

## · 学术论坛 ·

# 浅谈《黄帝内经》养生七法与中国传统文化的联系

姚洁琼 贺娟

**【摘要】** 中医学与中国传统文化有诸多相通之处,它们相互影响、相互渗透、相得益彰——中医学全方位囊括中国传统文化内容;中国传统文化和谐统一于中医学体系之中。《黄帝内经》,作为中医理论之渊薮,更是与中国传统文化有着千丝万缕的联系。养生,已经成为当今人类关注的热点话题之一。探讨《黄帝内经》养生七法与中国传统文化的联系,不仅有助于深入理解中国传统文化的精髓,更有助于深入体会《黄帝内经》养生七法的内涵。本文通过介绍《素问·上古天真论》中的七种养生方法,探究《黄帝内经》养生七法与中国传统文化的联系。相信这种新颖而有价值的方法会为中医养生观的探讨打开新的思路,也会为中国传统文化的研究开辟新的方向。

**【关键词】** 中国传统文化;《黄帝内经》; 养生

**【中图分类号】** R249 **【文献标识码】** A doi:10.3969/j.issn.1674-1749.2012.07.015

养生,已经成为当今人类关注的热点话题之一。养生,又称为摄生、道生、保生等,即采取各种措施以颐养心身,保持良好的健康状态,却病延年<sup>[1]</sup>。

中国传统文化源远流长,博大精深。贯穿其中的代表著作可谓数不胜数,如:《论语》、《道德经》、《易经》、《六祖坛经》。中医学,作为研究人体生理、病理、疾病诊断和防治以及养生康复等理论方法的一门独具特色的医学科学,与中国传统文化有着不可分割的联系。《黄帝内经》,作为中医理论之渊薮,更是与中国传统文化有着千丝万缕的联系。

探究《黄帝内经》养生七法与中国传统文化的联系,不仅有助于深入理解中国传统文化的精髓,更有助于深入体会《黄帝内经》养生七法的内涵。

《素问·上古天真论》云:“上古之人,其知道者,法于阴阳,和于术数,饮食有节,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……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。”<sup>[2]</sup>这里提出了养生七法:一是“法于阴阳”,即顺应天地自然变化规律;二是“和于术数”,即恰当使用修身养性之术;三是“饮食有节”,即注意饮食调养;四是“起居有常”,即调适起居作息;五是“不妄作劳”,即劳作适度;六是“虚邪贼风,避之有时”;七是“恬淡虚无”、“精神内守”。

其中,“和于术数”、“饮食有节”、“起居有常”三法,作为众所周知的常识性内容,在此不再赘述。下面仅从其余几法入手,探究《黄帝内经》养生方法与中国传统文化的联系。

## 1 “法于阴阳”与“道法自然”

《道德经·第二十五章》云:“人法地,地法天,天法道,

道法自然。”地取法于天,天取法于道,道取法于自然。《道德经·第三十七章》云:“道常无为,而无不为。”道永远是顺应自然而又无所不能为的。老子提醒人们不能违背大自然的规律,不可逆“道”而施<sup>[3]</sup>。老子教导人类要尊重自然。自然有其自身的规律,人为地改变它只能带来坏的结果。道家文化对中医养生文化的形成与发展产生了深刻影响,以至有学者提出道家的哲学思想不但开创了中医养生的先河,并且起到了承前启后的作用<sup>[4]</sup>。

中医养生观提倡“法于阴阳”。根据“天人合一”、“天人相应”的思想,中医养生观认为:养生必须要顺应自然界的阴阳消长、四时的生长收藏变化规律。只有掌握了自然界变化的规律,并且顺应自然界的运动变化来养生,才能有益于身心健康。当然,亦有荀子的“制天”说,强调改造自然、人定胜天,而与“天人合一”观相反相成<sup>[5]</sup>。

“法于阴阳”的现实指导意义——在一生的不同年龄阶段、一年的不同季节、一天的不同时间,都要做到顺应自然,才能达到养生的目的。例如:在一年四季中,概括地讲,就是“春夏养阳,秋冬养阴”。具体来讲,春季要“夜卧早起,广步于庭,披发缓形,以使志生,生而勿杀,予而勿夺,赏而勿罚”;夏季要“夜卧早起,无厌于日,使志无怒,使华英成秀,使气得泄,若所爱在外”;秋季要“早卧早起,与鸡俱兴,使志安宁,以缓秋邪,收敛神气,使秋气平,无外其志,使肺气清”;冬季要“早卧晚起,必待日光,使志若伏若匿,若有私意,若已有得,去寒就温,无泄皮肤,使气亟夺”。

## 2 “不妄作劳”与适可而止

《易经·艮卦》中通过“艮其趾”、“艮其腓”、“艮其限”、“艮其身”、“艮其辅”阐释了适可而止的原则。《易经》也称《周易》或《易》。作为群经之首的它影响着中国意识形态的发展,形成以易学为中心的中国传统文化,其中的哲学思

作者单位:100029 北京中医药大学

作者简介:姚洁琼(1989-),本科。E-mail:276137036@qq.com

建议参考文献引格式:

姚洁琼,贺娟.浅谈《黄帝内经》养生七法与中国传统文化的联系[J].环球中医药,2012,5(7):528-530

想一直以来影响着中医的发展,自然也对中医养生理论的建构发挥着影响力<sup>[6]</sup>。

中医养生观也提倡适可而止。比如:饮食方面,《素问·生气通天论》云:“是故味过于酸,肝气以津,脾气乃绝。味过于咸,大骨气劳,短肌,心气抑。味过于甘,心气喘满,色黑,肾气不衡。味过于苦,脾气不濡,胃气乃厚。味过于辛,筋脉沮弛,精神乃央。”劳作方面,《素问·宣明五气》云:“久视伤血,久卧伤气,久坐伤肉,久立伤骨,久行伤筋,是谓五劳所伤。”总之,中医养生观提倡凡事适可而止:饮食寒温要学会适度;饮食五味要学会适度;食量大小要学会适度;劳作休息要学会适度……

“不妄作劳”的现实指导意义——只有注意凡事适可而止、不可过度,才能达到养生的目的。此法对于当今社会上的人们尤为重要:随着生活水平的提高、生活节奏的加快,人们更应注意饮食不可过饱过饥、不可过于偏嗜,工作不可过于劳累。

### 3 “虚邪贼风,避之有时”与“勿使惹尘埃”

《坛经·行由品》中记载了神秀书写的诗句:“身是菩提树,心如明镜台。时时勤拂拭,勿使惹尘埃。”这简短的四句话反映了佛家躲避“尘埃”,从而保护身心的思想。在中国本土化的历史过程中,佛家思想也对中医养生思想产生过重大影响,进一步丰富充实了养生内容<sup>[7]</sup>。

中医养生观提倡“虚邪贼风,避之有时”。《灵枢·九宫八风》云:“谨候虚风而避之,故圣人日避虚邪之道,如避矢石然,邪弗能害,此之谓也。”《素问·上古天真论》云:“虚邪贼风,避之有时,恬淡虚无,真气从之,精神内守,病安从来。”外邪被认为是致人疾病的主要原因,因此中医养生观中把躲避外邪作为一种养生方法。

“虚邪贼风,避之有时”的现实指导意义——只有主动远离各种可能威胁身心健康的外邪,才能达到养生的目的。

### 4 “恬淡虚无”、“精神内守”与“君子有三戒”

《论语·季氏》云:“君子有三戒:少之时,血气未定,戒之在色;及其壮也,血气方刚,戒之在斗;及其老也,血气既衰,戒之在得。”孔子说:“君子有三件事情应该戒备:年少的时候,血气没有稳定,要戒贪恋女色;到了壮年,血气正当旺盛刚烈,要戒争强斗胜;到了老年,血气已经衰弱,要戒贪得无厌。”<sup>[8]</sup>这些虽属于人的品德修养注意事项,但同时也有一定的养生学意义。孔子的养德修身内容与中医养生在论述的目的和宗旨上显然有别,所以不能把二者完全等同,但也应该实事求是地承认它对养生学的影响<sup>[9]</sup>。

中医养生观提倡“恬淡虚无”、“精神内守”。肾为先天之本,主藏精;肾为水火之脏,内涵元阴元阳。肾中精气阴阳的盛衰,是人体健康长寿的关键。所以保精护肾一直被认为是养生的中心环节,而节制房事则被认为是保精护肾的重中之重。

《素问·阴阳应象大论》中提到“怒伤肝”、“喜伤心”、

“思伤脾”、“忧伤肺”、“恐伤肾”;《素问·举痛论》中也提到“余知百病生于气也,怒则气上,喜则气缓,悲则气消,恐则气下,寒则气收,灵则气泄,惊则气乱,劳则气耗,思则气结。”人的精神情志变化可影响脏腑气机的调畅,以及机体对环境的适应能力和对疾病的抵抗能力。争强斗胜、各种欲望都会引起情志的波动,从而影响身体的健康。

“恬淡虚无”、“精神内守”的现实指导意义——只有拥有一份平和的心态,才能使心情舒畅、气机调达、血脉通利、脏腑安康,从而达到养生的目的。

### 5 调和阴阳——中医养生方法的核心

《道德经·第四十二章》云:“万物负阴而抱阳,冲气以为和。”万物背阴而向阳,阴阳两气交互作用而成新的和谐体。和气是万事万物存在和发展的根本。

中医养生观也提倡调和阴阳。

《黄帝内经》最重要的一个思想就是“和”的思想<sup>[10]</sup>。《素问·生气通天论》云:“是以圣人陈阴阳,筋脉和同,骨髓坚固,气血皆从。如是则内外调和,邪不能害,耳目聪明,气立如故。”只有“阴平阳秘”,才能达到“精神乃治”。中医临床根据调和阴阳的精神,提出了“寒者热之”、“热者寒之”、“虚则补之”、“实则泻之”等众多治疗法则。

调和阴阳的现实指导意义——只有准确辨别机体的阴阳状态,并加以针对性地调理,使得阴阳平和,才能达到养生的目的。

### 6 结语

综上所述,中国传统文化与中医养生观有诸多相通之处,它们相互影响、相互渗透,并相得益彰。因此,探讨《黄帝内经》养生七法与中国传统文化的联系,不仅有助于深入理解中国传统文化的精髓,更有助于深入体会《黄帝内经》养生方法的内涵。

当然,中国传统文化与中医养生观也存在一定的局限性,甚至是糟粕,对此应该予以摒弃。取其精华,去其糟粕才是对待中国传统文化及中医养生观应有的态度。就中医养生观而言,毕竟中医养生学的理论体系两千多年来无重大改变和发展,因而在现代社会中,中医养生学有其明显的局限性。主要是过于消极和封闭,某些思想观念和方法不适用于积极、开放的现代社会。比如:一般的中医养生运动方法都是低运动量的,如五禽戏、易筋经、气功、太极拳等,运动量大的武术则不列入中医养生学的范畴<sup>[11]</sup>。这些低运动量的运动方法或许对于过去处于食不果腹的生活条件中的人们是适用的,但现代人往往营养过剩,需要运动量稍大的养生运动方法来消耗多余的脂肪,维持机体的健康。

不难看出,一方面,中医养生观,乃至整个中医学全方位囊括了中国传统文化内容;另一方面,中国传统文化和谐统一于中医学体系之中。比如:儒家强调自强不息,偏于阳;道家强调致虚守静,偏于阴。中医学则强调阴平阳秘,兼蓄儒道两家之精髓,将老庄的出世和孔孟的入世和谐统一于中医

学之中<sup>[12]</sup>。

探讨《黄帝内经》养生七法与中国传统文化的联系,这是一种理解中医养生观的新方式,也是一种学习中医及中国传统文化的新途径。相信这种新颖而有价值的方法会为中医养生观的探讨打开新的思路,也会为中国传统文化的研究开辟新的方向。

### 参 考 文 献

- [1] 刘燕池,雷顺群. 中医基础理论[M]. 北京:学苑出版社, 2005:204.
- [2] 烟建华. 内经选读[M]. 北京:学苑出版社,2004:259.
- [3] 李志敏. 左手易经右手道德经[M]. 北京:中国纺织出版社, 2010:273.
- [4] 张丽霞,吴水盛. 道家哲学与中医养生的和谐统一[J]. 怀化医专学报,2008,7(1):95.
- [5] 王键,黄辉. 中医学与中华传统文化(一)[J]. 中医药临床杂

志,2011,23(1):4.

- [6] 谭颖颖. 中医养生理论体系的建构[J]. 山东中医药大学学报,2008,32(1):46.
- [7] 江玉. 论中医养生内涵与中国传统文化[J]. 医学与哲学(人文社会医学版),2008,31(8):54.
- [8] 李布. 一本读懂儒释道[M]. 北京:京华出版社,2011:88.
- [9] 和中浚,罗再琼. 孔子修身养德与中医养生[J]. 中医药文化, 2010,5(4):34.
- [10] 张其成. 张其成讲读《黄帝内经》养生大道[M]. 南宁:广西科学技术出版社,2008:29.
- [11] 黄民杰. 中医养生学的特色与局限性[J]. 福建中医药,1999: 30(2):21.
- [12] 王键,黄辉. 中医学与中华传统文化(三)[J]. 中医药临床杂志,2011,23(3):190.

(收稿日期:2012-06-04)

(本文编辑:刘群)

## 慢性乙型肝炎临床轻重程度与中医辨证分型关系初探

刘亚敏 李英

**【摘要】 目的** 探讨慢性乙型肝炎临床轻重程度与中医辨证分型之间的关系,旨在为辨证分型概率集中于某一临床分型的慢性乙型肝炎提供一种针对性较强的治疗方法。**方法** 选择2007、2008、2009年每年3月在西安市第八医院中医病区住院的确诊为慢性乙型肝炎,年龄在18~65岁之间的患者100例作为研究对象,全部病例诊断标准符合中华医学会肝病学会、传染病与寄生虫病学会修订的《病毒性肝炎防治方案》,参照《病毒性肝炎中医辨证标准(试行)》将研究对象分为肝郁脾虚、湿热中阻、瘀血阻络、肝肾阴虚、脾肾阳虚及兼挟型6个证型,与其临床轻重程度进行比较研究。**结果** 慢性乙型肝炎西医临床轻重程度分型与中医辨证分型各构成比显著不一致( $P<0.05$ ),轻度患者以肝郁脾虚型居多;中度患者以瘀血阻络、湿热中阻型多见;重度患者以瘀血阻络型为主,兼挟型也较多。**结论** 慢性乙型肝炎病机十分复杂,虽然1991年中华中医学学会制订了统一标准,但具体执行过程中可能仍有分歧,治疗结果也不尽相同。通过对100例慢性乙型肝炎西医临床轻重程度分型与中医辨证分型关系的研究,并以此为基础采取病证结合的治疗方法,或许有可能减少西医应用中成药的固定复方辨“病”治疗的盲目性,值得进一步探讨。

**【关键词】** 慢性乙型肝炎; 西医; 中医; 分型; 关系

**【中图分类号】** R512.6+2 **【文献标识码】** A doi:10.3969/j.issn.1674-1749.2012.07.016

由于中医学的形成和发展与历代名医经验积累有着密切联系,辨证分型大多缺乏客观化指标,为了便于中、西医互相学习及更准确地把握疾病的本质,中医诊断常将西医辨病与中医辨证相结合。慢性乙型肝炎的诊断是在病原学诊断明确,结合临床诊断做出的,其轻重程度有比较明确的标准,

而中医辨证常常存在“异病同证”,并认为证才是疾病的本质,因此,慢性乙型肝炎的诸多证型,在很多疾病里都可以见到,笔者试图通过对慢性乙型病毒性肝炎(慢性乙型肝炎)临床轻重程度与中医辨证分型关系研究,探索慢性乙型肝炎辨病和辨证之间区别和联系。

### 1 对象和方法

#### 1.1 对象

选择2007、2008、2009年每年3月在西安市第八医院中

作者单位:710061 西安市第八医院急诊科

作者简介:刘亚敏(1964-),女,本科,主任医师。研究方向:中西医结合传染病。E-mail:hhh63@163.com

建议参考文献引格式:

姚洁琼,贺娟.浅谈《黄帝内经》养生七法与中国传统文化的联系[J].环球中医药,2012,5(7):528-530