

《内经》养生理论的实质内涵及现实意义

古继红, 黎敬波

广州中医药大学, 广东 广州 510006

[关键词] 养生; 《内经》; 内涵; 现实意义

[中图分类号] R212 [文献标志码] B [文章编号] 0256-7415 (2015) 04-0318-02

DOI: 10.13457/j.cnki.jncm.2015.04.150

《内经》是我国现存最早的医学典籍, 其记载的养生理论, 具有鲜明的中医特色。随着社会的发展和科技的进步, 现代人的生活方式逐步发生改变, 表现为衣食住行等生活条件, 还有生活节奏以及思想与行为方式, 健康意识与医疗行为等方面的变化, 因而对养生也提出了更高的要求。

但不管时代如何变化, 生长壮老是生命的必然规律, 《内经》对生命及疾病的认识, 体现了一种全方位的“自然—生物—心理—社会”综合医学模式, 因此重新审视《内经》养生观, 领会其实质, 对现今指导人们积极有效地养生有一定的指导意义。

1 《内经》的生命观

《内经》认为生命是一个有时限的过程, 新生命的形成, 有一定的物质基础, “人始生, 先成精”。母血、父精是后代个体先天禀赋的来源, 生命的表现形式为神, 神是生命活动的主宰及集中体现。故《灵枢·天年》云: “人之始生……以母为基, 以父为楨。失神者死, 得神者生也……何者为神? 岐伯曰: 血气已和, 荣卫已通, 五脏已成, 神气舍心, 魂魄毕具, 乃成为人。”自然界为人类提供了赖以生存的基本条件。《内经》认为“天之在我者德也, 地之在我者气也, 德流气薄而生者也”“人以天地之气生, 四时之法成”, 强调天地合气是自然界万物产生的基本条件, 也是生命形成的自然因素, 人依赖自然而生存。可见, 《内经》认识生命, 既关注人类自身, 也重视人类生存的时空大环境, 这一整体恒动的自然观贯穿医学的全部内容, 指导中医养生和治病。

2 《内经》的疾病观

《内经》的疾病观建立在对生命规律认识的基础上, 认为“生病起于过用”。一方面疾病的产生, 与个体体质与先天禀赋密切相关, “正气存内, 邪不可干”“两虚相得, 乃客其形”“勇者气行则已, 怯者则著而为病也”。另一方面生活环境, 还有人类自身行为的改变可以导致疾病产生。《灵枢·顺气一日

分为四时》对这一观点有精辟的论述, “百病之所始生者, 必起于燥湿寒暑风雨, 阴阳喜怒, 饮食居处”。风寒暑湿燥火六气和四时是在天地阴阳作用下形成的气候变化, 孕育着天地间万物的生长收藏规律, 也是人类生存的物质条件。精神情志是生命活动的正常表现之一, 饮食五味是维持人体生命活动的后天之本, 劳动是人类进化的手段, 可见六气、情志、饮食等都是与人类生存、生活相关的各个方面。四时六气的太过与不及, 则成为六淫病因, 六淫意味着人的生存环境与生存条件的变化, 包括气候的变化、供人生存的物种和物产的变化, 还包括现在所认识的致病微生物的变化。情志、饮食、劳倦、起居等超越人体正常范围, 可使脏腑发生损伤, 生理功能、心理活动遭受破坏, 成为内伤致病因素, 而这些因素主要由人体生存的方式及社会环境所影响。可见疾病是由于人们的生存环境、生存条件及生存方式出现偏差而发生的, 前二者是客观存在提供人们生存的东西, 后者是人们要适应客观条件而形成的主体性的行为, 也包括人的精神意识和情感活动。

3 《内经》的养生原则和方法

《内经》认为养生只有达到神与形俱, 才能却老全形。由于“生气通天”“天地之大纪, 人神之通应”, 因此不管养形还是养神, 《内经》都以“顺应自然”为原则。

3.1 顺应四时, 调节阴阳 关于自然界的气候变化, 《内经》认为六气之间存在一种自稳调节机制, 这种机制是自然界最重要的规律, 这一规律“物由之, 而人应之”, 这种“天人合一”的整体观是整个中医学术的指导思想。而通过各种手段加强和重建人体自稳调节能力, 也是内经养生的特色之一。

《灵枢·本神》“智者之养生也, 必顺四时而适寒暑”, 告诫人们要顺应四时, 根据气候变化来调节阴阳。《灵枢·顺气一日分为四时》也提出“春生夏长, 秋收冬藏, 是气之常也, 人亦应之”。《素问·四气调神论》则提出了顺应四时调节阴阳的总原则, 即“春夏养阳, 秋冬养阴”, 并具体阐述了养生的

[收稿日期] 2014-11-20

[作者简介] 古继红 (1966-), 女, 教授, 研究方向: 内经病证及养生理论。

方法,如春夏二季阳气主令,“应夜卧早起,广步于庭”“无厌于日”,使人体的阳气得生得长;秋冬二季阴气主令,或“早卧”或“晚起”“去寒就温”,使人体阴气得收得藏。至于外来的致病因素,《素问·上古天真论》明确指出了“虚邪贼风,避之有时”的观点,《灵枢·岁露》也指出易为“贼风所伤”的“乘年之衰,逢月之空,失时之和”三时,须及时避开。

现代社会工业化、国际化的进程在一定程度上破坏了天地自然环境、甚至毁坏了自身的生存环境。生态平衡的破坏,人为地影响了气候的变化;生活方式的改变,使人们能够有条件控制自身工作和居室的小环境和小气候,因此尽管盛夏酷热,但中暑、伤暑之类的夏季流行病减少,而外感风寒证却明显增多,可见环境改变对疾病的影响之大,因而更彰显出顺应自然规律养生的重要性。

3.2 谨和五味,长有天命 《内经》认为,“天食人以五气,地食人以五味”,主张“五谷为养,五果为助,五畜为益,五菜为充,气味合而服之,以补精益气”。当今社会由于饮食不当、营养过剩所致的肥胖症、高血糖、高血脂等疾病呈不断上升的发病趋势,表明对合理饮食的认识还存在一定误区。《素问·生气通天论》认为“阴之所生,本在五味;阴之五官,伤在五味”,并且论述了饮食五味偏嗜伤人的病理和证候,如“味过于酸,肝气以津,脾气乃绝”。《素问·宣明五气篇》对饮食五味所禁有详尽的描述,“五味所禁,辛走气,气病无多食辛……酸走筋,筋病无多食酸”。《内经》还讨论了五味各走其岁喜及五味相胜的规律,这种“五味入五脏理论”为后世药物归经理论的提出奠定了基础,也是后世中医饮食养生的理论渊源。

此外,《内经》其他篇章也提出饮食要有节制,宜清淡,如不注意饮食调摄,则“饮食自倍,肠胃乃伤”“高粱之变,足生大疔”。《素问·上古天真论》明确指出“以酒为浆”“醉以入房”为养生之大忌,因此应该“谨和五味”,才能“骨正筋柔……长有天命”。

劳倦也是最常见的致病原因,包括形劳、神劳和房劳。《素问·宣明五气篇》对“劳”的病机进行了阐述,“久视伤血,久卧伤气,久坐伤肉,久立伤骨,久行伤筋”。久行、久视、久卧等皆劳逸失调或动体、动脑不当,日久损伤气血形体及内脏。现代社会常见的肥胖症发病原因虽然大多与营养不当有关,但也包括劳逸失调、体力活动过少等原因。现代有些人对性的理解和需求已经不仅仅停留在繁衍生息的层面,而是追求恣意纵欲的生活方式,《素问·上古天真论》对此有生動的

描述,“以酒为浆,以妄为常,醉以入房,以欲竭其精,以耗散其真”。可见房劳能够耗伤肾精,“精者,身之本也”,肾藏先天之精,依靠后天滋养补充,与人体生长壮老关系密切,因而饮食男女,贵在节而有度。

3.3 养神方法 “人有五藏化五气,以生喜怒悲忧恐”。如果太过或不及,超过人体的常度,则成为一种致病因素,导致躯体病变。现代心身医学研究表明,紧张的社会环境会给人类带来的一定的心理压力,表现为骤剧的激情冲动、强烈的心理应激、持久的消极性心境等。持续的精神内伤可使人的肾皮质类固醇分泌增多,抗体形成减慢,身体免疫力降低,内环境稳定遭到破坏,从而极易发生甲亢、溃疡、心血管疾病等。《灵枢·百病始生》就有类似的论述,“喜怒不节则伤脏”。《素问·举痛论》等篇章则详细描述了“喜则气缓”“喜伤心”“悲则气消”“忧伤肺”“恐则气下”“恐伤肾”等的病机及证候。《灵枢·本脏》云:“志意者,所以御精神,收魂魄,适寒温,和喜怒者也”,故“志意和,则精神专直,魂魄不散,悔怒不起,五脏不受邪矣”。

《内经》调神的具体方法,首先强调“恬淡虚无,清静为宝”。《内经》继承并发扬了老庄的哲学思想,认为人应保持心境的平和,不要为外物所累。将恬淡虚无、志闲少欲作为性情调和的关键。当然在现代社会,对于“恬淡虚无”我们强调的是精神情志清静,消极无为则失去生命的意义,所以必须正确看待。

另外“四气调神,形神共养”也是重要的调神方法。阴阳四时的交替变化,对人的心理及精神活动都会产生影响。《素问·四气调神大论》强调顺时调神,并提出了具体方法,“春三月……以使志生,予而勿夺,赏而勿罚……冬三月……使志若伏若匿,若有私意,若已有得……”,以顺应“春生夏长,秋收冬藏”和阴阳消长的自然规律。正如《素问·生气通天论》所言“苍天之气,清静则志意治。顺之则阳气固,虽有贼邪,弗能害也。此因时之序。故圣人传精神,服天气,而通神明”。

总之,《内经》养生强调自身与自然、社会的统一,高度重视精神情志的自我调节。其中记载了顺应自然、治未病、形与神俱的养生法则及许多具体的养生方法。其养生法则不管是在《内经》时代,还是当今社会,基本内涵没有改变,代表的是一种科学的生活方式,如果能够遵从这些原则养生,即可形神健全,享受自然赋予的寿命。但不同的时代,不同的人,有不同的条件,具体的养生方法要因时、因人而异。

(责任编辑:骆欢欢)