

中医理论讲稿

中医学理论体系简介

北京中医学院中医基础教研室

刘燕池

新
知
舟
PDS

中医学理论体系简介

当前，世界卫生组织把各民族古老的医学称之为“传统医学”。世界上很多民族都有自己的民间医学，有的并经过长期的实践总结而上升为系统的理论，形成独特的理论体系。但是大多至今仍停留于民间医学或经验疗法阶段。这些古老的传统医学大致可分为亚州系统、阿拉伯系统、欧美系统、非洲系统和南美系统。中医学则是亚州系统的一个主要分支。

若干年来，尽管某些民族的传统医学也有一定的理论基础，但是，在指导思想方面存在着根本的缺陷，从而阻碍了其本身的进一步完善和提高，故在其后来的发展中，多已让位于新兴的现代医学，一般都濒于灭亡和失传的境地，或仅存某些临床用药和治疗方法仍在民间自发地流传而唯有中华民族的传统医学——中医学，至今仍大放异彩，尤其是在众多的传统医学中，只有中医学的基础理论，在漫长的历史发展过程中，一直起着指导临床医疗实践的作用，这说明中医学理论体系本身存在着强大的生命力，与其它传统医学相比，确实处于领先的地位，有其优越性。

中医学之所以有生命力，未被现代西医学人为的或自然的所替代，其根本原因除了它积累了丰富的临床实践经验，疗效高超，确实能解决实际问题外，更重要的是它在形成和发展过程中，一直受着朴素的唯物论和辩证法思想的指导，并形成较为完整的理论体系。现在看来，中医学理论中的辩证法观点，虽然有其朴素和自发的一面，但毕竟它是科学的指导思想，符合事物发展的一定的客观规律，因而才保证了中医学这门自然科学，沿着正常的科学轨道发展，继续前进而不衰



关于中医学的概念、源流、内容和基本特点等问题，准备从以下四个方面作简要介绍：

一、什么是中医学和中医基础理论？

中医学，是把人体以及人与自然界看作是一个不可分割的对立统一有机整体，并以综合分析的方法为主，从宏观的角度来研究人体动态的各种内在联系和内外环境的相互关系，从而阐明人体生命活动的基本规律，为医疗预防保健服务的一门具有东方色彩的医学科学。它在长期的医疗实践中，经过千百年的临床检验、总结和提高，逐渐形成了具有整体观念和辨证论治基本特点，理、法、方、药及各种治疗方法丰富多彩，临床疗效卓越的独特的医学理论体系。

中医基础理论，是研究和阐明中医学的基本概念、基本理论和基本规律的学科，它包括整个中医学理论体系的基础知识，主要内容有阴阳五行、脏腑经络、病因病机、诊法辨证、治则预防等方面，并自始至终贯穿着朴素的唯物论和辩证法思想观点。因此，一般认为中医基础理论是学习和掌握中医学各门学科知识和技能的理论基础，是学习和研讨中医学理论体系的必修课程。

二、中医理论体系的形成和发展

一九五八年毛泽东主席曾经指出：“中国医药学是一个伟大的宝库，应当努力发掘，加以提高。”这是运用辩证唯物主义和历史唯物主义观点对中国医药学所作的正确评价，并对中医学的继承和发扬指明了方向。

中医学是我国劳动人民在长期与疾病作斗争的过程中发展起来的，它经历了无数次的实践、认识、再实践、再认识的发展过程，有着极为悠久的历史。

中国有着近五千年的文化传统，因此也最早积累了丰富的医药卫

生知识。所谓“伏羲制九针”、“神农尝百草”（见《淮南子·修务训》载：“神农……尝百草……当此之时，一日而遇七十毒。”）、“黄帝岐伯论经脉”等等传说，看来是可信的，绝非纯属无稽之谈。这就说明，在远古时代，我们的祖先已经着手对当时丰富的医药经验进行了总结。

自古至今，历代著名医学大家辈出，给我们遗留下浩如烟海的临床经验 and 理论文献，单就有书目可查者，就有六千余种，这不能不说是一个伟大的宝库。

（一）关于基础理论的确立

随着社会政治、经济和科学文化的发展，中医学在医疗实践和解剖实验的基础上，以朴素的唯物论和辩证法思想为指导，逐渐形成了脏象学说、经络学说、病因病机学说等丰富多彩的理论。在战国时期出现的医学巨著《黄帝内经》，总结了我国古代的医学成就，并以阴阳五行学说为思维方法，对人体脏腑、经络的生理、病理，以及病因、诊断、治则等都作了比较系统的阐述，为中医学理论体系的形成，奠定了坚实的基础。《黄帝内经》记载了古代人体解剖知识，如人体骨骼、血脉的长度；内脏器官的大小和容量等并提出了心脏是血液循环的中心，认为“心主身之血脉”（《素问·痿论》），血液在脉道内“如水之流……如环无端……终而复始。”（《灵枢·脉度篇》）这些认识在世界医学史上是居于前列的。

公元三世纪左右，东汉末年著名医家张仲景著《伤寒杂病论》，系统地总结了汉以前有关预防和治疗疾病的丰富经验，他从整体观点出发，以六经论证伤寒，以脏腑论证杂病，从而创立了辨证论治、理法方药完整的理论体系，为后世中医辨证学的发展（如八纲辨证、六经辨证、脏腑辨证，以及病因病机学说等），打下了理论基础。且在

中医方药结合临床方面，总结出伤寒部分113方、397法，杂病部分265方，这是对《内经》论治理论的发展和具体运用，对中医临床有重要的影响。

晋代皇甫谧所著《针灸甲乙经》，在《灵枢》的基础上，对经络学说也作了进一步的发展。王叔和所著《脉经》，进一步总结阐明了二十四种脉象和主病，对脉学理论和方法的系统整理作出了贡献。隋代巢元方所著《诸病源候论》，详细记载了各科疾病的病因和症状，并进一步阐明和发展了中医学的病因病机学说。

在《内经》（包括《素问》和《灵枢》两部分）、《伤寒杂病论》（后分成《伤寒论》和《金匮要略》两部分）的理论基础上，历代医家从不同的角度，不断总结了当代的医疗经验和临证体会，有所发明，有所创造，逐渐形成了各种医学流派，从而在不同的方面丰富了中医学的理论内容。宋元时期所出现的学术争鸣，各个医学流派都有独创性学术见解，其中有代表性的，如金元医家刘河间阐发火热病机；张子和的攻邪理论；张洁古创立的脏腑辨证学说；李东垣的重视脾胃学说；朱丹溪的滋阴学说等，都是当时各派学术思想的代表。明代著名医家张景岳、赵献可等对阴阳学说、命门学说，以及脾胃之间的关系等，更有全面的论述和发挥。

至清代，中医学对传染性热病的认识和治疗，积累了大量的宝贵经验，因而在辨证理论上又有了新的突破，产生了以叶天士、吴鞠通、王孟英等著明医家为代表的温病学派，对温热病发生发展规律进行了新的探索，并创立了“卫气营血”与“三焦”辨证论治方法，从而对中医学理论体系的丰富和发展作出了新的贡献。

（二）关于药物学的发展和治疗方法的丰富

古代劳动人民通过劳动生产和生活实践，发现某些植物、动物和

矿物对某些疾病有治疗作用，并经过长期反复的临床检验，逐步积累起药物治疗的可靠经验。同时，生产的发展，科学文化的兴盛，也为药物学和方剂学的发展提供了良好的条件。东汉末年的《神农本草经》是我国现存最早的药物学专著，书中总结了汉以前的药物学知识，记载植物药、动物药和矿物药计365种，并对某些药物的性味和功效已有明确的认识，且绝大多数疗效可靠，如贯连治病、常山截疟、麻黄平喘、海藻治瘰疬（甲状腺肿）、大黄通便、水银治疥疮等，至今仍有临床现实意义。唐代《新修本草》，记载药物844种，则是世界上第一部政府颁行的国家药典。明代伟大的医药学家李时珍，广泛吸取和总结历代民间的医药经验，并在实地考察、采集标本的基础上，认真总结了十六世纪以前我国的药物学知识，写成了划时代的药物学巨著《本草纲目》，记载药物1892种、方剂万余首、绘制药物标本图谱一千余幅，并突破了古典本草分类方法的约束，奠定了植物学分类的科学基础，为世界医药学作出了杰出的贡献。《本草纲目》出版后，不久即被译成多种文字流传于世界，其对世界医药学和植物分类学的促进作用，是被公认的。清代医药学家赵学敏在此基础上，又进一步广泛收集群众中流传的草药单方，写成了《本草纲目拾遗》，增加新药716种，亦大大地丰富了中药学的内容。

关于方剂学方面，古代遗留下来的方书和宝贵经验也是斐然可观的。通过临床实践，人们认识到，多种药物组成的复方，既能提高疗效，其配伍作用又能减少某些药物的毒性反应，并积累了数以万计的经验药方，其中“七方”、“十剂”以及“君臣佐使”等理论，成为祖国医学理法方药的重要组成部分。其代表著作有：唐代孙思邈的《千金要方》、《千金翼方》，主要收集唐初以前方药成就和临床经验。宋代王怀隐的《太平圣惠方》，共载方16834首，广泛收集了

宋以前的方书和当时的民间验方，是论述病证、病机、方剂、药物等理法方药兼备的方书。从方剂数量来说，应首推明代朱橚等撰写的《普济方》，共载方61739首，可为集明以前方剂学大成之巨著。

至于治疗方法的丰富，除药物治疗外，首先，我国也是国际瞩目的针灸疗法的故乡，至今已有较大的发展，针刺麻醉在我国发明后，现已在世界医学界引起普遍的兴趣和重视。其它疗法如拔罐、刮痧、药贴、灸熨、洗浴、薰蒸、水疗、泥疗、蜡疗、磁疗、推拿按摩、正骨、捏脊、割治、气功导引等丰富多彩的治疗方法，均有专著介绍和记载，至今仍广泛地应用于临床，发挥着各自的特殊治疗作用。

至于预防医学和临床各科的发展，中医学所取得的成就也是非常伟大的，自隋唐至明清，临证专著及医案、医话，其数量亦是非常之多，无论内、妇、儿、外及五官等科，都有着明医家的宝贵经验留传后世，为我们进行临床科研准备了丰富的文献资料。

（三）中医学的成就对世界医学的历史贡献

中外医学的发展，从古至今都是相互交流、相互促进的。自秦汉起，就开始了中外医学交流，如中药的胡麻、安息香、暹罗犀角、高丽参、西洋参、番泻叶等，都是从周围国家或海外进口或进贡的药物。

又如朝鲜的“东医”、日本和越南的“汉医”等都是受中医学的影响，而形成发展起来的是属于东方传统医学中医理论体系的医学。当然，自古以来医学的发展总是相互促进的，兄弟国家的著名医家的成就也丰富了中医学的文献宝库，如医方类聚、东医宝鉴，以及皇汉医学丛书所载之文献等，都是值得我们进一步学习和研讨

的资料。

从历史上说，中医学以其伟大成就对世界医学的发展作出了应有的贡献。例如：

1. 《内经》成书于大约公元前770—公元222年，是当时世界上最早的完整的医学理论专著，其中某些理论和观点，至今仍有重要的科学意义。

2. 根据《内经》和《难经》记载，我国古代在解剖、生理、生化等方面，发达较早，如对内脏形态、结构和机能变化的描述；对经络气血循环的发现；对新陈代谢和物质转化的合理猜想，在当时都是最先进的。尤其是关于经络学说及脏腑机能之间的关系等内容，给现代医学的发展提出了新的研究课题，有人预言由此并将能引起对人体生命奥秘科研的新的突破。

3. 外科的进展较早，约一千七百多年前，三国时期名医华佗，发明了“麻沸散”，在全身麻醉下进行剖腹术和扩创术，这在世界上是首创的。经过考证和中药麻醉方法当前的研究证实，古代文献上的这些记载是可信的。

4. 预防医学和体育疗法发展最早。《内经》已明确提出“治未病”等防重于治的思想观点，并载有独特的修身养性理论和气功导引等锻炼方法。中医学的“养生”理论，对当前老年医学的发展，有重要的参考价值。

华佗创造的“五禽戏”成为体育疗法的先驱。早在周代，人们就知道灭鼠、逐疯狗，以及搞好个人和环境卫生等预防措施（如洗澡、淋浴、除虫等）。唐代已认识到麻疯病的传染性，并对病人进行隔离治疗。

应当指出，约于11世纪，我国首先应用“人痘接种法”进行天

花的预防接种，开世界上“人工免疫”之先河，后传至世界各国，其“牛痘接种法”，即由此发展而来。

5. 研究药物化学最早。公元220年，晋代医家葛洪研究炼丹术，写成《抱朴子》一书，其中《内篇》20卷，总结了制药化学的经验，于隋唐时期传入欧洲，成为现代化学之先驱。

6. 最早出现比较健全的医事制度。约于周朝，我国就有了较为明确的医学分科。唐宋时期，又分为大方脉、小方脉、杂、风、妇、眼、口、喉、骨、针、金创等各科，这与近代临床分科已很近似。

此外，如宋代的《洗冤集录》，则是世界上最早的法医学专著，至今仍有一定的参考价值。

综上所述，是可说明中医药学在历史上曾对世界医学做出过很大贡献，我们相信今后亦将继续作出贡献。

当前，我国中医药事业欣欣向荣，蓬勃发展，取得了许多可喜的成果，从而引起国际医药学界的重视，如针灸、气功等。其他如针刺治疗哑、针刺套出术治白内障、中医药治疗急腹症、活血化瘀疗法、中药免疫研究、中西医动静结合治疗骨折等等，在科研上都是很有苗头的。近年来，关于基础理论的研究，也有了良好的开端，如对肾阴肾阳的研究、阴虚阳虚的研究、脾肾本质的研究、气血实质的探讨等，都取得了显著的成绩。可喜的是，阴阳五行学说等基础理论，近来也被一些西方学者所接受，引起国外学者的兴趣。而且利用控制论、系统论以及生物周期节律理论来研究中医学，亦显示出中医某些理论的科学性。

总之，通过上述可以看出，中医学从基础理论到临床辨证论治，确实建立了较为完整的理论体系。即使在科学技术昌盛的今天，这一古老的理论体系又被赋予了新的现实意义。中医学与现代医学相比，

这一理论体系的最大特点，在于它运用了类似控制论、系统论的研究方法，它不是孤立地、静止地去研究人体的生理和病理，而是如实地在广泛的联系和运动中去进行研究，采取以连续观察动态变化为主的方法，这就有可能不大干扰生命活动的自然进行，更能从总体上去把握生命运动的某些规律，以弥补西医学理论的某些不足。我们认为，充分利用现代科学技术，中西医结合取长补短，创立和发展我国的新医药学理论，将是中国医药科学向前发展的一个可取的正确途径。

三、 中医基础理论的主要内容

《中医基础理论》是阐述人体生理、病理、病因、病机、以及诊断、防治等基本内容的一门课程。其内容包括：

阴阳五行学说：

是我国古代朴素的唯物论和自发的辩证法哲学思想。中医学主要运用其关于矛盾对立统一及事物间相互关联的学说，来研究和探讨人体结构、生理现象和病理变化的对立统一关系，并用以说明疾病的性质，以及诊断和治疗的一般规律。其重点内容是介绍阴阳五行的基本概念、基本内容及其在医学上的应用。

脏腑学说：

是研究人体各脏腑组织器官的生理功能、病理变化及其相互关系，以及脏腑组织器官与外界环境相互关系的学说，是中医学理论体系的重要组成部分，是指导临床各科辨证论治的理论基础。重点内容主要是具体阐明五脏六腑、奇恒之腑的生理功能和相互联系，并介绍精、气、血、津液的化生、输布及其相互之间的关系，从而说明精、气、血、津液既是脏腑功能活动的产物，又是脏腑功能活动的物质基础

经络学说：

是研究人体经络系统的生理功能、病理变化及其与脏腑相互关系的学说，是中医学基础理论的重要组成部分。经络，是人体沟通表里上下，联络脏腑组织器官，通行气血的一个完整的特殊组织系统。其重点内容是介绍十二正经和奇经八脉的概念、分布、走向与交接规律；各经的循行路线，及其在生理、病理、诊断、治疗上的作用。对于当前经络实质研究中的各种不同见解，亦予重点介绍。

· 病因病机学说：

主要是阐明疾病发生、发展的一般规律，以及各种致病因素的性质、特点及其所致病证等内容。着重说明疾病的发生，主要是由于人体内外环境的失调，并强调在疾病发生发展过程中，内因是根据，外因是条件，外因通过因而起作用。其主要病机是正邪斗争、阴阳失调和升降失常。

· 诊察方法：

即是收集临床病情资料，诊察疾病变化的方法。中医学主要是运用望、闻、问、切四诊（即四个方面的诊察）来检查和诊断疾病，并阐明有关症状的鉴别、发生机理及其临床意义。在四诊中，尤其是舌诊和脉诊，为中医学诊病之独特手段，有重要的临床意义。通过四诊所获得的临床资料，即为辨证诊断提供依据。

· 辨证方法：

是中医学认识疾病的基本方法，即根据四诊所提供的病情资料，进行综合分析以判断疾病的过程。通过辨证分析，找出疾病的病因，确定病位和病性，从而为决定治疗原则和治疗方法提供依据。中医学的辨证方法有八纲辨证、脏腑辨证、气血津液辨证、六经辨证、卫气营血辨证和三焦辨证等方法。这些辨证方法，从不同的角度总结了认识疾病的一般规律，但在临床运用上，它们之间又是相互联系、相互

补充的关系。

子防与治则：

即防病和治病的基本法则，中医学强调预防为主，主张“治未病”，这对于控制疾病的发生发展具有重要意义。治则，即治疗疾病的法则，主要有“治病求本”、“扶正祛邪”、“调整阴阳”以及“因人、因时、因地制宜”等几方面。至于具体治疗方法，则一般由方剂学和临床各科来解决。

总之，上述七部分内容，都是中医学理论体系的重要组成部分，这些理论其本身来自实践，又转过来为中医临床医疗实践服务、具有重要的指导作用。

四、 中医学的基本特点：

所谓特点是与西医相比较而言，中西医学虽然都以人体为研究对象，但由于观察的角度和研究的方法不同，所以两个体系无论在生理、病理、诊断和治疗等方面都有区别。

中医学理论体系在其形成和发展过程中，在古代朴素的自发的辩证唯物主义思想指导下，通过长期的临床实践观察（其中包括长期对生活现象、生理功能表现、病理变化反映等的详细观察），通过分析 and 对比、综合与归纳，经抽象思维的推导和升华，逐步形成了以整体观念和阴阳五行学说为指导思想，以脏腑经络学说为理论核心，以辩证论治为诊疗方法的独特的理论体系。这个理论体系有许多特点，其中最主要的有两方面，即整体观念和辩证论治。

（一） 整体观念

所谓整体观念，是中医学对人体本身的统一性、完整性，以及人与自然界相互关系的整体认识。概括地说，就是认为人与自然是—一个对立统一的整体，而人本身则又是这一巨大体系的缩影（人身小宇

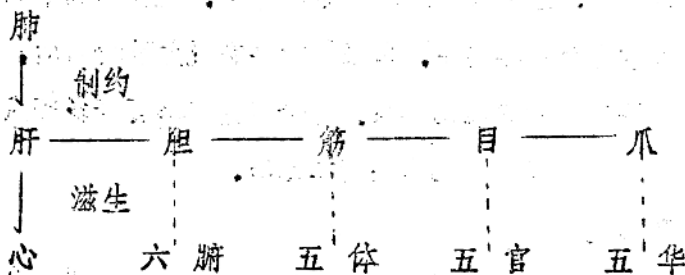
窗)，也是对立的统一体。所以，整体观念包括两方面内容：一是认为人体本身是一个有机的整体，因而从这一观点来认识和研究人体的生理活动、病理变化，以及诊断和治疗。二是认为人和自然界（外在环境）也保持着对立统一的整体关系。

2. 人体是有机的整体

中医学认为人体是由各种脏器组织和器官所组成的。各脏腑组织器官都有其各自不同的生理功能，这些功能则是整体生命活动的组成部分。因此决定了它们彼此之间在生理上的相互联系，在病理上的相互影响，从而成为一个对立统一的有机整体。这种联系或影响，是以五脏为中心，通过经络的联络作用而实现的，具体表现在生理、病理、诊断、治疗等各方面。

(1) 生理上：

首先，五脏六腑和皮、肉、脉、筋、骨（五体）等形体组织，以及口、鼻、舌、眼、耳、前后二阴等官窍组织器官，存在着有机的联系，形成一个整体，共同完成人体统一协调的机能活动。而且，脏腑彼此之间的关系也是相互分工合作，相互制约调节的不可分割的关系。如以肝为例：



即肝合胆相表里，肝主筋，开窍于目，其华在爪。肝在五行属木，心属火。在生理上，肝木可以生养心火，肺金可以制约肝木。其他

脏腑如脾合胃，主肌肉四肢，开窍于口，共华在唇等，亦是如此。

又如饮食水谷的受纳、消化、吸收、运行和排泄的整个过程，亦是通过脾、胃、肝、胆、大小肠等脏腑的协调作用而完成的。

中医学认为，脏腑的功能活动都不是孤立的，而是整体活动的组成部分。也就是说，每一脏腑的生理活动，都与其他脏器存在着相互滋生和相互制约的对立统一关系。这样就形成了以五脏为中心，相互依存、相互制约的五个生理活动系统。但应指出这五个生理系统和西医学的循环、呼吸、消化、生殖、内分泌等系统在概念上是不同的。

(2) 病理上

主要体现在病变的相互影和传变方面。如脏腑功能失常，可以通过经络及反映于体表；体表组织器官有病，也可以通过经络而影响脏腑；同时，脏与脏、脏与腑、腑与腑之间也通过经络互相影响而传变。

例如：外感风寒，皮表受邪，可导致皮肤肌腠营卫不和，抵抗力下降，而发生恶寒、发热、脉浮等症。由于肺和皮毛相表里，外邪袭肺，可使肺气不利，肺失宣肃，其气上逆，从而可以发生咳嗽。但是，咳嗽既可以是肺脏本身的病变，也可以由他脏病变影响及肺而发生。如肝火旺，则可上炎灼肺而使之咳嗽，甚至咳血。

又如肝炎（黄疸型或无黄疸型），中医学认为发病初起为肝胆湿热或肝郁气滞，临床可见恶心、呕吐、脘腹胀、大便泄泻不成形等。这些反映大多是脾胃功能失调的反映，亦即肝病影响了脾胃功能所致。所以张仲景《金匱要略》说：“见肝之病，知肝传脾，当先实脾。”实脾，即健脾或补脾。

又如肝火，则见面红目赤；心火，则见舌体溃烂、疼痛、红赤；

肺热，则见鼻干；风寒袭肺，则见鼻塞、清涕；脾虚，则见唇舌色淡、纳呆；肾虚，则见耳聋、耳鸣（高调鸣响）等。这即是内脏病变通过经络反映于体表组织器官的临床见症。

（3） 诊断治疗上：

中医学诊断疾病所遵循的理论根据是“有诸内，必形诸外”，故《灵枢·本脏篇》说：“视其外应，以知其内脏，则知所病矣。”这就决定了我们可以通过五官、形体、色脉等外在异常表现（即机体输出的信息），来推断和了解内脏之病变，从而作出正确的诊断和治疗。例如：

暴发火眼（急性结膜炎）：为肝火上炎，可用清肝散风热药治之，如龙胆泻肝丸。主要是肝开窍于目，肝经上连目系。

口舌糜烂：为心火旺盛，可用清心泻小肠火治之，如黄连上清丸或导赤散等。主要是心开窍于舌，心热可下移小肠。泻小肠之火即可引热下行而清心热。

又如感冒咳嗽，多为肺受风寒，肺气不利，可用宣肺止咳法治之，如用通宣理肺丸、止咳青果丸等。主要是肺合皮毛而主宣发肃降。

又如脱发、耳聋：多为肾虚，可用补肾法治之。因为肾藏精，主生长发育，精血可以互化，发为血之余，故肾其华在发，开窍于耳。

所以，中医学认为病变表现于外，反映于局部，但绝不仅是局部的病理改变（创伤除外）而往往联系到整体，涉及到脏腑经络之功能异常。故认为通过调理内脏功能，即可以治疗有关局部病变，这就体现了治疗上的整体观念，而绝不仅仅着眼于局部，头痛医头，脚痛医脚。

2 人和自然界的统一关系

人体不仅本身是一个有机整体，而且人体与自然界也存在着对立
1~14

统一关系。人生活在自然界，自然环境和自然条件是人类生存的必备条件。自然界的运动变化，能直接或间接地影响人体，而人体通过各种感受器（如视觉、触觉、冷热感觉等）与自然环境接触，受自然变化的影响，并在生理、病理等各方面发生相应的反应。所以，其统一整体关系就表现在如下几方面：

（1）生理方面：

人通过体内的自然调节机能，在一定的生理限度内，保持着人体与自然界的适应统一。当然，这种适应不是被动的适应，而是能动的适应。所以，《素问·宝命全形论》说：“人以天地之气生，四时之法成”。

天地之气，即指自然界供给人类以生活的物质。法，即是规律、顺序。

又如《素问·六节脏象论》说：“天食（饲）人以五气（燥、焦、香、腥、腐），地食人以五味（酸、苦、甘、辛、咸）……，气和而生，津液相成（气味相合），神乃自生（生机旺盛）。”五气、五味，按现代解释，可以泛指空气和饮食水谷。

“四时之法成”包含两方面意义：

一是指四时气候与人体五脏功能相适应，亦即对人体功能有滋养、促进、适应之意，即肝气通于春，心气通于夏，肺气通于秋，肾气通于冬，脾气通于长夏。（长夏即为夏末六月，湿土主令，湿气上升）此即中医学理论体系中的“四时五脏阴阳相互通应”学说。

二是指人体受自然界气候影响，生理活动亦必须进行相适应的调节。关于这一论点，古人有较深刻的认识。如：

《灵枢·顺气一日分为四时篇》说：“春生、夏长、秋收、冬藏，是气之常也（一般规律），人亦应之。”应，即相应的调节适应之

意。但如何调节呢？《灵枢·五藏津液别篇》说：“天暑衣厚则腠理开，故汗出。天寒则腠理闭，气湿不行，水下流于膀胱，则为溺。”

这就说明，天热或穿的多则人体出汗，机体以出汗散热来调节人体的阴阳平衡。天寒则少汗尿多，这也是既保证水液代谢排出的正常，又须保暖，以保持人体阳气不过多向外耗散的适应机能，汗少则散热少。所以，人体在一年四季中随着自然气候的变化，人体之阴阳气血也进行着相应的生理性的适应调节。如下表：

气候 变化	生 理 反 应	外 在 表 现
春(温)生 夏(热)长	阳 → 人体阳气旺盛 阳气发泄于外 气血趋向于外	→ 皮肤松弛 腠理疏泄 多汗少尿
秋(凉)收 冬(寒)藏	阴 → 人体阳气虚衰 阳气内藏于里 气血趋向于里	→ 皮肤紧闭 腠理收缩 少汗多尿

另外，中医学还认为不仅四时气候变化对人体生理功能有影响，即使是一天也是如此，随着昼夜晨昏的变化，人体的阴阳气血也有着相应的调节。如《素问·生气通天论》说：“故阳气者，一日而主外，平旦人气（阳气）生，日中而阳气隆，日西而阳气已虚，气门乃闭。”气门，即汗孔，又称玄府，为人体散发热量的主要途径。（其它还有呼吸、排泄，但都不如皮肤面积大，散热量大。）

这即是说，人体的阳气（热能）于白天运行于外，推动着人体