

## 【理论探讨】

DOI:10.19945/j.cnki.issn.1006-3250.2022.11.001

# 《黄帝内经》中“七损八益”理论探析\*

高家铭<sup>1,2</sup>, 宿端洋<sup>1</sup>, 周苗苗<sup>1,2</sup>, 刘艺凯<sup>1</sup>, 梁彦博<sup>1,2</sup>, 姜俊<sup>1</sup>, 吴建林<sup>1,2</sup> △  
(1. 山东中医药大学, 济南 250355; 2. 山东中医药大学中医学院, 济南 250355)

**摘要:** 各代医家对于“七损八益”理论的重要性虽都予以肯定,但就其本义考释一直存在争议且未有定论。笔者认为要对“七损八益”正确认识和运用,应基于《黄帝内经》,从其出处、本义、语境考其源流,并结合《黄帝内经》中的主要学术思想及时代观念进行研究。“七损八益”于《天下至道论》中虽有房中术之意,但若在《黄帝内经》理论体系与哲学思想下进行解读,很可能是作者以数言象、以阳言阴,从阴阳角度探讨阴阳衰脱之危候,目的在于警示人们要重视未病先防和既病防变,遵循天道,调和阴阳。只有达到乾坤交泰、阴平阳秘的状态,才是形神无疾而尽享天年之大道。

**关键词:** 七损八益; 黄帝内经; 阴阳衰脱; 疾病防治

**中图分类号:** R222.15 **文献标识码:** A **文章编号:** 1006-3250(2022)11-1757-03

## Analysis of "Seven Harms and Eight Benefits" Theory in *Inner Canon of Huangdi*

GAO Jiaming<sup>1,2</sup>, SU Duanyang<sup>1</sup>, ZHOU Miaomiao<sup>1,2</sup>, LIU Yikai<sup>1</sup>, LIANG Yanbo<sup>1,2</sup>, JIANG Jun<sup>1</sup>, WU Jianlin<sup>1,2</sup> △

(1. Shandong University of Traditional Chinese Medicine, Jinan 250355, China; 2. College of Traditional

Chinese Medicine, Shandong University of Traditional Chinese Medicine, Jinan 250355, China)

**Abstract:** Although the importance of the theory of "Seven Harms and Eight Benefits" has been affirmed by all generations of doctors, there has been controversy on its original meaning. The author believes that the correct understanding and application of "Seven Harms and Eight Benefits" should be based on the *Inner Canon of Huangdi*, exploring its origin, original meaning and context, and combining with the main academic ideas and the concept of the times in the *Inner Canon of Huangdi*. "Seven Harms and Eight Benefits" in *Tian Xia Zhi Dao Tan* has the meaning of Fangzhongshu (Sex science in ancient China), but if it is interpreted under the theoretical system and philosophical thought of *Inner Canon of Huangdi*, it is likely that the author talks about the danger of Yin and Yang decline from the perspective of Yin and Yang, and the purpose is to warn people to pay attention to prevention before disease and prevention of change after disease, follow the way of heaven and harmonize Yin and Yang. Only when the heaven and the earth are in harmony, the Yin is peaceful and the Yang is secret, can the body and mind enjoy the road of heaven and age without disease.

**Key words:** "Seven Harms and Eight Benefits"; *Inner Canon of Huangdi*; Yin and Yang decline; Disease prevention and treatment

“七损八益”一词见于《素问·阴阳应象大论篇》曰:“能知‘七损八益’,则二者可调,不知用此,则早衰之节也。”<sup>[1]</sup>由于“七损八益”在《黄帝内经》全本中仅明确出现了一次且未详细论述,后世医家在对其本义进行阐释时,大多从五运六气、河图洛书、房中养生等角度进行研究。虽对其重要性予以肯定,但就其本义考释、理论运用一直存在争议且未有定论。少有学者以《黄帝内经》这一中医理论奠基之作为核心,系统考究“七损八益”的概念源流。

\*基金项目:全国中医、中药专业学位研究生教育指导委员会重点课题(20190723-FJ-A07)-基于“两东书院”建设实践的中医研究生培养体系与运行机制探索;山东省中医药管理局(鲁卫函〔2020〕132号)-齐鲁丁氏脑科六经心法中医药特色技术;山东省研究生教育质量问题提升计划(SDYJG19144)-基于“传承-实践-创新”三位一体的中医经典课程教学模式探索与应用

**作者简介:** 高家铭(1997-),男,山东淄博人,在读硕士研究生,从事中医病因病机与《黄帝内经》理论与临床研究。

△通讯作者:吴建林(1976-),男,济南人,教授,博士研究生导师,从事中医病因病机研究与《黄帝内经》理论与临床研究, Tel:18660163936, E-mail:wujianlin2018@163.com。

本文以《黄帝内经》思想为指导,着重阐释其理论内涵。

### 1 历代医家对“七损八益”的注解

对于“七损八益”的注释,历代医家见解不一,内容差别较大。唐代王冰在《重广补注黄帝内经素问》中注:“女子以七七为天癸之终,丈夫以八八为天癸之极……女子二七天癸至,月事以时下,丈夫二八天癸至,精气溢泻。然阴七可损,则海满而血自下;阳八宜益,交会而泄精,此由则‘七损八益’,理可知矣。”<sup>[1]29</sup>王冰认为“损”指女子月事以时下,“益”通“溢”,指男子精气溢泻,“七”为女子生成之数,“八”为男子生成之数。“七损”指女子二七天癸至,月事以时下;“八益”是指丈夫二八天癸至,精气溢泻。其理论是基于男女生理特点,从“天癸盛衰”角度,阐释养生、保命、修真原则,即所谓“知八可益,知七可损,则各随气分,修养天真,终其天年,以度百岁”。杨上善在《黄帝内经太素·阴阳》中对“损、益”之理论的注较为详尽,“损者,损于身;益者,益于病。若人能修道察同,去损益之病,则阴阳气和,无诸衰老,寿命无穷,与天地同极也”<sup>[2]</sup>。杨

上善认为“七损八益”皆为病状,并依据《素问·阴阳应象大论篇》中“阳盛、阴盛”之论,归纳出“八益”是指“阳盛”之身热、腠理闭、喘粗、俯仰、汗不出而热、齿干、烦冤、腹满死,“七损”是指“阴盛”之身寒、汗出、身常清、数栗、寒、厥、腹满死。“损”“益”是损于身而益于病,唯有调和阴阳之道,达到阴平阳和,才能健体延寿。日本汉医学家丹波元简所著《素问识》,融众家思想,以《素问·上古天真论篇》中男八、女七的生理特性为基,以人体成长、衰老规律为准则,将五七、六七、七七归为女子三损也,将五八、六八、七八、八八归为男子四损也,此为七损。同理将七岁至四七归为女子四益也,八岁至四八归为男子四益也,此为八益<sup>[3]</sup>,其思想与王冰所注较为相似,均以天癸、肾气盛衰导致机体状态的改变为依据,从而对生理病理现象进行阐释。近代以来,由于马王堆汉墓中出土的《天下至道谈》将“七损八益”记载为房中之术:“气有八益,又有七损:八益为治气、致沫、知时、畜气、和沫、窃积气、待赢、定倾,七损为闭、泄、竭、勿、烦、绝、费”<sup>[4]</sup>,至此学术界较普遍认为“七损八益”为房中养生之法。但部分学者对这一观点并不认同,认为解释为房中术过于片面和局限。如顾植山等<sup>[5]</sup>认为“七损八益”应是天人相应,损益阴阳的大道理不可用《天下至道谈》来解释和代替《黄帝内经》中的“七损八益”。李奕祺<sup>[6]</sup>从易象角度对七、八、损、益进行解释。随着研究的深入,越来越多的学者存在异议,认为《素问·阴阳应象大论篇》为探讨阴阳之大道,非房中术之小道,以小道论大道不合法度也<sup>[7]</sup>。

## 2 基于《黄帝内经》思想下的本义剖析

综上所述,虽然古今学者对于“七损八益”理念十分重视,并从多角度、多学科进行阐释,但笔者认为要对“七损八益”正确认识和运用,应本于《黄帝内经》,从其出处、本义、语境考其源流,并结合其中的主要学术思想及时代观念进行研究。

### 2.1 重阳思想下对损、益的认识

中国自古为崇阳文化,早在7000多年前的仰韶文化中就已出现了太阳及日鸟图腾,这一崇拜可能与上古先民狩猎采集的农耕文化有关,日光照耀大地,万物才得以生长,人类才能生存。随着文化的发展,这种单纯崇尚太阳的习俗逐渐发展为渗透至农业、政治、医学等方面的重阳思想。重阳思想始于《周易》,乾卦《彖》注:“大哉乾元,万物滋始,乃统天。”<sup>[8]</sup>《文子·上德》说:“阳灭阴,万物肥;阴灭阳,万物衰。”<sup>[9]</sup>《周易·系辞》中也说:“成象之谓乾,效法之谓坤,天尊地卑,乾坤定矣。”<sup>[10]</sup>在中国古代哲学中,重阳始终是其核心思想,对于中医学发展起源具有重要意义<sup>[11]</sup>。医易同源,在重阳思想的渗透下,《黄帝内经》在论述阴阳、构建脏腑、推演运气、揭示病机中都体现出这一理念。如《素问·生气通

天论篇》云:“阳气者,若天与日,失其所,则折寿而不彰,故天运当以日光明。”<sup>[11]</sup><sup>[10]</sup>“凡阴阳之要,阳密乃固”<sup>[11]</sup><sup>[14]</sup>,这也成为日后扶阳派的指导思想。由此可见,《黄帝内经》阴阳思想即是《周易》阴阳思想在医学上的延伸<sup>[12]</sup>。

《周易·杂卦传》载:“损益,盛衰之始也。”<sup>[13]</sup>根据损卦与益卦来看,损为减为衰;益为尽为盛。在“阳主阴从”“君权神授”“天人感应”等思想影响下,古人崇尚阳道,言阳而不言阴,故笔者认为“七损八益”中损、益皆是对于阳气盛衰而言。所谓“八益”即为阳盛而阴衰,“七损”即为阳衰而阴盛。换言之,以阳言阴,以“八益”为正,“七损”为反,损即为阳损,阳衰所以阴盛。

### 2.2 重数传统下对七、八之数的认识

中国古代在生产生活各个方面极为重视数字的使用,重数传统源于先民的发明和实践<sup>[14]</sup>。《周易·说卦传》论曰:“参天两地而倚数,观变于阴阳而立卦。”<sup>[15]</sup>《说文通训定声》中明确说明了古人以数表象的思想:“古人造字以纪数,起于一,极于九,皆指事也。二三四为积画,余皆变化其体”<sup>[16]</sup>。在重数传统的影响下,《内经》中也体现了古人以“数字”表义、象征的观念。如《四气调神大论篇》《六节藏象论篇》《六微旨大论篇》等皆以数命名,并且《素问》《灵枢》各81篇,合九九之数,内喻归一、至理之大道。而在《素问·五常政大论篇》中有“眚于九”的说法,此处的“九”则取《周易》卦象中“离”配之南方,其数配以“九”之意代指南方。由此可见,《黄帝内经》中对于数字的使用不仅是用以计数,而是赋予了数字特殊的含义,更多的是以数字来代之事物和意象。因此,“七损八益”不只是作数字解,很可能代指某种形象。

“七、八”之数在《素问·上古天真论篇》<sup>[1]</sup><sup>[3-4]</sup>中解为:“女子七岁,肾气盛,齿更发长;二七而天癸至,任脉通,太冲脉盛……六七,三阳脉衰于上……七七,任脉虚,太冲脉衰少,天癸竭……丈夫八岁,肾气实,发长齿更;二八,肾气盛,天癸至,精气溢泻……五八,肾气衰,发堕齿槁……六八,阳气衰竭于上……七八,肝气衰,筋不能动,天癸竭……八八……则齿发去”,此段阐释了男女生理阶段和特性,并对养生延年之道进行论述。《韩氏医通》云:“男八岁至六十四,女子七岁至四十九,即大衍自然之数。简按阳主进,阴主退。天道之常理,盖大衍之数。五十有五,加九之阳数,则为六十四。乃进之极也;减六之阴数,则为四十九,乃退之极也,故男女真阴,至于此而尽矣。亦天地之常数也。”<sup>[17]</sup>那何为七八之数?陈战<sup>[18]</sup>认为《黄帝内经》中广泛运用了隐喻手法,隐喻是中医学的独特文化,隐喻构建了中医学的核心概念和思维方式。笔者认为男子二八天癸至,女子二七天癸至,乾道成男,故男子为阳;坤道成

女,故女子为阴。天癸至之数可以代表男女之意,亦可代表阴阳之数,七、八隐喻男女阴阳之象也,当作《天下至道谈》中一般计数讲是不合适的。

### 2.3 疾病观下对“七损八益”的认识

从疾病观的角度来看,中医学对于疾病的认识是以整体思维为指导,着眼于人生、长、壮、老、已的整个生命周期,不仅对患病之人的病因病机进行诊断治疗,还着眼于未病或将病之人的健康维护。在《黄帝内经太素》中将“七损八益”明确归为阳盛、阴盛带来的15种病候,总体来看这些病候具有渐进性,可能为阴脱、阳脱发生发展的全过程。阴阳衰脱虽然临床中多见于起病急骤、病情危笃,但若是人体长时间阴阳偏盛、偏衰过于严重,则会发生渐进的阴阳衰损之证,最终导致阴阳亡脱的危候。由此“七损八益”很可能是代指由阴阳失调所变生的各个病理阶段。阳损则阴盛,阳盛则阴损。“八益”为阴脱,“七损”为阳脱,“七损”为阳脱之证的历程,“八益”为阴脱之证的历程。为强调阴阳的重要性,在阳盛也就是阳盛阴脱“益”的里面以“八”代阳,说明阴衰的8个节点;在阳损也就是阴盛阳脱“损”的历程里以“七”代阴,取7个节点为“七损”。“七损八益”为阳脱、阴脱的总论,但是阳脱、阴脱不止有这7个或8个节点,只是代表这个过程的特性,笔者认为这不仅是为凑合七、八之数,更注重的还是其强调阴阳之意。

### 3 结语

综上所述,虽然“七损八益”于《天下至道谈》中有房中术之意,但若在《黄帝内经》理论体系与哲学思想下进行解读,很可能是作者以数言象、以阳言阴,从阴阳角度探讨阴阳衰脱之危候。中医预防思想萌芽于《黄帝内经》,“治未病”乃《黄帝内经》预防思想中最为核心的医学理念。《素问·四气调神大论篇》曰:“夫病已成而后药之,乱已成而后治之,譬犹渴而穿井,斗而铸锥,不亦晚乎?”<sup>[19]</sup>《素问·生气通天论篇》说:“阴平阳密,精神乃治,阴阳离决,精气乃绝。”<sup>[14]</sup>“七损八益”更多是指阴脱、阳脱,强调防微杜渐、防治疾病的重要性,目的在于警示人们要重视未病先防和既病防变,遵循天道调和阴阳。从治疗层面来说,临床中要求医者要有察微预见的能力,根据病人的体质、症状、病史、性格等多因素进行调治,防止病情进一步发展到阴阳衰脱的危险阶段,并根据回阳固脱、滋阴救逆、顾护元气等

基本治法进行干预治疗。从养生层面来看,要顺应四时阴阳规律、调畅情志、补肾填精、形神共养等原则养生,只有达到乾坤交泰、阴平阳秘的状态,才是形神无疾而尽享天年之大道。

### 参考文献:

- [1] 黄帝内经素问[M].北京:人民卫生出版社,1963:29.
- [2] 杨上善.黄帝内经太素[M].北京:人民卫生出版社,1965:329-332.
- [3] 丹波元简.素问识[M].北京:中医古籍出版社,2017:116-120.
- [4] 邢玉瑞.“七损八益”诠释问题剖析[J].中国中医基础医学杂志,2009,15(7):482-483.
- [5] 顾植山,陈曦.“七损八益”仅仅是房中术吗[J].中医药文化,2006,1(2):33-36.
- [6] 李奕棋.从易象论“七损八益”[J].中医药文化,2010,5(6):8-10.
- [7] 孟庆岩,顾培正,相光鑫,等.论河洛文化与“七损八益”[J].辽宁中医杂志,2017,44(8):1629-1630.
- [8] 杨寒松,张银柱.中医重阳思想探析[J].吉林中医药,2014,34(7):655-658.
- [9] 李定生,徐慧君.文子校释[M].上海:上海古籍出版社,2016:213.
- [10] 金景芳.《周易·系辞传》新编详解[M].沈阳:辽海出版社,1998:23.
- [11] 贺娟.从《周易》到《内经》的阴阳观念流变[J].北京中医药大学学报,2008,31(12):811-814.
- [12] 郑龙飞,贺娟.《黄帝内经》重阳思想及其影响下的疾病观[J].北京中医药大学学报,2017,40(1):9-12.
- [13] 李道平.周易集解纂疏[M].北京:中华书局,1994:325.
- [14] 杜贵晨.“天道”与“人文”[J].曲靖师范学院学报,2001,1(20):42-47.
- [15] 杨学鹏,张维波,李守力.中医阴阳学导论[M].北京:华龄出版社,2018:331.
- [16] 朱骏声.说文通训定声[M].北京:中华书局,1984:36.
- [17] 韩懋.韩氏医通[M].北京:人民卫生出版社,1989:49.
- [18] 陈战.《黄帝内经素问》隐喻研究[D].济南:山东中医药大学,2015:12.
- [19] 王东华,邓杨春.七损八益本义考[J].中华中医药杂志,2019,34(9):4396-4398.
- [20] 谢双峰,蒋力生,蒋维晏.《摄生要义》养生思想探析[J].中国中医基础医学杂志,2020,26(8):1056-1057.
- [21] 商晓辉,张芬.《黄帝内经》与马王堆医书中的黄帝思想[J].中国中医基础医学杂志,2020,26(6):709-711.
- [22] 姜青松,王庆其.从“三才”角度看《黄帝内经》的病因学说[J].中国中医基础医学杂志,2016,22(6):734-735.
- [23] 刘浩敏,张春红.从阴阳四时之理探讨“七损八益”内涵[J].山东中医杂志,2019,38(4):305-308.

收稿日期:2022-01-13

(责任编辑:郑齐)