

# 浅谈气机升降与睡眠养生

高超<sup>1</sup>, 朱璞玉<sup>1</sup>, 姜洮洮<sup>1</sup>, 杨威<sup>1</sup>, 赵国平<sup>2</sup>

1. 暨南大学医学院中医系 2011 级硕士研究生, 广东 广州 510632

2. 暨南大学医学院附属黄埔中医院中医科, 广东 广州 510700

**[摘要]** 睡眠作为人体具有的一种规律性的自我保护性本能, 是与自然昼夜交替规律相适应的体现; 人体内部气机升降规律也是与自然界气机升降节律相适应的体现。科学睡眠作为养生不可或缺的重要内容, 其意义就在于调节人体与昼夜、四季的变化, 以保证稳定的生理功能, 本文着重论述昼夜、四季中气机升降的机制及其与科学睡眠的关系, 以期达到指导养生的目的。

**[关键词]** 气机升降; 睡眠养生; 昼夜; 四季

**[中图分类号]** R212 **[文献标识码]** A **[文章编号]** 0256-7415 (2014) 06-0009-02

DOI: 10.13457/j.cnki.jncm.2014.06.004

古代养生学家历来重视睡眠, 中医学古籍中均有大量对科学睡眠习惯的介绍, 并提出入睡和起床要顺天道, 循常规。古人重视天人相应, 根据昼夜、四季的不同以及人体的反应, 科学地建立不同季节入睡起床的节律。气机升降理论是古代医家根据天人相应理论, 将气的升降这一自然现象的客观规律用以解释人体的生命活动, 以期可以顺应天时以调养自身, 以达到趋利避害、养生保健的目的。

## 1 《黄帝内经》关于气机升降的论述

《黄帝内经》作为论述气机升降理论的经典, 其对气机升降的阐述主要体现在三个方面: 其一, 气机的升与降互相依赖。如《素问·六微旨大论》曰: “高下相召, 升降相因, 而变作矣。” 其二, 气机的升与降相互转化。如《素问·六微旨大论》曰: “升已而降, 降者谓天; 降已而生, 升者谓地。天气下降, 气流于地; 地气上升, 气腾于天。” 其三, 气机的升与降相互制约。《素问·举痛论》以升降太过不能制约的病理状态来阐释, 如“怒则气上”、“恐则气下”, 此外, 《素问·阴阳应象大论》云: “清气在下, 则生飧泄”, 皆是由于气机升降失常不能相互制约而产生的病证。

## 2 昼夜气机升降机制

昼夜四时存在阴阳之气机升降的节律, 朝则为春, 日中为夏, 主阳气之升, 阳升则阴消, 日入为秋, 夜半为冬, 主阳气之降, 阳降则阴长, 始终处于不断的升降消长之中。可见, 昼夜的阴阳气机升降是以太阳升落为标志的, 日出到日中为阳之升, 日中到日入为阳之降, 阳气的升降反映气机运动的规律, 也标示阴气的消长。可以用一昼夜十二时辰来具体论述一日的

气机升降规律, 子时以后的丑寅卯则是气机由沉静转入运动的转折, 自卯起气机处于旺盛状态, 包括卯后辰巳午时; 午时一阴生, 阳气始降, 午后未申酉是阳气逐渐下降, 阴气逐渐生长的时期, 从酉至戌而亥而子, 阳气渐潜, 阴气转盛<sup>[1]</sup>。正如明·张景岳所说: “人身之阴阳, 亦与一日四时之气同, 故子后则气升, 午后则气降, 子后则阳盛, 午后则阳衰矣。” 清·郑寿全在《医传真理》里也提出“夫人身一点元阳, 从子时起, 渐渐而盛, 到午则渐渐而衰, 如日之运行不息。”

2.1 一昼夜间的睡眠规律 现代社会晚睡十分常见, 入睡时间常常在夜间 23 时以后, 根据十二时辰来算, 一天内, 晚 23 时至第 2 天凌晨 1 时属于子时, 阳气开始升发, 阳入阴则寐, 如果子时始睡, 由于阳气升而不潜藏, 则易发生入睡困难, 即使入睡也难以进入深度睡眠而易醒, 故一般来说, 上床时间不宜过晚上 23 时, 以 21~22 时为佳<sup>[2]</sup>。

午后睡意来临, 与国人有午睡习惯有关, 机理上因午后阳气渐弱, 阴气渐生, 气机开始沉降, 故可以小憩以养阳, 如清·曹庭栋《老老恒言·昼卧》说: “午后坐久微倦, 不可便榻即眠, 必就卧室安枕移时, 或醒或寐, 任其自然。欲起即起, 不须留恋。” 意为午后困意来临, 应于卧室就寝, 但提倡小憩, 不必恋床不起。此外, 古人不提倡上午睡觉, 因为上午为阳中之阳, 机体各方面处于兴奋状态, 是劳作的最佳时机。

2.2 一昼夜中睡眠不规律对机体的影响 虽然一日之内睡眠起居不循规律尚不致引起严重后果, 但亦可导致翌日自觉困乏、注意力涣散、反应迟钝、工作效率低等不良后果。个别工作压力较大者还会引起情绪不稳定、易怒等后果。清·陆以湑《冷庐医话》<sup>[3]</sup>中载有一则养生趣事, 描述人体昼夜睡眠前后

**[收稿日期]** 2014-02-19

**[作者简介]** 高超 (1987-), 男, 硕士研究生, 研究方向: 经方治疗心脑血管疾病。

眼白的变化,可以用来说明人体昼夜气机升降节律的存在。原文为:“夜卧能使气降,昼卧能使气升。人至暮劳极,眼白昏而带赤,静卧一宵,诘朝对镜,清澈如故,此气降之验也”,“昼倦当静坐片时,或散步玩物,睡愁自解,若因而沉寝,则初觉之时,目白必赤,此因卧而气反升之验也”,“盖昼当与阳俱开,乃逆其候而闭之”,“譬如夜当与阴俱闭,乃故狂呼豪饮,皆伤寿源。”此条文意思为:人到天黑便始觉困倦,伴目赤,若按时夜卧能使气降,则晨起目赤消失,双眸清澈如故;白昼时小憩可以养阳,但若一味沉浸贪睡,使得白昼本应升发之阳气不得舒展,可招致气机逆乱上冲,亦发为目赤;夜晚应当顺应天时入寐,若不寐狂饮,必伤身减命,正如宋·倪思《经锄堂杂志》<sup>[4]</sup>中描述的不良习惯那样,“夜当眠而豪饮,早当起而醉卧。”

### 3 四季气机升降机制

一年四季的阴阳气机升降运动亦具有节律性,在春夏秋冬的季节变动中,春夏之气主万物升发,生长,阳气以升为特点,万物亦因之升发向上,蓬勃繁盛;秋冬之气以肃杀为特性,阳气呈降的趋势,植物以枯落凋零、动物以归藏冬眠来反映秋冬之气的沉降。李东垣在《脾胃论·天地阴阳生杀之理在升降沉浮之间论》<sup>[5]</sup>中曰:“然岁以春为首……少阳之气始于泉下,引阴升而在天地人之上,即天之分,百谷草木皆甲坼于此时也。至立夏少阴之火炽于太虚,则草木盛茂,垂枝布叶……至秋而太阴之运,初自天而下逐,阴降而彻地,则金振燥令,风厉霜飞,品物咸殒,其枝独存,若乎毫毛……至冬则少阴之气复伏于泉下,水冰地坼,万类周密。阴之用,阳之体也。”也说明气机在春夏以升浮为主,秋冬气机以沉降为主。

3.1 四季的睡眠规律 关于一年春夏秋冬的睡眠规律,《黄帝内经》早有论述。《素问·四气调神大论》曰:“春三月,此谓发陈,天地俱生,万物以荣,夜卧早起,广步于庭”;“夏三月,此谓蕃秀,天地气交,万物华实,夜卧早起,无厌于日”;“秋三月,此谓容平,天气以急,地气以明,早卧早起,与鸡俱兴,使志安宁,以缓秋刑,收敛神气,使秋气平”;“冬三月,此谓闭藏,水冰地坼,无扰乎阳,早卧晚起,必待日光。”此外,明·高濂在其《遵生八笺》<sup>[6]</sup>一书中记载了孙思邈关于四月初夏和五月仲夏的睡眠指导:四月初夏“此月宜晚卧早起,感受天地之精气,令人寿长”;五月仲夏“是月肝脏之休……卧早起早,慎发泄,五日尤宜斋戒静养,以顺天时。”故总结来说,春天气气蓬勃,人多亢奋,睡眠起居宜夜卧早起以顺应春气升发舒畅的特点;夏季多汗易倦,昼长夜短,应夜卧早起以顺应阳气的充盈和盛实,可午后小憩,但不可贪睡;秋季睡意渐浓,应早卧以顺应阴精的收藏,秋天风清气爽,万物明净,应早起以顺应阳气的舒张;冬季夜长昼短,应早卧以养阳气,保存机体热量,适当晚起以养阴气。

3.2 四季睡眠不规律对机体的影响 如果说一天之内睡眠起

居不循规律尚不致引起严重后果的话,一年四季或常年睡眠不规律就极易产生各种不良后果,可以从对五脏气机升降及其气化功能的影响展开阐述。五脏在四季昼夜各有不同主时,而五脏气化又具有不同的升降特性,肝气通于春气,主升;肺气通于秋气,主降;心气通于夏气,主血脉,使血通行周身主升;肾气通于冬气,主潜藏于内为降。因此,五脏所代表的气化运动,春夏为升,肝心所主,秋冬为降,肺肾所主,而脾气兼主四时。倘若一年四季均不按科学的时间来作息,势必影响到五脏气机的升降,如李东垣在《脾胃论》中所说:“脾胃虚弱,阳气不能生长,是春夏之令不行,五脏之气不生。”指出春夏气机不升,影响了五脏的气化功能,又说“损伤脾胃,真气下溜,或下泄而久不能升,是有秋冬而无春夏,乃生长之用,陷于殒杀之气,而百病皆起,或久升而不降亦病焉。”可见,常年作息不规律,再加上熬夜、夜宵等不良习惯,势必影响人体气机升降及五脏的气化功能,久降或久升,各种疾病亦随之而来,这些都是不顺应季节气机升降的时间规律所产生的可预见的不良后果。

### 4 结语

气机升降理论作为中医学的一个经典理论,不仅仅在指导临床辨病、辨证及用药方面不可或缺,在指导科学睡眠和大众养生方面也大有裨益。古诗有云:“华山处士如容见,不觅仙方觅睡方。”科学的睡眠起居对于健康养生来说必不可少,尤其在当代睡眠问题日益突出的问题面前,更显弥贵。古人云:“夙兴夜寐,出作入息,天之命也,人之纪也。”自然万物自有其纲,为了更好地适应自然,不仅仅在科学睡眠起居方面,在其他诸多有关养生延年的方方面面,都应谨记顺天时,循常道,不仅为了达到如《黄帝内经》所说“尽终其天年,度百岁乃去”的养生延年效果,更期达到如《管子》所说的“人与天调,然后天地之美生”,即人与自然和谐共赢之大美。

### [参考文献]

- [1] 瞿岳云,潘远根,许建平. 中医时间医学理论及应用[M]. 重庆:重庆出版社,1993:40.
- [2] 刘艳娇,高荣林. 中医睡眠医学[M]. 北京:人民卫生出版社,2003:516.
- [3] 冯明. 医案医话必读·冷庐医话[M]. 太原:山西科学技术出版社,2007:300.
- [4] 倪思. 经锄堂杂志[M]. 沈阳:辽宁教育出版社,2001:102.
- [5] 金·李东垣. 李东垣医学全书[M]. 太原:山西科学技术出版社,2012:91.
- [6] 明·高濂. 遵生八笺[M]. 兰州:甘肃文化出版社,2004:96,111.

(责任编辑:黎国昌)