

《黄帝内经》中的养生之道诠释

商 铁 刚

(天津中医学院第一附属医院内分泌科, 300193, 天津//男, 1952年生, 副主任医师)

摘 要:《黄帝内经》中的养生之道是中医长寿之道的理论基础,是研究身体健康益寿延年的理论。其具有以下特点:把顺应自然作为养生的重要原则;把调摄精神情志作为养生的重要措施;重视保养正气在养生中的主导作用。《黄帝内经》以法于阴阳、和于术数、饮食有节、不妄作劳、起居有常、地理环境与养生长寿、恬愉为务、治未病等为养生特点。现代研究认为,长寿,并非是单一因素所致,而是各种因素综合作用的结果。如果我们遵循养生之道并付诸行动,定会享遐龄而尽天年。

关 键 词:《黄帝内经》; 法于阴阳; 和于术数; 起居有常; 不妄作劳; 恬愉为务
中图分类号:R221 **文献标识码:**A **文章编号:**1009-5276(2004)12-2310-02

《黄帝内经》中的养生之道是中医长寿之道的理论基础,是研究身体健康益寿延年的理论。《黄帝内经》总结了两千年以来古代人类养生长寿的经验,对养生之道做了高度的概括。如在《素问·上古天真论》中指出“上古之人,其知道者,法于阴阳,合于术数,饮食有节,起居有常,不妄作劳,故能形与神俱,而尽终其天年,度百岁乃去。”笔者以此为基础,诠释对中医养生的认识,使古老的中医养生之道发扬光大,为当今人类的健康造福。

1 《黄帝内经》中的法于阴阳

“法于阴阳”,法即效法,就是要掌握自然界变化的规律,适应自然气候和外界环境的变化,让人不仅能适应自然环境的变化,而且能逐步认识自然,掌握自然规律,能动地改造环境,使之更适合人类的生存。《素问·上古天真论》云:“提挈天地,把握阴阳……”,这一理论作为养生防病的思想,更主要是要认识到自然界变化的规律,并遵从这一规律,从而减少疾病的发生。因此《黄帝内经》中明确提出“天人相应”的观点。这一观点主要阐明了“气候与养生长寿”的关系和“环境对养生长寿”的影响。《素问·四气调神大论》中具体论述了顺应四时阴阳、调摄精神的养生方法,是“法于阴阳”思想的具体体现,四时阴阳的盛衰消长,表现为自然景象、气候各异,使万物生长收藏。在自然界中,人必须要适应四时之气,方能使自身的阴阳之气得以平衡。又以顺四时而养生长收藏之气来论述“法于阴阳”的精神实质。如《素问·四气调神大论》云:“春三月,此谓发陈,天地俱生,万物以荣,夜卧早起,广步于庭,被发缓形,以使志生”,以顺应阳气的生发,生机萌动,万物生发欣欣向荣的自然景色,人类精神活动要愉快无杀罚夺之意,即为“养生之道”。“夏三月,此谓蕃秀,天地气交,万物华实,夜卧早起,无厌于日”,以顺应夏季阳气的隆盛、万物蕃秀之特点,精神焕发,热情洋溢,亦谓“养长之道”。“秋三月,此谓容平,天气以急,地气以明,早卧早起,与鸡俱兴”,万物收成,天气劲急,地气清肃,阳气收敛,则应早卧早起,意志安宁,精神收敛于内,以缓解秋天的肃杀之气对人体的影响,即“养收之道”。“冬三月,此谓闭藏,水冰地坼,无扰乎阳,早卧晚起,必待日

光”,阳气闭藏,必得太阳升起方可起床,方可避免阴寒之气的侵袭,故曰:“去寒就温”,即“养藏之道”。总之,《素问·四气调神大论》所述是对“法于阴阳”养生原则的全面阐释,也是人们最应遵循的养生法则。

2 《黄帝内经》中的和于术数

《素问·上古天真论》提出“合于术数”是养生重要法则之一。合,即为调和。术乃为修生养性之法。“合于术数”是指要掌握养生健体之术,中医养生术,种类繁多,有走路、导引按摩、叩齿漱津、五禽戏、太极拳、气功等。尽管名目繁多,其目的是通过运动而达到健体强身、延年益寿。古人早就意识到“生命在于运动”。《吕氏春秋》提出:“流水不腐,户枢不蠹,形气亦然,形不动则精不流,精不流则气郁。”华佗更明确指出:“人体欲得劳动,但不当使报耳动摇则谷气消,血脉流通,病不得生,譬犹户枢,终不朽也。”所以他根据古代导引法,模仿禽兽特点而自创“五禽戏”。孙思邈针对老年特点提出“养性之道,常欲小劳,但莫大疲极强所不能堪而。且流水不腐,户枢不蠹,以其运动故也。”这是对《黄帝内经》“形劳而不倦”的进一步发挥。

3 《黄帝内经》中的饮食有节

两千年前,《素问·藏气法时论》已为人们总结提出了一些合理的膳食。如“五谷为养,五果为助,五畜为益,五菜为充。气味和而服之,以补精益气”。这个食谱有主食,有副食,而且阐明了各自的作用。五谷:稻米、麦、薯、小米之类为主食,含有丰富的碳水化合物,为人体提供了必须的热量与能量;五果、五菜为副食,为人体提供了多种维生素、纤维素及微量元素,在新陈代谢中是必不可少的。五畜:猪、牛、羊、鸡之类为人体提供了必须的蛋白质、脂肪和各种氨基酸。因此“谨和五味”是饮食有节的重要方面。另外“饮食自倍,肠胃乃伤”,是指饮食过量而会伤害人体的肠胃功能影响消化。过度贪凉致使中焦寒盛,也可引发多种病症。如《素问·咳论》指出,寒凉饮食入胃是导致咳嗽的重要内因,《素问·生气通天论》“阴之所生本在五味,阴之五官伤在五味”,人赖饮食五味以充养精神元气而维持正常生命活动,五味不调和便可伤及

五藏，故谨和五味便可气 bloodstream，筋骨强劲，五藏安和，而健康长寿。

4 《黄帝内经》中的不妄作劳

《黄帝内经》介绍的养生长寿之道，不妄作劳。作劳即劳作，包括劳力、劳心、房劳等方面。含义有三：其一是要有劳有逸，劳逸适度；其二是告诫人们不要违背常规地劳动，注重道德养生；其三是节制“房事”，不要妄泄肾精。而那些“以妄为常，醉以入房，以欲节其精者”是造成早衰的重要原因。如注意上述诸多方面，便可成为一个具有很高道德修养、精神饱满、体力充沛的人。如不注意道德修养、违背常规地劳动、不节制房事、不注意保护自己的肾精，必然会造成身体虚弱，加速衰老。

5 《黄帝内经》中的起居有常

起居，就是指作息。有常，是指有一定的规律，起居有常即要求人们生活有规律。《素问·四气调神大论》根据季节变化制定了与之相应的作息制度：春季“夜卧早起，广步于庭”、夏季“夜卧早起，无厌于日”、秋季“早卧早起，与鸡俱兴”、冬季“早卧晚起，必待日光”。人们只有起居有常便有助于身体健康，减少疾病发生。反之则会半老而衰。

6 《黄帝内经》中的地理环境与养生长寿

《素问·五常政大论》有这样的记载：“一州之气，生化寿夭不同，其故何也？岐伯曰：‘高下之理，地势使然也。崇高则阴气治之，污下则阳气治之。阳胜者先天，阴胜者

(上接第 2293 页)有明显组织学改变，肝细胞脂肪变性显著改善(脂肪变性及脂滴空泡都消失)，与模型组比较，阳性药组肝细胞的脂肪变性亦有明显改善。

表 1 大果山楂总黄酮大、小剂量对酒精灌胃大鼠肝脏中总胆固醇和甘油三酯的影响

	TC(mg/g)	TG(mg/g)
生理盐水对照组	6.63±2.86	102.4±16.52
大果山楂黄酮大剂量组	9.10±3.62 ^{△△△}	147±30.2 ^{△△}
大果山楂黄酮小剂量组	10.28±4.09 ^{△△△}	162.11±20.38 [△]
当飞利肝宁胶囊组	8.67±4.77 ^{△△△}	132±11.5 ^{△△△}
酒精肝模型组	26.90±10.13 ^{***}	186.40±26.34 ^{***}

表 2 大果山楂总黄酮大、小剂量对酒精灌胃大鼠血液谷丙转氨酶及谷草转氨酶的影响

	AST(U/100ml)	ALT(U/100ml)
酒精肝模型组	62.4±5.07 ^{***}	243±41.5 ^{***}
生理盐水对照组	38.4±6.36	116.4±32.6
当飞利肝宁胶囊组	43.86±6.76 ^{△△△}	188.2±41.2 [△]
大果山楂黄酮大剂量组	47.51±9.32 ^{△△}	193.3±44.6 [△]
大果山楂黄酮小剂量组	49.48±9.07 ^{△△}	206.7±19.3 [△]

表 3 大果山楂总黄酮大、小剂量对酒精灌胃大鼠血液超氧化物歧化酶的影响

	SOD(mmol/l)	MDA(mmol/l)
生理盐水对照组	219.33±11.71	6.12±0.58
当飞利肝宁胶囊组	195.23±14.95 ^{△△△}	7.79±0.47 ^{△△△}
大果山楂黄酮大剂量组	188.76±11.26 ^{△△△}	8.01±0.37 ^{△△△}
大果山楂黄酮小剂量组	179.15±8.5 [△]	8.63±0.22 ^{△△}
酒精肝模型组	164.25±10.8 ^{***}	9.56±0.74 ^{***}

后天，此地理之常，生化之道也’、‘高者其气寿，下者其气夭，地之小大异也，小者小异，大者大异。’”其意思是说居住在空气清新，气候寒冷的高山地区的人多长寿，因为高者气寒，植物生长缓慢，生长期长，寿命也就长，下者气热，植物生长较快，寿命也就相应短促。从现代医学观点看，在高山寒冷地带生活的人，因其体内代谢过程缓慢，故能长寿。反之，生活在气候温热带的人，新陈代谢加速，故生命相应缩短。

7 《黄帝内经》中的恬愉为务

《素问·上古天真论》提出，上古圣贤养生之道是“内无思想之患，以恬愉为务”、“智贤而少欲，心安而不惧”、“嗜欲不能劳其目，淫邪不能惑其心”、“适嗜欲于世俗之间，无恚嗔之心”，即胸怀开朗，性情乐观，减少欲望，不畏威胁，不受利诱，对人友爱。做到这些就可以“度百岁而动作不衰”，如果经常悲哀忧愁，“喜怒不节”，就会“生乃不固”而影响寿命。

8 《黄帝内经》中的治未病

“治未病”是中医的一贯主张。《素问·四气调神大论》云：“圣人不治已病治未病，不治已乱治未乱，……夫病已成而后药之，乱已成而后治之，譬犹渴而穿井，斗而铸兵，不亦晚乎！”可见古人在两千年前就认识到预防疾病的重要意义。因此对于我们医务工作者，要做好预防疾病，做到“未病先防，既病防变”即没病防病，有病时要注意疾病传变，对疾病做到早期预防、早期治疗。

4 讨论

本实验结果显示，病理学检测和 TC、TG、ALT、AST、SOD、MDA 含量的测定表明，大果山楂总黄酮能减轻酒精所致的肝细胞脂肪变性和坏死及抑制肝脏甘油三酯(TG)、胆固醇(TC)和血液谷草转氨酶(AST)、谷丙转氨酶(ALT)、丙二醛(MDA)含量超氧化物歧化酶(SOD)的活性。

提示大果山楂总黄酮对实验性酒精肝损伤有明显的保护作用。酒精在体内有 3 条代谢途径，细胞浆内的乙醇脱氢酶系、滑面内质网上的微粒体乙醇氧化系统、过氧化小体上的触酶。乙醇致肝损伤机制有 5 种：自由基损伤、肝细胞线粒体耗氧量增加、形成有害代谢产物乙醛、免疫损伤和脂质代谢障碍^[3]。大果山楂总黄酮对实验性酒精肝损伤有明显的保护作用，其作用机制可能与大果山楂总黄酮对自由基的拮抗作用有关，也可能与以上其他机制有关。

大果山楂在广西境内资源丰富，大果山楂总黄酮在大果山楂果及叶中含量较高，约为 4.5%~10%，可望开发为经济、药食两用的保健佳品。

参考文献

(1)陈勇,甄汉森,陆雪梅.广西植主要化学成分的定量研究[J]. 2000,2(11):18~19
(2)陈奇.中药药理实验方法学[M].北京:人民卫生出版社, 1993,837
(3)权启镇.新肝脏病学[M].济南:山东科学技术出版社,2003, 31