

《素问·四气调神大论》的教学思路※

● 陈玉龙* 高小玲

摘要 《四气调神大论》是中医学顺应四时养生最具代表性的文献,教学过程中,为了更好地让学生理解文章精义,本文从“四气调神”原理、方法及个别疑难点进行了阐述。

关键词 《素问·四气调神大论》 教学 养生

《四气调神大论》是《黄帝内经》中论述顺应四时养生最具代表性的文献,也是《内经选读》^[1]必讲内容。如何讲好这篇文献,让学生真正理解和掌握顺应四时养生的原理和方法,笔者就此谈一下自己的认识。

1 首先讲述“四气调神”的原理

《四气调神大论》分为三部分内容,前两部分主要讲“四气调神”的方法及气候对生物的影响,其中第三部分除了对第一、二部分进行总结和提出预防思想外,实际上主要是论述了“四气调神”的原理,所谓“夫四时阴阳者,万物之根本也”,并指出人和万物“沉浮于生长之门”。阴阳四时是万物产生和消亡的根本等。这些论述,充分体现了中医的“天人相应”思想,把人放在了自然的大背景下进行思考,也是《黄帝内经》大生态观的具体表

现^[2]。

人来源于自然,生存于自然,必然依赖自然条件。作为自然现象之一,四季的变换来源于地球围绕太阳的公转,从地球形成、生命出现到人类繁盛,千古不变,具有明显的寒、热、温、凉变化规律,这种规律的四季阴阳变化为其中生物的生存提供了条件,亿万年以来,也使生物建立了随着四季变化的自身生命节律,即“生、长、收、藏”节律,人也不例外。因此顺应四时养生,不只是要求人类要根据生态环境变化调整自己的生活方式和心态,而实质上也是要求人类保持和维护自身生命的四时节律。

调神,即调理精神情志,《黄帝内经》非常强调养生过程中调摄精神的重要性,这也是中医养生的重要特点。中医学认为人的生命体是“形与神俱”的统一体,“形为神之舍,神为形之主”,即说神是形的功能表现和主宰,神作用于形,对

人体生命具有主导作用,能协调人体脏腑的生理机能。因此,通过调神也可以调理脏腑功能,使其气血运行,达到神壮而形强。中医养生中特别重视对神的调节,这一点在《上古天真论》已有充分体现,所谓“恬淡虚无,真气从之,精神内守,病安从来”。四气调神,就是要求根据四季的变化、阳气及生命的“生、长、收、藏”节律调理精神情志,通过调理情志达到调理脏腑功能和气血运行的目的。

2 重点讲解“四气调神”的方法

这是《四气调神大论》的第一部分内容,也是文章的核心部分、授课的重点。文章对每一个季节的养生阐述都包含以下内容:季节所具有的生、长、收、藏特点及表现;应该从事的形体活动和心理的自我调节;通过正反两方面说明调神对脏腑功能的调理作用。这些内容充分体现了“天人合一”及“形与神俱”的思想。

2.1 四季的生长收藏规律 春日天气转暖,阳气生发,万物生机萌动,推陈出新,人体的阳气也处于

※基金项目 河南中医学院创新人才项目(No:2010XCXRC02);河南省教育厅自然科学基金项目(No:2010B360004)。

*作者简介 陈玉龙,男,医学博士、博士后,副教授。主要从事中医证候信号传导研究。

●作者单位 河南中医学院(450008)

生发状态,当顺之养“生”之气;夏日天气炎热,阳气长盛,天地交感明显,万物繁盛,人体的阳气充盛,当顺之养“长”之气;秋日天气转凉,阳气渐收,万物果实成熟,生长趋于缓慢,人体阳气见敛,当顺之养“收”之气;冬日天气寒冷,生机潜藏,人体阳气藏内,当顺之养“藏”之气。

2.2 顺四时调形养神 人顺应四气通过生活起居和自我精神调节进行神的调摄,强调通过养形可以调神。生活上春夏顺应阳气生长,夜卧早起,积极进行体育锻炼和参加社会活动,尽量排除对自己具有束缚或压抑的外物,从而使志向得以舒展和表现;秋冬则应当保护阳气,早卧早起或晚起,不要进行剧烈的体育锻炼和参加过多的外部事物,从而使志向闲宁,精神内守。在精神自我调节方面,春夏要多自我鼓励,激发自己的志趣,使精神饱满,从而起到调理心肝、保养生发之气的作用。秋冬则收敛志趣、保持恬淡虚无,使精神内藏,从而起到调理肺肾、保养收藏之气。

2.3 不能“四气调神”引起的病理表现 每一个季节调养不当不但可以伤及对应的脏器,同时也可伤及下一个季节对应的脏器。春日不养“生”之气,可以伤肝,导致肝气内变,即肝气生发而不能,表现为肝气郁滞或者肝气虚弱;同时,由于为“长”提供的基础贫乏,导致夏日阳气不足,产生畏寒肢冷等表现的寒变(阳气虚弱)。夏日不养“长”,可伤心,导致心气内洞,即心气不足或者心中火旺而出现心悸、心慌好像心无着落的表现,同时,又可以因为“收”提供的基础少而出现秋季收敛无力,表现为内在有火郁,外在有秋凉,出现外寒内热的痲症。秋日不养“收”,首先伤

肺,导致肺气焦满,即肺气肃降无力的胸中满闷、咳喘上逆等表现,同时为“藏”提供基础不足,导致精气不能密藏,出现完谷不化的飧泄。冬日不养“藏”,可伤肾出现肾气独沉,即肾精不藏,多表现为遗精、滑精(男)或白带、月经量多(女)等,同时,又可因不能为“生”提供基础,导致春季出现痿厥。

从以上论述看出,“生、长、收、藏”是四季变化连续的过程,环环相扣,随年岁周而复始,如环无端。每一环出现问题,都可以影响到下一环,即使是属于阳的“长”和属于阴“收”,属于阴的“藏”和属于阳的“生”之间,都是如此。这也说明了阴阳互根的原理。

3 课堂捡拾散珠碎玉

《黄帝内经》中每一篇不单从整体上说明与生命和疾病相关的重要问题,一些小的段落、或者一句话、甚至一个词都有可能深刻的含义,对临床具有指导意义,可谓字字珠玑。学习和讲课时,不可小视。

3.1 华英成秀 “华英”含义主要有三。(1)有草木的花,如《大戴礼记·少间》:“天政曰正,地政曰生,人政曰辨。苟本正则华英必得其节以秀乎矣。”(2)文采,如《楚辞·远游》:“吸飞泉之微液兮,怀琬琰之华英。”(3)精华,如清·厉鹗《论诗绝句》:“天水华英能尽读,几人真食大官肴。”第二种和第三种解释是第一种的引申义,很明显本篇文章的“华英”当是第一种意思,不过借此比喻人的精神道德修养。如果作为精神,“华英成秀”当是精神要清朗饱满之意;作为道德修养,“华英成秀”是指是修养要达到高一级的层次。

怎么使“华英成秀”呢?文中

强调不能因为夏天阳气旺盛、气血充足,心肝之气由于饱满易冲逆就发怒,应当有所排解,通过“所爱在外,使气得泄”,实质上就是通过参加一些体育活动或者社会事务使高涨的情绪有所发挥,这样才能达到真正的“华英成秀”。即如上所述,精神清朗饱满,修养有所提高。

3.2 水冰地坼 其实这是一种自然现象。水结冰较好理解,但是为什么“地坼”呢?即冬季为什么大地容易干裂呢?很多人认为是冬季天气干燥的缘故,但这应不是主要原因。因为本篇主要讲述冬季天气寒冷,阳气潜藏,没有提到天气干燥。但干裂总归是地表水少,地表水来源的途径一个是雨水,一个是地下水。冬天雨水少是一个原因,但是地下水不能上于地表是更重要的一个原因,即阳气潜藏,便不能蒸腾气化水液到达于上。由此,我们可以联想冬季人的皮肤也容易干裂,其原因也当是人体阳气趋于潜藏,气化水液减少。因此对于冬季的皮肤保养,最好的方法,应当是保暖。

由此也想到《素问·藏气法时论》云:“肾苦燥,急食辛以润之,开腠理,致津液,通气也”,其原理为辛多热性散,助阳气蒸腾津液的缘故。金匱肾气丸中,附子、肉桂当有此作用。由此提示,临床上诸多表现为口舌、皮肤干燥的疾病,在辨证时应当考虑是否有阳虚的病机存在^[3]。

3.3 天明则日月不明 本篇的第二部分内容主要讲述和四时不相应的不正常气候对生物的危害。“天明则日月不明”是不正常气候之肇始。对其解释,医家争论不休,关键是对“明”的理解。王冰注释曰:“天所以藏德者,为其欲隐大

(下转第52页)

“黄芪甘温纯阳,其用有五:补诸虚不足,一也;益元气,二也;壮脾胃,三也;去肌热,四也;排脓止痛,活血生血,内托阴疽,为疮家圣药,五也。”刺五加:功用特点与人参基本相同,能补中、益精、强意志,调节机体紊乱,抗疲劳,提高耐缺氧能力。方中人参、黄芪、刺五加三药相使配伍,大补元气,扶正补虚助斑螫抑癌排毒以祛邪,另一方面可抑斑螫大毒之性而不伤正。

艾迪注射液在现代医学认为是一种广谱双相抗肿瘤药物。它以具有显著抗癌疗效的斑螫为主要成分,又含有增强免疫调节和抗肿瘤作用的黄芪、刺五加、人参等。斑螫素能抑制人类乳腺癌细胞增殖和细胞 VEGF mRNA 的表达^[3]。斑螫不但具有抗癌作用而且不产生骨髓抑制的特点,有促进骨髓造血干细胞向粒-单核细胞分化,使白细胞增加。黄芪多糖可从多方面调节机体免疫进而发挥抗肿瘤作用:(1)可以通过诱导抗凋亡因子和降低凋亡因子水平,直接和间接影响细胞代谢,抑制肿瘤细胞生长。(2)能同时调节机体对肿瘤细胞的特异性免疫和非特异性免疫。(3)既可增强正常机体的免疫功能,又可调节异常机体的免疫功能^[4]。人参皂苷能增强 T 淋巴细胞和 B 淋巴细胞功能,诱导产生干扰素、IL 和增强 LAK 以 NK 细胞活性,具有明显的抗肿瘤作用,可以抑制肿瘤细胞增殖,促进肿瘤细胞凋亡,诱导肿瘤细胞分化,抑制肿瘤血管形成,提高机体抗肿瘤的免疫力以及拮抗肿瘤细胞粘附。人参皂甙 Rh2 能够减弱乳腺癌 MCF7/Adr 细胞侵袭和

转移^[5]。艾迪注射液具有扶正补虚、消痰散结功能,对肿瘤细胞有一定的抑制杀灭作用,并呈良好量效关系。它既可影响癌细胞 DNA 和 RNA 生物合成,又诱导癌细胞凋亡、分化和影响癌基因表达以及抗肿瘤侵袭和转移,对恶性肿瘤发生、发展和转移中的多个重要“靶点”发挥作用,显著地提高了免疫功能和延长生存期。

本研究在乳腺癌术前新辅助化疗中联合应用艾迪注射液,提高机体的抗肿瘤免疫功能,而在单纯化疗的患者机体免疫功能下降。因此可以认为艾迪注射液具有增效减毒作用,与化疗配合使用,改善患者的免疫功能,减轻化疗的毒副作用,增加患者对化疗的耐受性,提高疗效,从而避免了患者由于术前新辅助化疗导致的免疫力下降和毒副作用,而引起手术时机的延误,为临床治疗提供新的途径。

参考文献

- [1] 汤钊猷. 现代肿瘤学[M]. 第3版. 上海: 复旦大学出版社, 2011: 1054 - 1057.
- [2] 秦叔逵, 马 军. 中国临床肿瘤学进展 2011[M]. 第1版. 北京: 人民卫生出版社, 2011: 124 - 125.
- [3] 王景毅, 梁金龙, 刘国津. 去甲斑螫素对乳腺癌细胞血管内皮生长因子表达的影响[J]. 中华中医药学刊, 2009, 27(11): 2369 - 2371.
- [4] 骆 殊, 邵 佳. 黄芪多糖对肿瘤免疫调节作用的研究进展[J]. 河南中医学院学报, 2009, 24(4): 112 - 114.
- [5] 朴丽花, 金 政, 蔡英兰, 等. 人参皂甙 Rh2 抗乳腺癌细胞侵袭和转移的实验研究[J]. 中国临床药理学志, 2011, 27(11): 867 - 870.

(上接第 45 页)

明,故大明见则小明灭,故大明之德不可不藏;天若自明,则日月之明隐矣”王冰意思是大明为天德,天德应藏,反而暴露,称之为“天明”,日月之明为小明。天不藏德,日月运行失常,当然也日月不明了。就如李中梓《内经知要》所说:“惟天藏德,不自为用,故日月显明以表造化。使天不藏德而自露其光明,则日月无以藉之生明”。

古代医家如此注释是结合语言背景和传统文化的。从语言背景来看,“天明”前面的句子强调了天气要清静,天要藏德。所谓天

德,《周易·系辞》:“天地之大德曰生。”即天地通过“天德施,地德化”(《春秋繁露·人副天数》)促进万物的生长化收藏,实际上为阴阳的作用。但是“天德不可为首也”(《周易·象》),即天德不能够过分显露,应“显诸仁,藏诸用,鼓万物而不与圣人同忧,盛德大业至矣哉”(《周易·系辞》)。由此看出,如果天德(天的支配作用,或者称为阴阳的作用)过度暴露(过激),就会导致日月运行失常,产生不正常气候。因此,天明的含义应

当是天德暴露,过激。今世医家不知其意,认为天明,当为“天萌”昏蒙之意,或者认为天明当为天不明等等^[4],皆误。

参考文献

- [1] 王庆其. 内经选读[M]. 第2版. 北京: 中国中医药出版社, 2007: 31 - 33.
- [2] 陶功定, 冯前进, 李俊莲, 等. 从黄帝内经生态医学思想浅论生态病因学[J]. 世界中西医结合, 2011, 6(8): 649 - 651.
- [3] 陈玉龙, 王庆其, 司富春. 读经札记 4 则[J]. 上海中医药, 2004, 38(2): 12 - 13.
- [4] 李国卿, 曹洪欣, 柯世隆. 素问疑问识四则[J]. 中医药学报, 1988, (8): 48 - 49.