

《黄帝内经》生命哲学观之心理卫生保健机制研究

舒显竹¹, 朱晓华¹, 李 宁^{2*}, 王汝平³

¹川北医学院基础医学研究中心, 四川 南充

²川北医学院马克思主义学院, 四川 南充

³西华师范大学管理学院, 四川 南充

收稿日期: 2024年12月9日; 录用日期: 2025年2月5日; 发布日期: 2025年2月12日

摘要

《黄帝内经》是中国古代医学的经典文献, 其中深刻讨论了生命哲学观和心理卫生保健的重要性。本研究通过分析《黄帝内经》中的养神、明理、动静皆备等核心概念, 探讨了其与现代心理学理论之间的联系。研究表明, 《黄帝内经》认为精神的养护是健康的关键, 强调通过心神安宁、理智的认知和身心平衡来维护个体的心理健康。这些观点与现代心理健康保健策略不谋而合, 如情绪调节、心理韧性培养以及适度运动与心理放松的结合。尽管存在文化和术语差异, 本研究尝试将古代智慧与现代科学融合, 为现代心理健康保健实践提供新的视角和启示。我们期待此研究能激发更多的学术讨论, 并推动《黄帝内经》在现代心理健康领域的应用和研究。

关键词

《黄帝内经》, 生命哲学, 心理卫生

Research on the Psychological Health Care Mechanism from the Perspective of Life Philosophy in the Yellow Emperor's Inner Canon

Xianzhu Shu¹, Xiaohua Zhu¹, Ning Li^{2*}, Ruping Wang³

¹Institute of Basic Medicine, North Sichuan Medical College, Nanchong Sichuan

²School of Marxism, North Sichuan Medical College, Nanchong Sichuan

³School of Management, China West Normal University, Nanchong Sichuan

*通讯作者。

文章引用: 舒显竹, 朱晓华, 李宁, 王汝平. 《黄帝内经》生命哲学观之心理卫生保健机制研究[J]. 中医学, 2025, 14(2): 489-496. DOI: 10.12677/tcm.2025.142072

Received: Dec. 9th, 2024; accepted: Feb. 5th, 2025; published: Feb. 12th, 2025

Abstract

The Yellow Emperor's Inner Canon, a classic text of ancient Chinese medicine, profoundly discusses the significance of life philosophy and psychological health care. This study analyzes core concepts such as nourishing the mind, understanding principles, and maintaining a balance between movement and stillness in the Yellow Emperor's Inner Canon, exploring their connections with modern psychological theories. The study reveals that the Yellow Emperor's Inner Canon posits spiritual nurturing as crucial for health, emphasizing the preservation of individual mental health through tranquility of mind, rational cognition, and a balanced physical and mental state. These perspectives align with modern mental health care strategies, including emotional regulation, fostering psychological resilience, and integrating moderate exercise with psychological relaxation. Despite cultural and terminological differences, this study seeks to merge ancient wisdom with modern science, offering fresh perspectives and insights for contemporary mental health practices. We anticipate that this research will spark further academic discussions and advance the application and exploration of the Yellow Emperor's Inner Canon in the realm of modern mental health.

Keywords

Yellow Emperor's Inner Canon, Life Philosophy, Psychological Health

Copyright © 2025 by author(s) and Hans Publishers Inc.

This work is licensed under the Creative Commons Attribution International License (CC BY 4.0).

<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>



Open Access

1. 引言

近年来，身心疾患者愈多，尤其是心理存在问题者明显逐年增多。不管躯体疾病还是心理疾病，其最初多是源于心理疾病之隐微处，后再慢慢显著化。主明则下安，主不明则下不安，心为一身之主宰，“莫见乎隐，莫显乎微，故君子慎其独也”（《大学·中庸》）[1]（p.75），此正是于心上下功夫，于心之隐微处下功夫，能做到如此，心则健康，心健康则身体健康，是为正心修身。“所谓修身在正其心者，身有所忿懥，则不得其正，有所恐惧，则不得其正，有所好乐，则不得其正，有所忧患，则不得其正”（《大学·中庸》）[1]（p.37），身不修、心不正，则情绪情志难以管理得当。“意志者，所以御精神，收魂魄，适寒温，和喜怒者也……意志和则精神专直，魂魄不散，悔怒不起，五脏不受邪矣”[2]（p.490）、“恬淡虚无，真气从之，精神内守，病安从来”（《黄帝内经》）[3]（p.4），若能如此做到，则清心寡欲，养神专一，则心不病，这是心理卫生之最佳状态。《黄帝内经》作为我国现存最早的一本医学典籍，其蕴含的生命哲学观对后世之大医及其理论成果做出了坚实的铺垫，可谓是中医之开创之源。该书在治病与预防方面均非常注重病人的心理因素，本文就《黄帝内经》生命哲学观的心理卫生保健机制作简单阐述，欲为身心疾患者或养生健身者提供一点理论基础。

2. 《黄帝内经》生命哲学观之内因致病

《黄帝内经》这本关于生命哲学的百科全书，主要以人的生命为研究主体，除了医学之外，其涉及的范围还包括天文、地理、气候、人文、政治、心理等。“人以天地之气生，四时之法成”（《黄帝内经》）

[3](p. 281), 其主张“天人合一”的哲学观点。治病、养生等均应遵循自然规律, 才能得以效果, 若违背自然规律, 则疾病灾害不顺。如若文中所言: “今时之人不然也, 以酒为浆, 以妄为常, 醉以入房, 以欲竭其精, 以好散其真, 不知持满, 不时御神, 务快其心, 逆于生乐, 起居无节, 故半百而衰也”[3](p. 1), 不遵循自然规律, 任意妄为, 则机体早衰或是出现相关疾病。除了外伤、外感等, 大部分疾病则是由于不当的情绪情志等心理原因造成的, 即七情六欲所致, 其为内因致病。

2.1. 内因致病之总括

“余知百病生于气也, 怒则气上, 喜则气缓, 悲则气消, 恐则气下, 寒则气收, 烦则气泄, 惊则气乱, 劳则气耗, 思则气结”(《黄帝内经》)[3](p. 407), 七情六欲最为伤身, 损伤人的精神、气血、脏腑之精等, 其病重者难治。孟子言: “养心莫善于寡欲”[4](p. 349), 故想要心清静最好的方法就是减少欲望, 这与《黄帝内经》《庄子》《道德经》《大学》《中庸》等经典的修身哲学观相似。

2.2. 天人相离

我行我素, 不明道理, 不知道不行道, 即不遵从自然规律, 也不太了解自然规律。故作息紊乱、起居无常、饮食不节、与四季生长收藏相违等。如《黄帝内经 - 四气调神大论》中, 心神的活动与一年四季的气候相适应, 春天主生发, 故心神及行为活动以仁慈陪护鼓励给予而不夺罚为主, 以与大自然之气候相应; 夏天主长养, 故心神及行为活动以热心热情热爱布施, 绽放而不厌倦等为主, 以与大自然之气候相应; 秋天主收降, 故心神及行为活动以容平安宁忍辱凝神谦虚而不躁猛等为主, 以与大自然之气候相应; 冬天主聚藏, 故心神及行为活动以大智大愿若愚若拙静默而不宣扬等为主, 以与大自然之气候相应。然一天中一时一刻中也分阴阳分四季, 故当事则应适宜的心神及行为活动。反之, 则与大自然之气候相违逆矣。

2.3. 形神不一

不遵自心, 心口不一、形神不一。“主明则下安”“主不明则十二官危”(《黄帝内经》)[3](p. 101)。当一个人的欲望心为主时, 良心隐没, 此时虽得到满足, 但气机以不按正路行, 长久则身心每况愈下。当一个人的欲望心与良心相持时, 内心矛盾、精神内耗, 最终谁占上风谁得胜, 长久身心亦每况愈下。仅有良心为主的君子, 身心一如, 体内气机调和, 一般身心无大病矣。

3. 《黄帝内经》生命哲学观之心理保健的机制

《黄帝内经》曰: “太虚寥廓, 肇基化元, 万物资始, 五运终天, 布气真灵, 总统坤元”[3](p. 682), 《道德经》曰: “有物混成, 先天地生。寂兮寥兮, 独立而不改, 周行而不殆, 可以为天地母”[5](p. 70), 此两句话均表明了自然界中有先天地而有, 并且能生化天地万物的这么一个客观的存在; 《周易》曰: “《易》有太极, 是生两仪, 两仪生四象, 四象生八卦, 八卦定吉凶, 吉凶生大业”[6](p. 278)、《道德经》又曰: “道生一, 一生二, 二生三, 三生万物”[5](p. 122), 再次可明其为整个大自然的最高的最原始的存在, 将其命名为“太虚”“道”或“易”等。对人来说, 身中之道便为“精神”, 其为一身之主宰。精神通过感官可与外界进行感知, 即神主心, 如镜子照物一般。当感知到外界的人事物等过后, 对其进行分析、辨别、思考、想象、回忆等一系列心理活动, 即心主意。此时, 再对感知到的人事物等根据自己的认知或喜好作一个取舍的判断, 而产生相应的生理、情绪等反应, 即意主情。相应的情绪情志等, 会对脏腑与形体起到一个指挥调节的作用, 使之作出相应的气机运动或行为反应, 即情主形。整个过程一般反应时间极短。若整个过程无错误的认知偏见、无私欲之心, 即是凝神清净的, 是遵从自然的, 反之亦然。

3.1. 神主心

“范围天地之化而不过，曲成万物而不遗，通乎昼夜之道而知，故神无方而易无体”“《易》无思也，无为也，寂然不动，感而遂通天下之故。非天下之至神，其孰能与于此”(《周易》)[6](p. 276)，这里的“神”指大自然层面，大自然无思无为、囊括一切而无一个具体的形态。“天命之谓性，率性之为道，修道之谓教”(《大学·中庸》)[1](p. 75)，这里的“性”即是指的人之精神层面，此“性”与前文中之“神”均属于道的层面，“天命之谓性”反映了天人合一观，此与《黄帝内经》所呈现的哲理一天人合一观相同。如圣人观天之道，执天之行，“曹交问曰：‘人皆可以为尧、舜，有诸？’孟子曰：‘然’”(《孟子》)[4](p. 266)，人人可与道合一，与圣人无别矣。

“心者，五脏六腑之大主也，精神之所舍也，其脏坚固，邪弗能容也。容之则伤心，心伤则神去，神去则死矣”(《黄帝内经》)[2](p. 679)、“心者，君主之官也，神明出焉”(《黄帝内经》)[3](p. 101)、“得神者昌，失神者亡”(《黄帝内经》)[3](p. 146)及“精神生于道，形本生于精，而万物以形相生”(《庄子》)[7](p. 213)，这里的“神”即为精神，属于人体之小自然，为前文中的“性”，此反映神为全身最高统领，神主宰生命的存亡及一切生命活动；神主宰心，心统管十二脏腑(包括魂、魄、意、志等)；而神又需要依存较为健康的心之舍宅、人之形体而存在。

真人“独立守神”“寿敝天地”，正是反映了真人之一切生命活动无不合于自然大道，故时时自然守神而不偏，心理健康而无私无妄，身体机能顺应自然而调和，精神永立不朽，故言其寿命比天地还长久。神清则心必安定，应万事万物而心不乱，常应常静也。此即神主心，神统管全身一切生命活动，如此无不遵从自然之道，故无心病矣，身体基本也非常健康矣。

3.2. 心主意

“心者，五脏六腑之大主也，精神之所舍也，其脏坚固，邪弗能容也。容之则心伤，心伤则神去，神去则死矣”[2](p. 679)、“故主明则下安，以此养生则寿，殁世不殆，以为天下则大昌。主不明则十二官危，使道闭塞而不通，形乃大伤，以此养生则殃，以为天下者，其宗大危，戒之戒之”(《黄帝内经》)[3](p. 101)，表明心统管其它脏腑，其越明则其机能越强大，即是说心如明镜，可照见、映射身内外各种事物，心体越明，则其用越能统摄，也越灵敏精细广阔。

心若明，常言道心如明镜，不带偏见，常应常静，就会客观如实的照见一切人事物及社会自然之现象，心明则思想意识不出其位，行为举动合中，喜怒哀乐发而皆中节，身心泰然健康。若镜子明则照物清，镜子不明则将会将物本有的真实现象显现不出来，要么将物显示不清，要么在一定程度上失真于物的本来形色，要么严重扭曲其本来之特征等。如此，其意识思维则不正，也会严重影响一个人的正确的价值观、人生观、世界观等，故其喜怒哀乐发而难以中节，身心难以真正的健康。

心若不明则有相应的思想意识上的不明或障蔽，对应有行为上的不明或障蔽，其躯体的生理生化反应也非自然正常之态，自然气血经络即使勉强顺畅也不会特别柔顺、通畅，因心不明故常常犯错，即心理上的障蔽越多，也会出现生理上的反应非正常态及躯体上的堵塞点也越多。心不明心不正就会造成出现心有余而力不足的现象，或是妄意驰求终得而复失，因其不合自然之道，不合自然之理法，即“其身正，不令而行；其身不正，虽令不从”(《论语》)[8](p. 198)。

3.3. 意生情

“君子所性，仁义礼智根于心，其生色也眸然，见于面，盎于背，施于四体，四体不言而喻”(《孟子》)[4](p. 304)，这里所述就是一种类似于相由心生的一种自然的身心活动，有什么样的心意就会出现什么样的表情、姿态、行为等，简单概括就是“意生情”。狭义的“意”即是意识、思想、思维活动等的

意思，即脾主意。广义的“意”即是除此之外，还包括五脏之神魂魄志，以及潜在的表现出来的微细心意或没有表现出来的潜意识等，其都在影响着我们的情绪情志以及相应的生理反应和行为活动等。

“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”（《黄帝内经》）[2] (p. 139)，简单的说就是天地之气生精(身)，性(神)统魂魄意志。神魂魄意志藏于五脏心肝肺脾肾，“人有五脏化五气，以生喜怒悲忧恐。故喜怒伤气，寒暑伤形。暴怒伤阴，暴喜伤阳”[3] (p. 58)、“神劳则魂魄散，志意乱”（《黄帝内经》）[2] (p. 811)，即神之一牵、意之一动(由意识思维分别后而产生的人欲)，即可牵动五脏之神魂魄志之动而产生不合理的情绪，而伤五气五脏。

“君子以思不出其位”（《周易》）[6] (p. 214)，此也即是儒家的高级的修身功夫——“慎独”，这是在隐微处、在开端处着手。思想决定行为活动，故心里面如何想、如何思考是极其重要的，正确的用心、正确的思考可以带来积极的作用，反之，可能严重影响一个人的身心状态。客观的思维、积极的思维，及出现一些合于自己心意的或利己又利他的心理活动等，常常引发适当的、积极的情绪。不客观的思维、消极的思维，及出现一些不合于自己心意的或不利己利人的心理活动等，可引发一些不当的、消极的情绪，或在潜意识中储存一些隐藏的情绪。

3.4. 情主形

“怒伤肝……喜伤心……思伤脾……忧伤肺……恐伤肾”[2] (pp. 60-64)、“怒则气上，喜则气缓，悲则气消，恐则气下，惊则气乱，思则气结”（《黄帝内经》）[3] (p. 407)；“悲哀愁忧则心动，心动则五脏六腑皆摇”（《黄帝内经》）[2] (p. 385)等，均表明不良的情绪对身体造成的危害。“喜怒哀乐之未发，谓之中；发而皆中节，谓之和”（《大学·中庸》）[1] (p. 75)，良好的情绪有助于我们身心健康以及积极的学习、工作、生活等，不当的情绪则反之。而情绪的升起，源于我们对外界或内心世界之物而作出的判断取舍，从而产生出相应的情绪。

一般来说，积极的思维可以引发积极的情绪，进而发生可一系列诸如正常的生理反应、大脑思维灵敏、行为积极、高效学习工作等良性结果；消极的思维可以引发消极的情绪，进而可发生一系列诸如不正常的生理反应、大脑思维迟钝、行为消极、低效学习工作、甚至难以进行正常的学习工作等不良结果。在若干弱的消极情绪刺激或一次较强的消极情绪刺激下，人可能就因此形成潜意识条件性情绪反射，即下次一遇到同类或相似的事物时，便不自主就发生相应的思维情绪生理身体等的不良反应，如一朝被蛇咬，十年怕井绳，甚者情绪生理等反应严重，极为影响其正常的生活工作学习等。

一个人有适当的、合理的情绪，能帮助其加深主观的感悟与体会，以帮助其更理性客观的认识及更有智慧力，故好的合适的情绪犹如一年四季的天气、气候的自然变化，正因为如此才有春生夏长秋收冬藏的循环变化，才有万物的千姿百态与不断的循环更替成长。正因为人有合适的喜怒哀乐，即五行之生克制化以平衡，人才能与大自然中的一切交感互动以合理、中节的相应，人自身的一切活动也得以中和而不偏。如此情怡，人与自身、与社会、与大自然和谐相处，一片祥和自然，故身心自无大病矣。形体又反过来作用于心、意、情等，形为心神之载体，形无生机则心神难聚，故言形神兼备、身心不二，相互作用，但心意情主形，心意情为之本。

4. 具体实践

《黄帝内经》生命哲学观在治病与养生方面均有高级的理论指导，后之治病者或养生者无不遵从其理或再进一步的进行一个理论与实践的发挥。神通气通，神滞气滞，神安气宁，神通广大。“精神”“心”

为一身之主宰，无论治病还是养生若在心上下功夫，即是在本上下功夫，此为治根，故养神其效果颇佳之原因故此。养神其适用性广泛，方法简单，有理智的人均能做到。其次，加以明理，破除思想上的负担、心理上的迷雾，自然心清无挂碍，明智又自在。再次，做到动静自如，性心身一贯，则举动无不合乎自然。如此，《黄帝内经》生命哲学观的心理卫生保健已运用得淋漓尽致。

4.1. 养神：恬淡虚无，凝神专志

“上古有真人者，提挈天地，把握阴阳，呼吸精气，独立守神，肌肉若一，故能寿敝天地，无有终时，此其道生”（《黄帝内经》）[3]（p. 10），养神为万病之方，无论身心何病，若能养神，都可起到相应的效果。精神足则无身心之病，养神为养护生命的根本方法。即使是重病或疑难杂症等，若能下相应的养神之功夫，则其完全有恢复的可能，但看个人的综合情况。《庄子》中言：“无视无听，抱神以静，形将自正。必静必清，无劳女形，无摇女精，乃可以长生。目无所见，耳无所闻，心无所知，女神将守形，形乃长生”[7]（p. 104），即是这个道理。

神凝者恬淡安宁，则“志闲而少欲，心安而不惧，形劳而不倦，气从以顺，各从其欲，皆得所愿。故美其食，任其服，乐其俗，高下不相慕，其民故曰朴”（《黄帝内经》）[3]（p. 4）。神足则天君泰然，百体从令，阴阳五气圆合平衡，行行皆如，“顺四时而适寒暑，和喜怒而安居处，节阴阳而调刚柔，如是则避邪不至，长生久视”（《黄帝内经》）[2]（p. 139）。

一般来说，神足者身心不大病，心不病则身不大病。若身心有病者，不能将自己的生命状态完全交给医生，而自己应对自己负主要的责任，三分医七分养，重在一个养的功夫上，将机体本有的免疫力、本有的自愈力发挥出来，才是治病养生的根本。即使医治也是在辅助机体发挥作用，在利用其自愈力、自然功能的基础上而平衡阴阳，对症治疗，故《黄帝内经》云：“为此诸病，盛则泻之，虚则补之，热则疾之，寒则留之，陷下则灸之，不盛不虚，以经取之”[2]（p. 178），最终促使恢复本有的自然健康状态。

养神之法简单有效，人人可练，根据自己的习练情况，可使得健康者治未病而防患于未然，使得身心有病者可(加速)恢复健康，不论哪种疾病均实用，故对轻者重者皆有其效果，甚至达到前所未有的身心健康状态，此即是《黄帝内经》所言的上层养神健身法——养神。

4.2. 明理：格致诚正

明理即是调心调情志，即是生克制化，才能合道而不妄为。明理即是一个改过的过程，是一个明白自然规律的过程。当一个人越明理，其智慧越高，其心越平静安然，遇事易看破而不易急躁生气等，不易被外界人事物所干扰，宠辱不惊，应物而静。

大自然其理万千，具体该如何明理呢？“古者包牺氏之王天下也，仰则观象于天，俯则观法于地，观鸟兽之文，与地之宜，近取诸身，远取诸物，于是始作八卦，以通神明之德，以类万物之情”（《周易》）[6]（p. 285），圣人观天之道，执天之行，即遵从自然规律，使自己的一切活动合于自然。故可学习中华民族优秀的传统文化(载道载德)，向圣人先贤学习天道、地道、人道等，向明师高人等请教等。

明理从自身内外来说，不外乎向内明心、洗心涤虑，即陆九渊之格心物，即遵德行；向外明大自然社会人生等理，即朱熹之格物理，即道问学。不管是心物还是物理，不管是德行还是问学，极其原则为一，均为心体之智慧在起作用，总之均是在开智慧。心越纯净、学问越高则往往智慧越高，如被联合国教科文组织列为世界十大文化名人之首的孔子即是典型的代表，也是后辈之楷模。明理则心调，返情(喜怒哀乐欲五贼等)归性，格致诚正，心安不惧，气定神闲。

4.3. 动静兼备

大自然中一切万物阴阳变化，静中有动，动中有静，生生息息，永不停息。静是本体，动是静之用，

动静皆自然，无不合于自然大道。正因为有静之体，万物才能相依存，万物才能轮回不息；正因为有动之用，才能使静得以升华。人之心亦是如此，心体本静，才能应一切活动而有序不乱，日理万机，即静之用，静之用可以进一步升华静体，使得其更静更定，其用也愈敏智，体用大备，则其心越静，情绪越稳定，处事越应手。

心浮气躁，气浮则外实内虚、气不得顺。长期心不静、情绪不稳，则机体气机不调，或是身心皆病。心能静下来，则神安气宁。静之久则机体之气机调顺，或身心之病皆治愈。故静为治心病治身病的总纲，只要能静得下来身心一般就会向好的方面发展。要想达到真静就得明理豁达少欲，明理豁达少欲的程度越高，其静的程度也越好，身心也越调和健康，如《黄帝内经》言：“是以嗜欲不能劳其目，淫邪不能惑其心，愚智贤不肖不惧于物，故合于道”^[3](p. 4)，为真静真定矣。

从与自然相合的层面来分，动分为两种，一种是真动，形神合一之动，并合于自然；一种是妄动，形神不一之动，不合于自然。从其形式与显微程度来分，动亦分为两种，一种主要是机体的气血经脉在自然的运行，躯体有或无明显之动；一种主要是躯体的明显运动，而带动相应的气血经脉在动(本来之气血经脉也在动)。无论哪种动，我们主要提倡形神合一之动与合于自然之动，去除或减少形神不一之动及不合于自然之动。《中庸》言心之自然之动：“喜怒哀乐发而皆中节”^[1](p. 75)，性心意本中节定静，若被欲望所扰即是妄动。“贤人上配天以养头，下象地以养足，中傍人事以养五脏”(《黄帝内经》)^[3](p. 71)，即人之一切活动应与天地人相合，与道相合，即“从心所欲，不逾矩”(《论语》)^[7](p. 16)。诚于中，形于外。动即为布德，是德行的自然现象，不同境况下而显现出来的德行不均一样。动即是与自然相应，随缘起用而利益万物。真动也是真静，心自如如安泰。

摄心之法千万种，按《黄帝内经》生命哲学观可知，最直接简单有效的就是向内观其心，将向外的妄心收回来，一切活动符合自然之规律，恬淡虚无即是神聚。“邪之所凑，其气必虚”^[3](p. 352)、“正气存内，邪不可干”(《黄帝内经》)^[3](p. 1066)，心不妄动则心无病，心无病则气机自然运行，气血通畅。故恬淡虚无即是永恒的不过时的心理保健之良方。

5. 结语

本研究探讨了《黄帝内经》中的生命哲学观及心理卫生保健机制，尤其关注养神、明理、动静皆备等概念，旨在揭示其与现代心理学理论的联系。《黄帝内经》强调心神安宁是健康的关键，与现代心理学中的情绪调节和心理韧性培养相吻合。本研究通过对养神概念的现代应用探讨，提出了应对现代生活压力的心理平衡策略。明理部分强调理解自然法则和身心关系的重要性，与现代健康教育的目标契合，指向通过知识普及增强个体的自我管理能力。动静皆备则提倡身心平衡，强调适当运动与心理放松的结合，如适度运动和冥想，以促进心理适应性和灵活性。尽管《黄帝内经》的术语和现代心理学存在差异，本研究仍试图促进古代智慧与现代科学的对话，为未来研究提供新视角。我们期待更多学者的参与，以深化对《黄帝内经》的理解并推动现代心理健康保健的发展。同时，我们也欢迎学者对本研究提出建议，共同推进学术探索。

基金项目

南充市社科研究“十四五”规划2023年度项目：基于《黄帝内经》生命哲学观的身心医养机制的研究(NC23C111)。

参考文献

- [1] 蒲晓娟. 大学·中庸译注[M]. 成都: 四川人民出版社, 2019: 37+75.
- [2] 山东中医药学院, 河北医学院. 灵枢经校释[M]. 北京: 人民卫生出版社, 1982.

- [3] 山东中医药学院, 河北医学院. 黄帝内经素问校释上下册[M]. 北京: 人民卫生出版社, 1982.
- [4] 王瑞. 孟子译注[M]. 成都: 四川人民出版社, 2019: 266+304+349.
- [5] 岳昌强. 道德经译注[M]. 成都: 四川人民出版社, 2019: 70+122.
- [6] 李伟强. 周易译注[M]. 成都: 四川人民出版社, 2021: 214+276+278+285.
- [7] 马雨凝, 姚倩. 庄子译注[M]. 成都: 四川人民出版社, 2021: 104+213.
- [8] 唐燕. 论语译注[M]. 成都: 四川人民出版社, 2019: 16+198.