

# 黄帝内经的真髓是养生

日本易食研究所 大林惠运

与《伏羲八卦》、《神农本草经》并列为《上古三坟》的《黄帝内经》，是一部医学养生的巨著，是中医的医学之宗。也是中国古代的医药学的集大成之作。

黄帝是继神农之后出现的上古的统治者，与《神农本草经》一样，《黄帝内经》的成书年代一直无法确定。此书是以黄帝与当时著名的医者岐伯的对谈，作为书册留存下来。书由两个部分组成，故第一部命名为《素问》，第二部命名为《灵枢》。两部分都由八十一篇文章组成。

《素问》阐述了中医的基础理论，从得病的原因、诊断的方法、治疗的原则等各方面进行了详细的解说，在饮食、起居、劳逸、冷暖、七情、四时等各方面确立了对疾病的“先养后治”的理论。

《灵枢》则是中国最草的关于针灸医术的讲述，有对金针用法和治疗方法的讲解，也有关于针刺麻醉的研究。

从《素问》的开宗第一篇，就明确地指出了上古之人“皆渡百岁而动作不衰”是因“法于阴阳，和于术数，饮食有节，起居有常，不妄劳作，故能形与俱，而尽终其天年，度百岁而去。”太言简意赅了。寥寥数语，就将抗老衰、保健康、延年益寿的精髓概括完全。

至于说到短寿的原因，虽与今天时隔数千年，但当时的描述，活脱是我们现代生活的写照。故现今世界的疾病横生，是不足为怪的了。

我们来看看这段话。“今时之人不然也。以酒为浆，以妄为常，醉以入房，以欲竭其精，以耗散其真，不知持满。“”务快其心，逆于生乐，起居无节，故半百而衰也。”

沉湎烟酒，暴饮暴食，随心所欲，毫无节制，贪婪不足，花天酒地，日夜颠倒，起居无常，这些现代人身上处处可见的现象，正是未老先衰的原因。故在中国会有如此的结果：糖

糖尿病患者、高血压患者、心血管疾病患者、骨质疏松症患者都超亿，且还呈上升趋势。除医治无效之外，患者的不摄生是最大的原因。

其他疾病，如癌症、艾滋病、以及所谓的超劳过度导致英年早逝，也与上述的原因有密切的关系。不要跟我说压力大、工作忙，这是你不会安排，不会阻止欲望的膨胀。因为如不能胜任的事硬要扛起来，只能说是莽夫，是无谋之士。不但葬送了自己，还会对社会、对事业造成巨大的损失。当今的社会，不需要这样的庸才。没有一个强健的身体，什么重任都无法胜任，这是颠扑不破的真理。

有人得病，喜欢将责任推到社会、政府的身上。我是绝不赞同的。因为主要问题是在患者本身。如果是社会问题，环境问题，应该是所有的人都会患上同样的病，如空气污染，受影响的不可能只限于得病的那部分人，还有更多的没有的病的人，这儿指的是普通的人群，也是在同样的条件下生活的，但他们却没有得病，为什么呢？他们的抵抗力强。为什么会强？这与他们平时的劳逸结合、注意养生、合理的饮食习惯等都是分不开的。

我们在指责他人之前，应该先回顾一下自己到底有没有问题。很可惜，许多人没有这样的习惯，因为推卸责任是最简单的方法，说不准还能找个替罪羊。

这是我们今人远没有古人豁达、纯真的原因。因为，在欲望和利益的诱惑下，许多人已经丧失了人性，失去了尊严。当野心、贪欲、奸诈不断膨胀的同时，短寿也会如蚁附膻黏上你，最终将你吞噬。

所以，要想健康长寿，也必须有所放弃。放弃什么呢？放弃不着边际的目标。

不要认为年轻时拼命多挣钱，将来用钱换健康。那是一厢情愿。

不要以为现今社会健康食品比比皆是，可以用来养生，那也是一厢情愿。君不见，在健康食品泛滥的现状下，不健康的人却越来越多。这不正说明结果并非对症吗？

人体不会简单到只要吃点什么补补就可健康的。人体是个宇宙的缩影，不是一台机器。有问题会牵一发而动全局。故需要时时进行调整调节才行。而这个调节，《黄帝内经》说的很简单，就是饮食起居。但这又是最关键的要害之处。

别把养生一事说的神乎其神，养生，就是劳逸结合，饮食有常。换为更通俗的说法，就是以防为主。这是健康的关键。平时注意维持健康，就无需病急乱投医了。这也是中医在宋代以前，一直秉承《黄帝内经》的宗旨，防患于未然。以治未病为最高境界。

只是，宋代以后，理学大兴，中医也由预防转为治疗。虽然在元代曾出现过忽思慧这样的防病名家，可惜，还是淹没在以能治愈疾病的潮流之中，各种治病的流派蓬勃兴起，以致中医的预防专长却渐趋式微，无人问津。的确，中医是发展了，但却偏离了初衷，放弃了原有的专长，中国人的生存寿命进入了史上的最短时代，且越演越烈。尽管处于最为经济极为隆盛，战争相对不多的明清时代，因为放弃了最为价廉的预防手段，穷人面临了得病只有等死的局面。平均寿命却无法提高。这是短寿的根本，也是那个时代的悲剧。

面对历史的教训，面对疾病横生的现实，我们应该明白，患者永远比医生多，救治，只能成为被动。被救的，只会是少数。所以，不生病，少生病才是王道。而走向这一境界的，只有预防医学。只是，预防医学无法成为摇钱树，在物欲横流的时代，不为重视也是在所难免。但是，其后果却很严重。

在健康上，中国的国粹是防患于未然，是“治未病”。到了病入膏肓之时，即使是神医扁鹊也难以为继。如果要想使中医再度兴盛，中医的医生就应该成为“治未病”的上医，而非“治已病”的下医。

这也是中医区别于西医的一个标志。名声也罢，利润也罢，在治病救人面前，这些都应抛至九霄云外。有志于振兴中医的人士，请再回到老祖宗的初衷吧。

2017年2月7日