红河医学　2020，1(1)：68~70

由《内经》思想浅析现代养生观

文　勇
（云南省红河州滇南中心医院全科医学科，云南 个旧　661000）

［摘要］ 本文通过对《内经》与现代医学在生命认识上的差异性比较，从认识论角度出发，剖析了现代养生与《内经》养生在思想及方法上的迥异。针对现代医学中一些与中医思想不甚相符的保健养生观念，文章从五个方面对现代养生中存在的思想问题提出了不同看法，再次明确了《内经》里天人相应、神形共俱的身心合一思想在现代养生中的重要地位和指导作用。

［关键词］ 现代养生；内经思想；中医；认识

随着经济发展和社会进步，追求健康长寿的生活方式已成为现今人们的一种时尚，在这样的背景下，以提高生命质量为宗旨的中医养生被现代人推崇备至。食补、药膳、推拿、气功加上现代医学中的体检、理疗和保健药物，这种混杂着中西医学思想的所谓“大健康”似乎成了中医养生学在健康领域里成功应用的范例。然而，上述这种被现代思想稀释了的保健养生真能代表中医《内经》里的养生思想吗？为此，笔者简要谈一下个人看法：

1 《内经》里的养生思想

1.1 《内经》的内容及其对生命的认识

《内经》（《黄帝内经》）由《灵枢》《素问》两部书组成，它是中国医学史上现存最古老、最宏伟的典籍，是中国古代生命科学的集中总结[1]，作为一本综合性的古医学书籍，《内经》研究的内容及对象包括了藏腑、精气神、经络、病机、诊法、论治、摄生等九个大类。由于受历史条件、文化背景和思维方式等诸多因素影响，就生命这一研究对象而言，《内经》在其认识思路、研究角度以及所使用的方法上与现代生命科学相比存在较大差异，具体体现在：前者是以“天人合一”的生命观侧重于从生命现象的层面去动态反映生命的整体功能及其变化，而后者则是以“主客二分”为主的思想从物质的实体结构及其相应功能出发去诠释并剖析生命的运动和变化规律，前者强调的是对生命的整体、动态、现象的分析与判断，而后者则把研究的重点放在了对实体结构的拆分和物质功能的还原上来。

1.2 养生概念溯源

“养生”一词，最早见于《庄子》[2]，它是战国时期的哲人庄周在其所作一篇名为《养生主》的文章中所谈论的话题，在这篇文章里，作者庄周认为：养生之道的关键重在顺应自然，只有“缘督以为经”才可以“保生”、“全生”和“尽年”。“养”字在《说文》里的解释为“供养也”即保养、护养之意；而“生”字在《说文》里的解释为“进也，象草木生出土上。”即生长、生命之意。就“养生”两个汉字的寓意而言，就是指人们根据生命发展的规律，采取相应的方法去“养护生命”从而达到健康长寿的目的。

1.3 《内经》里的养生原则

虽然《内经》并非一本古代养生专著，但在其理论体系里却包含了大量的养生思想，就其所载 162 篇文章中，涉及养生内容的多达 33 篇[3]，从《素问》“上古天真论”里的“法于阴阳，和于术数，食饮有节，起居有常”到“四气调神大论”里的“春夏养阳，秋冬养阴，以从其根”；从《灵枢》“本神”里的“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

［作者简介］ 文　勇（1971–），男，重庆人，医学学士，主任医师，主要从事儿科及中西医结合治疗。

是则避邪不至，长生久视。”到“百病始生”里的“喜怒不节则伤脏”《内经》中这些涉及养生内容的字句，总体反应出了其在养生思想上所倡导的那种尊重自然法则、遵循自然规律的人与自然、人与社会、人与自身和谐相处的“天人合一”生命观。《内经》里虽含有大量与养生相关的思想内容和保健方法，但将其总结归纳而得的养生法则却并不复杂，按理论与实践相统一的方法，我们可以把《内经》里中医养生的基本原则归纳为以下四个方面：一是天人相应、顺乎自然；二是身心合一、形神共养；三是动静结合、协调平衡；四是摄养脏腑、脾肾为先[4]。在中医里，所有涉及养生的思想和方法全都围绕上述由《内经》中所归纳总结出的四大养生原则来展开，可以这样认为，真正的中医养生是不会违反这四大原则的。

2　由《内经》思想浅析现代养生观

2.1 养身思想重于养生思想

虽然现代养生爱好者们都知道养生并非养身，但他们中绝大多数人在谈论养生时却常常把食补、药膳、健身、体检放在了养生的首要位置，在他们看来，似乎身体养好了，就达到了养生的目的，对他们而言，养生的重点就在于养身。由于受唯物思想的限制，我们不能把养生变养身的行为视为本末倒置，但仅只重视保养身体的思想绝对有悖于《内经》里“神与形俱，终其天年”的形神并重养生思想。在《内经》里，诸如“志意和则精神专直，魂魄不散，悔怒不起，五脏不受邪矣。”、“心者，五脏六腑之主也，忧愁则心动，心动则五脏六腑皆摇。”以及“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。”等养生先养神的论述不胜枚举，但这样的“虚无”思想似乎并不受大多数现代养生者们的待见，因为在他们看来，与现代社会中那种物质第一、意识第二的唯物思想相比《内经》里元气产生阴阳的“身心一元论”思想似乎并不可取。

2.2　科学养生替代哲学养生

科技发展给人类生活带来的巨变似乎令科学成了现今人类唯一的学问，在这样的前提下，“科学养生”成为现代养生的主流思想也就在所难免，而率先提出养生理论及方法的《内经》所倡导的“哲学养生”则似乎早已被人遗忘。天人相应、内外兼顾、形神合一、动静结合，这些在《内经》中诞生出的具有辩证思维的哲学养生思想并非明确、肯定、不含糊的科学思想所能诠释。相比《内经》养生里所倡导的恬静虚无，现代养生中这种科哲不分、以科代哲的养生思想并没为养生者们真正理清养生思路，相反，由此引发出的“生命在于运动还是在于静止?”[5]等涉及科学养生的问题则一直困扰人们心智，当然，在养生中出现那些被人们热议的诸如“热水洗脚好还是冷水洗脚好?”、“吃苹果削皮好还是不削皮好?”等搞笑话题也就见怪不怪了。就养生这种护养宇宙中最高生命形式的健康行为而言，从《内经》思想层面上看，专注科学而脱离哲学的思想并不可取。

2.3　过分强调养生标准化

“标准化”思想是科学热衷推崇的一种统一、简化、协调的实用主义法则，虽然构建在科学基础上的现代医学早已意识到其给人类健康发展带来的不足，并已有人开始提出从传统的标准化医疗模式向个体化医疗模式转变[6]的思想，但在养生这一涉及个体医学的健康保健行为中，标准化的思想依旧严重：标准化的养生管理流程（中医养生标准化），标准化的养生健身方案（养生服务标准化），标准化的养生营养食谱（药膳食疗标准化），甚至标准化的运动量和运动方法，这些打着标准化旗号看似科学合理的养生保健是否真正具有人体健康的普适性我们暂不讨论，单凭其忽略个体差异的养生命名方式就可得知，这样的思想与《素问》里“寒者热之，热者寒之，温者清之，清者温之，散者收之，抑者散之……”的体质病机辩证思想相比已明显相左了。在中医看来，虽然养生对象针对的是健康人群，但其仍未跳出“治未病”的思想范畴，也就是说《内经》里的体质与病机思想同样适用于养生。对《内经》而言，因时、因地、因人的个体化养生远比千人一法，千人一方的标准化养生看起来更顺乎自然、更合乎理性一些。

2.4　被扭曲了的食疗养生

从逻辑上看，经过人体消化吸收的任何食物

都有影响人体功能的可能，这就是为什么中医在强调“脾为后天之本”的基础上喜欢谈论食物养生的原因所在。针对食物养生，《内经》提出了“味过于酸，肝气以津，脾气乃绝；味过于咸，大骨气劳，短肌，心气抑；味过于甘…是故谨和五味，骨正筋柔，气血以流…”；“多食咸，则脉凝而变色；多食苦，则皮槁而毛拔；多食辛，则筋急而爪枯…此五味之所伤也。”；“心苦缓，急食酸以收之”；“肝苦急，急食甘以缓之”；“脾苦湿，急食苦以燥之”等涉及食疗养生的观点，这些出自于《素问》“生气通天”、“五脏生成”等各篇章中的食疗思想，主要从膳食结构的平衡、饮食不当的病机以及人体患病后的饮食宜忌等多方面明确了如何利用食物来影响人体机能并获得持久健康的方法。与《内经》注重膳食合理搭配和重视不同食物适宜量的思想不同，现代食疗养生者们似乎更注重食物自身所含有的活性成份及其对人体功能的帮助，在他们看来，那些既可以增强免疫能力又可以抗氧化、缓解疲劳甚至降糖、降脂、降压的营养保健品似乎才是食疗养生中的主角，对他们而言，只要能全面掌握食物的有效成分和人体所需营养，连绿豆、茄子这样的普通家常菜也可成为食疗养生中的“法宝”。虽然《内经》里药食同源的思想极为重视“辛”、“甘”、“酸”、“苦”、“咸”等食物自身属性并顺势利导将其作为一种食疗方法，但与现代食疗养生中那种过分强调食物营养成分及其保健功能的养生思想相比，其所倡导的均食、少食、择食、忌食的功能性食疗似乎完全成为强调食物活性成份的物质性食补了！

2.5 警惕现代养生中的“科诺克效应”

“科诺克效应”是指由法国著名剧作家于乐·罗曼先生所创作的名为《科诺克或医学的胜利》的讽刺喜剧中归纳总结而得的一种生命被医学化与医学被商品化的过程 [7] 及现象。随着经济发展的转型，以提高生命质量为目的的健康事业似乎完全蜕变成了健康产业，通过资本的催化，逐利思想把与健康紧密联系的养生变成了一块诱人的大蛋糕，在这样的背景下，《内经》所提出的顺四时、重起居、调情志、择膳食等顺乎自然法则、遵循自然规律的养生思想逐渐被物化了，打着养生旗号的一系列产品及服务蜂拥而至，原本与经济关联并不太大的养生行为被彻底商品化了，保健食品的销售、养生器材的配送、药膳膏方的推广、甚至养生机构的连锁及加盟等等，一系列经济行为催生出了一种与《内经》不甚相符的养生思想。在人们看来，没有相应的物质基础，养生就无从谈起，没有相应的经济基础，养生就无法保障，养生效果的好坏似乎不在由养生自己说了算而是由经济说了算。在现代社会的健康体系里，虽然经济的参与让养生看起来更符合人类自身发展的需要，但相比于“法于阴阳，和于术数，食饮有节，起居有常，不妄作劳”的《内经》养生思想而言，现代的养生确实被商品化了。

3 小结

生命是生物体固有的一种存在与活力的自然属性，而护养生命的养生则不过是人类在生、长、老、死过程中为提高生命质量而采取的一种顺应自然、遵循规律的健康行为。在科技迅猛发展的今天，虽然现代人已掌握了包括分子标记、细胞克隆、基因重组、蛋白合成等大量涉及护养人类生命的科技前沿知识，但相比《内经》里的养生思想而言，它们似乎缺少了那种天人相应、神形共俱的身心合一精神。

[参考文献]

[1] 王洪图.内经[M].北京：人民卫生出版社，2011：3.

[2] 李德新，等.中医基础理论[M].北京：人民卫生出版社，2011：785.

[3] 曹红欣.科学养生维护健康[J].中医杂志，2012，53(1)：1.

[4] 李德新，等.中医基础理论[M].北京：人民卫生出版社，2011：793-798.

[5] 张前锋，赵全.生命在于运动还是在于静止刍议[J].当代教育实践与教学研究，2016，(3)：254-255.

[6] 李静，顾江.个体化医疗和大数据时代的机遇和挑战[J].医学与哲学，2014，33(1)：5-10.

[7] 王丽敏.科诺克效应：生命的医学化与医学的商品化[J].医学与哲学，2019，40(10)：53-56.