



# 《黄帝内经》形劳而不倦的养生思想

王璇

陕西国际商贸学院 陕西咸阳 712000

**摘要:**我们从古到今,对于健康的研究是一直存在的。生命在于运动,还是生命在于静止,一直都是一个备受争议的话题,对于静止或是运动,一直争论不休。在《黄帝内经》中体现的观点,就是“动”。以动静结合的方式来进行解释在合适不过。“形劳而不倦”就是文中的中心思想,也是全书的主旨。在《黄帝内经》中论述,形体是需要运动的,但是不能够太过的劳累,要掌握一定的度。

**关键词:**黄帝内经;动静结合;适度性

## 一、形体需动

人需要运动的。人的气血流通,就好像是水的流通,是一刻都不停歇的。一旦人的气血不运动了,就好比一潭死水,不仅会发霉发臭,还会因为长期的淤积杂物而让造成极大的损害。在《灵枢·脉度》中就有这样一句描述“气之不得无行也,如水之流,如日月之行不休”。意思就是说人的气血是不能够不运行的,就好比是水的流动,就好像是太阳和月亮永远不停运动一样。如果水不运动了,那么水就会腐败变质,也会因为产生大量的淤泥将河道堵塞,造成水灾。也可以将气血的运行比作是天上的日月和星辰,太阳和月亮是不停的运动的。如果它们不正常运转了,世界万物也会失去正常的发展。正所谓“日月不明,邪害空窍——万物命顾不施”。如果日月星辰这些不能够正常运动了,那么整个世界也会受到损害,地球上的生命也会消失。所以说人的气血运行是非常重要的,只有气血正常的运动,才能让身体健康得到维持,才能保证寿命得以延长。为了让气血运行,人就要多运动。适当的运动有益身体健康。体育锻炼,日常生活的料理等,都是对身体健康有益的活动项目。在正常的活动能力范畴之内进行运动,是对人体非常有益的。正常的运动不仅能够让人体的气血保持通畅,达到舒筋活血的作用,还能让筋脉、骨骼、肌肉等得到锻炼,内脏也会达到一定的锻炼效果,促进人的身体新陈代谢,让身体素质得到加强。但是如果过度的进行活动,或者活动的项目超出了人体所承受的范围,又或者长久的不运动,人过于疲劳或者过于安逸,都是对身体健康有不利影响的。《黄帝内经》中就对过度劳累和过度安逸有过解释,过劳和过逸二者之间,过劳是最为伤害人身体健康的。所以在养生的范畴之内,需要动静结合,找到动和静之间的适度点,才能够达到“形劳而不倦”的效果。

## 二、不可过度劳累

运动是一门非常有意思的学问。在我国古代,学者提出了“形劳而不倦”的思想,在我国古代就有“不妄作劳”的说法,妄,就是胡乱,随意的意思。这句话就是说如果胡乱的进行运动,违反常规,违反自然规律,超过了限度的进行劳动或者运动,都是需要被禁止的。过度的劳累不仅伤害气血的运行,还容易让筋骨受到损伤,让精气神也大打折扣,并且对肾脏部分的功能也会有很大程度的影响,这也是我们常说的过劳体制形成的原因。过度的劳累就会出现气喘吁吁的情况,流汗、急喘这些情况,就意味着体内的阴精阳气受到了非常大程度的损伤。只有通过适当的休息,减少损耗,补充营养,才能够让气血进行恢复。过度的让体能进行损耗,就会对身体造成非常大的损伤,久而久之,也就会让身体出现病症。在《素问·生气通天论》中就有指出:因而强力,肾气乃伤,高骨乃坏。意思就是说如果强行的使用力气,超过身体极限,已经达到了人体所不能承受的一个限度,就会让肾气造成一定的损伤,肾在腰部,同时也会造成腰部脊椎的损伤。同时也有的一种说法,就是“持重远行,汗出于肾。摇体劳苦,汗出于脾”。对这句话进行解释,就是出汗,就是对肾脏的一种损害,辛勤的劳作,因为身体的过度劳累而出汗,就会让脾气受到损伤。舟车劳顿,或者是长途跋

涉,如果赶上炎热的天气,气候过于干燥,对肾脏的损伤是非常大的。肾阴亏虚是不能让身体的骨髓有好的状态的,肾气亏损,会让双腿无力,人萎靡不振,也会很难让身体进行支撑保持站立。久而久之就会形成“骨痿”的病症。在夏天如果身体过于疲劳,也会出现中暑的症状,头晕眼花,恶心呕吐是中暑的主要病症。人过度的劳累,就会引发身体各种疾病。生病很多时候都是因为用力过度二导致的。凡是如果过度,都会带来不好的影响,对身体也会产生不良的后果。饮食过度、劳动过度、情志过度,包括兴趣过度等,都是有害而无益的。很多疾病的由来,也是因为形劳太过于“度”。要想让身体保持健康的状态,就要让身体有节制,只有保证一切的饮食习惯和运动习惯都有度,才能让身体吃得消。很多人认为营养摄入越多,人体越健康。其实不然。很多疾病都是因为过度,如果营养摄入过多,也会对人体造成一定程度的损伤,不仅不会增加寿命,反而会让健康受损,减少生命的年限。

## 三、劳逸结合

要想让身体保持健康的状态,就要让劳动和休息都保持尺度。只有适当的运动,让形体得到适当的运动,才能让气血通畅,阴阳调和。肝脏的功能也会更加旺盛,让体质有所增强。适当的休息,让疲劳感得到消除,让体力和脑力都能够进行恢复,才能够让人的功能正常的运行。所以劳逸结合,就是人身体健康的保证。“形劳而不倦”是对劳动时间的一个规定和约束,也是对劳动量进行衡量的一个标尺。时间较长的过度劳作,会让人产生疲劳感,而过度的休息,也会让人身体受到损害。所以劳逸结合,适当的运动,适当的休息,才能让身体机能保持健康的状态。我们老祖宗在长期的经验中总结得出,长时间的用眼,就会伤血,长时间的站立,就会伤骨,长时间的行走,会伤筋。任何动作,如果时间过长,对人身都是有一定损害的。所以提倡劳逸结合,让身体可以有适当的运动和放松。

## 四、结论

神医华佗就曾说过一句话,是对《黄帝内经》中“形劳而不倦”的最好解释“人体欲得劳动,但不当使极耳。动摇则谷气得消,血脉流通,病不得生。”这句话就是告诉我们劳逸结合。在近些年,人们越来越重视身体健康,对于饮食结构以及生活方式都有了一定程度的改变。但很多人虽然想养生,但并不会真正的养生,也没有领悟到养生的真谛。只有让身体保证劳逸结合,凡事不过度,才能让身体保持健康的常态。《黄帝内经》中“形劳而不倦”这一思想,就是让我们可以适当的运动,适当的休息,是对养生和防止生病最好的方式。

## 参考文献:

- [1]施国善,林晓峰.《黄帝内经》养生思想研究[J].内蒙古中医药 2013 (34):130-131.
- [2]吴义春.跟《黄帝内经》学健康养生[J].中国老年,2015 (24):1.
- [3]李永亮,唐振宇,曹云.《黄帝内经》养生方法探讨[J].广西中医药大学学报 2017 (1):53-55.