

· 仁心雕龙 ·

# 《黄帝内经》中“衰”与“老”的状态辨识

陶文娟<sup>1,2</sup>, 吕忠宽<sup>3</sup>, 陈谦峰<sup>1,2</sup>, 李灿东<sup>1,2,4</sup>

(<sup>1</sup>福建中医药大学中医证研究基地, 福州 350122; <sup>2</sup>福建省2011中医健康管理协同创新中心, 福州 350122; <sup>3</sup>复旦大学附属华东医院, 上海 200040; <sup>4</sup>福建中医药大学福建省中医健康状态辨识重点实验室, 福州 350122)

**摘要:** 当今世界人口老龄化现象突显, 衰老与抗衰老已成为全球性热点话题, 对此《黄帝内经》中有关衰老的论述具参鉴价值和指导意义。《黄帝内经》中“衰”与“老”是两种密切相关却含义有别的生命状态, 两者结合可呈现出老而不衰(形与神俱之未病状态)、渐老而衰(欲病状态)、衰先于老(已病状态, 即早衰)等不同状态。《黄帝内经》指出老而不衰状态的本质在于合“道”, 而早衰则在于失“道”。因此, 养生抗衰老应把握本质, 首要在于知“道”、行“道”、养“精神”。文章探析了“衰”与“老”的内涵, 从中医状态视角对《黄帝内经》中“衰”与“老”进行辨识, 明晰其现象与本质, 希冀《黄帝内经》中抗衰老的智慧能于当今时代得到传承和发扬。

**关键词:** 黄帝内经; 形与神俱; 衰老; 早衰; 状态辨识

**基金资助:** 国家自然科学基金海峡联合基金项目 (No.U1705286)

## State differentiation of 'debility' and 'aging' in *Huangdi Neijing*

TAO Wen-juan<sup>1,2</sup>, LYU Zhong-kuan<sup>3</sup>, CHEN Qian-feng<sup>1,2</sup>, LI Can-dong<sup>1,2,4</sup>

(<sup>1</sup>Research Base of Traditional Chinese Medicine Syndrome, Fujian University of Traditional Chinese Medicine, Fuzhou 350122, China; <sup>2</sup>Collaborative Innovation of Health Management of Traditional Chinese Medicine of Fujian Province in 2011, Fuzhou 350122, China; <sup>3</sup>Huadong Hospital Affiliated to Fudan University, Shanghai 200040, China; <sup>4</sup>Fujian Key Laboratory of TCM Health State, Fujian University of Traditional Chinese Medicine, Fuzhou 350122, China)

**Abstract:** Nowadays, aging of world population is a prominent phenomenon, senescence and anti-senescence have become global hot topics. For this situation, the statements related to senescence in *Huangdi Neijing* still possess strong reference value and great guiding significance. The two words of 'debility' and 'aging' in *Huangdi Neijing* are closely linked to each other but different life states with separate meanings. Combinations of 'debility' and 'aging' show several diverse life states, including aging but without debility (wei-bing state with soundness of both physique and spirit), gradual aging with debility (yu-bing state), debility ahead of aging (yi-bing state, i.e., premature debility). *Huangdi Neijing* points out that the nature of 'aging but without debility' lies in living with Dao. However, the nature of premature debility lies in lack of Dao. Thus, health promotion should grasp the nature, and the most significant aspect consists in understanding Dao, performing Dao, and cultivating essence and spirit. About 'debility' and 'aging' in *Huangdi Neijing*, this article probes into their original intention, identify diverse life states by their combinations from the perspective of Chinese medicine state, and make clear the natures under these state phenomenon, and through this article, we hope the anti-senescence thought and wisdom of *Huangdi Neijing* could be inherited and carried forward in the present age.

**Key words:** *Huangdi Neijing*; Soundness of both physique and spirit; Senescence; Premature debility; State differentiation

**Funding:** Cross-Straits Joint Funds of National Natural Science Foundation of China (No.U1705286)

衰老是医学和生活中的常见字眼,“衰”与“老”密切相关,故目前多数学者及民众将二者混为一谈,

实际二者涵义区别很大。“衰”在《说文解字》中释意为“艸雨衣”,即草纺织的雨衣;《康熙字典》中

“衰”释为“小也，减也，杀也”之意；《韵会》中将“衰”作“弱也，耗也”之解；后世异其形音，衍生为“衰退”“削弱”“衰弱”“衰老”等义（《古汉语字典》）<sup>[1]</sup>。《说文解字》中“老”的记载为：“七十曰老……言须发变白也”。《康熙字典》对“老”的解释，一指年龄到了老年，二指长寿，还有年老、退休之意<sup>[2]</sup>。中医奠基之作《黄帝内经》（以下简称《内经》）中对“衰”与“老”早有精辟论述，从《内经》始篇《素问·上古天真论》中可知，“老”多指年老，是机体“生长壮老已”生命历程中的一个阶段；“衰”则有衰弱、衰竭或衰败等多重含义，如论中提到的“动作不衰”“三阳脉衰”“肾气衰”“半百而衰”等。《内经》中的“衰”与“老”皆是生命状态的呈现，两者往往联系结合在一起，故从《内经》中挖掘“衰”与“老”的本意，对两者呈现出的种种生命状态进行准确辨识，有助于提高大众的健康意识，为“健康中国”添砖加瓦。因此，本文将结合中医状态理论就此加以阐发。

### 从“状态”到“中医状态”之释义

“状态”一词在日常生活和科学领域被广泛提及。“状”在《说文》中引申为“形状”之意，后演化为“状况”“情形”等含义；“态”则义为“姿势”“姿态”等。在《内经》中“状”“态”通常多混用，指机体局部或整体的“状态”。如《素问·咳论》云：“肺咳之状，咳而喘息有音……心咳之状”；《灵枢·通天》云：“视人五态，乃治之”。由此可知，用“状态”来形容生命机体，状可指机体局部或整体部位、形状和结构，态可表示特定阶段生命活动的态势、特征和变化规律<sup>[3]</sup>。生命之“状态”在时间、空间上是处于相对稳定与动态变化过程之中的，需在整体观念的高度上，整体把握“状态”内涵。

著名科学家钱学森教授首将“系统论”理论引入生命科学，他认为：人是一个开放的复杂巨系统。也就是说人体科学的主要思想是：人体是一个开放的巨系统，它的特征在于人体的各种功能状态，包括一些特殊的人体功能状态<sup>[4]</sup>。用人的整体功能状态来描述人体巨系统各个功能的特征是一个已被科学证明的事实，将系统论引入医学研究尤其是中医学，在科学史是一个重大的突破<sup>[5]</sup>。

在历代中医学典籍中关于“状态”的描述虽早已涉猎，但却没有应用“状态”一词来命名生命状态的记载。将各个学科有效的交叉融合，可发挥各自的优势，弥补彼此的短板，故笔者团队首将“状态”理论引入中医学，并提出了“中医状态”及“状态辨识”的

概念<sup>[5]</sup>。生命状态可作为健康认知的起点，是机体在生命过程中受到自然或社会环境、心理、行为方式等多种综合因素影响的结果，是随时空变化而形成的人体阴阳、脏腑、气血、精神与之相应的状态。机体在生命历程中所经历状态主要包括健康状态（亦称之为未病状态）、欲病状态、疾病状态（亦即已病状态）等。未病状态是指机体处于“阴平阳秘”的“无病”或“无证”状态；欲病状态是机体处于未病状态与已病状态之间的一种中间状态，表现为正气稍弱，机体功能稍衰，或表现为一种“初起”“先兆”状态；疾病状态是一种机体“阴阳失衡”的病理状态<sup>[6]</sup>。生命状态是客观的，应用中医状态理论可动态地全面地把握生命个体。

### 《内经》中“衰”与“老”组成的不同状态的辨识

1. 老而不衰——形与神俱的未病状态 《素问·上古天真论》言：“上古之人，春秋皆度百岁，而动作不衰”；“百岁”指年老，人体之阴阳、脏腑、气血、精神之盛衰皆能通过“动作”反映出来，“动作”可代表机体功能状态；故此言意即年虽老但机体仍处于良好的不易患病的生命状态。对于老而不衰的原因，可用“形与神俱”概括。自然界中每一个活的生命体，应该由两部分组成，一是相对稳定的、有形有相的物质实体或形体结构，即“形质”；二是连续变化的生命活动或是功能状态，即“精气神”。形者乃神之质，形藏神，形体受神所支配；神者乃形之用，神驭形，精神作用从属于物质形体，不可能脱离形体而独立存在；形与神，二者相辅相成、互作互用、不可分离。故正气充沛、阴平阳秘的健康标志即是形健神旺，《内经》中把这种生命存在状态称为“形与神俱”。

中医对生命健康状态的认识，是基于“阴阳”的整体综合评价<sup>[7]</sup>。“阴平阳秘”所达到的平衡是一种“动态平衡”；“形”为阳、“神”为阴，“形与神俱”中“俱”就是共存、协调、和谐之意，“阴阳”共生共涵、互依相合，保持机体的健康状态。“形神合一”是生命健康的重要标志之一，健康的生命状态是形神相和谐的统一体。神不能脱离形体而单独存在，形为神所藏之处，有形才能有神；神是形的主宰和生命体现，无神依附之形即是尸体，毫无生气。因此，健康状态是一个动态的、延续的、稳定的生命存在状态，是人体生存在一定的时间、空间内，机体的形态结构、生理机能、心理状态及适应外界环境能力的一种综合状态，这种状态体现的是健康的状态和态势。

“形与神俱”是生命存在的一种健康状态，是对生命

过程不同阶段生命特征的概括,与当代生物-心理-社会-环境-道德模式完全吻合。

2. 渐老而衰——欲病状态或未病向欲病的过渡状态 生命在经历从“生”“长”至“壮”这几个阶段之后往往会逐渐转向因“老”而衰的状态。具体而言,在《素问·上古天真论》中,女子以“七”为时间节点,在生命周期中依次经历五七阳明脉衰、六七三阳脉衰、七七任脉虚-太冲脉衰少-天癸竭等生理表现。男子的生命周期则以“八”为时间节点,依次出现五八肾气衰、六八阳气衰、七八肝气衰-天癸竭-精少、八八齿发去等生理表现。肾者主水,受五藏之精而藏之;肾气盛衰以及能否有子是评判年老中机体功能状态衰退程度的核心指标;如,年已老而有子者,为天寿过度、肾气有余,超出了一般人因老而衰的状态。

渐老而衰是自然界的普遍规律,是生命的正常现象,可对应于现代医学所说的生理性衰老,这是多数人会经历的生命状态。在渐老而衰的过程中,“老”与“衰”两者相互交织,相互作用,逐渐呈现出不同程度年老体衰的状态,成为众多疾病发生的基础,这是老年人易患疾病的重要原因。另外,若将《内经》“度百岁而动作不衰”的形与神俱状态作为健康(未病状态)的标准,年老中所出现的种种机体功能的虚衰则均为非健康状态。由此分析,渐老而衰的生命状态即使尚未出现疾病,但已潜在疾病发生的因素,故属于欲病状态或未病向欲病的过渡状态。

当然,如果渐老而衰的过程中伴有疾病的发生,则又应归属于已病状态。现实中,渐老而衰,无疾而终者毕竟少数,多数人会经历由衰老而病死的生命状态。

3. 衰先于老——从欲病到已病的连续状态 衰先于老,意即早衰。《素问·上古天真论》从正面阐述了“形与神俱”的未病状态,随后又从反面举出“今时之人”种种“以妄为常”“逆于生乐”的失“道”行为,其中主要提到的是妄泻肾精,以致真气耗散、精神衰竭,年半百而机体功能就处在衰败的状态。《素问·金匱真言论》曰:“夫精者,身之本也”。肾精的盈亏,与人的生长发育以至衰老病死密切相连;如果善于节制性欲,则肾精经常盈满,年虽老而不衰;反之,“醉以入房,以欲竭其精,以耗散其真,不知持满,不时御神,务快其心”,就会未老先衰,此时外邪极易乘虚而入,故而百病丛生,乃至死亡<sup>[8]</sup>。由此表明,肾精是保持“形与神俱”状态最重要的物质基础。

早衰是一个过程,往往伴随着由轻到重不同程度的机体功能衰退或器质性病变,是从欲病到已病

的连续状态,可对应于现代医学提出的病理性衰老。除先天禀赋(遗传因素)之外,早衰受到后天自身、外界环境等多种因素影响,《内经》强调的则主要是损害“精”“神”的自身生活方式、行为造作。

当今时代,科技发达,人类不当行为造成的地球环境污染问题凸显。信息交流及获取虽方便快捷,但也充斥着各种“劳其目”“惑其心”的不良信息,人心不定、注意力不集中。生活节奏快、竞争压力大,致使焦虑、抑郁等越来越多的心理疾患出现在不同职业的人群中;饮食无节(如暴饮暴食)、起居无常(如熬夜)、过度劳形劳神等不良生活方式普遍存在<sup>[9]</sup>。儿童肥胖、近视等问题越发突出;年轻人出现心力衰竭、肾功能衰竭等器官衰竭的早衰状态甚至猝死的事例常常见诸报道。对照《内经》中关于“年半百而衰”的描述,可知,许多现代人处于早衰状态的主导原因正是在于失“道”的心之所想、行之所为,病生起于过用。

#### 达到并保持“老而不衰”状态的法则

“老而不衰”的状态,即形与神俱的未病状态。如何达到并保持这种健康状态?《内经》提出了具体法则,简言概括即:知于道,法阴阳、和术数,饮食有节、起居有常、不妄作劳,如此知道、遵道而行便可形与神俱、尽终天年。因此,达到并保持“老而不衰”状态的首要法则即是知“道”。至于何为“道”,《内经》又言简意赅地论述到:“虚邪贼风,避之有时”;“恬淡虚无,精神内守”;“志闲少欲,心安不惧,形劳不倦”;“嗜欲不能劳其目,淫邪不能惑其心”。将“欲”保持在温和的程度,不至于炙然,不被外界的事物迷惑,亦不被外物所惑而心神鼓荡;心身安宁,克欲节纵,由此方“合于道”。“所以能年皆度百岁,而动作不衰者,以其德全不危也”,德就是神,是机体处于一种完善的状态;知于道、行于道,故合于道,由此可以全德,德全则正气盛,“正气存内,邪不可干”。

从上可知,《内经》特别强调精神状态在“衰”与“老”中的作用。“恬淡虚无”“精神内守”,为精神调养的重要原则。“恬淡虚无”就是排除狂喜、悲怒、悲忧、焦虑、恐惧、贪婪等不良情绪、心理,强调保持清静寡欲、不被物欲所惑的内心状态。“精神内守”是精神修炼的要领之一,静养其神,要领是入静、意守,精神不外驰,通过颐养意志、充实元气,可提高健康水平,预防疾病;再结合“美其食、任其服、乐其俗、高下不相慕”等良好的外界环境,自然可以“度百岁而动作不衰”。



“夫道者,能却老而全形,身年虽寿,能生子也”。却老,即“老而不衰”的未病状态,这一状态远远超越了“男不过尽八八、女不过尽七七”而不能有子的“渐老而衰”的状态。状态属于现象,“老而不衰”现象的本质正在于合“道”。真人者,道生,“呼吸精气、独立守神”,即懂得调心、调息和调形,使身心融为一体,营卫血脉通畅,脏腑功能和调,故“能寿敝天地、无有终时”;至人者,淳德全道,和于阴阳,调于四时,完全据德与道而行,积蓄精力,保全神气,可游行天地之间;圣人者,有所欲,和于天地,与世相安,外不劳形,内无妄想,恬愉自得,形体不敝,精神不散,形体不易衰老,年寿可达百数<sup>[10]</sup>。这些虽属理想的生命状态,但突出了调摄精神在年老过程中保持“形与神俱”之未病状态的重要性。正因如此,养生应当首要把握知“道”、行“道”、养精神的本质。

### 小结

衰老和抗衰老是医学和日常生活中的常议话题。随着社会的进步,生活质量的提高,“健康长寿、颐养天年”为人们所向往,如何延缓衰老备受关注。《内经》虽未提出“衰老”之名,但对“衰”与“老”两者的密切关系、发生机制及养生抗“衰”“老”的原则和方法等论述已有较为详细的记载,为中医学养生抗衰老思想奠定了深厚的理论基础;其理论的正确性、科学性,与现代医学对衰老的认识不谋而合。《内经》中提出的“形与神俱”思想至今仍有重要价值,正契合于当今现代医学所提倡的生物-心理-社会-环境-道德模式,为如何改善身心状态提供了原理和方法。

从“状态”视角分析,在《素问·上古天真论》中,“老”是对机体生命阶段中整体状态的概括,“衰”是生命过程中机体功能出现的正常或异常衰退状态。“衰”与“老”两者结合形成了形与神俱的未病状态(老而不衰)、欲病状态或未病向欲病的过渡状态(渐老而衰)、从欲病到已病的连续状态(衰先于老,早衰)等不同生命状态。《内经》指出在思想行为层面合于“道德”是年老过程中抵御衰态的关键,但

也指出衰老现象是生命活动的客观规律,机体“衰”或“老”的状态是相对的、动态的,并非绝对的、静止的、一成不变的。早衰状态虽是各种内外因素综合作用的结果,但《内经》更强调了自身内在因素的主导作用,其本质在于失“道”。

“圣人不治已病,治未病”。在生命历程中,应当注重调摄精神,避免造成早衰状态的失“道”行为,可有助于达到并保持“神与形俱”的未病状态;即使处于“渐老而衰”的欲病状态,也可减缓或防止疾病的发生。因此,提高民众对“衰”与“老”的状态辨识意义深远。衰老不可避免,但延缓衰老却是可行的;传承和发扬《内经》中抗衰老的思想智慧,有助于“健康中国”的实现。随着中医药精髓的不断挖掘,中医抗衰老研究也迎来了新的机遇和发展,中医治疗的群体化优势必将产生一个新的繁荣期<sup>[11]</sup>。

### 参考文献

- [1] 张敏,胡镜清.中医中“虚”“损”“衰”辨析.中医杂志,2020,61(4):289-293
- [2] 梁治学,胡燕,李其忠,等.“衰老”词源学探析.中国老年学杂志,2015,22(35):6619-6620
- [3] 夏淑洁,李灿东.中医诊断现代化与健康状态辨识.中医杂志,2019,60(4):277-279,294
- [4] 钱学森,陈信.人体科学是现代科学技术体系中的一个大门.自然杂志,1988(5):331-338
- [5] 李灿东.中医状态学.北京:中国中医药出版社,2016:1-14
- [6] 李灿东,赵文,徐佳君.基于健康状态辨识的中医健康管理.中华中医药杂志,2019,34(2):661-664
- [7] 徐芳,杨晓丽,周萱,等.中医健康状态的概念与量表学评价研究现状.天津中医药大学学报,2013,32(2):125-128
- [8] 马丽,戴铭,张璐砾.国医大师班秀文的养生观.中华中医药杂志,2014,29(11):3519-3521
- [9] 陈秀梅.中年人早衰的缘由.江苏卫生保健,2016(13):52
- [10] 王洪图,李云.黄帝内经素问注证发微.北京:中国中医药出版社,1999:8-10
- [11] 宋昊舫,孙冉冉,张惠敏,等.衰老的中医理论研究.中华中医药杂志,2015,30(6):1889-1893

(收稿日期:2020年7月7日)