

# 《黄帝内经》顺时养生观考释

孙 松 辉

(辽宁中医学院, 110032, 辽宁沈阳//女, 1952 年生, 副教授)

**摘 要:** 分析了《内经》顺时养生观的理论依据与思辨方法, 概括出其基本含义有二: 其一, 顺应自然界阴阳消长规律; 其二, 顺应脏腑与季节的通应关系。

**关 键 词:** 内经; 顺时养生



在整体观念的指导下,《内经》认为自然界和人是相应的, 相通的, 相动的, 人只是有顺应自然界的规律才能健康长寿。如《素问·四气调神大论》云:“故阴阳四时者, 万物之终始也, 死生之本也, 逆之则灾害生, 从之则苛疾不起, 是谓得道。”确立了顺应自然, 依时调摄为养生的基本原则。顺时养生就是按照自然界阴阳消长的时间性、规律性变化, 采用与之相应的养生方法。

## 1 顺应自然界阴阳消长规律

自然界在一年之中有寒来暑往的变化, 一日之中有昼夜晨昏的更替, 这些变化的产生, 是基于阴阳的消长运动。气候的温暖是阳长而阴消, 寒冷是阴长而阳消; 白天的光明是阳长而阴消, 夜晚的黑暗是阴长而阳消, 其间阴阳的消长运动是一个连续不断的, 有规律的, 有量的变化的过程。“人以天地之气生, 四时之法成”(《素问·宝命全形论》), 自然界阴阳的消长运动时刻在影响着人体, 使之发生相应的变化, 如同《素问·脉要精微论》所云:“是故冬至四十五日, 阳气微上, 阴气微下; 夏至四十五日, 阴气微上, 阳气微下。阴阳有时, 与脉为期”, 说明自然界阴阳的消长是有规律可循的, 而人体阴阳的消长具有同样的规律性。因此, 从某种意义上说, 人类的行为若违背了自然界的规律, 就等于违背了自身的规律, 成为影响身体健康的一个基本因素。而如何顺应自然界阴阳消长规律而养生, 就成为《内经》顺时养生观的核心命题。

**阳盛时宜动, 阴盛时宜静** 在春夏季节, 自然界阳长阴消, 人体内的阳气同样处于升发、旺盛的时期, 这段时间的养生应顺应阳气生长的特性, 顺势而为, 不可抑制它、戕伐它。阳气具有运动、外向、上升、温热等特性, 顺势而为就是依其特性去支持、鼓舞它。象《素问·四气调神大论》所说的那样, 春夏要“夜卧早起”, 睡得晚起得早, 为了使阳气活动的时间更长, 彰显其运动的特性。“生而勿杀, 予而勿夺, 赏而勿罚”, 是说在精神上要具有阳气的外向、积极的特性, 思想里充满了积极向上的生机与活力, 而不要扼杀这些活力; 更多的想到的是付出而不是索取; 以宽宏大度的心态包容万物, 去除那些卑微狭隘的念头, 使阳气得以舒展。在夏季更要“使气得泄”, 表明要使阳气有足够的宣散发泄。

气处于收敛、闭藏的阶段, 养生的做法应该是顺势而为保养阴气, 而保养阴气即有助于阳气的收敛、闭藏。阴气具有静止、内敛、下降、寒凉等特性, 顺势而为就是依其特性而为。秋季要“早卧早起”, 冬季更是“夜卧早起”, 睡眠的时间延长了, 活动的时间缩短了, 符合阴气静谧的特点, 从而保养了阴气, 也保养了处于偏衰状态的阳气。在精神上要“使志安宁”, “收敛神气”, “无外其志”, 精神上的收敛, 有助于阴气的积累和阳气的潜藏。还要“去寒就温, 无泄皮肤”, 是说居处当较为温暖, 但要掌握一个尺度, 就是不要暖和到使人出汗的程度, 意为仍然要顺应阴气寒凉的特性。如此来养阴, 同时也是在培育弱勢的阳气。

在一天之中, 自然界阳气有消长盛衰的变化, 其规律是以太阳的出没为依据的, 太阳刚刚出升为阳气生发, 正午为阳气隆盛, 太阳偏西阳气衰减, 夜晚阳气收敛于体内。与此同时阴气有相反的运动, 太阳出升时阴气开始收敛, 正午时阴气最衰, 日落时阴气始盛, 夜半时阴气最盛。人体也是如此, “平旦人气生, 日中而阳气隆, 日西而阳气已虚, 气门乃闭。”(《素问·生气通天论》)与之相适应的养生方法是, 在阳气生发和隆盛之际, 积极地活动, 阳气衰退和闭藏之时, 减少活动以致完全休息。

**阳盛时可固本, 阳衰时须御邪** 阳气是人体抵御外邪的力量, 具有固护肌表, 抵御外邪侵袭的作用。当外界气候环境发生剧烈变化, 六淫邪气欲侵犯人体之时, 阳气能够固于肌表, 使腠理致密, 邪气无法入侵。所以在一年当中, 或一日当中, 在阳气盛长之时, 人体的抗邪能力是较强的, 比较不易为邪气所犯。此时的养生, 当以固本为主。所谓固本, 是指扶持体内正气。所用方法可以包括前文所说的顺时养生诸法, 以及适度的形体锻炼。如《素问·上古天真论》所说的“和于术数”, 术数, 指的是养生方法和技术, “和于术数”, 就是正确掌握各种养生技术, 如气功、导引、按摩、拳术等, 还可运用保健针灸、食饵药补等。

而在阳气衰弱之时, 人体的抗邪能力是较弱的, 容易被邪气所伤。在一年之中, 阳气最盛的时候是夏季, 最衰的时候在冬季, 而春季与秋季, 一为阳气方生, 尚不强壮, 一为阳气渐弱, 开始收敛, 所以于春、秋、冬季均当注意防御外邪入侵, 特别是冬季。要注意“虚邪贼风, 避之有时”(《素问·上古天真论》)。在一日之中, 阳气衰弱的时间在傍晚和夜间, 在这个时候, 人体也是易于被邪气所侵犯的, 当此之时, 应该“无扰筋骨, 无见雾露”(《素问·上古天真论》),

(下转第 1154 页)

3 讨 论

HRV 分析是有效评价心脏自主神经功能状态的一种无创性常规指标。<sup>[3]</sup>业已证实心率变异性分析能为大多数心血管疾病的诊断、治疗、预后提供有益的帮助,尤其对心源性猝死有一定的预测价值。<sup>[4,5]</sup>HRV 分析有时域法和频域法两种方法,两者有很好的相关性,或研究来用域分析法。HRV 测定中,时域分析中 PNN50, RSSD 能正确反映迷走神经张力。SDANIL, SDNIVI 主要反映交感神经的张力, SDNN 反映两者的自主神经之间的平衡关系。研究发现 CHD 患者存在着 HRV 的降低,即心脏自主神经功能受损,从而产生一系列的病理生理变化和临床症状。本研究证实了这一观点。从结果来看,CHD 患者无论实证组或是虚证组与正常对照组比较,HRV 各指标均有显著降低,提示 CHD 患者的交感神经和副交感神经均有一定的损伤。

尽管 CHD 患者存在 HRV 的降低,但并非所有患者均降低,降低的程度也不一样,这是否可以用中医证型加以分析、归类,进而总结出其规律性呢? 本研究表明,虽然 CHD

患者标实证和本虚证 HRV 均有降低,但是本虚证较标实证患者降低更明显。从临床上来看,本虚证多有心衰表现,标实证多有心绞痛和心肌梗死表现,说明心衰病人较心绞痛和心肌梗死病人心脏自主神经损伤更重。

参考文献

[1]中国中西医结合学会心血管学会. 冠心病中医辨证标准[J]. 中西医结合杂志, 1991, 11(5): 257

[2]孙瑞龙, 吴宁, 杨世豪, 等. 心率异性检测临床应用的建议[J]. 中华心血管杂志, 1998, 26(4): 252

[3]Saul JP, Arai Y, Berger RD, et. Assessment of autonomic regulation in chronic congestive heart failure by heart rate spectral analysis. Am J cardiol, 1986, 61: 1293[J].

[4]胡桃红, 宋有城, 朱俊, 等. 慢性充血性心力衰竭患者心率变异性分析[J]. 临床心电学杂志, 1996, (1): 4

[5]Malik CM, Barr, RI, Michelson EL. Comparision of heart rate Variability in survivors and nonsurvivors of sudden cardiacarrest. Am J Cardiol, 1992, 70: 411

(上接第 1133 页) 即不宜过度劳累, 或触冒风寒雨露, 以免邪气侵入。

2 顺应脏腑与季节的通应关系

“五脏应四时, 各有收受”(《素问·金匱真言论》), 以肝应春, 心应夏, 脾应长夏, 肺应秋, 肾应冬, 五脏在所应之时, 一方面, 精气更多地集中于该脏, 因此该脏功能增强, 如《素问·金匱真言论》云, 春季“藏精于肝”, 夏季“藏精于心”, 长夏“藏精于脾”, 秋季“藏精于肺”, 冬季“藏精于肾”。另一方面, 五季所主之五气通于相应之脏, 如风是春季的主气, 而风气通于肝, 这就使得肝脏容易在春季发病。《素问·金匱真言论》云:“东风生于春, 病在肝...南风生于夏, 病在心...西风生于秋, 病在肺...北风生于冬, 病在肾...中央为土, 病在脾。”五季对五脏的这种既生又制的关系, 反映了自然界对人类影响的双重性。在这一理论的指导下, 于养生方面, 主要体现为如何顺时养脏。

同气相求, 脏有所养 《内经》根据五行理论, 对事物作了五行归类。一般而言, 同类事物之间, 有着相关、相生、相助的关系, 就拿同属于木行的肝脏和五味中的酸味来说, 酸可以入肝并对肝脏有促进、助长、资生的作用。为了使五味的内涵更加具体化, 《内经》进一步又将谷、肉、果、菜按照五味加以归类。在《灵枢·五味》篇中记载:“五谷: 米甘, 麻酸, 大豆咸, 麦苦, 黄黍辛。五果: 枣甘, 李酸, 栗咸, 杏苦, 桃辛。五畜: 牛甘, 犬酸, 猪咸, 羊苦, 鸡辛。五菜: 葵甘, 韭酸, 藿咸, 薤苦, 葱辛。”这样一来, 除了单纯的酸苦甘辛咸这些容易鉴别的五味, 对具体的谷肉果菜也加以类分, 其于养生方面的指导意义就更加明晰化了。因为“酸入肝”(《素问·宣明五气》), 在春季肝气活动旺盛的季节, 可顺应肝的特性, 适当选用对肝有助益作用的麻、李、犬、韭等食物; 夏季心旺的季节, 选用麦、杏、羊、薤等, 以此类推。这是取其同类相长, 同气相求的原理, 于五脏所应之时, 选取所入之味, 达到应时助脏的目的。但是, “久而增气, 物化之常也, 气增而久, 天之由也。”(《素问·至真要大论》) 适度而有节制的应用五味来养生, 可以使脏气充盛, 但用之过度, 会适得其反, 成为伤害脏

腑的有害之物。

依脏之性, 顺时调养 在五行框架中的五脏, 每一脏都有独立的功能特点, 同时又与四时阴阳有着密不可分的关系。一季对应一脏的含义在于: 季节之性与脏气之性相应, 从而对该脏具有促进、助长的作用。同时, 由于该脏得到季节的支助, 功能旺盛, 在机体中的作用更为突显, 其它脏腑在功能上更多地以其为核心运转, 使得整个机体的生命活动带上这个季节和这个脏腑的特点。如在春季, “天地俱生, 万物以荣”, 自然界处于生机盎然, 阳气生发的时期, 这与肝的喜条达舒展的特性非常一致, 相得益彰, 故而对肝的影响最大, 表现为在春季肝的作用更为突显, 其它脏腑在功能上更多地以肝为核心运转, 整个机体的生命活动呈现充满生机, 气机升散的特点。此时的养生, 应以顺应肝气条顺畅达的特性为主, 在精神上是放松而舒畅的, 形体上是多动而少静的, 饮食上是清淡而少补的。夏季, “天地气交, 万物华实”。自然界阳气盛长, 万物繁茂, 与心的属火之性, 温养全身功能相应。养生之道在于顺应心的温热之性, 除春季的那些做法外, 还要注意要使阳气得以宣散。秋季, “此谓容平”, 自然界阳气渐降, 万物收敛, 与肺的清肃下降之性相应。养生之道在于顺应肺的清肃平和之性, 收敛神气, 适当减少运动量, 饮食以滋润益阴为主。

冬季, “此谓闭藏”, 自然界阳气闭藏, 万物蛰伏, 与肾主闭藏相应。养生之道在于顺应肾的封闭潜藏之性, 在秋季养生原则的基础上, 其程度略有加强即可。长夏, 居夏末秋初, 以春夏为阳, 秋冬为阴计, 此季适值阴阳之间, 阳之末, 阴之初, 自然界的气化以一个“化”字为纲, 呈现出平和中适, 万物生息之象, 恰似脾的运化升降, 化育全身。养生之法介于夏秋之间。

《内经》的顺时养生观, 以人与天地相应为纲, 以人与自然界阴阳消长的一致性为依据, 以季节特点与脏气特点的相融性为契合点, 认为应该顺应自然界阴阳变化的时间性、规律性特点, 从而也是顺应人体同样的特点来养生。这是《内经》整体观的体现, 也是养生所要遵循的基本原则。