

## · 论著 ·

# 《诸病源候论》瘟疫的病因病机及导引法探析

赵吉超, 邓萍, 章文春

(江西中医药大学, 南昌 330004)

**摘要:**《诸病源候论·疫疠诸病》阐述了疫疠的病因病机“与时气、温、热等病相类”,为天地之气的异常变化,“节气不和,寒暑乖候”,而导致人体产生“病热”等病理变化的疫病。所列导引法中明确了“温疫”的名称,文章对瘟疫有关导引法整理归纳为4种:存念五气辟疫法、挽耳引鬓升阳法、浴面去肝气法、干浴胜风寒法。按此学习与锻炼,可改善身心健康状态,以避免不良行为习惯对自身带来的影响,对应对2019冠状病毒病(COVID-19)有一定的指导意义。

**关键词:**诸病源候论;瘟疫;病因病机;导引法;2019冠状病毒病(COVID-19);严重急性呼吸综合征冠状病毒2(SARS-CoV-2);形气神;气功学

## Analysis of the etiology, pathogenesis and conduction exercise of the scourge epidemic in *Treatise on Causes and Symptoms of Diseases*

ZHAO Ji-chao, DENG Ping, ZHANG Wen-chun

(Jiangxi University of Traditional Chinese Medicine, Nanchang 330004, China)

**Abstract:** *Treatise on Causes and Symptoms of Diseases · Various Diseases* of epidemic expounds that the etiology and pathogenesis of epidemic disease 'are similar to the diseases of seasonal disorders, warm disease and fever', which are the abnormal changes of the qi of heaven and earth, 'the disharmony of solar terms and the good weather of cold and heat', and lead to the pathological changes of human body such as 'fever'. The name of 'pestilence' is clearly defined in the conduction exercise methods listed. In this paper, the conduction exercise methods related to pestilence are summarized into four kinds: the method of preserving mind, five qi, eliminating pestilence, the method of drawing ear, leading temples and rising yang, the method of bathing face and removing liver qi, and the method of dry bath surpassing wind and cold. By this way to learn and exercise, improve their physical and mental health to avoid the impact of bad behavior habits on themselves, and has certain guiding significance for coping with the epidemic of Corona Virus Disease 2019 (COVID-19).

**Key words:** *Treatise on Causes and Symptoms of Diseases*; Scourge epidemic; Etiology and pathogenesis; Conduction exercise methods; Corona Virus Disease 2019 (COVID-19); Severe acute respiratory syndrome corona virus 2 (SARS-CoV-2); Body qi spirit; Science of qigong

2019年12月以来,2019冠状病毒病(Corona Virus Disease 2019, COVID-19)暴发,为打赢疫情防控阻击战,全国各地群众积极响应号召,减少聚集流动、减少外出,在家自我隔离。突然改变原来的生活方式和习惯,有许多不适,诸如:久卧、少活动、长时间看手机,隔离时间长也会导致情绪不稳定。《素问·宣明五气论》曰:“久卧伤气,久坐伤血”,久卧、少活动,阳气生升不足,气血缓滞,易感疲倦乏力。久看手机,耗伤阴血——这些都容易导致抵抗力下降、

情绪不稳定。《素问·刺法论》论述瘟疫时说:“正气存内,邪不可干,避其毒气”<sup>[1]</sup>,表明瘟疫的发生除了天地自然之气的异常——非其时而有其气,还应该主动意识到“避之有时”以及自身“正气”的重要性,《诸病源候论》有关瘟疫的记述以及导引法吻合了这一现实状况。

### 《诸病源候论》简介

《诸病源候论》<sup>[2]</sup>共五十卷,为隋代巢元方等著,成书于隋大业六年(公元610年),又名《巢氏诸

通讯作者:章文春,江西省南昌市湾里区兴湾大道818号江西中医药大学,邮编:330004,电话:0791-87118796

E-mail: zhwenchun@163.com

病源候论》《诸病源候总论》，简称《巢氏病源》。此书的病因证候学成就最为卓著，是中国最早的病源证候学专著。《千金要方》《千金翼方》《外台秘要方》《太平圣惠方》《圣济总录》也多征引此书之论。《四库全书》评谓：“《内经》以下，自张机、王叔和、葛洪数家书外，此为最古。究其要旨。亦可云论治之津梁矣”。因此，此书具有重要的历史地位与权威性。

而此书另一关键之处是绝大多数病候总论中有养生导引之方附录其中，此为其后诸多医家理论体系缺乏之处。这一部分内容，在应对当前疫情时期，具有重要的意义。首先，可以借助书中对瘟疫的分析，了解其发生原因，避免恐慌；其次，其所记载的养生导引功法，简单易行，民众可自行学习掌握，既可充实生活，亦可借助这种锻炼增强人体正气，发挥人体自身的潜力抵抗疫情的各种不良干扰。故对这部分内容整理如下。

### 关于瘟疫病因病机及导引法的论述

瘟疫在《诸病源候论》中记载为“温疫”，亦有“疫疔”“疫气”“疫病”等称谓，见于《风病诸候下·鬼邪候》《时气诸候·时气候》《温病诸候·温病候》《疫疔病诸候·疫疔病候》《注病诸候·殃注候》《蛊毒病诸候·食诸肉中毒候》《蛊毒病诸候·食牛肉中毒候》《蛊毒病诸候·食马肉中毒候》《蛊毒病诸候·食六畜肉中毒候》《食六畜百兽肝中毒候》《蛊毒病诸候·食狗肉中毒候》《痢疽病诸候·肠痢候》共12篇之中，涉及了瘟疫的病因病机、导引法的内容，对于现今仍有一定的指导价值。

1. 瘟疫的病因病机 首先，《时气诸病·时气候》记载了时行寒疫产生于“春分以后至秋分节前”这一段时间，由于“天有暴寒”，人体正气不能抵御其剧烈变化而产生的疾病，称为“时行寒疫”。并指出人在这一过程更多的处于被动，“此是节后有寒伤于人，非触冒之过也”。在此基础上，以月份划分，根据不同时间阳气的强弱状态分析了不符时节的“暴寒”所致的“病热”的不同程度，即病机。如三月、四月“病热犹小轻也”；“五月、六月阳气已盛，为寒所折，病热则重也；七月、八月阳气已衰，为寒所折，病热亦小微也。其病与温及暑病相似，但治有殊耳”。

其次，在《疫疔诸病·疫疔病候》则十分明确地阐释了疫疔的病因：“皆由一岁之内，节气不和，寒暑乖候，或有暴风疾雨，雾露不散，则民多疾疫。病无

长少，率皆相似，如有鬼厉之气，故云疫疔病”。强调了“节气”的异常对疫病产生的作用，对于其病机则未直接论述，参合前述，可知不同体质的人，在同样的病因条件下，其“热”的程度不同，则取决于“阳气的强弱”，由此可窥其病机一二。此外，书中提到与时气、温、热相类，则可知其病机为邪气（暴寒、风雨）作用于人体，与邪气斗争的程度不同，而表现出“发热”等不同症状，依个人体质不同（正气充足与否），从而每个人的发热程度以及病候转归亦有不同而已。

2. 防治瘟疫的导引法 《温病候》《疫疔病候》所引《养生方·导引法》内容相同，合为一种，《时气诸病·时气候》针对“时行寒疫”，记载了3种养生导引的功法，共4种。

2.1 存念五气辟疫法 原文：延年之道，存念心气赤，肝气青，肺气白，脾气黄，肾气黑，出周其身，又兼辟邪鬼。欲辟却众邪百鬼，常存心为炎火如斗，煌煌光明，则百邪不敢干之。可以入温疫之中。

操作方法：根据具体需要，可采取坐、卧、立等姿势。两眼轻轻闭合，意识注意头脑中心，默念安静放松5s左右，然后想心脏的位置、形状，想心脏周围有“心气”，为“赤色”，其余四脏以此类推，重复3次。再想五脏之气弥散在身体周围，笼罩整个身体，遮蔽一切邪气的侵扰，两眼轻轻睁开。抑或平时行住坐卧存想自身“心”如熊熊燃烧的炎火，光明朗澈。

操作要领：注意力高度集中，心无旁骛。

形气神三位一体的生命观认为神为人体生命的主宰，对人体之气具有调控作用。本法强调了意识——“存念”对气的调控作用，也明确了此导引法对瘟疫可以起到预防作用，“可以入温疫之中”。

2.2 挽耳引鬓升阳法 原文：清旦初起，以左右手交互从头上挽两耳，举，又引鬓发，即面气流通，令头不白，耳不聋。

操作方法：坐、立均可，于清晨太阳初升之时，以左手从头顶环绕至右侧，拇指、食指、中指提捏住右耳，右手对左耳，向上提拉数次至发热为止；后以同样的方式牵引两侧的鬓发，以周身微微发热为度。

操作要领：首先，左引右，右引左，交互进行；其次，先引两耳，次引两侧鬓发。

清旦为阳气生发之时，“挽两耳”“引鬓发”皆为形体导引，且为少阳三焦、胆两经脉所过，加之双手、上肢配合，亦可牵引两肋部，可舒达少阳之气，

效果是“面气流通”，对舒畅面部之气有重要作用，面部为阳明经、任脉汇聚之地，主降，阳升阴降，而“头不白，耳不聋”则是强化了肾的作用，肾开窍于耳，且手少阳三焦与足少阴肾为脏腑别通之关系，故亦可促进肾的机能。

**2.3 浴面去肝气法** 原文：摩手掌令热，以摩面从上下二七止。去肝气，令面有光。

**操作方法：**两手掌互相摩擦，快速搓热，手掌分开，两手掌掌面轻轻贴合面部皮肤为度，从上到下，动作轻柔，如洗脸般轻摩面部，为1次，反复14次。

**操作要领：**首先，手掌摩擦要快速，如此方可致温热；其次，手掌与面部贴合要轻，切勿用力，便于手掌热度渗透；再者，顺序从上到下，动作轻柔。

对于“去肝气”之“肝气”，肝色青，当为《灵枢·经脉》记载“肝足厥阴之脉……面尘脱色。是主肝所生病者”之意，心其华在面，且面部为诸阳经汇聚之地，“诸阳之会，皆在于面”（《灵枢·邪气脏腑病形》），此法可温煦诸阳经，促进气血运行，祛除邪气，防治外中之邪，从面部经脉深入体内，如《灵枢·邪气脏腑病形》中“中于面则下阳明……中于颊则下少阳”，可以佐证。

**2.4 干浴胜风寒法** 原文：摩手令热，摩身体从上至下名曰干浴。令人胜风寒时气，寒热头痛，百病皆愈。

**操作方法：**同前浴面去肝气法，部位由面改为全身。

**操作要领：**第一，此法可着单衣进行，亦可于睡前与醒后卧姿进行，亦可由夫妻等亲密之人代为进行操作；第二，顺序遵循从上到下，由阳到阴；第三，不方便者，亦可与身体保持1~2cm处进行。

因此法针对全身，乃为卫气所主之处，为太阳卫护之肤表，有助于顾护卫气，祛除肤表风寒邪气，故

可起到“胜风寒时气，寒热头痛”，从而治疗疾病的作用。

以上四法最终的落脚点更侧重于对“气”的调控，存念五气辟疫法强调意识对气的调控作用，挽耳引鬓升阳法、浴面去肝气法、干浴胜风寒法强调形体导引对气的调控作用，最终通过气发挥对导致瘟疫的邪气的“隔离”乃至“祛除”作用。与《素问·刺法论》所述针对瘟疫当“正气存内，邪不可干，避其毒气”这一原则相一致。可以对外界之气（疫疠之气）产生抵御作用，不为其所侵染，与《诸病源候论》所说“存神攘辟”相吻合。

### 小结

综上所述，《诸病源候论》所载有关瘟疫的论述，所涉及的病因病机与现今流行之COVID-19疫情产生的原因基本吻合，从形气神三位一体生命观<sup>[3]</sup>的角度可见瘟疫所产生的症状不离形气神3个生命要素，其所涉及的导引法亦不离其范畴。因此，对于大家而言，通过其中所述之导引法可以自行学习锻炼，此法简单易学，便于操作。同时导引所具有的作用可以帮助大众锻炼形体，畅通气机，扶助正气，调畅情志，使形气神3个生命要素处于和谐平衡的状态，使自身之气能够抵御外界不良之气的侵扰，脱离恐惧之心境，对在隔离防控期民众增强体质具有一定的裨益。

### 参考文献

- [1] 田代华整理.黄帝内经素问.北京:人民卫生出版社,2005:203-209
- [2] 隋·巢元方.诸病源候论.北京:中国医药科技出版社,2011
- [3] 赵吉超,邓萍,章文春.基于形气神三位一体生命观的刘完素气功思想探析.中华中医药杂志,2019,34(7):3175-3177

(收稿日期:2020年2月2日)