

主题词 精神内守 精气
肾气 养生

《素问·上古天真论》说：

“夫上古圣人之教下也，皆谓之虚邪贼风，避之有时，恬憺虚无，真气从之，精神内守，病安从来？”此处的“精”和“神”二字，分别有其各自的含义。“精”，是指精气、肾精；“神”，则是我们现在所说的精神，亦即情绪、心理活动。故“精神”二字当指肾精和情绪两种含义。从原文的意思看，尤偏于指精。之所以应如此理解，笔者认为有如下理由：

一、从原文的内容看

本篇名曰《上古天真论》，主要讨论了上古之人重视保养天真的养生方法。何为天真？张志聪解释为“天乙始生之真元”，李东垣说“真气又名元气，乃先身生之气也”，二说意思相同。所谓真气，也就是该篇所述的“肾气”、“精气”，因它来源于先天，故名“天真”。

祖国医学认为，精、气、神乃人身三宝，是生命活动的根本。精化气，气生神，精充才能气旺，故三者之中又以精最为重要。也正是由于此，故《内经》首篇即藉“年皆度百岁”的上古之人重视“天真”的养生方法教育人们，以强调“天真”的重要。关于精，

所不胜”的子病传母的传变。《素问·咳论》“五藏之久咳，乃移于六府”，是五脏向六腑的传变。至于《素问·气厥论》“五藏六腑，寒热相移”、《素问·玉机真藏论》“或其传化有不以次，不以次入者，忧恐悲喜怒，令不得以其次”的论述，则说明脏腑间病传的错综复杂，常不循固定规律。

掌握脏腑间疾病传变的规律，可以观察疾病的发展趋向并判断其预后，从而采取相应的措

“精神内守，病安从来”小议

安徽中医学院 储全根

在《内经》其他诸篇中对其生成及其重要作用也均有详细论述。如《灵枢·本神篇》说：“生之来，谓之精。”《灵枢·决气篇》说：“两神相搏，合而成形，常先生身，是谓精。”肾者主水，受五脏六腑之精而藏之。”可见，精来源于先天，贮藏于肾中，出生之后，又必须不断得到后天之精的滋养。而精在人体的作用，是促进人体的生长和发育，决定人体的强壮与羸弱，也决定生命的修短寿夭。“夫精也，生之本也”，正是强调了精在人体内的极其重要的作用。

二、从原文的结构看

若看文章前后的联系，此处亦当理解为“精神”二字分别有其各自不同的含义为是。文章开头的第一段，即从反的方面论述了今时之人不知保养精和神。“以酒为浆，以妄为常”是不知养神，“醉以入房”则是竭其精、耗其真，这样的人就会“半百而衰”。而本段的“恬憺虚无”，则是从

施以杜绝病理传变。如《素问·藏气法时论》曰：“至其所生而愈，至其所不胜而甚，至于所生而持（稳定），自得其位而起（向愈好转）。”《素问·玉机真藏论》曰：“病之且死，必先传行，至其所不胜，病乃死。”《素问·标本病传论》中也有以疾病的相克者多半预后不良、间脏或隔三、四脏（指五行相克之序被间隔开）相传者预后较好的论述，这些都为我们及早治疗提供了理论依据。

正的方面进一步告诉人们思想上不应有各种淫欲之念，以使真气（肾之精气）从顺而不外泄。情绪安定，又使精不妄耗，这两者都能做到，病邪就无从侵袭人体，疾病也就不会发生，所以文章说“精神内守，病安从来”。

三、从医理分析

保持一个乐观豁达的情绪，对于保持身体健康、防止疾病的发生固然有重要的意义。但是，很显然不是仅有一个稳定的心理状态就不会发生疾病，致病因素有六淫、七情、疫气、饮食、劳役等等。疾病的发生是正气和邪气相互作用的结果，其中决定因素是人体的正气，而人体正气的强弱与否，在某种意义上又决定于精气的充足与否。由于精在体内起着极为重要的作用，所以精的妄耗必将导致体内抗病能力的下降，因而导致疾病的发生。所以《内经》告诫人们，既要使情绪安定，不要有各种欲念，犹要保护体内的精气，提出“精神内”无疑是有其双重意义的。

根据以上分析可见，将“精神内守”之“精神”二字分开解释，既合文理又合医理。清·张琦注曰：“心藏神，肾藏精，内守者，阴为阳守，阳为阴使，水火交济则内外之邪不作。”张氏的解释比较确切。鉴于此，笔者认为，对“精神内守，病安从来”一语当重新正确地解释而不当仍然片面地理解和错误地引用。

告读者：根据邮电部通知，凡来信、来稿要写明来信详细地址，否则无法回复