

# 《内经》“阴阳和平”探析

韩 萍, 指导: 王新陆

(山东中医药大学, 山东 济南 250014)

**摘 要:** 疾病的发生, 从根本上说, 乃阴阳的相对平衡遭到破坏, 出现偏胜偏衰的结果。因此, 调和阴阳, 补偏救弊, 恢复二者的相对平衡, 促进阴阳的平和状态(阴平阳秘), 即为中医诊疗必须遵循的总纲。在和调阴阳的过程中, 又须时刻注重适度的原则。

**关键词:** 内经; 阴阳和平; 失和; 和调; 适度

**中图分类号:** R221

**文献标识码:** A

**文章编号:** 1673-7717(2007)07-1445-02

## Discuss of the Harmony and Equilibrium of Yin-Yang in *Huangdi's Internal Classics*

HAN Ping, advisor WANG Xin-lu

(Shandong University of TCM, Jinan 250014 Shandong China)

**Abstract** The disease basically results from breakdown of the harmony and equilibrium of Yin-Yang, which means the luxur or decline of Yin or Yang. Accordingly, the general principles in diagnosis and treatment of TCM is to harmonize Yin-Yang and promote the relative equilibrium of them. And in this process, the superclass of keeping a proper degree must always be emphasized.

**Keywords** *Huangdi's Internal Classics*; the Harmony and Equilibrium of Yin-Yang; breakdown of harmony; harmonize; keeping a proper degree

“阴阳和平”出自《灵枢·通天》“盖有太阴之人, 少阴之人, 太阳之人, 阴阳和平之人”。所谓“和平”即调和致平, 即人依靠自身脏腑、经络、气血的功能活动及调节能力, 通过阴阳调和, 达到形神协调平衡。由此可见, “平”是“和”的目的, “和”是“平”的手段。下面就针对这一问题进行粗浅探讨。

### 1 “以平为期”是总纲

阴阳学说贯穿于中医学的思想体系。它阐明人体生命活动的发展变化和关键, 均是阴阳二气对立统一的结果。中医的经典著作《黄帝内经》早已认识到人的生命活动以体内阴阳为依据, 《素问·宝命全形论篇》曰: “人生有形, 不离阴阳”; 《素问·生气通天论篇》言“自古通天者, 生之本, 本于阴阳”。《类证治裁》亦云: “生命以阴阳为枢纽。”《景岳全书·阴阳篇》“凡诊病施治必先审阴阳, 乃为医道之纲, 阴阳无谬, 治焉有差”, 且一针见血的指出“医道虽繁而可以一言蔽之者, 曰阴阳而已”, 强调了阴阳属性诊断的重要性。

阴与阳之间, 既对立消长, 又依存转化, 而在这一系列复杂的生理活动过程中, 二者保持相对平衡是极其重要的,

正如《素问·生气通天论篇》所言“阴平阳秘, 精神乃治”“是以圣人陈阴阳, 筋脉和同, 骨髓坚固, 气血皆从。如是则内外调和, 邪不能害”, 均强调只有通过阴阳“调和”, 人体内外才能协调统一。所以, “和平”既是人体生理活动的目的, 又是其生理活动的体现。这种“以平为期”(《素问·三部九候论篇》)的思想, 也就是现代医学所涉及的机体内稳态或自稳态理论, 它是体内各种机制综合作用调控而产生并维持的一种动态平衡, 也是机体从进化适应中获得的维持整个机体生存的必要条件。

### 2 “阴阳失和”是病机

在生理状态下, 人体之所以不发病, 正是“和平”机制在发挥作用, 但这种“调和”的能力并不是无限的。人在漫长的日常生活工作中, 一旦体力、脑力、生活习惯和外界环境对身体的影响超过一定限度, 随着阴阳的消长转化, 机体自身的“调和”已不能再恢复生理之常, 即阴阳失去其“和平”, 疾病便会随之产生。《素问·阴阳应象大论篇》指出: “阴胜则阳病, 阳胜则阴病, 阳胜则热, 阴胜则寒。”后世将其引申为“阴阳失和”的病机总纲, 即阴或阳太过、不及的病机变化, 也就是机体内稳态的破坏。可见, 尽管疾病的病理变化复杂多端, 但均可用“阴阳失和”即阴阳的偏胜偏衰来概括。当阴阳不和发展至严重程度时, 就会出现“阴阳离决, 精气乃绝”的现象。总之, 人体生命以阴阳和平为贵; 健康是阴阳和平的表现, 疾病是阴阳失和的结果。正如

收稿日期: 2007-02-26

作者简介: 韩萍(1980-), 女, 山东济南人, 博士研究生, 研究方向: 神经系统疑难病的中医临床与基础研究。

《素问·生气通天论篇》所言“凡阴阳之要，阳密乃固，两者不和，若春无秋，若冬无夏。因而和之，是谓圣度。”

### 3 “和调阴阳”是手段

既然阴阳的盛衰是疾病产生的根本原因，因此，以药物的寒热温凉，升降浮沉或其他治疗手段，调整阴阳盛衰，泻其有余，补其不足，促使人身之阴阳由“不和”变为“和合”，便成为恢复机体内稳态的基本原则，即“和调”。《素问·阴阳应象大论篇》言“善治者，察色按脉，先别阴阳”，《素问·至真要大论篇》曰：“谨察阴阳所在而调之”，张介宾也指出“所谓调者，调其不调之谓也。凡气有不正者，皆赖调和”（见于《景岳全书·杂证谟》），均强调应在八纲辨证的基础上，执简驭繁，抓住本质，通过“和调阴阳”，激发推动机体的自我调控机制，达到阴阳的动态平衡状态，从而使疾病在根本上得以纠正。具体说来，有以下几种方法。

3.1 顺而和之 顺应机体“阴阳自和”的规律，即顺应正气抗邪的趋势，因势祛邪，采取或吐、或下、或汗等诸法，使正气“自和”。如《素问·阴阳应象大论篇》“其高者，因而越之；其下者，引而竭之；中满者，泻之于内。”

在诊治方面也以顺调正气为主，“以所利而行之，调其气使其平也”（《素问·至真要大论篇》），强调“惟顺而已”（《灵枢·师传》）。当正气不足时，也要顺应其“虚”的病机，遣方用药以顾护正气为先“无使过之，伤其正也”，“无伐天和”（《素问·五常政大论篇》）。因势利导，加以调养，促进阴阳自和的能力，达到机体“阴平阳秘”的状态。

3.2 逆而调之 所谓逆而调之，总遵循补偏救弊，促进和合的原则。正如《素问·至真要大论篇》提到的：“高者抑之，下者举之，有余折之，不足补之，佐以所利，和以所宜”“寒者热之，热者寒之……燥者濡之，急者缓之，散者收之，损者温之，逸者行之，惊者平之……”。在实际的诊疗过程中，可遵循以下几个原则。

其一，损有余。阴阳本身的偏盛，主要表现为邪盛正不虚而失和。其治则如《素问·至真要大论篇》提到的“服寒而反热，服热而反寒，其故何也？岐伯曰：治其王气。”“王”通“旺”，治其“王”气即治其偏亢之气，亦即有余之气。“实则泻之”（《素问·三部九候论篇》），“因其重而减之”“血实宜决之”（《素问·阴阳应象大论篇》）等等，均是这一治法的体现。

其二，补不足。虚证，即不足，是指人体气血阴阳本身的偏衰偏虚。多由于先天不足，或由于摄生不得法，如饥饱无度，起居无节等，或过分吐泻，攻伐太过而造成，可概括为“精气夺则虚”（《素问·通评虚实论篇》），治疗根据“虚则补之”的原则，如《素问·阴阳应象大论篇》提到的：“因其衰而彰之。形不足者，温之以气；精不足者，补之以味”。阴虚者，宜甘润壮水之剂，使虚火降而阳归于阴，即所谓“壮水之主，以制阳光”；阳虚者，宜甘温助阳之品，使沉阴散而阳归于阳，即所谓“益火之源，以消阴翳”。

同时，考虑到阴阳间互根互用的原理，在补益之时，应注意“阴中求阳”及“阳中求阴”，即在补阳时适当配伍补阴药，补阴时适当配伍补阳药。正如《景岳全书·新方八阵·补略》云：“此又阴阳相济之妙用也。故善补阳者必于阴

中求阳，则阳得阴助而生化无穷；善补阴者必于阳中求阴，则阴得阳升而泉源不竭。”

3.3 非药物调摄 《素问·上古天真论篇》曰“上古之人，其知道者，法于阴阳，和于术数，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”。即在日常生活中做到饮食有节、起居有常、劳逸适度、调畅情志，目的还是使人体阴阳和调，达到“阴平阳秘”的最佳状态。

### 4 “适事为故”是原则

和调是平衡的核心，和调的目的是为了趋于平衡。要使其恢复“和平”，必将根据阴阳某一方面的偏盛和偏衰，适当地加以调和才能实现。即《素问·至真要大论篇》所言“必先五脏，疏其血气，令其条达，而致和平”，但还进一步强调必须“适事为故”，即要掌握适当的“度”，不可太过，也不可不及。

在药物治疗方面：药物的用过，或驱邪补益过度，均可破坏阴阳“平和”的状态，轻则损伤脏腑气血，重则致病，甚至死亡。《素问·五常政大论篇》谓“大毒治病，十去其六；常毒治病，十去其七……无使过之，伤其正也”。若余病不尽，宁可“行复如法”，也不能过度，说的就是这个“以平为期，而不可过”（《素问·六元正纪大论篇》）的道理。

在养生调摄方面：即前文提到的饮食有节、起居有常、劳逸适度、调畅情志。饮食有节指定时、定量饮食及五味的适量摄取。如《素问·藏气法时论篇》中所说“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”，更要警惕“以酒为浆，以妄为常，醉以入房……务快其心，逆于生乐，起居无节，故半百而衰”（《素问·上古天真论篇》），戒除烟酒、恣意妄为等不良嗜好。

《素问·宣明五气篇》“五劳所伤：久视伤血、久坐伤肉、久立伤骨、久行伤筋”，就是过劳和过逸引起阴阳失和的很好例证。因此，在日常生活中劳逸结合，做到恰到好处，就能保持形体和精神的健旺。

调畅情志更是和调阴阳很重要的方面。情感过激，欲望无制，超过生理调节能力就会造成人体阴阳失和，形神相失，对许多心身疾病的产生起了“推波助澜”的作用。如《素问·阴阳应象大论篇》“暴怒伤阴，暴喜伤阳。厥气上行，满脉去形”，《灵枢·本神》“故怵惕思虑者则伤神，神伤则恐惧流淫而不止”等。故应对生活持乐观豁达的态度，遇到困难不悲观绝望，对他人宽容，不轻易动怒，使自己的情绪开朗，精神饱满，则“精神内守，病安从来”（《素问·上古天真论篇》）。

综上所述，“阴阳和平”思想贯穿于整个中医学中，指导着中医的理论和实践。其在生理上强调自体的“和合”，在病理上突出失和病态的研究，在治疗上则着手于纠正失衡，目的都在于恢复人体内环境的平衡，即“阴平阳秘”的状态。只有深刻认识这一理论，才能全面准确地掌握人体的生理、病理机能，科学有效地指导临床诊断及疾病防治。

### 参考文献

- [1] 山东中医学院，河北医学院. 黄帝内经素问校释[M]. 北京：人民卫生出版社，1982. 1-1261