

国医

王庆其 主编

GUOYIYANGSHENGMINGPIAN
JIANSHANGCIDIAN

养生

名篇鉴赏辞典



历代养生名篇名句科学赏析
传统养生思想方法现代解读

上海辞书出版社

中国医药

GUOYIYANGSHENGMINGPIAN
JIANSHANGCIDIAN

王庆其 主编

养生 名篇鉴赏辞典

图书在版编目(CIP)数据

国医养生名篇鉴赏辞典 / 王庆其主编. —上海:上海辞书出版社, 2013. 11
ISBN 978-7-5326-4003-4

I. ①国… II. ①王… III. ①养生(中医)-词典 IV. ①R212-61

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2013)第 184846 号

统 筹 张良一
责任编辑 朱伟明
特约编辑 张 颖
装帧设计 杨钟玮

国医养生名篇鉴赏辞典

王庆其 主编

上海世纪出版股份有限公司 出版、发行
上 海 辞 书 出 版 社

(上海市陕西北路 457 号 邮政编码 200040)

电话: 021-62472088

www.ewen.cc www.cishu.com.cn

启东市人民印刷有限公司印刷

开本 890 毫米×1240 毫米 1/32 印张 16 插页 1 字数 430 000

2013 年 11 月第 1 版 2013 年 11 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-5326-4003-4/R·54

定价: 45.00 元

如发生印刷、装订质量问题,读者可向工厂调换

联系电话: 0513-83349365

主 编：王庆其

副 主 编：邹纯朴 王少墨

编写成员：（按姓氏笔画为序）

卜建宏	于 凌	马凤岐	王少墨	王庆其
王丽慧	叶阳舸	田永衍	刘 龙	刘立娟
孙 鼎	李兆健	李海峰	邹纯朴	汪 淼
张立艳	张立强	张 岚	张 挺	张雪丹
陈 正	陈慧娟	赵心华	胡玉萍	施 蓉
钱培刚	徐勤磊	陶御风	黄晓华	焦 颖
薛 婧	薛 辉			

序

养生的本质是珍爱生命

——从《黄帝内经》的健康长寿及养生理念谈起

王庆其

健康长寿是人类永恒的主题，养生的本质是珍爱生命，也是人类的一种本能。

随着我国社会经济的不断发展，人们对于健康长寿的渴望、追求的热情达到前所未有的程度。众所周知，健康是生命的基石，是人生可持续发展的“能源基地”；我认为健康不仅是个人的财富，更是国家的财富，健康是一种投资，体能资本是人力资本的重要组成部分。

然而令人遗憾的是，当前医学却面临着前所未有的困惑和危机。根据我国医学界调查，当前心脑血管病、恶性肿瘤、糖尿病等的发生率逐年上升，已经与发达国家接近，严重影响了国人的健康水平；医学界虽然新的医疗技术层出不穷，对于疾病的诊断和分析已达到分子水平，开颅取物、心脏移植、胎儿手术等已不足为奇，但医学却无法遏制新生疾病的不断出现；医源性、药源性疾病逐渐增多，“超级细菌”的诞生直接威胁着世人的健康；老龄化社会使老年性疾病发病率增加，医疗费用大幅增加，社会负担加重；医疗费用恶性膨胀引发的全球医疗危机，使许多国家进入“供不起”的边缘……所有这些，迫使人们对医学的目的和医学的核心价值进行深刻的检讨和反思，要解决这场全球性的医疗危机，必须对医学的目的作根本性的调整。

无数事实告诉我们，将人类的健康长寿完全寄托于医学的进

步似乎不太现实。医学的确可以帮助我们抵御某些疾病,但不能制止因不良生活、心理行为对于身体的损害,不能解决医学面临的所有问题。要想真正实现强身健体、延年益寿的目标,唯有加强养生保健、坚持科学的生活方式才有可能。因此,医学的目的和本质功能,要从专注于发现和确诊疾病到征服和消灭疾病的疾病医学,上升为以发现和发展人的自我痊愈能力和自我健康发展服务的健康医学。这就是说医生不仅要开出药物的处方,更要开出如何提高生活质量的处方。对于养生来说,主要靠自己,即养成科学健康的生活习惯,健康的金钥匙掌握在自己手中。

令人惊奇的是,翻开诞生于两千余年以前的中国传统医学的经典《黄帝内经》(以下简称《内经》),发现其 162 篇开篇即提出了有关养生的重要命题。《内经》倡导“宝命全形”,所谓“宝命”,就是珍惜生命;“全形”,就是保全形体。养生的本质就是珍惜生命的价值,提高生存的质量。《内经》关于生命、健康、长寿、疾病及其防治的基本理念,寓意十分深刻。《内经》的养生理论是世界上最早的预防医学理论,其所倡导的“治未病”理念是医学的最高境界,是中医养生保健的特色和优势,在今天看来也极具现实意义,在未来医学发展中大有作为,这是值得开掘、发扬的重要领域。

那么《内经》究竟是一本什么书?

《内经》是我国现存医学文献中最早的一部经典著作,它总结了秦汉以前的医疗经验,汲取和融会了古代哲学及自然科学的成就,从宏观角度论述了天、地、人之间的相互联系,讨论和分析了医学科学最基本的课题——生命活动规律,并创建了相应的理论体系和防治疾病的原则和技术。两千余年来,历代医家正是在《内经》所提供的理论原理、应用技术及其所采用的方法论的基础上,通过不断地探索、实践和创新,使中医学学术得到持续的发展,为中华民族的生存、繁衍以及人民的身体健康作出了不可泯灭的贡献,这也是《内经》之所以被历代奉为“医家之宗”的重要缘由。及至今日,《内经》对中医学术的研究发展及临床实践仍然具有重要的指导价值,因此也越来越受到中外学术界的重视。《内经》是中国传

统文化的璀璨明珠，凝聚着数千年中华民族的大智慧，她不仅是医学的经典，治病的经典，更是一部健康养生的宝典。

在此我们以《内经》为蓝本，着重讨论其中关于养生方面的主要观点和方法，并联系现代养生实践，分析它的现实意义，与读者分享。

一、《内经》关于生命、健康、长寿、疾病及其防治的基本理念

（一）生命的本源——阴阳二气的交会融合

生命是怎么产生的？生命的本质是什么？

在中华文明的早期，先民们对生命的本源，作了长期的艰苦的探索和思考，中国传统文化的基本精神就是对生命本质和生命价值的追求和探寻。可以毫不夸张地说，中国古代哲学的基本精神就是关于生命的精神。医学经典《内经》不仅吸取了古代哲学的理念，从哲学高度对生命的本源进行了解析，而且从医学角度对生命的形成、生命的特征、生命的过程作了较为详细的演绎。

1. 生命源于自然界阴阳二气相合

《内经》告诉我们：生命来源于自然。《素问·宝命全形论》说：“人生于地，悬命于天，天地合气，命之曰人。”生命是天地阴阳二气相合的结果，生命是天地演化的产物。人类的产生不是来自超自然的神，人类生命和其他万物一样，都来自自然界天地阴阳之气交感和合而生成。这一观点彻底摆脱上帝创造人类的说法，充分体现了唯物主义“无神论”的生命观念。

人类是自然演化过程中产生的不可胜数的生物之一，人类是迄今为止宇宙间一切生命现象的最高存在形式。《素问·宝命全形论》说：“天覆地载，万物悉备，莫贵于人。”在天地万物之中，最高贵的莫过于人，人类较其他生物具有更高级、更复杂的生命活动，人区别于其他动物的关键在于精神、意识。人不仅具有对外部世界的意识，而且还有自我意识，使之能认识和掌握自然规律，能够在自然规律面前有效地调控自己，并保持人与自然的和谐。

恩格斯在《自然辩证法》中说：“生命是整个自然界的成果。”大自然是人类赖以生存的源泉，人离不开大自然，也必然要受到自然的制约。另一方面，人体对自然环境具有调节适应能力，以维持人与自然的协调和人体内环境的平衡，从而保持身体健康。

2. 生命是男女两精相结合的产物

《内经》还告诉我们：生命是男女两性相结合的产物。《灵枢·决气》说：“两精相搏谓之神。”即男女交媾，阴阳精气相互结合，才有了胚胎，有了新生命的孕育乃至诞生。精气是构成人体的根本，《灵枢·经脉》说：“人始生，先成精，精成而脑髓生，骨为干，脉为营，筋为刚，肉为墙，皮肤坚而毛发长。”明确指出构成人体各种器官，如脑髓、骨、脉、筋、肉、皮肤、毛发等均是由父母精气相结合后化育而成。此从医学角度对人类个体生命的起源，作了科学的探索。

3. 精气神是生命的基本要素

《内经》认为：精气神是生命的基本要素。《灵枢·本藏》：“人之血气精神者，所以奉生而周于性命者也。”“气”是构成自然界万物（包括人体）的基本物质；“精”是“气之精专者也”，是人体中精、血、津、液等精华物质的统称；“神”是人体生命机能活动的总括。精、气、神是生命的内涵和基本要素；精和气是维护生命活动的基本物质，神是生命活力的外在体现。我们平时看一个人说“精神很好”，实际包括“精”与“神”两个方面，精气充盛则神旺；精气衰惫则神衰。《内经》说：“阴平阳秘，精神乃治；阴阳离决，精气乃绝。”人体的阴阳和谐协调，“精”与“神”两个方面都正常；如果阴阳失调，是疾病的标志；阴阳分离，精气衰亡神也就消失，预示着死亡。

4. 生长壮老已是生命活动的基本规律

生命的基本特征是什么？《素问·上古天真论》和《灵枢·天年》篇对人体“生长壮老已”的过程作了比较详细的记载，并指出肾中精气在生命活动过程中具有主导作用。

根据《内经》所述，女子从7岁到14岁，男子从8岁到16岁，是人体生长发育期，可出现更换牙齿，头发渐长，肾气逐渐充盛，性

机能逐渐成熟,女子月经来潮,男子溢精,开始具备生育能力;女子从 21 岁到 28 岁,男子从 24 岁到 32 岁,是人体壮盛期,肾气最为旺盛,这时牙齿生长齐全,头发长极,筋骨强壮;当女子 35 岁到 42 岁,男子 40 岁到 48 岁,男女都由盛渐渐转向衰老期,表现为阳明脉气逐渐衰弱;直到女子 49 岁、男子 64 岁,肾气衰竭,性机能逐渐衰弱,失去生育能力。这个过程是古人长期生活、医疗实践观察总结的结果,是生命活动的基本规律,而其中肾气的盛衰直接关系到人体生长、发育、衰老和生殖能力。我们不难领会,作者之用意即在于告诫读者养生之关键在于保养肾气。当然我们不能机械地理解古人的划分。中医学正是围绕着生命的本质特征展开生命过程的探索。

(二) 健康的本质——和谐

人人都想拥有健康。那么,什么叫健康?怎样才能算健康?

关于健康的定义,世界卫生组织在 1946 年曾经明确指出:“健康不仅是没有疾病或不虚弱,而是身体的、精神的和社会适应的完好状态。”意思是说人体健康与否体现在三个方面,即躯体健康、精神健康和社会适应健康。

博大精深的中国医学早在萌生的初期就已经开始对人类生命的本源作了艰苦的探索。《内经》作为中医学的经典就对“人之常平”(即健康人)的特征作了生动的记述。《灵枢·本藏》有一段记载说:“是故血和则经脉流行,营复阴阳,筋骨劲强,关节清利矣;卫气和则分肉解利,皮肤调柔,腠理致密矣;志意和则精神专直,魂魄不散,悔怒不起,五藏不受邪矣;寒温和则六府化谷,风痹不作,经脉通利,肢节得安矣。此人之常平也。”

也许我们对于原文的理解有一定困难,其实内容很简单,原文中“人之常平”,即健康无病之人,本节实际提出了中医学关于健康的一个重要命题,即健康的标准是什么?

《内经》提出一个“和”字,即“血和”、“卫气和”、“志意和”、“寒温和”。此“血和”、“卫气和”,可概括为血气运行和畅;“志意和”,可理解为精神情志活动正常;“寒温和”,意思是指机体能适应外界

寒温环境。从中可以领会《内经》关于健康的标准有三条：一是人体功能活动正常，以血气运行和畅为标志，具体表现在经脉运行正常，筋骨强健，关节活动灵活，皮肤汗孔腠理致密，外邪不容易侵犯；二是人的精神活动正常，即“志意和”，具体表现在精神活动正常，五藏六腑不会受到外邪侵犯；三是机体能适应外界的环境，即“寒温和”，具体表现在脏腑活动功能正常，经脉通利，肢体活动正常。

概括起来说，健康的本质是“和”——气血和（即人体内环境协调），心身和（即心理与生理和谐），天人和（即人体与自然和谐）。健康就是人体的内环境以及人体与自然社会环境的一种和谐状态。

以上三条内容，联系近年世界卫生组织关于健康的定义：躯体无异常，心理活动正常，能适应外界环境。其实质与《内经》有异曲同工之妙，然而一个“和”字，充分凸显了中国数千年传统文化的积淀，而且其内涵更加深刻、丰富。中国传统文化的智慧，集中体现在一个“和”字上。它不仅是中华民族的基本精神和基本特质，也是中国哲学和中华文化的最高价值标准。《周易》中说：“天地氤氲，万物化醇，男女构精，万物化生。”自然界中阴阳二气的交会融合可以孕育万物；男女两精和合，可以繁衍子孙。“和”是宇宙的根本状态，是阴阳运化的最终归宿。西方大哲罗素曾经说过：“中国至高无上的伦理品质中的一些东西，现代世界极其需要。这些品质中，我认为‘和’是第一位的”，“若能够被世界所采纳，地球上肯定会比现在有更多的欢乐与祥和”。

《内经》告诉我们，医学的最终目的和意义就是维护人体健康，而健康必须保持人与自然的和谐、人与社会的和谐以及人体心身与气血的和谐，这就是《灵枢·本藏》给我们的深刻启迪。

（三）长寿的秘诀——天寿过度、气血常通、肾气有余

追求长寿是人们的普遍愿望，但长寿的秘诀究竟是什么呢？

《素问·上古天真论》有一段话是这样描述的：“帝曰：有其年已老而有子者何也？岐伯曰：此其天寿过度，气脉常通，而肾气有

余也。”

这段话的意思是人到了老年(《内经》认为男子 64 岁以上,女子 49 岁以上),一般人肾气衰弱没有生殖能力了,但为什么有些人还能有生殖能力呢?原因有三:一是先天遗传禀赋超过常人,二是气血能保持畅通,三是肾气旺盛。这三条实际也是健康长寿的主要原因,健康长寿的人其生殖能力也往往超过一般人。说明两千余年前的人们已经明白,健康长寿与先天遗传因素有密切的关系,而后天的气血畅通、肾气旺盛是非常重要的条件。

千百年来渴求长寿者千方百计寻找“长生不老”的药物,其实世界上哪里有什么“长生不老”之药,人们往往一味服用补肾壮阳或滋肾填精之品,希望能够延年益寿,但往往收效不大,原因是忽略了保持气血的通畅这一点。中医学认为,气血乃人生之本,《内经》告诉我们人体衰老的原因除与肾气亏虚有关外,气血流通不畅形成气血瘀滞,所谓“老人多瘀”。它是许多老年病的共同病机,也是导致衰老的重要原因。因此,延缓衰老或治疗老年病的法则,除补肾气以外,更要调理气血,维护其“气脉常通”。

现代实验研究证明,老年人存在不同程度的微循环障碍。有人在老年舌微循环障碍的研究中发现老年人的舌质微血管形态及结构异常,毛细血管出现内皮细胞肿胀、管腔狭窄等结构改变。通过研究还发现,有血瘀证表现的患者有不同程度微循环容积波的异常改变,随着血瘀证加重或减轻,微循环容积波也发生相应的变化。并认为动态观察老年血瘀证患者微循环容积波变化,可以为某些老年病的预测、诊断和治疗提供依据。

另外,老年人存在不同程度的血液流变学改变。有人通过研究发现老年病患者均存在程度不同的血液流变学改变,其全血黏度、红细胞压积等指标较正常参数有明显差异,而在对老年气虚血瘀患者的观测中,发现甲襞微循环及血液流变学指标异常。通过对高脂家兔的研究,发现其血脂和血液流变学有相关性变化,这些可能反映了中医“痰浊证”与“血瘀证”相关的生物学基础,对老年大鼠血液流变学参数的观察证实,老年大鼠血液流变学参数与人

类血瘀证一样具有黏、浓、凝、聚等血液流变学的改变,而且血液流变学随年龄增长而改变明显,易形成血栓。

临床研究证明,补肾活血法是补肾法与活血法有机结合,通过补肾促进活血,活血助于补肾,两者相互协同,达到改善肾虚血瘀的病理变化,使机体阴阳平衡,邪祛扶正的一种治疗方法。“肾虚血瘀论”的产生不仅成了中医学理论体系中一个基本的病理机制,并通过补肾活血法的临床疗效及理论研究得到反证。补肾活血法在临床上很常用,在老年性痴呆、脑动脉硬化或脑栓塞、冠心病、高脂血症、退行性骨关节病、骨质疏松症等老年性疾病中有更多的应用,取得了肯定的疗效。

(四) 疾病发生的主要原因——生病起于过用

所谓疾病,《内经》认为疾病是异常的生命活动,是人与自然、人体本身阴阳动态平衡失调的总称。

战国时期名医扁鹊有“信巫不信医”之说。《内经》认为疾病的发生,是人自己感染了病邪而致病,不是由鬼神所为。《素问·五藏别论》提出:“拘于鬼神者,不可与言至德;恶于针石者,不可与言至巧”;“病不许治者,病必不治”;“言不可治者,未得其术也”。旗帜鲜明地指出医学与鬼神迷信势不两立,疾病的发生是由于感受了邪气或不注意养生所致,有些疾病治不好是因为没有掌握良好的医疗技术。

《内经》提出了中医学重要的发病观:疾病发生的主要原因是“生病起于过用”。病生于“过用”主要指作用于人体的内外因素超出了机体的正常承受和调节范围,从而导致疾病的发生。对这些内外因素,《内经》原文总结了饮食、情志、劳倦、“四时阴阳”等几个方面:

第一,饮食过用。“民以食为天”,规律而有节制的饮食是人类赖以生存的物质基础。而饮食失节、大饥大饱、过寒过热、五味偏嗜等则是多种疾病的发生原因或诱发因素。饮食过用最常导致的是胃肠道疾病,其次是营养性疾病、代谢性疾病、肿瘤、心脑血管疾病等。临床上因饮食过用致病的例子比比皆是:过多摄食高脂

肪、高热量的食物,会引起高脂血症、肥胖症;饮食不洁或不节可引起急性胃肠炎、急性胰腺炎、急性胆囊炎等;饮酒过度可导致急性酒精中毒和依赖,并可产生抑郁、急躁等继发证,同时还会影响人体免疫功能。

第二,情志过用。喜、怒、忧、思、悲、恐、惊七种情志变化,是人类对外界客观刺激的正常情感反应。而突然强烈或长期持续的情志刺激,超出人体正常的耐受和调节范围,则会使机体脏腑阴阳气血失调,导致心脑血管疾病、消化系统疾病和植物神经系统功能紊乱等。如过喜会出现心律失常等;过怒会导致肝区胀痛、心绞痛发作,大怒还会引起脑血管意外;过分忧思则引起消化性溃疡等病。

第三,过度疲劳。机体过劳包括劳力、劳神、房劳过度。正常的体力、脑力劳动,规律而有节制的房事活动可以使人气血调畅、筋骨强健、神思敏捷、阴阳和合。若劳力、劳神、房劳过度,又会伤及人体气血阴阳而致病。

现代社会,过劳对机体健康的影响日益引起人们的重视,“过劳死”亦成为人类生命的一个威胁。美国已将近年来才出现的新疾病“慢性疲劳综合征”与霍乱、疟疾、丙型肝炎等一类传染病列为同一个预防类型,美国成年人该病的发病率为0.42%,白领中发病率更高。“过劳死”一词源自日本,其定义为:由于过度的工作负担(诱因),导致高血压等基础性疾病恶化,进而引起脑血管或心血管疾病等急性循环器官障碍,使患者死亡。在过去的5年,有人统计,日本每年有1万人因过劳而猝死。

懂得了“生病起于过用”的道理,我们在养生方面就要生活起居有常,顺应四时阴阳规律;调节饮食,谨和五味,合理搭配,饥饱适中;调摄精神情志,保持精神愉快、意志宁静;劳逸适度,注意劳逸、动静结合,从而达到增强体质、延年益寿的目的。

儒家文化倡导“中庸之道”,把处理事情不偏不倚、无过不及的态度,作为最高道德标准以及处事的基本原则和方法。《内经》提出“生病起于过用”的疾病观是对“中庸之道”的发挥。过用,即过度使用或过度作用。它使机体生理功能被过度耗损,或致病因素

过于强烈,超出了人体生理限度,扰乱脏腑气血阴阳,导致疾病的发生。所谓“过则为灾”、“过则曰淫”。诸如情志过用、饮食过用、劳力过用、药物过用等均可致病。所以养生贵在保持“中庸”,《灵枢·本神》:“智者之养生也,必顺四时而适寒暑,和喜怒而安居处,节阴阳而调刚柔,如是则僻邪不至,长生久视。”原文中“顺四时而适寒暑”意思是顺应自然,保持人与自然的和谐;“和喜怒而安居处”意思是七情要调和,不可太过,起居作息要有规律;“节阴阳而调刚柔”中的“刚柔”就是指阴阳,阳刚阴柔,意思是有智慧的人养生必须使人体的阴阳与自然界的阴阳适应,病邪就不会侵犯人体,“长生久视”就是健康长寿的意思。

在 2009 年国际健康生活方式博览会上,有专家指出,我国已经进入“生活方式病”高发时代。癌症、高血压、肥胖、心脑血管等慢性非传染性疾病的高发蔓延,都是生活方式病的具体体现。《内经》“生病起于过用”的观点,对于当前民众改变不良生活习惯,积极倡导健康生活方式新理念,不无启迪。

(五) 防治的原则——不治已病治未病

《内经》关于疾病的防治提出“不治已病治未病”的具有战略意义的重要命题。1996 年世界卫生组织(WHO)在一份报告中明确指出:“目前医学的发展是在全世界制造供不起的、不公正的医学”,“现在许多国家已经走到了可供性的边缘”。要解决这场全球性的医疗危机,必须对医学的目的作根本性调整:第一,把医学发展的战略优先从“以治愈疾病为目的的高技术追求”,转向“预防疾病和损伤,维持和促进健康”;第二,只有以“预防疾病,促进健康”为首要目的的医学才是供得起、可持续的医学,才有可能公平和公正的医学。包括“治未病”在内的中国传统医学的思想理念,更加强调身心统一的生命整体观,和人与社会、人与自然和谐统一的“天人合一”论,中国传统医学的指导思想为建设新医学模式提供了理论基础,“治未病”和 21 世纪医学目的调整的方向是完全一致的。

中医学“治未病”的含义主要有三:

1. 未病先防：处于健康状态的人，积极开展各种养生保健措施，增强体质，预防疾病的发生。

2. 有病早治：当疾病处于萌芽状态时，及早采取措施防止进一步发展。《素问·阴阳应象大论》说：“善治者治皮毛，其次治肌肤，其次治筋脉，其次治六府，其次治五藏，治五藏者半死半生矣。”外邪侵犯人体是一个由表入里的渐进过程，治病必须在疾病早期进行，不要等到病变进入五脏再治疗，就已经“半死半生”。例如现实生活中，当人体处于亚健康状态时，应该及时采取措施，防止病邪深入，演变为疾病。

3. 已病防变：已病之后，要积极治疗原发病，防止疾病深入传变。例如，糖尿病本身并不可怕，可怕的是并发症的发生，往往提示疾病的进一步加重。糖尿病并发症范围很广，几乎可累及全部器官组织，但其基础的病理改变主要是微血管和大血管病变。微血管病变主要包括糖尿病肾病、糖尿病视网膜膜病变、白内障及糖尿病神经病变等；大血管病变主要包括缺血性心脏病、脑血管病变及末梢动脉病变等。如果在疾病的早期能够采取中西医结合的方法控制原发病，同时积极改善体质，早用活血通络的方法可以预防并发症的发生。

又如，冬病夏治预防慢性支气管炎，也属于“治未病”。慢性支气管炎一般多在冬季发作，人们往往只在这时注意防治。夏季气候炎热，人体腠理开泄，贴敷的药物易由皮肤进入穴位，此时采用温养药物来调和脏腑，人体阳气得天阳相助，有利于辛香、逐痰、通经之药与经络共同作用而达到温阳利气、驱散伏痰、调整机体免疫功能，增强身体抗病能力，以预防冬季发作。有资料显示，贴药后机体的细胞免疫能力有所提高，丘脑—垂体—肾上腺皮质系统的内分泌功能有所改善，使在冬季来临未发病之前的机体防御功能得到了加强。

《内经》倡导的“治未病”是医学的最高境界。《淮南子》说：“良医者，常治无病之病，故无病；圣人常治无患之患，故无患也。”意思是“良医”在疾病还没有发生时就做好预防，所以没有疾病；善于治

理国家的“圣人”，在国家还没有发生内乱时就加强管理，所以不会发生内患。说明治身与治国的道理是一致的，强调预防在先。

世界卫生组织(WHO)在《迎接 21 世纪的挑战》一文中说：“21 世纪的医学，不应继续以疾病为主要研究对象，而应以人类健康作为医学研究的主要方向。”中医“治未病”，以增强体质为核心的健身、防病思想，以适应自然变化，增强机体抗病能力来治未病的基本原则，可以从功能的、整体的变化来把握生命，未病先防，有病早治，已病防变。对于提高全民健康素质可以发挥积极作用。从卫生经济学的角度看，健康不仅是个人的财富，也是国家的财富。健康问题不解决，经济就会出现负增长。以增强体质为核心的中医“治未病”理念，对于防病治病、降低医疗费用大有好处。

美国哈佛大学公共卫生学院疾病预防中心的研究表明，20 世纪 70 年代中期以来，美国开始重视行为和环境对人类健康的影响，开展以“合理膳食，适量运动，戒烟限酒，心理平衡”为基石的健康教育，使高血压发病率下降 55%，脑卒中下降 75%，糖尿病减少 50%，肿瘤减少 1/3，使美国人均预期寿命延长 10 年，而用于这方面的医疗费用仅为同期的 1/10。

中医学在“治未病”方面有许多特色和优势，如在养生方面有一系列理念和措施，有助于提高国民身体素质；在康复医学方面内容十分丰富，如针灸、推拿、气功、中药调理等，有助于病后调理和康复。

对于提高全民健康素质可以发挥积极作用。“治未病”作为中医学的一个经典理念，在现代科技迅猛发展、日新月异的今天，能得到大力推广和应用，充分显示了中医的巨大魅力，体现了中医理念的科学性、先进性和前瞻性。

二、《内经》养生的基本原则

(一) 基于“天人合一”的顺时养生

怎样进行养生？在中医学中最重要的就是提倡顺应自然。为什么要顺应自然？这是基于中国传统文化中的“天人合一”思想。

人与自然的关系,是中国传统文化的一个基本问题。从人类文明之起始乃至今天,人类从未停止过对宇宙(天)是怎么形成的、生命(人)是怎么产生的、天与人关系如何等问题的思考与探索。天与人的关系之学是中国人最基本的思维方式,也是中国古代哲学研究的核心问题,中国的传统文化集中体现在对天人之学的研究。从本质上讲,人是人与自然、社会关系的总和。宋代理学家朱熹说:“天即人,人即天。人之此生得之于天,既生此人,则天又在人矣。”天地和人是不能分割的。

中医学秉承了中国传统文化的基因,从“天”的研究到“人”,从“人”的探讨到“天”,“善言天者,必质之于人;善言人者,亦本之于天”(《旧唐书·孙思邈传》)。可以认为中医学是以“天人合一”为理论核心,专门探讨人体生命活动规律及其防治疾病、维护健康的科学。《内经》是中医学最早的经典文献,其学术思想受先秦诸子百家哲学思想的深刻影响,尤其与汉代道家黄老学派的思想一脉相承。《内经》没有明确记载“天人合一”的字样。但提出:“人与天地相参也,与日月相应也”;人“与天地相应,与四时相副,人参天地方地”。《内经》“人与天地相应(参)”的观点贯穿于整个学术体系之中,并以当时的医学成就极大地丰富和发展了“天人合一”的唯物主义哲学思想。

《内经》“人与天地相应”观的含义有四个方面:

1. 人本自然,人与自然有着相同的根源。《内经》认为“气”是构成世界的本源,自然界一切事物的生成、发展变化、消亡都是由于阴阳二气相互作用变化的结果。人的生命是自然界的产物,人作为万物之一,自然也来源于气,“天地合气,命之曰人”。

2. 人赖自然而生存,并受自然的制约。人体生命活动所需要的物质(五气、五味)都来源于天地,自然界的变化必然会影响人体的相应变化。“天气变于上,人物应于下”。天地气候的变化可以直接或者间接影响人体的生理病理变化。

3. 人与自然遵循同一规律,人必须服从自然界规律。“天地之大纪,人神之通应也”;人“与天地同纪”;“人能应四时者,天地为