

# 土家医气血精与三元学说研究

土家族医学有较系统的医学理论，其中“三元”学说与体内物质基础气、血、精为土家医的重要理论基础。土家医认为，人体的生命活动依赖“三元”脏器功能驱动气、血、精的环流，以维持人体的新陈代谢。本文就土家医的气、血、精与“三元”学说的关系作一探讨。

## 一、“三元”学说的由来，存在及其在土家医学中的应用

在土家族民间，药匠们藉自然界的天、地、水之说来认识人体，认为上为天、中为地、下为水，事物由三个方面组成。同时也将人体脏器分为上、中、下三元，现将“三元”与脏器属性及功能关系简述如下：

(一)上元主要包括脑、心、肺，共居上天，统摄人体气血神志，为三元之首。

脑，居可巴骨内，主神，为人体生命活动的统帅。人体的精神、意识、思维虽然为脑所主，但与气、血、精三者关系极为密切。气旺、血充、精盛则脑得以充养，而精灵，神志清醒，精神振奋，反应敏捷，动作潇洒。反之，气少、血亏、精衰则脑失养，出现神衰、神躁、神乱、

神闭、神昏、神亡等病理现象。

心，位于左胸排叉骨中间，主血，为人体气、血、精输布的枢纽。人体需气、血、精的充养，而维持的正常功能。失常者，主要表现为血亏、气少、精衰，而出现面色苍白、爪甲无华、心悸、头晕目眩、倦怠乏力；其二为血气挡胸，而出现面口青紫、爪甲发乌、胸闷心痛。

肺，居胸两侧，主呼吸，为人体气体交换的总汇。。肺通过喉管与气管之间的不断更替开合，使上天之清气与体内之浊气交换不息。肺主呼吸，功能失常，表现为两个方面的病理变化：一为气亏，如少气，动则喘息，精神萎靡，倦乏力；二为气挡胸，而出现胸闷、气促、腹胀等一系列病证。

(二)中元肚、肠、肝共居腹内。为水谷出入之地，水精、谷精化生之处。

肚，位于上腹，主饮食的受纳与消磨，为人体储藏食物的仓库。肚内病变主要表现为食停肚(隔食)，如腹胀，不思饮食，暖气，打臭饱嗝。

肠，位于脐腹，主饮食物的消化，为人体食物消化的场所。肠病主要表现为腹泻，甚则完谷不化。

肝，居右排叉骨后方，主水精、谷精的生成，为人体营养物质之源地。水精与谷精供给三元、十窍、筋脉、肢节各种所需的营养物质。肝病，人体所需的营养物质匮乏，出现面色萎黄、消瘦或虚肿、倦怠乏力等一系列病证。

(三)下元腰子、尿脬、养儿肠或精脬，共居下元，有排泌余水之功，为人体孕精生成处，生命发生之根。

腰子，共二枚，位于双侧后排叉骨下方之前，主孕精的生成，为人体繁衍之本源。若腰子有病，孕精的生成发生障碍，就会产生不孕、腰痛等病证。

养儿肠和精脬，均位于少腹。男子的精脬，接受腰子输送的孕精，如果精脬有病，就会出现遗精、滑精、交合无精等病变。女子的养儿肠，接受腰子输送的孕精，与男子的孕精结合，便能有子，否则化为经水排出体外。养儿肠的病变，主要表现滑胎、月经不调、摆白等。

尿脬，位于少腹，主尿，为人体排泌余水之地。尿脬有病，主要为排尿困难，表现为尿频、尿急、尿痛、尿闭和水肿。

“三元”，是人体组织结构的最重要组成部分。人类的生命物质——气、血、精都是由三元中的内脏所产生；人体的各种生命现象均受三元的内脏所支配；人体的气血，经天、而地、至水循环往复并灌注于全身，以维持人体正常的生命活动。

## 二、气、血、清与“三元”的相互作用及生理功能

人体的气在上，为上元所纳的清气；血在中、为中元谷气，精气所营造；精在中下，为中元及下元的水、谷精微物质所化生。气、血、精与三元脏器相生相依，完成体内新陈代谢。

### (一)气、血、精的生成与功能

气，分清气与谷气。清气是在上元肺气的作用下，从自然界中吸入的“上天之气”，由气管而进入于心，和精血共同运行筋脉之中，为人体不可缺少的物质成份。谷气是谷精通过三元的共同作用而形成的，运行于筋脉之中，是营养机体的物质精微。“有气则生，无气则亡”，气是人体恒温的关键所在，人体的温度之所以能够体保持正常，全在于冷气与热气的平衡。如果气旺则体温正常，气衰则肢体发冷，气亢则身热，气亡则身冷如冰。

土家医认为，疾病产生的原因虽多，但由病气作用人体所致为其主因。人体三元、十窍、肢节不停地运动，无时不在产生废气，废气不断地经肺从口鼻，或从肛窍、汗窍等排出。如果排泄失常，蓄结于内，便产生病气。如废气积于肺，便出现咳喘，积于肚肠便出现腹胀、纳呆等。

血，是由水精与谷精在上元心气的作用下化生的一种红色精微物质，具有营养机体的重要作用。血的功能，一是血水通于筋脉的输布到达全身各地起濡润作用；二是血与清气结合，起动力作用；三是血与谷气相合，输布于周身起营养作用。土家医将血分为三种，红血、青血和污血。红血是由谷气、清气和血水组成，具有营养机体的作用。青血是被机体消耗了部分谷气和清气后而运行于青筋的血液。污血是含废气较多或杂有瘟气的血液。

精，是具有营养和生育功能的营养物质，分水精、谷精和孕精三类。

水精，是由人体摄入的水液，经肠吸收，在肝的作用下，参与筋脉中运行的营养物质。其作用：一是为血液的重要组成部分；二是具有濡润躯体孔窍作用；三是由汗窍排出，成为汗液，具有调节冷气与热气平衡的作用。

谷精，是由人体摄入的食物，经肚的消磨，肠的发酵，由肝化生的精微物质。其作用：一为血的重要组成部分；二为孕精化生的重要物质基础；三为筋脉运送到躯体起营养作用。

孕精，是由谷精与血在下元腰子的作用下生成的具有生殖功能的精微物质。孕精由腰子生成后不断地输送到养儿肠或精脬中，以维持男女的性能，如果男女交合，便能在养儿肠中孕育新的生命。

## (二) 气血精相互作用

气、血、精同居脉中，通过心气的作用，心肌的紧缩而流入索筋，灌注于三元、十窍、肢节，然后到达青筋，再由青筋注入心，循环往复，永生不息。气、血、精为人体生命活动赖以生存的精微物质。三者之间相互转化。

精与气，精既是靠气的推动才能化生，但气又赖精的扶植才能充盛。精可生气，气可化精，人体精气充沛，生命旺盛，精气衰减，生命减退，精气败绝，生命也就终结。

精与血，精是血的重要组成部分，精充则血旺，精衰则血虚，精绝则血枯，但精又是谷精与血在下元气的作用下形成的，血可化精。精血充足则机体营养充分，精血虚衰则营养不足。

气与血，血的化生与运行，赖于气，但气之所以能散布于机体内外上下，又靠血的运载。气血充足，人体机能健壮；气血不足，机能衰减；气血壅滞，疾病由此产生；血枯气脱，生命完结。

（本文原载《中国民族民间医药杂志》1999年第6期）