

## 二、调摄精神情志

《内经》在养生学中，十分重视情志在发病学上的作用，将精神情志的调养，作为养生的重要原则之一。《素问·疏五过论》曰：

“暴乐暴苦，始乐后苦，皆伤精气，……暴怒伤阴，暴喜伤阳。”“离绝菀结，忧恐喜怒，五脏空虚，血气离守。”提出了不良的精神刺激可以使人体气机升降失常，破坏人体阴阳的相对平衡，引起脏腑气血功能紊乱，导致多种疾病的发生。《素问·灵兰秘典论》说：“心者，君主之官也，神明出焉。”《内经》在情志对人体影响的认识上，体现了以伤心为主，各脏均能受害的思想。《素问·口问篇》曰：“悲哀愁忧则心动，心动则五脏六腑皆摇。”说明情志的变化首先影响心，心神失常，对脏腑功能失去控制、调节作用，导致脏腑功能紊乱。所以《素问·灵兰秘典论》曰：“主明则下安，以此养生则寿，殁世不殆，以为天下则大昌。主不明则十二官危，使道闭塞而不通，形乃大伤，以此养生则殃，以为天下者，其宗大危。”说明了保养心神是养生的首要问题。

那么，如何保养心神，调摄精神呢？《内经》有许多论述和具体的要求。如：《素问·上古天真论》的“恬憺虚无”，要求人们要情绪稳定，安定宁静，不贪欲妄想，患得患失；又提出要“精神内守”，要求人们要精神饱满，安定乐观。基于上述观点，此篇一再强调要“于世俗之间，无患嗔之心……内无思想之患，以恬憺为务。”《素问·上古天真论》曰：“是以志闲而少欲，心安而不惧，形劳而不倦……是以嗜欲不能劳其目，淫邪不能惑其心，所以能年皆度百岁而动作不衰者，以其德全不危也。”指出了人们的健康和长寿与他平日思想纯正，节虑少思，不贪心求奢，不患得失，合理地运用心力，心神安定，精神清静有很重要的关系。现

# 浅谈《内经》养生法

辽宁省沈阳市中医院 吴侠

主题词 养生

代医学证明，中枢神经系统功能的平衡，对健康长寿的重要作用，精神情志的调摄对抗老防衰是十分重要的。

## 三、调节饮食

食物的摄取是机体生长发育，维持和增进健康的源泉。讲究食物的性味，饮食之间的调配，是祖国医学祛病养生，益寿延年的一种方法。人们能否健康长寿，在很大程度上依赖饮食，但更重要的是养成一个良好的饮食习惯。《素问·生气通天论》曰：“因而饱食，筋脉横解，肠澼为痔。因而大饮，则气逆。”《素问·痹论》曰：“饮食自倍，肠胃乃伤。”若饮食无节，暴饮暴食，过饥过饱，易伤脾胃之气，导致元阳不足，变生它患，诸病丛生。若饮食有节，则以养脾气，脾气得补，中州健运，祛病增寿。

《内经》重视食物营养价值，主张要合理搭配，《素问·藏气法时论》曰：“五谷为养，五果为助，五畜为益，五菜为充。”《素问·五常政大论》曰：“谷肉果菜，食养尽之。”以五谷为主食，畜类为副食，用蔬菜来充实，以水果为辅助营养，这样以多种食物配制的膳食，才能称之为合理的营养，有利于人体健康。从现代营养学来看，含有人体所需要的一切营养素，而且各种营养成分配制的比例亦甚适宜。此对现代营养学有着珍贵的指导意义。饮食还要注意调和五味。《素问·生气通天论》曰：“谨和五味，骨正筋柔，气血以流，腠理以密，如是则骨气以精。谨道如法，长有天命。”尤其是老年人不能过食咸味，《素问·五脏生成篇》曰：

“过食咸则脉凝泣而变色。”现代医学研究发现，高血压，动脉硬化，心肌梗塞，肝硬化，中风以及肾脏病的增加，与过食食盐都有密切关系，故主张淡食，既不要五味太过。如能把五味调和得适当，而不失于太过，全身机体就会得到充分的营养来源，使筋骨气血腠理都能处于健壮而正常的状态，而延年益寿。《素问·生气通天论》曰：“膏粱之变，足生大疔。”要求人们要慎食脂肥的酥酪膏肉之类，不能单纯追求口味，营养对人体来讲固然重要，但贪多务得，吃了过多的油腻荤腥，营养丰富的厚味，不仅无益于人体，反而会血脂增高，血流变学发生改变，而影响血脉的正常流畅，导致动脉硬化的发生，引起心脑血管及疔痈疮疡等疾病。

## 四、体育锻炼

提倡体育锻炼，以增强体质，达到祛病延年的目的，是《内经》：“和于术数”的一种养生方法。近代医疗体育中的气功，按摩及拳术等。特点是练功者发挥自己主观能动性，对促进身心健康缓解心力的疲劳，加强气血的运行，有重要意义。可达到“正气存内，邪不可干”的目的。《内经》的这些疗法，直到现代仍有它的临床价值。从我国长寿老人的调查中，发现90%以上是体力劳动者，有的脑力劳动长寿者，亦是坚持武术、太极拳等锻炼，数十年不间断，它可以延缓肌力下降的年限，改善心功能，提高最大通气量，改善食欲，以延年益寿。

（作者简介：吴侠，女，30岁。1983年毕业于辽宁中医学院，现任沈阳市中医院中医师。）