

本文引用:侯建春,贾守凯,邓杨春.试论滋阴理论在养生中的应用[J].湖南中医药大学学报,2018,38(8):893-895.

试论滋阴理论在养生中的应用

侯建春¹,贾守凯^{1*},邓杨春²

(1.中国中医科学院中医杂志社,北京 100700;2.中华中医药学会,北京 100029)

[摘要] 阴平阳秘是中医学倡导的人体健康状态。然而,人体在一生、一年、一月、一日之中常处于阴不足状态,为了实现人体的阴阳平衡,众多医家对滋阴理论与方法进行探索与实践,并基于阴常不足、相火理论、阴易伤难复等观点构成理论基础。探析滋阴理论在养生中的应用,形成了以整体观念、辨证施养、真阴为本、综合调养的滋阴养生指导思想,并形成了节欲养心、饮食茹淡、运动和缓与滋阴按摩的滋阴养生方法。

[关键词] 滋阴;养生;相火

[中图分类号]R2-0

[文献标志码]A

[文章编号]doi:10.3969/j.issn.1674-070X.2018.08.012

Application of the Yin-Nourishing Theory in Health Preservation: A Preliminary Analysis

HOU Jianchun¹, JIA Shoukai^{1*}, DENG Yangchun²

(1. Editorial Office of Journal of Traditional Chinese Medicine, China Academy of Chinese Medical Sciences, Beijing 100700, China; 2. China Association of Chinese Medicine, Beijing 100029, China)

[Abstract] The relative equilibrium of Yin and Yang is the healthy state of human body advocated by traditional Chinese medicine. However, human body is often in a state of Yin deficiency during the whole life time, a year, a month, or a day. Many medical experts have explored the theories and methods for health preservation and established a theoretical basis of frequent Yin deficiency, the theory of ministerial fire, and vulnerability and difficult restoration of Yin. This article analyzes the application of the Yin-nourishing theory in health preservation, forms the Yin-nourishing guiding ideology of holistic view, syndrome differentiation-based preservation, genuine Yin, and comprehensive care, and establishes a preliminary Yin-nourishing system of continence and heart nourishing, a light diet, exercise and relaxation, and Yin-nourishing massage.

[Keywords] Yin nourishing; health preservation; ministerial fire

阴阳属于我国古代哲学范畴,是将矛盾运动中的万事万物概括为阴、阳两个对立的范畴,并以双方变化的原理来说明物质世界的运动。《素问·阴阳应象大论》云:“阴阳者,天地之道也,万物之纲纪,变化之父母,生杀之本始,神明之府也,治病必求于本。”^[1]阴阳学说作为中医学的哲学基础,被广泛运用于对人体疾病与健康的认知之中。中医学认为“人之生也,男子十六岁而精通,女子十四岁而经行,年至四十阴气自半而起居衰矣。又曰:男子六十四岁而精绝,女子四十九岁而经断。夫以阴气之成,止供得三十年之视听言动,已先亏矣”(《格致余论·阳有余

阴不足论》)^[2]。纵览人之一生,阴常不足,故养生需重视养阴。笔者对滋阴养生的理论基础、指导思想、养生方法进行梳理与探析,以期对滋阴养生提供理论依据与方法借鉴,推进滋阴理论在日常养生中的应用。

1 滋阴养生的理论基础

滋阴学说肇始于《内经》,发展于刘完素、张元素等人,成熟于朱丹溪,其后戴思恭、王履、汪机等人传丹溪之学,对滋阴理论多有发挥^[3]。滋阴学说经由历代中医名家探讨和阐发,形成了坚实的理论基础。

[收稿日期]2018-05-03

[作者简介]侯建春,女,硕士,主要从事中医药理论及临床研究编审工作。

[通讯作者]* 贾守凯,男,硕士,E-mail:bjjsk@126.com。

1.1 阴常不足

考查人之一生阴精的生成、长养、盛极、衰竭,以及一年之中、一月之中、一日之中自然万物对人体阴精的影响,机体常处于阴不足状态。

1.1.1 人之一生阴常不足 《格致余论·阳有余阴不足论》云:“人之生也,男子十六岁而精通,女子十四岁而经行,是有形之后,犹有待于乳哺水谷以养,阴气始成而可与阳气为配,以能成人,而为人之父母。古人必近三十、二十而后嫁娶,可见阴气之难于成。”《素问·阴阳应象大论》云:“年四十,而阴气自半也,起居衰矣。”《素问·上古天真论》云:“男不过尽八八,女不过尽七七,而天地之精气皆竭矣。”《内经》提出男子六十四岁而精绝,女子四十九岁而经断。因而人体之阴气,止供得三十年之视听言动,已先亏矣。

1.1.2 一年之中阴常不足 朱丹溪认为四月、五月为火大旺,六月为土大旺而水衰,十月、十一月为火气潜伏闭藏之时,应闭藏涵养,忌嗜欲太过而致戕贼根本,夏月火土之旺,冬月火气之伏,属于“一年之阴虚”^[2]。

1.1.3 一月之中阴常不足 月亮盈亏变化会影响人体阴精气血的盛衰。《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。”朱丹溪认为上弦前、下弦后,月廓月空为一月之阴虚。

1.1.4 一日之中阴常不足 大风大雾,虹霓飞电,暴寒暴热,日月薄蚀,忧愁忿怒,惊恐悲哀,醉饱劳倦,谋虑勤动,耗散阴精,皆可造成一日之阴虚。

1.2 相火妄动,煎熬真阴

相火与君火相互配合,以温养脏腑,推动人体的功能活动^[4]。一般认为,肝、胆、肾、三焦均内寄相火,而其根源则在命门。《格致余论·阳有余阴不足论》云:“主闭藏者肾也,司疏泄者肝也。二脏皆有相火,而其系上属于心。心君火也,为物所感则易动,心动则相火亦动,动则精自走,相火翕然而起,虽不交会亦暗流而疏泄矣。所以圣贤只是教人收心养心,其旨深矣”,从人生成论中,根据儒家学说的理论,特别是程朱理学的思路,“存天理,灭人欲”,在朱丹溪的理论中,则表述为房中之事,相火的妄动会导致人体气血逆乱,所以提出“儒者立教曰:正心、收心、养心。皆所以防此火之动于妄也。医者立教:恬淡虚无,精神内守,亦所以遏此火之动于妄也”,并进一步提出“相火为元气之贼”的观点。朱丹溪认为相火有“生生不息”功能,“人非此火不能有生”,而相火妄动,即属邪火,能煎熬真阴,使得人体阴液耗损。

1.3 阴易伤难复

许多情况下都能造成机体精血津液等阴液物质的消耗。伤阴的原因有外感阳热邪气、邪退伤阴,阳邪伤阴,或五志过极化火伤阴,或久病耗伤阴液,或津液、血液流失过多,或过食辛温燥热之品,日久伤阴。此外,夏与长夏易见阴虚、心动相火易致伤阴、情欲无涯易致伤阴、烹饪厚味易致伤阴、长期熬夜日久伤阴、过用利尿、利湿药物也能造成阴伤。

人体的阴精由先天之精和后天之精组成,二者共同贮藏于肾脏之中。《灵枢·本神》云:“生之来谓之精”,先天之精来源于父母的生殖之精。后天之精则由饮食水谷化生的精微物质形成。《素问·经脉别论》云:“饮入于胃,游溢精气,上输于脾,脾气散精,上输于肺,通调水道,下输膀胱,水精四布,五经并行。”各脏腑组织的协调配合,促使纳、化、输、宣、泄各项功能顺利地进行,继而保障后天之精的正常生成与物质充裕。

2 滋阴养生的指导思想

养生的指导思想,是指养生活中分析问题、认识问题、处理问题的根本出发点。明确滋阴养生的指导思想,对于掌握和运用滋阴养生理论、方法和经验具有重要意义。

2.1 整体观念

整体观念下的滋阴养生,包括人与自然一体观,人与社会一体观,人的形神一体观三部分内容,基于滋阴理论,摄生防病。做到因时制宜、因人制宜、因地制宜、因病制宜,全生命周期、全方位地指导人体未病先防、欲病救萌、瘥后防复等养生行为。

2.2 辨证养护

辨证是中医认识人体健康与疾病状态的过程。从辨证出发,把“证”视为整体反应状态的综合概念,并把“证”放在与自然、社会的联系中去考察。滋阴养生适用于阴虚人群,包括儿童、孕妇、老人以及其他阴虚体质的人。主要表现为形体消瘦、潮热盗汗、心烦失眠、口干咽燥、两颧潮红、小便短少、大便干燥、常畏热喜凉,冬寒易过,夏热难受等。阴虚根据位置的不同又可分为肾阴虚、肝阴虚、肺阴虚、脾阴虚和心阴虚等。

2.3 真阴为本

真阴,又称肾阴、元阴、肾水、真水,是全身阴液的根本。肾中所藏之精气,在《内经》中又名为“天癸”。《素问·上古天真论》说:“女子……二七而天癸至,任脉通,太冲脉盛,月事以时下,故有子……七七,任脉虚,太冲脉衰少,天癸竭,地道不通,故形坏

而无子也……丈夫……二八,肾气盛,天癸至,精气溢泻,阴阳和,故能有子……七八,肝气衰,筋不能动,天癸竭,精少,肾藏衰,形体皆极。”据此,可知“天癸”就是指肾之精,即贮藏在肾中的阴精为人的生命本源。肾受五脏之精而藏之,为五脏之本,五脏亦属阴脏,是人体的主要内脏系统,故真阴不但对机体脏腑器官有着滋润和濡养作用,而且是人体生长、繁衍与生命活动的根本所在^[5]。

2.4 综合调养

外界对人体的伤害,常由多因素所致、多层次受累,因而具有多属性的特点。纠正人体不良影响,单一疗法或一方一药难以毕其功。《素问·异法方宜论》云:“圣人杂合以治,各得其所宜。”滋阴的养生方案,可综合采用情志、作息、饮食、药物、运动、按摩等不同方法。

3 滋阴养生的方法

古今医家在长期的养生实践中形成了大量行之有效、方式多样的滋阴养生方法,散在记录于璨若星河的中医书籍中。滋阴养生方法,包括情志养生、药物与食疗养生、运动养生、按摩养生等。笔者对滋阴养生的方法进行整理与挖掘。

3.1 节欲养心

节欲包括节制性爱与节制欲望两个方面。朱丹溪在《格致余论·阳有余阴不足论》云:“夫以温柔之盛于体,声音之盛于耳,颜色之盛于目,馨香之盛于鼻,谁是铁汉,心不为之动也?”情欲之好,人罕能免,但纵欲无度,耗散阴精。保养人体阴精,需要树立和坚持科学的房事观,即欲不可早、欲不可纵、欲不可强、欲有所忌。《黄帝内经》云:“恬淡虚无,真气从之,精神内守,病安从来。”养心提倡正心、宁心、收心,神安不乱,精不妄耗,清静无为,恬愉自保,通过节欲宁神而持满阴精。

3.2 饮食茹淡

饮食方面注重茹淡育阴。《素问·阴阳应象大论》谓:“精不足者,补之以味。”《格致余论·茹淡论》云:“若谷、菽、菜、果,自然冲和之味,有食人补阴之功,此《内经》所谓味也……人之所为者,皆烹饪调和偏厚之味,有致疾伐命之毒。”认为自然中的谷物、豆类、蔬菜、水果有助于育阴填精,但因保持其冲和之味,忌用煎炸与辛辣调料进行烹制。常用滋阴食物有乳鸽、鸭、鹌鹑蛋、鸡蛋、豆腐、鳖、海参、燕窝、山泉、牛乳、羊乳、豆浆、黑木耳、银耳、梨;常用滋阴中药有熟地黄、西洋参、阿胶、石斛、枸杞、五味子、天门

冬、麦门冬、桑葚等;常用滋阴方剂有六味地黄丸、坎离丸、八仙长寿丸。同时应限酒戒烟与槟榔,远离辛辣、刺激、厚味食品。

3.3 运动和缓

体育锻炼不宜激烈运动致大量出汗,并应避免暴晒,着重调养肝肾,可进行太极拳、八段锦锻炼,气功宜固精功、保健功、长寿功,着重咽津功法。太极拳动作圆柔、刚柔相济、阴阳相贯,有助于调息宁神、宣导气血、强身健体、平调阴阳,促进人体“形、气、意”三者结合。八段锦第五段“摇头摆尾去心火”、第八段“两手攀足固肾腰”能清心养阴固肾。固精功、保健功、长寿功等气功锻炼通过调心、调息和调身等方式,达到补肾固精、增强体质和延年益寿的作用^[6]。

3.4 滋阴按摩

按摩是在人体一定部位施行按摩术,进而达到强身防病、康复身心的一种方法。滋阴按摩主要选用补益肝肾之阴的穴位施行按摩术。常用的滋阴按摩穴位有三阴交、太溪和照海。三阴交为足三阴经(肝、脾、肾)交会穴,常补三阴交,三阴经脉益盛则通。太溪为足少阴肾经之输穴、原穴,此处经水循肾经而传,气化之气吸热后上行天部,因此太溪为滋阴益肾的重要穴位。照海穴在《备急千金要方》中又称为“漏阴”,意指肾经经水在此漏失。本穴物质为地部经水,因受天部照射之热,经水气化蒸发如漏失一般,故名漏阴。人的肾水减少,会造成肾阴亏虚,继而引发虚火上炎,经常按摩照海穴能有效干预阴虚火旺之证。

4 结语

人类的养生活动,必须法于阴阳,遵循自然规律。滋阴养生并非贵阴而贱阳,而是坚持联系、全面、运动的观点考察人体阴阳的消长,综合采用情志、饮食、药物、运动、按摩等不同方法实现人体的阴阳平衡,从而达到形与神俱,无病到天年。

参考文献:

- [1] 黄帝内经素问[M].田代华,整理.北京:人民卫生出版社,2005:9.
- [2] 元·朱震亨.格致余论[M].沈阳:辽宁科学技术出版社,1997:1.
- [3] 陈大舜.中医各家学说[M].武汉:湖北科学技术出版社,1989:31-33.
- [4] 李经纬.中医大辞典[M].北京:人民卫生出版社,1190.
- [5] 范奇鑫,臧守虎.道家尚阴思想对《黄帝内经》的影响[J].湖南中医药大学学报,2018,38(6):657-660.
- [6] 郭子光,张子游.中医康复学[M].成都:四川科学技术出版社,1986:243-308.

(本文编辑 贺慧娥)