

●岐黄随笔●

《黄帝内经》中时间医学思想浅谈

陈 星,马程功,李继明

(成都中医药大学,四川 成都,610075)

[关键词] 《黄帝内经》;节律性;时间医学

[中图分类号] R221 [文献标识码] A DOI:10.16808/j.cnki.issn1003-7705.2018.06.066

生物的周期性现象很早就为人所知,西方学者在18世纪即开始了对生理活动的周期性节律的观察和研究。1978年在美国佛罗里达州的一次国际性学术讨论会上,首次在世界范围内提出了“时间医学”的定义,引起了医学界的广泛关注。上世纪八、九十年代以来,中医学者也对时间医学理论进行了大量的研究,并发现我国现存最早的医学典籍《黄帝内经》(以下简称《内经》)中有大量有关人体生理、病理节律的论述,蕴含着大量的时间医学思想。本文拟对《内经》中的时间医学思想进行简要的整理和分析。

1 生理节律

《素问·宝命全形论》载:“人以天地之气生,四时之法成”,早在两千多年前,古代医家就发现人体的气血运行、阴阳消长等生理变化具有周期性,这种变化与昼夜交替、月相盈亏、季节变化等有关。

1.1 日节律 《内经》中指出人体的阴阳消长、营卫运行具有以昼夜变化为表现的日节律现象,如《素问·生气通天论》载:“平旦人气生,日中而阳气隆,日西而阳气已虚,气门乃闭。”保护机体、抵御外邪的卫气则“行于阴二十五度,行于阳二十五度,分为昼夜”(《灵枢·营卫生会》),这与具有免疫作用的B、T淋巴细胞和嗜酸性粒细胞在血液中的峰值出现在24:00~04:00和谷值出现在12:00~16:00的现象相应^[1]。

1.2 月节律 月亮的圆缺是最容易观察的时间现象之一,古人发现潮汐涨落与月相盈亏有关系,同时也发现人体生理状态,尤其是体内的液体变动亦会随月相而变化(最常见的便是女子“月事以时下”)。《灵枢·岁露论》中记载:“人与天地相参也,与日月相应也。故月满则海水西盛,人血气积,肌肉充,皮肤致……至其月廓空,则海水东盛,人气血虚,其卫气去……”说明了人体的气血盛虚、腠理开闭等生理变化具有以月为周期的节律性。

1.3 四时节律 《内经》中提出了“五脏主时”的观点,即在与本脏相应的季节里,脏腑功能活动旺盛,肝旺于春,心旺于夏,脾旺于长夏,肺旺于秋,肾旺于冬;王叔和在此基础上提出“五脏休王”论,补充了五脏相、废、囚、死的时间。

四时生理变化还表现在色脉上,《素问·脉要精微论》

载:“春日浮,如鱼之游在波;夏日在肤,泛泛乎万物有余;秋日下肤,蛰虫将去;冬日在骨,蛰虫周密”,这些现象或许与四季的气候、湿度、气压等变化有关^[2]。

1.4 长周期节律 《素问·上古天真论》中对女子和男子的长周期生理节律现象进行了描述,即以“女七”“男八”高度总结两性各年龄段盛、极、衰、竭的生理变化规律,这是中医历代医家阐述女子和男子的生理节律现象之准绳。这一生理周期现象或许与金星、木星对人体的联合作用有关^[3]。

2 病理节律

许多疾病会在特定时间里呈现出加重或者好转的变化趋势,呈现出节律性,这种病情变化与人的生理节律有着密切的关系。

2.1 日节律 《灵枢·顺气一日分为四时》载:“朝则人气始生,病气衰,故旦慧;日中人气长,长则胜邪,故安;夕则人气始衰,邪气始生,故加;夜半人气入脏,邪气独居于身,故甚也”,指出了疾病具有慧、安、加、甚的昼夜变化趋势。现代医学也发现人体的肾上腺皮质激素在午夜至凌晨2时最低,此时机体的应激能力和防御能力降低,疾病多容易出现病情恶化。

2.2 四时节律 《素问·藏气法时论》中有“病在肝,愈于夏,夏不愈,甚于秋,秋不死,持于冬,起于春”“病在心,愈在长夏,长夏不愈,甚于冬,冬不死,持于春,起于夏”的记载,指出了五脏疾病的四时变化趋势,这种变化与五脏、季节的五行生克有着密切的关系,如心(五行为火)病,愈于长夏(五行为土,火生土),甚于冬(五行为水,水克火),持于春(五行为木,木生火),起于夏(五行为火)。

3 临床指导意义

中医诊治重视整体观念,患者体质、精神状态、四季气候变化等都对临床诊治具有重要影响,而时间因素亦是诊治过程中不可忽略的一个影响因素。

3.1 提高诊断的准确性 《素问·脉要精微论》中有“诊法常以平旦”的要求,早晨“阴气未动,阳气未散,饮食未进,经脉未盛,络脉调匀,气血未乱”,因此“可诊有过之脉”。这提示医师在诊断疾病最好选择在早晨进行,可获得更为准确

基金项目:国家社会科学基金资助项目(编号:14BAS005);四川省科技厅科技支撑计划资助项目(编号:2014SZ0175)

第一作者:陈星,女,硕士研究生在读,研究方向:中医文献学

通讯作者:李继明,男,研究员,研究方向:中医医史文献,E-mail:Ljm6016@163.com

浅谈《黄帝内经》之易学思想

杨铮铮¹, 周端求²

(1. 贵州大学, 贵州 贵阳, 550025;

2. 湖南省湘乡市中医院, 湖南 湘乡, 411400)

[关键词] 《黄帝内经》;《周易》;易学思想

[中图分类号] R221 [文献标识码] A DOI:10.16808/j.cnki.issn1003-7705.2018.06.067

易学之阴阳学说、通变学说、天人学说等哲学思想,普遍运用于脏象、经络、病因、病机、诊断、治疗、针灸、推拿等医学领域、针灸、推拿等医学领域,系统地论述了三因(因时、因地、因人)制宜之辨证施治原则,确立了人体生理病理并变异之施治法则。审视分析、积极探索易学思想在《黄帝内经》之具体运用,是一项亟待解决且意义重大之前沿性研究

究工作。

1 易学阴阳矛盾之哲学观贯穿《黄帝内经》始终

《周易》之基本精神,实阴阳学说之谓也。若《周易·系辞下》所强调的“乾坤其易之门邪!乾,阳物也;坤,阴物也。阴阳哈德而刚柔有体,以体天地之撰,以通神明之德”^[1]。盖“生生之谓乃易,成象之谓干,效法之谓坤,极数知来之谓占,

的病情资料。四时的色脉亦有所不同,医师在诊断时应该注意四时常脉、主色、客色与病脉、病色的区别。

根据《内经》中“五脏主时”理论,如果病邪侵犯某脏,在该脏值时的时间内,正气与邪气斗争激烈,病理表现应该尤为强烈,记录患者症状表现最为强烈的时辰,可以判定病在何脏何腑^[4]。《素问·四气调神论》中提出“逆春气则少阳不生,肝气内变;逆夏气则太阳不长,心气内动;逆秋气则太阴不收,肺气焦满;逆冬气则少阴不藏,肾气独沉”的疾病季节变化趋势,这种应时而变随着五脏的五行属性与时间的五行属性之间的生克有着密不可分的联系,提示临床应根据四时(或日、时辰)的五行属性来判断疾病^[5]。

3.2 提升呼新材料治疗效果 《素问·疏五过论》中要求医师治疗疾病“必知天地阴阳,四时经纪”,根据外部环境改变和人体自身生理、病理变化的时间节律,合理用药或针刺,同时避开相应禁忌,能显著提高治疗效果,并避免不良反应。

《素问·六元正纪大论》中提出“用寒远寒,用凉远凉,用温远温,用热远热”的用药原则,根据四季寒热不同,用药宜有所区别,应顺应天时,避免加重病情。另外,“心气通于夏”,夏季心系疾病病情较轻,是心血管疾病患者进行调补的大好时机,此时进食一定量的补气或补阳药物,可大大增强心血管病患者的体质,并使冬季疾病加重的状况明显减轻^[6]。

《素问·八正神明论》载:“凡刺之法,必候日月星辰四时八正之气,气定乃刺之”,也提出了“天寒无刺,天温无疑,月生无泻,月满无补”的针刺禁忌。《灵枢·四时气》中则根据四时人体经络的充盈等生理变化提出了针刺部位的选取原则,“春取血脉、分肉之间”“夏取孙络、取分间”“秋取经腧”“冬取井荥”。

4 指导养生防病

中医学强调“不治已病治未病”,合理的作息起居和正

确的养生保健可以使人体正气内存,邪不可干。《灵枢·本神》载:“故智者之养生也,必顺四时而适寒暑”,说明养生亦要考虑时间因素的影响。

《素问·四气调神大论》提出“春夏养阳,秋冬养阴”,应顺从四时阴阳的变化,“以从其根”。同时也给出了四季起居原则:春季应“夜卧早起,广步于庭,被发缓形”,夏季应“夜卧早起,无厌于日”,秋季应“早卧早起,与鸡俱兴”,冬季应“早卧晚起,必待日光”,这顺应了大自然春生、夏长、秋收、冬藏的规律,一直都被视为四时养生的经典。

西方对时间医学的系统研究只有短短数十年,而《黄帝内经》在两千多年前就已经蕴含了大量的时间医学思想,而且经过了千百年历代医家的不断传承和发展,这些时间医学理论都是中医学留给我们的宝贵财富,激励当代中医学子不断挖掘继承,并整理研究发扬,向全世界彰显出中医的深厚魅力。

参考文献

- [1] 吴今义,曾道冰.《内经》和时间生物医学[J]. 成都中医学院学报,1979(4):1.
- [2] 李静洁.《内经》时间诊断学探[J]. 河南中医,2009,29(12):1162.
- [3] 杨正瓴.《内经》中“女七”“男八”周期的天文解释[J]. 中医杂志,1998,39(3):187.
- [4] 李静洁.《内经》时间诊断学探析[J]. 河南中医,2009,29(12):1162.
- [5] 陈蓓,李艳.《黄帝内经》时间医学理论研究[J]. 辽宁中医药大学学报,2013,15(2):126.
- [6] 姚成增,曹倩,蒋梅先.浅谈时间医学与心血管疾病[J]. 辽宁中医药大学学报,2008,10(8):26.

(收稿日期:2017-10-26)

第一作者:杨铮铮,女,史学博士,中国社会科学院世界宗教研究所博士后,副教授,研究方向:中国哲学

通讯作者:周端求,男,主任医师,研究方向:中西医结合临床医学,E-mail:774174217@qq.com