

探析我国传统养生理论中的阴阳学说

黄力生

刘明辉

(厦门大学, 厦门 361005) (集美大学体育学院)

摘要 我国传统养生理论把阴阳看成是自然界的总规律, 是把握和分析人体物质结构、生理功能、病理变化、辩证论治、养生保健、延年益寿的基本法则和纲领。提出生命活动本于阴阳, 必须协调阴阳。

关键词 传统养生, 协调阴阳, 阴平阳, 秘抗衰老

中图分类号 G 80

所谓阴阳, 是指自然界中相互关系的某些事物和现象对立双方或同一事物内部包含的相互对立的两个方面的概括。

阴阳学说认为, 自然界中的一切事物都存在着阴阳两个方面, 而且事物的发生、发展和变化始终都贯穿着阴阳二气的作用。宇宙间的任何事物都可以概括为阴和阳两大类, 并且由于阴阳两个方面的运动和变化, 推动着事物的变化和发展。正如明代医学家张景岳在《类经·阴阳类》中所说: “道者, 阴阳之理也。阴阳者, 一分为二也。太极动而生阳, 静而生阴, 天生于动, 地生于静, 故阴阳为天地之道。” 这说明, 我国传统养生理论把阴阳看成是自然界的总规律, 是世界万物的纲领, 一切事物变化的根本, 是万物生、长、壮、老和消亡的根本原因。

整个自然界都是阴阳二气相互作用的结果。《黄帝内经·素问》指出: “人生有形, 不离阴阳”, 就是说明生命现象是由阴阳所构成的。人是世界万物之一, 生于自然界中, 因此必然要受阴阳这一普遍法则所支配。所以, 阴阳法则也是把握和分析人体物质结构、生理功能、病理变化、辩证论治、养生保健、延年益寿的基本法则和纲领。为此, 我们对我国传统养生理论中的阴阳学说进行剖析, 为我国人民的养生健身提供理论依据, 做到“古为今用”, 对于增强我国人民的体质是颇有裨益的。

1 生命活动, 本于阴阳, 协调阴阳是养生保健的最高准则

生命活动是以阴精阳气为物质基础和动力的。恩格斯曾经说过, 相对平衡是生命的根本条件。人体是一个有机的整体、人体的生理功能虽然复杂多变, 但都可以概括为阴精和阳气的矛盾运动。正如《黄帝内经》所说: “生之本, 本于阴阳”^[1]。“阴”就是“阴精”, 是人体的物质基础, 如精、血液、津液等; “阳”即“阳气”, 是指人体的物质运动及其发挥的生理功能。由于阴阳的双方互根互用, 阳依存于阴, 阴依存于阳, 阴精和阳气的关系是非常密切的。祖国医学认为: “阴阳又各互为其根, 阳根于阴, 阴根于阳; 无阳则阴

收稿日期: 1996-08-13

^[1] 《黄帝内经·素问·生气通天论》

无以生，无阴则阳无以化”^[2]。我国传统养生理论认为，阴精是生理功能的物质基础；阳气是生理功能的具体表现。没有阴精就无从产生阳气，而阳气的不断运动和作用又不断化生阴精。从脏腑来讲，六腑为阳，是传化水谷的器官，五脏为阴，是储藏精气的器官，由于五脏、六腑的相互依存和互相作用，使人的生命活动得以正常进行，人的生命活动就是阴精和阳气保持动态平衡的结果。所以，传统养生理论历来就有天以阴阳而化生万物，人以阴阳而营养一身的说法，人体的生、长、壮、老的整个过程，都是由具有推动温煦作用的阳气，和具有营养滋润作用的阴精，共同作用的结果。

我国传统养生理论认为，人体的一切生命活动，都是以机体的脏腑经络、阴阳气血为依据的，脏腑经络和阴阳气血平均，人体就健康无病，不易衰老，这样，就能使人健康长寿。所以，《黄帝内经》中就有“阴平阳秘，精神乃治”、“阴阳匀平，以充其形”^[3]等记载。倘若阴阳二者分离且不维系，就会导致“阴阳离决，精气乃绝”^[4]，这样的存亡，根本在于阴阳的依存与否，即阴阳是否协调。因此，协调阴阳是养生保健和健康长寿的最高准则。

2 阴阳失调是疾病发生的根本原因

我国传统养生理论认为，人体的正常生命活动是阴阳双方保持着对立统一的结果，也就是说，如果人体的内阴气平和，阳气固密，阴阳两者保持着动态平衡，生命活动就能按正常的规律进行，人就会精力充沛，健康无病，不易衰老。而疾病的发生主要是由于人体内阴阳双方失去相对的动态平衡，出现阴阳偏盛或偏衰的缘故。《黄帝内经·素问》中就有“阳虚则外寒，阴虚则内热；阳盛则外热，阴盛则内寒”，和“阴阳以平为和，以偏为病”等记载。因此，要养生保健就要注意正常的生活节律，讲究饮食调养，保持豁达乐观的情绪，协调阴阳，使体内阴阳双方保持动态平衡，使机体的内环境保持相对的稳定，并与外环境保持协调统一。如果不注意生活的节律，都可以导致体内阴阳失调，从而使人生病。为此，张景岳在《类经》中告诫人们：“人之疾病，或在表，或在里，或为寒，或为热，或感于五运六气，或伤于脏腑经络，皆不外阴阳二气失去相对平衡所致。”在疾病发展变化过程中，由阳转阴，由阴转阳的变化，均可能出现阴阳失去相对平衡，而出现阴阳的偏盛或偏衰。人体的阴阳任何一方虚损到一定程度，都会导致对方的不足，即所谓阳损及阴，或阴损及阳，从而引起疾病的发生发展和变化。

3 调理阴阳是养生保健和防治疾病的总则

养生要以祛病为先。如果一个人疾病缠身，怎样谈得上养生保健和健康长寿呢？因此，调理阴阳，补偏救弊，保持体内阴阳的相对平衡，是养生保健和防治疾病的总则。促进人体阴阳平衡，保持阴平阳秘是养生保健和延年益寿的基础理论。掌握阴阳变化规律，围绕协调阴阳进行养生和辩证论治，使之重归于阴阳平衡，是传统养生理论的核心。古人云：“一阴一阳之谓道，偏阴偏阳之谓疾。夫人一身，不外阴阳气血，与流通焉耳！如阴阳得

^[2] 《医贯砭·阴阳论》

^[3] 《黄帝内经·素问·生气通天论》

^[4] 《黄帝内经·素问·生气通天论》

其平, 则疾不生”^[5] 《国医指南·阴阳之义》中也指出: “凡人乃阴精阳气合而成之者也。病之起也, 亦不外乎阴阳二字, 和则生, 不和则病。”说明各种疾病的发生、发展都是阴阳失去相对动态平衡的结果。阴阳失调所导致的偏盛或偏衰, 是病理变化的基本规律。

临床实践表明, 在疾病发展的过程中, 各种疾病的性质, 不是偏重于正虚, 就是偏重于邪实。因此, 各种医疗手段, 无一不是在协调阴阳这一基本原则的指导下确立的。《黄帝内经》指出: “谨察阴阳之所在, 以平为期”^[6]。也就是说, 在治疗疾病的过程中要根据人体的阴阳邪正盛衰的实际情况, 采取协调阴阳, 补偏救弊的具体医疗措施, 促使人体阴阳重新归于相对动态平衡, 使机体的抗病能力和修复能力相应增强, 这样就能治愈疾病, 恢复健康。《黄帝内经》中说: “调其阴阳, 不足则补, 有余则泻”^[7]。告诫人们阴盛阳盛皆为邪实之象, 宜泻其偏盛。阳邪偏盛致病为实热证, 宜用热者寒之的方法, 以清泄其有余之热; 阴寒偏盛为实寒证, 宜用寒者热之的方法, 以温散其有余之阴寒。

而阴阳偏衰主要包括阳虚和阴虚, 均为正虚之象, 宜补其偏衰。阴虚、阳虚的形成是阴精阳气化生不足或消耗过度所引起的阴阳亏虚证。按中医辩证施治的观点, 阴虚可以概括为“精亏”、“血虚”、“津伤”等证; 阳虚可以概括为“气虚”、“气陷”等证。阴液虚不能制阳, 可出现阴虚阳亢的虚热证; 阳气虚不能制阴, 可出阳虚阴盛的虚寒证。阴虚阳虚均可以采取“不足则补”的方法。阴虚则补其阴, 滋阴以制阳; 阳虚则补其阳, 扶阳以制阴。如果阴损及阳和阳损及阴同时出现, 以致阴阳俱虚者, 则可以采用阴阳双补的方法。

4 协调阴阳, 保持阴平阳秘是抗衰防老、延年益寿的要诀

《吕氏春秋·节丧》指出: “凡生于天地之间, 其必有死, 所不免也。”生老病死是不以人的意志为转移的自然规律。长生不死是永远也不可能实现的。翻开我国的历史来看, 欲求长生反而丧生的例子屡见不鲜, 秦始皇、汉武帝、唐太宗、唐宪宗、唐穆宗、唐敬宗等许多帝王寻求仙丹妙药, 并服用所谓长生不死之药而过早丧生。长生不死是不可能的, 但是, 如果养生有道, 要减少疾病, 推迟衰老, 延年益寿是完全可以做到的。而延年益寿的最有效办法就是协调阴阳, 保持人体的阴平阳秘。《医学启源》指出: “阴阳以平为和是协调阴阳的标准。”张景岳在《景岳全书》中亦指出: “然天地阴阳之道, 本自和平”, 告诫人们, 协调阴阳就是不平则调之使其平, 不和则理之使其和, 这样就可以达到阴平阳秘, 延年益寿的目的。

那么, 在养生保健过程中我们应如何协调阴阳, 维护阴平阳秘呢?

4.1 要讲究调摄精神, 和养阴阳

中医历来十分强调喜、怒、忧、思、悲、恐、惊七种情志的变化在发病中的作用。《黄帝内经》中就有“怒伤肝”、“喜伤心”、“思伤脾”、“忧伤肺”、“恐伤肾”^[8]等记载。各种精神刺激均会损害人体的阴阳、气血。如暴怒伤阴, 暴喜伤阳等, 如能注意调摄

^[5] 《严氏济生方·瘤冷积热门》

^[6] 《黄帝内经·素问·至真要大论》

^[7] 《黄帝内经·素问·内空论》

^[8] 《黄帝内经·素问·举痛论》

精神,就能起到和养阴阳的作用。养生的一大学问就是讲究精神心理的自我调节平衡。春秋战国时期的思想家、养生家管仲就主张不偏不倚的“平正”养生法。所谓“平正”是指性情平和端正,用适当有效的方法调节喜怒忧思,使性情保持“平正”,他在《管子·内业》就:“凡人之生也,必以平正,所以失之必以喜怒忧患。是故止怒莫若诗,去忧莫若乐,节乐莫若礼。”南北朝时期著名养生家陶弘景在《养生延命录》亦指出调养精神要:“莫大愁忧,莫大哀思,此所谓能中和,能中和者必久寿也。”不则,就会精竭神衰,百病萌生,不终其寿。唐代著名养生家孙思邈也告诫人们要注意保持乐观的情绪,他在《千金要方》中说:“老年之道,无非博戏强用气力……无悲愁,无哀恻。”认为老年人过分悲愁和哀恻,对身体健康危害极大。

4.2 要重视饮食调养,谨和五味

我国有句古语道“民以食为天”,有句口头语叫“病从口入”,说明了饮食与健康的关系。人体的阴阳气血有赖于饮食调养。《黄帝内经·素问》指出:“谷肉果菜,食养尽之。无使过之,保其正色。”就是说必须重视饮食调养,避免进行食过度,才能保持人体的正气,战胜病邪。汉代医学家张仲景在《金匱要略》中说:“凡饮食滋味以养于生,食之有妨,反能为害,若得宜则益体,害则成疾。”因此,重视饮食调养,讲究食物宜忌,对养生保健和健康长寿至关重要。《黄帝内经·素问》指出:“五谷养,五果为助,五畜为益,五菜为充。气味合而服之,以补精益气。”告诫人们在日常饮食中要广开食路,合理搭配,以平衡饮食。传统养生理论认为,饮食和中药一样,有寒、热、温、凉四性之异和酸、苦、甘、辛、咸五味之分。所以,如果饮食的性味配合得宜,则阴阳协调有利于健康长寿;倘若饮食性味配合失当,则会导致病从口入诸病丛生。具体来说,热性食物易伤耗阴液,寒凉食物易伤人阳气,所以,要调理饮食就要适其寒温,要谨和五味才有益健康。如果饮食偏嗜,久而久之,必然会伤阴损阳而引起疾病。饮食之辛甘者为阳,酸苦者为阴。如果饮食之气味不调,那么,阴胜则阳病,阳胜则阴病,倘若饮食气味调和,则阴阳协调,这样就能使人健康长寿。上述所言就是饮食调养,补益精气,协调阴阳的要则。

4.3 要注意顺应自然,护养阴阳

人体的阴阳消长与自然界的變化息息相关。《黄帝内经》指出:“阴阳四时者,万物之终始也。逆之则灾害生,从之则苟疾不起……从阴阳则生,逆之则死”^[9]。明确告诉人们,从逆阴阳对人体强弱寿夭有重要的作用。为此,我国历代养生家都把顺应自然列为养生保健,防治疾病的重要原则。一年四季气候的变化规律是:春温、夏热、秋燥、冬寒,自然界中气候的这种变化对人体也会产生相应的影响,《黄帝内经》中指出:“法则天地,象似日月,辩列星辰,逆从阴阳,分别四时”以及“和于阴阳,调于四时”^[10]就是顺应自然的养生之道。自然的变化,春生夏长,秋收冬藏,人类长期生活在这样的自然环境中,已经能够适应春夏秋冬四季的变化,形成了自身的生理规律。春夏阳气升发,秋冬阳气潜藏,顺应自然的变化,调节脏腑机能,养精安神,益气补血,协调阴阳,人体就健康无病,而能尽享天年。为此,我国历代养生家总结出许多顺应自然的四时养生法,在起居作息,调摄精神,饮食调养,运动锻炼等方面,随着四季的不同,而采取不同的养生方法。

^{[9][10]} 《黄帝内经·素问·四气调神大论》

4.4 要经常运动锻炼, 协调阴阳

我国传统养生理论认为, 人类的生命活动有其“恒动”的特性, 例如, 元代养生家朱丹溪在《格致余论》中指出: “天之物, 故恒之于动, 人之有生, 亦恒于动。”为此, 我国历代养生家都提倡通过形体运动来增强体质和提高人体的抗病能力。例如, 三国时期的名医华佗尤为重视运动对健身的作用, 他曾对他学生吴普说: “人体欲得劳动, 但不当使极尔。动摇则谷气得消, 血脉流通, 病不得生, 譬犹户枢不朽是也”。^[1] 华佗经过亲身锻炼实践, 创编了“五禽戏”体操, 将虎、鹿、熊、猿、鸟五种禽兽的代表性动作, 按照锻炼身体要求编排起来, 形成动作互相衔接的五套运动健身术。由于五禽戏有很好的健身价值, 所以一直流传至今。此外, 我国还有许多传统的运动锻炼项目, 如气功、太极拳、八段锦、易筋经、形意拳、八卦掌等等, 经常锻炼能通调血脉, 疏通气血, 促进人体阴阳协调平衡。

综上所述, 我国传统养生理论认为, 人的生、老、病、死都可以用阴阳加以概括: “生”则阴阳匀平, 气血通畅; “老”则阴阳皆衰; “病”则阴阳偏盛偏衰; “死”则阴阳离决, “长寿”则阴平阳秘。

参考文献

- 1 黄力生. 从阴阳学说探讨健身运动的最佳选择. 湖北体育科技, 1995 增刊
- 2 黄力生. 协调阴阳是中国传统养生文化的理论基础. 哈尔滨体育学院学报, 1996(2)

(责任编辑 赵 克)

^[1] 《三国志·华佗传》