

河图与中医四象体质的调养

山东中医药大学 中醫基礎理論教研室

孙广仁 张喆 刘瀚阳

River-Table and Regulation and Cultivation of Four-Manifestation Constitutions of TCM

Sun Guangren, Zhang Zhe, Liu Hanyang

Unit of Basic Theory of Traditional Chinese Medicine, Shandong University of TCM

Abstract : The relationship between river-table and five-type individuals with yin-yang's greater and lesser properties from *NeiJing* as well as Korean *sasang* medicine was explored. 1. River-table is the theoretical basis for the five-type constitutions with yin-yang's greater and lesser properties and Korean *sasang* constitutions. The content of four-manifestation constitutions with yin-yang's greater and lesser properties in *LingShuTongTian*, is related to *ChangeBook*, and could be explained and generalized with river-table; it is said that Korean *sasang* constitution founded by *YiJeMa* also stemmed from *LingShuTongTian*, but its theoretical system is different from that of *LingShuTongTian*. Though this system can be explained and generalized with river-table, its distribution of internal organs is different from that of *LingShuTongTian*. 2. The clinical manifestations of four-manifestation constitution with yin-yang's lesser and greater properties of TCM, including personality, behavior pattern and liability to certain diseases, were explored and the regulating and cultivating principles based on river-table of four-manifestation constitutions with yin-yang's greater and lesser properties also were established: Individuals of *Shaoyang* (lesseryang) constitutions should pay attention to liver qi's ascension and dispersing, and harmonization of liver yin and liver yang in spring; individuals of *Taiyang* (greateryang) constitutions should emphasize the clearing and descending of heart qi and harmonization of heart yin and heart yang in summer; individuals of *Shaoyin* (lesseryin) constitutions should attach importance to dispersing, purifying and descending of lung qi and harmonization of lung yin and lung yang in autumn; individuals of *Taiyin* (greateryin) should lay stress on the cultivating of kidney qi's ascending and steaming, and harmonization of kidney yin and kidney yang in winter. Besides, individuals of the four types mentioned above should cultivate and regulate qi of spleen and stomach, for the ascending-descending and harmonization of stomach qi and spleen qi is the basis for the normal or healthy body constitution, and the root to remedy the tendencies of four-manifestation constitutions.

Keywords : river-table; yin-yang's greater and lesser properties;

taiji, four-manifestation constitutions of TCM; Korean *sasang* constitutional medicine

* 교신저자 : 孙广仁, 山东省 济南 山东中医药大学 中醫基礎理論教研室.
E-mail : sungrtc@163.com Tel : 86-139-6409-1936

접수일(2010년 9월3일), 수정일(2010년 9월17일),
게재확정일(2010년 9월18일)

I. 绪论

1894年朝鲜李济马在《东医寿世保元》提出了四象体质医学的概念，但“四象”的概念源于《周易·系辞上》，太少阴阳五态人的体质特征在《灵枢·通天》中也作了详细阐述，那么中医学理论体系中有无四象体质理论？若有，那么临床上怎样应用这一理论？这是该文所探讨的要点。研究发现，古代哲学中的河图思想可帮助我们认识中医学的四象体质理论。

II. 本论

1. 河图与太少阴阳四象

河图，据传为上古伏羲时代由龙马背负出自黄河，故名。《周易·系辞上》说：“河出图，洛出书，圣人则之。”

河图以奇数个白圆为阳，为天数；以偶数个黑圆为阴，为地数。黑白相对阴阳奇偶相合两两呈生成关系，按下、上、左、右、中五个方位顺序排列。天一生水，地六成之。地二生火，天七成之。天三生木，地八成之。地四生金，天九成之。天五生土，地十成之。（图1）

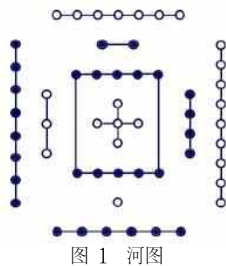


图 1 河图

1.1. 河图的方位四时

将河图翻译过来，配上方位四时，就是图2：

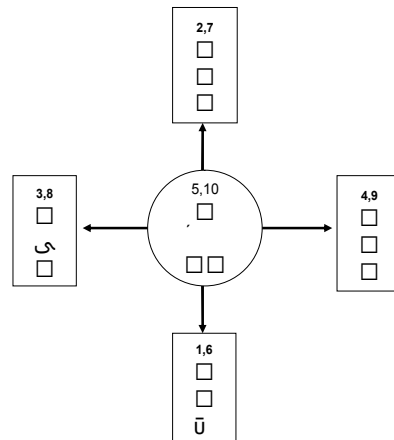


图 2 河图方位四时

天一生水，地六成之，位北方（下）应冬；地二生火，天七成之，位南方（上）应夏；天三生木，地八成之，位东方（左）应春；地四生金，天九成之，位西方（右）应秋；天五生土，地十成之，居中位而主四时。

1.2. 河图与太少阴阳

按《周易·系辞上》“易有太极，是生两仪。两仪生四象”的说法，太少阴阳即四象，指四时：冬为太阴，春为少阳，夏为太阳，秋为少阴。配与河图，则是：水，位北方，应冬，属太阴；木，位东方，应春，属少阳；火，位南方，应夏，属太阳；金，位西方，应秋，属少阴；土，居中位，主四时，属太极。（图3）

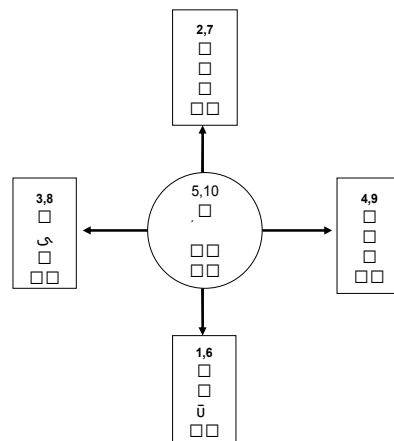


图 3 河图与太少阴阳

1.3. 河图与五脏

将五脏配与河图，则是：心属火，属太阳，位上（南），主夏；肾属水，属太阴，位下（北），主冬；肝属木，属少阳，位左（东），主春；肺属金，属少阴，位右（西），主秋；脾属土，属太极，居中，主四时。（图4）

“中”位是标示四方的，与四方不处于同一个层面，有控制四方的意味，即太极。

《素问·太阴阳明论》所谓脾“各十八日寄治”于四时，可理解为一年360天都在长养四脏。脾气健旺则四时脏气充足，全身正气充沛，不易受邪气侵袭，即所谓“四季脾王不受邪”。[1]

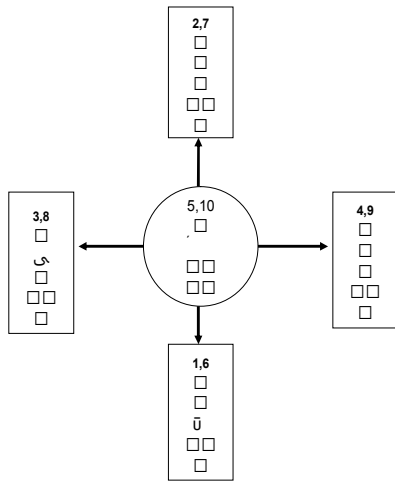


图 4 河图与五脏

脏气的升降运动与四时气候的温热寒凉变化是一致的。肝属木应春居东方，其气当升，象震卦；肺属金应秋居西方，其气当降，象兑卦；心属火应夏位南方，其气升已而降，象离卦；肾属水应冬位北方，其气降已而升，象坎卦。

脾胃属土应四时居中央，太极之位，脾气升胃气降而为脏气升降之枢。如此构成了脾胃居中斡旋的心肾南北（上下）交济，肝肺龙虎（左右）回环之态势。（图5）

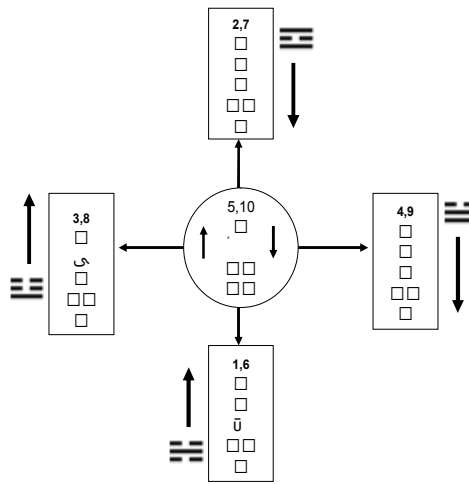


图 5 河图与脏气升降

2. 太少阴阳四象体质

以太少阴阳四象论述体质者，一是《灵枢·通天》所说的太少阴阳五态人，二是朝鲜李济马1894年所著《东医寿世保元》所述的四象医学。

《灵枢·通天》所述的太少阴阳五态人，与《周易》相关联，可以河图来归纳阐释，属中医学的四象体质。

朝鲜李济马的四象体质，据说源于《灵枢·通天》，但整个理论体系与《灵枢·通天》差别很大，虽也可以河图来归纳阐释，但又有很多区别。

2.1. 中医四象体质与朝医四象体质的五脏配属

《灵枢·通天》说：“有太阴之人，少阴之人，太阳之人，少阳之人，阴阳和平之人。凡五人者，其态不同，其筋骨气血各不等。”此五态人是以太少阴阳论述的，而太少阴阳又称为“四象”。

中医学的四象体质，其太少阴阳五态人与五脏的配属关系是：太阳人配心，应夏，位南方，其生理机能和心理特征与心的藏神、主血脉、喜志有关；少阴人配肺，应秋，位西方，其生理机能和心理特征与肺的呼吸、主水、悲志有关；太阴人配肾，应冬，位北方，其生理机能和心理特征与肾的藏精主生殖、恐志有关；少阳人配肝，应春，位东方，其生理机能和心理特征

与肝的疏泄、藏血、怒志有关。脾居中，称太极，应四时，长四藏，是阴阳和平人的体质基础。

朝鲜四象医学中的四象体质，与《灵枢·通天》大致相同，也是分为太阳人、少阳人、太阴人和少阴人四种体质类型，故一般认为朝鲜四象体质源于《灵枢·通天》。

但朝医四象体质与五脏的配属关系与中医学的不同：太阳人是肺大肝小，位南方；太阴人是肝大脾小，位北方；少阳人是脾大肾小，位东方；少阴人是肾大脾小，位西方。心为太极，居中而控制和调节四象（如图6）。

需要说明，朝医四象体质的五脏配属，与古文《尚书》和《礼记》等古籍记述的五脏的五行方位也有区别。后者是：肺属太阳，位南方，属火；肾属太阴，位北方，属水；脾属少阳，位东方，属木；肝属少阴，位西方，属金；心属土，居中央，为太极。

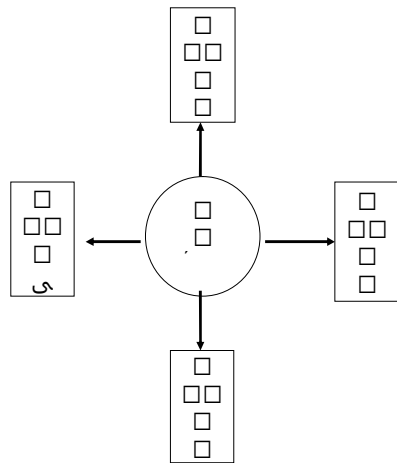


图6 朝医四象医学中太少阴阳与五脏配属

2.2. 中医四象体质的临床表现与调养

2.2.1. 少阳体质的临床表现与调养

少阳人的人格特征是：做事精审，很有自尊心，但是羡慕虚荣，稍有地位则自夸自大，好交际而难于埋头工作。行为特征是：行走站立都好自我表现，仰头而摆体，手常背于后。易得的病有抑郁症、焦虑症、月经失调等。

总体来说，少阳人属多阳少阴，调理要以“实阴而虚阳”为原则。

肝属少阳，其气应春而升发。春生源于冬藏（象震卦），肝气之升建立在肝阴充足并与肝阳协调的基础上。因此，少阳人要注重在春季调养肝气的升发及维护肝阴、肝阳的协调。

少阳人的调养，要参照《素问·四气调神大论》所述“春三月，此谓发陈，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”以调养精神，以防肝气被郁滞，同时要多食用清淡蔬菜，以防肝阴不充、肝阳偏亢而升发太过。

少阳人体质偏倾的纠正策略是：若属肝气郁滞，情绪抑郁，当用四逆散或柴胡疏肝散以复肝气之升发之性。若是因肝气虚弱，升发无力而致的情绪抑郁并常叹息，当用人参、黄芪合四逆散。若属肝阴不足，肝气上逆，情绪亢奋，失眠烦躁，当滋养肝阴以柔肝，用丹栀逍遥散并重用白芍、当归，或加山萸肉、酸枣仁。若是肝火亢炎，面红目赤，烦躁易怒，用大阴旦汤或龙胆泻肝汤。

2.2.2 太阳体质的临床表现与调养

太阳人的人格特征是：好表现自己，惯说大话，能力不大却言过其实，好高骛远，作风草率，不顾是非，意气用事，过于自信，事败而不知改悔。行为特征是：高傲自满，仰胸挺腹，妄自尊大。易得的病有癫狂、心脑血管病等。

总体说来，太阳人属多阳而少阴，调理当“无脱其阴，而泻其阳”，即以泻阳兼滋阴为原则。

心属太阳，其气应夏。然火中有水，阳中有阴（象离卦），故其气升已而降。心藏神，心火（心阳）兴奋精神，心阴抑制精神，心阳与心阴协调，则精神内守，情绪稳定。因此，太阳人要注重在夏季调养心气的清降及维护心阴、心阳的协调。

太阳人的调养要参照《素问·四气调神大论》所述“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”以调养精神，防止心火内郁。

太阳人体质偏倾的纠正策略是：要在夏季常用滋阴之水果和蔬菜，如西瓜等瓜果类，让心火在心阴的牵制下化为心气，下降以助肾阳，共制肾阴，以防下焦虚寒。心火下降，自然神清气爽。若心火亢盛，情绪

亢奋，则应以黄连、栀子、生地、麦冬等清心降火，方用黄连黄芩阿胶鸡子黄汤。若心阳不足，精神委顿，则应以桂枝、人参等兴奋精神，方用桂枝人参汤。

2.2.3. 少阴体质的临床表现与调养

少阴人的人格特征是：喜贪小利，暗藏贼心，时欲伤害他人，见人有损失则幸灾乐祸，对别人的荣誉则气愤嫉妒，对人没有感情。行为特征是：貌似清高而行动鬼祟，站立时躁动不安，走路时似伏身向前。易得的病有咳喘、悲伤等。

总体来看，少阴人属多阴少阳，调养当泻阴而实阳为原则。

肺属少阴，其气应秋而肃降。秋收源于夏长（象兑卦），肺气肃降当以肺阴充足并与肺阳协调为基础。因此，少阴人要注重在秋季调养肺气的宣发、肃降，维护肺阴、肺阳的协调。

少阴人的调养要参照《素问·四气调神大论》“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”以调养精神，培养宽容之心，消除嫉妒，从而让精神安宁。

少阴人体质偏倾的调理策略是：常用甘润或苦温的食品和药物。初秋，夏之余热犹存，肺阴肺津易亏，常发干咳而气逆，故用甘润之品以滋阴增津润燥，兼清余热以降肺气，如梨、杏仁、百合等，方用桑杏汤；若属肺阴不足而见虚热或潮热，当用百合地黄汤或沙参麦冬汤。深秋天寒，肺阳易损，不得升宣，易发寒饮蕴肺病变，当用苦温之品以温肺化饮，如川贝、橘红、萝卜等，方用小青龙汤。对秋季抑郁悲伤者，可用辛散之品如桂枝、麻黄、柴胡、枳壳等，方用大阳旦汤。

2.2.4. 太阴体质的临床表现与调养

太阴人的人格特征是：贪而不仁，表面谦虚，内心阴险，好得恶失，喜怒不形于色，不识时务，只知利己，惯于后发制人。行为特征是：面色阴沉，假意谦虚，身体长大却卑躬屈膝，故作姿态。易得的病有痹证、痿证、不孕不育症等。

太阴人属多阴而无阳，调养当以疾泻其阴气而保存其阳气为原则。肾属太阴，其气应冬。然水中有火，

阴中有阳（象坎卦），故其气降已而升。肾阴与肾阳，即元阴与元阳协调，肾气才能闭藏并有序上升。因而太阴人要注重冬季调养肾气的升腾和维护肾阴、肾阳的协调。

太阴人的调养要参照《素问·四气调神大论》所述“冬三月，此为闭藏，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，若已有得，去寒就温，无泄皮肤”以调养精神，培养其满足感和成就感，消除贪心和阴暗心理，并应避免寒气侵袭，维护人体阳气的相对充足。

太阴人体质偏倾的调理策略是：常用温性的食品或药物以温补肾阳，如桂皮、茴香、鹿茸、附子、益智仁等。在补肾阳的同时要兼补肾阴，注意补阳与滋阴的协调，让肾阴在肾阳的鼓动下化为肾气而上升。易恐惧者，当补养肾气，或肾阴肾阳双补，方用金匱肾气丸加镇静药。

2.2.5 四象体质的临床调养以脾胃为枢

脾胃居于中央，主四时，为精气血津液的化生之源，常以四时长四肢，是心、肾、肝、肺等四脏之气升降运动的枢纽，称为太极。因此，四象体质偏倾者都要兼以调养脾胃之气。

太阳人在清心的同时要兼泻胃火，少阳人在升发肝气的同时要兼和脾气，太阴人在温肾阳的同时要兼补脾阳，少阴人在降肺气的同时要兼降胃气。

脾胃之气的升降运动协调，脾胃阴阳二气之间的相反相成，是维持平和体质的保证，也是纠正四象偏倾体质的根本。

III. 结论

- (1) 中医学的四象体质源于《灵枢·通天》所述的太少阴阳五态人，可以河图来归纳阐释。朝鲜李济马的四象体质医学，据说也源于《灵枢·通天》，但整个理论体系与《灵枢·通天》差别很大，虽也可以河图来归纳阐释，但又有很多区别。
- (2) 中医学的四象体质，其太少阴阳五态人与五脏的配属关系是：太阳人配心，位南方，应夏季；少

阴人配肺，位西方，应秋季；太阴人配肾，位北方，应冬季；少阳人配肝，位东方，应春季；脾居中，称太极，应四时，长四藏，是阴阳和平人的体质基础。

朝医四象体质与五脏的配属关系区别于中医学的四象体质：太阳人是肺大肝小，位南方；太阴人是肝大肺小，位北方；少阳人是脾大肾小，位东方；少阴人是肾大脾小，位西方。心为太极，居中而控制和调节四象。

- (3) 中医学对四象体质的调养与季节方位和所配脏腑密切相关：少阳人注重在春季调养肝气的升发及维护肝阴、肝阳的协调；太阳人注重在夏季调养心气的清降及维护心阴、心阳的协调；少阴人注重在秋季调养肺气的宣发、肃降及维护肺阴、肺阳的协调，太阴人注重在冬季调养肾气的升腾和维护肾阴、肾阳的协调。
- (4) 太少阴阳四象人一年四季都要兼以调养脾胃之气，脾胃之气的升降协调是维护平和体质的保证，纠正四象偏倾体质的根本。

主要参考文献

- [1] 孙广仁.《内经》的河图五行模式及几个相关问题的解析.大韩韩医学原典学会志,2009,22(4):29-32