

【中医多学科研究】

顺应四时阴阳的养生观*

王燕平

(中国中医科学院中医临床基础医学研究所,北京 100700)

关键词: 四季; 阴阳; 养生; 探讨

中图分类号: R212 文献标识码: A 文章编号: 1006-3250(2011)12-1381-01

本文兹结合前人经验及辨析四时阴阳理论,探讨中医适时而养的法则。

1 对四时阴阳的理解

所谓阴阳是对自然界中相互关联事物和现象的相对属性,或某一事物本身存在的对立双方属性的概括。《医贯·阴阳论》称“天上地下,阴阳之定位”,“春秋昼夜,阴阳之门户”。日为阳,月为阴,就四时而言,春夏为阳,秋冬为阴,冬至一阳生,夏至一阴生,阴极生阳,阳极生阴。以能量的变化为依据,阴指能量收敛和闭藏的过程,阳是指能量的生发、释放的过程。

世间的万事万物都是按照着一定的自然变化规律转化的,生、化、极、变,四时阴阳也是按照此规律动态变化着。一年四时之中,阴极而阳生,在冬至之时正是阳生的开始,之后到春夏两季阴消阳长,白日逐渐延长,气温也随之而逐渐升高,植物开始萌发茂盛的生长周期,动物的活跃性也日益增加;阳极转阴,在夏至之时阳极而生阴,到秋冬季阳消阴长,白日时间缩短,气温下降,植物凋谢枯萎,动物的活跃性降低,阳杀阴藏。

阴阳是事物的两类属性,是相对而言的,两者可以互相转化又可互相对立。阳以阴为体,阴以阳为用,阴是一切机能活动的物质基础,而阳是机能活动的外在体现。阴阳的对立和消长是事物本身所固有的,阴阳的对立统一运动,是自然界一切事物发生、发展、变化及消亡的根本原因。

2 对“春夏养阳,秋冬养阴”的理解

对“春夏养阳,秋冬养阴”,历代医家对其理解不尽相同,其中最具有代表性的当属主养、主制两种观点。

主养观点,如马蒨和高士宗等认为,养阴养阳以从其根,与万物浮沉于生长不息之门,即应顺应四时养生的规律。在春夏两季,少阳之气生,太阳之气长,要适应少阳、太阳之自然界气候的变化规律,顺从生长之气,以养生养长。秋冬两季,使太阴之气收,少阴之气藏,要适应少阴、少阳之自然界气候的变化规律,顺从沉降之气,以养收养藏。他们认为四时是世间万物的根本,万物皆是生于春,长于夏,收于秋,藏于冬,人亦应该如此。此论符合《素问·上古天真论》中“法于阴阳”的养生原则。

主制观点,如唐·王冰依据阴阳互制理论,认为“养”即是“制”。春夏两季阳盛,易伤于阴,故而在春夏要多食用寒凉的食物,以抑制机体过盛的阳气;秋冬两季阴盛,阳气不足,因而应在秋冬两季多食温热的食物,以抑制机体过盛的阴气,保全真阳。王冰《增广补注黄帝内经素问》云:“阳气根于阴,阴气根

于阳;无阴则阳无以生,无阳则阴无以化;全阴则阳气不振,全阳则阴气不穷。春食凉,夏食寒,以养于阳;秋食温,冬食热,以养于阴。滋苗者必因其根,伐下者必枯其上,故以斯调节,从顺其根。二气常存,盖由根固,百刻晓暮,食亦宜然。”

人体的阴阳是生命的根本,阴阳二气的平衡与否关系着生命的健康存亡,“阴平阳秘,精神乃治,阴阳离决,精气乃绝”。虽然四季有温热凉寒的气候变化,昼夜有阴阳的消长,但总以顺应其阴阳变化、追求阴阳平衡为目标。当春夏阳气尚不充沛之时,就应鼓动阳气;当阳气过于亢奋之时,就应制其亢阳;当秋冬阴气尚不充沛之时,就应保养阴气;当阴气过盛、碍于阳气、失其平衡之时,就应制其盛阴。

根据自然界四时阴阳的消长和人体阴阳之气虚实的变化,观察季节气候的特点和脏腑功能盛衰,实行适当的调养,使人的阴阳始终处于一种平衡的状态,才可达到养生防病、益寿延年的目的。这也应该是“春夏养阳,秋冬养阴”的真谛。

3 顺应四时阴阳的养生方法

以“春夏养阳,秋冬养阴”作为理论基础,顺应四时阴阳盛衰,指导人们进行正确的起居生活,合理调配膳食,合理使用药物,才能达到天人合一的协同效果,防患于未然。

顺时养生的具体方法,关键在起居作息和膳食调整两个方面。如春夏两季正值阴消阳长之际,应适宜调整起居作息以顺应阳气的生发趋势。春为少阳,宜夜卧早起,广步于庭,披发缓行;夏为太阳,宜夜卧早起,无厌于日,使志无怒。秋冬两季正值阳消阴长之时,秋季为少阴,宜早卧早起,与鸡俱兴,使志安宁,收敛神气;冬季为太阴,宜早卧早起,祛寒就温。膳食方面,春夏宜发散升提温阳的食物,秋冬宜用收敛潜降滋阴的食物。用药亦同此理。

总之,顺应四时阴阳以养生可以取得其他方法难及的效果,“春夏养阳,秋冬养阴”是顺应自然、适时干预的重要养生观点,在具体运用时还应注意因人、因时、因地制宜。

参考文献:

- [1] 考希良. “春夏养阳,秋冬养阴”探讨[J]. 世界中西医结合杂志, 2010, 5(11): 928-930.
- [2] 赵阳, 郭玉峰, 蒲永慧. “春夏养阳,秋冬养阴”理论辨析兼探中医适时养生[J]. 中国中医基础医学杂志, 2008, 14(6): 408-410.
- [3] 蒋垂刚, 梁立安, 谢感共. “春夏养阳,秋冬养阴”理论探讨[J]. 现代中医药, 2004, 3: 6-8.
- [4] 唐华伟. 论“春夏养阳,秋冬养阴”的实质是调整阳气的运行[J]. 四川中医, 2006, 24(7): 28-30.

收稿日期: 2011-06-10

作者简介: 王燕平(1963-),男,大学学历,副研究员,从事中医管理与科研与中医养生保健理论与方法和传染病的中医药防治研究。

*基金项目:北京市中医管理局“常见社区慢病的中医药防治模式研究”