

## 中医学基础

## 精 气 神 学 说 探 要

辽宁中医学院(沈阳 110032) 崔家鹏

主题词 精(中医) 气(中医) 神(中医)

中国图书资料分类法分类号 R223.4

## 1 精、气、神的概念

精,是一种极细微的,构成人体、维持人体生命活动并促进生长发育的基础物质。“精气神”学说的所谓“精”,主要是指肾中所藏之精。这种精禀受于先天,并受后天之精滋养而充盈于肾。正如《灵枢·本神篇》曰:“生之来,谓之精。”肾精化生元气,运行全身,促进人体生长发育和生殖,并且推动和调节全身的生理活动,维持其正常功能。同时,在生殖过程中,男女之精交合,则产生新的生命。因此,精对于每个人本身及繁衍种族都有重要的作用。《素问·金匱真言论》曰:“夫精者,生之本也。”说明生命的来源、维持及繁衍都依赖于“精”。

气是构成人体和维持人体生命活动的最基本物质。这一学说中所说的“气”,是指肾精所化生之气、水谷精气 and 自然清气,三者共同组成人体的整个的精气,它是人体生命活动的动力。《难经·八难》曰:“气者,人之根本也。”人有“气”则生,无“气”则死。另外,气的升降出入是人体生命活动的一种表现,一

旦停止,则生命活动也将随之消失。故《景岳全书》中云:“人之生死由乎气。”

神的概念有很多。此学说所指的是人体内一切生命活动的主宰者,如《素问·灵兰秘典论》所说的:“心者,君主之官,神明出焉。”和《素问·宣明五气篇》所说的“心藏神”中的“神”,即是人体生理活动和心理活动的主宰者,它包括魂、魄、意、志等心理活动和精神功能,是生命活动的最高级表现形式。人体脏腑组织的功能活动,为神的能源,又受神的支配和调节。《素问·五常政大论》说:“根于中者,神去则机息。”朱丹溪云:“形不得神,不能自生。”都说明“神”是人体生命的根本与主宰,形为神之基,神为形之主。无形则神不复存在;失神则形亡,即使活着,也不过行尸走肉而已。

## 2 精、气、神的关系

2.1 精气同源,精气互化,气摄精,精养气。精,为肾中所藏之精,即脏腑精气充盈,归流于肾而藏之为精。其分先天之精和后天之精,先天之精赖于后天之精的濡养,而后天之精来源于水谷精微,气亦来源于水谷精微,同时精与气也均赖其充养,即所谓“精气同源”,二者皆是构成人体和维持人体生命活

阻。但细审之,其脉浮取而涩,为气血不足;沉取而弦、主病在少阳,又主痛证。腹中急痛而见此脉,说明中焦虚寒、气血不足,复为少阳之邪相乘所致。故治宜先用小建中汤温中补虚,建立中气,以补制痛;服药后,若腹痛愈而少阳之邪不解者,再以小柴胡汤和解少阳。诚如《医宗金鉴》所云:“由此可知,痛有补法,塞因塞用之义也。”又如太阴病,脾阳虚衰,运化失职,寒湿内聚而见腹满而吐,食不下、时腹自痛者,治当以补开塞。用四逆辈,“温中散寒,燥湿健脾,取其塞因塞用之意,使中阳得运,则诸症俱除。

(273、277 条)

由上观之,临证运用反治法,首先要识别寒、热、虚、实之真假。抓住疾病的本质进行分析,以去伪存真,方能得心应手,一药中的。绝不能简单地见寒治寒,见热解热,见泻即止,见虚则补。否则将致“虚虚、实实”之误。

〔作者简介〕 何光荣,男,43岁,湖北兴山县人。1979年毕业于三峡学院医学院中医系,现任湖北省兴山县中医医院、院长。

(收稿日期 1997-02-29)

动的基本物质。

气生精,即“气归精”(《素问·阴阳应象大论》)。精的生成,赖于气的充养和脏腑的正常功能活动。人体先天之精虽然源于父母,但是必须依赖于后天水谷之气的不断充养,才能保证肾精的充足。而后天之精更要依赖于水谷精微之气的充养。脏腑精气充盈,则归流于肾而藏之。故张介宾在《类经》中说:“人之精血,由气而化,故气归于精。”

“精化为气”(《素问·阴阳应象大论》)。精藏于肾,在肾阳及命火的蒸动激化下,化为肾中元气,通过三焦,布达周身,滋养五脏六腑,促进脏腑的功能活动。即所谓:“精化为气,为元气由精而化也”(《类经》)。精可化气,气可化精,精气互化。《类经·摄生类》指出:“故先天之气,气化为精,后天之气,精化为气,精之与气,本自互生,精气即足,神自足矣。”说明了精气之间在生理上相互转化,相互补充,相互依赖的关系。病理上,二者则常常要相互影响。精亏则气无化生之源而气衰。故失精家常见少气不足以息,动则气喘,肢倦懒言等气虚之候;气虚则精乏化生之力,故肾气虚者常出现腰膝酸软,性功能减退等肾精亏损的证候。

气摄精,精养气,由于“精气至贵而难实”(《素问·经注节解》),所以人体的先、后天之精,都必须在气的固摄作用下才能发挥其正常生理作用。如果气失固摄,则精关不固,出现早泄,滑精。另外《内经》中还有“精食气”的记载。精充足才能促进和维持气的功能活动,即所谓:“精实而气融。”精足则气盛,精亏则气衰。

2.2 气生神,神主气 气能生神,无气则神无以生。气,布达周身,濡养脏腑,维持脏腑的生理活动和人的心理活动,神则应之而生。气至神亦至。神寓于气,气以化神,气聚则神生,气充则神强,气调则神明。故《脾胃论》曰:“气乃神之主,精乃气之子,气者精神之根蒂也。”从病理上看,气的病变可以导致神的表现异常。气虚则神衰,气逆则神乱,气散则神灭。气机失调必然影响神的主宰功能。临床上,正气不足,每见心悸怔忡,神思不清;肝失疏泄,气机不调,多表现为急躁易怒,失眠多梦等“神”的病变。

神为气主,神失则气乱。神是精气与一切生命活动的主宰者,因此神为气之主而御气之动。气的运动变化必受神的控制与调节。良好的心理活动和精神功能是维系气的生成及运动变化的重要条件。

一旦神的主宰功能失常,就会导致气机的紊乱。正如《素问·举痛论》中所述:“怒则气上,喜则气缓,悲则气消,恐则气下,……惊则气乱,……思则气结。”

2.3 精化神,神御精 精以化神,无精则神失。精与神的关系非常密切,故常精、神并称。精是人体生命的原始物质,神是阴阳二精相合而产生的生命力,故精为神之源泉。《灵枢·本神篇》云:“生之来,谓之精。两精相搏,谓之神。”神成于先天之精,又赖后天水谷之精的不断充养。如《灵枢·平人绝谷篇》曰:“神者,水谷之精气也。”《灵枢·本神篇》亦曰:“肾藏精,精舍志。”说明神是精的产物,精是神的物质基础。精盛则神旺,精伤则神失所养,而无所舍,精衰则神扰,故临床上精亏常见神疲倦怠,精神恍惚等神失所养之症状。

神能御精,神失则精衰。神统摄一切生命活动,因此,神对精起着主宰作用,正如《类经·摄生类》所言:“神由精气而生,然所以统驭精气而为运用之主者,则又在吾心之神。”无数实践表明,良好的心理活动和精神功能,是维系精的充足与否的重要条件。“主明则下安,……主不明则十二官危……”(《素问·灵兰秘典论》)。神守则精固,神怯则精亏,神散则精失,神无则精竭。因此临床上过度脑力劳动或异常的心理活动及精神状态,会导致精血亏虚,形体受损等精伤之候。“恐惧而不解则伤精,伤则骨酸痿软,精时自下。”(《灵枢·本神篇》)

总之,精可化气,气可化精。精气生神,精气养神,而神则统驭精与气,三者可分而不可离。

### 3 精气神学说的应用

3.1 养生 精、气、神为人生之“三宝”,颇为历代养生家所重视。故所谓:“惜精调气更养神,控情少须勿劳心,食唯七分忌厚味,酒至适量莫醉酣,多动血气舒筋骨,乐意美语禁烟尘,酷暑恶寒皆避之,任我逍遥度百春。”可见,调养精、气、神与人的健康长寿密切相关。

3.2 防病、治病 调摄精、气、神是防病的关键。这已为历代医家所重视。如《养生三要·存神》中说:“聚精在于养气,养气在于存神。神之于气,犹母之于子也。故神凝则气聚,神散则气消,若宝惜精气而不知存神,是茹其华而妄其根矣。”同时,补精益气调神也在虚证的治疗中广泛应用。《素问·阴阳应象大论》谓:“形不足者温之以气,精不足者补之以味。”《灵枢·本神篇》亦提到:“凡刺之法,必先本于神。”

另外,也有学者用精气神学说来指导气功疗法的实践。还有学者将它与中医心理学相联系,认为中医心理学的形神观即人之形体与精神、意识、思维、情感等心理活动之间的关系,与精气神的消长存亡有着互为因果的内在联系。

#### 4 精气神学说的研究

由于精气神学说以独到的语义阐释人体的功能和疾病机制,十分有效地指导着临床治疗及防病、养生,并且蕴含着丰富而深刻的东方理性。因此,近几年愈来愈被现代学者所重视,并从全新的角度试图对它进行揭示。有学者认为“精气神”是体内生命动力系统的三大要素,是生命体维持其高度有序的涨落机制的终极物质基础,即精的实质为物质代谢,气的实质为能量代谢,而神则为信息代谢。三

者共同构成人体这样一个非平衡稳态复杂的耗散结构之系统。另有学者将精、气、神的概念与熵理论相联系,认为气机的升降出入运动是熵流代谢过程,精是标志着人体有序程度的序参量,而神则是人体脏腑信息在体表的有序映射。因此,养生即养精、气、神,以保持人体的低熵有序。养气宜动,养精神宜静的矛盾由熵理论亦可得到合理解释。这些从现代科学角度阐发“精气神”学说的研究,极大丰富并发展了这一传统学说。

(本文经辽宁中医学院中医基础教研室郑洪新教授审阅)

【作者简介】 崔家鹏,男,26岁,辽宁沈阳市人。1994年毕业于辽宁中医学院,现任该院讲师。

(收稿日期 1997-10-21)

## 七情与疾病刍议

河南省焦作市公费医疗医院(454151) 耿素梅

河南焦作市第二人民医院

杨莉华

主题词 情志(中医病因)

中国图书资料分类法分类号 R 241.4

七情在正常情况下,是人对客观外界事物的反映,属正常的精神活动的范围。但是,由于长期的精神刺激或突然受到剧烈的精神创伤,超过了人体生理活动所能调节的范围,就会引起体内阴阳、气血的失调,脏腑、经络功能活动紊乱的因素,从而导致疾病的发生。即所谓七情的致病说。虽然七情可以致病,但亦可以利用七情的变化治疗疾病,早在《内经》情志五行相胜理论启示下,善于运用以情胜情的治疗方法,巧妙地治愈某些疾病。即所谓七情的治病说,亦称“以情胜情说”。七情这种既可致病,又可治病的双向调节作用,目前正被临床医生所重视。笔者现就七情的致病、治疗作用,略述如下:

#### 1 七情在发病学上的意义

《素问·阴阳应象大论》云:“喜伤心,怒伤肝,恐伤肾,思伤脾,忧伤肺”。说明特定的情绪过度导致特定类型的疾病,七情过激,机体失于调节能力,可影响相应的脏腑,产生各种不同的病理变化。

①怒伤肝 怒为肝之志。怒则气上,可使肝气上逆,血气亦随之上升。肝喜条达舒畅而恶郁。若遇事愤懑,肝气不畅,失于条达或境遇不遂,性起而大怒,则伤肝体,产生肝疏泄功能异常的表现。症见头晕、头痛、面赤、耳鸣、暴盲,胸胁胀满、纳少口苦、呃逆、乳房胀痛、月事不调等。

②惊喜伤心 喜为心志,喜则气缓,喜能缓和紧张情绪,使心情和缓,但过喜反能使心气缓散而不藏。证见心悸不安、笑不休、注意力不集中、失神狂乱、乏力懈怠等。惊亦为心志,心藏神,若暴惊无懈,可致心气逆乱,神不内守。证见心悸、怔忡、胆怯易惊、失眠、气短、惊慌失措、神情呆滞,甚者瞠目结舌,精神错乱。

③悲忧伤肺 悲忧为肺志,悲忧则气消,能伤肺耗气。亲人丧失,或屈受责难,生计忧悲、道路坎坷,都可导致人体产生伤感失情、哀痛不已的情志表现。若悲忧过度,可致肺气耗伤,意志低沉,证见气短胸闷、鼻酸辛颈,目昏、悲伤欲哭、精神萎靡不振、乏力懒惰、手足麻木、咳嗽等。

④思伤脾 思为脾之志。思则气结,可使气留