

浅析《黄帝内经》对现代养生与治疗的应用指导

徐永茂

江西中医药大学 江西南昌 330004

摘要:《黄帝内经》是中医学的重要经典之一,它蕴含着深刻的养生智慧。在当今快节奏、高压力的生活环境下,探究其中的养生理念具有重要的现实意义。本文通过剖析《黄帝内经》中蕴含的养生思想,深入研究其内涵,为人们提供全面的养生方案,以促进身心健康,提高生活质量。

关键词:黄帝内经;养生;顺应自然

前言

《黄帝内经》中,顺时养生的理念是基于天人合一的哲学思想,认为人是宇宙的一部分,人体的生理活动与自然界的變化密切相关。书中详细描述了四时更替对人体健康的影响,并提出了相应的调养方法。例如,春季应养生发陈,夏季应养长夏,秋季应养收敛,冬季应养藏精。这些原则不仅涉及到饮食的选择,还包括了睡眠模式、体力活动、情志管理等方面的建议。其养生之道是一个全面的体系,它涵盖了从身体健康到精神修养的各个层面,为现代人提供了一套完整的养生指南。通过对这些古老智慧的学习和应用,我们可以更好地理解如何与自然和谐共处,如何维护和提升自身的健康水平。

一、顺时养生

《黄帝内经·上古天真论篇》载“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。”《黄帝内经》的养生总原则是“法于阴阳,和于术数”,其中“法”为遵循的意思,“阴阳”是指自然界和人体的基本规律,“术数”指具体的养生方法,如饮食、锻炼、起居等。意味着人们应该遵循自然界和人体自身的阴阳变化规律,顺应四季更替和生命过程并跟据个人的具体情况,调和这些养生方法,使之相互协调,不过度偏激,而非为“以酒为浆,以妄为常,醉以入房,以欲竭其精,以耗散其真,不知持满,不时御神,务快其心,逆于生乐,起居无节,”否则便会阴阳失调,“半百而衰也”。^[1]

二、四季养生

根据春生、夏长、秋收、冬藏四季的不同特点,《黄帝内经·四气调神大论篇》阐述了四季不同的养生方法。

(一)春为发陈,自然界充满生机,是万物生发、推

陈出新的季节。在这个季节里,冰雪融化,河流开始解冻,宜早睡早起,缓行无所拘,披发无所束,使志意于此发生。春季主动,主升,正是阳气生发的季节,生活中应当顺应自然变化,宜多运动,使阳气和人体精神得以散发。同时,春季是养肝护肝的好时机。因为“肝主疏泄”,在春季应保持心情舒畅,避免怒气伤肝。也要注意饮食调养,以清淡为主,多吃发芽的蔬菜和新鲜的水果,以助肝气的顺畅。

(二)夏为蕃秀,树木繁茂秀丽,树木开花结果,是四季中阳气最盛之时。此时自然界中天地气交、万物华实,树木生长旺盛,生活中应该夜卧早起,不要因夏季白天睡觉长而厌烦,应保持愉快的心情,人体阳气旺盛舒展,切勿生气,要使精神适应夏气以成其秀美,精神外向,并使气机畅通,通泄自如,对外界事物有浓厚的兴趣。

(三)秋为容平,树木平定而不再生长,树叶凋零,风气劲急而一派萧瑟肃杀之象,地气清肃,天高风急,是自然界由生长转向收藏的过渡时期,此时天地之气渐趋稳定,万物精华开始内敛。人的睡眠应当和鸡的活动时间相仿,即早睡早起。以保持神志的安宁,减缓秋季肃杀之气对人体的影响;顺应自然之势,注重肺的保养,因为“肺主秋”。此时应做到内心宁静,避免过度的情绪波动,尤其是悲哀情绪对肺的伤害。

(四)冬为闭藏,万物蛰藏,生机潜伏,冬季为四季中阳气最弱的季节。天气逐渐转冷,大地开始冻结,江河湖海也可能结冰,万物精华内藏,自然界进入了一个休息和蓄积能量的时期。当此季节应该早卧晚起,保持充足的睡眠,避免过度劳累以养护肾脏的精气。因为“肾主冬”,所以冬季是养肾和强身健体的好时机。不要轻易地去扰动阳气,也不要妄事操劳,要使神志深藏于

内, 安静自然。这是适应冬季的气候而保养人体闭藏机能的方法。

因此应当顺应四时变化规律来调摄人体的生命活动。自然界阴阳消长更替形成了春生、夏长、秋收、冬藏的四时规律及物候特点, 人们想要健康长寿, 并防止疾病的发生, 应当遵循自然界四时阴阳的变化规律, 从生活起居和精神志意等方面施行春养生、夏养长、秋养收、冬养藏的养生之道, 以调摄精神, 保全形体, 从而一则防治疾病的发生, 二则达到延年益寿的目的。此外根据四季阴阳盛衰变化, 可知, 对于四季阴阳养生, 应当春夏养阳, 秋冬养阴, 顺应自然规律, “法于阴阳”。^[2]

三、五脏养生

(一) 心养生:《素问·六节藏象论》云:“心者, 生之本, 神之变也; 其华在面, 其充在血。”意味着心是生命的根本, 它影响着面部的色泽和血液的充盈。《黄帝内经》强调夏季应养心, 避免炎热耗伤心液, 导致心神不宁。心养生还应避免剧烈运动以减少汗出过多, 损伤心阳。饮食方面, 推荐清淡、补血安神的食物如红枣、桂圆等。生活上, 适量运动以促进心脏血液循环, 夏季尤其要注意养心, 避免过热和过度出汗, 以免“心液”亏损。

(二) 肝养生:《素问·六节藏象论》指出:“肝者, 罢极之本, 魂之居也。”肝作为疲劳的本体和灵魂的居所, 其疏泄功能与情绪管理紧密相关尤其是愤怒相关。肝养生重在调节情绪, 保持心态的舒畅, 避免压抑怒气导致肝气郁结。饮食上应少吃辛辣刺激性食物, 多食用具有养肝护肝功能的食物如枸杞、菊花等。生活中, 适当进行放松身心的活动, 如散步、瑜伽等, 有助于肝气的流畅。建议春季应当养肝, 顺应春季生发之气, 保持情绪舒畅, 避免怒气伤肝。

(三) 脾养生:《素问·六节藏象论》提到:“脾者, 仓官之官, 营之本也。”脾为消化之本, 负责营养的转化与运输。《内经》认为长夏应当养脾, 此时应避免湿邪侵犯, 造成脾运化功能减弱。饮食上要忌生冷、油腻, 以免损伤脾阳。同时, 脾为后天之本, 主要负责消化与运输营养精微。脾养生讲究饮食规律性, 不暴饮暴食, 不过食生冷粘腻食物, 以免造成脾虚湿滞。适宜食用健脾益气的食品如黄豆、扁豆、薏苡仁等。生活习惯上, 保持良好的作息时, 适当的腹部按摩也有助于强健脾胃。

(四) 肺养生:《素问·六节藏象论》中说:“肺者, 气之本也。”肺是呼吸的根本, 主司气司呼吸, 与外界气候的变化关系密切。肺养生要注重适应四季气候变化, 避免外邪侵袭肺部, 如秋燥易伤肺, 故需润燥清肺。适

合食用一些滋阴润肺的食物如蜂蜜、雪梨等, 以抵御秋燥对人体的影响。此外, 深呼吸、吐纳练习等有利于增强肺功能和提高身体的防御能力。

(五) 肾养生:《素问·六节藏象论》云:“肾者, 作强之官, 技巧出焉。”肾藏精, 与生殖、生长及水液代谢有关。《内经》提出冬季应当养肾, 因为冬季寒冷, 寒邪易伤肾。应食用补肾食物如黑豆、羊肉等, 并保持温暖, 避免过度劳累。

《黄帝内经》的五脏养生还涉及经络、气血、精神等多方面因素, 强调个体差异和整体调适。在具体实践中, 除了上述的饮食、情志、运动等方面的调摄, 还包括针灸、按摩、药膳等多种方法。这些养生法则至今仍对现代人的生活方式有着积极的指导意义。

四、肾气养生

(一) 肾气养生哲学基础

在《黄帝内经》中认为男子以八岁为一个生长周期, 而女子则以七岁为一个生长周期。每个周期中, 肾气的变化与个体的生理变化密切相关。体现了古代中医对于生长发育周期和生殖健康的理解。这一理论出现在《素问·上古天真论》中, 从“丈夫八岁, 肾气实, 发长齿更”到“八八, 天癸竭, 精少, 肾藏衰, 形体皆极; 则齿发去。”

对于男子而言, 从八岁开始, 肾气开始充实, 到二八十六岁时, 肾气达到旺盛, 天癸(指生殖液)到来, 具备了生育能力。随后每过八年, 肾气逐渐由盛转衰, 直到五八四十岁时, 肾气及生殖能力显著减退。

对女子来说, 七岁开始肾气逐步旺盛, 到二七十四岁时, 天癸到来, 任脉通, 太冲脉盛, 月经按时而下, 具备了生育能力。随后每过七年, 女性的身体逐步经历盛壮至衰老的过程, 特别是在五七三十五岁之后, 身体的各种功能开始明显衰退。正如从“女子七岁, 肾气盛, 齿更发长; 二七而天癸至, 任脉通, 太冲脉盛, 月事以时下, 故有子;”到“七七, 任脉虚, 太冲脉衰少, 天癸竭, 地道不通, 故形坏而无子也”。

肾在中医理论中被认为是“先天之本”, 与生殖和生长发育有着极其紧密的联系。因此, 这里的肾气可以理解为涵盖了人体生殖和内分泌系统的功能。从养生的角度来说, 认识到这些生命周期的变化, 有助于人们顺应自然规律, 合理调摄生活、饮食、情志等, 以保养肾气, 延缓衰老, 促进健康。^[3]

(二) 肾气养生措施

肾气的养生观念不仅仅局限于随着年龄变化而自然调节的过程, 而是强调通过有意识的养生实践来维护和

增强肾气，延缓生命周期中的衰退过程。对于肾气养生有如下建议：

1. 饮食调养：饮食对于肾气的养护至关重要，现代研究认为精氨酸有助于调节肾的生理功能因此，我们应该选择富含精氨酸的食物，如动物肾脏、海鲜、坚果等，以增强肾气。同时，五行理论、五脏对五色中“肾主黑”可知黑色食物亦有助于肾，因此建议适量食用黑米、黑豆、黑芝麻等黑色食物来滋养肾气。

2. 情志调摄：《素问·阴阳应象大论》中提到：“怒伤肝”，“恐伤肾”。情绪的波动会对肾气产生影响，应保持心态平和，避免过度的情绪波动和忧虑。因此，我们应保持平和的心态，减少情绪波动对身体的影响。可以通过冥想、静坐、放松技巧、音乐疗法等方式来调节情绪，保持心情愉悦，缓解压力和紧张情绪，帮助养护肾气。

3. 适度运动：适当的运动有助于促进气血流通，增强体质，从而有益于肾气的养护。可以选择散步、太极拳、气功等轻柔的运动方式，避免过度剧烈的运动，以免耗伤肾气。

4. 睡眠充足：良好的睡眠对于肾气的养护至关重要。应保持规律的作息時間，保证充足的睡眠时间，并尽量避免熬夜。睡前可以进行放松的活动，如泡脚、喝一杯温牛奶等，有助于促进良好的睡眠。

5. 避免过度劳累：过度的劳累会耗伤肾气，因此要合理安排工作和休息时间，避免长时间的过劳状态。在工作之余，适当进行放松和休息，可以有助于恢复体力和养护肾气。

6. 穴位按摩：中医认为通过按摩特定的穴位可以滋养肾气。常用的穴位包括涌泉穴、太溪穴、大钟穴等。可以在专业指导下学习正确的按摩方法，并坚持每天按摩这些穴位。

7. 药膳调理：药膳是中医养生的重要方法之一，可以通过食用具有滋补肾气功效的药材来调理身体。常见的药膳有枸杞炖鸡汤、山药炖猪腰等，可以根据个人体质和需求选择适合自己的药膳。

8. 适度保暖：《内经》提到“腰者，肾之府”。因此保护腰部不受寒邪侵袭是非常重要的。在寒冷的季节里要注意保暖，尤其是腰部和下肢。“肾主封藏”冬季闭藏，冬季是养肾的最佳时期，应适当保暖以防止寒邪侵袭肾脏。特别是腰部和下肢的保暖非常重要，可以选择穿着保暖的衣物或使用暖宝宝等保暖产品。

需要注意的是，《黄帝内经》中关于肾气养生的内容是多方面的，涉及到生活中的各种细节。每个人的体质和生活环境都不同，实践中应根据个人情况灵活运用。通过这些养生方法的实践，可以帮助人们保养肾气，从而达到健康长寿的目的。

五、情志养生

情志与人体的脏腑功能有直接的联系。《素问·阴阳应象大论》中提到：“肝主怒，心主喜，脾主思，肺主忧，肾主恐。”这表明不同的情绪变化会影响相应的脏腑功能。它强调情绪与健康之间的紧密联系，并提出相应的养生方法。《黄帝内经·上古天真论篇》言“恬淡虚无，真气从之，精神内守，病安从来”。“恬淡”在指的是一种心态的平和、欲望的适度，不过分追求物质享受和社会地位，保持内心的宁静和满足。“精神内守”意味着要守住自己的精神，不令其外散，保持精神的集中和稳定，不被外界的纷扰所影响。《素问·六节藏象论》中说：“神者，水谷之精气也。”神即精神，是人体内精气的外在表现。内守就是要守住这种精气，不令其耗散。

情绪的波动会导致气的紊乱，情绪的过度激动会扰乱气的正常流动，进而影响身体健康。对情志的调节有多种的方法，如冥想、静坐、调整呼吸等。

情志养生不仅是调节情绪的方法，更多的是一种生活哲学。它要求我们在快节奏的现代生活中，学会放慢脚步，给自己留出时间进行休息和放松，通过旅游、阅读、艺术创作等方式来调节心态和情绪。

结语

我国传统养生学起源于《黄帝内经》。《黄帝内经》中许多观点明确了人体与自然界的和谐统一以及根据自然界的四时、阴阳变化规律进行顺时摄养的重要性。《黄帝内经》养生措施能够积极预防疾病，并对提高人体自身的防病能力方面具有积极指导意义。

参考文献

- [1] 李照国. 中医对外翻译传播研究[M]. 上海科学技术出版社. 2020.01
- [2] 刘理想, 沈晓明. 黄帝内经补养使用手册[M]. 中国纺织出版社. 2014.09
- [3] 杜青雄, 徐国良, 李月明. 中医防病养生的先进理念——治未病[J]. 亚太传统医药, 2013, 9(04): 1-2.