图解

黄帝内经妙手回春术

未病先防·已病防变·已变防渐·颐养千年

不治已病治未病，不治已乱治未乱。
上医治国，中医治人，下医治病。
上医医未病之病，中医医欲病之病，下医医已病之病。

黄明达◎主编

全国百佳出版社
中央编译出版社
CCTP Central Compilation & Translation Press

本书亮点

《内经》是中医的理论思想基础及精髓，被公认为中医学的奠基之作。它分别从生理学、病理学、诊断学、治疗原则和药物学等方面，对古代的医学进行了总结概括。《内经》中的“阴阳五行学说”、“脉象学说”、“藏象学说”、“经络学说”、“病因学说”、“病机学说”、“病症”、“诊法”、“论治”及“养生学”、“运气学”等学说，是吸收了诸子百家特别是道家、儒家的思想所形成的，体现了古代天人合一的思想。《内经》的成书则标志着中医开始由经验医学上升为理论医学。

◆ “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·四气调神论**》）

◆ “病虽未发，见赤色者刺之，名曰治未病”。（《**素问·刺热篇**》）

◆ “与其求疗于有病之后，不若摄养于无疾之先；盖疾成而后药者，徒劳而已、是故已病而不治，所以为医家之怯；未病而先治，所以明摄生之理。夫：口是，则思患而预防之者，何患之有哉？此圣人不治已病治未病之意也。”（**朱震亨**《**格致余论**》）

精彩篇章

天人合一：《内经》的思想根源

养生之本：《内经》的根本思想

循阴阳，辨体质：阴阳学说与体质

视其外应，知其内脏：藏象学说

沟通内外，协调阴阳：经络学说

防病于未然：治未病思想

上架建议：图解·社科

ISBN 978-7-5117-0635-5

9 787511 706355 >

定价：38.00元

图书在版编目(CIP)数据

图解黄帝内经妙手回春术 / 黄明达主编. —— 北京:中央编译出版社,2010.12

ISBN 978-7-5117-0635-5

Ⅰ.①图… Ⅱ.①黄… Ⅲ.①内经—图解

Ⅳ.①R221-64

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 220693 号

图解黄帝内经妙手回春术

出 版 人 和 龑

责任编辑 王 可 慕 言

责任印制 尹 珺

出版发行 中央编译出版社

地 址 北京西单西斜街 36 号(100032)

电 话 (010)66509360 66509236(总编室) (010)66509353(编辑部)

(010)66509364(发行部) (010)66509618(读者服务部)

网 址 www.cctpbook.com

E - mail edit@cctpbook.com

经 销 全国新华书店

印 刷 中印联印务有限公司

开 本 710×1000 毫米 1/16

字 数 310 千字

印 张 18.25

版 次 2011 年 1 月第 1 版第 1 次印刷

定 价 38.00 元

本社常年法律顾问:北京建元律师事务所首席顾问律师 鲁哈达

凡有印装质量问题,本社负责调换。电话:010-66509618

起死回生术

中国的医学早在远古时便产生了。远古时，人们发现食用某些植物可以减轻或消除身体的不适之症，人们便开始有意识地食用一些特定的植物，这便是中药治病的起源。





远古时期的火是非常珍稀的，篝火是防御野兽的重要工具。而且人们发现，用火烧过的石头或者是沙土可以帮助人体局部取暖，这种局部取暖有时候会在不经意间消除很多疾病。这便是热敷法和灸法的起源。



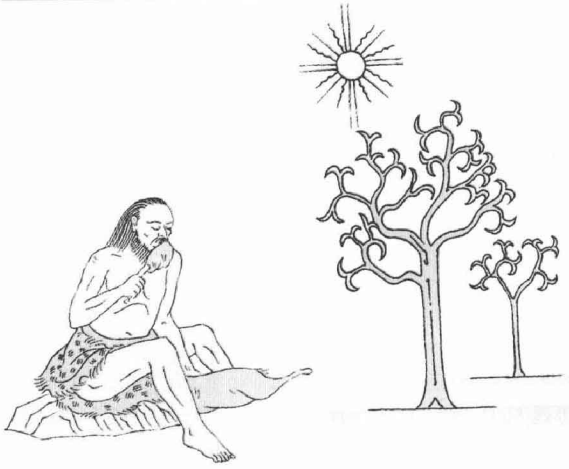


古时人们在劳动中不经意被树枝刺伤，有时会发现某处的刺伤反而会解除其他部位的痛苦，人们便有意识地使

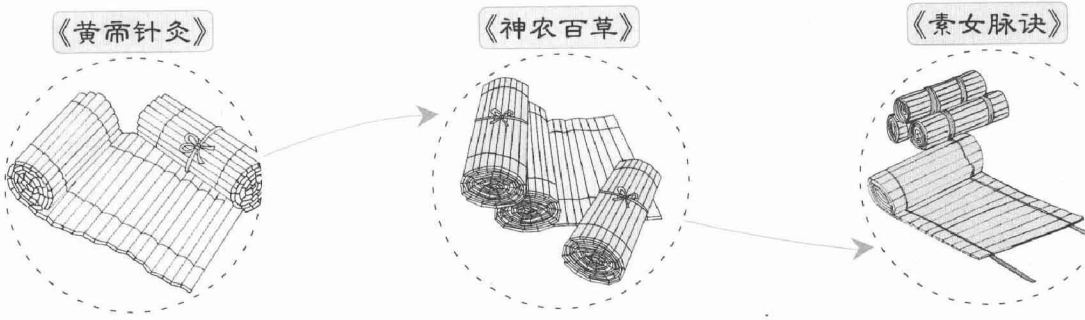
中医学的形成，经历了漫长的时间，这期间既有医术高超的名医，也有默默无闻的乡野医生，他们用自己的经验和理论丰富着中医学。后人形容医者医术高超有这样一个词——“起死回生”，这并不是说他们真的有起死回生的能力，而是说他们的医术非常高明，能够救死扶伤。史籍上有很多关于他们起死回生的医技记载。



上古神医



上古的医者，在史籍记载中有羲氏、神农氏、黄帝、岐伯、素女、雷公、少师、俞跗、少俞、傲贷季、鬼臾区、君、巫妨、巫彭、巫咸等。《礼记·典礼》载有“三世医学”，其代表人物是黄帝、神农和素女，著有《黄帝针灸》、《神农百草》、《素女脉诀》，这些著作可能是上古集体智慧的结晶。



医药之祖

相传，伏羲是中国医药的鼻祖之一，《帝王世纪》称：“伏羲尝百药而制九针。”千余年来他被尊奉为医药学、针灸学的始祖。神农氏是传说中的农业和医药的发明者。相传神农氏不但发明制作木耒、木耜，制定历法，教民种五谷，开创九井相连的水利灌溉技术等，推动了劳动的进步，还遍尝百草，发现药材，教会人们医治疾病的方法。《纲鉴易知录》记载：“民有疾，未知药石，炎帝始草木



医家之祖

黄帝是华夏民族的共主，五帝之首。他发明了养蚕、舟车、兵器、引箭、文字、衣服、音律、算术等，据说他也促进了医学的发展。《通鉴外记》亦说："(黄)帝以人之生也，负阴而抱阳，食味而被色，……乃上穷下际，察五色，立五运，洞性命，纪阴阳，咨于岐伯而作《内经》，夏命俞跗、岐伯、雷公察明堂，究息脉；巫彭、桐君处方饵，而人得以尽年。"





岐伯，相传是黄帝的臣子，又是黄帝的太医，曾奉黄帝之命遍尝各种草木，他还与雷公研讨经脉。《黄帝内经》即黄帝与岐伯等讨论医理而作。《帝王世纪》："(黄帝)又使岐伯尝味百草。典医疗疾，今经方、本草之书咸出焉。"

中医的代称——岐黄

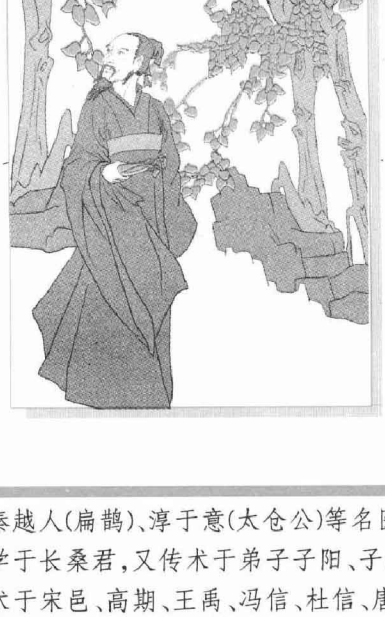
"岐黄"是岐伯与黄帝二人的合称，相传为医家之祖。因而，后世很多与医学相关的，都冠以之名。《内经》、中医、中医学等都可称为"岐黄"，而很多衍生词，如"岐黄之术"、"岐黄之道"指的医学术或医术、中医理论，而"岐黄家"指的是中医生、中医学家，"岐黄书"指中医书，"岐黄业"指行业等。

素女传说



素女为古代传说中的神女，她与黄帝同时，擅长音乐。据说她是黄帝的侍女或是黄帝的性学老师。《云笈七籤·轩辕本纪》中有(黄帝)于玄女素女受房中之术，能御三百女。《抱朴子内篇·极言》也曾称黄帝论道养性，则资玄素二女。后世有托名素女所作的《素女经》，是专讲房

历代名医



春秋战国周秦时代诞生了秦越人(扁鹊)、淳于意(太仓公)等名医。在百家争鸣的大背景下,医家内部也各有传承。如秦越人就学于长桑君,又传术于弟子子阳、子豹、子容、子明、子越、子游、阳仪;淳于意就学于公孙光、阳庆,传术于宋邑、高期、王禹、冯信、杜信、唐安及齐丞相府的宦者平等人,是史籍记载中秦汉时期带徒最多的一位医家。

汉唐以后随着医学的发展,各医学流派分立,而中医的各种学科如脏腑学、病机学、诊断学、治则学、本草学等都相继建立,涌现出张仲景,王叔和、孙思邈、成无己,朱肱、庞安时、刘完素、张从正、张元素、李杲、王好古、罗天益、朱震亨、王履、戴思恭、汪机、薛己、孙一奎、薛雪、张介宾、李中梓、吴

名医扁鹊

扁鹊，原名秦越人，又号卢医，为周威烈王时人。古人习惯把那些医术高明的医生称为神讯的扁鹊，秦越人赢得了当时人们普遍的崇敬，被尊称为扁鹊。《史记·扁鹊仓公列传》中记述个医案：用脉诊诊断赵子简的病，用望诊诊断蔡桓公的病。

扁鹊见蔡桓公



1 在您的皮肤间有点小…医治的话，恐怕要厉害了。

2 我没有病。医生总喜欢给没病的人治病，拿来炫耀自己的功劳。

3 您的病已经到了肌肉…医治的话，会更加严重下去…

4 我没有病。

5 您的病已经到了肠胃…医治的话，会更加严重下去…

6 我没有病。



蔡桓公发病的时候，已经对桓侯的病情无能为力的扁鹊只能逃到秦国去了。

著名历史学家司马迁高度赞扬说："至下言脉者，由扁鹊也。"

晋国卿相赵简子由于"专国事"，用脑过…昏倒了五天，还未清醒，扁鹊诊脉后认为，这…劳过度，睡够了会自动清醒。

起死回生

起死回生是由扁鹊救活虢国太子的故事而来，从此起死回生便成为…术高超的代名词。



扁鹊经过虢国，听说虢国太子在半夜暴亡。便自告奋勇为太子医治。扁鹊通过针刺百会穴以生发阳气和热敷双胁刺激胆经来拉伸阳气。



人们盛赞…扁鹊的医术高…明，能使人起死…回生。

扁鹊奠定了中医传统医学诊断法的基础，司马迁赞其："扁鹊言医，为方者宗。守数精明，后世修序，弗能易也。"扁鹊精通内科、儿科、妇产科、五官科、外科，他综合运用切脉、望色、听声、写形，即望

淳于意建“珍籍”

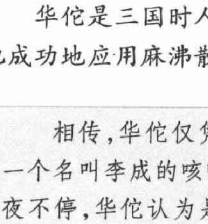
继承和发扬了扁鹊的四诊法的是淳于意，淳于意还创立了“诊籍”——即后来的病历，其中对治病的过程及疗效都有详细记录。



《史记》中选录了淳于意的25则病案，如淳于意断定齐国侍御史田成的头痛是发于肠胃之间的疽病所致，在几天之后会吐脓血而亡；淳于意观察齐王后之弟宋建的面色，治好了其腰痛症。司马迁称其“为人治病，决死生多验”。

张仲景凭“色”断生死

张仲景是东汉末年人，他参考前代书籍《素问》、《九卷》、《八十一难》、《阴阳大论》、《胎胪药录》等编成了《伤寒杂病论》，也即今本《伤寒论》和《金匮要略》。





据说张仲景仅凭“察颜观色”便可断人生死。中医术语叫“其华在面”，因为头部的血脉极为丰富，而人体的盛衰极易表现于面部，所以面色如同一面镜子，可以反映出身体的健康状况。

据说张仲景偶遇王仲宣，当时王仲宣只有二十岁出头，张仲景就断言他二十年后便会眉毛脱落，之后将在半年之内死去。张仲景曾开了一付汤药，但是王仲宣不信张仲景，未服用。结果也正如张仲景所说，王仲宣在二十年后去世。

华佗凭咳定生死

华佗是三国时人，被后世誉“外科学鼻祖”，在内、外、妇产、儿、五官、针灸等科都有卓越的贡献，他成功地应用麻沸散麻醉病人进行了腹部手术。

相传，华佗仅凭咳便可定人生死。一个名叫李成的咳嗽患者，咳嗽起来日夜不停，华佗认为是肠痈，用药剂催其吐血后病愈，但华佗告诫李成说十八年后还可能复发，给了他一些药物备用。但李成出于好心给了同样患病的同乡，



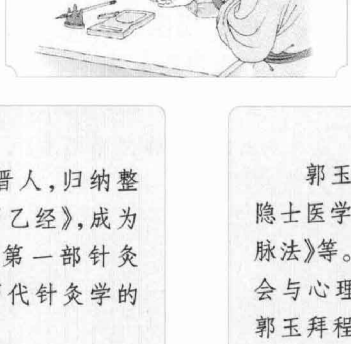
华佗对养生和预防保健尤为并身体力行，“晚养性之术，年且而犹有壮容，时人以为仙”。他开创禽戏，时常操练，可强身除病。可惜一代名医死在了曹操的手下，连所《中藏经》也未能流传于世，这不得

名医名著

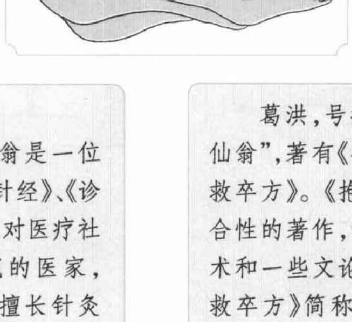
此时期的名医还有，王叔和、皇甫谧、涪翁、程高、郭玉、葛洪等。

王叔和，名熙，汉末至西晋期间高平人，著有《脉经》，他为整理张仲景《伤寒杂病论》作出了突出贡献。在养生方面，他较为系统地对我国早期饮食养生进行了论述。





皇甫谧为晋人，归纳整理编成《针灸甲乙经》，成为我国医学史上第一部针灸学专著，也是历代针灸学的必读之物。



郭玉的师祖涪翁是一位隐士医学家，著有《针经》、《诊脉法》等。程高是位对医疗社会与心理都有研究的医家，郭玉拜程高为师，擅长针灸治疗。

葛洪，号抱朴子，仙翁”，著有《抱朴子》救卒方》。《抱朴子》是合性的著作，讲的是术和一些文论著作。救卒方》简称《肘后方实用的药书，采药容便宜，受到世人的欢迎

孙思邈和《千金方》

孙思邈，号真人，约是北周人，历经隋唐，活了百余岁，是个长隋文帝、唐太宗、唐高宗都曾请聘他到朝廷作官，但他都未曾出山医为业。

孙思邈幼年患病，为治病散尽资财，自此他一心学医，亲自采药，为人诊候切脉，在前人的基础上，他写下了《千金要方》和《千方》，这是中医中最早的一部百科全书，无论是从理论到临床，从治则到药方、药性都有涉猎。孙思邈的《千金方》还远传到日本，并

中医派别







侧重理论

侧重经验

医经 实践必须结合理论，理论须由实践中产生。 **经方**

《汉书·艺文志》载医经七家言："医经者，原人血脉、经络、骨髓、阴阳、表里，以起百病之本，死生之分，而用度箴石汤火所施，调百药齐和之所宜，至齐之得，犹磁石取铁，以物相使。拙者失理，以愈为剧，以生为死。"



《汉书·艺文志》载经方十一家言："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。及失其宜者，以热益热，以寒增寒，精气内伤，不见于外，是所独失也。"

张仲景《伤寒论》

到了宋代，北方发生了一场瘟疫，官方出的药方温燥药对医治瘟疫不利，在民间河间县(今属河北)，医生刘完素提出了"火热论"并得到了验证，随后发展为一派即河间派，又称寒凉派，以其善用寒凉药物而名。

汉代张仲景将两派合而为一。其著作《伤寒论》奠定了中医理论和实践并重的传统，后人在研究的基础上形成了伤寒学派，此派明清时获得了空前的发展。

张元素与刘完素同辈，他治好了刘完素的伤寒病，因而名声大振。张元素以脏腑寒热虚实分析疾病的发生和演变的脏腑辨证论和遣药制方论为易水派建立奠定了基础。

河间

伤寒派

易水派

丹溪

攻邪派

温热派

温补派

罗知悌传其弟子朱震亨，朱震亨创丹溪派。

刘完素的弟子张从正开新的一派——攻邪派。

明末，吴有性提出了温病、温热病的理论，并著有《温疫论》。载天章、余霖等在吴有性学说的基础上进行了进一步探索，此派被称

河间、丹溪派，用偏苦寒，会损伤人脾胃明代名医薛己注重脾并重，以善用补中益气地黄丸而著称于世，这

图解

黄帝内经妙手回春术

黄明达◎主编

全国百佳出版社

前　言

在世界医学中，中医以其悠久的历史和独特的疗效，一枝独秀，并影响世界。

“中医”二字最早见于《汉书·艺文志·经方》，其云：“以热益热，以寒增寒，见于外，是所独失也。故谚云：有病不治，常得中医。”中医的历史很悠久，远古代人们便试着开始寻求能医治疾病益寿延年的方法，在神话传说中出现了伏氏、神农氏、黄帝、岐伯、素女、雷公、少师、俞跗、少俞、傲贷季、鬼臾区、桐君、妨、巫彭、巫咸等等上古名医，甚至出现了《黄帝针灸》、《神农百草》、《素女脉诀等上古时期的集体著作。到了先秦时期，中医逐渐形成了一套中医体系，《内经便是中医系统理论的结晶。

中医不仅是门技术，还是一种文化。中医医学是建立在中国传统文化思维的科学，阴阳、五行、周易、八卦、哲学等等都促进了中医学的发展；反之，中医观点也被用来治理国家，比如汉代的“黄老之学”认为：上医治国，中医治人，下治病。

作为中医的奠基之作《内经》问世之后，中医的体系算是初步完成。后世《内经》的评价很高，曾用三个第一来评价《内经》：第一部中医理论经典、第一养生宝典、第一部关于生命的百科全书。

为什么这样说呢？中医学问世很早，但是在《内经》之前一直没有形成系统论，直到《内经》中，才详细而系统地阐述了人的生理、病理、疾病、治疗的原则方法，此后中医基本上是沿着这个路数前进的。之所以说《内经》是一部养生典，是因为此书中论述更多的是用天人合一的观念来教导百姓怎样趋利避害，非通过药物、针灸等手段来达到治病的目的，全书仅有十三个药方便是最好的明。《内经》里“不治已病治未病，不治已乱治未乱”说的便是强身健体、防病治的养生思想。《内经》也是第一部以中医是一门以生命科学为主体的“百科全书在书中，它综合运用天文、历法、气象、物候、地理、社会学、心理学、数学等知识解释和探索人生命的本质。天人合一的阴阳平衡思想便是人体健康的关键，因中医中的精气学说、阴阳学说和五行学说，都是以其平衡状态来维持人体内部

人体与外部环境的和谐统一。

中医认为人的生命是一个统一的整体，体内的脏腑、经络、筋脉、骨骼等都是相互联系的，且与口、鼻、眼、舌、耳等五官九窍，与情志喜、怒、思、悲、恐等存在着相互对应的关系。因而中医治病也是在纵观人体的情况下治疗疾病，而非头痛治头，脚痛治脚。比如有的人头上长疮，但是他的疾病可能发源于脚，身为一个医者首先是仔细地运用望闻问切的诊病方式，全面把握病情，才可能做到对症下药。但是因为人的身体素质和所处的环境都不相同，治病的方式也不同，因而需因地、因时、因人制宜地采取不同的方法。中医的治疗原则就是要调节阴阳，扶正祛邪，治病治本，治疗方法则有热者寒之，寒者热之；阳病治阴，阴病治阳；同病异治，异病同治，因时、因地、因人制宜等说法。

中医中有一个形容人医术高明的词——“起死回生”，作为一个典故是由名医扁鹊治好了虢国太子的尸厥之症而来，当然这不并不是说扁鹊真的有起死回生的能力，而是说他的医术高明，能够挽救危重病人或者是救治寻常医者不能救治的病人的性命。不管是传说中的名医，还是史籍中详细记载的医德高尚的医者，他们之所以名垂千古，流芳后世，不仅是因为他们解除了很多人的痛苦，挽救了很多濒临死亡的病人的性命，也是因为他们孜孜不倦地进行医学探索，促进了中医学的发展。

其实中医的一切皆是围绕着两方面展开的：治病和养生。这两方面最终的目的皆是强身健体，可谓是殊途同归。在中医看来，治病不如防病，因而医术高超的医者能治病于病未发之前。《淮南子》曾这样说：“良医者，常治无病之病，故无病；圣人常治无患之患，故无患也。”《内经》中也强调“圣人不治已病治未病，不治已乱治未乱”。

中医讲究治未病思想，这包括未病先防、已病防变、已变防渐等多个方面的内容。其意便是要求人们治病不如防病，但如果“已病”那便需要采取预防措施防止病变，或者在病变产生之前便预先想到各种急救方法。正如朱震享在《格致余论》中所言：“与其求疗于有病之后，不若摄养于无疾之先；盖疾成而后药者，徒劳而已、是故已病而不治，所以为医家之怯；未病而先治，所以明摄生之理。夫如是，则思患而预防之者，何患之有哉？此圣人不治已病治未病之意也。”

因而，中医的“治未病”思想是主张通过饮食、运动、精神调摄等养生保健方法来保证人体的阴阳平衡，提高人体内在的防病抗病能力，从而做到“精神内守，病安从来”。

目录

本书内文图示 / 16

第 1 章 《内经》原理初探·一张神秘的面纱

1. 中医之源：《内经》一书的来历及沿革 / 20
2. 中医现存最早的医学著作：《内经》的学术价值 / 24
3. 中医的医学思维方式：《内经》的医学理论体系 / 26
4. 以生命科学为主体：《内经》的学术特色 / 30
5. 天人合一：《内经》的思想根源 / 32
6. 《内经》的学术体系结构内涵（一）：阴阳五行 / 36
7. 《内经》的学术体系结构内涵（二）：藏象学说 / 40
8. 《内经》的学术体系结构内涵（三）：经络学说 / 42
9. 《内经》的学术体系结构内涵（四）：气血精神 / 44
10. 养生之本：《内经》的根本思想 / 46
11. 延年益寿的秘方：长寿绝技 / 48

第 2 章 《内经》中的阴阳五行·阴阳五行藏天机

1. 循阴阳，辨体质：阴阳学说与体质 /52
2. 阳为本，阴紧随：阴阳之气的养生 / 54
3. 人体在上在外之气：阳气 / 56
4. 人体内藏不出之气：阴气 / 58
5. 四时阴阳，顺者生，逆者死：四时养生法 / 60

6. 人以天地之气生：辨阴阳，断病源 / 62
7. 察色诊脉，阴阳先觉：五态人和五行人 / 66
8. 体质养生法（一）：阴虚体质、阳虚体质养生 / 70
9. 体质养生法（二）：气虚体质、血虚体质养生 / 72
10. 体质养生法（三）：痰湿体质、湿热内蕴体质养生 / 74
11. 体质养生法（四）：血瘀体质、气郁体质养生 / 76

第3章 《内经》中的藏象学说·五脏六腑蕴生机

1. 视其外应，知其内脏：藏象学说 / 80
2. 君主之官，神明出焉：心者 / 84
3. 相傅之官，治节出焉：肺者 / 88
4. 作强之官，伎巧出焉：肾者 / 92
5. 将军之官，谋虑出焉：肝者 / 96
6. 中正之官，决断出焉：胆者 / 100
7. 食廩之官，五味出焉：脾胃者 / 102
8. 传道之官，变化出焉：大肠者 / 106
9. 受盛之官，化物出焉：小肠者 / 108
10. 决渎之官，水道出焉：三焦者 / 110
11. 州都之官，津液藏焉：膀胱者 / 112
12. 简单实用的排毒法：五脏排毒 / 114

第4章 《内经》中的经络学说·江河分布图决生死

1. 沟通内外，协调阴阳：经络学说 / 120
2. 看不见、摸不到却真实存在的：经络系统 / 124
3. 十二经脉（一）：手三阴经 / 126
4. 十二经脉（二）：手三阳经 / 130

5. 十二经脉（三）：足三阴经 / 136
6. 十二经脉（四）：足三阳经 / 142
7. 远道取穴的典范：四总穴歌 / 148
8. 调节人体气血的：奇经八脉 / 150
9. 包治百病：八大安全穴位 / 152
10. 化瘀通经，运行气血：经络治病 / 154
11. 舒经理络、交通阴阳：经络养生的方法 / 156
12. 美容养生的穴位（一）：祛痘祛斑 / 158
13. 美容养生的穴位（二）：乌发洁肤 / 160
14. 美容养生的穴位（三）：亮睛提神 / 162
15. 排毒养颜、延缓衰老：女性保健按摩 / 164
16. 益气壮阳，滋阴生津：养肾之法 / 168

第5章 《内经》：中医治未病宝典

1. 防病于未然：治未病思想 / 172
2. 调剂身心，远离疾病：治未病与亚健康 / 176
3. 身心并治，百病消：形神合一 / 180
4. 看面相识病情：面诊如神早去病 / 184
5. 头部望诊法：五行人保健 / 188
6. 七情尽显面部：面色诊法 / 192
7. 五官断疾病（一）：看眼观病 / 194
8. 五官断疾病（二）：观鼻诊病 / 196
9. 五官断疾病（三）：口唇辨健康 / 200
10. 五官断疾病（四）：舌尝百味 / 202
11. 五官断疾病（五）：色斑看脏腑 / 204
12. 五官断疾病（六）：痤疮看内疾 / 206
13. 五官断疾病（七）：人中看生殖 / 208
14. 气血不和，百病生：补气养血 / 212

第6章 奇难杂症化解术·起死回生有妙方

1. 起死回生：扁鹊回生有术 / 218
2. 历史上的名医传奇：历代名医 / 222
3. 外感热病：外感热病之症治疗良方 / 224
4. 风症：风症病机及治疗 / 228
5. 咳症：咳症病机及治疗 / 232
6. 痛症：痛症病机及治疗 / 236
7. 痹症：痹症病机及治疗 / 240
8. 痿症：痿症病机及治疗 / 244
9. 厥症：厥症病机及治疗 / 248
10. 积症：积症病机及治疗 / 252
11. 水肿：水肿病机及治疗 / 256
12. 消渴：消渴病机及治疗 / 260
13. 汗症：汗症病机及治疗 / 264
14. 血症：血症病机及治疗 / 268
15. 睡眠：睡眠障碍的病机及治疗 / 272

附录　内经十三方 / 276

本书内文图示

本节主标题
本节所要探讨的主题。

节序号
每章节采用不同色块标志，读者轻松寻找识别。同时以醒目的序号提示该章小节。



五官断疾病（一）

看眼观病

眼睛是心灵的窗户，五脏的精气都上注于眼睛，这就是说眼睛直接与五脏六腑相联系。

俗话说眼睛是心灵之窗，为什么这样说呢？这是因为眼神可以反映出人的精气状况，精气充足之人，心理、身体状态都非常好。相反，眼神便会黯淡无光。一些眼部疾病或全身性疾病可以使眼睛的色彩发生改变。观察眼睛是诊断疾病的一重要方式。

正常人的眼睛是明亮、有神的、转动灵活、视物清楚，而血气不足或者出了问题的人，则会眼神浮散，眼睛浑浊，尤其是危重病人和老人的眼神。

其次要观察眼睛的总体状态。如果眼睑浮肿且很难消退，而且眼睛不适，这便是生病的前兆。我们常见到危重病人的眼眶深深内陷，而一些腹水患者和重型慢性病，如结核病、糖尿病、肝病、晚期肿瘤等患者便有这样的表现。有些人会有暴突眼，这是甲状腺患者或者是近视者的表现。

如果人眼睛的颜色发红，则可能是眼睛发炎，或者是得了某种全身性症，如白血症、百日咳、病毒性肺炎、脑膜炎、结核病、病毒性腮腺炎等。眼睑出现了米粒或黄豆大小的丘疹则有肝硬化的可能。而在上眼睑内侧出现的小片黄色肿胞，则可能是糖尿病的征兆。眼睛的颜色如果偏白，则是贫血或慢性消耗性疾病的表现，而发青的则是肠道问题。如果瞳孔的颜色偏蓝，则是有肠道寄虫的表现。颜色发黑，这个大家都知道，就是睡眠不足或纵欲的结果，女性则是月经不调。

正常人的眼球是白色的，没有其他的颜色或斑点。一旦眼球出现了其他颜色，这便是患病的开始。贫血者的眼球发蓝，眼球出现绿色则是肠梗阻。眼球发黄则是可能患上了黄疸（黄疸是由肝病或胆道疾病、妊娠中毒及一些溶血性疾病所引起的），而出现小红点则是糖尿病的表现。如果眼睛中充血发红，可能是疲劳了，而严重失眠者、心功能不全者、羊角风和癫痫患者、血压高者发生脑溢血会出现这种症状。还有一点要提一下，单侧发红，可能是患有了性病，需要进一步检查。如单侧眼白发红，提示可能受到性病感染。

正文
书中言简意赅的文字，通俗明了，使读者轻松阅读。

察颜观色

正常人的眼睛是明亮、有神的，转动灵活，没有干涩，没有痛、痒，眼皮不浮肿。某些疾病会对眼睛产生影响，进而表现出来。



眼病患者的饮食禁忌

★患有近视眼的人可多吃鱼、粮食、柑桔类水果与红色食物，远离糖、肉和全脂奶酪。

★远视眼患者应多吃大蒜、洋葱、乳制品（脱脂牛奶）、干果、动物肝脏，远离肉或动物油烧的菜。

★白内障与老花眼患者要多喝水、多吃粮食（尤其是含钙的）、绿色蔬菜、水果（如柑桔、葡萄、柠檬、香蕉、杏子等），远离烟、酒、肉和糖。

★青光眼患者多吃大蒜和洋葱，而远离烟、酒、茶、咖啡、油腻之物。

本章主标题
本章所论述的中心主题。

插图
本书的精华在于将难懂的文字运用精美的图画表示，让读者直观理解文意。

第1章

《内经》原理初探

一张神秘的面纱



《黄帝内经》简称为《内经》，包括《素问》和《灵枢》两部分。《内经》是我国古典医籍中现存最早的一部医学著作，被历代医学家奉为"医学之宗"，同时也是我国第一部关于生命的百科全书。《内经》中运用阴阳、五行、天人合一的理论，对人体的解剖、生理、病理以及疾病的诊断、治疗与预防，做了比较全面的阐述，确立了中医学独特的理论体系，成为中国医药学发展的理论基础和源泉。



本章图版编目

《素问》的沿革 / 21
华夏之祖——黄帝 / 23
医祖扁鹊 / 25
阴阳五行 / 27
六气 / 29
人与自然 / 31
天人合一的天文学内涵 / 33
天人合一的医学内涵 / 35
古代阴阳 / 37
五行的相生与相克 / 39
脏腑的划分 / 41
神奇的经络 / 43
无形的精气 / 45
四时养生的原则 / 47
延年益寿的秘诀 / 49

中医之源

《内经》一书的来历及沿革

有关《内经》一书，因其年代久远，因而遗留下了很多疑问，诸如作者和书年代等，不过这些不妨碍人们对这部被誉为中医源头著作的追捧和研究，代的很多中医理论皆来自于《内经》。

《内经》作为书名，始见于西汉刘歆所著《七略》（后亡佚），后载于东汉班固《汉书·艺文志·方技略》。《内经》之所以冠以“黄帝”之名，疑其是受汉代托古学的影响，以申明其源远流长而已。所谓的“内”当指的是书的内容，内容重要而正，因此被称为内，而与现代的内科病之意无关。书名称为“经”者始于汉初。《经》是医学诸“经”之源、之宗，以经称之，当之无愧。

《内经》作为书名，起初并不是《黄帝内经》的简称，但因其意义重大、影响广，因而自西晋皇甫谧以其作为《黄帝内经》的简称，自此《内经》成为了《黄帝经》的简称。（经，阐述的医学原理和法则、规范，凡业医者都必须学习和遵循的

《内经》原书 18 卷，分为《素问》、《灵枢》（此部分原无名，汉晋时被称《九卷》《针经》，唐之后才被称为《灵枢》）两部分，共计 162 篇，各 81 篇。《素问》主要论了自然界变化的规律、人与自然的关系等；《灵枢》的核心内容为肺腑经络学说。

有关《内经》一书，因为其流传的时间比较长，范围比较广，所以在传抄的程中出现散佚、误抄等现象。因而现代人对此书有很多的争论，比如有关成书年代，此书的作者以及此书作为中国医书之源及与其他医经的关系等。

※ 成书年代之争

有关《内经》一书的成书年代，有很多说法，其中有春秋战国说、秦汉说、汉说等。

持春秋战国说者认为，从《内经》的文字特点、天文历法以及某些篇章中的史背景来看很符合战国时期的特点，故从宋代起不断有学者认为此书应是成于春秋战国时代。这类学者有宋代的程颢、明代的方以智、清代的魏荔彤以及代的仁应秋、李今庸、余自汗等。

持秦汉说的学者，主要是根据《内经》中有关阴韵文字、天文历法、哲学医学天人关系等与秦代和西汉的著作、医书等对比所得。持此学说的学者在明清时比较多，比如北宋的司马光、南宋的朱熹、明代的方孝孺等。

持汉代说的学者，不单单从文字、图书外形等方面进行鉴别，更多的是从

《素问》的沿革

①《素问》之名，在张机(仲景)的《伤寒论·序》中首次出现。书名从未变更，但内容却有变化。

②至西晋皇甫谧编著《针灸甲乙经》时，“亦有所亡失”(《甲乙经·序》)。



③梁代全元起对其进行第一次训解时，便散佚了第七卷，九卷本，只剩下了八卷，这可以从隋杨上善的《黄帝内经太素》中得到证明。

④中唐时期，王冰所见的《素问》本，不但多处脱落，而且内容也多有谬误之处。王冰历一十二载的艰苦工作，校注补佚，才基本还其原貌，恢复八十一篇。

⑤唐王冰之后，宋林亿之前，《素问》又被世人补入了《刺法论》与《本病论》两篇。

⑥至北宋林亿等人重新校正时，虽然发现王冰注的《素问》本有多处错误，但之后的版本基本上无多大变化。这也是今天我们见到的《素问》版本。

《灵枢》的流传沿革

1 东汉张仲景所著《伤寒杂病论》及晋王叔和所著的《脉经》中均将《灵枢》称为《九卷》。

2 西晋皇甫谧所著《针灸甲乙经》，将《针经》、《九卷》两名互用。

3 《隋书·经籍志》称《针经》为《皇帝针经》，《旧唐书·经籍志》称其为《九灵经》(简称《九经》)。

4 《灵枢》之名始见于中唐时期王冰的《黄帝内经素问注·序》。

5 王冰之后，《灵枢》一书辗转传抄，多散佚，直到北宋林亿时也未能见其全本。

6 南宋时，在高丽进献的医书中有全本的《黄帝内经》，经史崧校勘，命名为《灵枢》，之后其内容一直未有变动，延续至今。



献方面对此书进行了对比。即根据此书中的某些具有鲜明特征的篇章去对比时期的文献，进而推断出其相关学说的上下限，从而推断出《内经》的成书时不过其局限性是史料必须准确。

在分析此问题时，我们首先要分清撰写和成书两个概念。从此书的篇章内分析来看，最早的篇章写自于春秋战国时代，最晚的当写成于西汉，甚至于东（运气部分）。可知，它不是成书于一时，也不是出自一人之手，当是不同时代的学家写成的，在某一时期经某位医师整理成书。

※ 作者之谜

既然在上文中分析了成书的时间问题，那么有关作者之谜的问题当迎刃解。此书托名为黄帝所作，当与那时期的“黄老之学”盛行有关。

《内经》主要采用黄帝与其师（岐伯）之间的对话方式来阐释医药理论、诊方法。其主角是黄帝和岐伯。此外，在文中还出现了一些黄帝的医臣：雷公、鬼区、伯高等。

被尊为华夏之祖的黄帝，是少典之子，居轩辕之丘，故号轩辕氏。因出生、业和建都于有熊（今河南新郑），故亦称有熊氏，又因以土德王天下，土色黄，故黄帝，是当时天下的共主。

据传当时天下大乱，炎帝无可奈何，只好求助于能干的黄帝。黄帝在大将后、力牧的协助之下，擒获蚩尤，并取代炎帝成为天下的共主。黄帝很注重当时们的健康，便通过与其师研讨写就了这部医药养生之宝典。

而岐伯相传是黄帝时期的医药大臣，也是黄帝的太医，被黄帝尊为老师《帝王世纪》：“（黄帝）又使岐伯尝味百草。典医疗疾，今经方、本草、之书咸焉。”清乾隆年间《庆阳县志·人物》记载：“岐伯，北地人，生而精明，精医术脉理黄帝以师事之，著《内经》行于世，为医书之祖。”在传说中，岐伯天资聪明，善思考，对自然界万事万物皆有自己的独特认识。远古时期，医疗水平低下，百不仅寿命短促，也时常忍受疾患凌虐。出于对世人的怜悯，岐伯四处寻访良师友，终成一代良医。

岐伯一生有关医学方面的著述众多，见于史籍的有《岐伯经》、《岐伯灸经《黄帝岐伯针论》及《岐黄要旨》、《岐伯精藏论》、《岐伯五藏论》、《岐伯奥旨》等，过这些书多为后人托名所作。

《内经》中除了“岐黄”之外，还有精通针灸的雷公、熟知人体经络学说的鬼区等众多医药学家。

华夏之祖——黄帝



黄帝被尊称为华夏先祖，人文先祖，不仅精通医理，创制天干、文字，还熟通音乐，制作乐器，教导百姓耕种等，因而成为了当时深受百姓爱戴的明君圣主。

数学 → 隶首作数，定度量衡之制。

军队 → 风后演握奇图，始制阵法。

音乐 → 伶伦取谷之竹以作黉管，定五音十二律，合于今日。

衣服 → 元妃嫘祖始养蚕以丝制衣服。

医药 → 与岐伯讨论病理，作《内经》。

文字 → 仓颉始制文字，具六书之法。

其他 → 发明舟车、弓矢、房屋等。

中医鼻祖——岐伯

岐伯既是一个上知天文、下知地理的古代谋士，又是一位多才多艺、才智过人的博学家，辅助黄帝成就大业，是名副其实的黄帝之师。

▲在传说中，岐伯不仅是黄帝的太医，还是黄帝治国方面的助手。

▲据《隋书·音乐》言："东汉明帝时，乐有四品，其四曰短箫铙歌乐，军中之所用焉，黄帝时岐伯所造，以建武扬德，讽敌励兵。"

▲《资治通鉴》说："黄帝命岐伯作镯铙、鼓角、灵髀、神钲以扬德而建武。"





中医现存最早的医学著作
《内经》的学术价值

《内经》作为中国现存最早的一部医学经典著作，不仅在中医历史占据着
要地位，且因其涉及到以生命科学为主体的其他学科的内容，诸如阴阳五行
因而很多学者也对此书很关注。

《内经》是中国现存最早的一部医学经典著作，被誉为是中医学理论与防
治病技术的源头。

※ 内经与医经类别家的关系

据《汉书·艺文志》所载，和《内经》同时期的还有《黄帝外经》、《扁鹊内经》、《
鹊外经》、《白氏内经》、《白氏外经》、《白氏旁篇》等医学典籍七部，史称“医经
家”。在刘向的叙述中，其余的六部医书内容与《内经》类似或者是相关，当是托
所作，不过只有《内经》传下来了，而中医中被称为“四大经典”(《内经》、《伤寒杂
论》、《难经》、《神农本草经》)的其他三部经典都迟于《内经》，且其思想也多承
《内经》。后来所谓的一些中医经典，诸如《诸病源候论》、《脉经》、《中藏经》、《黄
内经太素》等等，其学术内容、理论体系的完整系统性等都无法和《内经》相比。

在流传过程中，《内经》的所创造的哲医结合理论体系深深影响了历代的
者，他们在《内经》理论和系统的基础上进行了进一步的实践、探索、创新，推动
医学不断地向前发展，诸如被尊称为“医圣”的东汉张仲景的《伤寒杂病论》、唐
药王孙思邈的《备急千金要方》都曾明确指出其学术源自《内经》。现代的中医
处处烙下了《内经》的痕迹，而古今凡是在医学上有卓越建树的医者都无法避
《内经》，无不是以其为学术理论的源头！

※《内经》的传统文化地位

《内经》不仅较为全面而系统地记载古代的医疗经验及理论知识，同时也涉
了天文地理、历法天象、数理哲学、人与自然等方面。它运用当时的哲学、天文学
地理学、生物学、气象学、心理学、体质学、社会学、历法等方面的理论成果来揭
生命的意义，同时也从医学的角度对古代哲学、天文学、气象学等进行了全新的
释，因而《内经》对研究先秦两汉时期的文化、科学知识等方面极为重要。

此外，《内经》也是一部研究有关先秦时期的文字的重要著作。《内经》中的
言也保存了汉以前医学类典籍的语言文字特点，而从音韵和避讳方面也可推
出此书成书年代，同时借助此书可推断一些史书的年代。

医祖扁鹊

相传，扁鹊为黄帝时期的名医。战国初期时，秦越人的医术高超，有起死回生之术，与黄帝时期的扁鹊类似，因而世人以扁鹊之名称之（张舜徽《汉书艺文志通释》）。

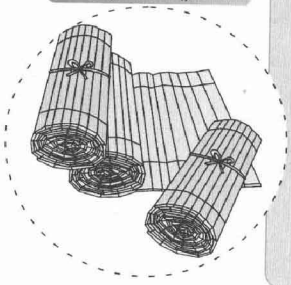
按照古人的传说，医生治病救人，走到哪里，就将安康和快乐带到哪里，好比是带来喜讯的喜鹊。所以，古人把那些医术高超、医德高尚的医生称作“扁鹊”。

扁鹊精于内、外、妇、儿、五官等科，应用砭刺、针灸、按摩、汤液、热敷等法治疗疾病，被尊为医祖。扁鹊发明了望色、听声、写影和切脉四诊法。



“四大经典”

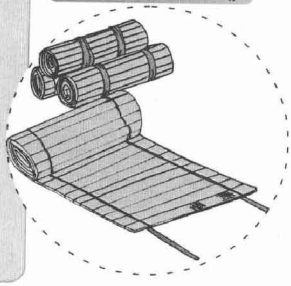
《内经》



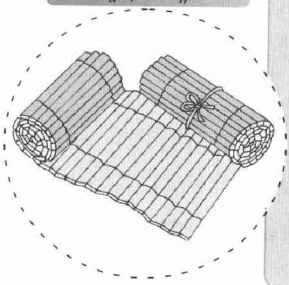
《内经》是我国现存成书最早的一部医书，它是研究人的生理学、病理学、诊断学、治疗原则和药物学的医学巨著。

《伤寒杂病论》

《伤寒杂病论》由“医圣”东汉张仲景所撰。



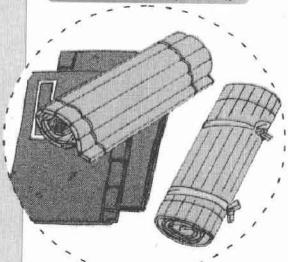
《难经》



《难经》原名《黄帝八十一难经》，为中医理论著作。原题秦越人撰，即后人所说的扁鹊。

《神农本草经》

《神农本草经》又名《神农本草》，简称《本草经》或《本经》，我国现存最早的药学专著。撰人不详，“神农”为托名。





中医的医学思维方式

《内经》的医学理论体系

《内经》是一部以研究人的生命科学为中心的著作，这体现在其理论体方面。《内经》主要在阴阳五行、藏象、血气精神、经络病候、审察病机、治病养等方面对生命进行了探讨。

从远古时代，人类便开始关注自身及人与自然的关系，并衍生出一大批探生命的作品，如《内经》不仅关注人类的自身情况，更进一步关注到环境对人类影响。

※ 阴阳五行

所谓“阴阳”本指的是自然现象——阴晴的自然天象，后指地势上的向阳背阴。后阴阳学说与气相结合，上升到哲学理念。阴阳学说认为，世界万物都包着阴、阳两个方面，“阴阳者，一分为二也”。阴阳之间的矛盾运动决定着事物的生、发展、衰退、消亡，是事物运动变化发展的基本规律和普遍规则。阴阳作为学观和方法论引入了《内经》中，并成为《内经》中的理论基础之一。

五行学说认为，世界是由金、木、水、火、土五种物质的运动变化构成，这五物质之间相互影响、相互制约，因而事物之间也存在着相互助长和制约的关系世界在这个过程中维持动态平衡，并产生周期性的变化。按照五行学说，人体五藏被分别归属在五行中，诸如肝属木，心属火，脾属土，肺属金，肾属水等。因在治疗过程中，不仅要考虑发病的脏腑本身的问题，还要考虑到脏腑之间相互生克关系。《灵枢·本脏》曰：“视其外应，以知其内脏，则知所病矣。”

※ 藏象学说

“藏”指的是人体器官，包括五脏六腑和奇恒之腑。中医认为，脏腑之间在理上相互依存，相互制约，在发生病变时，也会相互传变。“象”则指的是脏腑表在外的生理病理现象，也涉及到脏腑的解剖形象及相应的自然现象。象是藏的在表现，藏是象的内在本质。但是中医里的藏象里的五脏六腑的功能和现代医的相应脏器的功能是有很大区别的。

而在众多的中医理论中，藏象学说被认为是中医理论的核心，同时它也是床诊治的重要依据，中医无不采用其作为最基本的诊断方式。在现代，藏象学也弥补了很多西医的缺陷和不足，在未来的医学发展中，无论是生理还是病理面，藏象学说必然会在中西医结合过程中发挥重要作用。

阴阳五行

阴阳学说认为，世界万物都包含着阴、阳两个方面，“阴阳者，一分为二也”。



阴阳之间的矛盾运动决定着事物的发生、发展、衰退、消亡，是事物运动变化发展的基本规律和普遍规则。

而在五行学说看来，世界是由金、木、水、火、土五种物质的运动变化构成的，人体器官也被归属到这五种物质中。

在《内经》中，阴阳和五行学说融合为一体。

五藏属性

五藏	肝	心	脾	肺	肾
基本功能	藏血，主疏泄	主神明，主血脉，藏神	主运化，统血，主升清	主气，司呼吸，通调水道，宣散卫气，主治节	藏精，主水，主纳气，主命门之火
表里关系	胆	小肠	胃	大肠	膀胱
开窍	目	舌	口	鼻	耳
所主	筋	脉	肌肉	皮	骨
其华所在	爪	面	唇	毛	发
五志	怒	喜	思	悲	恐
五色	青	赤	黄	白	黑
五声	呼	笑	歌	哭	呻
五季	春	夏	长夏	秋	冬
五气	风	暑	湿	燥	寒
五味	酸	苦	甘	辛	咸
五化	生	长	化	收	藏
五位	东	南	中	西	北
社会职能	将军之官	君主之官	仓廪之官	相傅之官	作强之官



※ 血气精神

《灵枢·决气》:“上焦开发,宣五谷味,熏肤、充身、泽毛,若雾露之溉,是气。”气是构成和维护人体生命活动的最基本物质,在中医学中,人们用气来阐人体的生命活动。血,基本上是指血液。《灵枢·本藏》言:“人之血气精神者,所奉生而周于性命者也。”气血是维持人体生命活动最基本的物质。血气精神功是否正常,直接关系着人的健康与否。因而调养血气精神也成为养生保健的重内容,这也是内经探讨的重要内容之一。

※ 经络病候

中医认为,在人体中存在着一张笼罩全身的大网,这张大网由经脉(包括二正经、奇经八脉、十二经别)、络脉(包括大络、浮络、孙络、阴络、阳络)、经筋皮部组成。它主管着全身气血的沟通、运输,也是全身各器官、系统沟通的一个径,可感应传导,也可调节脏腑器官的机能活动。

经络学说的形成是在古代的针灸、推拿、气功等医疗实践的基础上,结合时的解剖知识和藏象学说,在漫长的时间内,逐渐演变成理论,这其中也受到阴阳五行学说的影响。《内经》云:“经脉者,所以决死生、处百病,调虚实,不可通。”医者通过脉象,可判断身体状况和疾病因由,从而处理很多疾病。

※ 审察病机

病机学指的是研究疾病发生、发展、传变的规律。医者根据《内经》中扁鹊创的望闻问切四诊所收集的资料、症状和体征,辨清疾病的原因、性质、部位。《经》重点提出了“气”,提出了“邪气盛则实,精气夺则虚”、“百病生于气”等,认正虚邪客,正不胜邪则会导致疾病发生。邪正盛衰、阴阳失调、升降失调及脏腑络功能紊乱等皆为重要的病机环节。对突发疾病,《内经》也提出了表里相传、经传变、脏腑相移、五行生克次第传变等多种情况。

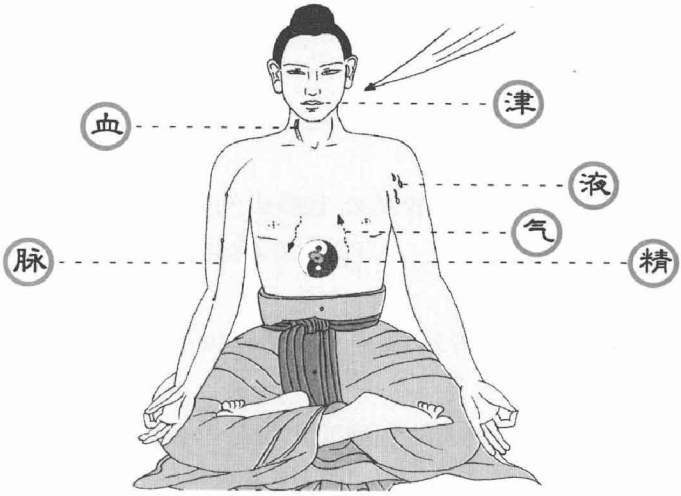
※ 治病养生

中医曾对治疗境界提出了三种境界“上医治未病之病,中医治将病之病,医治已病之病”。就诊断疗法,也有三种境界“上医听声,中医察色,下医诊脉”。些思想都是从《内经》中而来,“治未病”、“法时而治”、“治病必求于本”这些都《内经》的治疗思想。在治病原则方面,《内经》也提出了很多,诸如正反治疗、标治疗、病异治同。

《内经》的最终目的就是治病养生,上面分析的那些病因、病机、传变规律、候表现、诊断辨别、治疗方法等都是为此目的服务的。

六气

所谓的六气指的是精、气、津、液、血、脉，六气皆源于先天，赖后天水谷精微不断营养，因其所在的部位、性质、作用不同，而命名不同。六气同源而名不同，相互依存，相互转化。



气　源于水谷，在上焦宣发作用下，像雾露渗灌一样“熏肤充身泽毛”的精微物质。

津　较清稀，是源于水谷，滋润肌肤，并泄于腠理为汗的精微物质。

液　较稠浊，是源于水谷，注于骨骼与脑，能滑利关节，补益脑髓，润泽皮肤的精微物质。

血　源于水谷，经中焦吸取后，在经脉变化成赤色的具有营养、滋润和维持生命活动的精微物质。

脉　血液运行的通道，具有约束营血，使之不得散溢于外的作用。



以生命科学为主体
《内经》的学术特色

《内经》是在中国古代开明的学术氛围、长期医疗经验积累、自然科学发及古代哲学等传统文化的背景基础上形成的，因而其具有一些独有的特色，如基本概念、基本原理、理论原则、诊治思路、养生保健等方面。

《内经》是在中国古代文化的基础上形成的，并在漫长的岁月中成为中医奠基之作。《内经》中的学术特色一直深深影响着中国的医学，人们的思想观念及人与自然的关系等方面。

中医具有的科学大视野，《内经》可谓是功不可没，主要体现在以下几方面。

（1）整体医学的观念，把人的生理变化与整个自然、社会联系在一起。《内经阐述了神形合一的观念，注意到了人的精神意识。

在古代，中国人认为人是自然地产物，人由自然发展而来，存在于自然中，受自然影响，又施影响于自然，如此循环生息，绵延不绝。《内经》曰："天地气，命之曰人。"天地之间的阴阳之气交合和相互作用，形成了人。而气作为媒再次把人、天、地联系在一起，进而说明自然环境对人类身体的影响。这种地、人三位一体的观念，一直深深影响着中国人的观念，例如中国人的住宅一强调的是坐北朝南，目的之一就是能利用到自然光。这种观念反映在中医上是要求医者须"上知天文，下知地理，中知人事"。天文地理指的是自然环境人事则大到社会的政治经济文化等，小至病人的个人遭遇等，这些均与人的体健康状况相关。

医学中的一个永恒的论题即是神与形、心与身、灵与肉的关系，在中国古很早就注意到了人的心理变化会影响到人的身体健康，荀子就曾指出"形具则生"，《素问·上古天论》在古人的基础上提出了"形与神俱"的健康观念。

（2）以医疗实践为基础，融合多学科知识，以及独特的诊治方案。

《内经》是在古代医者长期实践的基础上，逐渐构建出了自己的一套医学系，此后深受阴阳五行学说的影响，结合当时的天文学、气象学、物候学等知在天地人三位一体的观念的指导下，逐渐完善形成的。

《内经》的医疗案例十分丰富，涉及了内、外、妇、儿、五官等多门临床医学科，针对不同的病例案情，中医不但针对疾病采取对症下药，还未雨绸缪，结合体情况，开创了四时、饮食等各种养生法。

人与自然

《内经》曰："天地合气，命之曰人。"中国古代哲学认为物质世界是一个有机联系，"形神一体"、"心身一体"。

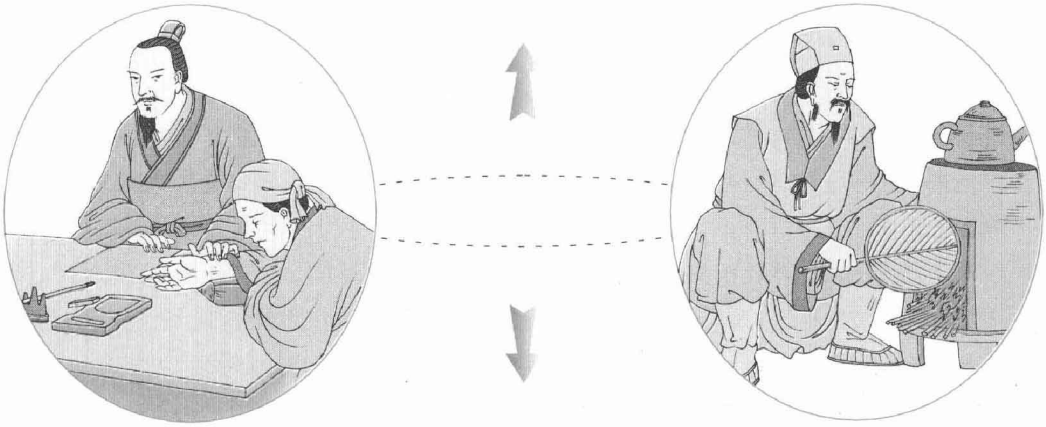


在古人的观念中，天地人三位合一，人生于自然，受自然的影响，相应的，人的意念也施加于自然。

人改变环境是为了更好地生活，但是人类肆无忌惮地向自然索取，最终会遭到自然的报复，瘟疫、洪水、地震等自然灾害就是自然的警告。

中医技艺

中医技艺指的是治病救人的技巧和才能。它是技术和艺术结合的产物。它不但指的是医学技术，还指其和艺术的完美结合。



《内经》中，中医是医学和哲学、文学、艺术等学科的融合体。比如饮食调养法和饮食文化息息相关。四时调养法则是对天人关系的哲学思考。



天人合一
《内经》的思想根源

"天人合一"在中医中就是人体的这个小宇宙与天地这个大宇宙之间的
容相惜的关系。《内经》中的"天人合一"的原则就是以自然法则为基质，以人
法则为归宿的系统理论。

"天人合一"是中国古典哲学的根本观念之一，对此不同的学派有不同的
解。一种说法认为，"天人合一"中的"天"指的是自然界，所谓的"天人合一"是
人是自然界的一部分，人要与大自然相协调，才能生生不息。"天人合一"是中
人的基本思维方式之一，具体表现在天与人的关系上，它认为人与天是一种部
与整体的关系。

这种"天人合一"的观念也很早便应用在《内经》中，并成为《内经》的精髓，
是后世"医家之宗"的要旨。其具体表现为"天人相应"学说，"与天地相应，与四
相副，人参天地"(《灵枢·刺节真邪》)，"人与天地相参也"(《灵枢·岁露》、《灵枢
经水》)，"与天地如一"(《素问·脉要精微论》)等等言论中突出显示了"天"与"人
有着某些统一性。

《内经》中的"天人合一"学说，可以从两方面理解，即天地(大宇宙)和生
(小宇宙)。"天人合一"的含义很丰富，在此我们将就其天文、医学和文化内涵
开讨论。

※ 天文学内涵

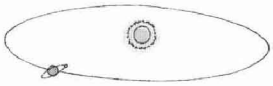
中国古代天文学是指以地球为参照物的天体运动学，即天体是地球的扩
或者地球是天体的缩小。天地是相对而言的，古人在日常生活中发现，天体运
和自然现象及人类有密切的关系。天地由媒介"气"联系在一起，天地气交，万
生变。

天人合一最重要的体现也是合于"气"。"人与万物，生于天地气交之中，人
从之则生长壮老已，万物从之则生长化收藏。"(《素问·六微旨大论》)人作为一
高智商的生物，在自然万物中算是一种特殊的存在。人类虽然运动方式与其他
种不同，但究其本质，当是与天地万物相同、相通的。

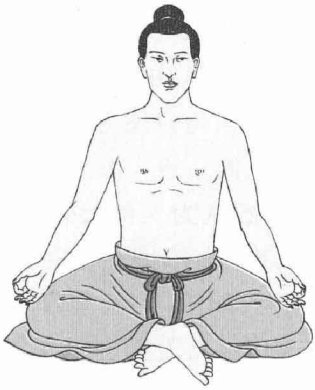
进而，《内经》依据古代研究的天地同律的原则创建了的独特的"五运六气
历。这种历法注意到了四时气候变化、人体生理现象与时间周期的关系，这也
《内经》中把时空合一理念最明确表达出来的表现。这部历法从广泛的时空角

天人合一的天文学内涵

在古代，天人合一的学说，一是建立在天文学的基础上，认为人的生长病死与自然界万物的生长化收藏是彼此相惜的，是根据自然的阴阳五行变化而生的。二是在古代中医的理论中，人体的这个小宇宙与天地这个大宇宙是相应的。天始万物，地生万物，人成万物。



“人与万物，生于天地气交之中，人气从之则生长壮老已，万物从之则生长化收藏。”（《素问·六微旨大论》）

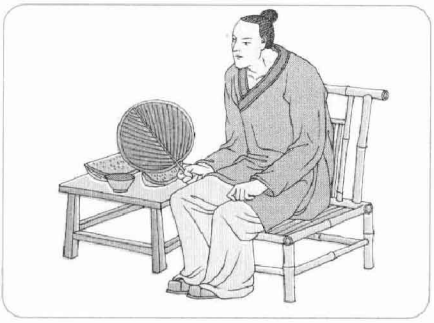


人与天之间的那种互动和相互制约也在其中得到了和谐统一。

天地气交，万物生变



斗转星移，岁月流转，四季轮换。天地之气相交，万物随之变换。



一年之中，天地轮回，万物荣枯。人类也随之变化装束，更换饮食。

四时变化与人体生理现象有莫大的关系，这也是《内经》中表达的思想之一。



反映了天地人之间的统一，人与天之间的那种互动和相互制约也在其中得到和谐统一。

※ 医学内涵

《内经》中言“同气相求，同类相应。顺则为利，逆则为害”，这说的是人与天一种关系。天地万物是在运动中相通，《淮南子·精神训》曰：“天地运而相通，万总而为一”。

天人合一在医学中有几层内涵，分别是人天同构、人天同类、人天同象、人同数等。所谓的人天同构，《内经》认为是按照人体的结构可知天的结构，即人的结构和天地万物是相对应的，人与自然存在着统一性。而人天同类则指的是据事物内在的运动方式、状态的同一性。人天同象是通过自然现象来推知内脏一些不为人知的功能。人天同数认为人和天之间存在着某种数理上的一致性，把时间的周期性和空间的秩序性有机地结合在了一起。天人合一即是把自然人类的体质进行归类，进而寻求阴阳协调，为养生治疗提供理论指导。人天同是天人合一最基础的，人天同象、人天同类则是类比思想的体现，人天同数则人与天气运数理之间联系的体现。

综上可知，天人合一的医学内涵主要是指人作为“小宇宙”是如何与天地个大宇宙相应的，是哲人对世界上的物质及其性情的感觉分类，是“同气相求”，求的是天人之间和谐的基础。

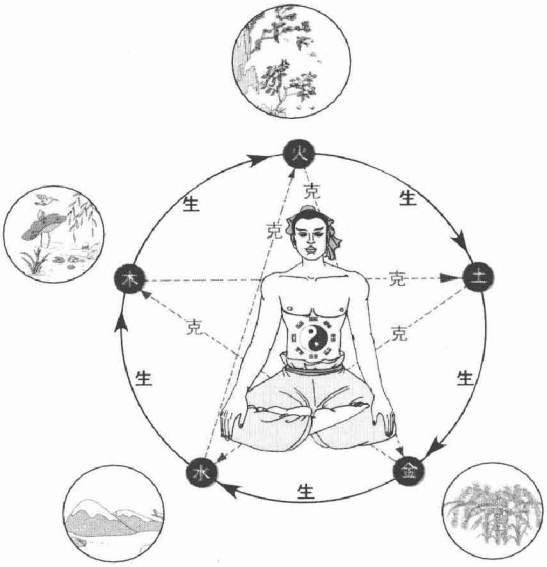
※ 文化内涵

天人合一，就其理论实质而言，是关于人与自然的统一，或是自然界和精的统一问题。在人与自然的关系问题上，中国文化比较重视人与自然的和谐一。天人合一是中国人的一种思维方式，天与人各代表了自然界事物的两个面，如内外、大小、静动、进退、动力与阻力、被动与主动、思想与物质等等对立一要素，在矛盾双方博弈，实力互有消长的过程中，事物得以向前发展。

天人合一也是中华民族的思想核心与精神实质，在寻求人与自然和谐统的过程中，力求人类能够更好的生活，从而生生不息。这种天人合一的思想不运用在天人关系中，它同时也是人类自身的一种发展的模式。人类通过观察境，发现环境与人类的相通之处及差异不足，进而通过各种方式实现天人相应如调补阴阳的养生方式，用合理的衣食住行来调节人体、天人之间阴阳的平衡求得天人之间的和谐一致。

天人合一的观念在《内经》应用甚深，在论人的生命形成、论人的生存需要论人生理变化、论人之病理变化、论人医理之应用等方面都曾有论述。

天人合一的医学内涵



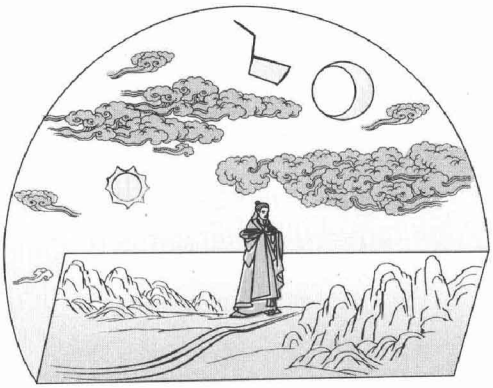
小知识

《易经》是我国一部最古老而深邃的经典，据说是由伏羲的言论加以总结与修改概括而来，是华夏五千年智慧与文化的结晶，被誉为“群经之首，大道之源”。

《易经》在古代是帝王之学，政治家、军事家、商家的必修之术。从本质上来讲，《易经》是一本关于“卜筮”之书。“卜筮”就是对未来事态的发展进行预测，而《易经》便是总结这些预测规律的理论书。

天地相应

儒家认为，天、人同在，没有你我之分，只有大小之分。



天是圆的，地是方的。相对应的是，人头是圆形，脚是方形。无独有偶，天上有日月星辰和风雨雷电，而人有五官和七情六欲；地有九州，人分九窍；地有十二河，人有十二经。



《内经》的学术体系结构内涵（一）

阴阳五行

阴阳最初只是指天气阴晴，后其意义慢慢延伸，并被引进到哲学当中，指两种既对立又相联的力量，存在于世界上的一切事物当中。五行在人们的日常认识中是指金、木、水、火、土这五种物质。这五种最基本的物质彼此之间存在着相生相克的关系，并且在中医理论中与人体的脏腑也有联系，能促进人体机能的正常运转。

※ 阴阳学说

（1）阴阳学说的起源：起初，阴、阳二字指的是天气阴晴的自然现象，后扩展至地理上，指的是地势上的向阳和背阴，并无任何哲学含义。但随着社会的发展，人类对客观事物的认识也逐渐提高。在这个过程中，人类结合气的概念，将阴阳上升到哲学的层面，逐渐构建了阴阳学说。阴阳学说在中国古代哲学体系中占据重要地位。

阴阳的概念，早在夏商时代就已经形成，在战国时期形成了阴阳理论。周时人们便开始用阴阳概念来解释自然现象，如伯阳父将地震成因归于“阳伏而不能出，阴迫而不能蒸。”这样，这种对世界一种二分法开始逐渐运用到解释世界当中，成为一种高度抽象的概念。阳代表着主动、明亮、男性、日间等，阴则代表着被动、阴暗、女性、夜间等。

（2）阴阳学说与中医的联系：阴阳是自然界事物运动变化的基本规律和普遍法则，事物的发生、发展、衰退、消亡都与之有关。疾病作为万事万物的一种现象，自然也遵循阴阳对立统一的原则。

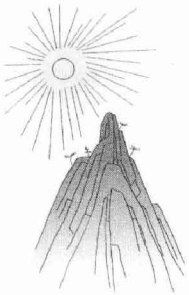
在中医学这个广泛的体系中，阴阳被认为是最为根本的物质（肉眼无法看见）。阴阳处处体现在人体的组织结构、生理功能以及病理变化中，并用于指导疾病的诊断、治疗及养生防病。

《内经》就是借以阴阳系统思维来构建中医的理论体系。《内经》中很多篇中都强调了宇宙万物的变化都是阴阳两种对立势力相互作用的结果，这也就说明是阴阳的普遍性。“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》）“阴阳四时者，万物之终始也，死生之本也。”（《素问·四气调神大论》）这两句话分别从空间和时间两方面论述了阴

古代阴阳

起初，阴阳的概念源于人们对自然环境的观察。

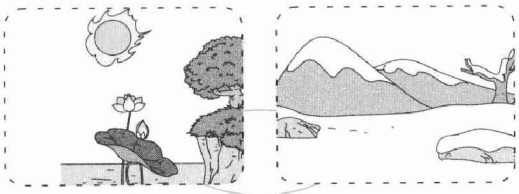
“阳”指山坡向着日光的光明部分，也就是向阳的南麓。这是相对于日光而言。



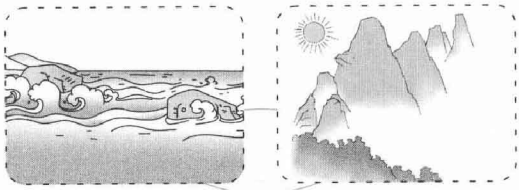
“阴”指山坡背着日光的阴影部分，也就是背阴的北麓。

何为阴阳

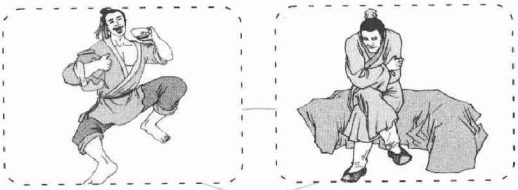
阴阳的划分也是相对而言的，只有在参照的情况下才可区分，但在一定情况下，阴阳可以相互转化，也可以阴中有阳，阳中有阴。



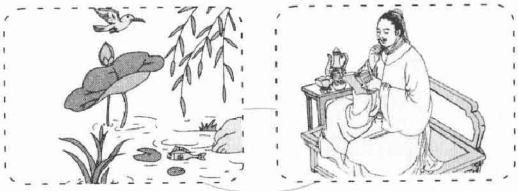
炎热、温暖为阳，寒冷、凉爽为阴。



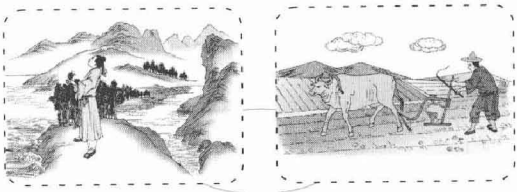
水的流动为阳，山的静止为阴。



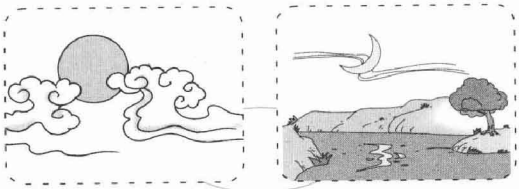
运动的兴奋为阳，孤单的抑制为阴。



屋外易见于阳光为阳，屋内昏暗难见阳光为阴。



高处之地为阳，低矮之地为阴。



明亮的白昼为阳，晦暗的月夜为阴。



阳关系存在于事物发展的全部过程当中，事物的发展无法置身于阴阳关系之外。

人体这个小宇宙，也是遵循着阴阳变化才得以生存的。一旦人违反了阴阳变化的规律，身体机能就会出现问题、隐患，病情随之会慢慢加重，如果不及时纠正，将导致疾病蔓延，进一步扩大病患的部位。因而，人如想保持健康，延长寿命，则须从阴阳平衡上求得解决之道。

《内经》中开创的脏腑阴阳、三阴三阳等医学阴阳理论正是针对人体阴阳变化的研究，可在人体出现疾病的情况下，了解疾病产生的根源、发展的势头、出现的症状、如何诊治等。因而了解学习中医，首先需了解阴阳理论。

※ 五行学说

(1)五行学说的起源：五行学说和阴阳学说一样，是我国古代朴素的唯物主义辩证法之一。

五行学说据说是从五材学说而来，所谓的五材指的是古代劳动人民生活生产实践中必不可少的五种物质：金、木、水、火、土。如《左传·襄公二十七年》中所言“天生五材，民并用之，废一不可。”

随着时代的发展，五行学说被抽象化，被用来解释其它的事物。五行之间的相生相克的关系，也被用来阐释事物之间的相互联系。

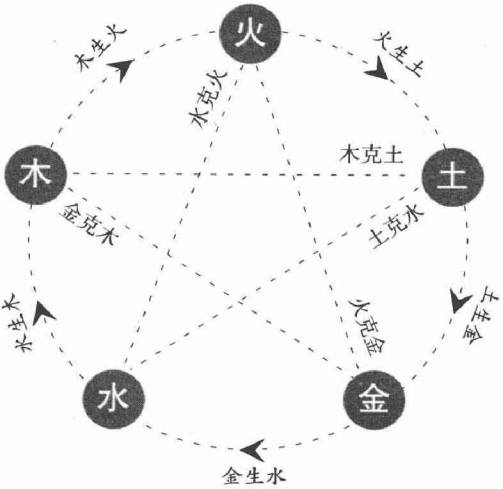
(2)五行学说与中医的联系：中医形成过程中，不仅受到阴阳学说的影响，也受到了五行学说的影响。五行学说也成为了中医学独特理论体系的重要组成部分。

五行在中医中的最早体现是与人体的五脏相匹配：肝主升而归属于木，心温煦而归属于火，脾主运化而归属于土，肺主降而归属于金，肾主水而归属于水，五脏对应五行。

五行的相生相克。相生，是一方对另一方具有促进、助长和资生的作用；相克，则是具有抑制和制约的作用。循环往复，生化不息，维持着事物之间的动态平衡。

五行之间具有相生相克的关系，因此五脏之间也具有相生相克的作用。通过运用相生相克的原理，可以达到治病、祛痛的医疗目的。

五行的相生与相克



五行相生的顺序是：火生土，土生金，金生水，水生木，木生火。

火生土：因为火燃烧物体后，物体化为灰烬，而灰烬便是土。

土生金：因为泥土石块经冶炼后能从中提取黄金。

金生水：因为金若被烈火燃烧，便溶为液体，液体属水。

水生木：因为水灌溉树木，树木便能欣欣向荣。

木生火：因为火以木料作燃料的材料，木烧尽，则火会自动熄灭。

五行相克的顺序是：火克金、金克木、木克土、土克水、水克火。

火克金：因为烈火能溶解金属。

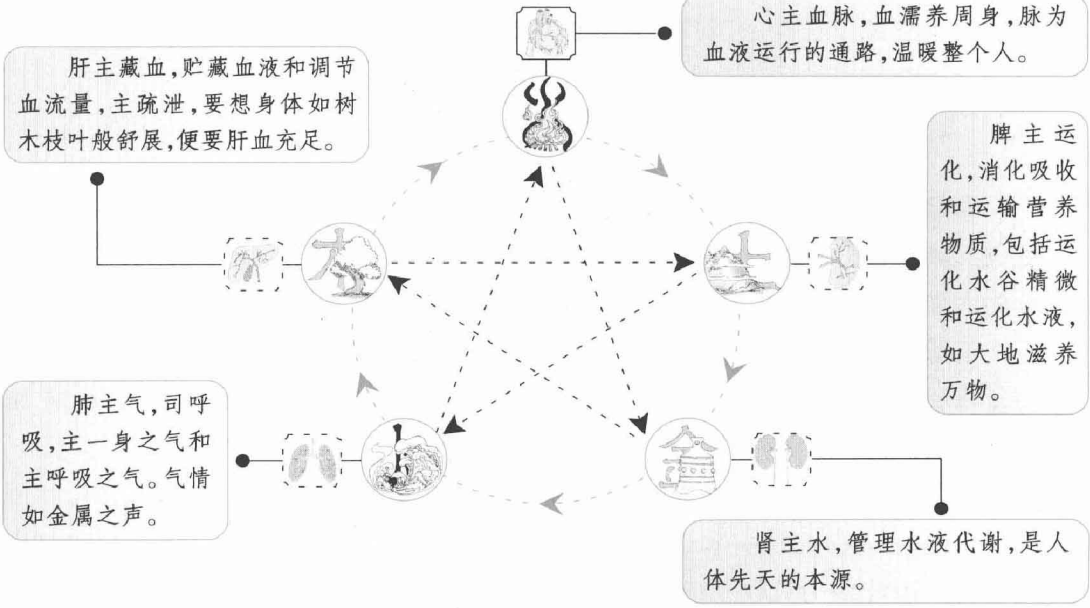
金克木：因为金属铸造的割切工具可锯毁树木。

木克土：因为树根的力量强大，能突破土的障碍。

土克水：因为土能防水。

水克火：因为火遇水便熄灭。

五行与脏腑



《内经》的学术体系结构内涵（二）

藏象学说

藏象其实就是我们人体脏腑的一种说法。“藏”是指居于体内的各个脏腑，而“象”是指表现于外的病理、生理现象。藏象学说即是研究人体各个脏腑的生理功能、病理变化以及脏腑之间相互关系的学说。

※ 藏象学说的起源

“藏象”二字，首见于《素问·六节藏象论》。藏象也就是人体各个内脏实体其生理活动和病理变化表现于外的各种征象。

藏象学说的形成来源于以下三方面：

一是来源于古代的解剖学的知识。诸如《灵枢·经水》所言：“夫八尺之士，肉在此，外可度量切循而得之，其死，可解剖而视之。”《内经》中还详细记载了代的医生通过解剖观察人的体内脏器，研究人患疾的原因，找寻救治的方法，古时便有割腹治病的方法。

二是来源于长期对人体生理、病理现象的观察。古代的医生采用“望、闻、问切”的诊断方法，进而判断身体各部的病变，这也是所谓的观其表，而知其里。如人们因寒冷而受凉，继而引发感冒，出现流鼻涕、咳嗽、头痛等症状。这就验了人体的皮毛、鼻腔、肺之间的相互联系。

三是来源于长期的医疗经验。医生在反复的诊治过程中，发现有时治其一反而达到管其二的作用。人们服用补肾的药时，也促进了骨折后骨骼的愈合。

※ 藏象学说与中医的联系

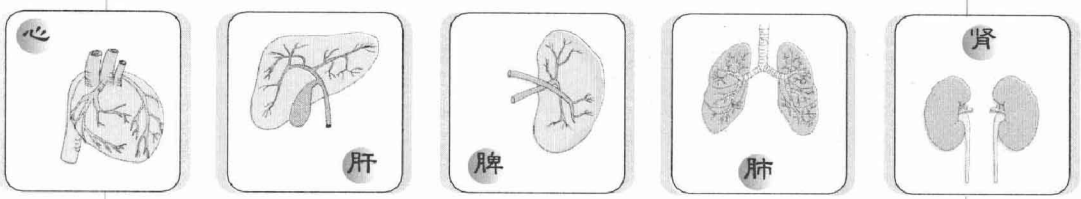
藏象学说以脏腑为基础，脏腑是内脏的总称。按脏腑生理功能特点，可分脏、腑、奇恒之腑三类。肝、心、脾、肺、肾称为五脏；胆、胃、小肠、大肠、膀胱、三称为六腑；而脑、髓、骨、脉、胆、女子胞（子宫）则被称为是奇恒六腑。

五脏的共同生理特点，是化生和贮藏精气；六腑共同生理特点，则是受盛传化水谷。脏病多虚，腑病多实；脏实可泻其腑，腑虚者可补其脏。彼此之间是辅相成的关系。

在《内经》中，有相当大的篇幅在论述脏腑在人体中的形体、方位、功用，并明人体是一个有机的整体，脏、腑之间关系密切，它们在生理上相互制约却又互依存。以经络为其联系通道，构成一个相互传递各种信息的整体。

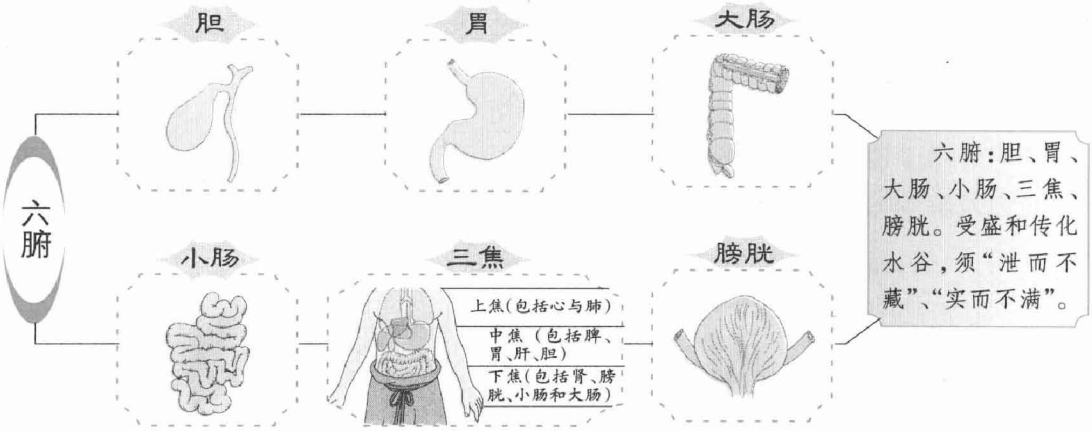
脏腑的划分

五脏



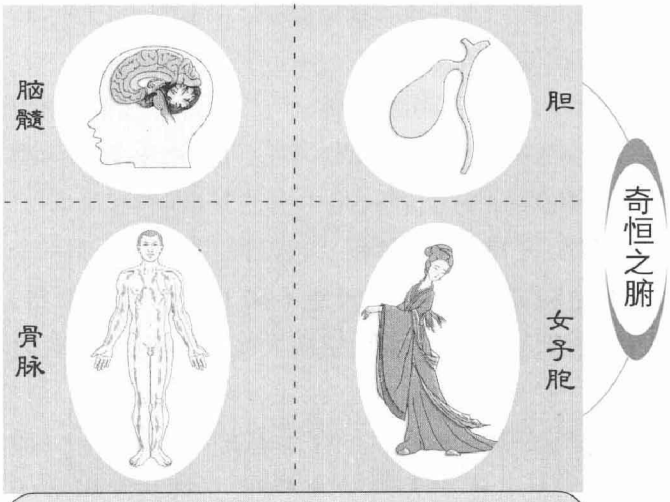
五脏：心、肝、脾、肺、肾，化生和贮藏精气，须“藏而不泄”、“满而不实”。

六腑



六腑：胆、胃、大肠、小肠、三焦、膀胱。受盛和传化水谷，须“泄而不藏”、“实而不满”。

奇恒之腑



所谓的奇恒之腑指的是脑、髓、骨、脉、胆、女子胞等，这些器官是相对封闭的，没和水谷直接接触，但能贮藏精气，被称为“似腑非腑”、“似脏非脏”。

小知识

五脏与五味“酸主脾，咸主肺，辛主肾，苦主肝，甘主心”。

↓

五脏与五窍“脾发为鼻，肝发生目，肾发为耳，肺发为窍”。

↓

五脏与五体“脾生膈，肺生骨，肾生脑，肝生革，心生肉”。



《内经》的学术体系结构内涵（三）

经络学说

经络是经脉和络脉的总称。经，为路径之意，贯通上下，沟通内外，是经系统的主干。络，为网络之意，是经脉的细小分支，纵横交错，遍布全身。而经学说是研究经络系统的生理功能、病理变化以及经络其与脏腑关系的理论，中医分析病理，进行诊治的主要理论依据。

※ 经络学说的起源

经络一词最早见于《内经》，如《灵枢·脉经》言“经脉者，所以能决生死，处病，调虚实，不可不通。”经络学说的内容十分丰富，不仅包括经络的循行、功等，还包括血气运行与自然的关系以及经络与脏腑之间的关系等。

经络学说是以古代的针灸、推拿、气功等医疗实践为基础，结合脏腑、阴阳行以及解剖知识而构建形成的。《内经》的出现问世，标志着经络学说的最终形成

※ 经络学说与中医的联系

《内经》是一部系统性的医学著作，它把人体看成是完整而独立的系统，并结了人体自身及人体与外界之间的某些规律，这种系统和规律在中医中便由象学说、阴阳五行等学说表现出来，而经络学说也是人体内部的运行规律之一。

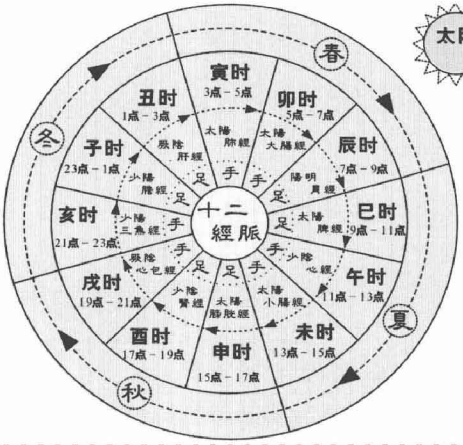
经络在中医中，指的是在人体内起到气血运行、联络脏腑、沟通上下内外、应传导、调节平衡等作用的一个网络状的系统链。

经络包括经脉与络脉。经脉包含十二正经、奇经八脉、十二经别等。络脉则括大络、浮络、孙络、阳络、阴络以及经筋和皮部组成。经络学说可以用来解释病的变化，医生可借助经络学说诊断疾病及指导用药等，是中医的基础学科。

《扁鹊心书》曾言：“学医不知经络，开口动手便错。”也就是说经络对于一学习中医的人来说，可谓是起着举足轻重的作用，因假使不知人体的经络分布随便地用药施针，轻者加重病人的病情，重者有可能致使病人死亡。所以，学医前，必须熟知人体经络、脏腑等。

在《灵枢·经别》中论述过，十二经脉是人体赖以生存的基础，是疾病借以成传变的渠道，是使疾病痊愈的捷径，是学医之人治学的基础，是被技术粗劣庸医视为容易掌握的知识，是被技术高超的上工奉为难以精通的学问。这些论正是强调经络对于中医的重要性。

神奇的经络



经络，是经脉和络脉的总称。

经脉是主干，络脉是分支。经络是运行全身气血、联络脏腑肢节，沟通上下内外的通路。

正常生理情况下，经络有运行气血，感应传导的作用，而在发生病变情况下，经络就成为传递病邪和反映病变的途径。以下就是人体全部的经络系统。

经络系统				
	经脉	十二正经	手少阴心经、足厥阴肝经、手太阴肺经、手厥阴心包经、足太阴脾经、足阳明胃经、手阳明大肠经、手太阳小肠经、足少阴肾经、足少阳胆经、手少阳三焦经、足太阳膀胱经	
		奇经八脉	督脉、任脉、冲脉、带脉、阴维脉、阳维脉、阴跷脉、阳跷脉	
		十二经别	足太阳与足少阴经别（一合）	足太阳经别、足少阴经别
			足少阳与足厥阴经别（二合）	足少阳经别、足厥阴经别
			足阳明与足太阳经别（三合）	足阳明经别、足太阴经别
			手太阳与手少阴经别（四合）	手太阳经别、手少阴经别
			手少阳与手厥阴经别（五合）	手少阳经别、手厥阴经别
			手阳明与手太阴经别（六合）	手阳明经别、手太阴经别
	络脉	十五别络	手太阴之别络、手阳明之别络、足阳明之别络、足太阴之别络、手少阴之别络、手太阳之别络、足太阳之别络、足少阴之别络、手厥阴之别络、手少阳之别络、足少阳之别络、足厥阴之别络、任脉之别络、督脉之别络、脾之大络。	
		浮络	细小的络脉	
		孙络	浮现在体表的络脉	
	十二经筋		足太阳经筋、足少阳经筋、足阳明经筋、足太阳经筋、足少阳经筋、足厥阴经筋、手太阳经筋、手太阳经筋、手少阳经筋、手太阳经筋、手少阳经筋、手少阳经筋	
	十二皮部		十二经脉功能活动时，反应在体表的部位。	



《内经》的学术体系结构内涵（四）

气血精神

气从广义上来说是一个哲学概念，是构成世界的最基本物质，宇宙间一事物现象都是由气变化产生的。中医认为气是构成人体和维持人体生命活动最基本的物质，它通过脏腑组织机能来反映人体的生理和病理现象。血基本指的是血液，也是构成人体的最基本的物质。

气血精神是人生命之根本。中医所说的气血精神包括了精、血、气、津液等，它们是人体的基本构成物质，人体生理机能的正常运转离不开气血精神。

※ 精、气、血、津液

精、气是构成包括人类在内的天地万物的共同原始物质，精是生命物质运平衡理论里的生命物质，而气则是其中的生命物质的活力。生命物质的活力气，由生命物质的运动状态来体现，因而说精化气，气离不开精。《管子·心术下说："一气能变曰精"。古代哲学的宇宙观认为"气生万物"，而精即"气"之精华。

血是人体的营养物质，它是由水谷精微、营气、津液、精髓等生成的。津液精的一部分，即津液也是生命物质的一部分。如同精与气的关系，气和津液之也存在着密切的联系，气的活力展现便是帮助津液运行，这也就是所谓的气津。津血同源说的是津和血都是由组织液产生的，而不是说其二者来源相同（是由胃饮食吸收的结果，而血是骨髓产生的）。

※ 精、气、血、津液在中医中的作用

精、气、血、津液的形成及其新陈代谢都和人体内的脏腑和经络等器官存着莫大的关系，而脏腑和经络这些器官的生理活动也离不开气的推动、血和津的滋润、营养，因而它们在生理上相互依存、相互制约，而在病理上则相互影响互为因果。

《内经》云："人之血气精神者，所以奉生而周于性命者也；经脉者，所以行气而营阴阳、濡筋骨、利关节者也；卫气者，所以温分肉，充皮肤，肥腠理，司关者也。"这句话说的是人体内的血气精神，是用来奉养生命以维持人体生理机的物质。气血的强弱对人体是至关重要的，《内经》云："气血正平，长有天命。血平和，人的寿命也会长久。气血平和协调对人体来说至关重要，它是维持人的正常运转和健康长寿的根本。

无形的精气

人生命活动的动力，就是来自于天地之大气与水谷之精气。精气是我们肉眼所不能看到的，人吸收了自然的精气，推动人体脏腑、血、津液的运动，维系人类的生命。

精是构成人体和维持生命活动的基本物质。

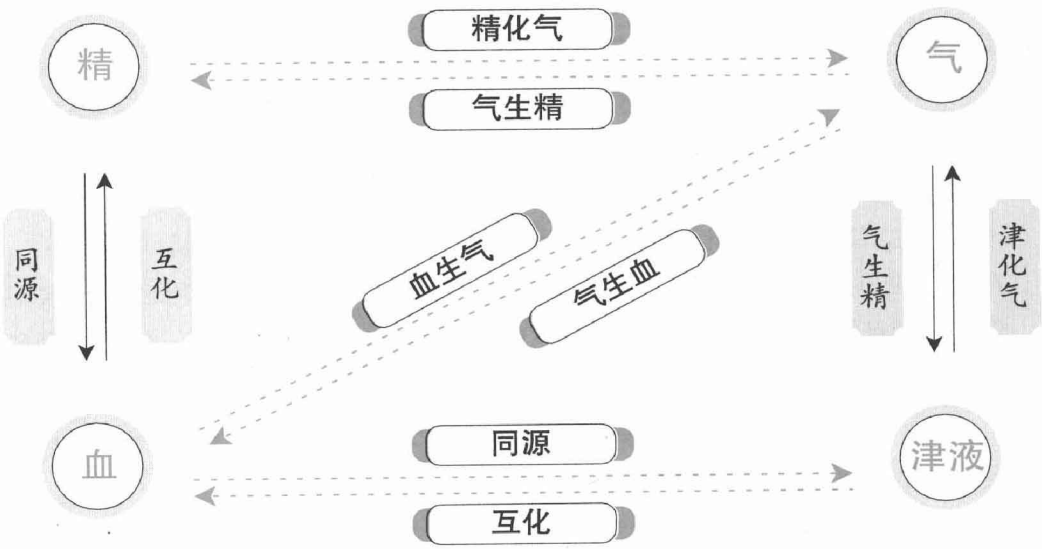


气是构成人体的基本物质。

血液运行全身，为各脏腑运送营养。

津液以清水为主，和血液的功能类似，它也富含多种营养物质，具有滋润作用。

精、气、血、津液之间的关系





养生之本
《内经》的根本思想

《内经》云："上古之人，其知道者，法于阴阳，和于术数，食饮有节，起居有常，不妄劳作，故能形与神俱，而尽终其天年，度百岁乃去。"远古时期的人便得遵守天地阴阳规律，饮食有节制，生活作息有规律，不过度劳累，从而让身和精神达到和谐统一，因而得以益寿延年。

"天覆地载，万物悉备，莫贵於人。人以天地之气生，四时之法成。"这句话的是天覆于上，地载于下，自然界有万物，但是没有比人更宝贵的了。人依靠地、五谷之精气而生存，顺应四时有规律的生活。而《内经》的最终目的是求得类更安逸、更舒适的生活，养生延寿是其最终的追求目标。

古人认为，人的夭寿，是人为而成。遵循养生之道，可尽终其天年，而违背生原则的则往往会半百而衰。《内经》中有很多论述这方面的篇幅，并提出了五养生原则，即法于阴阳、和于术数、食饮有节、起居有常、不妄劳作，只有坚持这项基本的养生原则，才能使身体的各项生理功能保持旺盛，从而益寿延年。

上述的基本原则可以分为内外两个方面。对外要适应环境，"虚邪贼风，避有时"；对内要调养神志，"恬淡虚无，精神内守"。二者之中，内在调养相对比较难，人生一世，所经历的事情千奇百怪，心情也随之起伏，要保持精神上的波澜痕极为不易。心情的变化直接影响到气血的运行，进而影响到身体。总体而言，就是说要阴阳和谐，无论是人与自然，还是人体内部，都要阴阳和谐。

在养生方法方面，《内经》提到的最著名的当属四时养生法，《内经》云："夫时阴阳者，万物之根本也，所以圣人春夏养阳，秋冬养阴。"四时养生法也就是时调神养生法，它是《内经》中养生学说的重要内容之一，其意在人应顺应四时阴阳调和，使人体内的机制和外在环境相一致，做到春养生，夏养长，秋养收，养藏。"四时阴阳者，万物之根本"，万物皆应顺应四时阴阳，"春夏养阳，秋冬阴"，在春夏温补阳气，在秋冬滋养阴气，顺时养生。这句话的含义很广，从衣食行到精神情志等方面都提出了要求，因人而异，因时而不同。

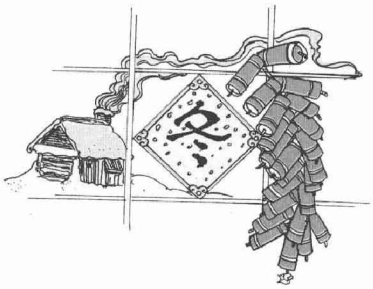
除了养生之外，《内经》还提出了"治未病之病"的理念，这也在另一个方面出了养生的重要性，人强体壮，百邪不侵。

四时养生的原则

《内经》中总的养生原则是“法于阴阳，适应自然。和于术数，增强体质。饮食有节，固守脾胃。不妄劳作，起居有常。恬淡虚无，精神内守”。“春夏养阳，秋冬养阴”的四时养生原则其本意是指起居作息、运动锻炼都要符合阴阳变化，春夏多在室外活动锻炼，秋冬则多静少动。



阴阳升降有序，则自然气候正常，风调雨顺，万物生长茂盛。



阴阳升降失序，则自然气候反常，万物不能正常生长而枯萎。

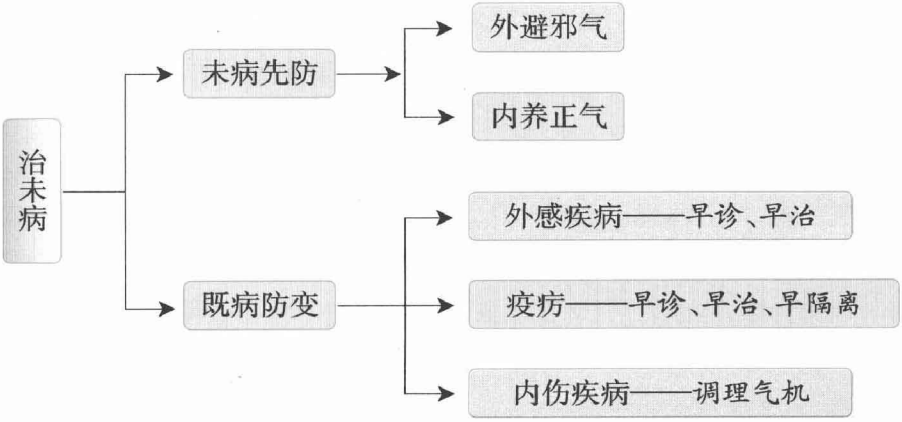


人若能顺应四时阴阳养生，就会生气不竭。



违背四时变化，则会伤害五脏，身体有疾。

防重于治的防治思想——治未病





延年益寿的秘方
长寿绝技

古人大都能够达到天年而后终，所以，现在人人都希望在这种物质充
精神愉悦的环境中，也能够达到“尽终其天年，达百岁乃去”。

在《内经》的基础上总结其他经验，对于长寿的要诀可总结为七句话：心态和，回避邪风，饮食有节，起居有常，劳逸结合，戒烟限酒。

心态平和：人往往会被七情所伤，进而导致心身疾病，出现早衰。古人常“恬淡虚无，真气从之，精神内守，病安从来”，说明要预防早衰疾病的发生，就调节好心态，不为外物所扰，这样就能真气调和，健康长寿。

回避邪风：邪风不但指的是自然环境，还指各种外界的致病因素。《内经》中具体地论述了六邪与六淫，以及因不注重养生而引起的身体疾病。因而我们懂“虚邪贼风，避之有时”，随四时变化，采取相应的养生之道就会预防邪风的入侵。

饮食有节：王冰说“饮食倍增，肠胃乃伤”，少吃则不足以充虚，多食则伤胃。因而，饮食也必须有所节制，这样才能延长人体脏腑的功能，延缓衰老。

起居有常：古人特别重视“起居有常”，正常的作息时间应适应人体阴阳与自然阴阳的变化，形成良好的生物钟，做到“春夏养阳，秋冬养血”，否则会使人出现多种内脏疾患。《内经》讲，半夜子时是阴阳交会之际（合阴），是一天中阴最重的时候，阴主静，半夜应长眠。所以在子时以前入睡效果最好。“午”是人体气“合阳”，利于养阳，睡半小时精神好。

劳逸结合：《素问·宣明五篇》说：“久视伤血，久卧伤气，久坐伤肉，久立伤骨，久行伤筋。”日常生活，不仅要有规律，而且要很好地调节，任何一方面太或是不及都能导致疾病的发生。人们应“不妄作劳”，遵照古人的教导，“法于阳，和于术数，饮食有节，起居有常，不妄作劳，故能形与神俱，而尽终其天年，百岁乃去”。

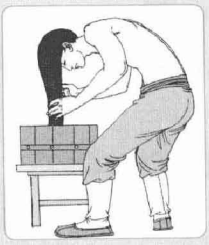
戒烟限酒：吸烟会造成肺产生病变，进而造成其他器官的病变，产生疾病，可是百害无一利。而少量的饮酒可以达到延缓动脉硬化，预防心脏病的功效，但是多的饮酒就会伤身，导致生命的危险。因而，要牢记《内经》中的告诫：“夜醉损一之寿。以酒为浆，醉以入房，以欲竭其精，以耗散其真，…故半百而衰也。”

古人正是遵行了以上的规律，所以形体强壮，精神健旺，因而能活到百岁上的寿命，达到长寿。

延年益寿的秘诀

生老病死是自然规律，无人能逃脱。但是要想长寿，很简单，首先要有良好的心态，其次要有合理的作息和饮食习惯。从古至今，世人也总结了很多延年益寿的经验，只要坚持做下去，将对你的健康大有裨益。

（一）梳头长寿法



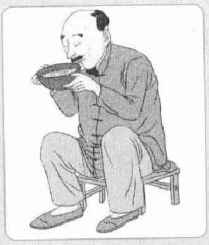
人的精气既有先天性的，也有来自后天的。人体的十二经脉和四十多处大小穴位以及十多个特殊刺激区都汇聚于头部，只要经常刺激头部，便可激发人的精气。梳头是刺激头部的最好方法，有“日梳五百不嫌多”之说。梳头还可以使人目明眼亮，促进睡眠。

（二）泡脚长寿



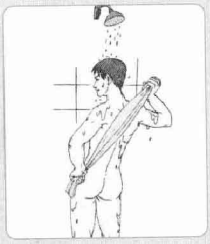
中医认为脚部是“三阴交之始，三阳交之终”，脚部的穴位众多，有“第二心脏”之称。特别是脚底的涌泉穴，是一个长寿之穴。按摩此穴不但能够生津养气，还可排毒养颜，缓解疲劳。按摩涌泉穴对治疗头顶痛、疝气、肾炎、性功能衰退、小儿惊风、失眠、高血压、冠心病、心悸、咽喉肿痛、脚裂以及老年性四肢麻木等疾病都有很好的辅助作用。

（三）吞咽津液，朝暮叩齿



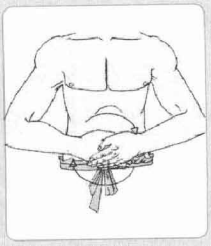
唐代孙思邈提倡“早漱津令满口乃吞之”，而“十全老人”乾隆也认为“津常咽”可延年益寿。因而“日咽唾液三百口，一生活到九十九”是有其科学性在里面的。还有一句谚语是这样说的“朝暮叩齿三百六，七老八十牙不落”轻轻叩打牙齿，可以预防牙齿脱落，牙好胃口便好。

（四）揉耳搓背防衰老



中医认为，耳朵上的49个穴位与人体的五脏六腑以及十二经脉、三百六十五络都有着密不可分的内在联系，是“缩小了的人体身形”，因而按摩耳部就相当于按摩了全身。背部的经络也很多，搓背就相当于按摩了这些经络。每晚睡觉之前，拍打后背既有利于睡眠也可活血生津。

（五）揉腹伸腰，和气生血



中医认为腹部是人体的“五脏六腑之官城，阴阳源”，按摩腹部可以调剂阴阳，排毒养颜。刚吃饱饭或空腹时忌揉腹，另外患有炎症、阑尾炎、肠梗阻、急性腹痛、内脏恶性肿瘤等疾病的患者最好不揉腹。伸懒腰，可伸直颈部、活动双臂、胸部、腰部、关节等区域，几乎是全身性的运动。伸完懒腰，气血通畅了，你便会觉得精神恢复了不少。

人体有三大强身治病的要穴：合谷、内关、足三里，这三个穴位对全身的疾病几乎都有帮助。如果能坚持日按一遍，您的身体肯定会很棒。

第2章

《内经》中的阴阳五行

阴阳五行藏天机



阴阳五行学说也是中医的理论基础之一。中医认为，一切事物都处于阴阳相互作用中，且阴阳是互相依存的，缺一不可，比如没有天，便无所谓地，没有昼，也就没有夜。阴阳之间是相互消长的，并不是一成不变的，但维持着一定的平衡。五行学说是指金木水火土五行相生相克的原理，这一学说后来扩大延伸至世界万物和人体。五行学说被用来说明脏腑器官之间辨证统一的关系。



本章图版编目

阴阳调和 / 53
阴阳平衡 / 55
阳气为生命之源 / 57
阴为阳之基，无阴则阳无以化 / 59
四季养生 / 61
察言观色 / 63
讳疾忌医 / 65
阴阳五态人 / 67
五行人的饮食特点 / 69
阴虚者的养生方法 / 71
气虚者的养生方法 / 73
痰湿者的养生方法 / 75
血瘀体质者养生方法 / 77



循阴阳，辨体质

阴阳学说与体质

阴阳理论被引入中医之后，中医便开始按照此理念来划分人类的身体部构成，并以此作为诊病的一大标准。按此类标准，体质一般是划分为三类，阴的，偏阳的以及阴阳平和的。

何为阴阳？在上文中已经说过这个问题了，在此不多做赘述。

中医认为，阳是上升的、活跃的，阴是下降的、静止的。《素问·阴阳离合论》言“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，然其一也”，说的便是茫茫宇宙，虽变化莫测，但万物皆可以阴阳论，如男为阳，女阴；外为阳、内为阴；体表为阳、内脏为阴。甚至人体的五脏六腑也有阴阳之分，心肺属阳，而肝、脾、肾属阴，而具体的每一个脏腑器官也有阴阳之分，如心有阳、心阴之分，肝有肝阴、肝阳之分。

相应地，人类的体质也在阴阳的理论下有了新的划分法，《内经》中有两篇是统讲五行体质的，《内经》将人类体质分为三类即偏阴的、偏阳的和阴阳平和体质。

所谓的偏阳体质是指具有偏热、多动等特性的体质。这类人平时畏热、喜冷或体温略偏高，动则易出汗，喜饮水。而面色多略偏红或微苍黑，或呈油性皮肤精力旺盛，动作敏捷，反应快，性欲旺盛。其体形偏瘦，但较结实。性格外向，喜动易急躁，自制力较差。食量较大，消化吸收功能健旺。偏热、偏燥、偏动、偏亢奋偏阳体质人的主要特点。

偏阴体质是指具有偏寒、多静等特性的体质。这类人平时畏寒、喜热，或体偏低。面色偏白，无光泽。精力偏弱，动作迟缓，反应较慢。形体多偏胖，但较弱易疲劳；性格内向，喜静少动，或胆小易惊；食量小，消化吸收一般。这类人的主特征是偏寒、偏湿、偏静、偏低沉。

体质为偏阴或者偏阳都是不正常的，人身体健康有活力的标准之一便是阴阳平衡，即阴阳调和。这类人一般是胖瘦适度，或者是瘦而有神，胖而不雍，肤平和，但有色泽，性格比较随和、开朗。食量适度，自我调节能力很强。他们往往易受到外邪的侵袭，身体健康，精神饱满。即使身患病疾，只要调养得当，还是长命百岁的。

阴阳平衡是人体的最好状态，偏阴、偏阳都是病，阴阳调和，则天下无事。而中医诊病，首先是辨明阴阳，查清盈亏，然后调和均匀。正如《灵枢·病传》所言“明于阴阳，如惑之解，如醉之醒。”

阴阳调和

中医诊病，最先要做的就是辨明阴阳，查清盈亏，然后调和均匀。

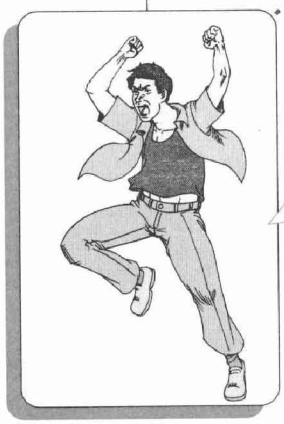


偏阴体质的人，血液循环不好，易受寒、湿伤害，引起关节、肌肉等组织的疾病；免疫功能低下，容易感冒而且反复不愈；消化功能减退，易腹泻、水肿、夜间多尿；生殖系统功能减退。

偏阴体质的人，应当重点补阳气，补阳气则须调补脾肾。经常接触阳光，多食银杏、冬虫夏草、鹿茸、牛肉、红枣等食品。

中医认为，人类的体质按阴阳来分，可分为偏阴的，偏阳的以及阴阳平和的。阴阳平衡是人体的最好状态，而偏阴、偏阳则都是病，正如《内经》而言："阴胜则阳病，阳胜则阴病。阳盛则热，阴胜则寒。"

偏阳体质的人阳气过盛，因而应多选些养阴、生津、除虚热的饮食，如枸杞子、黑木耳、西瓜、芒果、龟鳖。



偏阳体质的人，体内营养物质不足，对全身的滋养功能减退而表现出"干燥"的特征，如口渴、头发皮肤干枯起皱、尿少、便秘等。而且还有虚热症状，如四肢温热、怕热、舌苔多呈黄色、脸色红赤、情绪急躁。

阴阳平和之人，则无需特殊的调治，只需保持合理的饮食，按时作息，顺应阴阳规律则可。





阳为本，阴紧随
阴阳之气的养生

“阳予之正，阴为之主。故生因春，长因夏，收因秋，藏因冬，失常则天地寒。阴阳之变，其在人者，而数之可数。”说的便是有阳气，万物才可生长；有气，万物才能形成。阴阳之气，缺一不可。而阴阳之间也是相互依存的，阴阳互根，也就是说阴阳之间既是对立的，同时也是统一的。人体健康长寿，须维持体内外的阴阳平衡。

阴阳学说认为自然界一切事物无不存在着相互对立的阴阳两个方面，阴的对立才维持着事物的发生、发展、变化。事物的阴阳并不是一成不变的，二者互为消长的。《类经·阴阳类》曾言“阳长则阴消，阳退则阴进”，“一阴一阳互为退”。正如四季变化，春夏时节，阳气逐渐亢盛，秋冬的阴气被压制下去，温度自就上升了；秋冬时节，阴气逐渐亢盛，天气自然而然就越来越寒冷。

《素问·脉要精微论》中也曾谈到这个问题，“冬至四十五日，阳气微上，阴微下；夏至四十五日，阴气微上，阳气微下”，讲的就是四季和一天中阴阳互为长的渐变过程。阳气之势胜过阴气，温度便上升，而阴气一旦胜过阳气，温度自就低。阴阳二气的比例不是固定不变的，是互有消长的，其强弱是有周期变化的因而才会出现四季变化。

而人体内的阴阳也正是如此，也存在着相互消长的关系。一旦阴气占据主地位，必然会导致人体的阳热不足；而阳气过剩之人，体内也必然是阴津不足。了维持人体的健康，其阴阳之气须保持相对的平衡。医学的任务便是设法恢复稳定这种“平衡”，如果不能恢复人体这种平衡，那就意味着疾病的不可挽回和死亡的到来。

中医对维持人体内的阴阳平衡曾进行过一系列的研究，其中的养生方法是中医调节阴阳平衡最好的例子。在中医养生中有这样一个原则——保阳气，阴精。万物生乎阳，万物死亦由阳。阳气是生命的根本，人生长壮老，皆赖阳气，精血津液皆由阳气生化，故言“阳强则寿，阳衰则夭”，养生首先必养阳。

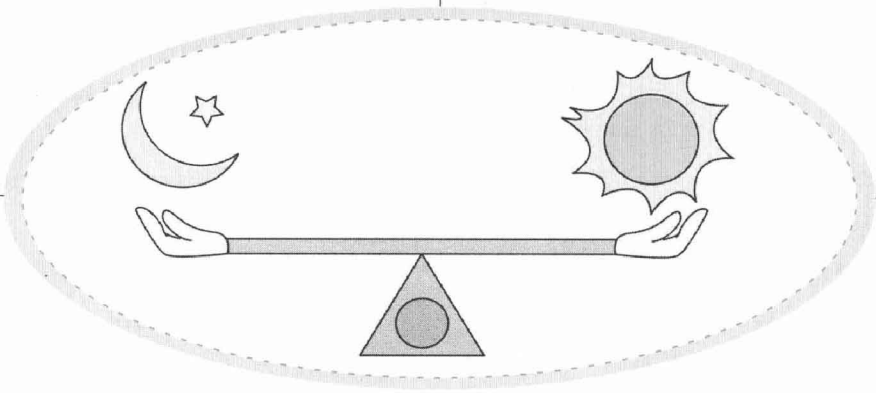
阴阳不仅是对立的，且是相互依存的，缺一不可。阳卫外，阴藏精。阳卫外，阴精化气，同时阳气又推动和巩固阴精。阴藏精，也须阳气的推动，同时阴气也为阳气捍卫内部提供物质和能量。故善养生者，也很注重补阴。阴生精，精盈而气盛，气盛则神全，神全则身健。

阴阳平衡

《素问·阴阳应象大论》："阴阳者，天地之道也，万物之纲纪，变化之父母，生杀之本始，神明之府也。"自然界的一切皆是由阴阳二气所组成，而事物的发展也离不开阴阳二气的博弈。阴阳对立，主要表现在阴阳之间的相互制约、相互斗争。阴阳统一，则表现在阴阳之间的相互依存、相互为用、相互转化，以及阴阳的相互包涵和无限可分性。

1 阴阳的相互对立与消长平衡

阴阳之间始终处于一种消长变化过程中，阴阳在这种消长变化中达到动态的平衡。这种消长变化是绝对的，而动态平衡则是相对的。



2 阴阳的互根互用

二者都不能脱离对方而独立存在。没有阳，就没有阴；没有阴，也没有阳。

3 阴阳的相互转化

在一定条件下，对立的阴阳双方可以分别向对方转化。

古人有云"孤阴不生，独阳不长"，说的是阴阳不可分，明代的医学家张介宾也曾说"阳以阴为基，阴以阳为用"。阴阳之间也是能互相转化的，古人认为人体内的气为阳，血为阴，血为气之母，而血能载气、养气，因而说气为血帅。血的运行靠气的推动作用，而气又要依附于血而存。





人体在上在外之气

阳气

《黄帝内经》中讲“阳化气，阴成形”。阳化成身体所需的能量，阴形成看见摸得着的身体。如果身体没有了阳气，就成了一幅空的躯壳，就会死亡。

什么是阳气？人为什么要补充阳气？弄清了这两个问题，我们也就基本上清楚了人类生死的奥秘了。

《黄帝内经·素问》中言“阳者卫外而为固也”，说的是人体具有抵御外邪的力，而这种能力指的就是阳气。《黄帝内经》曰：“阳气者，若天与日，失其所，则寿而不彰。”这说的是阳气犹如是万物生存所依赖的太阳一样，失去了阳气，犹失去了太阳，大地黑暗不明，万物不生，人的生命自然也会完结。人的生死壮老也与阳气有关，在《内经》看来，人生存所需的精血津液，皆由阳气生化，因而阳与人的生命有着密不可分的关系。

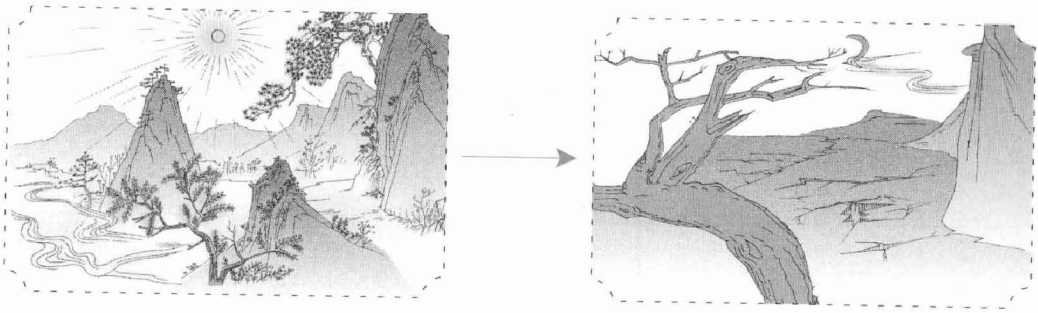
现代人由于环境、生活、工作的压力，健康出现了很多问题，在西医看来，体机能没有多大问题，但是人却感觉不舒服，特别是精神方面出现了很多问题因而出现了一个新名词——亚健康。按《内经》理论来说，这是因为现代人的阳出现了问题。阳气作为生命之源，一旦出现不足、损耗，疾病自然就会随之而来用现代医学的话来说，就是抵抗力下降了。身体强壮的人，阳气旺盛，抵抗外邪能力自然就强，自然很少会生病，而体质虚弱的人，大病、小病不断，疾病随时上门。可以说，万病始于阳气不足或衰减，此言不虚，孩童和老人易生病皆是因。因而，养护阳气是养生治病之本。

那现代人为什么会阳气不足呢？其实是由于现代人的生活方式和工作压等原因造成的。工作压力大、劳累、精神损耗、饮食不当、不健康的生活方式等因都会损耗阳气。而且人一生的阳气有一个规律，从孩童起，阳气逐渐增长，在年时（约 24 岁左右）达到峰值，之后便逐渐衰减，再加上现代人不懂得去养护气，自然就会出现这样那样的问题，诸如腰背疼痛、肩颈疼痛、感冒、失眠、易劳、抑郁等，这都是身体亮起了黄灯的标志。

那有什么方法升发阳气呢？平衡心态，减少欲望，饮食有节，起居有常。人须要有个良好的心态，因为精神是消耗阳气最多的。《内经》认为心主神，肝主魂肺主魄，脾主意，肾主志。保持良好的心态也是养阳气的一种方式。其次要作息律，饮食合理。人体的器官有各自的运营时间，因而身体休息时间也需配合。饮方面均衡即可，俗话说万食皆为补。

阳气为生命之源

阳气就是我们人生命的动力，张景岳言："人是小乾坤，得阳则生，失阳则死。"



古人把阳气比作天空与太阳的关系，如果天空没有太阳，那么大地都是黑暗不明的，万物也不能生长。所以天地的运行，必须要有太阳。《黄帝内经》曰："阳气者，若天与日，失其所，则折寿而不彰。"

生老病死

"阳强则寿，阳衰则夭。"人之生老病死，皆由阳气为之主；精血津液之生成，皆由阳气为之化。



人生于世，儿童为稚阳之体，青壮年为盛阳之体，年过四十则阳气转衰，阴气过半，所谓"人过四十天过午"，到老年阳气渐缺，生机日减，进入暮年。至死则属于纯阴之体，没有什么阳气了。



人体内藏不出之气

阴气

"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。"阴阳为一体，缺一不可。阳气虽为生命之本，但阴气也不可缺。

阴阳是互根互补的，阴为阳之基，无阴则阳无以化；阳为阴之动力，无阳则无以生。

古人认为，具备温暖、向上、向外、光明、活动等特性的属于阳；相应地，寒冷、向下、向内、黑暗、静止的特性，则属于阴。《内经》认为阴平阳秘，精神乃治；阴阳离决，精气乃绝。治疗疾病必须从根本上找原因，这根本的原因就是阴阳协调。

身体健康，阴阳须保持平衡，上文已经说过了阳气及其重要性，在此节中我们谈谈阴气，阴阳为一体，缺一不可，阳气虽然是生命的根本，但也需要阴气的支持，阴根于阳，阳根于阴。

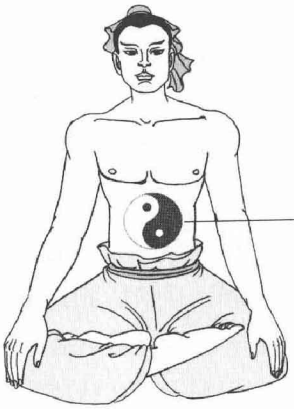
那如果一旦阴气不足，会怎样呢？阴气不足，也称为阴虚，是因为人体精、血、津液亏耗，阴不制阳、阴液不足。一般多表现为作为诸阴之本的肾阴气不足。外在症状表现为热症，如胸心、手心、足心烦热、两颊潮热，面红上火，咽干口燥，消瘦盗汗（夜里睡醒出汗多），舌红少苔，脉细无力。还有一种情况是阴气过剩，而致阳气不足，即阳虚。阳虚者便须补阳，可多晒太阳以补阳气。

那如何改变阴虚的状况呢？《内经》认为"秋冬养阴"，秋冬季节阴长阳消，此时养阴成效最大。而阴主静，静生阴，所以凉爽的傍晚时分也是养阴的最好时间。秋冬养阴，也就是为了春夏的阳有根基；春夏养阳，那么秋冬的阴才有动力。秋冬为什么要养阴？因为秋冬是阴长阳消的阶段，顺应阴长的气化趋势养阴，效果会比其他时候要好，所以秋冬要养阴。

傍晚和秋冬属阴长阳消的阶段，阴主静，静则生阴，那么，阴虚的人，当然选择傍晚静养，效果会更好。此外还可以选择海边、山林、河畔、高山、北方、夜晚等低凹处阴气比较重的地方锻炼、多做深呼吸。民间有种所谓的接地气养阴的方法，即赤足踩地，使地气可以从足心的涌泉穴上升至人体。在中医看来，地为阴，是阴气最丰富的地方，接地气可使人体快速吸收阴气。在饮食方面，养阴须多喝水，多吃些水中的产物如藕、竹笋、荸荠、菱角以及生长在背阴处的食物如越冬小麦、冬小麦，长在地里的地瓜、山药等。

阴为阳之基，无阴则阳无以化

阴是相对于阳来说的，阴是阳的储蓄（内藏而不出），阴气主静，在人体内守藏不出，给人的生命活动提供所需的最基本的营养物质。



太极图由阴鱼及阳鱼所组成，代表了阴阳运动，其实也直接表明了阴阳是平分天下的，二者缺一不可。

秋冬养阴

中医有“酸甘化阴”之说，因而在秋季可多吃些酸味、甜味的果蔬，如甘蔗、苹果、西红柿、橘子、柠檬以及蜂蜜等滋阴养血食物。还可点按天突、廉泉二穴（天突穴位于喉结下方的凹陷处，廉泉穴则位于喉结上方的凹陷处）来养阴。在秋冬滋阴的同时也要注意扶阳，以下是两个扶阳的方子。

秋季扶阳方

材料：15g 榴莲核、100g 猪瘦肉、20g 桂圆肉。

制作方法：将上述材料，放入沙锅中，加水煮，至肉烂熟即可食用。

功效：健脾益胃，温补肾阳，增补人体阳气。



冬季扶阳方

材料：乌梅 15g，黑豆 20g，绿豆 20g，黄豆 20g，冰糖 30g，杏仁 10g。

制作方法：将上述材料（除冰糖外）淘洗干净加入水泡两个小时后，煎煮成汤，加冰糖适量，温服，一日一次，连服三天。

功效：冬天阳气不固时，食此汤，可当收敛，潜藏，固本。

另外，民间有“冬吃萝卜以扶阳”的说法，冬天吃萝卜对健康也有益。



四时阴阳，顺者生，逆者死

四时养生法

《素问·四气调神大论》指出："逆春气，则少阳不生，肝气内变；逆夏气，则阳不长，心气内洞；逆秋气，则少阴不收，肺气焦满；逆冬气，则太阴不藏，肾气沉。"

《内经灵枢·本神篇》里这样说道："故智者之养生也，必顺四时而适寒暑…如是，则僻邪不至，长生久视。"其意便是说，养生须要顺应四时，顺应阴阳之气人为什么要顺应四时、阴阳之气养生呢？在中医的理念中，天、地、人是一个整体人与天、地是相应的。这种相应指的是阴阳气化相应，人体内部的阴阳也须和然界的阴阳相协调。所以，要顺应阴阳气化养生，就必须知道阴阳气化的规律

《内经》认为阴阳与日月等宇宙天体的运动有关。天体运动所产生的阴阳间相互作用，便会产生阴阳气化，进而产生温度的差异，出现昼夜和四季的变化天地万物的变化都离不开阴阳的运动，阴阳相互消长，但会维持相对的平衡。人体也随着自然界的阴阳变化进行调整，那阴阳消长的规律是什么？

阴极则阳生，阳极则阴长。自然界的阴阳是相对平衡的，即使是失衡也是系在一定范围之内的，否则自然界会出现混乱。阴气到达了某个极点，阳气便逐渐增强，而阳气到了某个极点，阴气便会逐渐增强。阴阳学说认为一天之中子时（夜晚 23 至 1 点）、一年之中的冬至是阴极；而午时（11 至 13 点）、夏至是极。也就是说从子时和冬至开始，阳气便会逐渐生发，阴气便会逐渐消退；而从时、夏至开始，则相反。

《内经》认为，人的五脏和四季气化是完全相通的，因而春（风）气通于肝（火）气通于心，夏（湿）气通于脾，秋（燥）气通于肺，冬（寒）气通于肾。因而养生须根据季节进行调养。根据四时特点，人们总结出春养肝、夏养心脾、秋养肺冬养肾的五脏调养法以及"春夏养阳，秋冬养阴"的经验，对于四季养生有着要意义。

在人们顺应天时，天人合一的养生观念之外，还须形神共养，既要注重身的保养，也要提高对情志的重视，减少不良的精神刺激和过度的情志波动，保愉快的心情，促进气血良好的运行。另外，还要有适度的锻炼，《内经》言："久视血，久卧伤气，久坐伤肉，久立伤骨，久行伤筋。"适度的锻炼是必要的。但中医生学认为"精神极欲静"，所以也要在静中养神，动静结合，才能养生防病。

四季养生

四季养生，是指顺应自然界春、夏、秋、冬的季节变化，通过调养护理的方法，达到健康长寿的目的。根据四时气候的特点，人们总结出春养肝、夏养心脾、秋养肺、冬养肾的五脏调养法以及“春夏养阳，秋冬养阴”的经验，对于四季养生有重要意义。

春天主生发，万物生发，肝气内应，养生之道在于以养肝为主。

因为夏天属阳，阳主外，所以汗多。逆之则伤心，秋天就会得痰症（呼吸方面的病），那么就会降低了适应秋天的能力。

春季养生



一年之计在于春，春季阳气渐升，人们也应顺应自然去室外多活动，如打太极、慢跑、放风筝、春游踏青等。

夏季养生



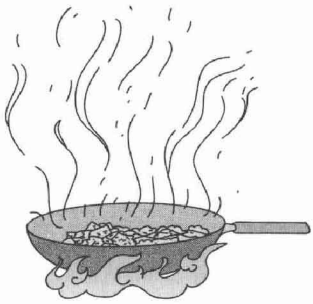
“精则神藏，躁则消亡”，“春夏养阳，保精益气”。夏季天气炎热，易静不宜动，须动静结合，可进行太极拳、八段锦等运动。

秋季养生



秋天天高气爽，人易早睡早起，多多活动，以收敛神气，为严冬的到来做好准备。

冬季养生



冬季养藏。早睡晚起，太阳出来后才起床，以保阳气。冬天动一动，少生一场病。冬天懒一懒，多喝药一碗。

秋季养生保健必须遵循“养收”的原则，以润燥益气和健脾、补肝、清肺为主，以清润甘酸为大法，寒凉调配为主要。

冬属阴，以固护阴精为本，宜少泄津液。冬日阳气肃杀，古人主张人们要“早卧迟起”。早睡以养阳气，迟起以固阴精。



人以天地之气生
辨阴阳，断病源

《素问·天元纪大论》曰："故物生谓之化，物极谓之变，阴阳不测谓之神。人的整个生命过程都处于"化"，即人体自身调节阴阳，从而使人体内外的阴趋向平衡。有化才有生，以"化"为中心，调节阴阳升降，所谓"四者之有，而贵守"，"不生不化，静之期也"。

中国的阴阳学说认为，阴阳存在于天地之间，"阴在内，阳之守也；阳在外，之使也。""积阳为天，积阴为地。阴静阳躁，阳生阴长，阳杀阴藏。阳化气，阴形。""故清阳为天，浊阴为地。地气上为云，天气降为雨。雨出地气，云出天气。而作为天地之间的人类，也不能脱离阴阳而独立存在，"人以天地之气生"，"夫人之阴阳，则外为阳，内为阴。言人身之阴阳，则背为阳，腹为阴。言人身之脏腑阴阳，则脏者为阴，腹者为阳。肝心脾肺肾五脏皆为阴，胆胃大肠小肠膀胱三焦腑皆为阳。"

不仅人体内要保持平衡，人与天地之间也是相互对应的："天有四时五行，生长收藏，以生寒暑燥湿风。人有五脏化五气，以生喜怒悲忧恐。故喜怒伤气，暑伤形，暴怒伤阴，暴喜伤阳。……喜怒不节，寒暑过度，生乃不固。重阴必阳，阳必阴。故曰：冬伤于寒，春必病温。春伤于风，夏生飧泻。夏伤于暑，秋必痎疟。秋伤于湿，冬生咳嗽。"

故此，阴阳平衡，也就是所谓健康的身体，既指的是人体内的阴阳平衡，也的是人和天地之间的阴阳协调一致。

因为各种原因，阴阳平衡被打破，人体便会不舒服，而恢复阴阳平衡，便是医所要做的。张仲景曾言："凡病，阴阳自和者，必自愈。"当然人体自身也具备种自愈能力，也就是西医所说的免疫力，但是当自身免疫力也不能恢复平衡时便需要外力来推动了。

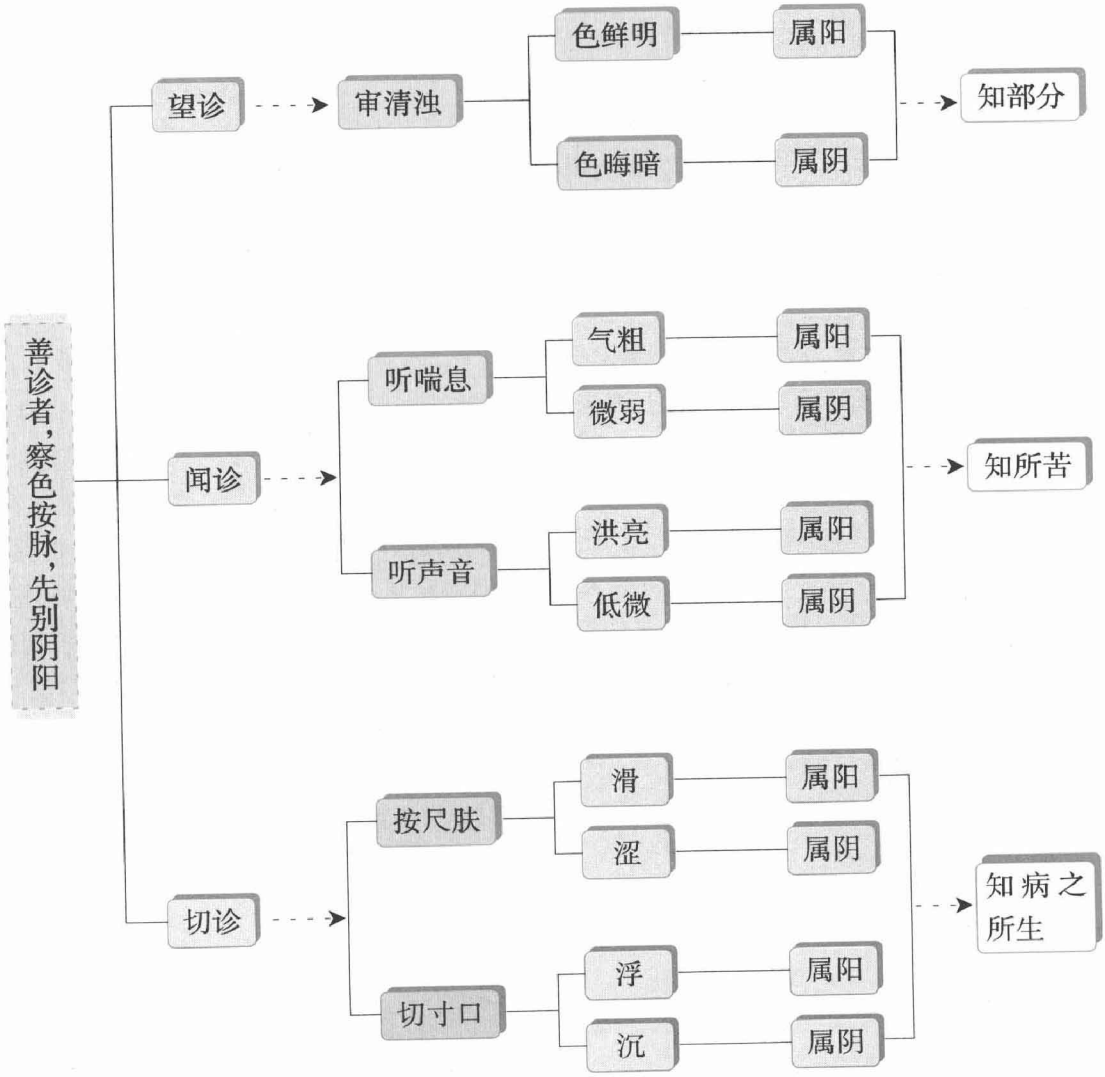
中医治病首先要诊，诊断正确，才可准确用药。而诊断首先要分清楚的还阴阳，"善诊者，察色按脉，先别阴阳。"治病也须首先明阴阳，"凡阴阳之要，阳乃固。两者不和，若春无秋，若冬无夏，因而和之，是谓圣度。故阳强不能密，阴乃绝。阴平阳秘，精神乃治，阴阳离决，精气乃绝。"

古代善医者往往通过望闻问切来察言观色，观察疾病的阴阳属性和症结在，对症下药，或用针灸等手段治疗疾病，最终使得阴阳平衡，疾病痊愈。

有这样一个案例，某年轻男子，皮肤油腻，在面部及背部生有"疖肿"多年

察言观色

“善治者治皮毛，其次治肌肤，其次治筋脉，其次治六腑，其次治五脏。治五脏者，半死半生也。”这说的是外邪致病由表及里由浅入深的发展趋势，病邪越深，越难治，因而高明的大夫须防微杜渐，早期诊治。



人体发病是因为各种致病因素，破坏了人体的阴阳平衡，因而便需通过察色、按脉、问诊、闻诊四种方式来收集疾病的资料，从而分辨清楚患者所患疾病。



“疖肿”不疼不痒，但持久不消，从红肿的疙瘩中挤出白色豆腐渣样分泌物，不如此，在此男子的胸背部也散落着多个豌豆大丘疹、脓疱、结节，按压脓头有波感，并可从其中挤出白色豆腐渣样分泌物，在皮肤油腻部位，还可见到白头和头粉刺。此男子经常感到胸闷、口干，精神也不是很好。西医认为此为“囊肿性疮”，并用四环素治疗，不过见效不大。在中医看来，这是粉刺。中医学认为，“粉属肺，皆血热郁滞不散所致”，而痤疮是由于肺胃血热上熏头面所致。此痤疮患不但有肺胃血热的表现而且还有肾阴不足、冲任失调或相火妄动的症状，治以阴降火，解毒活血，凉血活血。可服用中药白花蛇舌草、女贞子、旱莲草、紫草、地黄、鱼腥草各、黄柏、侧柏叶、紫花地丁、野菊花各、皂角刺等，外敷四黄散，降火，排外毒。此案例中，中医药方之所以能奏效，是因为其平衡了人体内的阴阳清肺火，散热去郁所致。

在中医看来，人体内的阴阳也需和天地相应，诸如“春捂秋冻”、“冬吃萝卜夏吃姜”，“上床萝卜，下床姜，不用医生开药方”等一些老祖宗传下来的谚语是其科学依据的。春天乍暖还寒，温度多变，上午还是暖阳高挂，下午可能就会飘雪花，如果脱去保暖的棉衣，在外面突然遭遇到这样的天气，人体多会出现感的症状。夏天人体的阳气在外，五脏六腑缺乏保护，内脏是最寒湿的，所以应吃热的东西，诸如性辛温的姜。而冬天，身体阳气充足，五脏六腑郁热，因而该吃清凉顺气的萝卜理顺气机。萝卜和姜都是寻常之物，只要在日常生活中注意多充即可，对身体也没任何副作用，是百姓日常保健的最好选择。

一旦人体出现不适，人可以通过“治”与“养”来使病体恢复。邹润安曰：“药，所以致生气于病中，化病气为生气者也。凡用药，取其禀赋之偏，以救人阴之偏胜也。”中医主要是借方药之力，触发机体内在的自我调节能力，正如《内经所说的“必养，必和，待其来复”。

讳疾忌医

1 在您的皮肤间有点小病，不医治的话，恐怕要厉害了。

2 我没有病。医生总喜欢给没病的人治病，拿来炫耀自己的功劳。



3 您的病已经到了肌肉里，不医治的话，会更加严重下去。

4 我没有病。

5 您的病已经到了肠胃中，不医治的话，会更加严重下去。

6 我没有病。

蔡桓公候发病的时候，已经对蔡桓公的病情无能为力的扁鹊只能逃到秦国去了。



如果病在表皮，用药物热敷便能够治好；病到了肌肉里，用针灸之法也能够治疗；而病到了肠胃里，用火剂也能够治疗；但是一旦病到了骨髓里，医生便无能为力了，只能靠老天来解决了。



扁鹊见蔡桓公的故事讲述的便是人病情的发展过程，由腠理而至肌肤，由肌肤而至肠胃，一时虽未造成彻骨之痛，但病情却仍在不间断地逐步发展，最终致使病情发生了致命的病变。经验丰富的医者往往在疾病刚刚露出苗头的时候便将其消灭在了萌芽状态，及时医治，防小病变大病。



察色诊脉，阴阳先觉

五态人和五行人

在《内经》中，根据阴阳分为五类人，即太阳之人、少阳之人、太阴之人、少阴之人、阴阳和平之人。而按照五行来分，又可分为金、木、水、火、土五行之人。照其性格特征，可知阴阳五态人和五行人，其实是五种相同类型的人。

在《内经·灵枢》中有两篇介绍人分类的篇幅，一篇是《通天篇》，一篇是《阴二十五人》。

《通天篇》中认为，人类按照阴阳属性可以分为阴性的人和阳性的人。而据阴阳的均衡与否，又可分为五类人，“盖有太阴之人，少阴之人，太阳之人，阳之人，阴阳和平之人。凡五人者，其态不同，其筋骨气血各不等。”（《灵枢·通篇》）

太阴之人，“贪而不仁，好内而恶出。”太阴之人表面上看是个谦谦君子，但只是表面现象，他们比较善于隐藏自己的真实感受，喜怒不形于色。他们虽然形比较高大，自命清高，但是却故作谦虚的姿态。为人比较自私，对得失很在意

少阴之人，“小贪而贼心，好伤好害”。少阴之人喜贪小利，且有很强的嫉妒心，对别人的荣誉则气愤嫉妒，易幸灾乐祸。少阴之人虽然貌似清高，不过行动令人生厌，这在他们行动上就能表现出来，站立时躁动不安，走路时身体前伏。

太阳之人，“志发于四野，举措不顾是非”。太阳之人，很自信，喜欢好高骛远爱表现，不过做事的能力和他的自信却成反比，往往草率了事，结果可想而知，对结果会死不悔改。在行为举止上，太阳之人，永远是昂首挺胸，妄自尊大。

少阳之人，“好为外交，而不内附”。少阳之人，做事比较谨慎，自尊心很强，过有点爱慕虚荣，喜欢四处交际而不喜欢脚踏实地地工作。他们在行动上喜欢头挺胸，把手背在身后，一幅领导的架势，也爱招摇显示其才能。

阴阳和平之人，“锐气藏于胸，和气浮于面，才气行于事，义气施于人”。这人也就是我们所说的君子，他们不慕名利，心无杂物，待人亲切有礼，即使是身高位，也从不会仗势欺人。他们往往心胸宽广，不为俗世所扰，以冷静睿智的态来面对尘世俗物，且举止庄重，令人不自由主地信任、尊敬。

《阴阳二十五人》中记载，根据人的脸形、体形、肤色、情感反应、性格静躁，及对季节气候的适应能力等方面的差异，将人分为木、火、土、金、水五大类型。然后又根据五音以及经络，气血反映在头面四肢的生理特征，将每一类型再分为五类，共为五五二十五型，统称“阴阳二十五人”。

阴阳五态人



气血

血浊气涩（阴阳不和）

面色黑，膝若屈，血浊气涩，阴阳不和。筋缓皮厚，贪而不仁，吝啬，城府深，奸诈不露。

治疗方法

此类型的人，多阴少阳，血液浓浊混沌，卫气运行不顺，阴阳二气不能调和，筋膜驰缓而皮肤厚实，可采用急泄法，使得凝滞的阴邪散去。



气血

易血脱气败（六腑不调）

行走如弓，肠胃不调，气血易虚，为人处世喜贪小利而内心残忍，好嫉妒。

治疗方法

少阴之人，阴气偏盛，阳气不足，胃大而肠小，因而足阳明经脉弱，手太阳经脉盛。



气血

气滑易脱（易狂暴死）

太阳之人，多阳少阴。身形高大，爱高谈阔论，不务实事，行事毛躁，粗心大意，还不知悔改。

治疗方法

此类型的人，多阳少阴。因而只可单泄其阳，但是如果泄阳过多，会使人因阳气外脱而发狂。而如果阴阳同时消耗，就会使人出现暴死或者是不知人事的情况。



气血

血在中气在外（经小络大）

立好仰，行好摇，习惯于两手放于背部，妄自尊贵，不知大体，务虚文而无真学。

治疗方法

此类型的人，阳多阴少。经脉细，而络脉粗，因而阴气弱。因而在治疗这类人时，须补阴血，泄阳气。如果仅泄除阳气，就会令阳气过快消散，而阴气仍然不足，疾病更不易治疗。



气血

气和血调

举止端庄，不为利欲引诱，识时务，同时能够与时俱进，待人谦虚谨慎，是很有德行的人。

治疗方法

此类型的人，阴阳之气协调，血脉平和。因而诊断时，须谨慎地观察其阴阳变化、邪正的虚实、外貌的迹象等来推断其病症。邪气亢盛者，易用泄法；正气不足的就用补法。



首先来看看五行人都具备什么样的特征。

金型的人，坚毅果断，有远见，善交际，有较强的组织性，但其缺点也因其则性强而被认为是刻板、固执，缺乏灵活。这类人往往比较自我，爱以自我为心，爱计较得失，对人的缺点往往不能包容，有尖酸刻薄之嫌。

木型的人，胸怀开阔、自信、善于外交，极易和人合作，这类人比较平稳，他虽有野心，但会控制在合理范围之内，不过分冒险。其缺点是有些不稳定，会时顶撞别人。

水型的人，就是是自然界的水，温柔婉约，能适应万物，为人处世以和为贵他们虽然心灵手巧，足智多谋，擅长艺术，但是容易自卑，爱哭，缺乏坚定和勇的意志品质。

火型的人，也正如燃烧的烈火一样，精力充沛，有自信心、进取心，富于冒精神，对一切都无所畏惧，勇往直前，喜欢向新的领域挺进。不过其缺点也是很显的，他们往往没耐心，好急躁，好斗，虚荣心也很强。

土型的人，为人踏实稳重，厚道，勤恳实干，就像土给人的感觉。这类人比现实，讲求原则性和组织性，合作力强，心胸宽广，具有较强的协调能力和控局力。但其缺点也正如不能随意移动的土一样，思想保守，沉闷呆板，反应迟钝，守常规。

综合上述的特点，比较后会发现，五态人是从人的性格、举止、品德上进行类，除了阴阳和平之人外，其他四种都是不健康的。五行人则是从人的体质上分的，但也受到其他因素的影响。如果说这两者之间存在着某种联系的话，经仔细对比会发现，太阴之人和水型人相近，而少阴之人对应的是金型人，太阳人对应的是火型人，少阳之人对应的是木型人，那阴阳和平之人便是土型人了。

五态和五行人都可从体型上来判断，不过在实际当中，在体型上很难判断我们需要结合其他的方面，诸如性格、气质、个性等方面，将一个人对号入座。晰地分析一个人的归属，将有助于我们更好地认识自己和他人的优缺点，处理际关系。认清了自己的归属类型，也可对症下药，改正自己的缺点，以便在生活工作中接人待物更加顺畅。

五行人的饮食特点

饮食养生必视人五态，“视其寒温盛衰而调之，是谓因适而为之真也”。个人体质不同，饮食要区别对待。



能耐受秋冬，不能耐受春夏，其体质偏燥，燥易伤津，饮食以清淡为主，切勿过冷过热。



能耐受春夏，不能耐受秋冬，此型人多风气，常会有心脑血管疾病，易吃细软易消化之物，避免辛辣刺激之物。



耐受春夏的温暖，不能耐受秋冬的寒凉。火型人阳气偏盛，所以要多保养心脏、养心安神，饮食宜清淡，多吃有生津止渴、富含纤维素的食物。



能耐于秋冬，不能耐于春夏。土型人湿气偏重，血运行偏缓慢，易形成血黏，饮食宜量小清淡，稀软易吸收。



能耐受秋冬，不能耐受春夏，水型人劳心多虑，易情绪低落、疲劳，常感腰酸背疼。饮食以适当增加热量，多食蔬菜、水果和肉类。

《阴阳二十五人》五行人分型

	体形	面色	头	面形	肩背	体腹	手足
金	方正	白	小头	方面	小	小腹	小
木	修长	苍	小头	长面	大	直身	小
水	圆满	黑	大头	面不平	小肩	大腹	动
火	锐隆	赤	小头	锐面	好	匀称	小
土	敦实	黄	大头	圆面	美	大腹	小



体质养生法（一）

阴虚体质、阳虚体质养生

中医认为，按阴阳理论，根据临床上的症候表现、脉象、舌苔等，可把人分为以下几种体质：阴虚体质、阳虚体质、气虚体质、血虚体质、阳盛体质、血体质、痰湿体质、气郁体质。各种体质特点不一样，养生方法也不一样。

※ 阴虚体质养生法

体质特点：阴虚之人，形体比较消瘦、面色潮红、宜口燥咽干、喜冷饮。明显特点是手脚心发热，此外少眠、便干、尿黄，在春夏两季备感不适。阴虚之人分肺阴虚、心阴虚、肾阴虚、肝阴虚几种。肺阴虚者，干咳少痰、潮热盗汗。心阴虚表现为心悸健忘、失眠多梦，腰酸背痛、眩晕耳鸣、男子遗精、女子月经量少则肾阴虚的表现，胁痛、视物昏花则是肝出了问题。

引发原因：经常熬夜会损耗阴气，女性的经、带、产也会耗血，从而引起阴虚情绪压抑，经常使用辛辣之物，会助长内火，损耗阴精。高血压、心脏病患者因药物原因往往也会阴虚。

引发的疾病：结核病、习惯性失眠、便秘、色斑、口腔溃疡、经期缩短、高血压高血脂、糖尿病、肿瘤。

养生原则：补阴清热，滋养肝肾，阴虚体质者关键在补阴，以滋养肝肾二脏为要

※ 阳虚体质养生法

体质特点：形体白胖或面色淡白无华、平素怕寒喜暖、四肢倦怠、小便清长、大便时稀、唇淡口和、常自汗出、脉沉乏力、舌淡胖。阳虚之人患病易从寒化、畏寒蜷卧、四肢厥冷、或腹中绵绵作痛、喜温喜按；或身面浮肿、小便不利；或腰脊冷痛、下利清谷；或阳痿滑精、宫寒不孕；或胸背彻痛、咳喘心悸；或夜尿频多、小便失禁。

引发原因：穿着清凉，不注意保暖，喜欢吃一些寒凉的食物，长期服用一些抗生素、减肥药、利尿剂以及激素类、清热解毒的药物，等等。另外，一些年轻人放纵欲望，在房事上不注意，这些都会加重阳虚症状。

引发的疾病：发胖、脱发、睡眠不佳、骨质疏松、风湿痹症、水肿、痛经、宫寒性功能下降、痤疮等症状，有些人受寒就会痛，这也是阳虚的表现。

养生原则：阳虚者关键在补阳。五脏之中，肾为阳气之根，脾为阳气生化之源，因而阳虚者关键在补肾、脾。

阴虚者的养生方法



精神

精神上应“恬淡虚无”，保持心境平和，少与人起争端，做事要有条理。生活上不可过度锻炼大量出汗，也不可多做爬山等损害关节的运动，房事上收敛，以避免伤精伤阴。

饮食

饮食上宜清淡，少食肥腻、油炸、燥烈、辛辣之物；可多吃些芝麻、小米、紫米、荞麦、蜂蜜、蜂胶、绿茶、瓜果、雪耳、木耳、甘蔗、马蹄、绿豆、百合、无花果、莲藕、苦瓜、兔肉、鹌鹑、鹧鸪、水鸭、白鸽、海鱼、海虾类、龟甲类、鲍鱼、海参、海蜇、海藻、发菜、干贝等滋阴清补之物。

用药

在用药上，首先区分阴虚类型，然后对症下药。百合固金汤可用于肺阴虚者，天王补心丸可用心阴虚者，而肾阴虚者宜服六味地黄丸，肝阴虚者宜服一贯煎。



一些滋阴的中药如白果、无花果、罗汉果、杏仁、菊花、西洋参、野生党参、野生灵芝、天冬、麦冬、桑椹子、女贞子、山茱萸、旱莲草、珍珠末、金钱龟等，也可用于日常饮食中。西洋参、蜂王浆泡蜂蜜是很好的补阴饮品。阴虚者尤其要忌服大寒大凉之物。

阳虚者的养生方法

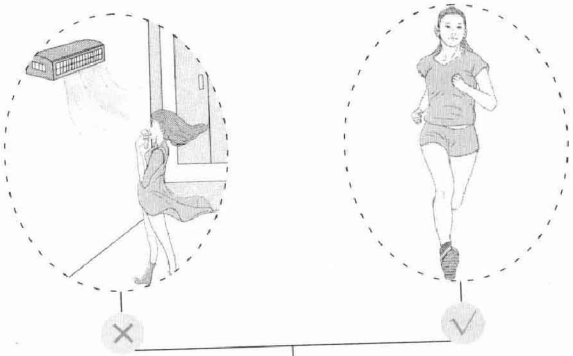
《黄帝内经》说，“肝气虚则恐”，“心气虚则悲。”中医认为，阳虚者往往情绪不佳，易于悲哀，因而在精神上要善于调节自己的情感，去忧悲、防惊恐。

饮食

在饮食上多食有壮阳作用的食品，如羊肉、狗肉、鹿肉、鹿尾巴、人参、冬虫草、鸡肉。“春夏养阳”，在夏天可以食鹿尾巴枸子汤。

药物

在药物选择上，偏心阳虚者，可用桂枝加附子汤；偏脾阳虚者，选理中汤。金匮肾气丸对偏肾阳虚者有很好的疗效，高丽参泡蜂蜜则针对的是心肝肾阳虚者。



阳虚者往往喜暖怕凉，在衣物上要注意保暖，少吹冷气、开空调，还要经常进行日光浴和体育锻炼。



体质养生法（二）

气虚体质、血虚体质养生

《庄子·知北游》讲："人之生，气之聚也。聚则为生，散则为死。"中医认为："聚则生，气壮则康，气衰则弱，气聚则亡。"血能生气，亦能载气。气血不足即中学中的气虚和血虚。气血不足的结果会导致脏腑功能的减退，引起早衰的病变

※ 气虚体质养生法

体质特点：形体消瘦或偏胖，易累，经常有气无力，面色发黄，口唇颜色淡，声低怯，非正常出汗，气短，呼吸清浅，脾胃不佳是其基本特征。气虚者的症状有：气短懒言，食少腹胀，大便溏泄，小便频多，男子早泄，女子白带清稀。

引发原因：经常熬夜，劳心伤脾，七情不畅，经常情绪不佳或者是暴怒，喜不喜动，经常卧床致使气滞，长期服用抗生素或者是清热解毒、消炎药等药物。淫，纵欲，久病，大病，长期节食也是引发气虚的重要原因。

引发的疾病：月经量少，且提前。落枕、皮肤瘙痒、反复感冒、发低烧、鼻咽癌高血脂、肥胖、内藏下垂、排泄有困难（尿多、汗多、大便次数多、月经量多、白多）、慢性炎症（慢性气管炎、妇科慢性病）、长色斑等症状。

养生原则：气虚则补气，肺主气，肾藏元气，脾胃为"气生化之源"，因此须意脾、胃、肺、肾的滋养。

※ 血虚体质养生法

体质特点：面色苍白或萎黄，唇色淡白没有光泽，经常掉皮屑，毛发干枯，指甲淡白，舌质发白，眼睛干涩，看东西模糊，心悸失眠，健忘多梦，手足发麻，月经量少。

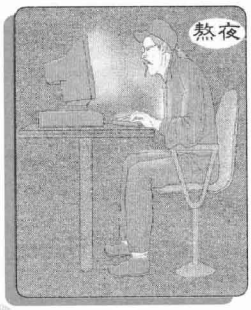
引发原因：大病、久病者，慢性消耗阳气阴液。脾胃差者，吸收功能差，气血化能力差。过度用脑，过度用眼，都会消耗肝血。因外伤、月经、流产或者其他慢失血症引起的失血。纵欲、饮食不节、暴饮暴食或者偏食都会引起血虚。女性偏的减肥也是血虚的元凶之一。

引发的疾病：血虚者脸色不好，严重者会影响后代，血虚的女子产下的孩易得多动症，还会偏食挑食。脱发、少白头、视力减退、神经性皮炎、瘙痒、失眠忘、头昏心悸、精神不振、四肢无力、性功能障碍、多动症、疝气、崩漏等症状都血虚者的表现。

养生原则：肝主藏血，心主神脉，血虚者应补养肝血，以养心神，同时益气生血。

气虚者的养生方法

气虚者，应补脾益肺，兼顾心肾，食用平和之物，忌寒凉、油腻或发物。





精神

气虚者在精神上应该自我调节，多做舒缓心情的运动，控制自己的情绪，陶冶情操，放松心情，保持心境平和。合理安排计划，有条不紊，不着急上火。

饮食

在饮食上，可常食红米、糯米、小米、紫米、大麦、山药、荞麦、马铃薯、大枣、蜂蜜、胡萝卜、香菇、鸡肉、鹅肉、兔肉、鹌鹑、牛肉、羊肉、狗肉、海虾、海斑鱼等补气之物。

穴位

在穴位上，经常按摩足三里穴，对气虚者很有裨益。此外还可做些气功锻炼来养肾补气。比如荡腿的动作，可活动腰、膝，益肾强腰。其具体做法是端坐，两脚自然下垂。向左右慢慢转动身体3次，然后两脚悬空，前后摆动十余次。

血虚者的养生方法



可常食桑堪、荔枝、樱桃、蜂皇浆、松子、腰果、乌豆、芝麻、黑木耳、菠菜、胡萝卜、乌鸡、鸡子、羊肉、鹿肉、牛尾、羊肝、甲鱼、海参、鳗鱼、野生黄鳝等食物。当归补血汤、四物汤或归脾汤是很好的补血的方子。八珍汤、十全大补酒或人参养荣汤，是气血两虚者的很好选择，可在医生的指导下，长期服用。



气虚、血虚、阴虚

气虚、血虚、阴虚都和血液有关，但是其症状也有细微不同。

气虚 —— 脾胃气虚可引起血虚 —— 血虚 —— 阴虚也会有缺血的症状 —— 阴虚

气虚者元气不足，表现为懒散无力，头晕气短，腹胀便溏。气虚者与血虚、阴虚相比，气虚不缺水。

血虚者面色苍白，手足麻木。血虚与阴虚相比，血虚无内热。

阴虚者皮肤干燥，手足发热，口唇发红，有内热。



体质养生法（三）

痰湿体质、湿热内蕴体质养生

"百病皆由痰作祟。"现代人不合理的生活习惯是痰湿体质的重要诱导因素，湿热内蕴的体质也是由于现代人抽烟喝酒等不良习惯所导致的，致使体内的湿热无法正常排出，积成内毒。这两种体质的人，须改变生活习惯，调理内分泌，可远离疾病。

※ 痰湿体质养生法

体质特点：痰湿体质者最典型的特征是形体肥胖、嗜睡不醒、皮肤油腻。嗜肥甘，慵懒体怠，身重如裹，反应迟钝，胸闷咳喘，出汗多或者无汗，小便混浊起沫，便溏，不喜喝水，喝水容易腹胀，女子月经量少或迟，甚至闭经。四肢浮肿，之凹陷。关节疼痛重、肌肤麻木、妇女白带过多等症状也是痰湿体质者的特征。

引发原因：脾、肺、肾三脏对人体的水液有很好的调节作用，如果缺少运动并且生活习惯又不良，极易使水液无法排出，形成痰湿体质。久坐，且坐姿不良再加上空气污染会伤肺。饮食不节，暴饮暴食，爱吃寒凉甜腻食品，发怒、熬夜、酒会伤脾。口味偏重，食盐过多会伤肾、伤脾。

引发的疾病：肥胖、高血压、高血脂、冠心病、脑血管疾病、糖尿病、痤疮、病、月经不调、哮喘、气管炎都有可能是痰湿体质引起的。

养生原则：痰湿是由气虚引起的，单纯的食疗，疗效不好。治疗痰湿，需从脾胃入手，用中药治理，配以药膳。

※ 湿热内蕴体质养生法

体质特点：湿热内蕴体质的人脾气暴躁，面色发黄发暗，皮肤油腻，易生疮，眼睛有红血丝，唇红齿黄，常口苦、口干、口臭，体味大，汗味大，大便燥结或滞不爽，臭味难闻，小便黄赤。女性带下多，色黄，外阴骚痒（非滴虫感染）。

引发原因：先天遗传，肝胆脾胃功能失调，吸烟，喝酒，熬夜。滋补不当，滋过分。长期情绪压抑，携带肝炎病毒，长期生活在湿热环境中。

引发的疾病：脂溢性皮炎、痤疮、体臭、女性带下病、膀胱炎、尿道炎、肾盂炎、痔疮、皮肤病（体癣、脚癣，股癣，皮癣等）、黄疸、经常性筋骨肌肉疲劳。

养生原则：湿分内湿和外湿。外湿困脾使得内湿横生，调理内湿从脾胃入手湿热体质不易大补，可选一些清热凉性的食物药材清热解毒，除湿通络。

痰湿者的养生方法



痰湿者不宜居住在潮湿的环境里。因体型多肥胖，应长期坚持体育锻炼，如散步、慢跑、球类运动、游泳、武术、八段锦、五禽戏以及各种舞蹈。

饮食

在饮食上，宜清淡，少饮酒，食勿饱。多吃些蔬菜、水果，可在平时生活中有意识地食用一些具有健脾利湿、化痰祛痰的食物，如白萝卜、荸荠、紫菜、海蜇、洋葱、大蒜、枇杷果、桔子、白果、雪梨、扁豆、薏仁、红小豆、蚕豆、陈皮、杏仁、无花果等。



用药

在药物方面，因肺生痰的，可用二陈汤；因脾生痰者，可选六居子汤或香砂六君子汤；因肾生痰者，金匮肾气丸是最好的选择。

风寒感冒引起的咳嗽气喘，可用野生党参、五味子、紫苑、款冬花、连皮杏仁、陈皮。

风热感冒引起的咳嗽气喘，可用野生松贝、陈皮、蜂蜜。痰湿之人易患乳腺增生或骨质增生，因而忌用滋腻之物如燕窝等。

湿热内蕴体质的养生方法



在精神上，注意放松精神，常听音乐，做舒缓的动作。

想要在根本上截断产生湿热的源头就要少吃甜食，忌辛辣刺激，戒烟酒（酒是湿热之首，切记不能饮酒），忌熬夜。

穿着清爽，忌潮湿的环境。一些祛湿的食物如绿茶、花茶、绿豆、冬瓜、丝瓜、赤小豆、西瓜等可以常吃。还可适当的刮痧，拔火罐。经常按摩曲池穴，也可以起到疏风解表、清热利湿的作用。

治疗湿热的药膳

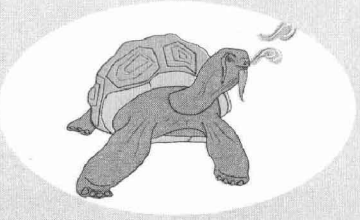
土茯苓草龟汤

材料：草龟 1 只、鲜土茯苓 100g，茯苓 50g，瘦肉 100g，姜、葱适量。

做法：

1. 瘦肉切块，土茯苓切片。然后在锅里烧水，水烧开了之后，把草龟、瘦肉用中火烫煮 5 分钟，除去腥血，捞出即可。

2. 接着把草龟、鲜土茯苓、茯苓、瘦肉、生姜、葱都放入砂锅中，水适量，加入料酒，大火烧开，改中火后再炖大约 2 个小时，加入适量食盐，即可食用。





体质养生法（四）

血瘀体质、气郁体质养生

“痛则不通，通则不痛”。血瘀是因为人体内的气血运动不通畅所致，气郁是情志不畅所致。血瘀和气郁都需化解，血瘀须活血化瘀，气郁须疏解开导。

※ 血瘀体质养生法

体质特点：血瘀是因为人体内血脉淤积造成的，表现为刺痛、淤青和面老。类人，头发干枯，头痛，眼浑浊，有血丝，面部有小丘疹或结节。口唇色暗，皮肤燥、瘙痒。某些部位常出现淤青。而且他们面部呆板，精神抑郁，健忘，常心烦怒。吐血、便黑、腹内有积块，妇女痛经、崩漏等都可能是因为血瘀引起的。

引发原因：有先天的，也有后天的。长期的精神抑郁，长期服药，久病不愈，活的环境寒冷以及创伤都可能促成血瘀体质。

引发的疾病：血瘀体质会引起肥胖并发症、消瘦、月经不调、痛经、黄褐斑、心病、偏头痛、抑郁症、中风、肿瘤等病症。此外，癫狂、闭经、脑血管病、糖尿病、硬化、皮肌炎、红斑狼疮等症状也与血瘀体质有关。

养生原则：俗话说“通则不痛，痛则不通”。因而治疗血瘀主要是活血化瘀，持良好的心情，使全身的阳气畅通，气血运行正常。

※ 气郁体质养生法

体质特点：气郁体质者形体消瘦或偏胖，面色苍暗或萎黄，舌淡红，苔白，痛眩晕，睡眠不好，胃脘胀痛，泛吐酸水，大便泄利不爽。若生病，会胸胁胀痛或痛。女性多乳房小腹胀痛，月经不调。气郁体质者多性格内向，少言寡语，自卑，唉声叹气，抑郁寡欢，有的则敏感多疑，急躁易怒。

引发原因：气郁体质的形成，有些是先天的，母亲如果在怀孕时，郁郁寡欢孩子多会是气郁体质。幼年的巨大打击，成年的工作压力都会是气郁体质的因。长期的抑郁不得志也会形成气郁体质。

引发的疾病：气郁会使人体内的水、气、血运行不畅，多会衍生一些慢性病诸如抑郁症、失眠症、月经不调、痛经、慢性咽炎、慢性肝炎、慢性胃炎、胆囊炎、肠炎、甲亢等。

养生原则：气郁者主要是气机郁滞。肝主疏泄，因而治疗气郁当理气疏郁，时注意调理脾胃。

血瘀体质者养生方法

精神

血瘀体质者在精神调养上，要培养乐观的情绪，父母要从小加强对孩子乐观精神的教育。对于老年人，后辈要经常探望，排解其心中的郁闷。

血瘀体质者自己要培养多方面的兴趣爱好，多交朋友，疏解精神压力。多做有益于心脏血脉的活动，如各种舞蹈、太极拳、八段锦、动桩功、长寿功、内养操、保健按摩术等，以助气血运行。



用药

桃仁、藏红花、发菜、慈姑、黑豆、黑木耳等具有活血祛瘀作用，血淤体质者可有意识地食用。醋、蜂蜜、蜂花粉、蜂胶也可常吃。

此外，活血养血的药物，如人参、丹参、川芎、当归、藏红花、田七、益母草、琥珀、降香、玫瑰等，可在医生的指导下食用。



治疗痛经的小窍门

1 将老姜削成薄片（姜皮一定要保留），尽量多几片，几勺红糖，可以再加一点红枣和桂圆。用沸水泡姜茶喝，趁热喝下去才有效。此茶可反复泡。

2 用十余枚山楂去核，用榨汁机打碎。将打碎的山楂和水混合煮沸，最后加入红糖便可饮用。把此饮品在经期前的几天当茶饮用，可缓解不适。

气郁体质者的养生方法

气郁体质的人性格内向，精神常抑郁。《内经》言“喜胜忧”，因而气郁体质者当主动寻求快乐，多参加社会活动，多听轻音乐，多读积极的书籍，以培养开朗、豁达的意识。良好的心态是气郁人养生的重中之重。气郁体质的人可主动发泄，把内心的不满郁闷用行动发泄出来，如大喊、喝酒、哭泣等方式。经常按摩太冲穴和阳陵穴，也可缓解气郁。

在食物方面，气郁者应食一些行气的食物，如西洋参、佛手、橙子、陈皮、荞麦、韭菜、茴香、大蒜、玫瑰等。在平时可适量饮酒，以活动血脉，提高情绪。少吃草莓、柠檬等酸涩之物，以及辣椒、花椒、胡椒等辛辣之物，冰镇食品也尽量少吃。

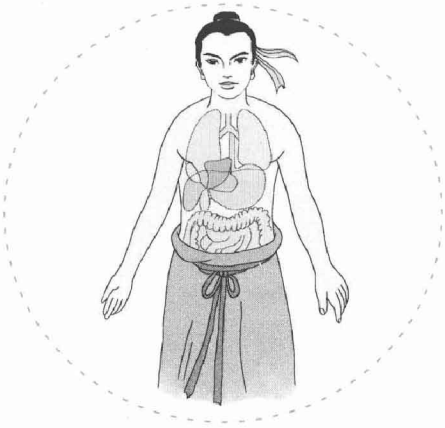


治疗气郁者，当从解郁积、补肝血入手，解郁积可用丹参、桃仁、红花、参三七、柴胡等药物，补气血当用何首乌、白芍、当归、枸杞、阿胶等物。在中成药方面，可选用逍遥丸、柴胡疏肝散、气郁汤、七气汤、越鞠丸、木香调气散等药物。

第3章

《内经》中的藏象学说

五脏六腑蕴生机



藏象学说是中医基础理论的核心内容。中医认为，人体体表和内脏之间存在着莫大的关联，其中象是藏的外在反映，藏是象的内在本质，正如《灵枢·本藏》所言："视其外应，以知其内脏。"在生理上，中医认为肝开窍于目，肾开窍于耳，脾开窍于口，肺开窍于鼻，心开窍于舌等，眼、耳、鼻、舌、口、尿道等九窍与五脏之间也存在着类似的关系。而筋、骨、肌肉、皮毛、血脉与五脏之间也存在着联系。可见，五脏的好坏直接关系着它们的正常与否。



本章图版编目

五脏循环系统 / 81
五脏主导全身生理功能 / 83
人体的发动机——心 / 85
心与五脏的关系 / 87
相傅之官 / 89
肺的循环系统 / 91
肾为先天之本 / 93
肾病的判断 / 95
肝的循环系统 / 97
食补养肝 / 99
肝胆相照 / 101
脾的主要生理功能 / 103
养好脾胃 / 105
养好脾胃 / 107
小肠主受盛和化物 / 109
三焦的划分 / 111
膀胱的贮尿和排尿功能 / 113
十二时辰养生法 / 115
身体求救信号 / 117



视其外应，知其内脏

藏象学说

藏象学说是通过对人体生理、病理现象的观察，进而研究人体脏腑的生
功能、病理变化及脏腑之间相互关系的学说。藏象学说是中医基础理论的核
内容，是在医学实践的基础上和阴阳五行学说的影响下形成的。

※ 什么是藏象？

《类经》曾言："象，形象也。藏居于内，形见于外，故曰藏象。"这里的藏指的
人体的内脏，而象则指的是外在的生理、病理现象。藏象互为表里，密不可分。

在藏象学说中，脏腑是其基础。所谓的脏腑指的是人体内的内脏，按生理
能分为三类，脏、腑、奇恒之腑。脏指的是心、肺、脾、肝、肾，这就是"五脏"。

它们的主要功能是化生和贮藏精气以及由气转化的血、津液等。

腑指的是胆、胃、小肠、大肠、膀胱、三焦，也就是通常称的"六腑"。其共同
功能是"传化物而不藏"，即饮食的受纳、传导、变化和排泄。

《素问·五藏别论》说："所谓五藏者，藏精气而不泻也，故满而不能实。六
者，传化物而不藏，故实而不能满也。所以然者，水谷入口，则胃实而肠虚；食下
则肠实而胃虚。故曰，实而不满，满而不实也。"这说的是脏腑的生理功能，不过
是临床治疗的一种指导。诸如脏病多虚，腑病多实；脏实者可泻其腑，腑虚者可
其脏等。

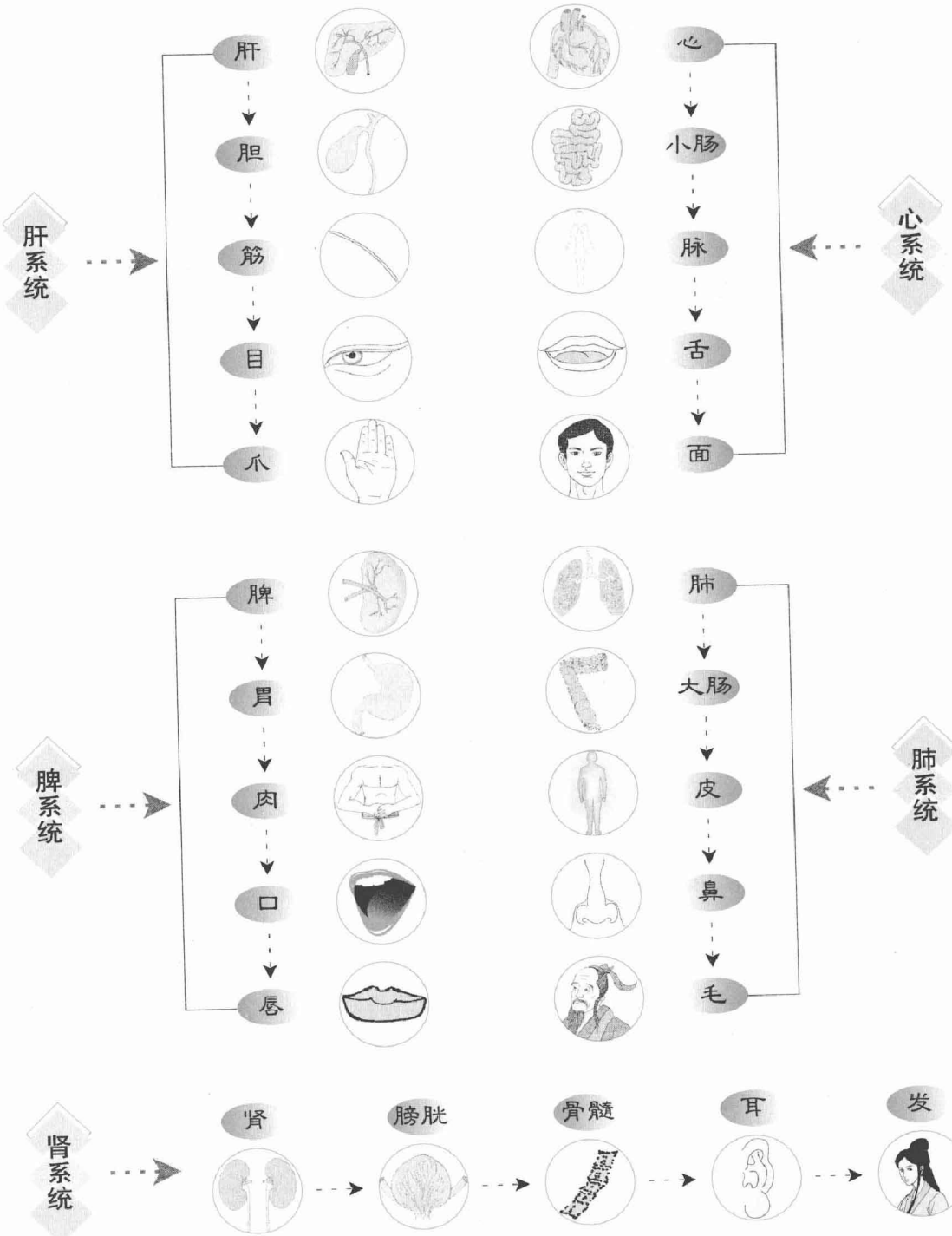
奇恒之腑，即脑、髓、骨、脉、胆、女子胞（子宫）。在《素问·五脏别论》中说："
髓骨脉胆女子胞，此六者地气之所生也，皆藏于阴而象于地，故藏而不泄，名曰
恒之腑。"之所以说是奇恒之腑，是因为其"形似腑"，它不与水谷直接接触，是
个相对密闭的组织器官；"功同脏"，它还具有脏的贮藏精气的作用，正是似脏
脏似腑非腑，因而称为奇恒之腑。

藏象学说的形成来源于古代的解剖知识和长期对人体生理、病理现象的
察，以及长期的医疗实践。比如最常见的感冒，多是着凉，进而出现鼻塞、流涕、
嗽等症状，医者从而总结出人体的皮毛、鼻和肺之间存在某种密切的联系，也
是说人体的内脏及人体体表之间是有联系的。这在《内经》中有充分的论述。

经过长期的医疗实践，《内经》认为：心，其华在面，其充在血脉，开窍于
肺，其华在毛，其充在皮，开窍于鼻；脾，其华在唇四白，其充在肌，开窍于口；
其华在爪，其充在筋，开窍于目；肾，其华在发，其充在骨，开窍于耳和二阴。从
述可知，五脏把全身的器官、形体诸窍都纳入了自己的系统。这样便形成了藏

五脏循环系统

藏象学说以五脏为中心，通过经络系统，将人体所有的组织器官都联系起来。





学说以五脏为中心的整体观。

不但五脏六腑和人体的其他器官形成了一个整体，五脏和六腑之间在生上也存在着某种匹配。按阴阳的观点，五脏属阴，六腑属阳。阴阳相为表里，心小肠、肺与大肠、脾与胃、肝与胆、肾与膀胱以及心包与三焦相为表里。

在藏象学说的整体观中，五脏还和人的精神有密切的关系。我们知道，在代西医学中，人的精神思维活动主要是由大脑控制的，但在中医来看，五脏的理活动也和人的精神状态有关。中医认为，五脏的生理活动能够统率全身整体生理功能，大脑的生理活动正常与否与五脏有很大的关系。一旦五脏的功能出异常，便会直接反应在人的精神活动中。因而，《素问·宣明五气篇》中才言道："藏神、肺藏魄、肝藏魂、脾藏意、肾藏志。"当然，《内经》也没有忽视大脑的作用，只是更深入地分析人的精神活动所受到的各种影响。

比如有这样一个病例。有一个年轻人，整日睡不醒，一天二十四个小时，通要睡十五六个钟头。即使是睡这么长时间，身体也不是很舒服，而且还是一副睡饱的样子。起来走动一下的话，呆会儿又想睡了。每天昏昏欲睡，没有精神，常生活都受到了影响。这个年轻人的大便也不规律，大便不成形，排便排不干净还黏黏的，黏在便池上冲不下去。他的症状概括而言就是大便不爽，身重乏力，易困倦，久睡不醒。

上述的病例是典型的痰湿症状，这和患者所处的环境和饮食习惯有很大关系。患者身处南方潮湿的环境，还喜欢吃辛辣和甜食，这样便造成了体内的气加重，困住了脾胃，形成了痰湿的环境，体内的代谢物无法正常地完全被排体外，代谢物在体内越积越多，长期以往，代谢就会出问题，出现一些代谢综征，诸如高血脂、高血压、高血糖、糖尿病、高尿酸血症等等，更严重的还会引发些心脑血管的疾病，比如中风、冠心病等。这种症状不得不引起大家的重视，但这并不是不可治疗的，通过中医的治疗、调理，只要去除体内的湿气，这种体质全可以恢复正常。

上述的病例充分说明藏象学说是一个整体观，人体中的各种病症在脏腑都有所表现，医者可根据这些病症由表及里、由浅及深地追寻出病源，对症下药解除疾患，使人体恢复健康。

五脏主导全身生理功能

中医认为，五脏的生理活动能够统率全身的生理功能，一旦五脏的功能出现异常，便会直接反应在人体的精神活动中。

好困啊，还想睡……



这是因为他体内脾胃为湿气所困，因而体内的代谢物无法完全排出体外，代谢物越积越多最终引发很多疾病。

患者身处南方潮湿的环境，还喜欢吃辛辣和甜食，这样便造成了体内的湿气加重，困住了脾胃，形成了痰湿的环境。患者的典型症状是“脾胃受湿，沉困无力，怠惰嗜卧”(《丹溪心法·中湿》)，大便不成形，且黏黏的，粘在马桶上不易冲下去。

健脾利湿的药膳——芡实莲子薏仁汤

原料：排骨 500g、芡实 30g、莲子 20g、薏仁 30g、陈皮 5g、姜 1 块。

做法：

1.首先把芡实、莲子、薏仁清洗干净。

2.把排骨剁成小块，用开水焯一下。

3.最后把所有的原料(排骨、芡实、莲子、苡仁、陈皮和姜)全倒进砂锅里。大火煮开后，改用小火炖两个小时，最后放点儿盐，便可以食用了。

健脾利湿的方法很多，除了食疗之外，也可以用按摩的方法。小腿上有个丰隆穴，按摩此穴位不但可以祛湿，还可以减肥。丰隆穴在小腿上，首先找到腿外侧膝眼和外踝连线的中点，与这个中点平行，小腿胫骨前缘外侧 1.5 寸(约是两指宽)处便是丰隆穴，每天按压几分钟，便可祛除体内的湿气，振奋精神。





君主之官，神明出焉

心者

“心者，君主之官也，神明出焉。”这句话说的就是心脏相当于君主，是统
五脏六腑的，为十二宫之主。人的精神和思想意识多出于此。

西医中所讲的心指的是心脏，心脏位于胸腔，形状圆而尖长，似倒垂的未
莲蕊。心脏之外有心包，即胸口的部位，也就是道家所谓的“中丹田”、“黄庭”。

《内经》认为“心主神明”，人的很多的情绪便是和心相关的，比如心情紧张
会感觉胸口压抑，喘不过气来；愤怒时，就会心加速跳动；心情愉快时，便会觉
心胸敞亮开阔。因而中医说“心主神明”，这从另一方面说出了心和脑的关系。

《内经》云：“心者，五脏六腑之大主也，精神之所舍也。”此话说的是心为五
六腑的主宰，是人的精神、神经活动的中心。在《内经》看来，心的生理功能是主
脉和主神志。

依照现代医学的发展观点，我们知道，血液的运输须依靠心脏的勃起动力
在中医看来，心的气即心气充沛，才能维持正常的心力、心率和心律，血液才能
常地运行，周流不息，营养全身。当然血液的正常运行不但是心脏的问题，血液
沛，血脉通畅也是十分重要的因素。心，其华在面，这句话说的是在面色上也可
断血脉是否通畅。血脉健康者，面色红润光泽，相反，面色灰暗，唇舌青紫。胸部
常感到憋闷和刺痛的人往往在血脉上出了问题，这时便需要注意到医院检查
脏方面是否出了问题。

《素问·移精变气论》言“得神者昌，失神者亡”，这句话说的是神的重要性。
医学将人的精神、意识、思维活动归属为心的功能。《灵枢·本神》曰：“所以任物
谓之心。”说的是心具有接受外来信息的作用，《类经》也有类似的言论，“心为
腑之主，而总统魂魄，并该意志，故忧动于心则肺应，思动于心则脾应，怒动于
则肝应，恐动于心则肾应，此所以五志唯心所使也”，“情志之伤，虽五脏各有
属，然求其所由，别无不从心而发。”因此，中医认为，如果心的生理功能正常，
就会精神饱满，思维敏捷，神志清晰，对外界信息的处理灵敏；相反，人的思维
会异常，失眠、多梦、健忘、精神萎顿、反应迟钝、狂妄躁动、哭笑无常，重者甚至
昏迷，不省人事。

因而，一旦有心悸、气极、胸闷、胸痛、昏厥、小便次数增多等症状，便须注
是否是心脏方面出现了问题。而小儿的口唇青紫尤其要加以重视，一旦发现幼
嘴唇、手指、脚趾甲青紫，安静时颜色较淡，活动、哭闹后颜色加深，便须到医院

人体的发动机——心

心分为有形之心和无形之心，也就是血肉之心和神明之心。藏象学说认为心的生理功能，不仅包括心、血、脉在内的完整的循环系统，也包括主宰精神、意识和思维的活动。《素问·六节脏象论》言："心者，生之本，神之变也，其华在面，其充在血脉。"



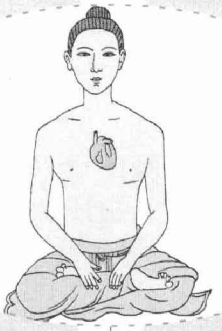
正常表现：面色红润，精神饱满。

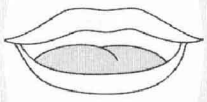
异常表现：面色灰暗，唇舌青紫，胸部经常感到憋闷和刺痛。

正常表现：脉象和缓有力。

异常表现：脉细弱或节律不整。







正常表现：舌质红润、柔软，味觉正常。

异常表现：舌质淡白、发红、糜烂；紫暗或有瘀斑、瘀点。

正常表现：精神振奋、神志清晰、思考敏捷。

异常表现：失眠、多梦、健忘、精神萎顿、反应迟钝，狂妄躁动，哭笑无常。



正常表现：汗为心之液，运动或高温之后正常出汗。



异常表现：大汗淋漓，出汗时心悸气短、神疲乏力。



检查是不是患有先天性心脏病。

心开窍于舌，在志为喜，在液为汗。

舌主司味觉，表达语言，味觉正常和语言的流利表达都依赖于心的血脉和神志功能的正常。舌质红润、柔软，味觉正常，语言清晰是心生理功能正常的表现，一旦出现舌头僵硬、话语不流利或者是失语的状态，医者多从其心脏系统的生理功能入手来进行治疗。

藏象学说认为，外界环境的刺激可以引发人的情志变化，而情志是由五脏的生理功能衍生的。《素问·天元纪大论》称“人有五脏化轮五气，以生喜、怒、思、忧、恐”，而心主喜。

《素问·举痛论》说：“喜则气和志达，营卫通利。”这说的是喜对身体好，有益于心主血脉等生理功能。不过凡事皆是过犹不及，《素问．调经论》言：“神有余则笑不休，神不足则悲。”说的便是心主神志的功能如果太过，会使人喜笑不止，但不足又会使人生悲。同时，因为五脏是互通的，其他的情志如怒、思、忧、恐也会伤害到心。

心，在液为汗，汗与血同源，因而有“汗乃心之液”的说法，中医认为出汗过多或发汗过多，易损伤津液、耗散心气，出汗适量可排毒养颜，但一旦出汗过多，伤多会出现心悸气短、神疲乏力等症，重症甚至会肢冷亡阳，特别是在秋季尤其要注意这一点。

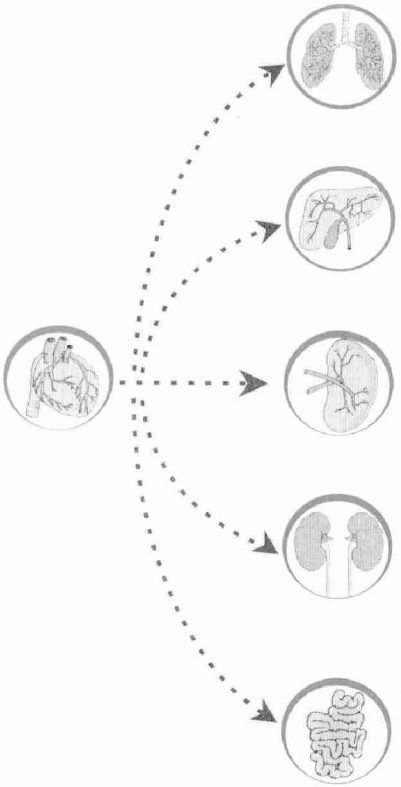
那应该怎样养护心脏呢？

按阴阳五行学说来说，夏季属火，而火气通于心。所以，夏季的炎热是对心的最大考验。炎热的天气易令人心浮气躁，心神不宁，这便会加重心脏的负担，诱发疾病。因此，养心在夏季来说是至关重要的。

心是人体最累的器官，昼夜不停。夏季温度较高，血液循环加速，还易引起血液浓缩及血液黏稠度增高等问题而加重心脏负担，因而夏季需好好保护心脏。在高温的夏季，养心首先要调整心态，心静，俗话说心静自然凉。静，便可让人的心沉静下来，摒除贪念，心态平和。不大喜大悲，自不会过喜伤心。静可宁神，心跳慢下来，呼吸正常，心脏才能正常运作。所以，夏天要减少活动强度、避免高温环境，听音乐、看书、钓鱼、打太极拳等可以帮助心沉静下来，但也不可整日待在空调房中。

清淡的饮食也可养心，可多吃些茯苓、莲子、百合、小枣等安神之物，养阴生津的藕粉、银耳、蜂蜜、西瓜、梨、芝麻、豆浆、藕、核桃、花生、鸭肉及清热解毒之物如苦瓜、绿豆等都可多吃些，少吃葱、姜、辣椒、胡椒等辛辣发散之物。

心与五脏的关系



心主血，肺主气。血虽由心所主，但必须借助肺气的推动；而积存于肺内的宗气，也须借助心脉，才能到达全身。

肝是贮藏血液的一个重要脏器。心血旺盛，肝血也就充盈；心血亏虚，则会肝血不足。肝血不足会致使手足拘挛、抽搐，出现心烦失眠，头晕，肢体麻木，女人会月经不调。可多食些动物肝脏、菠菜等舒肝养血之类的食物。

心主血，脾统血。脾胃为气血生化之源，脾气旺盛，气血充盈。如脾气虚弱，会致使心血亏虚。而思虑过度，损耗了心血，也会影响脾的正常运行。

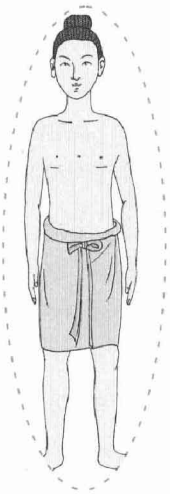
心属阳，性属火。肾属阴，性属水。正常情况下，心阳不断下降、肾阴不断上升，上下相交，阴阳相济，称为“心肾相交”或“水火相济”。一旦失衡，就会出现心悸、失眠、健忘、多梦、遗精等“心肾不交”的症状。

心与小肠通过经脉的络属构成表里关系，二者经脉相联，故气血相通。故二者在病理上互相影响，如心火过旺，除口烂、长舌疮外，还会在小肠上有所表现如出现小便短赤，灼热疼痛等症状。而小肠有问题，会出现心烦，舌尖糜烂等症状。

小知识

“膻中”，是包在心脏外面的包膜，具有保护心脏的作用。“膻中者，臣使之官，喜乐出焉。”所谓“膻中者”，是指人体里边很特殊的一条经络——心包经，即心包和三焦，这是在五脏之外，中医里边加出来的一个脏器。膻中穴在两乳的正中间，是人体非常重要的一个穴位。在经络学说中，手厥阴经属于心包络，与手少阳三焦经相为表里，故心包络亦称为脏。但在藏象学说中，认为心包络是心之外围，有保护心脏的作用，外邪侵袭于心，心包络先受侵袭。《灵枢·邪客》说：“心者，五脏六腑之大主，精神之所舍也，其脏坚固，邪弗能容也。容之则心伤，心伤则神去，神去则死矣。故诸邪之在于心者，皆在于心之包络。”

膻中可调节人体全身的气机。现在人的压力都很大，膻中易堵塞，一旦堵塞，人身体便出现问题。在日常生活当中，大家可经常梳理、按摩膻中这个地方，用大拇指往下捋即可。按按膻中就可使气机顺畅，烦恼减轻，同时对女性的乳腺、呼吸、消化、心血管等系统疾病都有辅助作用。





相傅之官，治节出焉

肺者

“肺者，相傅之官，治节出焉。”（《灵兰秘典论》）“相”即宰相，“傅”即师傅，这句话可理解为，肺是君主之官心的师傅，一国之相。作为一国之相，其统筹全身的能力，即通调水道是非常重要的。

肺位于胸腔，有两叶，左右各一。据现代解剖的位置来看，肺所居位置比心高，相傅之官之称，当之无愧，因而也称其为“华盖”。同时肺叶娇嫩，通过气道、部与外界相联系，易直接被外邪侵袭，故又称“娇脏”。

《内经》认为肺主气、司呼吸，主宣发肃降，通调水道，朝百脉而主治节。

所谓的肺主气，指的是肺主呼吸之气和主一身之气。主呼吸之气，是指肺节人体内气体的新陈代谢。主一身之气是指肺有主持并调节全身各脏腑组织官之气的作用。

肺所产生的气即是宗气，《内经》言肺为宗气之化源，肺吸入的自然界清气饮食物中的水谷精气生成宗气。《灵枢·邪客篇》称“宗气积于胸中，出于喉咙，贯心脉，以行呼吸焉”，可知人体呼吸、气血的运行、心搏的强弱等都与肺气有关

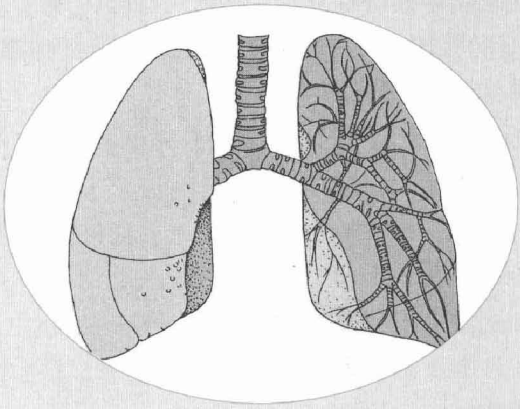
所谓的肺主宣发，是指肺气具有向上、向外发散的生理功能，此功能可以除体内的浊气，而将卫气、津液和水谷精微散布全身。肺的肃降的功能可以将入的外界之气即清气和脾转输来的津液和水谷精微向下布散，同时将呼吸道的异物排除体外。肺的宣发和肃降，实际上是利用肺气给身体补充能量，同时体内的浊气和肺、呼吸道内的异物清除出去。宣发和肃降功能是相互配合的，果失调，就会出现咳嗽、喘息、胸闷等症状。

肺的通调水道功能是指肺的宣发和肃降对于体内的水液代谢起着疏通和节的作用。主要体现在下述两个方面：一是肺气宣发，不但将津液和水谷精微散于周身，而且调节毛孔的开合，调节汗液的排泄。二是肺气肃降，可将体内的液不断地向下输送，经肾和膀胱的气化作用，生成尿液而排出体外。《内经》认全身的水液皆由肺气推行，一旦肺气的功能出现障碍，水液停聚就会出现生痰小便不利、水肿和痰饮等症状。

肺朝百脉、主治节说的是全身的血液由经脉而聚会于肺，通过肺气的动力布全身。《素问·经脉别论》说：“食气入胃，浊气归心，淫精于脉，脉气流经，经气于肺，肺朝百脉，输精于皮毛。”肺和血脉运行关系密切，它通过调节呼吸进而节全身气、水液、津液的输布、运行和排泄，这也是所谓的肺主治节，实际上是

相傅之官

所谓相傅之官，意指肺的统筹调节全身的气及通调水道之功。《内经》认为肺主气、司呼吸，主宣发肃降，通调水道，朝百脉而主治节。



肺部结构图

1

肺为呼吸的重要器官，呈海绵状，由肺内的各级支气管、肺泡、血管及淋巴管等组成

2

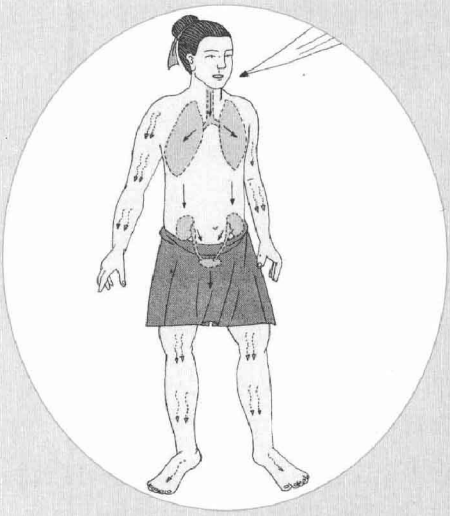
肺位于胸中，上通喉咙，一对，分列在左右。因为肺是人体脏腑中位置最高的，故有“五脏之华盖”之称。肺叶比较娇嫩，不耐寒热，易受病邪侵袭，故又称其为“娇脏”。

1

肺气宣发，不但将津液和水谷精微布散于周身，而且主司腠理的开合，调节汗液的排泄。

2

肺气肃降，可将体内的水液不断地向下输送，经肾和膀胱的气化作用，生成尿液而排出体外。



肺部的主要功能



肺的主要生理功能的高度概括。

肺开窍于鼻，在液为涕，在体合皮，其华在毛，在志为忧。

肺是主呼吸的，当然和气体的出入通道鼻有密切的关系，肺功能正常的情下，嗅觉灵敏。当出现了鼻塞流涕，不闻香或鼻衄等症状时，可能就是肺出现了题。通过鼻涕的颜色、干湿也可判断肺部的状况，比如青色鼻涕长流不断是肺寒而鼻涕黄浊则是肺热，如果肺部燥热，鼻涕就会发干。

人体表的皮毛包括皮肤、汗腺、毫毛等组织，看似与肺八竿子打不着，其实然，人体受寒，便会打喷嚏，鼻塞，进而影响到肺。因为人体的皮毛需要卫气和液的滋润，才可作为屏障为人体抵御外邪。如果肺气不足，致使体表汗液无控地泻出，便易受寒，引发感冒，进而外邪入侵至肺部。五志之一的忧伤之情会令情绪低落，呼吸减缓，而令体内之气消耗过多损伤到肺，如《素问·举痛论》说："则气消……悲则心系急，肺布叶举，而上焦不通，营卫不散，热气在中，故气矣。"而忧伤之情过度，反过来也会伤到肺。

据称，人体抵御外界侵袭的有三道防线：皮肤、胃肠黏膜和呼吸道黏膜。呼道系统中，肺是个要塞但却最脆弱，因为肺是非常娇嫩的器官。正因为其娇嫩，而保养当格外重视。影响到肺的最普遍的病症当属是感冒，感冒虽不是什么病，但严重时会危及生命，如前些年的"非典"和甲型 H1N1 流感，皆是由呼吸传至肺部所致。这些病例也给了人们深刻的警示，身体不但要强健，同时还须点保养。那肺部该怎样保养呢？

肺部喜润不爱干，因而需要保持肺部的湿润。肺部的保养须根据体质来，热的人需清热解毒，因而可多食些绿豆、芹菜、苦瓜、芥兰、白菜、萝卜；而偏瘦阴虚之人则可多吃一些银耳、百合。其次，锻炼也是最好的养肺方法。根据肺的理特点，在早上八点左右是养肺的最佳时间。这段时间内，可以进行一些时间长，但是强度较低的有氧运动，诸如步行、慢跑、太极拳等有氧运动以缓解缺氧态。扩大肺活量也是保养肺的重要方式，中医有"常笑宣肺"的说法，人在笑中自觉地深呼吸，从而扩大了肺活量。此外，可以采取伸开双臂，尽量扩张胸部，腹部呼吸的方式来扩大肺活量，练过瑜伽的人都知道这是一种很好的锻炼呼的方式，利用此呼吸方法还可以排出身体的毒素，令脸色有光泽，可谓是一举得，但需长期坚持方能有成效。

肺的循环系统

肺开窍于鼻，在液为涕，在体合皮，其华在毛，在志为忧。





鼻子是肺部气体出入的通道，是肺部和大自然接触的通道。



所谓的感冒，很多与呼吸系统有关。鼻涕能反应肺部状况，如鼻涕发黄且浓，是肺热的表现，须清除肺部的燥热。



人体的皮毛需要卫气和津液的滋润，如果肺气不足，则卫气、津液等无法或不足以滋润体表，体表受寒，会引发感冒。



人忧伤之时，会出现呼吸急促、干咳、气短、音哑等症状，对肺部不利。

如何养肺

适度的情绪发泄对人体有益，但过度或长期的悲伤则会影响脏器功能的正常发挥。《内经》中就有“悲伤肺”的记载，说的是人过分的忧伤、悲哀就会严重损伤人体肺脏的功能。人们在强烈悲哀时，会出现呼吸急促、干咳、气短、音哑等症状。

如何养肺呢？首先在情绪上注意调节一下自己的状态，多看看戏剧，四处走走，多做些运动，多参加集体活动，转移注意力，同时注意适当的倾诉、宣泄。在其他方面，应注意的有：

1.治鼻病，因为鼻子连接着肺，鼻子的不适会把细菌等病原引向肺部。

2.注意常开窗通风换气，还可早晚选择空气清新处主动咳嗽，以清除呼吸道及肺部的污染物。

3.在饮食方面应注意多喝水，多吃新鲜蔬菜(蔬菜食品)与粗粮(粗粮食品)，多做腹部按摩，以通畅肺腑。冰糖银耳汤、黄精秋梨汤、雪梨膏、百合莲子汤、山药莲子汤、茨实山药羹等汤类也是润肺的很好选择。



作强之官，伎巧出焉

肾者

《素问·灵兰秘典论》："肾者作强之官，伎巧出焉"。肾气、肾精是器官活动动力，肾强则人强，肾精则脑聪。肾主骨生髓，主生长发育与生殖。故肾气充盛筋骨强健，动作敏捷，精力充沛，生殖功能正常。

肾形似蚕豆，位于腰部，脊柱两旁，左右各一，故《素问·脉要精微论》说："者，肾之府。"《内经》认为肾藏有"先天之精"，为脏腑阴阳之本，生命之源，故称为"先天之本"。同时食物通过脾胃消化而生成的精气，以及脏腑活动化生的精除去消耗的剩余的精气都储藏在肾中，故《素问·上古天真论》说："肾者主水，五脏六腑之精而藏之"。

肾脏作为人体的藏精之处，它主管着人体的生长、发育、生殖和水液的代谢精气是人体的生长发育和各器官生理活动的基本物质，《素问·上古天真论》说"女子七岁，肾气盛，齿更，发长；二七而天癸至，任脉通，太冲脉盛，月事以时下故有子；……八八，则齿发去。"这段话说的是精气对人生命活动的重要性，年时，肾气促进人的身体成长，齿更发长，进而具备生殖能力，中年过后，肾气逐不足、衰竭，生育能力停止，人随之呈现衰老之态，在齿、骨、发等方面都有明显表现，进而走向生命的终结。

按阴阳学说来说，肾也有阴阳之分，即所谓的肾阴和肾阳。肾阴和肾阳的能是相互配合的，一旦出现偏差而致使肾阴和肾阳之间的平衡被破坏掉而又法恢复时，便会出现肾阴虚或肾阳虚。肾阴虚表现为内热、眩晕、耳鸣、腰膝酸软遗精、舌质红而少津等症状；而如果出现了疲惫乏力、形寒肢冷、腰膝酸冷、小次数多或遗尿失禁、水肿、性功能减退等症状，则是肾阳虚的表现。

《素问·逆调论》称"肾者水脏，主津液"说的是肾主宰着整个津液代谢，肺、等内脏对津液的气化，均依赖于肾中精气。而肾可把脏器中用过的津液生化成液排泄出体外，这对维持体内津液代谢平衡起着极其关键的作用。《素问·水热论》说："肾者，胃之关也。关门不利，故聚水而从其类也。上下溢于皮肤，故为肿。胕肿者，聚水而生病也。"这是说肾的功能弱化或出现障碍，便会引起小便泄问题以及身体水肿等病理现象。

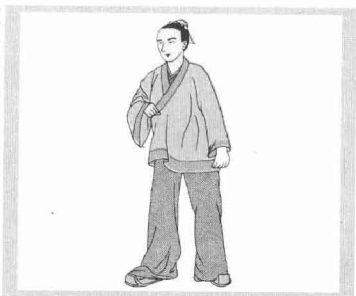
肾的另外一个功能便是纳气。我们知道人体的呼吸主要是由肺负责的，那肾有何关系呢？原来，肺所呼吸入的清气，须下达至肾，如《难经·四难》所说："出心与肺，吸入肾与肝。"这与肾本身的收纳精气的作用有关。如果肾的纳气功

肾为先天之本

中医认为肾为先天之本，五脏六腑之根。肾藏精，主生长发育与生殖。在中医看来，肾的功能与性能力联系在一起。肾，在中医中，不仅指的是肾脏本身，它还指的是肾精。



孩童时，肾气促进人的身体成长，齿更发长。



青年时，身体的各器官逐渐成熟，具备了繁殖后代的能力。



中年过后，肾气逐渐不足、衰竭，生育能力停止，人随之呈现衰老之态，在齿、骨、发等方面都有明显的表现，进而走向生命的终结。

《内经》曾言："丈夫八岁，肾气充，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，发鬓须白；七八肝气衰，筋不能动；八八天癸竭，精少，肾脏衰，形体皆极，则齿发去。"

肾的循环系统

肾在志为恐、在液为唾、在体为髓、其华在发。

人受到较大的惊吓，肾的纳气功能便被扰乱，尿液往往会不受控制地排泄而出。

唾液是肾精所化，口干舌燥的症状往往和肾脏有关。



肾精可促进机体生长发育，骨、骨髓、脊髓、脑髓的生长发育都仰赖肾精的营养滋润。

发长而有光泽，则精血充盈。发枯萎发白、早脱则是精血不足的表现。

牙齿松动、听力减弱、性功能减退与肾精也有密切的关系。

肾的主要作用是藏精、纳气。肾中的精气分为先天之精和后天之精。先天之精是来自父母，是胚胎发育的原初物质。后天之精是人体自外界摄取的水谷精气，经脏腑化为精微物质，与人的生老病死有密切关系。



正常，人的呼吸就会均匀和调。相反便会呼吸表浅，甚至会动不动便出现气喘
呼多吸少的症状。

肾在志为恐、在液为唾、在体为髓、其华在发。

人们都有这样的经验，当受到惊吓刺激时，会呼吸困难，甚至会不自觉撒尿
这是因为“恐则气下，惊则气乱”，惊吓会使人体内的气体运行不顺，如《素问·
痛论》所说：“惊则心无所倚，神无所归，虑无所定，故气乱矣”。肾的纳气功能便
扰乱，尿液便不受控制地排泄而出。肾既有藏精的功能，那肾便与人体的津液
不可分，《难经·三十四难》中说肾液为唾，唾液为肾精所化，咽而不吐，有滋养
中精气的作用。咽干口燥，便是肾阴虚的表现。

肾的强健与否，也与骨骼、骨髓和毛发有关。《素问·阴阳应象大论》说：“肾
骨髓”，一旦肾精不足，小儿便会出现囟门迟闭，骨软无力，而老人则会骨质松
易骨折。骨内的骨髓也是肾的精气所化，《灵枢·海论》言：“髓海有余，则轻劲
力，自过其度；髓海不足，则脑转耳鸣，胫酸眩冒，目无所见，懈怠安卧。”这句话
的便是肾的功能直接影响了人的脑的发育健全与否，其功能不可谓不大。人体
发的状况、牙齿、听力及二阴（外生殖器和肛门）也能反应肾精充盈与否，这也
中医断病的重要标准之一。

中医认为肾为先天之本，五脏六腑之根，在神经、内分泌、泌尿、生殖、血液
统等方面都可看到其影响的存在，它不但使得人体内的各器官的生理功能健康
行，同时它也是人体生长、发育、生殖的动力来源之一。平时要注意对肾的养护。

首先，要根据自己的身体状况判断自己的肾是否出了问题，如果出现了以
问题便有必要去医院检查一下，如眼皮和足踝浮肿、小便不顺、血尿、尿量增多
少及夜尿、小便排出小沙石、腰腹疼痛等症状。

如果没有上述症状，你也需要检查一下自己的生活习惯是不是有以下的
习，如滥用镇痛西药（如消炎药）、经常憋尿、饮水过少、暴饮暴食、过度喝饮料、吃
于松软的面包、饮食太咸、酒后浓茶等等。这些都是伤害肾的举动，应极力避免。

那在日常生活和食疗上该怎么做去养护肾脏呢？应当饮食有度，起居有
保证心情舒畅，坚持适度的运动如健身、爬山等，还可多做些按摩、活动腰部的
动，经常用热水泡脚，按摩脚心也可达到强肾的目的。在食物方面可以经常吃
些滋阴养肾的食物，如山药、莲子、枸杞子、雀肉、雀卵、韭菜、大葱、蒜、蜂蜜
子、莲须、荷叶等。另外可多食用具有护肾利尿作用的食物，如动物肝脏、瘦肉
萝卜、冬瓜、西红柿、柑橘、柿子、干果类等。而老人则可多食用一些偏碱性的
品，如牛奶、豆制品、魔芋、萝卜、土豆、莴苣、南瓜、西瓜、香蕉、苹果、柿子等，来
节身体的酸碱性维持身体机能的正常。

肾病的判断

作为五脏六腑之根的肾脏，其重要性不言而喻，对其当重点养护。那在日常生活中，该如何判断肾脏是否出现了问题呢？肾的问题往往被称为是肾虚，肾虚分为肾阴虚和肾阳虚。



肾阳虚之人多因年老肾亏，或先天不足，或房事过度，或内脏久病阳虚等导致。

主要表现为腰膝酸软而痛、畏寒肢冷（尤其是下肢）、头目眩晕、精神萎靡、面色苍白、舌淡苔白等。

肾阴虚多因久病，或先天不足，或过服温燥而性阴的食物而致。

腰膝酸痛、形体消瘦、潮热盗汗、五心烦热、舌红少津、脉细数、眩晕耳鸣、失眠多梦是其主要表现症状。另外，男性多阳强，易遗精早泻，而女性则表现为经少、闭经等症状。



养肾之法



滋阴养肾的食物，如莲子、枸杞子、大葱、蒜、蜂蜜，莲子等。护肾利尿作用的食物，如动物肝脏、瘦肉、胡萝卜、干果类等。偏碱性的食品，如牛奶、豆制品、香蕉、苹果、柿子等。



将军之官，谋虑出焉

肝者

"肝者，将军之官，谋虑出焉。"肝主疏泄，可以调畅气机，运行血液，疏布津液，还可以促进脾的运化和情志的调畅。肝的功能就像是国家的大将军一样，使身体内部不受外界的干扰。

肝位于腹部，位于身体右侧。《素问·灵兰秘典论》说："肝者，将军之官，谋虑出焉"，这说的便是肝在人体中的重要作用。人的思想、聪明才智与肝有很大的关系，如果肝血不足，人多会头昏脑胀；聪明睿智的人，气血、肝血都很充足。

《内经》认为肝的主要生理功能是主疏泄和主藏血。

所谓的肝主疏泄，指的是肝在调畅气机、调节情志方面的功能。肝能调节气机，可以疏通气的升降，如果肝的疏泄功能正常，气机通畅，便会气血调和、经络通顺。相反，如果气机郁结便会出现胸胁、两乳或腹部等部位出现胀痛，一般是长期郁闷，情绪压抑的人会出现这样的症状。而如果肝气上逆，也就是所谓的肝火旺盛，多会表现为面红耳赤、头胀眼痛，这类人往往还会脾气暴躁，如果一时气急，往往会出现昏厥、吐血、咯血的症状。正如《素问·生气通天论》所说"大怒则形气绝，而血菀于上，使人薄原"。

血液、津液的运输也与肝有很大的关联。因为血液、津液有赖于气机才能运行顺畅，如果肝气不舒，便会使血液、津液的代谢出现问题，在体内出现血瘀和因痰阻经络而成痰核，或是因为水液停滞而形成的肿块。肝气也会影响到脾胃的运化功能和胆的分泌功能。脾的升清、胃的降浊是以肝的疏泄为前提的，肝功能出现异常，便会出现因脾升清功能不能正常发挥而产生的晕眩和溏稀，或者是因为胃功能不好而出现腹部胀痛或者是便秘的症状。而肝功能不好，也会影响胆汁的分泌，进而又影响到肠胃的消化功能。

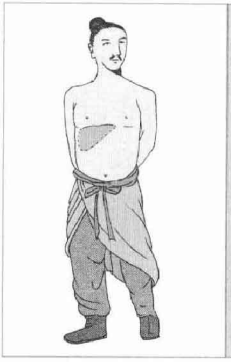
不仅如此，人类生殖方面的问题，如女性的例假和男子的排精都与肝有关。

肝藏血是指肝有贮藏血液和调节血量的生理功能，正是因为肝有这样的功能，所以气血不足多与肝相关。肝血不足会导致眼睛干涩、夜盲、肢体麻木、肢体不灵活等症状，女子的例假的出血量也与之有关。如果肝功能异常，不能调控血液，会出现淤血或者是出血的症状。《本神》曰："肝藏血，血舍魂。"其意便是说人的精神与肝血相关，平时如果某人出现多梦、梦游、睡眠不好等现象，这便是肝功能出现了问题。

《内经》认为肝在志为怒，在液为泪，在体合筋，其华在爪，在窍为目。

肝的循环系统

肝开窍于目，主筋，其华在爪，在志为怒，在液为泪。



肝的主要生理功能是主疏泄和主藏血，妇女的排卵和月经来潮、男子的排精，与肝的疏泄功能也有密切的关系。

肝与目的关系非常密切，如肝血不足，会两目干涩，看不清东西或夜盲；肝经风热，则会眼红且有痒痛感；肝火旺盛，会眼红多眼屎。头目眩晕是肝阳上亢，目斜上视是肝风内动。





指甲和趾甲也可看出肝健康与否。如果爪甲坚硬，且有光泽，那就代表着肝血充足。如果爪甲软薄、干枯无光泽，容易变形断裂，那就是肝血已经不足了。



由于肝主疏泄，阳气升发，为肝之用，如过大怒，会使得肝的阳气升发太过，因而伤肝。

养肝之法

长期的抑郁、劳累甚至过度透支，不良的生活习惯，饮酒过量，长期熬夜，这些是肝病高发的主要原因。

俗话说，一年之计在于春，春天是阳气生发的季节，也是养生的关键时期。而春季也是养肝的好季节。肝气不舒的人，经常感到郁闷，心情不佳，易打嗝。如何保养肝呢？

放声高歌，一吐胸中的郁闷之气，或者是远足踏游，放松身心，也可促进肝气舒畅。

调畅情志法



睡眠养肝法



春季应当早睡早起，保证充足的睡眠是养肝的最自然的保养法。适当地睡个懒觉，一觉睡到自然醒，也是很好的调节养肝的方法。

春天，梳头有利于宣畅郁滞，疏利气血，通达阳气。也可按摩敲打经络腧穴，使气血通畅，也可护肝。

梳头保健法





肝主怒，当人发怒时，会使气血上逆，阳气升泻，《素问·举痛论》曰："怒则
逆，甚则呕血、飧泄，故气上矣"。而治疗发怒，脾气暴躁，便须从肝入手，正如《
病源流犀烛》所言"治怒为难，惟平肝可以治怒，此医家治怒之法也。"《素问·宣
五气篇》言："肝为泪。"肝不好的人，眼睛干涩，泪不出，多会出现眼干涩、眼屎
多、迎风流泪的症状。《素问·上古天真论》言："七八，肝气衰，筋不能动。"为什
肝气衰竭，会影响到筋脉呢？气血散布不到全身，筋脉失养，自然就会僵硬。手
发颤、肢体麻木、伸展不灵活等症，便是肝血不足的表现。人体的爪甲，包括指
和趾甲也能反映肝血充足与否。爪甲颜色明亮、柔韧坚硬是肝血充足的表现；
血不足，则会爪甲软薄，且颜色苍白。《素问·五脏生成篇》说："肝受血而能视"，
《灵枢·脉度》也说："肝气通于目，肝和则目能辨五色矣。"眼睛的问题多与肝
关。不过也应该注意，眼睛和五脏六腑都有关系，如《灵枢·大惑论》所说："五脏
腑之精气，皆上注于目而为之精。"

中医护肝通常讲究情志养生、起居养生和食补药补。在情志养生方面，我
可从肝主疏泄来入手，只要保证心情愉快，发泄掉不良的情绪便是很好的养肝
法。而养肝的最好方法便是保证充足的睡眠。多吃一些青色的食物如菠菜、西
菜、芥兰、青瓜、冬瓜、绿豆等，可以滋阴润燥，舒肝养血，酸味的食品如山楂、山
肉、枸杞等也具有保肝的作用。辛辣、油腻食品、酒则是肝的大敌。在中医看来，
的运化功能和肝的藏血功能有很大的关联，因而可以通过健脾护肝，可吃些益
健脾的中药如党参、山药、茯苓、白术、薏仁、扁豆等，都可调养肝脏。

食补养肝

“春日宜省酸，增甘，以养脾气。”中医认为，春季肝气本应旺盛，酸味入肝具收敛之性，不利于阳气生发和肝气疏泄，肝气升发，容易伤害脾气。“见肝之病，知肝传脾，当先实脾”。



甘味入脾，因而可以吃些甘温食物以补脾，如糯米、黑米、高粱、燕麦、南瓜、扁豆、红枣、红豆、芡实、桂圆、核桃、栗子、牛肉、鲫鱼、鲈鱼、黄鳝等，可以选配制成药膳食用。

1 以脏补脏，鸡为先

鸡肝味甘而温，补血养肝，为食补养肝之佳品，且可温胃。但是要注意的是不可在春天吃肝，春天是肝病高发的季节，越吃肝火越旺。

病患者也不可以吃鸡，因为这会导致转氨酶的升高。在春天时可以多吃具有滋阴滋燥、舒肝养血的菠菜。菠菜对肝气不舒并患有胃病的患者有很好的辅助治疗作用。

鸡肝粥

材料：新鲜鸡肝3个，大米100g，葱花、姜末、花椒、食盐、味精等调料。

做法：将鸡肝洗净切碎，和大米、适量清水一起放在锅中煮成稀粥。然后放入各种调料，煮开即可。此粥可以治疗老人因肝血不足所造成的眼睛干涩或流泪、头目眩晕等症。

2 以味补肝，食醋为先

醋具有平肝散瘀、解毒抑菌、软化血管等作用。食醋泡鸡蛋或泡黄豆，吃鸡蛋或黄豆，对肝阳高者有很好的疗效。

3 以血补血之法

以血补血是中医常用的治疗方法。鸭血性平，是很好的补血之物。

鸭血鲫鱼粥

材料：粳米100g，鸭血（白鸭）100g，鲫鱼250g，大葱、姜、味精、香油、盐适量。

做法：

1.葱白切段、姜切末、粳米淘洗干净。

2.鲫鱼洗净、切块，与大葱、姜、盐一起放入锅中，加适量清水，大火煮沸，再用小火将鱼煮至烂熟。

3.将鲫鱼汤汁（不要鱼肉）、鸭血、粳米及适量水，煮成粥，再加入香油、味精，即可食用。



中正之官，决断出焉

胆者

《灵枢·本输》称“胆者，中精之府”，胆所化的精气有助于食物消化，是脾胃运化功能得以正常运行的重要条件。不但如此，“凡十一脏，取决于胆也”，即人体其他的脏腑，全都取决于胆经的生发。因而胆被称为是中正之官。

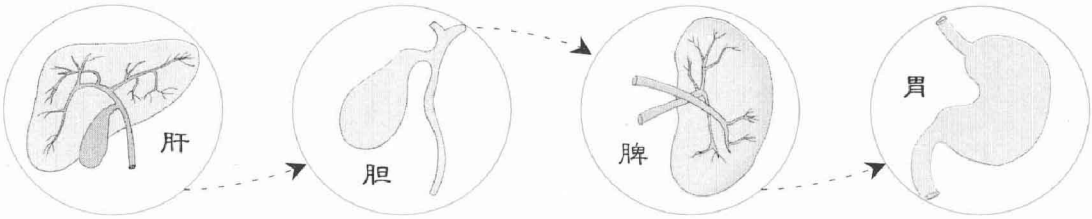
胆，居六腑之首，又隶属于奇恒之腑。胆是人体器官中，唯一一个具备六腑特征，又具备奇恒之腑特征的器官。胆的主要功能是贮存和排泄胆汁，胆汁有助于食物的消化，因此是六腑之一。但是，胆不能传化食物，只能藏胆汁，这和肠胃等腑的功能不同，因此又属于奇恒之腑。

胆的功能是排泄和储存胆汁，胆汁可助食物消化。而胆和肝相连，肝功能正常与否，也影响到胆汁的排泄。因而从胆汁的排泄，脾胃功能正常与否，也可推断出肝功能是否正常。如果脾胃功能不好，出现口苦、呕吐黄绿苦水、食欲不振、腹胀、便溏、肋下胀疼，这都可能是胆汁排泄不畅，肝出现了问题。有此症状，当及时去医院检查肝胆。

《内经》认为，“六腑为阳”，胆虽然小，但是其功能不小，胆主升发，它不但帮助肝的排泄，人体十一脏的升发也与之有关。胆就相当于促使人体生机发动的钥匙，此钥匙不转动，人体的阳气不升发，人体的发动机就开启不了，这也就是所说的胆的决断功能。

由于现代人生活压力大，人体的阳气不能升发，作息习惯不规律，经常晚睡，饮食不节，因而患胆病的越来越多。其症状有，早上起床口苦，经常唉声叹气，全脏的两边疼痛（特别是左边），人的面色不好，皮肤干巴巴的，头的两边痛，外眼角痛，“腋下肿”。患有上述症状的患者便要检查自己的胆是否出了问题。如果患上疟疾，这也说明是人体的胆经有了不适，可用小柴胡汤治疗疟疾。

肝胆相照

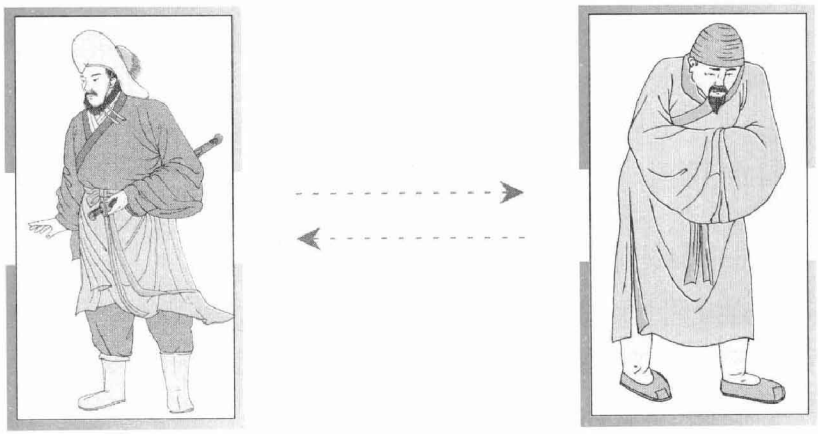


肝的疏泄功能正常，则胆汁排泄畅达，脾胃运化功能也健旺。

肝失疏泄，导致胆汁排泄不利，影响脾胃的运化功能，出现口苦、呕吐黄绿苦水、肋下胀疼、食欲减退、腹胀、便溏等症状。

胆主判断

胆主判断，胆协助人体判断事物，并促使其作出决定。



胆气足之人，易于消化外界的刺激，恢复较快，身体受此影响不大。俗话说“孤胆英雄”“酒壮英雄胆”，都指的是胆主判断的方面。胆气壮，行动才果敢。

胆气弱之人，受环境刺激影响比较大，容易形成心理负担，易得病。

治疗胆病，应该从“阴阳”方面着眼，不能就胆病而治疗胆病，“舒肝利胆”的方法是不能治愈胆病的。正确的做法是祛寒兴阳，恢复脏腑的生机，阴阳调和才是治疗胆病的根本做法。



食廩之官，五味出焉

脾胃者

《灵兰秘典论》认为“脾胃者，仓廪之官，五味出焉”。而《黄帝内经·素问》的这篇《刺法论》中认为“脾者，谏议之官，知周出焉”，脾能够知道人体的问题都出在了哪儿。《释名》言：“脾，裨也，裨助胃气以化谷也”，脾是助胃消化的。

脾位于中焦，在膈之下，在人体的中央，它的主要服务对象是心肺，因而很多问题都能在脾上显示出来，即“知周”，然后通过自己的作用来改善这个问题。

脾的主要生理功能是主运化、升清和统摄血液。

《素问·厥论》言“脾主为胃行其津液者也”，饮食在胃和小肠中消化完成之后，需要依赖于脾的运化功能，将水谷化为精微。同时，也需要赖于脾的转输和散精功能，将精微之物散布全身，这样人体的机能才能正常运转，如果脾胃功能失调，会出现腹胀、便溏、食欲不振、消瘦等症状，这多是因为气血不足所致。所以说：脾胃为后天之本，气血生化之源。

脾的运化功能不仅说的是运化精微之物，还包括运化人体的水液。因为精微之物多是水液状态，脾如果出现了问题，水液阻滞，会在人体内形成痰湿，即脾虚生湿，使人体出现水肿等症状。

所谓的脾主升清，指的是脾气以上升为主的运动特点，精微之物经脾气上输至心、肺、头目，并由心肺化生气血，以营养全身。脾的升清和胃的降浊是相对的，人体内的器官的位置相对固定，如果脾气下浊，会使得人体内的器官下垂，脱肛或内脏下垂便与脾有关。

之所以说脾能统血，说的是脾为气血生化之源。脾的运化功能健旺，则气血充盈；反之，脾的化血功能衰弱，气血虚亏，气无法控血，会导致出血，出现便血、尿血、崩漏等症状。

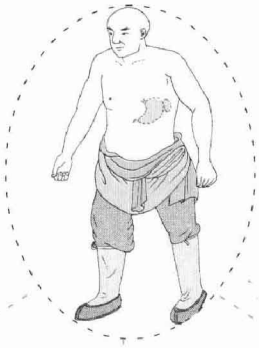
脾在志为思、在液为涎、在体合肌肉、主四肢，在窍为口，其华在唇。

在中医看来，脾与情志中的思有关，如果气闷不舒，会影响脾的升清，以致出现茶饭不思、腹胀胸闷、头目眩晕等症。《素问·宣明五气篇》言“脾为涎”，正常的情况下，涎（口津）有助于食物的吞咽和消化，但不会溢出口外，如果涎溢出口外则是脾胃不和的表现。脾胃为气血生化之源，而全身的肌肉则需要气血滋养，正如《素问集注·五脏生成篇》所言：“脾主运化水谷之精，以生养肌肉，故主肉。”肌肉无力便是脾胃功能差。《灵枢·脉度》说：“脾气通于口，脾和则口能知五谷矣。”口淡无味、口甜、口腻、口苦等口味异常的感觉，便是脾功能出现了问题。从口唇

脾的主要生理功能

脾的主要生理功能是主运化、升清和统摄血液。脾的运化功能，不仅是脾的主要生理功能，而且对于整个人体的生命活动，至关重要，故称脾胃为“后天之本”，气血生化之源。

李中梓在《医宗必读》中说：“一有此身，必资谷气，谷人于胃，洒陈于六腑而气至，和调于五脏而血生，而人资之以为生者也，故曰后天之本在脾。”



《灵枢·脉度》中曾说：“脾气通于口，脾和则口能知五谷矣。”口淡无味、口甜、口腻、口苦等口味异常的感觉，便是脾功能出现了问题。从口唇的颜色也可知脾功能正常与否。



“思”，如果气闷不舒，会影响脾的升清，以致出现茶饭不思、腹胀胸闷、头目眩晕等症。



“涎”，涎（口津）有助于食物的吞咽和消化，但不会溢出口外。如果涎溢出口外，则是脾胃不和的表现。



“肌肉”，脾胃为气血生化之源，而全身的肌肉则需要气血滋养，正如《素问集注·五脏生成篇》所言：“脾主运化水谷之精，以生养肌肉，故主肉。”



胃的通降功能首先是降浊，降浊是受纳的前提条件。如果胃失通降，不仅影响食欲，还会因浊气在上而产生口臭、腹胀胸闷或疼痛，以及便秘等症状。如果胃气上逆，会产生恶心、呕吐等症状。

中医认为口臭是胃的原因，有虚火。而肠胃不好，则多是心理因素造成的，中医不建议吃降火的东西，而是从心理上进行调节，提高身体免疫力。口臭可以经常按摩中脘穴（中脘穴位于身体前正中线上，脐中上4寸）。



的颜色也可知脾功能正常与否。

脾病有几个比较明显的表现，即“舌本强”、“食则呕”、“胃脘痛”、“腹胀噫”、“身体皆重”等。所谓的“舌本强”指的是舌头不灵活，“食则呕”是说一吃饭感觉胃不舒服，食物往上泛，就往外吐。“胃脘痛”、“腹胀善噫”，说的是胃痛，肚有胀气的感觉，因而老是打嗝。“身体皆重”，说的是人懒懒的，感觉身体很沉重因而不愿意运动，多走一步都感觉累，这是因为人体内有痰湿所导致的。痰湿脾，脾的升清功能无法正常运转，因而人才会无精打采，感觉浑身无力。要想改这种情况，只能改变自己的饮食习惯，尤其是要少吃甜食，要多运动，把身体里湿气全都运化排出去。

脾和胃是联系在一起的，《释名》言：“脾，裨也，裨助胃气以化谷也。”脾是胃消化的。胃是人体的消化吸收器官，其功能是主受纳、腐熟水谷，即胃对食物行初步地消化吸收，并为小肠吸收营养作初步准备。作为“仓廪之官”的胃，把收的精微之物散布到全身。《内经》认为胃“人受气于谷”，“谷”是食物，这也就说人体内部的气是从胃来的，“谷入于胃，以传于肺”，人们吃下食物之后，吸收精微之物经肺散布全身，人才有足够的气。胃的消化能力好，人的气才足，《素问玉机真藏论》说：“五脏者，皆禀气于胃；胃者，五脏之本也。”说的是胃功能强弱系到人体的生命活动及其存亡。

《景岳全书·杂症谟·脾胃》里言：“凡欲察病者，必须先察胃气；凡欲治病者必须常顾胃气。胃气无损，诸可无虑。”因此，中医把“保胃气”作为治病的根本胃病有些基本的表现，如口歪、嘴唇外翻上火、爱打哈欠、脸色不好、爱流鼻血、喉肿疼、水肿、膝关节肿痛、身体无故哆嗦。一些精神上的疾病，如抑郁症、癫症、强迫症等疾病也多是患有胃病，一些胆小的人也是因为胃的消化能力不好肾精和脾胃精气不足所引起的。

既然胃在人体中的作用是如此重要，当然要好好保养。中医说五谷为养，畜为益，五菜为充，五果为助。所以养胃，首先必须得吃五谷，水果之类的只能辅助，而不能代替五谷。此外也应注意食物的寒凉性，根据自己的体质选择。现人多喜欢喝冷饮，这对人体特别是女性尤其不好。

养好脾胃



吃饭最好是七八分饱，这是养护脾胃的一个原则。俗话说，早饭吃好，午饭吃饱，晚饭吃少。平时的饮食注意少吃辛辣刺激的食物，比如辣椒、酒类、油炸食物，可多喝酸奶，含有乳酸菌和双稚杆菌的酸奶有助于消化。梨、大枣、蜂蜜等食物都能补脾益虚，薏米红豆汤是健脾去湿最好的偏方。

食物的寒凉性

水果类

寒凉性：西瓜、杨桃、奇异果、香瓜、柚子、李子、梨子、草莓、葡萄柚、蕃茄、樱桃、凤梨、椰子、柠檬。

平和性：枇杷、梅、柿子、香蕉、葡萄、苹果、甘蔗、释迦、加州李、菠萝蜜、无花果、木瓜、枣子、蕃石榴、柳橙、杏仁。

温热性：龙眼、桃子、芒果、橄榄、金枣、榴莲、桑椹。

蔬菜类

寒凉性：芦荟、萝卜、莲藕、海带、紫菜、苦瓜、竹笋、豆腐、丝瓜、莴苣、菠菜、白菜、冬瓜、苋菜、茄子、芥菜、芹菜、芥兰、黄瓜、空心菜、油菜、黄豆芽。

平和性：甘薯、蚕豆、木耳、马铃薯、香菇、菱角、花生、玉米、胡萝卜、甘蓝、洋菇、马铃薯、豌豆、黑豆、黄豆、菜豆、红凤菜、金针菜。

温热性：南瓜、葱、韭菜、生姜、洋葱、芫荽、茴香、九层塔、大蒜、辣椒、胡椒、芥菜。

中药类

寒凉性：菊花、决明子、薄荷、仙草、西洋参、人参须、青草茶、苦茶、菊花茶、洛神花茶。

平和性：灵芝、蜂蜜、山药、莲子、白木耳、芝麻、枸杞子、百合、四神汤、清补凉汤、山楂。

温热性：酒、醋、栗子、核桃、当归、人参、黄耆、四物汤、十全大补汤、乌鸡白凤丸。

动物类

寒凉性：猪肉、鸭肉、野鸡、牛乳、田鸡、螃蟹、鸭蛋、田螺、鳖肉、蛤肉、蚌肉、海蜇。

平和性：鸡肉、鸽肉、鸡蛋、鲈鱼、鲳鱼、泥鳅、鲍鱼、鲫鱼、乌鱼、羊乳、海参。

温热性：牛肉、羊肉、犬肉、鲤鱼、鳗鱼、雀肉、雀蛋、鹅蛋、海虾、鲫鱼、鳝鱼、鲢鱼、草鱼、白带鱼、乌骨鸡。



传道之官，变化出焉

大肠者

大肠的主要生理功能是传化糟粕。大肠的这项功能和胃的降浊功能、肺的
降功能、肾的气化功能都有关。

大肠位于腹中，其上口在阑门处与小肠相接，其下端紧接肛门。

大肠的主要生理功能是传化糟粕。食物经过胃的初步消化，再经过小肠的
细吸收，最后剩下的残渣，会在大肠中形成粪便，经肛门而排出体外，这就是所
的“大肠者，传导之官，变化出焉”。

“大肠之所以能传导者，以其为肺之腑。肺气下达，故能传导”，大肠的传导
用需要在肺的肃降功能的推动下才能得以体现，体内的废物才能被排出体外。
有分泌尿液，排出代谢废物、毒物和药物，调节体内水和渗透压的功能，有“肾
二便”之说，大肠排泄废物的功能当与之相关。

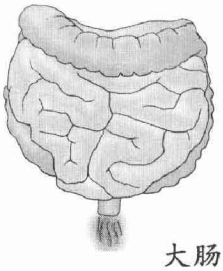
大肠排泄人体内残渣，其实也是在排出人体不需要的废物和对人体有伤
的毒素。近年来，大肠癌患者越来越多了，很多患者检查时已经到了晚期，这和
肠的病变不明显有关，早期症状往往被误诊为便秘、痔疮、腹泻等。医生提醒
者，如果出现了以下症状，当去医院检查：大便习惯转变，便频或便秘、便血、
痛、贫血、消瘦、乏力等全身症状。其实“在所有癌症中，大肠癌是最轻易预防
癌”，因为大肠癌的形成时间比较长，一般是十到十五年的时间，而且通过一项
较容易的检查——直肠指检，便可查出病情。

大肠的健康与否，与心脏是否健康有直接关系。在直肠的下部分的静脉血
中，含有很高浓度的污物和毒素，便秘患者或排便延时者的这部分血液中的毒
含量更高。这部分血液会直接流入心脏，可以想象一下，含有这样高毒素的血
会对心脏造成多大的伤害，心脏病、冠心病、心脏瓣膜病等都与此有关。因此，
秘的危害很大，需要经常清理大肠。食物过硬，难以消化；喝水少，引致水分不
纤维素不足，引致消化困难；缺少运动等，都会造成便秘。

要预防便秘，要有合理的饮食习惯。一旦患有了便秘，便须调整饮食结构，
入清淡易消化的食物，适当多饮水，多运动。情绪压抑也可能会导致便秘，因此
保持乐观的情绪。此外，可以用些药物治疗便秘，如牛黄解毒片、乳果糖或用番
叶冲水饮用。不过这些都不能长期饮用，否则会形成依赖性。一些治疗便秘的
偏方也有很好的疗效，如早上空腹用温开水送服一小匙香油或早上空腹饮用
有葱汁的蜂蜜和牛奶的混合物，这些小偏方的疗效都很不错。

养好脾胃

大肠的主要功能是传导和排泄糟粕。



大肠



大肠就像管理调度的人员一样，能够传导糟粕也能传导水液，所以称之为“传道之官”。

食物过硬，难以消化；喝水少，引致水分不足；纤维素不足，引致消化困难；缺少运动等，都会造成便秘。

预防便秘，要有合理的饮食习惯。一旦患有了便秘，便须调整饮食结构，摄入清淡易消化的食物，适当多饮水，多运动。情绪压抑也可能会导致便秘，因此要保持乐观的情绪。

肠道的保养法

便秘会因下消化道不通而产生呕吐、营养失调的现象，让人皮肤变差、头昏、食欲不振、有疲倦感、忧郁烦躁、坐立不安。



老年人尤其要注意肠道保健，忌暴饮暴食、忌食过量、忌生冷食、忌随意饮食、忌口味重、忌食品过硬、忌浓茶、忌酗酒、忌蹲便。

饮食要清淡，要多喝水，最好是白开水。可适度锻炼，保持心情愉快，作息规律。

此外，可经常按摩腹部以及中脘穴、足三里穴、三阴交穴等穴位。



受盛之官，化物出焉

小肠者

“小肠者，受盛之官，化物出焉。”中医认为，小肠的主要功能是受盛和化物，把有用的东西吸收体内，不必要的东西排往大肠。

小肠，是一个管道状的器管，位于腹中，前后分别与胃和大肠相接。

小肠的主要功能是受盛和化物，即接受物质和以器盛物的意思。小肠是盛放经过胃初步消化物质的器物，在这里食物会被进一步消化，化成精微物和食物残渣。小肠将食物在此分类，有用的吸收，无用的送往大肠，也就是“泌别清浊”。

小肠和大肠紧密相连，小肠功能的正常与否直接影响到大肠。特别是小肠分泌的水液，直接关系着大便正常与否。大便变稀薄，而小便短少，便是小肠功能出现了异常。因而在临床上常用“利小便即所以实大便”的疗法治病。

中医认为心和小肠是一对亲密相依的器官，心的问题经常在小肠上表现。因为心在人体中有很重要的地位，不能轻易得病，所以很多病便转移到了小肠上。心经的一些临床症状就会表现在小肠经上。如果人到下午两三点多脸红心跳，特别是在眉毛正中间出现些如灯花状的红斑，说明这人心脏开始有问题了，即使是在仪器中检查不出来，也需要开始重视养护心了。

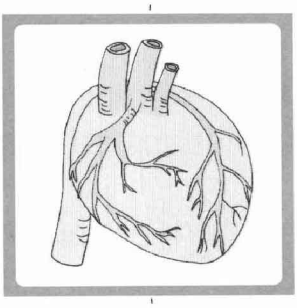
女人脸上的蝴蝶斑，脖子两侧腮帮子肿，男人的啤酒肚，耳聋，眼睛黄、脸肿，出现了上述症状，当检查是不是小肠出了问题。

中医认为，单纯的养护是不能治疗疾病的，重要的是有个良好的作息规律。在养护大小肠方面有几个小窍门。上厕所时咬着牙，不说话，这样可以保证少泄耗肾气，有助于小肠正常运作。如果小腹胀痛、撒不出尿时，可用阴阳熨脐法来调理（用一斤葱白捣烂加麝香，用纱布分两包包好。取一包放在肚脐上用热熨斗熨五分钟，小心烫到皮肤。之后用另外一包葱白用冷熨斗熨，交替冷热熨几次）。

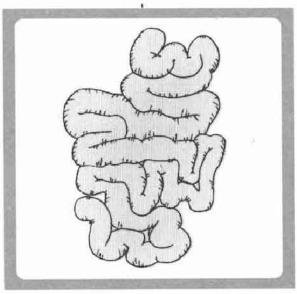
在饮食上要注意少吃多餐，饭后平卧。同时，每天坚持做仰卧起坐，加强腹部肌肉的锻炼，以增强腹肌张力，也可吃些补中益气丸或补中益气汤。

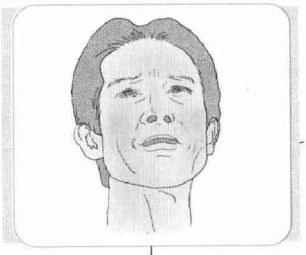
小肠主受盛和化物

心是君主之官，它犯错出问题当然不会被罚，那只有拿下属来替罪了，一般是小肠代君受过。



中医认为心和小肠是一对夫妻的关系





心脏有问题有可能会反映在小肠经上，人下午两三点钟不正常的脸红便是这种状况的表现。

有些女人长了蝴蝶斑，这就是典型的小肠的病，就是吸收不好，垃圾没有代谢出去，慢慢地堆积，这靠美容是没有用的，需要内外调养，主要是要调节好小肠的功能。



在饮食上可以吃些促进消化的食物，如大麦及大麦芽、酸牛奶、牛奶、苹果、西红柿、橘皮、鸡肫皮（又称鸡内金，为鸡肫的内壁）、番木瓜、白菜等物。



决渎之官，水道出焉

三焦者

三焦是上焦、中焦、下焦的合称，为六腑之一。三焦是负责水道循环的“官”。

三焦在医学上还是有些争议的，它的某些具体概念不够明确。不过对三生理功能的认识是一致的，医者普遍认为三焦的主要生理功能是主持诸气、行水道。

张介宾在《类经·藏象类》中指出，三焦是“脏腑之外，躯体之内，包罗诸脏，腔之大腑也”。说的是三焦是分布于胸腹腔的一个大腑，在人体脏腑中，它是最的，因此有“孤腑”之称。

三焦是上焦、中焦和下焦的合称。上焦是膈以上的部位，包括心、肺；中焦是膈以下、脐以上的部位，包括脾、胃；下焦是脐以下部位，包括肾、膀胱、大小女子胞（子宫）等。

三焦的主要生理功能，一为通行元气，二为水液运行之道路。

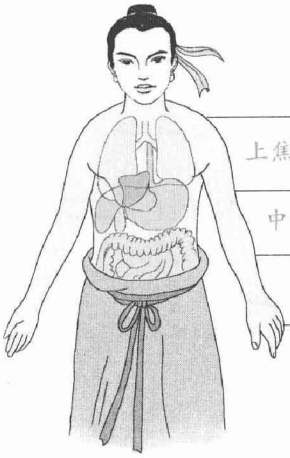
元气，是人体最根本的气，在古代医书中有很多论述三焦作为元气的通道论述，如“三焦者，气之所终始也”，人体的气通过三焦遍布全身。同时，三焦也人体的水液运行通道，我们知道，水液的运行不是某个器官所能完成的，需要是肺、脾、胃、肠、肾、膀胱等众多脏腑的协同合作，而三焦则是水液上下流通的道。如果三焦出现问题，必然会在肺、脾、胃、肠、肾、膀胱等脏腑中显现出来。

三焦的通行元气和水液运行的功能，是一个功能的两个方面。气和血、津等水液是相互依存的。水液的运行全赖于气的升降出入；气依附于血、津液而在。三焦其实是水液和气的运输通道。

三焦的功能各不相同，“上焦如雾”，说的是食物所化生的水谷精气散布至身，如雾一样滋养全身的脏腑；“中焦如沤”，即消化吸收食物，吸收运送精微物，以化气血；“下焦如渎”，下焦的主要功能是排泄，主要排泄尿液与大便。

中医认为，人体气血津液都要通过三焦来散布，只有三焦通畅，才能气血通，气血流通了，才能健康美丽。如果三焦不畅，就会引起耳鸣、头晕、咽痛、食不振、肚子胀、小便不利等症状。

三焦的划分



★三焦是中医学中一个特有名词,是上焦、中焦和下焦的合称。

★上焦为膈以上的部位,包括心、肺;中焦为膈以下、脐以上的部位,包括脾、胃;下焦为脐以下部位,包括肝肾、膀胱、肠等脏器。

★三焦是人体消化、吸收、营养、排泄等功能方面的总和。

★三焦通畅,水液及气机便会运行畅顺无阻;相反,便会引起脏腑的病变。

三焦之火及疗法

白通汤是一味宣三焦、通行三焦的药。其主要成分是葱白、附子和干姜。葱白是宣散上焦的,干姜是疏通中焦的,附子是鼓动下焦的。



上焦火

表现为心慌心悸、胸闷气短,咽喉肿痛、口唇干燥、口生疮、眼红肿、耳鸣。可适当服用牛黄解毒丸、黄连上清丸等。

中焦火

表现为口臭、牙龈肿痛出血、舌生疮、消化不良、打嗝、胀气、肋下隐痛、食欲不振等。可在医生的指导下选用栀子金花丸、牛黄清胃丸、清胃黄连丸、清胃散。

下焦火

表现为腹痛、便秘、小便异常(黄赤、混浊有味等)、月经不调、白带异常、阴部瘙痒等。可用三黄片、栀子金花丸、龙胆泻肝软胶囊等清除下焦火。



州都之官，津液藏焉

膀胱者

膀胱有津液之府、州都之官之称，是人体内贮存和排泄尿液的地方。

膀胱为锥体形囊状肌性器官，位于小腹中央，是人体贮尿的器官。有津液之府、州都之官之称。

膀胱的主要生理功能是贮尿和排尿。尿液是人体的津液在肾的气化作用下生成的，生成之后下输到膀胱。尿液在膀胱内积累到一定程度，会对人体提出警告，由人体控制排出。

因为膀胱的功能和肾的气化有关，所以膀胱的病变多与肾有关。尿频、尿急、尿痛或是小便不利，尿不尽，遗尿，小便失禁，甚至尿闭都是膀胱功能异常的表现。正如《素问·宣明五气篇》所说："膀胱不利为癃，不约为遗尿。"膀胱的这些病变，归根结底，也多与肾的气化功能有关。因而养护膀胱，还要注意到肾功能健康与否。

那么在日常生活中，我们应该怎样养护膀胱呢？

首先是要多饮水，尿液的绝大部分成分是水分，饮水量的多少，直接影响膀胱内尿液的浓度。尿液中多是肾脏排泄出来的废物和有害物质，如果有害物质浓度高的话，会对膀胱产生强烈的刺激，对膀胱自身不好。喝水少，排尿的间隔时间必然长，有害物质在体内待得时间越长，对膀胱产生的危害也就越大。另外，这个时间内在膀胱内部也会滋生一些细菌，进一步产生有毒物质。

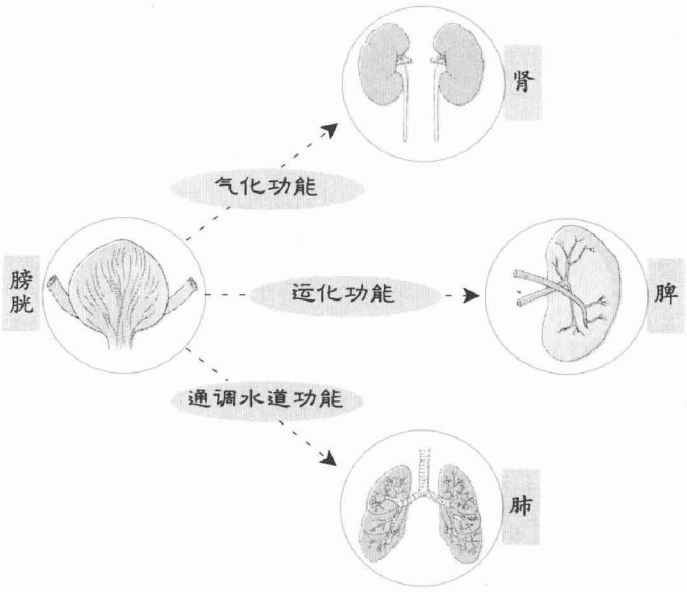
其次要戒烟。经调查发现，经常吸烟的人，尿液中的毒素较高。

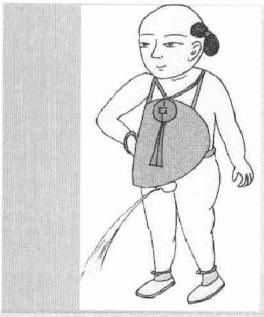
再次不要憋尿。憋尿时间过长，会使膀胱的括约肌变得松弛，造成排尿困难，尿液长时间不能排泄，也会使盆腔器官功能紊乱。男性会导致前列腺肥大，引起排尿困难。

最后，男士要注意排尿时排净，在房事上不可阻止射精，如果经常阻止会使精液流入膀胱，时间长了会引起尿道炎症。女子的宫颈糜烂也与膀胱有关。

膀胱的贮尿和排尿功能

膀胱，中医称净府。《素问·汤液醪醴论》："开鬼门，洁净府。"张志聪注："洁净府，泻膀胱也。"



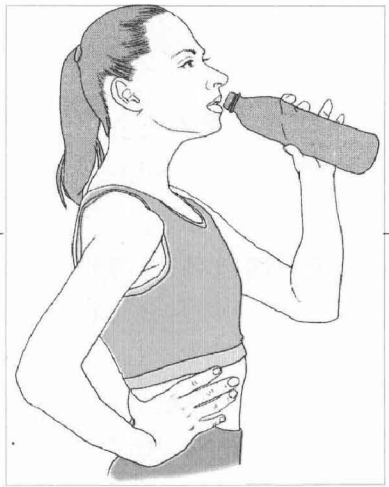


小便虽出于膀胱，而实则肺为水之上源。上源清，则下源自清。脾为水之堤防，堤防利，则水道利。肾又为水之主。肾气行。则水行也。"说明膀胱的贮尿和排尿功能，与肾的气化功能和脾的运化功能，肺的通调水道功能有关。

怎样养护膀胱

多喝水，减少一半膀胱癌的危险。

据科学家研究发现，患膀胱癌的机率与饮水的多少有直接联系。



据说，多喝水可以减少致癌物质与膀胱内壁接触的数量和时间。而每小时排一次小便也是养护膀胱的方法，这样体内的致癌物停留的时间就比较短，对身体的危害也最小。



简单实用的排毒法

五脏排毒

在中医看来，人体的疾病是由体内堆积起来的毒素和污垢引发的。如果能够顺应人体自身的生物钟作息，饮食合理，人体自身便会自我调节，自动排出毒素，让您的身体更健康。

人体的疾病是由身体内的毒素和垃圾堆积引发的，是逐渐形成的。如果平时通过一些小现象，辨认出是哪部分出了问题，便可以采取预防措施，不仅能消除疾病的困扰，还能益寿延年。

五脏是人体的主要构成部分，因而疾病也多出现在五脏当中。五脏出现了异常又会直接反应到人体表面上，我们如果观察得够仔细，事先采取措施，那么很多疾病便会消失在萌芽状态。

心毒：心的生理功能是主血脉、主神明，心的功能不正常时，人就会头脑不活，脸色不好，还会出现舌头溃疡、额头长痘、失眠、心慌心悸、胸闷或刺痛、易劳、手脚冰凉等症状。

肝毒：肝的生理功能是主疏泄、主藏血，一旦出现功能失调的现象就会有经和血量不正常的症状。比较突出的表现是指甲表面有凸起的棱线或向下陷、乳腺出现增生、情绪容易抑郁、偏头痛、长痘、视力不好。肝不好的人会脾暴躁。

肺毒：肺主呼吸，最容易受风寒病邪的侵袭，咳喘、气虚、气短、过敏等症状其最突出的表现。此外，皮肤晦暗无光泽、便秘、多愁善感、易悲伤等也是肺不的表现。

肾毒：肾脏主排泄，如果毒素排泄不出去，会出现黑眼圈、水肿、头发干枯、鸣、蛀牙、月经量少、经期短、下颌长痘等状况，而且人因为精气不足，容易疲倦昏昏欲睡。

脾毒：脾有助肠胃消化的功能，如果脾功能减退，会令人便秘或者腹泻，而口气不好。女性的脾往往不是很好，经常会出现色斑、白带多、口唇周长痘或溃等症状。

如果发现自己出现了上述状况，症状轻的便可以通过食补进行治疗，而症严重的最好是通过中医治疗，下面介绍一些养生排毒的穴位和食物。

中医认为红色入心、青色入肝、白色入肺、黑色入肾、黄色入脾。因而我们以相应地根据颜色选择食物，从而有效排除体内各脏器的毒素。

十二时辰养生法

中医经过研究发现，如果五脏有些毒素存在，这些毒素便会表现在人的行动和体表，如爱发脾气、容易疲劳、经常感冒、口臭……

如果人们能够清楚了解毒素的来源和表现，按照五脏的作息规律来进行正确排毒，身体就会恢复正常的“运转”。





按照十二时辰，五脏六腑的运作时间来说，凌晨五点到七点，是大肠排毒的时间，那人就应上厕所排便。早上七点到九点，是胃的时间，人就应吃早餐，还得吃好，而有病之人应该早吃，最好在六点半之前，养生者可在七点半前。即使再晚也要吃早餐，这是全身营养的基础。十一点到下午一点的时间是午觉的时间，这有助于养心。下午一点到三点是小肠的时间，因而午饭必须丰富，否则满足不了下午的劳动所需。晚上九点到十一点是免疫系统（淋巴）排毒时间，此段时间应安静或听音乐，并开始准备睡觉了。夜晚是肝、胆、肺的排毒造血时间。因此在夜晚必须睡觉，否则白天补再多的觉也补不回来。



排出心毒：心脏有毒素的话，可以选择吃红色的食物，如红枣、胡萝卜、红
果等，特别是容易手脚冰冷的人，应多吃红色食品。其次还可以吃些带苦味的
品，如苦瓜、绿豆等，特别是莲子可以发散心火。苦味的食品可清热解毒、泻火
便。莲子芯泡茶是很好的解毒制品，也可加些竹叶或生甘草来增强排毒作用。

此外，手掌上的少府穴、内关穴、神门穴和胸口的膻中穴是很好的排心毒
穴位。

排出肝毒：肝脏是主情志的，肝不好的人易情绪不好。青色的食物能够通
肝气，起到疏肝、解郁、缓解情绪作用。青色的橘子或柠檬便是青色食物中的最
选择。其次也可以经常吃些提升肝脏排毒能力的枸杞，可以咀嚼着生吃。同时
以多吃些鸡肉、鸭血、菠菜等食品，其中以鸡肉补血养肝的功效最好。酸味食物
食醋、酸奶、山楂、苹果、杨梅、番茄等也有保护肝脏的作用，平时可适当食用。

穴位按摩也是排出肝毒的很好选择。上文中曾经提到过一些疏肝的穴位，
太冲穴、足三里穴、肝炎穴、大椎穴、内关穴、外关穴等。这些穴位都可以舒肝理气
通经止痛，强身定神。

排出肺毒：肺是主呼吸的，排出肺毒可以通过浅呼吸的方法来减少体内的
素。我们都有过这样的经验，在运动之后，虽然很累，但是心情很好，这是因为
内的毒素随着汗液排出了体外。通过洗热水澡、喝姜汤水等方式，使人体快速
汗，毒素自然也就随汗液排出了体外。绿豆、芹菜、苦瓜、芥兰、白菜、萝卜、银耳
对肺有很好的滋养作用，特别是萝卜可以帮助排便，因为肺和大肠经互为表里
排便顺利也是肺气肃降顺利的表现。离谷穴、迎香穴、肺俞穴等穴位可以舒畅
中之气，有助于体内痰浊的排出，有健肺养肺之功效。

排出肾毒：肾是人体生化精气，排出尿液的器官，也是排毒的器官。因而利
的食物便是养肾的良药，如西瓜、绿豆、胡萝卜、冬瓜、西红柿、柑橘、柿子之类
食物，黑色的食物如黑芝麻、黑豆、葡萄、黑木耳等也是补肾佳品，这些食物可
把体内多余水分排除体外，以免造成水肿。同时要注意饮食清淡，少食盐。山药
补肾抗毒，也可以多吃些。经常按摩涌泉、太溪、足三里、神阙、照海穴这些穴位
可以起到利尿排毒、补肾益气的作用。

排出脾毒：脾有协助运送精微物质和助消化的作用，如果脾功能不好，胃
消化能力也不会好。以黄色为基础的食物如南瓜、玉米、香蕉、黄豆以及杏、醋
酸性物质都利于脾的正常运转，但甜食是脾的大敌，浑身无力、精神倦怠的人多
是湿气困脾，甜食还是少吃为妙。

商丘穴以及三阴交穴、血海、冲门穴等脾经上的重要穴位，皆能健脾利湿，有
助于排出体内的湿气。

身体求救信号

其实在人体生病之前，身体已经给出了警告，人如果能看懂这些警告的话便会把疾病消除在萌芽状态。

心脏有问题时

神经衰弱，恶梦连连。呼吸不畅，胸口刺痛，左边手臂酸、麻、痛，颈部僵硬、转动不灵活。额头长烂疮，面颊泛红。眼睛前暴（“凸眼症”）、偏头痛、淋巴肿大、咽喉发炎、吃东西反胃（胃酸）、便秘。如果你具有上述的很多状况，便需要检查心脏了。

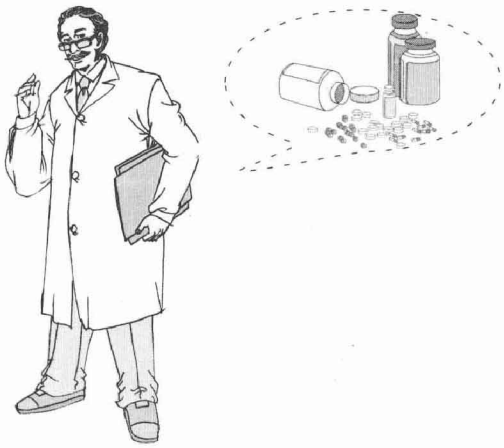
肝脏有问题时

肋间胀痛、右腰酸痛、睡眠不好。起床后口干、口苦、口臭，刷牙时牙龈会流血。食欲不振，不吃不饿，吃一点便饱；易疲劳、走两步小腿就发酸。经常扭到脚，且不易好，伤口也很难愈合，皮肤病久治不愈等等，出现了上述问题都要注意肝。

肝炎是一种影响人们生活的疾病，如果我们连续性、经常性出现了下面的症状，便需要检查自己是不是有了肝炎：右上腹闷痛，右后腰酸痛，右肩感觉酸、麻、痛，甚至举不起右手，晚上睡觉时小腿抽筋。

脾胃出现问题时

当脾胃有问题时，人会感到左肩酸痛，经常出现偏头痛，消化不好。因为大小肠的消化功能也会影响到脾胃，所以会出现腹泻或便秘等症状。如果咽喉经常不舒服或疼痛，脖子两侧胀痛，肩膀与手臂外侧胀痛，这表示小肠或者是淋巴出现了问题；而口苦，喜喝水，鼻子不舒服，牙痛，提重物便会气喘，这是大肠出问题的表现。



肺出现问题时

肺出现异常，最直接的表现是咳，有的是干咳、有的是有痰。有痰的，痰分为粉红、铁锈色等颜色，这是症状轻重的表现。肺不好的表现还有出气困难、胸闷、胸痛、上腹胀痛、食欲不振、恶心呕吐以及头痛、头胀、烦躁不安、言语障碍、抽搐、精神错乱、嗜睡等。

肾脏出现问题

当肾脏有问题，人便觉得头晕脑胀、脖子僵硬、出气困难。眼睛干、酸、涩，视力模糊，鼻子敏感。早上起床后关节僵硬，说话声音沙哑。大腿两侧会酸、软、无力，经常发痒，频尿、尿失禁。手脚冰凉、坐卧不宁，夜晚容易被惊醒。女子的赤白带、子宫肌瘤、子宫内膜异位等疾病也与肾有关。

第4章

《内经》中的经络学说

江河分布图决生死



《灵枢·经脉》云："经脉者，所以能决生死，处百病，调虚实，不可不通。"人体内的十二经络内联脏腑，外接四肢百骸，行气血营运阴阳，把人体内外结合为统一的整体。而奇经八脉有调节全身经脉气血的作用。经络学说被运用到中医学，是作为诊断和治疗疾病的方法，经络自身的疾病和人体脏腑的疾病都可通过经络反映出来，因而有医者称"医而不知经络，犹人夜行无烛，业者不可不熟"。



本章图版编目

针灸的起源 / 121
经络系统的采集功能 / 123
十二经络 / 125
手太阴肺经 / 127
手少阳心经 / 129
手阳明大肠经 / 131
手少阳三焦经 / 133
手太阳小肠经 / 135
足太阴脾经 / 137
足厥阴肝经 / 139
足少阴肾经 / 141
足阳明胃经 / 143
足少阳胆经 / 145
足太阳膀胱经 / 147
四总穴 / 149
奇经八脉 / 151
八大穴所在 / 153
气血通道——经络 / 155
拔火罐 / 157
找穴位 / 159
按摩可使头发乌黑亮丽 / 161
撞墙之法 / 163
女性保养 / 165
治疗痛经的方法 / 167
冬季养肾 / 169



沟通内外，协调阴阳
经络学说

经络学说是中医基础理论的重要组成部分，是专门研究人体经络系统的成、循行分布及其生理功能、病理变化的学说。其形成和发展，与针灸、推拿疗的应用有着密切关系，在临床上可以应用于解释病理变化、协助疾病诊断，以指导临床治疗三个方面。

经络学说，是中医的一大特色。

经络有个重要的特点是不可实证性，经络可以被人们用来治病养生，但是们却无法实际触摸到它。日本曾经就此进行了实地调查，结果证实，经络这种感系统存在于所有人种当中，只是在敏感度方面有所不同。

同时，人们还曾进行过各种实验来证实经络的存在，如电阻实验，即测量络和非经络皮肤的电阻大小，结果证实经络区域的电阻偏低；皮肤发光实验，用科学仪器测量了经络区域和非经络区域的温度和冷发光现象，结果发现这光点会链接组成经络；放射性实验，即将某种同位素注射到某个穴位，最后发这种同位素的移动路线和经络路线相同。这些实验都证实了经络的存在，但是络却不是人类的科学所能“看见”的。

那古老的中国人是如何发现经络的存在的呢？中国人是世界上最勤劳的族，在日常的劳作中，古老的中国人发现，偶然的树枝刺破某个部位，另外一个位的疼痛或不适就会消失，这样的例子越来越多，人们也慢慢积累经验，从而结出来一套完整的经络学说。

※ 经络的作用

《灵枢·经脉》中这样说道：“经脉者，所以决生死，处百病，调虚实，不可通。”这句话说的便是经络系统在生理、病理和防治疾病方面的重要性。所以能生死，指的是经络遍布全身，联系着人体内外，疏通运行着气血；处百病，是因经络能反应病症，疏通经络可使疾病远离；调虚实，是指经络的传导作用。

1. 联系内外，网络全身

经络系统外行于体表，内属于脏腑，纵横交错，把脏腑、器官、皮毛、孔窍、肉、筋腱、骨骼等沟通、联结为一个有机的整体。正如《灵枢·海论》所言：“夫十经脉者，内属于府藏，外络于支节。”

经络系统是以头身的四海为总纲，以十二经脉为主体，用散布全身的三百

针灸的起源



真倒霉，被树枝刺到了，好疼啊！

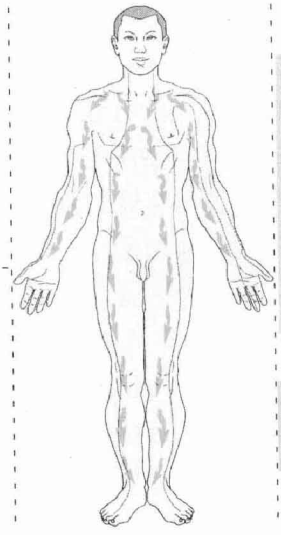


哎，奇怪，为什么那儿被刺到了，这却不疼了呢？

上古时期，人们在日常生活过程中因劳动或其他原因，身体的某一部位被石块、树枝刺破或为火灼伤，而身体其他部位所患的病痛即随之而清除或减轻。经过无数次的反复，长期的不断体验，人们逐步从中发现和认识到石刺、火灼某些部位可以治病，这就是较为公认的针灸疗法起源的假说。

经络学说

所谓经络学说，即研究人体经络的生理功能、病理变化及其与脏腑相互关系的学说。它补充了脏象学说的不足，是中药归经的又一理论基础。经络是通过对人体解剖知识和穴位治病的经验积累的基础上逐步趋于系统完善。



《灵枢·经别》："十二经脉者，人之所以生，病之所以成，人之所以治，病之所以起，学之所以始，工之所止也。粗之所易，上之所难也。"经络学说的形成和发展，与针灸、推拿疗法的应用有着密切关系，故经络学说也是针灸及推拿的理论核心。

《扁鹊心书》："学医不知经络，开口动手便错。"



十五穴位将人体各部位紧密地联系起来，形成一个统一的整体。

2. 运行气血，协调阴阳

《灵枢·本藏》曾言："经脉者，所以行血气而营阴阳，濡筋骨，利关节"，说的是经气推动气血在经脉中的运行，经气将气血运送至全身，滋养全身的各器官。同时，经气也在调节各处的气血，补此处之不足，削他处之盈余，令人体各机能保持正常，协调而稳定。

3. 抗御病邪，反应症候

经络遍布全身，当人体遭受外邪的侵害时，经气首当其冲成为人体的防线，如果邪气过剩，外邪压过经气，便会入侵到人体内部。邪气是沿皮毛、经络、内脏逐次入侵的，因而也在人体中有了不同的表象，如在体表某些部位出现压痛、结节、隆起、凹陷、充血等，这有助于医者判断病情。比如，经络气血阻滞不通，某部位会出现疼痛或肿胀；气血郁积而化热，会出现红、肿、热、痛；病变部位麻木、肌肤萎软等是气血运行不足的表现。

经络与经络之间，经络与脏腑之间，因为其相互联系，因而其症状表现也具有相互联系性，即可以从其他经络、脏腑的症状来推断另外一个经络、脏腑出现了问题。当然，因为此联系性，在治病上也可利用这一点，从而调节阴阳。

4. 传导感应，调整虚实

经络具有传导感应，这可从经络、脏腑之间的联系来说明这一点。而针灸、推摩、气功等方法也是利用这一点来防病治病。通过适当的穴位和适量的刺激手法，"泻其有余，补其不足，阴阳平复"（见《灵枢·刺节真邪》），从而达到体内平衡。比如，针刺心经和心包经的神门、曲泽、内关等穴，可以治疗心律紊乱。

经络上起作用的是穴位，也就是经络上的结节处。穴位是经络的门户，也是经气进出的端口，中国古代的辟谷食气的方法便可在一定程度上说明人体通过穴位可以吸取大自然的精气。穴位是经络对外信息的接收器，通过它经络可以知来自人体的疾病，同时穴位通过感受外界的刺激（如针灸等），可缓解治愈某些疾病。其实穴位受到的刺激并不能治愈疾病，外界刺激最终想刺激的是经络内经气，通过经气的运转来调节人体内的平衡。可见，针灸之类的治疗手法只是个引子，最终需要靠人体自身的脏象来调整人体内的阴阳平衡。

在经络治病中，常用的是针灸手法。此法和施针者的修养有很大的关系。因为经络之间是互通的，施针者需要了解经络之间的联系，比如针刺足三里，既可以治疗肠胃痉挛，也可以治疗高血压。经络中的经气运行有自己的节律，如《素问·四时刺逆从论》说："春气在经脉，夏气在孙络，长夏气在肌肉，秋气在皮肤，冬气在骨髓中。"施针者如果知道了这些，治病当事半功倍。

经络系统的采集功能

中医的五运六气理论，说的便是人体精气的另外一个来源，即经络系统的采集功能。中医认为，精气可以通过穴位、经络进入人体。

证据 1

辟谷食气

所谓的辟谷食气的方法，是古人的一种养生方法。古人就是通过气功的练习，运行经络的周天，可以几日或更长时间的不食。这说明精气不仅仅源于水谷，应该还有另外的途径。



证据 2

“呼吸精气”

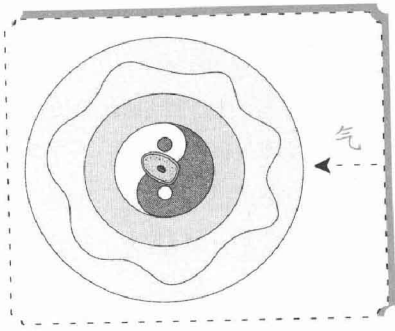


《内经》讲圣人“呼吸精气”，当是经络中经气的运行。在人的一呼一吸之间，经络不断的从周天运行而获得精气。

证据 3

“圣人传精神，服天气，而通神明”

《内经》言：“天食人以五气，地食人以五味。”天之五气，就是金、木、水、火、土这五气。那怎样吸这五气呢？《生气通天论》曰：“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。”这说的是，通过穴位的开合，人体采外气。





看不见、摸不到却真实存在的
经络系统

经络学说是针灸、处方的基础，熟悉经络循行规律对辨经络、选穴、定方
常重要。中医经络系统是由十二经脉、奇经八脉、十二经别、十二经筋、十二
部、十五络脉，以及无数的孙络和浮络等组成。

经络象什么呢？大树？水渠？道路？这些只是概括出来经络的分布特点，
忽略了其生命力。经气和血维持着人体的生命活动。

人体的经络分为经脉、络脉、连属三个部分。经脉是经络的主体，而络脉则
经脉的细小分支。经脉是人体脉络的主体，它又可分正经类、奇经类、十二经别
三种。

正经有十二条，可分为手三阴经、足三阴经，手三阳经、足三阳经，即手太
肺经、手厥阴心包经、手少阳心经、手阳明大肠经、手少阳三焦经、手太阳小肠经
足太阴脾经、足厥阴肝经、足少阴肾经、足阳明胃经、足少明胆经、足太阳膀胱经
奇经，即所谓的“奇经八脉”，分为八条，分别是督脉、任脉、冲脉、带脉、阴跷脉、
跷脉、阴维脉、阳维脉。十二经别，指的是从十二经脉的较大的支脉，它具有一
循行特点。

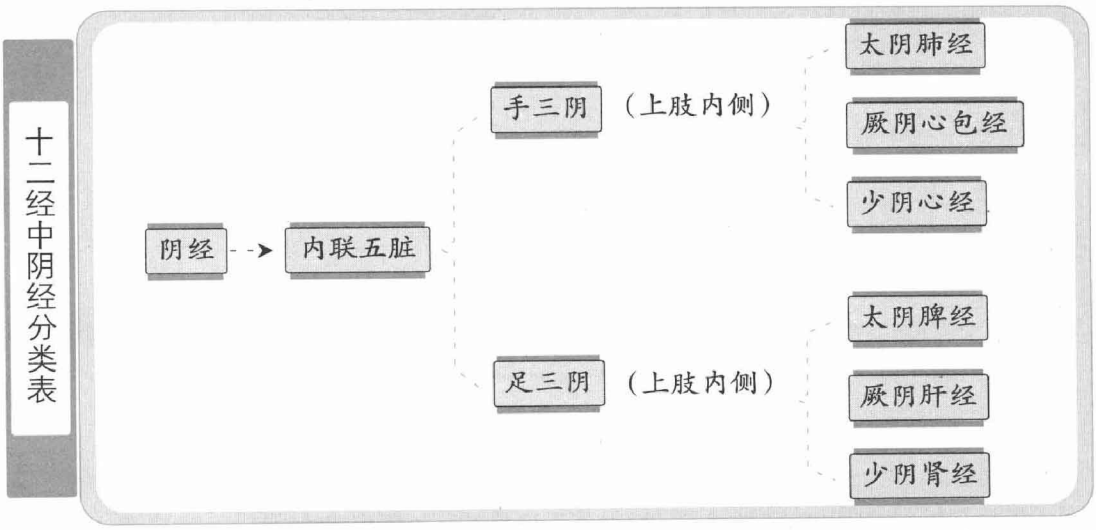
络脉部分又分为十五别络、浮络、孙络。别络指的是络脉中较大的部分，
共十五条，分别是十二经脉、任脉、督脉各自分出的一支，再加上脾经之大络。
络则指的是分布于人体体表，比较浅显易见的络脉。孙络则是指络脉中最细
的部分。

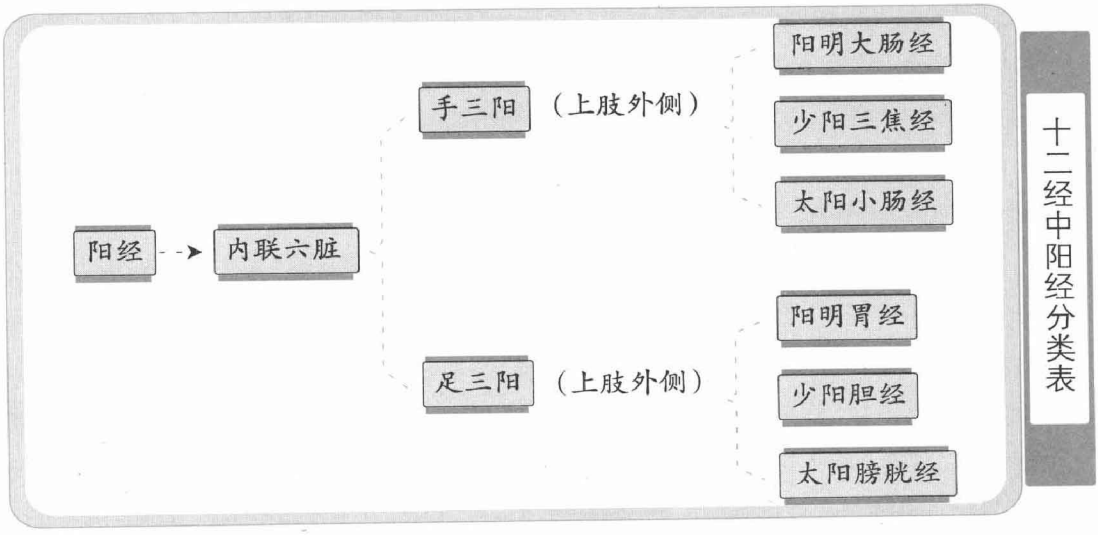
经络的连属部分，包括十二经筋、十二皮部。十二经筋说的是十二经脉之
“结、聚、散、络”于筋肉、关节的部分。十二皮部则说的是按十二经脉把全身皮
划分为十二个部分。

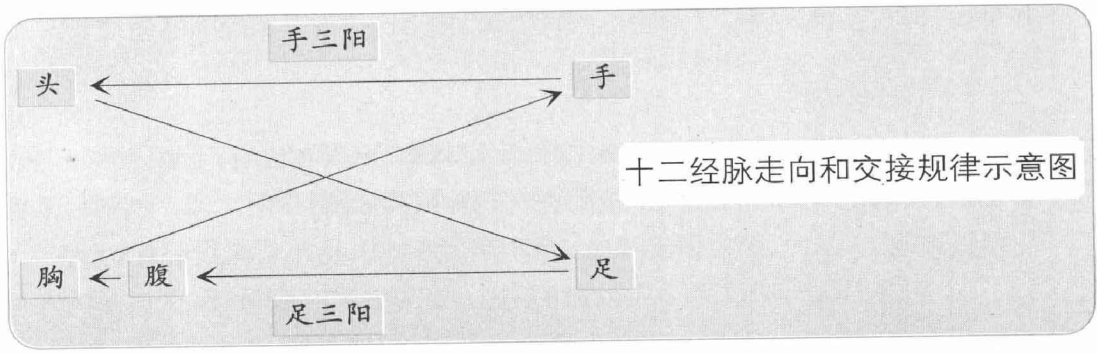
说完了经络的基本组成，那来看看古人对经络的认识。古人认为经络与人
健康有极密切的关系，《灵枢·经脉》称：“经脉者，所以能决死生，处百病，调
实。”经络之间是相同的，故古人认为经络也是环形的，“经络之相贯，如环无端
那人体中有多少条经络呢？这在古代却是有争议性的问题，各书记载也不相同
比如正经便有十一条说、十二条说、十四条说等说法。我们虽然无法确定经络
具体数目，但是这不影响我们利用经络来养生治病。

十二经络

十二经脉的交接规律：阴经与阳经（互为表里）在手足末端相交，阳经与阳经（同名经）在头面部相交，阴经与阴经在胸部相交。









十二经脉（一）
手三阴经

经络也分阴阳，在十二条经络中，上肢有三条阴经，即手太阴肺经、手厥心包经、手少阳心经。手三阴经分别为手太阴肺经在前、手厥阴心包经在中、少阴心经在后，其走向是从胸部走到手部。

※ 手太阴肺经

《灵枢·经脉》："肺手太阴之脉，起于中焦，下络大肠，还循胃口，上膈属肺。肺系，横出腋下，下循臑内行少阴、心主之前，下肘中，循臂内上骨下廉，入寸口上鱼，循鱼际，出大指之端。其支者，从腕后，直出次指内廉，出其端。"

《内经》上说肺为"相傅之官"，肺经主咳喘、心烦、掌中热。肺经上反映的病涉及到急慢性气管炎之类的呼吸系统疾病，急慢性扁桃体炎、鼻炎等五官病一些其他的症状，诸如肌肉疼痛也可能与肺经有关。肺是主呼吸的，所以咳喘气喘之类的多是肺有了问题。小便频繁、头痛、脖子硬、脊椎不舒服，也可能与经有关。

手太阴肺经的穴位有中府、云门、天府、侠白、尺泽、孔最、列缺、经渠、太渊鱼际、少商等穴位。

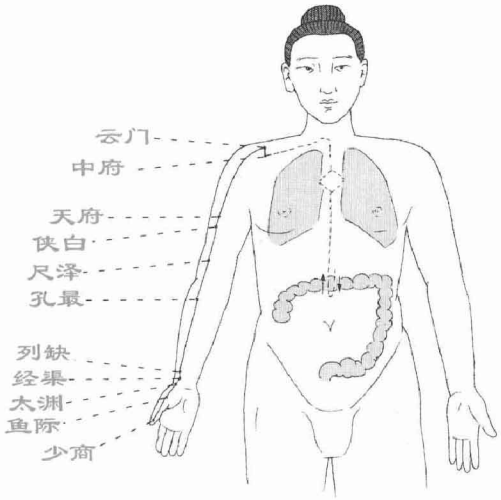
下面我们就主要的穴位说一下其功能。中府穴能丰胸，这在美容机构中比较常见，它还可治疗咳喘和腹胀。云门可治疗胸闷胸痛、肩背痛等。天府可治疗过敏性鼻炎。尺泽可治疗肘臂挛痛、小儿惊风、高血压等。孔最治疗急性咳嗽，急性咽喉痛、鼻出血、痔疮都有很好的效果。列缺针对的是小儿遗尿、落枕、偏头疼、颈椎疼痛、痤疮、黄褐斑等症状。经渠可治疗咳嗽。太渊对静脉曲张等心血管病有缓解作用。鱼际善治心中烦热、消化不好、哮喘、感冒，小儿营养不良、消化不好也可按摩此穴位，互相摩擦双手的鱼际穴可以预防感冒。少商是治疗咽喉痛的要穴。

※ 手厥阴心包经

《灵枢·经脉》："手厥阴心包络之脉，起于胸中，出属心包络，下膈，历络三焦，其支者，循胸出胁，下腋三寸，上抵腋下，循臑内，行太阴、少阴之间，入肘中，下臂行两筋之间，入掌中，循中指出其端。其支者，别掌中，循小指次指出其端。"

心包经对成人来讲是一条救命的穴位，因为它离心脏最近，点压郄门穴可以防止缓解心绞痛。如果心包经出现了下列变化，如心烦、心痛、心慌、胸闷、面

手太阴肺经



穴歌

手太阴肺十一穴，中府云门天府诀，
侠白尺泽孔最存，列缺经渠太渊涉，
鱼际少商如韭叶，左右二十二孔穴。

患感冒的人，往往会打喷嚏流鼻涕，这多是风寒感冒，肺受风邪所致。

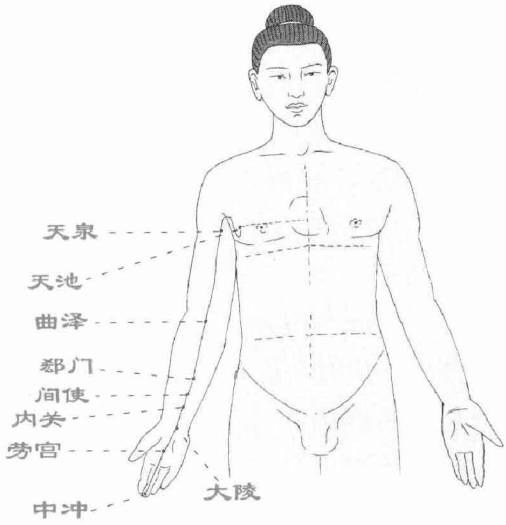


治疗感冒的方法，除了吃消炎药，还可通过一些比较常见的保健方法来治疗。比如喝姜糖水、热水泡脚、冲泡水澡（重点泡背上的膀胱经）。既然感冒是肺出了问题，可调理肺经来治理，如双手以平行的角度摩擦大鱼际穴，用手搓鼻效果也不错。

手厥阴心包经



当心包积水时，人体会出现胸闷，心情低下。要排除心包积水，便须经常按压两乳连线正中的膻中穴，力度不能大，每次四五分钟，脚跟外侧的昆仑穴也是有效的穴位之一，每次一分钟左右即可。



穴歌

九穴心包手厥阴，天池天泉曲泽深，
郄门间使内关对，大陵劳宫中冲侵。



红、手心热、臂肘挛急等症状，这说明心包经已经开始不正常了，多与心脏有关系。心包经主治的疾病有心血管疾病，如心慌、心动异常等，而常见的中暑、恶心呕吐、休克也与之有关。

心包经的主要穴位包括天泉、曲泽、隙门、间使、内关、大陵、劳宫、中冲、天池穴等。

心包经的穴位不多，但其与人体的重要器官心脏有关，因而各个穴位都作用不小。下面来看看各穴位的主要功能。劳宫穴可以缓解因压力过大、紧张而带来的心跳加速等症状，也可以缓解心理疲劳。天泉穴也有劳宫穴的功能，可缓解心悸。曲泽穴可调节心血的供应，治疗很多心血管方面的疾病。内关穴则可治疗失眠和心率过快的症状。如果有口臭的症状，便可按压大凌穴。如果要泄心火，治口疮，那就要找中冲穴了。

※ 手少阳心经

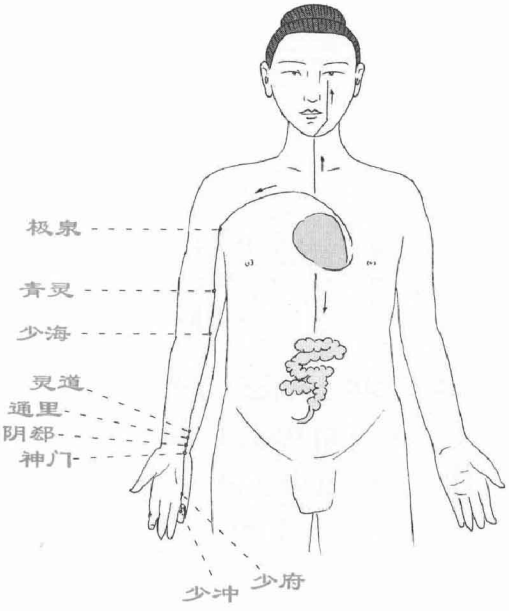
《灵枢·经脉》："心手少阴之脉，起于心中，出属心系下膈，络小肠。其支者，从心系，上挟咽，系目系。其直者，复从心系，却上肺，下出腋下，下循臑内后廉，行太阴、心主之后，下肘内，循臂内后廉，抵掌后锐骨之端，入掌内后廉，循小指之内出其端。"

中医认为，人的神志多是由"心"所出的，故而心经便是调节心理、安定神志的经络，如果在心理、神智、睡眠等方面出现了问题，调节此经络，当事半功倍。心经病变的症状还表现为心痛、头痛、咽喉干痛、口渴、胸闷、肢体疼痛、手掌心发热胀痛等。经常按摩心经上的穴位可以治疗和缓解冠心病、心绞痛等心血管病，对失眠健忘、神经衰弱等精神疾病也有很好的疗效。

手少阴心经的穴位有极泉、青灵、少海、灵道、通里、阴郄、神门、少府、少冲等。

极泉可以安神定惊、解郁去闷，治疗两肋痛。神经衰弱、心调异常，可按摩通里穴。少海穴针对的是心痛、头晕目眩、浅睡易醒之症，还可降血压。阴郄可以防治五心烦热，小便频繁。患有心脏病的患者，可以按摩神门穴及足三里穴，具有很好的保健作用。神门穴还可以增强胃动力，防止老年痴呆，治疗晕车等症状。而青灵穴可缓解胁痛、肩臂痛。如果有心悸、中风的症状，可以按摩少冲穴，先天性心脏病、女性阴道瘙痒，男子的阴囊湿疹也可用此穴治疗。

手少阳心经



穴歌

手少阴心起极泉，青灵少海灵道全，
通里阴郄神门穴，少府少冲小指接。



手少阴心经是调节心理、安定神志的经络。如果出现“心神不守”的症状，即失眠，这便是手少阴心经出现了问题。治疗失眠，可以点拨按压极泉穴、通里穴、少海穴等穴位，也可按摩、轻轻敲打手少阴心经所在的位置。喝醋水、热牛奶、泡脚等方法也有助于睡眠。



十二经脉（二）

手三阳经

手三阳经指的是手阳明大肠经、手少阳三焦经、手太阳小肠经，其分布手阳明大肠经在前、手少阳三焦经在中、手太阳小肠经在后，其走向是从手向头。

※ 手阳明大肠经

《灵枢·经脉》："大肠手阳明之脉，起于大指次指之端，循指上廉，出合谷两骨间，上入两筋之中，循臂上廉，入肘外廉，上臑（音鱼，肩胛骨与锁骨相连的地方）前廉，上肩，出骨之前廉，上出于柱骨之会上，下入缺盆，络肺，下膈，属大肠。其者，从缺盆上颈，贯颊，入下齿中，还出挟口，交人中，左之右，右之左，上挟鼻孔。

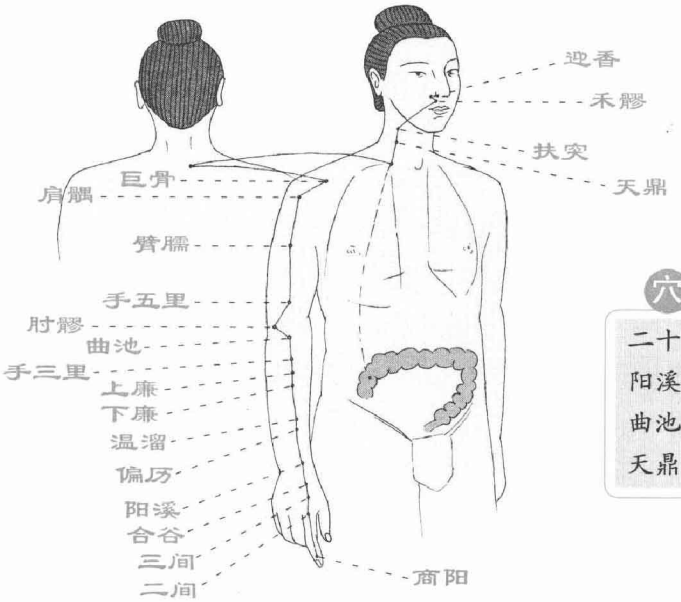
大肠是人体的排泄器官，食物消化的残渣和有害物质都经过大肠排除体外大肠经是人体的美容经，想想看，如果大肠功能不良，会有多少毒素残留在人内，对人体造成多大的伤害啊。大肠经的主要功能是养阳、生津、通腑，在一个人皮肤上便可判断大肠经是否有问题。大肠津液排放不足，残渣排出不净，便会使肤粗糙，毛孔粗大。大肠经病变的疾病有便秘、腹泻等肠道疾病，感冒发烧、气管等呼吸道疾病，耳鸣、耳聋、面瘫等面部的一些疾病，如神经性皮炎、关节活动障（经脉经过的）等病症也可能与大肠经有关。其具体的病变症状表现为牙齿痛、颊肿胀、眼睛昏黄、口干、鼻塞、流清涕、鼻出血、喉咙痛、肩前部痛、上臂部痛等。

手阳明大肠经的穴位有商阳穴、二间穴、三间穴、合谷穴、阳溪穴，偏历穴、熘穴、下廉穴、上廉穴、手三里穴，曲池穴、肘穴、五里穴、臂臑穴、肩髃穴、巨骨穴天鼎穴、扶突穴、禾胶穴，迎香穴等。

在这些穴位中，商阳可调节便秘。合谷穴可清热止痛，面部的三叉神经痛面部痉挛、牙痛等都可以通过此穴来治疗。中暑、中风、虚脱等导致的晕厥，以便秘所引起的头晕、食欲不振、情绪烦躁、黄褐斑、痤疮、腹痛、痔疮等都可以通此穴来调节，但是要注意女性怀孕时，不可按压此穴。按摩温溜穴，可以缓解痘。曲池穴可以通便排毒、降血压、治皮肤病、抗过敏，尤其对过敏性哮喘有很的疗效，此穴还可治疗腹部的一些疾病。经常揉一揉曲池穴，可以去除很多皮方面的疾病，还可以清洁大肠，是一个排毒的穴位。手三里穴可以治疗中风偏和帮助治疗腰部的急性扭伤。肩髃穴易受风寒的穴位，肩膀、关节炎的问题与有关，此穴位要注意保暖。按揉迎香穴，可以通鼻，治鼻炎、鼻出血。

手阳明大肠经

手阳明大肠经是美容保健的穴位，经常按摩敲打，有助于皮肤的保养，也是延年益寿的法宝。



穴歌

二十大肠起商阳，二间三间合谷藏，
阳溪偏历温溜济，下廉上廉三里长，
曲池肘髎五里近，臂臑肩髃巨骨当，
天鼎扶突禾髎接，鼻旁五分迎香列。

众所周知蒋介石的夫人宋美龄在106岁的高龄才去世，世人多方研究发现，这与宋美龄的保健有关。据说每天睡醒后，宋美龄会让人为其按摩手臂、腿部和关节处，宋美龄平时活动不够，这样除了活络筋骨，其实也是按摩大肠经，这样可以促使血液循环，帮助肠胃消化代谢。



梳头可以调节到膀胱经、胆经、三焦经、胃经等经络，因而梳头也是一种很好的保健方法。梳头可以用10根手指肚梳，也可以用牛角、木梳等梳头，方向是从前发际到后发际，每次要坚持梳几十下。



※ 手少阳三焦经

《灵枢·经脉》:“三焦手少阳之脉,起于小指次指之端,上出两指之间,循手腕,出臂外两骨之间,上贯肘,循臑外上肩,而交出足少阳之后,入缺盆,布膻中散络心包,下膈,循属三焦。其支者,从膻中,上出缺盆,上项,系耳后,直上出角,以屈下颊至。其支者,从耳后入耳中,出走耳前,过客主人,前交颊,至目眦。”

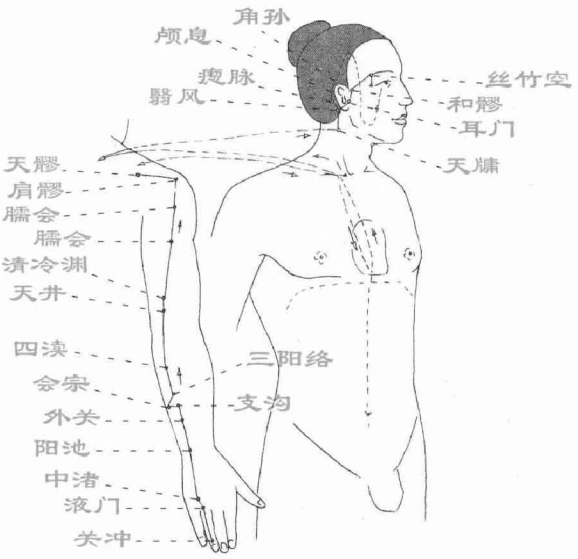
手少阳三焦经主情志、气郁,主内分泌失调,这是一条妇女保健经,尤其是于更年期的妇女,它可以调节郁结气闷、情绪不稳等精神疾病。手脚冰冷的症也可通过三焦经来治疗。三焦经预防及主治的疾病有耳鸣耳聋、偏头痛、面神炎等五官病,便秘、感冒、肘关节活动不灵活也可通过三焦经得到治疗和缓解。

手少阳三焦经一个侧面有 23 穴,共计 46 穴,其穴位有关冲、液门、阳池、沟、翳风、丝竹空等。

轻叩关冲穴可以防止晕车。按摩液门穴,可以增加津液,缓解口干舌燥,尤是夜口干的症状。阳池穴是手少阳三焦经中的一个重要穴位,刺激此穴位可以发阳气,激发人体的热能,改善怕冷体质,同时配合按摩关冲、命门、劳宫穴,效会更好。此外,阳池穴对感冒、气喘、胃肠病、肾功能失调等症状也有缓解作用,功能可谓很大,具有如此多功能的还有大肠经上的合谷穴。支沟穴有治疗神痛、气郁,通便的作用。按摩翳风穴可治疗急性耳聋、耳鸣。按摩丝竹空穴有防出现周围色斑和鱼尾纹的效果。

手少阳三焦经

三焦是人体气血运行的通道，它贯通了人身体的很多脏腑，三焦如果不通畅，会致使很多脏器发生病变，三焦可谓是人身体健康的晴雨表。



穴歌

三焦经穴二十三，关冲液门中渚间，
阳池外关支沟正，会宗三阳四渎长，
天井清冷渊消烁，臑会肩髃天髎堂，
天牖翳风瘈脉青，颅息角孙耳门当，
和髎耳前发际边，丝竹空在眉外藏。

三焦异常最突出的表现是人的手脚冰凉，身体发冷，冬季女性这种状况尤其明显，甚至夜晚会冷的睡不着，即使是睡着了，早上醒来手脚还是冰凉。这是人体阳气没有升发流动起来造成的。



治疗这种怕冷的症状，除了用热水泡脚，经常按摩脚底，注意身体的保暖之外，还可以经常按摩阳池穴。按摩阳池穴还可以治疗电脑一族的“鼠标手”。



※ 手太阳小肠经

《灵枢·经脉》:“小肠手太阳之脉,起于小指之端,循手外侧上腕,出踝中,上循臂骨下廉,出肘内侧两骨之间,上循臑外后廉,出肩解,绕肩胛,交肩上,入缺盆,络心,循咽下膈,抵胃,属小肠。其支者,从缺盆循颈,上颊,至目锐眦,却入耳中。其支者,别颊上顺,抵鼻,至目内眦。”

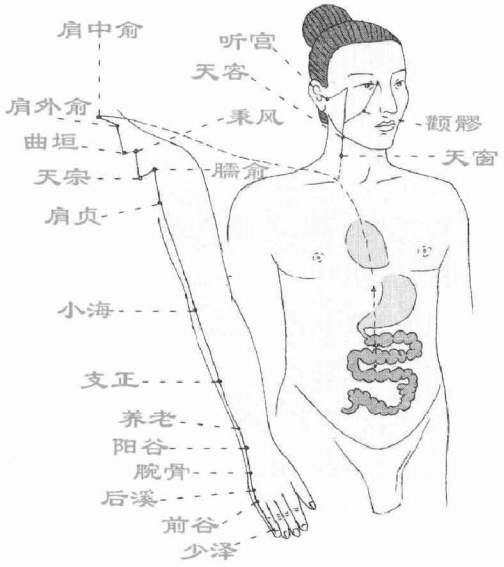
在小肠章节中曾论述到,小肠替心受过,心的问题也会在手太阳小肠经中表现出来,手太阳小肠经可谓是心的晴雨表。手太阳小肠经的巡行主要是在肩、背面部,因而它反映的病症也多是此部分的,如头疼、重听、脸颊痛、喉咙肿痛、上肢的麻痹、疼痛等不适症状。其具体的疾病有中耳炎、扁桃体发炎等,失眠、落枕、痛、腰扭伤也与手太阳小肠经有关。

手太阳小肠经共有 19 个穴位,有少泽、前谷、后溪、腕骨、阳谷、养老、支正、小海、肩贞、臑俞、天宗、秉风、曲垣、肩外俞、肩中俞、天窗、天容、颧髎、听宫等。

针刺少泽穴,可缓解发烧、咽喉痛、牙肿的症状,配合其他穴位少泽穴还可丰胸保持胸型。后溪可治疗腰椎尖盘突出、腰痛等督脉病。由于脊柱压迫神经,成恐惧、神志不清或者记忆力差等病症,按摩后溪穴也可缓解此类症状。腕骨对落枕有很好的疗效。出现头晕目眩、牙痛、耳病、热病、腕痛等状况,可按摩阳穴。养老穴,正如其名字一样,在治疗老年人视力下降、耳聋、耳鸣、高血压、脑管后遗症、糖尿病并发症等病症方面,效果明显,老年可经常拍打此穴位保健。摩支正穴,可以化解痰湿形成的瘊子、扁平疣、脂肪瘤等赘生物。按摩小海穴可躁火。妇女的乳腺病、肩痛、心血管病以及肺部的疾病可以去找天宗穴。而治疗部疾患,可以点揉听宫穴。天容穴可以治疗扁桃体发炎及咽喉肿痛。

手太阳小肠经

根据手太阳小肠经循行的部位，我们可以发现它主治的病症发生在其循行经过的部位，如治疗肩背、颈椎、脸部、耳朵方面的疾病。手太阳小肠经也是一面反映心脏能力的镜子，通过手太阳小肠经不但能预测心脏的功能状况，还能治疗心脏方面的疾患。



穴歌

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

天宗穴能治“电脑病”

随着电脑的普及和职业的需要，人们需要长期面对电脑，久坐会使人的脖颈僵硬、手臂发麻，这被称为是“颈肩综合症”。经常敲打手太阳小肠经可以改善这种状况。手太阳小肠经上的天宗穴对肩背部软组织损伤的治疗和保健有很好的疗效。点、按、揉此穴都可缓解脖子酸痛，颈椎不适，常做扩胸运动也可缓解这种症状。





十二经脉（三）
足三阴经

足三阴经指的是足太阴脾经、足厥阴肝经、足少阴肾经，其分布依次是足太阴脾经在前、足厥阴肝经在中、足少阴肾经在后，其走向是从头走足。

※ 足太阴脾经

《灵枢·经脉》："脾足太阴之脉，起于大指之端，循指内侧白肉际，过核骨后上内踝前廉，上踹内，循胫骨后，交出厥阴之前，上膝股内前廉，入腹，属脾，络胃上膈，挟咽，连舌本，散舌下。其支者，复从胃别上膈，注心中。"

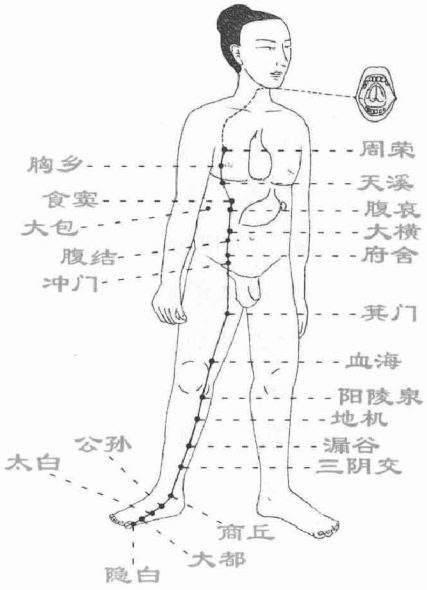
足太阴脾经被誉为是女性的圣经，它的主要功能是解郁去火，女性心思细密，多忧虑，女人的特性恰恰和此经的功能相关，多关注此经，可对人体的精神尤其是女性的精神有很好的保健作用。同时，脾可以祛湿化痰，协助肠胃运送精微，如果脾经功能正常，人体的精微之物便可通畅运送至全身各处，而对身体有害的物质也可顺利排出体外，足太阴脾经也是一条养颜的经络。足太阴脾经对月经、闭经、附件炎、盆腔炎等妇科疾病，消化不良、便秘等消化系统疾病和一些关节疼痛、不明原因的疼痛都有良好的治疗作用。舌头僵硬、呕吐、胃疼、肚胀、身体沉重多是足太阴脾经出现了问题。

脾的功能好，表现为消化吸收好，血中营养足，嘴唇红润。唇白标志血气不足，唇暗、唇紫标志寒入脾经。

足太阴脾经共有21个穴位，包括隐白、太白、公孙、商丘、三阴交、地机、阴陵泉、血海、冲门等穴。

隐白穴有调经疏血的功效，可以治疗鼻出血、崩漏、痛经、尿血、便血等，对月经不调带来的烦躁、痤疮、皮肤粗糙也有改善。按摩太白穴可以健脾，可经常揉公孙穴对治疗消化不良、肚胀有明显的疗效。位于脾、肾、肝三条经脉相交之处的三阴交穴则是女性的重要穴位，痛经、白带、崩漏、盆腔炎、神经衰弱等都可按此穴位，怀孕的女性则不可按摩此穴位。阴陵泉则是女性减肥的重要穴位。血海顾名思义，此穴可以缓解出血症、血瘀症、贫血等症状，有调节脾胃的作用。冲门穴有健脾利湿，调经止带的功效。综上所述，脾经中的众多穴位对女性来说都非常重要，难怪会说，脾经是女性之经。

足太阴脾经



穴歌

二十一穴脾中州，
隐白在足大趾头，
大都太白公孙盛，
商丘直上三阴交，
漏谷地机阴陵泉，
血海箕门冲门前，
府舍腹结大横上，
腹哀食窦天溪候，
胸乡周容大包上，
从足经腹向胸走。

肥胖的人，多气短乏力、怕冷、爱出汗。很多胖人吃的并不多，但是还是很胖。肥胖不是吃得过多，而是排得太少。

治疗肥胖可以按摩关元穴、气海穴、足三里穴、三阴交穴。肝经上的章门穴也是很好的减肥穴位。除了按摩穴位外，重要的是加强体育锻炼，合理安排作息时间和饮食，生活规律。





※ 足厥阴肝经

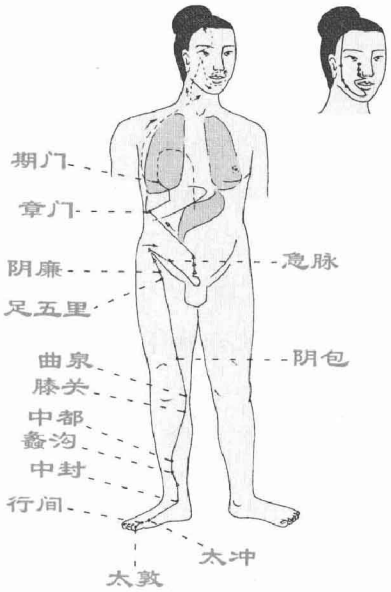
《灵枢·经脉》:“肝足厥阴之脉,起于大趾丛毛之际,上循足跗上廉,去内踝寸,上踝八寸,交出太阴之后,上腘内廉,循股阴,入毛中,过阴器,抵小腹,挟胃属肝络胆,上贯膈,布胁肋,循喉咙之后,上入颃颡,连目系,上出额,与督脉会巅。其支者,从目系下颊里,环唇内。其支者,复从肝别贯膈,上注肺。”

肝主疏泄,主情志、抒发宣泄情绪。足厥阴肝经和人的情绪有很大关系,它疏肝解郁的法宝。同时肝主藏血、宗筋,说的是肝是人体血液供应的主要器官,人体特别是男子的生殖能力也有很大的影响。足厥阴肝经在治疗痛经、闭经、经不调等生殖疾病以及各种肝胆病、抑郁症、胃病等有很好的疗效。足厥阴肝病变可表现为面色发暗,咽喉发干,男子的疝气、女子的小腹部肿胀。

足厥阴肝经一共有 14 个穴位,左右两侧共 28 穴,其穴位有太冲、行间、敦、蠡沟、章门等。

肝主要是帮助人体以气的形式代谢全身的物质,并进行精神的调适。太冲是肝经的大穴,它可以疏肝解郁,调理气血,化湿通经。人的郁闷、焦虑、生闷气头痛目眩、小便不利,月经不调、乳腺疾病等症状都可以由此穴进行调节。情绪定,心情愉快也是保养皮肤的好方法。行间穴也有解郁积的作用,可治疗头痛眩、眼红肿、痛经、白带多等症。蠡沟穴在治疗女性阴道搔痒、月经不调、白带常、月经湿疹等方面,效果不错。章门穴在妇科问题上有发言权,诸如乳腺增生章门穴还有减肥的功效。大敦穴是肝经上的另外一大穴,也是女性常用穴,可疗女性的月经问题,不过大敦穴最重要的功能是保持心神安定,可缓解焦躁安、头晕脑胀的症状。期门穴可疏肝健脾,治疗胸闷。

足厥阴肝经



穴歌

一十四穴足厥阴，大敦行间太冲寻，
中封蠡沟中都近，膝关曲泉阴包临，
五里阴廉急脉寻，章门仰望见期门。

怎样治疗爱生闷气，乱发脾气的症状？

太冲穴可以解郁散结。克服爱生闷气、焦虑，无缘无故乱发脾气的毛病，一定要经常按摩太冲穴。此外，在发脾气之前深吸气，把火气压下去或去厕所小便，也是化解发脾气的好办法。

按摩太冲穴，保持心境平和，这也是女人养颜的另外一种方式，爱生气的人易老。



自查肝经

一、是否有早起头晕目眩的现象。

二、头顶百会穴是不是比头部其他地方热。

三、早起后小便是否比较黄。

如果有上述的症状，便代表着您的肝经已经出现异常了。



※ 足少阴肾经

《灵枢·经脉》:“肾足少阴之脉,起于小指之下,斜走足心,出于然谷之下,
内踝之后,别入跟中,以上踹内,出腘内廉,上股内后廉,贯脊属肾,络膀胱。其
者,从肾上贯肝膈,入肺中,循喉咙,挟舌本。其支者,从肺出络心,注胸中。”

肾为先天之本,如果出现了腰膝酸软、手脚冷、体虚乏力、耳鸣、脱发、牙齿
动、骨质疏松、夜尿多、前列腺肥大、性功能减退、不孕不育、肾亏、更年期综合
等病症,这边是肾出了问题。足少阴肾经比较明显的症状有面色无华,咳嗽、痰
有血,出气粗,视力下降等。

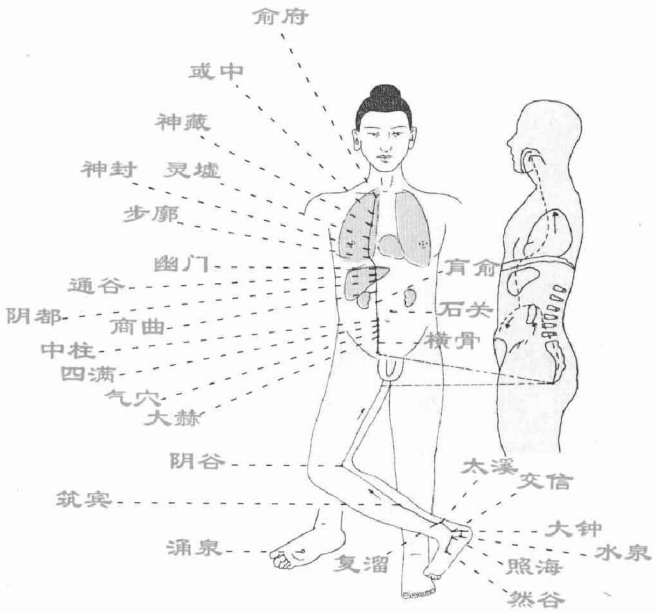
足少阴肾经上共有 27 个穴位,包括涌泉、太溪、大钟、复溜、阴谷、照海、俞
等穴位。

足少阴肾经上涌泉、太溪是很重要的穴位。涌泉穴主要针对的是脚心发热
盗汗、健忘、失眠、多梦、焦躁、怕冷、咳嗽、痛经、鼻出血等症状,具体的病症如
病、高血压,糖尿病,过敏性鼻炎等病症都可通过按摩或者针灸、熏泡此穴得
缓解。太溪穴是足少阴肾经的大穴,被誉为“回阳九穴”(生发阳气)之一,是治
强身之穴。由肾虚(耳鸣、眼睛发涩、牙齿松动都是肾虚的表现)引起的腰酸、
晕、耳鸣、脱发、牙齿松动、牙痛、哮喘,性功能减退以及习惯性流产等病症,可
通过刺激此穴达到很好的疗效。太溪穴针对的多是慢性病,所以需要长期坚
按摩才能有很好的疗效。大钟穴可以治疗咽喉痛、失音症和一些慢性病。复溜
是一个滋阴的穴,对因阴气不足所导致的干咳、哮喘有不错的疗效。在治疗瘀
(流产后遗症、静脉曲张)、炎症(膀胱炎、阴道炎、前列腺炎等)方面,按摩复溜
的效果很好。阴谷穴利尿去湿,针对的主要是生殖方面的问题,可治疗女人的
道搔痒、不孕症、男人的阴囊湿疹。照海穴可治疗各种咽喉痛,并具有安神镇
之功,可治疗失眠。俞府穴可调动肾经的气血,治疗气血瘀阻的慢性腰痛、膝
节肿痛、泌尿系统感染、溃疡伤口不愈、手脚麻木、眼皮下垂、眼痛散光、失眠
汗、口干尿频等症状。

足少阴肾经

穴歌

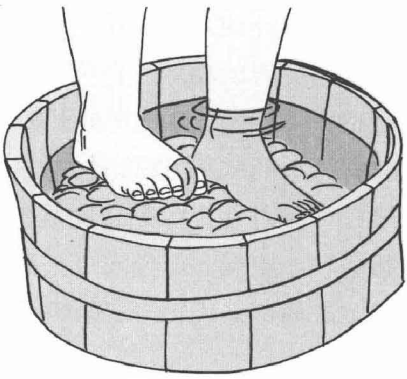
少阴经穴二十七，
涌泉然谷与太溪，
大钟水泉与照海，
复溜交信筑宾派，
阴谷膝内辅骨后，
以上从足至膝求，
横骨大赫连气穴，
四满中注肓俞脐，
商曲石关阴都密，
通谷幽门一寸取，
步廊神封膺灵墟，
神藏彧中俞府毕。



涌泉穴的保健

肾是先天之本，是我们身体的根基。涌泉穴对养护肾气有很好的作用。《内经》曰："肾出于涌泉，涌泉者足心也。"说的是肾经之气灌溉人的全身，因而说涌泉穴在人体养生、防病、治病、保健等各个方面都有重要的作用。

我们平时可以利用针灸、按摩、热熏等方法，来刺激涌泉穴。俗话说："若要老人安，涌泉常温暖。"涌泉穴可为人体提供充足的肾气，经常按摩可以防治老年性的哮喘、腰腿酸软无力、失眠多梦、神经衰弱、便秘等50余种疾病。平时可临睡前用热水泡泡脚，用手指按压涌泉穴，并揉搓整个脚底。但肾虚者（按之无明显痛感或按压深陷不起的）不可按摩此穴，可选用敷药法。





十二经脉（四）
足三阳经

足三阳经指的是足阳明胃经、足少明胆经、足太阳膀胱经，其分布特点是足阳明胃经在前、足少阳胆经在中、足太阳膀胱经在后，走向是从头走足。

※ 足阳明胃经

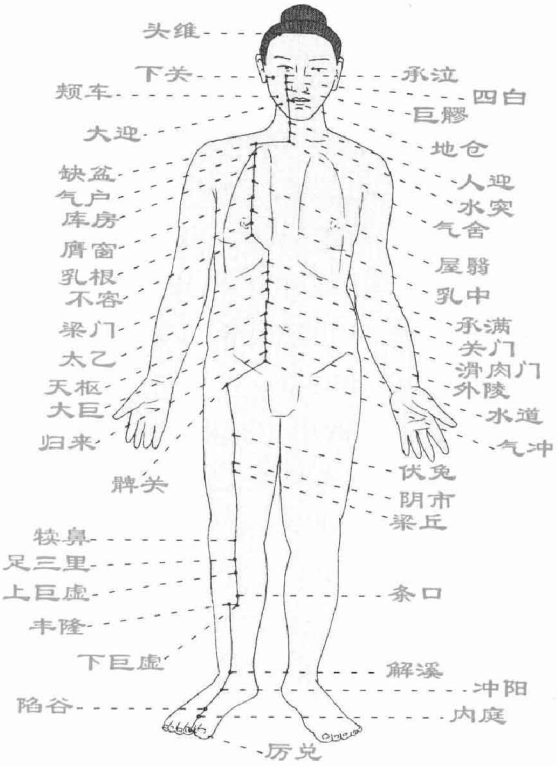
《灵枢·经脉》："胃足阳明之脉，起于鼻交頞（音遏，鼻梁的下陷部）中，旁纳太阳之脉，下循鼻外，入上齿中，还出挟口，环唇，下交承浆，却循颐后下廉，出大迎，循颊车，上耳前，过客主人，循发际，至额颅。其支者，从大迎前下人迎，循喉咙，入缺盆，下膈，属胃络脾。其直者，从缺盆下乳内廉，下挟脐，入气街中。其支者，起于胃口，下循腹里，下至气街中而合，以下髀关，抵伏兔，下膝髌中，下循胫外廉，下足跗，入中趾内间。其支者，下廉三寸而别，下入中指外间。其支者，别跗上，入大指间，出其端。"

胃是人体的消化器官，吸收食物中的营养，转化为精微物质运送至全身。胃气的强弱，关系到了气血的运行，因而在需要胃部供血的面部可以观察到胃部的健康状况。面部的颜色、皮肤的光泽都反映胃部的消化能力。如果出现了印堂发黑、脸上皮肤粗糙有皱纹、哈欠连天、烦躁不安、全身发冷打冷颤、腹胀肠鸣等情况，这就是说胃部出现了异常。不仅如此，一些精神异常的人，往往也是胃部消化吸收能力差。胃经针对的疾病除了肠道疾病之外，头部的头痛、眼痛、牙痛、面神经麻痹以及中风偏瘫后遗症等病症也与之有关。

胃经一侧有 45 穴，共计 90 穴，其穴位包括足三里、四白穴、天枢、梁丘等穴位。

在胃经的众穴位中，足三里穴最重要，它被称为是通脏腑、补中气的长寿穴，具有健脾胃的功效。此穴可治疗慢性胃痛，腹部绞痛，助消化，消除肠胃胀气，防治感冒等功效。四白穴对眼袋、黑眼圈有很好的疗效，是个美容穴位。天枢穴是个双向调节的穴位，按摩此穴位，胖人可助消化减肥，瘦人则可加强吸收增肥。点按梁丘可治急性胃痛和急性乳腺炎等急性病。上巨墟穴治大肠病，而下巨墟则治小肠病和小腹痛。丰隆穴可去高血脂和痰湿，对肥胖之人有很好的疗效。人迎穴可以促进面部血液循环，紧缩脸部皮肤，有益于美容养颜。

足阳明胃经



穴歌

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

肠胃不和和精神有关？



胃肠道的疾病与精神因素互有关联。高度的精神紧张，导致胃肠功能紊乱，刺激胃酸分泌，而胃酸增多可损害胃、十二指肠粘膜，导致胃炎和溃疡形成。如果胃气不足导致，精微物质、气血供应不足，人精神便会出问题，《内经》便指出“胃不和则卧不安”。人应该学会在生活与精神两方面进行自我调节。这包括尽可能保证一日三餐有规律，少熬夜，减少无谓的烦恼、保持好心情。

胃灸足三里，患上长寿

足三里穴，可“合治内腑”凡六腑之病皆可用之。可健运脾阳，补中益气，是长寿之穴。灸足三里，可防治肠胃病、强健下体和治疗各种慢性病的作用，对头痛、失眠、血虚、神经器官衰弱、半身不遂等病症也有很好的疗效。





※ 足少明胆经

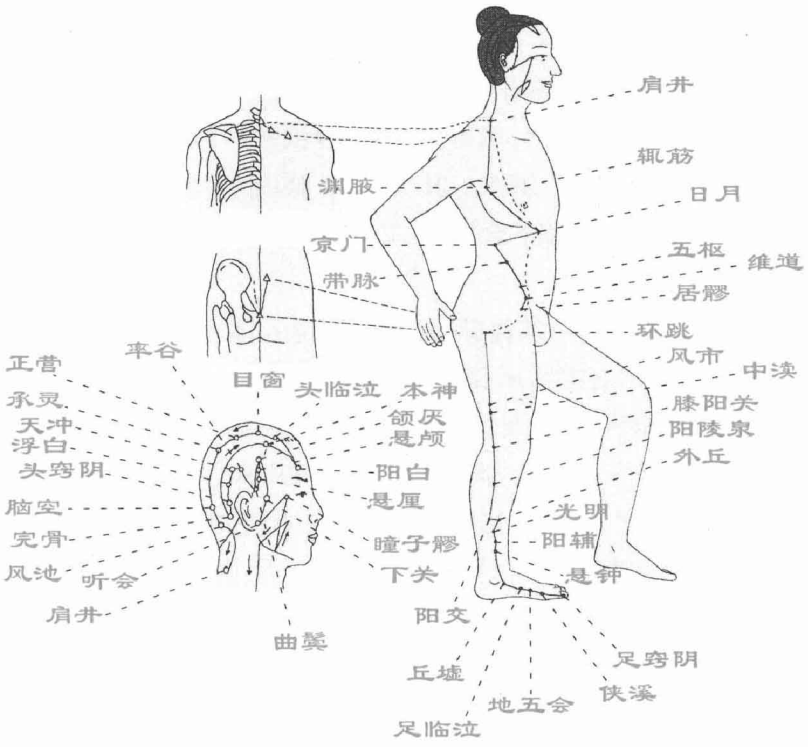
《灵枢·经脉》:“胆足少阳之脉,起于目锐眦,上抵头角,下耳后,循颈,行手阳之前,至肩上,却交出手少阳之后,入缺盆。其支者,从耳后入耳中,出走耳前至目锐眦后。其支者,别锐眦,下大迎,合于手少阳,抵于顺,下加颊车,下颈,合缺盆,以下胸中,贯膈,络肝,属胆,循肋胁里,出气街,绕毛际,横入髀厌(髀枢)中。其直者,从缺盆下腋,循胸,过季胁,下合髀厌中,以下循髀阳,出膝外廉,下外辅骨之前,直下抵绝骨之端,下出外踝之前,循足跗上,入小指次指之间。其支者,从跗上,入大指之间,循大指岐骨内出其端,还贯爪甲,出三毛。”

胆中承受了很多肝毒,如果功能出现异常,最先的反应是人的判断能力,因为胆主判断。身心本是一体,很多问题是相互联系的。和胆联系最紧密的是肝,如说爱生闷气的人(肝有问题),如果胆气强大了,做事果敢,不受外力所扰,当然心情不会那么郁闷了。我们经常在遇到难以解决的事情时会下意识地挠头,这是因为头部有胆经分布,挠头可以振奋精神。敲胆经可以预防和治疗急慢性胆囊炎、各种慢性肝炎等肝脏病,五官的偏头痛、面神经炎、近视以及感冒、胁下痛等病症。

胆经共有44个穴位,包括童子缭、率谷、肩井、京门、带脉、风市、阳凌泉、丘墟等穴位。

按摩童子缭可治疗青光眼、眼睛胀痛等眼疾。偏头痛要按摩率谷穴,眼睛涩、头晕目眩要找风池穴。肩井穴对上半身的痛症,如头痛、眼痛、牙痛等有很好的调节作用。京门穴可缓解肾虚、腰痛症状。敲打带脉可以减少腹部两侧的赘肉,女性的月经、白带等妇科问题也可在敲打带脉中得到缓解。风市穴可治疗斑疹、疔疮、皮肤瘙痒症等皮肤病。阳凌泉对中风、脑血管后遗症、颈椎病、小儿多动有治疗作用。常按摩丘墟,可以治疗和预防腿脚抽筋以及肢体、脏腑的各种炎症(诸如中耳炎等),值得一提的是按摩此穴可以减少崴脚的机率。

足少阳胆经



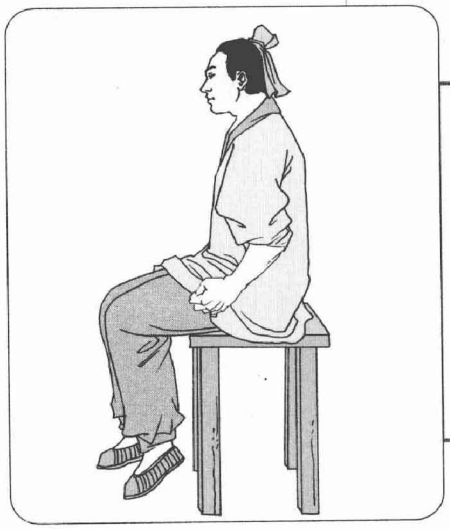
穴歌

足少阳起瞳子髎，
四十四穴君记牢，
听会上关颔厌集，
悬颅悬厘曲鬓分，
率谷天冲浮白次，
窍阴完骨本神交，
阳白临泣目窗开，
正营承灵脑空怀，
风池肩井与渊腋，
辄筋日月京门结，
带脉五枢维道连，
居髎环跳风市间，
中渎阳关阳陵泉，
阳交外丘光明宜，
阳辅悬钟丘墟外，
临泣地五会侠溪，
四趾外端足窍阴，
胆经经穴仔细扪。

敲足少阳胆经的一套方法（敲胆经、早睡觉、压心包经）是由陈玉琴老师发现总结的。其原理便是增加人体的气血。

敲足少阳胆经可以增加胆汁分泌，为造血做准备，早睡养肝，也会增加人体的血液。同时，胆汁有助于消化，因而有很好的减肥保健的效果。

敲足少阳胆经的方法：正坐，双手握成空心拳，从屁股开始敲，沿大腿外侧一直敲到膝盖，反复敲两到三分钟。注意敲的时候不可用力砸，而是一种有技巧性地敲，敲下去感觉能弹回来一样。



敲足少阳胆经



※ 足太阳膀胱经

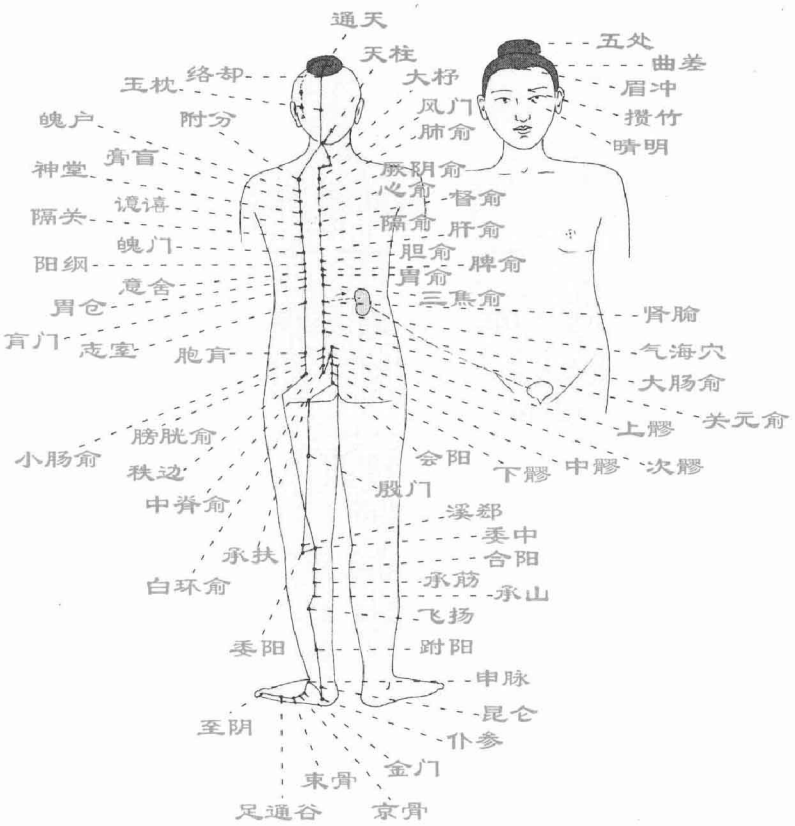
《灵枢·经脉》:“膀胱足太阳之脉,起于目内眦,上颧,交巅。其支者,从巅至耳上角。其支者,从巅入络脑,还出别下项,循肩膊内,挟脊抵腰中,入循膂,络肾,属膀胱。其支者,从腰中下挟脊,贯臀,入腘中。其支者,从膊内左右别下贯胛,挟脊内,过髀枢(环跳穴部位),循髀外后廉下合腘中,以下贯踹内,出外踝之后,循京骨,至小趾外侧。”

足太阳膀胱经是人体中最长的一条经脉,是一条贯通人体上下,直达脑部的经脉。膀胱的功能是为人体排出有害物质和毒素,足太阳膀胱经便和膀胱的功能类似,收集全身的废液,排出体外。正是足太阳膀胱经的这种排毒能力,便可称其为养颜经。按摩膀胱经可治疗感冒发烧、肺炎等呼吸系统疾病以及胃下垂、消化不良、肝炎等消化系统疾病,失眠、关节炎等症状也可按摩此经得到缓解。如果产生了以下症状,如由气冲脑门引起的头疼,眼球疼,肩颈痛、腰痛、关节不灵活、小腿肚疼痛(腿部痉挛),这说明膀胱功能出现了异常。

膀胱经共 67 穴,左右两侧共计 134 穴,其穴位包括睛明、至阴、委中、承山、飞扬、昆仑、申脉、金门等。

睛明穴可消除眼疲劳,使眼睛有神采,长期坚持按摩,还可以祛除皱纹。至阴穴可以调理月经不调、崩漏、痛经、带下、更年期综合症及乳腺疾病,此穴最重要的一个作用是可以治疗胎位不正。委中穴可以治疗产生在腰背的疾病,如腰痛、腰扭伤等,此穴还可以排毒散瘀。承山穴可治疗腰腿痛、痔疾,而飞扬穴对慢性腰痛有特效。昆仑穴可降血压,治便秘和腰痛。申脉穴对胯骨两边的腰痛有特效,而金门穴则针对的是急性腰扭伤和急性头痛等急性的痛症。

足太阳膀胱经



穴歌

六十七穴足太阳，睛明目内红肉藏，
攒竹眉冲与曲差，五处一五上承光，
通天络却下玉枕，天柱发际大筋上，
大杼风门肺厥阴，心俞督俞膈俞当，
肝胆脾胃具挨次，三焦肾俞海大肠，
关元小肠到膀胱，中膂白环寸半量，
上次中下四髎穴，一空一空骶孔藏，
会阳尾骨外边取，附分脊背第二行，
魄户膏肓神堂寓，谚语膈关魂门详，
阳纲意舍胃仓随，肓门志室至胞肓，
二十一椎秩边是，承扶臀股纹中央，
殷门浮郄委阳至，委中合阳承筋量，
承山飞扬跗阳继，昆仑仆参申脉堂，
金门京骨束骨跟，通谷至阴小趾旁。



足太阳膀胱经是人体中最长的一个经络，也是总的排毒通路。足太阳膀胱经主要循行的部位是后背，它的范围极广，身体内任何疾病，都和足太阳膀胱经有着直接或间接的关系。因而，后背按摩、刮痧、捏脊、踩背等疗法可以治疗很多慢性疾病，很多美容机构便是通过足太阳膀胱经为身体排毒来达到美容瘦身的效果的，诸如对现在女性头痛的梨形臀、腰腹部的赘肉等，都有很好的疗效。总之，足太阳膀胱经是条减肥、排毒的经络，配合敲打胆经和足太阳膀胱经不仅可以减肥，还可预治妇科疾病。

远道取穴的典范

四总穴歌

四总穴是人体比较常用的，且疗效比较好的穴位，指的是足三里、委中、缺、合谷、阿是、内关（后两穴是后人所加）等。古代医家将全身十四经、数百穴功能简要地归纳到这四个穴位上，充分说明这四个穴位在临床治疗中的重要性

相传四总穴歌最早见于明朝的《针灸大成》："肚腹三里求，腰背委中留，头寻列缺，口面合谷收。"后人又在四总穴的基础上加上两句："酸痛取阿是，胸胁关谋。"即新加上了阿是穴和内关穴。

足三里是胃经的合穴，它可以调节脾胃，促进消化，肚腹中的疾病都可以过此穴进行调理，比如胃痛、醉酒时，按摩此穴很快就缓解了疼痛、呕吐的症状经常按摩可以缓解慢性胃痛，助消化，消除胃产生的浊气。足三里还是个保健穴被称为是长寿穴。"常灸足三里，胜吃老母鸡"，中医认为鸡肉能补肾益精、补益胃、补血养阴，特别是对久病体虚之人，而人体的足三里穴也具备鸡肉的这种能。足三里的功能是双向的，肥胖之人可减肥，瘦弱之人可增肥。用足三里治病好是用针刺和艾灸。俗话说"若要身安康，三里常不干"，即艾灸足三里直至其肤化脓，这才能起到治病的作用。

委中是为足太阳膀胱经的合穴，大家知道足太阳膀胱经是人体中最长的一个经络，联系的脏腑也较多。足太阳膀胱经主要分布在背部，因而脊椎不适、腰部疼痛等都与之有关，同时小便不利、头痛发烧、上吐下泻、咽喉疼痛等症状也与此经有关。在下午三点到五点，拍打膝盖里侧中央的委中穴，可治疗腰背疼痛。

"列缺腕侧上，次指手交叉。善疗偏头患，遍身风痹麻，痰涎频壅上，口噤不开牙"，说的列缺穴的作用。列缺是八脉交会穴之一，即手太阴肺经、手阳明大肠经任脉三经的汇合之处，按照经络互通的原理，三经的疾病皆可通过此穴进行调节。

合谷乃手阳明大肠经的原穴，即脏腑真气输注经络的部位。《玉龙歌》中说"头面纵有诸样症，一针合谷效如神。"此穴具有疏风解表、通经活络、镇静安神通利五官的作用。头昏脑涨、咽喉肿痛、头痛、牙痛（下牙）、耳鸣、发热、神经衰弱手臂疼痛等病症，都可按摩此穴。

阿是穴是根据以全身皆穴为原则，在病痛周围取穴，如《灵枢·经筋》中的"以痛为输"，主要针对四肢的病症。

内关穴手厥阴心胞经上的一个要穴，心脏的问题多与之有关，诸如心慌气短、心烦心悸等。

四总穴

四总穴歌是对针灸治疗疾病的一个总概括，针刺这些穴位后，可治疗全身疾病，特别是对初学者来说，具有很好的指导作用。



“常灸足三里，胜吃老母鸡”。

足三里

足三里位于胫骨前缘外侧一横指处。此穴统治胃肠的病症，有补气的作用。按摩此穴可以促进消化和解酒。针灸或按摩该穴可以预防感冒、胃肠疾病和中风等。

委中

委中位于膝关节后腘窝中间。具有舒筋通络、散淤活血、止痛作用。老人如果腰背疼痛，膝关节不灵活，可用小活络丹配合足三里、委中按摩和艾灸。

列缺

列缺在腕横纹上 1.5 寸处，两个合谷相对，虎口这块相对上，食指下边的凹陷处就是列缺。一摸这儿有一个凹陷比别处都疼一点，这便是列缺。列缺穴不仅可以治疗头部疾病，还可以疏通颈项的经络，可迅速解除颈项疼痛和感冒不适症状，可早晚各一次，每次 5~7 分钟。

应注意的是：这些穴位按摩几分钟即可，不可长按。

合谷

合谷，一手的大拇指弯曲按在另一只手的虎口上，大拇指指尖所指处即合谷穴。合谷穴具有清热、宣发阳气的作用，面口五官的疾患都可找此穴。它还是止痛的特效穴，尤其是治疗头痛、牙痛，不过诊治的是下牙痛，如果是上牙痛便需要找胃经的内庭穴。还应注意的是，此穴治疗牙痛，是治对边的，即左边牙痛，按右边合谷，相反则按左边。

内关

内关，位于腕横纹上两寸的两条筋之间。内关有宁心安神、理气止痛等作用，因此，中医经常用来医治心脏系统疾病，它对调节心律失常和缓解胸闷有良好作用。如出现胃肠不适、恶心打嗝，可配合足三里来按摩。有些人会晕车呕吐，按摩此穴可以缓解这种状况。

阿是

阿是穴因其按压痛处病人会“阿”的一声，故叫“阿是”。凡是病痛所在处或非病痛所在处出现的压痛点，没有一定的数量和位置。因没有固定部位，又被称为“不定穴”、“天应穴”，日本人称“扪当穴”。这类穴位使用率也很高，而且其疗效非常显著，不容忽视。



调节人体气血的
奇经八脉

奇经八脉是督脉、任脉、冲脉、带脉、阴维脉、阳维脉、阴跷脉、阳跷脉的称。之所谓称之为奇经，是因为其不直属脏腑，又无表里配合关系，区别于十正经。

对中医知之甚少的人，对奇经八脉更是陌生，这是一条在武侠小说中经常到的名词，那么什么是奇经八脉呢？

奇经八脉交错地循行分布于十二经之间，也就是说，奇经八脉把十二经联系在一起，它们是人体经络的不可缺少的组成部分。有人说，如果十二正经江河之水，那奇经八脉便是湖泊之水，当人体气血充足时，便把多余的气血储起来以备后用，如果人体气血不足时，储存在奇经八脉中的气血便回灌到十正经中。

奇经八脉中最重要的两个，当属是任督二脉。督脉与手足六阳经有联系，而被称为“阳脉之海”，可调节全身的阳气；任脉与手足六阴经有联系，有“阴脉海”之称，全身的阴气都经过此穴。冲脉是奇经八脉中最特殊的一个脉，它与十正经、任脉、督脉等都有联系，被称为是“十二经之海”或“血海”，十二经气血皆过此穴。督、任、冲脉同起于会阴，可谓是“一源三岐”。带脉则与六足经相联系阴、阳维脉分别联系阴经和阳经，全身内外之气皆与之相关；阴、阳跷脉和下肢动、睡眠相关。奇经八脉中比较奇特的地方是，只有任、督二脉各有其所属腧穴因而和十二正经合称为十四经，而冲、带、跷、维六脉则寄予在十二正经和任督脉中。

在中医行医过程中发现，一些疑难杂病运用奇经八脉的理论去治疗，效果而很好。其是推拿与按摩都直接作用于奇经八脉。比如说外感热病、神经系统患、胸腹腰背部以及脏腑疾病等，推拿、按摩奇经八脉，疗效很明显。奇经八脉十二经脉交会的地方，人体四肢的末端，共有八穴，被称为是“交经八穴”，也是天所称的“八脉交会穴”。经常按摩奇经八脉上的大穴，以穴通经，以经通脉，可有很好的保健养生的效果。

奇经八脉

穴歌

奇经与八脉，任督冲维带。
更有阴阳跷，十二正经外。
任督生穴位，其它无不怪。
脏腑无络属，表里更无怀。
穿走正经间，补泄经中脉。



奇经八脉在道家中是很重要的养生经络，赵魁一曰："八脉开通却病无，全凭心意用功夫"，刘名瑞曰："尻督一开通属阳，法轮长转身体康"，道家认为开通八脉小则祛病强身，大则延年益寿。

奇经八脉自查异常

督脉

督脉异常者，患者脊柱强直，疼痛，易发生昏厥。强厥者，用苏合香丸、藿香正气散；头重者，可用川芎茶调散、白芷丸等方。



任脉

任脉病表现在头部、颈部、胸腹部的局部病症及相应的内脏器官疾病，如疝气、带下、腹中结块等症。

冲脉

月经不调、经闭、崩漏、乳少、吐血等病症是冲脉异常的表现，出现了上述情况，可点按冲脉。

阴维脉

阴维脉和心包、腹相关联，表现为心痛、忧郁。

任脉

带脉是和女性有密切关系的经络，诸如月经不调、闭经、赤白带下，腹痛、疝气、腰胁痛等症状都是带脉出了问题。此脉可以治疗子宫内膜炎、附件炎、盆腔炎、带状疱疹等，经常敲打带脉可减肥。

阳维脉

阳维脉病变的表现是身体恶寒发热，腰疼。

阳跷脉

阳跷脉的病症表现为足外翻，癫狂、嗜睡或失眠，内眼角红痛，眼睑下垂或开合失常、舌淡、苔白。

阴跷脉

阴跷脉可控制眼睛的开合和肌肉的运动，具体的病变表现为足内翻、腿腹肌肉无力、喉痛、嗜睡或失眠、眼睑下垂或眼睛开合困难。

交经八穴及针对症状

公孙、内关 → 治心胸上腹部疾病，诸如心痛、胃病、痢疾等消化道疾病。

后溪、申脉 → 可治疗内眼角、颈项、耳、肩胛及上肢的疾病。

临泣、外关 → 可治外眼角、耳后、面部、头肩，偏头痛、腿肿。

列缺、照海 → 对咽喉、胸部的病症有疗效，还可治疗更年期综合症。

这些穴位都在手臂手腕，和脚腕脚部上，很方便我们自己按摩，经常按摩会调节人体的经血运行。



包治百病
八大安全穴位

人体中的奇经八脉具有非常特殊的作用。李时珍在《奇经八脉考》中言"[illegible]不知此，罔探病机；仙不知此，难安炉鼎。"说的便是奇经八脉。从古至今，奇经八脉便是道家秘不外传的养生大法。

相传李时珍出生时，有一头口衔紫灵芝的白鹿闯入院内，长大后的李时珍[illegible]认为自己与仙家有缘，开始修习"神仙之学"。他认为奇经八脉具有非常重要的[illegible]用。他在《奇经八脉考》中提出"医不知此（奇经八脉），罔探病机；仙不知此，难[illegible]炉鼎"。奇经八脉的作用自此得到重视，并且成为了道家秘不外传的养生大法。

在上篇中曾经介绍到了奇经八脉对十二正经的调节补充作用。奇经八脉[illegible]为十二正经经血的储备库，其作用可想而知。其中的经血元气充足，人的生命[illegible]才能持久，人才会长寿。

因为奇经八脉的特殊性，其经络不好找，不过有几个比较重要的穴位，只要[illegible]人们经常按摩这些穴位，也能起到养元气的作用。

有这样一首八穴歌，是这样说的：

公孙冲脉胃心胸，内关阴维下总同；

临泣胆经连带脉，阳维锐眦外关逢；

后溪督脉内眦颈，申脉阳跷络亦通；

列缺任脉行肺系，阴跷照海膈喉咙。

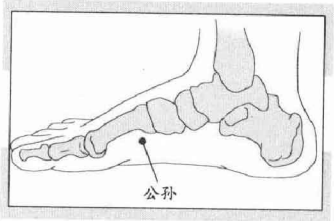
即说的八脉中的公孙、内关、临泣、外关、申脉、后溪、列缺、照海等八个穴位[illegible]为什么说这些穴位重要呢？因为按摩其中的一个穴位，并配合其他穴位可以治多[illegible]种疾病，中医上有很多这样的用法。

在奇经八脉中，如果同时按摩公孙与内关穴，可以诊治心胸、上腹部疾病，如[illegible]心痛、胃痛以及痢疾等消化道疾病；后溪与申脉可以治目内眦、颈项、耳、肩胛及[illegible]上肢疾病，如中风半身不遂等肢体疾病以及精神方面的疾病；外关与临泣能治目[illegible]外眦、耳后、面部、颈项方面的疾病，耳鸣、耳聋、眼病、腿肿、偏头痛、高血压等病[illegible]症便是两穴配合所治疗的病症；列缺、照海能治咽喉、胸膈疾病，例如言语不利[illegible]咽喉病、更年期综合症等病症都属于是两穴的治疗范围。

在古代，按摩这些穴位有特定的时间，不过现在人们对此没有那么严格了[illegible]只要是解除病痛，随时都可以按摩。当然在穴位的开穴时间内，效果会更好。

八大穴所在

公孙穴



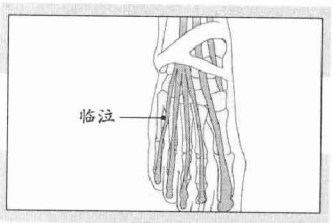
公孙穴位于人体的足内侧边缘处，在第一跖骨基底部的前下方，赤白肉处便是，距太白穴约1寸。

内关穴



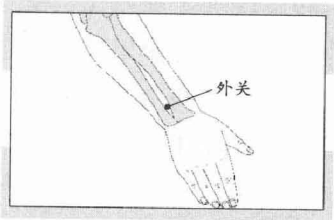
取内关穴时患者应正坐或仰卧，仰掌。内关穴位于人体的小臂掌侧，从手腕横皱纹处向上量约三指宽的中央。

临泣穴



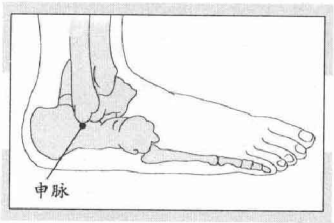
临泣穴位于足背外侧，第四趾关节的后方，第四趾、小趾跖骨夹缝中。

外关穴



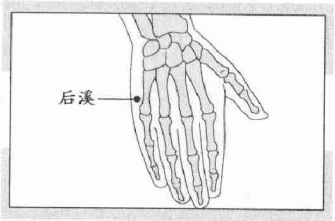
外关穴，横皱纹向上三指宽处，与正面内关相对。尺桡骨之间，阳池与肘尖的连线上。

申脉



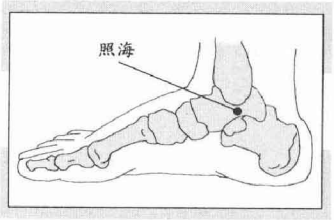
申脉，在足外侧，外踝正下方凹陷处。

后溪



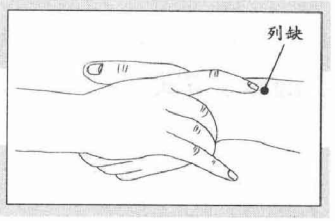
后溪，微握拳，在第五掌指关节尺侧后方，即肌肉鼓起的最高处。

照海穴



照海穴，两只脚心对齐，在内踝处有个凹进的部位，那就是照海穴。

列缺穴



两手交握，左手食指在右腕背部，食指下就是列缺穴。



化瘀通经，运行气血

经络治病

在中医看来，人之所以会生病，是因为人体内出现了堵塞，导致气血运行不畅，各器官所需精微物质不足，体内有害物质无法正常排泄所致。治病便是散通堵，化解堵塞的地方，人体自会痊愈。

经络学说，是我们祖先在长期的生活中总结出来的，比如偶尔刺破了手指的商阳穴，却发现嗓子痛好了；用热水泡脚，刺激的主要是涌泉穴，可以缓解疲等，这样的小例子慢慢积累，经过医者的有意识总结，经络学说便形成了。

经络，是运行全身气血的通道，它联络脏腑，沟通内外表里，纵横交错，网全身，无处不至，并像网络一样相互联系。

《灵枢·经别》曰："夫十二经脉者，人之所以生，病之所以成，人之所以治之所以起。"说的是，经络阻塞是疾病形成的重要原因。经络是气血运行的通邪气入侵，导致经络中气血运行不畅或阻塞，便会出现局部疼痛、肿胀、麻木以活动障碍等症状。身体出现疼痛、麻木的地方，自然是某个病变的经络，从而追至脏腑。中医所说的"不通则痛，痛则不通"的说法，也说的是经络不通会造成体全身各处的疼痛。人若想保持健康，祛除病痛，关键是让经络畅通无阻。而中给人治病，治的不是病本身，而是把堵塞的地方捅开，令气血运行通畅，人体自的调节系统便会调节好器官运行。

《内经·灵枢·经脉》言经络有"决死生，处百病"的作用，可知其重要性，这作用也在百姓的日常生活中得到了证实。在穴位上进行针灸或按摩，便可以治和缓解不适的症状。比如心慌、头晕，可按摩手臂上的内关穴（内关穴能通过心经影响心脏的活动）。按摩胃经上的足三里穴，可缓解人的胃病。互相摩擦双手大鱼际，可以预防和缓解感冒症状，这些实实在在的例子，说服了那些对经络存在持有怀疑态度的人们。经络也逐渐被人们所接受，经络不仅是治病的手段也成为了新的养生方式。

气血通道——经络

中医有“不通则痛，痛则不通”之说，正是说明经络不通会造成人体全身各处的疼痛。若想保持健康，祛除病痛，首先要做的便是让经络畅通无阻。

经络是人体气血运行的通道，而气血是维持人体运行的重要物质，一旦因经络不通而导致某些器官气血运行不足，便会使此器官产生功能障碍或者病变。要想改变这种状况，便需要疏通经络。



人体的不同穴位，需要不同对待，比如有些穴位是不能针刺的，只能通过艾灸的方式来处理。所以需要详细了解一些穴位的禁忌，才能达到更好的医疗保健目的。

疏通经络的方法有针灸、艾灸、按摩、推拿、刮痧等方法。

畅通经络的特效止痛穴



- 头维穴、百会穴可以治疗脸部痉挛、疼痛等面部疾病。
  - 阳白穴、迎香穴、下关穴、人迎穴、睛明穴、太阳穴对治疗三叉神经痛有特效。
    - 印堂穴治疗因失眠、眼疾引起的头痛，睛明穴、太阳穴、率谷穴可治疗偏头痛。
- 迎香穴、下关穴、人迎穴、肩井穴可治疗牙痛。
  - 足三里穴、三阴交穴、至阴穴对月经腹痛以及各种妇科问题有很好的疗效。
    - 肩膈穴、天宗穴可以治疗肩臂痛。
- 承山穴治疗腰腿痛、痔疾，飞扬穴对慢性腰痛有特效。委中穴可以治疗产生在腰背的疾病，如腰痛、腰扭伤等。
  - 后溪穴、金门穴治疗急性腰扭伤。



舒经理络、交通阴阳
经络养生的方法

经络是运行气血，连接脏腑，沟通内外的通道。中医不仅利用经络来治病，还利用经络来养生。经络养生的方法很多，诸如针灸、艾灸、拔罐、按摩等方法

中医认为，人体内有多条经络，这些经络是运行气血，连接脏腑，沟通内外的通道。外界的病邪会通过经络进入人体使人体得病，要缓解和治疗疾病，便要疏通经络。疏通经络不仅可以治病，还可以养生。平时的小病小痛不用吃药，通过按穴位、按摩、刮痧便可以治愈，当然这需要是在专业医师的指点下进行的。

经络表面有 360 个针刺点，又叫穴位，中医认为这里面存在着“气”。所谓气，指的是一种看不见的能量或者电磁能。针灸按摩等方式可以调整这些气的运行，从而影响到气、血、津液、神经、免疫、脏腑等功能。

无论是针灸、艾灸，还是按摩推拿等方式，都是通过对穴位的刺激来达到疏通经脉，行气活血的作用。气血运行通畅，病痛处器官的营养便得到了补充恢复生理功能恢复了，脏腑的阴阳平衡了，人体自然就痊愈了。

下面介绍几种经络养生方法的名词。所谓针刺养生，是指用毫针刺激人体一定的穴位，激发经络之气，使人体新陈代谢旺盛起来，从而起到强壮身体的目的。针刺可治病，可保健，其原理一样，但在施针和选穴上会有轻重不同。比如如果是保健，针刺手法刺激强度宜适中，选穴不宜多，并以具有强壮功效的穴位为主。但是治病的话，便选择针对性强的穴位，且刺激力度大，以在较短的时间内发挥功效。

灸法指的是，用高温或低温灸穴位，从而达到和气血、调经络的目的。“药不及，针之不到，必须灸之”，这说明有时灸法的功效比其他的治病方法功效都好，现在多采用是艾灸。在内科、外科、妇科、儿科、五官科等方面，艾灸都有广的应用，治疗乳腺炎、前列腺炎、肩周炎、盆腔炎、颈椎病、糖尿病等有特效。

拔罐法，古称“角法”，又称为“火罐气”、“吸筒疗法”。古代医者用杯罐中燃空气后产生的近似真空的环境，把人体中的有害物质如毒素、脓血和经络中的邪之物吸取出来，这对于肺痨、风湿等内科疾病有很好的疗效。

按摩推拿，是指以各种手法技巧或器械作用在人体表面的特殊部位，通过经络穴位的传递效应，达到舒筋活骨、消除疲劳、防治疾病的作用。这是一种很方的绿色保健手法，老少皆宜。

刮痧是以特殊的器械作用在皮肤上，令有害物质溢出、经络畅通的方法。

拔火罐

“拔火罐”是我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》中叫作“火罐气”，《外科正宗》中又叫“拔筒法”。拔罐的器具有牛角筒、竹罐、陶罐、玻璃罐等各种材料的用具。

拔罐不像是针灸那么要求严格，只要对经络的大致走向或者是疼痛部位进行即可。拔罐的方式有几种，如水罐法、刺络拔罐法、针罐法等。



拔罐最初是针对外科痈肿的，后来逐渐扩展到风湿痛、腰背肌肉劳损、头痛、哮喘、腹痛、外伤淤血、一般风湿感冒及一切酸痛诸症。

拔罐因为其安全无害、经济便捷而得到了百姓的认同，在民间这是一个很流行的治病方法。

艾条灸



温和灸

点燃艾条，对准施灸部位进行熏灸，病人感到舒适无灼痛感，以皮肤潮红为度。

雀啄灸

点燃艾条，对准施灸部位，象鸟雀啄食一样，一起一落，一远一近。





回旋灸

将点燃的艾条悬于施灸部位上方2~3厘米左右移动，往返回旋。

太乙神针

加十一味中药制成的药艾条，点燃后，用7层棉布包裹着艾火，紧按在穴位上，稍停留1~2分钟。如感觉过热可提起等热度消退后再灸。



艾灸有温阳补气、温经通络、消瘀散结、补中益气的作用，其方式有很多种，现以艾条灸为主。艾条灸的手法也很多，可分为温和灸、雀啄灸、回旋灸、太乙神针等方式。

灸法因为安全性高、无毒副作用，且有很好的养生保健功效，因而很早便被人们所重视。现以艾灸为主要的疗法。



美容养生的穴位（一）

祛痘祛斑

穴位的作用很多，治病、养生、保健是其主要功能。在物质生活丰富的
天，身体健康只是人们的初步要求，更多的人开始关注美容方面，经络美容
成为一种新的风尚。

当经络出现异常时，在身体上会出现不同的症状，皮肤出现黑点、斑点、黑
等东西便是身体出现问题的征兆。

采用比较普通的中医点按穴位、按摩、刮痧等方法，便可把疾病消灭在萌芽
态。而点按穴位的方法在消除疾病的同时，也应和了人们爱美的需求。下面来介
几种大家常见的美容问题及相应的穴位治疗，当然这些方法也适用于各位男士。

痘痘问题

很多处于青春期的少女少男们，脸颊和前额上经常长满颜色发红的肿胞，
时还能从里面挤出豆渣样的白色物质。此外，这些人普遍口气不好，有异味，排
也不好，时常便秘。这和人的饮食习惯、作息习惯有很大的关系。

患痤疮的青春期的少年们，多喜欢吃肉、油炸食物、甜点，喜欢吃速食、泡
当宵夜，不爱吃青菜水果，这容易造成便秘，诱发青春痘、痤疮。其次是患痤疮
人，多酷爱冷饮，情绪也多压抑，这容易造成胃寒，人体的自我保护机能，促使
火上攻，发散到额头、脸部便形成了座疮。治痤疮需要泄胃寒，注意不要吃生冷
腻的东西，保护肠胃。其次是可以按摩胃经上的内庭穴、天枢穴。

手脚冰凉问题

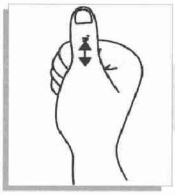
女性多患有手脚冰凉的症状，到了冬季尤其明显。手脚冰凉的女士脸色差
伴有痛经。男士中也不乏怕冷症状。治疗这种疾病，需要灸神阙穴、关元穴，揉
海穴。

祛斑问题

太冲、合谷和血海，人体的祛斑穴。每晚睡前坚持按揉三穴位 3 分钟，祛斑
底，即使您素面朝天，自信依然满满。肝的“出气筒”是太冲穴，也就是脚背大拇
和第二趾结合的地方向后，在脚背最高点前的凹陷处。用手指或者头钝的东西
压都可以。还要配合合谷穴，中医称合谷为“开四关”，它能调全身的气机。将食
拇指并拢，合谷就在手背后肌肉最高点。每天睡觉前各刺激两穴位 3 分钟，闷气
都出去了。活血化瘀的穴当然非“血海”莫属，每天坚持点揉两侧血海 3 分钟。

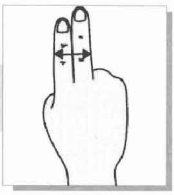
找穴位

找穴位要找穴位反应点，即按压某处会出现按之有疼痛感、硬结、有黑痣或斑、发凉或者发烫、触之感觉灵敏。

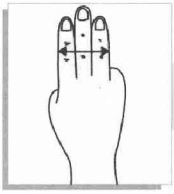


一寸：大拇指关节的宽度。

一寸半：食指、中指合并在一起的指节宽度。

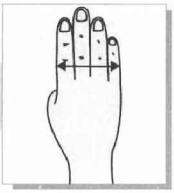


找穴的方法还有指寸定位法，即以自己的手指作为找穴位的尺度，但也因人高矮胖瘦而有误差。如果是给别人按摩，那是要按照别人的手的尺寸，每个人体形都不一样，这叫同身寸。

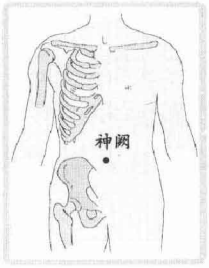


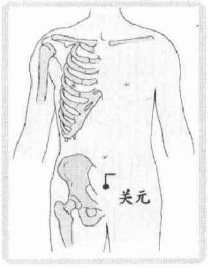
二寸：食指、中指、无名指合并在一起的指节宽度。

三寸：食指、中指、无名指、小指合并在一起的指节宽度。



神阙在肚脐正中，也就是肚脐眼儿。





关元穴在肚脐正下方四横指的地方，它既是任脉上的穴位，也是小肠募穴和足三阴会穴，能温补元气。

穴位祛斑



太冲穴上，也就是脚背大拇趾和第二趾结合的地方向后，在脚背最高点前的凹陷处。用手指或者头钝的东西按压都可以。



将食指拇指并拢，合谷就在手背后肌肉最高点。



活血化瘀的穴当然非“血海”莫属，血海穴是生血和活血化淤的要穴。用掌心盖住膝盖骨（右掌按左膝，左掌按右膝），五指朝上，手掌自然张开，大拇指端下面便是此穴。



美容养生的穴位（二）

乌发洁肤

人体的美容，除了运动、食补之外，还可以用穴位按摩的方式进行。秀发皮肤便可通过穴位按摩由内而外调理，以达到持久的效果。

乌黑秀发

中医认为人的头发与肾经相连，发为血之余，发为肾之外华。通过按摩、灸刺激肾经，使肾气充足。肾气和头发、牙齿有很大的关系，头发牙齿的色泽可作为判断肾气强弱的一个表征。头发干枯、发黄，牙齿松动便是肾气不足的表现。肾气充足，心火内守，人睡觉便会安稳。睡眠可养肝血，肝血充足，头发自然健康靓丽。乌黑头发可以按摩阳池穴、太溪穴、涌泉穴。

按摩阳池穴可以促进肾气升发，令头脂、汗腺分泌正常，可以说是乌黑秀发的首选之穴。其次是脚底肾经的太溪穴，按摩太溪穴可以补肾益气，促进雌性激素的分泌，滋养秀发。此穴也是秀发的良穴。再次是涌泉穴，涌泉穴可以补肾阴浊，下压过旺的心火。肾气充足，毛发在肾气的滋养之下，必然乌黑秀丽。风池、百会、太阳三穴在乌发方面也具有很好的功效。在食物方面，乌黑秀发应该多吃乌黑芝麻、核桃、海带、莲子、何首乌等。

清爽皮肤

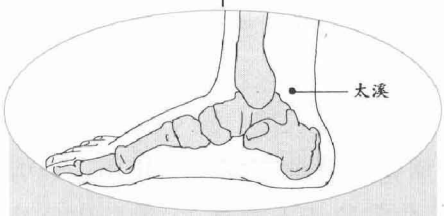
女性最注重保养的便是皮肤了，每年花费大量的金钱和时间来留住容颜。爱美是人之天性，这无可厚非。化妆品和保健品往往治标不治本。要想从根本上改善皮肤，当采取中医的一些方法，调节内息，令经络通畅，使皮肤由内而外地散发光泽。青春痘或者皮肤干燥问题可以按摩曲池穴，而血海穴可以除风热、血热，能缓解皮肤发炎症状。敲打胆经，点揉太冲穴，消去心中的郁闷，皮肤自然清爽干净。三阴交穴可以活血清热，改善皮肤干燥造成的搔痒的症状。

在用药方面可选用西洋参、枸杞子、红大枣（去核）、甘草作为底方，针对问题肌肤的状况加减用药，若是有青春痘问题，可以添加金银花、菊花，清热解毒，对于青春痘有消炎镇静的效果，若是皮肤干燥，可选用玉竹、麦门冬，能改善皮肤干燥粗糙，增加肌肤保湿，淡化皱纹，保持皮肤弹性，且玉竹除了具有保湿功能之外，更被证实兼具美白效果。

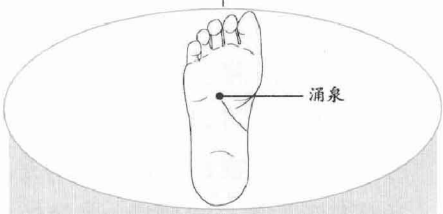
按摩可使头发乌黑亮丽

按摩太溪穴、涌泉等穴位，可以令头发乌黑亮丽。在食物方面，乌黑秀发应该多吃些黑芝麻、核桃、海带、莲子、何首乌等。





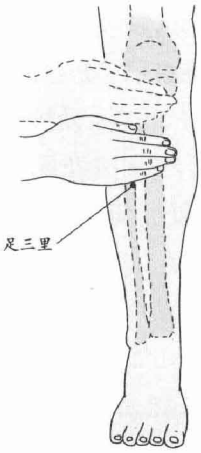
按摩、艾灸脚踝的太溪穴(手指从内踝最高的地方向后捋，跟腱前的凹陷就是太溪穴所在)，有酸胀的感觉，还要有串向脚底的麻麻的感觉为至。



涌泉位于脚底，第二和第三趾缝与脚跟的连线的中上三分之一就是涌泉。刺激涌泉穴的方法有：睡前用热水泡脚，用手指点按(或用大脚趾顶另一只脚的穴位)艾灸等。

祛痘的方法

足三里是胃经上的保健大穴。《灵枢》有“邪在脾胃……皆调于足三里”的说法 。



足三里在小腿外侧，弯腿的时候，把四指并拢放在膝盖下，小腿骨外侧一横指便是。在早上7点到9点之间，用大拇指、中指按揉或者用按摩捶之类的东西敲打足三里，使足三里有酸胀、发热的感觉。



美容养生的穴位(三)

亮睛提神

美容养生,不但要刺激外在的穴位,还要从内而外地调理体质。

消除黑眼圈、眼浮肿的好方法

现代女性比较头疼的一个面部问题是"熊猫眼"——黑眼圈,熬夜、睡眠不足、工作压力大、营养不良等原因是造成黑眼圈的主要元凶。一些黑眼圈是体内的荷尔蒙失调造成的,可以吃些含维生素E较多的食物,如香蕉、芝麻、豆芽等。而睡眠不足、蛋白质缺乏、营养失调所造成的黑眼圈,应早睡早起,保证充足的睡眠,补给含维生素B2丰富的大豆、蛋、乳制品等。此外,黑眼圈发青的话,按照五色里青对应肝,此类黑眼圈当是肝缺血所致。如果黑眼圈颜色发黑,黑对应肾,则应当注重补肾。

补肝血可以刺激身体两侧的肝俞、膈俞、三阴交等穴位。膈俞被称为是"血会",是调阴血的要穴。肝俞是肝的背俞穴,中医认为背俞有偏补的作用,其功能相当于食物中的燕窝、海参的大补作用。而肝俞穴位于下背部,主治肝脏疾病。三阴交是女性健康的良穴,主调理阴血,黑眼圈和妇科疾病都可用此穴进行调理,但怀孕的女性不可按摩此穴位。此外,按摩水分穴、阴陵泉可快速消除眼袋和浮肿。

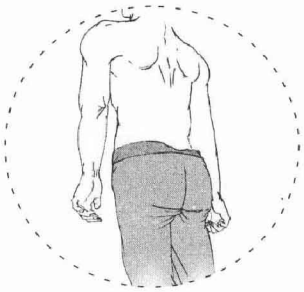
健脾益气

有些人会感觉整天浑身懒懒的,什么也不想干,身体发沉,精神不好,脸色发暗。这是脾出了问题,它被湿气所困,在人体内形成了痰湿,才使得人精神不振而痰湿也会使得人体的寒气加重,使女性体寒、痛经,而且女性的很多炎症都是与此有关。女性寒气重不但影响自己,还会影响到后代,容易感冒、咳嗽、腹痛、腹泻、便秘、黄疸重、湿疹、睡眠不好、夜惊、爱哭闹等。

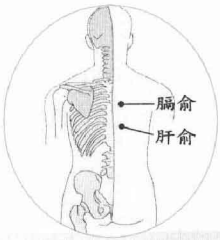
女性要想改变这种状况,可经常按摩阴陵泉和足三里。阴陵泉是脾经的合穴,可以健脾除湿。如果按摩此处感觉疼痛,便说明是脾有问题了,坚持按摩,如果疼痛在逐渐减轻,这说明脾湿在好转。足三里穴是通脏腑、补中气的长寿穴,具有健脾和胃的功效。足三里穴能治疗慢性胃病,还可补肾益精、补血养阴。血海、冲门穴都有健脾利湿的功效。如想健脾,可经常吃些健脾养血的食品,如山药、薏米、芡实等,这三种物质既能快速增加气血又不会产生赘肉,是健脾的很好选择。

撞墙之法

人在离墙15~20厘米处站立，全身自然放松，用背部（局部）向后撞击墙壁，用力要适度，呼吸自然，待身体撞击弹回后，再撞击，约1秒钟撞一下。碰撞的顺序可以是背上部、下部、腰、左右肩胛、左右侧背部，争取整个背部全部撞到。



因为背部密布了全身很多的经络，与五脏六腑几乎都有关联，撞击背部可以刺激到这些经络，可促进局部乃至全身的血液循环，增加内分泌与消化的功能，提高机体的免疫力和抗病能力，从而达到养生保健的目的。



膈俞位于户胛骨（平常说的“翅膀骨”）内下角和跟第七胸椎承的水平连线的中点。

肝俞在膈俞下面两个锥体，大约25厘米。



三阴交又叫“女三里”，位于内踝尖上寸，即从内脚踝最高的地方向上量四指，小腿内侧骨后缘的凹陷处便是，按压有胀疼的感觉。



水分穴在胆脐上一横指处。

健脾之穴

在膝盖下方，沿着小腿内侧骨往上捋，向内转弯时的凹陷，就是阴陵泉所在。





足三里在小腿外侧，弯腿的时候，把四指并拢放在膝盖下，小腿骨外侧一横指处便是。可用手指按摩或用软体的东西敲打。

四物汤

四物汤是由当归、赤芍、川芎、生地等四种药材组成的，具有减缓经前症候及经痛、腹胀、忧郁、调经止痛作用，可以帮助经血排除顺畅、补血养血。经常喝此汤，可以令脸色红润、肌肤光滑，还可避免手脚冰凉，但此物不能在生理期喝。此外，四物汤可根据不同体质的人添加药物，如何添加药物应在中医的指导下进行。





排毒养颜、延缓衰老
女性保健按摩

女性是社会的半边天，几乎所有的家庭劳动都是女性在承担，而女性的
质也因为生孩子会有所损伤，故女性更应该保护好自己，这样才能使家庭幸
稳定。

女性被称为是半边天，她们以自己的柔韧承担起了社会、家庭的重担。柴
油盐的生活是大多数家庭妇女的责任，如果缺少了她们，社会、尤其是家庭很
正常运转。女性做好保健工作，不仅是为自己负责，也是为整个社会贡献自己
力量。女性经常按摩几个区域，不仅可以排毒养颜、延缓衰老，还可以强身健体
增强抵抗力。

腹部

腹部对女性来说，尤其重要，女性很多的重要器官都在腹部。尤其是腹
部，中医称其为“神阙”，这是婴儿的脐带所化，它不仅是从母体吸收营养的
道，也是人体的一个保健“要塞”，它可以帮助人体抵御外邪。不过这个穴位也
个脆弱的所在，不知大家有这样的经验不，洗澡时抠洗肚脐，便容易肚子痛，
小孩子睡觉，哪都可以不盖，唯独肚子部分不行，也是因为这个原因。

按摩腹脐部可以益肺固肾，舒肝利胆，通利三焦。两手重叠，按顺时针方
按摩肚脐部位，呼吸自然。经常按摩肚脐对高血压、高血脂、糖尿病、肥胖症及
血管疾病都有很好的疗效。同时，我们在没事的时候也可以用双手敲打腹部，
是带脉所在，这样可以预防和治疗很多妇科疾病，也是很好的消除腹部赘肉
治疗便秘的方法。按摩敲打腹部，力度要把握好，不可用力过猛，以自己能承
力度为好。

前胸

女性的主要特征体现在胸部，胸部也是母亲哺育后代的主要器官。但是
着近年来，生活节奏加快，工作压力增大，乳腺疾病成为了女性的最大危害。
而要时常注意自己胸部是否长了一些固定不动的肿胞，如果发现了便要及时
疗。同时前胸部也是人体的重要器官心肺的所在，经常按摩促进胸腺细胞活
起来，不仅可防治乳腺疾病，还可以增强心肺功能、抗病防癌。

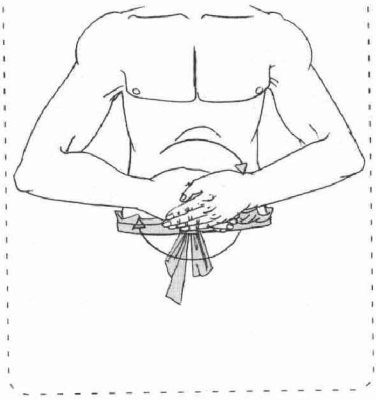
每天可用双手轮流拍打前胸，注意力度。然后用手掌按摩双胸中间，上下
动，这是膻中穴所在，也可以疏肝通气，比如我们劝别人消消气，就是帮他按

女性保养



中医认为，人体的腹部为“五脏六腑之宫城，阴阳气血之发源”，腹部推拿可活化五脏六腑，促进气血运行，是养生首选。

经常按摩腹部，可以促进消化、有效排除体内的毒素、有补益肾精、通经活络之效。同时，可以调节女性内分泌系统并可以治疗一些妇科疾病，如月经不调、腹痛、腹冷、痛经等。



神阙穴的保健方法

揉按肚脐

按摩脐部可促进胃肠蠕动，有助于消化吸收，治疗大便不正常者（溏稀、便秘）。

保暖肚脐

肚脐是最怕着凉的地方。很多年轻女性穿露脐装最易因受凉而使盆腔血管收缩，导致月经血流不畅，时间长了会引起痛经、经期延长、月经不调等。

气聚肚脐

站、坐、卧均可，全身放松，双手掌重叠覆盖于肚脐之上，用腹式呼吸法，温阳补虚。



前胸部位。再次，可以右手按住左胸的上部，按照胸部的边缘，一直按摩至左腹。另外一个胸部也要如此。

背部

我们知道背部分布着很多经络，和脏腑几乎都有联系。现代的白领多面电脑，伏案几个小时是常有的事，因而经常会腰酸背痛，脖子僵硬。因为平时时间运动，所以到了中老年，腰椎、颈椎便会出问题。经常按摩敲打背部，不但以预防各种疾病，尤其是腰椎问题，也可以提高免疫力，防治感冒等疾病。

按摩背部最常用的方法是拍打、刮痧、按摩、捏脊、拔火罐等，但这需要别的帮忙，不是很方便，我们在上文曾提到了撞墙法，简单易行，可以尝试一下。外在洗澡时，自己用毛巾搓背也是一种很好的按摩方式。通过按摩背部，可以通经络，安心安神，对中老年慢性病患者有一定的辅助治疗效果。此外，经常摩提拉耳垂，令耳朵充血发热，可以清脑明目、健肾壮腰。

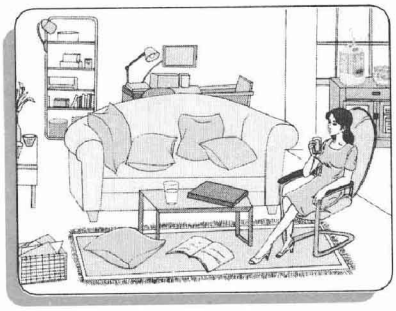
下面我们说说困扰女性同胞的最大的问题——气血。《黄帝内经》认为"之所有者，血与气耳"，即人的生命之所以存在，是因为有气血正常运行的结果健康的身体通常表现为，面色红润光泽、皮肤细腻光滑、弹性十足的好状态。是如果气血不足或者是运行不畅的话，就会出现种种有害我们"面子"的问题比如色斑、面疮、萎黄、松弛、眼袋、浮肿等都是由气血问题造成的。

造成女性气血不足的原因很多，比如孕育、生产、哺乳，特别是每月一次例假，都会多少损耗血气，使我们的身体和外在容颜发生变化，而一些妇科疾也多是因为这个原因引起的。因而，女性尤其要重视补气养血，这也是女性青常驻的秘诀。

那怎样补充气血呢？可以经常按摩头部、面部、脚部，坚持热敷腹部的神阙关元、气海以及后腰的肾俞穴、腿部的足三里、三阴交等穴位。也可以提升阳气温暖身体，促进血气运行。在食物上要多吃具有补血活血作用的并富含优质蛋白质、微量元素（铁、铜等）、叶酸和维生素 B_{12} 的营养食物，如红枣、莲子、龙眼肉、核桃、山楂、猪肝、猪血、黄鳝、海参、乌鸡、鸡蛋、菠菜、胡萝卜、黑木耳、黑芝麻、虾仁、红糖等。白领女性要注意眼睛休息，中医认为"久视伤血"。

治疗痛经的方法

气血不足容易造成痛经。痛经是困扰女性的一种顽疾，不仅女性自身受害，因气血不通引起很多疾病，同时痛经多会影响到繁育后代。



痛经的患者，在平时要注意保暖，忌食生冷，作息规律，适度参加锻炼。在非经期时，还可以按摩太冲、三阴交、血海、子宫等穴位，每次几分钟。一般在经前一周开始按摩，月经来潮后停止，针灸这几个穴位的效果更好。



痛经疗法

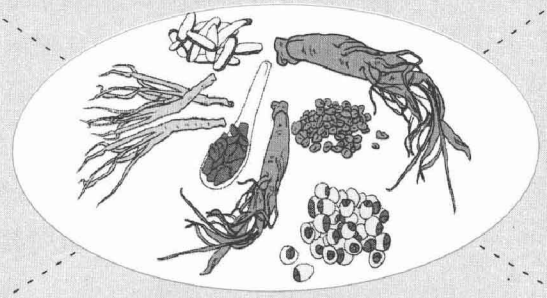
痛经也分很多种，区分清楚，好对症下药，效果更好。患者可自己判断，参考相应的治疗方法，最好咨询下中医。

“肝气郁结”

属于此种病症者，会经常觉得胸闷、小腹闷痛，月经来时胸部胀痛明显，可用旋覆花、香附、当归、川芎、丹参、甘草来调治。

血热型

血热型者平时轻易口干、心烦、口苦、胸闷，月经来时量较多，丹皮、地骨皮、生地、柴胡、当归等中药对此症有很好的疗效。



血虚型

此类患者容易头晕、贫血、倦怠、胃口差、发育迟缓、大便不成形，月经颜色较淡，可用党参、黄芪、白术、茯苓、大枣来治疗。

此类患者多喜吃冰冷食物，寒气郁积体内，致使四肢容易冰冷、痛经、经来有血块，可以使用当归、白芍、桂枝、川芎、党参、甘草等中药来治疗。

肢冷型



益气壮阳，滋阴生津
养肾之法

一个人身体是否健壮，与肾的强弱有关，无论男女，肾的作用至关重要。

肾是人体的藏精之处，它主管着人体的生长、发育、生殖和水液的代谢。人的生老病死都与之有关。肾的强弱关系着身体健康与否。比如人晕车、精神恍惚、注意力不集中、健忘、皮肤干燥、腰酸膝软、耳鸣耳聋、发脱齿落、精少、带少、月经少以及性功能障碍等都是肾功能出现了障碍。

现代社会，生活节奏快，工作压力大，诱惑多，情绪刺激较多，这样人们的心火便会心火旺，心火亢盛而肾水虚亏，这便是肾虚。而且现代人很多的生活方式也是伤肾的，比如熬夜喝酒。所以我们应该掌握一些可以益肾补阴的小窍门。

经常按摩一些益精补肾的穴位，如涌泉、太溪、足三里、神阙、照海穴等穴位。涌泉、太溪两穴都位于脚底，按摩此穴，可以不必找，每晚用热水泡脚之后，用手揉搓脚心，便可起到补肾益气的作用。其次是足三里穴，此穴可以补肾益精、补血养阴。再次，我们经常按摩以肚脐（神阙）为中心的腹部，可以起到益气壮阳的作用。照海穴是八脉交会要穴之一，有滋肾清热、通调三焦之功，既补益又清热，是很好的补肾的要穴。应注意，按摩此穴要闭口不说话，感觉到嘴里有津液出现，一定要咽到肚子里去。照海穴既滋肾清热，又能通调三焦，所以揉按照海穴会激发肾中精气，引水液上行，降虚火，从而益肾补精。

除了按摩这些穴位之外，我们还可以通过一些简单的动作来起到益肾补气的作用。比如荡腿的动作，可活动腰、膝，益肾强腰；按摩腰部的动作，双手摩擦发热之后，按在腰部，上下摩擦，直到发热为止；用拳按摩腰眼，具体做法是两手握拳，用两拇指的掌关节突出部位，画着圈按摩腰眼，以有酸胀感为好，因为腰被称为是肾之府，常按摩腰眼，可防治肾亏。此外，还可以经常晃腰，幅度要大，这对尿频、尿滴沥不畅等症状有很好的作用。中医认为耳为肾之窍，所以经常按摩耳部便可以健肾补气。捏脊可以调畅水道、滋补阴血，经常按摩脊背部位，也可增强肾功能。

冬季养肾

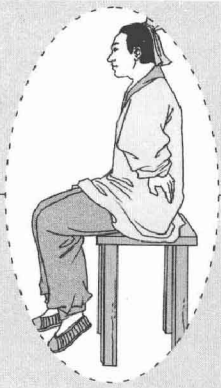
肾精是人体的推动神，全身各脏腑组织的生命活动，都是靠肾精化生的肾气来推动。

肾精所化的肾气称为元气，元气是“人体生命的原动力”。肾气不足会引发各种疾病。冬天气候寒冷，中医认为，寒与肾相应，最易耗伤肾的元气。因而在冬季更应该补肾益气。穴位按摩疗法是养肾的有效方法，以下三法可有助于养肾。



腰眼健肾

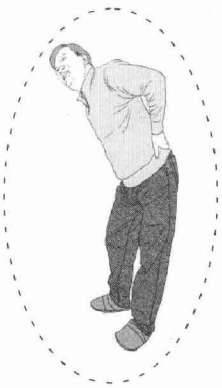
腰眼穴在围绕腰部的带脉中间，把两手对搓，等双手发热后紧按腰眼处，并用力向下搓到尾间部位（长强穴）。或者抓捏腰眼部位，也可以起到补肾益气的作用。用掌搓腰眼，不仅可疏通带脉和强壮腰脊，而且还能起到聪耳明目、固精益肾、畅达气血和延年益寿的作用。



腰眼穴取穴时，应该俯卧，腰眼穴在两侧髂骨的上缘（即腰部侧面突出的骨头的上缘）连线与后背正中线的交点下方的凹陷（腰阳关穴）两侧，各旁开 3.5 寸处的凹陷处。

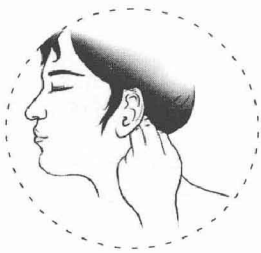
晃腰健肾

双手叉腰，缓慢向左右晃动腰身，晃动时划大圈，一般早晚各练一次。这种比较适合老人来做，年轻人多做些活动腰部的动作就好。晃腰可以加快腰部血液循环，令腰部柔韧自如，对肾脏有很好的保健作用。肾精为人之本，肾气充足，人自然健康无忧。晃腰健肾可以明显改善老年人尿频、尿滴沥不畅等症状。



摩耳健肾

中医认为耳为肾之窍，按摩双耳有利于强身养肾。医治肾脏疾病的穴位有很多在耳部，按摩双耳可活跃肾脏，有健脑、明目、强肾等功效。



按摩耳朵的方法是：用拇指、食指沿耳轮上下来回推摩，令耳轮充血发热。提拉、搓弹双耳也可补肾。阳痿、尿频、便秘、腰腿痛、颈椎病、心慌、胸闷、头痛等疾病，都可按摩耳部得到治疗。

此外，按摩腹部，多晒太阳，多食热量高和温补肾阳的食品（虾、淡菜、泥鳅、驴肉、牡蛎、狗肉等）也可强肾固本。

第5章

《内经》中医治未病宝典



《素问·四气调神大论》说："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！"《内经》中的"不治已病治未病"的思想开创了治病以预防为主的先河。"未病"、"欲病"、"已病"这是疾病的三个发展阶段，也是治愈疾病的三个黄金阶段，如果错失了这三个治病的黄金时期，很多疾病便是华佗在世也无能为力。"未病先防，已病早治"，是中医治病的重要理念。



本章图版编目

"治未病"思想的渊源 / 173
养生方法 / 175
亚健康自查 / 177
中医治疗亚健康 / 179
情志相胜相克模式图 / 181
以情胜情 / 183
面诊口诀 / 185
面诊图 / 187
头部动态 / 189
头形分类法 / 191
面部色诊 / 193
察颜观色 / 195
鼻诊法 / 197
鼻子的秘密 / 199
口唇看健康 / 201
舌尝百味 / 203
识面鉴病 / 205
痘痘的起因 / 207
人中看生殖 / 209
看颜色,观人中 / 211
气血不调 / 213
食补之法 / 215

防病于未然

治未病思想

中医“治未病”的根本原则在于道法自然、取法阴阳，通过望闻问切等中医诊病的方式，来判断出疾病的发展趋势，预先采取措施，防止疾病的发生与发展。

“治未病”一词，首见于中医的源流之书《内经》。

所谓的“未病”指的是三种状态，无病期、病潜伏期、得病期。其实，这里面包含的状态是在无形中相互转化的。比如，无病状态也就是所说的健康人，健康人如果生活作息不规律便会令体内的阴阳失衡，从而进入了疾病的潜伏期，也就是现代所说的亚健康状态。当人处在亚健康状态下，那便意味着身体如果调理好了，可恢复健康，而如果人们忽视了亚健康中的不正常表现，人便会得病。亚健康时期是治病的黄金时期，如果措施得当，便会事半功倍，避免以后不仅要浪费时间和金钱，还得忍受病痛之苦。但是一旦人得了病，也不能害怕或者是拖延，要积极治疗，要知道病是越早越好治，越早治好的几率越大。

《素问·刺热篇》说：“肝热病者左颊先赤，心热病者颜先赤，脾热病者鼻先赤，肺热病者右颊先赤，肾热病者颐先赤。病虽未发，见赤色者刺之，名曰治未病。”这便说的是，在病发之前，有经验的医者会在人体表面发现相应的变化。“上工刺其未生者也；其次，刺其未盛者也……上工治未病，不治已病，此之谓也。”医术高明的医者能把疾病消除在萌芽状态，这也是治病的最高境界，也就是所谓的“治未病”。

在内经之后，也有多位著名的医学家对此思想进行了实践和拓展。

※ 孔子的“治未病”思想

大家可能不知道大思想家孔子就曾提出过“治未病”的思想，“君子有三戒：少之时，血气未定，戒之在色；及其壮也，血气方刚，戒之在斗；及其老也，血气既衰，戒之在得。”（《论语·季氏》）这说的是，人应该根据年龄进行保养，年轻人不可纵欲，中年人要注意修身养性，老年人要开放心胸，颐养天年。

※ 孙思邈的“未病”、“欲病”、“已病”

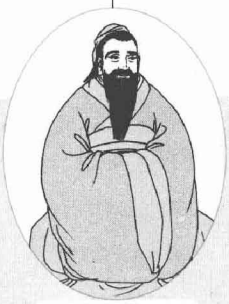
唐代的名医孙思邈，被人称为“药王”。孙思邈不但明确地把人得病的过程分为了“未病”、“欲病”、“已病”，还最早提出了治病和养生的观念。比如在《备急千金要方》和《千金翼方》孙思邈提出“善养性者，治未病之病”，其意便是说，修身养

“治未病”思想的渊源

“治未病”一词，首见于《内经》。《内经》被历代尊为“医家之宗”，分《素问》和《灵枢》两部。书中有三处明确提出“治未病”的概念。

儒家创始人孔子是我国古代伟大的思想家、教育家。不但如此，他还是我国古代杰出的养生大师。

君子有三戒：少之时，血气未定，戒之在色；及其壮也，血气方刚，戒之在斗；及其老也，血气既衰，戒之在得。



孔子

孙思邈



孙思邈提出了“消未起之患，治未病之疾，医之于无事之前”的思想。

他将疾病分为“未病”、“欲病”、“已病”三个层次，明确论证了“治未病”与养性的直接关系，“善养性者，治未病之病”。

在古代的传说中扁鹊能够预知疾病的发生、发展，他提出疾病要“早发现、早治疗”的观点，防微杜渐。在扁鹊见蔡桓公的故事中，更是展现了扁鹊“治未病”的思想。



扁鹊

张仲景《伤寒杂病论》（即《伤寒论》和《金匮要略》两部）将“治未病”发展成为一种较为完整的学说，其中关于养生保健，均有涉猎；治则方药，一应齐全。



张仲景



华佗

华佗是外科学始祖，相传著有《中藏经》一书。他治未病的思想主要体现在创五禽戏上。华佗根据古代导引术，模仿虎、鹿、熊、猿、鸟五种禽兽的不同形象和特有的动作特色，创立了一套适宜于防病、祛病和保健的医疗体操——“五禽戏”。



性是人身体强健、益寿延年的基础。不过,“养生有五难,名利不去为一难;喜怒不除为二难;声色不去为三难;滋味不绝为四难,神虑精散为五难”,也正因为如此很多人年纪轻轻便经常被疾病光顾,甚至早夭。孙思邈最大的贡献当属是,他早系统提出了食补养生的方式,“安身之本,必资于食,是故食能排邪而安脏腑悦神爽志以资气血,若能用食平疴,释情遣疾者,可谓良工。”

※ 扁鹊“治未病”的思想——治未病的脏腑

扁鹊,原名秦越人,是春秋时代的名医。耳熟能详的当属是扁鹊见蔡桓公的故事,这其中也明确的反应了扁鹊治未病的思想。他仅仅凭借望诊便断定了蔡桓公的病情,我们不得不佩服他医术高超,这说明扁鹊具有很强的治未病意识。在扁鹊所著的《难经》中,有“经言上工治未病,中工治已病者,何谓也?然:所谓‘治未病’者,见肝之病,则知肝当传之于脾,故先实其脾气,无令得受肝之邪,故曰治未病焉。中工者,见肝之病,不晓相传,但一心治肝,故曰治已病也”这样的言论,这说明扁鹊治未病的思想很明确。

※ “医圣”张仲景对“治未病”有独到的研究

到了名医张仲景时,他在疾病的防治上明确提出了防病重于治病的思想。张仲景认为,人在健康时,便要注意养生防病,饮食有节,精神愉悦,起居有常,同时要适当的活动锻炼身体,提高身体的免疫力。同时,人应该对疾病的发生原理有很明确的认识,远离诱发疾病的因素,从而可“虚邪贼风,避之有时”。当然,如果不小心得了疾病,张仲景认为早治早好,早期治疗是非常关键的,而人体是个有机整体,所以可通过治理联系全身的脏腑经络来防治和治疗疾病。而在疾病的治疗过程中,医者要谨慎治疗,免得使疾病转变恶化。《伤寒杂病论》(即《伤寒论》和《金匮要略》)中,将“治未病”形成了一套系统理论。

※ “创五禽戏,强身健体”——华佗“治未病”的思想与实践

华佗是东汉末人,相传著有《中藏经》。据说华佗很擅长外科手术,世界上最早的麻醉剂“麻沸散”便是由他发明的,因而被誉为外科学始祖。

华佗的治未病思想主要体现在五禽戏和饮食养生上。华佗认为,人应该经常活动才可使生命之树常青,同时要饮食有节,不可过饱或过饥,也不可偏食挑食,在性欲上要节制,“色欲过度则伤肾,起居过度则伤肝”。人只能顺应自然规律,才可祛病保健,益寿延年。

养生方法

中医学从《内经》开始，就把养生防病作为主导思想，讲“上医治未病”。“养生”，一是讲的如何延年益寿，二是如何更好的享受生活。在某种程度上而言，便是养生。中国是世界上养生历史最悠久的国家，英国的李约瑟便曾这样说：在世界文化当中，唯独中国人的养生学是其他民族所没有的。



中医养生的核心是协调平衡，一个人身体在各方面都处于平衡状态时，身体是最健康的。那中国人是如何养生的呢，有哪些方式呢？

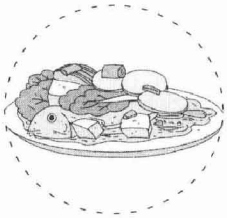
情志养生



养生，首要说是养心。中医认为，人的喜、怒、哀、乐、悲、恐、惊七种情志是养生的大敌，过度便会伤身。传说中的神仙便是没有七情六欲的，如果有了七情六欲便会被打下凡间，这可能便是因为情志易伤身，不利修行，“精神内守，病安从来”。

饮食养生

“五谷为养，五果为助，五畜为益，五菜为充”。食宜早些、食宜暖些、食宜少些、食宜淡些、食宜缓些、食宜软些。这些说的都是饮食要合理。



运动养生



所谓“流水不腐，户枢不蠹”，人要运动，才能让人体的各器官运行更通畅，更有活力。静止不动，人体器官也会“生锈”的。

房事养生

中国的道家讲究阴阳和谐，房事是调和阴阳的方式。但欲不可早，不可过度。



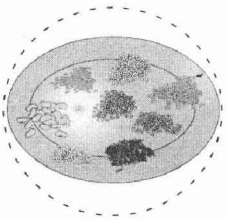
气功养生



气功讲究的是吐浊纳新，常吐气、常呼吸，会使耳目清明，心情变好。其原理也就是排出体内的污浊之气，吸入新鲜的精微之物，气血运行通畅，精神自然变好。

药物养生

很多中药不仅具有治病的作用，还能强身健体。柏树是树中的长寿之星，被称为“千年柏树”。其果实柏子仁有养性、安神、润肠、通便、养颜的功效。





调剂身心，远离疾病

治未病与亚健康

亚健康是健康与疾病的中间状态，身、心均处于一种非健康的状态。亚健康对人的危害很大，如果人们能防患于未然，亚健康会转向健康，相反，人们就得不承受疾病之苦。

什么是亚健康呢？亚健康状态是指人的机体虽然检查无明显疾病，但呈现出疲劳，活力、反应能力、适应力减退，创造能力较弱，自我有种种不适症状的一种生理状态，也称为“机体第三种状态”、“灰色状态”。

亚健康介于健康与疾病之间，其症状多样而且不固定，如无力、易疲劳、情绪不稳定、失眠等，这些症状在脑力劳动者的身上表现的最明显。亚健康一不注意便会转变成真正的疾病，像肿瘤、心血管疾病、呼吸及消化系统疾病和代谢性疾病等都是由亚健康缓慢转化而来的。

亚健康有什么样的表现呢？患者感到无缘无故的头痛、两眼发黑、疲乏无力、失眠、心绪不宁、心慌甚至视力模糊、呼吸困难、自我感觉不佳、工作能力大不如前，可能伴发神经衰弱。最主要的表现是，用科学仪器无法检查出具体病因，但中医会有所察觉。

亚健康的治疗便与“治未病”的思想不谋而合，《内经》指出：“圣人不治已病治未病，不治已乱治未乱。”张仲景也曾这样说：“上工治未病，何也？治未病者，见肝之病，知肝传脾，当先实脾。”这都是说的治病最好是在疾病还未形成的时期。

古人所说的“治未病”包含未病先防和既病防变两层意思。在近代则是要愈后防病再次复发。治疗亚健康的关键在于“早发现、早预防、早治疗”。

引起亚健康的原因

一、饮食不合理。当机体摄入热量过多或营养贫乏时，都可导致机体失调。过量吸烟、酗酒、睡眠不足、缺少运动、情绪低落、心理障碍以及大气污染、长期接触有毒物品，也可出现这种状态。

二、休息不足，特别是睡眠不足。起居无规律、作息不正常已经成为常见现象。对于青少年，由于影视、网络、游戏、跳舞、打牌、麻将等娱乐，以及备考开夜车等，常打乱生活规律。成人有时候也会因为娱乐（如打牌、麻将）、看护病人而影响到休息。

三、紧张程度过高，压力太大。特别是IT白领人士，身体运动不足，头脑透支。

四、长久的不良情绪影响。

亚健康自查

1、如果男子出现了“将军肚”，要注意下一步有可能便是高血脂、脂肪肝、高血压、冠心病。

2、脱发、斑秃、早秃，尿频、性功能下降、记忆力减退，脾气暴躁、易怒、精神不稳，难以控制自己的情绪。

3、睡觉时间越来越短，醒来也不解乏。精神不集中，时常走神。处于敏感紧张状态，惧怕并回避某人、某地、某物或某事。



4、身上有某种不适或疼痛，但查不出问题，而自己不放心，觉得自己就是有病。

5、很烦恼，不明原因的烦恼，情绪低落、心情沉重、易疲劳，整天不快乐，工作、学习、娱乐、生活都提不起精神和兴趣。

6、不愿和人交往，厌恶人多，喜欢独处，在他人面前不自信，感到紧张或不自在。

7、心情不好时就晕倒，控制不住情绪和行为，甚至突然说不出话、看不见东西、憋气、肌肉抽搐等。

8、觉得别人都不好，都不理解你，觉得全世界都在嘲笑你或和你作对。但事后会发现这只是你自己的想法，别人没那意思。

如果您已经有了上面的很多状况，那便需要您改变生活习惯，合理作息，如果仍不能改变这种状况，这便需要中医用针灸、按摩、刮痧、火罐或者是中药进行调理了。



如果有亚健康的表现，如何未病先防呢？

一、注重个体的调养，适应四时气候的变化，在不同季节采用不同的养生道，讲究和谐自然。

二、强调有规律的生活，做到起居有长，避免过多的夜生活，以免耗阴伤气出现手心热、眼干、口干等亚健康状态。避免经常进行一些超时间、超体力、超律、超能力的活动。

三、“五谷为养、五果为助、五畜为益、五菜为充”。日常生活中一定要注意食调养，合理摄入谷类、肉类、水果和蔬菜，保证营养的全面。

四、要积极进行体育锻炼，使四肢关节、五脏六腑都得到活动，保持气血盛，免疫力自然就提高了。

五、注重精神调养，保持平和的心态，也有利于疾病防治。

既病防变

现代医学认为疾病是由于先天的基因和后天的外来因素共同导致的，几所有疾病的发生都与基因有关。父母亲戚如患有某种疾病，我们自己应更预防病的发生。

亚健康属于非疾病状态，要摆脱亚健康状态，主要不是靠医生的诊治、药的疗效，而是要靠自己主动自觉地去预防进行自身生活规律调节。

一、均衡营养。没有任何一种食物能全面包含人体所需的营养。因此，既要山珍海味、喝牛奶，更要吃粗粮、杂粮、蔬菜、水果，这样才符合科学合理均衡营观念。饮食合理，疾病必少发生。

二、保障睡眠。睡眠和每个人的身体健康密切相关。专家研究，睡眠应占人生活 1／3 左右的时间。但人们现在的夜生活很丰富，缺乏足够的睡眠。

三、善待压力。人之所以感到疲劳，首先是情绪使人的身体紧张。因此，要会放松，让自我从紧张疲劳中解脱出来。要确立切实可行的目标定向，切忌由自我的期望值过高无法实现而导致心理压力。人在社会上生存，难免有很多烦和曲折，必须学会应付各种挑战，通过心理调节维护心理平衡。

四、培养兴趣。兴趣爱好可以增加你的活力和情趣，使生活更加充实，生机勃勃，丰富多彩，还可以陶冶情操，辅助治疗一些心理疾病，防止亚健康的转化。

五、户外活动。现代高度发达的物质文化生活，使一些人在室内有空调、电视、电脑，出门坐汽车，从而远离阳光和新鲜空气，经常处于萎靡不振、忧郁烦闷状态。因此，要每天抽出一至半小时，远离喧嚣的城市，到郊外进行光照，呼吸负氧离子浓度较高的新鲜空气，对调节神经系统大为有益。

中医治疗亚健康

中医治亚健康，首先是通过望闻问切来收集信息的，之后才可以采取相应的措施或者是对症下药。

望是观察病人的发育情况、面色、舌苔、表情等。

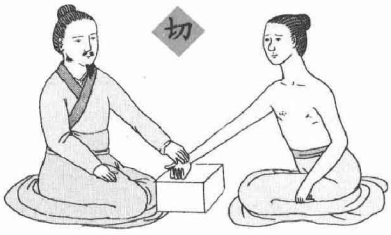


闻是听病人的说话声音、咳嗽、喘息，并且嗅出病人的口臭、体臭等气味。





问是询问病人自己所感到的症状，以前所患过的疾病等。



切是用手诊脉或按腹部有没有痞块。

中医疗法

中医治疗亚健康的方法有很多，如针灸、走罐和用药等。

针灸

亚健康状态多是因为肝失疏泄、心神失养、脾虚湿盛和肾精不足所引起的，针刺可以疏通经脉、调节气血。百会、四神聪、内关、天枢、中脘、关元、足三里、三阴交、太冲这些穴位都可增强人的免疫力。

走罐

走罐即是以拔火罐的方式疏通经络淤积之处。走罐要在所拔部位的皮肤或罐口涂一层凡士林等润滑剂，防止过分伤害皮肤。走罐可以行气活血、祛风疏络、排毒化瘀，是很环保的保健方法。

中药

亚健康患者的精神不振、反应迟钝、失眠多梦、白日困倦、注意力不集中、记忆力减退、烦躁和焦虑等症状，其发病多与心、肝、脾和肾关系密切。

如果是心神失养所造成的应养心安神，脾虚湿盛当健脾利湿，肾精不足则应该滋补肾精，肝失疏泄便须疏肝理气。六味地黄丸有很好的补益肝、脾、肾的作用，且以补肾阴为主。亚健康的人可在医生的指导下选择服用。



身心并治，百病消

形神合一

人的健康是心身的一种状态，也是心和身的一种关系，二者和谐则健康，失之则会生病。《素问·上古天真论》中认为“能形与神俱，而尽修其天年”。形神合一是中医的生命观，也是中医治病的方式。

无论是现代医学还是古老的中医学，都认为人的情志是人的治病因素之一，因而心理治疗成为用药和手术之外的另外一种治病方式。中医讲究调神以治形和治形以疗神，这其中说的都是心理、精神对人体的重要作用。

中医中的心主神明论，认为人体的所有活动都是在心神的统帅协调下进行的。而藏象五志论则认为人的情志精神和各个脏器是相互联系的，《素问·宣明五气》中曾这样说：“五脏所藏，心藏神，肺藏魄，肝藏魂，脾藏意，肾藏志，是谓五藏所藏。”《素问·阴阳应象大论》“人有五脏化五气，以生喜、怒、悲、忧、恐”。上述都是说的是脏腑是情志产生的生理基础，而情志又对脏腑产生反作用。

《灵枢·口问》言：“悲喜忧愁则心动，心动则五脏六腑皆摇”，《灵枢·百病始生》里“喜怒不节则伤脏，脏伤则病起于阴也”，《素问·举痛论》里“百病生于气也，怒则气上，喜则气缓，悲则气消，恐则气下……惊则气乱……思则气结”，这些说的皆是情志通过影响脏腑中的气机，使气机升降功能失常，气血功能紊乱就会使人生病。

人体的很多疾病便是因为气血功能紊乱而滋生的，《素问·生气通天论》说“大怒则形气绝，而血菀其上，使人薄厥”，《素问·举痛论》言“怒则气逆，甚则呕血，则飧泻（相当于现代的胃癌）”，谈的都是情志过度而伤及脏腑，致使人体患病。现代的医学也证明人的情绪对人体的健康有很大影响，我们经常在报纸、电视上看到很多的抗癌斗士，为什么同样患病，他们却能活得更长久，身体更健康呢？这主要是他们坚定不移的战胜疾病的信念在起作用，再加上适当的治疗、运动、饮食等方面，他们才有了相对健康的身体。

中医很早认识到了情志对人体的影响作用，也很早便把调节情致作为了治病的方法之一。下面来分别介绍一下中医的情志治疗法。

其一，制约情志法。《素问·阴阳大论》认为“悲胜思……恐胜喜……喜胜忧……思胜恐……怒胜喜”，情志制约的原理可以用来治疗疾病，比如用喜悦的心情去冲淡悲伤的心情，从而使人体的心理达到平衡，既不过悲，也不过喜，平衡便好。

情志相胜相克模式图

根据五行相克的原理，一种情志可以战胜另外一种异常的情志，这便是所谓的情志相胜法。



五情相胜疗法

五脏	五行	异常心理	治疗原则	治疗方法
心	火	在志为喜	喜伤心，在声为笑，在变为忧。	以恐惧死亡之言恐之
肝	水	在志为怒	怒伤肝，在声为呼，在变为握。	以呛侧苦楚之言感之
脾	土	在志为忧（悲）	思伤脾，在声为歌，在变为哆。	以侮辱欺罔之言触之
肺	金	在志为忧	忧伤肺，在声为哭，在变为咳。	以谑浪亵狎之言娱之
肾	水	在志为恐	恐伤肾，在声为呻，在变为栗。	以虑彼志此之言夺之



其二，言语开导法。《灵枢·归传》："告知以其败，语之以其善，导之以其变，之以其苦。"即所谓的解其心结。比如有这样一个例子，一个女子在床上躺了多年，生活琐事全要家人伺候，但是家人发现，此女子在家中无人之时便能自下床走动。心理师分析这是幼年家里对其娇惯所致，经过心理师的开导和运用心理手段令此瘫痪在床20年的女子自己开始主动走动，并恢复了正常的生活这多半是因为心理师揭开了此人加诸在自己身上的心理暗示。

其三，暗示法，即中医通过某种方法，暗示患者你的病已经减轻了，继续下会转好。《古今名医类案·诸虫》中有个这样的故事：一个人因醉酒意识不清楚，路边的水槽中曾喝过些水，等他清醒之后发现水槽之中有很多红色的小虫。此便觉得自己体内有虫，因而觉得肠胃不适，久之便得病了。名医吴球便根据他这种心理，用红线头和巴豆、饭制成了小药丸，令此男子服下去，这样男子腹泻的粪便中的红线头便形似小红虫，男子的心理负担没了，病也痊愈了。

其四，静志安神法。《内经》中有"必清必静"之说，喜、怒、惊三种情绪易使的气血加速流动，宜归为阳；而忧、悲、恐，则会使人的气血涩滞，宜归为阴；思是相对平和的情志。中医便是用阴阳调和的方法来调节人体情志的平衡。一男脾气暴躁，易发火，但发火之后会肠胃不好，腹痛、腹泻。为其治疗的中医让他录自己每次发脾气的时间和腹泻的次数，每周给这个中医看。这样两个月下来此男子自己便主动控制自己的情绪，腹泻症状便逐渐消失了。

其五，祝由疗法。祝由是古代的一种巫医疗法，它是通过画符、烧符、烧香方式来祈祷病人病情好转的方法。当然这是一种迷信思想，但是却有种心理暗的作用，减轻了心理压力，病情自然就好转了。

其六，转移注意力法。古代一女子因打哈欠，双手放不下来了。一医者检查之际，假装要解其腰带，令其注意力转移到下体，手便不自觉地放下来护下体。

上述的疗法便是中医用情志治疗疾病的常用几种方法之一。其治疗疾病原理是安宁心神、调节气机、调节脏腑，五脏整体协调，人体的机能才正常，身才健康。

以情胜情

《素问·阴阳应象大论》、《素问·五运行大论》中指出“怒伤肝，悲胜怒”，“喜伤心，恐胜喜”，“思伤脾，怒胜思”，“忧伤肺，喜胜优”，“恐伤肾，思胜恐”，上述说的是以情胜情的疗法。

怒胜思



《儒门事亲》中记载，金代的张子和曾治疗一个患失眠达两年之久的妇人。张子和认其是思伤脾，所以他用的是怒伤思的疗法。张子和问妇人要了大量的金钱，还在她家饮酒作乐数日，却没有开任何的药方便离开了。恼怒的妇人大怒，卧床数日后便不药而愈。

思胜恐



据说一个妇人在旅舍中被盗贼惊吓，从此便一听到稍微大点的声响便会昏厥，多方求医无效。张子和认为妇人受惊被吓破了胆，应以木治疗。张子和命人抓住妇人的双手，将其固定在椅子上，然后用木棒敲打桌子，并逐渐增强敲桌子的力度，在晚上还令人通宵达旦地敲打妇人所在屋子的门窗，如此两晚，妇人便病愈了。

恐胜喜



据说明朝的张大谏学习用功，三年之内，接连中了秀才、举人、进士，因而他的父亲整日便笑呵呵的，但久之却成立狂笑症。御医令人传话给其父说，张大谏得急病而亡，张大谏之父便哭晕了，狂笑之症也止住了。后御医又令人传话安抚其父说张大谏又被神医救活了，张大谏的父亲才转悲为喜，狂笑之症也治愈了。

喜胜悲



据说一个小官员听说他的父亲死在了盗贼的手上，悲伤过度，便觉得心痛，后发现其心的部位长了个肿块，张子和便学着巫婆作法那套，再加上疯言疯语，令患者大笑不止，如此一两天病人便病愈了。

悲胜怒



古代一妇人发现自己的丈夫在外面鬼混，一怒之下重病不起。一医者给了其丈夫一个石头，要其把石头煮烂给妇人喝。妇人的丈夫便日夜不停的煮石头，三天三夜也未曾停下来休息。妇人感动地流下了热泪，其病也逐渐好转。



看面相识病情

面诊如神早去病

面诊是中医的主要诊病手法，即通过望、闻、问、切四诊法对人的五官面来判断人的病情。《内经》认为“十二经脉，三百六十五路，起血气皆上于面而空（孔）窍”，其意思便是说，人体内脏功能和气血运行状况会在人体有相应的现，人们可以通过各种状况来观察，了解人体的健康及病情变化。

中国古代有相面之说，即使是在现代，相面也是一种识人的方式。在中医中医生也会给人“相面”，即观察患者的各种体表特征，从而进一步通过中医的其手段断定病情。医术高超的中医甚至只是单纯从其体表特征，便能诊断病情。

当然，这种观察是有其科学性的，不是毫无根据地。俗话说相由心生，忠厚良的人，长得便是一副憨憨的样子。当然，这只是片面只见。不过在中医中，“相”是无法骗人的。中医认为，五脏六腑的各种变化，特别是病理变化会在身体很多部分表现出来，人的心理变化也会反映到人体表面。

望、闻、问、切四诊法，是中医最常用的方法。中医认为，五脏对应着五窍，者肺之官、目者肝之官、口唇者脾之官、舌者心之官、耳者肾之官。这句话说的是五窍和五脏的联系。

如果肺出现可病变，最突出的表现便是咳嗽，呼吸不顺畅。肝出了问题，人眼睛便会视力模糊、爱发脾气。如果脾功能不好，人的唇舌颜色便不正常，会色。而心功能异常的表现便是舌生疮，手脚冰凉。肾不好的话，会出现耳鸣耳聋听力问题，面色也会发黑，身体打冷颤。上述的症状只是五脏出现病变之后，和联系最紧密的器官出现的异常表现，当然在人体的其他地方也是有表现的。相地，如果五脏健康，五官便能各司其职，目辨色、口唇纳食、舌辨味、鼻闻味，而听音。

除了在症状上分辨五脏是否出现的病变，在颜色上我们也可以进行初步推断。中医认为，在五色当中，赤为心色，青为肝色，白为肺色，黄为脾色，黑为色。这说的便是，如果面红可能是心有了问题，眼部发青便可能与肝有关。面色白的人，往往肺不好。口唇发黄则是脾出了问题。额头部分出现黑灰的颜色，这能便是与肾有关。

颜色除了和五脏相关之外，也与各种病变的症状有关。比如赤色主热，如某个人满面通红，他便可能是阳盛而外热或脏腑实热；若两颧潮红娇嫩，则是虚而虚热等。某处颜色发青，便代表着此处出现了寒气或气滞、肝风和血瘀。黄

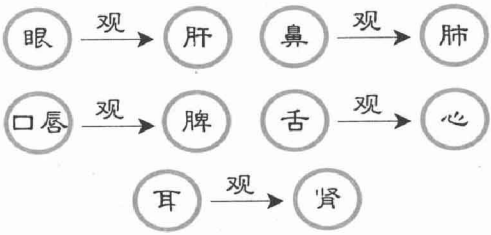
面诊口诀



面诊口诀

“凡看病，望为先。精气神，最重要。脏腑位，要牢记。多重影，应分清。病多端，起气血。面色青，主寒痛。面色泽，气血充。面色赤，定有火。赤如妆，乃虚火。面色黑，肝肾见。面晄白，主虚寒。白无华，是血虚。面黄泽，为湿热。面黄暗，病肝肾。额头亮，精神爽。额头暗，有灾殃。眼有神，无大病。眼无神，精气虚。眼色红，内有火。眼白黄，病肝胆。眼为鱼，贵明亮。鼻光泽，无大病。鼻色青，主寒伤。鼻色白，主伤血。鼻土偶，胃气绝。鼻不正，病不轻。鼻有痣，病陷危。人中明，无大病。泪堂下，宜饱满。青黑干，主肾虚。夜不寐，多伤神。”

五官观五脏





肺循环失调

呼吸不顺畅，鼻息不通

心循环失调

舌头卷而短缩

肝循环失调

眼眶泛青而黯

肾循环失调

耳朵焦枯，且额头与颧骨黑

脾循环失调

嘴唇枯黄而灰黯



代表着脾虚，湿气重。白色则代表着虚症、寒症。而黑色是肾虚、水饮、寒症和瘀的表现。

观察病情，除了面部颜色作为参考之外，我们也要注意到色泽问题。有经的医者不会单从颜色判断，色泽也是一个重要的标准。古人看相有乌云罩顶说，这是从他脸色上判断的，除去迷信的色彩，这当是身体即将出问题的表现。医认为，色泽枯槁、晦暗是脏腑精气大衰的表现，色泽明润则是精气充足的表现同时，色泽如果明亮也可能代表着某人所患的病与面部颜色所代表的颜色不符这是因为人的病情也处在变化当中，而且人的生活环境、生活习惯不同都会导人的面色发生变化，四季气候变化对不同的人也有不同的影响。

因而在面诊观察病人时，要善于结合当时的外界环境特点和病人的个体异，灵活掌握诊断标准，以正确诊断各种症状。

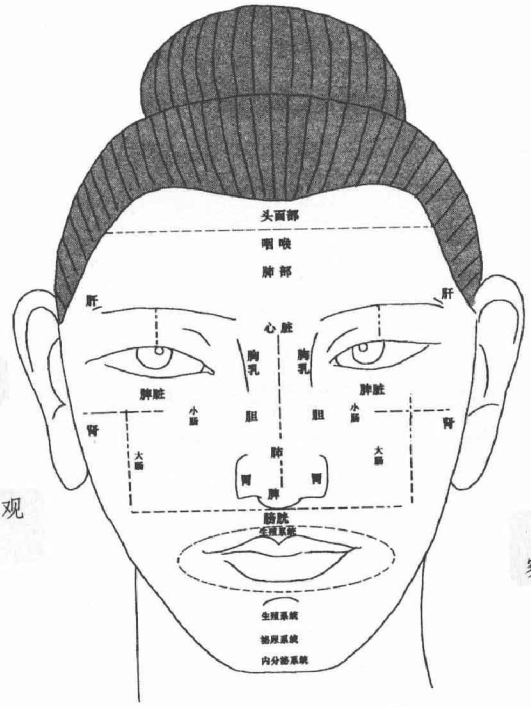
五色不仅能诊病，还能补充脏腑所需。红色的食物益心，有助于减轻疲劳，人精神振奋。“红色”食品，主要是指肉类，其次是各种红颜色的蔬果，如西红柿橘子、红豆、甘薯、红辣椒、红枣等这些食物对心都有好处。青色的食物，主要指是绿色蔬菜和瓜果，有香椿、马兰头、荠菜、春笋、柠檬、芹菜、油菜、菠菜、韭菜、辣椒、空心菜、雪里红、豆、茶叶等，这些食物对于肝有益。其次谷类的食物如米、黑米、高粱、黍米还有红枣、桂圆、核桃、栗子、牛肉、猪肚、鲫鱼等也对肝有健作用。白色食物益肺，对调节视觉和安定情绪有一定的作用，它主要指的是米等粮食，还包括各种杂粮和蔬果，如白薯、山药、白扁豆、白菜、白萝卜、白瓜子白木耳、竹笋、茭白、洋葱及牛奶、豆浆等。黄色的食物能使人心情好，同时让人集中精神，提高人体的抗病能力，它主要指的是黄豆及各类豆制品，以及黄色的水果、蔬菜、蛋类，如黄豆芽、金针菜、柿子、柑橘、南瓜、生姜、花生油、胡萝卜等。黑色食物的主要作用是进补，营养丰富，而且抗衰老、治病、防癌等。一切深色的具有保健功效的动植物，如乌骨鸡、甲鱼、墨鱼、黑芝麻、黑豆、黑糯米、香菇、黑木耳等，都是黑色食物。

面诊图

◆额头反应内分泌以及代谢，也可观察脑神经。

◆脸周围观肾气虚实。

◆鼻下唇上人中区观泌尿及生殖系统。



◆眉眼之间反应心肺功能及胸腔循环。

◆鼻梁周围观肝胆消化。

◆上下唇合起来观察肠胃吸收消化。

上下四肢的状况，在脸上也会留下痕迹，毕竟人体的结构与身心表现是可以“分而论之，参而合之”。所有的病变，发展到一定程度，都会相互影响，不但器官之间会互受干扰，生理、心理也会负面连锁；器官组织与皮表、肢节之间也会彼此牵连。



五官	目	舌	口	鼻	耳
五脏	肝	心	脾	肺	肾
五色	青	赤	黄	白	黑
五气	风	暑	湿	燥	寒
五味	酸	苦	甘	辛	咸
五志	恕	喜	思	忧	恐



头部望诊法

五行人保健

头部是“诸阳之会，精明之府”，在现代医学中，人类的大脑也是所有器官中最复杂、最精密的一部份，人体的很多行动都是在大脑的指挥下进行的。头部的大脑是凡十二经脉和奇经八脉，都与头部有直接或间接的联系。头部望诊法，是有经验的医生通过望诊的方法诊断疾病，它是中医的一种诊病方式。

头位于人体的最高处，全身的经脉都与之有直接或间接的关系。在现代医学中也证实了头部的大脑是人体最精密而复杂的部件，它掌管着人体的很多器官的活动。中医认为，头部是“诸阳之会，精明之府”，是精气神的府邸，被称为是元神之府。

头部望诊，指的是医生单纯的通过观察头颅的外部及询问患者来诊断疾病的方法。观察头部不仅能够了解到头部的信息，还可以得知相关的脏腑的情况。

据《内经》记载，中医可以根据头部的形态推测人的性格和寿数，“小头、长面、青色之人属于木型人，气质有才多疑，劳心少力，能春夏不能秋冬。面形尖而色赤之人，属火型人，精力充沛，气质外向，思维敏捷，性急，不寿暴死。圆面大头者，属土型人，稳重，敦厚，勤恳实干。而方面白色者，属金型之人，气质内向，精明沉著，善为官吏，能秋冬不能春夏。面平色黑，大头者，为水型之人，藏而不露，性格黠狡，能秋冬不能春夏”（《灵枢·阴阳二十五人》）。这几类人应如何保健呢？

※ 金型之人

金型之人，性急，喜静不喜动，因而居住的环境需要安静。此种人易患肺部疾病，春夏季感受外邪易患病。因而金型人要早睡早起，起床后到室外散步，呼吸新鲜空气，吐故纳新。金型人要注意节制房事，保护阴精。在季节交换之际，要注意添加衣物。金型人的皮肤易干燥，要注意不用碱性物质洗澡，抹擦油性保养品。在食物上要少吃燥阳伤津之物，少吃如辛辣煎炸之物、鹿肉、狗肉等，忌烟酒。多吃润燥的食物以保护肺，如藕、梨、百合、杏仁、枇杷、柚子、笋子、水稻、银耳等。要多喝水，多吃养阴之品，如水稻、蘑菇、深海鱼、木耳等。在穴位上，太渊、太溪、足三里、合谷等穴位是金型人保健需要经常按摩的穴位。

※ 木型之人

木型之人，晚间精力旺盛，因而宜把工作安排在晚间，宜晚睡早起。上午不可

头部动态

仰头不下

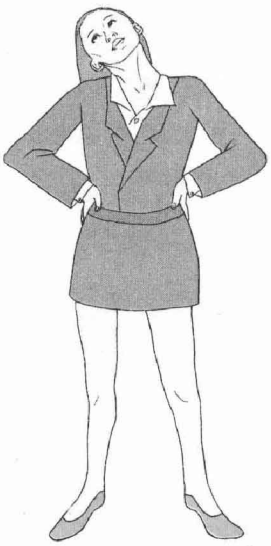
这类患者的表现是头后仰，不能低头或者是平视，眼睛上翻。

此症状常见于破伤风、小儿急惊风等病。

垂头不举

这类患者经常保持低头状态，平视很困难。

这多见于气血严重虚弱的病人。



头歪

这类患者的头总是歪向一边，好像是向左或向右看一样。

患者身体上应多有疼痛、肿胀等症状。

摇头不止

这类患者多会摇头晃脑，但这不是患者自主的，无意识的，患者自己不能控制。

肝风内动所引起的老年性震颤病，便属于这种症状。

触诊百会穴

百会穴是督脉上的要穴，位于两耳尖的头顶正中在线，为诸阳之会。研究发现，通过此穴软硬程度，有经验的医者可判断人体是否出现了风、气、痰症等。

(一)手指推移百会穴，按压不动，这被称为是紧束型。这应是在气、血、水液方面出现了问题，是实症。可能患有了高血压、眩晕(美尼尔氏症)等病症。

(二)百会穴位下好像圆墩一样，这种被称为是圆墩型。气和水液方面出现了淤积，神经性头痛、咳喘等便属于这种症状。

(三)在百会穴下可摸到条索状或小豆状物，此类型被称为筋豆型。属于是血瘀、痰浊之症，如妇科病、肿瘤等。



(四)触摸百会穴，会感觉皮肤下虚软、膨胀、松弛，这被称为是软胖型。气血虚弱、水湿的人，百会穴便会表现出此症状。

(五)如果感到百会穴部位皮肤松弛，无弹性，便可知道这属于是弛缓。患者身体患有虚症，如小儿发育不良，慢性疾病。



有过多的工作安排，要午睡 1 小时，以应对下午和晚上的繁忙工作。木型人比较
心，但烦恼也因此而生，所以木型人当保持豁达的心态，培养知足常乐的意识。

在饮食上，木型人可适当饮酒，激发情绪，茴香、荞麦、大蒜、桔子、西红柿、
肉、动物肝脏等食物可多吃些，但是要避免刺激性的食物和动物的脑、肾、鱼子
动物油脂。涌泉穴、太溪、太冲、行间等穴位，木型人可经常按摩，以缓解情绪。

※ 水型之人

水型之人孤僻、易劳，经常情绪低落，因而易早睡晚起，这样可以固阳护精
经常晒晒太阳，开窗通风换气等都利于缓解抑郁的情绪。水型人不可憋夜尿，
得伤肾伤阴精。

在饮食上，蔬菜、水果、肉类可敞开吃。鸭、鹅、狗、牛肉及芹菜、黄花菜、韭菜
白菜、菠菜、卷心菜、木耳、核桃仁、栗子、芝麻酱、果汁、山楂之类的都可适量
用。但是要忌食生冷、粘硬、烟酒，甜食也要少吃。太溪、涌泉、三阴交、足三里、
眼等穴位是水型人的保健穴。

※ 火型之人

火型之人，好斗、好胜、好激动，易刺激心脑。因而需要保持良好的心态，可
常听轻音乐、绘画、下棋、养花、钓鱼，以修身养性，避免脾气暴躁。火型人会经
有热症，因而在衣物上不宜过厚。

饮食上，火型人应以清淡为主，以降火气。火型人可经常食用芹菜、菠菜、
藕、莲子、豆制品、芝麻酱、番茄、西瓜等物。小米、红枣、绿豆、瘦猪肉、蛋黄之类
也可经常食用，但要注意清洁，免得引发肠道疾病。神门、内关、三阴交、足三里
穴位则是火型人的保健穴，可经常按摩。

※ 土型之人

土型之人，性格内向，忍耐性强，易产生焦虑，因而须保持开朗的心情，平
可参加一些集体性的活动，如交谊舞、爬山、打球之类的活动，以培养自己奋发
上的情绪。土型人要保持充足的睡眠，宜晚睡早起，午睡是十分必要的。

土型人宜以清淡为主，因为食量小，可少食多餐，食物以稀软、少渣、少油
主。可经常食用蛋类、鱼类、豆制品、山药、莲子、百合、芹菜、苦瓜、黄瓜等物，但
不宜食寒凉之物，辛辣刺激、浓茶、烟酒、干硬之物、油炸、熏炸之物都不宜食
内关、曲池、三阴交、足三里等穴位可以缓解焦虑的情绪，土型人可经常按摩。

头形分类法

一些日本学者在中医学理论基础上，经过深入研究，把头面部分为三个区域：眉以上为上亭，对应的是脑；眉与鼻孔之间为中亭，对应呼吸器官；鼻孔以下为下亭，对应消化器官，并将人分为几种类型：呼吸型、消化型，肌肉型、脑型。



头面呈两头小中间宽，面颊骨突出，下巴呈钝角，两眼瞳孔间隔窄。

此型人呼吸能力较强，但是体内易积热，易患咽炎、咽痛、气管炎等咽部及肺部疾病。



头部是长方型的，上下几乎一样大小，面部各部位都很匀称。



头部是上小下大的正梯型，又称“中风型”，其头下部即口唇处的肌肉柔软膨胀，嘴大，唇厚。

此型人消化力较强，但易患腹胀，腹泻等消化系统疾病及胆囊疾病。

此型人运动力较强，但因活动过度，易患关节、肌肉各部位的疼痛，以及关节炎等运动疾病。



头面呈上大下小的倒梯型，头盖骨大，前额宽，下巴尖细。

此型人智力较为发达，但因用脑过度，故易患神经衰弱、失眠、头痛、精神病等。



七情尽显面部
面色诊法

中医认为，面部络脉丰富，面色是脏腑的气血外荣的显现，人的面皮薄嫩因而气血运行的畅通与否能在脸上显示得很清楚。

面部的变化与内脏的疾病息息相关，当内脏的功能发生了异常变化，会在面部有所反映。《内经》认为，“十二经脉，三百六十五络，其气血皆上于面而走空窍”，从面部的颜色来观察诊断病情，是有科学依据的。从面部的望诊，不仅能诊察出面部本身病变，也可以了解到正气和邪气较量的情况，推测病情的发展情况，以采取相应的手段。因此，面诊在诊断学上具有十分重要的意义。

按照五色的原理，我们知道人的病理面色也大致分为五种，下面分别来谈一下。

面色发白的人多有虚症、寒症或者虫症。同样是白色，也分为很多种，比如面色灰白的人或者同时在面部出现白斑、白点的则是铅中毒或者是肠道内有了寄生虫。而面色苍白的人则多是有急性病，如某种剧烈的疼痛或出血、休克引发的血量失常。面色苍白而且是无光泽的人多患有贫血。一些慢性肾炎、哮喘、甲状腺功能减退的病人也会面色发白，不过这种白好像浮在脸上一样。

面色发红的人多是体热内瘀或血瘀。在日常生活中，我们会经常看到人红光满面，这并不是好现象。高血压、结核病、红斑狼疮、心脏病、煤气中毒等都会面色发红，只不过是部位不同。

面色发青的人身上会有寒症、痛症、瘀血或者惊风。如果在鼻梁、两眉间、口唇部位出现青色的人，特别是婴孩面部是惊风的征兆。面色青白的多气血不顺寒症的头痛或腹痛是常见病症。脸色青紫的人则是内脏缺氧或者是剧痛的表现心绞痛的人多脸色青紫。

面色发黄的人是体内湿气过重，脾虚弱的表现。面色淡黄，这种黄显得干枯体有虚肿，且口唇苍白的则是脾胃虚弱的表现。黄色发暗的，是体内的寒湿堆积所致，肝硬变、肝癌、胰头癌等病人的脸色便是这样的。面色是鲜黄的人，体内湿热多，多见于急症，如急性黄疸型传染性肝炎、急性胆囊炎、胆石症及中毒性肝炎等。

面色发黑的人，多是肾不好，体内有寒症、痛症、瘀血、水饮等病症。面色黧黑的人是慢性肾病，多见于肾上腺皮质功能减退、慢性肾功能衰竭等。而颜色青黑的人多是体内寒气过重，淤积体内所致，或者是剧痛所致。而如果面色发灰或者是出现了紫色的斑点，则是心肺功能不好或者是瘕症的表现，肝硬变、肝癌、慢性心肺功能不全等疾病的病人多具有这样的面色。

面部色诊

现代面诊方法简便易掌握，而且诊断准确率亦较高，是现代中医诊断疾病的主要手段。

面部色诊不仅对慢性病有诊断价值，而且对危重病也有诊断意义。如果能在疾病即将转变成危重疾病时，预先采取措施，便能挽救人的生命。心衰病人、肝硬变、肝癌病人、慢性肾炎、尿毒症病人的面色都是发黑，而颜色有轻微不同。经验丰富的医者如果能掌握细节，便能救人一命。

常色

面部微泛黄色，红润而有光泽，精神饱满。





病色

面色不好，精神不振之人。

面色是脏腑气血的外观，也是疾病变化的反映。中国人正常人的面色是微黄而且可能还带有些红润，还有光泽，这种正常人的面色也被称为是“常色”。相对的，人有病时皮肤的色泽都会发生变化，即所谓的“病色”。

总之，色深沉、晦暗厉害的表示是内病、重病、久病；而色泽浅的则是外病、轻病、新病。而那种颜色不明的脸色很可能是重症或者是难治之症。如果各种颜色逐渐变为了正常之色，则代表着病已经转好了。

高血压面部红亮。

结核病两颧部呈现绯红色。

煤气中毒时，面部也泛出樱桃红色。



红斑狼疮面颊出现蝶型红斑。

心脏有病两颐（两颊及腮）呈赤色。

急性感染所引起的高热，常见面部通红并伴有口渴，甚至出现抽搐。



五官断疾病（一）

看眼观病

眼睛是心灵的窗户，五脏的精气都上注于眼睛，这就是说眼睛直接与五脏六腑相联系。

俗话说眼睛是心灵之窗，为什么这样说呢？这是因为眼神可以反映出人体的精气状况，精气充足之人，心理、身体状态都非常好。相反，眼神便会黯淡无光。而一些眼部疾病或全身性疾病可以使眼睛的色彩发生改变。观察眼睛是诊病的又一重要方式。

正常人的眼睛是明亮、有神的、转动灵活、视物清楚，而血气不足或者是脏腑出了问题的人，则会眼神浮散，眼睛浑浊，尤其是危重病人和老人的眼神。

其次要观察眼睛的总体状态。如果眼睑浮肿且很难消退，而且眼睛感觉不适，这便是生病的前兆。我们常见到危重病人的眼眶深深内陷，而一些腹泻、呕吐患者和重型慢性病，如结核病、糖尿病、肝病、晚期肿瘤等患者便有这样的表现。有些人会有暴突眼，这是甲状腺患者或者是近视者的表现。

如果人眼睛的颜色发红，则可能是眼睛发炎，或者是得了某种全身性的急症，如白血症、百日咳、病毒性肺炎、脑膜炎、结核病、病毒性腮腺炎等。眼睑上出现了米粒或黄豆大小的丘疹则有肝硬化的可能。而在上眼睑内侧出现的成对的黄色肿胞，则可能是糖尿病的征兆。眼睛的颜色如果偏白，则是贫血或慢性失血性疾病的表现，而发青的则是肠道问题。如果瞳孔的颜色偏蓝，则是有肠道寄生虫的表现。颜色发黑，这个大家都知道，就是睡眠不足或纵欲的结果，女性则是月经不调。

正常人的眼球是白色的，没有其他的颜色或斑点。一旦眼球出现了其他颜色，这便是患病的开始。贫血者的眼球发蓝，眼球出现绿色则是肠梗阻。眼球发黄则是可能患上了黄疸（黄疸是由肝病或胆道疾病、妊娠中毒及一些溶血性等疾病所引起的），而出现小红点则是糖尿病的表现。如果眼睛中充血发红，可能是发烧了，而严重失眠者、心功能不全者、羊角风和癫痫患者、血压高者发生脑溢血前会出现这种症状。还有一点要提一下，单侧发红，可能是患有了性病，需要到医院进一步检查。如单侧眼白发红，提示可能受到性病感染。

察颜观色

正常人的眼睛是明亮、有神的，转动灵活，没有干涩，没有痛、痒，眼皮不浮肿。某些疾病会对眼睛产生影响，进而表现出来。

同时具备眼白发黄，尿黄、皮肤黄症状时，则表示有患上黄疸的可能。

眼球发黄代表着男性肝脏不好，女性胆不好。

眼泡浮肿多为肾病。



眼睛红肿属热症。

瞳孔散大，是病危的表现。

眼睛长久直视或斜视、上视，则是肝不好的表现。

口歪眼斜，是中风的表现。

眼睑泛白可能是气血两虚的表现。

眼病患者的饮食禁忌

★患有近视眼的人可多吃鱼、粮食、柑桔类水果与红色食物，远离糖、肉和全脂奶酪。

★远视眼患者应多吃大蒜、洋葱、乳制品（脱脂牛奶）、干果、动物肝脏，远离肉或动物油烧的菜。

★白内障与老花眼患者要多喝水、多吃粮食（尤其是含钙的）、绿色蔬菜、水果（如柑桔、葡萄、柠檬、香蕉、杏子等），远离烟、酒、肉和糖。

★青光眼患者多吃大蒜和洋葱，而远离烟、酒、茶、咖啡、油腻之物。



五官断疾病（二）

观鼻诊病

《灵枢·五色篇》曰："五色决于明堂，明堂者鼻也。"鼻子不仅是肺在体外呼吸门户，对面色也有很大的影响。

所谓的鼻诊是，中医通过观察鼻子的色泽、形态及呼吸时的状态来诊断病的方法。

人体的很多经络都经过鼻子或其周围，《难经·四十难》曾记载，鼻者肺之候足阳明胃之经络，"循于鼻"；而手阳明大肠经，"上夹鼻孔"；手太阳小肠经支脉"上出页抵鼻"。《灵枢·五色篇》中也曾说："五色之见，各出其部"，"男子色在王，为小腹痛，下为卵痛，其圆直为茎痛……女子在于面王，为膀胱子处之病"，些说的是鼻子的作用及鼻诊在治病方面的重要作用。

鼻子分为鼻尖（淮头、面王）、鼻翼（方上）、鼻梁（直下、天柱、鼻柱）、鼻孔和(鼻上端连于额部的部分，又名山根、下极、五宫)。《内经》认为，鼻子集五脏之气，其各部分都与脏腑都有联系。正如《灵枢·五色篇》所说，"庭者，首面也，阙者，咽喉也；阙中者，肺也；下极者，心也；直下者，肝也；肝左者，胆也；下者，脾也方上者，胃也；中央者，大肠也；挟大肠者，肾也；当肾者，脐也；面王以上者，小也；面王以下者，膀胱、子处也。"这些讲的便是鼻子各部分和脏腑的对应关系。过在《石室秘录》中有不同的看法，我们知道事物总是向前变化发展的，这些差性需要现代的中医进行进一步研究了。下面来看看鼻子是怎样来反映脏腑的病的。

鼻子对疾病最直接的反应当属是鼻涕了。鼻涕分为清鼻涕和脓鼻涕。感时，所流鼻涕为清鼻涕，当是风寒感冒，而脓鼻涕则是风热感冒。而如果鼻涕中血或者是鼻涕颜色黄绿色时，可能是鼻咽部出了问题，应该到医院检查确诊下。常流涕者，多患有慢性鼻炎或鼻窦炎。除此之外，常常鼻出血者，当是出现一些血液方面的问题，如血小板减少、坏血病等，而高血压、慢性肾炎、月经不也是鼻出血的表现。

鼻子的颜色也是诊病的重要依据。常人的鼻子颜色明亮红润，而如果出了其他的颜色或者是呈晦暗，这便说明是鼻子功能或者是相应的脏腑即将出病变。

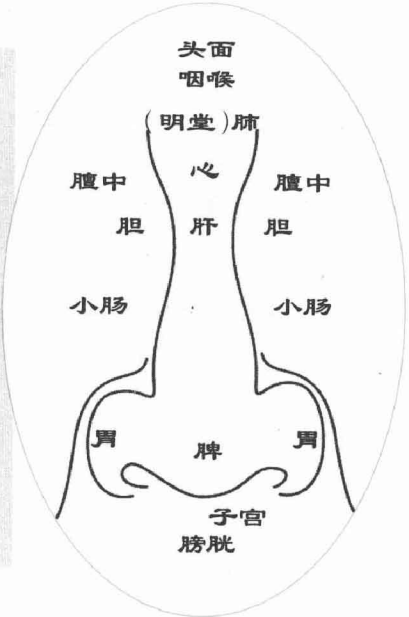
如果某人的鼻头为红色，他的肺脾内可能出现了实热的症状，而如果仅是微红，这便是虚热。而红色如果在鼻孔内部且鼻中隔处生有溃疡，这表示这人可

鼻诊法

肺开窍于鼻，胃经经过鼻翼，所以鼻子与肺、胃二脏关系最为紧密。各脏腑组织在鼻部都有一定的相应部位，其根部主心肺，周围候六腑，下部应生殖。



鼻是脏腑组织的缩影，这些部位系统地、有选择地反应了脏腑组织的生理。



三焦无具体部位，分别附属于肺、肝、膀胱的部位。

《石室秘录》认为，两目之间为明堂，属心部；

明堂下面，鼻的中端为肝部；

肝部两侧为胆部；

鼻尖为脾部；

鼻翼为胃部；

两颧上方为肾部；

肾部上方为大肠部；

肝胆位下，鼻的两侧为小肠部；

肺部上为咽喉；

颏上方为头面；

心位两旁，为膻中，人中为膀胱；

三焦无部位，分别附属于肺、肝、膀胱的部位。



患了梅毒。鼻孔外部出了红色，是肠道问题，肠道内可能有寄生虫。女性的鼻翼果是红色，这代表着此人有妇科疾病。鼻梁部皮肤出现红色斑块，高出皮肤表且向面颊部扩展，这可能是系统性红斑狼疮。而如果鼻子突然变红，这可能是脏和血液循环发生了问题。日常性痤疮的症状表现为鼻翼、鼻尖部发红并有小疹或小脓疱。

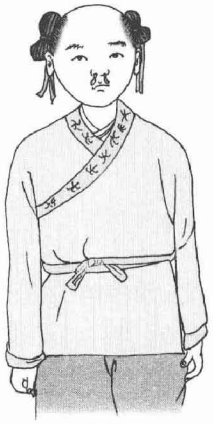
如果鼻子颜色发黄，这是湿热的表现。但如果同时脸色、眼睛都发黄的话，就代表着此人患上了黄疸。如果鼻子颜色发白，这是气血虚弱的表现，可能有血；而如果鼻尖同时有白色粟粒小突起的女性，其月经不正常，颜色淡且量少，且经期一再延后。如果鼻头的颜色发青，这人可能腹部会剧痛，而如果在青色鼻头上还有小突起，这便表示着人的肝火旺盛，内分泌失调或是下焦湿热，女患者在经期会感到持续性坠痛，经血量大且颜色偏重。鼻头是青绿色的患者多有淋病性的性病。

鼻部如果出现了黑色，当是胃病的症状，如果呈烟熏状，这就表示症状很重。男子鼻翼人中处的黑色代表着此人的腹部、阴茎、睾丸有抽痛的感觉。女性鼻翼变黑，则是月经不调的表现。

山根（下极）也是诊病的一大点。山根位于鼻根部，内眼角之间。《内经》认为山根部位对应着心。山根的色泽能反应心气的存亡。心脏病人山根部均是白色而心脏血瘀，也在山根处显示，轻为青色，重为暗紫色。在儿科中，山根处出现青灰色是心阳不足的表现，具有青色山根的孩子多会发生惊风。气厥之人山根颜色发暗。

除了上述的表现，鼻子如果发硬，这就可能是动脉硬化、胆固醇太高。而鼻子中的硬块则是胰脏、肾脏有病的表现。鼻子发肿可能是心脏不好，而鼻梁上的黑褐色斑点可能是日晒的结果，也可能是肝脏疾患等所致的色素沉着。鼻翼呼吸煽动的人，呼吸困难，小儿肺炎便是这样的症状，而小孩鼻翼煽动有可能是惊风的先兆。

鼻子的秘密



中医有“上诊于鼻，下验于腹”的说法，鼻子可以反映出内脏健康状况。而鼻子的形状也能反映人体内脏的病理变化。常人的鼻子，大小适中，鼻梁直，形状正常。如果鼻子形状出现了异常，这说明人体也将出现异常。

下面列举一些鼻子形状异常的人可能会产生疾病的表现，读者可以自我检查下，以备不需。

1、鼻翼较宽、鼻梁高挺的人呼吸器官发达，而鼻翼娇小的人呼吸功能较弱，此类人要经常呼吸新鲜空气。但是鼻孔大的人，支气管过细会患呼吸疾病。

2、鼻子位置比较高但是肉不丰满的人，要注意预防肺结核，因为他们比常人更易得这种疾病。

3、鼻梁根高者，脚踝易患病，且多数内踝压痛。左边鼻梁根高者，右边脚踝痛，反之则是左边脚踝痛。

4、鼻尖小而无肉者的呼吸器官和生殖系统功能不是很好，要防止患病。

5、鼻梁垮塌者，如果鼻子内同时还有湿糜、溃烂的症状，患者则须去检查是不是患有了梅毒。

6、如果鼻根部的静脉血管暴突，颜色很明显地显现出来，这就表示着人体内可能出现了肠内瘀血。

7、鼻子歪斜，和脚部或者是面部神经相关。如鼻尖歪向一侧，那么这一侧的脚可能就伴有疼痛感。面神经麻痹的人，鼻子也可能会歪斜。

8、鼻头或鼻翼长火疖子，是心肺有火、上焦火热的表现，而肠胃胀气、消化不好、有便秘的人，鼻子附近也容易冒火疖子。

9、鼻部出现碎小疙瘩，形如黍屑，颜色发红，按压有疼痛感，挤破后能从中挤出白色粉汁，这也是肺经血热出现郁滞的表现。

10、鼻头发红并伴有丘疹，时间久了，鼻头部的皮肤变厚并且变成紫红色，此部分皮肤表面隆起且高低不平，就像是在鼻部生了个赘瘤，这就是俗称的“酒糟鼻”。出现这种情况是因为胃火过剩，影响到肺部，令肺经经过鼻部时阻塞所致。

鼻子的问题多与肺经和胃经相关，因而鼻部的问题可以多喝些清肺热的金银花或白菊花等物质，经常按摩手掌的大鱼际和手心的劳宫穴也可降火。蔬菜、粗粮、水果之类的清淡食物可以多吃些，以疏通胃经，缓解肝胆湿热。



五官断疾病（三）

口唇辨健康

眼睛是心灵的窗口，而口唇则是健康的风向标。口唇的色泽、质地都可以反映出人体的健康状况。

常人的口唇是红色的，湿润而富有弹性，不会出现爆皮、颜色异常等状况。《内经》认为，唇为脾之华。嘴唇的颜色、光泽、质地不仅反映的是脾的功能好坏，对身体的其他器官的健康状况也有所反映。

有些人的口唇长期苍白，这是脾胃虚弱的表现，这类人往往患有贫血、消化不良的疾病。上唇苍白的人可能是大肠虚寒，经常有腹泻、胀气、腹绞痛、畏寒的症状；下唇苍白则是胃虚寒，会伴随着上吐下泻、胃寒、胃阵痛的现象出现。出现这种症状的人应对症下药，及时改善。患者可多吃动物肝脏和豆腐，以减轻贫血症状。平时要注意少吃生冷和刺激性的食物，以免刺激肠胃。

口唇颜色过红，这说明您的体内出现了内火。如果还伴有口臭、呃逆，则是胃湿热的表现；而出现了两胁胀痛、厌食，便是肝火太旺了。可多吃新鲜水果、喝大量的水，以缓解症状。

如果嘴唇的颜色发黄，且面部或者是身体的皮肤都在变黄，那您就有必要检查下肝的情况了，可能是肝炎的表现。

我们会经常看到一些人的嘴唇发紫，这在天气冷的时候比较明显，患有呼吸疾病和心脏病的人也会口唇青紫。

如果口唇的颜色中出现了黑色，您就有必要检查下色素和血管了，这有可能是色素痣或血管瘤等。口唇整体的颜色偏黑的话，则是人的消化系统出现了问题；而如果人的唇周出现了一圈胡子样的黑圈，这可能是人体内湿气太重，脾肾亏虚的表现。

除了从口唇的色泽来判断疾病之外，还可以从口唇上的物质判断。口唇经常干裂，是缺乏水分、消化不好、B族维生素或者体内有火的表现，同时一些人对唇膏过敏也会出现这种状况。而如果感觉嘴角还会红肿刺痛，这便可能意味着您的胃出现了问题。口唇上长的疱疹，是因为免疫力下降而感染病毒所致，过劳、着凉、偏嗜油腻或辣食、湿气过重等都会出现疱疹。出现了口唇问题，要多喝水，多用淡盐水漱口，少吃辛辣易上火的食物，如果还不能改善这种状况，那就需要医生的帮忙了。

因此，呵护嘴唇要从体内的根本病因着手，同时要注意调节胃肠功能。

口唇看健康

从口唇的色泽、质地上，中医便能诊断出很多疾病。比如，嘴唇惨白是肺不好，而颜色发蓝、发青可能是中毒了。而从嘴唇的形状上我们也可以看出一些其他的问题来。



嘴唇薄，代表着这个人的事业心强。

嘴唇厚的人，重感情。

上嘴唇薄、下嘴唇厚的热门，肠胃消化不好。

上嘴唇厚、下嘴唇薄的人，可能患有后天性肾虚。

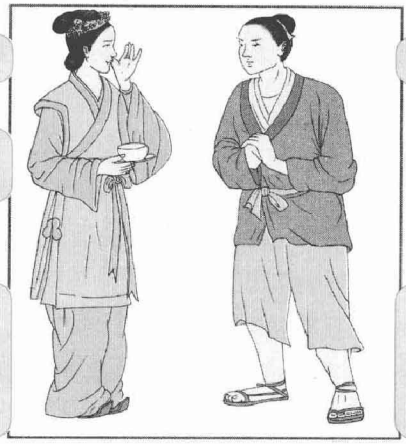
口中天地

我们经常发现一些人的口气很重，甚至是口臭。六成以上“口气”由牙齿疾病引起。所以要经常保持口腔卫生，建议一年去医院洗一两次牙。而肠胃消化不好，也是口臭的原因之一。

口苦与胆汁排泄失常有关。

口酸则可能患有胃炎和消化道溃疡。

口辣的人多是肝火偏旺、肾虚痰。一些高血压、神经官能症、更年期综合征、长期低热患者也可出现这种情况。



口甜是脾胃有问题。

口咸的人多患有慢性咽炎、口腔溃疡或者是慢性肾炎、肾功能障碍疾病。

口中无味的人，多患有消化系统疾病、内分泌疾病及长期发热的消耗性疾病。

神经官能症、恶性肿瘤患者或通宵未眠者多感觉口涩，而感觉口香也不是好现象，因为此类人多是糖尿病患者。



五官断疾病（四）

舌尝百味

观察舌头的色泽、形态的变化是辅助诊断及鉴别疾病的一个简单有效方法。

我们看中医的时候，中医经常要求我们伸出舌头来看一看。为什么呢？因为人体五脏六腑的十二正经的循行或多或少的都要涉及到舌，因而舌也可或多或少地反应出五脏六腑的变化。

舌头的大小是和人体成正比的，如果你体内的湿气过多了就会容易感觉疲劳、嗜睡、腹胀等症状，可能患有甲状腺机能低下。而舌头瘦小便是气血亏虚的表现。舌头上出现了网状的裂痕，是口干舌燥、食欲低下的表现。舌头上出现象齿轮状的饼干的齿痕的人，往往会感觉身体发胀，常感疲惫，这是体内水液过多的表现，表明患者有水肿，缺乏维生素 B1。如果伸舌出现颤抖或歪斜这说明您的阴血亏得太多，可能患神经衰弱、久病体虚、脑炎、甲亢等，需要吃些多汁的食品，如雪花梨、西红柿、木瓜等来补一下了。

正常人舌头色淡红，有润泽，舌苔薄白，没有裂痕和凹痕。舌苔如果变厚是消化不良的表现，而发烧头痛也会引起舌苔变厚。如果舌尖有白色舌苔，此人则可能患胃粘膜炎。而如果舌后有白苔，则可能是患上肠炎。某人的舌苔不明不白脱落，因而显得班驳不均，医学上将这称为“地图舌”。这可能是身体过敏的表现。

舌苔发黄，可能是要感冒了，人体需要提高免疫力了。而舌苔发黑，很可能是体温过高，需要有效降低体温。下面从舌头的颜色来看一下中医是怎样辨别疾病的。

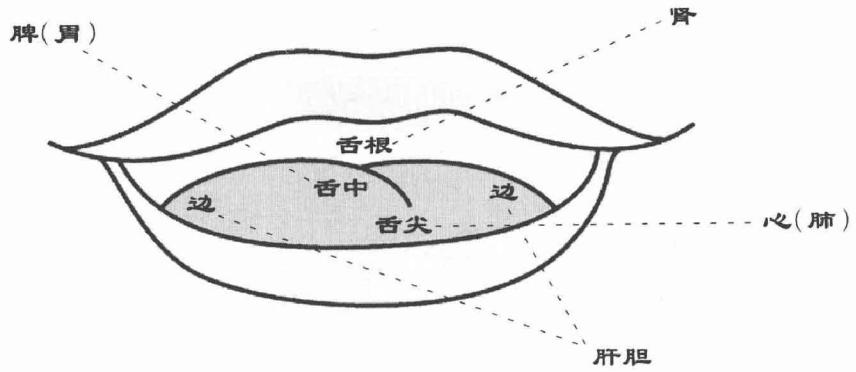
舌色过淡，表示患者的气血亏空，可能患有贫血，患者往往头晕目眩，多梦失眠，头发不光泽，眼目干涩，需要食补，可多吃些蛋肉及黑芝麻糊、核桃仁粉等。

舌色过红，则是内火过剩的表现，患者多有牙痛、头痛、痤疮、口臭、唇上长疱的症状，这需要吃些降火的苦瓜及寒性的西瓜、梨、桃、橙、柑等，也可补充些维生素 B_{12} 或叶酸，万不可再吃辛辣油腻之物。舌头红肿并出现芒刺，患者可能有重症肺炎、猩红热或其他发高热的疾病，须尽快就医。

如果舌头上出现了淤血或者是颜色发紫，多半是气血瘀滞不畅所致。可吃些活血的山楂和老陈醋、当归、川芎、赤芍等食物和药材，这需要在医生的指导下服用。肺心病、肝脏病及癌症病人的舌头上便经常出现这种状况。

舌尝百味

有关舌诊的记载，最早见于甲骨文，而通过观察舌头用药的记载最早见于医圣张仲景，这说明早在东汉时期就把舌象作为临床诊病辨证的重要依据。



按着中医的理论，舌尖的部位是属于心和肺，舌的中心属于脾胃，舌的根部属于肾，舌的两边属于肝和胆。在舌头上相对应的部分出现颜色或是形态上的改变，则多是该部位的器官出现了问题。

望苔辨病

如果舌上的舌苔是白色的，代表着您体内的寒气更重一些，这些人多怕冷，不喜欢冷食。要改变这种状况，需要多运动，多吃羊肉、鸡肉、牛肉、辣椒等热性的食物来养胃驱寒。

如果舌头上出现黄色或者是变黄了，那么可能是体内的火太旺，还可能伴有口干、口苦、目赤、尿黄、便秘、口臭等症状。这需要放宽心，不生闷气，把郁闷的情绪发泄出来便好了。



如果舌苔很厚，那说明体内可能出现了积食，或者是湿气太重所致。这些人多是腹胀，消化差，大便气味难闻。建议这类患者多吃些助消化的食物，如山楂和醋之类的酸性物质。

如果舌头上的白苔出现了剥落，那代表着胃气严重不足，阴气受损了。这是望苔中疾病最严重的表现。此类患者往往还伴有舌痛、舌干、胃痛、食欲不振等。因而，此类患者最好注意胃部状态，及时就医，症状轻的话还可服用以下药方调治沙参 10g、麦冬 10g、扁豆 10g、桑叶 10g、玉竹 10g、甘草 5g、天花粉 10g，最好是在中医的指导下服用。



五官断疾病（五）

色斑看脏腑

皮肤是人体最外面的防护层，它可以抵御外邪的入侵。不过这种防疫功能需要体内气血的支持，如果人体的脏腑功能出现障碍或者是经络堵塞而导致气血不通，便会在皮肤上表现为色斑和痘痘。

中医认为，中国人健康的皮肤是黄色或者是稍微偏黑，光滑细腻，没有任何斑点和痘痘。如果出现了斑点和痘痘，便是脏腑功能失调，经脉阻滞，气血不足所致。

人是有机的整体，皮肤只是机体外表的一部分，它与脏腑、经络、气血等有着密切的关系，只有脏腑功能正常，气血充盈、经脉通畅，机体、容颜才不会衰老，须发也不会斑白，五官、爪甲才能得到滋润，肌肤自然光洁细腻，不会产生斑点。如果脏腑功能失调，经脉阻滞，气血不足，均可反映到脸上，色斑除了和人体的气血有关之外，还和肝、脾、肾三脏功能失调有密切关系。中医认为，肝气不舒，会淤积体内形成湿热，从而令阴血亏耗，反映在颜面上便是色斑的形成。脾胃功能不好的人，精微之气很难运送至全身，气血不足在面部便表现为色斑。肝脾如果被体内的湿热所困，也会在脸部表现为黄褐斑。而很多肾功能不好的人也会出现色斑。此外内分泌失调、紫外线过敏、体内代谢失衡以及产后、更年期、慢性病、衰老、滥用化妆品也是色斑形成的原因之一。但如果老年人忽然在短期内出现了大量的寿斑，这可能是恶性肿瘤的征兆，需要尽快去医院治疗。

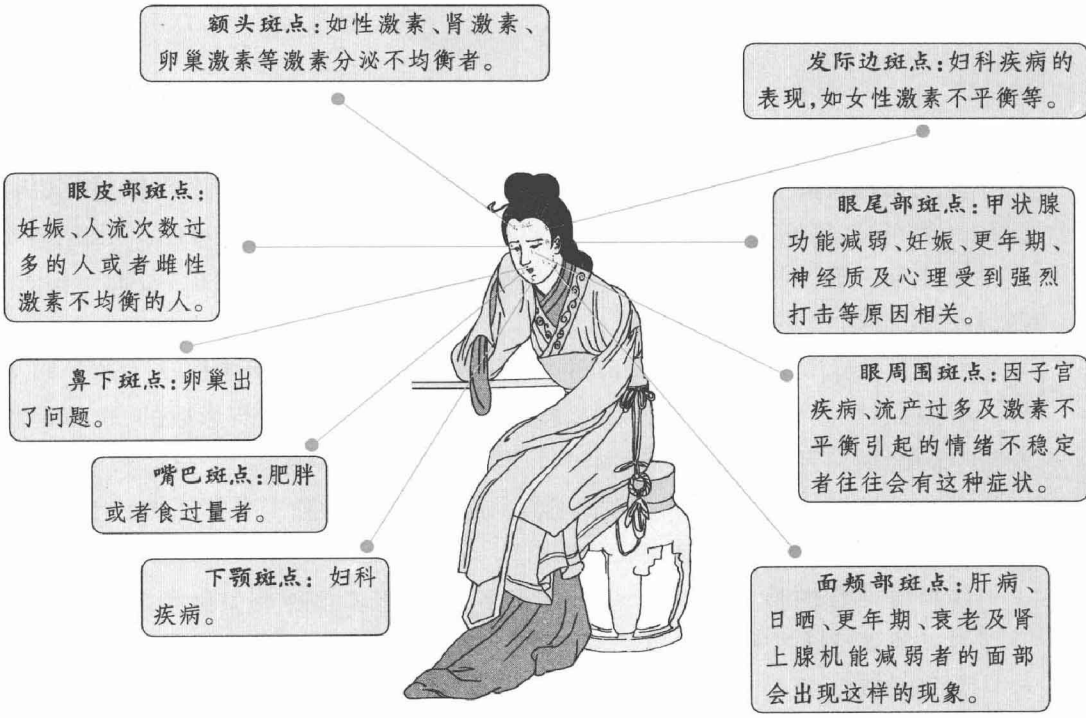
如果想防治色斑的形成，需要调节肝肾脾的功能，同时在饮食上也要合理的进行调整。

因为色斑与肝肾阴虚、肝郁气滞、心脾失调等有关，因而可选用一些疏肝、清肝、滋阴、育肾的药物进行药物调理。色斑患者要经常摄入富含维生素 C 的食物，如柑橘类水果、西红柿、青辣椒、山楂、鲜枣、猕猴桃、新鲜绿叶菜等，维生素 C 能抑制色斑的形成，因而平时可以多摄取点，但要注意维生素 C 不能长期服用。平时坚持按摩一些穴位，如三阴交、阴陵泉、地机、膻中、关元、气海、肾俞、足三里和脾俞穴等，可美白皮肤、消除色斑。

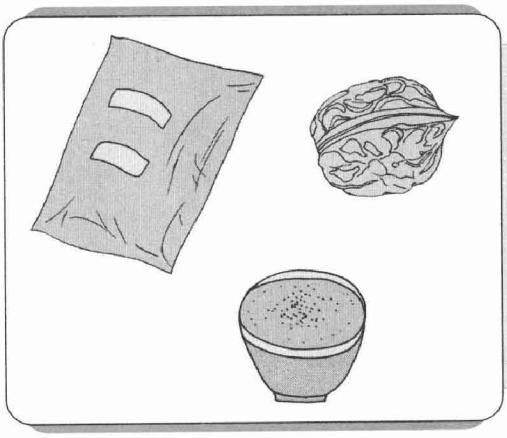
著名的中医皮肤病专家赵炳南先生曾经用这样的方法治疗色斑：用光滑的玉石摩色斑处的皮肤，早晚以鲜牛奶调玉容散敷面，据说效果很不错。玉容散的配方：白丑、绿豆粉、细辛、白术、僵蚕、云苓各 60g，鹰粪白、白丁香各 30g，荆芥、防风、独活、羌活各 15g，合碾为极细粉末。每天坚持使用会有良好的效果。

识面鉴病

女性的面部色斑往往与自身的健康有很大的关系，而有些斑点还可能是某些疾病的征兆。



祛斑的食谱



桃仁牛奶芝麻糊

材料：核桃仁 30g，牛奶 300g，豆浆 200g，黑芝麻 20g。

做法：将核桃仁、黑芝麻磨碎，与牛奶、豆浆调匀后加适量的水，在锅中煮沸，吃的时候可加白糖适量，早晚各一次。

此汤可以滋润皮肤，对色斑和皱纹有很好的效果。□



五官断疾病（六）

痤疮看内疾

痤疮是因为肺热、风热、血热、湿热所引起的，中医分别从冲任不调、肾阴不足、血瘀痰结等方面进行了分析。

痤疮，即俗称的青春痘、粉刺、暗疮，中医古称其为面疮，酒刺。中医对此也有记载，《素问·生气通天论篇》中这样说："劳汗当风，寒薄为皶，郁乃痤。"张介宾的注中也说到："形劳汗出，坐卧当风，寒气薄之，液凝为皶，即粉刺也，若郁而稍大乃成小节，是名曰痤。"

西医认为这是一种因为内分泌问题而造成的皮肤病。而中医认为这是因为体内肺热血热、肠胃湿热、脾虚痰湿、腠理不密以及外物刺激所形成的，也就是说痤疮与肺经风热及脾胃湿热有关，与肾、肝也有很大的关系。

痤疮的病理不同，治疗方法也不同。肺经风热型的脸上有黑头或白头粉刺，还有红色的丘疹，触摸感觉痒痛，舌头红。

脾胃湿热性的脸上皮肤油腻，胞疹很多，此类患者多伴有口臭和小便黄赤。

月经不调之人往往脸上也长满了痘痘，这类人冲脉、任脉不通。

胃经有问题的人，胃火上升，发到脸部便表现为痤疮。

肾水不足之人，也会在脸部表现为痤疮。

而肝火旺盛的人，也经常遭遇痤疮光顾。

针对上述不同的症状，中医往往采取清热、疏风、理湿、化痰、祛瘀、散结、泻下等方式来治疗痤疮。如心火过旺的话，可用犀角地黄汤治疗；黄连被用来泻三焦火毒；脾胃湿热可用茵陈蒿汤。肝火旺的可用逍遥调治，肾水不足的用二至丸方治疗。海藻玉壶汤，可去湿化痰，桃红四物汤可活血化瘀。

上述都是中医根据痤疮的机理来对症治疗的。

痘痘的起因

额头痘(肝脏)

不规律的生活、昼夜颠倒、长时间熬夜使得肝脏毒素积累下来形成痘痘。

鼻翼痘(胃)

鼻翼痘,油脂分泌旺盛、胃火过大、消化不良、经常便秘和胃胀气的人会在此部位长。

唇周痘(肠)

便秘或者肠热、吃了太多辛辣、油炸食物是嘴唇周围长痘的原因。

印堂痘(心)

长印堂痘的人,是心脏活力减弱所致,并伴有心悸、胸口闷的症状。



腮边颊痘(淋巴循环)

肝脏出问题会导致耳际、脖子和脸交界处产生痘痘,但是反复长在同一位置则是淋巴循环不畅的表现。

发际痘(毛孔)

毛孔堵塞所致。

左脸颊痘(血液循环)

肝脏或是血液循环出现了问题,是左脸颊长痘的原因。

右脸颊痘(肺)

右脸颊痘是肺部有炎症的反映。

太阳穴痘(胆囊)

太阳穴周围长痘,是胆汁分泌不足的表现,可能是因为吃了过量的油脂所致。

痤疮良方　枇杷清肺饮

痤疮在中医中有粉刺、肺风粉刺之称,俗称青春痘。中医认为系肺胃湿热致使气血不通所致。

《外科大成》记载,枇杷清肺饮加减治疗有显著效果。其药物有枇杷叶、黄柏、黄连、人参、甘草、桑白皮、连翘、白芷、当归等。

上述的药方要根据病情轻重、病程长短、个体差异而加减使用。肺胃热过重者,可加黄芩、地丁;而肺热之人可加桔梗;风热犯肺的患者可加白蒺藜、党参或人参;痰热同时具备者可加僵蚕;而血瘀患者则加甲珠、桃仁、红花治疗。



五官断疾病（七）

人中看生殖

人中的形态是天生的，但是随着一些女性生殖系统的生理、病理改变，以及某些男性病症都会引起人中形态的变异，因而，通过人中的变化便可推断出人体的生殖病变。

有经验的中医通过观察人中的色泽、形态变化，可以诊察出男女生殖及泌尿系统疾病。

人中位于鼻与唇之间上中凹沟部，《灵枢·五色篇》曰："面王（鼻）以下者，膀胱、子处也"，即说的是人中和人的泌尿生殖系统有很大的关联。因而，人中也被称为是子庭，说的便是人中与人的生殖和子嗣有密切的关联。人中又被称为是寿宫，这是因为主血的任脉和主气的督脉，二者在此交汇，人体是依靠气血运行来维持生命的，一旦气血运行出现异常，人中也会出现变化，其形状是天生的，但是深浅可以在后天调整，人中深而直的人，寿命长，短浅的人一般寿命不会太长，因而从人中可看人的寿命长短。

人中及其周围处有多个经络通行，比如手阳明大肠经"交人中"，足阳明胃经"出挟口，环唇"，行人中。足厥阴肝经"环唇内"。冲、任二脉经行人中附近，督脉则直穿人中。可以说人体的经气都汇聚在人中处，脏腑经络的疾病也多反映于人中。而且督脉直穿人中，督脉被称为是阳经之海，肾气自然也经过人中，因而，从人中处便可看出人体的阳气和肾气强弱及人体的生殖系统的状况。

不但如此，因为很多经络都交汇在人中处，人中也成为是人的生机之门，按掐人中可以有复苏之效。人们将人中从外在形态上分为几种类型，下面分别来看看，是怎样划分的。

一、人中短浅型，即此人的人中比较短，沟道都快和外面的皮肤处在同一水平了，也就是说人中很平。出现这种情况，一种是天生的，生殖系统发育的不好，比如子宫小、发育差，睾丸发育不良、阴茎短小、精子少成活率低等。因而这类型的人一般的是性欲低下，多患有不育症。而人中短浅的另外一种情况便是，后天的精血损耗太多，气血运行不足，纵欲的人多会人中会慢慢变平。而在年老之后，出现子宫萎缩或者是常期经期紊乱，经量少甚至闭经女性的人中沟道也是很浅。

二、人中狭长型，即沟道很狭长，一般是中间细，两头粗。这类人的生殖器也有问题，男性的包皮会过紧或过长；女性的子宫比较长，但是宫颈细，会痛经，有

人中看生殖

正常人的人中位居鼻与唇的中央，形态端直，沟道深浅适中，上端稍窄，下宽呈梯形。人中形态正常，便预示着，女子的子宫及生殖系统发育良好，月经、排卵、生殖功能正常，男子的睾丸、阴茎大小正常、精子成活率高，生殖功能正常。虽然看人中不能完全准确地断定人体生殖疾病，但是却有很显著的提示意义。



男子人中处色黑者，见腹痛牵及睾丸、或茎痛。

若孕妇人中处见隐黄，可能发生胎漏下血，子死腹中。

人中也可反映出人的年龄，年轻人的人中，有光泽无杂色，年老或肾气衰亏，人中颜色暗淡甚至会发黑。命火衰微者更能出现黑色枯夭。

人中宽直，色泽明润，沟道深浅合适，说明此人的肾气盛，阳气充足。女性的子宫、卵巢、外生殖器官发育良好，生殖功能正常；男性的睾丸、外生殖器官发育正常，有生育健康后代的可能性。

反之，如果人中短浅、色泽不好、沟道发黯，说明这个人的肾气亏乏，气血不足，阳气不足，多患有生殖系统疾病或者是身体虚弱。

提肛术，保精气

肛门附近有三条经脉，督脉、任脉和冲脉。此三条经脉于会阴，它们分别主管着督脉主气、任脉主血和冲脉主性，且它们主管的都是人体一身的气血。气、血、性是人生命的关键物质，最根本的是，这三条经脉决定着人的生老病死。人的生命与这三条经脉和会阴穴有极为密切的关联。因而通过提肛术，就可以达到养护生殖功能的目的。练武者的站桩也是提肛的一种方式。





的会出现子宫下垂。而此类型女性子宫的位置也会在人中上显示出来，沟道浅子宫会前倾，沟道深的子宫会后位。

三、倒梨型，说的是人中上面宽，下面窄，此类的女性多有痛经，子宫位置前位或前屈。

四、双人中型，即此类人的人中沟道会有一些凸起的沟线，就好象是在里把人中重新进行了划分，分成了两个人中的沟道，大小不定。这类人可能是双宫或双阴道横隔。

五、人中出现异物型。人中中间也可能会有某种增生物，这种东西形状、小、质地有很多种，不固定。但是出现了这种不明物质，女性当注意，可能是子颈糜烂，会出现单侧的腹痛、压痛、腰酸以及月经不调等症。附件炎或增厚、子肿瘤、息肉、囊肿等疾病也会在人中处显示为人中的异物。因为情况比较复杂，要到医院确定一下。如果人中长疱疹或红点，这便提醒女性会患有子宫颈糜烂附件炎、子宫癌的危险，而男性则会有前列腺炎、精索炎等疾病的可能。而人中现了晦暗的瘀斑，这可能预示着女性会患有子宫内膜结核，而男性会患有附睾核、精索静脉曲张等疾病的可能。

六、人中偏斜型，指的是先天形成的人中沟道或一侧沟缘向左或右偏斜，果是女性的话，可能代表着子宫位置会偏右或偏左，子宫偏斜的位置和人中偏的方向是相反的。

七、人中凹陷型，即在人中沟道边缘会看见凹陷圆窝，这样人中的外形便似马鞍，这代表着骨盆和常人不同，可能会很狭窄，女性在分娩时易发生难产。

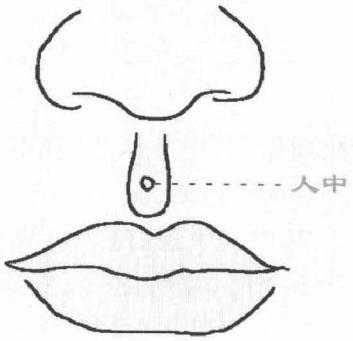
八、人中八字型，“八”字的上面窄，下面宽。有这样的人中多是矮胖之人，女性的子宫往后倾，来例假时往往会腰酸，受孕会不顺利。

九、人中复合型，说的是此类人的人中具备人中类型中的一种以上，那此有几种人中类型，他便患有几种人中类型所代表的疾病。

由以上论述可见，观察人中形态变化对妇科疾患、男性病症确有一定诊价值。

看颜色，观人中

人中两旁是生殖系统及膀胱在面部的反射区，因而人中能反应出肾气、命门的盛衰状况，对人体生机的盛衰存亡有着重要的预测意义。生命衰竭之人，人中最先变黑。



人中处可反映肾气充足与否。肾气虚弱的人，会在人中处显示颜色暗淡或者是出现色素沉着，出现黄褐斑或者是片状黑斑。

人中发青是得了寒性病。

人中微微发红的人，会得发痈之病。

人中发白的话，可能此人所患的疾病已经到了晚期。

人中如果出现紫色或稍带黑色那么代表着，此人吃某样东西过多，伤着了胃。

人中如果出现了暗绿，那此人可能患上了与胆相关的疾病，如胆囊炎、胆绞痛等。

人中黑红相间并且伴有肚脐下面的部位突然肿胀并且疼痛的症状，这意味着子宫有出血的现象。

人中如果有红色的颗粒状的疮或黑斑，这表示此人的胃或前阴(生殖器)出现了湿热糜烂、瘀血凝积疼痛的现象。

人中色黑或有黑斑、黑块者，是肾阳虚的征兆，肾上腺皮质功能减退或脑垂体功能不足的阿狄森氏病、西蒙氏病、席汉氏病等肾虚疾病都有人中颜色变黑的表现。

孕妇人中处比常人的光泽明亮的话，表示气血旺盛，母子都很健康。但是如果孕妇人中处隐隐发黄，那便要赶快去医院检查，看是不是发生胎漏下血，孩子有可能不保。

人中颜色灰暗，可能还伴有畏寒、肢冷、溺清等状况，如果是女子的话会患宫寒不孕、子宫颈炎、附件炎、卵巢囊肿、子宫肌瘤等疾病；而男子会患肾阳虚的疾病，如阳痿、性欲减退、前列腺炎，睾丸炎等。

从以上论述可见，观察人中色泽变化，对男、女性疾病确有一定的诊断价值。



气血不和，百病生

补气养血

中医认为，人的生命，离不开气血。《黄帝内经》也强调："血气不和，百病变化而生。"气亏则病，气滞则病；气足则血旺，血气流畅，则有病去病，无病强身

《内经》中曾提到："血气不和，百病乃变化而生。"中医认为，气不和是病根，血不和是病之本，很多疾病便是因为气血不和所产生的。

什么是气呢？气是个很难说清楚的定义，从广义上说，气可以囊括所有医学中的概念，诸如经络之气、脏腑之气、天地之气、疫疠之气、六淫邪气、谷之气、元气、清气、宗气、寒热温凉四气、水气、正气等，气也被用来解释疾中几乎所有的问题。不过气基本上是看不见的。所谓的血不是指单纯的血液还有是和血液相关联的营养物质。中医上的气血便是指上述的物质，合称气血。

"气血"是构成人体和维持人体生命活动的基本物质，也是脏腑、经络等组器官进行生理活动的物质基础。气血是人体的后天之本，人体的五脏六腑、骨骼毛发、皮肤等都需要气血的滋养。"人生十岁，五藏始定，血气已通，真气在下，好走，二十岁，血气始盛，肌肉方长，故好趋……"

通俗地讲，气血就是人体的后天之本，人体的五脏六腑、骨骼经络，乃至毛皮肤都必须依赖气血的滋养。没有气血就没有生命。

中医认为，人体的病都是从气血上引起的。气血不调不但会引起疾病，还进一步恶化疾病。养足气血，畅通经脉，让身体得到充足的养分，从而提高抵御邪的能力。《内经·素问》言："人之所有者，血与气耳"，"气血失和，百病乃变化生"，"气血充盈，百病不生"。《景岳全书》也说："人有阴阳，即为血气。阳主气，气全则神旺；阴主血，故血盛而形强。人生所赖，维斯而已。"

气血既然关系着人的生命活力，那怎样判断我们是不是在气血方面出现问题呢？以下有几个标准，可以简单判断下，如果想进一步证实，便需要去看医生。

一、脸色不好，说话中气不足，经常觉得疲累、不想说话，令人觉得此人精神。

二、经常感到胸闷、心胸疼痛，唇色发暗，甚至是紫色的，舌色也多呈紫黑色

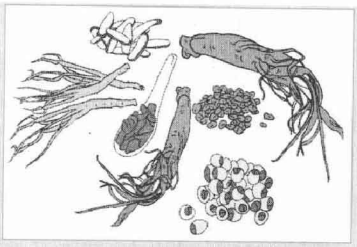
三、会不会出现食欲减退、恶心呕吐、腹胀腹泻、嘴角皲裂、疲倦无力、头晕鸣、皮肤干燥、头发脱落、指甲易裂的情况。

气血不调

气血是人体的后天之本，身体的健康与否，与之有直接关系。心定则气顺，气顺则血畅，气顺血畅则百病消。气血不顺的人还分为是气虚、血虚和气血两亏几种情况。

气虚的人往往会出现少气懒言、疲倦乏力、声音低沉、动则气短、易出汗，头晕心悸、面色萎黄、食欲不振，虚热盗汗，脱肛，子宫下垂，性功能减退等。



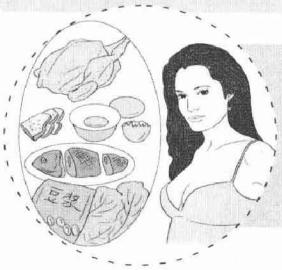


气虚者不一定是有病，但是表示身体需要补气了。平时可以多吃些补气的东西，自己调理下。补气的药物有人参、黄芪、党参等，食物有牛肉、鸡肉、猪肉、糯米、大豆、白扁豆、大枣、鲫鱼、鲤鱼、鹌鹑、黄鳝、虾、蘑菇等。但是要注意气虚的人尤其是不能或少食山楂、佛手柑、槟榔、大蒜、苤蓝、萝卜缨、香菜、大头菜、胡椒、紫苏叶、薄荷、荷叶、荞麦、柚子、柑、金橘、金橘饼、橙子、荸荠、生萝卜、芥菜、菊花、茶叶及烟酒。

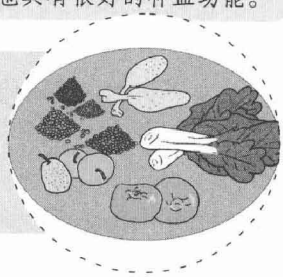
推荐几道气虚者可以经常食用的膳食：怀山百合莲子汤、参药煨乳鸽、五香牛肉、花生米大枣烧猪蹄等。

血虚的人往往面色苍白，手唇无光，头晕目眩、心悸失眠，大便干燥，女性例假延期且量少色淡。

血虚者当是补血、养血，可经常吃些乌骨鸡、黑芝麻、胡桃肉、龙眼肉、鸡肉、猪血、猪肝、红糖、赤豆等补血之物，当归、阿胶、熟地、桑椹子等中药也具有很好的补血功能。



血虚者的禁忌食品有荸荠、大蒜、海藻、草豆蔻、荷叶、白酒、薄荷、菊花、槟榔、生萝卜等，此类食品在平时生活中要尽量避免。当归熟地乌骨鸡、怀山牛腩煲、怀菊带鱼、玫瑰怀菊露，这几道膳食则是补血的圣品。



气血两虚的人往往是因为贫血、大出血后、例假血量过多等原因才有此症状，这类人既有气虚的表现，又有血虚的表现，可选用鲫鱼豆腐汤来补充气血。



三、胸胁处出现刺痛、腹胀等症状，肢体易发麻，甚至疼痛，手足冰凉或热等。

四、女性来例假之前，胸部、小腹胀痛，按之发硬。例假血量少而且不通，有紫黯色的血块，血块排出后则痛感减少或消失。有些还甚至会有闭经情况出现。

五、男性的舌头上会出现瘀点或者是舌发紫，腹部、会阴、睾丸会有不适，到坠胀，有些还会出现血尿、血精。

如果有了以上的多个症状，那么便要看看是不是出现了气血不通畅。可以过中医的诊脉来判断，也可通过检测凝血出血时间与血液粘稠度等方法来知晓如果体内出现了瘀阻，可用彩色超声波、血管造影等方法来检查。

气血瘀滞会引发很多疾病，包括各种急性病与慢性病。常见的有冠心病、肌梗死、高血压、肝硬化、肝纤维化、脑梗塞（“中风”、“卒中”）、关节炎、肾炎、肾维化等。而且人到了中年，由于各种压力增大，再加上大半辈子的劳碌奔波，身俱疲，器官逐渐老化，气血淤阻经络，便会出现神疲乏力、失眠健忘、头晕目眩、酸腿软、腹胀便秘、气短懒言、食欲不振等症状。而老年人因为血管硬化及气管衰老，气血淤积的情况更容易出现，只不过每个人每种疾病的瘀滞程度不同已。身壮体健的老人往往会健步如飞，而一些年轻人甚至出现了苍老之色，这得不说是气血养护的功效啊。

气血畅通、充盈，会延年益寿，而气血淤滞、不足，多会百病丛生。那怎样来整人体的气血呢？

首先，当选的是运动。《内经》上讲的，流水不腐户枢不蠹便是运动使人的生命之树长青。不过运动要适度，年龄、体质不同，所进行的体育运动也不同。但简单的家务劳动、散步、太极拳、八段锦及旅游等是一般人都可以参加的。

其次，是药物治疗。如果病情不是很严重，可以选择一些活血化瘀药物，有归、赤芍、川芎、丹参、丹皮、郁金、桃仁、红花、西红花等。但这些最好是在医生指导下进行，否则将适得其反。

再次，就是我们在平时都可以选择的饮食调养。多吃富含维生素的食物如全麦面包、麦片粥、玉米饼等谷物，橙、苹果、草莓、菠菜、生菜、西兰花、白及番茄等果蔬。富含钙质的食物，如牛奶、骨汤、各种豆类及豆制品也是很好的调养气血的食物。富含铁质的食物，如瘦牛肉、猪肉、羊肉、鸡、鸭、海鲜等以及疏肝理气食物，如玫瑰花、茴香、柑橘、莲藕、萝卜、山楂等都可以顺气活血可以经常食用。

食补之法

中医多提倡食补，而非用药，这在《内经》中便可以体现出来。《内经》全篇只有十三方，便知中医讲究的是通过激发人体自身的能力，而非是全部借助药物来治疗疾病。食补便是调理人自身内部机能的一种方式，根据体质、病情不同，可以分为以下几种：

平补

即用来维持健康和生命的食物，任何人都可使用，这些就比较普遍了，如谷类、豆类、乳类、水果和蔬菜类。这类食品性能平和，也是日常中经常食用的东西。

清补

所谓的清补，指的是和温补相反的，即食用属性寒凉的食物，如梨、生藕、芹菜、百合、绿豆、黄瓜、甲鱼、螺蛳等，有清火作用。



温散

指的是食用性味辛热的食物，如辣椒、桂皮、芥末、香菜、花椒等。此类食物可以驱寒生阳。特别是在寒冷的冬季，喝上一碗热乎乎的汤，便可以驱寒，此类食物还能除湿。

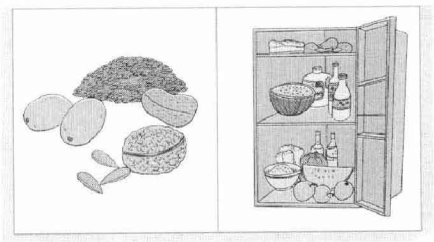
温补

所谓的温补，指的是食用一些属性温热的食物，如牛肉、羊肉、黄鳝、甜食、红枣、桂圆、荔枝以及葱姜辛辣之品等。这类食物能够生发阳气，对女性的作用尤其明显，可以改变女性阴寒的体质。

食补之物

“气为血之帅”，“血为气之母”，而人体又为气血所构成。如果没有病变性的疾病，最好是通过食疗来养血生气。充足的睡眠，良好的作息规律和平和的心境是气血通畅的基础。

在饮食方面，也要注意适当补充一些补气补血的食物。下面推荐一些补气补血的东西：



补气的食物：菱角、栗子、糯米、泥鳅、胡萝卜、香菇、豆腐、薯、牛肉、鸡肉、鲨鱼、黄鱼等，而参麦饮、生脉饮也是补气的良药。可经常食用剁椒蒸鱼腩。

补血的食物：猪心、猪肝、龙眼肉、花生、菠菜、黑木耳、红枣、莲子、蜂蜜、芦笋、乌骨鸡、金针菜等，都有补血养血之用。复方阿胶浆、当归养血膏等更是补血的圣品。血虚之人，平时可多食用白萝卜花生汤。

一些因先天不足、后天失调以及产后、手术后、病后的气血双虚者，经常食用鲫鱼豆腐汤可增强抗病能力。

第6章

奇难杂症化解术

起死回生有妙方



“起死回生”一词来源于扁鹊治好了虢国太子的尸厥之症，自此以后便被用来形容医生的医术高明。在中医历史上出现了很多名医，他们之所以至今还为人所缅怀，不仅因为他们挽救了很多危重病人，也因为他们为后人留下了宝贵的医学财富。



本章图版编目

起死回生 / 219
中医疗法 / 221
名医钱乙 / 223
外感热病的历史 / 225
尺肤切诊法 / 227
中风类型 / 229
五脏之风 / 231
咳症起因 / 233
咳病分症治疗简表 / 235
颈椎病患者的自我保健法 / 237
常见止痛法 / 239
五脏之风 / 241
胸痹心痛 / 243
痹病与痿病的鉴别表 / 245
痿症治疗 / 247
防治厥病 / 249
急救措施 / 251
积症 / 253
积症疗法 / 255
水液代谢 / 257
水胀、肤胀、鼓胀病的鉴别 / 259
预防和调制消渴之法 / 261
中医治消渴 / 263
观汗自查 / 265
止汗的偏方 / 267
鼻出血与疾病 / 269
止鼻血法 / 271
梦境与健康 / 273
治疗失眠之法 / 275

起死回生

扁鹊回生有术

扁鹊本叫秦越人，因他医术高明，被世人称为神医“扁鹊”。扁鹊的医术很高明，因其救活了虢国太子，而被世人盛赞有使人起死回生之术。

扁鹊是春秋战国时期的名医，原名秦越人，号卢医。世人因为其医术高明，便借用上古神话中的神医“扁鹊”的名号来称呼他。原来在古代，医生治病救人，能够为百姓解除身体上的痛苦，他们走到哪里，便把福音带到了那里，就好像是给人带来好消息的喜鹊似的，因而人们便借喜鹊的名字来称呼医术高超的医生，称他们是“扁鹊”。“扁鹊”是对医生的一种美誉。

在历史上共有两个被称为是扁鹊的古代神医，其中之一便是秦越人。但秦越人的名字渐渐被扁鹊所取代了，后人多知扁鹊而不知秦越人。扁鹊不但治病救人，在医学上还不断钻研创新，中医切脉的方法，便是扁鹊开创的，而且他还留下了医学典籍《难经》。

扁鹊最著名的医学事例当属是救活了虢国太子和诊断准确了蔡桓公的病情，即起死回生和扁鹊见蔡桓公的故事。

扁鹊高超的医术，在《史记·扁鹊仓公列传》中有很详细的记载。原来扁鹊带着弟子到了虢国，发现虢国正打算为半夜暴死的太子举行葬礼，扁鹊便问是不是能听到太子耳朵有鸣响，看到鼻翼扇动，顺着两腿一直摸到阴部，还有余热？如果和上述状况相似的话，那么太子就没有死。扁鹊在随后很仔细地询问了太子昏厥的时间和是否已经放进了棺材收敛。太子的症状也正如扁鹊所料，扁鹊便很自信地告诉虢国的人，他能治好太子。虢国对此很怀疑，但是扁鹊能在不见病人的情况下，准确地说出了病人的症状，这实在是令人称奇。

扁鹊随后对太子进行了三部治疗，一是针刺百会穴，二是热敷双肋，三是汤药。下面来看看扁鹊为什么会这样做呢？

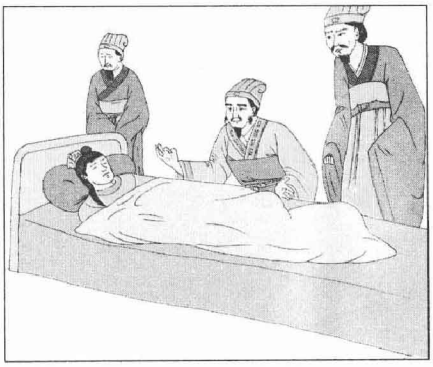
原来太子在午夜时分突然暴厥了，就是昏倒了，说不出话来了。扁鹊让他的弟子准备针灸用品，点百会穴。百会穴位于人的头顶，是诸阳之会，就是说所有的阳经都要经过百会穴。少阳胆经、阳明胃经、太阳膀胱经三经便交汇在百会穴处。那为什么要针刺百会穴呢？这是中医所说的取外三阳五会。中医上的“三阳五会”，三阳指少阳胆经、阳明胃经、太阳膀胱经，五会指的是五腧穴。所有的五腧穴，都是在人的手关节和膝关节以下的穴位。这种穴位包括肢体末梢的井穴，井穴处的气血虽然最活薄，但是它是气血开始的地方，容易被堵塞，如果针刺这些

起死回生

起死回生是由扁鹊救活虢国太子的故事而来，从此起死回生便成为了医术高超的代名词。

起死回生

虢国太子在半夜昏厥，不能言语，众医者各种方法都试过了，却束手无策，只能宣布太子死亡。恰逢扁鹊经过虢国，听闻此事便询问太子的病情。



针灸百会穴可以刺激气血运行，生发阳气。虢国太子便是因为阳气不继才致使昏迷，刺激百会穴便可促使阳气与阴气渐趋平衡，从而逐渐清醒。但刺激百会穴只是急救手法。



热敷双肋，可刺激双肋周围的胆经，也可拉伸阳气。



人们盛赞扁鹊的医术高明，能使人起死回生。扁鹊说：“我不是能使死人复生，而是他自己本来没有死，我不过帮助他从假死状态中苏醒过来罢了。”

中医很早便综合运用望人面色、听人声音、观人形态、诊摸脉象，也就是望闻问切四种方式，来判断人的各种病症，汤剂、针灸、药熨、按摩等不同疗法也在配合使用。



末梢的穴位放血，如手指尖处，便可刺激气血流通，而人体的百会穴的作用也
当于井穴。扁鹊说太子是因为“阳缓而阴急，故暴厥而死”，说的便是人体的阴
太多，阳气衰微，即阴气该退不退，阳气该升发不升发，阴阳失调，故人会突然
厥。

丑时是阳气渐升的一个时期，但是阳气的升发是需要一个过程的，而太子
阳气却不能生发，因而出现阳不胜阴的局面，气血运行障碍，因而会昏厥。那怎
疏通气血，调动阳气呢？扁鹊采用的方法是热敷双肋。热气能促使体温升高，气
运行速度加快，阳气也会随之生发，摆脱阴气的束缚，阴阳平衡便能使人体趋
健康。双肋处是胆经的经过之处，胆经是人体中最常的一条经络，疏通此经络，
能使气血从头到脚都散布遍，而《黄帝内经》也曾言：“凡十一藏取决于胆”，说
是气血运行取决于胆的生发，也即是阳气的生发。我们平时伸懒腰的动作便在
意当中拉伸了胆经，振奋了阳气，精神自然就会变好。

扁鹊第三步所作的是用汤药调理太子体内的阴阳。扁鹊前两步所作的只
急救措施，只是治标，治标不治本的话，疾病只能暂缓而不能除根。扁鹊用汤药
太子体内的阳气调动起来，从内部疏通气血的运行，以求从根本上治愈疾病。

从扁鹊的举动上来看，只是通过简单的急救措施和20多天的汤药便治愈
“尸厥”，这在现代来说也是非常神速的行动。为什么能这样快呢？扁鹊经验丰富
出手又快又准，而且在用药方面针对性也很强。虽然没有药方传下来，但可推
当是调动生发阳气的药物。

可见，作为一个优秀的医者，技术要非常高超，我们知道针灸不仅找穴要准
下针的力度、方向也是很有严格的要求的。在用药方面更是要把握分寸。中医
谓“无毒的药方治病，十去其九；小毒的药方治病，十去其八；常毒的药方治病，
去其七；大毒的药方治病，十去其六”说的便是能不用药便尽量不要用药，只要
手段刺激人体的气血运行，令其自身缓慢恢复健康便可，人体自身具有自我修
的能力，身体素质越好的人，自我修复能力越快，患病时间便越短。

中医疗法

所谓的望、闻、问、切是中医的问诊手段，通过病症的外象去探究疾病的本源，从而预知病情发展，甚至“预卜生死”，这便是中医的威力所在。

中医诊病几乎不用复杂的器械，甚至不需要什么化验，单凭望、闻、问、切这些方式来治病救人。这似乎没有科学根据，不过却救人无数。

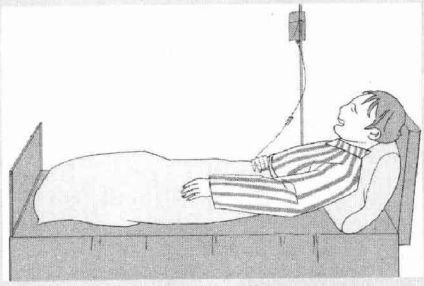
比如，一个被西方的权威医疗机构判定了死刑的脑部患病亨利，却被中国的气功师朱鹤亭治愈了，朱鹤亭让他甩掉拐棍自己站了起来。也是因为这样，中医在国外有很高的地位。



中医认为，人是一个统一的整体，机体任何一部分出了毛病，必然会影响到其他部分。并通过气血运行，在人的外部面貌和精神体征上显现出来。

因而中医讲究的不是头疼医头、脚疼医脚，而是诊病察源，治病去根，用调动自身的气血运行，增强人体的自身免疫力从而祛除病痛。

西医疗法



我们现在所说的西医，指的是近代的西医学。西医的一些方法和中医也类似，即用感觉器官通过视诊、触诊、叩诊、听诊、嗅诊等方法来诊断病情，不过西医更相信科学仪器的作用，很多病例数据都是通过听诊器、叩诊锤、血压计、体温表等简单或者是一些很复杂的仪器对病人进行全面、系统的检查，患者的血液、体液、分泌物、排泄物、细胞取样和组织标本等得出的数据都对病情的诊断有很大的帮助。西医对疾病的治疗主要有西药治疗、手术治疗，激光治疗和化疗等。

中医与西医，各有优劣。中医讲究的更加自然，主要是通过调整人体内部，增强人身的免疫力来抵抗和治疗疾病。中医见效慢，但根治彻底。西医的方式见效快，可是一些疗法对人体的伤害是很大的，诸如手术等。当然最好的方法是中西医结合，不过从减小损伤的角度出发，最好是加强平时的锻炼增强自身的免疫力。



历史上的名医传奇

历代名医

在历史上，拥有高超技术的，不仅仅是扁鹊，还有很多的名医，他们在历史上都留下了很多起死回生的传说和故事。

中医的产生几乎可以说是和中华文明同时期的，早在远古时代，人们便开始无意识地食用草药、用包裹的石头和沙土来热敷、用器物刺激穴位，这也就是中药、热敷、艾灸、针灸最早的起源。

中医产生了，自然名医也会随之出现。远在上古时代，便有很多的名医和有关名医的神话传说，如“伏羲尝百药而制九针”，被尊奉为医药学、针灸学的始祖；神农氏尝百草，教百姓种五谷，被认为是农业和医药的发明者。黄帝作为华夏的共主，与臣子岐伯、雷公、少师、俞跗、少俞、傲贷季、鬼臾区、桐君等研究百草，写下了中医之源的《黄帝内经》，即《内经》。《礼记·典礼》中所称“三世医学”，上面写到黄帝、神农和素女写下《黄帝针灸》、《神农百草》、《素女脉诀》等著作，为中华医学的起源之作。

到了春秋战国周秦时代，出现了秦越人（扁鹊）、淳于意（太仓公）等名医，汉唐以后中医出现了很多派别，如伤寒学派、河间学派、易水学派、攻邪学派、丹溪学派、温补学派、温病学派，名医也更是层出不穷。如张仲景，王叔和、孙思邈、成无己，朱肱、庞安时、刘完素、张从正、张元素、李杲、王好古、罗天益、朱震亨、王履、戴思恭、汪机、薛己、孙一奎、薛雪、张介宾、李中梓、吴有性、余霖、叶桂、吴塘、华佗、皇甫谧、钱乙、缪希雍、喻昌，汪昂、唐宗海，恽树玉等。这些名医都以他们高超的医术而名流史册，同时也留下了很多近似传奇的起死回生的故事。

由于篇幅所限，不能一一介绍。下面来看一个小儿的救星——钱乙神医。钱乙在儿科方面，有独特的见解，治好了很多疑难杂症，甚至皇亲国戚的孩子也找其救治。钱乙虽然有名，但是医德很高尚，对贵胄子弟绝对会实话相告，而不会哗众取宠。最著名的一个案例是，钱乙说一个亲王的孩子很快会得大病，亲王很生气，因为当时孩子是欢蹦乱跳的。但世事难料，三天之后，那孩子果然得病了，亲王赶紧请钱乙治疗，钱乙说从气色中就知道孩子的心和肝脏都受了邪气。名医们不仅技艺高超，而且他们的医德更让人敬佩，很多名医经常举行义诊。中国历史上有很多瘟疫的记载，正是这些名医和无名医生的努力，才使得千万人保住了性命。

名医钱乙

孩子永远是家长的宝贝，也是家庭的希望所在。因而儿科也是医学中非常重要的一科，不过因为孩童的承受力和免疫力低，很多药物和治疗手段都不能用在孩童身上，作为医者对此也很为难。而宋代的钱乙却独辟蹊径，治愈了很多孩童，还著有《婴孺论》百篇，《钱氏小儿方》八卷和《小儿药症直诀》三卷。

钱乙的幼年很艰辛，所以他后来偏重儿科可能和幼年的经历有关。钱乙认为小儿“五脏六腑，成而未全，全而未壮”，“脏腑柔弱，易虚易实，易寒易热”，他在用药上，方剂和数量都很少，并制成了药丸散膏以方便小儿服用。



据说东都的张姓人家，有一孩童生病，用药后不见好，还出现了咳嗽、气喘、胸闷、只饮水、不吃饭的症状。钱乙认为此病是热病，因前面的医生用了过多的凉性药，因而此时须先用温药补脾胃，后才能泄肺火，果然如此。

钱乙先用四君子圆、益黄散补脾胃，后用泻白散泄肺火。

据说一个小孩，年方五岁，夜晚会发高烧，但是白天却和常人一样。医生多用凉药泄其热，但是孩子高烧仍不见好，还出现了流口水和嗜睡的症状。因而，医生开出了铁粉圆来止口水，情况却进一步变糟。



钱乙诊治后，用一两白术煎3升水，孩子只要想喝水，钱乙便喂其此汤液。晚上水喝完了，钱乙再次煎了上述的汤液，就这样，孩子服用此水3天，口干和流口水的症状便消失了。之后又用了阿胶，此孩童的症状便完全消失了。

钱乙用白术的目的是止渴治痰，退热清里。



外感热病

外感热病之症治疗良方

现代中医一般把急性发作、以发烧为主要特征的病症，称之为热病。《内经》中把这种因外部因素而引起的发烧疾病称之为热病，也称为伤寒。伤寒是有广义和狭义之分的。在近代，在外感热病的治疗上出现了伤寒派和温热派。

《内经》将由外邪引起的，以发热为主要症状的外感疾病，称为热病，又名伤寒。因发热、恶寒是外感病的共同特征和主要症状，所以从其症状特点命名此种疾病为热病。而从病因的角度来说，这些病是因为外邪入侵而得的，因而也被称为是伤寒。《素问·热论》："今夫热病者，皆伤寒之类也"，指的是一切外感热病皆属于伤寒的范畴。

为什么把所有的外感热病都称之为伤寒呢？后世的一些医家认为，寒邪毒辣，人受之最苦，且病多由之所起。《内经》将所有的外感热病都归之为伤寒。而伤寒也是有广义和狭义之分的。广义的伤寒，指的是感受四时的邪气所引起的外感热病，如《难经·五十八难》中曾这样说："伤寒有五：有中风，有伤寒，有湿温，有热病，有温病……热病之脉，阴阳俱浮，浮之滑，沉之散濇。"说的便是广义的伤寒病，所有的外感热病，如温病、暑病、寒热病、疟病、劳风以及一些概称为热病的疾病，还有狭义的伤寒都被归属在了广义的伤寒范围内。狭义的伤寒，则指的是由寒邪入侵而发烧的外感热病。

外感热病为什么会发热、恶寒呢？因为"风气藏于皮肤之间，内不得通，外不得泻，风者善行而数变，腠理开则洒然寒，闭则热而闷"（《素问·风论》），"阳受气于上焦，以温皮肤分肉之间，令寒气在外，则上焦不通，上焦不通，则气独留在外，故寒栗……上焦不通利，则皮肤致密，腠理闭塞，玄府不通，卫气不得泄越，故外热"（《素问·调经论》），其意都是在说，经络内外隔绝，经络之内的气体不能外出，闷在里面就会使人体发热。

外感热病将病症分为六阳经单经病症和"两感于寒"的表里合病（此法由张仲景提出，即伤寒派），说的是六阳经的单经病症和互为表里的两个经络同时感受外邪的复合病症。外感热病的病变规律是由表及里，由皮肤传至经脉，再由经脉传至脏腑。身体最虚的地方便是外邪最早入侵的地方，外邪侵入经络之后，在经络中从太阳传至阳明，阳明传少阳、少阳传太阴、太阴传厥阴，外邪就是这样传遍六经的，"一日太阳，二日阳明，三日少阳，四日太阴，五日少阴，六日厥阴"。但

外感热病的历史

现代中医对外感病的治疗分为两大派，一个是伤寒派，他们认为仲景论述的伤寒是一切外感病的统称，伤寒方可以治疗一切外感病；另一派就是温病学派，他们认为在寒邪之外，还有温热之邪会入侵人体。



《诸病源候论》将外感热病分为热病、伤寒、温病、时行4种，分别叙述其症候。

《难经·五十八难》说“伤寒有五：有中风，有伤寒，有湿温，有热病，有温病，其所苦各不同。”即把热病与中风、温病、狭义伤寒、湿温一起归属于广义伤寒之内。

葛洪在《肘后方》言：“伤寒有数种，人不能别”，“伤寒、时行、瘟疫，三名同一种耳，而源本小异。……如此诊候并相似。……大归终止是共途也。然自有阳明、少阴、阴毒、阳毒为异耳。”

甲骨文中有“疒役(疫)”的记载。《左传》中的“阴淫寒疾，阳淫热疾”，说明春秋时期对外感热病已有归类。西汉之前，人们对热病有了更进一步的了解，如西汉仓公所引的《脉法》说“热病阴阳交者死”。

张仲景《伤寒论·伤寒例》中认为四季都有伤寒，温病、暑病、寒疫、时行、温疟、温毒、风温、瘟疫都与伤寒有关，“伤寒有十”。

《阴阳大论》指出：“伤于四时之气，皆能为病，以伤寒为毒者，以其最成杀厉之气也。中而即病者，名曰伤寒；不即病者，寒毒藏于肌肤，至春变为温病，至夏变为暑病。暑病者，热极重于温也。”明确提出伏气温病学说。

朱肱《类证活人书》卷六云：“此一卷论伤寒、伤风、热病、中暑、温病、温疟、风温、瘟疫、中湿、湿温、痓病、温毒之名。……又况伤寒之名，种种不同，若识其名，纵有差失，功有浅深，效有迟速耳。”认为广义伤寒有12种之多，应当分别治疗。

《素问》、《灵枢》中记载的外感热病，除了总称为“热病”之外，还有温病、暑病、虐病、寒热、风病、咳嗽、心热病、肺热病、肝热病、肾热病、脾热病等与外感热病有关的疾病名称。《内经》里面的伤寒当是狭义的，而这里的外感热病当指的是广义上的伤寒。

明代张凤逵的《伤暑全书》，是温热病学的第一部专著。他说：“暑气之毒甚于寒，乃古人专以寒为杀厉之气，而不及暑何也？”主要论述的是暑病的状况。吴又可继承并发展了此说。清代温病学认为，四季皆有温病，共有10来种，都不能用辛温解表；只有冬季的伤寒，要用麻黄汤、桂枝汤。



是到了清代在六经辨病的基础上，一些学者提出了三焦辨证法和卫气营血辨证法，形成了温病派。两派在从病因上、病邪入侵途径上、传变的方式上、对外感病的认识上、治疗原则上等基本观点都是一致的，在用药的差异上最大。

诊断外感热病一般是通过以下几个步骤进行的：

望色察络，以辨先兆

很多疾病首先显示在面部，如五脏热病，“肝热病者左颊先赤，心热病者颜先赤，脾热病者鼻先赤，肺热病者右颊先赤，肾热病者颐先赤。病虽未发，见赤色者刺之，名曰治未病。”（素问·刺热篇》）经络的热病也表现在面部，“太阳之脉，色荣颧骨，热病也”、“少阳之脉，色荣颊前，热病也”、“面热者，足阳明病”等这些都是经络病在面部的表现。而局部的经络如出现红色，也是热病的表现，如“凡诊络……赤则有热”，“心气热者，色赤而络脉溢”、“胃中有热，鱼际络赤”等，说明便是这个道理。

调尺候脉，以定病形

《内经》诊热病，主要是用的尺脉和参法。为什么通过经络便可以知道病情呢？叶霖认为“脉外之气血，从手阳明之络，而变见于尺肤，脉内之气血，从手太阴经，而变见于尺寸。此皆胃腑五脏所生之气血，本末根叶之出候也”（《难经·脉要精微论》），其意就是说，经络内外的气血情况都可在手阳明和手太阴上显示出来。

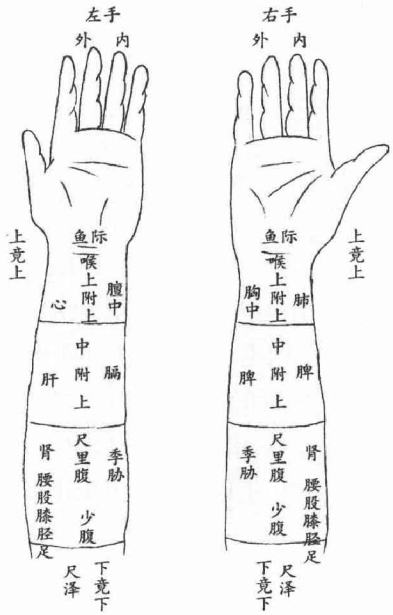
验齿辨汗，以察病情

验齿是通过观察牙齿的枯润、色泽，来推断邪热盛衰、精气运行等状况。“肾热者，色黑而齿槁”。《内经》还通过出汗情况来判断外感热病的阶段，初期毛孔闭合，无汗、无恶寒，中期汗液大量倾泻，但这也预示着疾病正在转好。如果中期，仅高烧但无汗出，这就危险了，所以很多医生总是要用药把汗发出来，便是这个道理。

总之，伤寒和温病都是以感受外邪、发病迅速，且以发热、恶寒为主要特征，均由外邪入侵，由表及里，中期都为里热阶段，上述的特征伤寒和温病都是一样的，而且皆可以用白虎汤、三承气汤、小柴胡汤等治疗。但是到了后期，因为所感的寒邪一个是寒，一个是温，在临床上分别表现出一为表寒，因而应当以辛温解表；一为表热，治当辛凉解表。二者各有千秋，医者当根据具体情况，分别对待。

治疗热病主要是用药和针刺，在针刺方面的禁忌，身为医者要特别注意，在日常饮食上，患者自己要注意不能多食，也不能食肉，杜绝油腻之物，易清淡

尺肤切诊法



尺肤切诊法是通过望、触、按尺肤部位以诊断疾病的方法。将手臂分为几个部分，每个部分分别对应着人体的器官，整个前臂是人体的一个缩影，在诊断温热病时常使用此法。

热病的针刺疗法

治疗前　先饮冷水以清里热，穿单衣、居凉处以解外热。

治疗前
- 胸胁痛、手足躁动不安 → 刺足少阳以补足太阴。 → 病较重则采用“”五十九刺“法。
- 病始手臂痛 → 刺手阳明、太阴。
- 病始于头 → 刺足太阳。
- 病始于足胫 → 刺足阳明。
- 身重、骨髓、耳聋、嗜睡等症状 → 刺足少阴。 → 病较重则采用“五十九刺”法。
- 眩晕、胃热、胸胁胀闷等症状 → 刺足少阴。

汗出则热退

热病的变症与治疗

阴阳交　热病后期，精气与邪气相争所致。

愈　精气胜就会出汗，可以吃东西，不再发热。

重　出汗后又发热，是邪气胜，不吃东西又导致精气缺而邪盛，人濒临死亡。 ---- 热病三死
- 不能食
- 汗出而脉燥盛
- 狂言神昏



风症

风症病机及治疗

风症，是一种风邪入侵的疾病，起病急，发病速度快。俗称的中风，便是了风症。中风是一种发病率高、病死率高、致残率高的重大疾病。

“风症”是中医说法，指得是因风邪伤人所致的疾病。《素问·风论》中曾言“风者，百病之长也，至其变化乃为他病也，无常方，然致有风气也。”《内经》中很多论述风症的篇章，但是应当注意的是，并不是所有的带风字的疾病都是症，如风厥，《素问·阴阳别论》中有“二阳一阴发病，主惊骇背痛，善噫善欠，名风厥”，风厥为肝木胃土之病，肝与风通，因而命名风厥，即说的是风厥只是病名字而不属风症。

风症的特点是起病特别急，传变特别快。一旦风邪入侵，它会沿着络、经脏、腑迅速传遍人体。风邪易袭击人体的阳位，且多有汗恶风。有寒恶风也成了风症的主要症状之一，风痹、劳风等症皆有汗恶风。风症还有个特点，那便风胜则动，即风症会引发肢体局部的抖动，半身不遂的人手或某部位会不自主地晃动。

风症是按发病原因命名的一类疾病，而如果对其再进行分类的话，便可从位和病性进行分类。《素问·风论》：“风之伤人也，或为寒热，或为热中，或为寒中，或为厉风，或为偏枯，或为风也。其病各异，其名不同，或至五脏六腑。”那么按发病的部位，风症可分为以下几种：

头身四肢风症：寒热、脑风、目风、首风、泄风、内风、偏风（偏枯）、风痉、风痹、风痿；经脉风症：风厥、劳风、热中、寒中、疠风；五脏风：肝风、心风、脾风、肺风、风；六腑风：胃风、肠风（《内经》中缺胆风、膀胱风、三焦风）。

在现代中医理论中，细菌、病毒感染，受凉，血管阻塞，疲劳等引起的疾病，可以归纳到“风症”中。

风邪因风力、风向、生风的时节不同而名字也不同，风力指的是其破坏性，是伤人的风不一定大，如果某人体虚，微风也会令其中风，因而风邪才有虚风、风、疾风、大风苛毒等称呼。《灵枢·论勇》曾论述过不同体质的人会被不同季节风邪所伤：“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；色薄皮弱肉者，不胜秋之虚风；赤色薄皮弱肉者，不胜冬之虚风也”，而且在一是时节内某个特定的脏腑会更易受到伤害。

按季节，风分为“春清风，夏阳风、秋凉风、冬寒风”（《灵枢·论勇》），而《灵枢

中风类型

现在中医认为，中风辨证分两大类型：中脏腑与中经络，而中脏腑又分闭症与脱症。

清康熙年间江阴华墅人姜礼（字天叙）曾所著的《四大证全书》指出发现昏厥首先要辨病症，对症下药。他将中风者分为六种情况：



中风昏迷的人喉中多痰，都是因为阳虚所导致的。风邪侵入阴经者，患者面色发青、发白或发黑、喘中有痰，头晕多汗，手足发冷，可用地黄饮子加减，针灸取太溪、肝俞、肾俞等穴治疗。

风邪入侵阳经者，人面色发红，口唇也是红色的，牙关紧咬，目光呆滞，须益气活血、祛瘀通络之法，用补阳还五汤加味，针刺取膻中、膈俞、血海、曲池、三阴交等穴为主。风邪入侵阴经的患者要比风邪入侵阳经的患者病情重。

牙关紧咬，两手握拳，称之为闭症。闭症要先开关通窍，通关散搐鼻，若打喷嚏则可治，其不打喷嚏则难治。首先要抉开牙关，或用破根散擦牙根，用姜汁、竹沥、麻油化苏合香丸或用三生饮（体虚者可另加人参少许）。

闭眼张口、手掌摊开、小便失禁但却鼾睡如雷的这种中风症状称之为脱症。治疗脱症，多采用独参汤或参附汤救急，同时可针刺人中、关元、足三里或加艾灸神阙、气海、关元，以回阳救逆。

如果是喉中痰多，因为挡住了关窍形成昏迷的，可用牛黄清心丸煎涤痰汤祛痰。

如果没有上述症状的，要赶紧多次给患者灌下大剂参附煎浓汁，并艾灸脐下，这种情况虽然危险，但是还有治好的机会。



名医徐灵胎曾说，“今之患中风偏瘫等病，百为一愈，十死其九。非其症不治，皆医者误之也”，“中风乃急暴之症，其为邪实无疑。天下未有行动如常，忽然大虚而仆者。岂可不以实邪治之哉！其中或有阴虚、阳虚、感热、感寒之别，别于治风方中，随所现之症加减之。汉唐诸法俱在，可取而观也。故凡中风之类，苟无中脏之绝症，未有不可治者。”此论当为医家熟记之。



九宫八风》则把风从风方向进行了划分，南方的“大弱风”伤心，西南方的“谋风伤脾，西方的“刚风”伤肺，西北方的“折风”伤小肠，北方的“大刚风”伤肾，东北的“凶风”伤大肠，东方的“婴儿风”伤肝，东南方的“弱风”伤胃，如果这些脏腑风而受伤，那在体表也会有相应的症状的。

风邪入体之后，会不会入脏腑，这是要其他条件配合的，体壮之人，遭风入体仅是很轻的症状，而如果人的脾肾等器官虚弱，风邪便会入脏腑，形成五之风。风邪伤经络脏腑之后会有相应的症状，如伤阳明经便会“热中而目黄”“寒中而泣出”，伤太阳经会得痂风之病，伤肺便会咳喘，伤心则容易受惊且舌僵硬，伤肝则易怒且身体会不受控制，伤脾则易食少，伤肾便会体液不受控制排出。

风邪是种起病和传病都很迅速的疾病，也因为这个特性造成了很多难以回的悲剧，给患者个人和家庭都留下了永久的遗憾。

对于风症，首先要预防，这是非常有必要的。多运动，平时注意锻炼身体，持良好的心态，饮食、作息规律，离酒色远点，身体的抵抗力自然会高。其次就早发现、早治疗。早一点发现风症的迹象，早一点采取治疗措施，这对这种急症非常有必要的，哪怕早一分钟采取措施也会比晚一分钟要好。《素问·阴阳象论》曰：“邪风之至，疾如风雨。故善治者治皮毛，其次治肌肤，其次治筋脉，其次六腑，其次治五脏。治五脏者半死半生也。”大家熟读的扁鹊见蔡桓公便是这个理，如果很早发现了，治疗起来便很简单，自己也不会遭受病患之苦。即使是在病之后，也要迅速医治，因为早期的病情还是相对比较轻的。对于风症来说，一发现多汗、恶风、发热等症状便要及时治疗，免得其进一步入侵之经络脏腑。

治疗风症时，要权衡病情，平调阴阳，补虚泻实。《素问·骨空论》说：“风从入，令人振寒，汗出头痛，身重恶寒，治在风府，调其阴阳，不足则补，有余则泻。在治风症上，《内经》主张表者治表，里者治里，表里同病者，须“表里刺之，饮之汤”，即所谓的外以针刺，内以药调。

五脏之风

五脏风，虽然表现不同，但是共同的症状都是多汗恶风。



肺风

病机 风邪犯肺，肺失宣肃。

症状 面色苍白，汗出，咳嗽气喘，白天轻傍晚重。

诊断要点 诊在眉，其色白。

治法 益肺祛邪。

方剂 玉屏风散。



心风

病机 风邪犯心，心火炽盛。

症状 形体消瘦，多汗、恶风，唇干，面色发红，舌头僵硬，易怒。

诊断要点 诊在口，其色赤。

治法 清火泄热。

方剂 导赤散。



肝风

病机 风邪犯肝，肝失疏泄。

症状 多汗、恶风，面色青，咽喉干燥，容易发怒，常常讨厌女人。

诊断要点 诊在目下，其色青。

治法 疏风平肝。

方剂 甘麦大枣茶。





脾风

病机 风邪犯脾，脾失运化。

症状 多汗、恶风，面色发黄身体疲倦，不愿活动，厌食。

诊断要点 诊在鼻下，其色黄。

治法 健脾祛湿。

方剂 藿香正气散。



肾风

病机 风邪入肾。

症状 多汗、恶风，面色黝黑，浮肿，腰背酸痛，小便不利，男性会伴有阳痿。

诊断要点 诊在颐上，其色黑。

治法 祛风行水。

方剂 越婢汤。



咳症

咳症病机及治疗

《内经》认为，咳的部位在肺，但是五脏六腑如果有病邪入侵，也会引发症。“五脏六腑皆令人咳，非独肺也。”

在《内经》中，除了《素问·咳论》中论述咳的病症之外，还有37篇涉及了咳问题。

我们大家一提到咳，便会想起咳嗽、咯痰，这也是咳症的主要症状。由病症和发病的时间上来分的话，一种是由外感引起的，另外一种是内伤所引起的。感引起的咳大多伴有发热、头痛、恶寒等症状，发病较急，且病症时间较短；而伤所引起的咳嗽，一般没有上述所说的外感咳嗽的病症，一般发病较慢，但是症时间较长，常伴有脏腑功能失调。

普通人一般认为，咳是由肺引起的，同时也可能是气管出了问题。其实咳单单是肺的问题，五脏六腑也与咳有关。为什么这么说呢？

因为肺为脏之长，心之盖，受百脉之朝会，五脏六腑发生了病变，都会波及肺，导致肺气宣发肃降的功能失常，肺气上逆就会咳。

咳的成因有几种：一是，感受外邪，肺主皮毛，皮毛受外邪感染，会传至肺部二是，寒饮停聚，说的是肺经起于中焦，如果寒性的食物入胃，会沿肺经上升到部，这样便是内外皆有寒，寒气里外夹击，会使肺气失调，从而引发咳嗽。三是，脏六腑的病变会波及到肺部，从而引发咳嗽。因而咳一般分为是五脏咳、六腑和肺咳。

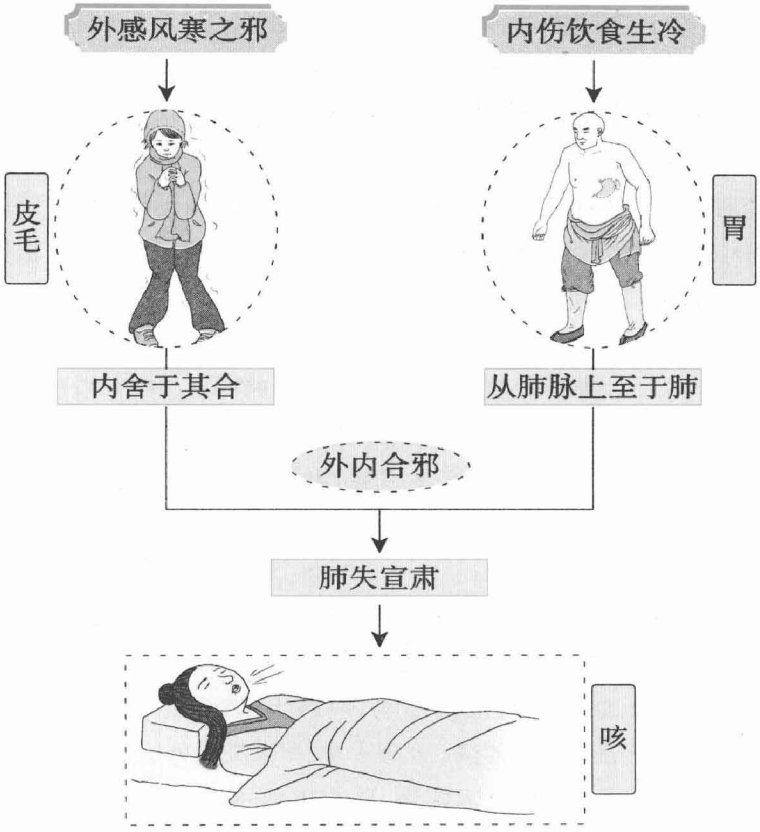
一般来说，五脏咳症是咳嗽的初期阶段，此阶段五脏功能出现问题，咳时伴有痛感。五脏咳完，便是六腑咳，六腑运行直接影响到人体气血的运行和气活动，此时的咳多且伴有泄。

肺咳之症，出气粗重，且有声响，重症会咳血；心主血脉，心咳之症便表现心痛、咽喉痛；肝经遍布双肋处，肝咳之症会觉得双肋处疼痛；脾咳之症会引发体的右胁至肩部的这段范围内的疼痛。肾咳之症则表现在腰背部，且咳出的口较多。

那六腑引发了咳症，六腑呈现什么症状呢？胃咳之症是胃部失和，胃气上而使人呕吐；胆咳之症，表现为呕咳胆汁；小肠咳症则表现为在咳的同时小肠会排放气体，而大肠咳症则会表现为大便失禁，膀胱咳症则是尿失禁。三焦不和咳的同时，会感觉腹部胀满，不思饮食。

咳症起因

所咳嗽为内外合邪所致的疾病，其病位于肺，但与胃的关系极为密切，即“此皆聚于胃，关于肺”。



六腑致咳

咳症并不一定是由肺引起的，五脏六腑出现了功能问题或异常，也会引起咳嗽。



一个男子，干咳多年，无痰，但是咳声连续不断，且伴有腹痛，服用多种咳嗽药物无效，肺部的检查正常。此男子身形比较瘦小，且脸色苍白，唇下有针尖状的小点。据其家人讲，此男子夜晚睡觉会磨牙流哈喇子，有次咳得太厉害，曾咳出一条蛔虫。医生开出下列药方：使君子 10g、槟榔 9g、制大黄 6g、木香 6g、苦楝皮 10g、厚朴 9g、元胡 6g、川芎 6g、陈皮 6g、枳壳 6g，结果，从此男子体内排出数条蛔虫，咳嗽也不药而愈。此男子因蛔虫在肠内扰乱了气机，影响了肺的肃降，而致使气逆而咳，咳引起胃逆，便会呕吐不止。



由上述可知，无论是从病因还是从病症上来说，咳症分为是外邪入侵和脏腑病所引起的两种。

在咳的治疗上，根据咳的病因及咳与季节的关系，后世的很多学者对咳的疗进行了探索。王肯堂在《证治准绳·杂病诸气门》中指出：肺咳，用麻黄汤；心咳用桔梗汤；肝咳，用小柴胡汤；脾咳，用升麻汤；肾咳，用麻黄附子细辛汤；胃咳乌梅丸（吐蛔）；胆咳用黄芩加半夏生姜汤；大肠咳用赤石脂禹余粮，桃花汤；小咳，用芍药甘草汤；膀胱咳用茯苓甘草汤；三焦咳用钱氏异功散。其他的疗法有，咳嗽而小便不禁的可用用五苓散加党参，而用青黛、木瓜治疗肝咳，用金水君煎（二陈汤加当归熟地）治肾咳。

我们知道，咳和季节气候有很大的关系，春季是咳嗽的高发期，各种粉尘促使咳嗽哮喘高发。清朝林佩琴在《类证治裁·咳嗽论治》中指出："以四时论之春咳木气升也，治宜兼降，用前胡、杏仁、海浮石、瓜蒌仁之属；夏咳火气炎也，宜兼凉，沙参、花粉、麦冬、知母、玄参之属；秋咳，燥气乘金也，治宜清润，玉竹、母、杏仁、阿胶、百合、枇杷膏之属；冬咳，风寒侵肺，治宜温散，苏叶、川芎、桂枝麻黄、之属。"

除了上述的止咳之法，《素问·咳论》认为"聚于胃，关于肺"，且后世有"脾生痰之源，肺为贮痰之器"，因而要想从根本上治愈咳症便须服用一些健脾化和助胃消化的方剂，如小半夏加茯苓汤、厚朴大黄汤、泽泻汤、葶苈大枣泻肺汤小青龙汤、清躁救肺汤、脉门冬汤、沙参麦冬汤等。此外，还要在日常生活中注保暖，不要受风寒侵袭，同时内调食物，忌食生冷，免得胃寒伤肺。

咳病分症治疗简表

对于咳嗽的治疗，“治脏者治其俞，治府者治其合，浮肿者治其经”是治疗原则，结合后世医家的观点，将咳嗽的针刺及药物疗归纳。

分类	针刺疗法				药物治疗	
	选穴标准	具体腧穴	选穴标准	具体腧穴	治法	方剂举例
肺咳	治脏者治其俞（输穴）	太渊	浮肿者治其经（经穴）	经渠	宣肺散寒化饮	小青龙汤
					清热肃肺化痰	千金苇茎汤合桑杏汤
心咳		神门		灵道	清心火、降肺气	桔梗汤、凉膈散
肝咳		太冲		中封	疏肝降气	金铃子散、柴胡疏肚散
					清肝泻火	泻白散合黛蛤散
					养阴柔肝	一贯煎合沙参麦冬汤
脾咳		太白		商丘	调理脾肺之气	升麻汤、六君子汤
					补脾益肺	参苓白术散
肾咳		太溪		复溜	温肾散寒化水	真武汤
					滋养肺肾	七味者气丸
胃咳	治腑者治其合（合穴）	足三里		解溪	收敛降气	乌梅丸
胆咳		阳陵泉		阳铺	和解少阳	黄芩加半夏生姜汤
大肠咳		曲池		阳溪	温中涩肠	赤石脂禹余粮汤、桃花汤
小肠咳		小海		阳谷	缓急止痛	茯苓药甘草汤
膀胱咳		委中		昆仑	温阳化气利水	茯苓甘草汤、五苓散
三焦咳		天井		支沟	温中和气	钱氏异功散



痛症

痛症病机及治疗

痛症是最常见的病症之一，但是因为致病原因、病人的体质等不同，疼的特征有很大的不同。

痛症是以疼痛为主症的多种疾患的总称。早在《内经》中就有关于痛症的述，但治疗方式并不是很完备。

但是在《内经》中有很多关于痛症的论述，如“经脉流行不止，环周不体，寒入经而稽迟，泣而不行，客于脉外则血少，客于脉中则气不通，故卒然而痛”（《问·举痛论》），“痛者寒气多也，有寒故痛也”（《素问·痹论》）等。疼痛是疾病中发生率最高的一种，但是疼痛的类型很复杂，《内经》对疼痛的复杂性也有论述比如《素问·举痛论》中曾这样说道：“其痛或卒然而止者，或痛甚不休者，或痛不可按者，或按之而痛止者，或按之无益者，或喘动应手者，或心与背相引而者，或胁肋与少腹相引而痛者，或腹痛引阴股者，或痛宿昔而成积者，或卒然痛不知人，有少间复生者，或痛而呕者，或腹痛而后泄者，或痛而闭不通者；凡此痛，各不同形，别之奈何？”此处的关于腹痛的十四种分类，既说明了疼痛的复性，也说明了《内经》对疼痛的辩证分类。

《内经》中虽然对疼痛没有明确的分类，但是结合病症的分析，可知疼痛大能分为头痛、心痛、胸痛、胁痛、胃痛、腹痛、小腹痛、腰痛、四肢痛、五体痛、关窍痛等等，上述是按照疼痛的部位划分的，而这些病症当中又可按照致病因素、致病机、疼痛性质、缓解疼痛的方法和主要伴见症状等标准分类，每种疾病都可再进一步分类。

疼痛是一种主观感觉症状，不同的致病因素所导致的疼痛都有很大的差异，而且每个人对疼痛的承受力不同，因而缺乏统一的标准。疼痛按照疼痛的程度，可以分为很多种，如卒痛、剧痛、刺痛、隐痛、酸痛、掣痛、窜痛、热痛、冷痛、撕裂痛。

《素问·痹论》曰：“痛者，寒气多也，有寒故痛也。”从《内经》中可知，寒邪致痛。寒邪会气血凝滞，脉络不通，此是实痛，而如果气血不温运，脏腑失养不荣则痛，这是虚痛。张介宾在《类经·疾病类》中这样说道：“然痛症也有虚实，治法亦有补泻。”

《灵枢·百病始生》里说：“察其所痛，以知其应，有余不足，当补则补，当泻则泻，毋逆天时，是谓至治。”这既是治病的总原则，也是治痛症的原则，“察”、“辩”、

颈椎病患者的自我保健法

热敷

用两个中医诊脉的脉枕大小的袋子装满炒热的粗盐(也可用微波炉加热两三分钟),热敷颈脖。一个袋子冷了换另外一个。

手臂运动

两脚与双肩同宽站好,同时前后挥动手臂,手臂画圆圈,这既锻炼了胳膊的肘关节,也活动了颈部肌肉,有益于颈椎保健。



上述的几点,患有颈椎病的人,活动时要注意力度,免得适得其反。普通人可健身强体,免受颈椎病的威胁。

颈部运动

抬头后仰,尽量往后仰,达到最大限度。然后再慢慢向前,直至低头为止。这样可探伸颈部的肌肉,从而缓解颈部疲劳。做此动作要循序渐进,以免伤到肌肉,同时要做到位。

按摩穴位

颈部的风池、风府、翳风穴要经常按摩。

防治腰痛的穴位

肾俞穴

在第二腰椎棘突下,左右旁开1.5寸。此穴位对阳痿遗精、月经不调、腰腿酸软等症状有很好的疗效。

命门穴

此穴位位于第二腰椎棘突下。治脊强、腰腿、阳痿、遗精等疾病皆可找此穴位。



每天都可按摩这些穴位,长期坚持按摩可以强腰益肾。

大肠俞

此穴位在第四腰椎棘突下,左右旁开1.5寸。腹胀、腹痛、肠鸣、泄泻、便秘、腰痛等都可以按摩此穴位。

腰阳关穴

位于第四腰椎棘突下。月经不调、阳痿遗精、腰骶痛等疾病按摩此穴位将有很好的疗效。

张仲景治痛十四法



在《伤寒·杂病论》一书中,张仲景提出了十四种治疗痛症的方法:解表治痛法、散寒除湿治痛法、和解治痛法、表里双解治痛法、清热治痛法、涌吐治痛法、攻下治痛法、温补治痛法、通阳宣痹治痛法、行气治痛法、理血治痛法、安蛔止痛法、针刺治痛法、擂鼻治痛法等。这些方法涉及的范围很广,治疗方法也多样,至今为止仍有其实用价值。



“治”结合了中医的治疗原则和过程。在治疗痛症中，要讲究“标本缓急”、“扶正祛邪”，因为痛症的起因很多，必须察根究源，否则会延误病情，甚至会殃及生命，且即使是疼痛的表征相似，其病因也是不同的。因而要仔细查清病情，才可对症下药。

在《史记》中曾记载过淳于意行医的故事，其中便讲了两则有关痛的故事。一则是这样的，齐国侍御史田成的头剧烈疼痛，淳于意认为头痛是因为饮酒伤了肠胃，在肠胃之间生有的疽病引发的，五天后会在身上有痈肿出现，八天后会呕脓血而死。其结果也正如淳于意所料。而普通的医者怎么会想到肠胃会和头痛联系在一起呢？另一则是这样的：淳于意在齐王黄姬之兄的酒宴上见到了王后的弟弟宋建，淳于意判定宋建的腰疼了好多天，而且小便不畅，如果不治疗就危险了。果然正如淳于意所料，宋建几天前因为强举大石头，伤到了腰，之后便小便不利。淳于意单单从宋建的面色上便诊断出了他的病情，其医术不可谓不高。宋理宗淳佑元年，名医陈自明为屠寿卿医牙痛。陈自明认为他牙没问题，但是将会有疮毒，且有生命之险。陈先用清胃散加白芷、银花、连翘为其止痛。在毒疮发出之后，陈自明在前药的基础上加犀角治疗，并配合针刺放毒血之法，才保住了屠寿卿的性命。

上述的三则小故事都是讲的要治病治根，否则会危及人的性命。在治疗痛症上，历代的医师都进行了细心的钻研。东汉末年，张仲景经多年临床经验撰写了《伤寒·杂病论》，此书中涉及了多种痛症的治疗方法和验方，此书对后世产生了深远的影响，即使是到今天仍然具有重要的理论指导意义和临床实践价值。张仲景所论述的痛症，范围非常广。如痛症的各个部位头、咽喉、胸、胁、心下、腹、腰、四肢及五体等疼痛都涉及了；而致痛症的病因外感六淫、内伤七情、宿食内积、痰饮内停、瘀血阻滞、虫毒内扰等也论述到了，甚至连误诊也谈到了。对于痛症的治法中提出了解表散邪、通里攻下、温补等十四种方法，可谓是灵活多样，以汤药为主，又有兼有针刺、搐鼻（所谓的搐鼻，即以药物吹入鼻中，以提神开窍之法治疗疾病。张仲景用瓜蒂散或辛荑散治疗寒湿上犯的头痛、鼻塞等症两种外治法。

内服药虽然见效快，但如果用错药危害也很大，因而很多人青睐外治法，且外治法的效果也很好。在外治法上，有很多独特而有效的治疗方法。比如吴师机用清阳膏贴在太阳穴和风门处，可以治疗头痛；用炒盐布包置脐上以碗扣之，治腹痛；用平胃散炒热敷脐上，治痢疾。

常见止痛法

疼痛是一种十分常见的症状，可能随时会发作，因而如果我们知道一些止痛的穴位，对暂缓疼痛很有帮助。

1.头痛：可用拇指点按合谷和内关穴。

2.牙痛：什么地方的的牙痛，可点按对应的面颊上的肌肉，涂上正红花油效果会更好。上牙痛可点按下关穴（耳前颧弓下凹陷中），下牙痛可按颊车穴（下颌角咬牙隆起处）、合谷穴（虎口肌肉隆起处）。

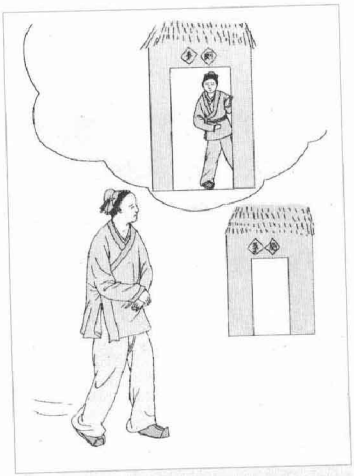
3.咽喉痛：点按颈肌外侧缘入发际处的天柱穴和合谷穴可缓解疼痛。

4.颈痛：可点按手背第2、3掌骨头之间的落枕穴，同时可弹拨颈部的痛处，有助于缓解劲痛，特别是落枕。

5.岔气胸痛：患者可找到胸痛的肋间，在其脊柱旁1.5寸左右有一痛点，吸气鼓胸，同时点按痛点，或是吸气时轻轻拍打手掌痛处，都可缓解疼痛。

6.心绞痛：可手握拳抵在背部的至阳穴上（两肩胛下角连线与脊柱中线交界处），并用拳头尖点按顶至阳穴，可缓解心绞痛。





应该注意的是，上述的止痛方法对短暂的疼痛很有特效，但要想根治，除了要查找病源，从根本上治疗之外，其次还要长期坚持点按，否则是没有效果的。

7.胃痛：自己用拳头尖顶压至阳穴或者是点按足三里穴，几分钟便有显著疗效。

8.腰痛：点按位于肘部的扭伤穴（屈肘九十度，肘横纹头下一点五寸处），力度以自己能承受为止，同时缓慢活动腰部，此法对急性拉伤所造成的疼痛有特效。

9.腹痛：点按足三里穴和内关穴，几分钟便可缓解腹痛。

10.痛经：位于胫骨内侧踝下缘下方四横指的地机穴和内踝上三寸的三阴交穴，在例假来的前几天每天点按可缓解痛经症状。



痹症

痹症病机及治疗

“所谓痹者，各以其时，重感于风寒湿之气也”，“其风气甚者为行痹；寒甚者为痛痹；湿气甚者为着痹也。”

痹病指的是风、寒、湿、热等外邪侵袭人体阻塞经络，致使气血运行不畅所成的疾病。

痹病有广义和狭义之分。广义的痹病指的是因为体内正气不足，邪气入侵导致的脏腑和肢体痹病，如肺痹、心痹等脏腑痹及肉痹、筋痹等肢体经络痹病。义的则单指肢体经络痹病，这种痹病是常见病，多数很难治。

痹病的起因是风、寒、湿三气混合杂乱入侵人体，致使体内的经络淤积，气凝滞而形成的。其主要症状，主要表现为肌肉、筋骨、关节的疼痛、麻木、重着、伸不利，甚至关节肿大灼热。

按病因病性分，痹病有风痹、寒痹、冷痹、湿痹、热痹、气痹、血痹、气虚痹、虚痹、食痹、阴痹等病症。

按病情病状分，有行痹、痛痹、著痹、周痹、众痹、留痹、顽痹、瘤痹、浮痹、痹、远痹、大痹、小痹、麻痹、木痹、软痹、厥痹、痿痹、挛痹、暴痹等病症。

按脏器组织分，有皮痹、脉痹、肌痹、肉痹、筋痹、骨痹、肺痹、心痹、脾痹、痹、肾痹、胃痹、肠痹、胞痹、六腑痹、少腹痹、舌痹、喉痹、足痹、肢痹、臂痹等。

此外，有按发病时节划分的，如孟春、仲春、季春、孟夏、仲夏、季夏、孟秋、秋、季秋、孟冬、仲冬、季冬之痹等；另外还有些形象比喻的痹病如“白虎历节”“鹤膝风”、“鼓槌风”、“痛风”、“漏肩风”、“顽痹”等。

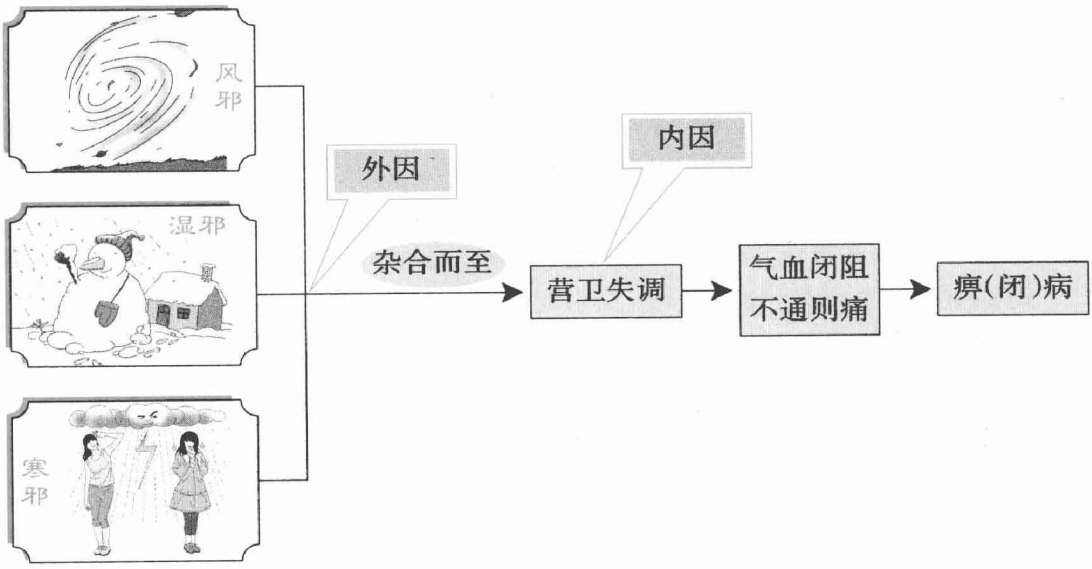
总体来说，痹病分为是肢体痹病和五脏六腑痹病。痹病在肢体的筋、肌、皮脉、骨之间都有所传遍。在脏腑之间的，脏腑功能较弱，正气不足的会首先受痹的侵袭；其次，时节不同，痹病侵袭的脏腑不同。再次有些痹病是从久病不愈的体患上传入的。

患痹病不分年龄、性别，但特别易于发生在经常活动或者是活动过度的人身上，如运动员以及体育爱好者身上。而且此病发病时的轻重症状与所处的环境（寒冷、潮湿）以及天气时令等有关。发病后，主要是关节等处不灵活，活动不易易有发红灼热感，且有绵绵不绝的疼痛难受感，患者在阴天、潮湿的环境中最不舒服。

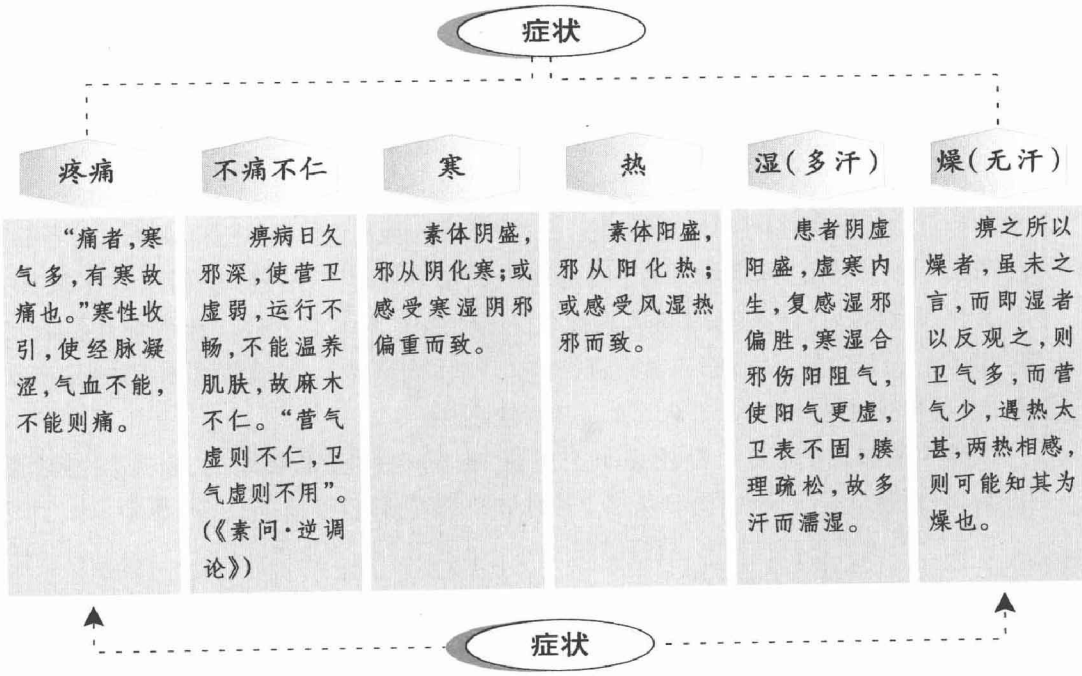
这种疾病是慢性病，对患者来说也是种钝痛，严重时会行走不便，甚至卧床

五脏之风

“风寒湿三气杂至，合而为痹”，即明确指出风、寒、湿三种邪气混杂在一起侵袭人体，是形成痹病的重要的外来致病因素。



痹病的常见症状及其形成机制





不起。这种疾病首先是预防，锻炼身体、增强抵抗力是抵御各种邪气入侵的关键
其次是要创造、改变生活工作的环境。不要长期处于阴冷潮湿的环境当中，经常
洗晒被褥，注意保暖，特别是一些年轻的女性喜欢穿着暴露的衣服，因为夏天整
天呆在空调房中，穿着清凉这对关节非常不好。如果我们在外面受寒或者淋雨之
后，回家一定要泡个热水澡，服用姜汤等驱寒的物质，以防止痹病入侵。

在治疗方面，很多医学家很早便对此病进行了关注和探索。张仲景对太阳风
湿(《伤寒论》)、湿痹、历节风(《金匮要略》)进行了探索治疗。他开创的桂枝附子
汤、桂枝芍药知母汤、乌头汤等至今仍是治痹病的常用方。唐代的《千金要方》认
识到痹病如果长时间治愈不了，会引起关节等处的骨骼变化，因而在此书中收集
了很多治疗此症的方剂，如药酒、膏摩等。金元时期，《儒门事亲》对相似的风、痹
痿、厥、脚气等病症进行了鉴别。在《丹溪心法》一书中，医者提出了“风湿与痰饮
流注经络而痛”的观点，即说的是体内的痰湿也是形成痹病的诱因之一，痰湿和
外邪结合便会阻闭经络，形成痹病。《医门法律》提出治疗应“先养血气”，这和痹
病的诱因不谋而合，因为气血不和便会使脏腑内伤，脏腑功能减弱，便自然会较
易被外邪入侵成功，生发痹病。《医宗必读》认为治疗痹病，首先要分清痹病的类
型，可分别采用祛风、除湿、散寒的方法进行治疗，如行痹应参以补血，痛痹应参
以补火，着痹应参以补脾补气等。这一理论得到其他医学家的认可。

下面介绍两个名医治痹病的例子。宋代方勺的《泊宅编》中记载，一人遍身疼
痛难忍，医生分别认为是中风、中湿、脚气等症，但是所开药服用后都没有效果。
周言亨认为是血气凝滞所致的痹病。开出了下列方子：元胡索、当归、桂心研为末
粉，用温酒送服，每次三四钱，如果感觉疼痛可适量多服，不疼便少服，时间不长，
病人便痊愈了。另一僧人，因为在潮湿的阴雨天睡卧在湿地上，手足皆出现了麻
木的症状，此症状在阴雨天会加重。医生皆认为他所患的是中风、偏瘫，用当归、
白芍、乳香、没药之类药物治疗，但是僧人的症状不但没减轻，反而出现了便秘。
名医张子和认为，僧人是因为风湿寒气入侵，形成了水痹之症。此病症用祛湿的
药物可治，只要寒去则血行，血行则气和，气和则病愈。因而张子和用的是舟车
丸，在剂量上稍有增减。不久，僧人果然痊愈了。

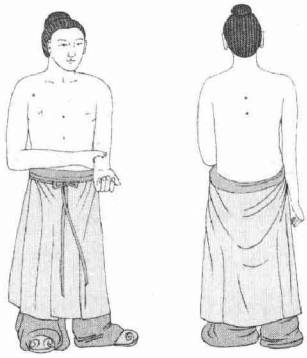
痹病治愈后，也要十分注意平时的保养，防寒保暖是必须的，也要注意适度
锻炼，但要预防活动过度伤到关节，平时如果感觉不适可适当针灸、推拿。

胸痹心痛



胸痹心痛是临床常见病、多发病，此症以心痛、胸闷闭塞、短气、喘满甚或痛彻肩背等为基本表现。温阳、补气、养血调补肝肾之阴阳。调节阴阳，是控制本病发作的重要环节。治疗胸痹心痛可以通过推拿按摩、针刺治疗，同时也可以通过自我调节呼吸的方法来自我保健，以防胸痹心痛。

可点压云门穴、膻中穴、巨阙穴和人背后的心腧穴、膈腧穴、至阳穴、内关穴等穴位。



可针刺内关、膻中、中府、心腧、肺腧、中脘等穴位。

患者平卧或端坐，全身尽量放松，消除各种杂念。自然呼吸，呼吸频率尽量放慢。具体方法：用鼻子深吸气，胸腹部肌肉放松，但腹部慢慢地膨大起来，稍停片刻，再慢慢地把气从鼻中呼出去，腹肌尽量收缩，小腹凹陷。每次做五六次。这对改善冠状动脉供血、调节心肺功能有很好的效果。患者可在日常生活中坚持，达到防治胸痹及保健作用。



五脏痹病及疗法

	治法	方药	刺法
心痹	《辨证奇闻》肝痹汤、《奇效方》补肝汤	苓桂术甘汤、瓜蒌薤白半夏汤	偶刺法，刺神门、心俞
肝痹	补肝养血，祛邪通痹	《辨证奇闻》肝痹汤、《奇效方》补肝汤	刺太冲、曲泉
脾痹	温脾化湿，调理气机	苓桂术甘汤合厚朴温中汤	刺太白、阳陵泉
肺痹	宣肺祛痹，降气和胃	越婢加半夏汤	刺太渊、尺泽
			刺太溪、阴谷



痿症

痿症病机及治疗

痿症主要是由于外来损伤或者先天不足而导致患者精气不足、肝[illegible]损、后天失养、脾气虚弱而致病。

水痿症泛指肢体不能随意运动、筋骨关节运动不灵活、肌肉萎缩的症状如大家所熟悉的小儿麻痹症等便属于这个范围。

《素问·痿论》认为，痿症形成的原因颇为复杂，雨湿、湿热、劳倦、房劳、不高粱之疾、悲哀、恐惧、思想无穷、始富后贫、气虚血少、下气不足等都是痿症发的病因，这些会致使五脏受损，精津不足，气血亏耗，脉失养。

总论而言，致痿的具体原因有以下几点。

（一）湿热浸淫

久处潮湿之地或经常沾染水气，就会损伤阳气或者蕴热内生，正如《素问论》所言："有渐于湿，以水为事，若有所留，居处潮湿，肌肉濡渍，痹而不仁，发肉痿。"

（二）外感暑邪

人在热天感受热邪，会伤津耗液，"肺热叶焦，津伤失布，不能润泽五脏，五失养而痿弱不用"、"逢大热而渴者"。湿热和寒热如果和在一起也会令痿症袭正如《素问·生气通天论》中所说的："湿热不攘，大筋软短，小筋弛张，软短为弛张为痿。"

（三）情志不遂

"有所亡失，所求不得"、"悲哀太甚"、"思想无穷，所愿不得"都会因为情志伤、气郁化热导致痿症。

（四）久病房劳

房事过多、损耗肾精、阴虚生热而成痿病。而先天不足，或久病体虚、过度累，也会耗气损阴，阴不能制阳而成痿病，"远行劳倦"者易得痿症。

（五）跌仆瘀阻

跌打损伤，令血液经络阻塞，新血不生，经气运行不利，便易成痿症。有些女产后如果有恶露不尽，血瘀腰膝，而使经络不通，四肢失养，也易成痿症。

（六）饮食毒物所伤

脾胃虚弱或饮食不节、用脑过度会使得脏腑的运化功能减弱，聚湿成痰，

痹病与痿病的鉴别表





	痹病		痿病
病因	外感风寒湿邪。	病因	外感湿、热；情志内伤、房劳过度。
病性	多属阴寒性质。	病性	多以阳热为主
传变	外邪先犯形体，体痹日久不愈，内传五脏而致五脏痹。	传变	“肺热叶焦”，五脏有热，消灼精血、津液，五体失养，发为五体痿。
症状	以肢节疼痛、酸楚、困重、麻木为主症；严重者可妨碍运动，病情变化常受季节气候的影响。	症状	以手足痿弱无力，不能随意运动为主症；一般无疼痛、酸楚等症状。病情与季节气候无明显联系。

五体痿的鉴别

共有症状：四肢痿软无力，甚则不能运动，肌肉逐渐萎缩。

		鉴别要点	病机	治法	方剂举例
脉痿	心	色赤，关节弛缓，胫纵，尿血	心郁化热 血溢脉虚	清心通络	导赤各半汤
筋痿	肝	色苍而爪枯，口苦，筋急而挛，滑精，带下	热灼肝阴 肝血亏虚 筋膜失养	清肝养阴	《辨症奇闻》之伐木汤、清肝顺气饮
肉痿	脾	色黄而肉蠕动，口渴，肌肉麻木不仁	湿热困脾 肌肉失养	清热健脾	易痿汤、霞天膏
皮痿	肺	色白而毛败，皮肤干枯	热灼肺阴 五脏失养	清肺养阴	清燥救肺汤
骨痿	肾	色黑而齿槁，跳不任身，腰脊不举	劳热伤肾 骨枯髓减	滋阴补肾	《血证论》之地黄汤、大补阴丸



因之一。

从致病机理上来说，肺热叶焦是致病的主因，肺气不能滋养五脏，皮、脉、筋、骨、肉失去精微之物滋养，便形成痿症。《素问·生气通天论》又指出："因于湿，首如裹，湿热不攘，大筋软短，小筋弛长，软短为拘，弛长为痿。"其认为湿热也是痿症成因之一。

综上所述，痿症和热、虚、痰、瘀，肝、肾、肺、胃有极大的关系，"夫痿症之旨，不外乎肝、肾、肺、胃四经之病。盖肝主筋，肝伤则四肢不为人用，而筋骨拘挛；肾藏精，精血相连，精虚不能灌溉诸末，血虚则不能营养筋骨；肺主气，为高清之藏，肺虚则高源化绝，化绝则水涸，水涸则不能濡润筋骨；阳明为宗筋之长，阳明虚则宗筋纵，宗筋纵则不能束筋骨以滑利机关，此不能步履，萎弱筋缩之症作矣。"（《临证指南医案·痿》）

金元之后，痿病才成为了专门的病症，历代医师都对此进行了探索钻研，并提出了行之有效的药方。张子和对风、痹、厥与痿症进行了区分，强调"痿病无寒"，"四末之疾，动而或劲者为风，不仁或痛者为痹，弱而不用者为痿，逆而寒热者为厥，此其状未尝同也"。朱丹溪在张子和的基础上，在治法上提出了"泻南方，补北方"的治疗原则，而在治法上又提出了湿热、湿痰、气虚、瘀血几种类别。

《内经》云："治痿独取阳明。"在治疗痿症的原则上，宜用大辛大甘以"守中扶阳"，经血通畅，滋养到位，痿症必愈。用药上可选择大剂的甘草干姜汤、甘草附子汤、附子汤、白通汤、附子理中汤、金匮肾气汤等。

痿症和湿热有很大的关系，因而在防止和缓解痿症方面，要注意保持所处环境的干燥温暖，要注意保暖，避免冻伤和烫伤，这些生活细节有助于帮助防止肢体挛缩和关节僵硬。同时要注意经常活动，可适当地练太极拳、五禽戏以活血化瘀。活动不便的人，可常用手轻轻拍打患肢，促进气血运行，要注意精神调养，清心寡欲，生活规律，节制房事，饮食宜清淡。

痿症治疗

痿症病变部位在筋脉肌肉，但源于五脏虚损。肺主皮毛，脾主肌肉，肝主筋，肾主骨，心主血脉，五脏病变，皆能致痿，且脏腑间常相互影响。治痿慎用风药。《丹溪心法》中言："痿症断不可作风治而用风药。"《景岳全书》亦指出："痿症最忌发表，亦恐伤阴。"同时在治痿症的选方用药、针灸取穴上都应重视补益脾胃。



发热、咳嗽、咽痛或热病后，出现肢体软弱不用者，及面色苍白、毛发败坏者，病位多在肺，治疗此症当清热润燥，可用清燥方。

四肢痿软、食少便溏、面部浮肿、下肢微肿、胃胀腹胀、面色发红、小络脉浮见者，病位多在脾胃，治疗此症当用健脾益胃的药方，可用补中益气汤或是琼玉膏。

下肢痿软无力甚至不能站立、腰脊酸软、头晕耳鸣、遗精阳痿、月经不调、咽干目眩、面色发黄、肌肉软的人，病位多在肝。此症应用滋阴清热，补益肝肾的方子，可用虎潜丸。

湿热浸淫的痿症表现为肢体沉重、肌肉无力、麻木微肿、渴不想饮水、胸闷、喜凉恶热、小便短赤、舌红苔黄腻。此症宜清热化湿，可用加味二妙散。

瘀阻经络者，肌肉枯萎、手足麻木、食少、气短懒言、神疲乏力、四肢青筋暴露、舌质淡黯或有斑点。此症宜益气养神，活血化瘀，可用圣愈汤加味。



厥症

厥症病机及治疗

厥症是《内经》中的一种重要病症，如果采取的措施不及时或者不正确，将造成难以挽回的后果。

厥症是一种病人不明原因的突然昏倒、昏迷不醒，并伴随着四肢厥冷的疾病。中医有关厥症的记载最早始于《内经》，如《素问·厥论篇》曾这样写道："厥，或令人暴不知人，或至半日，远至一日乃知人者。"

厥症有轻重之分，轻者昏迷时间较短，自行苏醒之后，会出现偏瘫、口言歪斜、失语的后遗症。重者往往会一厥不醒，导致死亡。

厥症包括三种情况，一种是因为气体上逆所导致的的昏迷，一种指的是气机逆乱而引发的疾病，另外一种则是因为阴阳虚损所导致的身体四肢发冷的症状。这三种都是厥症，并不是单单指的昏迷不醒的症状。

上述的三种情况，其中以昏迷不醒的情况最为危险，这表示着体内的气血逆乱得很严重，需要尽快调理。而四肢逆冷则是因为体内的阳衰阴盛或是血脉凝滞而致使的气机逆乱所致，这种病症也是厥症的另外一种主要病症。厥症还会引发身体的疼痛，如在《灵枢·癫狂》中这样写道："厥逆为病也，足暴清，胸若将裂，肠若将以刀切之。"如果这种疼痛不能及时治疗的话，会导致四肢逆冷甚至昏厥，那时便为时已晚。

厥症的起因很多，在内经中分别有以下几种情况。

情志因素

过激的精神刺激会导致经血上涌，气逆而晕。比如我们经常说的某人和别人吵架，吵的脸红鼻子粗的，都快气晕了等，这些都侧面反映了人体气血的运行情况。《素问·阴阳应象大论》曰："暴怒伤阴，暴喜伤阳，厥气上行，满脉去行。"《素问·生气通天论》则认为："大怒则行气绝。"《灵枢·口问》说："大惊卒恐，则血气分离，阴阳破散，经络厥绝，脉道不通，阴阳相逆。"

外邪入侵所致

《灵枢·五色》认为："厥逆者，寒湿之起也。"《素问·六元正纪大论》认为，"太阴司天之政"，寒湿当令，民病"痞逆寒厥拘急"；《素问·五脏生成》认为，"卧出而风吹之"，血"凝于足者为厥"。上述说的都是厥病的致病因素，即寒、湿、风都会导致厥病。

防治厥病

厥症是种可以预防的疾病，只要在日常生活中能够仔细调养，一定能够防治此症。可以从三方面进行调理：

饮食调养

明代王肯堂在《证治准绳·诸中门》写道："中食之症，忽然厥逆昏迷，口不能言，肢不能举，状似中风，皆因饮食过伤，醉饱之后。"其意便是说厥症和饮食不调有关。



现代人因为食物杂乱，多不加注意，多暴饮暴食，且多喜饮酒、喜味重之物，再加上作息不规律，身体多会有患各种疾病的危险。

为了预防各种疾病，食物易多样，不宜偏食，特别要经常食用蔬菜水果。饮食要定量，不可暴饮暴食或者是过度饥饿，酒和各种高脂肪的食物要严格控制。

精神调理

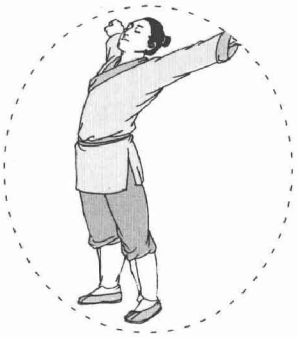
隋代巢元方在《诸病源候论·中恶病诸候》中写道："中恶者，是人精神衰弱，为鬼神之气，卒中之也。"这说的便是人的精神状态是很多疾病的诱发因素之一。



而精神衰弱便是厥病的诱发因素之一。如果人突然受到外界的刺激，便会气血突然逆乱，突发厥症或者其他血管性的疾病。因而要想预防厥症，平时应该加强思想修养，增强精神承受力，从而遇事保持情绪稳定。

休息起居

过度疲劳，会损耗阴血，《素问·举痛论》就说"劳则气耗"。现代人经常熬夜，不但会损耗阴血，也不利于身体生血。现代医学也认为人如果脑力或体力过于疲劳，便会令脑供血不足，从而诱发昏厥，特别是贫血、脑血管硬化及心脏病人一旦过度疲劳，更易诱发昏厥。



因而人要保持良好的作息习惯，注意劳逸结合，保持充足睡眠，以防各种疾病的发生。同时在季节更替时，要注意增减衣物，冬季注意保暖，夏季多喝绿豆汤、淡盐水以防暑降温。有一点要非常重要，不可用力按压人的颈部。因为按压颈动脉窦会使血压下降或者心率变慢，甚至可能会引起猝死。

在夏季，要防止中暑晕厥。多喝水、绿豆汤、淡盐水，避免阳光暴晒，不要长时间待在高温环境下。夏季如果发生中暑晕厥，首先要把病人放置到清凉通风处进行救治。



饮食过于肥腻和疲劳所致

《素问·通评虚实论》认为："偏枯痿厥，气满发逆，甘肥贵人，则高粱之疾也。"《素问·生气通天论》则认为："阳气者，烦劳则张，精绝，辟积于夏，使人煎厥。"吃得油腻味重、经常疲劳，也是得厥症的原因之一。

根据致病因素不同，中医将厥病分为气厥、血厥、痰厥、食厥四种，而现代西医上的休克、虚脱、高血压、低血糖以及癔病等病症都可以归属到中医里的厥病一类，其治疗也可以参照厥病来治疗。

（一）气厥

气厥者会突然昏倒，不省人事，出气比较粗，闭口握拳，四肢发冷。气厥有虚实之分，实症者的身体很壮实，此病多由精神刺激引发，而虚症者身体比较虚弱，多是因为恐惧、悲伤等情志刺激或是因为疲劳、饥饿等因素所诱发的。治疗此症的关键是顺气开郁，实症者可用五磨饮子加减之方，虚症者可用四味回阳饮加减之方。

（二）血厥

血厥者也有虚实之分。实症者会昏迷不醒，牙关紧咬，面红唇紫，此症多是由暴怒引发的。虚症者昏迷时，面色苍白，口唇苍白，四肢还会颤动，眼睛深陷，口张不合，还会四肢发冷，昏迷多是大失血或者是大汗呕吐之后诱发的。治疗实症者须活血顺气，可用通瘀煎加减之方；治疗虚症者，须补养气血可用人参养营汤加减之方。

（三）痰厥

痰厥之人往往是肥胖之人，因恼怒而引发的。痰厥者表现为突然昏厥，喉有痰声，或者是嘴吐白沫，出气粗重。要治疗此症，须行气祛痰，可用导痰汤加减之方或者是痰厥汤。

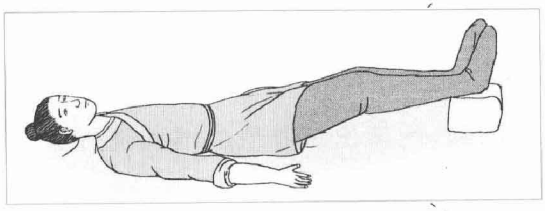
（四）食厥

暴饮暴食之后，如果被某事惹恼便易引发食厥。食厥者多会气息不畅，腹部鼓胀。对于食厥一症，须和中消导，可用保和丸。而若腹胀，大便不通的人，也可用小承气汤。

厥病也是一种可以预防的疾病，保持良好的心境，遇事不急躁，饮食要清淡，不暴饮暴食。

急救措施

如果遇到厥症病人，首先不要惊慌失措，要镇静地采取一些简易治疗方法去急救病人，以使病人复苏，并尽快送病人前往医院。

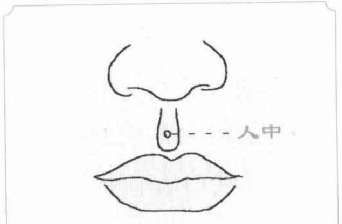


① 发生昏厥多是因为短暂脑供血不足所致，因而如果病人出现了头晕、视物模糊、神志恍惚、全身出汗的症状，首先要让病人平卧，头低位，这样可以促进脑血流量的增加，可以防止厥症的发生，而且这样也有利于昏厥者的康复。

② 如果昏厥病人的喉中有痰鸣，首先必须把痰弄出来，可用口对口的方法吸出痰液或者把病人头部偏向一侧，让痰液自行流出，以防止阻塞呼吸道，使人窒息死亡。

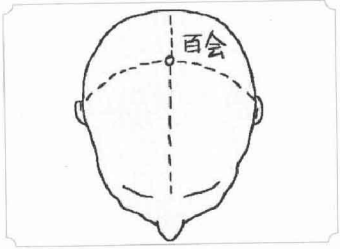


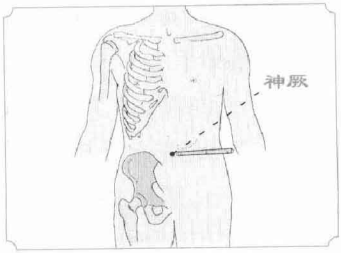
③ 如果病人呼吸气粗，牙关紧闭，四肢发硬，可用生半夏末、皂角末或石菖蒲末少许吹入患者鼻中，使其打喷嚏，以通气管。也可用桂末放在患者的舌下面，令其神志清醒。如果患者的气息微弱，盗汗不止，肢体瘫软，甚至大小便失禁，可以人参和熟附子各 10g 煎汤，不断喂患者服下。



④ 可针刺人中、内关、百会、素髎、十宣、十井等或灸百会、神阙、关元、气海、足三里等穴。









积症

积症病机及治疗

所谓的积症指的是腹内结块的一类病症，它包括伏梁、肥气、息贲、肠覃石瘕、肠瘤等。现代的一些肿瘤疾病便属于积症。

《内经》中已经出现了对腹部疾病的记载，腹部出现肿块的情况被称为积症。

肿块一般多出现在腹部，按压腹部，会有痛感，并能抚摸出质地软硬不同肿块，这是积症的基本特征，这在《素问·举痛论》、《灵枢·水胀》、《灵枢·百病生》等篇章中皆有论述。积症的另外一个特征是，它是个慢性病非即发性的，正《灵枢·百病始生》中所说的“日以成积”。《灵枢·水胀》中所说的肠覃“其始生七大如鸡卵，稍以益大，至其成，如杯子之状，久者离岁”，也再次证明肿块是从小大，要经历一个逐渐长成的过程。从治病方面来说，肿块长成的过程便是治病良机，错过了这个过程，再治恐怕就困难了。如果手摸到肿块，并兼有呕恶、腹胀纳差、疲乏、消瘦等症状，便需要尽快去医院检查了，多是身体中出现了肿胞。

积症分为脏腑积症和经络积症。脏腑积症有伏梁、肥气、息贲、肠覃、石瘕、瘤、息积、昔瘤等，而经络积症有孙络之积、阳明之积、缓筋之积、募原之积、伏之积、膂筋之积、输脉之积等。

其实在《内经》之中，并没有明确提出“五脏积”的名称，《难经·五十六难》将这些症状进行了归类，如心之积为伏梁，肝之积为肥气，肺之积为息贲，肾之为奔豚等。“五积者，五脏之所积，皆脏气不平，遇时相逆而成其病。如忧伤肺，以所胜传肝，遇长夏脾旺，传克不行，故成肝积，名曰肥气；肥气者，以其积气藏肝木之下，犹肥遁于山林也。失志伤肾，肾以所胜传心，遇秋肺旺，传克不行，故心积，名曰伏梁；伏梁者，以其积气横架于肓原也。怒则伤肝，肝以所胜传脾，遇肾旺，传克不行，故成脾积，名曰痞气者；以积气痞塞中脘也。喜则伤心，心以所传肺，遇春肝旺，传克不行，故成肺积，名曰息贲；息贲者，以积气喘息贲溢也。则伤脾，脾以所胜传肾，遇夏心旺，传克不行，故成肾积，名曰奔豚；奔豚者，犹蓄奔冲于心火也。”

《内经》认为，引起积症的原因是很多的，既有内因也有外因。《灵枢·百病生》对此进行了论述。

一、感受外邪

“积之始生，得寒乃生，厥之成积也”，说的便是积症与寒邪有直接的关系。

积症

积症是内伤外寒所致，多因寒邪外袭、七情不节、饮食不调、起居不节、用力过度所致。认识到积症的形成过程，在治疗上便可相应的对症下药，用活血化瘀、软坚散结、散寒化瘀的疗法加以治疗。下面介绍几种治积症的药丸。



肥气丸，治肝之积。

药方及制法：青皮（炒，二两），当归须、苍术（各一两半），蛇含石（醋淬，三分），蓬术（切）、三棱（切）、铁孕粉（各三两，与三棱、蓬术同入醋煮一伏时），上为末，醋煮米糊为丸，绿豆大。每服四十丸，当归浸酒下。（此方出自《三因极一病匠方论》卷七。）

痞气丸，治脾之积。

药方及制法：大乌头（一分，炮去皮尖）、附子（半两，炮去皮脐）、赤石脂（锻醋淬）、川椒（炒出汗）、干姜（炮，各二两）、桂心（半两），上为末，蜜丸，如梧子大，朱砂为衣。每服五至七丸，米汤下，渐至十丸。（此方出自《三因极一病匠方论》卷八。）

奔豚汤，治肾之积。

药方及制法：甘草、川芎、当归（各两钱），半夏（四钱），黄芩（两钱）生葛（五钱），芍药（两钱），生姜（四钱），甘草、李根、白皮（各四钱）。以水煎服，取水1.2升，煮取三分。分四次服下，日三服，夜一服。（此方出自《金匮要略》卷上。）

伏梁丸，治心之积。

药方及制法：茯苓、厚朴（姜汁制炒），人参、枳壳（麸炒去瓤），白术、半夏（汤洗七次），三棱（慢火煨熟，乘热温治），各等分，上药为末，煮糊丸，如梧子大。空腹用米饮下二十丸，食前，日两服；或作散，酒调服。（此方出自《三因极一病匠方论》卷八。）

息贲汤，治肺之积。

药方及制法：半夏（汤七次）、吴茱萸（汤洗）、桂心（各二两半）、人参甘草（炙）、桑白皮（炙）、葶苈（炒，各二两半），上为锉散。每服四钱，水一盏半，姜七片，枣两枚，煎七分，去滓，食前服。（此方出自《三因极一病匠方论》卷八。）



《素问·举痛论》中也对经络积症的形成与寒邪的关系进行了论述："寒气客于肠募原之间，络血之中，血泣不得注于大经，血气稽留不得行，故宿昔而成积矣。"因为血气"喜温而恶寒"，如果寒气入侵，会使得血气凝滞，在肠外募原之会日久成积。

二、饮食不节、起居不当所致

《灵枢·百病始生》曰："猝然多饮食则肠满，起居不节，用力过度，则络脉伤…肠胃之络伤，则血溢于肠外，肠外有寒，汁沫与血相搏，则并合凝聚不得散，而成矣。"暴饮暴食者，肠胃一时不能承受负担便会出现出血、呕吐的现象，如果期不注意，再加上熬夜、饮酒等不良的饮食作息习惯，积症形成是早晚的事情。

三、情志所伤

情志是致病的因素之一，这在很多医书上都曾论述过，现代医学也证明忧不欢的情志因素会使人致病。《灵枢·百病始生》中认为："若内伤于忧怒，则气逆，气上逆则六腧不通，温气不行，凝血蕴里而不散，津液涩渗，著而不去，而积成矣。"肝气不舒便会影响气血的运行，久之便会凝结成块，形成积症。可见，积的形成，主要是与人体自身的原因相关，内伤是主因，而不合理的作息饮食习和外邪则是诱发因素。

在积症的治疗上，《素问·至真要大论》认为"坚者削之，留者攻之，结者之，客者除之"，"菀陈则除之"，即用削、攻、散、逐的方法来散去积症。《灵枢·气》里说："有新积痛可移者，易已也；积不痛，难已也。"这说的是积症也有轻之分，活动的有疼痛感的好治，不活动的无感觉的就很难断定病情，治疗也就困难。

积症一般是用中医中所说的"大毒之物"，但是要注意不可用过量，过伤身，如《景岳全书·积聚》说："治积只要，在知攻补之宜，而攻补之宜，当于缓孰急中辨之。凡积聚未久而元气未损者，治不宜缓。盖缓之则养成其势，以难制，此所急在积，速攻可也。若积聚渐久，元气日虚，此而攻之，则积气远，攻不易及，胃气切近，先受其伤，愈攻愈虚。"同时《内经》中也记载了一具体的治疗积症的方法，如石瘕"可导而下"，息积"不可针灸，积为导引服药药不可独治也"。

积症疗法

有一妇人，平素身体虚弱，经常生闷气，受寒之后，脾胃更加虚弱，食欲不振。在右乳的下部长有一红色肿块，按之有痛感。炒麦热敷之后，虽然肿胀消退了些，但痛感更明显。而服用加减四物汤后，肿块增大，痛感更明显，夜里还发起了高烧。



薛立斋认为病人脾弱但又伤肝，因而应该健脾平肝火，他开出八珍汤加陈皮、黄芪、柴胡、山栀、白芷等药，八剂之后，病已去半。薛立斋在上述方子的基础上去了白芷，加上青皮、木香、桔梗等药，病人服后便痊愈。

一妇人的左下腹疼痛，月经紊乱，阴道不规则流血半年，后又血量增多，颜色为黑褐色，且带有瘀块，腰膝酸软，小便频繁。左下腹可明显摸到一固定的肿块，质硬，按压有疼痛感。



西医诊断为子宫肌瘤，但西医疗效果不好。中医认为这是石暇之病，可用桂枝茯苓丸等物治疗。

桂枝茯苓丸：桂枝、茯苓、芍药、桃仁（去皮尖），各均等份，调为蜜丸。每次早晚饭前各一丸（10g）。

肠覃和石暇

肠覃和石暇的症状有些相似，须谨慎辨别，以免误诊。

肠覃	女性肠外如细菌状的肿瘤	二者同是女性腹部的肿块，都属妇科	腹内肠外有肿块，且慢慢长大，日久如怀孕状，腹内的肿块坚硬，可移动，对月经无影响。此病发展比较缓慢，病程长。	可导而下 温经行气 活血化瘀	曦露丸、木香通气散、香棱丸
石暇	女性经期期间因受寒气，致使经血排不干净，久之形成肿瘤		闭经，子宫增大，状如杯子，且很坚硬。此病发展比较迅速，病程短。		晛丸、和血通经散、吴黄汤



水肿

水肿病机及治疗

水肿是全身气化功能障碍的一种表现，与肺、脾、肾等脏腑密切相关。

水肿指的是，因为某些原因而致使人体内的水气生化输布失常，致使水液滞留，肌肤、腹腔、眼帘、四肢乃至全身都出现浮肿、积水的情况。在《内经》中，水病和现代病症“水肿”一词等义，《素问水热穴论》认为：“水病下为腑肿大腹，上为喘呼不得卧者，标本俱病，故肺为喘呼，肾为水肿，肺为逆不得卧。”这里的喘呼、水肿、不得卧，都属于水病，也就是属于现代水肿的范围。

按照水病的名称，水肿分为肾风、风水、水胀、肤胀、风水肤胀、溢饮、石水、涌水、徒水等，这些名称由其发病部位或表现症状而得名。

按照水肿初起的部位和扩展方式不同，水肿分为风水肿和湿水肿两种，其扩展方向分别是向面部和足部两个方向。

按照阴阳属性分类，若肿胀伴“阴股间寒”而需要保暖的病症属于阳虚，这在水肿病症中占的比例较大。而如果是肿胀且伴有发热、口干、尿黄的则属于是阴虚的病症，此种症状比较少见。

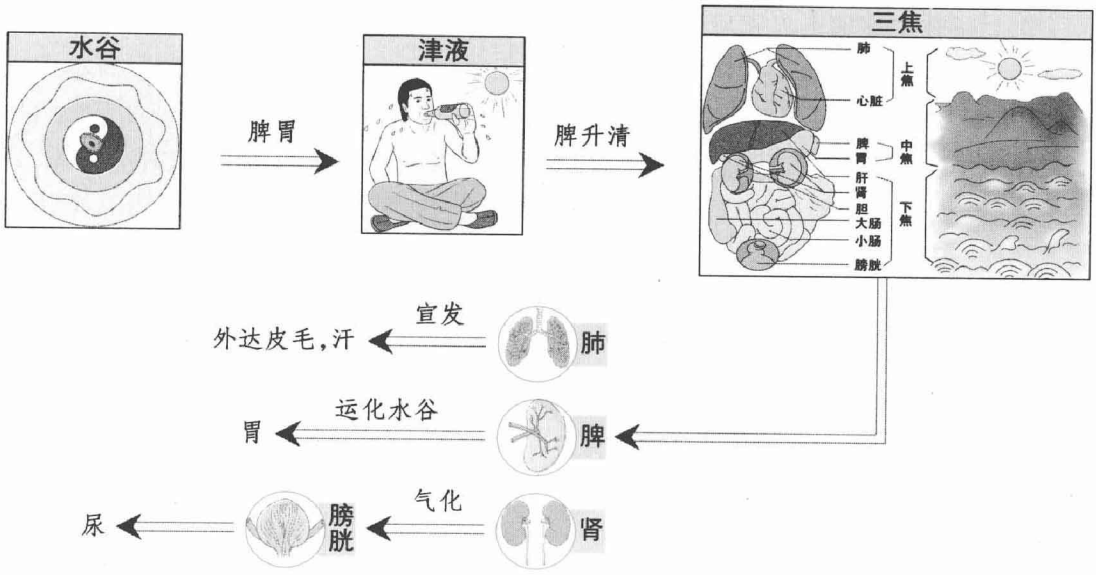
根据水肿的分布情况，水肿也分为全身性水肿和局部水肿。引起水肿的原因，在中医看来，一是风湿入侵，影响了肺的宣升和肃降，以致于水液不能正常地升降，淤积在体表和腹腔，便形成了水肿。二是饮食不当，伤及了脾胃，令脾胃的运化能力减弱，水液不能正常传导，湿气停留在体内，慢慢淤积形成了水肿。三是肾功能失调，体内的水湿无法正常排出，淤积成水肿。肾功能失调多与房事有关，因而在此方面上要注意节制。

水肿虽为一种外在表现，但多与内脏的病变有关。脏腑不同，病因便也不同，治法也自然不同，各代名医都曾总结出了一套治疗水肿的方法，但是没有一种方法是可以治疗一切水肿的，因而医者向来都是对症下药。《素问·汤液醪醴论》中曾提出“去菀陈垄”、“开鬼门”、“洁净府”三条基本原则。张仲景宗《内经》之意，在《金匮要略·水气病脉证并治》中指出：“诸有水者，腰以下肿，当利小便；腰以上肿，当发汗乃愈。”并提出了发汗、利小便的两大治法。他开出的金匮肾气丸是治肿胀的特效方子，对后世产生了深远的影响，一直沿用至今。

下面介绍一些名医治水肿的案例。相传，虞抟有一族兄喜欢饮酒，五十岁时患上了肿胀，全身水肿，腹部肿胀得很厉害，小便不利，大便溏稀。虞抟劝其戒酒、色、盐、酱，并开出了本朱丹溪法，即用参、术为君，加利水道、制肝木、清肺金等药

水液代谢

水液代谢常常与脾肺肾及三焦的气化有关。



水肿分类



- **肾风**：头面浮肿，后足胫肿，腹部积水肿胀，初期多汗恶风、小便不利，腰背酸痛，饮食减少。
- **水胀**：头面先肿，眼帘肿胀很明显。水肿渐渐蔓延至全身，并在腹部出现积水且鼓胀，用手按之，感觉如水囊。同时颈部的人迎脉能看到明显的跳动，还伴有不时的咳嗽，阴股间寒凉。
- **肤胀**：全身浮肿，腹部为气滞而引起鼓胀，轻叩如鼓样咚咚响，但是用手按压，按压处的皮肤无法反弹为正常状态，这表明其腹部也有水液。
- **溢饮**：在很短的时间内便出现全身浮肿、腹部肿胀的局面，这与肝气失和、肝脾不调有关。
- **石水**：水液聚集在小腹，小腹肿胀沉重。
- **涌水**：腹中有少量的积水，水液多走大肠，在快走时会听到水液在体内流动时发出的声响。
- **徒疝**：腹部肿胀得厉害，且肿势是其他水肿症状所不具备的，好像水液有破肚而出的危险。



十贴。服用后症状便消失了，但是在其复饮酒后，很快便去世了，正中了虞抟的

言。还有一病例也因不忌盐而去世。

明代名医汪石山曾治疗过一例水肿。此男子面部、腹部、腿部全部有水肿

积，饭量也变少。汪石山认为此男子的病症是因为酒色太过所致，因而需要调

肾水。一般人认为，这样的水肿应该先泄水，但是汪石山说，如果用泄水之药，

越泄越虚，会更加损耗肾气，病情会更一步恶化，因而要想治疗此病需要增强

功能，用肾自身的能力去排出水液。汪石山要患者空服六味地黄丸，随后开出

四物汤加黄柏、木通、厚朴、陈皮、参、术煎服的药方，果然很奏效，水肿全消。

名医黄锦芳指出："水肿之症，至为繁杂，有风有水，风湿、风痰、风热、风毒

与夫水湿、水气、湿热、食积诸虚夹杂等症。然而总不越以水为害。大约阳脏多热

热则多实；阴脏多寒，寒则多虚。先滞于内后及于外者多实；先肿于表而后及于

者多虚。小便红赤，大便闭结者多实；小便清利，大便稀溏者多虚。脉滑而不迟

多实，脉浮而微细者多虚。形色红黄、声音如常者多实；形色憔悴，声音短促者

虚。少壮气道壅滞者多实，中衰劳倦气怯者多虚。若只肿不胀，则病在水而气

坚。凡一切枳实、槟榔、枳壳、丁香、白蔻、故纸、沉香，下气迅利之药，切勿轻投；

之臌胀在气，则一切升提纯补之药，亦勿轻用也。"其意便说的是水肿治病，起

很复杂，但多是水湿淤积体内所致。此病也分虚实，要根据虚实的情况不同而

行用药，但要注意，那些泄水迅速之物要注意慎用。

《景岳全书·肿胀》指出："凡水肿等症，乃肺脾肾三脏相干之病。盖水为至阴

其本在肾；水化于气，故其标在肺；水惟畏土，故其制在脾。今肺虚气不化精而

水，脾虚土不制水而反克，肾虚水无所主而妄行。水不归经则逆而上泛，故传入

脾而肌肉水肿，传入肺则气急喘息。虽分言之而三脏各有所主，然合而言之，则

由阴盛之害，而病本皆归于肾。"

水胀、肤胀、鼓胀病的鉴别

水胀、肤胀、鼓胀病三病皆以腹胀为主要特征，但要仔细区别，以便能对症下药。

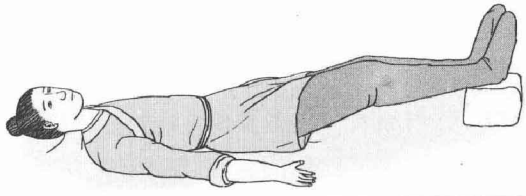
	病因	病症	治法	方剂
水胀病	阳气不能蒸化，水湿停聚。	起病之初，眼帘先肿，随后出现脖颈处的脉搏跳动得厉害，咳嗽、腿脚肿、阴股间逆冷不温，腹部像裹着一团水似的症状。肿处发亮。	助阳益气，发汗利尿。	麻黄附子细辛汤。
肤胀病	寒邪入侵，阳气受阻，水液阻滞。	全身浮肿，肿处的皮肤很厚，颜色不变。腹部肿大，按压腹腔处皮肤，是一个坑，皮肤很难反弹回来。扣之有空鼓音。	温阳健脾，行气利水。	实脾饮。
鼓胀病	肝脾不和，血络瘀阻，气滞湿阻。	全身的浮肿，腹部积水尤其明显。色苍黄，腹筋起。	行气利水，活血化瘀。	调营汤。

水肿应该如何预防？



避免久站久坐，每隔一段时间都要起身走动一下。常运动，勤搓脚板，预防及消除腿部肿胀。

作息规律，不要过度劳累。在饮食上避免吃口味重的食物。口味重不但指的是盐和咸的食物，也指一些酱料、腌制物或含钠量高的饮料。平时应多吃水果蔬菜，水果蔬菜可以帮助身体排出过多的水分。



不要穿紧身衣物，特别是束缚臀部和大腿的牛仔裤、束腹、束腰等挤压腹部的衣物，弹性袜之类的最好不要穿。避免穿高跟鞋，高跟鞋会对腿部的和脚造成很大的压力，容易形成水肿。

入睡前，将脚抬高超过心脏的高度可以帮助体内的水液流动，避免水液积聚在腿部。

介绍一道排出水分的食品：

红豆薏仁汤。红豆与薏仁都能够帮助身体排出多余水分，但薏仁偏凉性，女性不可长期单独食用，长期食用时可配合温性的红豆。红豆可以补血，薏仁则能美白，有瘦身、美容的功效。平日三餐中也可多吃些可以消肿利湿的蔬果，如冬瓜等。



消渴

消渴病机及治疗

消渴是一种以多尿、多饮、多食、乏力、消瘦或尿有甜味为特征的疾病，也就是西医上所说的糖尿病。

消渴之名最早见于《素问·奇病论》，消瘅、肺消、膈消、消中等名称也是消渴之病的别称。

在《内经》中便已经有了消渴的记载，对其病因也多有记载。《金匮要略》中很早便提出了针对消渴病的药方。此后很多医书中对此都有记载，同时还对消渴的并发症做了记载，如《儒门事亲》中记载，“夫消渴者，多变聋盲、疮癣、痤痱之类”，“或蒸热虚汗，肺痿劳嗽。”《证治准绳·消瘅》还对消渴之病做了记载：“渴而多饮为上消（经谓膈消），消谷善饥为中消（经谓消中），渴而便数有膏为下消（经谓肾消）。”明清以后，对消渴的治疗及方药方面，有了更深入的研究。

对于消渴病，《内经》认为消渴病首先是由于先天禀赋不足，五脏虚弱，后因情志失调、饮食肥甘等原因所导致的，内热是其主要病机。下面分别来认识一下其病因。

先天不足

有些疾病是遗传性的或者是因为体质不好而引起的。其实早在春秋战国时代，人们已经认识到这点了。《灵枢·五变》认为“五脏皆柔弱者，善病消瘅”，而且阴虚体质的人最容易患此病。

饮食失节

如果长期食用味道重之物或者是经常食甜食者，会损伤脾胃，因而内热从生，损耗阴津，容易转化为消渴。《素问·奇病论》说：“此肥美之所发也，此人必数食甘美而多肥也，肥者令人内热，甘者令人中满，故其气上溢，转为消渴。”

情志失调

情志失调的人，会因怒而伤肝，肝气郁结，或者是劳心竭虑，都会产生内热，损耗阴津而转化为消渴。如《临证指南医案·三消》说：“心境愁郁，内火自燃，乃消症大病。”

纵欲伤肾

如果一些人因为肾精损耗过度，便会产生虚火。虚火越旺，终会影响脾胃和肺，最终引发消渴。《外台秘要·消渴消中》认为：“房劳过度，致令肾气虚耗，下焦生热，热则肾燥，肾燥则渴。”因而要保养身体，便不可纵欲过度。

预防和调制消渴之法

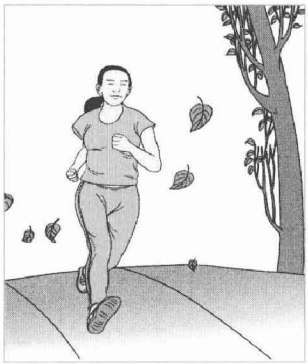


消渴之病除了药物治疗外，生活调养也是非常重要的。尤其是节制饮食，要严格控制粮食、油脂的摄入，特别是不能食含糖类的食物，饮食尽量采用无糖、低脂、低胆固醇以及含有蛋白质和多种维生素的食物。饮食宜以适量米、麦、杂粮，配以蔬菜、豆类、瘦肉、鸡蛋、鱼类等，定时定量进餐，尤其是食不能过量。

但是对于谷物之类的，可适当食用。《名医别录》记载大麦“主消渴”；《医学入门》则有粳米“止烦渴”；《本草纲目》中有陈仓米“止渴除热”。而《本草拾遗》中也记载有糯米“主消渴”，《日华子本草》记载黍米“除烦止渴”。

患有消渴症的病人，精神不要紧张。消渴并不是不能治疗的。平和的心态是疾病的强敌，而且过度忌食容易造成低血糖和营养不良，因而对于“富贵病”消渴来说，食物不能禁，而是选择性地食用。同时，对于治疗这种疾病要有良好的心态，坚持治疗才有疗效。要经常检查血糖，从而对病情心中有数。







要适当运动，坚持体育锻炼。戒烟戒酒，浓茶及咖啡等刺激性的食物饮品都要远离。糖尿病人要切记“管住嘴，迈开腿”。散步能够调节血液循环，对消渴病人特别是老年人非常有益。

消渴病人每天按摩或拍打有一些穴位，能够滋阴降火，养血通脉。鱼际穴对咳嗽、喉痹、干渴等症有很好的疗效，而太溪穴则主治上焦热、咽喉痛、消渴等症。



从上述的几点可以看出，内热是消渴疾病的主要原因，而且消渴病变与肺脾、胃、肾有极大的关系，肾则特别关键。肺主气，如果津液散布不到，便会口渴多饮，胃主消化，脾主运化，脾胃不调，水谷运化不通，人便会消瘦，小便有甜味。肾为先天之本，肾虚内火，水液运化功能出障碍，便会尿多味甜。而且三脏腑的功能会互相影响，因而一个出了问题，另外一个脏腑也会受牵连。在消渴症中，三脏腑往往都有问题。

那怎样判断是否患有了消渴之病呢？

首先是要看患者的症状是否和消渴的症状一样，即口渴多饮、多食易饥、尿频量多、形体消瘦或尿有甜味，如果出现了上述症状，那就非常有必要去医院检查一下了。不过，有时单纯的长期口渴也是消渴症的一种表现，也是消渴症复杂性的表现。

其次，还有一种情况是，虽然患者不多饮、多食、多尿，但是患者却经常有眩晕、肺痨、胸痹心痛、中风、雀目、疮痈等症状，还有一些严重的患者会烦渴、头痛、呕吐、腹痛、呼吸短促，甚至会昏迷厥脱。这中情况也需要到医院详细检查一下。而且此病具有遗传性，有家族史的要非常注意平时的饮食，以免增大遗传的机会。

消渴的治疗方法和方剂，在各代的医书中都有记载。《医书·三消》中便有“三消之症，皆燥热结聚也。大法治上消者，宜润其肺，兼清其胃，二冬汤主之；治中消者，宜清其胃，兼兹其肾，生地八物汤主之；治消下者，宜兹其肾，兼补其肺，生地汤生脉散并主之。”《临证指南医案·三消》云：“如病在中上者，膈膜之地，而成燎原之场，即用景岳之玉女煎，六味之加二冬、龟甲、旱莲，一以清阳明之热，以滋少阴；一以救心肺之阴，而下顾真液。如元阳变动而为消烁者，即用河间之甘露饮，生津清热，润燥养阴，甘缓和阳是也。至于壮水之主，以制阳光，则有六味之补三阴，而加车前、牛膝，导引肝肾。斟酌变通，斯诚善矣。”

根据消渴的病因，可以推知，消渴之病是可以预防的，即使得了消渴症，如果能在饮食作息上严格控制，不食或少食肥甘之物，放松心情，保持良好的心态，再加上适当的药物治疗，消渴之病必能得到控制。

中医治消渴

消渴往往容易形成动脉硬化，引起高血压、高血脂、脑血栓、眼底出血、肾衰竭等合并症。其实糖尿病本身并不可怕，但可怕的是消渴有诸多的合并症。因而必须引起对消渴的重视。



上消是肺热津伤症

症状：烦渴多饮，口干舌燥，尿频尿多，舌边发红，舌苔薄黄。

治法：需用些清热润肺、生津止渴的方子，如消渴方加减。

常用药：天花粉、葛根、麦冬、生地、藕汁、黄连、黄芩、知母。

中消之症分为两种

1.胃热炽盛症

症状：多食易饿，形体消瘦，口干尿多，大便干燥。

治法：用玉女煎加减之方去清胃泻火，养阴增液。如果便秘者，可用增液承气汤先解便秘，再用玉女煎加减之方或白虎加人参汤治疗。

2.气阴亏虚症

症状：口渴多饮，能食但大便溏稀或食欲不振，四肢无力，精神不振

治法：此症须益气健脾，生津止渴，可用七味白术散加减之方。此症患者如果还伴有困倦乏力、舌发红症，可加党参、黄芪、黄精等药物。

下消之症分为两种

1.肾阴亏虚症

症状：尿频且量多，尿液混浊或有甜味，腰膝酸软，头晕乏力，耳鸣口干，皮肤干燥且瘙痒。

治法：治疗此症可用滋阴固肾之法，如用六味地黄丸加减。失眠盗汗烦躁不安者，可在方子的基础上再加知母、黄柏滋阴泻火；尿液多且浑浊的人可加用智仁、桑螵蛸等补肾益气，控制水液。

2.阴阳两虚症

症状：形体憔悴，面容枯槁，畏寒怕冷，多有阳痿或月经不调之症，且尿频，尿液发混。

治法：治疗此病，须滋阴温阳，补肾固涩，可用金匮肾气丸加减之方。如果此症患者的尿量多且混浊者，可加益智仁、桑螵蛸、覆盆子、金樱子等益肾补气，涤清尿液。

并发症的治疗

如果出现了并发症白内障、视物模糊、耳聋等症，当须滋补肝肾，补精益气，可用杞菊地黄丸或明目地黄丸。而如果出现了疮毒痈疽，便须用清热解毒之方，可用五味消毒饮。



汗症

汗症病机及治疗

汗症指的是人体的阴阳失调，腠理开合失常，津液不受控制，全身或局部的汗液异常的病症。

《内经》曰："汗为心之液"。《诸病源侯论》曰："阳气在表，藏于腠理肌肤之间，故阳气偏则汗出，汗出多则损津液，津液亡使人脊瘦羸弱，以伤心气故也。"这说的是汗液是人体的一种正常生理现象。

不过正常情况下，人体出汗是因为天气炎热、衣物厚重、劳动疾走、精神紧张、吃喝热食所致，这是人体为了适应外界环境而自动做出的正常反应，通过汗液排出来消散热量，调节脏腑阴阳。而且，正常出汗的汗液量不是很多，且没有脏腑功能气血异常的表现，也就是说除了感觉热之外，没有其他的不适症状。

非正常的出汗是指在安静的状态下，如坐卧、睡眠等时，全身或身体某部出汗过多或大汗淋漓不止的一种症状。异常出汗是有一定原因的，或是因为风暑、寒等外袭，或是因为饮食不当、神疲体倦、房事不节，或是因为惊吓所致，等。异常出汗则表示着人体的阴阳失调，脏腑功能的气血异常，正如《素问·经别论》中所言"怯者则着而为病"。

《内经》中的汗症名目很多，但总体分为两类：根据症状特征，分为"魄汗"、"灌汗"、"炅汗"、"寝汗"、"绝汗"、"泄漏"等；根据脏腑的归属，分为脏腑汗症，"汗出于胃"、"汗出于心"、"汗出于肾"、"汗出于肝"、"汗出于脾"、"肺病……出"等。

当人体感受外邪时，会自动做出反应，其中出汗也是驱邪的一种方法。但汗为心之液，由精气所化，不可过泄，否则会影响正常的生理功能。除了因为疾出汗的原因之外，引起自汗、盗汗的原因有以下五个方面。

肺气不足：肺主气和皮毛，如果肺气不足，会使人体的皮毛受到的滋养够，便会表虚不固，腠理开泄，因而汗液便不受控制大量泄出。这多见于身体弱或大病初愈或长期患有肺部疾病的人。

营卫不和：体内的阴阳出现偏颇或是人受到外邪的侵袭，营卫之气随失衡，卫外失司，汗液便自出。

心血不足：心思过密的人，往往脾胃和心都不好。思虑太过，会损耗阴精导致心血不足。而汗为心液，血不养心，汗液的倾泻便不受控制。一些人因为劳过度，使得虚火内生，损耗阴精而导致盗汗或自汗。

观汗自查

汗为心液，正常与否，也反映了脏腑功能是否正常。有些汗症，患者自己可自查。中医认为，汗症可分为全身汗症和局部汗症。

（1）**低血糖**：病人面色苍白、手足发颤、出冷汗等，这是低血糖的表现。

（2）**甲状腺功能亢进**：患者怕热多汗，而且食多但形体消瘦。大便次数增多，精神不稳，且经常心悸。

（3）**糖尿病**：患者多食、多饮、多尿，但是体重减轻，常常有盗汗、自汗的现象。

（4）**嗜铬细胞瘤**：经常大汗淋漓，出汗有时是连续性的，有时是一阵阵的，在发汗的同时会有心慌、手颤、四肢发冷的症状，血压也明显升高。

（5）**高血压**：患者以及更年期的女性也会经常出现多汗的症状。



局部多汗症

此外，高烧病人的“战汗”（先见全身战栗发抖，尔后汗出）、生命垂危之际的“脱汗”（大汗淋漓不尽），均为疾病转危之征象，应加以重视。

（1）自汗

有些人在日常活动中较易出汗，这可能是因为气虚和体虚所造成的，可适当进行食补。

（2）盗汗

一些人会在夜间出汗，醒后汗也止住了，这多是因为人身体孱弱或者阴虚火旺所致。

（3）额汗

阳气过甚或者消化功能亢进的人，额头部位易出汗，且汗量很多。

（4）劳心汗

就是在心窝胸口部分出汗过多的症状，这多见于劳心过度的脑力劳动者，是因为忧、思、惊、恐等情志过度而伤及心脾所致。

（5）会阴汗

此症指的是发自外生殖器部分的汗液，患者多患有外阴瘙痒症、阴道炎等妇科病。

（6）腋臭汗

腋窝部分的汗液出现异味，多是因为汗腺异常所致。很多中青年人都患有此疾病，女性尤其多。

（7）半边头汗

即指的是头部以鼻子为分界，一边出汗，一边却滴汗未有。这多是因为大病初愈便行房事且受寒所致。

（8）手足心汗

激动或情绪紧张时会手足冒汗，这是精神紧张多引起的。

（9）鼻汗

人在精神紧张、情绪激动或者是疲劳、讲话过多的情况下，鼻子上会出现汗液，免疫力低下易感冒者或者是鼻子功能有问题者，如过敏性鼻炎等症状，易患此症。

（10）半边身汗

即指身体从中间划分，半身汗多，而另一半身无汗或者是汗少。此病症多见于高血压脑病、肾性高血压症、中风、半身不遂、截瘫等比较年轻的患者。



邪热郁蒸:长期的精神压抑,而致使肝气郁结,肝火旺盛;偏嗜食辛辣之物体内一贯的湿热偏盛,这样体内的邪热郁蒸,津液外泄,便表现为自汗或者盗

中医既然对此症很早便有认识,那当然也会有治疗之法了。下面来看看中治疗汗症的分类。

肺气不足者,面色苍白,汗出恶风,且经常感冒,稍微一活动便会出汗,舌也很淡白。治疗此症须益气固表,收敛汗液,可用玉屏风散加味达到此目的。

营卫不和者,时冷时热,且浑身感觉酸疼,手足多汗,全身或局部也曾大量汗,舌质微红,可用桂枝汤加减来调和营卫,固表止汗。

心血不足者,面色不好,神疲气短,经常心悸且少眠,自汗或盗汗时常出针对此症,应补血养心,可用归脾汤加减之方。

阴虚火旺者,经常夜有寝汗或者盗汗,心烦意乱,口渴面红。此症须滋阴火、固表,可用当归六黄汤加减之方来治疗。

肝脾湿热者,面红心燥,食欲不振,口苦汗多,经常汗浸衣物,下肢尤其出多。手足有汗,小便黄赤,男性的阴囊有湿痒感。此症的关键是清肝泄热,健脾湿,可用龙胆泻肝汤加减方来达到其目的。

心肾阳虚者,面色苍白,背部与足部尤其畏冷,腰酸腿软,尿频但色淡。经身寒汗冷,但出汗后往往会心悸。这是阳气不足的表现,须用芪附汤加味之方阳益气。

心阴不足者的经常自汗或盗汗,且以心胸汗多。此症患者往往心烦意乱、眠健忘、口干舌燥或午后低热,针对此症可用补心丹加减之方来补心阴,清虚热安心神。

胃热郁蒸者,在吃饭时,往往满头大汗且经常口渴,有口臭、便秘、身热、躁、小便不利的症状。此症主要是胃功能出现了异常,应清胃热,滋阴液,可用女煎加减之方。

痰饮内动而汗出者,是因为肺、脾、肾三脏功能失调,而使体液滞留体内形痰湿。此症患者多胸腹疼胀,出冷汗,头晕目眩,口渴却不愿喝水,小便不利。治此症应当理气降痰,可用理气降痰汤加减之方。

瘀血阻滞出汗者,经常上半身或头部有汗,头晕眼发黄,口渴但不想喝水,舌有瘀斑,胸腹胀痛。此症是因淤血所致,应活血化瘀,可用血府逐瘀汤加减之方。

阳气亡脱而汗出者,面色灰白,口鼻气冷,多大汗淋漓,肢体麻木。此症是气损耗所致,应回阳救脱,益气止汗,可用参附龙牡救逆汤加减之方。

患汗症者,在饮食上要注意清淡,生活上要注意防止感冒,出汗要擦干,经换洗内衣,保持寝具洁净干燥。

止汗的偏方

黑豆桂圆红枣汤

原料　黑豆 30g、桂圆肉 10g、红枣 30g。

做法　将所有的原料洗净之后，加适量的水，放在砂锅内煮开，用小火炖 1 小时左右。此汤分早晚两次吃完，可连吃 15 天。

作用　本方可以调和营卫，用于营卫失调所导致的汗出之症。

补血止汗之汤

原料　人参 6g、白术 9g、大枣 6 枚、半夏 9g、牡蛎 12g、五味子 10g、麻黄根 5g。

做法　将所有的药物清洗干净，放在砂锅中，用水煎服。一日一次。

作用　此汤适用于那些因心血不足所导致的夜晚汗出，醒后汗止的盗汗病症。



治气虚的药膳

原料　牛肉 250g，黄芪、党参、淮山、浮小麦各 30g，白术 15g、大枣 10 枚、生姜 10g。

做法　将所有的原料洗净，加适量的水放在砂锅中同煮。待牛肉熟后加适量食盐调味，便可食用。

作用　此药膳对那些因气虚而导致自汗的患者，效果很明显。

方黄芪鸡汁粥

原料　母鸡 1 只（1 千克左右）、黄芪 15g、粳米 100g。

做法　将母鸡清洗干净，煮熟，汤汁浓煎为鸡汁。将黄芪煮水取汁，可两次取汁。最后将适量的鸡汤、黄芪水及粳米共煮成粥。可早晚温服。

作用　此药膳可以益气补血，补虚止汗。特别适合久病体虚、气血双虚的贫血、乏力、自汗患者食用，但是要注意，感冒发热的患者不能服用。

其他相关食疗方

1、黑豆制豆浆，煮熟喝，可止自汗。

2、黑豆衣 10g、浮小麦 10g，治阴虚盗汗、自汗，尤其是热病后虚汗。

3、黑豆 15g、黄芪 10g或加浮小麦 6g，可止盗汗，自汗。

4、黑豆腐皮汤：黑豆 50g、豆腐皮 50g同煮汤，加适量油、盐调味食用。有滋养补虚、止汗功效，可治自汗过多及阴虚盗汗等症。

5、小麦 30g、红枣十枚、龙眼肉 10g加水煮熟后连渣食，治自汗（不论天寒天热，白天常常出汗）。



血症

血症病机及治疗

所谓的血症，指的是出血性病症。《内经》中有很多关于这方面的记载，是没有专门的篇章记载。

血症指的是气血不能正常运行，血气淤在脉内或者溢出经脉之外疾病。

《内经》中对此症并没有太多的综合性的介绍，但是总体而言，血症分为两类型。

一种是出血之症，即离经之血，通过人体的官窍而溢出器官或体表。《内经》里论述到的此类血症有血溢、衄、血衄、唾血、呕血、溲血、溺血、血泄、血便、后下血、血崩等。所谓的衄，在内经中指的是鼻血，不过在后世出现了鼻衄、齿衄、衄、目衄等，将范围扩大了。唾血指的是咳血或者是咳出的口水中带有血丝，多肺受寒或是肝气上逆犯肺所致。呕血则是指血随呕吐而出，肝火犯胃、气虚血阳热气逆、寒凝血滞等都会导致呕血。溲血也就是溺血，即小便带血，这有很多因，但多与膀胱、肾有关，心火下移、热病伤阴都会导致尿血。便血指的是大便血或是大便前后出血，这多是阴络受损，肠胃出现了问题。

另外一种是瘀血症，即离经之血瘀积在了体内，《内经》中对此症的记载有血、恶血、凝血、血实等。血瘀之症则是因为跌倒负重或是寒气凝结所致，根绝瘀的部位可分为血瘀经络、胁下、腹中、子宫等。

引发血瘀之症的原因主要有外邪侵袭，气血妄行；饮食不节或者是用力过而伤经络；情志伤身，气逆则血乱行；经络脏腑出现病变所导致的。

在治疗血症方面，张景岳曾云："凡治血症须知其要，而血动之由，惟火惟气察火者，但察其有火无火。察气者，但察其气虚气实，知比四者，而得其治血之法，余义矣。"（《景岳全书·血症》）治疗血症的方法有五种：

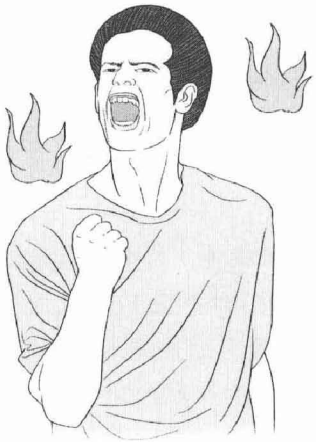
（一）上病取其下

此治法说的是，人体上半部分出血的病症，如鼻衄、咯血、呕血等症状，多火气上升所致，因而在治疗方面，应该采取降气、降火、降血之法，可用旋覆代汤、麦门冬汤、玉女煎、泻白散等药方来治疗。

（二）下病取其上

如果人体的下半身出现了出血症状，如便血、尿血、崩漏等症，可以用升举陷、固涩之法，升清阳气。补中益气汤、六味地黄汤、四生丸、黄土汤等方皆可阳气，补渗漏。

鼻出血与疾病



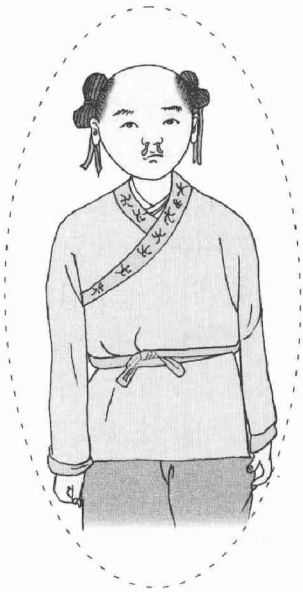
鼻出血是一种常见病，也是血症中最常见的一种疾病，症状轻者为鼻涕中带血或点状滴血，症状重者会大量出血，因不易控制而引起失血性休克。其原因是多方面的，气候、情绪、感冒、疲劳、上火甚至擤鼻等都可引起鼻出血。鼻出血也可能是其他疾病的并发症，比如白血病患者易流鼻血。

鼻出血的原因，有局部的也有全身性的。单侧鼻腔出血多是局部原因引起的，而双侧鼻腔出血则多见于全身性疾病。

儿童、青年常因外伤、鼻炎和缺乏维生素而引起鼻前部出血。而成年或老年人往往会因为高血压、动脉硬化而引起鼻后部出血。

有的女性经期不固定，但流鼻血却有周期性，这被称为是“倒经”，这是内分泌功能异常的表现。中老年的肥胖人士会因血压高而流鼻血。鼻肿瘤者会经常鼻出血，并伴之鼻塞，而一些急性发热性传染病者也会鼻出血，且伴有齿龈出血、高烧的症状。经常性出鼻血的疾病还有糖尿病、风湿热、磷中毒等。

值得警惕的是，反复鼻出血往往是脑出血的先兆。因为老年人鼻腔内血管硬化，血管壁变脆。血压升高时，鼻腔的小血管会早于脑血管破裂之前破裂，因而有高血压、动脉硬化的老人应提高警惕。





（三）上下皆出血，治惟取其中

如果身体的上、下部分都有见血的症状，这样无论是降血或者是提升之法都不适合，因而只能是用相对保守的方法来固本益气，可先用独参汤来固本，之后用归脾汤、归芍六君子汤调理脾胃，生血益气。

（四）有滞可化瘀，有瘀不宜补

如果血溢脉外，长期会形成淤积，淤积便令新血难生。大家都有这样的经验，跌打损伤形成的皮下淤青会存留很长时间，这便是淤血不去的症状，正如唐代名医川所说："吐衄便漏，其血无不离经……经隧之中，既有瘀血踞住，则新血不能安行无恙，终必妄走而吐溢矣，故以去瘀为治血要法。"治疗淤血之症，只能化瘀，可用花蕊石散、十灰散、茜根散等方去化瘀活血。

（五）用药须治血兼顾气

治疗出血症者，在用药方面要注意，治病不能单纯用寒凉之物降火，寒凉之物不仅伤脾胃还会使血寒生凝，因而须在药物当中加入一些辛温的药物如荆芥、麻黄。气为血之母，在药物当中应加入一些补气的药物如旋覆花、苏子、黄芪、党参、白术等，这样便能益气固脱，气血通畅。

上述之法是近代人祝氏总结所得，其实各代医师都曾对此症进行过研究，并提出过行之有效的方法。近代在中西医结合方面做出突出贡献的唐宗海认为"人之生也，全赖乎气，血脱而气不脱，虽危犹生，一线之气不绝，则血可徐生，复还其故。血未伤，而气先脱，虽安必死。以血为魄，而气为魂，魄未绝而魂先绝，未有不死者。故定血症之死生者，全在乎觇气之平否!"中医曾用汗、吐、下、和治疗杂病，但是唐宗海认为汗、吐在治疗血症方面必须慎用，易令气散难收，血便自然随之散逸。吐法会使失血量增多，而气上逆之势更强。唐宗海认为和法是治疗血症的最好方法，但是要适度，且要在邪气淤血祛除之后才可用此法。

此外，唐宗海对血症进行了仔细区别，比如吐血和呕血之分。吐血是血冲口而出，没有声响。吐血之人多是胃功能除了问题，治疗便以调节为功能为主；而呕血是气机不顺，而致使血随气上犯，呕之有声。呕血多是肝出了问题，治疗也以调节肝功能为主。吐血有时与肺、肝皆有关联，但要注意区别。

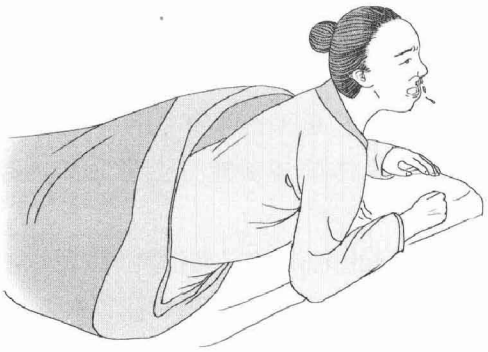
用药方面，唐宗海也有自己的见解。他认为："朱丹溪治病以血为主，故用药偏于寒凉，不知病在火脏宜寒凉，病在土脏宜甘缓也。"他指出止血、消瘀、宁血、补虚为治血症之大纲。当然，唐宗海的一些治疗之法有不完善甚至错误之处。

中医认为高脂血症的发生和发展主在"心"、"肝"、"脾"、"肾"，由脏腑气血虚衰、饮食不节、嗜食肥甘、好坐喜静、七情劳伤等所致。血脂异常是标不是本，可防可治。

止鼻血法

当鼻出血时，病人和家属首先要镇静，不可紧张，要首先采取止血措施。如果血流量很大，要及时到医院检查，因为鼻出血不单纯是鼻子的问题，还可能有其他疾病。

当鼻出血时，要消除紧张、恐惧的心理，可做深呼吸以充分放松自己。保持站立或坐的姿势，以免鼻血流入口腔。鼻血进入食道刺激胃肠道引起恶心、呕吐，而一旦进入呼吸道则有可能引起窒息。



如果血量较少，可用指压止血法。即用拇指和食指捏住鼻翼，维持几分钟便可止血。指压的同时也可用冷毛巾或冷水袋或冰袋冷敷病人的前额、后颈，以促进血管收缩，减轻鼻出血。

如果出血较多，可在鼻腔填塞东西以压迫止血，即将卷紧的纱布条或棉花条轻轻填塞住病人的前鼻孔和后鼻孔，并用食指和拇指紧捏两鼻翼，以压迫止血。

有些穴位也有止血的作用，比如位于大锥与肩峰连线中点的肩井穴。患者可以坐着用食指、拇指掐捏、挤压穴位中心，也可以提拉肩部的肌肉，都可起到止血的作用。

治法

患者取坐位，术者用食指、拇指掐捏，挤压穴位中心，将肩部肌肉向上提起3~5秒钟，反复三回为1次，每次间歇两分钟，发作时连接3次，5天为一个疗程，每疗程间隔3天，孕妇忌用此法。鼻出血的病人经过上述各种方法处理后，即使出血已经止住，也应到医院找耳鼻科的医生进行进一步的检查和治疗。老年鼻出血者，要注意饮食应清淡易消化，保证充足的睡眠和愉快的心情，起卧、大便时动作应缓慢，以防血压升高而导致鼻出血。

下面介绍几个止鼻血的小药方

《温病条辨》的增液汤

原料：玄参、生地各30g，麦门冬15g（一剂药量）

用法：把三种药物煎成药液，每天1~2剂，每天服2~4次。

作用：本方有滋阴降火、生津润燥的作用。

韭菜止血法

将韭菜250g捣烂取汁，把汁液分两次以温开水冲服。

大蒜止血法

用大蒜30g，捣烂贴于出血鼻腔的同侧足心，也可以止血。



睡眠

睡眠障碍的病机及治疗

睡眠是人的正常生理活动，人通过睡眠得到休整，体力和精神都会得
很好的恢复。不过在现代社会，因为压力和生活习惯等原因，越来越多的人
现了睡眠障碍问题。

睡眠是人的一种生理活动，是平衡人体阴阳的重要手段，这也是顺应自然
律的结果。在睡眠过程中，人体的各项器官会降低活动频率，从而对器官也是
种很好的修复。

在《内经》中便有对睡眠的记载，如《灵枢》中的《脉经》、《营卫生会》、《淫邪
梦》，《素问》中的《逆调论》、《病能论》等篇章中都曾对此进行过论述。

在睡眠的机理上，《内经》提出了睡眠与卫气运行说及神主睡眠说。《灵枢·
问》曰："卫气昼日行于阳，夜半则行于阴。阴者主夜，夜者卧。……阳气尽，阴
盛，则目瞑；阴气尽，而阳气盛，则寤矣。"《灵枢·大惑论》也认为："夫卫气者，昼
行于阳，夜行于阴，故阳气尽则卧，阴气尽则寐。"卫气的运行方式，在人的生理
动上表现为昼醒、夜睡。人的睡眠活动还和阴阳跷脉有关，《内经》认为阳跷脉
寤，阴跷脉主寐。《灵枢·寒热病》中说道："阴跷阳跷，阴阳相交，阳入阴，阴出阳
交于目锐。阳气盛则嗔目，阴气盛则瞑目。"

关于神主睡眠一说，在很多医书中都有论述，《景岳全书·不寐》曰："盖寐本
乎阴，神其主也。神安则寐，神不安则不寐。"《血症论》亦曰："寐者，神返舍，息归
根之谓也。"这里的神当指的是狭义上的神，即人的精神、思维、意识活动。神如
果出现异常便会直接影响到人的睡眠。中医认为五脏皆有神，如"心藏脉，脉舍
神"、"肝藏血，血舍魂"、"肺藏气，气舍魄"、"脾藏营，营舍意"、"肾藏精，精舍
志"。五脏功能在睡眠上也能反应出来。另外，《内经》中也认为睡眠与大脑有很
大的关联，如《灵枢·海论》中言道："髓海不足，则脑转耳鸣，胫酸眩冒，目无所
见，懈怠安卧。"

《内经》中提到，各种因素会引发人的睡眠有异常表现，主要表现为失眠、嗜
睡、多梦等症状。

（一）失眠

《内经》中的"不得眠"、"不得卧"、"目不瞑"皆是指人的睡眠不正常，如入睡
困难、睡眠轻易惊醒、醒后不能再次入睡，严重者甚至整夜不能入睡。

在中医看来，其原因主要是阳气满，阴气虚。《灵枢·大惑论》曰："卫气不得入

梦境与健康

古人认为，梦有预兆性，《周公解梦》一直受到人们的推崇。真是这样的吗？《黄帝内经》中有专篇论述梦境与人身心健康的篇章。中医认为我们的身体是一个灵敏的系统，当内在有什么问题的时候会有各种讯号来提醒我们，会表现在身体的一些部位上、气色上甚至梦境里，称为“有诸内，必形诸外”。



《黄帝内经》曰：“阴阳贵乎协调，阴平阳秘，精神乃治，若阴阳失调，则可致梦。”人的阴阳状态平衡，便会精神安稳，一旦失衡，便会精神杂乱，引致梦的产生。因而，梦也是具有一定诊断意义的。从梦境中可推断出五脏、情志、邪气、身体的水液、气血运行情况。

气盛篇

梦烦躁易怒为肝气盛。
梦腾空飞翔欢笑不休、畏惧害怕为心气盛。
梦歌乐、身体重不举为脾气盛。
梦恐惧哭泣飞扬为肺气盛。
梦腰脊两解不属为肾气盛。
梦众人聚集为腹中有小虫。
梦众人打架损伤为腹中长虫多。

气虚篇

梦白色之物、悲惨伤心之事、杀人流血为肺气虚。
梦见游泳、冰天雪地、溺水为肾气虚。
梦见奇花异草、群山森林、菇类菌类是肝气虚。
梦见食物不够、饥饿难当、修建房屋为脾气虚。
梦见大火烧纸、太阳雷电、男人生殖器为心气虚。



于阴，常留于阳。留于阳则阳气满，阳气满则阳跷盛，不得入于阴则阴气虚，故目不瞑矣。”这便说的是阳气太盛，卫气不能入阴。心肝得不到滋养，因而会烦躁失眠、易怒、耳痛；胃气不和，阳明气逆；水气上逆、肾功能不好；火热内扰、肝火旺盛；气血虚衰、五脏不养。《灵枢·营卫生会》曰：“壮者之气血盛，其肌肉滑，气道通，营卫之行不失其常，故昼精而夜瞑；老者之气血虚，其肌肉枯，气道涩，五脏之气相搏，其营气衰少而卫气内伐，故昼不精，夜不瞑。”

（二）嗜睡

嗜睡指的是易疲劳，入睡很快，但是醒后不久又昏昏入睡。《内经》中称此病状为“多卧”、“安卧”、“目瞑”、“目闭”。

中医认为嗜睡的原因有以下几点：其一，阳虚阴盛所致，《灵枢·大惑论》曰：“卫气留于阴，不得行于阳。留于阴则阴气盛，阴气盛则阴跷满，不得入于阳则阳气虚，故目闭也。”其二，邪留上焦，卫气久留于阴也是嗜睡的重要原因，《灵枢·大惑论》曰：“邪气留于上焦，上焦闭而不通，己食若饮汤，卫气留于阴而不行，故猝然多卧焉。”其三，湿邪内阻，卫气行迟。痰湿在体内阻碍了卫气的运行，《丹溪心法·中湿》中言道：“脾胃受湿，沉困无力，怠倦好卧。”其四，气血虚衰，髓海不足，神无所养。人的气血不足，便易倦怠，器官受到的滋养不够，也想睡觉，如《灵枢·天年》所言：“六十岁，心气始衰，苦忧悲，血气懈惰，故好卧。”马莳言：“好卧者，卫气不精也。”

（三）多梦

《灵枢·淫邪发梦》曰：“正邪从外袭内，而未有定舍，反淫于脏，不得定处，与营卫俱行而与魂魄飞扬，使人卧不得安而喜梦。”气血不足、情志损伤、阴血亏虚、痰热内扰肝胆、劳累过度、饮食失节等原因都会导致多梦。多梦会导致人休息不好，时间长了会引发疾病。多梦是因肾精不足、虚火扰头所致。要想解决这个问题，须通过合理的饮食来培元固气。

失眠是可以通过物理和药物的方法进行调治的，因而得了失眠也不要过分紧张，越紧张越无法入睡。一般的失眠是肝火旺盛所致，可用胆草、栀子、柴胡、龙金等清肝泻火。虚火旺盛的，可用麦冬、生地滋阴降火。心脾两虚的则要用白术、阿胶等健脾养心。陈皮、川连、竹叶等药物可用于调节体内的湿热。

总之，引起失眠的原因很多，要找出病因才能彻底根治。因为人的情志对睡眠有很大影响。所以，良好的心态是好睡眠的保证。

治疗失眠之法

1.作息规律

晚饭不可过饱，睡前不要吃东西，免得给脾胃造成沉重的负担。睡眠要定时，晚9点至11点是睡眠的最佳时间。睡眠之前不要刺激神经，不看刺激性的电视或生气，免得难以入睡。睡眠之前可以听听轻音乐，喝杯热牛奶，睡前用热水泡泡脚等。

2. 睡具软硬要合适

床铺的软硬程度要适中，太软对脊柱不好，太硬人体会不舒服。枕头的高度大约在10公分左右。睡觉时不要开灯，为了保持睡眠环境安静，可用海绵之类的塞住耳朵。睡眠姿势上，四仰八叉是肺气足的表现。而如果你觉得枕头越高越好的话，则是阳气虚了。人的睡眠时间是一定的，如果白天睡的太多，晚上便不易入睡。午睡时间以半个小时左右为宜，不可过长。







四物汤和归脾汤可治抑郁性失眠，而生地百合知母汤加减可治中老年抑郁性失眠。《伤寒论》中用黄连阿胶汤治阴虚火旺所致的失眠。苏合香丸可治湿邪内阻所致的嗜睡。孙思邈用建中汤和平胃丸治疗气血衰竭所致的嗜睡。

3、按摩穴位助睡眠

按摩四神聪、安眠穴、三阴交、神门穴等穴位有助于睡眠，以手心的劳宫穴去摩擦脚底的涌泉穴，即所谓的心肾相交法，也有助于睡眠。

4.药物治疗

《内经》言："以流水千里以外者八升，扬之万遍，取其清者五升煮之，炊以苇薪，火沸，置秫米一升，治半夏五合，徐炊，令竭为一升半，去其滓，饮汁一小杯，日三稍益，以知为度。故其病新发者，复杯则卧，汗出则已矣。久者，三饮而已也。"此方便是半夏汤，以秫米和半夏为原料，有调和阴阳、养阴补阳的功效，在治疗失眠方面有特效。

附录

内经十三方

《内经》中的治疗措施，多以针刺为主，而略于方药。对方药的运用，仅提出了十三首方剂，通称“内经十三方”。但其中的小金丹，载于《素问遗篇·刺法论》，显系后世之方。这十三方方药虽少，但它是我国运用方剂治疗疾病的早期记载，在我国方药史上，有一定的历史意义，而且其中某些方药，仍为现今临床所运用。现将十三方附录于后。

★ 汤液醪醴

《素问·汤液醪醴论》说：“黄帝问曰：为五谷汤液及醪醴奈何？岐伯对曰：必以稻米，炊之稻薪。稻米者完，稻薪者坚。帝曰：何以然？岐伯曰：此得天地之和，高下之宜，故能至完，伐取得时，故能至坚也。”

汤液和醪醴，都是以五谷作为原料，经过酿制成面。古代用五谷熬煮成的清液，作为五脏的滋养剂，即为汤液；用五谷熬煮，再经发酵酿造，作为五脏病的治疗剂，即为醪醴。虽然五谷均为汤液、醪醴的原料，但经文又指出“必以稻米”。因其生长在高下得宜的平地，上受天阳，下受水阴，而能得“天地之和”，故效用纯正完

备；春种深秋收割，尽得秋金刚劲之气，故其薪“至坚”，所以，必以稻米作为最佳的原料，稻薪作为最好的燃料。

古代的这种汤液醪醴，对后世方剂学的发展，有很深的影响。例如现代所用的汤剂、酒剂，以及方药中使用的粳米、秫米、薏米、赤小豆等，都是直接从《内经》的汤液醪醴发展而来的。

★ 生铁洛饮

《素问·病能论》说：“帝曰：有病怒狂者，此病安生？……治之奈何？岐伯曰：……使之服以生铁洛为饮。夫生铁洛者，下气疾也。”

洛，与“落”通用，生铁落即炉冶间锤落之铁屑；气疾，丹波元简云：“凡狂易癫眩，惊悸痫瘈，心神不定之症，宜概称气疾焉。”生铁落，其气重而寒，能坠热开结，平木火之邪，又能重镇心神，所以它能治怒狂。



生铁落治怒狂有良效，现临床亦常用。由于怒狂多由恼怒伤肝，肝气不得疏泄，郁而化火，煎熬津液，结为痰火而成。因此，近世治疗多以化痰开窍之品。

★ 左角发酒

《素问·缪刺论》说："邪客于手足少阴、太阴、足阳明之络。此五络皆会于耳中，上络左角，五络俱竭，令人身脉皆动，而形无知也，其状若尸，或曰尸厥……鬄其左角之发，方一寸，燔治，饮以美酒一杯，不能饮者灌之，立已。"

手足少阴、太阴和足阳明五络，皆会于耳，上于额角。若邪气侵犯，五络闭塞不通，因而突然神志昏迷，不省人事，状如尸厥，但全身血脉皆在搏动。可剃其左角之发，约一方寸，烧制为末，以美酒一杯同服，如口噤不能饮，则灌之。

李时珍说："发为血之余"，故发亦名血余。性味苦涩微温，能治血病，为止血消瘀之良药。功能消瘀利窍，治血瘀阻塞，通利小便。酒性温热，功能温经散寒，活血通血脉，通达表里。所以本方具有通行经络，消瘀利窍，和畅气血等作用。五络通，气血行，阴阳调，则神志清。因血余功能止血消瘀，现常用作止血药，治疗吐血、衄血、血淋、崩漏等症。

★ 泽泻饮

《素问·病能论》说:“有病身热解堕,汗出如浴,恶风少气,此为何病?岐伯曰:病名曰酒风。帝曰:治之奈何?岐伯曰:以泽泻、术各十分,麋衔五分,合以三指撮为后饭。”

酒风,即《素问·风论》所说的漏风病。主要症状是全身发热,身体倦怠无力,大汗如浴,恶风,少气。这是因为患者素常嗜酒生湿伤脾,湿郁生热所致。湿热伤筋,以致筋脉弛纵,身体懈堕倦怠无力;湿热郁蒸,则汗出如浴,汗多则卫气虚而恶风;热甚火壮,“壮大食气”,故气衰而少气。治疗用泽泻、白术各十分,麋衔五分,三药混合研末每次三指撮,饭前空腹服,温开水送下。



泽泻淡渗,能利水道,清湿热。白术苦温,能燥湿止汗。麋衔又名薇衔、鹿衔,为治风湿病药。本方对湿热

内蕴，汗出恶风，筋缓身重体倦，有一定的疗效。本方在服法方面，提出了“为后饭”，这是我国对服药时间的最早记载。

★ 鸡矢醴

《素问·腹中论》说：“黄帝问曰：有病心腹满，旦食则不能食，此为何病？岐伯对曰：名为鼓胀。帝曰：治之奈何？岐伯曰：治之以鸡矢醴，一剂知，二剂已。”

矢，同屎。《本草纲目》说：“（鸡）屎白，气味微寒，无毒。”鼓胀生于湿热，亦有因积滞而形成的。鸡屎能下气消积，通利大小便，故治鼓胀有特效。但若属于虚症之鼓胀病，则不宜使用本方，正如张介宾说：“鸡矢……攻伐实邪之剂也，……凡鼓胀由于停积及湿热有余者，皆宜用之。若脾胃虚寒发胀及中气虚满等症，最所忌也，误服则死。”

鸡矢醴的制作及服用法，《本草纲目》引何大英云：“用腊月干鸡矢白半斤，袋盛，以酒醋一斗，渍七日，温服三杯，日三；或为末，服二钱亦可。”此方民间现仍常用以治小儿消化不良之腹胀有佳效。用法，将鸡矢白晒干，焙黄，研末或作丸剂，温开水送服。又法将鸡矢白晒干，焙黄一两，米酒三碗，煎数沸，去滓，过滤，澄清，空腹服，一日二次。

★ 乌鲗骨藘茹丸

《素问·腹中论》说：“帝曰：有病胸胁支满者，妨于食，病至则

先闻腥臊臭，出清液，先唾血，四肢清，目眩，时时前后血，病名为何？何以得之？岐伯曰：病名血枯，此得之年少时，有所大脱血，若醉入房中，气竭伤肝，故月事衰少不来也。帝曰：治之奈何？复以何术？岐伯曰：以四乌鲗骨，一蘘荷，二物并合之，丸以雀卵，大如小豆，以五丸为后饭，饮以鲍鱼汁，利肠中及伤肝也。”

血枯，即精血枯竭，月经闭止不来的病症。其成因，可由少年时有所大脱血，如吐、衄、崩、漏，失血过多，或因醉后行房，阴精尽泄，精血两伤，气亦耗散。肝主藏血，肾主藏精，肺主气。血亡精竭气耗，则肝、肾、肺三脏俱伤，以致清气不升，浊气不降，气逆于上，则见胸胁胀满，甚则妨碍饮食，常闻到腥臊气味及鼻流清涕等症状，由于血不归经则唾血，气不荣于身则四肢清冷，气血两虚则头目眩晕，气血逆乱则时



常大小便出血。治疗可用乌鲗骨四分，蘼茹一分，二药研末混合，以麻雀卵和丸，如小豆大。每次饭前服五丸，鲍鱼汤送下，取其通利肠中和补益肝脏。

乌鲗骨，即乌贼骨，又名海螵蛸。气味咸温下行，主女子赤白漏下及血枯经闭。蘼茹，即茜草。气味甘寒，能止血治崩，又能和血通经。麻雀卵，气味甘温，能补益精血，主男子阳萎不举及女子带下便溺不利。鲍鱼，气味辛温，能通血脉益阴气，煮汁服之能同诸药通女子血闭。故本方具有补养精、气、血，强壮肺、肝、肾，活血通经的作用，所以能治血枯精亏诸症。

★ 兰草汤

《素问·奇病论》说："有病口甘者，病名为何？何以得之？岐伯曰：此五气之溢也，名曰脾瘅……治之以兰，除陈气也。"

瘅，是热病。脾瘅，即脾胃湿热症。它主要的症状就是口中时有甜味，舌苔腻。其成因多由肥甘厚味太过，助热生湿，脾气滞而不能输布津液，上溢于口，而见口甘之症。治疗可用一味兰草，煎汁内服，可以清化湿热，消胀除满。

兰草，即佩兰。气味辛平芳香，能醒脾化湿，清暑辟浊。临床用佩兰一两，煎汤代茶，治口甜苔腻，久久不除者有良效。骆龙吉的《内经拾遗方论》说："兰草一两，用水三盏，煎一盏半，温服无时。"

★ 豕膏

《灵枢·痈疽》篇说："痈发于嗌中，名曰猛疽。猛疽不治，化为脓，脓不写，塞咽，半日死。其化为脓者，写则合豕膏，冷食，三日而已。……发于腋下赤坚者，名曰米疽，治之以砭石，欲细而长，疏砭之，涂以豕膏，六日已，勿裹之。"

豕膏，即猪脂，欲名猪油。嗌，即咽喉处，为肺气出入之道路。痈发于嗌，影响呼吸，病势凶猛，故叫猛疽。如发于腋下，坚硬红肿



而小形如米粒的，叫做米疽。猛疽和米疽，从其所生部位及症状辨证，皆属肺经积热，毒火入侵而成。

猪脂，气味甘，微寒，无毒，用以泄肺经之积热。《本草纲目》引孙思邈说："利血脉，散风热，润肺。入膏药，主诸疮。"此痈疽属毒热，尤其是在咽喉部，故宜冷服之，以加强解热的效力，使邪由下而出。后世用猪脂做膏药，即从此方演变而来的。

★ 翘饮

《灵枢·痈疽》篇说："发于胁，名曰败疵，败疵者，女子之病也。灸之，其病大痈脓。治之，其中乃有生肉，大如赤小豆。锉翘草根各一升，以水一斗六升煮之，竭为取三升，则强饮，厚衣，坐于釜上，冷汗出至足已。"

败疵，亦称胁痈。李杲说："胁者，肝之部也，如人多郁怒，故患此疮。"治用锉、翘草根各一升，水煎三次服，并以蒸气熏之，使能身汗出而愈。

.菱角，翘，即连翘。菱角根能清热发汗；连翘根能凉血解毒。《本草纲目》说："连翘苦平无毒，主治寒热、鼠瘘、瘰疬、痈肿、恶疮、瘿瘤，结热蛊毒。"又说："主治下热气，益阴精，令人面悦好，明目，久服轻身耐老。"

此方提出的"厚衣，坐于釜上，令汗出至足"，对后世辅助疗法的发展，有很大的影响。如仲景用桂枝汤的"温覆"，用防已黄芪汤的"坐被上，以被绕腰下"，用甘草麻黄汤的"慎风寒"等，可见其理法皆来自《内经》。

★ 半夏秫米汤

《灵枢·邪客》篇说:“今厥气客于五藏六府，则卫气独卫其外，行于阳不得入于阴，行于阳则阳气盛，阳气盛则阳跷陷，不得入于阴，阴虚，故目不瞑。……饮以半夏汤一剂，阴阳已通，其卧立至。……其汤方，以流水千里以外者八升，扬之万遍，取其清五升，煮之，炊以苇薪，火沸，置秫米一升，治半夏五合，徐炊，令竭为一升半，去其滓，饮汁一小杯，日三稍益，以知为度。故其病新发者，覆杯则卧，汗出则已矣，久者三饮而已也。”



卫气行于阳则寤，行于阴则寐。如厥逆之气入侵脏腑，迫使卫气行于阳分，不得行于阴分，则阳盛于外阴虚于内而不得眠。治以半夏汤一剂，以除其厥逆之邪，阴阳通调，就可以睡眠。半夏秫米汤是用长流水八升，多次扬之，取在上的清水五升，用苇薪燃火煮之，水沸后，放入秫米一升，和炮制过的半夏五合，以文火继煎至汤一升半，去滓，每次服一小杯，一日服三次，逐次加量，以发生药效为度。如果是病初起，服完药后应静卧，汗出后即愈。病程较久的，服至三次也可以痊愈了。

半夏、秫米，所以有如此疗效，主要是调和阴阳的作用。因半夏味辛，直驱少阴厥逆之气，使其上通于阳明；秫米甘寒，能泄阳补阴，致使阴阳和调，故能治不眠之症。流水千里，扬之万遍（《金匮要略》称为“甘澜水”），取其流畅而无阻滞，以加强药效。

★ 马膏膏法

《灵枢·经筋》篇说：“足阳明之筋……，其病足中指支胫转筋，脚跳坚，伏兔转筋，髀前肿，疝，腹筋急，引缺盆及颊，卒口僻。急者，目不合；热则筋纵，目不开。颊筋有寒则急，引颊移口。有热则筋弛纵缓不胜收，故僻。治之以马膏，膏其急者，以白酒和桂，以涂其缓者，以桑钩钩之；即以生桑炭，置之坎中，高下以坐等，以膏熨急颊，且饮美酒，啖美炙肉，不饮酒者，自强也，为之三拊而已。治在燔针劫刺，以知为数。”

经筋分手足三阴三阳，合称十二经筋。这里举足阳明之筋，感受寒邪后所发生的一系列症状为例。

寒主收引，热则纵缓。阳明之筋受病，或转筋，或急引，或僻，或目不合，都是外邪入侵，经筋收引和缓纵所致。所以表现为一侧拘急，一侧缓纵的僻、目不合等症状。由于经筋不与内在的脏腑直接相连，而布于体表，同时其受寒必因气血之虚，因此，治疗的原则是补虚劫寒，壮阳除阴，通络和肌表，调和气血。

“急者缓之”，甘以缓急，故用马膏之甘平，以缓其急。“寒者热之”，“虚者补之”，故用马膏热熨，桑炭火烤以劫寒。再啖炙肉以补其虚。壮阳除阴，调和气血，通经络，和肌表，故用白酒、官桂和烧针劫刺。

同时，用桑钩牵引，以正其僻。正如张介宾说：“马膏，马脂也。



其性味甘平柔润，能养筋治痹，故可以膏其急者。白酒、辣桂，性味辛温，能通经络，行血脉，故可以涂其缓者。桑之性平，能利关节，除风寒湿痹诸痛，故以桑钩之者，钩正其口也。复以生桑火炭，置之地坎之中，高下以坐等者，欲其深浅适中，便于坐而得其缓也。然后以前膏熨其急颊，且饮之美酒，嗽之美肉，皆助血舒筋之法也。虽不善饮，亦自强者。三拊而已，言再三拊摩其患处，则病自已矣。”

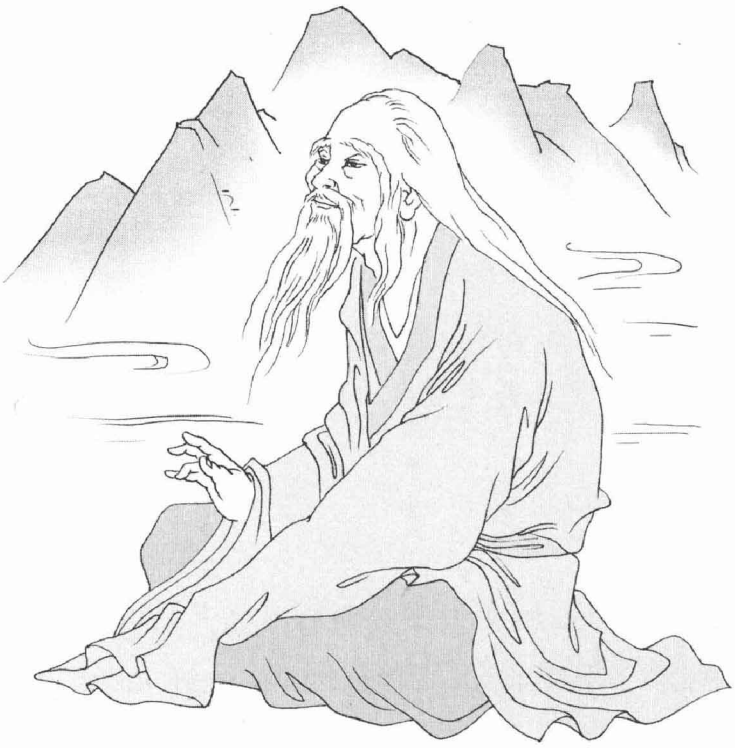
★ 寒痹熨法

《灵枢·寿夭刚柔》篇说：“寒痹之为病也，留而不去，时痛而皮不仁。……用淳酒二十斤，蜀椒一升，干姜一斤，桂心一斤。凡四种皆咀，渍酒中，用棉絮一斤，细白布四丈，并内酒中，置酒马矢煴中，盖封涂勿使泄，五日五夜，出布棉絮，曝干之，干复渍，以尽其汁，每渍必其日，乃出干，干，并用滓与棉絮，复布为复巾，长六七尺，为六七尺巾，则用之生桑炭炙巾，以熨寒痹所刺之处，令热入至于病所。寒，复炙巾以熨之，三十遍而止。汗出以巾拭身，亦三十遍而止。起步内中，无见风。每刺必熨，如此，病已矣。”

寒邪入侵经络血脉之中，久留不去，以致血脉不行，凝滞而痛。病情严重者，影响营卫运行，致成麻木不仁的寒痹症。导致寒邪的侵袭，乃是命火不足，心血虚损，肝筋失养的缘故。

因此，寒痹的治法，必以补命门真火，益肝心血源，通行经络，调和营卫为原则。

本方用棉布浸药酒熨贴以治寒痹，是最早的一种外治方法。方中药物，酒性热而悍急，有通行十二经循行肌肤之力。蜀椒赋纯阳之性，为交通心肾的主药；干姜健胃培土，化生血气；桂心引火归源，温养肝筋。三味又得酒力及炭火的热力，装入夹袋中，在针刺前后，熨贴患处，久久施行（三十遍），则营卫通，汗液出，寒痹自能痊愈。此方虽然制作较繁，然其理法，颇有深意。



★ 小金丹

《素问遗篇·刺法论》说："小金丹方，辰砂二两，水磨雄黄一两，叶子雌黄一两，紫金半两，同入盒中，外固了，地一尺，筑地实，不用炉，不须药制，用火二十斤煅之也。七日终，候冷，七日取，次日出盒子，埋药地中，七日取出，顺日研之三日，炼白沙蜜为丸，如梧桐子大，每日望东吸日华气一口，冰水下一丸，和气咽之，服十粒，无疫干也。"

本方的炼制方法，是将辰砂、雄黄、雌黄、紫多（金箔），放入乳钵中研细，倾入磁罐中，外用盐泥封好。另在空地上挖一个坑，约尺许，将罐置于坑内，封以薄土，筑实。另用桑柴或桑炭，烧其地面，烧七天，至第八日，候冷，把罐取出，将药刮出，入于另一罐，再埋于地下，以消除火热之气，埋七天，再取出，将药倾入钵中，研细，炼蜜为丸，如桐子大。

服法：每晨当太阳初出时，面向东方，吸一口气，用冷水和气送下一丸，共服十粒。可免受疫疠的传染。

本方的服食，是采用道家的益气养生法。方中四味药物，特别是辰砂、雄黄，是辟瘟防疫常用的药物。

★ 小结

上述内经十三方，就其所用药物来说，已包括了动物、植物、矿物三类；就其剂型来说，有汤剂、丸剂、散剂、膏剂、丹剂、酒剂；就用法来说，有内服、外用；就其功能来说，有用于治疗，有用于预

防；就其方制来说，其中的汤液醪醴、生铁洛饮、左角发酒、鸡矢醴、兰草汤、豕膏等六方，属于奇方中之小者；泽泻饮、乌鲗骨藘茹丸、翘饮、半夏秫米汤、马膏等五方，属于偶方中之小者；小金丹，属于偶方中之大者。这些方剂，不仅有其历史意义，而且其中某些方剂，现在还有其实用价值，特别是对后世方剂学的发展，有着深远的影响。

