

# 《内经》非药物疗法的防病治病机理初探

周学胜 (南京中医药大学基础医学院, 江苏 南京 210029)

**摘要:**非药物疗法是中医治疗学中的一个重要组成部分。《内经》中的非药物疗法,通过协调阴阳平衡、调和气血运行、调节神志活动、调整脏腑功能等作用,对防病治病、养生益寿有重要意义。

**关键词**《内经》;非药物疗法;防病治病机理

**中图分类号**R242

**文献标识码**A

**文章编号**1000-5005(2000)01-0008-03

非药物疗法历史源远流长,早在《内经》中就有记载,如《素问·异法方宜论》说:“东方之域……其病皆为痾疡,其治宜砭石”,“北方者……藏寒生满病,其治宜灸火”,“南方者……其病挛痹,其治宜微针”,“中央者……其病多痿厥寒热,其治宜导引按跷”(本文引用《素问》原文,均引自人民卫生出版社 1963 年版《黄帝内经素问》)。《素问·移精变气论》又说:“毒药不能治其内,针石不能治其外,故可移精祝由而已。”这里所说的砭石、灸火、微针、导引按跷、祝由等,皆为非药物疗法。《内经》非药物疗法内容广泛,本文对其防病治病的机理试作如下探讨。

## 1 协调人体内外阴阳

所谓协调人体内外阴阳,就是使人体阴阳与外在四时阴阳变化相协调。人类生活在自然界,必须与自然变化规律相适应。《灵枢·邪客》说:“人与天地相应者也”(本文引用《灵枢》原文,均引自人民卫生出版社 1963 年版《灵枢经》)。《灵枢·顺气一日分为四时》说:“四时之气……春生、夏长、秋收、冬藏,是气之常也,人亦应之”。人体的生理活动,以及疾病的病理变化,都与自然气候、四时阴阳变化有着密切关系。人的生命活动要适应自然规律,《内经》提出顺从四时阴阳,“则苛疾不起”,违背四时阴阳,“则灾害生”的论点。

### 1.1 适应四时疗法

适应四时疗法,或叫顺时养生,就是说人们要顺应四时气候、阴阳变化规律,从生活起居、精神、饮食、运动等方面,来调节机体的生理活动。《素问·四气调神大论》根据春生、夏长、秋收、冬藏的变化规律,提出适应四时的养生之道,使人的生理、心理活

动与春生、夏长、秋收、冬藏的变化规律相适应,保持机体内环境与外环境的协调统一。故《四气调神大论》说:“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。故阴阳四时者,万物之终始也,死生之本也,逆之则灾害生,从之则苛疾不起,是谓得道”。以及《素问·上古天真论》所说:“上古之人,其知道者,法于阴阳,和于术数”,“提挈天地,把握阴阳,呼吸精气”,就能达到“形与神俱,而尽终其天年,度百岁乃去”的目的。这就是《内经》首倡的法于四时阴阳的养生之道。

### 1.2 运动疗法

运动疗法,主要是通过各种运动方式来预防或治疗疾病,必须考虑到四时阴阳变化。《素问·移精变气论》提出“动作以避寒,阴居以避暑”的动静疗法。其目的就是使人体阴阳与外界四时阴阳变化相适应。

### 1.3 饮食疗法

饮食疗法《灵枢·师传》提出:“食饮者,热无灼灼,寒无沧沧”。同样也要考虑四时气候变化。《素问·六元正纪大论》说:“用寒远寒,用凉远凉,用温远温,用热远热,食宜同法”。《高屋尊生全书·病机部》解释说:“远者,避忌之谓,即无犯也。凡用热者,无犯司气之热及时令之热;用寒者,无犯司气之寒及时令之寒”<sup>[1]</sup>。夏天,天气炎热,人体喜凉,饮食宜清淡,或兼解暑化湿;冬天,天气寒冷,人体生机收敛潜藏,适宜温补的饮食。就是根据四时寒暑变化,通过调整饮食的寒热温凉,以达到协调机体内外阴阳的作用。

**作者简介:**周学胜(1940—),男,南京中医药大学教授。

## 2 调整机体阴阳盛衰

阴阳学说认为,在人体复杂的生理活动中,存在着阴阳对立制约、协调平衡关系,如《素问·生气通天论》说:“阴平阳秘,精神乃治”。如果人体阴阳失去了这种平衡关系,则为“阴阳失衡”,就会产生种种疾病。中医把调整阴阳作为一条重要的治疗原则。药物治疗如此,非药物治疗亦如此。

以阴阳对人体体质分类,分为阴盛、阳盛、阴虚、阳虚体质。以阴阳对疾病病机分类,分为阴阳偏盛、阴阳偏衰。非药物疗法可以调整疾病过程中的阴阳盛衰,使机体阴阳恢复相对平衡。

### 2.1 饮食疗法

对阴盛或阳虚体质,也称寒性体质,其饮食宜温热,慎寒凉。对阳盛或阴虚体质,也称热性体质,其饮食宜清淡,慎辛热。这样有利于调整机体的阴阳盛衰。

### 2.2 针灸疗法

针灸疗法,是调整机体阴阳盛衰所常用的非药物疗法。《灵枢·根结》说:“形气不足,病气不足,此阴阳俱不足也,不可刺之,刺之则重不足,重不足则阴阳俱竭,血气皆尽,五脏空虚,筋骨髓枯,老者绝灭,壮者不复矣。形气有余,病气有余,此谓阴阳俱有余也,急泻其邪……故曰:用针之要,在于知调阴与阳。调阴与阳,精气乃光(充),合形与气,使神内藏”。强调了针刺疗法调整机体阴阳的重要作用。再如灸法,艾炷灸、艾条灸、温针灸、药物灸等,对于阴盛的实寒证,其有温散寒邪的作用,对于阳虚的虚寒证,其有壮阳、回阳的作用。故《素问·异法方宜论》说:“藏寒生满病,其治宜灸焫”。所以,灸法也是调整机体阴阳盛衰的常用方法。

## 3 调和气血运行

气和血是构成人体和维持人体生命活动的基本物质。通过气血的运行,将精微物质运输至人体各处,将代谢废物运输并排出体外,从而达到调节机体代谢平衡的作用。在正常生理情况下,为气机调畅,血行平和。若气机不调,血行失常,就会产生各种病变。《素问·调经论》说:“血气不和,百病乃变化而生。”所以,调和气血运行亦是防病治病的基本原则。药物疗法中,运用补气、补血、行气、理气、活血、化瘀等方药以达到治病之目的。非药物疗法中的针灸、推拿、导引等疗法,亦是通过调和气血运行来调节机能活动,起到治病的作用。

### 3.1 针刺调和气血

针刺疗法就是利用经络发挥运行气血作用,如

《灵枢·本脏》所说:“经脉者,所以行血气而营阴阳,濡筋骨,利关节者也”,就是此义。针刺治疗中的“得气”、“行气”,使“气至病所”,才能取得治疗效果。《灵枢·九针十二原》说:“刺之而气不至,无问其数;刺之而气至,乃去之……刺之要,气至而有效”。针刺能使经络之气到达病所,发挥调节机能平衡的作用。《金针赋》中有调气、运气法:“调气之法……欲气上行,将针右捻;欲气下行,将针左捻”。“气不至者……以针摇、动、进、捻、搓、弹,直待气至”<sup>[3]</sup>。用针刺手法进行调气、行气,使气至病所,发挥其治病作用,这是针刺治病的最基本的机理。

### 3.2 导引按摩调和气血

《素问·异法方宜论》提出:“痿厥寒热,其治宜导引按跷”。关于导引疗法《庄子·刻意》说:“吹呴呼吸,吐故纳新,熊经鸟伸,为寿而已矣,此导引之士,养形之人,彭祖寿考者之所好也”<sup>[3]</sup>。唐·释慧琳《一切经音义》说:“凡人自摩自捏,伸缩手足,除劳去烦,名为导引”<sup>[3]</sup>。唐·王冰注释《素问·异法方宜论》说:“导引,谓摇筋骨,动肢节。按,谓抑按皮肉。跷,谓捷举手足”<sup>[4]</sup>。按摩能改善血液循环,调整机能失调,消除疲劳,减轻或解除因组织损伤而带来的疼痛,促进损伤组织的修复。导引按摩是古代的一种健身方法,以肢体运动、呼吸运动和自我按摩相结合为特点,以达到行气活血,养筋壮骨,除劳去烦,祛病延年的作用。

## 4 调节精神活动

中医学将人的精神活动统称为“神”,包括意识、思维、精神、情志等。中医学还认为人的精神情志活动是以五脏精气为物质基础的,是五脏功能活动的外在表现,并与气血的盛衰密切相关。如《素问·宣明五气篇》说:“心藏神,肺藏魄,肝藏魂,脾藏意,肾藏志”。《素问·天元纪大论》说:“人有五脏化五气,以生喜、怒、思、忧、恐”。《灵枢·营卫生会》说:“血者,神气也”。因此,脏腑功能活动正常,气血充足,运行平和,则精神活动正常。脏腑功能失常,气血运行紊乱,则会导致精神情志的失调。反之,精神情志的正常与否,对脏腑气血的生理、病理也有影响。如《素问·阴阳应象大论》说:“怒伤肝”,“喜伤心”,“思伤脾”,“忧伤肺”,“恐伤肾”。《素问·举痛论》说:“百病生于气也,怒则气上,喜则气缓,悲则气消,恐则气下……,惊则气乱,……思则气结”。以及通常所说“愁一愁,白了头”,就是指精神情志异常对人体的影响。因此,中医十分注重患者的精神情志变化。俗话说“心病还须心药医”,就是采用精神疗法来调节

病人的精神情志活动,达到治病作用。

《内经》中有“祝由”疗法。祝由是古代用咒语除疾治病的一种方法。唐代王冰注释《素问·移精变气论》说:“是以移精变气,不假毒药,祝说病由,不劳针石而矣”<sup>[4]</sup>。不用药物,不用针石,而祝说病由,以改变病人的精神状态和气血运行,达到治病的目的,类似于今天的精神疗法。清代医家吴鞠通在《医医病书·治内伤须祝由论》中说:“按祝由二字,出自《素问》。祝,告也。由,病之所从出也。……吾谓凡治内伤者,必先祝由。盖详告以病之所由来,使病人知之而勿敢再犯,又必细体变风变雅,曲察劳人思妇之隐情,婉言以开导之,庄言以觉惊之,危言以悚惧之,使之心悦诚服,而后可以奏效,予一身治病得力于此不少”<sup>[5]</sup>。其具体指出精神疗法的内容及作用。现在的心理咨询,主要就是开展精神疗法,针对病人的具体情况,以语言为主进行感情交流,解除患者精神上的痛苦,做到心情舒畅,精神愉快,思想上安定清静,不贪欲妄想。正如《素问·上古天真论》所说:“恬淡虚无,真气从之,精神内守,病安从来?”这样,就可以使气机通畅,气血调和,脏腑功能正常,正气充沛,起到防治疾病的作用。因此,调节精神活动,对于保持和恢复身心健康有着重要意义。

## 5 调理脏腑功能

中医脏象学说以五脏六腑的功能来概括和说明人体的主要生理功能。脏腑功能失常,是导致各种病变的主要病理基础。因此,调整脏腑功能是中医防病治病的基本原则。非药物疗法中的针灸、推拿、食疗等疗法,都能起到调理脏腑功能的作用。

### 5.1 针灸疗法

针灸疗法对脏腑的调理作用,《灵枢·九针十二原》说:“五脏有六腑,六腑有十二原,十二原出于四关,四关主治五脏。五脏有疾,当取之十二原”。明确指出针刺十二原穴治疗五脏疾病。这是针灸治疗内脏疾病的理论根据。在此基础上,根据脏腑病变的虚实寒热的不同,用针刺补虚、泻实、“烧山火”、“透天凉”等手法而调之。

### 5.2 饮食疗法

饮食疗法有调节脏腑功能作用。饮食是维持人

体生命活动的最基本的条件,故称“饮食者,人之命脉也”。《内经》提出“五谷为养,五果为助,五畜为益,五菜为充,气味合而服之,以补益精气”(《素问·藏气法时论》)。饮食的五味分别归入五脏,《素问·至真要大论》说:“五味入胃,各归所喜,故酸先入肝,苦先入心,甘先入脾,辛先入肺,咸先入肾”。《灵枢·五味》又根据饮食五味的不同作用,对五脏疾病提出饮食方面的“五禁”、“五宜”。“肝病禁辛,心病禁咸,脾病禁酸,肾病禁甘,肺病禁苦”(此是以五行相克理论来说明五脏与五味之间的关系)。《素问·藏气法时论》又说:“肝苦急,急食甘以缓之”,“心苦缓,急食酸以收之”,“脾苦湿,急食苦以燥之”,“肺苦气上逆,急食苦以泄之”,“肾苦燥,急食辛以润之”。这是后世饮食疗法中的“宜”、“忌”的根据。饮食和药物一样,也有四性和五味。饮食的四性即寒、热、温、凉,饮食的五味即辛、甘、酸、苦、咸。饮食的性味不同,作用上就有补虚、泻实、温寒、清热等的区别。对阳热偏盛的体质,脏腑功能亢进者,宜食偏于寒凉的食物;阴寒偏盛的体质,脏腑功能较弱者,宜食偏于温补的食物。辛味食物(如辣椒、韭菜)具有发散、行气、和血的作用,甘味食物(如大枣、蜜枣)具有和中、益气、补养的作用,酸味食物(如乌梅)具有收敛、固涩的作用,苦味食物(如苦瓜、百合)具有泻火、养阴的作用,咸味食物(如乌贼鱼肉、蛤蜊肉)具有软坚、散结作用。因此,可以根据饮食的性味、作用的不同,来调理脏腑的偏盛偏衰。

非药物疗法是中医治疗学中的一个重要部分,用不同的方法、手段,通过调整阴阳,调和气血,调节情志,调理脏腑等作用,不仅能防病治病,而且对养生康复、延年益寿都有重要意义。

## 参考文献

- 1 黄自立. 中医百家医论荟粹[M]. 重庆: 重庆出版社, 1988. 260
  - 2 奚永江主编. 针法灸法[M]. 上海: 上海科学技术出版社, 1985. 38
  - 3 简明中医辞典(修订本)[M]. 北京: 人民卫生出版社, 1979. 384
  - 4 黄帝内经素问[M]. 北京: 人民卫生出版社, 1963. 82. 83
  - 5 吴鞠通. 医医病书[M]. 南京: 江苏科学技术出版社, 1985. 16
- (收稿日期: 1999-07-07)  
(修订日期: 1999-08-10)

## On the Prophylactico-therapeutic Mechanism of Non-drug Therapy in Inner Cannon

Zhou Xuesheng

(College of Basic Medical Sciences, Nanjing University of TCM, Nanjing, Jiangsu, 210029)

**ABSTRACT:** Non-drug therapy was an important part of TCM therapeutics. The one in Inner Cannon was of great significance to the prevention and treatment of diseases, preserving health and lengthening life. It took effect through coordinating the balance of Yin and Yang, harmonizing the flow of Qi and blood, regulating mentality and adjusting the function of Zangfu.

**KEY WORDS:** Inner Cannon; non-drug therapy; prophylactico-therapeutic mechanism