

DOI: 10.13288/j.11-2166/r.2016.04.003

《黄帝内经》寿夭理论探析

姜瑞雪, 马作峰*, 王平, 黄密

(湖北中医药大学基础医学院, 湖北省武汉市洪山区黄家湖西路 1 号, 430065)

[摘要] 《黄帝内经》认为, 人之寿夭可资形色之异而分辨, 建立了一整套基于脏腑经络气血的寿夭机制假说, 提出寿夭与地域、劳倦、精神、感邪等因素有关, 为后世养生学说的发展奠定了理论基础。《黄帝内经》构建的寿夭理论主要强调内因和外因两个方面, 先天体质、脏腑功能是内因; 感受外邪、劳倦过度等是外因, 内外因相互影响。《黄帝内经》的这些寿夭观点和假说, 可以指导人们的日常保健和健康生活, 深入挖掘《黄帝内经》寿夭理论, 对丰富和发展中医养生学说具有重要意义。

[关键词] 黄帝内经; 寿夭理论; 养生

《黄帝内经》全书分别从脏腑、气血、体质、地域、疾病等不同角度, 阐述了寿夭的形成机制。这些有关寿命的假说, 经过后世医家的补充和完善, 逐步构建了《黄帝内经》相对系统的寿夭理论, 为中医养生学说的建立奠定了基础, 本文试作简要梳理。

1 “立形定气而视寿夭”

《黄帝内经》寿夭理论中, 强调人体的结构和功能必须内外和谐, 表里相称。内外协调者寿, 表里不一者夭。《灵枢·寿夭刚柔》提出了“立形定气而视寿夭”的假说, 形即形体, 气即功能, 曰: “形与气相任则寿, 不相任则夭。皮与肉相果则寿, 不相果则夭。血气经络胜形则寿, 不胜形则夭, ……此夭之生命, 所以立形定气而视寿夭者, 必明乎此立形定气, 而后以临病人, 决生死”。其含义约有三层: 一是长寿必须要保持形体与功能的协调, 即“形气相任”。张介宾^[1]注曰 “任, 相当也。盖形以寓气, 气以充形, 有是形当有是气, 有是气当有是形, 故表里相称者寿, 一强一弱而不相称者夭。”二是长寿者必须要表里一致, 即“皮肉相果”。“皮肉相果”看似与功能无涉, 而实质上仍然是强调结构与功能的统一, 曰 “肉居皮之里, 皮为肉之表, 肉坚皮固者是为相果, 肉脆皮疏

者是为不相果, 相果者气必蓄故寿, 不相果者气易失故夭。”认为“皮肉相果”的本质是气的蓄积和内守, 气内守者, 脏腑功能强, 故寿, 气流失者脏腑功能弱, 故夭。三是内外和谐, 即“血气经络胜形”。张介宾注曰 “血气经络者, 内之根本也; 形体者, 外之枝叶也, 根本胜者寿, 枝叶胜者夭”。

2 地域寿夭说

《素问·五常政大论》提出了地域与寿夭相关的假说, 认为东南方属阳, 阳者, 其精降于下; 西北方属阴, 阴者, 其精奉于上。谓“阴精所奉其人寿; 阳精所降其人夭。”提出由于地理和气候的不同, 使得生活在西北方与东南方的人寿命有寿夭的差异。张介宾^[2]注曰 “阴精所奉之地, 阳气坚固, 故人多寿, 谓崇高之处也。阳精所降之地, 阳气易泄, 故人多夭, 谓污下之处也。”此属大范围的地域影响寿命的假说。

《素问·五常政大论》还分析了“一州之气, 生化寿夭不同”的原理, 曰 “崇高则阴气治之, 污下则阳气治之, 阳胜者先天, 阴胜者后天”, 提出由于地之高下存在阴阳盛衰的差异, 最终形成了“高者其气寿, 下者其气夭”的不同。张志聪^[3]注曰 “阳胜者, 四时之气先天时而至, 阴胜者, 四时之气后天时而至, ……阳气治之, 气多生长, 阴气治之, 气多收藏”; “高者, 其气收藏, 故多寿。下者, 其气发越, 故多夭”。可见《黄帝内经》有关寿夭的假说中, 存在典型的地域因素, 这一观点

基金项目: 湖北省教育科学“十二五”规划 2014 年度立项课题 (2014B100); 湖北省卫生厅 2012 年度中医药中西医结合科研项目 (2012Z-Z02)

* 通讯作者: 349313205@qq.com ,18827653258

与目前长寿人群的分布有明显地域特点的现状颇为吻合^[4]。

3 体质寿命说

《灵枢·五色》曰“明堂者，鼻也；阙者，眉间也；庭者，颜也；蕃者，颊侧也；蔽者，耳门也。其间欲方大，去之十步，皆见于外，如是者寿，必中百岁。”指出五官端正丰厚，分布疏朗，十步之外一望而见者是长寿的标志，表明人之寿夭与先天体质和生长发育有关。《灵枢·阴阳二十五人》曰“火形之人，……其为人赤色广削，脱面，小头，好肩背，髀腹，小手足，行安地，疾行，行摇肩，背肉满。有气，轻财，少信，多虑，见事明，好颜，急心，不寿暴死。”认为火形人大多寿命较短，其外貌特征为面尖锐，色红润、头小、手足小、背部肌肉丰满；动作特点是行走快速，行则摇肩；性格和人格特征是轻财、多虑、急躁。这些文字不仅描述了短寿者的形体外貌特征，而且还有行为、心理等方面的内容，这表明人之寿夭与体质相关。

4 伤阳折寿说

《素问·生气通天论》曰“阳气者，若天与日，失其所，则折寿而不彰。”明确指出阳气的盛衰直接影响人体寿命。该篇既强调阴阳平衡的重要性，有“阴平阳秘，精神乃治；阴阳离决，精气乃绝”等论述；同时又说“凡阴阳之要，阳密乃固，……阳强不能密，阴气乃绝”等，似乎更强调阳气的重要，因此，这段论述被后世作为《黄帝内经》“重阳思想”的渊源^[5]。阳气受伤可以导致“折寿而不彰”，这显然是强调阳气的盛衰能够决定人之寿夭。

对于阳气改变寿命的机制，该篇还提出“阳气者，精则养神，柔则养筋”，认为阳气不仅可以养筋以维持其柔韧，还可以养神以维持其功能正常。“形与神俱”是《黄帝内经》养生保健和长寿理论的核心，此处之“筋”实质上是“形”的代表，由于阳气攸关形神，若阳气损伤，必致夭亡。

5 感邪令夭说

《黄帝内经》在很多篇章都提出了“感邪致夭”的理论，认为寿命的长短既与先天体质、脏腑功能等内因有关，同时也与感邪伤正息息相关。《灵枢·天年》曰“数中风寒，血气虚，脉不通，真邪相攻，乱而相引，故中寿而尽也”，指出反复感受外邪是“中寿而尽”的原因。《素问·刺法

论》则指出，对于“神移失守”的危重病症，虽病重而未必尽死，但感受邪气则必致夭寿，谓“神移失守，虽在其体，然不致死，或有邪干，故令夭寿”。上述两篇均认为感受邪气是造成早夭的原因。

《灵枢·寿夭刚柔》曰“墙基卑，高不及其地者，不满三十而死。其有因加疾者，不及二十而死也。”张志聪^[6]注曰“墙基者，面部之四方也；地，地阁也；墙基卑，高不及地者，四方之平陷也。此人秉母气之薄。”指出对于先天不足、原本寿命不长的体弱者，如感受邪气，则会使其寿命更短，其“有因加疾”之“因”可以是内伤，也可以是外感。

6 脏腑气血寿命说

《素问·灵兰秘典论》曰“凡此十二官者，不得相失也。故主明则下安，以此养生则寿，……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。”在强调心作为君主之官地位重要的同时，也指出脏腑功能正常，“十二官不得相失”是健康长寿的前提；如各脏腑功能不协调，“使道闭塞而不通”，则会产生疾病，甚至致人夭亡。

《黄帝内经》在确立脏腑功能攸关寿夭这一理论框架的基础上，又提出了寿命与气血、经络相关的假说，并以此作为补充，丰富和完善了《黄帝内经》寿夭理论。《灵枢·天年》对长寿的机制解释，一方面主张脏腑功能要正常，提出了“五脏坚固”“六腑化谷”等与其他各篇一致的内容；另一方面又指出长寿还需要“血脉和调”“营卫之行，不失其常”等，认为长寿还与气血密切相关。尤其是提出“血气虚，脉不通”是“中寿而尽”的原因之一，补充了经络与寿命有关的理论，与《素问·上古天真论》“气脉常通”可以“却老而全形”使人年老而有子的理论相互呼应。

7 恬淡延寿说

恬淡延寿说在《黄帝内经》很多篇章均有体现，如《素问·阴阳应象大论》曰“是以圣人为无为之事，乐恬淡之能，从欲快志于虚无之守，故寿命无穷，与天地终”，提出内心恬淡虚无可以使人寿命无穷。该篇还提出了真、至、圣、贤等四种善于养生的人，并将有无“思想之患”作为其分类的依据之一。其中的真人、至人内心清净，无欲无求，是古人所追求的一种理想状态。到了圣人这个层

次,人已经有了嗜欲,但其“无患嗔之心,……内无思想之患,以恬愉为务,以自得为功,形体不敝,精神不散,亦可以百数”。认为维持内心的淡泊宁静是健康长寿的主要途径。《素问·上古天真论》曰“以欲竭其精,以耗散其真,不知持满,不时御神,务快其心,逆于生乐,起居无节,故半百而衰也。”提出欲望过多,不善于驾驭精神是半百而衰的原因。《黄帝内经》从正反两方面论述了恬淡虚无可以延年益寿的养生的理论。

8 结语

《黄帝内经》有关寿夭的理论非常丰富,归纳起来主要有三,首先是认为人之寿夭可资形色之异而分辨,其“形气相任则寿”和“火形之人,……不寿暴死”等,表明寿夭是关乎体质的生命现象,与先天遗传因素有关;其次是提出寿夭与脏腑经络气血有关,建立了一整套寿夭机制的假说,为后世养生学说的发展奠定了理论基础;第三是提出寿夭可以受地域、劳倦、精神、感邪等因素的干扰而发生改变,寿命长短既与先天有关,又与后天有关。

由此可见,《黄帝内经》构建的寿夭理论主要强调内因和外因两个方面,先天体质、脏腑功能是内因;感受外邪、劳倦过度等是外因。内外因相互影响,最终造成或寿或夭的不同。《黄帝内经》的这些寿夭观点和假说,无疑可以指导人们的日常保健和健康生活,因此,深入挖掘《黄帝内经》寿夭理论,对丰富和发展中医养生学说具有重要意义。

参考文献

- [1] 张介宾. 类经: 上[M]. 北京: 学苑出版社 2005: 101.
- [2] 张介宾. 类经: 中[M]. 北京: 学苑出版社 2005: 1244-1245.
- [3] 张志聪. 黄帝内经素问集注[M]. 北京: 中国医药科技出版社 2014: 252.
- [4] 樊新民. 中国长寿人口的分布研究[J]. 人口学刊, 2006(3): 19-22.
- [5] 马作峰, 王平, 姜瑞雪, 等. 《黄帝内经》中的儒家文化[N]. 中国中医药报 2012-08-29(8).
- [6] 张志聪. 黄帝内经灵枢集注[M]. 北京: 学苑出版社, 2006: 56.

Analysis of Longevity-and-dying Young Theory in *Yellow Emperor's Inner Canon* (黄帝内经)

JIANG Ruixue, MA Zuofeng, WANG Ping, HUANG Mi

(Basic Medical College, Hubei University of Chinese Medicine, Wuhan, 430065)

ABSTRACT In *Yellow Emperor's Inner Canon* (黄帝内经), it holds that a person's longevity or dying young could be differentiated according to one's body shape and manifestation. Based on *zang-fu* viscera, meridians, Qi and blood theory, a set of hypothesis of longevity-and-dying young mechanism is established in the book. It proposes that longevity or dying young is related to region, overstrain, mind, being affected by pathogenic Qi and other factors. This hypothesis lays a theoretical foundation for the development of health preservation theory in later ages. Longevity-and-dying young theory in *Yellow Emperor's Inner Canon* emphasizes mainly internal causes and external causes. Congenital constitution and the function of *zang-fu* viscera are internal causes. Being affected by exogenous pathogenic factors and overstrain are external causes. Internal and external causes influence each other. Longevity-and-dying young views and hypothesis in *Yellow Emperor's Inner Canon* could guide people's daily health care and healthy life habits. Exploring longevity-and-dying young theory in *Yellow Emperor's Inner Canon* deeply has important significance in enrichment and development of Chinese medicine health preservation theory.

Keywords *Yellow Emperor's Inner Canon* (黄帝内经); longevity-and-dying young theory; health preservation

(收稿日期: 2015-07-13; 修回日期: 2015-09-30)

[编辑: 黄健]

欢迎关注 《中医杂志》 微信公众号

微信号: zzyzgzh

