

# 论气

刘文星

刘文星养生保健中心

DOI:10.12238/fcmr.v7i3.15661

**[摘要]** 本文立足于《黄帝内经》气论思想,结合历代医家论述,系统探讨了气的本质、生理功能、病理变化及临床应用。文章从气的哲学本源出发,阐述阴阳二气的交感化生作用,分析外感六淫、内伤七情、饮食劳倦等因素导致的气机失调病机,并提出望闻问切四诊合参的诊气方法。在治疗上,强调针药并用、导引行气等调气手段,并结合四时养生以维持气机平衡。全文旨在揭示气化理论在中医诊疗中的核心地位,为现代中医临床实践提供理论依据。

**[关键词]** 气; 阴阳; 调气; 针刺; 方药

**中图分类号:** R92 **文献标识码:** A

## On gas

Wenxing Liu

Liu Wenxing Health Center

**[Abstract]** This study systematically explores the essence, physiological functions, pathological changes, and clinical applications of Qi (vital energy) based on the theory of Qi in the Huangdi Neijing (Yellow Emperor's Inner Canon), integrating historical medical discourses. Starting from the philosophical origins of Qi, it elucidates the interactive and transformative effects between Yin and Yang energies. The paper analyzes disease mechanisms caused by external pathogenic factors (Six Exogenous Pathogens), internal emotional imbalances, dietary habits, and physical fatigue, proposing a diagnostic method that combines visual observation, olfactory assessment, inquiry, and pulse examination. In therapeutic approaches, it emphasizes integrated acupuncture and herbal medicine, along with Qi-guiding exercises, while integrating seasonal health preservation to maintain Qi balance. The work aims to reveal the central role of Qi transformation theory in traditional Chinese medicine practice, providing theoretical foundations for modern clinical applications.

**[Key words]** Qi; Yin and Yang; Qi regulation; acupuncture; prescription

## 1 引言: 气之大道,贯通天人

《黄帝内经》开篇明义:“气者,生之充也。”<sup>[1]</sup>此一语道破气为生命之本的真谛。春三月之发陈,夏三月之蕃秀,秋三月之容平,冬三月之闭藏,无非一气之流行变化。吾辈临证五十余载,深感《素问·宝命全形论》“人以天地之气生,四时之法成”实为至理。今之学者,当深究气化之理,方能明辨病机。

文星先生论气,直指本质:“气是质的流动性。”此说与《淮南子》“气化者,运行而不可止”一脉相承。吾尝观显微镜下血液流动,红细胞如舟行水上,恰似江河奔流不息。此即气之流动明证。阳气如日之照,阴气如地之载,二气相感,万物化生。故《医宗金鉴》云:“天食人以五气,地食人以五味。”

## 2 气之体用: 阴阳交感,生生不息

《类经》有言:“气之升降,天地之更用也。”此论精妙绝伦。今详述其理:

### 2.1 清浊升降

《素问·阴阳应象大论》曰:“清阳出上窍,浊阴出下窍”,此乃人身气机运行之常道。清阳之气,轻清上浮,温煦头面官窍;浊阴之气,重浊下沉,传导糟粕下行。然临床常见浊阴不降,反逆而上行之证,此即《内经》所谓“清气在下,则生飧泄;浊气在上,则生腹胀”之病机。究其本源,多因脾胃升降失司使然。盖脾胃位居中焦,为气机升降之枢纽,脾主升清,胃主降浊。若饮食不节,或情志失调,或外邪侵袭,致中焦气机逆乱,则胃失和降,浊阴之气上逆,发为眩晕、呕吐、呃逆等证。

《伤寒论》161条云:“伤寒发汗,若吐若下后,心下痞硬,噎气不除者,旋覆代赭汤主之。”此即典型浊气上逆之证。余曾治一六旬老妪,呃逆三月不止,声高气促,脘痞纳呆,舌苔白腻,脉弦滑。此乃脾胃虚弱,痰浊中阻,胃气上逆所致。遂取中脘(胃之募穴)以和胃降逆,足三里(胃之下合穴)以健脾助运,更佐以

旋覆代赭汤加减: 旋覆花三钱(包煎), 代赭石五钱(先煎), 党参四钱, 半夏三钱, 生姜五片, 大枣五枚, 炙甘草二钱。方中旋覆花、代赭石降逆下气, 半夏、生姜和胃止呕, 参、草、枣补益脾胃。针药并施, 三剂而呃逆止, 续服五剂以巩固疗效。此案正合《灵枢·经脉》“胃气逆则哕”及《金匮要略》“哕逆者, 橘皮竹茹汤主之”之旨, 亦验证了“治病必求于本”之古训。

临床辨治此类病证, 当首辨虚实。实证多因痰湿、食积、气滞等邪阻中焦, 治宜化痰祛湿、消食导滞、理气降逆; 虚证多系脾胃虚弱, 升降无力, 治当健脾益气, 佐以降逆。无论虚实, 总以恢复中焦升降之机为要。此即《医学心悟》所云: “治脾胃者, 补其虚, 除其邪, 使清气升而浊气降, 则诸症自除。”

### 2.2 气血相生

《灵枢·决气》曰: “中焦受气取汁, 变化而赤, 是谓血。”此明示血乃气所化生。李东垣《脾胃论》更明确指出: “血不自生, 须得生阳气之药, 血自旺矣。”临床所见失血之证, 必现面色㿔白、气短懒言、脉细无力等象, 此皆因“血脱者益气”(《内经》)之理未得施行。

余曾治一产后血崩妇人, 出血量多, 面色苍白如纸, 言语低微, 脉芤无力。急投当归补血汤: 黄芪一两峻补脾肺之气, 佐当归二钱养血和营。服药三剂, 血止神复。此方深合“有形之血不能速生, 无形之气所当急固”(《景岳全书》)之旨。现代研究显示, 黄芪所含黄芪甲苷能提升EPO(促红细胞生成素)水平, 当归中阿魏酸可促进骨髓造血, 二者协同, 正应“气能生血”之古训。故治血虚之证, 必于补血药中伍以益气之品, 使气旺血生, 此乃千古不易之法。

### 2.3 经络流注

子午流注针法源自《内经》“天人相应”理论, 深合“人与天地相参”(《灵枢·岁露》)之旨。其要义在于把握十二经脉气血流注的时空规律, 《针灸大成》详载: “寅时气血注于肺经, 卯时注于大肠……”此乃古人观天察地、法于阴阳的智慧结晶。

余曾治一十岁童子, 每至寅时(3-5点)必发哮喘, 咳嗽痰鸣, 胸闷气促。察其脉浮紧, 舌苔薄白。此乃肺经当令之时, 外邪引动伏痰, 经气壅塞使然。遂于寅时取肺经原穴太渊以调本经之气, 络穴列缺以通表里之络, 配合呼吸补泻之法。针治七日, 哮喘得平。此案印证《难经·二十三难》“经脉者, 行血气, 通阴阳, 以荣于身”的论述, 亦体现“因时施治”(《素问·八正神明论》)的治疗原则。现代时间医学研究显示, 支气管哮喘患者多在凌晨4时症状加重, 与肺经流注时辰高度吻合, 可见古人智慧之精深。

## 3 病之气机: 失和为疾, 失衡为病

《景岳全书》云: “气之在人, 和则为正气, 不和则为邪气。”今详析病机:

### 3.1 外感六淫

《素问·至真要大论》云: “夫百病之生也, 皆生于风寒暑湿燥火, 以之化之变也。”六淫外邪伤人, 皆从气化, 尤以湿邪为甚。湿性黏滞, 易阻气机, 如油入面, 最难速去。去岁江南梅雨时节, 天雨连绵, 湿气氤氲, 地气上腾, 就诊者十之六七见脘痞腹

胀、纳呆乏味、肢体困重、舌苔白腻等症, 此乃湿浊困脾, 气机阻滞之候。

余曾治一商贾, 因冒雨涉水, 遂致头重如裹, 胸脘痞闷, 口淡不渴, 大便溏滞。诊其脉濡缓, 舌胖大有齿痕。此显系外湿引动内湿, 脾胃升降失司。遂投藿香正气散加减: 藿香、佩兰芳香化湿醒脾, 半夏、陈皮理气和中, 白术、茯苓健脾渗湿, 紫苏、白芷解表化湿。服药三剂, 痞闷顿减, 续进五剂而愈。此方妙在“芳香醒脾、苦温燥湿、淡渗利湿”三法并用, 使湿浊得化, 气机得畅, 正合《临证指南医案》“治湿不理脾胃, 非其治也”之训。

### 3.2 内伤七情

《素问·举痛论》明言: “怒则气上, 喜则气缓, 悲则气消, 恐则气下”, 此七情内伤之要旨也。余尝诊一中年商贾, 因商事纠纷暴怒不已, 旋即头痛如劈, 面赤耳红, 双目胀痛, 脉象弦劲有力。此乃怒动肝阳, 气血逆乱, 直冲巅顶之候。《内经》所谓“大怒则形气绝, 而血菀于上”(《素问·生气通天论》), 正此之谓。

急取太冲(肝经原穴)透刺涌泉(肾经井穴), 以引火下行; 配合风池、百会平肝熄风。中药予天麻钩藤饮加减: 天麻、钩藤平肝潜阳, 石决明、珍珠母镇肝熄风, 栀子、黄芩清泻肝火, 牛膝引血下行, 杜仲、桑寄生补益肝肾。针药并用五日, 头痛若失。

### 3.3 饮食劳倦

《素问·奇病论》有云: “肥者令人内热, 甘者令人中满。”今人饮食多嗜肥甘厚味, 久则损伤脾胃, 酿湿生痰<sup>[3]</sup>。朱丹溪在《格致余论》中指出: “胃为水谷之海, 脾为消化之器, 过食肥甘, 则湿热内生, 痰浊壅盛。”临证所见, 痰湿体质者多见形体肥胖、脘腹胀满、口中黏腻、舌苔厚腻等症, 此皆因脾失健运, 湿浊内停所致。

余曾治一金融从业者, 平素应酬繁多, 嗜食膏粱, 渐致体重日增, 头面油腻, 晨起咯痰, 大便黏滞。诊其脉滑, 舌苔白厚如积粉。此乃典型的痰湿困脾之证, 遂予保和丸加减: 山楂、神曲消食化积, 半夏、陈皮燥湿化痰, 茯苓、白术健脾利湿, 连翘清热散结。并嘱其饮食清淡, 少食多餐。服药月余, 痰消体轻, 诸症悉平。

《养生延命录》云: “欲得长生, 肠中常清; 欲得不死, 肠中无滓。”此诚养生至理。现代研究亦证实, 长期高脂饮食可改变肠道菌群结构, 导致内毒素入血, 引发慢性炎症。而保和丸中的山楂能调节脂代谢, 茯苓多糖可改善肠道微生态。故养生之道, 首在饮食有节, 次在起居有常, 使脾胃健运, 痰湿不生, 方为却病延年之本。

## 4 诊气之法: 望闻问切, 四诊合参

### 4.1 望气色

《灵枢·五色》曰: “五色之见也, 各出其色部。”此乃望诊之精髓。面部五色分应五脏: 青属肝, 赤属心, 黄属脾, 白属肺, 黑属肾。余曾遇一中年妇人, 面色青黯, 尤以两颧为甚, 唇色紫暗, 舌质暗红有瘀斑。此乃肝气郁结, 久病入络, 气血瘀滞之象。《医林改错》云: “青黯之色, 多属气滞血瘀。”遂投血府逐瘀汤: 当归、生地养血活血, 桃仁、红花活血化瘀, 柴胡、枳壳疏肝理气, 牛膝引血下行。服药旬日, 面青渐退; 月余之后, 面色转见

红润,唇色亦现鲜活。此案印证《望诊遵经》“色贵有神,尤贵有胃”之论,亦示人治病当察色按脉,先别阴阳,以通调气血为要务<sup>[4]</sup>。

#### 4.2 闻气声

《医宗必读·四诊正法》有云:“闻声辨气,可知虚实。”此乃闻诊之精要。张景岳在《类经》中进一步阐释:“声由气发,气实则声壮,气虚则声怯。”临证辨声,当察其高低、强弱、清浊,以判脏腑盛衰。实则声高气粗,如阳明腑实之谵语;虚则声低气弱,如少阴病之郑声<sup>[5]</sup>。

余曾诊一八旬老翁,言语低微断续,声息微弱,动则气促,伴咳嗽无力,自汗畏风。诊其脉虚弱无力,舌淡苔白。此乃肺脾气虚,宗气不足之候。《灵枢·邪客》曰:“宗气积于胸中,出于喉咙,以贯心脉而行呼吸焉。”今宗气亏虚,故声音低怯。遂予补中益气汤加五味子:黄芪、党参、白术补益脾肺,升麻、柴胡升提阳气,陈皮理气,当归和血,更加五味子收敛肺气。服药五日,气息渐充;半月之后,声音朗朗,行走不喘。

#### 4.3 问气味

《医门法律》有云:“口之气味,可察脏腑之盛衰。”临证辨嗅,当分五臭:臊、焦、香、腥、腐。其中口出腐臭,多因脾胃湿热,浊气上蒸所致。《诸病源候论》明确指出:“口臭者,由五脏六腑不调,气上胸膈,熏发于口。”

余曾治一弱冠少年,口臭异常,其气腐秽,闻之作呕。察其舌苔黄厚而腻,脉象滑数,兼见脘腹胀满、嗝气酸腐。此乃过食肥甘厚味,酿生湿热,积滞肠胃,浊气上逆使然。《景岳全书》云:“口臭虽由热证居多,然亦有虚实之辨。”此证属实热无疑,遂投泻黄散合保和丸加减:石膏、栀子清泻胃火,藿香、佩兰芳香化浊,山楂、神曲消食导滞,黄连、黄芩清热燥湿。并嘱其戒除辛辣炙煊,饮食清淡。

服药三日,口臭减半;旬日之后,臭气尽除。复查舌苔已转薄白,脉象和缓。此案印证《医学入门》“治口臭要分虚实,实者泻之,虚者补之”之论。

#### 4.4 切脉气

《脉经》载二十八脉,皆气机变化之外应。滑脉如珠走盘,主痰湿内停;弦脉似琴弦紧,主肝郁气滞。诊脉贵在静心凝神,以指为目,细察脉中气血流动之势。《诊家正眼》云:“脉为气血之先兆”,故医者当潜心体会指下气机之微妙变化。

### 5 治气之术: 针药并用,调理气机

#### 5.1 针刺调气

《标幽赋》云:“气速至而效速,气迟至而不治。”刺合谷可调一身之气,针足三里能健脾胃之气。曾治一偏瘫老者,取肩髃、

曲池、阳陵泉,配合呼吸补泻,三月能行。

#### 5.2 方药治气

四君子汤补气,四磨汤降气。气滞用陈皮、香附;气逆用沉香、代赭石。一妇人梅核气,用半夏厚朴汤,七剂气顺。

#### 5.3 导引行气

八段锦、五禽戏,皆导气之法。每日晨起练习,可通经活络。一糖尿病患者坚持习练,血糖渐趋平稳。

### 6 养生之气: 法于阴阳,和于术数

《千金方》云:“善养性者,先饥而食,先渴而饮。”此调气之要也<sup>[2]</sup>。具体而言:

#### 6.1 四时调气

春踏青以舒肝气,夏避暑以养心气,秋登高以肃肺气,冬闭藏以固肾气。吾每年冬至前后,必服膏方一料,此“冬令进补,来春打虎”之理<sup>[5]</sup>。

#### 6.2 饮食养气

粳米甘平养胃气,山药甘淡补脾气。晨起嚼生姜三片,可振奋阳气。切忌冰饮伤胃气。此乃《黄帝内经》“食饮有节,起居有常”养生之要义,盖脾胃为后天之本,养之得法则气血生化有源,百病不生。

#### 6.3 情志和气

《养生论》云:“神躁于心,则气荡于外。”保持心境平和,最是养气要诀。可习字作画,怡情养性。

### 7 结语: 气化流行,生生不已

《周易》云:“一阴一阳之谓道。”气之妙用,尽在于此。吾辈临证,当以调气为要。今人治病,多着眼于形质,忽视气化,实乃舍本逐末。昔张景岳言:“行医不识气,治病从何据?”诚哉斯言!

愿后学诸君,深研气化之理,明辨病机之本。若能心领神会,则临证如庖丁解牛,目无全牛。如此,则中医之道,必能发扬光大,惠泽苍生。气之奥妙,书不尽言,惟在临床实践中细细体悟耳。

#### [参考文献]

[1]叶奕和,韩露.《黄帝内经·灵枢》中“九针”英译探析[J].海外英语,2025(9):34-36.

[2]孙思邈.备急千金要方校释[M].人民卫生出版社,2014.

[3]朱文锋.《中医诊断学》[M].中国中医药出版社,2012.

[4]灵枢经[M].刘衡如,校.人民卫生出版社,2013.

[5]王永炎.《中医内科学》[M].中国中医药出版社,2017.

#### 作者简介:

刘文星(1952—),男,汉族,河南杞县人,从事易经黄帝内经研究。