**读书笔记**

**时间：** 2017年 12 月 19 日

**书名：黄帝内经素问**

 **章节：**卷第二 阴阳应象大论篇第五节选

**原文摘录：**

帝曰：余闻上古圣人，论理人形，列别脏腑，端络经脉，会通六合，各从其经；气穴所发，各有处名；谷属骨，皆有所起；分部逆从，各有条理；四时阴阳，尽有经纪；外内之应，皆有表里。其信然乎？岐伯对曰：东方生风，风生木，木生酸，酸生肝，肝生筋，筋生心，肝主目。其在天为玄，在人为道，在地为化。化生五味，道生智，玄生神。神在天为风，在地为木，在体为筋，在脏为肝，在色为苍，在音为角，在声为呼，在变动为握，在窍为目，在味为酸，在志为怒。怒伤肝，悲胜怒；风伤筋，燥胜风；酸伤筋，辛胜酸。

南方生热，热生火，火生苦，苦生心，心生血，血生脾，心主舌。其在天为热，在地为火，在体为脉，在脏为心，在色为赤，在音为徵，在声为笑，在变动为忧，在窍为舌，在味为苦，在志为喜。  喜伤心，恐胜喜；热伤气，寒胜热；苦伤气，咸胜苦。

中央生湿，湿生土，土生甘，甘生脾，脾生肉，肉生肺，脾主口。其在天为湿，在地为土，在体为肉，在脏为脾，在色为黄，在音为宫，在声为歌，在变动为哕，在窍为口，在味为甘，在志为思。思伤脾，怒胜思；湿伤肉，风胜湿；甘伤肉，酸胜甘。

西方生燥，燥生金，金生辛，辛生肺，肺生皮毛，皮毛生肾，肺主鼻。其在天为燥，在地为金，在体为皮毛，在脏为肺，在色为白，在音为商，在声为哭，在变动为咳，在窍为鼻，在味为辛，在志为忧。忧伤肺，喜胜忧；热伤皮毛，寒胜热；辛伤皮毛，苦胜辛。

北方生寒，寒生水，水生咸，咸生肾，肾生骨髓，髓生肝，肾主耳。其在天为寒，在地为水，在体为骨，在脏为肾，在色为黑，在音为羽，在声为呻，在变动为栗，在窍为耳.在味为咸，在志为恐。恐伤肾，思胜恐；寒伤血，燥胜寒；咸伤血，甘胜咸。

心得体会：

 我们每个人都有喜怒哀乐，七情六欲，这些各种各样的情绪，是外界客观刺激引起的精神上的反应。孙思邈在继承唐代以来“养性”的情志理论的基础上，进一步提出了“十二多和十二少”，丰富了情志理论。陈无择的《三因极-病症方论》将“七情”的情志因素作为致病的三大诱因之一，予以高度重视。纵观古代养生思想，都与 《皇帝内经》中的情志论有着不解之缘，在其基础之上各家养生思想得以提炼、丰富、升华其中“养性”（调养情志）的思想和方法贯穿整书。

《黄帝内经〉将我们通常说的七情六欲做了一个分类，将七情—喜、怒、忧、思、悲、恐、惊归结为五类。那就是怒、喜、思、忧、恐这叫五志。这个五志分别对应的是五行，也就分别影响到人的五脏，那就肝、心、脾、肺、肾。将情志由内而外，由表及里，从精神层面再到身体层次。

虽然文中没有直接提及“七情”，但论说了人以五脏化五气，以五气化五情的过程。这五种情绪均和“心”相连。若情志正常，阴阳调和，则“精神专指，魂魄不散，悔怒不起，五脏不受邪矣”。并且五脏均参与了精神活动，都掌管着不同的精神获得和情志活动，因此在预防及治疗疾病时安五脏，能更好的调节情绪波动，达到相得益彰的效果。

中国哲学讲究阴阳平衡，五行相生相克，认为万事万物都在一种制衡和适度的状态之中。情志的失调和过度，最终会导致“病由心生”，由内而外伤及人体的脏腑并导致各种疾病。原文提出“喜伤心、暴伤肝、忧伤肺、思伤脾、恐伤肾”。那如何去克服这些负面情绪呢，原文又根据五行的规律阐述了“五志相胜法”即，“怒胜思、思胜恐、恐胜喜、喜胜忧、悲胜怒”。

中医理论中的情志论强调促进身心健康，尤其是在临床工作中面对许多得知患病后的情绪低落，对于治疗不积极，抱有悲观情绪，这都是不利于患者康复的一种情志因素，因此在定制患者合适的治疗方案的同时，调畅其情志。如《东医宝鉴》中说：“欲治其疾，先治其心，必正其心，乃资于道。使病者尽去心中疑虑思想，一切妄念，一切不平，一切入我悔悟……顿然解释，则心地自然清净，疾病自然安痊，能如是则药未到口，病已忘矣”。