

## 先天之本、后天之本与养生的关系

养生本身是一个非常复杂的问题，我今年已经是一个八十六岁的老人，根据个人的体会与相关文献谈谈这方面的问题。

简单的讲养生有两个方面因素，第一个是主观与客观因素；第二个是人生与医学的因素。从医学的角度讲，养生是医学大课题的分支，涉及脏腑与人生的关系；从经典的角度来看，从《黄帝内经》开始，除了生理与病理的内容之外，有相当多的篇幅涉及到养生的问题。就以《素问》为例，第一篇与第二篇所论述的内容基本上就是养生，从这些内容来看，从医学上讲就涉及到脏腑对养生的作用，从理论上讲涉及到阴阳五行与医学的关系。如果把这两篇的内容归纳起来看，《黄帝内经》的养生观应该是：天人相应，形神并重。现在仅试举两例说明，《素问·上古天真论》云：“上古之人其知道者，法于阴阳，和于数术，饮食有节，起居有常，不妄作劳，故能形与神俱，而尽终其天年，度百岁乃去。”上文就足以证明《内经》形神并重的养生观。《素问》第二篇为《四气调神大论》，从篇名就可以看出本篇强调的是季节的变化与养生关系。比如“春夏养阳，秋冬养阴”说的就是春夏要注意阳生阳长，秋冬要注意阳收阳藏；又云：“从之则治，逆之则乱”从这里可以看出，天时地利的规律是不可违背的。其中季节的变化与五脏有非常密切的关系，二者是互相对应的。从养生的角度来说，五脏发挥的作用不同，因此侧重点不同。

从《内经》的理论来看，五脏有阴阳之分，每脏又分阴阳，以脾肾二脏为例，脾有脾阴脾阳，肾有肾阴肾阳。从辩证的角度来看，任何一个客观事物都有对立统一的两个方面。《内经》中对肾的功能有多方面的论述，但是没有“命门”之说。《内经》中的“命门”指“目”，如《阴阳离合论》云：“太阳起于至阴结于命门”，又《灵枢·卫气篇》云：“足太阳之本在跟以上五寸中，标在两络命门。命门者，目也。”由此可见，“命门”之“命”，为“明”字的假借字。“命门”之说，出于《难经》。《难经·三十六难》曰：“脏各有一耳，肾独有两者，何也？然，肾两者，非皆肾也。其左者为肾，右者为命门。命门者，诸神精之所舍，原气之所系也，男子以藏精，女子以系胞。故知肾有一也。”《难经·三十九难》曰：“经言府有五，藏有六者，何也？然：六府者，正有五府也。五藏亦有六藏者，谓肾有两藏也。其左者为肾，右为命门。命门者，谓精神之所舍也。男子以藏精，女子以系胞，其气与肾通，故言藏有六也。”这显然与《内经》脏腑学说非出一源，因此后世《内经》研究诸家与医学界，众说纷纭，流派众多。其中主温补一派，对“命门”学说大有发挥，成为其理论根据，并衍化出一些新的语词，比如“命门真火”、“龙雷之火”皆是。这大概是“命门”学说的源流。

南京中医学院王子强等人主编的《难经校释》按云：“肾有肾阴、肾阳，它在人体具有与其他脏腑阴阳不同的特殊作用，关系到人的生长发育、生殖，以及维持各个脏腑的生理活动。即全身各脏腑都需要肾阴的滋养和肾阳的温煦，故肾阴又称‘真阴’，肾阳又称‘真阳’。如果肾阴、肾阳不足，便会影响到人体的生长发育、生殖和各脏腑的正常活动。在临床上，命门火衰之证，即是肾阳虚之证，补命火的方、药，亦即补肾阳的方、药。所以本难的左为肾、右为命门的‘左右’两字，不能以人体的部位左右来对待，而应从肾阴、肾阳两个方面的功能去理解。”肾的这些功能和作用，受之于父母，得之于先天，因此肾之阴阳称为“真阴、真阳”即先天之本，对于养生具有重要的意义。

关于脾胃之所以为“后天之本”，在《内经》之中早有体现，《经脉篇》云：“人始生，先成精，精成而脑髓生，骨为干，脉为营，筋为刚，肉为强，皮肤坚而毛发

长，谷入于胃，脉道以通，血气乃行。”本段点明了脾胃为“后天之本”的重要作用。“后天之本”并非一个脏器，而是一个系统。《素问·灵兰秘典论》曰：“脾胃者仓廩之官，五味出焉。大肠者传道之官，变化出焉。小肠者受盛之官，化物出焉。三焦者决渎之官，水道出焉。膀胱者州都之官，津液藏焉，气化则能出矣。”《六节脏象论》云：“脾、胃、大肠、小肠、三焦、膀胱者，仓廩之本，营之居也，名曰器，能化糟粕，转味而入出者也。”这就是脾胃为“后天之本”的原因，以及在养生方面的价值。人虽然有了生命，没有后天饮食的供养，生命无法延续，养生也无从谈起。

养生是人一生的大事，并非是老年人的专利，因此，对于“先天之本”和“后天之本”的保养，具有重要的意义。现代人在生活之中有些不良的生活习惯对于身体的健康有很大的损害，古人对此早已指出。《吕氏春秋》云：“肥肉厚酒，务以自强，命之曰烂肠之食。靡曼皓齿，郑、卫之音，务以自乐，命之曰伐性之斧。”《黄帝内经》云：“今时之人，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，不时御神，务快其心，逆于生乐，起居无节，故半百而衰也。”因此对于“先天之本”与“后天之本”的保养，应该注意到，奢华伤正，要注意自我节制，衣食住行，适用有度；作息相应，劳逸动静，起居有时，才能保证健康。

除了对日常生活习惯的调整，中医自古以来对于脾胃和肾脏的药物调养，积累了比较丰富的经验和方法。根据我个人的体会，“六君子汤”是保养“后天之本”的佳方，本方可增强脾胃的运化能力和消化功能。“六味地黄汤”是调理肾脏的妙药，本方能够滋补肾精，增强水液的运化。脾肾健康就可以达到延年益寿的目的。但是任何方药都要因时、因地、因人制宜。灵丹妙药，古虽有之，用之不当，为害亦多，尤其是在病态的情况下，一定要在医生的指导下使用，不要盲目滥用药物。

以上仅系个人体会，不当之处请多加指教。

国医大师张灿理口述  
传承人张鹤鸣整理

2014年1月12日