

《黄帝内经》中的服饰养生思想

林永青 赵百孝^{*}

(北京中医药大学针灸学院 北京 100029)

关键词:黄帝内经;服饰;养生**中图分类号:**R221

《黄帝内经》是现代人们谈养生的主要理论来源,其中的养生理论指导人们生活的各个方面,包括饮食养生、运动养生以及服饰养生等等。《黄帝内经》中有关服饰养生的论述包含据四季穿衣,据不同疾病状态穿衣以及淡泊的着装观念等几个方面。

1 据四季穿衣

《黄帝内经》的主要养生理论是天人合一思想,人处在天地气交之中,人与天地相参、人的生长规律和天地的运化是相应的,人的衣着、劳作等生活须参照天地自然的生长收藏规律。《灵枢·本神》言:“故智者之养生也,必顺四时而适寒暑。”人类要顺应天地四时阴阳,就要从日常生活做起,其中,衣字当先,必不可少。《黄帝内经》关于顺应四时穿衣的观点主要有服饰的色彩、款式和穿着方式等要顺应四时阴阳生长收藏的特性,防寒防暑,四时皆需谨慎防风邪等。

1.1 顺应四时阳气的生长收藏穿衣

《素问·四气调神大论篇》曰:“春三月,此谓发陈,天地俱生,万物以荣,……以使志生,……此春气之应,养生之道也。……夏三月,此谓蕃秀,天地气交,万物华实,夜卧早起,无厌于日,使志无怒,使华英成秀,使气得泄,若所爱在外,此夏气之应,养长之道也。……秋三月,此谓容平,天气以急,地气以明,……使志安宁,以缓秋刑,收敛神气,使秋气平,无外其志,使肺气清,此秋气之应,养收之道也。……冬三月,此谓闭藏,水冰地坼,无扰乎阳,……去寒就温,无泄皮肤,使气亟夺,此冬气之应,养藏之道也。”从此话可以看出,春季是天地俱生,万物以荣,人体阳气生发的季节,在这个季节人的服饰要有利于阳气的生发,这就要求服饰的款式宽松,衣带勿紧,对皮肤和经络没有压迫,利于气机的运行。面料

柔软温和,特别是内衣,更要对皮肤没有刺激和压力。春季服饰不宜太薄,要使体表处于温暖、微欲其汗的感觉,使腠理呈微开的状态,利于阳气的外行。夏季是天地气交的季节,人的阳气布于体表,夏季的服饰要款式宽松,面料柔软,无碍阳气在体表的运行。夏季不宜裸露身体尤其是胸背处,以防虚邪贼风袭体表阳气,伤人一身之阳,此谓夏为寒变。《老老恒言》^[1]曰:“夏虽极热时,必着葛布短半臂,以护其胸背。”另外夏季要无厌于日,使气得泄,如果裸体当风取凉,肌肤受风邪之袭而收引闭塞,不利于气的外泄,此为暑气内闭。秋季是收敛的季节,宜收敛神气,无外其志,服饰的款式可适当收敛一些,贴身但对身体无压迫。秋季服饰不宜太厚,使体表处于稍稍有些凉的状态,使腠理闭合,以利于阳气内收。冬季是闭藏的季节,此季要无扰乎阳,去寒就温,因此服饰要温暖厚实,包裹阳气,但此季又无泄皮肤,否则使气亟夺,所以冬季服饰宜温暖但不宜过热,更不宜使身体出汗,《摄生要义·四时篇》^[2]云:“冬月天地闭,血气藏,伏阳在内,心膈多热,切忌发汗以泄阳气。”阳加于阴谓之汗,汗是阴阳二气的合体,所以汗出则伤阳又损阴,此违背了冬季无扰乎阳的养生之道,又犯了秋冬养阴之忠告。《遵生八笺》^[3]也发展了《黄帝内经》中的此观点,在论述十二月修养法时曰:“勿泄皮肤病大汗,惟助胃气。勿甚温暖,勿犯大雪”。

1.2 穿衣须防六气之亢

《黄帝内经》云,天有四时,地有五气,春季多风,夏季多暑,长夏多湿,秋季多燥,冬季多寒。大气举之也,燥以干之,暑以蒸之,风以动之,湿以润之,寒以坚之,火以温之。对服饰的要求为春天要防风,服饰面料和款式要挡风厚实挺括,可戴风帽。夏季

林永青,女,在读博士生

^{*} 通讯作者:赵百孝,男,博士,教授,主任医师,博士生导师

要防暑,服饰宜宽松透气凉爽,但不宜裸露,以防贪暑而感寒。长夏要防湿,服饰面料的吸湿透湿性能要好,款式宽松,夏季不宜光脚,鞋底不可过薄,因夏有暑热和湿气由地蒸腾而上,脚底易感暑湿之气,地之湿气感则害皮肉筋脉。秋季要防燥,服饰面料防燥防静电。冬季要防寒防风,服饰面料和款式要防寒防风。《理虚元鉴·知防》^[4]也有关于防四时邪气的论述,“虚人再经不得一番伤寒,或一番痢疾,或半年几月疟疾,轻伤风感冒,亦不宜辄受。所以一年之内,春防风又防寒;夏防暑热,又防因暑热取凉而致感寒;长夏防湿;秋防燥;冬防寒,又防风。此八者,病者与调理病人者皆所当知。即医师亦须深明五运六气之理。每当时序推迁,气候偏重,即宜预为调摄挽救,以补阴阳造化之偏,而制其太过,扶其不足。经云:毋翼其胜,毋赞其复,闲其未然,谨其将然,修其已然。即此之谓也。”

1.3 四时穿衣皆需防风邪

根据《黄帝内经》对四时之气的论述,四时均有风,皆需避之。《素问·上古天真论篇》云:“虚邪贼风,避之有时。”这就要求四时之服饰皆应注意避风的问题。然四季之风邪各有其易趋之所,各有其易感之处。《素问·风论篇》说:“风中五脏六腑之俞,亦为脏腑之风,各入其门户,所中则为偏风。”说明五脏六腑各有其俞,其俞为邪气感传脏腑之地。对服饰的要求是据四时风邪的特性有针对性的设计款式和选择面料,以分别重点保护易感之脏。《素问·风论篇》交待了四时风邪易袭之脏:“以春甲乙伤于风者为肝风,以夏丙丁伤于风者为心风,以季夏戊己伤于邪者为脾风,以秋庚辛中于邪者为肺风,以冬壬癸中于邪者为肾风。”《素问·金匱真言论篇》亦言:“东风生于春,病在肝,俞在颈项;南风生于夏,病在心,俞在胸胁;西风生于秋,病在肺,俞在肩背;北风生于冬,病在肾,俞在腰股;中央为土,病在脾,俞在脊。”说明春天风生于东,病在肝,易感之俞在颈项,这就决定了春天的服饰要固护颈项,尤其是头颈部的风府穴、风池穴和脑后部位,风池、风府二穴是祛风之所亦是最易受风之处,首需固护。脑后受风最伤人,《唐宋卫生歌》曰:“坐卧防风来脑后,脑后受风人不寿”。《老老恒言》^[1]中亦载:“脑后为风门穴,脊梁第三节为肺俞穴,易于受风,办风兜如毡雨帽以遮护之。”所以,春季服饰款式要求为高领或者脖颈围围巾或戴风帽之类保护颈部免受风邪,而且春天的服饰面料要厚实挺括挡风防寒为要。夏季受风病在心,俞在胸胁,所以夏季虽然炎热,但

不宜穿袒胸露背之服饰,以防风邪袭击胸胁而心受病。秋季病在肺,俞在肩背,秋季之风邪易袭肩背而肺受病,所以秋季不宜穿露肩背的服饰,秋季服装适合穿如坎肩一样的款式,在我国古代叫做褙裆,即“挡胸又挡背”。冬季风袭病在肾,俞在腰股,王冰注:“腰为肾府,股接次之,以气相连,故兼言也。”可见,“腰股”指腰部兼臀部。说明冬季之风邪易袭腰和臀部而肾受病,所以冬季服饰要长过臀部,且腰部和臀部设计要厚实挡风防寒。在我国古代有种护腰的服饰叫“主腰”,这种服饰从前面腹部至腰部,环绕一周,为的是腰部和腹部的保暖。

1.4 衣适寒温

服饰有防寒的功能也有防暑的功能,但防寒防暑均应适度,防寒不宜汗出,防暑不宜感凉。《灵枢·师传》云:“便此者,食饮衣服,亦欲适寒温,寒无凄怆,暑无出汗。”夏天穿衣讲究凉爽吸湿防暑,但也不是一味追求凉爽,夏天更要防止因贪凉而受寒,而且夏季腠理疏松,最易受风着寒,并且因为夏季阳气在表,伏阴在内,受寒之后邪气更易长驱直入,伤及脏腑。冬季服饰以温暖为要,但不宜暖至动辄汗出的地步,有些凉意无防,只要不觉寒冷战栗即可。故《灵枢·师传》曰:“寒温适中,故气将持,乃不致邪僻也。”

2 据不同疾病状态穿衣

《黄帝内经》论述了不同疾病状态的人衣着有所不同,五脏本身各有所恶,穿衣偏颇会伤及五脏。《素问·宣明五气篇》曰:“五脏所恶:心恶热,肺恶寒,肝恶风,脾恶湿,肾恶燥,是谓五恶。”《素问·脏气法时论篇》又云:“病在肝,……禁当风。病在心,……禁温食热衣。病在脾,……禁温食饱食湿地濡衣。病在肺,……禁寒饮食寒衣。病在肾,……禁犯焯(火矣)热食温灸衣。”所以心病者不宜穿衣太暖,肝病者衣宜挡风,脾病者不可穿湿衣,肺病者不可衣之过寒,肾病者不可穿热衣。《遵生八笺》^[3]亦云:“肾病,无犯热食,无着暖衣。”形寒饮冷则伤肺,且肺病者多咳,对于咳者要温衣,所以《素问·缪刺论篇》亦有“咳者温衣饮食”,也就是说病咳嗽者穿衣要温暖,不食冷食。对于患寒证者,宜温衣,《素问·汤液醪醴论篇》曰:“五脏阳以竭也,……微动四极,温衣。”对于患热证者,宜寒衣,《素问·刺热论篇》“诸治热病,以饮之寒水,乃刺之;必寒衣之,居止寒处,身寒而止也。”对于宜汗出而解者,适宜厚衣令汗出,《灵枢·痈疽》曰:“则强饮厚衣,坐于釜上,令汗出至足已。”

3 衣饰淡泊

《黄帝内经》指导人们对服饰的追求要少欲,且适合自己的身份,提示人们“嗜欲无穷则忧患不止”。《素问·上古天真论篇》云:“故美其食,任其服,乐其俗,高下不相慕,其民故曰朴。”此语是示后人圣人的无欲无求,以其食为美,享用自己的服饰,喜爱自己的民俗,不相互攀比。也是说明圣人接受且喜欢自己所拥有的服饰,不去刻意追求衣饰的华美和高贵,这是一种朴素的美德,有此种朴素美德之人无衣饰美丑的困扰,当然能获身心的愉悦。另外,《黄帝内经》也告诉后人服饰要合乎自己的身份和地位,在古时是按当时社会的章服制度选择服饰的色彩和等级。《素问·上古天真论篇》说:“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,形体不敝,精神不散,亦可以百数。”其中“被服章”就是按当时的章服制度穿衣。“按章服制度的规定穿着服装既包含了衣着不离世俗、人事,又包含着衣着要顺应自然之气,反映了其中天人合一的养生思想。”^[5]《弟子规》早告诉我们“衣贵洁,不贵华;上循分,下衬家”,也是说衣服不在华丽与否,重要的是服饰要干净整洁,与自己的身份地位和家庭经济状况相符。

4 小结

《黄帝内经》是一部包罗万象的巨著,其养生理论指导人们如何穿衣,分别从季节、身体状态、病证和情志等方面论及了有益于养生的服饰的选择。总的原则是服饰要素的选取和穿着方式不偏离《黄帝内经》天人相应思想,服饰不但要利于四时阳气的生长收藏,有防寒防暑的功能,还需四季谨防虚邪贼风,防五运六气之亢,且符合五脏的喜好和身体的疾病状态。但又警醒人们要养性修身,淡泊物欲,且不可为追求美饰不得而徒增烦恼,否则反犯养生之忌。

参考文献:

[1] 曹庭栋. 老老恒言[M]. 北京:人民卫生出版社,2006: 46-47.
[2] 李经纬. 寿养丛书全集:摄生要义[M]. 北京:中国中医药出版社,1997:422.
[3] 高 廉. 遵生八笺[M]. 成都:巴蜀书社,1988:219.
[4] 汪绮石. 理虚元鉴[M]. 北京:人民卫生出版社,2005: 23-24.
[5] 林永青,赵百孝. 从古代典章制度浅析《内经》中“被服章”的含义[J]. 中国中医基础医学杂志,2007,(8): 563-564.

(收稿日期:2008-06-25)

《北京中医药大学学报》成为美国《国际药学文摘》(IPA)来源期刊

近日,《北京中医药大学学报》编辑部接到美国《国际药学文摘》(IPA)的通知,《北京中医药大学学报》自2007年开始正式成为IPA的来源期刊。

国际药学文摘(International Pharmaceutical Abstracts,简称“IPA”)创办于1964年,由美国医院药师协会出版,1970年后实现了计算机化服务,其光盘数据库由美国银盘公司发行。IPA数据库主要用于检索和显示药学文献,范围包括药物临床和技术信息、药学研究、药学实践、药学教育、药学和药物的相关法律。数据库数据由美国医药卫生协会(American Society of Health-System Pharmacists,简称ASHP)提供。IPA收录了1970年以来世界各地出版的750多种药学期刊的文献摘要,每季度更新1次,总记录超过32万条。多年来,IPA坚持严格的选刊标准,国际来源期刊仅数百种,中国来源期刊仅几十种。IPA是国际药学界了解药学前沿的重要途径。由于IPA具有印刷版、网络版、光盘版等多种出版形式,且具有强大的检索功能,已成为国际药学界最具影响力的权威检索系统之一。IPA在医药领域国际交流的重要地位及其在世界医药院校、研究机构的巨大影响,使得IPA来源期刊成为衡量刊物知名度与学术声誉的重要标准。《北京中医药大学学报》从2007年开始成为IPA新的来源期刊,标志着《北京中医药大学学报》的国际影响进一步扩大。