

·理论研究·

# 试论中医精气神理论与健康辨识的关系\*

周 莹,于春泉,王泓午,陆小左,王洪武,李晓康,曹 珊,徐 芳,冯闲野,杨晓丽,周燕红

**摘要:**中医学认为精气是人体生命活动的物质基础,神是维持机体生命活动的根本保证,“有诸内者,必形诸外”,通过观察人体形态、神色、五官、舌象、脉象等可以快速了解人体的身体状态,反映人体的健康状况。文章从精气神理论与健康的关系入手,探讨精气神的含义、分类、功能,及运用精气神理论辨识健康状态具有的优势,突显精气神理论在判断人体健康状态时具有的重要指导意义。

**关键词:**精气神;健康辨识;关系

**中图分类号:**R221

**文献标识码:**A

**文章编号:**1673-9043(2013)01-0008-04

中医学精气神理论源于中国古代哲学,反映了中国劳动人民的宇宙观、生命观、健康观,是中医学的核心理论所在,是认识人体生理状态、病理变化、健康养生和疾病形成规律的主要工具<sup>[1]</sup>。《素问·六节藏象》曰:“三而成形。”<sup>[2]</sup>所谓“三”者,即精、气、神是也。人体是一个有机的整体,《灵枢·决气》有:“精脱者,耳聋。”<sup>[3]</sup>《医权初编》言:“人之生死,全赖乎气。气聚则生,气壮则康,气衰则弱,气散则死。”<sup>[4]</sup>《素问·移精变气论》所说:“得神者昌,失神者亡。”<sup>[2]</sup>因此有人提出“精脱者死,气脱者死,失神者死”的说法,将“精、气、神”作为人生命存亡的根本。精气神作为“人身三宝”,其理论在辨识人体健康状态方面有着重要的指导意义。本文仅从精气神理论的含义、分类及功能等方面进行讨论。

## 1 中医精气神理论概述

### 1.1 精

**1.1.1 精的含义** 从“精”字结构上讲,《说文解字》有:“精,择也。从米,青声。”<sup>[5]</sup>“精”具有纯净、纯粹的内在性质,具有生长、生育的功能<sup>[6]</sup>。《内经》较为系统地阐述了人体之精,形成了中医学精理论的基本框架<sup>[7]</sup>。中医学的“精”最原本的内涵为人体生命的本原。精是生命来源的物质基础,也是构成和维持人体生命活动的最基本物质。《素问·金匱真言论》

曰:“夫精者,身之本也。”<sup>[2]</sup>

**1.1.2 精的分类和功能** 精可以分为先天之精与后天之精,而后天之精包括水谷之精和脏腑所生之精。

先天之精。与生俱来,《灵枢·本神》曰:“生之来谓之精”<sup>[3]</sup>。又称为“元精”,包括原始生命物质(父母生殖之精所化)和胎儿在母体内所获得的各种精微物质,其维持人体的生命活动,控制人体生长发育、衰老及生殖机能。

水谷之精。为人出生后所摄入的饮食在体内形成的精微物质。由脾胃化水谷而生的后天之精,输送到各脏腑中,化为脏腑之精。《素问·经脉别论》说:“食气入胃,浊气归心,淫精于脉,脉气流经,经气归于肺……”<sup>[2]</sup>

脏腑所生之精。是指脏腑自身的生理活动所产生的精微物质。藏于五脏六腑,并将进行生理功能活动后盈余之精储藏于肾,如《素问·上古天真论》中言“肾者主水,受五脏六腑之精而藏之。”<sup>[2]</sup>

精的生理功能,主要表现为:促进人体生长发育,维持脏腑器官功能正常;化生气、血、津、液、髓、神,精充则其所化充足,以发挥各自的正常功能;传承繁衍,孕育后代,精充则男女生殖功能正常;加强机体防御功能,抵御外邪侵袭。

### 1.2 气

**1.2.1 气的含义** 许慎《说文解字》曰:“气,云气也,象形。”<sup>[5]</sup>气是象形字,其形象云气之貌。《礼记·祭义》言:“气也者,神之盛也。”郑玄注云:“气谓嘘吸出入者也。”即指人的呼吸之气。从呼吸之气引申发展,气也用于表示精神及精神状态<sup>[8]</sup>。人体之精产

\*基金项目:国家“973”计划课题项目(2011CB505406)。

作者单位:300193 天津中医药大学

作者简介:周 莹(1984—),女,博士研究生,主要研究方向为中医临床预防。

通讯作者:于春泉,E-mail:ycq-4@163.com;

王泓午,E-mail:tjwanghw55@163.com。

生之后,就会化生人体之气。如《素问·阴阳应象大论》曰:“精化为气。”<sup>[12]</sup>

气的生成有赖于全身各脏腑组织的综合作用,其中与肺、脾胃和肾等脏腑的关系尤为密切。《难经·八难》曰:“气者,人之根本也。”<sup>[9]</sup>《医权初编》言:“人之生死,全赖乎气。气聚则生,气壮则康,气衰则弱,气散则死。”<sup>[14]</sup>

**1.2.2 气的分类和功能** 气可分为先天之气和后天之气,后天之气包括宗气、营气和卫气。

先天之气为先天之精所化,即元气,又称真气,《难经》称之为原气,禀于先天,藏于肾中,又赖后天之气的充养,是维持人体生命活动的基本物质与原动力,具有推动人体生长发育,温煦和激发脏腑经络等组织、器官生理功能的作用。元气是人身最重要、最根本之气,宗气、营气、卫气都是由元气所派生的<sup>[10]</sup>。

后天之气是水谷之精所化生,是人体出生后所获得的,由脾胃运化作用产生的水谷之气及靠肺的呼吸、肾的纳气吸入的自然清气组成。《脾胃论·脾胃虚实传变论》言:“人之所受气者谷也。”<sup>[11]</sup>脾胃在气的生成过程中,为化生谷气,提供物质基础,还能滋养先天之气,包括了宗气、营气和卫气。

宗气,又名大气,是人体后天的根本之气,积聚于胸中。张锡纯《医学衷中参西录》云:“大气积于胸中,为后天全身之楨干,《内经》所谓宗气也。”<sup>[12]</sup>宗气推动肺的呼吸运动,贯注于心脉之中,促进心脏推动血液运行,统诸气而安脏腑。

营气,又名“荣气”,是循行于脉中而富有营养作用的气。营,有营养、营运之意。营气行于脉中,与血液并行,是化生血液的重要物质基础。《素问·痹论》曰:“营者,水谷之精气也,和调于五脏,洒陈于六腑,乃能入于脉也,故循脉上下,贯五脏络六腑也。”<sup>[2]</sup>

卫气,指运行于脉外,具有保卫机体作用的气。来源于脾胃运化的水谷精微中慄悍滑利的部分。《素问·痹论》云:“卫者,水谷之悍气也。其气慄疾滑利。”<sup>[2]</sup>卫气能护卫肌表,防御外邪入侵,温养脏腑、肌肉、皮毛,与睡眠相关。

气有多种作用:1)推动作用,可激发促进人体生长发育及各脏腑经络组织器官的生理功能。2)温煦作用,气可产生热量温暖人体。3)防御作用,气可护卫肌表,防御外邪入侵及驱邪外出,促进脏腑组织自我修复,恢复健康。4)固摄作用,气可对血、津液等液态物质进行统摄,防止其流失。5)营养作用,

气可为机体提供营养物质维持其正常生理功能。6)中介作用,气是各个脏腑组织器官之间联系的中介,传递信息的载体。

### 1.3 神

**1.3.1 神的含义** “神”字本义指北斗的斗柄,后衍生出万物主宰之意。《说文解字》曰:“神,天神引出万物者也。”<sup>[15]</sup>徐灏《说文解字注笺》言:“天地生万物,物有主元者曰神。”《黄帝内经》奠定确立了心主神明的经典地位,道教典籍对脑与神的认识具有承前启后的作用,晋至明代的中医学,承袭道家的观点,开始阐发脑神的重要性<sup>[13]</sup>。北宋《圣济总录》明确提出“凶(脑)者物有所受命。”

神的概念在《内经》中主要有三种:一指自然界物质运动变化的规律。如《素问·气交变大论》曰:“天地之动静,神明为之纪。”<sup>[2]</sup>自然万物的变化规律即神明。二指生命活动的主宰。神是决定生命存亡的关键,在胚胎发育过程中,只有具备了“神”才能发育成为有生命的人。《灵枢·天年》言:“失神者死,得神者生也。”“血气已和,营卫已通,五藏已成,神气舍心,魂魄毕具,乃成为人。”<sup>[3]</sup>三指人体生命活动的外在征象。脑主元神,联系全身之论,是古今众医家之共识<sup>[14]</sup>。

**1.3.2 神的分类与功能** 神可分为先天之神和后天之神。

先天之神称元神,又名脑神,是指整个人体生命活动的外在表现,其依附于精和气而存在<sup>[15]</sup>。脑神是各神之首,脑神的物质基础是“精”。“神”由先天之精生成,当胚胎形成之际,脑髓随之生成,生命之神即已产生和存在。精神、意识、思维、知觉都是在脑神的作用下产生的,心神、肝魂、肺魄、肾志、脾意亦在脑神的作用下发挥各自的生理功能;关节的活动,皮肤的感觉,眼、耳、鼻、舌的作用同样都离不开脑神<sup>[13]</sup>。《医宗金鉴·正骨心法要旨》曰:“头为诸阳之会,位居至高,内涵脑髓;脑为元神之府,以统全身。”<sup>[16]</sup>《素问集注》曰:“阳之神气,上会于头,诸髓之精,上聚于脑,故头为精髓神明之府。”<sup>[17]</sup>

后天之神。包括识神,识神是人出生以后,后天所获得的知识、信息、各种情感、欲望,在大脑皮层中形成的意识体。识神在元神的基础上进行活动,它受元神的主宰。

还包括心所藏的神志,即人的精神意识思维活动,指思想状态及在思想指导下的行动表现、头脑反应、清醒程度等。魂、魄、神、意、志总的统帅是心,

“心”是思维意识的器官<sup>[18]</sup>，《荀子·解蔽》云：“心者，形之君也，而神明之主也，出令而无所受令。”<sup>[19]</sup>《素问·灵兰秘典论》言：“心者，君主之官，神明出焉。”<sup>[2]</sup>

神为体的主宰，脑是精神意识思维活动、灵机记忆等功能活动的指挥系统，为髓海，由精气化生，为元神之府，能过经络、脊髓等与全身密切相联，具有主持思维、发生感情、产生智慧、控制行为、支配感觉、统帅全身的综合作用<sup>[20]</sup>。

## 2 中医精气神理论与健康的关系

精、气、神虽然各有所主，但却是一个不可分割的整体，有精则有神。积精可以全神，伤精则伤神。精为气之母，精失则无气，气伤则无神。神为精之主宰，失神则失其生机。精化气，气化神，神滋精，互相滋生，融合为一，共同完成人体的生命活动。

当精的繁衍生殖、生长发育、生髓化血、濡养脏腑、化气生神、调节、防病御邪、储藏等生理功能维持正常时，人体即可呈现健康状态。气的运行正常，则经脉通利，五脏安宁，人体的各种功能活动才能正常。《类经·摄生类》云：“善养生者，必宝其精，精盈则气盛，气盛则神全，神全则身健，身健则病少，神气坚强，老当益壮，皆本于精。”<sup>[21]</sup>

气的健康符合天人相应观，人是自然界的有机组成部分，因而有“生气通天”之说<sup>[22]</sup>，《素问·宝命全形论》言：“人以天地之气生，四时之法成。”“夫人生于地，悬命于天；天地合气，命之曰人。”<sup>[2]</sup>

精神是人体健康调摄的重要环节，精神健旺，机体适应环境和抵抗疾病的能力就强，从而起到防病的功能。即使患病之后，良好的心理状态也会有助于加速康复，反之不良的情绪会导致疾病的恶化。

## 3 中医精气神理论在健康辨识中的重要指导意义

“有诸内必形诸外”，通过观察人面容、体态、五官、言语、舌象、脉象等即可以快速了解人体精气神的内部状态，反映人体的健康情况。

如当皮肤出现晦暗无泽时可能为精不足，使皮肤失于濡润，变得干燥，缺乏弹性、粗糙。《素问·诊要经终论》言：“少阴终者，面黑齿长而垢。”<sup>[23]</sup>气与人的视、听、言、动等均相关。因此当出现面白、言语声音低微、畏寒喜暖、四肢不温、易疲倦、自汗、睡眠异常等表现就可能为气虚。有胀满、太息、暖气、喘咳等表现时能推断其可能有气机的失调。神是人体反映整体功能的最高功能层次<sup>[23]</sup>。

内在的神机运动，可通过对目光、面部色泽、表情、形态、五官、言语、神志、舌象脉象等方面的观

察，可以对人体神的情况进行辨识，判断得神与少神，甚至失神，了解机体生命活力的盛衰，推断预后的善恶，《素问·移精变气论》说：“得神者昌，失神者亡。”“神藏于心，外候在目”。<sup>[2]</sup>

近年来，随着健康概念的更新和人们健康意识的增强，一些地区出现了中医体检、“亚健康”检测，这预示着中医在健康辨识领域具有广阔的前景。精气神理论具有深厚的中医理论基础，基于精气神的辨证没有否定传统上的辨证，而是对传统意义上的辨证观进行了补充和发展，使中医学的辨证体系更加完整<sup>[24-26]</sup>。中医有百病皆生于气之说，中医诊治的优点在于能着眼于无形，并不需要等到各种客观“有形”的检查指标出现异常才能治疗<sup>[22]</sup>。

中医健康辨识是充分发挥中医学的优势和特色，对人群的健康危险因素进行全面监测、分析、评估、预测、预防和维护的全过程。运用中医传统“望闻问切”的方法，对人群健康进行辨识，是中医特色的体现，还可以避免实验室检测带来的不便，符合当今大健康观的发展方向，在精气神理论上构建并指导对健康状态的辨识体系，将是可行并具有优势的。

### 参考文献：

- [1] 王莉,孔蕊,张振风.从古代精气神理论探讨人类生命观[J].中医药文化,2010,12(5):17-20.
- [2] 田代华.黄帝内经素问[M].北京:人民卫生出版社,2005.
- [3] 河北医学院.灵枢经校释[M].北京:人民卫生出版社,2006.
- [4] 王三尊.珍本医书集成十四·杂著类·医权初编[M].上海:上海科学技术出版社,1986.
- [5] 许慎.说文解字[M].北京:中国书店,1998.
- [6] 朱敏卓.简述中医理论之“精”[J].医古文知识,2005,21(4):34-36.
- [7] 徐宁,武敏.《内经》中精的涵义及其结构层次探讨[J].山东中医药大学学报,2009,33(4):283-284.
- [8] 邢玉瑞.气范畴发微[J].现代中医药,2002,22(4):1-3.
- [9] 扁鹊.黄帝八十一难经[M].北京:学苑出版社,2007.
- [10] 黄海龙.关于中医理论中“气”的几个问题[J].中国医药学报,1991,6(6):8-9,24.
- [11] 李东垣.脾胃论[M].北京:人民卫生出版社,2005.
- [12] 张锡纯.医学衷中参西录[M].石家庄:河北科学技术出版社,1985.
- [13] 郑国庆,叶迈蕴.时代背景下的脑与神研究——张志远经验系列(五)[J].中医药学刊,2006,24(10):1797-1800.
- [14] 张登本.脑藏元神及其意义[J].陕西中医函授,2000,19(1):1-3.

- [15] 郭海, 龚婕宁.对《内经》精气神理论的思考[J].中国中医基础医学杂志,2009,15(5):327-329.
- [16] 吴谦.医宗金鉴[M].北京:人民卫生出版社,1973.
- [17] 张志聪.黄帝内经素问集注[M].北京:学苑出版社,2011.
- [18] 乔文彪.神概念的发生及其内涵解读[J].中国中医基础医学杂志,2009,15(7):485-486.
- [19] 王先谦.荀子集解[M].北京:中华书局,1988.
- [20] 龙斯玥,周德生.中医对智能的认识[J].中华中医药学刊,2008,26(7):1546-1548.
- [21] 张介宾.类经[M].上海:上海古籍出版社,1991.
- [22] 薛小虎,李博成,孙泽佳,等.形气神关系及其实践意义再探[J].江西中医学院学报,2012,24(2):1-3.
- [23] 陈小野.中医“望神”中“神”的实质[J].中国中医基础医学杂志,2006,12(9):641-642.
- [24] 刘家强,李昕.论五脏整体基础上的分化—精气神辨证[J].中医药学刊,2006,24(9):1707.
- [25] 张河.中医“养神”概念在亚健康状态中的认识[J].天津中医药,2007,24(4):308-309.
- [26] 于春泉,王泓午,张敏.心理性亚健康中医健康教育问卷的研制与评价[J].天津中医药,2012,29(6):594-597.
- (收稿日期:2013-01-10)

### Relationship of Essence, Qi and Spirit and health status assessment

ZHOU Xuan, YU Chun-quan, WANG Hong-wu, LU Xiao-zuo, WANG Hong-wu, LI Xiao-kang, CAO Shan,  
XU Fang, FENG Xian-ye, YANG Xiao-li, ZHOU Yan-hong  
(Tianjin University of TCM, Tianjin 300193, China)

**Abstract:** The TCM considers that the vital Essence and vital Qi is the material basis of the physiologic activity of human body, Spirit (vitality) is the fundamental assurance of keeping the vital activity of the organism and “the substance in side must be exhibited out side”. By observing the human morphology, face and the five sense organs, language function, tongue picture and pulse the condition of the body can be rapidly recognized and the healthy condition can be reflected. This article through the theory of Essence, Qi and Spirit, discusses the relationship of health status assessment and Essence, Qi and Spirit in order to build a theory foundation to guide the health status assessment for the human body and find the advantages of this assessment.

**Key words:** Essence, Qi and Spirit; health status assessment; relation

## · 消息 ·

### 关于《天津中医药》变更为月刊的通知

《天津中医药》创刊于1984年10月,自2013年1月起由双月刊改为月刊,每月12日出版,每期64页,标准刊号:ISSN 1672-1519, CN 12-1349/R。

《天津中医药》是由天津市卫生局主管,天津中医药大学、天津中医药学会和天津中西医结合学会主办的综合性中医药学术性期刊,主编为张伯礼院士。《天津中医药》被中国科技论文统计源期刊、中国科技核心期刊、《CAJ-CD 规范》执行优秀期刊、美国《化学文摘》(CA)源期刊、俄罗斯《文摘杂志》(AJ)源期刊、波兰《哥白尼索引》(IC)源期刊等多家国内外著名检索系统及数据库收录。本刊始终坚持跟踪学科前沿,积极报道中医药领域的临床、科研成果;坚持办刊方针,并努力探索新技术条件下的编辑出版新模式。

近年来,在上级主管和主办单位的领导下,在主编张伯礼院士的悉心指导下,杂志学术水平不断提高。2012年本刊被评为天津市卫生局医药卫生期刊目录(2012)核心期刊。2012年9月30日,《天津中医药》获得天津市精品科技期刊资助项目立项资助。2012年11月2日,评为“第四届中国高校优秀科技期刊”。2012年11月16日,获得第四届全国中医药优秀期刊二等奖。2012年12月16日,《天津中医药》杂志在第三届中国学术期刊评价中被评为“RCCSE 中国核心学术期刊(扩展版 A-)”。