

习近平总书记6月2日在主持专家学者座谈会时指出，中西医结合、中西药并用，是这次疫情防控的一大特点，也是中医药传承精华、守正创新的生动实践。他强调，要加强古典医籍精华的梳理和挖掘。为落实习近平总书记重要指示精神，学习时报即日起开设“中华古典医籍”栏目，对精华古典医籍进行介绍和解读。

——编者



张其成

习近平总书记说：“中医学是打开中华文明宝库的钥匙。”这是对中医学文化地位的精准论述。那么中医这把钥匙是由谁打造的呢？笔者认为首先就是《黄帝内经》。

《黄帝内经》是第一部中医学的经典，它的诞生宣告中医学的正式形成。因为它构建了中医学的理论体系，所以它是中医学的开山之作，排在中医四大经典的首位。它还是第一部养生学的宝典，第一次系统讲述了养生理念和方法，不仅讲怎样治病，而且讲怎样不得病，就是在没有得病的时候就预防它，这叫“治未病”。《黄帝内经》是第一部生命的百科全书。除了医学外，《黄帝内经》还讲了天文、历法、物候、地理、心理、社会等各学科知识，但所有知识都是围绕“生命”展开的，充满了人生哲理，所以它是教人健康快乐长寿的生命百科全书。

《黄帝内经》当然不是黄帝写的，只是托名“黄帝”，表示这部书产生的时间很早，也很有权威性。这本书采用黄帝和岐伯等大臣相互对话的形式，非常亲切轻松，仿佛两个人在聊天。考察书中的用字音韵和学说原理，可以发现这本书不是一时之言，也不是出自一人之手。虽然有形成于战国时期的篇章，但最后汇编成书是在西汉时期。

《汉书·艺文志》最早收录《黄帝内经》18卷。到了西晋，有个叫皇甫谧的人第一次提出《黄帝内经》由《素问》和《针经》（也就是《灵枢》）两个部分组成，两部分各为9卷，合起来就是18卷。《素问》主要是讲人体生命的基本原理。《灵枢》主要讲针灸、经络方面的问题。

现存最早最完整的《黄帝内经》版本是元代古林书堂本，现藏于中国国家图书馆。2011年这个版本被联合国教科文组织列入了《世界记忆名录》。

理论精华：阴阳调和，五行致中

《黄帝内经》的理论精华可以概括为“阴阳调和，五行致中”。这与中华优秀传统文化“天人合一，和谐共生”的价值观是完全相通的，这种价值观转换为中医整体调和的思维方式。因为中医药最贴近百姓生活，通过体验中医就能了解中医思维，进而了解中华民族的价值观念和中华优秀传统文化的基本精神。所以我们说用中医这把“钥匙”就可以打开中华文明宝库的大门。

天人合一的整体观是《黄帝内经》最基本的特征。《黄帝内经》用“阴阳五行”的思维模型，不但把人体生命和宇宙自然看成一个整体，而且把人体内在脏腑和外在肢体看成一个整体，将人体的生理病理与天文地理有序地联系在一起。我们既可以从天地自然推测人体内在生命的秘密，又可以从人体生命活动推测天地自然的秘密。

《黄帝内经》提出“天人相参”的命题。认为天人是同构同序的，人体形态结构与天地万物是相互对应的，人体生理功能节律、病理变化周期与天地自然四时变化的节律周期是一致的。《素问·阴阳应象大论》说：“天有四时五行，以生长收藏，以生寒暑燥湿风。人有五脏，化五气，以生喜怒悲忧恐。”

人体生命和宇宙自然是靠什么构成一个整体的呢？是靠“气”。“气”是《黄帝内经》出现频率最高的一个字。按照气在人体的不同部位和不同功能，可以分为元气、宗气、营气、卫气、脏腑之气、经络之气等。《黄帝内经》认为“气”是宇宙万物包括人体生命的本原。《素问·宝命全形论》说：“人以天地之气生，四时之法成。”人生在天地之间，必须要依赖天地阴阳二气的滋养才能生存。

《黄帝内经》用阴阳五行构建了中医学的理论体系。阴阳其实就是两种气——阴气和阳气。五行是对“阴阳”的进一步分类。五行就是木、火、土、金、水5种自然界基本物质，其实代表的是5种不同功能属性。《黄帝内经》用五行把天地自然分为：五时、五方、五谷、五色、五味、五气等。同时，把人体也分成：五脏、五腑、五体、五窍、五志、五神等。两者一一对应。然后用五行相生相克说明人体正常的生理现象，用五行的相乘相侮（过分的生克）说明人的病理情况。

《黄帝内经》十分有趣地把人体看成一个国家，心就是国王，肺就是宰相，肝就是将军。将人体生命以五脏为核心分成五大功能系统。五脏（肝心脾肺肾）和六腑（胆胃大肠小肠膀胱三焦）构成阴阳表里关系，通过经络的沟通，联系筋肉皮骨及目舌口鼻耳等组织，从而构成一个有机的整体。

经络是中国人的一大发明。《黄帝内经》第一次系统记载了经络系统。经络是气血运行的通道，十二经脉、十五络脉等构成人体功能调控系统。

实践精华：治病求本，未病先防

《黄帝内经》有一句名言：“治病必求于本”。也就是要在复杂的各种临床表现中，找出疾病的根本原因，然后采取正确方法解决这个根本原因。治病的根本就是“阴阳”。一个健康人的状态是阴阳调和平衡的，如果打破这种平衡导致阴阳失调就会生病；医生治病就是要调和阴阳，也就是将失调的阴阳恢复到平衡的状态。

《黄帝内经》诊断疾病的方法可以概括为四诊，也就是“望、闻、问、切”。望诊主要是观面色，看舌苔。闻诊主要是听声音，闻气味。问诊是询问病人发病的情况以及日常生活情况。切诊主要是按压病人脉象获得诊断信息。这些都是通过由表及里的方法认识体内病变情况。

《黄帝内经》重视对病因的分析。导致疾病发生的因素是很多的，可以分为3大类。一类是“六淫”（风寒暑湿燥火）致病，这是外因；一类是“七情”（喜怒忧思悲恐惊）致病，这是内因；还有一类是饮食起居不当、过度劳累等引起的疾病，这叫不内外因。

治疗疾病的核心方法是辨证施治，通过脏腑辨证、经络辨证、八纲辨证与六经辨证给出中药配伍、针灸配穴以及各种合适的治疗方案，最终达到阴阳的中和协调。

《黄帝内经》十分重视“治未病”，也就是在没有生病的时候就注意预防，从而不生病。这就需要“养生”。《素问》第一篇《上古天真论》就提出养生的一条总原则：“法于阴阳，和于术数”，就是要效法阴阳的变化规律，找到适合自己的养生方法。然后讲养生有四个重要方法，那就是：“饮食有节”，饮食要节制，要合理搭配；“起居有常”，起床、睡觉等日常活动要有规律，要跟大自然的规律一致；“不妄作劳”，运动与劳动要适度，不能太过分；“形与神俱”，外形与精神要结合起来，尤其要保持精神安宁、情志平和。

另外，《黄帝内经》“调和致中”的理念和方法不仅可以用于治病，而且可以用于治家治企治国，这就是“上医治国，中医治人，下医治病”。

（作者系北京中医药大学国学院首任院长）



陈亮

北宋仁宗天圣年间的一个春天，春风和煦。泰州海陵郡的清风堂内笑语朗朗，5位年轻人在此吟诗唱和，他们是范仲淹、滕子京、胡瑗、富弼、周孟阳。此时的他们并没想到，这几个意气风发的年轻人将来会载入史册，在中华民族灿若星河的优秀文化中占有一席之地。

胡瑗在泰州讲学

胡瑗祖籍陕西安定，因其祖父胡修在泰州任司寇参军，举家南迁泰州海陵。他自幼聪明好学，在外游历苦读多年，此时带着一身学问和独特的教学方法和理念回到泰州，在城内华佗庙旁边的经武祠设馆讲学。范仲淹一生都对其非常推崇，将爱子范纯佑交由胡瑗培养，并多次举荐提携胡瑗，两人交相辉映，对北宋以来中国思想教育史产生了重要的影响。

胡瑗年轻时在泰州的这段讲学经历和当时形成并一以贯之的“明体达用”的理念和思想，是后来在中国教育史上产生深远影响的“苏湖教法（分斋教学法）”的理论基础。

胡瑗倡导的“明体”，即“明夫圣人体用，以为政教之本”。即要以圣人之道传授学生，令其通晓“修身、齐家、治国、平天下”的道理。他强调的“易经本体”包含着济世技能和实用知识，推广的是实用教育。

胡瑗推广的“达用”是指在“明”圣人之道的基础上，把所学的儒家经义和才能通达于实际，运用于实践，使之“大则可以论道经邦，小可以作而行事”，“能润泽斯民，归于皇极”，成为报效国家的德才兼备的有用人才。

胡瑗毕生致力于教育事业，终成一代大儒，任“大学教授、国子监直讲、大理寺丞、天章阁待讲”等官职。他提出“致天下之治者在人才，成天下之才者在教化，教化之所本者在学校”。他提出的“分斋教学法”，让学生统一学习经学，经学就是当时的政治理论、治国安邦的经典，又按学生不同理想、兴趣和专长，再立治事斋，治



事包括讲武、水利、数学、文学、政事，人各治一事，又兼摄一事。培养学生的实际才能，体现了经世济用的教育思想。胡瑗发源于泰州的先进的教育思想终于成就了他“始于苏湖，终于大学”的教育盛事，从而使泰州成为当时远近闻名的教授之乡。

陈垓创办安定书院

胡瑗去世100多年后，南宋宋理宗年间，南宋书院更为发达，数量多，规模大，教学内容丰富，在社会上影响大。南宋共建有书院94所，理宗一朝就新建了46所，占总数的1/3以上。安定书院就是在南宋理宗宝庆二年（1226年），由当时的泰州州守陈垓为祭祀胡瑗而建。因胡瑗祖籍陕西安定，后人称他为安定先生，所以书院以“安定”为名，流传千年。

安定书院初创在泰州西泰山前。“建堂一楹，祀胡瑗，扁曰‘安定书院’”。选址泰州的泰山，是因为胡瑗早年曾与孙明复、石守道读书于齐鲁的泰山书院，学成后在泰州的泰山讲学，并手植银杏两株。

安定书院沿袭了胡瑗的分斋教学法，而区别于官学的显著特点是安定书院官方使用了讲学这一手段。讲学之人可以由官吏聘请，也可以由主持人自讲，还可以请名师演讲。

泰州州守陈垓多次亲自登台讲学，同时大量聘请名儒硕士来院讲学。夏荃《退庵笔记》载：“郑所南先生撰其文《菊山翁家传》云：甲寅洁居吴门浙西，仓台请为尹和靖书院院长；淮东闾请为泰州胡安定书院山长，公辄准淮浙右，据坐皋比，深衣竹笏，讲性理学，一时学者翕然从之。”又《同治重修苏州府志·流寓》载：郑思肖，“父震，字叔起，淳佑道学君子，为安定、和靖二书院山长”。

郑菊山是泰州安定书院专门聘请来的讲学名师，他继承和发扬了胡瑗“明体达用”的理学思想，此时安定书院的创始人州守陈垓已离去泰州多年，但安定书院尊崇师儒，明体达用、讲求经世济用的学风却一直保留下来，绵绵不绝而为后世学者所景仰继承。

王艮创立泰州学派

明代，在中国思想史上出现了一个以泰州命名的重要学术流派——泰州学派。泰州学派的创立者是哲学家王艮。他是王阳明的弟子，深得阳明心学精要。但他却推陈出新，主张“百姓日用即道理”“圣愚平等”的观点，重视教育，强调“格物修身”，强调教育和修身的重要。

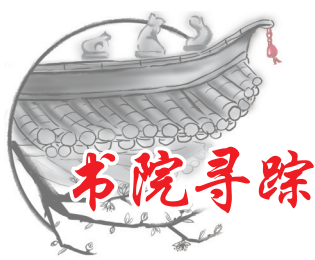
嘉靖五年（1526年），王艮应泰州知府王瑶湖之聘，在安定书院主讲两年。嘉靖十三年（1534

年），王艮再度到安定书院主持教务。求学者如过江之鲫，以平民百姓居多，但也不乏徐阶、颜钧、王栋、王襞、罗汝芳、何心隐等在当时具有一定知名度的名宦高士。

王艮在讲学上别出心裁，按《礼记》穿深衣，戴五常冠，“行则规圆方矩，坐则焚香默识”。王艮以安定书院为基地，创立了泰州学派。王艮成就了泰州安定书院，为书院输入了清新的教学理念和哲学思维。泰州安定书院也成就了王艮，令泰州学派在后继发展中不断壮大，逐步成为一个遍布全国的重要学术流派之一。泰州学派的思想在一定程度上突破了传统儒学的束缚，具有启蒙性质，追求个性和自由，强调人的主体性。

王艮在泰州安定书院讲学，客观上促进了安定书院教育理念的创新。泰州学派的“格物修身”渊源于胡瑗的“明体达用”思想，又是一脉相承的。但王艮的泰州学派在此思想上又前进了一步，更加关注人本身而不是只关注教育的内容，也进一步关注了平民教育。王艮创作的《乐学歌》，“不乐不是学，不学不是乐。乐便然后学，学便然后乐……”至今仍脍炙人口，其好学力学思想不仅给安定书院的教学之风以很大的影响，也影响了一代又一代的莘莘学子。

如今，安定书院历经千年，经沧海桑田，时光流转，依然伫立在泰州城内的江苏省泰州中学内，书院黛瓦红墙，古朴庄重，在绿树翠竹的环抱中静谧肃穆。书院右前方的一株千年银杏相传为胡瑗手植，根深叶茂，叶绿成荫，默默注视着泰州城的变迁和那些历史名人的风云际会，鉴证着泰州千年文脉的传承和发展。



让优质老年教育成就优雅夕阳生活

李媛媛

老年人是美好生活的创造者、奉献者，教育是老年人“再社会化”的重要途径，是老年人美好生活的一部分。“活到老，学到老”，继续受教育，既是老年人的权利，也是需求。我们需要满足老年人美好生活的教育需求，提升老年人生活品质，让夕阳生活更优雅。

优化供给，满足平等多样化需求。改革开放以来，我国经济社会发展取得举世瞩目的成就。丰厚的物质条件，延长的健康寿命，丰富的精神世界，增多的闲暇时间，带动了老年学习、教育活动发展，老年大学发展迅速。现阶段，老年教育供需矛盾表现为教育供给方是有层级的单一主体与教育需求方平等公平多样性的需求之间。公办老年大学性价比高，往往招生报名异常火爆，旺盛的求知欲和挤不进的校门，有时令老年人感到遗憾。在广大农村地区、边缘地区，有些教育供给还处于从“无”到“有”的阶段。

老年教育供给形式不应局限于老干部大学、老年大学这些有限的传统资源。《国务院办公厅关于推进养老服务发展的意见》对大力发展老年教育提出要求：优先发展社区老年教育，建立健全“县（市、区）—乡镇（街道）—村（居委

会）”三级社区老年教育办学网络，方便老年人就近学习。我们需要积极探索部门、行业企业、高校所办老年大学的途径和方法，发挥社会、政府、市场的力量，为老年教育提供高质量、多样化、个性化的服务。

植根社区，紧跟信息化脚步。老年人退出职业生涯，最难适应的不仅是日渐老去的自然现象，还有离开职场后人际关系的衰减和变化、生活和活动的舞台变小带来的失落感、边缘感、孤独感等心理情绪。传统社会中老年人经验、阅历是通行社会生活的资本，但在互联网和信息化高速发展的今天，科技日新月异，只有不断学习才能不与社会脱节，适应不断变革的生产方式、生活方式、行为方式。老年人需要“再社会化”，接受新知识、新技能，尤其是互联网知识。

仅仅依靠传统的老年大学，已经无法完全满足老年人的学习需求。发展老年教育应以社区教育为根，以老年大学为骨干，要把老年教育办到家门口。在教育内容上，要跟上新信息化的脚步，不断提升老年人的辩证思维能力、掌握信息化的能力，特别是在互联网海量信息中甄别真伪的能力。发展远程老年教育，破解老年教育资源不均衡问题。

强化服务，做好“人”对

“人”的老年教育。老年教育是人生教育的“最后一公里”，是人的社会实践活动的特殊形式，是“人”对“人”的活动。老年教育重在自我实现、自我完善，获得精神归属。老年教育活动是特殊的交往实践，与义务教育不同，更多的是一种服务，是老年群体之间的活动教育。老年教育需要的是更好更完善的公共服务体系，通过开展团队学习，为老年人的学习教育创造条件、创造氛围。

老年教育的对象是离开工作岗位或劳作场所的老年人，身心和社会地位、社会角色等方面发生系列变化，必然会由此产生诸多思想矛盾。我们要主动地关心老年人，既要研究老年人生活方式和情感方式的共性，更要深入地研究不同老年人的个性，应尽可能地根据老年人的生理、心理上的特点和物质、精神上的需要，给他们在学习、生活方面提供更多的帮助，使他们度过愉快的、有意义的晚年。

让老人们体验到更美好的教育过程。教育是民生之首，人民日益增长的美好生活需要越来越多地体现在对美好教育的需求上。老年人向往的美好教育是公平、优质、多样化的教育。我们要不断改进老年教育的管理、评价、教学体制机制，让老人们体验到更美好的教育

过程。

从老年教育推动力量上看，主要包括政府、社会组织和个体三个要素。政府是老年教育的组织者、推动者，需要发挥政府的主导作用，以促进社会公平与社会发展；社会组织需要在政府的财政、税收等杠杆的引导下，加强学习型组织建设，增强核心竞争力；个体是老年教育的最基本力量，需要在充满变革的社会环境中，把学习贯彻到老年生活中。现有优质教育资源，需要通过政府资源配置和教育政策的完善，让老年人体验到教育的公平与效率。尤其要落实“管办评分离”，发展第三方教育评价，切实提高教育质量和效率，增加老年人教育过程中的获得感。

老年是人的生命的重要阶段，是仍然可以有作为、有进步、有快乐的重要人生阶段。只要不断学习，人生自会开阔。随着老年教育不断推进，相信每个老人都可以更加优雅地过好夕阳生活。

