基于《黄帝内经》“至道在微”思想与生物全息理论探析亚健康中医防治策略

袁湲[1]，曾璇[2]，覃湘[2]，陈洪[1]

1. 广州中医药大学惠州医院心血管内科，广东 惠州 516000
2. 广州中医药大学附属广东中西医结合医院呼吸内科，广东 佛山 528200

[摘要]“至道在微”思想出自《黄帝内经》，即从细微之处探寻防治之法。生物全息理论认为局部的变化可映射整体状态，这一理论是“至道在微”思想的体现，为亚健康防治提供理论指导。防治亚健康，应从养身及养性两个方面着手，顺四时养生，在起卧、饮食、运动、情志调护等细微之处着手，实现身心整体的动态平衡，从而达到救病于未萌、防患于未然的防治目标。

[关键词] 亚健康；中医防治策略；《黄帝内经》；至道在微；生物全息理论
[中图分类号] R259 [文献标志码] A [文章编号] 0256-7415（2026）12-0099-05
DOI：10.13457/j.cnki.jncm.2026.12.016

Analysis of Traditional Chinese Medicine´s Prevention and Treatment Strategies for Suboptimal Health Based on the Thought of "The Supreme Principle Lies in Subtlety" from *Huang Di Nei Jing* and Biological Holography Theory

YUAN Yuan[1], *ZENG Xuan*[2], *QIN Xiang*[2], *CHEN Hong*[1]

1. Department of Cardiovascular Medicine, Huizhou Hospital, Guangzhou University of Chinese Medicine, Huizhou Guangdong 516000, China; 2. Department of Respiratory Medicine, Affiliated Guangdong Hospital of Integrated Traditional Chinese and Western Medicine of Guangzhou University of Chinese Medicine, Foshan Guangdong 528200, China

Abstract: The thought of "the supreme principle lies in subtlety" originates from the *Huang Di Nei Jing* (*The Yellow Emperor's Inner Classic*). It means exploring prevention and treatment methods from the subtle aspects. The biological holography theory posits that local changes can reflect the overall state. The biological holography theory embodies the idea of "the supreme principle lies in subtlety" and provides theoretical guidance for the prevention and treatment of suboptimal health. To prevent and treat suboptimal health, one should focus on both physical and mental health maintenance, follow the principles of seasonal health preservation, and start from the subtle aspects such as sleep, diet, exercise, and emotional regulation, this achieving a dynamic balance of the body and mind as a whole, thereby achieving the goal of preventing diseases before they occur and preventing potential problems before they arise.

Keywords: Suboptimal health; Traditional Chinese medicine prevention and treatment strategies; *Huang Di Nei Jing*; The supreme principle lies in subtlety; Biological holographic theory

亚健康指处于健康与疾病之间的一种中间状态，此概念在上世纪90年代由我国学者王育学提出[1]。亚健康人群虽有身体或心理等方面的不适感，但常规医学检查无阳性指标，既

[收稿日期] 2025-07-16
[修回日期] 2026-04-09
[作者简介] 袁湲（1999-），女，医学硕士。
[通信作者] 陈洪（1964-），男，广东省名中医，主任中医师，广州中医药大学教授、硕士研究生导师。

达不到疾病的诊断标准，也达不到健康的标准。2006年中华中医药学会发布的《亚健康中医临床指南》[2]，明确将亚健康界定为健康与疾病之间“第三状态”，指出处于亚健康状态的人，可能会伴随着活力降低、记忆力减退、学习能力下降，出现多种主观躯体症状以及社会适应能力不同程度降低。

近年来，随着生活方式的改变及精神压力的增大，亚健康状态逐渐在人群中呈现普遍化趋势。国内相关研究显示，我国人群中呈现亚健康状态的个体比例已经超过60%[3]。亚健康状态还是某些疾病的前期表现，如已有心血管、脑血管、呼吸、消化系统和某些代谢疾病的症状，而未形成确凿的病理改变[4]。因此，需关注亚健康状态，做到防患于未然，未病先防。现代医学通过规律作息、合理饮食、运动、心理调节及慢病筛查等方法干预亚健康，重在早期调整失衡。亚健康多为微细功能异常，“至道在微”思想出自《黄帝内经》，强调从细微处辨因、调护，能更早精准防治，契合现代医学早期干预理念。本文旨在以微察病机、见微知著的“至道在微”思想为核心，从全息整体观视角，梳理古籍中关于亚健康的病因、病机、形神相关理论，明确中医对亚健康的认知体系。并据此建立一套早发现、早调理、整体调治的中医防治思路，服务现代健康需求。

1 “至道在微”思想探析

“至道在微”出自《素问·灵兰秘典论》“至道在微，变化无穷，孰知其原”。“道”本义为道路，既可作为名词，又可引申为动词，此处的“道”指宇宙万物的本原，可代指生命活动的规律、事理[5]。笔者认为，“至道在微”可理解为最高深的生命规律、道理蕴藏在于细微之处。因而在亚健康的防治方面，可以从细微之处探寻亚健康的信号与防治方法。

20世纪80年代，张颖清教授提出了生物全息理论。该理论认为，生物体每一相对独立的部分都包含整体的全部信息，是整体的缩影[6]。中医四诊中的舌诊及脉诊就包含了生物全息理论的思想。舌诊作为中医望诊的重要组成部分，一直是临床辨证及疗效评价的重要依据之一。舌为心之苗窍，为心之主，与五脏皆相关，脏腑之病皆可在舌象上体现，舌体的不同部分分别代指不同的脏腑，如舌根多反映下焦肾的病变，舌中多反映中焦脾胃的病变，舌体两侧多反映肝胆的病变，舌尖多反映上焦心肺的病变。舌苔的荣枯、多少等也可反映全身水液代谢、内外寒热等的情况。脉诊亦为全息思想的典型代表，双手寸、关、尺脉可反映人体不同脏腑的病变，左手寸、关、尺脉分别对应心、肝、肾，右手寸、关、尺脉分别对应肺、脾、命门[7]。当人体脏腑发生病变时，会在寸、关、尺脉显示病脉脉象；同时，脉象的浮沉、细弱等还可反映人体气血的盛衰。以上所述查病、诊病之法皆从微小处出发，窥一斑而探全貌，从细微之处探析疾病的萌芽，救疾病于未萌，防患于未然。可以说，生物全息理论是“至道在微”思想的体现，为亚健康的防治提供理论指导。

2 亚健康防治策略

疾病的发生往往是一个从量变到质变的过程，因此，从细微处捕捉亚健康的先兆尤为重要。亚健康的防治，本质上是对“欲病”的防治，关键在“治于未萌”。在亚健康状态，疾病尚未成形之时，即采取针对性调治，阻断其进一步发展为疾病。基于此理念，日常需做到生活起居及情志的调养和防护，可分为养身与养性两个方面。养身主要从起卧、饮食、运动等方面着手，而养性则主要是情志的调护。具

体而言，当从生活细节入手，在起卧、饮食、运动、情志调节方面顺应四时阴阳变化规律，从而达到防治亚健康的目的。

2.1 四时起卧 起卧之道，贵在顺应四时阴阳消长，其微在于睡眠状态本身、特定卧姿、被褥体感乃至细微的肢体反应，上述看似繁琐的细节，实则是脏腑气血运行是否顺畅、阴阳是否调和的全息映射，为洞察亚健康萌芽的灵敏窗口。

《素问·四气调神大论》言："春三月，此谓发陈……夜卧早起，广步于庭。"此句中的"夜卧早起"应理解为早卧早起，即入夜即睡，黎明时分随阳气生发而起身[8]。春季对应五脏中的肝，春季养生宜侧重肝的养护[9]。细微的观察点包括：晨起是否感觉乏力、困倦、肢体沉重、精神不振、头晕或胸闷不适，以及赖床片刻是否有所缓解等。具体操作上，可取卧如弓的睡姿以顺应肝气生发，醒后可静卧3～5 min，用指腹轻柔旋转按揉胁肋部，至局部微热为宜。

"夏三月，此谓蕃秀……夜卧早起，无厌于日。"睡眠与阳气的盛衰相关，阳入于阴则寐，阳出于阴则寤。夏季阳气旺而阴气相对不足，昼长夜短，日落推迟、日出提前，致使阳入阴的时间相应延后，因而在保证充足睡眠的前提下，可比春季稍晚入睡，并随天亮阳气升发而起身[8]。夏季对应五脏中的心，夏季养生应以养心为主[9]。细微的观察点包括：睡眠中出汗的程度、晨起时是否口干舌燥等。具体操作上，可选用天然材质的枕席，若寝汗微潮，无需干预；若汗多黏腻或出冷汗，则提示心气耗散或湿热内蕴，应将枕席更换为吸湿排汗更好、易于清洁的纯棉或亚麻制品。

"秋三月，此谓容平……早卧早起，与鸡俱兴。"秋季为收敛肃杀的季节，此时阳气渐消，阴气渐长，宜较夏季早睡、较春季稍晚入睡，且晨起时间晚于春夏二季[8]。秋对应五脏中的肺，秋季养生以养肺为主[9]，避免燥邪伤肺。重点观察入睡的难易程度，呼吸是否平稳、深长等。可在睡前静坐调息5 min，采用腹式呼吸以敛肺安神。

"冬三月，此谓闭藏……早卧晚起，必待日光。"早卧晚起即宜早睡，等太阳升起之后方晨起，以养护阳气[8]。冬对应五脏中的肾[9]，肾主蛰藏，北方寒水之气当令，此季阴气旺、阳气弱，养生以去寒就温、保存养护阳气为主。冬季可重点观察晨起醒后足部是否依旧冰凉不温、被褥是否难以暖透等。日常可取自然蜷卧睡姿，以利阳气的封藏，睡前可用温水浴足10～15 min，浸泡至脚踝以上为宜。

顺应四时阴阳消长变化，从起居作息等日常生活细节入手进行调摄，是防治亚健康的重要途径。春季可揉按胁肋以疏肝理气；夏季察汗之微可作为养心调神的关键依据；秋季出现入睡困难、咽鼻微燥等表现，常是津液输布失常的早期信号；冬季若被窝难暖、足冷彻夜不解，则多为肾阳不足、卫外不固的明确征兆。从微处着眼、微法着手，于起居层面精准践行"见微知著"的理念，从而达到"救病于未萌"的防治目的。

2.2 四时饮食 饮食节律与节制是防治亚健康的基础。食物入口、入腹后的细微感受与身体反应，是脾胃运化、脏腑功能状态的直接全息反馈，是饮食不当致亚健康萌芽的灵敏指标。所谓节律，即一日三餐定时规律进食，切忌饥饱无常；所谓节制，即饮食不宜过饱，以七八分饱为宜。饮食调摄应遵循饮食有节、谨和五味（指各种食物合理搭配，谷类、肉类、水果、蔬菜五味调和，无令有偏，气味匀平和谐）的原则[10]。无节律、失节制的饮食最易损

伤脾胃功能，因此日常饮食中，应格外注意脾胃功能的养护。察饥饱之微，可于进食兴趣自然减退时即停止，同时重点观察餐后是否出现昏沉、胃部微胀等表现，以此判断脾胃的运化功能。

除此之外，根据四季气候变化规律以及五脏病变特点、功能性质来选择食物也尤为重要。《灵枢·五味》对五时对应的食物进行了阐述，春季可食用麻、李、犬肉、韭，夏季可食用麦、杏、羊肉、薤，长夏可食用粳米、枣、牛肉、葵，秋季可食用黄黍、桃、鸡肉、葱，冬季可食用大豆、栗、猪肉、藿。当然，对应季节所涉及的食物远不止上述所列，食用与季节对应的食物，对充养脏腑之气有所助益。日常可注意观察四时性味之微，如春季食用辛温食物后，若舌尖微麻、咽微燥即减量，晨起饮用温蜂蜜水以润肝。夏季大汗烦热时，可慢饮常温酸梅汤，忌大量饮用冰水。秋季出现干咳无痰，可用梨、藕清润；干咳畏风者，可用苦杏仁、百合温润，细嚼生芝麻至出油。冬季食羊肉、核桃，需咀嚼30次以上，若口唇微干或夜寐不安即减量。其次，《素问·六元正纪大论》载："用寒远寒，用凉远凉，用温远温，用热远热，食宜同法。"四时寒温不同，食物也应有所不同，寒凉季节不宜吃寒凉食物，易损伤阳气，正气不足则容易感邪；温热的季节不宜多食温热食物，以免助热伤阴。最后，五脏对应五味，若五味偏嗜，会造成相应脏腑的功能受到损伤[11]。苦味多寒凉，嗜食苦味会伤及脾胃；偏食辛辣，易耗气伤津，导致体内蕴热，引起口舌生疮、大便秘结，以及急慢性胃病、溃疡和痔疮等[12]。

综上，饮食节律、懂得节制，同时顺应季节时序，注重细节，对防治亚健康具有重要作用。笔者认为，饮食养生贵在解读身体的细微反馈，践行"至道在微"理念，从饮食之微干预亚健康状态。

2.3 四时导引 唐代医家王冰认为"导引，谓摇筋骨，动支节"[13]。导引行气是中医"治未病"和养生的重要方法。而谈到导引行气，就离不开精、气、神。精、气、神也叫形、气、神，《淮南子》谓："形者，生之舍也；气者，生之充也；神者，生之制也，一失位则三者伤矣"[14]。东汉末年，名医华佗对导引术加以总结与创新，创编"五禽戏"。五禽戏乃模仿虎、鹿、熊、猿、鸟的活动形态而成。除五禽戏之外，后世著名的八段锦、太极拳等运动均属于中医导引术，动作的精确到位和微小的变化是效果的基石。八段锦的每一式动作均针对特定的脏腑或经络，通过屈伸、扭转、拉伸等动作，刺激经络上的穴位，配合呼吸调节，可达到调理脏腑、疏通经络、调和气血的目的。在进行八段锦的"两手托天理三焦"时，应关注指尖是否有微微发胀、发热感，此为气达末梢、三焦通畅的全息反馈。太极拳将意念、呼吸、动作融合为一体，注重阴阳平衡、虚实转换，通过缓慢连贯的动作引导气血运行，疏通经络。在进行太极拳的云手时，可观察眼神随指尖移动的轨迹是否圆活流畅无滞涩，此为心神专注、气血和顺的外在映射。

导引术的锻炼也应顺应四时。依四时而设的导引功法，历代多见，例如，东晋许逊所著的《灵剑子·导引势第八》[15]谓："五脏有势，逐时补元。春夏秋冬，以意通宣。""今引诸势，一十六端。"《梦溪笔谈》[16]提到："以春、秋分时，吐翕咽津，存想腹胃，则有丹砂自腹中下璀然耀日。术家以为丹药，此中和之在人者。"笔者认为，养生之动，贵在绵长和缓，兼顾四时节气之差异，坚持形神兼养，自可正气存内、邪不可干。于毫厘间见乾坤，方是救

病于未萌之真谛。

2.4 情志调护 除了养身之外，养性在防病方面亦有着不可忽视的地位，情志不畅是亚健康甚至疾病的最早全息信号。“见微知著”在养性方面，体现为对情绪细微变化的敏锐觉知与及时调适，在不良情绪积累成“著”之前将其化解。

养性即陶冶心性，修养身心。《道德经·十六章》[17]言：“致虚极，守静笃。万物并作，吾以观复。”陶弘景《养性延命录·教戒篇》[18]载：“游心于虚静，结志于微妙，委虑于无欲，归计于无为。故能达生延命，与道为久。”虚静以养神是养性的精髓所在。《素问·四气调神大论》载：“春三月，此谓发陈……被发缓形，以使志生……夏三月，此谓蕃秀……使志无怒……秋三月，此谓容平……使志安宁，以缓秋刑……冬三月，此谓闭藏……使志若伏若匿。”阐述了情志调护的核心法则是顺应四季自然规律，根据季节特点调整情志。笔者认为，情志养生的“见微知著”，关键在于培养对情志与身体细微变化的即时觉察力和快速响应力。微观心绪于毫末，调情志于未形，在情志失调初起时便着手干预，是守护心神、防治情志不畅所致亚健康状态的上乘之法。

3 结语

生物全息理论是“至道在微”思想的体现，为亚健康的防治提供理论指导。防治亚健康，应从养身及养性两个方面着手，顺四时养生，在起卧、饮食、运动、情志调护等细微之处着手，实现身心整体的动态平衡，从而达到救病于未萌、防患于未然的防治目标。

[参考文献]

[1] 王育学. 亚健康：21世纪健康新概念[M]. 南昌：江西科学技术出版社，2002：18-19.
[2] 中华中医药学会. 亚健康中医临床指南[M]. 北京：中国中医药出版社，2006：1-4.
[3] 薛允莲，许军，刘贵浩，等. 基于亚健康评定量表(SHMS V1.0)的我国城镇居民亚健康状况评价研究[J]. 中国全科医学，2021，24(7)：834-841.
[4] 陈娉婷，周小青，金梦. 中医辨识亚健康状态及其研究进展[J]. 中华中医药学刊，2016，34(12)：2842-2845.
[5] 许慎. 说文解字注[M]. 段玉裁，注. 上海：上海古籍出版社，1981：299.
[6] 张颖清. 生物全息诊疗法[M]. 济南：山东大学出版社，1987：92-93.
[7] 林炳岐，关静，戴宁，等. 中医脉诊学现代化研究[J]. 世界中医药，2017，12(7)：1706-1710.
[8] 刘思远，郑红斌.《黄帝内经》四时卧起时间辨析[J]. 中华中医药杂志，2022，37(1)：178-180.
[9] 段阿里，鞠宝兆. 基于《黄帝内经》中“天人合一”思想探讨四时养生[J]. 辽宁中医杂志，2019，46(11)：2305-2308.
[10] 周路红，宋志萍. 李时珍对“谨和五味”饮食养生方法的贡献[J]. 时珍国医国药，2015，26(1)：179-180.
[11] 马作峰，姜瑞雪，王平，等.《内经》饮食养生的基本原则[J]. 中国中医基础医学杂志，2012，18(2)：225-226.
[12] 禄颖. 从五脏功能特性论《内经》五味用药规律[J]. 白求恩军医学院学报，2012，10(3)：244-245.
[13] 李玉环. 导引源流综述[C]//世界医学气功学会第五届医学气功学会会员代表会议暨第七届学术交流会议论文集会议论文集. 北京：世界医学气功学会. 2012.
[14] 程志立，赵明宇，曹向阳，等. 中医养生与导引行气[J]. 中华中医药杂志，2017，32(1)：49-52.
[15] 许逊. 灵剑子[M]//张继禹. 中华道藏. 北京：华夏出版社，2004：28.
[16] 沈括. 新校正梦溪笔谈[M]. 胡道静，校注. 北京：中华书局，1957：287.
[17] 佚名. 老子道德经河上公章句[M]. 王卡，点校. 北京：中华书局，1993：22.
[18] 陶弘景. 养性延命录[M]. 北京：中国中医药出版社，1993：10.

[责任编辑：吴凌，蒋维超(英文)]