

• 论著 •

基于《黄帝内经》理论探讨情志与经络的关系

张惠东, 董宝强, 林星星

(辽宁中医药大学, 沈阳 110847)

摘要: 为探讨情志与经络的内在关系, 现将《黄帝内经》理论作为理论基础并进行分析和解读。依据子午流注中十二经脉与十二时辰的对应关系、人体内经络的走向与情志的变化、以及经络内部与情志的联系, 现将这三方面相联系进行系统分析, 并通过人体所表达负面情绪的时间来判断受损伤的经络, 进而判断出所引起的相关疾病, 在临床上可通过消除负面情绪的方法来间接调节经络内的气血运行, 最终可达到疏通经络和消除疾病的目的。

关键词: 情志; 经络; 负面情绪; 黄帝内经

基金资助: 辽宁省教育厅课题 (No.LR2015040)

Relationship between emotion and channels based on *Huangdi Neijing* theory

ZHANG Hui-dong, DONG Bao-qiang, LIN Xing-xing

(Liaoning University of Chinese Medicine, Shenyang 110847, China)

Abstract: In order to explore the internal relationship between emotion and channels, the theory of *Huangdi Neijing* was analyzed and interpreted, and taken as the theoretical basis. According to the corresponding relation between twelve regular channels and twenty-four hours in the point selection by midday-midnight flowing of qi-bloodpoint, the direction of the channels and the changes of emotion in the human body, and the connection between channels and emotions, these three aspects were systematically analyzed. The injured channels and collaterals could be judged by the time of negative emotions expressed by the human body. Then the related diseases could be judged. In the clinic, the circulation of qi and blood in the channels could be indirectly regulated by eliminating negative emotions. Eventually, the purpose of dredging the channels and eliminating diseases could be achieved.

Key words: Emotion; Channel; Negative emotions; *Huangdi Neijing*

Funding: Project of Education Department of Liaoning Province (No.LR2015040)

《素问·阴阳应象大论》有云:“人有五脏化五气,以生喜怒悲忧恐”。即心在志为喜,肝在志为怒,脾在志为思,肺在志为忧,肾在志为恐。《素问·宣明五气篇》也曾记载:“精气并肝则忧,并心则喜,并肺则悲,并肾则恐,并脾则畏,是谓五精之气,并于脏也”^[1]。说明情志和脏腑经络同样有着不同寻常的内在关系,当人体出现负面情绪时,相应的经络便会出现瘀阻和堵塞,进而引发相关脏腑的疾病。因此可根据身体负面情绪所表达出来的时间,按照子午流注体系中十二经脉与十二时辰的对应关系,来判断相关经络的损伤程度。

经络与时辰的关系

《灵枢·经别》中曾记载:“人之合于天道也,内有五脏,以应五音,五色……十二经脉者,此五脏六腑之所以应天道也”^[2]。人体内有十二经脉,一天之中有十二时辰,不同时辰的气血运行可至不同经脉,依据子午流注体系可知,人体内的各个经脉依附于十二时辰之内,即每个时辰均有不同经络走行,因此我们可以根据经络与时辰的对应关系,来判断体内是否出现病变,从而进行相应的临床治疗。

1. 十二经脉与十二时辰的对应属性 基于《黄帝内经》理论可知,十二经脉的流注次序均由手太

通讯作者: 董宝强, 沈阳市皇姑区崇山东路79号辽宁中医药大学针灸推拿学院403室, 邮编: 110847, 电话: 024-31207289

E-mail: peterbaoqiang@163.com

阴肺经开始,依次经过流注各个经脉,至足厥阴肝经而复再回到肺经的过程^[3]。中医理论中人体与自然相应,因此每个经脉在循行时也都对应各自的时辰。《灵枢·阴阳系日月》曾记载:“寅者,正月之生阳也”。可知寅为十二时辰之首,而肺经为气血循环之始,同样为十二经之首,因此肺经对应寅时。依次大肠经对应卯时,胃经对应辰时……胆经对应子时,肝经对应丑时^[4]。

《素问·生气通天论》有云:“生之本,本于阴阳”。依据十二经脉与十二时辰的对应属性可知,人体的作息时间只有与自然天地阴阳相合,体内的阴阳之气才能够达到平衡,疾病便不会乘虚而入。

2. 时辰所属脏腑的功能变化 据十二经脉的流注次序,以肺经为例,肺经为十二经之首,而在寅时的时候肺经最为旺盛,同时也最易受到外邪的侵袭,在机体正常的生理过程中,肺受到其他脏腑的血液供应而送往全身,此时人体才会感受到皮肤红润,精力充沛和旺盛,若此时肺经受阻,肺的宣发肃降功能失调,会极易引起咳嗽和气喘。

经络走向与情志变化

自古以来人们都遵循阴阳平衡的观念生长生存,在《黄帝内经》中就曾专门用大量篇幅来叙述关于阴阳的理念,正如《素问·宝命全形论》所云:“人生有形,不离阴阳”。人体内十二条正经中每一条经脉都有正负的双向循行,而这一正一负便代表阴阳。人体内经络的走向变化同样离不开阴阳的属性,而阴阳的盛衰同样影响着情志的变化。

1. 同条经脉的走向以及情志变化 人体内的十二正经,每一条经脉都有独立的循行路线,且都是双向正负运行。以人体手足阴阳四条经脉为例进行分析,如手太阴肺经,如果人体左半身的循行路线是从胸走手,那么根据阴阳平衡的理论,右半身的运行便一定是从手回到胸中;同理足太阴脾经循行时,若左半身从足走腹,右半身的走向便是从腹回到头;足阳明胃经循行时,若左半身为从头走足,右半身便为从足回到头^[5]。

依据《黄帝内经》所云以及按照阴生阳降和此消彼长的观点,人体的气血运行一定不会都是上升,或者都是下降,那样定会导致阴阳失衡。若体内阴阳不能平衡,则必然会引发情志上的波动,阳盛于阴则亢奋,阴盛于阳则抑郁,因此无论是自然界还是人体本身必都将遵循阴阳平衡的理念。

2. 左右阴阳对立经脉的走向变化 《黄帝内经》中曾记载经脉中阴阳对立升降的变化,在传统理论中以身体左侧的手三阴经为例,走向为从胸走手,即气血的走行从高温处流向低温处;手三阳经从手走头,即气血从低温处流向高温处^[5];足三阳三阴经同理,分别为从头走足和从足走腹,气血温度的变化分别为从高温流向低温和从低温流向高温。而身体右侧的经脉循行恰好与之相反^[6],因此体内便构成了阴阳升降以及气血蒸腾气化的循环流注,而这一升一降便形成了一次阴阳的循环。

情志与经络的关系

人体内的十二经脉分别对应体内的五脏六腑,包括心包,因此当体内的经脉受阻或是遭受到破坏时,便会表现出相应的负面的情绪;而同理当人们经常反复出现某一情绪时,也恰好能反应出哪一条经脉受到损伤,很多疾病的发生都是由不良情绪所产生的,而不同的情志变化也同样暗示不同的疾病。

《素问·解精微论》曾记载:“心,有亡,忧知于色,是以悲哀则泣下”。由于身心是相互影响的,我们可以通过消除负面情绪的方法,间接的来排除由于体内代谢而产生的废物和垃圾,以达到疏通经络的目的。

1. 经络对情志的调节关系 在《黄帝内经》中很少有专门对情志的论述,而是以喜怒忧思悲恐惊作为七情为代表进行分析和阐述。从某一程度上来说,人的身心一定是相通的,心理上的不良反应和负面的情绪必然会造成生理上的紊乱和失调^[7],而在大多数的情况下,心理上的障碍若只调节心理方面的问题通常效果并不明显,但是可以通过对体内经络的调节,疏通经络中被阻塞的部位,当经络通畅时情志自然能够得到改善。因此情志不仅可以反应人体内脏腑器官的正常与否,也同样也能反映出经络生理功能的状况。

2. 负面情绪引起十二经脉的变化 人体每条经脉都对应相关的脏腑,各脏腑的生理功能出现变化便会产生相应的不良情绪。根据十二经络流注的交替次序可知,寅时肺经开始工作,中医理论里肺居于人体上焦,主一身之气,当人出现悲伤的情绪时,很可能造成了肺经的瘀阻不通……午时心经较为活跃,气血聚集于心中,人可能会出现怨恨和仇恨等负面的情绪,则会耗上心气心血,最后导致心经堵塞;未时血液流向小肠经,小肠主液,具有升清化浊的功能,

而当出现怜悯或过度哀伤的表现,一般多为小肠经受阻。

申时气血津液流向膀胱经,膀胱经为阳气之所,是身体内主要的排毒之经脉,当人出现意志消沉、消极时,导致阳气无法上升,大多为膀胱经瘀阻^[8]……亥时三焦经工作,是人体气血运行的重要通道,当人出现紧张情绪时,三焦经的正常功能不能发挥出来,便会形成堵塞,使经络不通;子时气血聚集在胆经,此时人体内阳气下降,若出现焦虑不安的状态,可能造成了胆火上逆,使经络失去了正常的生理功能;丑时为肝经工作时间,肝胆相表里可互为影响,若表现出愤怒或大怒的情绪,多半是肝经瘀阻不通。

3. 调节情志的治疗方法 《灵枢·本神》云:

“是故怵惕思虑者则伤神,神伤则恐惧流淫不止……愁忧者气闭塞而不行”。因此调节情志最重要的便是调神,人们在生活中最容易产生的负面情绪为忧愁悲哀、大怒和过度紧张3种,因此可通过调节以上三者的不良情绪进而调神。适度的忧愁悲哀情绪属于正常的生理现象,若负面情绪表现过度则会损伤肺经,会造成肺经瘀阻不通,此时可以通过减少悲伤的情绪来疏通经络。若此不良的情志长时间淤积在体内,则便会损伤心神,《灵枢·百病始生》云:

“忧思伤心”,又因心主藏神,所以过度伤春悲秋的情绪必然会导致心神受损,进而使心经不通引起相关疾病^[9],《黄帝内经》又云:“喜胜悲”,因此可以通过做一些喜乐开心的事情来消除悲伤的情绪。

《灵枢·邪气脏腑病形》云:“若有所大怒,气上而不下,积于胁下,则伤肝”,根据五行属性,肝主怒,若过度愤怒一定会损伤肝脏,而会使肝经堵塞不通^[10],因肝经对应丑时,若此不良情绪长期出现定会引起失眠的症状,体内的新陈代谢也会受阻。因此必须要排解愤怒的情绪,时刻保持豁达的心情,或是寻找一些轻松的方式来使心情变得平和,只有这样

肝经才可以被疏通,所造成的一些临床的症状才可以被改善。当人体经常出现不自觉的过度紧张的情况,多半已经引起了三焦经的瘀阻,因过度紧张的负面情绪会使三焦经通调水道的生理功能不能得以发挥出来,此时必须要消除紧张的情绪,必要时可通过做一些户外运动让心情放松,且要保证充足的睡眠,这样瘀阻的经络才能被疏通并发挥正常的生理功能。

小结

《黄帝内经》中认为情志的影响因素十分复杂,可能包括机体内外的影响,时辰的影响,阴阳五行的影响,自然环境的影响等。而体内大部分的疾病或者不良反应都源于不正当的情志,这种负面的情绪由一种无形的力量进而变成有形的产物,造成我们的经络受阻。而由不良的情志所引起的经络瘀阻闭塞不通的现象十分严重,临床上可通过消除负面情绪的方法,间接调节经络气血运行,最终达到疏通经络和消除疾病的目的,对于临床上的发展同样起着重要的作用。

参 考 文 献

- [1] 张登本,孙理军.全注全译黄帝内经·灵枢经.北京:新世界出版社,2008
- [2] 张建斌.十二经脉理论临证指要.北京:人民卫生出版社,2013
- [3] 张光霁.论十二经脉气血运行始自手太阴肺经.中华中医药杂志,2006,21(12):717-718
- [4] 苏绪林.论子午流注针法质疑.中华中医药杂志,2017,32(11):4867-4869
- [5] 祝华英.十二经络的秘密(下).中国道教,1995(4):37-40
- [6] 祝华英.十二经脉运行之管见.上海针灸杂志,1998(5):33-34
- [7] 周颂衡.不寐的六经辨治与情志关系影响的临床思路探讨.广州:广州中医药大学,2012
- [8] 曲黎敏.申时——膀胱经当令.医药保健杂志,2008(15):11-11
- [9] 刘玉良.感悟《黄帝内经》“阳化气,阴成形”.中华中医药杂志,2016,31(12):5185-5187
- [10] 田同良,袁文丽,王流云,等.论五行针灸治疗精神心理疾病.中华中医药杂志,2017,32(2):516-518

(收稿日期:2017年8月5日)