

## 《黄帝内经》 有关时间理论及时间养生的考察

<sup>1</sup>遼寧中醫藥大學 科技產業處 · <sup>2</sup>圓光Digital大學 韓方美容研究所  
鞠宝兆<sup>1</sup> · 金曉哲<sup>2</sup> \*

### Investigation of Chronomedicine and Health Preserving in *Huang Di Nei Jing*(黃帝內經)

Ju Bao-zhao<sup>1</sup> · Kim Hyo-chul<sup>2</sup> \*

<sup>1</sup>Department of technology and industry, Liaoning University of Traditional Chinese Medicine

<sup>2</sup>Institute of Oriental Beauty Art, Wonkwang Digital University

**Objectives** : Through the analyze of formative factor of time sense and the vital movement temporal rhythm in *Huang Di Nei Jing*(黃帝內經).

**Methods** : We find out the principle and methods of Chronomedicine and Health Preserving in *Huang Di Nei Jing*(黃帝內經), and this finding will direct the life nurturing for later generations. We find that time sense had been established in *Huang Di Nei Jing*(黃帝內經), which had yin-yang and five elements characteristic.

**Results** : There have temporal rhythm of functions of zang-fu viscera, meridian and collateral, qi and blood. Based on the theory of correspondence between human body and natural environment, established principle of health maintenance about based on yin and yang, temporal rhythm of visceral qi.

**Conclusions** : Established health maintenance methods based on time such as adjusting-spirit according to time, regular daily life, dietary regimen according to time, needling and moxibustion according to time. These methods will guide syndrome differentiation and therapeutic method and Medication which based on suitable time.

**Key Words** : *Huang Di Nei Jing*(黃帝內經), Temporal rhythm, Health maintenance

## 1. 序 論

\* Corresponding Author : Kim Hyo-chul, Institute of Oriental Beauty Art, Wonkwang Digital University  
Tel: 82-70-7730-0091, E-mail: somagim@hanmail.net  
Received(04 April 2015), Revised(11 May 2015),  
Accepted(12 May 2015).

中医养生理论是中华民族融合多学科知识, 探究如何保持身体健康, 指导人们养生益寿实践的实用性生命科学。时间养生既是中医时间医学的主要内容, 也是中医养生学的重要组成部分, 《内经》中记载了大

量的时间养生理论,涉及到时间观念、时间节律、顺时养生、法时而治等多个方面。《内经》的时间观念是万物相互联系的桥梁,是一种独特的时间统摄空间的发展模式。本文旨在整理《内经》有关时间观念及相关理论的基础上,分析时间节律产生的各方面因素,探析时间养生理论的原理和方法,丰富完善中医时间养生的理论体系,为现代人在时间养生方面提供健康科学的指导。

## II. 本 論

### 1. 《内经》的时间观念

任何事物的存在都有时间和空间两个最基本的属性,人们在认识世界时,对时间和空间都有所选择,或以时间为主,或以空间为主,两者不可并重。《内经》以时间为本位看世界,认为阴阳四时为万物之根本,把对象视为自为自治的主体,采取顺应自然的方式。<sup>1)</sup>

#### 1) 阴阳的时间观念

阴阳二字在汉字中出现较早,现存古文献《尚书》、《诗经》、《周易》中就已使用,最初的含义非常朴素,主要指太阳或日光的向背,由此引出日光照射时间多少确定阴阳属性,并引申有阴晴、冷暖、明暗及方位等不同层次的涵义。《管子·乘马》说:“春夏秋冬,阴阳之更移也;时之短长,阴阳之利用也;日夜之易,阴阳之变化也。然则阴阳正矣,虽不正,有余不可损,不足不可益也,天地莫之能损益也。”强调阴阳是宇宙有节律运动的最根本原理和法则,阴阳运动的规律是客观的。《周易·系辞上》说:“一阴一阳之谓道”,“易有太极,是生两仪,两仪生四象,四象生八卦。”说明阴阳二气升降交感、相互作用,是宇宙万物发生、发展和变化的根本原因和规律。

《内经》对汉以前有关阴阳时空的认识进行归纳和发展,在时间的阴阳划分上,《素问·金匱真言论》提出了昼夜阴阳的划分:“平旦至日中,天之阳,阳中之阳也;日中至黄昏,天之阳,阳中之阴也;合夜至鸡

鸣,天之阴,阴中之阴也;鸡鸣至平旦,天之阴,阴中之阳也。故人亦应之。”《灵枢·顺气一日分为四时》亦说:“以一日分为四时,朝则为春,日中为夏,日入为秋,夜半为冬。”在昼夜阴阳、四季阴阳划分的基础之上,又提出了以时间为主要对象的三阴三阳学说,主要有三阴三阳的旬周期、三阴三阳的年周期、三阴三阳六气说等,进一步支持“阴阳本是时间性范畴”的本义。<sup>2)</sup>

### 2) 五行的时间观念

五行学说是中国古代哲学思想之一,主要研究木火土金水的特性和生克乘侮的规律,并用以阐释宇宙万物的发生、发展、变化及相互关系。<sup>3)</sup>《吕氏春秋》则以五行作为纲,把气候、天象、物候等自然现象与农事、政令、祭祀等社会活动联系起来,构成一个无所不包的整个系统。董仲舒《春秋繁露·五行相生》也指出:“天地之气,合而为一,分为阴阳,判为四时,列为五行。行者,行也。其行不同,故谓之五行。”《管子·四时》指出“东方曰星,其时曰春;南方曰日,其时曰夏;中央曰土,土德实辅四时出入;西方曰辰,其时曰秋,北方曰月,其时曰冬。”由东南西北中引伸出春夏秋冬,进而有木火土金水等变化。

《内经》在五行与时间的配属关系,涉及到年、季、月、日、时辰各个方面。五行纪年,甲己之年为土、乙庚之年为金、丙辛之年为水、丁壬之年为木、戊癸之年为火,属于十干统运的五运六气历法。时令的五行配属有四分和五分的不同配法,在四分历中主要采用春木、夏火、秋金、冬水,土居中央旺于四季。《素问·太阴阳明论》云:“脾者土也,治中央,常以四时长四脏,各十八日寄治,不得独主于时也。”<sup>4)</sup>

可见,在阴阳五行的宇宙图式中,时间和空间构成基本框架,但是按照东方思维的特点,时间结构统帅空间结构,万事万物依据它们与四时、五季、十二月的关

1) LIU Chang-lin. Traditional Chinese medicine with positive as, clockwise for the road. Chinese Journal of Basic Medicine in Traditional Chinese Medicine. 2008(14). p.702.

2) LIU Chang-lin. Zhouyi(周易) and Chinese image science. Studies of Zhouyi. 2003. 28(2). pp.42-52.

3) SUN Guang-ren. Chinese ancient philosophy and traditional Chinese Medicine. Beijing. people's medical publishing house. 2009. pp.42-52.

4) XING Yu-rui. The philosophical foundation of time medicine thought in Huang Di Nei Jing(黄帝内经). Journal of Shanxi College of Traditional Chinese. 2005. 28(1). p.6.

系,表现出相应的时间节律。

## 2.《内经》中的主要时间节律

《内经》以阴阳五行的时间观念为指导,对人体脏腑、经络、气血的时间变化规律进行了详细分析,同时对生命周期也进行了观察整理,形成了生命活动与疾病变化的时间节律理论体系,主要有“时辰节律”、“日节律”、“月节律”、“季节律”。

### 1) 时辰节律

在《内经》没有明确的一天分为十二时辰的论述,但是多处提到十二时和十二辰。十二时内容是平旦、日出、食时、隅中、日中、日昃、下哺、黄昏、合夜、人定、夜半、鸡鸣。十二辰内容是子时、丑时、寅时、卯时、辰时、巳时、午时、未时、申时、酉时、戌时、亥时。<sup>5)</sup>《灵枢·经别》提出:“六律建阴阳诸经,而合之十二月、十二辰、十二节、十二经水、十二时、十二经脉者,此五脏六腑所以应天道。”在昼夜十二地支的五行节律中,将昼夜划分为平旦、日中、薄暮、夜半,并与十二地支对应和脏腑五行属性相合成:平旦主寅卯属肝木,日中主巳午属心火,薄暮主申酉属肺金,夜半主亥子属肾水,平旦、日中、薄暮、夜半之交辰未戌丑属脾土。

### 2) 日节律

古人在日常生活中往往以“日出而作,日落而息”作为基本的作息节律。《内经》以阴阳理论为指导,把阴阳的消长变化应用于一日的时间划分,认识到生命活动以一昼夜为一循环周期,日复一日,其规律不变。在《素问》的《生气通天论》、《金匱真言论》、《藏气法时论》,《灵枢》的《营卫生会》、《卫气行》、《顺气一日分四时》等篇都有相应的论述。

“平旦至日中,天之阳,阳中之阳也;日中至黄昏,天之阳,阳中之阴也;合夜至鸡鸣,天之阴,阴中之阴也;鸡鸣至平旦,天之阴,阴中之阳也。故人亦应之。”(《素问·金匱真言论》)“故阳气者,一日而主

外。平旦人气生,日中而阳气隆,日西而阳气已虚,气门乃闭。”(《素问·生气通天论》)“春生、夏长、秋收、冬藏,是气之常也,人亦应之。以一日分为四时,朝则为春,日中为夏,日入为秋,夜半为冬。”(《灵枢·顺气一日分为四时》)可以看出,《内经》对一日的划分有昼夜阴阳二分律,即昼为阳,夜为阴;一日阳气的三分律,即平旦阳气生,日中阳气隆,日西阳气虚;一日春夏秋冬的四分律,即朝为春、日中为夏、日入为秋、夜半为冬;一日五行的五分律,即时辰节律的五行分属。一日的不同时间节律划分表现了一日内人体的气血阴阳随着昼夜推移而呈现的盛衰变化,以及疾病在一日内的病理变化,以此作为维系生命活动时间节律的依据,确立日养生的原则方法。<sup>6)</sup>

### 3) 月节律

月节律是指一个恒星月或一个朔望月的周期变化,《内经》反应为“气血盈亏节律”。指气血的盈亏与月亮的盈亏有直接关系,构成了气血盈亏月节律。

《素问·八正神明论》提出:“月始生则血气始精,卫气始行;月郭满则血气实,肌肉坚,月郭空,则肌肉减,经络虚,卫气去,形独居,是以因天时而调血气也。”说明人的生理功能活动随着月相的圆缺而发生朔望节律性变化。在月亮初生之朔月时人体气血流行逐渐旺盛,卫气运行也较通畅;月相正圆的望月时,人体气血充实,肌肉满壮而有力坚实;当月缺无光的晦月时,人的肌肉减弱,经络空虚,卫气随月空而虚。人体生理活动,随着月亮的盈亏,而发生相应改变,女性月经周期、人的体温变化、肾素—血管紧张素—醛固酮系统活性也有明显的月节律。<sup>7)</sup>

### 4) 季节律

季节律是一年气候变化表现最明显的时间节律,即以四季为界限(有时为五季),一年为一个周期。《内经》对季节气候的划分,主要有四时说和五季说,借助

5) HU Jian-bei. Study on traditional Chinese medicine and modern medicine hour time combination. Beijing. Medicine and Philosophy. 1989. pp.22-24.

6) WANG Bing. Huang Di Nei Jing Su wen(黄帝内经素问). Beijing. people's medical publishing house. 1963. pp.30-100.

7) WANG Bing. Huang Di Nei Jing Su wen(黄帝内经素问). Beijing. people's medical publishing house. 1963. pp.30-100.

自然界的春生、夏长、长夏化、秋收、冬藏的规律来说明人体生命活动变化的特点。四时说是最初采用春、夏、秋、冬四季中点的划分标准，即春分、夏至、秋分、冬至四个中间点，向前后外延45天或46天，便是四季开始的立春、立夏、立秋、立冬。《素问·脉要精微论》说：“彼春之暖，为夏之暑，彼秋之忿，为冬之怒”，反映了一年之中阴阳消长运动所形成的气温变化，即春温、夏热、秋凉、冬寒。五季说是按照气候的特征将一年划分为五个时段，即春、夏、长夏、秋、冬，在运气理论中称为“五步”，是温度与湿度相结合的划分模式。每个时段各主七十三日零五刻，每年从大寒开始为初运木，主风；春分后十三日为二运火，主热；芒种后十日起为三运土，主湿；处暑后七日起为四运金，主燥；立冬后四日起为终运水，主寒。

《内经》十分关注季节气候变化对人体生命活动的影响，《素问·金匱真言论》提出：“五藏应四时，各有收受”；《素问·六节藏象论》详细论述了：肝“通于春气”、心“通于夏气”、肺“通于秋气”、肾“通于冬气”、脾胃“通于土气”（长夏湿土之气）；《素问脉要精微论》指出：“四变之动，脉与之上下，以春应中规，夏应中矩，秋应中衡，冬应中权。”强调了五脏功能变化与四时气候规律相通应，五脏生理特性的确定与季节气候密切相关，经脉气血运行与脉象变化具有季节性特征，这种季节规律与人的关系对养生保健与疾病治疗具有重要的指导价值。<sup>8)</sup>

### 3. 《内经》时间养生的原则与方法

《内经》以“天人合一”为理念，以“法于阴阳”为原则，以“四时五脏阴阳”理论为基础，提出了顺时调神、起居有常、饮食有节、动静有时、刺灸法时等具体的养生方法。

#### 1) 时间养生原则

##### ① 法于阴阳

“法于阴阳”语出《素问·生气通天论》是强调上古之

人深谙养生之道，最为强调的是取法自然界阴阳变化的规律，来调节人体生命活动的节律，以实现法时而养的目的。具体在年、月、日、时的具体时间节律中都要遵从阴阳消长变化的规律。在一年的法时调养上，要做到“春夏养阳，秋冬养阴”。《素问·四气调神大论》认为：“四时阴阳者，万物之根本也。所以圣人春夏养阳，秋冬养阴，以从其根。”春夏秋冬四季阴阳的变化，是促使万物生长收藏的根本动力，人体应顺从阴阳的变化，做到春养生气、夏养长气、秋养收气、冬养藏气，实现春夏助阳气生长之能，秋冬助阴气敛藏之本。

在一月的朔、望、晦的阴阳变化之中，要顺应营卫气血的盛衰变化调养。《素问·八正神明论》在论述人体在月朔、月晦之时营卫气血相对较虚，易受外邪侵袭，应注意保养，同时也指出了“因天时调血气”的针灸使用注意。提出“月生无泻，月满无补，月郭空无治，是谓得时而调之。因天之序，盛虚之时，移光定位，正立而待之。故月生而泻，是谓脏虚；月满而补，血气物溢，络有留血，命曰重实；月郭空而治，是谓乱经。”在一天之内，早、中、晚、夜的阳气状态各不相同，人体阳气的活力存在昼夜阴阳盛衰的节律，法于太阳的升降出没以调养。《素问·生气通天论》说：“阳气者，一日而主外。平旦人气生，日中阳气隆，日西阳气已虚，气门乃闭。是故暮而收拒，无扰筋骨，无见雾露。”

《素问·八正神明论》总结性的指出法于阴阳的关键是“以日之寒温，月之虚盛，四时气之浮沉，参伍相合而调之。”说明如何顺应自然，天人合一，就要在日常生活中做好自我调节，注意适应四时的气候、月相的变化、日夜的寒温，才能因天时调血气，避免外邪侵袭，维持正常生理机能，达到养生目的。

##### ② 藏气法时

《内经》在天人相应的理念下，形成了“四时五脏阴阳”的整体模式，并成为生命活动的重要核心，特别是在人体脏腑经络气血的机能活动中，考察到与年月日时的密切相关，提出了“藏气法时”的思想，并用于指导养生、诊病、测病、治疗各个方面。

《素问·藏气法时论》设有专篇讨论五脏与时令气候的关系，主要是把肝、心、脾、肺、肾五脏与时间周期的五个时段对应：包括与一年的春、夏、长夏、秋、冬五季的对，与一旬的甲乙、丙丁、戊己、庚辛、壬癸

8) XU Yue-ying etc. Theory and Means of Constitutional in the Emperor Huang's Theory of Internal Medicine. Journal of Shenyang Physical Education Institute. 2006. 25(2). pp.23-25.

日的对应,与一天的平旦、日中、日昃、下哺、夜半各时辰段的对应。进一步按照五行生克规律来“定五脏之气,间甚之时,死生之期”。对五脏疾病的防治方面,则是根据药食的酸、苦、甘、辛、咸五味,按照不同时段脏气的推移,有规律选用,以实现“四时五脏,病随五味所宜也”的基本规律。

## 2) 时间养生方法

### ① 顺时调神

《素问·四气调神大论》专篇提出“春三月,被发散行,以使志生……夏三月,夜卧早起,无厌于日,使志勿怒,……。秋三月,早卧早起,与鸡俱兴,使志安宁,……。冬三月,早卧晚起,必待日光,使志若伏若匿,若有私意,若已有得。”强调遵循春生、夏长、秋收、冬藏的规律,更好的顺应自然,炼养形体和调摄精神。通过四时调神,调养神情意志,保持神气的清静,加强身心健康,达到调神与强身的统一,使得形与神俱,协调统一,颐养天年。

### ② 起居有常

起居包括作息和日常生活的各个方面,“常”是指有一定规律并合乎常度。在《素问·上古天真论》中对运动养生的论述提到应“形劳而不倦”、“不妄作劳”,正如《素问·经脉别论》中说到:“春秋冬夏,四时阴阳,生病起于过用,此为常也”,过劳就会引起疾病,过逸亦会使人体气机、气血的不畅。素问·金匱真言论提出“冬不按跷”,《素问·宣明五气》亦指出“久视伤血,久立伤骨,久行伤筋,久卧伤气,久坐伤肉。”都是强调形体运动与劳逸均具有一定的限度和时间规律,过动过静、过劳过逸均能引起内在气血、外在五体的伤害。

四时有别,动静得宜则是运动养生的大法。动可以养形,是指运动促进人体气血通利,增强人体气机的升降出入运动和生理的气化作用,提高人体抗病能力、祛邪力、康复力而祛病延年<sup>9)</sup>。静可以养神,是强调情绪稳定、心态平和、精神内守,从而保证对脏腑经络气血的支配,达到形与神俱,尽终天年。

### ③ 食养以时

“食饮有节”是《内经》饮食养生的重要原则,饮食五味是人体后天生长、发育的重要来源,也是祛邪扶正、延年益寿的重要途径之一。“食饮有节”的“节”主要包括节制和节律两大方面,节制是强调五味合理、寒温适宜以及禁忌偏嗜;节律是要求饮食要有时间规律,因时而食、顺时而养。《素问·生气通天论》云:“是故谨和五味,骨正筋柔,气血以流,腠理以密,如是则骨气以精。谨道如法,长有天命。”《素问·藏气法时论》也提出:“毒药攻邪,五谷为养,五果为助,五畜为益,五菜为充,气味合而服之,以补精益气。……四时五藏,病随五味所宜也。”<sup>10)</sup>

### ④ 顺时刺灸

《内经》阐述了气血运行和于天地时空的运动变化规律,经脉气血的循环流注有较明显的时间特征,针灸调治与养生应顺时、法时的施以时空针术。《素问·五常政大论》曰:“其久病者,有气从不康,病去而瘠,奈何?……夫经络以通,血气以从,复其不足,与众齐同,养之和之,静以待时,谨守其气,无使倾移,其形乃彰,生气以长,命曰圣王。故《太要》曰:“无代化,无违时,必养必和,待其来复,此之谓也。”张景岳注曰:“静以待时者,预有修为而待时以复也。如阳虚者喜春夏,阴虚者喜秋冬。”《素问·八正神明论》以月的圆缺指导针刺:“凡刺之法,必候日月星辰,四时八正之气,气定乃刺之……月生无写,月满无补,月郭空无治。”《素问·通评虚实论》提出了按四季施治的原则:“春亟治经络,夏亟治经俞,秋亟治六腑,冬则闭塞,闭塞者,用药而少针石也。”<sup>11)</sup>后世《针灸甲乙经》对经脉循行、气血流注及其与时空的关系进一步阐发,金元时期的子午流注针法的创立更完善了按时开穴、按时取穴、按时针灸的规律,扩大了针灸法时防治的应用范围。

## III. 考察及結論

本文的主要目的是考察《内经》时间观念、时间节

9) XU Yue-ying etc. Theory and Means of Constitutional in the Emperor Huang's Theory of Internal Medicine. Journal of Shenyang Physical Education Institute. 2006. 25(2). pp.23-25.

10) WANG Bing. Huang Di Nei Jing Su wen(黄帝内经素问). Beijing. people's medical publishing house. 1963. pp.30-100.

11) SHI Song. Transliteration in Ling SU(灵枢). Beijing. people's medical publishing house. 1963. pp.20-806.

律和时间养生原则与方法,并进一步明确时间养生的实际应用价值。《内经》时间养生理论体系,充分地强调了人体与自然界和谐统一的重要性,强调养生要顺从人体与自然界的规律变化。以时间为本位形成了阴阳五行为特征的时间观念,人体脏腑经络气血的功能活动都共同存在着相应时辰、日月、季节的时间节律;法于阴阳、藏气法时的原则,四时调神、起居有常、食养以时、针灸顺时等养生方法,也成为中国医学和现代医学时间诊疗的典范。其主要意义体现在以下几个方面:

从顺应自然方面来说,法于阴阳,顺应四时,实际上就是通过顺应四时的自然阴阳消长节律,充实人体正气,增强顺应应变的能力,来保持机体的经络通畅,气血调和,阴阳平衡,从而使人与自然统一和谐,在全面综合高度上建立养生观,而不是单一的养生,也只有这样才能可以维持生命的长久不衰,延缓衰老。

从生命节律方面来说,人体有上百种生理节律,如血压、体温、月经、内分泌等,都呈现年、月、昼夜的周期性变化。这些生理节律与时间性疾病的发生、发展、痊愈、死亡以及诊断、治疗关系极为密切。《内经》时间养生理论还包括随时间节律的变化而调摄的生长发育律、饮食律、起居律和练功规律等方面,其中还强调冬病夏治和夏病冬治。阳虚阴盛体质的患者,每于秋冬发病或加重,采取冬病夏养的方法治疗,往往收到很好的效果。对于阴虚阳亢体质的患者,每年春夏发病或加重,采取夏病冬养的方法治疗,此时养阴得天时之助而事半功倍。顺应这些内在节律养生,可达到保健益寿的目的。

从生活方式方面来说,《内经》时间养生还要求人们的生活起居要有一定的规律,要劳逸结合,即“起居有常,不妄做劳。”指出人的作息规律也是随阳气的盛衰而昼作夜息的,平旦始作,以应阳气的升发;至暮而息,以顺阳气的收藏。在《素问·生气通天论》还有平旦、日中、日西三时劳作歇息之分,如果作息时间与此相违背,就会影响阳气在一日中的生长收藏规律而损害人体健康,说明人一年的作息也要符合四时的生长收藏规律,以达到益寿延年的目的。

## 致 謝

本篇论文的研究经费由韩国圆光Digital大学赞助

(2014年课题经费)。

## References

1. LIU Chang-lin. Traditional Chinese medicine with positive as, clockwise for the road. Beijing. Chinese Journal of Basic Medicine in Traditional Chinese Medicine. 2008(14). p.702.
2. LIU Chang-lin. *Zhouyi*(周易) and Chinese image science. Beijing. Studies of Zhouyi. 2003. 28(2). pp.42-52.
3. SUN Guang-ren. Chinese ancient philosophy and traditional Chinese Medicine. Beijing. people's medical publishing house. 2009. pp.42-52.
4. XING Yu-rui. The philosophical foundation of time medicine thought in *Huang Di Nei Jing*(黄帝内经). Shenyang. Journal of Shanxi College of Traditional Chinese. 2005. 28(1). p.6.
5. HU Jian-bei. Study on traditional Chinese medicine and modern medicine hour time combination. Beijing. Medicine and Philosophy. 1989. pp.22-24.
6. XU Yue-ying etc. Theory and Means of Constitutional in the Emperor Huang's Theory of Internal Medicine. Shenyang. Journal of Shenyang Physical Education Institute. 2006. 25(2). pp.23-25.
7. WANG Bing. Huang Di Nei Jing Su wen(黄帝内经素问). Beijing. people's medical publishing house. 1963. pp.30-100.
8. SHI Song. Transliteration in Ling SU(灵枢). Beijing. People's medical publishing house. 1963. pp.20-806.