

顺应阴阳养生

宋一男, 古继红

广州中医药大学基础医学院, 广东 广州 510405

[关键词] 《黄帝内经》; 养生; 阴阳

[中图分类号] R221.3

[文献标识码] B

[文章编号] 0256-7415 (2014) 02-0236-03

中医养生实际是运用中医的方法保养生命, 是采取各种方法达到长寿的目的, 《黄帝内经》以“渴而穿井, 斗而铸锥”为比喻, 说明“病已成而后药之”, “不亦晚乎”的道理, 突出“不治已病治未病”的预防思想。《素问·上古天真论》提出养生的方法是“法于阴阳, 和于术数, 饮食有节, 起居有常, 不妄作劳”, 而经文把“法于阴阳”放在了众法之首, 可见是十分重视阴阳平衡在人体健康中的作用。

1 阴阳的概念

何谓阴阳? “阴阳”始见于《周易》, 《周易·系辞》中云: “阴阳之义配日月”, 而易字从日从月, 可见易字的本身就是个阴阳。《周易·系辞》又云: “易有太极, 是生两仪, 两仪生四象, 四象生八卦”, 世界在最初的时候, 仅有混沌一气, 名之曰太极; 太极是个统一体, 亦是宇宙的终极本原, 由元气动静判别而成阴阳二气, 分阴分阳就是两仪, 阴阳二气的运动就产生了四象、八卦, 便构成了运动着的物质世界^[1]。阴阳的概念包括哲学概念和中医学概念, 哲学的阴阳似应定义为: 阴阳, 是中国古代哲学的一对范畴, 是对自然界相互关联的某些事物和现象对立双方的概括, 含有对立统一的概念。中医学的阴阳, 是中医学方法的一对范畴, 是代表人体自身、人体与其所在环境间矛盾与统一关系的符号^[2]。从哲学角度讲, 阴阳学说是说理工具; 从医学角度讲, 它是中医理论体系的一个重要组成部分^[3]。笔者所讨论的主要是中医学中阴阳的概念。《素问·阴阳应象大论》中指出: “阴阳者, 天地之道也, 万物之纲纪, 变化之

父母, 生杀之本始, 神明之府也, 治病必求于本。”世界上一切事物都是在不断地运动变化着的, 而究其根源就是事物本身存在着相互对立统一的阴阳两面。阴阳存在于天地万物中, 世间一切事物的发生皆离不开阴阳, 阴阳的运动变化是一切事物产生、存在的根本。

2 天地之阴阳通于人身之阴阳

天地之间阴阳的运动变化之所以能影响人体, 是因为天地阴阳和人是相通的, 这个观点在《素问·生气通天论》中就已经提出来了: “夫自古通天者, 生之本, 本于阴阳。天地之间, 六合之内, 其气九州、九窍、五藏、十二节, 皆通乎天气。其生五, 其气三, 数犯此者, 则邪气伤人, 此寿命之本也”, 这段经文就已经充分说明人体和天地之阴阳是相应、相通的。《素问·六微旨大论》: “天气下降, 气流于地; 地气上升, 气腾于天。故高下相召, 升降相因, 而变作矣。”人就是在天地阴阳之气升降作用的过程中产生的, 阴阳二气相互作用的过程也就是阴阳交感的过程。阴阳二气因感应而交合, 因交合而产生人及万物^[4]。这一观点除了在《黄帝内经》中有提及之外, 在《春秋繁露·同类相动》也同样论述: “天有阴阳, 人亦有阴阳, 天地之阴气起, 而人之阴气应之而起, 其道一也。”^[5]《汉书·刘向传》也有相似的议论: “死者恨于下, 生者愁于上。怨气感动阴阳, 因之以饥馑, 物故流离以十万余。”所谓怨恨感天和怨气感动阴阳正是指出人的怨气感动天地之间的阴阳之气, 阴阳气变, 上达于天, 所以“天”才对人遣告以灾异^[6]。由此可以看出天地之阴阳和人身之阴阳

[收稿日期] 2013-10-16

[作者简介] 宋一男 (1988-), 女, 硕士研究生, 研究方向: 内经相关病症的理论研究。

[通讯作者] 古继红, E-mail: gujihong@gzucm.edu.cn.

是相通应的,因此应该顺应天地之阴阳。

3 脏腑经络阴阳与天地阴阳相顺应

脏象的理论重点是研究生理活动规律,而养生就是要保持好人体的生理状态,所以养生和脏象理论也是分不开的。脏象理论包括了脏腑及经络,脏腑分阴阳,脏为阴腑为阳,经络也包括了三阴经和三阳经。《内经》中有部分篇章在论述脏象学说时将脏按照位置及脏腑作用的性质、特性等分了阴阳,《素问·五脏别论》:“所谓五脏者,藏精气而不泻,故满而不能实。六腑者,传化物而不藏,故实而不能满。”说明五脏主藏而不泻,性质属阴;六腑主泻而不藏,性质属阳。《素问·六节藏象论》中有“心者,生之本……为阳中之太阳,通于夏气……脾、胃、大肠、小肠、三焦、膀胱者,仓禀之本……此至阴之类,通于土气”的论述,此段经文中不仅指出了脏按位置、按其本质特性怎样划分阴阳,脏腑阴阳调畅才能维持脏腑的正常生理功能,还提出了脏与四时的对应关系,进一步说明了人体应与自然阴阳相顺应包括脏气也是要顺应才能维持其正常的生理功能,而维持脏腑的正常生理功能也就是养生的目的。我们都知道人体经络分为了三阴经和三阳经,《素问·太阴阳明别论》:“阳者,天气也,主外;阴者,地气也,主内……故伤于风者上先受之,伤于湿者下先受之。”这就说明了脏腑、人体部位、经络都是有阴阳之分的,邪气侵犯人体也与人体阴阳相呼应,阳邪易袭阳位,阴邪易袭阴位,这就是同气相求的概念,故在防病养生时,应当根据当时季节气候所盛邪气的阴阳属性,作相应的调整,做好防范就能达到目的。

4 顺应四时阴阳

在自然界中最能体现阴阳盛衰的变化莫过于四季的交替,春夏秋冬、生长收藏、寒暑燥湿风的长生均是阴阳更胜之变引起的。《素问·四气调神大论》指出“阴阳四时者,万物之终始,死生之本也,逆之则灾害生,从之则苛疾不起,是谓得道”。“得道”就是掌握了自然界和人体生命活动变化的周期节律性,根据自然和人体活动变化特点来养生防病,即“从阴阳则生,逆之则死”^[4]。故在养生中顺应四时阴阳的更胜之变就显得十分重要了。《素问·四气调神大论》中还说到:“春三月,此谓发陈……逆之则伤肾,春为痿厥,奉生者少。”经文中所说的就是一年当中随着阴阳的消长,四季之中阴阳之气的多少是不同的,

“春三月”为四季之首,有少阳生发之性,天地自然、世间万物接受了天地阴阳的生发之气,都在此时发生。人们应该顺应春天的生发之气,放开束缚,使精神、意志放松,使气血活动起来,使少阳之气生发起来。“夏三月”阳气非常旺盛,自然界万物在此时非常的繁荣茂盛而美丽,人们也要与自然界旺盛的阳气相一致,使精神、情志得以舒张,不要恼怒,积极对待生活、学习和工作,这样阳气才能生长、才能旺盛。“秋三月”万物得以平定,不再继续生长,自然景观和天气也不像春天那么柔和、夏天那么炎热湿润,而变得疾劲,而自然万物也开始有收敛、沉降之象,人们也应当顺应秋天的清肃之性,使情志安宁,缓解秋季肃杀刑罚之气,收敛阳气,使血气平和。“冬三月”自然界的万物都处于潜藏的状态,阳气也随之潜藏了,而阴寒之气就旺盛了,这时人们也应当潜藏身体中的阳气,注意保暖,潜藏精神意志,以顺应冬季的潜藏之性。这就是顺应四时阴阳的变化,春养生、夏养长、秋养收、冬养藏。另外本篇经文还提出“春夏养阳,秋冬养阴”,张志聪说:“四时阴阳之气,生长收藏,化育万物,故为万物之根本。春夏之时,阳盛于外而虚于内,秋冬之时,阴盛于外而虚于内,故圣人春夏养阳,秋冬养阴,以从其根而培养也。”春夏之际,人体阳气应春夏阳气之生发而浮动于外,以致体内阳气虚少,故应滋养体内阳气。秋冬之际,人体阴气应秋冬阴气而显露于表,而致体内阴气衰少,故秋冬应当滋养体内阴气。这也是对顺应四时阴阳观点的阐发。

5 顺应昼夜之阴阳

昼夜之中同样存在阴阳盛衰的变化,《灵枢·顺气一日分为四时》:“以一日分为四时,朝则为春,日中为夏,日入为秋,夜半为冬。”这是在比喻一天的阴阳消长就仿佛一年四季的更替阴阳之气的变化^[5]。《素问·金匱真言论》:“阴中有阴,阳中有阳。平旦至日中,天之阳,阳中之阳也;日中至黄昏,天之阳,阳中之阴也;合夜至鸡鸣,天之阴,阴中之阴也;鸡鸣至平旦,天之阴,阴中之阳也。故人亦应之。”这就是说,一天当中阴阳之气是有盛衰变化的,清晨太阳出来到正午太阳最旺的这段时间,阳气正隆,应夏长之气,为阳中之阳;正午过后到黄昏太阳快落山的这段时间,阳气开始衰弱,阴气就要逐渐旺盛起来,应秋收之气,所以此时为阳中之阴;太

阳落山以后到合夜，阳气潜藏于内，故为阴气最盛之时，应冬藏之气所以从合夜到鸡鸣前为阴中之阴；待到鸡鸣至太阳出来前，阳气始生，应春生之气，此时就是阴中之阳。昼夜阴阳是这样变化的，人类的生活起居也应当顺应这样的阴阳变化，这亦是所谓“顺气一日分为四时”。

通过上述内容，我们可以清晰地看到顺应阴阳在养生防病中的重要性，顺应阴阳就是中医强调的“天人合一”思想的一种体现，如果能做到顺应天地万物的阴阳，那么养生就可以变成一件很简单的事情。因此，养生并不仅仅是“吃补药”这样简单的事，应该根据个人体质的阴阳属性进行调理，否则再好的“补药”也会成为伤害人体的“毒药”。

[参考文献]

[1] 柴瑞震. 阴阳学说是《黄帝内经》的理论核心基础[J].

中医药学刊, 2005, 23(8): 1384.

[2] 迟华基. 关于阴阳和阴阳学说概念的思考[J]. 山东中医学院学报, 1996, 20(2): 81.

[3] 雷顺群. 历代医家对阴阳学说的实践与发展[J]. 北京中医药大学学报, 2002, 25(3): 13.

[4] 乔之龙. 中医学天人相应论体系的建构[J]. 山西中医学院学报, 2003, 4(4): 8.

[5] 申秀云. 论“天人相应”与“天人合一”观之异同[J]. 甘肃中医学院学报, 2004, 21(1): 10.

[6] 熊开发. 气、阴阳学说与天人感应[J]. 海南师范学院学报, 1991(4): 32.

[7] 禄颖. 《内经》“阴阳摄生”之睡眠养生思想[J]. 杏林中医药, 2001, 31(10): 1028.

[8] 潘振彬. 人体昼夜阴阳变化规律及其临床意义探讨[J]. 中医研究, 1995, 8(2): 23.

(责任编辑: 马力)

糖耐量减低的病机演变初探

穆光远¹, 王德双², 黄延芹³, 刘素荣³

1. 山东中医药大学 2007 级七年制本 - 硕连读生, 山东 济南 250014

2. 山东中医药大学 2011 级硕士研究生, 山东 济南 250014

3. 山东中医药大学附属医院, 山东 济南 250011

[关键词] 糖耐量减低 (IGT); 病机; 演变

[中图分类号] R589.1

[文献标识码] B

[文章编号] 0256-7415 (2014) 02-0238-02

糖耐量减低(impaired glucose tolerance, IGT)为糖尿病前期中一重要类型, 几乎所有的 2 型糖尿病(T2DM)患者在发病前都经过 IGT 阶段, 且 IGT 具有高度可逆性, 有效干预可以预防或延缓 IGT 患者进展为糖尿病患者。IGT 属于中医学脾瘵、消瘵等范畴, 中医学从整体观念出发辨证论治, 中医药对预防或延缓 IGT 的进展具有鲜明的特色和一定的疗效。笔者参阅古今文献, 结合临床实践, 对 IGT 的中医

学病机演变进行探讨, 以期能为中医药预防 2 型糖尿病提供新的诊疗思路。

1 食郁 - 脾郁 - 痰浊 - 化热

脾主运化升清, 饮食入胃, 经脾转化为精微物质, 并将其运输、布散至全身, 以濡养其他脏腑、肌肉、皮肤、筋骨、关节等。现代人生活水平提高, 饮食结构发生了巨大的变化, 许多人过食高糖高脂、肥甘厚腻之品, 且久坐少动, 体力运动不足, 水谷不

[收稿日期] 2013-08-26

[作者简介] 穆光远 (1988-), 男, 七年制本-硕连读生, 研究方向: 中医治疗内分泌相关疾病。

[通讯作者] 刘素荣, E-mail: liusurong214@163.com。