

一、释 字

1. 造字解: 试看“精气”二字, 皆从于米。

《说文解字》释有: “米, 粟实也, ”象禾实之形, 凡米之属皆从于米, 莫礼切。”

“精, 择也, 从米、青声, 吾盈切。”“气, 饋客餽米也, 从米, 气声”。《说文解字》是我国最早的释字专书, 它准确的从造字的角度先解释了精气二字的读音和原意。就是说精气二字的原始意思是选择出来供馈赠住客的上等精粮。

2. 引伸意:《内经》(灵枢·决气篇)载有:“岐伯曰:两神相搏, 合而成形, 常先身生是谓精。何谓气? 岐伯曰:上焦开发, 宣五谷味, 熏肤、充身、泽毛、若雾露之溉, 是谓气”。祖国医学认为, 精气是构成人体的基本物质, 也是人体生长发育及各种功能活动的物质基础, 泛指一切精微物质, 包括气、血、津液和从饮食中摄取的营养物质。

二、来源

1. 精气是产生和构成万物的本源: 唯物主义的“精气”为万物根本说, 是战国后期稷下道家提出的, 他们认为宇宙万物都是由一种极细微的物质元素——精气构成的,《管子·内业》篇说:“凡物之精, 此则生物。下生五谷, 上为列星; 流于天地之间, 谓之鬼神; 藏于胸中, 谓之圣人; 是故民(名)气。炁乎如登天, 杳乎如入于渊, 浑乎如在于海, 卒(萃)乎如在于己(祀)。是故此气也, 不可止以力, 而可妄以德; 不可迎以音(意)。”这段话的意思说明了, 作为物质的精气, 结合起来就能产生万物。东汉哲学家王充说:“天

小议“精气”

成都中医学院函授部 杨昆蓉

主题词 精(中医) 气(中医)

地、含气之自然也”。“天地合气、万物自生”。正由于精气论在医学领域中的渗透, 因而万物由气构成的观点, 也就必然在《内经》中反映出来。

2. 精气乃人体生命之宝:《素问·宝命全形论》说:“人以天地之气生, 四时之法成”

“天地合气, 命之曰人”。精气即是构成人体最基本的物质元素, 又是维持人体生命活动的最基本物质要素。它分先天之精气和后天之精, 先天之精气是生命的本原物质, 禀受于父母的精气, 后天之精气则是水谷经脾胃功能的化生、运纳、升降转化而成的精微物质。先天之精要靠后天之精气的培养和补充, 后天之精气生成后除供人体生理功能需要外, 其余部分则封藏于肾而为生殖之精, 这样才能使生命活动生生不息。精气的运动形式主要是“升降出入”, 故在《内经》中又强调:“升降息则神机化灭, 出入废则气立孤危”。

三、效应

1. 先天之精气的生理效应: 先天之精是禀受于父母的生殖之精。它与身俱来, 是构成胚胎发育的原始物质, 主要具有促进机体的生长、发育和逐步具备生殖能力。正如《素问·上古天真论》曰:“女子七岁、肾气盛、齿更发长; 二七而天癸至, 任脉通、太冲脉盛, 月事以时下故有子; ……七七, 任脉虚, 太冲脉衰少, 天癸竭,

地道不通, 故形坏而无子也。丈夫八岁肾气实, 发长齿更, 二八肾气盛, 天癸至, 精气溢泻, 阴阳和、故能有子; ……八八则齿发去。”这一段论述、明确地指出了机体生、长、壮、老、已的自然规律, 且与肾中精气密切相关的论述。

2. 后天之精气的生理效应: 多是指水谷精气的功能表现, 它主要关系到脾胃的运化功能, 包括宗气、营气、卫气等功能活动。水谷精气与吸入之清气结合而成宗气, 有两个方面的效应: 一是走息道以行呼吸, 二是贯心脉以行气血。着水谷之气与血共行脉中, 生成的精华部份为营气, 主要体现在营养和化生血液两个方面的效应。若水谷精气运行于脉外化生的“慄疾滑利”之气为卫气, 有三个方面的效应: 一是护卫肌表, 防御外邪入侵, 二是温养脏腑, 肌肉, 皮毛等, 三是调节控制腠理的开合、汗液排泄以维持体温的相对恒定等。

四、体会

通过对“精气”二字的剖析, 可以看出祖国医学的理论蕴无不以“世界是物质”的唯物辩证法思想贯穿其上下, 只有理解了古代“精气”论, 才能真正的掌握有关《内经》“精气”的实质, 才能理解“精气”在人体生命活动中的重要意义, 并用以指导临床, 在预防、保健、养生、康复等方面亦有很高的研究价值。