

DOI: 10. 13288/j. 11-2166/r. 2023. 21. 007

# 基于“阳气升降圆运动”探讨失眠的四时病机及治法

彭彬, 王国为, 谷劼楠, 王永涛, 徐世杰✉

中国中医科学院中医基础理论研究所, 北京市东城区东直门内南小街 16 号, 100700

**[摘要]** 在“阳气升降圆运动”理论的视域下, 基于人体脏腑阳气盛衰的季节变化特点探讨失眠的四时病机及治法, 认为失眠的病机以脾胃亏虚, 湿邪内生为核心, 四时病机各有侧重。春季阳气升发异常, 肝火上炎或肝气郁滞; 夏季阳气偏盛于上, 心胆火旺; 秋季肺降失司, 阳气下降异常, 阳热化燥或营卫失和; 冬季阳气潜藏失常, 虚阳浮越或阴阳两虚。倡导在时间的动态变化中灵活把握失眠的病机, 提出构建以化湿健脾为核心, 疏肝健脾、清降心胆、肃降肺气、潜阳益肾为四时侧重的“复阳升降”辨治框架, 从而丰富以年节律时间特点辨治失眠的中医时间医学研究, 以期更好地服务临床, 为临床诊治失眠提供思路。

**[关键词]** 失眠; 圆运动; 阳气; 气机升降; 时间医学

失眠是一种以睡眠感不满意为特征, 以频繁而持续的入睡困难或睡眠维持困难为主要临床表现, 对人体身心健康造成严重损害的病症<sup>[1]</sup>, 在中医学中称为“不寐”“目不瞑”“不得卧”等。中医药治疗失眠症历史悠久, 具有鲜明的特色和优势。近年来, 中医时间医学在疾病防治中的应用受到关注, “因时制宜”论治失眠得到重视。然而, 目前学者对失眠的时间医学诊疗研究集中在对失眠日节律的病机以及用药方法的探讨方面, 并未深入研究失眠诊治的月节律、年节律以及年龄节律的病机和用药方法<sup>[2]</sup>。“阳气升降圆运动”是基于“天人相应”思想建立的, 通过调节脏腑阳气的季节性盛衰变化, 对机体生理病理产生影响的理论。失眠的病机根本在于阴阳失交, 与人体阳气的盛衰变化密切相关。因此, 本文通过阐释“阳气升降圆运动”理论的内涵, 从脏腑阳气的季节性盛衰变化角度出发, 提出失眠的四时病机及其治法, 丰富失眠诊疗的年节律研究。

## 1 “阳气升降圆运动”理论述要

“阳气升降圆运动”理论出自《圆运动的古中医学》, 是彭子益圆运动学术思想的重要组成部分之一。地球自转引起的太阳南北运动导致自然界的

热量出现以季节为单位的周期性变化规律, 如: “太阳的热, 为万物生命的元素。此热经秋由地面降入地面之下, 经冬则下沉藏于地下的水中。次年交春, 由水中与水化合升出地面之际。交夏浮于地面的上空, 再经秋, 偕地面所到之热, 降入地下的水中。此宇宙一年的圆运动也”<sup>[3]</sup>。在“天人相应”的中医整体观念指导下, 彭子益认为人体内各脏腑阳气有着与四季温度变化一致的升降运动规律, 人体各脏腑生理功能亦随着自然环境中热量的季节性变化而产生与之相应的适应性调节。阳气的季节性运动主要影响各脏腑内阳气储存量的盛衰, 不同季节的不同脏腑内阳气盛衰情况不同, 直接影响人体的生理和病理状态。

### 1.1 “阳气升降圆运动”内涵诠释

“阳气升降圆运动”即人体内脏腑阳气的季节性升降运动规律: 经冬季肾中贮藏的阳气在春季上升, 在夏季阳气升至上焦心肺后升已而降, 随秋季肺气肃降作用下降, 于冬季重归于肾中贮藏, 脾胃所处中焦为气机升降枢纽, 协调心、肺、肝、肾的气机运动从而完成阳气的周身流转。现代热成像研究发现, 四季中左右两胁的温度呈现出一定规律, 即由冬经春至夏, 热值渐次升高, 夏季最高; 由夏经秋至冬, 热值渐次降低, 冬季最低<sup>[4]</sup>, 提示人体阳气具有季节性升降运动的变化规律。

人体脏腑阳气的季节性升降运动与脏腑气机升

基金项目: 中国中医科学院科技创新工程资助项目(CI2021B001)

✉ 通讯作者: xushijie6666@sohu.com

降运动之间紧密联系。一方面,脏腑气机圆运动推动阳气的季节性升降运动。春季肝为主令之脏,在肝气升发的生理特性作用下,潜藏于肾中的阳气向上升发,协助各个脏腑生长化育;夏季阳气上行于上焦心肺,阳气随心气右旋,在秋季肺气的肃降作用协助下从右而降;冬季肾为主令之脏,下降的阳气在肾的封藏作用下潜藏于肾水之中。脾胃为气机升降的枢纽,脾气升而胃气降,二者升降相因如常,则其余四脏气机正常流转,阳气亦自然升降。另一方面,阳气升降流转推动脏腑气化。阳气是推动脏腑气化并维持人体生理活动的动力源泉,在阳气的作用下,人体精、气、血、津液得以不断生成和运转,从而促进各脏腑的生理机能活动<sup>[5]</sup>。

## 1.2 “阳气升降圆运动”视域下的人体生理、病理特点

生理上,在阳气升降圆运动作用下,脏腑中的阳气表现出春夏阳气上焦偏盛、下焦偏虚,秋冬阳气上焦偏虚、下焦偏盛的脏腑生理特点。春夏季节阳气以升为主,肾中贮藏之阳气随肝的上升之气上助心火,使人体上焦心肺阳气偏于充盛;秋冬季节阳气以降为主,升至上焦的阳气经肺气肃降作用逐渐下行潜藏于肾,使下焦肝肾之阳偏于充盛。在此脏腑阳气盛衰的变化过程中,五脏的生理功能亦随之得到调节。春季阳气从肾中升发,上温肝血,促进肝的疏泄功能从而调动全身气机;温煦的肝血上升滋养于心,调节心主神志的生理功能;阳气升已则降,促进肺的肃降功能发挥正常;冬季阳气封藏肾中温煦肾水,化生肾精,促进肾脏藏精、纳气的生理功能。脏腑功能在阳气的推动作用下相互联系,达到平衡协调的生理状态。

病理上,季节更替时,脏腑阳气的盛衰变化会影响疾病发生发展的病机,具体表现为:春季人体阳气向上升发,若此时阳气升发太过或升发不足,阳气的运动过程障碍,则会导致肝主疏泄,调畅气机的功能异常;夏季上焦阳气的偏盛主要影响到心的功能,心中阳热偏于亢盛,阳热化火形成心火偏亢的病机,耗伤心气与心阴;秋季阳气下行之力不足,阳气浮越于上,化燥而伤上焦津液,阳热之气损耗肺脏气阴;冬季阳气的潜藏太过或不足,相应出现心阳亏虚及肾中阴阳亏虚两种病机变化的可能。

## 2 从“阳气升降圆运动”角度认识失眠病机

失眠五脏辨证的时间因素相关性研究<sup>[6]</sup>表明,失眠的病机与各个季节所主令的人体脏腑密切相

关:春季失眠患者辨证多与肝相关,夏季失眠多与心相关,秋季失眠多与肺相关,冬季失眠多与肾相关。人体阳气在春夏季节向上、向外升发;秋冬二季阳气向下、向内潜藏。在人体“阳气升降圆运动”的作用之下,失眠的病机应当随季节变化而有其不同侧重。

### 2.1 脾胃亏虚,湿邪内生是失眠产生的核心病机

脾胃是“阳气升降圆运动”中至关重要的组成部分,是阳气升降的核心枢纽。脾气以升为健,推动春夏两季阳气的上行运动;胃气以降为宜,协助秋冬两季阳气的下行潜藏。脾胃虚弱,运化功能障碍,则易导致湿邪内生。湿邪困于脾土,阻碍气机升降的正常运转,气机循行紊乱,则由脾胃而生的气血津液等生理物质输布失常,引发其他脏腑的阴血亏虚,阳热偏亢,从而导致失眠的产生。

### 2.2 肝郁气滞,阳气升发异常是春季失眠产生的重要原因

春季人体阳气随肝气向上升发,肝的气机运行异常则会出现阳气升发太过或升发不足两个方面。升发太过时,人体阳气上行之势强,肝阳偏亢,耗伤阴液,肝之相火妄动,上扰心神,从而导致失眠的发生;升发不足时,人体阳气滞留肝肾,出现“木陷而郁”的病理状态,肝木上升之性受阻,气机下陷,肝木温升之气未上化心火,心火失于充养,则心阳不足,心主神功能异常而致失眠。此外,肝木疏泄之性存,肝气愈陷则肝木愈欲疏泄,肝气随之郁结从而产生焦虑、抑郁情绪,亦可引发失眠。现代研究<sup>[7]</sup>亦表明,肝的疏泄功能异常、肝经相关症状与焦虑情绪的产生是春季失眠产生的主要特点。

### 2.3 心胆火旺,耗气伤阴是导致夏季失眠产生的重要原因

夏季人体阳气升至上焦心肺,此时上焦阳气相对其他季节较为充盛,心中阳热偏于亢盛,阳热化火形成心火偏亢的病机特点,耗伤心气与心阴,从而导致失眠。此外,炎热是夏季的典型气候特点,外部暑热侵袭人体,内部阳气向上升浮,两者共同作用下,易引动胆中相火,胆火随上升之气上扰心神,亦是引发失眠的重要因素。有学者<sup>[8]</sup>通过对气温变化与胸痹发病的理论与实验研究发现,凡是具有阳性特征的心血管疾病和精神情志疾病都在夏季加重,验证了夏季人体心阳偏亢的病机特点。另有学者<sup>[9]</sup>亦认为夏季失眠的产生,多因阳偏于盛,阴偏不足,强调了阳热偏盛病机在夏季失眠发病中

的重要作用。

#### 2.4 肺降失司,收敛不足是秋季失眠产生的重要原因

秋季人体阳气经历春夏肝心之气的升浮作用,升已而降,开始在肺气肃降收敛的作用趋势中下行归于肾。若肺气收敛之功不足,阳气不能潜降下行而浮越于上,损耗肺脏气阴,则肺气宣降功能失常,从而导致营卫之气失于平衡。营卫失和,阴阳失交是失眠产生的重要病机<sup>[10]</sup>。肺总领全身之气,肺的气机升降失常,在外表现为营卫失和,阳不入阴;在内表现为阳气浮越于上,耗伤气阴。现代研究表明,肺的功能正常与否对人的睡眠具有重要影响<sup>[11]</sup>,肺金之气顺应秋季肃降,则阳气随之下行,人体气血静谧,神有所居,自可安卧<sup>[12]</sup>。

#### 2.5 肾虚阳浮,封藏失司是冬季失眠产生的重要原因

阳气在经历春季升发、夏季升浮、秋季收敛下行三个运动过程之后,于冬季潜降至肾中封藏,以待来年春季升发。肾虚所致的阳气封藏不足,虚阳浮越于上,扰动心神与肺魄。此外,肾中阳气封藏不足,肾阴偏盛,阳气愈虚而阴气愈盛,从而加重机体阴阳失衡,导致失眠的产生。研究发现,冬季失眠患者阳气亏虚的症状较为典型<sup>[13]</sup>,故阳气的封藏对预防冬季失眠的形成有着重要意义。此外,肾的封藏作用失司,冬季潜藏于肾的阳气不足,直接影响来年的“阳气升降圆运动”,从而导致机体全身气机紊乱,加重失眠。

### 3 “阳气升降圆运动”理论视域下失眠的“复阳升降”治法

结合人体脏腑气机之间的联系,从整体把握失眠的发生发展规律,运用相应治法恢复人体气机正常运行、阳气有序升降,促进阴阳交合,是失眠“复阳升降”治法的主要思路。《黄帝内经》提出不寐的产生多由“阳不入阴”导致,阴阳失交是失眠的病机关键。因此,与传统失眠的安神治法不同,“复阳升降”治法的优势在于从脏腑阳气的季节盛衰规律出发,顺应人体阳气的季节性运动特点,关注因阳气流转引起的各脏腑阳气偏盛或偏衰,防止某脏阳气盛衰过度从而导致机体阴阳失调,在时间的动态变化中灵活把握失眠的病机关键。在肝郁气滞、心胆火旺、肺气不降、肾虚失藏的季节性病机侧重基础之上,我们认为失眠的季节辨治,应该构建以调节脾胃气机升降为核心,疏肝健脾、清降心胆、肃降肺气、补肾潜阳为四时侧重的“辨时论治”框架。临床应用“复阳升降”治法时,应当重

视结合时间因素,辨识失眠在不同季节的产生是否存在因阳气异常升降导致脏腑阳气异常盛衰的病机,选用与其时主令之脏相应的治法。同时,在此辨证基础上应当配合传统安神治法加减用药,动态、灵活辨治失眠。

#### 3.1 化湿健脾贯穿始终

脾胃功能正常,则气机升降有序,心神、肺魄、肝魂得藏,因此调理脾胃是失眠治疗的重要环节。脾胃升降运动是全身气机循行的枢纽,亦是促进人体阳气升降运动的关键。化湿健脾,恢复脾升胃降的治疗方法应当贯穿于失眠“复阳升降”辨治法的始终。脾胃虚弱,则气血阴阳生成不足;脾虚则湿邪内生,郁而化热,湿热交结阻滞气机,故针对脾胃的治疗方法应当分为健脾益气 and 温化脾湿两个方面。脾胃虚者,随其所虚而治之,补气养血、滋阴温阳;湿邪困脾者,化湿健脾;湿热交结之证,化湿健脾佐以清热治之。

#### 3.2 疏肝健脾以复春升

百病皆生于气,肝在调畅人体气机方面具有重要作用,失眠的诊疗应重视疏肝调肝法的应用。春季阳气升发,肝气的升发特性在此过程中起到主要作用,而脾胃气机升降作为全身气机升降的枢纽,直接影响心、肝、肺、肾的气机流转。因此,疏肝健脾法在春季失眠的诊疗应用中尤其重要。通过疏肝健脾运转脾气上升之枢机,促使肝气向上升发,使冬季贮藏于肾中之阳气随之上行,促进机体功能的复苏与强健,达到机体阴阳协调平和的目的。若春季阳气升发太过,上扰心神,则在疏肝健脾的同时加以白芍、莲子等柔肝、清心之品。临床研究<sup>[14]</sup>表明,疏肝健脾养心法能有效改善失眠患者的睡眠情况及焦虑情绪,增加患者连续睡眠时间。

#### 3.3 清降心胆以制夏浮

火热内生是导致失眠的重要病因之一,火邪又分虚实,心火、肝火是实火病因中的重要组成部分<sup>[15]</sup>。夏季体内阳气向上升浮使上焦阳热偏盛,胆中相火向上燔炎,故夏季失眠患者应以清降心胆之火为重点治疗方法。通过清降胆火恢复肝升胆降的气机规律,胆中相火下行,亦可限制肝气过度升发,减轻心火偏亢的状态。全小林院士临床善于应用黄连、肉桂、酸枣仁治疗心火上炎型失眠<sup>[16]</sup>,黄连清降心胆之火,肉桂引火下行,酸枣仁敛阳入阴,共奏宁心安神之功,可作为夏季失眠诊治的加减用药参考。

### 3.4 肃降肺气以助秋降

肃降肺气以助肺金收敛,既可抑制肝气的过度升发,又可协调胃气下降,使上下交泰而郁证自除,睡眠可安<sup>[17]</sup>。肺气肃降之力不足,则阳浮于上化火而耗气伤阴,下不交阴则阴阳失交,最终导致失眠的发生。肺的宣降功能失司,则肌表营卫之气不和,阳不入阴,故秋季失眠的诊疗应重视恢复肺气的肃降之性。肺气得降,阳气随其下行之气下降,最终回归肾中,阴阳相交,则五脏安和,夜可安卧。治疗上,当补肺之不足,泻肺之有余,临证可根据辨证候予培补肺气、宣肺解表、滋阴润肺、清肺化痰等多种治法,最终恢复肺气的宣发与肃降功能,使阳气下降以顺应天时。

### 3.5 潜阳益肾以资冬藏

肾阳亏虚,阴寒内盛,格阳于外,阴阳失交,阳不入阴则导致虚阳浮越型失眠,临床较为多见。冬季气候寒冷,人体阳气潜降于肾中贮藏,温暖肾中真阴,使肾水不寒。若阳气受损或封藏不足,则肾中真阴偏盛,日久损耗阳气,虚阳浮越于他脏之中,易扰动相火以致失眠,故冬季失眠的患者,应当以潜阳益肾为重点治法。通过潜降浮于外的阳气,使肾所藏阳气充足,肾水不寒,阴阳相交,五脏安和,同时为来年阳气的春升奠定基础。

## 4 总结与展望

脏腑之间存在以脾胃为枢纽的脏腑气机圆运动,在此基础之上,阳气随各脏腑之气升降沉浮,在不同季节对不同脏腑的生理、病理产生一定影响。结合四季阴阳变化及人体阳气升降循行规律,挖掘失眠的四时五脏病机与治法,丰富了以年节律特点为基础的治疗方法研究。但与此同时,失眠的发病仍然拥有月节律、年龄节律等时间医学特征,在中医时间医学研究逐渐深入的背景下,对以月节律、年龄节律为基础治疗失眠的有关研究亦需得到重视,以期在中医时间医学视域下,完善失眠的临床诊疗方法。

## 参考文献

- [1]中国睡眠研究会.中国失眠症诊断和治疗指南[J].中华医学杂志,2017,97(24):1844-1856.
- [2]谢晨,郑咏耀,李金金,等.基于中医时间医学治疗失眠探讨[J].西部中医药,2020,33(7):55-58.
- [3]彭子益.圆运动的古中医学[M].北京:中国中医药出版社,2007:12.
- [4]王乐鹏.“肝主疏泄”理论探讨、数据挖掘与红外热成像研究[D].北京:北京中医药大学,2015.
- [5]张登本.中医气化理论的意涵及其意义[J].中医药通报,2021,20(3):1-4.
- [6]刘轩.失眠五脏辨证的时间因素相关性临床调查研究[D].北京:北京中医药大学,2016.
- [7]黄韬,洪安婧,唐文超,等.冬春季失眠症患者肝经症状及情绪变化规律研究[J].上海中医药杂志,2014,48(2):13-14.
- [8]罗颂明.基于“心应夏”理论探讨气温骤变对胸痹发病影响理论及实验研究[D].北京:北京中医药大学,2012.
- [9]李凤霞,陈瑞芳.半夏泻心汤治疗夏季失眠机理探讨[J].光明中医,2011,26(8):1716-1717.
- [10]冯淬灵,王琦.王琦辨体-辨病-辨证治疗失眠经验[J].中医杂志,2020,61(17):1498-1502.
- [11]郑凌歆,王颖.“肺主治节”探讨不寐之证治[J].浙江中医药大学学报,2022,46(1):23-27,59.
- [12]刘萍,霍青.基于“肺主肃降”从肺论治不寐[J].江苏中医药,2018,50(9):5-8.
- [13]黄韬,郑佳丽,张翠环,等.冬春季失眠症患者临床症状特点研究[C]//中医对睡眠疾病的机理探讨和辨证论治新进展暨继续教育学习班.宁波:中国睡眠研究会,2015:100-107.
- [14]袁磊,徐丹.疏肝健脾养心法治疗32例焦虑患者失眠临床疗效观察[J].中医临床研究,2021,13(4):75-78.
- [15]汪瀚.杨文明从火热论治失眠[J].中医药临床杂志,2020,32(8):1450-1452.
- [16]陈烁,顾成娟,刘弘毅,等.全小林运用黄连、肉桂、酸枣仁治疗心火亢盛失眠经验[J].吉林中医药,2021,41(2):176-178.
- [17]曹仕健.胡国俊郁而失眠从肺论治浅谈[J].成都中医药大学学报,2015,38(4):69-71.

## Discussion on the Four-Season Pathogenesis and Treatment of Insomnia Based on the “Circular Movement of Yang Qi Ascending and Descending”

PENG Bin, WANG Guowei, GU Jienan, WANG Yongtao, XU Shijie

Institute of Basic Theory for Chinese Medicine, China Academy of Chinese Medical Sciences, Beijing, 100700

**ABSTRACT** In the perspective of the theory of “circular movement of yang qi ascending and descending”, the author explores the four-season pathogenesis and treatment of insomnia based on the seasonal changes of the body's yin-yang balance. It is believed that the core pathogenesis of insomnia lies in the spleen and stomach deficiency and

the internal buildup of dampness. The four-season pathogenesis of insomnia focuses can be categorized into four aspects: abnormal ascending of *yang qi* in the spring, leading to the liver fire inflammation or the liver *qi* stagnation; Predominance of *yang qi* in the upper side of the heart and gallbladder fire in the summer; Lung disorder and abnormal descent of *yang qi*, resulting in *yang*-heat conversion into dryness or disharmony between nutrient *qi* and defensive *qi*; Abnormal hiding of *yang qi*, manifesting as floating *yang* or deficiency in both *yin* and *yang* in the winter. It is advocated to dynamically grasp the pathogenesis of insomnia in accordance with the changes in time. A treatment framework called “restoring ascending and descending of *yang qi*” is proposed, with the core focus on resolving dampness and strengthening the spleen, while also addressing the liver and strengthen the spleen, clearing and descending the heart and gallbladder, purifying and descending the lung *qi*, and suppressing hyperactive the *yang* and invigorating the kidneys in different seasons. This enrichment of the traditional Chinese medicine time medicine research in insomnia treatment, based on the characteristics of seasonal rhythmic time, aims to better serve clinical practice and provide ideas for the clinical diagnosis and treatment of insomnia.

**Keywords** insomnia; circle movement; *yang qi*; ascending and descending of *qi*; chronomedicine

(收稿日期: 2023-05-09; 修回日期: 2023-08-17)

[编辑: 贾维娜]

(上接第 2191 页)

## Discussion on the Treatment of Bronchiectasis in Traditional Chinese Medicine based on Hypothesis of “Vicious Circle”

ZHANG Haiyan<sup>1,2</sup>, SHI Xia<sup>1,2</sup>, ZHOU Ruiling<sup>1,2</sup>, WANG Bing<sup>2</sup>, MIAO Qing<sup>2</sup>

1. Graduate School of Beijing University of Chinese Medicine, Beijing, 100029; 2. Xiyuan Hospital, China Academy of Chinese Medical Sciences

**ABSTRACT** Bronchiectasis is characterized by a “vicious cycle” involving compromised host defense, impaired clearance of airway mucus, bacterial colonization, infections, and inflammation, leading to frequent acute exacerbations and diminished quality of life. Based on the hypothesis of “vicious circle”, this paper explores the treatment of bronchiectasis by traditional Chinese medicine (TCM) from three aspects. Firstly, dissipating excessive “phlegm/sputum” secretion and enhancing airway clearance form the foundation of the treatment, aiming to improve the condition of mucus hypersecretion. Secondly, invigorating spleen for strengthening vital energy can improve the function of immune system and reduce recurrent infections and acute attacks. Lastly, clearing heat and purging the lung can alleviate infection and inflammatory damage. By employing these methods, TCM can disrupt the progression of the “vicious circle”, delaying disease advancement, minimizing acute exacerbations, and improving the quality of life for patients.

**Keywords** bronchiectasis; dissipating phlegm; invigorating spleen; clearing heat and purging the lung; hypothesis of “vicious circle”

(收稿日期: 2023-03-12; 修回日期: 2023-05-10)

[编辑: 贾维娜]