

调气论

武汉市中医医院章真如编著

湖北人民出版社

调 气 论

武汉市中医医院 章真如编著

湖北人民出版社

调 气 论

武汉市中医医院 章真如编著

•

湖北人民出版社出版 湖北省新华书店发行

黄冈县印刷厂印刷

787×1092毫米 32开本 3.625印张 78,000字

1983年4月第1版 1983年4月第1次印刷

印数：1—8000

统一书号：14106·166 定价：0.40元

序 言

“调气”即调理气机的简称，它是祖国医学理论体系和临床实践一个极为重要内容，是辨证论治另一个侧面。这一学说的理论依据，早见于《黄帝内经》，如《黄帝内经素问·至真要大论篇》说：“调气之方，必别阴阳”，“调其气，使其平也。”在“百病皆生于气”的病机理论指导下，古人认为疾病的发生和发展，无非是“气机失调”。因而调理气机应为临床主要手段之一。《黄帝内经素问·至真要大论篇》又说：“谨守病机，各司其属，有者求之，无者求之，盛者责之，虚者责之，必先五胜，疏其血气，令其调达，而致和平。”“寒者热之，热者寒之……可使气和，可使必已”。它系统地指出了调理气机的理论基础和治疗原则。

历代医学家以《黄帝内经》理论作为指导思想，各有发挥。如金代李东垣认为：“既脾胃有伤，则中气不足，中气不足，则六腑阳气皆绝于外，故营卫失守，诸病生焉”。其后明代喻昌著《大气论》，清代徐大椿著“命门元气论”，近代张锡纯论“大气下陷”。说明前人对气与调气学说，极为重视，并有创新。

调气关键是“气化”问题。中医学认为，人的生理、病理及疾病的转归过程，就是“气化”过程。《黄帝内经素问·阴阳应象大论篇》指出：“阳化气，阴成形”。张景岳解释说：“阳动而散，故化气。阴静而凝，故成形”。这就是说机体“气化”，正是自身阴阳动静的转化结果，也是机体内部形与气的转化过程。

在机体阴阳失去平衡的情况下，“气化”必然会出现亢进与衰退。当“气化”作用亢进时，就会发生病理上的实证，如气逆、气结、气郁、气滞等，因而在治疗上就要运用宣气、镇气、降气、行气、破气等理气法则。当“气化”作用衰退时，就会出现病理的虚证。如气虚、气脱、气陷等，因而在治疗上就要运用固气、敛气、纳气、提气等益气法则，这就是调理气机。调气方法包括方药、针灸、气功、太极拳等。

笔者在前人的调气理论指导下，通过临床实践，体会到调气法则可用于很多方面，本书以气为病名的疾病有九种，作了一些临床观察，其中谬误之处必多，希同志们给予批评指正。

初稿甫成，承武汉市卫生局王伯谦副局长；武汉医师进修学院李浚川副教授审阅，并提出许多宝贵意见，谨此致谢。

章真如

一九八二年八月

目 录

第一章 绪论	1
第一节 “气”的概念	1
第二节 “气”的形成及其运化途径和规律	3
第二章 “气”的生理	7
第一节 “气化”	7
第二节 “气血”	10
第三节 “脏气”	12
第三章 “气”的病理	14
第一节 百病皆生于气	14
第二节 气虚与气实	17
第三节 气机升降	19
第四章 古今中医学家对“气”的论述	23
第一节 李东垣论“气”	23
第二节 喻昌著《大气论》	25
第三节 徐大椿倡“命门元气论”	27
第四节 林珮琴论治“诸气”	28
第五节 唐容川论“气血”	30
第六节 张锡纯论“大气下陷”	32
第七节 许寿仁谈“调气”	34
第五章 调理气机	37
第一节 方药调气	37
第二节 针刺“得气”	49
第三节 气功调息	54

第四节	“太极拳”运气	57
第六章	临床“调气”的实践	61
第一节	水气	61
第二节	气喘	66
第三节	气痛	70
第四节	气痹	74
第五节	梅核气	77
第六节	疝气	79
第七节	奔豚气	81
第八节	气鼓	84
第九节	脚气	86
第七章	讨论与体会	89
第一节	气的实质问题	89
第二节	“调气”与“滋阴”的关系	90
第三节	补气、降火、行气与耗气	91
第四节	“运气”学说与“调气”的关系	92
第五节	“气”与免疫学的关系	93
第六节	“气”与核酸的关系	94
附 方		96

第一章 绪 论

祖国医学关于“气”的理论很多，具体反映到生理、病理、辨证、治疗等各方面。如机体与自然界的联系，脏腑与经络的运动，肢体功能的动作，疾病的发生和发展，治疗的法则，药物的性能，针刺，气功，以及太极拳的运行等，莫不与气有关。因此，“调气”是中医临床理论基础和治疗的重要手段之一，下面分别予以讨论和介绍。

第一节 “气”的概念

我国古代的自然科学著作，都把“气”作为构成万物的基本因素，因此任何事物都与“气”有联系。如自然界的天气、地气和空气。人体生理的元气、正气、真气、营气、卫气、宗气、精气和神气。病理的邪气，六淫之气，七情之气，等等。气的物质基础，《黄帝内经》曾有详细解释。如《灵枢经·决气篇》记载：“上焦开发，宣五谷味，熏肤充身，泽毛，若雾露之溉，是谓气。”《灵枢经·营卫生会篇》说：“上焦如雾，中焦如沤，下焦如渫。”《灵枢经·脉度篇》记载：“气之不得无行也，如水之流，如日月之行不休，故阴脉荣其藏，阳脉荣其府，如环之无端，莫知其纪，终而复始，其流溢之气，内溉脏腑，外濡腠理。”“气”就是这样地充寄于全身的一种精微物质因素。这一种精微的物质因素，就是生命活动的源泉。所

以祖国医学称之为真气或元气。

人体主要元气是营气和卫气。如具有“温分肉，充皮肤，肥腠理”的功能称“卫气”。它循行于脉外，敷布全身，沿经络循行无端。在皮表上有一定聚会的地方谓之“气穴”。具有滋养五脏六腑转化为血的称“营气”。它循行于脉管中，其循行路线称“经脉”。这两种气是密切相关的，构成全身的气血循环。

1. 气的来源：由父母遗传的称“精气”。由饮食营养物质来的称“谷气”。前者与肾气有关，亦称“先天之气”。后者与胃气有关，故称“后天之气”。

2. 气的部位：人体分上、中、下三焦。上焦心肺所居，是宗气所聚，呼纳大气，故有“膻中”为气海之说。中焦居脾胃，中气所生，转化谷气。下焦居肝肾，元气所存，贮藏精气。气功家认为气沉丹田（即脐下一寸五分），为任脉“气海”穴所在，这些穴通过三焦互相依存，互相影响，所以三焦是气血交会之处。

3. 气与生命：气在人体，不能须臾或失，在生理上占有主导地位。如《庄子·知北游篇》说：“人之生，气之聚也，聚则为生，散则为死”。《孟子·公孙丑篇》说：“气者，体之充也。”《黄帝内经素问·生气通天论篇》说：“阳气者，若天与日，失其所，则折寿而不彰。”王充《论衡·气寿篇》说：“若夫强弱寿夭，以百为寿，不至百者，气自不足也，夫禀气厚，则其体强，体强则其命长。禀气薄，则其体弱，体弱则其命短。”《难经·第八难》说：“气者，人之根本也，根绝则茎叶枯矣。”《难经·第三十难》说：“经言人受气于谷，谷入于胃，乃传与五脏六腑，五脏六腑皆受于气。”张景岳在《景岳全书》总论气理说：“血无气不行，血非气不化，故经曰：血

者，神气也，然则血之与气，诚异名而同类，而实惟气为之主。”强调了气与生命的重要意义。

第二节 “气”的形成及其 运化途径和规律

“气”是先天元阴元阳之气，后天水谷之气，与吸入自然界空气所融汇的产物。先天元阴元阳之气来自肾——命门。王海藏说过：“肾为生气之门”。沈金鳌说过：“肾为先天之根”。怀抱奇说过：“命门为生气之源。后天水谷之气，与吸入之天气，来自脾和肺。”《灵枢经·玉版篇》说：“人之所受气者，谷也。”《灵枢经·刺节真邪篇》说：“真气者，所受于天，与谷气并而充身者也。”三者互为因果，但本源则发于命门。所以张景岳说：“命门为精血之海，脾胃为水谷之海，均为五脏六腑之本。然命门为元气之根，为水火之宅，五脏之阴气，非此不能滋。五脏之阳气，非此不能发，而脾胃为中州之土，非火不能生。然必春气始于下，则三阳从地起，而后万物得以化生，岂非命门之阳气在下，正为脾胃之母乎。吾故曰：脾胃为灌注之本，得后天之气也，命门为化生之源，得先天之气也。此其中固有本末之先后。”

完整之“气”的运行途径和规律，是宗气、营气、卫气等三气运行途径和规律的综合，因为此三气，是真气本体的三条支流。

1. 宗气：积于胸中，而出自水谷，被留于胸中的大气。《灵枢经·五味篇》说：“谷始入于胃，其精微者，先出于胃之两焦，以溉五脏，别出两行，营卫之道，其大气之搏而不行

者。积于胸中，命曰气海，出于肺，循喉咽，故呼则出，吸则入。”《灵枢经·邪客篇》说：“故宗气积于胸中，出于喉咙，以贯心脉，而行呼吸焉”。宗气不但积聚于胸中，且和体外的自然界空气相通，行呼吸活动，并下贯心脉，以促进营气的流走。正如《灵枢经·刺节真邪篇》所说：“宗气留于海，其下者，注于气街，其上者，走于息道。”

2. 营气：出于中焦，行于脉中，营气是从水谷所摄取的一种清而精的物质，它壅遏津液，入经脉，赖命火之锻炼而成赤。以宗气为动力，循行于十二经脉之中，营养五脏六腑和四肢百骸。如《灵枢经·营卫生会篇》说：“中焦亦并胃中，出上焦之后，此所受气者，泌糟粕，蒸津液，化其精微，上注于肺脉，乃化而为血，以奉生身，莫贵于此，故独得行于经隧，命名营气。”“人受气于谷，谷入于胃，以传与肺，五脏六腑，皆以受气，其清者为营，浊者为卫，营在脉中，卫在脉外。”《灵枢经·营气篇》说：“营气之道，内谷为宝，谷入于胃，乃传之肺，流溢于中，布散于外，精专者，行于经隧，常营无已，终而复始。”《灵枢经·邪客篇》说：“营气者，泌其津液，注之于脉，化以为血，以营四末，内注五脏六腑，以应刻数焉。”

营气之循行途径和规律，见于《灵枢经·营气篇》，它说：“故气从手太阴出，注手阳明，上行注足阳明，下行至跗上，注大趾间，与足太阴合，上行抵脾，从脾注心中，循手少阴，出腋，下臂，注小指，合手太阳，上行，乘腋，出颐内，注目内眦，上巅，下项，合足太阳，循足，下尻，下行注小趾之端，循足心，注足少阴，上行注肾，从肾注心，外散于胸中，循心注脉，出腋，下臂，出两筋之间，入掌中，出中指

之端，还注小指次指之端，合手少阳，上行注膻中，散于三焦，从三焦注胆。出胁，注足少阳，下行至跗上，复从跗注大趾间，合足厥阴，上行至肝，从肝上注肺，上循喉咙，入颞颥之窍，究于畜门，其支别者，上额，循巅，下项中，循脊，入骶，是督脉也，络阴器，上过毛中，入脐中，上循腹里，入缺盆，下注肺中，复出太阴，此营气之所行也，逆顺之常也。”从这段经文看，说明营气循环全身。

营气每日平旦，自足太阴起，循行于十二经脉，五十营周，至次日平旦，复合于手太阴，并和卫气交会一次，故称五十而大会。

3. 卫气：出于下焦，行于脉外，水谷中析出的另一种浊而慄疾滑利的物质，就是卫气。所谓浊而慄疾滑利，是和清而精相对而言的。《黄帝内经素问·痹论》记载：“卫者，水谷之悍气也，其气慄疾滑利，不能入于脉也，故循皮肤之中，分肉之间，熏于肓膜，散于胸腹。”卫气生成于中焦，而归于下焦，借着命门相火而振动，渐升而上达于肺，经肺的调节，弥散于全身。《灵枢经·营卫生会篇》说：“营出于中焦，卫出于下焦”。马玄台说：“然此卫气者，乃下焦之浊气，升而生之，故曰浊者为卫。”黄元御说：“卫出于下焦，阳根于下也……其实营卫皆出于中焦，无非水谷之所化也。”杨上善辑纂《太素》，认为“卫气出于上焦，”是不符合经旨的。

卫气昼行于阳，夜行于阴。《灵枢经·卫气行篇》说：“平旦阴尽，阳气出于目，目张则气上行于头，循项下足太阳，循背下至小指之端。其散者，别于目锐眦，下手太阳，下至手小指之间外侧，其散者，别于目锐眦，下足少阳，注小指次指之间，以上循手少阳之分侧，下行小指之间，别者以

上至耳前，合于颌脉，注足阳明以下行，至跗上，入五指之间，其散者，从耳下。下手阳明，入大指之间，入掌中，其至于足也，入足心，出内踝，下行阴分，复合于目，故为一周……阳尽于阴，阳受气矣。其始入于阴，常从足少阴注于肾，肾注于心，心注于肺，肺注于肝，肝注入脾，脾复注于肾为周。”《黄帝内经素问·生气通天论篇》记载：“故阳气者，一日而主外，平旦人气生，日中而阳气隆，日西而阳气已虚，气门乃闭。”

卫气不仅和营气的运行途径有分歧，连方向亦是背道而驰的。如《灵枢经·营卫生会篇》记载：“营在脉中，卫在脉外”。《灵枢经·五乱篇》记载：“营气顺脉，卫气逆行”。按照上述经旨体会，卫气的循行途径，似乎是三焦范围，三焦之源，出于肾系，是由膜状组织联结而成，它出入贯布于脏腑之外，躯壳之内，并和腠理毫毛相接应。卫气遵循三焦的组织系统，而运行分布。所以《难经·第三十一难》有“三焦者，水谷之道路，气之所终始也”的说法。

“宗”“营”“卫”三气，虽各有它的运行途径和规律，但它们之间的交换调节，是非常频繁的，交换调节的基地，应在肺，因肺主一身之气。张景岳说：“虽卫主气而在外，然而何尝无血，营主血而在内，然而何尝无气，故营中未必无卫，卫中未必无营。”这样“阴阳相随，外内相贯”，构成了“气”的完整的运行系统。

第二章 “气”的生理

气在人体，言之有物，且是生命中的主要物质基础。如《黄帝内经素问·气交变大论篇》说：“善言气者，必彰于物。”《黄帝内经素问·宝命全形论》说：“人以天地之气生。”《难经·第八难》说：“气者，人之根本也。”说明气是有物质的，而且是人的根本，是依赖体内之气与自然界之气的相互存在而生存，气在人体不是静止的，而是不断运动的。如《灵枢经·脉度篇》说：“气之不得无行也，如水之流，如日月之行不休，故阴脉荣其脏，阳脉荣其府，如环之无端，莫知其纪，终而复始，其流溢之气，内溉脏腑，外濡腠理。”气就是这样地充满于全身的一种精微物质因素。这种精微的物质因素，就是生命活动，也就是真气或元气。

下面分节讨论“气化”、“气血”、“脏气”的生理作用。

第一节 “气化”

“气化”就是机体内部分形与气的相互转化。有形之气，如精髓、营血、津液等，其性属阴，故称阴气或阴精。无形之气，如热力、热量、活动、功能，其性属阳，故称阳气。阴精与阳气，相互转化的过程，就称“气化”。

气在人体，如雾，如沕，如渥，充斥全身各个器官，无所不至。

气的氤氲，全凭少阳相火，赋予能动力量，少阳相火来源于命门，是机能活动的主力。赵献可说：“譬之鳌山走马灯，拜者舞者，飞者走者，无一不具，其中间惟是一火耳。火旺则动速，火微则动缓，火熄则寂然不动，而拜者舞者，走者飞者，躯壳未尝不存也。”陈士铎也说：“命门既为十二经之主，而所主者，何也，人非火不能生活，有此火而后十二经始得尽其生化之机”。但命门为水火之宅，火为水主，水为火源，水火原不相离，即阳根于阴，阴根于阳之义。叶香岩说：“命门一阳居二阴之间，生气即一阳也，坎中之阳气升腾，因有坎中之水养之，所以不致孤阳飞越。”又说：“殊不知火之中有油焉，油旺则火旺，油少则火暗，油干则火灭”。水中之火，静而守位，则为阳气，坎中的阳气升腾，提挈着火的热和能固身贯体，保证了温煦、熟腐、决渎的三大作用。换句话说，就是消化、吸收、排泄等作用，并具调节体温和水液代谢等一系列的生理功能。这些任务，是由上、中、下三焦，以肺、脾、肾三脏为据点，分工协作进行的。

上焦以肺为契机，推动了气的运行分布。尤其对卫气的弥散。所以《黄帝内经素问·六节藏象论篇》说：“肺者，气之本。”《黄帝内经素问·五藏生成篇》说：“诸气者，皆属于肺”。肺是五脏之华盖，位高而布叶于胸中，为人身之橐籥，橐籥有节律的启阖，气便能够云雾般地敷布弥散。同时，由于脾气所输的精气和卫气结合，不断蒸发，维持了体温和水液的调节。《黄帝内经素问·调经论篇》记载：“阳受气于上焦，以温皮肤分肉之间”。《灵枢经·平人绝谷篇》记载：“上焦泄气，出其精微，慄悍滑疾。”《灵枢经·五味论篇》记载：“上焦者，受气而营诸阳者也。”《灵枢经·痼疽篇》记载：“上焦出气，以温

分肉，而养骨节。”《难经·第二十二难》记载：“气主煦之”。温和煦是气的嘘吸和扩散的具体反映。

中焦以脾为契机，担负了磨消水谷和转输精液的使命，脾与足阳明胃，以膜相连，脾气壮则能消磨水谷，以养五脏。严用和说：“表里温和，水谷易于熟腐，运化精微，灌溉诸经。”所谓精微，指的是营、卫、气、血、精、津、液等一切物质。这些物质，都是水谷化生来的。《黄帝内经素问·经脉别论篇》记载：“食气入胃，散精于肝，淫气于筋，食气入胃，浊气归心，淫精于脉……饮入于胃，游溢精气，上输于脾，脾气散精，上归于肺。”《灵枢经·营卫生会篇》记载：“人受气于谷，谷入于胃，以传与肺，五脏六腑，皆以受气，其清者为营，浊者为卫……中焦亦并胃中，出上焦之后，此所受气者，泌糟粕，蒸津液，化其精微，上注于肺脉，乃化而为血”。

可以想象，饮食入胃，犹水谷之在釜中，无火力熬炼，食物是不能熟腐的，火寓气中，气随热化，是中焦腐熟的条件。张景岳说：“釜灶之少一炬，则迟化一顷，增一炬，则速化一时。火力不到，则全力不化……。此以三焦论火候，则各有所司，而皆归之命门，盖水中之火，乃先天真一之气也，藏于坎中，此是自下而上与胃气相接而化，此实生生之本也。”

下焦以肾为契机，疏濬了水液的决渎。《灵枢经·营卫生会篇》记载：“故水谷者，常并居于胃中，成糟粕，而俱下于大肠，而成下焦，渗而俱下，济泌别汁，循下焦而渗入膀胱焉”。《黄帝内经素问·灵兰秘典论篇》说：“膀胱者，州都之官，津液藏焉，气化则能出矣”。《黄帝内经素问·水热穴论

篇》记载：“肾者，胃之关也，关门不利，故聚水而从其类也”。

由此可见，洩溺之排泄，实与肾及膀胱有密切关系，惟水液的不致潴留，还着重在肾作用于气的上腾，和肺的作用于气的下降，升降不失常度，则云行雨施，决渎通畅。如临床遇气化不及州都的癃闭、水肿，只要宣泄肺气，每奏殊功。丹溪升上窍以通下窍的治法，是实践经验的总结。

上、中、下三焦的契机，是一环扣一环的。意味着“生化之道，以气为本。”故称“三焦气化”。

“气化”，是气的物质运动的机制体现。也是一切物质的酿造和反复的、复杂的“气化为水，水化为气”的机制体现。因此，《灵枢经·营卫生会篇》所称：“上焦如雾，中焦如沤，下焦如渎”。雾是形容上焦出气似雾露的灌溉。沤是形容中焦腐熟水谷似釜汤的沸腾。渎是形容下焦通调水液似沟溪的决渎。它深刻而扼要地揭示了气的物质运动的生理机制。

第二节 “气血”

《灵枢经·决气篇》说：“中焦受气，取汁变化而赤，是谓血。”血为脏腑气化活动的产物，故气能生血，血液又赖气以周流全身，营养四肢百骸。

气血循行于脉管中，血载气行，气推血动，二者相互为用，气非血不和，血非气不运。气主煦之，血主濡之。气与血无处不有，气与血在生化过程中，有着不可分割的相辅相成关系。《黄帝内经素问·阴阳应象大论篇》说：“阳生阴长，阳杀阴藏，”“阳化气，阴成形”。说明机体的气属阳，是为功能，血属阴，则为物质。功能活动，可以产生物质，物质又