

从《内经》角度浅谈水液代谢

内经教研室 孙桐

中医所说的津液，相当于现代医学的体液，是体内各种正常水液的总称。包括唾液、胃液、肠液、关节腔液以及泪、涕、汗、尿液等。津液的多余部分习惯上又称为水，或水湿之邪。津液来源于饮食物，特别是饮料，经过脾胃的消化吸收而来。其代谢过程从《内经》角度而言可从以下三个方面看：

一、津液与血液的关系：

血液由营气与津液两大部分组成，故经脉内的津液便是血液的组成部分。津液和血都来源于饮食的精气，并能相互资生、相互作用，故有“津血同源”之说。

津液是血液的组成部分，还可从津液的还流方面来看。《灵枢·痈疽》篇说：“中焦出气如露，上注溪谷，而渗孙脉，津液和调，变化而赤为血。血和则孙脉先满溢，乃注于络脉，皆盈，乃注于经脉……”中焦出气，即指中焦所输出的津液和营气。如露，是形容所分泌的津液能象雨露灌溉草木一样，可以营养全身。（肌肉的小会合处叫

溪，大会合处叫谷。）这就是说：津液生成以后先由孙脉汇集到络脉，再汇集到经脉，然后通过经脉、络脉、孙脉输送到全身去滋养各组织器官，称为“出”于脉管外；在滋养组织器官以后，一部分又通过孙脉、络脉回到经脉，又成为血液的组成部分，称为“入”于脉管内。津液的这种回流是维持体液平衡的重要方面，其中既包含了现代医学的血液循环，又包含了现代医学的淋巴循环。

二、津液与汗、尿的关系：

人体的津液，在正常情况下要保持一定的总量，这就是体液代谢的平衡。如上所述，津液在供给人体各部生理需要外，其回流部分是保持体液平衡的一个方面；而其多余部分带着废料排出体外，这也是保持体液平衡的重要的一个方面。多余部分的津液（主要指水分和废料）其排泄径路，一是通过皮肤为汗而排出体外，一是通过肾、膀胱为尿排出体外。这就是《灵枢·决气》篇所说：“腠理发泄，汗出溱溱，是谓津”，（这里的“津”就是指的汗）以及《素问·

硝、明矾、朱砂、雄黄。

〔2〕“小升丹”炼制原料：水银、火硝、明矾。

〔3〕“一钱”等于现在的3克。

〔4〕“加味太乙膏”：肉桂、白芷、当归、玄参、赤芍、生地、大黄、土木鳖各二两、真阿魏三钱、轻粉四钱、槐枝各一百段，血余一两，东丹四十两，乳香五钱、没药三钱熬膏外贴。

〔5〕“大红膏”：南星二两、银珠、血竭、硝石、潮脑各三钱，轻粉、乳香各二钱，猫头骨一具（煨）、石灰一两（用大黄三钱切片同炒、至石灰变红色去大黄）上敷研末，陈米醋熬调药敷核，三日一换。

〔6〕“结毒灵药方”：水银一两、硃砂、雄黄、硫黄各三钱、升华法炼得。

〔7〕“紫霞膏”：明净松香一斤、铜绿二两，用麻油四两熬膏，旋椎旋贴。

《灵兰秘典论》所说：“膀胱者，州都之官，津液藏焉”（这里的“津液”就是尿液）。汗和尿均为津液所化，虽然是废液其性质与津液已有所区别，但习惯上仍称其为津液的一部分。排泄废液是人体正常现象。可见汗、尿与津液的关系是非常密切的。

三、津液与肺、脾、肾的关系：

人体津液的吸收、输布和排泄，就内脏来说，主要依靠肺、脾、肾三脏的功能活动而完成。《素问·经脉别论》说：“饮入于胃，游溢精气，上输于脾，脾气散精，上归于肺，通调水道，下输膀胱，水精四布，五经并行”。对人体水液代谢与内脏的关系讲得比较全面，当然还要加上其他一些脏器，才能完整地说明水液代谢过程，主要的还要加上心与肾，其次还有大、小肠、三焦、肝等。

津液吸收、输布、排泄的全过程是通过胃的腐熟，脾的运化和“散精”的作用，上输于肺及其他内脏，经过肺的“通调水道”作用，使津液一方面输送到全身，一方面输送到肾，经过肾的气化（再吸收）然后将多余的水液和废物下输到膀胱，因此有“肺为水之上源”之说，尿液的排出体外，则是膀胱的“气化”作用。津液在通过大、小肠时，大、小肠能吸收一部分津液，以调节人体水液的平衡。因此有“小肠主液”“大肠主津”之说。肾阳在全身津液的吸收、输布、排泄的过程中起着主要的作用，它既能促使津液向全身布散，又能将多余的津液和废物下输膀胱，并控制膀胱的排尿，因此有“肾主水液”之说。如《素问·逆调论》说：“肾者，水脏，主津液”。《素问·水热穴论》也说：“肾者，胃之关也，关门不利，故聚水而从其类也……”。以上这些脏腑对津液的吸收、输布和排泄的功能，也可总称为“三焦气化”。由于中医脏腑学说是以五脏为中心，故就五脏而言，主要与肺、脾、肾三脏有关。从病理方面来说，津液代谢障碍

的病变，如水肿、痰饮等，多与肺脾肾功能失调有关。

以上三个方面虽然分别叙述，实际从津液代谢的整个过程来说三个方面在同时进行，其中是以内脏活动为主。内脏方面除肺、脾、肾等外又离不开心，心主血脉，津液到了脉管之中便成为血液的组成部分；肺主气，合皮毛，司开合，汗的排泄与其密切相关；津液多余者从膀胱排出为尿，故津液与气、血、汗、尿均有密切关系。

此外，体内某些变化和外界气候的变化，也关系到人体津液代谢。如气候炎热时汗多尿少，气候寒冷时汗少尿多，这是正常的生理调节作用。《内经》中对此亦有记述，如《素问·举痛论》说：“灵则腠理开，荣卫通，汗大泄，故气泄矣”。《灵枢·五癃津液别》也说：“天暑衣厚则腠理开，故汗出；天寒则腠理闭，气湿不行，水下留于膀胱，则为溺与气”。说明《内经》已初步认识到由于体内情况和自然界在不断变化，人体也能依靠自动调节能力作出某些适应性调节，以维持人体津液代谢和阴阳相对平衡。

《河北中医》改刊征订启事

《河北中医》是以临床实用为主的综合性中医刊物。内容包括临床经验交流、理论研究、自学辅导、试题解答及中医急症等专栏。供中医临床、教学及科研工作者参考。从1985年起，改为双月刊。欢迎单位和个人届时到当地邮局订阅。

全国各地邮局(所)均可订阅。本刊代号18—300 每册定价0.25元，全年1.50元。

河北省医学科学院情报所

《河北中医》编辑部

地址：石家庄市裕华路富强大街