

从“四时五脏阴阳”观看《内经》的睡眠理论

孙洪生 严季澜

(北京中医药大学基础医学院 北京 100029)

关键词: 内经; 睡眠; 四时; 五脏; 阴阳; 营卫**中图分类号:** R 221

“四时五脏阴阳”的理论,是《内经》关于藏象学说的中心内容,是以五藏为主体,外应四时阴阳,内系六腑、五体、五官、五华等所形成的五个功能活动系统^[1]。其理论有两个基本点:一是人本身是一个有机联系的整体;二是人类生活在自然界,无论在生理上还是病理上,都不断受着自然界的影响,人类在能动改造和适应自然的斗争中维持着机体正常的活动。这样就把人体的局部与整体统一起来,把人与自然统一起来,形成天人内外的统一体^[2]。在这个统一体中,人体的生理病理与人本身、自然、社会相关联,人体的生理病理也受到多层次、多方位的影响。《内经》有关睡眠理论,就是建立在“四时五脏阴阳”基础之上的生理病理观。

1 昼夜节律对睡眠节律的影响

昼夜的阴阳节律是自然界最为重要的节律之一,正如《灵枢·顺气一日分为四时》篇所论,它也和四时节律的变化相一致。因此,人体阴阳二气的运动变化,昼夜节律的规律最为突出。《素问·金匱真言论》云:“平旦至日中,天之阳,阳中之阳也;日中至黄昏,天之阳,阳中之阴也;合夜至鸡鸣,天之阴,阴中之阴也;鸡鸣至平旦,天之阴,阴中之阳也。故人亦应之。”不仅如此,阴阳二气的运行也直接受着昼夜节律的影响,也同时影响着人的睡眠活动。如《灵枢·口问》云:“卫气昼日行于阳,夜半则行于阴,阴者主夜,夜者主卧;……阳气尽,阴气盛则目瞑;阴气尽而阳气盛则寤矣。”可见《内经》认为,人体的阴阳二气的运动变化,直接受到自然界昼夜节律的影响而和自然通应,同时又决定着人体的寤寐(觉醒)周期。

西医学也研究发现了人体的昼夜节律,即“生物钟”现象。在机体内,有些组织、器官、系统的机能活动呈现大约以24h为界的周期性变化。如体温、血浆成分的浓度水平、激素的分泌、睡眠与觉醒等。而现代生理学的研究证明,生物钟的调拨,主要依据光

期和暗期的改变,说明阳光的升降,光照度的强弱在整个生命活动中具有重要意义^[3],这基本上与《内经》有关人体昼夜阴阳的变化节律理论相吻合。

2 卫气对睡眠的控制

《内经》以营卫的运行来阐述人体睡眠的生理。卫气的运行,受到自然节律的影响,也决定着人体的寤寐周期,是形成睡眠最为重要的机制。如《素问·生气通天论》云:“阳气者,一日而主外,平旦人气生,日中而阳气隆,日西而阳气已虚,气门乃闭”《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。是故平旦阴尽,阳气出于目,目张则气上行于头”《灵枢·大惑论》云:“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。”卫气日行于阳经,阳经气盛而主动,神动出于舍则寤;夜行于阴经,阴经气盛而主静,神入于舍则寐。非但如此《内经》作者有时甚至把睡眠周期和卫气行阴行阳机械地联系起来,完全以卫气的运行来解释人体的寤寐,如《灵枢·卫气行》云:“是故日行一舍,……阴阳一日一夜,合有奇分十分身之二,与十分藏之二,是故人之所以卧起之时早有晏者,奇分不尽故也。”这样一来则显然是过于牵强了。虽然睡眠主要受到卫气运行的影响,但由于营行脉中,卫行脉外,营卫常相伴而行,营气的运动变化常直接影响着卫气的运动变化,因此一般认为,营卫的运行均直接影响着睡眠功能,而尤以卫气为要。

3 阴阳跷脉对睡眠的调节

《内经》认为,卫气昼日行于阳经,从足太阳膀胱经开始,阳跷脉为膀胱经之别,此时阳跷脉气盛,使人目开而寤;卫气夜行于阴经,从足太阴肾经开始,阴跷脉为肾经之别,此时阴跷脉气盛,使人目合而寐。如《灵枢·寒热病》云:“足太阳有通项入于脑者,……在项中两筋间,入脑乃别阴跷、阳跷,阴阳相交,

*孙洪生,男,39岁,在该医学博士,主治医师

阳入阴出,阴阳交于目锐眦,阳气盛则瞋目,阴气盛则瞑目。”

在病理上,营卫之气的循行不循常度,对睡眠的影响也是由于它致使阴阳跷脉的脉气异常所致。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。”是说卫气不能入阴,使阳跷脉盛而不能入眠。反之,卫气不能出阳而久留于阴,则可致阴跷满(盛),而使人不能寤(醒)。如同篇又云:“卫气留于阴,不得行于阳,留于阴则阴气盛,阴气盛则阴跷满,不得入于阳则阳气虚,故目闭也。”可见,卫气影响睡眠的功能是通过阴阳跷脉来实现的。

4 睡眠和脏腑、情志相关

《内经》通过卫气循行建立起来的睡眠理论,具有多元性的特点,不仅使人体与自然相通应,而且在人体本身由于它的生成与循行几乎和所有脏腑经络相关,就使得它包涵了人体的多重因素。仅就卫气的循行来说,它日行于阳经(六腑),夜行于阴经(五脏),而无论其中哪一个脏腑发生病变,都可影响到卫气的循行而致睡眠障碍。也就是说,睡眠除了和营卫气的循行密切相关外,仍然离不开人身脏腑经络功能的密切配合。这在《内经》关于睡眠的病理认识中可以得到反证。

关于导致睡眠障碍的因素《内经》仍然主要责之于营卫的失调,如《灵枢·邪客》和《灵枢·营卫生会》中分别指出邪气内扰,卫气不得入于阴和营气衰少、卫气内伐都可导致睡卧不安。此外《内经》还论述了五脏精伤和邪气侵扰脏腑也可导致睡眠功能障碍。

4.1 心、小肠

心胀:“夫心胀者,心短气,卧不安”(《灵枢·胀论》)。

心气受伤:“秋刺夏分,病不已,令人益嗜卧,又且善梦”(《素问·诊要经终论》)。

心气虚衰:“六十岁,心气始衰,苦忧悲,血气懈惰,故好卧”(《灵枢·天年》)。

小肠气予不足:“脉至如华者,令人善恐,不欲坐卧,行立常听,是小肠气予不足也,季秋而死”(《素问·大奇论》)。

4.2 肝

肝气受伤:“冬刺春分,病不已,令人欲卧不能眠,眠而有见”(《素问·诊要经终论》)。

肝热病:“肝热病者,小便先黄,腹痛多卧身热,热争则狂言及惊,胁满痛,手足躁,不得安卧”(《素问

·刺热篇》)。

肝痹:“肝痹者,夜卧则惊,多饮数小便,上为引如怀”(《素问·痹论》)。

肝雍:“肝雍,两胁满,卧则惊,不得小便”(《素问·大奇论》)。

厥阴经厥:“厥阴之厥,则少腹肿痛,腹胀泾溲不利,好卧屈膝,阴缩肿,跷内热”(《素问·厥论》)。

4.3 脾、胃

阳明气逆:“故犯虚邪贼风者,阳受之;饮食不节,起居不时者,阴受之。阳受之则入六腑,阴受之则入五脏。入六腑,则身热不时卧,上为喘呼”(《素问·太阴阳明论》);又“伤寒一日……二日阳明受之,阳明主肉,其脉侠鼻络于目,故身热目疼而干,不得卧也”(《素问·热论》);再“不得卧而息有音者,是阳明之逆也,足三阳者下行,今逆而上行,故息有音也。阳明者,胃脉也,胃者,六腑之海,其气亦下行,阳明逆不得从其道,故不得卧也。《下经》曰:胃不和则卧不安,此之谓也”(《素问·逆调论》)。

阳明经厥、太阴经厥:“阳明之厥,则癫疾欲走呼,腹满不得卧,面赤身热,妄见而妄言。……太阴之厥,则腹满跷胀,后不利,不欲食,食则呕,不得卧”(《素问·厥论》)。

脾胀:“脾胀者,善哕,四肢烦躁,体重不能胜衣,卧不安”(《灵枢·胀论》)。

脾热病:“热病嗑干多饮,善惊,卧不能安,取之肤肉,以第六针,五十九,目眦青,索肉于脾,不得索之木,木者肝也”(《灵枢·热病》)。

脾经所生病:“是主脾所生病者,舌本痛,体不能动摇,食不下,烦心,心下急痛,溏,痾泄,水闭,黄疸,不能卧”(《灵枢·经脉》)。

4.4 肾

肾经所生病:“是主肾所生病者,口热舌干,咽肿上气,嗑干及痛,烦心心痛,黄疸肠癖,脊股内后廉痛,痿厥嗜卧,足下热而痛”(《灵枢·经脉》)。

4.5 髓

髓海不足:“髓海不足,则脑转耳鸣,胫酸眩冒,目无所见,懈怠安卧”(《灵枢·海论》)。

4.6 其他疾病

水病、气逆(多责之于肺、肾):“诸水病者,故不得卧,卧则惊,惊则咳甚也”(《素问·评热病论》)。又“故水病下为腑肿大腹,上为喘呼,不得卧者,标本俱病,故肺为喘呼,肾为水肿,肺为逆不得卧,分为相输俱受者,水气之所留也”(《素问·水热穴论》)。

狂病:“狂始发,少卧不饥”(《灵枢·癫狂》)。

黄疸：“溺黄赤安卧者，黄疸”（《素问·平人氣象论》）。

解体：“尺脉缓涩，谓之解体，安卧”（《素问·平人氣象论》）。脉缓为气衰，脉涩为血少，尺肤缓涩，亦气血不足，津液不濡肌肤之征。气血内虚，故为解体安卧^[3]。“解体”，《内经》中的病证名，即今倦怠乏力之意，多由血虚气弱引起。

胸背痛：“背胸邪系阴阳左右，如此其病前后痛涩，胸胁痛而不得息，不得卧”（《素问·气穴论》）。

不仅如此，《内经》还认为不同的体质，也会影响到卫气的循行，进而影响睡眠。《灵枢·大惑论》就指出睡眠与人的肠胃大小有关，“故肠胃大，则卫气行留久；皮肤涩，分肉不解，则行迟。留于阴也久，其气不精，则欲眠，故多卧矣。其肠胃小，皮肤滑以缓，分肉解利，卫气之留于阳也久，故少卧焉。”

古人很早就认识到睡眠功能和精神情志密切相关，如《诗·邶风·柏舟》载：“耿耿不寐，如有隐忧”，春秋时屈原《远游》云：“遭沈浊而污秽兮，独郁结其谁语！夜耿耿而不寐兮，魂营营而至曙！”其弟子宋玉在《九辨》中亦云：“独申旦而不寐兮，哀蟋蟀之宵征。”虽然《内经》中有关精神情志与睡眠关系的论述不多，且多隶属于卫气循行之下，但在《素问·病能论》和《灵枢·淫邪发梦》中均提到了五脏所藏和精神魂魄与睡眠相关的问题。《素问·病能论》云：“人有卧而有所不安者何也？岐伯曰：藏有所伤，及精有所之寄则安，故人不能悬其病也。”对此马蒔注为：“此言人有卧而不安者，以藏气伤而精气耗也。盖五脏为阴，各藏其精，藏有所伤及精有所之（偏向之义），则藏伤而精耗者，卧不安也。必精有所寄，各在本藏而无失，斯安矣。寄者，藏也。如肝藏魂、肺藏魄之类。”^[4]五脏藏神，脏为邪淫，神无所藏，魂不守舍，则使人眠睡不安。马氏如此注释或非《内经》本意，实际上在《内经》中有关精神情志和睡眠关系的直接论述的确鲜见，但精神情志却是直接和脏腑气血阴阳相关，如《素问·阴阳应象大论》所云：“暴怒伤阴，暴喜伤阳”、“怒伤肝”、“思伤脾”等。在《内经》作者看来，情志所伤仍是通过引起脏腑的气血失常，进而影响睡眠。《灵枢·淫邪发梦》云：“正邪从外袭内，而未有定舍，反淫于脏，不得定处，与营卫俱行，而与魂魄飞扬，使人卧不得安而喜梦。”后世医家对于所谓正邪的理解，也正说明了这样的问题，如张介宾在《类经》中注曰：“凡阴阳劳逸之感于外，声色嗜欲之动于内，但有干于身心者，皆谓正邪。”

5 营卫二气是四时与五脏通应的综合体现

目前有关睡眠的中医学说主要有：阴阳学说、营卫学说、神主学说、脑髓学说、魂魄学说等，当然这些学说的研究尚待深入，它们之间互有交叉，各有所偏。综上所述，可以看出在《内经》中对于这些内容均有所涉及（有些尚难称之为学说），只不过是阴阳和营卫的内容为主。实际上从《内经》的“四时五脏阴阳”的观念来分析，不难看出它们之间的相互关系，可以说它们是中医关于睡眠理论多元性的体现。

《内经》的观点认为，自然界的昼夜阴阳节律对于人体睡眠的影响和通应，是通过影响营卫之气的循行表现出来；而在人体本身，通过营卫之气的生成和运动，又把脏腑、经络、精神、情志等诸多因素联系起来。因此，自然、生物以及精神、心理等多种因素共同作用于营卫，从而发挥影响或者调控睡眠的作用。当然这也并未否认《内经》的“四时五脏阴阳”理论指导下的生理病理观，认为以五脏为中心的人体系统的各个构成部分也直接和自然界发生着通应的关系的正确性，只不过自然因素对人体各部的影响最终仍是通过营卫之气施加给睡眠罢了。可以说营卫二气是对睡眠调控的最直接、最根本的因素，它建立在《内经》“四时五脏阴阳”观念之上，是自然、人体等多重因素的综合体现。在这一思想指导下，《内经》对于睡眠疾病的治疗基本上以祛邪补虚、调和阴阳营卫为主旨。《内经》以半夏秫米汤治疗不得卧，该方调和阴阳的立意亦广为后世效法。当然，随着疾病谱和病因谱的变化，《内经》时代的睡眠疾病对于人类健康的危害以及睡眠各种致病因素的权重，和今天相比都发生了很大变化，后世对于睡眠疾病的治疗方法日益丰富有效，诸如安神、调理脾胃，从肝、从心论治等均收到了很好的治疗效果。如借鉴《内经》有关睡眠的理论，在考虑其初始致病因素的同时，兼及营卫阴阳，那么对于睡眠病证的治疗应该可以收到更好的临床效果。

参 考 文 献

- 1 程士德.“藏象学说”初探.北京中医学院学报,1980,(2):1~5
- 2 王洪图.黄帝内经研究大成.北京:北京出版社,1997.855
- 3 张金良.光照度与卫气的生理.中医药学报,1983,(3):7
- 4 马蒔著.王洪图,李云点校.黄帝内经素问注证发微.北京:北京科学技术出版社,1999.291
- 5 程士德,王洪图,鲁兆麟.素问注释汇粹.北京:人民卫生出版社,1982.272

(收稿日期:2004-05-11)