

《黄帝内经》育人视角：源于天地的中医生命认知

张国涛 张朝阳 郭煜晖^(通讯作者)

三峡大学健康医学院 湖北 宜昌 443002

【摘要】：《黄帝内经》视人与天地自然为有机整体，蕴涵着丰富的中国传统自然哲学思想。认为，“人以天地之气生，四时之法成”。人源于天地，人的生命活动是天地四时阴阳之气变化而产生的自然现象，人体生理、病理变化与天地阴阳变化密切相关。从认识人体的起始角度重视人与自然社会环境的相互联系，方能契入《内经》“生气通天”之要义。

【关键词】：《黄帝内经》；人与天地；生态育人

DOI:10.12417/2705-098X.26.17.080

1 人是天地之气运动变化发展的产物

人生于天地间，人的生、长、壮、老、已受制于四时气化的运行法则。《灵枢》载：夫人生于地，悬命于天，天地合气，命之曰人。人能应四时者，天地为之父母。《素问·宝命全形论》云：“天地之间，六合之内，其气九州，九窍，五藏十二节皆通乎天气”。人体脏腑孔窍的机能运转，依托天地形气交互作用而形成，契合“在天为气，在地成形，形气相感而化生万物”的演化规律。天之阳气向下敷布，地之阴气向上升腾，阴阳交融化合，成为滋养万物的本源动力。四季更迭带来寒暑变化，大地循时序完成生长收藏的循环，天地二气交感孕育出世间万千生命。《素问·阴阳应象大论》言：“天气通于肺，地气通于膈，风气通于肝，雷气通于心，谷气通于脾，雨气通于肾。六经为川，肠胃为海，九窍为水注之气。”

古人由此意识到人类是自然演化的产物，形成了万物不可割裂的整体认知范式。先秦诸子将自然看作联动共生的生命整体，倡导善待生灵、适度取用自然资源^[1]。孔子“君赐生，必畜之”的言行，彰显了善待生命的仁爱思想；孟子强调资源开发要顺应时序：“不违农时，谷不可胜食也，数罟不入洿池，鱼鳖不可胜食也，斧斤以时入山林，材木不可胜用也。”（《孟子·梁惠王上》）荀子同样主张依据植物生长周期实施山林保护：“圣王之制也，草木荣华滋硕之时，则斧斤不入山林，不夭其生，不绝其长也。”孟子和荀子都提及林木和荀子都提及林木和水产，以使动植物能正常繁衍。两周时期的礼法制度对山林水泽的开发方式作出了明确约束，《礼记·王制》所载的相关规范，如田不以礼，曰暴天物；草木零落，然后入山林等，倡导生产活动顺应万物荣枯节奏，拒绝掠夺式开发，以保障自然资源能够持续再生，体现出先民尊重生命节律的生态智慧。

人体可以借助天地万物气机变化来调节自身气机，从而达到治病强身的作用。中医人讲“天”非头顶上的天，而是“天行健”，春生、夏长、秋收、冬藏的四季变化，古人能比较接

受的观点是“地”是一个广阔、方形的东西，现代人一般认为是我们脚下的土地，包括地下的矿、河流、地面的植物等，是可以持续发展的自然生态。这一重大理念又是新阶段生态文明建设的实践论，既写入了党的十九大报告，也写入了《中国共产党章程（修正案）》，是走向社会主义生态文明新时代，建设人与自然和谐现代化的基本方略和指导思想。十九届五中全会部署了绿色低碳转型的发展任务，旨在探索生态优先的发展路径，实现人与自然和谐共生的现代化目标。生态环境是社会发展的宝贵财富，草木繁盛、水土丰和是社会安定富足的直观体现。诸多生态矛盾的出现，根源在于过去粗放式的开发与生活模式。兼顾生态保护与经济提升的发展理念，推动全社会走向绿色发展，敬畏自然规律、合理利用资源，落实节约、保护、自然修复的工作原则，守住生态安全底线，构建完善的生态文明体系。中医理论认为，人的生命依托天地之气交互而生，天地分别赋予生命活力与物质载体，二气相合，孕育出人的形体与生机。人和天地之气息息息相关，人能法于阴阳，顺四时而适寒暑，与天地同纪，方能生生不息地化生生机，人类得以繁衍生存。

2 人与天地之气和调是健康的象征

《素问·六节脏象论篇》“余闻气合而有形，因变以正名。……五味入口，藏于肠胃，味有所藏，以养五气，气和而生，津液相成，神乃自生。”阴阳之气的交合因空间运动变化而有形，一旦气机有了具体的变化特点，就可以成为一种具体事物。草由五色自由组合发生无穷尽的变化，味也一样“不可胜极”，中医基本上用草或者别的药来讲究四气五味。万物皆有，只是“嗜欲不同，各有所通”，天通五气影响人生、长、壮、老、已，地通过五味对人体起作用。人体脏腑之气的五脏藏于心，五气入鼻，藏于心肺，上使五色修明，音声能彰。“气和”就是混合在一起，气与气和，阴与阳和，阴气和阳气相和，就能够化生万物。五味养脏腑，入肠胃，经人体气化，津液运

作者简介：郭煜晖，女，汉族，教授，硕士生导师，从事中医基础理论及其应用研究。

项目类别：三峡大学思政项目重点专项；项目号：K2025010；项目名称：中医基础理论。

阴阳。如果人体不能化,就没有津液,也没有神,就会发生疾病甚至死亡。人身之气与四时相应。在不同的季节,气的分布特点也不一样“春气在经脉,夏气在孙络,长夏在肌肉,秋气在皮肤,冬气在骨髓中”。春者天气渐暖,地面,冰冻消融,水行经通,春季正好是一个气血通行的季节,夏季最浅,浮于孙络。冬季最深,深在骨髓。“天地四时不相保,与道相失,则未央绝灭。唯圣人从之故身无奇病,万物不失,生气不竭。”(《素问·四气调神大论》)

自然是人类生存的根基,世间万物相互感应、彼此依存,事物的演变,正是在这种持续的互动过程中逐步形成。“天地与我并生,而万物与我为一”“万物各得其和以生,各得其养以成”,这些古老的文字体现出顺时而为、万物同源的思想。中医学吸纳了这一整体思维,一方面将人看作完整统一的生命个体,另一方面也意识到,气候更迭、社会环境都会潜移默化地影响脏腑气血状态。在疾病干预上,医者不能仅仅着眼于局部病症,还需要兼顾外部环境带来的诸多影响,在调和机体内在平衡的同时,引导人体适应四时流转,以此维持长久的健康状态^[2]。也为当代健康观念的发展提供了传统层面的思考。

人与自然本就融为一体。现代社会开展生态保护,是为了维持人与环境之间长久的平衡,依靠良好的自然条件支撑社会长久发展。重视生态保护的发展思路,和传统整体观有着相通之处,生态系统内部各个环节紧密相连、互相制约。面对如今层出不穷的环境问题,治理应当具备全局眼光,在利用自然资源的同时加以养护,不再以损耗自然为代价换取短期的经济收益,保障生态能够自我修复、循环运转,走长久可持续发展道路。孙思邈在《千金方·论诊候》中提及“上医医国,中医医人,下医医病”,点明了生存环境和人体健康密不可分。想要从根源上守护大众健康,先要守护好我们所处的自然环境。人的生命离不开阳光、温度、水土与空气,体内气血阴阳的盛衰变化,始终跟着四时天地之气一同起伏。中医诊疗历来重视季节差异,随四时气化调整施治思路,做到因时立法,最终使人体阴阳归于平和。

3 人保持与天地阴阳特点的一致性

人身之气与昼夜变化相应,白天以阳气为主,卫气在白天行于阳二十五度,阳气的变化规律是平旦产生,日中隆盛,日西亏虚,气门已闭。顺从这个阳气变化的规律。在日西阳气闭拒以后,不宜进行运动锻炼的,尤其进行激烈的运动,要远离外界的清湿邪气。晚上以阴气为主,卫气在夜晚行于阴二十五度,要避免在晚上服用过于阳燥的药物在古人的医案里经常会早上用的方属阳的,主动的,晚上用的方属阴,是柔润的,主静的。还有就诊的时候要求要“诊法常以平旦”,也有这个原因,都体现了顺应一天之内人身阴阳气血的变化规律。养生必须顺应四时气候,调节身体阴阳^[3]。四时调摄思想贯穿于中医养生防病与临床诊疗的整个体系之中。《灵枢·本神》所论智

者会顺应四季寒暑变化规范日常起居,通过宁神敛气、调和阴阳的方式扶助正气,避免病邪侵扰机体。《素问·疏五过论》也强调,临床辨证应当参照天地四时的运行节律,理清人体脏腑、表里之间的内在关联。在外在四时气化的作用下,人体气血阴阳会随季节更替呈现规律性波动。

天地之物是由天地之气化生,人亦是由天地之气化生,不同的气化过程形成不同的万物,人本与天地即生理和病理与天地阴阳特点一致。正如《素问·生气通天论》所强调的,顺应天地阴阳是生命延续的根本。人体内部的脏腑、孔窍及经络关节,无不与外界的自然气候息息相关。自然之气化生五行,并依循三阴三阳的规律运行,人体必须顺应这种时序变化。人与天地和谐相应,阴阳合才能生人,生万物,认为万物皆可为我所用,万物都有自己的气化特点,比如人的大便制作入药的中黄、金汁,小便制作成中白,童子尿可以做药,可以治病。人是万物之一,万物的生命变化也是本于阴阳,人必然有顺应四时天地变化的特点,精神清静则阳气固密;反之,我们自身气机相逆悖则内闭九窍,外壅肌肉产生伤害。人体发病,多源于自身与四时气化不相协调。《灵枢·口问》提及,风雨寒暑外侵、情志骤变、饮食起居失宜,皆为致病之由。若体内阴阳气机乖戾,卫气行运失和,经脉气血耗损,营血敷布失度,人体平和之态便被打破。一旦时令气候乖常,复加情志过激,可使气血逆乱、经气瘀滞、阴阳偏颇,诸病乃生。

人体就是一个小宇宙,人身上也就必然有一个部分或一种机能与天地自然相应。《素问·离合真邪论》以江河径流随四时气候更迭而流变起伏为喻,揭示六淫邪气侵扰血脉的病理规律:寒邪收凝,可致血行涩滞不畅;热邪宣散,能使气血津液濡润弛张;虚邪潜侵,则引发脉气动荡不宁。《素问·阴阳应象大论》依据天地云雨升降互化的气化机理,阐明人体清阳、浊阴的输布运行特征。人与自然同遵阴阳五行运化准则,机体气化与天地气机息息相通。天和地是阴阳的反映,天有寒暑、人体内有虚实,人必须应天的四时、地的八方^[4]。人与自然和谐共生是中国式现代化的核心内涵,绿色发展为维系人与生态的平衡关系确立了价值导向。我们要进一步提高对绿化事业的认识,统筹生态文明建设和经济社会发展,是走向社会主义生态文明新时代,建设人与自然和谐现代化的基本方略和指导思想。要年复一年,代代相传把绿化的自觉行动延续下去,给予子孙后代留下山清水秀的美丽环境,为建设美丽中国开辟生存和发展的广阔空间。

4 结语

《黄帝内经》构建的是一种生态医学体系,以天地人相参的整体视角审视生命健康,指出自然环境与人体活动休戚相关。书中蕴藏朴素的生态思想,阐明万物共生相依、四时寒暑调控生命节律的基本规律。梳理活用这份传统医学智慧,可引导医学生建立天地人一体的思维模式,自觉养成尊重自然、保

护环境的责任观念。

参考文献:

- [1] 汪逸岚,王彤.《黄帝内经》“天人相应”理论中的中医哲学内涵[J].中医学报,2020,35(269):2101-2105.
- [2] 霍磊,林永青,张婷婷,等.课程思政视角下内经选读教学的探索与实践[J].中医药管理杂志,2021,(6):21-22.
- [3] 钱会南,禄颖,翟双庆,等.内经课程思政元素梳理挖掘与运用举隅[J].中国医药导报,2022,19(10):64-67.
- [4] 朱鹏举,陈士玉,董野,等.《内经》课程思政元素的挖掘与整理[J].2023,31 卷第 9 期中医药管理杂志,2023,31(9):7-9.