Classic books
19.9元
超值典藏

# 黄帝内经

图 解 中 国 式 养 生 智 慧

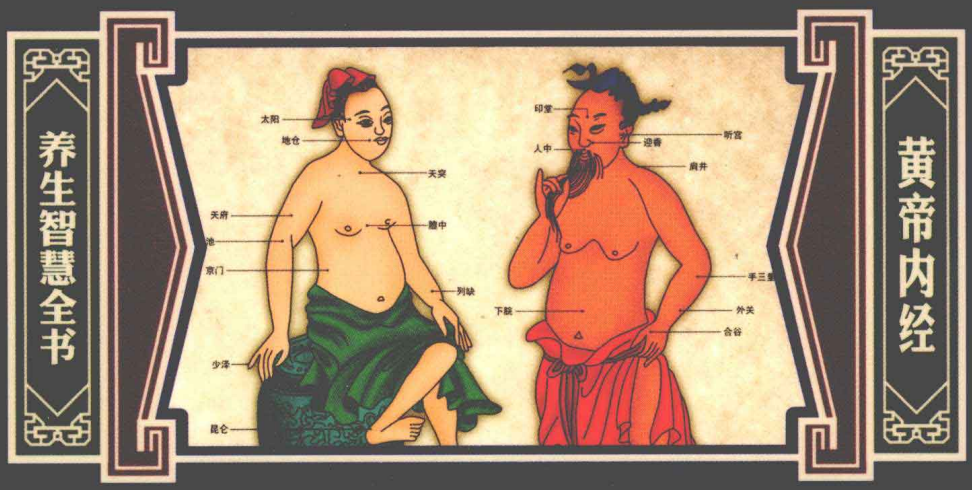
## 畅销升级版

## 养生智慧全书



田元祥◎主编

上海科学普及出版社




以现代手法诠释古老养生智慧，聆听专家的精彩解读，汲取智者的养生精髓。这是一本用字如用药的智慧书，这也是一本对自我身心灵呵护的养生书。阅读《黄帝内经》，让您学会根据四季养生、十二时辰、九型体质的变化和不同，对症养生；通过按摩、艾灸等传统中医疗法，调五脏通经络，教您快速了解养生法则，轻松掌握长寿秘诀。

ISBN 978-7-5427-4829-4
9 787542 748294 >
定价：19.90元

日知图书
创造阅读享受
特别推荐 BooksChina.com 中国图书网

超值典藏

·畅销升级版·

# 黄帝内经
# 养生智慧全书

田元祥◎主编

上海科学普及出版社

**图书在版编目（CIP）数据**

黄帝内经养生智慧全书／田元祥主编．—上海：上海科学普及出版社，2011.1

ISBN 978-7-5427-4829-4

Ⅰ.①黄… Ⅱ.①田… Ⅲ.①内经－养生（中医）－基本知识 Ⅳ.①R221

中国版本图书馆CIP数据核字（2010）第236185号

# 黄帝内经养生智慧全书



田元祥　主编

出　　版：上海科学普及出版社
（上海市中山北路832号 200070）http://www.pspsh.com
制　　作：（www.rzbook.com）
印　　刷：北京联兴盛业印刷股份有限公司
发　　行：上海科学普及出版社
开　　本：787×1092mm　1/16
印　　张：16
字　　数：300千字
标准书号：ISBN 978-7-5427-4829-4
版　　次：2011年1月第1版　2011年1月第1次印刷
定　　价：19.90元

◎如发现印装质量问题，影响阅读，请与印刷厂联系调换。

# 前言

如何远离疾病？如何摘掉亚健康的帽子？如何才能延年益寿？从古至今有很多人都在不断地寻找和探索着强身健体、长生不老的方法，“健康”已成为现代人最关注的话题，且认为是最宝贵的财富，所以人类从古至今都在不断探索强身健体之道。

当代人承受着巨大的生活和心理压力，但您是否曾想过，几时许曾有一本书能让自己心灵得到安静，让自己身体得到放松，真正认真地开始审视自己的身体——这台有些超负荷的“机器”，这就是《黄帝内经》。它就可以达到这种境界，它在促膝长谈中让您认识自己；它在循序渐进中让您轻松掌握养生的精髓；它会让您的内心深处得到一种慰藉。来吧，让我们一起体会养生智慧的真谛，感悟生命健康的魅力。

《黄帝内经》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，荟萃了先秦诸子百家养生之道、医疗之术、长寿之诀。它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，而且对人体生理学、医学病理学、医学地理学、医学物候学论述得非常精深、全面。正是这本书，奠定了中医学的理论体系框架，也正是因为这本书，几千年来，一直有效地指导着中医的临床实践，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。被历代医家奉为圭臬，作为医学理论之准绳，历久而不衰。

《黄帝内经》认为生命的根本就是阴阳平衡，只有掌握了天地阴阳变化的规律，顺从阴阳的消长和适应四时的变迁，人体机能才能够维持正常，生命才能得以延长。古老的《黄帝内经》通过阴阳调和，四时顺养生，体质调养理论，指导您完成人类长寿养生的最完美境界“尽终其天年，度百岁乃去”。

为了让您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，精彩解读了藏象、经络运行、气血津液等知识，并从十二时辰养生、体质养生、日常饮食、起居、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。

《黄帝内经》作为一部流传久远的古代传统医学圣典，自问世以来，其独特的“中国式”的养生理论一直被广泛应用至今。千百年来的事实也证明了只有像《黄帝内经》这样的东方传统医学养生理论才是真正从人体生命的客观规律出发，帮助人们实现延年益寿的健康养生大法，是适合现代大众多级健康管理需求的养生、防病、康复的宝典，一定可以帮助您颐养生命，防病抗衰，益寿延年。



# 目录

## 上篇

## 《黄帝内经》中的生命智慧

15


第一章 16

人人可懂的养生真经

——解密黄帝内经生命观

▶三大奇书之一——《黄帝内经》／16

- 现存最早的医经／16
- 《素问》《灵枢》构筑内经智慧／16
- 黄帝／17
- 岐伯／17
- 传统医学的地位／17

▶生命真是从心跳开始吗／18

- 《黄帝内经》的生命观／18
- 人与自然的关系／18
- 人体生长壮老的历程／19
- 人的生命规律／19

▶长生不老的秘诀／20

- 古人与今人／20
- 影响长寿的因素／20
- 长寿之道／21
- 四种长寿之人／21

▶精，生命之本／22

- 什么是“精”／22
- “肾精”的作用／22

▶气，生命的动力／23

- 气的内涵／23
- 气一元论思想／24

▶神，生命的灵魂／25

- 什么是神／25
- 神的功能／25
- 神的物质基础／25

第二章 26

平衡阴阳的养生经

——获取健康智慧的金钥匙

▶神秘的阴阳／26

- 阴平阳秘／26
- 协调阴阳／27

▶解密阴阳五行的奥秘／27

- 阴阳学说／27
- 五行学说／28

▶人体内的“阴阳”／29

- 人体是阴阳的对立统一体／29
- 阴阳要平衡，防止两者的偏盛和偏衰／29
- 从外形和神态看体质／29

第三章 30

认识疾病的来龙去脉

——发挥身体的自愈之道

▶人为什么会得病／30

- 自然界与发病／30
- 情志与发病／30
- 体质与发病／31

▶六气异常生六淫／31

- 五运六气／31
- 什么是六淫／32
- 六淫致病的特点／32

▶风邪，百病之长／32
o什么是风邪／32
o风邪的性质与特点／32
o风为百病之长／33
▶寒邪，易伤阳气／33
o什么是寒邪／33
o寒邪的性质和特点／33
▶暑邪，盛热阳邪／34
o什么是暑邪／34
o暑邪的特点及暑症／34
▶湿邪，秽浊阴邪／35
o什么是湿邪／35
o湿邪的性质和特点／35
o常见的湿病／35
▶燥邪，干涩之病／36
o什么是燥邪／36
o燥邪的性质和特点／36
o常见的燥病／36
▶热邪，火热阳邪／37
o什么是热邪／37
o热邪的性质和特点／37
▶外避邪气，内守精神／38
o什么是正气／38
o正气可抗邪／38
▶气血失常致病／39
o什么是邪气／39
o邪气可伤正气／39
o邪气的主导作用／39
o邪气所致病证／39
▶补气、养血、藏阳／40
o补气养血／40
o养阴先藏阳／40
▶不治已病治未病／40
o“治未病”的渊源／41
o“治未病”的健康模式／41
o“治未病”可长寿／41

第四章▶ 42
形体官窍构筑健康藩篱
——灵丹妙药都在自己身上

▶皮，覆于体表／42
o皮肤的结构与功能／42
o皮肤与肺的关系／42
o皮肤与经络的关系／43
o腠理／43
▶肉，附于骨骼关节／43
o肉的结构与功能／43
o肌肉与脾的关系／43
▶筋，附于骨而聚于关节／44
o筋的结构与功能／44
o筋与肝的关系／44
o筋与经络的关系／44
▶骨，构成人体的支架／44
o骨的结构与功能／45
o骨与肾的关系／45
▶眼，视万物／45
o眼的结构与功能／45
o眼与脏腑的关系／45
o眼与经络的关系／46
▶耳，听八方／46
o耳的结构与功能／46
o耳与脏腑的关系／46
▶口齿舌，进食辨味助消化／47
o口齿舌的结构与功能／47
o口齿舌与脏腑的关系／47
▶鼻，呼吸之门／48
o鼻的结构与功能／48
o鼻与脏腑的关系／48
▶咽喉，口鼻与肺胃之通道／49
o咽喉的结构与功能／49
o咽喉与脏腑的关系／49

▶前阴，肾之窍／50
- 前阴的结构与功能／50
- 前阴与脏腑的关系／50

▶肛门，排泄之门／51
- 肛门的结构与功能／51
- 肛门与脏腑的关系／51

第五章▶ 52
调脏腑通经络
——教你从头到脚不生病的真法

▶五脏六腑系统总览／52

▶心，气血运行的发动机／53
- 心主血脉／53
- 心藏神／53

▶肺，体内气体交换的门户／54
- 肺主气、司呼吸／54
- 肺主通调水道／54
- 宣散卫气／54

▶肝，贮藏和调节血液的仓库／55
- 肝藏血／55
- 肝主疏泄／55
- 肝在体合筋，其华在爪／55
- 肝开窍于目／56

▶肾，藏精、主水和纳气的宝库／56
- 肾藏精／56
- 肾主水／56
- 肾主纳气／57
- 肾开窍于耳及二阴／57
- 主骨生髓，其华在发／57

▶脾，维持水液代谢平衡的器官／57
- 主运化／58
- 主升清／58
- 主统血／58
- 主肌肉四肢／59
- 开窍于口，其华在唇／59

▶胃，受纳腐熟食物的器官／59
- 主受纳、腐熟水谷／59
- 主通降，以降为和／59

▶大肠，传导和排泄糟粕的通道／61
- 主传化糟粕／61
- 主津／61

▶小肠，受盛、化物和泌别清浊／61
- 主受盛和化物／62
- 泌别清浊／62
- 与心相互络属／62

▶胆，贮藏胆汁的器官／62
- 储藏、排泄胆汁／62
- 主决断／63

▶膀胱，贮存和排泄尿液的器官／63
- 主储尿和排尿／63
- 与肾相互络属／63

▶三焦，负责水道循环的器官／64
- 有形三焦学说／64
- 三管三焦说／64

第六章▶ 66
经络通畅保健康
——唤醒原本属于你的自愈力

▶什么是经络／66
- 经络的概念／66
- 经络系统／66

▶手阳明大肠经——护臂调肠之脉／67
- 循行路线／67
- 商阳——专治咽喉不适的保健穴／67
- 二间——清火治牙痛的妙药／67
- 三间——泻火消肿的止痛穴／67
- 合谷——头、面部疾病的克星／67
- 阳溪——治疗手肩综合征的通络穴／68
- 偏历——泄热火、通经脉的保健要穴／68

○温溜——口腔炎症按“温溜”／68
○手三里——去上肢疲劳和酸痛／68
○曲池——通脉清热的随身药囊／69
○天鼎——清咽润喉的护嗓穴／69

▶足阳明胃经——气血生化的通路／69
○循行路线／69
○四白——缓解视力疲劳的护眼穴／70
○承泣——专治眼部疾患的保健穴／70
○人迎——理气散结，咽喉疾病的好助手／70
○水突——咽喉疾病的主治医师／70
○乳根——通乳消炎的护胸穴／70
○滑肉门——保持苗条身材的瘦身穴／71
○天枢——消除胃肠不适的护肠穴／71
○水道——消水肿、止经痛的特效穴／71
○归来——帮助解决月经异常问题／71
○伏兔——专治腿部疾患的护腿工具／72
○梁丘——治疗胃痉挛的急性止痛穴／72
○膝眼——调治关节炎须靠膝眼穴／72
○足三里——强壮身心、治百病的主穴／72
○丰隆——降脂化痰的第一要穴／72

▶足太阴脾经——运化食物的生血主脉／73
○循行路线／73
○隐白——止血功效堪比三七／73
○公孙——调经及摆平脾胃疾患的第一温阳大穴／73
○商丘——改善脾胃肠三脏功能的消化穴／73
○三阴交——妇科疾病的万能穴／74
○地机——调脾胃、止经痛的特效穴／74
○阴陵泉——消除水肿的排水穴／74
○血海——膝盖上的统血穴／74
○大横——改善肠胃功能的调理穴／74

▶手少阴心经——主宰神智的君王／75
○循行路线／75
○极泉——治心脏病及脉络不通的名穴／75
○青灵——疏通经络的止痛穴／75
○少海——疏通经络瘀阻的畅通穴／75
○灵道——消除五心烦热的养心穴／76
○通里——帮你稳定心神的清心穴／76
○阴郄——减慢心率的安神穴／76
○神门——专治精神病和心脏病的护心穴／76
○少府——治疗心脏疾病的要穴／76

▶手太阳小肠经——疏通经气的受盛之官／77
○循行路线／77
○少泽——疏通乳腺通道的大穴／77
○前谷——通乳活络的通利要穴／77
○后溪——泻心火、通经络／77
○腕骨——清小肠之热，兼有退黄之效／77
○阳谷——眼睛及神经关节的保护穴／78
○养老——抗衰老助延年的不老穴／78
○小海——安心神、通经络的常用穴／78
○肩贞——帮你摆脱肩周炎、关节炎之苦／78
○天宗——常揉天宗穴，可保颈椎、肩、胸安康／78
○秉风——保护肩膀的护卫穴／78

▶足太阳膀胱经——运行人体宝贵体液的水官／79
○循行路线／79
○睛明——治疗眼部疾病的常用穴／79
○肺俞——双肺健康的保护伞／79
○心俞——心脏健康的守护神／79
○肝俞——养肝护目，安抚情绪／80
○脾俞——增强消化功能的护脾穴／80
○胃俞——让胃病却步的护胃穴／80
○三焦俞——上通下达的消化“总管”／80
○肾俞——治疗腰痛的关键穴／80
○大肠俞——专治肠道疾病的灵丹妙药／81
○会阳——阳气相会的地方／81
○承扶——塑造臀部美好曲线的形体穴／81
○委中——腰背疼痛委中求／81

▶足少阴肾经——生养身体的根本大脉／82
○循行路线／82
○涌泉——肾经之气的源泉／82
○然谷——平衡水火的调解员／82
○复溜——调节肾经的杠杆之药／82
○太溪——人体第一大补穴／83
○照海——告别咽痛和失眠的强肾降火妙穴／83
○交信——调理二便的大功臣／83

o筑宾——揉通瘀堵的畅通穴／83
o大赫——治疗男科妇科疾病的专穴／83
o腹通谷——脾胃运化的好帮手／84
o彧中——止咳平喘化痰的名穴／84

▶手厥阴心包经——心脏保护器／84
o循行路线／84
o天池——化瘀血、顺心气的多能穴／84
o天泉——气血瘀滞按天泉／85
o曲泽——清热毒、去暑气的清凉穴／85
o郄门——应对急症有特效／85
o间使——平定心神的安静穴／85
o内关——心脏健康的守护穴／86
o大陵——健脾胃，安心神，通经络／86
o劳宫——清胸膈肌热，开七情郁结／86
o中冲——心绞痛、昏迷的急救穴／86

▶手少阳三焦经——平衡内分泌的通调大脉／87
o循行路线／87
o关冲——保护咽喉的头号功臣／87
o阳池——专治臂腕疾病的特效穴／87
o外关——去除体内风、寒、湿、火的“大侠”／87
o支沟——消除三焦经之火的灭火穴／88
o肩髎——放松肩部，祛湿通络／88
o角孙——消肿胀、止疼痛的散风热穴／88
o翳风——善祛风疾的通脉穴／88
o耳门——消除耳部疾病的聪耳穴／88
o耳和髎——耳鸣、耳聋的克星／89
o丝竹空——专治眼部疾病的美目穴／89

▶足少阳胆经——常敲胆经一身轻／89
o循行路线／89
o听会——增强听力的护耳穴／90
o率谷——治疗偏头痛的专用穴／90
o头窍阴——消除肝胆火盛的灭火器／90
o阳白——明目退翳养眼穴／90
o风池——通利官窍保健穴／90
o肩井——缓解肩周炎的不二选择／91
o日月——消除肝胆疾病的“壮胆”大穴／91
o带脉——消除腹部游泳圈的瘦身穴／91
o维道——治疗妇科疾病有奇效／91
o环跳——强健腰膝找环跳／92
o风市——恢复腰腿功能的修复穴／92
o阳陵泉——直通胆腑，筋之会穴／92
o光明——帮助恢复视力的明目穴／92

▶足厥阴肝经——疏肝解郁的法宝／93
o循行路线／93
o大敦——专治气郁不舒所致的妇科症／93
o行间——定情志、清肝火的重穴／93
o太冲——舒缓情绪的好帮手／93
o期门——运化心血的保肝护胆穴／94

▶奇经八脉／94
o所谓奇经八脉／94
o督脉／95
o任脉／95
o冲脉／95
o带脉／95
o阴阳跷脉／96
o阴阳维脉／96

▶经别／96
o所谓经别／96
o生理功能／97
o循行部位／97

▶经筋／98
o所谓经筋／98
o生理功能／98
o循行部位／98

▶别络／99
o所谓别络／99
o生理功能／99
o循行部位／100

▶皮部／100
o所谓皮部／100
o生理功能／100
o循行部位／100

# 下篇

## 《黄帝内经》中的养生智慧

## 101


第一章▶ 102

### 黄帝内经十二时辰养生法
——巧用人体生物钟为健康加分

**▶了解十二时辰养生法／102**

- 子时养护胆经／102
- 丑时养护肝经／102
- 寅时养护肺经／102
- 卯时养护大肠经／103
- 辰时养护胃经／103
- 巳时养护脾经／103
- 午时养护心经／103
- 未时养护小肠经／103
- 申时养护膀胱经／104
- 酉时养护肾经／104
- 戌时养护心包经／104
- 亥时养护三焦经／104

**▶子时养护胆经——气血流注，保护体内的暖阳／105**

- 子时胆经当令／105
- 调畅胆气能促进健康和睡眠／106
- 胆汁分泌正常，脾胃消化才有保障／106
- 胆经的日常锻炼和养护——敲胆经／107
- 按揉胆穴巧治小病／107

**▶丑时养护肝经——深度睡眠，让生命之树长青／109**

- 丑时肝经当令／109
- 深度睡眠让肝血推陈出新／109
- 丑时养好肝血，预防春困／110
- 肝是女子的先天／110
- 怒伤肝，有了火气一定要发出来／112
- 按摩肝经上最好的养生穴／112

**▶寅时养护肺经——天亮起身，令气血整装待发／113**

- 寅时肺经当令／113
- 寒气最易袭肺，清晨防着凉／114
- 肺经顺畅，人体气血分布好／114
- 肺是全身新陈代谢的总管／115
- 寅时睡不着，试试“赤龙搅海”法／116
- 肺是人长寿的开关／116
- 列缺、太渊和鱼际，肺经上最好的养生穴／117

**▶卯时养护大肠经——排出毒素，轻微运动保健康／118**

- 卯时大肠经当令／118
- 排便是对大肠经最好的照顾／119
- 卯时生活养生经／120
- 用大肠经预防疾病／121
- 按摩大肠经，有效除便秘／121

**▶辰时养护胃经——营养早餐，饭后百步促消化／123**

- 辰时胃经当令／123
- 御寒暖胃的饮食之道／124
- 保持胃经通畅，告别“黄脸婆”／125
- 搓脸、抓乳、推腹，保养胃经最有效／126
- 按摩胃经上的重要穴位／126

**▶巳时养护脾经——分解食物，为人体的后天之本／128**

- 巳时脾经当令／128
- 脾为后天之本／129
- 健脾法助你远离“思伤脾”／129
- 脾脏功能好，糖尿病治疗效果佳／130
- 解除高脂血症从健脾开始／130
- 健脾就是在健脑／131
- 敲打脾经的妙法／132
- 按摩保养脾经的要穴／132

▶午时养护心经——睡好午觉，护好“人体的君王”／134
- 午时心经当令／134
- 午时小睡，可顺利消减心火／135
- 夏季养心好时机／135
- 喜乐有度好养心／136
- 按摩心经上的重要穴位／137

▶未时养护小肠经——充足营养，让肠道气血顺畅／138
- 未时小肠经当令／138
- 保障小肠经得到充足营养／139
- 上班族动一动刺激大肠经，消除颈肩酸痛／141
- 刺激后溪和钱谷，通小肠去心火／142
- 养老穴，老年人的身体调节器／142

▶申时养护膀胱经——喝水养生，长久保持健康活力／143
- 申时膀胱经当令／143
- 多喝水，膀胱排毒效果好／144
- 申时“动汗法”，健身除病有奇效／145
- 顺时而为，在最佳时间施治效果最佳／145
- 经络通畅眼明亮／146
- 颈椎病的膀胱经疗法／146
- 拍打膀胱经，按摩委中穴／147

▶酉时养护肾经——休息调养，贮藏脏腑的精华／148
- 酉时肾经当令／148
- 从肾主水液判断是否肾虚／149
- 下午五六时最适合补肾的药膳推荐／150
- 老人酉时练逍遥步／150
- 腹部肾经要常推／151

▶戌时养护心包经——静心养神，与心脏“拉好关系”／152
- 戌时心包经当令／152
- 饭后休息半小时再散步，调养胃气／153
- 心包经是让人快乐的经络／154
- 心包经患病调三焦／154
- 心包经的穴位按摩／155
- 揉捏心包经，呵护心脏／156

▶亥时养护三焦经——准备睡眠，养阴育阳留住青春／157
- 亥时三焦经当令／157
- 亥时入睡葆青春／158
- 三焦通畅血脉清／158
- 元气通达头脑灵／159
- 临睡前艾灸加泡脚，告别手脚冰凉／160

第二章▶ 162
黄帝内经四季养生法
——顺时养生益寿延年

▶春夏养阳，秋冬养阴／162
- 四时与阴阳／162
- 四时与五脏／163

▶春天养生法／163
- 春天的特点／163
- 春季养“生”的方法／163

▶夏天养长法／164
- 夏季的特点／164
- 夏天养“长”的方法／165
- 长夏，养“化”／166

▶秋天养收法／167
- 秋季的特点／167
- 秋天养“收”的方法／167

▶冬天养藏法／168
- 冬季的特点／168
- 冬季养“藏”的方法／168

第三章▶ 170
辨清体质好养生
——对症下药方见效

▶掌握我们身体情况的金钥匙——望闻问切／170
- 望／170
- 闻／171

o问 / 172
o切 / 173

▶阴阳平衡是体质养生的宗旨 / 173
o阴阳平衡是养生治病的关键 / 173
o体质养生也要阴阳平衡 / 173

▶体质辨识可因人而异 / 174
o强弱寒热不同 / 174
o年龄不同 / 174
o性别不同 / 174
o生活条件、地域不同 / 174
o同病异治、异病同治 / 175
o用药宜忌不同 / 175
o善后调理不同 / 175

▶体质养生可借天时 / 175
o儿童时期：纯阳之体要多注意 / 175
o青春发育期：不要肥胖 / 175
o妇女产后：坐月子不可受风寒 / 176
o更年期：固护阳气振根基 / 176

▶根据不同体质治病 / 177
o体质决定病因 / 177
o体质影响发病与否及发病情况 / 177
o体质不同导致同病异证和异病同证 / 177

第四章▶ 178
九型体质养生法
——丹道医家秘传长寿方

▶九型体质自我判断 / 178

▶健康的平和体质——养生要阴阳相调 / 182
o调养法则 / 182
o精神调养 / 182
o起居调养 / 182
o运动调养 / 182
o饮食调养 / 183
o易得疾病 / 183
o药物保健 / 183
o四季养生 / 184

▶气短的气虚体质——养生要气足神旺 / 184
o调养法则 / 184
o精神调养 / 184
o起居调养 / 185
o运动调养 / 185
o饮食调养 / 185
o易得疾病 / 185
o药物保健 / 186

▶怕冷的阳虚体质——养生要阳气长旺 / 186
o调养法则 / 186
o精神调养 / 186
o起居调养 / 187
o运动调养 / 187
o饮食调养 / 187
o易得疾病 / 187
o药物保健 / 188
o四季养生 / 188

▶缺水的阴虚体质——养生要滋润津生 / 189
o调养法则 / 189
o精神调养 / 189
o起居调养 / 189
o运动调养 / 189
o饮食调养 / 190
o易得疾病 / 190
o药物保健 / 190
o四季养生 / 191

▶体胖的痰湿体质——养生要脂消身轻 / 192
o调养法则 / 192
o精神调养 / 192
o起居调养 / 193
o运动调养 / 193
o易得疾病 / 193
o药物保健 / 194
o四季养生 / 194

▶长痘的湿热体质——养生要清利身爽 / 195
o调养法则 / 195
o精神调养 / 195
o起居调养 / 195

- 运动调养 / 195
- 饮食调养 / 196
- 易得疾病 / 196
- 药物保健 / 196
- 四季养生 / 196

**▶长斑的血瘀体质——养生要血脉通畅 / 197**

- 调养法则 / 197
- 精神调养 / 197
- 起居调养 / 198
- 运动调养 / 198
- 饮食调养 / 198
- 易得疾病 / 198
- 药物保健 / 198
- 四季养生 / 199

**▶郁闷的气郁体质——养生要疏肝理气 / 200**

- 调养法则 / 200
- 精神调养 / 200
- 起居调养 / 200
- 运动调养 / 200
- 饮食调养 / 201
- 易得疾病 / 201
- 药物保健 / 201
- 四季养生 / 202

**▶过敏的特禀体质——养生要益气固表 / 202**

- 调养法则 / 202
- 精神调养 / 203
- 起居调养 / 203
- 运动调养 / 203
- 饮食调养 / 203
- 易得疾病 / 204
- 药物保健 / 205
- 四季养生 / 205




## 第五章 ▶ 206

## 药食同源养生方

### ——不必求参汤，食物是仙方


**▶食物是最好的医药 / 206**

- 饮食养生的意义 / 206
- 五谷为养 / 206
- 五果为助 / 207
- 五菜为充 / 207
- 五畜为益 / 207

**▶五味食物养五脏 / 207**

- 五味 / 207
- 四气五味与五脏的关系 / 208

**▶五色与五味食物对应养生 / 209**

- 五味调和 / 209
- 调养原则 / 210

**▶药食同源 / 210**

- 健康食疗 / 210
- 抗衰老食物介绍 / 210

**▶四气解药性 / 211**

- 四气 / 211
- 四气的渊源 / 211
- 四气的本质 / 211
- 四气对人体的作用 / 211

**▶药物调理养生的原则 / 212**

- 什么是药物调理养生 / 212
- 药物调理养生的原则 / 212

**▶中药延缓衰老的原理 / 213**

- 调节和改善性腺功能 / 213
- 调节和改善核酸代谢 / 213
- 提高和调节人体免疫功能 / 214
- 清除体内自由基异常反应 / 214
- 调节体内的微量元素 / 214

**▶单味药和复方 / 214**

- 单味药的功效特点 / 214
- 中药复方的用药特点 / 214

▶延缓衰老的方药／215
o延缓衰老的复方／215
o延缓衰老的单味药物／215
▶辨证施补／216
o气虚证的进补方法／217
o血虚证的进补方法／217
o阴虚证的进补方法／217
o阳虚证的进补方法／217
o心虚证的进补方法／217
o肝虚证的进补方法／218
o脾胃虚证的进补方法／218
o肺虚证的进补方法／218
o肾虚证的进补方法／218
▶益寿延年方的特点／219
o动静结合／219
o补泻结合／219
o寒热适中／219
o相辅相成／219

第六章▶ 220
健康长寿靠自己
——情志、起居、房事养生法

▶养生先养心——情志养生／220
o情志与五脏／220
o五神与五脏／221
o五志太过对人体的影响／221
o心神养生法／222
o情志养生：节制法／223
o情志养生：疏泄法／224
o情志养生：转移法／225
o情志养生：制约法／226
▶阴阳消长生物钟——起居睡眠养生／228
o起居有常，有益健康／228
o劳逸适度／229
o睡眠养生法／231
o睡眠质量／233
o提倡子午觉／234
o睡眠的方位与姿势／235
o阴阳与梦／236
o失眠／236
o睡眠环境与禁忌／238
▶生命的奥秘——房事养生／239
o房事与养生／239
o房事养生的原则／240
o节制房事／241
o房事养生理论和方法／241
o适龄结婚，遵守天道／242
o房事不过，有所节制／243
o科学房事，免疾之痛／243
o合房有术，择时受孕／244
o房事禁忌／245
▶一方水土养一方人——地域环境养生／247
o风水与养生／247
o环境与寿命／248

第七章▶ 250
艾灸拔罐按摩刮痧
——一学就会的养生祛病法

▶传统的艾灸法／250
o什么是艾灸法／250
o艾灸法的作用／250
o灸法的种类／251
▶拔罐保健／251
o火罐的种类／252
o拔火罐时应该注意什么／252
o哪些病适合拔火罐／252
▶推拿按摩保健法／253
o推拿按摩保健的作用／253
o按摩的种类和手法／253
▶神奇的刮痧法／254
o什么是刮痧法／255
o刮痧的操作方法／255

# 黄帝内经中的

## 生命智慧

# 第一章

# 人人可懂的养生真经

## 解密黄帝内经生命观

### 三大奇书之一——《黄帝内经》

上古之人，其知道者，法于阴阳，和于术数，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。今时之人不然也，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》

### 现存最早的医经

成书于两千多年前的《黄帝内经》被誉为中国奉献给世界的三大奇书之一。

《汉书·艺文志·方技略》载有医经、经方、神仙和房中四种中医典籍。其中医经有：《黄帝内经》十八卷，《外经》三十七卷；《扁鹊内经》九卷，《外经》十二卷；《白氏内经》三十八卷，《外经》三十六卷，《旁篇》二十五卷。除《黄帝内经》外，其他医经均已亡佚。因此，《黄帝内经》便成了现存最早的中医经典著作。

医经是根据人身的血脉、经络、骨髓、阴阳、表里等情状，用以阐发百病的根源、死生的界线，而度用适当的针灸汤药等治疗方法以及如何调制各种适宜的药剂。简言之，医经就是阐发人体生理、病理、诊断、治疗和预防等医学理论之著作。所以称为“经”，是因为它很重要。

### 《素问》《灵枢》构筑内经智慧

《黄帝内经》分为《素问》《灵枢》两部分，每部各81篇，合计162篇。两书内容各有侧重，又紧密相关，浑然一体。《素问》之名最早见于张仲景《伤寒杂病论·自序》，迄今一千七百多年。人是具备气、形、质的生命体，难免会有大小不同的疾病发生，故以问答形式予以阐明，这就是《素问》的本义。

《灵枢》最早称《针经》，其第一篇《九针十二原》就有“先立《针经》”之语，无疑等于自我介绍。汉魏以后，《灵枢》由于长期抄传出现了多种不同名称的传本。唐代王冰引用《针经》传本佚文与古本《灵枢》传本佚文基本相同，说明同出一祖本。但史料记载北宋有高丽献《针经》镂版刊行，但现在却无书可证。与南宋史崧发现的现存《灵枢》传本则不尽相同。至南宋绍兴二十五年（1155年），史崧半的家藏《灵枢》九卷八十一篇重新做了校正，扩展为二十四卷，同时附加音释，镂版刊行。现在看到的就是此传本。

## 黄帝

黄帝是开创中华民族文明的祖先。姓姬（或云公孙），生于轩辕之丘（河南新郑县西北），称轩辕氏。黄帝生而灵异。《史记》称其“以土德王，故号黄帝。”黄帝在位时间很久，国势强盛、政治安定、文化进步，有许多发明和制作，如文字、音乐、历数、宫室、舟车、衣裳和指南车等。相传尧、舜、禹、汤等均是他的后裔。黄帝与炎帝都被看做是华夏民族的始祖，故中国人有时自称“炎黄子孙”。

## 岐伯

在《黄帝内经》中，总有一个人在黄帝问话后回答问题，他就是岐伯。那么，岐伯又是一个什么样的人呢？岐伯，相传亦为黄帝之臣，又是黄帝的太医，奉黄帝之命尝味各种草木，典主医病。一般认为，岐伯家居岐山（今陕西省岐山）一带。而新近有资料表明，岐伯为甘肃省庆阳县人。岐伯是中国远古轩辕黄帝时期的重要人物，是著名的医学家。他的著述颇多，但多失传。仅留残著，被后人整理编辑成《黄帝内经》，流传至今。因而，他被后人称为中华医学的鼻祖。因《黄帝内经》主要采用黄帝与岐伯君臣问答的方式，所以常称其为岐黄家言，进而把医术称为岐黄之术。

## 传统医学的地位

世界上并不仅仅只在中国有传统医学，与中医一样，古老的传统医学还有古埃及医学、古印度医学、古希腊医学。这就是闻名于世的四大传统医学。曾经，它们都有过辉煌与灿烂。3500年前，古印度医学遭受了毁灭性的打击；2300多年前，古埃及医学开始衰败；古希腊医学在现代医学萌芽后也被遗弃。唯独中国的传统医学——中医，不但一直延续到今天，而且还在继续为人们的健康作贡献。

中医学之所以得以延续至今，成为世界四大传统医学之首，真正的原因在于两点：一是它的医疗实用价值，中医学对中华民族的繁衍昌盛作出了不可磨灭的贡献；二是它具有一整套独特的、较为完整的理论体系，而《黄帝内经》是中医理论体系的奠基之作。自《黄帝内经》之后，中医学术虽然代有发展、流派纷呈，医学著作汗牛充栋，然而追溯这些学说、流派、著作的根源，无一不是源于《黄帝内经》。

《黄帝内经》不像西医书籍那样总在解析生理、病理等专业词汇，帮助人们认知日常事物中的玄妙智慧，比如东西南北、春夏秋冬的养生之道。其是一本包罗万象的具有独特理论的中医养生的奠基之作。

# 生命真是从心跳开始吗

“出入废，则神机化灭；升降息，则气立孤危。故非出入，则无以生长壮老已；非升降，则无以生长化收藏。是以生降出入，无器不有。”

——《素问·六微旨大论》

## 《黄帝内经》的生命观

生命是生物体所表现出来的自身繁殖、生长发育、新陈代谢、遗传变异以及对刺激产生反应等复合现象。但这个定义却抹杀了生命和生物现象的差别，混淆了生命和生物的概念，千百年来还没有人能够完全破解它。

### ● “精”是构成生命体的基本物质

《黄帝内经》认为“精”是构成生命体的基本物质，也是生命的原动力，父母精气相交产生新的生命活动。在《灵枢·经脉》中还描绘了胚胎生命的发展过程：“人始生，先成精，精成而脑髓生。骨为干，脉为营，筋为刚，肉为墙，皮肤坚而毛发长。”

### ● “气”是宇宙万物的本原

《黄帝内经》认为“气”是宇宙万物的本原。在天地未形成之前便有了气，充满太虚而运行不止，然后才生成宇宙万物。如《素问·天元纪大论》：“臣积考《太始天元册》文曰：‘太虚寥廓，肇基化元，万物资始。五运终天，布气真灵，总统坤元，九星悬朗，七曜周旋。曰阴曰阳，曰柔曰刚，幽显既位，寒暑弛张，生生化化，品物咸章。’”这其实是揭示天体演化及生物发生等自然法则。在宇宙形成之前，就是太虚。太虚之中充满着本元之气，这些气便是天地万物化生的开始。由于气的运动，从此便有了星河、七曜，有了阴阳寒暑，有了万物。阴阳五行的运动，总统着大地的运动变化和万物的发生与发展。

### ● “神”是生命活动的最高统率

《黄帝内经》认为“神”是先天之精（生殖细胞精）与后天之精（营养物质）相互作用的产物，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、智等活动，通过这些活动能够体现人的健康情况。《素问·移精变气论》也说：“得神者昌，失神者亡。”因为神充则身强，神衰则身弱；神存则能生，神去则会死。所以，中医治病时，用观察患者的“神”，来判断患者的预后，有神气的，预后良好；没有神气的，预后不良。

## 人与自然的关系

《黄帝内经》认为，人与自然息息相关，是相参相应的。自然界的运动变化无时无刻

不对人体发生影响。人和宇宙万物一样，是禀受天地之气而生、按照四时的法则而生长的，所以《素问·四气调神大论》说："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。逆其根，则伐其本，坏其真矣。"人生天地之间，人必须要依赖天地阴阳二气的运动和滋养才能生存，正如《素问·六节藏象论》所说："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，以养五脏气。气和而生，津液相成，神乃自生。"

## 人体生长壮老的历程

女性到了7岁就开始发育。14岁时，不但生殖器官开始发育，而且乳房、骨盆也开始发生变化，月经按时来潮，已经基本具有生育能力。21岁，乳房变得丰满，骨盆变得很宽阔，身材和生殖器官都完全适宜怀胎。28岁，是女子生育能力的高峰期，身材也发育得最为饱满和壮实，是最适宜怀胎的时期。过了35岁，女人的生育能力便开始下降，脸上开始长皱纹，伴有脱发现象。过了42岁，生育能力便急剧衰退，整个身体开始日渐萎缩。过了49岁，女人的月经便断绝，再也不能生育了。

男性八岁肾气实，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，发鬓斑白；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。肾者主水，受五脏六腑之精而藏之，故五脏盛，乃能泻。今五脏皆衰，筋骨解堕，天癸尽矣，故发鬓白，身体重，行步不正，而无子耳。

一般情况下，男性8岁的时候开始换牙，肾功能很好。到了16岁，生殖器官发育成熟，性欲旺盛，可以生育了。到了24岁，性欲稍微平和些，身体比以前变得更强壮，更适合生育。32岁是男人最强壮的时候，筋骨粗壮，肌肉发达，血气旺盛，最适合生育。到了40岁，性欲开始衰退，牙齿开始松动，伴有脱发现象。到了48岁，人体上半部肌肉日渐松弛，面色不如以前好看，两鬓开始花白。到了56岁，血气不如以前旺盛，神经也不如以前灵敏，导致四肢都不如以前灵活了。过了64岁，生育功能便衰竭了，由于肾脏不好，牙齿松动和头发脱落的情况日趋严重，人们开始明显感觉到年老所带来的痛苦。

## 人的生命规律

中国医学认为，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。

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。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。

# 长生不老的秘诀

“昔在黄帝，生而神灵，弱而能言，幼而徇齐，长而敦敏，成而登天。乃问于天师曰：‘余闻上古之人，春秋皆度百岁，而动作不衰；今时之人，年半百而动作皆衰者，时世异耶？将人失之耶？’岐伯对曰：‘上古之人，其知道者，法于阴阳，和于术数，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。今时之人不然也，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》

## 古人与今人

远古时代，人们的寿命之所以超过百岁，是因为他们懂得养生之道，能适应自然界阴阳的变化规律，掌握各种养生的方法，饮食、起居、劳作皆有规律，保持形神的和谐协调；而现在的人之所以早衰，是因为不懂得养生之道，贪杯嗜酒，醉酒行房，以致精气耗竭，真元匮乏，只图一时快乐，违背了养生之道。所以，人的寿命的长短，不在时世之异，而在于是不是遵循了养生之道。

## 影响长寿的因素

《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。七情、劳逸、饮食失宜是《黄帝内经》提到的影响寿命的三大因素。

七情是人体对客观外界事物和现象所作出的七种不同的情志反映，一般不会使人发病。只有突然、强烈或长期持久的情志刺激，超过人体本身的生理活动的调节范围，引起脏腑气血功能紊乱，才会导致疾病的发生。此时的七情便成为致病因素，例如不理想的生活、工作环境、天灾人祸以及社会动荡、经济状况变迁等，均可引发七情而导致疾病。

作为致病因素的劳逸，是指过度疲劳和过度安逸，简称过劳或过逸。正常的劳动有助于气血流通，增强体质，必要的休息可以消除疲劳，恢复体力和脑力，均有利于维持人体正常的生理活动，不会使人发病。但是，长时间的过度劳累或过度安逸，则能成为致病因素而致人发病。如劳力过度、劳神过度、房劳过度者，会出现少气懒言、四肢困倦、精神疲惫、心悸、健忘、失眠、多梦、腹胀、眩晕、耳鸣、遗精、早泄、阳痿、月经不调、不孕不育等症。而过度安逸则会导致人体气血运行不畅和全身虚弱。因为运动太少，全身气血运行缓慢，流通不畅，进而可引起气滞血瘀而变生他病。

饮食是人体摄取食物、转化成水谷精微及气血，维持生命活动的最基本条件。但是，饮食失宜又常常成为致病因素。

## 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》提到了五种养生的方法：

一是法于阴阳，即养生应效法自然界阴阳变化规律；

二是和于术数，即恰当运用养生方法锻炼身体；

三是食欲有节制；

四是起居作息有规律；

五是劳作不要违背常度。

只有掌握了养生之道，保持形神和谐协调，才能“尽终其天年，度百岁乃去”。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。

## 四种长寿之人

《黄帝内经》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。《庄子·渔夫篇》说：“真者，所以受于天也，自然不易也，故圣人法天贵真，不拘于俗。”

### ●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。

### ●圣人

穿着普通，举动没有炫耀于世俗的地方。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，所以他们的形体不易衰惫，精神不易耗散，寿命也可以达到百岁左右。

### ●贤人

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。

# 精，生命之本

“人始生，先成精，精成而脑髓生，骨为干，脉为营，筋为刚，肉为墙，皮肤坚而毛发长，谷入于胃，脉道以通，血气乃行。”

——《灵枢·经脉》

在中国传统养生理论中，精、气、神占有十分重要的地位。古代医学家和养生家往往把它们与自然界万物赖以生存的基本物质共同比喻为“三宝”，即“天有三宝，日、月、星；地有三宝，风、火、水；人有三宝，精、气、神。”

## 什么是“精”

精是构成人体和维持生命活动的精微物质，是“生命之本”。它既是生命活动的物质基础，又是脏腑器官生理活动的产物。根据精的来源和功能可以分为“先天之精”与“后天之精”。

### ● “先天之精”

“先天之精”又叫做“元精”，它与生俱来，禀受于父母，藏于肾，是人类生殖繁衍的基本物质，是人体生长发育的基础，被视为人体生命活动的原始物质。故《黄帝内经》称：“人始生，先成精。”指的就是这种“先天之精”。

### ● “后天之精”

“后天之精”又称“脏腑之精”，它主要来源于后天水谷精微，通过脾胃的消化吸收，肺的呼吸调节，产生精微物质，藏于五脏，作为人体生命活动的基本物质。可见，后天之精具有维持人体生长发育的功能，是人体需要的营养物质。

总之，在人体的整个生命活动过程中，精不断地被消耗，也不断地得到水谷精微的补充。所以，“精”不仅是人体生命起源的物质基础，也是生命活动的物质基础，它密切关系着人体的生殖、生长、发育、衰老、死亡的整个过程。

### ● “先天之精”与“后天之精”的关系

“精”尽管存在“先天”、“后天”之别，但两者又是相辅相成、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，形成所谓的“肾精”。

## “肾精”的作用

肾精化生元气，运行全身，促进人体的生长、发育和生殖，并且推动和调节全身的生理活动功能，是人体生命活动的原动力。同时，在生殖过程中，男女之精交合，则产生新的生命。故此精对于每个人本身及其种族的繁衍都至关重要，所以必须珍惜。

# 气，生命的动力

“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。”

——《素问·六节藏象论》

中医学继承和发展了中国哲学的气论，并使之系统化，建立了中医学的气论，从气是宇宙的本原、构成万物的元素这一基本观点出发，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。从人的生理、病理到疾病的诊断、治疗、康复、保健，无不用气予以说明。因此，气的概念在中医学理论体系中占有特别重要的地位。

## 气的内涵

《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苍天之气、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。

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，也称作气或精气。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。生理物质为精或精气；病理物质则为邪气。

### ●气是阴阳交感的产物

人既然生活在气交之中，就必须和宇宙万物一样，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，是物质世界有规律地运动变化的结果。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。

### ●气是维持生命的最基本物质

胃为水谷之海，脾升胃降，纳运相得，将饮食水谷化生为水谷精气，靠脾之传输和散精作用，把水谷精气上输于肺，再由肺通过经脉而布散全身，以营养五脏六腑和全身，维持正常的生命活动。

人的生命机能来源于人的形体，人的形体又依靠摄取自然界的一定物质才能生存。生命活动是物质世界的产物，人类必须同自然界进行物质交换，才能维持生命活动。人体一方面依靠生命机能不断地摄取自然物质并使之转变为机体的组成部分，构成生命活动的物质基础；另一方面，在发挥生命机能的过程中，又不断地消耗自己，产生废物，通过汗、尿、便等形式排出体外。

## 气一元论思想

荀子是中国古代第一个用气的观点阐明整个物质世界统一性的，而《黄帝内经》从自然到人体，从生理到病理，贯串着“气一元论”观点。首先，《黄帝内经》认为宇宙间的一切事物（包括人体）都是由气构成的。其次，《灵枢·刺节真邪》说：“真气者，所受于天，与谷气并而充身者也。”《黄帝内经》认为气是构成人体的基本物质，而且也是维持人体生命运动的基本物质。再次，《黄帝内经》认为同样的气，其盛衰、逆乱变化也可以导致身体出现疾病，致病的物质被称为“邪气”。最后，《黄帝内经》通过精明、五色、脉象、形体等来了解、把握体内气的运动变化，如《素问·脉要精微论》说：“夫脉者，血之府也，长则气治，短则气病，数则烦心，大则病进。”这是荀子气一元论思想的理论。

### ●真气

真气能推动人体的生长和发育，机体生、长、壮、老、已的自然规律，与肾精的盛衰密切相关；能推动、调节各个脏腑、经络等组织器官的生理活动。《黄帝内经》中没有“元气”这一说法，但所言“真气”表明了同样的含义。《灵枢·刺节真邪》说：“真气者，所受于天，与谷气并而充身也。”真气在循行过程中，外而肌肤腠理，内而五脏六腑，无处不到。经过人体各脏腑、经络及体表组织，以发挥其生理功能。真气的生理功能作用，是为人体生命活动提供原动力。

### ●宗气

宗气又名大气，是聚于胸中之气，为人体后天的根本之气。宗气对呼吸运动和血液循环具有推动作用，故《灵枢·邪客》云：“宗气积于胸中，出于喉咙，以贯心脉而行呼吸焉。”宗气贯注入心脉之中，帮助心脏推动血液循环，即“助心行血”。所以气血的运行与宗气盛衰有关。《素问·平人气象论》说：“胃之大络，名曰虚里，贯膈络肺，出于左乳下，其动应衣，脉宗气也。”所以临床上常常以“虚里”的搏动状况和脉象来测知宗气的旺盛与衰少。宗气不足，不能助心行血，会引起血行瘀滞，所以《灵枢·刺节真邪》说：“宗气不下，脉中之血，凝而留止。”

### ●营气

营气，是行于脉中，具有营养作用之气。因其富于营养，故称为营气。由于营气行于脉中，化生为血，营气与血可分而不可离，故常称“营血”。营气与卫气相对而言，营在脉中，卫在脉外，在外者属于阳，在内者属于阴，故又称“营阴”。营气注入脉中，化生血液，成为血液的组成成分之一。故《灵枢·邪客》曰：“营气者，泌其津液，注之于脉，化以为血。”营气循经脉流注全身，为脏腑、经络等生理活动提供了营养物质。营气是由脾胃中水谷之气所化生，分布于血脉之中，成为血液的组成部分，而营运周身，发挥其营养作用。

### ●卫气

卫有“卫护”、“保卫”之义。卫气是行于脉外之气。卫气与行于脉内的营气相对而言，属于阳，又称“卫阳”。其活动力强，流动迅速，故《素问·痹论》称“卫者，水谷之悍气也。”卫气由水谷精微化生，运行于脉外。《灵枢·营卫生会》说：“人受气于谷，谷入于胃，以传于肺，五脏六腑，皆以受气。其清者为营，浊者为卫，营行脉中，卫行脉外，营周不休，五十而复大会，阴阳相贯，如环无端。”一般而言，其运行路径，即营气运行于脉内，卫气运行于脉外。

# 神，生命的灵魂

“上古之人，其知道者，法于阴阳，和于术数，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》

## 什么是神

在传统养生理论中，“神”是生命的灵魂。它通常是作为人体生命活动现象的总称，包括了在大脑的精神、意识、思维活动，以及脏腑、经络、营卫、气血、津液等全部机体活动功能和外在表现。狭义的“神”为心神，藏于心；广义的“神”，为脑神，藏于脑。

广义的“神”，既包括心神，还包括魂、魄、意、志、思、虑、智等内容。脑神是各神之首，精神、意识、思维、知觉都是在脑神的作用下产生；心神、肝魂、肺魄、肾志、脾意亦在脑神的作用下发挥各自的生理功能；关节的活动、皮肤的感觉、眼、耳、鼻、舌的作用同样都离不开脑神。

## 神的功能

中医认为，“神”的生理功能主要体现在它是人体生命活动的主宰上。人的整个机体，从大脑到内脏，从五官七窍到经络、气血、精、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。正因为“神”在人体生命活动中占有如此重要的地位，所以《黄帝内经》明确提出了“得神者昌，失神者死”的重要论断，逐步形成了“形神兼养，养神为先”的养生理念。中医没有解剖学基础，因此，中医对神经的作用与分布只能作出概略性的说明与推测。比如，中医认为“神”可以调节人体形体的动与静，精神的兴奋和抑制，情绪的喜、怒、哀、乐、爱、恶，个性的刚与柔、静与躁，身体的屈与伸等，这都是“神”的调节与控制功能。此外，中医还认为“神”可调节阴阳，而阴阳在生命物质运动稳定平衡态理论中，被看做是生命物质运动对稳定平衡态的偏离。调节阴阳，即调节生命物质运动对平衡态的偏离，这刚好也正是神经系统的功能。

## 神的物质基础

中医认为神的物质基础是“精”。“神”的生成主要以先天之精为基础，以后天的精气为补养培育而成。所以，“神”的盛衰与精、气的盈亏密不可分。只有作为生命物质要素的精气充足，作为生命活动功能外在表现的“神”才可能旺盛。总之，“精”、“气”是生命活动的物质基础，而“神”则被视为生命活动的外在表现。三者之间具有互相滋生的内在联系：精充气足则神全，神躁不安则伤精耗气；精气不足，神也易浮躁不宁；只有精、气、神充盈，机体的生命活动才可能在健康的状态中运行。

# 第二章

# 平衡阴阳的养生经

## 获取健康智慧的金钥匙

## 神秘的阴阳

“道无鬼神，独来独往……拘于鬼神者，不可与言至德。”

——《素问·宝命全形论》

### 阴平阳秘

“阴平阳秘”中的“秘”，指固守、固密。人体阳气有向上、向外发散的趋势，“秘”就是要守得住，不能妄发。“阴平阳秘”中的“平”，指平衡。“阴平”，即阴气平顺；“阳秘”，即阳气固守，指阴阳两者互相调节而维持其相对平衡。“阴平阳秘”，指阴气平和、阳气固密，阴阳平和协调，保持相对平衡，则身体健康、精神愉快。

#### ●阴阳平衡

《黄帝内经》认为，人体与自然界一样，也存在着清浊、升降、出入、动静、化气成形等各种对立属性的物质及运动形式，即阴阳双方相互抑制、相互约束，从而表现出错综复杂的动态联系。阴与阳相互制约、相互斗争的结果，取得了统一，也就是取得了动态平衡，即“阴平阳秘”。就人体机能的兴奋与抑制来说，兴奋属阳，抑制属阴。根据“天人相应”的观点，人体白天阳气充盛，兴奋机能占主导地位，因而工作、学习精力充沛；入夜则阴气充盛，抑制机能占主导地位，因而进入睡眠状态。正是由于一日之内阴阳二气的盛衰更替、相互制约，才使兴奋和抑制取得协调和统一。

#### ●阴阳失调

疾病的发生、发展过程是正邪抗争的过程，正邪抗争就会导致阴阳失调。若一方过于强盛，则另一方被过度抑制，可致其不足，一般称为“制约太过”，出现“阴盛则阳病，阳盛则阴病；阳盛则热，阴盛则寒”。若一方过于虚弱，则对另一方的抑制不足，可致其相对偏亢，一般称为“制约不及”，出现“阴虚则热，阳虚则寒；重寒则热，重热则寒”。

阴阳失调，即阴阳之间失去相互维护的关系，“阴平阳秘”即告瓦解，生命就会终止。因此，《素问·生气通天论》云：“阴阳离决，精气乃绝。”阴阳的互相制约和相互消长，保证了事物经常地处于协调平衡状态，即阴阳调和。只有如此，生物才有生、长、化、收、藏和生、长、壮、老、已的发展过程。“阴平阳秘”，即是阴阳在对立制约和消长中所取得的动态平衡。但是，这种平衡并非仅是数量上的绝对平衡，只是相对的动态平衡而已。在某些原因的影响下，机体阴阳的对立斗争激化，制约失控，相对动态平衡被打破，就会导致阴阳出现失调，产生疾病。

## 协调阴阳

人体内的阴阳总是处于不断消长中。《素问·生气通天论》：“故阳气者，一日而主外，平旦人气生，日中而阳气隆，日西而阳气已虚，气门乃闭。”这种生理性阴阳消长，需要通过养生保健和饮食来协调，使其保持相对平衡，防止疾病的发生。

阴阳调和之人为平人，即健康之人。而一旦阴阳失调，就会产生疾病。当阳胜过阴的时候，会使血脉流动急迫，甚至令人发狂；当阴胜过阳的时候，会使五脏不和、九窍不畅，进而出现“阴胜则阳病，阳胜则阴病。阳胜则热，阴胜则寒。重寒则热，重热则寒”。由于疾病之因在于阴阳失调，因此补偏救弊，调整阴阳，以恢复阴阳平衡，就是中医治疗和养生的基本原则，这就是《黄帝内经》所说的“谨察阴阳所在而调之，以平为期。”当阴邪之气侵害阳气之时，阴精就化为阳气，补充阳气；当阳邪之气侵害阴精之时，阳气又会起卫固阴精的作用。

# 解密阴阳五行的奥秘

**“阴阳者，数之可十，推之可百；数之可千，推之可万；万之大，不可胜数，然其要一也。”**

**——《素问·阴阳离合论》**

## 阴阳学说

阴阳是对相关事物或现象相对属性或同一事物内部对立双方属性的概括。阴阳是中国古代哲学的一对重要范畴，阴阳学说是中国古代朴素的对立统一理论，是用以认识世界和解释世界的一种世界观和方法论。

### ●阴阳的相对性

事物的阴阳属性是相对的，主要表现在两方面：一方面表现为阴阳双方是通过比较而分阴阳的，因此，单一事物就无法定阴阳，总是通过与自己的对立面相比较而确定，随着时间、地点和条件的变更而发生改变，即随着划分前提和依据的改变，事物的阴阳属性可随之变化。

### ●阴阳对立、消长和转化

阴阳两者的性质是对立的，比如：上与下、天与地、动与静、出与入、升与降、昼与夜、明与暗、水与火、寒与热等。阴阳消长是指一事物中所含阴阳的量和阴与阳之间的比例不是一成不变的，而是不断地消长变化着，阴阳消长大体可概括为四种类型：此长彼消、此消彼长、此长彼亦长、此消彼亦消。阴阳双方的消长运动发展到一定阶段，事物内部阴与阳的比例出现了颠倒，则该事物的属性即发生转化，所以说转化是消长的结果。

### ●阴阳互含互藏

阴阳互含互藏不仅是阴阳依存、互用、消长、转化的内在基础和根据，也是阴阳二气氤氲交感的内在动力机制。由于阳中有阴，阴中有阳，因而天之阳气下降，地之阴气上升，天地阴阳二气氤氲交合，而万物化生。

### ●阴阳相互依存

对立的阴阳双方彼此依存。《灵枢·五变》云："夫柔弱者，必有刚强。"柔为阴，刚为阳。柔与刚、弱与强，相反相对，又相互依存。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。阴和阳任何一方都不能脱离另一方而单独存在，每一方都以另一方的存在作为自己存在的前提和条件。

## 五行学说

"五行学说"的起源，一般认为是从"五方说"和"五材说"等演化而来。"五方说"源于中国古代一种朴素的地理观，即天圆地方，方就有中心和四个方向，这5个方位分别与五行学说中的金、木、水、火、土相对应，按"天干"顺序排序，得出5个方位的相应镇物，保证各方安宁。在此基础上，古人又发展为"元素说"，认为木、火、土、金、水乃是五种物质元素，是构成世界上万事万物的物质来源。"五材说"的出现，说明了古人试图从五种物质元素的结构关系上来把握一切有形事物的整体联系，这是五行学说很大的发展。

### ●天人相应

《黄帝内经》吸纳五行说的理论根据即是"天人相应"论，它认为人的形体生命源于自然界，其生存活力也取自自然界的养育。

### ●五行与四时

《黄帝内经》中，对一年春、夏、秋、冬四季，虽按常规仍称四时，但从一年中气象与物候变化的实际情况，把一年分为五个气候节段，即在春夏与秋冬之间，加一长夏（亦名季夏，即阴历六月），这五个季节的气候特点是，春为风，夏为热，长夏为湿，秋为燥，冬为寒。

### ●五行与阴阳

《黄帝内经》中直指五行之阴阳属性者，唯《素问》运气诸篇之天元纪大论云："天有阴阳，地亦有阴阳，木火土金水。地之阴阳也，生长化收藏。"指五运所主，亦主五时，应生长化收藏，故按五时之阴阳属性，亦即五行之阴阳属性。

# 人体内的“阴阳”

“生之本，本于阴阳”，人是阴阳对立的统一体，也就是阴阳二气相媾，形成了生命体。生命体形成之后，阴阳二气存在于其中，相互滋生、相互转化，又相互斗争。

## 人体是阴阳的对立统一体

《黄帝内经》不仅将人体看成是阴阳的对立统一体，还将每一个脏腑再分出阴阳，从而使阴阳的对立统一体体现在人体内的每一个层次。

《黄帝内经》中的五脏实际上是指以心、肝、脾、肺、肾为核心的五大系统，这五大系统通过经络气血联系在一起，构成一个统一体，又按五行生克制化规律相互协调、抑制，在相对稳态的情况下，各系统按其固有的规律从事各种生命活动。

阴和阳是相和的，二者之间无限可分，可互相转换化、互根互用、消长平衡。这说明阴和阳之间的相互关系不是孤立、静止不变的。它们之间是相互联系、相互影响、相反相成的。

## 阴阳要平衡，防止两者的偏盛和偏衰

由于阴和阳是相互制约的，一般来说，阳长则阴消，阴长则阳消。所以阳偏胜必然会耗阴，从而导致阴液不足；阴偏盛也必然会损阳，从而导致阳气虚损。

阳偏盛时多见机体的机能亢奋、代谢旺盛，机体反应性增强，热量过剩。阳气亢盛而阴液未虚的实热证进一步发展，可成为阳盛阴虚之证。阴偏盛时多见机体的机能代谢低下，热量不足。

阳偏衰，即是阳虚，是指机体阳气虚损，机能减退或衰弱、反应性低下，代谢活动减退，热量不足。阳虚多由于先天禀赋不足、后天饮食失调、劳倦内伤或久病损伤阳气所致。阳虚一般以脾肾阳虚为主，尤以肾阳虚衰最为重要，这是由于肾阳为诸阳之本的缘故。阴偏衰，即阴虚，是指机体的精、血、津液等阴液亏耗，不能很好地滋养、安抚人体。阴虚一般以肺、肝、肾之阴虚为主。

## 从外形和神态看体质

阳性体质：性格比较急，也就是脾气大，容易发火；说话声音洪亮、清脆；气色较好，脸色红润有光泽，舌苔颜色鲜红；体型一般比较清瘦，但是精力旺盛，骨架偏小，实际体重要比看起来重，也就是平常所说的身体很“实”。阳性体质的人唾液分泌旺盛，经常会不自觉地睁大眼睛；一般坐姿不固定，身体爱摇来摇去，安静不下来。阴性体质的人不喜欢空调房间，即便是夏日也会觉得不适。

阴性体质：面色比较苍白，说话细声细气，声音有时候含糊不清楚；一般看起来偏胖，但实际体重要比看上去轻，也就是经常所说的“虚重”；动作比较缓慢，容易感觉到疲惫等。

# 第三章

# 认识疾病的来龙去脉

## 发挥身体的自愈之道

## 人为什么会得病

“阴阳四时者，万物之终始也，死生之本也，逆之则灾害生。”

——《素问·四气调神大论》

### 自然界与发病

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·六节藏象论》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”。

### 情志与发病

关于情志的异常主要是所谓“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。

### 体质与发病

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，常随其人体阴阳的盛衰，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“其病各异”的主要原因。

# 六气异常生六淫

**“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》就已经对人与自然环境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。

## 什么是六淫

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遽（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。

六淫致病，侵犯途径多从肌表，或者口鼻而入，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、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”。

# 风邪，百病之长

**“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，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。

## 风邪的性质与特点

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。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、抽搐等均可归属此范围。

## 风为百病之长

《素问·风论》中说：“风为百病之长”，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。至唐末时期，对风症的认识有所扩大，包括了外风和内风诸证。

外风邪侵及人体肌表、经络等所致，如伤风、风痹，风疹块等。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”。可因外感发展，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，肝阳化风等。

# 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。

## 寒邪的性质和特点

寒邪与热邪相对，故寒邪属于阴邪。人体的阳气本可以制约阴寒，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，所以寒邪最易损伤人体的阳气。

寒性凝滞而主痛。“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”。

寒性收引。“收引”，即收缩牵引。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特点。

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。内寒是因为阳气虚弱后各脏腑功能低下、衰退而出现阳虚里寒证。

# 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》**

## 什么是暑邪

暑为夏季的火热之邪。大凡夏至以后、立秋以前，自然界中的火热外邪，称为暑邪。暑邪致病称为暑病。暑邪致病具有明显的季节性，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。

## 暑邪的特点及暑症

《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。暑为阳邪，其性炎热。

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。

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。

暑症按病情轻重可分为伤暑和中暑。伤暑一般病情较轻，症见身热、多汗、头痛无力、气少倦怠、恶心、胸闷、口渴喜饮。治疗时宜清暑解表。

中暑则属重症，症见突然发病、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之品，醒后用甘寒清热之品。

# 湿邪，秽浊阴邪

“湿胜则濡泄，甚则水闭胕肿。”

——《素问·六元正纪大论》

## 什么是湿邪

湿为长夏的主气，长夏乃夏秋之交，此时阳热下降，水汽上腾，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。

## 湿邪的性质和特点

湿为阴邪，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。

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。“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。

湿性黏滞：“黏”，即黏腻；“滞”，即停滞。湿性黏滞是指湿邪致病具有黏腻停滞的特点，这种特点主要表现在两个方面。一是症状的黏滞性。湿邪致病多可见到黏滞不爽、黏滞不清的症状。二是缠绵难愈，病程较长。

## 常见的湿病

### ●外湿

包括伤湿，湿邪伤表，恶寒发热，头重身重，困倦乏力，胸闷，苔白滑；湿痹，湿犯经络，关节酸痛沉重，难以转侧或肿胀。

### ●内湿

包括多见脾失健运引起，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；而内湿由于脾虚，脾阳虚损，水湿不化，又常易于感受湿邪。

# 燥邪，干涩之病

“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，这便是外燥病。燥与湿相对，多易伤津。

## 燥邪的性质和特点

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。

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。

## 常见的燥病

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

### ●温燥

燥而偏热，风热感冒兼有肺燥伤津。症见发热、恶寒、咽痛、苔薄黄而干等。治宜辛凉透表润燥。

### ●凉燥

燥而偏寒，秋天或气候干燥时的风寒感冒。症见恶寒发热、无汗、口干咽燥等。治宜宣肺解表。

### ●内燥

热病久而伤津或久病致精血耗伤均可形成内燥。症见口渴咽燥、干咳、皮肤干燥、粗糙、毛发干枯不荣、大便秘结、舌苔薄而无津、脉细涩、治宜润燥。

# 热邪，火热阳邪

“阳胜则热。”

——《素问·阴阳应象大论》

## 什么是热邪

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”。

## 热邪的性质和特点

### ●热为阳邪

易伤津耗气。热邪伤人临床上常表现出高热、恶热、面赤、脉洪数等症状。

### ●热性炎上

火热有燔灼向上的特性，故火热之邪侵犯人体，其症状多表现在人体上部。

### ●热邪易生风

即指火热之邪侵犯人体，易发肝风内动的病证。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”。

### ●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，引起各种出血的病证。

### ●热邪易忧心神

心在五行中属火，火热性躁动，故火热之邪入于营血，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

火热之邪入于血分，可聚于局部，腐蚀血肉从而发生疮疡痈肿。

# 外避邪气，内守精神

“不相染者，正气存内，邪气可干，避其毒气，天牝从来，复得其往，气出于脑，即不邪干。”

——《素问·刺法论》

## 什么是正气

所谓正气，即指人体抵御外邪的能力，正气不足是发生疾病、肥胖和衰老的基本因素，也是疾病发生、发展、变化、预后、转归的重要因素。正气包括的范围十分广泛，例如，脾胃滋养全身的功能；肾中精气调节全身阴阳的能力；卫气的护卫肌表和驱邪外出的能力；经络系统调节机能平衡的生理功能等，均属于正气的范畴。

## 正气可抗邪

《黄帝内经》中有两句名言：“正气存内，邪不可干”、“邪之所凑，其气必虚”，从正反两个方面述说了人体的正气的重要性。“正气存内，邪不可干”，意思是说，体内存有旺盛的正气，邪气就不容易侵犯。

具体来说，只要人体内存有足够的抵御疾病的能力，任何致病因素都不足以损伤我们机体的健康。“邪之所凑，其气必虚”，意思是说，邪气之所以侵犯人体，必定是由于正气之虚弱。这两句话是从正反两个方面来说明同一个问题，即正气强就不容易得病，正气弱就容易得病。在这里，正气是起决定作用的。

### ●防御作用

正气对邪气有防御作用，可以抵御外邪的入侵。邪气侵袭人体，机体的正气无论强弱，都会与之相抗。如果正气强盛，抗邪就有力，则病邪难以侵入而不发病。正气抗邪的作用还表现为疾病的不药而自愈。由于邪气的致病作用，造成了机体的阴阳失调，处于病态，如果其失调的程度仍在正气的“自和”能力限度之内，一些疾患是可以无药而自愈的。

### ●主导作用

正气还有主导作用。同一邪气侵袭了不同的人，有的人发病，有的人却不发病，说明发病与否取决于人体正气的盛衰。例如，《灵枢·百病始生》中说：“风雨寒热，不得虚，邪不能独伤人。卒然逢疾风暴雨而不病者，盖无虚，故邪不能独伤人。”因此，健康的人们是会懂得调养身心、养足正气。

# 气血失常致病

“邪之所凑，其气必虚；阴虚者，阳必凑之。故少气时热而汗出也。小便黄者，少腹中有热也。不能正偃者，胃中不和也。正偃则咳甚，上迫肺也。诸有水气者，微肿先见于目下也。”

——《素问·评热病论》

## 什么是邪气

邪气，泛指各种致病因素，简称为“邪”。它包括六淫、疠气、饮食失宜、七情内伤（喜、怒、忧、思、悲、恐、惊）、劳逸损伤、外伤、寄生虫、虫兽所伤等。有时也包括机体内部继发产生的病理代谢产物，如痰饮、瘀血、宿食、内湿等。

## 邪气可伤正气

邪气对人体正气的损害，主要表现在三个方面：

一是导致机能的失常。邪气致病，首先常影响脏腑经络的气机，导致生理功能的异常。

二是造成身体的损伤。由于邪气的致病作用，造成对人体的皮肉筋骨、脏腑器官或精气津液等的损伤或亏耗。

三是可以改变人体的体质特征。

## 邪气的主导作用

《素问·评热病论》说：“邪之所凑，其气必虚。”它认为邪气之所以能够侵袭人体而致病，必然是由于正气先虚。正气不足是人体发病的前提和根据。同一个人，如果正气处于常态，但感受了不同的邪气，则可能不发病或者发病。

例如，外感风寒时，由于正气奋起抗邪，可不致发病；反之，在机体被高温烧伤、高压电流击伤、毒蛇咬伤、枪弹杀伤或毒性药物使用不当时，即使正气旺盛，也难免会受到伤害。

## 邪气所致病证

邪气扰乱五脏经脉会引起一系列病证。《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。”邪入于阳则为阳邪，阳热炽盛，痰火内生，上扰神明，故病为狂；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。

# 补气、养血、藏阳

“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》

## 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。

## 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。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。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。

# 不治已病治未病

“道者，圣人行之，愚者佩之。从阴阳则生，逆之则死；从之则治，逆之则乱。反顺为逆，是谓内格。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》

## “治未病”的渊源

“治未病”一词，早在中国夏商时代《周孔》、《吕氏春秋》等书中就有记载。而在《黄帝内经》中正式提出并确立。“上工治未病，不治已病。”历代医家对“治未病”这一指导思想十分重视，在理论上、实践上都有所发展。两千多年来，《黄帝内经》“治未病”这一指导思想对中国医学的临床实践和理论研究，起着十分重要的积极作用。从“治未病”的学术思想来看，古代医家不仅仅重视中医治疗学的研究，而且十分重视预防医学和康复医学的研究。在《黄帝内经》中，“治未病”的精神实质就是揭示了无病先防（预防医学）、既病防变（治疗医学）、善后防变（康复医学）。其目的在于通过研究“治未病”而达到揭示生命的奥秘，从而找出一条通往健康长寿的途径。

## “治未病”的健康模式

“治未病”包括“未病先防”和“既病防变”。也就是预防疾病的发生和防止疾病发生传变或者复发。“治未病”与两个成语密切相关：一个是“防患于未然”，也就是通过注意防护、提高正气来防病。这属于中医养生学的范畴。一个是“防微杜渐”，也就是尽早发现疾病、尽早干预来防变。这属于中医治疗学的范畴。由此可见，中医“治未病”的理念是十分先进的。

### ●摄生防病

《灵枢·决气》：“两精相搏，合而成形。”早在两千多年前，圣贤早已认识到胚胎的形成是“两精相搏”的产物，并认识到男女的婚龄、体质、孕期、情绪等与胎儿的生长发育息息相关。非常重视培养先天，优生优育，“强寿弱天”。人们要想健康长寿，就必须从最早的男精女卵做起。以培育先天、优生优育、增强体质、预防疾病的发生，达到延年益寿的目的。

思想上要保持安闲清静，没有杂念。精与神守持于内，避免过度的情志变动，心胸开朗，乐观愉快，这样就能达到补养真气的目的。对于外界不正常的气候和有害的致病因素，要及时避开，顺从四时寒暑的变化，保持与外界环境的协调统一。要求人们饮食有节制，生活起居有规律，身体虽劳动但不使其过分疲倦。同时，还要节欲保精。反对“以酒为浆，以妄为常，醉以入房，以欲竭其精，以耗散其真”。否则，就会导致疾病和早衰。

### ●既病防变

一个人有了身心疾病之后，绝不要讳疾忌医，而应积极进行治疗。特别是有了某种心理问题或心理疾病时，应该积极地进行心理咨询，解决心理问题。这是一种保护身心健康的被动形式。疾病发生后，必须认识疾病的原因和机制，掌握疾病由表入里、由浅入深、由简单到复杂的发展变化规律，争取治疗的主动权，以防止其传变。例如，治疗肝病结合运用健脾和胃的方法，这是因为肝病易传之于脾胃，健脾和胃的方法即是治未病。

## “治未病”可长寿

要健康长寿，就要注意摄生防病，关键是把养生知识贯彻到日常生活中，持之以恒。下面一些简单易行的方法，不妨一试。坚持几个“少”与“多”：少盐多醋、少糖多果、少肉多菜、少药多食、少睡多行、少忧多眠。

# 第四章

# 形体官窍构筑健康藩篱

## 灵丹妙药都在自己身上

## 皮，覆于体表

**“皮者脉之部也，邪客于皮则腠理开，开则邪入客于络脉，络脉满则注于经脉，经脉满则入舍于腑脏也。”**

**——《素问·皮部论》**

皮，又称皮肤，覆盖人体表面。皮肤表面有毛发、汗孔等附属物。皮肤具有防止外邪入侵、调节人体津液代谢与体温，并有一定的辅助呼吸的作用。

### 皮肤的结构与功能

皮肤覆盖在人体表面，除手掌与足掌外，大部分皮肤上都长有毛发。皮肤的纹理和肌腠一起合称腠理。皮肤上有许多汗孔，亦称气门，或名玄府，是汗液排泄的孔道。汗为津液所化生，出汗是津液排泄的途径之一，皮肤腠理疏缓，汗孔开则汗出多；反之，则汗出少。

因此，皮腠的疏密调节着津液的排泄。若调节失当、汗出过多、损伤津液，甚至引起津液不足。呼吸主要是肺的功能，肺合皮毛，汗孔的开合也可起辅助呼吸的作用，所以《素问·生气通天论》称汗孔为气门。

### 皮肤与肺的关系

皮肤与肺的关系十分密切，《素问·阴阳应象大论》：“肺主皮毛。”肺将水谷精微布散到皮毛，使皮肤滋润、毫毛光泽。若肺气亏虚，则皮毛憔悴，故《灵枢·经脉》：“手太阴气绝，则皮毛焦。”肺宣发卫气，卫气充于皮肉主要有三种作用，一是温养皮肤；二是协助皮肤抵御外邪；三是控制汗孔之开合。

若肺虚卫气不充，则患者肤冷畏寒、汗出较多，且抵抗力差，容易感受外邪而致病。若外邪犯肺，肺失宣发，则皮内之卫气亦不得外达，使汗孔闭塞而无汗。所以宣发肺气的药物，往往能起到发汗的作用。

## 皮肤与经络的关系

按十二经脉在体表的分布，将皮肤分为十二部分，每条经脉濡养一部分皮肤，称为十二皮部。如果哪一条经络发生病变，也会从其分布的皮部内反映出来。如《素问·皮部论》说："欲知皮部，以经脉为纪者，诸经皆然。阳明之阳……视其部中有浮络者，皆阳明之络也。其色多青则痛，多黑则痹，黄赤则热，多白则寒，五色皆见，则寒热也。"若某皮部受邪，亦多进入该部之络脉，继而进入经脉，内传脏腑。故《素问·皮部论》说："皮者脉之部也，邪客于皮则腠理开，开则邪入客于络脉，络脉满则注于经脉，经脉满则入舍于腑脏也。"

## 腠理

腠理，即肌肉和皮肤的纹理。腠理与三焦相通，三焦中的元气和津液向外流入腠理，以濡养肌肤，并保持着体内外气液交流。《金匮要略·脏腑经络先后病脉证》说："腠者，是三焦通会元真之处，为血气所注。"腠理是外邪入侵人体的门户。《灵枢·百病始生》说："是故虚邪之中人也，始于皮肤，皮肤缓则腠理开，开则邪从毛发入，入则抵深……"正是由于卫气能调控腠理，抗御外邪，故《灵枢·本脏》说："卫气和则分肉解利，皮肤调柔，腠理致密矣。"

# 肉，附于骨骼关节

"肌痹不已，复感于邪，内舍于脾。"

——《素问·痹论》

## 肉的结构与功能

肉，即肌肉，包括现代所称的肌肉组织、脂肪和皮下组织。现代所称的肌肉，在中医古籍中称为"分肉"。肌肉具有保护内脏、抵御外邪和进行运动的功能。肌肉居皮下，附着于骨骼关节。肌肉的膨大部位称为"腘"；肌肉上的纹理称为肌腠，和皮肤的纹理共称为腠理；肌肉和肌肉之间的凹陷称为"溪谷"，较小的凹陷叫"溪"，较大的凹陷称为"谷"。

人脸部的肌肉很特别，因为它们并不作用于骨头上，而是附着于人脸的皮肤上。人脸部大约有二十多条小肌肉，能产生各种表情，只要稍稍一动，就能改变人的脸部表情，透露出人情绪上的微妙变化。

## 肌肉与脾的关系

肌肉与脾的关系十分密切，《素问·痿论》："脾主身之肌肉"。肉与脾的关系主要有：脾化生精气以养肌肉。张志聪在注释《素问·五脏生成篇》时说："脾主运化水谷之精，以生养肌肉，故主肉。"肉病日久可内传及脾。肌肉的病变，长期不愈，再重复感邪，则可内传入脾，导致脾的病变。

# 筋，附于骨而聚于关节

“食气入胃，散精于肝，淫气于筋。”

——《素问·经脉别论》

## 筋的结构与功能

筋，包括现代所称的肌腱、韧带和筋膜。筋有连接和约束骨节、主持运动、保护内脏等功能。

## 筋与肝的关系

筋与肝的关系十分密切，《素问·宣明五气篇》曰：“肝主筋。”筋与肝的关系主要有：肝之气血可以养筋。《素问·经脉别论》说：“食气入胃，散精于肝，淫气于筋。”《素问·平人气象论》还说：“脏真散于肝，肝藏筋膜之气也。”肝所获得的精气，都会布散到筋，发挥濡养作用。若肝之气血不足，筋得不到充足的滋养，就会发生病变。如：《素间·上古天真论》所说：“丈夫……七八，肝气衰，筋不能动。”

肝病及筋引起诸筋病变。《素问·气厥论》说：“脾移寒于肝，痈肿筋挛”；《素问·痿论》说：“肝气热则胆泄口苦，筋膜干，筋膜干则筋急而挛，发为筋痿”。说明肝病日久可传于筋，引起筋的各种病变。而筋病及肝。筋病日久，将内传于肝，引起肝病。如《素问·痹论》说：“筋痹不已，复感于邪，内舍于肝。”

## 筋与经络的关系

全身的筋，按十二经脉的分布，分为十二部分，每一部分接受一条经脉气血的滋养，该经脉之气“结、聚、散、络”于该部的筋当中，使这一部位的筋成为该经脉的“经筋”。如手太阴肺经气血滋养的经筋名为手太阴之筋；足阳明胃经滋养的一组经筋称为足阳明之筋等十二经脉气血所养的筋，统称十二经筋。

# 骨，构成人体的支架

“女子七岁，肾气盛，齿更发长。”

——《素问·上古天真论》

## 骨的结构与功能

骨构成人体的支架，人体是由许多脆骨与硬骨加上筋肉联结，而构成全部骨骼支架的。脆骨，是一种较软的骨质；硬骨，即骨质坚硬、支持力强的骨体。骨具有支撑人体、保护内脏和进行运动的功能。支撑人体，如人背面正中的项骨（即颈椎）、背骨（即胸椎）、腰骨（即腰椎）和尻骨（即骶骨与尾骨）由脊筋连接起来，形成支撑人体的脊梁。

保护内脏，如头部的天灵盖（即顶骨）、山角骨（即颞骨）、凌云骨（即额骨）和后山骨（即枕骨）互相连接成壳，保护着脑。又如胸部的髑骬骨（即胸骨）和肋骨相连，共同构成胸廓，保护着心与肺。进行运动，骨与骨的连接处，由筋约束，并加以包裹，形成关节，再通过附着在骨骼上的筋和肌肉的收缩与弛张，使关节出现屈伸乃至旋转等运动。骨与骨之间均有关节相连，借助筋与肌肉的伸缩，则四肢能做各种各样的运动。

## 骨与肾的关系

骨与肾的关系十分密切，《素问·宣明五气篇》曰："肾主骨。"肾主骨髓以养骨，骨髓为肾精所化生，骨骼的生长、发育、修复，均赖肾精的滋养。如果肾精充足，则骨髓充盈，骨骼充实健壮，肢体活动轻劲有力；反之，肾精不足，骨髓空虚，则会引起骨骼发育不良，如小儿囟门迟闭，骨软无力。老年人肾气渐衰，骨失滋养，故骨质脆弱，易于骨折，骨伤后也不易愈合。齿为肾之标，牙齿和骨骼的营养来源相同，均赖肾精滋养而生长，临床上小儿牙齿生长迟缓或成人牙齿松动早脱，均与肾精不足有密切关系。

# 眼，视万物

*"夫精明者，所以视万物，别白黑，审短长。"*

**——《素问·脉要精微论》**

## 眼的结构与功能

眼位于头前面，左右各一。眼的白睛部分称白眼；黑睛部分称黑眼；黑睛中央的圆孔称瞳子，又称瞳神；目之内角称目内眦；目之外角称目外眦；上下眼睑称约束；眼球内连于脑的束状物称为目系。

## 眼与脏腑的关系

肝开窍于目。《素问·金匮真言论》说：肝"开窍于目"。肝藏血，眼赖肝血濡养才能发挥视觉功能。故《素问·五脏生成篇》说："肝受血而能视。"《灵枢·脉度》说："肝气通于目，肝和则目能辨五色矣。"眼与五脏和脑皆有关系。

眼不仅与肝关系密切，与五脏六腑皆有关。《灵枢·大惑论》说：“五脏六腑之精气，皆上注于目而为之精。精之窠为眼，骨之精为瞳子，筋之精为黑眼，血之精为络，其窠气之精为白眼，肌肉之精为约束，裹撷筋骨血气之精，而与脉并为系，上属于脑。”这里的骨、筋、血、气、肌肉，实际上指的是肾、肝、心、肺、脾。

## 眼与经络的关系

《灵枢·邪气脏腑病形篇》说：“十二经脉，三百六十五络，其血气皆上于面而走空窍，其精阳气上走于目而为睛……”其中直接循行于目的经脉有：足太阳膀胱经起于目内眦的睛明穴；足少阳胆经起于目外眦的瞳子髎穴；手少阴心经的支脉系目系；足厥阴肝经连目系；手少阳三焦经的支脉至目外眦；任脉循面入目眶下；手太阳小肠经终于目内眦；奇经八脉中，督脉有一支合足太阳于目内眦；阴跷脉连属于目内眦的睛明穴；阳跷脉至目内眦。由上可见，直接分布于目的经脉就有十条之多，所以《素问·五脏生成篇》说：“诸脉者，皆属于目。

# 耳，听八方

“髓海不足则脑转耳鸣。”

——《灵枢·海论》

## 耳的结构与功能

耳的主要生理功能为司听觉，位于头部左右，是清阳之气上通之处，属清窍之一。俗话说：“眼观六路，耳听八方。”耳朵主要分为外耳、中耳、内耳三大部分，正是因为有了这三个重要的部分，人体才会感受到这个多姿多彩的有声世界。耳朵不仅是听觉器官，同时它还具有感受位置变动并保持机体平衡的功能。它让人听到各种声音，收集到各种各样的声音信息。

## 耳与脏腑的关系

耳为肾之外窍，《素问·阴阳应象大论》说：“肾主耳……在窍为耳。”肾为藏精之脏，受五脏六腑之精而藏之。如果肾精充沛，上濡耳窍，则听觉聪慧，反应敏捷。如果肾精亏损，髓海不足，则出现耳鸣耳聋、头晕目眩、反应迟缓或站立不稳。老年人肾中精气渐衰，故听力每多减退。心寄窍于耳，耳与心在生理功能上有一定联系。《素问·金匮真言论》说：“南方赤色，入通于心，开窍于耳。”《证治准绳》也说：“心在窍为舌，以舌非孔窍，因寄窍于耳，则是肾为耳窍之生，心为耳窍之客。”肾开窍于耳，心寄窍于耳，心属火，肾属水，心火、肾水互济互调，则“清净精明之气上走清窍，耳受之则听斯聪矣。”

若心肾失调，水火不能互济，则亦可导致听力失聪。临床上心火亢盛或肾阴不足的患者常有耳胀耳鸣、听力下降等症。突发性耳聋的病因，亦有因心神紧张所致。耳与肝、胆、脾等也有一定联系。肝主疏泄而其性升发。疏泄适度，则清阳得升，清窍得养。若升发太过，则气机逆乱，清窍壅塞。胆与肝相表里，足少阳胆经循行耳之前后，并入耳中。临床上肝胆气逆，常易循经上逆累及耳窍，如《素问·脏气法时论》所说："厥阴与少阳气逆，则头痛，耳聋不聪。"脾主运化与升清，若脾虚，清阳不升，水谷之精气不能上养清窍，亦可影响听力。

# 口齿舌，进食辨味助消化

"心气通于舌，心和则舌能知五味矣。"

——《灵枢·脉度》

## 口齿舌的结构与功能

口齿舌是进饮食、辨五味、泌涎唾、助消化、磨食物与助发音的器官。口齿舌通过经络与脏腑相联系，其中与脾胃、心、肾的关系较为密切。《难经·四十四难》称唇为"飞门"。口唇为消化道的起始部，饮食由此进入消化道。口唇还可助发音，故《灵枢·忧恚无言》说："口唇者，音声之扇也。"齿，亦称牙，是人体最坚硬的器官，嵌入上、下颌骨牙槽内，分别排成上牙弓和下牙弓。可咬切和磨碎食物，并对发音起辅助作用。故《难经·四十四难》称为"户门"。舌是口腔中随意运动的器官，位于口腔底，具有感受味觉、协助咀嚼、吞咽食物和辅助发音等功能，舌头还有触觉，会发出疼痛信号。

## 口齿舌与脏腑的关系

口为脾之窍。《素问·阴阳应象大论》说："脾主口……在窍为口。"脾主运化，功能健旺，则化生气血充足，口唇红润；且津液得以上承，可泌涎唾以助消化。口在生理功能上与脾胃共同配合，以完成消化、吸收与输布水谷精微的功能，脾胃的病变，也常累及于口，如脾胃有热，则易生口疮；脾为湿困，则口中淡而无味，或有甜味，并觉黏腻。

肾主骨，齿为骨之余。齿的生理功能和病理变化，与肾精的衰旺密切相关。如《素问·上古天真论》说："丈夫八岁肾气实，发长齿更"，"三八肾气平均，筋骨劲强，故真牙生而长极"，"五八肾气衰，发堕齿槁"。就说明肾中精气的盛衰，影响着牙齿的生长发育与枯槁脱落。

舌为心之苗。人的舌头与脏腑有着密切的联系。舌尖属心，舌边属脾，舌根属肾，舌两旁属肝胆，舌心属胃。舌为心之苗，《素问·阴阳应象大论》说："心主舌……在窍为舌。"可见舌的生理功能直接与心相关。而且，心的疾病也常影响到舌，如《外台秘要》说："舌主心，脏热即应舌生疮裂破。"

# 鼻，呼吸之门

“脾热病者，鼻先赤。”

——《素问·刺热篇》

## 鼻的结构与功能

鼻为呼吸之气出入之门户，司嗅觉、助发音，为肺之窍。鼻位于面部中央，上端狭窄，突于两眶之间名颏，又名“山根”、“王宫”；前下端尖部高处，名为鼻准，又名“准头”、“面王”；鼻准两旁圆形隆起部分，名为鼻翼；鼻的下方有两个鼻孔，两孔间有间隔，两个鼻孔是轮流呼吸的，大约每隔三四个小时左右鼻孔就要“换班”一次。

有鼻柱骨突起，名鼻梁，又名“天柱”，鼻梁保护着整个鼻子，而鼻孔后部却由一道薄薄的软骨——骨中隔断开。鼻孔内有鼻毛，还有一些孔道与其他器官相通。

因为肺司呼吸，而呼吸之气主要通过鼻孔与自然界相通，故《医学入门》说：“鼻乃清气出入之道。”故鼻亦属清窍。鼻子是人体的嗅觉器官，是大自然赋予人体的气体分析仪。鼻子还能过滤空气中的异物和捕捉细菌，起着保护作用。此外，人的头部还有8个鼻窦，它们有减轻头部重量及产生共鸣的作用。

## 鼻与脏腑的关系

### ●肺开窍于鼻

肺与鼻孔关系密切。鼻孔是清气与浊气出入的通道，与肺直接相连，故称鼻为肺之窍。鼻的通气和嗅觉，都必须依靠肺气的作用。若肺气宣畅，呼吸平和，鼻窍通畅，能知香臭；若肺失宣肃，则鼻塞呼吸不利，且嗅觉亦差。此外，肺部的疾病也往往由口鼻吸入外邪所引起。

### ●鼻准属脾

脾胃与鼻准关系密切。脾胃属土，位主中央，鼻在面之中央，故为脾胃之外候。

### ●肝胆之火常犯鼻

肝主升发为风木之脏，易气郁化火，风火相煽，易助肺燥，产生鼻腔干燥、鼻窍出血。胆为中精之腑，其气上通于脑，脑下通颏，颏下通鼻。故胆热上移于脑时，其热常下经颏犯鼻，发为鼻渊。

# 咽喉，口鼻与肺胃之通道

“故喉主天气，咽主地气。”

——《素问·太阴阳明论》

## 咽喉的结构与功能

咽之前上方通于鼻；正前方系舌本通于口；其下为会厌所分隔，前方连于气道者合声门称为喉咙，与肺相通，为肺系所属；后方连于食管者直贯胃腑，为胃脘之通道，系属于胃。悬雍垂居于咽中，为音声之关。

咽与喉：事实上，两者并非一个器官，咽与食管连通，喉与气管相接，所以它们就经常被并称。咽是个大小可以变化的通道，形状像个漏斗。咽部有丰富的淋巴组织，这对防御病原微生物入侵是非常有利的。咽为水谷之通道，为胃之系，饮食物入口，经过舌下金津、玉液分泌的唾液调润，通过咽的吞咽，顺食管而下，直入胃中。

咽喉是呼吸之清气与浊气出入之门户；语声的发出，是喉咙、会厌、口唇、舌、悬雍垂等器官功能的综合作用，其中喉咙、会厌、悬雍垂是咽喉的组成部分，咽喉是发声音的主要器官。

## 咽喉与脏腑的关系

### ●咽喉与肺、胃、脾的关系

喉为肺系所属，为气体出入之要道。肺正常与否，对喉影响极大。如肺为外邪或痰火壅塞，影响及喉而失音，临床上称为“金实不鸣”；若肺虚影响及喉，亦失音，称为“金破不鸣”。咽属胃系。脾与胃互为表里，足太阴脾经络胃，挟咽，连于舌根部，故脾胃疾病多反映于咽喉。

### ●咽喉与肾的关系

肾为藏精之脏，是一身阴阳之根本，其经脉从肺上循喉咙，挟舌根部。肾之精气循经上行，以养喉咙。若肾阴不足，则虚火亦循经上炎，多见咽喉干痛。

### ●咽喉与肝的关系

肝主疏泄，其经脉循喉咙之后，上入颃颡。若肝失疏泄，气机不利，气滞则津液亦停滞，凝聚而为痰。当情志不畅时，常见痰与气交阻于咽喉，发为“梅核气”。

# 前阴，肾之窍

“前阴者，宗筋之所聚，太阴阳明之所合也。”

——《素问·厥论篇》

## 前阴的结构与功能

前阴是男、女外生殖器与尿道口的总称，是排尿与男子排精，女子排出月经、娩出胎儿的器官。前阴与五脏六腑都有联系，而其中与肾、膀胱、肝、脾四者关系较为密切。前阴与肝经和任脉有密切的联系。

## 前阴与脏腑的关系

### ●前阴为肾之窍

肾精充盈到一定程度，则产生天癸，以促进性成熟，维持生殖功能。若肾精亏虚，青年人则前阴发育不良、生殖机能不全；中年人则性机能减退，阳痿，甚至早衰。

肾气有封藏肾精的作用，若肾气虚，固摄无力，则见遗精或早泄。肾主水，对排尿影响较大。若肾气不足，固摄无力，如小儿肾气未充，常见遗尿；老人肾气已衰，控制小便的能力减弱，甚则小便失禁；肾阳虚，蒸腾气化无力者，小溲清长；肾阳虚，无力推动津液输布与排泄者，则尿少，或伴有水肿。尿道上通膀胱，故膀胱与尿道口在功能上必须相互协调，病变时又往往相互影响。

如膀胱受湿热侵犯时，又会引起排尿障碍，出现尿频、尿急、尿道灼痛等症状。

### ●前阴与肝的关系

肝主疏泄，主藏血，这两项功能对男女生殖功能都有明显的影响。肝主疏泄与肾主封藏的功能必须协调，才能保证前阴正常地进行生殖活动。如对于男子排精，元·朱丹溪在《格致余论·阳有余阴不足论》中说：“主闭藏者，肾也；主疏泄者，肝也。”若肝失疏泄，则精闭而射不畅；在女子则月经不调，经行不畅，或见痛经。若肝疏泄太过，且相火偏亢，肾闭藏不及，男子则早泄，遗精；女子可见月经过多等症。



# 肛门，排泄之门

“因而饱食，筋脉横解，肠澼为痔。”

——《素问·生气通天论篇》

## 肛门的结构与功能

肛门是排出粪便的器官，由于它专司排出水谷之糟粕，故称“粕门”。又因为是大肠下口，大肠与肺相表里，肺藏魄，故又称之为“魄门”。肛门与大肠、肺、肾、脾等四个脏腑的关系较为密切，肛门与足太阳膀胱经之经别有联系。

## 肛门与脏腑的关系

### ●肛门与大肠和肺

肛门是大肠的下口，两者直接相连，相互协调，以完成排便任务。大肠与肛门的病变，不但相互影响，而且很容易相互蔓延。肺与大肠相表里，肺气下降，有助于大肠向下传导糟粕，因而有助于肛门排出粪便。

### ●肛门为肾之窍

《素问·金匮真言论》说：“北方色黑，入通于肾，开窍于二阴。”肾藏精，为封藏之本，肾气的固藏功能对于肛门固摄粪便，不使其无控制地外出，起了重要的作用。同时，肾为一身阴阳之根本，如肾阴的盛衰，就决定了脏腑的润燥。肾阴虚，大便干结，肛门燥而失去润泽作用，则易引起肛裂。

### ●肛门与脾

脾主运化水谷，主升清。脾的运化功能直接影响粪便的润燥，与肛门有关；升清功能正常，则肛肠维持原来位置，若脾虚气陷，则可引起直肠下坠而脱肛。



# 第五章

# 调脏腑通经络

## 教你从头到脚不生病的真法

## 五脏六腑系统总览

**“所谓五脏者，藏精气而不泻也，故满而不能实；六腑者，传化物而不藏，故实而不能满也”。**

**——《素问·五脏别论》**

“藏象”首见于《素问·六节藏象论》。“藏”，指藏于内，就是内脏；“象”，是征象或形象，意指内脏生理、病理所表现于外之征象。藏象学说的特点是以五脏为中心，配合六腑，联系五体、五官、九窍等，联结成为一个“五脏系统”的整体。

按照生理功能特点，脏腑分为五脏、六腑和奇恒之腑；以五脏为中心，一脏一腑，一阴一阳为表里，由经络相互络属。正如《素问·五脏别论》说：“所谓五脏者，藏精气而不泻也，故满而不能实；六腑者，传化物而不藏，故实而不能满也。”

此外，将脑、髓、骨、脉、胆、女子胞（子宫）称为奇恒之腑，“奇”是异的意思，“恒”是常的意思，因其形同于腑，功同于脏，它们的共同特点是：虽是相对密闭的组织器官，却不与水谷直接接触，即似腑非腑；但具有类似于五脏储藏精气的作用，即似脏非脏。

五脏六腑互相联系又互相制约，共同构筑和谐的机体。例如，心主血，肺主气，心主行血，肺主呼吸，因此心与肺是气血相依存、相互为用的关系；心主血，脾统血，脾为气血生化之源，心与脾的关系主要表现在血液的生成和运行方面。心主血，肝藏血，心主神志，肝主疏泄，心与肝密切相关；心火下降于肾，肾水上济于心，心与肾是水火既济、心肾相交的关系。脏与腑之间是阴阳表里关系，脏为阴，腑为阳，阴阳互为表里。例如，心与小肠、肺与大肠、脾与胃、肝与胆、肾与膀胱、心包络与三焦相表里。

每个脏腑各有特点，各司其职，宫廷模式的分工合作使人体处于健康的状态。这样一个通过各脏腑的职能维持人体平衡的功能机制，如果其中的某一脏腑功能失常，则打破了动态平衡，导致疾病的发生。

# 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》

心位于胸腔内，两肺之间，膈膜之上，形状似倒垂未开的莲蕊，外有心包护卫。心为神之舍，血之主。《素问·灵兰秘典论》称其为“君主之官”。心的主要生理功能是主血脉和藏神。心在阴阳中属阳中之阳，五行属火。

## 心主血脉

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、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濡养，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。”心主宰五脏六腑、形体官窍的生理活动。若心神正常，人体各部分的功能互相协调，彼此合作，互助互用，则全身安泰。若心神不明，人体各部分得不到应有的协调与统治，因而产生紊乱，疾病由是而生，甚至危及性命。

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》中说：“心之官则思。”说明了心在思维活动中的重要作用。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，所以《灵枢·邪客》中说：“心者，五脏六腑之大主也，精神之所舍也”。

除思维活动外，心还是人体情志的发生之处和主宰者。如张景岳在《类经》中所说：“心为五脏六腑之大主，而总统魂魄，兼赅意志，故忧动于心则肺应，思动于心则脾应，怒动于心则肝应，恐动于心则肾应，此所以五志唯心所使也。”

# 肺，体内气体交换的门户

“诸气者，皆属于肺。”

——《素问·五藏生成论》

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》中说：“肺者，五脏六腑之盖也。”《医贯·内经十二官·形景图说》中说：“喉下为肺，两叶白莹，谓之华盖，以复诸脏，虚如蜂窠，下无透窍，故吸之则满，呼之则虚。”说明古人对肺的位置和形态结构已有较为清楚的了解。肺的主要生理功能是：主气、司呼吸；通调水道；宣散卫气；朝百脉，主治节。肺在阴阳中属阳中之阴，在五行属金。

## 肺主气、司呼吸

《素问·阴阳应象大论》中说：“天气通于肺。”说明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。《素问·五藏生成篇》中说：“诸气者，皆属于肺。”肺主气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。呼吸均匀和调，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。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。

## 肺主通调水道

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。通过肺的宣发，水液向上、向外输布，布散全身，外达皮毛，代谢后以汗的形式由汗孔排泄；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储存于膀胱，而后排出体外。由此可知，肺气的宣发和肃降，不但能使水液运行的道路通畅，而且在维持机体水液代谢平衡中发挥着重要的调节功能。

## 宣散卫气

卫气来源于脾胃所化生的水谷精微，肺气不宣，则卫气不能达于全身，而出现恶寒无汗等证。治宜宣发肺气；如肺气虚弱，无力宣发，可造成在表之卫气不足，则会出现怕冷、出汗、容易感冒等症状，故欲使卫气充足，宜用补肺益气法。故古人云：“肺主气，属卫。”肺的宣发，是卫气得以布散的基本动力。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。

# 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》

《素问·刺禁论》：“肝生于左，肺藏于右。”肝位于腹腔，横膈之下，右胁之内。肝的形态，《难经·四十二难》说：“肝……左三叶，右四叶，凡七叶……胆在肝之短叶间。”其后历代医家都是这样来描述的，与现代解剖学所描述的部位和状态基本一致。肝的主要生理功能是藏血和主疏泄，肝在阴阳中属阴中之阳，五行属木。

## 肝藏血

肝有储藏血液、调节血量及防止出血的功能。储藏血液是指肝可以将一定量的血储存于肝内，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而有所改变。当机体活动剧烈、情绪激动时，肝就把所储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，是调畅全身气机，推动血和津液运行的一个重要环节。

## 肝在体合筋，其华在爪

《黄帝内经》中多处讲到肝与筋的关系。《灵枢·九针论》说：“肝主筋。”《素问·五藏生成篇》说：“肝者，其荣在爪，其充在筋。”《素问·痿论》中说：“肝主身之筋膜。”这些都说明了肝主筋、主运动。《素问·上古天真论》：“七八，肝气衰，筋不能动。”指出人到了50多岁就出现了衰老的状态，就是肝的精气衰退而产生了筋的活动不灵活，说明早在当时就认为人的全身运动都与肝有关。

## 肝开窍于目

肝开窍于目，是说肝的精气通于目，肝经又上连目系，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。"肝功能正常则目光有神，视物清楚明亮。如肝功能受损则可以反映在目上，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。即目是肝脏病变外在表现的一个方面。

# 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，肾之府也。"肾的主要生理功能是藏精、主水和纳气，肾在阴阳中，属阴中之阴，五行属水。

## 肾藏精

藏，即闭藏。故《素问·六节藏象论》中说："肾者主蛰，封藏之本，精之处也。"《素问·上古天真论》中说："肾者主水，受五脏六腑之精而藏之。"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。狭义的精，指生殖之精，其中包括禀受于父母的"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己产生的生殖之精，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代谢的作用，故肾又有"水脏"之称。如《素问·逆调论》所说："肾者水脏，主津液。"人体的津液代谢是一个复杂的过程，肾对津液

代谢的主持和调节作用，可从两方面来认识：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。二是肾脏本身即是津液输布和排泄所必须经过的重要环节。“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，两者平衡，水液的排出才能正常。

### 肾主纳气

《黄帝内经》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，这种认识在《黄帝内经》主要来源于相关病理及治疗的反证。《素问·逆调论》指出：“肾者……主卧与喘。”说明咳、喘等症与肾有关。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。如肾主纳气功能正常，呼吸均匀调和。如肾虚不能纳气，则会出现呼气多吸气少、呼吸困难等症状。

### 肾开窍于耳及二阴

肾精的充养影响耳的听觉功能。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。尿液的储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，多与肾的气化功能失常有关。后阴指肛门。粪便的排泄与肾有密切关系，如肾阴不足会导致肠液枯竭而便秘。

### 主骨生髓，其华在发

肾藏精，精能生髓，肾精充足，骨髓充盈，骨骼得到充分滋养，坚固有力；肾精虚少，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，肾气盛的人头发有光泽，肾气不足的人头发易脱落、干枯、变白。

## 脾，维持水液代谢平衡的器官

**“诸湿肿满，皆属于脾。”**

**——《素问·至真要大论》**

**“夫五味入口，藏于胃，脾为之行其精气。”**

**——《素问·奇病论》**

脾位于中焦，在膈之下。如《医贯·形景图》中说：“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。脾的主要生理功能是主运化、升清和统摄血液。脾在五行属土，在阴阳中属阴中之至阴。

## 主运化

运，转运输送；化，消化吸收。脾主运化指脾有把水谷化为精微，将精微物质吸收传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：第一阶段，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。

第二阶段，帮助胃肠道吸收水谷精微。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。”

第三阶段，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。”

### ●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水液代谢过程中的推动和调节作用。

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，甚或内脏下垂等病证，临床上常采用补脾气、升清阳的方法进行治疗。

## 主统血

统，即所谓统摄、控制之意。脾统血是指脾有统摄血液在脉内运行，不使其逸出脉外的作用。《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

止其逸出脉外的意思，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。

### 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，四肢则会萎弱不用。

### 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。

## 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，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。胃主受纳，腐熟水谷，胃以降为和。脾与胃相为表里。

### 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”。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。

### 主通降，以降为和

胃为水谷之海，饮食物入胃，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》中说："浊气在上，则生膜胀。"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。

## ●胃寒

《灵枢·举痛论》："寒气客于肠胃之间，膜原之下，血不得散，小络急引，故痛，按之则血气散，故按之痛止。"《灵枢·举痛论》："寒气客于肠胃，厥逆上出，故痛而呕也。"《素问·风论》："胃风之状，颈多汗恶风，食饮不下，隔寒不通，腹善满，欠衣则腹胀，食寒则泄，形瘦而腹大。"

临床表现及诊治方法：胃痛、呃逆、呕吐、腹泻，运用小建中汤、丁香柿蒂汤、附子理中汤等方剂。

## ●胃热

《灵枢·五癃津液别》："中热则胃中消谷，消谷则虫上下作，肠胃充郭，故胃缓，胃缓则气逆，故唾出。"

临床表现及诊治方法：胃热可消谷善饥，可发为肉瘿；胃痛，多用益胃汤，滋阴清热，或白虎汤，清泄胃热，止渴除烦，阴虚生内热，阳虚生外寒，多用青蒿鳖甲汤方来滋阴清热，黄芪桂枝五物汤等方来助阳祛寒。

## ●胃虚

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，《素问·平人气象论》说："人以水谷为本，故人绝水谷则死。"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。

临床表现及诊治方法：胃虚则会出现耳鸣，多用益气聪明汤，升阳复聪；中州虚弱，则会泻利不禁，多用真人养脏汤芽方，固涩止泻。

## ●胃实

临床表现及诊治方法：《素问·痹证》："饮食自倍，肠胃乃伤。"这句话是说饮食过量，肠胃就会受到损伤，是胃实的病变，多用保和丸等消导方剂治疗。"胃不和则卧不安"也是一种胃实所引起的不寐症，多用温胆汤等方法治疗。

## ●胃失和降

胃为水谷之海，饮食物入胃，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。

临床表现：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。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。

# 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，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，通过经脉相互络属，而互为表里。

## 主传化糟粕

大肠的传化功能是指传导与变化。《素问·灵兰秘典论》：“大肠者，传导之官，变化出焉。”传导即指传送、引导，指大肠接受小肠传来的食物残渣与水液，向下传送、引导，将残渣排出体外。“变化出焉”，即将糟粕化为粪便。若大肠的传化糟粕功能异常，则出现排便异常如便溏、泄泻、便脓血、大便秘结等症。

## 主津

大肠的主津功能是指大肠在传化糟粕的过程中吸收了水液，参与了水液的代谢。大肠主津功能的失常多与人体的津液有关。若大肠虚寒，无力吸收水分，则水谷杂下，出现肠鸣、腹痛、腹泻等症状；大肠实热，消掉水分过多，则肠液干枯，大便秘结不通，出现便秘症状。

# 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，作为六腑之一，是一个相当长的管状器官，位于腹中，回环叠积，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。其主要的生理功能有受盛与化物，泌别清浊。

## 主受盛和化物

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。

## 泌别清浊

小肠泌别清浊，是指经过化物之后的饮食物中包含着精微和残渣，由小肠吸收精微，将残渣部分下传给大肠。小肠在吸收精微的同时，也吸收了大量的水液，将经过脏腑组织利用后所产生的浊液下输给肾和膀胱，形成尿液。

## 与心相互络属

小肠如果出现异常，不但消化吸收功能减退，大便与小便都会出现异常，小肠的功能受心功能的影响，因此心功能失调也会引起小肠功能的异常。如火邪侵入心脏，引起心功能失调，小肠则表现为尿频、尿色加深、排尿时会有灼痛感。小肠功能出现异常，也会影响心脏。

# 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》

胆位于右胁下，与肝相连，附于肝之短叶间。肝与胆通过经脉相互络属，构成表里关系。胆汁直接有助于饮食物的消化，故为六腑之一；又因胆本身无传化饮食物的生理功能，且藏胆汁，与胃、肠等腑有别，故又属奇恒之府。

## 储藏、排泄胆汁

《灵枢·本输》：“胆者，中精之府”，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。

## 主决断

《素问·灵兰秘典论》："胆者，中正之官，决断出焉。"胆主决断是指胆在人的精神意识活动中，具有判断事物、作出决定的作用。《素问·六节藏象论》："凡十一藏，取决于胆也。"若胆气虚则怯，善太息，或数谋虑而不能决。

胆主决断的功能，对于防御和消除某些精神刺激的不良影响、维持气血津液的正常进行、确保脏腑之间的协调关系，有着极为重要的作用。胆气勇壮之人，遇到惊恐等精神刺激，造成的影响较小，也易恢复；胆气虚怯之人，受到惊恐刺激，会出现易惊易恐等神志异常的病变。

# 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，六腑之一，位于小腹中央，与肾有经脉相互络属，故互为表里。

## 主储尿和排尿

人体内的水液代谢是通过脾、肺、肾、小肠、大肠、三焦等腑脏共同作用而完成的，肾接收脾胃下输的水液再经肾的气化生成尿液，下输膀胱。尿液在膀胱内储留至一定程度时，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。"膀胱的储尿功能，有赖于肾气的固摄，若肾气不固，则膀胱约束无力，就会出现遗尿，严重者甚至会小便失禁。

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。"

## 与肾相互络属

膀胱的储尿与排尿，即膀胱的开合必须依赖于肾的气化作用。肾气充足，气化正常，膀胱的开合有度，尿液才能正常排泄，从而维持水液代谢的平衡。若肾气不足，气化失常，膀胱开合无度，人体会出现小便不利或小便失禁、遗尿、尿频等症状。老年人多常见的尿频尿急、排尿无力、小便失禁，多是因为肾气衰弱之故。

# 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。《黄帝内经》中涉及三焦达七十六处，其义不一，分别与腑、经络、病机、气化等有关。

## 有形三焦学说

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。这些就是三焦学说的理论基础，与《黄帝内经》成书年代较近的《难经》及后世诸家也倡此说。但是，六腑之一的三焦为何物，始于何端，终于何处，却成为千古之谜。《素问·灵兰秘典论》：“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”。

## 三管三焦说

如果不把三焦看成一个内脏，而把它作为人体躯干内三个部位划分，则膈之上为上焦，包括心与肺；膈至脐之间为中焦，包括脾、胃、肝、胆；脐以下为下焦，包括肾、膀胱、小肠和大肠。这三个部位的生理功能各有特点。

### ●上焦如雾

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》也因此概括为“上焦如雾”。这实际上主要是指心、肺的输布气血的作用。由于治疗疾病的药物首先入胃，胃居中焦，药物必须质地轻清，方能升至上焦。所以《温病条辨》说：“治上焦如羽，非轻不举。”

### ●中焦如沤

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"是对胃中水谷汇集，水谷在被消化时状态的生动描述。由于口服的药物直接入胃，需不升不降，才能在中焦发挥作用，所以《温病条辨》提出了"治中焦如衡，非平不安"的用药原则。

## ●下焦如渎

一般认为脐以下的部位为下焦，包括小肠、大肠、肾和膀胱等脏腑的功能。下焦主要是排泄糟粕和尿液，《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。

| 五脏六腑 | 主控职能 | 功能机制 |
| --- | --- | --- |
| 心 | 主宰一切的"君王"。心为神之居、血之主、脉之宗 | 主血脉、主神志。心是人体气血运行的发动机，心脏的搏动是否正常关乎生命的存亡 |
| 肺 | 辅佐君主的"相辅之官"。肺为魄之处、气之主 | 主气，司呼吸；主宣发肃降；通调水道；朝百脉主治节 |
| 肝 | 勇武忠心的"将军"。肝为魂之处、血之藏、筋之宗 | 主疏泄、主藏血。肝位于胁下，是人体储藏血液的主要器官 |
| 胆 | 明辨是非的"清官" | 储存和排泄胆汁，胆主决断。胆虽为六腑之一，但是，由于它储藏胆汁，而不接受水谷糟粕，因而与其他五腑不同，归为"奇恒之腑" |
| 脾胃 | 受纳布化的"仓官"。脾为气血生化之源、后天之本 | 主运化、主升清、主统血。胃的受纳腐熟水谷功能必须与脾的运化功能相配合，它们直接关系到人体的生命活动及其存亡 |
| 小肠 | 接收纳贡的"礼官"。小肠在人体中的作用是接收由胃腐熟后的食物 | 受盛、化物、泌别清浊 |
| 大肠 | 专司内务的"内侍"。大肠接收由小肠下移的饮食残渣，变化为粪便，然后排除体外 | 传化糟粕 |
| 肾 | 使朝廷井然的"工部侍官"。肾为先天之本 | 藏精、主生长发育与生殖；主水；主纳气 |
| 膀胱 | 司水职的"一郡之官" | 储尿和排尿，依赖肾的气化功能 |
| 三焦 | 疏通水道的"决渎之官" | 通行元气，总司气机和气化；疏通水道，为水液运行的道路 |

# 第六章

# 经络通畅保健康

## 唤醒原本属于你的自愈力

## 什么是经络

“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》

### 经络的概念

经络是经脉和络脉的总称。“经”、“络”名词的出现较“脉”为晚，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，呈纵横交错状网罗全身。经脉和络脉，将人体所有的脏腑、形体、孔窍等部分紧密地联结。

### 经络系统

人体经络系统，是由经脉、络脉、经筋、皮部和脏腑等五个部分组成。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。经脉是经络的主干，主要有正经和奇经两大类。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”。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”。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。络脉是经脉的分支，有别络、浮络和孙络之分。别络是较大的分支，十二经脉与督脉、任脉之别络，以及脾之大络，合为“十五别络”。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。外连经筋、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，称为“十二经筋”。全身的皮肤，是经络之气的散布所在，称“十二皮部”。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。

# 手阳明大肠经——护臂调肠之脉

## 循行路线

起于食指桡侧端（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。

分支：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。

## 商阳——专治咽喉不适的保健穴

【定位取穴】在手食指末节桡侧，距指甲角0.1寸（指寸）处。

【主治功效】此穴具有清热解表、苏厥开窍的作用。多用于治疗牙痛、咽炎、喉炎、腮腺炎、脑出血、高热、扁桃体炎等。

【适宜疗法】1.按摩，用手指捏弄食指上的商阳穴，每次2～3分钟，早、中、晚随时可做。2.刮痧，由曲池穴沿前臂后外侧刮至商阳穴。

## 二间——清火治牙痛的妙药

【定位取穴】微握拳，在手食指本节（第2掌指关节）前，桡侧凹陷处。

【主治功效】此穴具有解表、清热、利咽的作用。多用于治疗咽炎、喉炎、牙痛、鼻出血、扁桃体炎、肩周炎等。

【适宜疗法】1.按摩，指压二间穴3分钟。2.药敷，将杏仁捣碎，放一点水调成糊状敷在两侧二间穴上。

## 三间——泻火消肿的止痛穴

【定位取穴】微握拳，在食指桡侧，第二掌指关节后，第二掌骨小头上方处取穴。

【主治功效】此穴具有泄热止痛、利咽消肿的作用。多用于治疗牙痛、急性结膜炎、青光眼、三叉神经痛、扁桃体炎、手指肿痛、肩关节周围炎等。

【适宜疗法】针刺，将穴位和针具消毒，用毫针刺三间穴，向掌心捻转进针，刺0.5寸深，捻转1次，向上提0.2寸；再捻转1次，再向上提0.2寸；最后捻转1次，把针提出，不留针。

## 合谷——头、面部疾病的克星

【定位取穴】位于手背部，在拇指与食指的根部交接处的肌肉最高点的地方。

【主治功效】此穴具有镇静止痛、通经活络、清热解表的作用。多用于治疗感冒、流鼻涕、头痛、咽炎、扁桃体炎、牙痛、青春痘、眼睛疲劳、喉咙疼痛、耳鸣、打嗝、腰扭伤、落枕、腕关节痛、痛经、闭经等。

【适宜疗法】1.按摩，用拇指指腹掐揉被按摩者合谷穴30次。2.拔罐，对该穴行刺络拔罐法，留罐时间10～15分钟。3.针刺，将穴位和针具消毒，直刺0.8～1寸，局部有较强烈之酸胀感，一般不留针。4.艾灸，将艾条点燃后，以雀啄法灸该穴10～15分钟。

## 阳溪——治疗手肩综合征的通络穴

【定位取穴】拇指向上翘起时，在腕关节背侧横纹上两根紧张肌腱之间的凹陷处。

【主治功效】此穴具有清热散风、通利关节的作用。多用于治疗腕关节疼痛、腱鞘炎、腕关节及其周围软组织疾病、前臂疼痛、面神经麻痹、癫痫、中风、半身不遂、鼻炎、耳鸣、角膜炎、扁桃体炎等。

【适宜疗法】1.按摩，用拇指点按阳溪穴半分钟，随即顺时针方向揉约1分钟，然后逆时针方向揉约1分钟。2.拔罐，将阳溪穴位和针具消毒，在此穴处行刺络留罐法，留罐时间10～15分钟。

## 偏历——泄热火、通经脉的保健要穴

【定位取穴】屈肘时，位于前臂背面桡侧，在阳溪与曲池连线上，腕横纹上3寸处。

【主治功效】此穴具有清热利尿、通经活络的作用。多用于治疗鼻出血、结膜炎、耳聋、耳鸣、牙痛、面神经麻痹、扁桃体炎、前臂神经痛等。

【适宜疗法】1.按摩，指按压偏历5分钟。2.药敷，将麻黄和细辛按2∶1的比例磨成细粉，用姜汁调成糊状敷在偏历穴上，用纱布和医用胶布固定。

## 温溜——口腔炎症按“温溜”

【定位取穴】屈肘时，位于前臂背面桡侧，在阳溪与曲池的连线上，腕横纹上5寸处。

【主治功效】此穴具有清热理气、通络止痛的作用。多用于治疗口腔炎、舌炎、腮腺炎、扁桃体炎、面神经麻痹、下腹壁肌肉痉挛、前臂疼痛等。

【适宜疗法】1.用拇指点按温溜穴约1分钟，然后顺时针方向按揉约1分钟，逆时针方向按揉约1分钟，以酸胀感向腕部和手放散为佳。2.针刺，将穴位和针具消毒，取针向桡骨背侧直刺0.5～1寸。

## 手三里——去上肢疲劳和酸痛

【定位取穴】在肘横纹外侧端，曲池下2寸处。

【主治功效】此穴具有通经活络、清热明目、调理肠胃的作用。治疗面神经麻痹、上肢瘫痪、肩周炎、上肢神经痛、腰痛、胃下垂、溃疡病、急性肠炎、消化不良、牙痛、口腔溃疡、感冒等。

【适宜疗法】1.按摩，用拇指指腹按于手三里穴，由轻而重向外按揉2分钟，以局部有酸胀感为度。2.拔罐，在手三里穴处行留罐法，留罐时间10～15分钟。

## 曲池——通脉清热的随身药囊

【定位取穴】屈曲肘关节时，位于在肘横纹的外侧头。

【主治功效】此穴具有清热和营、降逆活络、调和气血、平衡血压的作用。多用于治疗颈椎疼痛、上肢过电样疼痛、手臂麻木、头痛、急性脑血管病后遗症、流行性感冒、肺炎、扁桃体炎、咽喉炎、牙痛、甲状腺肿大、乳腺炎、高血压等。

【适宜疗法】1.按摩，用拇指顺时针方向按揉曲池穴2分钟，然后逆时针方向按揉2分钟，左右手交替，以局部感到酸胀为佳。2.艾灸，将姜或蒜切成如五分硬币厚的片，扎成多个眼，放于曲池穴处，然后用艾卷回旋灸。

## 天鼎——清咽润喉的护嗓穴

【定位取穴】在侧颈部的喉结约1指宽下方，胸锁乳突肌后缘处。

【主治功效】此穴具有清利咽喉、理气散结的作用。多用于治疗咽喉肿痛、扁桃体炎、咽喉异物感、咽喉部肿块、甲状腺肿大、吞咽困难、颈淋巴结核等。

【适宜疗法】1.按摩，用双手中指或拇指点按两侧天鼎穴1分钟，以不感到难受为宜。2.针刺，取30号1.5寸的毫针，从天鼎穴双侧进针，针尖向天突穴斜刺。

# 足阳明胃经
# ——气血生化的通路

## 循行路线

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。

腹部支脉：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）。

膝部支脉：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。

## 四白——缓解视力疲劳的护眼穴

【定位取穴】在瞳孔直下，眶下孔的凹陷中。

【主治功效】此穴具有祛风明目、通经活络的作用。治疗三叉神经痛、面神经麻痹、面肌痉挛、角膜炎、近视、青光眼、夜盲、结膜瘙痒、角膜白斑、鼻窦炎、面部水肿、雀斑、眼下皮肤松弛、面部细纹、头痛等。

【适宜疗法】1.将食指指腹按于四白穴处，待出现酸胀感时，由轻渐重，边按边揉，使酸胀感传导扩散到眼区，时间约2分钟。2.针刺，将穴位和针具消毒，向外上方斜刺0.5寸，有麻电感放射至上唇部。

## 承泣——专治眼部疾患的保健穴

【定位取穴】眼平视，在瞳孔正下方，下眼眶边缘上方处。

【主治功效】此穴具有散风清热、明目止泪的作用。多用于治疗急慢性结膜炎、眼袋、黑眼圈、近视眼、远视、散光、色盲、夜盲、青光眼、视神经萎缩、白内障、面神经麻痹等。

【适宜疗法】1.按摩，用拇指或食指同时点按承泣穴30～50次，以局部有酸胀感为佳，每天3～5次。2.艾灸，将艾条点燃，在承泣穴上方以下向上打圈的方式熏烤10分钟，注意应上有力下无力。

## 人迎——理气散结，咽喉疾病的好助手

【定位取穴】在喉结旁开约2横指处。

【主治功效】此穴具有利咽散结、理气降逆的作用。多用于治疗气喘咳嗽、咽喉炎、扁桃腺炎、声带疾患、肺结核、咯血、慢性风湿性关节炎、高血压、头痛、痛风、咽炎、心绞痛等。

【适宜疗法】1.按摩，用拇、食二指分别按揉颈两侧的人迎穴2分钟，手法宜轻柔，以局部有酸胀感为宜。2.针刺，常规消毒穴位和针具，取针直刺0.2～0.4寸，注意避开此部位的动脉。

## 水突——咽喉疾病的主治医师

【定位取穴】在喉结斜下方，颈部的胸锁乳突肌前缘处。

【主治功效】此穴具有清热利咽、降逆平喘的作用。多用于治疗支气管炎、咽喉肿痛、扁桃体炎、声音沙哑、咳嗽、气喘、百日咳等。

【适宜疗法】1.按摩，用双手拇指或中指点按水突穴1分钟，以不感到难受为宜。2.针刺，常规消毒针具和穴位，然后取针向内下斜刺1.0～1.5寸，针体呈45°刺入甲状腺腺体，以治甲状腺肿大。

## 乳根——通乳消炎的护胸穴

【定位取穴】在乳头直下，乳房根部，左右乳房各一穴。

【主治功效】此穴具有通乳化瘀、宣肺利气的作用。多用于治疗胸痛、胸闷、乳腺增生、乳腺炎、乳房胀痛、乳汁少、乳房下垂等。

【适宜疗法】1.按摩，用拇指指腹紧按于乳根穴处，拇指来回揉动，边揉边按，使局部有明显酸胀感，胸肋乳房部有舒适感，操作持续2～3分钟。2.拔罐，在乳根穴处行留罐法，留罐10～15分钟，每日1次。

## 滑肉门——保持苗条身材的瘦身穴

【定位取穴】在肚脐上1大拇指宽，再往两旁约3横指宽处。

【主治功效】此穴具有镇惊安神、消除脂肪、健美减肥、消炎止痛的作用。多用于治疗全身性肥胖及水肿性肥胖、癫痫、精神病、子宫内膜炎、月经不调、舌炎、舌下腺炎、慢性胃肠炎等。

【适宜疗法】1.按摩，用双手拇指或中指按压两侧滑肉门穴半分钟，再顺时针方向按揉2分钟，以局部感到酸胀并向整个腹部放散为好。2.拔罐，在滑肉门穴处拔罐，留罐15～20分钟。

## 天枢——消除胃肠不适的护肠穴

【定位取穴】在肚脐两侧约2横指宽处。

【主治功效】此穴具有调中和胃、理气健脾的作用，同时还能促进小肠运动，增加脂肪代谢。多用于治疗腹部或全身肥胖、急性胃肠炎、腹痛、腹胀、便秘、腹泻、痢疾、胆囊炎、肝炎、月经不调、痛经、子宫内膜炎、功能性子宫出血等。

【适宜疗法】1.按摩，用双手拇指或中指按压同侧天枢穴半分钟，然后顺时针方向按揉2分钟。2.拔罐，把拔罐吸附在天枢穴上，让罐停留10～15分钟。

## 水道——消水肿、止经痛的特效穴

【定位取穴】在脐中下3寸，前正中线旁开2寸处。

【主治功效】此穴具有利水消肿、调经止痛的作用。多用于治疗肾炎、膀胱炎、尿道炎、尿潴留、睾丸炎、小儿睾丸鞘膜积液、小腹胀满、小便不利、便秘、疝气、痛经、不孕、盆腔炎、子宫病、卵巢病等。

【适宜疗法】1.按摩，用双手拇指按压两侧水道穴半分钟，再顺时针方向按揉2分钟，以局部感到酸胀并向整个腹部放散为好。2.针刺，皮肤穴位处常规消毒后，取30号1.5寸毫针刺入水道穴1.0寸深，得气后行平补平泻手法，每5分钟行针1次。

## 归来——帮助解决月经异常问题

【定位取穴】位于下腹部，把肚脐和耻骨联合连线5等分，在耻骨联合上1等分处旁开2横指宽处。

【主治功效】此穴具有活血化瘀、调经止痛的作用。多用于治疗妇女不孕、闭经、月经不调、痛经、盆腔炎、带下病、卵巢炎、子宫内膜炎、睾丸炎、小儿腹股沟疝、阴茎痛等。

【适宜疗法】1.按摩，双手中指分别按在两侧归来穴上，先顺时针方向按揉2分钟，再点按半分钟，以局部感到酸胀并向整个腹部放散为好。2.艾灸，将姜切成片，扎眼置于归来穴处，将艾绒呈锥状放于姜片上，艾灸15分钟。

## 伏兔——专治腿部疾患的护腿工具

【定位取穴】在髌骨外上缘上8横指处。

【主治功效】此穴具有散寒化湿、疏通经络的作用。多用于治疗下肢痿痹、风湿性关节炎、股外侧皮神经炎、下肢瘫痪、腰痛、膝冷、脚气。

【适宜疗法】1.按摩，将双手拇指指腹分别放在两侧伏兔穴上，用力按揉2分钟，以局部有酸胀感为度。2.刮痧，由髀关穴沿经络循行经伏兔、梁丘、犊鼻、足三里等穴，至丰隆穴。

## 梁丘——治疗胃痉挛的急性止痛穴

【定位取穴】屈膝，在髌骨外上缘上2寸处。

【主治功效】此穴具有理气和胃、通经活络的作用。多用于治疗胃痉挛、胃炎、腹泻、呕吐、乳腺炎、痛经、风湿性关节炎等。

【适宜疗法】按摩，用双手拇指指尖压迫约1分钟。2.艾灸，将艾条点燃，举到离穴位皮肤1～2厘米处熏烤约20分钟。

## 膝眼——调治关节炎须靠膝眼穴

【定位取穴】在膝盖骨下方两侧的凹陷中，内侧称内膝眼，外侧称外膝眼，又叫犊鼻。

【主治功效】此穴具有通经活络、消肿止痛的作用。多用于治疗膝关节肿胀疼痛、膝部神经痛或麻木、膝关节骨性关节炎、腿痛等。

【适宜疗法】1.拔罐，在膝眼穴处行留罐法，留罐时间10～15分钟。2.艾灸，将艾绒搓成如麦粒至黄豆般大的艾炷，直接置于该穴位上方熏烤，灸3～9壮。

## 足三里——强壮身心、治百病的主穴

【定位取穴】位于胫骨外侧，在膝盖下方约4横指宽处。

【主治功效】此穴具有健脾和胃、扶正培元、通经活络、升降气机的作用，为强壮全身的要穴，同时还可预防心脑血管意外的发生，也为消化系统、呼吸系统、泌尿生殖系统的常用要穴，还可用于妇产科、五官科等科的疾病的治疗。

【适宜疗法】1.按摩，用拇指顺时针方向按揉足三里约2分钟，然后逆时针方向按揉约2分钟，以局部感到酸胀为佳。2.将艾条点燃，将艾条缓慢沿足三里穴上下移动，以不烧伤局部皮肤为度，每次灸15～20分钟。

## 丰隆——降脂化痰的第一要穴

【定位取穴】位于小腿前外侧，外踝尖上8寸，距胫骨前缘2横指处。

【主治功效】此穴具有健脾化痰、和胃降逆、降脂开窍的作用。多用于治疗肥胖、便秘、耳源性眩晕、高血压、神经衰弱、精神分裂症、支气管炎、肥胖症、咳嗽痰多、急慢性支气管炎、哮喘等。

【适宜疗法】1.按摩，用双手拇指指腹顺时针方向按揉同侧丰隆穴2分钟，以局部酸胀为度。2.刮痧，沿小腿外侧向下刮至丰隆穴，重刮丰隆穴。

# 足太阴脾经
# ——运化食物的生血主脉

## 循行路线

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。

分支：从胃分出，上行通过膈肌，注入心中，交于手少阴心经。

## 隐白——止血功效堪比三七

【定位取穴】在足大趾末节内侧，距趾甲角0.1寸处。

【主治功效】此穴具有调经统血、健脾回阳的作用。多用于治疗功能性子宫出血、子宫痉挛、牙龈出血、鼻出血、尿血、消化道出血、腹膜炎、急性胃肠炎、小儿惊风、癔症、昏厥等。

【适宜疗法】1.按摩，用拇指持续掐压隐白穴5分钟。2.艾灸，把艾条的一头点燃后，悬于一侧隐白穴上1.5厘米处，每次悬灸15～20分钟，以隐白穴周围皮色转红有热感为止。

## 公孙——调经及摆平脾胃疾患的第一温阳大穴

【定位取穴】位于足内侧缘，在第一跖骨基底部的前下方。

【主治功效】此穴具有健脾胃、调冲任的作用。多用于治疗急性胃炎、胃痉挛、胃溃疡、消化不良、腹水、急性肠炎、痢疾、神经性呕吐、膈肌痉挛、子宫内膜炎、月经不调、心肌炎、癫痫、足跟痛等。

【适宜疗法】1.按摩，用拇指指端顺时针方向按揉公孙穴2分钟，再点按半分钟，以局部酸胀为度。2.针刺，将皮肤常规消毒后，选用25～50毫米的毫针直刺该穴15毫米深，行捻转泻法，每次留针20分钟。

## 商丘——改善脾胃肠三脏功能的消化穴

【定位取穴】在内踝前下缘的凹陷中。

【主治功效】此穴具有健脾化湿、通调肠胃的作用。多用于治疗胃炎、肠炎、消化不良、便秘、痔疮、腹痛、腹胀、腹泻、足踝扭伤、百日咳、水肿等病症。

【适宜疗法】1.按摩，拇指按于商丘穴（其余四指附于足背），顺时针方向按揉约2分钟，以局部有酸胀感为度。2.艾灸，将艾条或香烟点燃，在穴位上距皮肤1～2厘米处熏烤，灸至皮肤发红为度。3.针刺，将穴位和针具常规消毒，取针直刺该穴，得气后行强刺激捻转手法，令酸胀感满布内踝，行针时间为1分钟，留针20分钟后出针。

## 三阴交——妇科疾病的万能穴

【定位取穴】位于小腿内侧，在内踝尖直上4横指，胫骨后缘处。

【主治功效】此穴具有健脾胃、益肝肾、调经带的作用。多用于治疗急慢性肠炎、痢疾、肝脾肿大、腹水水肿、肝炎、肾炎、小便异常、失眠、心悸、心慌、高血压、月经不调、痛经、带下病、阳强不能射精或阳痿、性欲淡漠、遗精、小便不利等。

【适宜疗法】1.按摩，用拇指顺时针按揉三阴交2分钟，然后逆时针按揉2分钟。2.拔罐，在三阴交穴处行留罐法，留罐10分钟，每日1次。3.艾灸，将艾条点燃，悬灸该穴10分钟。

## 地机——调脾胃、止经痛的特效穴

【定位取穴】位于小腿内侧，在内踝尖与阴陵泉的连线上，阴陵泉下3寸处。

【主治功效】此穴具有健脾渗湿、调经止带的功效。多用于治疗胃痉挛、腹痛、腹胀、泄泻、水肿、小便不利、月经不调、痛经、功能性子宫出血、阴道炎、乳腺炎、下肢痿痹等。

【适宜疗法】1.按摩，将双手拇指指端分别按于同侧地机穴上，由轻到重，每穴按揉2分钟，然后用力按住穴位不动，持续半分钟。2.针刺，常规消毒穴位和针具，取毫针快速进针，捻转或震颤催气，留针20～30分钟。

## 阴陵泉——消除水肿的排水穴

【定位取穴】在膝盖内下侧，胫骨内侧突起的下缘的凹陷中。

【主治功效】此穴具有清利温热、健脾理气、益肾调经、通经活络的作用。多用于治疗膝关节红肿疼痛、下肢麻痹、消化不良、腹水、肠炎、痢疾、尿路感染、排尿异常、脸部或全身水肿、皮肤黄染、小便不利或失禁、月经不调、白带增多、阴道炎、失眠、遗精、阳痿等。

【适宜疗法】1.按摩，以拇指指端放于阴陵泉穴处，先顺时针方向按揉2分钟，再点按半分钟，以酸胀为度。2.拔罐，将穴位和三棱针常规消毒，针刺该穴后拔罐，留罐10～15分钟。

## 血海——膝盖上的统血穴

【定位取穴】在膝盖骨内侧上缘约3横指宽处。

【主治功效】此穴具有调经统血、健脾化湿的作用。多用于治疗低血压、气血不足、贫血、头晕眼花、月经不调、痛经、闭经、子宫出血、荨麻疹、湿疹、皮肤瘙痒、膝关节疼痛等。

【适宜疗法】1.按摩，将双手拇指指腹分别放在两侧血海穴上，用力按揉2分钟，以局部酸胀为度。2.拔罐，用三棱针快速点刺此穴，以微出血为度，然后拔罐10～15分钟，以出血量为0.5～1毫升为度。

## 大横——改善肠胃功能的调理穴

【定位取穴】在脐中旁开4寸（乳头直下）处。

【主治功效】此穴具有温中散寒、调理肠胃的作用。多用于治疗腹部肥胖、腹痛、腹泻等。

【适宜疗法】1.按摩，用双侧拇指点按同侧大横穴半分钟，再顺时针方向按揉约2分钟。2.拔罐，在该穴位上行留罐疗法，留罐时间10～15分钟，每日1次。

# 手少阴心经
# ——主宰神智的君王

## 循行路线

起于心中，出行后属心系，向下穿过膈肌，络小肠。

分支：从心系分出，挟食管上行，经颈、颜面深部连目系。

直行者：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。

## 极泉——治心脏病及脉络不通的名穴

【定位取穴】举臂开腋，在腋窝中间取穴。

【主治功效】此穴具有宽胸宁神、舒筋活络的作用。多用于治疗冠心病、心绞痛、心包炎、肺心病、脑血管病后遗症、肋间神经痛、上肢麻木疼痛、肩周炎、腋臭、癔症、颈淋巴结核、乳汁分泌不足等。

【适宜疗法】1.按摩，用中指螺纹面按于对侧极泉穴，用力按揉2分钟，以局部有酸胀感或电麻感向指端放射为佳。2.针刺，选用1.0～2.0寸毫针，常规消毒后取针直刺1～1.5寸，每次抽动3次，施术1分钟，留针30分钟。

## 青灵——疏通经络的止痛穴

【定位取穴】位于臂内侧，在极泉与少海的连线上，肘横纹上3寸，肱二头肌的内侧沟中。

【主治功效】此穴具有理气止痛、宽胸宁心的作用。多用于治疗心绞痛、神经性头痛、肋间神经痛、肩胛及前臂肌肉痉挛等。

【适宜疗法】1.按摩，用一手拇指、食中指，放在另一侧青灵穴，对合用力，拿拨0.5～1分钟。2.针刺，常规消毒后，选用2～3寸长的毫针，直刺青灵穴0.5～1寸，局部酸胀，针感可向前臂及腋部放散。3.艾灸，将艾条的一端点燃，悬于该穴位2厘米的上方，熏烤5～10分钟。

## 少海——疏通经络瘀阻的畅通穴

【定位取穴】屈肘时，在肘横纹内端与肱骨内上髁连线中点取穴。

【主治功效】此穴具有理气通络、益心安神、降浊升清的作用。多用于治疗心绞痛、神经衰弱、精神分裂症、头痛、眩晕、三叉神经痛、肋间神经痛、落枕、前臂麻木、下肢痿痹、疔疮等。

【适宜疗法】1.按摩，用一只手的中指在对侧手臂肘尖的内侧处轻轻按揉2分钟，另一侧按同样方法操作。2.针刺，常规消毒后，选用2～3寸长的毫针，直刺少海穴0.5～1.0寸，局部酸胀，有电麻感向前臂放散。3.艾灸，将蒜切片，置于该穴位上，将艾绒搓成黄豆大小的艾炷，将艾炷置于蒜上点燃，每次灸3～5壮。

## 灵道——消除五心烦热的养心穴

【定位取穴】在腕横纹上1.5寸处。

【主治功效】此穴具有宽胸理气、降浊升清、宁心安神的作用。多用于治疗心脏早搏、心动过速、心绞痛、心内膜炎及其他慢性心脏病，同时还可改善癔症、失眠、精神分裂症、失语。

【适宜疗法】1.按摩，用拇指先轻揉灵道穴1分钟，然后重压按摩2分钟，最后轻揉1分钟。2.艾灸，将姜切片，置于该穴位上，将艾绒搓成黄豆大小的艾炷，将艾炷置于姜片上点燃，每次灸1～3壮。

## 通里——帮你稳定心神的清心穴

【定位取穴】在腕横纹上1寸处。

【主治功效】此穴具有清热安神、通经活络、沟通心肾、开窍利咽的作用。多用于治疗头痛、眩晕、神经衰弱、精神分裂症、心绞痛、心动过缓、扁桃体炎、咳嗽、哮喘、急性舌骨肌麻痹等。

【适宜疗法】1.按摩，拇指指端放在通里穴处，用指端甲缘按陷，一掐一松，连做14次。2.针刺，对穴位常规消毒后，选用25～50毫米的毫针直刺该穴15毫米深，行捻转泻法，每次留针20分钟。

## 阴郄——减慢心率的安神穴

【定位取穴】位于前臂掌侧，在尺侧腕屈肌腱的桡侧缘，腕横纹上0.5寸处。

【主治功效】此穴具有清心安神的作用。多用于治疗神经衰弱、失眠、癫痫、心动过速、心绞痛、胃出血、肺结核、子宫内膜炎、鼻出血、急性舌骨肌麻痹。

【适宜疗法】1.按摩，以大拇指掐阴郄穴30次。2.针刺，常规消毒，选15毫米毫针，进针深度5毫米左右，快速捻转100转/分钟，补泻交替。

## 神门——专治精神病和心脏病的护心穴

【定位取穴】掌心向上，在腕关节靠小指侧之腕横纹上。

【主治功效】此穴具有益心安神、通经活络的作用。多用于治疗失眠、多梦、心慌、心悸、心脏肥大、心绞痛、神经衰弱、精神分裂症、癔症、癫痫、痴呆、舌骨肌麻痹、鼻内膜炎、产后失血、扁桃体炎等。

【适宜疗法】1.按摩，一手拇指尖掐按对侧神门穴约1分钟，左右手交替进行，以局部有酸胀感为佳。2.针刺，常规消毒后，取三棱针点刺该穴出血。

## 少府——治疗心脏疾病的要穴

【定位取穴】位于手掌面第4、5掌骨之间，握拳时，在小指尖处。

【主治功效】此穴具有发散心火、清心泻热、宁心安神、理气活络的作用。多用于治疗先天性心脏病、风湿性心脏病、冠心病、肋间神经痛、臂神经痛、遗尿、月经过多等。

【适宜疗法】1.按摩，用拇指指腹推擦少府穴1分钟。2.针刺，常规消毒后，取毫针直刺该穴位0.3～0.5寸深，至局部有胀痛感。

# 手太阳小肠经
# ——疏通经气的受盛之官

## 循行路线

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，绕行于肩胛部的肩中俞后，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。

缺盆分支：从缺盆出，沿颈部上行到面颊部，至目外眦后，折入耳中。

面颊分支：从面颊分出，斜向目眶下缘直达鼻根部，至目内眦（睛明穴），交于足太阳膀胱经。

## 少泽——疏通乳腺通道的大穴

【定位取穴】在小指外侧指甲角根部。

【主治功效】此穴具有清热利咽、通乳开窍的作用。多用于治疗扁桃体炎、咽炎、结膜炎、白内障、乳房胀痛、乳腺炎、乳汁少、头痛等。

【适宜疗法】按摩，用拇指指甲掐按少泽穴约20秒，然后松开3秒，反复操作10次即可。

## 前谷——通乳活络的通利要穴

【定位取穴】位于手尺侧，微握拳，在小指本节（第5掌指关节）前的掌指横纹头赤白肉际处。

【主治功效】此穴具有清利头目、安神定志、通经活络的作用。多用于治疗前臂神经痛、手指麻木、扁桃体炎、产后无乳、乳腺炎等。

【适宜疗法】1.按摩，握拳两手互相击打前谷穴处，每次约5分钟。2.针刺，常规消毒后，用毫针直刺该穴位0.3～0.5寸深，得气后捻转1分钟，行针10～20分钟。

## 后溪——泻心火、通经络

【定位取穴】在第5掌指关节后尺侧，赤白肉际处。

【主治功效】此穴具有清心安神、通经活络的作用。多用于治疗头痛、癫痫、精神分裂症、癔症、发热、夜间出汗、疟疾、耳鸣、耳聋、眼睛红肿疼痛、鼻出血、扁桃体炎、面肌痉挛等。

【适宜疗法】1.按摩，用拇指甲按于后溪穴2～3分钟。2.拔罐，取口径为0.6～1寸的小玻璃火罐，再以投火法，将火罐拔后溪穴上，留罐20～30分钟。

## 腕骨——清小肠之热，兼有退黄之效

【定位取穴】位于手背外侧，在第5掌骨基底部，与钩骨的凹陷处。

【主治功效】此穴具有祛湿退黄、增液止渴的作用。多用于治疗口腔炎、角膜白斑、耳鸣、糖尿病、呕吐、胆囊炎、头痛、手臂痛等。

【适宜疗法】1.按摩，拇指点按被按摩者腕骨穴约1分钟，直到感觉酸胀为止，左右手交替进行。2.艾灸，将艾条的一端点燃，悬于该穴位上方2厘米处，灸5～10分钟。

## 阳谷——眼睛及神经关节的保护穴

【定位取穴】位于手腕外侧，小鱼际根部，在腕关节突起的骨头和尺骨头突起间的凹陷处。

【主治功效】此穴具有明目安神、通经活络的作用。多用于治疗近视、白内障、癫痫等。

【适宜疗法】按摩，用拇指点按阳谷穴半分钟，随即顺时针方向按揉约1分钟，然后逆时针方向按揉约1分钟。

## 养老——抗衰老助延年的不老穴

【定位取穴】位于前臂背面尺侧，在尺骨小头近端桡侧凹陷中。

【主治功效】此穴具有清头明目、舒筋活络的作用。多用于治疗近视眼、脑血管病后遗症等。

【适宜疗法】艾灸，在该穴位上方2厘米处来回移动熏烤该穴20～30分钟。

## 小海——安心神、通经络的常用穴

【定位取穴】位于肘内侧，在尺骨鹰嘴与肱骨内上髁之间的凹陷处。

【主治功效】此穴具有安神定志、清热通络的作用。多用于治疗头痛、癫痫、精神分裂症等。

【适宜疗法】拔罐，将穴位消毒后，用闪火法在该穴位上拔罐，留罐10～15分钟。

## 肩贞——帮你摆脱肩周炎、关节炎之苦

【定位取穴】位于肩关节后下方，手臂内收时，在腋后纹头上1大拇指宽处。

【主治功效】此穴具有清头聪耳、通经活络的作用。多用于治疗耳鸣、耳聋、头痛等。

【适宜疗法】拔罐，常规消毒后，以三棱针刺出血10～20毫升，血止后拔罐5分钟。

## 天宗——常揉天宗穴，可保颈椎、肩、胸安康

【定位取穴】两手食指、中指、无名指、小指搭在被按摩者肩膀上，拇指自然向下，拇指指端所指部位即是。

【主治功效】此穴具有舒筋活络、理气消肿的作用。多用于治疗颈椎病颈部僵痛、肩胛部疼痛、肩关节疼痛、乳房胀痛等。

【适宜疗法】拔罐，常规消毒后，用三棱针点刺该穴出血，然后立即用中号火罐拔此穴，10分钟后取下，再用酒精棉球擦净拔出物。

## 秉风——保护肩膀的护卫穴

【定位取穴】在肩胛骨冈上窝中央，天宗穴直上，举臂有凹陷处。

【主治功效】此穴具有散风活络、止咳化痰的作用。多用于治疗支气管炎、肩周炎等。

【适宜疗法】1.按摩，用对侧食、中、无名三指按揉秉风穴2分钟，以肩背有酸胀、上肢发软无力为度。2.针刺，常规消毒后，取毫针直刺或斜刺该穴位0.5～1寸深，至局部有酸胀感。

# 足太阳膀胱经
# ——运行人体宝贵体液的水官

## 循行路线

起于目内眦（睛明穴），向上经过额部，直至巅顶，左右交会于头顶部的百会穴。

头顶部分支：从头顶部分出，至耳上角部。

直行者：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，然后再分左右沿肩胛内侧，脊柱两旁（距背侧中线一寸五分），到达腰部（肾俞穴），进入脊柱两旁的肌肉（膂），深入腹腔，络肾，属膀胱。

腰部分支：从腰部继续沿脊柱两旁下行，穿过臀部，从大腿后侧外缘下行至腘窝中（委中穴）。

项部分支：从项部分出下行，经肩胛内侧，从附分穴挟脊，沿背中线旁三寸下行，直至髀枢，经大腿后侧至腘窝中与前一支脉会合，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。

## 睛明——治疗眼部疾病的常用穴

【定位取穴】在内侧眼角的凹陷处。

【主治功效】此穴具有泄热明目、祛风通络的作用。多用于治疗目赤肿痛、目眩、近视、视神经炎、视神经萎缩、青光眼、腰痛等。

【适宜疗法】1.按摩，双拇指轻轻点按睛明穴约2分钟，以局部有酸胀感为佳。2.艾灸，将艾条的一端点燃，在该穴位的上方来回艾灸3～5分钟，至感觉到微热。

## 肺俞——双肺健康的保护伞

【定位取穴】位于肩胛骨内侧，在第3胸椎旁开2横指处。

【主治功效】此穴具有解表宣肺、清热理气的作用。多用于治疗感冒、咳嗽、支气管炎等。

【适宜疗法】1.按摩，用左手中指指尖按定右肺俞穴，按揉2分钟，然后换右手照上法按揉左肺俞穴，揉至局部发热为度。2.拔罐，用单纯拔罐法或刺络拔罐法，留罐10～20分钟。

## 心俞——心脏健康的守护神

【定位取穴】位于肩胛骨内侧处，在第5胸椎下旁开2横指宽处。

【主治功效】此穴具有宽胸理气、通络安神的作用。多用于治疗冠心病、心慌、心悸气短、心痛、风湿性心脏病、心房纤颤、心动过速、咳嗽、吐血、胸背痛、失眠、神经衰弱等。

【适宜疗法】1.按摩，用中指指腹按于心俞穴，顺时针方向按揉2分钟，左右手交替，以局部产生酸胀感为佳。2.拔罐，常规消毒，用三棱针在该穴位点刺2～3下，再用闪罐法将罐吸拔于点刺部位。

## 肝俞——养肝护目，安抚情绪

【定位取穴】位于肩胛骨内侧，在第9胸椎下旁开2横指处。

【主治功效】此穴具有疏肝利胆、理气明目的作用。多用于治疗乳房胀痛不适、腰背痛、神经衰弱、烦躁易怒、黄疸、失眠、恶心呕吐、食欲不振、眩晕、急慢性肝炎、胆囊炎等。

【适宜疗法】1.按摩，用中指的掌指关节突起部顺时针按揉肝俞穴2分钟，以局部产生酸胀感为度。2.拔罐，常规消毒，用三棱针迅速散刺该区后立即拔罐，留罐10～15分钟至出血。

## 脾俞——增强消化功能的护脾穴

【定位取穴】位于背部，在第11胸椎旁开2横指宽处。

【主治功效】此穴具有健脾和胃、利湿升清的作用。多用于治疗呕吐、腹泻、胃溃疡、胃出血、消化不良、肠炎、肝炎、贫血、糖尿病等。

【适宜疗法】1.按摩，两手拇指按在左右两脾俞穴位上（其余四指附着在肋骨上），按揉约2分钟，或捏空拳揉擦穴位30～50次，擦至局部有热感为好。2.艾灸，点燃纯艾条的一端，悬于穴区上空施灸，上下左右移动熏烤5～10分钟。

## 胃俞——让胃病却步的护胃穴

【定位取穴】位于背部，在第12胸椎棘突下旁开2横指宽处。

【主治功效】此穴具有和胃健脾、理中降逆的作用。多用于治疗胃炎、胃溃疡、胃下垂、胃痉挛、胃松弛、腹胀、腹痛、恶心呕吐、肝炎、肠炎、痢疾、糖尿病、失眠等。

【适宜疗法】1.按摩，用拇指或中指按压胃俞穴约半分钟，然后顺时针按摩约2分钟，以局部感到酸胀为佳。2.拔罐，常规消毒后，取梅花针弹刺胃俞区域，然后用火罐拔吸出血。3.艾灸，将艾绒搓成黄豆大小的艾炷，将艾炷直接放在穴位上点燃，熏烤该穴，每次灸5～7壮。

## 三焦俞——上通下达的消化“总管”

【定位取穴】位于腰部，在第1腰椎棘突下旁开2横指宽处，左右各1穴。

【主治功效】此穴具有调理三焦、利水强腰的作用。多用于治疗全身水肿、肥胖、肾炎、尿频、尿急、尿潴留、腰痛、遗精、胃炎、胃痉挛、消化不良、肠炎、腹水、神经衰弱、腰肌劳损等。

【适宜疗法】1.按摩，用两手大拇指顺时针方向按揉三焦俞约2分钟，然后逆时针方向按揉约2分钟，以局部有酸胀感为佳。2.艾灸，将老姜切成厚2毫米、直径1厘米的圆形薄片，再以纯艾绒捏制成高1厘米、炷底直径0.8厘米的圆锥形艾炷，将姜片贴敷于穴区，上置艾炷点燃施灸，每次灸4～5壮。

## 肾俞——治疗腰痛的关键穴

【定位取穴】位于腰部，在第2腰椎下旁开2横指宽处，左右各1穴。

【主治功效】此穴具有益肾助阳、强腰利水的作用。多用于治疗肾炎、遗尿、尿路感染、阳痿、早泄、遗精、精液缺乏、腰酸腿痛、腰肌劳损、腰椎间盘突出症、下肢肿胀、全身疲劳、月经不调、肝大等。

【适宜疗法】1.按摩，双手中指按于两侧肾俞穴，用力按揉30～50次；或握空拳揉擦该穴位30～50次，擦至局部有热感为佳。2.针刺，常规消毒后，用2.5寸的毫针刺向椎体横突，进针1.5～2寸，得气后以捻转补法操作。

## 大肠俞——专治肠道疾病的灵丹妙药

【定位取穴】位于腰部，在离第4腰椎下两侧各约2横指宽处。

【主治功效】此穴具有理气降逆、调和肠胃的作用。多用于治疗消化不良、肠炎、便秘、腹痛、腹胀、腹泻、肠鸣、腰背疼痛、早泄等。

【适宜疗法】1.按摩，用中指指腹部用力揉按两侧大肠俞约2分钟；或握拳，用食指的掌指关节凸起部点按穴位1分钟。2.拔罐，常规消毒后，用闪火法在穴位上拔罐，留罐10～15分钟。

## 会阳——阳气相会的地方

【定位取穴】在尾骨端旁开1小指宽处。

【主治功效】此穴具有清热利湿、益肾固带的作用。多用于治疗经期腰痛、遗尿、小便不利、遗精、阳痿、早泄、前列腺炎、肠炎等。

【适宜疗法】1.按摩，用拇指轻轻点按会阳穴约2分钟，以局部有酸胀感为宜。2.艾灸，将艾条的一端点燃，悬于该穴位上方2厘米处熏烤10～15分钟。3.针刺，常规消毒后，取毫针直刺该穴0.8～1寸深，至感觉局部酸胀，有电麻感向会阴部放散。

## 承扶——塑造臀部美好曲线的形体穴

【定位取穴】在大腿后面，臀下横纹的中点处。

【主治功效】此穴具有通便消痔、舒筋活络的作用。多用于治疗腰骶臀股部疼痛、坐骨神经痛、臀部下垂、臀肌不发达、下肢瘫痪等。

【适宜疗法】1.按摩，用食、中、无名三指按于承扶穴，由内向外弹拨2分钟左右，以局部有酸胀感为度。2.针刺，常规消毒后，用毫针斜刺于穴内，捻转提插法约2分钟。

## 委中——腰背疼痛委中求

【定位取穴】在腿部横纹的中央处。

【主治功效】此穴具有舒筋活络、泄热清暑、凉血解毒的作用。多用于治疗急性胃肠炎、腹痛、遗尿、尿潴留、腰背部疼痛、腰酸腿痛、下肢肿胀、缓解全身疲劳、中暑等。

【适宜疗法】1.按摩，用中指或食指按于患侧委中穴（拇指于髌骨外侧或膝眼），由轻渐重地按揉2分钟。2.拔罐，先用三棱针点刺或梅花针叩刺，以微出血为度，然后拔罐10～15分钟。

# 足少阴肾经
# ——生养身体的根本大脉

## 循行路线

起于足小趾端下，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，至腘内侧，直上股内侧后缘，至尾骨部（长强穴），贯穿脊柱，入属肾，络膀胱。

直行者：从肾上行，穿过肝和膈肌，进入肺中，沿喉咙上达舌根两旁。

大腿根部分支：从左右股内侧后缘大腿根部分出，向前夹阴部两侧，至下腹部，沿腹部中线两侧（距正中线0.5寸）上行，夹脐，抵胸部前，直到锁骨下（俞府穴）。

肺中分支：从肺中分出，络于心，注于胸中（膻中穴处），交于手厥阴心包经。

## 涌泉——肾经之气的源泉

【定位取穴】将脚底弓起，在脚掌前中1/3的凹陷处。

【主治功效】此穴具有苏厥开窍、滋阴益肾、平肝息风的作用。多用于治疗休克、晕车、脑出血、失眠、癔症、癫痫、精神病、小儿惊风、神经性头痛、舌骨肌麻痹、咽喉炎、急性扁桃体炎、黄疸、遗尿、腹泻等。

【适宜疗法】1.按摩，用两大拇指从足跟向足尖搓涌泉穴约1分钟，然后按揉约1分钟。2.艾灸，将生姜切成薄片，扎出几个眼，将艾绒搓成黄豆大小的艾炷，将姜片置于穴位上，每次艾灸5～10壮。

## 然谷——平衡水火的调解员

【定位取穴】位于足内侧缘，在足舟骨粗隆下方的赤白肉际处。

【主治功效】此穴具有益气固肾、清热利湿的作用。多用于治疗膀胱炎、少精、遗尿、咽喉炎、扁桃体炎、月经不调、糖尿病等。

【适宜疗法】1.按摩，用大拇指用力往下按压此穴，接着立即松开，如此重复10～20次。2.艾灸，将艾条的一端点燃，悬于该穴位2厘米高处来回移动熏烤此穴5～10分钟。

## 复溜——调节肾经的杠杆之药

【定位取穴】位于小腿内侧，在太溪直上2寸，跟腱的前方处。

【主治功效】此穴具有补肾益阴、温阳利水的作用。多用于治疗肾炎、睾丸炎、尿路感染、小儿麻痹后遗症、脊髓炎、腹膜炎、腰肌劳损等。

【适宜疗法】1.按摩，将拇指肚按在复溜穴处，食指放于适当部位，对拿左右侧复溜穴36次。2.针刺，常规消毒后，以28～30号毫针透刺，进针后捻转1分钟，留针1～2小时。

## 太溪——人体第一大补穴

【定位取穴】在内踝正后方的凹陷中。

【主治功效】此穴具有滋阴益肾、壮阳强腰的作用。多用于治疗肾炎、膀胱炎、遗精、阳痿、性交疼痛、遗尿、小便频数、肺气肿、支气管炎、哮喘、慢性喉炎、耳鸣、神经衰弱、乳腺炎等。

【适宜疗法】1.按摩，用拇指点压太溪穴约1分钟，然后顺时针方向按揉1分钟，逆时针方向按揉1分钟，以局部有酸胀感为佳。2.艾灸，将艾条的一端点燃，悬于该穴位2厘米高处来回移动熏烤此穴约10分钟。

## 照海——告别咽痛和失眠的强肾降火妙穴

【定位取穴】在踝关节内侧骨头突起的下缘的凹陷中。

【主治功效】此穴具有滋阴清热、调经止痛的作用。多用于治疗踝关节扭伤后前内侧疼痛、咽喉干燥、急性扁桃体炎、神经衰弱、失眠、嗜卧、惊恐不宁、目赤肿痛、子宫脱垂、月经不调、痛经、赤白带下、阴挺、阴痒等。

【适宜疗法】1.按摩，用拇指点压照海穴约1分钟，然后顺时针方向揉1分钟，逆时针方向揉1分钟，以局部有酸胀感为佳。2.艾灸，将生蒜切成片，扎出几个眼，置于穴位处，将艾绒搓成1～1.5厘米高的艾炷，放于蒜片上点燃，灸3～5壮。

## 交信——调理二便的大功臣

【定位取穴】位于小腿内侧，在太溪直上2寸，复溜前0.5寸，胫骨内侧缘的后方。

【主治功效】此穴具有益肾调经、调理二便的作用。多用于治疗月经不调、功能性子宫出血、子宫收缩不全、淋病、睾丸炎、便秘、痢疾、肠炎、脊髓炎等。

【适宜疗法】1.按摩，用双手拇指指腹同时按揉双腿上的交信穴3分钟。2.针刺，常规消毒后，取毫针直刺该穴0.8～1寸深，使局部酸胀，有电麻感向足底放散。

## 筑宾——揉通瘀堵的畅通穴

【定位取穴】位于小腿内侧，在内踝尖向上7横指宽处。

【主治功效】此穴具有调理下焦、宁心安神的作用。多用于治疗精神病、晕车、癫痫、肾炎、膀胱炎、睾丸炎、神经性呕吐、小腹痛、疝气痛、小腿内侧痛、腓肠肌痉挛等。

【适宜疗法】1.按摩，用拇指顺时针方向按揉约2分钟，然后逆时针方向按揉约2分钟，以局部有酸胀感为佳。2.针刺，常规消毒后，取毫针直刺该穴0.5～0.8寸深，感觉局部酸胀。

## 大赫——治疗男科妇科疾病的专穴

【定位取穴】在肚脐直下4寸，旁开1小指宽处。

【主治功效】此穴具有益肾助阳、调经止带的作用。多用于治疗男子性欲亢进、房事不节、遗精、早泄、阳痿、睾丸炎、月经不调等。

【适宜疗法】1.按摩，用拇指顺时针方向按揉大赫穴约2分钟，再逆时针按揉约2分钟，以感到酸胀为宜。2.拔罐，常规消毒后，用闪火法在穴位上拔罐，留罐10～15分钟。

3.针刺，常规消毒后，取1.5寸毫针直刺该穴0.8～1.2寸深，至局部有酸胀感，注意针刺前应排空膀胱。

## 腹通谷——脾胃运化的好帮手

【定位取穴】位于上腹部，在脐中上5寸，前正中线旁开0.5寸处。

【主治功效】此穴具有健脾和胃、宽胸安神的作用。多用于治疗急慢性胃炎、消化不良、胃扩张、神经性呕吐、肋间神经痛、急性舌骨肌麻痹、癫痫、肺气肿、哮喘、眼结膜充血等。

【适宜疗法】1.按摩，中指和食指并拢，置于该穴位处，顺时针和逆时针各按揉2分钟。2.针刺，常规消毒后，取毫针直刺该穴0.5～0.8寸深，感到局部酸胀，针感可放散至上腹。

## 彧中——止咳平喘化痰的名穴

【定位取穴】位于胸部，在第1肋间隙，前正中线旁开2寸处。

【主治功效】此穴具有宽胸理气、止咳化痰的作用。多用于治疗支气管炎、肋间神经痛、膈肌痉挛、胸膜炎、食欲不振等。

【适宜疗法】1.按摩，双手于胸前交叉，用双手拇指指腹按揉对侧彧中穴3分钟。2.针刺，常规消毒后，取毫针斜刺或平刺该穴0.5～0.8寸深，至局部酸胀感，针感可放散至胸部。

# 手厥阴心包经
# ——心脏保护器

## 循行路线

起于胸中，出属心包络，下行，穿过膈肌，依次络于上、中、下三焦。

胸部分支：从胸中分出，浅出胁部当腋下3寸处（天池穴），向上至腋窝下，沿上肢内侧中线入肘，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）。

掌中分支：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。

## 天池——化瘀血、顺心气的多能穴

【定位取穴】位于胸部，在第4肋间隙，乳头外1寸，前正中线旁开5寸处。

【主治功效】此穴具有活血化瘀、宽胸理气的作用。多用于治疗心绞痛、心脏外膜炎、乳腺炎、乳汁分泌不足、淋巴结核、腋窝淋巴结炎、肋间神经痛等。

【适宜疗法】1.按摩，双臂胸前交叉，双手食指和中指并拢，按揉对侧天池穴3分钟。2.针刺，常规消毒后，取毫针斜刺或平刺该穴0.5～0.8寸深，至局部感觉酸胀，注意不可深刺。3.艾灸，将艾条的一端点燃，悬于该穴上方2厘米处熏烤5～10分钟。

## 天泉——气血瘀滞按天泉

【定位取穴】位于臂内侧，在腋前纹头下2寸，肱二头肌的长、短头之间。

【主治功效】此穴具有宽胸理气、活血通脉的作用。多用于治疗心绞痛、心动过速、心内膜炎、肋间神经痛、膈肌痉挛、支气管炎、上臂内侧痛、视力减退等。

【适宜疗法】1.按摩，以拇指和食指轻捏肌肉隆起处或以拇指轻压天泉穴按约2分钟，力道上忽轻忽重揉捏。2.针刺，常规消毒后，取毫针直刺该穴0.5～0.8寸深，至局部酸胀，针感可扩散至肩部。

## 曲泽——清热毒、去暑气的清凉穴

【定位取穴】位于肘横纹中，在肱二头肌腱的尺侧缘。

【主治功效】此穴有清暑泄热、和胃降逆、清热解毒的作用。多用于治疗心绞痛、风湿性心脏病、心肌炎、急性胃肠炎、支气管炎等。

【适宜疗法】1.按摩，拇指按揉对侧手臂上的曲泽穴2分钟。2.针刺，将穴位处拍至充血，常规消毒后取三棱针行针刺出血。3.艾灸，将艾绒搓成黄豆大小的艾炷，直接放在穴位上点燃熏烤5～7壮。

## 郄门——应对急症有特效

【定位取穴】位于前臂掌侧，腕横纹上5寸处。

【主治功效】此穴具有宁心安神、清营止血的作用。多用于治疗心绞痛、心肌炎、风湿性心脏病、心悸、膈肌痉挛、癔症、精神病、乳腺炎、胸膜炎、胃出血等。

【适宜疗法】1.按摩，用拇指用力按住对侧手臂上的郄门穴，同时被按手腕做顺时针旋转，约按2分钟，然后换手做。2.针刺，常规消毒后，取1.5寸毫针，直刺双侧郄门穴1～1.2寸深，留针30分钟。

## 间使——平定心神的安静穴

【定位取穴】位于前臂掌侧，在曲泽与大陵的连线上，腕横纹上3寸，掌长肌腱与桡侧腕屈肌腱之间。

【主治功效】此穴具有宽胸和胃、清心安神的作用。多用于治疗风湿性心脏病、心绞痛、心肌炎、心脏内外膜炎、癫痫、癔症、精神分裂症、脑血管病后遗症、感冒、咽喉炎、胃炎、子宫内膜炎等。

【适宜疗法】1.按摩，拇指按揉该穴约2分钟。2.针刺，常规消毒后，取毫针直刺该穴0.5～1寸深，深刺可透支沟穴，局部酸胀，针感向指端放散。3.艾灸，将艾条的一端点燃，悬于该穴的2厘米高处，熏烤5～10分钟。

## 内关——心脏健康的守护穴

【定位取穴】位于手臂的内侧中间，在腕关节横纹上约3横指宽处。

【主治功效】此穴具有宽胸宁神、和胃止痛、除烦的作用。治疗心烦、心慌心悸、心绞痛、胸闷、胸肋痛、冠心病、失眠、胃肠神经症等。

【适宜疗法】1.按摩，用一手的拇指指尖按于另一手的内关穴，其食指或中指则按着外关穴，向内对按20～30次。2.拔罐，常规消毒后，用三棱针刺破该穴位，然后拔火罐，待局部皮肤红紫将罐取下。3.艾灸，将艾条的一端点燃，悬于该穴位的2厘米高处，熏烤10～20分钟。

## 大陵——健脾胃，安心神，通经络

【定位取穴】在腕掌侧横纹的中点处。

【主治功效】此穴具有宁心安神、和营通络、宽胸和胃的作用。多用于治疗心肌炎、心内外膜炎、心动过速、心痛、嬉笑不止、癫痫、神经衰弱、失眠、精神分裂症、肋间神经痛、口臭、呕涎水、咳嗽、咯血、胃炎、胃出血、腕关节及周围软组织疾患、足跟痛、咽炎、腋淋巴腺炎、疥癣等。

【适宜疗法】1.按摩，用一手拇指螺纹面按于另一侧大陵穴，顺时针方向按揉2分钟，两手交替进行。2.针刺，常规消毒后，取毫针直刺该穴0.3～0.5寸深，至局部有酸胀感，针感可向指端放散。3.艾灸，将艾绒搓成黄豆大小的艾炷，放于穴位上点燃，灸3～5壮。

## 劳宫——清胸膈肌热，开七情郁结

【定位取穴】手握拳时，中指指尖下即是。

【主治功效】此穴具有清心泄热、开窍醒神、消肿止痒的作用。多用于治疗脑血管意外、昏迷、中暑、心痛、癫狂、癔症、精神病、小儿惊厥、吞咽困难、黄疸、食欲不振、口腔炎、齿龈炎、口疮、口臭、手癣、手指麻木、高血压等。

【适宜疗法】1.按摩，用一手拇指按于劳宫穴，前后、左右方向各推揉劳宫穴2分钟，左右手交替，以局部有酸胀感为佳。2.针刺，常规消毒后，以28～30号毫针透刺该穴，进针后捻转1分钟，留针1～2小时。3.艾灸，将艾条的一端点燃，悬于该穴位的2厘米高处，熏烤5～10分钟。

## 中冲——心绞痛、昏迷的急救穴

【定位取穴】在手中指末节尖端中央。

【主治功效】此穴具有苏厥开窍、清心泄热的作用。多用于治疗昏迷、休克、脑出血、中暑、癔症、癫痫、小儿惊风、高血压、心绞痛、心肌炎、小儿消化不良、舌炎、结膜炎等。

【适宜疗法】1.按摩，用拇指指端掐按点压中冲穴2分钟。2.针刺，常规消毒后，取三棱针点刺此穴放血；或取毫针浅刺该穴0.1寸深，至局部胀痛。3.艾灸，将艾条的一端点燃，悬于该穴位的2厘米高处，熏烤5～10分钟。

# 手少阳三焦经
# ——平衡内分泌的通调大脉

## 循行路线

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（肩髎穴），向前行入缺盆，布于膻中，散络心包，向下穿过膈肌，依次属上、中、下三焦。

膻中分支：从膻中分出，向上出缺盆，至肩部项后，左右交会于大椎穴，上行至项，沿耳后（翳风穴），直上于耳上角，然后屈曲向下经面颊部，至目眶下。

耳部分支：从耳后翳风穴分出，进入耳中，出走耳前，经上关穴前，在面颊部与前一分支相交，至目外眦（瞳于髎穴），交于足少阳胆经。

## 关冲——保护咽喉的头号功臣

【定位取穴】在无名指末尺侧，距指甲根0.1寸处。

【主治功效】此穴具有泻热开窍、清利喉舌、活血通络的作用。多用于治疗头痛、喉炎、结膜炎、角膜白斑、脑血管病、热病、小儿消化不良等。

【适宜疗法】1.按摩，用手指甲在该穴位上切压1分钟左右。2.针刺，常规消毒后，取三棱针或28号0.5寸毫针在该穴上点刺，并挤压出血3～6滴，然后用消毒棉球按压。

## 阳池——专治臂腕疾病的特效穴

【定位取穴】在腕背横纹上，背伸腕关节时手背紧张的肌腱外侧缘处。

【主治功效】此穴具有清热通络、通调三焦、益阴增液的作用。多用于治疗前臂及肘部疼痛、腕关节疼痛、腕关节活动受限、颈肩部疼痛、头痛、流行性感冒、风湿病、糖尿病等。

【适宜疗法】1.按摩，用另一手食指点按阳池穴半分钟，随即按顺时针方向按揉约1分钟，然后逆时针方向按揉约1分钟。2.艾灸，将姜切成圆形薄片，扎出几个眼，放于穴位上，将搓成黄豆大小的艾炷放于姜片上点燃，灸4～5壮。

## 外关——去除体内风、寒、湿、火的“大侠”

【定位取穴】在腕关节横纹上约3横指宽处，手臂的外侧正中。

【主治功效】此穴具有清热解表、通经活络的作用。多用于治疗目赤肿痛、耳鸣耳聋、鼻出血、牙痛、感冒、失眠、心慌、腹痛、便秘、高血压、偏头痛、遗尿、脑血管后遗症、落枕等。

【适宜疗法】1.按摩，用左手拇指点按外关穴约1分钟，然后顺时针方向按揉约1分钟，逆时针方向按揉约1分钟，以酸胀感向腕部和手放散为佳。2.针刺，常规消毒后，取毫针向上斜刺该穴位1.5～2.0寸深，至局部有酸胀感，并向上扩散至肘、肩部。

## 支沟——消除三焦经之火的灭火穴

【定位取穴】位于手背腕横纹正中上约4指横宽处，在前臂两骨头之间的凹陷中。

【主治功效】此穴具有清利三焦、通腑降逆的作用。多用于治疗咽肿、耳聋耳鸣、目赤目痛、习惯性便秘、呕吐泄泻、闭经、胁痛、肩臂酸痛、急性腰扭伤、肺炎、心绞痛、小便困难等。

【适宜疗法】1.按摩，一手拇指按在另一手的支沟穴，顺时针方向按揉约2分钟，以有酸胀感为佳。2.艾灸，将艾条的一端点燃，悬于该穴位的2厘米高处，熏烤10～20分钟。

## 肩髃——放松肩部，祛湿通络

【定位取穴】位于肩部，肩关节外展时于肩峰后下方呈现的凹陷处。

【主治功效】此穴具有祛风湿、通经络的作用。多用于治疗荨麻疹、肩关节周围炎、脑血管后遗症、胸膜炎等。

【适宜疗法】1.拔罐，常规消毒后，用闪火法拔该穴位，留罐10～15分钟。2.艾灸，将艾绒搓成黄豆大小的艾炷直接放于该穴位上点燃，灸3～7壮。

## 角孙——消肿胀、止疼痛的散风热穴

【定位取穴】在耳尖直上，与发际交点处。

【主治功效】此穴具有清热消肿、散风止痛的作用。多用于治疗头痛项强、眩晕、眼痛、视神经炎、视网膜出血、牙齿疼痛、耳中鸣响等。

【适宜疗法】1.按摩，用拇指或中指顺时针方向按揉头两侧的角孙穴约1分钟，然后逆时针方向按揉约1分钟，以头两侧感到酸胀为佳。2.针刺，常规消毒后，取毫针快速进针，迅速捻转结合小提插运针十余下，强刺激不留针。

## 翳风——善祛风疾的通脉穴

【定位取穴】位于耳朵下方，在耳垂后遮住之处的凹陷中。

【主治功效】此穴具有聪耳通窍、散内泄热的作用。多用于治疗头痛、头昏目眩、耳鸣、耳聋、三叉神经痛、牙痛、腮腺炎、下颌关节炎、口眼歪斜、笑肌麻痹、甲状腺肿、面神经麻痹等。

【适宜疗法】1.按摩，两手拇指或中指按在左右翳风穴上，同时顺时针方向按揉约2分钟，然后逆时针方向按揉约2分钟，以局部感到酸胀为佳。2.针刺，常规消毒后，取毫针快速进针至一定深度得气，慢慢提插捻转分层退针，刺激宜强，反复运针数次，留针30～60分钟。

## 耳门——消除耳部疾病的聪耳穴

【定位取穴】在耳屏前上方，张口时呈现凹陷处。

【主治功效】此穴具有开窍聪耳、泄热活络的作用。多用于治耳鸣、耳疮流脓、耳道炎、头晕、下颌关节炎、面部肌肉酸痛等。

【适宜疗法】1.按摩，双手拇指相对，同时轻轻用力按压耳门穴半分钟，然后自上而下推耳前18次，以局部有酸胀感为佳。2.艾灸，将艾条的一端点燃，悬于该穴位的2厘米高处，熏烤10～20分钟。

## 耳和髎——耳鸣、耳聋的克星

【定位取穴】在耳门前上方，鬓发后缘，平耳郭根的前方。

【主治功效】此穴具有祛风通络、解痉止痛的作用。多用于治疗耳鸣、耳聋、耳痛、头痛、鼻肿、流涕、牙关拘急等。

【适宜疗法】1.按摩，双手拇指相对，同时轻轻用力按住耳和髎半分钟，然后顺时针方向揉约2分钟，以局部有酸胀感为佳。2.针刺，常规消毒后，取毫针斜刺该穴0.3～0.5寸深，至局部有酸胀感，注意针刺时应避开动脉。

## 丝竹空——专治眼部疾病的美目穴

【定位取穴】在眉梢的凹陷处。

【主治功效】此穴具有清头明目、散骨镇惊的作用。多用于治疗头痛、眩晕、眼睛肿痛、眼睑跳动、视神经萎缩、眼结膜炎、角膜白斑、牙痛、面神经麻痹、小儿惊风等。

【适宜疗法】1.按摩，用双手拇指顺时针方向按揉丝竹空约2分钟，然后逆时针方向按揉约2分钟，以局部感到酸胀并向眼睛周围放散为好。2.针刺，常规消毒后，取30号1.5～2寸毫针，向内下方浅刺丝竹空，行捻转或提插补泻手法。

# 足少阳胆经
# ——常敲胆经一身轻

## 循行路线

起于目外眦（瞳子髎），向上至头角（颌厌穴），再向下到耳后（完骨穴），再折向上行至额部达眉上（阳白穴），然后向后折至耳后风池穴，再沿颈部侧面下行达肩部（肩井穴），于项后左右交会于大椎穴，然后前行入缺盆。

耳后分支：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。

目外眦分支：从目外眦分出，下行至下颌部的大迎穴处，同手少阳经分布于面颊部的支脉相合，复行至目眶下，再向下经过下颌角部（颊车穴），下行至颈部，经颈前人迎穴，与前脉会合于缺盆后，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。

直行者：从缺盆分出，下行至腋，过渊腋穴，沿胸侧部（日月穴），经过季胁，下行至环跳穴处与前脉会合，再向下沿大腿外侧，膝关节外缘，行于腓骨前面，直下至腓骨下端，出外踝之前，沿足背行，出于第四趾外侧端（足窍阴穴）。

分支：从足背（足临泣穴）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，交于足厥阴肝经。

## 听会——增强听力的护耳穴

【定位取穴】在耳屏间切迹前，下颌骨髁状突后缘，张口有凹陷处。

【主治功效】此穴具有开窍聪耳、通经活络的作用。多用于治疗耳鸣、耳聋、中耳炎、外耳道疖、齿痛、颈颌痛、脑血管后遗症等。

【适宜疗法】1.按摩，用双手拇指桡侧面分别置于两侧听会穴处，顺时针方向按揉2分钟，再用拇指尖点按听会穴半分钟，点按时微微张口。2.艾灸，将艾条的一端点燃，悬于该穴位上方2厘米处，熏烤5～10分钟。

## 率谷——治疗偏头痛的专用穴

【定位取穴】在两耳朵尖直上2横指宽处。

【主治功效】此穴具有平肝息风、通经活络的作用。多用于治疗头痛、头晕、呕吐、胃炎、小儿高热惊厥、头皮屑、头发枯黄、秃头、三叉神经痛、面神经麻痹等。

【适宜疗法】1.按摩，用食指或中指顺时针方向按揉两侧率谷穴约2分钟，以头两侧感到酸胀为佳。2.针刺，消毒后，取毫针平刺该穴0.5～1寸，至局部有酸胀感，可扩散至颞侧头部。

## 头窍阴——消除肝胆火盛的灭火器

【定位取穴】在头部两侧，耳朵后高骨的后上方。

【主治功效】此穴具有平肝镇痛、开窍聪耳的作用。多用于治疗眩晕、高血压、偏头痛、三叉神经痛、脑膜炎、四肢痉挛抽搐、脑血管病等。

【适宜疗法】1.按摩，两手拇指同时着力按压该穴半分钟，或一手扶住被按摩者头部，一手拇指按压该穴半分钟，然后顺时针方向按揉约2分钟，以局部有酸胀感为佳。2.针刺，常规消毒后，取28号1寸毫针刺双侧头窍阴穴，施平补平泻手法，不留针。

## 阳白——明目退翳养眼穴

【定位取穴】在瞳孔直上，眉上1寸处。

【主治功效】此穴具有清头明目、祛风泄热的作用。多用于治疗面瘫、上眼睑下垂、眶上神经痛、面肌痉挛、近视、夜盲、急性结膜炎。

【适宜疗法】1.按摩，食指按于患侧阳白穴，顺时针方向按揉约2分钟，以局部有酸胀感为佳。2.拔罐，常规消毒后，取三棱针针刺该穴使其少量出血，再取小口径火罐吸拔该穴5～10分钟。

## 风池——通利官窍保健穴

【定位取穴】在颈后两侧枕骨下方、发际的两边大筋外侧的凹陷处。

【主治功效】此穴具有平肝息风、祛风解毒、通利官窍的作用。多用于治疗感冒、头晕、头胀痛、脑动脉硬化、癫痫、失眠、高血压等。

【适宜疗法】1.按摩，一手扶住被按摩者前额，另一手用拇指和食指分别置于被按摩者的风池穴处，揉捏半分钟左右，以局部有酸胀感为佳。2.针刺，常规消毒后，取28～30号毫针，向同侧眼球方向直刺，轻微提插捻转，使针感向前放射至眼部，留针15～20分钟。

## 肩井——缓解肩周炎的不二选择

【定位取穴】在后颈根部第7颈椎与肩峰之间的中点处。

【主治功效】此穴具有祛风清热、活络消肿的作用。多用于治疗高血压、神经衰弱、副神经麻痹、颈椎病、落枕、颈项肌痉挛、肩背痛、肩周炎、乳房红肿疼痛、小儿麻痹后遗症、功能性子宫出血等。

【适宜疗法】1.按摩，用双手拇指按压肩井穴约1分钟，然后按揉约2分钟，以局部感到酸胀为佳。2.拔罐，常规消毒后，取三棱针点刺肩井穴至微量出血，之后用闪火法将中口罐具吸拔于点刺处，留罐5～10分钟。

## 日月——消除肝胆疾病的“壮胆”大穴

【定位取穴】在乳头直下，第7肋间隙。

【主治功效】此穴具有利胆疏肝、降逆和胃的作用。多用于治疗胆囊炎、胆系结石、胆道蛔虫症、黄疸、肝炎、胃及十二指肠溃疡、肋间神经痛、膈肌痉挛、带状疱疹等。

【适宜疗法】1.按摩，拇指螺纹面按于日月穴，其余4指放在肋骨上，顺时针方向按揉2分钟，手法用力宜适中，以局部有酸胀感和轻度温热感为度。2.艾灸，将艾绒搓成高1～2厘米高的艾炷，放于该穴位上直接灸，灸3～5壮。

## 带脉——消除腹部游泳圈的瘦身穴

【定位取穴】在第11肋骨游离端直下，与肚脐水平处。

【主治功效】此穴具有健脾利湿、调经止带的作用。多用于治疗腹部肥胖、便秘、功能性子宫出血、闭经、子宫内膜炎、附件炎、盆腔炎、子宫脱垂、阴道炎、膀胱炎、睾丸炎、腰痛、下肢无力等。

【适宜疗法】1.按摩，两手中指分别按于两侧带脉穴处，顺时针方向按揉2分钟，以酸胀感为度。2.艾灸，将艾绒搓成如花生米至绿豆般大小的艾炷，直接放于穴位上点燃，施灸时当艾炷燃至一半左右，患者感到皮肤发烫或灼痛时，即用镊子将艾炷夹去，另易新炷施灸，至局部皮肤红晕为度，每次灸5～7壮。

## 维道——治疗妇科疾病有奇效

【定位取穴】位于侧腰部，在髂前上棘的前下方，五枢穴前下方1小横指处。

【主治功效】此穴具有通调冲任，调理下焦，利水止痛的作用。多用于治疗急慢性肾炎、盆腔炎、附件炎、子宫内膜炎、子宫脱垂、月经不调、痛经、闭经、肠炎、阑尾炎、习惯性便秘、肾炎、疝气、髋关节疼痛等。

【适宜疗法】1.按摩，用食、中二指按于维道穴，顺时针方向按揉2～3分钟，以酸胀为度。2.针刺，常规消毒后，取毫针向该穴前下方斜刺0.8～1.5寸深，至局部有酸胀感。

## 环跳——强健腰膝找环跳

【定位取穴】位于侧卧屈股，在股骨大转子最高点与骶管裂孔连线间的外1/3与内2/3的交点处。

【主治功效】此穴具有祛风化湿、强健腰膝的作用。多用于治疗臀肌松弛、下肢瘫痪、腰骶髋关节及周围软组织疼痛、坐骨神经痛、下肢麻痹、腰腿痛、脑血管病后遗症、脚气、感冒、神经衰弱、风疹、湿疹等。

【适宜疗法】1.按摩，将同侧拇指按于环跳穴，用力按揉20～30次，局部可感到酸胀或电麻感向下肢放射。2.针刺，常规消毒后，取毫针略向下方斜刺2.0～3.0寸深，至局部有酸胀感，有电麻感向下肢放散。

## 风市——恢复腰腿功能的修复穴

【定位取穴】站立时，手自然下垂在身体两侧，中指指尖所指的地方即是。

【主治功效】此穴具有祛风化湿、通经活络的作用。多用于治疗下肢瘫痪、腰腿痛、膝关节炎、脚气、头痛、眩晕、坐骨神经痛、股外侧皮神经炎、小儿麻痹后遗症、荨麻疹、全身瘙痒、耳鸣等。

【适宜疗法】1.按摩，用中指按于风市穴，顺时针方向按揉约2分钟，两腿交替进行，以大腿感到酸胀为佳。2.针刺，常规消毒后，取毫针直刺该穴1～1.5寸深，至局部有酸胀感，可向下放散。3.艾灸，将艾条的一端点燃，悬于该穴上方2厘米处，熏烤10～20分钟。

## 阳陵泉——直通胆腑，筋之会穴

【定位取穴】在膝盖斜下方，小腿外侧腓骨小头前下方的凹陷中。

【主治功效】此穴具有舒肝利胆、强健腰膝的作用。多用于治疗消化不良、胃溃疡、习惯性便秘、肝炎，胆囊炎、胆结石、胆绞痛、高血压、遗尿、水肿、腰痛、坐骨神经痛、膝关节炎及周围软组织疾病、下肢瘫痪、脚麻痹抽筋、肩周炎、落枕、肋间神经痛等。

【适宜疗法】1.按摩，用大拇指顺时针方向按揉阳陵泉穴约2分钟，然后逆时针方向按揉约2分钟。2.拔罐，常规消毒后，用闪火法将中号罐具吸拔于阳陵泉穴上，留罐5～15分钟。

## 光明——帮助恢复视力的明目穴

【定位取穴】在外踝上5寸，小腿外侧腓骨前缘处。

【主治功效】此穴具有疏肝明目、活络消肿的作用。多用于治疗眼睛疲劳、红肿、沙眼、眼睛充血、视力下降、弱视、夜盲、视神经萎缩、偏头痛、膝关节炎、腰扭伤等。

【适宜疗法】1.按摩，双手拇指分别置于两侧光明穴处，先掐揉2分钟，再点按半分钟，以局部有酸胀感为度。2.针刺，常规消毒后，取2寸毫针刺入光明穴，并施平补平泻手法，直至目外眦微有发麻感觉，留针30分钟，中间每隔10分钟运针一次。

# 足厥阴肝经——疏肝解郁的法宝

## 循行路线

起于足大趾爪甲后丛毛处，下至足大趾外侧端（大敦穴），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，在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。

目系分支：从目系分出，下行至颊里，环绕在口唇之内。

肝分支：从肝分出，穿过膈肌，向上注入肺中，交于手太阴肺经。

## 大敦——专治气郁不舒所致的妇科症

【定位取穴】位于足大趾外侧端，趾甲角根部。

【主治功效】此穴具有回阳救逆、调经通淋的作用。多用于治疗慢性前列腺炎、阴部肿痛、月经不调、闭经、崩漏、小腹痛、睾丸炎、阴茎痛、子宫脱垂、冠心病、糖尿病等。

【适宜疗法】1.按摩，用拇指指甲掐按大敦穴3分钟。2.针刺，常规消毒后，取三棱针点刺该穴出血，然后用手指从膝关推揉此穴出血。

## 行间——定情志、清肝火的重穴

【定位取穴】取正坐或卧位，脚拇趾头和第二趾头之间的缝隙，向下按0.5～1寸处。

【主治功效】此穴具有泄肝火、凉血热、清下焦、息风阳的作用。多用于治疗便秘、胃脘胀痛、呕逆、腹胀、遗尿、睾丸炎、阴茎痛、功能性子宫出血、痛经、咯血、咳嗽气喘、牙痛、喉痹、肋间神经痛、腰腿痛、膝部慢性劳损、足跟痛、小儿惊风等。

【适宜疗法】1.按摩，按压行间穴5秒钟，压到有酸感后，休息5秒钟再按压，一共20次。2.针刺，常规消毒后，取毫针略向上斜刺该穴0.5～1寸深，使局部酸胀向足背放射，留针20～30分钟。

## 太冲——舒缓情绪的好帮手

【定位取穴】在足背侧，第一跖骨间隙的后方凹陷处。

【主治功效】此穴具有平肝泄热、舒肝养血、清利下焦的作用。多用于治疗高血压、头痛头晕、失眠多梦、月经不调、功能性子宫出血、遗尿、泌尿系感染、腹痛腹胀等。

【适宜疗法】按摩，用拇指指腹按压或牙签圆头（注意不是尖的一头）点按该穴5～8分钟，注意按压力度可稍大，以有酸胀痛感最好。

## 期门——运化心血的保肝护胆穴

【定位取穴】在乳头直下，第6肋间隙中（乳头下两个肋间隙即是）。

【主治功效】此穴具有健脾疏肝、理气活血的作用。多用于治疗腹痛、腹泻、恶心呕吐、胃肠神经官能症、胃肠炎、肝炎、肝大、肝区疼痛、胆囊炎、胆绞痛、心绞痛、胸胁胀满等。

【适宜疗法】按摩，对侧中指螺纹面按于期门穴，顺时针方向按揉2分钟，手法用力宜适中，以局部有酸胀感和轻度温热感为度。

# 奇经八脉

“任脉者，起于中级之下，以上毛际，循腹里，上关元，至咽喉，上颐循面入目。”

——《素问·骨空论》

## 所谓奇经八脉

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。上述诸种有别于十二经脉，故称之为“奇经”。

### ●目系分支

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（子宫）、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。

## 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、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。

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”。

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。

分支：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。

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，总任阴脉之间得相互联系，调节阴经的气血，故称之为“阴脉之海”。

任主胞胎。任脉起于胞中，任，含妊养之义。任脉能调节月经，促进女子生殖功能，与女子妊娠有关，为生养之本，故“任主胞胎”。

## 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。

调节十二经气血。冲脉上行于头，下行于足，贯串全身，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，冲脉或予以溢蓄储存或灌渗补充，以调节十二经之气血，故又称之为“十二经脉之海”。

“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。

## 带脉

循行部位：起于季肋，斜向下行到带脉穴，绕身一周。在腹面的带脉下垂到少腹。

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，使纵行诸脉之脉气不下陷。又主司妇女带下。

## 阴阳跷脉

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，与足少阳胆经会于项后。

基本功能：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。

司眼睑开合。阴阳跷脉交会于目内眦，故跷脉具有濡养眼目和司眼睑开合的作用。

## 阴阳维脉

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。

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。

# 经别

"十二经脉，三百六十五络，其血气皆上于面而走空窍。"

——《灵枢·邪气脏腑病形》

## 所谓经别

经别，即从十二经脉分出，深入躯体深部，循行于胸、腹及头部的重要支脉。

十二经别的循行，都是从十二经脉循行于四肢的部分（多为肘膝以上）别出（称为"离"），走入体腔脏腑深部（称为"入"），然后浅出体表（称为"出"）而上行头面，阴经的经别合入相为表里的阳经的经别而分别注入六阳经脉（称为"合"）。所以，十二经别的循行特点，可用"离、合、出、入"来概括。每一对互为表里的经别组成一"合"，十二经别手足三阴三阳共组成六对，称为"六合"。

## 生理功能

十二经别，虽是十二经脉别行的分支，但这些支脉的循行布散具有一定的特点，而且脉气分布的范围较广，有些部位是十二经脉所不及之处，因而在生理、病理及治疗等方面都有其一定的作用。加强十二经脉互为表里的联系。十二经别进入体腔后，表里两经相并而行，经过互为表里的脏腑，并在浅出体表时，阴经经别合入阳经经别，共同注入体表的阳经。这样，就加强了互为表里的两条经脉、一脏一腑的内在联系。

加强体表与体内、四肢与躯干的联系。由于十二经别都是从十二经脉的四肢部分别出，进入体内后又都是向心性循行，这对于扩大经络的联系和由外而内地传递信息，起着重要的作用。

加强十二经脉和头面部的联系。十二经脉循行于头面部的主要是六条阳经，对于十二经别来讲，则不仅六条阳经的经别循行于头部，而且六条阴经的经别亦上达于头部。足三阴经的经别，在合入阳经经别之后上达头部；手三阴经经别，均经喉咙而合于头面部。

## 循行部位

足太阳与足少阴经别（一合）：足太阳经别从足太阳经脉的腘窝部分出，其中一条支脉在骶骨下五寸处别行进入肛门，上行归属膀胱，散布联络肾脏，沿脊柱两旁的肌肉到心脏后散布于心脏内；直行的一条支脉，从脊柱两旁的肌肉处继续上行，浅出项部，脉气仍注入足太阳本经。足少阴经别从足少阴经脉的腘窝部分出，与足太阳的经别相合并行，上至肾，第二腰椎（在十四椎）处分出，归属带脉；直行的一条继续上行，系舌根，再浅出项部，脉气注入足太阳经的经别。

足少阳与足厥阴经别（二合）：足少阳经别从足少阳经脉在大腿外侧循行部位分出，绕过大腿前侧，进入毛际，同足厥阴的经别会合，上行进入季肋之间，沿胸腔里，归属于胆，散布而上达肝脏，通过心脏，挟食管上行，浅出下颌、口旁，散布在面部，系目系，当目外眦部，脉气仍注入足少阳经。足厥阴经别从足厥阴经脉的足背上处分出，上行至毛际，与足少阳的经别会合并行。

足阳明与足太阴经别（三合）：足阳明经别从足阳明经脉的大腿前面处分出，进入腹腔里面，归属于胃，散布到脾脏，向上通过心脏，沿食管浅出口腔，上达鼻根及目眶下，回过来联系目系，脉气仍注入足阳明本经。足太阴经别从足太阴经脉的股内侧分出后到大腿前面，同足阳明的经别相合并行，向上结于咽，贯通舌中。

手太阳与手少阴经别（四合）：手太阳经别从手太阳经脉的肩关节部分出，向下入于腋窝，行向心脏，联系小肠。手少阴经别从手少阴经脉的腋窝两筋之间分出后，进入胸腔，归属于心脏，向上走到喉咙，浅出面部，在目内眦与手太阳经相合。

手少阳与手厥阴经别（五合）：手少阳经别从手少阳经脉的头顶部分出，向下进入锁骨上窝，经过上、中、下三焦，散布于胸腹中。手厥阴经别从手厥阴经脉的腋下三寸处分出，进入胸腔，分别归属于上、中、下三焦，向上沿着喉咙，浅出于耳后，于乳突下同手少阳经会合。

手阳明与手太阴经别（六合）：手阳明经别从手阳明经脉的肩髃穴处分出，进入项后柱骨，向下者走向大肠，归属于肺；向上者，沿喉咙，浅出于锁骨上窝，脉气仍归属于手阳明本经。手太阴经别从手太阴经脉的渊腋处分出，行于手少阴经别之前，进入胸腔，走向肺脏，散布于大肠，向上浅出锁骨上窝，沿喉咙，合于手阳明的经别。

# 经筋

“宗筋主束骨而利机关也。”

——《素问·痿论》

## 所谓经筋

经筋，是十二经脉连属的筋肉体系，其功能活动有赖于经络气血的濡养，并受十二经脉的调节，所以也划分为十二个系统，称为“十二经筋”。

## 生理功能

经筋的主要作用是约束骨骼，有利于关节的屈伸运动。

## 循行部位

经筋的分布，一般都在浅部，从四肢末端走向头身，多结聚于关节和骨骼附近；有的进入胸腹腔，但不属络脏腑。

足太阳经筋：起于足小趾，向上结于外踝，斜上结于膝部，在下者沿外踝结于足跟，向上沿跟腱结于腘部，其分支结于小腿肚，上向腘内侧，与腘部另支合并上行结于臀部，向上挟脊到达项部；分支入结于舌根；直行者结于枕骨，上行至头顶，从额部下，结于鼻；分支形成“目上网”（一作“目上纲”，即上睑），向下结于鼻旁。背部的分支从腋后外侧结于肩髃；一支进入腋下，向上出缺盆，上方结于耳后乳突完骨。又有分支从缺盆出，斜上结于鼻旁。

足少阳经筋：起于第四趾，向上结于外踝，上行沿胫外侧缘，结于膝外侧；其分支另起于腓骨部，上走大腿外侧，前边结于“伏兔”，后边结于髀部。直行者，经季肋，上走腋前缘，系于胸侧和乳部，结于缺盆。直行者，上出腋部，通过缺盆，行于太阳经筋的前方，沿耳后，上额角，交会于头顶，向下走向下颌，上结于鼻旁；分支结于目外眦，成“外维”。

足阳明经筋：起于第二、三、四趾，结于足背；斜向外上盖于腓骨，上结于膝外侧，直上结于髀枢（大转子部），向上沿胁肋，连属脊椎。直行者，上沿胫骨，结于膝部。分支结于腓骨部，并合足少阳的经筋。直行者，沿伏兔向上，结于股骨前，聚集于阴部，向上分布于腹部，结于缺盆，上颈部，挟口旁，会合于鼻旁，下方结于鼻部，上方合于足太阳经筋——太阳为“目上网”（上睑），阳明为“目下网”（下睑）。其分支从面颊结于耳前。

足太阴经筋：起于大足趾内侧端，向上结于内髁；直行者，络于膝内辅骨（胫骨内髁部），向上沿大腿内侧，结于股骨前，聚集于阴部，上向腹部，结于脐，沿腹内，结于肋骨，散布于胸中；其在里的，附着于脊椎。

足少阴经筋：起于足小趾的下边，同足太阴经筋并斜行内踝下方，结于足跟，与足太阳经筋会合，向上结于胫骨内髁下，同足太阴经筋一起向上，沿大腿内侧，结于阴部，沿脊里，挟脊，向上至项，结于枕骨，与足太阳经筋会合。

足厥阴经筋：起于足大趾上边，向上结于内踝之前，沿胫骨向上结于胫骨内髁之下，向上沿大腿内侧，结于阴部，联络各经筋。

手太阳经筋：起于手小指上边，结于腕背，向上沿前臂内侧缘，结于肘内锐骨（肱骨内上髁）的后面，进入并结于腋下，其分支向后走腋后侧缘，向上绕肩胛，沿颈旁出走足太阳经筋的前方，结于耳后乳突；分支进入耳中；直行者，出耳上，向下结于下颌，上方连属目外眦。还有一条支筋从颌部分出，上下颌角部，沿耳前，连属目外眦，上额，结于额角。

手少阳经筋：起于手无名指末端，结于腕背，向上沿前臂结于肘部，上经上臂外侧缘上肩，走向颈部，合于手太阳经筋。其分支当下颌角处进入，联系舌根；另一支从下颌角上行，沿耳前，连属目外眦，上经额部，结于额角。

手阳明经筋：起于食指末端，结于腕背，向上沿前臂结于肘外侧，上经上臂外侧，结于肩髃；其分支，绕肩胛，挟脊旁；直行者，从肩髃部上颈；分支上面颊，结于鼻旁；直行的上出手太阳经筋的前方，上额角，络头部，下向对侧下颌。

手太阴经筋：起于手大拇指上，沿指上行，结于鱼际后，行于寸口动脉外侧，上沿前臂，结于肘中；再向上沿上臂内侧，进入腋下，出缺盆，结于肩髃前方，上面结于缺盆，下面结于胸里，分散通过膈部，会合于膈下，到达季肋。

手厥阴经筋：起于手中指，与手太阴经筋并行，结于肘内侧，上经上臂内侧，结于腋下，向下散布于胁肋的前后；其分支进入腋内，散布于胸中，结于膈。

手少阴经筋：起于手小指内侧，结于腕后锐骨（豆骨），向上结于肘内侧，再向上进入腋内，交手太阴经筋，行于乳里，结于胸中，沿膈向下，系于脐部。

# 别络

“络之别者为孙。”

——《灵枢·脉度》

## 所谓别络

别络，也是从经脉分出的支脉，大多分布于体表。别络有十五条，即十二经脉各有一条，加上任脉、督脉的络脉和脾之大络。另外，如再加上胃之大络，也可称为十六别络。从别络分出的细小络脉称为“孙络”。分布在肌肤表面的络脉称为“浮络”，即《灵枢·经脉》所谓“诸脉之浮而常见者。”

## 生理功能

加强表里两经的联系，它主要通过阴经别络走向阳经和阳经别络走向阴经的途径，沟通和加强了互为表里的两条经脉之间在肢体的联系。在别络中无固定的络属关系。

加强人体各部分的统一联系，任脉的别络、督脉的别络和脾之大络，分别加强了人体前、后、侧面的统一联系。

灌渗气血以濡养全身，从别络分出的孙络、浮络，从大到小，遍布全身，呈网状扩散，同周身组织的接触面甚广，这样，就能使循行于经脉中的气血，通过别络、孙络，由线状流注扩展为面状弥散，以充分发挥对整个机体的营养作用。

### 循行部位

十五别络的分布有一定的部位，其中十二经脉的别络都是从四肢肘膝以下分出，表里两经的别络相互联络；任脉之络分布于腹部，督脉之络分布于背部，脾之大络分布在身之侧部。

## 皮部

“皮者，脉之部也。”

——《素问·皮部论》

### 所谓皮部

皮部，是指体表的皮肤按经络的分布部位分区。十二经脉及其所属络脉，在体表有一定的分布范围，与之相应，全身的皮肤也就划分为十二个部分，称十二皮部。正如《素问·皮部论》所说：“欲知皮部，以经脉为纪”；“凡十二经络脉者，皮之部也。”

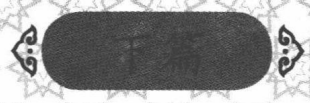
### 生理功能

皮部的功能主要为抗御外邪、传导病变。当外邪侵犯时，位于人体浅表的皮部和布散流行于皮部的卫气即发挥其抗御作用；皮部又分属于“内属于脏腑”的十二经脉，脏腑、经络的病变也能反映到相应的皮部。皮部理论常被用在疾病的诊断和治疗方面，如观察不同部位皮肤的色泽和形态变化，以诊断某些脏腑、经络的病变；在皮肤一定的部位施行敷贴、温灸、热蕴等疗法，以治疗内脏的病变等。

### 循行部位

皮部作为十二经脉的体表分区，它与经脉、络脉的不同之处在于：经脉呈线状分布；络脉呈网状分布；而皮部则着重于“面”的划分，其分布范围大致上属于该经络循行的部位，而且比经络更为广泛。





# 黄帝内经中的

## 养生智慧



# 第一章

# 黄帝内经十二时辰养生法

## 巧用人体生物钟为健康加分

## 了解十二时辰养生法

一天中的24小时在中国古时的计时中是十二个时辰，从半夜子时（23时）算起，分别为子、丑、寅、卯、辰、巳、午、未、申、酉、戌、亥，我们的生命活动应符合这种自然规律。只要顺应天时养生祛病，就相当于掌握了健康长寿的一大秘诀！

### 子时养护胆经

在夜里23时到次日凌晨1时，在这个时间段，胆经当令，阳气开始生发，最重要的是好好睡觉、养阳气。胆气生发起来，全身气血才能随之而起，五脏六腑皆受其益。对于习惯熬夜的人们来说，照顾好胆经才是最好的进补。有一种敲胆经的方法非常奏效，沿大腿外侧中线从屁股一直敲到膝盖。两条腿都要敲，每日每条腿敲3～5分钟，无论是站是坐，都可以方便地操作。两鬓斑白、腿部臃肿之人也可以尝试这种方法。

### 丑时养护肝经

在凌晨1时到3时，此时肝经当令。肝主目，和人体的眼睛联系密切，“卧则血归于肝”，这个时候一定要保证良好的睡眠，保持熟睡是对肝最好的关怀。同时，“肝主藏血”，人的生发之机全都依赖肝的疏泄功能。不要为了应酬大量喝酒，那样只会增加肝疏泄毒素的工作量，使肝脏功能越来越糟。也不能为了白天的不愉快而生气郁闷，那样只会抑制肝的疏泄、生发功能，容易导致气郁。“肝之液为泪”，眼泪是上天赐予每个人的自然解毒法，流流眼泪可以迅速化解肝毒，将体内的郁结及时疏解。

### 寅时养护肺经

在凌晨3时到5时。人体气血在这个时候开始冲击肺经，而肺经是“主一身之气”的，人们一定要处在深度睡眠当中才能完成人体从静到动的转化，让人体的气血好好地来分配。这也就是为什么不睡的人在夜间3～4时会那么难熬，因为这个时候为肃降之气运行的阶段，要

是继续熬夜，对人体的伤害非常大。对于正常人来说，如果这个时候醒了，或是大汗淋漓，都是身体不好的信号，要尽快去看医生。

## 卯时养护大肠经

在早晨5时到7时，此时大肠经当令。大肠经的功能是转化糟粕，及时将人体的垃圾清理出体外。每天按时排便可以减轻大肠经的负担，达到润肠排毒的养生效果。早晨起床后，先喝一杯白开水不仅能促进大肠蠕动，还能将唾液中的消化酶带进肠胃，吃东西时，可以更充分地分解食物。不过喝水之前，应该先刷牙，以免形成菌斑及牙石。大肠经还是一条非常有效的美容经，因为这条经直通面部两颊和鼻翼，可以有效防止这些部位长斑、生痘。方法是右手攥空拳敲打左臂大肠经（左手自然下垂，右手从上臂敲打到手腕），再左手攥空拳敲打右臂大肠经，每边各敲打约1分钟。

## 辰时养护胃经

在早晨7时到9时，这时太阳升起，正是胃经当令，人体需要补充一些阴的东西，水分多、味道淡的食物就属于阴。这个时候应该吃早饭，补充营养。它们如同“春雨贵如油”一样金贵，是人体最好的保养。如果没有吃早饭，到了9时的时候就会头晕、注意力不集中、工作学习效率低，长期下去对人体的损伤非常大。

## 巳时养护脾经

在上午9时到11时，这个时候脾经当令。脾经是主消化的，早上吃的饭在这个时候开始运化，这样大脑才有能量应付日常的运转。不过这也有赖于脾运化水谷精微之物的功能，这是因为脾主一身肌肉，如果脾的功能很好，我们的肌肉就会很发达，嘴唇就很滋润、很丰满。反之，嘴唇就会发瘪、干枯。这时不妨多吃具有补脾气作用的食物，少吃寒凉、油腻的食物。对于现代上班族还要避免久坐，因为长时间坐着不动，周身气血运行缓慢，脾的功能容易受到影响。养生健脾最主要的方法就是“多动”，即使没有时间去健身房，也要每隔一段时间站起来做做简单的伸展运动。另外，还不能过度思虑，因为脾在志为思，一旦脾胃受到伤害，吃饭也不会有胃口，人就会消瘦。

## 午时养护心经

在中午11时到13时，这个时候心经当令。此时是午餐时间，吃饭要注意营养丰富，荤素搭配，不要吃生冷坚硬的食物，吃八分饱就可以，建议多喝点汤，菜要少放盐，饭后用茶水漱口，涤去油腻，然后再进行午休。一个上午运化的全是阳气，这个时候是阴生，天地之气在这个时间段转换，睡子午觉是最好的选择，哪怕是闭一会儿眼睛对身体也有好处，尤其是高血压患者，午休最有补益。当然，午睡时间不要太长，最多也不要超过1小时。

## 未时养护小肠经

在下午13时到15时，此时小肠经当令。它的作用是吸收被脾胃腐熟后的食物的精华，分配到身体的各个脏器。午饭一定要吃得营养、全面，这样才能保证下午的精力充沛。

当然，这也不是说吃了好东西就能“补”什么，也不是要吃很多，这还与身体吸收功能的好坏有关。如果吸收功能较差，即使吃再好的东西，体内不能消化吸收，也照样会堆积成垃圾，人体还得调出元气来消化它，反而会使身体变得更虚弱。所以，膳食搭配还得根据个人情况，做到有的放矢。

## 申时养护膀胱经

在下午15时到17时，是膀胱经当令的时候。膀胱经是一条可以走到脑部的经脉。如果此时特别犯困、健忘，平时睡眠又是较规律的，就可能是膀胱经出了问题，是阳虚的毛病。这里介绍一种简单易行的锻炼膀胱经方法：面对墙壁，做下蹲起立的练习。

初练时离墙壁稍远点，随着腰背力量的增加，逐渐缩短足尖与墙的距离，直至练到足尖抵住墙壁时，仍然能蹲起自如，每天坚持做10分钟便可。有些老年人，口唇一干燥就认为是肾阴虚，往往越补越口干。其实，人体的膀胱与肾相表里，膀胱就像太阳一样，能够把精液气化，如果膀胱经的气化功能好，嘴里就会有唾液，反之，就会口唇干燥。所以，遇到这种干燥症患者，要先从肾阳和膀胱经的气化功能两方面来考虑。

## 酉时养护肾经

在下午17时到19时，此时肾经当令。肾是先天之本，是一个人生命的本钱，大多来自父母的遗传，先天不足则要靠后天的培补。中国人讲究补肾，而身体经脉如果不通畅，吃多少补品都没用，不是想补就能补进去。涌泉穴直通肾经，是浊气下降的地方，经常按摩此穴可以益精补肾、强身健体、防止早衰。肾经上的太溪穴也是一个大补穴，凡是肾虚引起的各种症状，如头晕、耳鸣、腰酸、脱发、牙齿松动、哮喘、男性性功能减退、女性习惯性流产都可以通过刺激这个穴位缓解病症。

## 戌时养护心包经

在晚上19时到21时，此时恰是心包经当令。中国古代认为，此时“阴气正盛，阳气将尽”，男人与女人要保持心情舒畅，从内心深处来愉悦自己，为亥时进行性生活做好准备。心经是君主之官，是不受邪的，而是由心包经“代君受过”。每天应该抽出10分钟，去拍打心包经，这可以让身体得到全方位的休息。心包经上有一个非常重要的穴位——膻中穴，这个穴位于两乳的正中线，是解郁、解压的大穴。当人被气着时，会不由自主地拍打自己的胸膛，实际上这就是在拍打膻中穴。对患有失眠症的人来说，拍打心包经也是消除失眠的好方法。

## 亥时养护三焦经

在晚上21时到23时，这段时间三焦经当令。亥时是十二时中最后一个时辰，意为夜已很深，人们应该停止活动，安歇睡眠，这样百脉才可休养生息。亥时在人体对应的经脉是三焦，人体很多脏器全都包括在三焦内。上焦是心和肺，中焦是脾和胃，下焦是肝和肾。只有保持三焦通畅，人体才能健康；若是三焦不通畅，人就会生病。

# 子时养护胆经
# ——气血流注，保护体内的暖阳

## 子时胆经当令

### ●子时值班的法官

子时（23：00～1：00）气血进入胆经。胆经旺，胆汁推陈出新。胆的生理功能是供应内脏胆汁，帮助食物的消化代谢，不注意按时睡眠，会影响气血回流胆经。

从经络循行线路图上可以看出胆经在头侧部循行分布异常密集，胆经气血异常，就容易出现头晕目眩、耳鸣、皮肤粗糙、胸肋疼痛、失眠多梦、易惊、忧愁、神经官能症等问题。所以成年人最好养成每天子时就寝的习惯，若这时候不睡觉，就会比一般人容易衰老。

**〔胆经上的穴位〕**

本经单侧44个穴位（双侧共88穴），其中15个穴位分布在下肢的外侧面，29个穴位在臀、侧胸、侧头部。首穴瞳子髎，末穴足窍阴。

**〔胆经的循行〕**

本经循行起于眼外眦角的瞳子髎穴。上行至额角，环绕侧头部，向下循行于耳后，至肩入缺盆，下至腋窝，过胸部到季肋，下行至髀关节环跳穴，再沿下肢外侧中间，经膝外侧腓骨前缘，外踝前方到足背。止于第四趾外侧端的足窍阴穴。

### ●胆经的养生调理之道

子时阴气最盛，是一天之中最黑暗的时候，也是人体气血阴阳交替转换的一个临界点。阳主动，阴主静，此时最需要安静，不要熬夜，要及时上床睡觉。子时睡眠养胆效果最好，可以起到事半功倍的作用。俗话说，“宁舍一顿饭，不舍子时眠”，良好的睡眠可以让我们的身体补充能量、恢复精力，有“养阴培元”之效，还能让我们的头脑清醒起来。

否则，你的胆经会出现问题，表现为口苦、时常叹气、胸肋部作痛以致身体转动困难等。病情严重时，还会出现面部像有灰尘一样毫无光泽，全身皮肤干燥，以及足外侧感觉发热等症状。胆的主要功能是贮存、排泄胆汁和决断，中医称“胆者，中精之府”，内藏清净之液，即胆汁。胆汁味苦，色黄绿，由肝之精气所化生，汇集于胆，泄于小肠，以助食物消化，是脾胃运化功能正常进行的重要条件。

《黄帝内经》里有一句话叫做：“凡十一藏皆取于胆”。全身气血取决于胆气生发。子时把睡眠养住了，对一天至关重要。理论上说，在胆经最旺的子时按摩胆经是最好的进补。但实际上，子时强调要熟睡。因为同名经同气相求，退而求其次，我们可以在手少阳三焦经经气旺时（21：00～23：00），进行敲打或揉搓手足外侧的少阳经。

## 调畅胆气能促进健康和睡眠

### ●调畅胆气不容易生病

《黄帝内经·素问》云："勇者气行则已，怯者则着而为病也。"意思是说，同样有外来的恐吓，对勇敢的人来说，胆气行畅，恐吓引起的身体变化就消失了；而对于胆怯的人来说，胆气不畅，恐吓引起的身体不良变化就会留下来，逐渐形成体内的各种疾病。也就是说，胆气调畅了，就不容易生病。

为什么胆气调畅了人不容易生病呢？

现代医学表明，人体的情绪表现与一定的生理活动相联系，情绪的反应直接影响到人体的生理过程，惊吓、愤怒、不满、冤屈等不良情绪因素会引起身体生理活动的异常，形成对身体有害的病理过程，从而出现躯体疾病。对于胆气调畅的人，这些不良情绪不会影响到人体的生理过程，或者影响比较小，身体能够自行调节，消除或削弱这些对生理过程的影响，疾病不会出现，睡眠自然也就会良好。

### ●生病的人更容易胆气不畅

现代医学表明，与胆气不畅导致疾病相反的情况是，人在疾病期，由于病的影响，也会产生相应的不良情绪。譬如，胆结石症、胆囊炎等胆病患者，许多人都具有胆疾病本身的临床表现，如疼痛、胃肠不舒服、大便不顺畅、消化不良等。很多患者整日忧心忡忡，有胁肋疼痛，就怀疑为肝癌；咽部不适就怀疑为喉癌、食管癌；头昏就怀疑为脑部肿瘤等。这些都是生病的人更容易胆气不畅的临床现象。

### ●怎么调畅胆气

具体调畅胆气的方法有：在胆经旺盛的时辰好好睡眠，睡好觉，愉悦心情，舒畅意志，有针对性地补益胆气，祛除胆腑的痰热、痰湿，经常敲击胆经穴位等。

护胆要注意早上一定要吃早餐。如果不吃早餐，会导致空腹的时间过长，胆汁分泌减少，长此以往不但会影响消化功能，还会增加患结石的风险。

## 胆汁分泌正常，脾胃消化才有保障

### ●脾胃和胆之间的关系

胆汁为肝之余气所化生。胆汁在肝内生成之后，再在肝的疏泄功能作用下，流入胆囊。胆囊的作用主要是浓缩、储存和排泄胆汁。打个比方来说，如果将肝脏比喻成胆汁的"生产工厂"，胆囊则是存放胆汁的"仓库"。正常情况下，胆囊除了存储胆汁，还会对胆汁进行"精加工"。当人体处于饥饿状态时，"仓库"的大门就会紧闭。而人在进食3～5分钟之后，胆囊就会开门放行，将存储的胆汁排入十二指肠，以帮助消化和吸收。而且，肝胆的疏泄功能对脾胃升降也有促进作用。胆气足，胆汁分泌旺盛，脾胃升降有序，消化能力才强。如果胆汁得不到正常的生成和排泄，脾胃升降紊乱，就会出现食欲不振、恶心呕吐等不良症状。可见，想要减轻脾胃的负担，就得保护好胆，使胆汁得到正常的分泌。

### ●夜宵阻碍胆汁分泌

吃夜宵会阻碍胆汁的分泌，而且会让人发胖，对健康也有极大危害。很多人熬夜就会感到饿，肚子会发出咕噜咕噜的声响，要吃夜宵才行。这是因为体内生发的阳气被消耗掉了，此时最重要的就是要养阳——睡觉养阳。人体只有静止不动，阳气才不会受到消耗，才能慢慢生发起来。如果人们在睡前吃了夜宵，肠胃就必须增加工作量去消化食物。肠胃运动，就得靠阳气的滋养，这样刚刚生发起来的阳气就会被消耗掉。胆为少阳脉，少阳之气生发不起来，就会影响胆的功能。长此以往，胆经就会出问题，胆汁的分泌就会减少。而胆汁是消化脂肪的得力干将。胆汁分泌不足，脂肪就会在体内沉积下来，人就会发胖。

## 胆经的日常锻炼和养护——敲胆经

### ●敲胆经的功能

**〔活气血，促胆汁分泌〕**

敲胆经可促进胆汁分泌，增加气血。人体的能量来源于食物。人吃进去的食物，有一部分由胆汁分解成人体造血所需要的蛋白质。因此，如果胆汁分泌不足，则食物被分解成可供人体吸收的蛋白质就不够，也就不能提供人体造血所需的足够材料了。

**〔调脏腑，理气机〕**

敲胆经可以调理脏腑的气机，人体是一个升降出入气化运动的机体，肝气通达，气机调畅，则脏腑气机升降有序。气该升的升，该降的降，身体才能达到平衡，如果气不通畅，就会出现喜欢叹气的情况。因为叹气可以使气稍稍通畅一些，所以有时候人叹气只是一种生理的需要，并不见得是心情不好。

**〔增强抵抗力〕**

足少阳胆经是处于半表半里的，邪气侵犯人体往往会和正气在半表半里中进行抗争，这时人就会感到忽冷忽热。如果正气强，就会把邪气驱赶出去。如果正气虚，邪气就会长驱直入进入身体里，从而使疾病加重。敲胆经可以增强人的抵抗力，使正气在半表半里的斗争中取得胜利。

### ●敲胆经的方法

方法：拍打胆经从臀部到膝关节这一段（大腿外侧正中间的那条线）。手握空拳，用掌面一侧从屁股往下顺着气血的流向（从上往下）缓慢拍打，直到膝关节处。两侧都要拍打，拍打的力度要适中。由于大腿肌肉和脂肪很厚，因此必须用力敲打，而且以大约每秒两下的节奏敲，才能有效刺激穴位。通过对胆经上重点穴位的敲打，起到舒经活血的效果。

## 按揉胆穴巧治小病

### ●阳陵泉穴——防治胆囊炎、胆石症

阳陵泉穴在小腿的外侧，具体位置在腓骨头（脚外侧脚踝部的高骨）前下方凹陷处。它是胆经合穴、胆的下合穴，也是胆经气血最旺盛之处，与胆的联系最密切。有胆囊炎、胆石症的患者往往在这个穴位，或这个穴位下一寸位置的奇穴（胆囊穴）处有压痛（按压疼痛）或结节（皮肤下的小硬疙瘩）等异常反应。

研究表明，针刺阳陵泉可以使胆囊的收缩加强，胆管运动和排空能力增强，胆汁的流量明显增多。按揉穴位可以起到跟针刺相似的效果。所以，我们可以每天按揉这个穴，或加按胆囊穴，可疏利肝胆之气，起到防治胆囊炎、胆石症的作用。

阳陵泉穴也叫做“筋之会穴”，因为筋主持四肢和各个身体关节的运动，所以身体的关节运动障碍，比如偏瘫、膝关节炎、肩周炎、腕踝关节扭伤等一定要按揉这个穴位。可以疏通经络、滑利关节、促进机体的恢复。

## ●光明穴——使你眼睛明亮

光明穴在腓骨前缘、外踝尖上五寸的位置。将外踝尖与腿窝横纹间分成16份，外踝尖上第5份，腓骨的前缘即是穴位的准确位置。

中医理论认为，“肝主目”，眼睛与肝密切相关，而肝与胆相互是表里的脏腑关系，所以胆经上的穴也可以治疗眼病。这种取穴方法也称作“上病取下”。

孙思邈在《千金翼方》中说道：“凡诸孔穴，名不徒设，皆有深意。”意思是说，各种穴位的名字不是摆设，穴位的名字都有深刻的含义。这个穴的穴名正是来自于它的主治作用——可以使眼睛明亮、恢复光明，才叫做光明穴。所以大家可以经常按揉光明穴，使眼睛明亮，还可防治青少年近视，消除中年人的眼疲劳，预防眼干燥症和老年人白内障等疾病。

## ●肩井穴——预防和治疗颈椎病

肩井穴在肩上，位于大椎（低头，后项部最高的骨节突起，即第七颈椎椎体下缘）与肩峰末端连线的中点处，是治疗头后的项部、肩部、背部疾患的关键要穴。可治疗颈项强痛、肩背疼痛、手臂不能上举等症。按揉这个穴位能很好地缓解颈椎病、肩背疼痛和肌肉僵硬等，尤其适合易患颈椎病的都市白领按摩。

自己操作时，可以用左手按揉右肩井穴，或者用右手按揉左肩井穴，使用中指指腹（手指肚）前端着力按揉。

给别人按揉时，可用肘尖抵压在穴位上按揉，既省力，按揉的力度还可渗透到身体的深部，效果更好。

但需要提醒大家的是，肩井穴擅长理气活血，治疗难产，孕妇切不可按揉这个穴，避免引起流产。

## ●风池穴——清头明目，防治头痛

风池穴在头后部，用大拇指与食指沿着后项部的两条大筋（两侧斜方肌）外侧缘的凹陷向上推，当推至凹陷的上端，与后脑勺（枕外粗隆）下缘相齐平的位置便是风池穴，是风邪容易侵袭的地方。因此，冬天要戴围巾保护颈部。

风池穴是疏散头部风邪的要穴，可以治疗热病感冒、头痛、眩晕、目赤肿痛、鼻窦炎、耳鸣等，尤其擅长治疗各种类型的头痛。平时按揉可以清头明目、提高学习及工作效率。可以用两手大拇指的指腹（手指肚）在两侧风池穴同时按揉。

# 丑时养护肝经
# ——深度睡眠，让生命之树长青

## 丑时肝经当令

### ●丑时值班的大将军

丑时（1：00～3：00）是足厥阴肝经气血最旺的时刻。从经络循行上可以看出，肝经属于肝络胆。肝藏血，肝脏能贮藏、分配和调节全身的血液及疏导全身功能活动，使气血调和。

中医讲："肝者，将军之官，谋虑出焉。"肝经就像人体内的大将军，帮助肝主疏泄、主藏血功能的实现，从而达到肝气得舒、气机得畅、血液得调、外邪得出、抵御强敌的目的。如果大将军失职就会导致气血运行失常，脏腑、筋脉失养，则身体感觉疲劳，处于亚健康状态，甚至正常精神情绪活动也会出现异常。肝气用得多，肝血耗伤就会影响人的视力，因为"肝开窍于目"、"目得血而能视"。我们应该利用好这个时辰，养好我们的肝脏。

**〔肝经上的穴位〕**

本经单侧有14个穴位（双侧共28穴位），其中12个穴分布于下肢内侧，其余2个穴位于腹部及胸部。首穴大敦，末穴期门。

**〔肝经的循行〕**

本经循行起于足大趾，外侧甲角旁1分大敦穴。经足背，在下肢内踝上8寸之前行于下肢内侧前缘，内踝8寸以上行于下肢内侧中线，绕阴器，抵小腹，行于侧腹胸部。止于乳下2肋的期门穴。

### ●肝经的养生调理之道

要想养好肝，首先要在精神上保持柔和、舒畅，不要暴怒和抑郁，以维持其正常的疏泄功能，还要以熟睡来维持肝主藏血的功能。如果在夜晚丑时还不休息的话，血液就要继续不停地"运于诸经"，无法归于肝进而养肝，那么我们的肝脏在超负荷运转下难免会有闪失。所以，我们强调丑时一定要睡觉。理论上说，在肝经最旺的丑时按摩肝经是最好的进补，但由于凌晨人应该安静地休息，为与自然之气相应，可以按摩与肝经同名同气的手厥阴心包经代替。按摩手厥阴心包经养肝补肝的时辰以19：00～21：00最好。人体在此时应进入深度睡眠当中，有利于肝血的代谢，睡得越深，肝血回流的效果越好，运行、排毒的功效就越高。

## 深度睡眠让肝血推陈出新

### ●肝脏的功能

中医认为，肝脏有贮藏血液及调节血量的作用，相当于储存能量的"仓库"。丑时是气血流经肝脏的时段，此时废旧的血液被淘汰，新鲜的血液再生，肝脏的新陈代谢得以顺利进行。

此刻也是肝脏自身功能得到修复的时候。肝脏还有一个功能是排毒。它是我们人体最大的解毒器官。人体每天会产生许多毒物、废物，有时食物中也包含一些有害的物质。肝脏可以分解这些有毒物质，然后将其转化为无害的物质分泌到胆汁或血液中，之后再将其排出体外。在这个过程当中，充足的气血既可以为肝脏解毒提供能量，又可以起到“搬运工”的作用。

### ●睡觉让肝更好的工作

睡眠质量不好，就会造成肝火上升。按照养生的观点，每晚最好在子时前入睡，这时肝胆都可以得到很好的休养。现代生活中，常有一些人连夜奋战，忽视睡眠的作用。《黄帝内经》认为，“人动血行于诸经，人卧则血归于肝”。也就是说，只有当人体静卧时，气血才能归于肝脏。如果丑时不入睡，肝还在输出能量支持人的思维和行动，气血就会继续不停地“运行于诸经”，无法归肝养肝。这样肝脏的血液得不到代谢，存储能量的“仓库”空了，体力也就无法恢复，这时人们总会感到累。新鲜的血液无法生成，原来进入血液中的毒素也就无法顺利排出，如果长期积聚在人体内，就会产生病症。

## 丑时养好肝血，预防春困

### ●为何会“春困”

“春困”是因为经过一个漫长的冬季，人们在抵御严寒的过程中消耗了体内大量的阳气。阳气顺应春生、夏长、秋收、冬藏的规律。待到初春时，阳气刚刚生发，气血偏于外行。“冬藏”消耗大量阳气，若此刻熬夜或大脑思虑过多，肝失疏泄，阳气生发再受到限制，身体就极易疲劳、倦怠。另外，按照祖国医学“天人相应”的理论，自然界的四季与人体也是一一对应的。春季适逢肝经当令，因此肝气在春季最为旺盛。

### ●养肝防春困

《素问·四气调神大论》曰：“春三月，此为发陈，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，此春气之应，养生之道也。”这里，古人就给我们指出：早睡早起，经常散步，披散头发，穿宽松的衣裤，勿动杀念，一切顺应自然。

早晨起来之后伸伸懒腰，养肝的效果非常好。因为经过一夜睡眠后，人体松软懈怠，此时气血流得很慢，所以清晨醒来后总会感觉浑身松软无力。通过伸懒腰可以起到行气活血、通畅经络的作用。通过这个动作，不仅可使头脑更加清醒，肝脏功能同时也受到了激发，从而起到很好的养肝效果。

## 肝是女子的先天

### ●肝藏血是基础

女子以肝为先天是以肝藏血为基础的。中医来讲，肝是藏血的容器，更重要的是，肝还有调节血容量的作用。血是身体最宝贵的物质之一，血液量太少、浓度太稠、温度太凉、温度太热都不行。

对于女人来说，血是根本，因为女人的经、孕、产、乳均与血液密切相关：月经是血液

充盛到一定程度，血海满了才能溢出，称为月经排出；怀孕以后，胎儿从小到大的生长，靠的就是血液的不断供应，能量才能输送给宝宝；分娩的过程也是个大量损耗血液的过程，如果血液不足，产妇还可能出现血晕，甚至出现意外；分娩生产以后，乳汁也是血液化生的，血液不足，乳汁就不足，宝宝就不能喝到妈妈甘甜的乳汁。所以血液对于女人来说是非常宝贵的。综合这些来看，肝藏血丰富充足是女子生理特点依赖的基础，女子一生以血为重。

## ●养肝血远离妇科病

“女子以肝为先天”，其实也反映了女人的病理特点，也警醒女人们：肝对妇科病的影响最为突出，这是由于女子特殊的病理特点容易导致肝生理功能失常。

### 〔女子天性肝气易郁滞不舒畅〕

一般来说，女人常有慈悲、爱恋、喜欢、憎恨、嫉妒、忧愁、多虑等情志，容易执著不放、情不自禁、难以自我控制，从而导致肝气郁滞。所以肝郁气滞是妇科病最重要的特点与病理机制，在妇科病中占很大的比重，临床常见的表现是：在上部可见梅核气，即咽喉中好像有个梅子的核卡着，吐不出去，也咽不下去；在中部可见两侧胁肋胀闷，善叹息，乳房胀痛；在下部可见小腹两侧拘急胀痛、痛经、闭经、不孕等。临床常用方剂如四逆散、柴胡疏肝散、小柴胡汤、逍遥散等，均是以疏理肝气为主的经典名方。

### 〔女子生理特点易致肝郁〕

作为生理规律，月经是以每月为藏泻周期，怀孕分娩是以10个月为藏泻周期。这个规律说明女子在经期及经期前后、孕产期、更年期都是气血急聚、波动起伏的不稳定时期，再加上内外各种因素影响，经常会干扰这种动态平衡，扰乱女子生理调节功能，导致体内气血阴阳异常，引起血虚、血滞、血瘀，进而由血及气，导致肝气郁滞，情绪也会随之多愁善感。从临床来看，即使没有情绪上的异常变化，在经期、经期前后或绝经前后，也可能会出现一系列的肝气郁结表现，特别是平素身体虚弱、阴血不足、精神不振的妇女更为多见。

### 〔妇科病还会影响到其他脏腑〕

由于女性得病容易肝气郁滞，使身体处于失于调控的状态，一旦持久加重，容易发生气郁化火、伤阴耗血、生痰夹瘀的变化，累及肾脏、脾脏、心脏、肺脏及冲脉、任脉、带脉，变生多种疾病。临床常见的肝肾虚损、肝郁脾虚、心肝血虚、心肝火炽、肝火犯肺、肝郁肺虚等病症，都不同程度上伴随有冲任失调、冲任亏损、冲任瘀阻而引起的妇科疾病。所以有人说肝为五脏六腑之贼，在女性尤其是这样。

### 〔保护好肝脏，远离妇科病〕

肝藏血，主疏泄。它相当于一个“血库”，这个血库充盈，肝的疏泄功能正常，则冲任二脉通畅，月经就会准时到来，妊娠孕育及分娩等也得以顺利进行。如果“血库”告急，或是肝的疏泄功能不正常，以致冲任失调，就会导致月经紊乱、白带异常等病症，严重时还会导致不孕不育。而且女子性格多偏于内向，多愁善感，因此容易被七情所伤，这样就更易导致气机瘀滞。气滞则血不行，脏腑失去气血的滋养，月经失调、痛经、不孕等各种妇科病也就接踵而来了。诚如《济阴纲目》所说：“凡妇人无子，多因七情所伤，致使血衰气盛，经血不调……不能受孕。”所以，女子更要保护好自己的肝脏。

作为女人，必须养肝血、疏肝郁，只有这样才能远离妇科病的困扰，这也是女人应该修炼的一门功课。

## 怒伤肝，有了火气一定要发出来

### ●怒伤肝导致的后果

如果将心比喻为君王的话，肝就是刚正不阿的将军。君王的安全要它来保护（藏血以养心），外敌的入侵要它来防御（解毒），此外还要运筹于千里之外。如果将军出了毛病，身体就会大乱。这位将军最怕的是“怒”，怒则伤肝。

从气机的升降运行来看，肝气宜条达舒畅，柔则血和，郁则气逆。一个人生气的时候，总会感到血往上涌，近而出现面红耳赤、吃不下饭、胸闷腹痛等症状。这是因为“怒则气上”，肝气生发太过。肝藏血，血随气行上冲到头部，就会产生眩晕、脸红脖子粗等状况。

### ●宣泄肝气的两种方法

生气之后，我们不要把气憋在心里，而使肝气得不到宣泄。肝经走两胁，乳房为肝经的必经之处，肝气郁结，时间久了就会导致乳腺增生。肝无补法，只有破法。想要破解肝气郁结有一个很好的办法，那就是哭。按照中医五行说，肝为木，有生发的特征，在志为怒；肺为金，在志为悲。金可以克木，所以悲克怒。一个人生了很大的气，要想让她把气给泄了，哭也是不错的选择。丑时是气血流注肝经的时间，但这时候是人们睡眠的黄金时间，所以肝经的调养应该放到其他时间来做。足厥阴肝经是上下走向的一条经络，从脚趾经腹部到头顶，这么长的一条经络，不可能面面俱到，可以重点按摩太冲、阳陵泉等穴位。

## 按摩肝经上最好的养生穴

### ●太冲——养肝还得取其原

中医讲久视伤肝血。肝开窍于目，目之所以具有视物功能，全依赖肝精、肝血的濡养和肝气的疏泄。肝经上连目系，肝的精血循肝经上注于目，使其发挥视觉作用。《灵枢·脉度》中说道：“肝气通于目，肝和则目能辨五色矣。”肝的精血充足，肝气调和，眼睛才能发挥视物辨色的功能，过度用眼自然要耗损肝血。经常使用电脑的人更应该注意养肝。“五脏有疾，当取之原”，太冲为养肝首选。

位置：该穴位于足背，第1、2趾骨结合部之前凹陷中。

按摩方法：长时间在电脑前工作的人，可以用一只脚踩另一只脚的大脚趾和太冲穴，每次1～2分钟，可反复进行。功效，补养肝经气血。

### ●阳陵泉——治疗筋病的经穴

肝为风脏而主筋，肝病史是由于筋失于濡养导致的病症。我们取长于治疗筋病的八会穴筋会——阳陵泉，可以解决肝失濡养的问题。阳陵泉是足少阳胆经经穴，又是胆之合穴和筋之会穴，所以对于胆腑疾病以及筋病（包括疼痛、弛缓和拘挛）会有较好的治疗效果。

位置：该穴位于小腿外侧。腓骨小头前下方凹陷中。

按摩方法：用拇指点揉或点拨阳陵泉穴，每天5分钟，也可以用指间关节进行刺激，以加大刺激量。功效，舒筋利胆，能够起到养肝护肝的作用。

# 寅时养护肺经
# ——天亮起身，令气血整装待发

## 寅时肺经当令

### ●寅时值班的宰相

中医称肺脏为“相傅之官”，有宰相之能。经脉气血是按“肺大胃脾心小膀，肾包焦胆肝还肺”的顺序不断运行的，它们分别与寅卯辰巳午未申酉戌亥子丑的时辰相对应，到哪个时辰就哪条经脉做主人。

手太阴肺经的流注时辰为清晨3：00～5：00（寅时），可谓是寅时值班的宰相。此时全身的气血都要流注于肺经。肺的作用就是宣发和肃降。宣发是指在肺气的推动下，使气血津液输布于全身，内养脏腑外润皮毛。

肺宣发功能正常，则百脉通顺。肃降是指肺气宣清宜降，使气和津液下行，以保证水液的运行并下达于膀胱而使小便通利。通过肺的“宣发”和“肃降”，人体气血得到了重新分配，人体各器官的功能才能正常运转。

寅时是阳气的开端，人体气血由静变动，这时全身器官都要休息，只有这样，肺才能合理地分配气血，这就需要有一个深度睡眠。

熬过夜的人知道，凌晨三四点钟最难熬，那是因为身体不让你熬，这个时候气机是“肃降”的。如果坚持熬下去，就是在往外、往上调自己的阳气，对人体的伤害非常大。

#### 〔肺经上的穴位〕

本经共有11个穴位，其中9个穴位分布在上肢掌面桡侧，2个穴位在前胸上部，首穴为中府，末穴为少商。

#### 〔肺经的循行〕

本经循行起于胸部中府穴。从胸前壁外上方，行于上肢内侧前缘。止于拇指桡侧指甲角旁的少商穴。

### ●肺经的养生调理之道

由于寅时肺经最旺，肺有病的人经常会在寅时醒来。肾属水，肺属金，按照五行理论，金生水，肺养肾，虚则补其母，补肾也可采用补金即补肺的方法，即“金水相生”。

患有肺病或是肾病的人寅时醒来后，如果自觉睡不着，可以披好衣服练习下文提到的面南盘腿静坐的“赤龙搅海”法。寅时乃肺经当令，肺主一身之气，是练气的最好时机。

寅时经脉气血循行流注至肺部，因此肺部功能不好的人（如气喘、肺气肿患者）常在此时咳嗽、呼吸困难。

如果是上夜班的人或是老年人在此时醒来，切记不要抽烟，以免肺部受到伤害。其保养之道可在此时吃补肺食物，如燕窝、银耳、罗汉果等，在清晨醒来，尚未饮食时食用最佳。

寅时阴阳开始平衡，肺经值班。此时还可以通过号脉来判断自己身体的健康情况：如果脉硬，40岁以上的人要考虑是否患有高血压；如果二三十岁的人脉紧，可能是工作压力太大，还可能患有焦虑症；又紧又硬的脉叫做弦脉，若是号出此脉就有患高脂血症、动脉硬化的可能了。

## 寒气最易袭肺，清晨防着凉

### ●“肺为娇脏”是肺脏的特点

“肺为娇脏”是肺脏的特点，是中医学在认识了肺脏生理功能的基础上，对病理机制和发病特点的认识和归纳，这对肺脏和肺经疾病的预防和治疗都具有重要意义。

在身体生理上，肺脏“清虚”，处于内脏的最“高位”，是人体五脏六腑的“华盖”。肺脏在内脏中的位置最高，下面是心，再下面是肝、脾、胃，肾的位置更低。

### ●肺是环境污染的第一个受害者

肺向上连通气道，开口在鼻子，就是所谓的“开窍于鼻”。肺的主要功能是进行气体交换，吸入空气，把外界空气中的氧，经弥散的方式溶入血液中，同时将氧气利用后，形成的废气二氧化碳呼出体外。正是由于肺是与外界直接沟通的脏器，外通大气，就会直接感受大气中有害物质的袭扰。所以大气中的各种有害物质，包括物理的、化学的和生物性致病因子均可直接进入肺部。

### ●肺是身体的“篱笆”，最易受凉

由于以上因素，肺的主要功能之一是主卫外，保护身体的机表，作用在人体的皮毛，就像是身体的“篱笆”。

也正因为这样，皮毛直接暴露在外感六淫之邪的息息相触之中，尤其是寒邪。你可能会有体会，夏天特别热，浑身出汗，突然进入凉爽的地下室、高楼大厦，或者很热的时候，突然淋雨、进入很凉的空调室内，突然受凉，会感觉身体一哆嗦，或者打喷嚏。随后不久，就会出现头痛、身上疼、打喷嚏、流鼻涕、发热等症状，这就是肺经受凉了。

也可能不是夏天，是在冬春秋季节，天气突然变凉，来不及加衣服，出现上述同样的临床表现，这也是肺经受凉了。

## 肺经顺畅，人体气血分布好

### ●十二经脉气血运行始于手太阴肺经

中医学认为，十二经脉是气血运行的主要通道。十二经脉气血运行开始于手太阴肺经，然后逐条经脉，依次相传到足厥阴肝经，再重新流传到手太阴肺经，首尾相连，如环无端，构成十二经循环。

### ●肺参与气血生成的全过程

肺的作用在五脏六腑中非常重要，参与了气血生成的全过程。

首先，脾胃为气的初始来源。脾主运化，胃主受纳，共同完成对食物的消化吸收。其中，脾气起着升转作用，把脾胃消化吸收来的水谷精华，向上输送到心肺，化成血液与津液。这些水谷的精华、血液与津液，由肺发布疏散到全身的脏腑、经脉，供人体所用。所以说，脾胃为生气之源，肺为生气之主。生气，是生产气、制造气的意思，不是着急生气。意思是说，脾胃是制造气的来源，肺是制造气的主管，掌握着制造气的流程。

其次，肺是气生成的保证。肺通过吸清呼浊的呼吸功能，把外界的清气源源不断地吸入进来，同时不断地呼出身体已经利用过的浊气，保证了体内气的生成及代谢。

再次，肺是宗气生成的保证。肺把吸进来的清气与脾输送到肺的水谷精华结合起来，生成宗气。如果肺的功能失常，清气吸入减少，宗气的生成不足，就会导致元气衰少。

最后，肺在化生制造血液中起重要作用。在肺中，由脾胃消化吸收的水谷精华物质和肺吸入的清气相结合，流到心脉，在心气的作用下变化而成红色血液。所以说，肺在化生制造血液中起重要作用。

## 肺是全身新陈代谢的总管

### ●肺主治节功能

从功能上来说，肺通过肺气对血脉、精神、汗液的影响与效应，主要是通过肺主治节的功能来体现的。

肺主治节，是对肺脏生理功能的高度表述和概括。治节一词，就字面的意思来说，是“治理”和“调节”。意思就是通过肺脏的治理调节作用促进、协调脏腑的功能，维持五脏六腑的正常生理秩序，实现身体的健康。

肺之所以能表现出“治节”的功能作用，是由于它具有“主气”、“朝百脉”、“以行营卫阴阳”等生理功能的缘故。

### ●肺通过主气，实现治理调节

主气是肺脏一个重要的生理功能，《黄帝内经·五脏生成论》说“诸气者，皆属于肺”，《黄帝内经·六节藏象论》又说“肺者，气之本”。意思是说，身体的各种气，是由肺所总管，肺是气的根本，是气的来源。肺主呼吸之气，吐故纳新，把身体的废气二氧化碳呼出去，再把新鲜的清气吸进来，这是身体气的根本。

如果没有这样的气体交换，全身很快就充满废气，使身体酸中毒，机体的正常生理功能就崩溃了。所以，古人说，肺主一身之气，即人体上下表里之气的生成与运行均由肺来主持和调节。反过来，肺正是通过主持一身之气，才实现治理调节全身的功能。

### ●肺参与血液的生成和调节血液的运行

肺还参与血液的生成和调节血液的运行。水谷精华由脾升级输送到肺，在肺里与清气相合，经心气和肺气的化合，而生成有营养的血液。这是生血的主要途径。同时，通过呼吸的调节、肺气调节、宗气对心的调节，肺实现了对血液运行的调节，完成治节的功能。

寅时肺经当令，此时人体都会进入熟睡状态。如果人在此刻醒来，多是肺气不足的表现。此时可练练“赤龙搅海”法，即可化生气血，又可益肺，对肾脏也很有好处，可谓一举多得。

## 寅时睡不着，试试“赤龙搅海”法

### ●“赤龙搅海”法

穴位：在舌下有一条纵行的白色薄膜，由一束纤维组织组成，前面与牙龈相连，后面与舌腹相连，称之为舌系带。舌系带的两边有“金津”、“玉液”两大穴位。

练习方法：练习时，可披衣面南盘腿而坐，然后双手握拳置于弯曲的膝盖上，双目微闭。用舌头在口腔中上下搅动并舔揉牙齿牙床内外，当这两个穴位受到刺激后，口中便会分泌出大量的唾液。当津液满口时，再分数次吞咽而下。依法吞咽七次，以刺激唾液的产生。

### ●为何选择寅时练习

在中医中，唾液又称为“津”。中医有“津血同源”的说法。因为津液和血都是饮食的精气所化，彼此可以相互滋生、相互影响。气血亏，津液就会不足；同样，津液损耗过多，气血也会出现亏损。用“赤龙搅海”法来刺激唾液的分泌，从而达到化生气血的功效。气血足了，阴阳平衡，睡眠就会好，疾病也会无影无踪。还因为唾液为肾之液，肾五行属水，肺属金。根据五行相生的原则，金生水，所以寅时练习“赤龙搅海”补肾的效果较好。对于气血虚弱的老年人来讲，经常按此方法进行练习会收到很好的养生效果。

肾又为先天之本，五脏六腑之根。另外，肾还有一个功效，就是纳气。纳即“收纳、纳藏”，也就是说肺吸入的气，先要纳藏于肾，然后再进入人体。肾收纳正常，呼吸才能正常，肾纳藏功能弱，纳气失常，则肺呼多吸少，动则气喘，这样对肺功能的正常发挥也是不利的。

## 肺是人长寿的开关

### ●为什么肺气充足则病少

肺部与外界相通，受外邪感染的机会较多，但肺气充足的正常人有完善的呼吸防御结构，得病概率就小。

例如：鼻毛有过滤、湿化作用，将一部分病毒、细菌、尘土等异物粒子挡住了；呼吸道表面的黏液和纤毛有清除异物的作用，打喷嚏的时候，也会将异物排出去；呼吸道的组织细胞有吞噬作用，可以吞食消灭一部分侵入的细菌和病毒等微生物。

咳嗽也是呼吸道的主要防御机能之一，它能帮助呼吸道清除外界侵入的异物，还将存在于呼吸道内的分泌物排出体外，保持呼吸道不受外来致病因子的侵袭，并且保持呼吸道的通畅，以维持人体正常的呼吸功能。

现代免疫学发现肺脏是抗体产生最多的脏器，占30%～60%，其次是骨髓、肝、脾，淋巴系统；同时还发现在呼吸道分泌物中，有抗病毒作用的物质，说明肺脏的免疫功能很好。

肺气不足的老年人和久病体弱的人就不同了。呼吸道防御功能退化，免疫功能、内分泌功能减退，呼吸道就很容易受到细菌或病毒的感染，最初是以慢性阻塞性肺部疾病最多见，得病的时间长了，就会慢慢影响到其他的脏腑，使其他脏腑也受累，出现功能减退，进而影响到全身，影响到健康。

### ●玉屏风散是补足肺气的经典名方

玉屏风散是补益肺气、固表抗邪的经典名方。它不仅对身体的免疫功能有巨大的提高作用，还可以调节和提高全身多个脏器的功能，譬如对肾炎的病理有修复作用，对过敏原有中和作用，对流感病毒有抑制作用，还有抗疲劳、耐低温、耐缺氧作用等。

肺经上最常用也最重要的穴位有3个，即鱼际、太渊和列缺。因为肺经的气血是从胸部走向手的，所以顺应气血的流向，刺激穴位时也要按照这个顺序，从列缺开始，然后是太渊，最后为鱼际。肺经的气血在早晨的3：00～5：00（寅时）最旺，而这是人们感觉最困的时候，一般此时正在熟睡，所以肺经的调养要放到白天来进行。

## 列缺、太渊和鱼际，肺经上最好的养生穴

### ●按摩列缺穴

该穴位于前臂桡侧缘（同大拇指在一条线上），手腕横纹往后1寸半处，凸起的骨头尖后面就是。先把两手大拇指的指甲剪平，一手从小指方向抓住另一手的手腕，其他四指扣住手腕背部，然后用大拇指尖去按揉列缺穴，两手交换着来，每侧3分钟即可。所谓“头颈寻列缺”，此穴为人体四总穴之一，善治头颈部的诸多病症。

### ●按摩太渊穴

该穴位于上肢，腕掌侧横纹桡侧，桡动脉搏动处。先把食指的指甲剪平，用指尖点揉该穴，不可太用力（此处为血脉之关键），每只手点揉2～3分钟。太渊穴有两个最重要的作用：理气补气和调心率。太渊为八会穴中的脉会，是全身血脉的交会之地。而心主血脉，所以此穴还善治“心病”，对治疗心痛、心悸、心律失常、早搏、房颤都有很好的效果。

### ●按摩鱼际穴

该穴位于第一掌骨中点，桡动脉桡侧凹陷中。手握空拳，用食指的第二关节揉该穴，每只手按揉3分钟。此穴是对付感冒的一个“杀手锏”，未病之前可以预防，生病之后可以治病。咳嗽、咽喉痛、嗓子哑、发热、头痛等，都可以按摩该穴位治疗，另外该穴还能防治乳腺炎、呼吸时胸背痛等。



# 卯时养护大肠经
# ——排出毒素，轻微运动保健康

## 卯时大肠经当令

### ●卯时值班的清洁工

卯时（5：00～7：00）气血流注于大肠经，肠经旺。《素问·灵兰秘典》认为，“大肠者，传导之官，变化出焉”。如果此时正常排便，对身体是有帮助的。排不出的大便会变成宿便，毒素停留在体内。

“传导之官”就是“运输大队长”，这个“大队长”专门运输人体内的糟粕——垃圾清理出去。我们把大肠这种功能形象地理解为清洁工作用，又因大肠经在卯时值班，所以称它为“卯时值班的清洁工”。食物进入人体之后，在小肠进行消化并升清降浊，水谷精微等营养物质经过脾的运化而布散全身，供养脏腑；食物残渣则下降到大肠。

大肠再进行最后一道程序的加工，将残渣中的部分水液吸收。这样经过燥化后的糟粕便成为大便，通过“魄门”，也就是肛门，将其排出体外。大肠是运送排泄物的脏器，饮食失调、误事不净食物或其他脏腑失调，都会引起大肠疾病。大肠经有问题就易出现口干舌燥、腹胀腹痛或肠胃炎、盲肠炎、肠功能紊乱、习惯性便秘等。因此，最好养成每天早起后排大便的习惯，避免宿便产生。可适当喝杯温水，以促进排便。

**〔大肠经上的穴位〕**

本经共有20个穴位，其中15个穴位分布于上肢背面的桡侧，5个穴位在肩、颈、面部，首穴为商阳，末穴为迎香。

**〔大肠经的循行〕**

本经循行起于食指桡侧指甲旁的商阳穴。从手走头，行于上肢外侧的前缘及面前部。止于鼻旁的迎香穴。

### ●大肠经的养生调理之道

有人会问，我们怎样照顾大肠呢？其实，按时排便是最好的方法。因为便秘是百病之源，短期便秘是肠道健康亮起红灯的警讯，长期便秘则是肠道健康的无形杀手。

长期便秘，也就是我们所说的习惯性便秘，会因体内产生的有害物质不能排出，从而引起腹胀、口臭、食欲减退和易怒等身体症状；还会使身体发胖、皮肤老化，引起贫血、肛裂、痔疮、直肠溃疡等疾病。那有人还会问，如何保证按时排便呢？适时按摩我们的大肠经穴，使其经气通畅，保证大肠功能正常，就能摆脱便秘及其他相应疾病的困扰了。

卯时可锻炼身体，做一下健身操，对大肠经会产生良好的刺激。大肠经与肺经分别循行于手拇指一侧的内外侧，可以用一手搓摩另一手臂，着重按摩手臂的前缘以及颜面何颈部，以促进经脉气血循环，或打打太极拳以舒张经络。

早晨5：00～7：00，地户要开，也就是肛门要开。排便是人体很正常的一种现象，是人体气机的一种自然走势。这个时候我们应该正常排便，把积蓄了整个晚上的垃圾毒素排出来。

## 排便是对大肠经最好的照顾

### ●肺气足才能正常排便

中医说肺与大肠相表里，肺气足了才能正常排便。肺属阴主内，大肠属阳主外，所以，中医在诊病的时候，经常会问病人二便（大小便）怎么样。如果心肺功能好，大便功能就好，排出就会畅快。心肺不好的时候，吃泻药治便秘的方法是错误的，它消耗了人体的元气，不但不能够治好，反而会加重病情，只有补肺才是正道。

### ●大肠吸收水分生津液

大肠经有个吸收水分生津液的重要功能。便秘就是人体水分太少，大肠吸收大便的水分过度，把里面的水分都吸去了。如果大肠不吸收了，就会形成腹泻。大肠吸收水分和其他脏器密切相关，如脾阳的运化能力和肾火的温煦能力等。

大肠负责传导，并最终完成从饮食化生制造人体气血的过程。大肠接近消化道末端，能吸收一些维生素和水分，并把食物残渣排出体外。大便的正常排泄是排除人体内垃圾的生理过程。

### ●大肠内的垃圾是慢性病的来源

如今越来越多的毒素充斥着我们的生活。不规律和不及时的排便，不仅导致体内垃圾堆积、有害细菌滋生、产生菌毒素，而且还破坏大肠内有益菌类的生存环境，从而导致各种代谢废物在体内堆积，引起许多慢性病的发生。

### ●保持大便通畅能帮助美容

爱美是人的天性，然而痤疮却是美貌的杀手。人体便秘时，由于大肠没有足够的水分，有害物质堆积，甚至导致内分泌紊乱，皮肤出现小疙瘩、小红点、皮肤色素沉着、无光泽，所以，及时排出体内毒素是美容的第一要务。

### ●便秘可谓无恶不作

便秘除了不利美容，还会导致月经不调、痔疮，诱发心脑血管疾病的发作等，可谓美容大敌。

饮食辛辣油腻过多，主食过于精细，蔬菜水果和纤维素摄入不够，情绪抑郁、运动过少导致气滞血瘀、体弱劳倦、气血亏虚、无力排泄大便等都能导致便秘。

### ●排毒通便的六种方法

**〔清肠通便法〕**

多食用富含纤维素的蔬菜，如各种萝卜、青菜及水果；多做腹部运动，定时排毒，可配合吃一些块茎类菜，如红薯、土豆、山药等，促进胃肠蠕动，帮助排出宿便；除米面杂粮外，可适量加入豆类、花生等热量较高的食物；吃绿豆、豆浆、蜂蜜、生姜、绿茶等解身体之毒。

〔利尿排毒法〕

就是清晨起床喝一杯；下午酉时（17：00～19：00）肾经“值班”时喝一杯水，清洗膀胱这个“人体马桶”，也可配合吃一些青菜，如芹菜、苦瓜、白菜等帮助清利宿尿；晚上睡前再饮1杯水。一天至少3杯空腹水帮助利尿，排出尿毒，也可以濡润大便，有利于第二天大便的排出。

〔活血化瘀排毒法〕

可少量饮酒，增强血行，排出血管瘀积的垃圾。番茄、山楂、红桃、红瓤西瓜、红心萝卜、草莓等红色食品也可排除瘀积。

没有凝血障碍的成年人，可每天服用生三七粉0.3～0.6克，有活血化瘀、保护血脉的作用。但有出血倾向的人，如胃溃疡出血、经常流鼻血的人不宜服用。

〔出汗排毒法〕

喝姜汤或热粥，使身体出汗，达到通窍排毒的目的。连续小杯喝热茶，直到出微汗即可。

〔呼吸排毒法〕

每天早晚到户外进行大口吸气、大口呼气，把肺里的浊气吐出来，把大自然的新鲜空气吸入肺中，这叫洗肺法，目的在于排出气毒。

〔运动排毒法〕

运动让人体的气血流通，用自己的血液冲刷自己的血管，排出血毒。每周都应轮流用泻、利、化、汗、食、化痰、呼吸运动等排毒方法，清扫人体的垃圾。

## 卯时生活养生经

### ●卯时练功要注意

与自然规律相适应的练功时间——寅卯两时，经络气血正运行于肺和大肠经。清晨空气清新，利于肺脏呼吸。但是，晨起后必须有个准备时间，等待气血阴阳运行平衡后才可运动。若起床后，未做准备活动，便马上投入比较剧烈的运动，就容易发生心、脑血管疾病。

### ●五更色不可取

五更色是指黎明起床前过性生活，因为马上要起床，进入白天的紧张工作与生活，过性生活后得不到休息，使机体的平衡失调，会降低身体的抵抗力，严重影响身体健康。

### ●早起不赖床

清晨卧室内空气比较混浊，含有大量细菌、二氧化碳气体以及灰尘等，容易损害呼吸系统，诱发感冒、咽喉炎，还可以引起咳嗽、头昏脑涨等，时间长了，还损害记忆力和听力。

### ●清晨一杯白开水是否需要加盐

有些人喜欢在清晨喝一杯加点盐的白开水，认为这种方法更有利于人体健康。可事实却恰恰相反。因为人在整夜的睡眠中滴水未进，而呼吸、排汗、泌尿等活动却并未停止，这都需要消耗大量水分。所以清晨人的血压往往是最高的。如果此时饮用淡盐水，很可能会造成血液进一步浓缩。特别是心血管病患者，起床后血黏度最高，此时再喝淡盐水，无异于雪上加霜。

## 用大肠经预防疾病

### ●大肠经的主治和重要穴位

大肠经行走的脏腑和器官有大肠、肺、口、面颊、下齿、鼻等部位，头痛、牙痛、咽喉肿痛、鼻病、咳喘、泄泻、便秘、痢疾、腹痛、高热、上肢屈侧外缘疼痛等与大肠经有关。合谷、迎香是常用的重要穴位。

### ●按揉合谷穴的方法和功效

合谷穴：用另一只手的拇指第一个关节横纹正对虎口的边缘，屈曲按下来，拇指指尖所指的位置就是穴位所在。

按揉方法：拇指屈曲垂直按在合谷穴上，做一紧一松的按压，频率约为每2秒1次，即每分钟30次左右。按压的力量需要较大，穴位下面要求出现酸、麻、胀、重、痛等感觉，甚至有蹿到食指端和肘部以上的感觉，即“得气”现象。

注意：对体质较差的患者，应斟酌减轻按揉力量，不宜给予较强刺激。孕妇不要按摩合谷穴，会对胎儿产生不良影响。

治疗便秘：自己或家属，在患者要解大便的时候，按摩合谷穴，边按揉，边让患者用力排便。如果是习惯性便秘患者，还可以在每天晚上睡觉前，按照顺时针的方向，摩腹50次。

预防牙齿疾病：经常注意按摩合谷穴，能保护牙齿健康，减少口腔疾病的发生。

### ●按摩合谷穴、迎香穴治鼻炎

每晚睡前向南静坐，排除杂念，自然呼吸5～10分钟后，将两手拇指的指背互相摩擦30～40次；再分别用两手的拇指指背，沿着两侧鼻根、鼻背、顺鼻唇沟方向滑行按摩，直达迎香穴，要按摩100次。迎香穴按摩时稍稍用力，直至有酸麻感觉。左手拇指按摩右合谷穴5分钟，右手拇指按摩左合谷穴5分钟，坚持4～6个月，有良好的效果。

现代人饮食过于精细，绿色蔬菜又备受冷落，容易导致体内缺乏纤维素。同时辛辣口味大行其道，这就很容易导致“上火”。体内有热，肠道津液减少，排便就会不畅。一般的泻药只是治标之策，而经络穴位按摩不仅见效快，而且可以标本兼治。

## 按摩大肠经，有效除便秘

### ●按摩天枢穴

位置：身体仰卧，肚脐（即神阙穴）旁开2寸处即为此穴。

按摩方法：仰卧，将食指、中指、无名指并拢，慢慢向下压，力道由轻到重，持续2分钟后将手指慢慢抬起（但不要离开皮肤），再在原处按揉片刻，注意两侧都要按摩。如此坚持按摩一周。

功效：天枢穴为大肠经的募穴。此穴为水谷之气升清降浊的枢纽，可以升降气机、斡旋上下。此外，天枢穴又为胃经的腧穴，因此有调肠和胃、理气消滞的效果。

## ●按摩商阳和合谷穴

先找准大肠经这条通道上最关键的两个穴位，第一个是商阳穴，准确位置在右手食指指甲内侧，可调节便秘，按揉时，可用手指掐它。还有一个穴位，就是合谷穴，俗称虎口，食指拇指并拢肌肉的最高点，按按它，同样也能起到辅助作用。

先掐商阳穴，再揉虎口（合谷穴），重点拍、按手三里、上廉、下廉3个主管便秘的穴位。用左手，依次对右手从手指头到鼻翼旁，大肠经的这条“通道”，进行掐、揉、搓、按，感觉很舒服。

再换右手，对左手的相关部位也进行按摩。这样便秘的毛病就会很少再犯。

## ●每天拍打一次大肠经

手阳明大肠经位于手臂外侧，保养大肠经最好的方法是拍打。具体方法为：手握空拳（微握拳，不必太用力），从手腕开始，沿着大肠经的行经路线从下往上敲（因为大肠经的气血行走方向是从下往上、从手走头的）。

拍打时可以坐在椅子上，右臂弯曲伸向左侧，把手放在左侧大腿上，然后用左手从手腕开始往上去拍打，经肘部，直到肩膀，拍到的就是大肠经；如果是站立的姿势，则只需右臂自然下垂，同样的方法，左手空握拳去拍打右臂。拍打的手法不要太重，一只手拍6分钟即可，然后换手，用右拳拍打左臂，一定要把整条经都拍到了。

每天坚持拍打一次，保持大肠经气血的旺盛通畅，这样身体内外的很多健康问题在不知不觉中就解决了。首先，大肠经通畅了，大肠的功能好了，排泄正常，垃圾废物就不会堆积，也就不会给身体留下毒素等后患，便秘和腹泻的概率就会大大降低；肺与大肠相表里，同时有关肺的问题，如咳喘、感冒、皮肤病等问题也就少了。拍大肠经还有一个最实用的好处，那就是舒活了整个手臂的气血，让手臂得到放松，可以预防手臂酸胀疼痛等麻烦。

## ●便秘是因为大肠缺“津”

古代医学家认为，饮食经过脾胃消化之后到达小肠，水液等精微物质再经过小肠的吸收而下传至大肠，大肠为最后一道关卡，它接受由小肠下注的食物残渣和剩余水分之后，再将其中的部分水液吸收，最后剩余的残渣糟粕便成为粪便排出体外。

在这个过程当中，小肠为吸收津液的主力，所以称之为“液”，言其量大；大肠吸收的津液只为微少部分而已，所以称之为“津”，言其量少。因此说“大肠主津，小肠主液”。

津液维持着肠道的水液平衡，相当于肠道的润滑剂。肠道津液正常，人才能正常排便。如果大肠有热，“津”的能力过强，大肠内本应留存的液体也会被吸收，肠道缺少津液的润滑就会干涩，从而造成排便困难。

前文提到的“赤龙搅海”法也有治疗便秘的效果。便秘多因肠道津液代谢失常，以致大肠的传导功能失常所致。而吞津法则可以给大肠补养津液，这就相当于给大肠上了润滑剂，从而起到促进排便的效果。

对于便秘患者而言，将穴位按摩与“赤龙搅海”法结合起来，会起到相辅相成的功效，对解除便秘烦恼有很好的效果。

# 辰时养护胃经
# ——营养早餐，饭后百步促消化

## 辰时胃经当令

### ●辰时启动的发电站

辰时（7：00～9：00）气血流注胃经。卯时人体内的阳气就已经完全生发起来了，辰时太阳出来后，天地间一片阳的气象。此时人体需要补充一些阴，以调节阴阳平衡。而食物就是属阴的，此时吃早餐，最易被消化、吸收和代谢、利用。

辰时是胃经气血最旺盛的时候，因此此时调理胃经气血最为适宜。脾胃经循行于腿的两侧和胸腹部，所以揉搓敲打两腿或推摩胸部都是滋养脾胃的好方法。老年人消化不好，宜常按摩腹部，可仰卧于床，以脐为中心，沿顺时针方向用手掌旋转按摩20次。还可以在腹部用水袋热敷或艾灸。

**〔胃经上的穴位〕**

本经共有45个穴位，15个穴位分布在下肢的前外侧面，30个穴位在腹、胸和头面部，首穴为承泣，末穴为厉兑。

**〔胃经的循行〕**

本经循行起于眼眶下的承泣穴。从头走足，行于面前部；在胸部，行于任脉旁4寸；在腹部行于脐旁2寸，下肢行外侧前沿。止于足次趾的外侧甲角旁的厉兑穴。

### ●胃经的养生调理之道

中医讲脾胃是“仓廪之官”，胃为“水谷气血之海”，它像一个发电站，生成营养物质，是人体能量的源头。能量一旦不够用，很多器官代谢速度就会减慢，工作效率也会降低，长期下去，疾病也就随之而来了。

由于辰时是胃经最旺的时候，且人体阳气充足，气机旺盛，需要补充一些阴性物质，也就是早餐。让早餐在胃中受纳腐熟，到了下一个时辰巳时，脾经当值的时候，把食物变成精血，然后输送到全身。如果不吃早饭，脾胃就会空运转，人体就会感到头晕无力，脾胃功能也会失常。所以我们一定要吃早饭，而且要吃得很细致、很丰盛才可以。与此同时，循按胃经也是一个不错的选择，因为按摩胃经可以调节人体的胃肠功能，启动人体的“发电系统”，以供应全身脏腑器官。

从胃腑功能分析可得知：阳明为五脏六腑之海，其他各脏腑都有经脉与阳明相通，接受阳明的气血，故只有阳明经气血俱多才能满足各脏腑的需要。我们全身的脏腑、筋脉、肌肉、皮毛全依赖气血、津液的充养，一旦胃经功能紊乱，脾胃失调，气血津液化生不足，我们的脏腑、筋脉、肌肉、皮毛就会受损，尤其是我们的容颜最易衰老。因为胃经循行过面部，中医讲“阳明脉衰，面始焦”，所以想美容、不想面色憔悴者，应保养好自己的阳明经。

## 御寒暖胃的饮食之道

### ●养胃从吃好早餐开始

现代社会，工作节奏不断加快，胃病的发病率居高不下。要想保护好自己的胃，就应该从吃好早餐做起。

经过一夜的睡眠，人体内储存的热量早已消耗殆尽，这是最需要补充热量与营养的时候。如果没有食物去中和夜间分泌的胃酸，多余的胃酸就会刺激胃黏膜，导致胃部不适，久而久之会引发胃部炎症或溃疡。

如果经常不吃早餐，夜间分泌的胆汁积聚在胆囊中，就会造成胆汁浓缩，析出胆固醇结晶，长此以往容易诱发胆结石。不吃早餐就不能及时弥补身体在夜间消耗掉的营养，造成血液浓度的增加，这对及时排出体内废物十分不利，还会增加患中风、心肌梗死的危险。

因为有脾经和胃经在运化，早饭吃多了并不会发胖，所以早饭一定要吃多、吃好。

### ●早餐要吃热食才养胃

人体正常体温是37℃左右，体内的新陈代谢都是在这个温度才能正常进行。最近有人提倡“体内环保”，主张“生机饮食”。于是有人一早就喝蔬菜或水果汁，自认为这是直接摄取蔬菜水果中的营养，在清理体内废物。

殊不知，这种做法忽略了一个关键问题，那就是人的体内永远喜欢温暖的环境。身体温暖，血液微循环才会正常运行，氧气、营养及废物等的运送才会顺畅。老中医是不主张早餐先喝凉蔬果汁、冰咖啡、冰红茶、绿豆沙、冰牛奶之类的饮品的。

吃早餐应该吃热食，才能保护机体的胃气。其实，中医学中的胃气，并不单纯指“胃”这个器官而已，而是广义的。其中包含了脾胃的消化吸收能力，身体的免疫力，肌肉、骨骼的功能等。因为早晨的时候，夜间的阴气还没有清除，大地的温度尚未回升，体内的肌肉、神经及血管等都还处于收缩的状态，如果此时继续吃喝冷凉的食物，必定使体内的相关系统更加挛缩，血流更加不畅。也可能刚开始吃喝冰冷的食物时，不觉得胃肠有任何不适。但随着时间或年龄的逐渐增长，就会发现怎么也吸收不到食物精华，自己好像老是吃不结实，或是大便老是稀稀的不能成形，更或是皮肤越来越差，或是喉咙老是隐隐有痰，感觉不清爽，时常感冒，总之小毛病不断。这就是伤了胃气，伤了身体的抵抗力。

因此，早上第一个食物，应该享用热稀饭、热豆浆、热燕麦片、热羊乳、热豆花、芝麻糊、山药粥等，即使热面汤都是好的，然后再配着吃蔬菜、面包、三明治、水果、点心等。牛奶容易生痰，也有人过敏，因此气管、肠胃、皮肤差的人及潮湿气候地区的人较不适合饮用牛奶。

### ●可吃御寒暖胃的食物

狗肉：性温味甘，具有安五脏、暖肾壮阳之功效，善治脾胃虚寒。在冬季常吃狗肉，对于脚冷、腰痛、体质虚弱者有良好的保暖御寒作用。

羊肉：性味甘温，常被用作冬季御寒和进补壮阳的佳品，具有暖中补肾虚、开胃健脾、御寒祛湿之功效。

虾米：非常适合冬季肾虚所致的畏寒的人食用，具有补肾壮阳、滋阴健胃、通畅血脉之功效。

核桃：含有40%～50%的脂肪，其中多数为不饱和脂肪酸，具有降低胆固醇、防止动脉硬化及高血压之功效。核桃仁中富含磷脂和维生素E，具有增强细胞活性、促进造血功能、增进食欲之功效。

板栗：栗子味甘性温，归脾、胃、肾三经，有养胃健脾、强筋活血等功效，适用于脾胃虚寒引起的慢性腹泻。

辣椒：能促进食欲，增进消化，使心跳加快、末梢毛细血管扩张，使流向体表的血液增强。冬季常吃辣椒能抵御寒冷，防止因受潮而引起的关节痛、腰腿痛和胃虚寒病症。

富含铁的食物：体内缺铁，各种营养成分不能充分氧化产生热量，是冬季畏寒的一个重要原因。为此要特别注意补充含铁丰富的食物，如瘦肉、动物肝脏、鱼、蛋黄、家禽、香菇、豆类、菠菜和芹菜等，还要多加注意科学调剂饮食，多吃些富含维生素C的新鲜蔬菜和水果，以促进机体对铁的吸收。

干姜：能温中散寒，治疗脾胃寒证，无论是外寒内侵之实寒证，还是脾胃阳气不足之虚寒证，均可应用。

## 保持胃经通畅，告别“黄脸婆”

### ●敲打，养护胃经的简便方法

女子以血为本，气血不仅关系到女性的健康，也关系到女性的美丽。气血充盈，上可以滋养肌肤，让女性的面色红润有光泽；下可以润泽秀发，让女性的头发乌黑亮丽。年轻的女孩子口唇总会鲜艳红润，眼睛也清澈明亮、有神采，就是因为她们气血足的缘故。气血一旦虚下来，则会“面始焦，发始堕”，鱼尾纹、抬头纹等就会慢慢爬上面颊，就成了所谓的“黄脸婆”。所以，养好气血对于女性的容颜很重要。养气血有一个很简单的办法——敲打胃经，工作间隙敲上一敲，既可解乏又可美容。

养护胃经的好方法是顺着它的循行路线一路敲打下来。到了面部部分，可将双手微张，然后十个指肚用力，轻轻向下叩击。到颈部时可改用手掌轻轻拍打，到大腿时因为肌肉较多，可改为捶打。一般清晨拍打效果最好，因为辰时正好是胃经气血最活跃之时。当然，也可在工作间隙拍打。

### ●气血与胃经的关系

中医认为，脾胃为“后天之本”，“气血生化之源”。《黄帝内经》曾有“中焦受气，取汁变化而赤，是为血”的论述。意思是说，阳明经脉接受了食物之后，再经元气的温煦将其变成水谷精微疏布全身，这种精微物质也就是我们所说的“气血”了。脾胃健壮，人体气血就会充足；脾胃虚弱，吃进去的食物不能消化，气血就会生化无源。而且，光有气血还不够，还得有人运输它们，四通八达的经脉就肩负起了这个责任。如果经脉堵了，气血运不出去，照样不会有效。

从胃经的循行路线可以看出，面部问题大多都属它管。而阳明经又多气多血，所以只要保持它一路畅通无阻就可以了。气血充盈、经脉通畅，肌肤及毛发等得到足够的滋养自然就会光洁有致。

## 搓脸、抓乳、推腹，保养胃经最有效

### ●搓脸

搓脸就是“干洗脸”——用双手搓揉脸上的皮肤。其实不必专门为之，因为早上洗完脸，往脸上擦完护肤膏以后，差不多正好是胃经气血最旺的辰时（7：00～9：00），借此机会把脸多搓一搓，揉一揉就行了。比如你平时擦完护肤膏以后只搓两下，那么你以后就揉12下，举手之劳的事情，但收效却非同寻常！

可以疏通途经脸上的这一段胃经。同时，面部是一个经脉汇聚之地，分布着多条经络，搓脸能起到“牵一发而动全身”的作用，把分布在脸上的所有经络穴位都刺激到了，作用也就会更为广泛。

### ●抓乳

胃经是十二正经中唯一一条贯通乳房的经脉，它从膺窗穴开始，经乳中，过乳根。抓乳法主要针对女性朋友而言，男性直接用手揉此部位即可。

每晚临睡前，脱掉内衣，用右手一下一下，轻轻地抓一抓、揉一揉左乳房5分钟，之后换手，再用自己的左手抓揉右乳房。如今得乳腺疾病的女性越来越多而且年轻化，如果能每天坚持按摩乳房，那么患乳腺疾病的概率会大大降低。

### ●推腹

胃经从乳房下来之后就拐向腹部正中，距离中线任脉仅两寸，直下到腹股沟，再又拐向大腿内侧前缘。

用手掌或手握空拳，从两乳往下推揉，基本顾及整个腹部，这样就能保证按摩到胃经。如此每天1次，每次100下，长期坚持。

此法不仅能保证脾胃健康，内脏的其他毛病也不再会轻易来犯。因为此法按摩的不止是胃经，包括任脉在内所有经过腹部的经脉都将被打通。

## 按摩胃经上的重要穴位

### ●四白——养眼美颜第一穴

四，指四面八方，亦指穴所在的周围空间。白，可见的颜色。穴名意指胃经经水在本穴快速气化成为天部之气。本穴物质为承泣传来的地部经水，其性温热，由地部流至四白时，因吸收脾土之热而在本穴快速气化，气化之气形成白雾之状充斥四周，且清晰可见，故名。

按揉四白穴对眼睛很有好处，常按四白穴，可缓解眼部疲劳，能提高眼睛机能，对于近视、色盲等眼部疾病很有疗效。

另外，四白穴还是很好的养颜美白之要穴。通常，四白穴又叫“养颜穴”或者“美白穴”。按压这个穴位，可以祛除眼部的皱纹，美白的效果也非常不错。长期坚持，慢慢的脸部皮肤会变得细腻，更有光泽。

位置：该穴位于人体面部，瞳孔直下，当眶下孔凹陷处。取穴时通常采用正坐或仰靠、仰卧姿势，双眼平视时，瞳孔正中央下约2厘米处。

按摩方法：以两手食指按揉该穴，按揉时，手指不要移动，按揉面不要太大，每次1～2分钟，每天2次。

功效：对目赤痛痒，目翳，口眼歪斜，头痛眩晕有很好的疗效；此穴也具有祛除眼部皱纹、美白的美容功效。

## ●承泣——治疗眼疾的要穴

承泣穴的主治疾病为：近视、夜盲、眼颤动、眼睑痉挛、角膜炎、视神经萎缩、眼睛疲劳、迎风流泪、老花眼、白内障等常见的多种眼部疾病，需采用其他相关穴道（攒竹、睛明等）一同治疗才能取得显著效果。此穴是穴道疗法中治疗眼疾非常重要的穴道之一。承泣对于神经系统疾病，如面肌痉挛，面神经麻痹等也有一定疗效。

按摩方法：按摩承泣，对于假性近视、或预防近视眼度数的加深有好处。按摩承泣穴和四白穴，可使眼周围皮肤血液循环加快，起到消除黑眼圈的作用。经常按摩承泣穴还可防治眼袋松弛。有胃下垂的人眼袋容易松弛。承泣穴是胃经上的穴位，可远调胃部，所以此穴能提高胃部功能；承泣穴又位于眼球正下方，约在眼廓骨附近，可治眼疾。

位置：承泣穴在面部，眼睛下方。定位此穴时眼睛看着正前方，眼球直下，眼眶下缘凹陷处就是承泣穴。

按摩方法：用两手食指尖贴穴部，拇指靠颧骨，先捏后揉。捏时吸气18次，揉时呼气18次。

功效：主治近视、夜盲、眼颤动、眼睑痉挛、角膜炎、视神经萎缩、眼睛疲劳、迎风流泪、老花眼、白内障等常见的多种眼部疾病。

## ●天枢穴——腹泻便秘的克星

天枢是大肠之募穴，是阳明脉气所发，主疏调肠腑、理气行滞、消食，是腹部要穴。大量实验和临床试验证明，针灸或艾灸天枢穴对于改善肠腑功能、消除或减轻肠道功能失常而导致的各种症候具有显著的功效。

临床实践证明，穴位所发挥的作用机制与用药完全不一致。它的特点在于对机体的不同状态有着双向的良性调整作用。通俗的说，天枢穴作为胃经的募穴，胃有什么异常，这里都会有所反应。按揉天枢穴，就会通经舒络，把异常导向正常。腹泻和便秘虽然症状上完全相反，但是根子上都是胃肠出了问题，是一样的，按揉天枢，疏通经络，使人体走向正常，而止泻和通便都是正常的表现。

位置：该穴位于腹部，横平脐中，前正中线旁开2寸。取穴时先定位肚脐，然后旁边三横指处取穴，即是该穴。

按摩方法：仰卧于床上，或坐在椅子上、沙发上，解开腰带，露出肚脐部，全身尽量放松，取天枢穴，分别用拇指指腹压在两侧穴位上，力度由轻渐重，缓缓下压，持续4～6分钟，将手指慢慢抬起（但不要离开皮肤），再在原处按揉片刻。

功效：主治腹痛、腹胀、便秘、腹泻、痢疾等胃肠病；月经不调、痛经等妇科疾患。

# 巳时养护脾经
# ——分解食物，为人体的后天之本

## 巳时脾经当令

### ●巳时值班的粮食局局长

巳时（9：00～11：00）气血流注于脾经。脾主运化，主肌肉四肢，把胃消化的精微物质输送到腠理当中。脾经旺，有利于吸收营养、生血。中医讲脾胃是“仓廪之官”，脾为“后天之本”、“气血生化之源”，相当于现代医学的整个消化系统，是生成营养物质供给五脏六腑活动的能量源泉，所以在中医上有“脾土”、“胃土”之称。脾胃的功能正常，机体的消化吸收功能才能健全，才能化生精、气、血、津液。

**〔脾经上的穴位〕**

本经一侧有21个穴位（左右两侧共42个穴位），其中11穴分布于下肢内侧面，10穴分布于腹部及侧胸部，首穴为隐白，末穴为大包。

**〔脾经的循行〕**

本经循行起于足大趾内侧甲角旁的隐白穴。从足走胸，经足内侧内踝前方，行于下肢内侧前缘，在腹部行于任脉旁开四寸，胸部行于任脉旁六寸。止于腋下6寸大包穴。

### ●脾经的养生调理之道

吃过早餐后，9：00～11：00需要依靠脾胃的运化。脾的功能好，消化吸收好，血气充足，白天工作就干劲十足。如果脾脏虚弱就易出现胃口不佳、四肢倦怠、头晕、面色萎黄、腹胀、易打嗝等症状。

上午是大多数人工作的时间，但繁忙的工作之余，不要忘了利用这一养脾的最佳时段调理脾经气血。还要注意不食用燥热及辛辣刺激性的食物，以免伤胃败脾；不食生冷食物，以免寒凉损伤脾阳，导致脾失健运；湿邪内生。

《素问》认为“脾主全身之肌肉”。水谷精微和津液等物质在脾的运化作用下被输送到全身各处，并化生成气血以滋养肌肉，为身体的活动提供充分的能量。脾的功能正常，则肌肉发达丰满，壮实有力。

如果运化无力，带不走水谷精微，就会造成脾虚或脾湿太重，甚至慢慢感到连吃饭都不香了。人上了年纪后之所以会出现肌肉松弛、四肢无力、食欲下降等症状，就是因为脾脏衰弱、运化无力的缘故。

巳时气血正好流注脾经，此时脾经是最旺盛的。它吸收了胃传来的食物，并将其输送到全身各处。肌肉得到足够的营养就会“蠢蠢欲动”，这时我们就会产生“活动筋骨”的意愿。运动的过程中肌肉的能量得到了消耗，就会迫使脾输送更多的营养过来。老年人每天巳时锻炼身体不仅能强健筋骨，而且一天下来都会特别有精神。

## 脾为后天之本

### ●脾的重要功能是运化水谷

水谷，泛指各种饮食。脾运化水谷，是指脾对食物的消化吸收作用。

食物经过消化吸收后，依靠脾的转输作用和散精功能，将水谷精微上输于肺，由肺脏注入心脏的血脉化成气血，再通过经脉输送到全身，营养五脏六腑、四肢百骸，以及皮毛、筋肉等各个组织器官。

概括来说，脾主运化水谷，包括了消化水谷、吸收转输精微物质，并将精微转化为气血的重要生理作用。

### ●脾为后天之本，是气血生化的源泉

五脏六腑维持正常生理活动所需要的水谷精微物质，都有赖于脾的运化作用。饮食水谷的运化是由脾所主，饮食水谷又是人出生之后维持生命活动所必需的营养物质的主要来源，也是生成气血的物质基础。所以说，脾为后天之本，是气血生化的源泉。故《医宗必读》曰："一有此身，必资谷气，谷入于胃，洒陈于六腑而气至，和调于五脏而血生，而人资之以为生者，故曰后天之本在脾。"

### ●脾气健运才能身体健康

脾的运化功能强健，传统医学上称作"脾气健运"。只有脾气健运，身体的消化吸收功能才能健全，为气、血、津液等的化生提供足够的养料，使全身脏腑组织得到充分的营养。反之，如果脾失去健运，则机体的消化吸收功能会因此失常，就会出现腹胀、便溏、食欲不振，以至于身体倦怠、消瘦和气血不足等症状。

## 健脾法助你远离"思伤脾"

中医认为"思伤脾"，过度思虑会导致脾气郁结、运化失调，从而引发一系列疾病。对于思虑过度的人而言，可采取情志疗法。按照中医五行学说，肝木克脾土，所以想要缓和思虑对脾脏的伤害，只要想一些可以令自己愤怒的事就可以了。

### ●思伤脾，以怒制思

《黄帝内经》认为，人有喜、怒、悲、思、恐五志，并与五脏相对应。其中脾之志为思，故有"思出于心，而脾应之"的说法。正常的思虑对人体并无不良影响，但如果思虑过度，就会伤了脾。脾气郁结，运化失健，就容易导致饮食不香、消化不良，久而久之整个人就会消瘦下去。脾伤了气血便失去了生化的根源。气血虚弱，其他各脏腑也会受到连累，从而让人百病缠身，天长日久，甚至会威胁到生命。这也就是古人所说的"相思病"。

思最怕怒。按照中医五行学说，思为脾志，怒为肝志。脾五行属土，肝五行属木，因为木可克土，所以怒能克思。对于思虑过度而导致的疾病，可以采用激怒患者的办法。但这种办法最好在脾为思所伤较重的情况下使用。

### ●长夏时令养脾法

中医有“春应于肝、夏应于心、长夏应于脾、秋应于肺、冬应于肾”的说法，也就是说五脏都有适合自己的时令。小暑至立秋这一阶段称为长夏，也就是暑热刚刚过去，开始下雨的那一段时间，这个时段的特点是暑湿，暑湿与脾土的关系最为密切。土要生养万物离不开水，但如果水太多，又会导致涝。脾的特性便是“喜燥恶湿”。长夏阴雨连绵、空气潮湿，脾此时是最脆弱的，同时也是最宜养的。要多吃一些有健脾利湿功效的豆类食品，如四季豆、荷兰豆及黑豆等。每天备上一壶热腾腾的绿豆汤，既可防暑又可健脾，一举两得。

## 脾脏功能好，糖尿病治疗效果佳

### ●脾虚致消形成糖尿病

脾虚致消的糖尿病形成理论逐渐被临床医生接受。其实，早在《黄帝内经》就认识到了这个理论，并在临床中运用。譬如《素问·本脏篇》云“脾脆，善病消”，脾脆就是指脾气虚弱。还有很多现代的临床工作者，也认为脾虚乃糖尿病发病的根本，由于脾气虚弱，不能正常运化水谷精微，失去“游溢”与“散精”的作用，使吃进来的水谷郁而化热，又不能为胃行其津液，而令胃阴不足，从而导致消渴病“三多一少”的症状。

糖尿病在中国的发病率逐年上升，公认原因在于中国人饮食结构中，高蛋白质、高营养成分食物的比例增加，纤维类食物减少，肠蠕动减慢，食物在肠胃中停留时间延长，致使脾胃长期超负荷工作，造成脾气的耗损，导致脾虚。脾虚使运化失常，气血不足，脏腑功能失调，阴阳失衡，血糖升高，这是糖尿病发病的原因。特别是中老年患者常表现为形体肥胖、四肢乏力、不耐劳累、神倦懒言、面无光泽，或有脘腹痞满、口淡乏味、渴不甚饮、腹不甚饥、尿清长多沫，舌淡、体胖大，或见齿痕，苔腻或润，脉沉虚等一派脾失健运、湿邪内盛之象，以脾气虚为主要病理表现。

### ●调理脾胃与降糖作用密切相关

调理脾胃药物与降糖作用之间相关性的研究很多。研究发现，健脾生津药能显著降低血糖，并对血小板的聚集有明显的抑制和较好的解聚作用。

诸多健脾益气药，如人参、黄芪、白术、山药、茯苓、粳米、生地黄、天花粉、山药、麦冬、五味子、茯苓、山茱萸、葛根、知母等均具有降糖作用。其中人参通过抑制十二指肠黏膜上皮葡萄糖的转运而抑制糖的吸收，同时对胰岛素生物合成起到促进作用。

## 解除高脂血症从健脾开始

### ●膏脂输布失常，变生浊邪而发病

血中膏脂是构成人体的重要部分，来源于五谷精微，对人体有濡润、充养的功能。血脂正常代谢依赖于脏腑功能的协调平衡，尤以脾胃的运化输布最为重要。脾为后天之本，气血生化之源，津液输布之枢纽。膏脂的化生、转运、输布都与脾密切相关，膏脂的输化全依赖脾气的“散精”功能。因此，脾气充足，输化正常，水精四布，膏脂可发挥濡养作用。

人体摄入膏脂多，膏脂转输、利用、排泄失常的因素均可导致血脂升高，如饮食失节，恣食肥甘厚味；或脾胃本虚，失其健运；或情志不畅，肝郁犯脾，脾失运化；或思虑过度，劳伤心脾等，均可使膏脂输布失常，混于血脉之中，而成高脂血症。肾气虚衰、气化不及、津液代谢失调，也可使膏脂输布失常。脾的运化功能失常，是引起高脂血症的重要病机。

### ●健脾法治疗高脂血症

主要表现1：头痛、头晕、头重如裹，头昏身重，胸闷、气短、失眠，神疲乏力，或肢体困重便秘、脘闷腹胀，纳差便溏，舌淡体胖并常有齿痕，舌苔多厚腻，脉沉缓无力，兼有沉迟或细涩或细数。益气健脾法选方：方选六君子汤加减；脾气虚损日久，导致心脾两虚，方选归脾汤加减。

主要表现2：面色白、脘腹不适、腹胀食少、四肢不温、神倦乏力、大便溏薄、舌质淡、苔薄白、脉缓。温阳健脾法选方：证属脾阳不足，治宜理气健脾、温阳除湿，方选理中丸加减；若伴见腰膝酸软、畏寒肢冷等肾阳虚证，则以附子理中丸加减补肾健脾。

主要表现3：面红、神疲乏力、气粗、口干口臭、恶心、嗳腐吞酸、小便黄、大便干、舌苔厚腻、脉滑等。通腑泄浊法选方：证属腑气壅滞，治宜通腑泻浊，方选五磨饮子化裁，可选加火麻仁、芦荟通腑泻浊。

## 健脾就是在健脑

### ●中医学里脾和脑就是相关的

中医学的脾实质上是一个多元性功能单位，包括了西医学的脾脏、胰脏、消化道和神经系统的部分功能。其主要功能是消化食物与吸收营养，但与思维、意识活动密切相关。如《素问·阴阳应象大论》曰："脾在志为思……思伤脾"，一方面脾主导着人的意识以及思维活动，另一方面人的意识、思维活动的变化会影响脾的功能。胃肠道的病变，亦会引起精神、意识活动的障碍，如《素问·逆调论》篇中提出"胃不和则卧不安"，说明胃肠道功能失调，可引起睡眠不得安宁。

### ●临床也表明脾胃与意识活动可相互影响

如老年性痴呆症及帕金森病患者，经常在头部和腹部发现同样的组织坏死现象。大脑面临惊恐或生气时，释放出一种应激素，会引起胃痉挛而产生疼痛，应激素的过分刺激还会导致腹泻。当情绪压抑时，食管神经受到高度刺激，会让人产生吞咽困难的现象。有临床证明，50%～60%的功能性消化不良及肠易激综合征患者，伴有焦虑、抑郁、恐惧等症状。

### ●肠神经系统是第二大脑

有研究提出，人的精神意识和运动功能，是在大脑的主导下与诸脏腑以及经络共同完成的。肠神经系统的功能不仅独立主持胃肠的功能活动，而且与某些精神疾病，如抑郁症、恐惧症有着密切关系。脾和意识的关系，具有一定的解剖学基础。美国科学家发现，人生来有两个脑，即颅脑与肠脑，它们相互作用与影响。肠脑是指位于食管、胃、小肠与结肠内层组织的鞘中的肠神经系统，内含有数以亿计的神经细胞、神经递质、蛋白质和复杂的环行线路，能够独立进行生理活动。

## 敲打脾经的妙法

中医认为，“久坐伤肉”，肌肉得不到锻炼，就会引起脾虚，“伤肉”也就是伤脾。平时多敲敲脾经可增强脾经的运化功能，补充因久坐损耗的元气。

### ●判断脾虚的小方法

看眼皮：如果平常眼睛很大，明亮有神，而现在眼皮却搭拉下来了，双眼看上去没精神，就说明脾虚。因为中医认为眼皮也是为脾所主的，如果眼皮松了下来，说明脾主肌肉的功能出现问题了。不过这种情况在老年人中比较常见。

观察舌头：如果舌头颜色较淡，舌边出现齿痕，说明脾很有可能出了问题，最好赶紧去医院检查一下，或抓紧时间调理。

### ●敲打脾经法

坐姿：将一只脚的脚踝压在另一条大腿上的坐法，也就是架腿法。采用这种坐法利于对脾经的按摩。因为脾经起于足大趾内侧端的隐白穴，然后沿小腿内侧正中线上行，再进入大腿内侧前缘，进入腹部。这个坐姿正好可以将脾经暴露出来，从而便于按摩。

敲打法：拍打时要握空拳，用掌指关节端由上至下一路拍打下来，用力适中，对于大腿部位的脾经拍打时可稍用力。两只腿都要敲，每侧以敲打10分钟为好，敲打的时间自然是上午9：00～11：00，气血流注脾经之时。敲打的次数视自己的时间多少而定。

功效：上班时可利用工作间隙，将腿盘成“4”字形，然后沿着脾经的循行路线一路敲打下来，可以起到健脾的效果。

提示：如果拍打的过程中发现痛点，表明脾经上有堵塞的地方，这时可以用点按的方法对其进行按揉，将瘀堵的穴位打通，从而将整条脾经的气血通畅。

## 按摩保养脾经的要穴

### ●按摩隐白穴

位置：该穴位于大趾内侧趾甲角旁约0.1寸。

按摩方法：将把三四根牙签（头和头、尖与尖在一起）用橡皮筋或绳子捆在一起，然后用牙签头去点按，每侧的穴位按60下。

功效：此穴是脾经的井穴，能有效调动整条脾经的功能，对食欲不佳、腹胀、呕吐、腹泻、月经不止、带下、流鼻血等症状治疗效果非常好。

### ●按摩三阴交穴

位置：该穴位于内踝高点上3寸，胫骨内侧面后缘。

按摩方法：用拇指或食指按揉，每次3分钟，每天1次。

功效：此穴是治疗消化系统疾病和泌尿生殖系统（尤其是女性）疾病的要穴，对于脾胃虚弱、消化不好、食欲不佳、腹胀肠鸣、腹痛腹泻、便秘、头晕头痛、四肢无力、身体沉重等以及女性的月经不调、痛经、闭经，男性的遗精、阳痿、阴茎痛等症疗效奇佳。

## ●按摩血海穴

位置：该穴位于大腿内侧，膝盖上2寸处。

按摩方法：坐在椅子上，膝关节弯曲，手掌伸开，先将大拇指按在穴位上，其他四指向后抓住腿部，然后拇指用力按揉，可以两手同时按揉两条腿上的穴位，每天1次，每次5分钟。

作用：血海，顾名思义，统管人体一切有关血的问题，不管是贫血还是女性的月经问题（如月经不调、痛经、崩漏、闭经等），以及荨麻疹、湿疹、脚气、逆气等，按摩此穴都能够帮助解决。

## ●按摩食窦穴

位置：该穴位于乳头外下方，距离正中线的任脉6寸（两个4横指）。

按摩方法：用食指或中指按揉，左手按右侧穴，右手按左侧穴，每穴3分钟每天1次。

功效：此穴对胸肋胀满疼痛、胸膈有水声、胸膜炎、痰多咳不出、反胃、消化不良等症具有非常好的疗效，长按可保胸腹健康无忧。

## ●按摩公孙穴和丰隆穴

公孙为脾经络穴，丰隆为胃经络穴，络穴既可治疗本经的病变，还能治疗相表里经的疾病。公孙和丰隆两穴可兼调脾和胃。

公孙穴位置：该穴位于人的足内侧缘，第一跖骨基底的前下方。

按摩方法：按住公孙穴，用力按下去，如果嫌力度不够，可以用一只脚的脚跟去踩或者顶这个位置，适可而止，有酸胀感就可以。每天早晚各做1次。

功效：对于治疗急慢性胃炎、消化道溃疡、急慢性肠炎、神经性呕吐、消化不良、精神分裂症等很好的效果。配中脘、足三里主治胃脘胀痛；配丰隆、膻中主治呕吐、眩晕。

丰隆穴位置：该穴位于人体的小腿前外侧，当外踝尖上八寸，条口穴外，距胫骨前缘二横指（中指）。

按摩方法：将左（右）下肢平放在对侧膝关节上，用右（左）手中指指尖放在丰隆穴上，拇指附在对侧，用力掐0.5～1分钟。每天早晚各做1次。

功效：用于治疗耳源性眩晕、高血压、神经衰弱、精神分裂症、支气管炎、腓肠肌痉挛、肥胖症等。配阴陵泉、商丘、足三里治疗痰湿诸症；配肺俞、尺泽治疗咳嗽痰多。



# 午时养护心经
# ——睡好午觉，护好“人体的君王”

## 午时心经当令

### ●午时值班的君主

午时（11：00～13：00）心经气血充盈。心经旺，心主血脉有利于周身血液循环，心火生胃土有利于消化。同时心主血脉和神智，应该调养休息。如果血脉运行有障碍，会引起急躁失眠、口舌糜烂等问题。午时还能很好地调养心血，疏通血脉。

中医讲：“心者，君主之官，神明出焉。”心是五脏之首，是人体的君主。心主血脉，它配合其他脏腑的功能活动，推动血液输送至全身；心藏神，统管全身的精神、意识、思维活动，午时保养心脏至关重要。午时太阳挂在天空中央，是地面上阴影最短的时候，也是一天中阳气最盛的时候。

我们通常讲的子午时刻，是人体气血阴阳交替转换的一个临界点。以气的变化来说，阳气是半夜子时开始生，午时阳气最亢盛，午时过后则阴气渐盛，子时阴气最为旺盛，所以人体阴阳气血的交换是在子、午两个时辰。

人体也要注重这种天地之气的转换点。主血脉功能正常，则“人心动，血行诸经”，心脏就会像一个永动机一样，周而复始，循环往复，推动着血液在经脉内运行，使血液运行到全身以滋养各个脏腑组织器官，发挥其营养和滋润的作用。

**〔心经上的穴位〕**

本经共有9个穴位，其中8个穴位分布在上肢掌面尺侧，1个穴位在腋窝部，首穴为极泉，末穴为少冲。

**〔心经的循行〕**

本经循行起于腋窝下的极泉穴。从胸走手，沿上肢内侧后缘，下行至肘窝内侧。抵达于手掌后，进入手掌内侧后缘，至小指末端。止于小指桡侧指甲旁少冲穴。

### ●心经的养生调理之道

吃过午饭后，我们可以用一手摩擦另一手臂内侧，至有热感为止。按摩手臂之后，小憩一下，“心主神明，开窍于舌，其华在面”，心气推动血液运行，安神养精气。

午时阳气盛，动养阳，静养阴，所以此时宜静养。对于普通人来说，睡午觉最为重要，可以静卧闭目养神或小睡一会儿，但午睡不宜超过1个小时，否则易引起失眠。

此外，还要注意心经的通畅，如果心经不畅，人体在午时就会有反应，轻者会有一种煎熬感，感觉胸闷、呼吸不畅或耳鸣、声哑；重则夜晚难以入睡，且多梦、盗汗、心里惶恐不安，总好像有什么事要发生似的。此时要照顾好心经，适时在心经上实施揉按会大有好处。

## 午时小睡，可顺利消减心火

中医讲“子时大睡，午时小憩”。《黄帝内经》也讲：“阳气尽则卧，阴气尽则寤。”子时（晚上23：00～1：00）阴气最盛，阳气初生，要“大睡”；午时（11：00～13：00）阳气最盛，阴气初生，阴长阳消，“小憩”即可。古人把睡“子午觉”叫做“盗天地之生机”。子时、午时是天地阴阳交替之时，是养生的关键时期。人体要在此时应适当休息，让身体进行自我调整，协调脏腑关系，恢复元气。

### ●睡午觉可以消减心火

心属火，为阳中之阳，所以最常见的毛病如口腔溃疡、心情烦躁、某些失眠症等都和心火过旺有关系。最简单、有效的调理办法就是午睡。每天中午坚持睡上半小时左右，心火就会慢慢地降下去。同时“动生阳，静生阴”，午时又是阴气初生之时，所以此时睡会儿觉也特别有利于培养阴气。因此，午睡既可养阴又能养血，阴血养好了，心火血热就会不战而败。

夏季尤其需要午睡。夏季也属火，暑气一旦进到人体，很容易出现心火旺的症状。夏季由于天气炎热，身体为了散热就要大量地出汗。汗为心之液，来自于血（我们平时经常称“血汗”）。如果出汗太多，就会伤阴，伤血，引起血燥火旺之症。所以我们适当午睡让身体静养一会儿，减少活动，防止汗液的过度排泄，有利于敛汗养血，以达到养阴平心降火之目的。

### ●时机有讲究

时机，即午睡的时间问题。这里包含两个问题：一是午觉该什么时候睡；二是睡多长时间合适。入睡时间以中午的11：00～13：00之间为宜；睡眠时间一般在15分钟～60分钟之间为好。

因人而异睡觉长短就要根据个人的实际情况，若感觉多睡一会儿下午状态更好，就多睡一会儿；若正好相反，睡的时间长反而不清醒，睡之前最好把闹钟调好，防止过犹不及，扰乱了生物钟。

因季节而异春天有“春困”，夏天要养心，秋初有“秋乏”，而且这个时期内天气比较热，白天时间长，晚上相对睡得会少一些，所以白天应该好好睡午觉，尤其是夏天，睡得时间可以稍微长一点。而深秋和冬季白天比较短，夜晚睡眠的时间相对要长一些，午觉就可以少睡点，或是好好地“闭目养神”一会儿就可以。

### ●怎样睡更好

1.如果在家里，或是有条件的话，躺在床上或沙发上睡最好，尤其是老年人，最好是躺着睡。

2.在办公室里午睡，最好是靠着睡。可以靠在沙发、椅子上，身体尽量摆平摆直，头部靠稳。

3.在肚子上盖些衣物，防止着凉。尤其是夏天，在办公室里不要对着空调的风口睡午觉，还要把空调的温度调高一点儿。

4.如果周边环境嘈杂，不适宜睡觉，可以采取“静坐”。“静坐”时需全身放松，闭上眼睛，停止各种思维活动，意守头顶的百会或脐下的丹田，静坐10分钟以上，能够养心、养神。

## 夏季养心好时机

中医认为，夏季是阳气达到高峰的季节，心脏属阳，所以，在夏天保养好心脏是最重要的。

### ●夏季心梗因素多

心血管病与生物钟节律密切相关。尤其在夏季气温、湿度都高的桑拿闷热天，由于出汗多，血液浓缩，血黏度增高，可能造成脑血栓及心肌梗死增多。天气炎热，机体为了散热，皮肤血管扩张，容易造成内脏缺血。

同时也使心跳加快，血液循环加快，又增加心脏的负担。吃多了雪糕、冰啤酒、冰汽水等冷饮易使心脏血管收缩，很容易造成心肌缺血，从而引发心肌梗死。若由于情绪、饮食、生活习惯等方面不注意，更容易引发心脑血管疾病。

### ●心脏病患者应按生物钟规律作息

古人说夏三月应该晚卧早起，也就是说，晚点睡觉，早点起床，中午睡午觉，才能保证下午有好精神。研究表明，中午午睡的人比不午睡的人心肌梗死、心脏病发病率少1/3。这是因为人从早上起床后，血压就逐步升高，睡午觉可以使血压下降，有一个低谷；如果不睡午觉，人体一整天都处在血压升高的状况，可能会一直持续到晚上睡前。

### ●夏季要多喝水保持精神安静

中老年人本身血黏度较高。天亮时分，人体血黏度最高。因为经过一个晚上的睡眠，天亮时水分达到最低。因此，夏季起床后的第一件事就是喝水，半夜醒来也可以适当补充些水分。空腹喝水，5分钟后就可以被人体吸收。

夏季还可以多补充一些防暑降温的水果，比如西瓜、桃子。建议人们要注意保持精神上的安静，情绪稳定了，心情好了，人们就会把夏季出现的燥热处理得很好，不会有心火过旺的症状。

## 喜乐有度好养心

### ●笑是特殊的有益运动

“笑一笑，十年少”，虽然语言有些夸张，却揭示了笑能延年益寿的秘密。“笑口常开，青春常在”，“乐以忘忧，不知老之将至”，纵观这些对笑的赞美之词，足以说明笑是一种特殊的对人体有益的活动。

### ●笑对身体有良性促进作用

研究表明，笑使人体的膈肌、胸腔、腹部、心脏、肺脏等都能得到短暂的锻炼。笑使肺脏扩张，胸肌的活动得到加强，能清除呼吸道废物；能加快血液循环和心脏的搏动；能促进消化腺的分泌，加快肠胃蠕动，促进食欲，能帮助消化和防止胃下垂。开心地笑，可以松弛人的面部、臂部、腿部肌肉，消除紧张心理，降低心理压力，缓和内心冲突，排除抑郁情绪，使人从不良情绪中解脱出来。所以说，笑是身心健康的不二法宝。

医学研究发现，笑口常开可以防止传染病、头痛、高血压，可以减轻过度的精神压力。因为欢笑可以增加血液中的养分，并刺激体内免疫物质的分泌，对抵御病菌的侵袭大有帮助。无论是开怀大笑、抿嘴偷笑、抱着胳膊会心地笑，对于改善和治疗情绪压抑等心理疾病都是必要的。而不笑的人，患病概率较高，一旦生病，也常是重病。

### ●高兴过度就会伤“心”

凡事都有个度，高兴过度就会伤“心”。中医学认为“心主神明”，心是情志思维活动的中枢，超乎常态的“喜”，会促使心神不安，甚至语无伦次、举止失常。另外，过度喜悦会引起心跳加快、头晕目眩而不能自控。某些冠心病患者可因过度兴奋，而诱发心绞痛或心肌梗死。

## 按摩心经上的重要穴位

### ●按摩神门穴

位置：该穴位于腕横纹尺侧端，尺侧腕屈肌腱的桡侧凹陷中。取穴时，仰掌屈肘，手掌小鱼际上角有一突起圆骨，其后缘向上可摸到一条大筋，这一条大筋外侧缘（尺侧缘）与掌后腕横纹的交点，即是本穴。

按摩方法：用右手的大拇指尖稍微用点力掐按左手腕的穴位，然后两手互换，再用左手大拇指掐按右手上的穴位，每侧3分钟。

功效：心主神志，神门穴是心神出入之门户，是心经的俞穴也是原穴，刺激神门能达到一箭双雕的目的——既可以疏通心经，又能够调理心脏的气血，帮助心脏恢复正常的功能。神门穴可称为心经上的“关键点”。按摩神门穴对神经衰弱、失眠、健忘、受惊、烦躁不安、怔忡等症有良好的治疗效果；心血管的问题，如高血压、心绞痛、冠心病患者也可以按摩此穴；消化系统的问题，如胃脘痛、食欲差、消化不良等也可以通过按压此穴得到缓解；手腕痛也可以揉一揉该穴。

### ●按摩极泉穴

位置：该穴位于腋窝的顶点，腋动脉搏动处。

按摩方法：左手抓住右手胳膊上端——大拇指伸向腋窝，其他四指扣住胳膊，然后大拇指尖用力按揉穴位3分钟，然后换手，用右手大拇指按揉左侧穴位。

功效：经常按摩极泉穴，可以缓解情绪紧张、嘴巴发干、心烦口渴等心火过旺之症。此外，当发生胃痛、干呕、胳膊疼痛不能伸举，尤其是得上脑血栓后遗症，胳膊活动不自如的时候，按摩该穴位，效果也非常好。

### ●按摩少海穴

位置：屈肘，当周横纹内端与肱骨内上髁连线之中点。

按摩方法：此穴用大拇指尖按效果最好。以左手大拇指按右胳膊上的穴位，右手大拇指按左胳膊上的穴位，每侧按3分钟即可。

功效：心经属火，而少海穴是合穴，属水，所以此穴的最大功用就是水火相济，促心肾相交，心痛、健忘、失眠、狂躁、过分爱笑、手发颤、胳膊挛痛、牙龈肿痛（与大肠经的合谷穴同用），刺激此穴都能有效缓解，若同时按摩三焦经的天井穴，效果会更好。

### ●按摩内关穴

位置：该穴位于腕横纹上2寸，掌长肌腱与桡侧腕屈肌腱之间。

按摩方法：用手指点压，用小按摩棒点揉，每次每穴刺激3分钟即可。

功效：内关穴是心包经的络穴，是八脉交会穴之一，与全身的多条经脉有直接联系，是强心养神之宝穴。该穴能宁心安神、宣痹解郁、宽胸理气、宣肺平喘、缓急止痛、降逆止呕、调补阴阳气血、疏通经脉等。

### ●按摩少府穴

位置：该穴位于第四、第五掌骨之间，握拳，当小指端与无名指之间。

按摩方法：此穴可用另一只手的大拇指尖掐按，也可以用筷子头点按。

功效：该穴是一个专治杂毛病的穴位，心里烦闷、胸中胀痛、感觉吸不上气、手掌发热、手指伸卷不利、阴痒、阴痛、小便不利都可以点按少府穴来缓解。

## 未时养护小肠经
## ——充足营养，让肠道气血顺畅

### 未时小肠经当令

### ●未时值班的工人

未时（13：00～15：00）气血流至小肠经。《素问·灵兰秘典论》曰："小肠者，受盛之官，化物出焉。"小肠的生理功能是受盛化物和泌别清浊。未时小肠经旺，有利于吸收营养。

小肠是食物消化和吸收的主要场所，其主要功能是将经胃初步消化的食物进一步消化，将食物中那些精华养料吸收后，通过脾的运化，滋养全身，并将消化后成糟粕样的化物传送到大肠，而其中的水液则通过其他脏腑的作用而渗入膀胱。所以小肠经被看成是人体未时值班的生产线工人，它辛勤地加工着供身体使用的养料。

**〔小肠经上的穴位〕**

本经共有19个穴位，其中8个穴位分布在上肢背面的尺侧，11个穴位在肩、颈、面部，首穴为少泽，末穴为听宫。

**〔小肠经的循行〕**

本经循行起于手小指甲尺侧甲角旁一分少泽穴。从手走头，行于上肢外侧后缘，经肘内两骨之间，上绕肩胛，经面颊。止于耳屏前方的听宫穴。

### ●小肠经的养生调理之道

小肠具有分别清、浊吸收的功能。小肠虚弱时容易出现心烦口渴、腹部胀痛、拉肚子、营养紊乱、体重减轻、食欲不振、肠炎等症状。

保养小肠相当重要，因为心和小肠互为表里。表是阳，里是阴，阳出了问题，阴也会出问题，反之同样。心脏病在最初很可能会表现在小肠经上。有的人每到下午两点多钟就会胸闷心慌，可到医院又查不出心脏有什么问题。这就是因为小肠属阳属表，一旦出了问题，里边的心脏肯定也会出现问题。

再者，小肠与脾胃的生理功能关系密切，两者同为机体升降之枢纽。小肠的气化存在于生命活动的全过程之中，是津液生成、输布、调节的重要器官。

养护小肠一定要吃好午餐。小肠的功能是负责吸收营养，其所当令的未时，是吸收营养的最佳时刻。所以午餐最好在午时人的气血最旺、身体处于最亢奋状态时吃。而且午餐一定要吃好，饮食的营养价值要高、要精、要丰富。

未时阳气开始下降，阴气开始上升，是按揉小肠经以保养小肠的最佳时间。我们不仅要适时地在小肠经上做一些按摩导引，还应该做少量和缓的运动，这样更有助于营养物质在小肠内的消化吸收，使二便通调，气机舒畅。

## 保障小肠经得到充足营养

午餐吃饱也要吃好，这样才能让小肠经得到充足的营养供应。未时要养小肠经，养小肠经的最好方法就是及时给它补足营养，保证它的气血供应，为我们身体的“边防部队”——膀胱经提供良好的“后勤”支持。

### ●吃饱不等于吃好

俗话说“早餐吃好，午餐吃饱，晚餐吃少”。但是人们通常以为，“午餐吃饱”就是要吃得比早上和晚上多一些，把肚子填满填饱就可以。其实这里的“饱”并非此意，而是在“吃好”基础上的吃饱。也就是说，食物在在数量上比早餐稍多，但质量上并不下降。

在现在人的生活中，午餐糊弄肚子已经成了一种普遍的现象。上班工作者因为时间紧，草草吃点快餐应付一下，填饱肚子；而已经退休的中老年人，中午很多也是吃点儿馒头咸菜或剩菜剩饭了事，这样做的结果至多达到“饱”而不是真正的“好”。

### ●午餐吃饱吃好的必要性

1.人体的气血经过了一个上午的劳作和消耗，非常需要得到及时良好地补充，而整个下午的精力也都要靠中午这顿饭的热量来供应，中午这顿饭的“责任重大”。

2.午饭过后是小肠经当令的未时，只有午饭吃饱吃好，小肠才有东西可吸收，处于最佳运行时机的小肠经才能得到足够的气血补充，从而发挥更好的作用。

3.小肠经与心经互为表里，若小肠经气血不足，直接会影响到心经和心脏。而心藏神，主神志、思维活动，心经和心脏的气血一旦不足了，心主神志的功能就会不正常，人就不能集中精力地工作和学习。长此以往，气血不足会造成体质虚弱，各种各样的病症就会随之而来：头晕眼花、四肢无力、手脚冰凉、失眠多梦……

4.如果午饭营养不够，小肠经气血不足，申时当令的膀胱经也会受到影响。膀胱经如果虚弱，整个身体就岌岌可危，风、寒、暑、湿、燥、火等各种病邪就会侵袭身体。

提示：吃好不一定要吃大鱼大肉、山珍海味。饮食要注重营养全面均衡，即主食、蔬菜、肉类互相搭配着吃，吃好又吃饱。

## ●午餐吃好，小肠经才能运作和谐

### 〔午餐营养要充足〕

小肠是吸收营养的主要器官。它的功能是吸收被脾胃腐熟后的食物精华，然后分配给各个脏器。午饭要吃好，不见得要多，而是饮食的营养价值要高。

### 〔午餐搭配要合理〕

要想吃好午餐，饮食的搭配要合理。

某些食物搭配起来，使两者的成分产生“互补”或“增强”作用，有利于人体吸收与利用，使营养价值成倍增加，更可以减少副作用，对于强身防病、延年益寿大有裨益。

常见的有效搭配有：猪肝配菠菜、鸡肉配栗子、鸭肉配山药、鲤鱼配米醋、豆腐配萝卜、枸杞子配猪腰、羊肉配生姜、牛肉配土豆、芝麻配海带、百合配鸡蛋、甲鱼配蜜糖、猪肉配大蒜等。

## ●小肠对营养的消化和吸收

食物的消化过程主要在十二指肠。营养物质进入十二指肠中段后，刺激胆囊收缩排出胆汁，刺激胰腺分泌消化酶。胆汁、胰酶和肠肽酶在肠腔充分混合，保证脂质、糖类和蛋白质的充分消化。肠黏膜刷状缘和黏膜内的酶、黏膜分泌的电解质和水及肠蠕动都是促进食物消化吸收的因素，而肠道内有效的再循环机制则保证胃肠道分泌液不会完全损失。

1.小肠是营养物质的主要吸收器官：葡萄糖、氨基酸、甘油，脂肪酸以及大部分水、酒精、无机盐和维生素是小肠吸收的。

2.吸收方式：葡萄糖、氨基酸、无机盐等主动运输吸收，甘油，脂肪酸、水、酒精等自由扩散吸收。

3.吸收途径：甘油，脂肪酸主要经淋巴循环到血液循环，葡萄糖、氨基酸、无机盐等直接吸收进入血液循环。

## ●脂肪的消化与吸收

脂质大多由空肠上2/3段吸收，在消化吸收过程中共经历3个相：肠腔内的水相、上皮细胞膜脂质相和淋巴血液内的水相。脂肪经消化吸收后在十二指肠内的最终产物是一种乳化液，其主要由三酰甘油组成。稳定的乳化液随后与胰脂肪酶反应，在共脂肪酶的帮助下和最佳环境中，胰脂肪酶将三酰甘油迅速水解。脂肪水解的产物可分为水相、油相和水油混合中间相等不同形式，为其从肠腔转运到黏膜刷状缘做准备。部分脂肪水解产物依靠形成胆盐微胶粒转运。

## ●糖类的消化与吸收

胰淀粉酶是消化淀粉的主要酶。绝大多数淀粉的水解过程都发生在肠腔内，其最终产物与饮食中主要的双糖（蔗糖和乳糖）在十二指肠和空肠不能被完整吸收，只能被存在于黏膜刷状缘的特殊水解酶水解。3种主要来源于饮食的单糖——葡萄糖、半乳糖和果糖，都由位于肠黏膜刷状缘的转运系统进行吸收。并非所有可消化的糖类都能被小肠消化吸收，饮食中那些来源于谷类和土豆的淀粉可能会进入结肠，其中大部分淀粉会被结肠中的细菌分解代谢，由此得到短链脂肪酸而被结肠吸收，同时生成氢气和甲烷，造成肠胀气。

### ●蛋白质的消化与吸收

蛋白质的主要成分是氨基酸，氨基酸能以单体、二肽或三肽等多种形式被吸收。科学研究已证实，一些激素能改变某些氨基酸和肽的吸收过程，如生长抑素和血管活性肠肽会抑制吸收过程；相反，表皮生长因子、血管紧张素、胆囊收缩素和促胰液素可促进吸收过程。当因为情志、疾病等因素，改变身体的激素水平时，就会影响蛋白质的吸收，形成消化不良、腹泻等疾病。

### ●维生素、矿物质和微量元素的消化与吸收

水溶性维生素的吸收是一个由载体介导的特殊转运过程。脂溶性维生素中，维生素A和维生素D通过被动扩散方式由小肠吸收，维生素E通过被动吸收方式跨肠黏膜吸收，维生素K的吸收则需依靠胆盐帮助。钙、镁、铁、铜、锌、碘、硒等微量元素主要在小肠中被吸收利用，多需主动的跨细胞转运过程和被动的细胞旁扩散过程。

### ●小肠对水分的吸收

小肠中被吸收的物质不仅是由口腔摄入的物质，由各种消化腺分泌入消化管内的水分、无机盐和某些有机成分，大部分将在小肠中被重吸收。例如，人每日分泌入消化管内的各种消化液总量可达6～7升之多，每日还从口腔摄入1升多的水分，而每日由粪便中丢失的水分只有150毫升左右。因此，重吸收回体内的液体量每日可过8升。这样大量的水分如果不被重吸收，势必严重影响内环境的相对稳定而危及生命，急性呕吐和腹泻时，在短时间内损失大量液体的严重性就在于此。

## 上班族动一动刺激大肠经，消除颈肩酸痛

### ●未时颈肩、胳膊易酸痛，气血不足的表现

未时小肠经当令，小肠经的气血最充足。小肠经的行走路线是沿着手臂经过肩膀，交会于督脉的大椎穴，主线继续往下走，而支脉则沿着脖颈，往上到达面部。未时强大的气血流就开始冲撞小肠经这条线。“痛则不通”，长时间伏案工作、使用电脑的人，难免胳膊、颈肩这些部位会有气血瘀阻的现象，这样，当强大的气血流冲撞到有瘀阻的地方时，就会出现酸痛的感觉。

颈肩、胳膊酸痛是一种好现象，说明经络里的气血比较充足，有力量去冲撞、疏通瘀阻的地方。如果气血已经非常虚弱无力，那么身体的问题要严重得多。我们可以做一些耸肩缩脖、摇头晃脑、旋扭脖子等活动肩部和头颈部的动作。小肠经是阳经，静则生阴，如果坐得时间太长，缺少必要的活动，阴气占了上风，气血就会瘀滞；而动则生阳，阳气增强、阴阳平衡，肩颈部的经络就能更快地被疏通。

### ●每天摆臂100次，小肠经气血更通畅

小肠经是手太阳经，行走在两臂的外侧，往上直到肩关节的后面。对于小肠经的锻炼，有一个非常简单的办法，就是“纵横摆臂法”。

方法：1.身体站立，全身放松，两脚与肩同宽，两眼平视前方，两臂同时前后摆动，速度不必太快，以5秒一个“回合”为宜，但幅度要稍大一点。2.每天1次，每次以手臂前后摆动100下为量。熟练者可以适当增加次数，但以自己感到舒适为准。

功效：通过摆臂锻炼，打通经络，促进整个手臂的气血循流。小肠经畅通，则消化吸收功能更强，气血的生化就会更足，得肠胃疾病、便秘腹泻的概率就会大大降低；同时，小肠经与心经相表里，心经的防线就会更为坚固。

## 刺激后溪和钱谷，通小肠去心火

### ●小肠经与心经相表里

小肠经与心经相表里，而且下午两三点是未时，小肠经当令，这时候的心病，可以让小肠经来解决。心藏神，主神志，当我们工作累了的时候，刺激一下小肠经上的穴位，活动一下小肠经走过的部位，可以很好地改善心脏的气血供应状况，增强心主神志的功能，小肠经与心经相表里，而对老年人来说，增强心神不仅能够有效缓解头晕眼花、失眠健忘等心血虚弱不足的反应，还能预防老年痴呆症、心脑血管疾病等恶疾。

### ●后溪和钱谷是通小肠去心火的重要穴位

“后溪”和“前谷”是小肠经上两个非常重要的五输穴。疾病出现面色的变化，治疗时就选取五输穴中的荥穴；疾病时轻时重，治疗时就选取五输穴中的腧穴。而前谷正是小肠经的荥穴，后溪正是小肠经的腧穴。同时，“荥主身热”，心火过旺，脸上发烧发红当属热病；而腧穴的特长在于疏经活血，且善治五脏六腑之病。这样，在降火、调理心脏功能的同时疏经通络以引火下行，把多余的心火转移到小肠，然后通过小便排出体外，可谓是标本兼治、防患于未然的绝佳妙法。

后溪穴位置：握拳，第五指掌关节前尺侧，横纹头赤白肉际。前谷穴位置：握拳第五指掌关节后尺侧，横纹头赤白肉际。按摩方法：1.“切菜式”：将双手后溪穴的部位对准桌子沿，然后手掌立起，以手为刀，做切菜状，每只手做50下。2.也可以用筷子头或是笔帽点按，每次每个穴位50下，两手上的穴位都要刺激，每天1～2次，其中1次必须在症状发作时的下午两三点钟。连续治疗一周以上，情况就会得到明显的缓解。功效：“后溪”和“前谷”是小肠经上的五输穴。小肠经与心经相表里，按摩此穴可以调理心脏功能，疏经通络并引火下行，达到去心火的功效。提示：选择在症状发作时的下午两三点钟按摩，此时小肠经气血最旺、治疗的效果最好。

## 养老穴，老年人的身体调节器

### ●养老穴——小肠经上的郄穴

养老穴，顾名思义，就是专门针对老年病的穴位。养老穴是小肠经上的一个要穴——郄穴。所谓郄穴，就是经脉循行到四肢部位间隙处的穴位，郄就是孔隙、缝隙的意思。每条经脉上只有一个郄穴，它是经脉之气会聚的地方，最善于治理本经及其所属脏腑的急病和重病。养老穴的功能十分强大，非常适合老年人。

## ●养老穴——适合老年人的保健穴

调理好小肠功能，是健康关键。中医讲“脾胃是气血生化之源”，但脾胃所生化的气血原料能否有效被身体吸收利用，则有赖于小肠经的功能。如果小肠功能良好，泌别清浊的能力好，食物中的营养精华会被吸收，糟粕垃圾能及时排出体外，则人体气血充足，新陈代谢正常，身体自然健康。

## ●按摩养老穴

位置：以掌向胸，当尺骨茎突桡侧缘凹陷中。

按摩方法：以手指按揉养老穴，每天1～2次，每次3分钟。两侧穴位都要按摩。

提示：按摩时间以未时最为宜，此时小肠经当令。

功效：1.改善、调理小肠功能，促进消化吸收，增加身体的气血供应。气血充盈，则脏腑的功能就增强；抗御外邪的能力也会得到增强，风寒、风湿、暑热之类的外敌，也就不敢轻易来犯。2.小肠经与心经互为表里，刺激养老穴可以促进心经的气血运行，改善心脏的功能。老年人患心血管疾病的危险性就会减少；健忘失眠、精神不振、思路不清等毛病也会得到改善。3.老年人由气血瘀滞或外邪入侵所引起的肘、臂、颈、肩、背酸麻疼痛等症状也会得到改善和缓解。

# 申时养护膀胱经
# ——喝水养生，长久保持健康活力

## 申时膀胱经当令

## ●申时值班的环保局局长

申时（15：00～17：00）气血流注膀胱。膀胱经旺，循行“从巅入络脑”。此时大脑气血充盛，人体记忆力和判断力都很强，正是学习记忆的好时机。

膀胱的主要功能是储尿和排尿。而尿液也可以看成是人体排放出的污水。我们的膀胱经就像一个环保局局长，掌管着污水合理的排放。

如果它滥用职权、玩忽职守，就会使膀胱功能失调，出现尿痛、排尿不畅，甚则癃闭的病症，最后就会出现毒物蓄积，危及全身脏腑功能，甚至生命。所以，膀胱经这个申时值班的环保局局长安于本职是很重要的。申时阳气继续下降，阴气继续上升，是按揉膀胱经穴以保养膀胱的最佳时间。

足太阳膀胱经，太阳主表，能统摄营卫，又为诸阳主气。生理状态下，太阳经气充盛，功能正常，卫气行于肌表，发挥其卫外而固摄肌表的作用。发病时太阳经气虚弱，功能下降，卫气固表之功失调，外邪乘虚而入。

〔膀胱经上的穴位〕

本经共有19个穴位，其中8个穴位分布在上肢背面的尺侧，11个穴位在肩、颈、面部，首穴为少泽，末穴为听宫。

〔膀胱经的循行〕

本经循行起于手小指甲尺侧甲角旁一分少泽穴。从手走头，行于上肢外侧后缘，经肘内两骨之间，上绕肩胛，经面颊。止于耳屏前方的听宫穴。

### ●膀胱经的养生调理之道

申时膀胱经当令，膀胱贮藏水液和津液，水液排出体外，津液循环体内。膀胱是泌尿系统主要的器官，能储存和排泄尿液，将多余的水液排出体外。此时最宜多喝水，以利于排尿。

申时是人们工作和学习的最佳时机，也是保养膀胱经的最佳时间，当工作学习中感到疲倦时，稍微活动一下身体，如摩擦腰部，以保养五脏六腑。如果在户外，可以在和煦的阳光下沐日光浴，背对太阳，更是舒适无比。我们通过按摩膀胱经上的相应穴位，可以有效地防治泌尿系统的疾患。最主要的是梳理膀胱经在背部的4条经线，这4条经线上有着各脏腑的俞穴，与各脏腑相通，从而可达到改善五脏六腑的功能，提高机体免疫力，防止衰老的目的。如果有记忆减退者，在这个时段按摩膀胱经也有不错的效果。因为记忆力衰退主要是因为气血津液不能濡养脑髓所致，但膀胱经是人体最长的一条经脉，其一端直至脑部，所以按摩膀胱经可以使气血更好地流注于脑部，濡养脑髓，从而增强我们的记忆力和判断力。

## 多喝水，膀胱排毒效果好

### ●存津储液靠膀胱

《黄帝内经》说："膀胱者，州都之官，津液藏焉，气化则能出矣。"

"州都"是指膀胱为尿液聚集的地方，"气化则出"是讲小便的排泄，需要阳气来打开通路。膀胱所属的足太阳经脉的功能，可以使"津"、"液"的物质和功能存于身体内，并发挥其正常作用，而且足少阴肾经主人体之内里，足太阳膀胱经主人体之外表。一旦膀胱真阳不足，其"存津储液"的功能就会减弱，津液的作用就不能正常发挥。要是由于虚火过旺而导致"津"的功能过度以及"液"的功能不足，使脏腑组织的液体过分排出，导致血液浓度过高，就会出现血液黏稠、血脂高、血糖尿糖高、血压高、口渴、尿多、食多、便秘等症状，皮肤就会因缺少水分而干燥脱皮或是皲裂。如果膀胱气化功能失常，水液不能排出体外，又会因水分过多而出现水肿。

### ●多喝白开水助膀胱排毒

多喝水，可以促进膀胱的功能行使，有利于身体毒素的排出。膀胱是人体的"污水管道"，人体里的绝大部分污水都要通过膀胱来排泄。尿液储存在膀胱里，然后在肾和膀胱的气化作用下被排出体外。多喝水能让身体里的废物垃圾能及时地排出体外，保持"管道"的通畅，避免身体里面废物大量堆积，以致肾脏和膀胱发生病变。

喝水应该以单纯的白开水为主，淡茶也行。饮料、啤酒、牛奶等不适宜做"膀胱清洗剂"，因为这些东西表面上看起来具有一定的利尿作用，实际上增加了肾脏、膀胱的负担。

## 申时“动汗法”，健身除病有奇效

申时，人体阴阳相对平衡，气血流畅，精力充沛，不易受伤，非常适合进行身体活动，尤其是到户外锻炼身体。

### ●“动汗为贵”

中医有句话叫“动汗为贵”，意思是说活动到全身微微出汗是最好的状态。换句话说，运动锻炼的效果以全身微微出汗为最佳，只有出汗了，才算是达到了运动的目的。中医讲“汗为心之液”，来源于血，作为人体最深层废物的血液垃圾，主要就是通过出汗——这个人体最表层的方式来直接排出体外。

### ●“动汗”治疗心理和肢体疾病

“肝藏血”，并且负责为血液解毒，肝气郁结不能正常疏泄，就会影响到肝脏的藏血、解毒功能，导致血液里面的垃圾无法及时得到清理，而发生堆积。采用“动汗”的方法进行“疏泄”，就能把血液里面的垃圾清理掉，使心脏和肝脏的功能恢复正常。运动出汗能够改善心情，中医临床经验表明，用汗法治疗抑郁症很有效。从中医角度来讲，所有的疼痛症都是由于外邪入侵或身体内部失调，导致气血瘀滞引发的，治疗的原则就是疏通经络，促进气血流通，而适当的身体活动正是疏经活血的最好办法，经络气血通畅了，疼痛就会不治自愈。如果活动到出汗，侵入经脉的风、寒、湿等病邪垃圾也随着汗液排出体外（相当于中医治病的“汗法”），病也就好得快。

### ●中医治病的“汗法”

在中医的治病八法当中，汗法居首，它是最常用也是最重要的一种治病疗疾的方法。所谓汗法就是采用吃药或其他治疗办法，让患者发汗、出汗。不论是外感“六淫”引起的病，还是内伤“七情”引发的病，都可以用“汗法”进行调治，它是排出体内病邪的良好的途径。

## 顺时而为，在最佳时间施治效果最佳

### ●申时阳气沉降

人体内阴阳之气的升降就好比爬山，先从山脚下往上，到达山顶待会儿之后就得转而下行。如果把人体的上、中、下三焦分别比作山顶、山腰和山脚，那么从午时开始，阴气从下焦开始往上走，阳气从上焦转而向下；到未时的时候，阳气已完全离开上焦，到达中焦。经过未时2小时的下行，到申时的时候，阳气已经到达下焦，按照中医升降沉浮的理论，此时的阳气呈现一派沉降之势。

### ●顺时而为，申时治疗治疗中下焦疾病最佳

中医治病有汗、吐、下、和、温、清、补、消八种方法。《素问·阴阳应象大论》中说：“其高者，因而越之；其下者，引而竭之；中满者，泻之于内。”意思是说，根据病邪的部位，可采用不同方法，如邪气在上者，可采用催吐法，让它从上排出去；邪气在下部，可采用泻法、利法，让它从二便排出去；病邪在中部，引起胀满的，可采用辛开苦降之法，使其消之于内。

按照人体经络气血的循环流注规律和脏腑功能的昼夜盛衰变化，阳气沉降之时是下焦脏腑排泄体内各种垃圾废物的最佳时机。人体中下焦的脏腑，如肾、大小肠、膀胱都是人体主要的代谢器官，从申时开始，由于阳气沉降，它们随其而降——向下传导的功能增强，人体的代谢也会随之加快，如果身体有排泄不畅等方面的疾病，此时是最佳的调理时机。“泻下法”是中医常用的方法。泻下法属中医学八法之一，主要分为两方面：一是泄下通便，二是泻下逐水。前者常用于治疗温热病变中热结胃肠阳明腑实证，以及胃肠积滞、大便秘结、蓄血、痰积、虫积等；后者主要用于体内蓄水证，如腹水、胸水等，也能用泻下逐水法治疗急腹症。

## 经络通畅眼明亮

### ●神明之窗，靠精和气血

《黄帝内经》讲，眼睛明亮有神、视物清楚的根本在于精气充足。整个眼睛是五脏精华的聚集之地，肾的精华在瞳孔；瞳孔外的黑睛由肝精滋养；心精表现在血络上；肺精表现在白睛上；脾精则约束整个眼系。我们眼睛的好坏，既取决于五脏六腑的精气盛衰，也反映着五脏六腑的精气盛衰。肾主管储藏五脏六腑的精气。《黄帝内经》把眼看作是生命的门户，只有身体的精气充足，眼睛才能明亮。形容一个人有精神，往往说他的眼睛炯炯有神，这就是精的表现。

膀胱在脏腑和经络相配属上，都是和肾对应成一对，膀胱经的大量阳气由肾精转化而来。阳气属火，膀胱经的阳气就是火，水就是肝血，有了肝血的滋养，眼睛才不会干涩、红肿、疼痛。

### ●流泪，把痛苦哭出来

眼泪，中医说是由肝分泌，泪为肝液；是肝血的一部分，现代医学说是靠泪腺分泌。眼泪无时无刻不存在，只不过平时量小，只起到润滑滋养眼球的作用，一旦眼睛里进入异物，大量的泪液就会被分泌出来冲洗眼球，保持清洁。眼泪还有助于排出人体的某些废物。

眼泪已被证实是缓解精神负担最有效的“良方”。受了委屈或被悲痛折磨时，挥泪痛哭能把心中的痛苦发泄出来，对改善情绪非常有益。该流泪而不流泪，是引起溃疡、高血压、精神障碍的重要诱因。

强烈的情绪刺激，会使泪腺产生对人体有害的毒素，哭泣是释放和排出毒素的过程。情感性痛哭的眼泪比反射性痛哭的眼泪含有更多的蛋白质，而且眼泪中的蛋白质还能改变人的情绪。哭一哭也是呼吸系统、循环系统、神经系统的特殊运动，这种运动也使情绪和肌肉放松，从而使人轻松。

## 颈椎病的膀胱经疗法

### ●颈椎病在中国逐年增多

颈椎病是临床常见的脊源性疾病之一。在中国成年人中占10%～15%，反复发作，发病率呈逐年上升趋势，其发病机制尚有争议。中医认为本病属痹证范畴，肾阳亏虚、肝肾不足是其根本。常因颈部感受风寒、外伤或损伤气滞血瘀而发病，“骨错缝，筋出槽”而致颈部活动度受限，颈项强痛、活动不利、动则加剧、痛点固定不移、肢体酸冷得温则舒，造成患者痛苦和生活不便。

### ●按摩足太阳膀胱经，可以明显改善

膀胱经的走向是从头前部的“睛明穴”开始，沿着头后边一直到脚外侧小趾边缘的“至阴穴”，此经离颈椎很近，凡是颈椎病的患者首先要在后背的膀胱经刮痧或拔罐让血液流通起来，对缓解症状有很好的作用。

按摩足太阳膀胱经，使颈型颈椎病的颈项疼痛、头痛、肩部疼痛、上肢疼痛、颈部活动受限及颈部的软组织压痛、肩胛内上角压痛等临床症状可以得到改善，对改善颈部活动度、缓解枕下及椎周软组织压痛有疗效。

### ●背宜常温

温热理疗可以利用远红外线沿督脉、足太阳膀胱经循行路线进行治疗，可增强对人体的温热效应，可温经通络、祛风散寒、活血化瘀，从而改善气血津液的运行，扩张椎动脉及周围血管，促进局部肌肉及软组织血液循环，改善局部血运，促进局部炎症吸收和水肿消退，解除病变处的肌肉和血管痉挛，解除神经末梢血管牵拉卡压而镇痛。

## 拍打膀胱经，按摩委中穴

### ●拍打膀胱经

申时正值膀胱经当班之时，气血最旺，大脑能及时地得到气血补充，这时人们精力充足、思维活跃、记忆力好。另外，膀胱经与肾经互为表里，气血相通。在中医里，人的神志活动是由心来主导，心、脑、肾共同完成的。

《黄帝内经》中讲“肾藏精，精生髓”，而“脑为髓海”，所以大脑的功能强弱，在很大程度上是由肾脏来决定和调节的。申时膀胱经气血最旺，膀胱经气血旺的时候肾脏的功能也会得到调理和改善，所以，人的脑子这时候也就比平时好使。

膀胱经的保健方法是拍打背部，以脊柱为中线，从上往下，重点拍打其左右两侧，每次10分钟，拍打的时候要稍微用力一点，要让背部感受到充分的拍击力量。每天15：00～17：00（申时）拍打最宜，此时膀胱经当令。背部的膀胱经上分布着与五脏六腑对应的背俞穴，这些背俞穴是脏腑在背部的一个窗户，刺激它可以直接对脏腑起作用，所以说拍打背部的膀胱经是一个调养五脏六腑的最简要最有效之法。

### ●按摩委中穴

四穴总歌里说：“腰背委中求”，是指凡腰背症状，尤其是腰背疼痛都可以选择按压委中穴来治疗。

委中穴位于膝关节后面，屈膝时腘窝横纹的中点处。用手抓住膝盖上面的大腿部——左腿用左手，右腿用右手，拇指在上，其他四指向下（伸向腘窝），然后以中指去点按穴位，每次3分钟即可，每天1次（申时最佳），疼痛严重时可以增加到每天2～3次（其中一次安排在申时）。申时膀胱经最旺是最佳按摩时间。

腰腿痛、风湿性关节炎、膝关节不能屈伸、坐骨神经痛等，都可以按摩此穴。按摩委中穴还可以使压抑或郁闷的情绪得到缓解，这是因为按摩委中穴后可兴奋脑内愉悦回路的核团，从而产生愉悦感。

# 酉时养护肾经
# ——休息调养，贮藏脏腑的精华

## 酉时肾经当令

### ●酉时值班的智者

肾经在酉时（17：00～19：00）经气最旺。人体经过申时泻火排毒，肾在酉时进入贮藏精华的阶段。

肾经与智力有关，这是因为肾藏精，精生髓，髓聚而成脑。脑是人体内的“元阳（神）之府”，人的视、听、嗅、感觉及思维记忆等功能都源于此，而且这些功能又只在脑髓的充实时才能发挥作用，而髓海的充实又依赖于肾气的温煦、充养。

如果肾精不足，髓海空虚，脑失所养，就会出现智力低下的现象。我们要利用好肾经当班的时段，合理地循按肾经，保护好肾精。只有肾精足，才能使智力保持在较高的水平，同时还能提高生育能力。

**〔肾经上的穴位〕**

本经共有27个穴位，其中10个穴位分布在下肢内侧，17个穴位分布在胸腹部前正中线的两侧，首穴为涌泉，末穴为俞府。

**〔肾经的循行〕**

本经循行起于足底涌泉穴。绕过足跟，在下肢行于内侧后缘上行至腹。在腹部行于任脉旁开0.5寸，在胸部行任脉旁2寸。止于锁骨下的俞府穴。

### ●肾经的养生调理之道

酉时运动量不适宜太大，也不宜大量喝水，以免增加肾脏的负担。此时一天的工作完毕，是应适当休息的时候。

酉时气血流注肾脏。肾经旺，肾主藏精，有利于贮藏一日的脏腑之精华。肾为先天之本，和心、肝、脾、肺四脏的联系都很密切。如果肾弱则会出现四肢冰冷、精神萎靡、腰膝酸软、头晕耳鸣、失眠健忘、女性更年期等症状。下班后骑自行车、散步回家以及上楼登楼梯都可锻炼肾经。

肾经还是“抗衰老的专家”，这与它的三大功能是分不开的，即它能保护元气，畅通血脉，保养肾脏。这三大功能正是充盈生命“三宝”所必需的。

元气，又称原气、真气，是人体中最基本、最根本的气，是生命活动所必需的。元气充沛的人，脏腑组织功能健旺，身体强壮少病；反之，如元气衰惫，人体就会生病、衰老。

血脉是运行气血的通道，能营养全身，只有全身血脉畅通，我们才能生成精、气、神。肾脏是先天之本，有封藏的特性，它能藏精，使之不随意外泄，另将肾精化为肾气，从而与人体的生、长、壮、老、死的生命过程密切相关。

〔肾气足，福运长寿来〕

肾是中医学研究的重点，也是人们抗衰老、关心身体健康的焦点。肾气足，才长寿。

## ●肾是影响衰老的重要因素

中医认为，虽然导致和影响衰老的因素很多，但由于人体以五脏为中心，在衰老这一渐进过程中，五脏功能的减退是主要因素。在五脏之中，肾与衰老的关系最为密切，肝与衰老的关系也日益受到重视，“人之衰老，肝为先导”，由于中医又有“肝肾同源”之说，因此，探讨肝肾与抗衰老的关系，对于探索衰老的机制具有重要意义。

人以五脏为本，而肾为五脏之根。肾所藏之精气为生命的基础，在人的生长壮老过程中起主导作用。故《灵枢·天年》说：“天寿过度，气脉常通而肾气有余也。”健康意味着机体内部与外界环境阴阳平衡，脏腑经络功能正常，气血和调，精神内守，形神合一。人的脏腑气血盛衰，直接关系着人的身体健康。

## ●肾是生长发育的主要动力

《素问·上古天真论》以男八女七为计算方法。在生命的发育阶段，“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。”“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。”

在身体的壮盛阶段，男子“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。”都说明了肾精对促进人体生长发育具有重要的作用，是生命的根本，所以《中藏经》才说“肾气绝则不尽其天命而死也”。

补肾能治疗生长发育障碍。补肾填精还是延缓衰老和治疗老年性疾病的重要手段。在中医学历代文献中，延缓衰老的方剂以补肾者居多。藏惜肾精为养生之重要原则。

# 从肾主水液判断是否肾虚

肾脏在身体内是主水液的主要脏器，从肾主水液就可以判断你的肾是否亏虚不足。

## ●肾主水液是什么意思

水液是体内正常液体的总称。肾主水液，从广义来讲，是指肾为水脏，泛指肾具有藏精和调节水液的作用；从狭义而言，是指肾主持和调节人体水液代谢的功能。肾主水液的功能是靠肾阳对水液的气化来实现的。肾脏主持和调节水液代谢的作用，称作肾的“气化”作用。

## ●水液代谢有赖肾的气化作用

人体水液代谢包括两个方面：一是将水谷精微中具有濡养滋润脏腑组织作用的津液输布周身；二是将各脏腑组织代谢利用后的浊液排出体外。这些均依赖肾的气化作用才能完成。肾的蒸腾气化使肺、脾、膀胱等脏腑在水液代谢中发挥各自的生理作用。被脏腑组织利用后的水液（清中之浊者）从三焦下行而归于肾，经肾的气化作用分为清浊两部分。

清者，再通过三焦上升，归于肺而布散于周身；浊者变成尿液，下输膀胱，从尿道排出体外，如此循环往复，得以维持人体水液代谢的平衡。肾的气化作用贯穿于水液代谢的始终，居于很重要的地位，所以有“肾者主水”、“肾为水脏”之说。

### ●肾虚则水液代谢障碍

病理上，肾主水功能失调，气化失职，开阖失度，就会引起水液代谢障碍。气化失常，关门不利，阖多开少，小便的生成和排泄发生障碍可引起尿少、水肿等病理现象；若开多阖少，又可见尿多、尿频等症。如果经常尿少，甚至伴有脚肿或腿肿现象，属肾亏虚症状。如果经常尿多、尿频，白天小便次数多，量大，晚上起夜多，也说明肾亏虚。

## 下午五六时最适合补肾的药膳推荐

酉时补充肾阳最合适。因为酉时肾经气血最旺、功能最好，经过申时人体泻火排毒的代谢高峰之后，肾在酉时一方面要继续做一些清理残余的扫尾工作，另一方面则开始贮藏精华，所以此时是调养肾脏的最佳时机。尤其是因为命门火力不足导致的肾阳虚，最适合在这段时间来强肾壮阳。

### ●核桃枸杞子猪腰汤

原料：猪腰2个、枸杞子、生地黄各15克，首乌60克，巴戟30克，核桃肉30克，盐、味精、姜、料酒各适量。

做法：上述药材洗净，核桃肉开水烫掉表皮备用；2个猪腰切开去掉白脂膜并切片，入油锅并加入姜片翻炒。把以上药材全部（除熟猪腰片外）放入沙锅中，加水煮沸，小火煲2小时，最后加入炒好的猪腰，煮5分钟，调味即可食用。

功效：补肾填精，乌须黑发。

### ●清炖仔鸽汤

原料：鸽子2只，冬笋和鲜蘑各25克，清鸡汤1000克，精盐3克，火腿、绍酒和葱各10克，生姜5克，味精和白糖各1克。

做法：将鸽子剁成4大块，冬笋、鲜蘑、火腿切成片，葱切成段，姜拍松。鸽子用沸水焯水后捞出，洗净血沫，鲜蘑、冬笋用开水汆透捞出。取一只沙锅，放入鸡汤上火烧开，放入鸽子块、葱、姜、绍酒、精盐、白糖、味精，用大火烧沸后，盖上沙锅盖用小火炖至七八成熟后，再把冬笋、口蘑、火腿放入沙锅内，继续炖至鸽子酥烂，拣去葱、姜，撇去浮面油点即可上桌。

功效：补肝补肾，补血补气。适用老人或久病体衰，肝肾不足，气血虚亏。

## 老人酉时练逍遥步

### ●酉时是老年人锻炼最佳时间

锻炼身体、修炼功法需要良好的精力状态，要在气血比足，精神好的时候进行。老人在下午的15：00～19：00的时间段锻炼身体比较合适。老年人最好在17：30左右吃完晚餐，到18：00左右开始练功。此时，肾经气血最旺、功能最稳定，有利于促进饮食的消化吸收，增强脾胃的功能，防止各种肠胃病的发生。在肾经当令的酉时练习，可以充分调动肾之精气，练精化气，练气化精，以求实现精满、血盈、气足、神旺的目的。

### ●逍遥步

方法：1.在动作上，行走时两肩要完全放松，以肩动带动颈、胸、腰、胯和手臂的运动；两手手指自然微曲，手腕略微向内侧转动，使两手的劳宫穴始终保持相对的状态。

2.在脚下，行走的过程中两脚左右相隔约10厘米，膝关节略微弯曲，向前迈步如猫，有点类似于模特儿步。抬腿时，脚跟先提起，大脚趾轻点地；落脚时，脚跟内侧先着地，脚尖跷起，如此循环前进。

3.逍遥步在呼吸和意念上强调须遵循“意气相随，意到气到，随意观想”的原则。呼吸以自然状态的腹式呼吸为主，要求呼吸深慢细长。呼吸与步子不直接挂钩，一次呼吸过程少则走几步，多则可走20步。但在不憋气的基础上，一次呼吸过程越长，锻炼的效果越好。

功效：逍遥步既锻炼脏腑经络，又锻炼四肢筋骨，非常适合中老年人健身锻炼。其中，在行走的过程中，手脚来回摆动，相互导引，将人体的手三阴、手三阳和足三阴、足三阳十二条主经全都调动起来了，其必然会影响到奇经八脉，从而舒经活络、调和气血、平衡阴阳，促进气血在全身的通畅运行，延缓脏腑和筋骨皮肉的衰老。

## 腹部肾经要常推

### ●肾经保养歌谣

“腹部肾经要常推，脚上肾经有宝贝，涌泉照海和太溪，生命之水‘肾’上来。”肾经是阴经，走腹部，“腹部肾经要常推”就是说腹部的这一段肾经应该经常推揉，以保持它的循行畅通、气血旺盛，而脚上的肾经重点在于3个宝贝穴位——涌泉、照海和太溪，肾乃气血之根源，肾经五行属水，而这3个穴位，都与水有关，可谓是生命之水！

推揉方法：酉时（气血流注肾经的时间），或坐或站，隔着一层衣服推揉肾经：用手掌或手握空拳，沿着正中线从心口至小腹上下推揉。每次推揉5～8分钟，每天1次。即可保证腹部的肾经通畅无比。

### ●涌泉——肾经的第一大穴

涌，外涌而出也；泉，泉水也。其意指体内肾经经水由此外涌而出体表。本穴为肾经经脉的第一要穴。因此，经常按摩涌泉穴不仅有助于睡眠，还可补肾健脑、增强智力，而且它也是长寿要穴。

位置：该穴位于足底（去趾）前1/3处，足趾跖屈时呈凹陷。

揉法：用拇指指端或中指端在穴位上点按、旋揉，每次揉30～50次。

推法：用对侧拇指腹自小脚趾根部经涌泉斜向然谷推揉，或者用同侧手拇指自小脚趾根部经涌泉穴向然谷穴抹按，另一手大拇指可以助力抹按。推或抹的方向均顺着肾经的走向操作。顺经为补，逆向为泻。每次推100～500次。

泡脚法：准备一盆稍烫的热水，将两个保健球放在水里，然后把脚伸进盆里，这时保健球的外表已经被暖热了。将两个球一脚一个，踩在前脚掌心（涌泉穴处），然后脚上微微用力，让球慢慢地在盆底滚动，如此泡脚滚球15分钟。

功效：通过对涌泉穴的按摩，既有效地激活了脚部的气血，也让涌泉穴得到了充分的刺激，补肾强身，防病祛病。

### ●太溪——养肾还得取其原

太溪穴是足少阴肾经原穴，具有较强的补益肾气作用。因肾为先天之本，主生殖，司二便，主骨生髓通于脑，为作强之官，刺激太溪穴对全身很多脏器均有调整作用。

太就是大的意思，也就是说它是肾经上最大的溪流，是肾经经气汇聚之地。刺激太溪穴能够很好发挥“补水”也就是滋阴的作用。《医宗金鉴》说它是“房劳”，可以调治性生活过多过频所导致的肾阴虚。

位置：该穴位于足内侧，内踝后方，当内踝尖与跟腱之间的凹陷处。

按摩方法：盘腿端坐，用左手拇指按压右踝后太溪穴，左旋按压10次，右旋按压10次，然后用右手拇指按压左踝太溪穴，手法同前。

功效：太溪穴是一个大补穴，凡是肾虚引起的各种症状，如腰酸、头晕、耳鸣、脱发、牙齿松动、哮喘、性功能减退、习惯性流产等症，都可通过刺激该穴收到明显的效果。

### ●复溜——肾虚当要补其母

“复溜”就是让血液重新流动的意思。该穴治汗效果最好，无论多汗还是无汗，都可以选择此穴。有针灸专家称针刺此穴滋肾阴的效果极好，相当于六味地黄丸的功效，所以怕热口干、夜间烦躁难眠的患者，也可以多按摩复溜，当可减轻症状。本穴为肾经母穴，根据“虚则补其母”的理论，肾经虚症，均可取本穴补之。而太溪、复溜两穴常相配而用。有病治病，无病强身，若同时再在肾俞、关元、气海等穴拔罐，更能起到补益之功效。

位置：位于小腿里侧，脚踝内侧中央上二指宽处，胫骨与跟腱间。

按摩方法：以双手拇指按压此穴，稍用力圈状按摩50次以上。每天1～2次，坚持长期按摩。

功效：可治疗肾炎、神经衰弱、精力衰退、记忆力减退、手脚冰冷、手脚水肿等病症。

## 戌时养护心包经
## ——静心养神，与心脏“拉好关系”

### 戌时心包经当令

### ●戌时值班的臣使之官

戌时（19：00～21：00）心包经气血充沛。心包经旺，再一次增强心的力量，心火生胃土有利于消化，这时刚好为晚餐时间。

心包因其部位接近于心肺，又是人体宗气的发源地，能助心肺传输气血，协调阴阳，使精神愉快。心包可以保护心脏，使其不受外邪侵入；如有外邪侵入，心包首当其冲掩护心脏。因此，心包的一个重要功能就是代心受邪。它包裹并护卫着心脏，随时等待临危受命，代心行事。心脏病最先表现在心包上，心包经之病叫“心中大动”，患者会感觉心慌。

〔心包经上的穴位〕

本经共有9个穴位，其中8个穴位分布在上肢内侧面的中间，1个穴位在侧胸上部，首穴为天池，末穴为中冲。

〔心包经的循行〕

本经循行起于乳头外开1寸天池穴。行于上肢内侧正中线。止于中指尖端的中冲穴。

### ●心包经的养生调理之道

《黄帝内经》说："膻中者，臣使之官，喜乐出焉。""膻中"就是心包，它位于两乳之间的正中位置，是宗气汇聚的地方。宗气又是什么呢？它是聚集在人体胸中的气，又称大气，可以推动肺的呼吸。凡言语、声音、呼吸的强弱及嗅觉的灵敏度，都与宗气有关。宗气还有协助心气推动心脉搏动、调节心律的作用。如果宗气不足，就会出现气短、喘促、呼吸急促、气息微弱、肢体活动不便、心脏搏动无力或节律失常等问题。

戌时心包经气血旺，为心包经与脑神经系统最活跃的时间。此时可以做一些甩手运动，对心脏会有帮助。

另外，心包的一个功能是"喜乐出焉"，心包经主喜乐，简单地说就是要快乐。在很压抑的气氛下是很容易胸闷的，在戌时要放松身心，快快乐乐地度过这段时间。

心脏不好的人，最好在戌时循按心包经。戌时阴气正盛，阳气将尽，此刻还要给自己创造安然入眠的条件，不要进行剧烈运动，以散步最好，否则容易失眠。晚餐不要过于肥腻，否则易生亢热而致胸中烦闷、恶心。

## 饭后休息半小时再散步，调养胃气

### ●为什么饭后休息半小时再散步

有一句谚语："饭后百步走，活到九十九"。其实这里的"饭后"并不是说吃完饭就立即出去活动，正确的理解应该是先休息上半小时左右，然后再出去散散步，活动活动。为什么要这样呢？

首先，刚吃完饭的时候食物并没有全部到达胃里面，还有一部分正从食管里往下走，此时不应该做比较大的身体活动。

一方面是防止由于食物快速地下落对食管和脾胃造成伤害；另一方面则是为了预防食物在快速的下落过程中行进不顺畅，发生堆积，堵上了，形成梗阻。

另外，刚吃完饭，人体的气血会转移到脾胃，以增强脾胃的消化能力。如果刚吃完饭后立即就出去活动，气血就会分散，很大一部分能量到腿脚四肢上，这样到达脾胃的气血就会不足，它们的功能必然会受到影响。

偶尔一次没什么关系，但若长此以往的话，人的消化吸收能力就会下降，甚至引起消化系统的疾病。

### ●饭后百步走因人而异

"饭后百步走，活到九十九"这句话主要针对的是那些每天活动比较少，长期伏案工作，或形体较胖、体质比较好的人来说的。

而对本来体质不太好，尤其是患有胃下垂、高血压、冠心病、动脉硬化、糖尿病等心血管疾病的人来说，饭后胃肠活动加快，负担更重，如果很快就出去散步的话极有可能会加重病情；并且散步和活动会使体内的气血流动加快，脑部的气血供应减少，还可能引发心绞痛、早搏、阵发性房颤以及昏厥晕倒等严重问题。戌时气血流注心包经，而心包经属火，脾胃属土，火生土，晚饭之后的戌时休息半小时，借火补土，以调养脾胃，效果非常好。

## 心包经是让人快乐的经络

### ●心脏不能被病毒侵害

《黄帝内经》认为心脏是人体的统帅，掌管着血液运行和人的神智活动，是身体的根本，就像一个国家的君主。心脏由肌肉细胞组成，一直工作到心跳停止。所以，心脏特别坚实耐用，是不能被侵害的。如果被外界病毒、细菌或体内的痰饮、瘀血侵害到了，心脏就会受伤，也就不能够藏神了，人就会发生疾病，甚至会死去。心脏被侵害就会表现出一些受伤的症状，如病毒性心肌炎就是病毒侵害到了心肌细胞。心包和心脏之间只能容许少量润滑液，但是，如果不该进去的液体进入其中，就会形成心包积液。

### ●心包是保护心脏的卫士

心是不能受邪的。那么，总得有一个东西“代君受过”，这个东西就是心包。心包是心脏外膜组织，主要是保护心肌正常工作。膻中处于两乳之间正中位置，因其部位近心肺，为宗气发源地，称之为气海。它能协助心肺传输气血，协调阴阳，使精神愉快。心包络经气不通畅，胸中心包络的阳气得不到宣泄外达，人就会忧愁抑郁；反过来由于心包络经气过于充盛，人就会兴奋地停不下来，就像范进中举以后，心包经由于压抑阻滞不畅太久就会化火。

### ●常高高兴兴，心包经气通

有时候遇到不如意的事情，就会导致心和心包的经络之气不畅。戌时多数夫妻双方分别一天下班归来，在做饭、吃饭的时候，把不如意的事先放下，多谈论些愉快的话题，让心情舒畅，这样既有助于夫妻恩爱，又有益于身心健康。千万别在饭桌上斗气，导致没胃口，影响食物消化，甚至整晚的好心情都会被破坏。

## 心包经患病调三焦

### ●心包痰饮与十枣汤

心脏的病，首先会表现在心包上。心包在五行上属火，心包经的阳气如果不够用的话，不仅会导致无法辅佐心脏运送血液，还会导致水液瘀滞，加重心包和心脏的疾病。由于心包的经脉连通三焦，心包络的瘀滞也可以导致三焦的气化水液的失常，就会有痰饮、水饮、瘀血的积聚，导致不该有的物质停留潜伏在胸间。著名的方剂“十枣汤”，由甘遂、大戟、芫花和10个红枣组成，起效迅速。甘遂、大戟、芫花这三味药中，甘遂可以消除腠理皮肤微小血脉的积水和痰饮；大戟善行脏腑之水，包括胃肠膀胱的水液停留；芫花善除心包络胸胁痰饮和积水。这些本不该停留在体内的多余的液体，通过三焦的经络，最终由小便和大便排出体外。

## ●月经不调连心包

女性月经是子宫内膜周期性脱落而引起的出血。行经年龄的女性3个月没有月经，就可以诊断为闭经。那么，月经不调和心包经是什么关系呢?

《黄帝内经》中说：“月事不来者……心气不得下通，故月事不来也。”心和心包阳气充盛，维持全身各个脏腑功能的正常发挥。如果心经火盛，那么就会通过心包——三焦传遍全身。如果三焦接受来自心经的阳气过多，就会容易形成壮火、邪火。心火不下降，充斥三焦，血液不足，但其阳气过剩，阴不足以配阳，故心火上炎，心气不能向下通达。子宫的经脉属心，心脏的阳气下不来，血液是阳气的从属，血液也不下行，从而导致月经闭止。由于心火亢盛导致的闭经，要清泻心火，可以多喝水，通过补充水液降火。

心包和心脏虚弱的人，心火不够用，那就要注意防止经络受寒。女性朋友不要吃太过寒凉的食物，要多吃点温性的食物；穿着也要注意保暖，避免感冒着凉。

# 心包经的穴位按摩

## ●胸为气海，膻中穴可以调气

**膻中穴的定位**：在胸前的正中线上，平第4肋间，两乳头连线的中点。取定穴位时，患者可采用正坐或仰卧的姿势。

**治疗作用**：膻中是心包络的募穴，心包经经气聚集交会之处。膻中穴周围之下是心脏、肺，两侧是乳房。凡一切气机不调所致的病症，如胸闷、乳房胀疼、恶心、胃胀、咳喘、情绪压抑等，皆可取而治之。

**按摩方法**：按揉。

## ●内关穴与冠心病

**定位**：在前臂掌侧，在曲泽与大陵的连线上，腕横纹上2寸，掌长肌腱与桡侧腕屈肌腱之间。

**治疗作用**：能调整心脏功能，对胸痛、胃痛、呕吐、呃逆、失眠、抑郁、眩晕、中风、哮喘、偏头痛都有一定疗效。

**按摩方法**：拇指按压。具体方法是，用一只手的拇指指腹紧按另一前臂内侧的内关穴位，先向下按，再做向心性按压，两手交替进行。对心跳过速者，手法由轻渐重，同时可配合震颤及轻揉；对心跳过缓者，用强刺激手法。其他情况，可以按住穴位，左右旋转各10次，然后紧压1分钟。

## ●大陵穴与精神疾患

**定位**：在腕掌横纹的中点处，在掌长肌腱与桡侧腕屈肌腱之间。

**治疗作用**：大陵穴属唐代药王孙思邈提出的十三鬼穴之一。之所以称为鬼穴，主要在于这个穴位治疗精神疾病疗效显著。精神疾病病位多在于心，心包代心受邪，大陵是心包经原穴，原穴顾名思义是根本之气——元气出入的门户。

**按摩方法**：点按。睡前点按穴位1分钟，两手交替进行。

# 揉捏心包经，呵护心脏

## ●保持心包经通畅的重要性

保持心包经的通畅非常重要，因为保护心包经即是保护心脏，心主要有两大功能，即中医讲的主血脉和主神志。心主血脉就是负责血液及其运行的管道，如血液干不干净，血管通不通畅，血液能不能在全身正常地运行，这都是它要管的事。心脏病、心脑血管病，“三高症”（高血脂、高血压、高血糖），动脉硬化、冠心病、心绞痛、心肌梗死、脑血栓，这些病的病根都在心脏上，都是因为心主血脉的功能发生异常，不能正常地净化和推动血液，导致血液不净，血管堵塞，然后就会出现这些病。

心主神志又叫心藏神，心主神明，就是说人的意识、思维和情志活动都是在心的主导下进行的。《灵枢·邪客》中说：“心者，五脏六腑之大主也，精神之所舍也。”《灵枢·本神》中讲道：“所以任物者谓之心。”强调的都是心主导人的意识思维活动的功能。要是心主神志的功能不正常了就会出现我们通常所说的“喜怒无常”，也就是《灵枢·本神》中所讲的：“心藏脉，脉含神，心气虚则悲，实则笑不休。”

现在人最爱得的两种病——心脑血管病和心理疾病，都在心包经的管辖范围内。所以这说明现代人心包经瘀堵不通、气血不足已经成了一个普遍情况。所以敲心包经的方法才是根本之策。当然，治病解症只是亡羊补牢之举，真正的健康财富源于平时的积累。心包经气血旺盛，循行通畅，就会增强心包的功能，而心包就能更好地保护心脏。

## ●按摩方法

1.两手互换着从腋下开始，自上而下捏揉心包经的行走路线，沿着胳膊、手腕、手掌，最后到中指尖。每侧捏揉10分钟左右即可。

2.在捏揉的过程中，全身要放松，心情要平静，手上稍微用点力，动作慢一点，一下一下揉，要将力量“传递”到心脏。

3.捏揉的时候不必具体针对某一个穴位，但如果揉到某一个地方的时候感觉到有酸、痛、麻木，就要重点关注。因为出现这种情况就预示着这个地方可能发生瘀堵，如果不及时加以疏导将可能危及心脏健康，引起各种心脏疾病。所以一旦发现情况，每天按摩的时候就要比其他地方多揉一会儿，直到把它揉到不痛。

4.按摩心包经的最佳时机是在戌时之“中点”（19：40～20：20）。因为晚上20：00正好是心包经气血的峰值，而其前后的20分钟相对而言是它气血最旺、最平稳的时候。所以这时候敲揉效果是最好的，能达到事半功倍之目的。

## ●敲揉方法

1.选取一个安静的位置，坐在椅子上。身心放松，呼吸均匀。闭上双眼，集中注意力于心包之募穴——膻中穴10分钟。

2.伸开双臂稍微活动一下，开始揉心包经。左手揉右胳膊上的经络，右手揉左胳膊上的经络，从乳头旁边的天池穴开始，经肩膀内侧到胳膊内侧，循着心包经的行走路线，一点一点敲揉下去，直到手腕部，最后到达手掌心的劳宫穴。敲揉的速度不要过快，但力度要稍大一点，要让这种力量具有穿透力，能随着经络传递到心脏里面去，每侧每次敲揉10分钟左右。

3.如果按到某一个地方有酸、痛、麻木等异常的感觉，就需要在这个地方多按揉一会儿，并且每天如此，直到把它揉得不痛为止。

**功效**：心包经畅通，心脏的功能就会好，就不会轻易出现神志和心血管方面的毛病，如忧郁烦躁、紧张不安、失眠健忘、心脏病、冠心病、脑血栓等。

### ●民间敲打法

在民间还有一种敲打心包经的锻炼方法，对解郁、解压非常有效。

那么如何拨心包经呢？首先要用手指掐住自己的腋下，腋下里边有一根大筋，然后就可以拨动它。当拨到这根大筋的时候，小指和无名指就会发麻。这个大筋底下有一个重要的穴位，叫天泉穴。用手掐住它，并且感到手指发麻，就证明拨对位置了。如果每天晚上临睡觉前拨十来遍，这样敲打下去，就可以排去自己的郁闷和心包积液，对身体非常有好处。据说这样还可以减肥，因为心包积液除掉了，心脏的活力就加强，整个身心的代谢都会加强。

## 亥时养护三焦经
## ——准备睡眠，养阴育阳留住青春

### 亥时三焦经当令

### ●亥时值班的大禹

亥时（21：00～23：00）阴气更重，阳气更弱，气机下降。此时的养生关键：有心肾疾病、低血压、低血糖、阳气虚者，应在此时及时服药，以预防夜半病发；此时还是入睡的最佳时期，另外，睡前要少喝水，尤其是患水肿的人睡前不要多喝水。亥时三焦经值班，气血流注三焦经掌管人体诸气，人体诸气皆通过三焦而输布到各脏腑。三焦通百脉，是人体气血运行的关键。三焦也是六腑中最大的脏腑。人如果在亥时睡觉，百脉就可以得到休养生息，对身体十分有益。

**〔三焦经上的穴位〕**

本经共有9个穴位，其中8个穴位分布在上肢内侧面的中间，1个穴位在侧胸上部，首穴为天池，末穴为中冲。

**〔三焦经的循行〕**

本经循行起于乳头外开1寸天池穴。行于上肢内侧正中线。止于中指尖端的中冲穴。

### ●三焦经的养生调理之道

在中医里面，三焦最主要的两项功能就是通行元气和通调水道。中医称肾为先天之本，脾胃是后天之本。人体的元气发源于肾，它由先天之精转化而来，又靠后天之精的滋养，是生命活动的原动力。

而元气在人体里面主要靠三焦输送到五脏六腑，充养于全身各处，以此来激发和推动各个脏腑组织正常工作。

三焦就好比是“中间商”，如果没有它的周转协调，元气这个“生活必需品”就到不了“消费者”——脏腑组织那里，这势必会造成“生产”和“消费”的脱节——想卖粮食的人卖不出去，想吃饭的人得不到粮食。

三焦的另一项重要功能——通调水道。通调水道就是说人体全身的津液（水）的输布和排泄都有三焦管辖。而水不仅是生命之源，滋养着全身上下内外的脏腑组织和器官，还是体内废物的代谢载体——汗液、尿液，如果人体里面水液的输布或代谢不正常，人体的健康就会受到威胁。日常生活中，那些晚上亥时睡觉，早上六七点起床，睡眠充足的人，气色非常好，脸色红润，皮肤光洁，排泄（大小便）也很有规律。

## 亥时入睡葆青春

### ●亥时入睡最养阴

晚上最佳的养阴育阳的入眠时间是在子时之前——亥时之末睡着。这样不仅能让身体得到很好的休息和调养，有利于孕育新的生命力量，促进阳气的生发，还是养阴的至要之法。

中医讲，动养阳（动则生阳），静养阴（静则生阴），也就是说，养阳气的最好办法是活动，而养阴的最佳途径则是安静地休息。怎样才能做到安静地休息呢？最佳的办法，而且是养阴效果最好的，那就莫过于夜晚的睡眠了，而睡眠的重中之重是“子午觉”。“子午觉”的关键在于睡熟，那么就需要人们在子时之前——亥时入睡。古人讲“先睡眼，后睡心”，亥时如果不能入睡，做到“先睡眼”，那到子时就不可能熟睡，也就谈不上“后睡心”。

亥时是气血流注三焦经的时候，所以也是调养三焦的最佳时机。而三焦是人体健康的总指挥，五脏六腑，气血津液，都由三焦管辖。人体的气机、水道通是否通畅，五脏六腑的功能是否协调，新陈代谢是否正常，都由三焦的功能来决定。

### ●拍打三焦经，元气顺畅，肺气排泄

在三焦经气血最旺的时候——亥时，坐着或是站着，右胳膊伸向左侧，右手正好在左侧腰部上下，然后用左手手掌从右肩膀开始，沿着胳膊的外侧三焦经的行走线路往下拍打，直到手腕，动作快慢适度，一下一下，略微用力，以振动里面的经络，每次8分钟左右。

拍完之后，再用食指按揉手腕背面，腕横纹中点小窝里的阳池穴3分钟。此穴是三焦经的原穴，揉它可以将气血引到手上——三焦经经气的源头，从而疏通整条经络。

右侧的经络疏导完毕，然后换手，还是同样的方法，用右手来拍打左侧的三焦经，拍完后再按揉阳池穴3分钟。三焦经打通了，能化解内分泌失调、消渴症（糖尿病）、脾胃病、咳喘症，还是头痛、头晕、失眠、抑郁症等病症。

## 三焦通畅血脉清

### ●三焦通，血脉才通

中医认为水液和血液都来自人的饮食，并且可以互相转化。现在我们认识到血液中绝大

部分是水。水液的正常运行与血液的正常循行息息相关。中医有“血不利则为水”的说法，血液运行不好就会产生水肿，有些女性朋友在经期会出现下肢或眼部轻微水肿，也是这个原因；同时三焦运行全身水液，三焦经络不通畅，水液滞留在皮肤腠理，也影响血液运行。一些心脏衰弱的患者，会血液运行无力，出现瘀血、水肿，采用利尿的治疗方法，效果往往立竿见影。所以保持三焦经络的通利，使得水液有序运行，从而减少疾病。

### ●二便通畅一身轻松

三焦提供废弃物排泄的通路。三焦为全身各个脏腑的功能活动输送阳气，保证脏腑功能的发挥。三焦功能正常则水液能正常运行，水液和血液能正常运送元（阳）气到各个脏腑，并且形成尿液把废弃物排出体外；饮食进入胃、肠，经脾运化正常生成人体气血，形成大便排出体外，才不会发生腹胀、便秘、泄泻等疾病。

上焦通路不正常，水液运行的道路受阻，一方面元气无法到达，另一方面阴寒的水液会损伤心肺阳气。心脏不能很好地输送血液，肺不能正常与外界气体交换，会出现胸闷、烦躁、气短、心悸，甚至会出现心衰、水肿等症状。

中焦气机不畅，脾将不能消化吸收，胃也不能正常向下输送食物残渣，导致气机停滞，甚至逆行，会出现腹胀、恶心欲呕、大便不畅等。

下焦的功能直接关系到人体排便的正常与否。尿液是液体，属于肾脏统摄，存于膀胱。如果元气不足，肾阳必定不足，会引起小便次数多，夜尿多，甚至小便水液直接从大肠泄出，形成腹泻，相反下焦的大肠如果有热，就会出现便秘。

## 元气通达头脑灵

### ●脑为髓海

髓海是物质基础，是根本，精髓储存最多的地方就在脑中。骨髓和鼻涕、眼泪的性质一样，都属肾管理。

### ●大脑供血要充足

《黄帝内经》讲人体功能的正常发挥，要靠血液提供的阳气。眼睛清晰地辨别东西，要靠肝脏得到良好的血液供应，肝的阳气充盛，才能通过经络到达眼部；腿的行走，手的灵活动作也不例外。大脑的血液供应也一样，我们蹲的时间一长，猛得站立时往往会感到头晕一下，那就是在重力作用下，血液没有一下供到脑部的结果。还有一些颈椎病患者，由于血液供应不足，会出现头晕的症状。但是过度充血，比如血压过高，就有可能会胀破大脑微血管，发生中风。

### ●神经衰弱

人的元气是由精髓气化而成。肾藏髓，连通脑，脑是藏髓的大仓库，所以有“脑为髓海”的说法。神经衰弱一是由于元气充足，道路不通畅，导致记忆力降低，精力不集中；另一方面是精髓亏少，元气化生不足，气不养神，出现倦怠安卧，多寐嗜睡。

## ●通三焦驱邪扶正防治老年痴呆

衰老是不可抗拒的，人们只有减慢衰老的速度。随着老龄化社会的到来，痴呆症的发病率逐渐增高。肥胖、糖尿病、心脑血管疾病、高血压、血脂紊乱都是由于三焦气化功能的下降、水液代谢失常、痰瘀阻滞血脉，诱使痴呆发生。原因一方面是老年人气血阴阳相对衰落，脏腑功能下降；另一方面三焦气化不利，生成痰浊瘀血，是痴呆症形成的直接原因。

## ●如何保持三焦气化正常

元气是人体之根本，是动力之源泉，是各种功能的能量来源。而三焦正是元气供给脏腑阳气的通路。因在睡眠期间胃肠道及其有关脏器的功能，将合成并制造人体的能量物质，以供活动时用。另外，由于体温、心率、血压下降，呼吸及部分内分泌减少，使基础代谢率降低，从而使体力得以恢复。

上焦有宗气，又叫大气。宗气藏于胸中，辅助肺脏进行呼吸，并且帮助心脏运行血液。揉按膻中穴疏利上焦气化，调补宗气，以行气血。

中焦主运，按摩中脘、足三里可促进中焦气化，益气和中，以生气血、化痰浊。

下焦主分别清浊，按摩气海穴，总调下焦气化，培补、振奋和升发元气；按摩外关通调三焦。

通过按摩五穴，调节三焦各部的气机，进而调节三焦各部所属脏腑的气机。三焦作为气化的总司，统领五脏六腑的功能活动。只有三焦气化功能正常，气血津液化生有源及升降出入的路径通畅，才能维持机体正常的生理功能。

## ●三焦与痰

痰，不仅是指我们肉眼可以看见的痰液，中医认为身体血脉中一切不该存在的多余物质也是痰，统称痰浊。痰浊主要是水液在体内停留聚集，并且性质黏滞，停留在经脉往往导致血液运行不畅通，从而形成瘀血。所以又把痰和瘀一起称作痰瘀。

身体三焦通利，才会气血清顺，津液流通，就不会产生痰浊。气顺表现在心情愉快，食欲好，大便通畅；血液清洁与否从面色上可以分辨出来。

气血是人体两大重要物质，阳气率领血液运行，血液可以运载阳气。气顺血顺，气虚血瘀，气血失去清顺，最终会变成痰浊。

## ●平衡阴阳

心平气和可平衡阴阳。《黄帝内经》指出：“恬淡虚无，真气从之”。暴怒伤阳，暴喜伤阴，情绪的强烈波动对身体伤害很大。节制性生活。过度频繁的性生活会使精血的耗伤过多，阳气损失，可能会导致白天精力不足，腰膝酸软甚至疼痛。少上火，《黄帝内经》讲“壮火食气”。身体某一功能过度的亢奋，也是对元气的一种损伤。比如，胃火大的人食量大，需要把大量的食物消化吸收，主要依靠人体的元气。

# 临睡前艾灸加泡脚，告别手脚冰凉

## ●手脚冰凉的原因

手脚发凉，用西医的话说就是血液循环不良造成的。如果血液循环良好，把热量带到了

四肢的末端，手脚自然就暖和起来了。在这个问题上，中西医的认识从根本上说是一致，从中医的角度来看，手脚发凉也是因为气血瘀滞，循行不畅，气血不能正常地到达四肢末端造成的；加上自身阳气虚弱不足，火力不够，手脚就会经常冷冰冰的；不仅如此，这样的人冬天的时候手脚上还爱长冻疮。如果从中医体质辩证的角度来看，这类人多属阳虚体质，明显的阳气不足。中医讲“气为血之帅，气行则血行，气滞则血瘀，气血通则百病愈”，阳气不足，没有力量推动血液的运行，血液行动无力而发生瘀滞，也就不能将从饮食转化而来的热量带到四肢，所以手脚必然就会发凉，要是气血旺盛通畅了，疾病就会不治自愈。

## ●选择艾灸的原因

通过阳池穴调阳气的方法很多，针灸、按摩、艾灸都可以，但补益阳气效果最好而又最适合一般人操作的要数艾灸。所谓艾灸就是用艾叶制成的艾炷点燃之后来炙烤，给穴位以热刺激，同时又取艾叶之特殊药性，实现“药穴”联合。艾叶本身就是一味很好的辛温性质的中药，归肝、脾、肾经。且这三脏都是人体气血生化的根本所在，效果自然非同一般。再加上用火把艾炷点着之后来烤，火是热性的，这样温阳的作用就更胜一筹。所以艾灸阳池，乃是最佳提升阳气之策，尤其是对于手脚发凉这种情况。而中医上讲，四肢是两两对应的，左右对应，上下对应也就是说手与脚是对应的，手上气血顺畅，脚上的气血也就到位了。

## ●艾灸阳池穴

位置：该穴位于腕背横纹中，指总伸肌腱尺侧缘凹陷中。

艾灸方法：将艾条的一端点燃，使其距离皮肤2～3厘米，以周围皮肤有温热感而不灼痛为宜。每次灸的时间以10～15分钟为宜，每月连续灸10次。

功效：“三焦主气”，它是人体元气运行的主要通道。中医讲，气属阳，血属阴，元阳之气是人体的根本。通过艾灸三焦经之原穴阳池，增强了身体的元气，使元气的运行更加顺畅，输布更为有力，可以有效到达四肢末端，从而对手脚起到很好的温煦作用。此法还有一个好处，就是提升阳气的同时不会造成阳亢、“上火”，因为它是从体表，从四肢的末端，阳气最弱的地方入手，补的是真正虚弱的地方。

提示：艾灸阳池穴最佳时间在晚上临睡前，也就是亥时（21：00～23：00）。这时候人体气血之洪流正好流注三焦经，此时三焦经的气血最旺，功能最强，调理的效果最好。

## ●艾灸后姜水泡脚通气血

脚为人体之根，又是经络会聚之处，用姜水或艾水泡脚具有排寒湿、通气血的功用，尤其是对因为寒凝气滞引发痛经、月经不调的女性和腿脚不灵便、关节痛的老年人来说，效果更佳。泡脚的水要用姜水（每次往水中加入四五片生姜烧开）。泡脚要用至少1尺高的桶，并且在泡的过程中身边要准备一壶开水，不断往桶里加，使水温始终保持在有点烫脚的感觉。每次至少要泡15分钟以上，至头上微微出汗效果最好。每次泡完脚之后最好在10分钟内上床睡觉，并且要注意脚部的保暖。必须要每天坚持，至少连续1个月以上。

将此泡脚之法与艾灸阳池穴结合起来用，每天晚上先灸阳池，再泡脚，然后就上床睡觉。对任何阳虚体弱、气血瘀滞、寒湿凝结之证都有良好的疗效。特别是那些随着年龄的增长而阳虚体衰的老年人，效果十分明显。

# 第二章

# 黄帝内经四季养生法

## 顺时养生益寿延年

## 春夏养阳，秋冬养阴

**“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……故阴阳四时者，万物之终始也，死生之本也。”**

**——《素问·四气调神大论》**

中医养生的最高境界，就是顺应天时、地利，而后人和。《黄帝内经》认为，天人合一，人的生命与天地自然相通。人的活动，顺应天时的变化，按照一年四季时节的不同来养形调神，是“寿命之本”。万物春生、夏长、秋收、冬藏，人的活动应顺应时序的变化，采用春养生，夏养长，秋养收，冬养藏，以及春夏养阳、秋冬养阴的方法，以自然之道，养自然之生，取得天人合一。

“四时五脏阴阳”这一说法，首见于《黄帝内经》中的《素问·经脉别论》。该篇就饮食物的消化吸收过程及其与各脏腑之间的关系进行了论述：“食气入胃，散精于肝，淫气于筋。食气入胃，浊气归心，淫精于脉。脉气流经，经气归于肺，肺朝百脉，输精于皮毛。毛脉合精，行气于府。府精神明，留于四脏，气归于权衡。权衡以平，气口成寸，以决死生。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，五经并行，合于四时五脏阴阳，揆度以为常也。”

篇中论述了“四时阴阳”以及人之“常”与“变”。“凡人之惊恐恚劳动静，皆为变也。”“春秋冬夏，四时阴阳，生病起于过用，此为常也。”

### 四时与阴阳

对于四时与阴阳关系的论述，《素问·四气调神大论》解释得最为精彩。“春三月……此春气之应，养生之道也。夏三月……此夏气之应，养长之道也。秋三月……此秋气之应，养收之道也。冬三月……此冬气之应，养藏之道也。”“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……故阴阳四时者，万物之终始也，死生之本也。”

但是，这里提到的仅是“阴阳四时”或“四时阴阳”。春生、夏长、秋收、冬藏，尚无五脏的痕迹。

## 四时与五脏

《黄帝内经》中论述较多的是四时五行相合，而四时与五行相合，是从四时五脏相合开始的。《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……春伤于风……夏伤于暑……秋伤于湿……冬伤于寒……四时之气更伤五脏。”四时之气如何更伤五脏呢?

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。

# 春天养生法

**“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，此春气之应，养生之道也；逆之则伤肝，夏为实寒变，奉长者少。”**

**——《素问·四气调神大论》**

春天万物复苏，生机勃发，欣欣向荣，富有朝、生二气。在这个季节，人应晚睡早起，在庭院中缓缓散步，披开束发，放宽衣带让形体舒展，使神志随着春阳升发而舒畅。这就是与春季相应的保养“生气”的道理，如果违背了这个道理，就要伤及肝气，以致供养夏季的力量就少了，那么到夏季就会发生寒性病变。

## 春天的特点

“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”的方法

什么叫养“生”？养“生”，就是养生机，也就是长养人体生命的活力。春天正是长养人体生命活力的最佳时机。春天如何养“生”？春天是阳长阴消的开始，所以应该重在养阳，切莫错过春天养阳这一大好时机。春天主生发，万物生发，肝气内应，养生之道在于以养肝为主，原则是：生而勿杀，以使志生。养神志以欣欣向荣。逆之则伤肝，夏为寒变，奉长者少。意思是伤了肝气，就会降低适应夏天的能力。

### ●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

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

### ●防病保健

春夏养阳：“冬至一阳生”，春天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。选用薄荷、荆芥等以顺春升之气。

## 夏天养长法

**“夏三月，此为蕃秀。天地气交，万物华实，夜卧早起，无厌于日，使志无怒，使华英成秀，使气得泄，若所爱在外，此夏气之应，养长之道也；逆之则伤心，秋为痎疟，奉收者少，冬至重病。”**

**——《素问·四气调神大论》**

夏天，大自然阴阳气化是阳长阴消之时，也就是说，夏天是阳气最旺的时候，所以是养阳的大好时机。尤其是阳虚体质的人，更应该利用夏天来养阳以平衡脏腑的阴阳。

### 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。

夏天，天气下降，地气上升，地气相交，植物蕃秀，万物华实，人应晚睡早起，不厌恶炎夏之日，不发怒，使体内浊气外泄，神志怡悦舒畅。这是与夏季相应的保养“长气”的道理，如果违背了这个道理，那就要伤及心气，到秋季容易发生痃疾，以致供养秋季“收气”的力量就少了，到冬季还会发生更严重的疾病。

夏天如何养“长”？夏天是阳长阴消的极期，夏天主长，万物茂盛，心气内应，养“长”应以养心为主。要使气得泄（该出汗时就要出汗），因为夏天属阳，阳主外，所以汗多。逆之则伤心，秋天就会患痰证（呼吸系统疾病），那么就会降低了适应秋天的能力，所谓“奉收者少”。正如《黄帝内经》所说：夏三月要夜卧早起，无厌于日（不要怕阳光），使志无怒（心情要愉快），使气得泄（不要闭汗），若所爱在外（多进行户外活动）。

夏天，心最累。心是人体最受累的器官，人体所有器官所需要的气血，都要由心来推动。心像一头老牛一样昼夜不停地工作，人体的五脏中，肾脏有两个，坏了一个还有另一个，肝、肺都有两叶，唯独心脏只有一个，所以心最为宝贵，也最辛苦。夏天尤其要注重养心，因为心为火脏，心气应于夏，一年四季之中，心与夏天的关系最大。夏天出汗多，也是伤心阴、耗心阳最多的时候，也是心最受累的季节，所以夏天要重点养心。正如《素问·六节藏象论》所说：“心者，生之本……为阳中之太阳，通于夏气。”

在暑热季节，人的阳气都跑到外面去了，体内的阳气不足，所以用人参补气；汗出得太多了，用五味子收敛，敛心气；天气太热，汗出了以后体内的津伤阴，所以用麦冬养阴。

## ●精神调养

“使志无怒。”意思是说，一个人在情志上不要发怒，心情要愉快。“使气得泄。”意思是说，在夏天的时候一定要把自己的郁滞散发出去，让自己的气得以疏泄，这样到秋天收敛的时候才能收进东西。如果在夏天疏泄得不够，到了秋冬季节想进补的话，根本就补不进来。

## ●起居调养

多晒太阳。阳光是人体阳气的主要来源。夏天以上午九十点钟的阳光最好，此时阳光不强也不弱。植物通过光合作用开始散发出氧气，养生效果最好。

要早睡早起。夏天昼长夜短，应多参加户外活动。可以面对东方朝阳做深呼吸；或多到公园、海边、湖边漫步等。

衣服要透气。夏天穿衣要少，要透气，该出汗时就要出汗，不能憋汗。衣服的材质要柔软吸汗。少穿露脐装，以免脾胃受凉。

空调温度要适宜。空调温度不低于23℃。空调病表现为出汗不利、头痛、食欲不振、乏力、容易感冒等，所以室内与室外的温差不能大于10℃。

要多喝水。水是夏天的第一养生良方。夏天热重、阳重，出汗过多则容易耗津伤阴，而水属阴，所以喝水可以直接养阴生津。

## ●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，不要过咸、过甜，少食辛辣油腻的食物，以免发生内热而诱发其他疾病。

## ●防病保健

苦夏：是指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，去医院检查却查不出什么器质性病变。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。

勿忘燥湿：长夏属湿，所以在健脾的同时，不要忘了燥湿。健脾燥湿可用白术、山药、薏苡仁熬粥，或用薏苡仁、白扁豆、山药炖肉服食。此外，长夏天气多阴雨绵绵，潮湿，湿气通于脾，容易出现脾虚。此时，脾气不足的人可以趁势补脾。

宜服党参：为什么有的人在长夏会出现肛门重坠、子宫下垂、头昏乏力的症状呢？这是中气下陷的缘故。脾虚日久失于调补，可导致中气下陷而引起内脏下垂。治疗应补益脾胃，升举中气，可服党参10克或人参3～5克炖肉，酌加升麻助升举之力。

注意醒脾：长夏，尤其是三伏天，气候闷热而潮湿，多夹湿浊，所以要注意醒脾。为什么有的人在三伏天容易出现恶心、食欲不振？这是因为长夏阴霾天多，湿气重浊，困阻于脾，因而出现食欲不振、呕吐。此时应多吃薄荷、荷叶包饭，或多吃生姜，这样可以用其芳香之气来醒脾，达到健脾化湿的目的。

多饮芳香之品：可多用薄荷、藿香、佩兰等泡水饮。或者自制香包将薄荷、藿香、佩兰等芳香之品装入布袋之中，带在身上。

多食清热利湿之品：如绿豆汤、绿茶、荷叶粥、芦根、竹叶、西瓜等。

小心中暑：“暑”为夏天的主气，为火热所致。暑为阳邪，如果夏天不注意养“化”，就会容易感受暑邪而发生中暑。主要症状：高热、心烦、面赤、呕吐、头痛、脉象洪大或立刻昏厥。先兆：不出汗，或出汗少，或大量出汗，出现恶心、头痛、乏力、全身发软等症状。此时要迅速避热就凉，把患者抬到阴凉通风之处，解开衣扣，用力掐其人中穴，冷敷头部，可服西瓜汁、淡盐水或绿豆汤。

多服养心清热之品：“舌为心之苗”，所以舌与心的关系最为密切，如果心有火，就可外泄于舌，所以长夏很容易口舌生疮，伴见心烦、口干、舌红。此时可服养阴清热之品，如将绿豆、竹叶、菊花、薄荷等泡水饮。

注意补心气：长夏天热，气压低，出汗多，所以容易患心气虚及心阳虚证。主要表现为心慌、气短、乏力等。此时，可用人参3克泡水饮，或人参炖鸡，或肉桂3克泡水饮，或黄芪3～5克泡水饮。

# 长夏，养“化”

## ●长夏的特点

长夏（农历六月，阳历7～8月间），应于脾，是脾气最旺盛、消化吸收力最强的时期。中医认为，长夏属土，人体五脏中的脾也属土；长夏的气候特点是偏湿，“湿”与人体的脾关系最大。所谓“湿气通于脾”，所以脾应于长夏。因而，长夏是健脾、养脾、治脾的重要时期。

### ●长夏养“化”的方法

长夏如何养“化”？长夏主化，包括熟化、消化，是人体脾胃消化、吸收营养的大好时期，所以长夏时期应多吃一些健脾的食物。尤其是青少年，此时正是长肌肉、长个子、健壮身体的大好时候，那就更要多吃点肉类食品。此外，还可吃一些白术、山药、白扁豆等以健运脾气。

### ●饮食调养

多吃豆。长夏，尤其是三伏天多吃豆，有健脾利湿的作用。适宜长夏吃的豆有：绿豆、白扁豆、赤小豆、红饭豆、薏苡仁、荷兰豆、豌豆、青豆、黑豆等。这些豆可以与大米一起熬粥，或者炖肉吃。

## 秋天养收法

**“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，此秋气之应，养收之道也；逆之则伤肺，冬为飧泄，奉藏者少。”**

**——《素问·四气调神大论》**

### 秋季的特点

一年之中，春夏是阳长阴消的时候，所以春夏养阳最好。而秋天是阴长阳消的时候，所以秋天自然应该养阴。这是应用大自然阴阳消长的趋势，因势利导，协调阴阳，起到事半功倍的效果。尤其是春夏伤阴耗津的人，更要抓紧秋天的好时机养阴生津，以调整、恢复人体阴阳的平衡。

### 秋天养“收”的方法

秋天主收，万物收敛，肺气内应，养生应以养肺为主。收敛神气，逆之则伤肺，冬为飧泄（完谷不化的腹泻），奉藏者少（降低了适应冬天的能力）。所以《黄帝内经》中说：秋三月，要早卧早起，与鸡俱兴（与鸡一起作息），使志安宁，收敛神气。秋风一起，它和肺气相通，这时要让气血跟着季节往里走，用一点秋梨膏，就不会在秋天到来时由于肺气不降而发生咳嗽。

秋三月，内应于肺。说明在人体的五脏中，秋天应重在养肺。肺主气，肺和呼吸的关系最大，俗话说“人活一口气”，所以要想养肺，首先要学会呼吸。呼吸的原则是：平衡阴阳，呼吸精气。方法有胸式呼吸和腹式呼吸两种。

### ●精神调养

保持愉快的心情。深秋，气化转收，秋令肃杀，而致草木凋零、万物萧条，应于人则易引发悲秋综合征，甚至患上抑郁症。这就要多看到秋天积极的一面，多与人接触，多说话，多参加户外活动等。总之，要融入大自然去感受丰收的喜悦，这样就可以对抗悲秋情绪的感染。

### ●起居调养

“早卧早起。”在四季中，春和夏都要夜卧早起，而到了秋天就要“早卧早起”。因为天地之气开始收敛了，那么人也要收敛，不可以再外散了。“使志安宁。”意思是说，在这个时间段，情志上要安宁了，要收敛了。另外，此时性生活也应该收敛。

### ●饮食调养

多喝水。水为阴中之至阴，水为万物之母。秋天主燥，燥邪的特点是干，所以要多喝水以对抗天干物燥。

### ●防病保健

注意降压。深秋之后，雨水渐少，燥气渐增，天气转凉，人体的气血开始内收，高血压及冠心病患者的症状开始加重，此时就要按时服降压药或治疗冠心病的药物。肺气虚者要多吃补益肺气之品。肺气虚指由于禀赋体弱，肺气不足，或无病失养，或过于劳累导致肺的气化功能虚衰。主要表现为气息无力、言语无力及咳喘无力。此外，还可见到自汗、畏风、面色淡白、脉弱。怎样调补呢？首先要多做深呼吸以增强肺的功能。同时要多吃补益肺气之品，如冬虫夏草、人参、西洋参、党参、太子参、黄芪、山药或四君子汤。

## 冬天养藏法

**“冬三月，此为闭藏。水冰地坼，无扰乎阳，早卧晚起，必待日光，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。此冬气之应，养藏之道也；逆之则伤肾，春为痿厥，奉生者少。”**

**——《素问·四气调神大论》**

### 冬季的特点

冬季的特点是阳气潜藏，阴气盛于外，草木凋零，蛰虫伏藏，冬主闭藏。

### 冬季养“藏”的方法

根据“春夏养阳，秋冬养阴”的理论，冬天应该养阴，因为冬天是阴气最浓的季节，

是阴长阳消之际。所以，顺应冬天阴长的天时，应该给人体补阴，尤其是阴虚之体，不要错过冬天是赋予阴气最好的时机，来平衡自己的阴阳。冬天和肾气相通，因为冬天气化应于人体的肾，一年四季中“春应肝，夏应心，长夏应脾，秋应肺，冬应肾”，按照人与天地的关系，冬天重在养肾。

## ●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。”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合，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”。

### 〔去寒就温〕

意思是说，冬天要躲避寒冷，保持身体的温暖。人到了冬天，阳气全部都内敛了，阳气全都藏在我们的丹田处。所以，冬天我们要穿厚一点的衣服，这就叫做去寒就温。

### 〔无泄皮肤〕

意思是说，不要过分开泄自己的皮肤。中医认为，皮是主收敛的，而肺气又是主皮毛的。皮主收敛，毛主宣发，因而肺气就有两个特性：一个是主肃降，一个是主宣发。肺气往外宣发是它次要的功能，主要还是收敛、肃降的作用。因此，在冬天要注意保持肺气的充沛，不要过分开泄自己的皮肤，这才是“冬天之应，养藏之道”。

## ●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，调节新陈代谢的功能，可以增强大脑皮质兴奋和体温调节功能。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。

## ●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，也要调理好胃肠后才能进补。

## ●注重养肾精

肾的功能是藏精，《黄帝内经》中说：“肾主蛰”，“封藏之本”。意思是说，要借助冬天肾主藏的本领进行封藏肾精，可以收到事半功倍的效果。平时可以多喝鸡汤、骨头汤，多吃核桃、桑葚、黑枣等，还可将枸杞子、黄精、何首乌、鹿茸、鹿角胶、阿胶炖肉吃。

# 第三章

# 辨清体质好养生

## 对症下药方见效

## 掌握我们身体情况的金钥匙
## ——望闻问切

### 望

#### ●形体

形体看上去肥胖，但未达到肥胖标准，只是超重；肌肉摸上去结实，行动灵活，多数是平和、湿热、痰湿体质，气虚不明显。

如果很慵懒，动作拖泥带水，走路拖拖沓沓，经常一屁股坐那儿，整个人显得沉重倦怠，这种人多数是痰湿间夹阳虚或气虚体质。

形体消瘦，体重不达标，皮下脂肪又少，基本上是虚性体质。

如果瘦而肌肉松软，脸黄，说话气若游丝，语声低怯，以气虚体质为主。

如果精瘦结实，灵活，精力不错，通常是阴虚内热体质。

如果形体干瘦，面色口唇发暗，皮肤干燥，舌质紫暗，多数是以血瘀体质为主。

#### ●看神气

心绪波动大、容易兴奋、躁动，多是体内有热。多数为湿热、阴虚内热、阳虚上热下寒等体质。

偏于安静、消沉，常常精神不振，则偏于气虚或阳虚体质。

反应迟钝，思维动作缓慢，则是痰湿体质。

看上去会比较郁闷、不开心、不开朗，甚至抑郁，则是气郁或血瘀体质。

有的人身体就像一个症状感觉放大器，稍有不适即周身痛苦，如临大敌，草木皆兵，全身上下检查一遍，结果往往问题并不大。这种患者通常敏感多疑，既容易心神不定、焦虑不安，又容易钻牛角尖、难以自拔，常见于女性虚性体质者。

#### ●看面色

中国人是黄种人，正常面色应该是黄而有光泽，透出少许血色。当然，肤色有深浅，不

论白皙还是黝黑，都应该有光泽。

面色萎黄，即黄而没有光泽、血色，是血虚。

皮肤黄而油腻，多为湿热。

面色、口唇发暗，月经前或受寒、失眠时常出现黑眼圈，多是血瘀体质。

面色白而缺乏血色、没有光泽，是阳虚。

## ●看舌象

舌体胖大，又淡又嫩，质软的，说明是虚性体质，阳虚、气虚常见。

舌体胖大，很红，是热性体质，一般食欲旺盛。

感觉舌头明显胀大，舌尖红赤，吃东西时好像要咬着舌头似的，说明是吃多了热性东西或者吃得太多了，容易生口疮。

舌体瘦小、色淡而萎软，是气血虚。

舌体小，但是很红，舌苔也不多，是阴虚或者有内热。

舌体颜色发紫发暗，或者有瘀斑瘀点，是瘀血。

舌体边缘经常有牙齿痕，是气虚。

舌苔经常很厚不退，不是湿热就是痰湿、

如果没有舌苔，是阴虚。

## ●看眼睛

目光炯炯有神，偏于热性或者平和体质。

目光无神，是虚性体质，气虚、血虚、阳虚都会出现。

眼巩膜上面经常有脂肪沉淀，或者常年有很细小的血丝，看上去比较浑浊，多见于血瘀、痰湿和湿热体质。

有一种比较特殊的上热下寒的阳虚体质，也会见到浑浊的眼睛。

## ●看指甲

月牙是指手指指甲根部的白色的圆弧形。正常的月牙应该是奶白色，越白越健康。

手指甲根部的月牙：正常的月牙占整个指甲盖的1/5左右，如果不及1/5，说明体内有寒；如果超过1/5，说明体内有热。

拇指和中指应该出现月牙，这说明我们的身体寒热适中，不会有大的健康问题。

10个手指头都没有月牙，如果从小没有，这说明是寒性体质；如果以前有现在没有，那说明体内寒气较重。

体质大热时，10个手指都有月牙，有7个以上的月牙就属于偏热或热性体质了。

## ●听声音

声音轻浅，没有中气，是气虚。

声音底气足，中气足，通常是痰湿或平和体质。

## ●闻味道

经常汗味、体味特别大，是痰湿或湿热体质。

经常有口气，说明有内热、积滞。痰湿、湿热、阴虚内热、上热下寒的人容易出现口气。

# 问

## ●问二便

经常小便很黄，说明体内多热；喝了水就要去厕所，夜尿又多，这是阳虚；每遇精神紧张则小便频数或经常因为要不要小便而心神不安，常见于气郁、气虚的女性。如果小便深黄发红、淋漓涩痛则要到医院及时检查治疗。长期大便量少干燥，可见于阴虚、气虚。

大便经常烂而不成形，可见于气虚、阳虚、痰湿。

大便经常干结或黏腻、味道臭，小便黄，是湿热体质。

遇到精神紧张就会大便烂而不成形的是气郁体质。

## ●问情志

凡事思虑过多者，多为气虚、血虚、气郁；容易伤感悲忧者，多为气虚、阳虚；七情难以舒展，内向压抑者多是气郁；容易惊恐不安者多是阳虚、气虚。

## ●问家族史

母亲或者父亲是痰湿体质，中心性肥胖，有高血压、糖尿病的人要小心，很可能你也是痰湿体质，要早早地扼制痰湿体质明显的偏颇。

先天因素、家族因素对于体质的影响是非常明显的，一方面是遗传，一方面可能是家庭内部长期形成的生活习惯、饮食习惯和养育后代的经验造成的。

## ●问寒热

畏寒怕冷、耐夏不耐冬、常年手脚发凉，尤其到了冬季手冷过肘和足冷过膝、睡不热被窝、身患每遇寒冷则发作或加剧的慢性病者，基本可以判断是阳虚体质。

怕热、耐冬不耐夏、四肢温暖，尤其到了夏季手心脚心发热，喜欢吹空调喝冷饮者，是热性体质。还有的人尤其是女性，冬天怕冷，夏天怕热，不耐寒热，一冷就穿很多，一热就喝冷饮吹空调，对气候的适应性很差。这种人常见气郁体质、气虚体质。素体血虚的女性也会见畏寒怕冷、手脚冰凉，但是通常都伴有头晕、心悸、多梦、面色萎黄、月经量少色淡的血虚表现。

## ●问汗液

少汗或无汗，能量代谢就会缓慢不畅通，闷在里面，内生痰湿、郁热、湿热。

汗出太多，比如白天不活动汗出（自汗）、晚上入睡后汗出（盗汗）都不正常，见于气虚、阴虚体质。

汗少或无汗，又能吃的人，肥胖往往在所难免；而自汗或盗汗，又胃口差、饭量小的人，消瘦、失眠、健忘、心慌就会出现。

有的人很容易出汗，吃饭、喝茶、运动、天稍热会出汗明显，不喜欢空调，可见于平和体质、偏于气虚体质者。这种人往往身体素质不错，情绪也较为稳定平和，也不容易发胖，因为热量代谢有一个很重要的渠道——汗出畅通，内热容易发散出去。

运动、热食、热饮、天热时，比别人明显汗少者，通常见于气郁、湿热、痰湿体质，少汗无汗会令人容易发胖、肿胀、闭经、烦躁易怒、生痤疮等。因为热量消耗少、水液代谢不畅、内热散不出去。

### ●问经带

经常性的月经量偏少、经期延后、色暗、痛经者一般多见于血瘀、气郁体质；经常性月经量多、经期提前、色鲜红则以热性体质居多；月经颜色淡红，多是血虚、气虚体质。

白带长期偏多，色白，伴有容易疲倦者，多是痰湿、气虚、阳虚体质；而带下色黄、阴痒者，多是湿热。

### 切

脉象有力，节奏整齐，说明身体状况好，最起码反映心肺功能好。

如果半天还摸不到脉，好不容易摸出来了，很细，若有若无，那就是虚性体质；如果脉象细，胃口又好，就很容易发胖。

脉象似一根直直的琴弦，叫弦脉，也叫肝脉，意味着肝脏功能不调。

在平静状态下，脉象比较快，是有热（实热或虚热）；脉象明显慢，是阳虚。

## 阴阳平衡是体质养生的宗旨

### 阴阳平衡是养生治病的关键

世界万物都包含着阴和阳相互对立统一的两个方面。阴阳的对立统一运动，是自然界一切事物发生、发展、变化及消亡的根本原因。人体疾病的形成是因为阴阳的失调，所以养生治病的关键也在于恢复阴阳平衡。凡是有点“道行”的中医，都会依据阴阳来诊病、治病。在中医的辨证论治中，把阴阳学说用以说明人体的组织结构、生理功能及病理变化等。

### 体质养生也要阴阳平衡

体质是人体各层次阴阳运动的产物，是大自然中万事万物阴阳运动的产物。所以只有顺应自然之阴阳、天地之阴阳、自身之阴阳……努力安排好自己生活的方方面面，与自然相“合”，与天地相“合”，与自身本质相“合”，使人体内在的、外在的各种阴阳对立关系都达到平衡状态，人才能健康长寿。每一个人都要重视自然界的阴阳平衡关系，要把阴阳平衡当做体质养生的宗旨，顺应体质，合理养生。

# 体质辨识可因人而异

## 强弱寒热不同

体质有强弱之分，偏寒偏热之别。因此，必须结合体质而辨证论治。如面白体胖，属阳虚体质者，本是寒湿之体，若感受寒湿之邪，则非用姜附参苓之类大热方药邪不能去；若感受湿热之邪则必缠绵难愈，尚须通阳以化湿，药性过凉则湿邪愈加闭阻于内而阳气更加虚乏。反之，如面色苍白形瘦，属阴虚体质者，内火易动，湿从热化，反伤津液，故其治与阳虚之体必定迥然不同。故阳虚、阴虚之体，虽同感湿热之邪，治法却大不相同。总之，阳盛或阴虚之体，慎用温热伤阴之剂；阳虚或阴盛之体，慎用寒凉伤阳之药。

## 年龄不同

人体气血及脏腑盛衰和生理活动随着年龄的增长而发生不同的变化，从而影响机体对致病因素的反应能力，所以年龄长幼与治疗关系密切。如小儿属“稚阴稚阳”之体，不论用温热剂还是苦寒剂，均应中病即止。辛热之属则易损真阴，又如老年人大多肾气已衰，中气虚乏，易受邪致病，而既病之后多见虚证，或虚中夹实。因此治病用药尤须审慎。正如清代医家叶天士所论，对老年病的治疗应审体质、保真气、慎劫夺。

## 性别不同

男子为阳刚之体，阴弱而阳旺，脏腑功能较强，代谢旺盛，肺活量大，在血压、基础代谢、热量消耗等方面均高于女性，所以男性容易患阳证、热证，如高血压、心脏病、秃发等，病情反应也较女性激烈。男子在生理上有分泌精液现象，在生殖功能病变中以阳痿、遗精、早泄、房劳、疝痛等为主要病证。男性平和体质、痰湿体质、湿热体质明显多于女性；女性血瘀体质、阳虚体质、气郁体质、阴虚体质明显多于男性。

女子为阴柔之体，阴盛而阳弱，脏腑功能较弱，女子免疫功能较男子强，基础代谢率较低。因此，虽然女子体质较弱，但寿命较长。女子有经、带、孕、产、乳等特点，以月经失调、血崩、经闭、痛经、带下等为主要病证。男子多性格外向，心胸开阔，女子多性格内向，多愁善感。女性体质养生要重视补气养血，男性体质养生要重视养肾护阳。女性养生要少吃寒凉食物，尤其是夏天。男性要少食狗肉、辣椒等辛温燥烈的食物。

## 生活条件、地域不同

生活习惯、营养状况对体质的影响很大。一般来说，膏粱厚味酿积既久，多为痰湿或湿热之质；纵欲恣情，多损真阴真阳；饥饱劳役每多脾胃致虚，因而治疗上须区别对待。

地区不同，生活习惯不一，人体的体质也有差异，因此中医治病讲究因地制宜。

## 同病异治、异病同治

由于体质的差异，即使同一疾病也可出现不同的证候，故其治则异。同时，即使病因或疾病不同，由于患者的体质在某些方面有共同点，往往可出现相似或相同的证候，故其治则同。

## 用药宜忌不同

由于体质有阴阳偏颇的差异，临证应视体质而用药。其一，注意药物性味，阴虚体质者宜甘寒、酸寒、咸寒、清润，忌辛热温散、苦寒沉降；阳虚体质者宜益火温补，忌苦寒泻火；气虚体质者宜补气培元，忌耗散克伐等。其二，注意用药剂量，一般来说，体长而壮实者剂量宜大，体瘦而弱者，剂量宜小。急躁者宜大剂取其速效，性多疑者宜平妥之剂缓求之。

## 善后调理不同

疾病初愈或趋向恢复时，中医学很重视善后调理，以促其康复。这也属于治疗范畴。此时常需多方面措施的配合，包括药物、食物、精神心理和生活习惯等。这些措施的具体选择应用，皆须视患者的体质特征而异。如燥红质者热病初愈，慎食狗肉、羊肉、桂圆等辛温食物或辛辣之味；腻滞质者大病初愈，慎食龟鳖等滋腻之物及五味子、乌梅等酸涩收敛之品。

# 体质养生可借天时

## 儿童时期：纯阳之体要多注意

小儿纯阳之体，容易有高热惊厥、感冒发热、咽喉肿痛、肺炎、积滞等，要谨慎合理应用抗生素和清热解毒中药，中病即止，切不可多用，更不可预防性使用。尤其是容易感冒咳嗽、上呼吸道感染的小儿更要注意，否则就会陷入不良循环，体质会越来越差。

要想小儿体内没有热气、不积滞，只需适当地饿一两顿；不要让小儿玩到几点是几点、太晚睡觉；少吃饼干、巧克力、奶油、饮料、火腿肠等精细加工后的高热量、高营养食品；不要总怕孩子吃不饱，满世界追着喂饭；养成定时大便习惯；大人在小儿面前言行举止要尽量安详平和，自然会养出健康的孩子。

儿童体质类型较多，平和体质、气虚体质、阴虚体质、痰湿体质、湿热体质、血瘀体质、血虚体质、过敏体质均较为常见。

## 青春发育期：不要肥胖

进入青春期，是女孩子改善体质的好阶段。素体血虚、气虚的女孩子，月经期要小心，不要受寒、不吃冷、不生气，注意腰骶部、少腹部的保暖，不剧烈运动。

月经后在饮食上适当进补，比如红枣、桂圆、枸杞子、莲子、葡萄干、当归等，会在一定程度上改善气虚和血虚的体质。痰湿体质、形体偏胖的女孩子，要特别注意控制体重，因为一旦明显肥胖，容易闭经，然后更加肥胖，加重痰湿体质。

青春期还要长身体、窜个子，虽然速度已经不能和儿童少年相比，但是嘴馋贪吃，尤其女孩子，零食不断，这也很容易导致肥胖。痰湿、气虚、阳虚体质的女孩子这时要特别小心，不要发胖，因为上述体质本身就容易导致肥胖，尤其育龄期生孩子之后，很可能喝凉水都胖。青春期就肥胖，没有给体重正常增长留下一点余地，产后要胖到什么程度，可想而知。

痛经的女孩子，月经前可以适当喝点红酒、糯米甜酒、红糖水，给少腹腰骶保暖，不要再穿露脐装了，还要注意个性修养，尽量温和不躁不怒，否则很容易促生或加重血瘀体质，尤其进入中年后，容易导致色斑、乳腺增生、子宫肌瘤等。

## 妇女产后：坐月子不可受风寒

妇女怀孕期间，身体内环境、脏腑功能会进行一次大的调整，气血相对旺盛以养育后代，对于虚性体质是一个较好的调整时机。生产过程中产妇紧张、用力、失血，体力消耗大，气血不足，百节空虚，腠理疏松。“产前一盆火，产后一盆冰”，产前产后，冰火两重天。

素体血虚、气虚、阳虚、血瘀的女性最应该注意产后月子调养，其体质很可能会得到明显的改善。但是如果不注意保养，也很可能使气虚、血虚、阳虚、血瘀等体质出现明显偏颇，甚至落下病根，比如肌肉劳损、腰腿关节痛、贫血、抑郁症、胃病、偏头痛、眼花、视力下降等。凡是月子里落下的病，很难治。

坐月子要注意几点：第一，身上、头上汗出潮湿时，不要洗头洗澡，应该待汗落，皮肤干爽时再洗，并选择一天中气温最高的时候。洗完后把身体头发完全擦干后再穿衣服或睡觉。第二，产后不可受寒受风，少吃寒凉水果。情绪要舒畅，饮食宜温热熟软。第三，产后饮食调养因地制宜。不同地区分别服用有补血活血作用的食物即可，适合妇女产后多虚多瘀的状况，没有必要一定要服用某种食物。

## 更年期：固护阳气振根基

如果人们在更年期注意调养，就能为自己获得良好的老年生活做一些铺垫，明代医家张介宾谓之“中年修理振根基”，人的根基就是肾气。肾气不亏不伤，在小儿则促进生长发育，在成人则增强身体素质，在老人则延缓衰老速度。

进入更年期，生命活力明显下降，所以阳虚；因为阳虚，所以蒸腾气化、新陈代谢缓慢，痰湿血瘀由此渐生渐多。这时以阳虚、痰湿、血瘀等混合性体质较为常见。如果随着年龄的增长，逐渐畏寒怕冷、不想不敢再吃冷东西、怕风吹等，这是正常衰老的表现，不用刻意补益，平时饮食和用药注意不用少用寒凉之品就行了。但是，痰湿、血瘀则务必使之少生，否则后患无穷。要少吃、少盐、少油、少乱补。适当进食山药、陈皮、薏米、生姜等利于减少痰湿之品。心态平和，多运动，少用空调冷气，适当进食山楂、少量红酒、糯米甜酒、黑木耳等食品，利于减少瘀血。更年期要控制体重，尤其是腰腹围。进入更年期，可能睡不着午觉、睡不够8小时了，但只要睡醒不疲乏，就不要担心害怕，顺其自然。更不能计较名利，争胜好强，用气斗狠。更年期以后，在某种程度上可以说，懂得舍弃、放弃就是养生。

# 根据不同体质治病

体质作为个体在生命过程相对稳定的特殊状态，必然贯穿于疾病的整个过程，成为制约和影响疾病发生、发展变化的基本要素。通过辨识体质类型，可预示不同体质类型所易患的疾病谱，以利于通过辨体施保、辨体施养，预防疾病的发生。

体质不同，所需采取的保健方法也不同。按照不同的分法，选择适合自己的养生保健方案，量体裁衣，才能将体质调养到最佳状态。由于体质的特异性、多样性和可变性，形成了个体对疾病的易感倾向、病变性质、疾病过程及其对治疗的反映等方面的明显差异。因此，中医学强调“因人制宜”。治病不仅要了解人的病，还要了解病的人。体质是治疗的重要依据。在疾病的防治过程中，按体质论治既是因人制宜的重要内容，又是中医治疗学的特色。临床所见同一种病，同一治法对此人有效，对他人则不但无效，反而有害，其原因就在于病同而人不同，体质不同，故疗效不一。

## 体质决定病因

体质决定对某种致病因素和某些疾病的易感性。不同体质对某些病因和疾病有特殊易感性。中医病因学对这一现象早有认识，针对某种体质容易感受相应淫邪的特点有“同气相求”之说。如迟冷质者素体阳虚，形寒怕冷，易感寒邪而为寒病，感受寒邪亦易入里，常伤脾肾之阳气；燥红质者素体阴虚，不耐暑热而易感温邪；黏滞质者体素湿盛，易感湿邪，常因外湿引动内湿而为泄为肿等。

## 体质影响发病与否及发病情况

中医学认为，正气虚是形成疾病的内在根据，而邪气只是疾病形成的外在条件。邪之所客必因正气之虚。正气虚，则邪乘虚而入；正气实，则邪无自入之理。正气决定于体质，体质的强弱决定着正气的虚实。因此，发生疾病的内在因素在很大程度上是指人的体质因素。

体质决定发病与否及发病情况在于体质的强弱决定是否感受外来的邪气。人体受邪之后，由于体质不同，发病情况也不尽相同。有立刻发病的，有不立刻发病的，也有时而复发的。体质健壮，正气旺盛，则难以致病；体质衰弱，正气内虚，则易于发病。

## 体质不同导致同病异证和异病同证

同一致病因素或同一种疾病，由于患者体质各异，其临床证候类型则有阴阳表里寒热虚实之不同。如同样感受寒邪，有的人出现发热恶寒，头身疼痛，苔薄白，脉浮等风寒表证；有的人一发病就出现畏寒肢冷，纳呆食减，腹痛泄泻，脉象缓弱等脾阳不足之证。前者平素体质尚强，正气御邪于肌表；后者阳气素虚，正不胜邪，以致寒邪直中太阴，故出现上述情况。又如同一地区、同一时期所发生的感冒，由于病邪不同，体质各异，感受也有轻重。因此，其临床类型有风寒、风热两大类别，以及挟湿、挟暑等不同兼证。

# 第四章

# 九型体质养生法

## 丹道医家秘传长寿方

## 九型体质自我判断

| 最完美的平和体质 | | |
|---|---|---|
| 1 | 体质成因 | 先天禀赋良好，后天调养得当。 |
| 2 | 形体特征 | 体型匀称、健壮。 |
| 3 | 精神特征 | 积极乐观、精力充沛。 |
| 4 | 心理特征 | 心理素质好、随和开朗、情绪稳定、思维理智、不偏激。 |
| 5 | 外貌特征 | 面色、肤色润泽，头发稠密有光泽，目光炯炯有神，鼻色明润，嗅觉灵敏，味觉正常，睡眠安和，饮食规律，二便正常，淡红舌，薄白苔。 |
| 6 | 常见症状 | 耐受寒热、不易疲劳、较少出现不适症状。 |
| 7 | 易患疾病 | 平素较少患病。 |
| 8 | 体质分型 | 先天禀赋好，后天调养佳。 |
| 9 | 适应能力 | 对自然环境和社会环境适应能力较强。 |
| **反复感冒的气虚体质** | | |
| 1 | 体质成因 | 先天禀赋不足，后天失养，如父母体弱、早产、人工喂养不当、偏食、厌食，或病后气亏、年老气弱。 |
| 2 | 形体特征 | 肌肉松软。 |
| 3 | 精神特征 | 懒言少语、疲乏神倦。 |
| 4 | 心理特征 | 性格内向、情绪不稳定、善惊易恐。 |
| 5 | 外貌特征 | 面色萎黄或淡白、易出汗、舌淡胖嫩、舌边有齿痕、步态缓慢。 |

| | | |
|---|---|---|
| 6 | 常见症状 | 头晕、健忘、自汗、乏力、便溏、腹胀、食欲减退、心悸、嗜睡、气短、胸闷、下肢水肿、小便清长、夜尿频多、便秘但不结硬或大便不成形、睡时流涎、目露白睛、出血不易止。 |
| 7 | 易患疾病 | 反复感冒、咳嗽、哮喘、内脏下垂、眼睑下垂、虚劳、紫癜、久病不愈。 |
| 8 | 体质分型 | 心气虚、肺气虚、脾胃气虚、肾气虚。 |
| 9 | 适应能力 | 不能耐受寒邪、风邪、暑邪。 |
| **畏寒怕冷的阳虚体质** | | |
| 1 | 体质成因 | 先天禀赋不足，后天失养，孕育时父母体弱、早产、气虚过甚损及阳气等。 |
| 2 | 形体特征 | 多白胖或清瘦、肌肉松软、四肢不健壮。 |
| 3 | 精神特征 | 精神不振、少气懒言。 |
| 4 | 心理特征 | 性格内向沉静。 |
| 5 | 外貌特征 | 面色苍白或晦暗、口唇色淡、舌淡胖嫩、舌边有齿痕、毛发易落、易出汗、步态缓慢、羞明畏光。 |
| 6 | 常见症状 | 平素畏冷、手足不温、喜热饮食、大便溏薄、小便清长，甚则心悸怔忡、胸闷气短、腰膝痿软、下肢水肿、头目晕眩。 |
| 7 | 易患疾病 | 冠心病、低血压、胃痛、腹痛、胃溃疡、久泻、消化不良、水肿、男子阳痿、女子宫冷不孕、痛经、闭经等。 |
| 8 | 体质分型 | 心阳虚、脾胃阳虚、肾阳虚。 |
| 9 | 适应能力 | 较弱不能耐受寒邪、耐夏不耐冬。 |
| **缺水急躁的阴虚体质** | | |
| 1 | 体质成因 | 先天禀赋不足，后天失养。孕育时父母体弱，或年长受孕、早产，或纵欲耗精，积劳阴亏，或曾患出血性疾病等。 |
| 2 | 形体特征 | 体型瘦长。 |
| 3 | 精神特征 | 精神时而振奋，性格活泼，但难以保持。 |
| 4 | 心理特征 | 性格外向好动，急躁易怒。 |
| 5 | 外貌特征 | 面色潮红、两目干涩、皮肤干燥、舌红少津、脉象细数。 |
| 6 | 常见症状 | 手足心热、口燥咽干、大便干燥、渴喜冷饮、视物模糊、眩晕耳鸣、睡眠差等。 |
| 7 | 易患疾病 | 心悸失眠、肺炎、胃酸过多、胃溃疡、高血压、男子早泄、女子闭经、崩漏、年老早衰等。 |
| 8 | 体质分型 | 心阴虚、胃阴虚、肝阴虚、肺阴虚、肾阴虚。 |
| 9 | 适应能力 | 较弱，不耐燥、热，耐冬不耐夏。 |

| 易患“三高”的痰湿体质 | | |
|---|---|---|
| 1 | 体质成因 | 先天遗传，或后天饮食失衡、过食肥甘、起居失常、缺乏运动等。 |
| 2 | 形体特征 | 体型肥胖、腹部肥满松软。 |
| 3 | 精神特征 | 神平气和、食后精神不振。 |
| 4 | 心理特征 | 性格温和、稳重谦恭、豁达开朗、善于忍耐。 |
| 5 | 外貌特征 | 面色黄胖、油脂较多、易困倦、多汗且黏黄、舌体胖大、舌苔白腻、脉滑。 |
| 6 | 常见症状 | 嗜睡、汗多、腹胀、便难臭秽、痰多、眩晕、健忘、胸闷、小便混浊、食欲不振。 |
| 7 | 易患疾病 | 高脂血症、高血压、糖尿病、中风、冠心病、周围血管病等。 |
| 8 | 体质分型 | 痰浊阻肺、痰蒙清窍、痰留脾胃、痰阻下焦。 |
| 9 | 适应能力 | 对梅雨季节和潮湿环境适应力差。 |
| **长痘易怒的湿热体质** | | |
| 1 | 体质成因 | 先天不足、久居湿地、喜食肥甘、长期饮酒、湿热内蕴。 |
| 2 | 形体特征 | 体型偏胖。 |
| 3 | 精神特征 | 精神亢奋。 |
| 4 | 心理特征 | 急躁易怒、粗心懈怠。 |
| 5 | 外貌特征 | 面垢油光、易生痤疮粉刺、眼睛红赤、舌质红、苔黄腻、脉濡数。 |
| 6 | 常见症状 | 口干口苦，痤疮粉刺，大便黏滞或燥结，小便短赤，男子阴囊潮湿，女子带下量多、色黄味秽。 |
| 7 | 易患疾病 | 湿疹、痤疮粉刺、痈疖、肾结石、脂肪肝、高血压、冠心病、高脂血症。 |
| 8 | 体质分型 | 肝胆湿热、湿热蕴脾、膀胱湿热、大肠湿热。 |
| 9 | 适应能力 | 对湿热环境、夏秋之交、湿热交蒸的气候难以适应。 |
| **失眠忧郁的气郁体质** | | |
| 1 | 体质成因 | 先天遗传，或精神刺激、暴受惊恐、所欲不遂、忧郁思虑等。 |
| 2 | 形体特征 | 形体偏瘦。 |
| 3 | 精神特征 | 精神抑郁、烦闷不乐。 |
| 4 | 心理特征 | 性格内向不稳定、忧郁脆弱、敏感多疑。 |
| 5 | 外貌特征 | 神情忧郁、面色晦暗。 |
| 6 | 常见症状 | 胸肋胀满，或走窜疼痛、善太息，或嗳气呃逆、喉间异物感，女子乳房胀痛、辗转难眠、健忘、痰多。 |

| | | |
|---|---|---|
| 7 | 易患疾病 | 抑郁症、癔症等精神类疾病，女子月经不调、失眠、梅核气等。 |
| 8 | 体质分型 | 肝气郁结、气郁化火、气郁痰结。 |
| 9 | 适应能力 | 对精神刺激适应能力较差，不喜欢阴雨天气。 |
| **血脉不畅的血瘀体质** | | |
| 1 | 体质成因 | 先天禀赋不足，或后天外伤、忧郁气滞、久病入络。 |
| 2 | 形体特征 | 形体偏瘦。 |
| 3 | 精神特征 | 精神抑郁不振。 |
| 4 | 心理特征 | 性格内向、易烦躁、急躁健忘。 |
| 5 | 外貌特征 | 面色晦暗，容易出现瘀斑、口唇暗紫、舌下有瘀点、发易脱落、肌肤甲错。 |
| 6 | 常见症状 | 常有色斑，易患刺痛，女性多见痛经、闭经。 |
| 7 | 易患疾病 | 中风、冠心病、女子月经不调、疼痛有定处。 |
| 8 | 体质分型 | 气滞血瘀、寒凝血瘀、热毒血瘀。 |
| 9 | 适应能力 | 不耐受风邪、寒邪。 |
| **天生特异的过敏体质** | | |
| 1 | 体质成因 | 先天禀赋不足、遗传，环境因素、药物因素等。 |
| 2 | 形体特征 | 形体无特殊表现，或有畸形，或有先天生理缺陷。 |
| 3 | 精神特征 | 依据禀赋不同而各异。 |
| 4 | 心理特征 | 性情过敏，或无特殊表现。 |
| 5 | 外貌特征 | 无一定特征，或者先天畸形、生理缺陷。 |
| 6 | 常见症状 | 荨麻疹、瘙痒、哮喘、皮肤脱屑、溃破、呼吸窘迫、出血、昏厥等。 |
| 7 | 易患疾病 | 神经衰弱、失眠、贫血、低血糖症、慢性出血症、心血管疾病，或妇女月经不调、功能失调性子宫出血等疾病。 |
| 8 | 体质分型 | 先天性生理缺陷、遗传疾病、过敏反应、原发性免疫缺陷。 |
| 9 | 适应能力 | 适应能力差，遇过敏原易引发宿疾。 |

中华中医药学会于2009年3月26日发布《中医体质分类与判定标准》。其中将中国人体质分为九种，是体质分类的一种规范，具体有平和质、阳虚质、阴虚质、气虚质、痰湿质、湿热质、气郁质、血瘀质、特禀质。中医体质分类法将起源于《黄帝内经》的体质理论分类系统化，总结并归纳体质分类的标准及具体应用，使其理论更加明晰透彻，对不同体质人群提出切实可行的调理原则，使其适合于指导实践应用。

# 健康的平和体质——养生要阴阳相调

平和体质是指先天禀赋良好，后天调养得当，以体态适中、面色红润、精力充沛、脏腑功能强健为主要特征的体质状态。

## 调养法则

调养气血，协理阴阳。

气血的平和充足、阴阳的协调平衡是平和体质的基础。先天禀赋良好的人，对环境的适应强，自身免疫调节机制灵活完善，只需要保持原有的生活规律就能达到健康平和的状态。后天调养得当的人注重养生，虽然先天条件不是十分完美，但是讲究调养，顺应自然规律，依靠饮食、作息、运动、精神方面的调摄使自己的脏腑、气血、阴阳达到一种动态的平衡。

## 精神调养

平和体质的人，精神状态积极乐观、精力充沛，这得益于脏腑气血的充足与阴阳的协调。平和体质的人本身各方面素质较好，达到精神平和也较为容易。遇怒不怒，遇悲不悲，遇恐不恐，遇惊不惊，不妄忧思是一种理想境界，需要长期努力，要根据不同年龄时期的性格特点逐步磨炼而成。

## 起居调养

平和体质的人往往作息规律，睡眠充足。这说明人们若能起居有常、合理作息，就能保养神气，使人体精力充沛，生命力旺盛。人体的阴阳应顺应自然界阴阳的变化，日出而作，日落而息。一般来说，做到早晨六七点钟起床，晚上10时或11时入睡为宜。儿童要保证10小时的睡眠时间，青壮年8小时睡眠，老年人睡眠时间可适当减少。

平和体质的人还要讲究劳逸结合，既不能自恃体壮过度劳累，也不能过于安逸骄纵，要做到体力劳动和脑力劳动相结合，合理安排劳动程序。

## 运动调养

“流水不腐，户枢不蠹。”运动是增强体质、延年益寿的重要方法。日常的运动锻炼应遵循一定的原则，否则不仅达不到锻炼的目的，反而会对身体造成损伤。首先，运动应当掌握养生要领，调心、调息，做到精神专注、呼吸均匀，使得内外和谐、气血周流；第二，运动量要适度，不宜过量，尤其是老年人，即便是身体健壮也不要做过于激烈的运动，以传统的太极拳、八段锦、气功、快走为佳；第三，运动应当持之以恒，坚持不懈。锻炼不仅是身体的锻炼，同时也是意志和毅力的锻炼。

## 饮食调养

平和体质的饮食调养关键在于膳食平衡，食物多样化，谷类、瓜果、禽肉、蔬菜应当兼顾，不可偏废。其次，酸、苦、甘、辛、咸搭配，饮食口味调和不可偏嗜。另外，过饥、过饱、过生、过冷、过热、饮食不洁均可影响健康，导致疾病发生，长此以往，甚至改变体质状态。饮食讲究冷热适中，过分偏嗜寒热饮食，可导致人体阴阳失调而发生病变。饮食不洁也是导致疾病发生的重要原因，以胃肠疾病为主，多是由于缺乏良好的卫生习惯，进食陈腐变质，或被疫毒、寄生虫等污染的食物所造成，轻则变生疾病，重则久病不愈，破坏体质。

饮食还应当有较为固定的时间。中国传统进食方法是一日三餐，早餐吃好，午餐吃饱，晚餐吃少，长期保持按时进餐对身体大有好处。进食时应当缓和从容，细嚼慢咽，专心致志。另外，进食的环境应当宁静整洁、气氛轻松愉快，这些都有利于食物的消化和吸收。进食之后，可以做一些调理，如食后散步、食后摩腹、食后漱口，长期坚持也可益脾健胃，不失为养生之法。

## 易得疾病

平和体质的人较少患病。“正气存内，邪不可干。”这种体质的人大都正气充足，抵抗力强，耐受寒热干湿，环境适应力强，不易受外邪侵袭。但是，身强体健之人往往不注意自身的保护，反而因为疏忽而受伤患病。季节更替，应适时增减衣被，祛暑避寒，防止一些外感性的疾病，如伤风感冒、中暑、冻伤等。在疫病流行的时候，应当加强自我防护，杜绝传染途径。另外，在运动、旅游和日常生活中应当避免外伤的发生。运动损伤、交通伤亡以及虫兽伤等意外伤害是平和体质的人要注意的。

## 药物保健

平和体质的人可以以食代药，丰富多样的日常水果、蔬菜、禽肉、粮谷均有平补气血、缓调阴阳的作用。有一些药物性味缓和，既是药物也是食物，久服可有益寿延年之功效，如党参、茯苓、薏苡仁、山药、阿胶、红枣、蜂蜜、桂圆肉、枸杞子、桑葚、百合、麦冬、山楂、黑芝麻、灵芝等。平时也可取一些缓补肾阴肾阳的药物代茶饮用。山楂6克，红枣3颗，枸杞子3克代茶饮用，可以理气健脾，平补气阴；阿胶粉1勺，黑芝麻1勺，蜂蜜少许，沸水冲服，可以养血乌发；麦冬6克，菊花、桂圆肉各3克代茶饮用，可以滋阴去火，平补阴阳。

另外，一些延年益寿的药方可以长期服用，或制成药酒每日酌饮，若感觉温燥上火或滋腻泄泻，停止服用即可。如六味地黄丸可以滋阴清火；何首乌、枸杞子各30克，人参1根，高度白酒1000毫升，浸泡1个月制成首乌酒，每日适量饮用，可以气阴双补。需要注意的是平和体质之人身强体健，年轻人尤其不可以滥用补药，否则反而会引起一系列的不良反应，收到相反效果。在进行药补时要注意不同年龄的补益应有所不同。例如，小儿内脏娇弱，易虚易实，饮食不节易伤脾胃，可以在冬季健脾，食用茯苓、山楂、红枣、薏米、红小豆等。青年学生学习负担重，睡眠不足，会造成心脾不足或心肾不足，可以食用莲子、何首乌等调养。中年人工作负荷重，不注意休息，损伤气血，可以用桂圆肉、黄芪、当归等来补养气血。老年人身体虚弱，无病时可选用杜仲、何首乌等，若有病则必须辨证进补。此外，男女性别不同，补益方法也不同。少女月经未至、无病时选用当归、白芍、紫河车等。药补勿过偏，尽量用药食同类之品，以减少药性的偏颇。

## 四季养生

春归大地，阳气生发，适于踏青赏花、郊游戏水，此时应当保护阳气，调摄精神。春季气候变化较大，不宜立刻减去衣被，着装宜“上薄下厚”；饮食上应多食绿叶蔬菜，忌食酸涩收引之品。另外，春季也是疫病多发的季节，应当注意个人卫生，避免感染疾病。

夏季阳盛于外，应注意保护阳气，防止耗散太过。天气炎热，更应调息静心，心静自然凉。夏季作息宜晚睡早起，常用温水沐浴，切勿贪凉、过食生冷，或空调温度过低；饮食应选时令瓜果蔬菜，常饮绿豆汤可清热解暑，膳食应清淡忌油腻；运动时防止大汗、暴晒，注意及时补充水分。

秋季自然界的阳气由疏泄趋向收敛、闭藏，起居作息上应早睡早起，适时增加衣被，以防感受伤寒。秋季饮食宜食酸收之品，此季节时令果蔬丰富，酸味水果可保肺滋阴、益胃生津。冬季万物蛰伏潜藏，以抵御严冬。此时应顺应季节变化以闭藏为养，要求精神内敛，起居作息应当早睡晚起，节制房事，顾护精气。饮食应以滋阴温阳为主，适食牛羊肉、黑木耳、母鸡，少食盐；锻炼应注意防寒，避免冻伤，大风、大寒、大雪、雾露天气不宜进行户外锻炼。

# 气短的气虚体质
# ——养生要气足神旺

气虚是指身体内气机的推动、统摄、防御等功能减退，各脏腑的功能和免疫力低下而导致的一系列症状甚至疾病。

## 调养法则

培补元气，补气健脾。气虚体质的调养应当从调补后天之气和先天元气两方面入手。

后天之气包括起抵御作用的卫气、起推动呼吸作用的肺气、综合营养作用的脾胃之气、维持心脏正常搏动的心气；先天之气指储存于肾的肾气以及丹田部的元气。通过补益脾气可以促进其他各部位后天之气的形成，滋肾培元则是调动体内元气发挥原始的推动作用。

## 精神调养

气虚体质的人多性格内向、情绪不稳定、胆小、不喜欢冒险。五志过极均可导致气的紊乱和虚损，因此，气虚体质之人应保持一个好心情和平和的心态。

肺主一身之气，悲则气消，悲忧伤肺，所以气虚体质不宜过悲；恐则气下，过度恐惧会伤肾，导致肾气失固，严重的有大小便失禁、遗精等症状。因此，在日常生活中，应当培养豁达乐观的生活态度，不可过度劳神，避免过度紧张，保持稳定平和的心态。

## 起居调养

气虚体质的人容易乏力嗜睡。“久卧伤气”，睡眠时间过长不利于脾胃之气运达全身，身体各部分得不到充分调养，倦怠乏力成为恶性循环。所以既应当保证睡眠的充足，也要控制睡眠时间，养成早睡早起的习惯，做到四季起居有常。

气虚者卫阳不足，抵抗力差，易感受外邪，疾病缠绵难愈，故要做好预防保健，注意保暖，不要汗出当风，免受外界风寒雾露等邪气的侵袭。

脾主四肢，所以要多活动四肢，以流通气血，促进脾胃运化，改善气虚体质。过劳则气耗，在日常生活中注意避免过度体力劳动、大汗、大渴，气随津脱，耗伤脾肺之气，或者房劳过度损伤肾气。

## 运动调养

运动有助于气血通达周身，使身体各部滋养充分，能量充足，更有助于气的生成。

气虚体质者的体能偏低，运动应当适度，并且循序渐进，过度运动会出现疲劳、汗出，甚至喘咳、眩晕。慢跑、散步、太极拳、气功等缓和的运动比较适合气虚体质者，这些传统的运动方式可固肾气、壮筋骨，逐渐改善体质状态。

锻炼时要采取低强度、多次数的运动方式，掌握运动时间，每次不宜过长，做到“形劳而不倦”，注重四肢柔韧性的训练，如伸腰、压腿等，注意呼吸深度和呼吸的均匀平稳，忌用猛力和做长久憋气的动作。

## 饮食调养

培补元气也可以靠饮食进行调养，元气调动起来，可以使整体的效率得到提高。气虚者多脾胃虚弱，所以凡是可以健脾益胃的食物都对补气有好处。可以补气的食物有：粳米、糯米、面、大麦、小米、薏米、扁豆、白菜、藕、红薯、南瓜、黑木耳、蘑菇、苹果、桃、莲子、芡实、红枣、栗子、核桃、畜肉、禽肉、鲫鱼、牛奶、蛋、红糖等。烹饪的时候宜久炖，熟透后方能固护脾胃之气。气虚体质的人不宜多食生冷苦寒、辛辣燥热等偏颇较大的食物，也不宜食用过于滋腻、难消化的食品，以免产生“虚不受补”现象。

## 易得疾病

气的不足常体现在懒言少语、疲乏神倦、肌肉松软、情绪不稳定、善惊易恐等。外貌可见面色萎黄或淡白、易出汗、舌淡胖嫩、舌边有齿痕、步态缓慢，会有头晕、健忘、自汗、乏力、便溏、腹胀、食欲减退、心悸、嗜睡、气短、胸闷、下肢水肿、小便清长、夜尿频多、睡时流涎、目露白睛、出血不易止等症状特点。这都是由于气的不足致使全身各脏腑的功能减弱，达不到正常生理要求。

心气的虚损会导致早搏、脉律不齐、精神委靡、胸闷自汗，尤其是在劳累后加重症状表现，甚至易得心肌炎、冠心病以及一些神经官能症和精神类疾病。

肺气虚会有哮喘、咳嗽无力、声低懒言、呼吸急促、痰涎清稀、肺叶痿弱不用、肺活量低下、自汗畏风、反复感冒等症状。

脾胃气虚则会引起多种消化类疾病，如慢性胃炎、胃溃疡、消化不良、泄泻，也可能有脏器脱垂、眼睑下垂、虚劳，或有出血不易止血、伤口不易愈合、紫癜等情况出现，患者可以出现有消瘦或者肥胖的体型。

肾气虚则会有小儿遗尿、男子遗精早泄、夜尿频多、余沥不尽、耳鸣失聪、下肢水肿、腰酸腿痛、妇女月经淋漓不尽，及孕妇胎动不安、滑胎、小产等疾病。

## 药物保健

可以补气的中药有人参、西洋参、党参、太子参、黄芪、白术、山药、白扁豆、甘草、红枣、刺五加、绞股蓝、红景天、茯苓、薏米、饴糖、蜂蜜等。以上药物均可作为佐料制成药膳，或搭配起来代茶饮用：神倦乏力可用西洋参或人参3克沸水冲泡当茶饮；反复感冒抵抗力弱者可用黄芪9克、防风6克、甘草3克沸水冲泡代茶饮用；经常心悸、心慌，善惊易恐者可用太子参6克，枣仁6克，甘草3克，用沸水冲泡，代茶饮用；经常气短心慌、出汗劳累后加重者可用人参3克、五味子3克、麦冬6克，每日沸水冲服，代茶饮用；喘促日久，动则喘甚，呼多吸少，气不得续者，可用蛤蚧粉和人参粉各3克，每日冲服，早晚各1次。

# 怕冷的阳虚体质——养生要阳气长旺

阳气就是人体中的热量或者能量。阳虚就是身体中阳气不足，失于温煦，以畏寒怕冷，肢体不温为主要特征的体质状态。

## 调养法则

温补脾肾，化湿通阳。

阳虚体质的调养应当以温阳驱寒为主。阳气虚损可以导致人体脏器的功能受损，代谢受阻，从而寒湿之邪内生。肾是“先天之本”，脾胃为“后天之本”，温阳当从两个“根本”入手，推动阳气在体内生长、交通，使气血周流顺畅。人体好比一个火炉，应当把湿气驱除，燃料干燥充足，炉内通风良好，生命之火才能旺盛。

## 精神调养

阳虚体质的人由于身体各部分处于功能低减状态，精神亦不振奋，性格多沉静、内向，常常情绪不佳，易低沉。精神的调养应当以振奋精神为主，和喜怒、去忧悲、防惊恐，要善于自我排遣或与人倾诉，宽宏大量，以愉悦改变心境，提高心理素质。

阳虚体质应当充分利用自然环境和生活起居调整精神状态。比如，阳光明媚、气候温暖之时，饭后，晨起，运动中，等阳气生发旺盛时，积极调畅情志，借势开胸抒怀，使阳气通达全身。

## 起居调养

阳虚体质的人尤其应当注意保暖的重要性。很多阳虚的人盛夏之时依旧长衣长裤，隆冬时节不敢出门，这一点都不夸张。所以，保暖十分有必要。本身身体阳气虚弱，出门更应当保护好体内热量不要轻易散失，需要注意的是一旦有汗出，应当及时增减衣物，防止大汗，或汗出当风，避免进一步损伤阳气。平日作息应有规律，不能因畏寒倦怠，放弃劳作，应适当进行体力劳动，以微微出汗、不致疲乏为度。

卧室应当朝阳，多接受正午阳光照射，帮助体内阳气的生发，不宜在阴暗潮湿寒冷的环境下长期工作和生活。

## 运动调养

“动能生阳”，所以阳虚体质的人，要加强体育锻炼，一年四季坚持不懈，每天1～2次。具体项目因个人体力强弱而定，如散步、慢跑、太极拳、八段锦、五禽戏、广播操、球类活动等，重点加强腰腹部和脊柱的运动，也可于天气晴暖之时，郊游爬山。

运动强度应控制在手脚温热、面色红润、微微汗出为度，如出现眩晕、肢体麻木、眼前发黑等不适症状应当立即停止运动，补充水分和食物。运动时应避开极端天气，冬季应以室内运动为主，防止感染风寒。

## 饮食调养

阳虚体质的人脾胃之气较弱，稍有不调即容易导致消化类疾病。饮食调养应以温胃健脾为主，温热的食物可以去寒气，清淡的食物可以护脾胃。脾胃消化得好，营养物质得到吸收，身体的能量才能充足。可以补阳的食物有：韭菜、茴香、茄子、辣椒、桂圆、牛肉、羊肉、狗肉、兔肉、鹿肉、驴肉、鸡肉、鸭肉、鹌鹑、鲍鱼、黄鳝、羊乳、红糖、八角、花椒、胡椒、肉桂、酒等。

阳虚体质者，平时不宜多食生冷、苦寒黏腻之品，即使在盛夏也不要过食寒凉之品，如田螺、螃蟹、西瓜、黄瓜、苦瓜、冬瓜、芹菜、绿豆、蚕豆、绿茶等。

## 易得疾病

阳气虚损，寒从中生，病理产物得不到代谢，脏腑功能易受损害。

心阳虚衰可导致心脏搏动无力、心脏自身滋养障碍、面色苍白、唇舌苍白、头晕目眩，甚则可有胸闷、心绞痛，心脏搏动过缓，易得冠心病、低血压等疾病。

胃阳虚可体现为腹中冷痛（得温则减）、消化不良、呕吐、呃逆、厌食，易得胃溃疡等疾病。脾阳虚体现为四肢不温、久泻久痢、晨起面目水肿、大便溏薄、身体消瘦。

肾阳虚可见周身畏寒，下肢水肿，小便清长，齿摇发脱，男子阳痿早泄，女子宫冷不孕、痛经、闭经、带下清稀量多，易患早衰、不孕不育、性功能低减、水肿等疾病。

## 药物保健

阳虚者当以补肾温阳、培本固元、强身健体为首要原则。

可以补阳的中药有鹿茸、紫河车、淫羊藿、巴戟天、仙茅、杜仲、续断、肉苁蓉、锁阳、补骨脂、益智仁、菟丝子、沙苑子、蛤蚧、核桃仁、冬虫夏草、葫芦巴、韭菜子、阳起石、紫石英、海狗肾、海马、羊红膻等。这些中药可以单服，或作为煲汤时的佐料，平时可以选择几种中药泡水喝，代茶饮用。

肢冷畏寒可以单取紫河车3克研粉每日冲服；若肾阳虚衰、早衰、性功能减退，可用冬虫夏草1克、枸杞子3克、淫羊藿3克每日代茶饮用；腰膝冷痛、下肢水肿、气短虚喘，可用蛤蚧粉3克、海马粉3克、牛膝30克煎水，每日冲服。另外，还可用人参1棵、鹿茸15克、枸杞子15克、杜仲15克、海狗肾2个、冬虫夏草3克，用高度白酒2000毫升浸泡1个月，制成药酒，每日饮用一盅，也可使人壮阳回春，精神焕发。

补阳方剂有治疗真阳虚衰的右归丸。此方可温补肾阳、填精益髓，可应用于多种由肾阳不足引起的畏寒肢冷、腰膝软弱、齿动发脱、阳痿遗精等疾病。另有桂附地黄丸，原名肾气丸，也具有补肾助阳的功效，对肾阳虚引起的腰腹冷痛、少腹拘急、下肢水肿有较好疗效。

阳虚体质调补多在冬季。说到冬令进补，大家经常会提到“膏方”和“抵补”两种方式。膏方，又称膏剂，全名为煎膏剂，是中药常用剂型之一。其制作方法是采用天然原料加水煎煮，经过浓缩后即成稠糊、半流体状的膏方。根据制作过程是否加入蜂蜜，可将煎膏分为清膏和蜜膏两种。原料煎煮浓缩后直接收膏者为清膏；蜜膏则是在清膏的基础上加入了蜂蜜。

“抵补”就是打基础，服补药可增加滋补效力，但又不会发生“虚不受补”的现象。可选用芡实炖牛肉，或芡实、红枣、花生仁加红糖炖服，以调整脾胃功能；也可炖些羊肉，加红枣成羊肉红枣汤，也有同样的功效。

## 四季养生

阳虚体质的人最难适应季节的更替，自然环境适应能力较差，尤其不耐严冬。冬季严寒，阳虚体质尤其畏惧寒冷，此时应少出门，保证室内温度达到舒适的程度，多加衣被，尤其应注意腰部和下肢部的保暖。

“春夏养阳”，春季风多，昼夜温差较大，阳虚体质的人应注意“春捂”，应逐渐减少衣被，适当从事户外活动，接受阳光照射；饮食多用粮食蔬菜，增强抵御流行疾病的能力，避免到人多聚集的地方活动，以防感染流行性疾病。

夏日，阳虚体质的人大都可以耐受高温，应当避免电风扇、空调直吹；夏夜应慎用凉席，睡觉时应着衣被，防止夏夜寒风伤阳；户外活动时应避开酷日照射，避免大汗大渴；饮食宜清淡，切莫妄食生冷；注意固护脾胃以存阳气。

秋季寒凉，宜及时增添衣被；饮食宜进补，秋季气候凉燥，除注意服用温补食物之外，还应当兼顾滋阴，以免过于温燥；入冬天冷之前适当多做户外运动，为入冬打造良好的身体基础。

# 缺水的阴虚体质
## ——养生要滋润津生

阴虚体质是由于体内津液、精血等阴液亏少，以阴虚内热等表现为主要特征的体质状态。

## 调养法则

滋阴降火，调补肝肾。

体内阴液的亏损，容易导致虚火的产生，这时如果单纯泻火，则会耗伤元气变生他病，适得其反。因此，调养阴虚火旺体质应以滋阴为主，体内阴液充足阳气有根，才不会变生虚火。

另外，肝“体阴而用阳”，肝阴不足容易导致肝阳上亢，而产生暴躁易怒等症状。肾是“后天之本”，最易有虚证，肾阴亏虚也是常见证型，肾阴亏于下，肝火亢于上，则会产生眩晕耳鸣、面红目赤、腰膝酸软的典型症状。因此，调补肝肾也是调养阴虚体质的关键。

## 精神调养

阴虚体质的人由于身体内阴液缺乏而容易虚火上扰，精神特点常常表现为性情急躁、外向好动、过于活泼、时常心烦易怒。而这种情绪上的亢奋反而更加重虚火的外跃，加速消耗阴血，助生燥热，加重阴虚体质的偏颇，成为恶性循环。

因此，应当学会调节、缓和亢奋的情绪，释放烦闷，安神定志，舒缓情志。

学会正确对待喜与忧、苦与乐、顺与逆，保持稳定平和的心态；平素加强自我修养，养成冷静、沉着的处事态度，避免与人争吵。

## 起居调养

阴虚体质者，畏热喜凉，适应秋冬，夏热难耐。由于阴虚不能制阳，阳气偏亢，故应当保持充足的睡眠时间，以养阴气，尤其是秋冬季节应当适当延长睡眠时间。

工作紧张、熬夜、剧烈运动、高温下工作、大汗大渴等均能耗血伤阴，加重阴虚倾向，这些生活方式应当尽量避免。宜多泡澡，不宜桑拿。

阴虚体质的人应当戒烟戒酒，长期吸烟喝酒易使燥热内生，助生虚火，而见咳痰咯血，加重体质偏颇。男性应当节制房事，以养精为要。

## 运动调养

阴虚体质之人体内津液偏少，运动时易出现口渴咽干、面色潮红、小便短赤、汗出黏腻等症状。因此无论老少，只适合中小强度的运动，避免参加竞技、对抗性活动。

阴虚体质的人应重点锻炼肝肾之功。太极拳、八段锦、固精功等比较柔和的功法，内练生津、咽津养阴的方法对肝肾调养大有好处。锻炼时要控制出汗量，及时补充水分。

阴虚体质的人多消瘦，容易上火，皮肤干燥，可多游泳，以帮助滋润肌肤，在游泳后适量擦润肤露。

## 饮食调养

阴虚体质者应当多吃一些滋补肾阴的食物，以达到滋阴潜阳的目的。

能够滋阴的食物有糯米、芝麻、绿豆、黑豆、豆腐、各种蔬菜、水果、百合、银耳、燕窝、蘑菇、猪肉、猪蹄、猪骨髓、甲鱼、乌龟、海参、海蜇、虾、螺蛳、贝类、乌贼、鳝鱼、泥鳅、鲇鱼、牛乳、冰糖等。滋阴的食品多味酸、甘，性寒、凉，应适当食用一些动物类的滋阴食品。

很多清稀、稍黏稠、味道酸甜的液体也具有滋阴的功效，如各种果汁、茶饮、汤、米酒、蜜膏、粥、羹等。

过于滋阴的食物常常有碍脾胃的运化，而出现便溏的症状，因此滋阴不应太过，应注意健脾益胃，这样才能更好吸收。

阴虚火旺者应忌食辛辣刺激性的食物，忌食温热香燥、煎炸爆炒以及脂肪含量过高的食品。

## 易得疾病

阴虚体质的人以虚火炎于外，而阴液亏于内为主，常见面色潮红、手足心热、潮热盗汗、舌红少津、口燥咽干、形体消瘦、脉象细数等症。

心阴虚则心烦、心悸、失眠、多梦，易生冠心病、心肌缺血、心肌炎等心血管疾病，或更年期综合征。

肝阴虚可致烦躁易怒、两目干涩、视物模糊、两胁隐隐灼痛，应当预防慢性胆囊炎、慢性病毒性肝炎、高血压病的发生。

肺阴虚有口燥咽干、咳痰带血、皮肤干燥、潮热盗汗，要早做治疗，以免变生诸如慢性支气管炎、肺炎甚至肺结核等疾病。

胃阴虚则渴喜冷饮、消谷善饥、大便干燥。有此症状者应当关注自己的血糖，提前预防糖尿病的发生，饮食要清淡规律，防止胃溃疡、胃酸过多等疾病的发生。

肾阴亏虚则眩晕耳鸣、腰膝酸软、骨蒸潮热、耳鸣、齿松、发脱、男子阳强易举、女子月经不调，应节制房事，注意个人卫生，避免尿道炎症的发生。

## 药物保健

可以补阴的药物有：北沙参、南沙参、百合、麦冬、天冬、石斛、玉竹、黄精、明党参、枸杞子、墨旱莲、女贞子、五味子、乌梅、桑葚、黑芝麻、龟甲、鳖甲、银耳、燕窝、海参、鸡子黄等。日常生活中可以运用这些中药，制成药茶或药饮来改善一些阴虚的症状。

年老阴亏、皮肤干燥、手足心热、面部烘热、大便干燥，可用生鸡蛋1个，打碎调匀蛋黄蛋清，用沸水冲开，待温后用蜂蜜调服。

如烦躁易怒，两目干涩，视物模糊，可用菊花6克、枸杞子3克、决明子3克每日沸水冲泡

代茶饮用。若有口燥咽干、咳痰带血、皮肤干燥、可用百合6克、麦冬6克、枸杞子3克、黄精3克，沸水冲泡，代茶饮用。

如果感觉心悸心慌、气短烦渴，可用党参9克、五味子3克、麦冬6克，沸水冲泡代茶饮用。

补阴的成方最有名的要数六味地黄丸，它是由“三补”（山萸肉、熟地黄、山药，滋补阴、血、气）以及“三泻”（丹皮、泽泻、茯苓，清火、凉血、除湿）六味药组成，调补肝肾，滋阴降火，适用于阴虚火旺的体质。

根据不同症状，在六味地黄丸的基础上变生出多种中药成方，如治疗肺阴不足证可用麦味地黄丸；治疗肝阴不足、视物模糊可用明目地黄丸；治疗肝阴不足、两目干涩可用杞菊地黄丸；治疗五心烦热、虚火上炎、颧红盗汗可用知柏地黄丸等。

另外，年老体弱真阴不足，可用左归丸；治疗阴虚火旺可用大补阴丸等。补阴类的中药多滋腻，如果服药过程中有食少便溏的症状，应遵医嘱服用。

选用冬虫夏草、石斛、白芍、山萸肉各15克，桑葚、女贞子、墨旱莲、熟地黄各25克，煎汤服用，有养肝肾之阴、清虚热安心神之功效，最适合阴虚人士补肝肾之用。

还可选择适合阴虚体质的药膳，如四味养阴粥：山药100克、粳米1000克、枸杞子25克、百合25克，加水煮烂熟，调味即可，既能补气又能养阴。

## 四季养生

阴虚体质的人，应顺应四时变化，尤应重视“秋冬养阴”。

秋季气候多干燥凉爽，阴虚体质喜凉爽恶干燥，应当在秋季开始滋补。秋季滋补应注意润燥，燥邪最易伤肺，多食用酸味的果蔬，“酸甘化阴”促进津液生成。一些滋补肺阴的食物或者中药，可以改善咽痒咳痰、皮肤毛发干燥的症状，比如鸭梨、百合、麦冬等。

秋季适宜多做户外活动，但要避免争胜负的运动。阴虚体质本身津液亏少，加之气候干燥尤其应当及时补充水分，活动时饮水应多次少饮，切莫大口畅饮。运动的环境场合应当湿润开阔，比如湖畔、海边、公园、植被茂盛的山等。

阴虚体质可适当“秋冻”，初秋在不感到寒冷的前提下，缓慢增加衣被，可促进虚火收敛，以养阴气。

冬季，阴虚体质的人相对耐寒，但是阴虚是其基础，虚火是表象，过于忍受寒冷则会耗伤阳气。冬季也应注意保暖，穿衣盖被以不出汗为度。冬季养阴，应以固藏阴精为主，多做室内运动，适当延长睡眠时间，饮食宜温热健脾，男子应节制房事，防止房劳太过耗伤真精。冬季也应控制精神的平静，保持心理的平和与满足，不要张扬。

春季阳气生发，阴虚体质应避免阳气生发太过，既要保持心胸舒畅，又要避免过于耗散伤神，要做到既积极又内敛；应谨慎适时增减衣被，切勿嫌麻烦；饮食上可以吃一些辛温发散的食物，如红枣、豆豉、香菜、葱、姜等，或甘淡的食物以养脾胃；运动方面适合踏青、郊游、涉水，最好有个伙伴一起，利于心情舒畅。

夏季炎热，阴虚体质较难耐受，应当重视避暑，尽量待在有空调的恒温室内，避免在烈日下暴晒；户外的工作和活动应防止出汗过多伤及阴液。饮食应以时令蔬菜、瓜果为主，绿豆汤是最好的解暑饮料。

# 体胖的痰湿体质——养生要脂消身轻

痰湿是体内黏滞重浊的非正常物质，是人体津液代谢障碍的病理产物。痰湿体质的人脏腑的水液代谢功能低减，因而水湿容易凝聚成痰。

## 调养法则

健脾利湿，化痰降浊。

痰湿的形成和脾的关系最为密切。脾可以把有用的津液运输到全身各部，把没有用的液体通过膀胱输送到体外。脾的功能强健，营养物质利用率就高，没用的物质就可以及时排出体外；脾的功能出现了障碍，营养物质得不到利用，一方面与废物一起被排除，造成“虚”的体质，一方面废物可能停留在体内，形成痰湿。痰湿是多种疾病的致病因素，许多怪病也是由于痰湿作祟。

## 精神调养

痰湿体质的人多性格偏温和，稳重恭谦、和达，善于忍耐。应适当增加社会交往活动，多参加集体公益活动，多与人沟通，培养坚持自己的见解、主张和判断，增加自己在群体当中的领导才能，培养广泛的兴趣爱好，增长知识，开阔眼界。

“思虑伤脾”，应当避免思虑过度，合理安排休闲、度假活动，以舒畅情志，调畅气机，改善体质，增进健康。

### ●情绪郁结易生痰

痰湿体质的人体形肥胖，性格温和，大多善于忍耐，也正是因为能忍耐，才会使气闷郁结于胸，久之损伤肝脾气机，脾失运化会加重痰湿，也会使食纳欠佳。不少人都有过心情不好就不想吃饭的经历，这因为肝属木，主疏泄，而脾属土，主运化，五行相生相克，肝木克脾土，于是心情不好会使肝气郁结，肝郁又会使脾失运化，脾胃不和自然就不想吃饭。人的生命活动要靠从外界摄入的营养物质不断转化为水谷精微的滋养，但脾胃运化失司，这些外来物质不能完全化生成体内水谷精微，转而成痰。所以一个人的心情不好，就会容易生痰，当然这里的痰不仅仅是肺中之痰，而是广义上的“痰”。程文囿《医述》云：“痰之为物，随气升降，无处不到”。也就是说，痰会随气运行，流窜全身，可引起多种疾患。

### ●好心情是健脾化湿的第一良方

如果精神长期处于紧张压抑之中，会造成脾肾气虚，并使肝胆失调，不能净浊化痰，所以说良好的心理状态是健脾化郁的第一良方。可以多吃一些生长在土地深处的食物，诸如山药、白术、红薯等，因为它们得土地之精气可以健脾。可用它们熬粥、炖肉、单煮，如放一点荷叶，健脾效果会更好。这样就加强脾的运化功能，使水湿得以运化，从而维持人体代谢的平衡。

不良的精神情志，不但会削弱人的正气，使人易于感受邪气而发病，而且又会影响脏腑的生理功能而发病。最终陷入“因郁致病”又“因病致郁”的恶性循环。痰湿体质的人易产生倦怠感，应多交一些朋友，多参加一些社交活动，让自己动起来。可适当听一些节奏强烈、轻快振奋的音乐。

## 起居调养

痰湿体质的人往往体内湿浊较重，痰湿阻遏脾气，常表现为嗜睡、易疲乏、少气懒言，尤其是饭后湿邪困脾更容易犯困。因此应当养成早睡早起的习惯，饭后不宜躺卧，宜做适量的家务或散步。

所居居室最好朝阳，保持居住环境的干燥，勤换内衣、勤洗热水澡，以利于舒展阳气，通达气机。痰湿体质之人，往往可耐受寒冷，不耐受炎热。季节交替或者昼夜温差较大的时候应适时增减衣物，以防感受湿冷而不自知，加重湿邪滞留体内。

穿衣尽量保持宽松，面料以棉、麻、丝等透气散湿的天然纤维为主，这样有利于汗液蒸发，祛除体内湿气。在湿冷的气候条件下，要减少户外活动，避免受寒雨淋。

## 运动调养

痰湿体质的人痰湿浊气易留滞在体内，形体多肥胖，神倦意懒。长期坚持适度的运动，是改善痰湿体质不良状态的关键。

运动应讲求循序渐进，运动量不在大小，而在于每次运动时间的保证。依据自身的身体状态和承受强度，老年痰湿体质者可做一些缓和、容易坚持的运动项目，比如散步、快走、爬山、太极拳、太极剑、健身操等；年轻者可做剧烈一些的运动，如球类运动、自行车、游泳、跑步、武术等，要求每次运动坚持40分钟以上。运动时应保证水的供应，防止因为大汗大渴出现脱水；养成定期测体重的习惯，努力把体重控制在满意的水平；运动坚持不懈，才能有较好功效。

## 易得疾病

痰湿体质由于先天遗传，后天过食肥甘、缺乏运动，导致水液内停，脾气无力运化聚集生痰，而痰湿相混，黏腻难解，又无处不到，所留之处均会阻碍各脏腑的功能，从而变生多种不适和疾病。

痰湿留于肺，则阻碍肺气的宣发肃降，造成咳嗽痰多、喉中痰鸣、打鼾、喘促，甚则睡眠时呼吸暂停等症状，容易引起慢性支气管炎、慢性支气管哮喘、咳嗽等疾病。

痰湿蒙蔽清窍可有昏蒙、胸闷、精神不振、健忘、反应力下降等症状，老年易患老年痴呆，甚或中风、胸痹等疾病。

痰湿阻遏脾胃，可有痰多、食欲不振、腹部肥胖、易倦嗜睡、流涎、腹胀、大便黏腻等症状，易患单纯性肥胖、糖尿病、高脂血症、脂肪肝等疾病。

痰湿留于下焦，可有小便混浊、腰酸乏力、下肢酸软、阴部潮湿等症状，易患下肢水肿、男子前列腺肥大、女子带下量多等疾病。

这类体质的人平时应定期检查血糖、血脂、血压，关注身体健康指数。

## 药物保健

生活在潮湿环境的人，痰湿易困阻脾胃，形成痰湿内蕴。

肥胖症的发生与中年后肾气渐衰、脾肾阳虚、脾虚湿滞、水湿化痰密切相关，治疗以健脾利湿、润肠通便、温补肾阳为主。

具有芳香化浊、健脾化湿、升清降浊功效的药物有：茯苓、茯苓皮、薏苡仁、冬瓜皮、泽泻、猪苓、玉米须、胡芦皮、荠菜、香加皮、藿香、佩兰、苍术、厚朴、砂仁、豆蔻、草果、木瓜、五加皮、狗脊、桑寄生、山药、党参、人参、白术、甘草等。

可以祛痰、化痰的中药有：半夏、白芥子、旋覆花、川贝母、浙贝母、瓜蒌、竹茹、竹沥、桔梗、前胡、胖大海、海藻、昆布、海蛤壳、瓦楞子、紫苏子、百部、紫菀、款冬花、白果、罗汉果、葶苈子、桑白皮等。

平时可以选择几种易得的中药作为膳食佐料，或者沸水冲泡饮用，也可改善一些症状。比如咽痒痰多，可用川贝母3克、桔梗6克、甘草3克沸水冲泡，可以益气、镇咳、化痰，每日代茶饮用。

若小便混浊、精神倦怠、少气懒言可用人参3克、萆薢6克、甘草3克，每日沸水泡服代茶饮用，可分清化浊，益气提神；若患有“三高”可每日以桑叶3克、菊花3克、苦菜花6克、黄芪6克，每日沸水浸泡，频频服用，长期饮用有助于消脂降压。

在服用一些具有滋补作用的食物和中药的过程中，容易导致腹胀、食欲减退等不适，此时配合一些健脾化湿的中药，就可以减少上述不适的发生。

可以改善痰湿体质的方剂有参苓白术丸，能健脾益气、化湿和中，如果痰湿体质之人有体倦乏力、食少便溏等症状可长期服用。

另外可以化痰的中药成方有二陈汤、温胆汤等，亦可酌情服用。

## 四季养生

痰湿体质的人对环境的适应能力较好，四季均可采取自己习惯的健康生活习惯。

春季万物复苏，天气转暖，痰湿体质的人以调畅情志精神为主，应当保持积极的心态，尝试领导组织一些户外运动，培养自己的组织领导才能。春季昼夜温差较大，应注意保暖，避免不慎感寒，衣着宜上薄下厚，遇大风天气应戴上口罩，避免感染流行性疾病。春季应当多吃绿色蔬菜，适当减轻体重。

夏季痰湿体质之人多难耐炎热，出汗过多时应注意补充水分，切莫贪凉损伤脾胃；慎吹空调，以免汗出不彻，壅遏生热；可以多食时令瓜果，饮食宜清淡，注意早晚切莫感寒；适当多做室内运动，多出汗，多饮水，避免烈日暴晒，伤津耗气。

夏秋之交湿气较重，痰湿体质之人容易滋生胃肠道疾病，饮食务必规律洁净，不食过夜食物，忌食生冷油腻，可以采取药膳或粥以调补脾胃。

秋季凉爽干燥，痰湿体质之人应借天时，健脾养胃，益气化湿，可采取运动、饮食和药物多种调补方法。

冬季痰湿者多可耐受寒冷，但饮食宜温热以护脾胃存阳气，即使不觉寒冷时也应注意保暖，规律作息，坚持室内外的锻炼不要间断，为来年打下良好的身体素质基础。

# 长痘的湿热体质——养生要清利身爽

湿热体质是体内水液代谢出现障碍，造成水湿内停的同时由于各种原因，体内产生过多的热量而成为火邪。

## 调养法则

清化湿热，分消走泄。

体内产生过多的热并不是一件好事，尤其这种热量得不到充分的利用，反而煎熬着体内的水液，使之变得更加黏稠，滞留在身体各部，阻塞气血的循环，妨碍脏腑的工作。

所谓“清化”就是指把多余的、不和谐的热量去除，靠脾把体内留滞的湿分成有用的和没用的分别处置。由此可见，脾的功能还是不能忽视，调养仍需以健脾为基础。

## 精神调养

湿热体质者均是性情急躁，外向好动、活泼，常常心烦易怒。这都是体内内热作怪。热邪伤阴，会进一步加剧过多火邪的产生，成为恶性循环。

五志过极，皆可化火，情绪过激耗血伤阴，或助火生热，从而会加重湿热体质中热邪的偏颇，故应注意心理的自我调适。

出现不良情绪时，根据情况分别采用节制、疏泄、转移等不同的方法，使不良情绪得到化解或释放，达到心理平衡，提升心理素质。

## 起居调养

湿热体质的人以体内蕴热，容易上火为特征，起居上应注意养阴除湿，通泻蕴热之气。长期熬夜或疲劳紧张伤阴最甚，容易加重湿热状态，进而向阴虚火旺的状态发展。因此，湿热体质应当规律作息，早睡早起，早晚睡前静心调神，居住室内清爽通风，勤换衣被、勤洗澡。

## 运动调养

湿热体质阳气充足，内有蕴热，适合做强度较大、运动量较大的体育项目，如对抗性较强的球类比赛、游泳、爬山、长跑、自行车、武术、拳击等。大运动量、高强度的训练可以消耗体内过多热量和脂肪，帮助湿热之邪泻出体外。运动时适于在保证饮水供给的条件下大量出汗，可以在运动饮水中添加少量盐，以尝不出咸味为度，以免造成电解质的过度流失。

有氧运动和无氧运动宜结合。有氧运动包括各种耐力的训练，如中长跑、游泳、自行车等；无氧运动包括各种力量与爆发力的训练，如举重、短跑、拳击等。运动时间宜在饭后1小时以后进行。

## 饮食调养

湿热体质的人要想改变湿热内蕴的体质状态，宜食用清凉泻火、化湿利水的食品，如薏苡仁、带心莲子、红小豆、蚕豆、绿豆、绿豆芽、鲫鱼、鲤鱼、海带、紫菜、田螺、牡蛎、海蜇、虾、冬瓜、丝瓜、苦瓜、黄瓜、绿叶蔬菜、野菜、莲藕、产自北方的时令水果、瘦猪肉等。忌食辛辣油腻、温燥滋补、肥甘厚味的食物。辣椒、大蒜、荔枝、芒果等温热果蔬应当少吃，白酒、奶油、动物内脏、狗肉、鹿肉、牛肉、羊肉均应忌食。

## 易得疾病

湿热体质多是由于先天遗传、后天饮食不当、过食肥甘厚味、久居湿地，或劳倦过度而导致的体内火热内蕴、痰湿停滞脏腑引起的一系列疾病。

湿热留于脾胃，可有口臭、体味重、肥胖、牙龈出血、嗜食冷饮、善饥易饱、口唇周围起痤疮、粉刺等症状，易得痤疮、酒渣鼻、毛囊炎、湿疹、体癣、牙疳、牙龈炎等疾病。湿热留于肝胆，则有口苦、易怒、两胁胀痛等症状，易得脂肪肝、糖尿病、高脂血症、急性病毒性肝炎、胆石症、黄疸等疾病。

下焦湿热熏蒸大肠、膀胱等，可有大便黏腻臭秽、便秘便干、热结旁流、小便灼痛，男子阴囊潮湿，女子带下色黄、量多、味秽等症状，易得便秘、泌尿系感染、盆腔炎等疾病。

## 药物保健

湿热体质的药物调养以清化湿热、分消走泄中药为主，如黄连、黄芩、黄柏、龙胆、生地黄、玄参、芦根、知母、苦参、秦皮、天花粉、野菊花、苦菜花、霜桑叶、蒲公英、番泻叶、芦荟、茵陈、金钱草、川贝母、浙贝母、竹茹、竹沥、牡蛎、苍术、薏苡仁、泽泻、玉米须、萆薢等。

这些中药选择几味平时冲泡代茶饮用，可以起到清热利湿的效果。但上述中药多苦寒，如服用时有胃肠不舒服或者泄泻时，应暂停服用或遵医嘱。

急躁易怒、口苦胁胀可用柴胡6克、黄连3克、玄参6克沸水冲泡，代茶饮用；如有口臭、牙龈出血、牙疳、口唇生疮、口唇周围痤疮粉刺、大便黏腻臭秽可用黄连6克、茵陈6克、野菊花3克沸水冲泡，代茶饮用；若男子阴囊潮湿、女子带下色黄量多可用黄柏6克、苦参3克、苍术6克沸水冲泡，代茶饮用；若单纯性肥胖属湿热体质者，可以用芦荟、番泻叶、玄参各6克沸水冲泡，每日代茶饮用，可消脂减肥。

可以改善湿热体质的中成药有龙胆泻肝丸。此方可泻肝胆湿热，如有目赤头痛、口苦、胁痛、耳肿、阴汗、女子带下黄臭等则可服用；若下肢易起湿疹、小便短赤、大便黏腻者可用二妙丸，小便混浊者可用八正合剂；若有老痰不化、咳喘痰稠、大便秘结者可用礞石滚痰丸。以上方药均苦寒，应遵医嘱使用。

## 四季养生

湿热体质之人多容易烦躁，春季阳气生发，万物复苏，应在春季调养情志修养，以疏泄烦热之气。可以约三五好友踏青郊游、跋山涉水，也可垂钓、下棋、打太极拳、练气功等，激烈与缓和运动搭配进行，避免与他人发生争执；可去郊区、农村采挖野菜，作为膳食调补

的方法，一方面自己动手采摘，一方面春季野菜均有清热泻火的功效。春季气候还不稳定，即便天气温暖也不要猛然减衣，可根据节气，循序进行。

夏季对湿热体质之人而言最难耐，应当避免感受暑邪，引发中暑等疾病，饮食上应保持清淡，不要贪凉过饮冰镇啤酒，过食烧烤油腻之品，以免助热生湿；夏夜睡觉应避风，睡觉当风最容易引起面瘫和类风湿性关节炎等疾病；运动应以室内为好，多出汗多饮水，可以每日以绿豆汤为饮料。

夏秋之交，气候闷热潮湿，体质湿热之人最易患病，此时节应注意饮食卫生，不食生冷、过夜食物，忌食油炸滋腻之品，可以每隔1周或2周，停止进食1天，以达到净肠目的。

秋季凉爽干燥，体质湿热之人应借天时，加强自身调养，多食时令果蔬、米面及粥以调养脾胃、益气化湿。此时节应当保持一定的运动强度，多做户外运动，多出汗多饮水，注意呼吸方法，调气调身；也可坚持游泳，身体条件允许可一直坚持游泳入冬。

冬季湿热体质之人大都能耐受寒冷，但也应避免衣着过于单薄，滋生关节疾病；应保持运动状态，户外极端天气时应做室内锻炼；饮食应注意温补脾胃，不要食生冷、辛辣、肥甘厚味之品，要以能益气健脾的食物为主。

# 长斑的血瘀体质
## ——养生要血脉通畅

血瘀体质是指体内有血液运行不畅的潜在倾向或瘀血内阻的病理基础，以瘀血为主要表现特征的体质状态。

### 调养法则

疏肝理气，活血化瘀。气和血同根同源，气可以推动血液在全身运行，保证血液不溢出脉外。瘀血的形成最重要的原因是气机推动不力。肝不仅可以调畅气机，而且也储藏一部分血液，肝气的调达不仅有助于全身血液的正常运行，也有助于肝本身适时调节血液的运行量，血活起来，能量充足了，凝集的瘀血就消散、溶化了。

### 精神调养

血瘀体质之人经常容易心烦、急躁、健忘，也可表现为忧郁、苦闷、多疑，同气郁状态相似，均可导致孤独的不良心态。所以在精神调养中，应当培养乐观、欢乐、积极、开朗的情绪状态，精神愉快则气血顺畅，营卫调和，有益于血瘀体质的改善。

在日常生活中可采取适合自己的调理方法，以平常心对待现实生活，宽容心对待自己和他人，建立良好的人际关系。多一份关怀和爱心，互相理解，互相支持，光明磊落，胸怀坦荡；培养自己高尚的人生志趣，遇到困难主动寻求他人和社会的帮助。

## 起居调养

血瘀体质的人有血行不畅的潜在倾向。血得温则行，得寒则宁。血瘀体质者起居作息要规律，尤其注意不要熬夜。熬夜伤血耗气，最易加重血瘀体质的不良状态，保证良好的睡眠状态和睡眠时间是调养血瘀体质的基础。要避免寒冷的刺激，居室应当温暖舒适，通风良好；寒热交替时节应注意防寒保暖，多在温暖时节做户外活动。

## 运动调养

血瘀体质有潜在的体内瘀血倾向，经络气血运行不畅，运动可增进气血的流通，因此血瘀体质的运动调养非常重要。运动时应注重保持呼吸的均匀和深度，这样才能充分推动血液在周身的运行，使经络脏腑气血调和。如跑步时，可采用两步一呼吸或四步一呼吸的方法；在做一些平缓运动时，如太极拳、八段锦、瑜伽、压腿时，可用腹式呼吸的方法。

## 饮食调养

血瘀体质的人血行不畅，甚至瘀血内阻，饮食上宜温散化瘀，调畅气机。因此应选用具有行气活血、温散化瘀、健脾益气的食物进行调养。如陈皮、黑豆、黄豆、山楂、黑木耳、香菇、平菇、金针菇、洋葱、韭菜、茴香、茄子、油菜、羊血、芒果、木瓜、玫瑰花、黄鳝、海参、红糖、花椒、辣椒、料酒、白酒等。但凡是寒凉、酸涩、收敛、油腻的食物均应忌食，如乌梅、苦瓜、李子、青梅、杨梅、石榴、酸枣、柠檬等，以免酸涩收引，加剧血瘀不散；寒性收引，冰冷的饮料、冰淇淋亦不可多食。

## 易得疾病

体内气血运行不畅或血液循环受阻可导致多种不适症状，血瘀体质常表现为面色晦暗、黑眼圈、皮肤干燥、脱屑、有暗斑，指甲干枯脱屑，头发干燥、分叉、打结，影响女性美容。

气滞血瘀还可以有情志方面的改变，如烦躁易怒等，另外女子可有经前乳房胀痛、腹部刺痛，易得单纯性肥胖、黄褐斑、雀斑、甲错，女子脏燥、经前期综合征等。

寒凝血瘀主要表现为刺痛，常有定处，食冷加重，得温则减，常有偏头痛、胸胁痛、胸痛、胃痛、腹痛、肌肉刺痛、关节疼痛等症状，易得偏头痛、胸痹、肋间神经痛、急性胃肠痉挛，女子痛经、月经延期等疾病。

热毒血瘀，则伴有口舌生疮、痤疮粉刺、口燥咽干、发热，以及各种疼痛症状的出现，易得疾病包括单纯性肥胖、急性胃肠炎、胆石症、肾结石、血尿、肾绞痛、中风、肿瘤、女子急性盆腔炎及急性泌尿生殖系感染等。

## 药物保健

血瘀体质的药物调养当以行气活血、化瘀散结的中药为主，常见的有丹参、红花、桃仁、益母草、鸡血藤、月季花、血竭、儿茶、刘寄奴、水蛭、虻虫、乳香、没药、鸡内金、三七、茜草、蒲黄、姜黄、延胡索、川芎等。

这些药物有些有毒不宜久服，有些是孕妇禁服，应遵医嘱使用。血瘀体质见面色灰暗、

皮肤色素沉着有暗斑、肌肤不润者可用三七粉3克、人参粉3克、白芷粉3克，每日分两次沸水冲服。若女子行经腹痛；刺痛有定处者可用益母草6克、延胡索6克、桃仁6克沸水冲泡，经前1周代茶饮用。

血瘀体质妇女产后调养可用艾叶30克，煎水500毫升，冲服阿胶粉6克，每日分2次服，可祛寒、化瘀、养血；若因外伤瘀青、肢体刺痛，可用红花30克，白酒1000毫升，浸泡1周，每日酌饮。可以活血化瘀、改善血瘀体质的中药成方有大黄䗪虫丸。此药去瘀生新，可治疗形体羸瘦、少腹挛急、腹痛拒按、肌肤甲错、目眶黑暗、舌有瘀斑等病症。

若体内刺痛有定处、急躁易怒、失眠多梦、舌有瘀点者可用血府逐瘀汤；妇女冲任虚寒、瘀血阻滞、月经漏下不止、血色暗而有块、淋漓不畅、月经不调，或宫冷久不受孕，可用温经汤，温经散寒，养血祛瘀；若妇人产后血瘀、恶露不行、小腹冷痛可用生化汤；若有跌打损伤，筋断骨折瘀血，或无名肿毒，可用七厘散。以上方药孕妇禁服，需在医生指导下慎服。

## 四季养生

血瘀体质之人血液运行不畅的状态多与气有关，或因寒凝，或因热结，或因外伤，或因气滞。“气为血之帅”，气行则血行。

春季调养应借天时之利，调畅积极，所做室外运动，感受自然界勃勃生机，常极目远眺，深呼深吸，舒展筋骨，扩胸摩腹；可早睡早起，晨起锻炼，重在“练气”。

春季宜沐浴，但应注意保暖，切勿顿去衣被，以免感寒加重血瘀；饮食可用辛辣宣发的食品，但不宜太过以免伤津耗气，多饮温水，可适时服用行气活血的中药。

夏季血瘀体质之人应借气候炎热之天时，温散气血之瘀滞，早晚多做户外运动，但应避免正午阳光暴晒，宜多出汗，及时补充水液；切莫贪图冷饮、生鲜、酸收之品以免加重血瘀倾向；早睡早起，夜间防止当风感寒，不宜直接卧于凉席或坐冰冷台阶之上。

秋季干燥寒凉，血瘀体质者适宜进补温散活血的食物，也可适当服用辛辣之品，但应避免太过，恐温燥伤津；也可进补健脾益气、温润滋阴之品，以应秋时凉燥的气候特点，改善皮肤毛发干燥的状态；适宜户外锻炼，但应注意适时增减衣物，锻炼时应有人陪同，遇有不适应及时寻求帮助；加强人际交往，避免独自郁郁寡欢。

冬季血瘀体质之人应当防止受寒，居室向阳为佳，温度适宜偏暖，衣着密实，多做室内运动，可常用热水沐浴周身，增进气血运行；天气晴好时可于户外接受阳光照射，呼吸新鲜空气；早睡晚起，宜常用温补的食物，可适当饮热酒、老酒，忌食生冷、反季水果和酸涩食品，以免感寒收涩，加重瘀血倾向。



# 郁闷的气郁体质——养生要疏肝理气

气郁体质是由于长期情志不畅或其他原因导致的体内气机郁滞，进而影响全身脏腑功能协调的体质特征。

## 调养法则

疏肝理气，调畅气机。

肝的作用之一是调畅气机，这就是所谓的“肝主疏泄”。情志方面的不适往往是气机不畅所致。气机的失调，首先会影响情绪，进而阻碍全身各脏腑的工作，变生他病。

## 精神调养

气郁体质的人性格内向不稳定、忧郁脆弱、敏感多疑，甚至有时不能参加正常的人际交往。长期郁郁寡欢得不到合理的调摄可导致孤独的不良心态。

性格较为内向、精神状态较为抑郁的人应培养自身积极进取的竞争意识和拼搏精神，面对挫折坦然处之，胸襟开阔、开朗豁达，树立正确的名利观，知足常乐；主动寻找生活中的情趣，多参加有益的社会活动，广泛结交朋友。《黄帝内经》告诉我们“喜胜忧”，多多参加集体文娱活动，看喜剧、听相声以及富有鼓励、激励性的电视、电影等，听一听轻松、开朗、激动的音乐，怡养性情，塑造开朗乐观的性格，可以排遣忧郁；严于律己，宽以待人，处世随和，不苛求他人，积极赢得外界的认同。

## 起居调养

调养气郁体质当以行气、理气、舒畅气机为原则，所以居住场所的宽敞明亮、整洁干爽很重要，居住于狭小阴暗、潮湿凌乱的房间会加重气郁体质不适的精神状态。日常衣着应宽松大方、整洁干爽；日常家务琐事不宜过多，不必过分认真计较。生活规律，早睡早起，务必定时，娱乐劳作时多参与团队集体活动。平时多听音乐，多去户外运动郊游，避免在室内独处，适时调整心理状态。

## 运动调养

气郁体质是由于长期情志不畅、气机郁滞而形成，运动锻炼的目的就是调整气机，舒畅情志。户外大强度的运动锻炼有助于宣泄烦闷的心情转移注意力。气郁体质的锻炼方法主要有宣泄锻炼法、兴趣技巧锻炼法和休闲娱乐运动法。

大强度、大负荷的宣泄锻炼是一种很好的发泄方式，如跑步、登山、打球、器械健身、游泳、武术等，可鼓动气血，疏发肝气，大汗过后有促进食欲、改善睡眠的作用；但要避免进行竞技性和对抗性的体育项目，也要防止过于疲劳和受伤；可以有意识地学习某

一项技术性运动，定时进行练习，从提高技术水平上体会体育锻炼的乐趣，如武术、跆拳道、羽毛球等。

## 饮食调养

气郁体质的饮食调养当以理气、行气、疏肝、通窍的食物为主。气机调畅了，有助于精神状态的改变，合理搭配膳食，也可以增进食欲，有助于改善抑郁的情绪，享受生活的乐趣。可以理气、行气的食物有：大麦、荞麦、高粱、刀豆、蘑菇、豆豉、柑橘、橄榄、萝卜、洋葱、冬瓜、番茄、菠菜、茼蒿、莴苣、毛笋、丝瓜、藕、生姜、菊花、玫瑰、荔枝等。忌食寒凉、温燥、油腻、收涩的食物，如乌梅、柿子、李子、石榴、蛋黄、肥肉、奶酪等。

## 易得疾病

气郁体质由于长期情志不遂、气滞壅滞，久之影响身体各脏腑功能，进而变生多种功能性甚至器质性病变，多发精神类疾病和心理障碍。

常见症状可表现为胸胁、脘腹等处或损伤部位胀闷或疼痛，疼痛特点多为胀痛、窜痛、攻痛，症状时轻时重，位置不固定，按之一般无形，痛胀常随嗳气、肠鸣、矢气等而减轻，或症状随情绪变化而增减，常善太息，郁郁寡欢，自言自语，或喜悲伤欲哭，或易激动恼怒，行为偏执。

肝气郁结可导致情志方面的改变，可有性格抑郁，或偏激暴怒，或默默寡语，或精神紧张压抑，或两胁胀满、腹胀，或腹中走窜疼痛、善太息，或女子乳房胀痛、月经不调，或易悲伤欲哭、失眠健忘、多梦等症状；易得疾病有抑郁症、癔症等精神类疾病，肋间神经痛、慢性胆囊炎、慢性肝炎、失眠，女子乳腺增生、月经不调、更年期综合征等疾病。

气滞肠胃则可出现胃脘胀痛、肠鸣、矢气、便秘或者泄泻，日久可致胃肠功能紊乱。气郁日久可导致痰饮郁结，可有咽痒、痰多，自觉喉中有异物咳之不出，咽之不下，易得慢性咽炎、梅核气等疾病，甚或一些疑难杂症。

也可以郁而化热、化火，变生其他疾病，如痤疮、口腔溃疡、大便燥结、小便灼痛、牙疳口臭等疾病。还可导致血瘀，形成气郁血瘀体质，易得脏器囊肿、肌瘤，甚至肿瘤。

## 药物保健

气之为患，不外乎气滞、气虚、气逆三个方面。气为血帅，血为气母，气赖血载，在生理上相互依存；在病理上互为因果，相互影响，决定了理气和活血的重要性和普遍性。气郁体质之人的药物调养应以疏肝理气、调畅气机的药物为主，如柴胡、陈皮、青皮、枳实、厚朴、川楝子、乌药、荔枝核、青木香、香附、佛手、香橼、玫瑰花、绿萼梅、薤白、大腹皮、刀豆、柿蒂、山楂、鸡内金、莱菔子、紫苏梗、枳壳等。这些中药可以作为膳食佐料，或者选择几种沸水冲泡代茶饮用。

肝气郁结所致的两胁疼痛、走窜不定，并且胸闷不适，多与情志有关，可兼见食少、嗳气等。常用疏肝理气的成方有柴胡舒肝丸，可以治疗胸闷太息、急躁易怒，或精神抑郁、两胁胀满等症。若肝气郁结、心下痞满、脘腹胀满、不思饮食者可用四磨丸。

若心情不畅、喉中似有异物，咳之不出、咽之不下可用半夏厚朴汤，可下气化痰，治疗梅核气。肝气郁结、情志不疏、善太息、抑郁易怒、嗳气、脘腹胀满者可选柴胡、枳壳、陈皮各6克用沸水冲泡，代茶饮用。气郁化火、失眠烦躁、口干口臭，可用牡蛎、酸枣仁各30克、陈皮、绿萼梅各15克煎水饮用，每日不拘时服。

女子经前乳房胀痛、两胁胀满、急躁易怒者可用玫瑰花、枸杞子各3克、柴胡6克、红枣3颗沸水冲泡代茶饮用。

气郁生痰，咳喘痰多、胸膈满闷、喘咳气短者可用苏子降气丸；气郁日久而至血瘀，乳腺增生，有肿块、刺痛者可用小金丹；气郁化火而胸闷不舒，口舌生疮，可用牛黄清心丸。

## 四季养生

气郁体质之人多有情志不遂、气机不畅、胸腹两胁满闷、情绪不稳定的特点，应当借助天时，主动适时调养，防止久郁成疾。

春季大地万物复苏，阳气生发，冰雪消融，生机勃发，应当借此天时调畅情志，主动寻找伙伴踏青问柳、登山赏花、行歌舞风、陶冶性情，避免独处，免复生郁气。春季昼夜温差较大，应注意顾护阳气，出门衣着当下厚上薄，起居作息应按计划早睡早起，饮食口味忌酸涩收引之品。

夏季炎热，气郁体质之人，应注意防止伤暑。气郁易化内热，耗伤津液，产生烦躁情绪，甚则无辜暴怒，伤人害己。居室当通风凉爽，宜多做室内调养，如养花、下棋、饮茶、朋友聚会等。多食时令水果，忌辛辣酸涩，切莫贪凉，不可多食冰冷食品，寒性收引，以免加重气郁症状。

秋季天高气爽，应多做户外团体活动，不妨亲自采摘，享受收获的喜悦，避免独自一人默坐、游园避免触景生情，产生忧郁、惆怅、悲凉情绪；宜早睡早起，加强体育锻炼，提倡做协作性、技巧性运动，避免竞技比赛，与人争夺高下。

冬季气郁体质应注意饮食调补，宜进补疏肝理气、健脾养胃的食物，不妨亲自动手，还可以坚持药膳调理，勿嫌繁琐；可多访亲探友，避免独处一室抑郁寡欢；起居应定时，晚睡晚起，与天时相适应，提前计划每天的任务，按部就班，使生活忙碌充实。

# 过敏的特禀体质
# ——养生要益气固表

一般是将容易发生过敏反应和过敏性疾病，而又找不到发病原因的人，称为过敏体质。

## 调养法则

益气固表，养血消风。

过敏通常是受到外界过敏原的刺激，自身产生的过于亢奋的应激反应或病理反应。身体抵御外界环境的影响靠的是“卫气”，体内正气足，卫气就强，对外界的适应力就强，肌表就坚固，所以过敏体质的调养当以益气固表为首。

## 精神调养

过敏体质的人因为对外界的适应能力较差，会表现出不同程度的内向、敏感、多疑、焦虑、抑郁等心理反应。

有资料显示，中国有两亿多人有过敏倾向，所以应当正确看待自己的体质特点，不应为此感到焦虑、自卑，把自我的防护看做是日常生活的一部分，接受现实，积极寻求解决问题的方法、途径，多与人交往，心胸宽阔，有包容心，保持乐观向上的生活状态。

必要时主动告诉别人自己的禁忌，赢得他人的理解和帮助，或找到相同体质的人作为伙伴，分享生活中的心得体会和生活技巧。

## 起居调养

过敏体质的人由于各自身体情况不同，应按自身体质特点避开过敏原，防止过敏症状的产生。

日常生活中，应注意全身气机的调畅，增强自身免疫力和对周围环境的适应能力。

平时应做好防护工作，减少与过敏原接触的机会，身边常备抗过敏或者备急的药品，减少户外活动，按程序进行室内运动。

四时更替，寒冷变化时应当注意保暖，适时增减衣被。保证良好的作息习惯，保证睡眠充足，精力充沛。

过敏体质者容易“水土不服”，在更换新环境时应格外注意饮食起居，提前了解当地的自然、社会环境，提前做好应对准备。

## 运动调养

过敏体质的人可以进行针对自身特点的锻炼方式。如对花粉、柳絮等植物过敏者，应避免在野外、公园长时间运动和逗留；有过敏性鼻炎的人，不宜在冬季进行户外锻炼等。

过敏体质多由禀赋不足、后天损伤失养所致，所以通过运动的方式加强气血的循环，对增进免疫力，改善过敏体质，增强对环境的适应能力有很大好处。

由于体质特点，过敏体质的人应以室内运动为主，如瑜伽、气功、器械健身、健身操等，如过敏原明确，在不接触过敏原的前提下也可做户外锻炼。

运动时应避免汗出当风，激惹过敏状态，以不出汗或微微汗出为好；注意呼吸的均匀，提倡腹式呼吸。

## 饮食调养

过敏体质之人饮食应避开容易导致过敏的食物，减少发作机会。这些致敏食物因人而异，任何食物均有导致过敏的可能。

一般来说，过敏体质者的饮食应提倡清淡、补益脾气的食物。这类食物可以使身体卫气充足，提高机体免疫能力，对过敏有一定的改善和抵抗作用。

过敏体质者的饮食调养应做到因时、因地、因人、因病用膳，综合环境、体质和疾病因素，主动摸索适宜自己的膳食。

一些生冷、辛辣、肥甘油腻的食物和荤腥发物应当忌食，比如酒、鱼虾、海产品、辣椒、肥肉、浓茶、咖啡等。

适宜的食物（个体过敏食物除外）有粳米、小米、小麦、大麦、薏苡仁、荞麦、绿豆、红小豆、蚕豆、豇豆、蔬菜、水果、猪瘦肉等。

## 易得疾病

过敏体质表现的症状多种多样：皮肤瘙痒、脱屑、发红、灼痛、溃破、疮疡疖肿、荨麻疹，以及咽痒、目涩难睁、紫癜，甚至出现呼吸窘迫、心动过速、哮喘、昏厥等急危重症状，易感染流行性感冒、病毒流行性疾病等。

### ●儿童过敏性疾病

造成儿童过敏体质的原因复杂而多样，可能是因为儿童皮肤比较娇嫩，风吹或被日光暴晒都可引起过敏。另外，适当注意小儿是否吃母乳。如果吃母乳，母亲饮食不注意，吃了鱼虾可以通过母乳引起小儿过敏，这样就需要大人注意饮食。因此要注意避免以上因素。

儿童过敏性疾病的发生与遗传有密切关系。父母都是过敏体质时，其子女有70%的可能性为过敏体质；单纯母亲是过敏体质，孩子有50%的可能性为过敏体质；单纯父亲是过敏体质，其子女有30%的可能性为过敏体质。因为小儿免疫系统尚未发育成熟，有可塑性，所以患有过敏性鼻炎、支气管哮喘的，治疗越早越好。

在饮食方面，儿童对一些容易引起过敏反应的食品，如奶制品、蛋类、鱼虾、豆制品可少量食用，慢慢适应，还可食用能增强免疫力的初乳食品，因为初乳含免疫球蛋白G，保护儿童上呼吸道黏膜，减少因细菌、病毒感染而诱发的儿童支气管哮喘、水肿的发生；其中的免疫球蛋白A可减缓呼吸道和胃肠道过敏反应。易患过敏性疾病的儿童还要增加户外活动。

### ●过敏性哮喘调养原则

调治方法：益气固表，养血消风。

可以诱发哮喘等呼吸道疾病的常见食物包括以下几种：

奶及奶制品；鸡蛋，主要是蛋清；海产品及水产品；花生、芝麻和棉子等油料作物；豆类，包括黄豆、绿豆、红小豆和黑豆；小麦、谷类；水果，某些新鲜水果，包括桃子、苹果、香蕉、草莓、菠萝、李子、樱桃和椰子等。

坚果类包括胡桃、山胡桃、开心果、榛子、腰果、松子和栗子等；肉类包括牛肉、羊肉、猪肉、鸡肉、兔肉、鸭肉等；蔬菜包括芸豆、青豆、蘑菇、番茄、辣椒、韭菜、大蒜、茄子、白菜、香椿、蕨菜等。

饮品，如咖啡、啤酒、葡萄酒、威士忌、白酒等；花粉制成的保健品、巧克力和某些可食昆虫均可诱发不同程度的呼吸道过敏症状。

## 药物保健

过敏体质由多种原因形成，过敏原多种多样，过敏反应也不尽相同，中医应当根据不同人的症状特点采取不同的治疗方法。

用药上可以以健脾益气、祛风解表、清热凉血的中药为基础，避免使用可引起过敏动物类、矿物类和芳香燥烈或有异味的中药，并根据不同情况灵活用药。

可以健脾益气、祛风解表、清热凉血的药有：人参、党参、黄芪、白术、甘草、红枣、饴糖、菊花、薄荷、防风、金银花、连翘、板蓝根、大青叶、蒲公英、紫花地丁、马齿苋、绿豆、玄参、生地黄、赤芍、水牛角、紫草、丹皮、藿香、佩兰、茯苓、薏苡仁、甘草等。针对一些症状可选用一些中药，代茶饮用。

皮肤瘙痒、起疹可用防风6克，薄荷、蒲公英、玄参各3克沸水冲泡，代茶饮用；过敏性鼻炎可用辛夷30克，藿香、生姜各15克装入纱布包封口，沸水煮5分钟，去药饮汤，焐口鼻；提高自身免疫力可用白术、防风、黄芪各6克沸水冲泡，长期代茶饮用。

可以调节过敏体质的中药成方也应因人而异，易受风过敏者可用玉屏风颗粒；易起红疹并大便干燥者可用防风通圣丸；血热易生紫癜者可用犀角地黄汤。过敏体质症状及原因复杂，应在医生指导下用药。

## 四季养生

过敏体质者四季都应防止接触过敏源，但是在季节交替之时往往也是过敏反应的多发季节。比如春季，气候多风，万物复苏，柳絮、花粉随风飞散，对此过敏者往往防不胜防，因此出门应注意戴好口罩、纱巾，减少接触。风邪常易裹挟湿气、温燥、疫戾之气，故过敏体质多在春季汗出当风、肌表皮肤在户外暴露之时发生过敏反应，故应防止受风，尽量避免在户外活动；应当忌食辛辣、腥膻发物，多食健脾益气的食物以增强免疫力和适应能力。

夏季过敏体质者除应避开过敏原之外，应重视精神方面的自我调养，多与人交流，调适情志，切莫过分在意自己的过敏体质，防止产生自卑心理；运动时防止出汗太过、伤津耗气，及时补充水分。有秋冬季节易发过敏反应者，可以采用冬病夏治之法，借天时之利，去除顽疾。

秋季气候转凉，易产生过敏性哮喘、过敏性鼻炎等症状，过敏体质者应注意及时增添衣物，避免在清晨及夜晚在户外活动。秋季可以适时进补，以健脾益气或滋阴润燥的食物为主，以利冬季的闭藏；可以开始适当延长睡眠时间，或打打太极、练练气功、打坐调神，固摄神气。

冬季应注意保暖，尤其是对冷空气过敏者更应避免户外活动，早睡晚起，防止感寒。衣着应密实，但应透气，防止汗出着风，居所宜朝阳，室内温度恒定为宜。饮食宜温补健脾，增强自身免疫力。



# 第五章

# 药食同源养生方

## 不必求参汤，食物是仙方

## 食物是最好的医药

“饮食自倍，肠胃乃伤。”

——《素问·痹论》

“脾气通于口，脾和则口能知五谷矣。”

——《灵枢·脉度》

### 饮食养生的意义

食物是指各种可以供人们食用的物品。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，正如俗语说：“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，而对于药人们用的是它的偏性。中药的偏性就是它独特的气、味、归经。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，且可以补益人们的身体。

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。

### 五谷为养

“五谷为养”，是指以粳米、小豆、麦、大豆、黄黍等谷物作为养育人体的主食，成为维持生命机体的基本食物或基本营养。“五谷”现在泛指各种主食食粮，一般统称为粮食作物，或者称为“五谷杂粮”，包括谷类，豆类，薯类以及其他杂粮。“五谷”含的营养成分主要是糖类，其次是植物蛋白质，脂肪含量不高。古人把豆类作为五谷是符合现代营养学观点的，因为谷类蛋白质缺乏赖氨酸，豆类蛋白质缺少蛋氨酸，谷类、豆类一起食用，能起到蛋白质相互补益的作用。

## 五果为助

“五果为助”，是指以桃、李、杏、栗、枣等多种鲜果、干果和硬果为生命机体营养的补助。在这里泛指水果和瓜果食品，它们是平衡饮食中不可缺少的辅助食品。水果含有丰富的维生素、微量元素和食物纤维，还有一部分植物蛋白质。“五果”尽量生吃，才能保证养分中的维生素不受烹调的破坏。硬果类如花生、核桃、瓜子、杏仁、栗子，所含蛋白质类似豆类，可弥补谷类蛋白质的不足。

## 五菜为充

“五菜为充”，是指以葵、韭、薤、藿、葱等蔬菜为生命机体营养的补充。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。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。

## 五畜为益

“五畜为益”，是指牛、羊、豕、犬、鸡之类的动物性食物为生命机体营养的补益，在这里泛指肉食类及海产品。这些“三高”（高蛋白质、高脂肪、高热量）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。肉类食物含有丰富的氨基酸，可以弥补植物蛋白质的不足。

# 五味食物养五脏

**“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》**

## 五味

五味的本义是指药物和食物的真实滋味。辛、甘、酸、苦、咸是五种最基本的滋味。此外，还有淡味、涩味。由于长期以来将涩附于酸、淡附于甘，以合五行配属关系，故习称“五味”。

### ●五味的渊源

在春秋战国时代就有饮食调养的理论出现了，其中就提到了“五味”，如四时五味的宜忌，过食五味所产生的不良后果等。五味作为药性理论最早出现于《黄帝内经》、《本经》中。

### ●药物中的“五味”对人体的作用

五味与四气一样，也具有阴阳五行的属性。《黄帝内经》中说：“辛甘淡属阳，酸苦咸属阴。”《素问·藏气法时论》指出：“辛散、酸收、甘缓、苦坚、咸软。”这是对五味作用的最早概括。

辛：能散、能行，即具有发散，行气、活血的作用。多用来治疗表证及气血阻滞之证。《黄帝内经》中说：“辛以润之。”意思是说，辛味药还有润养的作用。

甘：能补、能缓、能和，即具有补益、和中、缓急止痛、调和药性的作用。多用来治疗虚证，身体诸痛调和药性和中毒解救。

酸：能收、能涩，即具有收敛、固涩的作用。多用于治疗虚汗、泄泻、肺虚久咳、遗精滑精、遗尿尿频、崩漏带下等证。

苦：能泄、能燥、能坚，“能泄”的含义有三：一指苦能通泄；二指苦能降泄；三指苦能清泄。“能燥”指苦燥。“能坚”的含义有二：一指苦能坚阴，即泻火存阴，二指坚厚肠胃。有泻火解毒和化湿的作用，多用治热证、火证、喘咳、呕恶、便秘、湿证、阴虚火旺等证。

咸：能软、能下，即具有软坚散结、泻下通便的作用。多用来治疗大便秘结、瘰疬痰核、瘿瘤、癥瘕痞块等证。

### ●食物中的“五味”对人体的作用

食物中的“五味”，即酸、苦、甘、辛、咸五种类型的食物，大致也同药物一样，对人体也具有不同的作用。

## 四气五味与五脏的关系

四气是指寒、热、温、凉，五味指甘、酸、苦、辛、咸，中医合称“四气五味”。中药的五味，人体的五脏、与五行相附会。通过阴阳的变化，五行依次相生相克的关系，建立了中药的配伍和主治功效。

饮食也具有四气五味，各有所归，以养五脏。饮食有散、收、坚、软、缓、润、燥的不同功效，与五脏的生理、病理息息相关。饮食中五味调和，是保持人体健康最贵重的资本，是人体对疾病的自我调节功能的延续，如果违背这一规律，就容易导致疾病的产生，破坏体内五脏六腑或各器官组织间的阴阳平衡。

五脏各主其味，肝主酸，脾主甘，心主苦，肺主辛，肾主咸。

肝虚血枯者，喜酸味，因为酸能补肝；脾虚者，喜甘（类甜味）味，因为甘能补脾；心火重者，喜苦味，因为苦能泻火；肺虚有寒者，喜辛味（如辣椒、生姜、大葱、花椒等），因为辛能宣肺祛寒；肾虚者，喜咸味，因为咸能滋肾。

《黄帝内经》认为，阴精的生成，来源于饮食五味，而储藏阴精的五脏常常会被不正常的饮食五味所伤。过于酸了，会使肝的功能亢进，因为木克脾土而导致脾气的衰竭；过量食用咸味，会使骨骼损伤，肌肉短缩，心气抑郁；过食甜味，会使心气满闷，气逆作喘，颜面发黑，肾气失于平衡；过食苦味，会使脾气过燥而不濡润，从而使胃气呆滞；过食辛味，会使筋脉败坏，发生弛纵，精神受损。因此，谨慎地调和五味，会使骨骼强健，筋脉柔和，气血通畅，腠理致密。这样，骨气就精强有力。

# 五色与五味食物对应养生

“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》

## 五味调和

《黄帝内经》就已明确指出：“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。”说明五味调和得当是身体健康、延年益寿的重要条件。大家在日常饮食中都离不开五味——酸、甜、苦、辣、咸。中医认为，五味与人体健康的关系十分密切。

### ●酸味

中医认为，酸味入肝。适当吃酸食可促进食欲，有健脾开胃的功效，并可增强肝脏功能，提高钙、磷元素的吸收。此外，酸味食品可促进血液循环，调节新陈代谢，防止动脉硬化、高血压病的发生，还能治疗食积、消化不良、腹泻等疾患。酸味在烹调中能提味增鲜，并有爽口、解腻、去腥、助消化及消毒的作用。

### ●甘味

是人类最易接受的味道，它一般指糖类的味道。糖类是人体热量的主要来源，能补充热量、纠正低血糖、缓解疲劳、维持人体生命活力。中医认为，甜味入脾，有补养气血、健脾、补虚扶正的作用。在饮食中，甜味可以起到去苦、去腥、矫味的作用。

### ●苦味

中医认为，苦入心经。苦味食品可燥湿、清热解毒、泻火通便、利尿。苦味食品还有很强的抗癌作用。营养学家认为，苦味食品含有的某种氨基酸，可促进胃酸分泌，增加食欲。此外，苦味食品中含有的茶碱和咖啡因，食用后能醒脑，消除大脑疲劳，恢复精力。苦味食品中的生物碱还有消炎退热、促进血液循环等药理作用。

### ●辛味

中医认为，辛入肺，可发散、行气、活血，能刺激胃肠蠕动、增加消化液的分泌。辛味食品中的辣椒素能刺激体内生热系统，加快新陈代谢，具有减肥作用。辣味食品能促进血液循环，增加血管弹性，减低血管硬化的概率，有助于预防心血管疾患。

### ●咸味

由氯化钠等成分组成。食盐、酱油是常用的咸味剂。盐能杀菌、防腐，能维持人体的新陈代谢。中医认为，咸味入肾，能软坚润下，有调节人体细胞和血液渗透压平衡的作用，在呕吐、腹泻及大汗后，补充适量淡盐水，可防止体内电解质的失衡。

## 调养原则

饮食调养的原则：膳食营养平衡是健康长寿的关键。现在谈饮食营养当然已不是“三高”，而是注意三点：多样、平衡、适度。《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。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，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。

针对目前中国的具体情况，大力提倡改善和建立适合中国国情的饮食结构，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。

# 药食同源

## 健康食疗

中医有“药食同源”、“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，科学合理配膳，调节阴阳平衡，就可有效地防治某些疾病。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“富贵病”，如高血压、高脂血症、肥胖症、糖尿病等，科学合理地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。

# 四气解药性

“用寒远寒，用凉远凉，用温远温，用热远热，食宜同法。”

——《素问·六元正纪大论》

## 四气

四气，即寒、热、温、凉四种药性，是说明药物作用性质的重要概念之一。寒药和凉药，热药和温药，只是程度上的差别。平性药性质此较平和，但实际上也有偏寒、偏热的不同，如白茯苓甘平而偏温，猪苓甘平而偏凉。所以仍称为“四气”，而不称为“五气”。能够减轻或消除热性病证的中药，属于寒性或凉性，如石膏、板蓝根等；能够减轻或消除寒性病证的中药，则属于温性或热性，如附子、干姜等。

## 四气的渊源

《汉书·艺文志·方技略》：“经方者，本草石之寒温，量疾病之浅深，假药味之滋，因气感之宜，辨五苦六辛，致水火之齐，以通闭解结，反之于平。”可知药性分寒温，不晚于西汉时代。“药有寒热温凉四气”，则是首先由《本经》提出的。宋代寇宗奭为了避免与药物的香臭之气相混淆，主张将“四气”改为“四性”。但是，不论称四气，还是称四性，涵义都是一样的，都是指寒、热、温、凉四种药性，而四气的称谓沿用已久，习称至今。

## 四气的本质

四气从本质而言，只有寒、热二性。凡寒凉性药物，即表示具有清热、泻火、凉血、解热毒的作用；凡温热性药物，即表示具有温里散寒、补火助阳、温经通络、回阳救逆的作用。此外，还有一些平性药，其寒热偏性不明显，实际上也有偏温、偏凉的不同，称其“性平”是相对而言的，仍未超出四性的范围。故四性从本质而言，实际上还是寒、热二性。

四气中温热与寒凉属于两类不同的性质。温热，属阳；寒凉，属阴。温次于热，凉次于寒，即在共同性质中又有程度上的差异。对于有些药物，通常还标以大热、大寒、微温、微寒等予以区别，这是对中药四气程度不同的进一步区分。

## 四气对人体的作用

能够减轻或消除热证的药物，一般属于寒性或凉性，例如，黄连是寒药，能治疗热病泻痢；茵陈蒿微寒，属于凉药，能治疗黄疸身热。反之，能够减轻或消除寒证的药物，一般属于温性或热性，例如，附子是热药，能治疗因大汗而阳气衰竭、四肢寒冷等；草果微热，属于温药，能治疗胸腹冷痛和发冷较重的疟疾。

# 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食药保健，重在调养脾肾，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。

对证施补，虚证的种类很多，但归纳起来，可有气虚、血虚、阴虚、阳虚四类。因此，应选择相应的补气、补血、补阴、补阳的药物。

审证施法，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证，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、甘草之类等。

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。

### ●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：其一扶正去邪，此为攻补兼施，做到扶正而不碍邪去邪而不伤正；其二补益，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“去邪”。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。

在药物调养中宜补泻结合，以补虚不碍泻，泻实不伤正为原则。

## 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。研究证明，补脾肾的药物能提高性腺功能，提高人体性激素水平，如延缓动物睾丸、卵巢、子宫的老化，使男性血雌二醇/睾酮比值下降，进而改善全身代谢以延缓衰老。常用的中药如鹿茸、人参、淫羊藿（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。

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的释放，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，有延缓衰老的作用。

## 清除体内自由基异常反应

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，易致动脉粥样硬化，发生肿瘤及炎症等病，加速人体衰老。

## 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、淫羊藿、女贞子、何首乌、菟丝子等，含有较多的微量元素。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。

# 单味药和复方

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。

常用于峻补，例如独参汤，服用方便，容易坚持。

## 中药复方的用药特点

复方是根据君、臣、佐、使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提取单味药有效成分后混合的作用是不一样的。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、龟版等相配，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。

# 延缓衰老的方药

## 延缓衰老的复方

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。

### ●龟灵集

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、熟地黄、海马、杜仲、肉苁蓉、补骨脂、菟丝子、枸杞子、淫羊藿、丁香、砂仁、茯苓、当归、天冬等33味药物组成。

### ●清宫寿桃丸

方源：清代宫廷方。方剂组成：益智仁、生地黄、人参、枸杞子、胡桃肉、天冬、肉桂、酸枣仁、当归等十余种药物组成的丸剂。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、夜尿多等衰老症状得到显著改善。

### ●四君子汤

方剂组成：人参、茯苓、白术、炙甘草。实验研究证明，本方调节神经系统作用，升高肝糖原；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

方源：清代宫廷方。方剂组成：人参、山药、莲子、薏苡仁、茯苓、白扁豆、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。

## 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、墨旱莲、白术、桑葚、蒲公英等。

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。

## ●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。

## ●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。

具有降低过氧化脂质形成，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、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。

能提高血浆和心肌环磷酸腺苷（cAMP）含量，降低环磷酸鸟苷（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，如生地黄、龟版、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、生地黄等。

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、薏苡仁、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、金樱子、胡桃、蒲黄、香附、泽泻、山楂等。

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。

# 辨证施补

辨证施补，指在进补时要对症状仔细观察，全面分析，辨别出虚证的性质（气、血、阴、阳）和发病的部位（心、肺、脾、肝、肾等）、疾病的趋势，最后制定相应的进补方法。对于一些症状明显、机体亏损严重的虚证，在进补方法的选用上须以药补为主，辅以食补，必要时还需采用其他一些治疗方法给予配合。

## 气虚证的进补方法

气虚证：是指正气不足、脏腑功能低下的症候。主要表现：神疲乏力，声低懒言，气怯气短，头晕目眩，自汗，纳呆少食，舌淡胖嫩，脉虚无力。严重时可见神昏，汗出，肢冷，脉搏微弱。气虚严重者可表现为气陷，出现腹部坠胀感或腰酸腰痛，同时伴有脱肛、子宫下垂或其他内脏下垂等症。

进补方法：重在补气，可选用四君子汤、参苓白术散、补中益气丸、玉屏风散等方剂，常用的药物有人参、党参、白术、灵芝等。同时可适当地食用补气的食物，如鸡肉、菱角、栗子、糯米、泥鳅等。

## 血虚证的进补方法

血虚证：是指血液亏虚、脏腑百脉失养所表现的全身虚弱性证候。主要表现：面白无华或萎黄，唇色、爪甲淡白，头晕眼花，心悸失眠，手足发麻。妇女月经失调（经少、经闭或周期延迟），舌淡，脉细弱。

进补方法：重在补血，可以根据不同的情况选用四物汤、八珍丸、十全大补汤、河车大造丸等方剂，常用的药物有当归、阿胶、熟地黄、枸杞子等。同时可食用补血的食物，如猪心、猪肝、龙眼肉、花生、菠菜等。

## 阴虚证的进补方法

阴虚证：是指机体阴液不足的症候。主要表现：形体消瘦，面色憔悴，目眩耳鸣，口燥咽干，舌质嫩红，少苔或无苔，脉细。伴有五心烦热，潮热盗汗，颧红，舌质红，脉细数者，为阴虚内热证，也称为“虚热证”。温热病后期，阴液耗伤，还可见心烦不眠，或昏沉欲睡，手足徐动，时有抽搐。

进补方法：主要采取滋阴的方法，可选用六味地黄丸、左归丸、大补阴丸、二至丸等方剂，常用的药物有麦冬、天冬、百合、冬虫夏草等。同时可食用一些滋阴的食物，如蜂蜜、饴糖、百合、枸杞子、银耳等。

## 阳虚证的进补方法

阳虚证：是指阳气不足的症候。主要表现：面色淡白无华，畏寒肢冷，蜷卧自汗，口淡乏味，小便清长，大便稀溏，舌质淡，舌体胖嫩，苔白润，脉迟无力。

进补方法：重在温阳，可选用金匮肾气丸、全鹿丸、右归丸等方剂，常用的药物有人参、鹿茸、冬虫夏草、海狗肾等。同时可食用温阳的食物，如虾、核桃仁、鹿肉、羊肉等。

## 心虚证的进补方法

心气虚证的进补方法：补益心气，可选用养心汤等方剂。还可选用人参、茯苓、酸枣仁、五味子等中药，辅以猪心、羊心、莲子等食物。

心阳虚证的进补方法：温补心阳，可选用保元汤等方剂。还可选用人参、黄芪、刺五加等中药。

心血虚证的进补方法：补血安神，可选用四物汤等方剂。同时可选中药辅以猪心等食物。

心阴虚证的进补方法：滋阴安神，可选用天王补心丹等方剂。同时可选用柏子仁、玉竹、麦冬等中药，辅以猪皮、鸡蛋等食物。

## 肝虚证的进补方法

肝血虚证的进补方法：补养肝血，可选用补肝汤等方剂。同时可选用当归、熟地黄、白芍、枸杞子等药物，辅以猪肝、鸡肝、牛肝、牛蹄筋、菠菜、胡萝卜等食物。

肝阴虚证的进补方法：滋补肝阴，可选用一贯煎等方剂。此外，可选用女贞子、龟版、石斛等药物，辅以乌骨鸡、鸽肉、鹌鹑等食物。

## 脾胃虚证的进补方法

脾气虚证的进补方法：补益脾气，可选用四君子汤、参苓白术散等方剂。还可选用党参、白术、黄芪、薏苡仁、山药等药物，辅以猪肉、兔肉、鸽肉、青鱼、鲫鱼、粳米、大豆、扁豆等食物。

脾阴虚证的进补方法：滋补脾阴，可选用中和理明汤等方剂。还可选用当归、柏子仁、何首乌、桑葚等药物，辅以牛奶、蜂蜜、香蕉、菠菜等食物。

脾阳虚证的进补方法：温补脾阳，可选用理中丸等方剂。还可选用益智仁、补骨脂、骨碎补、肉桂、巴戟天等药物，辅以狗肉、羊肉、鸡肉、鲢鱼、刀豆、糯米等食物。

胃气虚证的进补方法：补中益气，可选用补中益气汤等方剂。还可选用人参、太子参、黄芪、白术、茯苓、山药等药物，辅以乌骨鸡、鸡肉、兔肉、牛奶等食物。

胃阴虚证的进补方法：滋补胃阴，可选用益胃汤等方剂。同时可选用黄精、玉竹、石斛、沙参、天冬、麦冬、西洋参等药物，辅以银耳、木耳、豆腐、猪肉、粳米等食物。

胃阳虚证的进补方法：温补胃阳，可选用小建中汤、理中汤等方剂。还可选用羊肉、黄牛肉、鸡肉、鲫鱼、刀豆、糯米、饴糖等食物。

## 肺虚证的进补方法

肺阴虚证的进补方法：滋阴润肺，可选用百合固金汤等方剂。还可选用沙参、麦冬、百合、玉竹、西洋参、山药等药物，辅以猪肺、银耳、豆浆、梨、甘蔗等食物。

肺气虚证的进补方法：补益肺气，可选用补肺汤等方剂。还可选用党参、黄芪、巴戟天、人参、补骨脂等药物，辅以猪肺、胡桃肉、糯米等食物。

## 肾虚证的进补方法

肾阴虚证的进补方法：滋补肾阴，可选用六味地黄丸等方剂。还可选用何首乌、枸杞子、女贞子、熟地黄、桑葚等药物，辅以黑豆、黑芝麻、乌骨鸡、猪皮、猪脑等食物。

肾精不足证的进补方法：补益肾精，可选用河车大造丸等方剂。还可选用熟地黄、菟丝子、骨碎补、黄精、紫河车、鹿肉等药物，辅以海参、黄牛肉、蜂乳、黑芝麻等食物。

肾气不固证的进补方法：补益肾气，固肾摄精，可选用桑螵蛸散等方剂。还可选用杜仲、蛤蚧、仙茅、海马、巴戟天等药物，辅以核桃仁、栗子、豇豆、猪肾、鸡肝、鸽蛋等食物。

肾阳虚证的进补方法：温补肾阳，可选用金匮肾气丸等方剂。还可选用仙茅、海马等药物。

# 益寿延年方的特点

益寿延年方剂大多是针对年老体弱者而设的。针对老年人脾肾易虚之特点，多以补脾肾为主。从总体上说，方剂的组成是以辨证为依据，药物间的配伍有君、臣、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；养阴血多用滋腻之味，然滋腻者易黏腻凝重，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，以熟地黄、山药、山萸肉为补，用茯苓、丹皮、泽泻为泻，共奏补益肝肾之功。

## 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，交泰丸中黄连和肉桂相配，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。

# 第六章

# 健康长寿靠自己

## 情志、起居、房事养生法

## 养生先养心——情志养生

“人有五脏，化五气，以生喜、怒、悲、忧、恐。”

——《素问·阴阳应象大论》

### 情志与五脏

#### ●什么是情志养生

情志养生，亦叫精神养生、心理养生，西医学称为心理保健。它是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，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，情绪高涨，干劲倍增，学习和工作效率大大提高；也可以使你走极端，不理智，做出后悔莫及的蠢事，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。

#### ●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，工作压力、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的状态。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，这种情况尤为严重。因而，专家称这是21世纪的特点——“情绪负重的非常时代”。

现实生活中，许多疾病的形成，尤其是亚健康状况，与人们的情志活动有着十分密切的联系。

#### ●五脏与五志的关系

人体的情志活动与脏腑气血有着密切的关系。情志活动是以五脏精、气、血为物质基

础的，内在脏腑气血的变化而影响到情志的变化。五脏与五志的对应关系是：心主喜，肝主怒，肺主忧，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，五志从心而发之后，不同的情志会影响到与之相应的内脏。

## 五神与五脏

### ●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》初步形成了一套较为完整的理论，经后世历代医家的不断发展，使其更臻完善。神有广义和狭义之分，广义的神是指整个人体生命活动的外在表现，狭义的神是指心所藏的神志，即人的精神意识思维活动。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。

### ●五神与五脏

在《黄帝内经》中明确指出“五脏藏神”，《灵枢·本神》曰：“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，是人的精神思维意识活动，属于脑的生理活动的一部分。中医学将其分属于五脏，成为五脏各自生理功能的一部分，但统摄于心。而血、气、脉、营、精是五脏所藏“神”的物质基础。

### ●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，则精力充沛，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

“形神合一”，“形与神俱”是中医学的生命观，《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。”“形与神俱，尽终天年”是养生的目的，养生只有做到形神共养，才能保持生命的健康长寿。

## 五志太过对人体的影响

五志太过致病有两种情况：一是情绪波动太大，过于激烈，会很快致病伤人；另一种情况是某种情绪持续时间太长、过久，也会伤人致病。

### ●损伤脏腑

《灵枢·百病始生》说："喜怒不节则伤脏。"这说明情志不加节制会损伤脏腑功能。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。又如大喜则会伤心，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。

### ●影响气机

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，许多疾病的发生皆与情志刺激引起气机失常有关。

### ●精血亏损

《素问·举痛论》说："怒则气逆，甚则呕血及飧泄。"即暴怒可致血随气逆，发生呕血及完谷不化的泄泻。《灵枢·本神》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。《灵枢·口问》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，精神乃治；阴阳离决，精气乃绝"。

现实生活中，由于情志过激所引起的疾病可以时有发生。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。所以，人们就要学会驾驭五志。良好地控制情绪，才能不致引起疾病。

## 心神养生法

清静养神的方法，不是要人无知无欲，无理想，也不是人为地压抑思想或毫无精神寄托地闲散空虚，而是主张专心致志，保持精神静谧，"寡言语以养气，寡思虑以养神"，避免"多思则神殆，多念则志散，多欲则志昏，多事则形劳"。清静养神是以养神为目的，以清静为大法。只有清静，神气方可内守。

### ●清静为本，无忧无虑

以清静为本，无忧无虑，静神而不用，即所谓"恬淡虚无"之态，其气即可绵绵而生。《淮南子》说："静而日充者以壮，躁而日耗者以老。"只有心理清静，才能得以调心养神守精。心静神安，精气逐渐充盛，形体健壮，真气内从，邪不可侵；心神躁动不安，精气日益耗损，使形气早衰。要达到心静，就必须祛除杂念，调畅情志，这样才可使心神静养，精神内守，脏腑旺盛，病无所生。《素问·阴阳应象大论》说："为无为之事，乐恬澹之能，

从欲快志于虚无之守。故寿命无穷，与天地终，此圣人之治身也。”金元医家刘河间也说：“心乱则百病生，心静则万病悉去。”心静可以胜躁治乱，可以抗衰老延年。思想上清静无为，并不是要饱食终日，无所用心，做一个无志向、无抱负的庸人。而是要树雄心、立大志，排除杂念，去除烦恼，专心致志，更有利于学习工作，更有利于机体的正常生理代谢。

### ●少思少虑，用神有度

少思少虑，用神而有度，不过分劳耗心神，使神不过用，即《类修要诀》所谓：“少思虑以养其神。”要做到少思寡欲，有赖于思想的纯正，克服个人主义、利己主义，提倡知足者常乐。在物质生活方面，人当知足常乐。不能奢求无度，胡思乱想，永不满足。不然，就会扰乱心神，影响脏腑组织的正常功能，因此，要保持心理健康，就应做到清心寡欲。老年人当绝欲，静养心神。薄名利，禁声色，廉货财，损滋味，除佞妄，去妒忌，此是古人养生之诀窍。

### ●心态平和

清静养神还要以平和的心态对待名利和物质享受的追逐。张仲景在《伤寒论》自序中批评道：“但竞逐荣势，企踵权豪，孜孜汲汲，唯名利是务，崇饰其末，忽弃其本，华其外而悴其内，皮之不存，毛将安附焉？”他告诫人们，醉心于名利的人，身体衰惫了，要名利还有什么用呢？竞逐荣势，企踵权豪，就会劳伤心神，使身体早衰。

### ●达观处世

在生活中保持达观的处世态度，避免无原则的纠纷。常乐观，和喜怒，无邪念妄想，用神而不躁动，专一而不杂、可安神定气，即《素问·上古天真论》所谓：“以恬愉为务。”这些养生原则，在传统养生法中均有所体现。要做到心神宁静，需注意闭目定志，眼为心灵之窗，闭目养神有利于心静神凝。尤其在人的精神紧张、情绪激动、身心疲劳的情况下，闭目养神片刻，往往能使人心平气和，思绪冷静，精神内守，坦然舒畅。

## 情志养生：节制法

### ●节制法

《吕氏春秋》说：“欲有情，情有节，圣人修节以止欲，故不过行其情也。”这里讲的就是节制法，即节制、调和情感，防止七情过激，从而达到心理平衡。《寿亲养老新书》总结了“七养”，其中就有“莫填怒养肝气，少思虑养心气”。《养性延命录》概括的养生“十二少”，主要讲的就是节制七情，诸如少愁、少怒，等等。

### ●遇事戒怒

愤怒是一种常见的消极情绪，对人体的健康危害极大。不仅能伤肝，还可伤心、伤胃、伤脑等，从而导致多种疾病。

制怒，首先应遇事冷静，因为怒常常是不能冷静思考的结果。因此，遇事一定要冷静，因为只有冷静，才能积极思考，想出对策，圆满地解决问题。

其次，制怒还要注意养肝。中医认为，肝主怒，所以要制怒，必须要养肝、疏肝。

### ●宠辱不惊

宠辱不惊，此为老子、庄子提出的处世态度，视荣辱若一，后世遂称得失不动心、宠辱不惊。即对于任何重大变故，都要保持稳定的心理状态，不要超过正常的生理限度。

“乐极生悲”，因过度兴奋造成的猝死，常发生在中老年人中间。这是由于人过中年，全身的动脉均会发生不同程度的硬化，营养心肌的冠状动脉当然不会例外。心脏如果剧烈地跳动，必然增加能耗，心肌将会发生相对的供血不足，从而出现心绞痛甚至心肌梗死，或心搏骤停。此外，“乐极”还可致血压骤然升高，表现为突然感到头晕目眩、恶心呕吐、视力模糊、烦躁不安，甚至引起脑血管破裂而发生猝死。

可见，“乐极”不可取，为了健康长寿，任何情绪的过分激动都是不可取的，应采取“冷处理”的方法，做到“宠辱不惊”，对于喜事与悲事、兴奋与气愤、顺境与逆境、快乐与痛苦等，都应一视同仁，善于自我调节情感，保持稳定的心理状态，一定注意不要超过正常的生理限度。

## 情志养生：疏泄法

古人曾说：“不尽如人意常八九，如人之意一二分。”一般来说，人的一生中处于逆境的时间大大多于顺境的时间。《黄帝内经》谓“百病皆生于气”，如果不良情绪是暂时的，机体很快就可恢复正常。但是，如果不良情绪过分强烈或持续的时间太长，就可能造成脏腑功能失调而引起疾病。疏泄法能使人从苦恼、郁结的消极心理中得以解脱，尽快地恢复心理平衡。下面介绍一些心理疏泄的主要方式。

### ●哭疏泄法

当遇到不幸而悲痛万分，或心有不平之事时，不妨痛痛快快地大哭一场，这样不好的情绪可以得到及时地宣泄，千万不要闷在心里，以免气郁成疾。中医学认为，“郁则发之”，排解不良情绪最简单的方法就是使之“发泄”。从生理上讲，哭可以改善呼吸和循环，伴随全身肌肉的颤抖，大哭之后，机体可获得一种快感，特别是心胸憋闷、不适等症状会随着哭的宣泄而缓解。哭的同时伴有流泪，流泪可以促使应激状态下的机体产生两种神经传导物质，这些化学物质随眼泪排出体外后，利于体内化学物质的平衡，可缓和悲伤者的紧张情绪，减轻痛苦和消除忧虑，从而有利于健康。因此，哭是一种生理调节方式，也是一种心身自我保护的措施。当然，一个人若是经常哭泣，对健康也没有好处。哭虽然是一种宣泄痛苦的方法，但不是唯一的方法。所以，哭疏泄法也不是每个人都适合，应辨证对待，因人而异。

### ●谈与聊疏泄法

是指通过谈话聊天的方式进行宣泄。当遇到不顺心和烦恼的事后，不可把痛苦埋藏在心底，而是将这些烦恼倾诉给你所信赖的人、头脑冷静的人，包括你的父母、领导、配偶、挚友、老师、同事等等。一个人遇到不顺心的事，受到挫折，甚至遭到不幸，比如在恋爱中遭到挫折、生活中发生重大的事故、工作学习上或家中有不愉快的事等，怒从心头起，或心中泛起阵阵愁云时，首先可冷静下来，控制一下自己的感情，然后找自己的知心朋友、亲人倾诉自己的苦衷，或向亲人、朋友写书信诉说苦闷、烦恼。俗话说：“旁观者

清”，从亲友的开导、劝告、同情和安慰中得到力量和支持，消极的苦闷、忧愁和烦恼之情会随之消散。

### ●自言自语疏泄法

亦称自我谈话法，这是一种消除紧张的有效方法。当一个人坐在某处旁若无人地自言自语或是大喊数声时，人们总觉得这个人有“神经病”，由于这种错误的认识而误导了很多人不用这种健康的调节方法。其实，自我交谈也可以发泄心中的不满、郁闷、愤怒、悲伤等不良情绪，它有助于消除紧张心理，恢复心理平衡。

当你思虑重重时，找个僻静的地方听听自己的谈话，把自我担心和忧虑的事情讲出来，把压在心头上的痛苦讲出来，从而达到心理平衡。生活中，面对各种不良心境的困扰，你又没有合适的倾诉对象时，可以选择此法，也不无裨益。

### ●喊叫疏泄法

激情难以控制，不能冷静宣泄时，采取的一种无损于他人的不太文雅的宣泄方法，发脾气就是其中的一种。当心情压抑时，可通过急促、强烈、无拘无束的喊叫，将内心的郁积发泄出来，从而使精神状态恢复平衡。实在不会发脾气时，自喊自叫几声也无妨，这样也能起到宣泄作用，心理也会感到舒畅一些。

### ●群体疏泄法

可采取座谈会、交流会、生活会等形式，让群众畅所欲言，大胆地提意见、谈看法，领导要诚恳地接受批评，改进作风，增加透明度，做一些必要的解释，形成一种人和气顺的好环境，利于群体心理平衡的建立。

### ●行为疏泄法

通过机体的外显活动直接发泄心理紧张、心中愤怒的一种方法，如运动、游泳、舞蹈、摔打等。可以起到缓解愤怒、宣泄不满的效果。

## 情志养生：转移法

情绪转移法，是把隐藏在内心的不良情绪投射到某物或某人身上，以求得解脱的一种方法。心理学认为，在发生情绪反应时，大脑中有一个较强的兴奋灶，此时，如果另外建立一个或几个新的兴奋灶，便可抵消或冲淡原来的优势中心。因此，当过度的脑力劳动而引起情绪烦躁紧张时，有意识地做点别的事情来分散注意力，可以使神经过程达到平衡缓和，使情绪得到缓解。各种情绪的产生都离不开环境，避免接触强烈的环境刺激，有时是必要的，但最好是学会情绪的积极转移，即通过自我疏导，主观上改变刺激的意义，从而变不良情绪为积极情绪。

### ●运动转移法

当自己苦闷、烦恼，或情绪激动与别人争吵时，最好的方法是转移一下注意力，去参加体育锻炼，还可参加适当的体力劳动，用肌肉的紧张消除精神的紧张。例如，打球、游泳、散步、骑自行车等有意义的活动。

### ●娱乐转移法

一旦遇到烦恼、郁闷不结时，如果爱好文艺，不妨去听听音乐、跳跳舞、唱唱歌，借以松弛一下绷紧的神经；或者观赏一场幽默的相声、哑剧、滑稽电影等。总之，可根据自己的兴趣和爱好，分别选取自己喜爱的娱乐活动。

### ●阅读转移法

如果天生好静，可以读一读内容轻松愉快、有趣的小说和刊物。这样不仅可以舒体宽怀，消愁排忧，怡养心神，还有益于人们的身心健康。

### ●暗示转移法

进行语言的暗示是很重要的一种方法。例如，“我很棒”、“我很好”、“我很开心”等，不出声的文字语言，也能给人以强烈的暗示，达到情绪调控的目的。

### ●意念转移法

在心理医生的指导下，当某一心理症状出现和变得强烈时，将注意力和念头转移到别的事情上，不去想病症的苦痛和带给人的烦恼。例如，当强迫症状出现时，要努力去想别的令自己高兴的事和暂时去做别的工作，以转移注意力。

### ●旅游转移法

当心情不快、痛苦不解时，可以漫步在绿树成阴的林阴大道上或视野开阔的海滨，如果有条件，还可以作短期旅游，把自己置身于绚丽多彩的自然美景之中，陶醉在蓝天白云、碧波荡漾、花香鸟语的自然怀抱里，山清水秀的自然环境会使自己产生豁然开朗的心境，一切忧愁和烦恼都会随之消散。大自然可使你舒畅气机，忘却忧烦，寄托情怀，美化心灵。

### ●升华超脱法

排除不良情绪最根本的办法是建立良好而稳定的心理状态，用顽强的意志战胜不良情绪的干扰，保持良好的心境。在生活中遇到烦恼，自解自劝，用理智战胜生活中的不幸。任何理智和情感都可以化为行为的动力，人们常说的“化悲痛为力量”就是这种表现。

《黄帝内经·灵枢》说：“意志者，所以御精神，收魂魄，适寒温，和喜怒者也。”就是说，有理智、意志坚定者，可统率精神，调和情志，抗邪防病。《素问·经脉别论》也说：“勇者气行则已，怯者则着而为病也。”意志坚强者可避免不良刺激，增强抗病能力；意志脆弱者，多神怯气虚，易遭受刺激而发病。

## 情志养生：制约法

历代养生家都把调养精神作为养生益寿之本法，防病治病之良药。调养精神可采用情志制约法来转移和干扰原来对机体有害的情志，达到协调情志的目的。

### ●五脏情志制约法

又称以情胜情法，是根据情志及五脏间存在的阴阳五行生克原理，用相互制约、相互克

制的情志，来转移和干扰原来对机体有害的情志，借以达到协调情志的目的，此谓中医独特的心理治疗与康复方法。

**〔喜伤心者，以恐胜之〕**

又叫惊恐疗法，适用于神情兴奋、狂躁的病证。《洄溪医书》里亦记载一例喜病恐胜之例：某人新考上状元，告假返乡，途中突然病倒，请来一位医生诊视。医生看后说："你的病治不好了，七天内就要死，快赶路吧，抓紧点可以回到家中。"新状元垂头丧气，日夜兼程赶回家中，七天后安然无恙。这说明喜伤心者，可以恐解之。原因何在呢？《素问·调经论》中说："心藏神，神有余则笑不休。"而"恐能胜喜"，因为喜为心志，恐为肾志，水能制火，既济之道也。

**〔思伤脾者，以怒胜之〕**

这是利用发怒时肝气升发的作用，来解除体内气机之郁滞的一种疗法，它适用于长期思虑不解、气结成疾或情绪异常低落的病证。《四川医林人物载》里记述了一例郁病怒激之病例：青龙桥有位姓王的儒生，得了一种怪病。喜欢独居暗室，不能接近灯光，偶尔出来则病情加重，遍寻名医而屡治不验。一天名医李健昂经过此地，家人忙请他来诊视。李氏诊毕，并不处方，却索取王生昔日之文，乱其句读，高声朗诵。王叱问"读者谁人"，李则声音更高。王气愤至极，忘记了畏明的习惯，跑出来夺过文章，就灯而坐，并指责李氏，儒生一怒之后，郁闷得泄，病也就好了。这说明思虑过度可以使人的行为和活动调节发生障碍。

**〔悲伤心者，以喜胜之〕**

又称笑疗，对于由于神伤而表现得抑郁、低沉的种种病证，皆可使用。金元名医朱丹溪曾遇到一青年秀才，婚后不久突然亡妻，故终日哭泣悲伤，终成疾病。求尽名医，用尽名药，久治无效。朱丹溪为其诊脉后说："你有喜脉，看样子恐怕已有数月了。"秀才捧腹大笑，并说："什么名医，男女都不分，庸医也！"此后，每想起此事，就会自然发笑，亦常将此事作为奇谈笑料告诉别人，与众人同乐。数月后，秀才食欲增加，心情开朗，病态消除。这时，才告诉他这是以喜乐制胜悲忧的疗法。

**〔恐伤肾者，以思胜之〕**

主要是通过"思则气结"，以收敛涣散的神气，使病人主动地排解某些不良情绪，以达到康复之目的。"杯弓蛇影"这一成语所讲的历史事实，说明由恐惧引起的疾病，可以用"深思"的方法来解除其恐惧紧张的心理状态，从而使疾病消除，恢复健康。

**〔怒伤肝者，以悲胜之〕**

这是根据《黄帝内经》"悲则气消"和"悲胜喜"的作用，促使患者发生悲哀，达到康复身心目的的一类疗法，对于消散内郁的结气和抑制兴奋的情绪有较好的作用，最适于患者自觉以痛哭为快的病证。《儒门事亲》中载：张子和治妇人病，问患者曰："心欲常痛哭为快否？"妇曰："欲如此，余亦不知所谓。"张又曰："少阳相火，凌的肺金，金受屈制，无所投告，肺主悲，但欲痛哭为快也。"于是，张子和鼓励患者尽量痛哭，其病得以康复。此病例为木火灼伤肺金，肝肺气郁，故以哭出为快。

## ●阴阳情志制约法

运用情志之间阴阳属性的对立制约关系，调节情志，协调阴阳，是为阴阳情志制约法。人类的情志活动是相当复杂的，往往多种情感互相交错，很难明确区分其五脏所主及五行属性，然而情志活动可用阴阳属性来分，此即现代心理学所称的"情感的两极性"。

# 阴阳消长生物钟——起居睡眠养生

“饮食有节，起居有常，不忘作劳，故能形与神俱，而尽终其天年，度百岁乃去。”

——《素问·上古天真论》

“脾气通于口，脾和则口能知五谷矣。”

——《灵枢·脉度》

## 起居有常，有益健康

### ●起居有常，长寿健康

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。

规律的生活能使大脑皮质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。培养规律生活习惯的最好措施是建立科学的作息制度，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、定时排便等。每一个人的个体情况及所处环境不尽相同，但是，只要认真地学习保健知识，结合自身的情况，制定出适合自己的保健措施，长寿健康则不是难事。

### ●起居有常，调养神气

《素问·上古天真论》指出：“饮食有节，起居有常，不忘作劳，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；不忘作劳，养其精也……能调养其神气，故能与形俱存，而尽终其天年。”意思是说，只要作息合理，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。反之，如果起居无常，不能合乎自然规律和人体常度来安排作息，天长日久则神气衰败，就会出现精神委靡，生命力衰退，面色不华，目光呆滞无神。这说明起居有常是调养神气的重要法则。

### ●起居有常，提高适应力

人类大脑皮质在机体内已成为各种生理活动的最高调节器官，而大脑皮质的基本活动方式是一种条件反射。这种条件反射是个体在生活中获得的，有明显的个体差异和一个逐步建立的过程，这一过程的建成和巩固与生活作息规律有密切关系。条件反射还可以随环境因素的变化而消退或重新建成，这样就提高了人体对环境的适应能力。生活作息规律就

可使大脑建立相对稳定的条件反射，促进了人体生理活动有规律的健康发展，这样就提高了人体对环境的适应能力。所以，养成良好的生活作息规律是提高人体适应力，保证健康长寿的要诀之一。

## 劳逸适度

### ●劳逸适度的作用

劳逸适度，即劳动应符合人体生理活动的规律，既不可过劳，也不可过逸。劳逸适度其实也是一种很重要的养生方法。强调体力劳动、脑力劳动与休闲、睡眠要配合得当。过劳或过逸均可伤身耗神，有害健康。葛洪在《抱朴子内篇》中说："不欲甚劳，不欲甚逸。"因此，我们的生活要劳逸适度，劳、逸的协调统一是人体的生理功能的需要。孙思邈《千金要方·道林养性》说："养生之道，常于小劳，但莫疲及强所不能堪耳。"古人主张劳逸结合。

**〔调节气血运行，增强抵抗力〕**

现代研究认为，合理的运动有利于通畅气血，活动筋骨，对心血管、内分泌、神经、肌肉等各个系统都有强化作用。适当休息是人体生理的需要，它可以消除疲劳、恢复精力和体力、增强机体免疫力。实验证明，疲劳能降低生物的抗病能力，使其易于受到致病原微生物的侵袭。

**〔延缓衰老〕**

有关劳逸适度的问题，许多人注意得不够好，有的人年岁虽已步入老年，但心理年龄还好像是年轻的小伙子，往往不顾健康地去劳作运动。也有不少刚刚步入更年期的人们，虽然年纪不算太大，可从心理上已经衰老，整天待在居室，就连散步之劳也不想付出。这些做法都不利于健康。

### ●过劳或过逸的危害

根据用则进、废则退的生物进化理论，适当运动，包括体力和脑力的运动对增强记忆、预防衰老是很有好处的。但"劳"和"逸"都不可过极。如《素问·宣明五气论》中说："五劳所伤，久视伤血，久卧伤气，久坐伤肉，久立伤骨，久行伤筋。"清代医家陆九芝说："自逸病之不讲，而世只知有劳病，不知有逸病，然而逸之为病，正不少也。逸乃逸豫、安逸之所生病，与劳相反。"

其实，人体犹如一台巧妙的机器，过忙过累，犹如不停地高速运转，突然猛停急刹车，因机器零件没有减速与适应期，刹闸越猛，越易发生故障和意外。相反，若一个人久不干活、不工作，变得肩不能挑，手不能提，干点小活便满身大汗的人，一下走上忙碌与快节奏，也会不适应出毛病。由闲变忙，由逸变劳，也要有一定的适应与过渡期。

若把这些道理与规律，用在人生的健康与保健上，似也很恰当合适。既人不能太忙太累，也不能太闲太逸。

最科学的方法是，要劳逸结合，忙闲适度。太闲了会使人体的一些机器零件咬住锈死，甚至会使器官功能退化老化，不用则退，不用则废。而太忙太累，负荷太重，又会使体能精力过耗透支，甚至发生严重亏损，这对身心健康很不利。因此，过闲或过累的生活工作方式都有弊，不可取。

## ●怎样才能做到劳逸适度

要做到劳逸适度，运动是一个积极有效的手段。古罗马著名医生加伦认为“体操是天然的医生”；唐代名医孙思邈在《千金要方》中说：“养生之道，常欲小劳”；广泛流传在民间的《十叟长寿歌》中“饭后百步走”，“安步当车久”，“太极日月走”。这些都说明运动对长寿非常重要。

国内外不少百岁老人的一个共同特点都爱好体力劳动和体育锻炼。但是必须肯定，不能硬性规定哪些运动可以在哪些年龄中进行。这是因为没有两个人的体质状况和爱好等是完全一样的；每个中老年人的实际年龄与生理年龄都不是相一致的，其中有的人年龄虽大，但生理功能却很好；有些人年龄虽较轻，却不能适应某些运动。因此，在提倡中老年人进行体育锻炼时，必须要结合每个人的生理功能和习惯爱好来制订运动方案，并规定运动量的大小。古人有“形要小劳，无至大疲”的经验之谈，说明中老年人在锻炼时，既要合理地运动，又要适当地休息，勿疲劳过度。

老年人多患有高血压、糖尿病、心脏病等多种与中风发病有关的疾病。我们在生活中必须做到有劳有逸，既不能过度劳累也不能过于安逸，《千金要方·道林养性》说：“养生之道，常欲小劳，但莫疲极强所不能堪耳。”劳累过度，会使血压增高，原有的一些老年病加重，容易诱发脑中风。对身体损害很大。《素问·宣明五气论》说：“五劳所伤，久视伤血，久卧伤气，久坐伤肉，久立伤骨，久行伤筋。”

## ●劳逸适度要做到五个“勿”

### 〔切勿久视〕

“目受血则能视”，“五脏六腑之精皆上注于头面”，用眼过度，易耗伤精血，易生虚火，就会导致口干、目赤、尿赤、头痛等虚火上炎的症状。特别是老年人，气血本来就不足，过度用眼更易引起头晕眼花。

### 〔切勿久卧〕

明代名医张景岳说：“久卧则阳气不伸，故伤气。”过度处于卧姿状态，机体长期放松，则应激性、抗病力等一系列功能减退，易导致低血压、贫血、营养不良、下肢静脉血栓等疾病，甚至危及生命。

### 〔切勿久立〕

《养生论》说：“久立伤骨，损于肾。”人保持直立姿势，必然使腰部肌群紧张，“腰为肾之府”，因此，久站会导致腰肌劳损、下肢静脉瘀血曲张等疾病，甚至导致股骨头坏死等重症。

### 〔切勿久行〕

《养生书》说：“久行伤筋，劳于肝……足受血而能步。”气血是人体运动的物质基础，然而过度地行走、运动，不但耗伤气血，也会损伤筋骨，引起多种运动神经、骨骼、肌腱的疾病。因此，适度的行走，有益于健康；过度疾走，则对身体不利，更谈不上养生了。

### 〔切勿久坐〕

“久坐则血脉滞于四体，故伤肉。”久坐会让人缺少全身运动，除了会造成运动神经的反应迟钝外，还会引起新陈代谢方面的障碍。从伏案疾书的作家到长期伏案的办公室职员，都容易患因久坐引发的职业病。

## 睡眠养生法

睡眠对生命是必不可缺少的，人不能没有睡眠。在中世纪有一种刑法叫“不准入睡”，有一个法国人被国王判处死刑，处死的方法就是不准入睡，稍有睡意，就被看守用酷刑折磨。临死时这个人说：“情愿早死，也不愿受这种痛苦。”所以，睡眠被称为人和动物的救星，就连最机灵的长颈鹿，每夜还要睡25分钟。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重要的意义。

### ●睡眠的生理

睡眠养生法，就是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，以保证睡眠质量，调整机体功能，恢复体力，养精蓄锐，从而达到防病治病、强身益寿的目的。

现实生活中，有太多的朋友因为睡眠问题而痛苦、烦恼，失眠的人群越来越多。我们都有这样的切身体会，如果晚上没有睡好，第二天的工作、学习都无精打采，效率很低。而且面色晦暗难看，眼睑水肿，还会出现黑眼圈，食欲下降，同时还会出现便秘。对于司机朋友，高空作业者，甚至会出现危及生命的事故。可见，没有良好的睡眠会给我们造成多么大的影响。

### ●消除疲劳，恢复体力

“积劳成疾”不只是一句成语，而且反映了生活经验和医学上的事实。疲劳通常与各种劳动（体力、脑力）的强度、速度及持续的时间有关，速度越快、强度越大、疲劳出现越早，持续时间越长越容易疲劳，疲劳是机体生理功能将接近极限的信号，这时非常需要适当休息，而最好的休息方式是睡眠。因为睡眠时，人体一方面把体内蓄积的代谢废物如二氧化碳等继续分解排泄出去，另一方面又使自身获得充分的休息。在睡眠时，人体各种生理活动普遍减低，主要有以下几个方面的表现：几乎所有的骨骼肌都舒张，肌肉的紧张度普遍降低，甚至消失，身体不能维持自主的姿势；运动神经的反射，随同肌肉紧张度的降低一起减弱。在睡眠的最初数小时内，大脑基底部的脑垂体会释放出大量的生长激素，这种生长激素能促进体内蛋白质的代谢，从而促进体内组织的生长和修复。可见，睡眠起到了消除疲劳、增强体力的作用。

### ●保护大脑，恢复精力

“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、心血管、消化、呼吸系统的功能得到休整，大脑在睡眠状态下耗氧量大大减少，有利于脑细胞能量的储存，恢复精力，提高脑力效率。

在成年人的大脑内有100亿个神经细胞，这些神经细胞向身体各个部位传递信息，并接受信息。

睡觉的时候，人们的身体可能在休息。但更多的证据显示，人们的大脑却在努力地工作。该研究报告称，在睡眠中，人们的大脑似乎能增强记忆力，以便醒着的时候随时使用。

研究人员说，这项新的研究又为睡眠有助于大脑重新组织信息这一理论增添了新的佐证。因为睡眠对人的神经系统来说，是一种不可缺少的保护性措施。睡眠和清醒交替进行，是正常生理过程的必要转换，没有这种交替转换，人就会发生疾病。

如上所述，睡眠时人体处于相对静止状态，人体大多数功能降低，合成代谢大于分解代谢，有利于营养供给，弥补损耗，储存热量，解除疲劳。人体大脑的皮质细胞具有高度的反应性和复杂的功能活动，它需要丰富的营养，但本身又缺乏储备营养物质的能力，所以特别脆弱。而睡眠能保护大脑皮质的神经细胞，维护皮质这种高度分化的组织功能，有利于防止其遭受严重的损伤。

## ●增强免疫，康复机体

人体的免疫系统在睡眠过程中得到某种程度的修整和加强，这些主要是在睡眠的快速动眼阶段完成的。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。比如睡眠时能产生更多的抗体，增强了机体的抵抗力。

## ●充足睡眠，促进生长发育

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。

## ●充足睡眠，利于皮肤美容

睡眠是维持身体健康的重要因素，也是维持皮肤美的重要因素。睡眠不足，皮肤就会变得没有生气，黯淡无光，化妆品的附着性也不好。长期睡眠不足还会使皮肤粗糙、灰暗，加速皮肤的老化。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。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重要保证。

## ●延缓衰老，促进长寿

近年来，许多调查研究资料均表明，健康长寿的老年人均有一个良好而正常的睡眠。人的生命好似一个燃烧的火焰，有规律的燃烧则生命持久；忽高忽低的燃烧则使时间缩短，使人早夭。睡眠时间恰似燃烧火焰最小的时候，因此能延缓衰老，保证生命的长久。

睡眠状态的分布也随着年龄不同而有所不同。出生时浅睡眠占50%，2岁时占30%～35%，到10岁时则占25%。以后保持稳定状态，一直到六七十岁才有明显下降。深睡在儿童和老人中相对为短，青壮年相对较长。

## ●保护心理健康

睡眠对于保护人的心理健康与维护人的正常心理活动是很重要的。因为短时间的睡眠不佳，就会出现不集中，而长时间者则可造成精神恍惚，甚至幻听、幻视异常情况。

中医学认为，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。”“营卫之行，不失其常，故昼精而夜瞑。”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，寤和寐就被看做是两者相互转化的身心过程。

## ●睡眠的生理机制

一般认为，睡眠是中枢神经系统内产生的一种主动过程。现在有两种观点。

睡眠是一种扩散的抑制过程而不是某个特定的中枢神经结构的功能，这是巴甫洛夫学派的传统观点。根据条件反射实验的观察，巴甫洛夫认为睡眠是一种广泛地扩散的抑制过程。当抑制过程占领全部大脑皮层并扩散至皮层下中枢时，即出现完全的睡眠。

睡眠与中枢神经系统内某些特定结构有关，实验结果表明，刺激动物丘脑或脑干一些结构可诱发睡眠。在延脑和脑桥网状结构内存在上行抑制系统，其活动可对抗上行激活系统的作用，从而引起睡眠。此系统一方面接受来自躯体和内脏感觉的上行冲动而诱发睡眠，另一方面又接受前脑的梨状区、扣带回和视前区等结构的下行冲动而引起睡眠。

### 〔睡眠周期交替出现〕

现代研究发现，睡眠有两种状态，睡眠过程是由这两种性质不同的状态交替出现而组成。正常人在晚上8小时睡眠中，两种睡眠需循环交替3～4次，这两种睡眠分别叫正相睡眠与异相睡眠。目前研究认为，正相睡眠主要是大脑皮质的休息；而异相睡眠主要是皮质下神经结构的功能降低，即包括自主神经功能在内的全身性休息。

### 〔睡眠时的生理变化〕

睡眠时的生理变化总的来讲，其体内代谢及一切生理功能均降低，整个机体处于活动减少状态。运动系统在睡眠时骨骼肌松弛，张力降低或消失，腱反射降低或消失，眼睑松弛、闭合。睡眠时血压开始无明显变化，随睡眠加深，可轻度下降，到深夜血压有明显降低，并一直处于低水平；血压与唤醒阈有关，血压愈低，唤醒阈愈高，到睡眠末期，又趋回升。

睡眠时呼吸变化不恒定，一般呈浅、慢、均匀有节律。肺通气量减少25%左右，血氧饱和度降低，二氧化碳分压升高；清醒时呼吸中枢对二氧化碳敏感，睡眠时则可耐受相当高的血二氧化碳分压，在眼球快速运动睡眠期，呼吸加快20%。睡眠时心率一般均减慢，较清醒时减少10～30次/分；在眼球快动睡眠期可增高10%左右，特别在下半夜较高。

睡眠时唾液分泌减少，胃液分泌停顿，胃肠蠕动增强，胃或十二指肠溃疡者则在眼快动期间胃酸分泌增加。睡眠时尿液生成大减，而尿比重增加；此时泪液分泌减少，而汗液分泌增加。睡眠时全身代谢作用下降，活力降低；深睡时体温稍降，清醒前2～4小时最低。由于器官活动降低，热量需求量减少，糖原储存增加，合成代谢占优势。

# 睡眠质量

## ●如何评价睡眠质量

睡眠的好坏，不仅取决于睡眠的量（时间的长短），更取决于睡眠的质（深度）。深沉香甜的睡眠要比足够时间的睡眠更为重要。好的睡眠应该是醒后全身轻松、疲劳感消失、思路清晰、精神饱满、精力充沛。

## 提倡子午觉

在古代的养生之道中，“三寒两倒七分饱”的理念最为世人称道。而所谓“两倒”，就是指要睡好“子午觉”，古人甚至把这称为百年养生的三大法宝之一。

### ●什么是子午觉

简单说来，就是每天的子时与午时都应该睡觉，子午觉的原则就是“子时大睡，午时小憩”。有调查显示，很多人不明白什么是子午觉，睡不成完整子觉和睡不成完整午觉的人，分别占七成。而睡好子午觉，对人体的健康来说是特别重要的。

《黄帝内经》认为子时是晚11时至凌晨1时，是人体经气“合阴”的时候，此为阴阳大会、水火交泰之际，是一天中阴气最盛、阳气衰弱之时，最能养阴，“阳气尽则卧”，也是睡眠的最佳时期，可以起到事半功倍的效果。但是，如果这个时候熬夜，则会使肝胆得不到充分的休息，而引起皮肤粗糙、黑斑、面色发黄等症状。午时是中午11时到下午1时，是人体经气“合阳”的时候，此时阳气最盛，阴气衰弱，“阴气尽则寐”，有利于养阳，所以午时也应该睡觉。不过，此时是“合阳”时间，阳气盛，所以通常工作效率最高，午休以“小憩”为主，只要半个小时即可。因为午睡时间太长，会扰乱人体生物钟，影响晚上的睡眠。总之，中医认为，子时、午时是阴阳交替之时，也是人体经气“合阴”及“合阳”之时，可进入最佳睡眠状态。

### ●睡好子午觉可以远离亚健康

亚健康是一种临界状态，处于亚健康状态的人，虽然没有明确的疾病，但却出现精神活力和适应能力的下降，这种状态如果不能得到及时的纠正，非常容易引起心身疾病。处于亚健康状态的人，除了疲劳和不适，不会有生命危险。但如果碰到高度刺激，如熬夜、发脾气等应激状态下，很容易出现猝死，就是“过劳死”。

“过劳死”是一种综合性疾病，是指在非生理状态下的劳动过程中，人的正常工作规律和生活规律遭到破坏，体内疲劳瘀积并向过劳状态转移，使血压升高、动脉硬化加剧，进而出现致命的状况。

有些中青年，特别是脑力劳动者，工作压力过大，且自己也不注意按时入睡，晚上夜生活过多，多错过睡子午觉的时机，极易产生睡眠障碍，不利于体力和脑力恢复。长此以往，会让人处于亚健康状态，对健康的危害是很大的。所以，一定要提高睡好子午觉的认识，为自己的将来储蓄健康。

中医认为失眠是心肾不交、肾精不足，不能收敛虚火或虚火扰头，因此无法安眠。这种病长期发展下去就会难以治疗，此病证也被中医归为少阴，是比较严重的病证了。中医认为子时是人体经气“合阴”的时候，有利于养阴，晚上11点以前入睡，效果最好。午时是人体经气“合阳”的时候，有利于养阳，午觉只需休息30分钟即可，因为这时是“合阳”时间，阳气盛，所以工作效率最高。

### ●睡子午觉的注意事项

夏天时，天气再热也要在肚子上盖一点东西。

不要在有穿堂风口的地方休息。

睡前最好不要吃太油腻的东西，因为这样会增加血黏度，加重心血管病变。

午休虽是打个盹，但也不可太随便，不要坐着或趴在桌子上睡，这会影响头部血液供应，让人醒后头昏、眼花、乏力。

午休姿势应该是舒服地躺下，平卧或侧卧，最好的是头高脚低、右侧卧位。

## 睡眠的方位与姿势

### ●睡眠的方位

所谓睡眠的方位，即睡眠的卧向问题。因为一年四季气候有不同的变化，室内的风向、日照、温度等都有相应的改变，因此，卧向也应随之改变。

根据中医“天人相应”的理论和五行生克的关系，古人对于卧向提出几种主张，各不相同：

**〔按四时阴阳定东西〕**

《千金要方·道林养性》提出：“凡人卧，春夏向东，秋冬向西。”《保生心鉴》云：“凡卧，春夏首宜东，秋冬首向西。”意思是说，在春夏季节，头向东，脚朝西；秋冬二季，头向西，脚朝东。为什么要这样呢？其理论依据是《黄帝内经》中的“春夏养阳，秋冬养阴”的养生原则。春夏属阳，阳气上升且旺盛，而东方也属阳，主升，头向东，则应升发之气而养阳；秋冬二季属阴，阳气收敛而潜藏，西方也属阴，主降，头向西，则应潜藏之气而养阴。

**〔按季节定寝卧方向〕**

一年四季应有四个卧向，应四时所旺之气而卧，顺乎自然。如春气旺于东，在春天时，头应向东；夏气旺于南，在夏天时，头应向南；秋气旺于西，在秋天时，头应向西；冬气旺于北，在冬天时，头应向北。这亦是一种观点，即从“天人相应”的整体观来看寝卧方向。

**〔寝卧恒定东向，不因四时而变更〕**

《老老恒言》引《记玉藻》说：“寝恒东首，谓顺生气而卧也。”头为诸阳之会，东方生发万物之气，故四季头向东卧，是顺应生发之气的意思，可保证清升浊降，头脑清楚。

**〔避免寝卧北向〕**

《千金要方·道林养性》提出：“头勿北卧，及墙北亦勿安床。”《老老恒言·安寝》也指出：“首勿北卧，谓避阴气。”都是明确反对寝卧北向的。国内临床调查发现，头北足南而卧的老人，其脑血栓发病率较其他卧向高。

现代关于睡眠卧向的研究发现，头南足北的卧向有利于睡眠。这是因为，地球是一个大磁场，磁力线贯穿南北。人体内含有占体重2/3的水。水分子犹如一根根小小的指南针在磁力线的作用下不停地摆动，当水分子的两极朝向与地球南北磁力线方向相同时，水分子则停止摆动趋向稳定。人体的卧向、地球南北磁力线和水分子朝向三者一致，这时人最容易入睡，睡眠质量也最高。

人体头南足北卧向时，主动脉和大静脉血液流动最为顺利畅快，惯性有利于血液通过毛细血管，减少血栓的发生，故有一定的防病保健作用。

### ●睡眠的姿势

睡眠的姿势分为仰卧、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1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。

从现代医学的角度上看，应该是右侧卧位最好。这是因为在仰卧位时，身体是伸直的，全身肌肉不能得到放松，因此不能得到很好的休息，仰睡时，舌根容易压住咽部，引起打鼾，口水容易流入气管，引起咳嗽。俯卧位时，胸部和腹部受到压迫，会影响心肺功能，引起呼吸困难。而侧卧位就避免了这些情况，但是侧卧位要右侧卧位，因为这样可避免心脏受到压迫。

怀孕中、晚期，孕妇宜多采用左侧卧位。这种卧位有利于胎儿的生长、发育，还可以大大减少妊娠并发症。

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，如左右侧卧位和仰卧位，每隔1～2小时翻一次身，但不要采用俯卧位。

一般老年人也亦采用右侧卧位为好。心力衰竭患者及咳喘发作患者，宜采用半侧位或半坐位，同时将头与后背垫高。胸腹积液患者，宜取患侧卧位，避免影响健侧肺的呼吸功能。

## 阴阳与梦

### ●梦的发生

**〔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。

**〔对于梦本质的认识〕**

生理学家的解释为：梦是由于人在睡眠状态中大脑皮质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，对梦记忆犹新。

### ●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·方盛衰论》中说："肺气虚则使人梦见白物，见人斩血藉藉，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。"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，下盛则梦堕；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。"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。

## 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

睡眠可看作是阴阳消长平衡的一个过程。引起失眠的原因很多，《黄帝内经》记载的原因有三：其他病症影响，如：咳喘、腹满等，使人不得安卧；为邪气客于脏腑，卫气不能入阴所致；脏腑所伤，阴阳不和，则夜寐不安，如《素问·病能》曰："人有卧而有所不安者，何也？……脏有所伤及，精有所之寄，则安。故人不能悬具病也。"认为夜寐不安时人体营卫之气顺应自然界昼夜变化的结果。即卫气"昼行于阳二十五周，夜行于阴二十五周，周于五脏"，正是营卫相互协调，实现脏腑安和，目瞑而寐。可见，人的正常睡眠是阴阳之气自然而有规律地转化的结果，这种规律一旦被破坏，就可以导致不寐的发生，而这种规律被破坏的原因主要由于外邪如火、热、气、血之壅塞，干扰卫气的正常运行，内伤情志使五脏气机失常、气血不和及阴阳失调而致失眠，病理因素多为气、血、痰、瘀、火、郁、湿、食等，故七情所伤之失眠尤为重要。

张景岳在《景岳全书·卷十八·不寐》中说："盖寐本乎阴，神其主也，神安则寐，神不安则不寐。"而这种神当是指心神，即人体生理活动和心理活动的主宰者。心是人体情志的发生之处和主宰者。心主神志，肝主情志，脾志为思，若情志不舒，思虑过度，不仅影响肝之疏泄，出现肝郁气滞，化火扰神，而且进一步耗伤心血，损伤脾运，最后发展还会出现耗尽真阴真元，心肾失交神志不宁，致使五脏俱虚，病情虚实胶结，缠绵难愈。

失眠是由多种综合因素造成的，如起居失常、心理因素、身体因素、环境因素等，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。

病因防治，采用病因疗法查找诊断出失眠原因，对症下药。

心理防治，"心静才能入睡"。排除杂念，七情平和，学会自我放松。

体育疗法，用动静二法帮助睡眠。睡前做放松功，或散步、跑步、打太极拳等。

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，在医生指导下服用适量安眠药。

饮食防治，为了更好地调节睡眠，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。

放松疗法，本法适用于身心疾病，特别是自主神经功能紊乱。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。

放松疗法，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20℃，湿度以40%左右为好。

## 睡眠环境与禁忌

### ●睡眠的环境

睡眠的环境是一个影响睡眠的重要因素，很难想象喧闹嘈杂的环境能使人很快进入梦乡。当然，对于那些睡眠不足而极其渴望睡眠的人来说，环境是无所谓的，可以不择场合，倒地即睡。而对于一般人来说，却并不是这样。睡眠环境应以恬淡宁静、光线幽暗、空气新鲜、温湿度适宜为最佳的选择。

**〔恬淡宁静〕**

安静的环境是保证睡眠的基本条件之一。嘈杂的环境，使人心情无法宁静而难以入眠，故卧室窗口应避免朝向街道闹市或加隔音设施。因为噪声不但可以引起许多疾病，如高血压、心动过速、神经衰弱等，亦能产生睡眠障碍。

为此，怕吵的人睡觉时应关上门窗。设置窗帘，不但能控制通风和调节光线，也能阻挡和吸收噪声。夏天炎热，必须开窗，可挂上一张竹帘，既可隔热，又能阻挡一部分噪声。

室内最好选用木质家具，因木材纤维具有多孔特性，能吸收噪声。家具安放不宜过少或过多，如果家具过少，声音可在室内共鸣回旋，产生很大的回响；家具过多，则显得拥挤不便，东碰西撞，增加响声。

**〔光线幽暗〕**

如果在灯光下入睡，会使睡眠不安稳，浅睡期增多。因此，床铺宜设在室中幽暗的角落，或以屏风或隔窗与活动场所隔开，窗帘以冷色为佳。

睡觉时，切不要明灯高烛，因为光线太强，易使人兴奋，影响入睡。《老老恒言·安寝》说："就寝即灭灯，目不外眩，则神守其舍。"《云笈七签》说："夜寝燃灯，令人心神不安。"这些都说明了寝卧时应以熄灯静睡为宜。

现代研究表明人如果长期生活在灯光下，身体内控制新陈代谢的"生物钟"就会被扰乱，从而使人体产生一种"光压力"，使人体生物、化学系统发生改变，使本来循环有序的体温升降、化学成分的变化，以及心跳、脉搏、血压等变得不协调，导致疾病的发生。

**〔空气新鲜〕**

卧室白天应保证阳光充足，空气流通，以免潮湿之气及秽浊之气的滞留。卧室必须有窗户，在睡前、醒后宜开窗换气，睡觉时亦不宜全部关闭门窗，应保留门上透气窗，或将窗开个缝隙。

因为开窗可以使室外的新鲜空气与室内的污浊空气进行充分的交换，以创造良好的空气环境。夜深人静，人们的生活活动大都停止，炉灶的烟尘、工厂生产过程的有毒有害气体大量减少，室外空气受大气层中气流的稀释就变得格外洁净。

温湿度适宜：卧室要保证温、湿度相对稳定，室温一般以18～20℃为佳，湿度以60%左右为宜。摆设床铺时，不要把床紧靠暖气片，尤其是不要头朝暖气装置，这样会过于干燥，不利于身体健康。

总之，温湿度适宜是入睡的重要条件。过冷、过热或潮湿，都会引起大脑皮质过度兴奋，而影响睡眠。此外，卧室内还要清洁优雅，才能有利于入眠。

## ●睡眠的禁忌

睡前禁忌：睡前不宜饱食或饥饿，不宜大量饮水或饮用浓茶、咖啡等；忌七情过激，过度思虑；忌睡前用脑；忌睡前激动；忌睡前说话。

睡中禁忌：睡中忌对着炉火或灯光；忌高声言语、哼唱；忌蒙面、张口；忌戴表睡觉；忌戴胸罩睡觉；忌靠近手机睡觉；忌带妆睡觉；忌当风而睡；忌仰睡；忌睡中忍便，因为憋尿忍便对人体均有害处，也会影响睡眠。

醒后禁忌：醒后忌恋床不起，因为《黄帝内经》中说："久卧伤气。"所以睡眠应以醒为度；忌恼怒，此大伤心神。

# 生命的奥秘——房事养生

**"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》**

## 房事与养生

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，根据人体生理特点和生命规律，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。

男女两性的性生活是先天赋予的本能，是人类种族延续所必需的。而且男女从青春发育期开始就自然地产生性行为的欲望，这是肾中精气充盈的表现。性生活适当，不但有利于个人的健康，同时对民族的繁衍昌盛，社会和家庭的安定和睦都有重要意义，所以历代医家都十分重视。

成年之后，如果没有适当的性生活，不但生理上得不到满足，日久易酿成疾病；而且在心理上由于所欲不遂，隐曲难伸，容易形成气机郁滞之证。古代医籍中每有论及寡妇、鳏夫之病者，认为肝失疏泄者居多，其缘故即在于此。

由于性生活要消耗肾精，因此必须节制。肾中精气是人生命活动的原动力，全身阴阳之根本，过于消耗，必致亏虚，往往导致性功能减退，全身虚弱，甚至早衰，故肾精不可不惜。

## ●房事养生的意义

房事养生是中国古代性医学的重要内容，虽然在其发展过程中出现过一些偏颇的认识和行为，但房事必须注意养生、房事可以养生的思想，至今仍有许多参考价值。

房事本身就是阴阳天道："阴阳者，天地之道也。"房事活动体现了阴阳的整体概念。

房事除追求快乐外，还有实现生殖的目的，这方面的指导包括如何使女性受孕、如何选择胎儿性别和妊娠中的保养、胎教等，反映了古人的优生思想。

### ●择季房事也养生

春季房事养生就是一个很好的例子。春季，是夫妻性生活及孕育新生命的大好时机。在祖国医学理论中，"天人相应"贯穿于整个体系，房事也不例外。《黄帝内经》记载，四季之主气为："春生、夏长、秋收、冬藏"，万事万物如粮食生长一样，在春天生发，夏天成熟，秋天收获，冬天储藏。房事也应按着这样的规律进行。

虽然古代医家一致主张，房事要有节制，不可频繁放纵；但是在春季，房事则可"随意"一些。

按照经络理论，人体的生殖器被肝经环绕着，春季是肝经主气，肝气性喜舒达，最忌抑郁和压制，所以春季保持适当频度的性爱，对改善情绪也是非常有益的!

### ●注重饮食调摄

如果注意合理饮食，及时补充所需的营养素，不仅利于夫妻双方的身心健康，而且对优生也将起到重要作用。

## 房事养生的原则

历代医家、养生家十分重视房事养生。《礼记·礼运》中说："饮食男女，人之大欲存焉。"将性欲和食欲并举为不可抗拒的人的自然欲望。

古代对房事的生理作用有深刻的认识。《三元延寿参赞书》说："男女居室，人之大伦，独阳不生，独阴不成，人道有不可废者。"阴阳整体观念认为，男女交合乃阴阳之道，是天地间第一大道。同时也认识到性生活是人类的天性和生理需要，不适当的抑制性功能，会引起一些病理变化，带来许多疾病。

《千金要方》中说："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，强抑郁闭之，难持易失，使人漏精尿浊，以致鬼交之病，损一而当百也。"正常的性生活可以协调体内的各种生理功能，促进性激素的正常分泌，有利于防止衰老，还可增强夫妻婚姻生活的和谐幸福。

### ●节欲保精

既不是禁欲也不是纵欲，而是要求不恣意行房而耗损肾精。肾精乃先天之本，肾精充足则五脏六腑皆旺，正气存内，邪不可干，防老益寿。男女精血的颐养对于优生也有非常重要的意义。

现代医学研究证明，精液中含有大量的前列腺素、蛋白质、锌等微量元素，失精过多不仅造成这些物质丢失，而且会促使身体多种器官系统发生病理变化而加速衰老。精子和性激素是睾丸产生的，失精过多可使脑垂体前叶功能降低，加重睾丸负担，甚至抑制脑垂体前叶的分泌，导致睾丸萎缩，加速衰老。

### ●节制房事

一是指不恣情纵欲，二是指注意房事健康，谨慎讲究宜忌。即注重四大环节。

**〔行房有度〕**

《素女经》认为："人年二十者，四日一泄；年三十年，八日一泄；年四十者，十六日一泄；年五十年，二十一日一泄，年六十者，即毕，闭精勿复泄也。"虽不必拘泥于此，但也要根据年龄、体质和其他境遇，注意节制房事。

**〔必须注意行房卫生〕**

性交前，男女双方应注意性器官的清洁。男性应清洗阴茎、阴囊，清除皮肤皱褶里的污垢。女性外阴部与肛门接近，易受污染，且汗腺、皮脂腺丰富，分泌物较多，也要彻底清洗。另外，性交前要养成洗手的习惯，以免因房事中的爱抚引起女性尿路感染。女性在房事后应立即排尿，清洗外阴。

## 房事养生理论和方法

### ●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"。男性在房事后所表现的疲惫感和不应期，古人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，即是膏火将灭，更去其油，可不深自防。"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。

### ●七损八益法

以古人所处的社会形态和认识水平，这方面的指导多是针对男性。它要求男性对于房事一要有节制，二须注意惜精。此外，更提出"七损八益"的房事养生理论和方法。"七损"是应该避免的对身体有害的七种情况，即精道闭塞、虚开外泄、精液短竭、阳痿不举、心烦意乱、勉强交接、急速泄精等。"八益"指对身体有益的八种行为，即调治精气、招臻津液、掌握恰当的交接时机、蓄养精气、调和阴液、积存精气、等待精气盈满和定储等。

《黄帝内经》指出："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"也作了具体介绍。

**〔八益〕**

具体说来，八益是补养精气之法，这是与导引相结合的两性交接活动，指八种有益于男女双方身心健康的房中和合之道。即："一曰治气，二曰致沫，三曰智（知）时，四曰畜气，五曰和沫，六曰窃（积）气，七曰寺（待）赢，八曰定顷（倾）。"

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，从而补益身体，促使性生活的和谐。

平时起床后取坐位，上身端正，伸直脊背，放松臀部，提肛抵腭，吐纳行气，使全身气血和畅舒泰，谓之“治气”。然后叩齿搅舌，使颊内生津，徐徐鼓漱咽津，同时继续提肛导气，以意念使气行于前阴等处，谓之“致沫”。“治气”与“致沫”既可用做平时的修行方法，也可作为交合之前的行气、安神、定志之法加以运用。同房时，男女双方先须调情嬉戏，待神和意感而致激情产生，才可不失时宜地交接，称为“智时”。交接时注意放松脊背，提肛导气，以意引气于下，谓之“畜气”；交接时动作徐疾适中，互引津液，谓之“和沫”；适度交合，在欲泄精之前抽出阴茎，勿令情急难已，谓之“窃（积）气”；在即将结束交接前身体静待不动，同时配合以吐纳、运气于脊背等意念控制，使精气充盈而不轻泄，谓之“寺赢”；房事结束时双方防止和避免情切倾倒，阴茎尚未痿软之前停止交媾，谓之“定顷”；如果泄精之后，则需将余精洒尽，洗涤清洁。

**〔七损〕**

七损是损伤精气的做法，指房事活动中应该加以避免的七种不合乎养生之道的弊病，建议我们不要如此行事。即“一曰闭，二曰泄，三曰渴（竭），四弗（勿），五曰烦，六曰绝，七曰费”。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。

如交接时出现阴部疼痛，或精道闭塞，乃至于无精施泄，谓之“内闭”；入房交接而大汗淋漓，谓之“外泄”；房事不节，交接施泄无度，谓之“渴（竭）”；临阵阳痿，或举而不坚，谓之“勿”；交合时神烦意乱，气急虚喘不已，谓之“烦”；女方不悦，强行交合，谓之“绝”；交接疾急施泄，虚耗其精，谓之“费”。

**〔七损八益房中术〕**

吐纳、导引等修摄方法在房事养生中具有极为重要的地位，这不仅贯穿于房事活动的全过程，而且更需要平时坚持不懈的修炼，才有助于产生补益固精、强身复壮的积极效应。

在同房前要保持良好的情绪，调整各自的心身状态，在气血冲和的基础上入房。

由于女方的性冲动反应较为迟缓，男方不但要有一定的耐心，而且须以和情悦性的方式，使双方情洽意浓、两情相悦之后方宜于交接；如果一方心情不悦，或根本就没有性要求，绝对不可强行房事。在同房过程中切忌情急倾倒、贪欢恋战等有悖于房中养生之旨的行为。

因此，七损八益法既有古人对性心理、性生理、性卫生保健等方面的原则性指导意见，又有治气、蓄气、吐纳、引导等房中补益的修行方法，是中国古代养生方法与房事生活相结合、独树一帜的创举。

## 适龄结婚，遵守天道

### ●生理之需

性是人类的天性，正常的性生活是人体生理之需，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，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，中国长寿老人都有比较长的和谐稳定的夫妻生活，而异常的性生活会导致多种疾病。

### ●禁欲违反了自然规律

上述这些观点都是反对禁欲的。禁欲是违背人类天性和自然规律的，会带来许多病理变化。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。表现为精神委靡，四肢无力，不思饮食，严重者可出现心跳、心慌、胸闷、气喘等；还可出现种种神经官能的症状。

### ●建立和谐家庭

在社会发生巨大变革的今天，不仅物质生活在发生翻天覆地的变化，人的思想更是飞速的转变。社会建设的中坚力量——年轻一代，在工作上面临巨大的压力与挑战，知识上面临重组与继续学习、教育，生活上负担加重，既要赡养父母，又要教育、抚养子女。因而一部分社会责任感不强的年轻人，选择了终生的单身生活，既不结婚，又免去了抚养子女的义务。这个群体被称为“丁克一族”，但他们面临着没有性生活或没有规律性生活的漫长之旅。

## 房事不过，有所节制

### ●房事过度致病

《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。房事不节制对健康的危害是很大的，房事过度，导致劳倦内伤，是早衰多病的重要原因。房事过度的临床表现：腰膝酸软，头晕耳鸣，健忘乏力，面色晦暗，小便频数，男子阳痿、遗精、滑精，女子月经不调、宫冷带下等。还可导致旧病复发或加重病情，临床常见的一些因房事不节，而反复发作，病情加重的疾病。如：冠心病、高血压性心脏病、风心病、肺结核、慢性肝炎、慢性肾炎等。

### ●节制房事，优生优育

节制房事对于优生优育有重要的保健意义，节欲保精是优生优育的首要保证。张景岳指出：“凡寡欲而得之男女，贵而寿，多欲而得之男女，浊而夭”。

### ●房事有度

古代养生家认为，男女房事，实乃交换阴阳之气，固本还原，只要行之有度，对双方都有益处。孙思邈指出：“人年四十以下，多有放恣”，若不加节制，“倍力行房，不过半年，精髓枯竭，唯向死近，少年极须慎之”。

## 科学房事，免疾之痛

### ●养成良好的房事卫生习惯

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。一些妇科病，如月经不调、细菌性阴道炎、子宫内膜炎、阴道黏膜溃疡、新婚“蜜月病”等；男科可有急性前列腺炎、泌尿系感染、尿道滴虫病等。

### ●科学了解性知识

由于中国历史上的因素，形成了性文化怪圈，中国的性文化及其传统教育尽管源远流长，但由于社会、文化发展的种种原因，特别是封建礼教的长期束缚，对于性的认识是诲淫败俗、不肖称道。因此，长期以来，性保健教育是一个充满阻力、非难和曲解的问题，致使人类自身的性行为并没有得到正确地对待，使性医学在传统医学中仍是一个薄弱环节。

性文化始终是在一种十分压抑的情况下，自生自灭。由于对性问题的封闭和禁忌，几千年来形成了一个怪圈，性愚昧和性无知十分普遍。

缺乏性科学知识的教育给社会带来了巨大的危害，而最大的受害者则是青少年，据调查青少年的性知识60%来自媒体。

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。

究其原因有如下几点：1.家庭教育：家长刻意回避。2.学校教育，有心无力。走不出性愚昧和性无知的怪圈，例如，中学的生理卫生课，人体九大系统，而唯独生殖系统不在课堂上讲；羞羞答答的性教育，静悄悄地教。3.媒体宣传，望文生义。缺乏科学的性知识、高尚的性道德理论的教育和灌输；“性解放”、“性自由”思潮的影响，黄色文化、淫秽制品的毒害传染。

## 合房有术，择时受孕

### ●科学的态度

房事保健与优生有重要的关系，优生学是一门新兴的多学科科学，集生命科学、性科学、妇产科、儿科学于一体。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。

### ●受孕年龄

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，古代养生家就早已主张“欲不可早”。

男女最佳生育年龄阶段：《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21～28岁、男子24～32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。

### ●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。

### ●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。

## ●房事有道，颐养天年

性文化、性文明是中国古代文明的一个重要组成部分。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称为“房中术”。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。

对于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。

# 房事禁忌

## ●行房人忌

阴阳合气，要讲究“人和”，选择双方最佳的状态，才能提高房事生活的质量，有益于健康，为优生打下一个良好的基础。

### 〔醉莫入房〕

《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，生恶疮。”《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，临床常见早泄、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，即现代医学上所谓的“酒精儿”或“星期天孩子”。

### 〔病期慎欲〕

《千金要方·养生禁忌》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，贻害无穷。有些疾病，如结膜炎未愈时，切忌行房，否则视神经萎缩而引起失明。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。

### 〔七情劳伤禁欲〕

《千金要方·房中补益》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。”即在身体劳累困乏时是禁忌房事的。

俗话说：“百里行房事者病，行房百里者死。”意思就是远行前后禁忌行房事。走远路后再行房事会生病，而行房事后再走远路就更危险。行房事的危害还与人的情绪有关。一般心情郁闷、愤怒的时候是禁忌房事的。因为情绪闷躁、恼怒是肝火太盛的表现，此时行房事，会火上浇油，伤肝损脾。

另外，受到惊吓之后，情绪紧张，也不能行房事。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、遗沥、便泄、阳痿、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。

〔禁忌过度〕

俗话说："色是刮骨钢刀"，"贪花不满三十"。台湾俗谚："惊死冥冥一，不惊死冥冥七。"意思是说，怕死的一晚上只交合一次，不怕死的一晚上交合七次。《素女经》中也有此类劝诫。其言曰："人年二十者四日一泄；年卅者，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，即毕，闭精勿复泄也。若体力犹壮者，一月一泄。凡人气力，自相有强盛过人，亦不可抑忍。久而不泄，致生痈疽。若年过六十，而有数旬不得交接，意中平平者，可闭精勿泄也。"这些规劝节欲的俗谚是有一定的养生健身的道理的。

〔禁忌受凉〕

行房后，暑天不可贪凉，冷天不可冒风雨，否则男缩阳，女缩乳，四脚冰冷，不是落下疾病，便是死亡。妇女行房后，忌马上乳婴，恐血气受损，对婴儿也会不利。另外，喝凉茶、扇扇子也不行。

## ●行房天忌

所谓"天忌"，是指在自然界某些异常变化的情况下应禁止房事活动。"人与天地相应"，自然界的剧烈变化能给人以很大的影响，日蚀月蚀，雷电暴击，狂风大雨，山崩地裂，奇寒异热之时，天地阴阳错乱，不可同房。《吕氏春秋·季春记》云："大寒、大热、大燥、大湿、大风、大霖、大雾七者动精则生害矣。故养生者，莫若知本，知本则疾无由生矣。"

自然界的剧烈变化对人体的影响，一是导致精神情绪变化，二是对生物功能的干扰。自然界的剧变常可超过人体本身的调节能力，打破人体的阴阳平衡，发生气血逆乱。此时行房，即为触犯天忌。

古代养生家还认为，在自然界气候异常变化之时行房受孕，对胎儿正常发育产生一定的影响。孙思邈在《千金要方·房中补益》中强调指出："弦望晦朔，大风、大雨、大雾、大寒、大暑、雷电霹雳、天地晦冥，日月薄蚀，虹霓地动，若御女者，则损人神，不吉，损男百倍，令女得病，有子必癫痴顽愚喑哑聋聩，挛跛盲眇，多病短寿。"在自然界剧烈变化之时进行房事，不仅影响男女双方的身体健康，如果受孕生子，有可能出现先天性疾病和先天畸形或出现临盆难产等情况。

从现在的临床观察情况来看，婴幼儿的先天性疾患，皆与孕前的生活环境或孕期感染及发热过度等因素有关，这说明夫妇房事生活充分注意自然界的异常变化是非常必要的，对优生优育有积极的意义。

## ●行房地忌

所谓"地忌"，就是指要避免不利于房事活动的不良环境。例如，《千金要方·房中补益》所说："日月星辰火光之下，神庙佛寺之中，井灶圊厕之侧，冢墓尸柩之傍"等，一切环境不佳之处均应列为禁忌。良好的环境是房事成功的重要条件之一。

不良的环境可影响男女双方的情绪，有害于房事的质量，有时还能造成不良的后果，在心理上留下阴影。有利于房事的环境，应是安静，少干扰，面积较小的房间，室内光线明暗适度，温度适宜。空气较为流通，卧具要干净。总之，一个安逸、舒爽的环境，对房事和健康有益。

房事保健对人类的健康长寿至关重要，正常的房事生活是人们幸福美满生活中不可缺少

的一部分。它可以给人们带来幸福和欢乐，也可给人们造成灾难和苦恼。中医认为，人体与周围环境是一个整体。自然界与人体是相通的。

因此，随着自然界的气候变化，房事养生也应不同。在四时方面，古人认为应根据四季环境的变迁来调谐房事，从而天人合一，更好地享受性生活，促进身体健康。如《灵枢·岁露》："人与天地相参也，与日月相应也"。《玉房秘典》："夫妇在性交时春季宜头朝东，夏朝南，秋朝西，冬朝北；单日有益，双日有损；从半夜到中午有益，从午后到半夜前有损；春季逢甲乙，夏季逢丙丁，秋季逢庚午，冬季逢壬癸有益。"这些都是古人根据阴阳消长、五行生克配属关系提出来的。《养生集要》说："道人蒯京云：春天三日一施精，夏及秋当一月再施精，冬当闭精勿施。夫天道冬藏其阳，人能法之，故能长生，冬一施当春百。"

# 一方水土养一方人——地域环境养生

"天人合一"，"人以天地之气生，四时之法成"。

——《素问·宝命全形论》

## 风水与养生

### ●风水养生

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。

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。

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。

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。

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。

### ●风水理论

风水学的研究对象是与人类生存、生活密切相关的环境，其研究重点是环境的“形”和“气”的优劣，以及二者之间的相互关系。

所谓“形”，是人的五官所能感知的山川河流的实际存在状态；“气”，则是指看不见、摸不着而又客观存在的无形物质和物质的功能状态。

风水学认为，形与气是相生相成，互为一体的，有好形则必有好气，有好气的物体，它的形状也一定不差。而形与气又不是一成不变的，而是“聚则成形，散则化气”。意思是，在一定的条件之下，形与气也是会互相转化的，这就与现代物理学和天文学的“物质与能量可以相互转化”的理论不谋而合。

## 环境与寿命

### ●对居住环境的评估环境决定寿命

不同的自然环境对延缓衰老、健康长寿也有着密切的关系。广西壮族自治区巴马瑶族自治县是著名的长寿村，境内石山耸立，环境幽静，空气清新，人口居住分散。这里的人常年参加劳动和爬山，“日出而作，日入而息”。这些因素形成了长寿地区的重要条件。

古人很早就意识到地理环境对人的寿命有直接的影响。《素问·五常政大论》云：“一州之气，生化寿夭不同，其故何也？岐伯曰：高下之理，地势使然也。崇高则阴气治之，污下则阳气治之。阳胜者先天，阴胜者后天，此地理之常，生化之道也……高者其气寿，下者其气夭，地之小大异也，小者小异，大者大异。”意思是说，居住在空气清新、气候寒冷的高山地区的人多长寿，而那些住在空气污浊、气候炎热的低洼地区的人则寿命相对较短。

### ●环境养生

作为养生的地理环境，最理想的居处是阳光充足，空气清新，水源洁净，土壤肥沃，景色秀美的自然环境。

唐代医家孙思邈在《千金翼方》中提到：“山林深远，固是佳景……背山临水，气候高爽，土地良沃，泉水清美……若得左右映带冈阜形胜最为上地，地势好，亦居者安。”自古以来，僧侣的庙宇或皇族的行宫多建筑在环境幽静、林木茂盛的山上，或在碧波环绕、水天一色的海岛上，说明人们对养生的地理环境选择上，早已达到相当高的水平。对住宅的环境进行绿化和美化，使其达到良好的生活环境，以利于养生。古人对此也有很多论述。

《山家清事》云：“择故山滨水地，环篱植荆，间栽以竹，余丈，植芙蓉三百六十、人芙蓉三丈，环以松梅，入此余三丈。重篱外，芋栗羊枣桃李，内植梅……客至具蔬食酒核，暇则读书课农圃，毋苦吟以安天年。”古人美化环境以养生的共同之处，都在于创造一个树木环绕，郁郁葱葱，鲜花盛开，千姿百态的住宅环境。

这样的环境可以使居住者心旷神怡，置身于大自然的淳朴美和自然美之中，为生活增添无限乐趣，从而达到养生怡性、延年益寿的目的，实为后人养生之楷模。

### ●择地谈养生：高山

中国的高原山区，气候寒凉干燥，人们多食乳肉杂粮，体质较壮，腠理致密，若外感

风寒，可用麻黄、桂枝等辛温解表重剂。高山地区空气清新，气候寒冷，因此对健康极为有利，居住此地可以延年益寿，防止早衰。高山上的气温低、气压低；多露、多风；冬季降霜雪，夏季多雷雨；降雨之际多冰雹。最重要的一点是，这里空气清新、湿润，利于人类的生存和居住。高山地区由于其特殊的地理优势，如空气清新、湿润，有利于人类生存和居住等，因此居住此类地区可以延年益寿，防止早衰。

## ●择地谈养生：海滨

海滨位于陆地与大海之间的前沿线，它更正式的说法是潮汐中间的地带。水的运动形成了海滨的界线，海浪打击的最高点是海滨的上界，它的下界是由低潮的最底线形成的。

海滨城市在夏天的时候，由于水的比热容大于沙石的比热容，因而水在同等情况下吸热多，海面温度小于沙滩上的温度，沙滩上的热空气上升，海面上的冷空气来填补这个空缺，此时就是冷空气吹向大陆，昼夜温差比较小，原因还是海水的比热容大，冷天放出热量，热天吸收热量，起到冬暖夏凉的效果。另外，海滨有海洋生物放出的氧气比较多，空气比较清新。

《黄帝内经》："东方之域，天地之所始生也。鱼盐之地，海滨傍水，其民食鱼而嗜咸。皆安其处，美其食。"海滨城市风光旖旎，气候宜人，冬无严寒，夏无酷暑，正是《黄帝内经》所说的"东方之域"。由于有如此优越的自然环境，使得这一地区也成为长寿区。

## ●平原

陆地上海拔高度相对比较低的地区称为平原。指广阔而平坦的陆地。它的主要特点是地势低平，起伏和缓，相对高度一般不超过50米，坡度在5°以下，海拔一般在200米以下。平原地貌宽广平坦，起伏很小，它以较低的高度区别于高原，以较小的起伏区别于丘陵。

世界平原总面积约占全球陆地总面积的1/4，平原不但广大，而且土地肥沃，水网密布，交通发达，是经济文化发展较早、较快的地方。另外，一些重要矿产资源，如煤、石油等也富集在平原地带。

## ●盆地

顾名思义，就像一个放在地上的大盆子，所以，人们就把四周高（山地或高原）、中部低（平原或丘陵）的盆状地形称为盆地。地球上最大的盆地在东非大陆中部，叫刚果盆地或扎伊尔盆地，面积约相当于加拿大的1/3。

这是非洲重要的农业区，盆地边缘有着丰富的矿产资源。盆地纵向含油层系多，油藏埋深跨度大。盆地经历多期构造运动，断裂发育，构造复杂。油品类型多，原油物性变化大。位于新疆维吾尔自治区南部的塔里木盆地，是中国最大的盆地。

这里四周高山海拔均在4000～6000米，距海遥远，气候干旱少雨，昼夜温差和季节变化很大，是典型的大陆性荒漠气候。冬季寒冷，夏季炎热，1月份平均温度在零下10℃，7月份均温到25℃，同一地方冬夏温差可达50～60℃，昼夜温差达15～20℃。

每当春夏和秋冬之交，早晚寒冷，常常要穿棉服，而中午气温却很高，穿着单衣服，所以人们常用"早穿皮袄午穿纱，怀抱火炉吃西瓜"来形容这里的气候特点，盆地的降雨量除西部相对地稍多以外，大部分地区年降雨量都在50毫米以下。

# 第七章

# 艾灸拔罐按摩刮痧

## 一学就会的养生祛病法

## 传统的艾灸法

“脏寒生满病，其治宜灸焫。故艾焫者，亦从北方来。”

——《素问·异法方宜论》

### 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。临床常用于气血凝滞之疾，如乳痈初起、瘰疬等。

## 灸法的种类

### ●艾炷灸

将一小撮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。

悬灸 按其操作方法又可分为温和灸、雀啄灸、回旋灸等。

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、虚寒症。

# 拔罐保健

拔罐疗法的理论基石是《黄帝内经》的阴阳学说和经络系统，是排除罐筒内空气以形成负压，使其吸附体表以治疗疾病的方法，古代最开始时是用兽角制成吸筒进行拔罐的，故又称“角法”。

“拔火罐”是中国民间流传很久的一种独特的治病方法，俗称“拔罐子”、“吸筒”，在《本草纲目拾遗》中叫做“火罐气”，《外科正宗》中又叫“拔筒法”。古代多用于外科痈肿，起初并不是使罐，而是用磨有小孔的牛角筒，罩在患部排吸脓血，所以一些古籍中又取名为“角法”。后来，牛角筒逐渐被竹罐、陶罐、玻璃罐所代替，治病范围也从早期的外科痈肿扩大到风湿痛、腰背肌肉劳损、头痛、哮喘、腹痛、外伤瘀血、感冒及一切酸痛诸症。

拔火罐与针灸一样，也是一种物理疗法。拔火罐通过物理的刺激和负压人为造成毛细血管破裂瘀血，调动人体干细胞修复功能及坏死血细胞吸收功能，能促进血液循环，激发精气，调理气血，达到提高和调节人体免疫力的作用，从而产生治疗作用。因此，古人称它为郁血疗法。由于这种方法简便易行、效果明显，所以在民间历代沿袭，至今不衰。

## 火罐的种类

### ●竹筒火罐

取坚实成熟的竹筒，一头开口，一头留节作底，罐口直径分3厘米、4厘米、5厘米三种，长约8～10厘米。口径大的，用于面积较大的腰背及臀部。口径小的，用于四肢关节部位。至于日久不常用的竹火罐，过于干燥，容易透进空气。临用前，可用温水浸泡几分钟，使竹罐质地紧密，不漏空气，然后再用。南方产竹，多用竹罐。

### ●陶瓷火罐

使用陶土，做成口圆肚大，再涂上黑釉或黄釉，经窑里烧制的叫陶瓷火罐。有大、中、小和特小的几种，陶瓷罐里外光滑，吸拔力大，经济实用，北方农村多喜用之。

### ●玻璃火罐

玻璃火罐，是用耐热硬质玻璃烧制的。形似笆斗，肚大口小，罐口边缘略突向外，分多种号型，清晰透明，便于观察，罐口光滑吸拔力好，因此，玻璃火罐应用广泛。

### ●抽气罐

用青霉素、链霉素药瓶或类似的小药瓶，将瓶底切去磨平，切口须光洁，瓶口的橡皮塞须保留完整，便于抽气时应用。现有用透明塑料制成，不易破碎，上置活塞，便于抽气。

## 拔火罐时应该注意什么

拔罐时要选择适当的体位和肌肉丰满的部位，骨关节、心脏部位、乳头、患有皮肤病的地方、毛发较多的部位均不适用。拔罐时要根据所拔部位的面积大小而选择大小适宜的罐，操作时必须迅速，才能使罐拔紧，吸附有力。

拔火罐时，注意不要把罐口边缘烧热以防烫伤皮肤。若烫伤或留罐时间太长而皮肤起水泡时，小的用消毒纱布敷上，防止擦破即可。水泡较大时，用消毒针将水放出，涂以甲紫药水，或用消毒纱布包敷，以防感染。

拔火罐的时间要掌握好，最多15分钟，一般在5～10分钟，并不是越久越好，不建议时间太长。皮肤有过敏、溃疡、水肿及大血管分布部位，不宜拔罐。高热抽搐者，以及孕妇的腹部、腰骶部位，亦不宜拔罐。

## 哪些病适合拔火罐

拔火罐常用于治疗腰背痛、颈肩痛、风湿痛、落枕、感冒、消化不良、失眠和更年期综合征等。但在家里拔火罐只能起到辅助治疗的作用，病情比较严重的最好还是到医院治疗，以免延误治疗时机。下边介绍几种家庭拔火罐治疗常见病的方法：

腰痛：在腰部痛处和委中穴（腿弯正中）拔罐，10～15分钟，每日1次。

肩周炎：在肩部疼痛的地方拔罐，10～15分钟，每日1次。

落枕：在患侧脖子和背部，寻找压痛点，拔罐10分钟左右。

# 推拿按摩保健法

“中央者，其地平以湿，天地所以生万物也众，其民食杂而不劳，故其病多痿厥寒热，其治宜导引按跷。”

——《素问·异法方宜论》

## 推拿按摩保健的作用

推拿作为“以人疗人”的方法，通常是指医者运用自己的双手作用于病患的体表、受伤的部位、不适的所在、特定的腧穴、疼痛的地方，具体运用推、拿、按、摩、揉、捏、点、拍等形式多样的手法，以期达到疏通经络、调和气血、扶伤止痛、祛邪扶正、调和阴阳的效果。按摩后可感到肌肉放松、关节灵活，使人精神振奋，疲劳减轻，对保证身体健康有重要的作用。

### ●疏通经络

《素问·血气形志》里说：“经络不通;病生于不仁，治之以按摩醪酒。”说明按摩有疏通经络的作用。从现代医学角度来看，按摩主要是通过刺激末梢神经，促进血液、淋巴循环及组织间的代谢过程，以协调各组织、器官间的功能，使机体的新陈代谢水平有所提高。

### ●调和气血

按摩就是以柔软、轻和之力，循经络、按穴位，施术于人体，通过经络的传导来调节全身，借以调和营卫气血，增强机体健康。现代医学认为，推拿手法的机械刺激，通过将机械能转化为热能的综合作用，以提高局部组织的温度，促使毛细血管扩张，改善血液和淋巴循环，使血液黏滞性减低，降低周围血管阻力，减轻心脏负担，故可防治心血管疾病。

## 按摩的种类和手法

### ●按摩疗法的分类

由于具有疏通经络，滑利关节，调整脏腑气血功能，增强人体抗病力等综合效应，又不受设备、器械的限制，而千百年来一直被广泛地应用。按摩疗法，大致有两种：一种是主动按摩，又叫自我按摩，是自己按摩自己的一种保健方法；另一种是被动按摩，是由医生掌握用于患者的医疗法，也就是这里所说的按摩疗法。

### ●推拿按摩的主要手法

推拿按摩的主要手法有推法、按摩法、滚法、拿法、指压法、拍击法。下面分别介绍：

**〔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。

具有疏通经络、理筋活血、消瘀散结、缓解痉挛的作用。

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，常用于治疗风湿痛、各种慢性劳损、筋肉拘急、感觉迟钝等病证。

**〔按摩法〕**

用食、中、无名指三指指腹或手掌面附着于一定部位，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。

具有调和营卫、疏通经络、驱风散寒、解痉止痛的作用。

适用于肩背、腰臀、四肢等肌肉丰厚的部位，可用于因旧伤、劳损引起的筋骨酸痛，麻木不仁，肢体瘫痪等病证。

**〔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，祛瘀止痛的作用。多用于颈项部、肩部和四肢。

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。

**〔指压法〕**

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。

## 神奇的刮痧法

两千年前的《黄帝内经》中就有关于刮痧的记载，是集防病、治病、保健、康复于一体的自然疗法。

## 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。

# 黄帝内经养生智慧全书

【组稿】
胡名正

【责任编辑】
徐丽萍 刘湘雯 宋惠娟

【文字编辑】
蔡霞

【封面设计】
夏鹏

【版式设计】
阮剑锋

【美术编辑】
王秋成

【文字撰稿】
李蔚 汪楠楠 农艳

