

命门—丹田—脐系统是振腹疗法的理论基础

国生 戴晓晖 王康 杨靖颐 付国兵

【摘要】 命门、丹田、脐通过带脉联系起来是一个整体系统。这一系统中命门是五脏整合的中枢,丹田为元气贮藏之所,脐为真气往来之门,带脉为上下交通之枢纽。这个系统具有人体最重要的生命信息,其本质是元气生发之处,五脏六腑之本,气血生化之源,十二经脉之根。它可总督人体诸经百脉,内连五脏六腑,外达四肢百骸,为神气通行之门户,是气机升降出入之重要枢纽。振腹疗法正是从这一系统入手,偕一点而通调全身,培元气、调运化、畅气机,促进人体的自我痊愈机制的启动,而达到治疗的目的。

【关键词】 命门; 丹田; 脐; 振腹疗法

【中图分类号】 R244 **【文献标识码】** A doi:10.3969/j.issn.1674-1749.2016.06.021

振腹疗法有三十余年的临床运用及推广,已经得到医学界的广泛认可。近年来,为了更好地发展振腹疗法,从根本上增强振腹疗法的学术影响力,传承名老中医的学术思想及技法。课题组在进行临床试验及推广的同时,更加注重对振腹疗法理论基础的研究。经过研究,课题组发现命门、丹田和脐三者通过带脉联系起来是一个整体系统。这个系统具

有人体最重要的生命信息,其本质是元气生发之处,五脏六腑之本,气血生化之源,十二经脉之根。它可总督人体诸经百脉,内连五脏六腑,外达四肢百骸,为神气通行之门户,是气机升降出入之重要枢纽,因之将其称之为“命门—丹田—脐”系统。

1 命门为五脏整合之中枢

命门,一词最早见于《灵枢·根结》篇中,但此处命门仅指眼睛,虽然此后《难经·三十九难》中提到:“肾有两脏也,其左为肾,右为命门。”但为医家大规模论述则出现在明代,而对于命门的具体定位及功用也出现了各种不同说法。如明代虞抟在《医学或问》中认为“两肾总号为命门”;明代赵献可在《医贯·内经十二官论》中言:“命门在人身中,对脐附脊骨,自上数下,则为十四椎,自下数上则为七椎”,即认为命门位于神阙穴与命门穴之间、靠近命门穴一侧;明代孙

基金项目:北京市中医药科技项目(WZF2012-17)

作者单位:100078 北京中医药大学东方医院推拿理疗科

作者简介:国生(1978-),硕士,主治医师,中华中医药学会推拿分会青年委员。研究方向:推拿手法的临床研究。E-mail:guosheng_1978@sina.com

通讯作者:付国兵(1961-),本科,主任医师,教授,硕士生导师,中华中医药学会推拿分会副主任委员。研究方向:推拿手法的临床研究。E-mail:dfyyam@sina.com

一奎在《医旨绪余》中指出:“命门乃两肾中间之动气”,即认为两肾之间为命门。虽然历代医家对命门、丹田的具体位置表述不一,但对其功能的描述却大都相似,而对命门的功用阐释的最精彩的莫过于孙一奎,他在《医旨绪余·卷上·命门图说》中有言:“命门乃两肾中间之动气,非水非火,乃造化之枢纽,阴阳之根蒂,即先天之太极,五行由此而生,脏腑以继而成。”命门为人身之太极,非水非火,而只是先天一种动气,即后来又称为元气,其气非阴非阳,灵动不拘,别具一番生生之活力,其动则生阳,静则生阴,阳变阴合而化生五脏六腑,所以它是人身阴阳之根,五脏六腑化生之源。

现代医学关于生殖内分泌、神经调节与免疫学的进展和成就,不断证实了人体自身平衡恢复与全身整合机制的存在。特别是近几十年来医学界对人体“下丘脑—垂体—靶腺”轴反馈调节形式的认识,为学者充分理解中国古代医家有关“君相互感”“阴阳相济”的理论有诸多启发和印证。早在六十年代沈自尹等人经过临床实验就得出“肾阳虚证与下丘脑—垂体—肾上腺皮质系统的功能紊乱是肾阳虚发病原理中一个重要环节”的结论;“垂体—肾上腺皮质或肝脏灭活功能亢进,或交感—肾上腺髓质活动增强引起‘火旺’可能是导致阴虚的主要发病原因”等重要结论^[1]。此后,贾蕴颖^[2]研究认为下丘脑—垂体及其靶腺功能紊乱造成了肾精阴阳的失衡,命门的功能其实质就是下丘脑—垂体及其靶腺的功能。随着对肾研究深入,命门可能也会具有神经及免疫功能,最终形成一个神经—内分泌—免疫调节网络。命门是五脏整合的生殖调节中枢,激发状态下对脏腑具有高度的整合作用。奇经八脉是命门开放整合五脏的通道。命门内寄元阴、元阳,为生命之原,相火之主,具有阴阳相济的特性,因而有别于五脏、十二经脉,反映出太极层次下生命活动的内在规律和调节机制^[3]。振腹疗法从神阙穴入手,利用松振法持续、深透的特点,振阴而达阳,鼓动元气的生发,通过调整命门而达到对五脏整合的作用。

2 丹田为元气贮藏之所

丹田最初为道教修炼内丹中用的术语,丹田是内丹家藉以锻炼人体精、气、神以成“丹”的处所^[4],并有广义、狭义之分。广义丹田分为上丹田、中丹田和下丹田。上丹田称为“泥丸”,即两眉间印堂穴处;中丹田叫做“绛宫”,在胸部两乳之间的膻中穴处;下丹田在脐或脐下小腹部分四寸的范围内,狭义丹田也就是指下丹田。《金鼎大要》中说:“内鼎者,即下丹田,在脐之下,脐后肾前。……是神器归藏之府,方圆四寸。”在此描述的“下丹田”也就是平常所说的狭义丹田,其具体位置并不局限在一个点,任脉中阴交、气海、石门、关元四个穴位,其别称都为“丹田”,由此可知丹田实是一个区域,即上文所言“方圆四寸”之所。其功用如《类经》云:“天一元气化生于此”,指此处是元气升降、开合的地方,同时此处也是男子藏精,女子养胎的地方。气功家也多以下丹田为锻炼、汇聚、储存真气的主要部位,并认为意守丹田,是保养丹田元气的重要方法,可以培补元气,调节阴阳,交通心

肾,使真气充实畅通八脉,恢复先天之生理机能,促进人的健康长寿。故知人的元气藏于丹田,借三焦之道,周流全身,以推动五脏六腑的功能活动,人体的强弱,生死存亡,全赖丹田元气之盛衰,道家有“无火能使百体皆温,无水能使脏腑皆润,关系全身性命,此中一线不绝,则生命不亡”的说法,此处是指丹田元气的功用,实则也是命门的功用。

现代研究中,有学者通过丹田区埋线对雌性去卵巢大鼠延缓衰老的作用研究发现丹田区穴位埋线对雌性去卵巢大鼠的下丘脑—垂体—性腺轴有调节作用,能提高雌性去卵巢大鼠的低雌激素 E_2 水平,降低雌性大鼠去卵巢后升高的血卵泡刺激素、黄体生成素水平^[5]。振腹疗法通过对丹田的适当刺激,抓住元气的生发、输布两大环节,调理元气的生发运行,并在治疗上以振腹系统手法为体,以辨证取穴施术为用,体用之间互相促进,以一法而统诸法,从而恢复脏腑功能,体现了中医学重元气、重胃气、重气化的整体思想。

3 脐为真气往来之门

神阙穴位居脐中,又有“脐中”“气舍”“下丹田”“命蒂”“环谷”“生门”等名称,神阙意指神气通行之门户。在先天为胎儿与母体相连的性命纽带。在后天,真元之气则聚于脐下,为生命的根本。《厘正按摩要术》对脐的重要性做出高度的评价:“人体之有脐,犹天之有北辰也,故名曰天枢,又曰神阙,是神气之穴,保生之根”,“脐通五脏,真气往来之门也,故曰神阙”。

3.1 五脏六腑之本,十二经脉之根

神阙穴位居中下焦之间,其上有脾胃肝胆,下有肾膀胱女子胞,通过解剖关系、经络联系或三焦与五脏六腑相通。《厘正按摩要术》提到:“脐通五脏,真气往来之门也,故曰神阙。”元气藏于脐下,是五脏六腑之本,十二经之根本,通过三焦这个别使连通五脏六腑、四肢百骸。故王宏翰在《医学原始》中认为:“脐者,肾间动气也,气通百脉,布五脏六腑,内走脏腑经络,使百脉和畅,毛窍通达,上至泥丸,下至涌泉。”由此可知,五脏六腑之本,十二经脉之根就位于脐下。

《幼科心书》言:“脐者,神阙之穴,近系三阴。”足太阳脾经上络于脐,足厥阴肝经入脐中,足少阴肾经与冲脉挟脐上行。三阴与任脉交会于关元、中极;阴维与任脉交会于天突、廉泉;冲脉与任脉交会于会阴^[6];《奇经八脉考》提到:“任脉会足少阴于阴交,会手太阳、少阳、足阳明于中脘,会手足阳明、督脉于承浆。”可以这样理解,脐可通过任脉与诸阴经相联系,通过督脉与诸阳经相联系;再通过带脉横行腰腹之间,能“约束诸经”,足部的阴阳经脉都受带脉的约束。又由于带脉出自督脉,行于腰腹,腰腹部是冲、任、督三脉脉气所发之处,故脐可通过带脉与足三阴经、足三阳经以及冲、督相联系。

3.2 脐为神气出入之门户

《灵枢·本神》:“两精相搏谓之神,随神往来谓之魂,并精而出入者谓之魄,心有所忆谓之意,意之所存谓之志。”人体的生命活动以五脏为中心,神分藏于五脏,即《灵枢·本

脏》所言：“五脏者，所以藏精神血气魂魄者也。”脐又名“神阙”，“神”，指神气；“阙”，指门楼，脾楼。神阙是指神气通行的门户，神之所舍其中也，是先天之气的出入之所，而藏后天元气于此，正为先后天神气交汇出入之通道所在。对人的后天性命至关重要。

有研究者通过艾灸对阳虚体质围绝经期综合征患者干预的临床研究发现，艾灸神阙穴能够有效的缓解阳虚体质围绝经期综合征患者临床症状，明显提高血清中 E_2 的含量，并降低 FSH 水平，表明艾灸调养可能通过影响下丘脑—垂体—性腺轴，改善围绝经期患者的临床症状^[7]。此外还有人通过观察艾灸神阙穴治疗排卵障碍性不孕者研究发现脏腑经脉之病取神阙穴可起到通脉调脏腑、培元固本之功^[8]。运用振腹疗法施术于神阙穴附近区域，震动脐下之动气，以达到培补元气，调运中焦，畅通脾胃枢纽，斡旋气机，促进原气经由三焦布达周身，使五脏气机通畅，升降出入有序的作用。

4 带脉为上下交通枢纽

带脉是奇经八脉之一，是全身唯一的一条横行经脉，横于腰际，位于上下之枢纽地带，与多条经脉相联系，有很重要的作用。带脉的循行如《难经·二十八难》指出：“带脉者，起于季肋，回身一周。”元代滑伯仁著《十四经发挥》言：“其脉气所发，在季肋下一寸八分，正名带脉。”李时珍的《奇经八脉考》曰：“带脉者，起于季肋足厥阴之章门穴，同足少阳循带脉穴，围身一周，如束带然，又与足少阳会于五枢、维道”。唐容川言“带脉虽系于腰肾，然其脉绕中焦膜一周，故又属脾土”，“带脉出于肾中，以周行脾位，由先天交于后天脾者也”。可谓一语道破带脉与脾肾之关系。脾肾强健则带脉壮，诸经得以约束；反之带脉功能正常，又有固摄脾肾精微之功，使之不致外泄。从带脉循行路线之特殊性来考虑，带脉乃源于先天而本于后天。带脉起于季肋，季肋为少阳所主部位，同时章门穴又是足厥阴、足少阳二经之会穴，所以带脉与肝胆亦相关。在正常的生理状态下，肝胆的疏泄功能有助于脾肾精气对带脉的灌注，同时带脉对诸经的约束作用，又可使气机的升降不致失常，固升中气，提携脏器，同时又使肝胆的疏泄不致太过。带脉循行过程可连及肝、胆、脾、胃、肾、肠及女子胞等多个脏器^[9]。

振腹疗法操作中，通带脉的手法运用单掌在带脉位置的推拉起到通调带脉的作用，从而起到总督人体诸经百脉，内连五脏六腑，外达四肢百骸的作用；同时，由于带脉的循行路线，前束神阙，后连命门，故通带脉可加强命门与脐的联系，使之成为一体。

5 振腹疗法与命门—丹田—脐系统

综上，可以发现通过现代研究发现命门、丹田和脐都对丘脑—垂体—性腺轴有调节作用。丹田、命门不是一个实质的器官，就其功能而言显然两者为一物，但从道家炼丹方面讲为“丹田”，从中医角度讲就是“命门”。细分来看，丹田偏

重强调位置概念，位居脐下肾前，乃神器归藏之府，方圆四寸；命门偏重强调功能概念（非水非火，乃造化之枢纽，阴阳之根蒂）。对命门、丹田的认识，历代各家虽然表述不一，但对其位置的认识也均集中在命门穴与神阙穴之间的区域，只是历代医家思考角度不同而已。由于中医藏象学说本身也是从系统角度来看待脏腑的，所以不必过于拘泥具体位置上的异同，而可以把命门、丹田、脐这块区域作为一个整体来看，这个整体涵盖了肾、精室、胞宫等脏腑。同时，在这个区域里还有一条重要的奇经——带脉，一条约束着纵行诸经脉之气的经脉，此脉绕身一周，前束神阙，后连命门，囊括丹田、胞宫、膀胱等于内，不但约束诸纵行经脉，更重要的是为固护着元气生发之所，保护先天之本源，这也就不难理解人身唯一横行经脉为何要绕于腰腹下焦之处。所以通过带脉的这种约束作用，把脐、丹田、命门连为一个统一的整体。

课题组认为可以把这个整体命名为“丹田—命门—脐系统”。这个系统为人体生命之本源、生命之枢机，调控着元气的生发与储存，掌控着人体生、长、壮、老、已的生命全过程。这一系统就是振腹疗法的基础，就其根本而言，这一系统的本质就是元气的生发之处，五脏六腑之本、气血生化之源，十二经脉之根。可总督人体诸经百脉，内连五脏六腑，外达四肢百骸，为神气通行之门户，是人体气机升降出入的重要枢纽。振腹疗法在操作上以神阙为中心，振于脐部，而内达于丹田，利用人的先天元气活力，振阴达阳、鼓动元气的升发、输布与归藏，同时配合通带脉、通调任督二脉、背俞腹募等手法，以达到偕一点而通调全身，促进人体的自我痊愈机制启动的目的^[10]。

参 考 文 献

- [1] 沈自尹. 肾阴肾阳中西医结合辩证施治规律的初步探讨[J]. 上海中医药杂志, 1962, (1): 19.
- [2] 贾蕴颖. 浅议肾与命门的关系[J]. 内蒙古中医药, 2010, 29(22): 115.
- [3] 朱明, 戴琪. 命门动静观——兼论中医关于内分泌学的早期发现[J]. 北京中医药大学学报, 2000, 23(5): 6.
- [4] 于智敏. 丹田实名考[J]. 中国中医基础医学杂志, 2013, 1(19): 6.
- [5] 蔡明宗. 丹田奥秘的探讨及丹田区埋线对雌性去卵巢大鼠延缓衰老的研究[D]. 广州: 广州中医药大学, 2006.
- [6] 高树中. 中医脐疗大全[M]. 济南: 济南出版社, 2009.
- [7] 唐丽颖. 艾灸对阳虚体质围绝经期综合征患者干预的临床研究[D]. 南宁: 广西中医药大学, 2013.
- [8] 贾翠敏. 艾灸神阙穴配合调经促孕丸治疗排卵障碍性不孕 50 例疗效观察[J]. 河北中医, 2012, 34(8): 1197.
- [9] 郗亚薇, 杨晓倩. 带脉理论探析[J]. 北京中医药大学学报(中医临床版), 2013, 20(2): 59.
- [10] 王康, 戴晓晖, 付国兵. 振腹疗法的传承创新及其学术特点[J]. 环球中医药, 2013, 6(6): 445.

(收稿日期: 2014-12-01)

(本文编辑: 韩虹娟)