

DOI: 10.13288/j.11-2166/r.2021.08.002

# 基于昼夜节律的朝暮分调法探析

付守强, 朱晓云, 徐婧, 马文欣, 刘喜明✉

中国中医科学院广安门医院, 北京市西城区北线阁 5 号, 100053

**[摘要]** 基于自然界阴阳消长气机升降的昼夜节律, 因时制宜, 于晨昏分别采用不同方药分而调之的治法策略是为朝暮分调法。其内涵为朝暮二法并用, 以分调阴阳为总则, 可细分为脾肾分补、分调营卫、宣上填下、清金补火、通阳摄阴、斡旋中焦六法。诸法各有倚重, 然皆以阴阳升降为纲目、顺昼夜节律为枢机、用丸膏缓进以补虚为核心特点, 随证变法, 可为临床疑难病证提供治法思路。

**[关键词]** 昼夜节律; 朝暮分调; 因时制宜; 阴阳升降

朝暮分调法于清晨及傍晚采用不同方药分而调之的一种综合性治法。临床面对多脏受累、虚实寒热并存的复杂病证, 一方一法难获全效, 诸法合方又有掣肘冗杂之弊, 此时顺应晨昏阴阳消长的昼夜节律, 以朝升暮降为总则, 协同整合多元治法, 分而调之, 可渐愈沉痾。相关论述散见于历代医籍, 本文尝试归纳朝暮分调法的具体内涵并总结其运用特点。

## 1 消长循环, 盈虚有度——昼夜节律的学理发挥

《黄帝内经》将天人相应思想引入中医学, 指出一日之间人体内的阴阳消长与自然界昼夜节律的循环相呼应<sup>[1]</sup>, 如《灵枢·营卫生会》云: “夜半为阴隆, 夜半后为阴衰, 平旦阴尽而阳受气; 日中为阳隆, 日西而阳衰, 日入阳尽而阴受气矣……如是无已, 与天地同纪”。阳气朝升暮降、昼盛夜衰, 阴气则相反。此种动态盈虚的生理特性也会影响疾病的进展与转归, 从而使之呈现出旦慧昼安、夕加夜甚的节律性病变趋向<sup>[2]</sup>, 如《灵枢·顺气一日分为四时》曰: “朝则人气始生, 病气衰, 故旦慧。日中人气长, 长则胜邪, 故安。夕则人气始衰, 邪气始生, 故加。夜半人气入脏, 邪气独居于身, 故甚也”。

故遵因时制宜之旨, 可于朝暮采用不同治法。一则顺昼夜之变, 针对清晨阳升阴消、傍晚阳降阴长的不同趋势, 顺势采取朝暮各异的补益方法, 以

调和纠正人体阴阳虚损, 如《医心方》言“晨服为阳, 暮服为阴”; 二则借自然之力, 把握自然界清气朝升暮降之性, 分别选用性味升散或潜降的药物, 使药力与天时相合, 顺势上行或下达, 靶向不同层次病灶, 提高效能<sup>[3]</sup>。

## 2 法中之法, 变化多端——朝暮分调法内涵梳理

本文所述朝暮分调法乃是朝暮二法并用, 以分调阴阳为总则。晨起顺阳升之势, 或健运脾阳或助卫醒神或宣化痰浊等, 日暮趁阳降之机, 或补肾填精或养营安神或潜阳固摄等, 其内涵甚广, 故法中之法尤当细分。

### 2.1 脾肾分补以滋化源

脾肾两虚证迁延日久, 常致气血生化乏源。而肾中阴阳皆以精血为本, 补肾之法多用厚味滋填<sup>[4]</sup>, 此时若一方之中兼顾健脾补肾二法, 一则方药性味冗杂, 滋腻碍胃, 药效吸收受阻; 二则大队重浊之品不利于脾阳运转升清。故薛己针对脾肾两虚证治法冲突且药力掣肘的困境, 首创朝夕分补之法<sup>[5]</sup>, 在《内科摘要》中总结为“脾肾亏损, 朝用补中益气加姜附, 夕用金匱肾气”“滋化源, 朝用补中益气, 夕用六味地黄”。运用脾肾分补法, 一则晨时可借阳气升发之势以扶脾阳健运升清, 暮时可趁阳气潜降之机以助肾精封藏固密, 一升一降, 有分调阴阳之妙。二则肾藏先天之精, 脾主后天化源, 脾土久虚常损及肾精, 先天不足亦无以充养后天, 生化乏源非单补一脏所能挽遏, 故朝健脾暮补肾, 先后天同治, 方可共滋人体之化源。三则脾肾分补法须分阴阳二途, 《痼疾要》云:

基金项目: 国家自然科学基金(81804085)

✉ 通讯作者: lxmhos @ aliyun. com

“阳虚者，朝用六君子汤，夕用加减肾气丸；阴虚者，朝用四物汤加参、术，夕用加减肾气丸。”即脾虚不运兼肾阳失煦者，可朝用六君子汤健脾益气，暮用金匱肾气丸补肾温阳，此为脾肾分补之阳法；而脾不化生营血与肾不固摄阴精者，精血同源须并补，则朝用四物汤养血生血，暮用六味地黄丸滋肾填精，此为脾肾分补之阴法。

## 2.2 分调营卫以参动静

临床治疗不寐、遗精、梦交等睡眠相关疾患大多嘱患者夜间睡前服药，但此法忽视了人体昼夜节律的动静二重性。《灵枢·营卫生会》云“昼不精，夜不瞑”，即晨起人体卫气出营，动则生阳，运转周身，方能“昼精”；夜晚人体卫气入营，静而生阴，深潜静藏，才可“夜瞑”。营卫出入，循环相辅，共同主司人体睡眠，故此时宜采用朝暮分调法<sup>[6]</sup>。如《脉症治方》云“思想无穷，所欲不遂，梦遗精滑……夜服安神丸，晨服坎离丸”。《王九峰医案》则详言“心之所藏者神，肾之所藏者精。精神生于坎府，运用出于离宫，心肾两亏……每朝溲泄，精神散乱，无梦而遗……朝服资生丸，午后服济生肾气”，乃起“水火有济，清升浊降”之效。盖晨起卫阳主动，若其偏虚症见困倦乏力、昏蒙不清，当用桂枝、石菖蒲、郁金等药升阳助卫以醒神；夜晚营阴主静，若其偏虚症见辗转难眠、多梦易醒，当用龙骨、牡蛎、茯神等药滋阴养营以敛神，故朝暮分调营卫，燮理阴阳，二法并用，实有动静相参之妙。

## 2.3 宣上填下以化痰浊

宣上者，宣化痰浊之壅滞；填下者，填补肾精以固真元。脾失健运、肺气郁闭致使痰浊壅遏于上，症见喘憋咳痰、胀满闷窒等；若兼下元精血亏虚失于摄纳，常有息促气短、喘咳夜甚、语音低微等症。此种虚实夹杂、上下交病、以痰浊为核心矛盾的复杂病机，单用一法难取捷效，因此张璐提出宣上与填下并用的朝暮分调法，如《张氏医通》言“阴虚劳嗽则声怯而稿……夜服六味丸，晨服异功散”。清晨人体气机向外向上展布，此时用杏仁、桔梗等开宣肺闭，或用茯苓、桂枝、白术等甘温健脾，皆是以轻灵甘淡之品通行阳令，治上焦痰浊壅滞之标；暮晚人体气机收敛闭藏，当固摄真阴勿拔肾根，用熟地黄、山萸肉、肉苁蓉等重浊味厚之品，填下元精血亏虚之本。《景岳全书》亦言：“脾虚不运致生痰浊，肾精亏损津液难降，败浊为痰，故脾健肾壮，痰则无由而生”。故开上填下法之

妙在于朝用轻灵暮用重浊，使药力各达上下病处，标本分治以断痰浊根源。

## 2.4 清金补火以归窟宅

所谓清金，清肃肺金之虚火也；所谓补火，温煦命门之真火也。肺肾阴虚者可遵金水相生之意同方并治以滋阴液，但肾为水火之宅且内寄真阳，若肺阴虚兼肾阳虚者，清肺则恐戕伐肾阳，温阳又会助火伤金，此时病机错杂，若寒热合用，往往药效发挥受限。《王九峰医案》明言此病“本火亏于下，气不归精，屡服益火之剂，病势未能尽却者，以火能生土，亦能伤金。肺司百脉之气，气与火不并立，壮火食气，热剂过当，肺金受伤，元气孤浮无主，以故卒然疲败”，提出“拟晨服三才，以济心肺之标；晚服八味，以治受病之本”的朝暮分调策略，可称之为清金补火法。此法朝时清肺金以散浮游虚火，暮时填精血兼补肾中真阳，二法分治而又相辅相成，共引龙雷升腾之火归于命门之窟宅。

## 2.5 通阳摄阴以补奇经

肝肾精血亏虚日久，渐损及奇经八脉，奇经空虚，失于固摄，常继发痰瘀浊邪，阻碍经气流行，病邪深伏，久虚之体又杂实邪，缓急各异，一方一法实难取效。故叶桂首提以朝暮分调法通摄奇经<sup>[7]</sup>，《临证指南医案》中治案屡见“八脉全亏，早进青囊斑龙丸，暮服归脾膏”“精气散越，仍兼摄固之法……补脾少佐疏胃宜晚进，早上另制补摄丸剂”“下焦不摄，纯刚恐伤阴液……早服震灵丹，晚间米饮汤调服参苓白术散”等。盖晨起阳升其气易虚，若阳令无以通行奇经见昼日腰酸背冷、下肢痿软等症时，一方面须用熟地黄、当归、肉苁蓉及阿胶、羊肉、猪脊髓等血肉有情之品填补肝肾，精血盈满才能渗入奇经；另一方面“鹿性阳入督脉，龟体阴走任脉”，用龟甲、鹿角等引经药随朝升阳气深入奇经<sup>[8]</sup>，故叶桂言“柔剂阳药，通奇脉不滞”，此为通阳法。暮夜时分，阳气渐消，阴邪类聚，痰湿瘀血常易阻滞经脉气机，此时健脾化痰不取辛散苦燥法，而多用白扁豆、茯神、薏苡仁等淡渗分消，用木香、砂仁等降气和胃及川牛膝、土鳖虫等引血下行，皆为顺应暮时阳气潜降之势，向下寻祛邪出路，共起畅达经脉之效<sup>[9]</sup>，使阴气得收敛潜固，此为摄阴法。此法朝以缓图精血亏虚，暮以急攻诸邪壅滞，二法分调，通阳而摄阴，共补奇经衰损。

## 2.6 斡旋中焦以挽生机

脾胃同居中焦但各司升降清降浊之职，故脾胃虚

衰甚者亦可导致诸多升降失常、阴阳乖戾之疾，此时巧用朝暮分调法斡旋中焦气机，以复气血生化之源。《旧德堂医案》指出“脾胃并虚，阴阳俱病，元气衰残，阴火攻冲”病机，存在“若禁川五味则胃气益孤，专服寒凉则生气绝灭”的方药冲突问题，因而李用粹创朝服“补中益气汤，以培资生之本”，暮服“浓鲜之品，苏胃养阴”。盖晨起补脾升清以助气血生化，培后天之本；傍晚苏胃降浊以敛浮火，固胃气之根。朝暮二法，分调清浊，斡旋升降，既避免寒凉伤中使胃气灭绝，又防止辛燥太过致火势浮越，从而得以力挽生机虚衰之颓势。

## 2.7 变化之理，各依法度

历代医家运用朝暮分调法，治案繁多，经验各异，而上述六法虽未全备，却可为其余诸法纲要，助以辨异析同。如《类证治裁》治产后寒热以“晨服黄芪建中汤，卫外扶中，晚服熟地杞子等，摄阴敛阳”，即分调营卫法动静相参之旨；《王应震要诀》治口舌糜烂用“固本汤以清晨服，晚进滋肾丸导火下行”，即清金补火法调和寒热之意；《医宗金鉴》载阴挺如蛇者用“朝服补中益气汤倍升麻，晚服龙胆泻肝汤”，则与斡旋中焦法升清降浊相似。皆可依各自病证，依上述六法化裁。

## 3 提挈枢机，纲目分明——朝暮分调法特点探析

### 3.1 法异旨同，提挈枢机

“朝暮”并非随意选定两个时刻服药，而是契合昼夜阴阳消长盛衰的节律以顺时之枢。“分调”也不是两种治法的杂糅，而是把握阳动阴静、卫外守中、升清降浊的规律以顺病之枢，故朝暮分调法细类虽多，核心治则却是统一的、协调的、相辅相成的，即提挈疾病枢机以顺应昼夜节律。临床运用此法的指征在于：1) 病机错杂，上下阻隔。或为华盖与下元不相摄纳，或为心火与肾水失于交济，或为中宫与命门不司温煦，总之皆因病灶远隔，寒热虚实各异，无法用一方统筹全局，因此才须用朝升暮降之法，使药力分达上下，各司其职。2) 病程迁延，病情笃重。虚损重证，原当用益气固脱、补肾填精、升清举陷等法培补正虚之本，但因病程迁延，常继发痰饮瘀浊停聚，再兼外邪乘虚侵袭，此时扶正必恋邪，故不得不暂祛其邪实之标，因而用朝暮分调法兼顾标本虚实。

### 3.2 阴阳为纲，升降为目

此前多有观点因循薛己朝夕分补思想，认为朝时均须健脾为主，暮时皆以补肾为要，而叶桂却惯

用朝填肝肾、暮调脾胃之法。两法并不冲突，因叶桂运用朝肾暮脾法多是治疗脾肾阳虚重证，常因元阳不能充身而表现出腰酸背冷、下肢痿软等白天加重的症状，叶桂认为阳衰重者，须“肾阳自下涵蒸，脾阳使得运变”<sup>[10]198</sup>，故朝时若无阳可升、无气可运，则先急当填精血以培补元阳，使气机流转，才可于暮时接续使用淡渗分消、降气导滞、引血搜络诸法，祛邪从下作解，以顺应阳气潜降入阴的趋势。可见朝暮拟选治法，关键在于把握朝时阳升暮时阳降的核心规律，而不可执泥于脾肾等脏腑补益的先后次序。故以阴阳为纲，升降为目，随证化裁朝暮分调法，方是圆机活法之旨。

### 3.3 丸膏缓进，王道之功

古代医家运用朝暮分调法常使用丸药膏方等多种剂型，如肾气丸、资生丸、虎潜丸、参术膏、琼玉膏、金樱膏等。因膏方滋补，丸者缓也，如叶桂言“改汤为膏，取药力味重以填实之”“久恙非汤药可投，缓调须用丸药”<sup>[10]227</sup>，徐大椿云“消积丸药以渐除之，煎方恐不足以愈久病也”<sup>[10]250</sup>，朝暮分调法多用于虚损久病顽疾，王道无近功，故可用膏方丸药缓图以补虚也。且朝暮分调法须用两方，较之常法煎服繁琐，而丸膏之剂便于携带且服法简单，可提高患者依从性。

## 4 小结

朝暮分调为大法，法中之法细分有六，脾肾分补法重在先后天同治，分调营卫法重在动静相参，宣上填下法重在兼顾标本，清金补火法重在调和寒热，通阳摄阴法重在分图缓急，斡旋中焦法重在厘别清浊，六法各有倚重，然皆以阴阳为纲、升降为目，顺应昼夜节律，化解疾病症结。希望本文归纳的这种因时制宜分时服药的治法策略，能为中医临床辨治疑难病证提供一些新的思路。

## 参考文献

- [1] 孙小添.《黄帝内经》之时间医学[J]. 辽宁中医药大学学报 2019, 21(10): 187-190.
- [2] 刘娜, 李翠娟, 赵田田, 等. 中医学对昼夜节律的研究进展[J]. 中华中医药杂志 2019, 34(4): 1585-1588.
- [3] 李佳林, 任小巧, 武佳杰, 等.《黄帝内经》中昼夜节律的理论特色[J]. 中华中医药学刊 2019, 37(1): 89-91.
- [4] 孔柄坛, 朱晓云, 冯慧, 等. 刘喜明补肾五法探析[J]. 江苏中医药 2019, 51(8): 27-29.
- [5] 李常, 金莲. 浅谈薛己朝夕分补法在其滋化源思想中的应用[J]. 中国中医急症 2020, 29(10): 1866-1868.

- [6]王飞,刘强,王丽娟,等.晨晚分治法治疗失眠 55 例[J].西部中医药 2019 32(8):64-66.  
[7]陈旭,陈仁寿,戴慎.叶天士《临证指南医案》朝补奇脉探微[J].时珍国医国药 2016 27(9):2234-2236.  
[8]胡木,汤阳,黄毅君,等.叶天士奇经辨证及其方药探析

- [J].中医杂志 2019 60(13):1164-1166.  
[9]陈旭,陈仁寿,戴慎.叶天士《临证指南医案》夜补脾胃法探微[J].中医杂志 2017 58(1):73-75.  
[10]叶桂.叶天士医学全书[M].北京:中国中医药出版社 2015.

## Separated Adjustment in the Morning and Evening based on Circadian Rhythm

FU Shouqiang, ZHU Xiaoyun, XU Jing, MA Wenxin, LIU Ximing

Guang'anmen Hospital, China Academy of Chinese Medical Sciences, Beijing, 100053

**ABSTRACT** According to the circadian rhythm of the waxing and waning of *yin* and *yang*, as well as the ascending and descending of *qi* movement in the natural world, treatment should be administered during the most optimal time, and thus separated adjustment method is formulated by using different formulas in the morning and evening. The connotation of the separated adjustment method is to use the two methods simultaneously; and the general principle is to adjust *yin* and *yang* separately, which can be subdivided into six categories: separately supplement spleen-kidney, separately adjust *Ying-Wei* (营卫), diffuse the upper and supplement the lower, clear metal and supplement fire, unblock *yang* and contain *yin*, and mediate middle *jiao* (焦). Although different methods have their own focus, all take “ascending and descending of *yin* and *yang*” as the key principle, follow the circadian rhythm, supplement deficiency with mild paste and pills, and change the method according to the syndromes, providing ideas for treating intractable diseases.

**Keywords** circadian rhythm; separated adjustment in the morning and evening; administer treatment during the most optimal time; ascending and descending of *yin* and *yang*

(收稿日期: 2021-01-05; 修回日期: 2021-02-17)

[编辑: 贾维娜]