

## · 研究报告 ·

# 《黄帝内经》养生理论的内涵与当代价值

孟晓媛, 刘继东, 段阿里, 陈智慧, 裴宇鹏

(辽宁中医药大学, 沈阳 110847)

**摘要:**《黄帝内经》中对于中医养生理论的内涵有着详尽的阐述, 养生理论从自然与社会的变化, 个体身心的发展等角度出发, 探索个体养生的基本规律, 有着重要的医学价值。书中以“天人相应”作为养生的指导思想, 应用“法于阴阳”的整体观作为养生基本法则, 遵循“和于术数”的中间法则, 力求达到“恬淡虚无”的理想状态, 对于指导当代养生实践有着重要的指导意义。挖掘《黄帝内经》养生理论的当代价值, 寻找养生之源, 发现养生之异, 探索养生之法, 为服务健康中国发展提供中医智慧。

**关键词:** 黄帝内经; 养生; 理论; 内涵; 当代价值

**基金资助:** 辽宁省教育厅青年项目 (No.L201934)

## Connotation and contemporary value of the theory of health preservation in *Huangdi Neijing*

MENG Xiao-yuan, LIU Ji-dong, DUAN A-li, CHEN Zhi-hui, PEI Yu-peng

(Liaoning University of Traditional Chinese Medicine, Shenyang 110847, China)

**Abstract:** *Huangdi Neijing* has a detailed explanation of the connotation of the theory of health preservation of traditional Chinese medicine. The theory of health preservation explores the basic laws of keeping in good health of individuals from the perspectives of the changes of nature and society and the development of individual body and mind, which has important medical value. The book takes 'the correspondence between heaven and man' as the guiding ideology of keeping in good health, applies the overall view of 'law in yin and yang' as the basic principle of keeping in good health, follows the intermediate rule of 'harmony in the number of arts', and strives to achieve the ideal state of 'tranquil and nihility', which has important guiding significance for guiding contemporary practice of health preservation. To excavate the contemporary value of the theory of health preservation in *Huangdi Neijing*, to find the source of health preservation, to discover the difference of health preservation, to explore the method of health preservation, and to provide TCM wisdom for serving the development of healthy China.

**Key words:** *Huangdi Neijing*; Health preservation; Theory; Connotation; Contemporary value

**Funding:** Youth Project of Liaoning Education Department (No.L201934)

《黄帝内经》是我国中医学界的百科全书, 书中囊括了疾病诊疗、养生康复以及天文历法等多方面内容, 是我国中医学界的经典之作。书中强调注重天人合一整体观念的养生思想, 提出“谨察阴阳之所在而调之, 以平为期”的理念。同时提出固本培元, 强健体魄, 预防疾病, “正气存内, 邪不可干”的内外因决定论, 奠定了《黄帝内经》养生理念在预防领域的重要地位。中医学中的养生主要是顺应自然界的变化发展, 在人类的实践活动中寻找规律, 达到生命个体的物质与精神, 身体与心理的内外养护。古人在养生方面一般有两个基本观点, 即“天人相应”的整体观与“正气存内, 邪不可干”的预防观<sup>[1]</sup>。

### 《黄帝内经》养生理论的整体观

1. “天人合一”养生理论的指导思想 《黄帝内经》受中国古典哲学思想的影响, 以中国优秀传统文化为根基, 形成了具有中医特色的认识疾病、诊疗疾病与预防疾病的养生知识体系。书中强调整体性, 既强调人体自身的完整性, 又强调人与自然、社会环境的一体性, 古人认为人与自然界密不可分, 提出“天人相应”的整体观念。人生活在社会环境之中是万物之一, 人不能脱离自然界而独立存在, 人的起居生活、实践活动应该与自然界相互适应, 协调统一。从哲学角度来说, 人是存在于自然中的存在物, 有较强的生命力与活动力, 人与其他存在

通信作者: 刘继东, 辽宁省沈阳市皇姑区崇山东路79号辽宁中医药大学, 邮编: 110847, 电话: 024-31207158

E-mail: 723583797@qq.com

的动植物一样,受环境条件的约束与限制。为了实现个人更好的发展、体现个体的价值,首先要处理好个人与自然界的联系,解决人最基本的生存问题。作为自然界的存在物,人的精神与肉体都与自然界有着密不可分的联系,无论是精神意识,还是人的肉体都随着自然界的不断进化而发生变化,这是人的自然属性的基本需求。从实践角度来说,马克思指出:“通过实践创造对象世界,即改造无机界,证明了人是有意识的类存在物,也就是这样一种存在物,把类看做自己的本质,或者说把自身看做类存在物”<sup>[2]</sup>。人类的特性就是有意识的、自由的活动,这种自觉的活动就是人类探索与改造世界的实践活动,人的这种自觉性与探索性,决定了人不会满足于自然界的给予而简单的生活,而是会为了满足自身的需要而不断的去突破、改变与探索,去追求一种理想的、永恒的自由生活状态,这些决定人要不断的创造与发展,让自身的价值得以更好的体现。人创造性、能动性的实践活动,不仅是自我生成与自我规定,同时也是一种自我超越与自我发展。人通过实践活动不断地改变世界与外部环境,来满足自身发展的需求。“天人合一”的养生思想即是在这种实践探索与发展中逐渐形成,是在满足自身基本属性的同时,探索价值的最大体现。

2. “法于阴阳”养生理论的基本原则 阴阳理论贯穿着整个中医学的各个方面,阴阳反映着客观事物的对立与统一,在中医学的临床诊疗、养生等各个方面应用十分广泛。任何事物都有相对的两个方面,都可以用阴阳来代表,一切事物的存在即对立又统一,阴阳的相互制约、相互促进存在于一切事物的矛盾与变化之中。天之阳和地之阴构成自然界,一年之中春、夏、秋、冬的更迭根于阴阳二气的消长。《黄帝内经》认为,“人以天地之气生,四时之法成”。《素问·宝命全形论》曰:“阴阳四时者,万物之终始也,死生之本也”。《素问·四气调神大论》指出人必须顺从产生他的母体——天地,必须适应养育其一生的四时气候。可见,“法于阴阳”就是要求人们保持与自然界的和谐,法天则地,顺应四时。《素问·宝命全形论》曰:“能经天地阴阳之化者,不失四时;知十二节之理者,圣智不能欺也”。《素问·四气调神大论》集中阐述了“法于阴阳”,法于阴阳就是顺应自然界的规律提出的养生方法,遵循自然界阴阳消长与阴阳互根相互变化的自然法则来协调人体的生命活动,使人与自然界相互和谐统一,保持人体内外与自然界的阴阳平衡,达到养生保健与防病治病的目的。首先,“春夏养阳,秋冬养阴”,养生要根据自然界阴阳消长的情况而蓄养阳气和阴气。其次,顺应春生、夏长、秋收、冬藏之势,规范四时的起居习惯和思想行为,以收养生防病之效<sup>[3]</sup>。再者,《黄帝内经》还有将一日分为四时的说法,其机理是一日之内的阴阳消长变化如同四时之变,“以一日分为四时,朝则为春,日中为夏,日入为秋,夜半

为冬”。于是“朝则人气始生”“日中人气长”“夕则人气始衰”“夜半人气入脏”。人气即阳气,指出了阳气在人身昼夜消长规律。根据阴阳四时理论指导运用传统养生功法进行养生康复以及体质调节,改善人体的亚健康状态,调整五脏六腑功能。

### 《黄帝内经》养生理论的预防观

1. “恬淡虚无”养生理论的理想状态 《素问·上古天真论》云:“夫上古圣人之教下也,皆谓之虚邪贼风,避之有时,恬淡虚无,真气从之,精神内守,病安从来。是以志闲而少欲,心安而不惧,形劳而不倦,气从以顺,各从其欲,皆得所愿”。强调养生要保持恬淡、虚无的状态,回避虚邪贼风,做到心志闲适而少有欲望,心里安定没有恐惧,形体疲惫但不倦怠。恬淡虚无讲求的是身心的健康,形神合一的人,置人于自然、社会环境的变化之中来考虑机体的机能状态,这种“天地人三才”医学模式与现代医学的生物-心理-社会医学模式异曲同工,其医学渊源来源于中国传统文化中的哲学观,恬淡主要侧重于身心健康,虚无主要侧重于心灵哲学<sup>[4]</sup>。王永炎院士提出:“恬淡的心灵是意识层面的淡雅、淡定,内守精神,依其法道,于心身健康,则恬淡为重;于心灵哲学,以虚无观筑其根基”。中医养生理论行动化于外,精神守于内,这些理念不仅指导中医的治病防病,而且对当今人类养生康复及心灵健康有重要的指导价值。同时“恬淡虚无”也为生命个体营造出一种良好的心理状态。“恬淡虚无”是排出一切杂念,在追求仕途的过程中,用谦卑的人生态度看待一切事物的人生态度。“恬淡虚无”又是一种人物品格,是人性最质朴、最纯洁、最崇高的一种心理体验,人类利用天地赋予自身的物质来创造属于自己的文化,身处于社会生活之中,以诚敬处之,群居而不争,追求一种致中和的生活态度,这种良好的心理状态,能够保护真源,抵御疾病,维护身体平和,使本真之自我进入精神完全自由的境遇,使人类开悟求知、生生不息<sup>[5]</sup>。

2. “和于术数”养生理论的中间法则 “和于术数”就是以术数相应和,其所应和为阴阳,即为道。法则阴阳以守之道,“术数”研究的是天地人之道,效法阴阳遵循天道以求人之致中和,运用阴阳学说指导生活、预测未来,此为养生法则中不可缺少的内容。寻道家之理运用阴阳学说使用中医养生方法来调整人的生活起居,研究天地之道。《素问·上古天真论》中对于养生的法则有具体而又详尽的论述,“余闻上古之人,春秋皆度百岁,而动作不衰;今时之人,年半百而动作皆衰者,时异耶?人将失之耶”?岐伯对曰:“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”<sup>[6]</sup>。在《黄帝内经》的原文中提出“和于术数”与养生的密切关系。书中强调适当的运动可以使人形体康健、精神抖擞、身心平衡,从而达到修身养性、强健体魄的作用。强调“起居无节,以妄为常”的不

规律生活对个体的影响;“逆于生乐,务快其心”的不节度生活习惯对身心的损害。相较“法于阴阳”侧重于天地之自然,“和于术数”则侧重于人与社会。“和于术数”一方面是调和人与社会之间的关系,达到顺应社会变化规律,实现个人平衡发展的状态;另一方面则为调整个人身体之平衡,顺应个体发展,体现自身之平和的状态。个体要顺应自然界的规律变化而生活,适应自然界的规律变化而制定符合个人体质特点的养生方案。

### 《黄帝内经》养生理论的当代价值

1. “体质禀赋”养生之“源” 体质禀赋是决定健康与否的重要条件。人体寿命的长短,身体的强健,疾病的预后都与人的先天禀赋有着密切的关系。先天精气充盈则体质禀赋较高,则体格健硕、头脑聪慧、精力旺盛、个人免疫力较好;相反,如若个体体质禀赋较低,形体羸弱、精气亏虚、免疫力下降,从而影响寿命。《灵枢·天年》云:“五脏坚固,血脉和调,肌肉解利,皮肤致密……通调营卫,三部三里起,骨高肉满,百岁乃得终”。先天禀赋主要来源于父母。父为天,母为地,父母精血旺盛,子女先天禀赋充盈,为养生之基也<sup>[7]</sup>。在现代医学中,体质禀赋也可以理解为先天的遗传性因素。先天遗传性因素对于个体体质与个体养生有着十分重要的影响,体质禀赋也作为重要因素,对于养生的研究有重要的指导意义。

2. “社会环境”养生之“异” 《黄帝内经》中明确指出自然社会环境对于个体养生的影响有着重要的论述。书中认为人体的健康状况主要与个人的生活方式、个人的行为习惯以及自然社会环境相关。《素问·上古天真论》云:“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”。可见良好的生活环境、规范的社会秩序、规律的生活方式,幸福和谐的家庭环境以及个体人格的健康都是影响个体养生的重要因素<sup>[8]</sup>。社会环境因素的不同直接影响个体的生命状态,现代医学证明很多社会常见疾病,如心脑血管疾病、精神神经系统疾病以及内分泌系统疾病等,都与过度的工作压力以及激烈的社会竞争有着密切的联系。

3. “阴平阳秘”养生之“法” “未病先防,既病防变”的治未病理论即是在动态平衡中寻找“阴平阳秘”的理想状态,也是《黄帝内经》养生理论具体应用的主要体现。中医养生理论强调在运动中调理五脏,增强脏腑功能,达到正气存内,邪

不可干的效果,从而促进身心健康,提高生活质量,改善体质状态,使人心态平和、情绪稳定、恬淡虚无、精神内守<sup>[9]</sup>。生命是动态运动的过程,个体的躯体运动、内脏运动、身心状态都是在动态运动中达到脏腑经络、气血津液、四肢百骸的动静相兼与刚柔并济,在动态平衡的调节中,强调未病先防与精神内守,达到个体养生与疾病预防的目的<sup>[10]</sup>。

《黄帝内经》养生理论从自然与社会的变化、个体身心的发展等角度出发,探索个体养生的基本规律,有着重要的医学价值。同时对于中医学养生理论进行系统的深入研究,对于探索中医养生奥秘、发展中医养生文化、服务健康中国发展有着积极的促进作用。

### 参 考 文 献

- [1] 王凤香,张蓉,张其成,等.“天人合一”观在中医释梦心理学中的应用.中华中医药杂志,2016,31(9):3540-3542
- [2] 段阿里,鞠宝兆,王宏利,等.基于《黄帝内经》时脏相关理论的脏腑发病规律探讨.中华中医药杂志,2019,34(10):4510-4513
- [3] 徐祥芸,王昊,杜渐,等.基于“形神合一”探讨心理内容在中医体质辨识中的重要性.中国中医基础医学杂志,2017,23(4):505-506,524
- [4] 孟晓媛,鞠宝兆,刘继东.基于《黄帝内经》五态人体质心理理论的测量心理学研究.长春中医药大学学报,2019(5):817-819
- [5] 姜涛,张光霁.“心主神明”发生学思考.中华中医药杂志,2019,34(5):1855-1858
- [6] 李海峰,陈正,丁媛.“和于术数”与《黄帝内经》养生的三个层面.中国中医基础医学杂志,2016,22(9):1181-1182
- [7] 侯俊林.从“法于阴阳和于术数”看《内经》的养生观.辽宁中医杂志,2010,37(4):634-635
- [8] 郭郁,魏泽仁,胡庆川,等.基于 $\delta$ 和 $\theta$ 频带脑电功率谱分析八段锦对不同神经质人格大学生的“调心”效应.中华中医药杂志,2019,34(11):5454-5459
- [9] 段阿里,鞠宝兆.基于《黄帝内经》中“天人合一”思想探讨四时养生.辽宁中医杂志,2019,46(11):2305-2308
- [10] 王雷,赵桂芝,杨涛,等.再议“春夏养阳,秋冬养阴”及现实指导意义.中国中医基础医学杂志,2012,18(7):717-718

(收稿日期:2020年10月12日)