

## 第一节 阴阳学说

阴阳学说，是研究阴阳的内涵及其运动变化规律，并用以解释宇宙间万事万物的发生、发展和变化的哲学理论。成书于秦汉时期的《黄帝内经》，就是凭借着包括阴阳学说在内的古代哲学理论思想和思维方法，构建了中医学的理论体系。医学中的阴阳理论虽然源于哲学，但已经不完全等同于哲学的阴阳，而是具有丰富的医学内涵。

### 一、阴阳的概念及属性

#### （一）阴阳的基本概念

阴阳，是对自然界相互关联的某些事物或现象对立双方属性的概括，它既可以代表两个相互对立的事物，也可以代表同一事物内部存在的相互对立的两个方面。正如《类经·阴阳类》所说：“阴阳者，一分为二也。”

阴阳学说源于古代人们在生产生活过程中对宇宙万物的长期观察。阴阳最初的含义是指日光的向背，即朝向日光者为阳，背向日光者为阴。在此基础上，认识到向阳的地方光明、温暖，背阳的地方黑暗，寒冷，于是出现了阴阳的引申义，即以光明与黑暗、温暖与寒冷分阴阳。在长期的生活实践中，先民们遇到种种两极现象，于是不断地引申其义，将天地、上下、日月、水火、昼夜、动静、升降、内外、雌雄等相反的事物和现象，都以阴阳加以概括。进而把自然界所有的事物和现象都划分为阴与阳两个方面。此时，阴阳变成为概括自然界具有对立属性的事物和现象双方的抽象概念。

#### （二）事物的阴阳属性

阴和阳代表着相互对立，又相互关联的事物属性。一般来说，凡是运动的、外在的、上升的、明亮的、温热的、功能的、兴奋的、机能亢进的，都属于阳的范畴；凡是静止的，下降的，晦暗的、寒冷的、物质的、抑郁的、机能减退的，都属于阴的范畴。阴和阳的相对属性引入医学领域，根据中医学自身的需要将人体外部、上部的中具有推动、温煦、兴奋、外向、中空、弥散、升举等特性的事物和现象都同属于阳；将位于人体内部、下部的和具有内守、沉降、凝聚、宁静、凉润、抑制、沉降等特性的事物和现象统属于阴。如脏在内属阴，腑在外属阳；精宁静属阴，气运动属阳；营气内守属阴，卫其外向属阳；寒凉性病证属阴，温热性病证属阳，等等。（表 1-1）

表 1-1 事物和现象的阴阳属性归类表

属性	空间	方位	时间	季节	温度	湿度	重量	亮度	事物运动状态				
阳	上	外	左	南	天	昼	春夏	温热	干燥	轻	明亮	上升	动
阴	下	内	右	北	地	夜	秋冬	寒凉	湿润	重	晦暗	下降	静

事物的阴阳属性既有绝对性的一面，也有相对性的一面。事物的阴阳属性的绝对性主要表现为属阴或属阳的

可变性，如水属阴，火属阳，它们之间的阴阳属性一般是固定不变的。阴阳的相对性，一方面表现为在一定条件下阴阳可以相互转化，阴可变为阳，阳也可以变为阴；另一方面体现在阴阳之中可以无限可分再分阴阳，如昼为阳，夜为阴，而白昼的上午与下午相比较，则上午为阳中之阳，下午为阳中之阴；黑夜的前半夜与后半夜相比较，则前半夜为阴中之阴，后半夜为阴中之阳。由此可见，宇宙间的任何事物都可以概括为阴和阳两类，任何一种事物内部又可以分为阴和阳两个方面，而每一事物内部的阴或阳的任何一方，还可以再分阴阳，这种相互对立而又相互关联的现象，在自然界是无穷无尽的，故《素问·阴阳应象大论》曰：“阴阳着，数之可十，推之可千，推之可万，万之大，不可胜数，然其要一也”。

## 二、阴阳学说的基本内容

阴阳学说的基本内容包括为阴阳对立制约、阴阳互根互用、阴阳交感互藏、阴阳消长平衡、阴阳相互转化等五个方面。

### （一）阴阳对立制约

阴阳对立制约，是指相互关联的阴阳双方彼此间存在着互相抑制、排斥、斗争、制约的关系。

阴阳学说认为，凡是用阴阳来代表或说明的事物或现象的双方，存在着互为相反、互相排斥和互相制约的关系，如水可以灭火，火可以使水沸腾。阴阳双方对立制约的结果使事物取得了动态平衡。自然界中表现为四季气候寒热温凉之正常交替变化，从而维持了一年四季气候的平衡协调，以适应人类及万物生存的环境。就人体的生理机能而言，机能之亢奋为阳，抑制为阴，二者相互对立制约，从而维持人体机能的动态平衡，使人保持正常的生理形态。在人体使生命活动健康有序，即《素问·生气通天论》所谓“阴平阳秘，精神乃治”。

阴阳双方的对立制约是有一定限度的，如果一方对另一方的制约太过或不及，就会出现阴阳之间的动态平衡遭到破坏，自然界会出现气候异常、生态失衡等现象，在人体则会发生疾病。

## （二）阴阳互根互用

### 1. 阴阳互根

阴阳互根，指阴阳双方相互依存、相互为用的关系。

互根为阴阳的双方中，任何一方都不能脱离另一方而单独存在，每一方都以对方的存在作为自身存在的前提和条件。如左为阳，右为阴，没有左就无所谓右，没有右也无所谓左；热为阳，寒为阴，没有热就无所谓寒，没有寒也就无所谓热。因此说，阳依存于阴，阴依存于阳，双方密不可分，中医学称之为“互根”。

### 2. 阴阳互用

阴阳互用，指在阴阳相互依存的基础上，阴阳双方会出现相互资生、促进和助长的关系。

由于阴阳相互依存和蕴含，因此又可以进一步相互滋生和促进，如营养物质为阴，人的机能活动为阳，营养物质可以转化为机能活动，而机能活动又能促进营养物质的化生，这是对阴阳双方依存关系的很好说明。如果人体阴阳的互根关系遭到破坏，阴阳双方就失去了互为存在的条件，从而导致阴阳的互损。导致机体的生生不息之机也就遭到破坏，甚至“阴阳离决，精气乃绝”而死亡。

## （三）阴阳交感与互藏

### 1. 阴阳交感

阴阳交感，指阴阳二气在运动中相互感应而交合的过程。

阴阳交感是宇宙万物赖以化生的基础，是阴阳二气在运动过程中的一种最佳状态，这种最佳状态的实现来自于阴阳二气在运动过程中的平衡协调，即古代哲学家所说的“和”。《道德经·四十二章》说：“道生一，一生二，二生三，三生万物，万物负阴而抱阳，冲气以为和。”“冲气”，即是运动着的和谐之气，阴阳二气在运动中达到和谐状态时就会发生感应而交合，从而产生了万物，产生了人类，产生了自然界。

### 2. 阴阳互藏

阴阳互藏，指相互对立的阴阳双方中的任何一方都包含着另一方，即阴中涵阳，阳中涵阴。阴阳互藏是阴阳二气交感和合的动力根源。《类经·运气类》说：“天本阳也，然阳中有阴；地本阴也，然阴中有阳，此阴阳互藏之道。”

此外，阴阳互藏也是阴阳消长与转化的内在根据。阴中寓阳，才有转化为阳的可能性；阳中藏阴，才有转化为阴的可能性。

#### （四）阴阳消长

阴阳消长，指对立互根的阴阳双方的数量、比例总是处于不断地增长和消减的变化之中。此长彼消、此消彼长、此长彼亦长、此消彼亦消。阴阳消长是阴阳运动变化的形式之一。其根本原因是阴阳之间存在着对立制约与互根互用的关系。阴阳双方在彼此消长的运动过程中保持着动态平衡。

阴阳的消长变化，反映了事物之间对立制约和互根互用关系协调平衡，在自然界可表现为气候的正常变化，在人体可表现为生命活动的协调有序。如果由于某种原因导致阴阳消长的运动变化失调，自然界就会表现为异常的气候变化，在人体表现为疾病的发生。

#### （五）阴阳转化

阴阳转化，指阴阳双方在一定条件下，可以各自向其相反的方向转化。即阴可以转化为阳，阳可以转化为阴。

阴阳的转化是当阴阳消长运动发展到一定阶段，事物内部阴与阳的比例出现了颠倒，使该事物属性发生了转化。阴阳相互转化的方式一般有两种：一是渐变；一是突变。如果说阴阳消长是一个量变过程的话，则阴阳转化便是一个质变的过程。《素问·阴阳应象大论》曰：“重阴必阳，重阳必阴”“寒极生热，热极生寒”来阐释阴阳转化的机理。可见，任何事物在发展过程中都存在着物极必反的规律，“重”“极”“甚”则是阴阳转化的必备条件。

总之，阴阳之间既相互对立，又相互统一。阴和阳两方不仅是相互对立与制约，又是互藏互寓、互根互用的，共处于一个统一体中，阴阳二气在相互作用的运动变化中维系着动态平衡。阴阳的互藏互寓是阴阳双方交感合和的动力根源，也是构成阴阳双方相互依存、相互为用关系的基础和纽带。阴阳的互相消长与转化，又是以阴阳的互根互用的关系为基础的。在阴阳对立制约、互根互用基础上表现出的阴阳消长是一个量变的过程，阴阳转化则是一个在量变基础上的质变，动而不已的阴阳消长是阴阳转化的前提与基础。

### 三、阴阳学说在中医护理学中的应用

阴阳学说贯穿于中医学理论体系的各个方面，贯穿于中医护理学的各个领域，并指导中医临床护理的实践。。

### （一）说明人体的组织结构

人体是一个有机整体。组成人体的所有脏腑、经络、形体组织，既是有机联系的，又都可以根据其所在部位、功能特点划分为相互对立的阴阳两部分（表 1-2）。

表 1-2 人体组织结构的阴阳属性

属性	人体部位				脏腑组织			
阳	上部	体表	背	四肢外侧	六腑	络脉	气	皮肤
阴	下部	体内	腹	四肢内侧	五脏	经脉	血	筋骨

五脏的阴阳属性：心为阳中之阳，肺为阳中之阴，肝为阴中之阳，肾为阴中之阴，脾为阴中之至阴；经络系统的阴阳属性：属腑而行于肢体外侧面的为阳经，属脏而行于肢体内侧面的为阴经

### （二）说明人体的生理功能

对于人体的生理活动，无论是生命活动的整体还是其各个部分，都可以用阴阳来概括说明。人体生长壮老已的生命过程，是由精所化生之气来推动和调控的。人体之气，因其不同的功能作用而分为阴气和阳气。正是由于人体内阴阳二气的相互作用，推动着人体内物质与物质、物质与能量之间的相互转化，推动和调控人体的生命进程。只有这样，阴和阳才能共同处于相互对立、依存、消长和转化的协调统一之中，才能保持阴与阳、物质与能量的动态平衡，也才能维持人体的正常生理活动。如果人体内的阴阳二气不能相互为用而分离，人的生命运动也就终止了。故《素问·通天论》说：“阴平阳秘，精神乃治，阴阳离决，精气乃绝……”

### （三）阐释人体的病理变化

“阴平阳秘”即阴阳的平衡协调，是人体生理活动的基础，是人体健康的保证。这种平衡协调关系一旦受到破坏，阴阳失去平衡，便会发生疾病。因此，阴阳失调则是一切疾病发生的基本病机。疾病的发生、发展，关系到人体的正气和邪气两个方面。正气分阴阳，包括阴液与阳气；邪气也分阴阳，包括阴邪和阳邪。阳邪致病，就会导致阳盛伤阴的热证；阴邪致病，就会引发阴盛伤阳的寒证，如《素问·阴阳应象大论》曰：“阳胜则热，阴胜则寒”。若机体阳气虚则不制阴，而出现虚寒证；机体阴液不足则不制阳，而出现虚热证，如《素问·调经论》曰：“阳虚则外寒，阴虚则内热”。由于正邪的抗争，病情的变化，当机体的阴或阳任何一方虚损到一定程度时，常导致另一方的不足，即

所谓“阳损及阴”“阴损及阳”，甚至出现“阴阳两虚”。在某些慢性病的发展过程中，常见由于阳气虚弱而累及阴精的生化不足，或由于阴精的亏损而导致阳气的生化无源的病理变化。

#### （四）用于疾病的诊断

由于疾病发生发展的机理在于阴阳失调，所以任何疾病尽管其临床表现错综复杂，千变万化，都可用“阴证”和“阳证”来加以概括说明。《素问·阴阳应象大论》曰：“善诊者，察色按脉，先别阴阳。”即正确的诊断，首先要分清阴阳。如四诊诊断依据。

1.望诊 中色泽鲜明者属阳，晦暗者属阴。

2.闻诊 语声高亢洪亮、多言而躁动者为阳；语声低微无力、少言面沉静者为阴。呼吸微弱属阴；呼吸有力属阳。

3.问诊 躁动不安属阳，倦卧静默属阴；身热恶热属阳，身寒喜暖属阴。

4.切诊 寸为阳，尺为阴；至者为阳，去者为阴；数者为阳，迟者为阴；浮大洪滑为阳，沉涩细小为阴。

八纲辨证中，阴阳是八纲之总纲，以统领表里、寒热、虚实六纲，即表、热、实证属阳，里、寒、虚证属阴。

#### （五）用于疾病的防治

1.指导养生 依据“春夏养阳，秋冬养阴”的原则，对阳虚阴盛体质者，夏用温热之药预培其阳；对阴虚阳亢体质者，冬用凉润之品预养其阴。此即所谓“冬病夏治”“夏病冬养”之法。

2. 确定治疗原则 调整阴阳，补其不足、泻其有余，恢复阴阳的相对平衡，就是治疗的基本原则。

（1）实则泻之：对阴阳偏盛的实证要损其有余，兼顾不足。实热证用“热者寒之”的治疗方法；实寒证用“寒者热之”的治疗方法。若在阳盛或阴盛的同时，由于“阳胜则阴病”或“阴胜则阳病”而出现阴虚或阳虚时，则当于“实者泻之”之中配以滋阴或助阳之品。

（2）虚则补之：对阴阳偏衰的虚证，要补其不足。虚热证当“阳病治阴”，滋阴以制阳，即“壮水之主，以制阳光”。虚寒证当“阴病治阳”，扶阳以抑阴。即“益火之源，以消阴翳”。

（3）阴阳双补：阴阳互损导致阴阳两虚，则采用阴阳双补的治疗原则。

3.分析和归的药物的性能 寒、凉属阴，温、热属阳；酸、苦、咸属阴，辛、甘（淡）属阳；沉、降属阴，升、浮属阳。