

《诸病源候论》呼吸吐纳法浅探

代金刚¹, 曹洪欣^{2*}, 张明亮³

(1. 中国中医科学院医学实验中心, 北京市东直门内南小街 16 号, 100700; 2. 国家中医药管理局; 3. 北京黄亭中医药研究院)

摘要 呼吸吐纳法是《诸病源候论》导引法重要内容之一, 研究其方法与动作要领, 对养生保健具有重要意义。分析《诸病源候论》不息、散气等呼吸吐纳的方法与作用, 呼吸与导引动作、存想配合及其意义。阐述五脏病候与“嘘”“呵”“呼”“咽”“吹”“嘻”六字诀的关系, 以及六字诀的作用及其五行归属。提出调身、调息、调神三调合一呼吸吐纳法的核心, 指出呼吸吐纳在治未病、防治亚健康状态、辅助疾病治疗等方面具有积极作用。

关键词 呼吸吐纳; 六字诀; 诸病源候论; 导引法

《诸病源候论》为隋代巢元方所著, 书中论述 1739 种证候, 涉及内、外、妇、儿各科, 同时辑录养生方导引法 287 条, 对中医导引养生的发展具有重要作用。这些养生导引法包括肢体动作, 呼吸吐纳和存神观想^[1]。《抱朴子内篇·微旨》曰: “知屈伸之法者, 则曰导引, 可以难老矣, 明吐纳之道者, 谓之行气, 足以延寿矣。”可见古人对导引和呼吸吐纳的重视。诸多学者对《诸病源候论》从专科专病、病因病机、学术思想等角度进行了大量的研究, 涉及到呼吸系统疾病^[2-3], 痰饮毒邪致病因素^[4-5], 睡眠医学^[6], 痔疮、痈疽等外科疾病^[7], 骨伤科疾病^[8], 妇科疾病^[9], 鼻病、目病等五官科疾病^[10], 以及精神神经疾病^[11]。然而对呼吸吐纳法进行深入研究报道较少, 本文针对《诸病源候论》中呼吸吐纳方法进行研究。

1 呼吸吐纳方法与作用

1.1 不息

《诸病源候论·风湿痹候》曰“任臂, 不息, 十二通”; 《诸病源候论·消渴候》曰“赤松子云: 卧, 闭目不息十二通”; 《诸病源候论·诸恶疮候》曰“龙行气, 低头下视, 不息, 十二通, 愈风疥, 恶疮, 热不能入”, 据统计, 全书“不息”一词共出现 34 次。“不息”是一种行气的方

法, 与闭气涵义相近, 不能单纯地解释为停闭呼吸, 如《诸病源候论·疽候》曰“正倚壁, 不息行气, 从头至足止”。对行气的解释为“行气者, 鼻内息, 五入方一吐, 为一通”。“行气”与“不息”可以互相参照, 能更好地理解“不息”和“行气”的意思及方法。《诸病源候论·道枢》曰: “闭气者, 非闭噎其气也, 乃神定气和, 绝思忘虑, 使鼻之息悠悠然, 若有若无”。可见“不息”是《诸病源候论》导引法的基本内容之一, 是呼吸吐纳的一种方法, 有助于呼吸的深沉柔长。《庄子·大宗师》中对真人呼吸做了记载, 曰“古之真人, 其息深深, 真人之息以踵, 众人之息以喉”。呼吸深沉, 充分发挥肾纳气的作用, 可以使气血通畅, 补益元气, 荡除身中结滞, 治疗多种疾病。

从现代生理学角度而言, 人的呼吸过程包括三个互相联系的环节: 外呼吸, 包括肺通气和肺换气; 气体在血液中的运输; 内呼吸, 指组织细胞与血液间的气体交换。腹式呼吸和闭气可以增加潮气量, 减少残气量, 使气体交换更加充分。闭气要在自然和循序渐进的原则下进行, 一般不能用拙力去“憋气”, 否则容易产生偏差。在肺部手术前对患者进行呼吸训练, 可以减轻手术对呼吸功能的影响^[12-14], 其方法与“不息”行气是相同的。

1.2 散气

“散气”有两方面含义, 一是理气导滞, 疏导

基金项目: 中国中医科学院自主选题(ZZ2015001)

* 通讯作者: caohx898@163.com

气机的郁滞,如《诸病源候论·腰痛候》曰“平跪,长伸两手,拓席向前,待腰脊须转,遍身骨解气散,长引腰,极势”;一是排出身体的浊气、病邪之气,其方法包括呼气,也包括通过指端、穴位来散气,如《诸病源候论·风身体手足不遂候》曰“每引气,心心念送之,从脚趾头使气出”。气滞是导致疾病发生发展的原因之一,古今医家经过长期医疗实践,提出“气滞血瘀,百病丛生”的观点。现代医学研究证实,微循环瘀阻是许多疾病的发病基础,也是慢性病久治不愈的原因之一,通过“散气”的方法宣导气机,可以预防和辅助治疗多种疾病。

中医治病强调“因势利导”,“给邪以出路”,“散气”就是给郁滞的气机以宣导的方法。中医认为,人体手指、足趾、毛孔、重要穴位如风府、云门等均是“散气”的主要途径,向外、向下是“散气”的主要方向。皮肤具有散气作用,也具有纳气功能,新兴的透皮给药技术就是对皮肤这一功能的运用,如离子导入^[13]、外用洗剂治疗关节炎^[14]、治疗肌肉劳损以及内科疾病等^[17-18],应用日益广泛。

1.3 咽气

“咽气”指的是用口吸气并辅以下咽的方法,《诸病源候论》中“咽气”出现 5 处,多与口内气共同出现,如《诸病源候论·虚劳里急候》曰:“正偃卧,以口徐徐内气,以鼻出之。除里急饱食。后小咽气数十,令温中。若气寒者,使人干呕腹痛,从口内气七十所,咽,即大填腹内,除邪气,补正气也。后小咽气数十,两手相摩,令极热,以摩腹,令气下”。此条文也出现于《诸病源候论·腹痛候》。虚劳里急候是本虚标实,虚劳在先为本,因为饮食等因素导致腹痛干呕为标。本导引法肢体动作、自我按摩和呼吸吐纳的咽气法紧密结合,按摩腹部可以促进胃肠的蠕动,调整中焦、下焦气机。咽气可以补益中焦之气,还有除热的作用,如《诸病源候论·病热候》曰“两手却据,仰头向日,以口内气,因而咽之,数十。除热,身中伤,死肌”。采用向日仰头咽气的方法,身体处于开散状态,可以起到散热和放松的作用。咽气的方法常和吞津配合起来操作,因为在缓慢呼吸过程中,口中津液分泌增多,《黄帝内经》曰“脾归涎,肾归唾”。《红炉点雪》曰“津既咽下,在心

化血,在肝明目,在脾养神,在肺助气,在肾生精,自然百骸调畅,诸病不生。”可见咽气法和吞津法是相互联系在一起的,配合起来运用,其补益效果更佳。

2 呼吸吐纳六字诀

六字诀是针对脏腑病机的一种配合发声的呼吸吐纳方法。《诸病源候论·肝病候》曰“肝脏病者,愁忧不乐,悲思嗔怒,头眩眼痛,呵气出而愈。”《诸病源候论·心病候》曰“心脏病者,体有冷热,若冷,呼气出,若热,吹气出。”《诸病源候论·脾病候》曰“脾脏病者,体面上游风习习,痛,身体痒,烦闷疼痛,用嘻气出。”《诸病源候论·肺病候》曰“肺脏病者,体、胸、背痛满,四肢烦闷,用嘘气出。”《诸病源候论·肾病候》曰“肾脏病者,咽喉窒塞,腹满耳聋,用咽气出”。

六字诀与五脏相应,五脏分属五行,六字的发音部位与五行相应,是五种类型发音的代表,分别调理相应脏腑。“人之言出于喉,掉于舌,触击于牙、齿、唇,以应五行:喉音为土,舌音为火,牙音为木,齿音为金,唇音为水”(《河洛精蕴》)。六字诀中的呼气根据唇、齿、舌、喉、牙的不同状态而分为六种不同的方式,通过这些不同的方式可以压缩口呼的气流,使其细长,同时造成不同的内气下沉与布散方式与路径,开通经脉,调理脏腑。《诸病源候论》记载的肝、心、脾、肺、肾病候分别对应呵、吹(呼)、嘻、嘘、咽。

六字诀在《养性延命录》中已有记载,《诸病源候论》的贡献主要在于对配合字诀的运动详细描述,将动作和呼吸相配合,详述六字诀对应的脏腑功能,主要治疗的症状与证候,阐发了六字诀这一呼吸吐纳方法的临床应用^[19]。

3 呼吸吐纳与动作的配合

《诸病源候论》中介绍的呼吸吐纳的方法,一部分没有规定肢体的动作,单独通过呼吸的方法来针对相应的证候进行调节,更大一部分是配合肢体的动作来调节呼吸,以增强导引的效果,如《诸病源候论·虚劳阴下痒湿候》曰“偃卧,令两手布膝头,取置尻下。以口内气,腹胀自极,以鼻出气,七息”;《诸病源候论·宿食不消候》曰“端坐伸腰,举右手,承左胁,鼻内气,七息,除胃中

寒,食不消”;《诸病源候论·呕吐候》曰“偃卧,展两胫两手,左右跷两足踵。以鼻内气,自极,七息。除胃中病,食苦呕”。当呼吸与动作相互配合时可以将导引和呼吸的作用叠加并放大。

导引法的动作过程,调身、调息、调神“三调合一”非常重要,调息就是指呼吸吐纳,是调身和调心的纽带。呼吸与动作协调统一的认识对后世导引法如八段锦、易筋经等都有深远影响^[2]。练习过程中,一般向上的动作配合吸气,向下的动作配合呼气,动作停顿的时候适当的闭气,逐步达到“匀细柔长”的呼吸状态。

4 呼吸吐纳与存想的结合

存想在《诸病源候论》中常称为“存”“思”“度”等,指的是通过默想、存念某些特定场景或颜色消除杂念,防治疾病的方法。存想法是《诸病源候论》导引法中具有特色的方法,全书中专门论述存想的条文有 10 余条,主要存想的内容有“五脏色”“四海神”“大雷电”“天地”“青龙”“白虎”“日月星辰”等,针对的病候有“胁痛”“鬼邪候”“温病”“心腹痛”。如对于“胁痛候”,其方法为“卒左胁痛,念肝为青龙,左目中魂神,将五营兵千乘万骑、从甲寅直符吏,入右肋下取病去”。存想与导引法相结合是《诸病源候论》的特色。存想、肢体动作和行气相结合,如“风偏枯候”应“以背正倚壁,展两足及趾,瞑心,从头上引气,想以达足之十趾及足掌心,可三七引,候掌心似受气止。盖谓上引泥丸,下达涌泉是也”。“风冷候”应“安徐看气向下,知有去处”。“风身体手足不随候”应“调和气息,莫思余事,专意念气。徐徐漱醴泉,漱醴泉者,以舌舐略唇口牙齿,然后咽唾”。

呼吸和存想的紧密结合可以更有效地刺激人体的神经内分泌系统和免疫系统,当人体遇到外在刺激之后,心理因素引起喜、怒、哀、乐等情绪变化,这一刺激还通过神经系统和内分泌系统作用于免疫系统,引起生理上的变化,这被称为心理免疫学^[2]。

目前新兴的冥想训练和《诸病源候论》中存想有相似的内涵,冥想已经广泛应用于体育训练、心理减压、疾病康复等多个领域,如研究证实,采用冥想训练对美国中学游泳选手训练后选手的焦虑缓解^[2]、心境状态及心率的恢复均有积极的影

响^[2],冥想对情绪亦有调节作用^[2]。

5 小结

呼吸吐纳法是《诸病源候论》导引法的重要组成部分,对《诸病源候论》呼吸吐纳的内涵、方法、作用进行系统的整理研究,有利于丰富中医养生学的内涵,为防病治病提供辅助手段^[25-26]。正如葛洪《抱朴子》所言“明吐纳之道者,则为行气,足以延寿矣!”在实际应用中,将存想和呼吸、肢体动作结合起来是最为重要的,这也是实践调神、调息、调身三调合一的关键。在《诸病源候论》中,这种方法的应用非常广泛。根据不同的证候,通过存想辅助行气、散气,将呼吸吐纳与肢体动作、存想结合起来,实践三调合一,身心共养,对维护健康具有积极作用。

参考文献

- [1] 施恒,秦琬玲,施恺.《诸病源候论》病候导引法呼吸特点探析 [J]. 江西中医学院学报,2011,23(6):19-21.
- [2] 陈宪海,陈召华,周钦荣.《诸病源候论》论治肺胀特色及对现代临床的启示 [J]. 中华中医药学刊,2010,28(3):503-505.
- [3] 程磐基,张再良,刘俊.《诸病源候论》外感热病析 [J]. 中医文献杂志,2002(4):28-30.
- [4] 彭芳胜.《诸病源候论》对毒邪病因学贡献 [J]. 中国民族医药杂志,2004(1):25-27.
- [5] 徐肇生,谭成钢.痰病学说奠基之作《诸病源候论》 [J]. 四川中医,2008,26(6):31-33.
- [6] 刘艳骄.《诸病源候论》对睡眠医学的贡献 [J]. 中国中医基础医学杂志,2002,8(1):52-57.
- [7] 周兴兰,和中浚.《诸病源候论》中医外科病症特点研究 [J]. 四川中医,2012,30(5):15-17.
- [8] 张小刚,冯静芳,刘进.从《诸病源候论》腰痛谈中医对骨质疏松症的认识 [J]. 辽宁中医药大学学报,2011,13(10):135-136.
- [9] 张建伟.《诸病源候论》不孕文献研究与临床应用 [J]. 中医文献杂志,2008,26(3):15-17.
- [10] 丁虹.《诸病源候论》鼻病病因病机解析 [J]. 中医研究,2010,23(2):75-77.
- [11] 黄健.《诸病源候论》对中国古代精神病学发展的贡献 [J]. 中华医史杂志,1994,24(4):207-210,194-196.
- [12] 邵剑,张馨,黄璜,等.术前呼吸功能锻炼对胸心外科手术病人肺功能的影响 [J]. 中华护理杂志,2004,39(6):4-5.
- [13] 阎后英,孙银香,林江涛,等.呼吸体操改善呼吸肌功能的量化研究 [J]. 中华内科杂志,1996,35(4):20-23.
- [14] 田勤燕.术前呼吸训练改善肺减容术后患者呼吸功能

- 效果观察 [J]. 中华护理杂志, 2004, 39(6): 401-402.
- [5] 杜丽娜, 左靖, 刘博铭, 等. 离子导入对非甾体抗炎药的透皮吸收促进作用及其机制 [J] // 南京: 中国药学会. 2013 年中国药学会大会暨第十三届中国药师周论文集, 2013.
- [6] 江华, 侯哲. 关节洗药透皮吸收的研究 [J] // 长沙: 中国药学会、湖南省人民政府. 2009 年中国药学会大会暨第九届中国药师周论文集, 2009.
- [7] 李莉, 韩国柱. 中草药挥发油类透皮吸收促进作用研究进展 [J]. 中国新药杂志, 2008, 17(11): 914-918, 946.
- [8] 袁久荣, 王爱武, 荆淑红, 等. 中医经皮给药与中药透皮吸收研究进展 [J]. 中国医药学报, 2003, 18(4): 243-246.
- [9] 代金刚, 曹洪欣, 张明亮. 《诸病源候论》五脏病的六字诀导引法解析 [J]. 环球中医药, 2014, 7(5): 353-355.
- [10] 代金刚, 曹洪欣. 八段锦导引法对脏腑功能改善作用的研究 [J]. 中国中医基础医学杂志, 2014, 20(4): 440-441, 447.
- [11] 陈语, 赵鑫, 黄俊红, 等. 正念冥想对情绪的调节作用: 理论与神经机制 [J]. 心理科学进展, 2011(10): 1502-1510.
- [12] 姜镇英. 冥想训练对美国中学游泳选手训练后的焦虑、心境状态及心率恢复的影响 [J]. 体育科学, 2000, 20(6): 66-74.
- [13] 刘慧莲, 刘群, 谢红英, 等. 应用冥想训练减轻心脏病患儿手术后疼痛的效果观察 [J]. 中华护理杂志, 2011, 46(8): 745-747.
- [14] 任俊, 黄璐, 张振新. 基于心理学视域的冥想研究 [J]. 心理科学进展, 2010, 18(5): 857-864.
- [15] 任明霞, 刘玉娟. 呼吸康复训练对改善脑卒中患者吞咽功能的效果研究 [J]. 吉林医学, 2012, 33(35): 7776-7777.
- [16] 张向阳. 穴位针刺配合呼吸吐纳治疗失眠临床研究 [J]. 中医学报, 2011, 26(11): 1403-1404.
- (收稿日期: 2015-04-24; 修回日期: 2015-08-28)
- 编辑: 黄 健

欢迎订阅 2016 年 《中国针灸》杂志 (月刊) 《针刺研究》杂志 (双月刊)

《中国针灸》杂志和《针刺研究》杂志均为中国针灸学会、中国中医科学院针灸研究所主办的针灸学术权威期刊, 均已成为中国科技核心期刊、中文核心期刊、中国科学引文数据库核心期刊、中国权威学术期刊, 《中国针灸》为中国精品科技期刊。全面报道国内、国外针灸学科的最新研究成果。《中国针灸》报道以临床为主, 介绍临床有效治疗方法、专家经验、特色疗法等, 提供继续教育培训、技能培训、学术会议、医疗药品器械信息。《针刺研究》报道以基础研究为主, 反映针灸机制探讨最新进展及研究现状。实为针灸科研、医务工作者及针灸爱好者订阅首选之一。

2016 年《中国针灸》杂志每册 18 元, 全年 216 元, 邮发代号: 2-53 《针刺研究》杂志每册 25 元, 全年 150 元, 邮发代号: 82-171。在全国各地邮局均能订阅。

如当地邮局订阅困难者, 请直接与《中国针灸》杂志发行部联系。地址: 北京市东直门内南小街 16 号, 邮编: 100700。电话: 010-84046331, 010-64089349。E-mail: zhenjiuguangfa@aliyun.com

欢迎订阅 2016 年 《世界中西医结合杂志》

《世界中西医结合杂志》[ISSN 1673-6613, CN 11-5511/R] 是由中国科学技术协会主管, 中华中医药学会主办, 国内外公开发行人。由中国科学院吴孟超院士任名誉主编, 首届国医大师、中国中医科学院资深研究员路志正教授任主编。本刊为中国科技核心期刊, 连续两届获得中国科协精品科技期刊示范项目资助, 2012 年获得国家中医药管理局优秀期刊二等奖, 中华中医药学会中医药标志性文化 (徽标) 一等奖, 2013 年获中国知网“中国国际影响力优秀学术期刊”奖中国科协精品科技期刊, 影响因子也在逐年提升。本刊辟有国医传承、博士论坛、文献研究、实验研究、药物研究、临床研究、思路与方法、海外中医药、综述等栏目。及时报道中医及中西医结合在临床、科研等方面的新理论、新技术、新思路、新成果, 探讨中西医结合的思路和方法, 介绍相关学术领域的国内外新进展, 开展学术讨论。

本刊为月刊, 大 16 开本, 每期 144 页, 每月 28 日出版。每期定价 14 元, 168 元/年。欢迎订阅!

订阅方式: 1. 可在全国各地邮局订阅, 国内邮发代号: 80-538; 2. 编辑部代订: 1) 现场交现金, 填写订购人信息表; 2) 邮局汇款: 100101, 北京市朝阳区北四环东路 115 号院 6 号楼 109 室, 《世界中西医结合杂志》编辑部收, 电话/传真: 010-64822253, 网址: <http://www.zhongxi.org>, E-mail: sjzxyjh@126.com