浅论《黄帝内经》养生观

陈　志　农*

（* 上海浦光干休门诊部，上海市长阳路 3031 弄 11 号 603，200090）

关键词　中医养生；@《黄帝内经》

1　养生遵道观

《黄帝内经》在总结前人养生强体经验时，将获得不同结果的人分成四类，一曰："真人者，提挈天地，把握阴阳，呼吸精气，独立守神，肌肉若一，故能寿敝天地，无有终时，此其道生"。二曰："至人者，淳德全道，和于阴阳，调于四时，去世离俗，积精全神，游行天地之间，视听八达之外，此盖益其寿命而强者也，亦归于真人"。三曰："有圣人者，处天地之和，从八理之风，适嗜欲于世俗之间，无恚嗔之心，行不欲离于世"，"举不欲观于俗，外无劳形于事，内无思想之患，以恬愉为务，以自得为功，形体不敝，精神不散，亦可以百数"。四曰："贤人者，法天则地，象似日月，辩列星辰，逆从阴阳，分别四时，将从上古合同于道，亦可使益寿而有极时"。其中，"合同于道"是《黄帝内经》中重要的养生思想。"道"就是道理，世上的万事万物都是按照一定的规律在演变着，没有刻意的破坏和突发意外的话，他们都遵循着一个不变的运动形式，按照自身的生物和/或物理特性保持着一个环境的动态平衡，这就是规律性。"道"还有原始的意思，道家说："道生一"，有了"道"有了最原始的始动因素才有了"一"。因此，养生者遵"道"就是必须遵循自然变化规律对人的影响作用，遵循自身的体质条件，研究各种外来因素对人自身体质所可能产生的正、负两方面的作用。

2　适时养生观

《素问·四气调神大论》说："春三月，……天地俱生，万物以荣。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。逆之则伤肝，夏为寒变，奉长者少"。"夏三月，……天地气交，万物华实。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，此夏气之应，养长之道也。逆之则伤心，秋为痎疟，奉收者少，冬至重病"。"秋三月，……天气以急，地气以明。早卧早起，与鸡俱兴，使志安宁，以缓秋刑，……使秋气平，……使肺气清，此秋气之应，养收之道也。逆之则伤肺，冬为飧泄，奉藏者少"。"冬三月，此谓闭藏，水冰地坼，无扰于阳。早卧晚起，必待日光，使志若伏若匿，……去寒就温，无泄皮肤，使气亟夺，此冬气之应，养藏之道也。逆之则伤肾，春为痿厥，奉生者少"。《素问·金匮真言论》在阐述顺时养生的思想理论时明确指出，人体的五脏六腑对季节时令各有"收受逆从"，应"谨察五脏六腑，一逆一从，阴阳、表里、雌雄之纪"。

3　养性养生观

《素问·上古天真论》在探索上古之人长寿之秘诀时说："上古之人，其知道者，法于阴阳，和于术数，食饮有节，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"。若"以酒为浆，以妄为常"，"以欲竭其精，以耗散其真，不知持满，不时御神"，"逆于生乐，起居无常"，把生命悬置于放浪纵欲、竭精耗真何以能度百岁、终天年。故曰"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。是以志闲而少欲，心安而不惧，形劳而不倦。气从以顺，……，任其服，乐其俗，高下不相慕，其民故曰朴。是以嗜欲不能劳其目，淫邪不能惑其心，……合于道，……以其德全"。养生者养性、养神、养精、养气。唯性善者，精、气、神三而合一，运化通畅，通天共地，固阴护阳，则可享受天年。

4　养生膳食观

《素问·生气通天论》说："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"。随着时代的变迁，种植、养殖生产的发生、发展，人类把膳食养生之本由原来的花、木、草、茎、果、藤转向稻、麦、鸡、鸭、鹅、猪、牛、羊、鱼等多种多样的动、植物，转向琼浆玉液、奇珍异宝。此谓养也在食、饮，衰也在食、饮。"人参杀人无过"，佳肴杀人无形，不可不防。

5　结语

养生之秘诀者贵在遵"道"，遵"道"之举在知"道"。"道"者始也，遵循事物起始演变的始动因素和内在平衡规律和演绎人的养生之法，方不失为真正的"合同于道"。

（2006－07－25 收稿）

万方数据