

DOI: 10.13288/j.11-2166/r.2017.05.023

# 论《黄帝内经》辨年龄阶段养生思想

张锁, 王滨, 董秋梅, 师建平\*, 李永乐, 赵敏

(内蒙古医科大学中医学院, 内蒙古自治区呼和浩特市金山经济技术开发区, 010010)

**摘要** 《黄帝内经》认为, 人体阴阳、气血、脏腑功能充盛与否关系着不同年龄阶段人体生理、病理的变化, 在此基础上《黄帝内经》依据人体不同年龄阶段的变化特点提出如下养生原则: 1) 顺应自然, 整体协调; 2) 调补脏腑, 分段施养; 3) 形神共养, 动静结合。这些原则又经后世医家继续完善、发挥, 逐渐形成了中医养生学理论。

**关键词** 养生学说; 年龄; 黄帝内经

养生学说是研究如何增强体质, 预防疾病, 以达到延年益寿、尽终其天年的理论和方法。它以人与天地相参、与自然融合、形神合一、经络学说为理论基础, 以协调阴阳、养神、裕气、保精为基本原则。《黄帝内经》中的养生学说建立了中医养生学体系, 确立了养生的基本原则, 即顺应自然、形神共养、惜精固本、综合调养等, 并详细论述了具体的养生方法。指出养形要做到“虚邪贼风, 避之有时”, “食饮有节, 起居有常, 不妄作劳”, 节欲保精; 养神则要“恬淡虚无”, “和喜怒”, “无为惧惧, 无为欣欣”, 排除不良精神刺激, 保持精神情绪的稳定。认为上古之时, 懂得养生之道、重视并坚持养生的人, 可以尽终其天年, 而今时之人由于忽视养生, 反而半百而衰。通过如此反差极大的比较, 强调了养生的重要意义<sup>[1]</sup>。

辨年龄施养是当今中医养生理论体系中的重要一环, 是针对人体生命过程中少儿、青少年、中年、老年不同阶段的生理、心理特点进行的养生保健活动。早在春秋时期孔子就指出君子有三戒: “少之时, 血气未定, 戒之在色; 及其壮也, 血气方刚, 戒之在斗; 及其老也, 血气既衰, 戒之在得”, 强调了人生不同阶段的修身养性之法。《礼记·内则》云“孝子之养老也, 乐其心, 不违其志; 乐其耳目, 安其寝处, 以其饮食忠养之”, 指出针对老年人的特定养生方法。《黄帝内经》对不同年龄阶段的养生认识更加深入, 为后世养生理论

的发展完善奠定了坚实基础。

## 1 《黄帝内经》对于人体不同年龄段的认识

《灵枢·寿夭刚柔》云“人之生也, 有刚有柔, 有弱有强, 有短有长, 有阴有阳。”刚柔、强弱、长短、阴阳等差异不仅存在于人与人之间, 在自身的生、长、壮、老、已过程中也有明显体现。《素问·上古天真论》不仅说明不同性别在生长发育过程中存在差别, 而且以女七、男八为阶段说明人体从母体出生后逐渐由弱小到强壮, 由强壮再到逐渐衰老的过程, 齿发、颜面、筋骨肌肉、生殖机能是各阶段的主要变化, 而导致这一变化产生的根本原因在于人体肾气充盛与否。《灵枢·天年》云“人生十岁, 五脏始定, 血气已通, 其气在下, 故好走; ……四十岁, 五脏六腑十二经脉, 皆大盛以平定, 腠理始疏, 荣华颓落, 发颇斑白, 平盛不摇, 故好坐; 五十岁, 肝气始衰, ……百岁, 五脏皆虚, 神气皆去, 形骸独居而终矣。”以“十岁”为一阶段说明从少儿至青少年, 人体脏腑功能逐渐强盛, 经络畅通, 气血日渐充盛, 身体强健, 故好走、好趋、好步; 在到达中年盛壮之后就逐步走向老年衰老时期, 在五脏六腑平定强盛之后从肝脏开始按照相生次序逐渐衰退, 功能减低, 五脏皆虚、形神相离之时则走向生命终点, 阐明人体之气血盛衰、五脏功能之强弱关系着人体整个生命过程之变化。《素问·阴阳应象大论》又从人体阴阳变化的角度解释人体的衰老, 指出中年以后可能出现的病症, 曰“年四十而阴气自半也, 起居衰

\* 通讯作者: zhangsuo20052005@126.com

矣。年五十，体重，耳目不聪明矣。年六十，阴痿，气大衰，九窍不利，下虚上实，涕泣俱出矣。故曰：知之则强，不知则老，故同出而名异耳”。故《黄帝内经》认为，人体不同年龄阶段生理、病理变化涉及阴阳、气血、脏腑功能的改变及肾气的盛衰，从多个角度阐述了人体不同阶段生、长、壮、老、已之机理，为后世针对人体不同阶段进行辨证施养提供了依据。

## 2 《黄帝内经》针对不同年龄段之养生法则

虽然《黄帝内经》对于人体不同阶段的生理、病理已有一定认识，也从脏腑、气血、阴阳、肾气不同角度阐明了人体变化机理，但并未针对少儿、青少年、中年、老年不同阶段提出专门的养生原则与方法，然而《黄帝内经》中所提出的很多养生理论法则及具体养生措施，仍可应用于不同年龄阶段以进行调养，成为后世中医养生学中辨年龄施养的理论基础。

### 2.1 顺应自然，整体协调

“人以天地之气生，四时之法成”（《素问·保命全形论》），人与自然环境是一个有机的整体，自然变化对人体脏腑、气血、阴阳均有着重要影响。这种变化体现在一年之四季更替、一月之朔望盈亏、一日之昼夜昏晨中，如《灵枢·五癯津液别》云“天暑衣厚则腠理开，故汗出，寒留于分肉之间，聚沫则为痛。天寒则腠理闭，气湿不行，水下留于膀胱，则为溺与气”，指出四时寒暑对人体的影响。《素问·八正神明论》云“月始生则血气始精，卫气始行；月郭满则血气实，肌肉坚；月郭空，则肌肉减，经络虚，卫气去，形独居，是以因天时而调血气也”，指出人体气血随着月亮盈亏有着虚实变化。《素问·生气通天论》云“故阳气者，一日而主外。平旦阳气生，日中而阳气隆，日西而阳气已虚，气门乃闭”，指出人体阳气随着昼夜发生盛衰变化。《灵枢·岁露论》曰：“人与天地相参也，与日月相应也。”这种“天人一体”的整体观念，不仅使自然环境的变化与人体的生理相联系，更加体现在自然环境与发病中，故《灵枢·本神》曰“故智者之养生也，必顺四时而适寒暑，和喜怒而安居处，节阴阳而调刚柔。如是则僻邪不至，长生久视”。告诫我们要在顺应自然变化的情况下进行人体的精神情志、生活起居调节，具体之养生方法在《素问·四气调神大论》中有着详细的记载。人们每时每刻生活在自然之

中，因此，“顺应自然，整体协调”这一整体养生原则，对于人体生、长、壮、老、已各个阶段都是适用的，不论采用何种养生方法都要顺应自然四时、日月之变，整体调养。

### 2.2 调补脏腑，分段施养

《黄帝内经》认为，人体是以五脏为中心的有机整体，《素问·灵兰秘典论》云“凡此十二官者，不得相失也”，指出脏腑与生命活动的密切关系。脏腑功能的强弱、相互配合及肾气的充盛程度是人体生、长、壮、老、已不同阶段变化的关键，因此，在养生中必须重视调补脏腑。《素问·示从容论》曰“夫年长则求之于腑，年少则求之于经，年壮则求之于脏”，提出应针对不同的年龄段重点关注不同的脏腑。对于生、长、壮、老、已不同阶段，依据《灵枢·天年》的记载，三十岁之前人体之脏腑机能处于由弱到强盛的上升时期，要以“养”为主，通过饮食调摄、形体锻炼强健形体，促进脏腑功能强盛，防止外邪侵袭，预防各种影响人体生长发育的不利因素；三十、四十岁青壮年时期，脏腑功能日渐强盛，肾气充足，是人体自然生长发育过程中的最佳状态，更多以“防”为主，如劳倦、起居、房事、饮食等方面，防止各种因素对于人体脏腑精气的过度耗损；到了“年四十而阴气自半”，“五八，肾气衰，发堕齿槁”，人体逐步由盛壮走向衰退，脏腑精气日渐亏虚、功能低下，要以“补”为主，注重药食调补作用，补益脏腑精气，延缓衰老，故《灵枢·天年》云：“五脏坚固，血脉和调，……各如其常，故能长久”。元代丘处机《摄生消息论》中针对人体年过半百之后肝、心、肺、肾的变化，按照四时之变采取有针对性的措施调摄人体精神、形体、起居、饮食各方面，以行五脏养生调摄之法<sup>[4]</sup>。明代万密斋《养生四要》继承《黄帝内经》的养生学思想，阐述了肾精在人体生、长、壮、老、已中的重要性，强调人体少时的养生保健要寡欲保精以全形，提出“男子三十而娶，女子二十而嫁”的晚婚晚育观点，认为不可太早泄精、当节制房事以免损伤脏腑形体，批判了“通过与女子交合延寿”的认识<sup>[5]</sup>。

### 2.3 形神共养，动静结合

“人之血气精神者，所以奉生而周于性命者也”（《灵枢·本脏》）。形与神是人体生命活动过程中的两个重要方面，“无形则神不可活，无神则

形无以生”(《类经》),强调了二者相互促进不可分离的关系,而人正是形与神的统一体。《素问·上古天真论》云“上古之人,其知道者,……故能形与神俱,而尽终其天年,度百岁乃去”,明确指出各种养生方法最终要达到的目的就是保形全神,强调形神共养在养生防病当中的重要性。《素问·六微旨大论》云“出入废则神机化灭,升降息则气立孤危,故非出入则无以生、长、壮、老、已,非升降则无以生、长、化、收、藏”,指出人体生命活动的恒动特性。而《素问·痹论》云:“阴气者,静则神藏,燥则消亡”,认为精神躁动是导致人形体之精气耗损的原因,主张形宜动而神宜静,故《素问·上古天真论》云“恬淡虚无,真气从之;精神内守,病安从来”。只有“神静”才能使人体正气充盛,预防外邪侵袭形体。因此,在形神共养的过程中,要动以养形、静以养神,动静合一,使人体气血和畅,百病不生,尽其天年。针对形体,《灵枢·天年》中阐述了人体在不同阶段“好步”“好趋”“好走”“好坐”的生命活动特点,如在青少年时期可顺应“步”“趋”“走”多动的特点进行形体保养,到中年以后由于人体脏腑、气血功能逐步衰减,应适当运动,避免太过剧烈活动,耗竭激发人体气血。对于养神,《素问·阴阳应象大论》云“是以圣人为无为之事,乐恬淡之能,从欲快志于虚无之守,故寿命无穷,与天地终,此圣人之治身也”。既要重视情志之调畅,又要重视心理欲望的调节,如针对少儿应建立良好亲子关系,在发育过程中培养积极健康的心理;少年处于心理敏感的特殊时期,应多交流与沟通,加强疏导,陶冶性情,保持情绪稳定和心境愉悦;中老年时期更加注重心理欲望的调节,避免各种因素

引起的“大喜、大恐、大忧、大怒、大衰”因“五者损神则生害矣”(《吕氏春秋》)。《养性延命录》云“少不勤行,壮不竞时,长而安贫,老而寡欲,闲心劳形,养生之方也”<sup>[4]</sup>,针对人体不同阶段提出了形与神调养的具体方法。

### 3 小结

综上所述,养生是中医学特有的概念,是以延缓衰老、延年益寿为目的,以自身调摄为主要手段的一系列综合性保健措施。《黄帝内经》在对于人体不同年龄阶段生理病理认识的基础上,初步形成了依据不同年龄阶段施养的思想,提出了一些养生原则,是后世中医养生学按年龄施养的雏形。此后众多医家在继承《黄帝内经》思想的基础上继续阐明,并提出了一些有针对性的养生原则及方法,尤其是针对人体生命活动过程中少、老两个较为脆弱、易于损伤的阶段的论述更加详尽,形成了一系列的养生理法,使婴幼儿护理养生、老年养生成为重要的两个分支,如《寿亲养老书》《老老恒言》等专门针对老年阶段的养生,《幼幼集成》等儿科著作中体现了专门针对少儿阶段之养生防护的方法,使不同年龄阶段的养生理理论趋于完善。

### 参考文献

- [1] 张兆和,张征宇.《内经》养生学和“治未病”思想对糖尿病防治的意义[J].中医杂志,2007,48(10):940-942.
- [2] 丘处机.丘处机集[M].济南:齐鲁书社,2005.
- [3] 方全.养生四要[M].国华,校注.北京:中国医药科技出版社,2011:26-29.
- [4] 陶弘景.养性延命录[M].宁曰峰,校注.呼和浩特:内蒙古科学技术出版社,2002:102-105.

(收稿日期:2016-05-10;修回日期:2016-06-15)

编辑:黄健

(上接第431页)

血调养脾肾,虑其病久且兼肝郁,遂加郁金以增活血之力,又可疏肝解郁,行气止痛。二诊患者经期已较前缩短,针对其经后腰骶酸痛,改用杜仲、骨碎补固肾强腰;夜寐欠佳、梦多,予首乌藤、柏子仁安神助眠;用山楂消食化积改善胃纳;血瘀之象未褪尽,保留海螵蛸、鸡内金,合兼具化瘀功效之骨碎补、山楂继续消散瘀血。三诊患者经期基本恢复正常,又见阴痒、带下略多、色微黄等湿热下注之征,予车前子、薏苡仁、芡实、山药清热利湿,

收涩止带;仍有痛经、经色暗红夹血块、舌淡暗等轻证血瘀之象,仍保留海螵蛸、鸡内金化瘀收功。

### 参考文献

- [1] 马宝璋.中医妇科学[M].北京:中国中医药出版社,2007.
- [2] 黄兆胜.中药学[M].北京:人民卫生出版社,2004.

(收稿日期:2015-03-24;修回日期:2016-11-20)

编辑:侯建春