

读《黄帝内经》札记(十二)

● 李今庸*

关键词 《黄帝内经》 训诂 札记 李今庸

1 瘈瘲 痲瘲 瞤瘲

《灵枢·邪气藏府病形篇》说：“脾脉急甚为瘈瘲”，杨上善《太素·五藏脉诊》注：“手足引牵来去，故曰瘈瘲也”。《说文·疒部》说：“瘈，小儿瘈瘲病也，从疒，𠂔声”，段玉裁注：“《急就篇》亦云‘瘈瘲’，师古云。‘即今痲病’……瘈之言掣也，瘲之言纵也”。《广雅·释言》：“瘈，瘲也”，王念孙疏证：“瘈之言掣，瘲之言纵也”。《潜夫论·忠贵》：“婴儿常病伤饱也……哺乳太多则必掣纵而生痲”，汪继培笺：“戴侗《六书故》云：‘瘈瘲，谓小儿风惊，乍掣乍纵。掣，搐也，纵则掣而乍舒也’。”瘈瘲或言“瘈之言掣，瘲之言纵”，或言“手足引牵来去”，或言“掣，搐也，纵则掣而乍舒也”，皆谓时发四肢抽搐也。痲瘲者，抽搐间歇而发也，故谓之痲，《素问·大奇论》所谓“心脉满大，痲瘲筋挛，肝脉小急，痲瘲筋挛”、《灵枢·经筋》“病在此者，主痲瘲及瘲”皆是也。瘲者，在此其

义有二：一为“瘈瘲”、“痲瘲”之“瘲”，属“痲痲病”的一个主要证状特征，如《说文·疒部》、《素问·大奇论》之“瘲”；二为人身某部筋肉跳掣之证象，与痲痲病无关。《素问·玉机真藏论》说：“病筋脉相引而急，病名曰瘲”，王冰注：“阴气内弱，阳气外燔，筋脉受热而自跳掣，故名曰瘲”，俗有所谓“心惊肉跳”语。《素问·调经论》说：“肌肉蠕动，命曰微风”，所谓“肌肉蠕动”者，正是“肌肉跳掣”也。《素问·至真要大论》说：“诸风掉眩，皆属于肝”，又说：“厥阴司天，客胜则耳鸣掉眩”，《素问·六元正纪大论》说：“凡此厥阴司天之政……三之气……耳鸣掉眩”，《素问·五常政大论》说：“发生之纪，是谓启敷……其动掉眩巅疾”，王冰注：“掉，摇动也”。《素问·至真要大论》说：“厥阴之复……筋骨掉眩”，王冰注：“掉，谓肉中动也”。又说：“太阴之复……头顶痛重而掉瘲尤甚”，王冰注：“头顶痛重则脑中掉瘲尤甚”也。《灵枢·经筋

篇》亦有“脚跳坚”之句，脚坚指“下肢”，读“急”，亦是说下肢跳掣挛急之证也。瞤瘲者，《说文·目部》说：“瞤，目动也”。目动者，目部筋肉跳掣也，俗云“眼跳”。引伸之，凡谓身体筋肉跳动则曰“瞤”，《伤寒论·辨太阳病篇》误服“大青龙汤”遂见“筋惕肉瞤”是其义也。《素问·气交变大论》说：“岁土不及，风乃大行……筋骨繇并（原误为“复”，今改），肌肉瞤酸”，“岁水不及，湿乃大行……复则……筋骨并辟，肉瞤瘲”，《素问·五常政大论》说：“升明之经，正阳而治……其病瞤瘲”，《素问·六元正纪大论》说：“少阳所至为暴注，瞤瘲”，《素问·至真要大论》说：“少阳之复，大热将至……惊瘲咳衄……目乃瞤瘲”，谓发生“惊掣”和“目部跳掣”也。《金匱要略·五藏风寒积聚病篇》说：“肝中风者，头目瞤”，以厥阴经脉，上过目系，与督脉会于巅顶，风性动摇，致头目瞤动也。同篇又说：“脾中风者……皮肉（原误为“目”，今改）瞤瞤而短气”，以脾主肌肉四肢，风行于肌肉四肢之间，动摇于外，故皮肉为之瞤动也。《伤寒论·辨太阳病篇》说：“……心下悸，头眩，身瞤动振振欲擗地者，真武汤主之”，

* 作者简介 李今庸，男，著名中医学家。教授、研究生导师、全国首批 500 名老中医药专家学术经验继承工作导师、中国中医科学院学术委员会原委员。中华中医药学会终身理事。本刊学术顾问。

• 作者单位 湖北中医药大学(430061)

成无己注：“里虚为悸，上虚为眩，经虚为嘔振振摇”。是“嘔”字之义，又引申到“身体动摇振振”而不在于筋肉跳掣也。

2 唏然时寒

《灵枢·癫狂篇》说：“风逆，暴四肢肿，身漯漯，唏然时寒，饥则烦，饱则善变，取手太阴表里、足少阴阳明之经，肉清取荣，骨清取井经也。”

按此文“骨清取井经也”之“经”字，《太素·杂病·风逆》无，是“经”字为衍文，当删去之。史崧《音释》说：“唏，许几切，笑也”，按：后《口问篇》说：“黄帝曰：人之唏者，何气使然？岐伯曰：此阴气盛而阳气虚，阴气疾而阳气徐，阴气盛而阳绝，故为唏。补足太阳，泻足少阴”。杨上善注亦谓：“唏，火几反，笑也”。《说文·口部》亦说：“唏，笑也，从口，希声”。此“唏”字如训“笑”义，则与“阴气盛而阳气虚”之病机未合，亦与其“唏然时寒”之义未安，是其当读如《说文·口部》“唏……一曰哀痛不泣曰唏”之“唏”，段玉裁注：“《方言》：‘唏，痛也，凡哀而不泣曰唏，於方则楚言哀曰唏’。《十二诸侯年表》曰：‘紂为象箸而箕子唏’。”是其义也。

3 心肠痛 是蛟蛭也

《灵枢·厥病篇》说：“心肠痛，懔作痛肿聚，往来上下行，痛有休止，腹热，喜渴，涎出者，是蛟蛭也，以手聚按而坚持之，无令得移，以大针刺之，久持之，虫不动，乃出针也，悲腹懔痛，形中上者。”

按此文“心肠痛”之“肠”，《针灸甲乙经》卷九第二、《太素·厥心痛》皆作“腹”。蛟，《太素》作“蛟”。此段文末“悲腹懔痛，形中

上者”八字，当移于“是蛟蛭也”句下。杨上善注：“懔，聚结也，奴通反。谓心腹之内，虫聚而痛懔，懔懔然也”。懔懔者，叠韵联系字，谓心中烦乱也。《说文·肉部》说：“肿，痛也，从肉，重声”，此“痛”，当读若“壅遏”之“壅”。《伤寒论·辨厥阴病篇》说：“虻闻食臭出”，虻，与“蛭”同。虫食而聚，乃壅遏阻塞不通而痛，食已而散乃聚消痛止也。蛭之聚散无常，随气移动，故其痛聚往来上下行而时有休止也。胃居腹中，聚扰于胃，故腹热而口喜渴也。《灵枢·口问篇》说：“胃中有热则虫动，虫动则胃缓，胃缓则廉泉开，故涎下”也。杨上善曰：“若蛟相发，故蛭称蛟也。悲亦併，普耕反，满也。谓虫聚心腹满，如肿聚高起，故曰形中上者也”。余于是证，则每以汤药易书中之刺法，杀蛭而泻之以出：槟榔 60 克，广木香 6 克，加水煎取药汁一碗，趁温一次服下。方用大剂量槟榔为君，杀蛭行气，且具有轻缓泻下作用而通便，使蛭死而泻出，广木香佐之，增强行气功效，调和脾胃，有利于气机的升降复常。

4 《灵枢·热病篇》说：“热病不可刺者有九……九曰热而瘕者，死。腰折，瘕瘕，齿噤齬也。”

按此文“九曰热而瘕者，死”句下，《针灸甲乙经》卷七第一中、《太素·热病说》皆重“热而瘕（原作‘瘕’，误，今改）者”四字，是，当补。腰折，当作“腰反折”。此“热而瘕者，腰反折，瘕瘕，齿噤齬也”十三字，为“九曰热而瘕者，死”之自注语。《说文·疒部》说：“瘕，彊急也，从疒，至声”，段玉裁注：“《广韵》曰：‘风强病’。按《急就

篇》‘痼瘕瘕瘕瘕瘕’，‘瘕’即‘瘕’，颜云：‘体强急，难屈伸也’。其颈切”。是“瘕”乃“项背腰脊强急反折难屈伸”之病证。“瘕瘕”者，《灵枢·邪气藏府病形》说：“脾脉急甚为瘕瘕”，杨上善《太素·五藏脉诊》注：“手足引牵来去，故曰瘕瘕也”，《说文·疒部》说：“瘕，小儿瘕瘕病也”，段玉裁注：“瘕之言掣也，瘕之言纵也”，《广雅·释言》说：“瘕，瘕也”，王念孙疏证：“瘕之言掣，瘕之言纵也”，《潜夫论·贵忠》说：“婴儿常病伤饱也……哺乳太多则必掣纵而生痼”，汪继培笺：“戴侗《六书故》云：‘瘕瘕，谓小儿风惊，乍掣乍纵。掣，搐也，纵则掣而乍舒也’。瘕，与‘瘕’同。掣纵，同‘瘕瘕’。手足牵引来去，瘕瘕，纵则掣而乍舒也，皆谓今之‘手足抽搐’也。按：手足抽搐，与‘身体强急，难屈伸’二证，似难相兼，余甚疑‘瘕瘕’二字在此为衍文也。”

5 闷瞀

《素问·玉机真藏论》说：“脉盛、皮热、腹胀、前后不通、闷瞀，此谓五实。”

按此文“闷瞀”，王冰注：“肝也”。是说其病性在五藏属肝，而未释“闷瞀”之义也。《楚辞·九章·惜诵》说：“申侘傺之烦惑兮，中闷瞀之忼忼”，《备急千金要方》卷十四第四说：“痰热相感而动风，风心相乱而闷瞀”。闷瞀，倒言之则曰“瞀闷”，《素问·气交变大论》说：“岁金不及，炎火乃行……民病肩背脊重”，王冰注：“瞀，谓闷也”，《素问·五常政大论》说：“从革之纪，是谓折收……其动铿禁瞀厥”，王冰注：“瞀，闷也”，《素问·六元正纪大论》说：“凡此太阳司天之政……心热瞀闷”，又说：“火鬱

之发……甚则脊闷懊懔善暴死”。《庄子·徐无鬼》说：“予适有脊病”，成玄英疏：“脊病，谓风眩冒乱也”。《素问》卷二十《释音》说：“脊，音冒”，故字亦作“冒”。《素问·厥论》说：“厥……或令人暴不知人”，王冰注：“暴，犹卒也。言卒

然冒闷不觉醒也”，《素问·缪刺论》曰：“五络俱竭，令人身脉皆动，而形无知也”，王冰注：“言其卒冒闷而如死尸，身脉犹如常人而动也”。《伤寒论》卷一《释音》说：“冒，音帽，昏冒也”，神识昏冒，故不知人也。《素问·玉机真藏论》

说：“春脉……太过，则令人善忘，忽忽眩冒而巅疾”，王冰注：“忽忽，不爽也，眩，目眩视如转也。冒，谓冒闷也”。或如《金匱要略·妇人杂病篇》之“奄忽眩冒，状如厥癫”，奄忽之间视物旋转，昏冒无识而厥逆僵仆倒地也。

中医养生

二十四节气养生之立秋养生

立秋是进入秋季的初始，《管子》中记载：“秋者阴气始下，故万物收。”在秋季养生中，《素问·四气调神大论》指出：“夫四时阴阳者，万物之根本也，所以圣人春夏养阳，秋冬养阴，以从其根，故与万物沉浮于生长之门，逆其根则伐其本，坏其真矣。”此乃古人对四时调摄之宗旨，告诫人们，顺应四时养生要知道春生夏长秋收冬藏的自然规律。要想达到延年益寿的目的就要顺应之，遵循之。整个自然界的变化是循序渐进的过程，立秋的气候是由热转凉的交接节气，也是阳气渐收，阴气渐长，由阳盛逐渐转变为阴盛的时期，是万物成熟收获的季节，也是人体阴阳代谢出现阳消阴长的过渡时期。因此秋季养生，凡精神情志、饮食起居、运动锻炼、皆以养收为原则，秋内应于肺，肺在志为悲（忧），悲忧易伤肺，肺气虚则机体对不良刺激的耐受性下降，易生悲忧之情绪，所以在进行自我调养时切不可背离自然规律，循其古人之纲要“使志安宁，以缓秋刑，收敛神气，使秋气平；无外其志，使肺气清，此秋气之应，养收之道也”。

一、精神调养：要做到内心宁静，神志安宁，心情舒畅，切忌悲忧伤感，即使遇到伤感的事，也应主动予以排解，以避肃杀之气，同时还应收敛神气，以适应秋天容平之气。

二、起居调养：立秋之季已是天高气爽之时，应开始“早卧早起，与鸡具兴”早卧以顺应阳气之收敛，早起为使肺气得以舒展，且防收敛之太过。立秋乃初秋之季，暑热未尽，虽有凉风时至，但天气变化无常，即使在同一地区也会出现“一天有四季，十里不同天”的情况。因而着衣不宜太多，否则会影响机体对气候转冷的适应能力，易受凉感冒。

三、饮食调养：《素问·脏气法时论》说：“肺主秋……肺收敛，急食酸以收之，用酸补之，辛泻之”。可见酸味收敛肺气，辛味发散泻肺，秋天宜收不宜散，所以要尽量少吃葱、姜等辛味之品，适当多食酸味果蔬。秋时肺金当令，肺金太旺则克肝木，故《金匱要略》又有“秋不食肺”之说。秋季燥气当令，易伤津液，故饮食应以滋阴润肺为宜。《饮膳正要》说：“秋气燥，宜食麻以润其燥，禁寒饮”。更有主张入秋宜食生地粥，以滋阴润燥者。总之，秋季时节，可适当食用芝麻、糯米、粳米、蜂蜜、枇杷、菠萝、乳品等柔润食物，以益胃生津。

四、运动调养：进入秋季，是开展各种运动锻炼的大好时机，每人可根据自己的具体情况选择不同的锻炼项目，这里给大家介绍一种秋季养生功，即《道藏·玉轴经》所载“秋季吐纳健身法”，具体做法：清晨洗漱后，于室内闭目静坐，先叩齿 36 次，再用舌在口中搅动，待口里液满，漱练几遍，分三次咽下，并意送至丹田，稍停片刻，缓缓做腹式深呼吸。吸气时，舌舔上腭，用鼻吸气，用意送至丹田。再将气慢慢从口中呼出，呼气时要默念晒字，但不要出声。如此反复 30 次。秋季坚持此功，有保肺健身之功效。