

人人都应学习的养生箴言

健康红宝书

# 中医语录

ZHONGYI YULU

RENREN DOUYING XUEXI DE YANGSHENG ZHENYAN

林晓轩◎编



求医不如求自己  
没有疾病的智慧

内蒙古科学技术出版社



ZHONGYI YULU

RENREN DOUYING XUEXI DE YANGSHENG ZHENYAN

## 关爱自己、亲人、朋友的健康话语 随口说说 随时呵护 随便做做 随身健康

药养不如食养，食养不如精养，精养不如神养。

膳食应遵循虚则补之，实则泻之，寒则热之，热则寒之的进食原则。

五味贵和，不可偏胜。酸多伤脾，苦多劳肺，辛多伤肝，咸多伤心，甘多伤肾。

后天之气得先天之气，则生生而不息；先天之气得后天之气，始化而不穷也。

本书搜集整理了中医有关预防、养生、食疗、病因、精气、藏象和治疗等方面具有代表性的中医语录，再结合相关内容阐述其深刻内涵，同时为了想得更周到一些，以增强实用性和理解性，还增加了“贴心提示”和“语录链接”等内容，所以，具有很强的科学性和指导性，是广大读者运用中医养生的良师益友。

ISBN 978-7-5380-1768-7



9 787538 017687 >

定价：20.00 元

人人都应学习的养生箴言

健康红宝书

# 中医语录

---

ZHONGYI YULU

RENREN DOUYING XUEXI DE YANGSHENG ZHENYAN

---

林晓轩◎编

---

求医不如求自己  
没有疾病的智慧

---

内蒙古科学技术出版社

## 图书在版编目(CIP)数据

中医语录/林晓轩编. —赤峰:内蒙古科学技术出版社,  
2008.12

(健康红宝书)

ISBN 978-7-5380-1768-7

I. 中… II. 林… III. 中国医药学—基本知识 IV. R2-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 174445 号

出 版:内蒙古科学技术出版社

地 址:赤峰市红山区哈达街南一段4号

电 话:(0476)8231924

订购电话:(0476)8224547 8231843(传真)

邮 编:024000

出 版 人:额敦桑布

组织策划:敖其尔

责任编辑:斯日古楞

封面设计:武晓强

印 刷:赤峰地质宏达印刷有限责任公司

字 数:220千

开 本:880×1230 1/32

印 张:8.5

版 次:2008年12月第1版

印 次:2008年12月第1次印刷

定 价:20.00元

新  
华  
书  
局  
PDG

## 内容提要

中医是中国传统医学，它承载着中国古代人民同疾病作斗争的经验和理论知识，是我国的宝贵民族文化遗产。

中国是医药文化发祥最早的国家之一，中医是更适合我们体质的一种医疗保健养生之道。

中医的基础理论是关于人体生命活动和疾病变化规律的理论概括，它主要包括阴阳、五行、气血、脏象、经络等学说，以及病因、病机、诊法、辨证、治则治法、预防、养生等内容。

传统的中医养生则是根据生命的发展规律，达到保养身体、修身养性、增进智慧、延长寿命的目的。千百年来，中医总结出了许许多多精辟的养生箴言。这些中医箴言短小精炼、通俗易懂、好记好做，经过无数人的试验，可谓是中医的结晶，只要我们照着做，那么，就能达到保健养生的目的。

本书搜集整理了中医有关预防、养生、食疗、病因、精气、藏象和治疗等方面具有代表性的中医语录，再结合相关内容阐述其深刻内涵，同时为了增强实用性和理解性，还增加了“贴心提示”和“语录链接”等内容，所以，具有很强的科学性和指导性，是广大读者运用中医养生的良师益友。

新  
知  
识  
PDG

# 目录



## 第一章 预防——未病先防，既病防变 ..... 1

已病而不治，所以为医家之法；未病而先治，所以明摄生之理。

—— 中医谚语

- 1 > 上工治未病，中工治已病 /2
- 2 > 风者，百病之始也 /4
- 3 > 夏防暑热，又防因暑取凉 /7
- 4 > 湿邪为病，缓而难知 /9
- 5 > 燥乃阳明燥金，肺与大肠之气也 /12
- 6 > 冬伤于寒，春必病温 /15
- 7 > 百病多由痰作祟 /18
- 8 > 燥万物者，莫熯乎火 /21
- 9 > 邪之所凑，其气必虚 /24
- 10 > 怒则为病，暴怒伤阴 /26
- 11 > 惊喜为心之志，过则伤心 /28

## 第二章 养生——三分靠药，七分靠养 ..... 31

与其救疗于有疾之后，不若摄养于无疾之先。

—— 中医谚语

- 1 > 春夏养阳，秋冬养阴 /32

- 2 > 阳胜则热，阴胜则寒 /34
- 3 > 养生必补髓 /36
- 4 > 精、气、神，养生家谓之三宝 /38
- 5 > 夫精者，身之本也 /41
- 6 > 齿宜常叩，津宜常咽 /43
- 7 > 肾藏之阳，为一身阳气之根 /45
- 8 > 得神者昌，失神者亡 /47
- 9 > 养生莫若养性，养性莫若养德 /49
- 10 > 笑口常开，健康常在 /51
- 11 > 静则神藏，躁则消亡 /53
- 12 > 精神内守，病安从来 /55
- 13 > 酒多伤身，气大伤人 /57
- 14 > 善养生者，先寝食，后医药 /60
- 15 > 老人吃粥，多寿多福 /63
- 16 > 食不在补，适口为珍 /65
- 17 > 胃不和则卧不安 /67
- 18 > 四季脾旺不受邪 /69
- 19 > 阴之所生本在五味，阴之五官伤在五味 /71
- 20 > 冬天动一动，少闹一场病 /73
- 21 > 调经莫先于养血，养血莫先于调气 /76
- 22 > 高者其气寿，下者其气夭 /79

### **第三章 食疗——药食同源，食物归经 ..... 81**

善养生者，先寝食，后医药。

—— 中医谚语

- 1 > 饮食者，人之命脉也 /82
- 2 > 安谷则昌，绝谷则危 /89
- 3 > 素食疗病，养生延年 /91

- 4 > 调养五脏，延年益寿 /94
- 5 > 五味调和，则可补精益气也 /97
- 6 > 补养得体，却病延年 /100
- 7 > 饮食有节，身必无灾 /102
- 8 > 平衡膳食，辨证用膳 /104
- 9 > 食品无优劣，配搭是关键 /107
- 10 > 所食之物，有与病相宜，有与身为害 /112
- 11 > 药在食中，食到病除 /117

## **第四章 病因——杂气为病，多于六气 ..... 121**

百病皆生于六气，诸症莫逃乎四因。

—— 中医谚语

- 1 > 四时感冒风寒者宜解表也 /122
- 2 > 今夫热病者，皆伤寒之类也 /125
- 3 > 伤于风者，上先受之 /127
- 4 > 诸风掉眩，皆属于肝 /129
- 5 > 五藏皆有咳，总不离乎肺 /131
- 6 > 哮以声响名，喘以气息言 /133
- 7 > 呕吐症，胃气失降使然也 /135
- 8 > 泄泻之本，无不由于脾胃 /138
- 9 > 气秘者，气内滞，而物不行也 /141
- 10 > 久腹痛者，脏腑虚而有寒 /143
- 11 > 凡水肿等证，乃肺脾肾相干之病 /146

## **第五章 精气——气聚则塞，气散则通 ..... 149**

人有精、气、津、液、血、脉，余意以为一气耳。

——《黄帝内经·灵枢·决气》

- 1 > 人始生，先成精 /150

- 2 > 肾者主蛰，封藏之本，精之处也 /152
- 3 > 气者，人之根本也 /156
- 4 > 气聚则形成，气散则形亡 /158
- 5 > 血者，神气也 /161
- 6 > 心为血之主，肝为血之藏 /164
- 7 > 气和而生，津液相成，神乃自生 /166
- 8 > 津血同源 /169
- 9 > 汗为心之液 /171

## **第六章 藏象——脏病难治，腑病易治 …… 173**

脏宜藏，腑宜通，脏腑之体用各殊。

—— 中医谚语

- 1 > 心者，君主之官，神明出焉 /174
- 2 > 肺者，相傅之官，治节出焉 /177
- 3 > 肝者，将军之官，谋虑出焉 /179
- 4 > 胆者，中正之官，决断出焉 /182
- 5 > 膻中者，臣使之官，喜乐出焉 /185
- 6 > 胃者，仓稟之官，五味出焉 /187
- 7 > 脾者，谏议之官，智周出焉 /190
- 8 > 大肠者，传导之官，变化出焉 /193
- 9 > 小肠者，受盛之官，化物出焉 /195
- 10 > 肾者，作强之官，伎巧出焉 /197
- 11 > 三焦者，决渎之官，水道出焉 /202
- 12 > 膀胱者，州都之官，津液藏焉 /206

## 第七章 治疗——治病求本，标本兼治 ..... 209

缓则治其本，急则治其标。治急性病要有胆有识，  
治慢性病要有方有守。

—— 岳美中

- 1 > 眩晕之病，悉属肝胆风火 /210
- 2 > 多郁不得眠者，从郁结痰火治 /213
- 3 > 不得卧而息有音者，是阳明之逆也 /215
- 4 > 夫治呕之法，必用苦辛通降 /217
- 5 > 久咳而滋补无功，必需培养脾元 /220
- 6 > 凡治噎膈大法，当以脾肾为主 /223
- 7 > 胃腑以降为顺，治胃重在和降 /226
- 8 > 凡治痢疾，一见表证，必先解表 /229
- 9 > 治肿者必先治水，治水者必先治气 /232
- 10 > 黄疸证，服解利之药 /235
- 11 > 治风先治血，血行风自灭 /238
- 12 > 治惊莫若安心，治悸莫若顺气 /240
- 13 > 胁痛或痰积流注于血，与血相搏留为病 /242
- 14 > 滋阴养血，制其阳亢 /245
- 15 > 健脾除湿泄浊，贯穿始终 /248
- 16 > 治消渴者，补肾水阴寒之虚 /251
- 17 > 胸痹心痛者，以其阴弦故也 /254
- 18 > 治痿者独取阳明 /257
- 19 > 调经必须滋水为主 /260

## 第一章 预防——未病先防，既病防变

已病而不治，所以为医家之法；未病而先治，所以明摄生之理。

—— 中医谚语





## 1. 上工治未病，中工治已病

——《黄帝内经》

“未病”一词首见于《黄帝内经·素问·四气调神论》篇，“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！”这段话从正反两方面强调治未病的重要性，已成为预防医学的座右铭。

中国传统中医学对于疾病的治疗，讲求的就是“上工治未病”，治未病是采取预防或治疗的手段，是防止疾病发生、发展的首要措施。它包含着两种意义：一是防病于未然，强调摄生，预防疾病的发生；二是既病之后防其转变，强调早期诊断和早期治疗，及时控制疾病的发展演变。

### 防病于未然

《黄帝内经》中“正气内存，邪不可干”的论述历代医家都极为重视，并通过医学实践加以运用和发挥，使其成为别具特色的预防医学理论。只有强身才能防





病，只有重视摄生才能强身。

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

### 病后防其变

疾病发生后，必须认识疾病的原因和机理，掌握疾病由表入里，由浅入深，由简单到复杂的发展变化规律，争取治疗的主动权，以防止其转变。例如治疗肝病结合运用健脾和胃的方法，这是因为肝病易转之于脾胃，健脾和胃的方法即是治未病。

### 【贴心提示】

长期的实践经验证明，许多强身健体的方法都可提高身体素质，如五禽戏、气功、太极拳、八段锦、易筋经等。

### 【语录链接】

上医医未病之病，中医医欲病之病，下医医已病之病。

—— 孙思邈

与其病后求良药，孰若病前能自防。

—— 王 圭

与其救疗于有疾之后，不若摄养于无疾之先。

—— 朱震亨

已病而不治，所以为医家之法；未病而先治，所以明摄生之理。

—— 朱震亨



## 2. 风者，百病之始也

——《黄帝内经·素问·生气通天论》

风为春季的主气，但当其太过或不及时，四季均可使人患病。且寒、湿、燥、暑、热等外邪，多依附于风而入侵人体。故中医认为，风邪实为外感病证的先导，因而《黄帝内经·素问·骨空论》有“风为百病之长”、“风者，百病之始也”等生动的理论概括。

### 风邪性质和致病

(1) 风为阳邪，其性开泄：风邪善动不居，具有升发、向上、向外的特点，故为阳邪。且易侵犯人体的上部（如头面）和肌表，可使皮毛、汗孔开泄，而出现汗出、恶风等病态。如伤风感冒中常见的头疼、鼻阻、多涕、咽喉痒疼、畏寒等症状，实为肺部受侵风邪在表的见证。因为风邪常从外表侵入人体，故肺与皮毛首当其冲，而最先罹患。尤其是汗出当风时，风邪会乘虚而入，导致发热、伤风、咳嗽等症状。由于风性轻扬且无处不到，故风病症状，可表现于身体的任何部分。但初起一般多在上部、外部和体表，故《黄帝内经·素问·太阴阳明论》中“伤于风者，上先受之”一说指的就是这个意思。

(2) 风邪善行数变：风邪致病，发病速、变化快，既可以游走于经脉或毛皮、肌肉之间，也可以直达头顶，又可以侵及腰膝，而且来去迅速，变化多端。比如风疹，来势急剧，数分钟内即可遍及全身，奇痒难忍。但有时去也迅速，说退就退，而退后常不留任何痕迹。故《黄帝内经·素问·风论》说：“风者，善行而数变”。

(3) 风性主动：动，有动摇不定的含义。如破伤风出现抽搐、



痉挛、角弓反张等症状，某些温热病的热盛动风、阴虚风动，以及内伤杂病中的肝阳化风、血虚生风等出现的眩晕、抽搐、筋脉强直等症状皆属于“风胜则动”（《黄帝内经·素问·阴阳应象大论》）的表现，所以《黄帝内经·素问·至真要大论》说：“诸暴强直，皆属于风”。

（4）兼杂为病：风邪常与其他邪气合并侵犯人体，如与热合，为风热；与寒合，为风寒；或风寒湿三气同时侵袭人体。人们常说的风热外感、风寒外感、风湿痹等即为显例。风邪还可与体内的病理产物如痰相结合，引起风痰。风痰上犯，又可引起种种病症。

### 春季当防风邪侵

春季重在防风邪侵，风邪既可单独作为致病因素，也常与其他邪气兼夹为病。《黄帝内经》里“风者，百病之长也”，就说明了在众多引起疾病的外感因素中，风邪是主要致病因素。

春天防病，首当防风。“虚邪贼风，避之有时。”避之有时，是说对自然界能使人致病的风邪要及时躲避。比如过堂风，迅疾、猛烈，最易使人致病，故不宜在过堂风中久留，更不能在此处睡眠。

“百草回芽，百病发作”，意指春天若患有宿疾者，要当心旧病复发。尤其在春分前后，一些慢性病最易复发，如偏头痛、胃疼、慢性咽炎、过敏性哮喘、高血压、冠心病、心肌梗塞、精神病等最为常见。北京地区的一项调查发现，急性心肌梗塞的发病高峰期分别在11~1月以及3~4月。精神病在气温多变的春天也最易发作。

对于上述各种疾病，首先应注意清除体内积热。症状轻微时一般不需要服药，可以通过春游，到空气清新的园林山野之中，尽情地呼吸清新空气，来排出胸中的郁热之气；也可以适当选用一些稍稍偏凉，又具有解除内热作用的食物。

中医认为，春季为肝旺之时，而肝气偏亢，则会影响于脾，所



以春季易出现脾胃虚弱的病症。一些慢性消化道溃疡患者和慢性胃炎患者，在春季频繁复发。防止肝气旺伤脾的重要措施，是要注意饮食调理，在饮食口味上，应少酸多甜。具体地说，春天多吃大枣，因为大枣味甘平，是补脾药；无需多吃，细水长流，一日几枚即可，“一日吃仁枣，终生不显老”。

### 【贴心提示】

在这里，为您推荐一种解除内热的食疗方法。

竹叶粥：用竹叶50片，石膏150克，砂糖50克，粳米250克作原料，先将3碗冷水文火煎石膏、竹叶，煎至2碗水时取出，稍凉后滤去滓渣，放置片刻，再用上部澄清液煮粥。粥热后加入少量砂糖即可食用。

此外，菊槐绿茶饮也应常喝。

### 【语录链接】

风者，善行而数变。

——《黄帝内经·素问·风论》

虚邪贼风，避其有时，恬惓虚无，真气从之，精神内守，病安从来。

——《黄帝内经·素问·上古天真论》

风者风病之长也，至其变化，乃为他病也，无常方，然致有风气也。

——《黄帝内经·素问·风论》

风为百病之始，风之始入，自浅而深，至于变化，乃为他病，故为百病之长。

——《黄帝内经·素问·骨空论》



### 3. 夏防暑热，又防因暑取凉

—— 中医谚语

暑为夏季之主气。暑病轻者谓伤暑，重者谓中暑、暑湿。暑纯属外邪，无内暑之说。

#### 暑邪性质和致病

(1) 暑为阳邪：暑系夏日火热之气所化，其性炎热，故为阳邪。人受暑气，多见身热、多汗、心烦、口渴饮冷、脉洪数等症状。

(2) 暑性升散，伤津耗气：暑为阳邪，阳性升发，故暑邪易升易散。其侵犯人体，可致腠理开泄而多汗。汗出过多，易伤津液，津伤则口渴喜饮。大汗出往往气随津脱而气虚。

(3) 暑多挟湿：夏日炎暑，多雨而潮湿，其致病常见四肢倦怠、胸闷、纳呆、便溏等症状。

#### 夏季当防暑邪侵

暑邪侵入人体，常见腠理开而多汗，汗出过多导致体液减少，此为伤津的关键，由此，夏季防暑非常重要。

(1) 出透汗：夏季首先应该注意防暑，尤其是对暴露在盛暑烈日下的广大农民来讲，更应注意预防中暑。这就是中医所说的“暑易伤气”、“暑易伤津”的“阳暑病”。

很多人选择在空调屋子里避暑，但如果空调温度设置过低，会使室内外温度相差过大，在汗出淋漓时进入冷气渐渐的环境中，汗孔马上闭塞，就会导致夏季流行的“空调病”，表现为发热头痛，无汗恶寒，肢体酸痛。中医称这类因暑贪凉受寒的暑天外感病为“阴暑病”。空调虽可解夏日暑热之苦，但有利有弊，建议广大市



民，尤其是上班族，夏天空调房间温度设置以 $28^{\circ}\text{C}$ 左右为宜。汗出是调节人体温度和湿度的一种自我保护性生理现象，所以该出汗时要其大泄。

(2) 盖好腹：在乘凉时，要特别注意盖好腹部，不少农村地方喜穿“兜肚”，是很符合养生之道的。《养老寿亲书》里指出：“夏日天暑地热，若檐下过道，穿隙破窗，皆不可乘凉，以防贼风中入。”《摄生消息论》亦指出：“不得于星月下露卧，兼使睡着，使人扇风取凉。”这些都是宝贵的养生经验，符合夏季“养阳”的道理。夏季防暑，古人之所以提出保养阳气，关键在于暑热外蒸，汗液大泄，毛孔开放，这样机体最易受风寒湿邪侵袭。

(3) 要谨防冷气病：所谓冷气病，是指由于人们久处冷气设备的环境下工作和生活时所患的一种疾病。轻者表现为面部神经痛、下肢酸痛、乏力、头痛、腰痛、感冒等；重者会发生皮肤病和心血管疾病。而老年人中出现的各种症状更加明显。

### 【贴心提示】

在日常生活中，为了防暑，建议您可以多喝白开水、茶水和陈醋。其中，喝白开水应选择沸腾后自然冷却的凉开水，温度可选 $20\sim 25^{\circ}\text{C}$ ，这种白开水具有特异的生物活性，容易透过细胞膜进入细胞核内，很快被吸收利用。另外，在夏季烹饪时加入几滴醋，这样会减少蔬菜中维生素C的损失，而且有利于食物中的铁的吸收。

### 【语录链接】

暑必挟湿，二者皆伤气分。

——《清代名医医案精华·叶天士医案》

春应肝而养生，夏应心而养长，长夏应脾而变化，秋应肺而养收，冬应肾而养藏。

——张景岳



## 4. 湿邪为病，缓而难知

—— 吴刊安

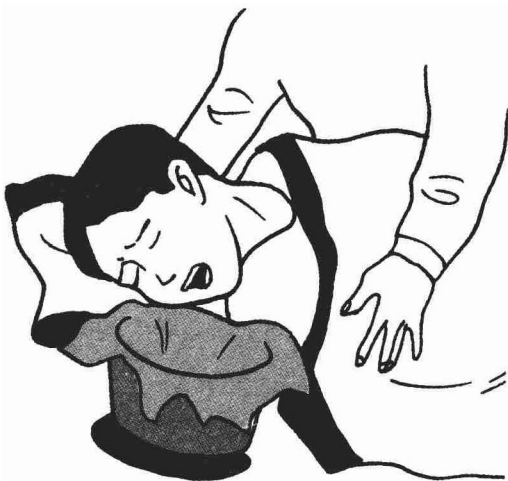
湿为长夏的主气，有内湿、外湿之分。外湿多因气候潮湿、涉水淋雨、居处潮湿所致。长夏湿气最盛，故多湿病。内湿是疾病病理变化的产物，多因嗜酒成癖或过食生冷，导致脾阳失运，湿自内生。

中医认为，湿为阴邪，好伤人阳气，尤其是脾阳。由于脾脏喜燥而恶湿，一旦受损，则导致脾气不能正常运化，而使气机不畅。具体表现为消化吸收功能低下，临床可见脘腹胀满、食欲不振、口淡无味、胸闷想吐、大便稀溏，以及水肿等病症。

### 湿邪性质和致病

#### (1) 湿性重浊：

湿邪犯表，则令人头重身困，四肢酸楚；若湿滞经络，流注关节，则关节酸痛、沉重、活动不利，痛处不移；若湿流下焦，则小便混浊、不利，大便溏泄，或下利脓血，甚至妇人带下黏稠腥秽等。



#### (2) 湿性黏滞：



这一特性主要表现在两方面，一是湿病症状多黏腻不爽，如患者表现为小便不畅，大便黏滞不爽等；二是反映在病程上，迁延时日，缠绵难愈，如风湿病、湿温病。

(3) 湿为阴邪，阻遏气机，损伤阳气：湿邪黏滞，留滞于脏腑经络，常常阻遏气机，使气机升降无能，出现胸脘痞闷、小便短涩、大便溏而不爽等症状。

### 长夏当防湿邪侵

对于湿，现代科学用湿度来表示，是指空气中的含水量和物体潮湿的程度。一般来说，对人体适宜的湿度是40%~60%，当气温高于25℃时，适宜的相关湿度为30%。秋天，天气凉爽，湿度适中，人会精神倍增；而夏季三伏时节，由于高温、低压、高湿度的作用，人体汗液不易排出，出汗后不易被蒸发掉，因而会使人烦躁、疲倦、食欲不振，甚至易引发胃肠炎、痢疾等病症。鉴于此，夏季防湿当注意以下两个方面的问题。

(1) 饮食原则易清淡：中医营养学认为，长夏的饮食原则易清淡，少油腻，要以温食为主，应“温暖，不令大饱，时时进之……其于肥腻当戒”。也就是说，长夏的饮食要稍热一点，不要太寒凉；亦不要吃的大多，但在次数上可稍多一些。在日常生活中，可多食用冬瓜、绿豆芽、小白菜、苦瓜之类的清热食物以及薏苡仁、芡实和赤小豆等膳食。

(2) 居住环境忌潮湿：防止湿邪侵袭，在居住环境上就要切忌潮湿。中医认为“湿伤肉”，即感受湿邪易损伤人体肌肉，如常见的风湿关节炎等症。因此，在长夏居室一定要做到通风、防潮、隔热，如果室内过于潮湿，空气污浊，不仅家具、衣物发霉和长毛而损坏，还能损伤人体阳气。有些国家对儿童风湿病的研究证明，50%以上的患儿，是由于住在潮湿的屋内而引起的。



### 【贴心提示】

在我国南方地区，不少人有食辣椒的习惯，这是因为吃辣可以促使人体排汗，在闷热的环境里增添凉爽舒适感。另外，通过吃辣，可帮助消化，增加食欲，增加体内发热量，从而有助于防止在高温、高湿的时候，人们常有的消化液分泌减少、胃肠蠕动减弱等现象。所以，为了避免受到湿邪对您的伤害，您可以在进食时，适当吃些辣椒。

### 【语录链接】

诸症项强，皆属于湿。

——《黄帝内经·素问·至真要大论》

风寒湿三气杂至，合而为痹也。

——《黄帝内经·素问·痹论》

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。

——《黄帝内经·素问·生气通天论》

伤于湿者，下先受之。

——《黄帝内经·素问·太阴阳明病篇》

身半以下者，湿中之也。

——《黄帝内经·灵枢·邪气脏腑病形篇》



## 5. 燥乃阳明燥金，肺与大肠之气也

—— 王肯堂

燥为秋季的主气，中医将秋燥又分温燥和凉燥，二者都会不同程度地表现为皮肤干燥、口干鼻燥、咽喉干燥、咳嗽无痰或少痰难出等。初秋尚热，易感温燥，伴有发热、微恶风寒、头痛、舌红等；而深秋气凉，易感凉燥，初起时恶寒重而发热较轻，舌头颜色不红，脉浮紧等。

### 燥邪性质和致病

(1) 燥性干涩，易伤津液：临床常见鼻燥咽干，唇裂口渴，干咳少痰，大便干燥，皮肤干涩皲裂，毛发失荣等症状。

(2) 燥易伤肺：肺为娇脏，喜润恶燥，司呼吸，外合皮毛，开窍于鼻。故燥邪伤人，自口鼻而入，最易犯肺。燥伤肺津，多见干咳少痰，或无痰，痰中带血，无汗或少汗，鼻干口燥，咽干，便秘等症状。

《黄帝内经·素问·阴阳应象大论》说：“燥胜则干”，加上秋天之气与人体的肺脏相通，肺脏是一个娇嫩、容易受外邪侵害的脏器，燥邪影响肺脏，耗损人体津液，而出现口干、唇干、鼻干、咽干及大便干结、皮肤干裂等症状。

### 秋季当防燥邪侵

中医认为，燥易伤肺，鼻为肺之窍，肺外合皮毛与大肠相表里，因此秋季注意滋养津液，调节空气湿度，保持环境中的水分量等。



(1) 适当补水：补水是秋季防潮的重要措施之一。成年人每天喝水的最低限度为 1500 毫升，而在秋天喝 2000 毫升才能保证肺和呼吸道的润滑。最好每天在清晨和晚上临睡之前各饮水 200 毫升，白天两餐之间各饮水 800 毫升。一些喝水效果不好的人可以喝绿茶，或去买胖大海、枸杞子等泡茶喝。

(2) 燥邪饮食调节：“温燥”的患者可多吃杨桃、柠檬、葡萄、柚、梨子等含维生素 C 或凉润的水果，避免冰品、辛辣、烧烤、油炸、咖啡、茶叶和干果类等食品。“凉燥”的患者可用老姜、红糖煮水喝，喝完可盖被微微发汗。避免服用饮料、寒性食物、刺激物和干果类等。

在干燥的气候环境中，饮食上要注意滋养津液，可适量饮汤水，并适当选择能够润肺清燥、养阴生津的食物，如秋梨、甘蔗、荸荠、柿子、百合、银耳等，少吃辛辣、油炸、烈性酒及干燥的膨化食品。

(3) 早睡早起：由于秋季天气较凉，风速较急，地气清肃，万物变色，人们宜早睡早起，使意志安远宁静。这样收敛神气，可使肺气不受秋燥的损害，从而保持肺的清肃功能。

(4) 坚持锻炼身体：秋天气候变化较大，早晚温差悬殊，所以应选择适宜的项目坚持锻炼，以强身健体。具体项目如慢跑、体操、打球、练拳等，强度因人而异，以舒适为宜。通过锻炼，可提高总的身体功能和机体的耐受能力，以便更有效抵御秋燥肃杀之气的侵袭。

另外，在庭院、室内可养些能净化空气的绿色植物，睡前亦可用于卧室里置冷水一盆湿润空气。

### 【贴心提示】

这里为您介绍几款防潮的饮食食谱。

第一，蜜渍荸荠：将几个荸荠洗净去皮，浸入蜜中 2~3 日后，适量



食用，对咳吐黄痰、肠燥便秘有良好效果。

第二，冰糖黑木耳：将黑木耳 10 克，冰糖 30 克，用文火炖熟后服食，可滋阴润燥，治疗口鼻干燥。

第三，百合莲子粥：将百合、莲子各适量煮熟食用，可益气，强身，聪耳，明目，润肺养阴。

### 【语录链接】

燥于外则皮肤皴揭，燥于中则精血枯涸，燥于上则咽鼻焦干，燥于下则便溺结闭。

—— 张子和

万物之不燥，就万物之已燥，火也。不待火而自燥，火不能就之燥，金也。

—— 《易经》

敦阜（土运太过，是谓敦阜）之纪，大雨时行，湿气乃用，燥政乃辟。

—— 《黄帝内经·素问·五常政大论》

燥淫所胜，筋骨内变。

—— 《黄帝内经·素问·至真要大论》



## 6. 冬伤于寒，春必病温

——《黄帝内经·素问·阴阳应象大论》

寒为冬季的主气，也可见于其他季节。寒邪致病有内寒、外寒之别。外寒指外感寒邪而言，伤于肌表者，名“伤寒”；直中脏腑者，名“中寒”。内寒是人体机能衰退，阳气虚弱所致。

“冬伤于寒，春必病温”是后世伏气温病的主要理论依据之一。伏气温病是指感受外邪，内伏郁热，过时而发，自里透外的一类温热疾病。其特点是发病之初即见烦渴、尿赤、热不恶寒、舌绛等里热证候，而卫表证候反不明显。《黄帝内经》原文则以此为例阐释“重阴必阳”的阴阳转化之理，即冬为阴，寒亦为阴，两阴相逢为重阴，至春遂转而发生温热的阳性病证。

### 寒邪性质和致病

(1) 寒为阴邪，易伤阳气：寒邪犯表，卫阳受损，则出现恶寒、无汗、头痛、身痛、发热等症状。寒邪直中，侵袭脾胃，则中阳受损，或伤及肾阳，会出现畏寒、肢冷、腹痛、下利清谷、小便清长等症状。

(2) 寒性凝滞：寒邪侵袭，或阴寒内盛，皆可导致阳气不振，气血运行不畅，使气血凝滞，脉络不通，可出现疼痛。若上焦阳虚，阴寒阻遏胸阳，可出现胸痹、心痛；中焦脾胃阳虚，可造成胃脘痛、腹痛、泄泻；下焦肾阳不足，会出现腰膝冷痛、精寒不育等。

(3) 寒性收引：收引，即收缩拘引之意。寒邪犯及肌肤，则毛窍收缩，出现恶寒、无汗、脉紧等症状；寒邪客于经络关节，则



经脉收引，出现筋肉拘急痉挛、关节屈伸不利等症状。

### 冬季当防寒邪侵

由于人体阳气闭藏后，新陈代谢相应较低，因而要依靠“肾”来发挥作用，以保证生命活动适应自然界的變化。中医认为，人体的能量和热量来源于肾。冬季的气候特点是寒冷，因此，冬季养生很重要的一点是“养肾防寒”，在调养方面，宜以温补为主。

(1) 精神调养：中医强调“神藏于内”。除了保持精神上的安静以外，还要学会及时调整不良情绪，当处于紧张、激动、焦虑、抑郁等状态时，应尽快恢复心理平静。

(2) 饮食调养：冬季饮食养生的基本原则应该是以“藏热量”为主，因此冬季宜多食的食物有羊肉、狗肉、鹅肉、鸭肉、萝卜、核桃、栗子、白薯等。同时，还要遵循“少食咸，多食苦”的原则，冬季为肾经旺盛之时，而肾主咸、心主苦，当咸味吃多了，就会使本来就偏亢的肾水更亢，从而使心阳的力量减弱。所以，应多吃些苦味的食物，以助心阳。

(3) 起居调养：《黄帝内经》指出：“早卧晚起，以待日光。”意思是，冬天要早睡、晚起，起床的时间最好在太阳出来后为益。

(4) 锻炼调养：冬季应多参与室外活动，人体受到适当的寒冷刺激，可使心脏跳动加快，呼吸加深，新陈代谢加强，从而产生的热量增加。个人可根据自身情况选择步行、慢跑、拳剑、气功、健身操、羽毛球等项目。晨练不宜太早，以太阳初升为宜，以身体微热不出大汗为度。

(5) 切忌伤肾：不少止痛药、感冒药和中草药都对肾脏有毒性，不要不经医生诊治与指导自行服用，否则很可能在不知不觉中损害肾脏。有药物过敏史及肾病史者，就医时也要向医生及时说明。

此外，暴饮暴食、憋尿习惯、糖尿病和高血压都有损于肾脏，可致慢性肾病，所以有糖尿病和高血压者，要注意控制病情，并定期验尿。



### 【贴心提示】

“冬伤于寒”，春天到来后则要防止“倒春寒”的袭击，倒春寒容易使肝功能受损，因此在春季养肝保肝时仍要注意防寒。在倒春寒期间，您可以选择多喝水，因为早春的时候比较干燥，人体容易缺水，每天补充水分不仅可以增强血液循环，促进新陈代谢，而且还有利于消化吸收和排除废物，减少代谢产物和毒素对肝脏的损害。

### 【语录链接】

寒极生热，热极生寒。

——《黄帝内经·素问·阴阳应象大论》

重寒则热，重热则寒。

——《黄帝内经·素问·阴阳应象大论》

诸病水液，澄彻清冷，皆属于寒。

——《黄帝内经·素问·至真要大论》

阳虚则外寒，阴虚则内热，阳盛则外热，阴盛则内寒。

——《黄帝内经·素问·调经论》

## 7. 百病多由痰作祟

——汪 昂

痰既是人体的病理产物，又是很多疾病的诱因。中医素有“顽痰生百病”之说。痰无处不在，它可作为一种致病因素，引起多种疾病。如肿瘤、乳腺增生、中风、高血压、咳嗽等都与痰有关。

### 痰邪性质和致病

痰有寒热湿燥之分，不同的季节环境下，痰的性质可能不一样，一般春天多是风痰，夏天多热痰，秋天多燥痰，冬季多寒痰，其区别大致如下。

(1) 风痰：开始白稀，后转黄黏，由风邪侵肺、感冒伤风引起。

(2) 热痰：黄色，黏稠，或结成块，量可多可少，大多为肺热。

(3) 寒痰：色白，清稀，或有灰白点，或是青色，多而有气泡，多为肺虚。

(4) 湿痰：痰量很多，很容易咯





出来，尤其是早上较多。

(5) 燥痰：痰量较少，或是几乎无痰，黏稠，难于咯出。

### 肺脾肾防痰邪侵

从中医的角度来讲，痰是五脏功能失调产生的浊物，它可以阻闭心、脑、肾或肢体，埋下各种疾病的隐患。有专家指出，肺为贮痰之器、脾为生痰之源、肾为生痰之根，这三大器官是人体生痰的主要脏腑。因此要注意调养好这三大脏腑的运化功能，通过防痰治痰来达到祛病保健的目的。

(1) 肺为贮痰之器：肺虚易致人体内津液代谢和分布失常，最终出现痰浊。所以，防肺生痰的最好办法是防止外邪伤肺或久病损肺而致肺气虚。在防治过程中，既要注意防寒保暖，又要对原有肺病如结核、气管炎等积极治疗。食补可用白银耳、百合、沙参、冬虫草、杏仁等佐餐，另外要少吃油条、辣椒等温燥上火的食物，以防伤津化燥。

(2) 脾为生痰之源：脾虚的人痰最多，因为脾虚的人身体运化水湿的功能下降，水湿在体内停聚也易生痰。所以，建议脾虚的人用健脾利湿的药品及食品来调理。药品如人参健脾丸、香砂养胃丸等，食补可吃苡仁、茯苓、扁豆、山药、党参、黄芪、大枣等。

(3) 肾为生痰之根：老年人生痰多因肾虚所致。在调养上可补肾，用六味地黄丸调补，再服苡仁、山药、芡实仁、核桃、蛤蚧、杜仲等辅治。

### 【贴心提示】

在平时的饮食上，为防止相应痰症的产生，您可以根据时节的变化，选择相应的食物：如冬春应防风寒袭肺产生的寒痰，可多食生姜、胡椒、胡桃肉以祛寒；夏天因为脾胃常被湿邪困阻，应防生湿痰，可食用苡仁、山药、茯苓、白术、草果等以健脾化湿。

如果是在湿热较重的地区，人体易患湿邪，困阻脾阳，使水液不化而



成痰。建议您选择性凉味苦的食物，如梨、丝瓜、竹笋、金橘、杏仁、苦瓜等，也可以服用夏枯草、茵陈、车前子、木棉花等；秋天应防燥热生痰，可多食润肺的梨、藕、百合等。

### 【语录链接】

无痰不作眩。

——《丹溪必读·头眩》

稠浊者为痰，清稀者为饮。

——《医宗必读·痰饮》

脾为生痰之源，肺为贮痰之器。

——《医宗必读·痰饮》

痰为诸病之源，怪病皆由痰成。

——《杂病源流犀烛·痰饮源流》

治咳嗽者，治痰为先；治痰者，下气为上。

——《活法机要·咳嗽证》



## 8. 燥万物者，莫熯乎火

——《易经》

火为热之极，火邪有内火、外火之分。外火多由感受温热之邪而致，或自风、暑、湿、燥、寒五气转化而来。内火是疾病变化的产物，多由脏腑功能失调或情志过激而致。如肾水不足，心火上炎；肝气郁结，郁而化火；思虑劳心，引动心火等。

### 火邪性质和致病

(1) 火性上炎：火为阳邪，其性上炎。其伤人多见上部，心火上扰，常见口舌生疮；胃火上窜，可见牙龈肿痛；肝火上炎，多见头痛、口苦、目赤、眩晕。感受火邪，阳热炽盛，出现发热、烦躁不宁、口渴引饮、疮疹红肿热痛等症状。

(2) 伤津、动血、生风：火为阳邪，易伤津耗液，故感受火邪，出现发热、口渴、喜冷饮、舌红少津、小便短赤、大便燥结等症状最为常见；火热之邪侵犯人体，劫耗阴液，可使筋脉失其滋养濡润，而出现四肢抽搐、目睛上视、颈项强直、角弓反张等症状，亦属于肝风内动的范围；热入血分，则灼伤脉络，迫血妄行，而致各种出血，如吐血、衄血、便血、尿血、皮肤发斑及妇女月经过多、崩漏等症状。

### 四季当防火邪侵

所谓“火”只是一种中医上形象的说法，指在人体内有一种看不见的力量，它能产生温暖，提供能源，推动生命的进程，中医称这种“火”为“命门之火”。在正常情况下，“命门之火”藏而



不露，动而不散，潜而不越，但倘若因气候、心绪等导致“火性”失控，表现出病症，统称为“上火”。

(1) 春季防火要求生活要有规律，注意劳逸结合，适当休息，切忌连续“作战”娱乐到午夜。多吃蔬菜、水果，忌吃辛辣食物。多饮水或喝清热饮料，促进体内“致热物质”从尿、汗中排泄，达到清火排毒的目的。

(2) 夏季保持心态平衡是预防上火的关键。要尽可能给自己营造安静的环境，多听些舒缓的音乐，缓解焦躁情绪，同时应注意保证睡眠充足，多吃清淡、祛暑益气、营养丰富的食物，如苦瓜、西瓜、牛奶等。

一旦出现上火症状，则要根据不同病因对症解决：如在生活中的不开心，则可以去找朋友聊聊天、散散步，或者做一个短时间的旅行，不气不烦，远离是非之地等，心情就会豁然开朗。如果由于各种原因的生气发怒，最好的方法就是让自己的心情平静下来，等心情平静下来再去思考分析问题，更有利于问题的解决。也可以转移自己的注意力，去做一些自己喜欢的事情，或平时没有时间做甚至是自己从来没有做过的事情。

(3) 秋季要避免“上火”，首先要保持科学的生活规律，按时作息，避免熬夜，定时定量进餐，不为赶时间放弃一顿正餐，也不为一席佳肴而暴饮暴食。其次，多吃“清火”食物，新鲜绿叶蔬菜、黄瓜、橙子、绿茶都有良好的清火作用，而胡萝卜对补充人体的维生素B，避免口唇干裂也有很好的疗效。此外，还可以口服各类清凉冲剂，如夏桑菊冲剂、金菊冲剂等对“清火”都很有效。同时，还需要保持平和的心态，避免情绪受到刺激而“上火”。

(4) 冬天也容易上火，因为天气寒冷，人们会多吃肉驱寒，放假聚会时更容易餐餐肉食，不免“火”从口入。其实，只要记得每天必吃的食物以及水果、凉茶，再避开“生火”食物，就能很好地抑制“火”气。



### 【贴心提示】

不论在哪个季节上火，必要时都可以少量服用牛黄上清丸、三黄片、青果丸等清火药物。但在使用这类药物时，必须严格按照药品说明书服用，不可想服多少就服多少，也不宜长期把它们作为常用药物使用，否则将会引发药物造成的肠道疾病。

### 【语录链接】

诸禁鼓栗，如丧神守，皆属于火。

——《黄帝内经·素问·至真要大论》

风热火兼为阳，寒湿燥同为阴。又燥湿亦异也。然燥金虽属秋阴，而其性异于寒湿，燥阴盛于风热火也。

——《易经》

身热则死，寒则生。

——《黄帝内经·素问·至真要大论》

夫百病之生也，皆生于风寒暑湿燥火。

——《黄帝内经·素问·至真要大论》

诸涩枯涸，干劲皴揭，皆属于燥。

——《黄帝内经·素问·玄机原病式》



## 9. 邪之所凑，其气必虚

——《黄帝内经·素问·评热病论》

气，从广义来说，是一个哲学概念，是指构成世界的最基本物质，宇宙间的一切事物现象都是气的运动变化而产生的。中医认为，气是构成人体和维持人体生命活动的最基本物质，且主要通过脏腑组织机能活动来反映人体的生理、病理现象。从现代医学角度讲，人体之气无非是指新陈代谢的机制及其所产生能量的总称。

### 气邪性质和致病

生气是百病之源，气大伤身。从中医角度来看，生气至少对人有以下几大伤害。

(1) 伤脑：生气时，气血上冲，会使脑血管的压力增加。

(2) 伤神：生气时，心不能静，神则不宁。

(3) 伤心：生气时，心脏供血不足，极易导致心肌缺氧。

(4) 伤肺：生气时，呼吸急促，肺泡不停扩张，从而危及肺的健康。

(5) 伤脾：生闷气会使得气在胸腹中形成中医所谓“横逆”的气滞，妇女的小叶增生和乳癌很可能都是生闷气的结果；另外一种有气无处发的窝囊气，这种人心理经常处于生气或着急的状态，很容易形成横逆的气滞，造成十二指肠溃疡或胃溃疡，严重的会造成胃出血。

(6) 伤肝：发脾气时，气会往上冲，直冲头顶，所以会造成头顶发热，久而久之就会形成秃顶。严重的暴怒，有时会造成肝内出血，更严重的还有可能会吐血，吐出来的是肝里的血，程度轻一点的，则出血留在肝内，一段时间就形成血瘤。这些听起来很可



怕，可却是真实的情形。

### 气邪侵害的防治

由于生气会使人体造成许多伤害，因此，对付气邪的第一件事就是要求“不生气”。所谓的不生气并不是把气闷住，而是要求修养身心，开阔心胸，或者寻求一种宗教信仰，使得面对人生不如意时，能有更宽广的心胸包容他人的过错，打消生气的念头。

中医利用按摩或用针灸肝经，在病人生气之后设法将生气造成的伤害降低到最低。其方法是人生了气后，立刻按摩脚背上的太冲穴，可以让上升的肝气往下疏泄，这时穴位会很痛，必须反复按摩，直到这个穴位不再疼痛为止。也可以在生气的当天为其针灸，在太冲穴扎针，并留针30分钟，隔两天再扎一次，直到这个穴位按起来不再痛，头顶也不在发热为止。但如果由于生气而在肝里留下了血瘤，那就需要很长时间的保养。另外，吃些可以疏泄肝气的食物，如陈皮、山药等，也很有帮助。

### 【贴心提示】

最简单的消气办法是用热水来泡脚，水温控制在40~42℃，泡的时间根据自己的需求而定，建议最好是泡到肩背出汗为止，血气低的人也可以泡2个小时左右。

### 【语录链接】

正气存内，邪不可干。

——《黄帝内经·素问·刺法论》

气聚则塞，气散则通；是痛之休作由气聚散也；故治病必先治气。

——金翼柜

百病生于气也，怒则气上，喜则气缓，悲则气消，恐则气下，寒则气收，灵则气泄，惊则气乱，劳则气耗，思则气结。

——《黄帝内经·素问·举痛论》



## 10. 怒则为病，暴怒伤阴

—— 医学谚语

怒是一种富于冲动性的情绪，是愿望不遂而积累起来的紧张爆发。受人欺侮或欺骗、善意被误解、缺点劣迹被揭发、秘密被泄漏、权利被侵夺等最易被激怒。

### 怒邪性质和致病

“暴怒伤阴”即是指恼怒过度可引起脏腑气血病变。人在发怒时，生理上产生的功能失调、肝气横逆上升和气血上涌等一系列变化会使人的心跳加快，血压升高，严重者甚至会心血管破裂而猝死。

### 老年当防怒邪侵

老年人初从岗位上退下来时，在思想上、生活上、习惯上和人际关系上，都会产生一时性的不适应，他们稍遇刺激就容易生气，一句话不顺心就容易发怒，这种状态对身体是非常有害的，那么该如何去克服这一矛盾呢？

(1) 防怒：就是杜绝致怒的因素。影响愤怒的因素，有生理性的，如“人困则多怒”、“人疾则气燥”。这类怒，往往误会者多，过后也后悔。有心理性的，如受辱气不顺时的发怒。这类怒，多形于内，对身心最为不利。因此，要防怒必须从认清自我入手，做“现在”的主人，适应新的状况，不做“过去”的奴隶。须知：留恋过去就等于忽视现在，是自寻烦恼。

(2) 制怒：就是克制愤怒来制住临时的骚乱。制怒之策，首



先是容忍。既要讲原则，更要讲究宽宏大量。二是自省。百怒之源，起之于辱。反躬自问自己是否有被辱之处，善意者不应谈怒，恶意者不值得怒。三是自解。自解有两个意思。其一是引退，从致怒场合明智引退；其二是自制，控制情绪，克制怒气，不生事端。

### 【贴心提示】

在日常生活中若遇到需要发怒的事件时，有一个小窍门可以抑制心中的怒火：举手后先伸缩指头 10 下，或开口时先转绕 10 圈舌头，等到动作做完，怒气就消了一半。

### 【语录链接】

怒则气上。

——《黄帝内经·素问·举痛论》

大怒伤目，令人目暗。多怒，百脉不定，鬓发憔焦，筋萎为劳，药力不及。当食暴噎，令人神惊，夜梦飞扬。

——《清凉书》

怒则气逆，甚则呕血及衄泄，故气上矣。

——《黄帝内经·素问·举痛论》

怒甚则胁痛，郁极则火生，心烦意躁，筋节不利，入夜不寐。

——《医醇剩义·怒伤》



## 11. 惊喜为心之志，过则伤心

—— 中医谚语

祖国医学一向倡导“养生先养心”、“上医治未病”的健康理念。中医认为，“心，主神明，为五脏六腑之大主”，也就是说，心是主持人体思维活动、情感变化的最高机构，同时心对外界各种刺激的调节作用也是直接影响其他脏腑的功能活动。通常人们把各种情感变化归纳为“喜、怒、忧、思、悲、恐、惊”，即称为“七情”。在正常情况下，人受到外界干扰而产生不良情绪时，通过自身的心理承受和心理调解可尽快化解，从而不会成为致病因素，也不会影响人体的气血运行及其他脏腑功能。但是，当人们受到过度的精神刺激超出了生理承受能力时，即可造成机体气血运行不畅、脏腑功能失调，从而产生各种疾病。

正常的高兴喜悦情绪，可缓解人的紧张压力，有利于心脏的运血功能。但是过度的暴喜或惊喜会造成人的精神涣散、精力不能集中，甚则出现神不守舍、哭笑无常、躁动不安、心动过速等症状。如有高考学生考试后心理压力很大，总觉得考得不理





想，多日闷闷不乐，当突然接到录取通知书后惊喜若狂，哭笑不止，躁动不安。日常还见有老年人平日孤独寂寞，在年节假日里，儿女突然从外地归来，使老人欣喜过度，血压升高，心律失常，甚则造成心脏病发作。

喜为心之志。在正常情况下，适度喜乐能使气血流通，肌肉放松；心气舒畅，营卫和调，表现出健康的状态。但是喜乐无极，超过正常限度，就可导致心脏的病变。如《淮南子·原道训》曰：“大喜坠慢。”阳损使心气动，心气动则精神散而邪气极，从而出现心悸、失眠、健忘、老年痴呆等。《儒林外史》中，描写范进老年中举，由于悲喜交集，忽发狂疾的故事，是典型的喜伤心病例。

### 暴喜性质和致病

《黄帝内经·素问·举痛论》所说“喜则气缓”，包括缓解紧张情绪和心气涣散两个方面。在正常情况下，喜能缓和紧张，使营卫通利，心情舒畅。但暴喜过度，又可使心气涣散，神不守舍，正如《黄帝内经·灵枢·本神篇》所说“心气虚则悲，实则笑不休”。应当指出，临床上常见痰热扰心的喜笑无常和心阴亏损的喜忧多哭等病症，与本证的病因和治法均有所不同，故有治喜以恐的治法，而痰热扰心，心阴亏损就不能以恐治疗。

### 日常当防暴喜侵

《黄帝内经》讲：“喜怒不节，寒暑过度，生乃不固。”讲的是喜怒无常，或者过寒过热，都会伤害生命，因此保持不喜不怒的心态是一种境界。

(1) 随遇而安，平和面对：宇宙是运动的，事物是发展的，人心是变化的，每天发生的事是不可预测的。平和地面对已知的、未知的、突如其来的各种事情，兵来将挡，水来土掩；无喜无忧，无怨无悔；酒席宴上不要醉，平淡生活糙米香。自己不伤自己，谁也伤不了你，被伤者皆为自伤。这就是“安居处”，也是随遇而安。



(2) 饮食清淡，身体安生：《黄帝内经》讲，吃得清淡而少补气，吃得味厚而多伤气。有些人患癌症之后，坚持吃素食，坚持吃得适量，肿瘤得到了控制。这就是《黄帝内经》中所讲的清淡而少补气的道理。清气可以气化肿瘤。《说文解字》讲，不流而留即是瘤。清淡饮食，身体安生。我们身边发生的种种事情都能证明了这个道理。

(3) 正确锻炼：做适合于自己的锻炼。自然界有四季，人也有春、夏、秋、冬四个阶段。少年儿童属于春天，青年属于夏天，中年人属于秋天，老年人属于冬天。少年儿童与青年的锻炼效法春夏勃勃生机生长阳气；中老年人的锻炼要效法秋冬收藏阳气。中老年人最好的锻炼是走路，要学会走路，坚持走路；最忌讳的是剧烈运动，用力运动。

### 【贴心提示】

现代家庭中，子女一般都在外地工作，老人一年到头都难以见到自己的孩子，当他们好不容易见到面后很容易造成“喜则气缓”，如若再吃点好东西，很可能又会造成脾胃方面的毛病，所以儿女们一定要记住常回家看看，多孝敬父母，以保证他们的身体健康。

### 【语录链接】

喜怒伤气，寒暑伤形。

——《黄帝内经·素问·阴阳应象大论》

喜怒不节，寒暑过度，生乃不固。

——《黄帝内经·素问·阴阳应象大论》

人有五藏，化五气，以生喜怒悲忧恐。

——《黄帝内经·素问·阴阳应象大论》

## 第二章 养生——三分靠药，七分靠养

与其救疗于有疾之后，不若摄养于无疾之先。

—— 中医谚语





## 1. 春夏养阳，秋冬养阴

——《黄帝内经·素问·四气调神大论》

传统中医理论认为，人是自然界的一部分，人体的生理变化规律，尤其是阴阳的调节转化，要与天地、四时和万物的变化规律相一致，才能达到养生的目的。

### 养阳、养阴的原因

春夏时，气候由寒变热，万物从冬眠中复苏，阳气升发旺盛；人体也是如此。但同时，阳气的升发易导致阴精随之外泄，所以此时，要注意养阳，不要令其升发太过，引起阴精不足，阴阳失调。而秋冬是阴长阳消的阶段，顺应阴长的气化趋势养阴，效果就会比其他时候要好，所以秋冬要养阴。

### 养阳、养阴的做法

(1) 春夏养阳，首要的就是春夏不要贪凉。因为热为阳，凉为阴。人在秋冬养阴时，毛孔闭合，身体在积聚能量的同时，也积聚了一些污垢、毒素，到了春天和夏天，毛孔张开，人体的能量要向外宣发，因此体内的污垢和毒





素要借助这个宣发之势而排出。春天，收敛了一冬的身体尚有余寒，寒则温之，而后方利于宣发，所以，春天需要多穿点衣服，把汗捂出来，这就是“春捂秋冻”中的“春捂”。夏天就不用捂也能出汗了。

《黄帝内经》说，夏三月，当“夜卧早起，无厌于日，使志无怒，使华英成秀，使气得泄，若所爱在外”。夏日绵长，晚上可以睡晚一点，早晨要尽量早起，切勿生倦怠之感，连午睡都要尽量避免。

(2) 秋天主燥，其特点是干，所以秋季养阴首先需要的是多喝水，尤其是地下水对养阴有好处。同时，冬天室温一般不超过24℃，以可穿一件毛衣为宜；冬天要多吃养阴之品。另外，冬天还要多喝井水、地下水，吃体温偏低的动物如水鸭和鱼等养阴。

### 【贴心提示】

您在“春夏养阳，秋冬养阴”的过程中，还应注意，阳气与阴精是可以相互转化的。所以，无论何时，都不能只顾养阳，而忘了滋阴，更不能顾了养阴，却忽视补阳。阴阳双方，忽略一方，都可能造成身体痼疾。

### 【语录链接】

阳谓春夏，阴谓秋冬。

—— 薛 琯

法于阴阳，和于术数，饮食有节，起居有常。

——《黄帝内经·素问·上古天真论》

善补阳者，必于阴中求阳，则阳得阴助而生化无穷；善补阴者，必于阳中求阴，则阴得阳升而泉源不竭。

—— 张介宾



## 2. 阳胜则热，阴胜则寒

——《黄帝内经·素问·阴阳应象大论》

阴指阴寒，阳指阳气。外感寒邪会使人的阳气活动受到约束，阴寒内盛也会导致脏腑的阳气虚弱，这些都是阴寒胜而影响阳气的病证。

### 阳虚和阴虚的特征

(1) 阳虚是指人体功能减退或衰弱，热量不足，主要为肾阳虚衰。其表现为腰背酸痛，遗精，阳痿，多尿或不禁，面色苍白，畏寒肢冷，下利清谷或五更泄泻，舌质淡等。产生阳虚的原因多为先天不足或后天失养，包括饮食不当、劳倦或疾病损伤阳气等。

(2) 阴虚是指人体精、血、津液亏耗，阴不制阳、阴液不足，主要是肾阴不足。其表现为五心烦热，骨蒸潮热，面红上火，咽干口燥，消瘦盗汗，舌红少苔，脉细数无力等。导致阴虚的原因主要是邪热伤阴，五志太过，化火伤阴，久病体虚耗阴。

### 阳虚和阴虚的调节

(1) 阳气是生命的动力，按照“阳胜则热”的理论，首先就要在饮食上注意清淡，少油腻，可适当多吃姜、蒜，少吃冷饮，尤其是老人和幼儿，以免伤了脾胃阳气。老年人多肾亏脾弱阳气不足，煮饭要做到松软易消化，食后能使脾脏健运，五脏安和。但需要提醒的是，“养阳”并非“补阳”，所以人参、鹿茸等大补之物，非阳虚之人，春夏还是不用为好。起居上，应该“夜卧早起”，洗漱后在室外清静之处散散步，以呼吸新鲜空气，舒展人体阳气。外



出运动时不能过量，以形体虽劳而不倦，肌肤微出汗为宜。

(2) 水在养阴中尤为重要。因为水是阴阳气化的基础，没有水，生命就不能继续。水是阴气之源，因此不但应多喝水，还要吸阴气。吸阴气的地方有如下几处。

第一，海边、山林、河畔、高山。在这些地方进行锻炼，做深呼吸，吸入大量的阴气，对长寿十分有益。

第二，接地气。也就是说，阴虚的人应该经常赤足走路，这样地气可以从足心的涌泉穴上升入体。因为天为阳，地为阴，地是阴气的矿藏，所以接地气十分重要。

第三，北方是阴气产生的重要方向，所以阴虚的人要常面向北方，以汲取北方阴气。

第四，夜晚要面向月光。因为昼为阳，夜为阴，日为阳，月为阴，所以阴虚的人还可在夜晚面对月光。

第五，低凹处。这是阴气较浓之处，因为高为阳，低为阴。住一楼的人也有好处，每天都能接着地气，因此寿命要比住高层的人长。

### 【贴心提示】

养阴的饮食有长在水里的东西，如藕、荸荠、菱角，或长在地里的地瓜、竹笋、山药等，建议阴虚的人食用。

### 【语录链接】

人在阳时则舒，在阴时则惨。

——张 衡

阴胜则阳病，阳胜则阴病。

——《黄帝内经·素问·阴阳应象大论》



### 3. 养生必补髓

—— 医学谚语

所谓养生必补髓，意思就是说，人们若想延年益寿，身体健康，必须注意要经常补充人体精髓的不足。

#### 骨髓不足的病症

众所周知，骨为人体的支架，直接影响到人的生命质量。正如我国医学经典著作《黄帝内经》里说，“骨髓坚固，气血皆从，如是则内外调和，邪不能害，耳聪目明，气血如故”。骨为髓所养，精又生髓，故髓、精决定了骨骼的生长发育与功能。若髓不养骨，即会造成骨骼方面的疾病，如婴幼儿的佝偻病、成年人的骨质疏松病、老年人的骨质疏松病。祖国医学认为，腰为肾之府，肾主髓，肾精亏虚，骨髓不充，故腰痛而腿膝无力。由此看来，精与髓的充盈与否，不仅影响到人体的骨骼系统，还将严重损伤人体的先天之本肾。

#### 补充精髓的方法

中医学认为，精生髓，若髓不足，就需要有阴精不断化生骨髓。倘若常补髓，即不需要阴精不断转化生成骨髓。所以，补髓即补精，而精盛，则元气盛。

补髓常以动物的骨髓、脊髓为原料，采用多种生物酶，将髓蛋白的分子切断成小分子多肽和氨基酸，同时将髓中的脂肪和胆固醇去除。这种制成的髓精才最有效。



### 【贴心提示】

补髓在我们日常生活中随时可以做到，除上面介绍的方法外，还可以多吃一些坚果，像核桃仁、花生仁、腰果等，这些果子都是果实，是植物为了延续它的后代，把所有精华都集中到那儿了，有很强的补肾作用。中医说“肾主骨生髓，脑为髓之海”，肾精充盈了，骨髓、脑子就得到补充了。

### 【语录链接】

髓海不足，则脑转耳鸣，目无所见，懈怠安卧。

——《黄帝内经》

肾主骨生髓，脑为髓之海。

—— 中医谚语

骨髓坚固，气血皆从，如是则内外调和，邪不能害，耳目聪明，气血如故。

——《黄帝内经·素问·生气通天论》

人始生，先成精，精成而髓生。

——《黄帝内经·灵枢·经脉》

## 4. 精、气、神，养生家谓之三宝

—— 绮 石

中医认为，精、气、神乃人体三宝，精充、气足、神全是人体健康的标志，精亏、气虚、神怯是疾病与衰老的先兆。因此，保养好精、气、神是健康生活的重要保障。

### 养 精

精，物之精华，是人体内维护人的生命的高级物质，有阴精、阳精、元精之分。精，主要就是从良好的饮食中获取，食物入胃后，经消化、吸收营养，先化成胃津。胃津送入心的左下耳房化成红血，红血入任脉化成阴精，阴精入睾丸官化成阳精，阳精内有精虫。当精撞阳关奔放欲出之际，顺出阳关是生人之道；逆回是炼精化气之时，但必经师传。人之五脏都各有其精，故有五脏之精华皆聚于二目之说。

中医认为，“欲多则损精”。纵欲不但丢失过多的精液，同时也损及五脏之精。《类经·摄生》指出：“欲不可纵，纵则精竭。精





不可竭，竭则真散。盖精能生气，气能生神，故善养生者，必宝其精，精盈则气盛，气盛则神全，神全则身健，身健则病少。神气坚强，老而益壮，皆本乎精也。”若纵欲，男则遗精、早泄、阳痿、生殖无力，甚至腰膝酸软、头晕耳鸣、心悸健忘、失眠多梦、精神不振，久则成痿；女则肾虚精亏、冲任不固、气血逆乱、崩漏下血、白带绵绵而下，不孕或流产、早产，甚至经血亏枯、经闭，面黄消瘦而成劳损之症。不仅如此，纵欲还可导致机体内分泌紊乱，影响消化系统、血液循环系统等。因此，清心寡欲是养生之道的一个重要方面。

## 养 气

气，表示地气蒸腾而上，直达天际，是构成人体的最基本物质，它具有动而不息的特征，维持和推动着人体的生命活动。广义上可以说万物皆有气。具体说来有三种，第一种是外在之气，对于人而言，空气是人类生活的根本需要；第二种是食物之气，实际上就是养生学上常常提到的精气；第三种就是人体的元气，道家谓之“气”。

养气首先要重视环境之气。中医认为，人喜欢生活在环境清净、空气清新的地方，而喧闹嘈杂、污浊的空气则不利于身体的健康。其次，养气的重要要求是少废话。因为人体内的组织细胞要通过新陈代谢不断获得氧气和排除二氧化碳，而肺泡是进行气体交换的主要场所，通过血液从肺泡交换来的氧气，源源不断地被送到机体的各个组织细胞中。一个人若是经常喋喋不休地大声叫喊，就必然要消耗肺气，影响呼吸器官的正常功能，致使体内元气不足，外邪乘虚而入而百病丛生。

## 养 神

神是一种精神面貌，主要指情绪，人的心理状态、心态精气。神是一个动态的平衡，有元神、识神之分。元神无知无识，浑浑噩



疆，又谓之性神。所谓识神，即思维之神，它决定着人的一生思想活动。根据道家养生功的说法，静则为元神，动则为识神。心定念止是元神，心动念驰为识神。元神、识神只有心念动止之分。

儒家注重道德修养，以道德修养来培育人的精神。孟子更提出养“浩然之气”，实际上就是道德之正气。陶渊明诗云：“结庐在人境，而无车马喧；问君何能尔，心远地自偏。”有一个良好的心态，即使生活在喧闹的环境中，也如同在偏远清净之地。中医认为：长寿的人，大多心胸开阔、心地善良、性情温和。

精、气、神是生命的根本，它们虽然名分为三，实则一体，三者相辅相成，相互为用。精为生气之源，气为养神之所。精气似溺水，神似水中鱼。精旺气足，神鱼活跃，可以应万事。精竭气枯，神鱼无所依存而死亡，则万事归空。所以说，精、气、神三者是不可分割的统一整体。

### 【贴心提示】

中国历来的养生之道，都强调饮食要以素为主。对一般人而言，素食更易于正神，但如果您是脑力劳动者的话，也应适当补充肉食，补充均衡的营养，以补充消耗的精气。

### 【语录链接】

精、气、神不可损也，损之则伤生。

—— 孙思邈

精生气，气主神，神自灵也。

是故精绝则气绝，气绝则命绝也，

是故精、气、神，人身之三宝也。

—— 吕洞宾



## 5. 夫精者，身之本也

—— 医学谚语

《黄帝内经》说：“夫精者，生之本也。”精指生殖之精，即是受于父母，与生俱来，为生育繁殖，构成人体的原始物质。精乃肾之主，纵欲太过，除伤肾精之外，进而还可伤及其他各脏腑，影响身体健康，甚至促人早衰或短寿。现代医学认为，长期性生活过度，会使人的免疫系统调节功能减退，这是因为性交可引起全身高度兴奋，促使能量高度消耗，器官功能适应性减退。

### 寡欲养肾

中医学认为，肾藏精是先天之本，保精必养肾，肾精亏耗，则元神扰乱，必早衰折寿。正如唐代孙思邈所言：“精少则病，精尽则死。”意欲太过，虽不交合则精自走，这可称为暗耗阴精，照样伤肾，损生折寿。精神内守，养肾保精，贵在寡欲。

### 节劳养血

养生之道，还要节劳，劳逸适度，才是保精之法。纵欲耗精，人人皆知。但精成于血，日常疲劳过度，照样损血伤精。如果用脑过度，天长日久，思虑必耗血；如果用眼过度，久视而耗血；如果用耳过度，则久听而耗血。所以，劳逸适度，保精又养血。

### 息怒养筋

人若时常发怒必伤肝，肝主筋，如经常发怒，必伤肝，自然筋骨得不到滋养，而身体必然衰退。另喜怒失节，精神活动异常，引起情志失调，气机不畅，不益于肝肾，损伤身体。



## 节精补脑

节精补脑是指夫妻行房事时要养精有法，调节控制泄精。如在临射精时闭目上视，把意念集中在头顶百会穴处。总之，主要目的是为使注意力转移，不集中在行房事上，从而达到少施泄或不施泄，便可还精补脑。

《玉房秘诀》中认为：“令人目明之道，临动欲施时，仰头闭气大呼，嗔目视左右，缩腰还精气，令入百脉中也。”由此可见，节精补脑，可内守神志，固护精气，还能使耳目聪明，有益于养生。

### 【贴心提示】

酒精是刺激性很强的物质，易引起性器官充血兴奋，使人失去自制力，而导致房事过度，使肾精耗散过多。所以古人反复告诫，“醉不可以接房，醉饱交接，小者面黯咳喘，大者伤绝脏脉损命”，“大醉入房，气竭肝肠，男人则精液衰少，阳痿不举；女子则月事衰微，恶白淹留”。现代医学认为，长期的醉后房事，会使人体免疫系统的调节功能适应性减弱。临床所见阳痿、早泄、月经不调等病，常与酒后房事有关。因此，您若有嗜酒的爱好，请一定注意调节房事。

### 【语录链接】

生之来，谓之精。

——《黄帝内经·灵枢·本神篇》

精少则病，精尽则死。

——孙思邈



## 6. 齿宜常叩，津宜常咽

—— 医学俗语

牙齿坚固是一个人健康的标志，叩齿，就是牙齿上下空咬，使上下牙齿有节律地叩击。津是干净的口水，中医认为它是人体的重要体液；而西医则认为，口水可以清洁口腔和牙齿，帮助消化食物，润滑消化道等；在道家气功里，津也被看作练精化气的必须材料。经验证明，经常叩齿咽津，不仅可以改善牙周口腔的健康状况，使牙齿变得更坚固洁白，还可以大大改善人体的消化机能，预防慢性消化性疾病，同时有助于益肾填精，滋养脏腑。

### 叩齿做法

中医脏腑理论认为，“齿为骨之余”，“肾藏精，主骨生髓”。牙齿是人体中最坚硬的部分，叩齿能够强肾壮骨。叩齿首先需要精神放松，或闭目调神，然后口唇轻闭，有节奏地叩击上下牙。先叩两侧大牙 36 次，再叩门齿 36 次，每日 3 次。在上下齿叩击时，轻重快慢要适中，不要使劲，频率无需太快，可以轻重交替，节奏有致，以轻





松自然为原则。叩齿是一种简易的健身法，须长期坚持方能收到良好的效果。

### 咽津做法

叩完牙齿后，要做搅海，就是用舌头贴着上下牙床、牙龈、牙面来回搅动，顺时针9次，逆时针9次，当感觉口中有唾液分泌时，不要马上咽下，继续搅动，待唾液满口，用口中的唾液漱口36次。最后将唾液分三小口慢慢咽下，感觉汨汨有声，一直滋润到下腹部。

此套养生法可以在早晨起床后、午饭后、睡觉前各做1次，每次做3分钟左右，站立、坐着均可。

### 【贴心提示】

实践证明，常吃干果也会使牙齿得到锻炼，可起“齿宜常叩”之功。同时，咀嚼干果时，会促进唾液分泌，又起到“津宜常咽”之效。再加上对干果中营养物质的摄取，会使人体获得补益。这里所指的干果包括花生、葵花籽、板栗、核桃、榛子、大枣、开心果、葡萄干、话梅、杏仁、无花果等，建议您经常食用。

### 【语录链接】

睡醒时叩齿三十六遍，永无虫牙之患。

——《陆地仙经》

每晨起，以一捻盐纳口中，以温水含揩齿，及叩齿百遍，为之不绝，不过五日，齿即牢密。

——孙思邈



## 7. 肾藏之阳，为一身阳气之根

—— 医学谚语

肾是一个非常特殊的脏器，古代医家认为，父母两精交媾，先成胚芽，然后便发育为“肾”，禀受于父母的先天之精即藏之于肾，故有“肾为先天之本”的说法。

肾的位置在于腰部，腰部的慢性伤损、疼痛常与肾有关。此外，全身的骨、髓、脊髓、头发、齿等都与肾所藏之精密切相关。再者，耳朵与肾有着众多特别紧密的联系，遂有“肾开窍于耳”之说。

### 肾虚的病症

肾虚分为肾阳虚和肾阴虚，不同类型的肾虚必须使用不同的配方治疗。有些肾虚者表现为肾阳虚，五大症状是神疲倦怠、腰背酸痛、气短乏力、畏寒肢冷、夜尿频多，典型症状是夜尿频多，其中女人更易畏寒肢冷。有的人表现为肾阴虚，典型症状是口干舌燥、五心烦热。其中肾阳虚人群占大多数。

### 强肾的方法

强肾保健方法很多，这里介绍几种最常见的方法。

(1) 叩齿咽津：每天早晨起床后叩齿 100 次，然后舌舔上腭及舌下齿龈，含津液满口频频咽下，意送至丹田。然后做翕周运动，翕周即收缩肛门，吸气时将肛门收紧，呼气时放松，一收一松为 1 次，连续做 50 次。此法可滋阴降火，固齿益精，能防治性功能衰退。



(2) 按摩涌泉：取坐位，用手掌分别搓涌泉穴 100 次，摩擦时意守涌泉穴，手势略有节奏感。本法有交通心肾、引火归元之功，对失眠、遗精有良效。

(3) 双掌摩腰：取坐位，两手掌贴于肾俞穴，中指正对命门穴，意守腰间椎棘穴下，双掌从上向下摩擦 40~100 次，使局部有温热感。此法有温肾摄精之效，对男子遗精、阳痿、早泄，女子虚寒带下、月经不调等有防治效果。

### 【贴心提示】

40~50 岁的男性和女性，特别要注意补肾养肾，这是中老年人后半生健康、幸福及长寿的重要基础。40 岁前，长期体力透支、压力过大，易导致身体失调。40~50 岁，肾中精气开始快速明显亏虚，55 岁后，人体机能开始快速衰老，体质更加虚弱，及时补肾，等于为人体这盏“灯”及时地补充了“油”，让生命的火焰更热烈、更持久地燃烧。

### 【语录链接】

肾为先天之本。

—— 医学谚语

肾藏精，藏生殖之精和脏腑之精。肾精气充盛，则生殖能力强。

—— 医学谚语

肾藏精，主发育与生殖，肾主水液；肾主纳气，肾主骨生髓、充脑、其华在发。肾开窍于耳及二阴。

—— 《黄帝内经·素问·生气通天论》



## 8. 得神者昌，失神者亡

—— 医学谚语

《黄帝内经》里说：“得神者昌，失神者亡。”昌，是指生机旺盛；亡，是说生命消亡。中医素来强调“神”对人体健康的重要性，认为“两精相搏谓之神”，“神，水谷之精气也”。神气旺盛，表明脏精充足而机能协调；神气涣散，则脏精将竭而气机衰败。

人到老年，精神处于敏感状态，承受不良刺激的能力减弱，就连见到枯叶落地都会引发垂暮之感。对此，药物无济于事，独于神补可治之。神补的办法有很多，老年人可以因己制宜，各显其能。

### 培养良好的兴趣爱好

年老赋闲，不妨找点事情做做，使生活充实一些。艺术家、科学家，年龄该退休了，事业没退休。他们仍热衷于他们喜爱的事业，全然不知老之将至。由此可知，我们每个人亦可以培养各自的兴趣爱好，重找一个“工作”，或琴棋书画，或种花养鸟。有了事做，利于养神健身。

### 养成良好的锻炼习惯

进行适度的、力所能及的体育锻炼，如打太极拳、舞剑、慢跑、散步，会使人进入一种忘我的境界。锻炼使人体产生“快乐素”，既增强了体质，又调整了情绪。

### 注重社交，讲究仪容

闲下来了，接触人的机会相应减少，应有意识地参加一些社交活动，交流思想，获得信息。老来讲究点仪容，不仅使人外表显得年轻，心理也会随之年轻，从而产生一种积极的情绪，驱走心中的失落感。



## 适应社会，调整心态

切莫用传统思维模式去看待转型期的社会现象，要不断学习，努力去适应变化了的社会环境。在家庭中，也不要搞家长作风，注意平等待人，大事要清楚，小事可糊涂。

人通常都希望有高兴、快乐等这样一些愉快的情感，而不愿接受那些忧郁、悲哀、凄凉等不愉快的情感。但是这是不可能的，也是不现实的。因为有高兴就必然有悲哀，相反，有悲哀也必然有高兴，这之间不仅是相对而言的，也是可以相互转化的。因此，正确的态度应该是既要接受可以带来愉快情绪的事情的到来，也要做好接受带来不愉快情绪的事情的准备，这样在不愉快的事到来时，自己才不致于被不愉快打倒。

## 暂停思考，多去感受

有的人对人事关系、工作、荣誉等，总是容易陷入思考，如怎样才能提高自己的威信、怎样才能做出成绩、怎样才能搞好与领导的关系等等。其实这样耗尽脑汁，不如去做些实际工作，甚至观赏一下山野的美景，聆听一下悦耳的音乐。因为这些“感受”比起毫无价值的“思考”来，对身体更有意义。

## 【贴心提示】

我们主张德靠自修，神靠自养；乐靠自得，趣靠自寻；忧靠自排，怒靠自制；喜靠自节，恐靠自息。因此，不管在什么情况下，都要做到神定自若，悠悠自得，不怨天尤人，不耿耿于怀。这样，才能达到延年益寿的目的。

## 【语录链接】

药补不如食补，食补不如神补。

—— 医学谚语

药养不如食养，食养不如精养，精养不如神养。

—— 医学谚语



## 9. 养生莫若养性，养性莫若养德

—— 医学谚语

古人云“养生莫若养性，养性莫若养德”，把养德作为养生的核心，这是中医养生学的显著特色。养德，即是养成良好的道德习惯，与养生有着密切的关系。早在春秋时期，就有学者提出了“仁者春”，“大德必有其寿”的科学见解。

养德的关键要有关心他人的美好心灵，把他人的幸福作为自己的幸福。因此，养德行善，就是要乐于助人，救困扶贫，对人以诚相待，忠厚老实。不说谎骗人，诋毁他人；不乘人之危，落井下石；不拨弄是非，制造矛盾；不存有私心，见死不救。具体修养方法主要有以下四个方面。

### 立 志

立志，就是要有高尚的理想和道德情操。一个有目标、有追求、有自己坚定信念的人，自然对生活充满信心、充满希望，精神也就乐观。如果胸无大志，心无所求，饱食终日，无所用心，精神空虚，百无聊赖，就会感到生活索然无味，进而妨碍身心健康。

### 性 善

性善，就是心地善良，爱做好事。中医学家认为，性善不仅可免除灾祸，而且可以“内外百病悉皆不生”，却病延年。《寿世保元》也说：“积善有功，常存阴德，可以延年。”性善之人，喜欢帮助别人，并从中获得乐趣。古人说“厚德载物”，就是这个意思。多做好事，本身就是幸福。这叫“外功内果”。即利人利物的好事，会给自己带来精神上的愉快，有利于身心健康。



## 忍 让

忍让，主要是忍怒。凡事能忍的切不可轻易发怒，即使“是可忍孰不可忍”，也必须适可而止。在矛盾激化时，要冷静，不要火上加油，“省一句口，免一时恼”。《老老恒言》中说，遇到急事，即使你再急躁，也是无济于事的，应当以“耐”处之，百事自然就理，血气既不妄动，神色亦觉平和，可以养生兼养性。

## 仁 礼

仁礼，是古人养德的最高境界。讲究仁礼的人，有高度的道德修养和宽阔的胸怀。“富贵不能淫，贫贱不能移，威武不能屈”，胸中怀有“浩然之气”。这样，就能抵御一切邪恶的侵袭、名利色欲的诱惑，使心正而身安。

### 【贴心提示】

养生重养德是传统的养生理论，它要求您在平时除了注意营养平衡和锻炼身体外，还要为社会、他人多做好事，多做善事。养德既能促进身体健康，又能促进公益精神，对社会、对个人都有好处。

### 【语录链接】

有德则乐，乐则能久。

—— 俗 语

养生必先养德，大德必得其寿。

—— 医学谚语

仁可长寿，德可延年，养德尤养生之第一要也。

—— 吕 坤

性既自善，内外百病皆不悉生，祸乱灾害亦无由作，此养生之大径也。

—— 孙思邈



## 10. 笑口常开，健康常在

—— 医学谚语

我国长寿保健谚语中有“说说笑笑，通通七窍”、“笑口常开，青春常在”的说法。现代医学临床实践证明，一种美好的心情，比十副良药更能解除生理上的疲惫和痛楚。

### 笑的养生秘诀

医学专家认为，笑是提肛缩肾之法，人在笑时，全身会产生一股向腹部紧缩的作用力。每天坚持笑几次，可以加强肛周肌肉收缩，促进血液循环，防止静脉曲张，对脱肛、痔疮、便秘等有治疗作用。经常进行有规律的笑运动，能锻炼腹部肌肉，使盆腔富有弹性，故笑有强身之效。人在笑时，能使交感神经兴奋，使心率加快，能增强心肌收缩，使全身气血通畅，促进新陈代谢。笑能使肺部扩张，增加吸氧量，净化血液，排除毒素；笑能使脑神经兴奋，忘掉病苦。因此，笑是长寿灵药，是健康良方。



### 笑的适度要求

笑是有条件的，而且要掌握适度。中医认为



“过喜伤心”，兴奋过度会“笑死人”。抛弃私心杂念是笑的前提，即“知足常乐”、“助人为乐”。同时，有些病情不宜大笑，如高血压病人大笑时头部血管会扩张充血，血压上升，有发生脑血管破裂的危险。刚做完手术的病人，大笑时会绷紧伤口，影响愈合。

### 【贴心提示】

笑也是一种特殊的“名片”。笑能折射出一个人的文化涵养、心理素质、精神境界和道德品质。您经常付出微笑，不但不会有任何损失，而且能换来众多的朋友和欢乐；而经常享受别人的笑，会改变您的心境、您的情趣、您的生活。笑已经成了人们珍贵的一大享受，只要人人都能互送甜美的笑，那么，这个世界就会充满欢乐、友爱和阳光。

### 【语录链接】

笑口常开，祛病消灾。

—— 谚 语

笑一笑，十年少；愁一愁，白了头。

—— 谚 语

枕上愁烦多发病，床上欢笑胜寻医。

—— 白居易

一笑解千愁。

—— 谚 语



## 11. 静则神藏，躁则消亡

——《黄帝内经》

《黄帝内经》上说：“静则神藏，躁则消亡。”这是说，心情安静、心平气和，则精神收藏，精力充沛。相反，心烦浮躁、情绪不安、焦虑紧张，则精气就会消耗，甚至最后耗竭消亡。《黄帝内经》从医学的角度提出了静神防病的思想，如在其《黄帝内经·素问》里说：“恬憺虚无，真气从之；精神内守，病安从来。”

清静，一般是指精神情志保持淡泊宁静的状态，因神气清静而无杂念，可使真气内存，达到心神平安的目的。

### 抑目静耳

眼耳为人体五官之一，是接受外界刺激的主要器官，其功能受着人的精神主宰和调节。目清耳静则是说神气内守而心不劳，若目驰耳躁，则神气烦劳而心忧不宁。老子曾说：“五色令人目盲，五音令人耳聋”，此即是说乱视杂听，则会使耳目过用不清，而耗伤神气。《老老恒言·燕居》说：“心者，神之舍；目者，神之牖。目之所致，心亦至焉。”说明了目视累心动神及静神必先抑目的道理，当然，目不可以不视，耳不可能无听，关键在于不要为了满足私欲而乱视妄听，使神气不宁。

### 凝神敛思

《医钞类编》里说：“养心则神凝，神凝则气聚，气聚则形全。若日逐攘扰烦，神不守舍，则易于衰老。”当然，这种凝神敛思、保持清静的养生方法，并不是无知无欲、无理想、无抱负，不是人为地过于压抑思想和毫无精神寄托的闲散空虚，因而它与饱食终



日、无所用心的懒汉思想绝不相同。从养生学角度而言，神贵凝而恶乱，思贵敛而恶散。凝神敛思是保持思想清静的良方，反之，正如孙思邈在《千金要方·道林养性》里所云：“多思则神殆，多念则志散，多欲则志昏，多事则形劳。”。

### 多练静功

静功是气功的一种，包括练意和练气两方面的内容，相当于古代的静坐、吐纳、调息、服气等方法。其中的调心，即是调理精神状态，以达到促进神气入静的作用。故《黄帝内经》中说：“呼吸精气，独立守神。”这里的神气内收，即是静功的结果。《养生四要》也说：“人之养生，曰打坐，曰调息，正是主静功夫。但要打坐调息时，便思要不使其心妄动，妄动则打坐调息都只是搬弄，如何成得事。”可见，静功是以静神和调气为主要目的的一种锻炼方法，而静神又是气功锻炼的前提和基础。因此，常练静功有清静神气的作用。

### 【贴心提示】

“静则神藏，躁则消亡。”《黄帝内经》所强调的修养原则及其静养心神的调摄方法，不仅具有心理卫生保健的防病治病效应，而且还具有显著的养生强壮、延缓衰老的作用。譬如对于工作繁忙，精神一直处于高度紧张状态的人来说，忙中偷闲，静坐或闭目养神片刻，颇能消除疲劳，重新振作精神。而对于心胸偏狭，善猜疑嫉妒，或思想烦闷，郁抑寡欢的人，则能经常反思内省，加强恬静虚无的思想修养，守神静养，日久也有清心涤虑、舒畅胸怀的作用。

### 【语录链接】

静者寿，躁者夭。

—— 医学谚语

静则健脑，静则生慧。

—— 医学谚语



## 12. 精神内守，病安从来

——《黄帝内经·素问·上古天真论》

“精神内守”，就是说“精神”不要外泄，精气 and 神气留在体内，不要外泄。这样的话什么病都没有了，也就是“病安从来”。

### 不时御神

《黄帝内经》在谈到人如何衰老时，明确指出：“不时御神，务快其心，逆于生乐，起居无节，故半百而衰也。”这里的“半百而衰”，即是过早衰老，而引起衰老的关键原因就在于“不时御神”。御，驾御、控制的意思。时，善也，不时御神，即是指不善于控制自己的精神。为贪图一时的快乐，违背生活规律而取乐，则有害于身心健康，促使人体过早衰老。

精神耗散，不能守持于内之所以引起衰老，原因是在于“神者，气血也”，意思是气血是神的物质基础，大量、过分地耗散精神，可以使气血损耗，从而产生衰老。事实证明，一个经常大哭大闹、喜笑过度的人，是不会长寿的。有道德修养的人，必须时时、事事做到控制自己的精神，冷静、客观地处理各种事物。对于任何重大变故和日常生活中所遇到的各种复杂问题，都要保持稳定的心理状态和达观的处世态度，顺应事物的自身规律去解决问题。安者，对外界各种事物的刺激顺其自然而适应；和者，对外界事物的反应要顺之而去，千万不要为各种琐事伤透了脑筋、费尽了心机、挖空了心思，这点对于老年人尤为重要，不妨“难得糊涂”一点。

### 高下不相慕

这也是《黄帝内经》里一句重要养生格言，意思是人们社会



地位有高有低，但都不要相互倾慕而各安于本位。但在现实生活中，要真正做到“高下不相慕”是非常困难的。现代研究表明，自己的内心处于嫉妒时，体内会发生一系列变化，如交感神经兴奋性增强，血压升高，血清素的活性水平降低，因而引起机体免疫功能紊乱，大脑机能失调，抗病能力下降等。消除的根本方法是树立正确的世界观，加强思想意识修养，把羡慕的心情变成追赶的行动，对感情进行良性控制。

### 少私寡欲

少私，是指减少私心杂念；寡欲，是降低对名利和物质的嗜欲，此即老子在《道德经》中指出的“见素抱朴，少私寡欲”。《黄帝内经》中亦主张“恬淡虚无”、“志闲而少欲”。《红炉点雪》则强调说：“若能清心寡欲，久久行之，百病不生。”事实证明，只有少私寡欲，精神才能守持于内。很难想象，一个私心太重、嗜欲不止的人，他的精神能够安静下来？《太上老君养生诀》里说：“且夫善摄生者，要先除六害，然后可以保性命延驻百年。何者是也？一者薄名利，二者禁声色，三者廉货财，四者损滋味，五者除佞妄，六者去妒忌。六害不除，万物纠心，神岂能内守？”

### 【贴心提示】

自古以来，不少人为了高官厚禄互相残杀，还有一些人，不但嫉妒比自己地位高的人，甚至连别人的才华、品德、名声、成就、相貌等高于自己时，都觉得不舒服。这种人常常可以产生一种“无名火”，使心境抑郁，情绪烦躁，这些都是生病、短寿的根源。因此，为了使自己少生病，就必须做到“精神内守”。

### 【语录链接】

志闲而少欲，心安而不惧，形劳而不倦。

——《黄帝内经·素问·上古天真论》



## 13. 酒多伤身，气大伤人

—— 医学谚语

酒是含有多种化学成分的混合物，酒精是其主要成分，除此之外，还有水和众多的化学物质。这些化学物质可分为酸、酯、醛、醇等类型。酒精无需经过消化系统而可被肠胃直接吸收。酒进入肠胃后，进入血管，饮酒后几分钟，迅速扩散到人体的全身。酒首先被血液带到肝脏，在肝脏过滤后，到达心脏，再到肺，从肺又返回到心脏，然后通过主动脉到静脉，再到达大脑和高级神经中枢。因此，酒精对人的大脑和神经中枢影响最大。

### 酒的正确饮用

人类最初的饮酒行为虽然还不能够称之为饮酒养生，但却与养生保健、防病治病有着密切的联系。一般认为，最初的酒是人类采集的野生水果在剩余的时候，得到适宜条件，自然发酵而成。由于许多野生水果是具有药用价值的，所以最初的酒可以称得上是天然的“药酒”，它自然对人体健康有一定的保护和促进作用。

从古至今关于饮酒的害利之所以有较多的争议，问





题的关键在于饮量的多少。酒，少饮有益，多饮有害。据世界卫生组织国际协作研究指出：男性安全饮酒的限度是每天不超过20克酒精，女性每天不超过10克酒精。同时，酒不可夜饮，因为夜气收敛，一方面所饮之酒不能发散，热壅于里，有伤心伤目之弊；另一方面酒本为发散走窜之物，又扰乱夜间人气的收敛和平静，伤人之和。此外，从季节温度高低而论，冬季严寒，宜于饮酒，以温阳散寒。根据中医理论，饮酒养生较适宜于年老者、气血运行迟缓者、阳气不振者，以及体内有寒气、有痹阻、有淤滞者。这是就单纯的酒而言，不是指药酒。药酒随所用药物的不同而具有不同的性能，用补者有补血、滋阴、温阳、益气的不同，用攻者有化痰、燥湿、理气、行血、消积等区别，因而不可一概用之。体虚者用补酒，血脉不通者则用行气活血通络的药酒；有寒者用酒宜温，而有热者用酒宜清。有意行药酒养生者最好在医生的指导下作选择。

### 制怒的正确做法

古人说：“七情之发，唯怒骂剧”，凡人都有七情六欲，发脾气动怒是人类情感的正常宣泄。俄国一项研究发现，常发火骂人会影响人的性功能，把人变得不男不女。中医认为，整天发火的人，五行失调，阴阳难谐，寝食难安，伤肝伤脾，招病折寿。

作为凡夫俗子，我们偶然动点火气，虽不免有些不雅，但也无伤大体。古贤言，“气血之怒不可有，理义之怒不可无。”面对不仁不义、昧良心、逆天道、邪恶丑陋的勾当，若见而不闻，无动于衷，不理直气壮去据理力争，动“理义之怒”，那不是懦弱痴愚就是麻木不仁。该怒当怒，只是“气大伤人”，即使是“理气之怒”，也不能怒不可遏，一怒到底，得理不让人。因此，我们只要放下心中自我设定的框架和妄念，以平常、包容的心态冷静地去对待每一个得失、荣辱，什么气也冒不出，什么火也烧不起，正如黄龙悟新禅师所言之“安禅不必须山水，灭却心头火自凉。”



### 【贴心提示】

婚筵寿宴，朋友欢聚，喝一两杯酒，增加宴会气氛，未尝不可，但切勿过量。下面介绍几种简便易行的解酒方法。

第一，用鲜藕 250 克，洗净捣烂挤汁，服用后即可解除酒醉的症状。

第二，白醋 1 小杯，酒醉后服用即可解除酒醉的症状。

第三，冷盐开水 1 碗，给醉酒的人服用也可解酒。

### 【语录链接】

人不善饮酒，唯喜饮之多；人或善饮酒，难喜饮之和。饮多成酩酊，酩酊身遂病；饮和成醺酣，醺酣颜遂配。

——邵雍

人知戒早饮，而不知夜饮更甚。既醉且饱，睡而就枕，热痛伤心伤目。夜气收敛，酒以发之，乱其清明，劳其脾胃，停湿生疮，动火助欲，因而致病者多矣。

——《本草纲目》

酒不解真愁，药不治假病。

——谚语

烟伤肺，酒伤肝。

——谚语



## 14. 善养生者，先寢食，后医药

—— 黄凯钧

根据世界卫生组织提供的资料，影响人类健康的众多因素中，第一位的是遗传因素，占15%，第二位的是膳食营养因素，占13%。营养不仅可以影响人的行为和感受，还会影响人的心理和生理状态。古籍《本草求真》中也有精辟论述：“食物入口，合则脏腑有益，且可祛病卫生；不合，即增病促死。”中医素有“调理脾胃，以治百病”之说，所以饮食适时、适量，劳逸适度，讲究卫生，精神愉快，“正气内守”，才能保持健康。

### 科学配餐

人在一生中，通过一日三餐把近百吨的水、粮食、蔬菜、水果，肉、禽、蛋、奶等食物一口一口地吃下去，由婴儿长大成人，塑造了自己的身体与健康，一个人一年的饮食量达1吨之多。一日三餐的科学分配要根据生理状况和工作需要决定。如果按食量分配，每个人一天吃500克主食的话，早晚应各吃150克、中午200克，即采用3:4:3的三餐分配比例比较合适，就是我们常说的“早餐要吃好，午餐要吃饱，晚餐要吃少”。科学配餐有以下五项原则。

(1) 营养平衡：确保膳食构成的食物结构合理，各种食物所含营养素种类齐全、数量充足、比例适当，保持营养平衡。三大营养素蛋白质、脂肪、碳水化合物占总热量的百分比应分别是10%~15%，20%~30%，60%~65%。

(2) 热量匹配：一日三餐的能量比例应与工作强度相匹配，避免早餐过少，晚餐过多的弊病。热量分配以早餐占全日总能量的



25%~30%，午餐占40%，晚餐占30%~35%较为适宜。

(3) 脂肪搭配：保证富含优质蛋白质和脂肪的食物的供给量。蛋白质除部分由粮食提供外，总量的 $1/3 \sim 1/2$ 必须由大豆、肉类、蛋类供给。除植物油和食物本身所含的脂肪外，还应搭配部分动物脂肪，即通过食物中适量搭配肉类来解决。

(4) 蔬果搭配：蔬菜水果的供给量每人每天需800克左右，其中 $4/5$ 为蔬菜， $1/5$ 为水果。蔬菜中最好有一半是绿色或有色的叶菜，品种应当多样化，不仅包括根、茎、叶、花、果类蔬菜，还要搭配豆类蔬菜、菌类和藻类。

#### 四季用膳

传统膳食强调“辨证用膳”，就是指膳食应结合四时气候、环境等情况，做出适当的调整。在养生防病中食物发挥着重要的作用。由于四季气候存在春温、夏热、暑湿且盛、秋凉而燥以及冬寒的特点，而人的生理、病理过程又易受外界气候变化的影响，所以要注意使食物的选择与之相适应。

(1) 在阳气生发的春季，特别是少雪、温盛、气候异常时，饮食则应清淡，不宜过食油腻、烹煎、动火之物，并应选食鸭梨、荸荠、桔子、甘蔗等果品为辅助，常食绿豆汤、绿豆芽等，取其清淡、甘凉之性，以免积热在里。

(2) 夏季暑热兼湿，肤腠开泄，出汗亦多，人常贪食生冷，寒凉之物太过则易伤脾胃。因此炎暑之季，宜食甘寒、利湿清暑、少油之品，如西瓜、冬瓜、白兰瓜等，常饮绿豆汤，并以竹叶、石膏、酸梅、冰糖煎水代茶饮，取其清热、解暑利湿、养阴益气之功。盛夏季节，平素为阳虚体质，常服人参、鹿茸、附子等温补之品的人，也应减少服用或暂停。

(3) 秋季燥盛，应配以桑叶、菊花、芦根等辛凉、生津润燥之物。由于各地的地理环境、生活习惯存在差异，在某种程度上也会影响饮食，所以也是需要加以考虑的因素。



(4) 冬季是人体阳气潜藏的时候，一方面为来年的“春生夏长”做好准备，另一方面要有足够的能量来维持冬季热能的更多支出，提高机体的抗病能力。

冬季膳食的营养特点应该是：增加热量，保证充足的热能。根据产热营养素的适宜比例，蛋白质、脂肪和碳水化合物以分别占13%~15%、25%~35%和60%~70%为宜，即是说蛋白质供应量可限制在常温下的需要量水平，而热量的增加部分，应以提高碳水化合物和脂肪的供应量来保证。摄入足够的动物性食品和大豆，以保证优质蛋白质的供应；适当增加油脂，其中植物油最好达到一半以上，保证蔬菜、水果和奶类供给充足；无机盐类供应量，可保持常温下需要量。若能达到上述要求，人们则可抵抗冬季的寒冷，基本保证身体的健康。一般来说，冬季宜食的食物有羊肉、狗肉、鹅肉、鸭肉、核桃、栗子、白薯、萝卜等。

### 【贴心提示】

饮食是首选的身体保健方式，中华民族传统饮食从整体来看，是在素食的基础上，讲究荤素搭配，平衡膳食。就是在日常饮食上尽可能注意多样化，讲究荤素食、主副食的合理搭配。同时，经常吃红薯、紫菜、羊肉、苹果、栗子、花生、洋葱等，也会收到意想不到的疗效。

### 【语录链接】

谷肉果菜，食养尽之。

—— 医学谚语

药以去之，食以随之。

—— 《黄帝内经》

善养性者，先饥而食，先渴而饮，食欲数而少，不欲顿而多。

—— 孙思邈



## 15. 老人吃粥，多寿多福

—— 医学谚语

“老人吃粥，多寿多福”这话听起来，似乎很平淡，实际上有一定科学道理。通过历代医家临床实践证明，老年人在日常三餐中，如能科学、合理地选吃一些滋补强壮的药粥，能够起到增强体质、抗病疾病、益寿延年的效果。

### 不同体质的药粥配方

药粥实际上是药物和食物的结合，药物与米谷配伍，同煮为粥，相须相使，起到协同作用，收到药物和谷物的双重效应，其补养之力更大。如老人夏天吃些白扁豆，对肠胃颇有益处，因为白扁豆可健脾益气，解暑化湿，若配合粳米煮粥，则更增强健脾养胃的功能。药粥的养生长寿作用十分明显。

人随着年龄的增长，体内多种器官功能逐渐减退，若及时选用一定的滋补药粥，可以延缓脏器的衰老，控制老化速度，达到摄生自养、延年益寿的目的。如肝气虚者，可选枸杞子粥以补肝；心气不足者，可用桂圆肉粥以养心；脾气虚者，可食红枣粥健脾胃；肾气亏损者，





可吃核桃肉粥以壮肾；肺阴虚者，可选百合粥以润肺等。药粥还适用于老年慢性病的调理，如患慢性腹泻的老人，可常吃些山药粥、薏苡仁粥；若老人肾虚腰痛又兼有脾虚腹泻时，则可食用山药栗子粥，因山药健脾，栗子补肾，两者煮粥，可取健脾补肾、和胃理肠之效，既治腰痛，又止腹泻。

### 疾病初愈的食粥原则

《医宗金鉴》中说：“新愈之后，藏腑气血皆不足，营卫未通，肠胃未和，唯宜白粥静养。”指出病后康复，首先应从容易消化吸收的食物着手，从不妨碍中焦运化的角度出发，必须要由少而多，由清淡而滋补，逐渐进行调整，“先进清粥汤，次进浓粥汤，次进糜粥，亦须少与之，切勿任意过食也，至于酒肉，尤当禁忌”。疾病初愈，身体相对较弱，特别是急性热病初愈的时候，如适当给予相宜的饮食进行调养，就能使身体早日恢复健康。如饮食不当，或余邪尚未完全肃清之前，任意进食肥厚之品或与身体不相适应的食品，则所得的结果，很可能是进一步损害身体，并诱使其旧病复发。

#### 【贴心提示】

食粥可以补益胃气，保护脾胃，白粥中不管是粳米或糯米，均有极好的滋养脾胃之功。其制作简易，便于服用。对高热病后口渴舌干的病人，可配合吃些葛根粉粥、麦门冬粥；若急性热病后便秘者，因津枯肠燥者，当用芝麻粥、柏子仁粥。

#### 【语录链接】

粳米粥为资生化育神丹，糯米粥为温养胃气妙品。

—— 谚 语

粳米甘平，宜煮粥食。粥饭为世间第一补人之物。贫人患虚证，以浓米汤代参汤，每收奇效。

—— 王士雄



## 16. 食不在补，适口为珍

—— 医学谚语

饮食是供给机体营养物质的源泉，是维持生命活动及存在的必不可少的条件。但饮食时也需要遵循“适口”为度。

### 节食的好处

我国历代养生学家都十分重视节食，主张“食少”。《黄帝内经·素问·脏器法时论》说：“谷肉果菜，食养足之，无使过之，伤其正也。”《黄帝内经·素问·痹论》指出：“饮食自倍，肠胃乃伤。”《博物志》说：“所食逾少，心开逾益；所食逾多，心开逾塞，年逾损焉。”《老老恒言》也说：“凡食总以少为有益，脾易磨运，乃化精液，否则极易之物，多食反致受伤，故曰少食以安脾也。”明代数英《东谷赘言》总结食多的害处说：“多食之人有五患，一者大便数，二者小便数，三者扰睡眠，四者身重不堪修养，五者多患食不消化。”

### 食多的危害

食多的害处的确很多，除增加肠胃负担引起消化系统疾病外，营养过剩，体肥超重，还可导致多种疾病。一个人如果摄入的能量超过消耗的能量时，便会造成体内能量过剩，多余的能量就会转变为脂肪，堆积在腹部、心脏等脏器和血管壁上，使身体肥胖，气血流通郁滞，减弱心脏功能，诱发高血压、冠心病、动脉粥样硬化等心血管疾病。还可使胰岛素分泌减少，产生糖尿病。暴饮暴食可引起胰腺大量分泌胰液，造成胰管内压力增高，如同时饮酒，会使胃

及十二指肠黏膜充血，十二指肠乳头水肿，胆道口痉挛，发生急性坏死性胰腺炎，出现腹痛、恶心、呕吐等症状，甚至猝死。因此，适当地节制饮食，对养生十分必要。所以古代养生家认为：“谷气胜元气，其人肥而不寿；元气胜谷气，其人瘦而寿。养生之术，常使谷气少，则病不生矣。”

### 【贴心提示】

在饭后或吃饭的同时，适当吃点水果或其他帮助消化的干果，也不会影响您的身体健康，但要讲究时间，以不影响正餐食欲为准，一般同正餐一起吃或饭后吃为好。

### 【语录链接】

食不过饱，饮不过量。

—— 谚 语

吃饭吃半饱，无病活到老。

—— 谚 语

若要身体好，吃饭莫太饱。

—— 谚 语

吃饭不要过饱，喝茶不要过浓。

—— 谚 语





## 17. 胃不和则卧不安

——《黄帝内经·素问·逆调论篇》

人在吃饭后，消化功能增强，副交感神经兴奋性增高，相应交感神经活动水平降低，就可以入睡。但如过饱或过饥时，从胃肠道发出的冲动兴奋了脑干网状结构，进而兴奋大脑皮层，就难以入睡。那么正确的做法应该是怎样的呢？

### 有效的睡姿

现代医学证明，食物的选择和睡眠联系密切。睡前如果吃了辛辣食物，如辣椒、大蒜、洋葱等，可能让胃部产生灼热感及消化不良，进而干扰睡眠。此时减少胃部刺激的简单方法，就是以左侧卧的姿势入睡。左侧卧可使胃部处于较低的位置，让胃酸不致回流食道，从而减少刺激的感觉。



### 正确的饮食

为了晚上可以睡得好，睡前应该尽量少食用豆类、洋葱、芋头、面包、碳酸饮料等产气的食物。油腻的食物如鸡鸭鱼肉等，如果摄入



过多，也会延长胃内停留时间，使神经中枢处于工作状态，不利于睡眠，睡前也要少吃。同时，减少盐分的摄取对睡眠也非常重要，因为高盐食物会使血压上升、情绪紧张，易对睡眠产生负面影响。

### 三餐的分配

一日三餐食量的分配比例也应该多加注意，每餐既不宜过饱，又不能过于饥饿。三餐食量的分配因人而异，如果每晚11点左右睡觉，早、中、晚三餐在量上的比例应为3:4:3；如果晚上9~10点睡觉，三餐的比例应为4:4:2。这样，既能保证活动时能量的供给，又能在睡眠中让肠胃得到休息。

另外，吃晚餐的时间是否合理安排，也关系到睡眠质量。一般认为，晚饭最好在睡前4小时左右进食。

### 【贴心提示】

一些人为了追求形体优美，不适当地节食，或服用减肥茶、减肥药，做减肥操，结果虽然体重减少却使失眠加重。在现代社会中，失眠与半饥饿的减肥节食关系十分密切。过饱、饥饿、不适当的减肥节食都可能影响睡眠，导致失眠。因此，为了能够睡得更好，请不要随便节食。

### 【语录链接】

宁肯在锅里存放，不要把肚皮吃胀。

—— 谚 语

腹满胀，后不利，不欲食，食则呕，不得卧。

——《黄帝内经·素问·厥论篇》



## 18. 四季脾旺不受邪

—— 张仲景

脾胃是后天之本，气血生化之源，俗有“治病不愈，当寻脾胃”之说。脾胃功能旺盛是机体健康的保证，胃气不足元气必虚。实验证明，脾气虚衰的病人常有植物神经功能紊乱、内分泌和机体免疫功能失调等症。中医学认为，对若干疑难病和慢性病症，若久治不愈，均可先从调理脾胃入手。

### 醒 脾

此为用饮食疗法达到健脾开胃之目的。可用生蒜泥、糖醋少许，饭前食。也可用山楂条 20 克，生姜丝 5 克，拌食。还可用香菜 100 克，海蜇丝 50 克，食盐糖醋少许，拌食。

### 健 脾

靠适当运动来帮助“脾气”活动，增强其运化功能。青年人可用仰卧起坐功，在每天起床和入睡前做 20~40 次。老年人则宜用摩腹功。即仰卧于床，以脐为中心，顺时针用手掌旋转按摩约 20 次。同时，散步亦能养脾健胃，可使食欲增加，气血畅通。

### 温 脾

因食生冷过多，容易寒积脾胃，影响日后的消化功能。此时可用较厚的纱布袋，内装炒热的食盐 100 克，置于脐上三横指处，有温中散寒止痛之功。此法还可止吐泻。

### 助 脾

即运用音乐来改善脾胃功能。音乐养身古已有之，并有宫音为



脾之音之说，常用宫音的亢奋效果来治疗过思伤脾。音乐使人心情舒畅，胃肠蠕动，消化酶增多，使脾胃功能增强。早餐前可听一曲激昂的交响乐，中餐可听听民乐，晚餐时则宜听轻音乐。

### 【贴心提示】

医学证明，脾胃健康的人能够活得很久，建议您一年四季都要注意养脾，但重点应放在夏天，因民谚有云“长夏养脾”。

### 【语录链接】

养脾者，养气也；养气者，养生之要也。

—— 中医谚语

治病不愈，脾胃有疾。

—— 医学谚语

脾为阴中之至阴，五脏六腑之本也。

—— 《金匱真言论》

心受邪则脉盛，肺受邪则皮热，脾受邪则腹胀，肾受邪则前后不通，肝受邪则闷瞢。

—— 《玉机真藏论》



## 19. 阴之所生本在五味，阴之五官伤在五味

——《黄帝内经》

《黄帝内经》说：“阴之所生，本在五味；阴之五官，伤在五味”。其说的是人体阴液的来源，要靠五味的滋养。五味滋养人体的时候，并不是在全身均匀分布，而是有所侧重，不同的滋味偏爱不同的脏腑。

### 酸

中医讲“酸生肝”。酸味食物有增强消化功能和保护肝脏的作用，常吃不仅可以助消化，杀灭胃肠道内的病菌，还有防感冒、降血压、软化血管之功效。以酸味为主的西红柿、山楂、橙子，均富含维生素C，可防癌、抗衰老，防治动脉硬化。

### 甜

中医认为，甜入脾。食甜味可补养气血，补充热量，解除疲劳，调胃解毒。但糖尿病、肥胖病、心血管病等患者宜少食。

### 苦

古有良药苦口之说。中医认为“苦生心”，“苦味入心”。苦味具有除湿和利尿的作用。如苦瓜，常吃能治疗水肿病。

### 辣

中医认为，辣入肺。有发汗、理气之功效。人们常吃的葱、蒜、姜、辣椒、胡椒，均是以辣为主的食物，这些食物中所含的“辣素”既能保护血管，又可调理气血，疏通经络，经常食用，可预防风寒感冒。但患有痔疮便秘、神经衰弱者不宜食用。



## 咸

为五味之冠，百吃不厌。中医认为“咸入肾”，有调节人体细胞和血液渗透、保持正常代谢的功效。呕吐、腹泻、大汗之后宜喝适量淡盐水，以保持正常代谢。

阴精发生的根本在于五味，但是藏阴精的五藏，又会因五味而受伤。所以过食酸味，会使肝气溢盛，脾气容易衰弱；过食甜味，会使心气烦闷，胸腹胀满，肌肤色黑，肾气失衡；过食苦味，脾气不得濡润，胃气于是迟滞；过食辣味，筋脉活动受阻，弛伸而不屈曲，精气与心神也被损伤；过食咸味，会使腰脊受损，肾气劳伤，肌肉萎短，心气抑郁。因此谨慎地调和五味，就会使骨骼正直，筋脉柔和，气流畅通，腠理固密，这样才能骨气精健。

### 【贴心提示】

民以食为天，饮食五味乃人体赖以生存的基本物质，其与人类的休养生息繁衍密切相关，在生活之中扮演着独特的重要角色。人们的口味千差万别，酸、甜、苦、辣、咸，各不相同。从养生的角度来说，各种味道都应该均衡进食。

### 【语录链接】

所谓阴者，五神藏出；宫者，五神之舍也。言五藏所生，本资于五味，五味宣化，各凑于本宫，虽因五味以损，正为好而过节，乃见伤也。

——王冰

凡五味之性，各有所入，若味有偏用，则气有偏偏，偏用即久，其气必增，此物化之常也，气增而久，则脏有偏胜，则必有偏绝矣，此致天之由也。

——张介宾



## 20. 冬天动一动，少闹一场病

—— 医学谚语

俗话说：“冬天动一动，少闹一场病；冬天懒一懒，多喝药一碗。”这是因为寒冬季节，坚持室外锻炼，能提高大脑皮层的兴奋性，增强中枢神经系统体温调节功能，使身体与寒冷的气候环境取得平衡，适应寒冷的刺激，有效地改善机体抗寒能力。所以坚持冬练的人，很少患贫血、感冒、扁桃体炎、气管炎和肺炎等疾病。

### 锻炼前做好准备

冬季是一年中的闭藏季节，人体的新陈代谢水平相对缓慢，所以运动锻炼中要注意精神内守。冬日锻炼前，一定要做好充分准备活动。因为这时气温低，体表血管遇冷收缩，血流缓慢，肌肉的黏滞性增高，韧带的弹性和关节的灵活性降低，极易发生运动损伤。准备活动可采用慢跑、擦面、浴鼻、拍打全身肌肉、活动胳膊和下蹲等。尤其是冬泳下水前，一定要有充分的预备活动，通过慢跑、全





身按摩等方法，调动机体各部分的机能活动，提高中枢神经系统的兴奋性和反应能力。

### 运动量逐渐增加

锻炼时运动量应由小到大，逐渐增加，尤其是跑步，不宜骤然间剧烈长跑，必须有一段时间小跑，活动肢体和关节，待机体适应后再加大运动量。通过锻炼，感到全身有劲，轻松舒畅，精神旺盛，体力和脑力功能增强，食欲、睡眠良好，说明这段时间运动是恰当的。倘若感到身体软弱无力，提不起精神，疲乏不堪，食欲减退，厌恶锻炼，就要注意减少运动量，或改用另一种运动锻炼方式。

### 运动中正确换气

运动换气宜采取鼻吸口呼。因为鼻腔黏膜有血管和分泌液，能对吸进来的空气起加温作用，鼻腔的鼻毛和鼻分泌物能阻挡空气里的灰尘和细菌，对呼吸道起保护作用。随着运动量的增大，只靠鼻吸气感到憋气时，可用口帮助吸气，口宜半张，舌头卷起，抵住上腭，让空气从牙缝中出入。

### 运动中环境要求

对于坚持冬季长跑的人，要特别注意冰雪，防止滑倒。遇冰封雪飘大雾天气，可在室内、凉台或屋檐下原地跑步，既能收到养生效果，又能避免意外。这一办法同样适用于身居闹市，无活动场地的人采用。此外，大风、大雾、大寒、冷高压的早晨，低层空气多受污染，在露天下锻炼都是不适宜的。

冬季运动锻炼，还应注意保暖防冻。晨起室外气温低，宜多穿衣，待做好预备活动，身体暖和，再脱去厚重的衣裤进行锻炼。锻炼完以后则要及时穿好衣裤，注意保温，尤其是冬泳后，应立即用柔软、干燥的浴巾迅速擦干全身，擦红皮肤，穿衣保暖，避免寒邪入侵。



## 运动的最佳时间

冬季3个月，宜早睡晚起，“必待日光”，所以锻炼最好是在日出后。但由于工作时间限制，人们不可能都等到早晨七八点钟日出后，可在六七点钟进行，但不宜在森林中锻炼，因为此时的森林中还在大量散发二氧化碳。冬泳最好选在午饭后一小时进行，因为此时气温较高、湿度低，能使冬泳的人体温散失慢些，坚持锻炼的时间长些。

### 【贴心提示】

冬季锻炼一定要注意掌握一个“度”，不能透支身体的能量。可以根据自己的身体现状，有选择地进行慢跑、散步、练气功、打太极拳、习剑等适宜冬季锻炼的项目。

### 【语录链接】

若要健，天天练。

—— 谚 语

懒惰催人老，锻炼可延年。

—— 谚 语

冬炼三九，夏炼三伏。

—— 谚 语



## 21. 调经莫先于养血，养血莫先于调气

—— 程文囿

气与血是构成人体生命、生理活动的基本物质。女人的月经主要成分是血，但血与气息息息相关，气为血之帅，血为气之府。由于女性的生理特点，月经时血液会有一定量的消耗和流失，加之经期情绪、心理的变化，身体中的雌激素分泌降低，月经失调紊乱也就时常发生。随之而来使肤色暗淡，眼圈发黑，还有满脸的痘痘，花容失色，令人苦恼。那么，女性究竟该怎样补血呢？专家建议从以下几方面入手。

### 精神愉快

乐观处世、笑对生活、精神愉快，才能让各器官组织的生理功能发挥到最佳状态，提高骨髓的造血能力。

### 生活规律

保持生活规律性，按时作息，做到起居有常，三餐有时，食量有度，工作有节奏，有劳有逸，睡眠充足，不过度消耗精力，这才有利于养血、健身。

### 平衡饮食

常吃养血并富含铁、蛋白质、铜、叶酸、维生素  $B_{12}$  等“造血”原料的食物，诸如动物血、肝、瘦肉、牛奶、木耳、鱼虾、蛋黄、贝类、各种水果、蔬菜等，并远离烟酒，忌饮浓茶，禁吸毒品。同时，还要注意根据不同的年龄段和不同的时期选择不同的食物。



(1) 月经期：此时女性对蛋白质、脂肪、糖、铁、维生素、无机盐的需求量大，注意补充铁、钙等，宜多食鸡蛋、瘦肉、动物肝脏、红枣、淮山药、扁豆、蔬菜、坚果、骨类、鱼虾等，避免全脂牛奶、肥肉、高脂肪食物。

(2) 孕哺期：要避免两个极端，或是营养不良，或是营养过剩而导致肥胖。孕期女性多食，就要多运动，减少快餐及精制食品，多吃蔬菜水果和全谷类食物，加食牛奶、豆制品、蛋、鲫鱼、鸭、虾、肝、瘦肉、大枣、干果、硬果等。不能多吃龙眼肉，忌用花椒、茴香、桂皮、辣椒、大蒜等热性调味料，忌喝各种酒。产后要增加蛋类、肉类、鱼类食物，多吃富含维生素的食物，以利促进乳汁分泌。

(3) 中年期：中年是女性最具成熟风韵的年龄阶段。此期应少吃含饱和脂肪酸的食物，多运动，坚持选择低脂肪、低胆固醇、低糖类的食物。

(4) 更年期：要补充优质的蛋白质、维生素和必需的微量元素，注意用龙眼、红枣、糯米、红豆、莲子制品做补食进餐。若出现浮肿现象，要尽量限制主食的摄入，适量饮用绿茶，利于消肿降压。更年期发胖者，要选食菠菜、瘦肉、茄子、鱼虾、豆类、植物油。

(5) 老年期：进食宜七分饱，少吃多餐，烹调宜多用蒸、熬、煮等方法。

### 运动锻炼

休闲时要常到室外进行运动锻炼，可慢跑、做健美操、打球、游泳、爬山、到绿化区散步、跳舞等，接受大自然恩赐的空气浴、日光浴、水浴、森林浴，这样可以促进血液循环，提高机体新陈代谢，增强骨髓的造血功能。

### 经络调养

经常做头部、面部、脚部保健按摩消散淤血，并坚持艾灸关



元、气海、足三里、三阴交等穴位，对延缓衰老有一定作用。

### 【贴心提示】

中医认为，劳累和思虑虽然无形但却更加伤身，所以，在这里要提醒您，如果您不幸患有血虚症，一定要避免过度劳累和过度思虑。另外，也不要过度减肥，减肥的本质是消耗大于摄入，无论运动、吃药、节食，体重都不可下降太快，否则就可能使病情加剧。

### 【语录链接】

生命以气血流通为贵。

—— 谚 语

血为气之母，气为血之帅。

—— 谚 语

妇女之生，有余于气，不足于血，以其数脱血也。

—— 《黄帝内经·灵枢·五音五味篇》

营卫者精气也，血者神气也，故血之与气，异名同类焉。故夺血者无汗，夺汗者无血，故人生有两死而无两生。

—— 《黄帝内经·灵枢·营卫生会》



## 22. 高者其气寿，下者其气夭

——《黄帝内经》

“高者其气寿，下者其气夭。”高，是指空气清新、气候寒冷的高山地区。下，是指平原地区。因为“高者气寒”，植物生长缓慢，生长期长，寿命也就长。而“下者气热”，植物生长较快，寿命就相应短促。

### 低温养生的特点

低温养生是东方养生的一大特色。按中医理论，阴虚的人最需要低温养生。因为阴虚的人怕热，常常表现为五心发热，低温养生可以使人体体温降低，阴经得以涵养，所以低温有助于养阴。还有，低温养生适合脑力工作者。大脑最怕热，冬天的夜晚阴气重、温度低，这种偏低温状态最有利于大脑工作。这也是为什么人们在烦热的夏天工作效率不高的原因。

### 低温养生的饮食

秋冬季节阴长阳消，养阴的效果最佳。冬天室温一般不超过24℃，要多吃养阴之品，包括水生植物如水稻、藕等，越冬植物如大白菜、萝卜，背阴





处生的植物如冬菇、蘑菇，冬季成熟的食物如冬梨、冬枣等。此外，冬天还应多喝井水、地下水，吃体温偏低的动物如水鸭和鱼等养阴。

### 【贴心提示】

您看了这条语录，不要以为自己住在平原地区就难以长寿，也不要以为自己住在高寒地区就可以活千秋万代。事实上，这句话在古代可以算是一句屡试不爽的真理，但在科技水平空前发达的今天，就显现出它的局限性了。因为今天的人们可以通过科技手段调整所住地区的温度，也可以通过养生等方法提高身体素质；而不懂养生之道，肆意浪费身体资源的人即使是生活在高寒地带也同样不会长寿。

### 【语录链接】

地有高下，气有温凉，高者气寒，下者气热。西北之气散而寒之，东南之气收而温之，所谓同病异治也。

——《黄帝内经·素问·五常政大论》

天寒易寿，燥热伤身。

—— 谚 语

一州之气，生化寿夭不同，其故何也？……高下之理，地势使然也。崇高则阴气治之，污下则阳气治之，阳胜者先天，阴胜者后天，此地理之常，生化之道也。

——《黄帝内经·素问·五常政大论》

### 第三章 食疗——药食同源，食物归经

善养生者，先寢食，后医药。

—— 中医谚语





## 1. 饮食者，人之命脉也

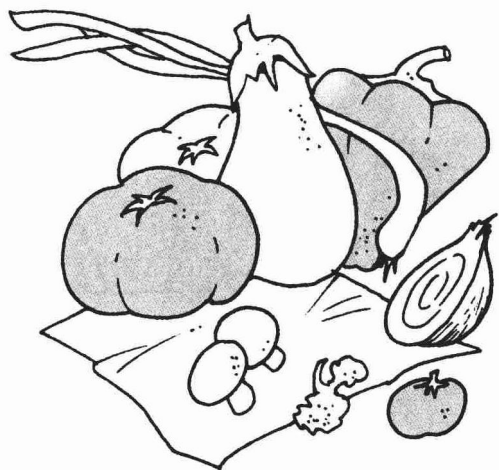
—— 李时珍

中医饮食营养是在中医理论的指导下，应用食物来达到保健强身、预防和治疗疾病，或促进机体康复以及延缓衰老的目的。

### 天人相应的整体营养观

整体观念贯穿中医学的各个方面，它非常重视人体本身的统一性和完整性及其人与自然界和社会的相互关系。中医学认为，人体是以五脏为中心，配以六腑，通过经络系统“内属于脏腑，外络于肢节”的作用而形成的一个有机整体。在阐述人体的生理功能、病理变化，以及对疾病的诊断、治疗时，都贯穿着“人体是有机的整体”这个基本观点。

人是自然界发展的产物，自然界存在着人类赖以生存的必要条件。自然界的变化可以直接或间接地影响人体，人体可以能动地对自然界的变化产生相应的反应，还可以能动地改造自然界。例如春温、





夏热、长夏湿、秋燥、冬寒是自然界的规律，人体相应的就产生了春生、夏长、长夏化、秋收、冬藏的变化，如果人们不能对四季的这种变化作出适应性的调节，就会发生疾病。在晨昏的阴阳消长中人体的生理活动也发生适应性的变化，例如人体的阳气在白天多趋于表，夜晚多趋于里，而疾病则有“旦慧昼安，夕加夜甚”的变化。生活在不同区域的人，对当地的地理环境和生活习惯都产生一定的适应性，某些地方性疾病更是与地理环境有不可分割的关系。正因为人与自然界存在对立统一的关系，所以中医在治疗和预防疾病的时候要求“三因制宜”，即要因时、因地、因人制宜。

### 阴阳调理的平衡营养观

阴阳是对自然界相互关联相互对立的某些事物和现象的概括，即含有对立统一的概念。阴和阳既可代表相互对立的事物，又可用以分析一个事物内部存在着的相互对立的两个方面。凡是剧烈运动着的、外向的、上升的、温热的、明亮的，都属于阳；相对静止的、内守的、下降的、寒冷的、晦暗的，都属于阴。“阳化气，阴成形。”事物的阴阳属性不是绝对的，而是相对的。阴阳之间制约消长，互根互用，在一定条件下还可以相互转化。中医学认为，人体组织结构的上下、内外、表里、前后各部分之间，以及内脏之间，无不包含着阴阳的对立统一。人体的生理功能也是阴阳两个方面的保持着对立的协调关系的结果，如果某种原因导致阴阳偏胜或偏衰，机体就表现出病理过程。由于疾病的发生发展的内在原因是阴阳失调，所以任何疾病，尽管它的临床表现错综复杂，千变万化，但都可以用阴阳来加以概括，治疗疾病的根本原则也是调整阴阳，使阴阳恢复相对的平衡。

分析历代食养与食疗著作不难看出，掌握阴阳变化规律，围绕调理阴阳进行食事活动，使机体保持“阴平阳秘”，乃是传统营养学理论核心所在。饮食养生、治疗和康复手段，也是在调理阴阳这一基本原则指导下确立的。



传统饮食养生与治疗可概括为补虚和泻实两大方面。例如，益气、养血、滋阴、助阳、填精、生津诸方面可视为补虚；而解表、清热、利水、泻下、祛寒、祛风、燥湿等方面则可视为泻实。或补或泻，无一不是在调整阴阳，以平为期。

对饮食宜忌，中医也从阴阳平衡方面作为出发点，有利于阴平阳秘则为宜，反之为忌。例如，痰湿体质人应忌食油油腻；木火体质者应忌食辛辣；对阴不足，而阳有余的老年人，则应忌食大热大补之品；对发育中的儿童，如无特殊原因也不宜过分进补；对某些患者，如皮肤病、哮喘病人则应忌食虾、蟹等海产品；对胃寒患者忌食生冷食物等。其实质均从防止造成“实其实”“虚其虚”而导致阴阳失调的弊病为目的。总之，在平人或病人饮食调理方面要体现“虚则补之”“实则泻之”“寒者热之”“热者寒之”等原则。

另外，在食物搭配和饮食调剂制备方面，中医也是注重调和阴阳，使膳食无偏寒、偏热、偏升、偏降等缺陷。例如烹调鱼蟹等寒性食物时总要佐以姜葱酒醋类温性的调料，以防止本菜肴性偏寒凉，食后损伤脾胃而引起脘腹不舒之弊。又如食用韭菜等助阳类菜肴时常配以蛋类滋阴之品，也是为了达到阴阳互补之目的。

人具有自然属性和社会属性，不仅是自然界的一部分，而且也是社会的一部分，人和社会环境是辩证统一的。所谓社会环境包括：社会政治、社会生产力、生产关系、经济条件、劳动条件、卫生条件、生活方式，以及文化教育、家庭结交等各种社会关系。社会环境一方面供给人们所需的物质生活资料，满足人们的生理需要，另一方面又制约着人的生理和心理活动，一旦人体失调，就可以导致疾病。随着医学模式的演变，也越来越凸现社会因素和心理因素对人类健康的重要性。《黄帝内经》主张“上知天文，下知地理，中知人事，可以长久”，说明了中医从开始就把人与社会看作一个整体，并坚持从人与社会的整体上治疗并预防疾病。

这种人和自然息息相关的关系也体现在饮食营养方面。早在两



千多年前，古代医者就认识到，作为自然界产物的“味”对机体脏腑的特定联系和选择作用。除此之外，食物对脏腑尚有“所克”“所制”“所化”等作用。

中医常根据天人合一的整体营养观运用食物来达到补虚、泻实，调整阴阳的目的。自古以来，以养生益寿、防治疾病的古代道、佛、儒、医各家学说，无不用人体内部与自然界的协调统一的理论来阐释人体的生老病死规律，同时也无不用天人相应的法则来制定各种劳逸劳作、饮食起居措施。同时又主张因时、因地、因人、因病之不同，饮食内容也应有所变化，做到“审因用膳”“辨证用膳”。

### 食药同源的营养观

食物和药物同属于天然产品，性能相通，具有同一味质等特性。因此，中医单纯使用食物和药物，或食物和药物相结合来进行营养保健，或治疗康复的情况是极其普遍的。

食药同用，除基于二者同一起来源的原因外，主要基于食物和药物的应用皆有同一理论指导，也就是药食同理。数千年来，医药同宗，食药同源，食药同理，食药同用已成为中医饮食营养学的一大特点。在众多的本草、方剂典籍中不难发现食药同用的例证，如乌鸡、羊肉、驴皮、鸟卵、葱、姜、枣等为补益阴阳气血之用，或调补胃气之用，以达到防治疾病之功效。而大量古代食谱、菜谱、茶谱中又不难发现其中的不少药物，如枸杞、怀山药、黄芪、丁香、豆蔻、桂皮之类，从而提高食品保健强身和防治疾病的功效。

### 辨证施膳的调养观

辨证论治是中医认识疾病和治疗疾病的基本原则，也是中医学的特点之一。它在中医饮食营养学中的体现就是全面用膳和“辨证施膳”相结合的观点。从整体上看，全面膳食、荤素搭配是饮食营养的基础，但并不是一个饮食模式。现在的科学饮食健康观念



是提倡饮食保健个性化，即根据不同的体质、职业、地域、病情，做到“辨证施膳”，即“因人施膳”、“因时施膳”、“因地施膳”、“因病施膳”。

(1) 因人施膳：我国南北朝时期医家徐之才曾著有《逐月养胎法》，即按孕妇的不同阶段调剂孕妇的饮食。如，孕初期强调应食“酸美”之物，以清淡为主；妊娠中后期，给予滋味美食，强调补肾精养血的原则。

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

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

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

不同体质的人，饮食应有所选择。中医的食养是从阴阳平衡作为出发点的，因此，体质不同，应适当注意饮食的选择。例如，体形肥胖的痰湿质人，应少吃肥甘油腻之品；形瘦火旺之人，应少吃辛辣之品。荔枝味甘、性温，有美容作用，可使皮肤白皙，面色红润，但如果吃多了，容易上“火”。炒花生、葵花子、红枣干吃，吃多了也易上“火”，口唇起泡，咽痛等。体壮火旺之人，不可食大热大补之品；脾胃虚寒之人，应忌食生冷黏腻之品。

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



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

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

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

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

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

(4) 因病施膳：中医有“食药同源”、“医食同宗”的理论，食物也同药物一样，有一定的偏性。由于饮食失调引起的疾病越来越严重地危害着人类的健康，这些病在国外称为“生活习惯病”，所以欧美国家很多学者就大声疾呼：“不要用自己的牙齿为自己挖掘坟墓”，现在人们已经认识到食源性疾病的危险性。换个角度看，利用食物不同的属性，科学合理配膳，调节阴阳平衡，就可有效地防治某些疾病。中医自古以来就非常重视“食养”、“食疗”的作用。《养老寿亲书》指出：“善治病者，不如善慎疾；善治药者，不如善治食。”由此可见食疗的实用价值，对一些慢性病更应重视食疗作用。俗话说：“三分在药，七分在养”。其中的“养”就包括“食疗”和滋补。例如，糖尿病的食疗方法要根据上消症、中消症、下消症的特点来确定饮食原则。



### 【贴心提示】

据调查发现，三分之一的癌症与不科学的饮食习惯有关。易引起癌症的不良饮食习惯，如过食烧烤类食物、被污染类的食物、油炸类食物及高脂肪类食物等。因此，选用治疗癌症的食疗原则，一般有如下几点：选用扶正祛邪，增强免疫功能的食物；选用具有软坚化痰作用的食物；选用具有活血化淤作用的食物；选用具有清热利湿、解毒作用的食物等。

### 【语录链接】

安身之本，必资于食。

——《千金要方》

善治病者，不如善慎疾；善治药者，不如善治食。

——《养老寿亲书》

膳食应遵循虚则补之，实则泻之，寒则热之，热则寒之的进食原则。

—— 中医理论

吃饭先喝汤，到老不受伤。

—— 谚 语

宁吃开胃粥，不吃皱眉饭。

—— 谚 语

吃饭慢慢吞，赛过吃人参。

—— 谚 语



## 2. 安谷则昌，绝谷则危

—— 孙思邈

吃是生命活动的表现，是健康长寿的保证，正如孙思邈所说，“安谷则昌，绝谷则危。”只有足食，才能乐业，“安民之本，必资于食”。饮食不仅维系着个体的生命，而且关系到种族的延续、国家的昌盛、社会的繁荣、人类的文明。汉代出现的我国第一部药物专著《神农本草经》共载 365 种药物，其中有不少食物，如枣、藕、山药、芡实、蜂蜜、薏苡米等，被列为具有强身保健、延年益寿的上品药。

### 饮食养生的特点

我国饮食养生的特点是，对不同时候、不同地方、不同病症的人，要做到“审因用膳，辨证用膳”。

这个特点体现了阴阳协调脏腑的整体营养观和全面膳食与审因用膳相结合的科学方法。它告诫人们要不偏食、不过食，要根据体质、职业、信仰、病情、时、地的差别采取不同的饮食模式，以保证身体各部分的正常运行。

### 饮食养生的作用

(1) 补充营养：饮食在进入人体以后，滋养脏腑、气血、经脉、四肢、肌肉，乃至骨骼、皮毛、九窍等，人体所需的营养物质，都是依靠饮食源源不断地予以补充的。食物对人体的营养作用，还表现在各种食物对人体脏腑、经络、部位的选择性上。

(2) “精、气、神”的物质基础：饮食是精、气、神的营养基



础，只有机体营养充盛，精、气才会充足，神志才能健旺。

(3) 预防疾病：《黄帝内经》指出：“正气存内，邪不可干”，说明人体正气充盛，邪气就不能侵袭使人致病。要正气充盛，就要合理安排饮食，这样机体所需营养才能保证，五脏功能才可旺盛。现代医学证明，人体如缺乏某些食物成分，就会导致疾病，如钙质不足会引起佝偻病，维生素缺乏会产生夜盲症、脚气病、口腔炎、坏血病、软骨症等。

(4) 治疗疾病：食疗往往比药疗的效用来得好。能够用于疾病治疗的食物很多，如猪骨髓可补脑益智，山楂消食积，大蒜治病疾，当归羊肉汤治产后血虚，赤小豆治水肿等。

(5) 抗老防衰：对于老年人，必须注意饮食的调配及保养，只有这样才能延缓衰老。饮食之所以抗老防衰，其作用是通过补肾益气、滋肾强身而产生的。肾的精气不足，会导致牙齿松动、须发早白、健忘等未老先衰的征象。

### 【贴心提示】

饮食养生，就是讲究均衡营养，饮食有节，促其强身壮体。饮食养生要根据地域、环境、年龄、性别、季节和“春生、夏长、秋收、冬藏”特点，通过运用“春养肝、夏养心、秋养肺、冬养肾”的饮食原则，未病先防，既病防变。

### 【语最链接】

食味调和，百病不生。

—— 邹 铨

粗茶淡饭健如钟，大鱼大肉多病痛。

—— 医学谚语



### 3. 素食疗病，养生延年

—— 医学谚语

中医养生历来主张食物要多样化和以素食为主的原则，《黄帝内经》说：“五谷为养，五果为助，五畜为益，五菜为充。”

据调查，我国长寿老人的食谱，其主食多为玉米、麦等谷物，副食多为豆制品、蔬菜、水果，辅以少量家禽野味。

素食中含有人体所必需的糖、蛋白质、脂肪、矿物质和丰富的维生素，它们对推迟衰老，预防老年性疾病的发生，增进身体健康具有重要作用。

蔬菜、水果为碱性食物，人们通常摄入酸性食物较多，易引起体内酸碱平衡失调，有损健康。

素食对人体健康十分有益，但多吃素食并不等于不吃荤食，合理的饮食调理应当做到“素为基础，荤素并用”，方能延年益寿。

#### 素食的益处

现代医学证明，素食可以净化血液，预防便秘及痔疮的发生，养颜美容，并且安定情绪。从健康的角度来讲，素食在养生方面实在益处多多。

(1) 因植物食品中不含有





对心血管构成威胁的有害物质，因此素食可减少心血管疾病的发生。

(2) 植物性饮食，包括：全壳类、豆类、蔬菜及水果，有保护人体降低罹患癌症机会的作用。

(3) 素食可减轻肾脏负荷，对肾功能不健全的肾脏病患者来讲，能起到让肾脏“休息”的作用。

(4) 素食对预防骨质疏松症亦有好处。众所周知，维生素 C 有利于钙质的吸收。很多植物食品，如绿色蔬菜、西红柿和某些瓜果等含维生素 C 丰富。

(5) 许多研究显示，健康的素食能减少罹患心脏病、高血压、糖尿病和肥胖等慢性退化性疾病的危险。

### 吃素的方式

到底什么叫素食？现代营养学家认为，素食主要是指以水果、蔬菜、豆类、谷物、种子和坚果等植物类食品为主的饮食。

(1) 严格的素食者，除了不吃肉类，包括鱼、虾、家禽外，还不吃任何蛋类、奶类在内的动物副产品。

不过，这么严格的素食者在生活中毕竟是少数。大部分人会选择做一个可以吃奶类产品的奶素食者，或者蛋奶食品都可以接受的奶蛋素食者。

还有一种素食偏好者，他们通常选择每周吃几次素。

(2) 素食者最需要注意的是营养均衡。单纯素食因为无法得到只有从荤食中才能获得的维生素  $B_{12}$ ，可导致记忆力下降等不良后果。

只有坚持荤素搭配的饮食原则才会让营养更全面，如果彻底选择素食，则应该定期进行身体营养检测，并服用一些必要的膳食补充营养品。

### 吃素的保健

吃素是可以的，但完全素食不利于健康，那么如何尽量改善素



食者的营养状况呢？

首先，完全素食者可尽量利用各种植物性食物间蛋白质的互补作用，获取足够的各种必需氨基酸。一般豆类和谷类，豆类和核果、种子（如芝麻、瓜子等），蔬菜与豆类及核果，谷类与核果、种子之间，都具有一定的互补性，这些食物不一定非放在一餐饭中吃，但间隔时间不要超过3~4小时。选择的食物越丰富，获取的营养也越全面。

其次，要注意补充各种营养素，如钙、铁及维生素等。如素食者加喝一杯牛奶，不仅可供给蛋白质，还可供给300毫克左右的钙和大量的维生素 $B_2$ 、 $B_{12}$ 等；再如可坚持吃豆制品和某些发酵食品，这些食品也可保证得到维生素 $B_{12}$ ，这对儿童、孕妇以及哺乳妇女尤其有利。

为了保证营养全面，素食者还可适当补充些菌类及海带等食物，这也有利健康。

### 【贴心提示】

这里需要提醒的是，您如果选择吃素健身，则应该尽可能多吃未加工或未精加工过的谷类食品，这样才能有效地防止营养失调，确保您的身体健康。

### 【语录链接】

多吃素，少药苦。

—— 医学谚语

食肉者勇敢而悍，食谷者智慧而巧。

—— 《大戴礼记》



## 4. 调养五脏，延年益寿

—— 医学谚语

中医有“食物归经”之说，是指不同的食物分别对机体五脏六腑产生不同的滋养和治疗作用。

### 归心经食物

心脏是人体的发动机，富含不饱和脂肪酸、维生素A、叶酸等食物，可以起到清除血脂、保护心血管的作用。

(1) 药食类：酒、百合、桃仁、龙眼肉、酸枣仁、莲子。

(2) 菜果类：荠菜、莲藕、藕节、辣椒、慈姑、荷叶、西瓜、甜瓜、柿子。

(3) 谷类：绿豆、赤小豆、小麦。

(4) 肉类：猪皮、海参。

### 归肝经食物

肝脏是人体内最大的腺体，含适量蛋白质、少量脂肪、丰富维生素等食物，有益肝脏的健康。

(1) 药食类：酒、紫河车、马齿苋、荷叶、蒲公英、槐花、桃仁、山楂、酸枣仁、桑椹、杏仁、枸杞子、香橼、佛手、木瓜、韭菜籽。

(2) 菜果类：西红柿、丝瓜、油菜、韭菜、荠菜、香椿、青蒿、樱桃、乌梅、枇杷、荔枝、芒果、无花果、李子、慈姑。

(3) 谷类：醋、黑芝麻。

(4) 肉类：海蜇、青鱼、鳝鱼、虾、鳖肉、蟹。



## 归脾经食物

脾有运化水谷之功，养脾需要补充蛋白质和维生素等食物。

(1) 药食类：生姜、马齿苋、木瓜、肉桂、荷叶、山楂、罗汉果、乌梅、大枣、无花果、龙眼肉、酸枣仁、莲子、陈皮、海藻、芡实。

(2) 菜果类：香菜、苦菜、莲藕、藕节、茄子、西红柿、豆腐、茭白、油菜籽、油菜、芥菜、大头菜、南瓜、芋头、扁豆、豌豆、胡萝卜、冬瓜皮、豇豆、辣椒、花椒、大蒜、苹果、枇杷、西瓜皮、荔枝、橘子、芒果、栗子、葡萄、藕节。

(3) 谷类：荞麦、白薯、高粱、粳米、糯米、小米、大麦、小麦、黑大豆、薏米、蚕豆、黄豆。

(4) 肉类：火腿、猪肉、牛肉、鸡肉、鹅肉、羊肉、狗肉、泥鳅、鲢鱼、鲤鱼、鲫鱼、鲮鱼。

## 归肺经食物

肺是进行气体交换的器官，养肺需要从肺气和肺阴两个方面调理。

(1) 药食类：生姜、淡豆豉、芥子、花椒、海藻、杏仁、百合、胡桃仁、罗汉果、乌梅、白果、香橼、陈皮、薤白、酒、茶叶。

(2) 菜果类：葱、洋葱、大蒜、芥菜、香菜、茭白、白萝卜、冬瓜籽、油菜籽、萝卜籽、油菜、藕节、青蒿、胡萝卜、芹菜、冬瓜、蘑菇、慈姑、紫菜、甘蔗、柿子、荸荠、梨、枇杷、香蕉、橘、柚、葡萄。

(3) 谷类：薏米、糯米。

(4) 蛋肉类：猪肺、猪皮、鹅肉、鸭蛋、白鸭肉、鲢鱼。

## 归肾经食物

肾脏是人体主要排泄器官，富含蛋白质、氨基酸以及铁、钙、锰、锌等微量元素的食品，有益肾脏的保养。

(1) 药食类：海藻、海马、桑椹、薏米、枸杞子、胡桃仁、肉桂、芡实、莲子。



(2) 菜果类：大蒜、芥菜、香椿、豇豆、栗子、韭菜、韭菜籽、花椒、小茴香、樱桃、石榴、葡萄、李子。

(3) 谷类：蚕豆、小米、小麦、黑芝麻、黑大豆、薯类。

(4) 肉类：海蜇、海参、鲤鱼、鲭鱼、虾、黄鱼、火腿、猪肉、猪肾、猪肝、猪血、猪心、鹌鹑蛋、白鸭肉、羊肉、狗肉、紫河车、鸽蛋。

### 归胃经食物

胃的主要功能是分泌胃蛋白酶原，有节制的饮食是治疗胃病的关键。

(1) 药食类：生姜、淡豆豉、蒲公英、佛手、山楂、大枣。

(2) 菜果类：胡椒、小茴香、韭菜、甘蔗、苹果、梨、桃、樱桃、西瓜、橘、柚、榛子、荸荠、柠檬、蘑菇、萝卜籽、南瓜籽、土豆、葱、苦瓜、莲藕、茄子、西红柿、菠菜、扁豆、豌豆、豆腐、木耳、白萝卜、丝瓜、竹笋、白菜、芹菜、黄瓜。

(3) 谷类：高粱、糯米、小米、绿豆、荞麦、大麦。

(4) 肉类：牛奶、鸡肉、猪肉、猪心、猪蹄、猪肝、猪血、火腿、狗肉、牛肉、青鱼、鲫鱼、田螺、黄鱼。

### 【贴心提示】

中医理论的食物归经学说，是中国传统饮食宜忌的重要理论依据。中医认为，食物的养生调理作用，绝非专指珍奇美味，也不只是讲“营养素”有无多寡，而是根据病症、病位、病性和病人的年龄、性别、身体素质类型及四季天时、地理因素等，结合食物的性味归经理论，来分析并选择食物的宜与忌。这种科学的饮食宜忌观，在近代营养学和西医理论中是没有的，是中医的重大价值。

### 【语录链接】

食疗好，食疗好，各种食品都是宝。



## 5. 五味调和，则可补精益气也

——《黄帝内经》

食物的性能，又简称食性、食气、食味等，是指食物的性质和功能，是认识和使用食物的重要依据。各种食物由于所含的成分及其含量多少的不同，因此对人体的保健作用也就不同，从而表现出各自的性能。食物的性能主要包括四气、五味，不论食物或药物，都是寒能清热、热能祛寒；辛能散、甘能缓、酸能收、苦能降、咸能软；寒凉多有滋阴、清热、泻火、凉血、解毒等作用，适用于热证、阳证；温热多有温经、散寒、助阳、活血、通络等作用，适用于寒证、阴证，等等。

### 按四气归经

食物按其“四气”可以分为热、温、凉、寒四类。我们日常食用的食物中，以温性食物居多，寒凉者最少。

(1) 热性食物：芥子、鲮鱼、肉桂、辣椒、花椒等。

(2) 温性食物：糯米、高粱米、栗子、大枣、核桃仁、杏仁、韭菜、小茴香、香菜、南瓜、生姜、葱、大蒜、桂圆、荔枝、木瓜、樱桃、石榴、乌梅、香橼、佛手、鳝鱼、鲮鱼、鲢鱼、虾、海参、鹅蛋、鸡肉、羊肉、狗肉、鹿肉等。

(4) 凉性食物：小米、大麦、小麦、荞麦、薏米、绿豆、豆腐、菱角、蘑菇、茄子、白萝卜、冬瓜、丝瓜、油菜、菠菜、苋菜、芹菜、桔子、橙子、苹果、梨、鸭蛋等。

(5) 寒性食物：苦瓜、西红柿、黄瓜、蕨菜、竹笋、茭白、莲藕、荸荠、甘蔗、柿子、香蕉、桑椹、西瓜、甜瓜、紫菜、海带、蛭肉、田螺等。



### 按五味归经

食物按其“五味”可分为辛、甘、酸、苦、咸五类。五味之中以甘味食物最多，咸味与酸味次之，辛味更少，苦味最少。

(1) 甘味食物：米面杂粮、蔬菜、干鲜水果、鸡鸭鱼肉类等。具有补益强壮作用，凡气虚、血虚、阴虚、阳虚以及五脏虚羸者，适宜多吃味甘之品。甘味虽能补充气血，又能消除肌肉紧张和解毒，但若过吃甜食易发胖，是引发心血管疾病的诱因，故这类患者及糖尿病患者，又当忌吃甜物。

(2) 酸味食物：西红柿、山楂、葡萄、杏、柠檬、橙子等。具有收敛、固涩作用，适宜久泄、久痢、久咳、久喘、多汗、虚汗、尿频、遗精、滑精等遗泄患者食用。酸味还能增进食欲，健脾开胃，增强肝脏功能，提高钙、磷的吸收率。但过食酸物，又会导致消化功能紊乱。

(3) 辛味食物：生姜、大葱、洋葱、辣椒、韭菜等。能宣散，能行气，通血脉，适宜有外感表证或风寒湿邪者服食。辛味可促进胃肠蠕动，增强消化液分泌，增强淀粉酶的活性，促进血液循环和新陈代谢，并有祛散风寒、疏通经络的功能。如外感风寒感冒者，宜吃具有辛辣味的生姜、葱白、紫苏等食品，以宣散外寒；寒凝气滞的胃痛、腹痛、痛经之人，宜吃辣椒、茴香、荜拔、砂仁、桂皮等辛辣食品，以行气散寒止痛；风寒湿痹患者，宜饮用辛辣的白酒或药酒，借以辛散风寒，温通血脉。

(4) 咸味食物：海产品、猪肉、狗肉、猪内脏等。其功效为能软坚，能散结，也能润下，凡结核、痞块、便秘者宜食之。具有咸味的食物，多为海产品及某些肉类。如海蜇，味咸，有清热、化痰、消积、润肠的作用，对痰热咳嗽、痰核、痞积胀满、小儿积滞、大便燥结者，食之最宜。海带，味咸，有软坚化痰作用，适宜癭瘤瘰癧、痰火结核者服食。常食之物猪肉，味咸，除能滋阴外，也能润燥，同样适宜热病津伤、燥咳、便秘之人食用。

(5) 苦味食物：苦瓜、苦菜等。其功效为能清泄，能燥湿，



适宜热证、湿证病人服食。例如，苦瓜味苦性寒，用苦瓜炒菜，佐餐食用，取其苦能清泄之力，达到清热、明目、解毒、泻火的效果，适宜热病烦渴、中暑、目赤、疮疡疔肿者服食。再如茶叶，苦甘而凉，也具有清泄的功效，适宜夏日饮用，有清利头目、除烦止渴、消食化痰的好处。

### 【贴心提示】

一般来说“辛散、酸收、甘缓、苦坚、咸软”。味同者作用相近，味异者作用不同。五味相调，在用食时必须注意不同性味食物间的拮抗与协调，如鲮鱼与苋菜，鸡肉与黄鳝，蜜与葱一般都不同用，就是因其性味不相协调的缘故。因此，在选择食物时，必须注意五味调和，才能有利于健康。

### 【语录链接】

五味贵和，不可偏胜。酸多伤脾，苦多劳肺，辛多伤肝，咸多伤心，甘多伤肾。

—— 医学谚语

五味入口，藏于胃，以养五脏气。

——《黄帝内经·素问·五藏别论》

形不足者，温之以气；精不足者，补之以味。

——《黄帝内经·素问·阴阳应象大论》

五味入口也，各有所走，各有所病。酸走筋，多食之，令人癯；咸走血，多食之，令人渴；辛走气，多食之，令人洞心；苦走骨，多食之，令人变呕；甘走肉，多食之，令人劳心。

——《黄帝内经·灵枢·五味》

谨和五味，骨正筋柔，气血以流，腠理以密，如是则骨气以精，谨道如法，长有天命。

——《黄帝内经》



## 6. 补养得体，却病延年

—— 医学谚语

中医在预防保健和诊断治疗疾病中，很注意病者的体质状况和疾病的证候，讲究整体观念和辨证论治。也就是说，各个人的体质和所患疾病的证候，有寒热虚实之不同，必须“寒者热之，热者寒之，虚者补之，实者泻之”。所以，辨证论治是一个十分重要的原则。只有遵循这一原则才能保证实效。补品是针对虚证使用的，而对虚证又必须从阴、阳、气、血几个方面剖析，然后辨证用药，才能真正发挥其补养的功效。

### 补 气

补气又称益气。气虚主要是指脏腑功能衰退的病理现象。其证候表现是困倦乏力，头晕耳鸣，不愿多讲话或讲话无力，食欲不振，大便溏，稍加运动即大汗淋漓，舌淡，脉虚无力。补气类食物有大米、小米、黄米、糯米、大麦、小麦、莜麦、黄豆、白扁豆、豌豆、土豆、白薯、山药、胡萝卜、香菇、鸡肉、牛肉、兔肉、青鱼、鲢鱼等。





## 补 血

补血又称养血。血虚主要是由于出血过多或血的来源不足所引起的病证。其证候表现为头晕眼花，面色萎黄，口唇与爪甲色淡，心慌气短，以及妇女月经量少，色淡或闭经，脉细弱等。补血类食物有胡萝卜、龙眼肉、荔枝肉、桑椹、血豆腐、动物肝脏、动物肉类、海参等。

## 补 阳

补阳又称助阳。阳虚主要表现为面色苍白，四肢冰凉，无精打采，腰膝酸软，自汗，蜷卧嗜睡，尿清便溏，脉微无力。补阳类食物有韭菜、刀豆、豇豆、核桃仁、羊肉、狗肉、鹿肉、动物肾脏、鸽蛋、鳝鱼、海虾、淡菜等。

## 滋 阴

滋阴指滋养阴液的一种治法。阴虚主要表现为身体消瘦，心烦失眠，潮热盗汗，口燥咽干，舌红苔净，脉细或细数。滋阴类食物有白菜、梨、葡萄、桑椹、枸杞子、黑芝麻、银耳、黑木耳、百合、牛奶、猪肉、甲鱼、龟肉、乌贼等。

### 【贴心提示】

通常气虚、血虚、阴虚、阳虚往往互相影响。如气虚不能生血，血虚又会影响气弱；阴虚可以导致阳虚，阳虚又可导致阴虚，最后还可能導致阴阳气血俱虚。所以，在食补的时候必须根据证情的具体变化，正确使用补养食膳。

### 【语录链接】

祛邪用药，补养用食。

—— 医学谚语

欲使身体好，药补不如食补。

—— 医学谚语



## 7. 饮食有节，身必无灾

—— 医学谚语

中医把人每天吃的食物分成五大类，只要按类别选购食用，就能基本保证营养平衡。这五类食物是：谷类、薯类等主食；豆类和豆制品，牛奶或奶制品；鱼、肉、禽、蛋等动物性食物；蔬菜水果；油脂类。甜食、糖果、酒等没有列入，它们对膳食平衡作用不大，吃得越少越好。

### 中华膳食宝塔

宝塔形的膳食结构，底层大，上层小，提倡每人每天吃 30 种左右食物，以达到营养平衡，确保健康。

第一层：谷类——五谷杂粮是中国人的主食，除了白米和精面外，应添加杂粮，因小米、燕麦、高粱中的矿物质营养丰富，人体内不能合成，只能靠从外界摄取。

第二层：蔬菜、水果——蔬菜分根、茎、叶、花、瓜、果，各类蔬菜中营养素含量不一，尤其是深绿色、橘黄色的蔬菜水果营养素含量高，配膳时都要照顾到。

第三层：鸡、鸭、鱼、肉、蛋——它们都是蛋白质食物，要适量按比例供不同人群食用，吃鸡时不吃鸭，吃猪肉时不吃牛、羊肉，可以多吃鱼。

第四层：奶和豆制品——这是含钙丰富的食物，是中国人最缺少的营养素，有条件的应该每天喝一瓶奶，没有条件的可喝豆奶或吃豆制品。

第五层：调味品——三种白色食物，即猪油、盐、糖，要少吃些。



## 每日饮食搭配

(1) 五谷及根茎类：即主食 300~500 克，根据个人活动量大小选择食量。

(2) 鱼、肉、蛋、豆、奶类：共 5 份，每份按 50 克算，如：鱼肉、猪肉各 50~100 克，也可鸡肉、鱼肉各 50~100 克，豆腐 1 块或豆浆 1 杯，加上鸡蛋 1 个或牛奶 1 杯。

(3) 炒菜用油：每人用量不超过 3 匙 (25~30 克)。

(4) 蔬菜：至少 500 克，可选用深绿色、深黄、红色的蔬菜。

(5) 水果：1~2 个，可选用苹果、鸭梨、鲜桃、橙子、橘子、芒果等。

## 【贴心提示】

“饮食有节”是指饮食要有规律，不可暴饮暴食，也不可克制饮食，更不能偏食。暴饮暴食会造成肠胃负担，克制饮食会使身体缺少必要的营养素，偏食更会因营养不平衡而导致多种身体疾病。所以说，只有养成良好的饮食习惯，才可能保证身体“无灾”。

## 【语录链接】

五谷皆食，粗细都吃，食不厌杂，适可而止。七八分饱，青春不老。

—— 医学谚语

多素多鱼，少肉杂食，类多种多，瓜菜水果，五谷杂粮，什么都尝。膳食清淡，少食多餐。五味不亢，不甜不咸，健康之本，益寿之源。

—— 医学谚语



## 8. 平衡膳食，辨证用膳

—— 医学谚语

如何维持平衡膳食，保证健康呢？首先应该掌握食物营养知识，最好在中年以前就能够养成平衡膳食、生活规律和拒吸香烟等优良习惯，保证足够的健康储备。

### 传统膳食营养素的平衡

主食和副食的平衡是十分重要的，一定要比例适当。所食动物性食物不应超过植物性食物。自古以来中华民族从生活实践中已认识到五谷杂粮是须臾不可离的主食。可见主副食比例适当是保证营养平衡的前提。

### 传统食物杂与精的平衡

人体需要的营养是多方面的，从人类的进化历史看，必须有众多来源的食物才能满足营养的需要，由于微量元素等微营养素只能从外界摄取，体内不能自身合成或产生，因此杂食的重要性不言而喻。

### 传统膳食的酸碱度平衡

瓜果、蔬菜是食物中的碱性食品，而富含蛋白质的鸡、鸭、鱼、肉类等属于酸性食品。无论日常生活或节假日，餐饮中都应掌握膳食酸碱的平衡，两者不可偏颇，要注意菜肴的荤素搭配，只有平衡方可益补得当。

### 传统膳食的冷热平衡

生冷、凉食进食过多会损伤脾胃和肺气，微则为咳，甚则为



泄，体虚胃寒的人，特别是老人和儿童，夏日更应慎重。反之，饮食也不可太热，否则易伤胃脘、咽喉。

### 传统膳食四性的平衡

根据我国药食同源的传统理论，膳食寒、热、温、凉四性必须保持平衡组合。如凡体质偏热者，尤其是发烧、急性炎症患者，应忌吃羊肉、狗肉等热性食物。吃寒性食物时必需搭配些热性食物。如螃蟹属寒性，生姜属热性，吃螃蟹时要佐以姜末等等。破坏摄食食物四性的寒热平衡自然有损于健康。

### 传统膳食五味的平衡

日常膳食中，甘、酸、苦、辛、咸五味调配得当，可增进食欲，有益健康，反之则会带来弊端。如甜食有补气血、解除肌肉紧张和解毒等功能，但食糖过多易影响食欲，酸味可增加食欲，健脾开胃，且可增强肝脏功能，提高钙、磷的吸收率，但过食酸味使消化功能紊乱。

### 传统就餐饥与饱的平衡

古人主张“先饥而食，先渴而饮”，饥不可太饥，饱不可太饱。这就是饥与饱的平衡原则。同时饮食时间要有规律，即“饮食以时”。我国传统的一日三餐制是符合科学道理的，早餐应保证，废止朝食论是不可取的。

### 传统就餐动与静的平衡

就餐前后动与静的平衡同样也是很重要的，因为人们每天饮食中所摄入的营养与其身体的热量消耗间需要保持平衡。古人主张食前及食中宜静而专致，不可分心，以利纳谷和消化。

### 传统就餐快与慢的平衡

咀嚼是帮助摄食及消化的重要环节。进食时缓嚼慢咽，能使唾液大量分泌。唾液中的淀粉酶可帮助食物消化，溶菌酶和一些分泌



性抗体可帮助杀菌解毒。而缓食又能使胃、胰、胆等消化腺得到和缓的刺激，令其逐渐分泌消化液。近年来还发现，细嚼慢咽有利于减肥。

### 传统就餐心理情绪的平衡

平静愉快的情绪有利于消化功能正常进行，食前和食中保持这种情绪，对于健康有重要的意义。与此相反的情绪，则会危害脾胃。音乐对于消化功能大有裨益。

#### 【贴心提示】

要做到膳食平衡，应根据自己身体的营养需求，调整饮食结构，注意蛋白质、维生素、脂肪等几大营养素的平衡，使粮食、果蔬和动物性食物的搭配比例合理。一旦做到膳食平衡，就可以达到预防疾病的目的。

#### 【语录链接】

食能养生，也能丧生，把握均衡，健康长生。

—— 医学谚语

膳食合理，四大措施：淡少生杂，益寿饮食。淡食身好，少食不老，生食防癌，杂食抗衰。

—— 医学谚语

五谷宜为养，失豆则不良；五畜适为益，过则害非浅；五菜常为充，新鲜绿黄红；五果当为助，力求少而数；气味合则服，尤当忌偏独；饮食贵有节，切切勿使过。

—— 医学谚语

食能排邪而安脏腑，悦情爽气以资气血。

—— 孙思邈



## 9. 食品无优劣，配搭是关键

—— 医学谚语

中医认为：饮食“搭配得宜能益体，搭配失宜则成疾”。换句话说，食物存在“相生相克”的情况。孙思邈在《千金要方·食治》中说：“不知食宜者，不足以存生也。”那么，饮食在什么情况下适宜又益体呢？

### 饮食搭配的适宜

一是把性能基本相同或某一方面性能相似的食物相互配合，能够不同程度地增强原有食疗功效和可食性。如菠菜猪肝汤，菠菜与猪肝均能养肝明目，合而为汤，可增强补肝明目之效。

二是当两种食物同时用时，一种食物的毒性或副作用能被另一种食物降低或消除，如大蒜可防治蘑菇中毒等。

三是当两种食物同用时，由于相互牵制，而使原有的功能降低甚至丧失。如食银耳、百合、梨之类养阴生津润燥的食物，又食辣椒、生姜





等，前者的功能会被减弱。

四是两种食物同用时，能产生毒性反应或明显的副作用。如蜂蜜反生葱、反蟹等。

由此可见，前两种搭配是正确的，而后两种搭配却是错误的，所以我们一定要掌握食物配伍的有关知识。

### 饮食与年龄适宜

人的一生当中，在不同的年龄段有着不同的生理状态和生理需求。因此，中医认为，饮食应该适应不同年龄阶段的生理特点和需要。

(1) 婴儿时期，身体各方面都很稚嫩，同时也是发育最旺盛的时期。饮食要以流食熟食为主，力求食物温度均匀适中，味清淡，有适宜的营养，易于消化。人乳是人体气血所化生，营养全面，温度均衡，阴阳平和，最适合1岁以内婴儿的需要。过早或过多给婴儿添加水果、肉类副食或补品，往往会损伤脾胃，导致“疳积”。

(2) 青年时期，生理处于旺盛阶段，学习和工作负担较重，因此食物宜广而杂，力求营养全面而丰富，但不适宜过饱，必要时可适当加餐。

(3) 中年以后饮食相对清淡一些，油腻厚味食品必须减少，尤其要尽量少吃大鱼大肉。老年人脏腑功能逐渐减弱，活动消耗相对减少。此期饮食宜清淡，多用流食，食量宜少，可以适当加餐。要做到大渴不大饮，大饥不大食，切忌肥甘厚味、生冷油腻，忌饮白酒。

### 饮食与季节适宜

(1) 春季是万物生长之始，阳气生发之时。此时易反复感冒者、有哮喘病史者、冬季患过病而体弱者、中老年人等应多食清淡的蔬菜、豆类及豆制品等，还可进补一些人参银耳品、黄芪生脉饮



等，切忌辛辣、油腻、生冷之食物。这样有利于调节中枢植物神经系统和内分泌系统，增强免疫机能及抵抗力。

(2) 夏季炎热，多雨高温，出汗过多易耗伤气阴，应补气养阴，清热祛湿防暑，可食用鸭肉、西瓜、绿豆和扁豆，还可吃些海参、海带、梨和蜂蜜等，忌贪冷饮，免伤脾胃。另外，多吃大蒜还能帮助杀菌，预防肠道传染病。孕妇和哺育期妇女、体力劳动者应多饮水，出汗多时，还应注意饮些盐水；内衣内裤应勤洗勤换。久病卧床的病人要经常用温水洗澡，常换贴身衣被，以防褥疮和痱子等皮肤病的发生。

(3) 秋天干燥萧瑟，要防燥养阴，防口干咽干、皮肤干燥，以“滋阴润肺”为主，要多吃山楂、豆腐等酸性食物。秋天易干咳或气管炎复发，应多吃雪梨、鸭梨，以清肺火，止咳祛痰。

(4) 冬季气候寒冷，进行适当的户外活动，可增强抗寒能力，但要注意保暖，以防冻伤。冬季可食羊肉、狗肉、牛肉、虾、辣椒、红枣、胡萝卜等，这些食物可增强抗寒能力，减少感冒的发生。冬季容易发生口唇干裂和口角炎，要多吃蔬菜水果。室内要常开窗通风，保持空气新鲜，并注意防止煤气中毒。

### 疾病与饮食宜忌

饮食不慎容易导致脏腑功能失调产生疾病，也可以加重已有的疾病。中医认为，饮食与人体健康和疾病发生发展有着十分密切的联系，饮食应与疾病相适应。

疾病有多种多样，每一种疾病不同阶段又有所不同，掌握好有病情下的饮食宜忌是要下一些功夫的，在此只举例说明几个原则。

冬季风寒伤肺引起咳嗽，可食用具有散风去寒的食物，如茭白、洋葱、大蒜、萝卜、胡萝卜、桔梗、杏仁等。

秋季风燥伤肺引起干咳，可食用具有散风润肺的食物，如百合、梨、葫芦、木耳、银耳等。



平时脾胃虚弱，大便经常稀溏，可餐具有补益脾胃作用的薏米、荷叶、山药、莲子、栗子、芡实、牛肉、银鱼、鲳鱼、黄花鱼等。

患黄疸湿痹的人须忌南瓜与羊肉同食，否则可加重病情。

### 饮食与数量相宜

食量要因人因证而宜，勿太过或不足。食量太过，运化不及，反损伤脾胃，对健康不利；食量不足，机体得不到水谷精微之品，导致正气不足，无以驱邪，久之气血亏损而病生。

### 饮食软硬要相宜

食物的软硬应根据病人脾胃功能酌定。大多数病人，脾胃功能低下，应给以软、精、细的食物为原则，即使与病证相宜的，也应适当控制，以免加重脾胃的负担，而使余邪难清或愈而复发。

### 饮食习惯要相宜

中医对饮食讲究“简、少、俭、谨、忌”五字。饮食品种宜恰当合理，进食量不宜过饱，每餐所进肉食不宜品类繁多，要十分注意良好的饮食习惯和讲究卫生，宜做到先饥而食，食不过饱，未饱先止；先渴而饮，饮不过多，并慎戒夜饮等。此外，过多偏食、杂食也不相宜。

### 【贴心提示】

中医还讲究早餐宜早，晚餐不宜迟等原则。同时，要求在饮食过程中宜细嚼缓咽，忌虎咽狼吞；宜善选食和节制饮食，对腐败、膩油、荤腥、黏硬难消、香燥炙炒、浓醇厚味饮食更宜少进；淡食最宜人，以轻清甜淡食物为好；食宜暖，但暖亦不可太烫口，以热不灼唇，冷不冰齿为宜；坚硬或筋韧、半熟之肉品多难消化，食宜熟软，老人更是如此。



### 【语录链接】

荤素搭配，长命百岁。

—— 医学谚语

搭配得宜能益体，搭配失宜则成疾。

—— 医学谚语

膳食四搭配：粗细搭配，主副搭配，荤素搭配，海陆搭配。

—— 医学谚语

黄金分割四搭配：细粮四粗粮六，主食四副食六，动物四植物六，蔬菜四海菜六。

—— 医学谚语

冬吃萝卜夏吃姜，不劳医生开药方。

—— 谚 语

粗茶淡饭易入口，青菜豆腐保平安。

—— 谚 语



## 10. 所食之物，有与病相宜，有与身为害

——《金匱要略》

中医特别讲究饮食禁忌，认为食物总是搭配着食用的，食物的配伍是为了增强食物的食疗效果和可食性，以及营养保健作用的，把不同的食物搭配起来应用才能保证机体的正常运行。

### 食物搭配的禁忌

食物禁忌，是关于吃的“纪律”。该“纪律”对人的健康和生命非常重要，吃得合适，食物可在人体内得到充分利用，能促进健康；吃得不当，不仅可以降低营养成分，还可能产生一些有害物质，从而损害健康。

饮食中有“食物相克”的说法，意思是说两食物放在一起食用，如搭配不当，极易导致生病或中毒，从营养学的观点看，食物相克大致有以下几种情况。

一是两种食物在吸收和代谢过程中发生拮抗作用，互相排斥。

二是两种食物在分解过程中产生有害物质，如河虾不宜与辣椒、西红柿、橙子等富含维生素C的蔬菜水果配吃，





因为虾肉中的无毒五价砷会被维生素C还原为剧毒的三价砷，即“砒霜”，吃多了会危及生命。

三是从中医角度来讲，食物分寒冷温热四性，如果两种大寒食物同食就会把人吃倒，大热食物吃多了就会上火，只有四性食物搭配着吃，才不致使人寒热失衡。不过，人本身有解毒和调节平衡的能力，偶尔少量摄入有害物质，也不会对身体造成大碍。

四是尽量不吃已被证实有毒的食物，如含铅的松花蛋、街头卖的毛鸡蛋、脏油炸的油条等。

### 病患的饮食禁忌

中医认为，身体在某些状态或吃某类药物时，必须限制进食属于某些性质之饮食，例如水肿患者要限制食盐摄入，腹泻患者忌吃油腻食物。

一是患有某些疾病必须限制饮食，如肝病忌辛热食物，心病忌咸食，水肿忌盐食，骨病忌酸甘食味，胆病忌油腻，寒病忌生冷水果蔬菜，皮肤疮疡忌鱼虾，晕眩、失眠忌胡椒、辣椒及茶等。

二是根据中医辨证论治原则，以证型来考虑病人的禁忌。凡表现热症病人，如阴虚内热、痰火内盛或津液耗伤者，忌食姜、椒、羊肉之温燥产热食物；凡外感未愈，或在喉疾、眼疾、皮肤病之后，应忌食芥末、蒜、蟹、鸡蛋等发风动气食品；凡属湿热内盛之人，当忌食麦芽糖、猪肉、酪乳、米酒等助湿生热的饮食；凡中焦脾胃虚寒、大病、产后者，应忌寒凉之饮食，如西瓜、李子、田螺、蟹、蚌等；凡各种失血、痔疮、孕妇者，应忌食慈姑、胡椒等推动血流之饮食；妊娠期禁服强烈的祛瘀血、有毒、催吐、辛热及刺激蠕动的食品。

### 用药的饮食禁忌

俗话说“服药不忌嘴，医师跑断腿”，患者在服药期间，需讲究饮食。病人在看中医后应问医生：“吃东西应该注意些什么？”，“服中药时，有什么东西不可以吃？”在服用某些药物期间不能吃某些食物，否则就会影响药物的疗效，这就是饮食禁忌，即通常所



说的“忌口”。为了得到最好的治疗效果，应该注意如下饮食禁忌。

一是在服用含有地黄、何首乌的药物时，忌食葱、蒜、萝卜。服用薄荷时，不应吃鳖肉。服用茯苓时，食物里不能放醋。吃鳖甲时，不要配菹菜。服用泻下剂，如大承气汤、麻仁丸时，不宜过早食用油腻及不易消化的食物。服用驱虫药时，也应忌吃油腻食物，并以空腹服药为宜。

二是在患病服药期间，凡是属于生冷、黏腻等不易消化的食物，或有特殊刺激性的食物，都应避免食用。有咳嗽症状的病人，饮食不能过甜、过咸、过于油腻，也不要吃辣椒，同时要戒烟、戒酒，以帮助早日痊愈。

### 怀孕的饮食禁忌

某些药物具有损害胎元以致堕胎的副作用，所以应该作为妊娠禁忌的药物。根据药物对于胎元损害程度的不同，一般分为两大类。

一是禁用的大多是毒性较强，或药性猛烈的药物，如巴豆、牵牛、大戟、斑蝥、商陆、麝香、三棱、莪术、水蛭、虻虫等。

二是慎用的包括通经去淤、行气破滞，以及辛热等药物，如桃仁、红花、大黄、枳实、附子、干姜、肉桂等。

凡禁用的药物，绝对不能使用；慎用的药物，则可根据孕妇患病的情况，斟酌使用。但没有特殊必要时，应尽量避免，以防发生事故。

### 食时的禁忌

食时就是指食用食物的时间禁忌，也就是什么时间不宜吃什么，什么时间吃什么好。主要指下列情况。

一是季节食忌。在中国被奉为医圣的汉代名医张仲景在他的养生名著《金匮要略》中说：“春不食肝，夏不食心，秋不食肺，冬不食肾，四季不食脾。”这就是中国古人所称的吃饭四大禁忌：春肝、夏心、秋肺、冬肾，这也是中国宫廷饮食的禁忌依据。



春天为什么不能吃肝？俗话说，吃什么，补什么。春天的时候，肝气很旺，脾气较虚弱，如果春天吃肝，岂不是肝气更旺，脾气更弱？春、夏、秋、冬四季的禁忌，就是这个道理。懂得进食禁忌的人，把四季分出四味：春多酸，夏多苦，秋多辛，冬多咸，调以滑甘。这是说，不同的季节，要吃不同的食物。

二是昼夜食忌。白天的饮食忌不能满足生理需要，晚上的饮食忌生理超标。晚餐不宜多饮酒，饮酒会加速血液循环，易使人兴奋，影响睡眠。晚上经常饮酒，还会使血糖水平下降，引发“神经性血糖症”。晚餐忌饮食过饱或暴食，以免使胃机械性扩大，导致消化不良及胃疼等现象。如果晚餐后不久就上床睡觉，不但会因胃肠的紧张蠕动而难以入睡，还会影响大脑休息。

三是三餐食忌。早餐禁食所有糕点、成品饮料、熟制品、半成品、餐馆食堂的饭菜和忌用所有的塑料、化纤制品，也不宜全吃干食和只吃鸡蛋。午餐忌吃得太辣，忌饮酒，忌简单应付了事。晚餐忌过迟，忌进食过多，忌进食大量蛋、肉、鱼等厚味，忌大量饮酒等。

四是餐前、餐中、餐后禁忌。饭前饭后忌饮水，忌吃冷饮。吃饭时不宜吸烟。饭后不宜马上睡觉，不宜立即干活，不宜饮茶，不宜马上吃水果。

### 食量的禁忌

俗话说：“早吃好，午吃饱，晚吃少”，一日三餐的饮食量都要有所讲究。饮食过量和营养过剩会增加体内各脏器的负担并导致畸形发展。长期食量过多，会使人体内甲状腺激素增多，导致骨骼过量脱钙，发生骨质疏松。

### 食质的禁忌

有些食物经过一段时间就会变质，有的食物本身含有对人体有害的物质，对于这些食物一定不要食用，否则会对身体造成危害。经常食用隔夜米饭，容易损伤胃气。身体健壮的人感觉尚不明显，病人、脾胃虚弱的人还是不吃为好。炒饭干硬而难以消化，体弱或



脾胃虚弱者不宜食用。莜麦面不可多食，会使人脱发。水果落地，经过24小时，并有虫、蚁咬食过，不能食用。乌梅多食会损人牙齿。李子不可多食，会使人腹胀。山楂，空腹食用伤人脾胃，平时脾胃虚弱的人不宜过多食用。桔、柚多食可使人口中味觉下降。櫻桃、杏多食会出现筋软乏力。梨多食会使人脾胃虚寒，容易引起便秘，孕、产妇不可多食。生枣多食会使人腹胀，有损牙齿，不能与葱、鱼同食。盐多食血滞，面色缺少光泽，伤人肺，损伤津液而口渴，加重水肿病症。死鱼目闭合的不可食用。兔肉经常食用会损人血脉，伤元气，损阳事。虚癆病人不宜食用。香菜经常多食，会损人精神，使人忘事，加重腋臭。大蒜经常多食可生痰，动火，散气耗血，损目昏神，忌与蜜同食。

### 【贴心提示】

人的体质有强、弱、盛、衰之分，病有虚、实、寒、热之别，不管您日常选择什么膳食，只要适合您的体质和病情就是最好的膳食。

### 【语录链接】

病人不忌嘴，跑断医生腿。

—— 医学谚语

不知食宜者，不足以存生。

—— 孙思邈

所食之物，有与病相宜，有与身为害。若得宜则益体，害则成疾。

—— 《金匱要略》

饮食，以养生，而不知物性有相宜相忌，纵然杂进，轻则五内不和，重则立兴祸患。

—— 《饮食须知》



## 11. 药在食中，食到病除

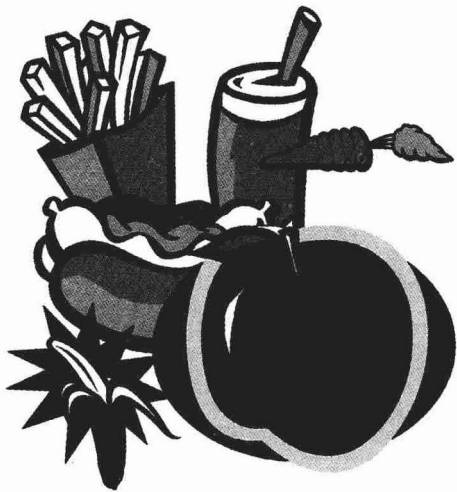
—— 医学谚语

中医历来认为药食同源，我国最早的药学专著《神农本草》中列为上品的药大部分是日常食物。食品与药品之间没有绝然的界限，只是一般称为食品的性味偏于平和，比如大米、小麦、红枣、山药、干姜、茴香、花椒、木耳、杏仁、百合、核桃、莲子、蜂蜜、香油、西瓜、大蒜等，都是我们常吃的食品，又都是常用的中药。

食疗，或者叫食品疗法，愈来愈引起人们的兴趣。食品，可以提供人们必需的各种营养成分，强身防病；在已患疾病后，又有可能配合治疗；疾病治愈后，又有协助康复的作用。注意饮食，对健康有益，对防病、康复也有益。

### 药食同源

《黄帝内经》上说：“五谷为养，五果为助。”实际上我们平常的膳食多数都有药的功效。比如大家都很熟悉的红糖姜汤可以解表散寒，治风寒感冒初起；薏米粥可以清热健脾，祛除面部黄褐斑；西瓜可以解暑止渴，被称为天然白虎汤；木耳可以解





毒清热，清除体内粉尘垃圾。还有茴香可以温胃散寒，百合可以宣肺止咳等。在不同的时令，针对不同的体质体态，吃不同的食品，可以起到防病、祛病的作用。

所谓药食同源，大致包含有两个方面的意义。一是食品本身可以属于药物的一部分。比如最早的中药书《神农本草》到明代的《本草纲目》，都把食品包含在药物书中，在中医书籍中，也有食疗和药膳方。但是，食品和药品毕竟不同，食品虽有一定的治疗作用，但其治疗功能有限，往往只能起辅助作用。药品可以治病，但不能长期应用，而食品则可以经常食用。此外，药品总有不良反应，食品则与之不同。食品和中药一样，也有四气、五味的不同，也可以按照寒热温凉的不同，辨证食用。人们都知道梨可以止咳，常有感冒咳嗽的患者，自己购梨食用，或者将梨和冰糖炖服，可以止咳化痰。其实这个方法只对风热感冒有用；因受寒而引起的感冒，服了不会有效，有时反而拖延感冒咳嗽的时日。因此，要运用食疗、药膳，也要知道一些中医理论，知道一些中药的药性理论。药食同源，也同源于此个中医药理。

### 食疗基本原则

食疗有一些基本原则，首先，饮食的量要有节制，对某一种食品也不能偏爱偏食，食品中的四气五味最好能比较调和。其次，针对不同的体质实施食疗。作为一般的食品，当然一般人都可食用，但是作为一种食疗，就需要根据不同的体质有选择地食用，有的食品可以吃，有的食品则不太相宜。比如胃口不太好的人通常就适宜吃些芳香的、帮助消化的食品，而不宜吃太甜、太油腻，以及茶、酒之类。

一般来说，饮食讲究色、香、味，从现代化生活基础条件来看，特别是从科学养生的视角来认识食疗问题，还应该加一个“平”字，也就是说，人体可以通过食疗，达到阴阳、气血处于相对性的平衡状态。因此，饮食应该讲究色、香、味、平。



## 食养基本原则

安身之本，必资于食，不知食宜者，必有殃祸。我国古代养生家十分重视食养，在一系列养生专著中，所陈食养原则，主要的有以下八项，通称为食养八原则。

- (1) 饮食有节，忌暴饮暴食。
- (2) 食宜清淡，忌膏粱厚味。
- (3) 不可偏嗜，多食五谷杂粮。
- (4) 不勉强进食，不渴强饮则胃胀，不饥强食则脾劳。
- (5) 怒后勿进食，古人常说食后不怒，怒后不食。
- (6) 饮食不可过冷过热，过冷伤胃气，过热灼内膜。
- (7) 食后不要做剧烈运动。
- (8) 注意食后养生。

## 食后基本原则

- (1) 食毕漱口。
- (2) 食后叩齿，津令满口。
- (3) 食后环脐摩腹36次。
- (4) 食后小行漫步。
- (5) 食后远视3分钟。

## 四季养胃方

立春、立夏、立秋、立冬四个节气很重要，在这四个节气的当天或前一天、后一天，这三天时间里服食些有关的果品、食品、药类对养胃和中大有益处。如立春时，吃点豆芽；立夏时，可吃点杏仁、苏子、茅草根；立秋时，可吃点枸杞子、麦冬、生地；立冬时，可吃点人参、黄芪、大枣。根据每个人的体质，可煎服，可炒用或熬粥都可以。为便于记忆，组成如下歌诀。

立春豆芽炒，立夏杏苏草，立秋杞冬地，立冬参芪枣。

## 立春时吃什么好

每年2月4日前后，太阳到达黄经315°时，我国习惯作为春季



的开始。黄河流域万物从冬眠中渐苏，人体春阳之气渐显。此时吃点豆芽、萝卜根、芹菜根之类的东西，对引发激惹中焦水谷之气有一定的促进作用。

### 雨水时如何食养

每年2月19日前后，太阳到达黄经330°时，开始雨量增多，按五行学说，春始属木，生木者必水也，故立春后继之雨水。但在我国北方，虽然雨水仍然较少，但地湿之气渐升。寅卯之时有浮霜、飘露，在这个时候有意识地食用银耳核桃粥，对润和脾胃大有益处。

### 寓药于膳，寓医于食

目前人们对于空气、水源、食物中农药化肥残毒等环境污染和其对健康的危害，有了比较清醒的认识和高度的警惕，全社会上下已经在下大力量整治。但往往忽略了一个更可怕的污染源，这就是药物。有人计算过，一个老病号一生吃的药几乎要以吨计。要知道，每一次服药都有无法排出的残毒和积累，更不要说现在动不动就静脉注射、点滴，药物直接进入血管，随血液送往和渗透全身。人体本身的解毒功能尽管很强，但长期如此大量地积聚，恐怕远毒于苹果皮上的残留农药。

### 【贴心提示】

在此需要提醒您的是，要尽量少用药物，尤其是化学合成类药物，能不用时最好不用。与此同时，还建议您多注意学习、收集一些食疗常识，寓药于膳，寓医于食，把健康和长寿留在身边。

### 【语录链接】

医食同源，药食归一。

—— 医学谚语

夫为医者，当须先晓病源，知其所犯，以食治之，食疗不愈，然后命药。

—— 孙思邈

## 第四章 病因——杂气为病，多于六气

百病皆生于六气，诸症莫逃乎四因。

—— 中医谚语





## 1. 四时感冒风寒者宜解表也

——《万病回春·伤寒附伤风》

中医认为，感冒是在人体正气不足的条件下，复感风、寒、暑、湿、燥、火，或疫毒之邪而致的外感病。其发病之广，个体重复发病率之高，是其他任何疾病都无法与之相比的。一年四季均可发病，以冬春季为多。轻型感冒虽可不药而愈，重症感冒却能影响工作和生活，甚至可危及小儿、老年体弱者的生命，尤其是流行感冒暴发时，迅速流行，感染者众多，症状严重，甚至导致死亡，造成严重后果。

### 六淫为感冒之主因

“六淫”，即风、寒、暑、湿、燥、火均可为感冒的病因，因风为六淫之首，“百病之长”，故风为感冒的主因。六淫侵袭有当令之时气和非时之气。由于气候突变，温差增大，感受当令之气，如春季受风，夏季受热，秋季受燥，冬季受寒等病邪而病感冒。再就是气候反常，春应温而反寒，夏应热而反凉，秋应凉而反热，冬应寒而反温，人感“非时之气”而病感冒。





淫之间可单独致感冒，但常常是互相兼夹为病，以风邪为首，冬季夹寒，春季夹热，夏季夹暑湿，秋季夹燥，梅雨季节夹湿邪等。由于临床上以冬、春两季发病率较高，故而以夹寒、夹热为多见而成风寒、风热之证。

### 时行病毒与岁时有关

时行病毒与岁时有关，每2~3年一小流行，每10年左右一大流行。病毒者指一种危害甚烈的异气，或称疫疠之气，具有较强传染性的邪气。《诸病源候论·时气病诸候》：“因岁时不和，温凉失节，人感乖戾之气而生病者，多相染易”，即指时行病毒之邪。人感时行病毒而病感冒则为时行感冒。

### 病邪与正气失调有关

六淫病邪或时行病毒能够侵袭人体引起感冒，除因邪气特别盛外，总是与人体的正气失调有关。或是由于正气素虚，或是素有肺系疾病，不能调节肺卫而感受外邪。即使体质素健，若因生活起居不慎，如疲劳、饥饿而机体功能状态下降，或因汗出衣裹冷湿，或餐凉露宿，冒风沐雨，或气候变化时未及时加减衣服等，正气失调，腠理不密，邪气得以乘虚而入。

因此，感冒是否发生决定于正气与邪气两方面的因素，一是正气能否御邪，有人常年不易感冒，即是正气较强常能御邪之故，有人一年多次感冒，即是正气较虚不能御邪之故，“邪之所凑，其气必虚”，提示了正气不足或卫气功能状态暂时低下是感冒的决定因素。二是邪气能否战胜正气，即感邪的轻重，邪气轻微不足以胜正则不病感冒，邪气盛如严寒、时行病毒，邪能胜正则亦病感冒，所以邪气是感冒的重要因素。

由于四时六气不同，人体素质之差异，在临床上有风寒、风热和暑热等的不同证候，在病程中还可可见寒与热的转化或错杂。感受时行病毒者，病邪从表入里，传变迅速，病情急且重。



### 【贴心提示】

感冒患者的临床表现为恶寒重，发热轻，无汗头痛，肢节酸疼，鼻塞声重，鼻流清涕，咽痒咳嗽，痰稀薄色白，口不渴或渴喜热饮，舌苔薄白而润，脉浮或浮紧等。宜多吃发汗散寒食品，如葱、大蒜、豆腐、姜汤等，忌吃油腻、黏滞、酸腥、滋补的饮食，忌吃生冷性属寒凉的食物。

### 【语录链接】

形寒欲冷必伤肺。

—— 中医谚语

气虚身热得之伤暑。

—— 中医谚语

舌常抵上腭，任督两脉通。

封严嗓子眼，喉咙水淋淋。

病菌被溶化，感冒拒门外。

—— 谚 语

外感风寒，从毛窍而入，必从毛窍而出，故伤寒发热症，首重发表解肌。

—— 《症因脉治·伤寒总论》



## 2. 今夫热病者，皆伤寒之类也

——《黄帝内经·素问·热论》

发热是一种症状，一般以体温升高和病人有发热的感觉为依据。现代医学认为体温超过  $37^{\circ}\text{C}$  以上才算发热，这种观点，传统中医学对其有不同的看法。传统中医认为，除体温有明显升高外，还有机体各器官活动的改变，如面红、目赤、五心烦热、溲黄、便秘等，即使体温没有明显上升，亦认为是热象。

现代医学认为发热的原因，是有机体对高分子刺激作出适应性的反应，这些刺激物种类繁多，一般以细菌、病毒、霉菌等微生物和寄生虫感染最常见。但是中医学认为，六淫邪气、七情因素，以及饮食、劳倦、房事等都能对人体有害刺激，引起机体发热反应。

### 六淫邪气

古人说：“太阳中风，发热无汗。”“今夫热病者，皆伤寒之类也。”“今风寒客于人，使人毛发直，皮肤闭，而发热。”“先夏至为病温，后夏至日为病暑”等，都是说明“风”、“寒”、“暑”等六淫邪气对人体的刺激是为发热的病因。

### 七情因素

古人认为喜、怒、忧、思、惊、恐、悲等精神因素对人体有很大影响，并能引起很多疾病和发热反应，古人说：“五志过极皆为火”，例如肝主木，在志为怒，大怒伤肝，肝郁火旺引起发热。

### 饮食不慎

古人认为胃气为本，如果饮食不节，脾胃受伤，便能影响消化



吸收功能，产生疾病。例如过食厚味就能生湿、生热，宿食停滞久而化热。

### 房事不节

古人认为色欲过度损伤精气，而肾阴、肾阳因此亏损，以致阴虚火旺，骨蒸发热，或命门火衰而出现阳痿、心悸、腰酸膝软、小便清冷等。

### 劳倦过度

古人认为劳则气耗，过劳就会损伤脾气，出现气力衰少，动则气喘、自汗，或发热、心烦不乐等。

以上是中医对发热病因的认识，基本上与现代医学观点是一致的，比较突出的是传统中医学更加强调七情因素在引起发热反应上的意义。

### 【贴心提示】

外感发热初起，病邪尚未入里化热，或疫毒热邪暂居卫表，正邪相争的病机及其症状，与感冒颇为相似，二者很难区别，只有在治疗中动态观察才能鉴别。风寒发热症状宜多吃辛温发汗散寒的食物，如生姜、葱白、辣椒、大蒜、洋葱、香菜、南瓜、大白菜、赤豆、红糖、金橘、杏子、山楂等，忌吃鸭肉、兔肉、蚌肉、蜆肉、螃蟹、螺蛳、生荸荠、生藕、生黄瓜、生萝卜、芹菜、绿豆芽、马兰头、西瓜、香蕉等。

### 【语录链接】

热病得热而解者，犹暑极反凉，犹火郁发之之义也。

——《红炉点雪》

夫热症可以用热者，一则得热则行也，一则以热能引热，使热外出也，即从治之法也。

——《理渝骈文》



### 3. 伤于风者，上先受之

——《黄帝内经·素问·热论》

头痛在中医学中又称“脑风”、“头风”、“骨风”等。头为诸阳之会，手足三阳经络皆循头面，厥阴经上会于巅顶，故头痛可根据发病部位之异而分类。大抵太阳经头痛，多在头后部，下连于项；阳明经头痛，多在前额部及眉棱等处；少阳经头痛，多在头之两侧，并连及耳部；厥阴经头痛，则在巅顶部位，或连于目系。头痛之病因多端，但不外乎外感和内伤两大类。

#### 外感头痛

感受外邪多因起居不慎，坐卧当风，感受风寒湿热等外邪上犯于头，清阳之气受阻，气血不畅，阻遏络道而发为头痛。外邪中以风邪为主，因风为阳邪，“伤于风者，上先受之”，“巅高之上，唯风可到”。但“风为百病之长”、六淫之首，常挟寒、湿、热邪上袭。

若风挟寒，寒为阴邪伤阳，清阳受阻，寒凝血滞，络脉急而痛；若挟热邪，风热上炎，侵扰清空，气血逆乱而痛；若挟湿邪，湿性黏滞，湿蒙清阳，头为“清阳之府”，清阳不布，气血不畅而疼痛。外邪所





致头痛，其病机如《医碥·头痛》所说“六淫外邪，唯风寒湿三者最能郁遏阳气，火暑燥三者皆属热，受其热则汗泄，非有风寒湿袭之，不为害也。然热甚亦气壅脉满，而为痛矣”。

### 内伤头痛

情志郁怒，长期精神紧张忧郁，肝气郁结，肝失疏泄，络脉失于条达拘急而头痛；或平素性情暴逆，恼怒太过，气郁化火，日久肝阴被耗，肝阳失敛而上亢，气壅脉满，清阳受扰而头痛。

饮食不节，素嗜肥甘厚味，暴饮暴食，或劳伤脾胃，以致脾阳不振，脾不能运化转输水津，聚而痰湿内生，以致清阳不升，浊阴下降，清窍为痰湿所蒙；或痰阻脑脉，痰淤痹阻，气血不畅，均可致脑失清阳、精血之充，脉络失养而痛。如丹溪所言“头痛多主于痰”。饮食伤脾，气血化生不足，气血不足以充营脑海，亦为头痛之病因病机。

先天禀赋不足，或劳欲伤肾，阴精耗损，或年老气血衰败，或久病不愈，产后、失血之后，营血亏损，气血不能上营于脑，髓海不充则可致头痛。风、火、痰、淤、虚为致病之主要因素。邪阻脉络，清窍不利；精血不足，脑失所养，为头痛之基本病机。

### 【贴心提示】

头痛发作时，痛连项背，遇风尤剧，恶风畏寒，口不渴，舌苔薄白，脉浮。头为诸阳之会，风寒外袭，循太阳经上犯巅顶，清阳之气被遏，故头痛乃作。太阳经主一身之表，其经脉上行巅顶，循项背，故其痛连及项背。头痛时宜食生姜、大葱、胡椒、红糖等祛风散寒的食物，宜做汤、粥，趁热食用，以利发汗。不宜食生冷肥腻，以免损伤脾胃，使邪气滞留。

### 【语录链接】

六淫外邪，唯风寒湿三者最能郁遏阳气，火暑燥三者皆属热，受其热则汗泄，非有风寒湿袭之，不为害也。然热甚亦气壅脉满，而为痛矣。

——《医碥·头痛》



## 4. 诸风掉眩，皆属于肝

——《黄帝内经·素问·至真要大论》

眩晕是临床常见的多发病，又是其他疾病所伴发的一种症状。中医学认为，眩晕的发生多与肝关系密切，具体引发该症的因素有如下几点。

### 情志内伤

情志内伤，素体阳盛，加之恼怒过度，肝阳上亢，阳升风动，发为眩晕；或因长期忧郁恼怒，气郁化火，使肝阴暗耗，肝阳上亢，阳升风动，上扰清空，发为眩晕。

### 饮食不节

饮食不节，损伤脾胃，脾胃虚弱，气血生化无源，清窍失养而作眩晕；或嗜酒肥甘，饥饱劳倦，伤于脾胃，健运失司，以致水谷不化精微，聚湿生痰，痰湿中阻，浊阴不降，引起眩晕。

### 外伤原因

头部外伤或手术后，气滞血淤，痹阻清窍，发为眩晕。

### 先天不足

体虚、久病、失血、劳倦过度，会导致眩晕。肾为先天之本，藏精生髓，若先天不足，肾精不充，或者年老肾亏，或久病伤肾，或房劳过度，会使肾精亏虚，不能生髓，而脑为髓之海，髓海不足，上下俱虚，是发生眩晕之源。

而肾阴素亏，肝失所养，以致肝阴不足，阴不制阳，肝阳上亢，亦会发为眩晕。



大病久病或失血之后，虚而不复，或劳倦过度，气血衰少，气血两虚，气虚则清阳不展，血虚则脑失所养，皆能发生眩晕。

### 【贴心提示】

眩晕者常会有耳鸣、头痛等症状，若因烦劳或恼怒而头晕、头痛加剧时，会有面颊潮红，急躁易怒，少寐多梦，口苦等症状。您要是发现上述病症，可吃一些具有清泻肝热、养阴平肝作用的食物，如丝瓜、冬瓜、瓠子、黄瓜、莴苣、绿豆芽、金针菜、空心菜、茭白、槐花、旱芹、海蜇、白菊花、松子仁、天麻、马兰头、决明子、荷叶、菊花脑等。切忌吃辛辣香燥、性热助火的食物。

### 【语录链接】

风火皆属阳，多为兼化，阳主乎动，两动相搏，则谓之旋转。

——《黄帝内经·素问·玄机原病式》

体虚久病，先天不足，情志内伤，饮食不节，皆是眩晕之基。

—— 中医谚语

上气不足，脑为之不满，耳为之苦鸣，头为之苦倾，目为之眩。

——《黄帝内经·灵枢·口问》



## 5. 五藏皆有咳，总不离乎肺

—— 王旭高

咳嗽是指外感或内伤等因素导致肺失宣肃，肺气上逆，冲击气道，发出咳声或伴咯痰为临床特征的一种病症。历代将有声无痰称为咳，有痰无声称为嗽，有痰有声谓之咳嗽。临床上多为痰声并见，很难截然分开，故以咳嗽并称。咳嗽既是独立性的病症，又是肺系多种病症的一个症状。

咳嗽分外感咳嗽与内伤咳嗽，外感咳嗽病因为外感六淫之邪，内伤咳嗽病因为饮食、情志等。内伤因素致脏腑功能失调，内生病邪。外感咳嗽与内伤咳嗽，均是病邪引起肺气不清失于宣肃，迫气上逆而作咳。

### 外感咳嗽

由于气候突变或调摄失宜，外感六淫从口鼻或皮毛侵入，使肺气被束，肺失肃降，《河间六书·咳嗽论》中所说“寒、暑、湿、燥、风、火六气，皆令人咳嗽”即是此意。由于四时气候不同，因而人体所感受的致病外邪亦有区别。风为六淫之首，其他外邪多随风邪侵袭人体，所以外感咳嗽常以风为先导，或挟寒，或挟





热，或挟燥，其中尤以风邪挟寒者居多。《景岳全书·咳嗽》说：“外感之嗽，必因风寒。”

### 内伤咳嗽

内伤病因包括饮食、情志及肺脏自病。饮食不当，嗜烟好酒，内生火热，熏灼肺胃，灼津生痰；或生冷不节，肥甘厚味，损伤脾胃，致痰浊内生，上迁于肺，阻塞气道，致肺气上逆而作咳。情志刺激，肝失调达，气郁化火，气火循经上逆犯肺，致肺失肃降而作咳。肺脏自病者，常由肺系疾病日久，迁延不愈，耗气伤阴，肺不能主气，肃降无力而肺气上逆作咳；或肺气虚不能布津而成痰，肺阴虚而虚火灼津为痰，痰浊阻滞，肺气不降而上逆作咳。

### 【贴心提示】

咳嗽的主要表现为咳声重浊，气急，喉痒，咯痰稀薄色白，常伴鼻塞，流清涕，头痛，肢体酸楚，恶寒发热，无汗等表证。此类病症，除服药治疗外，还可辅以温热性的食物，如面粉、高粱、糯米及其制品、刀豆、扁豆、青菜、黄芽菜、芥菜、香菜、辣椒、白菜、豆芽、南瓜、蒜苗、塌棵菜、熟藕、熟白萝卜、荔枝、龙眼、桃子、大枣、杨梅、核桃、杏子、橘子、樱桃等。忌食寒性的食物，如荞麦、小米、大麦、青稞、绿豆及其制品。

### 【语录链接】

寒、暑、湿、燥、风、火六气，皆令人咳嗽。

——《河间六书·咳嗽论》

有痰之咳主脾湿，无痰之咳主肺伤。

——朱丹溪

是咳之不离乎肺，犹疟之不离乎少阳。

——程杏轩



## 6. 哮以声响名，喘以气息言

—— 虞 抟

哮喘是由于宿痰伏肺，遇诱因或感邪引触，以致痰阻气道，肺失肃降，痰气搏击所引起的发作性痰鸣气喘疾患。发作时喉中哮鸣有声，呼吸气促困难，甚至喘息不能平卧为其主要表现。

哮喘的发生，为宿痰内伏于肺，每因外感、饮食、情志、劳倦等诱因而引触，其主要表现如下。

### 外感六淫乘袭

六淫即风、寒、暑、湿、燥、火，属病因范围。除六淫外，自然界还有不少物质可以引起支气管哮喘的发作，如花粉、灰尘、动物毛屑、冷空气、油漆等。

### 内伤饮食所致

合理膳食，脾胃功能正常，有益健康。若饮食不节，饥饱失常，恣食肥甘、辛辣、生冷，吸烟或过度饮酒，食用过敏食物如蟹、虾，可致支气管哮喘发作。

### 七情内伤引发

七情，即喜、怒、忧、思、悲、恐、惊。七情亦为人之常情，若人的情绪不稳，激情过度或情绪低落，脏腑气机失调亦可引发支气管哮喘。

### 劳欲久病诱导

纵情纵欲，劳欲伤肾，精气内夺，肾之真元耗损，根本不固，则气失摄纳，出多入少而发病。若久病迁延不愈，肺、脾、肾虚同



样会导致支气管哮喘发作。

### 【贴心提示】

若患哮喘，可吃具有温肺、散寒、豁痰、利窍作用的温热性食品化解症状，此类食品有大蒜、南瓜、鹌鹑蛋、狗肉、海马、胡桃仁、桂花、灵芝、橘饼、紫河车等。忌吃生冷、性寒之物，过咸和油腻食品，海腥和烟酒，以免病情加重。

### 【语录链接】

真喘者，其责在肺；似喘者，其责在肾。

——张景岳

喘病之因，在肺为实，在肾为虚。

——叶桂

喘有风根，遇寒即发，或遇劳即发者，亦名哮喘。

——《景岳全书·喘促》

哮喘之因，痰饮留伏，结成窠白，潜伏于内，偶有七情之犯，饮食之伤，或外有时令之风寒束其肌表，则哮喘之症作矣。

——《病因脉治哮喘》



## 7. 呕吐症，胃气失降使然也

——《类证治裁·呕吐论治》

呕吐为胃失和降，气逆于上，胃中之物从口吐出的一种病症。一般以有物有声谓之呕，有物无声谓之吐，无物有声谓之干呕。呕与吐常同时发生，很难截然分开，故并称为呕吐。干呕与两者虽有区别，但在辨证论治上大致相同，所以合写在一起。呕吐是内科常见病，除脾胃肠病之外，其他多种急慢性病中，也常出现呕吐症状。

呕吐的病因是多方面的，外感六淫，内伤饮食，情志不调，脏腑虚弱均可致呕。且常相互影响，兼杂致病，如外邪可以伤脾，气滞可以食停，脾虚可以成饮，所以临证当辨证求因。胃居中焦，主受纳腐熟水谷，其气以降为顺。外邪、饮食、情志、脏腑失和，干于胃腑，导致胃失和降，均可发为呕吐。呕吐病位在胃，病变脏腑除胃以外，尚与肝脾相关，胃气之和降，有赖于脾气的升清运化以及肝气的疏泄条达，若脾失健运，则胃气失和，升降失职；肝失疏泄，则气





机逆乱，胃失和降，均可致呕。

### 外邪犯胃

感受风寒暑湿燥火六淫之邪，或秽浊之气，邪犯胃腑，气机不利，胃失和降，水谷随逆气上出，发生呕吐。正如《古今医统大全·呕吐论》所言：“无病之人卒然而呕吐，定是邪客胃腑，在长夏暑邪所干，在秋冬风寒所犯。”但由于感邪之不同，正气之盛衰，体质之差异，胃气之强弱，故外邪所致的呕吐，常因性质不同而表现各异，但以寒邪致病居多。

### 饮食不节

暴饮暴食，温凉失宜，过食肥甘、辛辣，误食不洁之物，伤胃滞脾，食滞内停，胃失和降，胃气上逆，发生呕吐。如《重订严氏济生方·呕吐论治》所曰：“饮食失节，温凉失调，或喜餐腥脍奶酪，或贪食生冷肥腻，露卧湿处，当风取凉，动扰于胃，胃既病矣，则脾气停滞，清浊不分，中焦为之痞塞，遂成呕吐之患焉。”

另外，饮食所伤，脾胃运化失常，水谷不化生精微，反成痰饮，停积胃中，当饮邪上逆之时，常发生呕吐。正如《症因脉治·呕吐》所说：“痰饮呕吐之因，脾气不足，不能运化水谷，停痰留饮，积于中脘，得热则上炎而呕吐，遇寒则凝塞而呕吐矣。”

### 情志失调

郁怒伤肝，肝失条达，横逆犯胃，胃失和降。《景岳全书·呕吐》云：“气逆作呕者，多因郁怒致动肝气，胃受肝邪，所以作呕。”或忧思伤脾，脾失健运，食停难化，胃失和降，亦可致呕。另外，脾胃素弱，水谷易于停留，偶因恼怒，食随气逆，而致呕吐。

### 脾胃虚弱

脾胃素虚，病后体虚，劳倦过度，耗伤中气，胃虚不能盛受水谷，脾虚不能化生精微，停积胃中，上逆成呕。正如《古今医统



大全·呕吐哕》中所言：“久病吐者，胃气虚不纳谷也。”若脾阳不振，不能腐熟水谷，以致寒浊内生，气逆而呕；或热病伤阴，或久呕不愈，以致胃阴不足，胃失濡养，不得润降，而成呕吐。如《证治汇补·呕吐》所谓：“阴虚成呕，不独胃家为病，所谓无阴则呕也。”

### 【贴心提示】

呕吐者起病较急，常伴有发热恶寒，头身疼痛，胸腔满闷，不思饮食，舌苔白，脉濡缓。严重者可暂禁食，待呕吐减轻后给予流质、半流质食，逐渐过度到普食。忌油腻、甜黏之品。

### 【语录链接】

无病之人卒然而呕吐，定是邪客胃腑，在长夏暑邪所干，在秋冬风寒所犯。

——《古今医统大全·呕吐哕》

饮食失节，温凉失调，或喜餐腥膻奶酪，或贪食生冷肥腻，露卧湿处，当风取凉，动扰于胃，胃既病矣，则脾气停滞，清浊不分，中焦为之痞塞，遂成呕吐之患焉。

——《重订严氏济生方·呕吐论治》

气逆作呕者，多因郁怒致动肝气，胃受肝邪，所以作呕。

——《景岳全书·呕吐》

阴虚成呕，不独胃家为病，所谓无阴则呕也。

——《证治汇补·呕吐》



## 8. 泄泻之本，无不由于脾胃

——《景岳全书·泄泻》

泄泻是以大便次数增多，粪质稀薄，甚至泻出如水样为临床特征的一种脾胃肠病证。泄与泻在病情上有一定区别，粪出少而势缓，若漏泄之状者为泄；粪出大而势直无阻，若倾泻之状者为泻，然近代多泄、泻并称，统称为泄泻。本病可见于西医学中的多种疾病，如急慢性肠炎、肠结核、肠易激综合征、吸收不良综合征等，应注意的是本病与西医腹泻的含义不完全相同。

泄泻的病因是多方面的，主要有感受外邪，饮食所伤，情志失调，脾胃虚弱，命门火衰等等。这些病因导致脾虚湿盛，脾失健运，大小肠传化失常，升降失调，清浊不分，而成泄泻。

### 感受外邪

引起泄泻的外邪以暑、湿、寒、热较为常见，其中又以感受湿邪致泄者最多。脾喜燥而恶湿，外来湿邪，最易困阻脾土，以致升降失调，清浊不分，水谷杂下而发生泄泻，故有“湿多成五泄”之说。寒邪和暑热之邪，虽然除了侵袭皮毛肺卫之外，亦能直接损伤脾胃肠，使其出现功能障碍，但若引起泄泻，必夹湿邪才能为患，即所谓“无湿不成泄”，故《杂病源流犀烛·泄泻源流》说：“湿盛则飧泄，乃独由于湿耳。不知风寒热虚，虽皆能为病，苟脾强无湿，四者均不得而干之，何自成泄？是泄虽有风寒热虚之不同，要未有不源于湿者也。”

### 饮食所伤

饮食过量，停滞肠胃；或恣食肥甘，湿热内生；或过食生冷，



寒邪伤中；或误食腐馊不洁，食伤脾胃肠，化生食滞、寒湿、湿热之邪，致运化失职，升降失调，清浊不分，而发生泄泻。正如《景岳全书·泄泻》所说：“若饮食失节，起居不时，以致脾胃受伤，则水反为湿，谷反为滞，精华之气不能输化，乃致合污下降而泻痢作矣。”

### 情志失调

烦恼郁怒，肝气不舒，横逆克脾，脾失健运，升降失调；或忧郁思虑，脾气不运，土虚木乘，升降失职；或素体脾虚，逢怒进食，更伤脾土，引起脾失健运，升降失调，清浊不分，而成泄泻。故《景岳全书·泄泻》曰：“凡遇怒气便作泄泻者，必先以怒时夹食，致伤脾胃，故但有所犯，即随触而发，此肝脾二脏之病也。盖以肝木克土，脾气受伤而然。”

### 脾胃虚弱

长期饮食不节，饥饱失调，或劳倦内伤，或久病体虚，或素体脾胃肠虚弱，使胃肠功能减退，不能受纳水谷，也不能运化精微，反聚水成湿，积谷为滞，致脾胃升降失司，清浊不分，混杂而下，遂成泄泻。

### 命门火衰

命门之火，助脾胃之运化以腐熟水谷。若年老体弱，肾气不足；或久病之后，肾阳受损；或房事无度，命门火衰，致脾失温煦，运化失职，水谷不化，升降失调，清浊不分，而成泄泻。且肾为胃之关，主司二便，若肾气不足，关门不利，则可发生大便滑泄、洞泄。如《景岳全书·泄泻》曰：“肾为胃关，开窍于二阴，所以二便之开闭，皆肾脏之所主，今肾中阳气不足，则命门火衰，而阴寒独盛，故于子丑五更之后，当阳气未复，阴气盛极之时，即令人洞泄不止也。”



### 【贴心提示】

泄泻者常伴有恶寒发热、鼻塞头痛、肢体酸痛等症状，食疗可吃南瓜、鲤鱼、茯苓、荠菜、金针菜等祛湿类食物，少吃或不吃鸭蛋、鸭血、马肉、猪肠、猪脑髓、獭肉、蟹、蛤蜊、田螺、螺蛳、蚌肉、蚬肉、牡蛎肉、鳢鱼、柿子、柿饼、柚子、香蕉、桑椹、桃、猕猴桃、甘蔗、西瓜、青苦瓜、甜瓜、荸荠、西红柿、马齿苋、薤菜、落葵、莼菜、发菜、蕺菜、竹笋、生藕、瓠子、菜瓜、海带、紫菜、海藻、地耳、草菇等寒性食品。

### 【语录链接】

湿盛则飧泄，乃独由于湿耳。不知风寒热虚，虽皆能为病，苟脾强无湿，四者均不得而干之，何自成泄？是泄虽有风寒热虚之不同，要未有不源于湿者也。

——《杂病源流犀烛·泄泻源流》

若饮食失节，起居不时，以致脾胃受伤，则水反为湿，谷反为滞，精华之气不能输化，乃致合污下降而泻痢作矣。

——《景岳全书·泄泻》

久风入中，则为肠风飧泄。

——《黄帝内经·素问·风论》

冬伤于寒，春必温病；春伤于风，夏生飧泄。

——《黄帝内经·素问·阴阳应象大论》



## 9. 气秘者，气内滞，而物不行也

——《金匱翼便秘》

便秘属于中医学肠结、大便燥结、脾灼、阴结、阳结等范畴。多由于大肠积热、气滞、寒凝或阴阳气血亏虚，使大肠的传导功能失常。便秘的主要病变是大肠，但和肝、脾、肾功能失调有关，治疗多从肝、脾、肾、肠道来调理。

中医认为，便秘主要由燥热内结、气机郁滞、津液不足和脾肾虚寒所引起。

### 燥热内结

中医认为，过食辛辣厚味，过服温补之品等可致阳盛灼阴；热病之后，余热留恋肠胃，耗伤津液；或湿热下注大肠，使肠道燥热，伤津而便秘，这种便秘又称为热秘。

### 气机郁滞

情志不舒、忧愁思虑、久坐少动、久病卧床等引起气机郁滞，致使大肠传导失职，糟粕内停，而成秘结，即所谓“气内滞而物不行”。粪便不结燥，但排出困难是此型的特点，所以又称为气秘。





## 津液不足

久病、产后、年老体衰，气血两虚；脾胃内伤、饮水量少，化源不足，病中过于发汗，泻下伤阴。气虚则大肠转送无力，血虚津亏则大肠滋润失养，使肠道干枯，便行艰涩，所以称为虚秘。

## 脾肾虚寒

年高久病，肾阳虚损，阳气不运则阴邪凝结；或素有脾阳不足，又受寒冷攻伐，而致脾肾阳衰，温煦无权则寒凝气滞，肠道传送无力，大便艰难，称为冷秘。

### 【贴心提示】

便秘者常大便干结，腹部胀满，面红身热，心烦口干或口舌生疮，小便短赤。若罹患此症，可食香蕉、西瓜、芹菜、白菜、苋菜、茭白、苦瓜、黄瓜、梨、小米、绿豆芽、绿豆、豆腐、黄豆、小麦、葛根等清热润燥的食物，忌食辛辣油腻食物，也忌烟酒。

### 【语录链接】

肾脉微急，为不得前后。

——《黄帝内经·灵枢·邪气脏腑病形》

太阴之厥，则腹满脘胀，后不利。

——《黄帝内经·素问·厥论篇》

燥气在里，耗其津液，则大便秘结。

—— 龚 信

热气留于小肠，肠中痛，瘕热焦渴，则坚干不得出，故痛而闭不通矣。

——《黄帝内经·素问·举痛论篇》



## 10. 久腹痛者，脏腑虚而有寒

——《诸病源候论·久腹痛》

腹痛是指胃脘以下，耻骨毛际以上部位发生疼痛为主要表现的一种脾胃肠病证。多种原因导致脏腑气机不利，经脉气血阻滞，脏腑经络失养，皆可引起腹痛。“脐腹痛”、“小腹痛”、“少腹痛”、“环脐而痛”、“绕脐痛”等，均属本病范畴。

腹内有肝、胆、脾、肾、大肠、小肠、膀胱等诸多脏腑，并是足三阴、足少阳、手阳明、足阳明、冲、任、带等诸多经脉循行之处，因此，腹痛的病因病机也比较复杂。凡外邪入侵、饮食所伤、情志失调、跌仆损伤，以及气血不足、阳气虚弱等原因，引起腹部脏腑气机不利，经脉气血阻滞，脏腑经络失养，均可发生腹痛。

### 外邪入侵

六淫外邪，侵入腹中，可引起腹痛。伤于风寒，则寒凝气滞，导致脏腑经脉气机阻滞，不通则痛。因寒性收引，故寒邪外袭，最易引起腹痛。如《黄帝内经·素问·举痛论篇》曰：“寒气客于肠胃，厥逆上出，故痛而呕也。寒气客于小肠，小肠不得成聚，故后泄腹痛矣。”若伤于暑热，外感湿热，或寒邪不解，郁久化热，热结于肠，腑气不通，气机阻滞，也可发为腹痛。

### 饮食所伤

饮食不节，暴饮暴食，损伤脾胃，饮食停滞；恣食肥甘厚腻辛辣，酿生湿热，蕴蓄肠胃；误食馊腐，饮食不洁，或过食生冷，致寒湿内停等，均可损伤脾胃，腑气通降不利，气机阻滞，而发生腹



痛。如《黄帝内经·素问·痹论篇》曰：“饮食自倍，肠胃乃伤，故腹痛也。”

### 情志失调

抑郁恼怒，肝失条达，气机不畅；或忧思伤脾，或肝郁克脾，肝脾不和，气机不利，均可引起脏腑经络气血郁滞，引起腹痛。如《证治汇补·腹痛》谓：“暴触怒气，则两胁先痛而后入腹。”若气滞日久，还可致血行不畅，形成气滞血淤腹痛。

### 淤血内阻

跌仆损伤，络脉淤阻，或腹部手术，血络受损，或气滞日久，血行不畅，或腹部脏腑经络疾病迁延不愈，久病入络，皆可导致淤血内阻，而成腹痛。《血证论·淤血》云：“淤血在中焦，则腹痛胁痛；淤血在下焦，则季胁、少腹胀满刺痛，大便色黑。”

### 阳气虚弱

素体脾阳不足，或过服寒凉，损伤脾阳，内寒自生，渐至脾阳虚衰，气血不足，或肾阳素虚，或久病伤及肾阳，而致肾阳虚衰，均可致脏腑经络失养，阴寒内生，寒阻气滞而生腹痛。

综上所述，腹痛的病因病机，不外寒、热、虚、实、气滞、血淤等六个方面，但其间常常相互联系，相互影响，相因为病，或相兼为病，病变复杂。如寒邪客久，郁而化热，可致热邪内结腹痛；气滞日久，可成血淤腹痛等。腹痛的部位在腹部，脏腑病位或在脾，或在肠，或在气，或在血，或在经脉，需视具体病情而定，所在不一。形成本病的基本病机是脏腑气机不利，经脉气血阻滞，脏腑经络失养，不通则痛。

### 【贴心提示】

腹痛者常腹痛急起，剧烈拘急，得温痛减，遇寒尤甚，恶寒身蜷，手足不温，口淡不渴，小便清长，大便自可。腹痛病人宜食狗肉、羊肉、鸡



肉、虾、海参等蛋白质食物，以及葱、蒜、姜、韭菜、香菜、胡椒、辣椒、红糖、糯米、羊乳、松子、栗子、大枣、杏、茴香等。忌食寒凉、生冷食物，如荸荠、香蕉、雪梨、柿子、西瓜、螃蟹、冰棍、绿豆、苦瓜、西瓜、芋头等。

### 【语录链接】

暴触怒气，则两胁先痛而后入腹。

——《证治汇补·腹痛》

寒气客于肠胃，厥逆上出，故痛而呕也。寒气客于小肠，小肠不得成聚，故后泄腹痛矣。

——《黄帝内经·素问·举痛论篇》

饮食自倍，肠胃乃伤，故腹痛也。

——《黄帝内经·素问·痹论篇》

热气留于小肠，肠中痛，瘴热焦渴，则坚干不得出，故痛而闭不通矣。

——《黄帝内经·素问·举痛论篇》

寒气客于肠胃之间，膜原之下，血不得散，小络引急，故痛。

——《黄帝内经·素问·举痛论篇》



## 11. 凡水肿等证，乃肺脾肾相干之病

—— 张景岳

水肿是指因感受外邪，饮食失调，或劳倦过度等，使肺失宣降通调，脾失健运，肾失开合，膀胱气化失常，导致体内水液滞留，泛滥肌肤，以头面、眼睑、四肢、腹背，甚至全身浮肿为临床特征的一类病证。

人体水液的运行，有赖于气的推动，即有赖于脾气的升化转输，肺气的宣降通调，心气的推动，肾气的蒸化开合。这些脏腑功能正常，则三焦发挥决渎作用，膀胱气化畅行，小便通利，可维持正常的水液代谢。反之，若因外感风寒湿热之邪，水湿浸渍，疮毒浸淫，饮食劳倦，久病体虚等导致上述脏腑功能失调，三焦决渎失司，膀胱气化不利，体内水液滞留，泛滥肌肤，即可发为水肿。

### 风邪外袭

肺失通调，风邪外袭，内舍于肺，肺失宣降通调，上则津液不能宣发外达以营养肌肤，下则不能通调水道而将津液的代谢废物变化为尿，以致风遏水阻，风水相搏，水液滞留体内，泛滥肌肤，发为水肿。





## 疮毒浸淫

肺主皮毛，脾主肌肉。痈疡疮毒生于肌肤，未能清解而内归肺脾，脾伤不能升津，肺伤失于宣降，以致水液滞留体内，泛滥肌肤，发为水肿。《济生方·水肿》谓：“又有年少，血热生疮，变为肿满，烦渴，小便少，此为热肿。”

## 水湿浸渍

脾喜燥而恶湿。久居湿地，或冒雨涉水，水湿之气内侵；或平素饮食不节，过食生冷，均可使脾为湿困，而失其运化之职，致水湿停聚不行，滞留体内，泛滥肌肤，发为水肿。

## 湿热内盛

湿热内侵，久羁不化；或湿郁化热，湿热内盛，使中焦脾胃失其升清降浊之能，“三焦者，决渎之官，水道出焉”。三焦为之壅滞，水道不通，以致水液滞留体内，泛滥肌肤，发为水肿。

## 饮食劳倦

饮食失调，或劳倦过度，或久病伤脾，脾气受损，运化失司，水液代谢失常，引起水液滞留体内，泛滥肌肤，而成水肿。

## 肾气虚衰

“肾者水脏，主津液。”生育不节，房劳过度，或久病伤肾，以致肾气虚衰，不能化气行水，遂使膀胱气化失常，开合不利，引起水液滞留体内，泛滥肌肤，而成水肿。

上述各种病因，有单一致病者，亦有兼杂而致病者，从而使病情趋于复杂。本病的病位在肺、脾、肾三脏，与心有密切关系。基本病机是肺失宣降通调，脾失转输，肾失开合，膀胱气化失常，导致体内水液滞留，泛滥肌肤。在发病机理上，肺、脾、肾三脏相互联系，相互影响，如肺脾之病水肿，久必及肾，导致肾虚而使水肿加重；肾阳虚衰，火不暖土，则脾阳也虚，土不制水，则使水肿更



甚；肾虚水泛，上逆犯肺，则肺气不降，失其宣降通调之功能，而加重水肿。因外邪、疮毒、湿热所致的水肿，病位多在肺脾；因内伤所致的水肿，病位多在脾肾。因此，肺脾肾三脏与水肿的发病，是以肾为本，以肺为标，而以脾为制水之脏。

### 【贴心提示】

许多疾病都可以引起水肿，例如心脏病、肾病、肝脏病和营养不良等。若患有水肿病，万万不可病急乱投医，盲目吃药，而应针对引起水肿的原因，给予相应的药物治疗。同时，在治疗的过程中，饮食应该尽量清淡、少盐。

### 【语景链接】

肺虚则气不化精而化水，脾虚则土不制水而反克，肾虚则水无所主而妄行，水不归经，则逆而上泛，故传入脾而肌肉浮肿，传入肺，则气息喘急。

——《景岳全书·水肿论治》

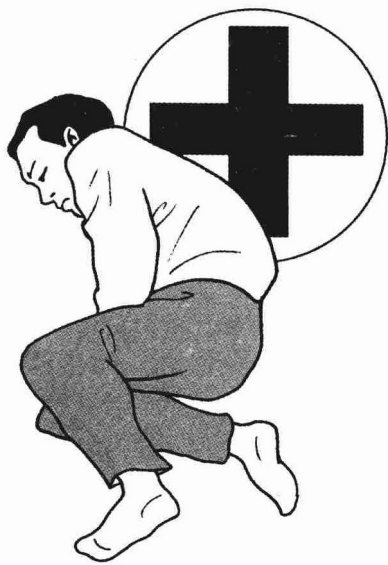
若遍身肿，烦渴，小便赤涩，大便闭，此属阳水，先以五皮散或四磨饮，添磨生枳壳，重则疏凿饮。若遍身肿，不烦渴，大便溏，小便少而不涩赤，此属阴水，宜实脾饮或木香流气饮。

——《丹溪心法·水肿》

## 第五章 精气——气聚则塞，气散则通

人有精、气、津、液、血、脉，余意以为一气耳。

——《黄帝内经·灵枢·决气》





## 1. 人始生，先成精

——《黄帝内经·灵枢·经脉》

精是胚胎形成和发育的物质基础，人出生后，有赖于精的充养，才能维持人体生长发育。其生理功能主要体现在四方面：一是繁衍生殖，二是生长发育，三是生髓化血，四是濡润脏腑。

研究发现，精液中的主要成分有优质蛋白质、精氨酸、维生素类、微量元素等。所以，调补精子要依次而进补。

### 进食优蛋白

优质蛋白质是形成精液的主要原材料。富含蛋白质的食品有瘦肉、猪脊髓、狗肉、牛羊肉、鸡鸭、蛋类、鱼虾、豆制品等。精氨酸是产生精子的必要成分，缺乏时可以发生少精症。富含精氨酸的食物有鳝鱼、黑鱼、海参、蹄筋、豆制品、瘦肉等。

### 补充维生素

维生素类有为精子提供原料、促进精子生成、保持性器官不受侵害等作用。其中维生素E与生殖系





统关系最为密切，具有防止性器官老化，使空虚的输精小管再生，以及增强精子活力的多种作用。含维生素E食品多在加工中被破坏，故可服其制剂，如维生素E胶丸等。其他维生素富含于大众蔬菜之中。

### 增加锌元素

人的睾丸、前列腺、精液本身都含有很高浓度的锌，锌的长期摄入不足，将会造成精子稀少和睾丸萎缩。高锌食品以贝壳类动物为主，如牡蛎含锌最多，可以多吃。

### 性激素食物

适当增加一些富含性激素的食物，如羊肾、猪肾、狗睾丸、牛鞭、鸡肝的摄入，能促进精原细胞分裂和成熟，对生精很有益处。

### 【贴心提示】

不管采用哪种食物补精，都应注意食用食物时要做到循序渐进，不能一次进补过多，以免起到反作用。

### 【语录链接】

精者，身之本也。

——《黄帝内经·素问·金匱真言论》

两神相搏，合而成形，常先身生，是谓精。

——《黄帝内经·灵枢·决气》



## 2. 肾者主蛰，封藏之本，精之处也

——《黄帝内经·素问·六节藏象论》

传统中医理论认为，肾为“先天之本”，其生理功能是藏精、主水、主纳气、主骨、生髓，跟人体的骨骼、血液、皮肤，乃至牙齿、耳朵都有莫大的关系。而肾亏精损是引起脏腑功能失调，产生疾病的重要因素之一，因此，许多养生家把养肾作为抗衰老的重要措施。补肾可从以下几方面着手。

### 养精保肾

人体衰老与寿命的长和短在很大程度上决定于肾气的强弱。精气是构成人体的基本物质，精的充坚与否，亦是决定人们延年益寿的关键。精气流失过多，会有碍“天命”。因此，补肾的第一步就是养精。

### 运动健肾

肢体功能活动，包括关节、筋等运动，由肝肾所支配，因而有肝肾同源之说。善养生者，在冬季更注重锻炼身体，以取得养筋健骨、舒筋活络、畅通血脉、增强自身抵抗力之效。锻炼时运动量要适当，散步、慢跑、做健身操、打太极拳都是很好的运动方式，只要持之以恒，定能达到健肾强体之目的。

### 按摩补肾

按摩疗法是中医的一大特性，它能够疏导经络，补肾助阳，经过对指定部位的按摩，可达到治疗阳痿之目的。按摩简单易学，病人或其配偶均可去做，现引见如下。



(1) 下腹部摩擦：临睡前，将一只手放在脐下耻骨上小腹部位，另一只手放在腰上，然后一面按住腰，一面用手在下腹部由右向左迟缓摩擦，以自知腹部温热感为度。

(2) 腹股沟按摩：临睡前，将两手放于两侧腹股沟处，以掌沿斜方向轻轻按摩 36 次，可每周按摩数次。此法对增加性欲，升涨血气有一定作用。

(3) 摩揉睾丸：将双手揉热，先用右手握住两睾丸，使右侧睾丸位于手掌心，左侧睾丸位于拇指、食指及中指罗纹面上，然后轻轻揉动，向右转 30~50 次，再向左转轻揉按。亦可用摩法操作，即先用一手拉紧阴囊，另一手掌心处于睾丸上，而后轻轻摩擦，以睾丸微热为度。

(4) 摩擦双耳：晨起时，用指尖在双侧对耳轮体等耳部轻轻环形摩擦，或点压揉按，以部分微胀痛有热感为度。此法具有调和阴阳，疏导气血，健肾固精之效。

(5) 攀足固肾：取仰卧位，两手从膝盖上骨髓要害，经前腿骨线上行至头上，两手十字错落，手心向上，两脚蹬直，两手从上直线回落，手向前伸，上身前弯，两手搬足心涌泉穴处，脚用力蹬直，手与脚用力相反，失手使身体收复仰卧状。如此反复 10 次，或依照压力而决定次数。

(6) 摩击肾府：双手掌放于同侧腰部，从上向下接续摩擦，约 2 分钟，以深部微热为度。或双手握拳，用双手背平面交替击打腰部，力度适中，每侧击打 100 次左右为宜。

### 食疗养肾

食物与人的性功能之间存在重要的依存关系。传统医学和当代医学都认为，通过一定的膳食选择，能够达到强精、壮阳和补肾等功效。

(1) 多吃优质蛋白质：优质蛋白质主要指禽、蛋、鱼、肉类等动物类蛋白及豆类蛋白。



大豆制品、鱼类均含有较多的精氨酸。有些动物性食品，本身就含有性激素。

(2) 摄入适量的脂肪：人体内的性激素是由脂肪中的胆固醇转化而来，素食者性激素分泌缩减对性功能是不利的。

适量食用脂肪，还有助于维生素A、维生素E等脂溶性维生素的吸收。肉类、鱼类、蛋中含有较多的胆固醇，适量地摄入有利于性激素的产生。

(3) 添补维生素和微量元素：研究证明，人体锌的不足会引发精子数量缩减、畸形，以及性功能和生殖功能减退，甚至不育。

维生素A和维生素E都有延缓衰老和防范性功能衰退的作用，且对精子的生成和增加都有促进作用。

(4) 慎用对性功能不利食品：粗棉籽油、猪脑、羊脑、兔肉、黑木耳、冬瓜、菱角、火麻仁、杏仁等被认为是不益于性功能的食品。其牵涉的环节尚不十分明确，但医学家们认为它们有伤精气、伤阳道和衰精冷肾等作用。

### 【贴心提示】

这里为您推荐几种补肾的食品。

山药：性平味甘，为中医“上品”之药，具有补肺、健脾作用，能益肾填精。凡肾虚之人，宜常食之。

干贝：性平味甘咸，能补肾滋阴，故肾阴虚者宜常食之。

鲈鱼：又称花鲈、鲈子鱼。性平味甘，既能补脾胃，又可补肝肾，益筋骨。

栗子：性温味甘，除有补脾健胃作用外，更有补肾壮腰之功，对肾虚腰痛者，最宜食用。

枸杞子：性平味甘，具有补肾养肝、益精明目、壮筋骨、除腰痛等功效，久服能益寿延年。尤其是中年女性肾虚食之最宜。

何首乌：有补肝肾、益精血的作用，历代医家均用之于肾虚之人。凡



是肾虚之人头发早白，或腰膝软弱、筋骨酸痛，或男子遗精，女子带下者，食之皆宜。

### 【语录链接】

肾藏精，精者，血之所成也。

—— 巢元方

精不泄，归精于肝而化清血。

—— 张 璐

肾为水脏，主藏精而化血。

—— 张志聪

肾者主水，受五脏六腑之精而藏之。

—— 《黄帝内经·素问·上古天真论》

肾者主水，受五脏六腑之精而藏之。故五脏盛乃能泻。今五脏皆衰，筋骨解堕，天癸尽矣。故髮鬓白，身体重，行步不正，而无子耳。

—— 《黄帝内经·素问·上古天真论》

二八肾气盛，天癸至，精气溢泻，阴阳和，故能有子。

—— 《黄帝内经·素问·上古天真论》

七八肝气衰，筋不能动，天癸竭，精少，肾脏衰，形体皆极。

—— 《黄帝内经·素问·上古天真论》



### 3. 气者，人之根本也

——《难经·八难》

中医学所讲的气，广义上理解，指一切构成人体的物质。这和哲学上讲的“气”有点接近。但最常见的还是狭义上的气。它是指人体内一种不断运动着的具有很强活力的精微物质。可以说，人体绝大部分生命活动都是通过它的参与和推动而实现的。

中医认为，培补元气是重要的保健措施，其作用主要有两个方面：一是延缓衰老，二是祛病强身。因此，要养好生，必须注意补气。

#### 饮食补气

宜吃甘温补气的食物，如粳米、糯米、小米等谷物都有养胃气的功效。山药、莲子、大枣、黄豆、薏仁、胡萝卜、香菇、鸡肉、牛肉等食物也有补气、健脾胃的功效。

#### 药膳补气

具有补气功能的中药有人参、党参、黄芪、白术、白扁豆等，用这些中药和具有补气的食物做成药膳，如党参黄芪鸡，常吃可以促使身体正气的生长。

#### 运动补气

气虚体质的人适合散步、慢跑及舞蹈等运动；也适宜练八段锦、五禽戏等中医养生功。运动量以开始运动时较小，以后逐渐加大为目标。



## 针灸补气

常针灸膻中、神阙穴也有很好的补气功效。

传统医学认为，气虚体质的养生法宝就是“补气”，以上的养生方法，只要长期坚持，就可以达到促进身体正气生长，改善气虚体质的目的。

### 【贴心提示】

在应用各种方法补气时，还需要注意如下两点。

- (1) 在饮食调理中，不要食用生冷、寒凉和难以消化的食物。
- (2) 运动时可以适当从事各种运动锻炼，微微见汗即可，没有必要进行运动量大的活动。

### 【语录链接】

后天之气得先天之气，则生生而不息；先天之气得后天之气，始化而不穷也。

—— 吴 谦

真气者，所受于天，与谷气并而充身者也。

——《黄帝内经·灵枢·刺节真邪》



## 4. 气聚则形成，气散则形亡

——喻昌

人体之气，从整体上说，由肾中精气、脾胃运化而来的水谷精气和由肺所吸入的清气所组成，并充沛于全身。但具体来说，人体的气是多种多样的，且由于其主要组成部分、分布部位和功能特点之不同，而又有各种不同的名称，主要有元气、宗气、营气、卫气和其他。其中，宗气是以肺从自然界吸入的清气和脾胃从饮食中运化而生成的水谷精气为其主要组成部分，因此，肺的呼吸功能与脾胃的运化功能正常与否，直接影响着宗气的旺盛与衰少。若肺气不足，不仅会引起呼吸功能减弱，而且会影响宗气的生成和运行，所以，补充肺气是非常重要的。

### 喝水益肺

补充肺气的最简便一招就是积极补充水分，特别是在气候干燥的秋季，每天至少要比其他季节多喝水 500 毫升以上，以保持肺脏与呼吸道的正常湿润度。

也可直接从呼吸道“摄”入水分。原理是肺“开窍于鼻”，通过吸入水蒸气而使肺脏得到水的满足。方法很简单：将热水





倒入茶杯中，用鼻子对准茶杯吸入，每次 10 分钟左右，早晚各 1 次即够。还要强化洗澡措施，因为皮毛为肺的屏障，秋燥最易伤皮，进而伤肺。洗浴有利于血液循环，使肺脏与皮肤气血流畅，发挥润肤、润肺之作用。

### 常笑宣肺

笑能促进体内器官健康，对肺特别有益。笑时胸肌伸展，胸廓扩张，肺活量增大。可以消除疲劳，驱除抑郁，解除胸闷，恢复体力。

(1) 轻松微笑：即发自肺腑的微笑，可使肺气布散全身，使面部、胸部及四肢肌群得到充分放松。另外，肺气的下布还可使肝气平和，从而保持情绪稳定。

(2) 会心之笑：来自心灵深处，笑而无声，可使肺气下降与肾气相通，收到强肾之功。

(3) 开怀大笑：生发肺气，使肺吸入足量的“清气”，呼出废气，加快血液循环，达到心肺气血调和之目的。

### 饮食养肺

在饮食调养方面，应以清燥润肺，养阴生津为主，可以多喝些开水、淡茶、牛奶等饮料，多吃些萝卜、梨、蕃茄、百合、柿、银耳等润肺生津、养阴清燥的食物，少吃辛辣燥热之品，必要时可服补品，但应清补，不可大补。

### 【贴心提示】

下面为您介绍几种养肺益气的药粥。

**银耳大米粥：**将银耳 5 克，发泡后加入大米 50～100 克淘净同煮。然后加蜂蜜适量，搅匀即可。

**莲藕大米粥：**将莲藕 10 克洗净切碎，加入大米 50 克左右同煮。煮成后可加蜂蜜。

**山药大米粥：**将山药 100 克洗净切块，加入大米 50 克淘净煮粥，一



日2次分食。

**大枣银耳羹：**银耳泡发，加入大枣10枚，加入适量水煮一两个小时，然后调入白糖或冰糖食用。

**百合粥：**取百合50克，粳米60克，先将百合与米分别淘洗干净，放入锅内，加水，用小火煨煮。等百合与粳米熟烂时，加糖适量，即可食用。

### 【语录链接】

人之生死，全赖乎气。气聚则生，气壮则康，气衰则弱，气散则死。

——王三尊

丹田者，出气之海。

——程国彭

宗气者，动气也。凡呼吸声音，以及肢体运动，筋骨强弱者，宗气之功用也。

——周学海

其大气之搏而不行者，积于胸中，命曰气海。

——《黄帝内经·灵枢·五味》

宗气积于胸中，出于喉咙，以贯心脉而行呼吸焉。

——《黄帝内经·灵枢·邪客》

宗气留于海，其下者，注于气街；其上者，走于息道。

——《黄帝内经·灵枢·刺节真邪》



## 5. 血者，神气也

——《黄帝内经·灵枢·营卫生会》

血，即血液，是循行于脉中的富有营养的红色的液态物质，是构成人体和维持人体生命活动的基本物质之一。血主于心，藏于肝，统于脾，布于肺，根于肾，有规律地循行脉管之中。其生理功能，一是营养滋润全身，二是神志活动的物质基础，所以说“血者，神气也”。

中医补气血的原则及方法主要有健脾和胃、益气生血、补肾生血、祛瘀生血、解毒生血等。

### 健脾和胃

脾胃是血液生化之源，饮食有节，脾胃运化功能正常，则血液生成自然源源不断。所以，补气血必须先健脾胃，脾胃强健则生化之源不绝。常用的方药有四君子汤、四物汤、当归补血汤等。

### 益气生血

血液的物质基础是精，而促进精化为血，则以气为动力。常在补血药中，配以益气之品。常用的方剂有归脾汤、当归补血汤等。常用的补气药有黄芪、人参、党参、白术、黄精、山药、大枣等，配以养血之药，如当归、白芍、阿胶、熟地等。

### 补肾生血

肾藏精，又包括五脏六腑后天之精。精能生髓，髓能化血。同时，肾中之命门为原气之所系，十二经之根，生化之源，也是促进血液生化的原动力之所在。所以，中医有“生血根本在于肾”之



说。临床上，治血虚，必当补肾以填精，精髓足，血自旺。常用方剂有菟丝子饮、二仙丹等。常用补肾药有鹿茸、鹿角胶、阿胶、龟板胶、巴戟天、锁阳、淫羊藿、补骨脂、菟丝子、附子、肉桂、首乌、熟地、枸杞子、紫河车等。

### 祛瘀生血

无论脾胃所化之营血，或精髓所化之血，都必须通过经脉和髓道进行释放和传输，并循环全身。精髓化血，禀于先天，而养于后天，后天水谷之精微，五脏六腑之精，亦赖经脉输送，汇于冲脉，与肾之大络相会以滋肾，以营骨髓。如气血淤阻，脉道不通，就会造成骨髓乏养而枯竭，致使血液生化无由。常用方剂有桃红四物汤、补阳还五汤、血腑逐瘀汤等。常用活血化淤药有当归、川芎、丹参、三七、丹皮、香附等。

### 解毒生血

中医认为，不管内伤七情或外感六淫，郁久均可化火，火热之气最易耗血伤阴。再者，像化学性、物理性、生物性邪毒内陷，下及肝肾，可直接造成精髓亏乏，以致生血无源。内陷邪毒或七情郁火，又可阻络成瘀，而致新血不生，因此需要清热解毒。常用方剂有犀角地黄汤、三黄石膏汤、茵陈蒿汤、五味消毒饮、清营汤、清瘟败毒饮等。常用清热解毒药有蒲公英、银花、连翘、白花蛇舌草、板蓝根、大青叶、黄连、黄芩、黄柏、紫花地丁、大黄、紫草、茵陈、半枝莲等。这些药物在临床多用于急性再生障碍性贫血、急性白血病、溶血性贫血等的治疗。

### 【贴心提示】

下面为您推荐几款补气血的饮食食谱。

**红枣粥：**红枣补气血，益肝健脾和胃，温补阳气。此粥适用于脾胃虚弱所致纳呆便溏、气血不足、血小板减少、贫血、慢性肝炎、营养不良



等。

韭菜猪肝汤：韭菜性温辛香，春天吃最能帮助阳气，以其配猪肝可补养肝血。适用于肝病、夜盲症、便秘等。

蜜糖红茶：红茶叶5克，放保温杯内，以沸水冲泡，加盖闷片刻，调适量蜂蜜、红糖。每日饭前各饮1次，能温中养胃。此茶适用于春天肝气偏旺，脾胃功能不佳。

### 【语录链接】

夫脉者，血之府也。

——《黄帝内经·素问·脉要精微论》

血脉和利，精神乃居。

——《黄帝内经·灵枢·平人绝谷》

中焦受气取汁，变化而赤，是谓血。

——《黄帝内经·灵枢·决气》

血气者，喜温而恶寒，寒则泣不能流，温则消而去之。

——《黄帝内经·素问·调经论》

肝受血而能视，足受血而能步，掌受血而能握，指受血而能摄。

——《黄帝内经·素问·五脏生成篇》



## 6. 心为血之主，肝为血之藏

——方 广

气血是人身之根本，长养经络百骸，滋养五脏六腑，而气血的通调，又不离肝心肺肾四脏，即气血又与五脏密切相关。肝主疏泄而藏血。肝脏是一个贮血器官。因精血同源，肝血充足，故肾亦有所藏，精有所资，精充则血足。另外，肝脏也是一个造血器官。

中医认为，保肝养肝，基本上就是改善身体环境，维持正常的疏通调节功能，以增强对抗疾病的能力。因此，只要从一些日常生活细节着手，就可改善肝的状况。

### 情绪要平稳

中医提到“怒则伤肝”，情绪起伏过大，很容易影响到肝。通常自我要求高、急躁、完美主义的人，较容易产生焦虑、不安情绪，这在中医里是属于较易产生肝火的体质。因此，养肝首重情绪调节，心情愉快。

### 睡眠要足够

肝主藏血，《黄帝内经·素问》中提到：“人卧则血归于肝。”足够的睡眠，肝脏才可以得到完全的修复。

以中医观点而言，晚上11点至凌晨3点，血液流经肝、胆，此时应让身体得到完全的休息，否则肝的修复功能受到影响，体力无法恢复，连带思考能力也会变得迟缓，因此在这段时间内睡着才算是最好的养肝方式。

### 休息要适当

对肝最好的方式，就是每天要找时间休息。在日常生活中，只



要忙了、累了，就随时调节，抓空档休息，比如中午睡午觉等。

### 饮食要清淡

辛辣、刺激的食物，如油炸品、咖啡、茶等，是引起肝火的原因，应当尽量避免过量食用。而天然原味的绿色青菜和水果，不会增加肝脏负担，又富含抗氧化物，对肝细胞的修补有很大帮助。

中医认为，强化肠胃功能，肝才可以得到充分营养。饮食清淡，可以减少肠胃负担。四神汤中的莲子、芡实、茯苓、山药，具有健脾功效，可以达到调理肠胃的效果。

### 【贴心提示】

如果您在补肝过程中又怕肝火过旺，建议您可以喝粥养肝，下面是两款养肝粥，您可以一试。

**猪肝绿豆粥：**新鲜猪肝 100 克，绿豆 60 克，大米 100 克，食盐、味精各适量。先将绿豆、大米洗净同煮，大火煮沸后再改用小火慢熬，煮至八成熟之后，再将切成片或条状的猪肝放入锅中同煮，熟后再加调味品。此粥补肝养血，清热明目，美容润肤，可使人容光焕发，特别适合面色蜡黄、视力减退、视物模糊的体弱者。

**决明子粥：**炒决明子 10 克，大米 60 克，冰糖少量。先将决明子加水煎煮取汁适量。然后用其汁和大米同煮，成粥后加入冰糖即成。该粥清肝，明目，通便，对于目赤红肿、畏光多泪、高血压、高血脂、习惯性便秘等有非常好的疗效。

### 【语录链接】

补血者，总以补肝为要。

—— 唐宗海

补气者，当求之脾肺；补血者，当求之肝肾。

—— 张秉成

## 7. 气和而生，津液相成，神乃自生

——《黄帝内经·素问·六节藏象论》

津液，是机体一切正常水液的总称，包括各脏腑组织器官的内  
在体液及其正常的分泌物，如胃液、肠液，以及涕、泪等。津液，  
同气和血一样，是构成人体和维持人体生命活动的基本物质。

津和液，同属于水液，都来源于饮食，有赖于脾和胃的运化功  
能而生成。

一般地说，性质较清稀，流动性较大，布散于体表皮肤、肌肉  
和孔窍，并能渗注于血脉，起滋润作用的，称为津；性质较稠厚，  
流动性较小，灌注于骨节、脏腑、脑、髓等组织，起濡养作用的，  
称为液。

脾对津液起着输布作用，脾  
胃通过经脉，一方面将津液“以  
灌四旁”和全身，另一方面将津  
液“上输于肺”。这两个方面统  
属于脾的“散精”功能，因此，  
做好养脾工作是非常重要的。

### 食 补

(1) 红枣：味甘，性温，归  
脾、胃经。有补益脾胃，养血安  
神的作用。宜于脾胃虚弱，食少  
便秘，疲乏无力。气滞、湿热和  
便秘者忌食。





(2) 蜂蜜：味甘，性平，归脾、肺、大肠经。有补脾缓急，润肺止咳，润肠通便的作用。宜于脾胃虚弱胃痛，津亏肠燥便秘，近代用于消化性溃疡。湿证、湿热证、胃胀腹胀、呕吐、便秘者忌食。不宜与葱、莴苣同食。

(3) 猪肚：味甘，性温，有补益脾胃的作用。宜于虚弱、泄泻，近代用于胃下垂和消化性溃疡。

(4) 牛肉：味甘，性平，归脾、胃经。有补脾胃，益气血，强筋骨的作用。宜于脾胃虚弱，食少便秘，中气下陷，慢性泄泻。

(5) 粳米：味甘，性平，归脾、胃经。有补中益气，健脾和胃的作用。宜于中气不足，倦怠乏力，食少便溏，脾胃不和，呕吐泄泻者食用。

(6) 栗子：味甘，性温，归脾、胃、肾经。有补脾健胃，补肾强筋，活血止血的作用。宜于脾虚食少，反胃，泻泄者食用。气滞腹胀者忌食。

## 药 补

(1) 陈夏六君子丸：有补脾健胃，理气化痰的功效。

(2) 参苓健脾丸：有健脾，开胃，消食的功效。

(3) 补益资生丸：有滋阴补气，调养脾胃的功效。

(4) 复方消食颗粒：有健脾利湿，开胃导滞的功效。

(5) 补脾消食片：有补脾健胃，消食化滞的功效。

## 【贴心提示】

脾对食物的消化和吸收起着十分重要的作用，因此几乎所有的胃肠道疾病都可出现或伴有脾虚。根据脾虚者的饮食宜忌原则，应当忌食或少吃性质寒凉，易损伤脾气的食品，如苦瓜、黄瓜、冬瓜、茄子、空心菜、芹菜、苋菜、茭白、莴笋、金针菜、柿子、香蕉、枇杷、梨、西瓜、绿豆、豆腐、莜麦等。

【语录链接】

人之气道贵乎顺，顺则津液流通，决无痰饮之患。

——朱震亨

营气者，泌其津液，注之于脉，化以为血，以荣四末，内注五脏六腑。

——《黄帝内经·灵枢·邪客》

腠理发泄，汗出溱溱，是谓津。谷入气满，淖泽注于骨，骨属屈伸，泄泽，补益脑髓，皮肤润泽，是谓液。

——《黄帝内经·灵枢·决气》

脾主为胃行其津液者也，阴气虚则阳气入，阳气入则胃不和，胃不和则精气竭，精气竭则不营其四肢也。

——《黄帝内经·厥论》





## 8. 津血同源

——《黄帝内经·素问·营卫生会》

津液和血都是来源于饮食的精气，并能相互资生，相互作用。津液耗损常使气血同时亏虚，而气血亏虚，同样会引起津液的不足。例如大汗、大吐、大泻或温病耗损津液时，往往相继出现心悸气短、四肢厥冷、脉微细等气血亏虚的证候。大量失血后，常有口燥渴、舌干无津、尿少便秘等津液不足的现象。因此，保持津血平衡非常重要。

### 神 养

中医认为，若情志不畅，肝气郁结，则最易使血液暗耗。所以保养津血首先要有平和的心态，心情愉快、开朗乐观，不仅可以增强机体的免疫力，有利于身心健康，同时还能促进造血机能更加旺盛，使面色红润，津血调畅，精力充沛。

### 睡 养

生活规律、起居有时、劳逸结合、娱乐有度、性生活有节，特别是保证充足的睡眠、戒烟少酒，做到这些可以保证人的身心健康，使津血更加调畅，延缓衰老。

### 动 养

经常参加体育锻炼，特别是生育过的女性，更要经常参加一些体育锻炼和户外活动，每天至少半小时。如健美操、跑步、散步、打球、游泳、跳舞等，可增强体力和造血功能。



## 静 养

动静结合、劳逸适度是健康的重要保证。所以，在重视运动的同时，也要重视静养。尤其是在嘈杂动乱的环境中工作时间较久，或身心过于疲劳，或心情比较烦乱时，都需要一个安静的环境调养精神，或独处静坐，或闭目调息，或听听音乐，或绘画，或编织等，均可达到宁心养神的效果。

## 药 养

贫血者应进补养血药膳。可用党参15克，红枣15枚，煎汤代茶饮。也可用首乌20克，枸杞20克，粳米60克，红枣15枚，红糖适量，煮粥服食，有补血养血的功效。

## 食 养

脾胃为后天之本，所以必须重视饮食调养。“食养”首先要注意保持脾胃的健康和旺盛的食欲。其次，要适当多吃富含“造血原料”的食品，特别是富含优质蛋白质、微量元素、叶酸和维生素 $B_{12}$ 的营养性食品，如豆制品、动物肝肾脏、动物血、鱼、虾、鸡肉、蛋类、大枣、红糖、黑木耳、桑葚、花生、黑芝麻、胡桃仁，以及各种新鲜蔬菜和水果等。

## 【贴心提示】

红枣本身虽具有补血的作用，但若只单吃红枣一样东西，效果是相当微弱的，建议您用红枣搭配葡萄干、龙眼等食品一起吃，效果会比单吃红枣要好一些。

## 【语录链接】

治血之法有五：曰补，曰下，曰破，曰凉，曰温是也。

——李用粹



## 9. 汗为心之液

——《黄帝内经·素问·宣明五气篇》

汗液，是津液通过阳气的蒸腾气化后，通过汗孔排出的液体。由于汗液为津液所化生，中医讲血与津液是同出一源，因此有“汗血同源”之说。而血又为心所主，故有“汗为心之液”之称。

出汗是人体因为周遭环境温度上升，为了不使机体温度过高而出现问题，人体皮肤下边的汗腺分泌体液，使其蒸发带走体内过高的温度，从而保持体温正常的一种方式。人体的产热和散热在正常健康情况下，一般保持着动态平衡。当患某些疾病时，此相对平衡的关系发生障碍，使产热过多，散热过少，则引起发热。

### 多 汗

医学上有一种病叫“多汗症”，多汗除了与全身性疾病有关以外，还有一种是由于控制出汗的交感神经出现紊乱引起的。中医把清醒状态下的多汗称为“自汗”，将睡眠中出现的多汗称为“盗汗”。前者皮肤表面常是湿润的，而且有阵发性出汗。后者多汗常见于手掌、足、腋下，其次为鼻尖、前额、阴部等，多在青少年时发病，常伴有末梢血液循环障碍，如手足皮肤湿冷、青紫、易生冻疮等。





对多汗症，应针对病因进行治疗，如与全身性疾病有关的，应治疗全身性疾病。如属交感神经故障，可采用镇静和营养神经药物治疗，如安定、谷维素、谷氨酸等。中医辨证施治，常采用益气固表或补气固涩等药物。

## 无汗

有的人热而无汗，惊而无汗。这并不是什么好事，这种病影响了正常出汗所起的新陈代谢和体温调节功能，造成口干舌燥、肌肤干燥、腰膝酸软，甚至经常发烧等。其原因，有的是由糖尿病、肾脏病、神经损伤、某些皮肤病等引起，也有与先天性汗腺发育不良或汗腺缺乏有关。因此发现少汗或无汗时，应及时到医院查明原因，对症治疗。

### 【贴心提示】

如果出现盗汗长期不止，心阴耗伤十分严重时，除应采取治疗措施外，还要特别注意自我养护。

第一，在药物治疗的同时，应加强必要的体育锻炼，养成有规律的生活习惯，注意劳逸结合。

第二，在饮食方面，要摸索出与自己病证有利或有弊的饮食宜忌规律，进行最适合自己的食疗调养。

第三，在条件允许时，适当调节一下居住环境的温度与湿度，如阴虚血热者的居住环境就应稍偏凉一些。

第四，被褥、铺板、睡衣等，应经常拆洗或凉晒，以保持干燥，并应经常洗澡，以减少汗液对皮肤的刺激。

### 【语录链接】

心主血，汗者血之余。

——《黄帝内经》

心主血，汗乃血之液也。

——《黄帝内经·素问集注》

## 第六章 藏象——脏病难治，腑病易治

脏宜藏，腑宜通，脏腑之体用各殊。

—— 中医谚语





## 1. 心者，君主之官，神明出焉

——《黄帝内经·藏象篇》

心，位于胸腔之内，隔膜之上，两肺之间，形似倒垂未开之莲蕊，外有心包护卫。中医理论认为，心的功能是主阳气，主血脉、主神志。首先是主阳气，其次是主血脉，主神志。因而心脏如发生病理变化，首先是阳气方面的亏损，其次才是血脉的损害。

### 主阳气

中医学认为，心脏不停地跳动，是靠“心主阳气”的功能来实现的。所以，《黄帝内经·素问·六节脏象论》说：“心为阳中之太阳，通于夏气。”《黄帝内经·素问·金匮真言论》说：“阳中之阳，心也。”“心属火”。

《黄帝内经·素问·阴阳应象大论》说：“心为火脏。”所谓“夏气”、“太阳”、“阳中之阳”都是指心脏中存在着一一种阳热之气，相当于“热能”，所以古人都用“火”来形容它。这种具有火热性质的阳气，经常要保持一定的量来维持生理功能，诸如血液的循环、脾胃的运化、肾水的温煦等，都不





能缺少这种阳气。这种阳气是人体生命活动的原动力。

### 主血脉

心之大脑为人体中枢，一分一秒不可断血，而且占人体供血量之大部，是重点供血对象，血脉就成了心大脑的“衣食父母”，如鱼与水、草木与阳光，血与心大脑在功能上密切联系，为不可分割的一个系统。反过来，心大脑对血脉必然有强大的管理机制。如此就形成了系统科学的命名，称为“心主血脉”。其次，精指核酸、蛋白质、细胞及其形成的脑髓，心大脑以肾精之脑髓为体，在功能态时，发生了“精动为血”的变化，静态的肾水变成了动态的心火，肾精化气或释放元气，元气作功成为心的神明。故心大脑对“精动为血”非常关注，有相关机制保障及时足量的精动为血，谓之心主血。上述证明，都是向心供血，也可以说是心大脑以血为食，即心食血。

### 主神志

神志，即指人的精神意识、思维活动。现代生理学认为，人的精神思维活动，是大脑的功能，即大脑对客观外界事物的反映。但中医学认为，心主神志。所以，《黄帝内经·灵枢·邪客篇》说：“心者，精神之所舍也。”《黄帝内经·灵枢·本神篇》又说：“任物者谓之心。”也就是说，能担任反映客观事物这种功能活动的是心脏。这一认识，几千年来广泛流传于人民群众之中，故有心情、心意、心思、心愿等词语，成为人们的习惯语言。而心所营运的血液，又是神志活动的物质基础。所以，《黄帝内经·灵枢·本神篇》说：“心藏脉，脉舍神。”脉，就是血脉。可见心主神志的功能与它营运血液的作用是分不开的，心所营运的血脉充盈，则神志清晰，思考敏捷，精神旺盛。

总之，心主神志的功能必须在心主阳气、心主血脉的功能正常时，才能相互为用，互相促进。心脏具有充分的阳气，才能营运血



脉。有足够的血脉，才能蕴蓄阳气，安神定志。只有具备宁静的神志，才能较好地支配阳气和血脉的正常生理功能。

### 【贴心提示】

简单改变一下生活方式，有助于降低患心脏病的风险，这里有一些您可以参照的非常有效的预防办法，包括合理饮食、坚持锻炼、营养补充以及健康的生活方式等。

第一，合理饮食。选择能降低胆固醇和有益于心脏健康的食物，如水果，蔬菜，包含多不饱和脂肪酸的鱼类，大豆，坚果和全谷类的面包、食物。

第二，坚持锻炼。预防心脏病最好的药方就是有氧运动。有氧运动能扩张血管，因而能降低高血压和减少动脉粥样硬化的发生。

第三，65岁以前，建议您应该至少每隔一年检查一次血压。到了65岁，就至少要每年检查。这样预测心脏病发作风险的效果比以胆固醇含量的预测效果要好。

### 【语录链接】

心痹者，脉不通。

——《黄帝内经·素问·痹论》

诸血者，皆属于心。

——《黄帝内经·素问·五脏生成》

人之所主者心，心之所养者血。

——朱震亨

诸邪之在于心者，皆在于心之包络。

——《黄帝内经·灵枢·邪客》



## 2. 肺者，相傅之官，治节出焉

——《黄帝内经·藏象篇》

肺位于胸中，上通喉咙，左右各一，在人体脏腑中位置最高，故称肺为华盖。中医认为，肺的主要生理功能是主气、司呼吸，为体内外气体交换的通道；助心行血而贯通血脉，通调水道，参与水液代谢，输精于皮毛，主一身之表。

### 主 气

肺统司一身之气和呼吸之气。语音、声音、呼吸的强弱都与宗气的盛衰有关，宗气是由肺吸入的自然界清气与由脾胃运化的水谷精气相结合而成，积于胸中，它既是营养人体的物质，又是人体机能活动的动力。肺是主管呼吸的，是体内外气体交换的场所，肺从自然界吸入氧气，呼出二氧化碳，实现了体内气体的交换，从而保证人体新陈代谢的正常进行。如肺的功能异常，可出现咳嗽、呼吸无力等症状。

### 助 通

肺脏娇嫩，不能耐受寒热，容易被邪气侵袭。鼻子是肺脏的外窍，与喉相通，是呼吸系统的第一道关口，所以外邪侵袭肺脏时，多从鼻喉而入，出现鼻塞、流涕等。皮毛，包括皮肤、汗腺、毫毛等组织，是一身之表，人体的防御屏障，依赖肺所转输而来的营养物质来濡养，所以感受外邪，首先犯肺。若肺的功能失调，则抵御外邪侵袭的能力减退，容易感冒、多汗等。

肺喜润恶燥，六邪中的燥邪最容易伤肺，灼伤肺津，出现干咳



少痰、喘息胸痛等。饮食不当会使机体正气损失，防御功能减退；悲伤过多也会导致肺气耗损；痰饮淤血也会影响肺脏功能的正常发挥。

### 【贴心提示】

按中医的五行学说，肺属金，秋天正是肺的脏气最旺，功能最强的时候，因此建议您养肺最好在秋季进行。

### 【语录链接】

五脏六腑俱受气于肺。

—— 巢元方

肺为五脏之天。

—— 汪绮石

肺体属金，譬若钟然，钟非叩不鸣。

—— 程国彭

肺为清虚之府，其气能下行，以制节诸脏。

—— 唐容川

肺清则气行，肺浊则气壅。

—— 李用粹

肺为水之上源，肺气行则水行。

—— 唐容川



### 3. 肝者，将军之官，谋虑出焉

——《黄帝内经·藏象篇》

肝位于上腹部，横膈之下。肝脏是人体内最大的腺体，有很多重要的功能。其主要生理功能是和胆本身直接相连，又互为表里。肝的经脉循行于胁肋、小腹和外生殖器等部位，故这些部位的病症多从肝论治。

#### 主疏泄

肝主疏泄，泛指肝气具有疏通、条达、升发、畅泄等综合生理功能。主要表现在调节精神情志，促进消化吸收，以及维持气血、津液的运行三方面。

(1) 调节精神情志。中医认为，人的精神活动除由心所主外，还与肝的疏泄功能有关。肝的这一功能正常，人体就能较好地协调自身的精神、情志活动，表现为精神愉快、心情舒畅、理智灵敏；疏泄不及，则表现为精神抑郁、多愁善虑、沉闷欲哭、嗳气太息、胸胁胀闷等；疏泄太过，则表现为兴奋状态，如烦躁易怒、头晕头痛、失眠多梦等。

(2) 促进消化吸收。肝的疏泄功能有助于脾胃的升降和胆汁的分泌，以保持正常的消化、吸收功能。如肝失疏泄，可影响脾胃的升降和胆汁的排泄，从而出现消化功能异常的症状，如食欲不振、消化不良、嗳气泛酸，或腹胀、腹泻等，中医称为“肝胃不和”或“肝脾不调”。

(2) 维持气血、津液的运行。肝的疏泄功能直接影响着气机的调畅。如肝失疏泄，气机阻滞，可出现胸胁、乳房或少腹胀痛。



气是血液运行的动力，气行则血行，气滞则血淤。若肝失疏泄，气滞血淤，则可见胸胁刺痛，甚至血积、肿块，女子还可出现经行不畅、痛经和经闭等。

### 主藏血

肝有贮藏血液和调节血量的功能。当人体在休息或情绪稳定时，机体的需血量减少，大量血液贮藏于肝。当劳动或情绪激动时，机体的需血量增加，肝就排出其所储藏的血液，以供应机体活动的需要。如肝藏血的功能异常，则会引起血虚或出血的病变。若肝血不足，不能濡养于目，则两目干涩昏花，或为夜盲；若失于对筋脉的濡养，则筋脉拘急，肢体麻木，屈伸不利等。

### 开于目

目的视觉功能主要依赖肝之阴血的濡养，肝的经脉又上连目系。因此，肝的功能正常与否常常在目上反映出来。例如，肝血不足可出现视物模糊、夜盲；肝阴亏损，则两目干涩、视力减退；肝火上炎，则目赤肿痛。

### 主筋爪

筋的活动有赖于肝血的滋养。肝血不足，筋失濡养可导致一系列症状。若热邪炽盛，灼伤肝的阴血，可出现四肢抽搐、牙关紧闭、角弓反张等，中医称之为“肝风内动”。

“爪”包括指甲和趾甲，有“爪为筋之余”之说。肝血充足，则指甲红润、坚韧，肝血不足，则爪甲枯槁、软薄，或凹陷变形。

### 【贴心提示】

养肝的最好方式是食疗调理，如感到困倦、胃脘胀闷，可服用香薷、厚朴、扁豆等；如感到气短、咳嗽、胸闷等，可服用太子参、黄芪、山药等；如感到口舌干燥，或发热咳嗽等，可服用玉竹、贝母、百合、枇杷叶等；如感到肝区胀闷不舒，可食用一些酸甘之品，既润肺燥，又补益肝



气，如酸枣仁、枸杞、五味子、麦冬等。日常饮食方面则要多吃含丰富纤维的蔬菜，如冬瓜、木耳、芹菜等，肉类尽量选择禽类，如鸡肉。可多吃鱼，因为蛋白质好消化，但过多的高蛋白食物也会加重肝脏负担。

### 【语最链接】

心为生血之源，肝为藏血之脏。

—— 吴 昆

肝木由脾土而升，胆木由胃土而降。

—— 吴 达

肝气条达，气机调畅，则脏腑气机升降有序，出入有节，气血和调。

—— 中医谚语

北方生寒，寒生水，水生咸，咸生肾，肾生骨髓，髓生肝。

—— 《黄帝内经·素问·阴阳应象大论》

肝主身之筋膜，肝气热，则胆泄口苦，筋膜干，筋膜干则筋急而挛，发为筋痿。

—— 《黄帝内经·素问·痿论》

## 4. 胆者，中正之官，决断出焉

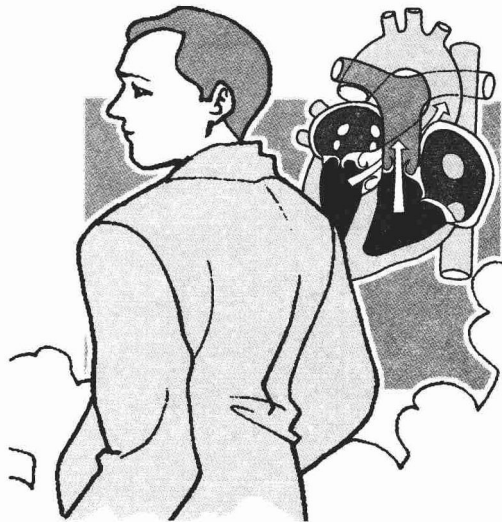
——《黄帝内经·藏象篇》

胆居六腑之首，又隶属于奇恒之府，其形呈囊状，若悬瓠，附于肝之短叶间。中医认为，胆有经脉与肝的经脉相互络属，构成表里关系，故《黄帝内经·灵枢·本输》说：“肝合胆”。其生理功能能是贮藏并排泄胆汁和对事物的决断能力。

### 藏排胆汁

胆汁，别称“精汁”、“清汁”，来源于肝脏。胆汁由肝脏形成和分泌出来，然后进入胆囊贮藏、浓缩之，并通过胆的疏泄作用而入于小肠。胆汁“感肝木之气化而成，入食后小肠饱满，肠头上逼胆囊，使其汁流入小肠之中，以融化食物，而利传渣滓。若胆汁不足，则精粗不分，粪色白洁而无黄。”肝胆同属木行，一阴一阳，表里相合。“胆者，肝之腑，属木，主升清降浊，疏利中土。”故胆囊亦具疏泄之功，但胆的疏泄须赖肝气疏泄而行其职。

贮藏于胆囊的胆汁，由于肝的疏泄作





用，使之排泄，注入肠中，以促进饮食物的消化。若肝胆的功能失常，胆的分泌与排泄受阻，就会影响脾胃的消化功能，而出现厌食、腹胀、腹泻等消化不良症状。若湿热蕴结肝胆，以致肝失疏泄，胆汁外溢，浸渍肌肤，则发为黄疸，以目黄、身黄、小便黄为特征。胆气以下降为顺，若胆气不利，气机上逆，则可出现口苦、呕吐黄绿苦水等。

### 胆主决断

胆主决断，指胆在精神意识思维活动过程中，具有判断事物作出决定的作用。胆主决断对于防御和消除某些精神刺激的不良影响，以维持和控制气血的正常运行，确保脏器之间的协调关系有着重要的作用。故曰：“胆者，中正之官，决断出焉。”精神心理活动与胆之决断功能有关，胆能助肝之疏泄以调畅情志。肝胆相济，则情志和调稳定。胆气豪壮者，剧烈的精神刺激对其所造成的影响不大，且恢复也较快。所以说，气以胆壮，邪不可干。胆气虚弱的人，在受到精神刺激的不良影响时，则易于形成疾病，表现为胆怯易惊、善恐、失眠、多梦等精神情志病变，常可从胆论治而获效。

### 调节气机

胆合于肝，助肝之疏泄，以调畅气机，则内而脏腑，外而肌肉，升降出入，纵横往来，并行不悖，从而维持脏腑之间的协调平衡。胆的功能正常，则诸脏易安，故有“凡十一脏取决于胆”之说。

人体是一个升降出入气化运动的机体，肝气条达，气机调畅，则脏腑气机升降有序，出入有节，而阴阳平衡，气血和调。胆为腑，肝为脏，脏腑之中脏为主。因为肝为阴木，胆为甲木，为阳中之少阳。“阳予之正，阴为之主。”阴为阳基，阳为阴统，阳主阴从，即阴之与阳，阳为主导。胆为阳木，而肝为阴木，阳主阴从，故谓“十一脏取决于胆”。

总之，“十一脏取决于胆”旨在说明在思维活动中，肝主谋虑，胆主决断。肝胆相互为用，而非指胆具“五脏六腑之大主”



的作用。胆之决断必须在心的主导下，才能发挥正常作用。

### 【贴心提示】

许多事实证明，胆道疾病与饮食有着密切的关系，所以在这里为您提出以下的养胆建议。

第一，做到清淡饮食，最好是少吃或者不吃油炸食品、肉汤等，以避免胆囊过度紧缩和胆汁分泌增加。

第二，养成经常饮水的好习惯。大量饮水既可稀释胆汁，使胆汁不易形成胆石，也可在胆汁代谢失衡，即胆石形成初期将胆石前期物质或小胆石冲刷入胃肠而排泄掉，防止了胆结石的发生。

第三，要做好定时进餐，餐间避免零食，以防止胆囊不断受到刺激而增加胆囊收缩和胆汁分泌。

第四，多吃些容易消化的食物。容易消化的食物可以减轻对胆囊等消化器官的负担，如面片、玉米粥、豆浆、蛋类、菠菜、小白菜等。

第五，饮食不宜吃得太饱，以免胆囊过度收缩，使胆汁分泌增加。

### 【语录链接】

肝之余气，溢入于胆，聚而成精。

——《东医宝鉴》

胆在肝之短叶间，重三两二铢，盛精汁三合。

——《难经四十二难》

胆病者，善太息，口苦，呕宿汁，心下澹澹，恐人将捕之。

——《黄帝内经·灵枢·邪气脏腑病形》

胆者，少阳春生之气，春气升则万化安，故胆气春升，则余脏从之，所以十一脏取决于胆也。

——《脾胃论》



## 5. 膻中者，臣使之官，喜乐出焉

——《黄帝内经·藏象篇》

膻中是中医学中的一个重要概念，膻中一词，最早见于《黄帝内经》，但含义综合各家观点，有以下三种。

### 部位名

人体部位名，指前胸正中，两乳之间的部位，为膻中穴所在之处。其部位近心肺，为宗气发源地，能助心肺运输气血，协调阴阳，使精神愉快，故比喻为臣使之官。

### 经穴名

经穴名，出自《黄帝内经·灵枢·根结》，别名元儿、上气海。属任脉。足太阴、少阴，手太阳、少阳，任脉之会。心包之募穴，八会穴之气会。在胸部，当前正中线上，平第4肋间，两乳头连线的中点。

### 指心包

《黄帝内经·灵枢·胀论》：“膻中者，心主之官城。心主包络，位居膻中，而代君行令，故为臣使之官。”

### 【贴心提示】

膻中穴为人体任脉上的主要穴道之一，其主治病症为胸部疼痛、腹部疼痛、心悸、呼吸困难、咳嗽、过胖、过瘦、呃逆、乳腺炎、缺乳症、哮喘病等。治病时，膻中穴上常施指压法。

指压要诀是一边缓缓吐气，一面用力按穴位6秒钟，如此重复6次。



另外，与下列穴位配伍，可治疗更多疾病。

配华盖，有理气化痰，止咳平喘的作用，主治短气不得息、咳喘。

配厥阴俞，属俞募配穴法，有宽胸利气，宁心安神的作用，主治心痛、失眠、怔忡、喘息。

配大陵、委中、少泽、俞府，有通经活络，清热止痛的作用，主治乳痛、胸痛。

配少泽，有通经活络，益气养血的作用，主治乳少、胸胁闷胀。

### 【语录链接】

膻中者，在胸中两乳间，为气之海。然心主为君，以敷宣教令，膻中主气，以分布阴阳。气和志适，则喜乐由生；分布阴阳，故官为臣使也。

——王 冰

主化气而承治节，宣神明者也，是行君相之令，故曰臣使。

——吴 昆

膻中者，为气之海。

——《黄帝内经·灵枢·海论》

膻中者，心主之宫城也。

——《黄帝内经·灵枢·胀论》



## 6. 胃者，仓禀之官，五味出焉

——《黄帝内经·藏象篇》

胃，居于膈下，腹腔上部，中医将其分为上、中、下三部。胃的上部称上脘，包括贲门；中部称中脘，即胃体部位；下部称下脘，包括幽门。胃的主要生理功能是受纳与腐熟水谷，胃以降为和，与脾相表里。

### 胃主受纳、腐熟水谷

受纳是接受和容纳的意思。腐熟是饮食物经过胃的初步消化，形成食糜的意思。饮食入口，经过食管，容纳于胃，故称胃为“太仓”、“水谷之海”。机体的生理活动和气血津液的化生，都需要依靠饮食物的营养，故又称胃为“水谷气血之海”。《黄帝内经·素问·玉机真藏论》说：“人之所受气者，谷也；谷之所注者，胃是也；胃者，水谷气血之海也。”容纳于胃中的饮食水谷，经过胃的腐熟后，下传于小肠以进一步消化吸收。如果胃的这一功能发生障碍，可出现食欲不振、食少、消化不良、胃脘胀痛等。

胃的受纳、腐熟水谷功能必须与脾的运化功能相配合，故脾胃对饮食水谷的消化吸收功能概括为“胃气”。胃气的盛衰有无，直接关系到人体的生命活动及其存亡。因而又称脾胃为人的“后天之本”。

### 胃主通降、以降为和

通，就是通畅。降，就是下降。饮食物经食道进入胃中，经胃受纳腐熟后再下传小肠，在这一过程中，胃必须保持畅通状态，才能使饮食物的运行畅通无阻。保持“通”的状态，有赖于胃气的



推动作用。

胃主通降，相对于脾的升清而言，则是降浊。浊，此指饮食水谷，如《黄帝内经·灵枢·阴阳清浊》说：“受谷者浊”，“浊者下走于胃”。胃主降浊，主要是指胃中初步消化的食糜，在胃气的推动下而下降肠道。

胃失通降，即为病理状态。若胃气虚弱，传送无力，致饮食停滞胃中，产生胃脘胀满疼痛、食少等症；若胃气不降，甚则上逆，产生胃脘胀满、嗝气、呃逆、呕吐等症。

在藏象学说中，常以脾升胃降来概括整个消化系统的功能活动。胃气的通降作用，不仅作用于胃本身，而且对整个六腑系统的消化功能状态都有重要影响，从而使六腑都表现为通降的特性。胃与其他的腑，一通则皆通，一降则皆降。在中医学中，对小肠将食物残渣下传于大肠，以及大肠传化糟粕的功能活动，也用胃的通降来概括，将大便秘结也列入胃失通降之症。因此，胃之通降，概括了胃气使食糜及残渣向下输送至小肠、大肠和促使粪便排泄等的生理过程。

### 【贴心提示】

俗话说，胃病“三分治，七分养”，七分养主要就是需要保持有节制的饮食，这其中包括要有良好的饮食习惯，做到“早上吃好，中午吃饱，晚上吃少”，并且不能暴饮暴食等。

### 【语系链接】

五藏皆禀气于胃。

——《黄帝内经·素问·玉机真藏论》

胃气一败，百药难施。

——李中梓



土气为万物之源，胃气为养生之主。

—— 张介宾

四时百病，胃气为本。

—— 余师愚

有胃气则生，无胃气则死。

—— 叶 桂

脾喜刚燥，胃喜柔润。

—— 叶 桂

脾土湿则清气不升，胃土逆则浊阴不降。

—— 吴 达

胃中热，则消谷，令人悬心善饥，脐以上皮热。胃中热，肠中寒，则疾饥，小腹痛胀。

—— 《黄帝内经·灵枢·师传篇》

气不足，则身以前皆寒慄，胃中寒，则胀满。

—— 《黄帝内经·灵枢·经脉篇》

胃厚，色黑，大骨及肥者皆胜毒。故其瘦而薄胃者，皆不胜毒也。

—— 《黄帝内经·灵枢·论痛篇》



## 7. 脾者，谏议之官，智周出焉

——《黄帝内经·藏象篇》

脾位于腹腔的左上方，于腺胃右侧，呈不正的球形。呈暗红色，质软而脆，当局部受暴力打击时，易破裂出血。中医认为，脾属脏，其主要功能是主运化、主升清和统摄血液。

### 主运化

脾主运化。运，即转运输送；化，即消化吸收。脾主运化的生理功能包括运化水谷精微和运化水液两个方面。

(1) 运化水谷精微，即指对饮食物的消化和吸收，并转输其精微物质的作用。中医认为，饮食物经脾、胃消化吸收后，须赖于脾的运化功能，才能将水谷转化为精微物质，并依赖于脾的转输和散精功能，才能将水谷精微布散于全身，从而使五脏六腑、四肢百骸等各个组织、器官得到充足的营养，以维持正常的生理功能。脾的运化水谷精微功能旺盛，则饮食水谷方能化为精微，生成精、气、血、津液，以充养人体，进行正常生理活动。反之，若脾失健运，则出现食欲不振、腹胀、便溏、消化不良，以至倦怠、消瘦等气血生化不足的病变。

(2) 脾的运化水液，是指脾对水液的吸收、转输和布散作用。脾的这一功能正常，能防止水液在体内停滞，也就是能防止湿、痰、饮等病理产物的生成。反之，就会导致水液在体内的停滞，而产生湿、痰、饮等致病因素而发生多种疾病，如水肿、泄泻等。

### 主升清

脾主升清。“升”即上升之意。“清”是指水谷精微等营养物



质。脾主升清概括了脾的生理功能特点，体现在以下两方面。

(1) 将水谷精微物质上输于心、肺，通过心、肺的作用化生气血，以营养全身。

(2) 主升提，以维持机体内脏的正常位置。所以若脾失升清，则水谷精微上布散失职，则可出现神疲乏力、头目眩晕、腹胀泄泻等症，故《黄帝内经·素问·阴阳应象大论》说：“清气在下，则生飧泄”。脾气下陷，则可引发内脏下垂，如胃下垂、子宫脱垂等，或发为久泄脱肛等病症。

### 主统血

脾主统血，是指脾能统摄、控制血液，使之正常地循行于脉内，而不溢出于脉外。如脾气虚弱，失去统血的功能，则血不循经而溢于脉外，可出现某种出血症，如便血、皮下出血、子宫出血等，并伴有一些脾气虚的症状。

脾开窍于口，其华在唇。饮食口味及食欲的正常与否，与脾的运化功能有密切关系。脾气健运，则口味和食欲正常。反之，若脾失健运，则可出现食欲的减退或口味的异常，如口淡无味、口甜、口腻等。口唇的色泽与全身的气血是否充盈有关，而脾胃为气血生化之源，所以口唇的色泽是否红润，实际是脾运化功能状态的外在体现。脾在体合肌肉，主四肢。人体有赖于脾所运化的水谷精微的营养，才能使肌肉丰满发达，四肢活动有力。因此脾的运化功能健全与否，往往直接关系到肌肉的壮实与瘦削以及四肢功能活动正常与否。若脾虚不健，肌肉失其营养，则逐渐消瘦或萎软松弛，四肢则萎废不用。

### 【贴心提示】

由于体力主要是指四肢的活动能力，因此，能够补脾、健脾、养胃的食物皆可增力。补脾、健脾的食物和中药有山药、榛子、牛肉、狗肉、葡萄、大枣等。



【语录链接】

四季脾旺不受邪。

——张 机

脾胃乃百病之源，然每恶寒而喜热。

——戴 良

脾为百骸之母。

——汪绮石

泻皆本于土湿，湿皆本于脾虚。

——李中梓

脾统血，脾气虚则不能收摄；脾化血，脾气虚则不能运化。

——张介宾

升降之机者，在乎脾土之健运。

——章 楠

脾宜升则健，胃宜降则和。

——叶 桂

脾为孤脏，中央土以灌四旁。

——《黄帝内经·素问·玉机真藏论》



## 8. 大肠者，传导之官，变化出焉

——《黄帝内经·藏象篇》

大肠是从盲肠到肛门这一段的肠体。大肠的肠腔表面有许多囊状膨隆，分为盲肠、结肠和直肠，在腹腔内围成框形，腔的大小与其内容物的充盈有关。中医将大肠归属于腑，其主要生理功能是吸收水分和贮存食物的残渣，形成粪便。

### 盲 肠

盲肠是大肠的起始部，下端为膨大的盲端，左侧与回肠末端相连，上续升结肠，以回盲瓣与升结肠及回肠为界。回盲瓣是由回肠末端突入盲肠所形成的上、下两个半月形的瓣。此瓣的作用为阻止小肠内容物过快地流入大肠，以便食物在小肠内充分消化吸收，并可防止盲肠内容物逆流到回肠。盲肠位于右髂窝内，高位盲肠可在髂窝上方，甚至到达肝右叶下方，低位盲肠可到达小骨盆内。

### 结 肠

结肠有吸收、分泌、消化和排粪作用。结肠的吸收功能以后半结肠为最强，主要吸收水分和钠，也吸收少量钾、氯、尿素、葡萄糖、氨基酸和一些药物。结肠每日吸收460毫升钠和350~2000毫升水。虽然24小时通过回盲瓣到盲肠的食糜500~1000毫升，但经过结肠和直肠吸收后仅从肛门排出150毫升。若结肠功能发生紊乱，就可影响吸收，甚至发生腹泻、便秘和腹胀等。若吸收过量，又可导致水中毒、血氯过高和酸中毒等。

结肠黏膜内有杯状细胞，可分泌碱性液体，保护结肠黏膜，润滑大便，以助排便。结肠不产生酶，无消化作用，但有细菌消化作



用。结肠内有很多细菌，大肠杆菌占 70%，厌氧杆菌占 20%，此外还有链球菌、变形杆菌、葡萄球菌等，也有少量原生物和螺旋体。肠细菌对产生生理需要的物质有重要作用。如食物内缺乏维生素时，在肠内可根据人体的需要调节合成维生素，这些细菌消化纤维素，合成各种维生素，如维生素 K、维生素  $B_1$ 、维生素  $B_2$ 、维生素 H、维生素  $B_{12}$  等。如长期用抗生素，可导致维生素合成和吸收不良，引起维生素缺乏症。

### 直 肠

直肠的主要功能是贮存粪便、引发便意及排泄粪便。粪便进入直肠后，直肠通过其肠壁的感受器发出冲动，冲动神经传至大脑而引起便意和排便反射。正常人的直肠对粪便的压力刺激具有一定的阈值，当压力达到此值时，就可以引发便意。但如果经常对便意予以制止，使直肠不能及时排空，直肠长期接受粪便的压力刺激，直肠便会对这种刺激失去敏感性，因而也就不能引发便意，加之大便在大肠内停留时间过长，水分被吸收，又能加重排便困难。这是产生便秘的常见原因之一。

### 【贴心提示】

许多事实证明，食用淀粉类食物越多，小肠、胃、结肠和直肠癌的发病率就越低，因为，食用淀粉能够直接抑制大肠细菌繁殖，防止大肠内壁可能致癌的细胞产生，所以为了肠道健康，请适当吃些淀粉类食物。

### 【语素链接】

通则不痛，痛则不通。

—— 医学谚语

大肠主津，小肠主液。

—— 李 杲



## 9. 小肠者，受盛之官，化物出焉

——《黄帝内经·藏象篇》

小肠位于腹中，上端接幽门与胃相通，下端通过阑门与大肠相连。小肠与心互为表里，是食物消化吸收的主要场所。中医认为小肠属腑，主要功能是受盛化物和泌别清浊。

### 受盛化物

受盛，即接受、贮盛，凡胃所受纳之饮食物，皆受盛于小肠；化物，即消化饮食物。由于小肠比较长，所以饮食物在小肠中停留较长一段时间，进行着进一步的消化，这就是小肠的“化物”。小肠接受胃所传递的经胃初步消化的饮食物，并须在小肠内停留比较长的时间以利于进一步消化，故称其为“受盛之官，化物出焉”。

小肠受盛化物的功能与脾、胃、肝、胆有着密切关系。胃受纳腐熟后，初步消化过的食物在胃气下降的前提下，才会有小肠的受盛。小肠内进行的化物，又是脾主运化功能的一个方面的体现。在肝胆的疏泄作用下，将胆汁排入小肠，参与小肠的化物过程。经过这样的进一步消化过程，原先的食糜就变化为可以被人体吸收的营养物质和食物残渣的混合物。

### 泌别清浊

泌，即分泌，使包含的液体流出；别，即分别，使不同的物质分出；清，指水谷之精微；浊，指食物之糟粕。泌别清浊，就是指小肠将消化好的食物，分别为水谷精微和食物残渣两个部分，将水谷精微吸收，把食物残渣向大肠输送，在吸收水谷精微的同时，也



吸收大量水液，故又称“小肠主液”。

另外，小肠的泌别清浊功能，还与尿液的量有关。如果小肠的泌别清浊功能正常，则大小便正常；如果小肠的泌别清浊功能异常，则大便变稀薄，而小便短小，也就是说，小肠内的水液量的多少与尿量有关。

小肠受盛化物和泌别清浊的功能，实际上是脾胃升清降浊功能的具体表现，因此，小肠功能失调，即可引起浊气在上的腹胀、腹痛、呕吐、便秘等症，又可引起清气在下的便溏、泄泻等症。

### 【贴心提示】

消瘦的人，如果没有脾胃原因，多是由小肠吸收不好引起的，为此，建议您可以采用食疗进行恢复。饮食主要以清淡为主，一定要克服过辣过咸的饮食习惯，因为过辣过咸对胃损害比较严重，同时不要空腹喝茶、咖啡，也不要喝浓茶的习惯。肉类以一天100~150克为宜，不要采用煎、炸的烹调方法，用蒸、煮、烧、炖的烹调方法。

### 【语录链接】

小肠居胃之下，受盛胃中水谷而分清浊，水液由此而渗入前，糟粕由此而归于后，脾气化而上升，小肠化而下降，故曰化物出焉。

——《类经藏象类》

小肠较大肠细而长，上接于胃，下连大肠，居腹之中部。凡胃中所纳食物，皆输于小肠，由小肠下口分别滓秽入大肠，水液入膀胱，故曰受盛之腑。

——《中国医学大辞典》



## 10. 肾者，作强之官，伎巧出焉

——《黄帝内经·藏象篇》

肾位于脊柱两侧，紧贴腹后壁，居腹膜后方。中医学认为肾是人体极其重要的器官，五脏之一。其功能除了具有泌尿系统的功能外，还包括了生殖分泌及神经系统的部分功能。《黄帝内经》云：“肾者作强之官，伎巧出焉。”说明肾脏的伎能精巧，对全身的活动和生殖发生强大的作用。

### 肾主水

肾主水，是指肾有主持和调节人体水液代谢的作用。《黄帝内经·素问·上古天真论》曰：“肾者主水。”《黄帝内经·素问·逆调论》曰：“肾者水藏，主津液。”机体水液代谢是一个复杂的生理过程，它在肺、脾、胃、肾、肠、膀胱、三焦等的综合作用下完成，其中肾起着主宰作用。肾主水的功能通过肾的气化作用而实现，具体表现在三个方面。

(1) 肾的气化功能是津液代谢的动力。《黄帝内经·素问·水热穴论》曰：“肾者牝脏也，地气上者属于肾，而生津液也。”肾位于下焦，接纳





肺通调水道输送来的津液，将清者蒸腾于上，再输送到肺及全身，发挥其滋养濡润作用；浊者下输膀胱，化为尿液排出体外。

(2) 肾为肺脾气化之根。肾藏精，为元气化生之源。元气具有激发、促进各脏腑功能的作用。其中肺对津液的宣肃，脾对津液的传输，其动力皆源于肾。

(3) 肾是调节尿液排泄、维持机体津液代谢平衡的重要器官。正常情况下，机体津液排泄正常与否是决定津液代谢是否平衡、协调的关键因素。津液排泄有呼吸、汗液分泌、排尿三条途径，与肺肾相关。《黄帝内经·灵枢·五癃津液别》曰：“天暑衣厚则腠理开，故汗出……天寒则腠理闭，气湿下行，水下流于膀胱，则为溺与气。”尿液排泄作为机体津液排泄的主要途径，在维持津液代谢平衡中起着极其重要的作用。尿液生成与排泄均有赖肾的气化作用调控。

人体排尿，一是排除机体必须清除的废浊之液，二是排除人体剩余水液，后者是肾调节、维持体内津液平衡的功能体现。当机体摄水量多或天冷无汗、少汗，体内剩余津液增加时，肾通过气化作用，将多余的水分输注膀胱，与废浊之液一道排出体外，此时尿多色淡；当机体摄水少或大暑多汗时，肾有效地控制津液排泄，故此时表现为尿少色浓。肾的这一作用不仅能维持体内津液的代谢平衡，而且在一定程度上能够有效缓解因汗、吐、泻等因素造成津液丧失过多所致的不良影响。由此，前人有“肾主津液”、“肾主开合”之说。

此外，还有一说为“肾开窍于二阴”。二阴，即前阴和后阴，前阴是排尿和生殖的器官，后阴是排泄粪便的通道。尿液的排泄虽在膀胱，但须依赖肾的气化才能完成。因此尿频、遗尿、尿失禁、尿少或尿闭，均与肾的气化功能失常有关。粪便的排泄，本是大肠的传化糟粕功能，但亦与肾的气化有关，如肾阴不足时，可致肠液枯涸而便秘；肾阳虚损时，则气化无权而致阳虚便秘或阳虚泄泻；



肾的封藏失司时，则可见久泄滑脱。

病理情况下，肾中精气虚衰，气化功能失常，不仅可影响肺、脾、三焦等脏腑的气化功能，而且可直接导致肾对津液调控功能发生障碍或紊乱，表现为开合失调。如既可出现尿少、尿闭、水肿，又可出现尿多、尿清长。故《黄帝内经·素问·水热穴论》指出：“肾者，胃之关也，关门不利，故聚水而从其类也。”

### 肾藏精

肾藏精，主人体之发育和生殖。“精”是精粹、精华的意思，分先天之精与后天之精。先天之精又称生殖之精，禀受于父母，与人的生育繁殖有关。后天之精又称脏腑之精，由脏腑化生水谷精微而成，主人体生长发育。“肾藏精”的含义有二：

(1) 藏五脏六腑水谷之精气，为“后天之精”，是维持生命、滋养人体各部组织器官并促进机体生长发育的基本物质。

(2) 藏肾本脏之精，即“先天之精”，亦即男女媾精的精气，这是生育繁殖的最基本物质。它和人的生殖、生长、发育和衰老有关。这一部分精的生成、储藏和排泄，均由肾主管。

肾是先天的根本，接受其他脏腑的精气而储藏起来，五脏的精气充旺，肾精的生成、储藏和排泄才能保持正常。

### 肾主骨

肾主骨，生髓。《黄帝内经·素问·宣明五气篇》说：“五脏所主……肾主骨。”“主”，有主持的意思。“肾主骨”包含肾充养骨骼以及二者生理功能的联属关系。《黄帝内经·素问·六节脏象论》说：“脊者……其充在骨。”骨骼起支架人体的作用，为人身之支架。骨之所以能起这样的作用，依赖于骨髓的营养。骨髓由肾精所化生，《黄帝内经·素问·阴阳应象大论》指出：“肾生骨髓”，髓藏于骨腔之中，以充养骨骼，所谓“肾充则髓实”。而髓的生成，为“肾主骨”提供了物质基础。



## 肾主藏志

肾主藏志，“肾藏精，精舍志”，“恐则伤肾”。其意思是指人体的精神活动，与肾功能也有一定的关系。即神经系统的冲动和改变，可导致内分泌物功能的紊乱。

## 肾主纳气

肾主纳气是指肾有摄纳肺气，促进其吸清呼浊，防止呼吸表浅的作用。《黄帝内经·素问·逆调论》指出：“肾者……主卧与喘。”说明咳、喘等症与肾有关。《难经四难》曰：“呼出心与肺，吸入肝与肾。”这就是说，呼吸功能与心肺肝肾均有关，而肾与气吸入有关。肾主纳气的机理可从以下几方面来认识。

(1) 人体气机升降运动与自然界天地上下交感相应。肺为脏腑之华盖，人体之精气藉肺之肃降，下纳于肾。肾为脏腑之基，肾之精气须上达于肺。

(2) 从肾与呼吸的关系来看，肾为元气之根，肾通过潜藏于内的原气对肺进行激发、推动和摄纳而参与呼吸过程，以保证肺能有效地呼浊吸清。明代孙一奎指出：“呼吸者，根于原气，不可须臾也。”因此，肾所纳之气也包括“肺气”，而并非仅指通常所理解的“清气”。

(3) 从金水相生的关系来看，肾、肺为子母之脏，一主水，一主气，金水相生，水天一所，水气通调，百脉和调，呼吸乃得顺畅。

## 其华在发

其华在发，是指头发的泽润与枯槁、生长与脱落，与肾气的盛衰有关。青壮年肾气充盛，头发光泽而黑润；老年人肾气不足，头发花白易脱。故头发稀疏、脱落是肾不足，气血两亏的表现。

## 【贴心提示】

肾亏精损是引起脏腑功能失调，产生疾病的重要因素之一，因此建议



您把养肾作为抗衰老的重要措施来进行。首先因为冬属水，其气寒，主藏，所以在冬天养肾为最好，一般可以选用核桃、枸杞、狗肉、羊肉、黑芝麻、龙眼肉等食物作为温补，同时，更要注重锻炼身体，以取得养筋健骨，舒筋活络，畅通血脉，增强自身抵抗力的效果。运动方式可以选用散步、慢跑、做健身操、打太极拳等。

### 【语录链接】

肾虚则小便数，膀胱热则水下涩。

—— 巢元方

冲任之本在肾。

—— 赵献可

五脏之真，唯肾为根。

—— 赵献可

五脏皆有精而内含于肾，以育百骸；诸骨皆有髓而上属于脑，以镇诸阳；故肾为精之舍，脑为髓之海也。

—— 朱 棣

经水出诸肾。

—— 傅 山

水为肾之体，火为肾之用。

—— 吴 澄

阳为汗之根，而肾为阳之宅。

—— 尤 怡



## 11. 三焦者，决渎之官，水道出焉

——《黄帝内经·藏象篇》

三焦，为六腑之一，是上、中、下三焦的合称。关于“焦”字的含义，历代医家认识不一。有认为“焦”当作“臆”者，臆为体内脏器，是有形之物；有认为“焦”字从火，为无形之气，能腐熟水谷之变化；有认为“焦”字当作“樵”字，樵，槌也，节也，谓人体上、中、下三节段或三个区域。

### 三焦总的功能

作为六腑之一的三焦有其特定的生理功能，诸如通行元气，运行水谷，运行水液等。又由于三焦是胸腹腔的一个大府，上、中、下分布的部位包括了其他脏腑，故三焦又包括了五脏六腑的生理功能及其生理特点。

(1) 通行元气：元气，为人体最根本的气，是生命活动的原动力。元气根于肾，通过三焦进入十二经脉而达于五脏六腑，故称三焦为元气之别使。《中藏经论》对三焦通行元气的生理作用做了更为具体的描述：“三焦者，人之三元之气也，号曰中清之府，总领五脏六腑、营卫、经络、内外、左右、上下之气也。三焦通，则内外左右上下皆通也，其于周身灌体，和内调外，营左养右，导上宣下，莫大于此也。”因为三焦通行元气于全身，是人体之气升降出入的通道，亦是气化的场所，故称三焦有主持诸气、总司全身气机和气化的功能。如果元气虚弱，三焦通道运行不畅或衰退，就会导致全身或某此部位的气虚现象。

(2) 运行水谷：水谷在人体运行道路及气之所终始，包括饮



食物的消化、精微物质的吸收、糟粕的排泄全部过程，用“三焦者，水谷之道路”来概括。并根据上、中、下三焦所处部位不同，对水谷运行过程中所起的作用也就不同，而有上焦主纳，中焦主腐熟，下焦主分别清浊、主出的具体描述。这是以三焦运行水谷来概括饮食物的消化、吸收及排泄的功能。

(3) 运行水液：人体水液代谢是一个复杂的生理过程，是多个脏腑的一系列生理功能的综合作用。如《黄帝内经·素问·经脉别论》说：“饮入于胃，游溢精气，上输于脾，脾气散精，上归于肺，通调水道，下输膀胱，水精四布，五经并行。”水液代谢虽由胃、脾、肺、肾、肠、膀胱等脏腑共同协作而完成，但人体水液的升降出入，周身环流，则必须以三焦为通道才能实现。因此，三焦水道的通利与否，不仅影响到水液运行的迟速，而且也必然影响到有关脏腑对水液的输布与排泄功能。也可以说，三焦运行水液，是对脾、肺、肾等脏腑主管水液代谢作用的综合概括。

如果三焦水道不利，则脾、肺、肾等脏腑调节水液的功能将难以实现，引起水液代谢失常和水液输布与排泄障碍，产生痰饮、水肿等病变。

### 三焦各自功能

三焦的各自功能，是说三焦除了运行元气、水谷与水液的功能外，上、中、下三焦还有各自的功能特点。

(1) 上焦：主要指胸中，包括心肺二脏。心主血，推动血液运行于全身。肺主气，主宣发肃降，将水谷精气布散于全身。因此，上焦的生理功能，主要是输布水谷精微。如《黄帝内经·灵枢·决气》说：“上焦开发，宣五谷味，熏肤、充身、泽毛，若雾露之溉……”《黄帝内经·灵枢·营卫生会》又概括为“上焦如雾”。所谓“如雾”，是形容上焦心肺敷布气血，犹如雾露弥漫之状，灌溉并温养全身脏腑组织的作用。



此外,《难经》认为上焦有受纳水谷的作用,如三十一难说:“三焦者,水谷之道路……上焦者,在心下,下膈,在胃上口,主内而不出。”

(2) 中焦:主要指上腹部,包括脾、胃、肝、胆等内脏。胃主腐熟,脾主运化,肝胆主疏泄,并分泌、排泄胆汁以助消化。因此,中焦具有消化、吸收并转输水谷精微和化生气血的功能。《黄帝内经·灵枢·营卫生会》说:“中焦……此所受气者,泌糟粕,蒸津液,化其精微,上注于肺脉,乃化而为血,以奉生身。”并概括中焦的功能为“中焦如沅”。沅,是浸泡的意思。所谓“如沅”,是形容中焦脾胃腐熟、运化水谷,进而化生气血的作用。《难经》亦持此说,如三十一难说:“中焦者,在胃中脘,不上不下,主腐熟水谷。”

(3) 下焦:主要指下腹部,包括肾、膀胱及大小肠。《难经·三十一难》说:“下焦……主分别清浊,主出而不内,以传道也。”是说下焦的主要生理功能为传导糟粕,排泄二便。糟粕的排泄,一是从大肠排出大便,一是从膀胱排出小便。如《黄帝内经·灵枢·营卫生会》说:“下焦者,别回肠,注于膀胱而渗入焉。故水谷者,常并居于胃中,成糟粕而俱下于大肠,而成下焦。渗而俱下,济泌别汁,循下焦而渗入膀胱焉。”就是说下焦有排泄二便的作用。

### 【贴心提示】

“调理升降气机,是调理五脏六腑疾病的重要枢纽,而调理气机关键在于调理三焦。治三焦,关键是通调三焦,使气血通调,十一脏功能恢复,抵抗疾病的功能增强,故可愈百病,而治三焦通调气机的升降为首要,气为血之帅,气通则血也随之调顺,气血顺则十一脏的功能方可正常。”



### 【语丛链接】

三焦者，水谷之道路，气之所终始也。

——《难经·三十一难》

三焦者，原气之别使也。

——《难经·六十六难》

所以腑有六者，谓三焦也，有原气之别使，主持诸气。

——《难经·三十八难》

上焦不治，则水泛高原；中焦不治，则水留中脘；下焦不治，则水乱二便。

——张介宾

三焦者，中渎之腑，水道出焉，属膀胱，是孤之腑也。

——《黄帝内经·灵枢·本输》

三焦出于胃上口，并咽以上，贯膈而布胸中……中焦亦并胃中，出上焦之后……下焦者，别回肠，注于膀胱而渗出焉。

——《黄帝内经·灵枢·营卫生会篇》

三焦者，在心下，下膈，在胃上口，主内而不出，其治在臌中，玉堂下一寸六分，直两乳间陷者是。中焦者，在胃中脘不上不下，主腐熟水谷。其治有脐傍。下焦者，当膀胱上口，主分别清浊，主出而不主内，以传导也。其治在脐下一寸。故名曰三焦，其府在气街。

——《黄帝内经·难经·营卫三焦第四》



## 12. 膀胱者，州都之官，津液藏焉

——《黄帝内经·藏象篇》

膀胱为锥体形囊状弹性器官，位于小骨盆腔的前部，中医称它为净腑，其生理功能是贮尿和排尿。

### 膀胱藏津液

“膀胱者，州都之官，津液藏焉。”对膀胱藏的“津液”，主要有两种说法：一是指尿液，一是指人体中正常的水液。

(1) 尿液：人体的水液代谢是一个复杂的过程，水液通过脾、肺、肾、大小肠、三焦等脏腑的作用，经肾的气化，生成尿液，下注并贮藏于膀胱，待膀胱充盈到一定程度时将尿液排出体外。因此，膀胱藏津液，亦即膀胱的贮尿作用。

(2) 水液：从津液的生成、输布过程与膀胱的关系来看，水饮入胃，经脾运化后，将精气上归于肺，在肺的肃降和通调水道作用下，津液下输入膀胱，遵循四时寒暑变化和五脏的阴阳变化规律，有目的地将水液和精气四





布，外而皮毛，内而脏腑经脉，周身内外无所不到。

津液为五谷五味所生，归于膀胱；尿液为津液之余，入于尿胞。以上引证，说明膀胱主藏全身有用之津液。“气化则能出”是说膀胱所藏之津液，在肾气的协助下，水精四布，外而充肤泽毛护表以成卫气，内而灌溉脏腑百骸以成精血津液。多余者，外而为汗液，下出而为尿液。

### 膀胱之气化

气化，原是我国古代哲学术语，指阴阳之气化生万物。这种观点被引进医学领域，则以“气化”来解释人体生命活动中，由气的运动而产生的各种生理变化，包括精、气、血、津液等的各自新陈代谢及其相互转化。膀胱之气化，见于《黄帝内经·素问·灵兰秘典论》：“膀胱者，州都之官，津液藏焉，气化则能出矣。”若膀胱藏的是尿液，则膀胱之气化为排出尿液；若膀胱藏的是正常津液，则膀胱之气化为排出汗液。

膀胱气化与其他脏腑的关系十分密切。其一，膀胱的气化依赖于肾的气化。膀胱与肾直接相通，二者有经脉相互络属，互为表里，所以《黄帝内经·灵枢·本输》说：“肾合膀胱”。在生理情况下，水液经肾的蒸腾气化，则化为津液及汗液、尿液，即肾主宰着人体整体水液代谢，而膀胱气化功能全赖肾的蒸腾气化。其二，膀胱气化有赖于三焦气化的协调。三焦既是气机升降出入的通道，又是气化的场所，总司全身的气化，运行水液，疏通水道，并影响着膀胱气化及水液代谢的协调平衡。其三，膀胱气化与肺的通调水道和脾的运化功能有关。如《血证论·脏腑病机论》说：“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。”说明脾肺功能影响着膀胱气化及排尿功能。



### 【贴心提示】

膀胱的常见疾病有膀胱炎、膀胱癌、膀胱结石等，其防治方法非常简单，就是多喝水、常排尿，同时，还要杜绝经常憋尿。

### 【语录链接】

膀胱为津液之府，胞内居之，少腹处关元之中，内藏胞器。

——王 冰

洁净腑，泻膀胱也。

——张志聪

膀胱藏水，三焦出水。

——孙一奎

膀胱俗称尿胞，为贮尿之囊，作卵圆形，颇有弹性，在腹腔下部。其底旁左右各有输尿管一条，通于肾脏，前面下旁又有排尿口，口有括约筋与尿道连接，肾脏分泌之尿，经输尿管入于膀胱，贮蓄既满则放开括约筋，从尿道排出。

——《中国医学大辞典》

## 第七章 治疗——治病求本，标本兼治

缓则治其本，急则治其标。治急性病要有胆有识，治慢性病要有方有守。

—— 岳美中





## 1. 眩晕之病，悉属肝胆风火

—— 高鼓峰

眩晕又称为头晕，是一种主观的感觉异常。头晕时患者会感觉天旋地转，站立不稳，行走时也不能沿直线前行，只会持续偏向一侧，病发时，眼球会不断震颤。

### 眩晕的类型

眩晕是一种常见症状，一般可分为旋转性眩晕和一般性眩晕。

(1) 旋转性眩晕：按其病因可分为周围性眩晕和中枢性眩晕两类。

周围性眩晕：是指内耳或前庭神经的病变导致的眩晕症。常见于梅尼埃病、药物性眩晕及前庭神经炎等。

中枢性眩晕：是指脑干、小脑、大脑及脊髓病变引起的眩晕。常见于椎基底动脉供血不足、颅内肿瘤、颅内感染、多发性硬化、眩晕性癫痫及外伤性眩晕等。

(2) 一般性眩晕：有以下四种。

心源性眩晕：常见于心律失常、心脏功能不全





等。

肺源性眩晕：可见于各种原因引起的肺功能不全。

眼源性眩晕：常见于屈光不正、眼底动脉硬化、出血及眼肌麻痹等。

血压性眩晕：高血压或低血压均可引起眩晕。

### 眩晕的治疗

(1) 中药处方：天麻 10 克，钩藤 10 克，石决明 30 克，生牡蛎 30 克（先煎），代赭石 30 克（先煎），川牛膝 10 克，益母草 10 克，黄芩 10 克，山梔 10 克，杜仲 10 克，桑寄生 12 克，茯神 12 克，水煎服，每日 1 剂。

(2) 穴道治疗：有两种按摩疗法。

按摩疗法一：取穴睛明、眼眶、印堂、太阳、前额、听官、翳风、风池、足三里、百会、三阴交、内关、外关、合谷。揉睛明，摩眼眶，揉印堂、太阳；分推前额；上推听官、翳风；按揉风池、足三里；揉按百会、三阴交；拿内关、外关；拿揉合谷。每日或隔日 1 次，每次按摩 20~30 分钟。

按摩疗法二：取穴百会、四神聪、头维、印堂、前额、太阳。五指叩击百会、四神聪 1.5~3 分钟；揉按头维 5 分钟；分推从印堂至太阳穴并揉按，共 5 分钟。每日或隔日按摩 1 次，每次按摩 20~30 分钟，10 次为 1 个疗程。

(3) 食疗方法：这里介绍三种食疗方。

黄豆芽猪血汤：将黄豆芽 250 克去根洗净，250 克猪血划成小方块，用清水漂净。锅内加油少许烧热，爆香蒜蓉、葱花、姜末，下猪血并烹入黄酒，加水煮沸，放入黄豆芽，煮 2 分钟，调入精盐、味精。适用于血虚头晕、缺铁性贫血。

当归羊肉羹：将党参、黄芪、当归各 25 克用纱布包裹，与 250 克羊肉同放砂锅内，加水煎煮，至肉烂时放入生姜及食盐。随意食肉喝汤。补气养血，温中暖下。对气血双亏，血不上荣而致的眩晕



疗效较好。有内热的病人慎用。

葱白大枣汤：葱白7根，大枣15枚，白糖50克。按常法煮汤服食。每日1剂，睡前服下。适用于神经衰弱所引起的眩晕、失眠、烦躁不安等。

### 【贴心提示】

若眩晕的同时，还伴有其他任何症状的话，一定要去医院及时检查，以防其他疾病。但如果不是疾病所引起的眩晕，就只需要平日多注意适度的运动，多吃富含维生素、蛋白质及铁质的食物就可以缓解。

### 【语录链接】

无痰不作眩，虽有风者，亦必有痰挟气，虚者亦宜治痰为主。

——《医述》

眩晕一证，虚者居其八九，而兼火兼痰者，不过十中一二耳。

——张景岳

无痰不眩，无火不晕。

——《丹溪心法》

髓海不足，则脑转耳鸣，胫痠眩暈，目无所见，懈怠安卧。

——《黄帝内经·灵枢·海论篇》

肾虚则头重高摇，髓海不足则脑转耳鸣。

——《黄帝内经·灵枢·海论篇》



## 2. 多郁不得眠者，从郁结痰火治

—— 张石顽

睡眠良好是身心健康的主要标志。失眠是最常见的睡眠障碍，是指各种原因引起的睡眠不足、入睡困难、早醒。失眠症的主要症状是对白天活动的影响，例如感觉疲劳、烦躁、情绪失调、注意力不集中和记忆力差等。上床难以入睡，或早醒或中间间断多醒，或多梦、噩梦，似睡非睡，或通宵难眠。这样的睡眠状况，如果发生的时间不长，且白天其他不适症状不明显，也不影响工作、学习和社会活动，可称失眠，但不能认为就是失眠症。

### 失眠的类型

不同的人有不同的失眠症状以及失眠时间。根据不同的症状，失眠可分为三种类型：难以入眠型，又称起始失眠；不能持续沉睡型，又称间断性失眠；早醒型，又称终点失眠。

根据失眠时间的长短，又可以分为三种类型：短暂性失眠，即失眠时间少于一星期；短期性失眠，即失眠时间在一星期与一个月之间；慢性失眠，即失眠时间在一个月以上。

除以上各种失眠类型外，还有生理性失眠、心理性失眠、病理性失眠、药物性失眠等。

### 失眠的治疗

(1) 中药处方：龙胆草 15 克，黄芩 10 克，栀子 10 克，泽泻 15 克，木通 10 克，当归 15 克，生地 15 克，柴胡 10 克，生龙骨 30 克，车前子 15 克（包煎），甘草 5 克，水煎服，每日 1 剂。

(2) 穴道治疗：主要有两种按摩疗法。



按摩疗法一：掐左右神门穴数十次。仰卧，两手握空拳，置于心窝下及胃上脘部3~4分钟。侧卧，深呼吸数十次，全身放松，不多时即可入睡。

按摩疗法二：掐左右神门穴数十次。仰卧，点揉上、中、下脘。仰卧，点揉幽门、天枢、内关、公孙、足三里等穴。

(3) 食疗方法：这里介绍三种食疗方。

龙眼洋参饮：龙眼肉30克，西洋参6克，白糖10克。将三物放入带盖的碗中，置锅内隔水反复蒸之成膏状。对心脾气血亏虚而致心悸、不寐、健忘者，疗效颇佳。每晚食之，每服1匙。

苦丁肉桂袋泡茶：将苦丁茶5克，肉桂2克，夜交藤3克碾成粗末，用过滤纸压边包裹，置茶杯中，开水冲入，加盖，静置10分钟，即可饮用，随冲随饮，味淡为止。此为保健茶，可常服。

山楂饮：将100克山楂炒热，不使焦苦，加入白糖50克，掺入清水，熬煮20分钟。临睡前温服。辗转反侧、难以入睡者，饮之最宜。

### 【贴心提示】

在日常生活、工作、学习中有时失眠是难免的，您不要一失眠就立即服安眠药。但如果失眠持续二周以上，并出现白天明显不适症状，甚则影响工作或学习，您便可以去正规医院失眠专科就诊。同时，建议您最好是晚10点钟以前睡觉，早上6点起床，这是最合乎自然规律的睡眠时间。

### 【语录链接】

阳气自动而之静则寐；阳气自静而动则寤。不寐者，病在阳不交阴也。

——林佩琴

凡病后、产后不得眠者，此皆血气亏虚，心脾二藏不足。

——《医述》



### 3. 不得卧而息有音者，是阳明之逆也

——《黄帝内经·素问·逆调论》

打鼾的临床表现非常普遍，有生理性及病理性之分。生理性打鼾者常见于肥胖及年龄较高而身体肥胖人员，病理性打鼾者常见于脑部疾病如昏迷等无呼吸道疾病和神志不清患者。论打鼾的形式不同，但究其结果来看，轻的使打鼾人不适，重的可致呼吸严重障碍，甚者产生生命危险。

#### 打鼾的类型

轻者只在劳累、饮酒或仰卧位睡觉时发生。重者则夜夜鼾声如雷，从不间断，称之为习惯性打鼾。有的人发出的鼾声均匀而规律，声音高低一致，一般不伴有呼吸暂停，称之为单纯性打鼾。有的人鼾声忽高忽低，间歇数十秒到数分钟无声无息，然后又发出可怕的怪声，这种鼾声多见于睡眠呼吸暂停综合征患者。

#### 打鼾的治疗

(1) 中药处方：银花 30 克，山慈姑片 2.5 克，僵蚕 10 克，象贝母 10 克，大青叶 15 克，牛蒡子 10 克，桔梗 10 克，生甘草 10 克，每日 1 煎，分 2 次服用。或常服中成药清气化痰丸，每次 6 克，每日 2 次，吞服。

(2) 穴道治疗：上床之前清通鼻孔，保持呼吸道通畅，使两手劳宫相对，轻轻用力揉擦，待劳宫发热后，用两手中指、食指并起来，从鼻部迎香穴到鼻根进行轻轻按摩至感温热为度，然后按摩人中穴，使得呼吸道更为通畅。上床后，取舒适的睡姿，以舌头抵在上腭、牙齿周围，轻轻搅动，意念津液滚滚而来，很快会津液满



口，此时双唇微闭，自然形成鼻吸鼻呼状，令人入睡，这样打鼾的机会就会减少。若夜间醒来，仍可按此法进行。

(3) 食疗方法：这里介绍两种食疗方。

**花椒油拌蕨菜：**将干蕨菜 200 克放入开水中，浸泡至回软发透时，捞出摘洗干净，再放入沸水中氽透，捞出控干水分，加精盐、味精、花椒油拌匀。再将 25 克大海米放入碗中，注入适量热水，待大海米泡软后，捞出控干水分，码在蕨菜上即可。每日 1 次。可治疗高血压、头昏、失眠、打鼾等症。

**天麻鲤鱼：**天麻 25 克，川芎 10 克，茯苓 10 克，鲜鲤鱼 1 尾，酱油、料酒、食盐、味精、白糖、胡椒粉、香油、葱、姜、水豆粉各适量。将鲤鱼去鳞、鳃和内脏，洗净装入盆内，将川芎、茯苓切成大片，用第二道米泔水泡上，再将天麻放入泡过川芎、茯苓的米泔水中浸泡约 4 小时，捞出天麻，置米饭上蒸透，切成片待用。将天麻片放入鱼头和鱼腹内，置盆内，然后放入葱、姜，加入适量清水后，上笼蒸约 30 分钟。将鱼蒸好后拣去葱和姜，另用水豆粉、清汤、白糖、食盐、味精、胡椒粉、香油烧开勾芡，浇在天麻鱼上即成，每日 1 次。适用于虚火头痛、眼黑肢麻、神经衰弱、打鼾等症。

### 【贴心提示】

一般来说，经常打鼾的人都比较肥胖，因此建议您随时注意自己的体重，尽量不要使自己肥胖起来，这样便能防治打鼾的症状。

### 【语录链接】

鼾眠者，眼里喉咽间有声也。

——《诸病源候论》

风温为病，脉阴阳俱浮，自汗出，身重，多眠睡，鼻息必鼾。

——《伤寒论》



## 4. 夫治呕之法，必用苦辛通降

—— 王旭高

呕吐是胃内容物反入食管，经口吐出的一种反射动作。可分为三个阶段，即恶心、干呕和呕吐，但有些呕吐可无恶心或干呕的先兆。呕吐可将咽入胃内的有害物质吐出，是机体的一种防御反射，有一定的保护作用，但大多数并非由此引起，且频繁而剧烈的呕吐可引起脱水、电解质紊乱等并发症。

### 呕吐的类型

呕吐一般分反射性与中枢性两大类。

#### (1) 反射性呕吐

消化系统疾病：如咽部刺激、急性胃肠炎、慢性胃炎、消化性溃疡活动期、急性胃肠穿孔、幽门梗阻、大量出血、胃黏膜脱垂、急性胃扩张、胃扭转、急性肠炎、急性阑尾炎、机械性肠梗阻、急性肝炎、慢性活动性肝炎、肝硬化晚期、急慢性胆囊炎、胆石症、胆道蛔虫病、急性胰腺炎、急性腹膜炎等。

其他系统疾病：如





泌尿生殖系疾病（输尿管结石、急性肾盂肾炎、急性盆腔炎、异位妊娠破裂等），心血管疾病（如心肌梗死、充血性心力衰竭等），眼耳疾病及其他（如梅尼埃病、迷路炎、青光眼、屈光不正等）。

## （2）中枢性呕吐

神经系统疾病：如偏头痛、脑膜炎、脑出血、脑栓塞、高血压脑病、脑肿瘤、脑震荡、颅内血肿、癫痫持续状态等。

感染性疾病：如急性病毒、支原体、立克次体、细菌、螺旋体或寄生虫感染。

内分泌与代谢紊乱：如妇女早期妊娠、尿毒症、肝性昏迷、低血糖症、糖尿病酮症、代谢性酸碱失衡、甲亢危象、肾上腺皮质功能减退、营养不良、维生素缺乏症。

## 呕吐的治疗

### （1）中药处方

处方一：半夏、陈皮、猪苓、茯苓、泽泻各 10 克，白术、桂枝各 6 克。每日 1 剂，水煎，分 2 次服。利水渗湿，降逆止呕。

处方二：绿豆 100 克，芦根 100 克，生姜 10 克，紫苏叶 15 克。先煎芦根、姜、苏叶，去渣取汁，入绿豆煮作粥。任意食用。用于湿热呕吐及热病烦渴、小便赤涩，并解鱼蟹中毒。

### （2）穴道治疗

穴位中脘为脐眼上 4 寸；足三里为外膝眼下 3 寸，胫骨外 0.5 寸；内关为手腕横纹正中向上 3 寸；肩井为第 7 颈椎棘突和肩峰连线中点。

家人以手指用力按摩病人内关、中脘、足三里、肩井穴。按压、按揉穴位，力量由轻到重，至局部酸胀感，每穴按压 2~3 分钟，对止吐有较好疗效。

### （3）食疗方法

枇杷芦根汤：新鲜枇杷 30 克，鲜芦根 30 克，淡竹茹 20 克。加水煎服，每日 1 次，连服 3~5 天。适用于胃热呕逆。



竹茹粥：先将 15 克竹茹煎汁，去渣。再用 50 克大米，3 克生姜加水煮粥，快熟时兑入竹茹汁，再稍煮即可服食，每日 1 次。适用于胃热呕吐。

### 【贴心提示】

在胃肠炎流行的时候，最重要的是卫生预防，预防措施也不复杂，只需要注意经常洗手，不吃腐烂变质和生冷食品，就可以保护肠道健康。

### 【语录链接】

上焦之吐，多由气闭，责诸胃阳不能上升也，治在温胃。下焦之吐，多由阴逆，则诸肾阳不能下镇也，治在纳火。

——程郊倩

呕苦之邪在胆，吐酸识火入肝。

——李用粹

呕吐一证，治法以泄肝和胃为纲领，用药以苦辛为主，以酸佐之。

——叶天士

治胃之法，全在温通。虚则必用人参，药味皆属和平。治肝之法，药味错杂，或寒热互用，或苦辛酸碱并投。盖因厥阴有相火内寄，治法不得然耳。

——叶天士



## 5. 久咳而滋补无功，必需培养脾元

——《会心录》

咳嗽是人体的一种保护性反射动作。呼吸道内的病理性分泌物和从外界进入呼吸道内的异物，可借咳嗽反射的动作而排出体外。可是如为频繁的刺激性的咳嗽而致影响工作与休息，则失去其保护性意义。

### 咳嗽的类型

中医认为，外邪侵袭和内伤皆可引起咳嗽。外邪咳嗽分为风寒咳嗽与风热咳嗽，内伤咳嗽又可分为痰湿咳嗽、痰热咳嗽、阴虚咳嗽、阳虚咳嗽四种。

### 咳嗽的治疗

#### (1) 中药处方

处方一：杏仁 15 克，桔矾 6 克，罂粟壳 12 克，五味子 10 克。

处方二：百部 9 克，天浆壳 3 只，南天竹 6 克，马勃 3 克。

#### (2) 穴道治疗

按摩疗法：取太渊、偏历、风门、肺俞、膻中、璇玑，痰多者加中脘、气海、足三里。每穴平揉、压放、点打各 100 次。属热者，减去点打法。

推拿疗法：第 7 颈椎捏起放开 100 次。风门、肺俞两穴对捏 100 次，左右各平揉 100 次，向上推两穴上下皮肉 36 次，再向下推 54 次。切住经渠、少商二穴，拇指随切的动作环绕摇动 100 次。

施术者用拇指沿肋间隙，从中线分推至两胁以开胸顺气。拇指



点按天突、膻中、中脘、鱼际、列缺。力量中等，每穴半分钟。风寒袭肺者可加点风池、合谷，风热犯肺者可加点曲池、合谷、外关，痰浊阻肺者可加点中脘、足三里、丰隆，肾气不足者可加点太溪、涌泉。每日可做1~2次，每次20~30分钟。

### (3) 食疗方法

**罗汉果炖猪肺：**选用成熟的罗汉果10个，切成薄片。将250克猪肺切成小块，挤出泡沫，洗净。将猪肺、罗汉果放入砂锅内，加适量水，置于火上，旺火烧开，改用小火炖煮，煮至肺熟，即可食用。适用于痰热咳嗽及风热咳嗽。

**蜜饯萝卜梨：**将白萝卜、梨各1个洗净切碎，放入碗中，倒入50克蜂蜜，放入7粒白胡椒，装锅蒸熟为度，将白胡椒拣出，分2次温服。此方是治疗风寒咳嗽的良方。

**萝卜蜂蜜饮：**将萝卜5片，生姜3片，大枣3枚，加水适量煮沸约30分钟，去渣，加蜂蜜30克，再煮沸即可。温热服下，每日1~2次。萝卜味辛、甘，性凉，有清热生津，凉血止血，化痰止咳等作用。其醇提取物对革兰氏阳性细菌有较强的抗菌作用。生姜是散风寒、止呕下气的常用药，大枣多作和胃养血及调和药物使用，蜂蜜润燥止咳。本饮可起到去寒宣肺，祛风止咳的作用。体弱屡易感冒咳嗽，久治不愈或反复迁延的婴儿，可试用。但风热咳嗽，见发热痰黄者，则不宜选用。

### 【贴心提示】

由于绝大部分咳嗽是呼吸道疾病引起的，因此预防呼吸道疾病是防止咳嗽的关键。

第一，加强锻炼，多进行户外活动，提高机体抗病能力。

第二，气候转变时，及时增减衣服，防止过冷或过热。

第三，少去拥挤的公共场所，减少感染机会。

第四，经常开窗，流通新鲜空气。家人有感冒时，室内可用醋熏蒸消

毒，防止病毒感染。

### 【语录链接】

咳嗽治表邪者，药不宜静，静则留连不解，变生他病，故忌寒凉收敛。

——张石顽

咳而无痰者，以甘寒润其肺；痰多致嗽者，以辛平燥其脾。

——张石顽

疗久咳必先顾其胃气，未有胃不顺而咳可愈者。

——王旭高

燥自外感者，必咳嗽咽干，凛凛恶寒；燥因内伤者，必甚干便燥，易饥不欲思食，有伤气伤血之分也。

——王旭高

外感之咳，实中亦有虚，宜寓攻于补；内伤之咳，虚中或夹实，宜补水兼清。

——《会心录》





## 6. 凡治噎膈大法，当以脾肾为主

—— 张介宾

噎膈，又称噎膈，是以吞咽食物哽噎不顺，饮食难下，或纳而复出的疾病。噎即噎塞，指食物下咽时噎塞不顺；膈为格拒，指食管阻塞，食物不能下咽入胃，食入即吐。噎属噎膈之轻证，可以单独为病，亦可为膈的前驱表现，故临床统称为噎膈。

噎膈是因内伤饮食、情志、年老肾虚等原因致肝脾肾功能失调，形成气滞、痰阻、血瘀阻滞食道，而致食管狭窄，胃失通降，津枯血燥，食道干涩。噎膈病位在食道，属胃气所主，所以其病变脏腑关键在胃；又与肝、脾、肾三脏有关，因为三者均与胃、食道有经络联系，生理上相互协调，病理上相互影响，在噎膈的形成中共同发生作用。

### 噎膈的类型

(1) 痰气交阻：吞咽梗阻，胸膈痞满，甚则疼痛，情志舒畅时稍可减轻，情志抑郁时则加重，嗝气呃逆，呕吐痰涎，口干咽燥，大便艰涩，舌质红，苔薄腻，脉弦滑。

(2) 淤血内结：饮食难下，或虽下而复吐出，甚或呕出物如赤豆汁，胸膈疼痛，固着不移，肌肤枯燥，形体消瘦，舌质紫暗，脉细涩。

(3) 津亏热结：食物格拒不下，入而复出，甚则水饮难进，心烦口干，胃脘灼热，大便干结如羊屎，形体消瘦，皮肤干枯，小便短赤，舌质光红，干裂少津，脉细数。

(4) 气虚阳微：水饮不下，泛吐多量黏液白沫，面浮足肿，



面色苍白，精神疲惫，腹胀，形寒气短，舌质淡，苔白，脉细弱。

### 噎膈的治疗

(1) 痰气交阻治法：开郁化痰，润燥降气。

常用药：郁金、砂仁壳、丹参、沙参、贝母、茯苓、杵头糠、荷叶蒂。

可加瓜蒌、半夏、天南星以助化痰之力，加麦冬、玄参、天花粉以增润燥之效。若郁久化热，心烦口干者，可加栀子、黄连、山豆根清热除烦解毒。若津伤便秘，可配增液汤加白蜜，以助生津润燥之力。若胃失和降，泛吐痰涎者，加半夏、陈皮、旋覆花以和胃降逆。还可辨证选用四七汤、温胆汤、导痰汤等方。

(2) 淤血内结治法：滋阴养血，破血行淤。

常用药：生地、熟地、当归、桃仁、红花、丹参、三七、五灵脂、乳香、没药、蜣螂虫、海藻、昆布、贝母。

可加乳香、没药、丹参、赤芍、三七、三棱、莪术破结行淤，加海藻、昆布、瓜蒌、贝母、玄参化痰软坚，加沙参、麦冬、白芍滋阴养血。若气滞血淤，胸膈胀痛者，可用血府逐淤汤。若服药即吐，难于下咽，可先服玉枢丹，或用烟斗盛该药，点燃吸入，以开膈降逆，其后再服汤剂。若呕吐物如赤豆汁者，可服云南白药以化淤止血。

(3) 津亏热结治法：滋阴养血，润燥生津。

常用药：沙参、麦冬、天花粉、玉竹、乌梅、芦根、白蜜、竹茹、生姜汁、半枝莲。

可加玄参、生地、石斛以助养阴之力，加栀子、黄连、黄芩以清肺胃之热。若肠燥失润，大便干结，可加火麻仁、瓜蒌仁、何首乌润肠通便。若腹中胀满，大便不通，胃肠热盛，可用大黄甘草汤泻热存阴，但应中病即止，以免重伤津液。食道干涩，口燥咽干者，亦可用五汁安中饮，频频呷服，以生津养胃，和胃降逆。

(4) 气虚阳微治法：温补脾胃。



常用药：黄芪、党参、白术、砂仁、茯苓、甘草、陈皮、半夏、生姜、大枣。

若中气下陷，少气懒言，可用补中益气汤。若脾虚血亏，心悸气短，可用十全大补汤加减。噎膈至脾肾俱败阶段，一般宜先进温脾益气之剂，以救后天生化之源，待能稍进饮食与药物，再以暖脾温肾之方，汤丸并进，或两方交替服用。

### 【贴心提示】

噎膈之症除了用药治疗方法外，还需患者养成良好的饮食习惯，以遏止愈后的复发。噎膈患者进食不可太快，宜细嚼慢咽，不可吃过烫、过硬、辛辣、变质食物，易忌烈性酒，多吃新鲜蔬菜、水果和营养丰富的食物，如牛奶、羊奶、肉汁、蜂蜜、藕汁、梨汁等。

### 【语录链接】

寒温失宜，食饮乖度，或忿怒气逆，思虑伤心，致使阴阳不和，胸膈塞，故名膈气也。

——《太平圣惠方·第五十卷》

凡治噎膈大法，当以脾肾为主，盖脾主运化，而脾之大络布于胸膈；肾主津液，而肾之气化主乎二阴。故上焦之噎膈，其责在脾；下焦之闭结，其责在肾。治脾者宜从温养，治肾者宜从滋润，舍此二法，他无捷径矣。

——《景岳全书·噎膈》



## 7. 胃腑以降为顺，治胃重在和降

—— 医学谚语

胃痛，又称胃脘痛。现代人工作压力大，精神高度紧张，情绪经常起伏很大，所以患胃痛病的人越来越多。

### 胃痛的类型

中医学将胃痛分为如下几种类型。

(1) 风寒伤胃：胃脘冷痛，呕吐清水痰涎，胃寒喜暖，得热痛减，口淡不渴，舌淡苔白，脉浮紧且弦。

(2) 胃中实热：痛势急迫，胃脘部有烧灼感而拒按，吐酸嘈杂，心烦口苦，大便干结，小便短赤，舌红苔黄腻，脉弦滑。

(3) 食滞内停：胃痛且胀，嗳酸厚腻或呕吐不消化的食物，吐后则痛减，舌苔厚腻，脉滑实有力。

(4) 肝气犯胃：胸胁胀痛，胃脘痞满且痛，嗳气频作，恶心呕吐，逢情志抑郁则疼痛加重，舌苔薄白，脉象弦数。

(5) 阴虚胃痛：胃痛隐隐，灼热不适，嘈杂似饥，饥不择食，口





干口渴，大便干结，舌红少津，脉红数。

(6) 脾胃虚寒：面色萎黄，神疲乏力，四肢欠温，胃痛缠绵，喜温喜按，空腹为甚，或呕吐清水，大便稀薄，舌质淡苔薄白，脉沉细无力。

(7) 气滞血淤：胃痛，如遭针刺或刀割，痛无定处，拒按，兼有呕血及黑便，舌质紫黯，牙存淤斑，脉弦涩。

### 胃痛的治疗

(1) 中药处方：生黄芪 250 克，延胡索 250 克，广木香 150 克，海螺蛸 100 克，甘草 100 克，高良姜 200 克，白术 150 克，鸡蛋壳粉 15 克，附子 50 克。将药洗净晒干，粉碎过筛备用。每次 6 克，每日服 3 次，姜汤冲服。

(2) 穴道治疗：按压、揉压双侧足三里，可使疼痛逐渐缓解。指压时局部应有酸胀感。足三里在外膝眼下 3 寸，胫骨外 0.5 寸。

(3) 食疗方法：这里介绍两种食物。

木须肉：黄花菜干品 20 克，黑木耳干品 10 克，瘦猪肉 60 克，植物油、细盐、黄酒、香葱各适量。黑木耳用温水浸泡发胀后，再用冷水浸没，备用；黄花菜浸泡片刻，滤干；瘦猪肉切薄片，用刀背打松，加细盐、黄酒拌匀。植物油二匙，用中火烧热油，倒入肉片，炒 2 分钟，再倒入木耳、黄花菜同炒，加细盐、黄酒适量，炒出香味后，加淡肉汤或清汤半小碗，焖烧 8 分钟，撒入香葱，拌炒几铲即成。佐膳食用，对胃痛及兼有其他血淤证候的疾病者皆宜。

陈皮萝卜炒肉丝：将 200 克胡萝卜切细丝，100 克猪肉切丝后加盐、黄酒拌匀，陈皮浸泡至软切丝。先炒胡萝卜至八成熟后出锅，再用油炒肉丝、陈皮丝 3 分钟，加入胡萝卜丝、少许盐、黄酒同炒至香，添水焖烧七八分钟，撒入香葱即成。适于肝气犯胃所致胃痛患者佐餐。



### 【贴心提示】

急性胃痛的病人应尽量少食多餐，平时应少食或不食零食，以减轻胃的负担。谨防食物中的过酸、过甜、过咸、过苦、过辛，不可使五味有所偏嗜。饮食宜软、温、暖。烹调宜用蒸、煮、熬、烩，少吃坚硬、粗糙的食物。要注意四季饮食温度的调节，脾胃虚寒者尤应禁食生冷食物。肝郁气滞者忌在生气后立即进食。

### 【语录链接】

有胃气则生，无胃气则死。

—— 李中梓

虚劳之证，扶脾保肺，多不可缺。

—— 张石顽

愚治虚证，人视为万无生理者，胃阴虚即养胃阴，胃阴虚，胃气亦虚，即养胃阴兼益胃气，无不应手取效，转危为安。

—— 费绳甫

气不足，则身以前皆寒慄，胃中寒，则胀满。

—— 《黄帝内经·灵枢·经脉篇》

胃中寒，则腹胀。胃中寒，肠中热，则胀而且泄。

—— 《黄帝内经·灵枢·师传篇》



## 8. 凡治痢疾，一见表证，必先解表

——《医述》

细菌性痢疾是由痢疾杆菌引起的常见肠道传染病。多发于夏秋季，但常年皆可散发病人。

### 痢疾的类型

痢疾可分为两类：一种是由细菌引起的，称为杆菌痢疾，简称菌痢；另一种是由一类变形虫引起的，称为阿米巴痢疾或阿米巴病。两种痢疾的初期症状相同，识别病因以求对症下药是很重要的。两者之中，阿米巴痢疾比较严重，这种小型寄生虫很难消灭，还会引起肝脏和肺部脓肿。患者体重急剧减轻，严重的腹泻可能持续数月之久，粪便带恶臭。此外，肠气和胃胀也是此病的症状。

### 痢疾的治疗

#### (1) 中药处方

处方一：山楂 60 克，红糖 60 克，白酒 30 毫升。将山楂用文火炒至略焦时，离火加酒搅拌，再置火上炒至酒干。加水 1 碗（约 200 毫升），煎 15 分钟，去渣，加入红糖煮沸，趁温服下，每日 1 剂，一次服完。

处方二：山楂 125 克，厚朴 9 克。加水 500 毫升，煎成 200 毫升为 1 剂。首日服 2 次，每次 200 毫升；次日起每日 2 次，每次 100 毫升，连续服用 1 周。

#### (2) 穴道治疗

取穴合谷、上巨虚、天枢、关元、大肠俞、小肠俞、足三里。



患者仰卧，术者用手掌在腹部顺时针做摩法、揉法各5遍，并用拇指点揉天枢、足三里、上巨虚、合谷各30~50次。

### (3) 食疗方法

**白头翁粥：**白头翁15克，黄柏10克，秦皮12克，黄连3克，粳米100克，白糖适量。先煎上药，取汁去渣，入淘净的粳米煮粥，粥熟时调入白糖即可。每日早晚各1次，温热服。适用于菌痢、肠炎。虚寒性下痢不宜用。

**姜茶乌梅粥：**生姜10克，乌梅肉30克，绿茶5克，粳米50克，红糖适量。将前三味煎煮，取汁去渣，加粳米煮粥，粥将熟时调入红糖即可。每日2次，温热服。适用于细菌性痢疾和阿米巴痢疾。湿热型菌痢忌用。

### 【贴心提示】

痢疾的自我预防非常重要，主要应采取以下措施。

第一，搞好环境卫生、饮食卫生和个人卫生，特别要注意消灭苍蝇，防止苍蝇污染食品，传播疾病。

第二，饮食宜清淡，少食肥甘厚味食物，夏季冷饮也不宜多食，以防止消化道防御机能下降，禁食生冷、腐败、变质的食物。

第三，避免寒暖失常，不要让身体过度疲劳，在受凉或疲劳时，更要注意饮食卫生和防止暴饮暴食。

第四，积极参加体育活动，锻炼身体，增强体质。

第五，家中一旦发现细菌性痢疾患者，要及时给予隔离和治疗，病人的用具要及时消毒。

### 【语录链接】

凡治痢，和血勿伤血，调气勿破气。

—— 杨士瀛

下痢治法：在表者汗之，在里者下之，在上者涌之，在下者竭之，身



表热者疏之，小便涩者利之，盛者和之去之，过者止之。

——张洁古

泻痢不已，急而下趋，愈趋愈下，泄何由止。甘能缓中，善禁急速，所谓急者缓之是也。

——李中梓

痢在气分，有苦辛调气和辛甘益气等法；在血分，有酸苦行血及咸柔养血诸方。

——叶天士

暑毒亦痢，夏秋最多，釜底抽薪，却是去痢之捷法。

——何廉臣

撑痢疾，饿伤寒。

——谚语

饿不死的伤寒，吃不死的痢疾。

——谚语

只要三瓣蒜，痢疾好一半。

——谚语



## 9. 治肿者必先治水，治水者必先治气

—— 张景岳

过多的液体在组织间隙或体腔中积聚，称为水肿。此定义把水肿局限于局部或全身血管外的细胞外液（指组织间液）容量的增多。其实，细胞内液的过多积聚，有时也称细胞水肿，如细胞中毒性脑水肿。后者未为上述定义所包括，许多水肿可不伴有细胞内液量的明显变化。为了把水肿这个术语限于细胞外，有人主张把细胞水肿称为细胞水化。

### 水肿的类型

水肿按分布范围可分全身水肿和局部水肿。也可按发生部位命名，如脑水肿、肺水肿、皮下水肿等。

正常体腔内只有少量液体，当体腔内液体过多积聚时，称为积水，如心包积水、胸腔积水、腹腔积水、脑室积水、阴囊积水等。

水肿常按其原因而命名，如肾性水肿、肝性水肿、心性水肿、营养性水肿、静脉阻塞性水肿、淋巴水肿、炎症





性水肿等。可见水肿并非独立疾病，而是疾病的一种重要病理过程或体征。

### 辨证的要点

水肿病证首先须辨阳水、阴水，区分其病理属性。阳水属实，由风、湿、热、毒诸邪导致水气的滞留。阴水多属本虚标实，因脾肾虚弱，而致气不化水，久则可见淤阻水停。其次应辨病变之脏腑，在肺、脾、肾、心之差异。最后，对于虚实夹杂，多脏共病者，应仔细辨清本虚标实之主次。

### 水肿的治疗

#### (1) 中药处方

处方一：黄芪 20 克，白术 12 克，防己 9 克，桂枝 9 克，茯苓 15 克，泽泻 9 克。

处方二：大枣 50 克，赤小豆 100 克，大蒜 15 克，茯苓（布包）15 克。

#### (2) 穴道治疗

患者取俯卧位，术者立于体侧，用手掌根揉按肾俞、脾俞穴各约 5 分钟，然后从长强穴循脊椎提捏至大椎部。揉按大椎部片刻，即用右手小鱼际部缓缓用力沿脊椎揉按旋推至长强穴。如此往返 30 分钟。再针刺足三里、三阴交，留针 30 分钟。每日 1 次。

#### (3) 食疗方法

三红汤：将 30 克大蒜拍碎，与红苋菜、赤小豆各 30 克，红糖 100 克同时放入锅中，加适量水，置火上煎煮至豆熟即可。饮汤，食菜、豆。每日 1 剂，分 2~3 次服，连用 1 周。适用于脾虚肝旺之妊娠后期水肿、血压升高等。

赤豆汤：将 250 克赤小豆洗净，浸泡 1~2 小时，淘净，放入砂锅，加水约 3000 毫升，先用武火煮沸，后改用文火慢煨至赤小豆熟透为止。趁热食豆，喝汤。每日 1~2 次，连续饮用 5 日左右。



适用于各种水肿病，并可用于产后缺奶。

### 【贴心提示】

预防水肿疾病必须要养成正确的饮食习惯，多吃新鲜蔬菜、水果等维生素多的食物。另外，在工作、劳动时，要做到劳逸结合，并经常进行体育锻炼，提高自己的身体素质。

### 【语录链接】

肿当分利而实脾，胀宜清气而开郁。

——方 隅

古法治肿，大都不用补剂，而多用去水等药，微则分利，甚则推荡。

——张景岳

虚寒胀病而用温补，阅古人调剂必是通法。盖通阳则浊阴不聚，守补恐中焦易钝。

——叶天士

冬瓜黄瓜西瓜皮，消肿无需他药医。

——谚 语

寒伤形，热伤气。气伤痛，形伤肿。故先痛而后肿者，气伤形也，先肿而后痛者，形伤气也。

——《黄帝内经·素问·阴阳应象大论》



## 10. 黄疸证，服解利之药

——《医述》

黄疸，即血中胆红素增加使巩膜、皮肤、黏膜以及其他组织和体液发生黄染的现象。如胆红素超过正常值而肉眼仍未能察见黄疸时，可名为隐性黄疸。黄疸不是一个独立疾病，而是许多疾病的一种症状和体征，尤其多见于肝脏、胆系和胰腺疾病。

### 黄疸的类型

根据形成原因分为溶血性黄疸、肝细胞性黄疸、梗阻性黄疸和先天性黄疸。

(1) 由于红细胞破坏增多，胆红素形成过多而导致的黄疸，这种黄疸叫溶血性黄疸。可见于溶血性疾病。

(2) 由于肝细胞病变、肝功能障碍、胆红素代谢失常（如肝炎、肝癌等疾病），使胆红素在血中积聚而导致的黄疸，叫肝细胞性黄疸。

(3) 由于肝内或肝外道系统发生梗阻，影响胆汁的排泄，使胆红素排不出去而导致的黄疸，叫梗阻性黄疸。可见于胆石梗阻于胆道、胆道系统肿瘤压迫、肝脏肿瘤、胰腺肿等。

(4) 肝细胞有某种缺陷，不能完成胆红素的正常代谢过程而导致的黄疸，叫先天性黄疸。

### 黄疸的治疗

#### (1) 中药处方

处方一：将芜菁菜籽 10~15 克捣碎，用沸水冲泡代茶饮用。



每日1~2剂。

处方二：茵陈30克，白糖30克，沸水冲泡代茶饮。每日2剂。

### (2) 穴道治疗

按摩头、十二指肠、肝、胆囊、淋巴腺等反射区。每日2~3次。

### (3) 食疗方法

醋拌烧鸡蛋：将1枚鸡蛋连壳烧成炭后研末和60毫升醋调匀，隔水炖服。每日1次。

泥鳅炖豆腐：将5条泥鳅放清水中，滴几滴食油，让泥鳅吃油及清水后，排出体内粪物。然后将泥鳅同1块豆腐切块炖熟，加盐及味精调服。每日2次。

### 【贴心提示】

本文向您介绍了成人罹患黄疸症的治疗方法，但若幼儿特别是新生儿患了此症又该如何处理呢？

新生儿黄疸的预防与护理应注意如下几点。

第一，胎黄。孕母常因遭受湿热侵袭而累及胎儿，致使胎儿出生后就出现胎黄。建议妊娠期间，孕母应注意饮食有节，不过食生冷，不过饥过饱，并忌酒和辛热之品，以防损伤脾胃。

第二，婴儿出生后需要密切观察其巩膜黄疸情况，发现黄疸应尽早治疗，并观察黄疸色泽变化以了解黄疸的进退。

第三，注意观察胎黄婴儿的全身症候，有无精神萎靡、嗜睡、吮乳困难、惊惕不安、两目斜视、四肢强直或抽搐等，以便对重症患儿及早发现及时处理。

第四，注意保护婴儿皮肤、脐部及臀部清洁，防止破损感染。

### 【语彙链接】

外感之黄，热解而黄自消；内伤之黄，虚回而黄始退。外发体实者，



投清凉可愈；内发元亏者，非补益不痊。

——《会心录》

身痛而色微黄，齿垢黄，爪甲上黄，黄疸也。

——《黄帝内经·灵枢·诸疾诊尺》

伤寒淤血不解，郁发于表，发为黄疸。

——《三因极一病证方论》

治黄必治血，血行黄易却；治黄需解毒，毒解黄易除；治黄要治痰，痰化黄易散。

——关幼波

面目身体悉黄，而中无痞闷，小便自利，此仲景所谓虚黄也，即以仲景法治之。

——尤在泾

阳黄当清湿热，开太阳；阴黄当温脾肾，化膀胱。

——沈绍九

人有病黄肿者，不可以误以为黄疸。盖黄疸者，遍身为重，眼目俱黄，而面无肿状；黄肿之黄，则其色带白，而眼目如故。

——陆九芝



## 11. 治风先治血，血行风自灭

—— 陈良甫

中风，又名卒中，是以突然昏仆，不省人事，或突然发生口角喎斜，言语不利，半身不遂，或不经昏仆而仅以偏瘫为主症的一种疾病。

### 中风的类型

中风分出血性卒中（脑出血）和缺血性卒中（脑梗塞）两大类。脑出血是出血性脑血管病，其中有一类特殊的类型叫做蛛网膜下腔出血。缺血性卒中主要包括三大类：脑梗塞、脑栓塞、短暂性脑缺血发作。

### 中风的治疗

#### （1）中药处方

地黄 30 克，巴戟天 10 克，石斛 10 克，肉苁蓉 10 克，五味子 10 克，麦冬 10 克，熟附子 8 克，石菖蒲 10 克。每日 1 剂。

#### （2）穴道治疗

按摩疗法一：若中风已发生，在积极药物治疗的同时，捏压少冲、关冲、商阳、肝穴，每穴 10~20 次，轻缓进行，可起到辅助治疗作用。另外，外关是非常有效的穴位，可按压之。

按摩疗法二：若中风已 3 个月以上，成为中风后遗症期时，按压肾穴、肝穴、心穴、健理三针区，均可达到促进语言、肢体恢复的作用。

#### （3）食疗方法



**猪肉杞子汤：**将100克瘦猪肉切片，与30克黄芪、10克当归、10克枸杞、10枚大枣共放锅中，加清水适量炖汤，汤成拣去黄芪、当归，调味即可。食肉喝汤，并吃枸杞与大枣。每日1剂，可连用1~2个月。主要治疗脑中风及脑中风留下的后遗症。

**乌龟冰糖饮：**取750克乌龟血放碗中，加清水及冰糖适量，放入锅中隔水炖熟食。每日1次，7次为1个疗程。主要治疗脑中风。

### 【贴心提示】

在生活中，如果遇到脑中风病人，应迅速叫救护车，送到有神经内科和脑外科的医院急救，并要将以下病情准确地转告医生。如发作的具体时间，是否呕吐，症状是否逐渐恶化，意识情况如何，头痛的程度，手脚麻痹、语言障碍有没有，是否在服用降血压药，有没有受伤等。

### 【语录链接】

治风之法，初得之，即当顺气，及其久也，即当活血，此万古不易之理。

——戴复庵

大概以气药治风犹可，以风药治气则不可；以血药祛风，以气药治痰均可；以风药治血，以痰药治气均不可也。

——冯楚瞻

中风，大便必然结燥，盖由痰热郁结于中，宜服润肠丸，使大便常润，则风亦易愈。此釜底抽薪之法，屡试验者。

——《医述》



## 12. 治惊莫若安心，治悸莫若顺气

——方隅

心悸指患者自觉心中悸动，甚则不能自主的一类症状。本病可见于多种疾病过程中，多与失眠、健忘、眩晕、耳鸣等并存，凡各种原因引起心脏搏动频率、节律发生异常，均可导致心悸。

### 心悸的类型

西医学中某些器质性或功能性疾病，如冠心病、风湿性心脏病、高血压性心脏病、肺源性心脏病、各种心律失常，以及贫血、低钾血症、心脏神经官能症等，也可导致心悸。其类型如下。

(1) 心神不宁型：此类心悸患者平时精神过于紧张，一点小事就会思前想后，常见于女性。而当受惊吓后，就会出现心悸。

(2) 心血不足型：此类心悸患者多为久病体弱或失血过多，血虚明显，平时又思虑过度，致使心脾两虚而造成心悸。

(3) 阴虚火旺型：此类心悸是肾虚心火旺而致，久病体弱者多发。中医认为，心主神志，需靠肾阴的滋养，心火也需肾阴的制约才能防止过旺。当各种原因引起肾阴虚弱时，心脏没有了制约和滋养，就可出现心火过旺而见心悸。

### 心悸的治疗

#### (1) 中药处方

柏子仁 30 克，当归 10 克，生、熟地各 12 克，白芍 10 克，龙眼肉 10 克，党参 10 克，生黄芪 15 克，太子参 15 克，木香 10 克，大枣 10 克。每日 1 剂。

#### (2) 穴道治疗



按压推揉心包区，至皮肤潮红发热。同时，刺激内关。当右侧伴有胸痛时，刺激右侧手腕的内关，当左侧伴有胸痛时，则刺激左侧手腕的内关。

### (3) 食疗方法

**柏子仁粥：**先将 10~15 克柏子仁去尽皮、壳、杂质，捣烂，同 50~100 克粳米煮粥，待粥将熟时，加入蜂蜜，稍煮沸即可。每日 2 次，2~3 日为 1 个疗程。适用于心悸、失眠、健忘，以及长期便秘或老年性便秘。大便泄泻者不宜用。

**酸枣仁粥：**先将洗净的粳米 100 克煮粥，将熟时放入 15 克酸枣仁末再煮，煮至米开粥稠为度。空腹温热食。适用于心悸、失眠、多梦、心烦。肝、胆、脾、心有实热或暑湿内停以及初感风寒者，不宜用。

**双仁粥：**先煎酸枣仁、柏子仁各 10 克，红枣 5 枚，取汁去渣，同 100 克粳米煮粥，粥熟调入红糖稍煮即可。空腹温热食，每日 1~2 次。适用于心悸、头晕、倦怠、舌质淡红、脉细弱。内有实热、大便溏泄者不宜用。

### 【贴心提示】

心悸患者伴有多种症状，如伴随出现胸痛、冒冷汗、晕倒等症，都有可能是患了严重的疾病，要加倍注意。平日要多休息，避免过度疲劳和精神紧张，如病情严重须及时入院就医。

### 【语录链接】

怔者血之虚，忡者火之盛，养血则怔自安，降火则忡自定。

——方隅

心虚则心神不安而怔忡，有瘀血亦怔忡。

——唐容川



### 13. 胁痛或痰积流注于血，与血相搏留为病

——《古今医鉴》

中医学中无脂肪肝的病名，但根据其临床表现，大多归属于“积证”、“痞满”、“胁痛”、“痰痞”等病证范围，与肝郁痰湿有关。当肝脏脂肪含量超过肝重量的5%，就可诊断为脂肪肝了，有的甚至高达40%~50%。近年来，脂肪肝发病率大幅度上升，并且患者中男性多于女性。

#### 脂肪肝的类型

根据肝组织病理学改变程度进行分类，大致有以下四种情况。

(1) 单纯性脂肪肝：肝脏的病变只表现为肝细胞的脂肪变性。根据肝细胞脂变范围将脂肪肝分为弥漫性脂肪肝、局灶性脂肪肝，以及弥漫性脂肪肝。

(2) 脂肪性肝炎：是指在肝细胞脂肪变性基础上发生的肝细胞炎症。据统计，长期大量嗜酒，40%左右会出现这种情况，而非酒精性脂肪肝一般很少发生脂肪性肝炎。

(3) 脂肪性肝纤维化：是指在肝细胞周围发生了纤维化改变，纤维化的程度与致病因素是否持续存在以及脂肪肝的严重程度有关。酒精性肝纤维化可发生在单纯性脂肪肝基础上，而非酒精性则是发生在脂肪性肝炎的基础上。肝纤维化继续发展则病变为脂肪性肝硬化。

(4) 脂肪性肝硬化：脂肪性肝硬化是脂肪肝病情逐渐发展到晚期的结果。在酒精性肝炎中肝硬化的发生率为50%以上，少部分非酒精性脂肪肝也会发展成为肝硬化。



## 脂肪肝的治疗

### (1) 中药处方

①气滞型：治法为疏肝解郁，行气和中。方当以柴胡疏肝散与逍遥散和方。

全方特点：理气为主，兼有行血，调肝为重，佐以健脾，柴胡为升，枳壳为降。

主要药物：柴胡 10 克，枳壳 6 克，白芍 15 克，甘草 6 克，当归 10 克，茯苓 10 克，白术 10 克，泽泻 15 克。

②血淤型：治法为疏肝养血，活血化淤。以膈下逐淤汤为主加减。

全方特点：气血双调，养血破淤，以降为主，降中有升。

主要药物：桃仁 6 克，川楝子 6 克，元胡 6 克，五灵脂 10 克，丹参 10 克，川芎 10 克，草决明 6 克，山楂 15 克。

③湿热型：疗法为祛湿化浊，清热解毒。方用平胃散加减。

全方要点：行气理气，分利湿热。

主要药物：苍术 10 克，厚朴 6 克，青皮 10 克，陈皮 6 克，车前子 15 克，荷叶 20 克，泽泻 15 克，甘草 6 克。

④痰淤型：治法为柔肝养血，化浊消淤。以旋复花汤和大黄蔗虫丸。

全方特点：通利三焦，利胆降浊，化痰消淤。

主要药物：青黛 15 克，昆布 10 克，栀子 15 克，茵陈 6 克，大黄 10 克，蔗虫 15 克，首乌 15 克，郁金 6 克。

### (2) 穴道治疗

用右手拇指指端，压迫耳部内分泌穴（部位在耳屏间切进底部稍前方），每次 10 分钟，停 3 分钟，然后再用同法压迫 10 分钟，10 天为一疗程，每日 2 次，坚持治疗有较好的效果。

### (3) 食疗方法

鱼脑粉：将鱼脑或鱼子焙黄研细末。温开水冲服，每次服 3~5



克。

脊骨海带汤：将海带丝洗净，先蒸一下。将动物脊骨炖汤，汤开后去浮沫，投入海带丝炖烂，加精盐、醋、味精、胡椒粉调味即可。食海带，饮汤。

### 【贴心提示】

脂肪肝病人需要注意坚持体育锻炼，适当减少食量，控制体重增长，特别是减少脂肪和糖类的摄入，多食些豆制品和含有B族维生素的食物。

### 【语录链接】

肝壅，两胁痛。

——《黄帝内经·素问》

心下坚，大如旋盘。

——《金匱要略》

肝藏血，血舍魂，肝气虚则恐，实则怒。脾藏营，营舍意，脾气虚则四肢不用，实则腹胀经渡不利。

——《黄帝内经·灵枢·本神》

肝藏血，心行之，人动则血运于诸经，人静则血归于肝脏。

——《黄帝内经·素问·调经论》



## 14. 滋阴养血，制其阳亢

——《本草述》

中医无高血压病之病名，根据本病的主要症状及其发展过程，可归属于中医之“眩晕”、“头痛”、“肝风”、“中风”等病证的范围。高血压是最常见的心血管疾病，也是最大的流行病之一，常引起心、脑、肾等脏器的并发症，严重危害着人类的健康。因此提高对高血压的认识，对早期预防、及时治疗有极其重要的意义。

### 高血压的类型

(1) 肝阳上亢：头痛，头晕，易怒，夜睡不宁，口苦或干，舌边尖红，苔白或黄，脉弦有力。

(2) 肝肾阴虚：眩晕，精神不振，记忆力减退，耳鸣，失眠，心悸，腰膝无力，或盗汗，舌质红嫩，苔少，脉弦细或细数。

(3) 阴阳两虚：头晕，眼花，耳鸣，腰酸痛，阳痿，遗精，夜尿，或自汗盗汗，舌淡嫩或嫩红，苔白厚或薄白，脉虚弦或紧，或沉细尺弱。

(4) 气虚痰浊：





眩晕，头脑欠清醒，胸闷，食少，怠倦乏力，或恶心，吐痰，舌胖嫩，舌边齿印，苔白厚油浊，脉弦滑，或虚大而滑。

### 高血压的治疗

(1) 中药处方：按照不同类型的病症用不同处方。

处方一：肝阳上亢宜平肝潜阳，用石决牡蛎汤。石决明（先煎）30克，生牡蛎（先煎）30克，白芍15克，牛膝15克，钩藤15克，莲子心6克，莲须10克。

此方用石决明、牡蛎以平肝潜阳为主药，钩藤、白芍平肝熄风为辅药，莲子心清心平肝，莲须益肾固精为佐，牛膝下行为使药。如苔黄、脉数有力，加黄芩；若兼阳明实热便秘者，可加大黄之类泻其实热；苔厚腻，去莲须加茯苓、泽泻；头痛者，加菊花或龙胆草；头晕甚者，加明天麻；失眠者，加夜交藤或酸枣仁。

处方二：肝肾阴虚宜滋肾养肝，用莲椹汤。莲须12克，桑椹子12克，女贞子12克，旱莲草12克，山药15克，龟板（先煎）30克，牛膝15克。此方以莲须、桑椹、女贞子、旱莲草滋养肝肾为主药，山药、龟板、生牡蛎为辅药，牛膝为使药。气虚加太子参，舌光无苔加麦冬、生地，失眠心悸加酸枣仁、柏子仁。

处方三：阴阳两虚宜补肝肾潜阳，用肝肾双补汤。桑寄生30克，首乌24克，川芎9克，淫羊藿9克，玉米须30克，杜仲9克，磁石（先煎）30克，生龙骨（先煎）30克。若兼气虚者，加黄芪30克。若以肾阳虚为主者，用附桂十味汤（肉桂3克，熟附10克，黄精20克，桑椹10克，丹皮9克，云苓10克，泽泻10克，莲须12克，玉米须30克，牛膝9克）。若肾阳虚甚兼浮肿者，用真武汤加黄芪30克，杜仲12克。

处方四：气虚痰浊宜健脾益气，用赭决九味汤。黄芪30克，党参15克，陈皮6克，法半夏12克，云苓15克，代赭石（先煎）30克，草决明24克，白术9克，甘草2克。

重用黄芪合六君子汤补气以除痰浊，配以赭石、决明子以降逆



平肝。若兼肝肾阴虚者加首乌、桑格、女贞之属，若兼肾阳虚者加肉桂、仙茅、淫羊藿之属，若兼血淤者加川芎、丹参之属。

## (2) 穴道治疗

按摩疗法一：轻叩头部、脊柱两侧，每日或隔日1次，每次15分钟，7~10次为1个疗程。

按摩疗法二：保健按摩，如洗面、揉叩头皮、浴眼、擦鼻、叩齿、梳头、鼓耳、抚枕后、举手、搓腰眼、揉腹、练腿、搓脚心等都有疏导气血、扩张血管、降低血压、改善症状的作用。每日2次，每次3~5分钟。

## 【贴心提示】

如果您已患高血压且夜间难眠，请在睡眠时把腿部的床稍垫高7~10厘米，这有助于迅速入睡和睡觉香甜。不过，如果血压低于100/60毫米汞柱的话就不需要这样做了。

## 【语录链接】

先生治法，所谓缓肝之急以熄风，滋肾之液以驱热……是介以潜之，酸以收之，厚味以填之，或用清上实下之法。若由思虑劳身心过动，风阳内扰则用酸枣仁汤之类；若由动怒郁勃，痰火交炽则用二陈龙荟之属。风木过动必犯中宫，则呕吐不食，可泄肝安胃，或填补阳明。其他如辛甘化风，甘酸化阴，清金平木，种种治法未能备叙。

—— 叶天士

凡治消瘴，仆击、偏枯、痿厥，气满发逆，甘肥贵人，则膏粱之疾也，隔塞闭绝，上下不通，则暴忧之病也，暴厥而聋，偏塞闭不通，内气暴薄也，不从内外中风之病故瘦留著也。

——《黄帝内经·素问·通评虚实论》



## 15. 健脾除湿泄浊，贯穿始终

### —— 中医高脂血症的论治法则

高脂血症是常见的老年性疾病之一，它可导致心脑血管疾病及微循环障碍，是形成动脉粥样硬化的主要原因。在中医学中无此病名，但其症状散见于“眩晕”、“中风”、“脑痹”等病证中，属“痰浊”、“痰痹”范畴。由于脂肪代谢或运转异常使血浆或多种脂质高于正常，称为高脂血症。脂质不溶或微溶于水必须与蛋白质结合以脂蛋白形式存在，因此，高脂血症常为高脂蛋白血症。高脂蛋白血症指的是血清脂蛋白浓度升高。

#### 高脂血症的类型

高脂血症多由禀赋不足、饮食不节、情志内伤、年老体虚引起脏腑功能失常所致。其主要病机类型如下。

(1) 禀赋不足，好逸恶劳：因先天禀赋不足，肾虚不能温煦脾胃，以致脾虚不运，聚湿生痰；或生性好逸恶劳，贪睡恣食，或终日伏案，多坐少动，致使膏脂来源增多，利用减少，积于体内，滞留脉道，而变生本病。

(2) 饮食不节，脾胃损伤：因饮食不节损伤脾胃，运化失司，“精微”浊化而成脂浊痰湿；或因恣食肥甘、醇酒奶酪，以致膏脂过多，传输、利用、排泄不及，而成脂浊之变，侵淫脉道，而变生本病。

(3) 情志内伤，肝胆失利：除忧思伤脾、脾失健运致使膏脂传输、利用、排泄障碍，食浊变为痰湿之外，尚可因郁怒伤肝，而致肝胆疏泄失利，或肝郁脾虚，或肝郁脾困，最终亦导致膏脂聚集，



变生痰湿。还可因肝郁化火炼津为痰，阻滞脉道，亦可变生此病。

(4) 年老体衰，肾气不足：因年老体虚，肾气不足，不能温煦脾胃，脂质运化失常，滞留血中；肾阴不足则水不涵木，疏泄失职，气滞痰凝，而成本病。

### 高脂血症的治疗

#### (1) 中药处方

处方一：茵陈 15 克，仙灵脾 10 克，女贞子 10 克，泽泻 15 克，草决明 15 克。水煎服，每日 1 剂。

处方二：草决明 30 克，山楂 30 克，泽泻 30 克，绿茶 3 克。上药研粗末，纱布包，沸水泡饮，每日 1 剂。

#### (2) 穴道治疗

耳针疗法：取内分泌、皮质下、神门、交感、心、肝、肾的反射区。每次选用 3~4 穴，用碘酒严格消毒后，毫针中等强度刺激，留针 30 分钟，间歇运针，两耳交替使用。隔日 1 次。

艾灸疗法：取足三里、绝骨。患者平卧位，每次灸 1 侧。将艾绒做成黄豆大小的艾炷，每穴灸 3~5 分钟，每星期 1~2 次，10 次为一疗程。

针刺疗法：取中脘、脾俞、气海、内关、丰隆、足三里。每次选取 3~4 穴，交替使用。捻转进针，得气后留针 20 分钟，中间行针 1 次，每日 1 次，10 次为一疗程。

#### (3) 食疗方法

胡藕绿豆：大藕 4 节，绿豆 200 克，胡萝卜 125 克，白糖适量。先将绿豆洗净，浸泡半小时，然后沥干；胡萝卜洗净切碎，捣泥。再用白糖与绿豆、胡萝卜调匀，备用。将藕洗净，以刀切开靠近藕节的一端，切下部分留作盖，将和匀的绿豆萝卜泥塞入藕洞内，塞满为止。再将切下部分盖在原处，用竹签插牢，上锅隔水蒸熟。当点心食用。适用于高脂血症、高血压和动脉硬化等症。

浇汁鲤鱼：鲤鱼 1 条，鲜山楂片 25 克，面粉 150 克，鸡蛋清



60 毫升，植物油、料酒、葱段、姜片、精盐、白糖各适量。将鲤鱼去鳞、鳃及内脏，洗净切块，加入料酒、精盐渍 15 分钟。将面粉加入清水和白糖，打入鸡蛋清搅成糊。将鲤鱼块下入糊中浸透，取出后沾上干面粉，放入爆过姜片的温油锅中翻炸 3 分钟捞起。山楂片加入少量水，上火煮烂，加入调料及生面粉糊，制成芡汁水，倒入炸好的鱼块煮 15 分钟，撒上葱段、味精即成。佐餐食。适用于冠心病、高脂血症、全身水肿等症。

### 【贴心提示】

预防高脂血症需要建立良好的生活习惯，如戒烟、戒酒，加强体育锻炼，选择适合自己的轻中度体育活动等。在日常生活中，要解除各种思想顾虑，做到心情舒畅，以静养生。

### 【语录链接】

膏者多气，多气者热，热者耐寒。

——《黄帝内经·灵枢·卫气失常》

膏者，多气而皮纵缓，故能纵腹垂腴。肉者，身体容大。脂者，其身瘦小。

——《黄帝内经·灵枢·卫气失常》

五谷之津液，和合而为膏者，内渗于骨空，补益；脑髓，而下流于阴股。

——《黄帝内经·灵枢·五癃津液别》

中焦之气，蒸津液化，其精微溢于外，则皮肉膏肥；余于内，则膏脂丰满。

—— 张志聪

精液和合而为膏，以填补骨空之中，则为脑为髓，为精为血。

—— 张景岳



## 16. 治消渴者，补肾水阴寒之虚

—— 张子和

消渴病是中国传统医学的病名，是指以多饮、多尿、多食及消瘦、疲乏、尿甜为主要特征的综合病证。若做化验检查，其主要特征为高血糖及尿糖，因此又称为“糖尿病”。

糖尿病是一种比较常见的内分泌代谢病。在禁食情况下，正常人空腹血糖水平为3.9~6.4毫摩尔/升。即使在吃饭以后，最高也不会超过10毫摩尔/升。因为人体内有一套调节血糖的“机器”。这套“机器”由激素、神经、肝组成。当人们禁食饥饿时，肝就会将贮存在其内的糖原分解为葡萄糖释放入血循环中，供给细胞组织的需要；吃饭后，血糖升高，肝又能把血糖转变成肝糖原而贮存在肝中以备需要。

### 糖尿病的类型

糖尿病主要分为两大类型：Ⅰ型糖尿病或年轻人糖尿病，Ⅱ型糖尿病。

(1) Ⅰ型糖尿病：这是一种遗传因素与环境因素相互作用而引发的自身免疫性疾病。在几年的时间里，身体免疫系统产生的T-淋巴细胞破坏了胰腺中的 $\beta$ 细胞，最终导致无法正常产生胰岛素。

(2) Ⅱ型糖尿病：多发于中年、肥胖的人。Ⅱ型糖尿病患者本身可以产生一些胰岛素，但是由于某种未知的原因，有些患者的组织对这些胰岛素的作用不敏感，而另一些患者则是因为产生的胰岛素数量较少或产生了异常的胰岛素而发病。



## 糖尿病的治疗

### (1) 中药处方

生地 30 克，玄参 30 克，麦冬 15 克，生石膏 30 克，知母 12 克，葛根 15 克，天花粉 30 克，黄连 10 克，枳实 10 克。

### (2) 穴道治疗

按摩疗法一：用掌揉法自患者肩、背、腰、腿依次序按揉至足跟部。往返数次，以微热为度，手法偏重。

按摩疗法二：用双手拇指分别点按脊柱两侧的华佗夹脊，自上而下，点按两三遍；背部穴位为肺俞、心俞、胆俞、阳纲、脾俞、肾俞，每穴半分钟；手部穴位为阳池穴，半分钟；腿部穴位为足三里、漏谷、三阴交、太溪、内庭，每穴半分钟。

### (3) 食疗方法

天花粉麦冬饮：将天花粉、麦冬各 15 克，生石膏 30 克，煎水代茶。糖尿病后期阴阳两虚下元不固者不宜用此方。

复方桑椹膏：新鲜熟透桑椹 2500 克，榨汁。熟地、玉竹、黄精各 50 克，先以水浸泡，文火煎取浓汁 500 毫升，入桑椹汁，再入天花粉 100 克，慢火收膏。每次服 30 毫升，每日 3 次。肺胃燥热型适用，虚寒滑泻者不宜。

## 【贴心提示】

对于糖尿病的预防，需要注意以下几点。

第一，多懂一点，也就是对糖尿病的知识多懂一点，对其危害多懂一点，对其防治措施多懂一点。

第二，少吃一点，就是让摄取的总热量少一点，不只主食要少吃，而且副食，特别是高热量的副食也要少吃。

第三，勤动一点，要经常保持一定的运动量。这样控制了饮食，再加上增强了锻炼，体重就不至于过胖。

第四，放松一点，这是指心理调节方面的问题。一个好的心态对糖尿



病的预防也是有其积极作用的。因为吃得多、锻炼少容易引起血糖升高，各种心理不平衡会进一步加强胰岛素抵抗，促使糖尿病的发生。

### 【语丛链接】

治消渴者，补肾水阴寒之虚，泻心火阳热之实，除肠胃燥热之甚，济身中津液之衰，使道路散而不结，津液生而不枯，气血利而不涩则病自愈矣。

—— 张子和

治消渴，无分上、中、下，当先治肾为急。

—— 赵献可

上消者，舌上赤裂，大渴引饮；中消者，善食而瘦，自汗，大便硬，小便数；下消者，烦躁，引饮，耳轮焦干。

—— 赵献可

消渴初起，宜养肺清心，久则宜滋肾养肺。

—— 李用粹

消渴之患，常始于微，而成于着；使于胃，而极于肺肾。

—— 喻嘉言

三消一证，虽有上、中、下之分，实不越阴虚阳亢，津涸热淫而已。

—— 叶天士



## 17. 胸痹心痛者，以其阴弦故也

——《金匱要略》

中医虽无“冠心病”这一专有名称，但对类似该病症状的描述却在诸多古籍中都能找到。《黄帝内经·素问·缪刺论》将心痛称之为“厥心痛”。东汉张仲景在《金匱要略》里将本病称之为“胸痹”，认为心痛是胸痹的表现。冠心病是因冠状动脉粥样硬化，心肌血液供应发生障碍引起的心脏病。冠状动脉受累特点是其内膜有脂质的沉着，复合糖类的积聚，继而纤维组织增生和钙沉着，并有动脉中层病变，常导致管腔狭窄或闭塞。本病常伴有高血压、高脂血症、糖尿病等。脑力劳动者多见，对人们健康危害大，为老年人主要死因之一。

### 冠心病的类型

世界卫生组织对冠心病分类如下。

- (1) 原发性心脏骤停
- (2) 心绞痛
- (3) 心肌梗塞
- (4) 缺血性心脏病中的心力衰竭
- (5) 心律失常

### 冠心病的辨证治疗

中医对于冠心病的治疗，临床上根据不同的证候，有各种治法，目前多采用活血化瘀、芳香温通、通阳宣痹、滋阴潜阳、益气养阴等治疗方法。



(1) 活血化淤法：此法适用于冠心病属心血淤阻者，多见胸闷，心痛，疼痛固定，痛如锥刺，舌质紫暗，或舌下有淤点淤斑，脉沉弦或弦涩。采取这种治法，能疏通心脉，消散淤滞，心痛可止。

(2) 芳香温通法：部分病人因寒邪留滞经脉，导致胸阳不足，心阳不宣，心脉痹阻，引发心痛，可用芳香温通法治疗，即所谓“寒则凝，温则行”，芳香温通药辛香走窜，温阳祛寒，疏通血脉。

(3) 通阳宣痹法：胸为“清阳之府”，为阳气升发之处，心阳充沛则气机流畅，但当外寒内袭或内有阴寒痰湿时，则胸阳痹阻，气机不畅而胸闷心痛。临床上常用此法温通心阳，宣通脉络。

(4) 滋阴潜阳法：本法适宜于冠心病之心肾阴虚证，症见胸闷且痛，心悸盗汗，心烦不寐，头晕耳鸣，腰膝酸软，脉细数或细涩。此法滋养病人心肾之阴而固其本，又镇潜上浮之阳而祛其标，因而阴阳协调，胸痛可去。

(5) 益气养阴法：适用于冠心病之气阴两虚证，症见胸闷隐痛，时作时止，心悸气短，倦怠懒言，遇劳加重，脉细弱无力或结代。本法为无邪者而设，非单纯者不可取。

### 冠心病的治疗方法

#### (1) 中药处方

处方一：黄芪 30 克，党参 30 克，丹参 30 克，赤、白芍各 10 克，川芎 10 克，降香 10 克，枳壳 10 克，红花 10 克，麦冬 20 克，甘草 15 克。水煎服，每日 1 剂，日服 2 次。

处方二：细木通 10 克，路路通 10 克，生地 15 克，全瓜蒌 5 克，丹参 15 克，郁金 10 克，茯神 10 克，炙甘草 10 克。水煎服，每日 1 剂，日服 2 次。

#### (2) 穴道治疗

少冲，位于手背，小指指甲生长际的临近中指侧；中冲，位于手背，中指指甲生长的临近食指侧；心包区，位于手掌中央；内



关，位于手腕横纹朝手肘方向下移约二横指宽处，在两骨两筋之间；神门，位于手腕内侧的横纹上，靠小指侧的肌腱内侧处。

手法：刺激内关，当右侧的胸痛时，刺激右边手腕的内关；当左胸痛时，则刺激左手腕的内关。方法是将拇指按在穴道上，食指在另一侧支撑，再用力按压内关穴。对神门、中冲、少冲等施强烈的指压，就能达到理想的效果。

### (3) 食疗方法

木耳烧豆腐：黑木耳 15 克，豆腐 60 克，葱、蒜各 15 克，花椒 1 克，辣椒 3 克，植物油适量。将锅烧热，下植物油，烧至六成热时，下豆腐，煎十几分钟，再下水发黑木耳翻炒，最后下辣椒、花椒、葱、蒜炒匀即成。佐餐食，每日 1 次。

大枣冬菇汤：先将 15 个干冬菇洗净，15 枚大红枣洗净，去核。将干冬菇、大红枣、精盐、味精、料酒、姜片、植物油一起放入蒸碗内，加水盖严，上笼蒸 60~90 分钟，出笼即成。佐餐食适用于高血压、冠心病。

### 【贴心提示】

通常情况下，冠心病患者常伴有高血压、高血脂、糖尿病，所以在治疗冠心病的同时还需要加强这三种病的治疗，才能收到较好的效果。

### 【语录链接】

心痹者，脉不通，烦则心下鼓，暴上气而喘。

——《举痛论》

厥心痛，痛如以锥针刺其心，心痛甚者；真心痛，手足青至节，心痛甚，旦发夕死，夕发旦死。

——《黄帝内经·灵枢·厥病篇》



## 18. 治痿者独取阳明

——《黄帝内经·素问·痿论》

痿病，又称萎病，是以肢体筋脉弛缓，软弱无力，不得随意运动，日久而致肌肉萎缩或肢体瘫痪为特征的疾病。导致痿病的原因非常复杂，感受外邪，情志内伤，饮食不节，劳倦久病等均可致病。基本病机是肺胃肝肾等脏腑精气受损，肢体筋脉失养，如肺热津伤，津液不布；湿热浸淫，气血不运；脾胃亏虚，精微不输；肝肾亏损，髓枯筋痿。辨证施治须分清虚实，明确病位。治疗虚者宜健脾益气，滋补肝肾；实者清热化湿，祛痰活血。要重视“治痿者独取阳明”，调治脾胃。临床区分肺热津伤、湿热浸淫、脾胃亏虚、肝肾亏损证。

### 痿病的类型

(1) 肺热津伤：烦渴咽干，咽痛呛咳，肢体痿软无力甚至瘫痪，小便短赤，大便干结，舌红少苔，可见于多发性神经根炎等疾病的证候。

(2) 湿热浸淫：肢体困重，痿软无力，或麻木，微肿，尤以下肢多见，或足胫热气上腾，或有发热，胸痞脘闷，小便短赤涩痛，苔黄腻，脉细数。

(3) 脾胃亏虚：肢体痿软无力日重，食少纳呆，腹胀便溏，面浮不华，神疲乏力，舌淡，舌体胖大，苔薄白，脉沉细或沉弱。

(4) 肝肾亏损：起病缓慢，下肢瘫软无力，腰脊酸软，不能久立，目眩耳鸣，舌红少苔，脉细数。



## 痿病的治疗

### (1) 肺热津伤的食疗处方

处方一：海带 50 克，绿豆 100 克，白酒少许。将海带用水发开，洗净，切丝。绿豆洗净，清水泡 20 分钟。二者加白酒下锅煮即可。

处方二：无花果 15 克，水煎调冰糖服。

处方三：罗汉果 1 个，柿饼 1 个，水煎服。

### (2) 湿热浸淫的食疗处方

处方一：土茯苓 400 克，乌龟 2 只。把土茯苓加水适量煎熬 1 个小时，乌龟用沸水烫死，去头爪内脏，放入土茯苓中，煮熬 3 小时。

处方二：赤小豆 120 克，白茅根 250 克。二者加水煮至水平，除去白茅根，将豆分次嚼食。

处方三：绿豆 6 克，加水煮至豆熟后，放入银花 15 克，一同煮沸，以汤色碧绿而浑浊为佳。

### (3) 脾胃亏虚的食疗处方

处方一：鲜牛肉 150 克，粳米 200 克，姜汁等佐料适量。牛肉洗净，切碎成肉糜，放锅内，加姜汁拌匀。淘净粳米放盆内，加水上笼蒸 40 分钟，揭锅盖，将姜汁牛肉倒入饭中再蒸 15 分钟。

处方二：砂仁 15 克，木香 1 克，藕粉 30 克，白糖适量。将砂仁、木香研成细末，掺入藕粉，用沸水冲成糊，加白糖服用。

处方三：柿饼，常服，可调脾胃之虚弱。

### (4) 肝肾亏损的食疗处方

处方一：枸杞子、梗米与山萸肉，共煮后服用。

处方二：鲜桑椹 1000 克，取汁，加蜂蜜一同熬至稠厚，待冷备用。每次 1 汤匙，水汤后冲服。

处方三：黑木耳 50 克，洗净煮沸，加鸡蛋 1 枚，打散，加佐料少许服用。



### 【贴心提示】

临床治疗痿病时，不论选方用药，针灸取穴，都应重视“治痿者独取阳明”原则的运用。正确理解和运用这一原则，应注意明确以下二点。

第一是治痿独取阳明强调补益后天，采取益胃养阴、健脾益气等以补为主的治疗方法，这是治痿独取阳明的主要内容，同时，也包括清胃火、祛湿热等祛邪之法。

第二是独取阳明是治疗痿病的重要方法，但不是唯一方法，不能用独取阳明的法则治疗各种证候的痿病，应在辨证论治的基础上与其他治痿方法，如清热润肺、滋补肝肾、活血通络等法有机结合使用。

### 【语录链接】

肺热叶焦，则皮毛虚弱，急薄着，则生痿也。

——《黄帝内经·素问·痿证篇》

有渐于湿，以水为事，若有所留，居处相湿，肌肉濡渍，痹而不仁，发为肉痿。

——《黄帝内经·素问·痿证篇》

阳明为宗筋之长，阳明确则宗筋纵，宗筋纵则不能束筋骨以流利于机关，此不能步履，痿弱筋缩之症作矣。

——《临证指南医案·痿》

盖肝主筋，肝伤则四肢不为人用，而筋骨拘挛。肾藏精，精血相生，精虚则不能灌溉诸末，血虚则不能营养筋骨。

——《临证指南医案·痿》

## 19. 调经必须滋水为主

—— 赵献可

月经不调是泛指各种原因引起的月经改变，包括初潮年龄的提前、延后，周期、经期与经量的变化，是妇女病最常见的症状之一。

### 月经不调的类型

(1) 月经先期：又名“经早”、“经期超前”，系因气虚、冲任不调，或热扰冲任，血海不宁所致。

(2) 月经后期：又名“经期错后”、“经迟”，系因肾虚、血虚，冲任不足，或血寒、气滞、痰湿阻滞冲任所致。

(3) 月经先后无定期：又名“月经愆期”、“经乱”，是指因肝郁、肾虚，冲任失调，血海蓄溢失常所致。

(4) 月经过多：是指因气血冲任不固，或热伤冲任，迫血妄行所致。

(5) 月经过少：是指因精血亏少，血海失充，或经脉阻滞，血行不畅所致。





## 月经不调的治疗

### (1) 中药处方

处方一：茜草 12 克，丹参 12 克，桃仁 3 克，土鳖虫 6 克，川芎 6 克，当归 3 克，赤芍 12 克，红花 3 克，干姜 3 克。共研为细末，每晚临睡前服 4.5 克。

处方二：生地炭 24 克，地骨皮 12 克，炒白芍 12 克，旱莲草 12 克，女贞子 12 克，槐米炭 30 克，仙鹤草 30 克，鹿衔草 30 克，荠菜 30 克。每日 1 剂，水煎。于中期出血前 2~3 天开始服用，连用 5~7 剂。

### (2) 穴道治疗

推拿疗法一：用双手拇指螺纹面分推印堂至两侧太阳穴 30 次。

推拿疗法二：以拇指螺纹面着力拿捏合谷、太冲、三阴交、地机各 30~50 次。

### (3) 食疗方法

两地汤：鲜生地 50 克，鲜地骨皮 50 克，瘦猪肉 100 克，调料适量。将瘦猪肉切片，与鲜生地、鲜地骨皮同放入砂锅内，加水适量，煎 30 分钟，加入调料，即可去渣饮汤食肉。治阴虚血热引起的月经先期、月经不调患者。

木耳红枣瘦肉汤：瘦猪肉 250 克，黑木耳 30 克，红枣 6 枚。黑木耳用清水浸发，剪去蒂，洗净；瘦猪肉洗净，切块；红枣去核，洗净。把全部用料放入锅内，加清水适量，武火煮沸后，改文火煲 2 小时，调味即可食用。适用于缺铁性贫血、产后贫血、痔疮出血、月经量多、月经不调等。

### 【贴心提示】

您若患有月经不调的病症，在日常生活中一定要注意防寒避湿，避免淋雨、涉水、游泳、喝冷饮等，并确保不使下半身受凉，以便缓解病情，及早康复。

【语录链接】

调经莫先去病。

——李 挺

妇人有先病而后经不调，当先治病，病去则经自调。若因经不行而后生病者，当先调经，经调则病自除。

——萧庚六

调经之要，贵在补脾胃以资血之源，养肾气以安血之室。

——张景岳

调经宜理气，不可破气，必须在辛香理气中复入调肝凉血之品。

——陈筱宝

夫心藏神，肺藏气，肝藏血，脾藏肉，肾藏志，而此成形。志意通，内连骨髓而成身形五脏。五脏之道，皆出于经隧，以行血气。血气不和，百病乃变化而生，是故守经隧焉。

——《黄帝内经·素问·调经论》

气有余则泻其经隧，无伤其经，无出其血，无泄其气。不足则补其经隧，无出其气。

——《黄帝内经·素问·调经论》

