谈古论今话三焦*

牛媛媛[1]，刘磊[1]，范家英[2]

1. 河南中医药大学第三附属医院，河南 郑州 450008；2. 河南中医药大学，河南 郑州 450046

摘要：三焦首见于《黄帝内经》，有名有形，为水谷运行之道路。《难经》在此基础上提出三焦为原气之别使，并为后世的命门学说打下基础。金元四大家之刘元素提出命门相火游行三焦，指出三焦为相火之道路，为后世“三焦为水火运行之道路”奠定了理论基础。清代对三焦的研究更进一步，黄元御一气周流理论认为，原气升降出入皆在三焦运行，唐荣川、张锡纯提出三焦实质化，即三焦根于命门，基于此三焦理论基本成形。三焦不但是水谷运行之道路，原气之别使，水火运行之道路，甚至可以理解其为人体内间隙、空隙、通道，沟通全身脏器百骸，促进气机、相火、水液代谢和血液运行，甚至包括固态物质的代谢和运转。如果人体内气机阻滞，相火孱弱，则会出现升降不相因，燥湿不相济，中焦运转失常，清气不升，浊气不降，进而痰湿内生，瘀血内阻，带来诸多代谢异常疾病以及心脑血管疾病。

关键词：三焦；《黄帝内经》；《难经》；相火；原气；气血津液
DOI：10.16368/j.issn.1674－8999.2025.01.022
中图分类号：R241.8　　**文献标志码**：A　　**文章编号**：1674－8999(2025)01－0116－04

Discussion on Three Jiao

NIU Yuanyuan[1], LIU Lei[1], FAN Jiaying[2]

1. The Third Affiliated Hospital to Henan University of Chinese Medicine, Zhengzhou Henan China 450008; 2. Henan University of Chinese Medicine, Zhengzhou Henan China 450046

Abstract: The term of "Three Jiao" was first mentioned in *Huang Di Nei Jing*, which has a name and with a form, being the pathway for the water and grain. On this basis, in *Nan Jing*, it was said that Three Jiao is a special envoy of the Yuan Qi, which laid the foundation for the doctrine of the Life Gate (Ming Men) in the later generations. Liu Yuanyuan, one of the four great masters of Jin Yuan Period, proposed that the Xiang Fire of the Life Gate goes in Three Jiao, pointing out that Three Jiao is the path of the Xiang Fire. It laid the theoretical foundation for "Three Jiao is the operation path of water and fire" in later times. The research of "Three Jiao" in Qing Dynasty went further, Huang Yuanyu thought in his Yi Qi Zhou Liu Theory that the Yuan Qi's activity, namely, going up and down as well as going in and out, takes place in Three Jiao. Tang Rongchuan and Zhang Xichun put forward the idea of materialization of Three Jiao, i.e., Three Jiao is rooted in Life Gate, is just based on the theory. The Three Jiao is not only the road for the operation of water and grains, the special ambassador of the Yuan Qi, and the road for the operation of water and fire, but it can even be understood as the gap, space, and channel in the human body, communicating with all the organs of the whole body, and promoting the Qi, the Xiang Fire, the metabolism of the water and the operation of the blood, and even the metabolism and the operation of the solid substances. If Qi is stagnant and Xiang Fire is weak in the body, the balance of Qi movement would be broken, the balance between Dryness and Dampness would be changed, the operation of the Qi in the Middle Jiao would be out of order, the clear Qi would not be elevated and the turbid Qi would not be lowered, and then Phlegm and Dampness would be generated within the body and blood stasis would produce within the body, which would bring about a lot of metabolic abnormalities as well as cardio－cerebral and cerebral vascular diseases.

Key words: Three Jiao; *Huang Di Nei Jing*; *Nan Jing*; Xiang Fire; Yuan Qi; Qi, blood and fluid

* **基金项目**：河南省中医“高水平专科”培育项目｛豫卫中医函〔2023〕63 号｝；河南省卫生健康委员会项目(2023ZXZX1175)

三焦源于《黄帝内经》，发展于《难经》，后经历代中医的发展，有很深的历史底蕴，对临床治疗起着积极的推动作用。中医的发展在于与时俱进，现代医学的发展对中医是一种促进，因此利用现代医学知识感悟中医，对中医的发展也有很大的推动作用。笔者总结了历代医家关于三焦的论述，结合现代医学知识，对三焦理论深入剖析，介绍如下。

1　《黄帝内经》与三焦

《黄帝内经》中，三焦分为上中下三焦，有名而有形。《灵枢·营卫生会》提出："上焦如雾，中焦如沤，下焦如渎"，对三焦的特性进行了形象地概括。就其功能而言，《素问·灵兰秘典论》曰："三焦者，决渎之官，水道出焉"，渎者水沟也，说明三焦为水液运行的道路。《素问·六节藏象论》[1]之"脾、胃、大肠、小肠、三焦膀胱者，仓廪之本，营之居也，名曰器，能化糟粕，转味而出入者也"，以及《素问·五脏别论》之"胃、大肠、小肠、三焦、膀胱……名曰传化之府"，均指出三焦同时属于消化系统，可传化腐熟水谷，运化水谷精微。故三焦为水谷之道路。结合现代医学，水液代谢和食物代谢的过程都是经过口腔、胃肠的消化和吸收，经过肠系膜静脉和胃静脉的吸收到达肝静脉，经肝脏解毒后由下腔静脉进入右心房，再循环到肺部布散全身，这种循环过程也印证了三焦是水谷通路。心肺的布散在上焦如雾露之溉，中焦的运化化生营卫气血，代谢产物固态通过肠道，液体通过膀胱、尿道排出体外，恰如水沟如渎，这就是《黄帝内经》对三焦有名有形的认识。

2　《难经》与三焦

《黄帝内经》云三焦有名有形，而《难经》却云三焦有名无形。《难经·二十五难》[2]曰："心主与三焦为表里，俱有名而无形。""焦"在《难经注疏》[3]中谓"骨肉脏腑空隙之会"，可见"焦"为间隙、空隙、通道，也可以理解为各种管腔组成的管道，脏腑内通行的间隙，肌肉、组织间的间隙等。正如老子在《道德经》中所说："三十辐共一毂，当其无，有车之用，埏埴以为器，当其无，有器之用，凿户牖以为室，当其无，有室之用，故有之以为利，无之以为用[4]。""无之以为用"就是对三焦有名无形的最佳解释。《难经》对三焦的第二个发展就是提出原气流经三焦的概念。《难经·三十八难》曰："有原气之别焉，主持诸气，有名而无形，其经属手少阳。"指出三焦不但是水谷之道路，也是原气之别使，原气在三焦畅通无阻，三焦为气与水谷通行之无形道路，这也是郑钦安提出"三焦一气"思想的理论来源。张锡纯引用唐荣川的理念，提出三焦即网油，其根蒂连于命门，故命门之动气与三焦，可为三焦之原也。《难经》对三焦最后一个贡献就是出现命门理论的雏形，《难经·八难》曰："三焦之原为肾间动气，亦为生气之原和十二经脉之根本。"这种肾间动气就是三焦之原。《难经·三十六难》曰："脏各有一耳，肾独有两者，何也？然：肾两者，非皆肾也。其左者为肾，右者为命门。命门者，诸神精之所舍，原气之所系也；男子以藏精，女子以系胞。故知肾有一也。"该理论把右肾归为命门，命门者原气之所系也，为三焦之正使，使原气畅行三焦，交通脏腑百骸，周流全身，所谓"五脏六腑皆是虚位，一气流行方是真机"。

3　相火与三焦

《难经》中提到右肾为命门。明代赵献可认为，命门位于两肾之中，内具真水、真火，此真火即为相火。张景岳认为，此命门之水火，即十二脏之化源。总体而言，命门之中不但具有原气，还有真火，就是相火。刘完素[5]首次提出，命门中的相火与原气同样游行三焦，这是对三焦为气与水谷通行之道路的有效补充，为后世三焦为水火运行之道路奠定了理论基础。清代唐容川[6]提出，三焦根于命门，司相火，三焦的主要功能是运行水液和游弋相火，发挥少火生气的作用。张锡纯与唐荣川有同样的认知，其在《医学衷中参西录》[7]中云："下焦之火为先天之元阳，生于气海之元气，盖就其撑持全身论，则为元气，就其温暖全身论，则为元阳。元气元阳同出一处（命门），实为一也。"强调原气与元阳同出于命门，游行于三焦，原气畅通全身，推动全身气血津液的运转；相火同样畅通三焦，温煦全身，促进人体新陈代谢和生长发育，起到少火生气的作用。命门为相火之原、天地之始，命门阳气也可通过三焦布达全身[8]。《黄帝内经》言君火以明，相火以位，这个位就是在三焦内，即相火在三焦内运行，不能出三焦。相火在三焦内给心脏提供能量，让心脏之君火推动全身血液的运转。马昆在其《六气御龙说伤寒》[9]中，对君火、相火的理解用一盏灯的灯油和燃烧的灯芯比喻，君火就是燃烧时产生的光明和热量。这种关系实际上是一阴一阳、一体一用、一藏一显的关系。相火提供能量供君火发挥作用，君火推动相火

产生的能量在全身运转，促进新陈代谢。临证时遇到严重心力衰竭血压低，或者休克血压低时，血压首先保障心脑等重要器官的灌注，四肢因得不到灌注而出现四肢不温的情况，实际上就是君火弱，无以推动相火在四肢起到温煦作用。故相火在三焦内运行，君火推动相火在三焦内运行，周流四肢百骸，温煦全身，促进生长发育与新陈代谢，相火弱则畏冷湿胜，君火弱则寒厥。

4　三焦内物质的运行规律和影响因素

4.1　原气在三焦内的运行　受脏腑自身特性的影响，如肾水在肾阳蒸腾作用下随肝气升发之性从左上升，肝气的升发亦受脾气升清作用的影响，即肝随脾升，肾水上济于心火，使心火不至于过热。心火受肺的肃降之性和胆的下行作用影响，从右而下行，即胆随胃降，心火下温肾水，不至使肾水过寒，这个过程称作水火既济。这种体现各个脏腑升降特性的一气周流也是原气在三焦内的运行规律，所谓五脏六腑皆为虚位，一气流行方为真机。李俊廷等[10]在三焦为“水火运行之道路”的基础上加以补充，认为三焦亦为气机升降出入之道路。气机的运行受肝气的影响，因为肝主升主动主散，所以容易引起气机升降失调而发生气郁。三焦作为连接周身脏腑范围较广的通道，各脏腑的功能表达、新陈代谢都与其气化相关[11]。

4.2　相火在三焦内的运行　这种特性主要体现在左为阳气升腾之路，右为阳气回归之路，相火从命门游弋三焦，顺肝中升发之意，循肝上至于胸，入厥阴心包经，所以心包络之火也是相火，故有三焦相火来于心包的说法。张怀亮等[12]强调，相火由心包而出，循三焦之道路通达五脏六腑、四肢百骸，以发挥温煦气化之职。相火游行上下内外无阻者，有赖肝胆疏泄气机之功。黄元御在其《四圣心源》中强调：“手之阳清，足之阳浊，清则升而浊则降，手少阳病不升，则足少阳之病不降，凡上热之证皆甲木不降，于三焦无关也。”是说相火从命门发出，在三焦内游弋，从手走头，但相火不能一直上升而不下降，到达头顶时，交于胆经，足少阳胆经承接手少阳三焦经，顺降而下，相火随之从右侧下行，归于右肾，相火能降则上焦无热，下入肾中，则肾阳有源。《六气御龙说伤寒》认为，相火为君火提供能量，多余的能量由胆负责收集起来，下归于肾，使相火重新得到利用。胆收藏相火奠定了相火再次被启用的基础。另外，胆还有控制相火使用多少的作用，如果灯油是相火，燃烧的灯头是君火，那么灯芯的粗细就是胆的作用。胆控制相火的出入火量，油灯中灯芯的大小由胆来管控，火苗太大耗油太快，火苗太小能量不足，胆让相火的用与藏不偏不倚，恰到好处，即为中正，所以说胆是中正之官。另外，足三阳胆经和手少阳三焦经是相通的，如张锡纯在其“少阳为游部论”中论述，其他手足同名之经各有界限，独少阳为游部，所谓游部者，其手足二经一脉贯通。不但二经相贯通，人身之脏腑凡有不相贯通之处，此二经皆联络之而使之贯通。三焦通，则精微物质可蓄灌周身，诸气导上宣下使内外调和[13]。三焦、胆与其他脏腑百骸的相通，有利于气机、相火、津液在全身的游弋和疏布，更有利于发挥三焦的作用。因三焦与少阳的生理功能特性一致，张怀亮统称之为“少阳三焦”[14]。

4.3　气血津液与三焦的关系　人体内的津液、血液都在三焦内运行，原气充足，肝气疏则气机能够推动血液、津液的运行，气行则血行，气滞则相火内郁，津液内停，血液瘀阻。三焦水道不利容易出现痰饮水湿内停，火道不利容易相火失布，出现火郁、火结、火逆。三焦水火运行失常，升降失调，容易形成气郁。水病、火邪、气郁相互影响，夹杂为患，使病变更加复杂或加重[15]。张怀亮根据三焦内气血津液的失常，自拟宣达饮[16]，宣者宣发，达者条达，意在使气、血、津液的运行顺畅无阻。药物组成有：柴胡、黄芩、半夏、陈皮、枳实、竹茹、茯苓、当归、丹参、炙甘草、生姜、大枣。该方由小柴胡汤、温胆汤、活络效灵丹加减而成，具有和少阳、祛痰湿、理气血的功效。宣达饮可促进三焦内气机的调畅、津液的运化、血液的运转，甚至胃肠内食物糟粕的下行。总之，该方促进三焦内气态、液态、固态的正常运行和新陈代谢。另外，相火弱则脾阳弱，无以化湿，容易出现水液的内停[17]。试以现代生理学理解体温和畏寒，体温相对恒定，是产热与散热的动态平衡。体热来源于食物中糖、脂肪、蛋白质的分解，食物释放的能量，55% 以上产生热能，用于维持体温，其余以三磷酸腺苷分子的形式为细胞代谢所用。畏寒者往往相火不足，不能有效地利用食物，无法产生足够的热量，甚至完谷不化，这都是相火不足，腐熟水谷能力下降所致，产生热能减少，所以出现畏寒。这种情况下容易出现形体偏胖，水湿内停，因热化痰，因痰生瘀的情况。故对于相火不足的患者要从两方面治疗，一是补脾肾之阳，诸如干姜补脾阳，附子、肉桂补肾阳。二是

利用胆下降相火的作用，增加肾内相火的储备，如小柴胡汤中的黄芩、桂枝汤中的白芍、温胆汤中的竹茹，都有使在上之相火下降到命门的作用，为下一次相火在三焦内周流运转奠定物质基础。

5　结语

关于三焦的形与质，从《黄帝内经》的有名有形，到《难经》的有名无形，到王清任“三焦网油说”[18]，陈潮祖“膜腠三焦说”[19]，孔光一“少阳三焦膜系”[20]，甚至有学者 2018 年[21]提出间质组织器官的概念。间质组织遍布全身，充满流体，被称为“流动液体高速公路”。笔者认为，三焦不但是水谷之道路，原气之别使，水火运行之道路，甚至可以理解为人体内间隙、空隙、通道，沟通全身脏器百骸，促进气机、相火、水液代谢，促进血液运行，甚至参与固态物质的代谢和运转。如果人体内气机阻滞，相火孱弱，就会出现升降不相因，燥湿不相济，中焦运转失常，清气不升，浊气不降，心肾不交，进而出现痰湿内生，瘀血内阻，带来诸多代谢异常疾病和心脑血管疾病。通过深入了解三焦，重新理解并掌握三焦这些特性，有利于临床疾病的诊断和治疗，亦可促进中医药事业向广度和深度发展。

参考文献：

[1]鲁瑛. 中医四部经典[M]. 太原：山西科学技术出版社，2008.
[2]扁鹊. 难经：大字诵读版[M]. 北京：中国医药科技出版社，2018.
[3]名古屋玄医. 难经注疏[M]. 上海：上海中医书局，1929：77.
[4]老子[M]. 北京：北京燕山出版社，2001.
[5]刘完素. 素问病机气宜保命集[M]. 北京：中国中医药出版社，2007：8－20.
[6]唐容川. 唐容川医学全书[M]. 北京：中国中医药出版社，1999：20.
[7]李渡华，王振瑞，刘宝和，等. 张锡纯医著大成[M]. 北京：中国中医药出版社，2019.
[8]石智尧，孙启蒙，高宇，等. 基于“三焦命门”学说探讨肾癌发生、转移的病机及临床证治[J]. 中医学报，2024，39(1)：34－38.
[9]马昆. 六气御龙说伤寒[M]. 北京：中国中医药出版社，2022.
[10]李俊廷，赖慈爱，张琳琳，等. 三焦学说的传承与演变探析[J]. 山东中医杂志，2024，43(1)：5－9.
[11]柳红良，谷晓红，董斐. 基于现代病理生理机制的三焦内涵解读及其指导急危重症辨治思路[J]. 中华中医药杂志，2015，30(4)：1131－1133.
[12]张怀亮，刘群霞. 浅议命门之火、君火、相火及其关系[J]. 中华中医药杂志，2015，30(4)：1131－1133.
[13]谢孝磊，赵永华. 三焦主持诸气与经络行气关系探析[J]. 中医学报，2021，36(9)：1814－1817.
[14]徐进，刘梦琳，张道培，等. 柴芩温胆汤治疗前庭性偏头痛[J]. 中医学报，2023，38(10)：2123－2127.
[15]赵言鹏，白健，王仁一，等. 从三焦辨证论治干燥综合征[J]. 河南中医，2021，41(5)：679－683.
[16]刘贯华，闫东艳，张怀亮. 张怀亮新型三焦辨治体系[J]. 中医学报，2018，33(8)：1435－1439.
[17]姜涛，朱爱松，徐楚韵，等. 辨三焦利卫气理论探源[J]. 中华中医药杂志，2021，36(3)：1286－1288.
[18]王永洲. “大三焦”有形结构辨识[J]. 中医药导报，2021，27(5)：9－12.
[19]宋兴. 陈潮祖教授“膜腠三焦”说[J]. 成都中医学院学报，1994，17(2)：6－9.
[20]孔光一，赵岩松，严季澜，等. 少阳三焦膜系病机探讨[J]. 北京中医药大学学报，2011，34(3)：149－150，158.
[21]BENIAS P C，WELLS R G，SACKEY－ABOAYYE B，et al. Structure and distribution of an unrecognized interstitium in human tissues[J]. Scientific Reports，2018，8(1)：4947.

收稿日期：2024－07－24
作者简介：牛媛媛(1985－)，女，河南焦作人，副主任医师，研究方向：中医药防治心血管病。
通信作者：刘磊(1981－)，男，河南驻马店人，副主任医师，研究方向：中医药防治脑血管病。E－mail：liulei608118@163.com

编辑：孙铮