**南 开 大 学**

本科生毕业论文（设计）

中文题目：《黄帝内经》营卫气论基础上形神合一的身体观

外文题目：Integration of the Form and the Spirit on the Basis of the Theory of Nutritive and Defensive Qi in Huangdineijing

学 号：\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

姓 名：\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

年 级：\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

专 业：\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

系 别：\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

学 院：\_\_\_\_\_\_哲学\_\_\_\_\_\_

指导教师：\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

完成日期：\_\_\_2020.4.30\_\_\_\_

摘 要

在西方哲学传统中，身体长期处于被遮蔽的状态。随着科学发展，身体逐渐受到重视，现代身体美学应运而生，在其体系化的过程中却面临着身心二元的理论困境。《黄帝内经》是我国现存最早的医学典籍，它基于医学维度提出了营卫气论基础上形神合一的身体观，同时，它发展出了一套纷繁复杂的实践养生体系，包括理想身体的判断标准、判断方法和调理实践，本文在此基础上提出了营卫养生系统的概念。《内经》营卫气论基础上形神合一的身体观无疑对现代身体美学的发展具有相当程度的启示意义。

关键词：黄帝内经；营卫；形神合一；身体美学

**Abstract**

In the western philosophical tradition, the body is in a state of being covered for a long time. With the development of science, the body is paid more and more attention and somaesthetics emerges at the historic moment . In the process of its systematization, somaesthetics faces the theoretical dilemma of the duality of body and mind. Huangdineijing is the earliest extant medical classic in China. Based on the medical dimension, it puts forward the integration of the form and the spirit on the basis of the theory of nutritive and defensive qi. At the same time, it has established a complicated system of practicing health care, including the judgment standard, judgment method and conditioning practice of the ideal body. It is undoubtedly enlightening to the development of somaesthetics.

**Keywords:** Huangdineijing; Nutritive and defensive qi; Integration of the form and the spirit; Somaesthetics

目 录

[一、身心二元的西方哲学传统 5](#_Toc39131245)

[二、《黄帝内经》气论基础上形神合一的身体观 7](#_Toc39131246)

[（一）《黄帝内经》介绍 7](#_Toc39131247)

[（二）《内经》中的气 9](#_Toc39131248)

[（三）《内经》中的形及其与气的关系 11](#_Toc39131249)

[（四）《内经》中的神及其与气和形的关系 14](#_Toc39131250)

[三、通往“形神合一”之路：营卫养生系统 18](#_Toc39131251)

[（一）《内经》中的理想身体 18](#_Toc39131252)

[（二）望闻问切：理想身体的评价体系 19](#_Toc39131253)

[（三）理想身体的达成：营卫养生系统 21](#_Toc39131254)

[四、结语 25](#_Toc39131255)

[参考文献 27](#_Toc39131256)

# 一、身心二元的西方哲学传统

在西方哲学传统中，肉体与灵魂被划归为相互对立的两部分。从苏格拉底到柏拉图，再到中世纪经院哲学、近代笛卡尔，哲学沿着一条身心二元的路径不断发展。对灵魂的强调最早可以追溯至苏格拉底。自苏格拉底提出“认识你自己”这一著名论题，哲学的主题从自然转向了人自身，主体性哲学开始发展，使迷失的灵魂回归心灵主体。虽然苏格拉底本人没有著作传世，但是根据其学生留存的记述，我们可以了解到苏格拉底崇尚理性的身体观。在《阿尔基比亚德篇》中，苏格拉底讲述了一个关于英雄赫拉克勒斯的著名寓言，面对分别代表肉体欲望和理性心灵的卡吉娅和阿蕾特，苏格拉底认为只有抛弃肉体，在高尚灵魂的引领下才能达到幸福。

柏拉图进一步将灵魂和肉体区分为两种完全不同的存在，灵魂是生命之源，为肉体提供呼吸和再生的力量。灵魂对肉体起支配和主宰作用，肉体一旦失去灵魂的支持便会衰亡。灵魂无疑是一种更加优秀的存在、一种非物质性的、独特的精神主体，而身体则格外卑微，至多只能以容器的身份被动地对灵魂起到辅助作用。在他看来，两者是一种对立关系，身体更像是种应当被抛弃的负担：“灵魂受到形体的累赘，我们就不能完全获得真理”[[1]](#footnote-1)，肉体与灵魂结合而成的生灵具有可朽性，灵魂的完善状态应当高浮于天上，永恒不灭。灵魂可以单独存在，而如果我们想要接近真理，就必须脱离肉体。

古希腊哲学家并不完全否定身体的意义，然而，随着时间的推移，身体是灵魂的累赘这一观念逐渐深入人心。新柏拉图主义创始人普洛丁进一步深化柏拉图理式论，认为人的本性完全在于灵魂。他指出理式世界的最高统治者是太一，正如太阳的光晕自外而内逐渐趋强，越接近中心越耀眼，反之则黯淡：灵魂位于最中心，是最高级的美；物质则处于边缘，是低级的罪恶。在他看来，心灵因与较低级的东西混杂而变质，肉体对心灵只有负面价值，人只有清除欲望、提炼杂质，才能实现对美的追求。

到了中世纪，受宗教神学影响，背负欲望的身体被进一步视为原罪，是必须摒弃的对象。在希伯来神话中，圣子作为救世主降临世间，在十字架上通过肉身毁灭而归于天国。托马斯·阿奎那将生物分为纯粹精神性的生物（天使）、纯粹肉身性的生物和肉身和精神性的组合物（人）三种。作为无限者的上帝高居云端之上的天国，纯粹精神性存在的天使可以接近上帝，人虽然具有灵魂，却和与大地链接的肉体结合而无法摆脱束缚。因此，人不仅要鄙视身体，更要对罪恶的身体进行惩罚。信徒通过宗教苦修达到灵魂对身体的驾驭，在这种对身体的克服中，人的灵魂得以不断上升来到上帝身旁，肉体的毁灭铸就通往永恒天国的阶梯。

笛卡尔被称为近代哲学之父，在他这里，身心二元论被正式确立为成熟的体系，身体与灵魂彻底割裂开来。与之前哲学家们视身体为灵魂的“坟墓”观点不同，笛卡尔视角下的身体可谓是一种完全外在于心灵的存在。在近代理性思潮的冲刷下，包括上帝在内的几乎所有事物都能被置于怀疑的目光中。以此为背景，笛卡尔最终发现只有“我在怀疑”这一思维过程本身是不可被怀疑的。“我思”作为灵魂的一种功能，“我思故我在”，“我”只要能够思考便是存在着的，因而“我思”也是“我”得以作为生命主体存在的根本所在。笛卡尔将灵魂描述为“我之所以为我的那个东西”。它与肉体完全分别，不需要肉体就可以存在。肉体是偶然的、可被怀疑的对象，即使它有所残缺，也对“我”的存在没有影响。然而，笛卡尔并未对灵魂来源作出令人信服的解释，而是将其归于上帝。身心问题并没有得到很好的解决，而是形成了著名的“笛卡尔悖论”，作为一个哲学难题吸引了来自各个学科的学者们进行广泛讨论和研究。

近代以来，随着科学发展，尼采、梅洛-庞蒂等哲学家逐步认识到身体的重要性，哲学发生“身体转向”，身体美学也应运而生。1999年，舒斯特曼发表《身体美学：一个学科提议》，首次提出了身体美学的概念，将其定义为“对一个人的身体——作为感觉审美欣赏及创造性的自我塑造场所——经验和作用的批判的、改善的研究。”[[2]](#footnote-2)然而，时至今日，身体美学仍处于尚未完全体系化的前学科状态，面临着身心二元论所带来的困境。王海龙指出，身体美学“应当以反抗意识美学为己任，它必须跳出西方古典美学的语境来建构自身，而且，西方古典美学以意识为主体的、主客二分的思想传统决定了身体在这个语境中只可能作为客体存在”[[3]](#footnote-3)，在西方传统哲学、美学高扬意识、忽视身体的环境下，身体的实在性无法得到肯定，对身体的审美也就无从谈起。他认为，注重天人合一的中国古典哲学可以协调身体与意识的二元对立关系，对中国古典美学资源的进一步深入挖掘将有助于我们回应身体美学的诸种问题。

中国传统文化有其自身独特品性，具有实用主义的倾向，这使得舒斯特曼的实用主义身体美学引入国内后很快被广为接受、并引起了较大反响。“国内学者从中国古代哲学及美学理论资源中发掘出的身体思想一方面强调了审美活动在某种程度上具有实践（或者说体验）特性，另一方面，强调了身体本身是直接联系于一种活的世界本体的，因而身体也获得了生命有机性。”[[4]](#footnote-4)然而，国内现有研究中对古典思想身体资源的发掘大多集中于儒道二家，如张再林的《论舒斯特曼的身体美学思想——兼论中国古典身体美学研究》、张艳艳《先秦儒道身体观及其美学意义考察》等，对于中国传统医学的发掘则尚待深入。舒斯特曼谈及身体美学定义时说：“它也致力于构成身体关怀或对身体的改善的知识、谈论、实践以及身体上的训练。” [[5]](#footnote-5)他在与中国学者的谈话中说：“身体美学的某些方面与健康有关, 美也与健康有关。……我认为美和健康是以某种方式相连的。身体美学有其医学的应用,……所以我并不拒绝身体美学的医学维度。”[[6]](#footnote-6)因此，让我们把目光转向东方，从中国的传统医学中寻找古代贤人对于身体认识的思想资源，也许能够给当今身体美学所面临的困境提供一些启示。

# 二、《黄帝内经》气论基础上形神合一的身体观

## （一）《黄帝内经》介绍

医学自创立之初，就以身体为研究对象。如果我们试图在本土文化中发掘与身体相关的思想资源，从原始社会一直发展至今、自成系统的中国传统医学是我们不可忽略的领域。《黄帝内经》（以下简称《内经》）被誉为“医家之宗”，其书名首先见于《汉书·艺文志》，与《黄帝外经》等书并称“医经七家”，是我国现存医学文献中最早的一部经典。它系统总结了秦汉以前的医疗经验，奠定了中国传统医学发展的基础，集中反映了古人当时对于身体的认识。

关于《内经》的成书年代，学界向来多有争论，主要可以概括为四种观点：第一，成书于黄帝时代，持这种观点的代表人物是北宋林亿，他在《重广补注黄帝内经素问·序》中述及《内经》由来时，认为“乃与岐伯上穷天纪，下极地理，远取诸物，近取诸身，更相问难，垂法以福万世。于是雷公之伦授业传之，而《内经》作矣。”[[7]](#footnote-7)第二，成书于战国时期。程颢在《二程全书》中“观《素问》文字气象，只是战国时人作。”[[8]](#footnote-8)第三，成书于秦汉之际，明代方孝儒道：“世之伪书众矣，如《内经》称黄帝，《汲冢书》称周，皆出于战国秦汉之人。”[[9]](#footnote-9)第四，成书于汉代。明代顾从德《重雕素问序》中认为《内经》：“其人遂似汉人语。”[[10]](#footnote-10)虽然各家意见各有依据，但是综合来看，《内经》全书上下混杂着来自不同时代的痕迹，正如明代吕复所言：“乃观其旨意，殆非一时之言，其所撰述，亦非一人之手。”[[11]](#footnote-11)《内经》实质上是一部假托黄帝之名，历经较长时间汇集编纂而成的医学论文集。

《内经》全书十八卷，包括《素问》九卷、《灵枢》九卷，共一百六十二篇。《素问》《灵枢》在内容上紧密相连的同时各有侧重，总的来说，《素问》更重基本理论，而《灵枢》多讲医疗技法。《内经》的主要理论知识可以大致分类为养生、阴阳五行、藏象、经络、气血精神、病因病机、病证、诊法、论治、运气十类[[12]](#footnote-12)，体系十分庞杂，在医学之外还涉及哲学、天文、地理等多个学科。

《内经》理论体系的形成具有独特的社会历史条件。首先，“医巫分离”，随着社会变革和自然科学的发展，原始时代渗透社会生活各个方面的巫术走下神坛，医学从巫术中独立出来。值得注意的是，由于战国时期战争频发，人体解剖学获得长足进展，人对自身形态结构的探索进一步深入，《内经》有言：“若夫八尺之士，皮肉在此，外可度量切循而得之，其死可解剖而视之”[[13]](#footnote-13)，建立在解剖学基础上的《内经》理论不只囿于外在，对身体的认识达到了前所未有的深度，其讨论已经涉及到人体内部器官层面。

其次，“医哲一体”，先秦学术思想空前活跃，诸子百家争鸣，为《内经》提供了丰富的理论资源。《内经》一方面立足于《本病》《奇恒》等医学理论典籍，另一方面吸取元气论、阴阳五行等中国古代哲学思想，最终造就了《内经》具有东方独特思维色彩的医学理论。探寻《内经》的哲学渊源，先秦阴阳、儒、墨、名、法、道德等诸家学术流派对《内经》理论均产生了不同程度的影响，其中以精气学说最为突出。老子首先将气纳入哲学范畴，《道德经》有言：“万物负阴而抱阳，冲气以为和”[[14]](#footnote-14)，管子在此基础上对精气的涵义进一步深化，开创了精气论。他用气解释各种现象，认为气分为“善气”、“恶气”、“血气”等不同种类，其中“精气”最为重要，《管子·心术下》说：“一气能变曰精”[[15]](#footnote-15)，认为精气是万物根源，与天道同质，遵循道的规律。《管子·心术下》道：“气者，身之充也”[[16]](#footnote-16)，人的身体是由气构成的，《管子·枢言》中说：“得之必生，失之必死，何也？唯气”[[17]](#footnote-17)，气为生命之本，拥有气才能生存，失去气则将死亡。庄子将气论系统化，提出“通天下一气耳”的观点，万物皆气，气聚气散运动过程造就了万物的生衰。《黄帝内经》吸纳气论哲学思想的同时将其赋予医学的含义，突出强调人身之气，把“气一元论”贯穿到对身体的认识中，人从出生到死亡的种种生命活动无一不依赖气。气化是气的特殊运动方式，其运转保证了人体生命活动的正常进行。在对人身之气系统考察的基础上，《内经》建构了一种以“气”为核心、形神合一的独特身体观。

## （二）《内经》中的气

“气”指云气，或者说空气、气流。《说文解字》谓：“气，云气也。象形。凡气之属皆从气。”[[18]](#footnote-18)气往上升为云，气往下降为雾，气的流动为风。呼吸之气就是这个“气”字，指气体。“氣”则是和饮食相关的另一个字，《说文解字》中对“氣”字解释为：“馈客刍米也，从米，气声。”[[19]](#footnote-19)随着时间流逝，词义演化，古人通过生活实践发现，空气和饮食对人的生存都非常重要，是生命存在不可缺少的必要条件，“气”和“氣”逐渐含义归并。《素问·宝命全形论》曰:“人以天地之气生,四时之法成”[[20]](#footnote-20)。《素问·六节藏象论篇》：“天食人以五气，地食人以五味，五气入鼻，藏于心肺，上使五色修明，音声能彰；五味入口，藏于肠胃，味有所藏，以养五气，气和而生，津液相成，神乃自生。”[[21]](#footnote-21)人依靠呼吸空气、进食水谷才得以生存，因此，探索天之清气（气）与饮食之气（氣）进入人体后产生的变化是中医气化学说着重阐述的内容。

气化学说可谓《内经》理论的核心。人身之气的动态变化叫做气化，气升降出入的运行活动叫做气行，气运行及相互作用调控的关键称为气机。气行是气化的一种表现形式，气机是气化的关键和枢纽。《内经》依据对身体和疾病临床表现的研究，对气进行医学视角下的分类，他把对人体造成损伤和侵害的气叫做“邪气”，保卫人体的气叫做“卫气”，营养人体的气叫做“营气”[[22]](#footnote-22)。其中，邪气属于外来之气，人身之气则主要指营卫之气。水谷的精气进入人体，除了需要排出体外的糟粕，其他部分主要转化为营卫二气，分别行使营养和保卫的机能。营气由于其营养滋润之性，故而属阴；卫气由于其保卫刚烈之性，故而属阳。清代医家喻昌认为∶“营卫之义，圣神所首重也。”[[23]](#footnote-23)中医认为身体的维持和更新既依赖于营养之气的支持，又需要防卫之气的保卫。营养之气和防卫之气相互对立矛盾运动却又互为补充。没有营养之气，防卫之气就失去了它的能量来源，无法有效发挥它防卫的功能；没有防卫之气，营养之气也无法从饮食中充分摄取，维持其必要的营养过程。营养之气和防卫之气类似于阴阳的对立统一、互生互用的关系，两者动态的和谐平衡是维持身体不断产生、不断更新的动力源泉。《内经》以这些气升降出入的矛盾运动、盛衰虚实的动态变化来说明人体各种生理病理表现。气的升降出入正常，则机体功能运转也就是正常的。《内经》认为营卫之气具有明显的时间节律性，其运行规律与天地同纪，外界的环境能够通过影响营卫的气化来影响人体，这是《内经》理论提出“天人相应”的根本。

人体的各种生命现象，包括疾病的临床表现，都来源于“气”升降出入的运动变化。《素问·六微旨大论》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。……故器者，生化之宇，器散则分之，生化息矣。故无不出入，无不升降。化有小大，期有远近。四者之有，而贵常守，反常则灾害至矣。”[[24]](#footnote-24)诸如“器”这样的外在形体表现，不过是“气”不断运动演化的结果，或是“气”无限运动过程中的一个剪影。

基于气一元论的认识，中医强调对临床表现加以忠实的观察分析，以可被观察的外在形体的性状及变化去推理营气、卫气、邪气等各种气在内部的运动变化，不断总结其规律，再以营气、卫气、邪气等各种气的运动变化去解释各种病征。依据这些认识，中医逐步建立起了整体认识和调控的理论，祝世讷教授称中医的这种身体观为“分化系统观”。[[25]](#footnote-25)中医以“气”的运动变化来说明人体各部分的诸多变化。很显然，中医的身体观是一个不断在运动变化的演化身体观，各种不同气的矛盾运动是身体变化的动力源泉。它不同于静态构成论视角下的身体，在中医的视野里，身体的静态是相对的、暂时的，变化才是绝对的、永恒的。

## （三）《内经》中的形及其与气的关系

《说文解字》解释“形”时说：“形，象形也。”[[26]](#footnote-26)《内经》中的“形”，主要指人的形体。中医把人的形体分为皮、肉、筋、骨、络、经、腑、脏等不同部分，皮肉筋骨构成人体外部的支架，脏腑是藏于内的器官，经络沟通表里，联系全身。从《内经》对形体的认识可以看出，中医对形体变化的认识是以气化为根本的，人体之气的变化是身体运行的动力源泉。《素问·阴阳应象大论》指出:“形归气……气生形。”[[27]](#footnote-27)认为形体变化的基础是人身之气的变化。《素问·五常政大论》曰:“气始而生化，气散而有形，气布而蕃育，气终而象变，其致一也。”[[28]](#footnote-28)外在形体的变化虽然复杂多样，各不相同，但是它变化的根本却是共同的，归根结底都是人体营养之气和防卫之气等不断运行变化的结果。

中医认为，人体生长和衰老而产生的外在形体变化和内在气的变化密切相关。《内经》对各个年龄段气的盛衰和人体形体变化的内在关联都做了颇为详尽的论述。[[29]](#footnote-29)与生长衰老类似，疾病过程中形体的外在变化也源于内在气的运动变化。《素问·举痛论》曰:“百病生于气也。”[[30]](#footnote-30)《素问·刺志论》说: “气实形实,气虚形虚，此其常也。”[[31]](#footnote-31)，认为“气合而有形”[[32]](#footnote-32)，例如身体出现寒战等表现，《内经》解释为“其寒者，阳气少，阴气多，与病相益，故寒也。”[[33]](#footnote-33)；如身体出现化脓肿胀等形体变化，《素问·风论》解释说：“风气与太阳俱入，行诸脉俞，散于分肉之间，与卫气相干，其道不利，故使肌肉膹䐜而有疡；卫气有所凝而不行，故其肉有不仁也。”[[34]](#footnote-34)《内经》认为“精气竭绝，形体毁沮”[[35]](#footnote-35)，形体出现毁坏，都是因为内在精气枯竭不通的原因。中医认为像痿症这样的外在形体变化都是人体内在气化失常的结果，《内经》分别从心气、肝气、脾气、肾气与脉痿、筋痿、肉痿、骨痿的对应关系进行论述。[[36]](#footnote-36)

中医对身体的治疗主要着眼于“调气”。《灵枢·刺节真邪》说：“用针之类，在于调气。”[[37]](#footnote-37)《素问.阴阳应象大论》“形不足者，温之以气”[[38]](#footnote-38)，《素问·至真要大论》说：“疏其血气，令其条达，而致和平。”[[39]](#footnote-39)临床上尤其强调“调气为要”的疾病治疗观，使气机的升降出入运动归于正常。《素问.五常政大论》:“谨守其气，无使倾移，其形乃彰。”[[40]](#footnote-40)内在的气调和了，外在的形体也会恢复正常。正如《景岳全书》所谓“气之为用，无所不至，一有不调，则无所不病。故其在外，则有六气之侵；在内，则有九气之乱。凡病之为虚为实、为寒为热，至其变态，莫可名状。欲求其本，则止一气字足以尽之。盖气有不调之处，即病本所在之处也”[[41]](#footnote-41)；“所以病之生也，不离乎气；而医之治病也，亦不离乎气。但所贵者，在知气之虚实，及气所从生耳”[[42]](#footnote-42)。

营气和卫气的运动变化是中医气化理论的主要组成部分，《内经》常以营卫气的矛盾运动来解释身体形体的变化。《灵枢·疏五过论》：“身体日减，气虚无精，……以其外耗于卫，内夺于营。”[[43]](#footnote-43)身体日渐消瘦是由于人体之气亏虚的原因。饮食供应不足，胃肠消化能力受损，导致人体的营养之气缺乏；外在的病邪侵袭身体，防卫之气不得不与之作战，在作战的过程中，又要不断消耗和夺取部分身体的精气和能量，这导致原本供应身体生长的那一部分营养之气更加不足，各个脏腑组织得不到充分的能量供应，身体就会逐渐消瘦下来，逐渐表现出形体的外在改变。

根据《内经》对气的论述，人身之气并不能脱离人的形体而存在。从人身之气的来源说，《灵枢·营气》：“营气之道，内谷为宝。”[[44]](#footnote-44)《素问·痹论》提出，“营”为“水谷之精气”，“卫”为“水谷之悍气” [[45]](#footnote-45)，两者都来源于饮食，需要胃肠作为支撑，饮食才能转化为营卫之气，对人体行使营养和保卫功能。从营养和防卫之气的运行来说，《灵枢·营卫生会》：“人受气于谷，谷入于胃，以传于肺，五脏六腑，皆以受气。其清者为营，浊者为卫”[[46]](#footnote-46)。营卫之气要以经络为运行渠道，要以脾胃的运化、心脏的推动、肺脏的治节、肝脏的转输、肾脏的封藏等脏腑功能活动为基础，人身之气不可能脱离人的身体而存在，它以身体固有的结构为基础，并且对形体的构成和变化具有反作用，它的功能活动可以导致形体的变化。形体不存在，就不可能有人身营养和防卫之气的存在，相反，人身之气散失，形体失去了营养和保护，形体也不可能长久保存。

## （四）《内经》中的神及其与气和形的关系

追寻“神”的本义，依据许慎《说文解字》所解释：“神，天神，引出万物者也。”[[47]](#footnote-47)在古文中，“申”、“电”、“神”本是同一个字，后来才逐渐分殊。申，甲骨文http://www.vividict.com/Upload/2020/1/3/20200103105727406062.png像不同方向开裂的闪电。雷电现象在古人看来代表着天神发怒，因此“申”也有天神之意。时间流逝，“申”的“闪电”和“天神”本义逐渐消失，于是金文http://www.vividict.com/Upload/2020/1/3/20200103105727331811.png再加http://www.vividict.com/Upload/2020/1/3/20200103105727590388.png另造“神”代替“申”：http://www.vividict.com/Upload/2020/1/3/20200103105727331811.pnghttp://www.vividict.com/Upload/2020/1/3/20200103105727701117.pnghttp://www.vividict.com/Upload/2020/1/3/20200103105727590388.png（示，意为祭祀）http://www.vividict.com/Upload/2020/1/3/20200103105727970665.pnghttp://www.vividict.com/Upload/2020/1/3/20200103105727741402.png（申，意为闪电），表示对发出闪电的天公祭拜，“神”的造字本义即万物的创造者和掌控者。

《内经》中的“神”主要取其产生、主宰、统治的含义，指主宰一切事物发生、发展、变化的内在因素及其规律。这是《内经》对“神”的基本认识，如《素问·阴阳应象大论》曰：“阴阳者，天地之道也，万物之纲纪，变化之父母，生杀之本始，神明之府也。”[[48]](#footnote-48)此处的“神”就已经抛弃天神之意，而指事物变化的主宰。其他如《素问·气交变大论》云“天地动静，神明为之纪”[[49]](#footnote-49)，《素问·六微旨大论》所说的“出入废，则神机化灭”[[50]](#footnote-50)，表达的都是主宰的意思。

《内经》以气化为核心的身体理论中并没有给想象中的天神留下位置，而是对鬼神之说秉持坚决的反对态度。这在《内经》中的许多文字中都有所体现。如《灵枢·贼风》云：“黄帝曰：夫子之所言者，皆病人之所自知也。其毋所遇邪气，又毋怵惕之所志，卒然而病者，其故何也？惟有因鬼神之事乎？岐伯曰：此亦有故邪，留而未发，因而志有所恶，及有所慕，血气内乱，两气相搏。其所从来者微，视之不见，听而不闻，故似鬼神。”[[51]](#footnote-51)《素问·五藏别论》曰：“拘于鬼神者，不可与言至德。”[[52]](#footnote-52)《灵枢·病狂篇》曰：“狂者多食，善见鬼神。”[[53]](#footnote-53)《素问·宝命全形论》曰：“若夫法天则地……道无鬼神，独来独往。”[[54]](#footnote-54)《内经》认为，疾病的原因并不是因为鬼神，而是人体气机紊乱的缘故。信仰鬼神的人囿于自身理念，无法与他们谈论大道。精神错乱的狂者常常出现幻觉，自以为见到了鬼神。真正的大“道”是不存在“鬼神”的，事物运动的法则只存在于自然万物的变化之中。

《灵枢·天年》道：“黄帝问于岐伯曰：愿闻人之始生，何气筑为基？何立而为楯？何失而死，何得而生？岐伯曰：以母为基，以父为楯，失神者死，得神者生也。黄帝曰：何者为神？岐伯曰：血气已和，营卫已通，五藏已成，神气舍心，魂魄毕具，乃成为人。”[[55]](#footnote-55)对于黄帝何者为神的提问，岐伯认为营卫气血和谐通畅，形体器官发育完善，神气化生，魂魄毕具，这样才算是一个完全的人。很显然，具体到了人身上，人身之神是指的主宰人体产生乃至生长发育等内在的规律，这也符合神是“引出万物者也”的原始含义。

人体产生乃至生长发育需要营养之气作为基础，需要防卫之气作为维护，才能表现出生命的生机和活力。在此基础上，《内经》认为身体营养和防卫气化的主宰就是生命之神。同样，疾病过程中促进机体修复和痊愈的也是营养和防卫之气，《内经》称之为“正气”，它是人体之神作用的关键和体现。《内经》特别重视对生命之神的把握，认为一般的医生只知道按图索骥，着眼于疾病外在形体的变化，按照规定的要求操作，而不懂得变通，高明的医生则应该注意把握人体内在营养和防卫运行的规律，进行针对性的灵活调整，补虚泻实，以恢复营卫的平衡。《灵枢·小针解》云：“粗守形者，守刺法也。上守神者，守人之血气有余不足，可补泻也。神客者，正邪共会也。神者，正气也。客者，邪气也。在门者，邪循正气之所出入也。”[[56]](#footnote-56)其中明确提出“神者，正气也”，“正”是“征”的本字，原义为行军征战，讨伐不义之地。“神”是指抵御邪气的“正”气，代表出征讨伐病邪的正义之师。实际上，出征和防卫只是一种事物的两个方面，对外而言，是征伐；对内而言，就是防卫。出征和防卫都需要营养之气的支持，所以《内经》所说的正气可以理解为营卫二气。在这个意义上，《内经》之“神”主要指的就是人体营卫之气的主宰。

《素问·汤液醪醴论》有言：“帝曰：形弊血尽，而功不立者何？岐伯曰：神不使也。帝曰：何谓神不使？岐伯曰：针石道也，精神不进，志意不治，故病不可愈。今精坏神去，荣卫不可复收。何者？嗜欲无穷，而忧患不止，精气弛坏，荣泣卫除，故神去之，而病不愈也。”[[57]](#footnote-57)在这里，《内经》更加明确指出了“神”即主宰营养和防卫之气运动变化的规律。对营卫二气的正常调控是疾病痊愈的根本，若营卫调控瓦解，不再能被针刺等治疗手段干预以恢复正常，则“神去之而病不愈”，此谓“神不使”。

《灵枢·本神》对神做了集中阐释：“黄帝问于岐伯曰：凡刺之法，先必本于神。……岐伯答曰：天之在我者德也，地之在我者气也，德流气薄而生者也。故生之来谓之精；两精相搏谓之神；随神往来者谓之魂；并精而出入者谓之魄；所以任物者谓之心；心有所忆谓之意；意之所存谓之志；因志而存变谓之思；因思而远慕谓之虑；因虑而处物谓之智。”[[58]](#footnote-58)

“两精相搏谓之神”[[59]](#footnote-59)，这里的神仍然是从人之生命产生过程讲的。从《内经》的观点来看：无论是神、魂、魄、意、志、思、智、虑，无一不是气化的产物，以营养和防卫之气的运行为基础。人体出现思维混乱、“智虑去身”这些神智失常的表现是由于内在营卫气化紊乱的结果，因而《内经》提出“必审五脏之病形，以知其气之虚实，谨而调之也。”[[60]](#footnote-60)

对于神与气的关系，《内经》认为神本于气，接受人身之气的营养和护卫，同时，神也能反作用于气，影响人体的营养和防卫过程。中医通过长期的观察发现，各种情绪的变化都可能影响到营养和防卫之气的运行[[61]](#footnote-61)，《内经》认为，发怒会导致营卫气逆，郁结于上，影响营养和防卫之气的正常分布，喜悦则使人心情舒畅，营卫之气和谐，血液运行正常，营养和防卫功能得到更好的发挥，所以相对来说，喜悦是一种更适合健康的情绪状态。不过，喜悦过度也会造成身体的损伤，《灵枢·本神》说:“喜乐者,神惮散而不藏。”[[62]](#footnote-62)、“喜乐无极则伤魄，魄伤则狂，狂者意不存人，皮革焦，毛悴色夭”[[63]](#footnote-63)，过度的喜悦会使神过于浮越而失于内敛，变得狂妄自大，目中无人，并影响营卫之气的作用，出现皮肤毛发干燥粗糙、面色憔悴等形体表现。

对于神和形的关系，《内经》认为，神作为人体的主宰，可以影响营卫的气化过程，使形体产生改变；而对形体的塑造同样能够对营卫的气化过程产生影响，进而颐养神明。《素问·八正神明论》:“故养神者，必知形之肥瘦，荣卫血气之盛衰。血气者，人之神，不可不谨养。”[[64]](#footnote-64)神是调控营养和防卫过程的最关键部分，神与形之间通过营养和防卫之气来沟通联结。对此明代医家张介宾曾解释道：“形者神之体，神者形之用；无神则形不可活，无形则神无以生。故形之肥瘦，营卫血气之盛衰，皆人神之所赖也。故欲养神者，不可不谨养其形。”[[65]](#footnote-65)

从男女交媾，两精相搏，生命开始孕育，成长、壮大，乃至生病、衰老，死亡，神伴随人的一生，神去则人死，人死则神失。《内经》说“神者，水谷之精气也”[[66]](#footnote-66)，中医将神的生存基础归结为水谷精气所化生的营养之气和防卫之气。神不但需要营气的持续滋养，而且需要卫气的不断保护，它无法脱离营养和防卫的生命过程而存在，因而不能独立于身体之外；同样，人的形体也不可能脱离营卫之气而存在，这样形体和精神就在营卫气论基础上统一起来。其中最关键的是人的营养和防卫之气，只有保持人体营养和防卫之气的和谐畅通，形神才能最终完成统一。通过气、形、神三者关系的论述，《内经》建构了独特的以气论为核心的形神统一的身体理论体系。

形体和精神作为生命的两种表现形式，如何整合到一起，予以合理的解释一直是困扰西方哲学界的一个难题，这种理论的困难也是西方身心二元论至今仍然广为流行的很大一部分原因。西方哲学史上一直没有完成身心一元的论证工作，方英敏在论述现代身体美学身心二元的理论缺陷时，认为梅洛-庞蒂在身心一元论和身心二元论之间的徘徊反映了西方哲学界对“身心一元”论证时所遇到的普遍困境。他将西方哲学史上对这一论证的工作归纳为功能主义和文化主义两种思路，认为这两种路径都是不完善的，真正完成这一工作还有待于一个可以超越二者的新论证方式出现。[[67]](#footnote-67)

无论是以精神为主还是身体为主，都不可能否认另一方相对独立的存在。是把身体归属于精神还是把精神附属于身体呢？恐怕都不完全是。《内经》以气论为核心的形神合一的身体理论既承认了形神各自相对的独立性，又通过营养和防卫之气的沟通关联，完成了身体形神关系的统一。这种建构在气论基础上对于形神关系的处理方法无疑对现代身心关系的体系构建具有很大的启示作用。

# 三、通往“形神合一”之路：营卫养生系统

舒斯特曼秉持实用主义思想，希望“通过将哲学描绘为具体的生活实践而不仅仅是抽象的理论”[[68]](#footnote-68)，在他看来，哲学根本上是实践的，对善的追求应当有内在和外在两个平行维度。彭峰指出“要想创造出新的思想，就必须从学院哲学的理论思考中走进作为生活艺术的哲学实践中”[[69]](#footnote-69)。《内经》基于医学的独特视角，为如何臻至自我完善、如何实现对身体的优化等问题提供了实践上的解答。它通过确立形神合一的理想身体架构，提出独具特色的“望、闻、问、切”诊疗方法，建构了以营卫气论为基础的庞大养生系统。在这里，理论实践和生活艺术被整合起来，人们在营卫协调思想的指导下，通过对养生系统中种种方法的选择和实践，最终达到“形与神俱”[[70]](#footnote-70)的理想身体境界。

## （一）《内经》中的理想身体

《素问·上古天真论篇》中，黄帝将理想化的身体分为“真人”、“至人”、“圣人”和“贤人”四种，其中上古的真人可谓最为圆满的状态，他们能够“提挈天地，把握阴阳”[[71]](#footnote-71)，达到“寿敝天地，无有终时”[[72]](#footnote-72)的境界。“至人”顺应天地的规律，“游行天地之间，视听八达之外，此盖益其寿命而强者也”[[73]](#footnote-73)，至人身体强壮，也可以被归类到“真人”的种类下。圣人“形体不敝，精神不散，亦可以百数”[[74]](#footnote-74)，贤人则“合同于道，亦可使益寿而有极时”[[75]](#footnote-75)。总的来看，理想的身体应当是“寿”与“和”的统一：既要拥有较长的寿命，同时要维持健康和谐。必须要指出的是，上古时代所谓与天地同寿的真人只是一种美好的向往，“尽终其天年，度百岁而去”，能够以和谐健康的身体尽度天年、在一定程度上延年益寿，就是养生的目的所在。无论是真人还是贤人，《内经》都讲求要与天地之道相合，遵循自然的规律以达到身体的和谐自如。作为独立个体的人如何能够与广阔天地之道共鸣？究其根本，是要使人身之气与天地之气同纪，使气在身体中流转畅通、生生不息。人身之气主要指营养与防卫之气，它们与天地之气的关系在《内经》中有清晰的论述：“其清者为营，浊者为卫……如是无已，与天地同纪。”[[76]](#footnote-76)从这个意义上，《内经》视角下的理想身体可以被归纳为一种“营卫和谐、形神合一”的身体。

这种理想身体，从形的方面来说，《内经》总结为“五藏坚固，血脉和调，肌肉解利，皮肤致密，营卫之行不失其常，呼吸微徐”[[77]](#footnote-77)；“使道隧以长，其墙高以方，通调营卫，三部三里起，骨高肉满，百岁乃得终”[[78]](#footnote-78)；“阴阳匀平，以充其形，九候若一，命曰平人”[[79]](#footnote-79)。也就是说，脏腑要充实、肌肉要丰满、骨骼要强壮、脉管要通畅、皮肤要致密，呼吸要均匀，脉搏跳动要正常。从神的方面来说，《内经》概括为“志闲而少欲，心安而不惧”[[80]](#footnote-80)、“和喜怒而安居处，节阴阳而调刚柔”[[81]](#footnote-81)，人要情绪安定、心理正常，适应社会而得到自我满足，“恬淡虚无，病安从来”[[82]](#footnote-82)。从形神两方面，就是保持营养之气和防卫之气的和谐运行，阴阳匀平，勿使倾移，最终达到“形与神俱”的理想境界。

## （二）望闻问切：理想身体的评价体系

《内经》提出了自己独特的诊法体系，主要包括望、闻、问、切四种。《内经》的诊法具有极高的实践价值，尤其强调“四诊合参”：要多层次、多角度地收集信息，不仅要观察神色、形体、脏腑、声色、脉搏等具体表现，还要将其综合应用，才能得到关于营卫之气运行状态的正确判断。

所谓望，即观人气色。望诊通过观察人的面部色泽、眼睛神采、形体姿态等，从而确定人体营养和防卫之气的运行状态。《灵枢·本脏篇》曰：“视其外应，以知其藏，则知所病矣。”[[83]](#footnote-83)《内经》望诊主要分为“望神”和“望色”。《灵枢·天年》“失神者死，得神者生也”[[84]](#footnote-84)，神的状态是判断人体营卫气运行调节正常的重要标志。《素问·脉要精微论》：“夫精明五色者，气之华也”[[85]](#footnote-85)，姚止庵注此句说：“精明以目言，五色以面言。”[[86]](#footnote-86)中医望诊重视望目，认为眼神有光彩是人体营卫之气功能调节正常的表现。

望诊也特别重视面色的变化，曰：“色脉者，上帝之所贵也……欲知其要，则色脉是矣”[[87]](#footnote-87)。“赤欲如白裹朱”[[88]](#footnote-88)，面色红润是面部皮肤循环通畅的标志，见微而知著，其反映了身体整体的血管舒缩调节正常，各种物质输送通畅，营养和防卫状态良好。营气、卫气皆通过经络上行输注于面部，面色改变可以灵敏地反映人体营养之气和防卫之气的运行和分布变化。通过仔细观察和系统总结，《内经》独创“五色诊”理论：“青黑为痛，黄赤为热，白为寒是为五官。”[[89]](#footnote-89)认为五种相异的面色分别能代表身体营卫气不同性质的病变。

闻诊运用听觉和嗅觉，包括闻声和嗅气味两个方面。闻声，即通过诊察病人的声音、语调、咳嗽、肠鸣等各种声响，根据声音的高低清浊等状态来区别身体内部的寒热虚实。“五脏者，中之守也。中盛脏满，气胜伤恐者，声如从室中言，是中气之湿也。言而微，终日乃复言者，此夺气也。衣被不敛，言语善恶不避亲疏者，此神明之乱也。”[[90]](#footnote-90)讲述了闻声问疾的原理及要点。嗅气味的对象包括人口腔和各种分泌物的气味，通过对人身散发的不同气味加以分析，可以提示人体营养和防卫功能的变化状态。气味的不同和人体的营养和防卫密切相关，以进食为例，腐败的食物所散发出的对人体有害的气味会引起机体排斥的反应，机体可以通过气味迅速识别出来，从而减少或避免因为进食这些食物引起的身体的损伤；对人体有益的食物所散发出的鲜香则能吸引生物主动觅食，从而促进机体的营养和生存。人体嗅觉对气味的不同反应是生命长期进化、自然选择的结果，古人通过对气味的不同分辨，可以判断机体营养和防卫功能的不同状态。

问，即询问。问诊即向病人询问起病原因、发病经过及治疗过程、主要痛苦所在、自觉症状、饮食喜恶等情况，结合望、切、闻三诊，综合分析，作出身体功能状态变化的判断。这些考察是和《内经》关于营卫气运行基础理论密切相关的，营卫之气来源于饮食，循行于经络，受内外环境变化、年龄、性别等因素影响，所以中医特别关注饮食、消化等人体功能状态的变化，尤其注意针对妇女、小儿等不同对象所具有的差异详察细辨。

切，即切脉。一般常见的脉象有浮脉、数脉、滑脉、弦脉等。南宋崔嘉彦《脉诀》曰：“人身之脉，本乎荣卫。荣者阴血，卫者阳气，荣行脉中，卫行脉外，脉不自行，随气而至，气动脉应，阴阳之义。”[[91]](#footnote-91)此处的荣卫即是营卫之意。人体脉搏能比较灵敏的反应营养之气和防卫之气在身体中的运行和分布变化，因此，脉搏是《内经》特别重视的诊断方法之一。

## （三）理想身体的达成：营卫养生系统

养生，又称摄生、道生。养生在各个文明中都有所体现，如印度的瑜伽、泰国的按摩等，在中国则主要表现为中医。“养生”一词最早见于《庄子》，而朴素的养生思想在各种典籍中已有所散布，却未成体系，经过秦汉时期的发展，《黄帝内经》成书真正标志着中医养生学的确立。在《内经》中，有许多关于养生原则和养生方法的论述，它们共同构筑了一个庞大而息息相关的独特养生体系。我们可以将《内经》的养生法则主要归结为 “食饮有节”、“起居有常”、“形劳不倦”、“调畅情志”几种。

“食饮有节”指饮食要有所节制，要规律饮食。这一养生原则的提出和《内经》气论营卫化生的认识直接相关。因为营养和防卫之气都来源于饮食，由饮食化生，所以必须保证充分的饮食摄入。《素问•脏气法时论》:“五谷为养，五果为助，五畜为益，五菜为充，气味合而服之，以补益精气。”[[92]](#footnote-92)要把五谷、五果、五畜、五菜这些不同类别的食品搭配使用，“气味合而服之”，才能保证人体获得充分营养物质摄入，满足机体生长发育和防卫抗邪等不同生命功能活动的需要。而机体防卫之气功能正常，就可以减少和避免各种疾病的发生。《内经》明确反对暴饮暴食，认为“饮食自倍，肠胃乃伤”[[93]](#footnote-93)，过多的饮食超过了肠胃的消化能力，阻滞于肠胃，会导致肠胃功能受到损伤，营卫之气转化过程不能正常进行，最终会损害人体的健康，变生出各种疾病。

“起居有常”主要是指人们生活的各个方面要遵循自然和人体规律，它要求起居要有节律，是调养身体的重要法则。营卫之气的运行与天地同纪，被日月的变化、昼夜的更替所影响，所以必须顺应昼夜和四时季节的变化规律，起居有常，以保证和维持营卫气的功能正常。《内经》认为，睡眠和人体的防卫之气密切相关，所以应当按时休息，保证防卫系统的正常运行。

“形劳不倦”是指劳逸适度、不可过度劳累。人体中的营卫运转处于循环的过程中，形体适度运动有助于其正常运转，可是“劳则气耗”，如若过度，则会容易耗伤营卫精气。《素问·宣明五气》提出：“久视伤血，久卧伤气，久坐伤肉，久立伤骨，久行伤筋。是谓五劳所伤。”[[94]](#footnote-94)或行或卧，各种状态都不要过于长久。值得注意的是，过于长久的“卧”和“坐”也是一种劳，因为它们会妨碍营卫的运行。所以《内经》讲求劳逸结合，要在不倦的前提下适度运动以养生。《金匮要略》曾言：“四肢才觉重滞，即导引、吐纳、针灸、膏摩，勿令九窍闭塞”[[95]](#footnote-95)，也是同样的道理，要保证气的流转无碍。

“调畅情志”是指人要避免情志过激和精气妄耗，才能保持营卫之气的充盛，使疾病无从发生。“暴喜伤阳”[[96]](#footnote-96)、“大怒则形气绝”[[97]](#footnote-97)，所以中医特别重视对情绪的调摄，认为无论何种情绪都不可过极，而应适当保持节制。人要克制自己不正常的欲望，与外界环境的变化相适应，和自己实际的生活状态相和谐，主张和喜怒、畅情绪，以保证营卫之气能够正常运行，维护人体健康。正如《灵枢·本神》所说：“故智者之养生也，必顺四时而适寒暑，和喜怒而安居处，节阴阳而调刚柔，如是则僻邪不至，长生久视。”[[98]](#footnote-98)

在《内经》基础上，中国传统文化中发展出了一套涵盖甚广、包罗万象的养生方法体系，主要包括饮食养生、药物养生、运动养生、还有中医的针灸、按摩、推拿、拔火罐等。经过几千年历史发展，各家各派提出的具体方法可谓数不胜数。然而，目前学界针对这些养生方法的分类或是流于表面，或是停留在对养生方法体系的百科全书式分散介绍，反而失去了对养生实践的指导意义。在中医的传统观点中，一般将养生方法分为“养形”和“养神”两大类，主张以“静”养神，以“动”养形，动静相宜而“形与神俱”。这种分类方法虽然简明概要，但是没有点明养神塑形的根本目的在于营卫和谐。单以武术为例：武术大致可以归于内、外二家，其中，太极、形意、八卦三者是内家代表，外家则一般统称少林，若想对这些派别进一步细分，又可以分至数十种之多，各种派别所要求的技术细节差异甚远。如果我们只以“养形”和“养神”之二分加以考虑，很容易迷失于中国传统养生文化的庞杂体系中，难以抉择出适合自己的养生方法，无法达到良好养生的目的。

那么，是否存在着一种建立在整体观之上的、更具一般性的法则，能够对整个养生体系及实践加以统率和指导呢？《内经》建立在营卫气论基础上的形神统一身体观可以给我们一些启示。正如前文所论述的那样，在《内经》中，无论是形还是神，都统一在营卫气化的基础上。“养神”、“塑形”的根本目的在于调节人体营卫精气的和谐贯通。因而在此，笔者试图进一步构建营卫养生系统的概念。营，即营养之气，是生命的支持系统；卫，即防卫之气，是生命的维护系统。支持与维护相得益彰，持续优化，营卫两者相反相成，互根互用，生命得以维持和发展。总的来说，营卫养生系统可以解释为一种以营卫为核心，以阴阳为纲要、以和谐为目的的养生系统，中心思想是营卫和谐。营卫和谐，生机才能旺盛，身体才能久存，形神才能统一，从而使生命得以颐养。诸种养生原则、养生方法都可以统一到营卫养生系统的概念根基上来。

在消费社会中充斥着各种身体意象。在大众传媒的助力下，身体成为了人追求的目的本身，减肥与健身工业勃然兴起。身体的外在标准几乎无时无刻在被强调，不合标准的人会承受社会舆论和自我评价的轻视，甚至将身体视为一种缺陷，无法获得认同感：“一个本可以轻松融入普通社会关系网的人，若具有该特征，可能迫使我们中间与之相遇的人注意到，并使我们转身背对他，从而剥夺了他的其他特征被我们注意到的权力。”[[99]](#footnote-99)生活在群体中的人无法回避他人的目光，身体的商品化使审美标准趋向同一：青春、美丽、强壮……光鲜亮丽的运动员和模特成为健康和美的标准。然而，事实却是：为了成绩日常进行高负荷训练的运动员是病痛率最高的群体之一，通过对46支篮球队的调研，姚鸿恩等人发现我国优秀篮球运动员运动损伤的患病率高达36.405％[[100]](#footnote-100)；法国超模Victoire罹患厌食症、抑郁症后写书揭露模特圈内的病态规则，她指出，自己的大部分模特好友因长期服用减肥药导致不孕不育。对身体的焦虑迫使人们不惜使用过度节食、整容等方法进行塑形，却忘记塑形原本的目的在于使自己更加健康。以营卫养生系统的视角分析，这是由于过度重视挑战体能极限而忽视了对身体营养和防卫过程关注的结果。过度的节食或锻炼导致营养和防卫过程紊乱，体质下降，产生更多疾病。诸种病态现象都是不和谐、不平衡，不符合营卫生息之道的。

养生的本心就是要改善生命。无论是塑形或是养神，究其根本要达到身体的圆融和谐，使得生命活动正常运转，而身体生命活动的本质就是营养和防卫之气相反相成的和谐充盈。无论是采用何种方法，目的都是要使营卫调平、和谐贯通。人们可以根据个人的具体情况，因时、因地、因人自由判断选择自己的生活方式。只要人体达到营卫匀平，和谐如一，无论高低胖瘦、青春衰老都可以被纳入美的维度。而如果营卫养生系统紊乱，就会损害形体和精神，从而产生种种病态，美也就无从谈起。营卫的运行是一个动态的过程，人的养生亦是如此。因此，人不必拘泥于种种繁琐的细节，只要坚持营卫和谐这一核心，就可以实现“道在于一”的养生大同境界。

营卫养生系统的观念在现代医学科学的发展中也有所体现。我们所说的营气与现代的营养学大致对应，卫气则与现代的免疫学多有相似。[[101]](#footnote-101)《内经》关于饮食多样化的认识和现代营养学平衡饮食的理念是近乎一致的，并且从营卫之气化生的角度对这种饮食配伍原则给予合理的解释；对卫气抗御外邪、趋病性及其运行的理解与现代免疫学的认识也有异曲同工之妙。现代医学经过多年临床经验和研究积累，基于免疫系统和营养系统之间的密切关系，营养免疫学（Nutritional Immunology）在上世纪六十年代建立并逐渐发展。某种意义上，这也是中医营卫思想的现代学科化体现，也是跨越古今，古代与现代思想的因缘相遇。人们在实践中不断探索、总结和创新，使得免疫学在漫长时间中不断发展，中医关于营卫系统的认识及数千年的实践积累的丰富经验将成为我们宝贵的财富。

“营卫”概念及其丰富的哲学内涵近年来已经引发了一些学者关注，祁洞之指出中国古代哲学方法论的理性基础就在于营卫哲学，这种注重整体的思维泛布中国哲学的各个角落。不仅是人的身体，类似于生命的复杂系统都可以上升到营卫哲学层面进行分析，寻找其动力学来源。[[102]](#footnote-102)因此，营卫养生系统概念的提出既有其医学方面的现实意义，又有哲学层面的独特价值。

# 四、结语

大卫·勒布雷东认为现代医学“并不是关于人的一门知识，而是一门高度细化的解剖学及生理学知识”[[103]](#footnote-103)。医学无疑是当今社会某种意义上身体知识的权威，然而，现代医学选择对疾病去个性化，知识以器官为核心高度专门化，这导致医学只关注治疗疾病，而不关心人本身。人并不是某种机器，然而，现代不以主体为对象的医学只注重疾病产生的机械因果，使人们对身体产生困惑：疾病的发生使人前所未有地感知到身体的存在，人却无法理解它为何感到痛苦。在西方身心二元结构下，这种弊病难以得到良好的解决：面对医学无法解决的忧虑，心理学和医学进行了社会分工，二者各司其职，泾渭分明。精神医学的登场所带来的是对人的进一步割裂，可是医学不仅仅是一门科学，它同时也是一门艺术[[104]](#footnote-104)。因此，医学应当是关于人的学科，它需要感受性和美感的登场，而不是仅仅作为一本冷漠的药典。从这个角度来说，《内经》中身心合一的形神观，从东方传统医学的角度为现代医学指出了一种超越精神医学、身体医学及其二元论的可能性。《内经》本身具有的“医哲一体”特色注定了它具有深厚的哲学底蕴，在吸收先秦哲学思想的基础上，以营卫气论为天人相应、身心合一的身体观提供了理论基础。它所构建的理想身体是形神合一的身体，可以协助克服现代身心二元的分裂，把医学的关注点从人患的病调整到患病的人，回归人的统一性，与自我达到充分的和谐。

舒斯特曼对身体美学的理论重构面临三个重要任务，首要的是“恢复美学的本义，即改善生命（life-improving）的认知学科”[[105]](#footnote-105)，所谓改善生命，实质上就是中医所提倡的养生。《内经》建立在营卫气论基础上形神合一的身体观，对深化现代人对于身体的认识、指导生活实践及审美模式、解决身体美学问题及其学科发展具有相当程度的启示。一方面，《黄帝内经》建构了营卫气论基础上的身体观，强调营卫和谐，阴阳平衡，从而达到形神合一的理想身体境界。东方古代的贤哲从营卫气的运行入手，最终完成了身体形神关系的统一，《内经》视野中的身体是一个形神合一的身体，形神统一于气，营卫养生系统概念可以使各种养生方法统一到一个普遍原则之下，因而具有广泛的健康生活指导意义。另一方面，它建立了一套纷繁复杂的实践养生体系，其中包括理想身体的判断标准、判断方法和实践艺术，丰富而广泛的医学实践使得它在数千年的发展中构建出了一套“指导人们幸福生活”的实用体系，达到了理论与实践的汇通。此外，营卫养生系统还是一个具有无限延展性的概念，它能够结合现代医学关于营养和免疫的相关进展，有助于解决现代消费社会中人的身心分裂及其引发的生理心理病变，修复人的内在价值，让美学像舒斯特曼所希望的那样成为“高尚的生活艺术” [[106]](#footnote-106)，对未来现代身体美学体系的构建具有重要的理论意义和潜在的发展价值。

# 参考文献

论文类：

[1]王晓华.身体美学:回归身体主体的美学——以西方美学史为例[J].江海学刊,2005(03):5-13.

[2]舒斯特曼,曾繁仁.身体美学:研究进展及其问题——美国学者与中国学者的对话与论辩[J].学术月刊,2007(08):21-28.

[3]王恩胜.《黄帝内经》身体意识的美学研究[D].南京师范大学,2016.

[4]徐里军.《黄帝内经》养生思想研究[D].江西师范大学,2019.

[5]曾梦.《黄帝内经》形神观研究[D].华侨大学,2017.

[6]程娜. 营卫理论研究[D].辽宁大学,2014.

[7]祝世讷.中医学整体观的深层内涵[J].山东中医学院学报,1996(04):217-220

[8]祁洞之.作为中国古代哲学方法论基础的营卫哲学[J].南京化工大学学报(哲学社会科学版),2001(01):5-9.

[9]夏菲菲,李春香,于彦彩等.中医营卫与西医代谢免疫的时间节律性比较研究[J].山东中医药大学学报,2018,42(05):402-407.

[10]周东浩,夏菲菲,刘震超等.营卫权衡论[J].中华中医药杂志,2018,33(07):2763-2766.

[11]周东浩,夏菲菲,周明爱.整体观视角下的肿瘤发病机制[J].医学与哲学(B),2018,39(05):6-8+50.

[12]王海龙.国内身体美学研究的三条路径及思考[J].湖北社会科学,2017(10):92-96.

[13]姚鸿恩,荣湘江.我国篮球运动员运动损伤患病率调查[J].中国运动医学杂志,1995(03):175-178.

[14]方英敏.关于身体美学的三种定位[J].学术研究,2018(04):152-161+178.

[15]程相占.身体美学与日常生活中的审美活动——从舒斯特曼的“身体美学”谈起[J].文艺争鸣,2010(09):54-57.

图书类：

[1]王庆其主编. 内经选读[M]. 北京：中国中医药出版社, 2003.01.

[2]曹炳章原辑；田思胜校. 中国医学大成 1 内经分册[M]. 北京：中国中医药出版社, 1997.08.

[3]周东浩著. 中医 祛魅与返魅[M]. 桂林：广西师范大学出版社, 2008.05.

[4]（美）舒斯特曼著. 身体意识与身体美学[M]. 北京：商务印书馆, 2011.07.

[5]王晓华著. 身体美学导论[M]. 北京：中国社会科学出版社, 2016.09.

[6]（元）崔嘉彦撰. 崔真人脉诀[M]. 上海：上海科学技术出版社, 2000.12.

[7]（明）张介宾撰；李志庸主编. 张景岳医学全书[M]. 北京：中国中医药出版社, 1999.08.

[8]（清）姚止庵撰.素问经注节解 9卷[M]. 北京：人民卫生出版社, 1963.01.

[9]（汉）许慎撰；（宋）徐铉校定. 说文解字 简本[M]. 上海：上海教育出版社, 2003.06.

[10]（清）喻昌著；张晓梅等校注. 医门法律[M]. 北京：中国中医药出版社, 2002.01.

[11]王弼注. 老子道德经注校释[M]. 北京：中华书局, 2008.12.第117页

[12]（唐）房玄龄注；（明）刘绩补注；刘晓艺校点. 管子[M]. 上海：上海古籍出版社, 2015.08.

[13]（汉）张仲景著. 金匮要略[M]. 北京：中国医药科技出版社, 2018.01.

[14]（明）方孝孺著. 逊志斋集[M]. 宁波：宁波出版社, 2000.01.第105页

[15]（法）勒布雷东著. 人类身体史和现代性[M]. 上海：上海文艺出版社, 2010.08.

[16]（美）理查德·舒斯特曼（Richard Shusterman）著；彭锋等译. 哲学实践 实用主义和哲学生活[M]. 北京：北京大学出版社, 2002.10.

[17]（美）理查德·舒斯特曼（Richard Shusterman）著；彭锋译. 实用主义美学 生活之美，艺术之思[M]. 北京：商务印书馆, 2002.09.

1. （古希腊）柏拉图著；王太庆译. 柏拉图对话集[M]. 北京：商务印书馆, 2004.01.第219页。 [↑](#footnote-ref-1)
2. （美）理查德·舒斯特曼（Richard Shusterman）著；彭锋译. 实用主义美学 生活之美，艺术之思[M]. 北京：商务印书馆, 2002.09.第354页。 [↑](#footnote-ref-2)
3. 王海龙.国内身体美学研究的三条路径及思考[J].湖北社会科学,2017年第10期,第92-96页。 [↑](#footnote-ref-3)
4. 王海龙.国内身体美学研究的三条路径及思考[J].湖北社会科学,2017年第10期,第92-96页 [↑](#footnote-ref-4)
5. （美）理查德·舒斯特曼（Richard Shusterman）著；彭锋译. 实用主义美学 生活之美，艺术之思[M]. 北京：商务印书馆, 2002.09.第354页。 [↑](#footnote-ref-5)
6. 舒斯特曼,曾繁仁.身体美学:研究进展及其问题——美国学者与中国学者的对话与论辩[J].学术月刊,2007年第8期,第21-28页 [↑](#footnote-ref-6)
7. （唐）王冰注. 重广补注黄帝内经素问[M]. 北京：中医古籍出版社, 2015.01.第4页。 [↑](#footnote-ref-7)
8. 王庆其主编. 内经选读[M]. 北京：中国中医药出版社, 2003.01.第1页。 [↑](#footnote-ref-8)
9. （明）方孝孺著. 逊志斋集[M]. 宁波：宁波出版社, 2000.01.第105页。 [↑](#footnote-ref-9)
10. 王庆其主编. 内经选读[M]. 北京：中国中医药出版社, 2003.01.第1页。 [↑](#footnote-ref-10)
11. 王庆其主编. 内经选读[M]. 北京：中国中医药出版社, 2003.01.第1页 [↑](#footnote-ref-11)
12. 王庆其主编. 内经选读[M]. 北京：中国中医药出版社, 2003.01.第10页 [↑](#footnote-ref-12)
13. 曹炳章原辑；田思胜校. 中国医学大成 1 内经分册[M]. 北京：中国中医药出版社, 1997.08.第353页 [↑](#footnote-ref-13)
14. 王弼注. 老子道德经注校释[M]. 北京：中华书局, 2008.12.第117页 [↑](#footnote-ref-14)
15. （唐）房玄龄注；（明）刘绩补注；刘晓艺校点. 管子[M]. 上海：上海古籍出版社, 2015.08.第271页 [↑](#footnote-ref-15)
16. （唐）房玄龄注；（明）刘绩补注；刘晓艺校点. 管子[M]. 上海：上海古籍出版社, 2015.08.第270页 [↑](#footnote-ref-16)
17. （唐）房玄龄注；（明）刘绩补注；刘晓艺校点. 管子[M]. 上海：上海古籍出版社, 2015.08.第77页 [↑](#footnote-ref-17)
18. （汉）许慎撰；（宋）徐铉校定. 说文解字 简本[M]. 上海：上海教育出版社, 2003.06.第10页 [↑](#footnote-ref-18)
19. （汉）许慎撰；（宋）徐铉校定. 说文解字 简本[M]. 上海：上海教育出版社, 2003.06.第190页 [↑](#footnote-ref-19)
20. 曹炳章原辑；田思胜校. 中国医学大成 1 内经分册[M]. 北京：中国中医药出版社, 1997.08.第89页 [↑](#footnote-ref-20)
21. 曹炳章原辑；田思胜校. 中国医学大成 1 内经分册[M]. 北京：中国中医药出版社, 1997.08.第40页 [↑](#footnote-ref-21)
22. 周东浩,夏菲菲,周明爱.整体观视角下的肿瘤发病机制[J].医学与哲学(B),2018,39(05):6-8+50. [↑](#footnote-ref-22)
23. （清）喻昌著；张晓梅等校注. 医门法律[M]. 北京：中国中医药出版社, 2002.01.第16页 [↑](#footnote-ref-23)
24. 曹炳章原辑；田思胜校. 中国医学大成 1 内经分册[M]. 北京：中国中医药出版社, 1997.08.第215页 [↑](#footnote-ref-24)
25. 祝世讷.中医学整体观的深层内涵[J].山东中医学院学报,1996年第4期,第217-220页 [↑](#footnote-ref-25)
26. （汉）许慎撰；（宋）徐铉校定. 说文解字 简本[M]. 上海：上海教育出版社, 2003.06.第239页 [↑](#footnote-ref-26)
27. 曹炳章原辑；田思胜校. 中国医学大成 1 内经分册[M]. 北京：中国中医药出版社, 1997.08.第24页 [↑](#footnote-ref-27)
28. 曹炳章原辑；田思胜校. 中国医学大成 1 内经分册[M]. 北京：中国中医药出版社, 1997.08.第233页 [↑](#footnote-ref-28)
29. 《素问·上古天真论》说:“女子七岁，肾气盛，齿更发长。二七而天癸至，任脉通，太冲脉盛，月事以时下，故有子。三七肾气平均，故真牙生而长极。四七筋骨坚，发长极，身体盛壮。五七阳明脉衰，面始焦，发始堕。六七三阳脉衰于上，面皆焦，发始白。七七任脉虚，太冲脉衰少，天癸竭，地道不通，故形坏而无子也。丈夫八岁，肾气实，发长齿更。二八肾气盛，天癸至，精气溢泻，阴阳和，故能有子。三八肾气平均，筋骨劲强，故真牙生而长极。四八筋骨隆盛，肌肉满壮。五八肾气衰，发堕齿槁。六八阳气衰竭于上，面焦发鬓颁白。七八肝气衰，筋不能动，天癸竭，精少，肾藏衰，形体皆极。八八则齿发去。肾者主水，受五藏六腑之精而藏之，故五藏盛乃能泻。今五藏皆衰，筋骨解堕，天癸尽矣。故发鬓白，身体重，行步不正，而无子耳。”

    《灵枢·天年》有言：“黄帝曰：其气之盛衰，以至其死，可得闻乎？岐伯曰：人生十岁，五脏始定，血气已通，其气在下，故好走。二十岁，血气始盛，肌肉方长，故好趋。三十岁，五脏大定，肌肉坚固，血脉盛满，故好步。四十岁，五脏六腑、十二经脉皆大，盛以平定，腠理始疏，荣华颓落，发颇斑白，平盛不摇，故好坐。五十岁，肝气始衰，肝叶始薄，胆汁始灭，目始不明。六十岁，心气始衰，善忧悲，血气懈惰，故好卧。七十岁，脾气虚，皮肤枯。八十岁，肺气衰，魄离，故言善误。九十岁，肾气焦，四脏经脉空虚。百岁；五脏皆虚，神气皆去，形骸独居而终矣。” [↑](#footnote-ref-29)
30. 曹炳章原辑；田思胜校. 中国医学大成 1 内经分册[M]. 北京：中国中医药出版社, 1997.08.第127页 [↑](#footnote-ref-30)
31. 曹炳章原辑；田思胜校. 中国医学大成 1 内经分册[M]. 北京：中国中医药出版社, 1997.08.第161页 [↑](#footnote-ref-31)
32. 出自《灵枢·顺气一日分为四时》。曹炳章原辑；田思胜校. 中国医学大成 1 内经分册[M]. 北京：中国中医药出版社, 1997.08.第415页。 [↑](#footnote-ref-32)
33. 出自《素问·痹论篇》。曹炳章原辑；田思胜校. 中国医学大成 1 内经分册[M]. 北京：中国中医药出版社, 1997.08.第139页 [↑](#footnote-ref-33)
34. 曹炳章原辑；田思胜校. 中国医学大成 1 内经分册[M]. 北京：中国中医药出版社, 1997.08.第134页 [↑](#footnote-ref-34)
35. 出自《素问·疏五过论篇》。曹炳章原辑；田思胜校. 中国医学大成 1 内经分册[M]. 北京：中国中医药出版社, 1997.08.第284页 [↑](#footnote-ref-35)
36. “心气热，则下脉厥而上，上则下脉虚，虚则生脉痿，枢折挈，胫纵而不任地也；肝气热，则胆泄口苦筋膜干，筋膜干则筋急而挛，发为筋痿；脾气热，则胃干而渴，肌肉不仁，发为肉痿；肾气热，则腰脊不举，骨枯而髓减，发为骨痿。” [↑](#footnote-ref-36)
37. 曹炳章原辑；田思胜校. 中国医学大成 1 内经分册[M]. 北京：中国中医药出版社, 1997.08.第483页 [↑](#footnote-ref-37)
38. 曹炳章原辑；田思胜校. 中国医学大成 1 内经分册[M]. 北京：中国中医药出版社, 1997.08.第30页 [↑](#footnote-ref-38)
39. 曹炳章原辑；田思胜校. 中国医学大成 1 内经分册[M]. 北京：中国中医药出版社, 1997.08.第277页 [↑](#footnote-ref-39)
40. 曹炳章原辑；田思胜校. 中国医学大成 1 内经分册[M]. 北京：中国中医药出版社, 1997.08.第234页 [↑](#footnote-ref-40)
41. （明）张介宾撰；李志庸主编. 张景岳医学全书[M]. 北京：中国中医药出版社, 1999.08.第1328页 [↑](#footnote-ref-41)
42. （明）张介宾撰；李志庸主编. 张景岳医学全书[M]. 北京：中国中医药出版社, 1999.08.第892页 [↑](#footnote-ref-42)
43. 曹炳章原辑；田思胜校. 中国医学大成 1 内经分册[M]. 北京：中国中医药出版社, 1997.08.第284页 [↑](#footnote-ref-43)
44. 曹炳章原辑；田思胜校. 中国医学大成 1 内经分册[M]. 北京：中国中医药出版社, 1997.08.第360页 [↑](#footnote-ref-44)
45. 曹炳章原辑；田思胜校. 中国医学大成 1 内经分册[M]. 北京：中国中医药出版社, 1997.08.第139页 [↑](#footnote-ref-45)
46. 曹炳章原辑；田思胜校. 中国医学大成 1 内经分册[M]. 北京：中国中医药出版社, 1997.08.第364页 [↑](#footnote-ref-46)
47. （汉）许慎撰；（宋）徐铉校定. 说文解字 简本[M]. 上海：上海教育出版社, 2003.第2页 [↑](#footnote-ref-47)
48. 曹炳章原辑；田思胜校. 中国医学大成 1 内经分册[M]. 北京：中国中医药出版社, 1997.08.第23页 [↑](#footnote-ref-48)
49. 曹炳章原辑；田思胜校. 中国医学大成 1 内经分册[M]. 北京：中国中医药出版社, 1997.08.第221页 [↑](#footnote-ref-49)
50. 曹炳章原辑；田思胜校. 中国医学大成 1 内经分册[M]. 北京：中国中医药出版社, 1997.08.第215页 [↑](#footnote-ref-50)
51. 曹炳章原辑；田思胜校. 中国医学大成 1 内经分册[M]. 北京：中国中医药出版社, 1997.08.第440页 [↑](#footnote-ref-51)
52. 曹炳章原辑；田思胜校. 中国医学大成 1 内经分册[M]. 北京：中国中医药出版社, 1997.08.第47页 [↑](#footnote-ref-52)
53. 曹炳章原辑；田思胜校. 中国医学大成 1 内经分册[M]. 北京：中国中医药出版社, 1997.08.第376页 [↑](#footnote-ref-53)
54. 曹炳章原辑；田思胜校. 中国医学大成 1 内经分册[M]. 北京：中国中医药出版社, 1997.08.第91页 [↑](#footnote-ref-54)
55. 曹炳章原辑；田思胜校. 中国医学大成 1 内经分册[M]. 北京：中国中医药出版社, 1997.08.第435页 [↑](#footnote-ref-55)
56. 曹炳章原辑；田思胜校. 中国医学大成 1 内经分册[M]. 北京：中国中医药出版社, 1997.08.第311页 [↑](#footnote-ref-56)
57. 曹炳章原辑；田思胜校. 中国医学大成 1 内经分册[M]. 北京：中国中医药出版社, 1997.08.第50-51页 [↑](#footnote-ref-57)
58. 曹炳章原辑；田思胜校. 中国医学大成 1 内经分册[M]. 北京：中国中医药出版社, 1997.08.第325页 [↑](#footnote-ref-58)
59. 曹炳章原辑；田思胜校. 中国医学大成 1 内经分册[M]. 北京：中国中医药出版社, 1997.08.第325页 [↑](#footnote-ref-59)
60. 曹炳章原辑；田思胜校. 中国医学大成 1 内经分册[M]. 北京：中国中医药出版社, 1997.08.第326页 [↑](#footnote-ref-60)
61. 如《素问·举痛论》：“怒则气上，喜则气缓，悲则气消，恐则气下，寒则气收，灵则气泄，惊则气乱，劳则气耗，思则气结。” “怒则气逆，甚则呕血及飧泄，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。劳则喘息汗出，外内皆越，故气耗矣。思则心有所存，神有所归，正气留而不行，故气结矣。” [↑](#footnote-ref-61)
62. 曹炳章原辑；田思胜校. 中国医学大成 1 内经分册[M]. 北京：中国中医药出版社, 1997.08.第325页 [↑](#footnote-ref-62)
63. 曹炳章原辑；田思胜校. 中国医学大成 1 内经分册[M]. 北京：中国中医药出版社, 1997.08.第325页 [↑](#footnote-ref-63)
64. 曹炳章原辑；田思胜校. 中国医学大成 1 内经分册[M]. 北京：中国中医药出版社, 1997.08.第94页 [↑](#footnote-ref-64)
65. （明）张介宾撰；李志庸主编. 张景岳医学全书[M]. 北京：中国中医药出版社, 1999.08.第363页 [↑](#footnote-ref-65)
66. 曹炳章原辑；田思胜校. 中国医学大成 1 内经分册[M]. 北京：中国中医药出版社, 1997.08.第399页 [↑](#footnote-ref-66)
67. 方英敏.关于身体美学的三种定位[J].学术研究,2018年第4期:第152-161页 [↑](#footnote-ref-67)
68. （美）理查德·舒斯特曼（Richard Shusterman）著；彭锋等译. 哲学实践 实用主义和哲学生活[M]. 北京：北京大学出版社, 2002.10.中译本序第1页 [↑](#footnote-ref-68)
69. （美）理查德·舒斯特曼（Richard Shusterman）著；彭锋等译. 哲学实践 实用主义和哲学生活[M]. 北京：北京大学出版社, 2002.10.中译者导言第5页 [↑](#footnote-ref-69)
70. 曹炳章原辑；田思胜校. 中国医学大成 1 内经分册[M]. 北京：中国中医药出版社, 1997.08.第9页 [↑](#footnote-ref-70)
71. 曹炳章原辑；田思胜校. 中国医学大成 1 内经分册[M]. 北京：中国中医药出版社, 1997.08.第11页 [↑](#footnote-ref-71)
72. 曹炳章原辑；田思胜校. 中国医学大成 1 内经分册[M]. 北京：中国中医药出版社, 1997.08.第11页 [↑](#footnote-ref-72)
73. 曹炳章原辑；田思胜校. 中国医学大成 1 内经分册[M]. 北京：中国中医药出版社, 1997.08.第11页 [↑](#footnote-ref-73)
74. 曹炳章原辑；田思胜校. 中国医学大成 1 内经分册[M]. 北京：中国中医药出版社, 1997.08.第11页 [↑](#footnote-ref-74)
75. 曹炳章原辑；田思胜校. 中国医学大成 1 内经分册[M]. 北京：中国中医药出版社, 1997.08.第11页 [↑](#footnote-ref-75)
76. 曹炳章原辑；田思胜校. 中国医学大成 1 内经分册[M]. 北京：中国中医药出版社, 1997.08.第364页 [↑](#footnote-ref-76)
77. 曹炳章原辑；田思胜校. 中国医学大成 1 内经分册[M]. 北京：中国中医药出版社, 1997.08.第435页 [↑](#footnote-ref-77)
78. 曹炳章原辑；田思胜校. 中国医学大成 1 内经分册[M]. 北京：中国中医药出版社, 1997.08.第435页 [↑](#footnote-ref-78)
79. 曹炳章原辑；田思胜校. 中国医学大成 1 内经分册[M]. 北京：中国中医药出版社, 1997.08.第185页 [↑](#footnote-ref-79)
80. 出自《素问·上古天真论》。曹炳章原辑；田思胜校. 中国医学大成 1 内经分册[M]. 北京：中国中医药出版社, 1997.08.第9页 [↑](#footnote-ref-80)
81. 出自《灵枢·本神篇》。曹炳章原辑；田思胜校. 中国医学大成 1 内经分册[M]. 北京：中国中医药出版社, 1997.08.第325页 [↑](#footnote-ref-81)
82. 出自《素问·上古天真论》。曹炳章原辑；田思胜校. 中国医学大成 1 内经分册[M]. 北京：中国中医药出版社, 1997.08.第9页 [↑](#footnote-ref-82)
83. 曹炳章原辑；田思胜校. 中国医学大成 1 内经分册[M]. 北京：中国中医药出版社, 1997.08.第423页 [↑](#footnote-ref-83)
84. 曹炳章原辑；田思胜校. 中国医学大成 1 内经分册[M]. 北京：中国中医药出版社, 1997.08.第435页 [↑](#footnote-ref-84)
85. 曹炳章原辑；田思胜校. 中国医学大成 1 内经分册[M]. 北京：中国中医药出版社, 1997.08.第58页 [↑](#footnote-ref-85)
86. （清）姚止庵撰. 素问经注节解 9卷[M]. 北京：人民卫生出版社, 1963.01.第57页 [↑](#footnote-ref-86)
87. 出自《素问·移精变气论》。曹炳章原辑；田思胜校. 中国医学大成 1 内经分册[M]. 北京：中国中医药出版社, 1997.08.第49页 [↑](#footnote-ref-87)
88. 出自《素问·脉要精微论》。曹炳章原辑；田思胜校. 中国医学大成 1 内经分册[M]. 北京：中国中医药出版社, 1997.08.第58页 [↑](#footnote-ref-88)
89. 出自《灵枢·五色》。曹炳章原辑；田思胜校. 中国医学大成 1 内经分册[M]. 北京：中国中医药出版社, 1997.08.第427页 [↑](#footnote-ref-89)
90. 曹炳章原辑；田思胜校. 中国医学大成 1 内经分册[M]. 北京：中国中医药出版社, 1997.08.第58页 [↑](#footnote-ref-90)
91. （元）崔嘉彦撰. 崔真人脉诀[M]. 上海：上海科学技术出版社, 2000.第2页 [↑](#footnote-ref-91)
92. 曹炳章原辑；田思胜校. 中国医学大成 1 内经分册[M]. 北京：中国中医药出版社, 1997.08.第86页 [↑](#footnote-ref-92)
93. 曹炳章原辑；田思胜校. 中国医学大成 1 内经分册[M]. 北京：中国中医药出版社, 1997.08.第138页 [↑](#footnote-ref-93)
94. 曹炳章原辑；田思胜校. 中国医学大成 1 内经分册[M]. 北京：中国中医药出版社, 1997.08.第88页 [↑](#footnote-ref-94)
95. （汉）张仲景著. 金匮要略[M]. 北京：中国医药科技出版社, 2018.01.第1页 [↑](#footnote-ref-95)
96. 曹炳章原辑；田思胜校. 中国医学大成 1 内经分册[M]. 北京：中国中医药出版社, 1997.08.第25页 [↑](#footnote-ref-96)
97. 曹炳章原辑；田思胜校. 中国医学大成 1 内经分册[M]. 北京：中国中医药出版社, 1997.08.第15页 [↑](#footnote-ref-97)
98. 曹炳章原辑；田思胜校. 中国医学大成 1 内经分册[M]. 北京：中国中医药出版社, 1997.08.第325页 [↑](#footnote-ref-98)
99. 原句出自俄文·戈夫曼《缺陷》。（法）勒布雷东著. 人类身体史和现代性[M]. 上海：上海文艺出版社, 2010.08.第207页。 [↑](#footnote-ref-99)
100. 姚鸿恩,荣湘江.我国篮球运动员运动损伤患病率调查[J].中国运动医学杂志,1995年第3期:第175-178页 [↑](#footnote-ref-100)
101. 周东浩,夏菲菲,刘震超等.营卫权衡论[J].中华中医药杂志,2018,33(07),第2763-2766页 [↑](#footnote-ref-101)
102. 祁洞之.作为中国古代哲学方法论基础的营卫哲学[J].南京化工大学学报(哲学社会科学版),2001年第1期,第5-9页 [↑](#footnote-ref-102)
103. （法）勒布雷东著. 人类身体史和现代性[M]. 上海：上海文艺出版社, 2010.08.第104页 [↑](#footnote-ref-103)
104. （法）勒布雷东著. 人类身体史和现代性[M]. 上海：上海文艺出版社, 2010.08.第133页 [↑](#footnote-ref-104)
105. 程相占.身体美学与日常生活中的审美活动——从舒斯特曼的“身体美学”谈起[J].文艺争鸣,2010(09):第54-57页 [↑](#footnote-ref-105)
106. 程相占.身体美学与日常生活中的审美活动——从舒斯特曼的“身体美学”谈起[J].文艺争鸣,2010(09):第54-57页 [↑](#footnote-ref-106)