

《黄帝内经》养生观探析

胡 静

(辽宁中医学院, 110032, 辽宁沈阳//女, 1975年生, 2002级博士研究生)

关键词: 黄帝内经; 养生思想; 养生方法

中图分类号: R228

文献标识码: A

文章编号: 1009-5276(2004)06-1085-02

中国自古以来就追求长寿,《尚书·洪范》把“寿”列为“五福”的第一福,把“凶短折(寿命不长)”作为“六极”的第一极。到了春秋战国时期,诸子百家话养生,留下了宝贵的养生学资料。在此基础上,《黄帝内经》形成了中医学养生思想和认识,阐述了丰富的养生观,包括饮食养生、导引养生、情志养生、四时养生、体质养生、针刺养生、药物养生和房事养生等方面。

1 《黄帝内经》的养生思想

《黄帝内经》对衰老的认识 《灵枢·卫气失常》认为:“人年五十已上为老”。老则生育能力下降。“女子……七七……形坏而无子也。丈夫……八八,则齿发去……而无子耳。”(《素问·上古天真论》)可见,女子较男子发育早、衰老早。

《素问·上古天真论》已经认识到,肾主生长和生殖,肾气盛者衰老速度慢。若养生有道,又能顺利地度过“年忌”之年,则有望享受天年,即一百岁。所谓“年忌”,就是不利于其人的年龄,或曰有所禁忌的年龄^[1]。《灵枢·阴阳二十五人》指出:“七岁、十六岁、二十五岁、三十四岁、四十三岁、五十二岁、六十一岁,皆人之大忌,不可不自安也……无为好事。”

养生思想 调和阴阳,偏重阳气:《素问·生气通天论》认为阴阳平衡则健康长寿,“生之本,本于阴阳……数犯此者,则邪气伤人,此寿命之本也”。可是,它认为阴阳的养生作用不是对等的,阳气更重要,“阳气者,若天与日,失其所,则折寿而不彰”(《素问·生气通天论》)。

重视心神 《素问·移精变气论》指出:“得神者昌,失神者亡”,认为得神与否,生死攸关。只有“形与神俱”,才可“尽其天年”。因此,《内经》重视保养心神,“心者,君主之官也,神明出焉……故主明则下安,以此养生则寿”(《素问·灵兰秘典论》)。

重视精 精为“身之本”(《素问·金匱真言论》),它促进人体的生长发育和生殖。《素问·上古天真论》对此

有详细的阐述:“女子七岁,肾气盛,齿更发长。二七而天癸至,任脉通,太冲脉盛,月事以时下,故有子……丈夫八岁,肾气实,发长齿更。二八,肾气盛,天癸至,精气溢泻,阴阳和,故能有子。”精气充足,邪不可干,如《素问·金匱真言论》指出:“藏于精者,春不病温”。

重视道德修养 《内经》重视修身养性,提倡“外不劳形于事,内无思想之患,以恬愉为务,以自得为功”,“婉然从物,或与不争,与时变化”。《内经》认为,只有“德全不危”,才能“形体不敝”,“年皆度百岁,而动作不衰”(《灵枢·通天论》和《素问·上古天真论》)。

体质养生思想 《内经》的体质养生思想主要体现在如下两篇:

《灵枢·天年》:“使道隧以长,基墙高以方,通调营卫,三部三里起,骨高肉满,百岁乃得终。”

《灵枢·寿夭刚柔第六》:“形与气相任则寿,不相任则夭。皮与肉相果则寿,不相果则夭。血气经络胜形则寿,不胜形则夭。”“墙基卑,高不及其地者,不满三十而死。其有因加疾者,不及二十而死也。”

这是说,长寿的人,他的鼻孔和人中深邃而长,面部的骨骼高厚而方正,营卫的循行通调无阻,面部的上、中、下三停耸起而不平陷,肌肉丰满,骨骼高起。反之,面部肌肉陷下,而四周骨骼显露的,不满三十而死,其中若因故染病,那么不满二十岁就会死亡。

长寿与地理相关思想 唯有《素问·五常政大论》阐述了地势和寿夭的关系:“地势使然也……高者,其气寿;下者,其气夭。”并举出了理论根据:“崇高则阴气治之,污下则阳气治之。阳胜者先天,阴胜者后天,此地理之常,生化之道也。”

体质因素和地理因素对养生的影响,《内经》只是提及,没有系统的阐述。其现实意义将另做文章探讨。

2 《黄帝内经》的养生方法

《黄帝内经》的养生方法蕴涵在真人、至人、圣人、贤

数转换后采用方差分析进行统计分析,差别均无显著意义($P > 0.05$)。对 AUC_{0-1} 、 C_{max} 、 T_{max} 、 $T_{1/2}$ 进行双单侧 t 检验,结果显示受试品和参比品具有生物等效性。受试品相对生物利用度为 $103.35 \pm 9.60\%$ 。

3 讨 论

上海三维制药有限公司试制的乳酸左氧氟沙星片与

浙江医药股份有限公司新昌制药厂生产的乳酸左氧氟沙星片生物等效。

参考文献

- [1] 邓爱玲,等.左氧氟沙星治疗感染性疾病60例[J].中国新药与临床杂志,2000,19(4):305~307
- [2] 张贵军,等.国产甲磺酸左氧氟沙星片生物等效性评价[J].中国临床药理学杂志,1999,15(1):33~35

人等养生家的行为之中,包括精神上的修养,饮食起居的调节,环境气候的适应,体格的锻炼,尤其重视内在环境和外在环境的统一,既重视自然环境,也重视社会环境。

应时养生 顺一日之阳气变动而养生 《素问·生气通天论》中描述了一日之内阴阳变动情况,若顺应自然,则阳气固,邪不可干,“反此三时,形乃困薄。”

顺四时之阴阳变动而养生 《素问·四气调神大论》论述了四时养生思想,即顺从四时的气候变化调摄精神和饮食起居,以求养生防病:“春三月……夜卧早起……夏三月……夜卧早起……秋三月,……早卧早起……冬三月……早卧晚起……”,而且它明确提出了“春夏养阳,秋冬养阴”的四时养生原则,至今有重要的指导意义。

饮食养生 饮食养生在《内经》中有多篇专题论述,占有很大篇幅,是《内经》养生观的重要组成部分。它指出饮食“量”和“味”要适宜,不论是饮食保养,还是病后调养,饮食都要“以味为核心,以养为目的”。

提倡平衡的膳食结构 《素问·藏气法时论》中指出:“五谷为养,五果为助,五畜为益,五菜为充,气味合而服之,以补精益气。”这已经是合理的、平衡的膳食结构。

谨和五味,以食(味)养生 《素问·生气通天论》指出,“阴之所生,本在五味”。认识到饮食是气血生化之源。在整体观的指导下,五味和五脏有对应关系。五谷、五畜、五果、五菜具有不同的五味,其对五脏的营养各有其相应的作用:“肝色青,宜食甘……心色赤,宜食酸……肺色白,宜食苦……脾色黄,宜食咸……肾色黑,宜食辛”(见《素问·藏气法时论》、《素问·五藏气大论》和《灵枢·五味》)。若做到“谨和五味”和“食饮有节”,则“骨正筋柔,气血以流,腠理以密”,“长有天命”(见《素问·藏气法时论》、《素问·上古天真论》和《素问·五藏气大论》篇)。

以食(味)养疾 《内经》认为,病后饮食调养亦很重要。“食饮者……寒温中适,故气将持,乃不致邪僻也”(《灵枢·师传》)。”如此正气能维持正常,阻止疾病进一步传变和恶变。

静神养生 《黄帝内经》重视“心神”,因此,情志养生的内容非常丰富,在多篇中都有体现。如《素问·上古天真论》中,对真人、至人、圣人、贤人的情志养生法有集中论述:

真人“呼吸精气,独立守神,肌肉若一,故能寿敝天地”。

至人“淳德全道,和于阴阳,调于四时,去世离俗,积精全神”。

圣人“适嗜欲于世俗之间,无恚嗔之心,行不欲离于世,被服章,举不欲观于俗,外不劳形于事,内无思想之患,以恬愉为务,以自得为功。”

贤人“将从上古,合同于道,亦可使益寿而有极时。”

综上所述,真人、至人、圣人、贤人都追求一种“无为”之道的务虚的“静神”养生境界。

动形养生 《内经》虽然主静,但是也重视运动。提倡四季养生、养长、养收、养藏之道(《素问·四气调神大论》),反对“久坐”、“久卧”强调要“形老而不倦”,“和于术

数”^[2]。显然包括导引在内。

导引最早见于《庄子·刻意》篇。它是呼吸运动、意念运动和肢体运动三者相结合的一种医疗保健功,在古代亦称作吐纳、服气。在《内经》中只是在《素问遗篇·刺法论》中记载了导引可以预防和治疗疫病。在进入传染病室之前,先想象:“气出于脑,即室先想心如日。欲将入于疫室,先想青气自肝而出……次想白气自肺而出……次想赤气自心而出……次想黑气自肾而出……次想黄气自脾而出……五气护身之毕,以想头上如北斗之煌煌,然后可入于疫室。”除此之外,还可以做头部按摩和漱口运动:“肾有久病者,可以寅时面向南,净神不乱思,闭气不息七遍,以引颈咽气顺之,如咽甚硬物,如此七遍后,饵舌下津令无数。”再把舌下的津液咽下去,甚有补益之效。这是两千年前的宝贵的疫病防治经验,后世医家受到启发,扩展了导引的适用范围。

针刺养生 针刺能保养精气神,可以预防脏腑疾病。针刺养生在《内经》中仅见于《素问遗篇·刺法论》。它指出,“刺法有全神养真之旨,亦法有修真之道,非治疾也,故要修养和神也”。可以预防疫病:“三年化疫……假令甲子刚柔失守……欲至而可刺……其刺以毕,又不须夜行及远行,令七日洁,清静斋戒,所有自来。”如此针刺,使疫病之邪不致乘虚而来。这对于当今预防疫病,仍然有重要的价值。

药物养生 《内经》中只有 1 处提到了药物养生方法,见于《素问遗篇·刺法论》:自炼小金丹方,炼白沙蜜为丸,如梧桐子大,每天日初出时面向东方吸一口空气中的精气,连气一同咽下去,用于预防疫病。

房事养生 《内经》指出,房劳损伤脾肾,容易导致早衰(《素问·上古天真论》),提倡“节劳”和“节欲”,但不是“无欲”。只要掌握“七损八益”的规律,而且房事适度,就能够调节阴阳,保养精气,进而延年益寿。正如《素问·阴阳应象大论》所述:“能知七损八益,则二者可调,不知用此,则早衰之节也……知之则强,不知则老,故同出而名异耳。”“七损八益”是古代房中术的术语,“七损”指房事中损伤人体精气的七种情况,“八益”指房事中有益人体精气的八种方法。

由此看来,《内经》养生观的内容非常丰富,是以食养生,修身养性,动静结合为一体的养生观:既强调“顺应自然”,又强调“食饮有节”,“调于四时”,“和于术数”,“法于阴阳。”它标志着中医养生学的理论体系基本形成,为后世养生学发展建立了理论雏形。

参考文献

- [1]林乾良,刘正才. 养生寿老集[M]. 上海:上海科学技术出版社,1982
- [2]李聪甫. 传统老年医学[M]. 长沙:湖南科学技术出版社,1986
- [3]南京中医学院. 黄帝内经灵枢译释[M]. 上海:上海科学技术出版社,1986
- [4]南京中医学院. 黄帝内经素问译释[M]. 第3版,上海:上海科学技术出版社,1991