

# 张家山汉简《引书》所载病症及其导引疗法探析

赵丹<sup>1,2</sup>, 段逸山<sup>\*</sup>

1. 上海中医药大学科技人文研究院, 上海市张江高科技园区蔡伦路 1200 号, 201203; 2. 上海市气功研究所

**[摘要]** 张家山汉简《引书》对导引的临床应用进行了详细的描述, 记载了 44 种疾病的导引疗法, 涵盖了内科、外科、骨伤科、五官科、精神科等多个种类的疾病。对该书病症分类及所用导引法特点进行分析, 并探讨其对后世导引的影响及对现代导引临床的启示。

**[关键词]** 张家山汉简; 引书; 导引; 呼吸吐纳

张家山汉简《引书》<sup>[1]</sup> (以下简称《引书》) 是目前发现最早的导引专著, 对研究汉代早期的病症及导引有重要价值, 在《太清导引养生经》<sup>[2]</sup>、《诸病源候论》<sup>[3]</sup> 等后世导引书籍中均有迹可循。

## 1 《引书》病症分类

从病名上可以看出,《引书》中记载的疾病可以分为内科病、外科病、骨伤科病、五官科病、精神科病, 另有一种难以释读的病症。

内科病种包括: 引内瘵、引瘵病等发热疾病; 引肠辟、引腹痛、苦腹胀等消化系统疾病; 病肠、引瘵等泌尿系统疾病; 引心痛、引泄筋、夜卧卧瘵、引膺痛等心血管系统疾病; 引呼及咳、□□上□ (□表示简文缺一字) 等呼吸系统疾病; 引辟等神经系统疾病; 引膺、引瘵、病瘵、益阴气、引阴等不能具体分科的内科疾病。共 19 种。

外科疾病包括: 引瘵, 即疝气一类疾病; 引瘵, 即颈部淋巴结结核及其形成的瘰癧疾病。共 2 种。

骨伤科疾病包括: 项痛不可以顾、苦两足步不能钩、引踝痛、引膝痛、股□□□痛、引背痛、引腰痛、支尻之上痛、引足下筋痛、引肩痛、引肘痛等关节或肌肉疼痛的病症; 苦两手少气, 即肢体无力病症。共 12 种。

五官科疾病包括: 引喉瘵、引鼽、引聋、引耳痛等耳鼻喉疾病; 引口痛、失欲口不合、齟等口腔疾病; 引目痛等眼科疾病; 苦额及颜痛, 即面部

疾病。共 9 种。

精神科疾病包括: 引瘵, 即癲病, 共 1 种。

所有疾病中, 内科疾病最多, 占 43.18%; 骨伤科占 27.27%; 五官科占 20.45%; 外科占 4.55%; 精神科占 2.27%。

## 2 《引书》病症导引法的分类和手法特点

《引书》中分别列出了 44 种病症的导引方法, 用法多种多样, 或单纯动作导引, 或借助工具, 或需要他人辅助, 或配合呼吸吐纳等, 可以一窥当时导引疗法的临床操作情况。

### 2.1 《引书》病症导引法分类

从表 1 可见, 在所有导引动作中, 需要工具辅助的有 14 种, 占 31.82%; 使用呼吸方法的有 12 种, 占 27.27%; 需要他人辅助的有 5 种, 占 11.36%; 呼吸与动作相配合的导引方法有 10 种, 占 22.73%; 单纯使用呼吸方法的有 2 种, 占 4.55%; 单纯动作导引的有 32 种, 占 72.73%。

以上数据说明: 1) 西汉早期单纯应用导引动作进行疗病的约占《引书》中总疾病数的 2/3, 说明肢体的牵引是导引方法最主要的组成部分。2) 呼吸吐纳方法是导引中的重要组成部分, 其中有单纯应用呼吸吐纳疗病者, 也有呼吸与导引配合操作者, 二者合起来约占《引书》中总疾病数的 1/3。3) 导引治疗疾病过程中工具辅助比较常见, 占将近 1/3, 所用工具包括寒水、杖、壁、木、累 (绳索)、权 (木柱)、缚 (绑缚所用的绳索)、枕、衣、木鞠、饭、柱、板、席、枕等。4) 大约 1/10 的疾病需要他人进行辅助导引, 鉴于导引需要有专人进行教授, 推测当时已经有专门从事导引治疗的

基金项目: 2018 年上海中医药大学预算内科研项目 (18LK026); 上海进一步加快中医药事业发展三年行动计划 (2018-2020) “太极健康”平台建设 [ZY (2018-2020) -CCCX-2007]

\* 通讯作者: 13585851824@163.com

表 1 张家山汉简《引书》病症导引方法分类

疾病	工具辅助	呼吸方法	他人辅助	呼吸与动作配合	单纯呼吸	单纯动作
引内瘕		响		✓		
项痛不可以顾		毋息	✓	✓		
引瘕病	寒水	急呼急响、呼		✓		
病肠		吹			✓	
病瘰癧	杖、壁	毋息		✓		
引拙筋						✓
苦两足步不能钩	木、新纛( 绳索)					✓
引踝痛						✓
引膝痛	杖					✓
股□□□痛						✓
苦两手少气	缚( 绑缚所用的绳索)					✓
引肠癖	枕、衣	毋息	✓	✓		
引背痛						✓
引腰痛						✓
支尻之上痛	木鞠					✓
益阴气	饭	吸饭气		✓		
引□						✓
引足下筋痛						✓
引膺						✓
引瘕	柱	毋息	✓	✓		
□□上□		响、呼、吹、吸		✓		
引瘕						✓
引膺痛						✓
夜卧卧瘕		吹			✓	
引心痛	纛、板					✓
引阴						✓
引瘕						✓
引腹痛	纛、板、壁、席、枕					✓
苦腹胀	枕、壁	吹、呼、响		✓		
引呼及咳	壁					✓
引肩痛						✓
引瘕						✓
引辟						✓
引喉痹			✓			✓
引𦐇						✓
引口痛						✓
失欲口不合			✓			✓
引肘痛						✓
引目痛						✓
引瘕						✓
引聾						✓
引耳痛						✓
苦頰及颜痛	寒水	呼		✓		
𦐇						✓

注: 按《引书》顺序排列

医者。

## 2.2 《引书》导引治法特点

《引书》导引法与后世相比, 在疾病治疗的过程中有其自身的特点, 主要表现在以下几个方面。

2.2.1 发声吐纳法是泻法 《引书》中吐字发音的方法均是泻法, 如“喜则阳气多, 怒则阴气多,

是以道者喜则急响、怒则剧吹以和之”, 通过“响、吹”泻出喜怒等情志产生的过多阴阳之气; “燥则数呼数卧, 湿则数吹毋卧实阴, 暑则精数响”, 采用“呼、吹、响”泻出燥、湿、暑等邪气。后世“六字诀”吐字发音法也是泻法, 如, 《养性延命录》曰“纳气有一, 吐气有六, 纳气

一者，谓吸也。吐气有六者，谓吹、呼、唏、呵、嘘、咽，皆出气也。……时寒可吹，时温可呼，委曲治病，吹以去风，呼以去热，唏以去烦，呵以下气，嘘以散滞，咽以解极”<sup>[2]96-97</sup>，即用“吹、呼、唏、呵、嘘、咽”六字发音吐气法去除寒、温、风、热、烦、上气、郁滞等实性的病症。

2.2.2 发声吐纳法与脏腑对应初显 《引书》中的吐纳方法已经开始有脏腑对应的趋势，如“病肠之始也，必前胀，当胀之时，属意少腹而精吹之，百而已”。“病肠”为小便时少腹或尿道胀满，在脏属肾，说明“吹”可以去除肾阳不足引起的寒湿之气。《诸病源候论》曰“腹中苦胀，有寒，以口呼出气，三十过止。”<sup>[3]130</sup>《引书》中响与春相应，呼与夏相应，吹与冬相应，这个顺序与后世的“六字诀”也是对应的，即春-嘘-肝，夏-呼-脾，冬-吹-肾。

2.2.3 一病一法，针对性强 《引书》导引法治疗疾病针对性强，一法一病，没有一法治疗多病现象。如“引膝痛，右膝痛，左手据权，内挥右足，千而已；左膝痛，右手据权，而内挥左足，千而已。左手勾左足指后引之，十而已；又以左手据权，右手引右足指，十而已。”，这一套导引方法仅是针对膝痛这种疾病。马王堆《导引图》也有这个特点，均为一图一法一病。而后世一种导引方法普遍可以运用于多种疾病，如《诸病源候论》所载导引法“双足互跪，安稳，始抽一足向前，极势，头面过前两足趾，上下来去三七。左右换足亦然。去臂、腰、背、髀、膝内疼闷不和，五脏六腑气津调适”<sup>[3]58</sup>，除了治疗除膝痛之外，还可以治疗“臂、腰、背、髀疼闷不和”等多种疾病，并且可以促进“五脏六腑气津调适”。

2.2.4 一病多法现象初显 《引书》中多种导引法治疗一种疾病的现象已初步显现，但仅涉及“引心痛”与“引目痛”两种。如以治疗眼病为例，曰“引目痛，左目痛，右手指摩内脉，左手指抚颤而力引之，三而已；右如左。一曰：两手之指摩两目内脉而上扞之，至项，十而已。一曰：起卧而危坐，摩两手，令指热，以扞两目，十而已。”其中所载三种导引方法均可以治疗目痛。由于后世对疾病的划分更加精细，导引方法也在不断细化，故一病多法在后世导引中越来越普遍，如《诸病源候论》“目暗不明候”针对目暗不明的导引法有6条，曰“蹲踞，以两手举足五趾，低头至极，则五脏气遍至”；“仰两足趾，五息止，……令人耳闻声”；“伸左胫，屈右膝内压之，五息止，……

令人目明”；“鸡鸣以两手相摩令热，以熨目，三行，以指抑目，左右有神光，令目明，不病痛”；“东向坐，不息再通，以两手中指点口中唾之二七，相摩拭目，令人目明”；“卧，引为三，以手爪项边脉五通，令人目明，卧正偃，头下，却亢引三通，以两手指爪项边大脉为五通，除目暗患”<sup>[3]185</sup>。

2.2.5 治疗原则由轻到重 《引书》中治疗“苦腹胀”采用的导引法，体现出其治疗方法由轻到重的尝试性治疗特点，曰“苦腹胀……吹之卅；无益，精呼之十；无益，精响之十；无益，复精吹之卅；无益，起，治八经之引。去卧，端伏，加两手枕上，加头手上，两足距壁，兴心，仰颐，引之，而固着少腹及股膝，三而已。去卧而尻壁，举两股，两手钩两股而力引之，极之，三而已。”治疗腹胀病，先采用呼吸吐纳方法，通过“吹、呼、响”等发声吐气法去除胀气，如果无效则开始采用动作导引法。其治疗的顺序是先采用较轻的治疗方法（呼吸吐纳），如果效果不佳，再采用重一些的方法（拉伸等动作导引），并没有一上来就用动作导引，即使用动作导引也是先卧位再起身。总之治疗原则是由轻及重，由简及繁，循序渐进。后世临床上沿用了这种先轻再重的治法原则，如《伤寒论》中峻下之法往往设有二方。大陷胸丸药力偏缓，大陷胸汤药力偏速；承气汤也有大、小承气汤，临证为了稳妥起见先用小承气汤，如果中病但病不解再用大承气汤。

### 3 《引书》的影响及后世导引的发展趋势

将《引书》与《养性延命录》《太清导引养生经》《诸病源候论》等后世导引书籍进行比较发现，其发展趋势主要体现在以下几个方面。

#### 3.1 动作更加复杂和连贯

以脚气病为例，《引书》中的导引方法比较单一，如“病瘳瘦，引之之方，右手把杖，向壁，毋息，左足跖壁，倦而休；亦左手把杖，右足跖壁，亦倦而休”。治疗脚气病，扶着木杖，用脚踏墙壁，疲劳了休息一会，换另外一只脚踏墙。《诸病源候论》也载“脚气缓弱候”导引法，曰“一足踏地，一足向后，将足解溪安踞上。急努两手，偏相向后，侧身如转，极势，二七。左右亦然。去足疼痛，痹急，腰痛也”<sup>[3]115</sup>。一足踏地，另一足向后用其踝关节勾住前脚的脚跟，两手伸直交叉，向踏地一脚的方向旋转到极限，转动14次以后再换脚换手，重复相同的动作。总体上，《诸病源候

论》较《引书》动作复杂,连贯性也更强。

### 3.2 动作重复的次数减少

如治疗膝关节病,《引书》中的动作重复次数较多,如“苦两足步不能钩而膝善痛,……朝为千,日中为千,暮食为千,夜半为千,旬而已”,一天四千次,从早到晚,连续十天。而《太清导引养生经》曰“偃卧,屈膝,令两膝头内向相对,手翻两足,生腰,以口纳气,填腹自极,七息。除痹疼热痛,两脚不随”,卧位,两膝相对,两手抓两足,伸腰,深呼吸,仅做七次而已。后世导引动作在总体上趋于复杂和繁琐,对动作的重复性要求逐渐弱化。

### 3.3 呼吸吐纳方法增多

如《引书》中呼吸吐纳的方法有“呼”“响”“吹”三种,《养性延命录》增加到六种,“纳气有一,吐气有六,纳气一者,谓吸也。吐气有六者,谓吹、呼、唏、呵、嘘、咽,皆出气也”<sup>[2]96-97</sup>,除了“呼”“响”(“嘘”“吹”以外,增加了“唏”“咽”“呵”三种。后世导引在呼吸吐纳方法上趋于完善,从而形成较完整的导引吐纳体系,并一直沿用至今。

### 3.4 呼吸吐纳的用法更广

《引书》呼吸吐纳与四季相应,主要的用法是“响”“呼”去热去暑,“吹”去寒去湿等,后世的“六字诀”即“吹、呼、唏、呵、嘘、咽”,不仅与季节相应,而且与脏腑相应,可以治疗相应脏腑的病症。

### 3.5 更加重视呼吸与动作的配合

《引书》中呼吸与动作配合的情况有三种:第一,呼吸与动作同时进行。《引书》中仅有“毋息”一法,如“引癰,端立,抱柱,令人□(脱一简字)其腰,毋息,而力引尻”。

第二,呼吸以后用动作导引。如“苦腹胀,夜日偃卧而精吹之卅;无益,精呼之十;无益,精响之十;无益,复精吹之卅;无益,起,治八经之引。去卧,端伏,加两手枕上,加头手上,两足距壁,兴心,仰颐,引之,而固着少腹及股膝,三而已。去卧而尻壁,举两股,两手钩两股而力引之,极之,三而已”。

第三,动作导引以后用呼吸法。如“□□上□,敦踵,壹敦左,壹敦右,三百而已。伸左足,右手据右膝,左手抚左股,而引左之股三,又引右股三;□,因响之卅,去卧,据侧而精呼之卅,精响之卅。精吹卅。端坐,吸精气而咽之,填少腹,以力引阴,三而已。”

### 3.6 减少了他人辅助与工具的使用

仅病痿(脚气病)在《养性延命录》中借助了拄杖,引癰(癰病)在《太清导引养生经》和《诸病源候论》中借助了绳、辘轳等工具。《引书》中记载的其他需要借助外力的疾病,在此三书导引法中均没有借助工具,也没有他人进行辅助,可见后世导引更趋向于对自我身体功能的依赖。

### 3.7 治法沿用至今

《引书》中的一些治法一直流传至今,在现代疾病康复中仍然很常用,如“引腰痛,两手之指夹脊,力輒以仰,极之;两手奉尻,俯头,据之,头手皆下至踵,三而已”,导引治疗腰痛,用两手指按住腰脊部,用力后仰,再用力前俯,头手向脚跟靠拢。通过前后的拉伸运动,疏通腰部的筋脉。《太清导引养生经》也采用了类似的拉伸腰部的方法,如“仰卧,两手牵膝置心上,五息止。愈腰痛”。仰卧,两手抱膝,将两大腿压向胸部,可以拉伸腰部关节肌肉,这个导引动作也是现代临床治疗腰椎间盘突出引起的腰痛的常用方法。再如,《引书》曰“觉以涿齿,令人不齩。其齩也,益啄之”。采用叩齿的方法坚固牙齿以治疗齩齿,至今仍是常用方法。

## 4 《引书》对现代导引临床的启示

从导引的特点来看,《引书》所涉及的呼吸吐纳、肢体动作、辅助工具等临床治疗方法,不仅具有奠基性的指导意义,为后世医家所传承,而且其理论内涵一直沿用至今,对当今临床具有深远的影响和启示。

1) 适用面广。《引书》介绍了包括内科、外科、五官科、骨伤科、精神科等多个种类的疾病,后世在此基础上还有增加,因此,导引疗法可以适应现代临床大多数病种的治疗需求。

2) 主动性疗法。导引疗法充分利用了人的呼吸和动作功能对人体的疾病部位进行调整,不受工具限制,完全是自主运动,因此,无论在家治疗还是住院治疗均可以操作。如果导引疗法能够在现代临床上广泛应用,将有利于促进疾病的痊愈,缩短疾病的治疗时间。

3) 器械辅助。如“支尻之上痛”,即腰臀部的疼痛,借助一个木球,将木球顶住痛处,前后摇动木球三百次,使木球借助身体重力的反作用力按压局部,从而活跃局部气血,或整复局部错位的小关节,促进病灶的痊愈。现代的康复器械更为发达,如果与导引进行配合,一方面发挥机械的作

用,一方面发挥人的主动性,有助于提高康复或治疗的疗效。

4) “治未病”。导引是“治未病”的重要手段,在未病先防、已病防变、病后防复等疾病的各个环节均可以发挥重要作用。现代临床研究显示,导引可以广泛地应用于各种疾病以及疾病的不同阶段,如导引整脊操可用于脊柱疾患的治疗<sup>[4]</sup>,导引可对神经根型颈椎病患者提供护理<sup>[5]</sup>,有助于慢性病康复及亚健康保健<sup>[6]</sup>,可提高戒毒人员生命质量<sup>[7]</sup>,缓解肛肠患者术后疼痛<sup>[8]</sup>,帮助脑卒中患者功能恢复<sup>[9]</sup>,同时还可使 2 型糖尿病伴失眠患者的心理紧张状态缓解<sup>[10]</sup>,值得在临床上进一步推广。

#### 参考文献

- [1] 张家山二四七号汉墓竹简整理小组. 张家山汉墓竹简(二四七号墓) [M]. 北京: 文物出版社 2001.
- [2] 太清导引养生经养性延命录 [M]. 丁光迪 校注. 北京: 中国中医药出版社, 1993: 7.
- [3] 巢元方诸病源候论 [M]. 高文柱, 沈澍农, 主编. 北京: 华夏出版社 2008.
- [4] 张志高. 中医奇葩: 导引推拿整脊术 [M]. 银川: 阳光出版社 2013.
- [5] 李冬梅. 神经根型颈椎病应用中医导引护理的临床效果 [J]. 中外医学研究 2019, 17(4): 87-88.
- [6] 太花子, 李向. 中医导引术在慢性病康复及亚健康保健中的作用 [J]. 中国医药指南 2018, 16(35): 171-172.
- [7] 李文涛, 韩全利, 罗盘山, 等. 中医导引康复训练对戒毒人员生命质量的影响 [J]. 甘肃医药 2018, 37(11): 977-979, 993.
- [8] 王珊, 王冰飞. 背景音乐联合中医导引术对肛肠患者术后疼痛的影响 [J]. 河北中医 2014, 36(11): 1720-1721.
- [9] 彭越, 邢若星, 徐文艳, 等. “中医导引术”疗法对恢复期脑卒中患者功能恢复的影响 [J]. 中国康复医学杂志, 2008, 23(5): 443-444.
- [10] 张容瑞. 中医养生功法对 2 型糖尿病伴失眠患者糖代谢和 SCL-90 因子的影响 [D]. 北京: 中国中医科学院, 2008.

#### Exploration of the Diseases and Daoyin Therapy in ZHANGjiashan Han Bamboo Slips *Daoyin Therapy* ZHAO Dan<sup>1, 2</sup>, DUAN Yishan<sup>1</sup>

1. Institute of Science and Humanities, Shanghai University of Traditional Chinese Medicine, Shanghai, 201203; 2. Shanghai Qigong Research Institute

**ABSTRACT** ZHANGjiashan Han Bamboo Book *Daoyin Therapy* describes the clinical application of Daoyin in detail, and records 44 kinds of diseases treated by Daoyin, including internal diseases, external diseases, bone injury, facial features, and psychiatry. This paper analyzes the classification of the disease in the book and the characteristics of the Daoyin method used, and discusses its impact on Daoyin of later generations and the enlightenment of the modern clinical practice.

**Keywords** Han Bamboo Slips of ZHANGjiashan; *Daoyin Therapy*; Daoyin; breathing

(收稿日期: 2019-09-17; 修回日期: 2020-01-10)

[编辑: 黄健]