

【中西医结合】

中医生态养生思想的理论根基与文化意蕴

常先甫

安徽中医药大学人文与国际教育交流学院

摘要：中医生态养生观注重人与自然生态、社会生态及人自身生态的动态平衡，体现了中医的整体观、平衡观，强调在养生过程中要顺应自然，适应社会，形气神协调，顺势而为，保持正常的人体本能生态，通过身心并养、动静结合、调和阴阳、固本培元以及营造优质的生态健康环境等手段，达到增强体质、预防疾病、延长寿命的目标。中医的生态养生智慧为增进人民福祉和建设生态文明、共筑人类命运共同体提供一定的理论支撑。

关键词：生态养生；生生之德；生生之理；生生之具

DOI：10.65976/3078-8137.2025.12.003

中医学是优质的生态医学^[1]，中医生态养生理论是中医学与生态学相结合的产物，它强调人与自然、社会的和谐统一，以及人体自身的整体性和平衡性。在生态文明建设视域下，中医学越发重视生态医学的发展与模型建构，这是医学发展的必然进步，人们也越来越重视生态养生。生态养生是中医生态医学模式的重要组成部分。生态养生是“在遵循生物自然规律的基础上，对自己的生活进行调理、管理或者调整的全过程”^[2]，既包含对人体自身的调养、对疾病的治疗，也包含对人与人之间、人与社会生活的和谐共处。中医生态养生是中医整体观、平衡观的体现，即生态养生既注重天时、地利、人和，同时也注重人与自然社会、人自身生理系统的动态平衡，健康发展，体现了中医的生生之道。《周易》与《黄帝内经》的生态哲学思想为中医生态学的形成与发展奠定了基础。

1 中医生态养生思想源于《周易》生生之德

通常，“主体与客体分离”的理念被视为西方传统文化的一个显著特征，而“人与自然和谐统一”则是中国传统文化所强调整体思想^[3]。以人、社会、自然的关系为基本问题，以实现人、社会、自然和谐为目标，中国哲学蕴含着生命哲学与生态智慧的精髓。“人之大事，莫若死生，能葆其真，合乎天矣”（《类经图翼》序一）^[4]，中医是生命哲学，是生生之具，尤为注重生态养生。中医生态养生思想与《周易》有着深厚的渊源。

《周易·系辞》中提到：“天地之大德曰生”，“生

生之谓易”，天地最美好的德就是化生万物，能使万物生生不息便是“易”道，这是《周易》演化的精髓所在。从宏观角度而言天地万物生生不息，而从个体而言有生就有死，何以言“生生”？唐代孔颖达解释为“不绝之辞。”（《周易正义》）^[5]即连绵不绝之义。因为天地有生化万物的功能，通过阴阳交替变换，新的生命不断出现，替代“前生”，这是一种规律。《周易》将宇宙构想为一个充满生机、相互感应与变化的有机统一体，这一天人合一的整体生命哲学为中国传统养生学奠定了理论基石。在生态养生的实践中，这种自然观念表现为对自然的尊崇、顺应与守护。人们通过效仿自然、与自然保持和谐关系的方法，来调整身心健康状态，达成养生的目的。

明代张景岳总结出医易同源，天地万物的生成与变化皆源于阴阳二气的相互作用与转化，这是宇宙间的基本法则。同样，人体的成长、发展及生命活动的持续均仰赖于阴阳二气的均衡与和谐。从阴阳二气生化万物、人体的功用角度，将医易紧密结合在一起。易，即变化之道，蕴含阴阳动静的微妙；医，乃智慧之意，契合阴阳消长的奥秘。“天人一理者，一此阴阳也；医、易同原者，同此变化也。”^[6]易学探索的是事物阴阳变化与动静转换的规律，而中医学则阐明了人体阴阳消长起伏的法则。两者在认知体系和思维方式上存在共通点，均根植于对阴阳变化的深刻理解，因此有“天人一理”“医易同源”之说。其实都是在说明世间万物与人都在《周易》所言的生生化化中变化不息，后

基金项目：安徽省科研编制计划重点项目“中医生生智慧研究”（项目编号：2023AH050688）；安徽省教育厅质量工程传统专业改造提升项目（编号：2023zygzs021）；安徽省教育厅新时代育人质量工程项目（研究生教育）（编号：2023lhpsfjd048）。

作者简介：常先甫（1979—）男，博士，副教授，研究方向为中医药文化。

来有了与道医、儒医等并称的“易医”。因此，医学与《周易》在本质上是相通的，它们的理论基础和思维方式具有一致性。中医的主旨是治病救人使人健康长寿，正体现了最美好的生生之德。

2 中医生态养生观体现的生生之理

医学生态着重于宇宙间所有存在物的相互依存、相互平衡制约、持续变化更新，以及这种动态平衡状态的永恒延续，形成了一个错综复杂的交互运动体系^[7]，体现了中医的整体观、动静观、平衡观、和谐观等，生态养生体现了这些哲学思想，讲究通过顺应自然规律的生活方式，如起居有常、饮食有节等，调整人体的内外环境，其目的在于维护人体生态的均衡和谐，以达到预防疾病、增强体质、延缓衰老的效果。

中医生态养生观体现了中医的整体思想。中医哲学是一种宏观生态整体论哲学^[8]，生态医学模式注重生命最佳状态的存在和延续^[9]，中医秉持着一种人与自然和谐共融的生命观念。《素问·天元纪大论》^[10]认为天地万物是同源而生的，因为有生生不息的真气布满宇宙，气在不断地升降、出入运动着，在气的流转与运动中，万物因宇宙的创造与滋养而得以生成并展现勃勃生机。“天地合气，命之曰人”（《素问·宝命全形论》）^{[10]P230}，人类依赖天地间的气息、父母的生殖之精气以及饮食中的精气而存活，气成为了支撑生命活动的核心要素，人们遵循四季生长收藏的自然法则生活。这构成了天地人三元一体系统。该系统所蕴含的整体观念，深深植根于中医学的理论框架之中，引领着养生及其他医疗实践的方向。天地大宇宙，人体小宇宙，人不但生活于自然社会生态系统中，人体自身也是一个生态系统。人体由器官和脏器组织组成，运行协调就比较健康，而运行失和就容易产生疾病。《素问·灵兰秘典论》运用形象的比喻来阐述人体各个脏腑的职能，并指出尽管它们各有职责，但彼此间的运作必须协调一致，不可脱节。若“君主”（即心脏）明智通达，则其“臣属”（其他器官）亦能安稳运作。遵循此理进行养生，可使人延年益寿，避免危难。反之，若“君主”不明智通达，则包括它自身在内的十二脏腑都将陷入危险，各器官的正常功能受阻，身体将遭受重创。在此情境下，养生延寿无从谈起，只会招致不幸，折损寿命。人体正常的生理功能既依赖于各脏腑组织的独立运作，也在于它们相互协作所保持的整体协调统一。

中医生态养生观体现了中医的平衡思想。中医平衡观念的主旨在于保持阴阳平衡的状态。人体作为阴阳交汇的统一整体，阴阳的和谐与均衡是健康的象征：

“阴阳和平之人，其阴阳之气和，血脉调”（《灵枢·通天》）^[11]，阴阳均衡的人，其阴阳之气相互协调，血液循环和谐。一旦阴阳失衡、相互背离，人体的精气便会枯竭，从而引发疾病，特别是在体内阴气过于旺盛的情况下，会对阳气造成压制和损伤，导致阳气不足，从而引发一系列阳病。如四肢发冷、痛经、脾胃虚弱、腹泻、畏寒等不适症状，这是病理的显现；所以在治疗时要审视患者的阴阳状态，观察病的阴阳，根据阴阳失调的具体情况，来决定治法的柔刚。病在阳的，也可治其阴；病在阴的，也可治其阳，采取相应的治疗措施，使阴气和平，阳气稳固内敛，经由调和阴阳的均衡状态，可以实现疾病的康复与健康的恢复。除了阴阳平衡，中医还讲究五行的动态平衡。“五脏化五气”（《素问·阴阳应象大论》）^{[10]P58}，五脏之气与自然之正气按正常的生克制化，就会达到动态平衡。若人体接触到自然界的病邪，且自身正气不足以抵抗，便会产生侵袭，进而打乱生克制化的平衡，对身体健康造成不利影响。所以只有脏腑、经络、气血等保持相对稳定协调，维持动态平衡的生理状态，才能健康长寿，如脾升胃降、肝升肺降等气机升降平衡，还有寒热、燥湿等阴阳状态的均衡也至关重要。气血构成了人体生命活动的基石，它们的动态平衡是保持健康的核心要素。气血的和谐反映了各脏腑功能间既相互支持又相互制约的平衡机制。如气血旺盛流向气血薄弱的地方，同时气血还可通过自主调控使得气血应激分配，以适应人体脏器功能的需要。所以人们又归纳出“气—阴阳—五行”模型这一平衡稳态系统^[12]，通过调理气机的升降出入、调节体内的温度湿度等方法来恢复人体的动态平衡状态，更好地指导治疗预防疾病等。

3 中医生态养生中的生生之道

不论是道家、儒家还是《周易》都提出了“和”的思想，形成了中医养生学的和谐观念。养生的一大基本原则就是“阴平阳秘”，健康本身就是人体处于一种和谐的良好状态。中医生态养生就是要经过各种养生方法，调节形与神的关系，达到人体身心和谐的状态。《黄帝内经》指出，求道之人，需顺应天时，合于地理，亦需契合人间世事，意指认识事物的法则需与天地自然及社会人事的变迁相契合，这一原则同样适用于中医的生态养生理念。中医生态养生的核心在于推动人与自然环境的相融共生、人体身心（形神）的和谐整合，以及内在脏腑、气血、阴阳的均衡协调，从而维护健康，增进人类寿命。

中医生态养生主要是为了更好地维护人与自然的

和谐统一以及人体内部的平衡调节。《素问·上古天真论》主张人类应遵循自然界的法则，与天地同步呼吸，共享命运起伏。通过调和阴阳、遵循四时变化来保持身体的平衡与健康。《素问·上古天真论》还描述了真人、至人、圣人、贤人这四个不同养生境界者的独特状态和他们各自的养生方法。尽管真人、至人的境界对常人而言难以企及，但圣人、贤人的养生方法却是人们可以学习并实践的。因此，养生之道在于遵循阴阳平衡的原则，顺应自然规律，适应社会生态，调节好自己的欲望，运用适当的养生技巧，保持饮食的规律，维护日常作息的稳定，避免过度劳累，从而确保身形与精神和谐共存。

中医生态养生的关键是人的身体生理和精神心理皆与天地自然规律同向而行，顺势而为，形气神协调，内心世界与社会适应均处于和谐平衡状态。中医生态养生之道，“是在自然生态、社会生态、心理环境中各方面都适应得非常好的生态医学精髓”^[13]。自然生态、社会生态是健康与否的外因，而人体自身的生态系统是健康与否的内因，有着特别重要的地位。中医生态养生倡导维持一种淡泊宁静的心态，减少过多欲望，使真气得以深藏并顺应自然，精神得以固守而不流失。通过心灵的修炼、日常饮食起居的调和、对自然环境的适应，以及适度的身体锻炼，旨在预防疾病，达到延长寿命的目的。中医生态养生就是强调本自具足的本能系统，顺势而为，达到生命的和谐。“顺”包含了顺时、顺天地之道、顺性命之理，在生态养生上表现为顺应自然四时、顺应个体体质、顺应气质变异等方面^[14]，与西医的对抗性思维产生了明显的区别。

人体三大要素——精、气、神，在中医生态养生中需达到通畅与平衡的状态。精是生命的物质，先天靠遗传，后天靠饮食中的营养物质；气是维系生命的活力源泉，负责促进体内物质的变换与能量的流转；精是生命的主宰，生命活力的表现。人体后天的精气神可以通过食物与生态养生之道来滋养，要通过保精、养气、敛神的方式，充盈精气神，即养生以健康长寿。精、气、神三者相辅相成，它们的滋养与增强是养生的关键所在。其中，养精是养生的根基所在，养气为养生的实践之路，而养神则是养生的精髓要点，这三者紧密相连，形成一个有机的整体。修炼精气神，首先要调和饮食，精气神皆靠饮食滋养。其次要调和生生之气，气是推动人体正常运转的能量。还要协调好人的情志与欲望，维持和谐统一，成为“平人”。总之，就是要人们能顺应自然社会之道，饮食起居生活规律、

动静劳作适中、节律欲望、调摄情志心理、修炼精气神，保持正常的人体生态。

4 结语

“合天地人，性命为重”（《类经序》）^[15]，尊生重生贵生是中医生命哲学生生之德的表现，中医提出了经典的“治未病”理论，而“治未病”的最佳途径莫过于生态养生，即人依生生之德不但保持与外在生态环境的和谐共生，而且谨守人体内在生态系统的和谐运转，使身体处于动态平衡的健康状态。民众的健康状况是衡量民族繁荣与国家强盛的关键指标，而中医生态养生的理念是对生生哲学智慧的坚守，彰显了悠久的东方睿智，在预防治疗疾病上发挥重要作用，为健康中国建设、生态文明建设提供理论支撑。

参考文献：

- [1] 马伯英. 中医学是优质的生态医学 [J]. 发明与创新, 2007(01):29-30.
- [2] 刘长喜. 生态健康论 [M]. 北京: 中国中医药出版社, 2010:32.
- [3] 邓嵘. 健康设计思维与方法 [M]. 江苏凤凰美术出版社, 2019:25.
- [4] (明) 张景岳. 类经图翼 [M]. 太原: 山西科学技术出版社, 2023:3.
- [5] (魏) 王弼, 孔颖达. 周易正义 [M]. 北京: 中国致公出版社, 2009:263.
- [6] (明) 张景岳. 类经附翼 [M]. 太原: 山西科学技术出版社, 2022:5.
- [7] 郭生白. 论中华医学之生态观 [M]. 北京: 中国中医药出版社, 2018:5.
- [8] 李经纬, 张志斌. 中医学思想史 [M]. 长沙: 湖南教育出版社, 2006:789.
- [9] 马淑然, 陈玉萍, 肖延龄. 中国传统生态医学 [M]. 深圳报业集团出版社, 2024:4.
- [10] 姚春鹏. 黄帝内经上素问 [M]. 北京: 中华书局, 2022.
- [11] 姚春鹏译注. 黄帝内经下灵枢 [M]. 北京: 中华书局, 2022:1363.
- [12] 张其成. 中医哲学基础 [M]. 北京: 中国中医药出版社, 2004:234.
- [13] 马伯英. 中国医学文化史 [M]. 上海: 上海人民出版社, 2020:786.
- [14] 邢玉瑞编著. 中医思维方法 [M]. 北京: 人民卫生出版社, 2010:182.
- [15] (明) 张介宾撰. 类经 [M]. 北京: 中医古籍出版社, 2016:132.