

论朱丹溪“阳有余阴不足”

朱近人

(义乌市中医医院,浙江义乌 322000)

摘要:目的:研究朱丹溪“阳有余阴不足论”对当今慢病防控及养生抗衰老的指导意义。方法:以《格致余论·阳有余阴不足论》为研究对象,分析该理论的历史背景,朱丹溪原意,当今阐释,重视“阳有余阴不足论”研究的现实意义,提出养生方法。结果:根据“阳有余阴不足论”,从饮食养生、房事养生、情志养生等多方面顾护阴气。结论:“阳有余阴不足论”具有丰富的内涵,对慢病防控、养生保健有重要指导意义,须进一步挖掘,深入研究。

关键词:朱丹溪;格致余论;阳有余阴不足论

中图分类号:R22

文献标志码:A

文章编号:1673-7717(2015)06-1461-03

The Discussion of ZHU Danxi's Theory of “Yang being Sufficient But Yin being Deficient often”

ZHU Jinren

(Yiwu Hospital of Traditional Chinese Medicine, Yiwu 322000, Zhejiang, China)

Abstract: Objective: To study the guiding meaning of ZHU Danxi's theory of “Yang being sufficient, but Yin being deficient often” on prevention and control of chronic diseases, culture life and anti-aging. Methods: Through reading the book *Gezhi Yulun*, we analyzed the history background of the theory, the original meaning of ZHU Danxi and modern explanation, paying attention to its practical meaning and putting forward the method of culturing life. Result: According to the theory, we should preserve the Yin liquid from diet, sexual life and emotional culturing life. Conclusion: The theory of Yang being sufficient but Yin being deficient often has rich internal meaning. It can guide culturing life and protect health. So the theory is worth of studying deeply.

Key words: ZHU Danxi; *Gezhi Yulun*; theory of Yang being sufficient but Yin being deficient often

朱丹溪是中医滋阴学说的创立者,金元四大家之一,其所创立的“阳有余阴不足论”、“相火论”、“气血痰郁”四伤学说,丰富发展了中医学内容;其所创制的大补阴丸、延寿丹、越鞠丸、保和丸、二妙散、左金丸、虎潜丸、上中下通用痛风方等,目前仍为临床所常用;其强调的未病先防,顾护正气,注重心理调摄等,仍影响着当代人的养生。本文谨从朱丹溪“阳有余阴不足论”作一阐述。

1 历史背景

1.1 程、朱理学的影响

丹溪是理学大家朱熹四传弟子许谦的学生,其医学理论深受理学思想的影响。丹溪在自序中云:“古人以医为吾儒格物致知一事,故目其篇曰《格致余论》。”主张附会经义而谈天人性命之理,认为天地间是“阳常盈,阴常亏”,“天主生物,故恒于动,人有此生,亦恒于动。”动静相对,动是根本,但若动而无静,是为妄动,妄动反而有害。提倡清心寡欲,节制声色嗜好,这些思想被丹溪吸收在《格致余

论》中,成为丹溪学说的核心理论。

1.2 《和剂局方》的影响

隋唐以降至宋代对外交流频繁,药物进口增多,其中以香料药居首,如沉香、丁香、豆蔻、良姜、苏合香、缩砂仁、没药等,这些香料药有理气和胃、健脾燥湿、行气化痰等功效,用于治疗脾胃虚寒、湿困中焦、寒气凝滞、经络痹痛、中风阴闭等证确有卓效,可以说香料药物在方剂中的普遍出现,是宋医方的一个特色,《局方》中有许多香料药为主的方剂,如丁香散、生肌散、五香散、大沉香丸、调中沉香汤等,这些方剂在药证相合的情况下效如桴鼓,但若不分阴阳寒热,概囑“多服、常服、久服”,所产生的伤阴耗气之弊也是不言而喻的^[1]。因此,丹溪写下了《局方发挥》,通过对《和剂局方》的批评,旨在进一步阐述“阳有余阴不足”论。

1.3 地域的影响

丹溪生于元代初期,社会局势较为稳定,人民生活安定富足,若饮食不节,纵欲酗酒,贪嗜膏粱,或情志不畅,忧思太过,均会引起火炽精竭。同时,丹溪生活在江浙一带,地处卑湿,气候温热,湿热致病甚多,因此,“六气之中,湿热为患,十之八九”的观点以及治病重视祛除湿热,可以说与

收稿日期:2015-01-11

作者简介:朱近人(1966-),男,浙江义乌人,副主任医师,学士,研究方向:中医脑病及中医养生。

其生活的社会地域有很大关系^[2]。

1.4 金元医家的影响

朱丹溪师从罗知悌,而罗知悌为刘完素之再传弟子,又旁通于张子和、李东垣二家学说,因此,朱丹溪吸取了河间“寒凉学派”、子和“攻下学派”、东垣“补土学派”三家之长,结合自身临证经验,形成了独特的“养阴学派”^[3]。

2 丹溪原意

2.1 以天地日月取类比象

丹溪从“天人相应”的整体观念出发,论证了“阳有余阴不足”,丹溪云“天大也,为阳,而运于地之外;地居天之中,为阴,天之大气举之。日实也,亦属阳,而运于月之外;月缺也,属阴,禀日之光以为明者也。”说明自然界中普遍存在着“阳有余阴不足”的现象。联系到人的生理变化,“人受天地之气以生,天之阳气为气,地之阴气为血,故气常有余,血常不足”。因日明于月,“人身之阴气,其消长视月之盈缺”,所以,人身也同样是阳有余而阴不足。

2.2 以生殖机能论阴阳

朱丹溪认为“阴”是一种与人的生长发育、生殖、衰老密切相关的物质基础,并能生化(供给)具有生殖功能的精血(男子为精,女子为血),含有“天癸”之意。而与此对应的“阳”除论及“气有余便是火”相火妄动,“性欲无涯”等异常的“有余”现象之外,未曾言明其生理的正常状态。丹溪“阳有余,阴不足”的核心在于“阴不足”,“阳有余”仅是“阴不足”的成因或病理结果^[4]。其实质就是“人之情欲无涯,此难成易亏之阴气若之何而可以供给也”。阴气难成,难在必待男十六,女十四才精通经行,“阴气始成而与阳气为配,以能成人,而为人之父母。”而谓易亏者,因“年四十,阴气自半,起居衰矣”“男子六十四岁而精绝,女子四十九岁而经断。”人身之阴气止供三十年视听言动,即已先亏,说明人在自然状态下,即使平居无事,至六七十岁,已“精血俱耗”,阴气先亏,体内“已有热症”,况平素过耗抑或有疾乎?

2.3 以生理病理论阴阳

丹溪在阐述“阳有余阴不足”时是有所侧重的,以生理论,详于阴而略于阳,其核心在“阴不足”,以病理论,则详于阳而略于阴,着重阐述“相火妄动”,其核心在“阳有余”,因此,“难成易亏”形成了“阴不足”的生理基础,“相火妄动”则形成了“阳有余”的病理结果。

2.4 以物质功能论阴阳

“阳化气,阴成形”,“阴在内,阳之守也;阳在外,阴之使也。”“阴者,藏精而起亟也,阳者,卫外而为固也”。阴为物质,阳为功能。一切生命活动(阳)均有赖于“阴”的维系,只要生命存在,“阳”对“阴”的消耗就不会停止,“阳”作为动用者,“阴”作为供给者,必然是“动用”相对有余而“供给”相对不足的^[5]。犹如汽车,人们总想马力大,加速快,这就是“阳有余”,但马力越大,耗油越快,这就是“阴常不足”。又如翡翠、和田玉、海南黄花梨等,资源越稀缺,人们拥有的欲望越强烈,无穷的欲望(阳有余)和匮乏的资源(阴不足)导致了稀缺资源的价格一路上涨。

3 当今阐释

3.1 先天后天论

王紫逸^[6]认为“阴常不足”反映了先天对人的影响,“阳常有余”反映了后天对人的影响。我们现在知道的心血管危险因素包括:年龄、性别、种族、家族史、高胆固醇、吸烟、糖尿病、高血压、腹型肥胖、缺乏运动、饮食缺少蔬菜水果、精神紧张、大量饮酒。其中年龄、性别、家族史和种族等四种因素主要是不可改变的因素;其他危险因素与生活方式有关,可以改变。如果认为前者相当于“阴常不足”,后者相当于“阳常有余”,无疑就能理解朱丹溪的“阳有余阴常不足”论的价值。

3.2 有益有害论

张效东认为随着现代科学的发展,对“阳有余,阴不足”的认识也不断由宏观走向微观。丹溪把衰老归于“精血俱耗”已逐渐得到了证实。现代研究表明人体的衰老确实伴随体内物质的减少,如性激素和其他内分泌激素的减少,造成体内各种机能的下降;核糖核酸在神经细胞内的减少,导致大脑功能的衰退;淋巴细胞等免疫细胞或因子的减少,引起免疫功能的紊乱或下降,特别是人到老年体内的水分由年轻时占体质量的80%,下降到60%,导致血液浓缩,有人研究发现,阴虚之人血浆黏稠度增高的主要原因是血中纤维蛋白原增高,脂质、各种球蛋白等高分子物质增多,血液浓度增高而水液相对减少,热伤阴液,炼液成痰、成瘀。因此,从某种意义上可以理解为“阴不足”是人体内有益物质的缺乏,“阳有余”是人体内有害物质的增多。总之,作为生命物质总体的“阴气”,其内涵物质具体的种类,随着科学研究的深入会得到更多的证实,而自由基学说、免疫学说、细胞凋亡学说的深入研究和发展的,无疑会使我们对“阳有余”的认识得到更高的升华^[4]。我们认为,对于丹溪的“阳常有余阴常不足”,既可以从上述微观角度理解,也可以从宏观角度理解,如现代社会的发展,生态的破坏、环境的污染、激素、抗生素、食品添加剂等化学类物质的滥用,均对人类健康造成了严重危害,加上工作竞争日益激烈,生活节奏不断加快,精神压力越来越大,烟酒、膏粱厚味及美色等种种诱惑和刺激以及熬夜、运动减少等不良的生活方式,概言之,凡对人类有害的因素均属“阳”,也可认为是“邪气”。与此相对,凡对人类有益的因素均属“阴”,也可认为是“正气”。正因“阳有余”,所以要调控;正因“阴不足”,所以要顾护。

3.3 以年龄分

在人的生长壮老已生命过程中,阴阳始终处于消长转化中,细言之:

小儿时期,稚阳未充,稚阴未长。一方面,生机勃勃,发育迅速,另一方面,脏腑娇嫩,形气未充。具体表现为肺、脾、肾常不足,心、肝常有余。故小儿外感,易化热化火,引动肝风,而致高热惊厥;内伤饮食,易生泄泄。这些易寒易热,忽寒忽热的病理变化,实由生理上的稚阴稚阳所致。

青少年时期,阳常有余,阴常不足。“男子十六岁而精

通,女子十四岁而经行”这一时期,阳生阴长,阳化气而阴成形,好动,多食善饥,个子迅速长高,病理上热证多于寒证,常见青春痘。

青壮年时期,阴平阳秘。女子四七,筋骨坚,发长极,身体盛壮;男子四八,筋骨隆盛,肌肉满壮。精力充沛,体魄丰盛,形神协调,是生命过程中的鼎盛时期。

中年以后,“年至四十,阴气自半”,至五十、六十岁则已先亏耗矣。而人的“视听言动”等生命活动,均赖阴气的供给,更何况“人之情欲无涯”。若因物欲、情欲等各种“人欲”过度,导致相火妄动,耗伤阴精,则势必加剧这种不平衡状态,故此阶段为阳有余,阴不足,常见高血压、眩晕等。

到了老年,男子七八,肝气衰,筋不能动,八八,天癸尽矣。形有余而力不足,阳事衰废于先,阴精枯竭于后。显然阳常不足,阴亦匮乏。总之,在生命过程中,阴阳双方始终不停发生着消长转化^[7]。

3.4 以脏腑分

心、肝“阳常有余,阴常不足”

心为君主之官,神明出焉。思虑过度,劳伤心神,阴血暗耗;内伤七情,五志化火,郁火伤及心阴。而肝为刚脏,体阴用阳,主疏泄喜条达。若忧思恚怒,情志不遂,五志化火,灼伤肝阴,肝阳上亢,使心肝郁火愈盛,心肝阴血愈亏。

脾“阴常有余,阳常不足”

脾居于中焦,主运化,为后天之本,喜燥恶湿。若饮食不节,寒温失宜,可折耗中阳;房室劳损,肾阳先虚,火不暖土;忧思伤脾,脾气抑郁不伸,失于健运;或劳倦过度,脾气过伤,使脾阳不足益显。脾阳不振使脾阴相对充足。

肺、肾“阳不足而阴易伤”

肾为元阴元阳之府,先天之本,有“肾无实证”、“肾多虚证”之说;肺为娇脏,易虚易实,不耐寒热,常被外邪袭扰,伤及阴阳;肝火易亢,木火刑金,反伤肺之阴阳。故肺、肾二脏是“阳不足而阴易伤”^[8]。

4 现实意义

随着我国步入老龄化社会,慢性病发病人数快速上升,据统计,目前中国确诊的慢性病患者已超过2.6亿,给社会、家庭带来了巨大的经济负担。丹溪的“阳有余阴不足论”对当今慢病防控及养生抗衰老具有重要的指导意义。

4.1 饮食养生

丹溪对食物的偏性禁忌颇有心得,对食物的保健功能颇多研究。《格致余论》以《饮食箴》为首篇,从养生保健的角度讨论饮食对人体健康的影响。在饮食摄养上,丹溪特别强调保护脾胃的清和畅达。《慈幼论》云“若稠粘干硬,酸咸甜辣,一切鱼肉、木果、湿面,烧炙煨炒,但是发热难化之物,皆宜禁绝。”《养老论》说“至于好酒、肥肉、湿面、油汁、烧炙、煨炒、辛辣、甜滑(滑,古时指菜肴柔滑的作料),皆在所忌。”对“精不足者补之以味”,丹溪认为,味有出于天赋的,也有出于人为的。《茹淡论》“天之所赋者,若谷菽菜果自然冲和之味,有食之补阴之功”;“人之所为者,皆烹饪调和偏厚之味,有致疾伐命之毒。”丹溪倡导的多吃新鲜

蔬菜水果,现在证实对于心、脑血管病等慢病及肿瘤的防控具有重要意义。

4.2 房事养生

丹溪在《色欲箴》、《房中补益论》、《阳有余阴不足论》等文章中对房事养生均有论述。丹溪认为正常的房中要保持阴平阳秘,去欲主静,反对以“房中为补”的说法。而节欲养生,必须避“四虚”,即一年之虚、一月之虚、一日之虚和平素之虚。一年之虚,即四、五、六、十、十一月,也即“夏月火土之旺,冬月火气之伏,此论一年之虚耳”。丹溪认为,四月属巳,五月为午,巳午主火,为火旺金衰之月。六月为未,属土,是土旺水衰之时。上述诸月,肺肾本亏,主张“独宿而淡味”,以“保养金水二脏”。十月属亥,十一月属子,是精气蛰藏,保养真元的重要时期,“若于此时恣嗜欲以戕贼,至春升之际,下无根本,阳气轻浮,必有温热之病”,诚如《内经》所云“冬不藏精者,春必病温”。一月之虚,即上弦前、下弦后,月廓月空之时。上弦,为夏历每月初八、九日;下弦,为夏历每月二十二、三日。从“天人相应”角度理解,无月或月缺时,人的阴精相应不足,故禁“房中”,顾阴精。一日之虚,即“遇大风大雾、虹霓飞电、暴寒暴热、日月薄蚀、忧愁忿怒、惊恐悲哀、醉饱劳倦、谋虑勤动,又皆为一日之虚”。平素之虚,为病患初退、疮痍发作阶段。当此四虚之时,保养上就要暂远帷幕。

同时,丹溪还提出晚婚的主张,“古人必近三十、二十而后嫁娶,可见阴气之难于成,而古人之善于摄养也。”二十、三十,正值男女精血充旺,既有利优生,又可防止未成年人的阴精早泄,对优生优育有很好的指导意义。

4.3 情志养生

丹溪主张静心节欲,“正心、收心、养心。”“君火不妄动,相火惟有禀命守位而已,焉有燔灼之虐焰,飞走之狂势也哉?”这一观点与《内经》“恬淡虚无,真气从之”的养慎思想一脉相承的,说明了意识上的宁谧,精神上的清静,对于保护阴精十分重要^[9]。

参考文献

- [1] 朱立鸣.论《局方》的功过及丹溪的“发挥”[J].中成药,2006,28(12):1806-1808.
- [2] 盛增秀.丹溪学派探要(上)[J].浙江中医杂志,2012,47(11):781-783.
- [3] 夏晨.朱丹溪学术特色探析[J].中华中医药学刊,2009,27(9):1832-1833.
- [4] 张效东.朱丹溪“阳有余,阴不足”刍议[J].江苏中医药,2012,44(3):1-3.
- [5] 黄婉怡.从《内经》阴阳之理探析朱丹溪“阳有余阴不足”思想[J].江苏中医药,2010,42(11):3-5.
- [6] 王紫逸.朱丹溪的学术思想指导动脉粥样硬化防治论[J].湖南中医药大学学报,2011,31(10):9-11.
- [7] 尤虎.浅谈朱丹溪、张景岳之阴阳观[J].国医论坛,2004,19(4):46-47.
- [8] 杨建宇,孙永章,范竹雯,等.论“阴常不足”和“阳常不足”[J].光明中医,2008,23(12):1896-1897.
- [9] 施仁潮.名医朱丹溪的保养阴精思想对调理亚健康健康的指导意义[J].中医临床研究,2010,2(16):67-69.