

主编◎齐向华 滕晶

烦躁焦虑状态

辨治析要

现代中医心理视角下的
烦躁焦虑状态理论及实践

FANZAO JIAOLYU
ZHUANGTAI
BIANZHIXIYAO



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

烦躁焦虑状态辨治析要

FANZAO JIAOLYU ZHUANGTAI BIANZHI XIYAO

——现代中医心理视角下的烦躁焦虑状态理论及实践

主 编 齐向华 滕 晶

副主编 吴宏赞 张 晶

编 者 (以姓氏笔画为序)

王泰勇 田 康 赵艳青 夏鹏飞

唐慧青 崔晓敏



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

北 京

图书在版编目 (CIP) 数据

烦躁焦虑状态辨治析要：现代中医心理视角下的烦躁焦虑状态理论及实践 / 齐向华，滕晶主编. —北京：人民军医出版社，2014.4

ISBN 978-7-5091-7432-6

I. ①烦… II. ①齐…②滕… III. ①烦躁—辨证论治②焦虑—辨证论治
IV. ①R277.797

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 059457 号

策划编辑：王显刚 文字编辑：卫肖艳 刘婉婷 责任审读：赵晶辉

出版发行：人民军医出版社 经销：新华书店

通信地址：北京市 100036 信箱 188 分箱 邮编：100036

质量反馈电话：(010) 51927290；(010) 51927283

邮购电话：(010) 51927252

策划编辑电话：(010) 51927300—8707

网址：www.pmmp.com.cn

印、装：三河市春园印刷有限公司

开本：710mm×1010mm 1/16

印张：10.75 字数：168 千字

版、印次：2014 年 4 月第 1 版第 1 次印刷

印数：0001—2500

定价：35.00 元

版权所有 侵权必究

购买本社图书，凡有缺、倒、脱页者，本社负责调换



前言

随着现代社会的发展，人们日常生活与工作的节奏越来越快，来自社会、家庭以及自身的压力越来越大，对社会服务、生活质量的要求越来越高。在一定的时间与空间内，所愿不得遂，所志不得伸，期望或熟悉的事情没有发生，就可能产生烦躁焦虑情绪。烦躁与焦虑是机体的自我感受，是人类普遍出现的情绪反应，适度的烦躁与焦虑对机体以及日常生活都有一定的益处，但是强度过高或时间过长的烦躁焦虑情绪会使生理、心理功能出现障碍，进而造成诸如失眠、头痛乃至焦虑症等一系列身心疾病。

笔者在研究精神心理行为性疾病的过程中，结合多年临床经验，经过整理、归纳、分类、统计古代文献，最后分析确定出五类心理紊乱状态，分别为烦躁焦虑状态、惊悸不安状态、郁闷不舒状态、思虑过度状态和精神萎靡状态。对于烦躁焦虑的论述散见于历代文献，但尚未将其作为致病状态进行系统研究并提出相应干预措施。在此背景下，我们通过文献整理归纳，借鉴现代心理学的研究成果，构建了完整的烦躁焦虑状态辨证诊疗体系，以期为中医治疗现代心理疾病提供新思路和新方法。

本书鲜明地提出了烦躁焦虑致病的观点，并将其作为一种持续状态加以认识，在溯古追源，整理、挖掘古代文献的基础上，结合大量现代研究，总结出烦躁焦虑状态下各种躯体病证、心理疾病的临床表现及脉象特征，尤其是将共振理论及磁共振技术引入到对烦躁焦虑状态的机制研究中，从全新的角度分析疾病的发生、发展、治疗及转归。全书分为 5 章，系统介绍了烦躁焦虑状态理论体系的构建，以及烦躁焦虑状态的辨识、常见病证、辨证治疗、古今病案分析。各章自成体系并相互关联。全书理论与临床实践相结合，内容翔实，论据充足，具前瞻性及指导性，可供各级中医从业者、医学院校师生阅读参考。

本书在编写过程中得到了各界同仁的大力帮助，在此表示衷心的感谢。由于编写人员学识有限，不足之处，敬请专家和读者不吝赐教。

齐向华 滕 晶

2013 年 12 月 15 日

目 录

第一章 烦躁焦虑状态理论体系的构建.....	1
第一节 烦躁焦虑相关概念	1
一、有关“烦”的论述	2
二、有关“躁”的论述	4
三、有关“焦”的论述	6
四、有关“虑”的论述	8
第二节 现代心理学对烦躁焦虑的相关研究.....	9
一、关于烦躁、焦虑的概念	9
二、心理活动及过程	9
三、异常心理的判断	10
第三节 烦躁焦虑状态的确立	10
一、中医心理紊乱状态的概念	10
二、烦躁焦虑状态的内涵	11
三、烦躁焦虑状态的病因研究	11
四、烦躁焦虑状态的病机研究	12
第四节 现代医学对烦躁焦虑致病的认识.....	13
一、现代医学对中医情志致病的认识.....	13
二、五脏与情志致病的联系	14
第五节 共振理论与烦躁焦虑状态	16
一、共振的概念	16
二、共振理论在中医学中应用的生理基础.....	16

三、共振理论在烦躁焦虑状态中的应用	16
第六节 烦躁焦虑状态脑功能探索	17
第二章 烦躁焦虑状态的辨识	20
第一节 四诊合参在诊察心理性疾病中的优势	20
一、望诊	20
二、闻诊	22
三、问诊	23
四、切诊	23
第二节 烦躁焦虑状态的症状和体征	25
一、心理情绪	25
二、躯体方面	26
三、社会支持	26
第三节 烦躁焦虑状态特色诊察手段——舌诊与脉诊	27
一、舌诊	27
二、脉诊	28
第四节 烦躁焦虑状态量表的构建	29
一、烦躁焦虑状态评定量表的研制	30
二、烦躁焦虑状态评定量表特色分析	31
第五节 失眠症患者烦躁焦虑状态与人格的相关性分析	35
第三章 烦躁焦虑状态的常见病证	38
一、心悸	38
二、不寐	39
三、癫狂	41
四、厥证	43
五、胃痛	45
六、泄泻	47

七、胁痛	48
八、中风	51
九、淋证	52
十、郁证	54
十一、血证	56
十二、消渴	58
十三、胸痹	60
十四、头痛	62
十五、眩晕	64
十六、阳痿	65
十七、内伤发热	67
十八、月经不调	68
十九、带下病	70
二十、乳痈	71
二十一、乳癖	72
第四章 烦躁焦虑状态的临床辨证治疗	77
第一节 治疗总则	77
一、治疗总纲	77
二、具体治则	78
第二节 方药辑要	79
一、古今中药辑要	79
二、古今方剂辑要	96
三、方药规律总结	108
第三节 非药物疗法	108
一、心理疗法	109
二、音乐疗法	110

三、针灸疗法	111
四、六字诀呵法	113
五、天灸疗法	114
六、食疗法	114
第五章 烦躁焦虑状态病案分析	118
第一节 古代验案	118
一、内科验案	118
二、外科验案	127
三、妇科验案	129
四、男科验案	130
五、其他	131
第二节 现代病案	132
一、不寐	132
二、颤证	138
三、痹证	140
四、内伤发热	141
五、痉证	142
六、头痛	143
七、心烦	144
八、健忘	147
九、心悸	148
十、呃逆	148
十一、郁证	149
十二、崩漏	150
十三、其他	151

附录：古代医家对烦躁焦虑状态的认识	157
张从正《此事难知》	157
朱丹溪《丹溪治法心要》	157
朱丹溪《丹溪手镜》	157
张景岳《景岳全书》	158
王肯堂《证治准绳》	158
武之望《济阴纲目》	159
张璐《张氏医通》	160
沈金鳌《杂病源流犀烛》	160

第一章 烦躁焦虑状态理论体系的构建

第一节 烦躁焦虑相关概念

自春秋至元代，中医文献中“情”与“志”一直分别使用。医家著作中使用“情志”一词，始于明代，张景岳《类经·疾病类》首列“情志九气”，并首提“情志病”病名。《景岳全书·郁证》列有“情志之郁证治”，《类经》更是明确：“世有所谓七情者，即本经之五志也。”除“七情五志”外，还有一些情绪范畴，文献中亦有所论述，如烦、烦躁、郁等。

《增韵》谓：“烦，闷也”，症在胸内，或微或甚，不易被他人察觉，为病者的自觉症状；躁是指肢体不安，《管子·心术》曰：“躁者不静”，《国语·齐语》曰：“躁，扰也”，症在手足，病形在外，一目了然，为他觉症状。烦躁的记载最早见于《素问·至真要大论》曰：“少阳之复，大热将至……心热烦躁”。《伤寒指掌》曰：“躁则身体扰动，有性可见，旁人知之；烦则心中懊恼，外无见象，惟病人自知”。烦与躁常同时并见，因此多烦躁并称，古代文献也称“焦躁”“焦灼”“心烦”“虚烦”“急躁易怒”“懊悒”“心中烦闷”等。

中医学中有关“焦虑”的论述，主要体现在一些证候的描述中，如温庭筠在《上蒋侍郎启》中提到的“劳神焦虑，消日忘年”，以及蒲松龄在《聊斋志异·何仙》中的描写：“我适至提学署中，见文宗公事旁午，所焦虑者殊不在文也。”汉代医家张仲景的《伤寒论》和《金匱要略》记载的多种疾病和证候都与“焦虑”有许多相似之处，如所论“百合病”“妇人脏躁”“奔豚气”等病症，属中医“情志病”范畴，可能与“惊悸”“怔忡”“郁症”“卑慄”等疾病有关。

烦躁与焦虑是机体的自我感受，是人类普遍出现的情绪反应，适度的烦躁与焦虑对机体以及日常生活都有一定的益处，但当来自社会交际、个人生活、日常工作等各方面的因素对人体不断刺激，正常的烦躁焦虑情绪会在反应强度和持续时间上

被增强,这种变化既不是明确的精神心理障碍,更不是生物学意义上的疾病,只是造成心理、躯体上的不适或异常。有些学者将这类烦躁焦虑情绪称为非典型焦虑,是介乎正常烦躁焦虑情绪与焦虑症之间的一类状态或一个过程,它的发生、发展常与社会、心理等因素密切相关,属于亚健康心理领域的研究范畴。随着烦躁焦虑情绪强度的增加或时间的延长,这种非典型焦虑可能会演变为病态性焦虑症,使机体的生理、心理功能出现障碍,进而造成严重困扰。因此,对于非典型焦虑这种心理亚健康状态应该足够地重视。对其及早及时地进行干预和疏导,可防止其进一步转变为精神、心理障碍,甚至是严重的心理精神疾病,最终危及人体身心健康。本节将从相关概念入手,按照心理认知过程的顺序依次对“烦”“躁”“焦”“虑”进行相关论述,为后文详细介绍烦躁焦虑致病提供相关理论基础。

一、有关“烦”的论述

(一)“烦”训诂学研究

[字形] 小篆中写作“𩇛”。左为火,右为頁。

[构造] 会意字。篆文从頁,从火。从“頁”,表示与头部有关;从“火”,表示发烧。会头发烧得像火一样之意。隶变后楷书写作烦,现简化为烦。

[本义] 《说文解字·页部》:“烦,热头痛也。从页从火。”本义为热头痛。

[演变] 引申指①苦闷,急躁:病使人烦满,心烦意乱,烦躁。心烦多因事多而杂乱,故又引申指②繁多杂乱:法省而不烦,要言不烦,“烦,多也”(《释名·释言语》)。由繁多杂乱又引申指③劳乏:日既西倾,车怠马烦,劳烦。用作使动,表示④使人劳烦:“若亡郑而有益于君,敢以烦执事”(《左传》)。虚化为表示⑤请托的敬辞:“烦大巫姬为人报河伯”(《史记·滑稽列传》)。“袭人被宝钗烦了去打结子去了”(《红楼梦》)。又可引申指⑥严重、厉害、剧烈:“烦,犹剧也”(《经籍纂诂》)。

[组字] 烦,如今既可单用,也可作偏旁,不是《说文解字》的部首,现今归入“火”部。从“烦”取义的字皆与烦乱等义有关。

(二)现代汉语对“烦”的诠释

《辞海》将“烦”解释为“热头痛”。引申为烦躁、烦恼和烦闷。如:心烦意乱。

(1)(fán):烦躁、烦恼和烦闷。如唐·韦应物《冰赋》曰:“睹颁冰之适至,喜烦暑之暂清。”此“烦暑”之义,《辞源》解为“闷热”。故“烦”可作“闷”解。“闷”,指胸中郁闷不舒,难于言状的一种自觉症状,简称“胸烦”“胸中烦”。又如

古乐府《孔雀东南飞》：“阿兄得闻之，怅然心中烦。”

(2) (fán): 烦杂、频繁。如：要言不烦。《资治通鉴》：“懿告人曰：‘诸葛孔明食少事烦，其能久乎？’”

(3) (fán): 混乱，纠缠。《考工记·弓人》：“春液角则合，夏治筋则不烦。”郑玄注：“烦，乱。”

(4) (fán): 烦扰，搅扰。《史记·乐书》：“水烦则鱼鳖不大。”张守节正义：“烦，犹数搅动也。”

(5) (fán): 烦劳，相烦。《淮南子·俶真篇》：“以物烦其性命乎。”

(6) (fán): 严重、厉害、剧烈。《周礼·秋官·司隶》：“邦有祭祀、宾客、丧纪之事，则役其烦辱之事。”

(三) 中医学对“烦”的认识

《黄帝内经》中多次提到“烦”。可以表示苦闷、急躁的自觉症状，病使人出现心烦意乱，烦躁等症状，如《素问·至真要大论》曰：“心热烦躁，便数憎风。”《素问·生气通天论》载：“烦则喘喝”，王冰注：“烦谓烦躁”，《灵枢·癫狂》曰：“癫疾始生……已而烦心”，《素问·脉要精微论》记载：“数则烦心”，《素问·热论》载外感邪气客于厥阴经脉致“烦满而囊缩”。还可表示严重程度，如《素问·评热病论》评风厥之“病身热汗出烦满，烦满不为汗解”。还表示劳乏，如《素问·生气通天论》载：“阳气者，烦劳则张”，等等。

《伤寒杂病论》全书运用“烦”字 134 次，涉及原文 120 余条，因置于不同语言环境中，其用法和含义则不尽相同。时而指证候，时而作形容，时而通用假借，灵活多变。一为热。如《金匮要略》曰：“劳之为病，其脉浮大，手足烦”之“烦”字，《金匮集解》《医宗金鉴》《金匮要略易解》等均释为“灼热”或“发热”，此“热”乃阴虚所致。《伤寒论》184 条：“少阳阳明者，发汗、利小便已，胃中燥烦实”之“烦”，则是指实热，乃因误治后，少阳之邪入里，化热化燥成实，形成阳明腑实证。二为乱。如《伤寒论》174 条：“伤寒无大热，口燥渴，心烦，背微恶寒者，白虎加入参汤主之。”因阳明里热炽盛，邪热扰心，故有心神不宁、心烦不安的表现。《金匮要略》曰：“虚劳虚烦不得眠，酸枣仁汤主之。”此乃肝阴不足、心血亏虚而致心神失养、心烦意乱，难于入眠。对于此义，仲景常以“心烦”“发烦”“自烦”“内烦”“烦躁”“躁烦”等加以描述。三为躁动。如《伤寒论》338 条：“令病者静，而复时烦者，此为脏寒。蛔上入其膈，故烦，须臾复止；得食而呕，又烦者，蛔闻食臭出，其人常自吐蛔。蛔厥者，乌梅丸主之。”蛔厥证的特点是阵发性发作。缓解时静如常

人，发作时躁动不安，腹痛剧烈，呈阵发性绞痛，可有钻顶感或放射痛，恶心呕吐，甚至手足厥冷，诸症暴作，故躁动不已，辗转不安。四为闷。如《伤寒论》98条：“胸中烦而呕……小柴胡汤主之。”少阳病枢机不运，经气不利，故有胸中郁闷不舒之证。五为甚。如《伤寒论》174条：“伤寒八九日，风湿相搏，身体痛烦，不能自转侧，不呕不渴，脉浮虚而涩者，桂枝附子汤主之。”“身体疼烦”系“身体烦痛”之倒装。《伤寒论集成》更是明确指出：“疼烦二字颠倒，当作烦痛，次条骨节烦疼之语及柴胡桂枝汤证烦痛之文，皆可征也。烦痛谓痛之甚也。”且原文中“不能自转侧”之语，亦是补充说明痛甚的程度。余如“骨节痛烦”“支节烦痛”“四肢烦痛”“胸烦满”“膝胫烦痛”“烦惊”等均属此义。六为繁。如《金匱要略》曰：“夫有支饮家，咳烦胸中痛。”《金匱要略浅释》注云：“水饮犯肺，咳嗽烦苦而胸中疼痛。”所谓“咳嗽烦苦”，即咳嗽频繁且剧烈之意。又如《金匱要略》载：“烦咳者，必吐血”，《伤寒论》315条的“干呕烦者”都有咳嗽频繁、干呕频作的含义。

后世有关“烦”的论述，亦不外乎《黄帝内经》《伤寒杂病论》对“烦”的认识，在此将不赘述。

二、有关“躁”的论述

（一）“躁”训诂学研究

〔字形〕 小篆中写作“𢓵”。

〔构造〕 形声兼会意字。从走，臬表声，也兼表疾叫之意。隶变后楷书写作躁，改为从足，与从走义同。

〔本义〕 《说文解字·心部》：“躁，疾也。”从走，臬声，本义为动作急疾。

〔演变〕 躁，本义指①动作急疾，摇者不定：“躁者不静”（《管子·心术》）。引申指②性情急躁，躁动：“言未及之而言，谓之躁”（《论语》）。“虽趣舍万物，静躁不同”（《兰亭集序》）。引申指③不专心：“蟹六跪而二螯，非蛇鳝之穴无可寄托者，用心躁也”（《荀子·劝学》）。引申为④狡猾：“躁者皆化而惑”（《荀子·富国》）。

〔组字〕 躁，可单用，一般不作偏旁，不是《说文解字》的部首，现今归入“足”部。

（二）现代汉语对“躁”的诠释

《辞海》将“躁”解释为：①急躁，不安静，如：不骄不躁。《淮南子·主术训》：“人主静漠而不躁。”②狡猾。《商君书·垦令》：“废逆旅，则姦伪、躁心、私交、疑

农之民不行；逆旅之民，无所於食，则必农。”高亨注：“躁心者内心狡猾也。”③躁进。谓轻率求进。刘迎《晚到八达岭下》诗：“徐趋自循辙，躁进应覆轨。”④躁竞，谓急于追求名利，好与人竞争。嵇康《养生论》：“今以躁竞之心，涉希静之途。”⑤躁狂症。一种病因未明的精神障碍。与遗传密切有关。以病态的情绪高涨、言语和动作增多为主要症状，有自发缓解及复发倾向。治疗可用碳酸锂等药物。⑥躁郁型精神病。躁狂症和抑郁症的总称。两者可在同一病人身上交替发作。

（三）中医学对“躁”的认识

躁者躁动也。一用来形容脉搏的跳动疾速，如《素问·平人氣象论》曰：“脉三动而躁”，《素问·奇病论》载：“身热如炭，颈膺如格，人迎躁盛，喘息气逆，此有余也。”王冰注：“人迎躁盛，谓结喉两傍脉动，盛满急数，非常躁速也。”二用来指身不安而愤乱，手足躁动、若无所措、内外不宁、谓不自知的他觉症状。此为邪热已入里但又呈现为外的热状。在三阳经谓正负邪胜、热壅于经不得外发，逐渐内迫，如：“……不足言，阳气怫郁不得越，当汗不汗、其人躁烦”（《伤寒论》48条）。在三阴经谓阳气竭绝、阳气将亡、神气浮越、脉多浮弱、沉微或不至。如只躁不烦，多属纯阴无阳之死候。如：“伤寒发热，下利厥逆，躁不得卧者，死”（《伤寒论》344条）。

（四）烦、躁、烦躁与躁烦的比较

烦躁，是烦与躁的合称。烦躁的记载最早见于《素问·至真要大论》曰：“少阳之复，大热将至……心热烦躁。”从证候分之，则烦为心胸烦热郁闷，甚则懊憹不眠，但神识清楚，为病人自觉证；躁则扬手掷足、躁扰不宁，神识多昏沉，为他觉证。烦躁从临床所反映的病势轻重而言，则烦为轻，而躁则重。

1. 烦 临证以烦为多见，世人习惯统称烦躁，然须知统言烦躁者，一般指烦而言；只有单提躁时，方指神志昏乱、手足躁扰之症，如《金匱要略》曰：“虚劳虚烦不得眠，酸枣仁汤主之。”《黄帝针经·五乱篇》言：“气乱于心，则烦心密默，俯首静伏云云。”说明烦者虽心中闷乱，懊憹不眠，外观其形，也可俯首静伏。

2. 躁 躁则不安而动，肢体扰乱不宁，其形不静。若神虽乱而形静默，就无所谓躁。如《金匱要略》载：“腹满，舌痿黄，躁不得睡，属黄家。”

3. 烦躁 因烦、躁每相兼出现，《伤寒论》中，亦时有“烦躁”“烦而躁”等提法，后人则更不注意区分烦、躁之蕴义。《伤寒明理论》曾有“烦也躁也，有阴阳之别焉：烦，阳也；躁，阴也”之说。李东垣在《东垣十书》中提出：“仲景分之为二：烦也，躁也。”又加发挥说：“盖火入于肺则烦，入于肾则躁……夫烦者扰扰心乱，

兀兀欲吐，怔忡不安，躁者无时而热，冷汗自出，少时则止。经曰：阴躁者是也，仲景以梔子色赤而味苦，入心而治烦，盐豉色黑而味咸，入肾而治躁，名梔子豉汤，乃神药也。”李氏论该方，并有“烦者气也，躁者血也。气主肺，血主肾，故用梔子以治肺烦，用香豉以治肾躁”之说。

4. 躁烦 躁烦，指先躁后烦的证候。《素问·至真要大论》曰：“少阴之胜……呕逆躁烦……”《伤寒明理论》卷二：“所谓躁烦者，谓先发躁而迤邐复烦者也。”胸中热郁不安为烦，手足扰动不宁为躁。内热多烦，外热多躁。内热为有根之火，外热为无根之火。烦属阳，躁属阴。但躁不烦，及先躁后烦者，多属阴虚危重之证。《伤寒论》曰：“少阴病，吐利，躁烦，四逆者，死。”躁亦可由火热所致。伤寒躁烦，有属热属实者，多系太阳病误下，邪热壅于胸膈所致。

从六经病的角度来分析，烦是病邪侵入人体，自身阳气亢奋，与病邪相争的表现。在阳证所谓“欲自解者，必当先烦，烦乃有汗而解”（《伤寒论》116条）。在阴证如“少阴病，恶寒而蜷，时自烦，欲去衣被者，可治”（《伤寒论》289条）。

躁为邪势太盛，病将深入于里的表现。在阳证，则里热偏重，引起神志不安，所谓“若躁烦，脉数急者，为传也”（《伤寒论》4条）；“伤寒六七日，无大热，其人躁烦者，此为阳去入阴故也”（《伤寒论》269条）。在阴证，更有阴气竭绝，阳气将亡，神气浮越的危重病候，所谓“躁不得卧者，死”（《伤寒论》344条）；“伤寒，脉微而厥，至七八日肤冷，其人躁无暂安时者，此为脏厥”（《伤寒论》338条）。

在上述病候中，烦躁两者虽可单独出现，但在疾病的发展过程里，每多并见。烦极可见躁，躁中亦有烦。

三、有关“焦”的论述

（一）“焦”训诂学研究

[字形] 小篆中写作“𤇑”。

[构造] 会意字。从“隹”（zhuī，短尾鸟），从“火”。意为把鸟放在火上烤。后引申其本义为：物经火烧而变黄或成炭。

[本义] 《说文解字》：“焦，火所伤也。从火隹声。”本义为烧焦。

[演变] 焦，本义指①烧焦：“卜战，龟焦”（《左传》）。唐代杜牧：“楚人一炬，可怜焦土”（《阿房宫赋》）。引申指②黄黑色：面色焦黄。又引申指③火焦气：“焦，

臭也”(《广雅》)。也指④极干:“五谷焦死”(《墨子·非攻下》)。“唇焦口燥呼不得”(《茅屋为秋风所破歌》)。又指⑤酥脆:酥饼。又引申为⑥心中如烧,烦躁,焦急,忧虑:“禹伤先人父鲧功之不成受诛,乃劳身焦思,居外十三年,过家门不敢入”(《史记·夏本纪》)。“劳神焦虑,消日忘年”(《上蒋侍郎启》)。

[组字] 焦,如今既可单用,也可作偏旁。不是《说文解字》的部首,现今仍归入“火”部。从焦取义的字皆与烧烤或干焦的样子等义有关。

以焦作声符兼义符的字有:憔、礁。

以焦作声符的字有:醺、樵、瞧、憔、蕉、蕉、樵等。

(二) 现代汉语对“焦”的诠释

《辞海》将“焦”解释为:①火伤,物经火烧而变黄或成炭。如:烧焦,烫焦。《世说新语·德行》:“母好食铛底焦饭。”②黄黑色。陶弘景《真诰·运象》:“心悲则面焦。”③物体烧焦所产生的气味。《礼记·月令》:“孟夏之月,其臭焦。”④比喻干燥到极点。《墨子·非攻下》:“五谷焦死。”⑤烦躁;忧急。阮籍《咏怀诗》:“谁知我心焦?”⑥指焦炭。如:炼焦。⑦焦虑症:神经症的常见类型之一。以发作性的或持续性的情绪焦虑紧张为主要症状,常伴有明显的自主神经功能障碍。⑧焦耳,物理单位,简称“焦”。⑨焦点。如:焦距。⑩古国名。姬姓,在今河南陕县南,春秋时灭亡。

(三) 中医学对“焦”的认识

在中医学中,“焦”最多用于“三焦”“上焦”“中焦”“下焦”的概念表达中。《古本难经阐注》阐释“三焦”的命名:“不过三字极状其护之遍。以焦字极状其气之周。既已名之曰三焦。”此“焦”言其气之周。“焦”还指干燥,可表示皮肤、毛发等极度干燥,津液干涸,脏气枯竭,如《灵枢·本神》载:“肺,喜乐无极则伤魄,魄伤则狂,狂者意不存人,皮革焦,毛悴色夭死于夏。”《灵枢·经脉》载:“手太阴气绝则皮毛焦。”《灵枢·五味论》:“咸入于胃;其气上走中焦,注于脉,则血气走之,血与咸相得则凝,凝则胃中汁注之,注之则胃中竭,竭则咽路焦,故舌本干而善渴。”《灵枢·天年》:“九十岁,肾气焦,四肢经脉空虚。”另外,“焦”用于“焦臭”一词,指烧焦产生的气味,如《灵枢·胀论》:“胃胀者,腹满,胃脘痛,鼻闻焦臭,妨于食,大便难。”在中药药性中,“焦”指经火烧而变黄或成炭,如《金匱要略》:“夫肝之病,补用酸,助用焦苦,益用甘味之药调之。”《金匱要略》用“蜘蛛散方”治疗阴狐疝气,“蜘蛛十四枚熬焦,桂枝半两”。