

## · 论著 ·

## 论七情与上火

李彦, 秦璐, 焦一凤, 周岳君, 徐莉

(浙江中医药大学基础医学院, 杭州 310053)

**摘要:** 七情内伤易导致气血失调, 进而影响脏腑阴阳。文章从中医理论角度认为七情内伤与上火的关系密切, 七情对上火的发生、发展、转归和预后都有重要的影响。过或不及均会导致脏腑气机失调, 妨碍机体的气化过程, 引起精气血津液的代谢失常, 进而生热化火。在预防治疗或治疗七情内伤引起的上火的时, 要注重标本兼顾的原则。治疗时, 除对脏腑的气机失调采用方药治疗外, 还应重视患者的情志方面的宣泄, 根据五行相克理论确定治疗方法, 如情志疗法及五音疗法等辅助治疗, 促进脏腑功能恢复平衡。阴平阳秘, 上火则消。

**关键词:** 七情; 七情内伤; 脏腑; 上火

**基金资助:** 国家重点基础研究发展计划(973计划)项目(No.2014CB543001,02), 国家自然科学基金项目(No.81202628)

## Relationship of seven emotions and excessive internal heat

LI Yan, QIN Lu, JIAO Yi-feng, ZHOU Yue-jun, XU Li

(Basic Medical College, Zhejiang Chinese Medical University, Hangzhou 310053, China)

**Abstract:** The seven emotions induced-damages often lead to the disorder of qi and blood, indirectly result in the imbalance of yin and yang of zang-fu viscera. In this paper, we hold that the seven emotions induced-damages played a significant role in the onset, development, sequelae and prognosis of excessive internal heat. Both of the excess and deficiency of seven emotions lead to the disorder of qi movement and qi transformation that negatively influenced the metabolism of essence, qi, blood and fluid, thus result in the formation of excessive internal heat in the body. For this reason, the principle of treating both manifestation and root cause of disease should be attached importance to be applied into the prevention and treatment of emotions induced-internal heat. To recover the balance of yin and yang of zang-fu viscera, we should pay attention to dispersing the excessive seven emotions, for example, to determine how to assistantly treat based on the theory of mutual restriction of five phases including the emotion therapy, five initial categories therapy, et al. In this way, the balance of yin and yang will be recovered and the excessive internal heat will be removed.

**Key words:** Seven emotions; Seven emotions induced-damages; Zang-fu viscera; Excessive internal heat

**Funding:** National Key Basic Research Program of China (973 Program) (No.2014CB543001,02), National Natural Science Foundation of China (No.81202628)

七情, 首见于《黄帝内经》,《阴阳应象大论》论曰:“心在志为喜, 肝在志为怒, 脾在志为思, 肺在志为忧, 肾在志为恐, 此五脏五志之分属也”。后由宋代陈无择, 确立了“喜怒忧思悲恐惊”七情之说, 七情共同维持五脏调和。《灵枢·通天》根据情志的不同偏向, 将人分为火型人, 金型人, 土型人, 木型人, 水型人<sup>[1]</sup>。选择合适的抒发情志的方法, 人体“阴平阳秘”, 则不会导致或诱发疾病。但情志太过或不及, 进而可扰乱脏腑气机, “怒则气上, 喜则气缓, 悲则气消, 恐则气下, 惊则气乱, 思则气结”, 易导致七情内伤, 朱震亨《格致余论》认为“五脏各有火, 五志激之, 其火遂起”。同样朱丹溪论火曰:“七情之病皆从火化”。内火引起外部脏腑相应部位

表现, 出现头晕头痛、目眩目赤、齿龈肿痛、口疮口糜、咽喉痛、皮肤疮、潮血潮黄等热证。七情影响不同脏腑之气的升降出入运动, 其所导致的上火则有异。

人的情志与内脏有着密切关系,《素问·阴阳应象大论篇》曰:“心在志为喜, 肝在志为怒, 脾在志为思, 肺在志为忧, 肾在志为恐, 此五脏五志之分属也”。故七情内伤导致上火直接影响气血, 间接影响脏腑的功能来表现。本文对七情内伤导致的上火特点做了归纳和整理, 阐明了七情在上火的发生中占有很大的作用, 并且影响上火的发展和转归。

## 怒则气上, 郁而化火

怒在五脏属肝, 故《素问·本病论》曰:“人或奎

通讯作者: 徐莉, 浙江省杭州市滨江区滨文路548号浙江中医药大学基础医学院, 邮编: 310053, 电话: 0571-86613587

E-mail: xulihhb@163.com

怒,气逆上而不下,即伤肝”,过怒导致肝气疏泄太过,产生有余之气,“气有余便是火”。肝火上扰,火盛则燔灼于上,血随气逆并走于上,发为头昏目眩为肝火,头胀头痛,目赤目眩,面红口苦口干等实火证,甚者如《素问·生气通天论》曰:“大怒则形气绝,而血菀于上,使人薄厥”。怒为气逆,下可伤肾,壮火食气,耗伤津液,则疲劳乏力。阴虚阳亢之人过怒,产生的有余之气化火,实火亢盛,实火与虚火相合,动而不静,火愈盛则阴愈虚,阴愈虚则火愈亢,这便生有形之火,表现出阳亢与阴虚兼有的症状<sup>[2]</sup>,骨蒸潮热,心中烦热,口苦头晕目眩,盗汗遗精,小便数洩等。

治疗时,张子和在《儒门事亲·九气感疾更相为治衍》中指出:“悲可以治怒可以枪恻苦楚之言感之”,再如听金的商音元素偏重的《胡笳十八拍》克制过多的木气,或对怒气疏导宣泄等方法,引导怒气不上冲,怒所化的火便除。另外可选用柴胡疏肝散、丹栀逍遥散、滋水清肝饮加减郁金、姜黄、乳香等活血化瘀药等方法疏肝解郁,养阴清肝泻火。

### 喜则气缓,虚火上浮

喜在五脏属心,过度喜乐伤心,《淮南子·精神训》说:“大喜坠阳”,导致心阳不足,心气涣散不收,阴寒内盛,虚火上浮。表现为易发牙疼、腮肿、耳肿、喉痛之症<sup>[3]16</sup>。心主血脉,清代黄元御在《医圣心源》中云:“脉络者,心火之所生也,心气盛则脉络疏通而条达”,但过用则损,脉络不畅,心阳虚易累及心阴,出现阴虚火热之症。

张子和曰:“恐可以治喜,可以恐惧死亡之言怖之”,听兼水火之音的《紫竹调》补水克制心火过旺等五行相克的治法克制太过的喜,或用移情法使患者的喜志沿着思悲恐怒情志顺延转变的情志疗法,兼以甘麦大枣汤、天王补心丹、桂枝甘草龙骨牡蛎汤等加减方药调和心阴心阳。

心为神明之脏,主宰意识、思维及情志活动,故除过喜可伤心之外,《灵枢·邪气藏府病形》论曰:“愁忧惧恐则伤心”,“忧动于心则肺应,思动于心则脾应,怒动于心则肝应,恐动于心则肾应”,五志过极均能损伤心神,心阴心阳作用不协调,心脏搏动失常,心不主血,血行不畅,“心为火脏”,“不能”烛照万物”,引起其他脏腑的病变。因此在情志上火的治疗时要注意安心神、调和心阴心阳的侧重。

### 悲则气消,火热内生

悲在五脏属肺,《素问·举痛论》论曰:“悲则心系急,肺布叶举,而上焦不通,荣卫不散,热气在中,故气消矣”。过度悲忧心气不得舒展郁结胸中,心主营,肺主卫,上焦阳气不得输布,心气不得流动,肺不得宣发肃降,气自内消。张景岳说:“气不足便是

寒”,气虚为本,阳气不足,阴寒内生,内盛的寒水载虚阳上浮,则表现为虚火的症状,“面赤如殊而似实火者,有脉极大劲如石者,有身大热者,有满口齿缝流血者,有气喘促、咳嗽痰涌者”<sup>[3]15</sup>。悲哀太甚还可影响胞络,心阳内动引火扰身,如《素问·痰论》曰:

“悲哀太甚则胞络绝,胞络绝则阳气内动,发为心下崩数没血也”。

喜可以治悲,可以以谑浪裹押之言娱之,欣赏包括属于土火的宫音和徵音的《阳春白雪》之曲,使人感到喜悦,克制亢盛的悲,心气布散,肺宣发肃降,上焦通则气机畅达,火证自减。并用五磨饮子、生脉散、补肺汤、补中益气汤补益上焦心肺气机阳气,恢复肺的生理功能。

### 恐则气下,虚火上冲

恐在五脏属肾,过度恐惧伤肾,肾气阳失固,《灵枢·本神》曰:“恐惧不解则伤精,精伤则骨痿萎厥,精时自下”。阴寒内盛,载虚火上冲亦发为虚火,郑钦安在《医理真传·坎卦解》云:“真阳二字……一名阴火,一名虚火。发而为病,一名元气不纳,一名元阳外越……一名孤阳上浮……若虚火上冲等症,明系水盛(水即阴也),水盛一分,龙亦盛一分(龙即火也)……是龙之因水盛而游,非龙不潜而反其常”<sup>[4]</sup>,常表现为口舌生疮、喉痹。上火病程绵绵,溃疡多凹陷,患处淡红或暗红,数量少,周围皮肤红肿热痛不明显,或伴有牙痛、齿衄。元阳不足累及元阴,见五心烦热、形体消瘦、潮热盗汗、骨蒸潮热、午后颧红等。

惊恐常同时出现,恐(惊)是思之所胜,故以“思可以治恐”治疗。用“以虑彼志此之言夺之”,使患者理智思考的方法克制惊恐;听能使其引起沉思的“宫”音使气机不乱不下。因恐伤肾以虚证为主,听《梅花三弄》之相似曲可补益肾气肾阳。启娱娱心丹、右归丸、济生肾气丸温肾助阳,益肾宁肾,知柏地黄丸、大补阴丸滋阴泻火,并在治疗中兼宜用平胃散、温脾汤等补益运脾,补后天以助先天。

### 惊则气乱,邪火中扰

惊在五脏属肾,与恐相同。恐,是指恐惧过度,常为自己已知之事;惊,是指较恐受更加突然的、意外的刺激,常包括自己所不知之事,因惊后常致恐,恐也因遇事易惊,故两者常相兼致病。惊则气乱伤心,导致心阳衰少,心神不宁,气机逆乱,心阳虚则五脏无主,血脉滞涩,阳气不得濡养周身。君火即病,相火病于下,阴寒内盛,下焦虚寒,邪火生。邪火随下焦阴寒上冲发于上为虚火。心阳已虚,心烦不宁,喜热怕冷,病久耗伤心阴心血,则会出现反复口腔溃疡、牙龈肿痛、手足心热,午后潮热,盗汗,口燥咽干,颧红等。如此,君火与相火、元阴与元阳相损,君

火虚相火亦虚,相火虚不能暖君火,阳虚虚火致阴虚虚火,阴虚虚火又加重阳虚虚火,上火愈重。

因惊恐在五脏均属于肾,所以过度的惊治疗亦是运用五行相克治疗,使患者思虑恢复理智的认知、听能使其引起沉思的“宫”音,或听补益肾阴肾阳之乐。惊更易伤心神,用安神定志丸、归脾汤助安心神,心肾阳气得复,邪火则易消。

### 思则气结, 虚火内蕴

思在五脏属脾,脾位于下腹,“脾与胃以膜相连”,故脾胃常为“后天之本”。《素问·举痛论》论曰:“思则心有所存,神有所归,正气留而不行,则为气结”,过度思虑易伤心脾,心脾气血不足,阴虚则热;叶桂在《临证指南医案》曰:“脾宜升则健,胃宜降则和”,脾胃为气机升降的枢纽,气结则脾胃气郁生内热,如《调经论》曰:“有所劳倦,形气衰少,谷气不盛,上焦不行,下脘不通,胃气热,热气蒸胸中,故内热”。阴虚、气虚、气郁所生的火内蒸中焦。李东垣论其表现症状曰:“脾胃一伤,五乱互作,其始遍身壮热,头晕目眩,肢体沉重,四肢不收,怠惰嗜卧,为热所伤,元气不能运用,故四肢倦怠如此”。

五行中,“怒可以治思”,故可以用“以污辱欺诌之言触之”,用怒发散的方式胜过旺的思内收的情志,使思虑过多的人无暇考虑,气机畅达;《十面埋伏》频促的徵音和宫音,恢复脾胃气机。脾胃气机舒畅,濡养四肢百骸的功能恢复,“脾旺则不受邪”,火热内除。可与归脾汤、四君子汤、补中益气汤恢复脾胃的功能。“百病皆由脾胃衰而生”,更加强调了脾胃在情志内伤导致上火的重要性,无论预防还是治疗均应顾护脾胃,注意脾胃的和降。

### 忧则气滞, 虚火煎灼

忧在五脏属脾,与思相同。忧,是指所面对的问题的解决看不到头绪,心情低落并伴有自卑的复合情绪状态,包括从轻微的一时性的忧郁体验到较严重的难以自行恢复的忧郁状态;思与忧相近,均有脏腑精气不足的内在因素及情绪低落的特征。但思虑尚伴有轻微焦虑,即对面临的环境感到压力、所考虑的问题感到有心理负担,其思维是正常的活跃的,而忧郁不同,其思维以迟钝呆滞为显著特点。所以,忧较思致病更重,更易扰乱气机气滞。忧则上焦气不流行,脾气不升,肺气不宣,心阳不运,阻滞上焦,气滞则化热化火,表现出上焦脏腑的火热证,并伴有脾胃升降失职或肺气郁滞或心阳不展的表现;上焦阳气不行,水谷精微不得输布,可伴有痰饮、瘀血等病理产物,证型更为复杂。

因忧思在五脏均属脾,所以太过之忧的治疗亦是运用五行相克治疗,用相克情志怒镇过旺的忧、听

徵音和宫音的治疗方法,恢复脾胃气机。用药方面,可考虑使用归脾汤、四君子汤、补中益气汤恢复脾胃的功能,更要加强气机的条畅,并对所产生的痰饮、血瘀等辨证治疗,促进康健。

### 讨论

上火属于火热证的范畴,它与情志失调有着密切的关系。七情通过影响脏腑气机气血导致上火,与心肝脾肾均有关,肝在上火发生的过程中更加明显,“血气者,人之神”,气能激发和促进血的生成和输布,肝气具有疏通、畅达全身气机之性,推动血液的生化促进情志的舒畅,故曰“司疏泄者肝也”。肝气疏泄失常,气机不能条达舒畅,出现气机内郁、内消、上冲、下陷等,血脉不利,情志失调,即可以诱发也可加重上火症状。对于情志导致的上火,应在整体观念和辨证论治精神的指导下制定情志“上火”的治疗方案,不仅针对上火治疗,还应重视对导致疾病发生的情志治疗。

现代医学与心身医学的研究表明“上火”由单纯的身体疾病与精神状况有密切的联系,证实“上火”与内分泌系统、免疫系统是密切相关的联系。情志引起中枢神经功能失常,经过下丘脑-垂体-肾上腺皮质轴和交感-肾上腺髓质系统的调动<sup>[5]</sup>,发生反应和应急反应,两者相辅相成,共同维持身体的异常反应。此外,何蓉蓉等<sup>[6]</sup>认为应激反应的出现,使机体抗氧化能力降低,会诱发一系列“上火”反应,客观的分析了上火到疾病形成的病理过程。

综上所述,七情内伤导致“上火”是一类情志失调引发一系列脏腑功能失调、精气血津液的代谢失常的过程,对上火的发生、发展、治疗具有很大的影响。在不注重调摄情志的情况下,仅用“泻火药”清泻火热,易导致上火失治误治、反复和加重。根据不同人的情志偏向所表现症状的特点确定治疗方案,针对不同情志偏向的上火人群进行调理干预的研究,可以为从情志角度全面认识上火的临床转归及个体化防治提供依据。

### 参 考 文 献

- [1] 张伯华.《内经》情志治疗思想临床应用研究.济南:山东中医药大学,2003
- [2] 王延蓉.试论火与气的关系.新疆中医药,2008,26(3):2-3
- [3] 清·郑钦安著.周鸿飞点校.中医火神派三书:《医理真传》《医法圆通》《伤寒恒论》.北京:学苑出版社,2007:16
- [4] 傅文录.郑钦安“阴盛格阳”论学术思想探析.中医杂志,2007,48(8):677-679
- [5] 杨权.下丘脑-垂体-肾上腺皮质轴应激反应的中枢控制.生理科学进展,2000,31(3):222-226
- [6] 何蓉蓉.栗原博.论“上火”与应激反应.世界科学技术-中医药现代化,2008,10(5):37-41,133

(收稿日期:2015年11月5日)