

◆ 诊疗思路 ◆

从“七损八益”理论谈儿童养护

黄秋谷¹, 刘华^{1,2}

1. 广州中医药大学第一临床医学院, 广东 广州 510405
2. 广州中医药大学第一附属医院儿科, 广东 广州 510405

[摘要] 关于“七损八益”的内涵阐释,《黄帝内经》并无详解,历代医家、学者各持说法。本文从“七损八益”理论内涵出发,认为“七损八益”是阴阳变化和人体变化的规律性体现。儿童养护需预防疾病及促进生长发育,“七损八益”理论在儿童养护的应用,具体表现为以四时阴阳和人体阴阳变化规律为纲,重视脾胃中枢功能和运气变化规律对小儿的影响。

[关键词] 儿童养护; 七损八益; 《黄帝内经》

[中图分类号] R272 **[文献标志码]** A **[文章编号]** 0256-7415 (2023) 14-0195-05

DOI: 10.13457/j.cnki.jncm.2023.14.040

Discussion of Nursing Care of Children from Theory of “Sevenfold Reduction and Eightfold Boost”

HUANG Qiugu¹, LIU Hua^{1, 2}

1. The First Clinical Medical School of Guangzhou University of Chinese Medicine, Guangzhou Guangdong 510405, China;
2. Department of Pediatrics of The First Affiliated Hospital of Guangzhou University of Chinese Medicine, Guangzhou Guangdong 510405, China

Abstract: There is no specific explanation of the connotation of “sevenfold reduction and eightfold boost” in *Huangdi Neijing* (The Yellow Emperor's Inner Classic) and physicians and scholars in past dynasties held different opinions. Starting from the connotation of “sevenfold reduction and eightfold boost”, the authors believe that it is the regular expression of changes of yin and yang and the human body. The nursing care of children lies in the prevention from diseases and promotion of growth and development. With focus on the law of changes of yin–yang of the four seasons and the human body as the key points, the application of theory of “sevenfold reduction and eightfold boost” to the nursing care of children attaches great importance to the effects of central function of the spleen and stomach and law of changes of five circuits and six qi on children.

Keywords: Nursing care of children; Sevenfold reduction and eightfold boost; *Huangdi Neijing*

“七损八益”出自《素问·阴阳应象大论》：“帝曰：调此二者，奈何？岐伯曰：能知七损八益，则

二者可调，不知用此，则早衰之节也。”历代医家对此阐释众说纷纭。本文挖掘“七损八益”理论内

[收稿日期] 2022-08-06

[修回日期] 2023-04-22

[作者简介] 黄秋谷 (1997-), 女, 在读研究生, E-mail: kuk2018@163.com。

[通信作者] 刘华 (1975-), 女, 主任医师, E-mail: liuhua0321@126.com。

涵,从“七损八益”理论出发谈儿童养护之理。

1 “七损八益”诸家观点

总结历代医家及学者对“七损八益”的释义,无外乎两种:一是以“七”“八”为具体数字,二是认为“七”“八”是代指。而代指的含义各家理解不同。前者观点主要有三种说法:杨上善的“阳胜八益为实,阴胜七损为虚”病症说;日人·丹波元简把《素问·上古天真论》男子八岁至四八、女子七岁至四七的生长阶段归为“八益”,女子五七至七七、男子五八至八八的衰退阶段归为“七损”;《养生方·天下至道谈》中载道“七损八益”为房事养生方法。后者观点主要以“七”“八”为代指,被大部分医家所认同。王冰首次把“七”“八”归为男女天癸之数,认为“女子以七七为天癸之终,丈夫以八八为天癸之极。然知八可益,知七可损”,且解释“用,谓房色也。”王冰的天癸之数思想对后世的影响较大,汪机、高士宗、万全等亦以“七”“八”代指男女。此外还有阴阳术数说,张景岳认为:“七为少阳之数,八为少阴之数,七损者言阳消之渐,八益者言阴长之由。夫阴阳者,生杀之本始也。生从乎阳,阳不宜消也;死从乎阴,阴不宜长也。使能知七损八益之道而得其消长之机,则阴阳之柄把握在我,故二者可调,否则未央而衰矣。”调此二者,扶抑之术,使阳常盛而阴不乘。清代医家张志聪的观点则与此相反,强调“阴”的作用,其在所著《黄帝内经素问集注》中提到:“七损八益者,言阳有余而阴不足也。然阳气生于阴精,知阴精之不足,而无使其亏损,则二者可调。”

及至近现代,医家、学者们对于“七损八益”为调和阴阳的思想基本一致。顾植山等^[1]从洛书及运气学角度解释“七损八益”,认为七居西方,主秋分,阳气逐渐闭藏;八居东北方,主初春,阳气渐旺;其理论内涵为四时阴阳变化的阳气运动过程。也有学者从河图解释阳气升降的过程,认为“七”“八”在河图上分别处于南方、东方,代指太阳及少阳,太阳应降,向少阴转化;少阳其气当生^[2]。王东华等^[3]从《周易》出发,指出“七”“八”为不变之少阳、少阴,“七损八益”是少阳、少阴与太阴、太阳的相生规律,代表阴阳量变到质变的过程。可见,诸家观点皆与阴阳有关,“损益”为“增减”之意,主要分歧在“七”和“八”的释义。无论从河

图、四象、洛书或是《周易》等角度论证“七”“八”的阴阳含义的学说,皆从气化运动的总体趋势而言,主要强调广泛的阴阳关系;其对于“七”“八”有具体的阳气运动的意象表达,内容核心为“七只能损”“八只能益”^[4]。

2 “七损八益”理论内涵

上述观点从阴阳的宏观趋势出发,“七(只能)损”“八(只能)益”的内涵为阴阳变化的常态规律。除宏观趋势以外,“七损八益”还应有微观变化的内涵。《黄帝内经》中不乏互文、省文写法,如“阳强不能密,精气乃绝”省去“阴盛”二字;“大筋软短,小筋弛长”实为“大筋、小筋软短弛长”等;“七损八益”亦为互文写法,实也可写作“八损七益”,即其意为“七”“八”皆有损益。阳气的升降浮沉遵循总体性规律,故有四时阴阳的常态转变。而实际上每年客气轮转及运气是否准时而至等问题造成四时阴阳的微观变化。阴阳运动变化可致局部不同。《素问·至真要大论》言:“时有常位,而气无必也。”运气有至而未至,有未至而至,故四时阴阳有常有变。“七(只能)损”“八(只能)益”和“七八损益”皆为“七损八益”阴阳变化的内涵。

但“七”“八”不能单纯代指阴阳。故不能仅理解为阴阳损益问题。回归原文,《素问·阴阳应象大论》:“帝曰:法阴阳奈何?岐伯曰:阳胜则身热……阴胜则身寒……此阴阳更胜之变,病之形能也。帝曰:调此二者奈何?岐伯曰:能知七损八益,则二者可调,不知用此,则早衰之节也。”承接上文,“病之形能也”,此处的“七”“八”应与人体有关。阴阳于天地有四时、方位,于人体有气血、男女、生长规律。《素问·宝命全形论篇》曰:“人以天地之气生,四时之法成。”如《素问·上古天真论》所述,男子以八八、女子以七七为生命周期。以经解经,“七”“八”应首先为人体生命周期演变的规律。天、地、人相参,“七”“八”是从人体变化规律而言的阴阳变化隐喻。生命的规律性演变亦是“七损八益”的阴阳变化规律之一。

故“七损八益”的理论实质有两层内涵:一阴阳的总体规律,即人体生命各阶段的气血生理特点及四时阴阳变化的一般规律。二阴阳的微观变化,即当下运气变化。四时阴阳、人体演变遵循上述总体及一般规律。“七损八益”是调摄阴阳的总体性原

则,在具体应用时应注意把握四时阴阳和人体生理的具体变化。

3 “七损八益”理论在儿童养护中的应用

儿童养护与狭义上的“养生”有别。“养生”常以“治未病”的方法来达到延年益寿的目的。而儿童养护除了预防疾病以外,还应促进其生长发育。从“七损八益”理论出发,儿童养护应重视四时阴阳对疾病发生发展的影响以及儿童生长规律的变化,且体阐述如下阐述如下。

3.1 顺应四时阴阳为总体原则 四时阴阳的变化与人体息息相关。《素问·四气调神大论》记载了春夏秋冬四时的变化及养生之法,曰:“故阴阳四时者,万物之始终也,死生之本也,逆之则灾害生,从之则苛疾不起,是谓得道。”故宜春夏养阳,秋冬养阴,以从其根,与万物沉浮于生长之门。《素问·阴阳应象大论》有云:“冬伤于寒,春必温病;春伤于风,夏生飧泄;夏伤于暑,秋必痃疟;秋伤于湿,冬生咳嗽。”四时阴阳变化为圆周运动,有感邪即病,亦有伏邪致病。故“治未病”常提顺应四时阴阳。《温病条辨·解儿难》曰:“脏腑薄,藩篱疏,易于传变,肌肤嫩,神气怯,易于感触。邪之来也,势如奔马,其传变也,急如掣电。”卫外功能薄弱加上六淫之气变化,两虚相合,感而致病。儿童脏腑功能已初步完善,但仍“全而未壮”。故小儿较成人更易受六淫之气影响,基于肺常不足,外感疾病多为肺系疾病。小儿外感易趋康复,但反复外感不利于生长发育。有研究发现,反复呼吸道感染的儿童营养状况较差,生长发育落后于健康儿童^[4]。小儿感邪后未积极调护,邪气留滞体内,郁而发病,可见鼻塞、咳喘^[5]、过敏性紫癜^[6]等。《外科正宗·葡萄疫》曰:“感受四时不正之气,郁于皮肤不散,结成大小青紫斑点,色若葡萄,发在遍体……邪毒传肾,牙根出血,久则虚人,斑渐方退。”

顺应四时阴阳是儿童养护的重要原则,同时还需适应儿童生长发育需求。小儿四时养护应寒燠有度,衣不过暖。《诸病源候论·养小儿候》曰:“小儿始生,肌肤未成,不可暖衣,暖衣则令筋骨缓弱。”肌肤薄弱却不以衣物护之,是因其生长需要。“宜时见风日”“若都不见风日,则令肌肤脆软,便易伤损”“数见风日,则血凝气刚,肌肉硬密,能耐风寒,不致疾病。”应该指出的是,此处的“风日”

为“天和暖无风之时”。小儿顺应四时阴阳切忌过犹不及,宜见风日,但不可当风。万全在《育婴家秘》中总结为“无风频见日,寒暑顺天时。”

3.2 固护脾胃,勿伐生生之气 张仲景云:“四季脾旺不受邪。”固护脾胃是治未病的重要思想之一。而在小儿养护中,固护脾胃还有保证生长发育的意义。脾为后天之本,化生气血以资小儿生长。郑玄注《周易·系辞传》曰:“天一生水于北,地二生火于南,天三生木于东,地四生金于西,天五生土于中。阳无偶阴无配未得相成。地六成水于北,与天一并。天七成火于南,与地二并。地八成木于东,与天三并。天九成金于西,与地四并。地十成土于中,与天五并也。”一二三四为生数,六七八九十为成数。生数为虚象,成数为实数。“七”“八”为成数,成数可变,阴阳变化于此出。“二”“三”为生数,生数为初生、原始,生数不变,无实在内容,生数得五而成,五是万物化生的重要流变参数^[7]。故“七损八益”的核心机制是脾土五。无论是河图或是洛书,中央皆为五。脾土五是阴阳系统的中央枢纽,如轮轴驱动四象升降回环。脾土居中宫。脾胃乃气之升降枢纽。“七损八益”理论核心为脾土的正常运转。

万全在《育婴家秘》提出脾常不足理论,认为:“儿之初生,所饮食者乳耳,水谷未入,脾未用事,其气尚弱,故曰不足。不足者,乃谷气之自然不足也”。脾常不足是脾胃功能与旺盛的生长发育相比下的生理性相对不足。尚未健全的脾胃功能与旺盛的生长发育需求存在矛盾性,但又相互适应^[7]。脾常不足是小儿生理特性,非病理状态下的脾虚。万全认为:“虽云脾常不足,又忌一味温补。”脾贵在运不在补。小儿养护应节饮食,使脾胃得运。过饱使脾胃负担过重,饮食积滞,从而影响运化功能。《全幼心鉴》曰:“儿不欲进食,切勿强行喂养,若父母强与之,则小儿难以消化食物,必发为疾病。”认为调理脾胃除控制食量外,还应选择适宜的食物。历代医家对于小儿日常饮食宜忌有不同的见解,如难消化食品如糯食、粽子,硬物如硬蚕豆,辛辣之品如葱、蒜等均不宜食用^[8];小儿患病饮食应有所宜忌,如心病不食咸卤、肺病不食焦苦、肝病不食辛辣,脾病不食馊酸等。笔者认为,脾胃易受寒邪所伤,现今社会冷饮种类繁多,儿童不节

饮食, 贪凉、嗜甜, 常贪食冷饮, 易使脾胃受损, 故不宜多食。《活幼口议总论》云: “甜成疳, 饱伤气, 冷成积, 肥生痰, 如焦苦辛辣馊酸, 恐毒, 尤不可食。” 万全认为“小儿用药, 贵用和平”。而小儿饮食亦以此为参照, 过甜、过饱、过冷、过肥以及刺激性食物宜少食, 以免损伤脾胃, 杀伐生生之气。

3.3 顺应发育规律, 切忌进补 “女子七岁, 肾气盛, 齿更发长。二七, 而天癸至, 任脉通, 太冲脉盛, 月事以时下, 故有子。……丈夫八岁, 肾气实, 发长齿更。二八, 肾气盛, 天癸至, 精气溢泻, 阴阳和, 故能有子。” (《素问·上古天真论》) “人生十岁, 五藏始定, 血气已通, 其气在下, 故好走; 二十岁, 血气始盛, 肌肉方长, 故好趋……” (《灵枢·天年》) 《黄帝内经》告诉我们肾气充盛及气血脏腑强盛的时间节段, 认为儿童七岁始肾气始充, 脏腑气血功能逐渐加强, 量变引起质变, 故肾气盛, 天癸至, 初步形成成人功能, 五脏安定; 学龄期儿童生长速度减缓, 比较平稳^[9], 及至青春期出现第二次生长高峰。朱丹溪云: “人生十六岁以前, 血气俱盛, 如日方升, 如月将圆。惟阴长不足, 肠胃尚脆而窄, 养之之道不可不谨。” 此阶段儿童既要保证生长发育所需的营养, 同时也要注意不可过多摄入肥甘厚味、滋补食品等。当今社会物质条件较前改善, 常有家长因担心生长发育问题, 致使儿童进补过多; 营养过剩, 脾胃难以克化则生痰湿, 痰湿阻络, 冲任失调, 天癸早至; 过食补品, 使阴阳失衡, 相火妄动。目前大部分研究都支持肥胖使青春期发育提前的结论^[10]。而性早熟可使骨骺提前融合, 影响成年终身高^[11]。凡事过则灾, 儿童处于生命周期的上升阶段, 自有其规律。儿童养护需结合生理特点, 不可盲目进补。

3.4 重视运气变化 运气学说中, 正常的变化称之为“化”, 异常的变化称之为“变”。在人体中, 化是人体正常的生命活动基础, 变则产生疾病^[12]。一年有六气所主, 主气变化规律年年如此, 是四时变化的规律。客气如客之往来, 是一年六个时段异常气候变化规律。阳气的升降浮沉使阴阳总体趋势呈现“阳杀阴藏”“阳生阴长”的四时变化, 而某个时段的异常气候变化是阴阳短暂的非常规变化, “七损八益”理论不仅包括了阴阳的宏观趋势, 还包含了阴阳的局部变化。“非其时则邪, 当其位则正。” “上下

相遘, 寒暑相临, 气相得则和, 不相得则病。” (《素问·五运行大论》) 异常的气候变化为邪气, 天地人交感, 此时人易感邪而发病。有学者从运气角度探析急诊留观患者的发病规律, 发现总体发病规律符合该年的运气特点, 其中发热及风邪病变化最为显著。研究发现, 哮喘与六气变化有一定相关性, 主客气不相得时发病较多^[13]。有学者从运气理论分析哮喘秋季发病原因, 认为秋季时人体肺气随外界的阳气开始敛降, 阳气收敛, 阴阳交蒸, 痰湿加重, 反过来痰湿又能阻遏气机, 影响阳气的下降, 最终使肺气不降^[14]。儿童哮喘的发病也与发病时节主运、出生岁运相关, 运气理论对儿童哮喘的预防有参考意义^[15]。运气变化是“七损八益”理论的重要组成部分, 儿童养护应重视运气变化。

知常达变, 未病先防。运气推演, 干支推算不能准确概括运气的动态演变。大众日常起居时可观测气候变化, 及时增减衣物、调整饮食等以防病。医者观气象变化以明确预防重点、调整用药。今年(2022)司天之气为少阳相火, 两火叠加。上半年中暑者多, 儿童在6~7月出现流感高峰, 以发热为主。在泉之气为厥阴风木, 与岁运合德同化, 下半年气候变化应较温和, 但仍需注意风邪太过而致病。陈无择于《三因方》中把运气规律及方药结合, 创立了运气十六方。平人可以此养生防病。而小儿脏腑未全, 脾胃薄弱, 无病不提倡用药。《幼科释迷》曰: “周岁内, 非重症, 勿轻易投药, 须酌法治之; 两三年内, 形气毕竟嫩弱, 用药亦不可太猛, 峻攻骤补, 反受药累。” 故小儿养护以药食同源为主, 如太阴湿土司天, 可多食茯苓、山药、太子参等健运脾胃, 木运不及之年可予薄荷、豆豉、木瓜等以生发少阳之气, 促进体格生长。

4 结语

综上, “七损八益”理论内涵包括阴阳变化和人体生、长、壮、老、已的规律变化, 是儿童养护任务的总体概括。儿童养护可从此出发, 把握阴阳变化的总体原则, 注重天人合一, 知人体规律变化和外界气候变化。

[参考文献]

- [1] 顾植山, 陈曦. “七损八益”仅仅是房中术吗?[J]. 中医药文化, 2006(2): 33-36.

- [2] 孟庆岩, 颜培正, 相光鑫, 等. 论河洛文化与“七损八益”[J]. 辽宁中医杂志, 2017, 44(8): 1629-1630.
- [3] 王东华, 邓杨春. 七损八益本义考[J]. 中华中医药杂志, 2019, 34(9): 4396-4398.
- [4] 冯柏潮, 陈广道, 梁少媛. 小儿呼吸道反复感染与自身营养状况的关系[J]. 中国医学创新, 2017, 14(16): 135-137.
- [5] 李凯, 夏纪严, 罗秋兰, 等. 基于伏邪致病理论探讨儿童变应性鼻炎中医病机[J]. 吉林中医药, 2022, 42(9): 1005-1007.
- [6] 姜盈盈, 白晗, 吴静静, 等. 中医药治疗儿童过敏性紫癜的研究进展[J]. 现代中西医结合杂志, 2022, 31(6): 859-863.
- [7] 汤顺莉, 夏玲玲, 刘华, 等. 李宜瑞教授论治小儿“脾常不足”与五脏相关疾病[J]. 河北中医, 2021, 43(10): 1593-1597.
- [8] 王一辰. 古代医籍中小儿起居调养的文献研究[D]. 北京: 北京中医药大学, 2019.
- [9] 胡亚美, 江载芳. 诸福棠实用儿科学[M]. 北京: 人民卫生出版社, 2002: 127.
- [10] 高飞飞, 汪治华. 儿童肥胖与性早熟关系的研究进展[J]. 世界最新医学信息文摘, 2018, 18(62): 66-67, 69.
- [11] 梁雁, 杜敏联, 罗小平. 中枢性早熟诊断与治疗共识(2015)[J]. 中华儿科杂志, 2015, 53(6): 412-418.
- [12] 邹勇. 五运六气入门专题系列讲座(十四)——从五运六气论气化[J]. 中国中医药现代远程教育, 2015, 13(3): 17-20.
- [13] 张景明, 陈震霖. 支气管哮喘发病与六气的相关性分析[J]. 甘肃中医学院学报, 2013, 30(5): 13-15.
- [14] 徐冬磊, 王兰娣. 支气管哮喘秋季发病的运气学理论探讨[J]. 光明中医, 2015, 30(11): 2416-2417.
- [15] 崔洪涛, 刘芳, 李维彬, 等. 哮喘儿童先天禀赋与后天发病中医五运特点研究[J]. 辽宁中医药大学学报, 2022, 24(2): 83-87.
- (责任编辑: 冯天保, 邓乔丹)