**“脏气法时”的周日规律探析**

单经纬1 ，李富2 ，苏搏超2

（1江西中医药大学临床医学院 南昌 330004 2江西中医药大学岐黄国医书院 南昌 330004）

**摘要：**通过对《黄帝内经》脏病法时昼夜节律的相关经文进行归纳和分析得出五脏病轻重的周日规律，其与五行生克相结合，充分揭示出了五脏精气“生长壮老（衰）已”盛衰的周日规律。明晰脏气法时周日规律，可以更好地阐述和理解人体相关生理和病理现象、区别开“六经病欲解时”和“经脉子午流注”的时空适用性、尤其为病位和病机的判断提供更可靠的依据。

**关键词：**生物节律，十二时辰，脏病法时，脏气法时

**An analysis of the diurnal pattern of “The rhythm of vital energy of the five internal organs"**

ShanJingwei1, LiFu2, SuBochao2

( 1 Clinical College of Medicine of Jiangxi University of Chinese Medicine, Nanchang 330004, China  2 Qihuang Classical Academy of Jiangxi University of Chinese Medicine, Nanchang 330004, China)

**Abstract:**By summarizing and analyzing the relevant content in the Nei Jing, which is the circadian rhythm of the five internal organs to produce diseases, we can deduce the time rhythm of the decline and prosperity of the five internal organs within the day and night. This rhythm is fully combined with the relationship of the five elements, revealing the time pattern of "birth, growth, prosperity, decline and disappearance" of the vital energy of internal organs within day and night. By understanding the above time rhythm, it can provide a more reliable basis for better elaboration and understanding of the physiological and pathological phenomena of the human body, more flexible in distinguishing the temporal and spatial applicability of the "the six channels rhythms" and "twelve meridians rhythms", and fast and accurate in determining the location and mechanism of diseases.

**Key words:** Biological rhythm, double twelve hours of the day, Temporal rhythm of disease onset of the five internal organs, The rhythm of vital energy of the five internal organs.

中医学强调“推天道以明人事”，《黄帝内经》中记载了大量天地运化与人体气血活动密切相关的时间规律——周期性，如阴阳应象、五运六气、脏气法时、五脏传移、经脉流注等。这些周期性的运动规律一直潜在地作用于人体的生理与病理活动。因此，通过了解发病的时间特点，可以提示病变在这些周期性规律作用下的病因、病位、病机类型。天地自然的通变是复杂的，时间因素根据其周期性的长短，可分为日时、周时、月时、时节（季时）、年时（运气）等。其中，脏气法时周日规律、六经病欲解时、经脉流注均是以周日十二时辰规律为主，医生可以根据病情轻重起伏的时辰特点来鉴别其病证类型，但是如何将三者进行区别运用呢？要解决此问题，就首先必须对脏气法时周日规律进行深入探析。

**一·脏气法时周日规律的基本内容**

**1·“时”的范畴**

脏气法时中的“时”在《素问·脏气法时论篇》中有着年、季、月、日、时的不同时间概念，本文主要以十二时辰周日为期，探讨五脏精气运行旺衰规律。周日规律中的十二时辰配十二地支，这种计时法源于古人观天授时，将周天24小时划分为十二份，每两个小时为一个时辰（以当地真太阳日为准），将天干配十二时辰分别称为：夜半子时（23点-1点）、鸡鸣丑时（1点-3点）、平旦寅时（3点-5点）、日出卯时（5点-7点）、食时辰时（7点-9点）、隅中巳时（9点-11点）、日中午时（11点-13点）、日昳未时（13点-15点）、日晡申时（15点-17点）、日入酉时（17点-19点）、黄昏戌时（19点-21点）、人定亥时（21点-23点）。《内经》中有明确表述了脏气病法十二时辰周日规律的相关经文：“肝病者，平旦慧，下晡甚，夜半静。”“心病者，日中慧，夜半甚，平旦静。”“脾病者，日昳慧，日出甚，下晡静。”“肺病者，下晡慧，日中甚，夜半静。”“肾病者，夜半慧，四季甚，下晡静。”显然，这五条经文不足以充分揭示五脏精气周日运行规律。那么，为了丰富脏气法时周日规律的内容，以便更好的揭示其内涵，能否参释脏气法时中一年四时规律的经文呢？

**2·周日分四时五季**

《素问·脏气法时论篇》中有明确表述了脏气病法四时五季规律的相关经文：“病在肝，愈于夏，夏不愈，甚于秋，秋不死，持于冬，起于春。”“病在心，愈在长夏，长夏不愈，甚于冬，冬不死，持于春，起于夏。”“病在脾，愈在秋，秋不愈，甚于春，春不死，持于夏，起于长夏。”“病在肺，愈于冬。冬不愈，甚于夏，夏不死，持于长夏，起于秋。”“病在肾，愈在春，春不愈，甚于长夏，长夏不死，持于秋，起于冬。”同时，《灵枢·顺气一日分为四时篇》曰：“春生、夏长、秋收、冬藏，是气之常也，人亦应之。以一日分为四时，朝则为春，日中为夏，日入为秋，夜半为冬。”以上两篇经文互参，为我们提供了充分的理论依据，将脏病一年四时五季规律转化为周日规律，通过收集更丰满的材料内容以便更好的揭示周日规律。

经文言“一日分四时”实质是五时五季，即春生、夏长、长夏化、秋收、冬藏。《灵枢·顺气一日分为四时篇》中的四时实质包括长夏，如原文论述“脾为牝藏，其色黄，其时长夏”，“音主长夏，长夏刺经”。之所以用“四时”称“五季”原因如下：一，王冰曰: “长夏，谓六月也，夏为土母，土长于中，以长而治，故云长夏……”[1]。长夏是农历六月，正处夏末，中原地区暑湿交蒸，与夏季前两个月四、五月相比，气候特征特异，长夏隐含纳于夏末，有四时之名而存五季之实。二，除了夏末六月为长夏的狭义概念，张道宗将春末三月、夏末六月、秋末九月、冬末十二月分别称为“长春”“长夏”“长秋”“长冬”简称“四长”[2]。由于“四长”均处于季末与季初交接时段，具有和狭义“长夏”相似的、较显著的气候异常特点，需要在季节交替时平稳转化，因此，均具有“长夏化”的性质，统称“长夏”，长夏寄于四时。不论是六月长夏，还是长夏各寄四时，都是突出季节交接时的特殊性，对季节承前启后的平稳转化的需求度极大，其中以夏末秋初六月为典型代表，故不论广义还是狭义均称“长夏”。因此，“一日分四时”实为“一日分五时”[3]。按照寅为正月，则六月在未，与周日内的日昳未时对应，最具长夏特性，丑辰戌时均为两季交接之时，也具承前启后的转化之性，亦可归为长夏。周日分应五时：春生于寅卯时，夏长于巳午时，长夏化于未及丑辰戌时，秋收于申酉时，冬藏于亥子时。

**3·五脏对应十二时辰、五行、四时五季**

十二地支配五行，寅卯属木，巳午属火，丑辰未戌属土，申酉属金，亥子属水。其中土行为何独主四个时辰？因为，土行的四个时辰分别对应水木交接、木火交接、火金交接、金水交接之时，均需要承前启后的平稳过渡，凸显出土行化的特性。其中，火金交接是相克关系，相比其他三者相生关系，交接最为特殊，不易平稳转化，极易激化矛盾，对土气的需求最大，因此火金交接时是土气最旺。如果一年中没有长夏承前启后则夏的能量就不能平稳地敛降而沉藏，同样，一天中如果没有长夏末时土性承前启后的平稳交接则午时火热就不能平稳过渡到下午凉降收敛的状态。

《素问·五常政大论》云: “备化之纪，其藏脾，其应长夏”。《素问·太阴阳明论》云: “帝曰: 脾不主时，何也？岐伯曰: 脾者土也，治中央，常以四时长四脏。”脾不独主一时而寄生旺于四时交接时，意为转化长养它脏；脾主长夏是脾主四时之中最特殊的一个交接点即夏末秋初，意为暑湿最显而对其运化长养之力需求最强，因此土性最强。在五脏中脾主运化，脾主湿，脾脏为后天之本，长养他脏，气血充足才能为各脏功能的发挥提供平稳的保障。不论季节气候骤变而外邪侵袭，还是内伤水湿、饮食等，均需要脾气健旺、运化、长养，为协调各脏功能提供平稳保障[4]。这是“脾主长夏”、“长夏属土”、“长夏主时”之意。一天之中，脾主四时（辰），最旺在未。因此，五脏与五行、十二时辰、四时对应关系：肝属木，主寅卯时，应春生；心属火，主巳午时，应夏长；脾属土，主未及丑辰戌时，应长夏化；肺属金，主申酉时，应秋收；肾属水，主亥子时，应冬藏；其中脾土最旺于未时，应长夏运化最旺。

**4·脏气病法时周日规律所遵循的原则及其经文规律（见表一）**

五脏病随着周日内各脏精气的旺衰运行而有轻重变化，其主要遵循两条经文为变化原则。一是《素问·脏气法时论篇》：“夫邪气之客于身，以胜相加，至其所生而愈，至其所不胜而甚，至于所生而持，自得其位而起”。二是《灵枢·顺气一日分为四时篇》:“脏独主其病者，是必以脏气之所不胜时者，甚；以其所胜时者，起也。”其中，“自得其位而起”的“起”字意为“精气旺起”，与“慧”同义；“以其所胜时者，起也”的“起”字意为“病起”。将两条经文互参可以总结出脏病应五行生克而旺衰变化的规律：生我者为静持，自得本位者为慧，我生者为病愈，我克者为病起，克我者为病甚。

例如，肝病为木病，木气主生升疏散，精气旺起慧于平旦。木生火，火为木气之极，火气主长旺，木气在日中达到周日旺极而病愈。土主纳万物而运化，木喜克之，“伤人一千，自损八百”，伐克则自耗木气，若火时病不愈则下昳土时肝病再起。金气主降敛而克木气升散运行，故而下晡肝脏病甚。水主沉藏而孕育生升之机，水生木，肝病在夜半时最平静，孕育生升之气。

其余四脏同理，五脏配五行，对应于十二时辰，其相关经文串解如下（见表一）：（木）肝病，平旦（木春）慧，日中（火夏）愈，下昳（土长夏）病起，下晡（金秋）病甚，患者不死，夜半（水冬）静持。（火）心病，日中（火夏）慧，下昳（土长夏）愈，下晡（金秋）病起，夜半（水冬）病甚，患者不死，平旦（木春）静持。（土）脾病，下昳（土长夏）慧，下晡（金秋）愈，夜半（水冬）病起，平旦（木春）病甚，患者不死，日中（火夏）静持。（金）肺病，下晡（金秋）慧，夜半（水冬）愈，平旦（木春）病起，日中（火夏）病甚，患者不死，下昳（土长夏）静持。（水）肾病，夜半（水冬）慧，平旦（木春）愈，日中（火夏）病起，下昳（土长夏）病甚，患者不死，下晡（金秋）静持。

**5·脏病轻重法时周日规律与脏气旺衰法时周日规律对应（见表一）**

五脏为病，周日之内各自经历：病起-病甚-静持-慧-愈。这反应了各脏精气“生长壮老（衰）已”的周日旺衰规律。脏气初生则病静，长旺则病衰，盛壮则病愈，衰减则病进，衰极则病甚，如此反复。脏气盛衰与脏病轻重相对应，其与脏病周日十二时辰规律一致。肝脏精气是在夜半开始蓄积生养，平旦长旺，到日中则盛壮，日昳则精气开始衰降，到日晡精气衰极。心脏精气在平旦开始蓄积生养，日中则长旺，日昳则盛壮，日晡则心脏精气开始衰降，到夜半心脏精气衰极。脾脏精气在日中开始蓄积生养，日昳长旺，日晡盛壮，夜半开始衰降，平旦衰极。肺脏精气是在日昳开始蓄积生养，日晡长旺，夜半盛壮，平旦开始衰降，日中精气衰极。肾脏精气是在日晡开始蓄积生养，夜半长旺，平旦盛壮，日中开始衰降，日昳则精气衰极。

表一·周日十二时辰应五行、四时、五脏精气盛衰表

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **时辰** | | **亥** | **子** | **丑** | **寅** | **卯** | **辰** | **巳** | **午** | **未** | **申** | **酉** | **戌** |
| **别名** | | 人定 | 夜半 | 鸡鸣 | 平旦 | 日出 | 食时 | 隅中 | 日中 | 日昳 | 日晡 | 日入 | 黄昏 |
| **钟（点）** | | 21 ｜ 23 | 23 ｜ 1 | 1 ｜ 3 | 3 ｜ 5 | 5 ｜ 7 | 7 ｜ 9 | 9 ｜ 11 | 11 ｜ 13 | 13 ｜ 15 | 15 ｜ 17 | 17 ｜ 19 | 19 ｜ 21 |
| **五行**  **四时** | | **水冬** | | **土** | **木春** | | **土** | **火夏** | | **土长夏** | **金秋** | | **土** |
| **脏气 法时** | **肝病** | 静持（生） | |  | 慧（长） | |  | 病愈（壮） | | 病起（老） | 病甚（已） | |  |
| **心病** | 病甚（已） | |  | 静持（生） | |  | 慧（长） | | 病愈（壮） | 病起（老） | |  |
| **脾病** | 病起（老） | |  | 病甚（已） | |  | 静持（生） | | 慧（长） | 病愈（壮） | |  |
| **肺病** | 病愈（壮） | |  | 病起（老） | |  | 病甚（已） | | 静持（生） | 慧（长） | |  |
| **肾病** | 慧（长） | |  | 病愈（壮） | |  | 病起（老） | | 病甚（已） | 静持（生） | |  |

**二·脏气法时周日规律的意义**

**1·具体阐述生理和病理现象**

五脏精气旺衰周日之内各有其时，对应五脏病情轻重。临床中，若邪气盛，在脏气旺时，正邪交争难分高下，症状表现虽然加剧，但病轻；在脏气衰减时，邪气胜正，症状表现虽不显剧烈，但病更重。若邪气轻，在脏气旺时，正气抗邪有力，邪气无力对抗则症状表现不剧烈，病会减轻或痊愈；在脏气衰减时，邪气相对凸显，邪正气交争，症状表现会稍剧烈，病也会更重。因此，《内经》中脏气法时周日规律充分揭示了五脏精气旺衰与疾病生衰走势的关系，不仅揭示了脏气旺衰法时周日的生理规律，而且同时揭示了脏病轻重法时周日的病理规律。临床中，虽然由于邪气的轻重而出现症状表现剧烈与否的变化，但五脏精气的旺衰才是决定疾病轻重走势的本质，精气旺则病轻或愈，精气衰则病重或死。

生理现象，例如，正常人血压昼夜波动呈现“双峰一谷长柄杓型”，在上午6-11点肝木生升旺时和下午16-19点脾土升淸旺时均是血压峰值，正合“肝脾主升”之意，夜间1-4点水旺和水木交接时，木气处于静生期、土气处于衰败期，血压处于谷值。病理现象，例如，脑出血发病高峰在6-12点，低谷在凌晨3点左右，其与血压周日节律机理类似。心猝死多见于上午6-9点木旺土衰时，此时段血液粘稠度高，正是“脾主营”化生营阴入血脉的功能衰败时；心绞痛发病高峰在13-14点，心气旺壮时，抗邪有力，症状反应最剧烈[5]。蔡某以645例患者死亡的时间为基点统计出：病肝（木）者，死于申酉（金）时45例；病心（火）者，死于子（水）时17例；病脾（土）者，死于寅卯（木）时23例，病肺（金）者，死于午（火）时7例，病肾（水）者，死于辰戌丑未（土）时24例；病历大都高于各脏周日病死时辰的均值，是各脏精气周日衰败期，即各脏病死高峰[6]。

**2·区分“六经病欲解时”、“经脉子午流注”的运用时空范围**

“脏气法时周日规律”与“六经病欲解时”、“经脉子午流注”均是揭示人体十二时辰昼夜节律的生物钟，但其背后揭示的是同一时间不同空间的内涵，具体论述笔者另立文章。总体而言，脏气法时是揭示人体内部五脏的精气运行规律，是人体内部精气循环系统的主体。“经脉子午流注”是揭示人体外壳营卫气血运行的规律[7]，是相对五脏而言的外部循环系统之一，除此之外，还有以运行原气为主的“五腧穴”、“三焦”外部循环系统[8]。“六经病欲解时”是揭示人体内脏和躯壳内外循环系统协作后所产生的总效应趋势和气化规律。晨起少阳升，精气由三焦升散布达于外，为少阳系统所主；中午精气旺盛于肤表营卫，为太阳系统所主，下午精气收敛旺于胃肠腑道，为阳明系统所主，晚上精气沉藏旺于五脏，为三阴系统所主，暗合阴阳应象之道[9]。充分理解三者的时空内涵，明确三者的不同范畴，才能进行充分的临床鉴别运用，发挥各自优势。

例如，寅时发热，在“六经病欲解时”属于少阳主司，在“十二经流注”中属于手太阴肺经旺时，在脏气法时中属于肝脏木旺时，医生该如何选用理论去更好的解释和解决临床问题呢？寅时发热，若病肺经经脉，必有咳喘等本经脉症状；若病六经少阳，必有口苦、咽干、胸胁满、脉浮弦等少阳系统症状；若病肝脏，必有胁痛、脉沉弦关甚等精气病症。如此鉴别运用，才能不失其各自灵魂，避免医生因个人惯用某法，不考虑各自时空范围而强解病情所产生的误治或失效。

**3·判断病位、病机的重要依据**

脏气旺衰法时周日规律，可以为快速、准确的判断出疾病发生的症结病位和病机提供关键依据。脏气旺时则必有对应五行之一最旺，也必有对应五行之一最衰之时，如肝气旺时，木气最旺而脾土最衰，此旺衰即可为判断病位和病机虚实提供依据。例如，五更泄，病发在寅时左右，肾水寒藏与肝木生升旺时，必是心火和脾土衰时，此时泄泻是肾寒火衰和肝旺土衰双重机制所致。此五脏病位归属和病机虚实判断立见，常用四神丸治之，肝肾实寒则用吴茱萸祛散，土虚火衰则用肉蔻、姜、枣、补骨脂温补而涩，肝旺疏散太过则用五味子酸收。

脏气旺衰主时周日规律的运用不仅仅是在五脏自身五行生克关系的内部运用，而且可以通过与“十二时辰经脉流注”、“六经病欲解时”的不同时空内涵相结合，进行经脉、脏腑表里的病位和病机判断。

例如，平旦腰痛，睡起时腰脊酸痛板胀，活动之后缓减的特点。首先判断选用何种周日节律进行病理分析？平旦寅时发病未见肺经经脉病症则排除“经脉子午流注”机制，未见少阳经系统病症则排除“六经病欲解时”机制。肝旺时为土最衰时发病，病在肝或脾为主。肝脏有一支经脉络腰，脾在五体主肌肉，此为脏与经表的联系运用，通过病时关联判断病位。其次，根据肝旺时腰痛症状明显，活动后减轻，可以判断存在邪实阻滞，同时，脾主肌肉，运化水湿为周日最衰时，可以判断存在土虚湿困。根据以上病位病机，参考其他病症，可以选用逍遥散加当归四逆汤（夹寒重）或秦艽四物汤（偏风重）等。

再例如：江西中医泰斗姚荷生先生曾治病毒性肺炎一例。“患儿来诊时已经正规治疗半月余无效，病趋沉重，整日昏睡，喉中痰鸣辘辘，面色晄白，大便略稀，小便自利色黄，舌质红，苔黄略厚腻，脉滑数，指纹粗紫，气喘每日上午9-11点必甚。前医按风热痰闭治疗无效。姚老根据喘发重在9-11时已时，认为前医遗漏了脾气虚的病机，因此在前方中加高丽参10g助正祛邪，服一剂而病情大减，气痰出而神醒”[10]。此案，巳时发喘甚，由于无太阳经系寒热、颈项僵等病症故排除“六经病欲解时”发病机制。按“脏气法时周日规律”解释，巳时为心火旺肺金衰时，火旺前医已治无效，则应着重考虑肺金自衰；按“经脉子午流注”解释，脾经经脉旺于巳时，能上支于肺经与邪相争，余时则气弱难与邪争，故喘微而昏沉似睡。根据二者判断，肺气自虚或脾经虚均可导致巳时喘甚，综合二者及具体症状来看，存在土金不足，因此补太阴之气尤其是脾土之气尤为关键。

**三·结语**

机体是系统复杂的，其周日节律不止于一种，不能仅仅把其中一种作为揭示病理机制的谛证来进行临床广泛拓展运用。通过挖掘《内经》脏病法时十二时辰的周日节律，充分揭示其背后的机制和时空内涵，为更加深入地理解和运用中医基础理论相关原理，更好的解决临床问题提供参考依据。

**参考文献**

[1]王冰.重广补注黄帝内经素问[M].北京: 商务印书馆,1955: 159．

[2]张道宗,韩为. 试探四时中的“土”[J].中国中医基础医学杂志,2002,8(3):1-2．

[3]焦旭,雍小嘉等.对中医长夏的考辨[J].南京中医药大学学报(社会科学版),2013,14(01):28-32.

[4]王家琪,王彩霞.“脾不主时”与“脾主长夏”的内涵及发展[J].中医杂志,2017,58(09):724-728.

[5]李晓晶,朱雨岚.昼夜节律与心脑血管疾病关系的研究[J].心血管康复医学杂志,2023,32(04):392-394.

[6]蔡锡英,柳少逸.子午流注与病死时间规律初探[J].辽宁中医杂志,2001(03):169-171.

[7]臧颖颖,王朝阳等.标本根结理论与十二经脉流注关系之探讨[J].中华中医药杂志,2021,36(06):3118-3120.

[8]左政,朱勉生等.时空针灸纳甲法与原气、原穴探析[J].中华中医药杂志,2022,37(04):1952-1955.

[9]纪如峰.浅析六经病欲解时[J].河南中医,2016,36(03):373-375.

[10]刘英锋,黄利兴主编.实用辨证论治程式通论[M].北京:中国中医药出版社,2018(09):79.