

DOI:10.13288/j.11-2166/r.2025.05.002

《黄帝内经》清浊升降理论内涵及其在针刺临床中的指导意义

汪燕红¹, 李赜²✉, 赵玉凤³, 苏鹏丽¹, 袁润¹, 徐鹏⁴

1. 中国中医科学院中医临床基础医学研究所, 北京市东城区东直门内南小街16号, 100700; 2. 中国中医科学院; 3. 中国中医科学院中医药数据中心; 4. 中国中医科学院中国医史文献研究所

[摘要] 通过梳理《黄帝内经》中“清浊”相关条文, 结合阴阳对立统一理论对清浊关系进行探析, 总结发现清浊为与阴阳相似的对立、统一的一对关系, 清浊之气的升降与人体气机密切相关; 而在五脏中, 因五脏生理特性的不同, 又有“足太阴独受其浊”“手太阳独受阳之浊”以及“手太阴独受阴之清”的区别。同时, 四时气候变化与清浊升降互应, 清浊升降能调整人体以应对四季气候变化, 可将天地阴阳与人体清浊互应之理应用于针刺临床治疗中。通过对清浊升降理论的分析与理解, 为后续的辨证论治提供借鉴。

[关键词] 清浊; 气机升降; 《黄帝内经》; 针刺

《黄帝内经》作为中国现存最早的中医学经典著作, 是中医基础理论研究发展与中医药诊疗、预防疾病思路的重要理论渊源。在《黄帝内经》中, “清”“浊”常成对存在, 涉及广泛, 与天地、气机、病邪、证候、体质、治则或方药等内容相关。通过梳理《黄帝内经》中关于清浊的经典条文, 以理清清浊的概念, 并结合《黄帝内经》中阴阳、五藏概念以及清浊升降理论在天人合一思想、针灸中的运用, 进一步探讨清浊升降理论的内涵, 有助于中医整体思维的掌握, 为指导临床辨证实践奠定基础。

1 《黄帝内经》中清浊的对立统一关系

阴阳是古人认识自然万物和解释自然变化的自然观和方法论, 阴阳的对立统一是天地万物运动变化的根本规律, 用以认识和说明生命、健康和疾病的关系。《黄帝内经》中常将阴阳、清浊一并论述, 且清浊与阴阳均为相互对立又互相统一的关系, 因此以阴阳学说为指导, 对清浊关系进行探析。

1.1 与阴阳对立理论相一致的清浊对立关系

关于清浊的理论渊源主要与远古时代的宇宙、天地生成论相关, 如《素问·阴阳应象大论篇》

曰: “清阳为天, 浊阴为地……清阳出上窍, 浊阴出下窍”^{[1]17}, 即取法天地间清浊概念, 形成以人体中轻薄升浮阳气为清、厚重沉降阴气为浊的清升浊降的基础认识。清浊理论的核心特点是清为阳而浊为阴, 且注重突出清(阳)升、浊(阴)降的属性。又如《灵素节注类编·阴阳脏腑总论》云: “人身清阳, 由下焦而升, 出于上窍, 象天之云; 浊阴饮食所化, 由上焦而降, 出于下窍, 象地之水”^[2], 提示清浊具有阴阳属性之分, 使其在具体事物的内涵上又有差别。而《灵枢·阴阳清浊》中“夫阴清而阳浊, 浊者有清, 清者有浊”以及“受谷者浊, 受气者清”^{[1]234}, 在后世《黄帝内经太素·邪论》注解为“谷入胃已, 清气上注于肺, 浊气下留于胃”^[3], 认为清浊为饮食之气, 气中质轻具有上升属性的入肺, 质浊向下者留于胃。另外, 也有吸入自然界之气为清、呼出为浊之说, 如《类经·运气类》中“故呼出浊气, 身中之气也; 吸入清气, 天地之气也”以及“鼻引清气而入, 口吐浊气而出, 以养气”等^{[4]28}, 认为吸入的清气为天地之气, 而浊气为体内排出之气。以上论述均体现在清浊与阴阳相一致的相对性, 清浊与阴阳类似, 为事物属性的两面。因此, 可将清浊由此二分: 以质轻为清, 质重为浊; 上位为清, 下位为浊; 升浮者

基金项目: 中国中医科学院自主选题(ZZ13-022)

✉ 通讯作者: kunlee_bj@163.com

为清，沉降者为浊。

1.2 与阴阳互根理论相一致的清浊互藏关系

虽然清浊本身已具备与阴阳相对的含义，但是清浊之间还存在着与阴阳相持相待、互根互化相类似的观点。如《灵枢·阴阳清浊》云：“夫阴清而阳浊，浊者有清，清者有浊”^{[1]234}，明确了清浊之中有类似阴阳互藏、互为根本的关系。《素问·阴阳应象大论篇》云：“寒极生热，热极生寒。寒气生浊，热气生清”^{[1]17}，因此认为清浊与寒热相关，寒能生浊，热能生清，且因寒极生热、热极生寒而认为清浊之间存在互相转化的关系。如汪宏在《望诊遵经》中指出：“清者病在阳，浊者病在阴。自清而浊，阳病入阴；自浊而清，阴病转阳”^[5]，进一步说明清浊各居其位，但又是相互依存的统一体，存在互生互化的关系。疾病由阳转阴、由阴转阳与自清而浊、自浊而清的关系一致，与阴阳互根互藏概念相吻合。由此可见，清浊理论为一对与阴阳相类似，具有对立统一的关系，既能相互对立，又互根互藏、互相转化的概念。

1.3 藏象中清浊的相对关系

清浊与藏象系统的阴阳也有一定的关联，受藏象所属系统的不同，藏象系统之间的清浊关系也呈现出一定的相对性。

1.3.1 脏为清，腑为浊 《灵枢·阴阳清浊》云：“受谷者浊，受气者清”^{[1]234}，认为在人体饮食水谷消化过程中，胃收纳饮食谷物，谷物入味；脾受其气，并将水谷精微运输全身。因此胃为浊，而脾为清。《医经原旨·脏象下第三》将其释为“浊气，谷气也。谷入于胃，气达于唇舌，所以知味”^[6]，认为浊气为饮食水谷之气。《灵枢·阴阳清浊》言：“清者注阴，浊者注阳，浊而清者上出于咽，清而浊者则下行”^{[1]234}。《素问·阴阳应象大论篇》曰：“故清阳出上窍，浊阴出下窍；清阳发腠理，浊阴走五藏；清阳实四支，浊阴归六腑”^{[1]24}，说明胃中之浊又分清浊，浊之清者可荣养五脏，而浊之浊者，即糟粕部分，则归于六腑。因此，我们认为浊气为饮食水谷之气中较为稠厚、具有向下特征或向下传输的部分。此外，五脏之气又分清浊，其清者荣养己身，其浊者由六腑传化，如《素问·五藏别论篇》曰：“夫胃、大肠、小肠、三焦、膀胱，此五者，天气之所生也，其气象天，故泻而不藏，此受五藏浊气，名曰传化之腑”^{[1]31}。由此可见，藏象中的清浊呈现出一定的相对性，因其功能位置不同而异。五脏与六腑而言，五脏之清气荣养全身，

而六腑受五脏之浊气。因此，脏为清，而腑为浊。

1.3.2 诸阴皆清，足太阴独受其浊 因五脏之间生理功能的不同，脏与脏之间又有清浊之异。《灵枢·阴阳清浊》曰：“手太阳独受阳之浊，手太阴独受阴之清，其清者，上走空窍；其浊者，独下行诸经。诸阴皆清，足太阴独受其浊”^{[1]234}；又言：“其清者上走空窍，其浊者下行诸经”^{[1]234}。《灵素节注类编·阴阳脏腑总论》中注解曰：“人身清阳，由下焦而升，出于上窍，象天之云；浊阴饮食所化，由上焦而降，出于下窍，象地之水”^[2]，认为浊阴为饮食所化，自上而下，出于下窍；而清阳自下而上，具有升的特性，可上升而出于上窍。结合前文所提之“受气者清，受谷者浊”^{[1]234}之说，故而认为诸阴皆清，是因为水谷入体，自上而下，经脾胃饮食消化产生的水谷精微（饮食水谷之气）自下而上荣养五脏，按照这种清阳自下而上具有升的特性，五脏受饮食水谷精微充养，且与六腑受五脏之浊，自上而下的传输相对而言，五脏为阴属清，六腑为阳属浊。因此，我们认为，“诸阴皆清”更强调五脏受“升”之谷气充养的过程。而足太阴是脾脉，脾胃共司水谷运化，为气血生化之源，且脾主升清功能的正常有赖于胃主受纳功能正常的实现，而受谷者为浊，太阴脾虽主升清，但相对于其他四脏，脾为与“谷”接触相对较多的脏器，故言“诸阴皆清，足太阴独受其浊”^{[1]234}，此为清中之浊。

1.3.3 手太阳独受阳之浊，手太阴独受阴之清 饮食水谷入胃，经胃受纳腐熟，下传小肠，小肠受盛化物，上承脾胃之所化，水谷尚未能完成分化，秽浊极甚，再经大肠吸收水液、传导糟粕。此过程中，以小肠受秽浊最多，因此称之为“手太阳独受阳之浊”，即“阳经受浊，而小肠为尤浊”^{[1]234}。而此五脏之中，又以肺金最清，一是肺吸收大自然之清气的生理功能，具有清阳上升之属性；二是肺为华盖，位居五脏之最高；三是肺中清气之走行，肺金之清气上走于空窍之中，而其浊气则下行于十二经，最终积于膻中之气海，联系肺吸清吐浊功能，故言“手太阴独受阴之清”^{[1]234}。

2 《黄帝内经》中清浊升降理论阐释

清浊升降理论有阴阳相对、阴阳互感的特点，但又与阴阳有所差异。阴阳为一对概括性的、范围更广泛、适用于宇宙万物的中医学元概念，而清浊更强调清浊的升、降属性。

2.1 清浊之气升降与人体气机升降运行规律相通

“气”亦是中国古代哲学中的重要概念，清浊二气的运动规律与人体内部气机升降规律相通，如《灵枢·阴阳清浊》中言：“清者上注于肺，浊者下走于胃；胃之清气，上出于口；肺之浊气，下注于经，内积于海”^{[1] 234}，以胃中之气又分清浊，其清者，由口、咽之水谷之道出；而肺中之气又分清浊，肺之浊者下注于十二经脉之中，积聚于膻中之气海。气中之浊者下走于胃，清者上注于肺，如此周而复始，如环无端。此为将饮食水谷经脾胃运化后生成的水谷之气分为清浊二气，以升为清、以降为浊的人体谷气之清浊运转规律。

另外，清浊可随着中气之运行而升降，中气有清阳升而浊阴降的特点，如《素灵微蕴·噎膈解》云：“人之中气，左旋而化脾土，右转而化胃土，中气健旺，阴阳不偏，则胃气下行，浊阴右降，清虚而善容，脾气上行，清阳左升，温暖而善消”^{[7] 91}，《素灵微蕴·耳聋解》亦曰：“太阴以湿土主令，而清气左升，则化阳魂，阳明从燥金化气，而浊气右降，则生阴魄”^{[7] 102}。通过中气这种清气左升、浊气右降的方式，清浊随中气而分，清者左升而浊者右降，使得戊土得清阳健，己土得浊阴安，正如《临证指南医案》中所言：“太阴湿土，得阳始运，阳明燥土，得阴自安”^[8]。我们认为，清浊之气为人体中气的一部分，随中气升降而划分；清浊之气以太阴湿土和阳明燥土为气机升降的枢纽，与李杲《脾胃论》中脾胃之气左升右降的运行相通^[9]。由此可见，清浊之气的升降与人体内气机的升降运行相一致，清浊气机随中气升降图解如图 1 所示。

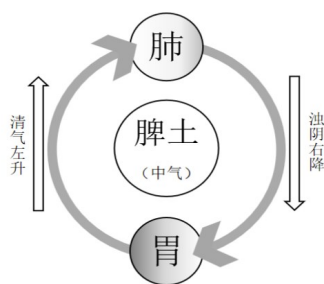


图 1 清浊之气升降随人体中气运行示意图

Figure 1 Schematic diagram of the ascending and descending of clear and turbid qi follow the movement of middle qi in human body

2.2 清浊升降与四时气候互应

《素问·上古天真论篇》云：“中古之时，有至人者，淳德全道，和于阴阳，调于四时”^{[1] 2}，可见

人能与四时气候相应。《素问·阴阳应象大论篇》曰：“清阳为天，浊阴为地。地气上为云，天气下为雨；雨出地气，云出天气”^{[1] 17}，此为最早关于清浊阴阳之升降与自然之间关系的论述，是清浊阴阳与自然间关系的总概括。《类经·天食人以五气地食人以五味》云：“清阳化气出乎天，浊阴成味出乎地，故天食人以气，地食人以味，此即天地之运，阳阴之化，而人形之所以成也”^{[4] 180}，认为人是天地氤氲而成的产物。因此，自然环境的寒热清浊、四时五行皆可与人体阴阳清浊互相应象，如“谓上古圣人，能体天地之阴阳，而应象于人身，必能以人身之阴阳，而应象于天地”^[10]。

《新刊图解素问要旨论》中曰：“天地之道，生一气而判清浊，而清者轻而上升为天，浊者重而下降为地”；又曰：“夫大道始生于一气，一气分别清浊，升降而为二仪，天为阳，地为阴，其二也”^[11]，提示天地阴阳由清浊的升降而成，正如《黄帝内经·六微旨大论篇》所言：“是以升降出入，无器不有”^{[1] 156}。再者，四气亦有升、降之别，如《素问·四气调神大论篇》曰：“春三月，此谓发陈……夏三月，此谓蕃秀……秋三月，此谓容平……冬三月，此谓闭藏”^{[1] 3}，可见四季天气运转各不相同，有春生、夏浮、秋降、冬藏的特点。以升降论，有春、夏之气升而秋、冬之气降的特点，四季运行也符合清浊升降的特点。《素问·阴阳应象大论篇》曰：“清阳为天，浊阴为地。地气上为云，天气下为雨；雨出地气，云出天气”，其中对于天地之气与云雨的升降运动是天气升降的总概括。清浊与四时气候规律与人体之变化互应，和人与自然息息相关的“天人一体观”意义相通。而人为天地阴阳清浊交汇的产物，自可感应万物之变化，如《素问经注节解·八正神明论》所言：“天以轻清而上浮，地以重浊而下奠，人在气交之中，合天地之气以为气，气稟有清浊之分，感受有阴阳之异”^[12]。

总之，对于天地阴阳、四季轮转的思考，从原始的感知四季，到推演归纳成天、地这些固定的自然形态概念，再到自然中的气、阴阳、清浊，再联系到人体为清浊、阴阳交会之产物，并加以四时规律的整合，可用以指导人体四时调养。

3 清浊升降理论在针刺临床辨治中的指导意义

清浊升降能调整人体以应对四季气候变化，与天时相应。基于此，可将天地阴阳与人体清浊互应之理用于指导临床，如《素问经注节解·八正神明

论》：“用针者当知清阳出乎天，浊阴本乎地，天有温寒，日有明阴，又当合以天光，是法是则，病乃可得而治也”^[12]；根据天气的寒热，可知小便之清浊，如《素问玄机原病式·热类》曰：“天气热则水混浊，寒则清洁，水体清而火体浊故也”^[13]。古人已认识到清、浊之气运行的不同，如“清者其气滑，浊者其气涩，此气之常也”^{[1]234}，认为清气具有运行滑利而浊气具有运行艰涩的特点，并认为可依据这个特点指导针刺治疗，据此提出了“故刺之（阴）者深而留之，刺阳者浅而疾之，清浊相干者，以数调之也”^{[1]234}的针刺原则。

另外，在《灵枢·九针十二原篇》云：“夫气之在脉也，邪气在上，浊气在中，清气在下。故针陷脉则邪气出，针中脉则浊气出，针大深则邪气反沉，病益”^{[1]157}，认为机体受邪气侵扰时，邪气、清气、浊气分属于经脉的位置为邪气在上，清气在下，浊气在邪气与清气之间，与上述“用针者当知清阳出乎天，浊阴本乎地”^{[1]157}相比较，人体在疾病状态下，清浊关系被邪气破坏。在《医经原旨·脏象下》中对于清浊者针刺手法之“清浊相干者，以数调之也”的注解为“此以针下之气言清、浊、阴、阳也。清者气滑，针利于速；浊者气涩，针利于迟；阴者在里，故宜深而留之；阳者在表，故宜浅而疾之。其或清中有浊，浊中有清，乃为清浊相干，当察其孰微孰甚，而酌其数以调之也”^[6]。此外，《类经·关格》中对于关格的描述中认为“关”为清浊相干所引起，即“气口之脉，大四倍于人迎，此清气反行浊道也，故曰格。人迎之脉，大四倍于气口，此浊气反行清道也，故曰关”^{[4]170}。可见，不仅可根据人迎寸口脉的位置、大小判别人体清浊之气，还可根据清浊所在位置而决定针刺的深浅。

4 小结

《黄帝内经》中清浊的概念广泛，一般认为浊为清的对立面，其中质轻为清、质重为浊，上为清而下为浊。从阴阳对立统一关系的角度分析，《黄帝内经》中的清浊也为一对对立统一的概念，但对于阴阳，清浊更强调升、降属性，而人体气机的

升降与清浊的升降一致。对于藏象而言，既有与五脏为阴、六腑为阳相一致的脏为清、腑为浊之说；又因五藏之间生理特性的不同而显示出与阴阳不同的清浊关系，从而五脏之中又有清浊之分，如“诸阴皆清，足太阴独受其浊”“手太阳独受阳之浊”“手太阴独受阴之清”的区别。且人可感应万物之变化，及时做出调整的能力也与清浊的这种升、降特性相关。另外，清升、浊降关系还可指导针刺手法。临床可用清浊概念去思考疾病发生是否与清浊的升降关系失调有关，如清气当升不升或不升反降，或浊阴当降不降、或不降反升，更是强调了气机升降的条畅在疾病中的重要作用。

参考文献

- [1]黄帝内经[M]. 范文章,译注. 成都:四川人民出版社, 2017.
- [2]章楠. 灵素节注类编:医门棒喝三集[M]. 孙芝斋,方春阳,点校. 杭州:浙江科学技术出版社,1981:32.
- [3]杨上善. 黄帝内经太素[M]. 北京:人民卫生出版社, 1967:52.
- [4]张景岳. 类经[M]. 王勇,审校. 天津:天津科学技术出版社,2016:180.
- [5]汪宏. 望诊遵经[M]. 上海:上海科学技术出版社, 1982:19.
- [6]薛雪. 医经原旨[M]. 洪丕谟,姜玉珍,点校. 上海:上海中医学院出版社,1992:38.
- [7]黄元御. 素灵微蕴[M]. 张亚萌,田虎,田思胜,点校. 北京:中国医药科技出版社,2004.
- [8]叶天士. 临证指南医案[M]. 华岫云,编订. 北京:华夏出版社,1995:98.
- [9]李东垣. 脾胃论[M]. 太原:山西科学技术出版社, 2018:61.
- [10]高适宗. 黄帝内经素问直解[M]. 孙国中,房向红,点校. 北京:学苑出版社,2001:32.
- [11]刘完素. 新刊图解素问要旨论[M]//刘完素医学全书. 胡国臣,总主编. 宋乃光,主编. 北京:中国中医药出版社,2006:192.
- [12]姚止庵. 素问经注节解[M]. 北京:人民卫生出版社, 1963:416.
- [13]刘完素. 素问玄机原病式[M]. 孙洽熙,孙峰,整理. 北京:人民卫生出版社,2005:5.

The Theory of Clear-Turbid Ascending-Descending in the *Inner Canon of Yellow Emperor* (《黄帝内经》) and Its Guiding Significance in Acupuncture Clinical Practice

WANG Yanhong¹, LI Kun², ZHAO Yufeng³, SU Pengli¹, YUAN Run¹, XU Peng⁴

1. Institute of Basic Research In Clinical Medicine, China Academy Of Chinese Medical Sciences, Beijing, 100700; 2. China Academy of Chinese Medical Sciences; 3. National Data Center of Traditional Chinese Medicine, China Academy of Chinese Medical Sciences; 4. China Institute for History of Chinese Medicine and Medical Literature, China Academy of Chinese Medical Sciences

ABSTRACT By reviewing the relevant passages on "the clear and the turbid" (qing zhuo) in the *Inner Canon of Yellow Emperor* (《黄帝内经》), and analyzing their relationship through the theory of yin-yang opposition and unity, this study found that the clear and the turbid form a pair of opposing but unified concepts is similar to yin and yang. The ascending and descending movements of clear and turbid qi are closely related to the body's qi movement. Among the five zang organs, due to their different physiological characteristics, distinctions exist such as "the foot-taiyin channel exclusively receiving the turbid", "the hand-taiyang channel exclusively receiving the turbid of yang," and "the hand-taiyin channel exclusively receiving the clear of yin". Furthermore, seasonal climatic changes correspond to the ascending and descending movements of the clear and the turbid, which help the body adapt to seasonal variations. This principle of mutual correspondence between the macrocosmic yin-yang of nature and the microcosmic clear-turbid of human body can be applied in acupuncture clinical practice. By analyzing and understanding the theory of clear-turbid ascending-descending, this study can provide insights for syndrome differentiation and treatment in future practice.

Keywords the clear and the turbid; ascending and descending of qi movement; the *Inner Canon of Yellow Emperor* (《黄帝内经》); acupuncture

(收稿日期: 2024-10-29; 修回日期: 2024-12-26)

[编辑: 邓 媛]

广告

欢迎订阅 2025 年《中医杂志》

《中医杂志》(ISSN 1001-1668, CN 11-2166/R)是由中华中医药学会和中国中医科学院主办的中医药综合性学术期刊。创刊以来始终坚持“以提高为主, 兼顾普及”的办刊方针, 是我国中医药界创刊早、发行量大、具有较高权威性和学术影响力的国家级中医药期刊之一, 是中文核心期刊和科技核心期刊、中国精品科技期刊、首届国家期刊奖获得者和中国期刊方阵双奖期刊、新中国 60 年有影响力的期刊、中国百强科技期刊、中国百种杰出学术期刊, 中医药科技期刊分级目录 T1 级期刊。荣获第五届中国出版政府奖期刊奖, 第二届、第三届、第四届中国出版政府奖期刊奖提名奖。

《中医杂志》主要栏目中当代名医和临证心得分别介绍名老中医和临床医生辨证用药治疗疑难病的经验; 临床研究介绍中医药治疗的新方法、新成果; 学术探讨、思路与方法、循证中医药、病例讨论、综述、百家园等栏目, 提供最新学术观点、研究成果与治疗方法, 成为学习中医药、研究中医药, 不断提高临床及研究水平的良师益友。

《中医杂志》为半月刊, 每月 2 日和 17 日出版, 每期定价 40.00 元, 全年 960 元。国内读者可以到全国各地邮局办理订阅手续(邮发代号: 2-698), 也可与本刊读者服务部联系邮购, 邮购免邮费。电话: (010) 64035632, (010) 64089195。国外发行: 中国国际图书贸易集团有限公司(北京 399 信箱, 邮编: 100044, 代号: SM140)。

本社地址: 北京市东城区东直门内南小街 16 号, 邮政编码: 100700。

网址: <http://www.jtcm.net.cn>。

