

《内经》“百病生于气”原文解析及临床意义

杨巧芳

内蒙古医科大学中医学院, 内蒙古 呼和浩特

收稿日期: 2025年3月6日; 录用日期: 2025年5月13日; 发布日期: 2025年5月27日

摘要

“百病生于气”首见于《素问·举痛论》，意指大多疾病的发生都与气的失调有关，包括气量的减少和气机的失调。由于没有从源头把握内涵，常被误认为是指疾病多肇因于生气。作者检索相关文献，虽论述颇多，但多没有从《内经》本意进行系统阐述。故本文溯本求源，首先对本句话出处的原文内容进行解析，按照原文本意总结其主要内涵，包括情志扰乱气机、寒热使气机出入异常、劳累耗散精气三个部分，并结合古代典籍论述及医案示例阐明其临床意义，使理论内涵更加丰富、形象、生动，以便为《内经》学习者提供系统的学习参考资料，促进经典理论的推广应用。

关键词

《黄帝内经》，气，临床意义

Analysis and Clinical Significance of the Original Text “All Diseases Originate from Qi” in the *Inner Classic*

Qiaofang Yang

School of Traditional Chinese Medicine, Inner Mongolia Medical University, Hohhot Inner Mongolia

Received: Mar. 6th, 2025; accepted: May 13th, 2025; published: May 27th, 2025

Abstract

The phrase “All diseases originate from Qi” first appeared in the “*Discussion on Pain*” in the *Inner Classic*. It means that most diseases are related to the imbalance of Qi, including the reduction of Qi and the disorder of Qi movement. Due to the failure to grasp the original meaning from the source, it is often mistakenly believed to refer to diseases caused by anger. The author retrieved relevant literature and found that although there are many discussions, few have systematically expounded

on the original meaning of the *Inner Classic*. Therefore, this article traces back to the source and first analyzes the original text where this sentence comes from, summarizes its main connotations according to the original meaning of the text, including the disturbance of Qi movement by emotions, abnormal entry and exit of Qi due to cold and heat, and the dissipation of essence and Qi due to overwork. It also clarifies its clinical significance by combining ancient classics and medical case examples, making the theoretical connotations more rich, vivid, and lively, in order to provide systematic learning reference materials for learners of the Inner Classic and promote the application and promotion of classic theories.

Keywords

The Yellow Emperor's Inner Classic, Qi, Clinical Significance

Copyright © 2025 by author(s) and Hans Publishers Inc.

This work is licensed under the Creative Commons Attribution International License (CC BY 4.0).

<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>



Open Access

1. 引言

“百病生于气”，出自《素问·举痛论》，意指大多疾病的发生均与气的失调有关，包括气量的减少和气机失调。以主题词“百病生于气”检索 CNKI，见百余条相关文献，大多基于“百病生于气”探讨某种疾病的治疗，如慢性便秘、代谢性综合征、头痛、胸痹、糖尿病、肺间质纤维化、前列腺炎、自发性气胸、癌症、梅核气等。本文基于《内经》原文解析阐述其理论内涵，为“百病生于气”理论的研究和应用奠定基础。

2. 原文解析

《素问·举痛论》原文曰：“余知百病生于气也，怒则气上，喜则气缓，悲则气消，恐则气下，寒则气收，炅则气泄，惊则气乱，劳则气耗，思则气结，九气不同，何病之生？岐伯曰：怒则气逆，甚则呕血及飧泄，故气上矣。喜则气和志达，荣卫通利，故气缓矣。悲则心系急，肺布叶举，而上焦不通，荣卫不散，热气在中，故气消矣。恐则精却，却则上焦闭，闭则气还，还则下焦胀，故气不行矣。寒则腠理闭，气不行，故气收矣。炅则腠理开，荣卫通，汗大泄，故气泄。惊则心无所倚，神无所归，虑无所定，故气乱矣。劳则喘息汗出，外内皆越，故气耗矣。思则心有所存，神有所归，正气留而不行，故气结矣”。

原文解析：“百病生于气”，是指大多疾病的发生都与气的失调有关，包括气量的减少和气机的失调。张介宾《类经·疾病类》注：“气之在人，和则为正气，不和则为邪气。凡表里虚实，逆顺缓急，无不因气而至，故百病皆生于气。”

怒则气上：大怒伤肝，肝体阴而用阳，肝气上逆。血随气逆，则呕血；肝旺乘脾，脾气下泄，则飧泄。

喜则气缓：喜则气机畅达，营卫运行通畅。《类经·疾病类》注：“气脉和调，故志畅达。荣卫通利，故气徐缓。然喜甚则气过于缓而渐至涣散，故《调经论》曰：喜则气下。《本神篇》曰：喜乐者，神惮散而不藏。”

悲则气消：悲忧伤心神，心系拘急，肺叶上举，荣卫之气失于布散，郁而生热，热烁气消。心系，是指心与其他脏腑相连系的组织。张志聪注：“心气并于肺则悲，心悲气并则心系急，心系上连于肺，心系急则肺布而叶举矣。肺主气而位居上焦，主行荣卫阴阳，肺脏布大而肺叶上举，则上焦之气不通，而荣

卫不能行散矣。气郁于中则热中，气不运行故潜消也。”

恐则气下：恐惧伤肾，肾精不能上承而下陷，上焦之火不能下济于肾温肾阳助气化，肾精郁闭于下焦，故下焦胀。张志聪注：“气者，水中之生阳也。肾为水脏，主藏精而为生气之源。恐伤肾，是以精气退却而不能上升。膻中为气之海，上出于肺以司呼吸，然其原出于下焦，故精气却则上焦闭，闭则生升之气还归于下而下焦胀矣。上下之气不相交通，故气不行矣。”

寒则气收：寒邪侵袭，使腠理闭塞，阳气郁闭而不得泄于外，故气收。

炅则气泄：热邪使腠理开泄，迫津液从玄府而出，故汗大泄；热迫荣卫之气运行加速，则荣卫通利。

惊则气乱：惊恐伤神，神舍于心，使神气慌乱不能内守而动荡不宁，故“心无所依，神无所归，虑无所定。”高世栻曰：“惊则心气动而无所依，神气越而无所归，思虑惑而无所定。”

劳则气耗：劳累喘息汗出，喘息则精气从口而出，汗出则气随液脱，精气从表而出，故外内皆越，耗伤精气。

思则气结：思虑太过，专注于一事，则心神引气而聚，气聚而不行，故气结。《黄帝内经太素·九气》曰：“专思一事，则心气驻一物，所以神务一物之中，心神引气而聚，故结而为病也。”

3. 理论内涵及临床意义

《素问·五常政大论》曰：“气始而生化，气散而有形，气布而蕃育，气终而象变，其致一也。”天地之间，一气而已，气的升降出入运动不息，升而已降，降而已升，以土为中轴，木、火、金、水四象轮转，一气周流^[1]，形成寰宇万物的生长化收藏和生长壮老已的生命活动规律，故《素问·六微旨大论》曰：“出入废则神机化灭，升降息则气立孤危。故非出入，则无以生长壮老已；非升降，则无以生长化收藏。是以升降出入，无器不有。故器者生化之宇，器散则分之，生化息矣。故无不出入，无不升降，化有小大，期有近远，四者之有，而贵常守，反常则灾害至矣。”人身是一小天地，人体之气循环不息，肝从左升，肺从右降^[2]，心布于表，肾治于里，脾胃为中焦气机之枢纽，脾气升清，胃气降浊，肺主呼气，肾主纳气，卫气达表，营气内收，共司气的升降出入运动，形成由脾胃之内轮升降，进而演化出肝心肺肾的外轮的圆运动规律^[3]。若气的升降出入运动异常，如气阻滞不动、气该升不升反降如脾气下陷、气该降不降反升如肺、胃之气上逆、气升之太过如肝气上逆等等，均引起相关的病理变化。如《素问·阴阳应象大论》曰：“清气在下，则生飧泻；浊气在上，则生腹胀”，即是指人体之气的升降逆乱、阴阳反作而引起病变。

《素问·举痛论》中所述的“百病生于气”，从以下三个角度阐述了“九气致病”的机理。

3.1. 情志内伤扰乱气机

五脏乃一气所化，一气即精气^[4]，“喜怒伤气，寒暑伤形”，情志的突然变化或情志太过超出人的适应范围，则会直接扰乱脏腑的气机，呈两极变化的特征^[5]。脉象是脏腑气血变化的外在表现，情志异常改变会引起脉象的变化，称之为“情志脉象”或“心理脉象”^[6]。

喜则气缓，怒则气上：喜怒是七情中具有代表意义的极端情志，《内经》常用喜怒来代指七情，如“喜怒伤气，寒暑伤形”。《灵枢·本神》曰：“喜乐者，神惮散而不藏”，过喜可使神气涣散、心神不宁，出现心悸、胸闷、胸痹、失眠、狂乱等；怒包括忧怒、郁怒、悲怒，恼怒、闷怒、愠怒、嗔怒等^[7]，过怒则会使肝气上逆或横逆，引起以气血逆乱为主要病机的各种疾病。《素问·生气通天论》曰：“大怒则形气绝，而血菀于上，使人薄厥”；《类证治裁·胁痛论治》曰：“气郁者，大怒气逆，或谋虑不遂，皆会肝火动甚”。《儒门事亲·九气感疾更相为治衍二十六》曰：“喜气所至，为笑不休，为毛发焦，为内病，为阳气不收，甚则为狂”；“怒气所至，为呕血，为飧泻，为煎厥，为薄厥，为阳厥，为胸满、胁

痛。食则气逆而不下，为喘、渴、烦心，为消瘴，为肥气，为目暴盲，耳暴闭，筋解，发于外为疽痈。”

悲则气消，思则气结：悲是一种消极的情绪状态，有伤心、痛苦、忧伤、哀怨、失望、难过等不同表现，“悲哀忧愁则心动，心动则五脏六腑皆摇”，悲哀则泣涕出，使精液流失[8]，故太过悲伤消耗心肺之气。“悲则气消”可影响气的生成和运行进而由于负面情绪郁积而致癌因性疲乏[9]。思有思考、思虑、思念、思想的含义，七情之中，其他六种情志往往通过思而产生，如思而担心为忧，思而肯定为喜，思而否定为怒，不及思索为惊、恐[10]。思则神凝，神引气聚，导致中焦气机郁结、脾意失常，常见纳差、痞满、健忘、失眠、思维迟钝等[11]。《儒门事亲·九气感疾更相为治衍二十六》曰：“悲气所至，为阴缩，为筋挛，为肌痹，为脉痿，男为数洩血，女为血崩，为酸鼻辛頔，为目昏，为少气不足以息，为泣，为臂麻。”“思气所至，为不眠，为嗜卧，为昏瞢，为中痞，三焦闭塞，为咽嗑不利，为胆瘴呕苦，为筋痿，为白淫，为得后于气，快然如衰，为不嗜食。”

恐则气下，惊则气乱：惊与恐病理联系密切，症状表现相似，故多以惊恐合论之。惊恐是人体对外界刺激的一种自我保护情绪，太过或持久的情绪变化则会导致心悸、奔豚、狂证等疾病[12]。《类证治裁·怔忡惊悸论治》曰：“惊者，神气失守，由见闻夺气，而骇出暂时也；恐者，胆怯股慄，如人将捕之，乃历久而惧难自释也。”《灵枢·本神》曰：“恐惧而不解则伤精，精伤则骨痠痿厥，精时自下，”“惊则动肝，恐则伤肾”[13]，惊可使神不守舍而现惊悸多梦、神魂不宁等，恐可使肾气下泄而现遗精、遗尿等。《儒门事亲·九气感疾更相为治衍二十六》曰：“惊气所至，为潮涎，为目瞢，为口吐，为痴病，为不省人，为僵仆，久则为痛痹。”；“恐气所至，为破胭脱肉，为骨酸痿厥，为暴下绿水，为面热肤急，为阴痿，为惧，而脱颐。”

中医认为，五志伤五脏，即喜伤心、怒伤肝、思伤脾、悲伤肺、恐伤肾，五志通过扰乱脏腑气机而伤及内脏，而相应的情志相胜疗法如怒胜思等亦通过气机的调节而达到治疗效果。《儒门事亲·九气感疾更相为治衍二十六》曰：“悲可以治怒，以怆恻苦楚之言感之；喜可以治悲，以谑浪褒狎之言娱之；恐可以治喜，以迫遽死亡之言怖之；怒可以治思，以污辱欺罔之言触之；思可以治恐，以虑彼志此之言夺之。”

《古今医案按·七情》载一案：“一富家妇，伤思虑过甚，二年不寐，无药可疗。其夫求戴人诊之，曰：两手脉俱缓，此脾受之也，脾主思故也，乃与其夫以怒激之，多取其财，饮酒数日，不处一方而去。其妇大怒，汗出，是夜困眠，如此八九日不寐，自是食进，脉得其平”。本案患者即因忧思气结而致不寐证，以怒气冲散思虑郁结之气而愈。

3.2. 寒热使气门出入异常

玄府，又名气门，是人体之气出入外界的通道，也是物质交换与能量共振的“经隧”[14]。《素问·生气通天论》曰：“阳气者，一日而主外，平旦人气生，日中而阳气隆，日西而阳气已虚，气门乃闭”。人体之气与自然之气相通，随自然界阳气生长浮沉。《素问·举痛论》曰：“寒则气收，炅则气泄”，此处以寒、热极端的邪气代指六淫外邪。寒邪外束，玄府收敛，卫阳之气被郁遏，可见恶寒发热等。暑热之邪外袭，玄府开泄，气随津脱，可见身疲乏力等。寒邪还可阻滞经脉，气血流通不畅，不通则痛，故《素问·举痛论》举“痛证”以论之。除此之外，其他六淫外邪，如风邪其性开泄，为百病之长，挟寒、热、湿邪乘虚而入，其中湿邪郁遏，容易阻滞气机。六淫外邪外袭，玄府开阖失调，易使邪气郁遏于表而发生各种疾患，如《素问·生气通天论》曰：“劳汗当风，寒薄为皴，郁乃痼”，“开阖不得，寒气从之，乃生大倮”。

《儒门事亲·九气感疾更相为治衍二十六》曰：“炅可以治寒，寒在外者，以淬针焮熨烙灸，汤而汗之，寒在内者，以热食温剂平之；寒可以治炅，炅在外者，以清房凉榻薄衣，以清剂汗之，炅在内者，以寒饮寒剂平之。”

《名医类案·暑》载一案：“滑伯仁治一人，病自汗如雨，至赤身热，口燥心烦，盛暑中宜帷幕周密。自以至虚亡阳，复术、附数剂，脉虚而洪数，舌上胎黄。伯仁曰：前药误矣。轻病重治，医者死之。《素问》云：必先岁气，毋伐天和。术、附其可轻用，以犯时令。又云：脉虚身热，得之伤暑。暑家本多汗，加之刚剂，脉洪数而汗甚。乃令撒幔开窗，少顷渐觉清爽。以黄连、人参、白虎三进而汗止大半，诸症亦减。兼以既济汤，渴用冰水调天水散，七日而愈”。本案患者即暑热侵袭而汗液外泄，“病自汗如雨”，气随液脱，误以为大汗亡阳而以术、附之剂治之更甚，故改用清凉之剂黄连、白虎汤加人参等而愈。

3.3. 劳累耗散人体精气

劳，有劳力、劳心、房劳之别。劳力则多汗气喘，气从口鼻气门外越；劳心则内耗脏腑精气，使精气衰少；房劳则肾汗出，久则肾不纳气而气少。《素问·宣明五气》曰：“久视伤血，久行伤筋，久立伤骨，久坐伤肉，久卧伤气，是谓五劳所伤”，其中久卧伤气指气滞不行或生气减少。久，谓“过”之意，即“生病起于过用”，如过劳容易诱发类风湿关节炎活动等[15]。中医还常用剥夺睡眠“劳心”和负重力竭游泳“劳力”建立气虚证动物模型进行相关实验研究[16]。故《素问·上古天真论》论养生曰：“不妄作劳”，即勿使过劳。梁·陶弘景在《养性延命录·小有经》中曰：“少思、少念、少欲、少事、少语、少笑、少愁、少乐、少喜、少怒、少好、少恶，行此十二少，养生之都契也。多思则神殆，多念则志散，多欲则损智，多事则形疲，多语则气争，多笑则伤藏，多愁则心慑，多乐则意溢，多喜则忘错昏乱，多怒则百脉不定，多好则专迷不治，多恶则焦煎无欢。此十二多不除，丧生之本也。”

《儒门事亲·九气感疾更相为治衍二十六》曰：“惟逸可以治劳。经曰：劳者温之。温，谓温存而养之。今之医者，以温为温之药，差之久矣。岐伯曰：以平为期，亦谓之休息之也。”经曰，“劳者逸之”，过劳耗伤精气致诸形不足应注意休息，也可用《金匱要略》中的薯蓣丸治之。

《临证指南医案·虚劳》载一案：“华，三七，春深地气升，阳气动，有奔驰饥饱，即是劳伤。《内经》：劳者温之，夫劳则形体震动，阳气先动，此温字乃温养之义，非温热竟进之谓。劳伤久不复元为损，《内经》有损者益之之文，益者补益也。凡补药气皆温，味皆甘，培生生初阳，是劳损主治法则。春病入秋不愈，议从中治。据述晨起未纳水谷，其咳必甚。胃药坐镇中宫为宜。《金匱》麦门冬汤去半夏。”本案患者患虚劳，由劳伤所致，劳则耗伤精气，故治以补益之法，脾胃为气血生化之源，因其“晨起未纳水谷，其咳必甚”，是土不生金之证，故以麦门冬汤润养脾胃。

4. 结语

大多疾病的发生都与气的失调有关，而气的失调多责之于情志失调，故常有把“百病生于气”意指疾病的发生源于生气的误解，使其意有偏狭。《灵枢·决气》篇则认为，广义之气的含义包括“精气津液血脉”，即构成人体的物质基础“精气血津液”均称之为气或精气。“五脏者，藏精气而不泻也”，“精气夺则虚”，疾病的发生多由精气内虚而邪气外侵所致，故虚静守中、保养精气是养生防病的重要大法。

基金支持

内蒙古医科大学面上项目，YKD2023MS095；内蒙古医科大学高等教育教学改革研究项目，NYJXGG2022053。

参考文献

- [1] 钱文兵, 刘慧鑫, 吴雨灿, 等. 基于“一气周流”理论探讨绝经后骨质疏松症的病因病机与针灸治疗[J]. 中医正骨, 2024, 36(12): 63-66.

-
- [2] 赵辉贤. 周易与中医学[M]. 北京: 人民卫生出版社, 2009: 26.
- [3] 刘洋, 刘中雨, 李廷荃. 彭子益与中医圆运动学说[J]. 中医文献杂志, 2017, 35(6): 42-46.
- [4] 烟建华. 《黄帝内经》五脏概念的研究及其意义[J]. 世界中医药, 2018, 13(5): 1043-1047.
- [5] 李炜弘, 李松林, 李世通, 等. “恐则气下, 怒则气上”的两极病机分析[J]. 现代中西医结合杂志, 2006, 15(17): 2297+2319.
- [6] 廖结英, 王天芳, 张佳元, 等. 中医情志“喜”、“悲”和脉象关系的初步研究[J]. 世界中西医结合杂志, 2020, 15(6): 986-990.
- [7] 王珏, 孙丽丽, 田春燕, 等. “怒”与哮喘的相关性探析[J]. 中国中医急症, 2020, 29(8): 1433-1435.
- [8] 潘大为. 从重形到重神——论《内经》对“悲”及其生理影响的认识[J]. 江苏中医药, 2008, 40(5): 14-17.
- [9] 熊常州, 李世杰, 牛华涛. 基于“悲则气消”理论探究负面情绪与癌因性疲乏的关系[J]. 中国民族民间医药, 2023, 32(8): 22-26.
- [10] 杨丽, 王彩霞. 《黄帝内经》脾藏意主思的研究[J]. 中国中医基础医学杂志, 2016, 22(9): 1152-1154.
- [11] 刘凌云, 严灿, 吴丽丽. 从脾藏意主思理论探讨肠道菌群与抑郁症的相关性[J]. 中医药导报, 2019, 25(8): 21-23.
- [12] 李墨竹, 鞠宝兆. 《黄帝内经》“惊”“恐”致病规律与应用探讨[J]. 中华中医药杂志, 2023, 38(6): 2619-2622.
- [13] 牛非, 姚鹏宇, 史颖轩. 叶天士《临证指南医案》论治惊恐经验[J]. 中医药导报, 2021, 27(11): 161-163+167.
- [14] 薛凯阳, 万开龙, 宋信莉, 等. 基于中医皮部和通道理论的中药经皮给药的传输体系构建[J]. 中华中医药杂志, 2024, 39(11): 6171-6174.
- [15] 姜雯, 姜泉, 徐浩东, 等. “劳则气耗”诱发类风湿关节炎活动的病机探讨[J]. 中国医药导报, 2022, 19(26): 125-128.
- [16] 陈进成, 刘建勋, 林成仁, 等. 基于“劳则气耗”理论研究气虚证动物模型的建立方法[J]. 中国中药杂志, 2018, 43(11): 2177-2183.