

2012年中医助理医师考试辅导：动静互涵 PDF转换可能丢失图片或格式，建议阅读原文

https://www.100test.com/kao_ti2020/656/2021_2022_2012_E5_B9_B4_E4_B8_AD_c22_656392.htm

本文介绍了静互涵的概念、生命体的动静统一观、动静结合的摄生保健等方面内容！

一、动静互涵的概念

动和静，是物质运动的两个方面或两种不同表现形式。人体生命运动始终保持着动静和谐的状态，维持着动静对立统一的整体性，从而保证了人体正常的生理活动功能。《周易》说：“一阴一阳之谓道”，“刚柔者，立本者也”。宇宙间的一切事物的变化，无不是阴阳相互对应的作用，在阴阳交错的往来中，阴退阳进，阳隐阴显，相互作用，相反相成，生化不息。王夫之《周易外传》说：“动静互涵，以为万变之宗”。辩证法认为，孤阳不生，独阴不长。故阴阳互涵互根是宇宙万物的根本法则，也是生命活动的要谛。《思问录》谓：“太极动而生阳，动之动也；静而生阴，动之静也”，“方动即静，方静旋动，静即含动，动不舍静”，“静者静动，非不动也”。又《张子正蒙注》说：“动而不离乎静之存，静而皆备其动之理，敦诚不息，则化不可测。”这就是说“动”不离“静”，“静”不离“动”，“动静”相对立，而又相互依存。因此，无论只承认运动或者只承认静止的观点都是不对的。所以王夫之又说：“流俗滞于物以为实，遂于动而不返，异端虚则丧实，静则废动，皆违性而失其神也”（《张子正蒙注》）。只承认一方面而否认另一方面，把运动和静止割裂开来，都是违反事物运动变化的本质的。朱熹亦明确指出：“静者，养动之根，动者所以行其静”。动与静互为其根，无静不能动，无动不能

静，阴静之中已有阳动之根，阳动之中自有阴静之理，说明动静是一个不可分割的整体。古代哲学认为，既无绝对之静，亦无绝对之动。“动静”即言运动，但动不等于动而无静，静亦不等于静止，而是动中包含着静，静中又蕴伏着动，动静相互为用，才促进了生命体的发生发展，运动变化。

二、生命体的动静统一观

生命体的发展变化，始终处在一个动静相对平衡的自身更新状态中。事物在平衡、安静状态下，其内部运动变化并未停止。当达到一定程度时，平衡就要破坏而呈现出新的生灭变化。正如《素问六微旨大论》所言：“岐伯曰：成败倚伏生乎动，动而不已，则变作矣。帝曰：有期乎？岐伯曰：不生不化，静之期也。帝曰：不生不化乎？岐伯曰：出入废则神机化灭，升降息则气立孤危。故非出入，则无以生长壮老已；非升降，则无以生长化收藏”。这里清楚论述了动和静的辨证关系，并指出了升降出入是宇宙万物自身变化的普遍规律。人体生命活动也正是合理地顺应万物的自然之性。周述官说：“人身，阴阳也；阴阳，动静也。动静合一，气血和畅，百病不生，乃得尽其天年”（《增演易筋洗髓内功图说》）。由此可见，人体的生理活动、病理变化、诊断治疗、预防保健等，都可以用生命体的动静对立统一观点去认识问题、分析问题、指导实践。从生理而言，阴成形主静，是人体的营养物质的根源；阳化气主动，是人体的运动原动力。形属阴主静，代表物质结构，是生命的基础；气属阳主动，代表生理功能，是生命力的反映。就具体的脏腑功能亦是如此，例如心属火，主动；肾属水，主静。只有“水火既济”、“心肾相交”，才能保持正常生理状态。实际上，人体有关饮食的吸收、运化、水液的环流代

谢、气血的循环贯注、化物的传导排泄，其物质和功能的相互转化等，都是在机体内脏功能动静协调之下完成的。因此，保持适当的动静协调状态，才能促进和提高机体内部的“吐故纳新”的活动，使各器官充满活力，从而推迟各器官的衰老改变。从病理而讲，不论是“六淫”所伤，还是“七情”所致的病理变化，都是因为人体升降出入的运动形式发生障碍，导致体内阴阳动静失去了相对平衡协调，出现了阴阳的偏盛偏衰的结果。

三、动静结合的摄生保健

运动和静养是中国传统养生防病的重要原则。“生命在于运动”是人所共知的保健格言，它说明运动能锻炼人体各组织器官的功能，促进新陈代谢可以增强体质，防止早衰。但并不表明运动越多越好，运动量越大越好。也有人提出“生命在于静止”。认为躯体和思想的高度静止，是养生的根本大法，突出说明了以静养生的思想更符合人体生命的内在规律。以动静来划分我国古代养生学派，老庄学派强调静以养生，重在养神；以《吕氏春秋》为代表的一派，主张动以养生，重在养形。他们从各自不同的侧面，对古代养生学做出了巨大的贡献。他们在养生方法上虽然各有侧重，但本质上都提倡动静结合，形神共养。只有做到动静兼修，动静适宜，才能“形与神俱”达到养生的目的。

（一）静以养神

我国历代养生家十分重视神与人体健康的关系，认为神气清静，可致健康长寿。由于“神”有易动难静的特点，“神”有任万物而理万机的作用，常处于易动难静的状态，故情静养神就显得特别重要。老子认为“静为躁君”，主张“致虚极，宁静笃”。即要尽量排除杂念，以达到心境宁静状态。《内经》从医学角度提出了“恬淡虚无”的摄生防病的思想。后世的很多养生家

对“去欲”以养心神的认识，无论在理论和方法上都有深化和发展。三国的嵇康，唐代的孙思邈，明代万全等都有精辟的论述。清代的曹庭栋在总结前人静养思想的基础上，赋予“静神”新的内容。他说：“心不可无所用，非必如槁木，如死灰，方为养生之道”，“静时固戒动，动而不妄动，亦静也”。曹氏对“静神”的解释使清静养神思想前进了一大步。“静神”实指精神专一，屏除杂念及神用不过。正常用心，能“思索生知”，对强神健脑会大有益处。但心动太过，精血俱耗，神气失养而不内守，则可引起脏腑和机体病变。静神养生的方法也是多方面的，如少私寡欲、调摄情志、顺应四时、常练静功等。就以练静功而言，其健身机制却体现出“由动入静”、“静中有动”、“以静制动”、“动静结合”的整体思想。带练静功有益于精神内守，而静神又是气功锻炼的前提和基础。

（二）动以养形 形体的动静状态与精气神的生理功能状态有着密切关系，静而乏动则易导致精气郁滞、气血凝结，久即损寿。所以，《吕氏春秋达郁》说：“形不动则精不流，精不流则气郁”，《寿世保元》说：“养生之道，不欲食后便卧及终日稳坐，皆能凝结气血，久则损寿”。运动可促进精气流通，气血畅达，增强抗御病邪能力，提高生命力，故张子和强调“惟以血气流通为贵”（《儒门事亲》）。适当运动不仅能锻炼肌肉、四肢等形体组织，还可增强脾胃的健运功能，促进食物消化输布。华佗指出：“动摇则谷气得消，血脉流通，病不得生”。脾胃健旺，气血生化之源充足，故健康长寿。动形的方法，多种多样，如劳动、舞蹈、散步、导引、按等，以动形调和气血，疏通经络、通利九窍、防病健身。

（三）动静适宜 《类经附翼

《医易》说：“天下之万理，出于一动一静”。我国古代养生家们一直很重视动静适宜，主张动静结合、刚柔相济。动为健，静为康，动以养形，静以养气，柔动生精，精中生气，气中生精，是相辅相成的。实践证明，能将动和静，劳和逸，紧张和松弛。这些既矛盾又统一的关系处理得当，协调有方，则有利于养生。从《内经》的“不妄作劳”，到孙思邈的“养性之道，常欲小劳”，都强调动静适度，从湖南马王堆出土竹简的导引图中的导引术，华佗的五禽戏，到后世的各种动功的特点，概括言之就是动中求静。动静适宜的原则，还突出了一个审时度势的辩证思想特点。从体力来说，体力强的人可以适当多动，体力较差的人可以少动，皆不得疲劳过度。从病情来说，病情较重，体质较弱的，可以静功为主，配合动功，随着体质的增强，可逐步增加动功。从时间上来看，早晨先静后动，以便有益于一天的工作；晚上宜先动后静，有利于入睡。总之，心神欲静，形体欲动，只有把形与神、动和静有机结合起来，才能符合生命运动的客观规律，有益于强身防病。特别推荐：[#0000ff>2012年医师资格考试报考完全指南](#) 小编推荐：[#0000ff>2012年中医助理医师考试辅导：养生必先养心](#) [#0000ff> #0000ff>2012年中医助理医师考试辅导：太阳病证的主要内容](#) [#0000ff> #0000ff>2012年中医助理医师考试辅导：异病同治与同病异治](#) 100Test 下载频道开通，各类考试题目直接下载。详细请访问 www.100test.com