

● 岐黄随笔 ●

引用:孙晓萌,樊旭.从“肝者,将军之官,谋虑出焉”浅析肝与寤寐的关系[J].湖南中医杂志,2020,36(9):114-115.

从“肝者,将军之官,谋虑出焉”浅析肝与寤寐的关系

孙晓萌,樊旭

(辽宁中医药大学,辽宁 沈阳,110000)

[摘要] “将军之官,谋虑出焉”是肝之生理特性,对人体有重要的调控作用。“肝藏血”是寐寐的物质基础。肝血充则寐深,肝阳生则魂精。将军之性能够主导协调人全身的气血运行,使肝主疏泄、藏血等生理功能得到更好的发挥,从而促进人体保持健康和谐稳定的状态。谋虑太过,耗伤肝阴血或将军之气太过,肝阳亢盛、气机不畅是不寐的重要根源。“肝者,将军之官,谋虑出焉”,其功能正常是良好睡眠的基础。肝气机条达、藏血充沛,是各脏腑气血阴阳调和、人体昼精夜瞑的重要条件之一。

[关键词] 不寐;肝;将军之官;谋虑

[中图分类号] R223.1⁺1 **[文献标识码]** A **DOI:**10.16808/j.cnki.issn1003-7705.2020.09.049

十二官是指人体内的十二个重要脏腑,《素问·灵兰秘典论》载:“肝者将军之官,谋虑出焉”。王冰对其注释:“勇而能断,故曰将军”。《黄帝内经素问集注》云:“肝主急而志怒,故为将军。”肝之所以称为“将军”,概因其病理表现与将军相似。且将军作战,贵在善谋,不贵在勇,遂曰“谋虑出焉”^[1]。张介宾注:“肝属风木,性动而急,故为将军之官,木主发生,故为谋略之所出”(《类经·脏象类》)。肝属木,风木性急,易致亢奋;谋虑太过,扰乱神机则发生不寐。肝的将军之性有赖于其藏血和疏泄功能的正常运行,从而激发人体的精气运行以维持人体正常的生长发育。故肝为人体气血调控的枢纽,统领全身脏腑运行,运筹帷幄,以“将军”喻之。

五脏各脏腑功能失调,均可影响阴阳平衡而致睡眠障碍。以肝而言,肝藏血舍魂,肝藏魂功能对人的睡眠产生重要影响,如《血证论》所言:“肝主藏魂,人寤则魂游于目,寐则返还于肝。”肝血不足,则魂不安于舍,导致不寐;肝失条达,气机郁结或肝火上炎,急躁易怒均会导致不寐。现从肝的生理特性出发,浅析肝与寤寐的关系。

1 肝的生理特性

1.1 肝者,将军之官 肝的将军之性即为肝的疏泄之性。《临证指南医案》载:“肝为将军之官,性急而动,故肝脏之病较之他脏为多,妇女尤甚”,明确指出了疾病从肝论治的重要性和必要性。将军为武官,勇而能断,不论是肝藏血不足,还是肝阳亢盛,其在临床上都会表现为“太过”的现象^[2],出现如头痛眩晕、气逆、急躁易怒、震颤等症状。肝又为阴中之少阳,此与春气相通,孕育生机,故以阳为用。另肝在志为怒,若情志不遂,怒则气上,则易致气逆乱。《读医随笔》云:“凡脏腑十二经之气化,皆必籍肝胆之气化以鼓舞之,始能调畅而不病”,指出了肝主调畅,对人体气机功能的重要性及人体健康的必要性。《素问·五常政大论》云:“木曰敷和”,肝木柔

和,则万物欣欣向荣;肝木刚逆乖戾,则动摇不宁。肝为“阴木”,受风气而具有生发条达之性,可输布全身各脏腑气机,并调畅情志,从而体现了肝作为将军之官的调控作用。

1.2 肝者,谋虑出焉 将军作战,不贵在勇,贵在善谋。肝藏魂而出谋虑,又肝藏血,血舍魂,故肝血是其谋虑的前提条件。《灵枢·本神》云:“因思而远慕谓之虑。”谋虑属于神志活动范畴。五脏所藏之神虽由心主,但分属五脏,就肝而言,随神往来者谓之魂。魂作为神之下属,可为神做谋虑。而肝藏血舍魂,人之所以能深谋远虑则是依赖于肝血的充足作为物质基础。若肝不藏血,则魂不守舍,无法做出谋虑。张介宾曰:“魂为之言,如梦寐恍惚,变幻游行之境皆是也”,唐宗海曰:“夜则魂归于肝而为寐,魂不安者梦多”^[3],说明肝血不足,魂魄飞扬不定则会出现多梦惊骇、夜寐不安、梦游、梦中呓语等异常谋虑的现象。因此,肝血不足,则表现为思维能力下降,无力谋虑,当予以补肝血、滋阴血。

2 肝与寤寐的关系

2.1 肝的疏泄、藏血功能与寤寐 肝之疏泄功能正常发挥,气机畅达,五脏之气皆能按序交接,则寤寐按时交替。肝为藏血之脏,以血为本,所藏之血借助生发之力以输布奉养全身。《素问·五脏生成》载:“肝藏血,心行之,人动则血运于诸经,人静则血归于肝。”肝血充足是有效调节血量使之运行周身的前提,又是能够顺利入睡的物质基础,夜卧血液回归于肝,卫气入营则人寐,次日随人体呼吸运动再将血液输送至全身各处,循环往复,以保证寤寐运行。若寤寐失常,肝血不能回归,耗散于外无以载气,气机升发过盛,则会出现情绪过亢。反之,长期不按时入睡之人常会伴有抑郁、脾气急躁易怒、焦虑等情绪障碍,均为肝气疏泄异常的现象^[4]。对于女性而言,肝为先天,以血为本。肝血盈亏会直接影响其冲任二经气血的布散,进而影响睡眠。因此,肝的

基金项目:辽宁省自然科学基金项目(20180550591)

第一作者:孙晓萌,女,2017级硕士研究生,研究方向:针灸养生机制及常见病的临床应用研究

通讯作者:樊旭,男,教授,博士研究生导师,研究方向:针灸养生机制及常见病的临床应用研究, E-mail: fanxulw@163.com

疏泄与藏血功能正常是寤寐的前提,若功能失常影响气血运行,血不归肝,加致不寐。

2.2 足厥阴肝经与寤寐 经脉为人体运行气血的通道,能够通利关节并调和阴阳。肝阳充足则气机升降有序,正气御邪于外,固护肌表,使百病不生^[5]。

2.2.1 肝经循行与睡眠的关系 《灵枢·经脉》云:“肝足厥阴之脉,起于大趾丛毛之际,上循足跗上廉,去内踝一寸,上踝八寸,交出太阴之后,上膈内廉,循股阴……上入颞颥,连目系,上出额,与督脉会于巅。”肝经循经于足内踝上八寸以下、足三阴经的最前面以抵抗外邪。若肝的功能得以发挥,则能保证其他经脉的安定并增强机体的卫外功能。此外,肝经为多血之经,其与督脉交接于巅顶,可带动全身气血至头部,使脑神有所主,从而保证人的思维清晰、情志畅达^[6]。若肝气逆乱,升发太过,致“脑主神明”功能受损而神机逆乱,则寤寐失常。另肝经通养目系,司二目开合,肝血充足使二目受血而能寐。若思虑过度耗伤肝血,使目不受滋养,可出现眼干、眼涩而影响睡眠。

2.2.2 肝经与昼夜气血流注对寤寐的影响 中医学认为寤寐与卫气关系密切。《灵枢·邪客》载:“卫气者……昼日行于阳,夜行于阴,常从足少阴之分,行于五脏六腑。”《素问·刺热》载:“肝热病者……不得安卧。”经气的流注由脏腑发出,因此脏腑功能的盛衰也会影响经络之气的运行。肝藏血,可调达人身之营气,若营血衰少,经气不利则导致卫气克于内而出现昼不精、夜不寐的现象。《灵枢·营卫生会》载:“卫气行于阴二十五度,行于阳二十五度,分为昼夜……卫气行于阳则寤,行于阴则寐。”若肝血亏虚,卫气独行于阳则不寐;若气血运行不畅,卫气不能正常抵达阳分则嗜睡。

2.2.3 肝经与阴阳跷脉相连对寤寐的影响 肝开窍于目,其经脉与目系相连,阴跷与阳跷司眼睑开阖。三条经脉交汇于目,能够濡养二目,因此三者经气的盛衰对寤寐具有调控作用。阴跷盛,阴气衰则不寐;阴跷盛,阳气衰则欲睡。肝经的升发条达之性可保证全身气血阴阳之平衡。

2.3 “肝者,将军之官,主谋虑”的生理特性对睡眠的影响 肝疏泄与藏血功能是调节气血、促使阴阳交泰的重要保证,从而达到寤寐调和的生理状态。肝将军之性有助于促进全身气血运行,使五脏调和,魂有所归,夜寐得安。肝血充足则人体具有谋虑的能力,若将谋虑克制在一定程度,则神不被所扰,亦不耗伤过多阴血,寐发。

2.3.1 将军之气太过所致不寐 将军之气太过即为疏泄太过。“怒”为肝之志,是肝气不疏、气机上逆等病理状态的情志表现。如《素问·藏气法时论》云:“肝病者……令人善怒”,说明肝之病变会使人发怒,怒则气上,气逆则扰乱心神,神不得安,发为不寐。或受情志刺激而气机逆乱、脏腑阴阳气血失衡甚至发生厥逆,皆可使血不归肝而不寐。随着社会压力增大、竞争日趋激烈,情志扰乱心神已成为不寐的重要致病因素。所怀不遂,进而肝郁气滞、肝气上逆、肝气壅遏、影响气机升降,郁久致情志过亢。另外,疏泄太过,气郁化火,母病及子,肝火上炎扰动心神,神魂难安影响睡眠。情志过亢,灼伤津液,日久可炼液为痰,痰性重浊黏滞易闭阻气机,进一步影响肝之疏泄,肝木克制脾土以影响脾胃功能,不寐更甚。因此,《景岳全书·不寐》中徐东皋评

述:“痰火扰乱,心神不宁,思虑过伤,火炽痰郁而致不眠者多矣”。由于外界因素或情志刺激致肝疏泄太过,郁怒之气上逆使气血运行紊乱、阴阳失交,魂无所归而无法入睡。气机运行不畅又会引起其他病理产物而加重不寐^[7]。如是云:“肝气郁逆,诸疾峰起矣”。长期不寐患者亦有情绪变化,这些变化均为“太过”的生理特性,正是将军之性的突显。因此,对于不寐的治疗应着重安抚肝的将军之气,即防止其疏泄太过,扰动气血所引发不寐。

2.3.2 谋虑太过所致不寐 《类经·脏象类》载:“深谋远虑,必生忧疑。”不寐病因多种为饮食积滞、情绪急躁易怒、劳倦思虑过度,或病后、年迈体虚等。其中思虑过度者不在少数。中医学认为,谋虑由肝所生,亦由肝所主。谋虑太过,肝之魂浮游于外不得安藏则不能入眠。思虑不已,长久不得宣泄亦可导致肝郁气结。叶天士在《临证指南医案》中提出:“初病在经,久病在络”“经主气,络主血”“初为气结在经,久则血伤入络”的学术思想,说明谋虑日久可耗伤精血,阻碍血络运行,使血不舍魂则见失眠。气行则血行,气滞则血停,气血转枢不利,阴血不得布散,致阳无所依而不得寐。因此,谋虑太过、思虑日久皆暗耗精血伤阴,以致虚火内扰而不得眠。反之,肝血充足、气机正常运行是谋虑的保证,血充则魂藏谋虑生。入睡时血归于肝,注重养肝以防肝血耗伤,从而确保肝藏血之生理功能正常运行,故若所谋得以实现亦为促寐之法则。

3 小结

肝者,司其将军之能,其谋虑者,阴柔而蓄发,使机体不受外邪侵犯。故肝气畅达,肝血充足,气血运行无碍,阴阳出入有常,则情志调达,五脏和谐,自可酣然入寐^[8]。而情志内伤是不寐的重要病因,情志不舒,或暴怒过后气机逆乱,血液流动加快,魂不能顺利归于肝故不寐。肝主谋虑,若平日多思多虑,日久则耗伤肝血,导致阴血不足,阴虚内热,阳气不能交于阴,进而致失眠。

医者善于调肝,乃善治百病。不寐属身心疾病,形神共治意义重大。在论治不寐时,应注重把握“肝者,将军之官,谋虑出焉”这一生理特性,治疗方法上应勤于疏肝、理肝、柔肝、养肝以调畅情志,通过调节肝的功能以促进气血运行,同时兼顾五脏之间的平衡使人体不受外界因素干扰。

参考文献

- [1] 任应秋. 任应秋论医集[M]. 北京:人民卫生出版社,1984:465.
- [2] 王梅. 肝为刚脏辨析[J]. 山东中医药大学学报,2016,40(1):23-24.
- [3] 唐容川. 中西汇通医经精义[M]. 太原:山西科学技术出版社,2013:20.
- [4] 王海娟,刘小菊,高杰. 从肝主疏泄论治不寐[J]. 中国中医药现代远程教育,2016,14(19):48-50.
- [5] 张宝成,冯婷婷,骆春梅,等. “肝为将军之官”浅说[J]. 新中医,2013,45(2):153-154.
- [6] 郑玉娇,许安萍. 论“脑主神明”与经络的相关性[J]. 世界中西医结合杂志,2017,12(5):725-728.
- [7] 王平,孔明望. 疏肝解郁论治失眠[J]. 湖北中医杂志,2001,23(10):17-18.
- [8] 常建,韩祖成. 韩祖成从肝论治不寐经验总结[J]. 国医论坛,2018,33(6):17-19. (收稿日期:2019-11-17)