

《黄帝内经》“生气通天”与光驱动的人体褪黑素 - 生物化学反应

柯尊华¹ 闫昱江² 张荣强³ 周锋¹ 柏鲁宁¹

(1. 陕西中医药大学附属医院, 陕西 咸阳 712000;

2. 陕西中医药大学第二附属医院, 陕西 咸阳 712000; 3. 陕西中医药大学, 陕西 咸阳 712046)

摘要:“生气通天”意指人体的生命活动与四时阴阳变化相通应,与自然界阴阳消长变化具有相似的节律。结合《内经》有关文献,从营卫运行的昼夜节律与光 - 褪黑素 - 生物钟系统对睡眠调节、五脏应时与人体褪黑素分泌的季节性波动、人体生命周期与褪黑素相关性三个方面分析,阐述了具有昼夜和季节性节律的光 - MT - 生物化学信号是生气通天的重要物质基础。

关键词:生气通天;天人相应;褪黑素

中图分类号:R221 **文献标识码:**A **文章编号:**1672 - 0571 (2019)04 - 0021 - 03

DOI:10. 13424/j. cnki. mtem. 2019. 04. 007

“日出而作,日入而息”(《古逸·击壤歌》),“七月流火,八月未央,九月授衣…”(《诗经·国风·豳风》),这些先秦时期的民谣为我们生动的再现了古代劳动人民作息与太阳东升西落这一太阳光照规律的密切关系。地球上的生物在漫长的进化过程中形成一种与太阳运动相关的生物节律,人类祖先在原始条件下,为适应自然环境养成了日出而作、日入而息,春耕、秋收的习惯,这是天人相应宇宙观的萌芽。酝酿于先秦、成熟于西汉的中华文化之天人相应宇宙观贯穿在《内经》的各个层面。“五脏应四时,各有收受”(《素问·金匱真言论》),“四时阴阳,尽有经纪,外内之应,皆有表里”(《素问·阴阳应象大论》),“天有五音,人有五脏,天有六律,人有六腑”(《灵枢·邪客》)。在《内经》构建的天人相应的生命科学体系中,五脏、五志、与四时、五方、五音等相应,源于日、月、星宿的圆道运动,因时而致的各种能量变化是人与天地相应的媒介。天地阴阳之气相互交感形成了生命体并化生人类,因而人体的生命活动就形成了与自然界阴阳消长变化相似的节律,表现出了与四时阴阳变化相通应的关系,即“生气通天(出自《素问·生气通天论》)”^[1]。

1 营卫运行的昼夜节律与光 - 褪黑素 - 生物钟系统对睡眠调节的相关性

自然界有昼夜,人则有寤寐与之相应。在《灵枢·营卫生会》明确描述了营卫运行与睡眠的关系“卫气之行一日一夜五十周于身,昼日行于阳二十五周,夜行于阴二十五周,周于五脏。”卫气昼行于阳,夜行于阴,“卫气行于阴则寐,卫气行于阳则寤。”“夜半阳气尽,阴气盛,则目瞑,平旦阴气尽,阳气盛,则寤矣。”具体而言,平旦时段卫气从足少阴经到目眦的睛明穴出于阳分,所以眼睛睁开了,这是《内经》解释睡眠节律的唯一理论^[1-3]。自然界一日四时,是以光照时间的长短为依据的,太阳光照度是区分阴阳的指标。“平旦至日中,天之阳,阳中之阳也,日中至黄昏,天之阳,阳中之阴也,合夜至鸡鸣,天之阴,阴中之阴也,鸡鸣至平旦,天之阴,阴中之阳也”。(《素问·金匱真言论》)人与自然相通应,这种一日四时的节律刻度自然也成为描述人体阴阳运行规律的刻度。此外,“故人卧,血归肝,肝受血而能视”(《素问·五脏生成论》),肝藏魂,魂安而能寐。可见睡眠的昼夜节律与肝的藏血功能有密切关系。

自然界昼夜的改变更替是通过光照周期的变