

# 十二经脉流注起于肺经探讨<sup>※</sup>

姚 婷 陈朝阳 杨佳丽 邓奕辉<sup>▲</sup>

**摘 要** 十二经脉的气血流注是人体生命活动的体现,手太阴肺经乃气血流注之始,对其进行讨论有助于加深对经脉的进一步认识。通过阅读相关文献,整理、总结与手太阴肺经相关的理论知识,从手太阴肺经循行及自身特性、肺脏与经脉气血生成和运行的关系、阴阳和子午流注与手太阴肺经等方面探讨手太阴肺经作为十二经脉流注之始的理论基础。

**关键词** 十二经脉流注;手太阴肺经;气血;理论探讨

十二经脉气血流注理论最早见于《黄帝内经》,其中记载了十二经脉的循行路线,包括十二经脉起于手太阴肺经。后世在此基础上进行了较多的理论探讨和临床研究,然而对十二经脉流注起于手太阴肺经的理论研究较少。十二经脉流注起始部位的探讨不仅丰富了经络理论研究,而且具有一定的临床指导价值。笔者从经脉循行与手太阴肺经的特性、肺脏在经脉气血生成和运行中的作用、阴阳和子午流注理论与肺经的关系等方面探讨手太阴肺经作为十二经脉气血流注之始的理论基础,分析十二经脉的气血流注规律,以期临床提供理论参考。

## 1 经脉循行与肺经特性

十二经脉的命名和循行路线是在医疗实践、生理解剖观察的基础上发展起来的。十二经脉依据经脉循行路线所属的手足、阴阳、脏腑而命名,反映了其在人体所联系的部位和脏腑。《灵枢·逆顺肥瘦》记载:“手之三阴,从脏走手;手之三阳,从手走头;足之三阳,从头走足;足之三阴,从足走腹。”《灵枢·经脉》记载“肺手太阴之脉,起于中焦,下络大肠,还循胃口,上膈属肺,从肺系横出腋下……”,详细记载了手太阴肺经的起止及循行路线。经脉是气血运行的主要通道,其循行路线主要体现人体之气血所经过和留止的部位。《灵枢·营卫生会》曰:“营在脉中,卫在脉外。营周

不休,五十度而复大会,阴阳相贯,如环无端。卫气行于阴二十五度,行于阳二十五度,分为昼夜,故气至阳而起,至阴而止。”揭示了气血流注的循环往复与十二经脉的循行密切相关。《灵枢·师传》曰:“五脏六腑者,肺为之盖。”张景岳在《类经·七卷》记载:“此十二经者,即营气也。营行脉中,而序必始于肺经者,以脉气流经,经气归于肺,肺朝百脉,以行阴阳,而五脏六腑皆以受气,故十二经以肺经为首,循序相传。”《难经·四十五难》云“脉会太渊”,而太渊属肺,为百脉所会聚之处。上述记载说明了肺为华盖和肺朝百脉的生理特性是决定手太阴肺经为十二经脉之首的重要因素。手太阴肺经起于中焦脾胃,向下络大肠,还循胃口,向上达到心肺,出肺中沿臂内廉上缘循行至指端。在循行的过程中联系了上焦心肺、中焦脾胃、下焦肠腑,与上、中、下三焦生理结构的联系也决定了经脉的循行流注。

## 2 肺脏在经脉气血运行中的作用

**2.1 经脉与气血的运行** 《灵枢·营卫生会》记载:“营在脉中,卫在脉外。”十二经脉运行的主要物质为营气,营气由气血中的精微物质所化生,营气行于脉中,并通过经脉系统与外界进行物质交换。《灵枢·营卫生会》云:“人受气于谷,谷入于胃,以传于肺,五脏六腑皆以受气。”饮食水谷经脾胃的运化而成为精微物质,通过脾气散精的作用沿经脉循行路线上输于肺,肺朝百脉,奉心化赤,而为营血。《素问·经脉别论》云:“食气入胃,浊气归心,淫精于脉,脉气流经,经气归于肺,肺朝百脉。”说明营血是在中焦脾胃生成后通过脾气的转输功能分布到肺脏,再通过肺脉运行至全

※基金项目 国家自然科学基金项目(No.81874416);湖南省科技创新团队(No.2020RC4050)

▲通信作者 邓奕辉,女,教授,博士研究生导师。主要从事中西医结合防治糖尿病及其血管并发症的研究。E-mail:644138330@qq.com

• 作者单位 湖南中医药大学(湖南长沙 410208)

身并循环往复。十二经脉作为气血运行的主要通道,与络脉系统共同参与调节全身气血的分布。一般来说,经脉所及之处也是气血运行和分布的主要位置。

## 2.2 肺参与气血生成和运行

2.2.1 肺脏在气血生成中的作用 全身气血皆由脾胃运化的水谷之精化生,而手太阴肺经起于中焦,气血的生成也始于中焦,故气的生成有肺脏的参与。肺主气,人身之气的生成与运行均有赖于肺主持和调节。人体之气来源于先天之精所化生的先天之气(即元气)、水谷之精所化生的水谷之气和自然界的清气,后两者又合称为后天之气(即宗气),三者结合而成一身之气。水谷精微于中焦生成后须“上注于肺脉,乃化而为血”,即《灵枢·决气》记载:“中焦受气取汁,变化而赤是谓血。”脾为生气之源,肺为生气之主,所以化生气血的精微物质于中焦生成,在脾主升清,肺朝百脉、奉心化赤的作用下使气血存于肺脉中,并为肺所吸入的清气所补充,从而生成气血并运行至全身各处。

2.2.2 肺脏在气血运行中的作用 气血的运行主要依靠气的推动作用。宗气是经脉运行的推动力,元气是经脉运行的动力源。肺主一身之气,主司呼吸,主治节。气血于中焦生成后沿肺脉直至上焦心肺,在一身之气和胸中宗气的推动下沿十二经脉循行路线运行至全身,因此气血的运行始于上焦肺。此外,肺是气体交换的场所,经脉中气血可在此完成体内外清浊之气的交换。由于宗气的生成离不开肺脏的作用,生成之后积聚于胸中,胸中为肺脏之所在,而宗气又推动气血在十二经脉中运行,并在胸中肺脏完成清浊之气的交换。肺主气,司呼吸,推动气血的运行并完成与外界物质的交换。肺脏在气血生成和运行中所具有的不可替代的作用决定了手太阴肺经为十二经脉流注之始。

2.2.3 十二经脉气血的盛衰 关于气血的盛衰有多种理论,其中较为公认的是经络流注学说,即气血沿着十二经脉的流注顺序由盛向衰流注。有学者<sup>[1]</sup>发现,经脉气血盛衰随着十二经脉流注不断发生改变,但有一定的规律,如:从胸走手者皆多气;从足走腹者皆多血;从手走头和从头走足者,每经手足两组相同,皆为多气多血(手阳明、足阳明)、少气多血(手太阳、足太阳)、多气少血(手少阳、足少阳)。《素问·血气形志》记载:“夫人之常数,太阳常多血少气,少阳常少血多气,阳明常多气多血,少阴常少血多气,厥阴常多血

少气,太阴常多气少血,此天之常数。”太阴为三阴,阴极则阳生,故常多气;阴极当衰,故常少血。太阴为多气少血之经,气推动和统摄营血在脉中运行,调控着气血的运行。十二经脉中营血的运行也遵循由气推动和统摄营血在脉中运行的规律,故手太阴肺经为多气少血之经,是作为十二经脉流注的起始的有利条件。气血在流注过程中的盛衰变化,形成了由气血阴阳最盛的太阴与阳明,依次消长转化递减,经少阴与太阳,至气血阴阳衰少的厥阴与少阳,衰尽复生,终而复始<sup>[2]</sup>。

## 3 从阴阳和子午流注理论认识手太阴肺经

3.1 从阴阳理论理解太阴 阴阳为对立统一的相对属性,是中医学理论中的基础概念。“阴阳”一词最初见于周易,与天文历法密切相关。《周易·系辞传》曰:“阴阳之义配日月。”《说文解字》对阴阳的定义是阳为水北山南,阴为水南山北,这里的阴阳指日光的向背。后世在长期实践中取类比象,使阴阳概念得到广泛延伸<sup>[3]</sup>。万物皆有阴阳,人体阴阳调和,则疾无所生。阴阳是自然运动的总规律,自然事物的发展变化,均源于事物内部阴阳两方面既相互依赖又相互制约、既对立又统一的关系<sup>[4]</sup>。经脉的命名原则根据《素问·天元纪大论》中“阴阳之气,各有多少,故曰三阴三阳”的理论,将阴经、阳经推衍为三阴经、三阳经。阴经可分为三阴:阴气最盛者为太阴,阴气稍少者为少阴,阴气最少者为厥阴<sup>[5]</sup>。人体之阴阳的多少主要反映机体推动和抑制功能的强弱。“太阴”在经络学说中表示经脉的阴阳属性,反映了阴阳气的多少。太阴为阴气最盛之时,重阴必阳,阴气盛极之时必然蕴涵着阳气的生成,即阳气开始发挥作用。阴为静,阳为动,阳气的生成推动着人体的生命活动,十二经脉的气血流注也由此开始。

3.2 肺经对应十二时辰的寅时 古人在“天人相应”思想的指导下发现了经脉与十二时辰的配属关系,将肺经与寅时相配<sup>[6]</sup>。《灵枢·阴阳系日月》记载:“寅者,正月之生阳也。”可知寅为十二时辰之首<sup>[7]</sup>。《皇极经世书·以元经会》云:“天开于子,地辟于丑,人生于寅。”因为“人生于寅”,所以人的经气从寅时开始运行。肺主气,司呼吸,肺是“天人交通”的要脏,所以古人就把寅时的“时间”和肺经的“空间”结合在一起<sup>[8]</sup>。《史记·律书》亦云:“寅言万物始生。”寅时指凌晨三点到五

点,是夜与日的交替之际。寅时是一日之中阳气初生之时,阳气初生,阳主动,人体的气血运行和功能活动也随之开始,推动着一切向上、向外的活动,包括十二经脉的气血流注活动。冯永辉等<sup>[9]</sup>在讨论经络理论时提到古人曾有歌诀总结:“寅时气血注入肺,卯时大肠辰时胃,巳脾午心未小肠,申属膀胱酉肾位,戌时心包亥三焦,子胆丑肝各定位。”寅时也是机体各部开始由静转动的时机,机体对气血的需求量开始增加,肺作为“相傅之官”担当起均衡身体的职责。即寅时之际,气血流注肺经,肺朝百脉,主一身之气,调节气血的运行和整个生命活动。这与古人认为的经脉气血的循行从手太阴肺经开始是一致的。李永升<sup>[10]</sup>基于五更泻的发病时间在寅时,为肺经所主,故选用肺经腧穴治疗该病,取得了较好的临床疗效。现代医学对“肺经主时”的研究从神经-内分泌-免疫网络理论出发,发现凌晨3~5时皮质醇分泌开始增多,即在寅时出现分泌的高峰期<sup>[11]</sup>。皮质醇为肾上腺皮质分泌的激素,具有维持机体生理功能的平衡稳定,调节蛋白质、脂肪和糖代谢等重要作用。因此,“肺经对应寅时”也是十二经脉流注起于肺经的重要参考。

#### 4 小结

十二经脉是气血运行的主要载体,其循环往复的气血流注是生命活动的根本。手太阴肺经能够作为气血流注的起始经脉,与其自身特性、经脉所属脏腑的生理功能、肺经与气血的关系密不可分。综上,经脉的循行与肺经特性,气血的生成和运行均赖肺脏的

参与,阴阳和子午流注理论都能说明气血流注为何始于手太阴肺经。肺经的许多穴位不仅可以治疗本经属络脏腑的疾病,还能治疗全身性疾病,是手太阴肺经作为十二经脉之首的临床价值的体现。

#### 参考文献

[1]王声强,王建兵.十二经脉气血流注系统解读与针灸临床应用研究[J].河北中医药学报,2019,34(1):37-42.  
 [2]张智龙,赵淑华.十二经脉气血盛衰变化临床意义初探[J].中国针灸,2010,30(10):859-862.  
 [3]张悦欣,戴晓霁.浅议三阴三阳排序[J].中华针灸电子杂志,2020,9(4):156-158.  
 [4]金光亮,郭霞珍.浅论《黄帝内经》“四时五藏阴阳”理论与五脏调控系统[J].世界中医药,2018,13(5):1048-1052.  
 [5]叶庆莲.阴阳理论与《内经》十二经脉命名初探[J].河南中医,2007,31(3):14-16.  
 [6]王凤鑫,王成祥,刘国星,等.从人体日节律论治肺系疾病[J].河北中医,2021,43(8):1383-1386,1408.  
 [7]张惠东,董宝强,林星星.基于《黄帝内经》理论探讨情志与经络的关系[J].中华中医药杂志,2018,33(10):4407-4409.  
 [8]程雅君,赵怡然.中医经络学说的哲学渊源[J].哲学研究,2017,62(9):65-74.  
 [9]冯永辉,冯娟芳,薛克瑾.浅析经络理论六要点[J].陕西中医,2011,32(10):1392.  
 [10]李永升.从肺经应用子午流注针法治疗五更泻12例[J].中国针灸,2017,37(6):647-648.  
 [11]刘学.肺经主时与肺系病演变规律的关系[D].济南:山东中医药大学,2012.

(收稿日期:2022-02-23)

(本文编辑:黄明愉)

(上接第67页)

求其本。本者何?明阴阳,识脏腑也。”

#### 参考文献

[1]葛均波,许永健.内科学[M].北京:人民卫生出版社,2017:822-824.  
 [2]王承德,沈丕安,胡萌奇.实用中医病学[M].北京:人民卫生出版社,2015:693-694.  
 [3]张喜奎.也谈《伤寒论》的六经辨证[J].福建中医学院学报,2007,17(1):42-45,65.  
 [4]左黎黎,张家玮,胡希恕与冯世纶六经方证辨证治疗痹证探颐[J].中华中医药杂志,2017,32(6):2525-2529.

[5]蔡婕,邱明山.六经辨治脊柱关节炎探析[J].风湿病与关节炎,2021,10(7):56-59.  
 [6]潘丽佳,陈燕荔,周丹,等.皮内针疗法及其应用[J].河南中医,2015,35(4):888-890.  
 [7]王军,吴彬,权晓玲.《伤寒论》六经体系与《黄帝内经》十二经脉体系的关系刍议[J].中华中医药杂志,2018,33(3):926-928.  
 [8]许明辉,罗镜森,李菁.张氏手、足三针疗法治疗颈肩腰腿痛[J].中华针灸电子杂志,2015,4(5):218-221.

(收稿日期:2021-11-23)

(本文编辑:金冠羽)