



从“形气神”理论探讨肥胖病机

林春婷¹,李吉武²,卓小莉¹,王秋玲¹,邹起平¹

(1.广西中医药大学,广西南宁 530200;2.广西中医药大学第一附属医院,广西南宁 530023)

摘要:“形气神”是中医经典理论的核心概念之一,与肥胖发病机制息息相关,文章主要通过“形气神”理论的分析,对其与肥胖发病机制进行探讨。从“形”角度分析,认为热、痰、湿、瘀等有形邪气留滞于体,是肥胖发生的内在因素;从“气”的角度分析,认为气的升降无序是肥胖发生的中心环节;从“神”的角度分析,五脏神理论认为精神情志的异常可以导致五脏气血的紊乱,中医认为肥胖的病因主要与先天禀赋、饮食不节、过食肥甘厚腻、情志失调因素等相关,因此,认为肝、脾、肾三脏所藏之神异常是肥胖发生之根本。肥胖的形成是形、气、神三者相互影响的动态发展的结果。文章立足于“形气神”理论,分别从形之变-浊气留滞、气之失-升降失常、神之异-脏乱神失三个方面对肥胖的发病机制进行阐述,以期为临床治疗肥胖提供新的思路。

关键词:形气神;三位一体生命观;肥胖症;病机**中图分类号:**R259**文献标志码:**A**文章编号:**1671-7813(2024)09-0098-03

To Explore the Pathogenesis of Obesity in Chinese Medicine from the Theory of "Xing, Qi, And Shen"

LIN Chunting¹, LI Jiwu², ZHUO Xiaoli¹, WANG Qiuling¹, ZOU Qiping¹

(1. Guangxi University of Chinese Medicine, Nanning 530200, Guangxi, China;

2. The First Affiliated Hospital of Guangxi University of Chinese Medicine, Nanning 530023, Guangxi, China)

Abstract: "The Trinity of Xing, Qi, and Shen" is one of the core concepts of the classical theory of Chinese medicine, and its pathological changes are closely related to the pathogenesis of obesity, the article mainly through the analysis of the theory of "Xing, Qi, and Shen", and the pathogenesis of obesity is discussed. From the "Xing" point of view analysis, that obesity is heat, phlegm, dampness, stasis and other tangible evil stagnation in the body, is the intrinsic factor in the occurrence of obesity; From the "Qi" point of view analysis, that the qi elevation disorder is the central link of obesity; From the "Shen" point of view analysis, the theory of the five organs of shen that the abnormalities of the spirit and emotions can lead to the five organs of the disorders of qi and blood, traditional Chinese medicine believes that the cause of obesity is mainly associated with innate endowment, dietary indiscretion, overfeeding of fat, sweet, thick, greasy and emotionally imbalanced factors, etc., and, therefore, believe that the liver, spleen, kidney, the three organs of the God of the abnormalities of the occurrence of obesity of the root. The formation of obesity is the result of the dynamic development of form, qi and shen interacting with each other. Based on the theory of "xing, qi and shen", the article elaborates on the pathogenesis of obesity from three aspects, namely, the change of xing - turbid qi stagnation, the loss of qi - lifting and lowering disorder, and the difference of shen - dirty disorder and loss of shen. The three aspects of the pathogenesis of obesity are elaborated in order to provide new ideas for the clinical treatment of obesity.

Keywords: Xing Qi Shen; trinity view of life; obesity; mechanism

中医学历史源远流长,古医籍《黄帝内经》中对肥胖认识早有记载,其云:“肥贵人,则高粱之疾也”“肥人……其为人也”“此肥美之所发,此人必数食甘而多肥也”。中医学对肥胖

并未有明确病名,将肥胖归属于“膏人”“脂人”“肥人”等范畴。古今医家普遍认为肥胖病因与先天禀赋、饮食不节、过食肥甘厚腻、情志失调等因素相关^[1]。西医学认为肥胖是一种由于体内脂肪过度堆积或分布不均匀引起的一种慢性代谢性疾病,并将其与糖尿病、高血压、代谢综合征、心脑血管疾病等多种慢性疾病密切联系,这对人类健康构成严重威胁,同时也增加社会和经济压力,因此,解决肥胖问题迫在眉睫^[2]。由于现代医家研究的不断深入,对肥胖发病机制有了更深入的地解。“形气神”理论古代医籍特色理论之一,形、气、神作为构成人体三大要素,贯穿疾病发生发展过程,是辨识机体生理和病理、施予

基金项目:广西名老中医民族医传承工作室建设项目(桂卫中[2014]9号)

作者简介:林春婷(1996-),女,广西玉林人,硕士在读,研究方向:气机升降理论及内分泌代谢性疾病的中医药临床与科研。

通讯作者:李吉武(1975-),男,广西恭城人,副主任医师,博士,研究方向:气机升降理论及内分泌代谢性疾病的中医药临床与科研。E-mail: glljwu@163.com。



辨证论治的关键角度,笔者以形、气、神为基本框架,对肥胖发病过程进行简要分析,旨在为临床上防治肥胖提供新思路。

1 形气神及其三位一体生命观理论的中医内涵

1.1 形气神

经历代医家不断研究,“形气神”理论已成为中医理论的核心概念之一。“形”指人的客观物质基础,其包括人体骨骼、血脉、肌肉、五脏六腑、皮毛等机体物质结构。《灵枢·经脉》言:“人始生,先成精,精成而脑髓生,骨为干,脉为营,筋为刚,肉为墙,皮肤坚而毛发长,谷入于胃,脉道以通,血气乃行”,指出人体结构由脑髓、骨脉、筋肉、皮毛等构成。“气”是指充斥于人体内外、运动不息的无形物质,是生命活动的根本力量。正如《素问·六节藏象论篇》曰:“人之有气也,以日中则藏于肝,日中已去,藏于心,卫外者心之使也。”《黄帝内经·灵枢·本神》言:“阳气布诸外,阴气布诸内。”气的不断运动交替,使得机体正常生命活动得以维持。“神”则指人的意象思维活动,包括情感、意志、思维等^[3]。《素问·生气通天论篇》言:“人有五脏,藏神而生喜怒哀乐恐惊”,《伤寒杂病论·气厥论》曰:“诸病六淫盛,阴阳相倾,脏腑气血皆虚,正气去,邪气入,其标凡脏不藏神……”指出五脏各有所藏之神,当脏腑气血受损时,容易导致脏腑功能紊乱,“神”亦受牵连。

1.2 三位一体生命观

《论语》曰:“神为官,气为兵,形为土。”神作为生命活动的主宰-为官,气主要提供机体能量及动力-为兵,形则提供稳定的物质基础和场所-为土,可见神、气、形三者存在统御与依赖的关系。《淮南子·原道训》则针对三者关系首次提出了形气神三位一体生命观,其言:“夫形者,生之舍也;气者,生之充也;神者,生之制也。一失位,则三者伤矣……此三者,不可不慎守也。”三者各司其职,但又相互依存、相互影响的一个有机完整体^[4],共同维持机体动态平衡,三者不能孤立存在,否则“神气皆去,形骸独居而终矣”神气息则形灭,四肢百骸机能丧失而死^[5]。

2 肥胖发病过程形气神三者变化贯穿始终

在中医理论中,肥胖发病与形之变、气之失、神之异三者变化紧密相连。若因浊气留滞,则经脉受阻,致形充丰腴。若气失常序,则痰湿内生,渐生肥胖。若神受扰,情志不畅,脏腑功能紊乱,气血失调,而病发肥胖。肥胖之病,归咎于三者之失调。

2.1 形之变-浊气留滞

《丹溪心法》有言:“肥白人多痰,肥人气虚生寒,寒生湿,湿生痰,故肥人多寒湿。”《临证指南医案》提到:“湿从内生,必其人膏粱酒醴过度,或嗜饮茶汤太多,或食生冷瓜果及甜腻之物。其人面白而肥,肌肉柔软。”痰湿是水液代谢的病理产物,痰湿浊气内生,易碍脾胃,脾失健运,运化水谷精微失司,水湿不运,阻碍气机,壅塞不通,血行不畅而成瘀血,由于痰为津之变,瘀为血之滞,津血同源,痰瘀二者则易互相转化,出现因痰致瘀、因瘀致痰之象。痰湿、气滞、瘀血日久易郁而生热,热灼津成痰,酿生膏脂,发于肌表则形体臃肿;而痰湿之邪其性重浊、黏腻,脾性喜燥而恶湿,更伤脾胃,痰湿更重,如此反复,肥胖渐生。《灵枢·逆顺肥瘦》曰:“广肩,腋项肉薄,厚皮而黑

色,唇临临然,其血黑以浊,其气涩以退。其为人也,贪于取与”^[6],认为肥胖之人,乃过度贪食而成,胃主受纳,腐熟水谷,摄入过多水谷精微,水谷之气必然过剩,不能被人体所吸收,则易生膏脂,而其“溢于外则肌肉膏肥,余于内则膏育丰满”,形成肥人之体。《伤寒杂病论》曰:“气有余则火气生”,因此郁热之邪油然而生。热邪与痰、湿、瘀诸邪互结,形成肥胖症痰热互结、瘀热互结、湿热蕴结等证候^[7]。综上,热、痰、湿、瘀浊气留滞于体,久蓄体内,经久不散,逐渐形成膏脂堆积于体,导致形体臃肿肥胖。

2.2 气之失-升降失常

《疡医大全》曰:“肥人多湿、多痰、多气虚……外虽多肉,其实内虚。”张景岳更是提出:“肥人多有气虚”的观点,认为气虚乃肥胖发病之根本,是肥胖病机之关键。《临证指南医案》指出:“阳虚之体,为多湿多痰……所谓肥人之病,虑虚其”,肥胖患者体质多为阳虚,即“阳化气”不足,水谷精微输布聚散失常,致使痰饮、湿浊等阴邪凝聚,留于分肉腠理之间,从而形成肥胖。现代医家^[8]亦认为,肥胖乃阳虚化气不足导致阴成形太过所致。《伤寒杂病论》指出:“脾为气血生化之源,土为万物之母。”气血化生之源乃脾脏之功,气化不足归责实为脾脏功能失常所致。黄元御言:“左路木火升发,右路金水敛降,中土之气斡旋”,提出了“一气周流、土枢四象”学术思想。《医碥》指出:“脾胃居中焦,为上下升降之枢纽。”脾作为后天之本,气血生化之源泉,气机升降之枢,脾气充足,则气血得以化生,升降出入得以顺畅,气机得以调达,气血精液无以留滞,血脉浊气无以内停;反之,气化不足则“出入废,则神机化灭;升降息,则气立孤危”,邪气内盛,正不敌邪,痼疾难安。气为生之本,治病必求于本,忖度气机升降之理,究其根本为脾气之升降,升降有常,则水精四布,精气游溢循道如常,遍布全身,百病难生矣。《石室秘录》言:“肥人多痰,乃气虚也,虚则气不能运行,故痰生之”,更是强调肥胖痰浊内生乃气虚致水液不运所致。观其肥胖膏脂沉积,咎其之责,实为升降失常之因。倘若脾升胃降无权,脏腑气化功能失司,致水谷精微归化不正,则水谷津液不能充养周身,代谢浊物排出障碍而内停于体,渐生水湿、痰浊、血瘀等病理产物,渐生膏脂,膏浊精微停于腰腹部或全身,发为肥胖。故医家李东垣强调“脾胃之气既伤,元气亦不能充,而诸病之由生,扶正必先补脾土”,指出治病需以补脾首当其冲^[9]。虎喜成等^[10-11]更是以健脾化湿为大法治疗肥胖病,以达到病愈目的。

2.3 神之异-脏乱神失

《素问·五脏别论篇》曰:“五脏主治,藏神志,不言疾于形色也。”《素问·阴阳应象大论篇》记载:“人有五脏化五气,以生喜怒悲忧恐”,指出“肝在志为怒,心在志为喜,脾在志为思,肺在志为忧,肾在志为恐。”五脏各有所藏之神,人的精神思维活动与五脏紧密相关,更是将五脏称为“五神脏”。《灵枢·本神》言:“心,怵惕思虑则伤神……脾,愁忧而不解则伤意……肝,悲哀动中则伤魂……肺,喜乐无极则伤魄……肾,盛怒而不止则伤志。”说明过度思虑、忧愁、悲哀、喜乐、大怒均会引起五脏功能失调,导致神的失守;而神失守复损五脏,导致五脏气血的紊乱,《伤寒论·热病热论》提到:“神已不守,五脏不安,血



气独乱”，二者相互依存，相互影响。中医认为肥胖的发病多与先天禀赋、饮食不节、过食肥甘厚腻、情志失调等有关。因此，认为肥胖的发病主要与肝、脾、肾三脏及所藏之神密切相关。

2.3.1 肝 《血证论·脏腑病机论》曰：“木之性主于疏泄，食气入胃，全赖肝木之气以疏泄之，则水谷乃化。”指出肝属木，主疏泄，喜条达而恶抑郁，具有通而不滞，散而不郁之功，气疏泄畅通无阻则水谷精微疏布如常^[12]。若疏泄失常，则郁而不达，影响津液输布乱序，化生痰浊。《灵枢·本神》言：“肝藏血，血舍魂。”肝失条达，气不畅行，则血脉不通，瘀血内聚阻碍气机，久则津聚痰凝瘀血相兼为患，停于脏腑内外，病发肥胖。肝在志为怒，为肝魂所发之情志，《儒门事亲》云：“怒气所至，……为胸满胀痛，食则气逆不下，为喘渴烦心，为消瘴，为肥气”，肥胖者由于自身、环境等因素的影响容易造成心理压力过大、精神焦虑抑郁等负面情绪，出现情绪不畅，郁积于内，郁久化热，肝火犯胃，导致胃火炽盛，饥饿感增强，患者通过暴饮暴食以宣泄负面情绪，导致胃受纳过盛，形成中满，久而形体壮盛^[13]。

2.3.2 脾 《素问·阴阳应象大论篇》云：“脾在志为思”，认为脾所主之情感为思。《尔雅·释诂》曰：“悠、伤、忧、思也”，指出“思”即思虑、思考、忧愁之意。《灵枢·本神》曰：“脾藏营，营舍意。”此处“营”者为“荣”也。《素问·痹论篇》指出：“荣者，水谷之精气也”，说明意念活动依托于脾化生之水谷精气，正如《黄帝内经太素》所述：“脾主忧愁，脾为四脏之本，意主愁……忧愁忧所在皆脾也。”《诊脉三十二辨》中言：“思虑则意舍不宁”，《景岳全书》强调：“思之不已，则劳伤在脾”，指出思虑纷纭，可致脾意不安，而脾脏受损，亦可致思绪纷扰^[14]。《三因极一病证方论》中言：“思伤脾，气留不行，积聚在中脘，不得饮食，腹胀满，四肢怠惰，故曰思则气结。”《灵枢经·本神》曰：“脾愁忧而不解则伤意，意伤则惋乱，四肢不举。”忧思困脾，损伤脾之运化功能，脾气失于畅达，导致脾脏运化输布失职，日久脾虚气结，气郁则水谷津液无以布散，积滞中焦，膏、湿痰内生，壅塞于体，发为肥胖。脾虚则化谷不利，食滞水停，使得脾意无所存而病发肥胖。

2.3.3 肾 《灵枢·本神》云：“肾藏精，精舍志，肾气虚则厥，实则胀，五脏不安。”《医学精义》中言：“精以生神，精足神强，自多伎巧。”肾主水、藏精，为人体阴阳之根，是人体正常生命活动之基，与人体新陈代谢紧密关联。《景岳全书》记载：“五脏之病虽俱能生痰，然无出乎脾肾。盖脾主湿，湿动则为痰；肾主水，水泛亦为痰。故痰之化无不在脾，而痰之本无不在肾。”脾为后天之本，脾之所藏为意，肾为先天之本，肾之所藏为志，脾化生乏源必然影响肾脏，因此脾、精微物质、意、志、肾、肾精之间存在相互依存、相互影响的关系^[15]。忧思伤脾，致脾虚气血津液生化无源，脾不藏意，脾营无源，久病及肾，肾藏精，精化气，若肾阳不足，则蒸腾气化水液无力，水蓄不化，泛溢肌肤，形成水肿肥胖^[16]。若先天禀赋不足，肾精气布散，脾胃生化乏源，痰湿积滞，体内脂膏渐生，则可出现肥满等代谢病^[17]。

综上，肝、脾、肾三脏功能紊乱，导致神失所藏，气血津液化

生无源，气机不利，水液输布障碍，湿、痰、膏浊诸邪内聚，停于脏腑内外、肌肤腠理，进而病发肥胖。

3 小结

综上所述，文章基于形气神理论探讨肥胖症的病机概要，认为肥胖人的形、气、神皆存在相应变化，三者相互影响、相互依存。肥胖人气机升降失常是发病核心环节，脏腑气血逆乱、神不外守是发病之本，痰浊、水湿、瘀血、郁热等充斥机体内外为致病因素，以上病机并非孤立存在，治疗以祛邪、调通气机、调理脏腑为要，立三者之整体观，重视其联合之性，以达到气运、血行、湿散、痰化之效，肥胖自愈；同时亦需保持心情舒畅，“恬淡虚无，真气从之”则“精神内守”，方能形与神俱，肥胖自消。

参考文献

- [1] 童毅,周志焕.肥胖病的病因病机及病理机制探要[J]. 中医学杂志,2003,21(4):574-581.
- [2] 中国医疗保健国际交流促进会营养与代谢管理分会,中国营养学会临床营养分会,中华医学会糖尿病学分会,等.中国超重/肥胖医学营养治疗指南(2021)[J]. 中国医学前沿杂志(电子版),2021,13(11):1-55.
- [3] 章道宁,李明阳.形气神三位一体生命观与笛卡尔的二元论生命观[J]. 中华中医药杂志,2023,38(2):560-563.
- [4] 孙梦瑶,蔡志仙,章文春,等.基于形气神三位一体生命观对《寿世保元》养生要点探析[J]. 中华中医药杂志,2022,37(6):3014-3017.
- [5] 王苏童,纪天舒,王馨慧,等.基于“形气神一体同调”论治双心疾病[J]. 中华中医药杂志,2022,37(4):2049-2052.
- [6] 宋昌梅,臧春阳,付燕来,等.肥胖中医研究进展[J]. 现代中医药,2021,41(3):6-9.
- [7] 王盼盼,高阳,周珊,等.肥胖病胰岛素抵抗的中医病机探讨[J]. 世界最新医学信息文摘,2018,18(6):170,172.
- [8] 范晓露,唐红珍.从阳化气阴成形理论论治肥胖病[J]. 新中医,2018,50(5):222-223.
- [9] 范晓露,唐红珍.肥胖与脾胃[J]. 河南中医,2018,38(3):339-342.
- [10] 虎喜成,马玉宝,楚国庆,等.健脾化湿法治疗肥胖型2型糖尿病40例[J]. 中国中医药现代远程教育,2019,17(5):63-65.
- [11] 李智滨,崔志梅.王淑玲健脾化湿法治疗单纯性肥胖经验[J]. 中医临床研究,2015,7(18):8-9.
- [12] 杜丽坤,宋昕,李娟.从肝脾肾三脏探讨肥胖型糖尿病前期患者胰岛素抵抗[J]. 中医学报,2023,51(7):62-66.
- [13] 孙璐,高凌.负性情绪与肥胖发病风险的研究进展[J]. 实用预防医学,2022,29(3):382-385.
- [14] 周雯,唐志娟,战丽彬.中医“思”“意”释义与“思伤脾,脾失藏意”致病摭拾[J]. 中华中医药杂志,2023,38(1):103-105.
- [15] 马小兵,王喜霞,相祎,等.从“脾藏意”和“肾藏志”论治老年性痴呆[J]. 甘肃中医药大学学报,2022,39(5):23-25.
- [16] 杜丽坤,宋昕,李娟.从肝脾肾三脏探讨肥胖型糖尿病前期患者胰岛素抵抗[J]. 中医学报,2023,51(7):62-66.
- [17] 蒋里,赵进喜,王世东,等.代谢性疾病从脾胃肝肾论治的临床思维[J]. 世界中医药,2022,17(1):6-9,15.