处世为人的智慧心法　成事兴业的善谋良策

图说天下

GUOXUE SHUYUAN XILIE
国学书院系列

《图说天下　国学书院系列》编委会 编

阴阳四时者，
万物之终始也，死生之本也，
逆之则灾害生，从之则苛疾不起……
是故圣人不治已病治未病，
不治已乱治未乱。

黄帝内经

吉林出版集团
有限责任公司

目　录
CONTENTS

探索生命

【人体的生命周期】

【《黄帝内经》关于生命的起源】

【生命活动的基本特征】

【生命进程的基本规律——生长壮老已】

【人生命的根本：维持和死亡】

【生命的动力】

【人体衰老的过程】

【人类合理的寿限】

【影响人类寿命的因素】

【解秘《黄帝内经》中四种长寿之人】

【长寿的秘诀】

人体的五脏六腑

【五脏六腑系统总览】

【心，气血运行的发动机】

【肺，体内气体交换的门户】
【肝，贮藏和调节血液的仓库】
【肾，藏精、主水和纳气的宝库】
【脾，维持水液代谢平衡的器官】
【胃，受纳腐熟食物的器官】
【大肠，传导和排泄糟粕的通道】
【小肠，受盛、化物和泌别清浊】
【胆，贮藏胆汁的器官】
【膀胱，贮存和排泄尿液的器官】
【三焦，负责水道循环的器官】
人体的奇经八脉
【经络系统总览】
【奇经八脉】
【手太阴肺经】
【手阳明大肠经】
【足阳明胃经】
【足太阴脾经】
【手少阴心经】
【手太阳小肠经】
【足太阳膀胱经】

【足少阴肾经】
【手厥阴心包经】
【手少阳三焦经】
【足少阳胆经】
【足厥阴肝经】
【十二经脉的运行】
认识疾病的来龙去脉
【人为什么会得病】
【六气之说】
【六气的异常：六淫】
【风邪，百病之长】
【寒邪，易伤阳气】
【暑邪，盛热阳邪】
【湿邪，秽浊阴邪】
【燥邪，干涩之病】
【热邪，火热阳邪】
【七情致病的原因】
【邪正盛衰对病症的影响】
【阴阳失调对病症的影响】
【气血失常致病】

养生的原则
【外避邪气，内守精神】
【阴阳协调是健康的保证】
【补精、养气、守神】
【补气、养血、辅阴】
四季的养生
【四季养生的原则】
【春季怎么养生】
【夏季怎么养生】
【秋季怎么养生】
【冬季怎么养生】
【上班族必读——起居有常】
【自然环境对四季养生的影响】
形神合一的情志养生
【人体五志——喜、怒、悲、忧、恐】
【统摄五志的神】
【五志太过对人的影响】
【平稳度过更年期】
【避免“离退休综合症”】

【怡情养性，远离抑郁】
【培养安和的性情】
饮食养生
【食物和药的区别】
【饮食养生的根本】
【饮食养生的意义和作用】
【饮食养生的禁忌】
【酸、苦、甘、辛、咸——中医对五味的认识】
【五味均衡，百病不生】
【五味偏嗜，疾病将至】
【大病初愈的饮食调养】
【中年人的饮食调养】
【老年人的饮食调养】
【学生考试期间的饮食调养】
【巧食一日三餐】
【注重饮食卫生】
房事养生
【惜精养肾——房事养生的根本】
【适龄结婚，遵守天道】

【房事不过，有所节制】
【注重房事卫生——避免疾病传播】
【房事有法——颐养天年】
【择时授孕】
阴阳虚实和睡觉、做梦
【适当睡眠好处多】
【有效提高睡眠质量】
【阴阳与梦】
【认识失眠，远离失眠】
药物调理的要点
【药物调理养生的原则】
【调动人体的自愈力，强调身心互动】
【药的本源】
【益寿延年方】
【中药延缓衰老的原理】
【延缓衰老的复方】
【延缓衰老的单味药物】
自我保健的方法

【食药同源】
【各种疾病的食疗】
【神奇的刮痧法】
【传统的艾灸法】
【常用保健按摩手法】

GUOXUE SHUYUAN XILIE

国学书院系列

图说天下

《图说天下·国学书院系列》编委会 编



黄帝内经

吉林出版集团有限责任公司

图书在版编目（CIP）数据

黄帝内经 / 《图说天下．国学书院系列》编委会编．—长春：吉林出版集团有限责任公司，2008.9

（图说天下．国学书院系列）

ISBN 978-7-80762-713-5

Ⅰ．黄… Ⅱ．图… Ⅲ．内经 Ⅳ．R221

中国版本图书馆CIP数据核字（2008）第130852号



【出版策划】：孙亚飞　　【文字编辑】：黄双红

【责任编辑】：王文奇　　【美术编辑】：李树香

【责任校对】：包　越　　【装帧设计】：孙阳阳　夏　鹏

【特邀审校】：贺文义
【插图绘制】：郑州传易卡通
刘青松　吴橙子　许斯婕
刘　佳

【出　　版】：吉林出版集团有限责任公司
（www.jlpg.cn）
（长春市人民大街4646号，邮政编码130021）
【发　　行】：吉林出版集团译文图书经营有限公司

（http://shop34896900.taobao.com）
【制　　作】：
（www.rzbook.com）
【印　　刷】：北京瑞禾彩色印刷有限公司
【开　　本】：787×1092mm　1/16
【印　　张】：14
【字　　数】：160千字
【插图数】：　200幅
【版　　次】：2008年10月第1版
【印　　次】：2008年10月第1次印刷
【定　　价】：19.80元

FOREWORD
前言

对于我们每一个人来说，健康才是最宝贵的财富。所以人类从古至今都在不断探索着强身健体之道。中国是人类医药文化最早的发祥地之一，迥异于西方医学的中医药学更是一个庞大的体系，成为中国一项宝贵的文化遗产。中医药学内容博大精深，历史源远流长，作为国学文化的一个重要组成部分，智慧的先人们更是为我们留下了无数经典著作。《黄帝内经》即是一本老祖宗留下来的经典中的经典。

《黄帝内经》是一本将传统中华哲学思想与医学结合、融会贯通的奇书。它荟萃了先秦诸子百家养生之道、医疗之术、长寿之诀；完整地体现了中国古人对人体与四时季候关系的独特理解，以及人体各部互为应照的整体观念；清晰地描述了人体的解剖结构及全身经络的运行情况。正是这本书，奠定了中医学的理论体系框架，也正是这本书，几千年来，一直有效地指导着中医的临床实践，几乎成为中华民族抗拒死亡、抵御疾病、追求健康长寿的中国医学奠基性经典。它被历代医家奉为圭臬，作为医学理论之准绳，历久而不衰。

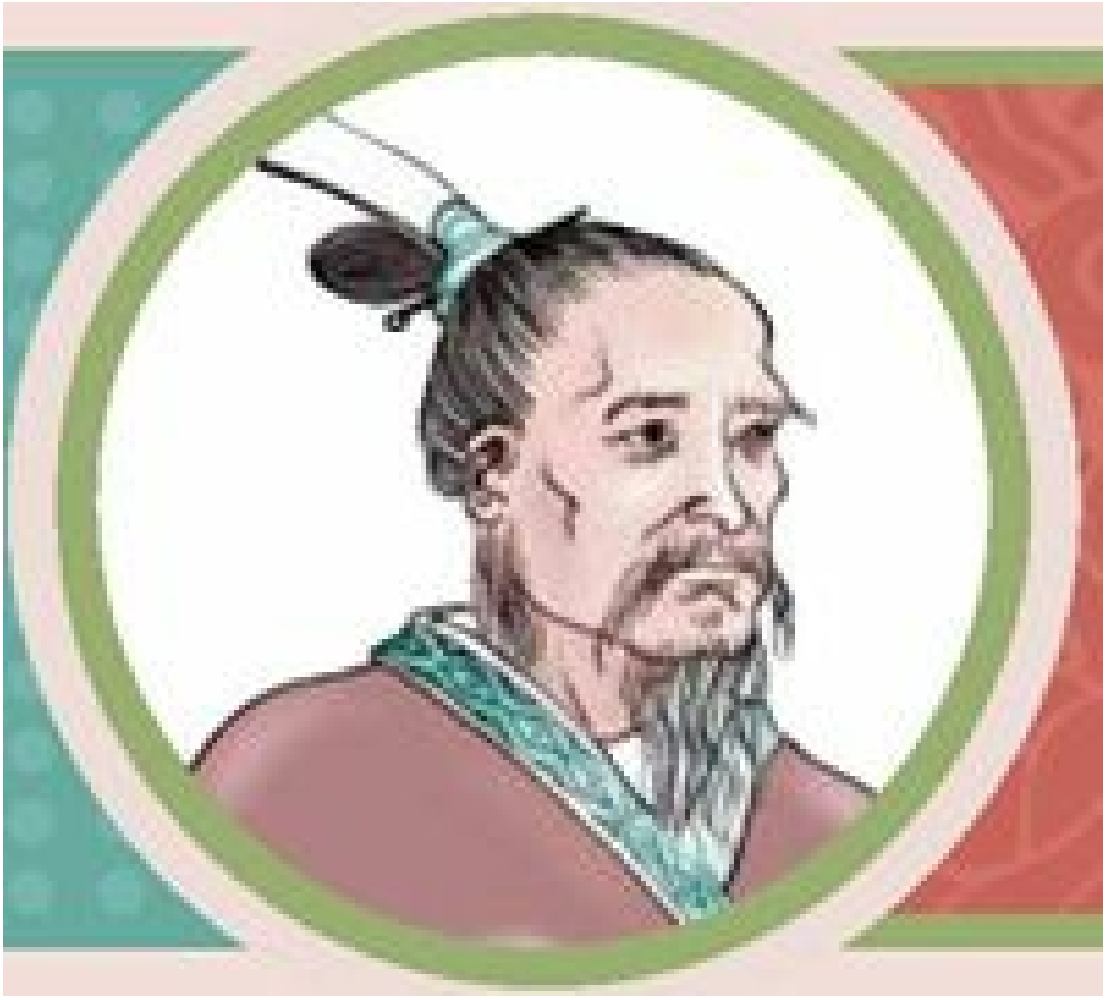
为了让读者能直接而快捷地领悟《黄帝内经》中所蕴藏的精髓和玄妙，学到切实好用的养生智慧，本书将原文的深奥理论用通俗的语言和简捷的图表进行阐释，使抽象概念形象化，深奥理论通俗化，复杂问题具体化。通过一张张生动的手绘插图、图解和表格，精彩解读了藏象、经络运行、气血津液等知识，并从饮食、起居、劳逸、寒温、六淫、七情、五志、四时气候、地理环境、水土风雨等各个方面，阐

释了疾病的病因、病机，确立了疾病的诊治之法和日常的养生之道。

希望编辑们的心血和汗水所铸就的“成果”，可以使想学习和了解《黄帝内经》的读者朋友在阅读中有所裨益；使读者朋友对自我身体和心灵有一个全新的认知。在探索生命奥秘的旅程中，学会养生之道，学会精心呵护自我，让生活更加和谐、幸福。



探索生命　01
人体的生命周期



女子七岁，肾气盛，齿更发长；二七而天癸至，任脉通，太冲脉盛，月事以时下，故能有子……丈夫八岁，肾气实，发长齿更；二八，肾气盛，天癸至，精气溢泻，阴阳和，故能有子。

——《素问·上古天真论》

人的一生

女子生命历程	
七岁	肾气盛旺了起来，头发开始生长并茂盛起来。
十四岁	天癸产生，任脉通畅，月经按期来潮，具备了生育子女的能力。
二十一岁	肾气充满，真牙生出，这时牙齿全长齐了。
二十八岁	筋骨强健有力，头发生长最为茂盛，此时的身体最强壮。
三十五岁	阳明经脉气血渐衰落，面部开始憔悴，头发开始有脱落现象。
四十二岁	三阳经脉气血衰落，面部憔悴无华，此时头发开始由黑变白。
四十九岁	任脉气血虚弱，太冲脉的气血也开始衰弱了，天癸枯竭，月经断绝，形体渐渐衰老，失去了生育能力。

《素问·上古天真论》说：“女子七岁，肾气盛，齿更发长；二七而天癸至，任脉通，太冲脉盛，月事以时下，故有子；三七，肾气平均，故真牙生而长极；四七，筋骨坚，发长极，身体盛壮；五七，阳明脉衰，面始焦，发始堕；六七，三阳脉衰于上，面皆焦，发始白；七七，任脉虚，太冲脉衰少，天癸竭，地道不通，故形坏而无子也。丈夫八岁，肾气实，发长齿更；二八，肾气盛，天癸至，精气溢泻，阴阳和，故能有子；三八，肾气平均，筋骨劲强，故真牙生而长极；四八，筋骨隆盛，肌肉满壮；五八，肾气衰，发堕齿槁；六八，阳气衰竭于上，面焦，发鬓颁白；七八，肝气衰，筋不能动，天癸竭，精少，肾脏衰，形体皆极；八

八，则齿发去。” 这段经文表明，人从幼年开始，随着肾中精气的逐渐充盛，出现“齿更”和“发长”等迅速生长的现象。以后，又随着肾中精气不断充盈，而产生“天癸”。所谓天癸，是人体肾中精气充盈到一定程度时产生的一种精微物质，这种物质具有促进人体生殖器官发育成熟和维持人体生殖功能的作用。当人到了14～16岁时，肾中精气已充盛到一定程度，于是产生了天癸。天癸促进人体的生殖器官逐渐发育成熟，而进入青春期。这时，女子出现按期排卵，“月事以时下”；男子则出现“精气溢泻”的排精现象，说明性器官已经成熟，已经具备了生殖功能。此后，由于肾中精气充盛，不断产生天癸，起着维持人体生殖功能的作用。人至中年以后，肾中精气逐渐衰少，天癸亦随之衰减，以至停止产生。由于没有天癸的维持作用，人体的生殖机能逐渐衰退，生殖器官日趋萎缩，最后丧失生殖功能而进入老年期。

男子生命历程

八岁	肾气充实起来，头发生长开始茂盛，乳齿也更换了。
十六岁	肾气旺盛，天癸产生，精气满溢而能外泻，具备了生育子女的能力了。
二十四岁	肾气充满，筋骨强健有力，真牙生长，牙齿已经长全。
三十二岁	筋骨丰隆盛实，肌肉丰满健壮。
四十岁	肾气衰退，头发见少，牙齿开始松动。
四十八岁	人体上部阳气逐渐衰竭，面部憔悴无华，头发和两鬓逐渐花白。
五十六岁	肝气衰落，筋骨逐渐退化，力不从心。
六十四岁	精气不再充盈，肾脏开始慢慢衰弱，牙齿头发脱落，形体衰疲。身体沉重，步伐不稳。



探索生命　01

《黄帝内经》关于生命的起源



言人者求之气交……，何谓气交？……上下之位，气交之中，人之居也。

——《素问·六微旨大论》

气之不得无行也，如水之流……其流溢之气，内溉脏腑，外濡腠理。

——《灵枢·脉度》

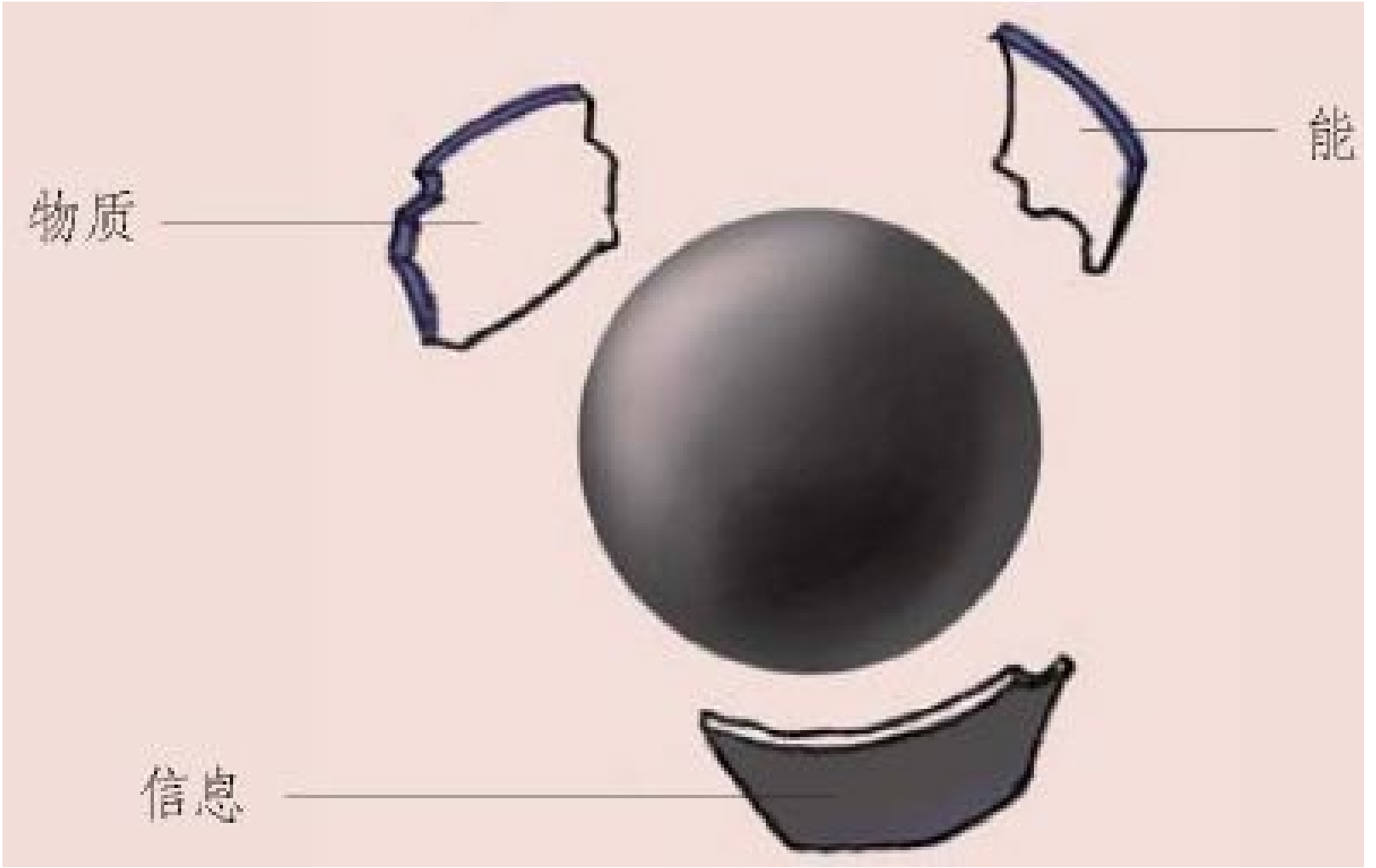
什么是生命

人类自诞生到今天，对生命之谜的探索就没有停止过。古人对自然界的许多现象不能理解时，就

会认为是产生了超自然“神”的作用，这虽然是非科学的论断，但是足以说明古人对生命和自然最朴素的探索。

中国古籍中“生命”一词最早见于《战国策·秦三》：“万秀各得其所，生命寿长，其年而不夭伤。”生命非常宝贵。“生”从字面上我们不难理解，是代表了生殖、出生、生长之活力；
而“命”却是一个很抽象的概念，古人把它解释为“非人力所能为的天赋之命”，即不以人的意识为转移的自然规律。推而广之，我们得出结论，生命就是：具有生长、发育活力，并按自然规律发展变化的某种形态。

现代科学对生命起源的认识



蛋白质、核酸、脂类等生物分子组成的物质系统。

现代科学认为，生命只是物质运动的一种形态，它是由蛋白质、核酸、脂类等生物分子组成的物质系统。供人类赖以生存的地球，大约形成于四十多亿年前，那时的地球在无边无际的宇宙中只是沧海一粟，并且更是一片死寂的世界，有的只是大气和海洋。后来随着地球亿万年的变迁，组成生命的物质，同时也是生命存在的基本要素的蛋白质和碳氢化合物孕育而生。这样生命就有了最初的物质基础。又经过漫长的岁月，逐渐产生了原始的生命形态——原始细胞。于是，第一个生命诞生了。

气是构成人体的最基本物质

要探讨人的起源和本质，就要研究人的生存场所和与人关系最密切的自然环境。《素问·六微旨大论》说：“言人者求之气交……”，“何谓气交？……上下之位，气交之中，人之居也”。气交是人生活的场所，是下降的天气和上升的地气相互交汇的地方。自然界由于阴阳的运动变化，有四季之分，寒暑之别，既有天之六气的影响，又有地之五行生化的作用。人就是生活在这样的环境之中。人与天地相应，人体与自然界不仅共同受阴阳五行之气运动规律的制约，而且许多具体的运动规律也是相通的。天地之气有阴阳之分，人体之气亦有阴阳之分。人体之气和自然之气的运动变化服从统一的规律，故《素问·至真要大论》曰：“天地之大纪，人神之通应也。”

人既然生活在气交之中，就必然和宇宙万物一样，都是天地之气，阴阳交感的产物，禀天地之气而生，依四时之法而成，是物质世界有规律运动变化的结果。所以说：“人以天地之气生，四时之法成”，“天地合气，命之曰人”。气是一种至精至微的物质，是构成自然万物的原始材料。人和自然万物一样，因此，气是构成人体的最基本物质。



生命源于天地阴阳的运动变化，而人体又要靠天地之气提供的物质条件而生存。

气是存在于人体内的至精至微的生命物质，是生命活动的物质基础。人体之气是维持人体生命活动的物质基础，其运动变化也就是人体生命的活动。人生所赖，唯气而已。气聚则生，气散则死。所以气是构成人体和维持人体生命活动的最基本物质。亦如《灵枢·脉度》所云：“气之不得无行也，如水之流……其流溢之气，内溉脏腑，外濡腠理。”气的流行不已，才能对身体各组织器官发挥滋润濡养作用。

“精”是生命现象发生的物质基础

生命是自然界的物质运动发展到一定阶段的产物。这包括除了有适合或有利于生命诞生的自然条件已经形成外，还必须有孕育、产生生命活动的物质——“精”的存在，所以《灵枢·本神》指出“生之来谓之精”。即“精”是生命现象发生的物质基础，没有“精”便没有生命。

先天之精气与后天之精气的关系

“精”尽管存在“先天”、“后天”之别，但二者又是相辅相成，互为依存的。“先天之精”要依靠“后天之精”的不断补充，“后天之精”则必

须依赖“先天之精”的活力，而且它们还共同储存于人的两肾之中，形成所谓“肾精”。

“精”是自然界物质运动进程中出现的一种高级物质形态，只有它才能产生更为主动、复杂的高级运动形式——生命活动。精是自然界的阴阳之气在一定条件下结合的产物。以“精”作为原初的生命物质，用来解释生命的起源，是认识的一大进步。

《素问·金匮真言论》说：“夫精者，身之本也。”“本”有本源、基础之意，这表明“精”既是生命起源的根本，又是生命个体的物质结构基础。构成人的形体的各种组织，如脑髓、骨、脉、筋、肉、皮毛等，都是由“精”孕育、化生而成的。同时，各种生物都具有生殖、繁衍后代的功能，以保持物种、延续生命，而这一基本功能也是由“精”来完成的。所以，“精”是具有生命活力的精微物质，生命起源于“精”，任何生命个体的诞生、生命活动的维持及生物种族的延续，都离不开“精”的作用。

【“精”的分类】

A 先天之精气

主要来源：父母的精、血。

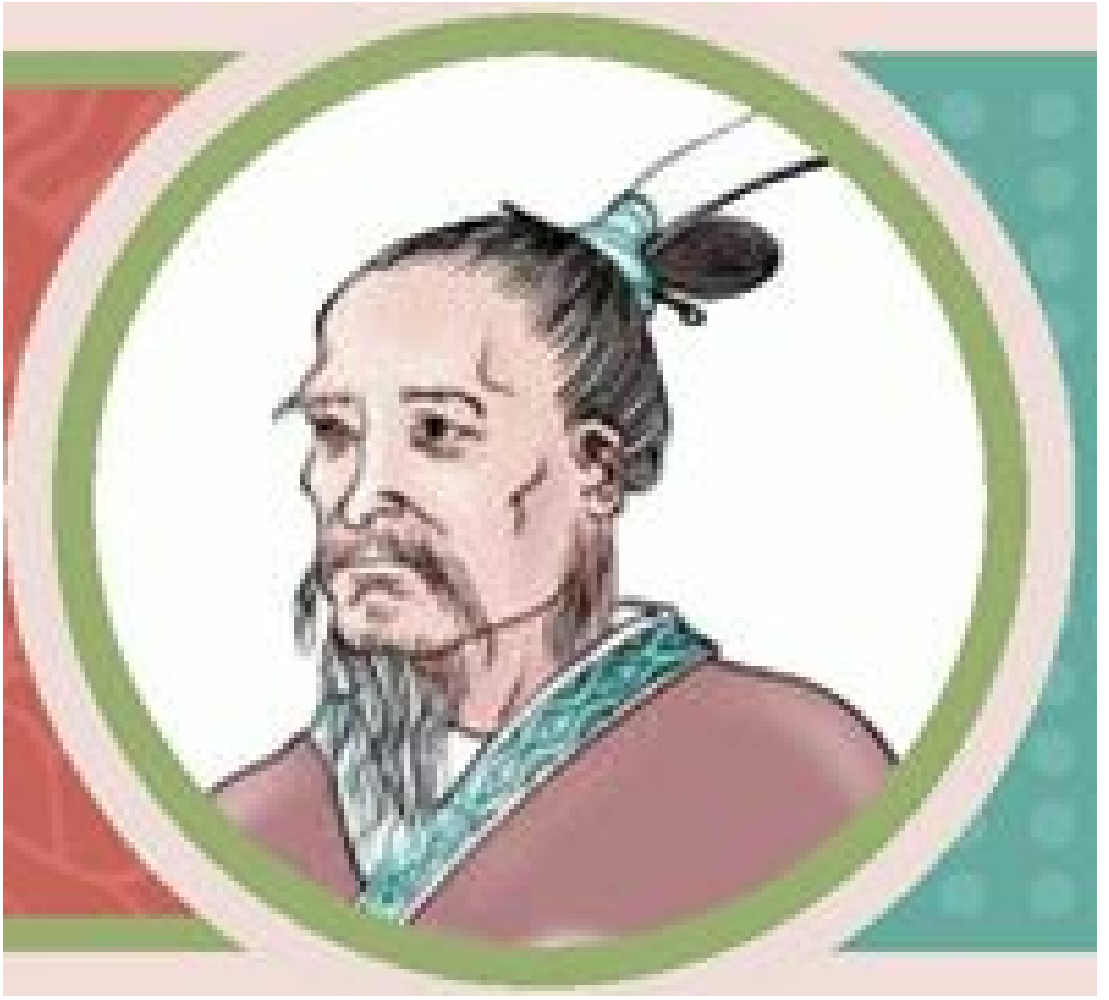
作用：人之始生，由父母之精相合，形成胚胎，故先天之精气，是构成生命形体的物质基础，是人体气的重要组成部分。

B　后天之精气

主要来源：后天五谷饮食之营养，通过肺的呼吸调节和脾胃的消化吸收，从而将营养物质的精微部分转化到人体的各个腑脏而构成。

作用：饮食物中的营养物质，是人赖以生存的基本要素。

探索生命　01
生命活动的基本特征



人体的四种生命活动

- **【新陈代谢】**

我国医学认为，生命就是生物形体的气化运动，气化运动的本质就是化气与成形。化气与成形总是此消彼长，彼消此长的。但在正常生命条件下，为保持其动态的平衡，互为前提，互相转化，这个过程就是新陈代谢。生命过程就是不断的化气与成形的过程，即有机体同外界进行不断的物质交

换和能量交换的过程。新陈代谢是生命体最基本的特征，任何有生命的个体，都具有这一基本特征。



- **【具有反应性】**

人体具有反应性，是指生命体在受到来自外界和内部刺激时，均具有产生反应的能力，如冷热刺激的反应、疼痛的反应、呕吐反射、排便反应等等。

- **【生长和发育】**

任何生命体都要经历从诞生到生长发育的过程。所谓生长，是指生物在新陈代谢的基础上，当同化作用超过异化作用时，生物体的重量和体积便随之增加。所谓发育，对有性生殖的生物来说，是指从受精卵开始，经过胚胎期、幼年期、成年期、老年期，一直到死亡。

- **【生殖和遗传】**

生殖可以使生物的种族得以绵延不绝，遗传是生物体维持其稳定性的基础。生殖和遗传是一切生命体的显著特征之一。

探索生命　01
生命进程的基本规律——生长壮老已



春秋皆度百岁而动作不衰。

——《素问·上古天真论》

机体的“生长壮老已”

《内经》中指出“生长壮老已”，是生命进程的基本规律，指人的生命过程，一般都要经历出生、成长、壮盛、衰老和死亡五个时期。然而，“生长壮老已”的生命历程对于每个人来说又有长短寿夭的差异。这种差异主要取决于三个方面：一是男女性别的不同，《内经》认为女性14岁

左右具备了生殖功能，21岁左右结束生长期而进入壮盛期，35岁左右进入衰退期，49岁左右丧失生殖功能；男性16岁左右生殖功能具备，21岁左右结束了生长期而进入壮盛期，40岁左右进入衰退期，64岁左右丧失生殖功能。二是先天禀赋和体质的个体差别。三是是否善于养生。《素问·上古天真论》明确指出，善于养生者“春秋皆度百岁而动作不衰”，即能健康地活到一百岁以上而没有衰老之象，其生长期和壮盛期相对较长；不善于养生，即违背养生法则的人则“年半百而动作皆衰”，甚至多病或夭折早亡。



青年时期，肾中精气充盈。

机体“生长壮老已”的根本

《素问·上古天真论》明确地指出了肾中精气的盛衰是机体生长壮老已的根本；机体的齿、骨、发的生长状态是观察肾中精气的外候，是判断机体生长发育状况和衰老程度的客观标志。

探索生命　01

人生命的根本：维持和死亡



上焦开发，宣五谷味，熏肤、充身、泽毛，若雾露之溉，是谓气。

——《灵枢·决气》

两精相搏谓之神。

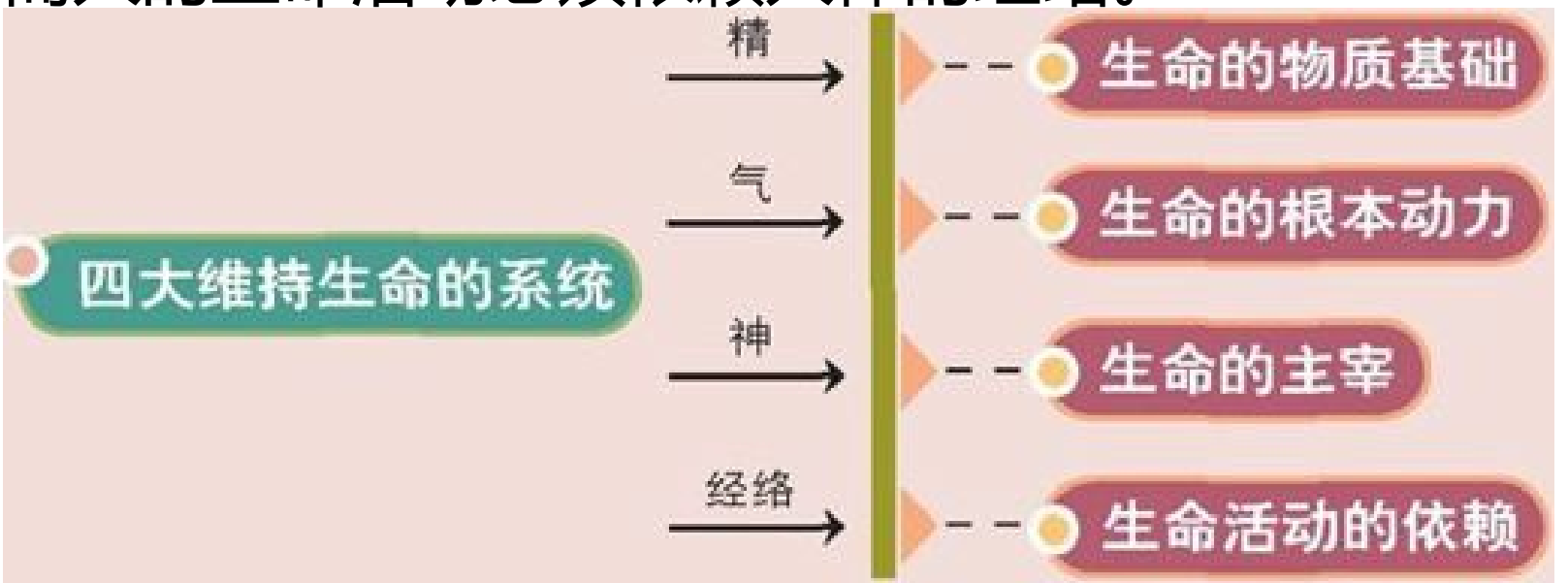
——《灵枢·本神》

维持生命的四要素——精、气、神、经络

《黄帝内经》认为关于人的生与死的因素是：精、气、神和经络。

人的生命不仅具有一般生命的内容，如利用外界的物质形成自己的身体，繁殖后代，按照遗传的特点生长、发育、运动以及对环境变化的适应能力等。《内经》还强调下面两点：一是生命活动的三要素——精、气、神；二是生命进程的基本规律——生长壮老已。

关于人的生命活动，《内经》归纳为精、气、神三个方面，正如《灵枢·本藏》所说：“人之血气精神者，所以奉生而周于性命者也。”精、气、神是维持生命并贯穿生命过程始终的三大要素。后世医家把精、气、神称为“人生三宝”的理论渊源。而人的生命活动必须依赖人体的经络。



- **【精】**

精是指生成人的形体并供养全身以维持其生理功能的精微物质，包括先天之精、后天之精、血、脑、髓、津液等，乃生命活动的物质基础。《黄帝

内经》中说：“生之来，谓之精”，“夫精者，身之本也”。



- **【气】**

《黄帝内经》把人体内的一切精微物质统称为“气”，又指这些精微物质及其形成的脏腑、组织等所具有的能量和功能，如《灵枢·决气》说：“上焦开发，宣五谷味，熏肤、充身、泽毛，若雾露之溉，是谓气。”“雾露之溉”是指气是肉眼看清的微细的流动物质，“熏肤、充身、泽毛”是指气具有温养等功能。气是存在于人体内的至精至微的生命物质，是生命活动的物质基础。人体之气是维持人体生命活动的物质基础，其运动变化也就是人体生命的活动。人生所赖，惟气而已。气聚则生，气散则死。所以气是构成人体和维持人体生命活动的最基本物质。亦如《灵枢·脉度》所云：“气之不得无行也，如水之流……其流溢之气，内溉脏腑，外濡腠理。”气的流行不已，才能对身体各组织器官发挥滋润濡养作用。

【气之构成】

A　元气

人体各种气中最重要、最基本的一种，又称为“原气”、“真气”。它主要是由先天之精化生而来，禀生以后，又要水谷精微的滋养和补充。

B　宗气

是由肺吸入的清气与脾胃运化来的水谷之气结合而成，聚集于胸中。它推动着肺的呼吸和心血的运行。

C　卫气

是由水谷之气化生，是人体阳气的一部分，故又称“卫阳”。卫气有温煦脏腑、润泽皮毛、保卫肌表的功能。

D　营气

是由脾胃运化的水谷精微所化生，是水谷之气中比较精粹又富有营养的部分。它能营养全身，并能化生血液。

◆【神】

神是由先天之精生成的，当胚胎形成之际，生命之神也就产生了。“神”在人身中居于首要地位，唯有“神”在，才能有人的一切生命活动现象。神有广义和狭义之分，广义者泛指人的生命及其外在的表现，《灵枢·本神》“两精相搏谓之神”；狭义者专指在精和气基础上产生的最高级的

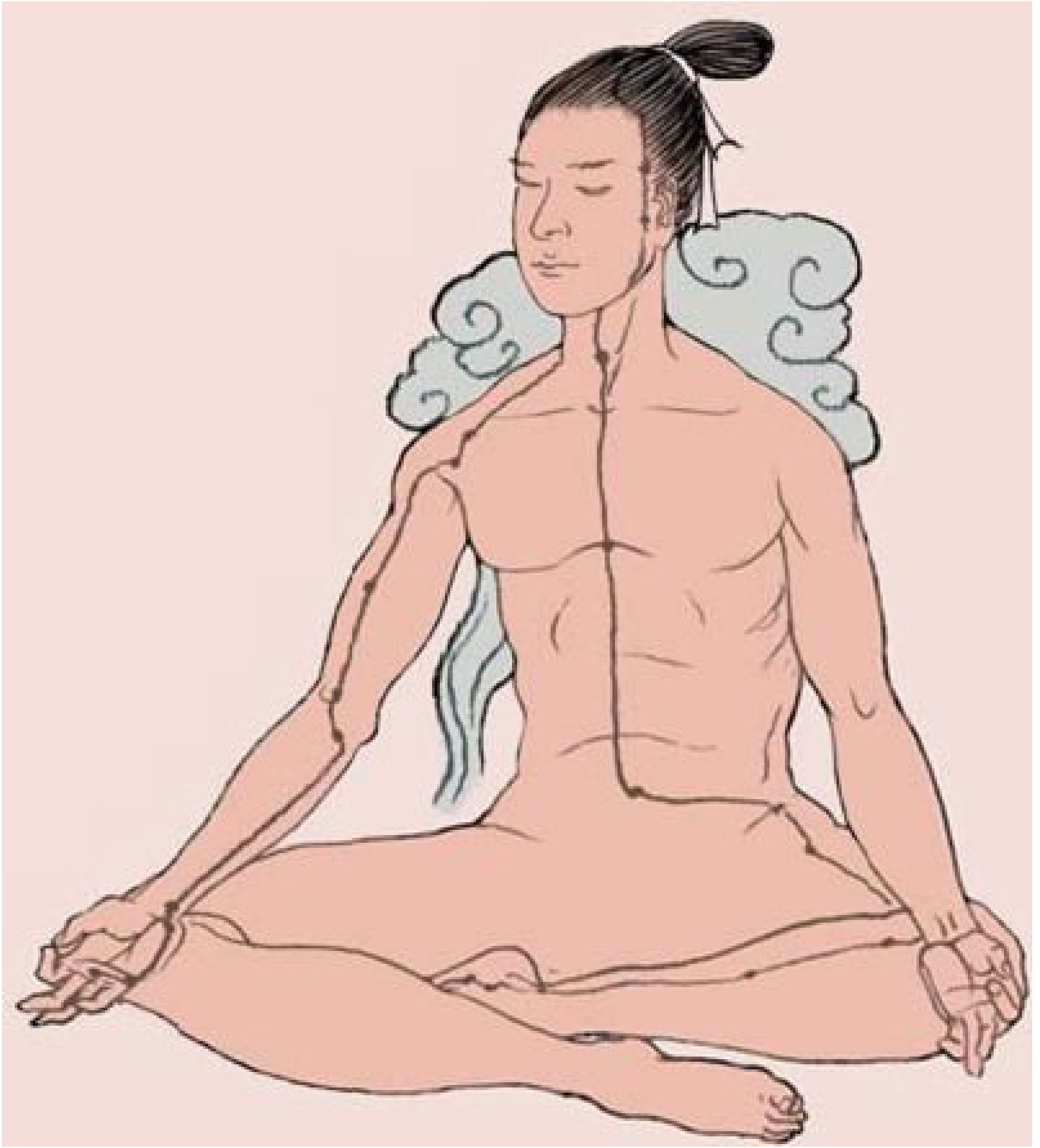
生命活动，如意识、思维、情感对外界变化的灵敏反应及对全身各部分功能活动的自我调控等。

在人的生命活动中，精是物质基础，气是功能和能量，神是信息及其调控，三者协调互动，缺一不可，共同保证人体生命的正常进行，并且贯穿于生命活动的全过程。

◆【经络】

经络，是人体组织结构的重要组成部分。经络就像一张结构联络网，它是由联缀交错、网络全身的经脉和络脉所组成。在这个庞大的网中有主干和支干。在经络中经脉纵贯上下，就是主干；而络脉，便是分支，即支流。在人体中它们是各组织器官之间的气血运行通道，只有气血循环不休，周流不息，才能营养全身的各组织器官。由于经络能将营养物质输送到全身各处，从而保证了全身各组织器官的功能活动。所以说，经络系统是人体的总控制系统，是保持人体健康、长寿的关键。

人体气血津液的运行，脏腑器官的功能活动，以及相互之间的联系和协调，均须通过经络系统的运输传导、联络调节的功能得以实现，并使之成为一个有机的整体。



经络贯穿于脏腑与人的身体之中。脏腑所化生的精气，通过经络而流布周身，滋养形体。

经络的来源

古人发现穴位并学会了针刺之后，在长期的实践中他们发现，针刺时施以捻转提插等手法，可能使针感加强。后来随着新的穴位的不断发现，人们对已知的穴位进行分析和归类，发现了许多治疗作用大同小异的穴位，它们常成行地分布在一定的部位上，而且这些分布在一定部位上的穴位，能够治疗一定脏器的疾病。后来，古人又在观察穴位的基础上，发现了穴位之间的联系，产生了线的认识，并探索出各条线路之间复杂的内在联系，这样通过由点到线的认识以及对同类归经、经上布点的归纳与总结后，经络的概念便形成了。

探索生命　01
生命的动力



阳气者，若天与日，失其所，则折寿而不彰。

——《素问·生气通天论》

天癸

天癸和肾阳使生命得以存在与繁衍，同时，两者的多少，又决定着人寿命的长短，这两种物质在人体中的变化规律，《黄帝内经》中有明确的阐述。



天癸的产生，标志着女性机能发育成熟，并有生殖能力。

天癸和肾阳是生命的动力

天癸一词最早于《素问·上古天真论》在论述人体的阶段性发育时曾被提及，后人根据《内经》所记载，大都随文衍义，对天癸究竟是什么东西，众说纷纭。有人认为天癸是女精、有人认为天癸是精血者……

天癸的特殊性

天癸有一个很特别的性质，就是对男女而言，其物质构成有相同之处也有不同之处。正是因为天癸结构的差异，才使青春期以后的男女形体向着不同的方向分化发育。但这种分化又有明确的规律性，以满足对方的性需求为目标。

那么，天癸到底是一种什么物质呢？天癸是促进人体生长发育，维持男女生殖机能的物质。它来源于先天之精，受后天水谷精微的滋养而逐渐充盛。当人体发育到青春期时，由于肾的精气进一步充盛，体内便产生了天癸，于是男子能产生精子，并能排精、育子，女性出现月经周期，并能排卵、妊娠。天癸是肾气的产物，肾气盛，天癸至；肾气衰，则天癸竭，天癸与肾气的盛衰有密切的关系。

肾气盛了，就可以有性的周期性变化；肾气衰了，性功能亦随之减弱或衰退，说明天癸是肾气的产物，而天癸的产生又必须以肾气充盈为先决条件。

肾阳

一般地讲，凡是运动的、外向的、上升的、温热的、无形的、明亮的、兴奋的都属于阳。《素问·生气通天论》讲：“阳气者，若天与日，失其所，则折寿而不彰”。人身的阳气，就像天上的太阳，决定着人的寿命。而真正决定着人的寿命这个阳气，其实是肾的阳气，因此肾阳又叫做元阳。通常人一出生就决定了每个人肾阳的多少。

阴阳的区分

相对静止的、内守的、下降的、寒冷的、有形的、晦暗的、抑制的属于阴。如以天地而言，则“天为阳，地为阴”，由于天气轻清向上故而属阳，地气重浊向下故而属阴。以水火而言，则“水为阴，火为阳”，由于水性寒而润下故而属阴，火性热而炎上故而属阳。以物质的运动变化而言“阳化气，阴成形”，即指物质从有形蒸腾气化为无形的过程属于阳，物质由无形之气凝聚成为有形之物质的过程属于阴。因此，世间万事万物，皆有其“一体之两面，可分而又不可分性”。古人常

用“阴阳不二，而又非一”这样一句术语来加以概括。

人在婴幼时期，长得非常快，这就是能量在迅速地积累，同时肾阳也在变盛，所以中医称小儿为纯阳之体。到了成年，人体发育完全，能量的积累达到了极限，肾阳也达到了最强盛的时期。之后，肾阳渐渐衰减，直到老年肾阳耗尽，生命也就随之终结了。

肾阳的盛衰决定着生命的进程，肾阳的有无，决定着人的生死。肾阳主宰着人的寿命，目前还没有办法让人的肾阳永保强盛。生命其实是能量的一种聚集形态，这个聚集的能量是有一个限度的，这个限度由肾阳的最大值决定。人的身体一般长到三十岁就长到头了，能量积聚到了尽头，肾阳也增长到了极限。三十岁后，肾阳就开始逐渐减少，无法阻止。但在日常生活中，操持一个良好的心态和好的生活态度，可以让自己的肾阳消耗地慢一些，而延年益寿。

探索生命　01
人体衰老的过程



探索衰老

衰老是生命发展的一个阶段，这个阶段一般是指五十岁以后。虽然人们都不想衰老，但是，衰老是生命的一种现象，生物发展的普遍规律。一切生物个体都会逐渐老化、衰老直到死亡。虽然每个人都会衰老，但衰老的早晚却是不一样的。《内经》里说，有人“年半百而动作皆衰”，而有的人却能“春秋皆度百岁而动作不衰”。原因有两个：一种是正常情况下出现的生理性衰老；另一种是疾病

引起的病理性衰老。生理性衰老是生命过程的必然结果，病理性衰老则可结合防病加以控制。病理性衰老，也称早衰，是生命在生长、发育的过程中，遇到各种疾病，提前出现身体脏器的退行性改变。

衰老表现出的特点

A	生理性	人体的老化与衰老是人体正常发展的生理过程，即使一个人终生无病，也是要逐渐老化与衰老的。
B	内在性	人们随着年龄的增长，人体内的细胞、组织、器官逐步出现老化与衰老的表现，这是人体自身内部发生这些变化的结果。当然，自然环境、社会环境因素也都有作用，如果有害就促进人体内部老化与衰老，如果有利则减缓这种老化与衰老的内在进程。
C	普遍性	人体的老化与衰老非常普遍，是每个人都要经历的人生过程，没有任何人能够例外。因此，没有长生不老的人，只是在衰老进程中有人早些或有人晚些。
D	进行性	人体的老化与衰老是逐步地、持续地进行着的，是人生几十年的、长期的发展过程。人体的老化与衰老不是到了中老年时期才突然表现出来的，实际上从人体发育成长到顶点后就开始了。
E	系统性	衰老是一个多环节的生物学过程，是机体在退化时出现的综合表现。将一个20岁的青年人与一个70岁的老年人比较，如果将20岁的青年人的器官功能定为100%，那么，一个70岁的老年人，其脑血流量约减少20%，心脏射血量约减少30%，肺活量约减少40%。可见，衰老不是一两个器官，而是包括全身在内的所有器官。

什么是衰老

什么是衰老呢？其中一种比较通俗的说法是：“衰老，是指机体各种器官功能普遍地、逐渐地降低的过程。”也有人认为，衰老是一种多环节

的生物学过程，是机体在退化时期功能下降和紊乱的综合表现。

衰老带来的机体改变

人体的衰老最早出现的细微变化，多从形状、外貌上反映出来。常见为皮肤、毛发的改变，随着年龄的增长，进而是容颜、牙齿及形体的改变。

皮肤

30～40岁　皱纹相继出现在眼角、耳前颞部及口角两边。

40～50岁　皮肤开始松弛，眼睑、耳部的皮肤开始下垂。

50～60岁　皮肤开始出现色素斑，即老年斑。

毛发

30～40岁　鼻毛开始变白。

40～60岁　40岁头发开始变白，到60岁一般会全部变白。

60～75岁　60岁以后，约有80%的老人出现脱发，75岁时脱发的则多达90%。

听力

30～40岁　听力开始逐渐减退

50岁　自感听力减退

60岁以上　听力减退的占27.4%

【衰老的原因】

A　七情太过

精神刺激太过，会引起体内阴阳气血失调、脏腑经络功能紊乱，从而加速衰老的到来。

B　疾病损伤

人患病后，会加重阴阳平衡的失调，加重气血精神脏腑的亏损，从而导致或加速人体的衰老。

C　遗传因素

人类因遗传因素不一样，衰老的程度也不一样。先天禀赋强则不易衰老，反之则会提前。

D　劳伤过度

身体过度劳累会伤及人体的正气，从而导致衰老的提前。

探索生命　01
人类合理的寿限



其五藏皆不坚，使道不长，空外以张，喘息暴疾，又卑基墙，薄脉少血，其肉不石，数中风寒，血气虚，脉不通，真邪相攻，乱而相引，故中寿而尽也。。

——《灵枢·天年》

人的生命规律

人的生命有一定的限度，而并不是无限的，所谓长生不老之说，也只是人们美好的愿望而已。《素问·上古天真论》和《灵枢·天年》分别详细地论述了人体生命发展的规律。《素问·上古天真论》

详细地以女子七岁、男子八岁为周期讨论，重点突出了肾脏精气在人体生长壮老已中的主导作用。《灵枢·天年》以十岁为期论述，讲述了五脏精气对生长壮老已的决定作用。可见，生长壮老已是生命发展的基本规律。

人类的寿限

人的生命只有一次，所以人都希望自己长寿，即“尽终其天年，度百岁乃去”。天年，也称寿限，是指自然寿命可能活到的年龄。人应该活到的岁数究竟是多少呢？《内经》通过观察总结，得出人类寿限为百岁的结论。所以，常人的寿命是一百岁。《尚书》中又提出：“一曰寿，百二十岁也”，即活到120岁，才叫活到了应该活到的岁数。人不仅可以活到一百二十岁，《内经》认为其上寿仍可以突破，即所谓“天寿过度”的意思。从现代的实际情况来看，突破百岁之寿的老人并非罕见。

寿夭的原因

《灵枢·天年》说：“其五藏皆不坚，使道不长，空外以张，喘息暴疾，又卑基墙，薄脉少血，其肉不石，数中风寒，血气虚，脉不通，真邪相攻，乱而相引，故中寿而尽也。”影响寿夭的原因有先天禀赋、后天调摄和天时地理诸多方面。

◆【先天禀赋】

人的生命源于父母，父母之精结合在一起，能构成新的生命，所以，精是生命产生的本源。《灵枢·天年》对父母之精在形成生命中的具体作用作了进一步的阐述，指出在人体的胚胎形成过程中，是以母之精血为基础，以父之精气为活力，阴阳相合，相互激荡所致的。所以新生命的质量及寿命的长短与禀赋的质量密切相关。如果父母精血充盛，禀气深厚，则子女的禀赋强盛而多寿，反之，则子女的禀赋薄弱而易夭。

◆【后天调摄】

人类可以通过后天调摄使先天禀赋充足者增寿，也可以使先天禀赋不足者同登寿域。后天调摄对寿命的影响主要通过以下两方面来实现：一是影响先天肾的精气。节制房事，可避免对先天肾精的耗损，同时后天精气旺盛又能以后天滋先天，从而保持先天精气的盈满。二是影响五脏六腑的精气。调摄后天，既可以保护脏腑精气不受伤耗，又能够强壮后天之本，充实气血生化之源，保持脏腑精气旺盛不衰。

形气、骨肉辨寿夭



形气、骨肉相称则寿。

形体强壮，肌肉结实而皮肤舒缓，轮廓清晰方大，而骨骼大者，则长寿。



形气、骨肉不相称则夭。

形体肥胖，其脉常小无力，肌肉丰满，而骨骼小，骨不胜肉者，则寿命相对要短。

- **【天时地理，即指地理环境】**

寒冷的气候环境可以使人的寿命延长，火热的

气候环境可以使人的寿命缩短。中国地域的特点是西北地势高，气候寒冷，东南地势低，气候温热。在中国第三次人口普查中得到了证实，从人群中百岁老人的比例及老人寿龄来看，新疆、西藏、青海等高寒地区明显高于国内其他地区。

探索生命　01
影响人类寿命的因素



影响人类寿命的因素

《内经》中对影响人类寿命的因素进行了仔细的分析，提出影响人类寿命的因素分为外在因素和内在因素两方面。外在因素有环境因素、起居饮食、生活调摄、锻炼等；内在因素有阴阳失调、精气虚衰、肾气亏损、心脏虚衰、肺脏衰弱、肝脏衰老等。

- **【环境因素】**

自然环境优美不仅有益于身体健康，而且可以美化人的生活和心灵，它为家庭和个人提供了舒适、安静、优美的居住环境，是健康、幸福、长寿的摇篮。例如世界著名的五大长寿地区——前苏联高加索、巴基斯坦罕萨、厄瓜多尔卡理、中国新疆的南疆和广西的巴马。那里是环境优美、温度适宜、青山绿水、空气清新、水源洁净的地区。一般来说，农村无污染，空气新鲜，老人多长寿；而城市特别是工矿区工业，废水、废气和废渣，使环境变得污染，恶化了自然环境，易导致疾病的发生，老人寿命相对来说不如农村长。



- **【起居饮食】**

饮食、营养与长寿密切相关。我国内地长寿地区百岁老人的饮食结构大都为低热量、低脂肪、低动物蛋白、多蔬菜类型。四川百岁寿星超过千人，多数老人吃素，常吃蔬菜、豆制品。从个人健康长寿而言，如作家冰心的养生秘诀中有一条是饮食极其普通，一日三餐粗茶淡饭，喜食粗粮和蔬菜。要

养成健康的饮食方式，多食一些消除自由基的食物，即含维生素E、C高的食物，如茄子、韭菜、胡萝卜等。

◆【阴阳失调】

阴阳失调是机体阴阳消长失去平衡的统称，是指机体在疾病过程中，由于致病因素的作用，导致机体的阴阳消长失去相对的平衡，所出现的阴不制阳、阳不制阴的病理变化。“人生有形，不离阴阳”，人体的生命活动，必须以阴阳为依据。阴阳失调能导致衰老，所以调节阴阳有抗衰老的作用。

◆【精气虚衰】

肾所藏的精气是人体生长、发育、生殖乃至生命活动的物质基础。人的生长、发育、衰老的过程就是肾中精气由弱到盛、再由盛到衰的过程。人的长寿与早衰，主要取决于精气的强弱：精气旺盛，则健康长寿；精气衰退，衰老随之到来。人到中年以后，肾的精气多呈自衰状态，表现为精髓不足、生殖功能和气化功能减退等。

（1）肾气亏损　《内经》认为，“先天之本在肾”，肾为先天之本，肾气是决定人体强弱寿夭的关键因素。肾气的盛衰，决定着人的强壮衰弱、寿命的长短。

（2）心脏虚衰　心为生命活动的主宰，它能协

调脏腑，运行血脉。若心气虚衰，会影响血脉的功能及神志功能，从而加速衰老。

（3）脾气虚弱　脾主运化食物中的精微，并将其化生为气血，以营养五脏六腑、四肢百骸，维持生长发育和生命活动。古人将脾称之为“后天之本”。脾气足，则气血充足，体质强壮，精力充沛，保持旺盛的生命活力，自能健康长寿。

（4）肝脏衰老　人体的衰老同肝有很密切的联系，肝藏血，具有贮存和调节血量的作用。肝又主疏泄，关系到人体气机的调畅。

影响寿命的因素

影响因素	表现
饮食	每天至少吃一顿包括所有基本营养素的饭菜。
酒	喝一点酒或不喝。
烟	不抽烟。
体重	保持正常体重。
睡眠	每天保证睡眠6～9个小时。
运动	每周至少坚持3次体育锻炼。
工作	喜欢自己的工作，但不太辛苦。
精神	心胸宽阔，精神宁静。
性格	性格文雅随和。
环境	居室空气通风，气温常在20℃以下。
娱乐	喜欢音乐、下棋、旅游、读书等活动。

探索生命　01

解秘《黄帝内经》中四种长寿之人



四种长寿之人

《内经》把与道同生的真人、通达于道的至人、顺从于道的圣人、符合于道的贤人称为养生长寿之人，其中以真人为养生最高水平的代表。要成为圣贤，就是要从超凡下手，通过心性修养与道德修养，以超凡进入圣人境界。那么真人、至人、圣人、贤人，这四种人到底有什么标准呢？

- **【真人】**

掌握了天地阴阳变化的规律，并且能够调节呼吸，吸收精纯的清气，超然独处，使精神守持于内，使筋骨肌肉与整个身体达到高度的协调，他们的寿命同于天地而没有终了的时候。



真人

◆【至人】

具有醇厚的道德，能全面地掌握养生之道，调和于阴阳四时的变化，离开世俗社会生活的干扰，积蓄精气，集中精神，使其远驰于广阔的天地自然之中。



至人

- **【圣人】**

穿着普通，举动没有炫耀世俗的地方。在外，他们不使形体因为事物而劳累；在内，没有任何思

想负担，以安静、愉快为目的，以悠然自得为满足，所以他们形体不衰，精神不容易耗散，寿命也可以达到百岁左右。



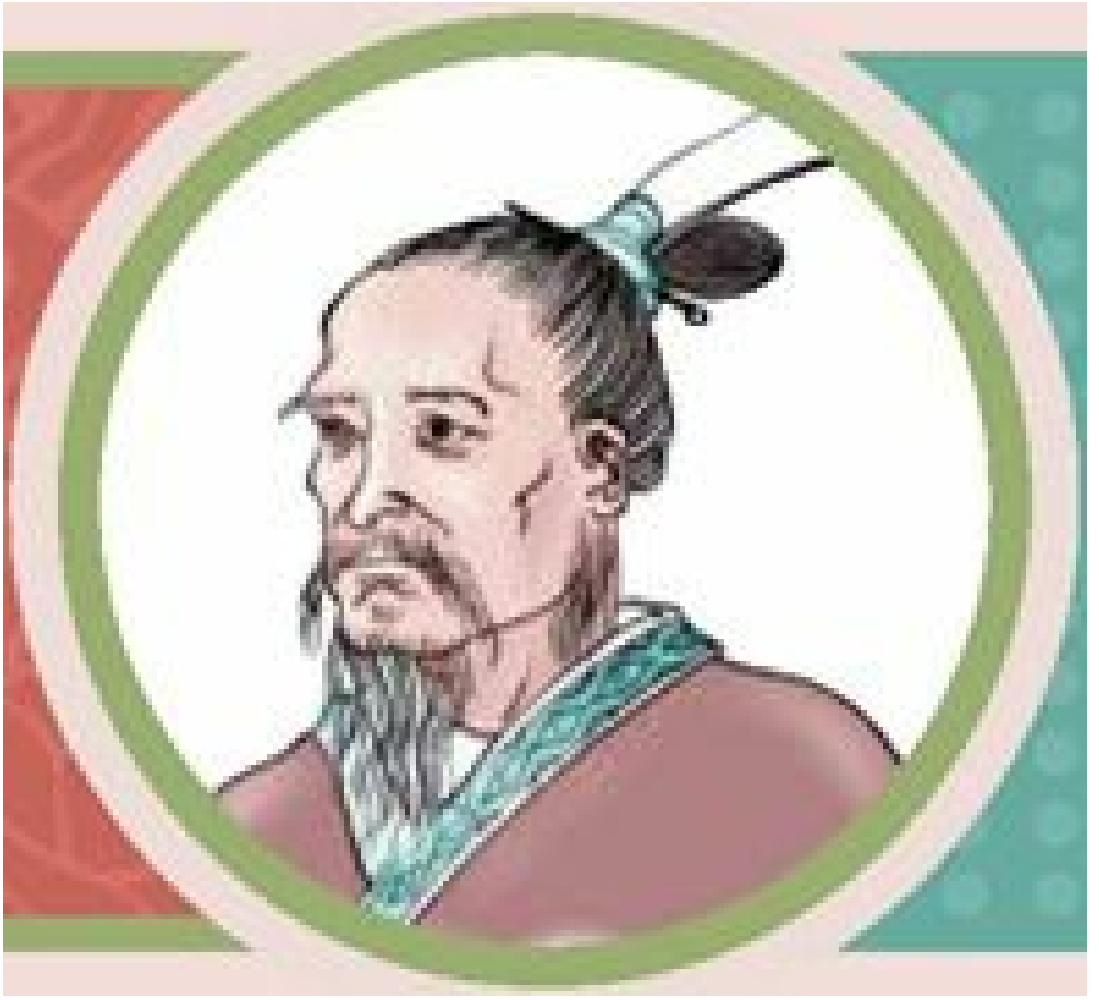
- **【贤人】**

他们能够依据天地的变化、日月的升降、星辰的位置，顺应阴阳的消长和适应四时的变迁，使生活符合养生之道，这样的人也能增益寿命，但有终结的时候。



贤人

探索生命　01
长寿的秘诀



长寿之道

长寿是人类的共同愿望。怎么样才能健康长寿呢？唯一的方法是切实遵循养生之道。《黄帝内经》里非常明确地指出了能否身体健康、益寿延年的关键，在于人们是不是懂得和实行了养生之道。健康不仅是指生理上的健康，更重要的是心理上的健康以及对社会的适应能力。因此，要想健康长寿，必须从心理、社会等方面采取防治措施，才能奏效。具体要做到以下三个方面：

◆【要“静以神藏”】

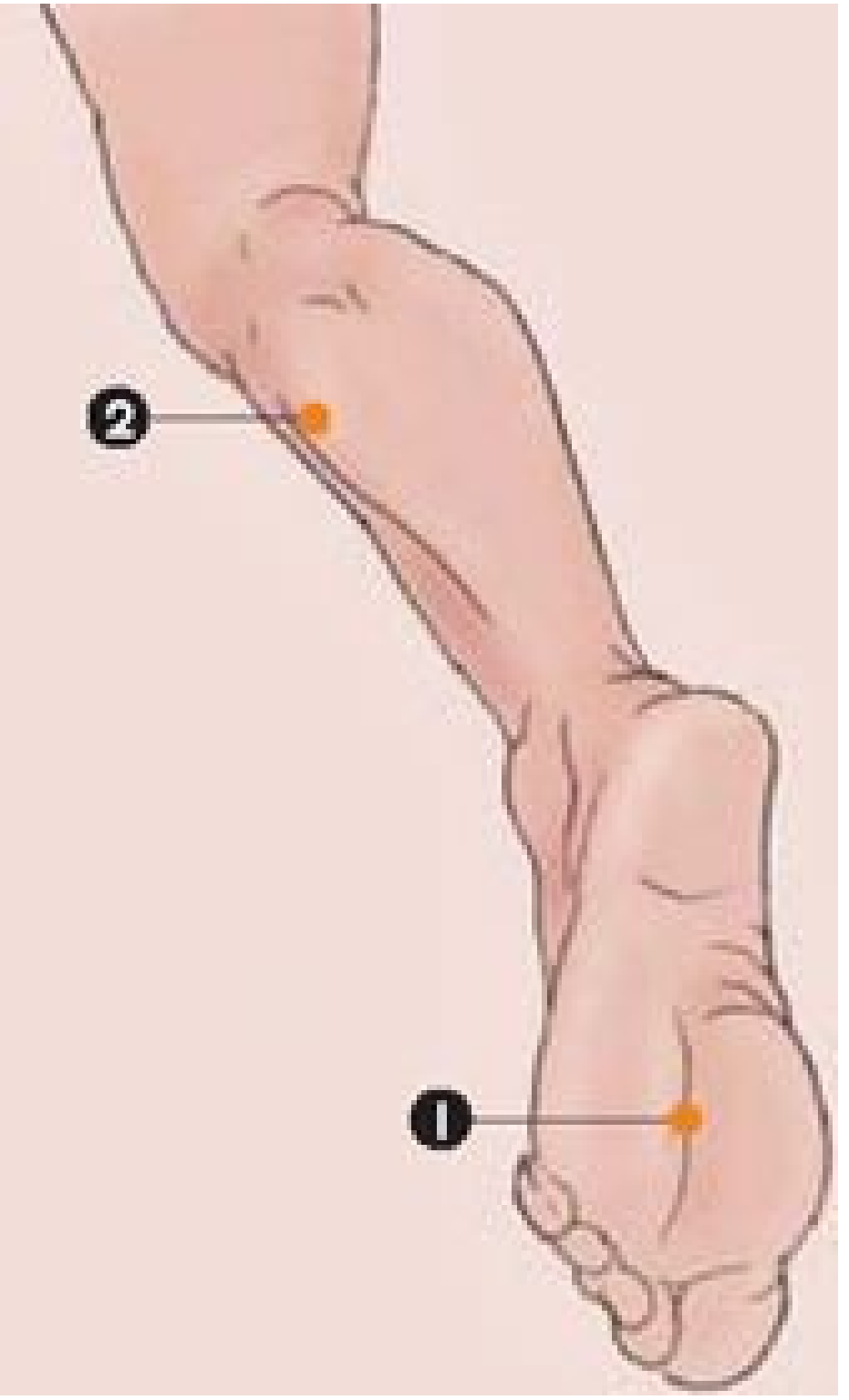
古人云：“神太用则劳，静以养之。”《黄帝内经》从医学的观点提出了神在养生中的作用，提出了静为养生之本。指出：“静则神藏，躁则消亡。”过于躁动，神不内守，会耗伤气血，扰乱阴阳，损伤脏腑。提出“内无思想之患”，“精神不散”，“积精气神”等静神的要求。心静则不躁，神安则不乱，精神自可内守，精气自然旺盛，邪气不能侵犯，疾病不会萌发。说明清静养神，以静制躁，是防疾去病的重要内容和方法。

◆【要“立志养德”】

重视道德修养，乐于助人的人，能永远保持最佳的精神状态。

◆【要调情志，免刺激】

情志波动过于持久或剧烈，可以引起机体多种功能紊乱而发生疾病，所以尽力调摄情志，避免过激情绪的影响。



人体的“长寿穴”

❶涌泉穴　❷足三里穴

涌泉穴　涌泉穴位于足底，在足掌的前三分之一处。肾经中的一个重要穴位，经常按摩此穴，有增精益髓、补肾壮阳的作用。

足三里穴　足三里穴是胃经的要穴。胃是人体的一个“给养仓库”，胃部的食物只有及时地消化、分解、吸收，人体的其他脏器才能得到充分的养分。

人体的五脏六腑　02

五脏六腑系统总览



余闻方士，或以脑髓为脏，或以肠胃为脏，或以为腑。

——《素问·五脏别论》

上古圣人，论理人形，列别藏府，端络经脉。

——《素问·阴阳应象大论》

所谓五藏者，藏精气而不泻也，故满而不能实。六府者，传化物而不藏，故实而不能满也。所以然者，水谷入口，则胃实而肠虚；食下，则肠实而胃虚。故曰实而不满，满而不实也。

——《素问·五脏别论》

脑、髓、骨、脉、胆、女子胞，此六者地气之所生也，

皆藏于阴而象于地，故藏而不泻，名曰奇恒之府。夫胃、大肠、小肠、三焦、膀胱，此五者天气之所生也，其气象天，故泻而不藏，此受五脏浊气，名曰传化之府，此不能久留，输泻者也。

——《素问·五脏别论》

藏象学说

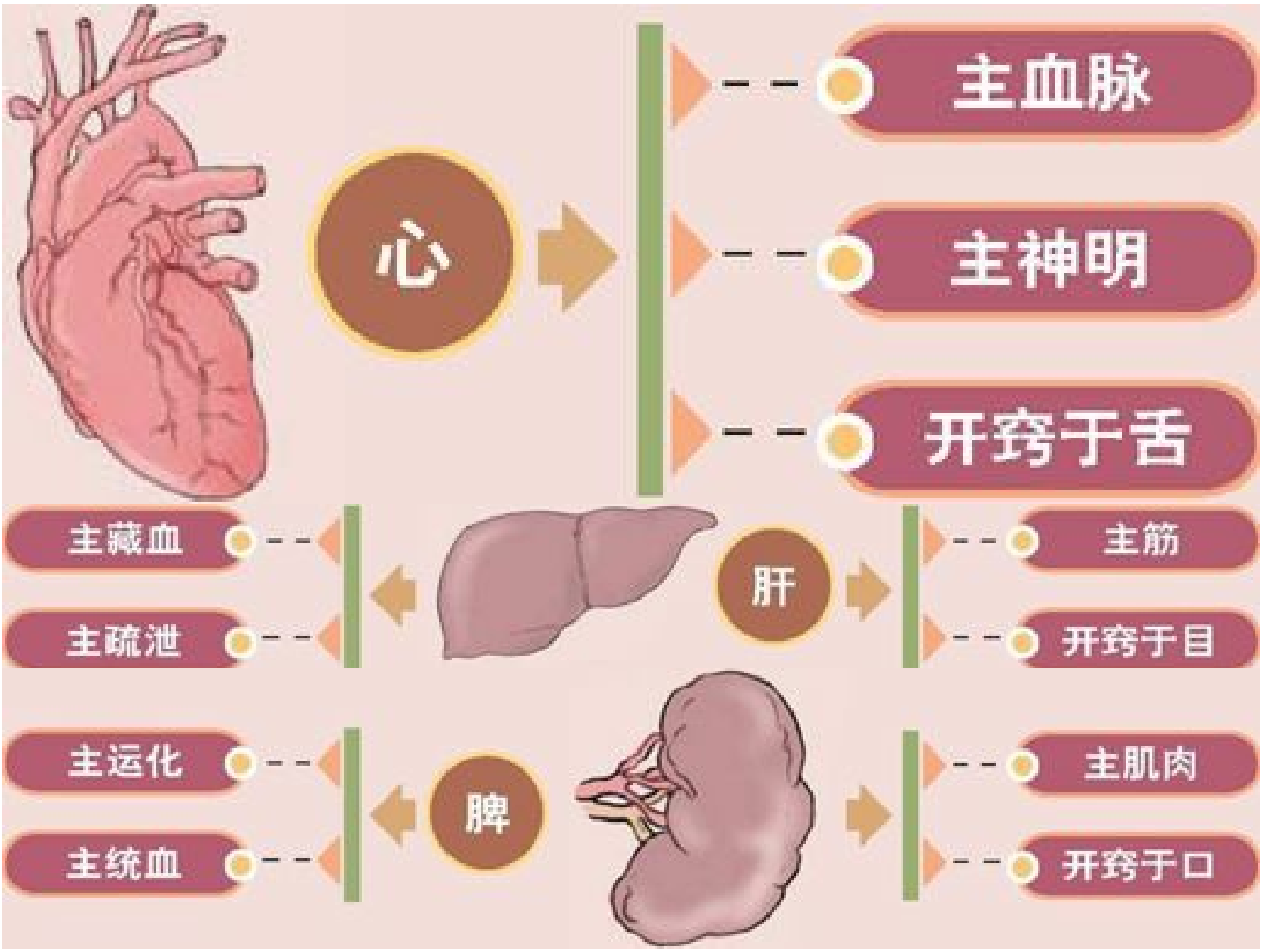
中医以研究脏腑生理功能和病理变化为中心，结合脏腑与形体、诸窍的关系，以及脏腑和自然界关系的学说，称为藏象学说。藏象二字中的“藏”，是指藏于体内的内脏；“象”，指表现于外的生理功能和病理现象。所谓“藏象”，即藏于体内的内脏所表现于外的生理功能和病理现象。比如，肺藏于体内，是脏；而呼吸是其生理功能，咳嗽、气喘则是其病理现象。可以说，呼吸、咳嗽和气喘，都是肺所表现于外的生理功能和病理现象，也就是肺的藏象。通过对对象的观察，可以推测脏的状态。历代中医都十分重视这种以表知里，以象测脏的方法，故将以研究脏腑为中心的学说，称为藏象学说。

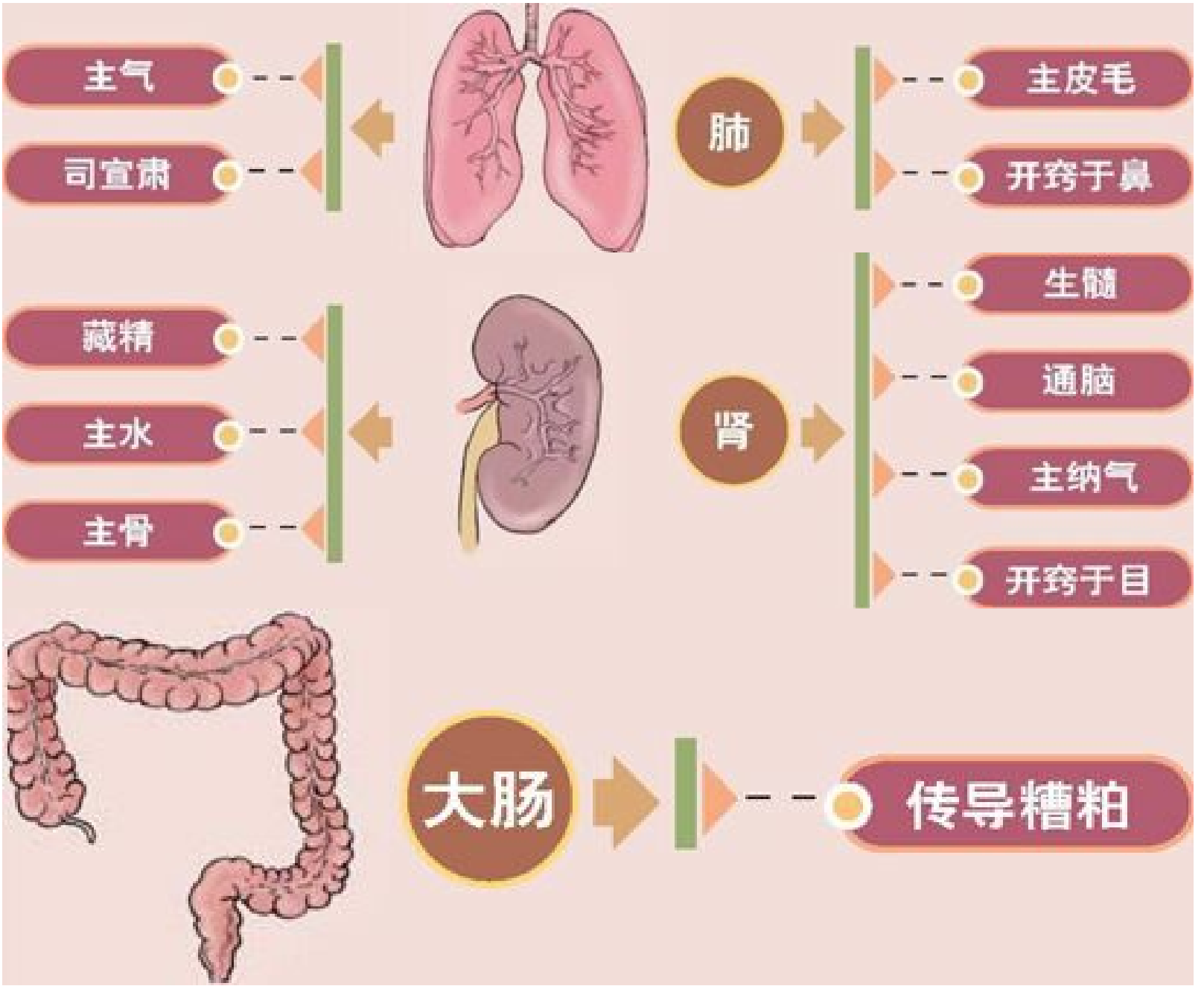
脏腑的含义

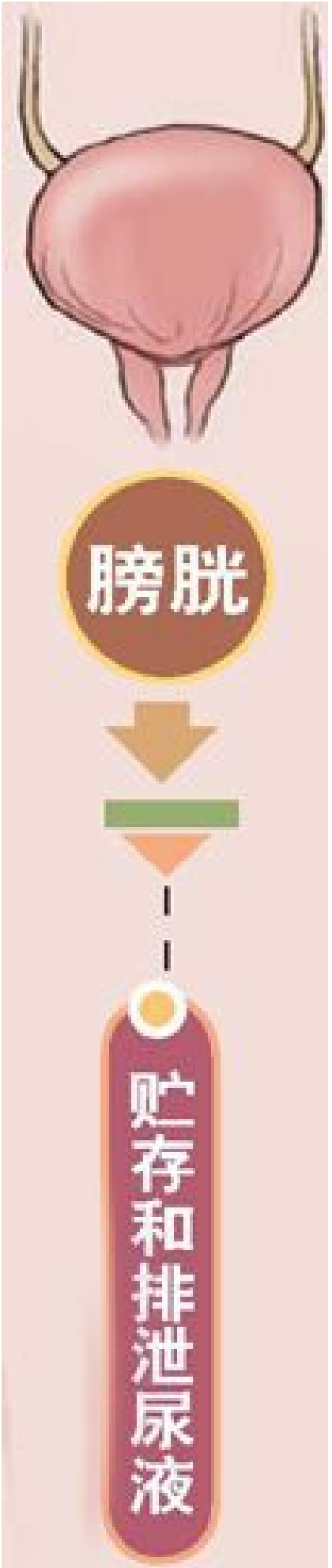
当古人积累了大量有关脏腑组织机能形态的知识后，便自然而然地发现了它们之间的系统性、本质与现象的统一性，从而运用科学的方法进行阐

述、总结，形成了藏象学说。《素问·五脏别论》根据人体内脏的形态结构及其功能特点将它们区分为三类：五脏——肝、心、脾、肺、肾；六腑——胆、胃、小肠、大肠、膀胱、三焦；奇恒之腑——脑、髓、骨、脉、胆、女子胞。由于其概念明晰，很快为医界接受，并为后世所遵从。

五脏系统图




主气
司宣肃
肺
主皮毛
开窍于鼻
藏精
主水
主骨
肾
生髓
通脑
主纳气
开窍于目
大肠
传导糟粕


膀胱
贮存和排泄尿液



脏，是化生和贮藏精气的内脏；腑，是受盛和传化水谷（包括水谷精微及糟粕）的内脏。对于脏和腑的区别，《素问·五脏别论》说：“所谓五藏者，藏精气而不泻也，故满而不能实。六府者，传化物而不藏，故实而不能满也。所以然者，水谷入口，则胃实而肠虚；食下，则肠实而胃虚。故曰实而不满，满而不实也。”这里所说的满，是充满而没有虚实之分；这里所说的实，是指有的地方充实，有的地方空虚。脏贮藏精气，如肝藏血，肾藏

精。所藏精血不当无故外泄，而应保持充满，使其能充分发挥生理效应。所以说，五脏必须保持“藏而不泻”，“满而不能实”。腑，传化水谷，如胃受纳水谷，将其进行初步消化后，即下传入小肠；小肠受盛胃所传下的水谷，进行彻底消化，并吸收其精微之后，再下传入大肠；大肠接受糟粕，并将其传导至肛门排出，在传导过程中，大肠还吸收了糟粕中的残余水分。由此可见，腑的功能不只是消化水谷和吸收水谷的精微，而且要即时将所受盛的水谷向下排空，以作好下一次受纳的准备。因此，从整个肠胃道看，必须有虚有实，只有不断地虚实交替，才能完成其传化的任务。故六腑必须保持“泻而不藏”，“实而不满”的状态。

脏腑之间的关系

《黄帝内经》还提出了脏腑相关的理论。它认为五脏六腑虽各有功能，但总体上却是相互关联着的，其一是认为五脏与六腑之间的表里阴阳相合，《灵枢·本输》认为脏腑有相合，把脏与腑配为表里关系。如：“肺合大肠”，“心合小肠”，“肝合胆”，“脾合胃”，“肾合三焦膀胱”，《素问·宣明五气》又把五味、五气、五志、五恶、五液、五神、五脉与五脏相联系。而《灵枢·六节藏象论》则最早提出了“藏象”的概念，把人体脏腑组织视为

五个功能单位，并注意到人和自然的关系。此外，《灵枢·百病始生》、《五邪》、《五阅五使》、《素问·五脏法时论》、《刺热》、《疟论》、《咳论》等篇，还分别详述了脏腑的各种病症。

关于腑和奇恒之腑的区别，《素问·五脏别论》说："脑、髓、骨、脉、胆、女子胞，此六者地气之所生也，皆藏于阴而象于地，故藏而不泻，名曰奇恒之府。夫胃、大肠、小肠、三焦、膀胱，此五者天气之所生也，其气象天，故泻而不脏，此受五脏浊气，名曰传化之府，此不能久留，输泻者也。"六腑和奇恒之腑都是腑。但是，前者受盛和传化水谷，"泻而不藏"，故名传化之腑；后者"藏而不泻"，名曰奇恒之腑。可见，奇恒之腑是既不同于五脏，也不同于六腑的内脏。

藏象的实体和功能

无论是实体器官的"藏"，还是功能系统的"象"，都表征为"升降出入"的基本运动。从《素问·六微旨大论》"升降出入，无器不有"和《刺禁论》"肝生于左，肺藏于右，心部于表，肾治于里"诸说统而观之，可以得其梗概。即在整体上肝主升，肺主降，心主出，肾主入；在局部上则每一脏腑皆有升降出入。但藏象升降出入受经

络“开合枢”模式的反馈调节。《灵枢·根结》说：“太阳为开，阳明为合，少阳为枢；……太阴为开，厥阴为合，少阴为枢”，“五脏六腑，折关败枢，开合而走，阴阳大失。”指出经络开合枢对脏腑生理病理变化具有关键性作用。因藏象活动以精神气血津液为其物质基础，而精神气血津液又以经络为其运行通道，故它们互相联系、互相影响，维持人体生理的动态平衡。

人体的五脏六腑　02

心，气血运行的发动机



心主身之血脉。

——《素问·痿论》

心者，五脏六腑之大主也，精神之所舍也。

——《灵枢·邪客》

血肉之心、神明之心

无论生理活动还是心理活动，都是由五脏六腑共同完成的，这都是人体的生命活动。在这些生命活动中，心起着主宰作用，故历代医家皆称心为人身之君主，五脏六腑之大主。

心为神之舍，血之主。《素问·灵兰秘典论》称其为“君主之官”。心的主要生理功能有二：一是主血脉，二是藏神。心开窍于舌——心经的别络联系于舌，心的病变可从舌上反映出来，如果心火上炎，则舌红生疮；在体合脉——心脏有病可从脉中反映出来；其华在面——心主血脉的功能正常与否，可以从面部色泽上反映出来：如果心气不足，心血亏少，则面色苍白没有光泽；在志为喜——心的生理功能与喜有关，若喜乐过度则会伤心；在液为汗——心主血的功能与汗液有关，若汗过多，则伤津血，伤心之阳气；心脏和小肠——心手少阴心经与手太阳小肠经在心与小肠之间相互络属，故心与小肠相为表里。



正常

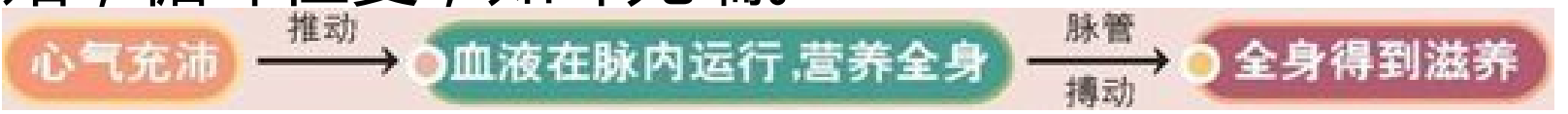
面色红润有光泽



心主血脉

心、脉、血三者共同组成一个循环于全身的系统，在这个系统中，心起着主导作用。因为只有心气才能推动血的运行，使血液流行，脉管搏动，全身的五脏六腑、形体官窍才能得到血液的滋养，以维持生命活动。若心气衰竭，则血行停止，心与脉的搏动亦消失，生命也随之终结。正如《灵枢·经脉》所说：“手少阴气绝，则脉不通。脉不通，则

血不流；血不流，则髦色不泽。故其面黑如漆柴者，血先死。”正是由于心在心、血、脉三者中居于主导地位，所以《素问·痿论》说：“心主身之血脉。”心主血脉是指心气推动血液在脉中运行，流注全身，发挥营养和滋润作用。心和脉直接相连，互相沟通，血液在心和脉中不停地流动，周而复始，循环往复，如环无端。



心藏神

人体之神藏于心，故《灵枢·大惑论》说：“心者，神之舍也。”《素问·宣明五气篇》说：“心藏神。”心主宰人体的心理活动。首先，心是人进行精神意识、思维活动的主要内脏，如《孟子·告子上》说：“心之官则思”。但是，必须明白，人的精神意识思维活动是由五脏共同完成的，如《素问·宣明五气篇》所说：“心藏神，肺藏魄，肝藏魂，脾藏意，肾藏志。”在五脏的精神活动中，心是主宰者，除思维活动外，心还是人体情志的发生之处和主宰者。如张介宾在《类经》中所说：“情志之伤，虽五脏各有所属，然求其所由，则无不从心而发。”可见心既主宰精神意识思维活动，又是七情发生之处，所以说心主宰了人的心理活动。

心主血脉和心藏神的关系

心主血脉和心藏神这两种功能互相影响。首先，心主血脉的功能受心神的主宰。同时，心神又必须得到心血的濡养才能正常地工作，如果心血不足，心神失养，则会出现日间精神恍惚，思想难以集中，记忆力减退，夜间难以入睡，即使入睡亦梦扰不安等心神不宁与虚弱的表现。

人体的五脏六腑　02
肺，体内气体交换的门户



饮入于胃，游溢精气，上输于脾，脾气散精，上归于肺，通调水道，下输膀胱，水精四布，五精并行。

——《素问·经脉别论》

诸气者，皆属于肺。

——《素问·五藏生成论》

肺

肺位于胸腔，左右各一，在人体脏腑中位置最高，故称肺为华盖。如《灵枢·九针论》说：“肺者五藏六府之盖也。”肺的生理功能是：主气、司呼

吸；通调水道；宣散卫气；朝百脉，主治节。肺在体合皮，其华在毛，开窍于鼻，在志为悲，在液为涕。肺与大肠互为表里，肺在人体气和津液的代谢中是一个十分重要的内脏。

肺主气、司呼吸

机体在新陈代谢过程中需要不断地从自然界摄取清气，排出体内浊气。这种机体与自然界之间的气体交换，称作呼吸。肺是体内外气体交换的场所。通过肺的呼吸作用，不断地呼浊吸清，吐故纳新，实现机体与外界环境之间的气体交换，以维持人体的生命活动。

肺主气，《素问·五藏生成论》说：“诸气者，皆属于肺。”是指肺为五脏中与气关系最密切的内脏。这是因为肺司呼吸，清气由肺吸入，是人体气的主要来源之一，肺司呼吸的功能正常与否，直接影响着气的生成。呼吸均匀调和，则浊气得以排出，清气得以吸入，气的生成来源不匮乏；若呼吸功能减弱，吸入清气不足，势必影响气的生成而导致气虚；如果呼吸一旦停止，清气不能吸入，浊气不能排出，体内外之气不能进行交换，生命也随之而告终。所以《素问·六节藏象论》说：“肺者，气之本。”其次，肺主气还体现于对全身气机的调节作用：肺的宣降和呼吸，即是气的升降出入在肺中

的具体体现。由于肺气的升降出入，带动着全身的升降出入，所以肺对全身气机有重要的调节作用。

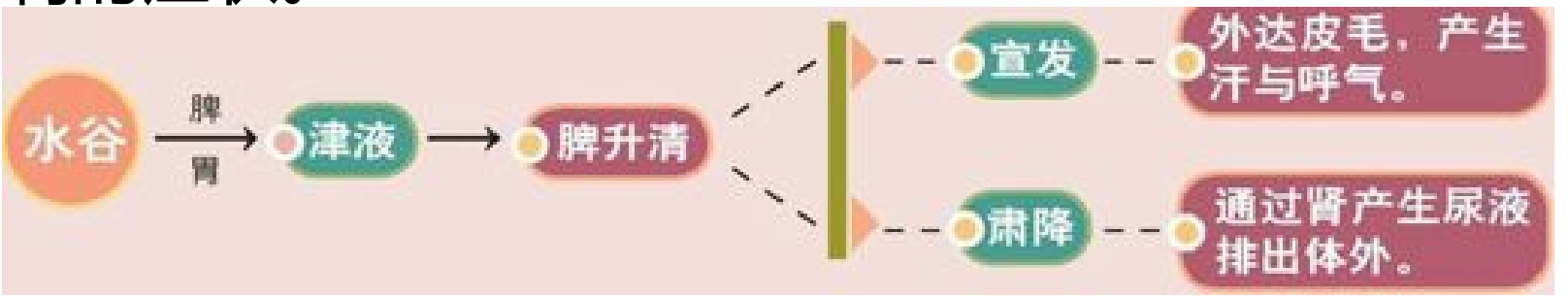
肺主通调水道

《素问·经脉别论》说：“饮入于胃，游溢精气，上输于脾，脾气散精，上归于肺，通调水道，下输膀胱，水精四布，五精并行。”可见，人体内的水液虽由脾胃而来，但水液的输布、运行和排泄，又依赖于肺的疏通和调节，以维持动态的平衡。通过肺的肃降，水液向下、向内输布，成为尿液生成之源，经肾蒸腾气化，将代谢后的水液化为尿贮存于膀胱，而后排出体外。



通过呼吸，自然界中的清气被吸入胸中。

人体水液来源于脾，而归于肺，通过其宣降运动来通调水道，以维持体内水液的代谢平衡。肺在这个过程中，实际上起了“中转站”的作用。故肺失宣降，通调水道功能失司，不仅会出现上述水肿之症，而且水液不行，也会聚而成痰，或停留于肺，或流注于身体其他部位，出现多种痰饮之症。如果肺失于宣散，则水液不能外达皮毛或腠理闭塞；失于肃降，则水液不能下输膀胱，出现小便不利的症状。



宣散卫气

卫气来源于脾胃所化生的水谷精微，但卫气之所以能宣散至全身，发挥其护卫肌表，温养脏腑、肌肉、皮毛，调节控制腠理开合的作用，又要借肺气的宣发来实现。《灵枢·决气》之“上焦开发，宣五谷味，熏肤、充身、泽毛，若雾露之溉，是谓气”即指此而言。肺气不宣，则卫气不能达于全身，治宜宣发肺气。临床上则可出现怕冷、出汗，容易感冒等症状，故欲使卫气充足，宜用补肺益气法。肺气不宣，或肺气虚弱，均可造成卫气布散失

常，影响其生理作用的发挥。

人体的五脏六腑　02
肝，贮藏和调节血液的仓库



七八肝气衰，筋不能动。天癸竭，精少，肾藏衰，形体皆极。

——《素问·上古天真论》

肝气通于目，肝和则目能辨五色矣。

——《灵枢·脉度》

肝主藏血

《黄帝内经》“肝藏血，血舍魂。”，“饮食入胃，散精于肝。”肝有贮藏血液、调节血量及防止出血的功能。贮藏血液是指肝可以将一定量的血

贮存于肝内，以供机体各部分活动时所需，故肝有“血之府库”之称。调节血量，是指肝对于调节人体各部分血量的分配，特别是对外周血量的调节起着重要作用。在正常生理情况下，人体各部分的血量是相对恒定的。但是随着机体活动量的增减、情绪的变化以及外界气候变化的影响，人体各部分的血量也随之有所改变。当机体活动剧烈，情绪激动时，肝就把所贮存的血液向机体的外周输布，以供机体活动之所需；当人体处于安静休息状态，情绪稳定时，机体外周的血液需要量相应减少，这时，相对多余的血液就归藏于肝。

肝主爪筋

《素问·上古天真论》：“七八肝气衰，筋不能动。天癸竭，精少，肾藏衰，形体皆极。”指出在当时的一般情况，人至五十多岁就出现了衰老的状态，就是筋的功能退化而导致了筋的活动不灵活，认为这就是由于肝的精气衰退而形成的。说明早在当时就认为人的全身运动都与肝血有关。认为肝血不足，血不养筋时，可出现手足拘挛、肢体麻木、屈伸不利等症。因肝主血，肝藏血而养筋。肝血充盈，筋得所养；肝血不足，筋的功能就会发生异常。故凡治伤筋引起的功能障碍诸症，亦皆从肝以治。



肝如疏泄太过，会出现头目胀痛、面红目赤，严重的会引起气厥而突然昏倒。

肝开窍于目

肝开窍于目，是说肝的精气通于目，肝脏的经路又上联目系，而目的视力，要靠肝血的濡养。《黄帝内经》说：“肝主目。”《灵枢·脉度》：“肝气通于目，肝和则目能辨五色矣。”《内经》曰：“诸脉者，皆属於目”。目得血而能视。肝和则目能辨五色，肝功能正常则目光有神，视物清楚明亮。如肝功能受损，也可以反映在目的病变上。如肝阴不足，则两目干涩；肝血不足，则视物模糊和夜盲；肝火上炎，则目赤肿痛，畏光流泪、或目赤生翳；肝阳上亢，则头昏目眩；肝风内动，则目斜视上吊。因此，目是肝脏病变外在表现的一个方面。

肝主疏泄

所谓肝主疏泄，是指肝具有保持全身气机疏通畅达，通而不滞，散而不郁的作用。肝主疏泄的功能反映了肝脏主升、主动、主散的生理特点。肝阴肝阳的主要作用，亦在于调节全身气机的升降和动静。其中，肝阳促进升和动，肝阴促进静与降，作用相反，互相制约，则全身气机升降合度，动静适中。若肝之阴气不足，则肝之阳气偏亢，阳亢则升动过度，气上逆，血上涌，且气行亦快，可见面红目赤，心烦易怒，两腿无力等上盛下虚之症，名曰“肝阳上亢”；若肝阴更虚，则肝之阳气愈亢，

除气血上涌外，加之气动过速而生风，症见眩晕，震颤，甚则突然昏倒。反之，若肝阳不足，肝阴偏盛，则降多升少，上气不足；气行迟缓，郁滞渐生。

肝失疏泄

疏泄不及	气机郁滞	会出现胸胁、少腹、两乳等局部的胀痛，严重可引起血瘀；如果影响津液的输布排泄，则可能聚而为痰，形成“梅核气”；或停而为水，形成膨胀。
疏泄太过	肝气上逆	会出现头目胀痛、面红耳赤。若气升太过，则血随气逆，还可导致血从上溢而出现吐血、呕血，严重的甚至会出现气厥而突然昏倒。

人体的五脏六腑　02
肾，藏精、主水和纳气的宝库



肾者主水，受五脏六腑之精而藏之。

——《素问·上古天真论》

肾者，水藏，主津液。

——《素问·逆调论》

肾

肾位于腰部，脊柱之两侧，左右各一，故《素问·脉要精微论》说：“腰者，肾之府”。明朝赵献可在《医贯·内经十二官论》中说：“肾有二，精所舍也。生于脊膂十四椎下，两旁各一寸五分。形如

豇豆，相并而曲附于脊。”就其形状和部位而言，和现代解剖学所描述的肾脏基本一致。肾的主要生理功能是藏精、主水和纳气。对于人体的生长发育与生殖有重要作用，同时是人体全身阴阳的根本。肾在体合骨；开窍于耳和二阴；其和在发；在志为恐；在液为唾。足少阴肾经与足太阳膀胱经相为表里。肾在阴阳中，属阴中之阴，五行属水，是人体最重要的脏器之一。



肾藏精

藏，即闭藏。肾主闭藏的主要生理作用，是将精气藏于肾，并促使其不断充盈，防止精气从体内无故丢失，为精气在体内充分发挥其生理效应创造必要的条件。精，是构成人体和推动人体生命活动

的基本物质，故《素问·金匮真言论》说：“夫精者，身之本也”。人体之精，有广狭两义；广义的精，泛指一切精微和作用十分重要的物质，如机体中的气、血、津液及水谷精微等，都属于精的范畴。狭义的精，指生殖之精，因其与生俱来，在出生之前已经形成，故称为“先天之精”。如《灵枢·决气》所说的“两神相搏，合而成形，常先身生，是谓精”，以及《灵枢·本神》所说的“生之来，谓之精”，皆指此。同时也包括机体发育成熟后自已产生的生殖之精，如《素问·上古天真论》所说的男子“二八，肾气盛，天癸至，精气溢泻，阴阳和，故能有子”，即指此而言。肾藏精，精化为气，通过三焦，布散到全身。



肾主水

肾主水，是指肾有主持和调节人体津液叩射的作用，故肾又有“水脏”之称。如《素问·逆调论》所说：“肾者，水藏，主津液。”

人体的津液代谢是一个十分复杂的过程，肾对津液代谢的主持和调节作用，可以从两方面来认

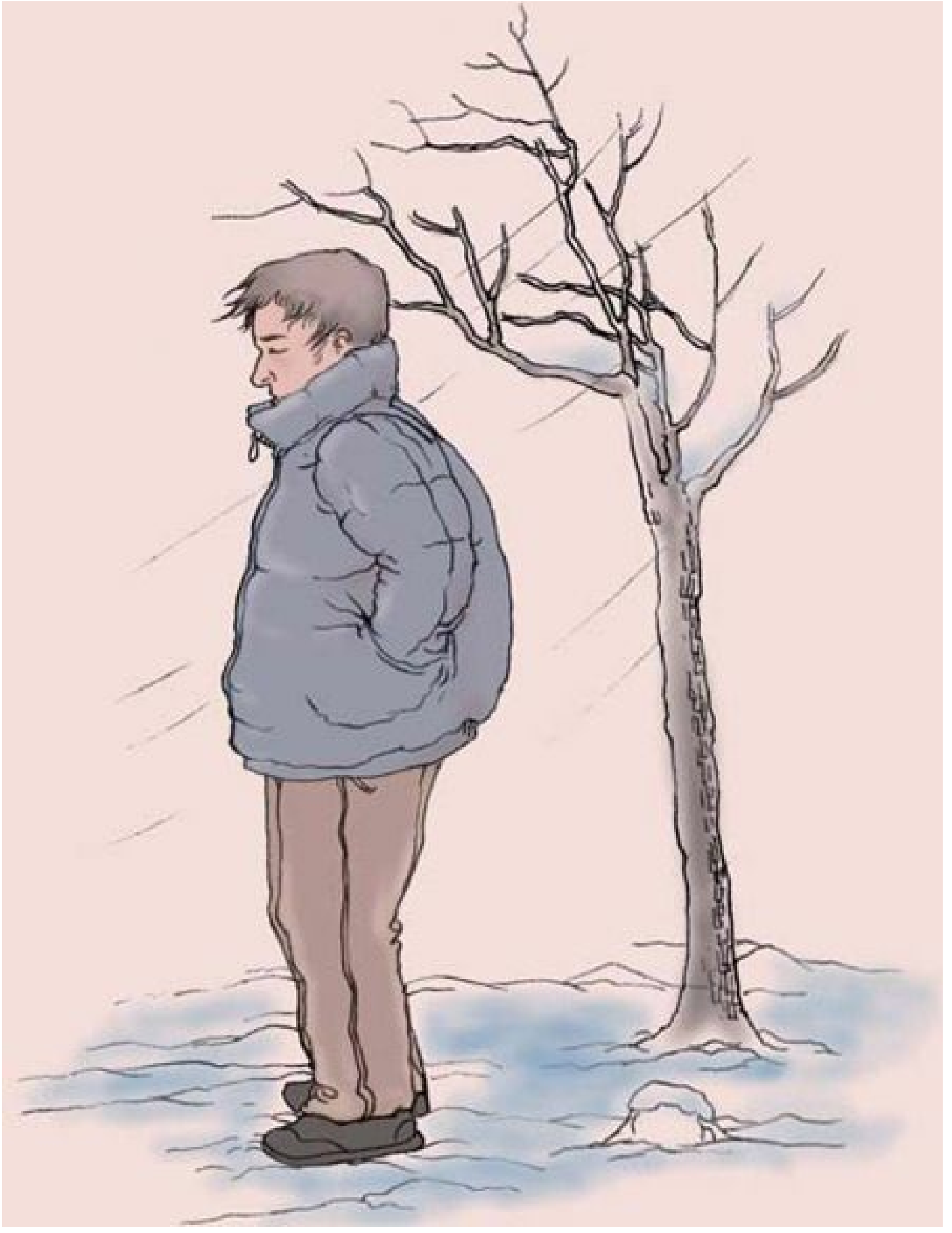
识：一是肾阴和肾阳对整个津液代谢过程中的各个器官都有调节作用。在津液代谢过程中，首先是胃、小肠、大肠在脾的协助下，吸收水谷中的精微而产生津液；然后，通过脾、肺、肾和三焦，将津液输布于全身，发挥滋润和濡养作用；最后，代谢所产生的废液，通过尿、汗、粪和呼出的水气而排出体外。对于津液代谢中的每一个环节，即胃、小肠、大肠、脾、肺、肾、三焦乃至皮肤的代谢，都是在肾阴和肾阳的调节下进行的。肾阳使津液的产生、输布和排泄加快，肾阴则使津液的产生、输布和排泄减慢。肾阴、肾阳必须保持平衡，津液的代谢才能正常进行。二是肾脏本身即是津液输布和排泄所必须经过的一个重要环节。“肾阳为开”，“肾阴为合”，若肾阴肾阳不平衡，开合失调，将导致人体尿量失常；二者平衡，水液的排出才能正常适量。

肾主纳气

《内经》虽无“肾主纳气”一词，然对肺、肾之气的关系却有着深刻的认识。《素问·逆调论》指出：“肾者……主卧与喘。”说明咳、喘等症与肾有关。肾有帮助肺保持吸气的深度，防止呼吸表浅的作用。

纳是收纳、摄纳的意思。肾主纳气，是指肾可

以摄纳肺所吸入的清气，保证体内外气体正常交换，保持一定的呼吸深度。如果肾的纳气功能正常，那么呼吸均匀调和。如果肾虚不能纳气，则会出现呼气多吸气少，呼吸困难、一动就喘等症状。



冬季属水，肾在五行中属水。所以肾气在冬季最为旺盛，而冬季也多发生肾的病变。

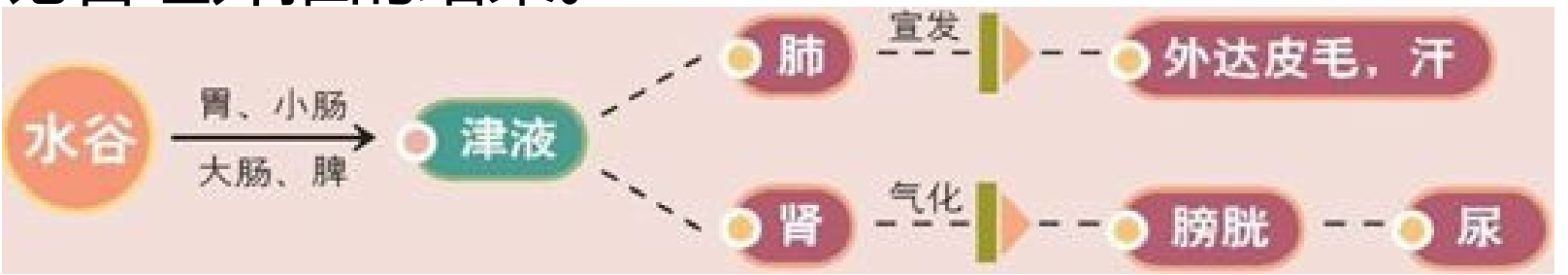
五谷补肾

五谷可能补肾，肾气盛而头发多。人每天必须摄入一定量的主食和水果蔬菜。主食摄入不足，容易导致气血亏虚、肾气不足。每个健康成年人每日粮食的摄入量以400克左右为宜，最少不能低于300克，即使在减肥期间也不能不吃主食。

《灵枢·五味》的“出于肺，……故呼则出，吸则入”，便直指肺的呼吸功能。而肺病临床以咳喘为特征，故《素问·至真要大论》说：“诸气·膹郁，皆属于肺”。但另一方面，咳喘又不拘于肺。就咳而言，《素问·咳论》说：“五脏六腑皆令人咳，非独肺也。”就喘而言，《素问·脉要精微论》说：“肝脉搏坚而长，……令人喘逆。”《素问·痹论》云：“心痹者，脉不通，……暴上气而喘。”《素问·厥论》云：“阳明厥逆，喘咳身热。”《灵枢·四时气》云：“喘不能久立，邪在大肠。”可见，咳喘与肝、心、胃、大肠等诸脏腑不无相关，这当中，当然也包括肾。由于肾主水，而咳喘在肺，所以，肾病水肿而见咳喘又尤为典型地

体现着肺肾之间的关系。

所以说“肾主纳气实际上是肾气的封藏作用在人体呼吸运动中的体现”。即肾主纳气理论是在把握肺肾联系经验材料基础上，应用“肾者主蛰”理论合理外推的结果。



肾开窍于耳及二阴

肾精的充养影响于耳的听觉功能。肾精充足，则听觉灵敏；肾精不足，会出现耳鸣、听力减退等现象。

二阴是前阴与后阴的总称。前阴包括尿道和生殖器。尿液的贮存和排泄要依赖肾的气化作用才能完成。所以，如果出现尿频、遗尿或尿少、闭尿等现象，多与肾的功能失常有关。后阴指肛门。粪便的排泄与肾有密切关系，但中医认为如果肾阴不足会导致肠液枯竭而便秘。



肾精充足，骨骼坚固有力。

在体为骨，其华在发

肾藏精，精能生髓，肾精充足，则骨髓充盈，骨骼得到充分滋养，则肾固有力。如果肾精虚少，则骨髓不足，不能营养骨骼，会出现软弱无力或发育不良的现象。

头发的生机根源于肾。肾气盛的人头发茂盛有光泽，肾气不足的人头发易脱落、干枯、变白。其次，头发的生长与脱落还与人体气血的盛衰有着密切的关系。老年人因为体内的气血不足、肾精亏虚，常会出现脱发的现象。如果年轻人脱发不仅影响整体形象，还可能是体内肾虚、血虚的一个信号。

人体的五脏六腑　02
脾，维持水液代谢平衡的器官



夫五味入口，藏于胃，脾为之行其精气。

——《素问·奇病论》

诸湿肿满，皆属于脾。

——《素问·至真要大论》

清气在下，则生飧泄。

——《素问·阴阳应象大论》

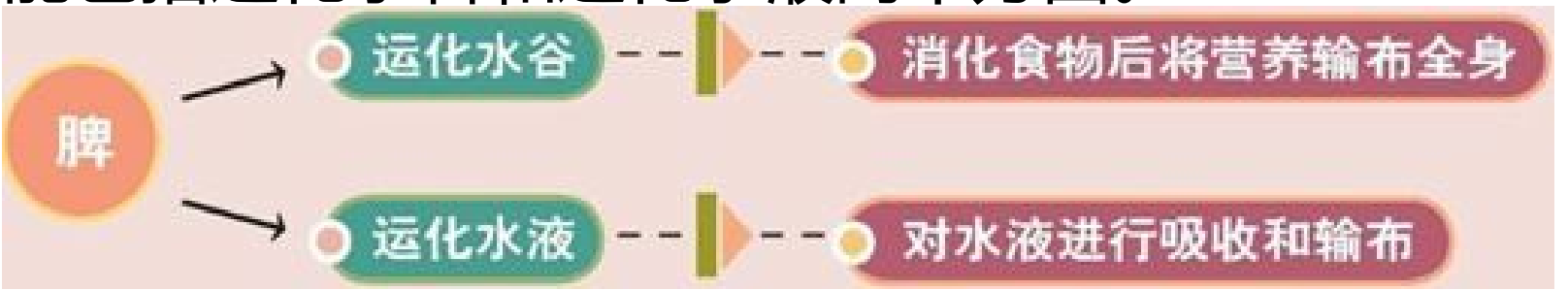
脾

脾位于中焦，在膈之下。如《医贯·形景图》说：“膈膜之下有胃，盛受饮食而腐熟之。其左有

脾，与胃同膜而附其上。”说明脾与胃都位于腹腔，脾在胃的左方，主运化、升清和统摄血液。脾在体合肉，主四肢；开窍于口，其华在唇；在液为涎；在志为思；在五行属土；在阴阳中属阴中之至阴，是人体最重要的脏器之一。

脾主运化

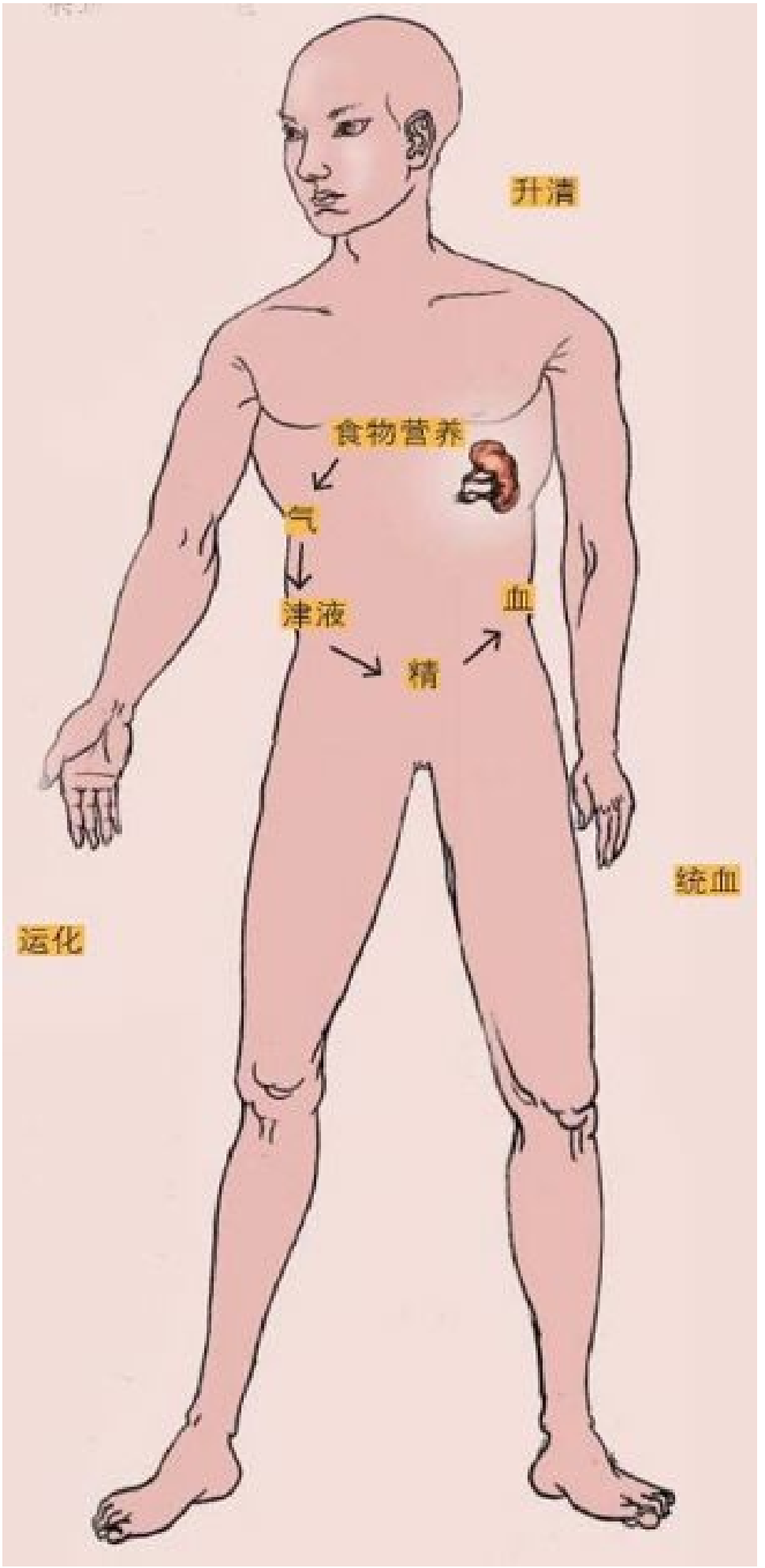
运，即转运输送；化，即消化吸收。运化指将精微物质吸收转输至全身的生理功能。脾的运化功能包括运化水谷和运化水液两个方面。



◆【运化水谷】

脾对饮食物的运化过程可分为三个阶段：帮助胃肠将饮食分解成精微和糟粕两个部分，这个过程简称消化。饮食物进入胃后，主要在胃和小肠内进行消化，经过胃的“腐熟”和小肠的“化物”而分解成水谷精微和糟粕，但必须依赖于脾气的帮助，才能彻底地对水谷进行消化。水谷经过消化形成的精微，必须通过胃肠道的吸收，而后才能散布到全身。这一吸收过程是在脾气的帮助下才能完成的，故《素问·奇病论》说：“夫五味入口，藏于胃，脾

为之行其精气。” 把吸收的水谷精微运输到全身，被吸收的水谷精微在脾气的作用下布散到全身，要有两条途径：一是通过脾的“散精”作用，将水谷精微上输于肺，经肺之宣发向上向外布散，肺之肃降作用则向下输布，使水谷精微得以布向全身。二是脾气自身的作用，将水谷精微转输全身，即《素问·厥论》所说的：“脾主为胃行其津液者也。”


升清
食物营养
气
津液
血
精
统血
运化

◆【运化水液】

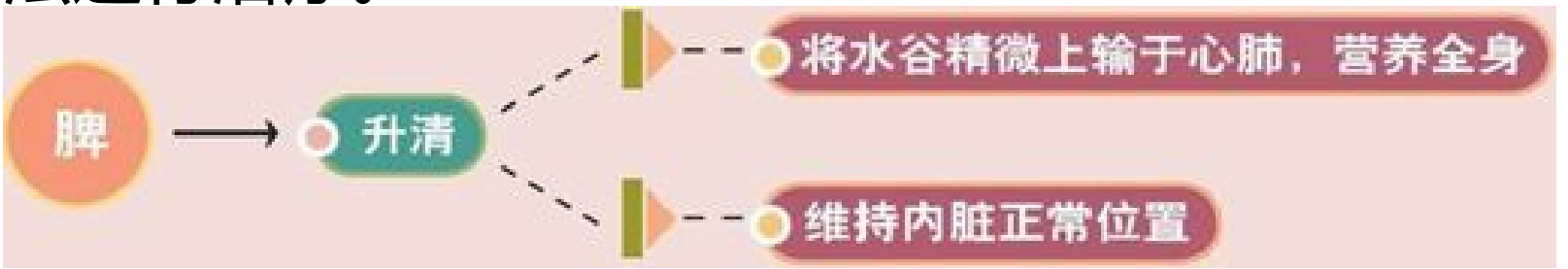
脾具有吸收、输布水液，防止水液在体内停滞的作用。所以，脾的运化水液，也可称运化水湿。人体所摄入的水液需经过脾的吸收和转化以布散全身而发挥滋养、濡润的作用；同时，脾又把各组织器官利用后的多余水液，及时地转输给肺和肾，通过肺和肾的气化，化为汗和尿排出体外。脾主运化水液，实际上就是指脾在人体代谢过程中的推动和调节作用。因此，脾主运化水液的功能强健，既能使全身各组织器官得到水液的充分滋养，又能防止水液在体内发生不正常的停留，从而维持人体水液代谢的相对平衡。反之，如果脾运化水液的功能失常，水液不能布散而停滞体内，就可产生湿、痰、饮等病理产物，或发为水肿。所以《素问·至真要大论》说：“诸湿肿满，皆属于脾。”这也就是脾虚生湿、脾为生痰之源和脾虚水肿的发生机理所在。

脾运化水谷和运化水液两个方面的作用，是相互联系相互影响的，一种功能失调可导致另一方面的功能失常，故在病理上常同时并见。

主升清

升，即上升之意。脾气的运动特点，以上升为主，故曰：“脾气主升。”清，是指水谷精微。脾主升清，是指脾气上升，并将其运化的水谷精微，

向上转输至心、肺、头目；通过心肺的作用化生气血，以营养全身，所以说：“脾宜升则健。”（《临证指南医案·脾胃》）脾的升清是与胃的降浊相对而言的，藏象学说中常以脾升胃降来概括整个消化系统的生理功能。脾能升清，则水谷精微才能正常吸收和输布，气血生化有源，机体生命活动旺盛。若脾不升清，则水谷不能运化，气血生化无源，则可出现神疲乏力、头晕耳鸣、腹胀、泄泻等症。《素问·阴阳应象大论》所说：“清气在下，则生飧泄”，则指出了脾不升清，水谷精微与糟粕浊物混杂下注，导致完谷不化的飧泻症状。脾胃升降为人体气机之枢纽，脾气主升，对维持腹腔的内脏位置有重要作用。如果脾气不能升举，中气下陷（又称脾气下陷），则可见久泄脱肛，甚或内脏下垂等病症，临床上常采用补脾气、升清阳的方法进行治疗。



主统血

统，即统摄、控制之意。脾统血是指脾有统摄血液在脉内运行，不使其溢出脉外的作用。《难经·四十二难》说：“脾……主裹血”，就是指脾有包

裹血液于脉中循环运行而阻其溢出脉外的意思，即脾统血。脾统血的作用是通过脾气摄血来实现的。脾之所以能统摄血液，是因为脾为气血生化之源。脾气健运，气血生化有源，则气的固摄血液功能得以正常发挥，血液不致溢出脉外而发生出血。反之，脾失健运，水谷精微不能很好地吸收，则气血生化不足，气的固摄血液的功能减退，就可使血逸出脉外而见各种出血。



主肌肉四肢

人体肌肉丰满发达、四肢活动有力全依赖于脾所运化的营养。所以，脾的运化功能是不是健全，直接关系到肌肉是不是壮实，四肢活动是不是正常。如果脾虚不健，肌肉就会失去营养而逐渐消瘦或松弛，四肢则会衰落没用。

开窍于口，其华在唇

人的口味、食欲与脾的运化功能有密切的关系。如果脾气健运，则口味和食欲正常。如果脾失健运，就会出现食欲减退或口味异常的现象，如口淡无味、口甜等。

脾影响饮食的消化吸收，脾气健运，功能正常，人体的消化吸收和营养物质的分布就正常，人

体的口唇就红润。如果脾气虚，不能消化水谷精微，则唇色浅淡甚至萎黄无华。

脾的功能



脾主肌肉四肢。

脾的运化功能健全，才能使肌肉丰满发达，四肢有力。



脾与饮食口味及食欲。

脾气健运，消化吸收正常，食欲佳，口唇也红润。

脾	脾气健运	消化吸收正常、食欲佳、口唇红润。
脾	运化功能健全	肌肉丰满发达，四肢活动有力。

人体的五脏六腑　02
胃，受纳腐熟食物的器官



人之所受气者，谷也。谷之所注者，胃也。胃者，水谷气血之海也。

——《灵枢·玉版》

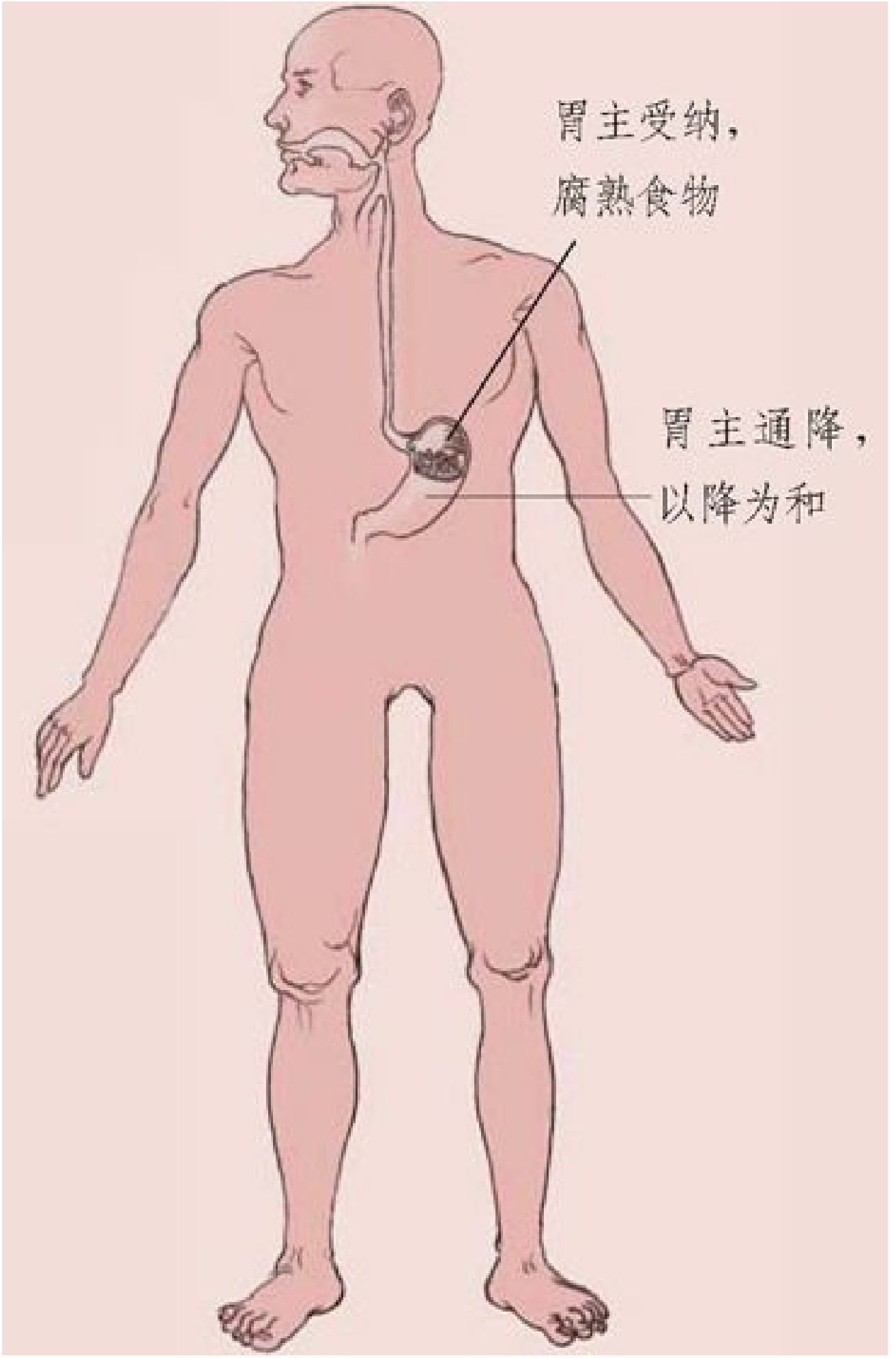
五脏者皆禀气于胃。胃者五脏之本也。

——《素问·玉机真脏论》

胃

胃，又称胃脘，分上、中、下三部。胃的上部称为上脘，包括贲门；胃的中部称为中脘，即胃体；胃的下部称为下脘，包括幽门。胃是受纳，腐

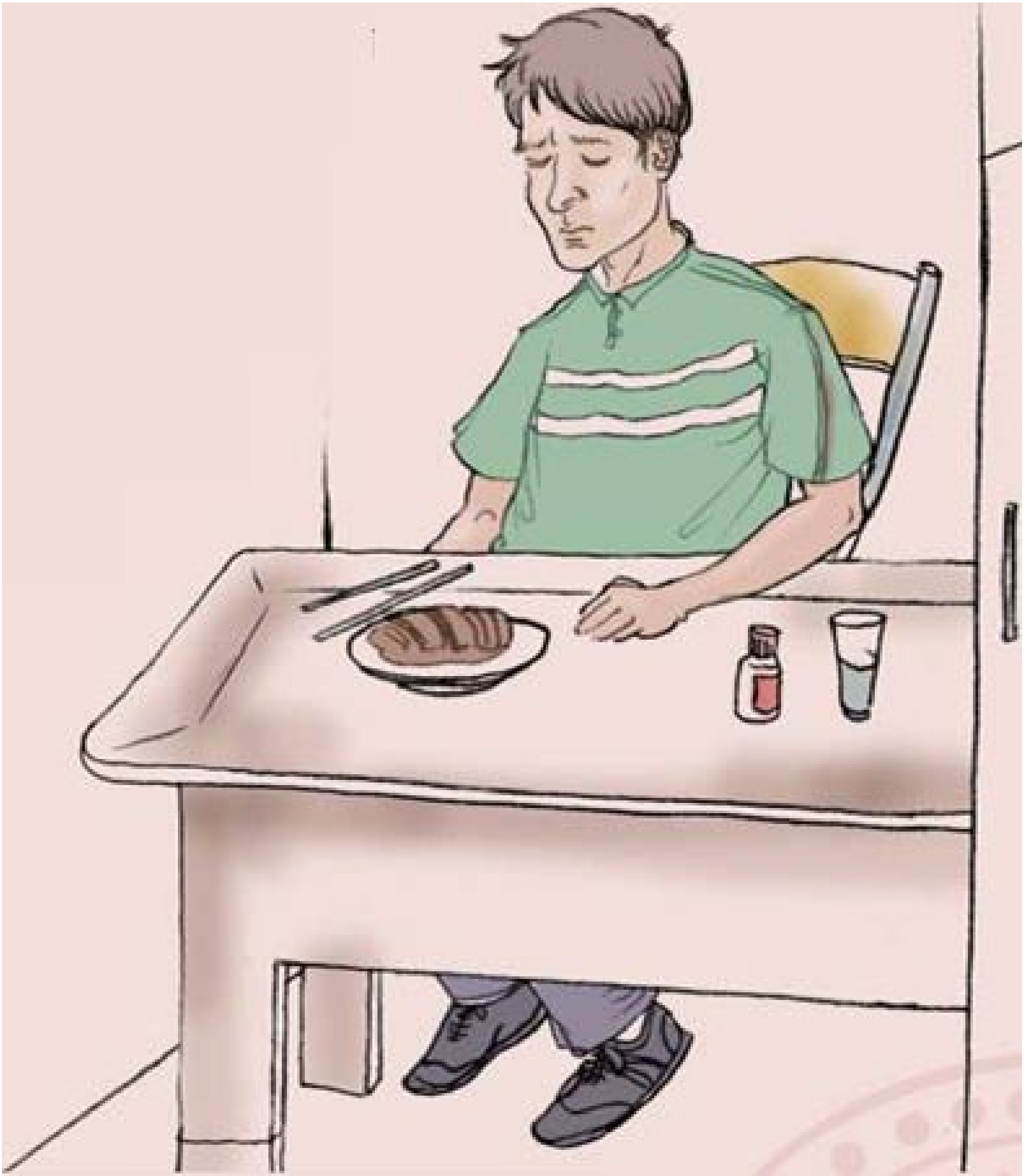
熟水谷的，胃以降为和。五脏六腑，所以能够进行正常的生理功能，其来源都是由于胃所供应的水谷精微所产生的动力。


胃主受纳，
腐熟食物
胃主通降，
以降为和

主受纳、腐熟水谷

受纳，是接受、容纳的意思。腐熟，是饮食物经过胃的初步消化，形成食糜的意思。饮食物入口，经过食管，容纳于胃，故称胃为“太仓”、“水谷之海”。机体气血津液的化生，都需要依靠饮食物的营养，故又称胃为“水谷气血之海”。如《灵枢·玉版》说：“人之所受气者，谷也。谷之所注者，胃也。胃者，水谷气血之海也。”容纳于胃中的水谷，经过胃的腐熟后，下传于小肠，其精微经脾之运化而营养全身。所以，胃虽有受纳和腐熟水谷的功能，但必须和脾的运化功能配合，才能使水谷化为精微，以化生气血津液，供养全身。脾胃对饮食水谷的运化功能，对于维持机体的生命活动，至关重要，所以《素问·平人气象论》说：“人以水谷为本，故人绝水谷则死”；《素问·玉机真脏论》说：“五脏者皆禀气于胃。胃者五脏之本也。”说明胃气之盛衰有无，直接关系到人体的生命活动及其生死存亡。李东垣在《脾胃论·脾胃虚实传变论》中说：“元气之充足，皆由脾胃之气无所伤，而后能滋养元气。若胃气之本弱，饮食自倍，则脾胃之气既伤，而元气亦不能充，而诸病之所由生也。”临床上诊治疾病，亦十分重视胃气，常把“保胃气”作为重要的治疗原则。


胃
受纳
指胃在消化道中具有接受和容纳饮食物的作用。
腐熟
指胃对饮食物进行初步消化，形成“食糜”的作用过程。



胃失和降，食欲不振。

主通降，以降为和

胃为水谷之海，食物入胃，经胃腐熟后，必须下行小肠，才能将饮食物作进一步消化，并将其中的营养物质彻底吸收，化为气血津液，输送至全身，所以说胃主通降，以降为和。由于在藏象学说中，常以脾升胃降来概括整个消化系统的功能活动，所以，胃的通降还包括小肠将食物残渣下输于大肠，以及大肠传化糟粕的功能活动在内。胃的通降，相对于脾的升清而言，则是降浊。胃的通降，是继续受纳的前提条件。所以胃失通降，不仅可以影响食欲，而且因浊气在上而发生口臭、脘腹胀闷或疼痛，以及大便秘结等症状。如《素问·阴阳应象大论》说：“浊气在上，则生[illegible]胀。”若胃气不仅失于通降，进而形成胃气上逆，则可出现嗳气酸腐、恶心、呕吐、呃逆等症。



人体的五脏六腑　02
大肠，传导和排泄糟粕的通道



大肠者，传导之官，变化出焉。

——《素问·灵兰秘典论》

大肠

大肠，为六腑之一，是一个管道器官，位于腹中。其上口通过阑门与小肠相接，其下端即肛门。大肠与肺有经脉相互络属，而互为表里。大肠分回肠和广肠两部分。回肠上接阑门，与小肠相通，下接广肠，广肠下端为肛门。大肠的上中部绕行于腹部之左右，先升后降，所以古人称为“回肠”。

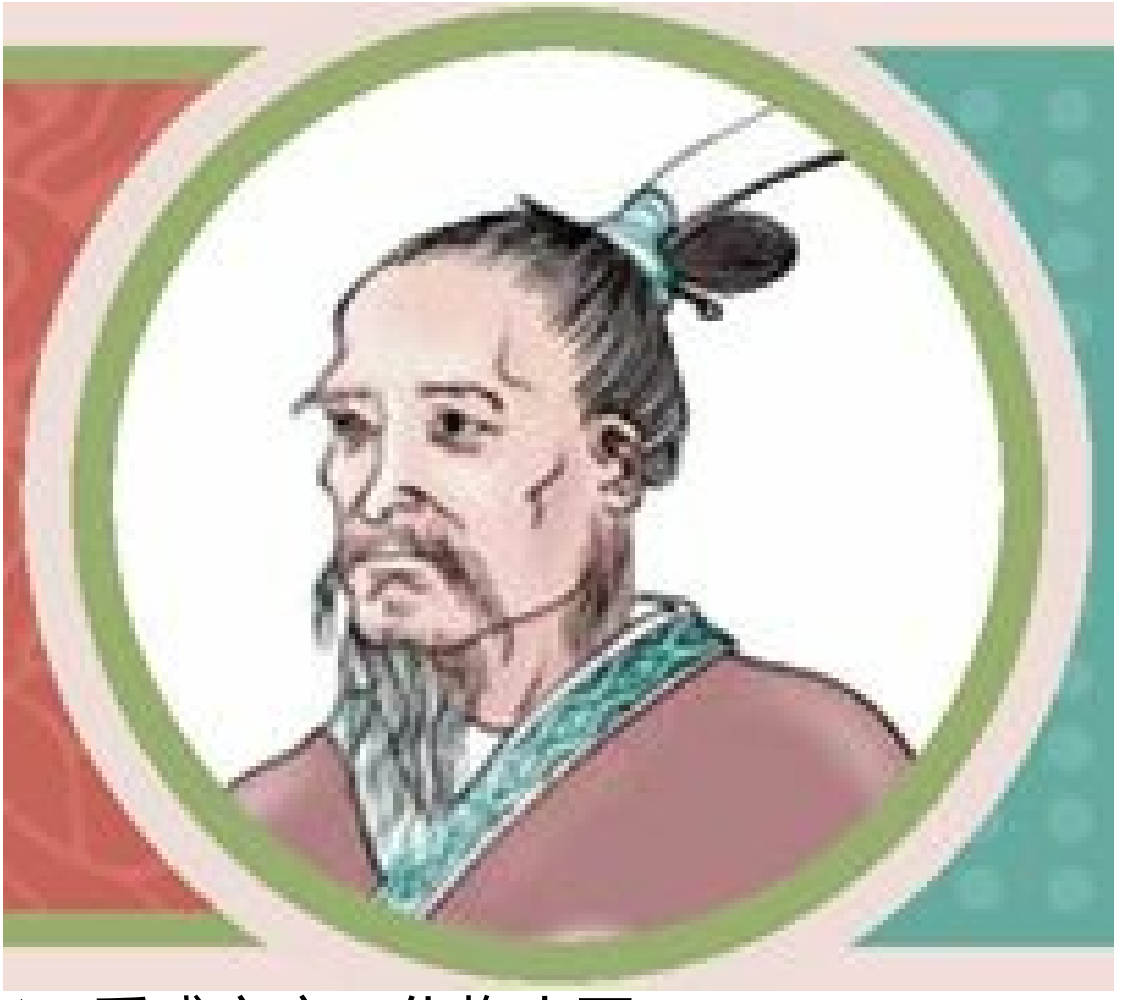
《内经》说：“回肠大四寸，径一寸寸之少半，长二丈一尺，受谷一斗，水七升半。”大肠下部管腔扩大，沿脊下部下行至肛门，故古人称为“广肠”。《内经》说：“广肠大八寸，径二寸寸之大半，长二尺八寸，受谷九升三合八分合之一。”

大肠	
回肠	是大肠的上段部分，上接小肠，下接广肠，它包括解剖学中的盲肠、升结肠、横越结肠和降结肠。
广肠	是大肠的下段部分，上接回肠，下端终于肛门，它包括现代解剖学中的乙状结肠和直肠。

大肠主津

大肠是机体对饮食物糟粕中的残余水分进行吸收，并排出糟粕的脏器。大肠的主要生理功能是传化糟粕。传，即传送。化，即变化。大肠接纳经过小肠消化吸收后传送下来的化物，吸收其中剩余的水分和养料，变化成粪便，传送至广肠末端，经肛门排出体外。大肠即为传送糟粕的通道，所以《素问·灵兰秘典论》说：“大肠者，传导之官，变化出焉。”

人体的五脏六腑　02
小肠，受盛、化物和泌别清浊



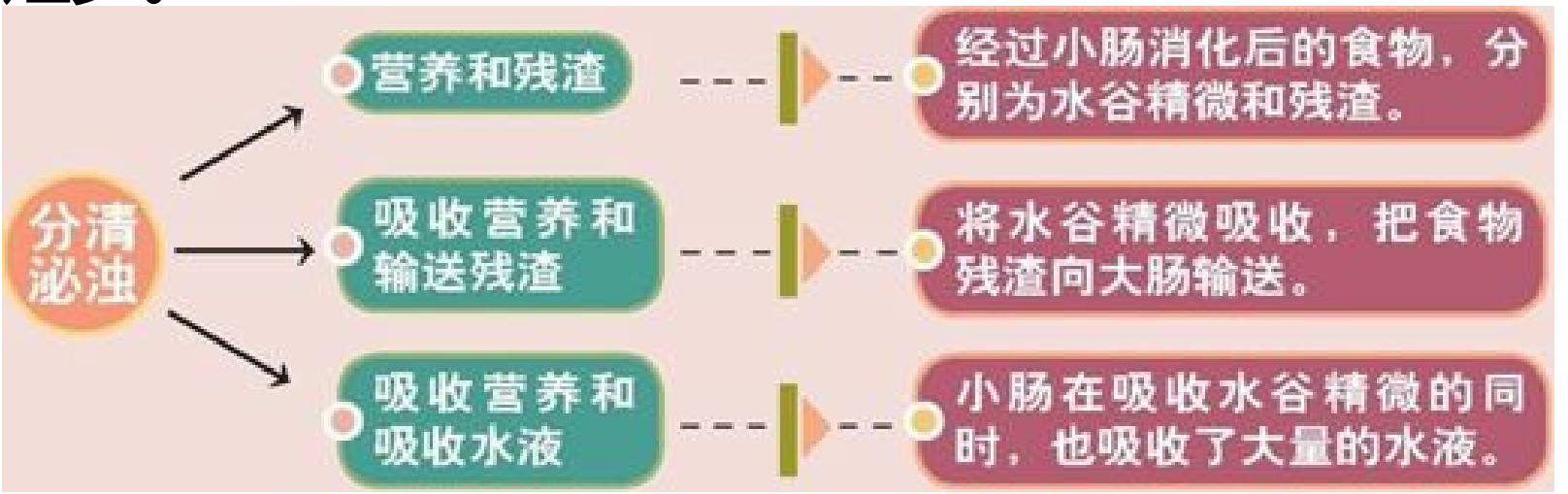
小肠者，受盛之官，化物出焉。

——《素问·灵兰秘典论》

小肠主液

小肠，作为六腑之一，是一个相当长的管状器官，位于腹中，回环迭积，其上口与胃之幽门相接，下口与大肠相接，其交接处称为阑门。小肠与心有经脉互相络属，故与心互为表里。《灵枢·本输》：“心合小肠，小肠者，受盛之腑。”，“心移热于小肠。”

小肠是机体对饮食物进行消化、吸收，并输布其精微，下传其糟粕的重要脏器。其主要的生理功能为受盛、化物。受盛即接受，以器盛物的意思，说明小肠是接受经胃初步消化之饮食物的盛器。化物，具有彻底消化、化生精微的意思。主化物，即指经胃初步消化的饮食物，在小肠内必须有相当时间的停留，以利于进一步彻底消化，将水谷分化为精微与糟粕两部分。所以《素问·灵兰秘典论》说：“小肠者，受盛之官，化物出焉。”《内经》认为这是“心经之火，移于小肠”所致。小肠与心有经脉互相络属，同时心与小肠又是相表里的，心为火脏，其火易旺，心火却常常能影响小肠的分清泌浊功能。小肠的分清泌浊功能还与尿液的量有关。如小肠的分清泌浊功能正常，则二便正常；如小肠的分清泌浊功能异常，则大便变稀薄，而小便短少。



人体的五脏六腑　02
胆，贮藏胆汁的器官



胆者，中正之官，决断出焉。

——《素问·灵兰秘典论》

奇恒之府

胆，居六腑之首，又隶属于奇恒之府。胆与肝相连，附于肝之短叶间。肝与胆有经脉络属，互为表里。

胆有贮存胆汁、排泄的功能。《灵枢·本输》曰：“胆者，中精之府”，即内藏胆汁。胆汁味苦，色黄绿，由肝之余气而化生，汇集于胆，泄于

小肠。肝的疏泄功能直接控制和调节着胆汁的排泄，肝疏泄正常，则胆汁排泄畅达，脾胃运化功能亦健旺。反之，肝失疏泄，导致胆汁排泄不利，胆汁郁结，肝胆气机不利，影响脾胃运化功能，而出现胁下胀满疼痛，食欲减退，腹胀，便溏等症；若胆汁上逆、外溢，还可出现口苦、呕吐黄绿苦水、黄疸等病理现象。胆汁参与饮食物的消化，是脾胃运化功能得以正常进行的重要条件。

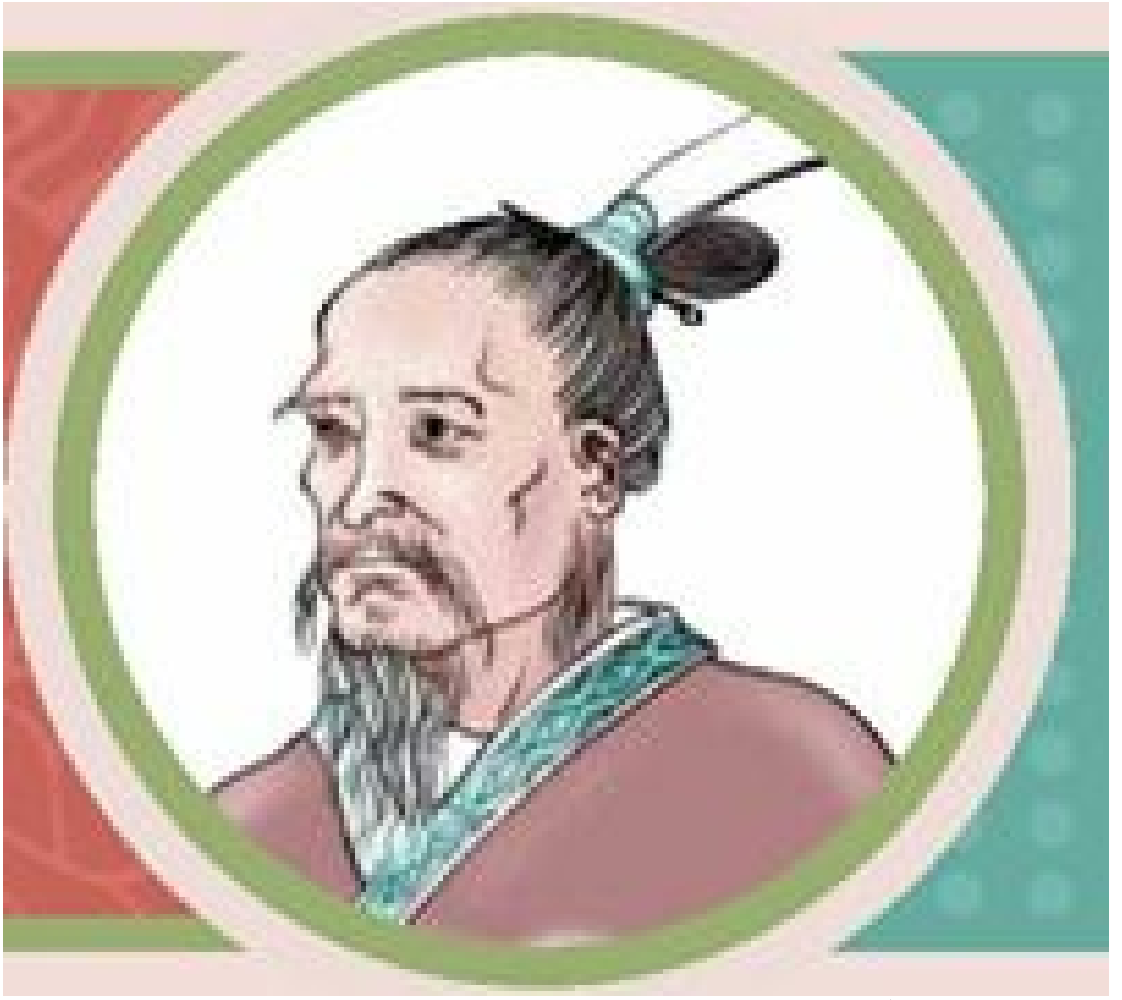
中正之官，主决断

胆为中正之官，主决断。《素问·灵兰秘典论》：“胆者，中正之官，决断出焉。”若胆气虚则怯，善太息，或数谋虑而不能决。胆有判断事物并使其作出决定的功能。胆在人体中的作用亦如将军或武将，既表现勇武威猛的胆识，又表现敢怒敢为的秉性。胆的决断功能，对于预防和消除某些精神刺激的不良影响，调节和控制气血的正常运行，维持脏腑相互之间的协调关系有着重要的作用。



冬泳的胆气强壮之人。

人体的五脏六腑　02
膀胱，贮存和排泄尿液的器官



膀胱者，州都之官，津液藏焉，气化则能出矣。

——《素问·灵兰秘典论》

膀胱不利为癃，不约为遗溺。

——《素问·宣明五气篇》

膀胱藏津液

膀胱，六腑之一，位于小腹中央，与肾有经脉相互络属，故互为表里。

膀胱的主要生理作用是贮尿和排尿。尿液为津液所化，在肾的气化作用下生成尿液，下输膀胱。

尿液在膀胱内贮留至一定程度时，即排出体外。所以《素问·灵兰秘典论》说：“膀胱者，州都之官，津液藏焉，气化则能出矣。”从这一点来看，膀胱藏津液，也就是膀胱有贮尿作用。

气化

气化，原是中国古代哲学巨著《易经》中的术语，指的是阴阳之气化生万物。医学领域是指，人体生命活动中，由气的运动而产生的各种生理变化，包括精、气、血、津液等的各自新陈代谢及其相互转化。

膀胱主气化

膀胱的贮尿功能，有赖于肾气的固摄，若肾气不固，则膀胱约束无力，可见遗尿，甚则小便失禁。膀胱的排尿，有赖于肾气与膀胱的气化作用，若气化失司则膀胱不利，可见尿痛、淋涩、排尿不畅，甚则癃闭。故《素问·宣明五气篇》曰：“膀胱不利为癃，不约为遗溺。”


膀胱气化
依赖于肾的气化
有赖于三焦的气化
肺的通调水道和脾的运化功能有关

人体的五脏六腑　02
三焦，负责水道循环的器官

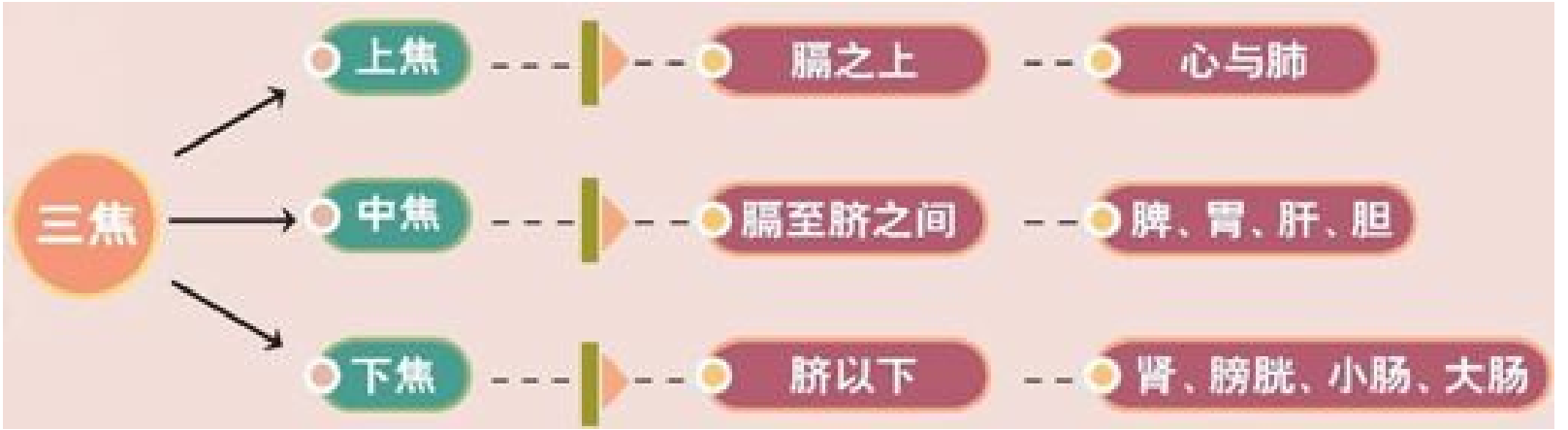


三焦者，决渎之官，水道出焉。

——《素问·灵兰秘典论》

三焦

三焦是上焦、中焦、下焦的合称。三焦的概念有二：一是指六腑之一，即脏腑之间和脏腑内部的间隙互相沟通所形成的通道。在这一通道中运行着元气和津液。所以气的升降出入，津液的输布与排泄，都有赖于三焦的通畅。二是单纯的部位概念，即膈以上为上焦，膈至脐为中焦，脐以下为下焦。



疏通水道

三焦为脏腑学说中的六腑之一，具有六腑以通为用的共同功能特点，它的具体功能主要表现在气化和流通水液。

三焦作为六腑之一，有运行水液的作用。《素问·灵兰秘典论》曰：“三焦者，决渎之官，水道出焉。”决，疏通之意；渎，沟渠。决渎，即疏通水道。也就是说三焦有疏通水道，运行水液的功能。全身的水液代谢，是由肺、脾和肾的协同作用而完成的，但必须以三焦为通道，才能正常地升降出入。如果三焦的水道不够通利，则肺、脾、肾等输布调节水液的功能将难以实现，所以又把水液代谢的协调平衡作用，称作“三焦气化”。也正如《类经·藏象类》所说的：“上焦不治则水泛高脘，中焦不治则水留中脘，下焦不治则水乱二便。三焦气治，则脉络通而水道利，故曰决渎之官。”

- **【上焦】**

一般将膈以上的胸部，包括心、肺两脏，以及

头面部，称作上焦。也有人将上肢归属于上焦。其主要功能特点是主气的升发和宣散，即宣发卫气，布散水谷精微以营养全身。如《灵枢·决气》说：“上焦开发，宣五谷味，熏肤，充身，泽毛，若雾露之溉，是谓气。”上焦主气的升发和宣散，但它不是有升无降，而是“升已而降”，故说“若雾露之溉”。《灵枢·营卫生会》因此概括为“上焦如雾”，这主要是指心、肺的输布气血的作用。

- **【中焦】**

一般认为中焦是指膈以下，脐以上的上腹部。其所属脏腑，从解剖部位来说，应包括脾、胃和肝、胆。中焦具有消化、吸收并输布水谷精微和化生血液的功能。实际上包括脾、胃的整个运化功能，故说中焦能泌糟粕，蒸津液，是升降之枢，气血生化之源。正如《灵枢·营卫生会》所说：“此（指中焦）所受气者，泌糟粕，蒸津液，化其精微，上注于肺脉，乃化而为血，以奉生身，莫贵于此。”而《灵枢·营卫生会》说的“中焦如沤”是对胃中水谷汇聚，水谷在被消化状态时的生动描述。

- **【下焦】**

一般认为脐以下的部位为下焦，包括小肠、大肠、肾和膀胱。就其功能而言，《灵枢·营卫生会》说：“下焦如渎”，把下焦看做是下水道，即是对

上述功能的生动描述。因为口服药物总是先进入胃，必须质地沉重，才能向下而入下焦，所以《温病条辨》提出了“治下焦如权，非重不沉”的用药法则。

三焦的功能

上焦	上焦如雾	将精微化为营卫宗气血液，像雾露一样散布至全身。
中焦	中焦如沤	腐熟水谷，化生精微，上注肺脉。
下焦	下焦如渎	形成粪便，像沟渠一样排泄糟粕。

人体的奇经八脉　03
经络系统总览



经脉十二者，伏行分肉之间，深而不见……诸脉之浮而常见者，皆络脉也。

——《灵枢·经脉》

内属于腑脏，外络于肢节。

——《灵枢·海论》

经脉者，所以行血气而营阴阳，濡筋骨，利关节者也。

——《灵枢·本藏》

夫十二经脉者，内属于腑脏，外络于支节。

——《灵枢·海论》

肝病者，两胁下痛引少腹，……心病者……两臂内痛……

脾病者……腹满肠鸣……肺病者……肩背痛……肾病者……大腹小腹痛……

——《素问·藏气法时论》

经络的概念

经络是运行全身气血、联络脏腑形体官窍、沟通上下内外的通道。

经络，是经脉和络脉的总称。“经”、“络”名词的出现较“脉”晚，经络是对脉的进一步分析。《灵枢·经脉》说：“经脉十二者，伏行分肉之间，深而不见……诸脉之浮而常见者，皆络脉也。”《医学入门》也说：“经者，径也；经之支脉旁出者为络。”可见经脉与络脉的区别在于：经，即路径之意。经脉是主干，多循行于深部，纵行于固定的路径。络，即网络之意。络脉是分支，深部和浅部皆有，呈纵横交错状网罗全身。经脉和络脉，相互沟通联系，将人体所有的脏腑、形体、孔窍等部分紧密地联结成一个统一的有机整体。

经络系统

人体经络系统，是由经脉、络脉、经筋、皮部和脏腑五个部分组成。其中以经脉和络脉为主，在内连属于脏腑，在外连属于筋肉、皮肤，如：《灵枢·海论》所说“内属于腑脏，外络于肢节。”经脉

和络脉贯穿于脏腑器官、形体官窍等一切组织，并遍布全身各部的经络系统。

- **【经脉与络脉】**

正经有十二条，即手、足三阴经和手、足三阳经，合称为“十二经脉”。十二经脉有一定的起止，一定的循行部位和交接顺序，在肢体的分布和走向上有一定的规律，与脏腑有直接的络属关系，是人体气血循行的主要通道。

经络系统		
经脉	正经十二 (十二经脉)	手三阴经、手三阳经、足三阴经、足三阳经
	奇经八脉	督脉、任脉、冲脉、带脉、阴跷脉、阳跷脉、阴维脉、阳维脉
	十二经别	从十二经脉中的经脉
络脉	十五别络	从十二经脉与督脉、任脉之别络，以及脾之大络
	孙络	细小的络脉
	浮络	浮现于体表的络脉
十二经筋	十二经脉之气“结、聚、散、络”于筋肉、关节的体系	
十二皮部	十二经脉的功能活动反映于体表的部位	

奇经有八条，即督脉、任脉、冲脉、带脉、阴跷脉、阳跷脉、阴维脉、阳维脉，合称为“奇经八脉”。正经与奇经的不同，正如《圣济总录》所说：“脉有奇常，十二经者常脉也，奇经八脉则不拘于常，故谓之奇经。盖言人之气血常行于十二经脉，其诸经满溢则流入奇经焉。”奇经主要具有统率、联络和调节十二经脉的作用。

十二经别，是从十二经脉分出的较大的分支，分别起于四肢，循行于体腔脏腑深部，上出于颈项

浅部。其中，阴经之经别从本经别出，循行于体内，而与相为表里的阳经相合，起到加强十二经脉中相为表里两经之间的联系，并能通达某些正经未循行到的形体部位和器官，以补正经之不足。

络脉是经脉的分支，多数无一定的循行路径。络脉有别络、浮络和孙络之分。

别络也是较大的分支。十二经脉与督脉、任脉之别络，以及脾之大络，合为“十五别络”。别络的主要功能是加强相为表里的两条经脉之间在体表的联系。

浮络是循行于人体浅表部位（皮肤表面）而常浮现的络脉。

孙络是最细小的络脉。

经脉和络脉的区别

经脉	部位较深，不易看到，有病从寸口察知。
络脉	部位浅表，容易看到，有病直接观察其色以断之。

◆【外连经筋、皮部】

经筋和皮部，是十二经脉与筋肉和皮肤的连属部分。经络学说认为，经筋是十二经脉之气“结、聚、散、络”于筋肉、关节的体系，是十二经脉的连属部分，故称之为“十二经筋”，具有联缀四肢百骸、主司关节运动的作用。全身的皮肤，是十二经脉的功能活动反映于体表的部位，也是经络之气

散布之所在。“十二皮部”就是把全身皮肤划分为十二个部分，分属于十二经脉。


1
2
3
4

足太阳膀胱经，络属脏。

❶承光　❷曲差　❸攒竹　❹睛明

◆【内络属脏腑】

经络联系全身的组织、器官，布散于体表各处，同时深入体内，连属各个脏腑。正经、经别、奇经、络脉都与脏腑有一定的联系。其中，十二经脉则起着主要和直接的连属作用。

十二经脉各与其本身脏腑直接相连，称之为“属”。手三阴经（手太阴肺经、手厥阴心包经、手少阴心经）联系于胸部，内属肺、心包、心；足三阴经（足太阴脾经、足厥阴肝经、足少阴肾经）联系于腹部，内属于脾、肝、肾。足三阳经（足阳明胃经、足少阳胆经、足太阳膀胱经）内属于胃、胆、膀胱；手三阳经（手阳明大肠经、手少阳本焦经、手太阳小肠经）内属于大肠、三焦、小肠。十二经脉各与其相为表里的脏腑相联系，称之为“络”。阳经皆属腑而络脏，阴经皆属脏而络腑。如：手太阴肺经，属肺络大肠；手阳明大肠经，属大肠络肺。余皆依此类推。十二经脉中的阴经和阳经分别络属于相应的脏腑，构成了阴阳经脉与脏腑表里相合的关系。即阳明与太阴，少阳与厥阴，太阳与少阴均相为表里。此外，还通过经络的循行、交叉和经别、络脉等的分支，或与其他脏腑

贯通联接等，从而构成了经络与脏腑之间广泛复杂的联系。

经络的基本生理功能

经络的生理功能主要表现在运行全身气血，营养脏腑组织；联络脏腑器官以沟通上下内外；感应传导信息以调节人体各部分机能使之协调平衡等方面。



经络的功能活动正常，气血运行畅通，各脏腑功能强健，就能抵御外邪的侵袭，防止疾病的发生。

◆【运行全身气血，营养脏腑组织】

气血是人体生命活动的动力和物质基础。

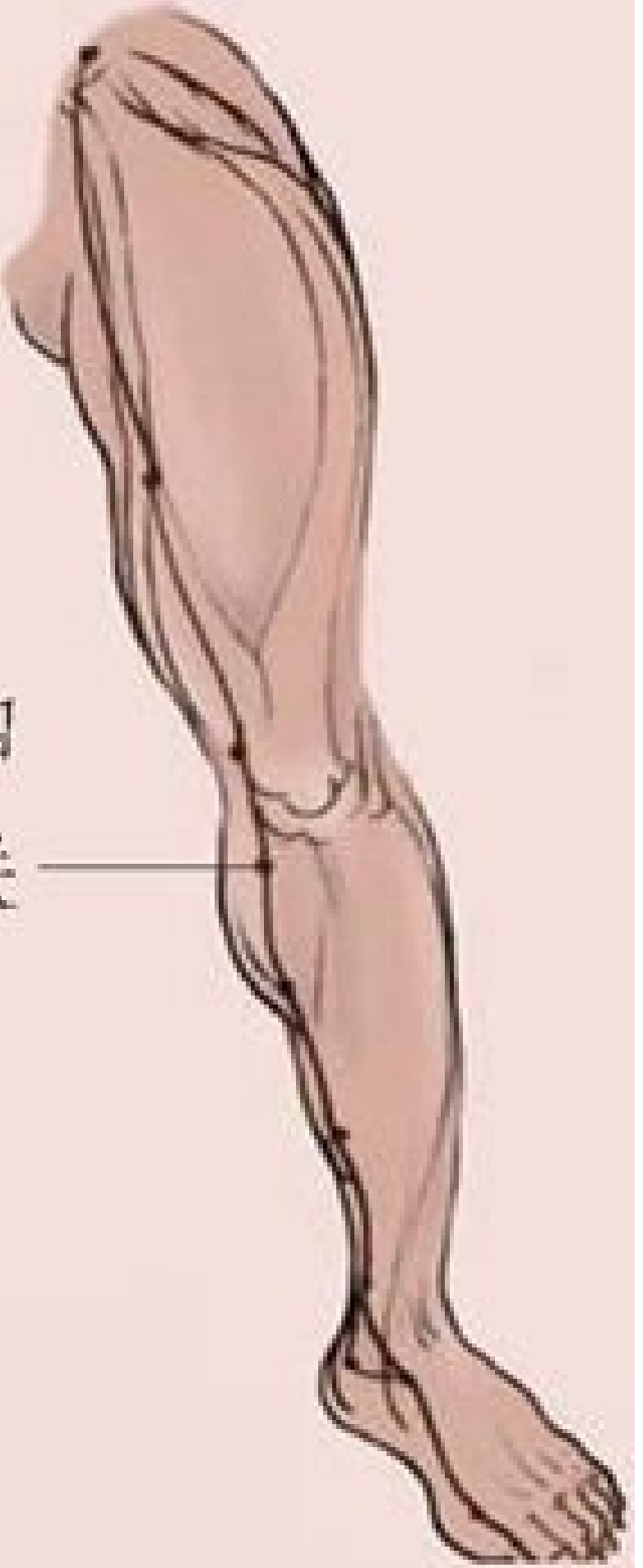
十二经脉是人体经络系统的核心，是气血运行的主要通道。《灵枢·营气》认为：人体气血的运行，主要遵循十二经脉流注衔接的顺序，并与任、督二脉构成首尾相接，如环无端的路线，而不断地环流循环。十二经脉在内属络脏腑，在外连属五官九窍及四肢百骸，人体气血通过以十二经脉为中心的遍布全身上下内外的庞大经络系统，周流不息，渗透灌注到各个组织器官中去，以提供充足的营养和能量，维持和发挥其正常的生理活动。与之同时，气血亦依赖经络的传注输送，以多种循行方式和路径，通达于全身，发挥其营养机体、抗御外邪等重要作用。

◆【联络脏腑器官，沟通上下内外】

由于十二经脉及其分支的纵横交叉、入里出表、通上达下，相互络属脏腑，连络肢节，奇经八脉联系沟通于十二正经，调节盈虚，从而使人体各个脏腑以及体表各个组织器官之间有机地联结起来，构成一个内外、表里、左右、上下彼此之间紧密联系、协调共济的统一的有机整体。经络联络沟

通全身脏腑组织器官，主要表现在以下四个方面。

十二经脉联络四肢百骸，主司关节运动。



（1）脏腑与肢节的联系　脏腑与外周肢节的联系，主要是通过十二经脉而实现的。《灵枢·海论》说：“夫十二经脉者，内属于腑脏，外络于肢节。”十二经脉在体内循行与相对应的脏腑有着固定的络属联系，其经脉之气又散络结聚于经筋，并布散于皮部。这样，体表的筋肉、皮肤等组织与脏腑之间，通过十二经脉内属外连的联系而相互沟通。这种联系包含有体表外周肢节的一定部位与不同脏器之间的内外对应的特殊关系，又有周身体表肢节与体内脏腑广泛的统一整体性联系。

（2）脏腑与官窍的联系　位于体表上下的目、舌、口、鼻、耳、前阴和后阴等五官九窍，都是经脉循行所过的部位，而经脉又多内属于脏腑。脏腑与官窍之间，即可通过经脉的沟通而相互联系。如：手少阴心经属心、络小肠，其别络“系舌本”；足厥阴肝经属肝、络胆、绕“阴器”；足阳明胃经属胃、络脾、环绕口唇、挟鼻；手太阳小肠经、手少阳三焦经、足少阳胆经均进入耳中；足太阳膀胱经别“入于肛”等。这种联系既包含有不同的官窍成为不同内脏的“苗窍”的特殊关系，也有官窍与脏腑的广泛的整体性联系。

（3）脏腑之间的联系　人体的十二经脉，各自分别络属一脏一腑，从而建立了相为表里的一脏一

腑之间联系的基础。同时，有的经脉还联系多个脏腑，或有的脏腑则有多条经脉到达。如：足厥阴肝经属肝、络胆、挟胃、注肺中；足少阴肾经属肾络膀胱、贯肝、入肺、络心；到达联络肺脏的经脉有手太阴肺经属肺，手阳明大肠经络肺，以及足厥阴肝经、足少阴肾经和手少阴心经。此外，经别又补正经之不足。如：胃经之经别上通于心；胆经之经别贯心等。这样，通过经脉的属络等联系就构成以至加强了脏腑的整体统一性。

（4）经脉之间的联系　十二经脉之间的表里阴阳相接，有着一定的衔接和流注次序，并与任、督二脉构成首尾相连的整体循行系统。十二经脉之间还有多处相互交叉、交会，再加上经别、别络的联络，更加强了彼此之间的联系。十二经脉还与奇经八脉之间纵横交错，而且奇经八脉之间亦彼此相互联系。经络是联系沟通体内脏腑与体表形体官窍的纽带。脏腑的病变，可以通过经络的感传反映于外，表现于与其相应的官窍和部位。



人体脏腑之间是通过经络相互沟通，彼此联系，所以一旦脏腑发生病变，经络即可成为脏腑之间疾病相互传变的途径，使一个脏腑的病变通过经络传至另一个脏腑。如：足厥阴肝经挟胃、注肺中，所以肝病可以犯胃或犯肺；足少阴肾经入肺、络心，所以肾水上泛，可致“凌心”、“射肺”。互为表里的阴阳两经，更由于或络或属于相同的脏腑，因而使互为表里的脏与腑，在病理上常常互相影响，彼此传变。如：心与小肠相表里，心火可下移小肠，而见小便黄赤或尿血。如此，运用经络学说就能对临床实践中出现的脏腑疾病相互传变的纷繁复杂的情况，给予比较全面的、科学的说明。



人体的奇经八脉　03

奇经八脉



奇经八脉

奇经八脉是督脉、任脉、冲脉、带脉、阴跷脉、阳跷脉、阴维脉、阳维脉的总称，是经络系统的重要组成部分。

奇者，异也。奇经八脉不同于十二经脉遍布全身，如上肢无奇经分布；八脉之中，除带脉横绕腰腹，冲脉一分支下行之外，其余诸脉均从下肢或少腹部上行，不似十二经脉有上下、内外、顺逆的阴阳表里规律；奇经八脉（除督脉外）不与脏腑直接

属络，无表里相配关系，只有部分经脉与脏腑连属，如督脉入属于脑、络肾、贯心；冲、任、督三脉均与胞宫相联系。上述诸种有别于十二经脉，故称之为“奇经”。

奇经八脉的作用

奇经八脉纵横交叉于十二经脉之间，主要具有三个方面的作用：

◆【密切十二经脉的联系】

奇经八脉在循行过程中，与其他各经交叉相接，加强了各条经脉之间的相互联系。如“阳维维于阳”，组合所有的阳经；“阴维维于阴”，组合所有的阴经；督脉“总督诸阳”；任脉为“诸阴之海”；冲脉通行上下，渗灌三阴、三阳；带脉“约束诸经”；阴跷脉与阳跷脉均起于足踝，对下肢内外侧的阴经与阳经有协调作用。

◆【调节十二经脉的气血】

奇经八脉错综分布、循行于十二经脉之间，当十二经脉气血旺盛有余时，则流注于奇经八脉，涵蓄备用；当人体活动需要或十二经脉气血不足时，可由奇经“溢出”，渗灌于周身组织，予以补充。

◆【与某些脏腑密切相关】

奇经与肝、肾等脏及女子胞、脑、髓等奇恒之府的关系较为密切。如女子胞、脑髓主要与奇经直

接联系；冲、任、督三脉一源而三歧，带脉环腰一周，共同构成一个完整的系统，且与肝经相通，故与疝气及女子的经、带、胎、产等密切相关。可见它们相互之间在生理和病理方面均有一定的影响。

督脉

◆【循行部位】

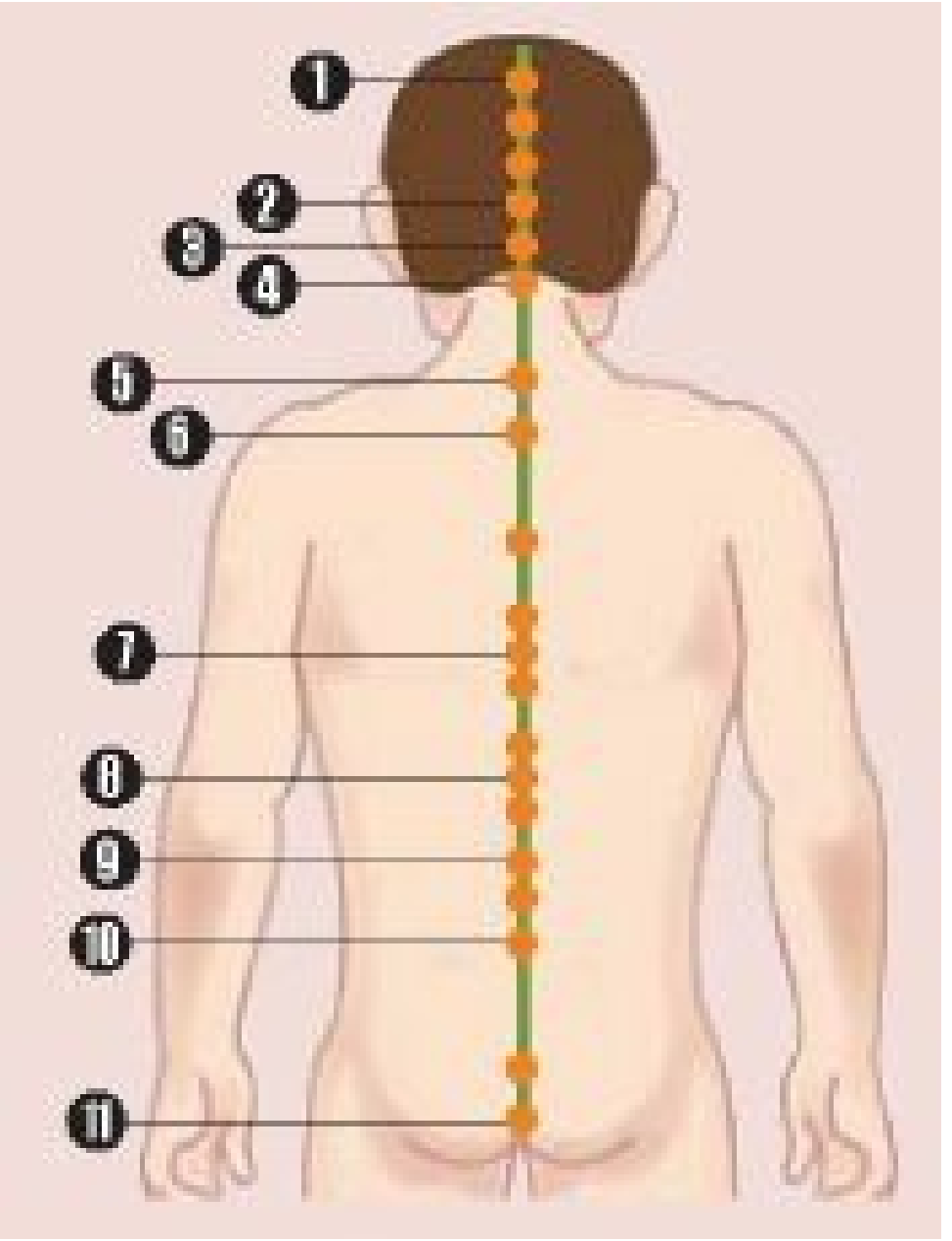
起于胞中，下出会阴，沿脊柱后面上行，至项后风府穴处进入颅内、联络脑，并由项沿头部正中线，经头顶、额部、鼻部、上唇，到上唇系带（龈交）处。

分支：从脊柱后面分出，属肾。

◆【基本功能】

督，有总管、统率的含义。

（1）调节阳经气血　督脉行于背部正中，多次与手足三阳经及阳维脉交会，是阳脉之督纲，对全身阳经起到调节作用，故又称之为“阳脉之海”。



❶百会　❷脑户　❸风府　❹哑门　❺大椎　❻陶道
❼灵台　❽中枢　❾悬枢　❿腰阳关　⓫长强

督脉穴歌

督脉行脉之中行，二十八穴起长强，
腰俞阳关入命门，悬枢脊中中枢长。
筋缩至阳归灵台，神道身柱陶道开，
大椎哑门连风府，脑户强间后顶排。
百会前顶通囟门，上星神庭素髎对，

水沟兑端在唇上，龈交上齿缝之内。

（2）反应脑、髓和肾的功能　督脉循行于脊柱后，上行入颅络脑，并从脊柱后分出属肾。肾生髓，脑为髓海。督脉与脑、髓和肾的功能活动密切相关。

任脉

◆【循行部位】

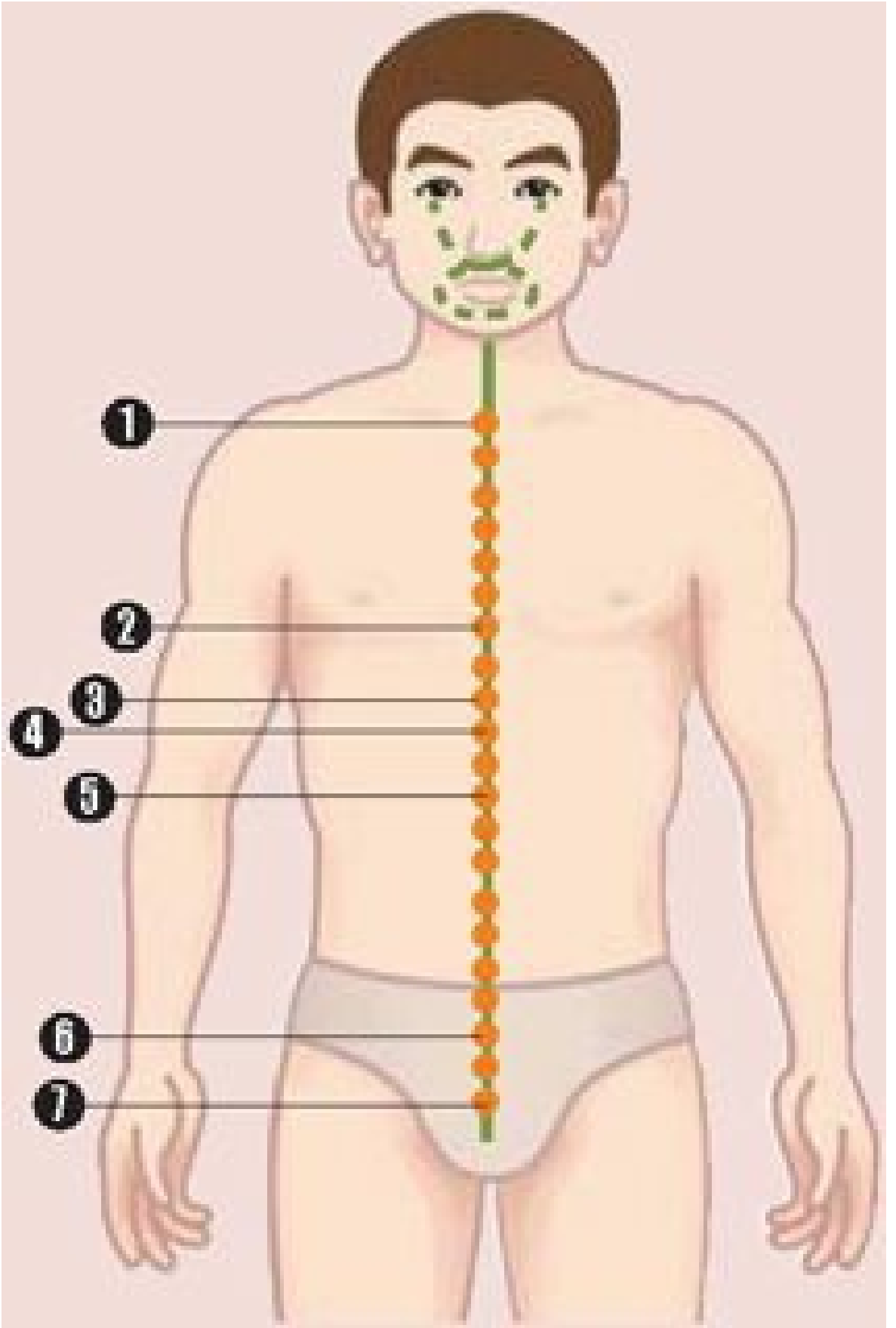
起于胞中，下出会阴，经阴阜，沿腹部和胸部正中线上行，至咽喉，上行至下颌部，环绕口唇，沿面颊，分行至目眶下。

分出：从胞中出，向后与冲脉偕行于脊柱前。

◆【基本功能】

任，有担任、妊养的含义。

（1）调节阴经气血　任脉行于腹面正中线，多次与足三阴经及阴维脉交会，总任阴脉之间的相互联系，调节阴经的气血，故称之为“阴脉之海”。

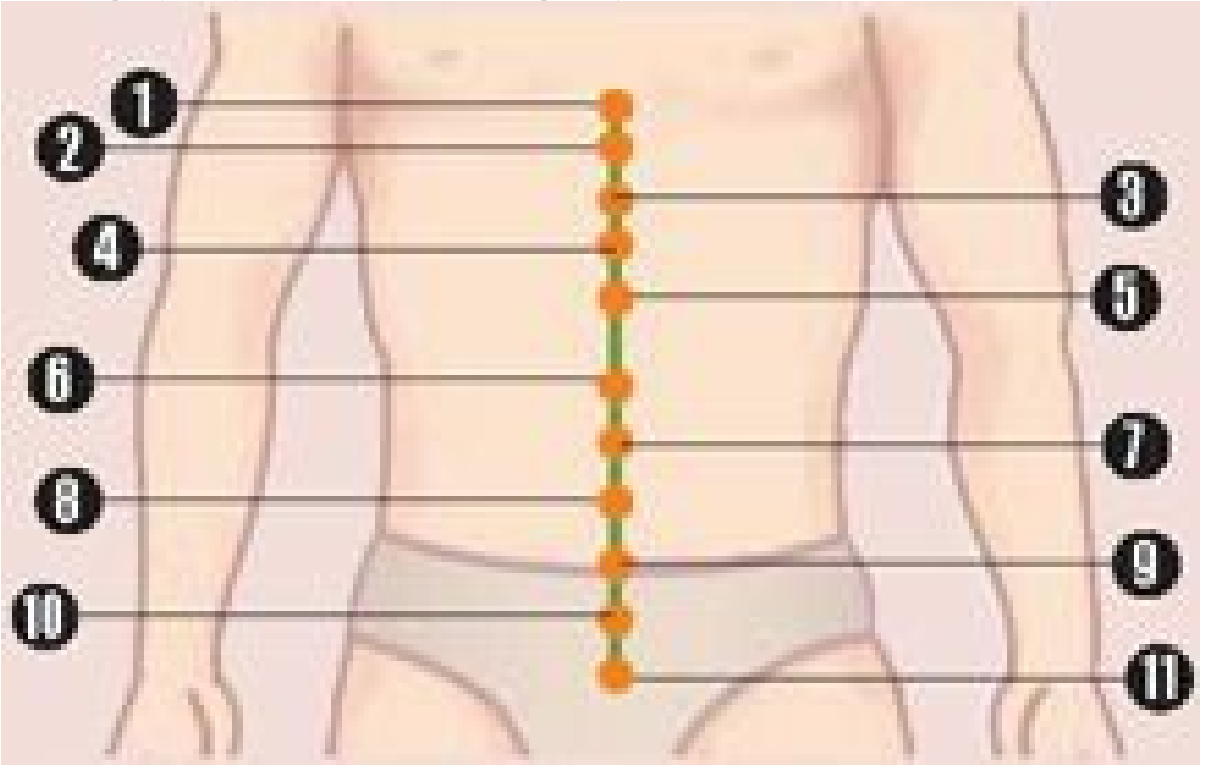


❶天突　❷膻中　❸上脘　❹中脘　❺下脘　❻关元　❼曲骨

任脉穴歌

任脉中行二十四，会阴潜伏两阴间，
曲骨之前中极在，关元石门气海边，
阴交神阙水分处，下脘建里中脘前，
上脘巨阙连鸠尾，中庭膻中玉堂联，
紫宫华盖循璇玑，天突廉泉承浆端。

（2）任主胞胎　任脉起于胞中，任，含妊养之义。任脉能调节月经，促进女子生殖机能，与女子妊娠有关，为养生之本，故“任主胞胎”。



❶幽门　❷腹通谷　❸阴都　❹石关　❺商曲　❻盲俞　❼中注　❽四满　❾气穴　❿大赫　⓫横骨

冲脉

- **【循行部位】**

起于胞中，下出会阴后，从气街起与足少阴经相并，挟脐上行，散布于胸中，再向上行，经喉，环绕口唇，到目眶下。

分支：从气街部分出，沿大腿内侧进入腘窝，再沿胫骨内缘，下行到足底；又有支脉从内踝后分出，向前斜入足背，进入大足趾。

分支：从胞中出，上行于脊柱前，向后与督脉相通。

◆【基本功能】

冲，有冲要的含义。

（1）调节十二经气血　冲脉上行于头，下行于足，贯穿全身，通受十二经之气血，是总领诸经气血之要冲。当脏腑经络气血有余或不足之时，冲脉或予以溢蓄贮存或灌渗补充，以调节十二经之气血，故又称之为“十二经脉之海”。

（2）冲为血海　冲脉起于胞中，又称“血海”，有促进生殖的功能，与妇女的月经有着密切的关系。

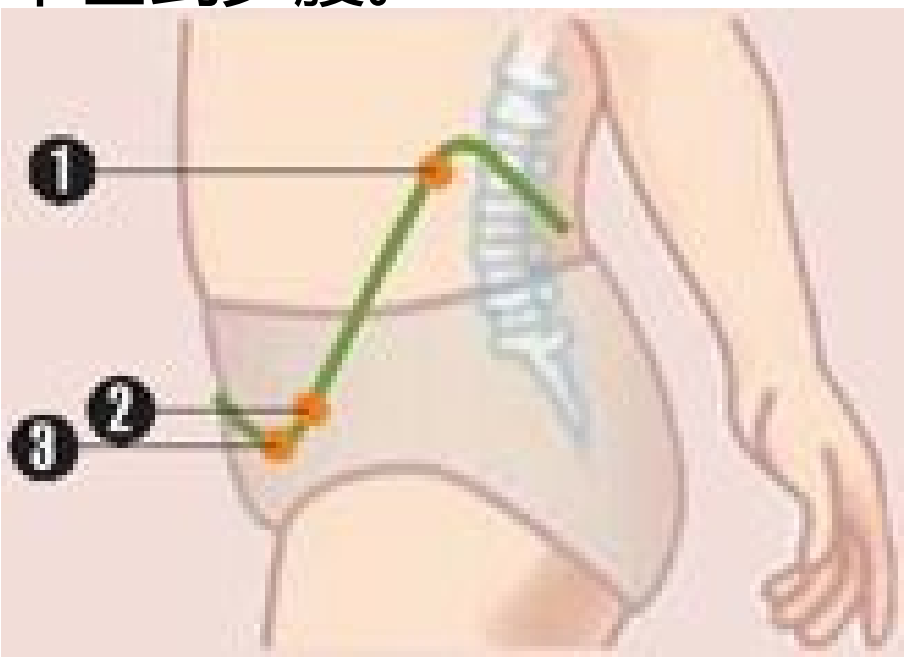
冲脉穴歌

冲脉挟脐起横骨，大气四注肓俞同，
商石阴通幽门穴，至胸散布任流行。

带脉

◆【循行部位】

起于季胁，斜向下行到带脉穴，绕身一周。在腹面的带脉下垂到少腹。



❶带脉　❷五枢　❸维道

◆【基本功能】

带脉围腰一周，状如束带，以约束纵行诸脉，调节脉气，使纵行诸脉之脉气步下陷。又主司妇女带下。

带脉穴歌

带起少阳带脉穴，绕行五枢维道间，
京门之下居髂上，周回季肋束带然。

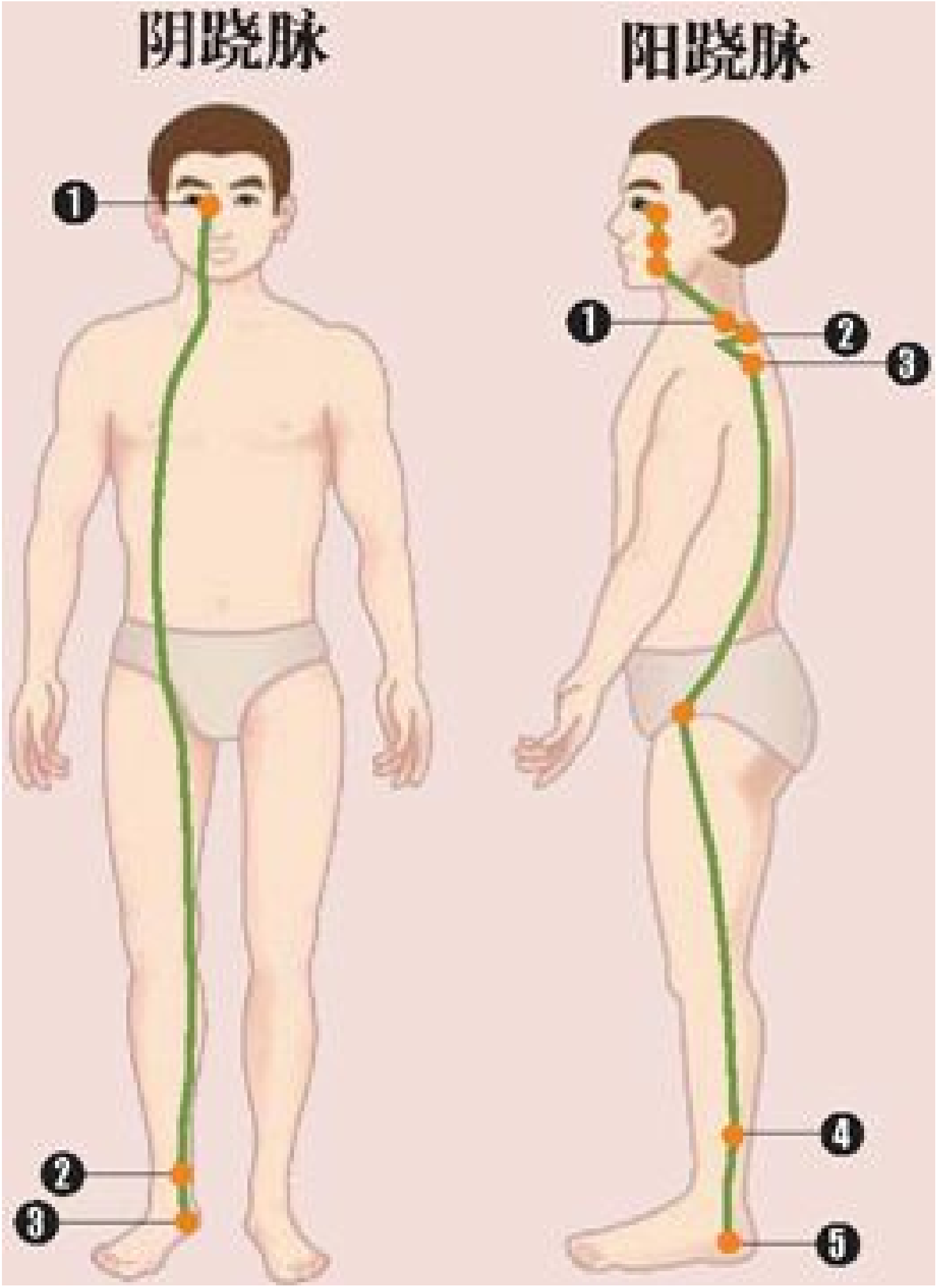
阴跷脉和阳跷脉

◆【循行部位】

跷脉左右成对。阴跷脉、阳跷脉均起于足踝下。

阴跷脉起于内踝下照海穴处，沿内踝后直上下肢内侧，经前阴，沿腹、胸过缺盆，出行于人迎穴之前，经鼻旁，到目内眦，与手足太阳经、阳跷脉会合。

阳跷脉起于外踝下申脉穴处，沿外踝后上行，经腹部，沿胸部后外侧，经肩部、颈外侧，上挟口角，到达目内眦，与手足太阳经、阴跷脉会合，再上行进入发际，向下到达耳后，与足少阳胆经会于向后。


阴跷脉
阳跷脉
1
2
3
1
2
3
4
5

左图：❶睛明　❷交信　❸照海

右图：❶天髎　❷肩井　❸臑俞❹阳交　❺金门

◆【基本功能】

跷，有跷捷轻健的含义。

（1）主肢节运动　跷脉从下肢内外侧分别上行头面，具有交通一身阴阳之气和调节肌肉运动的功能，主要能使下肢运动灵活矫健。

（2）司眼睑开合　由于阴阳跷脉交会于目内眦，故认为跷脉具有濡养眼目和司眼睑开合的作用。

阳跷脉穴歌

阳跷脉起申仆阳，居髎肩髃巨骨乡，
臑俞地仓巨髎泣，终于睛明一穴强。

阴跷脉穴歌

阴跷起于然谷穴，上行照海交信列，
三穴原本足少阴，足之太阳睛明接。

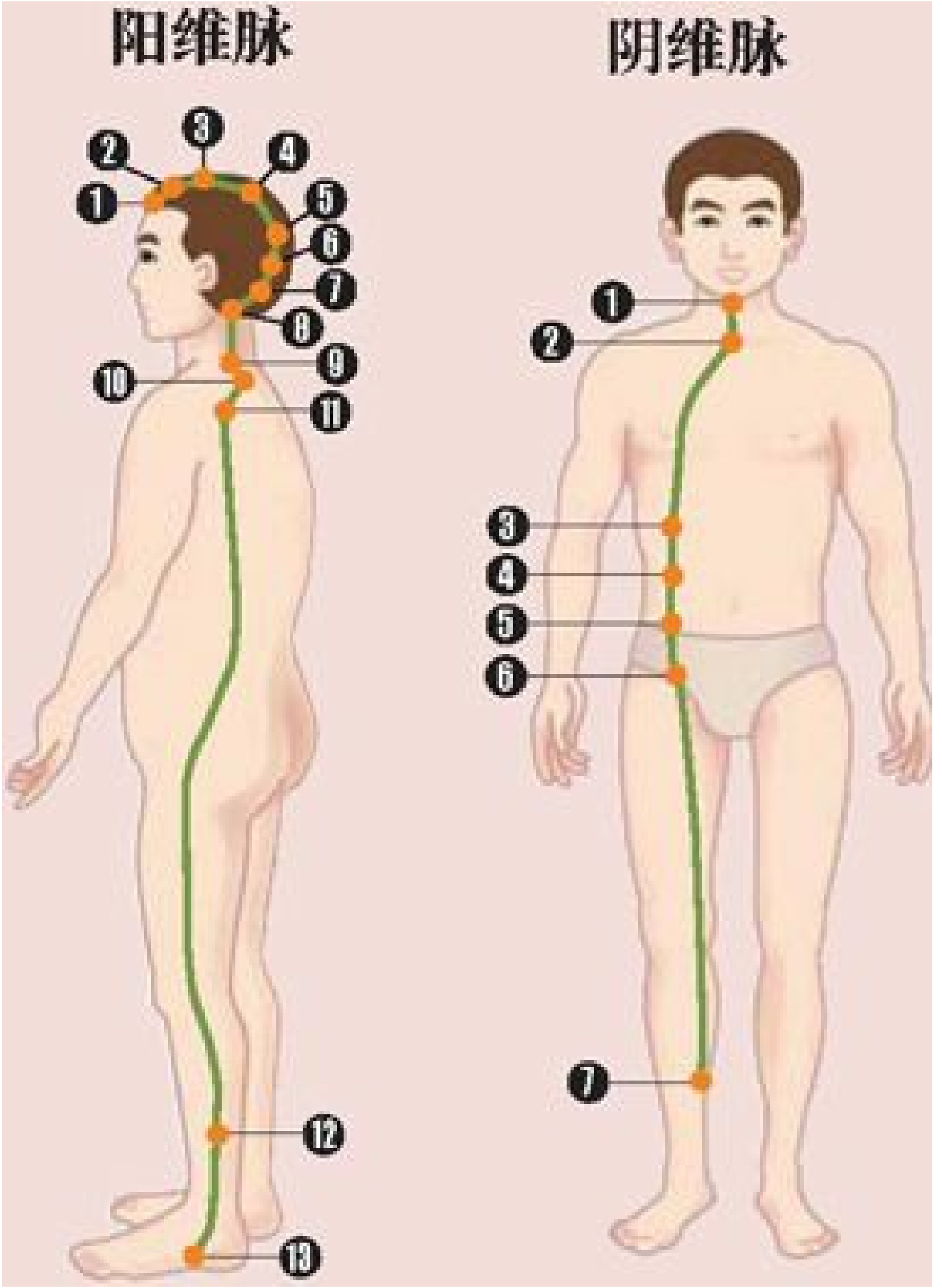
阴维脉和阳维脉

◆【循行部位】

阴维脉起于小腿内侧足三阴经交会之处，沿下肢内侧上行，至腹部，与足太阴脾经同行，到胁

部，与足厥阴肝经相合，然后上行至咽喉，与任脉相会。

阳维脉起于外踝下，与足少阳胆经并行，沿下肢外侧向上，经躯干部后外侧，从腋后上肩，经颈部、耳后，前行到额部，分布于头侧及项后，与督脉会合。


阳维脉
阴维脉
1
2
3
4
5
6
7
8
9
10
11
12
13
1
2
3
4
5
6
7

左图：❶阳白　❷头临泣　❸目窗　❹正营❺承灵　❻脑空　❼风府　❽哑门　❾天髎　❿肩井　⓫臑俞　⓬阳交　⓭金门

右图：❶廉泉　❷天突　❸期门　❹腹哀　❺大横　❻府舍　❼筑宾

◆【基本功能】

维，有维系、维络的含义。

《难经·二十八难》说：“阳维、阴维者，维络于身，溢蓄不能环流，灌溉诸经者也”。可见阳维脉、阴维脉具有维系、联络全身阳经或阴经的作用。在正常情况下，阴、阳维脉相互维系，对气血盛衰起着调节溢蓄的作用，而不参与环流。

阳维脉穴歌

阳维脉起穴金门，臑俞天髎肩井深，
本神阳白并临泣，正营脑空风池巡，
风府哑门此二穴，项后入发是其根。

人体的奇经八脉　03
手太阴肺经



经脉的循行

起于中焦（胃），下行络大肠，复返向上循胃口（上口贲门），通过膈肌，直属于肺。上至喉部，而后横行至胸部外上方（中府穴），出腋下，沿上肢内侧前缘下行，过肘窝入寸口上鱼际，直出拇指之端（少商穴）。

腕后支脉：从手腕的后方（列缺穴）分出，沿掌背侧前行，走向食指桡侧端（商阳穴）交于手阳明大肠经。

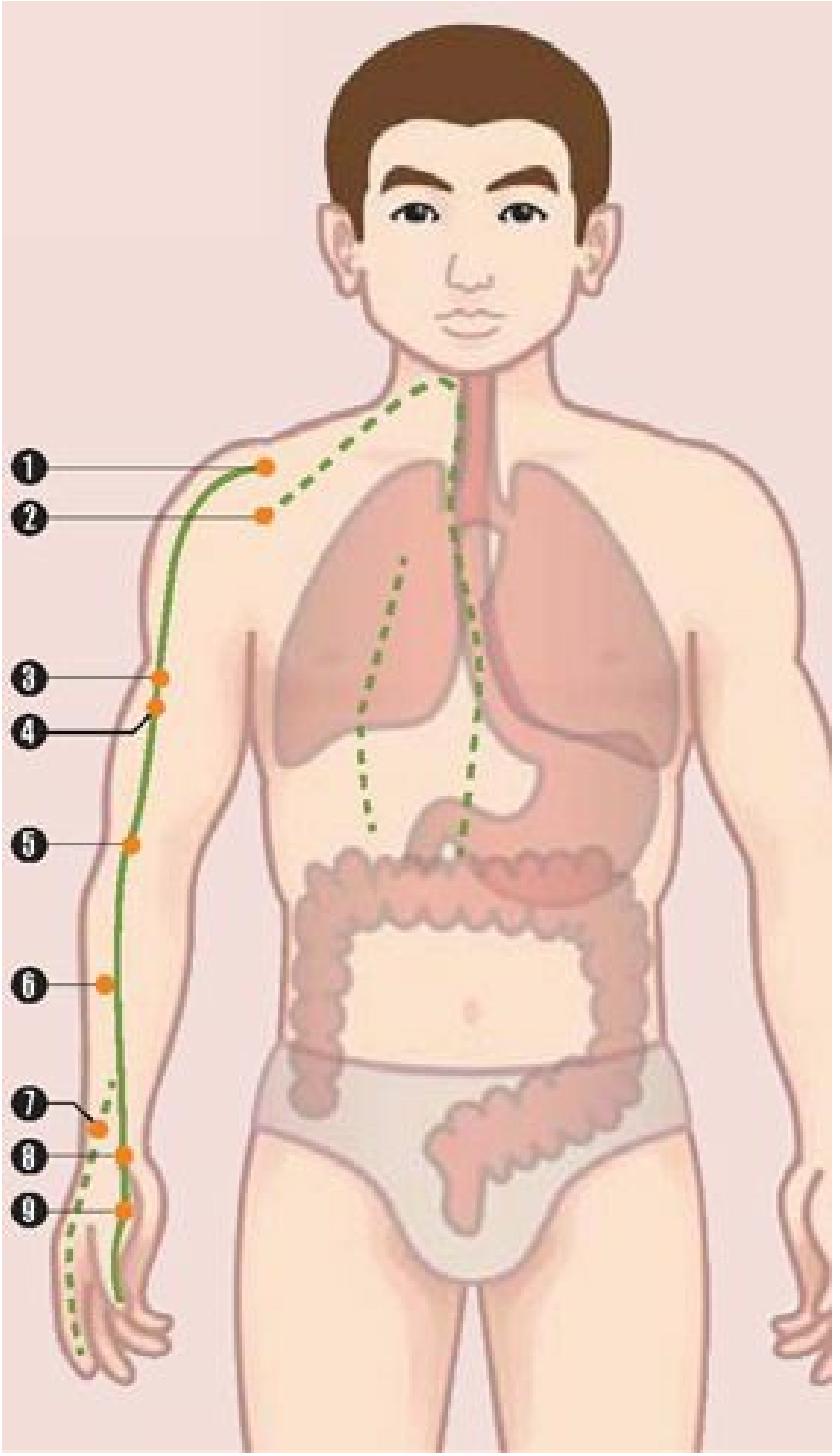
该经脉主治病症	
呼吸系统的疾病	急慢性支气管炎、咳嗽、胸痛、气喘等。
五官疾病	咽炎、鼻渊、鼻衄等。

手太阴肺经上的保健穴位

中府　本穴宣肺理气、平喘止咳、对增强肺脏功能有一定的保健作用。

列缺　本穴可防治咽喉肿痛、半身不遂、牙痛、咳嗽气喘。

少商　本穴能清热、利咽、开窍，是急救穴之一，对发热、昏迷、休克、咽喉肿痛有较好治疗作用。


1
2
3
4
5
6
7
8
9

❶中府　❷云门　❸天府　❹侠白　❺尽泽　❻列缺
❼太渊　❽鱼际　❾少商

肺经穴歌

手太阴肺十一穴，中府云门天府列，
次则侠白下尺泽，又次孔最与列缺，
经渠太渊下鱼际，抵指少商如韭叶。

人体的奇经八脉　03

手阳明大肠经



经脉的循行

起于食指挠侧端（商阳穴），沿食指桡侧上行，经过合谷穴，行于上肢伸侧前缘，上至肩关节前缘，过肩后，到项后第七颈椎棘突下（大椎穴），再向前下行入锁骨上窝（缺盆穴），进入胸腔络肺，向下通过膈肌下行属大肠。

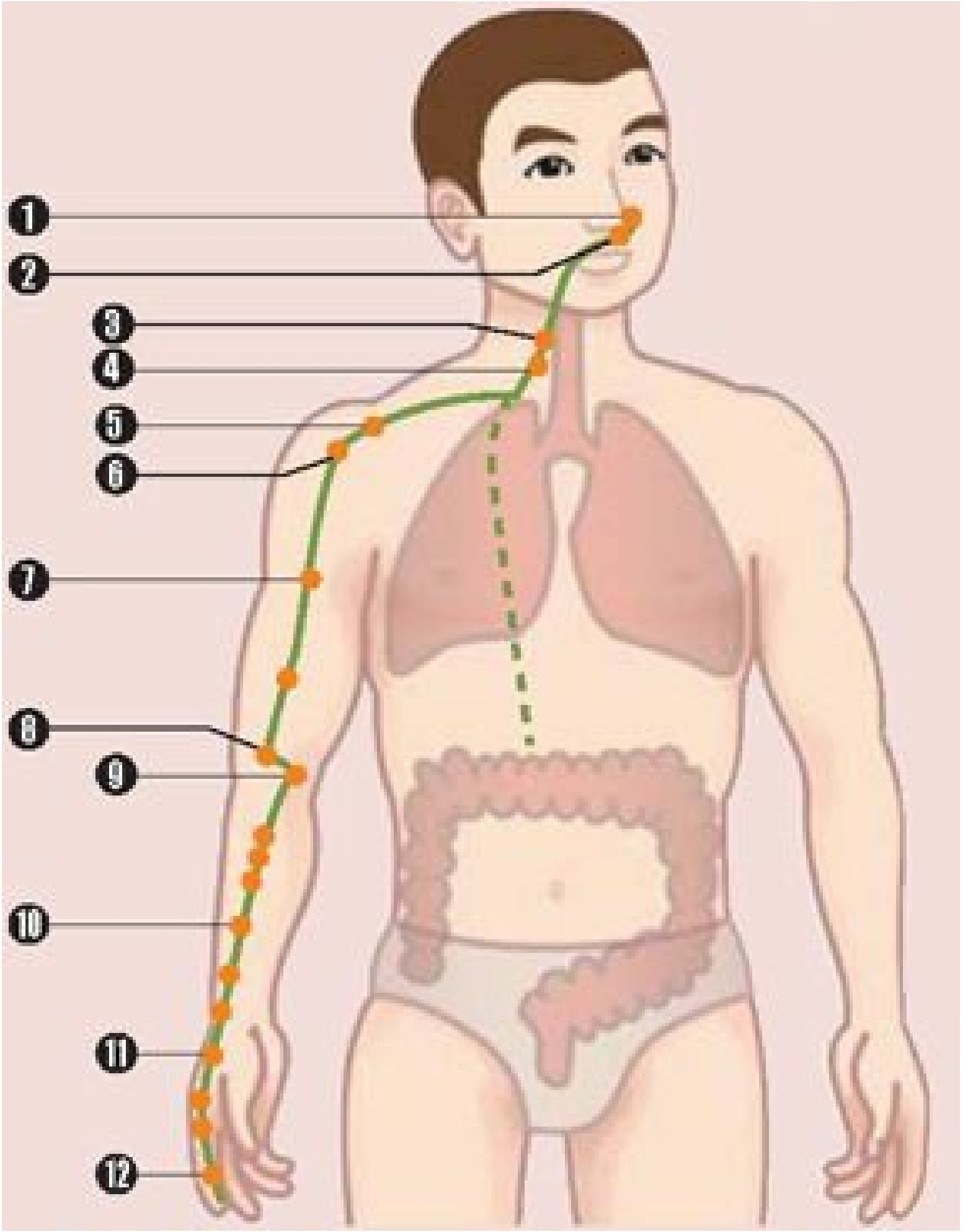
手阳明大肠经支脉：从锁骨上窝（缺盆穴）上行，经颈部至面颊，过大迎穴，入下齿中，复返出挟口角两旁，过地仓穴，绕至上唇鼻下中央人中

（水沟穴）左右交叉于人中（右脉左行，左脉右行），分别至对侧鼻翼旁（迎香穴），交于足阳明胃经。

大肠经穴歌

手阳明穴起商阳，三间三间合谷藏，
阳溪偏历历温溜，下廉上廉三里长，
曲池肘髎迎五里，臂臑肩臑巨骨起，
天鼎扶突接禾髎，终以迎香二十止。

手阳明大肠经上的保健穴位


1
2
3
4
5
6
7
8
9
10
11
12

❶迎香　❷禾髎　❸扶突　❹天鼎　❺巨骨　❻肩髃　❼臂臑　❽肘窍　❾曲池　❿太渊　⓫合谷　⓬商阳

合谷　这是一个重要的保健穴之一，时常按摩或针刺，能保健长寿。其功能为醒目开窍、疏风清热、镇痛通络。

该经脉主治病症	
呼吸道感染	感冒发烧、咳嗽、头痛等。
头面五官疾病	痉挛、目黄、口干、鼻出血、面瘫、三叉神经痛、甲状腺肿大、耳鸣、耳聋、鼻窦炎等。
过敏性皮肤病	皮肤瘙痒、荨麻疹等。

人体的奇经八脉　03
足阳明胃经



经脉的循行

起于鼻翼两侧（迎香穴），挟鼻上行至鼻根部，旁行入目内眦（睛明穴），与足太阳经相交，向下沿鼻柱外侧，过承泣、巨髎，进入上齿龈内，还出，挟口两旁，环绕嘴唇，左右相交于颏唇沟（承浆穴），再向后沿下颌骨后下缘到大迎穴处，上行过耳前，经上关穴，沿着前发际，到达额前（头维穴）。

面部支脉：从大迎穴分出，下行到人迎穴，沿

喉咙向下后行至大椎，折向前行，入缺盆，深入胸腔，下行穿过膈肌，直属胃，而络脾。

缺盆部直行之脉：从缺盆出体表，沿乳中线下行，挟脐两旁（旁开二寸），下行至腹股沟处气冲穴。

经部支脉：从胃下口幽门处分出，沿腹腔内下行到气冲穴，与来自缺盆的直行之脉会合，而后下行于大腿前外侧，经过膝膑，沿下肢胫骨前缘外侧下行至足背，进入第二趾外侧端（厉兑穴）。

经部支脉：从膝下三寸处（足三里穴）分出，下行至第三足趾外侧端。

足背部支脉：从足背冲阳穴分出，前行进入足大趾内侧端（隐白穴），交于足太阴脾经。

为什么一定要吃早餐

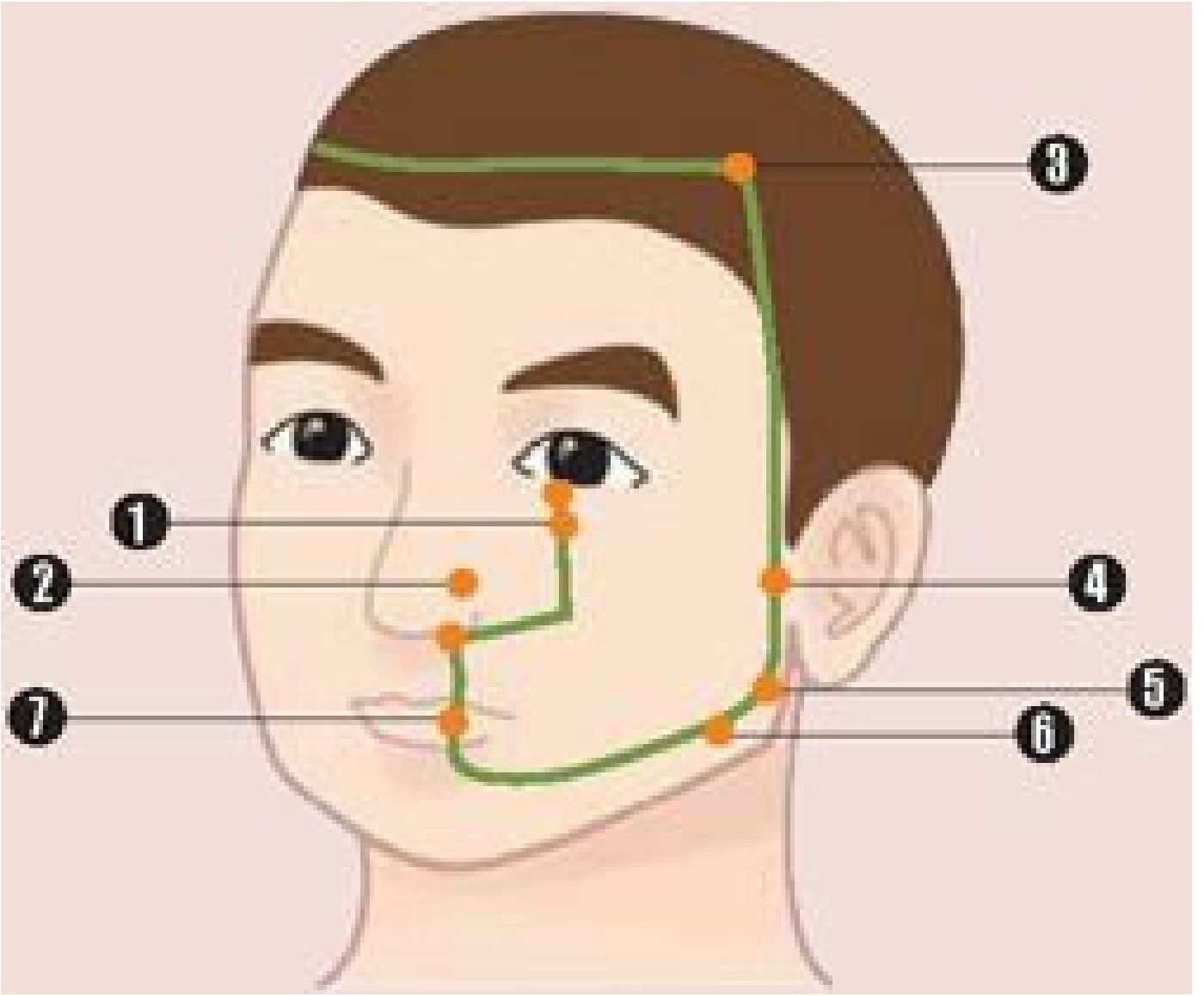
早晨7点～9点，是胃经当令的时候。此时，经脉气血是从子时一阳初生，到卯时的时候阳气就全生起来了。人体需要补充一些阴，食物就属于阴。这个时候吃早饭就像贵如油的春雨，当阳气在运化时，吃食物就是对人体的很好的补充了。

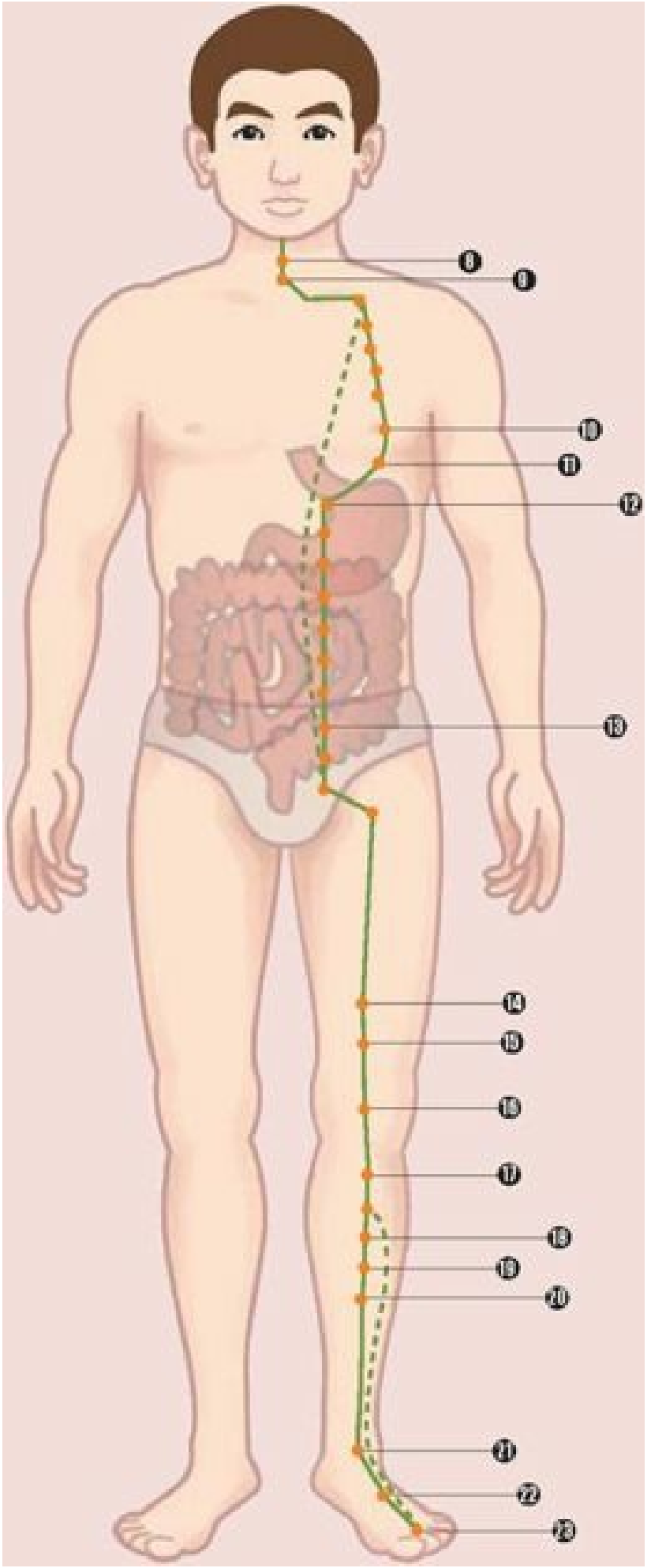
该经脉主治病症	
消化系统疾病	胃下垂、肠麻痹、胃肠神经官能症等。
头面五官疾病	头痛、牙痛、面神经麻痹、腮腺炎等。
脉所过部位的疾病	胸痛、膝关节痛、偏瘫等。

胃经穴歌

四十五穴足阳明，承泣四白巨髎经，
地仓大迎登颊车，下关头维对人迎，
水突气舍连缺盆，气户库房屋翳寻，
膺窗乳中下乳根，不容承满出梁门，
关门太乙滑肉门，天枢外陵大巨存，
水道归来气冲次，髀关伏兔走阴市，
梁丘犊鼻足三里，上巨虚连条口底，
下巨虚下有丰隆，解溪冲阳陷谷同，
内庭厉兑阳明穴，大指次指之端终。

足阳明胃经上的保健穴位


1
2
3
4
5
6
7


8
9
10
11
12
13
14
15
16
17
18
19
20
21
22
23

❶四白　❷巨髎　❸头维　❹下关　❺颊车　❻大迎　❼地仓　❽人迎　❾缺盆　❿乳中　⓫乳根　⓬不容　⓭脾关　⓮伏兔　⓯梁丘　⓰外膝眼　⓱足三里　⓲上巨虚　⓳丰隆　⓴下巨虚　㉑解溪　㉒冲阳　㉓厉兑

足三里　本穴为全身性强壮要穴，可健脾胃、促进消化，提神益气，提高人体免疫机能和抗病机能。

地仓　本穴位能疏风通络，可以防治口咽、流涎等病症。



人体的奇经八脉　03
足太阴脾经



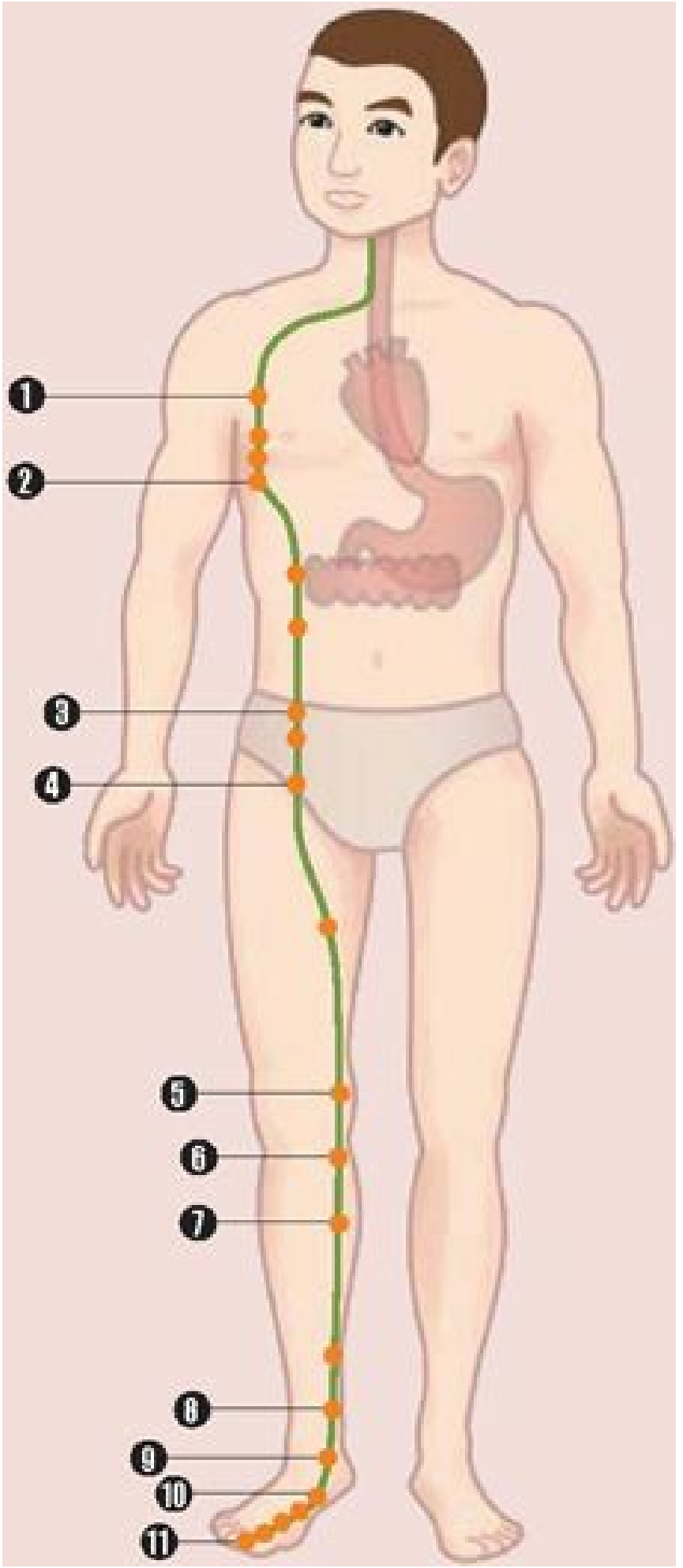
经脉的循行

起于足大趾内侧端（隐白穴），沿足背内侧赤白肉际，上行经过内踝前缘的商丘穴，沿小腿内侧正中线上行，在内踝上八寸处交叉，行于足厥阴肝经之前，上行沿大腿内侧前缘至冲门穴进入腹部，属脾，络胃。再向上穿过膈肌，沿食道两旁上行，挟咽两旁，连于舌根，散于舌下。

胃部的支脉：从胃分出，上行通过膈肌，注入心中，交于手少阴心经。

该经脉主治病症	
消化系统疾病	消化不良，腹泻、便秘、胃肠功能紊乱等。
泌尿生殖系统的疾病	月经不调、闭经、痛经、难产、盆腔炎等。
经脉所过部位的疾病	下肢瘫痪、风湿性关节炎等。

足太阴脾经上的保健穴位


1
2
3
4
5
6
7
8
9
10
11

❶周荣　❷食窦　❸大横　❹冲门　❺血海　❻阴陵泉　❼地机　❽三阴交　❾商丘　❿公孙　⓫隐白

三阴交　本穴对增加腹腔诸脏器，特别是对生殖系统的健康有重要作用。

血海　本穴调和气血、祛风胜湿，可防治月经不调、崩漏、闭经等病症。

脾经穴歌

足太阴脾由足拇，隐白先从内侧起，
大都太白继公孙，商丘直上三阴交，
漏谷地机阴陵泉，血海箕门冲门前，
府舍腹结大横上，腹哀食窦天溪连，
胸乡周荣大包尽，二十一穴太阴全。

人体的奇经八脉　03
手少阴心经



经脉的循行

起于心中，出行后属心系，向下穿过横膈肌，下络小肠。

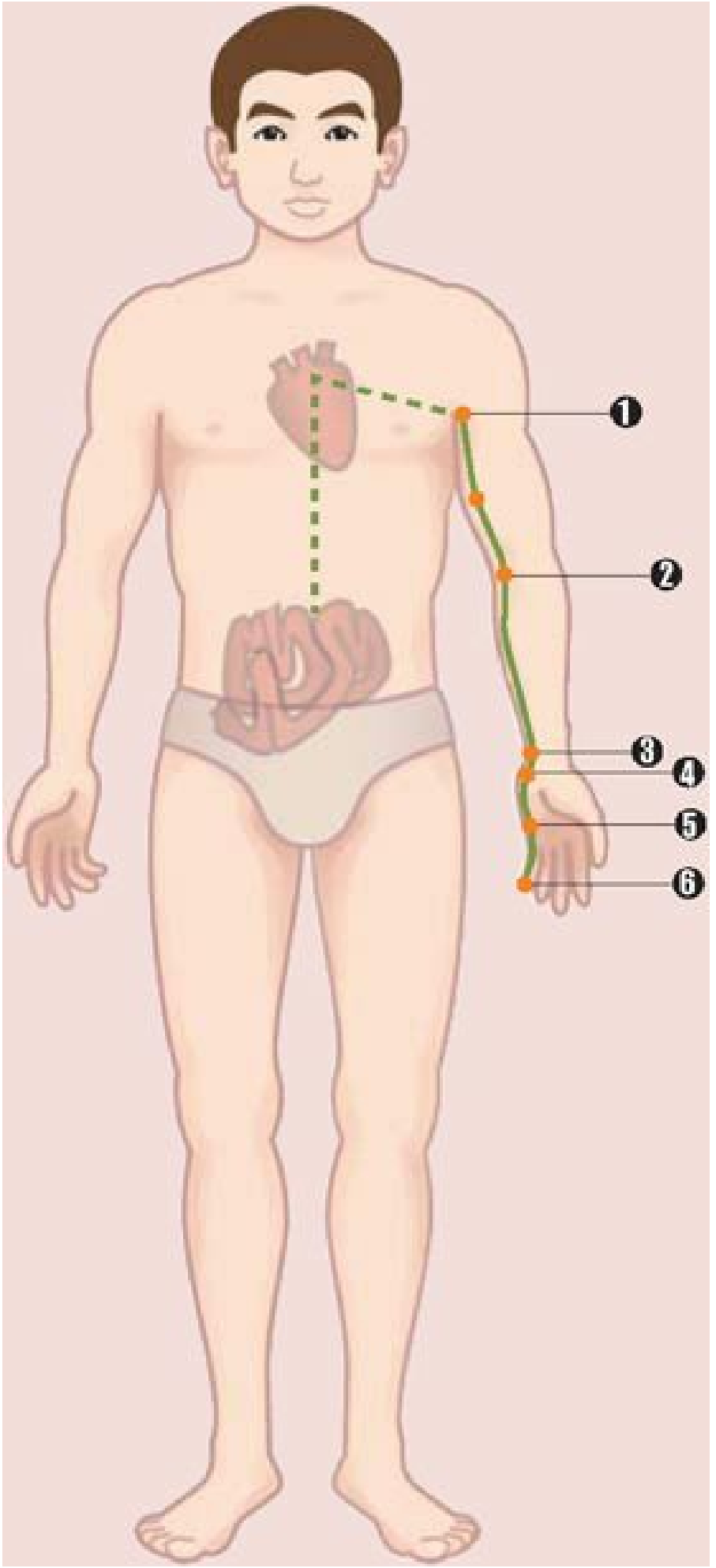
心系向上之脉：从心系分出，挟食道上行，经颈、颜面深部连目系。

心系直行之脉：从心系分出，经过肺，再浅出腋下（极泉穴），沿上肢内侧后缘，经肘过腕，进入掌后锐骨端，自掌后内侧直至小指桡侧端（少冲穴），交于手太阳小肠经。

心经穴歌

手少阴心九穴存，极泉青灵少海深，
灵道通里阴郄邃，神门少府少冲寻。

手少阴心经上的保健穴位


1
2
3
4
5
6

❶极泉　❷少海　❸通里　❹神门　❺少府　❻少冲

神门　本穴能养心安神，可以防治心痛、心烦、健忘、失眠等病症。

通里　本穴安神宁心、通窍活络，对心痛、暴喑、舌强不语、失眠有较好的防治作用。

该经脉主治病症	
心血管疾病	心动过速、心动过缓等。
神经精神疾病	神经衰落、精神分裂症、癫痫等。
所过部位的疾病	肋痛、肘臂痛等。

人体的奇经八脉　03
手太阳小肠经



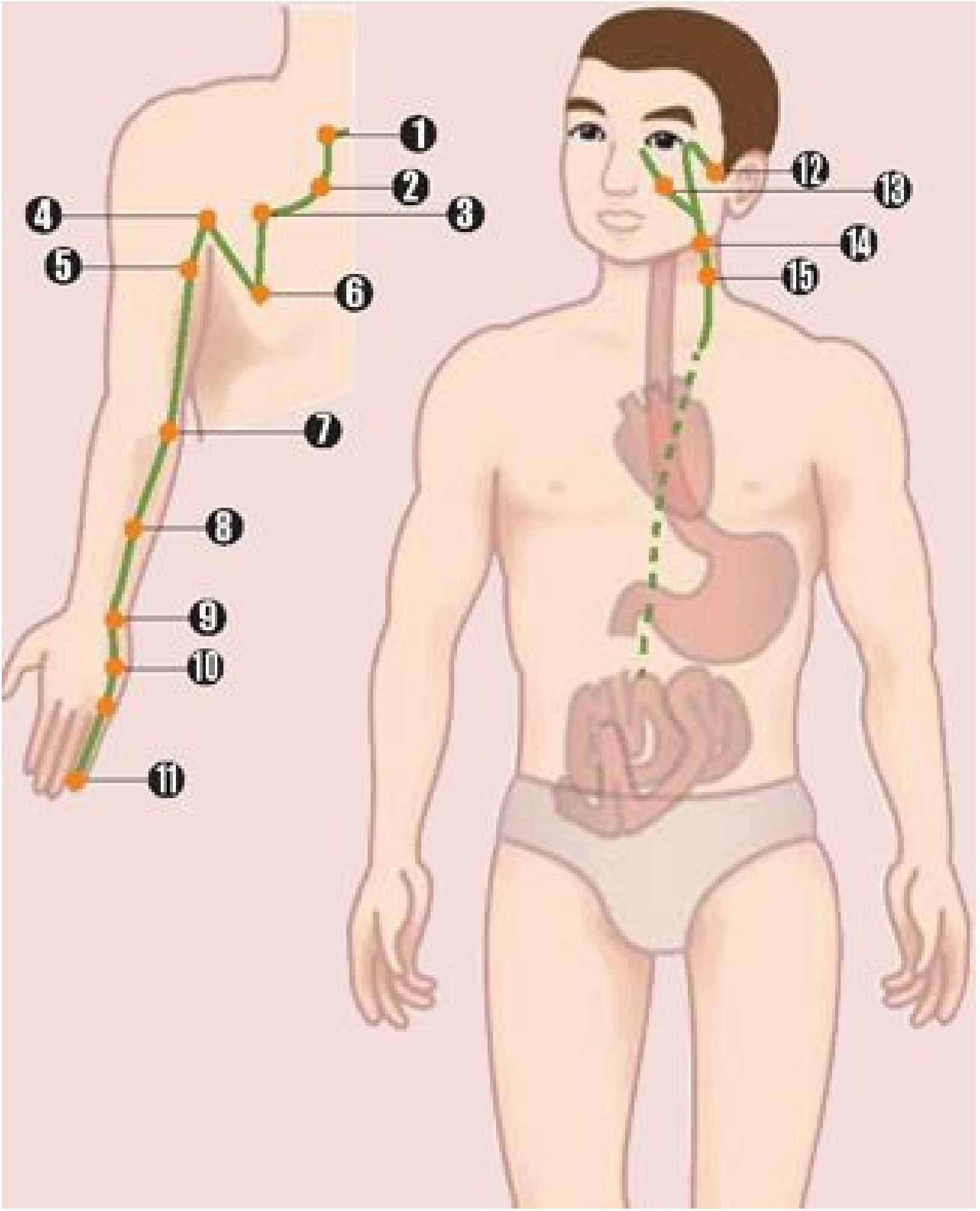
经脉的循行

起于小指外侧端（少泽穴），直上过腕部外侧阳谷穴，沿上肢外侧后缘上行，过肘部，出于肩关节后面的肩贞穴，绕行于肩脚部的肩中俞后，交会大椎穴，向前经缺盆，深入胸腔，下行络心，再沿食道，穿过膈肌，到达胃部，下行，属小肠。

缺盆部支脉：从缺盆出，沿颈部上行到面颊部，至目外眦后，转入耳中。

该经脉主治病症	
头面五官疾病	耳聋、中耳炎、腮腺炎等。
经脉所过的部位的疾病	肩背疼痛、肘背疼痛等。

手太阳小肠经上的保健穴位


1
2
3
4
5
6
7
8
9
10
11
12
13
14
15

❶肩中俞　❷肩外俞　❸曲垣　❹臑俞　❺肩贞　❻天宗　❼小海　❽支正　❾阳谷　❿后溪　⓫少泽　⓬听宫　⓭颧髎　⓮天容　⓯天窗

后溪　本穴能宁心安神、舒筋活络，治疗头项强痛、耳痛、咽喉肿痛等症。

听宫　本穴宁神志、宣通耳窍，对耳聋、耳鸣、牙痛等有较好的防治作用。

小肠经穴歌

手太阳经小肠穴，少泽先于小指设，
前谷后溪腕骨间，阳谷须同养老列，
支正小海上肩贞，臑俞天宗秉风合，
曲垣肩外复肩中，天窗循次上天容，
此经穴数一十九，还有颧髎入听宫。

人体的奇经八脉　03
足太阳膀胱经



经脉的循行

起于目内眦，向上经过额部，直至巅顶，左右交会于头顶部的百会穴。

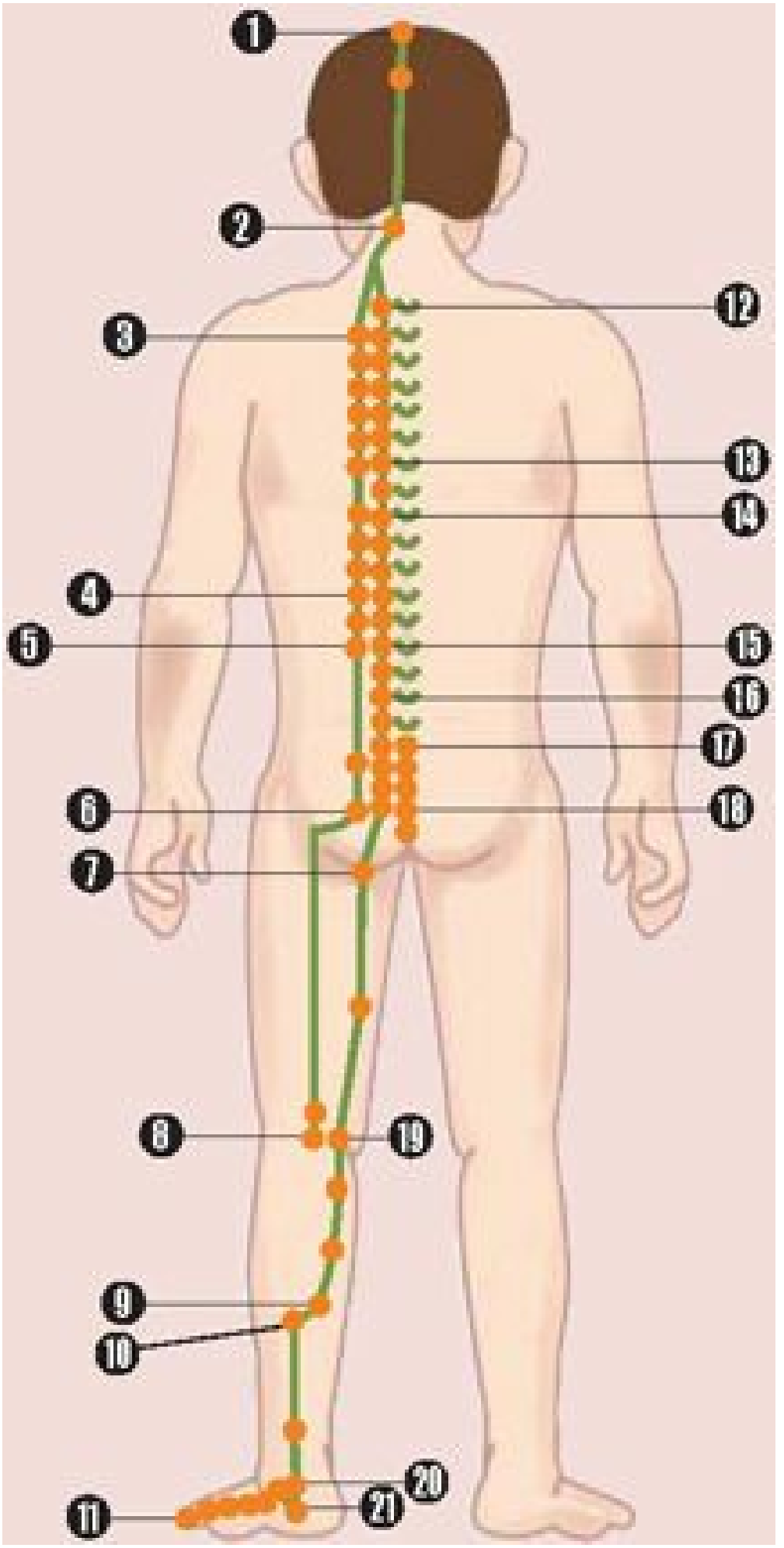
直行之脉：从头顶部分出，向后下行至枕骨处，进入颅腔，络脑，重返出来，下行到项部（天柱穴），再交会于大椎穴，然后到达腰部（肾俞穴），进入脊柱两旁的肌肉（膂），深入腹腔，络肾，属于膀胱。

腰部支脉：从腰部沿脊柱两旁下行，穿过臀

部，进入腘窝内。

后项部支脉：从项部分出下行，经肩胛骨内侧，经大腿后侧至腘窝中与腰部下来的支脉会合，然后下行穿过腓肠肌，出走于足外踝后的昆仑穴，在足跟部折向前，经足背外侧缘至足小趾外侧端（至阴穴），交于足少阴肾经。

足太阳膀胱经上的保健穴位


1
2
3
4
5
6
7
8
9
10
11
12
13
14
15
16
17
18
19
20
21

❶通天　❷天柱　❸附分　❹肝俞　❺脾俞　❻秩边　❼承扶　❽委中❾承山　❿飞扬　⓫至阴　⓬大杼　⓭肺俞　⓮心俞　⓯肾俞　⓰胃俞　⓱上髎　⓲会阳　⓳委阳　⓴昆仑　㉑申脉

至阴　清头目、通血脉、理气机，对鼻塞、胎位不正有防治作用。

肝俞　舒肝利胆、养血明目。

心俞　宁心安神、宽胸止痛，对心痛、心烦、惊悸、健忘、胸闷、有较好的防治作用。

胃俞　和胃理气、化湿消滞、是增加胃气的保健穴位，对腹胀肠鸣、呕吐等疗效较好。

该经脉主治病症	
泌尿生殖系统疾病	遗精、遗尿、阳痿、闭经、痛经、月经不调、肾炎、胎位不正等。
消化系统疾病	肠炎、胃炎、消化不良、胃下垂、肝炎等。

人体的奇经八脉　03
足少阴肾经



经脉的循行

起于足小趾下，斜行于足心（涌泉穴），出于舟骨粗隆之下的然谷穴，沿内踝后，分出进入足跟，向上沿小腿内侧后缘，至腘窝内侧，直上股内侧后缘，至尾骨部（长强穴），贯穿脊柱，属于肾脏，联络膀胱。

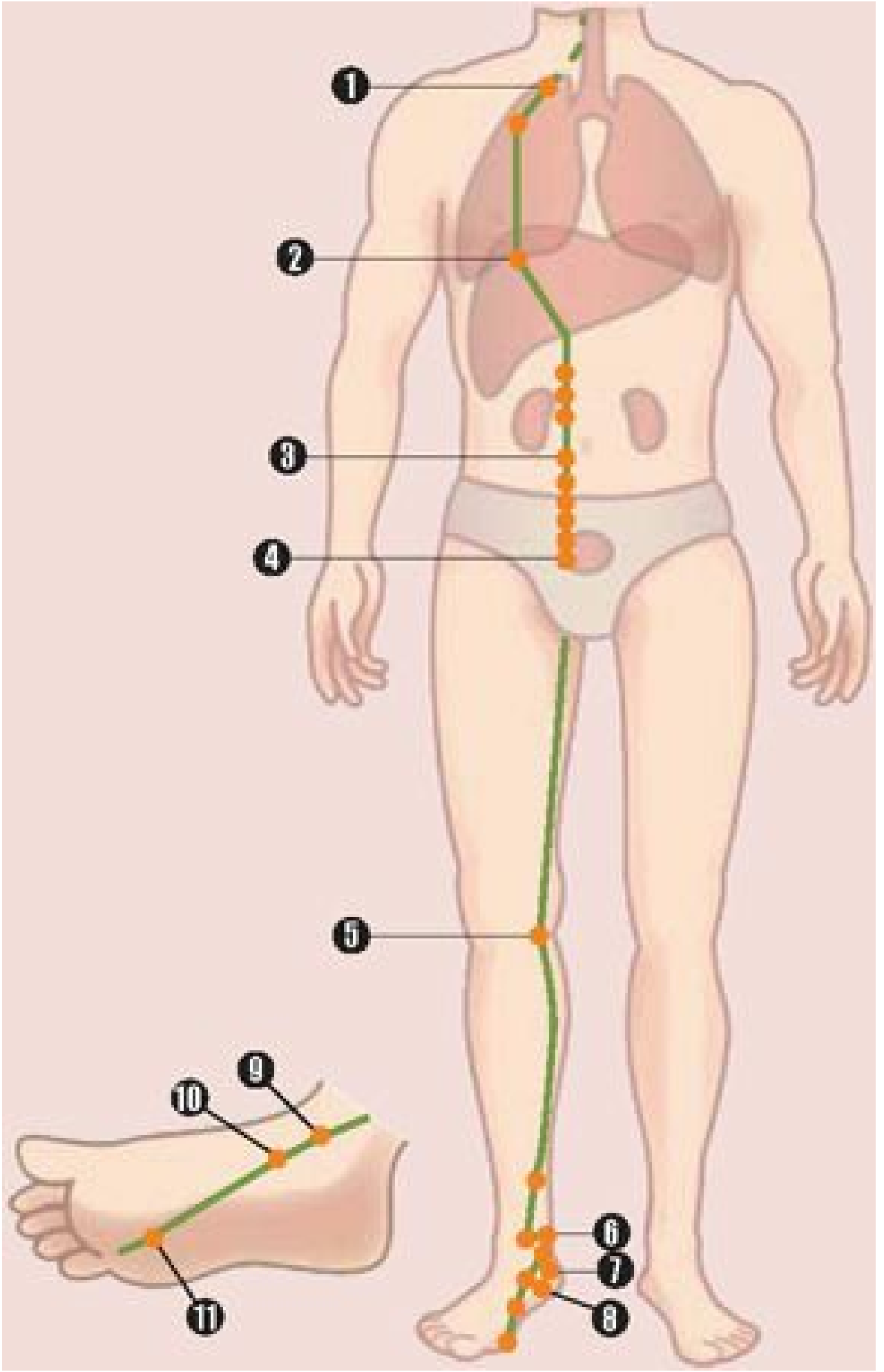
直行之脉：从肾上行，穿过肝和膈肌，进入肺中，沿喉咙上达舌根两旁。

肺部之脉：从肺中分出，联络于心，注于胸

中，交于手厥阴心包经。

该经脉主治病症	
泌尿生殖系统疾病	膀胱炎、阴道炎、前列腺炎、性功能衰退、女性流产等疾病。
五官疾病	头晕、耳鸣、脱发、牙齿松动、鼻出血、头目胀痛等。
其他疾病	休克、高血压、哮喘、中风等病症。

足少阴肾经上的保健穴位


1
2
3
4
5
6
7
8
9
10
11

❶俞府　❷步廊　❸肓俞　❹横骨　❺阴谷　❻太溪　❼大钟　❽水泉　❾照海　❿然谷　⓫涌泉

太溪　能壮腰健骨、益肾，是较常用的保健穴。可防治腰痛、失眠、小便频数等。

涌泉　治疗高血压、鼻出血、头目胀痛、哮喘效果最佳。

复溜　可治膀胱炎、阴道炎、前列腺炎和因流产留下的种种后遗症。

肾经穴歌

足少阴肾二十七，涌泉然谷照海出，
太溪水泉连大钟，复溜交信筑宾立，
阴谷横骨趋大赫，气穴四满中注得，
肓俞商曲石关蹲，阴都通谷幽门值，
步廊神封出灵墟，神藏  中俞府毕。

人体的奇经八脉　03
手厥阴心包经



经脉的循行

起于胸中，出属心包络，下行，穿过膈肌，依次络于上、中、下三焦。

胸部支脉：从胸中分出，浅出胁部当腋下三寸处（天池穴），向上至腋窝下，沿上肢内侧中线入肘，行于手太阴和手少阴之间，进入肘窝中，经腕后内关穴，过腕入掌中（劳宫穴），沿中指桡侧，出中指桡侧端（中冲穴）。

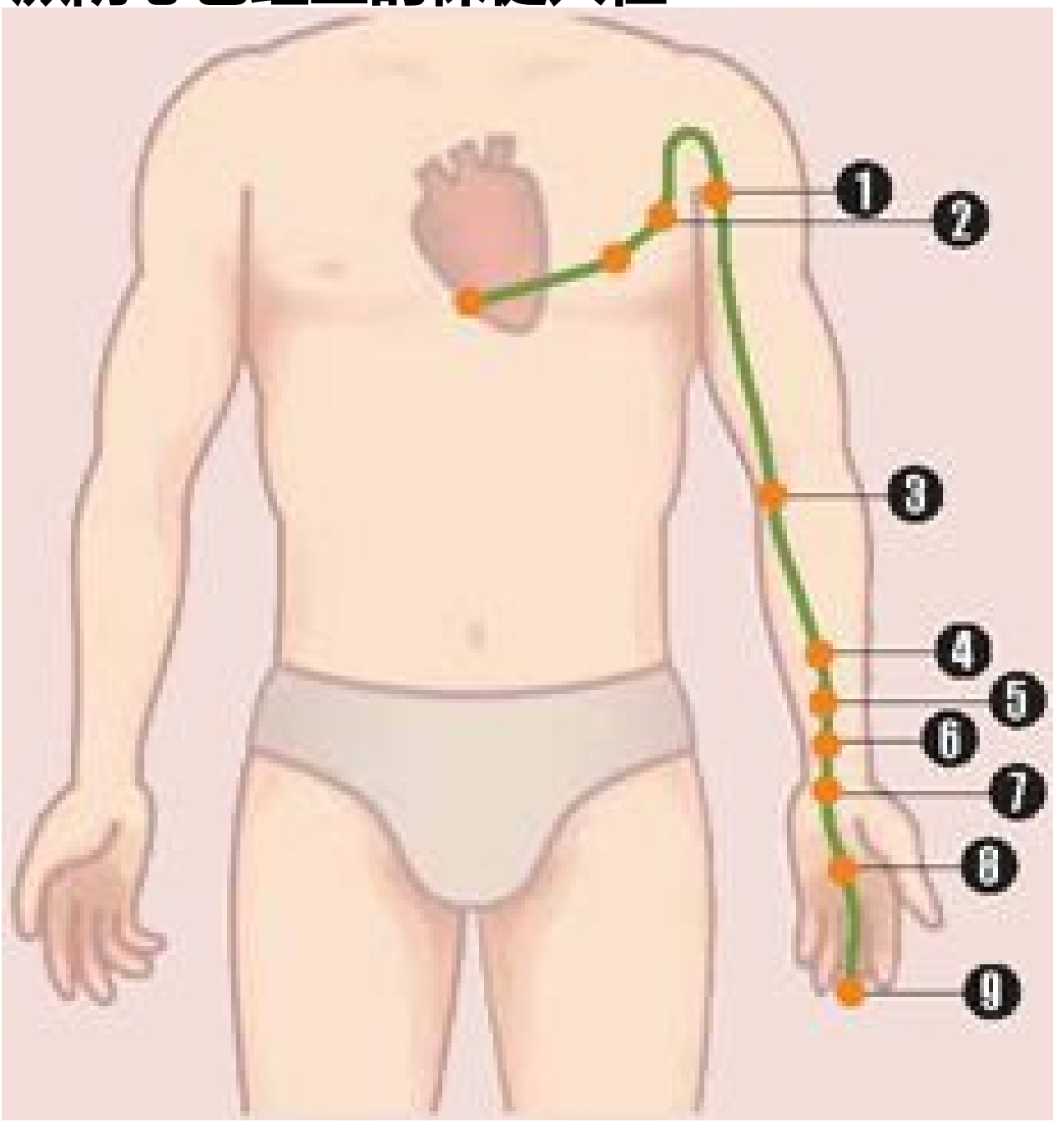
掌中支脉：从掌中（劳宫穴）分出，沿无名指

尺侧，直至其指端的关冲穴，交于手少阳三焦经。

心包经穴歌

心包九穴近天池，天泉曲泽郄门认，
间使内关逾大陵，劳宫中冲中指尽。

手厥阴心包经上的保健穴位



❶天泉　❷天池　❸曲泽　❹郄门　❺间使　❻内关　❼大陵　❽劳宫　❾中冲

劳宫　本穴治手心出汗、心跳过速、失眠、补养心脏且补养速度非常快。

郄门　本穴防治心绞痛，还可治疗弹弓手。

内关　本穴宽胸安神、和胃止痛、降逆止呕、对心痛、失眠、心悸有好的防治作用。

中冲　能清心开窍，退热苏厥，对中风昏迷、心胸烦闷有一定的效果。

该经脉主治病症	
心血管疾病	心跳过速、心动过缓、心绞痛以及神经官能症等。
精神、神经疾病	精神分裂症、神经衰落等。
其他疾病	胸闷、胃痛、掌心热等。

人体的奇经八脉　03
手少阳三焦经



经脉的循行

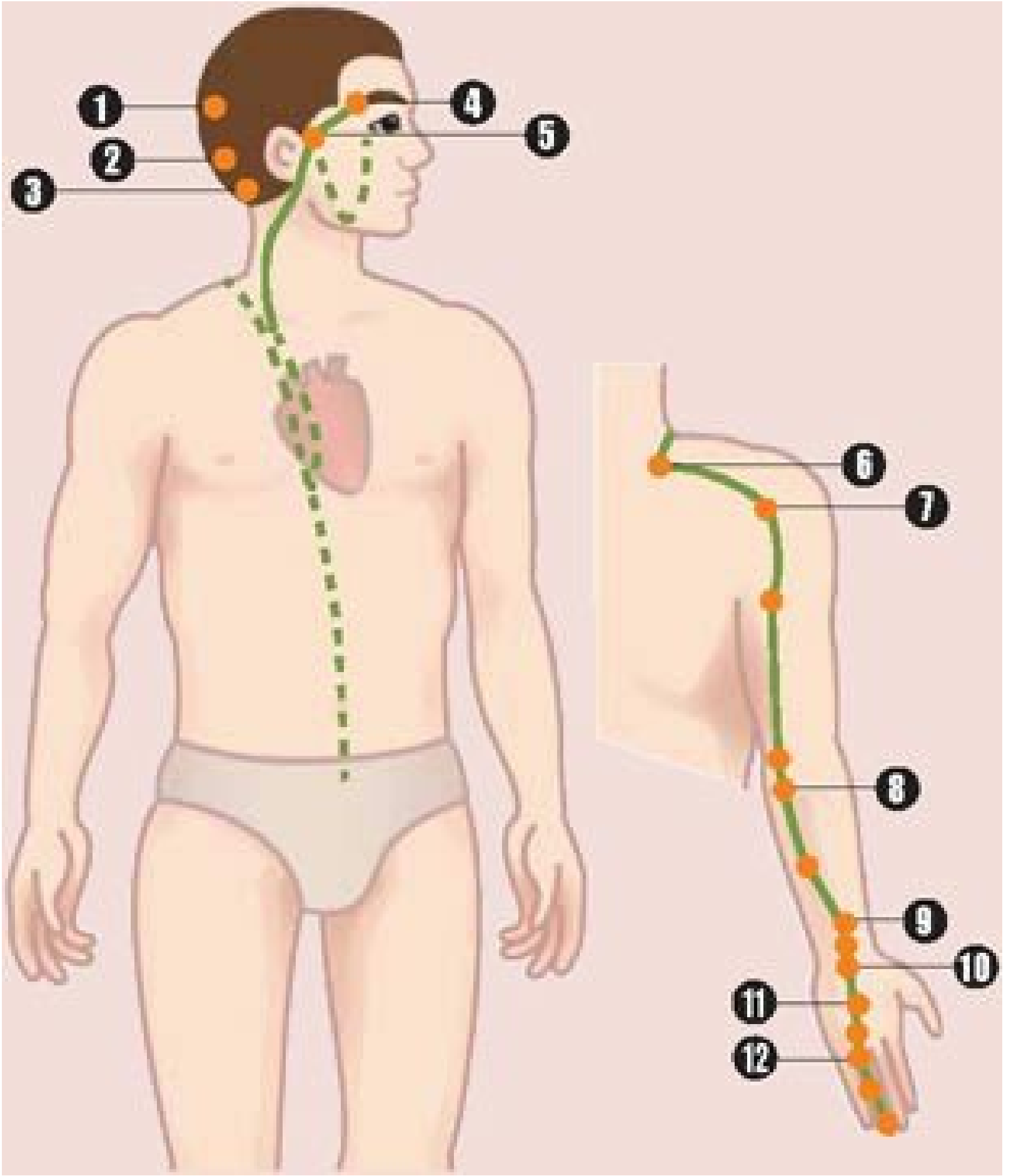
起于无名指尺侧端（关冲穴），向上沿无名指尺侧至手腕背面外侧（阳池穴），上行于上肢外侧尺骨和桡骨之间，通过肘尖，沿上臂外侧上行至肩部，向前行入缺盆，布于膻中，联络心包，向下穿过膈肌，从胸至腹依次属上、中、下三焦。

胸中支脉：从胸中分出，向上至肩部项后，左右交会于大椎穴，上行至项，沿耳后，直上于耳上角，然后屈曲向下经面颊部，至目眶下。

耳部支脉：从耳后翳风穴分出，进入耳中，出走耳前，经上关穴前，再面颊部与前一分支相交，至目外眦，交于足少阳胆经。

该经脉主治病症	
头部五官疾病	口干咽痛、偏头痛、耳鸣、咽炎、腮腺炎等。
其他疾病	小腿抽筋、胁痛岔气。

手少阳三焦经上的保健穴位



❶角孙 ❷翳风 ❸天牖 ❹丝竹空 ❺耳门 ❻天髎 ❼

肩  　❽天井　❾支沟　❿外关　⓫阳池　⓬中渚

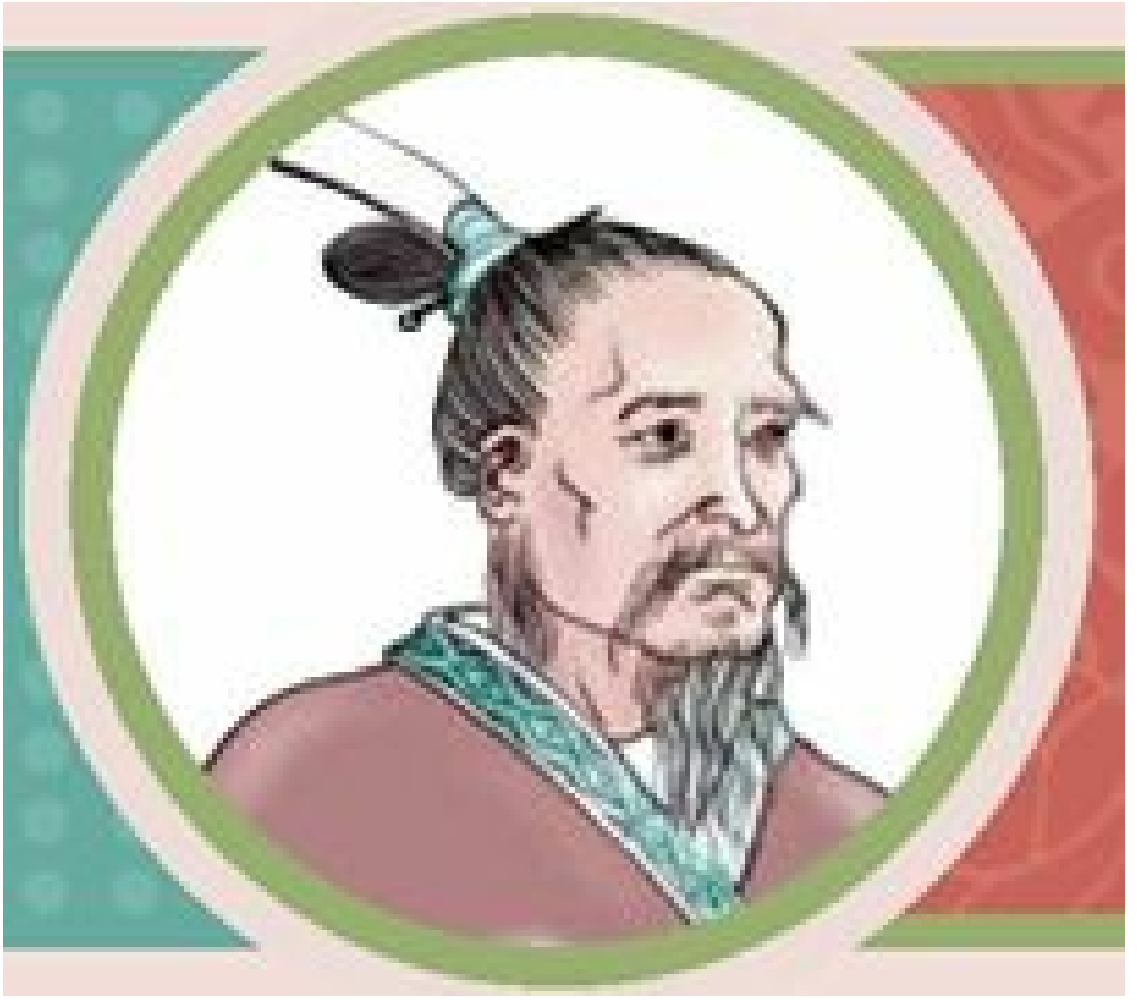
耳门　本穴可治疗耳痛、耳聋。

阳池　本穴能舒筋、通络、解热、对肩臂痛、腕痛、扁桃体炎防治效果好。

三焦经穴歌

手少三焦所从经，二十三穴起关冲，
液门中渚阳池历，外关支沟会宗逢，
三阳络入四渎内，注于天井清冷中，
消泺臑会肩髎穴，天髎天牖经翳风，
瘈脉颅息角耳门，和髎上行丝竹空。

人体的奇经八脉　03
足少阳胆经



经脉的循行

起于目外眦，向上至头角，再向下到耳后，再折向上行至额部达眉上，然后向后折至耳后风池穴，再沿颈部侧面下行达肩部，于项后左右交会于大椎穴，然后前行入缺盆。下入胸腔，穿过膈肌，络肝，属胆。沿胁里浅出气街，绕毛际，横向至髋关节环跳穴处。

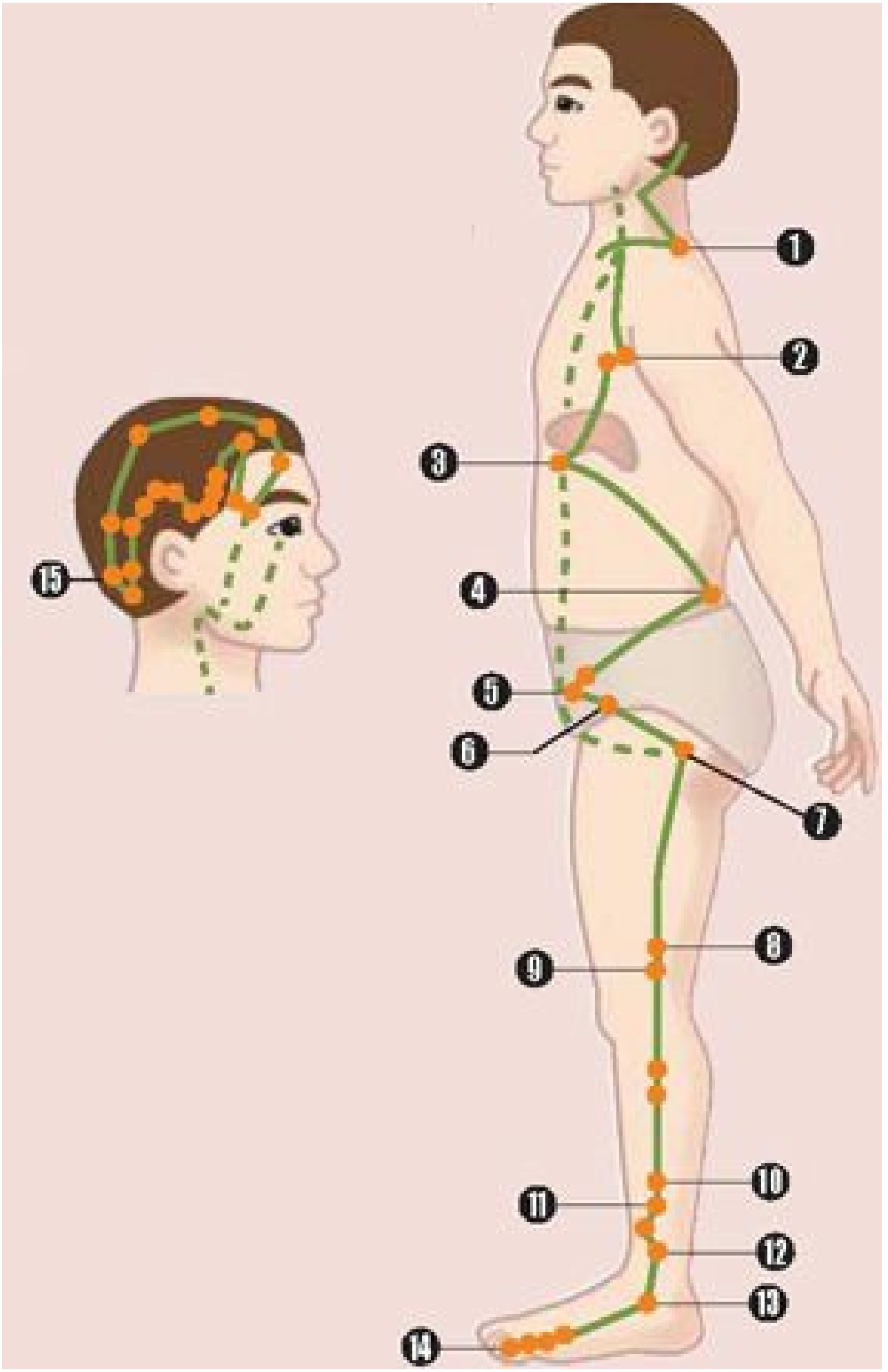
耳部支脉：从耳后完骨穴处分出，经翳风穴进入耳中，再出走于耳前，过听宫穴至目外眦后方。

足背部支脉：从足背分出，前行出足大趾外侧端折回穿过爪甲，分布于足大趾爪甲后丛毛处，交于足厥阴经。

胆经穴歌

足少胆经瞳子髎，四十三穴行迢迢，
听会客主颔厌集，悬颅悬厘曲鬓翘。
率谷天冲浮白次，窍阴完骨本神至，
阳白临泣开天窗，正营承灵脑空是。
风池肩井渊液长，辄筋日月京门乡，
带脉五枢维道续，居髎环跳市中渎。
阳关阳陵复阳交，外丘光明阳辅高，
悬钟丘墟足临泣，地五侠溪窍阴毕。

足少阳胆经上的保健穴位


1
2
3
4
5
6
7
8
9
10
11
12
13
14
15

❶肩井　❷渊腋　❸日月　❹京门　❺维道　❻居髎　❼环跳　❽风市　❾中渎　❿阳交　⓫光明　⓬悬钟　⓭丘墟　⓮足窍阴　⓯风池

风池　本穴聪耳明目、疏风解热、对神经衰落、目赤痛、中风、耳鸣等都有一定防治作用。

环跳　本穴有较强的通经活络作用，对中风偏瘫、风寒湿痹都有一定防治作用。

该经脉主治病症	
头面部五官疾病	偏头痛、眼痛、颈项痛、牙痛、耳鸣等。
肝胆疾病	胆绞痛、慢性胆囊炎等。

人体的奇经八脉　03

足厥阴肝经



经脉的循行

起于足大趾爪甲后丛毛处，下至足大趾外侧端，沿足背向上，至内踝前一寸处的中封穴，向上沿胫骨内侧前缘，再内踝上八寸处交于足太阴脾经之后，上行过膝内侧，沿大腿内侧中线进入阴毛中，绕阴器，抵少腹，上行至章门穴，循行至期门穴入腹，挟胃两旁，属肝，络胆。向上穿过膈肌，分布于胁肋部，沿喉咙之后，向上进入鼻咽部，上行连于目系，出于额，直达头顶部，与督脉交会于

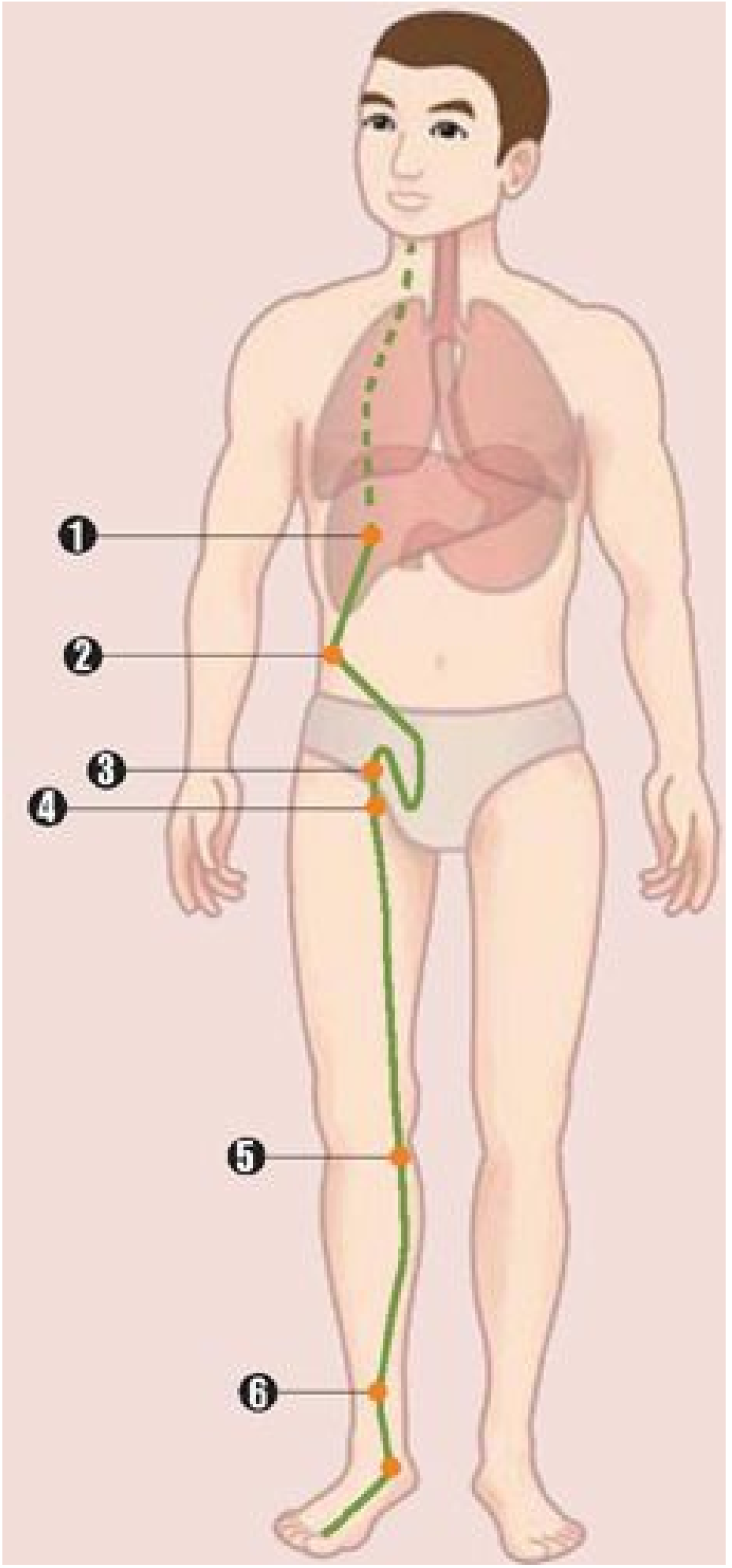
巅顶百会穴。

目系支脉：从目系分出，下行至颊里，环绕在口唇之内。

肝部支脉：从肝分出，穿过膈肌，向上注入肺中，交于手太阴肺经。

该经脉主治病症	
泌尿生殖系统疾病	痛经、崩漏、膀胱炎、前列腺炎等。
肝胆疾病	急慢性肝炎、胆囊炎、肝脾肿大等。

足厥阴肝经上的保健穴位


1
2
3
4
5
6

❶期门　❷章门　❸急脉　❹阴廉　❺曲泉　❻蠡沟

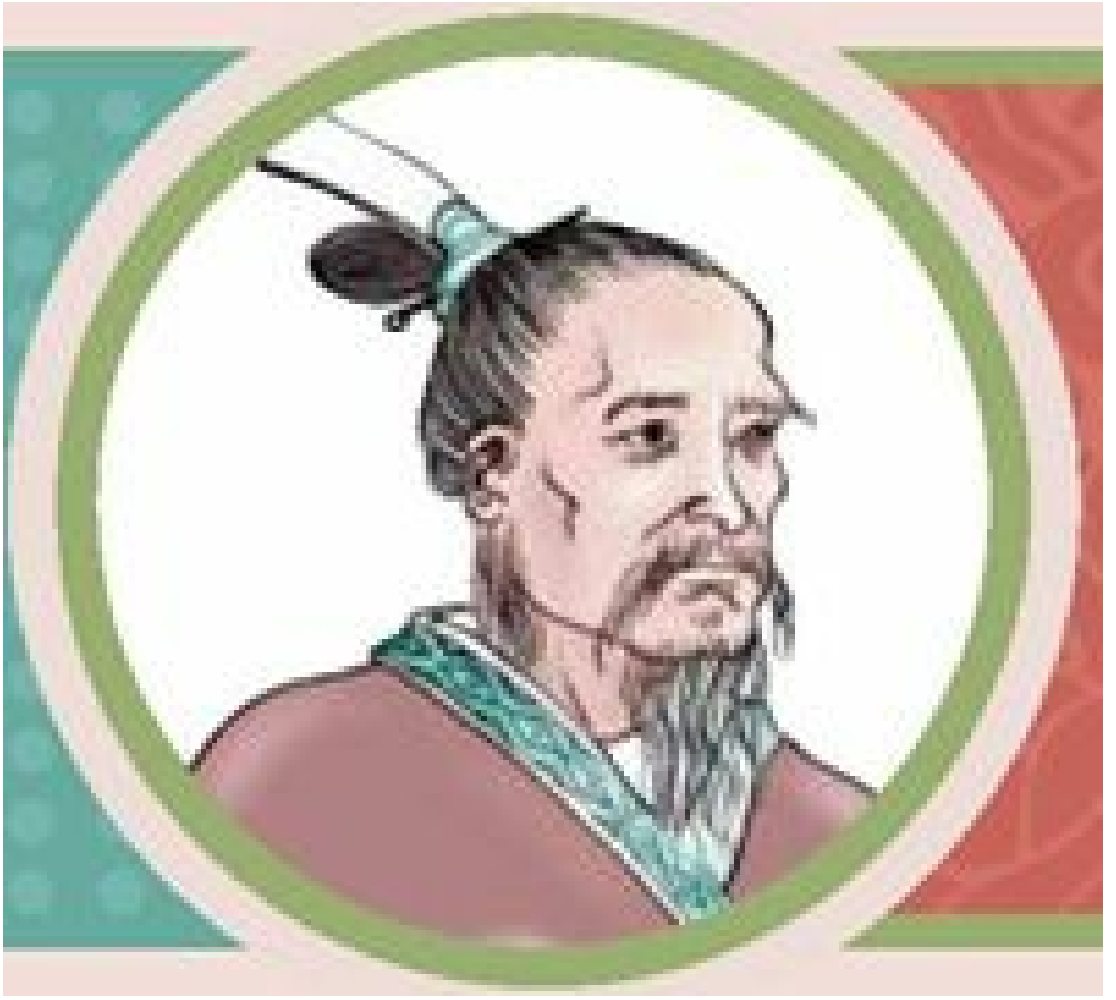
太冲到行间　从太冲按揉到行间，可以解决爱生闷气、郁闷、焦虑、忧愁等难解之症。

章门　本穴可健脾、胃，又能疏肝理气、活血化瘀、可以治疗腹胀、胃脘痛、呕吐等症状。

肝经穴歌

足厥阴肝一十四，大敦行间太冲是，
中封蠡沟伴中都，膝关曲泉阴包穴，
五里阴廉上急脉，章门才过期门至。

人体的奇经八脉　03
十二经脉的运行



十二经脉

十二经脉是经络系统的主体，包括手三阴经（手太阴肺经、手厥阴心包经、手少阴心经）、手三阳经（手阳明大肠经、手少阳三焦经、手太阳小肠经）、足三阴经（足太阴脾经、足厥阴肝经、足少阴肾经）、足三阳经（足阳明胃经、足少阳胆经、足太阳膀胱经）。十二经脉具有表里经脉相合，与相应脏腑络属的主要特征。

十二经脉的表里关系

手足三阴经、三阳经，通过经别和别络互相沟通，组成六对“表里相合”关系。

十二经脉在体表的联系，是相为表里的两条经脉，都在四肢末端相交接，都分别循行于四肢内外两个侧面的相对应的位置（足厥阴肝经与足太阴脾经在下肢内踝上八寸处交叉后，变换前后位置：足太阴在前缘，足厥阴在中线）同时，还各有络脉互相联络；在体内，分别属络相为表里的脏腑，如足太阳膀胱经属膀胱络肾，足少阴肾经属肾络膀胱等。它们的经别除了共同通过所络属的脏腑外，六阴经脉的经别从体内走出体表之后又合入相为表里的六阳经脉的经别。





十二经脉的表里关系，不仅由于相为表里的两条经脉的衔接而加强了联系，而且由于相互络属于同一脏腑，因而使相为表里的一脏一腑在生理功能上互相配合，在病理上也可相互影响。如：脾主运化、升清，胃主受纳、降浊；心火可下移小肠等等。在治疗上，相为表里的两条经脉的腧穴可交叉使用，如肺经的穴位可用以治疗大肠或大肠经的疾病。

十二经脉	
十二经脉的体表分布规律	十二经脉在体表左右对称地分布于头面、躯干和四肢。
十二经脉表里属络关系	十二经脉在体内与脏腑相连属，其中阴经属脏络腑，阳经属腑络脏，一脏配一腑，一阴配一阳。
十二经脉的循形走向	手三阴经从胸走手，手三阳经从手走头，足三阳经从头走足，足三阴经从足走腹。
十二经脉的交接规律	阴经与阳经在手足末端相交，阳经与阳经在头面部相交，阴经与阴经在胸部相交。

流注次序

气血系由中焦水谷精气所化生。十二经脉是气血运行的主要通道。十二经脉分布于人体各部，经脉中气血的运行是依次循环贯注的，即经脉在中焦受气后，上注于肺，自手太阴肺经开始，逐经依次相传至足厥阴肝经，再复注于手太阴肺经，首尾相贯，如环无端。

气血在十二经脉流注过程中，脉气交接主要通过两种形式：一是在体内有脏与腑的“属”、“络”关系，使脉气相通；二是在体表，通过支脉或络脉而交接于下一条经脉。如手太阴肺经，在内属肺，联络大肠；在外“其支者，从腕后直出次指内廉出其端”。

上述十二经脉的流注次序是其主要规律，并非气血循行的唯一方式。气血在体内还通过多条路径、多种循行方式运行往复。诸如：营气行于脉中，按十二经脉走向，按时循经运行；卫气行于脉外，昼行于阳，夜行于阴，环周运行；经别着重于表里经内部的循行；络脉着重于体表的弥漫扩散；又有奇经以溢蓄调节式的经气运行等。

认识疾病的来龙去脉　04

人为什么会得病



阴阳四时者，万物终始也，死生之本也，逆之则灾害生。

——《素问·四气调神大论》

怒伤肝、喜伤心、思伤脾、忧伤肺、恐伤肾。

——《素问·阴阳应象大论》

自然界与病因

在春秋时代，对于四时气候和疾病的关系已有所认识。到了战国时代，特别是《黄帝内经》认识

到：人生活在自然界，人的生命活动，疾病的产生和变化无不与其息息相关。如《素问·宝命全形论》说：“人以天地之气生，四时之法成。”“天”、“地”是指自然界而言。《灵枢·邪客篇》说：“人与天地相应。”《素问·生气通天论》又说：“天地之间，六合之内，其气九州、九窍、五脏、十二节，皆通乎于天气。”指出了人与自然界是一个不可分割的整体。《素问·六节脏象论》也说：“天食人以五气”。

自然界有四季的变迁，风、热、暑、湿、燥、寒之气候更替。人对正常的变化有一定适应能力，故不病。只有在时令气候异常：太过和不及的情况下，才会引起疾病。六种气候被称为“六淫”。各种气候致病亦是各有特点。《素问·至真要大论》指出：“风淫所胜……民病洒洒振寒，善伸数欠……”、“热淫所胜……民病腹中常鸣，气上冲胸……”、“湿淫所胜……民病饮积……”、“火淫所胜……民病注泄赤白，少腹痛……”、“燥淫所胜……民病喜呕、呕有苦”、“寒淫所胜……民病少腹控睾，引腰脊……”。说明风、热、火、燥、寒是多种病症的原因。《素问·四气调神大论》说：“阴阳四时者，万物终始也，死生之本也，逆之则灾害生”，指出了人和自然及疾病的关系。

《灵枢·贼风篇》也说：“贼风邪气之伤人也，令人病焉”。贼风是自然界四时的不正之气，在人体发病中起一定的作用。

精神状态与病因

关于精神状态的异常主要是所谓“五志”即怒、喜、思、忧、恐的过度。《素问·阴阳应象大论》认为：“怒伤肝”、“喜伤心”、“思伤脾”、“忧伤肺”、“恐伤肾”。《灵枢·本神论》则认为：“怵惕思虑伤心、忧愁不解伤脾，悲哀动中伤肝，喜乐无极伤肺，盛怒不止伤肾。”可见这种情志变化固定伤害某种脏器的说法是不统一的。

体质与病因

体质是受先天禀赋和后天环境影响而表现出来的个体特性。在体质分型上《灵枢·寿夭刚柔》说：“余闻人之生也，有刚有柔，有弱有强，有短有长，有阴有阳。”即人们在其生长发育过程中可以显示出刚柔、强弱、高低、阴阳等机能与形态上十分显著的个体差异。

《黄帝内经》还认识到，体质与病因关系很密切，不同体质的人对不同的致病因子的易感性不同，例如，《灵枢·阴阳二十五人》将人的体质按五行分为五大类二十五小类，并指出了各种类型的人所易患之病及其发病时间。《灵枢·论勇》说：“黄

色薄皮弱肉者，不胜春之虚风，白色薄皮弱肉者，不胜夏之虚风”等。不同体质的人对于相同的致病因子的耐受性不同。人的易感性和耐受性有如此大的差别，根本的原因是由体内脏腑的大小强弱厚薄决定的。《灵枢·本脏篇》说：“五脏皆坚者，无病；五脏皆脆者，不离于病。”邪气侵入人体以后，常随其人素质阴阳的盛衰，或蕴而为热，或化而为寒等。《素问·风论》说：“风之伤人也，或为寒热，或为热中，或为寒中，或为疠风，或为偏枯，或为风也，其病各异。”由此可见，人的体质不同是“为病各异”的主要原因。

正邪与体质



邪气之所凑。

邪气侵入机体，其气必虚，疾病缠身。



正气存于体内。

免疫功能、抵抗力存在于身体里，人身体强壮、健康。

认识疾病的来龙去脉　04

六气之说



人以天地之气生，四时之法成。

——《素问·宝命全形论》

燥以干之，暑以蒸之，风以动之，湿以润之，寒以坚之，火以温之。故风寒在下，燥热在上，湿气在中，火游行其间，寒暑六入，故令虚而生化也。故燥胜则地干，暑胜则地热，风胜则地动，湿胜则地泥，寒胜则地裂，火胜则地固矣。

——《素问·五运行大论》

五运六气

五运六气学说是古人探讨自然变化的周期性规律及其对疾病影响的一门学问。疾病的发生往往与气候变化有密切的关系。两千多年前的《黄帝内经》就已经对人与环境和自然之间的关系给予了高度的重视，认为人类所处的自然环境，包括所处的气候条件、地理位置等，对疾病，特别是传染病的发生有很大的影响。在这种认知下，逐渐发展形成了中医五运六气学说。

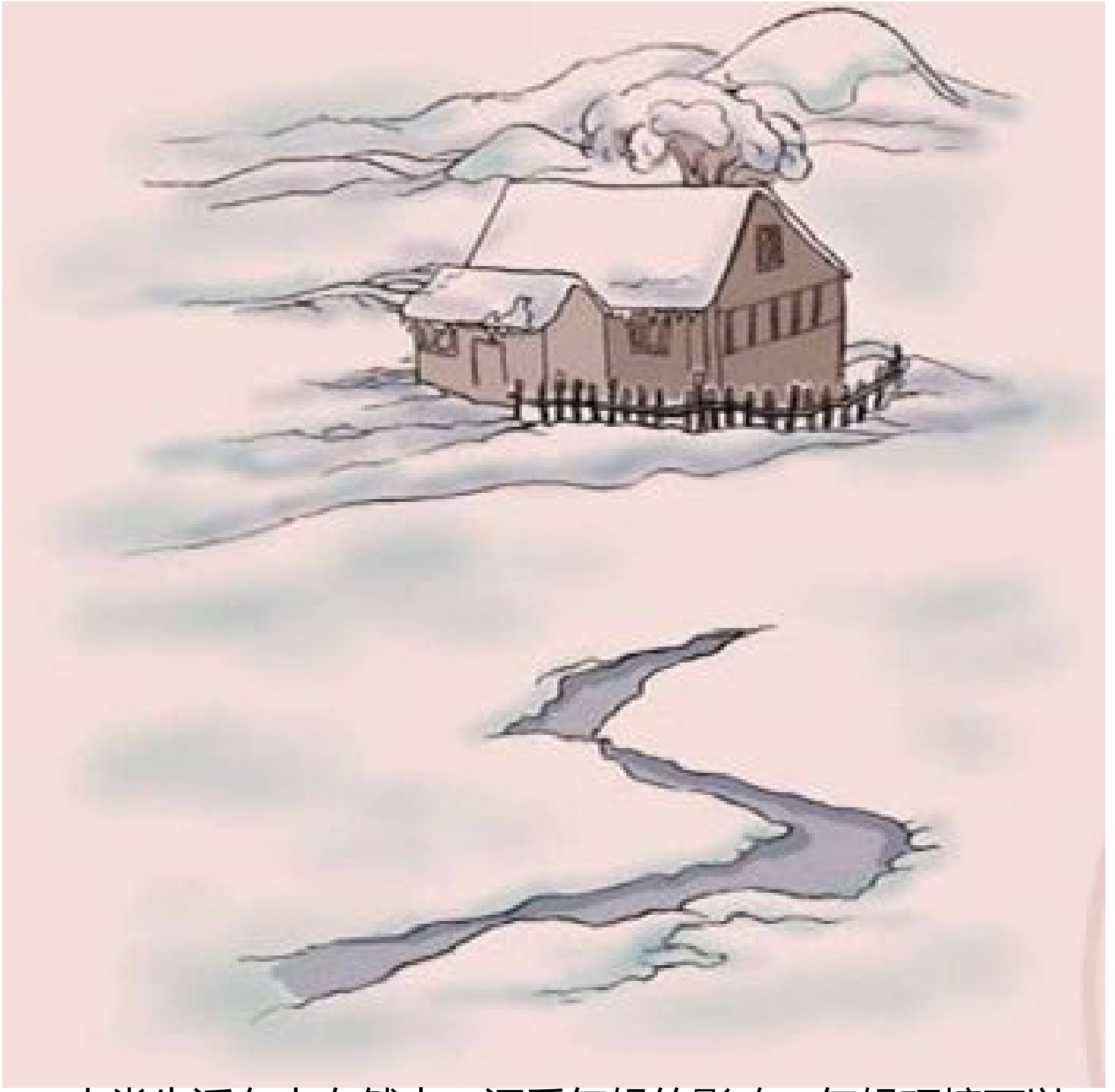
五运，就是木、火、土、金、水五行五方之气的运动。它是用来说明形成气候变化的地理因素，同时也是古代用以解释宇宙变化规律的一个哲学概念。



六气，即风、寒、暑、湿、燥、火六种气候变化因素。《素问·五运行大论》说：“燥以干之，暑以蒸之，风以动之，湿以润之，寒以坚之，火以温之。故风寒在下，燥热在上，湿气在中，火游行其间，寒暑六入，故令虚而生化也。故燥胜则地干，暑胜则地热，风胜则地动，湿胜则地泥，寒胜则地裂，火胜则地固矣。”这六种正常的气候是万物生长的条件，对人体是无害的。正如《素问·宝命全形论》说：“人以天地之气生，四时之法成”，可见

人依靠自然界的大气、水谷之气而生存，并循着四时气候变化、生长收藏规律而生长发育。当气候变化异常，破坏了正常生理活动发生疾病时叫做“六淫”。同时，人们在生活实践过程中，一方面认识到六气的变化特点，另一方面通过自身的调节机制产生了一定的适应能力，从而使人体的生理活动与六气的变化相适应，所以正常的六气一般不易使人生病。

气候与人体健康



人类生活在大自然中，深受气候的影响。气候环境可以通过下丘脑对人体的代谢功能和内分泌功能产生不同程度的影响。

气候与人体的健康关系非常密切。《素问·离合真邪论》说：“因不知合之四时五行，因加相胜，

释邪攻正，绝人长命。”这里强调了防病治病，必须掌握季节变化规律和气候的变化特点。古人把一年分为四季，每季三个月，每月有两个节气，每节分三候，组成二十四节气七十二候。一年中的二十四节气可以表示春夏秋冬四季的开始；如：春分、夏至、秋分、冬至，是季节变更的转折点；小暑、大暑、处暑、小寒、大寒五个节气说明了气候变化的冷热程度；白露、寒露、霜降则表示温度下降后低层大气中水汽的凝结现象；雨水、谷雨、小雪和大雪表明降水量多少；而惊蛰、清明、小满和芒种反映了物候特征。所以自然界的气候变化必然会影响到人体五脏六腑之气，我们了解清楚季节气候变化规律与健康之间的关系，就能采取措施，调整行为，积极地适应气候变化，达到养生防病的目的。

二十四节气与六气变化

初之气	节 气	五 行
第一步气	大寒－立春－雨水－惊蛰	木
第二步气	春分－清明－谷雨－立夏	火
第三步气	小满－芒种－夏至－小暑	火
第四步气	大暑－立秋－处暑－白露	土
第五步气	秋分－寒露－霜降－立冬	金
第六步气	小雪－大雪－冬至－小寒	水

认识疾病的来龙去脉　04

六气的异常：六淫



什么是六淫

在正常情况下，自然界的六气，风、寒、暑、湿、燥、火正常运行变化，有利于万物的生长变化。当气候变化异常，超过了一定限度，如六气的太过或不及，非其时而有其气（如春天应温而反寒，秋天应凉而反热等），以及气候变化过于急骤（如暴冷、暴热等）都会使机体不能与之相适应，导致疾病的发生。这种情况下的六气，便称为“六淫”。由此可见，六淫是超限度的六气，淫，有太

过，浸淫之意，泛指反常，这是最基本的。其次，能否确定六淫，与机体是否发病有关。气候的异常变化致人发病固然应该称其为六淫，但是气候变化基本正常，也会有人因其适应能力低下而得病，此时，对患病机体来说也只能将正常的六气变化称为六淫了。

六淫致病的特点

六淫病邪都是由外而入，多与季节气候、居住环境有关。如春季多风病，冬季多寒病，秋季多燥病，夏季及高温作业易中暑，居住潮湿易感湿邪等。

六淫可单独侵入人体而致病，也可以两种或两种以上的邪气同时侵袭人体致病，如风寒感冒、风热感冒、湿热泄泻，风寒湿痹等，且可互相转化，如风寒不解入里化热，热邪不解耗伤津液可化燥，热极生风等。

六淫在一定条件下还可以相互转化，如寒邪入里可以化热，暑湿积累时间长了可以化燥伤阴等。



六淫致病，侵犯途径多从肌表，或者从鼻和口而入，或者两者同时受邪。

此外，临床上还有某些并非因为六淫之邪外感，而是由于脏腑气血功能失调所产生的内风、内寒、内湿、内燥、内火五种病理反映，这五种病理反映的临床表现虽与风、寒、暑、湿、燥、火之六淫致病相似，但究其原因，不是外来之邪，而是由内而生，故称为“内生五邪”。



湿邪与环境有关，经常在水中劳作，容易感受湿邪。

病因	病位	症状	病机
寒	肌表	体若燔炭	寒邪外袭，腠理闭塞、卫气郁闷、不得泄越
	背部筋脉	大僵	寒邪伤阳，筋脉失柔
	经脉	痿	寒邪深陷脉中，经脉败漏
	肉理	痈肿	寒伤卫阳，营卫失调，郁而化热腐肉
	五脏	善畏、惊骇	寒邪从腧穴内迫五脏，阳气被伤，不能养神
	腧穴	风疟	表卫不固，外感风寒，腧穴闭郁
暑	心肺	多汗、烦躁	暑热内炽，腠理开泄，犯肺扰心，阳实阴虚
湿	头	首如裹	湿性重浊，上蒙清阳
	筋脉	四肢拘挛或痿弱	湿热伤筋，筋失柔养
	皮腠	痤、痈	湿遏阳气，郁于皮腠
	皮腠	痤、查皮	劳动汗出，风寒外迫，凝滞皮腠
风	肺	肿	风邪犯肺，风水相搏，水湿外溢肌肤

认识疾病的来龙去脉　04

风邪，百病之长



因于露风，乃生寒热。

——《素问·生气通天论》

风气藏于皮肤之间……腠理开则洒然寒，闭则热而闷。

——《素问·风论》

什么是风邪

自然界的风是一种无形的流动的气流，因此，自然界中具有风之轻扬开泄、善动不居特性的外邪，称为风邪。风邪为病称为外风病。风为春季的主气，但四季皆有，故风邪引起疾病虽以春季为

多，但不限于春季，其他季节也可发生。风邪是外感病因中一种致病广泛、较为重要的致病因素。《素问·至真要大论》、《素问·生气通天论》说：“因于露风，乃生寒热。”风邪不仅可以单独致病，它还常和其他“邪气”合并而致病，如风寒、风湿、风燥、风热等，因此风有“百病之长”之称。

风的性质与特点

风性轻扬开泄，易袭阳位。风邪具有轻扬、升散、向上、向外的特性。风性开泄是指风邪侵犯人体易使腠理疏泄而开张。《素问·风论》说：“风气藏于皮肤之间……腠理开则洒然寒，闭则热而闷。”正因为风邪具有轻扬、升散、向上向外、开泄的特性，所以风邪常易侵犯人体的上部、肌表、腰背等阳位。《素问·太阴阳明论》又说：“故犯贼风虚邪者，阳受之”，“伤于风者，上先受之”。如风邪袭表，腠理开泄，可见汗出、恶风等症；风邪循经上扰则头痛；风邪犯肺则可出现鼻塞，咽痒，咳嗽等症状。

《素问·风论》说：“风者，善行而数变。”指出了风邪是一切疾病的始因。风性善行而数变：“善行”是指风邪具有善动不居，易行而无定处的特征。风邪致病，病位游移，行无定处。如痹

证中的“行痹”，四肢关节疼痛，游移不定，属于风邪盛的表现，故又称为“风痹”。“数变”是指风邪致病具有发病急，变化快的特点。如荨麻疹等皮疹，皮肤瘙痒发无定处，此起彼伏。

风性主动：风邪具有使物体摇动的特性，故其致病具有类似摇动的症状。有许多症状是属于风邪所致，“诸暴强直，皆属于风”。临床上见到的眩晕、抽搐等均可归属在风性主动的范围。如临床上因受外伤，再感风邪，出现四肢抽搐，角弓反张等症状。



风为百病之长

风为百病之长：长，首也。风为百病之长是指风邪致病极为广泛。具体而言就是因为六淫中的

寒、湿、暑、燥、火多附于风来侵犯人体致病。临床上常见依附于风的病证有外感风寒、风热、风湿等。风邪常为外邪致病的先导。

- **【外风】**

风邪侵及人体肌表、经络等所致。伤风：恶风、头痛、鼻塞、有汗、发热或不发热，苔薄白。治疗宜解表祛风。风痹：肌肉关节疼痛游走不定。治疗宜祛风通络。风疹块：肌肤原有湿热或胃肠有湿热，又外感风邪，使内不得疏泄、外不得透达，湿热郁于皮肤腠理之间，形成奇痒无比的风疹块。

- **【内风】**

主要症状为眩晕、麻木、震颤、抽搐等，症状变化大，且具动摇的特点，也称“风主”。可因外感，由表及里引起，也可因内脏病变或功能失调引起，如热极生风，肝阳化风。

中央为土（病在脾，腧在脊）

春季生东风	病在肝，腧在颈项	春气者病在头
夏季生南风	病在心，腧在胸胁	夏气者病在脏
秋季生西风	病在肺，腧在肩背	秋气者病在肩背
冬季生北风	病在肾，腧在腰股	冬气者病在四肢

认识疾病的来龙去脉　04

寒邪，易伤阳气



痛者，寒气多也，有寒故痛也。

——《素问·痹论》

什么是寒邪

寒者，冷也。自然界中具有寒冷、凝结特性的外邪称为寒邪。寒为冬季的主气，故在气温较低的冬季，人体不注意防寒保暖，则常易感受寒邪。此外，淋雨涉水，汗出当风以及贪凉露宿，或过饮寒凉之物，均为感受寒邪的途径。

寒的性质和特点

◆【寒为阴邪，易伤阳气】

寒邪与热邪相对，故寒邪属于阴邪。人体的阳本可以制约阴寒，但阴寒之邪偏盛，则人体的阳气不仅不足以祛除寒邪，反被阴寒之邪所伤，故《素问·阴阳应象大论》说：“阴胜则阳病。”所以寒邪最易损伤人体的阳气。如寒邪袭表，卫阳被遏，可见到恶寒。寒邪直中太阴，损伤脾阳，则见脘腹冷痛、呕吐、腹泻等症。寒邪直中少阴，心肾之阳受损，病人可见恶寒蜷卧，手足厥冷，下利清谷，精神萎靡，脉微细等症。

◆【寒性凝滞】

“凝滞”即凝结、阻滞不通之意。人之气血所以能运行不息，通畅无阻，全赖阳气的温煦、推动。寒邪具有凝结、阻滞不通的特性，故寒邪侵犯人体往往会使经脉气血凝结、阻滞，从而出现各种疼痛的症状。痹症中的寒痹，寒邪偏胜，故关节疼痛剧烈，因而又称为“痛痹”。寒邪侵犯中焦、下焦，则可见脘腹冷痛，甚或绞痛。这类疼痛的特点是遇寒加重，得热减轻。可见寒邪致病多有疼痛的症状，《素问·痹论》说：“痛者，寒气多也，有寒故痛也。”

◆【寒性收引】

“收引”，即收缩牵引之意。寒性收引是指寒

邪具有收缩、牵引的特性，故寒邪侵袭人体可表现为气机收敛，腠理闭塞，经络筋脉收缩而挛急的致病特点。《素问·举痛论》说：“寒则气收”，“寒气客于脉外则脉寒，脉寒则缩蜷，缩蜷则脉绌急，绌急则外引小络，故卒然而痛。”缩蜷，绌急，即是经络、血脉收引之意。临床上，寒邪侵袭肌表，腠理闭塞，卫阳被遏不得宣泄，可见恶寒发热、无汗。若寒客经络关节，则筋脉、经络收缩拘急，可见筋脉、关节屈伸不利，拘挛作痛等症。

常见的寒症

常见的寒症有内寒和外寒。

◆【外寒】

寒邪由外侵入机体而致病，称为外寒。外寒病根据寒邪侵犯的部位深浅，有伤寒、中寒、寒痹之别。



- **【内寒】**

内寒是因为阳气虚弱后各脏腑功能低下、衰退而出现阳虚里证。如，畏寒肢冷，气短、唇青、腹胀便溏。腰脊冷痛，小便频数，男子阳痿，女子带下清稀。

认识疾病的来龙去脉　04

暑邪，盛热阳邪



先夏至日者为病温，后夏至日者为病暑。

——《素问·热论》

气虚身热，得之伤暑。

——《素问·刺志论》

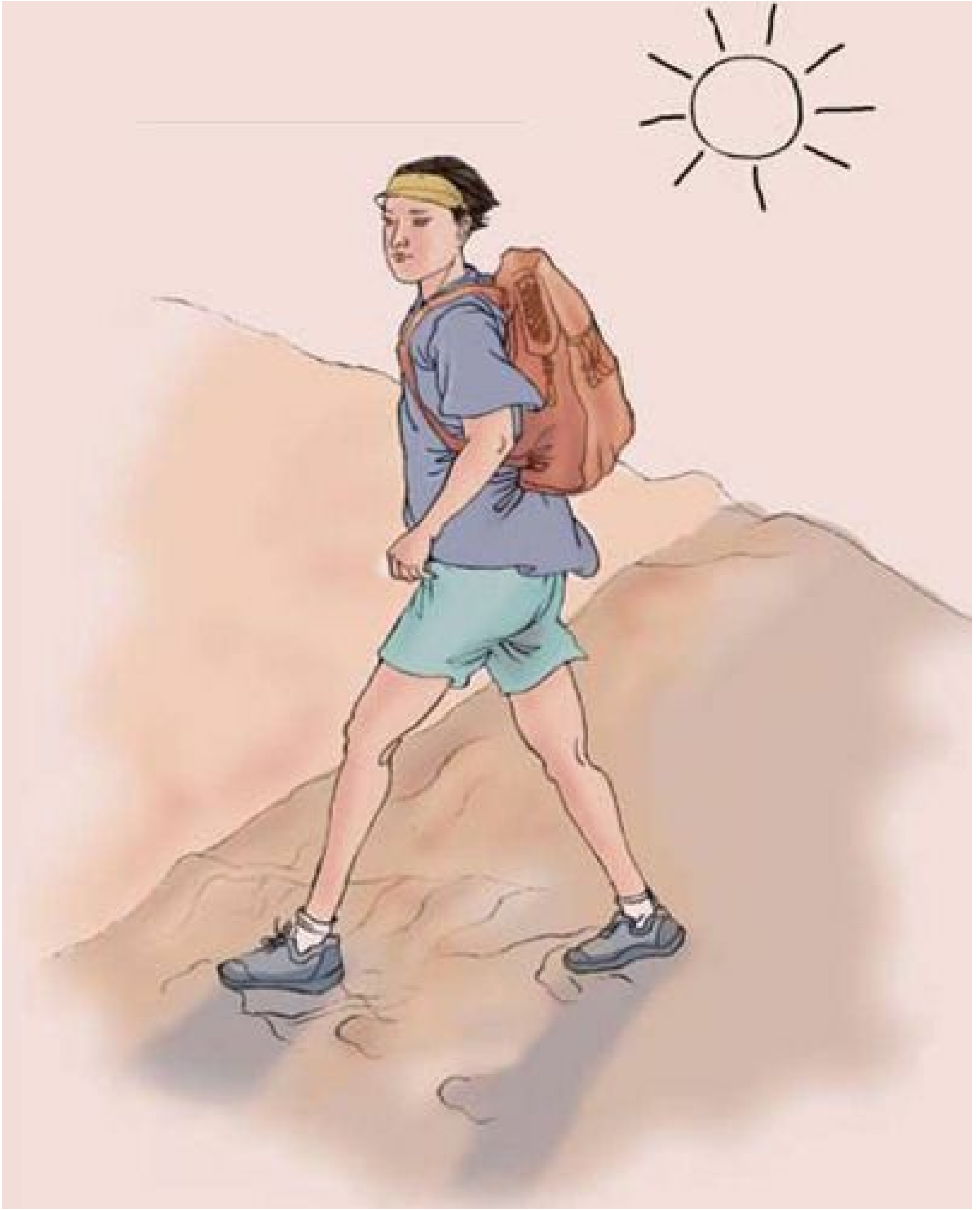
什么是暑邪

暑为夏季的火热之邪。大凡夏至以后，立秋以前，自然界中火热外邪，称为暑邪。暑邪的病称为暑病。暑邪致病具有明显的季节性，《素问·热论》曰：“先夏至日者为病温，后夏至日者为病

暑。”说明暑与温是同一病邪，发生在夏至之前者称为温病，而暑病主要发生在夏至以后，立秋之前。而且暑病只有外感，没有内生。这在六淫中是独有的。

暑的性质与特点

暑为夏季的主气。《素问·五运行大论》说：“其在天为热，在地为火……其性为暑。”指出了暑邪的性质。《素问·阴阳应象大论》则认为：“夏伤于暑，秋必痎疟。”均概括了伤暑所致的症状。



暑为阳邪，其性炎热。暑为夏季火热之气，暑邪乃夏季的火热之邪。由于夏季气候炎热，且雨水较多，故暑邪与其他季节的热邪相比，除具有一般热邪的发病特点外，还有其独特之处，即炎热的特性，比其他季节的火邪更盛，因此暑邪侵犯人体会出现一派热症象，如高热，面赤，目红，心烦，脉洪大等。

暑性升散，最易伤津耗气。暑为阳邪，主升主散，加之在炎热的环境中出汗是人体主要的散热方式，故暑邪侵犯人体，可致腠理开泄而多汗。汗出过多，一方面耗伤津液，另一方面在大量出汗的同时气随津泄，导致津气两虚，甚至气随津脱。故临床上在出现口渴喜饮、尿赤短少的基础上，还可见到气短乏力，甚则突然昏倒，不省人事。《素问·刺志论》说："气虚身热，得之伤暑。"

暑多挟湿。暑季不仅炎热，而且多雨潮湿，热蒸湿动，暑热湿气弥漫空中，故暑邪常挟湿邪侵犯人体，因而临床上除有发热、烦渴等暑热症状外，还可兼见四肢困倦，胸闷呕吐，大便溏而不爽等湿阻症状。



常见的暑症

- **【伤暑】**

身热、多汗、头痛无力、气少倦怠、恶心、胸闷、口渴喜饮。治疗时应该解表清暑。

- **【中暑】**

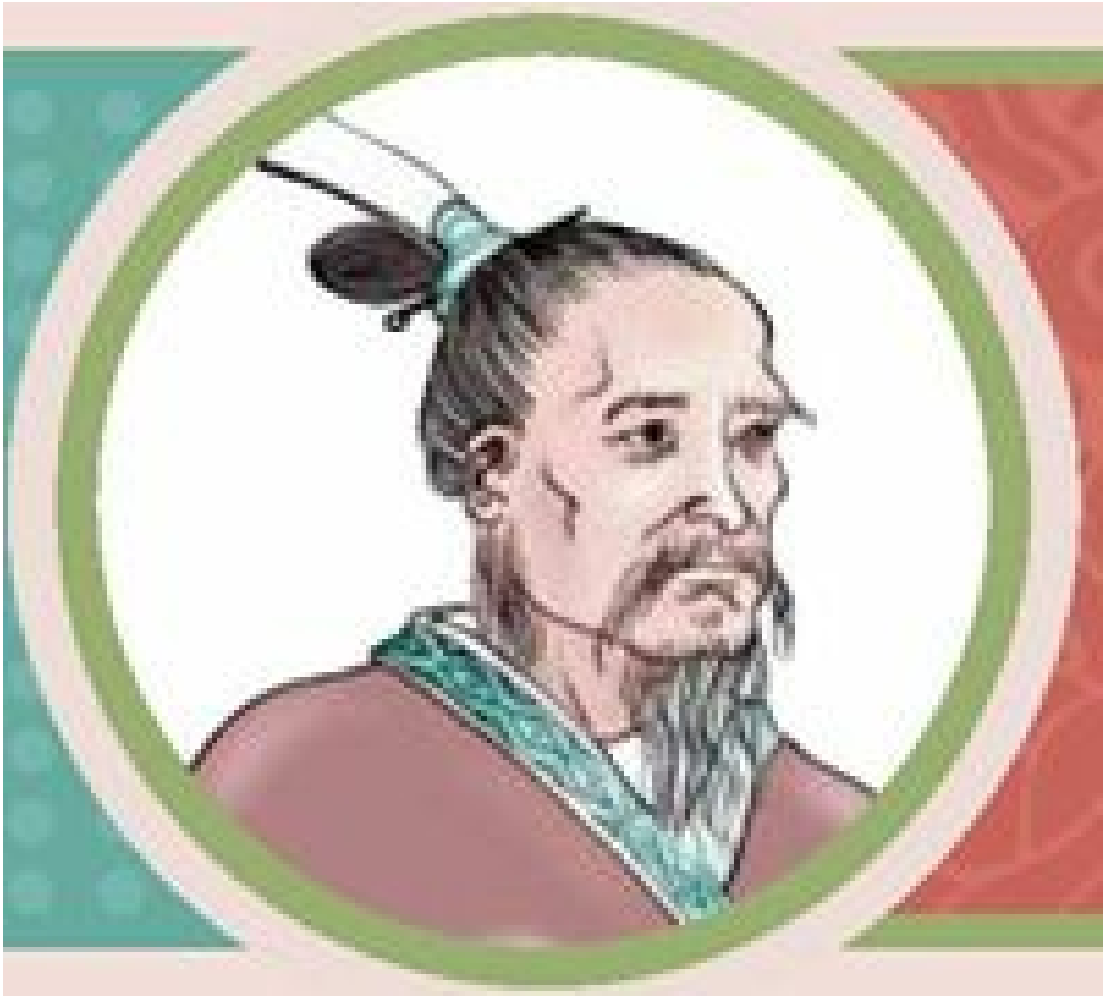
突然发病、头晕痛、恶心呕吐、身热、烦躁、无汗，多突然昏倒、不省人事、手足发冷、脉大而虚，或虚而数。治疗时宜用芳香开窍，醒后用甘寒清热。

暑症的治疗方法

主要症状	治疗原则	治疗方举例
暑气感冒、恶寒头重、头痛无汗	疏风祛暑	香薷饮
暑热伤气、胸闷气促、口渴恶寒	祛暑调元	祛暑调元法
暑湿身热、心烦尿黄、四肢倦怠、精神疲惫	清火涤暑	王氏清暑益气汤
中暑、头晕目眩、不省人事	芳香开窍	行军散

认识疾病的来龙去脉　04

湿邪，秽浊阴邪



湿胜则濡泄，甚则水闭腑肿。

——《素问·六元正纪大论》

因于湿，首如裹，湿热不攘，大筋  短，小筋弛长，  短为拘，弛长为痿。

——《素问·生气通天论》

什么是湿邪

自然界中具有水湿之重浊、粘滞、趋下特性的外邪称为湿邪。湿邪为病称为外湿病。湿为长夏的

主气，长夏乃夏秋之交，此时阳热下降，水气上腾，氤氲熏蒸，湿气充斥，为一年之中湿气最盛的季节，故长夏多湿病。此外，居处潮湿，以水为事，淋雨涉水等均可成为湿邪致病的途径。内湿多见脾失健运、水液运化障碍，湿自内生。一般外湿引起肌表经络之病，内湿易引起脏腑之病。

湿的性质和特点

湿为长夏之主气，为阴邪，易阻滞气机，损伤阳气。湿性属水，水属于阴，故湿为阴邪。湿邪侵犯人体，留滞脏腑经络，因其为有形之邪，故最易阻滞气机。《素问·六元正纪大论》也指出："湿胜则濡泄，甚则水闭胕肿。"湿阻胸隔，气机不畅则胸闷；湿困脾胃，升降不利，气机阻滞则肮痞腹胀，大便不爽；湿停下焦，气机阻滞，气化不利则小便短涩。湿为阴邪，阴胜则阳病，故湿邪入侵可损伤人体的阳气。五脏中脾喜燥而恶湿，故湿邪侵犯人体，常先困脾，使脾阳不振，水湿停聚，发为泄泻、小便短少、水肿等症。

湿性重浊："重"，即沉重、重着之意。故湿邪致病其临床表现具有沉重、重着的特点。《素问·生气通天论》说："因于湿，首如裹，湿热不攘，大筋  短，小筋弛长，  短为拘，弛长为痿。"阐明了湿邪伤人的特点。如湿邪袭表，可见

周身困重，四肢倦怠，头重如束布帛。又如湿邪留滞经络关节，可见关节疼痛，故湿邪偏胜的痹症，又称为“着痹”。“浊”，即混浊、秽浊之意。指湿邪为病，其排泄物和分泌物具有秽浊不清的特点，如湿邪为病，其临床症状反映在上部则面垢；反映在下部则有小便混浊不清，大便溏泻，下痢粘液脓血，妇女带下过多；反映在肌表则见湿疹，滋水秽浊等。

湿性粘滞：“粘”，即粘腻；“滞”，即停滞。湿性粘滞是指湿邪致病具有粘腻停滞的特点，这种特点主要表现在两个方面。一是症状的粘滞性。湿邪致病多可见到粘滞不爽、粘滞不清的症状。如湿滞大肠，腑气不通，大便粘腻不爽；湿滞膀胱，气化不利，小便涩滞不畅。二是缠绵难愈，病程较长。例如湿温病中的发热症状，时起时伏，缠绵不愈，具有明显的病程长、难以速愈的特点。其他的如湿疹，湿痹以及风湿型的感冒均因其湿而病程较长。

湿性趋下，易袭阴位。水性就下，湿类于水，故湿邪有趋下的特性。湿邪致病也具有易于伤及人体下部的特点。例如水湿所致的浮肿多以下肢较为明显。其他的比如淋浊、泄痢、妇女带下以及下肢溃疡，多由湿邪下注所致，故《素问·太阴阳明论》

说：“伤于湿者，下先受之。”

常见的湿症

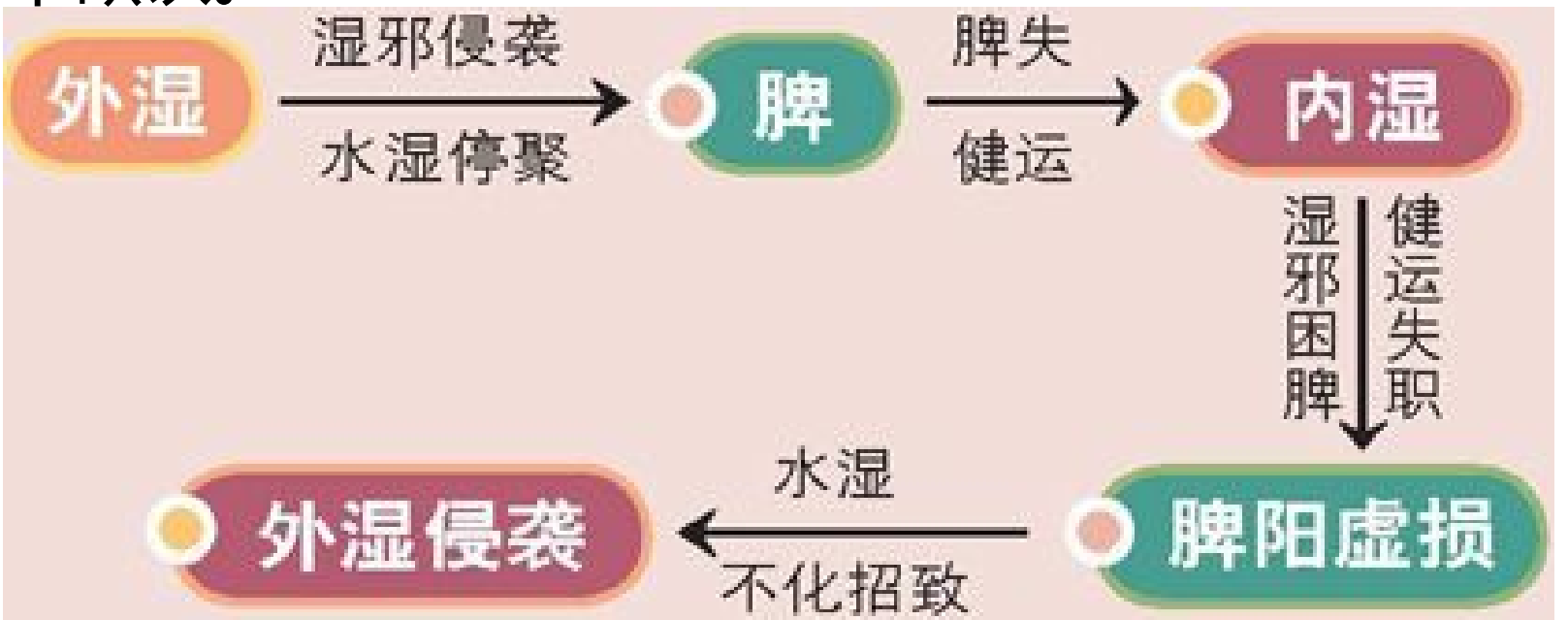
◆【外湿】

A．伤湿：湿邪伤表，恶寒发热，头重身重，困倦乏力，胸闷，苔白滑。

B．湿痹：湿犯经络，关节酸痛沉重，难以转侧或肿胀。

◆【内湿】

多见脾失健运引起，湿阻气机。在上焦则表现为胸闷、恶心。口淡、口黏乏味、不思饮食、渴而不欲饮。



外湿与内湿的关系

湿邪所致的外湿病与脾虚生湿引起的内湿病虽然成因不同，但在发病中常相互影响。湿邪入侵会影响脾的运化而导致湿自内生；反之，脾虚运化水

湿无力而生湿，又常易招致湿邪的入侵。

认识疾病的来龙去脉　04

燥邪，干涩之病



燥胜则干。

——《素问·阴阳应象大论》

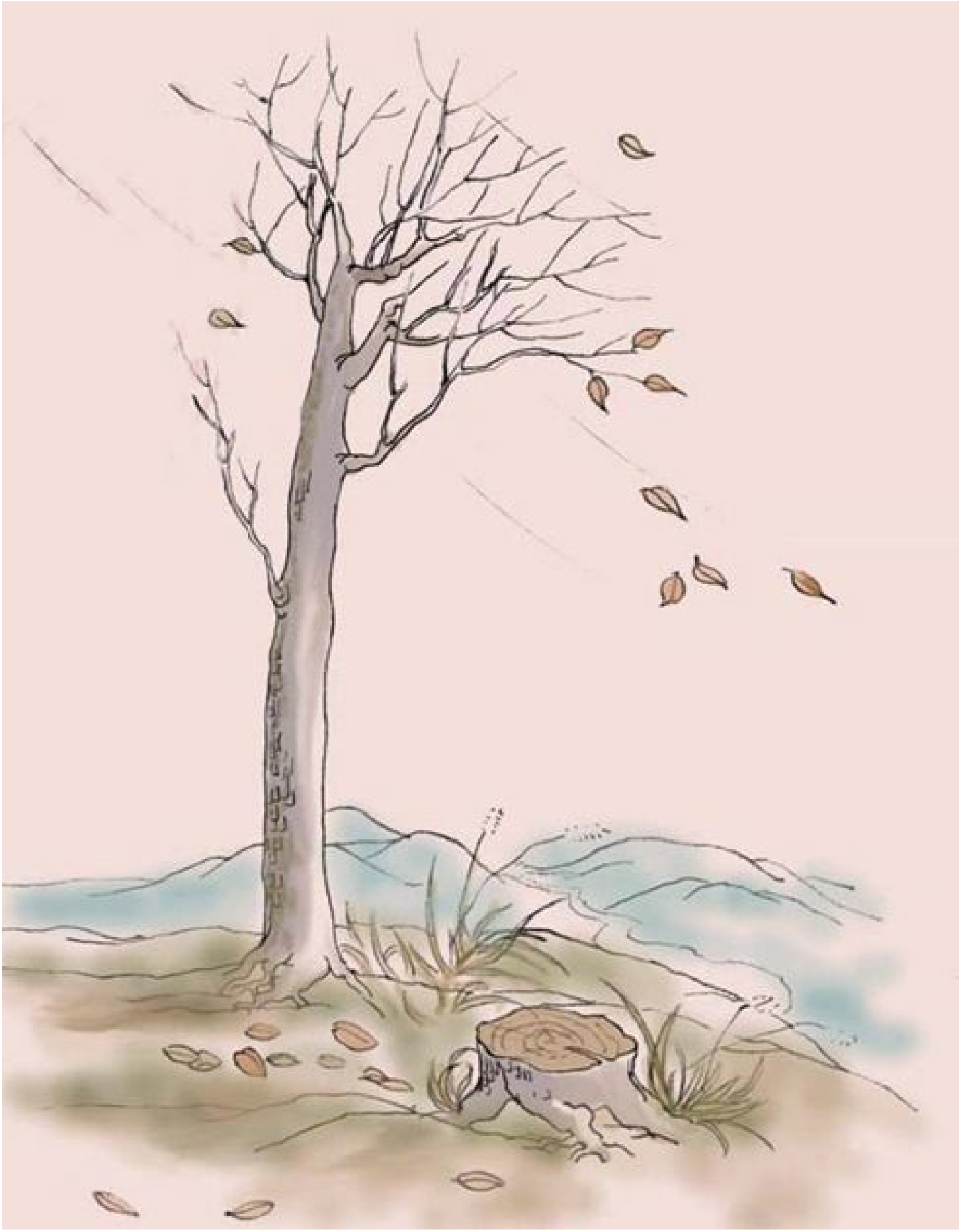
其在天为燥，在地为金，在体为皮毛，在气为成，在脏为肺。

——《素问·五运行大论》

什么是燥邪

秋天气候干燥，空气中缺乏水分，自然界呈现一派肃杀景象。所以，燥，是秋天的主气，大凡自然界具有干燥、收敛清肃特性的外邪称为燥邪。人

如果感受燥邪而出现一系列的干燥症状，这便是燥病。燥与湿相对，多易伤津。燥邪多从口鼻而入，侵犯肺卫，致人发病。



燥的性质和特点

燥性干涩，易伤津液。燥，干燥；涩，涩滞。燥邪，其性干燥，侵犯人体，最易损伤人体的津液，出现各种干燥、涩滞不利的症状。如口干唇燥，鼻咽干燥，皮肤干燥甚则皲裂，毛发干枯不容，小便不利，大便干结等，故《素问·阴阳应象大论》曰：“燥胜则干。”燥邪伤津之甚，则可损及阴液。《素问·阴阳应象大论》说：“其在天为燥。”

燥容易伤肺。肺喜润恶燥；肺开窍于鼻，外合皮毛，而燥邪伤人，常常从口鼻侵入，所以燥邪最容易伤肺。燥邪伤肺，使肺阴受到损伤，宣降失司，甚则会损伤肺络，从而出现干咳少痰，或痰黏难咳，或喘息胸痛，痰中带血的现象。由于肺与大肠相为表里，燥邪自肺影响到大肠，则可出现大便干燥不畅等症。《素问·五运行大论》又说：“其在天为燥，在地为金，在体为皮毛，在气为成，在脏为肺。”，“审平之纪……其令燥，其脏肺，肺其畏热，其主鼻……其养皮毛，其病咳。”说明了燥邪的性质、流行时所引起的诸多病证。

常见的燥病

燥邪为病，由于相兼的寒热邪气不一，可分为外燥和内燥，外燥又可分为温燥和凉燥。初秋有夏

热之余气，久晴无雨，秋阳以曝，燥与热相合侵犯人体，病多温燥；深秋近冬，西风肃杀，燥与寒相合侵犯人体，病多凉燥。

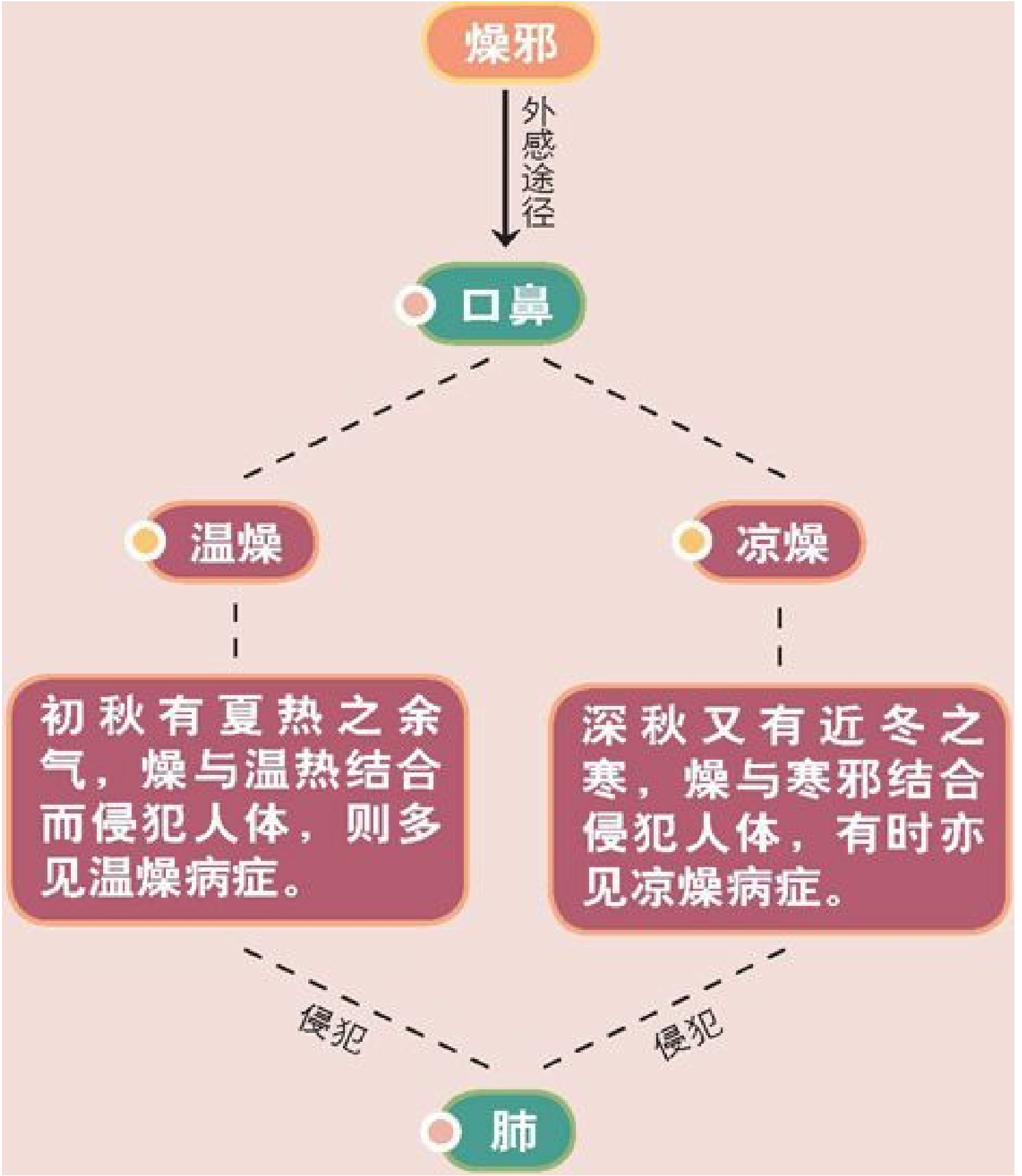
◆【外燥】

（1）温燥　燥有偏热，风热感冒兼有肺燥伤津。发热、恶寒、咽痛。

（2）凉燥　燥一般偏寒，秋天气候干燥时的风寒感冒、恶寒发热、无汗、口干咽躁等均属凉躁。

◆【内燥】

热病久而伤津或久病致精血耗伤均可形成内燥。表现为口渴咽燥、干咳、皮肤干燥、粗糙、毛发干枯不荣、大便秘结。


燥邪
外感途径
口鼻
温燥
凉燥
初秋有夏热之余气，燥与温热结合而侵犯人体，则多见温燥病症。
深秋又有近冬之寒，燥与寒邪结合侵犯人体，有时亦见凉燥病症。
侵犯
侵犯
肺

认识疾病的来龙去脉　04

热邪，火热阳邪



阳胜则热。

——《素问·阴阳应象大论》

诸躁狂越，皆属于火。

——《素问·至真要大论》

什么是热邪


火热病多表现
在人体的上部

阳燥向上，升腾上炎。

自然界中具有火之炎热特性的外邪称为热邪。热一般旺于夏季。热邪为病称为外热病。中医学中与热邪相近的病因名称还有温热、火邪等。其实都是指热邪一类，一般认为温为热之渐，火为热之极，故常统称为温热之邪，火热之邪。当然，就广义的热与火而言还是有一定区别的，一般来说，热归属于邪气，而火既可指具有温煦作用的阳气，称为“少火”；又可指火热之邪，称为“壮火”。火为热之极，临床上火与热互称。《素问·阴阳应象大论》说：“阳胜则热。”火邪可以伤津，生风动血，即谓：“血热妄行”之说，也极易引起狂躁等症。如《素问·至真要大论》说：“诸躁狂越，皆属于火。”

火与热的区别

热（湿热邪气侵袭）	热多由外淫所引发，如风热、暑热、湿热之类的病邪。
火（阴阳失调，阳气亢盛）	火多由内生，如心火上炎、肝火亢盛、胆火横逆等病变。

热邪所致的外热病与阴虚阳亢形成的内热虚症虽然原因不一，但互相影响。阳盛则阴病，外热病可通过损伤人体之阴而引起内热虚症；反之，内热虚症也可因体内阴虚而易招致热邪侵入。

热邪的性质和特点

寒为阴，热为阳，故热为阳邪。热邪伤人，热易伤津耗气。如果受到热的侵扰，临床上表现出高热、恶热、面赤、脉洪数等。热邪在内一方面迫津外泄，另一方面消灼煎熬阴津，从而耗伤人体的阴液，故火邪致病临床表现除热象显著外，往往伴有口渴喜饮、咽干舌燥、小便短赤、大便秘结等症状。

热性炎上。火热有炎灼向上的特性，故火热之邪侵犯人体，其症状多表现在人体上部。如，风热上壅可见头痛、耳鸣、咽喉红肿疼痛；阳明热盛可见齿衄，唇口糜烂等症。

热邪易生风即指火热之邪侵犯人体，易发肝风内动的病症。火热之邪侵犯人体，热盛时使肝阳亢奋，进而肝风内动。由于肝风因热甚引起，所以又称“热极生风”。临床表现为高热、四肢抽搐、两目上视、角弓反张等症状。《素问·至真要大论》说：“诸热瞀瘛，皆属于火。”

热邪易动血，火热之邪不仅易引起热极生风，而且还易于影响血液的循行。血得寒则凝，得温则行，火热之邪侵犯人体的血脉。轻则可扩张血脉，加速血行；甚则可灼伤脉络，迫血妄行，引起各种出血的病症。如吐血、衄血、便血、尿血、皮肤发

斑、妇女月经过多、崩漏等。

热邪易扰心神。心在五行中属火，火热性躁动，故火热之邪入于营备，尤易影响心神。轻者心神不宁而心烦失眠，重者可扰乱心神，出现躁狂不安等症。

热邪易致疮痈。火热之邪侵犯人体血液，可聚于局部，腐蚀血肉从而发生疮疡痈肿。故《灵枢·痈疽》说：“大热不止，热盛则肉腐，肉腐则为脓……故命曰痈。”

【常见的火症】

A　实火

一般是火邪热邪引起的，或因外感其他病邪后转化。常有面红目赤，肿痛，烦渴，口干舌燥，尿黄少，便干结等症。

B　虚火

多因脏腑阴阳失衡，阴虚则内热如脏腑津液耗损，再加外邪引动，则生虚火。其起病较缓慢，病程长。

认识疾病的来龙去脉　04

七情致病的原因



夫百病之始生也，皆生于风雨寒暑，阴阳喜怒，饮食居处，大惊卒恐。

——《灵枢·口问》

人有五脏化五气，以生喜怒悲忧恐。

——《素问·阴阳应象大论》

七情致病的机理

《黄帝内经》认为喜、怒、忧、思、悲、恐、惊等7种情志变化，在正常的情况下，是属于人体对客观事物不同心理活动的反映，是有节制的，不

致病。如果突然或强烈长期持久的情志刺激，会影响到人的生理，使气血功能紊乱，导致疾病的发生。《灵枢·口问》也说：“夫百病之始生也，皆生于风雨寒暑，阴阳喜怒，饮食居处，大惊卒恐。”七情能否导致发病除七情强度外，还与机体本身的耐受、调节能力有关。七情致病与六淫不同。六淫自肌表、口鼻由外而入，侵犯人体，故称为外感六淫；七情则直接影响有关的内脏而发病，病由内生，因而又称为“内伤七情”。

七情太过，损伤脏腑

由于五脏与情志活动有相对应的关系，《素问·阴阳应象大论》说，“人有五脏化五气，以生喜怒悲忧恐”，可见情志活动的物质基础是五脏的精气血。因此，情志活动，与五脏有相对应的规律。即心“在志为喜”，肝“在志为怒”，脾“在志为思”，肺“在志为忧”，肾“在志为恐”之说。七情太过可损伤相应的脏腑，过喜则伤心；肝主怒，过怒则伤肝；脾主思，过思则伤脾；肺主忧，过忧则伤肺；肾主恐，过恐则伤肾。但临床上并非绝对如此，因为人是一个有机的整体。《灵枢·口问》曰：“故悲哀愁忧则心动，心动则五脏六腑皆摇。”说明心为五脏六腑之大主，精神之所舍，七情之所发，故七情太过首先伤及心神，然后影响到

其他脏腑，而引起疾病。

七情太过，伤及气血

七情主要是通过影响脏腑气机，导致气血运行紊乱而发病的。

（1）怒则气上　是指过度愤怒，影响肝的疏泄功能，导致肝气上逆，血随气逆，并走于上。临床上常见气逆的症状有：头胀头痛，面红目赤，呕血，甚则昏厥猝倒。《素问·举痛论》也说：“怒则气逆，甚则呕血及飧泄。”

（2）喜则气缓　正常情况下，喜能缓和精神紧张，使心情平静、舒畅。作为致病因素的喜则是指暴喜过度可使心气涣散不收，神不守舍，出现精神不能集中，甚则失神狂乱的症状。故《灵枢·本神》说：“喜乐者，神惮散而不藏。”

（3）悲则气消　是指过度悲忧会损伤肺气，从而出现气短，精神委靡不振，乏力等症。故《素问·举痛论》说：“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。”

（4）恐则气下　是指恐惧过度，可使肾气不固，气泄于下。临床上常见的气泄于下的症状有二便失禁，甚则昏厥，遗精等。

（5）惊则气乱　是指突然受惊，损伤心气，导致心气紊乱，心无所倚，神无所归，虑无所定，出

现心悸、惊恐不安等症状。

（6）思则气结　是指思虑过度，导致脾气郁结，从而出现纳呆、脘腹胀满、便溏等脾失健运的症状。

（7）忧则气泄　忧愁苦闷或担心，表现在情绪上，失去欢乐，气怯神弱。轻者闷闷不乐，少言少语，意志消沉；重者，难以入眠，精神紧张。

七气的病症病机

七气	病机	病症
怒	怒则气上	呕血、面红、目赤、食少、嗳气、脘胀。
喜	喜则气缓	周身松懈无力，泣尿俱出，笑不休，甚则狂。
悲	悲则气消	胸闷、少气、乏力、情绪消沉、精神萎靡，甚则虚热。
恐	恐则气下	二便失禁、遗精、白浊。
惊	惊则气乱	癫仆、痴呆。
思	思则气结	胸脘痞满、不思饮食、腹胀便溏。
忧	忧则气泄	咳喘、呕吐、失眠、便秘、阳痿等。

认识疾病的来龙去脉　04
邪正盛衰对病症的影响



邪气盛则实，精气夺则虚。

——《素问·通评虚实论》

五邪所乱：邪入于阳则狂，邪入于阴则痹，搏阳则为巅疾，搏阴则为喑，阳入之阴则静，阴出之阳则怒，是谓五乱。

——《素问·宣明五气》

什么是正气和邪气

中医云“正气存内，邪不可干；邪之所凑，其气必虚。”“正气”就是现代医学说的免疫功能、

抵抗力，正气存在于你的身体里。“邪”就是致病的因素。正气充足时，邪是不能侵袭的。“邪之所凑，其气必虚”，你如果得病了，说明你的正气是缺乏的。健康到老、无疾而终的人正气充足；相反，疾病缠身，甚至英年早逝的人正气受到了严重的损伤。



邪正盛衰

《素问·通评虚实论》指出：“邪气盛则实，精气夺则虚。”即是说邪正双方力量对比的盛衰，决定着患病机体表现为或虚或实的两种不同的病理状态。而且，邪正的盛衰消长变化亦决定着病机或虚或实之间的变化。

邪正盛衰，是指在疾病的发生、发展过程中，致病邪气与机体抗病能力之间相互斗争所发生的盛衰变化，一般来说，邪气侵犯人体之后，正气与邪气即相互发生作用，一方面是邪气对机体的正气起着破坏和损害作用，另一方面正气对邪气的损害起着抗损害及驱除邪气，并消除其不良影响的作用，因此，邪正的斗争，及在斗争中邪正双方力量的盛衰变化，不仅关系着疾病的发生和发展，影响着病机、病症的虚实变化，而且直接影响着疾病的转化。所以，从一定意义上来说，许多疾病的发展过程，也就是邪正斗争及其盛衰变化的过程。事实上，在疾病的发展变化过程中，正气与邪气这两种力量不是固定不变的，而是在其相互斗争的过程中，客观上存在着力量对比的消长盛衰变化，并有一定的规律可以遵循。即正气增长而旺盛，则邪气必然消退而衰减；邪气增长而亢盛，则正气必然虚

损而衰退。由此，则发生着疾病的好转或痊愈以及恶化或危重等不同的预后和转归。



邪气增长，正气虚损，产生疾病。

邪入五脏而引起的病证

邪气扰乱五脏经脉会引起一系列病症。《素问·宣明五气》中说：“五邪所乱：邪入于阳则狂，邪入于阴则痹，搏阳则为巅疾，搏阴则为喑，阳入之阴则静，阴出之阳则怒，是谓五乱。”邪入于阳则为热邪，阳热炽盛，痰火内生，上扰神明，神乱无主。邪入于阴则为阴邪，阴盛则寒，寒则血脉凝滞不通，局部疼痛或麻木而成痹。邪搏于阳，可见头

痛，眩晕等头部疾患。邪搏于阴，则影响咽喉，舌本强直，故发音不扬或音哑。邪由阳入阴经，邪从阴化而阴盛。如伤寒少阴症之但欲寐。邪由阴出阳经，则邪从阳化而阳盛，阳盛则动。如伤寒阳明症之骂詈不避亲疏。

认识疾病的来龙去脉　04

阴阳失调对病症的影响



阳胜则热，阴胜则寒。

——《素问·阴阳应象大论》

阳盛则外热，阴盛则内寒。

——《素问·调经论》

上焦不通利，则皮肤致密，腠理闭塞，玄府不通，卫气不得泄越，故外热。

——《素问·调经论》

什么是阴阳失调

阴阳失调，即是阴阳之间失去平衡协调的简

称。是指机体在疾病的发生、发展过程中，由于致病因素的影响，导致机体阴阳两方面失去相对的协调与平衡，形成阴阳或偏盛，或偏衰，或阴不制阳，或阳不制阴，或互损，或格拒，或转化，或亡失的病理状态。同时，阴阳失调又是脏腑、经络、气血、营卫等相互关系失去协调，以及表里出入、上下升降等气机失常的概括。由于外感六淫、内伤七情，以及饮食劳倦所伤等各种致病因素作用于人体，都能通过机体内部的阴阳失调而形成疾病，所以，阴阳失调既是人体各种生理性矛盾和关系遭到破坏的概括，又是疾病发生、发展的内在根据。



阳气的功能是促进机体的温煦，卫外御邪，兴奋精神，促进机体新陈代谢，推动脏腑组织器官的功能活动。故《素问·生气通天论》说：“凡阴阳之要，阳密乃固……阳强不能密，阴气乃绝。”阴气的功能主要是促进人体的滋润、濡养、内守和宁静。阴阳二气既是机体的成分，亦是维持人体生命活动的物质基础。在正常情况下，人体阴阳双方的相对平衡与协调，具体表现为体温适中，动静合度，气机升降有常，兴奋与抑制有节奏地在一定的

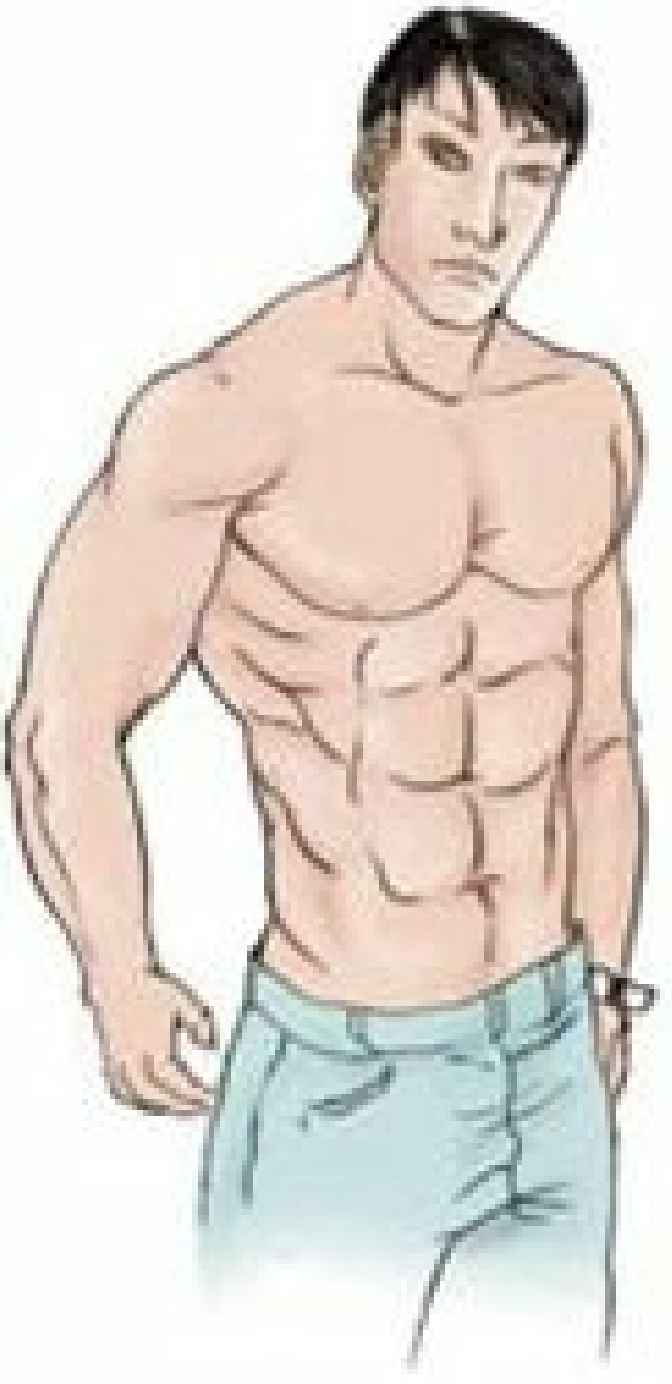
范围里变化，“化气”与“成形”也保持着相对的平衡，全身生理活动正常而协调，人体即为健康。而整体或局部的阴阳平衡协调被破坏，则出现阴阳失调，会引起疾病。所以说，阴阳失调乃是人体各种病变最基本的病机。在中医学病机理论中，阴阳两方面的关系失去协调平衡，则又是对人体各种功能性和器质性病变的高度概括。阴阳失调的病理变化，甚为复杂，但其主要表现，不外阴阳的偏胜、偏衰、互损、格拒和转化，以及亡失等几方面。

阴阳的偏胜

阴或阳的偏胜，主要可见于“邪气盛则实”的病机和病症。病邪侵袭人体，在性质上必从其类，即阳邪侵袭人体可形成机体阳偏胜，阴邪侵袭人体可形成机体阴偏胜。《素问·阴阳应象大论》说：“阳胜则热，阴胜则寒。”《素问·调经论》亦说：“阳盛则外热，阴盛则内寒。”即明确指出了阳偏胜和阴偏胜的病理状态，其临床表现有寒热（或实寒，或实热）之特点。所谓“外热”或“内寒”，主要是指寒热征象反映于里，或反映于外而言，而非指病位的在表或在里。阳偏胜，即是阳盛，是指机体在疾病过程中所出现的一种阳偏盛，机能亢奋，代谢活动亢进，机体反应性增强，阳热过剩的病理状态。一般地说，其病机特点多表现为

阳盛而阴未虚（或虚亏不甚）的实热症。

生命中的阳气变化



青壮年

青壮年是盛阳之体，阳气达到生命中的高峰。



儿童

儿童是稚阳之体，犹如早上刚升起的太阳。

主要原因多由于感受温热阳邪；或感受阴寒之邪，但入里从阳而化热，郁而化火；或因气滞、血瘀、食积等郁而化热所致。综观上述病因，引起阳偏胜的机理主要是两方面：一是阳邪入侵，合人身之阳，两阳相加而亢盛；二是气郁化火，从而使全身之阳亢盛，亦成阳盛病变。其血瘀、食积化热化火，均有其导致气郁的过程。阳是以热、动、燥为其特点。“阳胜则热”，是说阳盛病机易于出现化热、化火等病理变化，常表现为实性、热性病症。反映于临床，则阳盛可出现热象及燥、动之象，如壮热，烦渴，面红，目赤，尿赤，便干，苔黄，脉数等症。《素问·调经论》所说“阳盛则外热”，实际是指病邪客于体表，则卫外之阳气，充盛于肌表，并起而与邪气抗争，从而引发表现于外的发热症状。而且《素问·调经论》进一步阐释说：“上焦不通利，则皮肤致密，腠理闭塞，玄府不通，卫气不得泄越，故外热。”所谓“卫气不得泄越”，即是指外邪犯肺，上焦肺气宣发不利，导致皮肤腠理闭塞，汗孔开合失司，汗液不能正常排出，卫阳不能正常发泄，郁于体表，产热过剩，散热不足，则阳热之邪不得随汗而解，因而导致体温的升高。



阴盛，是指机体在疾病过程中所出现的一种阴气偏盛，机能障碍或减退，产热不足，以及病理性代谢产物积聚的病理状态。形成阴偏胜的主要原因，多因感受寒湿阴邪，或过食生冷，寒滞中阳，遏抑阳气温煦作用的发挥，从而导致阳不制阴，阴寒内盛。

阴是以寒、静、湿为其特点。“阴胜则寒”，是说阴盛病机易于导致脏腑组织机能抑制或障碍，温煦气化作用不足，常可出现阴寒内盛，血脉凝涩，以及痰湿、水液贮留等病变。反映于临床，则阴盛可出现寒象及湿、静之象，如畏寒，喜暖，肢冷，腹冷痛，泄泻，水肿，舌淡，脉迟等症。

阴阳偏胜的症候与预后

阴阳偏胜	症候	预后
阳胜	身热无汗，腠理闭，呼吸喘促，齿干，烦闷。	耐冬不耐夏，腹满则死。
阴胜	身寒汗出，时作寒战，四肢厥冷。	耐夏不耐冬，腹满则死。

阴阳的偏衰

阴阳偏衰，是指由人体阴或阳亏虚所引起的病理变化，主要可见于“精气夺则虚”的病机和病症。所谓“精气夺”，实际上包括了机体的精、气、血、津液等各种精微物质的不足和功能的减退，同时也包括了脏腑经络等生理功能的减退和失调在内。机体的精、气、血、津液和脏腑、经络等组织器官及其生理功能，均可区分为阴、阳两类属性。在正常的生理情况下，它们之间存在着相互制约、互根互用的关系，维持着相对平衡状态。如果由于某种原因，出现阴或阳某一方面物质减少或功能减退时，则必然不能制约对方而引起对方的相对亢盛，形成“阳虚则阴盛”、“阳虚则寒”（虚寒）、“阴虚则阳亢”、“阴虚则热”（虚热）等病理现象。这就说明阴阳偏衰的病理状态同样亦有寒热（或虚寒，或虚热）之特点。

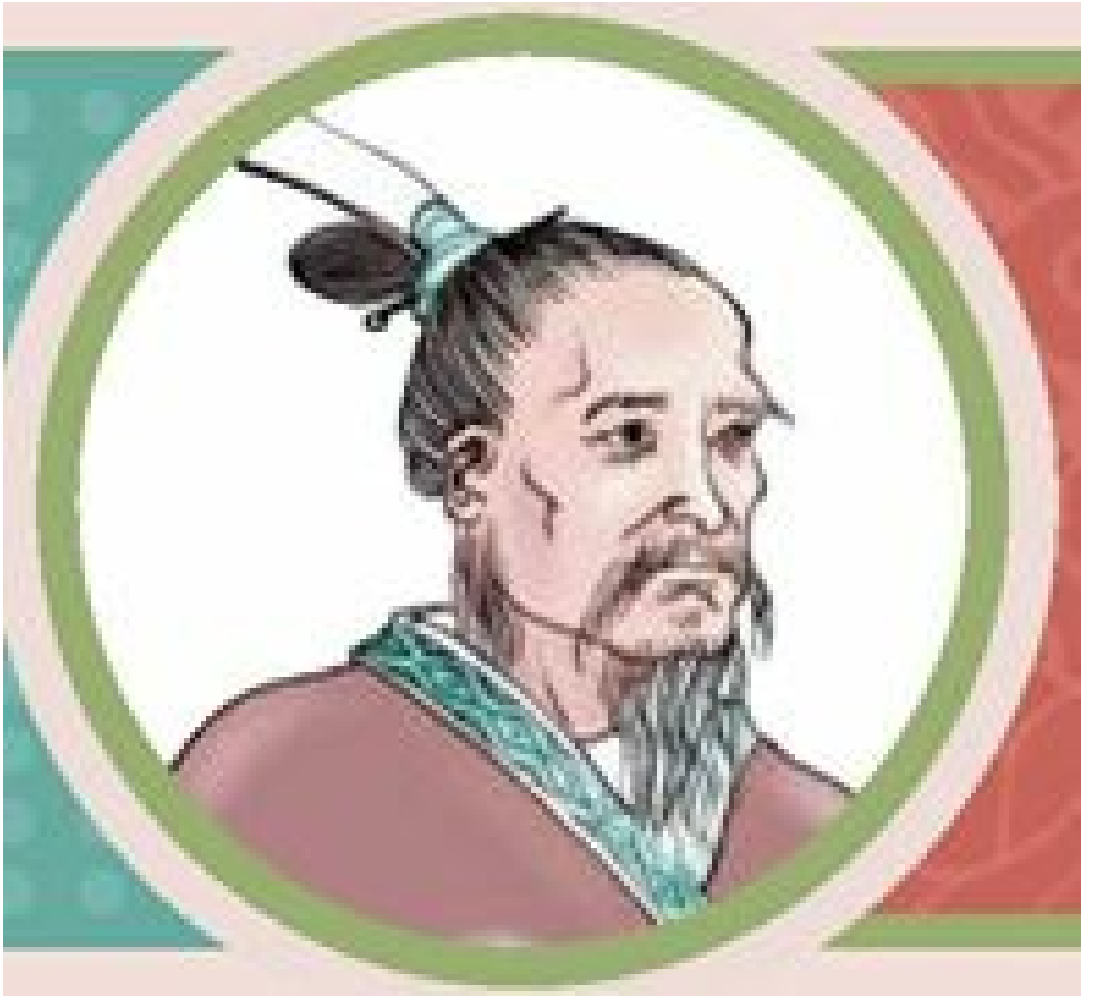
“阳虚则外寒”的病理表现，正如《素问·调经论》所说：“阳受气于上焦，以温皮肤分肉之间，今寒气在外，则上焦不通，上焦不通，则寒气独留于外，故寒栗。”这是指寒邪袭表，卫表营卫失和，阳虚阴盛，从而产生恶寒战栗症状。若全身性的阳气虚衰，其阳虚则外寒的临床表现，应见到畏寒喜暖，形寒肢冷，面色恍白，舌淡脉迟等寒象，亦可见到踌卧神疲，小便清长，下利清谷等虚象，

以及由于阳虚气化无力，阳不化阴，津液代谢活动障碍或减退，而导致水湿留滞等水肿病变。例如临床常见的脾肾阳虚水肿，在其病情发展过程中，可见到形寒肢冷，腰膝酸冷，便溏等症，即是由于阳虚而导致阴相对偏盛的虚寒性病理表现。所以，阳虚则寒与阴盛则寒不仅在病机上有所区别，而且在临床表现方面亦有所不同。阳虚则寒是虚而有寒，以虚为主；阴盛则寒则是以寒为主，虚象不甚明显。



万物的生长衰亡取决于阳气的盛衰。

认识疾病的来龙去脉　04
气血失常致病



大怒则形气绝，而血菀于上，使人薄厥。

——《素问·生气通天论》

上气不足，脑为之不满，耳为之苦鸣，头为之苦倾，目为之眩。

——《灵枢·口问》

什么是气和血

气也有先天后天之分。气是直接温养脏腑、推动各脏腑功能活动的动力来源。气的盛衰有差异，在内则为脏腑特性的差异，在外则为形体特征的差

异，也就是体质的差异。气还是抗御外邪、抵抗疾病的主要和直接的力量来源，体质的强弱，通过真气的盛衰在御邪抗病中的作用体现出来。

血流行于脉中，血流动则内养于脏腑，外溉形体。保持脏腑功能正常和形体充实，从而对体质的形成起着重要作用。血充实人的形体，则形体健壮，筋骨有力，是体质强健的重要条件。血的盈虚和运行情况，因人而异，因经络而异，因此其体质就有差别。

什么是气血失常



气血失常，是就气与血的亏损不足、各自的代谢或运营失常和生理功能异常，以及气血互根互用功能失调等病理变化而言。人体由皮肉、筋骨、经络、脏腑等组织器官所构成，人体生命活动的进行，主要是依靠后天所化生的气血津液，通过经脉输布于全身，营养各个脏腑组织器官，进行功能活动而实现的。同时，气与血又是脏腑气化活动的产物，因此，脏腑发生病变，不但可以引起本脏腑之气血失常，而且也会影响全身的气血，从而引起全身气血的病理变化。所以，气血失常亦是病机发展的一般规律，同邪正盛衰、阴阳失调一样，气血失常不仅是脏腑、经络、形体、官窍等各种病机变化的基础，亦是分析和研究各种临床病症病机的基础。

气血失常致病症状

气逆病变多由于情志内伤，或因饮食冷热不适，或因外邪侵犯，或因痰浊壅滞所致。亦有因虚而致气机上逆者。多见于肺、胃、肝等脏腑病变。如肺气上逆，可见咳逆、气喘；胃气上逆，发为恶心、呕吐，或呃逆、暖气；肝气上逆，则发作头痛而胀，面红目赤，易怒等症。肝为刚脏，主动主升，其气易亢易逆，而肝又为藏血之脏，若情志刺激，肝气暴张，或因大怒，而引发肝气逆上，则可

致血随气逆，络破血出，发为咯血、吐血，甚则壅遏清窍而发作昏厥。故《素问·生气通天论》说：“大怒则形气绝，而血菀于上，使人薄厥。”

由于脾气虚损，升清之力不足，因而无力将水谷之精微充分地上输于头目，头目失养，则可见头晕，眼花，耳鸣，疲倦乏力等症。故《灵枢·口问》说：“上气不足，脑为之不满，耳为之苦鸣，头为之苦倾，目为之眩。”

气血分类法

	作用	气虚和血虚之人
气	气是构成人体的最基本物质。人是由气构成的，人是天地形气阴阳交感的产物。	气虚之人，各脏腑功能偏低，肢体无力，身体困倦，饮食不多或食物难化，食后思睡，面色萎黄苍白无华。体力较小，精神委靡不振，很容易生病。
血	血沿脉管循环于全身，为全身各脏腑组织功能的活动提供营养。如鼻能嗅、眼能视、耳能听、喉能发音，手能摄物等都是在血的濡养作用下完成的。	血虚之人，各脏腑功能偏低，形体消瘦，面色苍白，口唇、爪甲色淡，妇女月经量少色淡。伴有头昏、眼花、心悸、失眠等症状。

养生的原则　05

外避邪气，内守精神



夫上古圣人之教下也，皆谓之虚邪贼风，避之有时，恬惔虚无，真气从之，精神内守，病安从来。是以志闲而少欲，心安而不惧，形劳而不倦，气从以顺，各从其欲，皆得所愿。故美其食，任其服，乐其俗，高下不相慕，其民故曰朴。是以嗜欲不能劳其目，淫邪不能惑其心，愚智贤不肖不惧于物，故合于道。所以能年皆度百岁而动作不衰者，以其德全不危也。

——《素问·上古天真论》

致病因素——外感六淫，内伤七情


暑
湿
寒
燥
风
火

外邪避之。

中医指出致病因素大体上分为两大类，一是外感六淫邪气（风、寒、暑、湿、燥、火），二是内伤七情（喜、怒、忧、思、悲、恐、惊）。

在正常情况下，六淫是自然界6种不同的气候变化，是万物生长的条件，对人体是无害的。当气候变化异常时，六淫发生太过，或非其时而其气，如春天应该温和却反而寒冷，秋天应该凉爽却反而热，以及气候变化过于急骤，如暴冷或暴热。在人体正气不足，抵抗力下降时，六气就能侵犯人体引发疾病。



七情是人的精神状态。在正常情况下，一般不会使人致病。只有突然、强烈或长期持久的情志刺激，超过人体本身的正常范围，才会导致疾病的发生。

养生要求——外避六淫，七情不过

《素问·上古天真论》说：“夫上古圣人之教下也，皆谓之虚邪贼风，避之有时，恬惔虚无，真气从之，精神内守，病安从来。是以志闲而少欲，心安而不惧，形劳而不倦，气从以顺，各从其欲，皆

得所愿。故美其食，任其服，乐其俗，高下不相慕，其民故曰朴。是以嗜欲不能劳其目，淫邪不能惑其心，愚智贤不肖不惧于物，故合于道。所以能年皆度百岁而动作不衰者，以其德全不危也。”人们对外顺应自然，采取措施，及时防避邪气；在内则调适精神，做到恬惔虚无，情志平和舒畅，并且要积极劳动，锻炼身体，只有这样，才能真气内守，健康无病。

养生的基本原则

外避邪气	虚邪贼风，避之有时
内守精神	恬惔虚无，志闲而少欲，心安而不惧，形动而不倦

防止病邪入侵

虚邪之风，是入侵的六淫外感之邪，是天之邪气。风热湿燥寒，不当其位，便是为天之邪气，则害人五脏。当然，尽管疾病的发生以内因为主，但外邪也很容易致病。特别是疠疫邪气，具有强烈的传染性，在疫病发生中的重要影响更是不容忽视。因此，预防疾病，除了充实正气之外，还要注意“避其毒气”。外感病的一般规律是由皮毛而肌肤，由肌肤而筋脉，由筋脉而六腑，由六腑而五脏，即是“从外到内，由浅入深”。感受外邪，必须早治疗，否则病邪会由浅入深，由轻而转重，最

后到不可医治的境地。

风邪侵犯的三条途径	
一般天气之湿热阳邪	多从鼻喉入肺，传变较快，易伤五脏。
地之寒湿等阴邪	多从皮毛传入肌肉筋脉，传变较慢，主要伤害形体。
水谷之寒热不适	清浊不分，饥饱无节，从口而入肠胃，伤害六腑。

养生的原则　05

阴阳协调是健康的保证



凡阴阳之要，阳密乃固，两者不和，若春无秋，若冬无夏，因而和之，是谓圣度。故阳强不能密，阴气乃绝；阴平阳秘，精神乃治；阴阳离绝，精气乃绝。

——《素问·生气通天论》

天气下降，气流于地；地气上升，气腾于天。故高下相召，升降相因，而变作矣。

——《素问·六微旨大论》

阴阳的动态平衡是万物产生和变化的基础

阴阳属性双方，既对立又彼此依赖，最为关键的是要达成一种稳定平衡状态，才能维持事物正常的发生、发展、变化。《素问·生气通天论》说：“凡阴阳之要，阳密乃固，两者不和，若春无秋，若冬无夏，因而和之，是谓圣度。故阳强不能密，阴气乃绝；阴平阳秘，精神乃治；阴阳离绝，精气乃绝。”和，唱和、调和之义。

阴阳二气在运动中相互感应而交合。阴阳交感是万物化生的根本条件，如果阴阳二气在运动中不能交合感应，新事物和新个体就不会产生。故《易传·系辞下》说：“天地氤氲，万物化醇；男女构精，万物化生。”“天地氤氲”，是指天地阴阳二气缠绵交合，即交感。醇，在此为凝厚之义，是指阴阳二气相互交感渐生凝固而成有形之万物。“男女构精”是指阴阳二性之精气的交合。此处之“男女”并不是单指人类的男女二性，而是泛指生物界的雌雄二类。正是由于天地阴阳二气的交感或雌雄二性之精的构合，有形的万物才能产生，新的个体才能诞生。阴阳二气的交感相错、相摩相荡是宇宙万物生成变化的本源，也是人体生化能否正常进行的关键。《素问·六微旨大论》说：“天气下降，气流于地；地气上升，气腾于天。故高下相召，升降相因，而变作矣。”



人体阴阳与自然界阴阳的运动变化

人体阴阳是随着自然界阴阳的运动而变化的，并且总是处于不断消长中。《黄帝内经》中说：“人身的阳气，白天主司体表。清晨的时候，阳气开始活跃，并趋向于外，中午时，阳气达到最旺盛的阶段，太阳偏西时，体表的阳气逐渐减少，汗孔也开始闭合，所以到了晚上，阳气收敛拒守于内，这时不要扰动筋骨，也不要接近雾露。”白天

阳盛，人体的生理功能也以兴奋为主；夜间阴盛，人体的生理功能相应的以抑制为主，所以人们生活工作要有规律。

阴阳平衡，人才健康

《黄帝内经》认为阴阳是宇宙万物和人体生命活动的总规律。如《素问·阴阳应象大论》说：“阴阳者，天地之道也，万物之纲纪，变化之父母，生杀之本始，神明之府也。”阴阳动态平衡是健康的基础，是生命、生理活动正常的保障，此时体内正气是充足的；疾病发生、发展、变化的内在原因是阴阳的偏盛、偏衰，这时有可能外感六淫或内伤七情；治疗疾病就是纠正阴阳不平衡的状态，补其不足、泻其有余，恢复阴阳的平衡。

健康的人体处于一种阴阳动态平衡的状态，身体可以自动地调节不平衡之处，这是人与生俱来的能力。只要后天不做损害它的事，身体的这个系统就能很正常地运转，人就不会生病，所以法于阴阳、顺应自然非常关键。

如何采吸阳气

早晨	早上日出时，面对东方做深呼吸，阳气可以从鼻孔或人体各个皮肤腠理、毛孔进入人体。
中午	中午，日头当顶，太阳的日气可以从我们的百穴进入我们的身体。
傍晚	傍晚，可到户外尽量采吸太阳给我们这一天中最后的一次机会。

养生的原则　05
补精、养气、守神

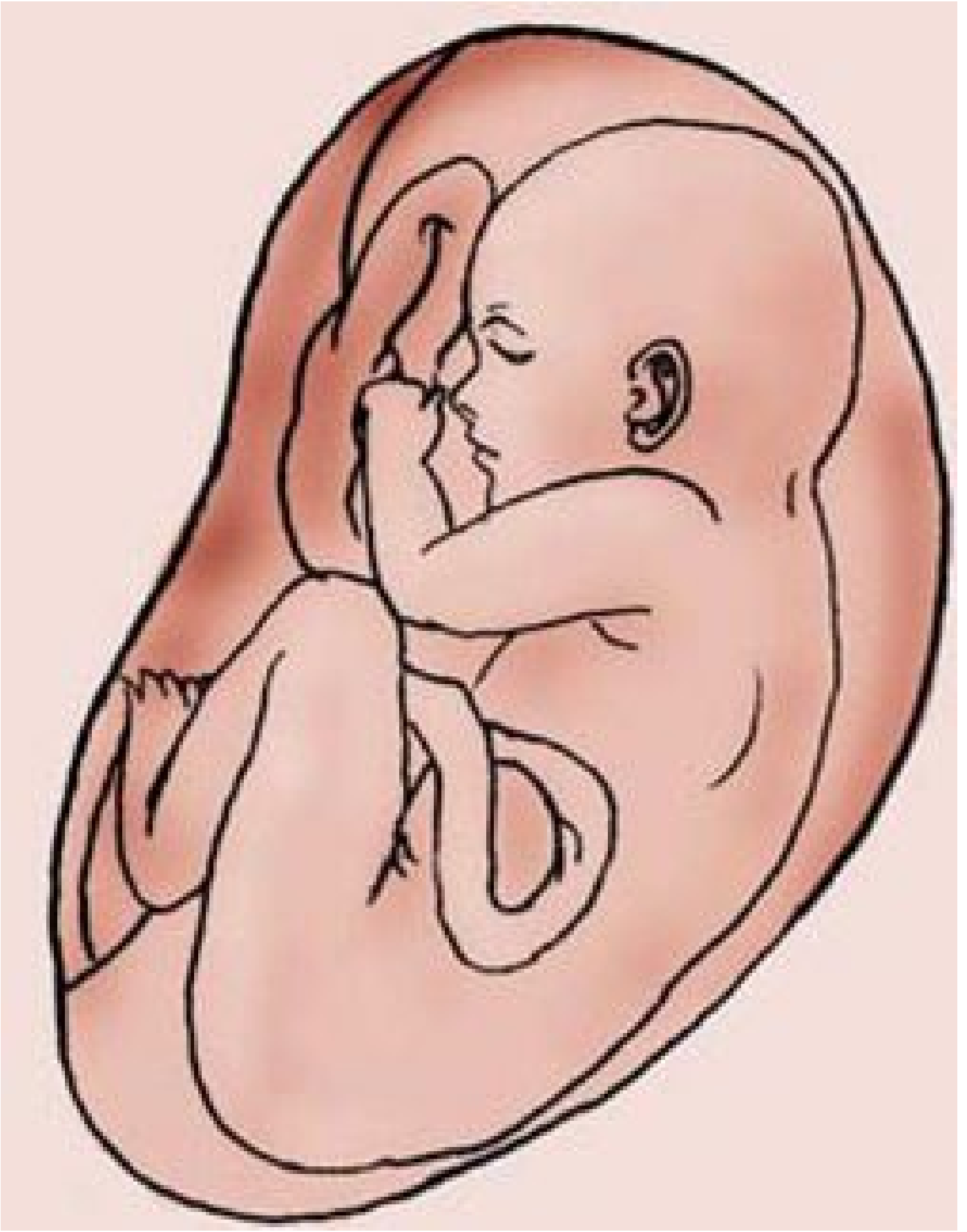


人生三宝——精、气、神

中国传统养生理论中，精、气、神占有非常重要的地位，它们在人体生命活动中有着特殊作用。《黄帝内经》认为精、气、神是人体生命活动的根本。古代讲究养生的人，如孔子、老子等，他们把“精、气、神”称为人身的三宝，所以，保养精、气、神是养生、长寿的主要原则，古人对这点非常重视。

◆【补精】

在养生理论中，“精”是构成人体和维持生命活动的精微物质。从广义上说，精包括精、血、津液，一般所说的精是指人体的真阴，不但具有生殖功能，能促进人体的生长发育，而且能抵抗外界各种不良因素。根据“精”的来源、功能和作用又可分为“先天精”和“后天精”。



精，人的生命起源。

简单的补精之法

深呼吸三次后，停留片刻；然后慢慢吸气，放松身心，气吸满后停两秒钟。然后缓慢呼气，提肛缩肾如同忍大小便一样，将前后阴连同会阴穴一起收缩上提，同时小腹也用力内缩，这个动作与呼气同时完成，呼气尽时停留有余地两秒钟再转入吸气过程，同时前后阴、会阴穴腹部命门也放松，这为一次。可进行15次左右的练习。

◆【养气】

《黄帝内经》中气的内涵基本上是指“有别于液体、固体的流动而细微的存在”。例如，将自然界的物质存在形容为“天气”、“地气”、“风气”、“雷气”、“谷气”、“雨气”、“寒气”、“春气”、“夏气”、“秋气”、“冬气”、“芳草之气”、“石药之气”等等。把人体生命运动中，超出肉眼直观范围而又是客观存在的生命物质，也称做气或精气。如：心气、肺气、肝气、肾气、五脏六腑之气、胃气、经气、脉气、真气、宗气、营气、卫气、血气、筋膜之气、清气、浊气等等。生理物质为精或精气；病理物质则为“邪气”。

《黄帝内经》用气来解释在当时无法认识的物

质存在，把一切既不是液体又不是固体的，流动着的细微物质都称为气。这是一种跨越，使中医理论跨越了物质是什么的问题，直接进入到物质发生了什么样的变化的研究探索中。《黄帝内经》把人体内的一切精微物质统称为“气”，进而又把“气”区分为性质各异的6种，分别称之为“气”（狭义）、“精”、“津”、“液”、“血”、“脉”。狭义的“气”是指由上焦宣发出来，呈雾露状的、对人体有充养作用的水谷精微物质。

气是存在于人体内的至精至微的生命物质，是生命活动的物质基础。人体之气是维持人体生命活动的物质基础，其运动变化也就是人体生命的活动。人生所赖，惟气而已。气聚则生，气散则死。所以气是构成人体和维持人体生命活动的最基本物质。亦如《灵枢·脉度》所云：“气之不得无行也，如水之流……其流溢之气，内溉脏腑，外濡腠理。”气的流行不已，才能对身体各组织器官发挥滋润濡养作用。

- **【守神】**

神是精神、意志、知觉、运动等一切生命活动的最高统帅。它包括魂、魄、意、志、思、虑等活动，通过这些活动能够体现人的健康状况。神是人

体生命活动的主宰。人的整个机体，从大脑到内脏，从五官七窍到经络、气血、津液，以至肢体的活动，都无一不是依赖“神”作为维持其正常运转的内在活力。神在人体生命活动中占有非常重要的地位，《黄帝内经》提出“得神者昌，失神者死”的重要论断。



神，生命的体现。

养生的原则　05
补气、养血、辅阴



肝受血而能视，足受血而能步，掌受血而能握，指受血而能摄。

——《素问·五脏生成》

血脉和利，精神乃居。

——《灵枢·平人绝谷》

阴在内，阳之守也；阳在外，阴之使也。

——《素问·阴阳应象大论》

补气养血

气和血是构成人体和维持人体生命活动的两大

基本物质。但气为主，血为辅；气为重，血为轻。如果要补气养血的话，应该是补气在先，养血在后。中医学认为气是构成人体的最基本物质，也是维持人体生命活动的基本物质。因此，《黄帝内经》认为治病以气为首务。《素问·五脏生成》说：“肝受血而能视，足受血而能步，掌受血而能握，指受血而能摄。”血盛则形盛，血衰则形萎，血败则形坏。血沿脉管循行于全身，为全身各脏腑组织器官的功能活动提供营养。血的濡养作用还可以从面色、肌肉、皮肤、毛发等方面反映出来，表现为面色红润，肌肉丰满壮实，肌肤和毛发光滑等。当血的濡养作用减弱时，机体除脏腑功能低下外，还可见到面色不华或萎黄、肌肤干燥、肢体或肢端麻木，运动不灵活等临床表现。《灵枢·营卫生会》说：“血者神气也。”血的这一作用是古人通过大量临床观察而认识到的。无论何种原因形成的血虚或运行失常，均可以出现不同程度的神志方面症状。心血虚、肝血虚常有惊悸、失眠、多梦等不安的表现，失血甚者还可出现烦躁、恍惚、昏迷等神志失常的改变，可见血液与神志活动有着密切关系。《灵枢·平人绝谷》说：“血脉和利，精神乃居。”血液供给充足，则人的神志活动正常。冬天寒冷，最容易伤动阳气，致使气亏血滞，血液循环

不佳。因此，必须要补气养血，使气畅血和，才可以抵御严寒的侵入。

血的功能

血的功能可以简单地概括为两个方面：一是滋润（因含有津液），二是营养（因含有营气）。血液在脉中循行于全身，内至脏腑，外达肢节，为生命活动提供了营养物质，发挥营养和滋润作用。在一些因素的作用下，血液不能在脉内循行而溢出脉外时，称为出血，即“离经之血”。由于离经之血离开了脉道，失去了其发挥作用的条件，所以，它丧失了血的生理功能。



养阴先藏阳

阴阳具有相互依存，互为根本的关系。即阴和阳任何一方都不能脱离另一方而单独存在，每一方都以相对的另一方的存在作为自己存在的前提和条件：如上为阳，下为阴，没有上也就无所谓下，没有下也就无所谓上。热为阳，寒为阴，没有热也就

无所谓寒，没有寒也就无所谓热等等，所以说阳依存于阴，阴依存于阳。中医学把阴阳的这种相互依存关系，称之为“互根”。阴阳是对立统一的。阳依存于阴，阴依存于阳。阴阳都以对立的存在为条件。任何一方都不能脱离对方而单独存在，这就是阴阳的互根作用。阴阳互根作用既是事物发展变化的条件，又是阴阳转化的内在根据。因此，双方在一定条件下是可以转化的。

“互用”是指阴阳双方不断地资生、促进和助长对方。如《素问·生气通天论》说：“阴者，藏精而起亟也；阳者，卫外而为固也。”就是说藏于体内的阴精，不断地化生为阳气；保卫体表的阳气，使阴精得以固守于内。《素问·阴阳应象大论》说：“阴在内，阳之守也；阳在外，阴之使也。”指出阴精在内，是阳气的根据；阳气在外，是阴精所化生的。

然而，要养精首先要藏阳。什么是藏阳呢？白天时，阳气支持着人们的一切活动。到了晚上，人觉得困了，想睡觉，这时阳气收敛，就是藏阳了。白天的时候阳气大部分用于身体的活动，晚上睡觉时，阳气大部分用于滋养身体器官，这就是藏阳的过程。

四季的养生　06

四季养生的原则



夫人生于地，悬命于天，天地合气，命之曰人。人能应四时者，天地为之父母。

——《素问·宝命全形论》

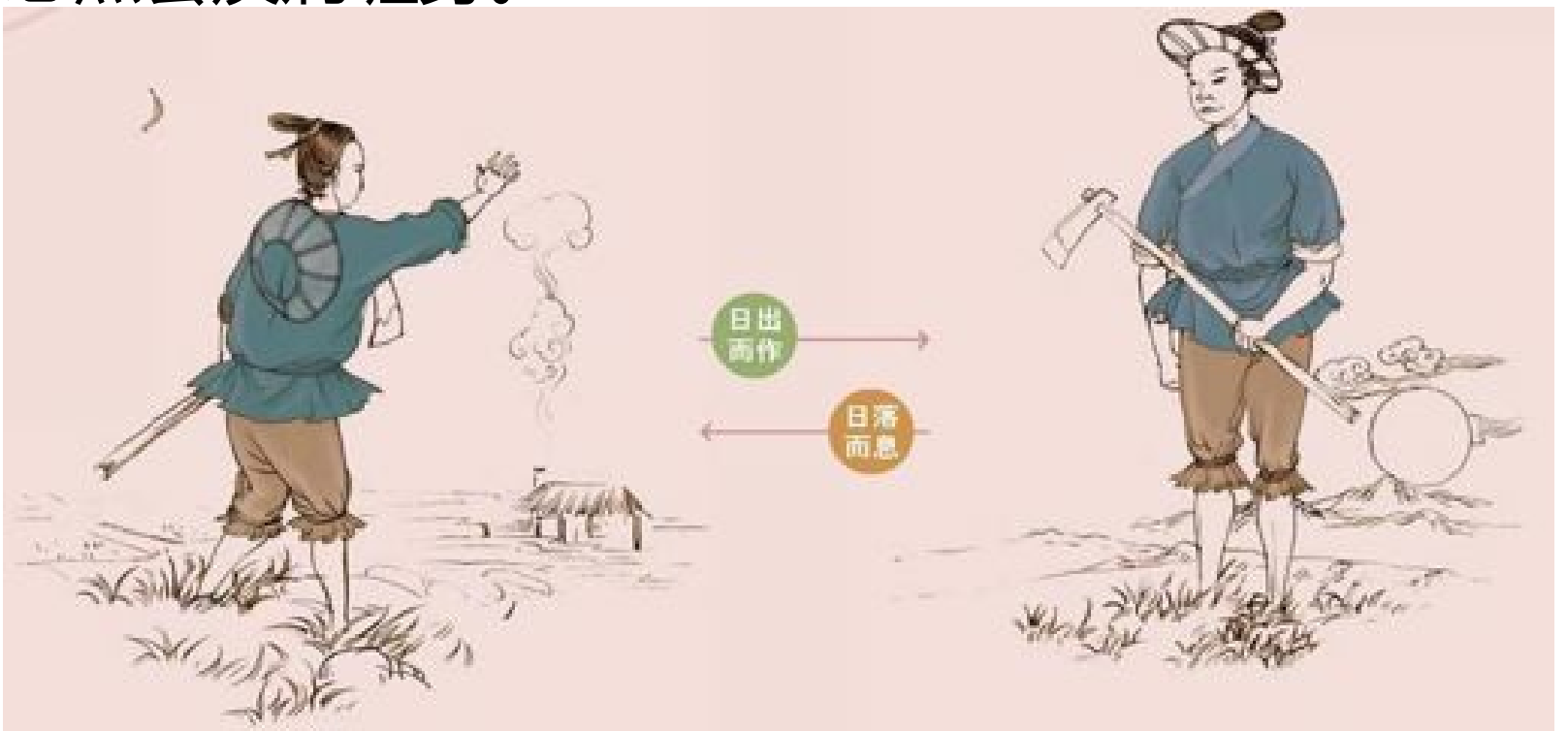
夫四时阴阳者，万物之根本也。所以圣人春夏养阳，秋冬养阴，以从其根，故与万物沉浮于生长之门。

——《素问·四气调神大论》

遵天地运动变化之法

◆【人自身的活动要遵守自然界的运行规律】

《黄帝内经》中提出了整体观，其内容有两个方面：一是强调人体是一个有机的整体，二是论述了人与环境有密切的联系。《素问·宝命全形论》曰：“夫人生于地，悬命于天，天地合气，命之曰人。人能应四时者，天地为之父母。”人是大自然中生物的一种，故而，人与自然界之间的关系是极为密切的。大自然按照自己的规律不断地运动变化，周而复始、循环往复。人类长期地在这种自然条件下生活，也就形成了体内气血盛衰、阴阳消长的相应性变化。这是一种相互依存的关系。人类活动应该遵循自然界的运行规律，这样人自身也会得到天地的恩赐，健康长寿；如果逆天地之道而行，必然会疾病缠身。



《素问·宝命全形论》：“天覆地载，万物悉

备，莫贵于人。人以天地之气生，四时之法成。君王众庶，尽欲全形。”人是吸收天地日月的精华，按四时运转规律而生的。上至远古时代的君王、贵族，下至平民百姓，谁人不想健康、长寿，享受生活的快乐？



先秦时期，人们就认识到人体的气血盛衰与四时气候变化非常密切。《素问·八正神明论》说：“因天时而调气血也”，就是说要根据天地阴阳的变化，结合日月星辰的运行规律来调人体的气血，从而达到养生的目的。

◆【人的饮食起居要遵守天地之法】

《素问·六节藏象论》：“天食人以五气，地食人以五味。五气入鼻，藏于心肺，上使五色修明，音声能彰；五味入口，藏于肠胃，味有所藏，以养五气，气和而生，津液相成，神乃自生。”《灵枢·五癃津液别》：“天暑衣厚则腠理开，故汗出；寒留于分肉之间，聚沫则为痛。天寒则腠理闭，气湿不行，水下流于膀胱，则为溺与气。”故而，饮食、起居、衣着、作息这些最基本的、与生命息息相关的日常之举，必须遵守天地之法，才能乐得其所。

顺应四时养生的基本原则

春夏	养生气、养长气	以适应自然界阳气渐生而旺的规律，即所谓养阳。
秋冬	养收气、养藏气	以适应自然界阴气渐生而旺的规律，即所谓养阴。

春夏养阳，秋冬养阴

《黄帝内经》最早提出了四时阴阳是万物的根本，“从之则生，逆之则死”，“春夏养阳，秋冬养阴”。“春夏养阳，秋冬养阴”是顺应四时养生的基本原则，也就是春夏要保养生气与长气（即阳气）以适应自然界阳气渐生而旺的规律，从而为阳气潜藏、阴气渐盛打基础，不应该宣泄太过或内寒

太甚，而伤阳气；秋冬则应该保养收气与藏气（即阴气）以适应自然界阴气渐生而旺的规律，从而为来年阳气生发打下基础，而不应该耗精而伤阴气。但也有不同的地方，如果人体是阴阳偏盛偏衰体质的人则应该分别对待。阳虚，则要“冬病夏养”，于春夏之时注意调养阳气，给予培补，而且不可食冷食凉，较于冬季病发再用热药效果好。阴虚，则要“夏病冬养”，于秋冬时滋补肝肾，可减轻春夏发病程度。

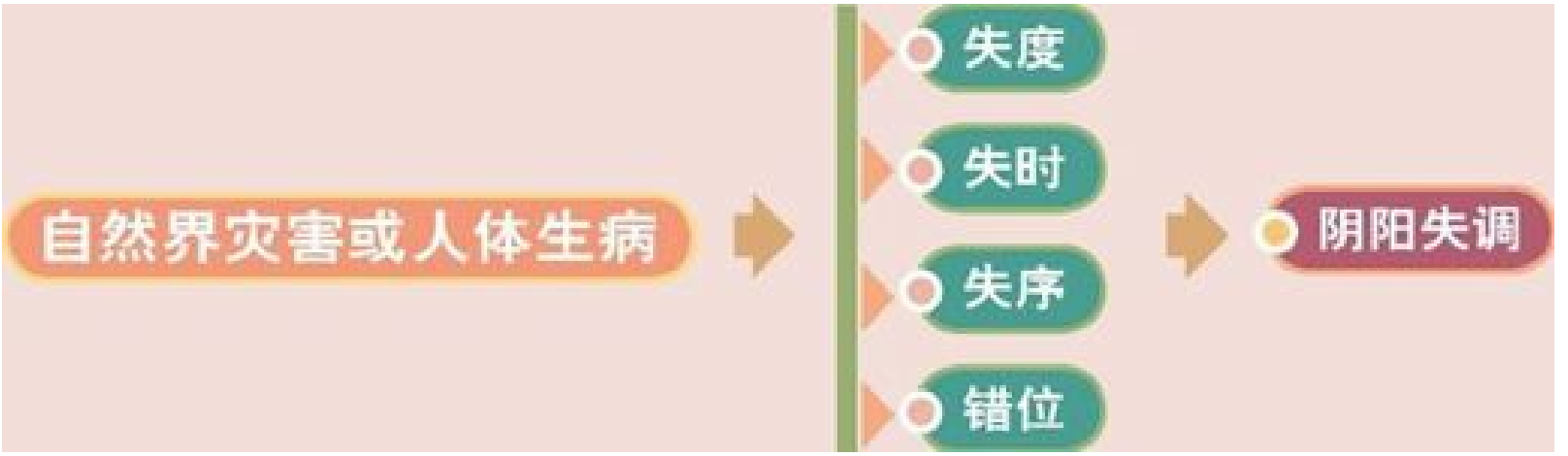
后世医家也对“春夏养阳，秋冬养阴”作了进一步阐发。王冰从饮食养生角度出发，认为春夏寒凉食物以制阳气之盛，从而保养阳气；秋冬宜食温热之品以制阴气之盛，从而保养阴气。张介宾从阴阳互根关系出发解释，认为阳为阴之根，阴为阳之基，养春夏之阳是为了养秋冬之阴，养秋冬之阴是为了养春夏之阳。

亚健康

亚健康人群正日益庞大，亚健康状态是指人的身体机能虽无明显或明确的疾病表现，但平时却缺乏活力，对外界的适应能力呈不同程度的一种不健康的生理状态，尤其在心理上产生严重的不适感觉。有人调查在一般人群中，亚健康状态的人达

50%以上。常表现为消化功能障碍、神经衰弱、精神抑郁、慢性咽痛等。在有高级职称的知识分子中有高达75%以上的人处于亚健康状态。主要表现“三高三易”：高血脂、高血糖、高血黏度和易疲劳、易感冒及易患各种不适症状。

顺四时调养



只有适应四时生长收藏的规律养生，才能增强内在脏器的适应能力，取得内外环境的统一。如果违背了这一规律，就会伤五脏之气，减弱人体适应自然环境变化的能力。那么该怎么调养呢？《黄帝内经》强调通过人体精神意志来调摄。《黄帝内经》认为精神意志在一定情况下能控制人体脏腑组织功能活动。所以，四时调养，除了生活起居要调养外，还特别强调精神意志的调摄。另外，顺应自然界阴阳消长规律养生的目的，也是为了充盛人体真元之气。从根本上说，人体疾病的本质是阴阳失

调，是阴阳和谐受到损害的恶果。如果阴阳运动得有度、有序、适时、当位、和谐，那么阴阳对立统一；如果阴阳运动失度、失时、失序、错位，那就失去和谐了，阴阳就失调了。

四时养生调神

季节	物候特点	天地变化	养生要点	养生方法
春三月	发陈	天地俱生，万物以荣	使志生，养生气	夜卧早起，广步于庭，予而勿夺，赏而勿罚
夏三月	蕃秀	天地气交，万物华实	使志无怒，养长气	夜卧早起，无厌于日，使华英成秀，使气得泄
秋三月	容平	天气以急，地气以明	使志安宁，养收气	早卧早起，与鸡俱兴，收敛神气，使秋气平
冬三月	闭藏	水冰地坼	使志若伏若匿，养藏气	早卧晚起，必待日光，去寒就温，无扰乎阳

四季的养生　06
春季怎么养生



春三月，此谓发陈。天地俱生，万物以荣。夜卧早起，广步于庭，被发缓形，以使志生，生而勿杀，予而勿夺，赏而勿罚。

——《素问·四气调神大论》

春天的特点

春季的特点：“春三月，此谓发陈。天地俱生，万物以荣。” 春归大地，阳气升发，蛰虫苏醒，万物始生。自然界生机勃勃，欣欣向荣。

按五行学说，春应五脏之肝，属木。



春季养生方法

◆【精神调养】

戒怒：春应肝。肝主疏泄，在志为怒，恶抑郁而喜调达。春天容易肝火旺，应制怒，以顺肝调达舒泄之气。应“生而勿杀，予而勿夺，赏而勿罚”。适应自然界勃勃生气，以利春阳生发之机。可登山踏青，赏花嬉戏，陶冶性情。

◆【起居调养】

春天白天渐长，人应晚睡早起，以适应自然界生发之气。中医认为：人体的阳气入于阴则寐，阳出于阴则醒。所以应“夜卧早起，广步于庭，被发缓形，以使志生”，即少睡多醒，使人体的阳气升发于外。

春天衣服不可骤减。春季乍暖还寒，应春捂秋冻，以免受寒，克伐人体的阳气。衣着宜“下厚上薄”，以养阳之生气。中医认为：脚是人体的根，护住脚不受寒，就是护住了人体阳气升发之根。

◆【饮食调养】

辛温升散之品，以助阳气升发。如：麦（甘）、枣（甘）、豉（能升能散）、茼蒿、葱、香菜等。

肝过旺。肝气过盛，在饮食上有几种调理方法，一是少食酸味食物，因为酸味应肝木，少食酸味以防助长肝气；二是多食甘味食物，因为甘味应脾土，多食以防肝乘脾而致病；三是多食辛味食物，因为辛味应肺金，多食辛味以防肝木侮肺金。

【春季饮食调养】

A　少食酸

柿子、山楂、石榴等。

B　多食甜

蜂蜜、南瓜、芋头、白薯、山药等，可以固护脾胃。

C　温补阳气的食物

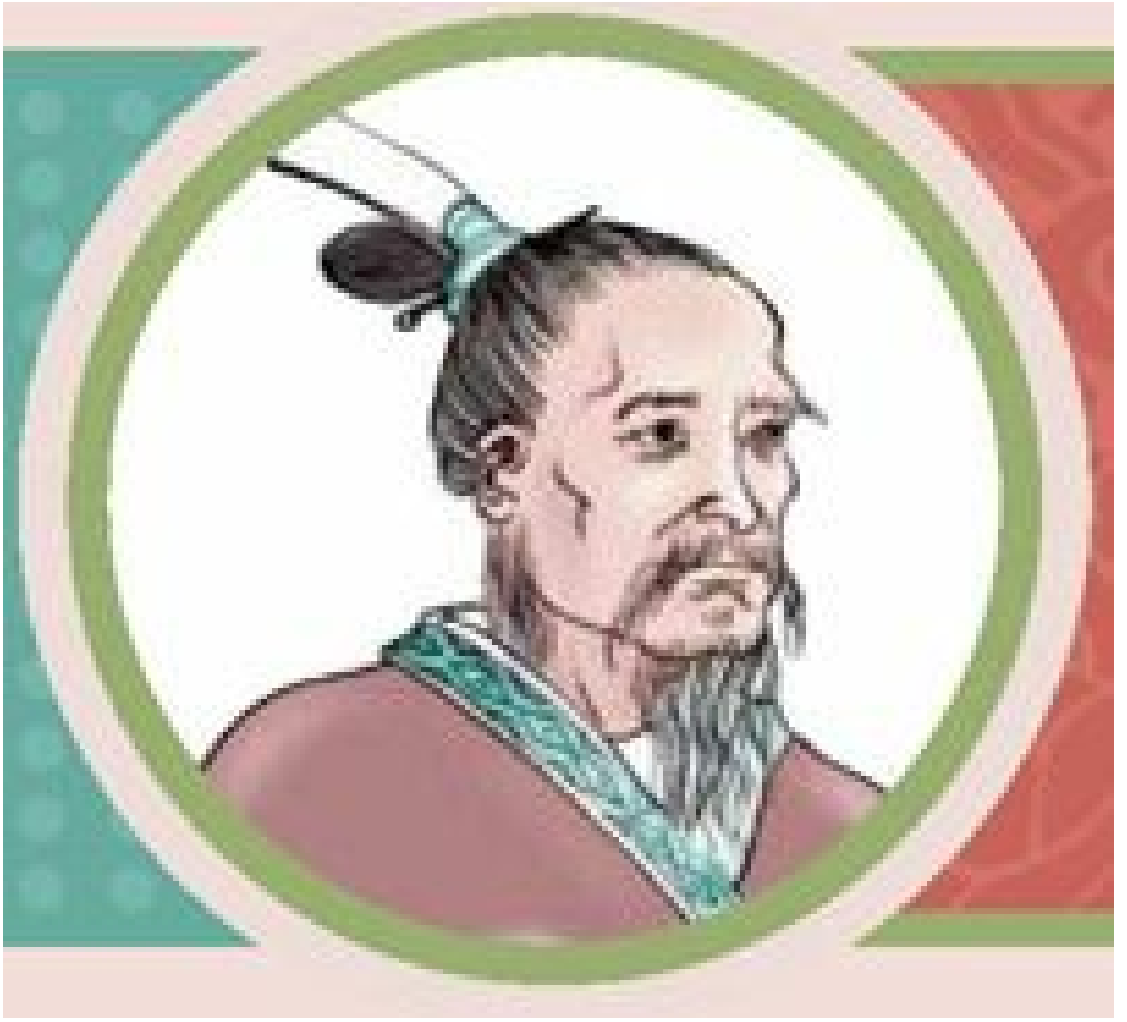
以辣椒、姜、蒜等杂和而食，有发散的作用。多食菠菜，可除胃肠积热、胸膈烦闷。多食韭菜，可温阳下气、宣痹散血。多食绿豆芽，可清热解毒，胸中烦闷、肝气郁滞者宜食之。多食胡萝卜，可健脾补中。

◆【防病保健】

选用薄荷、荆芥等以顺春升之气。春夏养阳：“冬至一阳生”，春夏人体的阳气随自然界的阳气开始升发，逐渐阳盛于外，应以调养阳气为主，用药以辛温为主。



四季的养生　06
夏季怎么养生



夏季的特点

夏季万物生长，郁郁葱葱，万物华实；天地气交，阳极阴生，夏至一阴生。

夏属火，应五脏之心；长夏（小暑、大暑即“三伏天”，湿热最盛）属土，应五脏之脾。

夏季心旺肾衰：外热内寒，伏阴在内。



夏季养生的方法

◆【精神调养】

心主神志，心为神之主，脉之宗，起着主宰生命活动的作用。调吸静心，神清气和。戒大喜，夏应心，大喜可致心气涣散不收。

夏日炎炎，往往令人心烦，而烦则更热，可影响人体的机能活动，从而产生许多精神方面的不良症状。特别是在气温高、无风、早晚温差变化不明显时，更易使人心胸憋闷，产生焦躁和厌烦的情绪，从而引发病症。所以，夏天要心静。如何做到心静呢？

一是要清心寡欲，少一分贪念，就会少一分心烦。善于调节心情，尤其不能大喜大悲。二是要多闭目养神，多静坐，可以排除心中的杂念。

◆【起居调养】

晚睡早起，午睡，以适应生长之气。所以应“夏三月，此谓蕃秀，天地气交，万物华实，夜

卧早起，无厌于日”。夏季昼长夜短，人要顺应自然界阳盛阴虚的变化，应该晚些入睡，早点起床。因为天气炎热，人晚上不易入睡，而天亮得早，人也醒得早，所以容易造成睡眠不足，容易“夏打盹儿”。因此，有条件的要增加午休时间，以消除疲劳，保持精力充沛。上班族每天要保证6～8小时的睡眠，否则身体会吃不消的。

◆【饮食调养】

夏季的饮食较其他季节更为重要。因为夏季阳气盛于外，而阳极阴生，阴气居于内，故夏季应该饮食清淡，少食肥甘厚味，多吃绿叶菜和瓜类等水量多的蔬菜水果，如苦瓜、丝瓜、南瓜、黄瓜等。饮食不要过咸、过甜，少食辛辣油腻的食物，如羊肉、牛肉、猪肉、辣椒、葱等，以免发生内热而诱发其他疾病。另外，在早、晚餐时喝点粥和汤大有好处，既能生津止渴、清凉解暑，还能补养身体。



睡眠充足，起床早且精力充沛，有利于工作。

◆【防病保健】

苦夏：有些人夏季会有胸闷不适、食欲不振、四肢无力、大便稀薄等症状，上医院检查却查不出什么器质性病变。苦夏是夏季常发生的一种病症。在治疗上，主要是减少食量，清淡饮食，少吃油腻，以使脾健胃和。

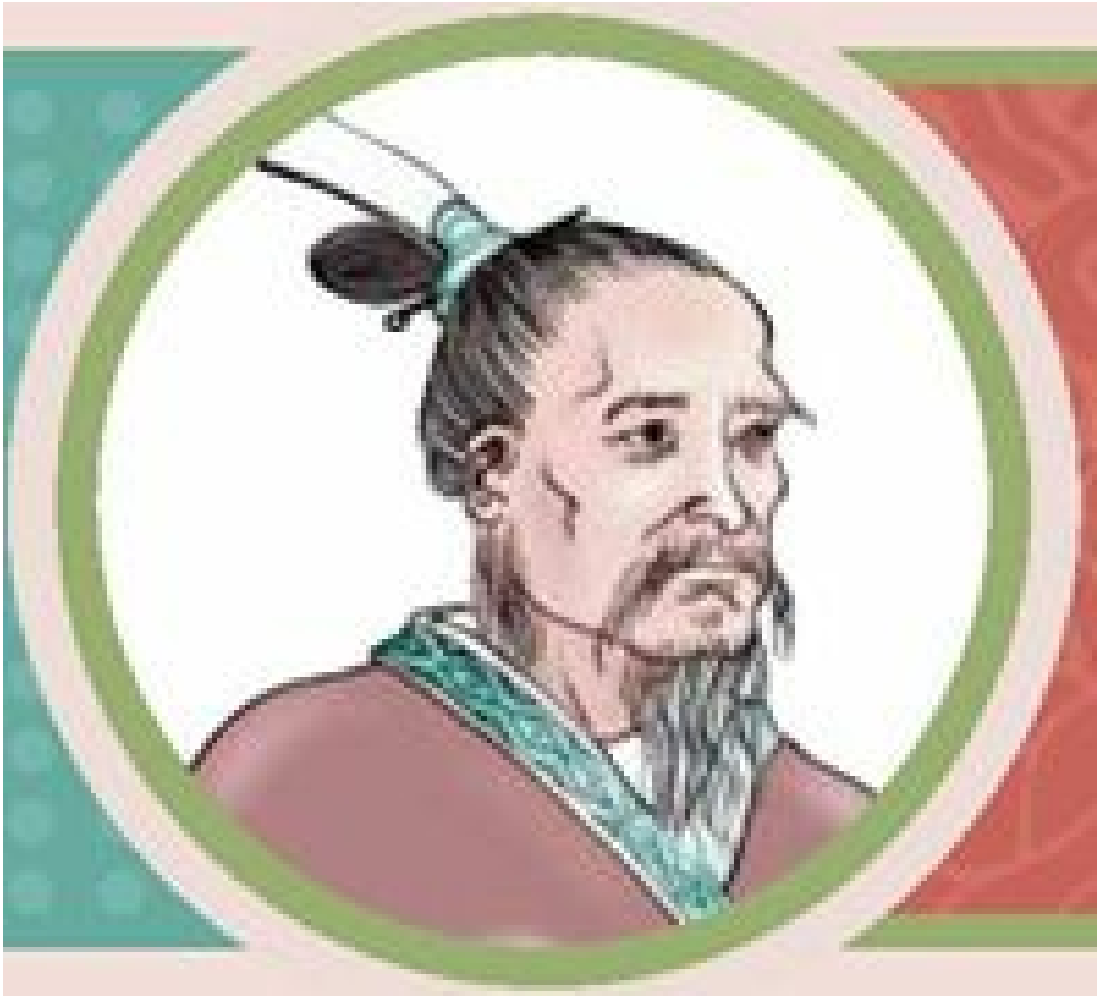
冬病夏治：三伏天，阳气最盛，可以使患者的阳气充实，增强抗病能力。在冬天发作时治疗，在夏天未发病时“培本”以扶助正气。人体正气旺盛，抵抗力增强，到了冬天就可以少发病或不发病。所有阳气不足、肺气虚弱、虚寒疼痛和一些免疫功能低下类疾病，在春夏治疗都会比其他季节治疗效果好。如，支气管炎、支气管哮喘、过敏性哮喘、过敏性鼻炎等呼吸道慢性疾病，类风湿性关节炎、结肠炎、冻疮、胃痛、颈椎病、慢性腹泻等。

生痱子

中医认为，痱子是一种体内热毒，由于夏季天气闷热，出汗不畅堵塞了汗孔，毒热就在身体里面排不出来，以致发生痱毒。其实它是可以预防的，夏季注意少吃辛辣的食物，多吃蔬菜水果防止内热。其次，注意皮肤清洁卫生，勤洗澡，保持皮肤

干燥，特别是颈部、腋下等褶皱部位。再次，易生痱子的人洗完澡后要把身体擦干净，然后涂上一点爽身粉或痱子粉。

四季的养生　06
秋季怎么养生



秋季的特点

秋季是收获的季节，阳气渐收，阴气渐长。自然界阳气渐收，阴气渐长，天气由热转凉，人体也开始阳消阴长。秋属金，内应于肺，在志为悲忧。



秋季养生的方法

◆【精神调养】

登高远眺，心旷神怡，“使志安宁，以缓秋刑，以敛神奇，使秋气平，无外其志，使肺气清”。秋季要注意养肺，精神情志方面的养生也非常重要，要保持内心宁静，培养乐观情绪，要注意休息，减缓秋季肃杀之气对人体的影响。可以参加一些登高赏红叶等有意义的活动，登高远眺，饱览奇景，有心旷神怡之感，可以使一切忧郁、惆怅顿然消失。

◆【起居调养】

早睡早起。早卧以顺应阳气之收，早起，使肺气得以舒展，且防收之太过，以应“秋三月，此谓容平，天气以急，地气以明，早卧早起，与鸡俱兴。使志安宁，以缓秋刑，收敛神气，使秋气平，无外其志，使肺气清”。

“秋冻”是秋天的穿衣原则。秋天衣服不要一

下穿太多，使机体逐渐适应转冷的天气，增强抵抗力。特别是早秋，更要冻一冻。正如民间流传的谚语“春捂秋冻，不生杂病”。《黄帝内经》也提到了“秋天薄衣御寒”的养生之道。

◆【运动调养】

叩齿吐纳。清晨，静坐，叩齿36次（门牙健脾胃，磨牙补肾），用舌在口中搅动，待口中满津液，分3次咽下，意送至丹田，稍停，做腹式呼吸。吸气时，舌抵上颚，用鼻息气，意送丹田。呼气时，默念“审”音，但不出声。腹式呼吸30次。秋季时还要坚持锻炼，如每天早、晚到室外散步、慢跑等，每次5千米为好，以增强免疫力，预防呼吸系统疾病。



秋天适当运动，可以增强体质。

◆【饮食调养】

秋季多燥，若燥气过盛，应少食辛味食物，因辛味应肺，以免助长肺气；应多食酸味食物，因酸味应肝，多食酸味可以防止肺金乘肝木；应多食柔和、滋阴润燥之品，以防秋燥伤肺。具体食物如下：

燥金之气过旺，减辛（散），酸（收）：番茄、马齿苋、柿子、李子、杨梅、山楂、橘子、橙子、梨、桃、柠檬、橄榄、葡萄、枇杷、石榴、猕猴桃。

滋阴润燥，芝麻、牛奶、蜂蜜、核桃、藕、梨、山药、萝卜等。

适当喝粥，能和胃健脾，润肺生津，养阴清燥。在煮粥时，适当加入梨、萝卜、芝麻等药食俱佳的食物，更具有益肺润燥之功效。



秋季气候干燥，要少食辛辣的食物。

要多饮水，饮水要少量、多次，慢慢饮，以维持水代谢平衡，防止皮肤干裂、邪火上侵。每天的饮水量因人而异，一般一天2000毫升。但要忌寒凉之饮，吃得太凉容易伤胃。

- **【防病保健】**

宜加酸温之药：芍药、乌梅、五味子等；宣肺化痰，益气养阴：百合、杏仁、川贝、沙参、天花粉等。

四季的养生　06
冬季怎么养生



冬季的特点

冬季的特点：阳气潜藏，阴气盛于外，草木凋零，蛰虫伏藏，冬主闭藏。



冬季养生的方法

◆【精神调养】

神静是指精神情志安静平和，做到“无扰乎阳”，令阳气伏藏，即：“使志若伏若匿，若有私意，若已有得，去寒就温，无泄皮肤，使气亟夺。”要操持精神情绪的宁静，避免烦扰妄动，使体内阳气得以潜藏。

◆【起居调养】

早睡晚起，必待日光：以利阳气潜藏，阴精积蓄。以应“冬三月，此谓闭藏，水冰地坼，无扰乎阳，早卧晚起，必待日光”。去寒就温，无泄皮肤。中医认为人体的卫气司开阖，出汗是阴精和阳气协调作用的产物。冬天天地气闭，血气伏藏，出汗会发泄阳气。所以不应出汗，而要养精蓄锐，使阳气内藏。人体阳气好比天上的太阳，赐予自然界光明与温暖，失去它万物无法生存。同理，人体如果没有阳气，将失去新陈代谢的活力。所以，冬天起居调养切记“养藏”。

◆【运动调养】

适当运动，冬至后更要增加运动。户外运动可以促进热量的产生，调节新陈代谢的机能，可以增强大脑皮层兴奋和体温调节功能。由于冬季天气寒冷，四肢较为僵硬，所以锻炼之前的热身活动非常

重要；衣着要根据天气情况而定，以保暖防感冒为原则。

运动量及运动时间要与身体状况相符合	
心脑血管疾病的人	杜绝打球、登山等剧烈运动。
呼吸系统疾病的人	应选择上午、下午日照时间充足的时候运动，避免寒冷的刺激。
老年人	注意保暖，避免过早起床锻炼，以防供血不足诱发中风。

- **【饮食调养】**

冬季饮食以滋阴潜阳为主，以遵循“秋冬养阴”、“无扰乎阳”、“虚者补之”、“寒者温之”的古训。冬季严寒，容易受到寒邪的侵袭，要食用一些滋阴潜阳之物，首先要选用一些热量较高的食物，但不宜燥热，同时也要多吃新鲜的蔬菜水果。特别注意先要弄清楚自己的体质，如果属于寒热性质的，一般不应该热补，而胃肠不好的人，也要调节好胃后才能进补。

慢性病患者 如何安全度过冬季

A 冠心病

注意防寒保暖，根据天气增减衣服，尤其不要让脚受凉，以免引起冠状动脉收缩，发生心肌梗塞。

饮食调理宜清淡、多样化。多食新鲜蔬菜、水果及豆制品。少食脂肪、高糖食物。

B 类风湿性关节炎

注意防寒保暖，在室外运动时要加强对关节的保护。天气过冷时尽量减少外出。在家可多进行热敷、热水浴等。

加强营养，注意补充蛋白质、纤维素、维生素和钙。

C 气管炎

要注意保暖，减少外出，可戴口罩防止冷空气刺激。勤通风换气，以防感冒。

禁食寒凉之品，禁食橘子，因为橘子生热生痰。可多食冰糖梨水，可润肺止咳。

四季的养生　06
上班族必读——起居有常



食饮有节，起居有常，不妄作劳，故能形与神俱，而尽终其天年，度百岁乃去。

——《素问·上古天真论》

五劳所伤：久视伤血，久卧伤气，久坐伤肉，久立伤骨，久行伤筋。

——《素问·宣明五气》

起居有常的健身作用

◆【调养神气】

起居有常是身体健康的根本，人与自然要协调

一致，不仅在一年四季要遵循规律，每一天的作息时间也很有讲究。养生学家孙思邈指出：“善摄生者卧起有四时之早晚，兴居有至和之常制。”主要是指根据“天人相应”的思想，起居作息和日常生活的各个方面形成一定的规律，使其符合自然界规律和人体的生理常度。这是强身健体、延年益寿的重要原则。

《素问·上古天真论》指出：“食饮有节，起居有常，不妄作劳，故能形与神俱，而尽终其天年，度百岁乃去。”清代名医张隐庵说：“起居有常，养其神也；不妄作劳，养其精也……能调养其神气，故能与形俱存，而尽终其天年。”合理作息，就能保养神气，使人体精力充沛，生命力旺盛，面色红润光泽，目光炯炯，神采奕奕。

◆【提高人体的适应力】

对人类衰老机理的研究认为，每种生物的寿命在遗传基因中都按出生、生长、发育、成熟、衰老、死亡这一过程，预先做了程序安排，被称为“生命钟”。即按“生物钟”的规律演变展现一系列的生命过程，决定着生物寿命的长短。生活作息规律可使大脑建立相对稳定的条件反射，促进人体生理活动有规律地健康发展，这样就能提高人体对环境的适应能力。

规律的生活能使大脑皮层在机体内的调节活动形成有节律的条件反射系统，这是健康长寿的必要条件。因此，建立科学的作息制度是非常必要的。如，定时睡眠，定时起床，定时用餐，定时学习，定时工作，定时锻炼身体，定时排大便等等。人的体温在凌晨2～6时最低，下午2～8时最高；脉搏和呼吸是清晨最慢，白天最快；血压也是夜间最低，白天最高。

每一个人的个体情况及所处环境不尽相同，因此，只有认真学习保健知识，结合自身情况，制定出适合自己的保健措施，健康的命运才能掌握在自己的手中。

起居无节对人体的损伤

随着社会的发展，上班族这个名词我们都不会陌生，特别是所谓的白领。这是随着经济的发展，在不断扩大的一个社会群体。他们经常整日端坐于电脑前，忙碌、紧张地连续工作。没有正常的下班，通常在午夜才能下班。而下班后大家会一起去酒吧、咖啡馆，长聊到凌晨才回家休息。那我们看看这种生活方式有什么危害吧。

（1）起居无常易损伤脏腑功能，导致疾病　葛洪在《抱扑子》中说：“寝息失时，伤也。”现代研究表明：在同年龄组内，退休工人比在职工人发

病率高三倍多。说明生活规律有益于健康。

（2）起居无节加速衰老 《内经》说：“起居无节”，便将“半百而衰也”。现代研究认为，人体进入成熟年龄后，随着年龄的不断增长，身体的形态、结构及其功能开始出现一系列的退行性变化。通过养生可以延缓衰老。但作息无规律，恣意妄行，逆于生乐，以酒为浆，以妄为常，就会引起早衰。

因此，我们的生活要劳逸适度，劳、逸的协调统一是人体生理功能的需要。孙思邈说：“养生之道，常于小劳，但莫疲及强所不能堪耳。”古人主张劳逸“中和”。换句话说就是生命形态的动静互涵。



四季的养生　06
自然环境对四季养生的影响



“天人合一”，“人以天地之气生，四时之法成”。

——《黄帝内经》

风水与养生

自然环境是直接或间接影响到人类的一切自然形成的物质及其能量的总体。《黄帝内经》强调：“天人合一”，“人以天地之气生，四时之法成”，突出强调了人是自然界的一部分，人与自然界有一种共生的关系。从这个角度讲，人是一个“天然人”或“自然人”。

中医学认为自然万物生于自然，长于自然，归于自然。作为万物之灵的人类，则会选择最佳环境和条件，以有益于健康长寿。谈到自然环境，我们就一定要讲讲风水。

中国风水学之根本起源于《易经》。风水术古称堪舆，最早见于《淮南子》一书。相传这一技术最早源于先秦。

“风”与“堪”指“天道”，即人类周围的天文条件；“水”与“舆”指“地道”，即人类周围的地理条件。其实所谓风水，讲的就是居住环境的综合因素（包括地质、地貌、地势、空气、阳光、湿气等）对人体的整体影响，是指人与大自然、环境的关系，以及地理景观对建筑物和居住者运势的影响。



风水是一门与天地宇宙和谐共振的艺术，若是适时适地地运用，就能带来安康幸福。风水术从本质上讲，是集地质地理学、生态学、建筑学、伦理学、美学、景观学等于一体的综合性、系统性很强

的古代建筑规划设计理论。

气是风水的基础，它是一种看不见的力量并赋予万物生命。一个环境会不会繁荣跟气是密切相关。“气”在这儿是一个模糊而宽广的概念，它即指各种气体、元素，又指各种场，如磁场、电场等。

不必将风水的作用无限夸大，将其神秘化。它的作用只是替人类找出最适宜的生活环境和工作环境，使人们身心康乐，工作顺利，生活幸福，健康长寿。

中国风水认为，宇宙充满气，地球各个角落欲要接受宇宙天体，如太阳、银河发射进入地球的能量波，需要有硬体架构及正确的频道才能完成。人体内之正气与宇宙信息波产生共振共鸣，使人体生化，精神反应达到最佳结果，而获得健康而美满的人生。

对建筑物本身的评估：在建筑造型，建筑风格，建筑材料的选择上，风水家认为应“顺天时，适地理”。我国传统的民间建筑风格，形式多样，各有特色，大都符合养生之道。如东北的暖屋、华北的四合院、陕北的窑洞、草原上的毡房、江南的绿水绕人家、华南的行人廊、西南边陲的竹楼等等。

在过去，风水分析对象通常是乡下地方，其主要地形是河流和山岳。现代的都市城市中的小区建设，高楼、街道、马路、人造景观、河流、公园、假山等，同样可运用风水理论解释、指导。符合风水理论的居住环境，气的能量可平缓流通，就可形成好风水，对健康有益。如果城市建设没有计划，杂乱无章，不同的建筑物和高楼所形成的区域，亦可形成煞气，气流停滞或引导成直线而行，使地区的能量遭到破坏，即是风水不佳。

风水对建筑环境的评估

山	山脉的作用	积聚浓郁的“生气”；山藏风，风水佳地是指山水之气流通，即是乘气纳气的吉地。
水	水的作用	维持“生气”。
砂	砂的意义	选择优良土质；居住地的地质情况可分为：水气土质、干燥土质、岩石土质、黏土土质、沙土土质、黄土质、优良土质等。
穴	穴的选择	穴即指落基地点。地基要选在生气最浓的地方。

环境污染对养生的危害

◆【有害的放射性物质】

铀矿、磷矿、核辐射等有强烈的辐射级，会导致贫血、白血病以及癌症等。

◆【大气污染】

大气污染来源有生产性污染、交通运输性污染

和生活性污染。这些污染含有的有害成分是硫氧化物、氮氧化合物、碳氢化合物、一氧化碳及颗粒物等。

大气的二次污染的危害非常严重：碳煤炭型大气污染，二氧化硫在阳光作用下产生光氧化作用生成三氧化硫，危害人体健康。石油型污染，石油燃烧产生大量氮氧化物，然后与大气中的水蒸气反应生成硝酸和亚硝酸，再经过一系列反应，生成一系列过氧酸基硝酸脂类化合物，引起呼吸系统的多种疾病。

世界大气污染简况

亚洲国家大气污染严重。很多国家空气中的二氧化硫和漂浮的颗粒状物质超过了世界卫生组织制定的标准。来自世界50个国家的空气质量情报表明，世界上有6亿人生活在二氧化硫含量过高的地区，有10亿人生活在高量悬浮颗粒中。

大气污染对人类健康的危害：包括急性中毒、慢性中毒和远期效应3种情况。引起慢性非特异性疾病，如心血管病、慢性呼吸系统疾病、肺癌等。还会使人的遗传细胞受到影响，危害子孙后代的健康。

◆【水源污染】

污染来源有两方面：一是自然污染，二是人为污染。

水源污染对人体健康的影响是多方面的，据统计发展中国家80%的疾病与饮水有关。通过水传染的疾病，如霍乱、病毒性肝炎、伤寒以及变形虫病。历史上，在日本熊本县水俣湾发生的水俣病就是长期摄入富含甲基汞的鱼贝而引起的中枢神经疾病。

◆【土质污染】

工业废物污染，农药的污染，水源污染进而导致土质污染。一项调查报告指出，中国、印度和墨西哥人奶中有机氯杀虫剂的含量比其他国家高。垃圾污染成灾，每年以8%～10%的速度增长。

对于环境污染的预防保健措施有：避开不利于人体健康的水源、矿藏，避开强磁场、高压线，避免在有超声波、放射线的地方营建生活区。

居住环境与养生

因地制宜选择地址营造房屋，创造科学合理、舒适清静的居住环境。

◆【住宅选址】

农村住宅选址：依山傍水。好处：依山建房，冬季山体和树木可作为一个天然屏障，防风沙、寒

流等；夏天茂密的树木可以调节炎热的气候，各种花草还可以美化环境，增添生活情趣。傍水而居，湿润空气，减少污染。

城市住宅环境：营造人工景观。通过植物绿化，建造街心公园、喷泉，保证楼群间适当空旷地带以及假山，形成合理的生活小区。

◆【住宅朝向】

北半球的最佳坐向是坐北朝南；南半球的最佳坐向是坐南朝北。

这种朝向有利于室温调节，冬暖夏凉，不易感冒，有利于健康；有利于室内采光，夏天减少太阳辐射，冬天阳光照射时间长，对人体健康有很大益处。从保健角度来讲，室内每天应保证2.5～4小时的光照为好。

◆【城市住宅新概念】

根据世界卫生组织的规定，“住宅”不仅包括住宅庭院，而且还包括“小区”、住宅区及所有相关的生活服务设施。

都市居住环境 新趋向

A 居住环境质量的提高

视觉环境已成为建筑设计师关注的重点，现在的居民小区一改“火柴盒式”和“兵营式”的建筑格局，变为视觉形象美观、环境优美的康乐小区。小区绿色永驻，区域内还种上了多种保健型植物，沁人心肺。

B 住宅规格的提高

客厅面积增大，功能多样化，以适应现代人独立生活和独立个性的需求。厨房面积增大，使其成为一个独立的小天地，避免了油烟大面积的污染。

形神合一的情志养生　07

人体五志——喜、怒、悲、忧、恐



人有五脏化五气，以生喜怒悲忧恐。

——《素问·阴阳应象大论》

悲哀愁忧则心动，心动则五脏六腑皆摇。

——《灵枢·口问》

什么是情志养生

情志养生，亦叫精神养生、心理养生，西医学称之为心理保健。它是在天人相应整体观念的指导下，通过理念上和具体生活实践内容的调摄，增强心理的负荷力和心理素质，调养性情，以达到与环

境和社会保持高度的和谐统一，表现为健康稳定的心态和旺盛的生命活力。

在每一个人身上，都存在着一种神奇的力量，它可以使你头脑清醒，冷静理智地处理问题，保障你情绪高涨，干劲倍增，大大提高学习和工作效率；也可以使你走极端，不理智，做出后悔莫及的蠢事，表现为无精打采，委靡不振，学习和工作效率降低。这种神奇的力量就是西医学所谓的精神活动，而在中医学中被称为情志。《素问·上古天真论》：“志闲而少欲，心安而不惧，形劳而不倦，气从以顺，各从其欲，皆得所愿。”这就是中医学情志养生所要达到的状态。这是和谐、幸福的状态。

《素问·阴阳应象大论》：“人有五脏化五气，以生喜怒悲忧恐。”这便是《黄帝内经》中对于情志养生的独特理论的论述，即：喜、怒、悲、忧、恐。这是古人长期以来观察人们生活中的情绪变化所总结出来的五种最基本的情绪反应、心理活动。之所以称其为五志，也就是五种情志。

情志养生的必要性

在知识大爆炸，科学技术迅猛发展，生活节奏不断加快，工作、生存压力不断加大的今天，每一个最小的社会单位——人，都处于精神极度紧张，

濒临崩溃的边缘。无论国内国外，皆是如此，文明程度越高，科学技术实力越强的地区，这种情况越为严重。因而，专家称这是21世纪的特点——“情绪负重的非常时代”。

WHO对心理健康的界定

A	认识活动是否正常
B	行为表现是否正常
C	与其他人的关系是否和谐
D	对外界刺激反应是否适中
E	对周围环境反应是否正常

五脏与五志的关系

人的情志活动是以五脏精气为物质基础的，并成为五脏功能活动的外在表现形式，因而五脏就与

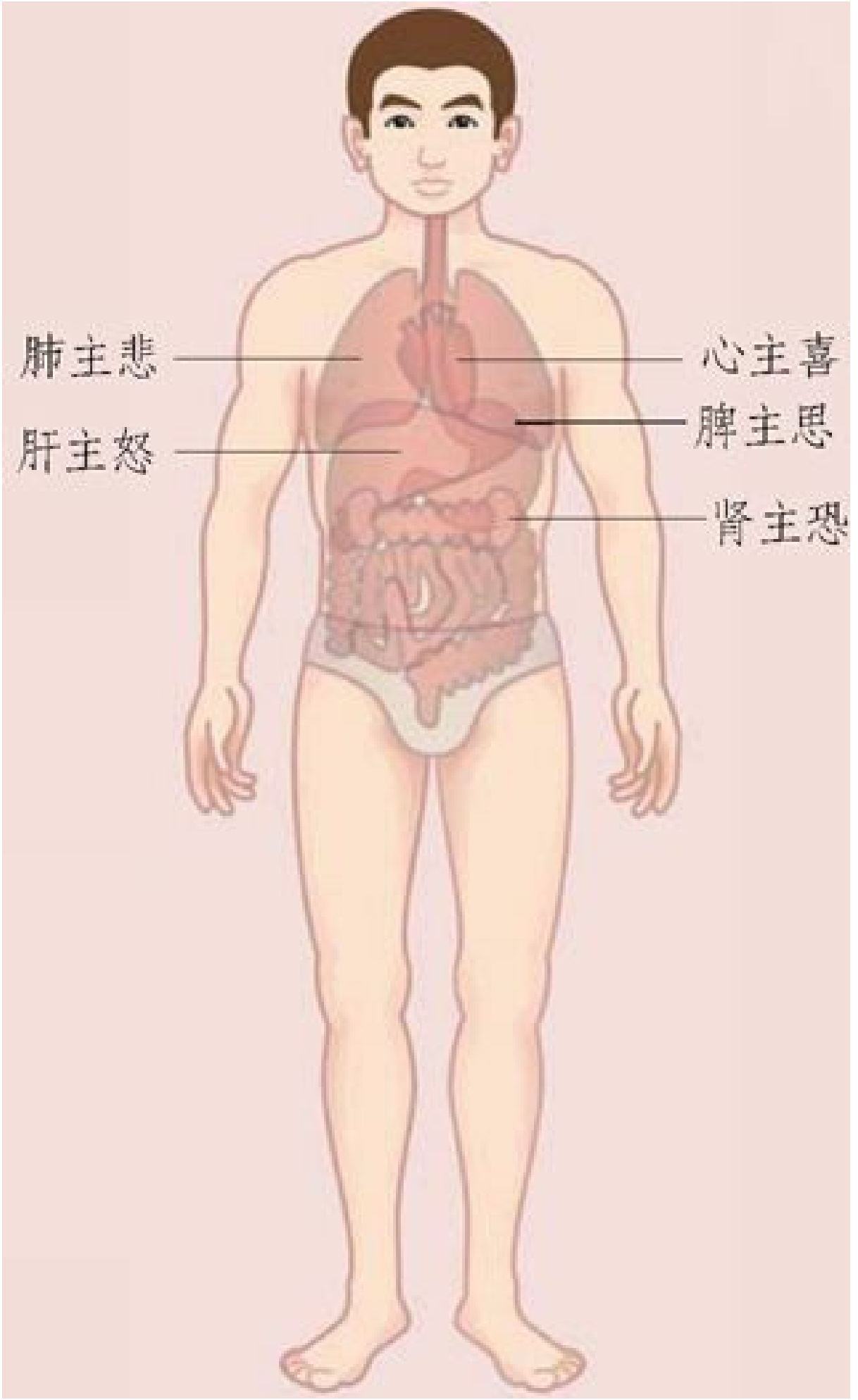
五志建立了密不可分的联系。

五脏与五志的关系是：心主喜，肝主怒，肺主悲，脾主思，肾主恐。五志的活动在心神的统摄下才能正常地进行。《灵枢·口问》：“悲哀愁忧则心动，心动则五脏六腑皆摇。”充分说明了心神对五志的统摄作用，心神受到影响后，对全身的影响是很大的。

在通常情况下，人体的五志都是正常表现，非但不会对人体有损害，还对身体健康有所调节，使五脏不受伤害。比如：心情爽朗、开怀大笑时，会觉得心胸舒畅；在生气、愤怒时，会觉得两胁不舒畅、隐隐作痛；在伤心、悲哀而哭泣时，会觉得憋气，甚至喘息、咳嗽；在焦虑、思索时，会觉得不思饮食，或食之无味；在恐惧、害怕时，会觉得瑟瑟发抖、浑身发冷。这些感觉，都是五志给予五脏的提示，要我们引起注意，做出适当的调整，以避免问题越发加重。

五志只有在过极的情况下，才成为致病之邪，导致相应脏器的疾病，并且致病损伤较深，对机体健康的危害颇大。《黄帝内经》重视五志致病的观点，对两千年来历代中医学家们都有深刻的影响。金代李东垣就曾指出：“凡怒忿、悲、思、恐惧，皆损元气。”因此，在生活、工作、学习中，我们

要调理好情志状态，不使任何情绪过激。这就要求我们注重情志养生，调摄心神。


肺主悲
心主喜
肝主怒
脾主思
肾主恐

形神合一的情志养生　07

统摄五志的神



精神不进，志意不治，故病不可愈。今精坏神去，荣卫不可复收。何者？嗜欲无穷，而忧患不止，精气弛坏，营泣卫除，故神去之而病不愈也。

——《素问·汤液醪醴论》

神对人体生理功能的影响

“神”是中医学中的一个重要概念，《黄帝内经》初步形成了一套较完整的理论，经后世历代医家的不断发展，使其更臻完善。中医学认为“神”是人体生命活动的主宰，“神”以物质为

基础，与形体相共存，反映了生命运动本身故有的客观规律。“神”不仅主导着人的精神活动，也主宰着以物质代谢、能量代谢、调节适应、卫外抗邪等为特征的脏腑机能活动。

良好的精神状态是抗拒衰老的巨大力量。西医学通过研究证实：情志对人的心肺、血压和免疫功能都有明显作用。我们可以利用情志活动规律来治病。每个人在实际生活中其实都在不自觉地遵守着这些原则，比如对于处于病痛中的亲友，每一个去探望的人都试图讲一些开心的事。患者十有八九都是被病痛所困扰，闷闷不乐，喜为心志，以欣喜、愉悦之志调摄情绪，则心神得养，而疾病可渐愈，否则心气失调，郁滞不舒，则病情更加严重。因而不难得出结论：精神调摄是养生之本。



神与五脏

在《黄帝内经》中明确指出“五脏藏神”，意思并不是五脏分别产生某种精神活动，而在于强调人体内部有一个调配心理活动的统一系统。五脏藏精而化生神，“肝藏血，血舍魂”，“心藏脉，脉舍神”，“肺藏气，气舍魄”，“肾藏精，精舍志”，“脾藏营，营舍意”。这里所谓的神、魂、魄、意、志，都属于人的精神活动范畴，分别依赖于血、气、脉、营、精，也就是五脏所藏的物质基

础。但最终由“神”统一调摄。

神与气血

人依赖水谷获得必要的营养物质，以生气血，而气血是精神的物质基础。摄入水谷充足，营养丰富，人体气血充盛，脏腑生理活动正常，则精神充沛，思维敏捷。反之，水谷不足，精微化源匮乏，脏腑气血虚衰，产生精神的物质基础亏损，精神也就委靡不振，思维迟钝。《素问·八正神明论》：“故养神者，必知形之肥瘦，荣卫血气之盛衰。血气者，人之神，不可不谨养。”因而，养神的重要一点是摄入充足的饮食。

形与神俱

“形与神俱尽终天年”是养生的根本目的。“形神合一”，是中医学的生命观，“形与神俱”是生命的基本特征。《灵枢·天年》：“神气皆去，形骸独居而终矣。”《素问·本病论》：“即一切邪犯者，皆是神失守位故也。此谓得守者生，失守者死，得神者昌，失神者亡。”故而，调整身、心、神的平衡，互补互养是养生的大法、延年益寿的根本途径，需要我们将其运用于实际生活中。

神在人体中的作用



神去则身死。



神亢则体健。

形神合一的情志养生　07

五志太过对人的影响



喜乐者，神惮散而不藏；愁忧者，气闭塞而不行；盛怒者，迷惑而不治；恐惧者，神荡惮而不收。

——《灵枢·本神》

所以任物者谓之心，心有所忆谓之意，意之所存谓之志，因志而存变谓之思，因思而远慕谓之虑，因虑而处物谓之智。

——《灵枢·本神》

什么是五志太过

在西方，古希腊医生希波克拉底论述了情绪、

性格类型对健康的影响，指出不良情绪对健康的种种危害。美国长寿学者胡夫兰德在《人生延寿法》中说：“一切对人不利的影响中，最能使人短命夭亡的就要算不好的情绪和恶劣的心境了，如忧虑、颓废、惧怕、贪求、怯懦……”对这些，现在甚至连不识字的老人都不怀疑了。

《黄帝内经》指出：“喜伤心”、“怒伤肝”、“悲伤肺”、“思伤脾”、“恐伤肾”等。五志本是五脏正常的生理情绪活动，但太过就会产生疾病。《灵枢·本神》：“喜乐者，神惮散而不藏；愁忧者，气闭塞而不行；盛怒者，迷惑而不治；恐惧者，神荡惮而不收。”喜发于心，乐形于外，心藏神，喜乐太过，则心神过劳而涣散，不聚藏于心；忧愁伤脾，脾气滞塞而不行；怒则气逆，上扰心神，甚则心乱，故至昏迷惶惑而不治；恐惧则心神动摇，神劳而惊散，精气无守而气自下。这是《黄帝内经》对于情志过极引起五脏功能失调、气机紊乱、神志异常的提示。除了五志外，中医学另有七情之说，也就是喜、怒、忧、思、悲、恐、惊。清代高士宗曾指出：“七情太过则伤五脏，七情内伤则有所亏损，疗之不易也。”



忧愁、苦闷、少言寡语会诱发疾病。

情志致病的特点

◆【情志刺激的性质和刺激的量】

在五志中，只有喜是属于良性刺激，其余四志皆属于恶性刺激。喜、怒刺激所致疾患的症情表现较重，恐致病较为难治。

爆发性刺激：喜、怒、恐——多指突如其来的情志刺激。

如意料之外的巨大打击、重大收获、巨大的事变或灾难、难以忍受的伤痛等。喜、怒、恐以刺激量过大、过猛为致病条件，临床表现如猝死、猝中、暴聋、暴盲、发狂等。

情志变化的个体差异	
体质差异	太阴之人，多阴无阳、精神易抑郁，易患哮喘、水肿、郁症等。
	少阴之人，多阴少阳、心胸狭窄、多忧愁悲伤，易患胃脘痛、胁痛、湿痹等症。
	太阳之人，多阳无阴、感情易爆发，易患消渴、头痛、中风等症。
	少阳之人，多阳少阴、爱虚荣、自尊心强，易患胸胁痛、眩晕等。
性格差异	性格开朗乐观者，不易为病。
	性格抑郁者，易情志为病。
	意志坚定者，不易为病。
	意志懦弱者，易情志为患。
年龄差异	儿童脏腑娇嫩，气血未充，多为恐所致病。
	成年人，气血方刚，多为怒、思致病。
	老年人，常有孤独情感，多为悲、思等情志致病。
性别差异	男性属阳，以气为主，性多刚悍，情志为病，多表现为亢奋形式，如狂喜、大怒等。
	女性属阴，以血为先，情多柔弱，多忧悲、哀思致病。

渐进性刺激：思、悲——多指某些问题在很长一段时间内未获得解决或实现，而在这一段时间内保持着持续性的异常精神状态，如精神紧张、思虑

忧愁、悲伤不已等。思、悲的情志刺激以刺激时间长为致病条件。

五志太过对人体的影响

五志太过致病有两种情况：一是情绪过于激烈，会很快致病伤人；另种情况是某种情绪持续时间太长、过久会伤人致病。

◆【损伤人体的脏腑】

《灵枢·百病始生》说：“喜怒不节则伤脏。”这说明情志不节会损伤脏腑功能。一情太过并非只伤一固定脏腑，既可一情伤几脏，又可几情伤一脏。如果思虑过度可影响脾的消化吸收功能，同样悲、忧太过也能影响于脾，导致食欲不振。如果大喜则会伤心，而由于“心为五脏六腑之大主”，如果心受伤，人体的整个功能皆会受到损伤。

情志变化过激对五脏的伤害

怵惕思虑	伤神（心）	恐惧自失，流淫不止；破腘脱肉，毛悴色夭。
愁忧不解	伤意（脾）	气结不行，悗乱；四肢不用，毛悴色夭。
悲哀动中	伤魂（肝）	狂妄不精，竭绝失生；阴缩筋挛，胁骨不举，毛悴色夭。
喜乐无极	伤魄（肺）	神惮散不藏，狂乱，意不存人；皮革焦，毛悴色夭。
盛怒，恐惧不止	伤志（肾）	喜忘前言；腰脊不可俯仰曲伸；精时自下，毛悴色夭。

◆【影响人体的气机】

气机，是气运动的根本形式，人体脏腑经络气血津液的功能活动及相互联系，都有赖于气机的升降出入。而情志致病，会耗散精神，扰乱气机，并会导致气机升降失常，气机郁滞，运行不畅，此外，消、缓、乱，亦是气的运行障碍。可见，七情太过对于人体气机的影响是很严重的。

◆【导致人体精血亏损】

《内经》说：“怒则气逆，甚则呕血及飧泄。”暴怒，可致血随气逆，发生呕血。《内经》又说：“恐惧而不解则伤精……精时自下”，“精时自下”，即恐惧太过，五脏所藏之阴精失去统摄，耗散不止。此外，过分思虑，既可耗伤心血，

又会影响食欲，造成气血生化不足，皆可使精血亏损。

◆【阴阳失调】

情志过激，可损阴伤阳。《内经》说：“大惊卒恐，则气血分离，阴阳破散。”阴阳破散，也就是阴阳失调。而阴阳协调，是维持人体生命活动的基本条件，“阴平阳秘，精神乃活；阴阳离决，精气乃绝”。

所以，了解了以上情志致病的规律，我们就要学会驾驭五志。良好地控制情绪，才能不至引起疾病。现实生活中，由于情志过激所引起的疾病可以说随时在我们身边。大家都知道“范进中举”的故事，虽然是对封建科举的批判，但却是过喜而致病的例子：科考多年不中的老秀才，在得到喜报后，一时大喜，心神涣散而不可收敛，故而疯疯癫癫，出尽洋相。三国时期吴国的三军都督周瑜，文武双全，但心胸狭窄，嫉妒，易怒，哀叹“既生瑜，何生亮”，被诸葛亮“三气周瑜”，最后“金疮迸裂”而死。有的人失去亲人后长时间地悲伤，导致患上重病；有的人因为受到惊吓，而总感到害怕，听到大的响声都会惊叫、发抖，惶惶不可终日；由于生活、工作、学习的巨大压力，思虑过度，大量的上班族、学生族整天忧愁难解，精神抑郁。所

以，情志过极，导致各种疾患，使我们的生活质量受到严重干扰。

治疗情志病的方法

中医认为，情志的病是不可以用药来治愈的。针对情志病，中医基本上采取了情志生克法。“喜胜悲”是指高兴就能够战胜悲伤。如古人在心情郁闷时，会去听相声，弹奏来调节心情。“悲胜怒”用悲伤来战胜大怒，如古人在他人大怒的时候，会告诉他一个很坏的消息，从而让悲伤来浇灭他的怒火。“恐胜喜”意思是用恐惧可能战胜过喜过散的心。“怒胜思”就是指一个人思虑太过的话，激怒他就可以了，这是一个很好的办法。“思胜恐”是说思虑是可以战胜恐惧的，就是如果你把问题想清楚了，一般来说也就不害怕了。用情志对治法，也就是用生活来解除人的疾病。

形神合一的情志养生　07
平稳度过更年期



什么是更年期

“更年期”主要是针对45～55岁的中年女性朋友而讲的。实际上，男性也有更年期的表现，只是女性症状明显。由于在这段特殊时间卵巢功能衰退，导致内分泌功能失调，自主神经功能紊乱，而产生了一系列的问题和不适的感觉。中医认为是由于妇女中年以后肾气渐衰，冲任亏虚，天癸将竭，出现肾阴不足，阳失潜藏，因而出现的阴虚火旺之症。如果持续出现症状而不能自我缓解，就被称

为“更年期综合症”，女性朋友必须引起重视。

更年期的症状及平稳过渡

并不是每个妇女都会出现更年期综合症，而且症状的轻重程度也不一样，持续时间也可长可短。主要症状表现是：眩晕耳鸣，烘热汗出，心悸失眠，烦躁易怒，潮热，五心烦热，口干咽燥，血压升高，皮肤作痒，关节酸痛，或面目、四肢浮肿，讷呆，大便溏薄；或月经紊乱，情志不宁，焦虑，抑郁，神经过敏，多疑，易激动。特别是这个时期的妇女不再拥有年轻时的娇嫩皮肤，良好的身体曲线，很容易自卑，闷闷不乐。

对于这段正常的生理现象，家人及朋友要给予理解、疏导、帮助，解除她们的心理负担，帮助她们重新建立起信心。而处于这个阶段的女性朋友，也要及早认识到这种正常现象。更年期是一个必经的生理过程，作为现代女性，要保持健康心态，建立科学的有益健康的生活方式。另外，还要注意加强身体锻炼，增强体质，饮食有所忌宜，以清淡饮食为主，多食用水果，多食用滋阴清热的食物。最重要的是保持心情舒畅，情绪乐观，做到“恬惔虚无，真气从之，精神内守”，平稳地度过这段时期。



更年期妇女不宜烦躁暴怒，应保持心情愉快。

形神合一的情志养生　07

避免“离退休综合症”



外不劳形于事，内无思想之患，以恬愉为务，以自得为功，形体不敝，精神不散，亦可以百数。

——《素问·上古天真论》

什么是“离退休综合症”

随着社会基本单位的细化，大多数子女在组成自己的家庭后另起炉灶，过独立的生活。又由于年轻人生活、工作的繁忙，很少回到父母家中看望他们，致使有越来越多的空巢老人。其次，老年人退休年龄越来越提前，在工作岗位上忙碌半生，突然

停止下来，失落感很强。因而，一大部分老年人患上了这个时代特有的“离退休综合症”。主要表现为强烈的孤独感与对他人的苛求，脾气变得倔强、暴躁。面对这种情况，家人要给予理解、帮助，老年人自己也要提前做好思想上的准备，以防措手不及，如果已经出现了问题，就要找到排解的方法，以防止对身体健康产生不良影响。

如何避免“离退休综合症”

《素问·上古天真论》：“是以志闲而少欲，心安而不惧形劳而不倦，气从以顺，各从其欲，皆得所愿。故美其食，任其服，乐其俗，高下不相慕，其民故曰朴。是以嗜欲不能劳其目，淫邪不能惑其心，愚智贤不肖不惧于物，故合于道。所以能年皆度百岁而动作不衰者，以其德全不危也。”，“外不劳形于事，内无思想之患，以恬愉为务，以自得为功，形体不敝，精神不散，亦可以百数。”按这里所讲的，老年人可以按其而行，调节心态，减少心理负担，寻找兴趣爱好，重新发挥余热。这样，“离退休综合症”将成为历史，而退休后的老人将幸福地颐养天年，享受这段美好的晚年生活。



形神合一的情志养生　07

怡情养性，远离抑郁

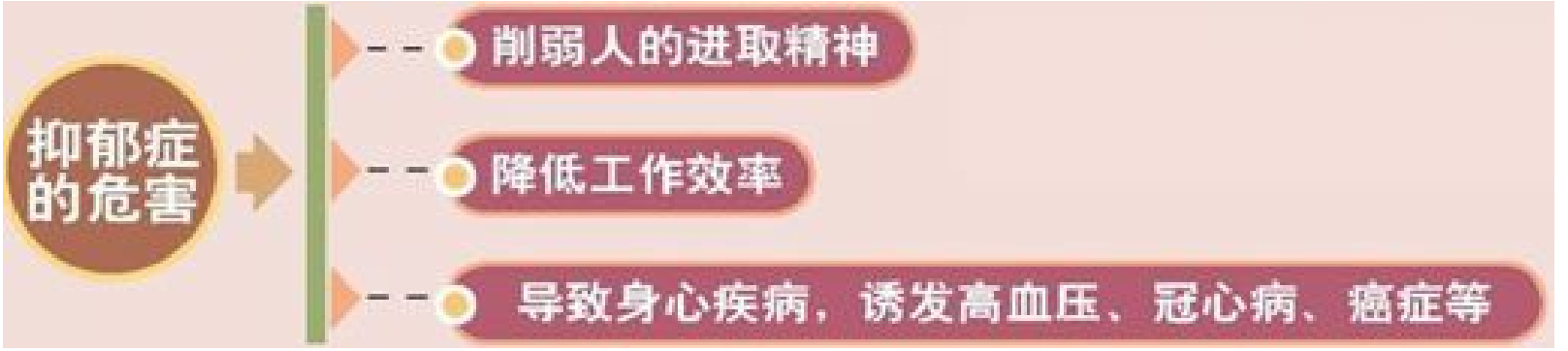


人与天地相参。

——《素问·咳论》

如何远离抑郁

在事业、学习、婚姻、家庭等方面，由于某一问题的意外刺激，或遇到了一些具体困难，所形成的一种抑郁心态。使一些人的行为举止出现消沉、委靡、怯懦和沮丧。情绪抑郁好发于多愁善感者身上，一般与性格孤僻、心胸狭窄、情绪冷漠、疏于交往相联系。



人由天地阴阳之气的交互作用而生成，《素问·咳论》：“人与天地相参”，天地自然界是人类生命的本源。故而怡情养性、调节身心状态是避免出现抑郁状态的良好方式。寻找自我的兴趣爱好，如琴、棋、书、画等，这些怡养性情、使心情平静的爱好，是很好的方式。还可以到大自然中去，在秀丽的山水之间调养性情。



形神合一的情志养生　07

培养安和的性情



怎样培养安和的性情

性情是一种心理特征，它主要表现在人已经习惯了的行为方式上。性情开朗是胸怀宽广、气量豁达的表现，是良好的精神、心理活动所反应出来的一种综合心理状态。

对外界环境中的任何事情都要保持稳定的心理状态和达观的处世态度，也就是一种安和的态度。所谓“安”，即对外界各种事物的刺激顺其然适

应；所谓“和”，即对外界事物的反应要顺之而去。这是一种“外轻内顺”的调养心理的方法。对重大变故，要养成理智和冷静分析的思考习惯；对非原则的无端琐事，更要增强涵养，善自排解。这样可以做到情绪平和，是非明辨，适时中止，对心理保健是一种很好的自卫措施。

这种处世达观的性情在现实生活中无疑是受他人欢迎的，也就自然能融入群体中，随之便建立起良好的人际关系。朋友圈子大了，生活也就丰富多彩起来，即便有不开心的事，只要找朋友们聊聊，就能轻易地排解孤独、抑郁、多疑、嫉妒等。

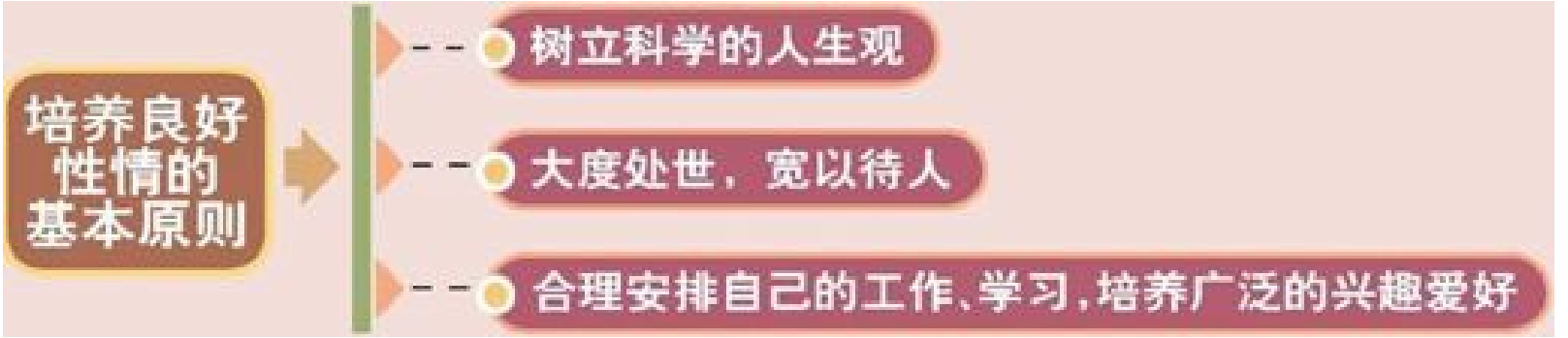
◆【性情与疾病的关系】

性情开朗的人不易患精神病、重病和慢性病。即使患病，也易康复。

性情急躁易怒者，易患心血管疾病和代谢性疾病，如高血压、动脉硬化糖尿病、胆结石等；

性情内向抑郁者，易患溃疡病、神经官能症、哮喘病、便秘、癌症等；

性情固执、易嫉妒者，常患慢性胃肠炎、头痛、偏头痛、失眠症等。


培养良好性情的基本原则
树立科学的人生观
大度处世，宽以待人
合理安排自己的工作、学习，培养广泛的兴趣爱好

饮食养生　08
食物和药的区别



五谷为养，五果为助，五畜为益，五菜为充，气味合而服之，以补精益气。

——《素问·脏气法时论》

食物和药的区别

食物是指各种可以供人们食用的物品。可供食用的食物多达数千种，食物中不仅含有维持人体生命活动、增强人体抗病能力的各种营养物质，同时还含有许多具有治疗作用的化学成分，俗语说：“药补不如食补。”药和食物到底有什么区别

呢？食物跟药相比，我们用的是它的平和之气，而对于药我们用的是它的偏性。中药的偏性就是它独特的气、味、归经。所以，中药非常注重采摘的时间。如菊花，生长在秋冬季节，所以喝菊花茶，人用的就是它的气，就是秋天和冬天的气，所以它补的是肾和肺。在人们通常的意识里，菊花就是败火的，但是究竟败的是哪里的火，这就要看菊花的采摘时节了。在中医里，什么药在什么季节采摘都是非常讲究的。如果不按照节气去采摘，药效就会受到影响。

药是用来做什么用的呢？药是用来赈灾的，当人生病了，可以用药临时地帮助你，解决阴阳偏盛或偏虚的问题。但是药不能天天吃，只能治病用。而食物却可以天天食用，且可以补益元气，天天能吃的东西才可以补益我们的身体。

食物的四气五味

食物的四气五味是食物具有各种不同食疗作用的物质基础。《素问·宣明五气》说：“五味所入：酸入肝，辛入肺，苦入心，咸入肾，甘入脾，是谓五入。”五脏各有所喜，如肝喜甘，因为甘味可以缓释肝气的劲急；心宜酸，因为酸味可以收敛心火；肺宜苦，因为苦味可以助肺气肃降；脾宜咸，

因为咸味可以使脾不运化过度；肾宜辛，因为辛味可以宣散和提升肾水之阳气。

饮食养生　08
饮食养生的根本



脾气通于口，脾和则口能知五谷矣。

——《灵枢·脉度》

饮食自倍，肠胃乃伤。

——《素问·痹论》

调摄脾胃

脾胃是人体后天之本，主运化水谷精微于周身，以供养各脏腑器官。也正是因为脾胃具有消化饮食、化生、吸收和转输水谷精微的生理功能，而水谷精微物质又是人出生后维持生命活动的营养来

源，所以才称脾胃为后天之本，气血生化之源。《灵枢·脉度》：“脾气通于口，脾和则口能知五谷矣。”由于脾胃以受纳水谷物质为职责，就使其易于被饮食所伤。

饮食养生的根本就在于调摄脾胃之气，脾胃之气健运，则气血供养充足。这就要求饮食上不能过于寒凉，不能有所偏嗜，切忌暴饮暴食，加重脾胃负担，使脾胃之气受创，不堪负载运化。《素问·痹论》：“饮食自倍，肠胃乃伤。”饮食应以适量为宜，否则会引起疾病。《灵枢·本病论》：“饮食劳倦即伤脾。”饮食不节，或过度劳累，都能损伤脾脏，尤其以饮食损伤为主要原因。故而，在饮食上一定要有所节制。

【饭后保养】

A　饭后散步

饭后散步可以促进消化。吃饭以后，缓行数百步，可使胃肠蠕动，促进消化。但注意，饭后不宜急行，饱食后急行使气血流向四肢，妨碍胃肠消化吸收。

B　饭后摩腹

吃饭后，将手搓热放于腹部，按顺时针方向，自上而下，自左而右进行环转推摩数十次或上百次不等。这样可以增加腹腔血液循环，促进食物消化

吸收。

C　食后漱口

进食后，口腔内、齿缝中留有一些食物残渣，若不及时清除，则有利于细菌生长，引起口臭，或产生牙齿疾病。

饮食养生　08

饮食养生的意义和作用



食饮有节，起居有常，不妄作劳，故能形与神俱，而尽终其天年。

——《素问·上古天真论》

饮食养生的意义

饮食养生，就是按照中医养生的理论，调整饮食结构，注意饮食宜忌，改变不良的饮食习惯，建立科学的生活方式，合理地摄取食物，以促进健康，增强体质，颐养天年的养生方法。



A

美国现状

在当代，我们要用新的营养知识防治现代文明病。美国在第二次世界大战后，农业较发达，一度成为“世界粮仓”，民众的生活比较富裕。但是，由于政府没有开展营养指导，营养不合理，造成了严重的营养过剩，民众中心血管疾病、高血压、糖尿病、肝病、肥胖病等所谓“文明病”的发病率相当高。

B

世界现状

从世界范围来看，二十一世纪，生活方式疾病将成为危害人类健康的头号杀手，其中不良的饮食习惯是引起现代富裕病的重要原因。例如，高热量摄入、脂肪过剩、烟酒过量等等，导致多种富裕病的广泛发生，如心脑血管病、肥胖症、脂肪肝、高血压、糖尿病、癌症等。

“民以食为天”，“贵五谷而贱金玉”。这是充满哲理和东方智慧的中国格言。吃是人的本能，这是毋庸置疑的。人类文明发展到今天，“吃”的学问已是一门独立的学科。应该说绝大多数人还没有学会科学地“吃”，以致严重损害了健康。由于营养不协调给我国人民的体质、智质也带来了许多不利的影响。随着人类科学文明的发展，饮食营养科学的重要性已越来越被人们所认识，许多国家已经对民众实行饮食营养指导，采取立法、制定政策、培养饮食营养人才、加深营养科学研究等一系列措施发展营养事业。饮食科学化是一项强国强民的重要工作。

中医把食物多种多样的特性和作用加以概括，建立了中医饮食养生的理论。中医认为食物的性能与药物性能一样，也具有“四气”和“五味”，也具有升降浮沉和补泻的特性。欲要保证饮食营养平衡，就必须遵循一定的法则。《素问·脏气法时论》明确指出：“五谷为养，五果为助，五畜为益，五菜为充，气味合而服之，以补精益气。”

饮食养生的作用

饮食养生与健康长寿关系非常密切，调理饮食可以给人体提供足够的营养，而且能够延缓衰老、防治疾病。



◆【补充营养、延缓衰老】

饮食是人体营养物质的主要来源，可以保证身体生长发育和各种机能活动的需要。古人说：“民以食为天”，说明饮食是健康的重要保证。食物入胃以后，通过胃的消化，然后散布全身，滋养肌肉，营养五脏六腑，从而维持正常的生命活动。

饮食还具有延缓衰老，延年益寿的作用。这种作用是通过饮食补益精气的功能而达到的。精、气主要由饮食中的精微物质所化生。饮食正常，则精

气充足而养神，自然体健神旺。所以，注意饮食对延缓衰老有重要意义。

- **【防治疾病】**

合理的饮食可以使人体获得足够的营养，既可以调整人体阴阳平衡，又可以使体内的正气旺盛，体质壮实，能够适应自然界的各种变化，从而避免外来邪气的侵袭，达到预防疾病的目的。

饮食还具有治疗疾病的作用。古人认为药食同源，没有截然界限；如果有了疾病，应当先用饮食疗法。有些疾病是由于人体营养不足，气血亏损而产生的，通过饮食补益气血，疾病自可痊愈。

饮食养生　08
饮食养生的禁忌



心主身之血脉。

——《素问·痿论》

心者，五脏六腑之大主也，精神之所舍也。

——《灵枢·邪客》

饮食有忌

饮食养生还要注意某些禁忌，即指对机体不相宜的饮食或不合理的饮食搭配要禁止或忌用，俗称“忌口”。

饮食禁忌的总原则有：忌食秽物和生冷硬食，

如大量地生食蔬菜和水果，虽然能够获得较多的维生素，但会损害脾胃，特别是对脾胃虚寒者不利；忌食油腻，如过多食用荤油、肥肉、油煎食品，易引起高血脂及动脉粥样硬化；忌食粘滑，如过多食用糯米、大麦等食品，易引起消化不良；忌食过寒过热食物，忌食过杂的食物。

饮食禁忌主要包括几个方面：

（1）不同季节的饮食禁忌　指根据不同季节适当选用寒凉、温热、平和等不同类型的食物。如夏季天气炎热，应多选用寒凉食物以消暑解热，如主食多吃小米、大麦类食品，多喝些绿豆汤，多吃些水果、西瓜等寒凉食物。不宜食用辣椒、肉桂等辛热食品，夏季要适当限制温性的肉类摄入量。冬季天气寒冷，应多选用温热食物以增温祛寒，如焖羊肉、狗肉等温性食物，以达增加温热的功效。冬季要忌用寒凉类的食物。

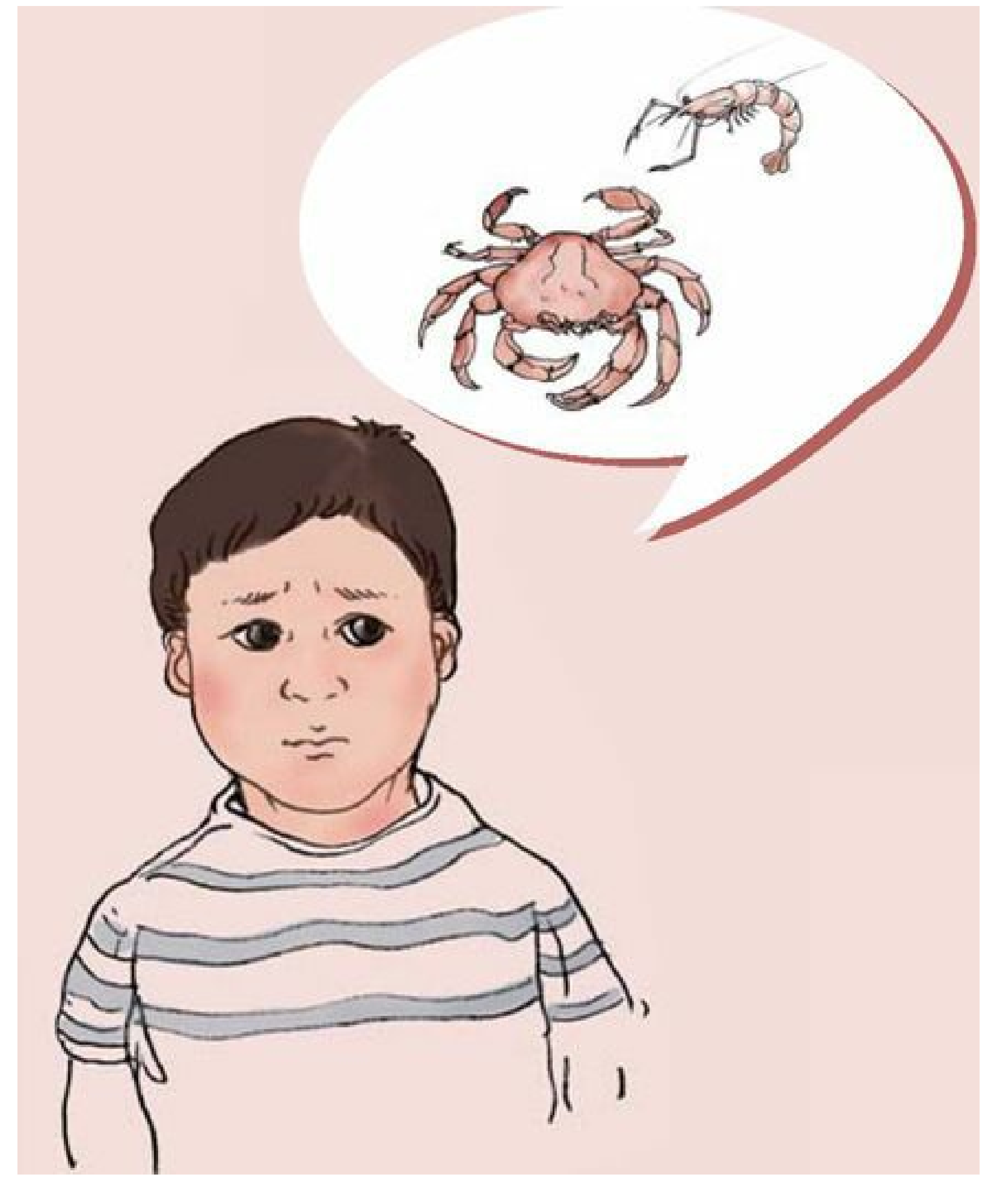
（2）不同体质的饮食禁忌　指根据人体的不同体质适当选择食物。如体质健壮者，应该多吃清淡饮食，不宜过多食用膏粱厚味及辛辣的食物。体质虚弱者，应该适量多吃些禽蛋肉乳类补虚作用较佳的食品，少食用寒凉的蔬菜水果等。

（3）不同疾病的饮食禁忌　指根据所患疾病的性质适当地选用食品。如热性疾病，宜多食寒凉食

物，如服用绿豆汤、西瓜汁或食用梨等；忌用辛热食品，如羊肉、狗肉、辣椒、花椒等。寒性疾病或外感风寒时，宜多食温热食物，如生姜红糖水、羊肉、狗肉等，以达温补祛寒之功效。

（4）忌食秽物和生冷硬食　污秽、变质的食物对身体危害非常大。两千多年前的孔子曾指出：“腐败变质的鱼肉、色泽变得很难看的食品，以及味道变得很难闻的食物都不能吃，食后必会使人受到损伤。”生冷硬物极难消化，会影响脾胃运化功能，对脾胃有损伤，所以不应该多吃。

（5）病中忌口　很多疾病是由于饮食不当而使病的程度加深或反复发作，所以在生病中应当忌口。具体来说，浮肿尿少，忌食过咸；冠心病，忌食肥肉、动物内脏；疮疡、皮肤病忌食鱼、虾、蟹等膻腥和辛辣食品；癌症忌食狗肉、羊肉、虾、蟹等。

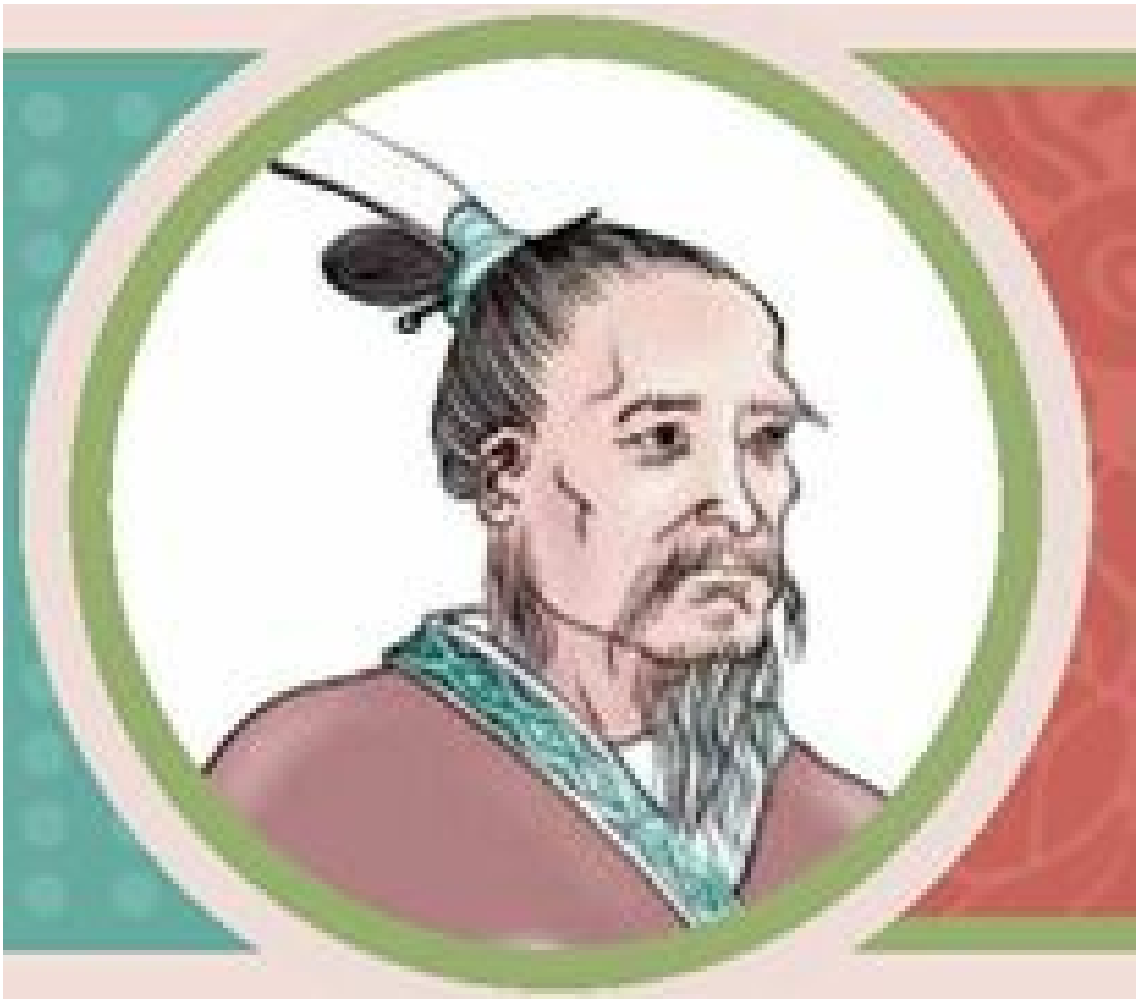


生病时，不能吃虾和蟹。

酸走筋	病在筋或得了肝病禁多食酸。因为酸性的东西是走肝的，走筋的，酸性是主收敛的，太收敛则肝气不能生发。
辛走气	肺得病了，不能吃太辛辣的东西。辛类的东西是走气的。肺主气，吃得太辣，会打喷嚏、流鼻涕、流眼泪，如果病在肺，不能吃辛辣的食物，以防过度消耗。
苦走骨	如果骨病了，禁吃太苦的东西。肾主骨，过苦则火气胜水，肾伤则骨无所生。苦本火之味，苦味太过则从火化。
咸走血	血病禁多吃过咸的东西。咸走血，咸主润，过则凝涩而耗，所以血病多食咸则血被耗损，凝涩不行。
甘走肉	病在脾胃，就不要多吃甘甜的东西，不要吃滋腻的东西。甜味的东西走肉，走脾胃。味甜和滋腻的东西会让脾增加代谢负担，使脾更加疲劳。

饮食养生　08

酸、苦、甘、辛、咸——中医对五味的认识



五味各走其所喜，谷味酸，先走肝；谷味苦，先走心；谷味甘，先走脾；谷味辛，先走肺；谷味咸，先走肾。

——《灵枢·五味》

辛散，酸收，甘缓，苦坚，咸耎。

——《素问·脏气法时论》

什么是五味

《素问·生气通天论》：“是故谨和五味，骨正筋柔，气血以流，腠理以密，如是则骨气以精，谨

道如法，长有天命。”古老的中医学认识到饮食中的五种基本的味道，即：酸、苦、甘、辛、咸。五味的产生，最早是古人通过口尝而得到的，这是我们在日常饮食中必须摄取的，但又不能有所偏嗜。对于五味的搭配，《黄帝内经》强调一个“和”，也就是调和、平衡的意思。五味摄入调和，则气血、筋骨得以滋养，后天精气得到培护，人的寿命将尽天数而终。

五味与五脏

五味在人体中的作用

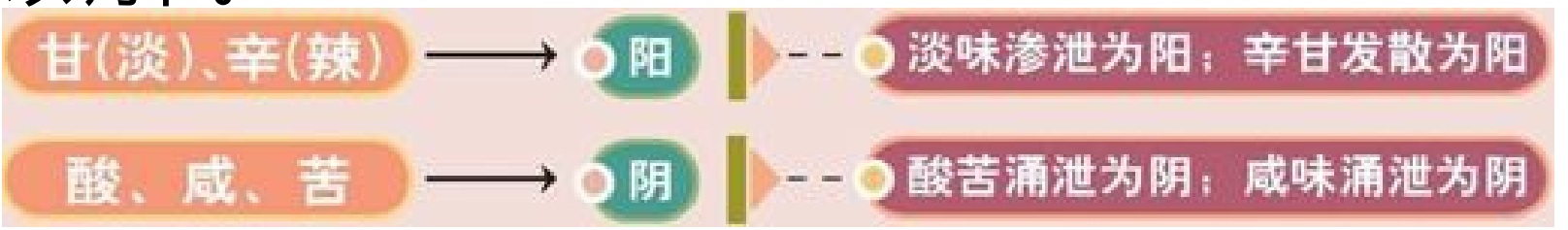
酸味	有敛汗、止汗、止泻、涩精、收缩小便等作用，如乌梅、山楂等。
甘味	有补益、和缓、解痉挛等作用，如红糖、桂圆肉等。
苦味	有清热、泻火、燥湿、降气等作用，如桔皮、苦瓜、百合等。
咸味	有泻下、散结和补益阴血等作用，如盐、紫菜、海带等。
辛味	有发散、行气、活血等作用，如姜、蒜、胡椒等。

《灵枢·五味》：“五味各走其所喜，谷味酸，先走肝；谷味苦，先走心；谷味甘，先走脾；谷味辛，先走肺；谷味咸，先走肾。”五味分别归属于五脏，即酸味归肝，苦味归心，甘味归脾，辛味归肺，咸味归肾。这样，当脏腑之气有盛衰偏差时，可按五味之气予以补足或减少这方面的饮食，以免加重盛衰，引起疾病。

《内经》所记载：“五味关乎五脏，然不离乎脾。”五味的变化大多都与“脾”有关，然后涉及其余四脏。脾不和，则不能知五谷五味，故五味不离乎脾。五味与五脏是相应的，有时我们会自觉口中发苦或发甜等，其实这些多是提示对应的脏腑病变。

五味的应用

《黄帝内经》还根据人类饮食特性，将其分别按五行属性归属于其中。《灵枢·五味》：“五谷：秔米甘，麻酸，大豆咸，麦苦，黄黍辛。五果：枣甘，李酸，栗咸，杏苦，桃辛。五畜：牛甘，犬酸，猪咸，羊苦，鸡辛。五菜：葵甘，韭酸，藿咸，薤苦，葱辛。五色：黄色宜甘，青色宜酸，黑色宜咸，赤色宜苦，白色宜辛。凡此五者，各有所宜。”这样，五脏又各有相应的饮食归属，谷类、水果、蔬菜、色泽均与五行一一相对，脏腑的盛衰，相互间的克制，均有所依从，可以从饮食上予以调节。



不仅饮食上要讲求五味，中医学在药物运用上更加重视五味。《素问·脏气法时论》：“辛散，酸

收，甘缓，苦坚，咸耎。” 药物中的五味都是药物的真实味道，不同味道的药物具有不同的作用，辛味药物具有发散以及行气血的作用，比如麻黄、木香、桂枝、荆芥等；酸味药物具有收敛以及固涩的作用，比如五味子、乌梅、石榴皮等；甘味药物具有缓急止痛，还有补益、调和的作用，比如甘草、五灵脂、桃仁鸡血藤等；苦味药物具有保存阴气的作用，还有泄火、燥湿以及通下的作用，如大黄、马钱子、天南星、黄柏；咸味药物具有软坚散结以及软化大便的作用，如芒硝、黄连、龙胆草等。随着人们所认识的药物越来越多，便将具有相同或相似作用的药物归属于同一味道，这时的五味就不一定是药物味道的真实反应了，而是对药物作用的概括。

饮食养生　08
五味均衡，百病不生



五谷为养，五果为助，五畜为益，五菜为充，气味合而服之，以补精益气。

——《素问·脏气法时论》

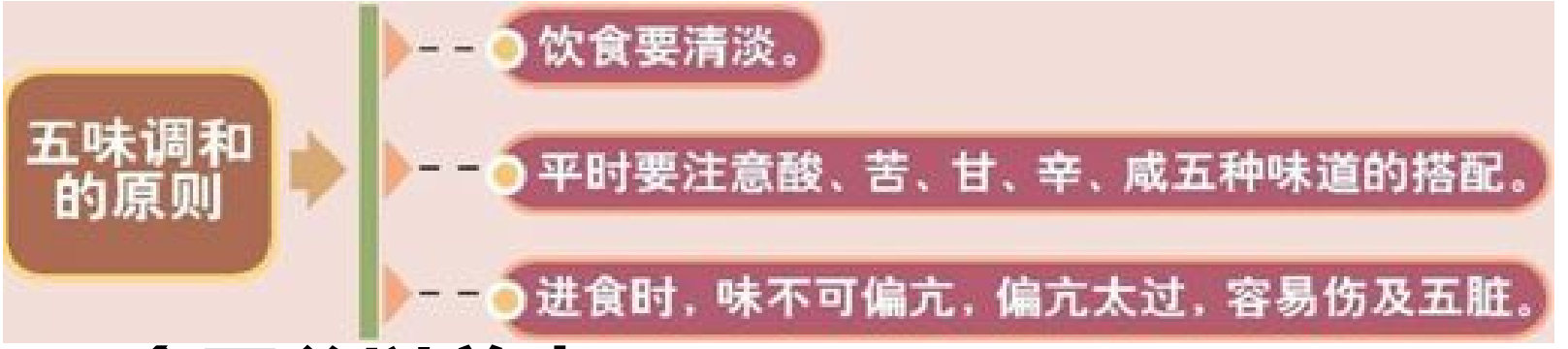
如何做到五味均衡

五味均衡是指饮食安排合理，酸、苦、甘、辛、咸均无偏嗜，又无不及。各脏腑气血都能得到调养，阴阳五行之气调和，故而疾病不生。

因而，安排合理的饮食可保证机体的营养，使脏腑功能旺盛，气血充实，增强体质。正如《黄帝

内经》指出的：“正气存内，邪不可干。” 除了从整体观出发的全面调理饮食外，某些食物还有预防疾病的作用。如：葱白、豆豉、生姜、芫荽等可预防感冒；玉米粉粥，经常食用，有预防心血管病的作用；食用海带，既可补充碘及维生素，又可预防甲状腺肿大；用荔枝可预防口腔炎、胃炎引起的口臭等。

滋养保健：一个人一生摄入的食物要超过自己体重的1000～1500倍，这些食物的营养素几乎全部转化成人体的组织和能量，以满足生命活动的需要。中医主张可用血肉之品来滋补脏腑。如鸡汤用于虚痨，牛乳用于病后调理，猪骨髓用于补脑益智，动物的内脏对人体相应的脏腑有补益作用。有些食物有很好的强身保健作用，例如：莲子、芥菜、蜂蜜、油菜、菠菜、西红柿、芹菜、牛羊肉、鱼类、动物的肝脏、核桃、栗子等有聪耳明目的作用；黑芝麻、核桃仁、黑豆、桑椹、莲藕、猕猴桃、动物的骨髓、大麦等有乌发作用；樱桃、荔枝、黑芝麻、松子、荷蕊、黑米、薏米、猪皮、猪蹄、蜂蜜、羊奶、西红柿、冬瓜、山药、大枣等有美容作用；核桃、葡萄、菠萝、龙眼、大枣、黑木耳、黑芝麻、豆类、鱼类、胡萝卜、鸡蛋、乌贼等有益智健脑作用。



食五谷以养人

《素问·脏气法时论》：“五谷为养，五果为助，五畜为益，五菜为充，气味合而服之，以补精益气。”讲的就是饮食多样、平衡的问题。

“五谷为养”，是指黍、秫、菽、麦、稻等谷物、豆类作为养育人体的主食。

“五果为助”，是指枣、李、杏、栗、桃等水果和干果。在这里泛指水果和瓜果食品，水果富含维生素、纤维素、糖类等物质，有些水果若饭后食用，还能帮助消化。水果是平衡饮食中不可缺少的辅助食品。



“五畜为益”，是指牛、犬、羊、猪、鸡等禽畜肉食，在这里泛指肉食类及海产品。这些“三高”食品是人体生长、修复组织及增强抗病能力的重要营养物质。



“五菜为充”，是指葵、韭、薤、藿、葱等，这里泛指植物蔬菜类。蔬菜类食物富含多种微量元素、维生素、纤维素等，也是一种不可缺少的辅助食品。同时还具有增强食欲、帮助消化和补充营养的作用，又有防便秘、降血脂、降血糖和防肠癌的作用。

针对目前我国具体情况，我们应大力提倡建立适合我国国情的饮食结构，增强国民体质。合理的饮食结构是合理营养的基础。没有合理的营养，就不可能有强壮的体格和身心的健康。

饮食养生　08

五味偏嗜，疾病将至



阴之所生，本在五味；阴之五宫，伤在五味。是故味过于酸，肝气以津，脾气乃绝；味过于咸，大骨气劳，短肌，心气抑；味过于甘，心气喘满，色黑，肾气不衡；味过于苦，脾气不濡，胃气乃厚；味过于辛，筋脉沮弛，精神乃央。

——《素问·生气通天论》

五味失调

在选择食物时，如果五味过偏，会引起疾病的发生。五味调和得当是身体健康、延年益寿的重要

条件。《素问·生气通天论》：“阴之所生，本在五味；阴之五宫，伤在五味。是故味过于酸，肝气以津，脾气乃绝；味过于咸，大骨气劳，短肌，心气抑；味过于甘，心气喘满，色黑，肾气不衡；味过于苦，脾气不濡，胃气乃厚；味过于辛，筋脉沮弛，精神乃央。”由此可见，五味的偏嗜会导致身体各种不适情况的出现，甚至会引发疾病。



合理调整饮食结构

我们需要改变传统的不科学的饮食观念，“吃得好”不等于营养合理。一般人把“吃饱、吃好”与增强营养连在一起，其实，这是不科学的。一般人认为“吃好”的概念，主要是指吃鸡、鸭、鱼、肉、奶等中高档荤腥食品或味道好的食品，但缺乏整体概念。尽管中国都市中膳食结构已由“主食型”变为“副食型”，肉、蛋、奶、蔬菜、水果

的支出是主食的10倍，但饮食结构是不合理的，营养供给不平衡。儿童、老年人因为体质的虚弱，更易出现这方面的问题，具体有如下几点：

山珍海味

“山珍海味”等所谓美味佳肴与饮食营养学之间，并不能划等号。由于历史上封建王朝的“宫廷御善”追求那些老百姓难以见到和吃到的东西，于是驼峰、熊掌、猩唇、鱼翅、燕窝、海参等等，因其稀贵而成为珍品。可是这些东西，其氨基酸、维生素、无机盐和微量元素的含量，都没有什么特别的营养价值，也没有任何科学数据证明他们都是高级营养品。

蛋白质摄入量不足。摄入的钙、核黄素、维生素A也明显低于正常标准。据有关部门对22个省市11万婴幼儿调查，佝偻病发病率达32%以上，对3万名城市儿童调查，缺铁性贫血患儿达40%。

脂肪摄入量过高。以北京为例，北京人均摄入的脂肪量超标46%，再加上独生子女不科学的饮食，出现了许多体重超标的人群。

注意和关心食品的酸碱度。随着营养卫生知识的提高，人们越来越关心食品的酸碱度。食物的酸

性和碱性的平衡是保证健康的重要原则。豆类、蔬菜、水果、海带、紫菜等均属碱性食品。蛋白质类食品，如鸡、鱼、肉、蛋，热源食品，如大米、白面等，均属酸性食品。



A 过多地食用碱性食品

体液内会出现更多的碱性元素，如钙、钾、镁等，为了保持平衡，超过比例的碱性元素，通过肾脏排出。所以长期食用碱性食品，会增加肾脏的负担，会导致肾脏疾病。但食用碱性食品过多的情况极为少见。

B 过多地摄取酸性食品

体液内就会出现更多的磷、氯等元素，它们与血液中的钙结合成磷酸钙从尿中排出，长此以往，体内就会缺钙，称为“酸性体质”。儿童缺钙可出现佝偻病、软骨病等，中老年人出现骨质疏松等。另外，“酸性体质”的人，常出现易怒、易激动、注意力不集中，容易衰老等症状。

饮食养生　08
大病初愈的饮食调养



五禁：肝病禁辛，心病禁咸，脾病禁酸，肾病禁甘，肺病禁苦。

——《灵枢·五味》

饮食自倍，肠胃乃伤。

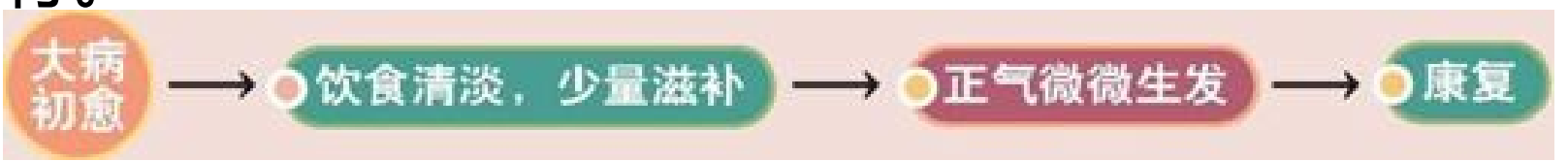
——《素问·痹论》

大病初愈的饮食调养原则

疾病初愈，人体正气虚弱，这时理应在饮食上给予调养，但由于脾胃运化之力较差，脏腑之气衰微，故而不适合给予大量膏脂厚味。大量厚味滋补

致使虚不受补，脾胃无力运化吸收精微物质，可致使脾胃进一步受损，则更无水谷精微物质补养机体，促使正气恢复。此时邪气刚刚衰弱，尚未完全康复，正气再次受损，则疾病又起，且较先前更重。这就是中医所谓的食复之症。

在大病初愈之时，应以清淡饮食为主，少量摄取滋补之品予以调养，谓之“壮火食气，少火补气”。只有缓慢调理，使正气微微生发，才能逐渐康复。同时，按照五行相生相克的理论，不同脏腑的疾病在饮食上是有禁忌的。《灵枢·五味》：“五禁：肝病禁辛，心病禁咸，脾病禁酸，肾病禁甘，肺病禁苦。”《素问·宣明五气》：“辛走气，气病无多食辛；咸走血，血病无多食咸；苦走骨，骨病无多食苦；甘走肉，肉病无多食甘；酸走筋，筋病无多食酸。是谓五禁，无令多食。”根据五味与五行相配，不同脏气有其不同的生理功能，不同的食物和药物就与不同的生理功能发生了联系。《黄帝内经》就是从这种联系出发，确立了不同疾病的饮食禁忌，为后世疾病治疗与康复阶段的饮食禁忌提供了原则和范例。在实际生活中，我们应遵照而行。



避免“食复”

人在大病初愈的时候，如果调养失宜，极容易使疾病复发，《黄帝内经》称之为“食复”。所以，人在大病初愈后，要常以谷、肉、果、菜等调补滋养。合理调养是预防食复的主要方法。病后饮食调养要顾及脾胃，以醒胃气为原则。在疾病初愈之时，既要注意增加营养以增补正气，又不可进食盲目，应该视胃的具体情况而定。



食疗的作用

食物和药物都有治疗疾病的作用，所以历代医家主张“药疗”不如“食疗”。唐代伟大医学家孙

思邈在《千金要方》中说：“凡欲治病，先以食疗，既食疗不愈，后乃用药尔。”另外，各种不同的疾病有不同的进补食物。《灵枢·五味》：“脾病者，宜食秔米饭、牛肉、枣、葵；心病者，宜食麦、羊肉、杏、薤；肾病者，宜食大豆黄卷、猪肉、栗、藿；肝病者，宜食麻、犬肉、李、韭；肺病者，宜食黄黍、鸡肉、桃、葱。”可谓开创了饮食辅助疗法的先河。食疗作用是多方面的，主要有以下几点：

（1）调整阴阳　利用食物的性味可以调节阴阳失调。如阳虚的人可选用牛肉、羊肉、狗肉、干姜等甘温、辛热类食物来调补阳气；而阴虚的人当用清补，选甲鱼、淡菜、海参、银耳等甘凉、咸寒类食物滋阴生津。

（2）泻实祛邪　针对病情进行全面调理，又可食用某些食物直接驱除病因，即所谓“祛邪安脏”，如山楂消食积，鳗鱼治肺痨，赤小豆治水肿，猪胰治糖尿病，蜂蜜治便秘等等。

（3）辨证施膳　从整体上看，全面膳食、荤素搭配是饮食营养的基础，但并不是一个饮食模式。现在的科学饮食健康观念是提倡饮食保健个性化，即根据不同的体质、职业、地域、病情，做到“辨证施膳”，即“因人施膳”、“因时施膳”、“因

地施膳”、“因病施膳”。

饥饱过度的危害

饥饱过度，对健康极为有害。《素问痹论》指出：“饮食自倍，肠胃乃伤。”《吕氏春秋》说：“肥肉厚酒，务以自强，命曰烂肠之食。”《千金要方·养性序》指出：“不欲极饥而食，食不可过饱；不欲极渴而饮，饮不可过多。饱食过多，则结积聚，渴饮过多，则成痰癖。”都是指导饮食适度，不可过量，否则会引起疾病。

- **【因人施膳】**

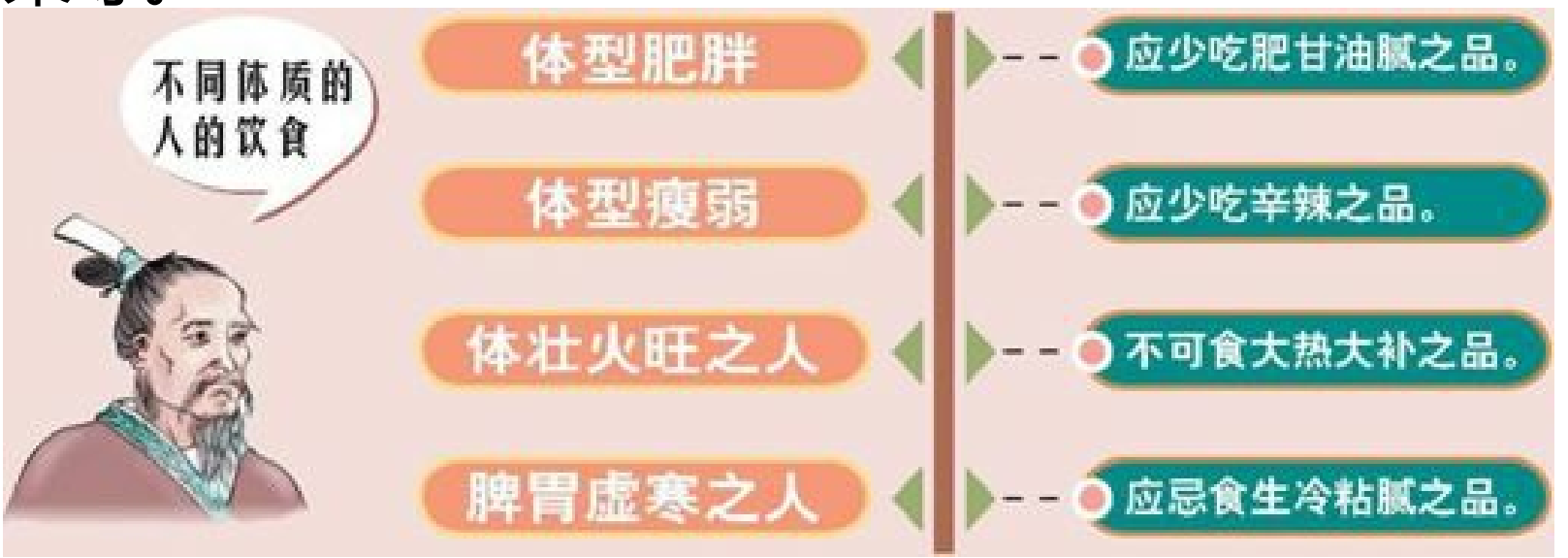
不同的人，个体的差异非常明显，根据人的年龄、性别，体质、生活习惯等特点的不同，而采取不同的饮食疗养的原则，叫做“因人施膳”。

古代饮食养胎法：我国南北朝时期医学家徐之才曾著有《逐月养胎法》，即按孕妇的不同阶段调节孕妇的饮食。如：孕初期强调应食“酸美”之物，以清淡为主；妊娠中后期，给予滋味美食，强调补肾填精养血的原则。

青少年青春发育期食养以调养肾气为要：这一时期是性发育日渐成熟阶段，调养原则强调补肾填精，充养天癸。适当食用鱼虾、瘦肉、禽肉、禽

蛋、牛奶等。

中年人的饮食原则主张合理少食、适当多动：人至中年，往往容易发胖，应适当减少碳水化合物和脂肪的摄入量；限制能量密度高、营养成分含量低的食物，如蔗糖、肥肉、曲酒等；适当多摄入那些能量密度低营养成分含量高的食物，如蔬菜、瓜果等。



老年人的饮食应多样、营养丰富、偏于清补，老年人的饮食调摄宜多样化，适当多补充钙质。根据其生理特点，遵循“三多三少”的“清补”原则，即蛋白质多、维生素多、纤维素多，脂肪少、糖类少、盐少。



- **【因时施膳】**

自然界四季变化的特点是春生、夏长、秋收、冬藏。根据中医的理论，四时养生的基本法则是“春夏养阳，秋冬养阴”。因此，四时饮食调养也应遵循这一原则。

春天饮食原则是减酸宜甘、选用辛温之品。饮食宜清淡可口，忌酸涩和油腻生冷之物，适当多摄入黄、绿色菜蔬。

夏天饮食多具有酸味的、辛香之品，少寒凉、节冷饮。选用清淡爽口，少油腻易消化的食物。“夏令进补”要温阳调阴。

秋天的饮食原则是少辛增酸、防燥护阴。如少食葱、姜、蒜、韭、椒等辛味之品、多一点酸味果蔬。适当多食芝麻、核桃、蜂蜜、糯米、乳品等食物。

冬天的饮食原则是减咸增苦、保阴潜阳。适当摄入龟、鳖、藕、胡麻、木耳等。冬令进补要以养阴护阳为主。

◆【因地施膳】

同一种食物，在不同的地区对人体会产生不同的食用价值。例如，湖南、四川食用一定量的辣椒对身体有一定的保健作用。因为这些地区潮湿多阴雨，当地人多吃一些辛辣食物，使腠理开泄以排除汗液、驱除湿气，这样，机体就可适应气压低、湿度大的自然环境。如果生活在北方干燥地区的人，过量地食用辣椒就会给身体带来损害。

饮食有节

A 进食定量

饥饱适中，恰到好处，脾胃的输布、运化正常，消化、吸收功能运转正常，人体便可以及时得到营养供应，有益于身体健康。

B 饮食以时

进食宜有较为固定的时间，有规律地定时进食，可以保证消化、吸收机能有节奏地进行活动，脾胃可以协调配合，有张有弛，有益于健康。

饮食养生　08
中年人的饮食调养



中年人饮食结构存在的危机

从生理上讲，中年人机体的生理功能开始由盛转衰，机体免疫能力开始减弱。在社会工作环境中竞争激烈，精神紧张，思虑过度，有时起居不规律，膳食搭配不平衡而营养失调，运动量不足，缺少养生保健等等，都是促使早衰的重要原因，也是许多老年慢性病的起因。据前些年对北京市居民死因调查，占居民死亡总数80％以上的前五种死因分

别是心脏病、脑血管病、肿瘤、呼吸系统病、外伤。除外伤外，前四种都与营养状态直接相关。如食盐摄入量过大是北京市高血压病、心血管病高发的重要原因。脂肪、胆固醇摄入过多是动脉硬化的重要成因。维生素和纤维素摄入不足，免疫功能下降，是消化道癌症、乳腺癌高发的诱因。热能过剩，特别是糖、酒摄入过多，也是中年肥胖的原因之一。肥胖又增加了胆囊疾病、糖尿病、痛风、心血管疾病的发病机会。特别是随着现代生活水平的提高，因饮食不科学引起的慢性营养性疾病也越来越多。人到中年开始“发福”，是非常常见的现象，这与饮食结构和营养不平衡有着直接的关系。

中年人饮食保健要注意的方面

◆【食宜多样化，不可过分精细】

《黄帝内经》所提倡的饮食就是饮食平衡杂食观。中医饮食十分重视五味调和，饮食多样化，粗细搭配，不可过分精细。若食物追求精细，便丧失了大量的食物纤维素和微量元素。

欧美人19世纪做面包的面粉，粗纤维的含量为0.2%～0.5%，随着机械化程度的提高，用来制面包的面粉中，粗纤维逐步降到原来的1/10以下。从营养角度来看，面粉磨得越细，它所含的维生素B_1、B_2就大大减少，用精面做的面包，维生素的损

耗也越大。从微量元素来看，以小麦含铬量为例，全小麦每百克为175微克，而加工成上等面粉只有23微克了，一级面粉只有0.6微克。铬对保持血脂正常及防治糖尿病有重要作用。人体所需要的各种营养素，不可能在一种粮食中样样俱全。因此，平时摄入粮食，应避免品种单一，提倡混合食用和轮流食用。如粮谷类、薯类、豆类、蔬菜类、水果类、动物性食物等。食物混合吃和轮流吃，可使各种粮食中营养成分彼此取长补短，相互补充，从而满足机体的各种需要。

膳食纤维在人体肠道中的作用

一	促进肠蠕动，加速排便，减少致癌物质与肠道的接触时间。
二	抑制厌氧细菌的活动，促进嗜氧细菌的生长，减少不利于健康的物质生成。
三	在肠腔内有与胆固醇分解产物胆酸结合的功能，促进人体内胆固醇的代谢，从而降低血胆固醇水平。
四	延缓碳水化合物的吸收，降低餐后血糖水平，减少尿糖。
五	一部分膳食纤维入胃后吸水膨胀，产生饱腹感，从而减少热量的摄入。

◆【控制油脂类饮食】

在饮食观念上要纠正过去人们不科学的认识。一般人认为增加营养就是吃大鱼大肉。为了追求“口福”，就肥甘厚味，不加节制地摄入油脂。因此，菜肴不要过贪荤腥，特别要注意控制对动物

脂肪的摄入。过食高脂膳食，血脂偏高，容易引起多种疾病，如肥胖病、高脂血症、高血压、冠心病、胆结石、肿瘤、结肠癌等。预防血脂增高不能寄希望于“良药”，而应从食物入手。日常生活中具有降脂作用的食物很多，如玉米、大豆、大蒜、鸡蛋、牛奶、鱼、燕麦、海带、苹果等，只要合理搭配，就可有效地预防血脂的增高。

中年人应适当增加富含淀粉的食物，如马铃薯、稻米、谷物和面糊等。复合碳水化合物所含脂肪、糖和热量都较低。同时，在消化碳水化合物的过程中，也消耗较多的热量，因此，含淀粉类的食物是控制体重的良好食品。只要合理搭配，中年“发福”就可提早预防，还可预防其他一些营养性疾病。

◆【饮食宜清淡，避免过甜过咸】

中年人应摄入清淡而富有营养的膳食。人体肝、胰等脏器的某些功能，随着年龄的增加而逐渐降低。人到中年过量食甜食，就会使血糖升高，长期反复刺激胰岛分泌胰岛素，往往造成胰岛细胞（分泌胰岛素的细胞）提前劳损乃至衰退，最终产生糖尿病。

中医认为咸入肾，饮食过咸会伤骨。研究已证实饮食过咸，可导致骨质代谢动态平衡失调，因而

易发生骨质疏松症，甚至骨折。骨质疏松的发病缓慢，女性大致从更年期开始，男性稍微晚一些。对骨质疏松症的发病原因争论颇多，以往是从内分泌失调和缺钙两方面来解释，近年研究的焦点逐步转向钙与蛋白质的关系方面。

惊人的事实

据流行病学调查报告证明，西欧、北欧和欧洲等地居民食用脂肪量比非洲、亚洲等地区高，其结肠癌发病率也明显增高。因为高脂膳食可使胆汁增多，胆汁中初级胆汁酸增多，在肠道厌氧菌的作用下，分别转为脱氧胆酸和石胆酸，二者均为致癌物质。此外，强力致癌物质多为脂溶性物质，高脂膳食中含有较多的化学致癌物质，加上高脂膳食中纤维素少，促使肠蠕动减弱。缓慢的排便延长了外源性和内源性致癌物质对肠壁的毒性作用。



◆【蛋白质食品充足，多食健脑食物】

蛋白质是生命的物质基础。如果体内缺少蛋白质，抗病能力、体质、生理功能等都会受到直接影

响。随着年龄的增长，中年人对食物蛋白质的利用率逐渐下降。一个正常成年人每天每公斤体重需要蛋白质0.8克即可，而中年人应增加为1克。因此，应适当摄入含蛋白质较多的食物，如鱼类、禽蛋类。如果以素食为主，应注意补充黄豆及豆制品，每天每公斤体重供应蛋白质增加到1.3克左右。

生理学家研究发现，大脑所消耗的能量几乎占全身能量的20%，所以大脑需要大量的营养来补充，才能保持大脑的灵敏度和持续能力，改善脑的功能以及延缓细胞的衰老过程。特别对于中年脑力工作者来说，更要保证大脑充足而全面的营养物质，合理搭配一些健脑食物，如鸡蛋、鱼类、瘦肉、黑芝麻、栗子、核桃、红枣、蘑菇、豆制品、玉米、小米、蜂蜜、海藻类、洋葱、紫菜、黄瓜、胡萝卜、黄花菜、菠菜、莲藕、辣椒以及各种新鲜水果如橘子、菠萝等。



- **【中年人三餐的注意事项】**

对于中年人来说，特别要强调的是早餐不能少，晚餐不宜太丰盛。不吃早餐，午餐和晚餐可能会吃更多的东西，而且机体还得不到足够的能量。然而在实际生活中，不少人正好相反。有一部分人，特别是双职工，由于主客观原因，早、午餐的

进食简单，甚至漏餐，50%的热能和食物集中在晚餐，晚餐安排得十分丰盛，不到酒足饭饱不肯罢休。这种生活习惯引起的生理变化首先是发胖，脂肪、胆固醇容易在血管沉积。一般来说，基础代谢是下午高于上午（如体温即下午高于上午），迷走神经兴奋性晚上要相对高于白天。迷走神经是胰腺的分泌神经，它的兴奋促使胰腺的分泌旺盛，各种消化酶含量增高，机体对食物的消化吸收能力也增强。晚餐酒足饭饱，血糖、血中的氨基酸及脂肪浓度均会增高，同时刺激胰岛素大量分泌，以降低血糖的浓度，并刺激脂肪合成。晚餐吃得过腻过饱还可诱发胆绞痛、胆囊炎等病情急性发作。

◆【适量饮茶，勿贪酒杯】

医学研究表明，适量饮茶，可补充维生素、叶酸、烟酸等必要的营养物质。同时，饮茶可提神、醒脑、明目，改善胃肠功能，防止高血压、冠心病、肥胖症、糖尿病及癌症等。过多饮酒弊多利少，因为酒中的乙醇能溶解细胞脂质和其他一些物质，并使细胞蛋白凝固，组织变硬，使人体组织器官受损害。医学研究表明，饮酒过多，可损伤智力，为老年性痴呆埋下祸根。长期酗酒之人，可引起胃和肺的出血与肝硬化，甚至发展为肝癌。

饮食养生　08
老年人的饮食调养



老年人的饮食调养原则

随着社会的发展，健康长寿的人越来越多，现在全世界老年人约占世界总人数的20%以上。虽然长寿必须靠多方面的因素全面协调才能实现，但讲究营养的确是颐养天年的一个重要方面。尤其是老年人需要特别重视。因为人进入老年期后，随着年龄的增长，各组织器官逐渐衰老，其基础代谢率逐渐降低，再加上老年人的活动量减少，因此所需要的能量也相应减少。如果老年人摄取的能量大于正

常代谢需要的能量时，就会使体内脂肪的比率不断提高，形成超重和肥胖，这对保持健康是十分不利的。但同时，由于老年人的生理机能下降，也需要提供充足而全面的营养。临床研究发现，人体老化和某些疾病的发生与维生素和微量元素的缺乏有密切的关系。因此，维持足够的维生素和微量元素的供应量也是十分必要的。根据老年人的代谢和营养特点，其饮食调养应贯彻以下原则：

- **【适当降低总热量的摄入】**

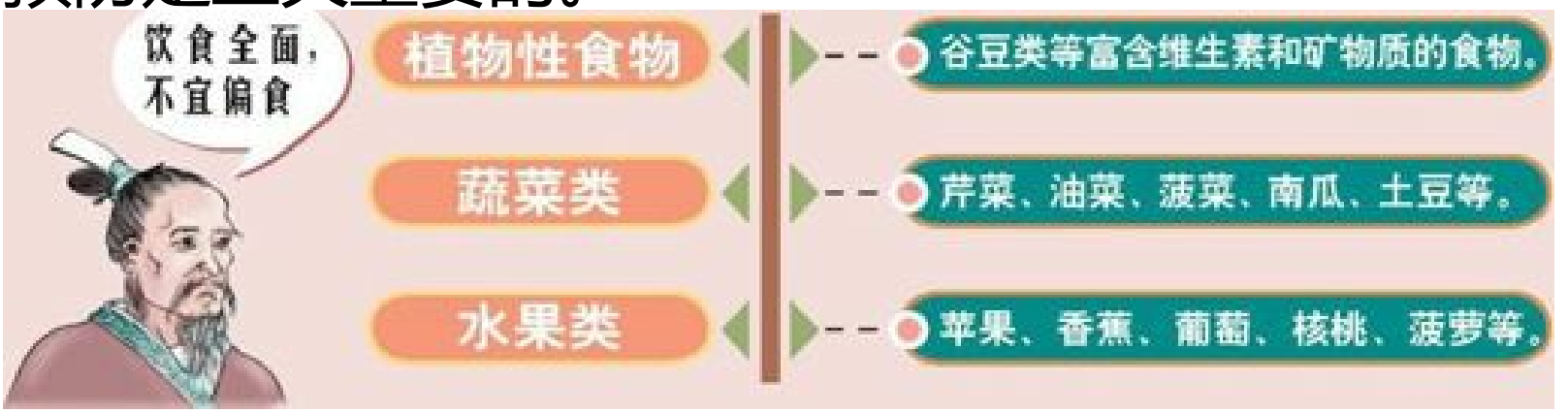


老年人的基础代谢一般要比青壮年期降低10%～15%，75岁以上的老年人要降低20%以上，总热量的供应要比青壮年降低10%～30%。因此，中医早就有“人到老年宜节食”的观点，这已为古

今中外所共识。唐代伟大医学家、养生家孙思邈明确提出过“养生五难不去，心希长寿不成”的观点。而“五难”中的第三难就是禁不住饮食的诱惑而不知节食。

◆【主食宜粗不宜精】

中医自古以来就提倡饮食杂食观。陶弘景总结前人的养生经验并在《养性延命录》中说：“田夫寿，膏粱夭。”就是说，粗茶淡饭者长寿，肥肉精良者短寿。提倡杂食和粗茶淡饭，就是混合饮食，反对偏食。当今社会提倡这一观念尤其具有重要意义。由于物质生活的不断提高，许多家庭的餐桌上摆满了营养品，由此而导致肥胖症、高脂血症、动脉血管硬化、冠心病、脂肪肝等一系列富裕病的发生。这些病属于生活方式疾病，从餐桌上开始科学预防是至关重要的。



◆【蛋白质摄入宜精，但摄入量不宜过多】

老年人的抵抗力逐渐降低，易感外邪为病。同

时随着年龄的增长，老年人对蛋白质的利用率也逐渐下降，智力减退，记忆力下降，反应迟钝等。因此，要想增强体质，提高抗病能力，就必须保证足够的蛋白质供应。现代科学研究表明，蛋白质不足可使身体虚弱，抗病能力下降，导致各种疾病的发生，其中也包括恶性肿瘤，特别是易引起消化道肿瘤，据报道，蛋白质不足是发生胃癌的一个危险因素。一般而言，每日由蛋白质供给的热量，应占总热量的13%～15%，可按1～1.5克/千克体重的量供给。在蛋白质的供应上，优质蛋白质应占50%以上。现代营养学研究认为，植物性蛋白质中氨基酸在量上的比例欠适当，食后，蛋白质也较难被完全利用。而动物性的蛋白质中各种氨基酸在量上的比例合适，食用后容易被人体较完全地吸收利用。因此，要适当摄入优质动物性蛋白质，例如，每天喝一杯牛奶，每周至少吃两次鱼类，每天吃一个鸡蛋，菌菇类食物要纳入日常饮食，如香菇、蘑菇、黑木耳等，增食各种豆制品等。蛋白质对老年人是非常重要的，但摄入量不宜过多，因为蛋白质过量可增加肾脏的负担，导致肾脏功能的减退，出现泌尿系统的病理症状。

- **【控制脂肪和胆固醇的摄入量】**

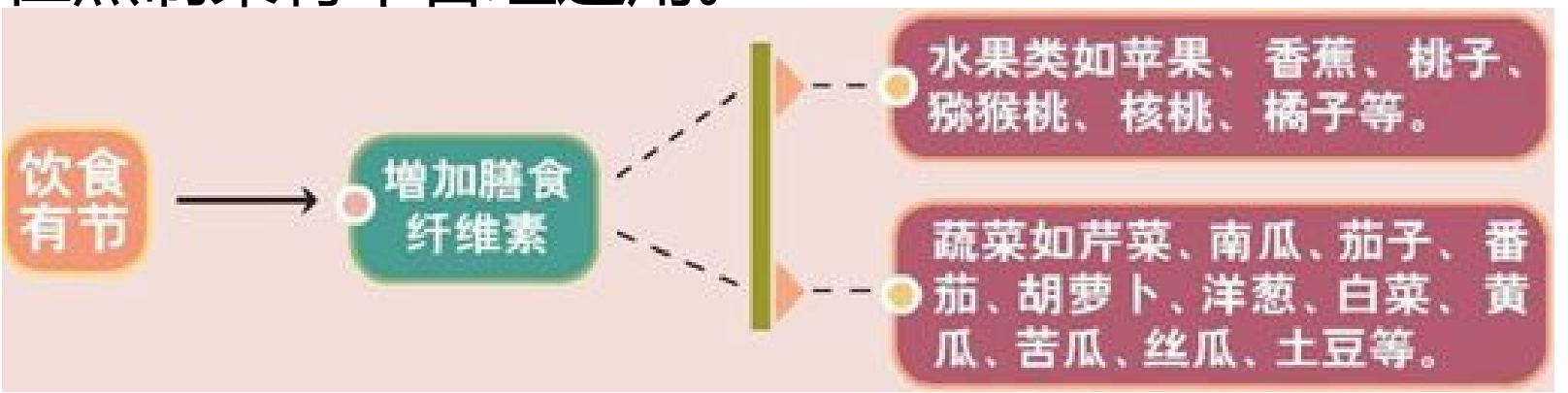
中医养生学主张老年人的饮食宜清淡而富有营

养，切忌膏粱厚味，就是说，老年人一定要控制油脂类食物和动物性脂肪。现代营养学研究认为，应将由脂肪供给的热量控制在20%～25%，每天的总胆固醇摄入量宜低于300毫克。即每天用烹调油在20克以下，而且以植物油为主。营养学专家建议，其具体做法改变以猪肉为主的动物性食物结构，用鸡肉、鸭肉、鱼类代替猪肉，炒菜时可用豆油、玉米油、鱼油等。有的学者建议，每周至少进食两次鱼类。含胆固醇高的食物，如动物内脏、肥肉等不宜摄入。国内外的许多调查都证明长期食用大量饱和脂肪酸和动物脂肪是引起动脉粥样硬化的重要因素。因此，若脂肪摄入量过高则会引起多种慢性病，如高血压、动脉硬化、冠心病、心肌梗塞、糖尿病、高脂血症等。但是，脂肪的摄入量亦不可过少，否则会影响脂溶性维生素的吸收。例如，维生素A就是脂溶性的。现代研究认为，维生素的缺乏容易加重或导致某些病的发生，如老年性白内障、肿瘤、脑猝中、皮肤病、月经不调等。

◆【适当多食蔬菜、水果及含纤维素的食品】

新鲜的蔬菜、水果是维生素C和维生素B族的丰富来源，又含有大量的纤维素和无机盐。维生素C对脂类代谢有一定的影响，能加快胆固醇转变成胆

酸的速度。摄入足量维生素可有效地清除氧自由基对人体的危害。研究资料表明：氧自由基与80多种疾病有关，服用多种维生素可以清除。美国学者研究指出：“服用足量的维生素，能预防包括心脏病、白内障、糖尿病和癌症在内的多种疾病。”德国学者研究指出：“缺乏维生素A、C、E要比高胆固醇导致心肌梗塞的危险性更大。”增加膳食纤维素能促进老年人的胃肠蠕动，对防治老年性便秘有着很好的作用，同时对某些癌症能起到预防作用。在日常生活中，摄入的水果和蔬菜也要多样化，可在烹制菜肴中合理选用。



◆【适当限盐，增加膳食中钙的含量】

世界卫生组织建议每人每天食盐的摄入量为3～5克，中国居民有“不咸没有味”的习惯，食盐的摄入量偏高。无论如何，老年人要努力把每天的食盐摄入量控制在5克以下。从生理上讲，老年人味蕾减退，感受咸的味觉变迟钝，故容易进食过咸的食物。食盐摄入量高是高血压的危险因素，所以减

少膳食中食盐摄入量对老年人来说尤为重要。骨质疏松是危害老年人健康的一大问题。我国膳食中普遍缺钙，中老年骨质疏松发病率较高。同时，钙可抑制脑神经的异常兴奋，保持脑的正常状态，使脑细胞得以正常行使自己的职能。充足的钙还能使精神疲劳减轻，已产生的疲劳也易消除。因此，要增加钙的摄入量，每天钙的摄入不少于800毫克。补钙有助于预防骨质疏松、降低高血压、冠心病的发病率。牛奶、奶粉、排骨、豆腐干、芝麻、大豆、海带、芝麻酱、虾、黄鱼、鱼粉、金针菜、野菜等食物中含钙丰富，老年人每天可以根据需要选用。

- **【培养良好的进食习惯】**

中医学认为老年人大多肾虚胃弱，由于肾气虚弱，牙齿松动无力，甚至脱落，体质也常属于虚寒之体。老年人的胃肠蠕动减缓，消化液和消化酶分泌减少，胃肠消化功能降低。总而言之，老年人在营养保健方面的特殊要求是：低热量、低脂肪、低胆固醇、低糖分、低盐分和高蛋白质、高维生素、高纤维素，以及适量的微量元素。

老年人进食四注意

食品以松软为好	饭菜要软一些，烂一些，以利消化；少吃或不吃油炸、火烤类坚硬食品。在食物烹调上，以蒸、炖、烩为主。
食物宜温不宜寒凉	即使在热天，也要少食生冷食品，尤其是冷饮，一定要少食为佳，以免损伤脾胃阳气，引起消化不良、腹痛、腹泻等症。阴虚热证疾病，忌辛辣、烟酒及其他热性食物。
吃时要慢	细嚼慢咽，既有利于消化，又易产生饱腹感，防止进食过多。
晚餐注意事项	晚餐不要过饱，也不要过晚，以清淡可口为宜。这样，可防止胆固醇沉积。

饮食养生　08

学生考试期间的饮食调养



学生考试期间的饮食营养应注意的方面



（1）保证优质蛋白的摄入　在考试期间可以适当多选择鱼虾、瘦肉、动物的肝、鸡蛋、牛奶、豆腐、豆浆等等。这些食物不但含有丰富的优质蛋

白，而且含有钙、铁、维生素A等。鱼虾贝类食物中含有丰富的DHA，可以提高大脑功能，增强记忆。

（2）保证新鲜蔬菜和水果的供应　这类食物中含有丰富的维生素C和膳食纤维，维生素C可促进铁在体内的吸收，又可增加脑组织对氧的利用。尤其在夏天多吃一些新鲜水果，还可以帮助消化，增进食欲。

（3）适当吃一些杂粮、粗粮　粗粮和杂粮如绿豆、红豆、糙米和标准粉等，含有丰富的维生素B_1和膳食纤维，能增加食欲，还能帮助大脑利用血糖产生能量，使大脑更好地工作。



饮食养生　08
巧食一日三餐



三餐进食量的注意事项

俗话说：“早餐宜好，午餐宜饱，晚餐宜少”，是很有科学道理的。早餐不能“凑合”，宜摄入高热量的食物，应摄入足量富含蛋白质的食品。午餐要提供以碳水化合物为主的足量食品。因为下午仍继续进行工作，进食一定要充足。晚餐宜清淡为佳，多吃一些含维生素C和粗纤维的蔬菜。

食后养生的妙法

（1）食后摩腹　以脐为中心，上下左右各旁开五公分，作一个正方形，顺时针方向环转绕脐摩腹，力量适中，不宜过大，注意全身放松，特别是肩、肘关节，不要在用力时过于僵硬。以五十次为宜。

（2）食后散步　散步时，胃肠道舒展，腹肌的收缩运动也起到了按摩胃肠道的作用，有利于食物的消化，防止食积。

（3）食后漱口　饭后漱口，可以将牙齿缝中的食物残渣冲洗干净，对于牙齿起到良好的保养作用，防止龋齿、牙龈炎的形成。



饮食养生　08

注重饮食卫生



建立良好的生活习惯，以防“病从口入”

古人判断肉新鲜之法

古人认为“肉中有腥，如米，不可食之。”这是说肉里面有红点，气味发腥，不能吃。又有：“生肉若熟，内有血者，皆杀人。”即生肉好像是熟肉一般，颜色不正常，或者还能发现其中似

有鲜血，这种肉也有问题。

- **【饮食宜新鲜】**

《论语·乡党》中说：“鱼馁而肉败，不食。色恶，不食。”《金匮要略》中指出：“秽饭、馁肉、臭鱼食之皆伤人。”古人早就知道不吃霉变和变质食物，因为这些食物中有多种致突变物和致癌物。食用发霉的花生（黄曲霉素）、过食淹制品易引发肝癌；食用过热的食品，如热面条、热茶等易引发食道癌；精神压力过大、过度疲劳可使机体免疫功能低下，易导致癌症的发生。

- **【熟食为主】**

孔子说：“脍不厌细。”《千金要方·养生序》指出：“勿食生肉，伤胃，一切肉惟须煮烂。”生冷之品不易为脾胃消化吸收，且容易损伤脾胃正气；熟食腥膻之气被去除，并且已经成为温热之品，易于消化。故而，应以熟食为主要饮食。



◆【注意饮食禁忌】

控制膳食中盐腌、烟熏和炭烤的食物。节日尤忌暴食暴饮，胃扩张超过一定限度，就会引起胃或十二指肠穿孔等症。胆囊炎患者尤其要注意，每逢节日总要有亲朋好友聚会，通常都是山珍海味满满一桌。油脂过量，会刺激胆囊分泌，引起病情发作或加重。改变平常饮食的错误认识，如饮酒防寒，

喝茶、喝醋解酒，牛奶作早餐，只吃植物油等。

◆【科学饮食六不宜】

不宜用白砂糖拌冷菜：砂糖中常有螨虫及其分泌物、虫卵及脱下的皮，食后，可出现腹痛、泌尿系统刺激症状、过敏性哮喘等。饭后不宜立即吃水果：水果中含有的大量单糖类物质，若停留在胃中时间过长，就会腐败而形成胀气，使胃部不适。吃肉后不宜马上喝茶：饭后马上喝茶就会使茶叶中的鞣酸和肉中的蛋白质结合成鞣酸蛋白质，减弱肠蠕动，重者易产生便秘。不宜过食豆制品：实验表明，人体内大豆蛋白超过了“界线”会降低正常铁质吸收量九成，有可能导致缺铁性贫血。烹调时不宜多用佐料：国外学者研究表明，有些天然调味品，如胡椒、桂皮、丁香、小茴香等有一定诱变性和毒性，过量可导致人体细胞畸变，诱发多种疾病。不宜用过热油锅炒菜：油烧得过热易产生一种硬脂化合物，对人体有害。过食这种过热油炒的菜，易患胃病。

十种食物不宜多吃

松花蛋	松花蛋中含有一定量的铅，过食会引起铅中毒。
臭豆腐	因为含有大量挥发性盐基氮和硫化氢等，这些都是蛋白质分解的腐败物质，对人体有害。
味精	每日摄入量不宜超过6克。过量会使血中谷氨酸的含量升高，出现头痛、恶心等症状。
方便面	因为含有食品色素和防腐剂，过量对人体不利。
葵花子	含有不饱和脂肪酸，过量消耗体内的胆碱，影响肝细胞功能。
菠菜	菠菜中的草酸和体内的钙、锌结合形成盐类排出体外，可引起体内钙、锌缺乏症。
猪肝	每公斤猪肝含胆固醇400克以上，多食易导致动脉硬化。
烤牛羊肉	熏烤过程中会产生苯并芘等诱发癌症的物质。
腌菜	腌制不好，菜内会含有亚硝酸盐等致癌物质。
油条	油条中的明矾含铝，过量食用会对大脑和神经细胞产生毒害。

房事养生　09

惜精养肾——房事养生的根本



以酒为浆，以妄为常，醉以入房，以欲竭其精，以耗散其真，不知持满，不时御神，务快其心，逆于生乐，起居无节，故半百而衰也。

——《素问·上古天真论》

能知七损八益，则二者可调，不知用此，则早衰之节也。

——《素问·阴阳应象大论》

房事养生

房事也叫房室，又称性生活。房事养生，就是

在“阴阳天道观”思想的指导下，根据人体的生理特点和生命规律，通过学习使人掌握必要的知识，采取健康的性行为，促进身体健康，增强体质，防病保健，提高生活质量，从而达到延年益寿的目的。

如何使房事生活尽善尽美？应引起人们的高度注意和重视。人类必须通过学习掌握一定的科学知识和方法。《素问·上古天真论》：“以酒为浆，以妄为常，醉以入房，以欲竭其精，以耗散其真，不知持满，不时御神，务快其心，逆于生乐，起居无节，故半百而衰也。”《黄帝内经》警醒我们：在房事上要知其可为，知其不可为，这样才能健康长寿。



惜精养肾

房室养生是以“精”字为核心的。精是生命的基础。“精”分为“阳精”和“阴精”。房事的结果可以使男女双方都从对方身上获得益处，以加强自身的阴精和阳精，也可能两败俱伤。

从学术角度分析，古人是根据房事中的表现而确定的，男性在房事后所表现的疲惫感和不应期，

认为是精液丧失所致的虚弱。《彭祖经》云：“夫精出则身体怠倦，耳苦嘈嘈，目苦欲眠，喉咽干枯，骨节解堕，虽复暂快，终于不乐也。”故而，珍惜精液对于男性而言是至关重要的。

惜精可以抗衰防老，孙思邈指出：“四十以上，常固精养气不耗，可以不老”，“六十者闭精无泄”，“若一度制得，则一度火灭，一度增油。若不能制，纵情施泄，既是膏火将灭，更去其油，可不胜自防。”有关方面的社会调查表明：国内外的长寿老人，大多对性生活都有严格且规律的节制，说明了节欲保精对健康长寿的积极意义。

七损八益

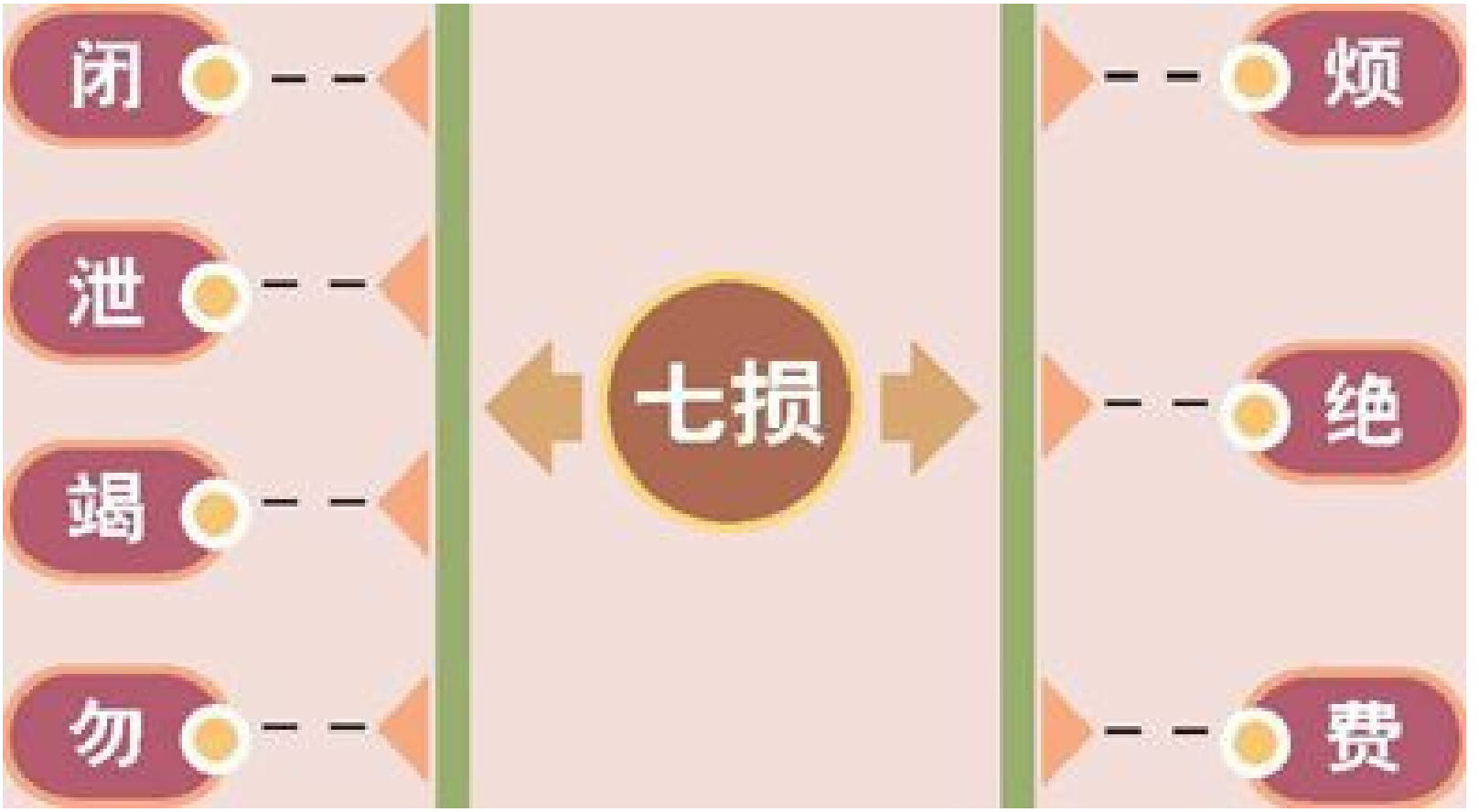
《素问·阴阳应象大论》：“能知七损八益，则二者可调，不知用此，则早衰之节也。”这里说明在房事保健中掌握和理解“七损八益”对人体健康的重要性。长沙马王堆出土的医书对房中保健作了详尽的论述，其中对“七损八益”也做了具体介绍。

八益是：治气、致沫、智时、蓄气、和沫、窃气、待赢、定顷。这是与导引相结合的两性交接活动。其主要精神是，导引精气，使阴液分泌，掌握适当时机，阴阳协调，蓄积精气，保持精气充满，防止阳痿等。八益，是补养精气之法，可供我们学

习，以补益身体，从而促使性生活的和谐。

七损是：闭、泄、竭、勿、烦、绝、费。这是七种有害健康的两性交合活动。其主要精神是，精道闭塞，精气早泄，汗出伤津、精气耗散，阳痿强用，交合时心烦躁郁，交合过频、精血耗竭等。七损，是损伤精气的做法，提醒我们不要如此行事。




七损
闭
泄
竭
勿
烦
绝
费

房事养生　09
适龄结婚，遵守天道



禁欲的危害

异常的性生活会导致多种疾病，我国古代典籍中，曾有大量记述了因异常性生活而致病的例子。《千金要方》指出：“男不可无女，女不可无男，无女则意动，意动则神劳，神劳则损寿，若念真正无可思者，则大佳长生也，然而万无一有，强抑闲之，难持易失，使人漏精尿浊以致鬼交之病，损一而当百也。”如果一味地抑制性生活，会引起病理变化。现代医学调查研究发现，终身未嫁及离婚、

寡居之女，乳癌发病率比一般人高，死亡率也较高。性科学的研究表明，长期的性压抑，对人的心理发展和工作学习都会产生消极影响，甚至损害身心健康。表现为精神萎靡，四肢无力，不思饮食，严重者可有心慌、胸闷、气喘等；还可出现睡眠障碍、神经衰弱等，甚至导致性变态等。

正确性生活的重要性

正确的房事能促进健康长寿，性是人类的天性，正常的性生活是人体生理之需，它与呼吸、心跳、消化和排泄一样，是人类不可缺少的生理功能。

正常的性生活可促进和保持健康的心理，“性与生命同在”。正常的性生活可预防疾病和不良行为。健康的性爱可鼓舞斗志，使人生乐观，积极向上，奋斗有成。科研人员调查结果表明，我国长寿老人都有比较长的和谐稳定的夫妻生活。

历代对房事生活的认识

房事本身就是阴阳天道：阴阳者，天地之道也。房事乃是性爱的真髓、核心。《礼记·礼运》指出：“饮食男女，人之大欲存焉”。《孟子·告子》云：“食色，性也”。元代李鹏飞在《三元延寿参赞书》中说：“男女居室，人之大伦，独阳不生，

独阴不成，人道有不可废者”。《玉房秘诀》中说：“男女相成，犹天地相生，天地得交会之道，故无终竟之限。”房事生活本乎自然之道。

房事养生　09

房事不过，有所节制



节制房事

房事不节制对健康的危害很大，其表现有多方面，如：不懂节制，纵欲无度；不懂房事宜忌，耗伤精气。

节制房事对于优生优育有重要的意义，节欲保精是优生优育的首要保证，是生下一个健康聪明婴儿的保证。

封建皇帝的房事

据历史资料统计，凡能查出生卒年龄的封建皇帝209人，平均寿命仅有39岁，其中凡注意清心寡欲，修身养性的皇帝，则能健康长寿。如清乾隆皇帝活了88岁，这与他“远房围，习武备”的生活习惯是有密切关系的。

孙思邈指出：“胎产之道，始求于子，求子之法，男子贵在清心寡欲以养其精，女子应平心定志以养其血”。《素女经》认为：“人年二十者，四日一泄；年三十者，八日一泄；年四十者，十六日一泄；年五十者，二十一日一泄；年六十者，即当闭精，勿复更泄也。若体力犹壮者，一月一泄。凡人气力，自相有强盛过人者，亦不可抑忍；久而不泄，致生痈疽。若年过六十，而有数旬不得交合，意中平平者，可闭精不泄也。”行房有度
的“度”不是一个绝对概念。应根据自己的实际情况而定。一般以次日不感疲劳，觉得身心舒适，精神愉快，工作效率高为原则。


房事过度
临床表现
腰膝酸软、头晕耳鸣、健忘乏力、面色晦暗、小便频数。
男子出现的病症
阳痿、遗精、滑精。
女子出现的病症
月经不调、宫冷带下等。
旧病反复或加重
冠心病、高血压性心脏病、风湿病、肺结核、慢性肝炎、慢性肾炎等。

房事养生　09

注重房事卫生——避免疾病传播



性知识缺乏的危害

缺乏性科学知识的教育给社会带来了巨大的危害。性愚昧和性无知给社会带来了许多负面影响，而最大的受害者则是青少年。如今具体表现在中学生乃至小学生早恋现象增多；青少年性错误和性犯罪增多；婚前性关系、少女怀孕、未婚怀孕增多等。



由于性知识的缺乏，造成性传染病在我国及世界范围正快速地增长。据统计中国有性病患者361万人，其中80%以上的人通过性接触传播。目前，全世界有爱滋病病毒感染者4000多万，爱滋病是本世纪最凶残的病魔之一，直接危害着成年人和儿童的身心健康。性传染病的流行原因：缺乏性科学知识，被性愚昧的枷锁束缚；缺乏科学的预防手段和方法；“性解放”、“性自由”极端思潮的泛滥和影响。因而，加强性行为的科学教育，是全社会面临的重大课题，这对国民素质的提高具有重要的意义。

注重房事卫生

房事卫生是男女双方都应养成的卫生习惯，睡觉前养成洗涤外阴，避免因行房不洁而引起的一些疾病。如果不注意房事卫生，妇女可能会引起一些妇科病，如月经不调、感染性阴道炎、子宫内膜炎、阴道粘膜溃疡、新婚“蜜月病”等；男性也有可能患上急性前列腺炎、泌尿系统感染、尿道滴虫

病等。

房事养生　09
房事有法——颐养天年



古人的房事保健

中国文献典籍多有记载关于男女房事保健的内容，把男女性生活的方法、技巧和卫生保健内容结集成“房中术”，这也是我们祖先留给我们的一份宝贵财富。在马王堆出土的15种医书中，属于古代房中医学的有5种，分别定名为《十问》、《合阴阳》、《天下至道谈》、《养生方》和《杂疗方》。这是中国现存最早的房中医学著作。

对房事补益方法有很多的记载，《十问》指

出：“精盈必泄，精出必补。”男性房事养生，可用“开源节流”四字概括。所谓“开源”是指房事之后，进行食补、药补；所谓“节流”，即房事有度。

房事保健的方法

饮食与房事保健。早期房中术以食补为主，主要是以禽肉蛋奶等高蛋白食物为主，后期随着医药的进步，则以药补为主，多为补肾类的药物。

提高房事质量和房事技巧。《汉书·艺文志》指出了对房事的要求是“乐而有节，则和平寿考”。它肯定了房事行为的合理性和人道价值，肯定了男女两性的关系不仅仅是为了生殖繁衍，而且建立在两性间的“乐”的基础上。然而这种“乐”又不是纵欲，而须以人类理性加以节制，使这种“乐”有利于健康长寿。

还可以根据自己的具体情况选择一些相应的保健方法。如，强肾保健功，铁裆功等。只要坚持锻炼，就可以达到强肾保精、延年益寿的目的。

提倡独宿

古代养生家将独卧作为节制房事和房室养生的辅助保健方法。《千金翼方》引用彭祖的话说：“上士别床，中士异被，服药百裹，不如独

卧”。《孙真人养生铭》说：“秋冬固阳事，独卧是守真”。

房事养生　09

择时授孕



房事保健与优生

房事保健与优生有重要的关系，中医典籍有很多关于优生的论述，其中很多内容是可以借鉴参考的。在配偶、婚龄、布育、胎教、胎产、育儿等方面，按照优孕、优生的原则，环环紧扣，不失其一。



正确的生育观念

正确的生育观念是晚婚少育，这绝非是近代由于限制人口增长而提出的，古代养生家早已主张“欲不可早”。《寿世保元》指出：“男子破阳太早，则伤其精气；女子破阴太早，则伤其血脉。”《泰定养生主论》指出：“古法以男三十而婚，女二十而嫁。又当观其血色强弱而抑扬之；察其禀性淳漓而权变之，则无旷夫怨女过时之瘵也。”

男女最佳生理年龄阶段：《素问·上古天真论》指出：“女子，三七，肾气平均，故真牙生而长极；四七，筋骨坚，发长极，身体盛壮。”，“丈夫，三八，肾气平均，筋骨劲强，故真牙生而长极；四八，筋骨隆盛，肌肉满壮。”故而，中国古人认为女子21岁～28岁、男子24岁～32岁是生理发育最完善的时期，男女分别在这个年龄段结婚、生育是最佳选择。

怀孕生子要注意的问题

性生活是大自然赋予人的本能，但只有在“天时、地利、人和”协调一致的情况下，才能共同获得性的满足，带来身心健康。如果想怀孕生子，就更应该以科学的态度对待性生活。



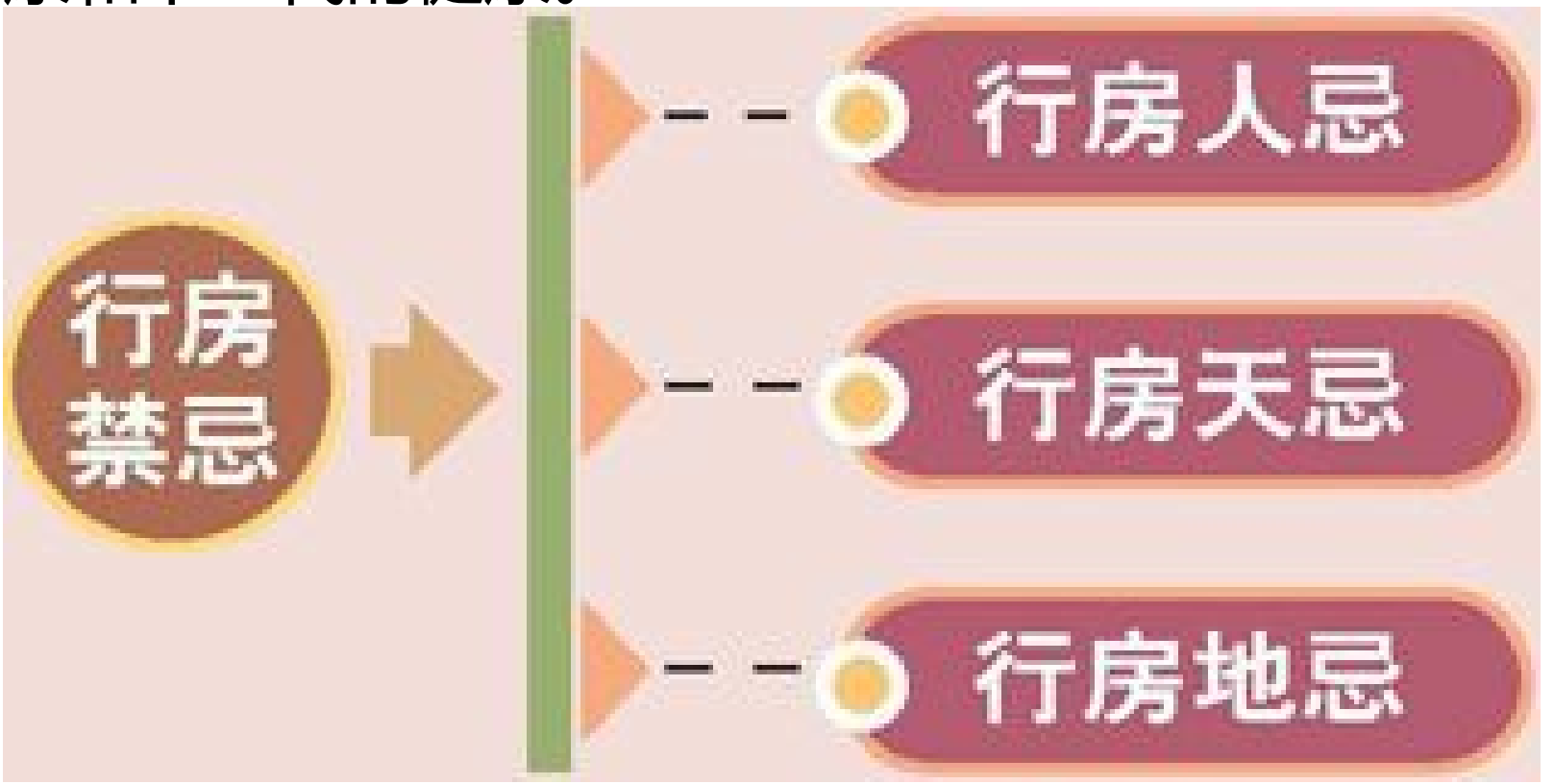
夫妻恩爱、心情愉快，有利于优生。

- **【和悦情志】**

纵观中国古代房室保健的典籍都非常重视情志与房事生活的密切关系，夫妻恩爱和睦，性生活和谐，会心情愉快，使人体气血调和，经络通畅，有利于身心健康。要想达到这样的效果就必须讲究科学方法。从医学的角度来讲，性生活是夫妻双方的事，合房有术，健康而又和谐的性生活是夫妻共同幸福、延年益寿的基础。

◆【行房禁忌】

中国古代房中养生和优生除了前面所讲的基本原则，还非常重视房室禁忌，强调“欲有所忌”，“欲有所避”。若犯禁忌，则有害于自身健康和下一代的健康。



（1）行房人忌　阴阳合气，要讲究“人和”，

选择双方最佳状态，才能提高房事生活质量，有益于健康，为优生打下一个良好的基础。

醉莫如房。《三元延寿参赞书》指出：“大醉入房，气竭肝伤，丈夫则精液衰少，阳痿不起，女子则月事衰微，恶血淹留。”《素问·上古天真论》：“以酒为浆，以妄为常，醉以入房，以欲竭其精，以耗散其真，……故半百而衰也。”醉酒之后入房，男女双方都可能引起一些疾病，临床所见早泄、阳痿、月经不调、消渴等。如果酒后房事受孕，易产生智力和体力低下的后代，即近代医学上所谓的“酒精儿”，或“星期天孩子”。

七情劳伤禁欲。《千金要方》指出：“人有所怒，气血未定，因以交合，令人发痈疽……远行疲乏来入房，为五劳虚损，少子。”可见七情过极，或劳倦过度，宜应休息调理，不宜房事。否则，不仅引起自身疾病，还会影响优生。



切忌强合。《三元延寿参赞书》指出：“强力入房则精耗，精耗则肾伤，肾伤则髓气内枯，腰痛

不能俯仰”，“体瘦、惊悸、梦泄、阳痿、便泄、小腹里急、面黑耳聋等”。强力入房，违反道德规范，带来心理障碍，影响夫妻关系，损害身体健康。

妇女房事禁忌	
经期禁欲	《千金要方》主出："妇人月事未绝而与交合，令人成病"。月经期内交合，使子宫内膜充血加重，月经量增多，引起月经不调，或感染，甚至造成不孕症。
妊娠早晚阶段禁欲（1–3个月及7个月之后）	《保产要录》指出："则两月内，不露怒，少劳碌，禁淫欲，终身无病"。因为在此期间容易引起流产和早产，尤其有流产史的妇女更应注意。
产期百日内禁欲	《千金要方》指出："妇人产后百日以来，极需殷勤忧畏，勿纵心犯触，及即便行房"。妇女产后九周子宫才能完全恢复，若过早进行房事活动，可导致子宫恢复不良，引起恶露不净，贫血和炎症等。
哺乳期内当节欲	《千金要方》指出："毋新房以乳儿，令儿羸瘦，交胫不行"，特别是"其母遇醉及房劳喘后乳儿最剧，能杀儿也"。因此，在哺乳期应节制房事，安和五脏，保证婴幼儿健康成长。

病期慎欲。《千金要方》指出："男女热病未差，女子月血，新产者，皆不可合阴阳。"从遗传学的观点来讲，病中行房受孕，其结果是"重重相生，病病相孕"，代代相因，遗害无穷。有些病，如结膜炎未愈时，切忌行房，否则，视神经萎缩会引起失明。有些慢性病，如肺结核、肝病、肾病

等，房事不可过度，否则，会引起旧病复发。

（2）行房天忌　中医古代房中术认为行房的最佳时间应选择风和日丽、夜闲人静时。自然界异常气候变化应禁止房事活动。特别对择期布育更为重要。

《产经》认为，欲要优生，男女交合的时间一定要避开九种不良时机将带来的灾祸。一是，中午交合得的孩子，生下来就会呕吐；二是，日蚀交和得的孩子，会因身体忧悉而受到损伤；三是，半夜交合得的孩子，不聋就哑；四是，雷鸣电闪时交合得的孩子，容易产生癫狂错乱的疾病；五是，月蚀时交合得的孩子，母子都不吉利；六是，出现虹霓时交合得的孩子，动作不吉；七是，冬至或夏至日交合得的孩子，生下来就防碍父母；八是，玄望时交合得的孩子，必得昏乱和目盲的病；九是，醉饱时交合得的孩子，可能成为白痴或满身生疮痒。

上述观点虽未一一得到临床验证，但可作为参考。从现在临床观察的情况来看，婴幼儿的先天性疾患，皆与孕前的生活环境或孕期的护养有直接关系。

（3）行房地忌　《千金要方》指出：“日月星辰火光之下，神庙佛寺之中，井灶圊厕之侧，冢墓尸柩之旁”等等，一切环境不佳之处均应列为禁

忌。应选择一个安逸、舒适的环境，良好的环境对心理和生理健康都会带来益处。

当前社会残疾儿童的数量很高。究其原因：缺乏房事保健知识，缺乏优生优育的知识；缺乏对房事生活与爱情、家庭幸福密切关系的正确认识。

房事保健的作用

给予科学指导	打破人们对性生活的蒙昧和神秘，使人们得到科学指导，提高生活质量。
提供科学知识	对爱情、家庭幸福、身心健康提供必要的科学知识。
提高人口质量	对优生优育给予导向性的指导，提高人口质量。

阴阳虚实和睡觉、做梦　10

适当睡眠好处多



营卫之行，不失其常，呼吸微徐，令以度行，六腑化谷，津液布扬，各如其常，故能长久。

——《灵枢·天年》

睡眠

睡眠的机制	
腺苷与睡眠的关系	大脑中腺苷对睡眠有促进作用。腺苷作为神经调质，对脑内多种递质的释放具有抑制作用。随着年龄的增长大脑中的腺苷分泌会发生变化，老年人的睡眠可能出现某些障碍。
睡眠与松果体素	松果体素是大脑松果体分泌的一种重要激素，决定人的正常睡眠，调节内分泌，增强免疫机制和清除自由基。随年龄的增长，松果体逐渐钙化和萎缩，松果体分泌减少从而导致睡眠障碍。
睡眠毒素学说	在实验鼠大脑里提取的睡眠促进物质含有两种成分，即尿核苷和谷胱甘肽。尿核苷对最大的抑制性神经原群起作用，促进睡眠。氧化型谷胱甘肽对最大的兴奋性神经元起作用，使谷氨酸脂难于达到其他的神经受体上，它还参与脑内的解毒作用。睡眠行为是发生在分子水平基础上的，这种排除蓄积于神经细胞的毒物、防止细胞凋亡的过程，被称为睡眠毒素学说。

中医学的观点：昼夜阴阳消长决定人体寤寐。《灵枢·口问》篇指出：“阳气尽，阴气盛，则目瞑；阴气尽而阳气盛，则寤矣。”营卫运行是睡眠的生理基础。《灵枢·营卫生会》篇说：“卫气行于阴二十五度，行于阳二十五度，分为昼夜，故气至阳而起，至阴而止。”《灵枢·天年》篇说：“营卫之行，不失其常，呼吸微徐，令以度行，六腑化谷，津液布扬，各如其常，故能长久。”心神是睡

眠与觉醒的主宰。寤与寐是以形体动静为主要特征的，神静则寐，神动则寤。由于睡眠受心神的支配，人们常因主观意志需要，使睡眠节律改变。总之，在形神统一观的指导下，寤和寐就被看作是两者相互转化的心身过程。



阴气尽而阳气盛，人就容易失眠睡不着。

睡眠的生理功能

任何生物都离不开睡眠，没有适当的睡眠，就无法维持生命活动，因此睡眠与生存具有同等意义。其主要生理功能如下：

◆【消除疲劳，保护大脑】

“睡眠是天然的补药”。睡眠时人体代谢率降低，良好的睡眠能消除全身疲劳，使脑神经、内分泌、体内物质代谢、心血管活动、消化功能、呼吸功能等得到休整，体力可以得到很快的恢复。大脑在睡眠状态下耗氧量大大减少，有利于脑细胞能量的贮存，恢复精力，提高脑力效率。

◆【增强免疫，促进发育】

英国拉夫伯勒大学睡眠研究所研究认为，睡眠不只是放松和休息，也是各部分生长、更新和各种机能恢复的时候。人体中许多生物化学过程都是在人熟睡中进行的。深度睡眠时荷尔蒙的分泌加快。睡眠时能产生更多的抗原抗体，增强了机体抵抗力。现代医学常常把睡眠作为一种治疗手段，用来医治顽固性疼痛及精神病等。

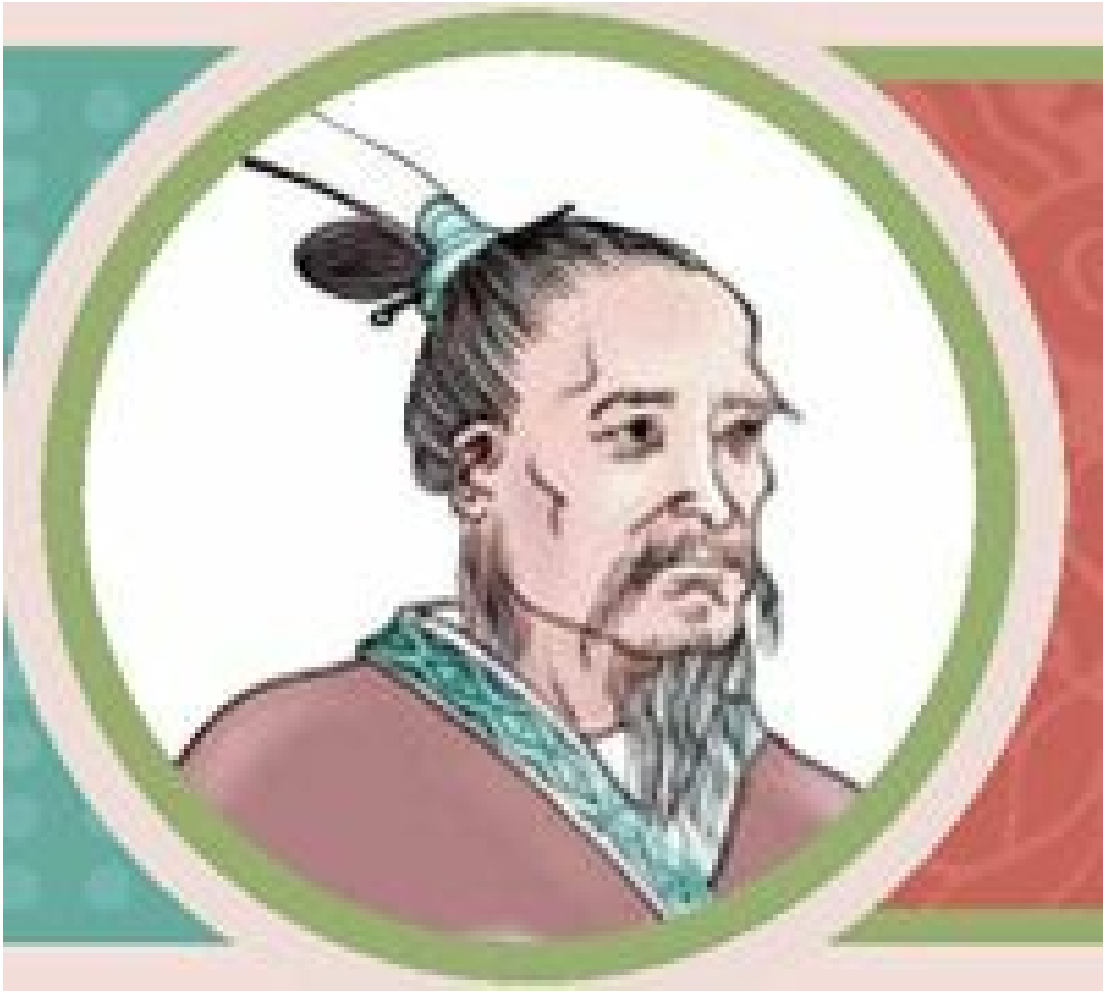
睡眠与儿童生长发育密切相关。儿童生长速度在睡眠状态下增快，因为在慢波睡眠期血浆中生长激素可持续数小时维持在较高水平，故要使儿童身高增长，就应当保证足够的睡眠时间和质量。

◆【保证睡眠，有利于美容】

英国学者研究证实，人体皮肤细胞的更新在睡眠时比白天快一倍。由于在睡眠过程中，皮肤表面分泌和清除过程加强，毛细血管循环增强，加快了

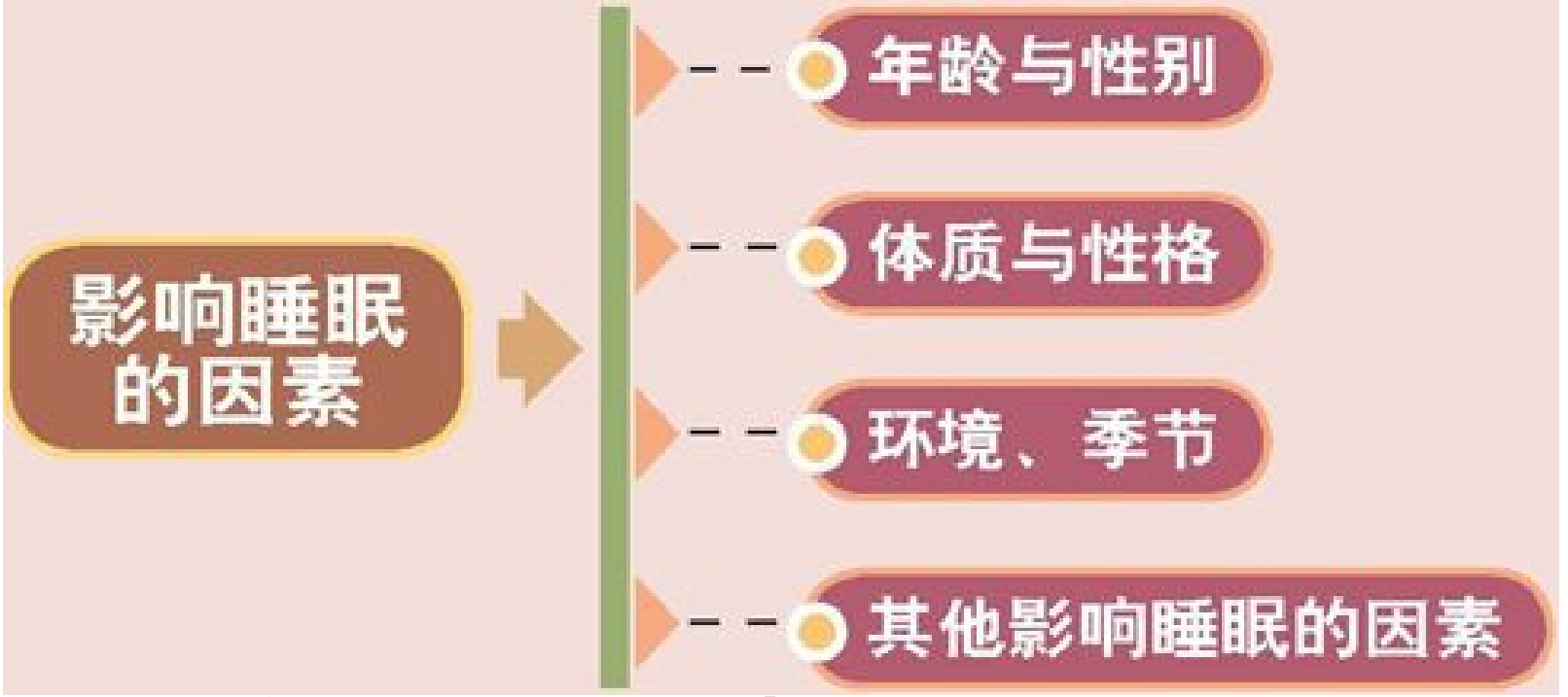
皮肤的再生。所以合理的睡眠是皮肤美容的基本保证。

阴阳虚实和睡觉、做梦　10
有效提高睡眠质量



影响睡眠的因素

良好的睡眠可以调整机体功能，恢复疲劳，养蓄精神，从而达到防病治病、强身益寿的目的。所以我们要根据宇宙自然与人体阴阳变化的规律，采取科学合理的睡眠方法和措施，以有效提高睡眠质量。



- **【年龄与性别因素】**

一般而言，年龄越小，睡眠的时间越长，次数也越多。

- **【体质与性格因素】**

按临床体质分类：阳盛型、阴虚型体质睡眠时间较少；痰湿型、血瘀型体质睡眠时间较多。

按体形肥瘦分类：胖人睡眠时间多，中腠理粗、身常寒的胖人睡眠时间最长；瘦人睡眠时间较少。

按性格分类：性格内向、思维类型的人睡眠时间较多；性格外向、实干类型的人睡眠时间较少。

最佳睡眠中心

现代研究认为，不同类型的人其睡眠中心则有

所差异。一般分为“百灵鸟型”和“猫头鹰型”两类。大部分人为百灵鸟型节律。

- **【环境、季节因素】**

春夏宜晚睡早起，每天需要睡眠大约5～7小时；秋季宜早睡早起，每天需要睡眠大约7～8小时；冬季宜早睡晚起，每天需要睡眠大约8～9小时。

随地区海拔增高，一般人的睡眠时间稍稍减少；随纬度增加，一般人的睡眠时间要稍延长。

- **【其他影响睡眠的因素】**

体力劳动者比脑力劳动者所需睡眠时间长，而脑力劳动者较体力劳动者所需快波睡眠（REM）时间长。



睡眠的分期和质量

- **【睡眠分期】**

现代实验研究睡眠按深度分为四期：入睡期，浅睡期，中等深度睡眠期，深度睡眠期。

睡眠可分两种时相：慢波睡眠（SEM）和快波睡眠（REM）。一夜大约需要四、五个周期。

每个周期：SEM为90分钟—REM为20～30分钟，然后进入下一个周期。

- **【睡眠质量】**

睡眠的质量取决于睡眠深度及REM在睡眠中的比例。

根据国内外资料统计REM应占睡眠总量的百分比为：新生儿为50%，婴儿为40%，儿童为18.5%～25%，青少年为20%，成年人为18.9%～22%，老年人为13.8%～15%。

睡眠标准检查：入睡快，睡眠深，无起夜，起床快，白天头脑清晰，工作效率高，不困倦。

睡眠时间的选择与睡姿

- **【睡眠时间】**

睡眠时间的选择在养生上是非常重要的，良好的睡眠时间为我们补充体能，相反，错误的睡眠时间会导致机体功能的紊乱。子午觉是古人睡眠养生

法之一。子时即晚11时至凌晨1时，午时即中午11时至下午1时。中医认为，子午之时，阴阳交接，体内气血阴阳极不平衡，必欲静卧，以候气复。

现代研究发现，中午12时～1时，是人体交感神经最疲劳的时间，因此保证子午睡眠符合养生道理。根据临床统计表明，老年人睡子午觉可降低心脑血管病的发病率，有防病保健意义。

◆【睡眠姿势】

卧姿分为仰卧、俯卧和侧卧三种。现代实验发现，人在熟睡中的姿势，每隔10～15分钟就要变动一次，整个睡眠过程体位变动可达20次以上。我们所讲的常人睡姿是指睡前的姿势，养成良好的睡姿习惯，是有利于睡眠的。



（1）常人宜右侧卧　《释氏戒律》指出：“卧为右侧”。《老老恒言》指出：“如食后必欲卧，宜右侧以舒脾气。”右侧卧有利于呼吸和心肺血液

循环，减轻心脏的压力，对“肝藏血”极为有益。食后右侧卧有利于胃肠内食物的排空，加强食物的消化和吸收。

（2）孕妇的卧姿　孕妇进入中、晚期宜多采用左侧卧。这种卧位有利于胎儿的发育、生长，可以大大减少妊娠并发症。

（3）婴幼儿的卧姿　婴幼儿自主力差，不能自动翻身。因此，睡眠时应在大人帮助下经常变换体位，如左右侧卧和仰卧，每隔1～2小时翻一次身。

（4）老人及病人睡姿　一般老年人也亦采用右侧卧位为好。心衰病人及咳喘发作病人，宜采用半侧位或半坐位，同时将枕与后背垫高。胸腹积液患者，宜取侧卧位，避免影响肺的呼吸功能。肺心病患者，不宜采取左侧卧和俯卧位，以防心脏负荷过大。

睡眠与卧具

- **【床铺】**



（1）床宜高低适度　床的高度以略高于就寝者膝盖水平为好，成年人一般约为0.4～0.5米。

（2）床宜稍宽大　一般来说，床铺宜长于就寝者0.2～0.3米，宽于就寝者0.4～0.5米。

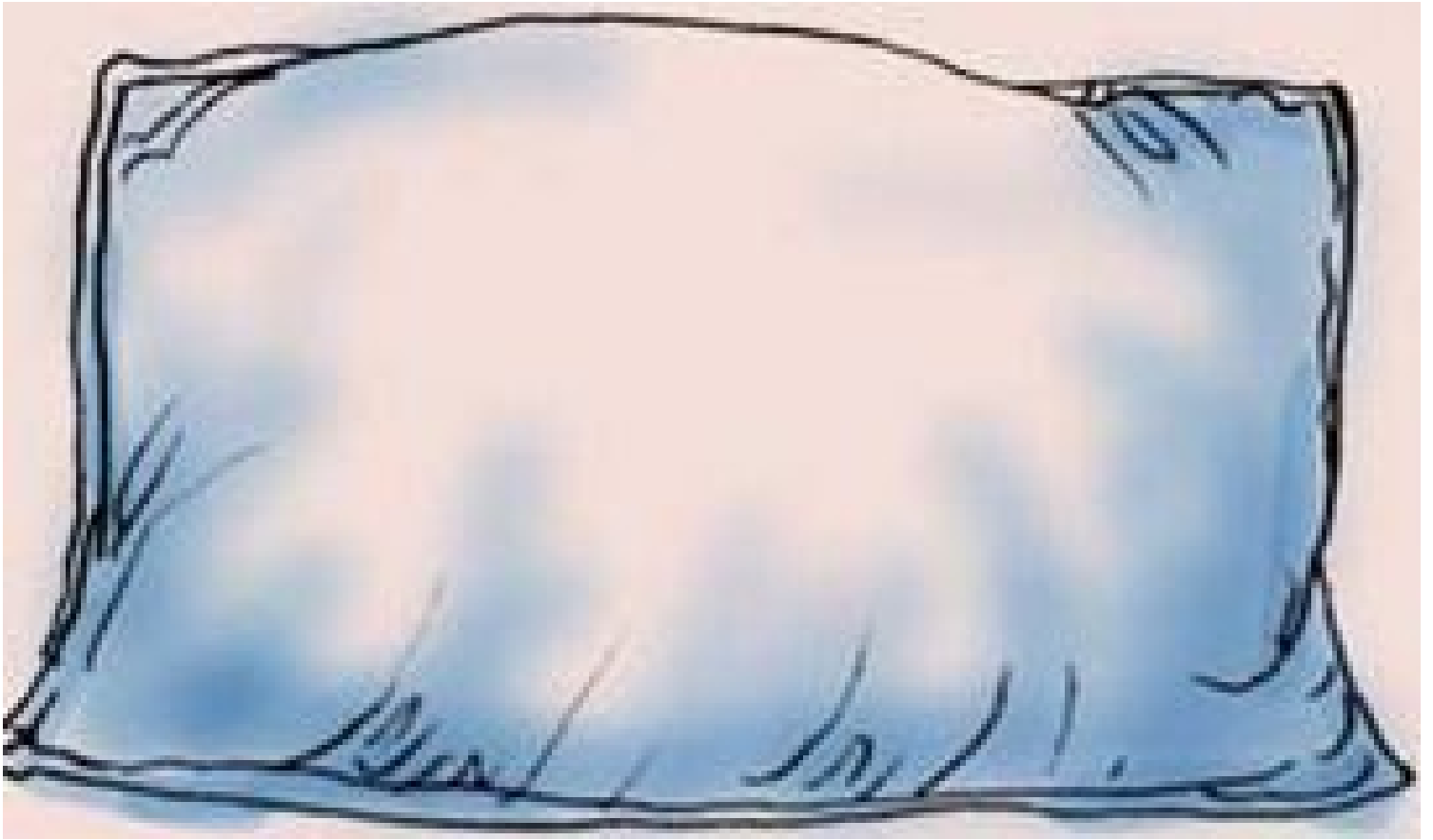
（3）床宜软硬适中　床垫的标准软硬度以木板床上铺0.1米厚的棉垫为宜。这个软硬度正好符合人体脊柱的生理弧度。

- **【枕头】**

（1）高度　现代研究认为枕高以稍低于肩到颈部距离为宜。高血压、颈椎病及颈椎不正常的病人不宜使用高枕。因为高枕影响头部血液循环，易形成脑缺氧、打酣和落枕。肺病、心脏病、哮喘病病人不宜使用低枕。

（2）长宽度　枕的长度一般要长于头横断位的周长。尤其对于老年人，“老年独寝，亦需长枕，则反侧不滞于一处”。枕不宜过宽，以0.15～0.2米宽为好。如果过宽对头颈部关节、肌肉造成被动紧张，不利于放松。

（3）软硬度　枕芯选质地松软之物，制成软硬适度，稍有弹性为好。枕头太硬——头颈接触部位压强增加，造成头部不适；枕头太软——枕头难于维持一定高度，造成头颈疲劳；枕头的弹性过强——由于不断受外加弹力的作用，易产生肌肉的疲劳和损伤。



- **【保健药枕】**

保健药枕内的中药成分不断挥发，中药微粒子借头温和头上毛窍孔的吸收作用进入体内。药枕能协调阴阳，调节气血，聪耳明目，益寿延年。不同的年龄段及不同疾病的患者，应该使用不同的药枕。

小儿	选用不凉不燥的小米枕。
老年人	选用健身丁公枕、菊花枕。
阴虚火旺者	选用绿豆枕、黑豆枕。
阳亢体质者	选用夏枯草枕、蚕沙枕。
目暗昏花者	选用菊花枕、茶叶枕、明目枕。
耳鸣耳聋者	选用磁石枕。
神经衰弱者	选用琥珀枕、柏子仁枕。

阴阳虚实和睡觉、做梦　10

阴阳与梦



阴盛则梦涉大水恐惧，阳盛则梦大火燔灼，阴阳俱盛则梦相杀毁伤……长虫多则梦相击毁伤。

——《素问·脉要精微论》

梦的发生

梦的概念。传统认识：《庄子》中载：“梦者阳气之精也，心有所喜怒则精气从之”。《梦书》中说：“梦者像也，精气动也”。中医认为，精气是人体生命活动的物质基础，而梦是精气的一种运动形式。弗洛伊德认为，人有潜意识的动机和欲

望，现实生活中受着“超我”的压抑，在睡眠中则可以自由地表现出来，这便是梦。

对于梦的本质认识，生理学家的解释为：梦是由于人在睡眠状态中大脑皮层某些部位仍有一定兴奋活动，外界和体内的弱刺激达到中枢神经，与这些部位发生联系时，所产生的幻觉。梦是在快速睡眠中出现的必然生理现象，一个人醒来能否知道自己做梦，这与从什么状态下醒来有关系。如果从快速睡眠状态下醒来，对梦记忆忧新。

致梦的生理因素

阴阳之气缺少或过量	体内阴阳之气缺少或过量会造成睡眠处于不安稳状态，从而出现梦境。
五脏之气过盛	五脏之气过盛也是致梦的一个生理因素。
内脏通感致病	内脏所感，心所感通都能致命，如口渴的人梦见水，表明内部感觉可以致梦。
气血有余致梦	古人认为由于体内血气有余也会产生梦。
疾病致梦	生理疾病是人做梦的一个重要原因。

《黄帝内经》最早提出做梦也可因生理因素而引起。如《素问·脉要精微论》说：“阴盛则梦涉大水恐惧，阳盛则梦大火燔灼，阴阳俱盛则梦相杀毁伤；上盛则梦飞，下盛则梦坠；甚饱则梦予，甚饥则梦取；肝气盛则梦怒，肺气盛则梦哭；短虫多则梦聚众，长虫多则梦相击毁伤。”

脏气阴阳盛衰与梦

梦是一个非常复杂的人生现象，它的形成原因也是非常复杂的。两千多年前的《黄帝内经》从人的身体状态和阴阳脏气的盛衰，来说明一些梦的形成。《灵枢·淫邪发梦篇》中说：“肺气虚则使人梦见白物，得其时则梦见兵战。肾气虚则使人梦见舟船溺人，得其时则梦伏水中，若有畏恐。肝气虚则梦见菌香生草，得其时则梦伏树下不敢起。”这提示了部分梦境产生的根源与身体阴阳的变化和脏气盛衰有着直接或间接的联系。

梦的意义

梦是一个故事，又是一种创作。事实上，历史上不少科学家的发明创造都与梦有一定关系。如门捷列夫的元素周期表，凯库勒的苯的环状结构，爱迪生的许多发明等都受梦的启发。

治疗梦症的三种方法

A 宁心安神

《黄帝内经》认为，梦的形成是由于淫邪侵袭，导致脏腑、阴阳、气血等发生变化，又反馈到睡眠的潜意识即“心神”中，形成不同的梦象。所以，不管梦症为什么原因，可最终还是“神不安”引起的，所以要宁心安神。

B 扶正祛邪

《黄帝内经》认为，梦也可以用邪正理论来解释，是正气与邪气互相斗争反映于梦中的过程。邪正斗争的胜败，决定着梦的进退，所以，治疗梦症，就必须扶助正气，祛除邪气。

C 调整脏腑

人体是一个有机整体，脏与脏，腑与腑，脏与腑之间在生理上相互联系，所以调整脏腑是在以神志变化为基础的梦症治疗中显示出其独特的重要作用的。

阴阳虚实和睡觉、做梦　10

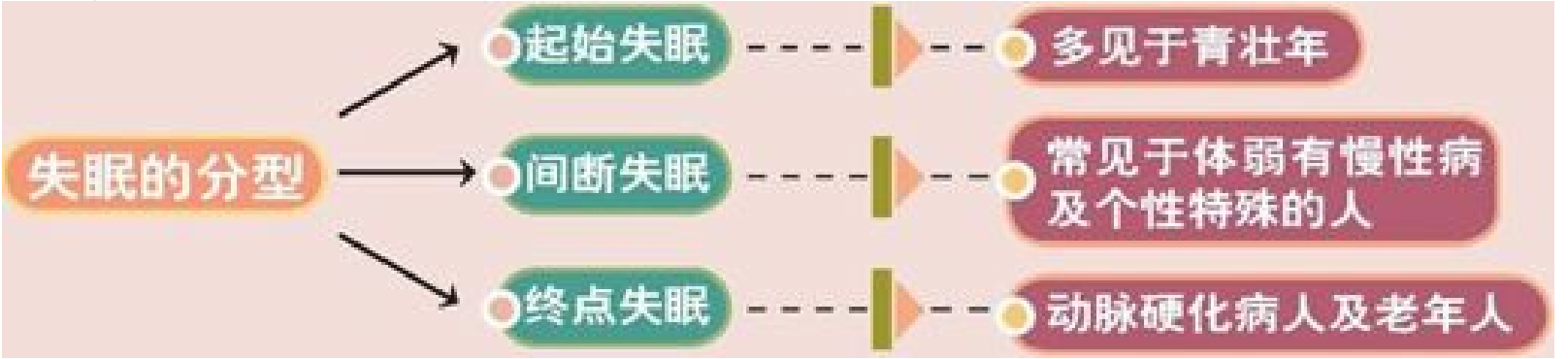
认识失眠，远离失眠



认识失眠

随着社会压力的加大，失眠是当代人面临的可怕症状，有的表现为入睡困难，有的表现为入睡后易醒，更有甚者，整夜难以入睡，苦不堪言。失眠导致白天正常工作时间昏昏欲睡，头脑不清醒，容易犯错误，对于司机及一些高空作业的职业者，将会导致生命危险。各大医院的失眠门诊经常会排起长队，患者量始终居高不下。对此，我们必须给予

重视。



◆**【失眠的原因】**

起居失常，心理因素，身体因素，环境因素。失眠是由多种综合因素造成的，生活不规律，工作压力大，居住环境被噪声所困扰都是常见原因。

◆**【失眠的防治】**

科学解决睡眠问题，要劳逸适度，精神放松，形成一个良好的生活习惯。尽量不服或少服安眠药。

（1）病因防治　采用病因疗法查找诊断出致病原因，对病下药。

（2）心理防治　“心静才能入睡。”排除杂念，七情平和，学会自我放松。

（3）体育疗法　用动静二法帮助睡眠。睡前做放松功，或散步、跑步、打太极等。

（4）药物防治　失眠严重者，除进行综合调治外，可以根据自己的实际情况“对症下药”。尽量少服安眠药。

（5）饮食防治　为了更好的调节睡眠，可以进食一些有益于睡眠的食物，如牛奶、莲子、核桃、蜂蜜、大枣等，亦可用食疗、药膳的方法辅助调理。例如：每天晚上睡觉前，喝一杯热牛奶，或喝一杯蜂蜜水，可以使人睡得更舒服。

（6）放松疗法　本法适用于身心疾病，特别是植物神经功能紊乱。放松疗法对不断适应复杂的社会环境，提高社会适应力，改善心理素质，不断开发人体的潜能智慧，是很有帮助的。现在有一个国际保健组织，叫国际自律训练委员会。它帮助心理素质较差的人群提高心理承受能力，在精神上得到放松，从而起到治疗失眠的目的。



有益睡眠的食品

促进睡眠的保健食品，如莲子大枣粳米粥：用莲子、粳米、大枣一起煮粥，经常食用，有益气健脾、养血安神的作用。既可增强体质，又可改善睡眠。百合大枣莲子汤有益气镇惊、养血安神之效。龙眼百合莲子羹，有补益心脾、养血安神的作用。

- **【睡眠环境的改善】**

睡眠环境应以恬淡宁静、光线幽暗、空气新鲜、温湿度适宜为最佳选择。室温以摄氏20度，湿度以40%左右为好。



药物调理的要点　11

药物调理养生的原则



是故圣人不治已病治未病，不治已乱治未乱，此之谓也。夫病已成而后药之，乱已成而后治之，譬犹渴而穿井，斗而铸锥，不亦晚乎。

——《素问·四气调神大论》

什么是药物调理养生

在中医辨证施治理论的指导下，选用相关中药组方配药，或与食疗相结合组方配膳，调养身体，以达到增强体质，补虚治病，健身防病，促进康

复，延缓衰老，益寿延年的目的，这种保健方法称之为药物调理养生。

药物养生的历史悠久，经历了不同的阶段：从《神农本草经》中增强体质、延年益寿的药物到《本草纲目》。后来又有了魏、晋时期的延寿药物，炼丹服石（以后又在实践中得到纠正），隋、唐、宋、元期间得到了补充、丰富、发展了药物养生。



药物调理养生的原则

- **【预防为先】**

《素问·四气调神大论》指出：“是故圣人不治已病治未病，不治已乱治未乱，此之谓也。夫病已成而后药之，乱已成而后治之，譬犹渴而穿井，斗而铸锥，不亦晚乎。”

临床调查研究发现，许多老年病，如高血压、

冠心病、慢性支气管炎、溃疡病、糖尿病、脑血管意外等，60%以上开始于中年时期。从40岁以后，可开始有针对性进行一些药饵保健，重在脾肾调养。旨在固护先天和后天，补虚泻实，调理气血阴阳，达到动态平衡。

- **【审因施补】**

运用补养药可分为无病强身和有病调养两类，不管哪一种情况进补，不可盲目进补，一定要根据自身情况审因施补，合理选择药物。

（1）对证施补　虚症的种类很多，但归纳起来，可有气虚、血虚、阴虚、阳虚四类。因此，应选择相应的的补气、补血、补阴、补阳的药物。

对证施补的药物

常用的补气药物	人参、党参、太子参、黄芪、白术、山药、茯苓、薏苡仁、甘草、大枣等。
常用的补血药物	当归、熟地、何首乌、阿胶、桑椹、龙眼肉、紫河车等。
常用的补阴药物	沙参、麦冬、石斛、枸杞、黄精、女贞子、玉竹、龟板、银耳等。
常用的补阳药物	鹿茸、冬虫夏草、淫羊藿、巴戟天、肉苁蓉、杜仲、菟丝子等。

（2）审症施法　根据脏腑功能虚损的性质和体质特点，选用不同的进补方法。方法分别如下：

平补法。是针对一些慢性虚弱体质，选用平和温良之品，用药宜缓，以求长效。

清补法。是补而兼清的方法，多用于阴虚内热体质或热病后期。常用的药物如沙参、麦冬、花粉、玉竹、梨汁、荸荠汁、芦根、石斛、西洋参等。

温补法。适用于虚寒体质或虚寒症，多用性味温和，不燥不烈之品。例如里虚寒症可选用党参、白术、砂仁、干姜、干草之类等。

峻补法。适用于虚极和危重症，是高效、速效药物补救危重症之法。如大出血后，或大汗、大吐、大泻后的虚脱者，可选用独参汤或参附汤等。

三因制宜

◆【因时制宜】

春季，阳气生发，进补用药应顺应生发之气，如选用党参、当归、黄芪、白术等；

夏季，昼长夜短，酷暑外蒸，宜选用一些清补之品，如西洋参、菊花、麦冬、佩兰等；

秋季，燥气当令，易伤津液，宜选用滋阴润燥生津的药物，如银耳、玉竹、百合、石斛、麦冬等；

冬季，气温偏低，阳消阴长，宜温补元阳，并且养阴，可选用何首乌、龙眼肉、杜仲、菟丝子、

阿胶等。



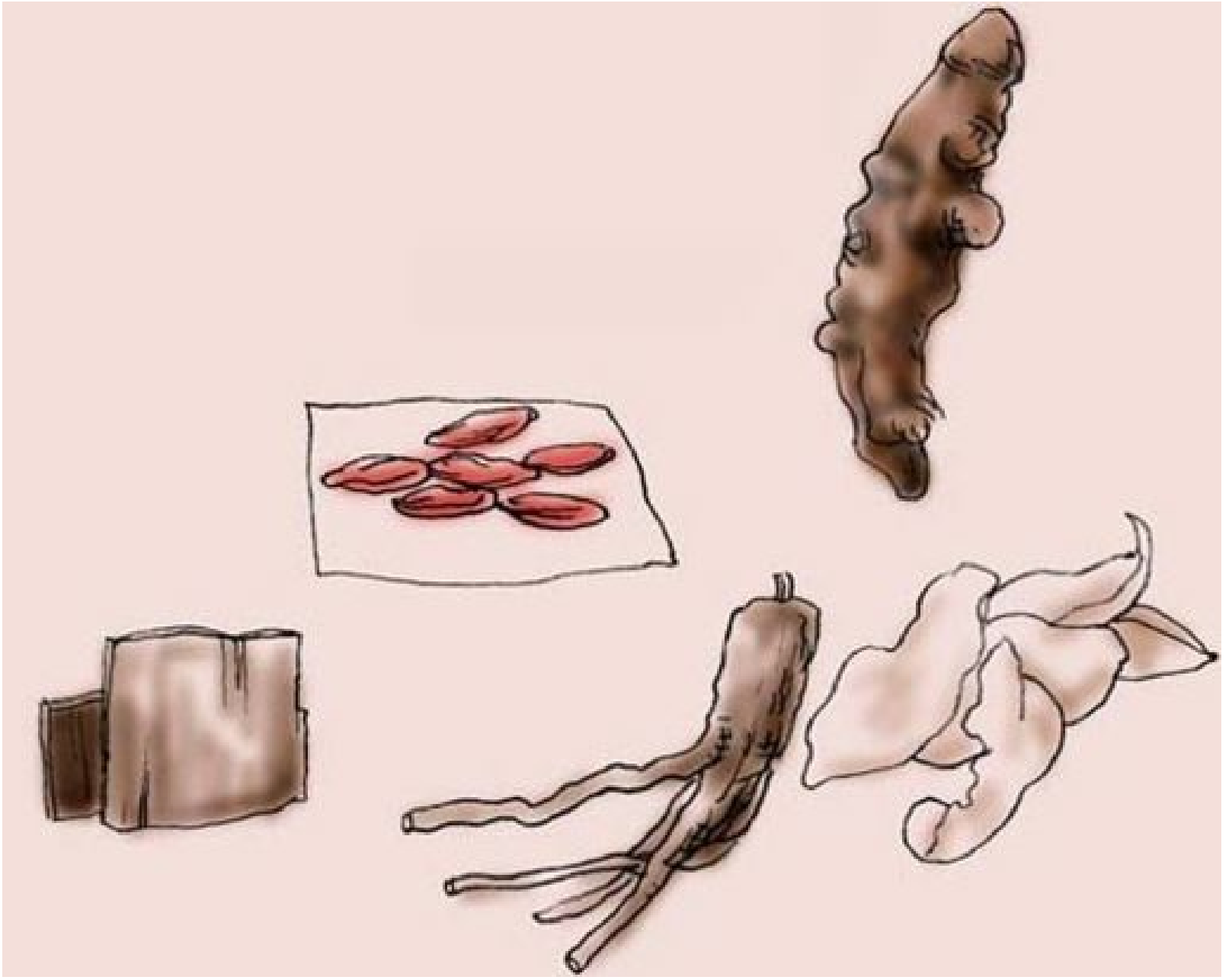
- **【因地制宜】**

根据不同地区的地理、气候特点和生活习惯，选用适宜的药物和补品。

- **【因人制宜】**

小儿的生理特点主要是“生机蓬勃，发育迅速”，“脏腑娇嫩，形气未充”。应适当选用助消化之品和补肾的药物，如肥儿丸，核桃仁、桑葚、黑芝麻及排骨之类。

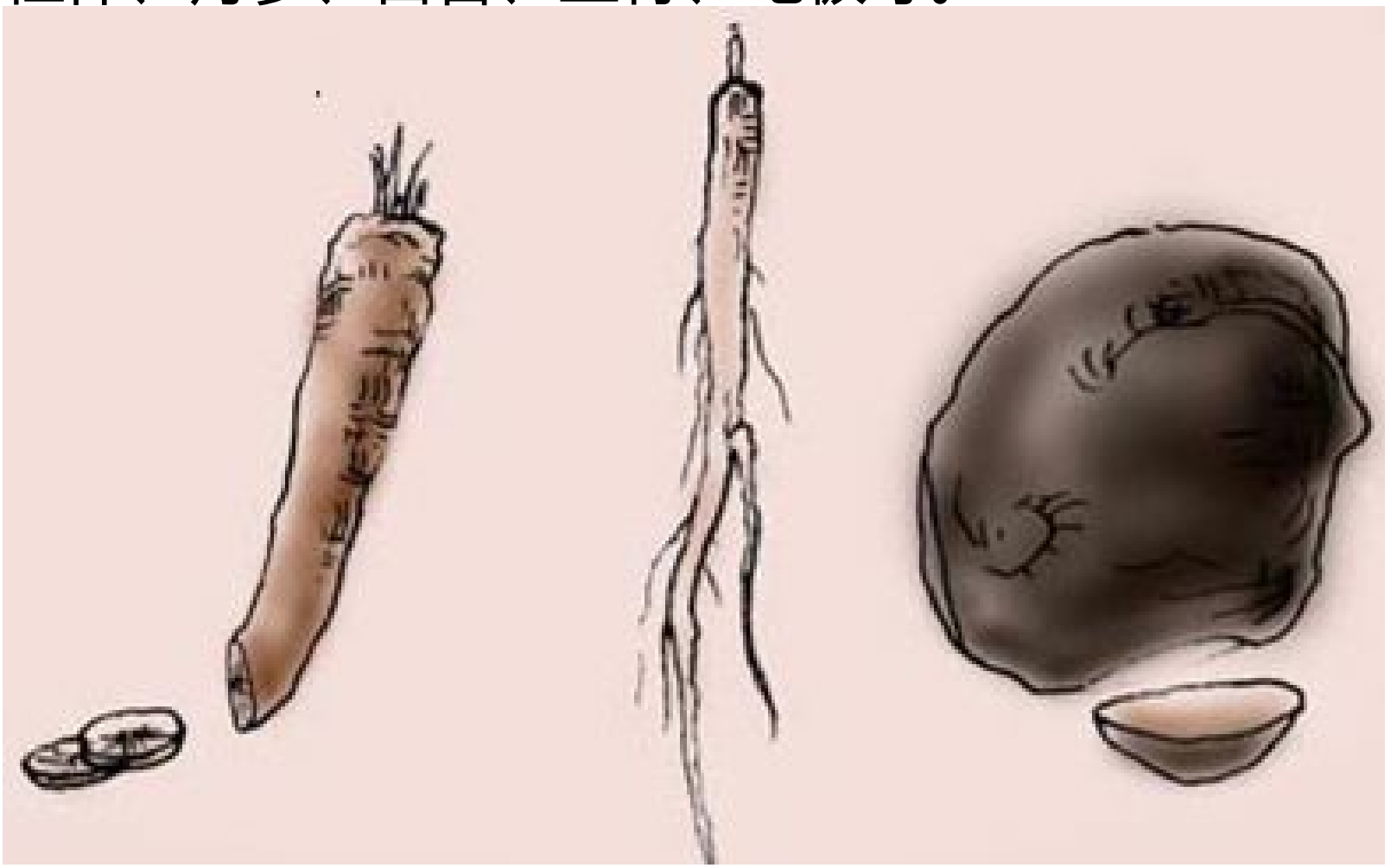
青少年时期，是生长发育的高峰期，因此应注重蛋白质和热能的补充。药物调养可适当选用调养心肾和心脾的药物，如枸杞子、菟丝子、柏子仁、百合、莲子、大枣等。



成年妇女，在生理上有经、胎、产、育等特点，又感情丰富，易产生气血两亏之症，宜注意调养气血，疏理气机。可选用八珍益母丸、当归补血片、乌鸡白凤丸等。

中年时期，生理上开始由盛转弱，因此，应全面调理，再振根基。宜选用补气健脾、宁心安神、补肾益脑的药物。如黄芪、党参、茯苓、白术、远志、菖蒲、柏子仁、枸杞子、杜仲、胡桃仁等。

老年期，在生理上呈退行性改变，常患有一些慢性病，宜选用药性平和、补而不滞，滋而不腻的药物，如黄芪、党参、太子参、龙眼肉、桑葚、枸杞子、女贞子、西洋参、山药、肉苁蓉、何首乌、杜仲、丹参、百合、玉竹、龟板等。



补勿过偏

进补的目的在于协调阴阳，宜恰到好处，不可过偏。保健用药组方，法度严谨，配伍得当，补泻升降，温清和理，互相协调，有机配合，防止药物的偏颇之弊。

补勿滥用

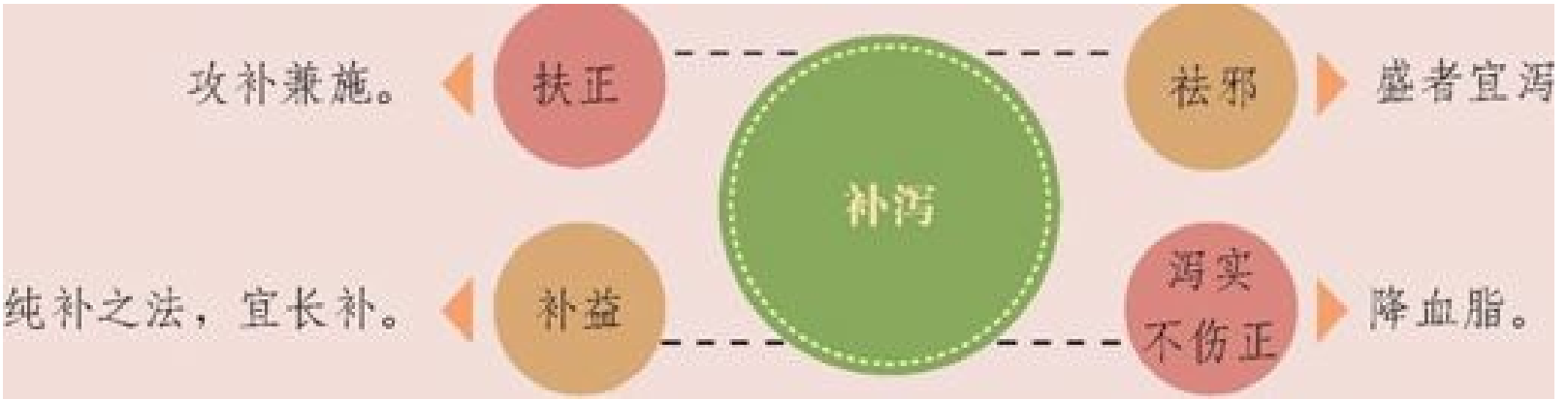
补是针对虚而采取的方法。因此，要有针对性地进补，缺什么补什么，缺多少补多少。要防止“盲目进补”，“无虚滥补”和“虚不受补”几种情况。否则，将会导致疾病，或诱发痼疾。

补泻结合

“补”的主要作用在于“扶正”，其含义有二：扶正祛邪，此为攻补兼施，做到扶正而不碍邪；补益，纯补之法，用药不宜急于求成，而宜缓图其功。

“泻”的主要作用在于“祛邪”。在日常生活中人们往往是重补轻泻。平素膏粱厚味不厌其多，气血痰食壅滞情况颇多，此已形成了健康的隐患。盛者宜泻，这是延年益寿的一个重要原则。临床常用降血脂的药物如泽泻、山楂、何首乌、决明子、三七、荷叶、大蒜、丹参、人参、黄芪、杜仲、灵芝、菊花、枸杞子、茵陈、桑寄生、绿豆、黄豆、黑芝麻等。

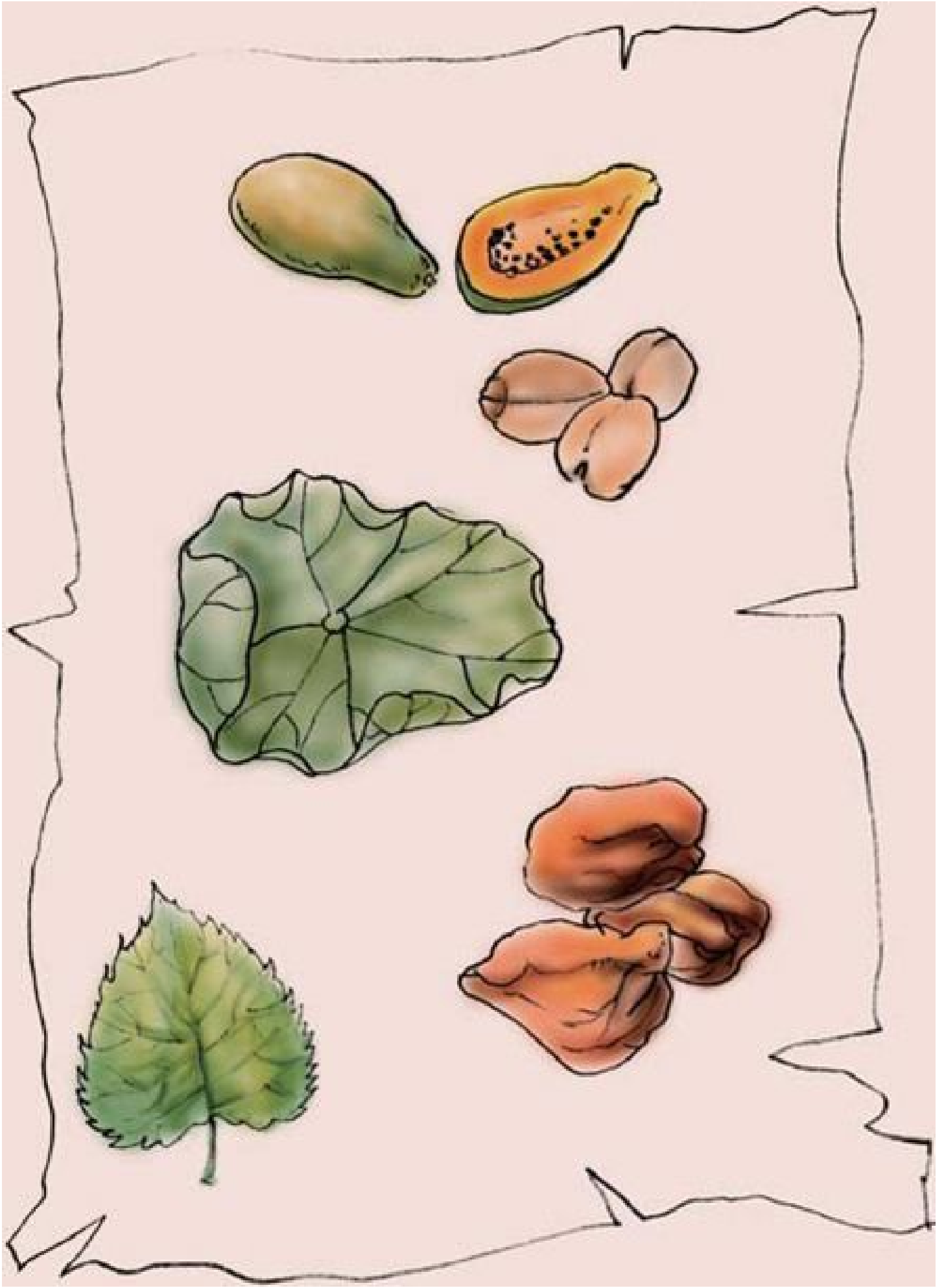
在药物调养中补泻结合，以补虚不碍泻，泻实不伤正为原则。



食药并举

中医养生学中早就有药食同源，药食同理，药食同用的思想。历代医家和养生家在养生保健的食疗和药疗相结合方面，已积累了丰富的经验。中医药膳已成为中医一个组成部分。尤其是老年保健，应因势利导，方法多样化，以药效食品制成饮料、菜肴、汤类、粥食、药酒等，有良好的保健价值。

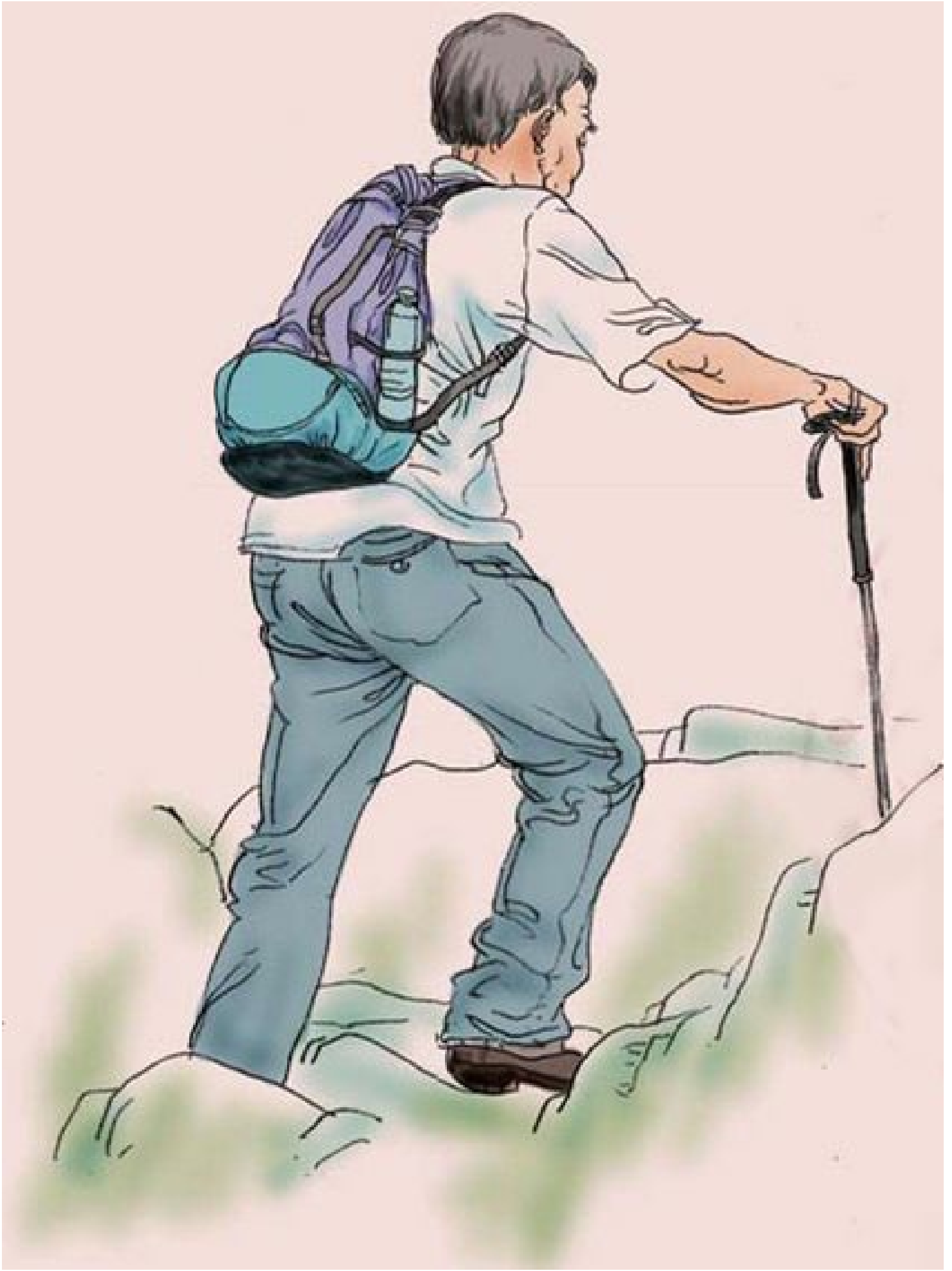
常入药膳的中药有一百多种，中药中有些药物本来就是饮食中常食之品，如山药、百合、薏苡仁、赤小豆、山楂、杏仁、木瓜、枸杞子、莲子、龙眼肉、芡实、荷叶、桑叶、决明子、菊花、茯苓、红花、陈皮、薄荷、桑椹、高良姜、昆布、海藻等。



药物调理的要点　11
调动人体的自愈力，强调身心互动



人体有自保功能和自愈能力。中医治病有个观点“三分病七分养”。虽然药物能起到很好的疗效，但是更重要的是要好好养自己的元气，不要太依赖药物。养好元气就是好好地休整自己，好好地改变习惯，疾病就能去掉一大半。如刚刚患上糖尿病的病人如果天天坚持爬山锻炼身体，过一段时间病可能就会好起来的。因为糖尿病是脾湿造成的，他天天去锻炼身体，通过运化，让脾的功能恢复正常了，毛病也就好得差不多了。



老年人天天锻炼身体，有益于健康。

现代医学基本上是用药物代替了人的自愈力的，整个社会在治病方面都侧重于吃药，以至于出现由药物依赖而造成的精神疾患。专家统计过，人体自身的康复能力的维护对人体健康的贡献达到了50%之多。

中医强调身心互动，人生病是身体与心的双向选择。中医讲究相生相克。如，木是肝，肝的神明是“魂”；火是心，心的神明是“神”。木生火，木如果强大的话，也就是肝气旺的话，那么头脑就很清楚，人就很有理智。所以人生病很大程度的不同不仅是身体的问题，而且还是心的问题，这是中医的一个很重要的观点。中国有句古话“心病难医”，一个人如果不因循阴阳四时的规律好好规划和约束自己的生活习惯，就容易生疾病。应该早睡的时候，就要早睡；应该好好吃饭的时候也要吃饭。养成好的生活习惯，人身体就会健康。



药物调理的要点　11

药的本源



单味药和中药复方功效的相异点

在养生保健的实践中，我们的先人应用药物调理养生积累了丰富的经验。根据各自不同的情况可分别采用单味药或复方用药，其临床特点如下：

- **【单味药的功效特点】**

药专力宏，即药力专一，而效力宏大。

药效的针对性较强，但适应范围相对比较窄，如，气虚补气，血虚补血，方向集中单一。

使用方法常用于峻补，例如独参汤，服用方便，容易坚持实践。

◆【中药复方的用药特点】

复方是根据君、臣、佐、使（即主、辅、矫）的配方原则选药组成的。

按中医理论药物组成的复方的综合作用与单味药有效成分的提取混合后的作用是不一样的。不同性质的药物相配后效果则发生一定的变化。

健脾益气药物如人参、黄芪、党参与补肾药物如附子、锁阳、龟板等相配，可促进老年人已衰退的蛋白质及细胞内重要物质核酸代谢，从而延缓衰老。

人参与灵芝、黄芪、维生素E和维生素A相配，可有效地防治神经衰退的三大症状，即：眩晕、失眠、疲劳。复方的药力平和，所用药物之间相互协调，相互促进，补偏救弊，充分体现其整体效果。复方的适应范围广泛，可以较长期服用。

中药抗衰的机理

现代科学对中药的抗衰延寿机制做了大量的研究工作。中药抗衰的机理有以下几个方面：一是延长生存期；二是改善机体代谢；三是对中枢神经系统的影响；四是对内分泌系统的影响；五是增强免

疫功能；六是强壮作用；七是含有人体必需的微量元素。

药物调理的要点　11

益寿延年方



益寿延年方的组方原则

益寿延年方剂大多是针对年老体弱者而设的。纵观历代医籍所载益寿延年之方，针对老年人脾肾易虚之特点，多以补脾肾为主。从总体上讲，方剂的组成是以辨证为依据，药物间的配伍有君、巨、佐、使之分。益寿延年具有保健作用的方剂要遵照一定的法度，有机配合，互相协调，共同达到预期的目的。

◆【动静结合】

补益之品多壅滞凝重，守而不走。例如，补气多甘味，但甘味过浓，则易壅气；养阴血多用阴柔之味，然阴柔者易粘腻凝重，此所谓药之静者。气血以流通为贵，故在用静药的同时，宜加行气活血之味，此乃药之动者。

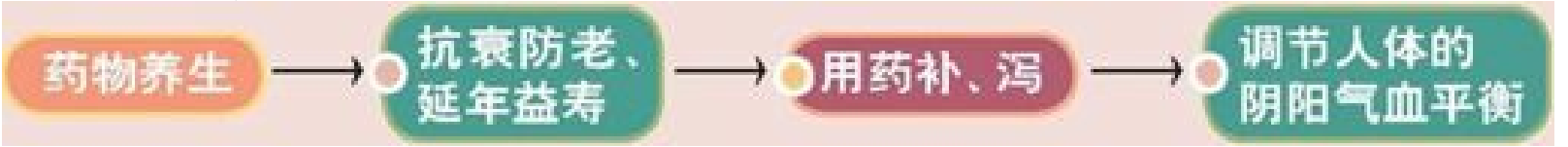
动静结合，亦补亦理，亦养亦行，相得益彰，达到补而不滞，补而无弊，补得其所。如四君子汤中用茯苓，四物汤之用川芎，皆属动静结合之配伍。



- **【补泻结合】**

药物养生是以抗衰防老、延年益寿为目的，用药补、泻，都是为了调节人体的阴阳气血平衡，使

之归于阴平阳秘的状态。



老年人的生理特点，既有虚的一面，又有火、气、痰、食、瘀的一面。宜根据具体情况，虚者补虚，实者泻实，补泻结合。具体方法是补中有泻，以防止补之太过，补之有偏；泻中有补，以防止泻之太猛，泻之有伤。从而保证补而不偏，泻而不伤的目的。例如，六味地黄丸中，以熟地、山药、山萸肉为补，用茯苓、丹皮、泽泻为泻，以供奏补益肝肾之功。

- **【寒热适中】**

在配伍组方时，要寒热相伍而用。在寒凉药物中，配以少许热药；在温热药物中，加少许寒凉之品，使整个方剂寒而无过，热而无燥，寒热适中，即得其中和，有养生益寿之功。例如，交泰丸、黄连和肉桂相配，就是寒热并用的代表方剂。

- **【相辅相成】**

益寿延年的方剂是以补益为重点，其组方都有其调治的重点，即主治方向，但也必须考虑到与之有关的其他方面。药物的有机配合，可以突出其主治功效，兼顾相关症状，做到主次分明、结构严谨。其组方特点为：

（1）开、阖、补、泻合用　组方有补有泻，有升有降，有开有阖，达到补而不滞，滋而不腻，流通畅达的效果；

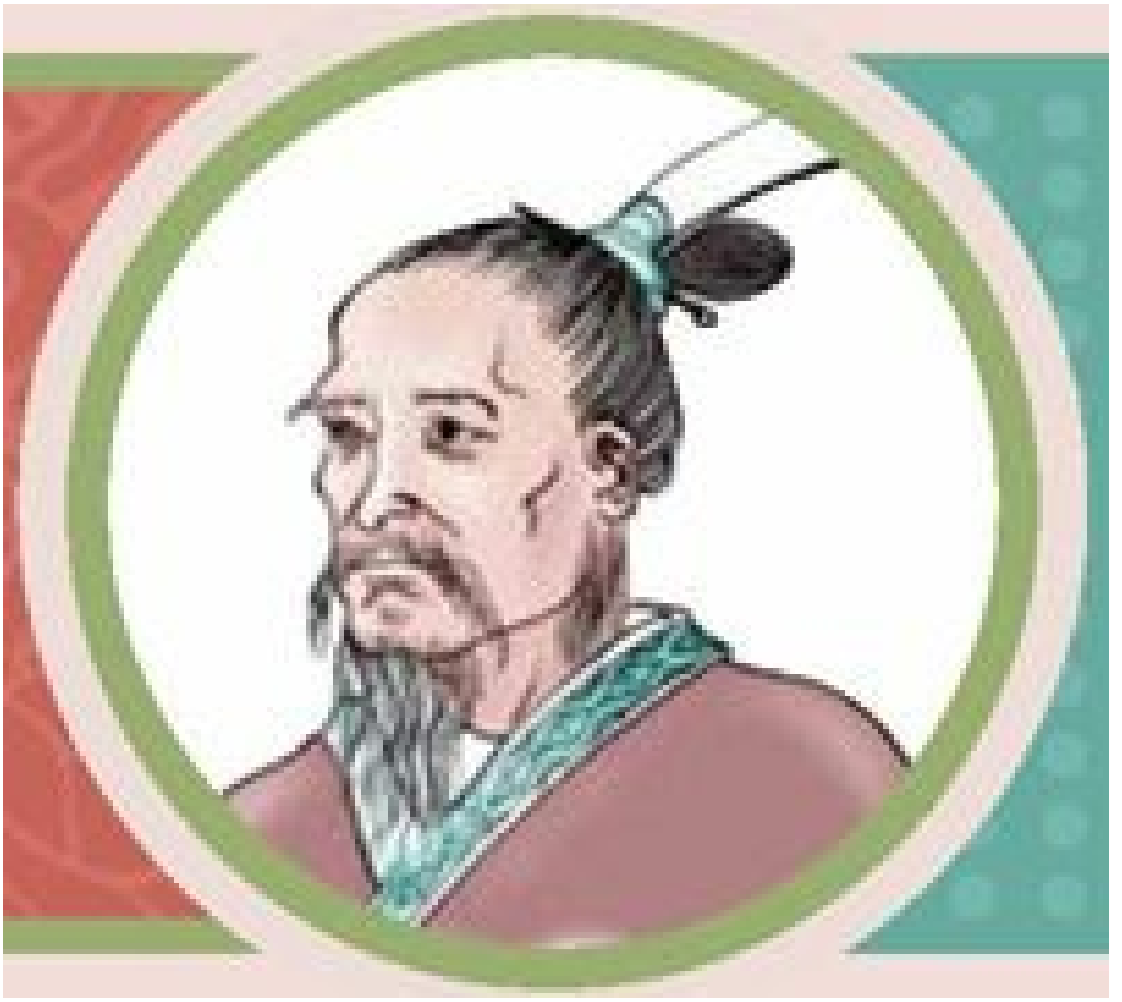
（2）升、降、通、塞并用　用药有升有降，有塞有通，清浊运行有序，出入得宜，各循其常；

（3）寒、热、温、凉同用　用药各有侧重，但寒热温凉兼顾，可纠太过、不及之弊，寒热过偏之害。

延年益寿中药举例

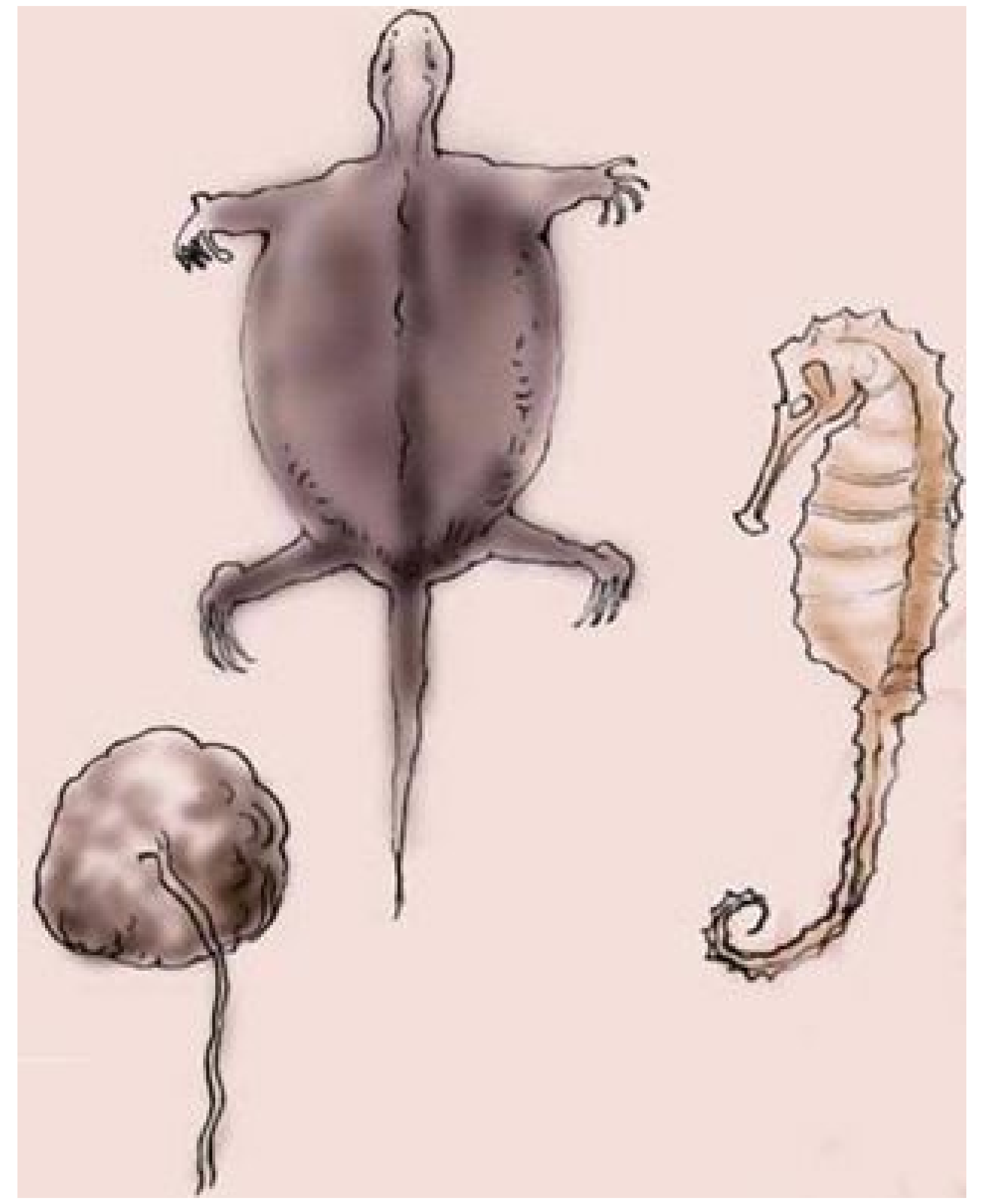
补气药	人参、西洋参、黄芪、党参、太子参、白术、茯苓、薏苡仁、山药、黄精、灵芝等。
补血药	何首乌、当归、熟地黄、阿胶、龙眼肉、桑葚、紫河车等。
补阴药	麦门冬、石斛、玉竹、龟板、枸杞子、女贞子、银耳、蜂王浆等。
补阳药	鹿茸、鹿角胶、蛤蚧、冬虫夏草、肉苁蓉、淫阳藿、巴戟天、菟丝子、杜仲、狗肾等。

药物调理的要点　11
中药延缓衰老的原理



调节和改善性腺功能

学者研究认为，衰老是性腺特别是雄性激素不足所致。性腺萎缩及功能低下，不仅引起性功能低下，而且会导致全身代谢改变，出现衰老。临床研究证明，补脾肾的药物能提高性腺功能，延缓动物睾丸、卵巢、子宫的老化，使男性血雌二醇／睾丸酮比值下降，提高人体性激素水平，改善全身代谢以延缓衰老。常用的中药如，鹿茸、人参、仙灵脾、蛇床子、蛤蚧、紫河车、海马等。



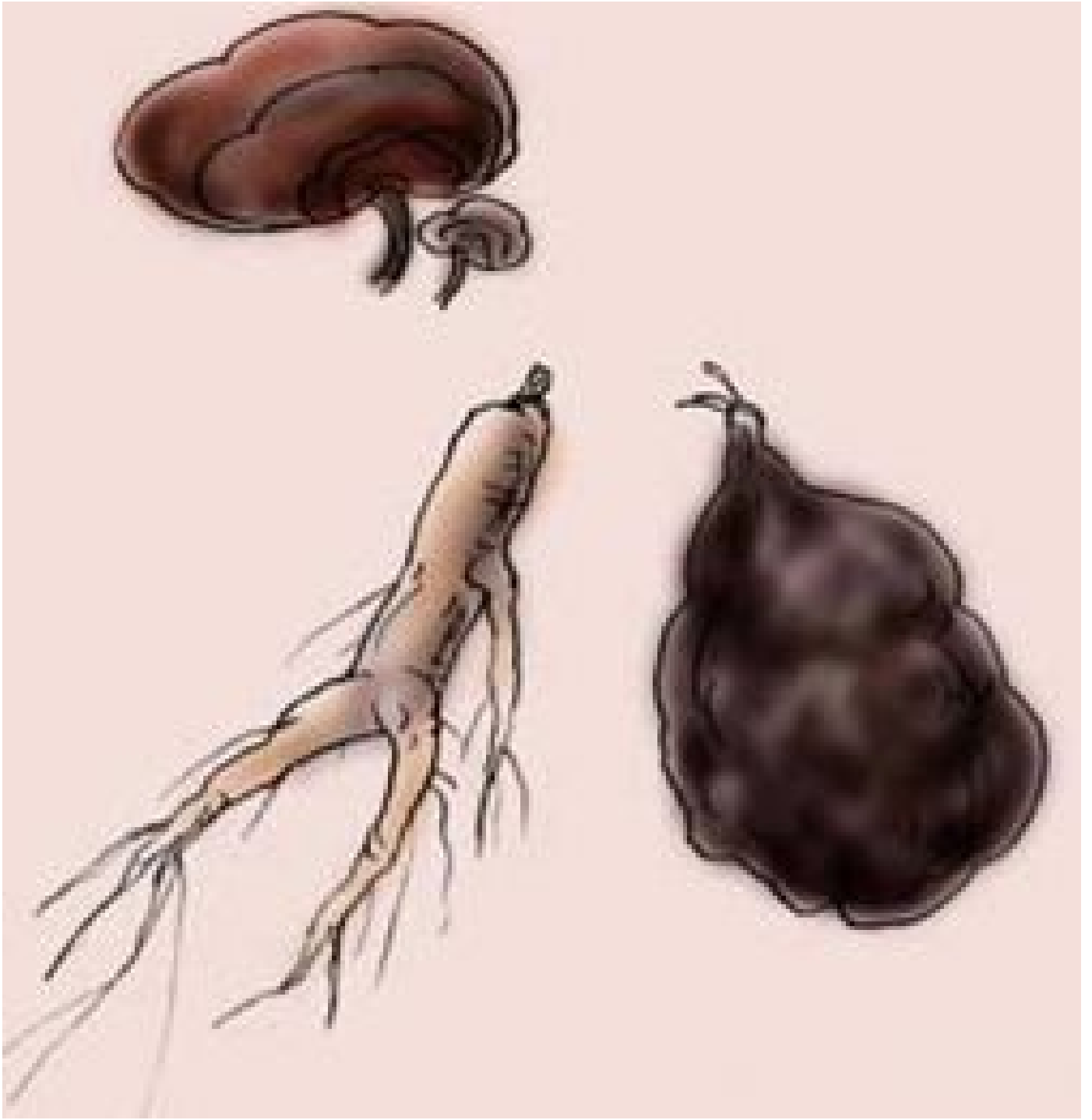
调节和改善核酸代谢

根据信息传递中心法则，改善了核酸代谢，就可以合成有生物功能的蛋白质，补肾、补气、调理阴阳的延缓衰老的药物，可促进业已衰老的蛋白及细胞内重要物质核酸的代谢，从而延缓衰老。例如，补阳药物能调整DNA的合成，如附子、锁阳、淫阳藿、菟丝子等；滋阴药对DNA表现出双向调节效应，如生地、元参、麦冬、龟板等。

补益气阴药物可使心肌DNA合成提高，有效地促进心肌功能恢复，如人参、麦冬、五味子等；补气药物可增加红细胞中二磷酸甘油酸的含量，从而加速血红蛋白氧释放，使人体组织获得更多的氧气，故有“轻身”作用，如灵芝、黄芪、党参等。

提高和调节人体免疫功能

免疫功能紊乱，表现为细胞免疫功能下降（T细胞减少），自身免疫反应增强（自身抗体增加），因之易患肿瘤、感染等病。研究证明，延缓衰老的药物能提高免疫功能，抑制自身抗体，调整免疫平衡，因而有延缓衰老的作用。例如，补肾药物，如灵芝、何首乌、山萸肉、鹿茸、枸杞子、龟板等；补脾药物，如人参、黄芪、四君子汤等。



加快清除体内自由基的异常反应

自由基学说在众多的衰老学说中，已受人们的广泛重视，自由基反应异常或失控时，易引起细胞膜上脂质氧化，变成有害的过氧化脂及脂褐素，破坏细胞，使蛋白变性，易致动脉粥样硬化，发生肿瘤及炎症等病，加速人体衰老。

健脾益气药物有降低人血中过氧化脂质、动物内脏的脂褐素和清除超氧自由基及羟自由基的作用，如人参、灵芝、黄精等。

补肾药物可使血中的超氧歧化酶提高，加速超氧自由基的清除，从而使超氧自由基解毒，发挥抗肿瘤、延缓衰老的作用，如何首乌、枸杞子等。

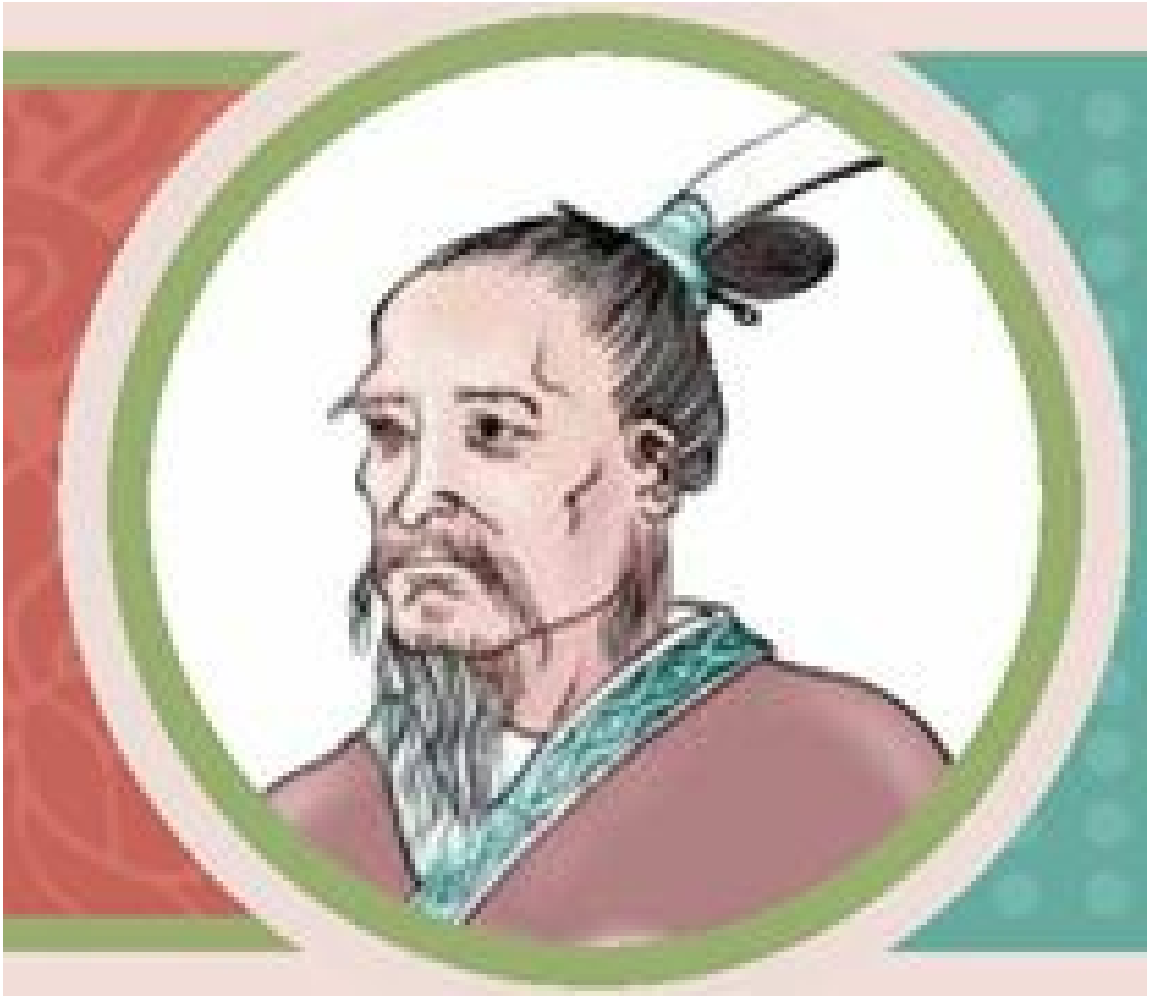
调节体内的微量元素

人体内有90多种元素，可分为常量元素和微量元素两大类。微量元素仅占人体重量的0.05%，其中锌、锰、铜、铁、硒等微量元素与老年病和衰老有密切关系。

有些补肾药物，如补骨脂、淫阳藿、女贞子、何首乌、菟丝子等，含有较多的微量元素，如锌（Zn）、锰（Mn）、硒（Se）、铜（Cu）、锗（Ge）等。有些健脾益气的药物含有较丰富的硒、锰、铁等微量元素，如人参、黄芪、白术、山药、灵芝等。

微量元素缺乏导致的病症	
缺锌	可导致性功能、细胞免疫功能低下，体内酶的活性降低，易引起早衰。
缺铜和锌/铜比值失调	可引起高胆固醇症及心血管系统异常。
缺乏锰元素	可加速老化过程，表现头发变白，牙齿脱落、智力减退等。
缺乏铁元素	会引起贫血，免疫机能受损，抵抗力下降。
缺乏硒元素	易导致动脉硬化、高血压、冠心病、癌症等。

药物调理的要点　11
延缓衰老的复方



延年益寿古方的研究举例

近年来，人们根据中医理论研究了一些有效的延年益寿的中成药，并从现代科学角度对其延缓衰老的理论作了一定程度的阐述。

对《龟灵集》实验研究。方源：本方为明代方士邵元节献给嘉靖皇帝的方剂，历代皇帝大多对此十分推崇，后传入民间。方剂组成：由鹿茸、人参、熟地、海马、杜仲、肉苁蓉、补骨脂、菟丝子、枸杞子、淫阳藿、丁香、砂仁、茯苓、当归、

天冬等三十三味药物组成。

清宫寿桃丸的实验研究。方源：清代宫廷方。方剂组成：益智仁、生地、人参、枸杞子、胡桃肉、天冬、肉桂、酸枣仁、当归等10余种药物组成而制成的丸剂。临床实验证明：服药后，疲倦、畏寒、头晕、耳鸣、失眠、健忘、腰膝酸软、性欲减退、夜尿多等衰老症状显著改善。

四君子汤的实验研究。方剂组成：人参、茯苓、白术、炙甘草。实验研究证明，本方有如下作用：调节神经系统作用，升高肝糖元；调整血液循环，促进骨髓造血；增强免疫功能和内分泌功能等。

清宫八仙糕的实验研究。方剂来源：清代宫廷方。方剂组成：人参、山药、莲子、苡仁、茯苓、扁豆、白糖等。实验研究证明，本品可提高老年人木糖排泄率及血清胡萝卜素的含量，增强小肠的吸收功能，改善脾胃及消化道症状，增强体质。



药物调理的要点　11

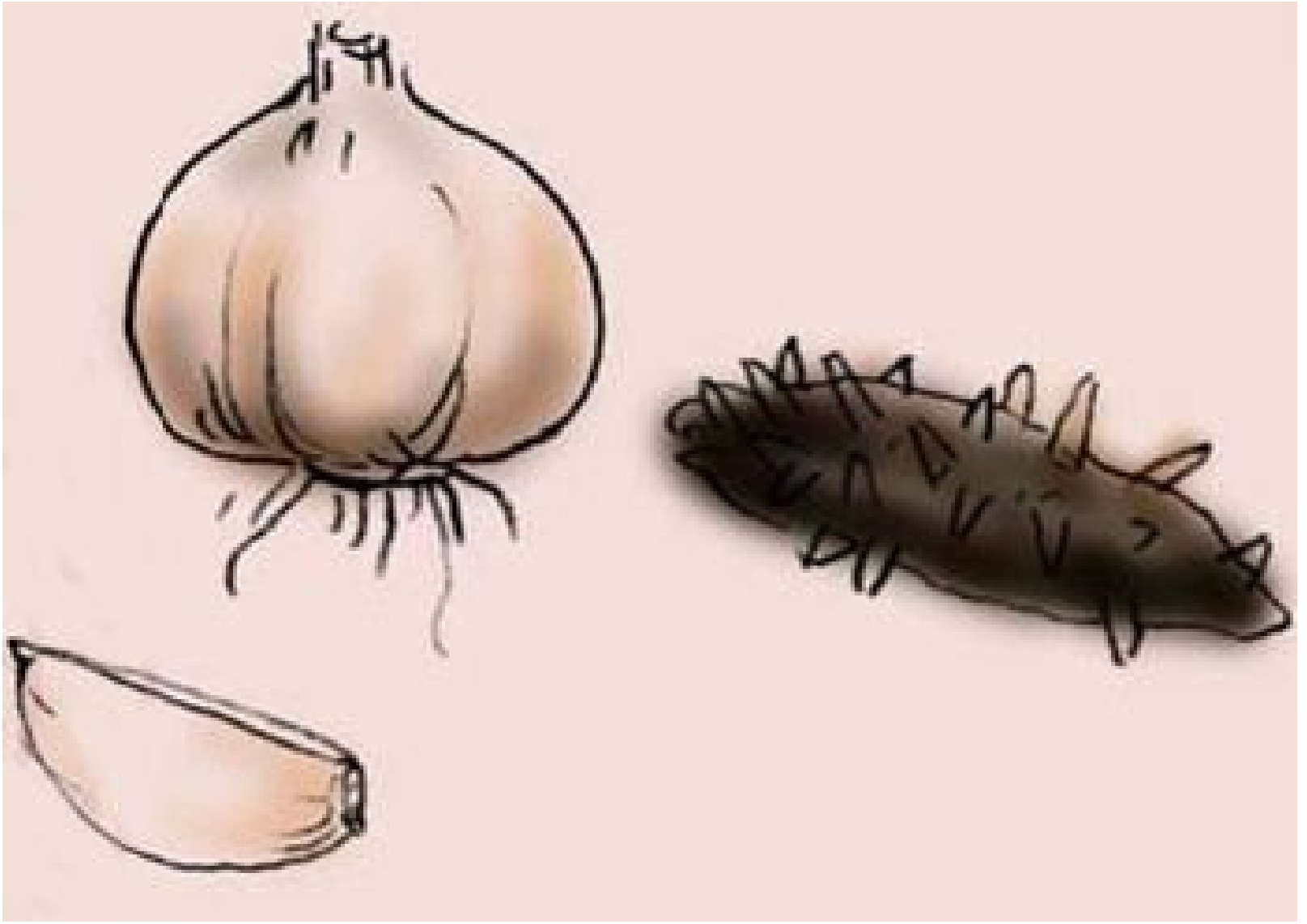
延缓衰老的单味药物



从20世纪70年代末开始，对延缓衰老的研究日益受到重视，收集研究的药物有400多种。

调节机体免疫功能的药物

能提高外周血淋巴母细胞的转化率，激活T淋巴细胞作用的药物：黄芪、人参、刺五加、女贞子、旱莲草、白术、桑葚、蒲公英、猕猴桃等。



可激活包括脾脏和胸腺在内的中枢性免疫器官作用的药物：海参、大蒜、沙苑蒺藜、猪苓、黄柏等。

可提高外周淋巴细胞的百分率的药物：黄精、枸杞子、百合、香菇等。

能改善B淋巴细胞的功能状态，促进抗体产生的药物：西洋参、柴胡、人乳等。

可提高巨噬细胞和网状内皮细胞吞噬能力的药物：灵芝、茯苓、仙茅、牛黄等。

可促进体内干扰素生成的药物：黄芪、山药、

玉竹、紫河车等。

具有免疫调节效应的药物：当归、三七、杜仲、棉花子、大黄等。

具有抑制免疫应答作用的药物：石决明、青蒿、肉桂、桂枝、蒲黄、川芎、大枣等。

具有抗放射作用的药物：冬虫夏草、茶叶、生地、黑木耳等。

提高细胞传代能力的药物

细胞传代是生命延续的主要标志。在生存实验中，通过药物对生物体生存过程的影响，特别是对生物（果蝇、家蚕、家蝇、小白鼠、豚鼠、鹌鹑等）平均寿命和最高寿命影响的观察和研究，初步认定具有不同程度延缓衰老效应的药物有：人参、黄芪、何首乌、党参、银耳、玉竹、黄精、菟丝子、肉苁蓉、补骨脂、珍珠、蚂蚁、紫河车、罗布麻、茶叶、麦饭石、牛乳、蜂蜜、蜂王浆等。

延缓衰老的药物

人参	可以促进人血液淋巴细胞体外的有丝分裂，延长人羊膜细胞的生存期。
灵芝、银耳	可延长果蝇的生存时限。

改善机体代谢功能的药物

改善机体的新陈代谢，能有效地调节机体内环

境，增强机体的生理功能，延缓衰老。

具有降低过氧化脂功效，对机体相关酶类有积极影响的药物，如黄精、玉竹、人参、当归、漏芦、山茱萸、薤白、棉花子等。

具有调节和改善核酸代谢作用的药物，如冬虫夏草、参三七、人参、麦冬等。

能促进细胞再生的药物，如蜂王浆、阿胶、鹿茸、紫河车等。

有些药物可各从一个侧面对腺苷环化酶系统，起调整作用。

能提高血浆和心肌cAMP含量，降低cGMP含量功效的药物，如灵芝、参三七、仙茅、枸杞子等。

能降低血浆cAMP含量的药物，如生地、龟板、香附等。

能使血浆中cAMP和cGMP含量均升高的药物，如人参芦、杜仲等。

具有提高耐缺氧能力的药物，如灵芝、天麻、冬虫夏草、生地等。

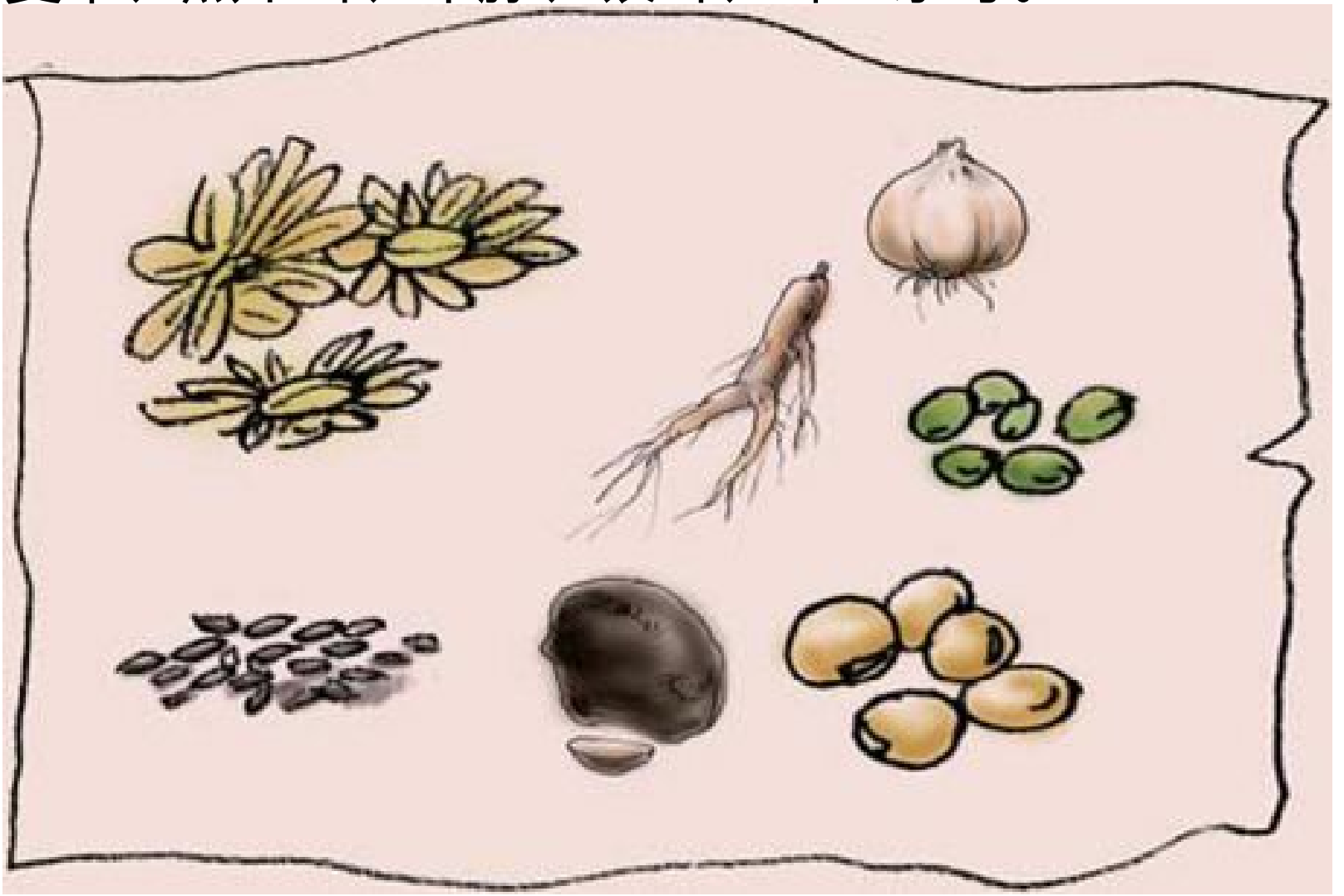
具有改善因组织低氧与代谢障碍所引起的疲劳的药物，如黄芪、参三七、当归、鹿茸、五味子、白术、苡仁、茶叶、牛黄、大黄等。

具有提高耐缺氧、抗疲劳能力双重作用的药物，如人参、女贞子、蜂蜜、蜂乳、蜂花粉等。

具有降脂作用的药物，如，何首乌、女贞子、金缨子、胡桃、蒲黄、香附、泽泻、山楂、茵陈、丹参、人参、黄芪、三七、决明子、杜仲、灵芝、菊花、枸杞子、桑寄生、大黄、大蒜、绿豆、黄豆、黑芝麻等。

具有调节糖代谢作用的药物，如麦冬、玉竹、石斛、天花粉、细辛等。

具有促进蛋白质合成代谢作用的药物，如冬虫夏草、黑木耳、牛膝、银耳、蜂王浆等。



提高内脏器官生理功能的药物

◆【作用于神经系统的药物】

作用于神经系统的药物有人参、西洋参、参三七、刺五加、羚羊角、天麻、珍珠、牛黄、灵芝、苍术、茯苓、香附、冬虫夏草等，它们对人体神经系统的作用又各不相同。

作用于神经系统药物的分类

调节大脑皮层兴奋抑制过程的药物	人参、西洋参、参三七、刺五加等。
镇静作用的药物	石菖蒲、灵芝、苍术、茯苓、香附、冬虫夏草等。
抗惊厥作用的药物	羚羊角、天麻、珍珠、牛黄等。

◆【作用于心血管系统的药物】

扩张冠状动脉，降低外周阻力，降低心肌耗氧量，增强心搏力量，抑制血小板凝聚的药物，如丹参、赤勺、川芎、瓜蒌、薤白、人参、灵芝、山楂、生地、麝香等。

◆【作用于泌尿系统的药物】

改善和调节肾脏功能的药物，如杜仲、猪苓、人参、车前子、紫河车等。

◆【作用于内分泌系统的药物】

增强垂体——性腺轴功能的药物，具有雄性激素样作用，如枸杞子、淫阳藿、川椒、冬虫夏草

等。

具有雌性激素样作用的药物，如仙茅、菟丝子、五味子、覆盆子、百合、香附、黑豆、大黄等。

促进雄、雌两性激素作用的药物，如蛇床子、海马、蜂乳等。

增强垂体——肾上腺皮质激素功能的药物，改善肾上腺皮质激素分泌，如西洋参、人参果、灵芝、猪苓、五味子、巴戟天等。

可改善垂体促肾上腺皮质激素分泌的药物，如人参、参三七、杜仲、生地、刺五加等。

◆**【作用于呼吸系统的药物】**

防止和改善慢性支气管和肺气肿等有显著效果的药物，如补骨脂、冬虫夏草、杏仁、细辛、蟾酥、蜂蜜等。

◆**【作用于消化系统的药物】**

促进和增强消化功能的药物，如白术、龙胆草、五味子、茵陈、山楂、柴胡、麝香等。

◆**【作用于造血系统的药物】**

有促进骨髓代谢、促进红细胞和血红蛋白增生、改善血凝状况的药物，如鹿茸、阿胶、紫河车、当归、熟地、龙眼肉等。

具有抗感染作用的药物

预防感染性疾病对抗衰老有着很重要的价值。抗感染的药物的种类颇多，近年来研究的有100多种，分别具有显著抗菌、抗病毒、抗真菌作用。例如，银花、连翘、大青叶、板兰根、夏枯草、鱼腥草、丹参、金缨子、黄芩、黄连、旱莲草、女贞子、马齿苋、白头翁、虎杖、玄参、穿心莲、五味子等。很多古代延年益寿的方剂都配用了一些这类药物。

清代著名养阴抗老方剂“延寿丹方”，采用了对球菌、杆菌、病毒等有很强抑制作用的中药，如女贞子、旱莲草、金缨子、忍冬花等，对预防老年人的感染和延缓衰老有良好效果。

自我保健的方法　12
食药同源



健康食疗

中医有“食药同源”、“医食同宗”的理论，食物也同药物一样，有一定的偏性。由于饮食失调引起的疾病越来越严重地危害着人类的健康，这些病在国外称为“生活习惯病”，所以欧美国家很多学者都大声疾呼：“不要用自己的牙齿为自己挖掘坟墓”，现在人们已认识到食源性疾病的危险性。换个角度看，利用食物不同的属性，科学合理配善，调节阴阳平衡，就可有效的防治某些疾病。中

医自古以来就非常重视“食养”和“食疗”的作用。《养老寿亲书》指出：“善治病者，不如善慎疾；善治药者，不如善治食。”由此可见食疗的实用价值。

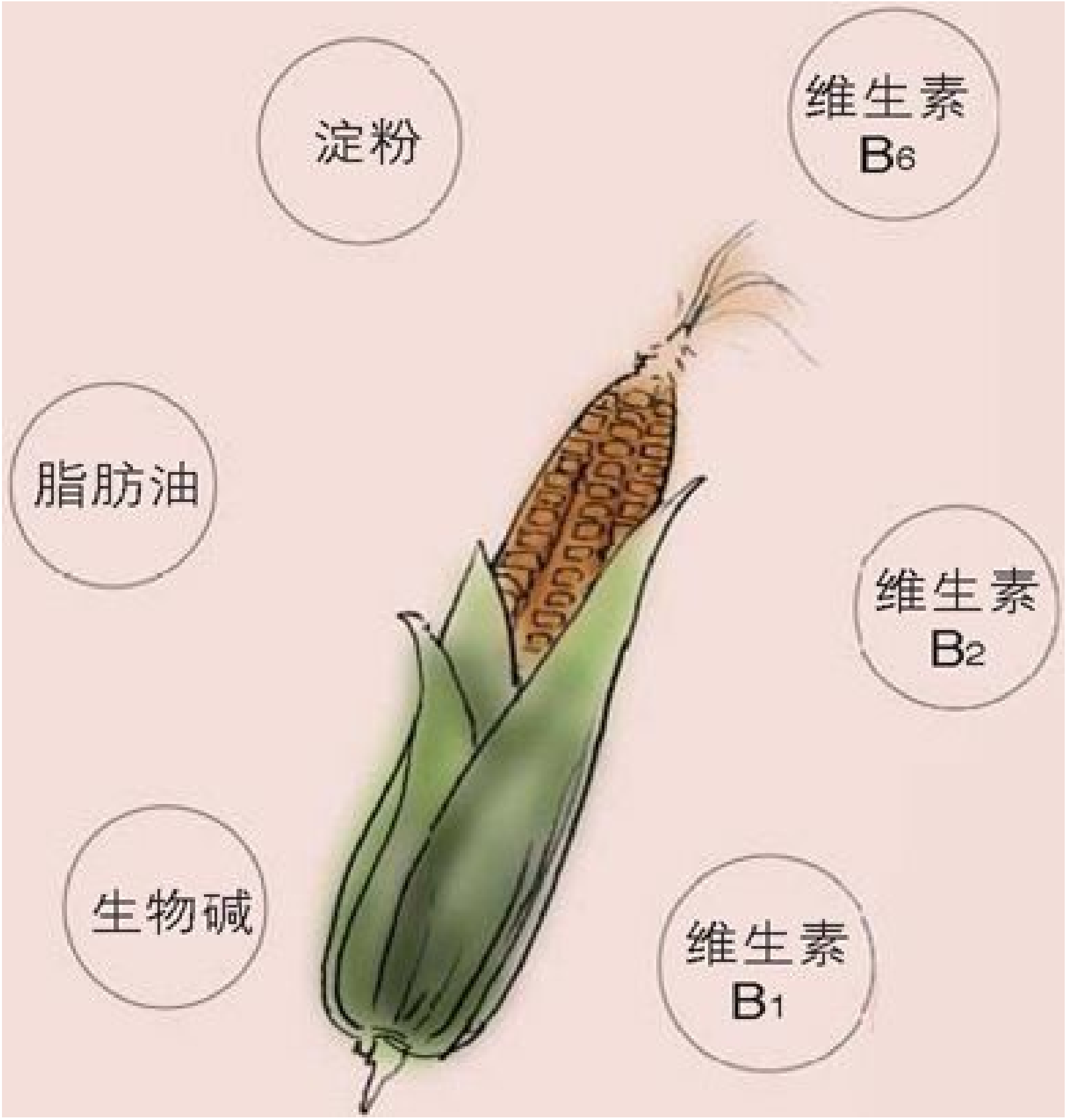
抗衰老食物介绍

衰老固然是人生必然的过程，但从理论上讲，人的自然寿命应该是125～170岁。通过饮食调理，注意饮食保健，可以减少或避免所谓“富裕病”，如高血压、高脂血症、肥胖症、糖尿病、心脑血管病、癌症等，科学合理运用抗衰老的保健食品，延缓衰老，延长寿命的目标是完全可以达到的。中医认为人的生命过程与肾中精气的盛衰有密切关系。肾中的精气包括“先天之精”和“后天之精”。前者禀受于父母的生殖之精，后者是由脾胃运化生成的水谷精气。先天之精和后天之精相辅相成，密切配合着肾中的精气，主司人体生长、发育和衰老。由于遗传、环境、情绪、疾病、不良生活习惯等各种因素的影响，使人的衰老速度、寿命长短有很大差异。延年益寿的膳食主要采用健脾补肾的办法，使脾胃健旺，肾精充实，从而达到延缓衰老、增寿延年的目的。

在我们日常所食用的食物和食品中有很多具有增强体质，预防疾病，延缓衰老的作用，下面仅举

例介绍几种：

（1）玉米　玉米气味甘平，具有调中开胃的功效。玉米种子含有淀粉、脂肪油、生物碱、维生素B_1、维生素B_2、维生素B_6、蛋白质等成分。在粮食作物中玉米所含脂肪仅次于大豆。这种不饱和脂肪酸对动脉硬化、心肌梗塞、冠心病等病的缓解是有意义的。此外，玉米所含的卵磷脂、维生素A、钙、磷、铁、谷氨酸等成分也较一般粮食为高。玉米须，也是一种很好的抗衰老的药物。据药理研究，它具有利尿、扩张末梢血管、减低血糖、抗溶血、抗过敏、利胆、止血等多种功效，而且得到了临床验证。肾炎、肾病综合征、黄疸肝炎、高血压、胆囊炎、溶血性贫血等患者均可酌情选用。



（2）大豆　大豆分为黄大豆和黑大豆两种。中医认为二者在功用上有所区别，黄大豆具有健脾宽中、润燥消肿之功效；黑大豆除可食用外，还可药

用。其性温味甘，具有滋阴补肾，养血明目、活血解毒、祛风利水之作用。大豆含有丰富的蛋白质、脂肪和碳水化合物，大豆脂肪（豆油），乃是植物中营养价值最高的一种。早在30年代，美国学者就称“大豆是中国的母牛”，这就说明其营养成分可以和牛奶相媲美。据现代研究，大豆还具有降低胆固醇、补充人体所需要的铁等抗衰老作用。大豆是公认的预防高血压、动脉粥样硬化等疾病的保健食品。大豆可以制成各种食品，如豆腐、豆浆、豆油、豆豉、豆腐干、豆汁等，服用方法也多种多样，大豆营养价值和抗衰老的作用早已风靡世界。



（3）花生　花生又称长生果、番豆。性平、味甘，具有润肺、和胃、生乳等功效。花生仁中脂肪酸近50%，蛋白质近40%，还有淀粉以及各种维生素、卵磷脂、氨基酸、钙、无机盐等。据现代研究认为，花生具有降低血压、止血、降低胆固醇等作用。花生仁外包裹的棕色薄皮，有很好的止血效果。它能促进骨髓制造血小板、加强血管收缩，因而对血友病、血小板减少性紫癜、再生障碍性贫

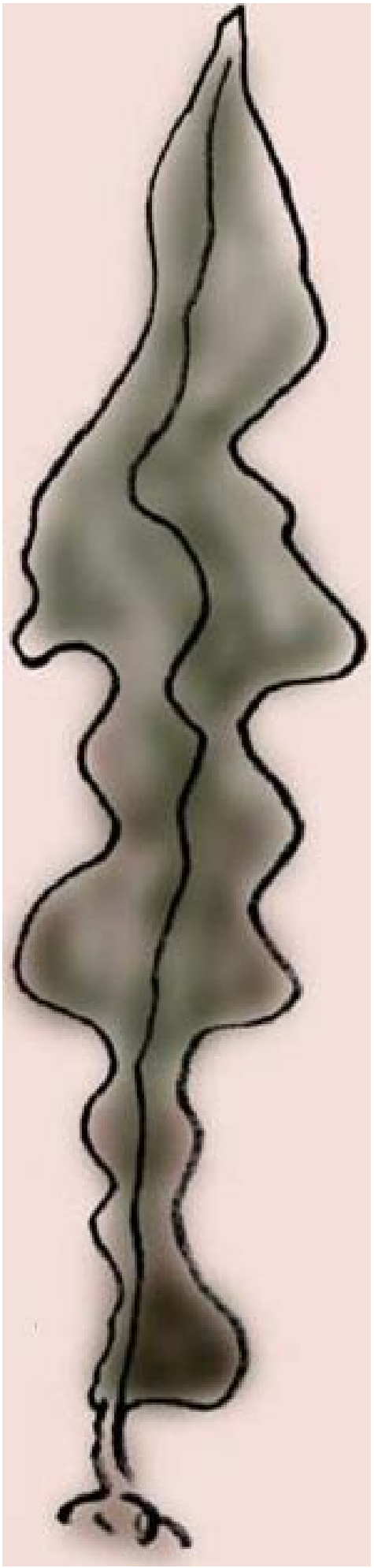
血、肺结核咯血、消化道出血等多种出血性疾病有食疗作用。花生的含钙量也较高，故对儿童的缺钙、佝偻病、肺结核也是很有益处的。

（4）核桃　核桃又称胡桃。核桃仁既可食用，又可药用，还可榨油。其性温味甘、平，入肾、肺两经。具有补肾固精、健脑益智、温肺定喘、润肠通便等多种功效。核桃仁含有大量的脂肪油，高达58%～74%左右，并含有蛋白质、碳水化合物、钙、磷、铁、维生素A原、维生素B_1、维生素B_2及其他微量元素。由于核桃油中的主要成分是亚油酸甘油脂等不饱和脂肪酸，所以能够减少肠道对胆固醇的吸收，并有降低血清胆固醇的作用。核桃仁有对抗组织胺致支气管平滑肌痉挛的作用，故有温肺定喘之效。核桃仁所含的各种成分有益于提高人体免疫功能，对心脑血管病有一定防治作用，核桃是被公认的抗衰佳品。



（5）海带　海带性寒、味咸，入脾胃经，具有软坚化痰、消瘿行水的功效。海带为海产品，含有丰富多糖类成分、藻胶酸、褐藻酸钠盐和昆布素，以及甘露醇、碘、钙、铁、维生素、蛋白质、粗纤维素等成分，是典型的碱性食品。海带中的碘质可用于甲状腺机能不足，治疗单纯性甲状腺肿大等疾

病。海带中所含有的多种矿物质、微量元素、维生素等成分，综合起来会使机体摄入动物脂肪后，趋向蓄积在皮下和肌肉组织，减少在心脏、血管、肠壁的积存。因此进食动物脂肪的同时加入一些海带，对于防治高血压、冠心病、动脉硬化、高脂血症等是有益处的。中医认为海带的主要作用是软坚化痰，所以它可用于治疗瘰疬痰核、结节、肿物等疾患。



（6）海参　海参被誉为“海中人参”，是著名的海味珍品，也是滋补品。其味甘咸、性温，具有养血益精、温补肾气、润燥通便等功效。海参营养十分丰富，是高蛋白、低脂肪食物。海参蛋白中包含多种氨基酸，可以增强免疫功能；又含有钙、磷、铁、碘、维生素、烟酸、丰富的微量元素以及硫酸软骨素等，硫酸软骨素是人体生长发育不可缺少的物质，能防止肌肉早衰；海参中所含的酸性粘多糖及海参甙有抗肿瘤转移及抑制肿瘤生长的作用。所以经常使用海参能延缓肌肉老化，有滋补强身、增强体质、延年益寿作用。



常用延缓衰老膳食举例

滋补抗衰食物种类很多。例如，补气食物，补血食物，补阴食物，补阳食物，气血双补食物，气阴双补食物、强身益智食物等等。下面介绍几个食疗、药膳方面的菜肴膳食方，以供参考。

【什锦玉米粥】

A　配方

玉米粉200克，红枣25克，核桃仁15克，炒芝麻20克，炒花生米20克，葡萄干15克，白糖20克。

B　制作

先将葡萄干、红枣（去核）加适量水煮沸后，慢慢撒入玉米粉，稍加搅拌，煮5分钟使成糊状，然后把核桃仁、炒芝麻、炒花生米碾碎撒入粥内，加糖调匀即可食用。

C　功效

补脾养血、健脑安神。本粥是强身益寿的保健粥，适用于老幼病弱者。

【黄芪虫草炖乌鸡】

A　配方

黄芪50克，冬虫夏草15克，乌骨鸡一只，葱、姜、盐、蒜、味精、料酒等适量。

B　制作

先将乌骨鸡加工洗净，剁成鸡块，放在沙锅中，加入适量的水，再把洗净的黄芪和冬虫夏草一同加入炖煮，待鸡肉将熟时，加入所有的作料，炖至鸡肉烂熟，拣去黄芪、虫草、葱、姜即可。佐餐食用。

C　功效

益气滋阴，补肾固精。适用于肾虚腰、膝酸软，阳痿遗精，月经不调等症。常人适当食用更能

增强体质，防病益寿。

自我保健的方法　12
各种疾病的食疗

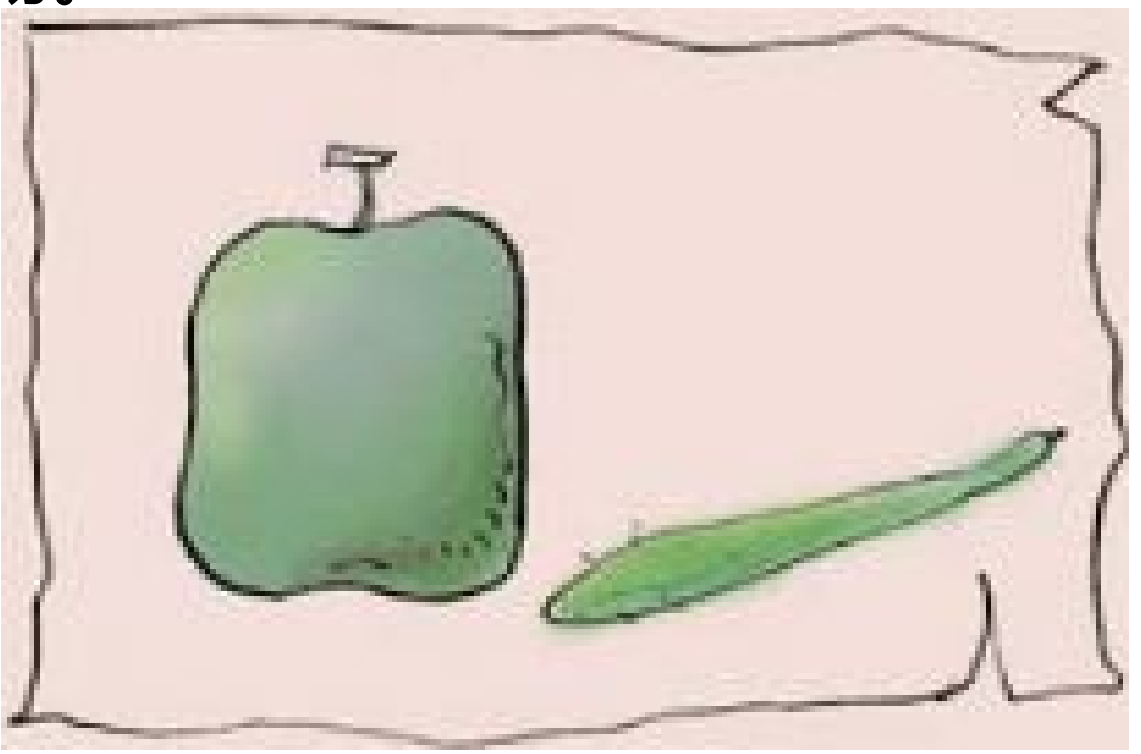


食疗可治病

对于各种疾病，我们也可以通过食疗来减轻疾病的症状，甚至通过食疗来逐步减少药物的用量，起到辅助治疗的作用。这对于各种慢性疾病来说，具有十分重要的意义，由于慢性疾病通常需要长期服药治疗，有的需要终生服药，由药物带来的副作用也使患者们深受折磨。因而，以食疗方式减少药物用量，不仅可以节约药物资源，更重要的是，减轻了患者的痛苦。

糖尿病的食疗方法

上消症：肺热津伤，宜清热润肺、生津止渴。膳食中多选用绿豆、冬瓜、南瓜、苦瓜、黄瓜、番茄等食物。



中消症：胃热亢盛，宜清胃泻火，养阴保津。膳食中应选用魔芋、豆制品、海带、南瓜、苦瓜、荞麦、芹菜、韭菜等。

下消症：肾阴亏损，宜滋阴补肾。膳食中应适当滋补。可选用枸杞子、何首乌、淮山药、薏苡仁、天花粉等。食疗方有枸杞首乌炖鸡、山药薏米粥等。



男女性功能障碍的食疗方法

男女成年婚后性功能障碍的疾患，除了正常的辨证治疗外，也可配合食疗、药膳以改善整体功能状态。

芹菜牛乳饮、韭菜粥、栗子桂圆粥、海参粥等可增强和改善男女性功能状态。

龙马童子鸡、冬虫夏草鸡、青虾炒韭菜、枸杞炖羊肉等药膳可用于男女性欲冷漠等症。



癌症与饮食的关系及其治疗

癌症与膳食和营养因素是有着密切关系的。

某些营养素过高可致癌。动物脂肪摄入过高易患肠癌、乳腺癌、前列腺癌等。

某些营养素缺乏可致癌。某些维生素如Va、Vc、VB_2、VB_{11}等，对上消化道和呼吸道的肿瘤有防治作用。这些维生素缺乏，易患食道癌、胃癌、

肺癌等。

食物中致癌物的污染。以黄曲霉素为代表的霉菌霉素，如霉变食品；以苯并芘为代表，如烟熏食品；以亚硝胺为代表的亚硝基化合物，如腌制食品等。

◆【癌症食疗方】

据调查发现，相当一部分的癌症与不科学的饮食习惯有关。易引起癌症的不良饮食习惯，如过食烧烤类食物、被污染类的食物、油炸类食物及高脂肪类食物等。韭菜汁治疗食道癌梗阻；薏苡仁粥治疗肺癌、宫颈癌、消化道癌等；肝癌患者宜饮绿茶、乌龙茶等。

◆【治疗癌症的食疗原则】

选用扶正祛邪，增强免疫功能的食物——香菇、猴头菇、平菇、竹笋、灵芝、青鱼、章鱼、鲍鱼、乌龟、鳖、大黄鱼、蜂蜜等这些是抗癌食物，也可用于各种癌症患者。

选用具有软坚化痰作用的食物——海带、紫菜、鲍鱼、海参、海蜇等。

选用具有活血化瘀作用的食物——蟹爪、蟹壳、螃蟹等，可治疗乳腺癌、胃癌等。

选用清热利湿、解毒抗癌的食物——绿豆、丝瓜、苦瓜、黄瓜、马齿苋、苦菜、薏苡仁、枸杞

子、大蒜、菱角、萝卜、梨、绿茶、乌龙茶等。

自我保健的方法　12
神奇的刮痧法



什么是刮痧法

刮痧法是中医刮治的主要方法，习惯上将刮治法称为刮痧法。选用边缘光滑的瓷器片、古钱币、玻璃短棍或壅手指等在体表皮肤上由上至下，从左到右或从中心向外侧刮动的一种防治疾病的养生方法。



刮痧的操作方法

◆【刮背法】

刮背法是用边缘光滑的工具蘸食油或清水，在背部的体表皮肤或是选定的刮治部位做上下、左右的刮动，以防治疾病的方法。该法具有宣通透泄，发散解表，促进发汗，舒筋活血，调整脾胃及其他脏腑功能的作用。现代研究证明，刮背法通过对皮下神经末梢的刺激，能够调整整个神经系统的功能，增强人体的抗病能力。同时，可使血液回流加快，循环增强，毛细血管的渗出液能自行吸收，从而使新陈代谢旺盛，增强抵抗能力。

◆【刮痧法】

刮痧法是刮背法的延伸，通过对患者颈项、胸背、头部眉心、太阳、喉头骨、两肘、两膝等部位作刮痕的动作以达到防治疾病的方法。所

谓“痧”，是指夏暑季节，感受暑热或吸入秽浊之气引起的头晕头痛、耳热、倦怠胸闷、肢酸乏力、上吐下泻等症状。刮痧法有宣通气血，发汗解表，舒筋活络，调理脾胃等功能，故能使脏腑秽浊之气通达于外，促使周身气血流畅，逐邪外出。根据现代医学分析，本法首先作用于神经系统，使血液回流加快，循环增强，淋巴液的循环加快，进而使新陈代谢旺盛。



◆【提痧法】

提痧法又称抓痧法。是在患者一定部位或穴位上，用手指拧起一个橄榄状的充血点，以治疗痧症的一种方法。其作用大致和“刮痧法”相同。

提痧时，手指用清水湿润，五指弯曲，用示指（食指）与中指的第二指节对准所选部位，将皮肤挟起，然后松开，一起一落，反复提痧，每处提挟6～8次，直到提痧部位出现橄榄状紫红色充血斑为止。手法要先轻后重，手指皮肤要保持湿润。提痧的部位多少、次数应根据患者的情况而定；对儿童与年老体弱者，手法宜轻，提痧部位宜少。



◆【刮目法】

刮目法是通过手指在眼眶上的刮划，刺激有关穴位，通过经络传导，或是直接用棉签蘸药水擦拭角膜、结膜，而防治疾病的养生方法。本方法主要防治各种眼病，也有助于调理气机，增进全身健康。两手中指对搓，搓热后，闭目。从内眼角沿上眼眶向外微用力刮至太阳，刮10～20次。再用食指分别点按丝竹空、攒竹、睛明、四明各10～20次。

刮痧法的应用

感冒	刮痧法	生姜10克，捣烂；葱白10克，切碎；拌匀，纱布包裹好，蘸热酒，先刮擦前额、太阳，然后刮背部脊柱两侧，刮至皮肤潮红，最后在肘窝、腋窝部刮擦。
	提痧法	取太阳（双侧）、曲池（双侧）、脊柱两侧，依次提痧。
发热咳嗽	刮痧法	颈部向下至第四腰椎处顺刮，同时刮治肘部曲池。如咳嗽明显者再刮治胸部。
	提痧法	取颈部向下至第一腰椎处提痧，以背部提痧处出现红紫斑点为止。
头痛	刮痧法	在颈背部自上而下顺刮，配合揉按太阳。
	提痧法	取头部太阳、印堂，颈部风池提痧。
急性肠胃炎	刮痧法	取脊柱两旁俞穴为主，同时配合腘窝提痧，或取腹部、腰部有关穴位、压痛处提痧。
	提痧法	取脊柱两侧的俞穴，由上而下顺刮，呕吐加刮胸部。

自我保健的方法　12
传统的艾灸法



阳气者，若天与日，失其所，则折寿而不彰。

——《素问·生气通天论》

什么是艾灸法

灸，灼烧的意思。灸法是指利用某些燃烧材料，熏灼或温熨体表一定的部位，通过调整经络脏腑的功能，达到防治疾病的一种方法。实施灸法的原料很多，但以艾叶为主，其气味芳香，辛温味苦，容易燃烧，火力温和。用作灸法原料的艾绒就是用干燥的艾叶除去杂质捣碎成细软的艾绒，贮藏

备用。

艾灸法的作用

- **【温经散寒】**

《素问·异法方宜论》说：“北方者，天地所闭藏之域也，其地高陵居，风寒冰冽……脏寒生满病，其治宜灸焫。”可见灸法具有温经散寒的功能。临床上可以治疗寒湿痹痛和寒邪为患之胃脘痛、腹痛、泄泻、痢疾等。

- **【扶阳固脱】**

《素问·生气通天论》说：“阳气者，若天与日，失其所，则折寿而不彰。”这说明阳气之重要性。阳衰则阴盛，阴盛则为寒、为厥，甚则欲脱，当此之时，就可用艾条来温补，扶助虚脱之阳气。临床上多用于脱症和中气不足、阳气下陷而引起的遗尿、脱肛、阴挺、崩漏、带下、痰饮等。

- **【消瘀散结】**

《灵枢·刺节真邪》说：“脉中之血凝而留止，弗之火调，弗能取之。”气为血帅，血随气行，气得温则行，气行则血亦行。灸能使气机通调，营卫和畅，故瘀结自散。所以，临床常用于气血凝滞之疾，如乳痈初起、瘰疬、瘿瘤等。

灸法的种类

◆【艾炷灸】

将一小搓纯净的艾绒放在平板上，用拇、食、中指边捏边旋转，捏成规格大小不同的圆锥形艾炷。小者如麦粒大，中等如半截枣核大，大者如半截橄榄大。每燃烧一个艾炷，称为一壮。艾炷灸可分为直接灸和间接灸两类。

◆【艾卷灸】

又称艾条灸，即用桑皮纸包裹艾绒卷成圆筒形的艾卷，也称艾条，将其一端点燃，对准穴位患处施灸的一种方法。

按操作方法艾卷灸可分为悬灸和实按灸两种。

（1）悬灸　按其操作方法又可分为温和灸、雀啄灸、回旋灸等。



（2）实按灸　施灸时，先在施灸部位垫上布或纸数层，然后将药物艾卷的一端点燃，乘热按到施术的部位上，使热力透达深部，若艾火熄灭，再点再按；或者以布6～7层包裹艾火熨于穴位。若火熄灭，再点再按。最常用的为太乙神针和雷火神针，适用于风寒湿痹、痿症、虚寒症。

自我保健的方法　12
常用保健按摩手法



什么是按摩

按摩又称推拿、按跻。是以中医经络俞穴学说为基础，通过在人体体表施以各种手法，或配合某些特定的肢体活动来防治疾病的一种养生保健方法。由于具有疏通经络，滑利关节，调整脏腑气血功能，增强人体抗病能力等综合效应，又不受设备、器械的限制，千百年来一直得到广泛的应用。

按摩的起源很早，《素问·异法方宜论》记

载：“病多痿厥寒热，其治宜导引按跅。”按摩操作方便，易于掌握，并且可以进行自我治疗，或家人之间相互施术，以达到保健、治疗的作用。

按摩的手法

按摩的主要手法有推法、按摩法、滚法、拿法、指压法、拍击法。

掌推法



掌推法直推



掌推法分推

- **【推法】**

用指、掌、肘或拳背等部位，着力于人体的治疗部位，做单方向的直线移动。操作时指、掌或肘要紧贴体表，用力要稳，速度要缓慢而均匀。

主要作用是疏通经络，理筋活血，消瘀散结，缓解痉挛。推法是非常常用的按摩手法，用指推称为指推法；用掌推称为掌推法；用肘推称为肘推法；用拳背推称为拳推法。多用于腰背及四肢部，常用于治疗风湿痛、各种慢性劳损、筋肉拘急、感觉迟钝等症。

- **【按摩法】**

用食、中、无名指三指指腹或手掌面附着于一定的部位上，作以腕关节为中心的环形而有节奏的抚摩。操作时，肘关节自然屈曲，腕部放松，指掌自然伸直，动作要缓和而协调。

具有镇静止痛，消瘀退肿，缓解紧张的作用。多用于胸、腹、背、腰部，因其手法轻柔，常作为理筋开始阶段的手法，使患者能有一个逐渐适应的过程；或作为结束阶段的手法，以缓和强手法的刺激。

- **【滚法】**

滚法操作时，肩臂放松，肘部微屈，手呈半握拳状，以小鱼际尺侧缘及第3～5掌指关节的背侧贴附于患处，通过腕关节的屈伸和前臂的旋转，作复合的连续往返运动（前臂旋后时屈腕并用力下压；前臂旋前时伸腕压力减轻）。滚动时手背部要紧贴体表，使产生的压力轻重交替而持续不断的作用于治疗部位，不可跳动或拖拉摩擦。滚动幅度控制在120°左右，并注意动作的协调及节律。



滚法

具有调和营卫，疏通经络，祛风散寒，解痉止痛的作用。还可以放松肌肉、缓解肌肉痉挛的作用，多用于治疗运动及神经系统疾病。

适用于肩背、腰臀、四肢等肌肉丰厚的部位，可用于因陈伤、劳损引起的筋骨酸痛，麻木不仁，肢体瘫痪等症。

- **【拿法】**

用拇指与其余手指形成钳形，相对用力一紧一松捏挤肌肉、韧带等软组织，操作时腕要放松，用

指腹着力，用力要由轻至重再由重至轻，不可突然用力。

具有缓解肌肉痉挛，松解粘连，活血消肿，祛淤止痛的作用。由于拿法的刺激较强，常与其他手法配合使用，如结合按摩法可缓和拿法的刺激而兼有摩拿两种作用。根据拿法作用的部位不同和动作差异，可分为三指拿法、四指拿法和五指拿法。拿法以颈项部、肩部和四肢部最为常用。



拿法

- **【指压法】**

是根据经络循行路线，选择适当穴位，用手指在经穴上点穴按摩，又称穴位按摩，是中医保健按摩的特色之一。因用手指点压刺激经穴，与体针疗法颇为相似，故又称为指针疗法。指压法的取穴基

本与针灸学相同，在治疗操作时，除以痛为腧的取穴方法外还可以循经取穴。

具体操作方法是以中指为主的一指点法，或用拇、食、中三指点法，或用五指捏在一起，组成梅花状的五指点法。医者应用点压法治疗时，应将自身的气力运用到指上，为增强指力。指与患者的皮肤成60°～90°角。用力大小可分轻、中、重三种。

轻压，是以腕关节为活动中心，主要以腕部的力量，与肘和肩关节活动协调配合。其力轻而有弹性，是一种轻刺激手法，多用于小儿及年老体弱患者。

中压，是以肘关节为活动中心，主要用前臂的力量，腕关节固定，肩关节协调配合，是一种中等刺激手法。

重压，是以肩关节为活动中心，主要用上臂的力量，腕关节固定，肘关节协调配合，刺激较重，多用于青壮年及肌肉丰厚的部位。

主要具有疏通经络，宣通气血，调和脏腑，平衡阴阳的作用。

多用于胸腹部内伤，腰背部劳损，截瘫及神经损伤，四肢损伤及损伤疾患伴有内症者。

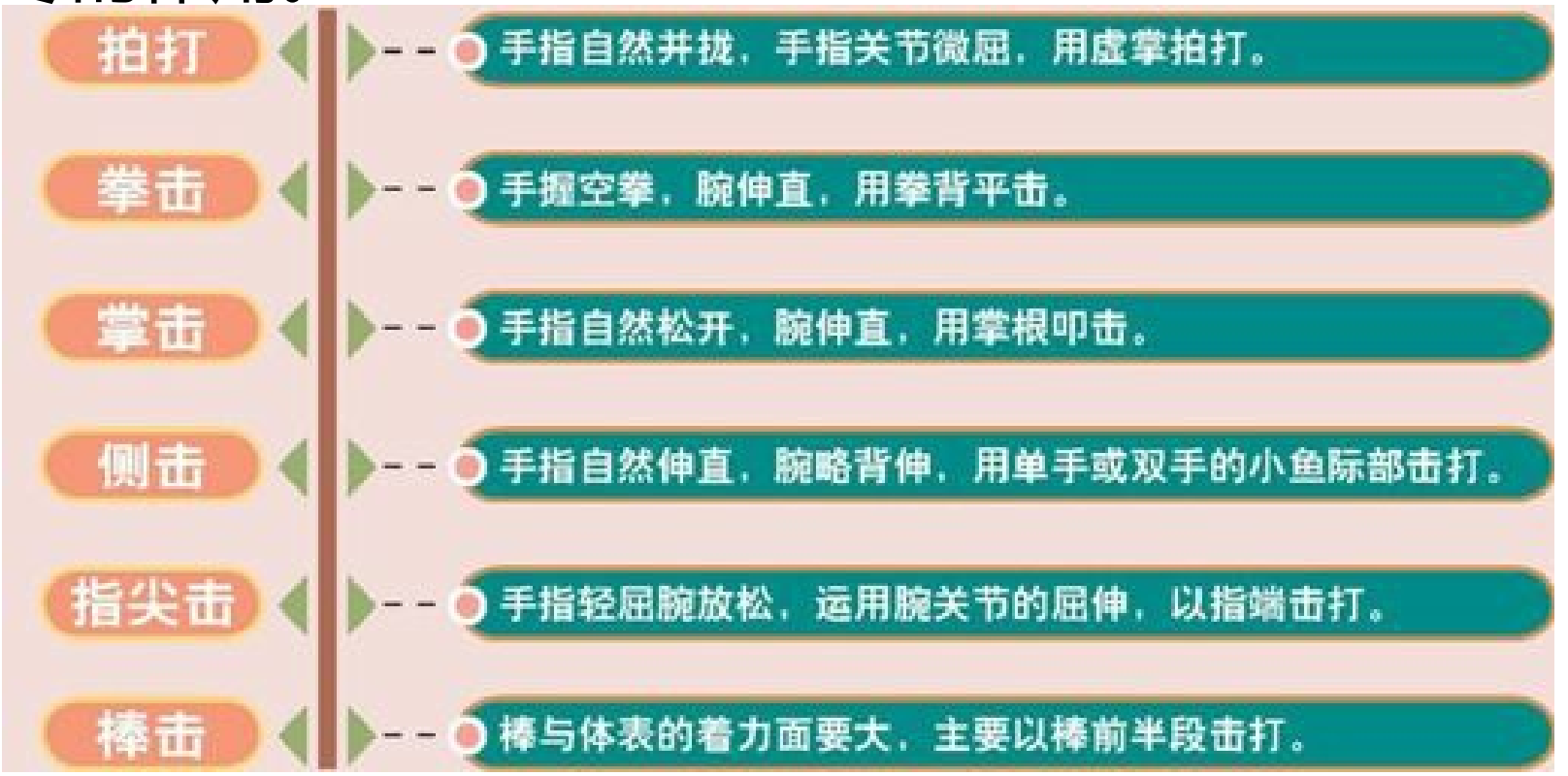
- **【拍击法】**

用虚掌拍打体表为拍打法；用拳背、掌根小鱼

际尺侧、指尖或桑枝棒击打体表称为击法，又可分别称为拳击法、掌击法、侧击法、指尖击法和棒击法。

拍击时要求蓄劲收提，即用力轻巧而有反弹感，以免产生震痛感。动作要有节奏，快慢适中，不能有拖抽动作。

具有疏通气血，消除疲劳，舒筋通络，祛风散寒的作用。

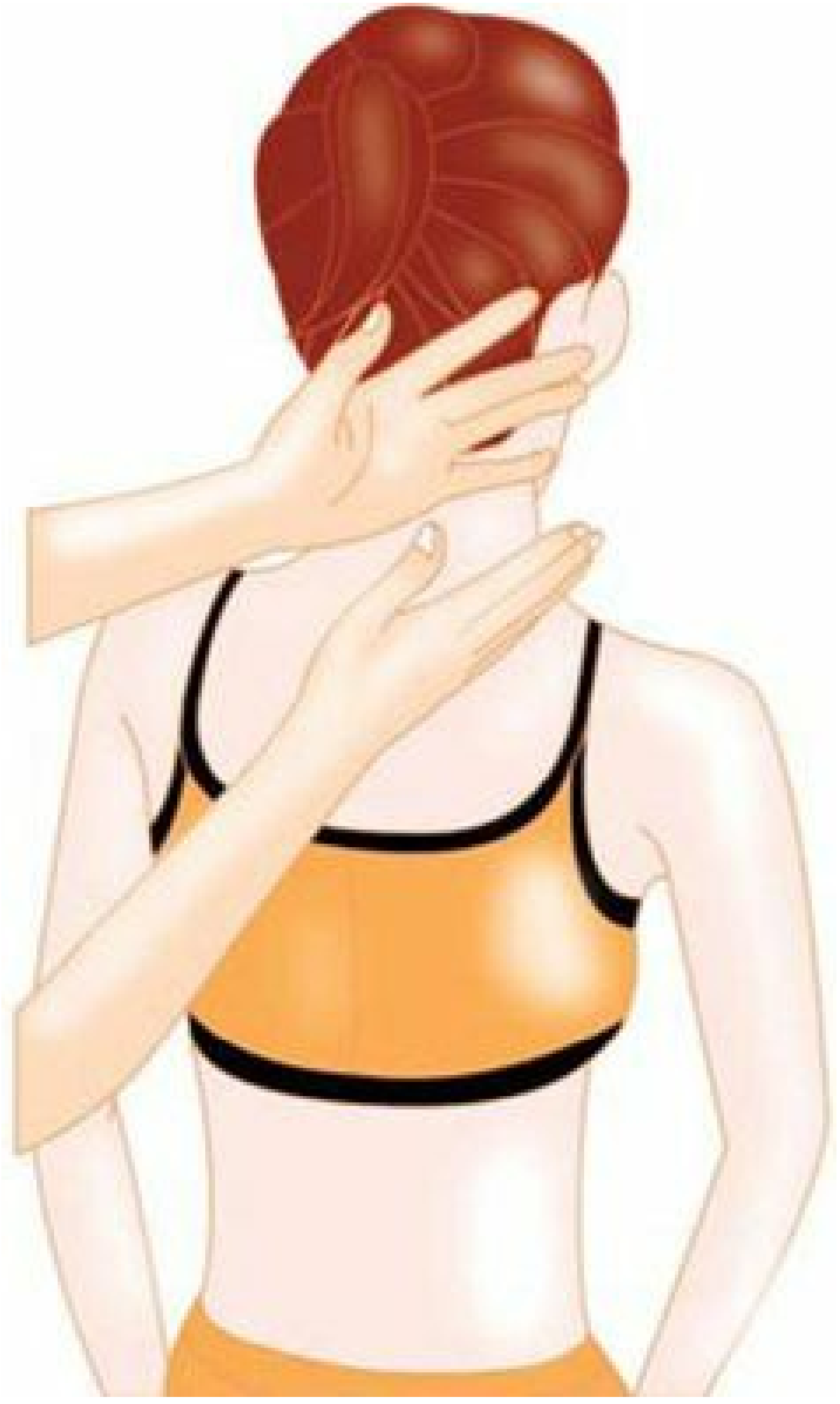


拍打法常用于肩背、腰臀及下肢部。拳击法常用于腰背部；掌击法常用于头顶、腰臀及四肢部；侧击法常用于腰背及四肢部；指尖击法常用于头面、胸腹部；棒击法常用于头顶、腰背及四肢部。拍击法常用于风湿酸痛，局部感觉迟钝、麻木不仁及肌肉痉挛等症。拍打法尚可用于胸胁部岔气。

拍击法



拍法



小鱼际击法



拳击法