

· 论著 ·

基于“阳盛瞋，阴盛瞑”跷脉理论探讨失眠与卫气的相关性

申治富, 余天薇, 郭保君, 余思奕, 赵映, 胡幼平

(成都中医药大学针灸推拿学院, 成都 610075)

摘要:《黄帝内经》提出了“阳盛瞋，阴盛瞑”的跷脉理论，这主要与卫气的运行密切相关。卫气的昼夜运行形成了阴阳跷脉的昼夜盛衰交替，调节人体睡眠。文章从卫气的生理状态与昼夜节律，卫气的病理状态导致失眠，失眠加重卫气的损伤，失眠论治着眼于卫气4个方面来探讨失眠与卫气的相关性。全面整理《黄帝内经》跷脉与卫气理论，为针灸临床治疗失眠提供理论支持。

关键词: 跷脉; 失眠; 卫气; 相关性

基金资助: 国家自然科学基金项目 (No.81373560)

Discussion on the correlation between insomnia and defensive qi based on the heel vessel theory of 'excessive qi in yang-heel vessel leads to wake up, in yin-heel vessel leads to sleep'

SHEN Zhi-fu, SHE Tian-wei, GUO Bao-jun, YU Si-yi, ZHAO Ying, HU You-ping

(School of Acupuncture-Moxibustion and Tuina, Chengdu University of Chinese Medicine, Chengdu 610075, China)

Abstract: *Huangdi Neijing* proposed the heel vessel theory of 'excessive qi in yang-heel vessel leads to wake up, in yin-heel vessel leads to sleep', which suggests that sleep is closely related to the flowing of defensive qi. The diurnal rhythm of defensive qi flow has an effect on the waxing and waning of yin-heel vessel and yang-heel vessel, and sleep as well. This paper attempted to explore the correlation between insomnia and defensive qi from the following aspects: the physiology and circadian rhythm of defensive qi, the pathology of defensive qi and correlation with insomnia, defensive qi flow damage deteriorated by insomnia and the treatment of insomnia based on defensive qi theory. This paper sorted out the theory of heel vessel and defensive qi in *Huangdi Neijing* comprehensively, in order to provide theoretical support for clinical treating insomnia with acupuncture.

Key words: Heel vessel; Insomnia; Defensive qi; Correlation

Funding: National Natural Science Foundation of China (No.81373560)

失眠，亦称“不寐”，《黄帝内经》（以下简称《内经》）称之为：“目不瞑”“不得卧”“不得眠”。多种因素均可导致失眠的发生，而卫气不利引起的失眠与跷脉的阴阳盛衰关系密切，下面基于《内经》“阳盛瞋，阴盛瞑”的跷脉理论来探讨卫气与失眠的相关性。

跷脉隶属于奇经八脉，是人体经络系统的重要组成部分，包括阴跷脉和阳跷脉。跷脉理论，最早见于《内经》，《灵枢·寒热病》云：“足太阳有通项入于脑者，正属目本，名曰眼系……在项中两

筋间，入脑乃别阴跷、阳跷，阴阳相交，阳入阴，阴出阳，交于目内眦。阳气盛则瞋目，阴气盛则瞑目”。《灵枢·大惑论》载：“病而不得卧者，何气使然……卫气不得入于阴，常留于阳，留于阳则阳气满，阳气满则阳跷盛，不得入于阴则阴气虚，故目不瞑矣”^[1]。提出了“阳盛瞋，阴盛瞑”的跷脉理论，即卫气行于阳跷脉，阳跷脉卫气盛则瞋目，卫气行于阴跷脉，阴跷脉卫气盛则瞑目，可以看出正常睡眠有赖于人体的阴阳正常转化，阴阳和调^[2]；同时指出了失眠与卫气的运行密切相关。笔者就此

通讯作者：胡幼平，四川省成都市十二桥路37号成都中医药大学针灸推拿学院，邮编：610075，电话：028-87689918

E-mail: hypedutcm@yeah.net

理论对卫气与失眠的相关性进行探讨, 敬请同道斧正。

卫气的生理与昼夜节律

《素问·痹论》言:“卫者, 水谷之悍气也, 其气慄疾滑利。不能入于脉也, 故循皮肤之中, 分肉之间, 熏于肓膜, 散于胸腹, 逆其气则病, 从其气则愈”。明确了卫气的来源、性质和分布特点。卫气的运行变化是有规律的, 如《灵枢·卫气行》云:

“阳主昼, 阴主夜。故卫气之行, 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……阳气出于目, 目张则气上行于头, 循项下足太阳……别于目眦……入足心, 出内踝下, 行阴分, 复合于目, 故为一周”。可以看出: 人体卫气的运行具有明显的昼夜规律, 即昼行于阳, 夜行于阴, 与自然相应; 同时还指出了卫气昼夜循行的具体路线, 与眼睛的联系非常紧密, 可见卫气的运行调控着眼睛的开阖, 从而影响人体睡眠。沈金鳌《杂病源流犀烛》记载:“跷脉之剽悍, 同于卫气, 而皆出于目眦”。指出了跷脉与卫气同出于目眦, 直接影响人体的睡眠^[3]。《灵枢·邪客》曰:“天有昼夜, 人有卧起……此人与天地相应者也”。人体白昼起作, 夜晚卧睡的有规律的睡眠活动是顺应大自然昼夜阴阳的消长变化而形成的, 是“天人相应”的直接体现。可见人体正常睡眠的昼夜节律与卫气运行的生理节律都是与自然界昼夜节律一致, 二者密不可分。国外也有研究显示: 人体白昼活动正常, 有助于晚上的睡眠规律形成^[4]。正如《灵枢·大惑论》云:“卫气不得入于阴, 常留于阳, 留于阳则阳气满, 阳气满则阳跷盛, 不得入于阴则阴气虚, 故目不瞑矣……夫卫气者, 昼日常行于阳, 夜行于阴, 故阳气尽则卧, 阴气尽则寤”。可见阴阳跷脉是卫气出阳入阴的桥梁, 是卫气调节睡眠的重要一环; 又如《灵枢·营卫生会》记载:“卫气行于阴二十五度, 行于阳二十五度, 分为昼夜, 故气至阳而起, 至阴而止……夜半为阴陇, 夜半后而为阴衰, 平旦阴尽而阳受气矣。日中为阳陇, 日西而阳衰, 日入阳尽而阴受气矣。夜半而大会, 万民皆卧, 命曰合阴, 平旦阴尽而阳受气, 如是无已, 与天地同纪”。可以看出, 卫气运行“气至阳而起, 至阴而止”的生理节律主导着人体自然的醒寤劳作和夜寐睡眠。卫气运行主导着人体昼夜节律, 司目之开阖, 具有调节人体睡眠的生理功能。

卫气的病理状态导致失眠

从“阳盛瞑, 阴盛瞑”的跷脉理论出发, 阴阳跷脉作为卫气“出阳入阴”的桥梁, 参与了卫气的循环, 直接与睡眠有关。卫气引起失眠主要是因为卫气的运行不利, 即卫气不能随着昼夜节律的变化正常地“出阳入阴”循行于阳跷脉和阴跷脉, 致使阴阳跷脉的卫气偏盛偏衰, 阳跷脉卫气偏盛, 阴跷脉卫气偏衰就出现了失眠^[5]。依据《内经》的相关记载, 多种因素均可导致卫气的运行不利, 比如外邪所客, 年老体衰。正如《灵枢·邪客》载:“黄帝问于伯高曰: 夫邪气之客人也, 或令人目不瞑, 不卧出者, 何气使然? 伯高曰……营气者, 泌其精液, 注之于脉, 化以为血, 以荣四末, 内注五脏六腑……卫气者, 出其悍气之慄疾, 而先行于四末分肉皮肤之间而不休者也, 昼日行于阳, 夜行于阴, 常从足少阴之分间, 行于五脏六腑。今厥气客于五脏六腑, 则卫气独卫其外, 行于阳, 不得入于阴, 行于阳则阳气盛, 阳气盛则阳跷满, 不得入于阴, 阴虚, 故目不瞑”。可见邪气客于五脏六腑, 影响了夜晚卫气入阴的过程, 使得卫气独行其外, 阳跷脉气满盛, 卫气不能入于阴, 阴跷脉气不足, 导致失眠的发生。而《灵枢·营卫生会》云:“老人之不夜瞑者……少壮之人不昼瞑者, 何气使然……壮者之气血盛, 其肌肉滑, 气道通, 营卫之行, 不失其常, 故昼精而夜瞑。老者之气血衰, 其肌肉枯, 气道涩, 五脏之气相搏, 其营气衰少而卫气内伐, 故昼不精, 夜不瞑”。说明随着年龄的增长, 人体气血不足, 肌肉枯, 气道涩, 而卫气运行于皮肤、分肉之间, 所以年老之人卫气生成匮乏且运行受阻, 导致昼不精夜不瞑, 白天精力不足, 夜晚无法入睡。

失眠加重卫气的损伤

阴阳跷脉作为卫气“出阳入阴”的桥梁, 是卫气运行过程中实现阴阳交接的关键场所, 阴阳跷脉可以涵藏与布散卫气^[6]。白昼卫气通过阳跷脉布散到阳经, 发挥其生理功能, 夜晚卫气通过阴跷脉入于阴分, 得到相应的涵养。卫气的出阳入阴正常, 白昼卫气行于阳, 发挥其用, 夜晚卫气入于阴, 此时阴分用事, 卫气在阴分与营气相会, 达到阴阳交合, 阴平阳秘的状态, 卫气得到了藏养, 白昼才能出阳发用, 如此往复, 形成一个良性的循环^[7]。在失眠的情况下, 阳跷脉气盛, 阴跷脉气虚, 夜晚卫气入阴不利, 独行其外, 常留于阳分, 短期内, 白昼卫气可以正常发其用, 但是夜晚不能入于阴分藏其养, 久而久之, 卫气

得不到藏养,耗损过度,必定影响白昼卫气的正常发用,夜晚更难入于阴分,如此形成一个恶性循环。可见,卫气不利导致失眠发生,而长期失眠得不到改善,卫气得不到相应的涵养,徒伤卫气。

失眠论治着眼于卫气

基于“阳盛暝,阴盛瞑”的跷脉理论,卫气的运行失常导致了阴阳跷脉的卫气偏盛偏衰,阳跷脉卫气偏盛,阴跷脉卫气偏衰是失眠发生的主要病机。那么失眠的论治要补其不足,泻其有余,调其虚实,以通其道而去其邪,即畅通气道,平衡阴阳。使卫气运行正常,按时出阳入阴,阴阳跷脉脉气和调,恢复人体正常觉醒睡眠的昼夜节律而达到治疗的目的。总的治则是“补阴泻阳”,要通过畅通气道来实现。从这一理论出发,针刺调跷脉以畅通气道是治疗卫气运行不利导致失眠的最直接的治疗手段。当阳跷脉气盛,阳不入阴时,出现不寐,要补少阴、泻太阳;少阴、太阳指足少阴肾经的照海穴和足太阳膀胱经的申脉穴,二穴为阴阳跷脉脉气所发之处,二穴配用,补照海,泻申脉,即补阴跷、泻阳跷,使卫气由阳入阴,则目可瞑,眠可安^[8]。白伟杰等^[9]针刺跷脉穴申脉、照海为主治疗失眠的总有效率优于口服西药艾司唑仑;赵志芬^[10]以申脉、照海为主穴调理阴阳跷脉的方法治疗失眠优于常规针刺组;王世广^[11]采用补照海、泻申脉为主治疗失眠与单纯按辨证分型取穴对照,结果治疗组治愈率和总有效率均优于对照组;刘婧^[12]、王卓慧等^[13]针刺跷脉申脉、照海二穴对失眠大鼠昼夜节律及5-羟色胺(5-HT)、去甲肾上腺素(NE)、白细胞介素1 β (IL-1 β)含量的影响研究,发现针刺后大鼠自发活动昼夜节律恢复其规律性,休息期活动量减少,睡眠逐渐恢复正常,大鼠5-HT含量回升、NE含量降低、反馈性减少正性因子IL-1 β 的含量,这可能是针刺跷脉治疗失眠的内在生物学机制。

综上,基于“阳盛暝,阴盛瞑”的跷脉理论,发现失眠与卫气之间具有密切的相关性,卫气运行主

导着人体昼夜节律,司目之开阖,具有调节人体睡眠的生理功能。如果卫气运行失利,则卫气不能正常地“出阳入阴”循行于阳跷脉和阴跷脉,致使阴阳跷脉的卫气偏盛偏衰,阳跷脉卫气偏盛,阴跷脉卫气偏衰就出现了失眠。长期的失眠使卫气不能藏养,又加重卫气的损伤,二者相互影响。大量的临床研究证明治疗失眠着眼于卫气,调阴阳跷脉,针刺申脉、照海二穴,在临床上具有明显的优势。

参 考 文 献

- [1] 郭霁春.黄帝内经灵枢校注语译.贵阳:贵州教育出版社,2010:532-538
- [2] 常学辉,位磊,张良芝.浅议失眠择时施治.辽宁中医杂志,2017,44(1):78-80
- [3] 王民集.对《灵枢》卫气运行与睡眠关系的探讨.中国中医基础医学杂志,2002,8(8):1-2
- [4] Moss T G,Carney C E,Haynes P,et al.Is daily routine important for sleep?An investigation of social rhythms in a clinical insomnia population.Chronobiology International,2015,32(1):1-11
- [5] 穆俊霞.从影响卫气运行的因素谈失眠的病机.山西中医学院学报,2009,10(3):2-4
- [6] 艾虹静,张琪,王卓慧,等.跷脉理论在针灸治疗失眠中的运用探讨.四川中医,2016,34(11):30-31
- [7] 老膺荣,杨志敏,李艳,等.卫气不利成失眠扶阳助卫治不寐——从《黄帝内经》论不寐的基本病机及治则.辽宁中医药大学学报,2008,10(5):23-25
- [8] 高希言,赵欣纪,任珊,等.浅论调卫健脑在治疗不寐中的作用.中华中医药杂志,2009,24(11):1457-1459
- [9] 白伟杰,张志强.针刺跷脉穴治疗失眠的临床研究.中华中医药学刊,2011,29(2):413-414
- [10] 赵志芬.调理阴阳跷脉治疗失眠30例.四川中医,2012,30(2):114-115
- [11] 王世广.针刺照海申脉为主治疗不寐症临床观察.中国针灸,2005,25(11):771-772
- [12] 刘婧.针刺跷脉对失眠大鼠昼夜节律及5-HT、NE、IL-1 β 含量的影响研究.成都:成都中医药大学,2015
- [13] 王卓慧,刘婧,郭保君,等.针刺补泻跷脉对失眠大鼠5-HT、NE及IL-1 β 含量的影响.中华中医药杂志,2017,32(3):1321-1323

(收稿日期:2016年12月26日)