



# 从《黄帝内经》的时间医学,窥探长寿之道

时间医学,是现代医学与时间生物学相结合的产物,主要研究生命现象的时间特点。《黄帝内经》(简称《内经》)中言“藏气法时”,指人体的五脏之气生理活动与四时五行的规律有着密切的联系,是从人与自然的相互联系中把握生命的活动规律,其指导思想是“人与天地相参”。《内经》虽无“生物节律”“时间医学”等词语,但在“藏气法时”指导下的理论体系却蕴藏着丰富的时间医学内容。其中包括时间生理学、时间病理学、时间治疗学、时间养生学等方面,而在时间周期上又分为日节律、月节律和年节律。

## 时间生理学

《素问·金匱真言论》认为,人体存在如自然界的昼夜交替

一般的规律,即日节律,《素问·生气通天论》指出人体的阳气会随着此规律而发生相应的改变,如云:“阳气者……平旦人气生,日中而阳气隆,日西而阳气已虚,气门乃闭。”人体的月节律表现在气血运行受到日月引力的影响而相应出现盛衰的变化。《灵枢·岁露论》:“故月满则海水西盛,人血气积,肌肉充,皮肤致,毛发坚……至其月郭空,则海水东盛,人气血虚,其卫气去,形独居,肌肉减,皮肤纵,腠理开,毛发残。”提示人体气血的盛衰与月相的周期变化有着密切关系。人体的年节律主要表现在脉象和五脏之气与春夏秋冬变化的相应上。《素问·脉要精微论》:“四变之动,脉与之上下,以春应中规,夏应中矩,秋应中衡,

冬应中权。”这是脉象应四时的表现。

## 时间病理学

《灵枢·顺气一日分为四时》云:“夫百病者,多以旦慧、昼安、夕加、夜甚。”指出在一天不同的时间段中,疾病会随机体正气的增减而表现出轻重之别,可见日节律对人体疾病有很大影响。《灵枢·岁露论》讲到了月相与疾病发病的关系,认为月缺之时,人体气血亏虚,故御邪能力下降,容易产生疾病。人体的年节律在时间病理学方面也有表现,《素问·藏气法时论》记载了五脏的疾病在不同的季节转归也各不相同,即在其所生之时而愈,所不胜之时而甚,生己之时而持,自得当旺之时而起。虽然这种套用五行生克来推算的方法

未免有些机械,但是不同脏腑疾病在不同时节有着不同转归的思想却是值得现代临床医学借鉴的。

## 时间治疗学

根据时间生理学与时间病理学的内容,我们可以在治疗疾病时依据时间的差别作出相应的治疗对策。《内经》根据人体气血随月相盈缺变化而有盛衰变化的规律提出了相应治疗方案,即《素问·八正神明论》的“月生无泻,月满无补,月郭空无治。是谓得时而调之”。《素问·五常政大论》强调“必先岁气,无伐天和”,还说“化不可代,时不可违”,认为治疗用药同样需要根据时令节气来调节。《素问·六元正纪大论》说:“用寒远寒,用凉远凉,用温远温,用热远热,食宜

同法。”指出在治疗用药方面也要因时制宜,即夏季不要用过热的药物,冬季不要用过寒的药物。

## 时间养生学

循时养生思想在《内经》中同样有所体现。《素问·四气调神大论》论述了如何根据四时来养生,指出在不同的季节,需要根据其特点来养生。《素问·生气通天论》说:“阳气者,一日而主外。平旦人气生,日中而阳气隆,日西而阳气已虚,气门乃闭。是故暮而收拒,无扰筋骨,无见雾露。反此三时,形乃困薄。”在一天之中,也要遵循阳气的盛衰变化规律来养生,即到了夜间的时候,阳气内收,因此应该入安卧休息,不要剧烈活动,从而使得阳气可以正常收藏。

(刘桂云)

## 冯友兰凡事不着急

冯友兰先生,历任清华大学教授、哲学系主任、文学院院长,西南联合大学教授、文学院院长。其哲学作品为中国哲学史的学科建设作出了重大贡献,被誉为“现代新儒家”。

冯友兰对生命和人生社会有着比常人更为深邃的思考。他说:“人们大多知道自己在社会中的地位,却不知道自己在宇宙中的地位。”他认为,只有达到天地境界的人,才能够“养吾浩然之气”,勘破生死,坦然悠然。

当别人问及冯老的长寿秘诀时,对中国传统哲学深有研究的他只有三个字:“不着急。”这三个字精辟地道出了中国人乐天知命、知足常乐、隐忍安泰的民族特性。这种人生哲学深藏了一种“无欲是福”的智慧。

这种从容和安适的处世观念,正是冯老能享95岁高龄的秘诀。1982年9月,冯老在长子和女儿的陪同下游览新泽西的天然动物园,在返回纽约的路上,车轮坏了,一时找不到地方修车,只能向路边的车求救。在等待的一个多小时里,车里没有冷气,太阳直晒,热如蒸笼。已经非常疲倦的冯老仍像平时一样,安静地坐在车内,催促也不急躁。

现代社会,外部世界竞争本就激烈,如果我们内心再一着急,人的免疫功能随之下降,各种疾病就会找上门来。而像冯老那样“不着急”,身心康泰了,工作效率反而更高。



(凯文)



哲理漫画

作者 田志仁

当快乐和难过不由自己时,那就选择躲一躲。

## 养 生 格 言

养性之道,莫久行、久立、久坐、久卧、久听,以久视伤血,久卧伤气、久坐伤肉、久行伤筋也。

——唐·孙思邈

琴医心,花医肝,香医脾,石医肾,泉医肺,剑医胆。

——清·朱锡绾

养生五诀:一曰眠食有恒,二曰惩忿,三曰节欲,四曰每夜临睡洗脚,五曰每日两饭后各行三千步。

——清·曾国藩

心宽性怡快乐,就是福。无病无痛健康,就是福。布衣蔬食饱暖,就是福。茅屋竹篱安稳,就是福。天伦家和团聚,就是福。兵戈不扰太平,就是福。家门清吉宁静,就是福。书酒花月领略,就是福。明窗净几闲逸,就是福。绳床草榻鼾眠,就是福。

——清·石成金

(张勤 辑)



## 成语“古墨飘香”中的医学知识

成语“古墨飘香”原指古代书画所散发的气味,后引申为指艺术品所具有的古朴色彩和古雅情调。

墨被作为治病的药物使用,是我们祖先的又一创造。《本草求真》指出:“墨,专入肝肾,色黑味辛,气温。凡血热过下,如瘟疫鼻衄、产后血晕、崩脱、金疮并丝缠眼中,皆可以治。如止血,则以苦酒送非汁投;

消肿,则以猪胆汁、醪醋调;眼有丝缠,则以墨磨鸡血速点;客忤中腹,则磨地浆汁吞。各随病症所用而治之耳。”《本经逢原》指出:“墨,止吐衄血逆止行,或生藕汁,或莱菔汁,或鲜地黄自然汁磨服即止。但勿用干地黄和水捣磨;柏叶汁、甘蔗汁咸非所宜,往往止截后有瘀积之患。”入药之墨,以质纯、陈久者为良,正宗的造墨材料一为松木,二为桐木。

其他由杂木烧成的“墨烟”、石油和煤烧成的“延川石液”等,均不可作药使用。

古籍中以墨止血、消肿、治疗衄血、崩中、漏下、血痢、痈肿、发背的病案很多,据载有效验。如《肘后方》中的姜墨丸,是墨与干姜、米醋为丸治疗赤白痢的。《圣济总录》中的墨金散,是以墨经烧之后治疗卒淋不通的。

(蒋振民 辑)

## 老年人的“五自知”

人贵自知,老年人尤应以自知为贵。自知则明、自知则安、自知则康、自知则乐、自知则寿。

**自知则明** 往事如过眼云烟,该忘却的应全部忘却。必须知道自己的现在:年龄大,不再是青春火热年华;身体弱,做起事来力不从心;明确这些就可减少盲目性,就能正确对待自己,不会自寻烦恼。

**自知则安** 能正确认识自己,就能随遇而安,不戚戚于贫贱,不汲汲于富贵;不怨天尤人,不苛求妄想;不盲目攀比,不自惭形秽,处处心安理得,时时思想安适。

**自知则康** 能正确认识自己,自然就会宁静淡泊。或啸登山巅,或持钩河边,或散步慢跑,或气功太极,或种竹栽花,或读书写字,随我所好,任我所求。

适当锻炼,适当交往,适当玩乐,自然心宽体胖,健康自如。

**自知则乐** 能正确认识自己,身心健康,自然就会怡然自乐。身体无疾病,当然亦不必多忧多虑。坦坦荡荡,潇潇洒洒,大度乐观,不知志之将至,谈笑风生,与人同乐;量力行事,助人为乐;忍让谅解,知足常乐。

**自知则寿** 能正确认识自己,其乐无穷,其寿亦长。新陈代谢乃自然规律,生老病死乃人生必然,于人何求,忘记自我,放浪形骸,什么年龄、身体、疾病、财物、地位……都与己无关,身外皆空,于不知不觉中达到乐天长寿的境地。

老年人的“五自知”可以说是一条顺乎自然规律的人生法则。(农人辑)



## “筋结”病灶

“筋结”病灶体,是人体筋性组织病变形成的产物,其实质属于人体筋性病变范畴。它既是筋性病变的体征表现,又是筋性病变的致因。采用壮医经筋疗法查灶法,将“筋结”病灶体征查出,并针对病灶定位施治,既可使筋性病变消除,又是根治筋性病变的对因治疗手段。故“筋结”病灶的揭示,显著提高了经筋疗法的临床疗效,显示了经筋疗法独有的特色。

在人体生理状态下,筋性组织,与其他组织(特别是神经末梢组织、血管末梢组织、淋巴及腺体组织等),是处于渗融混合状态的结合体。因此,当筋性组织如筋膜、肌肉、皮肤等,形成“筋结”病灶之时,势必对“筋外”的其他组织,产生痉挛性、缩短性、牵引性等影响。故“筋结”病灶出现,也成为

人体多种疑难病症、病因未明疾患、机体功能紊乱、机体功能衰弱等病症的筋性因素致因。这种筋性因素致因,目前医疗没有确切有效的检查、确诊、鉴别方法。

壮医经筋疗法所独有的“经筋查灶法”能够实时、快速、确切有效地将“筋结”病灶类型及其分布规律检查出来,在医学领域起到重要作用,填补了《灵枢·经筋》治疗性“穴位”的空白;将“筋结”病灶作为经筋疗法的治疗“穴位”,成为我国医学继针灸穴位之后第二大类型治疗“穴位”,丰富了我国医学非药物疗法内容;由于“筋结”病灶具有体征实物可查的依据,它作为“穴位”体征依据治病,与针灸穴位形态实物依据相比较而言,显著提高了临床效果。

(黄誉丹 农日秀)