

# 《黄帝内经》中的春季养生调摄观

朱永强<sup>1</sup>, 聿善<sup>2</sup>

(1. 福建中医学院中医系, 福建 福州 350003 2. 湖北中医学院中医基础部, 湖北 武汉 430061)

**摘 要:**《黄帝内经》在其顺应四时自然变化进行脏腑调养的理论中, 对于春季养生尤为重视, 主要从调情怡性、起居有常、谨和五味、劳作有度、惜精节欲等 5 个方面对《内经》春季养生理论加以分析探讨, 认为其内容至今仍有十分重要的现实指导意义。

**关键词:** 黄帝内经; 春季; 养生调摄; 养生之道

**中图分类号:** R221; R212

**文献标识码:** A

**文章编号:** 1673-7717(2007)01-0158-02

## An Analysis of the Health Maintenance in *Huangdi's Canon of Medicine* in Spring Time

ZHU Yong-qiang<sup>1</sup>, DING Ji-shan<sup>2</sup>

(1. TCM Department, Fuzhou 350003, Fujian, China 2. Base Department of TCM, Hubei College of TCM, Wuhan 430061, Hubei, China)

**Abstract** The care of health in spring time takes prominent place in the theories concerning the maintaining one's health in accordance to the Yin-Yang changes of nature in *Huangdi's Canon of Medicine*. Starting from the five aspects of the healthy state of mind, the balanced diet, the balanced daily life of appropriate work and rest, the proper manual labor and sound sexual activity, this paper will discuss the theory of health maintenance in the time of spring and its significance and guiding principle to people's life even today.

**Keywords** *Huangdi's Canon of Medicine*; spring health maintenance; way of life

养生在古代又称为“道生”、“摄生”、“养性”、“卫生”等,即保养生命之意,它体现了中医“不治已病治未病”的传统预防思想与追求“不老延年”理想的寿养思想。“养生”一词,先秦已有,在《黄帝内经》中见于《灵枢·本神》,该篇有“智者之养生也”句。《内经》认为人是“以天地之气生,四时之法成”的,故人与自然界是一个统一的整体,即“天人相应”。人要健康长寿就应“法于阴阳”,顺应自然变化的规律,正如《素问·四气调神大论》中所说:“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,故与万物浮沉于生长之门。……故阴阳四时者,万物之终始也,死生之本也。逆之则灾害生,从之则苛疾不起。”《灵枢·本神》亦有:“智者之养生也,必顺四时而适寒暑……”强调人体必须顺应四时的自然变化,其目的就是加强人体适应自然的能力,保证人体健康长寿。《内经》在其顺应四时自然变化进行脏腑调养的理论中,对于春季养生尤为重视,因为春季养生是四时养生之首,开端一定要搞好,否则会影响全年的生命活动。因此,春季养生极为重要。

春三月,是自然界推陈出新、生命萌发的季节。《素问·四气调神大论》中曰:“春三月,此谓发陈。天地俱生,万物以荣,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,此春气之应,养生之道也。”这可认为是《内经》对春季养生提出的总则,它指出在春令季节,人们应从精神调摄、生活起居、运动健身等诸多方面,以“生”

为中心对人体进行调养,否则就会“伤肝,夏为寒变,奉长者少。”《素问·四气调神大论》中又有:“逆春气,则少阳不生,肝气内变。”下面试从 5 个方面并结合后世医家的一些认识对《内经》春季养生调摄要点作一简要阐述。

### 1 调情怡性 以畅升降之机

养生以调神为第一要义,神明则形安。《灵枢·天年》曰:“失神者死,得神者生。”说明了对精神重视的程度。所谓调神,主要是指对意识思维情绪的调节。《素问·阴阳应象大论》云:“为无为之事,乐恬淡之能,从志快欲于虚无之守,故寿命无穷,与天地终。”《素问·四气调神大论》提出:“志闲而少欲,心安而不惧。”当然,此处“少欲”和“心安”决不是什么也不想,而是告诫人们不要患得患失,思想无穷,做到“无恚嗔之心”,“以恬愉为务”,保持精神愉悦,情绪乐观,达到“精神内守,病安从来”的目的。春季是发陈的季节,人体阳气潜藏一冬,至春日发泄,始无抑郁之患。春属木,与肝相应,春气主升,肝主疏泄,喜条达而恶抑郁。《素问·六节脏象论》曰:“肝者,罢极之本,魂之居也……通于春气。”因此,春令之养生贵在于调畅情志,养升发之阳气,应顺应春季“生”的特性,保持心情舒畅,即如《素问·四气调神大论》中所说:“生而勿杀,予而勿夺,赏而勿罚”,“以使志生”。其意是在春季要使精神愉快,胸怀开畅,保持万物生机,以应春日“养生之道”。春令季节只有做到心情舒畅,才能使机体与外界环境保持相应与平衡,以达阴平阳秘、身轻体健。《红烛点雪》中有:“气贵舒而不贵郁,舒则周身畅利,郁则百脉违和。”嵇康《养生论》明确指出:“须修性以保神,安心以全身。”《摄生消息论》也有:“春日融和,当眺园林亭阁,虚敞之处,用捋滞怀,以畅生

收稿日期: 2006-08-23

作者简介: 朱永强(1981-),男,河南开封人,硕士研究生,主要从事经方辨治疑难病研究。

气。不可兀坐,以生抑郁。”

## 2 起居有常 以绝外邪之患

初春之际,极易出现乍暖乍寒的情况,依《内经》“春夏养阳”之旨,生活起居及作息安排上应以“去寒就温”为原则。在衣着方面总的要求是:一方面要宽松舒展,另一方面又要柔软保暖,并且还要做到衣服不可顿减。关于这一点《寿亲养老新书》里明确指出:“春季天气渐暖,衣服宜渐减,不可顿减,使人受寒”。《素问·四气调神大论》中“被发缓形”即是指衣着上,应以温暖舒适宽松为佳,若衣着过于单薄则易感受寒邪,过于紧束则有碍阳气的升散。《千金方》也有:“春天不可薄衣,令人伤寒、霍乱、食不消、头痛。”清代养生家石成金认为:“春时天气顿暖,不可顿减棉衣,须一重重渐减,庶不致暴寒。”《摄生消息论》中也强调说:“春阳初生,万物发萌,正二月间,乍寒乍热……不可顿去棉衣,老人气弱骨疏体怯,风寒易伤腠理。时备夹衣,遇暖易之一重,渐减一重,不可暴去”,“稍冷莫强忍,即便加服”,而且特别叮嘱体弱之人要注意背部保暖。在《千金要方》中,主张春时衣着宜“下厚上薄”,既养阳又收阴。《老老恒言》亦赞同此观点,原文曰:“春冻未泮,下体宁过于暖,上体无妨略减,所以养阳之生气。棉衣不可顿加增减,少暖又须暂脱。”在作息上,《素问·四气调神大论》提倡“夜卧早起”。在居住方面,应注意保持室内温暖和空气流通。

## 3 谨和五味 以使骨正筋柔

《内经》根据春季的季节特点与内在脏腑气血阴阳的密切关系指导人们选择春季适宜的食物。首先,《素问·脏气法时论》中曰:“肝主春……肝苦急,急食甘以缓之……”“肝色青,宜食甘,粳米、牛肉、枣、葵皆甘。”意思是说肝旺于春,肝为风木之脏,喜调达而恶抑郁,故宜食辛味之物以散之,如粳米、牛肉、枣、葵等,辛性发散,能开腠理而通津液,从而调畅气机。从五行上看,肝属木,甘味属土,木能克土,春月肝木旺盛易乘脾土,故食甘味能培护脾土以防肝乘。在此基础上,后世对顺应自然季节变化特点以养生的方法进行了继承和发展,并形成了许多饮食保健养生方法。如《四时摄养篇》中有:“当春之时,其饮食之味宜减酸增甘,以养脾气。春月肝木味酸,恐木克土,脾受病,故宜养脾。”这是从五行生克关系上来指导饮食,认为酸味入肝使肝木旺,木旺则克土太过,可使脾受病;而甘入脾,益脾气,则可补土以抑木,故在饮食的味道上应减少酸味,增加甘味。其次,《素问·脏气法时论》中谓:“……肝欲散,急食辛以散之,用辛补之,酸泻之。……黄黍、鸡肉、桃、葱皆辛。”肝主疏泄,若欲使肝气舒畅调达,则宜食辛味之物,如黄黍、鸡肉、桃、葱等,因五味之中辛能散、能行,故可散之。唐·孙思邈在《孙真人摄养论》中曰:“正月肾气受病,肺气微,宜减咸酸增辛味,助肾补肺,安养胃气……二月肾气微,肝当正王。宜减酸增辛,助肾补肝……三月肾气已息,心气渐临,木气正王。宜减甘增辛,补精益气……”这是将饮食养生从四季发展到 12 个月,俨如形成了一份养生月历。此外,《素问·上古天真论》提倡:“食饮有节”,告诫人们“饮食自倍,肠胃乃伤”,切不可暴饮暴食。《遵生八笺》曰:“春三月,饮酒不可过多,人家自造米面团饼,多伤脾

胃,最难消化,老人切不可饥腹多食,以快一时之口,致生不测。”

## 4 劳作有度 以促气血之流

春季天气转暖,万物复苏,人体各脏腑器官的功能也相应地开始恢复生机。春天的运动应采取有助于阳气升发、强健各脏腑机能的方式,如散步、郊游、放风筝、打太极拳、八段锦、易筋经等,不仅能舒张筋骨,畅通血脉,增强机体免疫力,有利于身体健康,而且能使人精神振奋,心旷神怡,有益于心智发展。《素问·四气调神大论》提出要“夜卧早起,广步于庭”,《素问·刺灸论》指出:“欲令脾实,气无滞饱,无久坐。”石成金说:“三春月乃万物发生之时,频宜步行,以和四肢,不可郁郁久坐也。”《摄生消息论》曰:“夜卧及平旦,叩齿三十六通,呼肝神名,使神清气爽……治肝病当用嘘为泻,吸为补……”《孙真人摄养论》中谓:“小泄皮肤微汗,以散玄冬蕴伏之气。”但是春季运动要适度,不宜太剧烈以致大汗出,因为出汗过多则会导致津液的大量丢失,而损伤人体正气,《灵枢·营卫生会》有“夺血者无汗,夺汗者无血”之说。

## 5 惜精节欲 以葆生生之气

中医学认为,精、气、神是构成人体的基本物质,是维持人体生命活动的物质基础。肾精是五脏六腑之本,是生命之根。保精是强身的重要环节。《素问·金匱真言论》指出:“夫精者,身之本也。”《灵枢·本神》指出:“生之来,谓之精。”肾精的盛衰与肾气的盛衰决定人一生的盛衰,也就是与人的健康和长寿息息相关。如果在春季应保养肾精之时依然精液频泄、不知节制,则必然会耗损肾精,因肝肾同源,肾水亏虚则无法涵养肝木,肝体失养,肝阳亦就失去了互济之源,从而导致身体虚弱、未老先衰以及病邪入侵致病。精为身之本,纵欲可竭其精,则根受损,令人未老先衰,甚或夭折。《素问·上古天真论》指出:“以欲竭其精,以耗散其真……故半百而衰也。”《素问·阴阳应象大论》又提示:“能知七损八益,则二者可调,不知用此,则早衰之节也……年五十,体重,耳目不聪明矣。年六十,阴痿,气大衰……知之者强,不知则老。”唐代孙思邈说:“恣意情欲,则命同早霞也。”又说:“精少则病,精尽则死。”《素问·四气调神大论》中言:“此春气之应,养生之道也。逆之则伤肝,夏为寒变,奉长者少。”反之,若房室有节,就能保持体内精气充足,精神气血有余,故有益于健康长寿。《四时纂要》亦有:“春三月,……节情欲以葆生生之气,少饮酒以防逆上之火。”

总之,顺应春季“生”的特性养生对于人的健康具有重要意义。其一,人体在经过夏长、秋收、冬藏 3 个季节后,体能元气已积蓄很多,只有顺应春生特性进行推陈出新、畅发生机,才能保证一年的良好精神状态;其二,春季养生最主要是精神情志的调摄。中医认为肝为罢极之本,主人体气机的条畅。若肝阴不足,肝阳不用,则可致脏腑功能失调而精无神、气不振,未老先衰,诸病由生,使人疲乏困倦、头痛、耳聋、头目眩晕等。因此,春季对肝脏及阳气的保养对于人体的健康与延缓衰老至关重要,必须特别重视春季养生在四季养生中的重要性。