

一、适应外界环境

《灵枢·邪客》曰：“人与天地相应者也。”《素问·六节脏象论》曰：“天食人以五气，地食人以五味。”认为：人和自然是息息相关的整体。自然界的变化对人体有很大的影响，既“天人相应。”如果违反这种“天人相应”的规律，则象《素问·生气通天论》所说：“数犯此者，则邪气伤人，此寿命之本也。”我们的祖先在这种“天人相应”整体观的基础上，创立了许多适应外界环境的养生方法。

春夏秋冬四时的转移是阴阳消长变化的过程，万物的整个发展过程也就是阴阳消长变化的自然规律，所以《素问·四气调神大论》曰：“夫四时阴阳者，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。”古人在长期实践中，体验到自然界的严寒或酷热，都会给人类带来疾病，为了避免此类自然灾害的发生，就要取法于自然界的阴阳变化规律，来调节人体的阴阳，使人体与四时自然的环境相适应，因而提出了：“春夏养阳，秋冬养阴”的养生方法，以使人体能够适应万物生长发展的自然规律，这是有科学道理的。从人的生理来说：春夏之季阳气充沛，但易外泄，表现为皮肤松弛，疏泄多汗，若泄之太过则

告读者

本刊从即日起，地址改为辽宁省沈阳市皇姑区崇山东路79号，邮政编码110032，凡来信、来稿，请使用新的通信地址，以免延误。

本刊广告登记证：沈皇工商广字016号，办理各类广告业务。宣传面广，设计美观，收费合理，欢迎有关单位广为利用，若办理广告事宜，请与本刊联系。

浅谈《内经》的养生法

沈阳市中医院 吴侠

主题词 《内经》 养生

耗伤正气，影响人体的生长。所以，春夏季节要防止过度活动，避热就凉，防止过汗伤阴，不过食生冷，以爱惜保养机体的阳气，为秋冬储备阳气，卫阳充足则冬季不被严寒所伤，从而减少疾病发生。秋冬之季阳气潜藏，阴气转盛，表现为皮肤致密，少汗多溺，应注意保养体内的阴精，防止“醉入以房”等损伤精气的反常生活，勿使阴精外泄太过，做到《素问·生气通天论》所要求的“阴平阳秘，精神乃治”。

季节四时的反常变化，会使自然界的六气成为致病的六淫，常于不知不觉中偷袭人体，一切反常气候和四时不正之气，都可致人以病。《素问·上古天真论》曰：“虚邪贼风，避之有时”。教导人们应在日常生活中，随时随地的注意和防御外邪的侵袭。大寒、大热、大风、大雾皆不可冒之，春避风，夏避暑，秋避燥，冬避寒。

《素问·四气调神大论》还要求人们在不同的季节，应有不同的养生起居方法，有意识的去适应四季时令的变化，来进行精神的调养：“春三月，……夜卧早起，广步于庭，被发缓形，以使志生，生而勿杀，予而勿夺，赏而勿罚。”“夏三月，……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。”“秋三月，……早卧早起，与鸡俱兴，使志安宁，以缓秋刑，收敛神气，使秋气平，无外其志，使肺气清。”“冬三月，……早

卧晚起，必待日光，使志若伏若匿，若有私意，若已有得，去寒就温，无泄皮肤，使气亟夺”。春夏由寒转暖，人们应象万物一样有朝气地生活，早起床在外散步活动；秋冬由暖转凉，人们应象万物一样趋于收藏，注意防寒保暖，适当调节休息时间。这是《内经》根据自然界四时的特点，从起居的适应，精神的调摄上强调适应四时阴阳的养生方法。是完善和增强机体调节适应能力，提高抵抗力，免疫力的保健方法，是起居行动，精神调摄的准则。

人们不但要随着四时气候的转变而变化，既使在一日之内，亦同样有所变化，《素问·生气通天论》曰：“阳气，……暮而收拒，无扰筋骨，无见雾露，反此三时，形乃困薄。”阳气白昼行于体表，卫外功能就强，应很好地去运用阳气；夜间阳气潜于体内，体表的阳气虚少，卫外功能减弱，易受阴寒之邪侵袭，所以白昼的一切活动，到了晚上就该休息，不要再去劳累筋骨，以免扰乱阳气，也不要接触雾露，以免为寒湿所侵。因此，人们在适应自然变化上，既要顺四时之序，亦要在一日之内保持平衡与协调，这就是“法于阴阳”的具体说明。

（作者简介：吴侠，女，33岁，1983年毕业于辽宁中医学院，现任沈阳市中医院中医师。）