

# 一日内阴阳变化规律的探讨

贾 鑫\*

## 1 十二时辰与六经概念的联系

每日的昼夜更替可以理解为天地间阴阳二气的规律性消长循环,这种阴阳变化过程亦反映在人体中。通过观察全天不同时段的外界阴阳变化特征,进而总结规律,可以建立区分时间段的计时制度,如十二时辰制,二十四小时制等。而六经之气的盛衰时间与六经病欲解时间的总结与认知,是通过临床观察人体内阴阳在生理与病理状态下的变化转归而得来的。可以说,计时制与中医时间医学均为对阴阳变化规律的总结,两者在一定程度上是互通的,即阴阳规律体现在外界大环境上是十二时辰循环交替(日夜交替),表现在人体内为六经之气循环流注的规律。既然十二时辰是外界阴阳的十二种状态,那么,是否可以将六经所反映的内容理解为人体的六种阴阳状态?或再引申一步,六经即为规律性的阴阳变化过程中的六种典型状态或六个阶段。我们来试着总结阴阳变化的规律,即六经所反映的内容。

## 2 阴阳变化规律的推导

外界环境的阴阳处于规律性变化过程中,如每日的昼夜交替,每次循环过程相似,有可重复性(即规律性):如正常状态下阴盛必定阳弱(深夜),而盛极必衰,弱极必复,阴盛阳弱达到一定程度后必会开始向相反方向发展,阴渐由盛至弱,阳渐由弱至强,经过从深夜到日出(阴阳平衡)的第一阶段后,开始第二阶段,由阴阳平衡达到阴弱阳盛的状态(正午),并再一次改变发展趋势,开始第三阶段,阴渐盛阳渐弱,至阴盛阳弱时即完成一次循环。由此可以尝试初步推导部分的阴阳变化规律:①规律性的阴阳变化过程是呈阶段性的,每一阶段有相应的特征(即变化趋势);②阴阳在发展到一定极限比例时,会向相反方向发展,使循环过程得以持续。

根据表里配属关系,六经可以分为三组(即上文的三个阶段):太阴—阳明组,少阴—太阳组,厥阴—少阳组。每组一阴一阳,分别表述当前阶段的阴阳变化状态。某经的最盛时间表示阴阳已发展到该经的典型阴阳状态。(为方便论述,本文所举例的时间均为春分日的一天内)。如当太阴—阳明两经最盛时间的寅至巳时中,起始的寅时,阴盛阳弱,之后阴渐消阳渐长,至卯辰之交(日出)时,阴阳平衡;此后阴消阳长的趋势继续发展,至巳午之交时

该组状态结束,此时阴较弱阳较盛。由此可以将太阴—阳明组定义为表示阴阳状态由阴盛阳弱发展至阴弱阳盛的阶段过程。

具体的三组阴阳变化阶段所代表的状态与发展趋势为:①太阴—阳明组时间为夜半至日中(寅至巳时),阴阳状态由阴盛阳弱发展至阴弱阳盛,发展趋势为阴渐消阳渐长;②少阴—太阳组时间为日中至黄昏(午至酉时),阴阳状态由阴弱阳盛发展至阴阳平衡,发展趋势为阴渐长阳渐消;③厥阴—少阳组时间为黄昏至夜半(戌至丑时),阴阳状态由阴阳平衡发展至阴盛阳弱,发展趋势为阴渐长阳渐消。以上三组阶段首尾衔接,标志着阴阳规律性变化的三个阶段或过程,每组的状态与趋势可以理解为该组的特征。

六经与手足组合而形成十二经脉,“手”“足”在阴阳规律性变化过程中代表的含义中医理论认为,手足相对而言,手为阳,足为阴,阳为兴发,加速;阴为沉降,减缓。以手足合以六经的意义可能在于明确其阴阳转化的快慢程度。相对于同名经脉,手经最盛时间在足经之前,手经代表的阶段为阴阳从该组初始状态发展至中间状态,并且阴阳变化速度逐渐加快;足经相反,代表由中间状态发展至结束状态的阶段,并且阴阳变化速度逐渐减缓。如少阴—太阳组,最先的手少阴经最盛之午时初刻(11时)为外界阴气最弱的时间,并由此开始阴气的回复趋势且速度递增;之后手太阳之未时初刻(13时),阳气最盛,转而阳气开始衰减且速度递减;之后足太阳之申时,足少阴之酉时,阳气衰减和阴气增强速度分别递减,至本组结束时阴阳总体状态处于平衡(黄昏)。

## 2.4 一日内的阴阳变化的详细描述

总结上文,可知六经体现的是阴阳变化状态与趋势:阳明,阳由弱至盛;太阳,阳由盛至平衡;少阳,阳由平衡至弱;太阴,阴由盛至弱;少阴,阴由弱至平衡;厥阴,阴由平衡至盛。手经表示该经组的开始阶段,变化速度递增;足经表示结束阶段,速度递减。而传统的某一经之气最盛时即代表当前阴阳状态已发展到该经所示的变化阶段。

\* 陕西省西安市中医医院肝病科(710001)

# 《内经》课程教学中的困惑

危 玲\*

作为中医院校的老师,在我工作的这些年当中,接触了不少学生,同时也产生了很多的困惑!对于中医而言,经典课程的学习是不可或缺的。作为“四大经典”之首的

《内经》在中医发展的历程中占有举足轻重的地位。《内经》是我国现存医学文献中最早的一部医学典籍,全面阐释了阴阳五行、摄生、藏象、经络、人体的生理、病理、疾病