

《内经》“春夏养阳,秋冬养阴”养生观

★ 袁旭美 (广东省江门中医药学校 江门 529000)

关键词:春夏养阳;秋冬养阴;内经;四时养生

中图分类号:R 212 文献标识码:A

“春夏养阳,秋冬养阴”(《素问·四气调神大论》)是《内经》重要的养生原则之一。其义是顺从四时阴阳,根据季节变化,养护阳气、阴精。具体来说可通过改变生活起居方式,调养精神状态,以达到健康长寿的目的。如今,随着现代医学及健康意识的发展和提高,“春夏养阳,秋冬养阴”亦逐渐成为当今养生、保健、治疗具有指导意义的一个命题,有着浓厚的中医学特色。

1 “春夏养阳,秋冬养阴”的首要意义

《内经》一直在强调自然界四时气候变化的规律对处于自然界的万物均具有总体的引导和调控作用,对人体的“生、长、壮、老、已”的整个过程有着重要的影响。“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”(《素问·四气调神大论》)。古人所处的时代,生存条件恶劣,其防病、治病的意识和手段

是非常有限的,为了避免疾病的发生,其最朴素的方法则是遵从四季物象气候变化规律来从事劳动和居息。《素问·宝命全形论》“人以天地之气生,四时之法成”就强调了人与自然界阴阳四时气候变化息息相关,人与自然界四时气候变化是一个动态的整体。《素问·八正神明论》亦云:“是故天温日明,则人血淖液而卫气浮,故血易泻,气易行;天寒日阴,则人血凝泣而卫气沉。”所以,人们要想维持正常生理功能,养生长寿,必须对自然界阴阳四时周期性变化作出适应性调节,否则就会变生或引发种种疾病。

2 四时阴阳养生,重在养阳

由于春季为少阳当令,夏乃太阳当令,秋为少阴当令,冬为太阴当令,所以春夏之际要适应少阳与太阳之自然界气令的规律,宜生、宜长;而在秋冬之时要适应少阴与太阴的自然气候之变化,宜收、宜藏。阳与阴,非指人体之阴阳,而指四

止痉、解毒散结之功效,现代医学研究有兴奋心血管作用,男之痿而不用,多有血管络阻之患,王老认为全蝎在临床上用之通络和血使宗筋气通脉贯,阳通畅开,自然易举能大。和蜈蚣合用治疗郁而不畅,情绪所致,以及血管弹性降低的络阻阳痿,效果独特。

7 舒肝荣筋的蜈蚣

蜈蚣为大蜈蚣科动物少棘巨蜈蚣或其近缘动物的干燥全虫。辛温有小毒,入足厥阴肝经,《医学衷中参西录》载:“蜈蚣,走窜之力最速,内而脏腑,外而经络,凡气血凝聚之处皆能开之。”王老临床运用蜈蚣疏达肝脉,畅行宗筋,以治疗肝郁所致阳痿之患。认为蜈蚣以形体肥大者效力尤佳,不宜去头足,以恐效减,并多喜以酒润之,烘干后研末服,即借酒力以增其行窜畅达之能。临证而阳痿不起者,法当疏郁滞而畅肝脉,行血气以荣宗筋。

王老验方用大蜈蚣 2 条、金蝎 3 只、莪术 10 g、蚕蛹 15 g、柴胡 10 g、香附 10 g、王不留行 10 g、白芍 20 g、郁金 10 g、当归 15 g,水煎服之。

8 补肝养筋的蚕蛾

蚕蛾为蚕蛾科昆虫家蚕蛾的雄性全虫,在夏季取雄性蚕蛾,以沸水烫死,晒干入药。入肾、肝二经,“主益精气,强阴道,止精”。王老认为本品颇具补养肝肾之功,而尤为强养宗筋是其长,故阴器微弱,阳道难兴,而源于肝肾亏损者,必当用之。临床多同大蜻蜓合用,每可相得益彰。

9 生精壮筋的大蚂蚁

大蚂蚁为蚁科大黑蚂蚁的全虫,春夏秋三季皆可捕捉,水烫、晒干或微火炒干后,研末备用。《本草纲目》称本品又名玄驹,言道:“蚁能举起等身铁,吾人食之能益气力,泽颜色”。蚂蚁不仅可作为药用,还是珍贵的食品。王老言大蚂蚁味咸酸,可入少阴厥阴两经而峻补,最能生精壮力,扶虚益损。其入药以黑大者为上品,取其黑咸入肾,硕大效强。

以上两药,用血肉有情之体峻补肾督肝脉之虚,以壮阳展势起痿,又以其虫药善行之力,飞升走窜,无微不至,使补益之力得到淋漓发挥,尤可带动滋腻壅补药物,畅行经脉,灌养宗筋,使痿弱自强。

(收稿日期:2007-06-21)

时气候变化规律,即时令也。而人体之中一身之阴阳,无时无刻不在进行着消长、转化的运动变化:阳气的生发、充实,需靠阴精作为物质基础;而阴精的生化,又依赖于阳气的推动,两者相互依存、互为根基,而又相互对立制约。其中阳气在人体的阴阳体系中,处于主导地位,起着决定性的作用。正如《素问·生气通天论》所言:“阳气者,若天与日,失其所则折寿而不彰。”“凡阴阳之要,阳密乃固。”

2.1 因人制宜 从顺应四时养生,重在养阳这一角度出发,人类群体按体质又可分类三种类型:

(1)素体阳盛者。需要阴精提供的物质来源必然增多,故阴精长期处于消耗状态,若值春夏阳气生发壮盛之机,为防止内阳在外阳的引导和推动下亢而为害,宜食寒凉之品以抑亢阳,使阴精的消耗相对减少,以达阴阳均衡;若值秋冬,此时阳气下沉内敛,阳藏于阴之中,而为使这部分阳气得以保养,以供温煦内部脏腑及来年生发之需,则需固护阴精的藏纳作用。

(2)素体阳虚者。阴精的消耗处于基本的相对停滞阶段,春夏阳气升动,则宜应时扶助阳气,一则供升发之用,二则以推动阴精的转化,维持阴阳的动态平衡;秋冬阳气潜藏,为防阴精于内亢而为害,宜食温热之品以抑制盛阴,兼以助阳。

(3)素体阴阳均衡者。则须注意通过情志调节或起居饮食等,以维持春夏阳气的升发释放,秋冬阳气潜藏贮存的动态趋势。

体质决定着对某些疾病的易感性,而体质可以通过外界环境、发育条件、日常生活等的影响发生改变。所以对于不良体质即可通过改变环境、改善生活条件以及饮食调养、健身运动等积极的养生措施,纠正其偏差,提高机体对疾病的抵抗能力,从而达到防病延年的目的。如阴虚体质的人,阴虚生内热,宜选择清淡的食物,并少食辛辣燥烈之品;阳虚体质的人,阳虚生外寒,宜选择温热的食物。体胖之人,多有痰湿,宜多食蔬菜、瓜果等清淡食物,少食油腻粘滞之品;体瘦之人,多有虚火,宜多食粥、汤、牛奶等食物,少食辛辣温燥之品,烹调时也要少放调料。

2.2 因时制宜 《素问·脏气法时论》曰:“肝主春……肝苦急,急食甘以缓之……肝欲散,急食辛以散之。心主夏……心苦缓,急食酸以收之……心欲软,急食咸以软之。脾主长夏……脾苦湿,急食苦以燥之……脾欲缓,急食甘以缓之。肺主秋……肺苦气上逆,急食苦以泄之……肺欲收,急食酸以收之。肾主冬……肾苦燥,急食辛以润之……肾欲坚,急食苦以坚之。”后世更是将饮食与季节、时月等因素紧密联系,形成了充分体现中医特色的饮食保健方法。如元·邱处机在《颐生集》中就说:“(春之时)饮食之味,宜减酸增甘以养脾气;(夏之时)饮食之味,宜减苦增辛以养肺气;(秋之时)饮食之味,宜减辛增酸以养肝气;(冬之时)饮食之味,宜减咸增苦以养心气。

春温夏热,腠理开泄,易于耗散阳气。特别在盛夏,烈日炎炎,暑气逼人,汗液大出,阳气易于耗散于外;加之乘凉饮冷,使阳气进一步挫伤,所以阳气多有亏虚。据此邱处机主

张夏季“宜桂汤、豆蔻、熟水”,在东北、西北农村也有夏季吃狗肉、羊肉、鹿茸、附子等补养阳气的习俗。冬季天寒地冻,人类活动量减少,腠理闭固,阳气外泄较少,潜伏于体内,致使阳气相对过盛;加之人们常常取暖无度、恣食肥甘厚味,或一味补阳,造成内热较盛,阴虚明显。因此,在兰州冬季就有食用冻梨、热冬果的习俗。

3 情志、动静养生

春天应当“夜卧早起,广步于庭,被发缓形,以使志生。生而勿杀,予而勿夺,赏而勿罚”。也就是行动上应当晚些入睡,早些起身,作一些比较放松、比较轻缓的运动。从心理上说,则应当多关爱他人,多敞开胸怀。夏天则应当“夜卧早起,无厌于日,使志勿怒,使华英成秀,使气得泄,若所爱在外”。也就是行动上晚睡早起,多在户外活动,不要厌烦白昼太长。心理上要避免积郁怒气,着重于感情发泄。秋天则应当“早卧早起,与鸡俱兴,使志安宁,以缓秋刑,收敛神气,使秋气平,无外其志,使肺气清”。也就是行动上早睡早起,和雄鸡的作息相当。心理上收敛自己的情绪,注意保持宁静。冬天则应当“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”。也就是行动上应当晚睡晚起,一定要等待阳光出来再活动,避免剧烈运动,好像动物要冬眠一样,特别注意避免皮肤暴露在外,防止冻伤。心理上要保持已得到满足的状态,不要多所贪求。这里必须提起人们注意,古人早已将心理健康与生理健康同等重视,这实在很有远见。

阳根于阴,阴根于阳,“以从其根”,即从阴中养阳,从阳中养阴。故春夏之时,在情志上要心情豪爽,忌恚怒;在饮食上多食清淡凉润阴性之品,如西瓜、黄瓜、芹菜、西红柿、粳米、麦面、绿豆,以防气炎阳亢病温伤暑。同时,做到“夏不欲穷凉”(《抱朴子·极言》),以防耗伐生发之阳,变生暑湿、洞泄,意在阴中求阳。春多病温,夏多病暑,在治疗上,春温多以芩连等苦寒之剂,夏暑多以石膏、知母、滑石等辛寒之品,以伐过盛病理之阳,这也是养阳的一种治疗方法。秋冬之时,在情志上要心情平静,寡欲勿放;在饮食上,适当进食栗子、核桃、红枣、牛肉等性温平补之品,尤其是老年人,冬令适当进食红枣粥、核桃粥等,对身体有益无损,以防阴气太盛,阴盛生寒,旨在阳中求阴。在病理上,秋冬多凉燥、多伤寒,治之则秋燥以辛润方剂如杏苏散类,伤寒则用辛温之品如桂枝汤、麻黄汤等。这也是保养人体,剔除过盛之阴邪,使阴气平和的一种养阴的治法。当然,秋冬反温,春夏乍寒,此乃气候之异于常者,应灵活对待。

故综上所述,无论在养生保健,或治疗用药上,根据不同的人群体质分类都应以保护阳气为首要,而“春夏养阳,秋冬养阴”正是这一实质的最好表述。春夏养阳,即顺应阳气升发、生长的趋势,而息养阳气,此养阳即养生、养长;秋冬养阴,即顺应阳气潜藏的趋势而潜养阳气,此即养收、养藏,与春夏的趋势相反,故称养阴。四时养生就是《内经》养生观的真正内涵。

(收稿日期:2007-07-04)