

# 试论禀赋与七情对人类寿夭的影响

★ 黄岑汉 (广西中医学院 南宁 530001)

关键词:禀赋;七情;寿命

中图分类号:R 241.5 文献标识码:A

《吕氏春秋·贵生》曰:“圣人深虑天下,莫贵于生。”可见,影响人类寿夭相关因素的研究,自古以来就是人们普遍关注的重要课题。祖国医学在长期的养生保健实践中,认识到影响人类健康长寿的因素相当复杂,其中禀赋体质与七情内伤对人类寿夭的影响尤显突出。本文仅就此而论之,以期在深入认识影响人类寿夭相关因素的基础上,采取相应的对策和方法防微杜渐,达到健康长寿的目的。

## 1 禀赋体质

禀,领受,承受也;赋,授以,给予也。中医所谓禀赋,包括了现代生物学、遗传学之先天性和遗传性两个概念<sup>[1]</sup>。体质,则是指人体禀赋于先天、受后天多种因素影响,表现出来的形态、生理机能相对稳定的固有个体特性,并表现为与心理性格的相关性<sup>[2]</sup>。祖国医学很早就认识到先天禀赋是决定和影响体质形成和发展的内在根据,《灵枢·天年篇》即曰:“人之始生……以母为基,以父为楛……血气已和,营卫已通,五脏已成,神气舍心,魂魄毕具,乃成为人。”《灵枢·寿夭刚柔篇》亦曰“人之生也,有刚有柔,有弱有强,有短有长,有阴有阳。”此即说明个体

体质源于父母先天的遗传,禀赋的不同决定了个体之间体质差异的存在。

禀赋体质的强弱对于人类寿夭的影响极大,禀赋得强者,诚如《灵枢·天年篇》所言“五脏坚固,血脉和调,肌肉解利,皮肤致密,营卫之行,不失其常,呼吸微徐,气以度行,六腑化谷,津液布扬,各如其常,故能长久”。而禀赋薄弱者,则“五脏皆不坚,使道不长,空外以张,喘息暴疾,卑基墙薄,薄脉血少,其肉不石,数中风寒,血气虚,脉不通,真邪相攻,乱而相引,故中寿而尽”。故《灵枢·寿夭刚柔篇》明确指出:“形与气相任则寿,不相任则夭……此夭之生命,所以立形定气而视寿夭者,必明乎此。”此处“形”指形体,包括脏腑百骸,五官诸窍在内;所谓“气”则为“禀气”,即“禀赋”之意。《灵枢·阴阳二十五人篇》正是据此对人之寿夭作出推论,其曰:“火形之人……好颜,急心,不寿暴死。水形之人……不敬畏,善欺给人,戮死”。而其“不寿”、“戮死”之因很可能就是受其体质因素中劣性遗传因子的影响,由此可见,祖国医学确认人类寿命的长短与禀赋体质的强弱密切相关。

2.5 指导养生 中医几千年的养生实践积累了丰富的经验,创造出多种方法:运动、气功、导引吐纳、情胜疗法等。平衡观要求大家在方法选择上注意劳逸结合,平衡适度。例如喜可让人情志愉悦,血脉通利,但过喜则“气缓”。适量运动可促进血行,疏通经络,改善体质,增强机能,但过劳则伤津耗气。总之要“法于阴阳,合于术数,饮食有节,起居有常,不妄作劳”。以适合个体为度,以“阴阳平和”为法。

## 3 结语

亚健康证候表现错综复杂决定了其治疗方法的多样性。无论何种方法,只要秉承“辨证论治”的原则,以“平衡”为宗旨,就是合理的方法。传统中医理论对此类疾病的病因病机有明确认识,并具有丰富的防治经验,经过深刻研究,必将为

亚健康的防治做出应有的贡献。

## 参考文献

- [1] 蒋业政, 贾月秋. 我国 1993~2003 年亚健康文献的统计分析[J]. 中华医学图书情报杂志, 2004, 13(6): 60-63
- [2] 孙理军, 张登本. 论体质与亚健康状态的预防[J]. 中医药学刊, 2004, 22(11): 2 006-2 007
- [3] 何裕民. 未雨绸缪, 开拓生存空间——议论中医学术发展大势[J]. 上海中医药, 2000(5): 8
- [4] 匡调元. 中医体质病理学[M]. 上海: 上海科学普及出版社, 1996. 88, 5
- [5] 黄其春. 亚健康的产生及其解决对策[J]. 广西中医学院学报, 2002, 5(3): 6-8

(收稿日期: 2005-10-24)

现代生命科学研究表明:遗传是决定一个物种衰老过程和寿命长短的主宰因素。美国老年学家 Hayflick 博士根据细胞有限分裂现象的研究,提出了著名的“遗传程序学说”,指出各种生物的寿命期限与其遗传基因有关,每一种生物的寿命在其遗传基因中按照“生、长、壮、老、已”这一过程先有了程序安排<sup>[3]</sup>,这在自然界各种生物中大多得到了证明。近几年还有人在线虫属动物中首次鉴定了一种可显著延长生命周期的长寿基因“age1(hx546)”,并已被克隆保存<sup>[4]</sup>。由此看来,生物寿命的长短与物种长期进化过程中所形成的不同遗传特性有密切关系。另对许多长寿老人的调查亦表明:一般双亲寿命长者,子女寿命亦长,具有家族长寿史<sup>[5]</sup>。凡此皆充分表明古人关于禀赋体质是影响人类寿夭主要因素的推断,与现代生命科学研究不谋而合。

必须强调的是,先天禀赋体质仅是影响人类寿夭的重要因素之一,人类是否能得长寿,后天调养亦有重要作用,切不可忽视之。

## 2 七情五志

情志活动是人对其所感受到的客观事物是否符合自身需求而产生的内心体验与意志过程。它的内容十分丰富,祖国医学早在《内经》时代就已将其概括为喜、怒、忧、思、悲、恐、惊七情,又以喜、怒、思、悲、恐分属五脏,称为五志。七情五志以脏腑精气作为物质基础,故《素问·阴阳应象大论》曰:“人有五脏化五气,以生喜怒悲忧恐。”七情五志,人皆有之,正常的情志活动,非但难免,而且必需,属于人们对各种事物态度的客观反映,是精神生理现象,关键在于必须适度、平和而有节制。

七情调和,则“真气从之,精神内守,病安从来”,故能保持健康,得以延年益寿。反之,若七情失调,“怒则气上,喜则气缓,悲则气消,恐则气下……惊则气乱……思则气结。怒则气逆,甚则呕血及衄泄,故气上矣。喜则气和志达,荣卫通利,故气缓矣。悲则心系急,肺布叶举,而上焦不通,荣卫不散,热气在中,故气消矣。恐则精却,却则上焦闭,闭则气还,还则下焦胀,故气不行矣。惊则心无所倚,神无所归,虑无所定,故气乱矣。思则心有所存,神有所归,正气留而不行,故气结矣。”(《素问·举痛论》)可见内伤七情则气机紊乱,百病由生,最终损寿折年。

情志失调,不仅可致人体气机紊乱,而且直接损伤脏腑功能。盖因“心在志为喜”、“肝在志为怒”、“脾在志为思”、“肺在志为忧”、“肾在志为恐”(《素问

·阴阳应象大论》),故而“喜怒不节则伤脏”(《灵枢·百病始生篇》)产生相应脏腑的病理变化。如“怒伤肝”、“喜伤心”、“思伤脾”、“忧伤肺”、“恐伤肾”等。然心为五脏六腑之大主,精神之所舍,各种情志刺激都与心有关,心神受损又可涉及到其它脏腑。《灵枢·口问篇》即曰:“悲哀愁忧则心动,心动则五脏六腑皆摇。”说明一切生命活动都是脏腑功能活动的集中表现,而又必须接受心的统一主宰。因此,临床一情伤及多脏,一脏可被多情所伤之证常见。

情志失调危害人体的健康长寿目前已被现代医学研究所证实。大量研究资料表明,人在愤怒和敌意时可使动脉阻力增加,舒张压明显升高,日久可致高血压病;恐惧、惊吓和紧张,会使心搏出量增加,引起早搏,诱发心绞痛、心衰、心肌梗死,严重者可导致猝死;忧郁、思虑和焦虑会抑制胃肠蠕动,使消化液的分泌增加,通过“自我消化”作用使胃及十二指肠发生溃疡;高度的紧张状态,长期的忧虑,被压抑的愤怒、绝望和悲哀等还会改变中枢神经系统的功能状态,引起内分泌系统功能紊乱,降低机体的免疫防御机能,从而促使癌症的发生<sup>[5]</sup>。为此巴甫洛夫强调:“一切顽固、沉重的忧郁和焦虑,足以给各种疾病大开方便之门。”长寿学者胡夫兰德在《人生延寿法》一书中亦指出:“一切对人不利的影响中,最能使人短命夭亡的就要算是不好的情绪和恶劣的心境,如忧虑、颓丧、惧怕、贪求、怯懦、妒忌和憎恨等。”由此可见情志活动对人类寿夭的影响极大,切不可低估之。

总之,情志内伤,最终必使机体气机运行紊乱,脏腑气血功能受损,导致早衰短寿。为此《吕氏春秋》强调:年寿“长也者,非短而续之也,毕其数也。毕数之务,在乎去害。何谓去害?……大喜、大怒、大忧、大恐、大哀,五者接神则生害矣。”

### 参考文献

- [1]王琦. 中医体质学[M]. 北京:中国医药科技出版社,1995.161
- [2]邓中炎,徐志伟,陈群. 中医基础理论体系现代研究[M]. 广东:广东科技出版社,2002.310
- [3]Hayflick L. Current theories of biological aging[J]. Fedproc, 1975 (9):34
- [4]陈可冀. 医学老年学基础理论研究的趋向[J]. 中华老年医学杂志,1997,16(1):3
- [5]毛昱月. 90岁以上长寿老人健康的相关因素[J]. 中国老年医学杂志,1997,17(1):5
- [6]李强,吕勇,陈复平. 心理保健手册[J]. 天津:南开大学出版社,1997.706~733

(收稿日期:2005-09-27)