

祖国医学认为,人与自然界之间的关系,是对立统一的辩证关系。《素问》曰,“人以天地之气生,四时之法成”,“天食以五气,地食以五味”。自然界的运动变化直接或间接地影响人体,而人体对这些影响也相应地反映出各种不同的生理、病理变化。“人与天地相参也,与日月相应也”;“春三月,此谓发陈,天地俱生,万物以荣”,“夏三月,此谓蕃秀,天地气交,万物华实”,“秋三月,此谓容平,天气以急,地气以明”,“冬三月,此谓闭藏,水冰地圻”。四时气候变化及暑往寒来,是不以人的意志为转移的客观规律。相应的气候应至而未至,或未至而至,都可谓反常现象。“天有四时五行,以生长收藏,以生寒、暑、燥、湿、风;人有五脏化五气,以生喜、怒、悲、忧、恐。”自然界春、夏、秋、冬四时的更换,影响木、火、土、金、水的不同变化,因此就产生风、寒、暑、湿、燥之气候变化,以影响自然界的万物,形成生长收藏的规律。

“人与天地相应”,人体的五脏生理功能,也产生喜、怒、悲、忧、恐等五种不同的精神活动。

“心者生之本,为阳中之太阳,通于夏气”;“肺者气之本,为阳中之太阴,通于秋气”;“肾者水之本,为阴中之少阴,通于冬气”;“肝者罢极之本,为阳中之少阳,通于春气”。因此说,“肝主春,心主夏,肺主秋,肾主冬”。人应以春温之气养肝,以夏热之气养心,以秋凉之气养肺,以冬藏之气养肾。五脏之气必应天气,其强弱、虚实与四时气候变化有密切的关系。《内经》在解释人与自然相应的道理时指出,“春者天气始开,地气泄,冻解冰释,水行经通,故人气在脉。夏者经满气溢,入脉受血,皮肤充实。

浅谈“人与天地相应”

陈学志

秋者天气始收,腠里闭塞,皮肤引急。冬者盖藏,血气在中,内著骨髓,通于五脏”,以说明四时之气对人体的影响。但是,外界气候变化对人体气血的影响更为显著。如天热则气血通畅易行,天寒则气血凝滞沉涩,正如《素问》所说:“天温日明,则人血流而卫气浮,故血易泻,气易行;天寒日阴,则人血凝泣而卫气沉。”气候变化可致气血运行和脉象的改变。如在冬季气温低、气压高而人体内的血液流向体表时,人体受外界阻力加大,经常处于紧张状态,脉呈紧而沉,形成沉紧的冬脉。相反,夏季因气温高,为适应外界的自然条件,汗孔启闭,脉管扩张,经常出汗;同时因气温低,血液流向体表时受外界阻力减弱,形成微勾(洪)的夏脉。因此有“春日浮如鱼之游在波;夏日在肤,泛泛乎万物有余;秋日下肤,蛰虫将去;冬日在骨,蛰虫周密,君子居室”的“春弦、夏洪、秋毛、冬石”的四脉。

祖国医学认为,气候变化对疾病的发生发展有一定影响。《素问》曰:“夫百病之生也,皆生于风、寒、暑、湿、燥、火。”但疾病的发生以机体内因为条件,故《灵枢》指出,“风雨寒热不得虚,邪不能独伤人,卒然逢疾风暴雨而不病者盖无虚”,“此必因虚邪之风与其身形,两虚相得乃客其形,其中与虚邪也由于天时而与其身形,参以虚时大病乃成”,说明如自然界的气候变化超过了人体调节机能的限度,或者由于

人体的调节机能失常而不能对外界变化作出适应的调节,就会发生疾病。而疾病的发生,是由于内外因素互为作用而成为致病因素的气候条件的结果。如果四时气候的周期性变化异常,出现“太过”或“不及”,将对人体产生“寒暑过度,生乃不回”的影响。

“其有至而至,有至而不至,有至而太过”,“至而至者和,至而不至,来气不及也,未至而至,来气有余也”。反常的气候可使疾病发生,但人在自然界中也可因势利导,利用自然界的变化规律来预防疾病的发生。根据四时气候变化的不同特点,对起居、精神调摄做适宜的规定,如“春夏养阳,秋冬养阴,以求其根”。

“阴阳四时者,万物之始终也,死生之本也,逆之则灾害生,从之则苛疾不起。”指出,春夏阳气当旺,要保养人体内部的阳气,以免阳衰生病;秋冬阴气当旺,要保养体内真阴,以适应来春。阳气生发,顺从阴阳变化,以保养阴阳之根,如违背客观变化规律,逆阴阳之根,可削弱机体元真之气而导致疾病。“春三月,早卧早起,广步于庭,披法缓行,以便志生;夏三月,夜卧早起,无厌于日,使志无怒,养长之道;秋三月,早卧早起,与鸡俱兴,使志安宁,以平秋气,养收之道;冬三月,早卧早起,必待日光,去寒就温,无泄皮肤,养藏之道。”根据四时阴阳变化消长,注意生活起居及精神调摄,对于健康具有重要意义。