

《黄帝内经》中养生思想浅析

于 睿 成泽东

(辽宁中医学院, 110032, 辽宁沈阳//第一作者女, 1969年生, 副主任医师, 2002级博士研究生)

关键词: 黄帝内经; 养生; 研究

中图分类号: R228

文献标识码: A

文章编号: 1009-5276(2004)10-1877-01

人类的养生活动起源很早,但形成较为系统的理论则始于《黄帝内经》(以下简称《内经》)。《内经》中的养生理论和方法是中医学的重要组成部分,时至今日,人们还仍然广泛地借鉴和发扬着其中的许多精华。

笔者就《内经》中养生的原理、原则和方法,浅谈一些体会如下:

1 肾气自然盛衰规律是中医养生的理论基础

《内经》云:“女子七岁,肾气盛,齿更发长;二七天癸至,……三七,肾气平均,……四七,身体盛壮,……七七,任脉虚,太冲脉衰少,天癸竭。”先天之精由父母遗传而来,藏于肾,精化为气,是为先天精气,即肾气。先天之精生天癸,人之肾气发育充盛,则天癸成熟,男女均具有生殖能力;肾气发育至极,便由盛转衰,生殖能力也逐渐减弱,及至肾气衰至一定限度,天癸便趋衰竭,于是男女都丧失生殖能力,从形体上来看,人体就展现从盛壮到衰老的征象。如《灵枢·经脉》:“人始生,先成精,精成而

衰弱,保持着彼此协调的状态。《素问·生气通天论》“阴者藏精而起亟也,阳者卫外而为固也”之说,充分说明了阴阳互动的形式和结果。阴主内而藏精,不断启动化气充阳;阳主外而为卫,固守肌表卫护阴精。高世栻注:“精藏于阴而起亟,阴中有阳矣……阳卫外为阴中之固,阳中有阴矣。”(《黄帝素问直解·生气通天论》)一方面,阴的“起亟”因于“阴中有阳”,“起亟”与“卫外”皆主动散,故“阴中之阳”与“阳”之间可相互助长;同理,阳的“为固”缘于“阳中有阴”,“为固”与“藏精”皆主静敛,“阳中之阴”与“阴”之间可相互资生,此为阴阳的互根互用。另一方面,阴主藏精而静敛,阳主卫外而动散,若阴无阳制则闭塞内敛而死寂,阳无阴制则鸱张外散而消耗,故阴阳的静与动,敛与散须相反相成,此为阴阳的对立互制。有生有制,阴精才能守中有用,阳气才能卫而能固,则达到“阴平阳秘”的状态。

阴阳之间的互动机制阐释了“阴平阳秘”的必然性,阴阳相互作用的结果,会自行性地趋向于合和,由于阴阳的对立与互根是其本性使然,其互动合和的过程亦是自发而就,故张仲景称之为“阴阳自和”(《伤寒论·辨太阳病脉证病治》)。阴阳互动合和机制,成就了阴阳的自我调节能力,王夫之云:“阴阳之用以和,而相互为功。”(《周易外传·卷三》)意谓:阴阳矛盾,若一方出现太过或不及,另一方就会利用互制互根的关系,对对方加以调

脑髓生。肾为干,脉为营,筋为刚,肉为墙,皮肤坚而毛发长。”是指先天之精发育为人体脏腑经络组织器官;《灵枢·刺节真邪论》:“真气者,所受于天,与谷气并而充身者也。”是指作为人体精气之本源受后天培育充养形体。这为后世关于肾主生殖,肾主生长衰老,并称肾为先天之本的理论奠定了基础,也为中医学从肾气衰竭探讨衰老原理,从生殖功能状况判断衰老进度以及节欲保精抗衰老的方法提供了重要的理论依据。

2 “天人相应”是中医养生的精髓

“天人相应”为《内经》基本学术思想,而“生气通天”是《内经》中“天人相应”观的组成部分。生命之气通于天,人与自然是—个整体,人体脏腑、经络及精气神的活动相互协调,也是—个整体,从而构成有序的生命活动及其过程。因此,凡自然环境的异常和人类自身的身心活动均可影响其生理活动而致病。如《灵枢·岁露论》云:“人与天地相参也,与日月相应也”;《素问·金匱真

整,使之平复。阴阳双方的互相调节,使阴阳矛盾始终沿一定的轨迹,以协同的方式互依共存,消长转化。

3 表现形式

“阴平阳秘”是《内经》运用阴阳五行理论对人体生命对立统一规律的总结,是对生命活动中各种功能之间复杂关系及有机联系的抽象概括。《素问·宝命全形论》云:“人生有形,不离阴阳”。由于人体内阴阳关系复杂多样,因此,“阴平阳秘”的具体表现形式各异,如《素问·调经论》指出:“夫阴与阳皆有俞会,阳注于阴,阴满之外,阴阳匀平,以充其形,九候若一,命曰平人。”《灵枢·终始》又云:“所谓平人者不病,不病者,脉口人迎应四时也,上下相应而俱往来也,六经之脉不结动也,本末之寒温之相守司也,形肉血气必相称也,是谓平人。”平人,即正常人,其“阴平阳秘”的生理状态,可综合体现在经络通畅、九候若一、脉应四时、寒温相守、形肉相称、气血和调、脏腑相协等方面。

倘若阴阳失调,上述生理过程必然失常,一旦阴阳之间失去相互维系的关系,“阴平阳秘”即告瓦解,生命就会终止,因此,《素问·生气通天论》云:“阴阳离决,精气乃绝。”

对“阴平阳秘”的理论进行深入探讨,有助于我们准确地理解《内经》的理论内容及中医学基本概念,更好地诠释阴阳学说的学术思想。

言论》云：“五脏应四时，各有所受。”《内经》云：“肝旺于春，心旺于长夏，脾旺于夏，肺旺于秋，肾旺于冬”；又云：“春气在经脉，夏气在经络，长夏在肌肉，秋气在皮肤，冬气在骨髓”。疾病耗伤人体的脏腑、经络及精气神，就会导致病理性衰老，故《素问·阴阳应象大论》云：“喜怒不节，寒暑过度，生乃不固。”

所以，必须尊重自然规律，顺应自然规律的变化，才能够减少疾病，从而达到身体健康、延年益寿的目的。《素问·宝命全形论》：“天覆地载，万物悉备，莫贵于人。人以天地之气生，四时之法成”的论述，就是对人与自然关系的高度概括。中医养生理论就是建立在这种人与自然相应的思想基础之上。

3 中医养生的基本方法

法于阴阳 人体生命的根本在于阴阳二气的协调，而且人体阴阳之气与自然界阴阳是相互通应的，也要达到协调统一。所以养生应顺应天地阴阳的变化，一天之内随昼夜阴阳消长进退，人的新陈代谢也发生相应的改变。如《内经》云：“以一日分四时，朝则为春，日中为夏，日入为秋，夜半为冬。”又云：“阳气者，一日而主外，平旦人气生，日中而阳气隆，日西而阳气已虚，气门乃闭。”说明人体阳，白天多趋向于表，夜晚多趋向于里。因此，《素问·四气调神大论》中有“春夏养阳，秋冬养阴”之法；“传精神，服天气，而通神明”，昭示养生要旨，内则精神专一，外则顺应自然，保持人与自然的和谐，如此“则阳气固，虽有贼邪弗能害也”。

若违背了这一规律，内有脏腑阴阳气血失调，九窍功能障碍；外有肌肉壅阻而不滑利，卫气不固而腠理疏松，则邪气为害，正气削弱，疾病丛生而短折寿命。如《灵枢·顺气一日分为四时》解释：“夫百病者，多以旦惠、昼夜、夕加、夜甚”，“朝则人气始生，病气衰，故旦惠；日中人气长，长则胜邪，故安；夕则人气始衰，邪气始生，故加；夜半人气入脏，邪气独居于身，故甚也。”

和于术数，**食饮有节，起居有常** 《素问·上古天真论》说“上古之人，其知道者，法于阴阳，和于术数，食饮有节，起居有常，不妄作劳，故能形与神俱，而尽终其天年，度百岁乃去。”和于术数，就是正确掌握各种养生方法和技术。养生术种类繁多，门派各异，方法独特。有以自我修炼为主，如气功、导引、自我按摩、各种拳术等。有借助外力外物的，如保健针灸、食饵药补等。不论采用哪种方法，都必须注意以下两点：一是各种养生术均有各自的宗旨、特点和针对性，要根据这些养生术的原理、特点和要求，结合本人情况，因人、因时、因地选择为宜。二是各种养生术都有特定的方法、要求，掌握其技巧和要领至关重要，一般需要有指导，否则极易出偏，甚至走火入魔；食饮有节，讲究和五味忌偏嗜，适寒温、节饥饱；起居有常，生活、工作有规律；不妄作劳，是指身、心、房事劳作均应适度，这样才能使形体与神明协调共存，故而健康应是形体无病痛之扰，情思无偏造之苦，身心和谐的生理状态。生长壮老是生命的必然过程，衰老不可避免，自有天年之限，但可以通过养生活动保持身心和谐、躯体与机能和谐，这便是生理性衰老，古称“寿尔康”。届时虽然形

神皆不及少壮，但仍可以维持相应水平，生活自理，精神不败。欲达此目的，关键在于预防早衰。而环境不良、妄行不节而扰动脏腑、耗伤精气，致使淫邪内生、外邪侵袭，真邪相攻，精气衰败，形神相失，则衰老早至，即病理性衰老，也是现代提出的亚健康状态概念的理论基础。

恬淡虚无，精神内守 《素问·上古天真论》云：“夫上古圣人之教下也，皆谓之虚邪贼风，避之有时，恬淡虚无，真气从之，精神内守，病安从来？”恬淡虚无主要是调和情绪，保持心态的安闲清静，排除杂念，防止情绪的剧烈波动，干扰气机的正常运动，维护体内气化活动的良好环境。《内经》在各种养生方法中，特别强调精神调养。精神活动是由五脏所产生的，又能反作用于五脏，影响生理活动，故《灵枢·本脏》云：“志意者，所以御精神，收魂魄，适寒温，和喜怒者也。”“志意和，则精神专直，魂魄不散，悔怒不起，五脏不受邪矣。”因而《素问·灵兰秘典论》云：“心者君主之官，神明出焉……主明则下安，以此养生则寿。”“主不明则十二官危，使道闭塞不通，形乃大伤，以此养生则殃。”《内经》以心为精神之主宰，调心以使“主明”，说明调养精神在养生中的重要地位，为后世医家所遵循。

及时避邪毒 虽然影响人体健康长寿的因素很多，但是疾病的侵害无疑是一个重要原因。那么，减少疾病，保持人体的健康状态是养生的一个重要环节。综观中医学病因学说，大致可以概括为内因、外因、不内外因三个方面。避免这些致病因素的伤害，人体就能保持健康状态，从而达到养生的目的。

《素问·上古天真论》云：“虚邪贼风，避之有时”。即外因，人生活在自然之中，自然之六气在正常情况下是万物生长的基础条件。而六气的异常变化，则成为导致人体疾病的六淫，成为致病因素。此外，尚有“疫疠之气”等各种外界致病因素的困扰。所以，避免外界致病因素的侵袭，是中医养生学的一个重要原则。七情所伤，情志致病是中医病因学说的内因。人之七情，在正常情况下是人体对外界事物和现象所做出的反映。不论是古代文献记载还是临床所见，因情志失调而导致疾病的案例是很多的。所以对于养生而言，调节情志，重视精神的调养是一个不容忽视的关键环节。中医病因学说的不内外因是指饮食、劳逸、外伤等各种致病因素。人体正常的生命活动，总是以“适度”为原则的。生命活动中任何环节的过度或不及，都会导致疾病的发生。饮食上的饥饱失常、饮食不洁、饮食偏嗜，劳逸中的过劳、过逸，都是引发疾病的重要因素。所以，在饮食上应当遵循“谨和五味”的法则，在劳逸方面要做到“人体欲得劳动，但不当使极”，同时避免各种外伤的侵害，以此而达到“谨道如法，长有天命”的目的。

《内经》中养生理论和方法是中医学的重要组成部分，随着社会的发展和人们生活水平的提高，渴望健康长寿已经成为人们追求的目标，而中医养生的理论和方法有助于人们追求健康长寿目标的实现。同时也为现代人群中普遍存在的亚健康状态的防治也提出了有效的理论和方法。