

逸病浅识

● 王 晶 林晓峰[▲]

摘 要 逸病是由于饮食不节、居处安逸或是脑力过逸等原因引起以气机郁滞、阳气不伸为主所导致的一类症状或疾病的总称。逸病的病证特点为虚实参见,治疗原则为“逸者行之”。

关键词 逸病 源流 病因病机 病证特点 治则

逸病最早见于《内经》,但其后许多医家都忽略了这个“逸”字,甚至出现了将“饥饱劳逸”改为“饥饱劳役”的说法。本文试从源流、病因病机、病证特点、治则等方面对逸病进行探讨。

1 源流

“逸”为会意字,《说文解字·辵部》:“逸,失也。从辵、兔。兔謏善逃也。”“逸”的本义为逃跑,如《左传·桓公八年》云:“战于速杞,随师败绩,随侯逸。”后由超脱劳苦引申为安闲、安乐,如张衡的《东京赋》中云:“为之者劳,居之者逸。”刘完素在《伤寒直格》中指出:“逸……乃逸豫怠惰而生病也。”“逸豫”指闲适享乐,“怠惰”为懒惰、不勤奋。因此逸病中的“逸”是指安逸享乐、懒惰松懈。逸病即为由于安逸享乐、懒惰不勤奋而引发的各种疾病。

《素问·至真要大论》云:“逸者行之”,李中梓在《内经知要》中

论析:“逸,即安逸也。饥饱劳逸皆能成病,过于逸则气脉凝滞,故须行之。”《金匱要略》中提到:“问曰:血痹从何得之?师曰:夫尊荣人,骨弱肌肤盛,……,遂得之。”《金匱要略广注》对“尊荣人”的解析为:“尊荣人,颐养太过,起居安逸,不耐疲劳者。”因此可知过逸可导致血痹的发生。此外,陈无择认为疟病的病因中包括饥饱劳逸。张子和也认为饥饱劳逸是人体产生疾病的重要病因。上述医家皆提到“逸”,但未以疾病而论之。逸病首次作为病名提出见于陆九芝的《世补斋医书》。陆氏指出逸病的症状特点为“闲暇则病,小劳转健。有事则病反却,即病亦若可忘者。又有食后反倦,卧起反疲”。认为逸病乃是“阳为阴遏之病,不是阳虚,亦不是阴虚也”,病位在脾,提出治法以“行湿健脾、导滞理气”为主,提倡运动导引,认为“动则谷气易消,血脉流利,病不能生”,极大地丰富了逸病的内涵。

2 病因病机

《素问·血气形志篇》中指出逸病的病因病机为“形乐志乐,病生于肉”。《类经》注:“形乐者逸,志乐者闲。饱食终日,无所运用,多伤于脾,脾主肌肉,故病生焉。”其中“形乐”主要指两个方面:一是饮食不节,即平素奉养过度、嗜食肥甘厚味,或恣食生冷酒食,或饮食不规律、饥饱无常等;二是居处安逸,如久坐久卧、不喜运动,生活不规律、晚睡晚起等。“志乐”即为脑力过逸,如不善思考、贪图享乐、缺乏健康的兴趣爱好等,这些因素都可以导致逸病的发生。逸病的基本病机主要包括两方面:一是气机郁滞。《医学入门》云:“逸则气滞。”安闲逸豫则人体之气失于畅达,气机郁滞则出现相应部位的胀满、疼痛。气滞则血行不利、水谷津液输布不畅,继而出现瘀血、食积、痰饮水湿等病理产物。二是阳气不伸。久坐久卧、不运动锻炼则阳气失于振奋,不得外伸则出现动则气喘汗出、精神疲惫、体倦乏力等表现;或是饮食不节、恣食生冷则损伤脾阳衰、失于温运则出现腹胀冷痛、畏寒肢冷、大

[▲]通讯作者 林晓峰,男,教授,硕士研究生导师,黑龙江中医药大学中医诊断学教研室主任。主要从事中医脏腑证候及疾病防治机理研究。E-mail:linda_150080@sohu.com

• 作者单位 黑龙江中医药大学(150040)

便溏泻等症状。

逸病的病位主要在脾。《世补斋医书·逸病解》云：“逸之病，脾病也。”王孟英也认为“过饱则脾阻，过逸则脾滞。”饱食终日，无所运用则脾气困滞、运化输布失职，精微不能上充而流注于下，使得上不得精微的充养而出现眩晕健忘、精神萎靡；中有水谷停滞而出现脘腹胀满、食滞纳呆；下有精微下注则出现大便溏泻。此外，《内经》中提到“久卧伤气”，杨上善指出：“久卧伤肺，肺伤则气伤也。”久卧则耗伤肺气，影响肺的宣降、卫外等功能，出现气短而喘、自汗等虚弱证候。《洞天奥旨》云：“富贵之家，所食者燔熬烹炙之物也，居处安逸，姬妾众多，未免逸则思乐，乐则思淫，……肾水亏涸，水去而火必动，火动而水更衰，必至阴阳两亏。”富贵之人贪图安逸享乐、情欲妄动、房事不节，导致肾阴亏虚，日久阴损及阳则出现阴阳两虚。综上可知，逸病初期多为实证，一般以脾胃积滞为主，日久由实转虚，出现肺肾亏虚的表现。

3 病证特点

过逸可引发多种疾患，逸病的症状也是多种多样，因此逸病实为一类疾病的统称，其病证特点为虚实参见。虚证方面，《望诊遵经》中提出：“逸则多弱。”过于安逸则气血不畅、阳气不伸，使得人体脏腑机能减退、体质虚弱、易于外感。正如《金匱要略》中血痹即为“尊荣人，骨弱肌肤盛”得之。安逸享乐之人，外表虽看似强壮但实为内里空虚，因此易受外邪侵袭引发血痹。又如《杂症会心录》中提到阴暑即为“富贵安逸之士”不避风寒、恣食生冷、脾胃虚寒，“内空虚而外寒乘之。”实证方面，安闲逸豫则气机郁滞，出现局部的胀闷疼痛。气能行血、气

滞则血行不畅、气滞血瘀从而导致难产。正如《冯氏锦囊秘录》中提到：“（难产）因安逸，……久坐、久卧，则气不运行，血不流顺，胎亦呆滞而不活动矣，故令产难。”《针灸逢源·中风论》提出：“富贵之人。身既安逸。……阳气愈遏不舒。加以浓酒厚味之热挟郁阳而为顽痰，闭塞经络，一旦卒然而中。”阳气郁滞于内，化热生风，加之肥甘酒肉之秽浊，凝聚成痰、闭阻经络则出现中风。此外，安逸之人多奉养过度、嗜食肥甘，多可出现食积、留饮等证状。正如《普济方》云：“膏粱之人，起居闲逸，奉养过度，酒食所伤，以致中脘留饮，胀闷痞塞。”

近年来肥胖、糖尿病、高血脂等现代都市病越发受到人们的重视，许多医家也提出了对现代都市病的见解，更有人提出了“都市逸病综合征”的概念。那本文的逸病与都市逸病综合征是否等同呢？其实二者有共性也有区别。就共性而言，二者皆属于“综合征”范畴，即都不是一种独立的疾病，往往可以出现多种疾病或症状。就区别而言，本文的逸病范畴较大，除包含都市逸病综合征之外，还包括由于脑力过逸引发的症状疾患。现如今电脑、计算器等电子设备逐步参与到人们生活工作中，改变其生活及工作方式，使得人们过度依赖而缺乏思考。加上人们在生活中贪图享乐、缺乏健康的兴趣爱好等，都会导致人们缺乏应有的脑力活动，从而出现反应迟钝、健忘等症状，引起相应疾病的发生。现代研究表明长期不善思考的人大脑内活性物质水平降低，大脑功能呈渐行性退化，阿尔茨海默病的发生几率也会大大增加。

4 治则

《素问·至真要大论》中提出

“逸者行之”为逸病的治疗原则。徐春甫解析：“过乎安逸，气血凝滞而成病者，使之行动，以道其阻也。”治疗方面包括药物治疗及非药物治疗。药物治疗对于过逸导致的疾病古代医家多治以行湿健脾、导滞理气之法，并佐以活血化瘀、化痰消积等。如《普济方》中提到木香导饮丸用于治疗“膏粱之人，起居闲逸，奉养过度，酒食所伤，以致中脘留饮，胀闷痞塞。”非药物治疗包括饮食调摄、勤于动脑、针灸推拿、运动导引等。其中，古人十分重视运动导引，发明记录了如五禽戏、太极拳、天竺国按摩法等各式导引方法。《西山记》云：“久逸则导引以宣其积滞之气。”运动导引是一种通过自身运动锻炼来改善机体结构、功能，使机体达到气血通畅、阴阳平衡的治疗手段，其特点是既可调节全身气血、也可针对某一部位强化作用，长期效果较为显著，而且运动导引不仅要求形体方面的锻炼活动，也需要精神内守，从而达到内外协调、形神合一。因此，医生应多建议患者进行导引锻炼。

综上所述，逸病不是一种独立的疾病，也没有典型的临床表现。逸病是由于饮食不节、居处安逸或是脑力过逸等原因引起以气机郁滞、阳气不伸为主所导致的一类症状或疾病的总称。由于逸病范畴广泛、临床表现错综复杂，因此临证时应认真辨析病证、采取有针对性的治疗，才能取得良好的疗效。

参考文献

- [1] 田代华整理. 黄帝内经素问[M]. 北京: 人民卫生出版社, 2005: 189.
- [2] 陆懋修. 陆懋修医学全书[M]. 北京: 中国中医药出版社, 1999: 59.
- [3] 孙广仁. 中医基础理论[M]. 第7版. 北京: 中国中医药出版社, 2007: 231.