

# 对“春夏养阳，秋冬养阴”的探讨

张 年 顺

(中国中医药出版社, 北京 100027)

**提要** “春夏养阳，秋冬养阴”出自《素问·四气调神大论》。对此说历代有三种不同见解，近代也有六种理解。文章认为此说是时间养生原则，而不是疾病治疗原则；是顺应自然阴阳变化的思维观点，而不是改造自然、逆治疾病的思维观点；适应于任何体质，任何证型和任何疾病。文章还对产生不同见解的原因进行了分析，并从时间医学的角度进行了发挥。

**关键词** 春夏养阳 秋冬养阴 讨论 含义 时间医学 应用

《素问·四气调神大论》云：“夫四时阴阳者，万物之根本也。所以圣人春夏养阳，秋冬养阴，以从其根，故与万物沉浮于生长之门。逆其根，则伐其本，坏其真矣。”对于此段经文中“春夏养阳，秋冬养阴”的理解，医家见仁见智，各持己见。笔者曾长期留意该段经文的研究，认为“春夏养阳，秋冬养阴”的时间养生含义明确，本无所含混。特分析如下。

## 医家的不同见解

历史上著名医家对“春夏养阳，秋冬养阴”有三种代表意见。其一是王冰的养阳即养阴，养阴即养阳论。王氏认为春夏宜食寒凉性食物，以养于阳；秋冬宜食温热性食物，以养于阴。为什么呢？因为阳气根于阴，寒凉属阴，寒凉养阴也就是养阳；阴气根于阳，温热属阳，温热养阳也就是养阴。其二是张景岳的恃强不惜为害论。张氏认为春夏阳气本盛，但若恃强不爱惜阳气，至秋冬就会发生疟泻等病，故春夏应爱惜阳气，即春夏养阳。同样道理，秋冬应爱惜阴气，即秋冬养阴。其三为高士宗的顺从生长收藏论。高氏认为“春夏养阳”指春夏应顺应生长之气，“秋冬养阴”指秋冬应顺应收藏之气。

此外，在近两年的讨论中，共发表了 9 篇文章<sup>(1-9)</sup>，有 18 位作者阐述了不同看法，除对上

述认识有所赞同和发挥外，还有 6 种新的观点。第一是春夏温补阳气，秋冬滋养阴液说；第二是冬病夏治、夏病冬治说；第三是体质偏颇补救说；第四是春夏祛湿以养阳，秋冬润燥以养阴说；第五是春夏顾护六腑，秋冬调补五脏说；第六是春夏调理心肝，秋冬调理肺肾说。这 6 种观点都有各自的论据，具有一定的代表性。

## 溯源解经求本义

对古典医著经文从不同的角度理解，产生不同的认识本来是很正常的事，但象“春夏养阳，秋冬养阴”这样产生 9 种不同意见的情形却不多见。笔者认为，要辨别 9 种解释的长短优劣，必须从理解《内经》原文入手。

首先说阴和阳的含义。经曰：“夫四时阴阳者，万物之根本也。所以圣人春夏养阳，秋冬养阴，以从其根。”这一段是对《四气调神大论》前面“春三月”、“夏三月”、“秋三月”、“冬三月”调神养生的概括和总结，因此要落实阴和阳的含义，就必须到四季调神的具体内容中寻找答案。春夏秋冬四时，春夏为阳，秋冬为阴，春气之应为“生”，夏气之应为“长”，秋气之应为“收”，冬气之应为“藏”。因此，人顺应四季之气而养之，“春夏养阳”的“阳”只能是指生和长，而不是阳气或者温热；“秋冬养阴”的“阴”只能是指收和藏，而不是阴气或者寒凉。

再说养的含义。“春夏养阳，秋冬养阴”的“养”，就是前述“春气之应，养生之道”；“夏气之应，养长之道”；“秋气之应，养收之道”；“冬气之应，养藏之道”的“养”。试观“养”字的前后文句，如“此春气之应，养生之道也，逆之则伤肝。”“养”与“逆”前后对应，所以“养”字应作“顺”、“从”讲。

阴、阳、养的含义明确以后,“春夏养阳,秋冬养阴”的本义也就非常清楚了。所谓“春夏养阳,秋冬养阴”,就是要从两方面进行时间养生。一是起居作息要适合四季的昼夜长短,春夏要多多室外活动,秋冬要安居少出。二是精神情志也要顺应四时,春夏要欢快活泼,秋冬要恬静内藏。“春夏养阳,秋冬养阴”的字面含义清楚后,还要从三个方面更深刻地理解它:第一,“春夏养阳,秋冬养阴”是一时间养生原则,而不是疾病治疗原则;第二,“春夏养阳,秋冬养阴”是一普遍原则,适用于任何体质、任何证型和患任何疾病的人。那些以个别体质、不同证型、甚至个案举例来曲解其本义的,都是不妥当的。其三,“春夏养阳,秋冬养阴”是一种顺应自然阴阳变化的思维观点,而不是一种改造自然,逆治疾病的思维观点。

### 不同见解产生之思考

“春夏养阳,秋冬养阴”之含义本很明确,为何在历史长河中,竟产生了不同见解达9种之多。反复思忖,约有三端。

#### 1. 曲解“阴”、“阳”、“养”三字含义

“阴”和“阳”是《内经》中最常用的两个字,含义非常广泛。凡是具有运动、向上、光明、清透、温热等属性的都属于阳的范畴;凡是具有静止、向下、晦暗、混浊、寒凉等属性的都属于阴的范畴。以“春夏养阳,秋冬养阴”中的阴阳所指来说,9种意见对阴的理解有阴气(阴精)、寒凉、收藏之气三种含义;对阳的理解有阳气、温热、生长之气三种含义。除生长之气、收藏之气为“春夏养阳,秋冬养阴”中阴阳的本义外,其他二种含义显然系受“阳为阳气的简称”、“阴为阴气的简称”和“阳胜则热”、“阴胜则寒”等习惯思维之束缚而产生的误解,从而使“春夏养阳,秋冬养阴”的注释离原义愈来愈远。

2. 忽视“春夏养阳,秋冬养阴”的时间养生意义 “春夏养阳,秋冬养阴”本来是《内经》中宝贵的时间养生思想,但有些医家却不

大注意这点,或许认为这是养生家的事,而更重视对于疾病的治疗,因此就有意无意地把“春夏养阳,秋冬养阴”简单地引用到对疾病的治疗上;以“顺养”的经文来解释“逆治”的实践,势必南辕北辙。

3. 对“春夏养阳,秋冬养阴”和“用热远热,用寒远寒”相互矛盾的困惑 “春夏养阳,秋冬养阴”是一种时间养生的办法;而“用热远热,用寒远寒”是一种时间治疗的原则。一种是顺养,一种是逆治,泾渭分明。但当把时间养生的“春夏养阳,秋冬养阴”不当地引申到治疗上时,就发生了与“用热远热,用寒远寒”的尖锐矛盾。春夏之时,应少用温热药,但“春夏养阳”似乎又主张多用温热药;秋冬之时,应少用寒凉药,但“秋冬养阴”似乎又主张多用寒凉药,岂不矛盾?经文是不能有错的,因此就有了以体质因素、证候差别、预期治疗、个别病案举例等各种调和二者的办法,其结果只能是对“春夏养阳,秋冬养阴”的曲解。

### “春夏养阳,秋冬养阴”与四季气机浮沉节律

中医时间医学认为,人体在多种年节律(四季节律)中,最主要的是四季阴阳盛衰节律和四季气机升降节律<sup>〔10〕</sup>。四季阴阳盛衰节律认为,一年四季有春暖夏热秋凉冬寒的周期性变化,其中温热为阳,寒凉为阴。春夏天气由温转热,阳气多而阴气少,阳长阴消;秋冬天气由凉转寒,阴气盛而阳气衰,阴长阳消。人与自然相适应,身体中的阴阳之气也表现出四季盛衰的变化。这里的阴阳消长盛衰,是指阴阳量的变化。此外,自然界和人体还有四季气机升降浮沉节律,此节律以气机的升浮为阳,气机的沉降为阴,春夏升浮多而沉降少属阳,秋冬沉降多而升浮少属阴,所谓“冬至一阳生”,“夏至一阴生”正是指此节律而言。四季阴阳盛衰节律和四季气机升降浮沉节律有三个显著的不同点。其一,四季阴阳盛衰节律是指一年中寒热的温度变化节律,而四季气机升降浮沉节律是指生长收藏的物候变化节律,是指气机的

运动形式。其二是起止时间不同,四季阴阳盛衰节律是以立春和立秋为起止点。立春之前,虽已过冬至,但天气并不温暖,而是一年中最冷的小寒、大寒时节;立秋之前,虽已过夏至,但天气并不凉爽,而是一年中最热的小暑、大暑时期。而四季气机升降浮沉节律的时间起止点要比四季阴阳盛衰节律早两个节气,即在冬至和夏至。冬至一阳生,此时虽然天气还非常寒凉,但阳气已开始升发;夏至一阴生,此时虽然天气还非常炎热,但阴气已开始沉降。其三是日照长短关系不同。四季气机升降浮沉节律与日照呈正相关。冬至以后,白昼一天比一天长,光照一天比一天多,气机也就一天比一天升浮;夏至以后,白昼一天比一天短,光照一天比一天短,气机也就一天比一天沉降。而四季阴阳盛衰节律与白昼长短不成比例变化,只与寒热的温度变化呈正比关系。

对照四季阴阳盛衰节律和四季气机升降浮沉节律,我们会发现,“春夏养阳,秋冬养阴”与四季气机升降浮沉节律的论述非常吻合。首先,《四气调神大论》所述的春三月“养生之道”,夏三月“养长之道”,秋三月“养收之道”,冬三月“养藏之道”都是指的顺应自然界的气机升降和物候变化,春生夏长,秋收冬藏,而不是指四季寒热的温度高低变化。其次,从“春夏养阳,秋冬养阴”的具体内容来看,主要是指作息时间要与太阳光照相适应。春天是“夜卧早起”,夏天是“晚卧早起”(据《太素》),秋天是“早卧早起”,冬天是“早卧晚起”。这种与日照长短相适应的规律正是四季气机升降浮沉节律的特点。

### “春夏养阳,秋冬养阴”的临床应用

“春夏养阳,秋冬养阴”绝不是一个纯理论问题,其对临床时间养生具有重要的指导作用。《四气调神大论》所叙述的四季调神方法历来被养生家所重视,即使到现在,人们仍在有意识无意识地遵循着这些方法。如目前最流行的“春游”、“秋游”活动,就是“春夏养阳,秋

冬养阴”的应用实例。春游可使人在春暖花开、万物生机盎然的气氛中触景生情,心情舒畅,激发勤奋工作和学习的热情,所谓“以使志生”。秋游可使人体体会自然界风凉叶黄、万物收藏的感受,从而启发人们思考问题要冷静周到,工作和学习要有张有弛,不要有不切实际的妄想,所谓“使志安宁”。这说明同样是郊游,时间不一样,心境和效果也不一样。

此外,“春夏养阳,秋冬养阴”的养生原则也可引申应用到疾病的治疗上,主要是指春夏治病要注意加些升浮药,秋冬治病要加些沉降药。李时珍在《四时用药例》中对此有精辟的论述,他说:“升降浮沉则顺之,寒热温凉则逆之。”就是说,根据四季阴阳盛衰节律,春夏属阳,宜逆之以寒凉性质的药物治疗;秋冬属阴,宜逆之以温热性质的药物治疗。又根据四季气机升降浮沉节律,即春夏宜顺其升浮生长之气,秋冬宜顺其沉降收藏之势。春夏宜用少量升浮药,秋冬宜用少量沉降药。具体如春月加薄荷、荆芥之类,以顺春升之气;夏月加香薷、生姜之类,以顺夏浮之气;秋月加芍药、乌梅之类,以顺秋降之气;冬月加黄芩、知母之类,以顺冬沉之气。

### 参考文献

- (1) 程士德等. “春夏养阳,秋冬养阴”如何应用的讨论. 中医杂志 1990; (4): 4
- (2) 李若萍. 对“春夏养阳,秋冬养阴”的理解和应用. 新疆中医药 1990; (3): 29
- (3) 罗建华. “春夏养阳”之我见. 河南中医 1990; (6): 14
- (4) 王沁凯. “春夏养阳,秋冬养阴”别解. 吉林中医药 1990; (5): 45
- (5) 袁今奇. 也谈“春夏养阳,秋冬养阴”. 吉林中医药 1990; (5): 46
- (6) 罗永成. “春夏养阳,秋冬养阴”临证举隅. 上海中医药杂志 1991; (5): 20
- (7) 郑宣伦. “春夏养阳,秋冬养阴”运用二则. 上海中医药杂志 1991; (5): 21
- (8) 岳在文. “春夏养阳,秋冬养阴”之我见. 上海中

# 针刺陷谷穴对脉波频谱之影响

张修诚 王唯工 黄维三 徐则林 张淑桂

(台湾 台中市 中国医药学院)

**摘要** 假设经络系一群共振之神经血管树丛,并以动脉成串相联。为证实此假设,我们针刺足阳明胃经之陷谷穴及非穴位组,然后比较脉波频谱之变化。假设血流的分布系按照频率来选择,五脏六腑等主要器官及其相关之经络可能与一个或几个主要之频率共振。因此,针刺陷谷穴所引起脉波频谱之变化将可提供经络与其共振频率关连之参考。

**关键词** 经络 共振 脉波频谱 傅立叶分析

中医认为,“心主血,其充在脉”,故通过诊脉可以了解气血盛衰,脏腑强弱,阴阳顺逆等机体功能状态;推测疾病的性质、部位、邪正双方斗争形势以及疾病的转归和预后。

脉诊所测量的物理量即为周期性血液压力波的波型,不同的身体状况就有不同的波型,中医把手指放在病人桡动脉寸、关、尺的位置,即感觉出波型的大约情形。往往需要多年经验的累积,再加上丰富的学识才能逐渐达成。

脉象是一项灵敏的、综合性的生理、病理信息,它有简便、无创、无痛的特点,易为患者所接受,但是在切脉时单凭医生手指感觉辨别脉象的特征,受到主观感觉、经验和表述的限制。再则对脉象的表述依靠语言文字,采取类比的方法,虽然描绘得极为生动,但学者的学识水平不同,往往对这种描述理解不一。因此,借助现代科学的方法和先进的电子仪器,进行脉诊客观化研究,就成了继承和发扬中医脉学的重要课题。

本研究小组尝试以 WK91 型脉波频谱分析仪将脉波图型分解为不同频率之组合并使之数量化,使用 386SX 可携式个人电脑建立自动辨识系统以代替人工目测图形之缺失,并在临

床上验证各项参数之意义。

由现代血液流体力学来看,每一个脏器或组织都由动脉送入血液,而每一种器官对不同频率脉动通过时所产生的阻力并不相同。也就是每个器官都允许某些特定频率之波动流过,因此,允许相同频率之波动流通过的组织和器官可归为同一经络。当脏腑有病时,由于经络共振频率或振幅之改变使得脉搏波型也起了变化。

穴位为经络上的重要部位,当穴位受压迫后,容易阻断动脉树的振动或改变其频率,从而使本经络器官组织之血流供应发生变化。

组织与心跳的谐波有共振的现象,这种共振现象与经络之间有相对应的关系。本实验以毫针刺足阳明胃经之(陷谷)穴,观察并记录针刺前后桡动脉波频谱之变化,以找出传统经络理论与脉波频谱之相关性。

## 研究方法

### 研究对象

我们一共邀请 39 位健康的志愿者接受测试,年龄从 20 岁到 55 岁。陷谷组共 22 位(男 10 位,女 12 位),平均年龄 32.17 岁(S. D. = 7.24 岁);非穴位组 17 位(男 7 位,女 10 位),平均年龄 31.41 岁(S. D. = 8.70 岁)。

### 实验步骤

1. 志愿者坐在测试椅上休息 20 分钟并测量桡动脉,直到脉波频谱稳定才记录数据,并以此为针前对照基准。

2. 针刺陷谷穴或非穴部位。

医药杂志 1991; (8): 40

(9) 陈明等. 也谈“春夏养阳,秋冬养阴”. 河南中医 1991; (6): 21

(10) 张年顺等. 实用中医时间医学. 上海. 上海中医药大学出版社 1991; 73

(收稿日期 1992 年 12 月 20 日)

## ABSTRACTS OF ORIGINAL ARTICLES

### **A Discussion on the Viewpoint of “Protecting Yang in Spring and Summer, Protecting Yin in Autumn and Winter”**

**Zhang Nianshun (张年顺)**

*(China Publishing House of TCM, Beijing)*

The viewpoint of “protecting yang in spring and summer, protecting yin in autumn and winter” is originated from Grand Discussion on Regulating the Mental Condition in accordance with the Four Seasons (one chapter of Plain Questions). There were three different opinions about this viewpoint in ancient physicians and recently there are still six kinds of different understanding. The author thinks that this viewpoint is the principle of time regimen but not the principle of disease treatment; it is the thinking point of conforming to the natural changes of yin and yang but not the thinking point of remarking nature and routine treatment, so it suits to any constitution, any pattern of syndromes and any disease. Besides, this paper also analyses the reasons which result in the different opinions and develops the viewpoint from the angle of time medicine.

*(Original article on page4)*

### **The Three-dimensional Structure of Acupoint and Its Clinical Application**

**Peng Rongshen (彭荣琛)**

*(Beijing College of Acupuncture, Moxibustion and Orthopedics, Beijing)*

The three-dimensional structure of acupoint, viewing from the plain two-dimension, is similar to the irregular shape of depressed bone foramen, in which the concentration of blood and qi at the center is the highest and gradually lower and lower to the surrounding aggregation parts of blood and qi. The central concentration is affected by the internal and external factors, so it may be large or small, sometimes large and sometimes small. It has not the absolute border, but has the relative border. Viewing from the third dimension of deep, the acupoint can be divided into three layers, i. e. shallow, middle and deep. Each layer has its different function and needling sensation. In clinical practice, the size of acupoint can be confirmed by the manipulation of pressure-massage or excavation-feeling and the deep of acupuncture is determined by the layers of needling sensation and the treatment goal. All the abovementioned content is summed up by the author as “relative position, based on the needling sensation” in order to resolve the problem of acupoint accuracy.

*(Original article on page10)*