

DOI:10.13288/j.11-2166/r.2024.11.013

百 家 园

“胃不和则卧不安”探赜

林绍志✉

潍坊市内分泌与代谢病医院, 山东省潍坊市临朐县城山旺路 1310 号, 262600

[摘要] 梳理古今医家对“胃不和则卧不安”的不同认识,明确分歧在于对“卧不安”是不能安卧还是不能安眠这个焦点,并指出两种观点的局限性。提出《素问·逆调论篇》该段经文以气逆为纲,肺、胃、肾三脏腑气机不利所致“息”不利为目,以是否“得卧”和活动为标准,阐释了气逆证的病因、病位和病情;认为“胃不和则卧不安”非《黄帝内经》原文,可能是一句点评语误植后的衍文。

[关键词] 胃不和,卧不安;失眠;喘证

“胃不和则卧不安”出自《素问·逆调论篇》,原文曰:“阳明者,胃脉也,胃者,六腑之海,其气亦下行,阳明逆,不得从其道,故不得卧也。《下经》曰:胃不和则卧不安,此之谓也。”胃腑之气以下行为顺,若阳明经气上逆,胃气无法下行,所以导致不能安卧。“胃不和则卧不安”之意古今历来重视,阐发众多,但分歧依然。本文试从梳理总结分歧要点出发,从源头探赜索隐造成分歧的原因和症结,以进一步发挥“胃不和则卧不安”对临床治疗的指导意义。

1 “胃不和则卧不安”的分歧焦点

古今医家对“胃不和则卧不安”的分歧,焦点在于对“卧”的理解,由此延伸到本句经文是指体位还是睡眠的争论。总结大致有三种认识。

1.1 “卧”指睡眠,卧不安即睡眠不安

如隋代巢元方《诸病源候论·宿食不消病诸候》谓:“夫食过于饱,则脾不能磨消,令气急烦闷,睡卧不安。”明末李中梓《医宗必读》言:“不寐之故大约有五……一曰胃不和。”清代医家亦多持睡眠论,如林佩琴《类证治裁》言:“盖胃气主降,若痰火阻痹则烦扰不寐也”;沈金鳌《杂病源流犀烛》云:“有由胃不和者,胃之气本下行,而寐亦从阴而主下”;张璐《张氏医通》言:“脉滑数有力不眠者,中有宿滞痰火,此为胃不和则卧不安也”。

现代研究者亦多从之,如“卧不安,又称‘不得卧’‘目不瞑’,是早期古人对失眠症状比较贴切的概括性描述”^[1];“‘胃不和则卧不安’是《内经》对胃和与否与睡眠关系的经典阐述”^[2];“‘卧不安’不是躺不下,而是睡不安……不能因为‘胃不和则卧不安’引在‘不得卧’的句下,则作不能平卧解释”^[3]等。《中医内科学》^[4]也将其列入不寐的文献摘要中。

1.2 卧不安指喘促不能平卧

如明代秦昌遇《症因脉治》云:“胸前满闷,不思饮食,暖气吞酸,恶心呕吐,或头眩眼黑,睡则气逆,此胃不和不得卧症也。”孙一奎《赤水玄珠·喘门》言:“胃喘则身热而烦。经云,胃为气逆。又云,犯贼风虚邪者,阳受之,阳受之则入六腑,入六腑则身热不得卧,上为喘呼。”现代研究亦不乏赞同者,如认为“‘卧不安’指喘息不安,即西医学所谓‘端坐’或‘不能平卧’”^[5],“论中所描述的‘得卧’‘不得卧’实指体位,并非指睡眠”^[6]等。

1.3 卧不安指既不能平卧,又不能安眠

如现代研究者认为“‘卧不安’的内涵包括不得平卧、不得安寐两种含义”^[7];“胃不和可以导致单纯的喘促不得平卧,也可以导致单纯的不得眠,更可以见到胃不和导致的不得卧与不得眠”^[8];“‘卧不安’即不安卧之谓,更含两重意义,不能平卧与虽卧不安两者皆属”^[9]。

✉ 通讯方式:lqlinsz@163.com

2 产生分歧的原因

只有明确经文的本义，才能以此为标准，分析辨别。为此列《素问·逆调论篇》中“胃不和则卧不安”相关章节原文如下：“帝曰：人有逆气，不得卧而息有音者；有不得卧而息无音者；有起居如故而息有音者；有得卧，行而喘者；有不得卧，不能行而喘者；有不得卧，卧而喘者。皆何脏使然？愿闻其故。岐伯曰：不得卧而息有音者，是阳明之逆也。足三阳者下行，今逆而上行，故息有音也。阳明者，胃脉也，胃者，六腑之海，其气亦下行。阳明逆，不得从其道，故不得卧也。《下经》曰：胃不和则卧不安。此之谓也。夫起居如故而息有音者，此肺之络脉逆也；络脉不得随经上下，故留经而不行。络脉之病人也微，故起居如故而息有音也。夫不得卧，卧而喘者，是水气之客也。夫水者，循津液而流也。肾者，水脏，主津液，主卧与喘也。帝曰：善”。

从原文可以看出，这是针对“气逆”致病的专篇。开宗明义，先立其纲，点明“有逆气”主题；其后所涉胃、肺、肾病变的病机都是气逆，是目；而所有临床表现是在“有逆气”的前提下产生。文中以“息”异常为主要表现，以是否得卧和活动状况作为病情轻重的判断标准，对逆气致病进行了全面论述。通篇具有明确的主题和严格的内涵、外延。

“有逆气”的具体表现包括：1) 不得卧，息有音。2) 不得卧，息无音，即胃、肺、肾气逆致不得卧时，可以息有音，也可以息无音。3) 起居如故，息有音，即有逆气时，即使得卧也必然息有音。隐含之意为有逆气时不存在“起居如故”且“息无音”，否则就是无“逆气”。4) 得卧，能行动但动时喘促。5) 不得卧，不能行动且喘促。4) 和 5) 两条指的是同一种病症的轻症和重症。6) 不得卧，卧而喘，提示不卧时不喘。

本节紧扣《素问·逆调论篇》，重点论述气逆致“息”不利。忠于原文，就无法否认此处的“卧”指气逆为病的体位表现。但是，为什么“不得安眠说”能得到更多的认同呢？原因可能在于，讨论是基于整段经文还是单从“胃不和则卧不安”句，针对内容不同，结论自然不同。“卧不安”直观的意思是不得安卧，持体位论者，包括先贤秦昌遇、孙一奎均言“不得卧”，而非“卧不安”。梳理发现，体位论者对应的均非“卧不安”，而失眠论者对应的皆是“卧不安”。前者是谨守整段经义，

后者是限于此句经文，双方自恃有理有据，于是出现了“既……又……”的解释。但在探讨气逆病症的“不得卧”时出现“卧不安”的失眠症，不符合基本论述规则，故未能得到研究者的重视和认同。

失眠论者为了与整段经文要义“对接”以融通其说，扩大了“胃”的外延，并由脏腑本体上升到气化高度。例如，“中医藏象理论认为‘胃’是整个胃肠系统及其功能的集合，并非单指西医解剖学的‘胃’”^[10]；“‘胃不和’不仅仅是脏腑胃的功能不和，更是足阳明胃经的功能不和”^[11]；“‘胃不和则卧不安’之‘胃’，非仅局限于六腑之‘胃’，实为泛指‘中焦脾胃’之意”^[12]；“《素问·逆调论篇》所提出的‘胃’不仅是‘太仓’‘水谷之海’，同样是消化器官的总称”^[2]，有的甚至超出消化系统，涉及心脑血管^[13-14]，扩展到现代医学的精神神经系统^[15]。更有学者认为卧不安是抑郁症的躯体表现，从“胃不和”与“卧不安”互为因果的角度证明失眠论的正确性^[16-17]。此外，众多学者为此进行了现代研究，包括幽门螺杆菌感染与睡眠之间的关系^[18]，从“‘微生物群-脑-肠轴’概念剖析‘胃不和则卧不安’”^[19]等。

3 导致分歧的症结

从《黄帝内经》中探寻形成“胃不和则卧不安”分歧的症结，为的是明确《黄帝内经》对“不得卧”和“卧不安”的用法是否有严格界定，是否存在“卧不安”又称“不得卧”的现象，同时厘清“胃不和”与“卧”之间的关系。

纵观《黄帝内经》全书，与上述问题关系较为密切的章节有如下几篇。

1)《素问·逆调论篇》本节，黄帝问了六个问题，岐伯只回答了三个：“息有音”应为肺气逆，经文为何责之于阳明胃呢？原因可能在于无论“息有音”还是“息无音”，造成“不得卧”的始发部位在胃脘中焦，所以认定为胃气逆，否则就违背了藏象理论。“息无音者”是胃气上逆仅导致不能平卧（卧则胸闷），不伴有哮鸣或喘促。解释了胃气逆所致的“息无音”轻症，更容易解释的“息有音”“不得卧”之重症岐伯略而未述。同理，单举“起居如故而息有音”这种轻微、常见的肺气逆表现进行点题回答，就无需再阐释“有得卧行而喘者”和“不得卧，不能行而喘者”这两种肺气逆的中、重症了。可见，黄帝之问和岐伯之答契合。但是，从字面上看，“不得卧，卧而喘者”和“不得

卧而息有音者”的胃气逆,及“不得卧,不能行而喘”的肺气逆没有明显区别,责之于肾气逆而非肺气逆,是因为有“水气客之”而肾主水的缘故。深入解析,可知本段经文内容完整,叙述准确,指导性强:气逆呼吸障碍,由胃部疾患所致,需以调和胃气为主,恢复其和降功能;所有不伴水肿的喘证都要调和肺气,恢复其宣发、肃降功能;伴有水肿,以吸气困难为主者,要调和肾气,恢复肾主水、主纳气的功能。另外,经文将“息”“卧”“水气”联系分析,提示三者之间的相互影响;将胃、肺、肾相提并论,提示治疗应相互照应。如腹胀或水肿而喘者,要和胃、宣肺、通调水道。

梳理并明确经文的规范和完整性,具有两方面的直接意义:一是“卧不安”与“不得卧”含义不同,无法用“卧不安”解释“不得卧”;二是不考虑“胃不和则卧不安”之言,此段经文同样具有重要的指导价值,现代研究者运用于临床甚至可以无需考虑现代医学的诊断,即可起到良好的疗效。既往学者鲜有论及整段经文的指导价值,揣度可能是囿于字面上“问答”不对应、不理顺之故。

此段经文中的“得卧”“不得卧”均指体位,与睡眠无关。证据有四:一是“不得卧,卧而喘”是典型的被动体位;二是“起居如故者”的“卧”不可能是睡眠,因为睡眠中不可能“起居如故”;三是“不得卧而息有音者”同样否定了“不得卧”是指睡眠;四是本段经文“卧”涉及胃、肺、肾,全部针对睡眠的可能性较小。

2)《素问·厥论篇》言:“阳明之厥,则癫疾欲走呼,腹满不得卧,面赤而热,妄见而妄言……太阴之厥,则腹满腹胀,后不利,不欲食,食则呕,不得卧……厥阴之厥,则少腹肿痛,腹胀,泾溲不利,好卧屈膝,阴缩肿,骭内热。”该段经文三个“卧”字均指体位,与睡眠无关。《素问·厥论篇》还提出“胃不和”致热厥:“酒入于胃……阳气入则胃不和,胃不和则精气竭,精气竭则不营其四肢也”,明示“胃不和”可导致多种疾病。

3)《素问·病能论篇》涉及“不得偃卧”和“卧而有所不安”,言:“黄帝问曰:人病胃脘痛者,诊当何如?……人有卧而有所不安者何也?岐伯曰:藏有所伤,及精有所之,寄则安,故人不能悬其病也。帝曰:人之不得偃卧者何也?岐伯曰:肺者藏之盖也,肺气盛则脉大,脉大则不得偃卧”,明确“卧不安”是胃痛所致脏有所伤、精有所失造成的睡眠不安。

4)《灵枢·淫邪发梦》记载邪气“与营卫俱行,而与魂魄飞扬,使人卧不得安而喜梦”,明确“卧不安”指睡眠;“不得偃卧”则是肺气盛而无法平卧的体位。“卧不安”和“不得卧”含义不同,病症迥异。

5)《素问·水热穴论篇》云:“故水病下为跗肿大腹,上为喘呼,不得卧者,标本俱病,故肺为喘呼,肾为水肿,肺为逆不得卧”,其中两处“不得卧”均指不能平卧的体位。

6)《素问·评热病论篇》明确提到“胃中不和”和“不得卧”,言:“小便黄者,少腹中有热也。不能正偃者,胃中不和也。正偃则咳甚,上迫肺也……真气上逆,故口苦舌干,卧不得正偃,正偃则咳出清水也。诸水病者,故不得卧,卧则惊,惊则咳甚也。腹中鸣者,病本于胃也。薄脾则烦不能食,食不下者,胃脘隔也”。本段明示“病本于胃”,不得卧是因为“卧则惊,惊则咳甚也”,“咳甚,上迫肺”必然致“息”不利。这与《素问·逆调论篇》之“胃不和”而“不得卧”一致,都是指不能平卧或正卧。尤其是“卧不得正偃”证明了此处的“胃不和”所致的“不得卧”非睡眠不安,而是“正偃则咳出清水”的被动体位。

4 “胃不和则卧不安”当为衍文

综上,所有的“得卧”“不得卧”对应的都是体位,与睡眠无关,更不存在“卧不安又称不得卧”的情况;所有的“卧不安”指的都是睡眠不安;肺、胃、肾病变都可以导致“不得卧”,但“卧不安”仅涉及“胃不和”,未涉及肺与肾。这些证据排除了“胃不和则卧不安”句在本段经文中存在的合理性,因此,笔者认为这句话是一句衍文,分析如下。

4.1 “下经”为何

经文载明“胃不和则卧不安”是引用的《下经》语,先明《下经》为何经典。《素问·痿论篇》多处引用《下经》语,如“故下经曰:筋痿者生于肝使内也”“故下经曰:肉痿者,得之湿地也”“故下经曰:骨痿者,生于大热也”等。《下经》为何书?历代均无结论。清代高士宗在所著《黄帝素问直解》中直言“下经不可考矣”。遍查典籍,的确难以明确《下经》为何书。据高士宗解释《素问·病能论篇》“《上经》者,言气之通天也。《下经》者,言病之变化也”时又提出“《示从容》论云,请诵《脉经》上下编。《脉经》疑即《灵枢经》,此

《上经》《下经》，即《脉经》上下经也”的说法，即《灵枢》的下半部分为《下经》。但遍寻现存《灵枢》版本，并无“胃不和则卧不安”之语。

分析现有文献，对《下经》和“胃不和则卧不安”句涉及最深的仍是高士宗。高士宗在《素问·病能论篇》中直接使用“胃不和则卧不安”语进行解释，并涉及“卧”的含义：“‘帝曰：善。人有卧而有所不安者，何也？’候人迎而知胃痛，帝故善之。胃不和则卧不安，故举以问。‘岐伯曰：脏有所伤，及精有所之，寄则安，故人不能悬其病也。’诸脏之气，归于胃土，卧不安者，乃脏气有所伤，及阴精有所之。之，去也……。‘帝曰：人之不得偃卧者，何也？’偃卧，正卧也。《评热病论》云，不能正偃者，胃中不和也，故举而复问。”高士宗直接用了“胃不和则卧不安”之语，分析是研读《素问·病能论篇》和《素问·评热病论篇》后的结果。另外，高士宗对“下经”有新观点，认为“下经”为“本经”。高士宗注解《素问·逆调论篇》指出“《本经》曰：‘胃不和则卧不安’”，并注明“本讹下今改”。

4.2 “下经”为“本经”的依据

《本经》是何书？怎么由“本”讹“下”？高士宗未言，试分析其依据。一般而言，“本经”所指有二，一是《神农本草经》简称为《本经》，另一个是把“本部经典”称为“本经”。但《神农本草经》中无“胃不和则卧不安”语，所以，高士宗所指的“本经”应是“本部经典”的缩语，即《黄帝内经》“本书”。

另外，“《内经》”中的确可以提炼出“胃不和则卧不安”之语。《黄帝内经》中《素问·逆调论篇》《灵枢·淫邪发梦》和《素问·病能论篇》三篇涉及“卧不安”，《素问·病能论篇》中同时出现“卧而有所不安”和“不得偃卧”的描述。“卧不安”对应的是“精”不寄，而“寄则安”，与睡眠相关的可能性很大；“不得偃卧”对应的是“胃不和”所致“肺气盛”，“息”不利而不能平卧。有《素问·病能论篇》此段经文做比对，结合《素问·评热病论篇》中“胃不和”导致“不得卧”的机理，可得出如下结论：“胃不和”既可以导致“卧不安”，也可以导致“不得卧”；前者指睡眠不安，后者指被动体位。“不得卧”乃是胃病及肺后的表现。所以，“胃不和”则“不得卧”指的是“息不利”而不能平卧；“胃不和则卧不安”指的则是睡眠不安。这与《素问·逆调论篇》相关章节高

度呼应。区别在于《素问·逆调论篇》该节是专题，讨论气逆导致的“不得卧”的体位，不应以对应失眠的“卧不安”做解释。且《素问·病能论篇》本身就谈到了“不得卧”和“卧不安”两种情况。

4.3 衍文的依据

细读《素问·逆调论篇》，发现“胃不和则卧不安”的出现存在诸多反常现象：其一，比较对胃、肺、肾气逆的解释，胃气逆占篇幅最多，论述也最完整。最后“故不得卧也”的结论也有了，不应该添加一句与“不得卧”所指不同的“卧不安”语；其二，“本经”言“本经”多见，但“本经”引“本经”的现象极为罕见，即使存在，也不会用这种“本经曰”的不合理句式出现。只有这句话是一句点评语，从句法上才有存在的合理性。若是点评语，自然是衍文。其实，本句是衍文的最大证据来自于它在经文中不合理的存在。即只要不是衍文，就与经义不符，就不应在此处出现。否则，争论就无止且无解。点评语都是针对原文，或点题或总结，起点睛作用，不应该出现与原文内容不符的点评。利用排除法，应该是点评者以讹传讹所致。

结合《素问》中其他相关章节的论述，笔者推断点评者误认为《黄帝内经》中的“卧不安”等同于“不得卧”，所有“胃不和”导致的“不得卧”都可以说成“卧不安”，由此将《素问·病能论篇》中“胃不和”之“不得卧”和“卧不安”混为一谈，从而得出“只要胃不和，就会卧不安”的错误结论。带着“本经”这个“定论”，读到《素问·逆调论篇》时，下意识地在“胃不和”和“不得卧”句旁，写下“胃不和则卧不安”的结论和心得。从点明“《本经》曰”和“此之谓也”分析，该注者只是点评而已，并无将其植入经文之意。但是，当某种原因误抄入经文后，再读者自然会对“本经”言“本经”现象感到不妥，况且在《黄帝内经》其他篇章中并无此言。于是，认为“本经”二字有误。最容易想到的自然是《黄帝内经》中引用较多的《下经》，遂复“正”之，这才有了“《下经》曰：‘胃不和则卧不安’，此之谓也”这句“经文”。

至此，笔者认为，正是对经文“胃不和”所致“卧不安”和“不得卧”两种情况的混淆，导致了后来的误注和误植。后辈医者奉《黄帝内经》为圭臬，不疑有误，只能在错误基础上将错就错地分析、阐释，自然治丝益棼。

如果“胃不和则卧不安”是一句衍文，还是因误解而产生的衍文，为什么影响如此广泛而深远？其他脏器“不和”也会致“卧不安”，单说“胃”是因为“胃不和”是过去最常见的症状。生活条件所限，饮食七情所伤，直接累及的就是胃，故有“十人九胃”之说。“胃不和”出现的腹痛、腹胀、恶心、嗳气、呃逆、泛酸、嘈杂、烧心等症状是睡眠不安最直接、最常见的原因。换言之，“胃不和则卧不安”是典型的、广泛的临床现象和规律。这句话简明扼要，好懂、好用，不推亦广之。如果其他脏器“不和”是最常见现象，“胃”就会被该脏器所取代。假如腰部不适是最常见病症，这句话就会被归结为“肾不和则卧不安”。

剔除“胃不和则卧不安”句后，《素问·逆调论篇》此段经文更为清晰明了，完整条理。至于“胃不和则卧不安”语，虽是衍文，但来源于临床，真实而准确，正本清源后，仍然是重要的经典理论。

参考文献

- [1] 丁泳. “胃不和则卧不安”病机浅探[J]. 江苏中医药, 2012, 44(1): 7-8.
- [2] 杨飞, 陈金妍, 谭从娥, 等. 胃不和则卧不安新解[J]. 医学信息: 医学与计算机应用, 2016, 29(29): 245-246.
- [3] 傅贞亮. 论“胃不和则卧不安”[J]. 陕西中医, 1980(2): 25-26.
- [4] 吴勉华, 石岩. 中医内科学[M]. 北京: 中国中医药出版社, 2021: 123.
- [5] 廖鸿灵. “胃不和则卧不安”辨[J]. 北京中医药大学学报, 1998, 21(3): 13-14.
- [6] 壮健. “胃不和则卧不安”辨析[J]. 浙江中医杂志, 2009, 44(10): 714.
- [7] 马玲玲, 周正华. 浅谈“胃不和则卧不安”[J]. 四川中医, 2011, 29(11): 45-46.
- [8] 张迎春, 焦锬. 对“胃不和则卧不安”的理解[J]. 医学信息(中旬刊), 2011, 24(2): 760.
- [9] 徐建新. “胃不和则卧不安”论治初探[J]. 浙江中医药大学学报, 2008, 32(3): 308-309.
- [10] 钱赟达, 郑红斌. 浅谈卧不安则胃不和[J]. 浙江中医杂志, 2017, 52(1): 3-4.
- [11] 丁伟. 再析“胃不和则卧不安”[J]. 辽宁中医药大学学报, 2010, 12(7): 66-67.
- [12] 燕东, 邹昌杰, 刘慧敏, 等. 浅谈“胃不和则卧不安”[J]. 河北中医, 2011, 33(12): 1874-1875.
- [13] 赵波, 梁超, 张磊, 等. 从心胃相通角度探析胃不和则卧不安内在机理[J]. 云南中医中药杂志, 2014, 35(12): 6-7.
- [14] 郑利星, 杨明会. “胃不和则卧不安”刍议[J]. 军医进修学院学报, 2009, 30(3): 396-398.
- [15] 许良. “胃不和则卧不安”今析[J]. 上海中医药杂志, 2000, 34(1): 22.
- [16] 于海亭. “胃不和则卧不安”与躯体化障碍关系及治疗探讨[J]. 浙江中医杂志, 2006, 41(9): 520-521.
- [17] 王静, 刘洁. “卧不安”则“胃不和”浅析[J]. 中国民间疗法, 2022, 30(3): 15-17.
- [18] 谌剑飞, 谭薇, 严颂琴, 等. 失眠与幽门螺旋杆菌感染关系研究及中西医病机探讨[J]. 中华中医药学刊, 2007, 25(12): 2466-2467.
- [19] 吴涛, 周素芳. 基于“微生物群-脑-肠轴”浅析“胃不和则卧不安”[J]. 世界最新医学信息文摘, 2020, 20(28): 145-147.

Seeking Truth and Tracing to the Source: "Stomach Disharmony Leading to Restlessness"

LIN Shaozhi

Weifang Endocrine and Metabolic Disease Hospital, Weifang, Shandong Province, 262600

ABSTRACT By sorting out the different understandings by ancient and modern doctors on "stomach disharmony leading to restlessness", this paper found that the difference is whether "restlessness" means being unable to lie down or to sleep peacefully, and pointed out the limitations of the two views. The passage of *Basic Questions on Diseases Caused by Qi Counterflow and Irregularities* (《素问·逆调论篇》) comprehensively explains the etiology, location, and condition of *qi* counterflow syndrome by taking *qi* counterflow as the principle, "breathing" disturbance caused by the unfavorable *qi* movement of the lungs, stomach, and kidneys as the main manifestation, and whether one can lie down and take activities as the standards. It is pointed out that "stomach disharmony leading to restlessness" is not the original text of the *Inner Canon of Yellow Emperor* (《黄帝内经》), and it may be a derivative of the mistakenly posted comments.

Keywords stomach disharmony leading to restlessness; insomnia; panting syndrome

(收稿日期: 2023-06-26; 修回日期: 2024-02-29)

[编辑: 贾维娜]