

# 从《黄帝内经》“七损八益”谈养生

赖晓琴 刘 锋

(成都中医药大学,四川成都610075)

**摘要** “七损八益”一词首见于《黄帝内经》,但书中未详述其理。直到20世纪70年代《天下至道谈》出土,其公认的解释才为房中养生之术。历代医家为通晓真意,以解释“七”“八”为突破口,分别从“脏腑”“男女生理”“生命过程”等方面对“七损八益”的含义进行了多角度的阐释,丰富了《内经》理论,也为后世认识和挖掘养生思想提供了重要的指导意义。

**关键词** 黄帝内经 七损八益 养生

**中图分类号** R212 **文献标志码** A **文章编号** 1672-397X(2018)05-0010-03

《素问·阴阳应象大论》云:“帝曰:调此二者奈何?岐伯曰:能知七损八益,则二者可调,不知用此,则早衰之节也。”医家从不同角度阐释“七损八益”的含义,争论颇多。有医家认为“七损八益”作阳消阴长解释,养生之道应重在扶阳,另有医家认为作阳有余而阴不足解释,养生之道应重在益阴。至马王堆汉墓《天下至道谈》出土,才明确提出“七损八益”指房中之术。此解释虽为真义,但结果让后世不禁哗然。中医理论博大精深,不应单纯地将“七损八益”的释义局限于房中术。

## 1 从心肝谈养生

《素问·金匱真言论》曰:“南方赤色,入通于心……其数七”,“东方青色,入通于肝……其数八”。“七损八益”即可理解为损心益肝。

何谓损心,损心之意不是使心受损,而是寡欲御神以养心。五脏之中以心最为重要。《素问·灵兰秘典论》云:“心者,君主之官也。”心是思维意识活动之主宰,为五脏六腑之大主,各个脏腑必须在心的统领下才能相互协调,共同维持正常的生命活动。心得养,则五脏六腑安和,故养生之道首要养心,而养心之道必先养神。心主神明,人体情志思维活动皆由心所主,故“主明则下安,以此养生则寿”。养神则应寡欲心静,不被纷繁的欲望扰乱心神。如《导引本经》言:“夫心乃一身之主宰,生死之路头也。是故心生则种种欲生,而神不入气;心静则种种欲静,而神气相抱也。”<sup>[1]</sup>相反,多欲伤神扰心,则易生病衰老。《灵枢·口问》言:“悲哀愁忧则心动,心动则五脏六

腑皆摇。”若神伤心损,亦会波及他脏,是故“主明则下安,主不明,则十二官危”。因此,故善养生者,必首养心神。正如《素问·上古天真论》之言“恬淡虚无,真气从之,精神内守,病安从来”。这样方可健康长寿,度百岁乃去。

《灵枢·天年》曰:“五十岁肝气始衰,肝叶始薄,胆汁始灭,目始不明。”《素问·上古天真论》曰:“丈夫七八,肝气衰,筋不能动。”由此可知,人体衰老亦与肝有关。肝五行属木,主风,肝为刚脏,体阴而用阳,性喜条达而恶抑郁,肝又主疏泄,与情志有密切的关系。情志过激易影响脏腑气机,气机不畅,气滞则血瘀,百病由生。因此养生,防治衰老,当从肝论治。然肝肾同起于先天生殖之精,共受后天水谷精微所养。《素问·阴阳应象大论》云:“肾生骨髓,髓生肝。”肝与肾虽形态不同、功能迥异,但起于同源,故其生理病理关系密切。《医宗必读》<sup>[2]</sup>言:“东方之木,无虚不可补,补肾即所以补肝;北方之水,无实不可泻,泻肝即所以泻肾。”因此益肝,也是益肾,养肾也是养肝。《圣济总录》<sup>[3]2082</sup>中也提到:“肾肝二脏,水木之相生者也。若肾经不足,肝元自虚,水木不能相生,其窍俱不利,故耳听不聪,目视不明。当补下经以益之。”故养生应使肾气充盛,方能筋骨强劲,机智灵敏。

## 2 从男女生理现象谈养生

“七损八益”理解为男女正常生理现象,不是我们通常理解的女子不足,男子有余,而是指女子月事按时而来,男子精满而溢。《圣济总录》<sup>[3]2119</sup>指出:

“盖七者，女子之数也，其血宜泻不宜满。八者，男子之数也，其精宜满而不宜泻。”秦伯未也清楚阐明了此观点，其认为古人以七、八代表男女纪数，故“七损八益”应解释为女子月经应按时而来，不按时便是病，故称损，“损”即指不使积聚；男子精气应当满盈充实，不充实便是病，故称益，“益”指不使亏损<sup>[4]</sup>。男女生理结构不同，生理现象亦有差异，女子相比男子有经带胎产，这决定了男女养生应该有所侧重。明代万全在《万氏家传养生四要》<sup>[5]</sup>中明确提到：“故治女子者，当耗其气以调其血，不损之则经闭而成病矣。男子者当补其气以固其精，不益之则精涸而成病矣。古人立法，一损之，一益之，制之于中，使气血平和也。”男子应惜精，使精充实，不随意妄泄，女子应调气血，使月经按时而来，不使经血积聚，因此男女之养生要重视男精女血，正如《古今医统大全》<sup>[6]</sup>中所言“男精女血，若能使之有余，则形气不衰，而寿命可保矣”。

### 3 从房中术谈养生

“七损八益”在《天下至道谈》中特指房中之术。书中明确提到：“七损：一曰闭，二曰泄，三曰竭，四曰勿，五曰烦，六曰绝，七曰费”，“八益：一曰治气，二曰致沫，三曰知时，四曰畜气，五曰和沫，六曰积气，七曰待盈，八曰定倾<sup>[7,248]</sup>。”“七损”即指男女在和合时应该避免的不合乎养生之道的做法，“八益”指有益于身心的男女之道，并指出“不能用八益去七损，则行年四十而阴气自半也，五十而起居衰，六十而耳目不聪明，七十下枯上脱，阴气不用，溲泣流出”<sup>[7,245]</sup>。在该书未出土之前，历代已有医家提出“七损八益”可作房中术来解释，如王冰<sup>[8]</sup>认为“不知用此”之“用”即指房事，清代姚止庵<sup>[9]</sup>亦认为“七损八益”是指房中术。房事生活得当，可以养生延年，相反房事不节，房劳伤肾，易致早衰，甚至危及人之性命。如《汉书·艺文志》<sup>[10]</sup>曰：“乐而有节则和平寿考，及迷者弗顾，以生疾而陨性命。”《素问·上古天真论》也论及此云：“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。”房事不节是致病的重要原因。《金匱要略》<sup>[11]</sup>在论述疾病病因时也指出“千般痰难，不越三条”，其中之一就是指房事，其主要用意就在于告诫人们“房室勿令竭乏。”因此，房室养生应节欲，采取科学的方法以保养精气，且房事时机要适当，从而达到延年益寿的目的。

### 4 从生命过程谈养生

黄伯舜<sup>[12]</sup>认为“七损八益”的确切含义，应与

以下内容有关，即“年四十，而阴气自半也，起居衰矣。年五十，体重，耳目不聪明矣。年六十，阴痿，气大衰，九窍不利……涕泪俱出矣”。这与《素问·上古天真论》中描绘男女生长、发育、衰老规律的内容，相互贯通，互为因果，这说明七损八益是生命损益盛衰的过程。女子从一七至四七、男子从一八至四八阶段，为“八益”，是人体生长、发育期；女子五七至七七、男子五八至八八阶段，为“七损”，是人体衰退期。因此养生应延缓损的阶段，延长益的阶段。如何在不同生命阶段做到减损增益，金元四大家之一刘完素就根据妇人的生理特点，明确提出青少年女子应以养肾为主，中年妇女应以养肝为主，老年妇人应以养脾为主。即“妇人童幼，天癸未行之间，皆属少阴，天癸即行，皆从厥阴论之，天癸即绝，乃属太阴经也”<sup>[13]</sup>。而在《论语》<sup>[14]</sup>中也记载有“少之时，血气未定，戒之在色；及其壮也，血气方刚，戒之在斗；及其老也，血气既衰，戒之在得”。这表明在人体生长发育的不同阶段，养生也要有所侧重。

### 5 讨论

历代医家从不同角度阐述了“七损八益”的含义，丰富了中医养生学思想。养生最理想的状态是达到阴平阳秘，历代医家对其含义的不同理解，都离不开阴阳。《素问·阴阳应象大论》主要讨论阴阳的问题。《灵枢·口问》指出：“阴阳四时者，万物之终始也，死生之本也。”《类经附翼·医易义》亦载有：“天地之道，以阴阳二气而造化万物；人生之理，以阴阳二气长养百骸<sup>[15]</sup>。”这说明人与自然界关系密切，日常生活要顺应自然阴阳规律，故应“顾四时而适寒暑”，遵从“春夏养阳，秋冬养阴”的养生原则，方能达到延年益寿的目的。

### 参考文献

- [1] 杨继洲. 针灸大成[M]. 刘从明, 高俊雄, 赛西娅, 等, 点校. 北京: 中医古籍出版社, 1998: 293.
- [2] 李中梓. 医宗必读[M]. 王卫, 张艳军, 徐立, 等, 点校. 天津: 天津科学技术出版社, 1994: 14.
- [3] 赵倭. 圣济总录[M]. 郑金生, 汪惟刚, 点校. 北京: 人民卫生出版社, 2013.
- [4] 秦伯未. 内经知要浅解[M]. 北京: 人民卫生出版社, 1957: 9.
- [5] 万全. 万氏家传养生四要[M]. 武汉: 湖北科学技术出版社, 1984: 1.
- [6] 徐春甫. 古今医统大全[M]. 崔仲平, 王耀廷, 校注. 北京: 人民卫生出版社, 1991: 1425.
- [7] 周一谋, 彭坚, 彭增福. 马王堆医学文化[M]. 上海: 文汇出版社, 1994.