一位中醫師對水的思考

Consideration of water by a Chinese medicine practitioner

劉穗寧 *LAU Shui Ling*

（康寧中醫藥診所、香港注冊中醫學會會員　醫學博士）

[摘要] 水是人們最熟悉的基本物質，本文從中醫學的角度思考水的問題，討論古代中國哲學和中醫學慨念中水的形成過程。闡述水在人體生理活動中的重要性和水的吸收代謝過程，對人體病理中造成的疾病和影響。并引伸到中醫藥的用水及其水質對中醫藥治療的影響，從而引發現代人對水資源的關注和思考。

[關鍵詞] 水 ； 人體生理之水； 人體病理之水； 中醫藥用水

水是構成萬物的最基本物質之一，古印度人在《佛經》言「人稟四大元素而成」，四大元素包括土，水，火，風。水在中國傳統文化中被抽像為五行 (金，木，土，火，水) 的哲學概念，水是「萬物之本源，諸生之宗室」(《管子》) 。中醫學引入這概念后，水就具有本體和象徵的雙重涵義，用於解釋與之相關相類的生理病理現象。

1　對大自然水的認知

現代人對水的認識都是從水的物理和化學性質以及在生物體內的作用等几個方面討論。大自然的水有強大的溶解性，水總能以各種形式或狀態形成各種各樣不同成分的混合物，這些水混合物含各有不同濃度，不同形態的化合物或混合物，如海水，河水，井泉水，山澗水等等就含有多種不同元素；又如生物體內的水（或體液）所含有的物質更多更復雜。

中國古代哲學認為天地萬物包括水都是陰陽二氣交互作用的結果，古人認為自然界存在「高下相召」的規律，「升已而降，降者謂天；降已而升，升者謂地。天氣下降，氣流升於地；地氣上升，氣騰於天。故高下相召，升降相因，而變作矣」。《素問·陰陽應象大論》亦說：「地氣上為云，天氣下為雨；雨出地氣，云出天氣」。很明顯這是一個周而復始的循環過程，古人認為是水的形成過程。

2　人體生理之水

中醫學認為人體內的水，從廣義說是泛指一切體液包括津，血，髓，汗，淚，涎，唾液，乳汁，尿液及月經（經水）等；而狹義是指津液。

人體的水主要來源於飲食，水的代謝過程《素問·經脈別論》解釋：「飲入於胃，游溢精氣，上輸於脾，脾氣散精，上歸於肺，通調水道，下輸膀胱，水經四布，五經并行，合於四時五臟陰陽揆度以為常」。這一過程中以脾，肺，腎三臟為主導中心，而三焦，大小腸，膀胱也在代謝過程中起著通調的作用。

香港註冊中醫學會版權所有 Copyright HKRCMP All Rights Reserved

在正常的情況下，人體內的水統稱為津液。津者質地清稀，流動性大，散布於皮膚，肌肉和孔竅，起滋潤作用，滲入於血液之中而起順滑作用；液者質地稠厚，流動性較小，主要灌注於骨節，臟腑，腦，髓等組織之中，起濡養作用。津液布散后通過代謝調節，以汗，尿，涕，唾等形式排出體外。

水屬陰，水的代謝過程依賴陽氣的作用，即水的運行和利用是在陽氣的溫煦作用下氣化。水不氣化，不流動即為死水，《醫理真傳》說「水離孚氣，便是純陰」，水液的輸布和運行就不能正常發揮。

「肺為水之上源」，肺居上焦，通過自身的宣發和肅降功能作用，把中焦脾傳輸來的水液調節布輸全身，外可為汗，下可為尿。

腎為水之下源，《素問·逆調論》指出：「腎者水臟，主津液」，腎主宰着人體全身的津液代謝，維持整個津液代謝的平衡。腎中的精氣通過氣化，使脾，肺等臟對水液的調節輸布和運作得到腎精的資助。尿液的生成和排泄更與腎中的精氣的蒸騰直接關聯。

腎水的氣化蒸騰與心火有直接的生理關系，根據天地陰陽相召的升降原理，居上的心火下降於腎而使之得以溫煦，居下的腎水又得以騰升於心，水火相濟「心腎相交」，使心火不亢。如此一來，水升火降，心腎相濟，無限循環。胃，脾，肺，腎，三焦五經之氣，經升降浮沉的生理活動成為水精四布，五經并行的新陳代謝作用。

3 人體病理之水

五經氣化的功能若失常，則水液代謝功能就會受到障礙，尤為在陽氣不能化陰的情況下，氣機不利，難以行水，水的代謝不能順利進行而造成聚留，因而構成氣寒水凝，或流溢失序，或上冒清陽。寒為陰邪，陽氣受遏，水寒淼淼不受制約，在表在里沿三焦為寒，由此各種水證便逐漸發生。水腫是由「水氣」代謝失常而出現的病理狀態，病理性水腫內在成因歸於腎。《素問·水熱穴論》說：「腎者，胃之關也。關門不利，故聚水從其類也，上下溢於皮膚，故為附腫。附腫，聚水而生病也。」《內經》不僅把水腫的病機分析為「五臟陽以竭也，津藏充廓」，并提出了「開鬼門，潔淨府」的治療原則。

漢代張仲景在《傷寒雜病論》按病因病機把「水氣」分為四大類：風水，皮水，正水，石水；并以五臟的證候分為心水，肺水，肝水，脾水及腎水，設立了一整套對應的處理方法。后世的醫籍如《中藏經》，《諸病源候論》，《三因極一病證方論》等等則根據水的色澤，來源，病侯等提出了「十水」，各述不一。值得一提的是元代的朱丹溪，他把水腫概括為陰水和陽水及治療方法。水的代謝失常會演變成溼，痰，飲及水腫等的致病形式，導致各種各樣的復雜病理變化。溼是水的瀰散狀態，溼聚為水，水停為飲，飲凝為痰。水溼可散布全身任何組織，尤易困中趨下；而水多泛濫肌表，多以頭面，四肢，或全身水腫為特徵；痰則以留駐的方式存在，其性隱匿，外而皮肉筋骨，內而臟腑經絡，無處不在，致病甚廣；飲多停留胸肺，肋膈，腸胃，肌膚等臟腑組織之中，因其停留的部位而有痰飲，懸飲，溢飲，支飲等病名。

從病理而言，水為有形之邪，其性寒冽，最傷陽氣。水為至陰，其本在腎，其標在肺，其制在脾，其通道在大小腸，膀胱，三焦。總的說來，水邪在人體里之形成，皆因臟腑生理功能失常而造成的病理產物。

香港註冊中醫學會 版權所有 Copyright HKCMA All Rights Reserved

4　中醫藥之水

「水為萬化之源，土為萬物之母」。人類對水在生命的重要性早有認識，無論古今中外的醫學界都認為水是藥物亦溶劑。張仲景在《傷寒雜病論》就意識到水作為溶劑在藥物浸泡和煎煮時的影響，并在不同的情況使用不同的水，如清漿水，甘瀾水，潦水，白飲，麻沸水，米湯水等等。后世醫家對水的認識更進一步發展，如唐官修《新修本草》，陳慎微《本草拾遺》記述了40種水，韓醫許浚《東醫寶鑑》……，都有關各種水中醫藥應用的記載 。李時珍的《本草綱目·水部》更是發展到巔峰，李氏將水分為天水13種，如雨水，夏水，春雨水，雪霜水……；地水30種，如千里水，溪水，井泉水，醴泉水，乳穴水，節氣水……。并指出了各種水的性味功能及禁忌等，當中的氣節水更是李時珍的發明，他指出「一年二十四氣節，一節主半月，水之味，隨之變遷，此乃天地之氣候相感，又非疆域之所限也。」并指出各氣節水的用途，如立春水和清明水稱之為神水，浸造藥丸酒祛風理脾胃。又說小滿，芒種，白露三節水有「毒」有「害」，不宜飲用等。「好水是萬藥之王，壞水是萬病之源」，近代美國著名醫學Dr.Butterman也說到：「水是最好的藥物，人的所有疾病，都因缺水造成的，沒有水氧氣不能運送到所需的部位，缺乏氧氣伴隨而來的，就是嚴重疾病的產生」。

參考資料：

[1] 《黃帝內經》

[2] 張仲景《傷寒論》

[3] 張仲景《金匱要略》

[4] 傷寒論十四講　劉渡舟　人民衛生出版社 2013.9.1

[5] 李時珍《本草綱目》

[6] 《水是最好的藥物》　美·Dr.Butterman　吉林文史出版社 2008.01.01

[7] 中醫學「水」的概念及水病的治則與治法.　劉樹民等　中國中醫藥信息雜志　2014年 第11期.

（編委：黃韻婷審校 2022.03.15）

香港註冊中醫學會　版權所有
Copyright HKRCMP All Rights Reserved