

# 试论营卫昼夜节律性在睡眠活动中的作用

北京中醫藥大學 內經教研室<sup>1</sup>

祿穎<sup>1</sup>\*

## Study on The Rhythmical Rules of The Circulation of Yeong(營) and Wi(衛) during Sleep

Lu Ying<sup>1</sup>\*

<sup>1</sup>Neijing Department of Beijing University of Traditional Chinese Medicine

This paper according to the sleep theory of Yeonggi(營氣) and Wigi(衛氣)'s circulation in 『Naegyeong(內經)』, explains that Yeonggi and Wigi's circulation is the internal basic for human's sleep-wake rhythm, and it's relationship with other sleep theories, such as mental activity sleep theory, soul sleep theory, Jangbu(臟腑) organs sleep theory etc. It can be seen that the circulation law of Yeonggi and Wigi for day and night is the key of sleep activities, and Yeonggi and Wigi's circulation disorder is the key of insomnia, so we should use coordination of Yeonggi and Wigi as basic method for treating insomnia, based on treatment after differentiation of syndromes.

**Key Words** : Naegyeong(內經), Yeonggi(營氣), Wigi(衛氣), insomnia

## I. 序論

《中医对于睡眠的认识在《内经》营卫运行理论基础之上形成了阴阳、神主、魂魄、脏腑等睡眠学说<sup>1)</sup>。睡眠障碍的临床治疗亦多依据于此，或调神、调营卫，或从肝胆论治，或从心脾论治，或从心肾论治等等，认识角度不同，治疗方法各异，体现了中医“因人制宜”的特色，但方证复杂难以把握，为临床辨证也带来一定难度。因此，本文从营卫运行的角度把握睡眠活动的关键，对于认识和治疗睡眠障碍大有裨益。

\* 通信作者：祿穎. 北京中醫藥大學 內經教研室.  
E-mail : luying840@sohu.com Tel : 86-131-6423-4084

접수일(2009년 10월 10일), 수정일(2009년 11월 17일),  
게재확정일(2009년 11월 20일)

1) 刘艳骄, 高荣林. 中医睡眠医学[M]. 北京. 人民卫生出版社. 2003. pp.54-65.

## II. 本論

### 1. 《内经》的营卫运行睡眠理论

《灵枢·营卫生会》中提出营卫运行与睡眠活动有关：“营在脉中，卫在脉外，营周不休，五十而复大会，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。……夜半而大会，万民皆卧。”《灵枢·口问》：“卫气昼日行于阳，夜半则行于阴，阴者主夜，夜者卧。”

阴阳跷脉及二目在营卫运行的基础上，对睡眠还具有调节作用。《内经》认为，卫气昼日行于阳经，从足太阳膀胱经开始，阳跷脉为膀胱经之别，此时阳跷

脉气盛，使人目开而寤；卫气夜行于阴经，从足少阴肾经开始，阴跷脉为肾经之别，此时阴跷脉气盛，使人目合而寐。如《灵枢·寒热病》云：“足太阳有通项入于脑者，……在项中两筋间，入脑乃别阴跷、阳跷，阴阳相交，阳入阴出，阴阳交于目锐眦，阳气盛则瞑目，阴气盛则瞑目。”由于卫气之从阴出阳，须经过阴跷脉；从阳入阴，须经过阳跷脉。所以，阴阳跷脉功能失调，就会影响到睡眠。故《灵枢·大惑论》分析“病而不得卧”病机是“卫气不得入于阴，常留于阳。留于阳则阳气满，阳气满则阳跷盛，不得入于阴则阴气虚，故目不瞑矣。”此外，卫气之阴阳出入，二目为其门户津口，故《灵枢·卫气行》说：“平旦阴尽，阳气出于目”则寤，“下行阴分，复合于目”则寐。

因此，《内经》认为营卫之气昼行于阳，夜行于阴是人寤、寐的基础，也是顺应自然界昼夜变化的一种生理性调节行为。气行于阳则阳分之气充盛，阳主动，故昼日清醒而寤，精力旺盛充沛；气行于阴则阴分之气充盛，阴主静，故夜间目瞑安寝，安卧熟睡。《内经》这一理论反映了中医独特的睡眠观，实为首创。

## 2. 营卫运行是睡眠活动的机枢

中医睡眠理论在《内经》认识的基础之上，又形成了阴阳、神主、魂魄、脏腑等学说，但诸多学说均把营卫运行作为睡眠的基本生理环节，因此营卫运行是睡眠活动的机枢所在。

### 1) 营卫昼夜循行规律是人体寤-寐交替节律产生的 内在依据

睡眠的寤-寐交替节律，其本质是一种生理韵律，是人类在长期进化过程中形成的、与宇宙自然昼夜周期同步的生命活动，并有体内适应机制。《素问·四气调神大论》从人源于天地角度说这是“以从其根”、“与万物沉浮于生长之门”。

而营卫之气的运行随着日夜阴阳而有规律地变化，正是人体生命节律的反映，也是《内经》“人与天地相参”、“与日月相应”、“与天地同纪”思想的集中体现。如《灵枢·营卫生会》在论述营卫循行规律时说：“卫气

行于阴二十五度，行于阳二十五度，分为昼夜。”《灵枢·大惑论》云：“夫卫气者，昼行于阳，夜行于阴。”不仅营卫二气的运行直接受着昼夜节律的影响，同时也影响着人的睡眠活动。如《灵枢·口问》云：“卫气昼日行于阳，夜半则行于阴，阴者主夜，夜者主卧；……阳气尽，阴气盛则目瞑；阴气尽而阳气盛则寤矣。”《灵枢·营卫生会》则说“气至阳而起”即寤，“至阴而止”即寐。由此可见，《内经》认为人体的营卫二气的运动变化，直接受到自然界昼夜节律的影响而和自然顺应，同时又决定着人体的寤-寐周期。

其中卫气的阴阳出入，导致机体生理性的阴阳交替盛衰，是寤寐交替的内在依据。清·喻昌《医门法律·一明营卫之法》中认为卫气出入经络则寤寐分，且少阴为卫气出入的门户。“卫气出，从肾脏行于少阴之分，由太阳、阳跷上注于目，则目张而寤矣，然后行于阳经，而五官为之用（凡阳经皆上于头）；行于手经，而手为之用；行于足经，而足为之用；间行于脏，而慧生；间行于腑，而饮食入。此卫气之出，而为寤也。卫气入，从太阳、阳跷而下走阴跷，由少阴之分而注于肾，则目合而寐矣。故寐者，无五官之用，不在诸阳经也。无手足之用，不在手足诸经也。无饮食之需，不间行于腑也。唯从肾注心，从心注肺，从肺注肝，从肝注脾，从脾注肾，循环而已然。虽内注于五脏，而在外之经脉不为用，则不能丽于实而生慧，但游于虚而为梦。”喻昌对于卫气出入阴的门户所在有自己的认识，但同样他也强调卫气的阴阳出入是寤寐形成的关键，卫气行于阳经，使人体各种功能，如五官、手足、思维、饮食等等正常，人寤而活动；夜间虽行于五脏，但由于在外之经脉不为所用，没有饮食、思维、手足活动之需，故人卧而休息。

尽管睡眠主要受到卫气运行的影响，但由于营行脉中，卫行脉外，营卫常相伴而行，营气的运动变化常直接影响着卫气的运动变化，故营卫的运行均直接影响着睡眠功能，而尤以卫气为要。因此，营卫昼夜循行规律与自然界昼夜阴阳变化相适应，与人体阴阳变化相吻合，是寤-寐交替节律产生的内在依据。

### 2) 营卫运行与神主睡眠说

在《内经》创立营卫运行睡眠理论以后，后世医家

开始强调神志在睡眠中的重要作用，并逐渐形成了睡眠的神主学说，强调心神在睡眠及不寐中的主导地位，但仍没有离开营卫睡眠理论。

明·张介宾《景岳全书》：“不寐证虽病有不一，然惟知邪正二字，则尽之矣。盖寐本乎阴，神其主也，神安则寐，神不安则不寐”，又说：“盖心藏神，为阳气之宅也，卫主气，司阳气之化也。凡卫气入阴则静，静则寐，正以阳有所归，是故神安而寐也。”在他看来，不寐是由心神所主，但卫气入阴也使得阳有所归，心神得安，所以得寐。因此，营卫的枢机作用与神的主导作用在睡眠活动中关系密切。

首先，营卫的枢机作用引导神变。营卫的循环运行、阴阳出入，阴阳跷脉的盛衰以及目之开合均会引导神产生内敛与外张的变化。卫气行于阳经，阳跷脉盛，阳盛而神运、外张，使人体各种功能活动正常，人寤而活动；夜间行于阴经、五脏，阴跷脉盛，阴盛而神敛、神迟，而在外之经脉亦不为所用，人卧而休息。

其次，神变还能反制阴阳，影响营卫的出入。虽然人是宇宙自然的组成部分，但人作为万物之长，具有相当的独立性，因此可以通过意志的作用，影响营卫运行规律，使人体不按照阴阳节律而睡眠或觉醒。比如，白昼时人可以通过意志的作用，使心神、魂魄内敛，机体处于抑制状态，故阴盛，从而使营卫之气昼日行于阴经及五脏而眠睡；夜间，人体同样能在意志的作用下，使心神、魂魄外张，机体处于兴奋、活跃状态而阳盛，营卫之气无入阴之机，故留于阳经而觉醒。

但需要说明的是，人虽然在一定条件下可以通过意志，反制阴阳，影响营卫的阴阳出入，作用于睡眠，但是这毕竟破坏了生理之常态，有悖于“人与天地相应”的和谐状态，日久则会影响人体健康。

### 3) 营卫运行与魂魄睡眠说

《内经》认为魂魄主要与睡眠中梦的产生密切相关，并由神所主，明·张介宾《类经》对魂魄进行了描述：“魂之为言，如梦寐恍惚、变幻游行之境皆是也。神藏于心，故心静则神清；魂随乎神，故神昏则魂荡”“魄之为用，能动能作，痛痒由之而觉也。精生于

气，故气聚则精盈；魄并于精，故形强则魄壮。”

魂魄不仅在梦的产生中发挥重要作用，还与神共同作用形成睡眠。早在《庄子·齐物论》中就用：“其寐也魂交，其觉也形开”进行了高度概括，清·王夫之《庄子解》注之曰：“开则与神化相接，耳目为心效日新之用，闭则守耳目之知而困于形中。”人觉醒之时，神运于中而张于外，携魂魄、感知应对内外刺激并能表现为外在的各种生命活动；而人之将寐，神必内敛，隐潜于中而幽于事，所以意识活动暂时休而不作，魂魄亦随神俱隐于内，故感知、应对能力减退<sup>2)</sup>。而营卫气血本身及营卫运行对于魂魄和魂魄引发的睡眠活动均密切相关。

首先，营卫气血是魂魄活动的基础。营卫与气血异名而同类。《灵枢·决气》云：“上焦开发，宣五谷味，熏肤、充身、泽毛，若雾露之溉，是谓气。”《灵枢·本藏》曰：“卫气者，所以温分肉，充皮肤，肥腠理，司开合者也。”以此互参，足见卫之“温分肉，充皮肤，肥腠理”，即气之“熏肤、充身、泽毛”，名目虽殊，而其言实为一物，故卫之与气，本为一体。而《灵枢·邪客》云：“营气者，泌其津液，注之于脉，化以为血，以荣四末，内注五藏六府。”《难经·三十难》曰：“营行脉中”。而脉络者，乃为血液运行之通道。故营之与血，实异名而同类。营卫气血与魂魄活动密切相关，《灵枢·本神》有云：“肝藏血，血舍魂”、“肺藏气，气舍魄”。血舍魂，由于魂属阳，其性游荡不定，需阴血以生之固之，即魂归血藏之义；气舍魄，此乃魄属阴，其性静而不发，需阳气以激之活之。若营卫气血充足、功能正常，则魂魄活动，即魂之随神往来和魄的感知觉本能才能正常，从而睡眠得安<sup>3)</sup>。因此，营卫气血本身对于睡眠活动有一定的影响作用。

其次，营卫运行出入阴阳之分，是魂魄离合的前提，与睡眠活动密切相关。卫气出于阳而寤，魂魄相合而随神外张，人处于正常觉醒状态，若其离也，即病幻觉、神志失常；卫气入于阴而寐，魂魄亦相合而随神内敛，人处于睡眠状态，若其离也，即魂不守舍而梦，亦有魄失所主而睡行者，即出现梦游之症。因

2) 烟建华. 《内经》睡眠理论研究[J]. 辽宁中医杂志. 2005. 32(8). p.766.

3) 烟建华. 《内经》睡眠理论研究[J]. 辽宁中医杂志. 2005. 32(8). p.766.

此，营卫之气阴阳出入的正常运行，是魂魄相合，发挥正常作用的基础，故《灵枢·淫邪发梦》说，梦是正邪“与营卫俱行，与魂魄飞扬”而产生的，这也是《内经》营卫载魂魄之说的机理所在。

#### 4) 营卫运行与脏腑睡眠说

《内经》之后的睡眠理论，多来自于对睡眠病理状态——不寐的认识，在脏腑辨证理论体系之下，后世医家更加重视对于不寐病证的脏腑调治，由心胆同治到调理肝脾肾再到五脏皆调，而现在临床上也多从五脏论治不寐，或从肝胆、或从心肾、或从脾胃等等，脏腑与睡眠的关系亦十分密切。

首先，五脏的气化对于营卫气血的生成、运行意义重大，与睡眠密切相关。

营血生于脾，藏于肝而主于心。脾土主升，脾升则肝木亦升，肝脾升达则营血彰显而化魂神。故《灵枢·本神篇》曰：“肝藏血，血舍魂”“脾藏营，营舍意”“心藏脉，脉舍神”。因此，与睡眠密切相关的神、魂发挥正常功能全赖于脾胃化生之营血以及肝脾生达之功。卫气内根于胃府，而主司于肺肾，即《难经校释·八难》所云：“肺为气之主，肾为气之根”。胃主降，胃降则肺气亦降，肺胃降敛，则气卫凝肃而化魄精。

《灵枢·本神篇》云：“肺藏气，气舍魄”、“肾藏精，精舍志”。因此，睡眠的正常进行同样有赖于肺、胃、肾气化功能的正常。正如清·黄元御《四圣心源·卷一》所云：“肝藏血，肺藏气，而气原于胃，血本于脾……气统于肺，凡脏腑经络之气，皆肺气之所宣布也，其在脏腑则曰气，而在经络则为卫。血流于肝，凡脏腑经络之血，皆肝血之所流注也，其在脏腑则曰血，而在经络则为营。营卫者，经络之气血也。”有鉴于营卫、气血与脏腑的密切关系，任何影响五脏气化的因素，均会影响到与其密切相关的营卫气血及其运行，从而引发睡眠障碍。

其次，营卫运行与脾胃枢机关系密切。五脏气化中，脾胃位于中焦，是人体气机升降之枢，脾气清升，胃气和降，脾胃升降犹如机器运转的枢轴，维护着机体功能的升降出入运动，保证了五脏功能的协调、气血的运行、表里的贯通，故卫气的运行与脾胃的枢机功能密切相关，脾胃枢机不利，则影响卫气运

行而产生不寐，故《素问·逆调论》曰：“阳明者，胃脉也，胃者六腑之海，其气亦下行，阳明逆不得从其道，故不得卧。”调理脾胃能够帮助卫气的交通运行，如《灵枢·刺节真邪论》所说：“用针之类，在于调气，气积于胃，以通营卫，各行其道。”故《灵枢·邪客》在论述以半夏秫米汤治疗不寐证时又说：“补其不足，泻其有余，调其虚实，以通其道，而去其邪，饮以半夏汤一剂，阴阳已通，其卧立至。”因此，调脏腑气机，也有利于营卫运行的顺畅。

虽然脏腑特别是五脏对于营卫及营卫运行意义重大，是睡眠发生的重要理论，但无论是五脏所藏之神异常还是脏腑气化功能失调所引发睡眠障碍，细究起来都离不开营卫失调的这一生理基础。

### III. 結論

由此可见，营卫阴阳出入的昼夜运行规律是睡眠活动的枢机所在，而营卫运行失调则是睡眠障碍发生的关键，因此在辨证论治的基础上，应以通调营卫为基础大法，并可依据寤-寐的节律特点对睡眠障碍分时进行论治。

### 參考文獻

1. 刘艳骄, 高荣林. 中医睡眠医学[M]. 北京: 人民卫生出版社. 2003. pp.54-65.
2. 烟建华. 《内经》睡眠理论研究[J]. 辽宁中医杂志. 2005. 32(8). p.766.