

《黄帝内经》对人类健康所作的重大贡献

★ 廖利平 (广东省深圳市卫生局中医处 深圳 518000)

★ 喻峰 (广东省深圳市流花医院中医科 深圳 518002)

关键词:黄帝内经;阴阳学说;治未病;养生

中图分类号:R 221 文献标识码:A

中医四大经典之一的《黄帝内经》(简称《内经》,下同),包括了《素问》与《灵枢》两大部分,其内容甚为丰富,涉及面广泛,有天文、地理、阴阳五行、藏象、经络、诊疗、养生等诸多方面,几千年来对我国人民的健康做出了重大贡献。

1 阴阳学说是《内经》中的总纲

1.1 《内经》与易道文化有着深厚的历史渊源 老子云:“有无相生,难易相成,长短相形,高下相倾,音声相和,前后相随。”无独有偶,《素问·阴阳应象大论》云:“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。”唐代大医孙思邈说:“不知易者,不足为大医。”清代重臣曾国藩说:“医者易也,医则调身,易则调神。”

易道、《内经》中都提到了阴阳与“天人合一”及人与自然的关系,不认识、不了解《内经》的人,往往把两者混为一谈,因为接触太少,对其认识甚少,因此也是最易被人误解。我们的先人是根据自然界气候变化对人体的影响,通过望、闻、问、切的方法,利用阴阳学说来对疾病的性质进行寒、热、虚、实的分类,然后利用药物的寒、热、温、凉之性而用药,从而达到治疗各种疾病的目的。它有自身的一套理论为依据,故绝非异端邪说。

1.2 阴阳学说是《内经》的精髓 古人对物质世界的认识是从自然现象开始的,通过长期观察,对日月星辰的运动、云雨的变化及昼夜的变更、寒来暑往的变迁及秋收冬藏的运行规律,逐渐认识到宇宙中的一切事物都是在不停的运动变化,而且循着一定的规律,经历着生、长、壮、老、已的必然过程。正如《素问·天元纪大论》所说:“故物生谓之化,物极谓之变。”古人从自然界万物变化的现象中看到了它的相互对立、相互依存与制约转化的诸多方面,并把它分为阴阳:如上与下、左与右、天与地、动与静、出与入、升与降、成与败、乃至昼与夜、明与暗、寒与热、水与火等。进一步归纳总结后,把它上升为理论,如《素

问·六节脏象论》说:“天为阳,地为阴,日为阳,月为阴。……”并进一步认识到:“无阳则阴无以生,无阴则阳无以化。”“孤阴不生,独阳不长。”因此,《内经》中运用阴阳变化的相互关系来分析人体生理、病理的变化,并以此来说明人体的组织结构、生理功能、病理机转及药物性味、治疗原则等。如《素问·金匱真言论》说:“夫言人之阴阳,则外为阳,内为阴。……言人身之脏腑中阴阳,则脏者为阴,腑者为阳。……故以应天之阴阳也。”这说明了人体上下内外各部之间,以及内脏与外界环境之间的复杂关系,无不包含着阴阳的对立统一。以肺为例,肺位于胸中,其经脉循喉咙而出,下络大肠,与大肠为表里,在体合皮毛,开窍于鼻。它的功能是:主气司呼吸,为人体内外气体交换之通道,朝百脉,以充全身,主皮毛而煦泽肌肤,其气通鼻而知香臭。故《素问·五脏生成篇》说:“诸气者,皆属于肺。”肺气上逆可为喘为咳,因其司呼吸与外界气体相通,故外界的空气好坏理所当然会影响到人体的健康,甚至危及生命。《素问·灵兰秘典论》说:“肺者,相傅之官,治节出焉。”《素问·六节脏象论》中岐伯在回答黄帝时说:“五曰谓之时,三候谓之气,六气谓之时,四时谓之岁,而各从其主治焉。”这段话就明白的告诉我们:五曰为一候,三候为一气,十五天的周期就叫气,一个月就有两个气,六个气谓之时,即三个月也就是一个季节。四个时就是一年时间,一个月就有两个气,一年正好二十四个节气。我们认识到天地变化的基本规律就是气,也就是十五天一个变化,在人体内只有肺主一身之气,并司呼吸与天地之气相通,当天地发生变化时,因此肺也随呼吸起着相应的变化,这个变化跟上了,也就天人合一了,如果跟不上人体就会出现各种不同的反应,即生病来了,广西中医学院基础医学院的刘力红教授曾在《思考中医》一书中提到:“肺处胸中,其外包以肋骨左十二,右十二,一共是二十四根,正好是二十四节气这个数。”他又提到:“人的四

肢大关节,一共有十二个,每个关节由两个关节面组成,合起来还是二十四四个面。”《素问·生气通天论》和《素问·阴阳应象大论》均有:“冬伤于寒,春必病温”之说。叶天士云:“温邪上受,首先犯肺。”其传变规律是“顺传阳明”或“逆传心包”,逆传心包当然是说病情恶化,甚至危及生命。因此,回顾2003年初SARS病的全过程,我们不难看出其病来势凶险,传变之速,所留下的肺部纤维化病变及股骨头坏死等后遗症之谜,我们不难从《黄帝内经》这一经典著作中找到答案。

2 治未病与养生是《内经》留给我们的宝贵财富

2.1 治未病 我们的祖先在长期与疾病斗争的过程中,逐渐认识到如果人体的内脏功能正常,气血充盈,则表示正气强盛,外邪就无从入侵,疾病也就无从发生。只有正气虚弱,卫外无力时病邪才有可能乘虚而入。正如《灵枢·百病始生篇》所说:“风雨寒热,不得虚,邪不能独伤人。卒然逢疾风暴雨而不病者,盖无虚,故邪不能独伤人。此必因虚邪之风,与其身形,两虚相得,乃客其形。”《素问·评热病论》也说:“邪之所凑,其气必虚。”根据这一认识结果,因此提出了治未病的重要性,即防病重于治病。《素问·四气调神大论》说:“是故圣人不治已病治未病,不治已乱治未乱。”

2.2 养生法是治未病的重要环节之一 《内经》中早就认识到情志对身体健康产生的不良影响。《灵枢·口问篇》说:“故悲、哀、忧、愁则心动,心动则五脏六腑皆摇。”《素问·上古天真论》曰:“恬淡虚无,真气从之,精神内守,病安从来。……所以皆能度百岁,而动作不衰。……”从以上之古训中我们不难看出,养生法,贵在养心,养心则重在养德,才能真正达到养生的根本目的。

3 养生应顺应四时,协调阴阳,才能达到真正的防未病作用

《内经》中早就指出,四时的阴阳变化对促进万

物生长、发展、消亡有着密切关系。因此,人们在日常生活中能做到顺应四时,天人相应,对人体健康有着非常重要作用。《素问·四气调神大论》说“夫四时阴阳者,万物之根本也。所以圣人春夏养阳,秋冬养阴,以从其根,故与万物沉浮于生长之门,逆其根则伐其本,坏其真矣。故阴阳四时者,万物之始终也,死生之本也。逆之则灾害生,从之则苛疾不起。”根据以上原则也就进一步提出了在不同季节中应有不同的养生方法。故《素问·四气调神大论》又说:“春三月,……夜卧早起,广步于庭,被发缓形,以使志生,……此春气之应,养生之道也;夏三月,……夜卧早起,无厌于日,使志无怒,……此夏气之应,养长之道也;秋三月,……早卧早起,与鸡俱兴,使志安宁,以缓秋刑,收敛神气,使秋气平,……此秋气之应,养收之道也;冬三月,……早卧晚起,必待日光,使志若伏若匿,……去寒就温,无泄皮肤,……此冬气之应,养藏之道也。”具体而言,我们不但要学会养生,还要学会养长、养收、养藏。根据不同季节,应慎起居,调情志,适寒温,节动静。而不是单纯的跟风去跑步、游泳、爬山、吃保健品等,才能真正达到养生的目的。我认识的一位公司老总,才三十出头,平时身体也还算不错,经常去爬山,今年春天与其姐爬山后就未再回来,后诊断为急性心肌梗塞。在电视节目中我曾见主持人询问漫画家丁聪老先生,长寿有什么秘诀,丁老回答说:“我的秘诀就是懒。”已退休的作协副主席王蒙先生,有一次问起十分高龄而又身体健康的周谷城先生的养生之道时,周老回答说:“我从来不考虑养生不养生,饮食、睡眠、活动一切听其自然。”二位老人都否认养生,但实际是进入了真正的养生之道,其方法,即顺其自然。正如孔圣人所说:“修身以道,修道以仁”,“大德必得其寿”,就是指此而言。

(收稿日期:2007-06-22)

《江西中医药》征订启事

《江西中医药》创刊于1951年,是新中国创办最早的中医药杂志,也是第一批进入中文核心期刊的中国医药类核心期刊,并被多家知名权威检索期刊及数据库确定为固定信息源。五十多年来,《江西中医药》发表了数以万计的优秀论文,一大批中医药学者就是从这里走向成功、走向成名的。21世纪,《江西中医药》迎来了更大的发展机遇,2002年评为华东地区优秀期刊、江西省优秀期刊,2004年评为全国高校优秀期刊。2003年成功改为月刊,赢得了更多读者的青睐。本着“面向临床,面向基层,坚持传统,注重实用”的办刊思路,我们进一步充实内容,调整栏目,使文章更具可读性、实用性、信息性,以满足读者的需要。

《江西中医药》(ISSN 0411-9584, CN 36-1095/R)为月刊,国内外公开发行。国内邮发代号为44-5,国外代号为BM1012。每期定价:4.80元。