

浅谈《内经》养生学的时间特性

程 士 德

近代西方时间生物学的兴起,从生物节律角度深刻地揭示了生命活动进程的时间节律性,为《内经》养生学的时间特性提出了科学的内涵和先进的研究方法。

《内经》时间养生学是以五脏为主体,内系五(六)腑、五体、五官、五华等,外联五方、五时、五气等的“四时五藏阴阳”理论为基础的,不仅揭示出人体生命活动中的某些年节律、季节律、月节律、昼夜节律等,而且也认识到生命节律与时间养生的密切关系,创立了某些择时养生的具体措施。

一、法阴阳 《素问·宝命全形论》认为“人以天地之气生,四时之法成”。又说:“人能应四时者,天地为之父母。”要求人们在生活上适应四时阴阳消长的变化。这是根据人体五脏系统的功能活动,必须与自然五时周期节律同步的认识提出来的,也是《内经》时间养生学的理论原则。

《内经》非常重视顺五时阴阳消长节律而进行养生,《素问·四气调神大论》说:“春三月……此春气之应,养生之道也;夏三月……此夏气之应,养长之道也;秋三月……此秋气之应,养收之道也;冬三月……此冬气之应,养藏之道也。”这里提出的春养生气、夏养长气、秋养收气、冬养藏气,以及下文所说“春夏养阳,秋冬养阴”的一些具体方法,就是《内经》养生学中季节律的养生理论和方法。

自然界阴阳气消长运动,既有四时节律,也有昼夜节律。如《素问·生气通天论》说:“故阳气者,一日而主外,平旦人气生,日中而阳气隆,日西而阳气已虚,气门乃闭。是故暮而收拒,无扰筋骨,无见雾露,反此三时,形乃困薄”。其中阳气一日而主外等,是指人体阳气与自然界阳气在一日之中的同步节律,而“暮而收拒,无扰筋骨,无见雾露”就是根据昼夜节律而提出的养生方法。

法于阴阳,顺应自然阴阳消长节律的养生方法,实际上也就是充实人体真元之气,增强调节生命节律的能力,来保持机体内外阴阳气的协调,取得人与自然的统一,从而达到防病和延缓衰老的目的。

二、和术数 “术数”,指吐纳、导引等方法。吐

纳,即“呼吸精气,独立守神”,有似近代气功一类的养生方法。导引按跷,即摇动筋骨肢节,举转手足,并结合按摩的具有疏通气血作用的健身运动,有似现今的健身操一类的养生方法。

《内经》认为和术数的养生方法,也同样注重它的时间特性。认为在清晨“平旦人气生”时最为适宜,如《素问·刺法论》就有“所有来自肾有久病者,可以寅时面向南,净神不乱,思闭气息七遍,舌下津令无数。”这就指出吐纳养生方法,也是具有时间特性内涵的。

三、节饮食 饮食,是后天精气的生源。《内经》除了强调饮食要有节制,五味要有合理的调配,以及饮食不要偏嗜、寒温要适宜外,还提出了四时食疗问题。如《素问·藏气法时论》就有“毒药攻邪,五谷为养,五果为助,五畜为益,五菜为充,气味合而服之,以补益精气,四时五脏,病随五味所宜也”的记载。

此外,《素问·五常政大论》中还有依据五运太过不及安排一年四季食物的记载。这里以木运之年为例,凡木运平气的年分,谷类为麻,果类为李,肉类为犬;木运不及的年分,谷类为稷稻,果类为枣李,肉类为犬鸡;木运太过的年分,谷类为麻稻,果类为李桃,肉类为鸡犬。尽管其科学意义及实践价值还有待进一步研究,但它所反映出的根据不同时间采用不同营养食品的思想无疑是正确的。

四、慎起居 《内经》养生方法,还要求人们生活起居要有一定的规律,亦即《素问·上古天真论》所说的“起居有常”。并且还认识到生活作息的规律,随着时间的不同亦须随之相适应。如《素问·四气调神大论》指出春三月要“夜卧早起,广步于庭”,夏三月要“夜卧早起,无厌于日”,秋三月要“早卧早起,与鸡俱兴”,冬三月要“早卧晚起,必待日光”。《素问·生气通天论》也有平旦、日中、日西三时劳作歇息之分。现代生物学也认为人体存在许多生命节律,控制着机体的生理活动,因此,养生方法的“慎起居”、“起居有常”,就是要人们顺从这些生命节律,来安排起居作息,维持生命的长久不衰,延缓人们的衰老时限。