

gustav / July 25, 2009 12:27PM

[Re: 四時居家防護養生的理論原則\(上\)](#)

因為你依著五行去把一切分類，自然一切被分類的東西都好像與五行對應著囉。

mimizorro / July 18, 2009 09:16PM

[Re: 四時居家防護養生的理論原則\(上\)](#)

好像還有，“木、火、金、水、土”對“仁、義、禮、智、信”這種對應的呢，五行咋那麼好用

gustav / July 17, 2009 04:18PM

[四時居家防護養生的理論原則\(上\)](#)

【篇名】四時居家防護養生的理論原則(上)

【作者】蔡金川

【出處】大紀元日報2007/02/13

【連結】<http://www.epochtimes.com/b5/7/2/13/n1622143.htm>

【大紀元2月13日訊】關於養生之道與健康長壽的關係，《黃帝內經》裡非常清楚地指出：“余聞上古之人，春秋皆度百歲，而動作不衰；今時之人，年半百而動作皆衰者，時世異耶？人將失之耶？”從而指出了能否身體健康、益壽延年的關鍵，是在於人們是否能夠懂得平時居家防護養生。上古時代的聖賢由於掌握養生之道，年紀到了一百多歲，而形體、動作不顯得衰老，但現在的一些人，因不注意養生，往往活不到五十歲，形體就衰老了。人不可能不死，但是可以透過後天調養，逐漸增強體質，提高康復力、抗衰老，從而達到延年益壽的目的。

中醫學關於養生的理論和方法是極其豐富的，但重要的是一順時養生。正如《內經靈樞·本神篇》裡所說：“故智者之養生也，必順四時而適寒暑……如是，則僻邪不至、長生久視。”視是活的意思；長生久視，是延長生命，不易衰老的意思。為何能延長生命呢？是因為「僻邪不至」，病邪不能侵襲。而病邪不能侵襲的關鍵，又在於「順四時而適寒暑」，這是中醫養生學裡的一條極其重要原則，也可以說是長壽的法寶。

《內經素問·寶命全形論》裡說：“人以天地之氣生，四時之法成。”《內經素問·六節臟象論》裡說：“天食人以五氣，地食人以五味。”這些都說明人體要依靠天地之氣提供的物質條件而獲得生存，同時還要適應四時陰陽的變化規律，才能發育成長。正如著名明代大醫學家張景岳所說：“春應肝而養生，夏應心而養長，長夏應脾而養化，秋應肺而養收，冬應腎而養藏。”人體五臟的生理活動，必須適應四時陰陽的變化，才能與外界環境保持協調平衡。這與現代認為，生命產生的條件，正是天地間物質與能量相互作用的結果的看法一致。人類需要攝取飲食、呼吸空氣與大自然進行物質交換，從而維持正常的新陳代謝活動。

一、人以天地之氣生

中國醫學理論認為，天有三陰三陽六氣和五行金、木、水、火、土的變化，人體也有三陰三陽六氣和五行的運動，而自然氣候的變化，關係著陰陽六氣和五行的運動，人體的生理活動和病理變化，取決於六經和五臟之氣的協調。因此，認為人體的生命活動與自然變化是同一道理。同時，又認為自然界陰陽五行的運動，與人體五臟六經之氣的運動是相互收受通應的，這就是「天人一理」、「人身一小天地」，以及「天人相應」和「人與天地相參」的「天人一體」觀。正如《黃帝內經》說：“人與天地相參也，與日月相應也。”這裡的日、月，是指日、月的運行，也就是天體的運動、氣候的變化。

《內經素問·陰陽應象大論》裡指出：“天地者，萬物之上下也”、“天有四時五行，以生長化收藏，以生寒暑燥濕風。人有五臟化五氣，以生喜怒悲憂恐”，天地萬物不是孤立存在的，他們之間都是互相影響、相互作用、相互聯繫、相互依存。天地之間有四時五行的變化，產生各種不同的氣候，在不同的氣候下，一切生物有生長、發展、消亡的過程，人體五臟也有不同的變化，產生喜怒哀悲憂恐五志。「四時」就是每年的春、夏、秋、冬這四個季節。

四個季節裡氣候各有特點，春溫春生，夏熱夏長，秋涼秋收，冬寒冬藏。但是它們又是一個不可分割的整體，是一個連續變化的過程。沒有生長，就無所謂收藏，也就沒有第二年的再生長。正因為有了寒熱溫涼、生長收藏的消長進退變化，才有了生命的正常發育和成長。《內經素問·四氣調神大論》說：“四時陰陽者，萬物之根本。”所謂「四時陰陽」，指一年四時寒熱溫涼的變化，是由於一年中陰陽氣消長所形成的，故稱「四時陰陽」，例如冬至一陽生，由春至夏是陽長陰消的過程，所以有春之溫，夏之熱；夏至一陰生，由秋至冬是陰長陽消的過程，所以有秋之涼，冬之寒。

由於四時陰陽消長的變化，所以有春生、夏長、秋收、冬藏的生物發展生長均規律，因而四時陰陽是萬物的根本。根本，即指萬物生和死的本源。

「六氣」是指自然界中，風、寒、暑、濕、燥、火六種氣候，這六種氣候是一年四季氣候消長進退變化中產生出來的，它們雖然各有特點，但又是互相調節的，因為有了這六種正常的氣候變化，才有一年溫、熱、涼、寒和生長收藏的陰陽變化，所以自然界的氣候可以互相調節，以利萬物的生長發育，並使整個自然界氣候形成一個有機的整體。這一整體是在不斷運動變化的，是有規律的。遵循和利用這個規律，維持陰陽動態平衡，對人類有益，破壞這個平衡，則會「災害」至矣。

「人以天地之氣生」，更指人類生命的起源，源於天地日月，其中主要源於太陽和地球，特別是太陽的火和地球的水。中國醫學認為「天地氣交，萬物華實」，太陽之陽，地球之陰，兩者若不相交轉化，不可能有任何生命現象。《內經靈樞·本神篇》說：“天之在我者德也，地之在我者氣也，德流氣薄而生者也”，這裡的德流氣薄，就是天地氣交，只有如此，事物才有生化的可能。別的行星上為什麼沒有生命的現象？原來生命機體的存在，起碼有三個條件：

第一，要有適當的溫度，溫度過高或過低，都不可能有生物存在。行星距太陽太近則太熱，太遠則太冷。正如中醫認為「陽勝則熱，陰勝則寒」。

第二，要有必要的水分，因為生物體絕大部分蛋白質是存在於水溶液裡。如果缺水，就會使生物的生活機能停止或者死亡。

第三，要有成分適當的大氣。氧和二氧化碳，是生命活動必需的氣體。而行星太小不足吸引空氣，大而無水，亦無從化生。

只有地球與太陽處於現在的動態關係，絕大部分地面比較適中而均勻地接受太陽能，造成一種「陰陽相錯」、「天地氣交」的局面，於是在適當的光熱、水氣、空氣的條件下，生命就由此變生出來。

的確人與自然界是不可分割，是一個密不可分的整體。自然界的複雜變化，會影響到人體的各個方面。《黃帝內經》還運用「五行學說」，把人體的各種臟器組織，以及與人體有關的自然界各種事物，分別歸屬於五行，形成一個人與自然統一的歸屬系統，來說明人與自然統一的聯繫關係。

《內經素問·陰陽應象大論》裡說：“東方生風，風生木，木生酸，酸生肝……；南方生熱，熱生火，火生苦，苦生心……；中央生濕，濕生土，土生甘，甘生脾……；西方生燥，燥生金，金生辛，辛生肺……；北方生寒，寒生水，水生鹹，鹹生腎……”，這裡的東、南、中、西、北是五方；風、熱、濕、燥、寒是謂五氣；木、火、土、金、水是謂五行，酸、苦、甘、辛、鹹是謂五味；肝、心、脾、肺、腎是謂五臟。這裡的五臟，中醫認為是代表了人體以五臟為主體的適應自然五方、五氣變化的五個功能活動系統。人體的五大系統與自然界的五方、五氣、五行等密切聯繫起來，形成了人與自然密切聯繫的功能活動系統，說明了人與自然統一的觀點。其理論意義是：在生理方面，不僅要從人的整體活動中去認識、研究各臟器的功能活動，還要看到人與自然不可分割的關係；在病理方面，不僅要從整體來分析、研究局部的病變，還應注意到自然變化對疾病的影響；在診斷方面，不僅不要孤立地診病，而應當看到整個病人，還要看到病人與自然的關係，因而在治療上，就必須從局部推測整體，從整體著想來調整局部的病變。居家防護養生方面，也應由此出發。

二、人以四時之法成

所謂「四時之法成」，是說人類還要適應四時陰陽的變化規律才能發育成長。春、夏、秋、冬四時自然氣候的變化，與人的生命活動也是對立的兩方，人體必須適應四時氣候變化，來維持生命活動。否則，人體生理節律就會受到干擾，抗病能力和適應能力就會降低。即或不因感受外邪而致病，也會導致內臟功能失調而發生病變。故《內經素問·四氣調神大論》明確指出：“夫四時陰陽者，萬物之根本也。所以聖人春夏養陽，秋冬養陰，以從其根，故與萬物沈浮於生長之門。逆其根，則伐其本，壞其真矣。故陰陽四時者，萬物之終始也，死生之本也，逆之則災害生，從之則苛疾不起，是謂得道。”這清楚地說明了人們在養生中，要順從四時陰陽這個根本。環繞「從陰陽則生，逆之則死」的基本觀點，討論了養生的原則，提出了平調陰陽，以合四時的理論，即主動調節內臟與外在環境的統一協調，才能保證身體健康。由於四時陰陽消長的變化，所以有春生、夏長、秋收、冬藏的生物發展生長的規律，因而四時陰陽是萬物的根本，所以聖人在春天養生氣，在夏天養長氣，在秋天養收氣，在冬天表藏氣，以順應四時陰陽的生長收藏，因而聖人能與萬物一樣，生存於四時陰陽變化之中。如果違逆了四時陰陽，則會削伐人體的生機之本，真氣就要竭絕。因此，四時陰陽的變化，是萬物成長的終始，也是人類死生的根本。違逆了它，病災就要發生，順應了它，就是細小的疾病也不會產生，這就是掌握了防護養生之道。

如果不順從四時陰陽，人又會怎樣呢？《內經素問·四氣調神大論》說：“逆春氣則少陽不生，肝氣內鬱；逆夏氣則太陽不長，心氣內洞；逆秋氣則太陽不收，肺氣焦滿；逆冬氣則少陰不藏，腎氣獨沈。”其大意是：若在春天不好好養生，違背了春生之氣，體內的少陽之氣不能生發，就會發生肝氣內鬱的病變；若在夏天不注意保養，違逆了夏長之氣，太陽之氣不能生長，就會發生心氣虛的病變；到了秋天，若違逆了秋收之氣，太陽之氣不能收斂，就會發生肺熱脹滿喘息的病變；到了冬天，不好好養生，違逆了冬藏之氣，少陰之氣不能閉藏，就會發生腎氣不能蓄藏的病變。人們若破壞了五臟適應四時陰陽變化的正常規律，不可避免地會導致人體內外環境的平衡失調而發生病變，甚至危及生命。所以中醫養生把適應四時陰陽看作是一切生物維持生存的重要條件。所謂「適者生存」，乃是生物界不可逾越的客觀規律。

這裡所說的「適者生存」的「適」，主要指要適應自然界的氣候環境。現代科學認為，氣候環境主要取決於氣溫、濕度、氣壓、風向、風速、降雨量以及太陽黑子、宇宙射線、星體運動等多種氣象因素。這些氣象因素可以透過頭腦的下視丘對人體的代謝功能和內分泌功能產生不同程度的影響。美國海洋和大氣管理局發表了一篇題為《氣候和健康》的政府報告，在報告中把複雜的氣候區分為六個相：

- 一相：天空少雲，氣溫涼爽適意，氣壓高，有適當風力；
- 二相：氣候溫和，晴朗，氣壓高，風小；
- 三相：氣溫上升，氣壓穩定，雲層高，風小；
- 四相：天氣潮濕，或開始降雨，氣壓下降，雲層變厚，風勁吹；
- 五相：降雨，伴隨寒冷的陣風，氣壓急劇上升，溫度下降；
- 六相：氣溫、濕度均下降，氣壓上升，雲層變薄。

報告中指出，二相是最適合人類健康生活的氣候相；從第三相向四相過渡的階段，是最惡劣的氣候相。報告認為，三相氣候環境會引起正常人身體和精神上的不適，會使一些兒童出現程度不同的學習障礙。在四相氣候環境中，偏頭痛患者往往疼痛加劇，潰瘍病患者往往在這時發生消化道出血。五相又被稱為「騷動氣候相」，因為這種氣候往往使正常人感到煩躁不安，人們在這種氣候環境中，往往使肌肉痙攣性疾病加重，而冠心病人的病情惡化反而減少。而在三、四氣候相的轉化階段，則會出現肌肉放鬆，從而肌肉痙攣性疾病減輕，有利於產婦分娩。而冠心病病人則往往在這個時期頻繁發作心絞痛，甚至出現心肌梗塞，危重病人往往在這個過渡時期結束生命。

由以上可知，無論是中醫學，還是現代科學，都認為自然界四時氣候的變化，對人體的生命活動皆會產生極大的影響，人們必須順時養生。所謂順時養生，即是在中國醫學「天人相應」理論指導下，按一年四季氣候陰陽變化的規律和特點，調節人體，從而達到健康長壽的一種方法。換句話來說，由於自然界的陰陽消長運動，影響著人體陰陽之氣的盛衰，人體必須適應大自然的陰陽消長變化，才能維持生命活動。而順應自然界陰陽消長規律養生的目的，實際上也就是充盛人體真久之氣，增強調節生命節律的能力，從而保持人體內外環境的統一。正如張景岳所說：“六氣者，即化生精氣之六神也，生氣通天性賴於此。”六氣充盛，生氣不竭，是卻病延年的重要保證。(待續)

文章來源:國立中國醫藥研究所(<http://www.dajiyuan.com>)

2/13/2007 8:19:31 PM

Edited 1 time(s). Last edit at 07/17/2009 04:18PM by gustav.
