

《素问·四气调神大论》之不治已病治未病

黄淳煜

上海中医药大学中医学院, 上海市, 201203;

摘要: “不治已病治未病”, 即强调在疾病尚未发生或初露端倪之时, 便采取积极的预防措施, 以达到防止疾病发生、发展的目的。《素问·四气调神大论》中蕴含了丰富的养生智慧。其中, “不治已病治未病”的理念, 正是其精髓所在。此理念与现代医学的预防医学观念不谋而合, 体现了中医智慧的深远影响。在《素问·四气调神大论》中, 还详细阐述了如何根据季节变化调整养生策略, 以达到与天地自然和谐共生的境界。

关键词: 不治已病治未病; 养生智慧; 预防医学; 养生策略

DOI: 10.69979/3029-2808.25.07.045

绪论

《素问·四气调神大论》作为中医古籍的经典篇章, 其关于“不治已病治未病”的理念, 对现代人的健康生活具有深远的指导意义。在现代社会, 随着生活节奏的加快和环境污染的加剧, 各种疾病的发生率不断上升。而《素问·四气调神大论》中的“不治已病治未病”理念, 为我们提供了一个科学的、全面的健康保健思路, 即通过调整生活习惯、饮食起居等方式, 增强体质, 提高抗病能力, 从而达到预防疾病的目的。本文将从《素问·四气调神大论》“不治已病治未病”理念出发, 深入探讨其在现代社会健康保健中的应用价值。通过对《素问·四气调神大论》的深入解读, 揭示其蕴含的养生智慧, 为现代人提供科学的养生指导。

1 《素问·四气调神大论》概述

1.1 《素问》的医学地位与影响

《素问》是中医理论体系的奠基之作, 作为《黄帝内经》的核心部分, 构建了中医学的理论框架, 成为后世医家遵循的经典。其内容全面, 涵盖解剖、藏象、病因病机、诊法、病证、治则、养生等多个方面, 并融入跨学科思想。通过天人合一、整体观念等哲学思想, 《素问》强调人体与自然环境的动态平衡, 提出阴阳失调为疾病之本的观点。在历史上, 《素问》历经传承与完善, 对中医文献学的发展和理论体系的深化有重要推动作用。其提出的治则、诊法及针灸理论直接指导了中医临床各科的实践, 尤其在养生防病领域影响深远。在现代, 《素问》中的三因制宜原则及养生方法仍广泛应用于中医临床与健康管理, 其理论体系持续为中医药科研、教育及国际化提供源头活水。

1.2 《四气调神大论》的核心思想

《四气调神大论》的核心思想可概括为: (1) 顺应四时规律的生活哲学, 主张人体需遵循春生、夏长、秋收、冬藏的自然规律调整起居作息与情志活动。(2) 天人合一的整体观, 强调人与自然构成有机整体, 人体生理、心理活动与四季气候、昼夜节律存在动态关联。

(3) 形神共养的预防医学观, 提出“治未病”理念, 主张通过顺应自然规律调摄精神意志与生理机能, 建立抵御疾病的内在屏障。(4) 阴阳动态平衡法则, 以四季阴阳消长为依据, 要求春夏季助阳宣发, 秋冬季护阳敛藏, 通过维持体内阴阳平衡预防季节性疾病。(5) 情志与生理协同调节, 针对不同季节提出情志管理要求, 强调情绪波动会通过影响脏腑功能打破天人协调状态。

该理论旨在通过构建“自然节律—生活方式—身心状态”的三维养生体系, 实现疾病预防与健康延寿目标。

2 不治已病治未病的哲学基础

2.1 预防医学的起源与发展

预防医学的起源与发展经历了五个阶段。第一阶段是古代思想萌芽与实践基础, 包括远古时期各国形成的疾病预防和保健思想, 以及通过隔离患者等手段应对传染病的实践。第二阶段是科学体系形成, 发生在17至19世纪, 由工业革命推动环境卫生整治和职业卫生研究, 微生物学突破为传染病防控奠定了科学基础, 卫生学从个体预防发展为公共卫生。第三阶段是第一次卫生革命, 核心目标是控制传染病, 通过群体免疫等手段成功遏制烈性传染病, 学科整合使公共卫生体系逐步完善。第四阶段是第二次卫生革命, 转向慢性病防控, 领域扩展至社会医学、环境医学和行为医学, 技术革新使预防策略从疾病预防升级为健康促进。第五阶段是现代定位, 预防医学以“环境-人群-健康”为模式, 制定公共卫生政策, 目标转向提升整体生命质量。

2.2 《素问·四气调神大论》中的预防原则

《素问·四气调神大论》是《黄帝内经》中阐述中医预防原则的重要篇章，其核心为“治未病”思想，强调顺应自然规律维护健康。具体预防原则包括：未病先防，通过调养精神、顺应自然、锻炼强身来预防疾病；既病防变，强调疾病早期干预，避免病情恶化。顺应四时阴阳的养生原则，如“春夏养阳，秋冬养阴”，以及四季调养细则。天人合一的整体观，强调人与自然统一性，预防与治疗的统一性。其实践应用与发展，从古代传染病防控手段到人痘接种等免疫实践，再到现代结合环境医学、行为医学的全生命周期健康管理。《素问·四气调神大论》的预防原则不仅奠定了中医养生学的基础，更为现代健康管理提供了哲学与实践结合的范例。

3 四气调神的养生原则

3.1 春季养生与调神

“春三月，此为发陈。天地俱生，万物以荣；夜卧早起，广步于庭，被发缓形，以使志生，生而勿杀，予而勿夺，赏而勿罚，此春气之应，养生之道也；逆之则伤肝，夏为寒变，奉长者少。”

“春三月”万物复苏，人们应顺应自然界的生发之气，调整自己的生活节奏和心态。天地间的阳气开始上升，万物开始萌发生长，人们也应该随之而动，晚睡早起，适当进行户外活动，让身体得到充分的舒展和放松。从中医来分析，天气降为雨，雨属阴。惊蛰之后，去年敛藏于地下的阳气升发于地面，触及自天而降的寒凉雨湿，寒热混杂，化而为雾。地气蒸腾，上浮于天，感天之寒气，聚而为云。云在地为雾，雾在天为云，其性皆属湿。湿为阴邪，其性重浊而寒，易伤损脾阳。湿邪困脾，易为纳差，为腹泻。故春季养生，除注意顺应自然界生发之气，调整生活节奏和心态外，还应注重脾胃的保养，避免过多摄入生冷、油腻食物，以免加重脾胃负担，导致湿邪内生。可适当食用一些具有健脾利湿功效的食物，如薏米、红豆、山药等，以助脾胃运化，保持身体健康。从养生的成效角度审视，“此春气之应，养生之道也”。若违背此规律，“逆之则伤肝，夏为寒变，奉长者少”。春季与五行中的木相对应，而木又与肝脏相联系，因此春季若行为与自然规律相悖，将对肝脏造成损害；木生火，火生土，意味着春季若阳气未能充分升发，至夏季阳气将显得不足，从而导致身体在该季节生长所需的能量和气血供应不充分。

3.2 夏季养生与调神

“夏三月，此谓蕃秀，天地气交，万物华实；夜卧

早起，无厌于日，使志无怒，使华英成秀，使气得泄，若所爱在外，此夏气之应，养长之道也；逆之则伤心，秋为痾疟，奉收者少，冬至重病。”

夏季，人体的阳气外发，毛孔张开，容易出汗，因此，保持身体的清凉和水分的补充至关重要。据《素问》所述，夏季养生应注重“心”的调养，因为心在五行中属火，与夏季相应。心火过旺则易导致情绪烦躁、失眠多梦等症状。因此，夏季养生的关键在于保持心态平和，避免情绪波动过大，以达到“心静自然凉”的境界。在现代社会，人们面临的工作和生活压力较大，容易产生焦虑、紧张等情绪。《素问》中提到：“心者，君主之官也，神明出焉。”因此，保持心态平和，减少不必要的心理压力，对于夏季养生至关重要。可以通过冥想、瑜伽等方式来调节情绪，保持内心的宁静。

从养生的角度审视，夏季的养生原则可概括为“此夏气之应，养长之道也”，即顺应夏季的生长规律，以促进果实的孕育。果实的孕育过程需经历一个温度较高的阶段，缺乏此阶段可能导致发育不良。在现代社会中，男性精子数量减少和女性卵泡发育不全的现象，与夏季过度依赖空调、冰箱以及饮用冷饮等因素密切相关。若违背夏季的养生原则，将导致心脏功能受损，表现为抑郁症、躁狂症、心脏病等疾病。此外，逆反自然界的季节变化，秋季易发疟疾，这实际上反映了体内伏寒未能有效散发。至于“奉收者少”，意味着秋季若无足够收成，则冬季将面临疾病复发的风险。而“冬至重病”则包含双重含义：一为冬季易复发疾病；二为冬至时阴气盛而阳气衰，此时极易出现重病。而在现代社会，这一古老的养生智慧依然具有重要的现实意义，为人们提供了科学的健康指导。

3.3 秋季养生与调神

“秋三月，此谓容平，天气以急，地气以明；早卧早起，与鸡俱兴，使志安宁，以缓秋刑，收敛神气，使秋气平，无外其志，使肺气清，此秋气之应，养收之道也；逆之则伤肺，冬为飧泄，奉藏者少。”

按照《素问·四气调神大论》的理论，秋季是自然界阳气收敛、阴气渐盛的时节。此时养生，应顺应自然界的这一变化，注重调养肺气，以达到未病先防的目的。文中提到：“秋三月，此谓容平，天气以急，地气以明。”这说明秋季的气候特点是干燥而凉爽，人体的生理活动也相应地由活跃转向收敛。因此，秋季养生的关键在于润燥养阴，防止肺部疾病的发生。

从养生学角度审视，秋季宜采取内敛之态，避免外露个人愿望与志向。依据中医理论，春季养生应注重肝

脏,夏季则应关注心脏,而秋季则应专注于肺脏。因此,秋季适宜利用“天气以急”的特点,通过深呼吸法清除肺部的浊痰与粘液,使肺气通过呼吸吐纳过程更为纯净。此法顺应秋季之气的响应,符合养收之道,有助于吸收秋季的能量,体现了保养人体收敛之气的原理。秋季主收敛,其气与肺相通,肺属金;冬季主藏,其气与肾相通,肾属水。金生水的自然规律表明,若违背此规律,将对肺脏造成损害,进而导致冬季出现精气神的流失。

综上所述,秋季养生与调神应通过饮食、情志、起居和运动等多方面的调养,达到预防疾病、促进健康的目的。

3.4 冬季养生与调神

“冬三月,此谓闭藏,水冰地坼,无扰乎阳;早卧晚起,必待日光,使志若伏若匿;若有私意,若已有的,去寒就温,无泄皮肤,使气亟夺,此冬气之应,养藏之道也;逆之则伤肾,春为痿厥,奉生者少。”

冬季被视为收藏与闭藏的季节,是人体阳气内藏、阴精蓄积的时期。在中医理论中,冬季养生应顺应自然界的闭藏之气,以达到未病先防的目的。具体而言,冬季养生调神应注重“早卧晚起,必待日光”,即早睡晚起,待到日出之后再起床,以顺应阳气的生发。此外,冬季饮食宜温补,如文中所言:“冬三月,此谓闭藏,水冰地坼,无扰乎阳。”意指冬季应避免食用生冷食物,而应选择温热食物以助阳气。

若违背冬季养藏原则,仍处于“开泄”状态,则可能导致精液泄漏、自汗;或尿液中含有糖分和蛋白质,尿液混浊,甚至出现泡沫;部分个体可能表现为流涎、鼻涕、泪液增多,女性白带异常增多,男性遗精或尿失禁,这些均为冬季养藏不当的临床表现。冬季与肾相对应,肾属水,水生木,春季与肝相对应,若冬季出现精液泄漏,至春季时,可能出现肝气、肝血不足,导致生发功能障碍,表现为“痿厥”,其中“痿”指的是肌肉无力,“厥”则指四肢逆冷。

因此,冬季应保持心态平和,避免情绪波动过大,因为过度的情绪波动会耗散阳气,不利于养生。起居调摄则强调保暖防寒,避免寒邪侵袭,保持室内温暖干燥,同时适度运动,如太极拳、八段锦等,以促进气血流通,增强体质。通过这些养生方法的实践,可以有效地预防

疾病的发生,体现“预防胜于治疗”的智慧。

4 结论

通过对《素问·四气调神大论》的解析,我们了解到顺应四时规律、天人合一、形神共养、阴阳动态平衡以及情志与生理协同调节等养生原则。这些原则不仅构建了“自然节律—生活方式—身心状态”的三维养生体系,而且为我们提供了科学的健康保健思路。在现代社

会,我们应积极践行这些养生原则,通过调整生活习惯、饮食起居等方式,增强体质,提高抗病能力,从而达到预防疾病、促进健康的目的。

参考文献

- [1] 吴,昆,孙,国中,方,向红. 黄帝内经素问吴注[M]. 学苑出版社,2002.
- [2] 刘郁恒,李晶. 交往伦理学视角下《黄帝内经·素问》中“道”的英译[J]. 中国中西医结合杂志,2024,44(9): 1130-1134.
- [3] 张建文,谭丽,王威,等. 基于“阴平阳秘”与机体内稳态论治糖尿病泌汗异常[J]. 北京中医药,2024,43(5):530-533.
- [4] 肖志芳. 著名中医药专家刘绍贵谈夏季养生[J]. 健康必读:健康新语,2015(6):2.
- [5] 吕鹏,石凤芹,潘一鸣,等. 中医时间医学基于现代生物节律在乳腺癌中的作用探讨[J]. 世界中西医结合杂志,2019,14(9):6.
- [6] 杨梅,周树云. “治未病”思想在中医养生学中的应用探讨[J]. 云南中医中药杂志,2015,36(9):2.
- [7] 郭斯文,周永学. 从“一气周流”论治情志病[J]. 中医杂志,2019(17):3.
- [8] 李佩佩,刘雷蕾,杨保林,等. 秋冬季节变化对情志相关神经递质的影响[J]. 环球中医药,2020,13(2):6.
- [9] 刘珊珊. 基于《素问》“闭藏”理论的冬季养生思路与方法探析[C]//中华中医药学会养生康复分会. 中华中医药学会养生康复分会,2014.

作者简介:黄淳煜(2004,01-),男,汉族,上海籍贯,学生,本科,单位:上海中医药大学,研究方向为中医学,医古文