

黄帝内经

健康心理学

杨利民·著

HUANGDINEIJING JIANKANG XINLIXUE

合肥工业大学出版社



黄希庭讲读

健康心理学

黄希庭讲读



黄帝内经 健康心理学

杨利民·著

合肥工业大学出版社

特约编辑 姜 娜
特约校对 许日春

图书在版编目(CIP)数据

黄帝内经健康心理学/杨利民著. —合肥:合肥工业大学出版社,2009.7
ISBN 978-7-81093-983-6

I. 黄… II. 杨… III. ①内经—研究②心理卫生—研究 IV. R221
R395.6

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 104795 号

黄帝内经健康心理学

杨利民 著

责任编辑 疏利民

出 版	合肥工业大学出版社	版 次	2009 年 7 月第 1 版
地 址	合肥市屯溪路 193 号	印 次	2009 年 7 月第 1 次印刷
邮 编	230009	开 本	710 毫米×1010 毫米 1/16
电 话	总编室:0551-2903038	印 张	15.75
	发行部:0551-2903198	字 数	210 千字
网 址	www.hfutpress.com.cn	印 刷	合肥学苑印务有限公司
E-mail	press@hfutpress.com.cn	发 行	全国新华书店

ISBN 978-7-81093-983-6

定价:28.00 元

如果有影响阅读的印装质量问题,请与出版社发行部联系调换。

自序

早年,我在图书馆借到《黄帝内经》并潜心阅读后,就有一种预感:这部内经值得深入研究,其中深藏的心理学元素更值得我花些工夫。于是,我开始“啃”起这本书,断断续续“啃”了足足十年。最终,产生写一点东西的想法。2001年底,开始实施想法:写了一篇名为《黄帝内经健康心理学探微》的文章,并投稿到《健康心理学杂志》,次年1月发表。这虽然不能叫做十年磨一剑,但对我而言,灵感终究变成了铅字,还是非常欣喜的。此后,我对此书的兴趣一发不可收拾,常常琢磨着将其深化、扩展。

我一直坚信:只要耕耘,就会有收获。2004年又陆续发表了《黄帝内经对医学心理学的论述》(《中华医史杂志》,2004年第1期),2005年发表《心理学解释:黄帝内经的神》(《医学与哲学》,2005年第3期);2006年以《黄帝内经健康心理学研究》为题申请到了安徽省人文社科项目,课题成果《黄帝内经健康心理学研究》于2007年在《皖西学院学报》第2期上发表,同年又发表《论内经情感生成机制》(《黄山学院学报》,2007年第2期)。其后,想在此基础上出一本专著的愿望越来越强烈,并最终付诸实施。

《黄帝内经》中蕴含的心理学思想是相当丰富的,但分散在各篇医论之中,就如同金矿中的铂金需要提炼。《黄帝内经》强调的“不治已病,治未病”和“防病于未然”等一系列主张与现代健康心理学思想有较大吻合,保持或促进人类健康,预防和治疗躯体疾病是健康心理学要探讨和解决的课题。本书正是从这个层面立意,将《黄帝内经》中的健康观及其保持或促进健康的心理方法整理、提炼出来,试图为处在现代激烈竞争中的人们提供心理保健理念或良方。

本书如果能对《黄帝内经》的相关研究起到抛砖引玉的作用,那么这就是对笔者数年努力的最好奖赏。在写书过程中,参考并引用了有关学者和专家的资料,在此深表谢意。

杨利民

2009年4月8日于池州

MU LU

目

录

自 序	(1)
-----------	-----

第一章 《黄帝内经》是一部奇书	(1)
-----------------------	-----

一、《黄帝内经》的奇异之处	(1)
二、《黄帝内经》的哲学基础	(3)
三、《黄帝内经》的学术思想	(12)
四、《黄帝内经》的理论体系	(15)
五、《黄帝内经》的人本思想	(20)
六、《黄帝内经》的健康标准	(26)

第二章 黄帝内经健康心理学架构	(28)
-----------------------	------

一、精气——生命的基质	(28)
-------------------	------

二、神——生命的机能	(29)
三、情——生命的韵律	(30)
四、人格——生命的华彩	(31)
五、天人相应——健康的理念	(31)
六、形神合一——健康的前提	(32)
七、调神怡情——健康的保障	(33)
八、取法自然——健康的秘诀	(33)
第三章 精气——生命的基质	(35)
一、精	(35)
二、气	(39)
三、精气一元论	(42)
四、大健康观的构建	(44)
第四章 神——生命的机能	(58)
一、神	(58)
二、神的功能	(69)
第五章 情——生命的韵律	(77)
一、情	(77)
二、情绪的效能	(86)
三、情志病的护理和预防	(99)
四、情志理论的价值	(104)

第六章 人格——生命的华彩	(109)
一、人格	(109)
二、人格类型	(111)
三、理想人格的特征	(121)
四、人格的当世价值	(125)

第七章 天人相应——健康的诉求	(134)
一、天人相应	(135)
二、天人相应的特点	(142)
三、天人相应的意义	(147)

第八章 神形合一——健康的前提	(153)
一、神形合一	(153)
二、心身疾病	(158)
三、“神形合一”的医学价值	(169)

第九章 调神怡情——健康的保障	(181)
一、调神怡情	(181)
二、调神大法	(191)
三、现实意义	(212)

第十章 取法自然——保健的真谛 (214)

一、天人和谐的养生思想 (215)

二、顺应自然的养生原则 (216)

三、调摄情志的养生措施 (219)

四、保养正气的养生理念 (221)

五、健康长寿的养生秘诀 (224)

六、养生心理学及其价值 (229)

参考文献 (239)

第一章 《黄帝内经》是一部奇书

一、《黄帝内经》的奇异之处

《黄帝内经》最早出现在西汉刘歆的《七略》中，但《七略》已失传。现存文献中有关《黄帝内经》的最早记载是东汉班固的《汉书·艺文志》。其中虽然记有《黄帝内经》十八卷，但并没有提到该书具体的成书年代及作者。通过对《黄帝内经》的书名以及书中天文计时、名词术语的研究，现在多数学者认为，《黄帝内经》并非出自一时一人的手笔。书中可能既有战国时期的篇章，也有秦汉时代的作品，甚至还有隋唐和宋代医家整理校注所补充的内容。由此可以推断，《黄帝内经》大约产生于战国时期，后又经过秦汉医家的整理、补充、修改，逐步充实丰富而形成的。

现在流传的《黄帝内经》，包括《素问》和《灵枢》两部分。《素问》之称，最早见于东汉末年张仲景的《伤寒杂病论》。由于当时战乱频繁，《素问》流传到唐代就已残缺不全。唐朝太仆王冰对其进行收集整理，增补了第七卷中的《天元纪大论》等七篇。到了宋代，医官高保衡、林亿等人对王冰整理并补注的《素问》加以校正后刊行，定名为《重广补注黄帝内经素问》，此版本流传至今。《灵枢》之名，最早见于王冰所作的《黄帝内经素问注》一书的序。在此之前，《灵枢》曾被称为《九卷》、《针经》，隋唐时期还有《九灵》、《九墟》等名称。《灵枢》在过去较长时期内曾失传，直到北宋元祐年间，从高丽传回一部《黄帝针经》之后，中国才重新有了一部内容较完整的《针经》。南宋绍兴二十五年（公元1155年），史崧把“家藏旧本《灵枢》九卷”加以校正出

版，称为《灵枢》，从而成为现存最早版本的《灵枢》。

《黄帝内经》是中国现存最早全面总结秦汉以前医学成就的，奠定了中医学理论基础的经典医学著作。它的问世，标志着我国医学由单纯积累经验的阶段发展到了系统理论阶段。它是我国古代医学文献中最重要的典籍之一，对后世的影响相当大，是上古乃至太古时代民族智慧在医学和养生学方面的结晶。《黄帝内经》与《伏羲八卦》、《神农本草经》被誉为“上古三坟”。中国医学史上的重大学术成就以及众多杰出医学专家，与《黄帝内经》有着密切的关系。我国医学的发展史，充分显示了《黄帝内经》的价值及生命力。不仅中医学的任何一种理论或流派的崛起都可以从《黄帝内经》中找到渊源，而且当代生命科学、医学以及其他相关学科的某些新思想、新观念也可以或多或少地从其博大精深的论述中获得有益的启迪和新的发现。因而，历代医学家称它为“医家之宗”，至今仍为从事中医工作者和热衷养生者必读的经典著作。

《黄帝内经》从阴阳五行、五运六气、脏腑经络、病因病机、诊治治则、针灸方药、养生预防等各方面对养生和健康作了全面而系统地阐述。纵观全书，涉及地理、哲学、天文学、季候、风水、历法、阴阳、养生学、心理学等各个门类，不愧是中国古代文化宝库中的一部奇书。它不但清晰地描述了人体的解剖结构及全身经络的运行情况，而且比西方近代才兴起的学科如人体生理学、医学病理学、医学地理学、医学物候学等对人的研究、论述还更为精深、全面。为中医学的发展奠定了坚实的基础。

同时，《黄帝内经》对世界医学的发展也有着不可忽视的作用。历史上朝鲜、日本等国，都曾把《黄帝内经》作为医学教科书。《黄帝内经》的部分内容曾相继被译成日、英、德、法等文字，得到国外学者的高度好评。

此外《黄帝内经》是上古时代唯物论的一面旗帜，是用阴阳五行学说解释人体内环境统一性的典范，是中医理论体系的源泉，其中蕴含着丰富的健康心理学思想。

总之，《黄帝内经》中仍有许多未被开发出的内容等待人们去进一步探索和研究。

二、《黄帝内经》的哲学基础

从哲学的角度看，《黄帝内经》的主体部分属于生命哲学。古代人对宇宙及生命的哲学认识，首推楚文化圈的道家。因而，《黄帝内经》自然而然地吸收了道家思想，但更多的是受黄河文化圈的“阴阳学说”和“五行学说”的影响。

（一）以天道推衍医道

以老子和庄子为代表的先秦道家主张“推天道以明人事”。“推天道”就是推广运用所发现的自然规律，“明人事”就是把这些自然规律用于各种人类活动以解决实际问题。道家认为整个宇宙有着统一的根本法则，天道自然运行。《道德经》三十二章说：“天地相合，以降甘露，民莫之令而自均。”八十一章说：“天之道，利而不害；圣人之道，为而不争。”这些都是“推天道以明人事”思想的典型体现。《黄帝内经》深受它的影响，认为宇宙是个大天地，人的身体是个小天地，如《灵枢·邪客》说：“天有日月，人有两目；地有九州，人有九窍；天有风雨，人有喜怒；天有雷电，人有音声；……天有阴阳，人有夫妇；天有三百六十五日，人有三百六十五节。”《素问·针解篇》说：“夫一天、二地、三人、四时、五音、六律、七星、八风、九野，身形亦应之。……人皮应天，人肉应地。”这种“天人同源同构共感”的思想确立了《黄帝内经》的天人相应、身心统一的医疗观和因时、因地、因人制宜的诊治观。

（二）阴阳五行学说

《黄帝内经》将中国古代哲学的“阴阳五行学说”引入医学领域，使之成为中医学分析人体生理功能及病理变化、指导临床诊断和治疗的重要理论基础。

“阴阳学说”是用来说明事物间对立统一关系的理论。阴阳的核心

应是上古先民出于对大自然的天地百象、日月轮转、昼夜交接、寒暑更替、水火相抵、阴晴变换、男女雌雄等等对立而统一现象的最朴素、最直观的认识和感悟。这个认识的形成，无疑需要一个漫长的生活、实践、升华的过程。譬如通过对男女、雌雄双性的结合，对农业生产中出现的“向阳丰产，背阴减产”等现象的感悟，逐渐准确地捕捉到“阴阳”这一自然万物所具有的根本性质，及依其性质而产生的变化规律。

有正式文字记载的“阴阳”观念约出现在西周末年。《国语·周语上》载在周幽王时期，太史伯阳父以阴阳二气解释地震的发生机理时说：“阳伏而不能出，阴迫而不能蒸，于是有地震”。这是史籍中最早有关“阴阳”观念实用的记载。其后的史料显示，至春秋时期，“阴阳”观念的实际运用在当时的各个领域已较为流行，但从严格意义来说，尚未进入哲学的华堂。使得“阴阳”这一朴素观念升华为鲜明的哲学思想的是春秋末期的老子，老子将前人的阴阳观念集大成，凝精髓，用以解释天地万物的性质与发展规律，明确地提出“道生一、一生二、二生三、三生万物。万物负阴而抱阳，冲气以为和。”的宇宙观。认为宇宙中任何物质中都存在阴阳两性，既对立存在，又和谐统一。老子阐述的“阴阳学说”对整个中华民族思维体系的形成有着至关重要的影响和意义。

“五行学说”是用来说明木火土金水五种物质的运动规律的。“五行”说产生于“六府”说。“六府”的起源约在虞夏。《左传·文公七年》中有引《夏书》“水、火、金、木、土、谷，谓之六府”的句子，较之后来的“五行”说多一“谷”，显然此说与民生相关，更切实用而与哲学无关。目前所知有关“五行”最早的提法，是载于《尚书·洪范》中商纣王之叔箕子所说的：“五行，一曰水，二曰火，三曰木，四曰金，五曰土。”其排列顺序与“六府”有变，并明确提出五行之排列序数：水火木金土，与一二三四五对应。这一序数作为五行之数的模式为后人所固定，并与阴阳学说相结合，由此而衍生出大可阐释宇宙，小可切入毫末极其宏大、严密的东方思维体系的核心精髓。此时的金木水

火土已不再是构成万物的五种基本元素，而是被高度抽象为物质的五种基本形态，而五行则是这五种基本形态的代号，即：金为固态，水为液态，火为气态，木为等离子态，而土则为容纳一切的“第五态”。因此，古人得以用阴阳五行的学说来阐释一切因物质运动所必然引发的物质间的形态转换。简而言之：自然界阴阳相互作用，产生五行；五行相互作用，则产生宇宙万物的无穷变化。在无穷变化中的基本方式是相生（促进）与相克（抑制）。相生、相克这一对矛盾的任何一方又可分为两方面，即产生“生我、我生”，“克我、我克”的四种变化，再加上事物本身宏观的特征，因此合为“五态”。

1. 阴阳学说在医学上的应用

《黄帝内经》将阴阳学说推而广之，将男女、寒热、燥湿、高低、内外、脏腑、气血、动静、功能与物质、兴奋与抑制等都归为阴阳。书中明确指出人体本身就是阴阳的对立统一，人的生命活动过程，就是人体阴阳对立双方在矛盾运动中不断取得平衡的过程。《黄帝内经》特别强调“动中求平”和“动中求秘”，说明阴阳平衡不是绝对的，而是相对和动态的。在正常情况下，人体阴阳两方面是相对平衡的，这就是《素问·生气通天论》所指出的“阴平阳秘，精神乃治”。一旦人体的阴阳关系失调，正常的平衡状态被破坏，人体就会产生疾病，出现“阴阳离决，精气乃绝”，病情就会恶化，甚至出现死亡。疾病的病理变化有“阴盛则阳病，阳胜则阴病”、“阳胜则热，阴胜则寒”等阴阳偏盛的情况，也有“阳虚则内寒，阴虚则内热”的阴阳偏衰的表现。治病就是调整阴阳，使人体恢复到“阴平阳秘”的状态。《黄帝内经》将人体阴阳平衡的失调看成是疾病发生的最根本原因，而治疗疾病的最根本的法则就是调整阴阳。

《黄帝内经》中说：“阴阳者，天地之道也，万物之纲纪，变化之父母，生杀之本始。”这是古人从长期生活和生产实践中认识到自然界事物的变化，都具有阴阳对立统一的两个方面，并从这两个方面的内在联系、相互作用和不断运动的规律中找到了事物生长、变化和消亡的根

源。古代医学家应用阴阳转化的道理，来解释四时寒暑的变化、昼夜的更替和云雨的变化等现象，并用来说明人体的组织结构、生理功能和病理变化，并据此采取针对性的防病、诊断、治病措施。“善诊者，察色按脉，先别阴阳。”

用阴阳说明人体的组织结构。《黄帝内经》对人体的组织结构是以阴阳的观点来说明的。如《素问·金匱真言论》说：“夫言人之阴阳，则外为阳，内为阴。言人身之阴阳，则背为阳，腹为阴。言人身之脏腑中阴阳，则脏者为阴，腑者为阳。肝、心、脾、肺、肾皆为阴，胆、胃、大肠、小肠、膀胱、三焦六腑皆为阳。”这说明人体上下、内外各部分，以及内脏与外界环境之间的复杂联系，无不包含着阴阳的对立统一。

用阴阳说明人体的生理功能。《黄帝内经》用阴阳来概括人体的生理功能，一方面表现为各个脏腑组织的功能及它们之间的相互联系；另一方面表现为整个人体抗抵御邪气侵袭的卫外力量。如《素问·生气通天论》说：“阴者藏精而起亟也，阳者卫外而为固也。”这两种生理功能又是相互为用的，在正常的生理活动中，保持着对立统一的协调。所以《素问·阴阳应象大论》里说：“阴在内，阳之守也；阳在外，阴之使也。”这种机能与物质之间的相互滋生、相互为用的机制，就是阴阳相互依存的关系在人体生理活动中的具体表现。

用阴阳说明人体的病理变化。人体内外、表里、上下各部分之间，以及物质与机能之间，必须经常保持相对的阴阳协调关系，才能维持正常的生理活动。所以《素问·生气通天论》中说，阳气亢盛，不能固密，阴气就会竭绝；阴气和平，阳气固密，人的精神才会正常，如阴阳分离决绝，人的精气就会随之而竭绝。就说明了阴阳的相对协调是健康的表现；疾病的发生及其病理过程，则是正常阴阳相对协调的生理活动因某种原因被破坏所致。

用阴阳作为诊断的总纲。疾病的发生和发展是阴阳失调的结果，疾病的性质总不外乎阴阳两类。因此，尽管临床上所呈现的病理现象总是

那样的错综复杂，但只要掌握阴阳变化的规律，并加以分析综合，就能够认识疾病的本质。辨别出疾病的阴阳属性，从而采取相应的措施进行治疗，就能取得良好的效果。正确的诊断，要求运用望、闻、问、切四诊细致地诊察症候，同时还必须根据诊察所得的材料，运用阴阳变化的规律进行分析综合。因为阴阳在八纲中占着重要地位，就成为辨症的总纲。因此，只有正确地掌握阴阳辨证的原则，才能做出正确的诊断。

用阴阳确定治疗原则。治疗疾病是用各种诊断方法来明辨疾病的性质、病变的所在、机能的强弱、津液的荣枯、邪正的消长。经过分析归纳，做出明确的诊断，定出治疗的原则。如因阳热太过而阴液耗损者，则以寒凉治其阳热；阴寒太盛而阳气不足者，则以温热治其阴寒。这便是《素问·至真要大论》中所说的“寒者热之，热者寒之”原则。反之，如因阳虚不能制阴而形成阴盛者，则必须益阳以消阴；因阴虚不能潜阳而形成阳浮者，则必须补阴以潜阳。这就是《素问·阴阳应象大论》说的“阳病治阴，阴病治阳”的原则。总而言之，治疗的基本原则就是有余则泻，不足则补，使阴阳偏盛偏衰的现象复归于平衡协调的正常状态。

用阴阳归纳药物的性能。治疗疾病不仅要有正确的诊断和确切的治疗方针，同时还必须熟练地掌握药物的性能。根据治疗方针选用适宜的药物，才能取得良好的效果。药物的四性、五味、升降浮沉等一般性能，也可以用阴阳来说明。以四性来说，寒凉属阴，温热属阳；以五味来说，辛甘为阳，酸苦咸为阴；气味又有厚薄的区别。如《素问·阴阳应象大论》说：“阳为气，阴为味。味厚者为阴，薄为阴之阳；气者为阳，薄为阳之阴。”对于升降浮沉来说，升浮为阳，沉降为阴。临床用药时，必须注意症状的阴阳与药物的阴阳关系，正确运用药物的阴阳性能，以改善或恢复由疾病引起的阴阳失调现象，从而达到治疗的目的。

2. 五行在医学上的应用

《黄帝内经》运用五行学说，将自然界中千变万化的事物和现象，包括人体的各种脏腑组织器官、生理、病理变化及精神状态，全都采用

用类比象的方法，按照它们各自不同的性质、作用来推演和归类事物的五行属性，说明和解释事物的发展及人体生命活动过程中相互联系和制约的关系。如五行与五脏、五腑、五体、五窍、五华、五志、五声等人体组织器官和生理功能相配，五行与自然界中的方向、气候变化及某些生物的特性等相配。五行学说对事物属性的归类不是静止和孤立的，而是以相生相克关系来探索和阐述事物之间相互联系、协调平衡的整体性和统一性。同时，还以其相乘相侮关系来讨论事物在失调和不平衡状态下的相互影响，分析人体的生理病理变化，并以此指导临床实践。《黄帝内经》把阴阳学说和五行学说放在同等重要的地位。虽然二者各有特点，但却是彼此印证，互为互用的。

古代医家用五行学说来揭示人体生理病理复杂变化的规律，尤其对人体内脏的活动功能和相互间既依赖又制约的关系，以及人体与外界环境的既相应又相触的关系的认识，并把五行与阴阳相结合，从而建构了系统而又辩证的医学思想体系。

要了解五行在医学上的应用，必须先了解五行的生克乘侮规律。五行相生的关系是：木生火，火生土，土生金，金生水，水生木。五行相克的关系是：木克土，土克水，水克火，火克金，金克木。在相生关系中任何一“行”都具有“生我”、“我生”两方面的关系，《难经》把它比喻为“母”与“子”的关系。在相克关系中任何一“行”，都具有“我克”、“克我”两方面的关系，《黄帝内经》称之为“所胜”与“所不胜”的关系。相生相克是不可分割的两个方面，没有生就没有事物的发生和成长，没有克就不能维持正常协调关系下的变化与发展。因此，必须生中有克，克中有生，相生相克既相反又相成。这种相反相成的生克关系，也说明了五行之间的协调平衡是相对的。因为相生相克的过程，也就是事物消长的过程。在此过程中，一定会出现太过和不足的情况。这种情况的出现，本身就是再一次相生相克，又会出现再一次的协调平衡。这种在不平衡中的相对平衡，又立刻被新的不平衡所代替，如此循环运动，不断地推动着事物的变化和发展。

