

# LBRIS

We know  
books

Colecția Cultura Chineză

Lector: Nicoleta Arsenie  
Tehnoredactor: Carmen Dumitrescu  
Coperta: Florin Afloarei

Editura Ideea Europeană  
O.P. 22, C.P. 113, București, 014780  
Tel./Fax.: 021-2125692; Tel.: 021-3106618  
Comenzi carte prin poștă:  
Tel.: 021-2125692  
E-mail: office@ideeaeuropeana.ro  
www.ideeaeuropeana.ro

Original edition © Foreign Language Teaching and Research Publishing Co., Ltd.

Romanian translation © Foreign Language Teaching and Research Publishing Co., Ltd.

All rights reserved.

No part of this publication should be reproduced, stored in a retrieval system, or transmitted in any form or by any means, electronic, mechanical, photocopying, recording, or otherwise, without the prior written permission of Foreign Language Teaching and Research Publishing Co., Ltd.

© Editura Ideea Europeană, pentru prezenta versiune

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României

Concepte-cheie din medicina tradițională chineză / trad. din lb. chineză și note de Paula Teodorescu. - București : Ideea Europeană, 2023-2 vol.

ISBN 978-606-594-984-3

Vol. 1. - 2023. - Conține bibliografie. - Index. - ISBN 978-606-594-979-9

I. Teodorescu, Paula (trad. ; note)

61

# Concepte-cheie din medicina tradițională chineză

1

Traducere din limba chineză și note de  
Paula Teodorescu



București, 2023

medicina tradițională chineză a constituit un liant esențial care a condensat voințele și eforturile oamenilor. Fiind o parte inseparabilă din cultura chineză tradițională, **zhōngyī** nu și-a adus contribuția doar la coagularea voințelor și eforturilor oamenilor din locuri diferite, ci și prin constituirea sa într-un canal important de transmitere și promovare directă a culturii chineze clasice. Orice străin care vrea să studieze, să înțeleagă, să-și însușească principiile, metodele și tratamentele oferite de **zhōngyī** trebuie ca mai întâi să învețe și să stăpânească bine teoria yin și yang, a celor cinci elemente, pe cea despre esența *jing* și despre suflul vital *qi*, toate reprezentând noțiuni fundamentale din cadrul culturii tradiționale chineze, dar și fenomene cunoscute la nivel internațional.

Plecând de la această idee, trebuie să folosim o abordare sistemică și cuprinzătoare, care presupune să mergem dinspre cultura chineză înspre lume, adică să manifestăm incluziune și toleranță față de oamenii din toată lumea; negreșit, medicina tradițională chineză este acea punte solidă, specială și ideală care face legătura cu lumea din afara Chinei.

## Cuprins

- 15 jīng 精
- 16 qì 气
- 19 shén 神
- 20 jīngqì 精气
- 22 yuánqì 元气
- 23 zōngqì 宗气
- 25 yíngqì 营气
- 27 wèiqì 卫气
- 29 qìhuà 气化
- 31 qìjī 气机
- 32 qìxué 气穴
- 34 qìhǎi 气海
- 36 qìxū 气虚
- 38 yáng 阳
- 39 yángqì 阳气
- 41 yīn 阴
- 42 yīnqì 阴气
- 44 yīnyáng 阴阳
- 45 yīn píng yáng mì 阴平阳秘
- 47 yīnyáng hùgēn 阴阳互根
- 49 yīnyáng zì hé 阴阳自和
- 51 yīnyáng jiāogǎn 阴阳交感

- 52 yīnyáng zhuǎnhuà 阴阳转化  
 54 yīnyáng xiāozhǎng 阴阳消长  
 55 wǔxíng 五行  
 58 wǔxíng xiāngshēng 五行相生  
 60 wǔxíng xiāngkè 五行相克  
 62 wǔxíng xiāngchéng 五行相乘  
 63 wǔxíng xiāngwǔ 五行相侮  
 65 wǔxíng zhìhuà 五行制化  
 67 wǔxíng shèngfù 五行胜复  
 69 kàng hài chéng zhì 亢害承制  
 72 wǔyùn 五运  
 74 liùqì 六气  
 76 zhǔqì 主气  
 78 kèqì 客气  
 80 zàngxiàng 藏象  
 82 zàngfǔ 脏腑  
 84 wǔzàng 五脏  
 86 liùfǔ 六腑  
 88 qí héng zhī fǔ 奇恒之腑  
 90 xíngzàng 形脏  
 92 shénzàng 神脏  
 93 xīn 心  
 95 xīnqì 心气  
 97 xīnxuè 心血  
 98 xīnyáng 心阳  
 100 xīnyīn 心阴  
 102 xīn zhǔ shénmíng 心主神明  
 104 xīn zhǔ xuè mài 心主血脉  
 106 xīnbāoluò 心包络  
 108 xīn shèn xiāngjiāo 心肾相交  
 110 fèi 肺

- 113 fèiqì 肺气  
 114 fèiyīn 肺阴  
 116 fèiyáng 肺阳  
 117 fèi zhǔ qì 肺主气  
 119 fèi zhǔ xuānfā 肺主宣发  
 121 fèi zhǔ sùjiàng 肺主肃降  
 123 fèi zhǔ zhìjié 肺主治节  
 125 fèi cháo bǎi mài 肺朝百脉  
 127 fèi zhǔ tōngtiáo shuǐdào 肺主通调水道  
 129 pí 脾  
 131 píqì 脾气  
 133 píyáng 脾阳  
 135 píyīn 脾阴  
 136 pí zhǔ yùnhuà 脾主运化  
 139 pí zhǔ tǒngxuè 脾主统血  
 141 pí zhǔ shēngqīng 脾主升清  
 143 gān 肝  
 144 gānqì 肝气  
 146 gānxuè 肝血  
 148 gānyīn 肝阴  
 149 gānyáng 肝阳  
 151 gān zhǔ shūxiè 肝主疏泄  
 153 gān zhǔ cángxuè 肝主藏血  
 155 gān shèn tóngyuán 肝肾同源  
 157 shèn 肾  
 159 shènqì 肾气  
 160 shènyīn 肾阴  
 162 shènyáng 肾阳  
 164 shènjīng 肾精  
 166 shèn zhǔ shuǐ 肾主水  
 167 shèn cáng jīng 肾藏精

- 52 yīnyáng zhuǎnhuà 阴阳转化  
 54 yīnyáng xiāozhǎng 阴阳消长  
 55 wǔxíng 五行  
 58 wǔxíng xiāngshēng 五行相生  
 60 wǔxíng xiāngkè 五行相克  
 62 wǔxíng xiāngchéng 五行相乘  
 63 wǔxíng xiāngwǔ 五行相侮  
 65 wǔxíng zhìhuà 五行制化  
 67 wǔxíng shèngfù 五行胜复  
 69 kàng hài chéng zhì 亢害承制  
 72 wǔyùn 五运  
 74 liùqì 六气  
 76 zhǔqì 主气  
 78 kèqì 客气  
 80 zàngxiàng 藏象  
 82 zàngfǔ 脏腑  
 84 wǔzàng 五脏  
 86 liùfǔ 六腑  
 88 qí héng zhī fǔ 奇恒之腑  
 90 xíngzàng 形脏  
 92 shénzàng 神脏  
 93 xīn 心  
 95 xīnqì 心气  
 97 xīnxuè 心血  
 98 xīnyáng 心阳  
 100 xīnyīn 心阴  
 102 xīn zhǔ shénmíng 心主神明  
 104 xīn zhǔ xuè mài 心主血脉  
 106 xīnbāoluò 心包络  
 108 xīn shèn xiāngjiāo 心肾相交  
 110 fèi 肺

- 113 fèiqì 肺气  
 114 fèiyīn 肺阴  
 116 fèiyáng 肺阳  
 117 fèi zhǔ qì 肺主气  
 119 fèi zhǔ xuānfā 肺主宣发  
 121 fèi zhǔ sùjiàng 肺主肃降  
 123 fèi zhǔ zhìjié 肺主治节  
 125 fèi cháo bǎi mài 肺朝百脉  
 127 fèi zhǔ tōngtiáo shuǐdào 肺主通调水道  
 129 pí 脾  
 131 píqì 脾气  
 133 píyáng 脾阳  
 135 píyīn 脾阴  
 136 pí zhǔ yùnhuà 脾主运化  
 139 pí zhǔ tǒngxuè 脾主统血  
 141 pí zhǔ shēngqīng 脾主升清  
 143 gān 肝  
 144 gānqì 肝气  
 146 gānxuè 肝血  
 148 gānyīn 肝阴  
 149 gānyáng 肝阳  
 151 gān zhǔ shūxiè 肝主疏泄  
 153 gān zhǔ cángxuè 肝主藏血  
 155 gān shèn tóngyuán 肝肾同源  
 157 shèn 肾  
 159 shènqì 肾气  
 160 shènyīn 肾阴  
 162 shènyáng 肾阳  
 164 shènjīng 肾精  
 166 shèn zhǔ shuǐ 肾主水  
 167 shèn cáng jīng 肾藏精

- 169 shèn zhǔ nàqì 肾主纳气  
 171 tiānguǐ 天癸  
 172 mìngmén 命门  
 174 sānjiāo 三焦  
 176 dǎn 胆  
 178 dǎnqì 胆气  
 179 dǎnzhī 胆汁  
 181 wèi 胃  
 182 wèiqì 胃气  
 184 wèiyīn 胃阴  
 186 wèiyáng 胃阳  
 188 wèi zhǔ shòunà 胃主受纳  
 190 wèi zhǔ fūshú 胃主腐熟  
 191 wèi zhǔ tōngjiàng 胃主通降  
 193 xiǎocháng 小肠  
 195 dàcháng 大肠  
 196 pángguāng 膀胱  
 198 gūfǔ 孤腑  
 199 nǎo 脑  
 201 nǚzībāo 女子胞  
 202 xuèhǎi 血海  
 204 suǐhǎi 髓海  
 205 shuǐ gǔ zhī hǎi 水谷之海  
 207 jūnhuǒ 君火  
 209 xiànghuǒ 相火  
 211 hún 魂  
 212 pò 魄
- 214 Lista de concepte  
 221 Index  
 223 Bibliografie

## jīng 精

### Esență

Esența este acea materie subtilă, apărută din unirea substanței vii primite de la părinți cu substanțele nutritive obținute ulterior din hrană; reprezintă originea vieții și este substanța fundamentală din care este constituit corpul omenesc, care ajută la menținerea activităților vitale. În sens larg, **jīng** se referă la toate acele substanțe tangibile și nutritive, precum sângele, fluidele corporale, măduva (*sui*), dar și la nutrienții din mâncare și băutură. În sens restrâns, se referă la ceva care este conținut în rinichi, adică la esența rinichilor, incluzând aici esența dobândită de la părinți din perioada embrionară, dar și esența căpătată ulterior din alimente și băutură, având un rol însemnat în cadrul reproducerii, dar și în stimularea creșterii și dezvoltării.

**Traduceri anterioare:** esență; esența vieții; esență vitală; spermă

**Traduceri în uz:** esență; esența vieții

**Traducere standard:** esență

**Explicația traducerii:** Numeroase dicționare cu traducere din chineză în engleză, dedicate medicinei tradiționale chineze, folosesc cuvântul „esență” drept corespondent de

traducere pentru termenul **jīng**. Deși **jīng** posedă și alte înțelesuri, totuși sensul său de bază este acela de „structură de consolidare a corpului” și de „material fundamental cu rolul de protecție a corpului, fiind incluse aici atât esența înnăscută, cât și cea dobândită”. Ținându-se seama de aceste principii cunoscute, s-a stabilit folosirea termenului „**esență**” în traducere.

#### Fragmente citate:

**Esența** este fundamentul vieții. („Întrebări esențiale”, adevărul din Camera Aurie)

Când două spirite se unesc și dau o formă nouă, cea care exista dinainte de nașterea trupului poartă numele de **esență**. („Pivotul spiritual”, Boli date de căldură sau răceală)

În cele cinci organe-zang e tăinuită **esența**. („Pivotul spiritual”, Spiritul originar)

qi 气

#### Qi; Suflu; Energie vitală

Sensurile lui **qi** pot fi esențializate în trei părți: 1. reprezintă un principiu de filosofie veche, elementul fundamental care stă la baza formării întregului Univers și a tuturor lucrurilor; reprezintă, totodată, și elementul real care constituie forma și spiritul supus nașterilor și transformărilor;

2. este termenul generic care denumește materia, energia și informația care compun corpurile și mențin activitățile vitale. În baza naturii sale, **qi**-ul din activitățile umane poate fi împărțit în **qi**-ul yang (masculin) și **qi**-ul yin (feminin); în funcție de transformările sale, clasificarea sa îi cuprinde pe: **qi**-ul originar, **qi**-ul pectoral, **qi**-ul hrănitor, **qi**-ul de apărare; în conformitate cu funcțiile pe care le îndeplinește, există: **qi**-ul stomacului, **qi**-ul inimii, **qi**-ul ficatului, **qi**-ul rinichiului, **qi**-ul plămânului, **qi**-ul splinei, adică **qi**-uri pentru toate organele și viscerele din corp; 3. este **qi**-ul patogen, adică factorul care produce îmbolnăviri în corpul uman.

**Traduceri anterioare:** substanță rafinată; energie vitală; chi; influență

**Traduceri în uz:** qi; chi

**Traducere standard:** qi

**Explicația traducerii:** În prezent, există consens în China și în afară în ceea ce privește traducerea acestui termen; se folosește forma sa transliterată, respectiv **qi**. În trecut, traducerea lui **qi** drept energie sau energie vitală, deși cuprindea sensul lui **qi** de forță care stimulează, totuși nu punea în valoare funcțiile sale de apărare, încălzire, transformare sau de control. După explorări îndelungate, întreprinse de traducători de medicină tradițională chineză din țară și din afară, s-a descoperit că doar forma transliterată a termenului păstrează suficient de bine conotațiile sale multiple.

**Fragmente citate:**

De la zămislire, **qi** se generează și se transformă. Când **qi** se dispersează, lucrurile prind formă; când **qi** se răspândește, lucrurile se înmulțesc și se dezvoltă. Toate își vor fi schimbat forma când **qi** va înceta transformările. Toate lucrurile trec prin asta. („Întrebări esențiale”, Reguliile celor cinci faze ale elementelor)

Când se deschide arzătorul<sup>1</sup> din partea de sus (*shàng jīāo*), sunt transportați nutrienți din mâncare către toate părțile corpului, parfumând pielea, întărind corpul, aducând strălucire părului, tot la fel cum fac roua și ceața când udă totul. Iar asta poartă numele de **qi**. („Pivotul spiritual”, Boli date de căldură sau răceală)

Când **qi**-ul patogen vătămează cele trei părți ale corpului (cea de sus, de mijloc și de jos), este altceva... Când **qi**-ul patogen atacă corpul, rămâne într-o anumită zonă și primește numele după aceasta. („Pivotul spiritual”, Începuturile celor o sută de morhuri)

<sup>1</sup> Triplul arzător sau *sānjiāo* este un concept specific medicinei tradiționale chineze, compus din trei părți: arzătorul de sus, arzătorul de mijloc și arzătorul de jos. Este cavitatea goală din trunchiul corpului, care poate exercita influență asupra tuturor organelor din corp.

shén 神

**Spirit; Putere spirituală**

Termenul **shén** conține trei semnificații: 1. denumește creatorul, autoritatea și sursa primară din spatele tuturor lucrurilor din lume și a vieților omenești; 2. se referă la activitățile care țin de corpul omenesc, fiind aici incluse funcțiile fiziologice și activitățile psihice; 3. numește conștiința și activitățile mintale, precum cogniția, emoția și voința. Cât privește activitățile corporilor omenești, sub guvernarea minții-inimă (*xīn*), **shén** se referă în principal la funcțiile fiziologice și la activitățile psihice care sunt conținute în cadrul celor cinci organe-zang. Esența, **qi**, sângele și fluidele constituie fundația materială a lui **shén**, acesta fiind rezultatul mișcărilor, transformărilor și interacțiunilor dintre esență și **qi** în cadrul viscerelor.

**Traduceri anterioare:** vitalitate; activitate mentală; spirit; Shén; minte

**Traduceri în uz:** minte; spirit; shén

**Traducere standard:** spirit

**Explicația traducerii:** În majoritatea dicționarelor chinez-englez dedicate medicinei tradiționale chineze, **shén** a fost tradus drept „spirit”. Termenul **shén** conține trei valențe semantice, însă sensul său de bază se referă la activitățile corpului omenesc, fiind incluse funcțiile fiziologice și cele

psihice. De aceea, ținând seama de principiile intrate în uz, traducerea pentru acest termen ar trebui să fie „**spirit**”.

### Fragmente citate:

Hrănit cu yang qi, **spiritul** capătă vitalitate, iar tendoanele se înmoaie. („Întrebări esențiale”, Unitatea dintre Cer și Om)

Când qi-ul organelor-zang este în armonie, se generează fluidele corporale, iar apoi se zămislește **spiritul**. („Întrebări esențiale”, Ciclurile energetice ale Universului și efectele lor asupra oamenilor)

Inima este fundamentul vieții și sălașul **spiritului**; starea sa de bine se vede pe față, iar plinătatea sa, în vasele de sânge. Ține de soarele din yang și de qi-ul văratic. („Întrebări esențiale”, Ciclurile energetice ale Universului și efectele lor asupra oamenilor)

## jīngqì 精气

### Qi-ul esențial

**Jīngqì** este un tip de qi subtil, reprezintă fundamentul de substanță responsabil cu creșterea și dezvoltarea corpului omenesc, dar și cu îndeplinirea diferitelor funcții, precum cele realizate de esența reproductivă, esența rezultată din alimente și băutură și aerul proaspăt din natură (qi-ul limpede).

**Traduceri anterioare:** energia subtilă; energia sănătoasă; esența; qi-ul esențial

**Traduceri în uz:** esența; qi-ul esențial

**Traducere standard:** qi-ul esențial

**Explicația traducerii:** **Jīngqì** a rezultat din contopirea termenilor **jīng** și **qì**. De altfel, la un anumit nivel, se poate crede că **jīng** este **qì**, iar **qì** este **jīng**. **Jīng** subliniază fundamentul de substanță de tip yin, pe când **qì** scoate în evidență energia yang. Deși, în cadrul sintagmei **jīngqì**, **jīng** joacă rolul principal, totuși, în uzanța traducerilor de astăzi, se poate observa că oamenii folosesc mai cu seamă echivalarea „**qi esențial**”; această variantă a devenit standardul recomandat atât în China, cât și în afara sa.

### Fragmente citate:

Dacă qi-ul patogen predomină, înseamnă exces, în vreme ce lipsa **qi-ului esențial** înseamnă deficiență. („Întrebări esențiale”, Natura exceselor și deficiențelor)

Cele cinci organe-zang înmagazinează **qi esențial**, dar nu-l scurge în afară. („Întrebări esențiale”, Un alt discurs despre cele cinci organe-zang)

Cele cinci gusturi<sup>2</sup> pătrund în corp, iar apoi sunt depozitate în stomac; după ce a fost transformat în stomac, **qi-ul esențial** este transportat de splină. („Întrebări esențiale”, Maladii bizare)

<sup>2</sup> Conform medicinei tradiționale chineze, cele cinci gusturi sunt: sărat, acru, amar, dulce și iute; sunt constituite în corespondență cu cele cinci elemente (foc, apă, metal, lemn, pământ). În acest context, cele cinci gusturi se referă la alimente în general.

yuánqì 元气

**Qi-ul originar; Suflul originar**

元气, denumit și 原气, este qi-ul cel mai important, fundamental pentru corpul omenesc; este forța motrice pentru toate activitățile corpului omenesc. Este transformat de esența embrionară și hrănit de esența postnatală, este distribuit în tot corpul prin intermediul celor trei cavități energizatoare sau triplul arzător (*sānjiāo*); înăuntru ajunge la toate cele cinci organe și șase viscere, iar în afară atinge pielea, țesuturile, striatiile, promovând și stimulând funcțiile fiziologice specifice tuturor organelor interne și meridianelor energetice. În acest sens, **yuánqì** îndeplinește două funcții fiziologice: 1. determină și reglează creșterea, dezvoltarea și reproducerea. Când esențele reproductive ale părinților se unesc și formează embrionul, este zămislit **qi-ul originar** în interiorul embrionului; 2. determină și reglează activitățile fiziologice din cadrul meridianelor energetice și al organelor interne. În acest sens, **yuánqì** circulă prin tot corpul prin intermediul triplului arzător (*sānjiāo*).

**Traduceri anterioare:** energia primordială; qi-ul primordial; qi-ul originar; rezistența corpului; qi-ul sursă; qi-ul drept

**Traduceri în uz:** qi-ul originar; qi-ul primordial; qi-ul sursă

**Traducere standard:** qi-ul originar

**Explicația traducerii:** 元气, denumit și 原气, este forța motrice pentru toate activitățile corpului omenesc. Dacă

plecăm de la acest sens, atunci „originar” este termenul mai nimerit pentru redarea semnificația lui **yuánqì**, fiindcă „originar” trimite la ideea de „primordial”, la „la cel dintâi”.

**Fragmente citate:**

Poarta vieții este locul unde sălășluiesc esența și spiritul și unde este păstrat **qi-ul originar**. („Canonul problemelor medicale”, A treizeci și șasea problemă medicală)

Rinichii primesc esența de la cele cinci organe-zang și șase viscere-fu, deci sunt locul de unde se trage **qi-ul originar** și unde este zămislit. („Întrebări esențiale” cu adnotările lui Wang Bing, Paradigma celor cinci faze ale elementelor)

Pudra de gecko era folosită la tratarea deficiențelor de **qi originar** rece, precum și tusea care persistă ani de zile din pricina creșterii nivelului de qi. („Tratatul despre cele trei categorii de factori patogeni, tipare și formule”, volumul XII)

zōngqì 宗气

**Qi-ul pectoral; Energia pectorală**

Acest tip de qi se acumulează în zona pieptului și este rezultat în urma contopirii dintre nutrienții din hrană și băutura și aerul inspirat. Funcțiile sale sunt: 1. facilitarea respirației și stimularea funcției respiratorii a plămânului;

2. pătrunderea în inimă și în vasele de sânge; **qi-ul pectoral** se strânge în inimă și în vasele de sânge, favorizând circulația sângelui în zona inimii. Prin urmare, carența sau preaplinul de **qi pectoral** se află în strânsă conexiune cu fluxul lui qi și al sângelui, cu reglarea temperaturii corporale, cu mișcările membrelor, dar și cu puterea vocii și a respirației.

**Traduceri anterioare:** energia inițială; qi-ul pectoral; qi-ul acumulat; qi-ul ancestral

**Traduceri în uz:** qi-ul ancestral; qi-ul pectoral; qi-ul toracic; zongqi

**Traducere standard:** qi-ul pectoral

**Explicația traducerii:** Specialiști din cadrul Organizației Mondiale a Sănătății sunt de părere că prima alegere de traducere pentru acest termen ar fi aceea de „qi ancestral”, iar a doua cea de „qi pectoral”. **Zōngqi** se acumulează în zona pieptului, iar termenii „pectoral” și „toracic” desemnează amândoi același sens, respectiv „din regiunea pieptului”; cu toate acestea, termenul „torace” este un termen specializat din anatomie, folosit mai puțin în medicina tradițională chineză. De aceea traducerea pentru **zōngqi** ar trebui să fie „**qi-ul pectoral**”.

#### Fragmente citate:

**Qi-ul pectoral** se adună în piept și iese afară pe gât; pătrunde în inimă și în vasele de sânge ca să înlesnească respirația. („Pivotul spiritului”, Vizitatori malefici)

Dacă bătaiele inimii sunt mai rapide sub piept, înseamnă că se scurge **qi-ul pectoral**. („Întrebări esențiale”, Tratat despre cercetarea pulsului)

**Qi-ul pectoral** se adună în piept și formează marea de qi. Partea de **qi pectoral** care curge în jos se contopește cu Calea lui qi (ST30)<sup>3</sup>, iar cel care urcă ajunge la căile respiratorii. („Pivotul spiritului”, Tehnici de acupunctură și răul autentic)

yíngqì 營氣

#### Qi-ul hrănitor

Cunoscut și cu denumirea de **róngqi**, **qi-ul hrănitor** se referă la acel qi care curge prin vasele de sânge, având rolul de a transporta nutrienții; este obținut din esența extrasă din alimente și băuturi, transformată și purtată de splină și de stomac. **Yíngqì** circulă împreună cu sângele prin tot corpul prin intermediul celor douăsprezece meridiane energetice și prin două meridiane extraordinare: Meridianul de concepție (Ren Mai) și Meridianul guvernator (Du Mai). Principalele sale funcții fiziologice constau în producerea de sânge și hrănirea întregului corp. **Yíngqì** abundă în substanțe nutritive și poate genera sânge atunci când se amestecă cu alte fluide corporale; **yíngqì** reprezintă sursa

<sup>3</sup> ST30 este un acupunct situat pe Meridianul Stomacului.

fundamentală pentru producerea de sânge. Ca urmare a funcției sale trofice, **qi-ul hrănitor** circulă în corp împreună cu sângele și distribuie nutrienți către toate organele și meridianele energetice, menținând în stare normală desfășurarea funcțiilor fiziologice.

**Traduceri anterioare:** energia-*yīng*; qi-ul constructiv; qi-ul nutritiv

**Traduceri în uz:** qi-ul hrănitor; qi-ul nutritiv

**Traducere standard:** qi-ul hrănitor

**Explicația traducerii:** Dacă *yīng* este tradus prin termenul „constructiv”, nu este reliefată cum se cuvine principala sa funcție de „construcție”. **Yīngqi** este o structură compusă prin subordonare, iar folosirea adjectivului „hrănitor” pe lângă substantivul „qi” implică, la nivel semantic, o apropiere mai mare de sensul original. Organizația Mondială a Sănătății și Federația Mondială a Societăților de Medicină Chineză Tradițională au folosit denumirea „**qi-ul hrănitor**” atunci când au standardizat terminologia internațională pentru domeniul medicinei tradiționale chineze, ceea ce înseamnă că această traducere a devenit norma.

#### Fragmente citate:

**Qi-ul hrănitor** se contopește cu fluidele corporale, pătrunde în vasele de sânge și se transformă în sânge ca să poată hrăni cele patru mădulare din afară, iar înăuntru

să poată ajunge la cele cinci organe-zang și șase viscere-fu. („Pivotul spiritului”, Vizitatori malefici)

Când **qi-ul hrănitor** nu curge lin și se strânge printre mușchi, atunci răsar buboae și umflături. („Întrebări esențiale”, Unitatea dintre Cer și Om)

Dacă qi-ul de apărare este la un nivel stabil, atunci **qi-ul hrănitor** va fi din abundență, iar meridianele vor fi înfloritoare. („Pivotul spiritului”, Meridianele energetice)

wèiqi 卫气

#### Qi-ul de apărare

Cutezător și ferm, **qi-ul de apărare** este zămislit din hrană și apă, provine din stomac și splină, iese pe la arzătorul superior (din cavitatea toracică) și circulă în afara meridianelor energetice. Curge iute și lin, încălzește și hrănește corpul uman la interior și la exterior, protejează pielea de patogeni externi, hrănește țesuturile și controlează glandele sudoripare. Fiind principala sursă de căldură, **qi-ul de apărare** circulă pe suprafața corpului, pătrunde peste tot prin corp și asigură încălzirea pielii, a mușchilor, a părului și a organelor interne, astfel încât mușchii să fie plini, iar pielea să fie netedă și să asigure un echilibru termic în corpul uman. Prin controlul glandelor sudoripare, **qi-ul de apărare** poate regla modul în care este secretată transpirația.