



# 第三章 气血津液精

- **精、气、血、津液，是构成人体的基本物质，是脏腑、经络等组织器官进行生理活动的物质基础。**
- **气是不断运动的具有较强活力的精微物质；**
- **血，基本上是指血液；**
- **津液，是机体一切正常水液的总称。**

# 第一节 精

## 一、精的基本概念

广义：

泛指一切与生俱来的生命物质。

后天获得的对人体有用的精粹物质，包括气、血、津液、髓以及从饮食中摄取的营养物质等一切精微物质；

狭义：

指肾中所藏的具有生殖功能的精微物质，即肾精，又称为生殖之精。

## 二、精的生成

- ✓ 精的生成稟受于父母，充实于水谷。
- ✓ 从来源而言有先天与后天两个方面，故精又分为先天之精与后天之精两类。

### 三、精的主要功能

#### ✓ 1、生殖繁衍

生殖之精是生命的原始物质，具有繁衍后代的作用。

#### ✓ 2、促进生长发育

人生各个时期的生长发育过程，都是以精为其主要物质基础的。

#### ✓ 3、生髓充脑、养骨、化血

#### ✓ 4、滋养濡润

精是人体脏腑组织赖以滋润濡养的精华。

#### ✓ 5、防御卫外

## 第二节 气

### 一、气的基本概念

✓ 气，在古代是人们对于自然现象的一种朴素认识。

“水火有气而无生，草木有生而无知，禽兽有知而无义，人有气有知有生有义，故为天下最贵者也”。

---

《荀子·王制上》

✓气是构成人体的最基本物质。

✓气，又是维持人的生命活动的最基本物质

。

✓气，是构成人体和维持人体生命活动的最基本物质。

## 二、气的生成

✓ 来源于父母的先天之精气 ---- 肾

水谷之精气 ---- 脾胃

自然界的清气 ---- 肺

### 三、气的生理功能

- ✓ 1、推动作用 (生长、血液、津液)
- ✓ 2、温煦作用 (体温、气血运行)
- ✓ 3、防御作用
- ✓ 4、固摄作用 (血液、汗液尿液消化液、精液、冲任)
- ✓ 5、气化作用 (脾胃的运化)
- ✓ 6、营养作用 (营气、清气)

## 四、气的运动

- ✓ 气的运动，称作“气机”。气的运动形式为升、降、出、入四种基本运动形式。
- ✓ 气的升降出入运动之间的协调平衡，称作“气机调畅”；
- ✓ 升降出入的平衡失调，即是“气机失调”的病理状态。“气机失调”表现形式：“气机不畅”；“气滞”；“气逆”；“气陷”；“气脱”；“气结”或“气郁”，甚则“气闭”。

## 五、气的分类

### (一) 元气

元气又名“原气”、“真气”，是人体最基本、最重要的气是人体生命活动的原动力。

1 组成：肾中精气所化生

2 分布：通过三焦而流行于全身

3 主要功能

元气是人体生命活动的原动力

## **(二) 宗气**

**宗气是积于胸中之气，宗气在胸中积聚之处，称作：“气海”，又称“膻中”。**

**1 组成：自然界吸入的清气和水谷精气组成**

**2 分布：胸中 - 下气海 - 并肾经**

**3 主要功能 走息道以行呼吸**

**贯心脉以行气血**

### **(三) 营气**

**又称“荣气”。营与血关系密切，可分而不可离，常“营血”并称，营气与卫气相对而言，属于阴，故又称为“营阴”。**

**1 组成：水谷精气中的精华部分所化生**

**2 分布：血脉之中，循脉上下，营运于全身**

**。**

**3 主要功能 营养和化生血液**

**(四) 卫气 卫气与营气相对而言，属于阳，又称为“卫阳”。**

**1 组成：水谷精气的“剽疾滑利”之气**

**2 分布：脉外，皮肤分肉，熏于盲膜，散于胸腹**

**3 主要功能 护卫肌表防御外邪入侵；**

**温养脏腑、肌肉、皮毛等；**

**调节控制腠理的开合、汗液的排泄以维持体温的相对恒定等。**

## (五) 脏腑之气和经络之气

- ✓ “脏腑之气”和“经络之气”，都是元气所派生的，是元气分布于某一脏腑或某一经络即成为某一脏腑或某一经络之气。
- ✓ 在中医学里，气的名称还有很多，例如：把“水谷精气”、“谷气”；把致病的物质，称作“邪气”；把体内不正常的水液，称作“水气”；把整个机体的生理功能和抗病能力，称作“正气”；把中药的寒、热、温、凉四种性质和作用，称作“四气”等。

## 第三节 血

### 一、血的基本概念

- ✓ 血是红色的液态样物质，是构成人体和维持人体生命活动的基本物质之一，具有很高的营养和滋润作用。
- ✓ 血必须在脉中运行，才能发挥它的生理效应。逸于脉外，即为出血，又称为“离经之血”。脉具有阻遏血液逸出的功能，有“血府”之称。

## 二、血的生成

- ✓ 主要由营气，津液，水谷精微，精化生
- ✓ 脾和胃是气血生化之源。
- ✓ 心在化生血液中的作用。
- ✓ 转化的关系。精藏于肾，血藏于肝。 “精血同源” 之说。

## 三、血的功能

### 1 濡养全身

肝藏血“足受血而能步，掌受血而能握，指受血而能摄”。

### 2 养神

## 四、血的运行

- ✓ 气的推动作用和固摄作用之间的协调平衡。
- ✓ 心的搏动，推动着血液的运行。
- ✓ 肺的宣发和朝会百脉，助心行血。
- ✓ 肝主疏泄，是推动和促进血液运行的重要因素。
- ✓ 脾主统血和肝主藏血，是固摄血液的重要因素。

## 第四节 津液

### 一、津液的基本概念

津液，是机体一切正常水液的总称，包括各脏腑组织器官的内在体液及其正常的分泌液如胃液、肠液和涕、泪等。津液，同气和血一样，是构成人体和维持人体生命活动的基本物质。

## 二、津液的生成、输布和排泄

1、津液的生成：脾胃运化、小肠主液、

大肠主津

2、津液的输布：脾的运化水液与散精

肺的通调水

道

肾主水液、

肝主疏泄、三焦

2 津液的排泄：肺 肾 大肠

### 三、津液的功能

津液有**滋润濡养、化生血液、运载**的生理功能。

### 四、气、血、津液之间的相互关系

**精与气、精与血、精与津液、气与血、气与津液、血与津液。**

# 1、气和血的关系

## 气为血之帅

- ✓ **气能生血** 营气、气化、脏腑功能。
- ✓ **气能行血** 血属阴而主静。血不能自行，有赖于气的推动；气行则血行，气滞则血瘀。
- ✓ **气能摄血** 摄血，是气固摄功能的具体体现。血在脉中循行而不逸出脉外，主要依赖于气对血的固摄作用。

## 血为气之母

血能化气

血能载气

## 2、气和津液的关系

气属阳，津液属阴。气和津液的关系与气和血的关系极其雷同。

- ✓ 气能生津。
- ✓ 气能行（化）津。
- ✓ 气能摄津、津能载气。

“吐下之后，定无完气”。

### 3、血和津液的关系

- ✓ 血和津液都是液态样的物质也都有滋润和濡养的作用，因此血和津液之间存在着极其密切的关系。
- ✓ 血和津液的生成都来源于水谷精气由水谷精气所化生，故有“津血同源”之说。
- ✓ 在病理情况下，血和津液之间也多相互影响。
  - “血家不可发汗”和“亡血家不可发汗”。
  - “夺血者无汗 夺汗者无血”。