

基于《黄帝内经》“与万物沉浮于生长之门”谈四季养生^{*}

郑秀青

河南中医药大学第一附属医院,河南 郑州 450001

摘要:自然之气有开阖升降,生命活动有其自然节律,与天地万物的生、长、收、藏规律一致。人与万物互通交感,春季阳气升发,养生宜顺应升发之性,以调达、通畅为主;夏季五行属火,主炎上,阳气外浮于体表,养生重在养长,既要防止阳气过盛,又要避免寒凉伤阳;秋季阳气渐收,阴气渐长,万物由浮转沉,养生须遵循“收”的原则,由开转阖,由浮转沉;冬季是四时阴气盛极之时,人体之气也应收敛而不妄动,以沉、藏为主。神乱则病,无论何季,均要安神定志,“虚己”和“精神内守”是调神的关键。起居有常、饮食有节、适度运动以养形;四气调神、精神内守、安神定志以养神,神足、气盛、形健,则形神皆养。

关键词:四季养生;“与万物沉浮于生长之门”;形神皆养;《黄帝内经》

DOI:10.16367/j.issn.1003-5028.2023.12.0350

中图分类号:R221 **文献标志码:**A **文章编号:**1003-5028(2023)12-1821-04

Discussion About Seasonal Health Preservation Based on "Growing with All Things According to the Laws of Nature" in *Huangdi's Internal Classic*

ZHENG Xiuqing

The First Affiliated Hospital of Henan University of Chinese Medicine, Zhengzhou, Henan, China, 450001

Abstract:The natural *qi* has its opening and closing, ascending and descending, and the life activity has its natural rhythm, which is consistent with the laws of birth, growth, harvest and storage of all things in the world. Man and all creatures are intercommunicated, so in spring, when yang *qi* ascends, health preservation should comply with the nature of ascending, mainly focusing on adjustment and smoothness. In summer, the five elements fire belong to fire, are in charge of upper inflammation, and yang *qi* floating on the surface, so health preservation should pay attention to growth, which not only prevents yang *qi* from growing too much, but also avoids cold hurting yang. In autumn, yang energy gradually decreases, while yin energy gradually lengthens, and all things change from floating to sinking. The yin of the human body gradually lengthens, and the yang gradually disappears, entering the stage of convergence and internal nourishment. So health preservation must follow the principle of "storage", from opening to closing, and from floating to sinking. Winter is the time when yin *qi* is at its peak in the four seasons, and human life activities should also be restrained and not impulsive, with sinking and hiding as the main focus. Chaos leads to illness. Regardless of any season, one must calm the mind. "To maintain one's own emptiness and "keep essence and spirit inside" is the key to regulate mind. Regular life, moderate diet, and proper exercise can maintain physical fitness. Regulating four seasons' *qi* changes, keeping essence and spirit inside, calming the mind can nourish the spirit. If the spirit is sufficient, the *qi* is enough, and the form is strong, then both physique and spirit can be healthy.

Keywords:seasonal health preservation;"growing with all things according to the laws of nature";nourishing both physique and spirit;
Huangdi's Internal Classic

春生夏长,秋收冬藏,四时轮替,因序不紊,万物

随天地的变化而生长壮老,阳气随日月的运行而开
闭起伏^[1],四时有其时、有其势,归根结底是气的阴
阳消长。天地之气,阴阳氤氲,合而为人。人生于
地,悬命于天,生命节律宜顺应四时阴阳消长变

^{*} **基金项目:**河南省中医药科学研究专项课题项目
(2021JDZY019)

化^[2]。《素问·宝命全形论》云：“人能应四时者，天地为之父母”。所谓养生，即顺应自然节律而为，顺四时、适寒暑、起居有常、饮食有节、安神定志，则形神皆调^[3]。现基于《黄帝内经》“与万物沉浮于生长之门”谈四季养生如下。

1 《黄帝内经》“与万物沉浮于生长之门”

《素问·四气调神大论》载：“夫四时阴阳者，万物之根本也，所以圣人春夏养阳，秋冬养阴，以从其根，故与万物沉浮于生长之门。逆其根，则伐其本，坏其真矣。”所谓“四时”，《素问·六节脏象论》言：“五日谓之时，三候谓之气，六气谓之时，四时谓之岁。”四时是气阴阳消长变化的呈现。春夏秋冬，分属少阳、太阳、太阴、少阴，五行属木火土金水^[4]。春为少阳，五行属木，主阳气的生长、升发。“春三月，此为发陈，天地俱生，万物以荣”，人应“夜卧早起，广步于庭，披发缓形，以使志生，生而勿杀，予而勿夺，赏而勿罚”。夏为太阳，五行属火，主阳气的蕃盛和炎上，“夏三月，此为蕃秀，天地气交，万物华实。”人应“夜卧早起，无厌于日，使志无怒，使华英成秀，使气得泄。”秋为太阴，五行属金，主阳气的肃降和收敛，“秋三月，此谓容平，天气以急，地气以明”，人应“早卧早起，与鸡俱兴，使志安宁，以缓秋刑，收敛神气，使秋气平，无外其志，使肺气清。”冬为少阴，五行属水，主阳气封藏。“冬三月，此为闭藏，水冰地坼”，人应“无扰乎阳，早卧晚起，必待日光，使志若伏若匿，若有私意，若已有得。去寒就温，无泄皮肤”。

自然之气有开阖升降，开即是升和出，阖即是降与入，白天为开，夜晚为阖，春夏为开，秋冬为阖^[5]，人与万物互通交感，开阖吐纳，在动态变化的时空生命之海中沉浮，尽量保持相对的平衡，即“与万物沉浮于生长之门”。

2 天人相应，四时养四气

从春季到夏季，阳气渐生，气候渐暖；夏季阳气最盛，气候炎热；从秋季到冬季，阳气渐消，阴气渐长，气候渐凉；冬季，阴气最盛，气候寒冷。故《伤寒论·伤寒例》言：“春气温和，夏气暑热，秋气清凉，冬气冰冽。”春乃气之初生、夏乃气之长旺、长夏乃气之化成、秋乃气之收敛、冬乃气之伏藏，分别对应气之宣泄（木）、亢张（火）、氤氲交融（土）、收敛（金）、沉降（水）5种态势^[6]。王冰注《素问·五脏生成篇》言：“五脏之象可以类推”，肝应春，类木，具有生发作用；心应夏，类火，具有长旺作用；肺应秋，

类金，具有收敛作用；肾应冬，类水，具有闭藏作用；“脾为孤脏，以灌四旁”“脾者土也，治中央，常以四时长四脏。”脾运转气机，荣养四脏。阴阳之气的消长是四时变化的根本原因，万物的浮沉均受阴阳之气的影响。春养生气、夏养长气、秋养收气、冬养藏气，是基于“与万物沉浮于生长之门”养生法则的具体方法^[7-8]。

2.1 春养生气 春季，从“立春”节气开始，至“谷雨”节气结束，阳气始生，渐长，为升发之势。人应天，体内阳气生，且逐渐向外升发。肝应春，类木，具有升发作用，其升发功能在春季增强并处于主导地位^[9]。肝主升，主疏泄，喜条达而恶抑郁，故宜保持心情舒畅，以免阻遏阳气升发。《素问·四气调神大论》言：“生而勿杀，予而勿夺，赏而勿罚。”其意为要心胸开阔、宽厚、宽容、多给予、少索取，不可默坐、独自生闷气或为外界干扰生气、烦闷，对人对事也应以鼓励为主，勿惩罚、责骂，免伤自己和他人的升发之气。肝气不疏时宜及时宣泄，以防肝气郁结^[10]。一年之计在于春，春季要振奋精神，焕发朝气，立志计事，身有所务，制定自己的目标、计划等，确保一年的时光不被荒废。

为顺应春季阳气升发的特点，饮食上应遵循谨和五味、少酸多辛甘原则，适当食用辛温升散的食品，如豉、葱、香菜等^[11]，而生冷黏杂之物则应少食，以免阻滞阳气之升发。《摄生消息论》云：“当春之时，食味宜减酸增甘，以养脾气”。肝属木，应春，酸味入肝；脾属土，甘味入脾。肝木易克脾土，故宜多食甘味食物，如大枣、栗子、花生、山药、芡实、扁豆、粳米等，以滋养脾胃，助阳升发。初春之际，阳气尚弱，衣着不可过薄，以免寒伤阳气，亦不可过紧，以免束缚阳气。同时要按时作息，适当运动，运动宜选择户外，且不宜太剧烈，即《素问·四气调神大论》所言之“广步于庭”。

对于春季所发疾病，既要考虑伏邪，治疗顺应气之升发之性，散邪外出，又要考虑肝之特性，不用寒凉之品遏制肝气，若确有火热之证，寒凉药物的应用也应中病即止。

2.2 夏养长气 夏季从“立夏”节气开始，至“大暑”节气结束，阳气最盛，浮于外，气为长旺之势。人应天，气机运行呈外散趋势^[12]，养生重在养长，既要防止阳气过盛，又要避免寒凉伤阳。

夏季养生应“无厌于日”“使气得泄”，通过户外运动使阳气得以宣泄，但应避免天气过热时锻炼，以防中暑；运动可以适当剧烈，但不宜过分剧烈，时间也不宜太长，以免大汗淋漓，损伤阳气。运动后汗出

较多,又渴又热,不宜饮冷,更不宜立即进入空调房或吹冷风,以免阻遏阳气,发生疾病。

心应夏,藏神,嵇康言:“夏季炎热,更宜调息静心,常如冰雪在心^[13]。”夏季阳气在外,内伏之阳气反不足,故易发肠胃炎、胃肠型感冒等肠胃病,饮食需清淡、有节、有洁,勿贪凉饮冷,宜多食辛味食物,以养胃气。夏季气候炎热,属火,火耗气津,需食用清热生津食物益气养津,可多食粥类。另外,从小暑到立秋,为“三伏天”,是全年气温最高、阳气最盛的时节,此时为气虚、阳虚、阴盛之证的最佳防治时机,即“冬病夏治”,其治法以温肾壮阳为主,为夏季养长的另一种形式。

对于夏季所发疾病,在应用苦寒清热药时,要把握好量效关系与用药时机,若用量过大或时机过早,则易致“苦寒直折,冰伏其邪,变证百出”;但若用药太轻、用药不及时,则会致“杯水车薪,无济于事”。火邪为夏季时令之邪,易耗气伤阴,故在清热之时,又当固护气阴,使水火既济,药选生地黄、知母、玄参、天门冬等。若兼见乏力神疲,肢软气短等气虚证,酌加益气生津药物,药选党参、石斛、麦冬等。

2.3 秋养收气 秋季从“立秋”节气开始,至“霜降”节气结束,阳气渐收,阴气始降,为收敛之势。人需保持平和,固守神气,不汲汲于得失,“使志安宁”,使机体阳气得敛,阴气得滋,以缓秋刑。秋季暑热已过,燥气当令^[14],“燥者润之”,可煲中药药膳清补养生,如百合银耳莲子羹、百合冬瓜汤、麦冬杏仁茶等,使肺气得润^[15]。饮食上宜减辛增酸,尽可能少食葱、姜、蒜、韭菜、茴香、香菜等辛散之物,多食梨、苹果、石榴、藕、葡萄、黑木耳等酸甘之物,以滋阴润燥生津。运动量不宜过大,可选择轻松平缓的项目。

对于秋季所发疾病,应以清宣伏邪为主,此伏邪与春季伏邪又有不同,春季伏邪多为冬时之寒邪,治应发散,此期伏邪多为夏季之湿邪与热邪,或湿热相合之邪,被秋季之寒凉向下之气所遏,应宣透伏热,淡渗利湿。燥邪为秋季时令之邪,“燥者濡之”“燥者润之”,应滋阴润燥,药选百合、石斛、麦冬等。

2.4 冬养藏气 冬季从“立冬”节气开始,至“大寒”节气结束,昼短而夜长,阳气封藏,养生重在养藏。

衣着、起居要避寒就温,注重保暖,多晒太阳,精神应收敛而不妄动,保持心境平和,忌妄耗神气。饮食调养应遵循“秋冬养阴”“无扰乎阳”的原则,少食入肾的咸味食物,多食入心之苦味食物^[16],早睡早起以养藏养精^[17]。运动宜适度,最好“必待日光”,夜间不宜锻炼,以免扰阳。

对于冬季所发疾病,宜顺应冬之封藏之性,外防他邪干肾,内防内邪积聚,祛邪亦不宜用过寒凉之品。寒邪为冬季时令之邪,易客于肌肤、腠理,故治宜兼顾发散风寒之邪,但个人体质不同,热性体质者,寒邪入体后易从阳化热,故应细辨寒热。

2.5 实开虚阖,以平为期 春夏、白天气机趋势为开,气机升浮,宜运动、宜思考、宜向外、宜养阳;秋冬、夜晚气机趋势为阖,气机沉降,宜安静、宜静坐、宜休息、宜向内、宜养阴,但具体到个人来说,是需要开还是需要阖,需依据自身其时的状态。开带出气与能量,以免气有余或郁积;阖蓄积气与能量,以免不足或损耗。

另外,不同体质者养生方法又有不同。体质整体可分为虚、实、寒、热,体质偏热者可适当食用性质偏寒凉的食物,体质偏寒者多食用性质偏热的食物,体质偏实者多摄取通气类食物,体质偏虚者多摄取有补益作用的食物。体质偏实者运动量宜大、宜剧烈,以发散体内多余之气与火;体质偏虚者运动也必不可少,应温和而持久,以缓补体虚。总之,通过不同的养生方法,使人体趋于中和、平常^[18]。

3 四气调神,生长之门

3.1 形神互依,神伤则形病 《灵枢·天年》曰:“黄帝曰:何者为神?岐伯曰:血气已和,营卫已通,五脏已成,神气舍心,魂魄毕具,乃成为人。”《素问·五常政大论》言:“根于中者,命曰神机,神去则机息。”可知神乃万物生命过程的内部主宰,乃造化之机^[19]。神可以率形,形能够支神,形神互为依存,神伤则形损^[20]。《灵枢·邪客》言:“心者,五脏六腑之大主……容之则心伤,心伤则神去。”思虑过用、心为物役会导致神乱、神伤。心脉容邪,气血过多壅滞于上,下部气血不足,脏腑虚实不调,终致疾病,故神病是各类疾病的起始病因^[21]。

3.2 四气调神,安神定志 《素问·四气调神大论》按照四季相对应的生、长、收、藏的特点指导人们进行调神,通过四气调神,谨守“生长之门”,以形神皆养。具体方法有:(1)春季气升,人们以广步于庭的“形动”之法、早睡早起的起居作息、少酸多辛甘的饮食滋养,以形养神;(2)夏季人们无厌恶于日、晚睡早起、多辛少苦饮食、“使志无怒”“若所爱在外”,保持情志顺畅以养形神;(3)秋季肃降,人们早睡、“使志安宁”“无外其志”,保持情志安逸宁静以养神;(4)冬季封藏,人们早睡晚起、“使志若伏若匿”,保持情志内守以藏神。

神乱则病,无论何季,均要安神定志,使神处于

“常”的状态—安定、放松、柔和、专注。“虚己”和“精神内守”是调神的关键,静坐为“虚己”和“精神内守”的重要调养方法^[22]。“恬淡虚无,真气从之,精神内守,病安从来。”神机稳定,则气机的运行处于自然的方向和节奏,使机体处于“阴阳平衡”状态。

3.3 修德练形以调神 修德是调神的重要部分,孔子言:“德润身,大德必得其寿,仁者寿”。对内修德,需心清志远,心不为物役;对待工作须勤奋、敬业,遇到困难宜戒骄戒躁,潜心研究,诚懈怠;对待他人须宽容仁义,谦虚谨慎,平易近人^[23]。修德养神,神清则气爽,气血通畅,形体舒畅。

《吕氏春秋·尽数》提到“动形”时言:“流水不腐,户枢不蠹,动也。形气亦然。形不动则精不流,精不流则气郁。”运动可以分为主动运动和被动运动,前者为中医之导引,后者为中医之按摩^[24]。古今导引之术有很多,流传较广的有“八段锦”“五禽戏”“太极拳”“站桩”等,也包含现代之跑步、瑜伽等,练习时不拘形式,也不拘于选择哪一种导引之术,但要求日积月累,持之以恒,方能有成。“劳形”之劳,必须是“小劳”,勿过度,“无使其极”^[25],且要顺应天时,“夜跑”“冬泳”均非健康的练形方法。

4 小结

用心用脑过度、过劳过逸、饮食无节、起居无常,是形神受损的主要原因。四时阴阳作为天地自然的一般规律,万物共同沉浮,顺应四时阴阳的变化,谨守生长之门为务本合真。起居有常、饮食有节、适度运动以养形;四气调神、精神内守、安神定志以养神,顺阴阳四时的变化而合序,不违时则不伤本真,神足、气盛、形健,则形神皆养。

参考文献:

[1] 朱章志,廖华君,许帅,等. 从弈理“势”角度论治糖尿病[J]. 中华中医药杂志,2018,33(2):502-504.

[2] 钟玉梅,廖华君,文小敏,等. 意象思维在中医养生中的运用研究[J]. 中华中医药杂志,2020,35(3):1227-1229.

[3] 叶明花,蒋力生.《黄帝内经》顺应自然观探析[J]. 中华中医药杂志,2020,35(12):5998-6000.

[4] 王银燕. 人与万物沉浮于生长之门[J]. 云南中医学院学报,2003,26(2):13-16.

[5] 孙一珂,刘雷蕾,朱佩,等. 从元整体发生学观点探讨“天人相应”的本质内涵[J]. 中医学报,2022,37(3):466-470.

[6] 烟建华.《黄帝内经》五脏概念的研究及其意义[J]. 世

界中医药,2018,13(5):1043-1047.

[7] 侯俊林. 从“法于阴阳和于术数”看《内经》的养生观[J]. 辽宁中医杂志,2010,37(4):634-635.

[8] 段阿里,鞠宝兆. 基于《黄帝内经》中“天人合一”思想探讨四时养生[J]. 辽宁中医杂志,2019,46(11):2305-2308.

[9] 李婷,刘雷蕾,韩琦,等. “肝应春”理论本质内涵探讨及临床意义[J]. 环球中医药,2020,13(5):800-804.

[10] 朱永强,丁吉善.《黄帝内经》中的春季养生调摄观[J]. 中华中医药学刊,2007,26(1):158-159.

[11] 赵建业,何清湖. 谈四时养生之春季养生[J]. 中华中医药杂志,2014,29(2):336-338.

[12] 郭军华,何清湖. 谈四时养生之夏季养生[J]. 中华中医药杂志,2014,29(9):2731-2733.

[13] 宋青坡,王鑫,高希言,等. 孙思邈养生思想探讨[J]. 中医学报,2016,31(10):1507-1510.

[14] 孙广仁. 中医基础理论[M]. 北京:中国中医药出版社,2007:221.

[15] 马淑然,李澎涛,郭霞珍,等. 关于中医“肺应秋”本质内涵的理论探讨[J]. 中医杂志,2006,47(9):643-645.

[16] 张冀东,何清湖,孙贵香. 四时养生之秋季养生篇[J]. 中华中医药杂志,2014,29(10):3083-3085.

[17] 孙相如,何清湖. 谈四时养生之冬季养生[J]. 中华中医药杂志,2014,29(11):3391-3394.

[18] 杨肖,王小宁,朱方石,等. 以冬季为例探讨中医“治未病”之四时养生[J]. 中医杂志,2012,53(23):1987-1990.

[19] 贾成祥. 中和思想的内涵及其在中医中的应用[J]. 中医学报,2021,36(9):1809-1813.

[20] 何崇. “神”探蕴[J]. 中医药导报,2019,25(16):8-14.

[21] 朱潇旭,闫志安. 生长之门[J]. 中华中医药杂志,2022,37(10):5553-5557.

[22] 李辛. “五神”及“形神合一”解析——论中医学情志病理论的基本内容及其与心身医学的关系[D]. 天津:天津中医学院,2000.

[23] 李辛,克劳迪那,梅赫. 回到本源[M]. 北京:北京联合出版公司,2023:255.

[24] 马巧琳,高希言,邵素菊,等. 邵经明教授重神学术思想探讨[J]. 中国针灸,2014,34(6):615-618.

[25] 张志斌,王永炎. 试论中医“治未病”之概念及其科学内容[J]. 北京中医药大学学报,2007,30(7):440-444.

收稿日期:2023-07-13
作者简介:郑秀青(1973-),女,河南林州人,主管护师。
(编辑:刘华)