上古天真论篇第一讲

主讲：徐文兵　主持：梁　冬

播出时间：2008-12-06　23：00—24：00

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

梁冬：我是梁冬、梁某人。而做在我对面的是我的在求学中医方面的偶像级的老师徐文兵老师，徐老师你好！

徐文兵：梁冬好！听众朋友们大家好！

梁冬：啊呀，一看就很有这个电台风范，从小肯定是听小喇叭长大的人。

徐文兵：听这个孙进修爷爷的故事长大的

梁冬：哎呦，我估计你可能是最后一批提到孙进修爷爷的这个小朋友喽。以后的小朋友都很难提到喽。所以这让我们无限伤感。还有让我们无限伤感的东西呢就是中医，中医作为一个非常博大精深的学问，而且呢它作为一个能够通达宇宙道理的一门学问呢，最近呢，饱受诟病，很多人呢也不很理解，我们特别希望能够用一种崭新的视角，其实也不是崭新的视角了，只不过是一点点让大家，我们现代人都能理解得语言重新去讲讲看看我们的这个中医，尤其在中医里面呢有本书叫《黄帝内经》。这本书呢很多朋友也在不同的管道听说过，但实际上以我看来，我听到的关于《黄帝内经》讲得最有趣的人，就是我对面坐的这位徐文兵老师。

徐文兵：过讲。

梁冬：嗯，啊，徐老师，一看就是贵人，以前都说啊这个贱人呢多语，贵人沉默……呵呵呵……

徐文兵：不是，先得听你说，你抛砖我引玉。

梁冬：是，那我们这个节目呢，其实非常简单呃……就是一本《黄帝内经》足足可以让很多人读一辈子。所以呢，我们肯定要慢慢和大家分享，《黄帝内经》是一个……，有很多篇，大概有八十一篇的一个……

徐文兵：《黄帝内经》分上下两部，第一部叫《素问》它有八十一篇，第二部叫《灵枢》也有八十一篇，合起来一百六十二篇。

梁冬：《素问》和《灵枢》有什么讲究吗？

徐文兵：《素问》是简单的就是……，我们互联网经常有一个词叫 FAQ，就是 Frequently Asked Questions，就经常要被问到的一些问题，这种问题都带有普及性、一般性的问题，所以呢，要解答中医对生命、对天和地与生命的关系的一些最基本的问题，所以《素问》是一本中医基础理论的书。《灵枢》呢是指人的气和人的神灵沟通的那个节点，关节点，"枢"是关键，就是我们开阖门的那个门轴。它一动整个门就动，所以这个是讲针灸穴位的书。

梁冬：所以中国古代在很漫长的一段时间里面，真正对人外科做得好的那点儿技术全部都是重新又从对动物的手法里面移植过来的。

徐文兵：可能有这种就说从对经络的认识来讲，中医说人有十二正经、奇经八脉有三百六十一个俞穴，另外呢，人还观察到动物也有经络，也有俞穴，比如猪啊、狗啊都有足三里。这些都是古代的那些很高明的巫师或者医师他有望气的本领，就像扁鹊一样，据《史记》记载，扁鹊学医学成以后能够什么？尽见五脏正经，他有一种超人的感觉能力，所以在这种感觉能力下再去扎针做手术，那那就相当高。古代的人和天地，和这种动物、植物都有沟通的，他们有一种特殊的交流方式。

梁冬：什么交流方式？

徐文兵：就是神通，就是在神的层面上与它们沟通。

梁冬：这会不会太玄了一点点？

徐文兵：是玄，我们今天谈中医就里不开一个"玄"字。古代人们认识中医的方法离不开这种与生俱来的，其实每个人都有，我们只不过被一些后天的东西给蒙蔽掉了。这是人的真的性情，蒙蔽掉了，只不过有些人还保存着。所以你看《黄帝内经》第一章叫：上古天真论，所谓天真者就是还没来得急受污染、受蒙蔽的人的那个状态。

梁冬：什么叫天地之气呀？

徐文兵：春生、夏长、秋收、冬藏。这就是天地之气。所以中医讲顺应天地之气的话，他讲的是这个东西。

梁冬：有意思极了。所以呢今天呢我们稍微花一点点时间呢，和大家分享一下《黄帝内经》、中医。现在呢我们开始了我们真正地谈论《黄帝内经》的话题哈。中国的所有医典里面，最重要的一本书是《黄帝内经》，《黄帝内经》里面排在第一篇的文章，居然叫"上古天真论"。足可见，这个《上古天真论》是多么多么重要。　　这个《上古天真论》呢第一句话叫："昔在黄灵，生而神灵”。就是说当年呢，有个叫黄帝的人，"生而神灵，弱而能言，幼而徇齐，长而敦敏，成而登天"。请问，什么叫做"生而神灵"？

徐文兵：啊，首先说"上古天真"的意思。我们刚才提了一点，就是说道家是讲究道法自然，认为老天自然赋予你的这个能量或者是能力，是最高超的。所以自然的反义词你想一下是什么？

梁冬：就是不自然。

徐文兵：就是不自然，就是人为。

梁冬：噢，对对对。

徐文兵：是吧？所以说我们说做作，北京话叫"作"。这个人加上一个为，合起来一个字儿。

梁冬：伪。

徐文兵：就是伪。

梁冬：所以司马南总说伪科学。

徐文兵：伪科学也没错，中医就是伪科学，中医就不是科学。中医是另外一门认识自然的学问。

梁冬：对，或在到达真理的路途上有很多的路径，科学是一种。

徐文兵：对。

梁冬：对，那个宗教、艺术、文学都是。同时呢，我觉得我们对于科学的这种界定还不一样。可能对于从另外一个角度上来说，中医是另外一种广阔的科学，也不一定。

徐文兵：不怕中医是伪科学，就怕科学是伪真理。

梁冬：哎呀，这句话说得实在是太有趣了。

徐文兵：所以那个当中医是伪科学，而科学又是伪真理的时候，我们是伪伪真理，正好负负为正，我们就是真理。广告片花……本字幕由“易健生活网”制作……

梁冬：好，转过来，"上古天真"。

徐文兵：所以为什么提到这个伪呢，真的反义词就是伪。真的反义词是伪的话，我们就说天真，就是天、自然赋予你的那种能力。在这种能力面前，你还是谦卑一些，不要把你的人为、做作，"作"出来的那种东西，凌驾于这种自然之上。

梁冬：对，不天真的男人就是"伪哥"。

徐文兵：就是"伪哥"，不是帅哥就是"伪哥"。

梁冬：就是“伪哥”是吧。你刚才说到的天真就是那种率真的和天地一体的？

徐文兵：对，它是不加任何雕饰的东西，不加任何人为粉饰雕琢的东西。另外这个上古呢，就是从道家来讲，他认为就是今不如昔。就是说从这个道法自然角度来讲，时代越进步，人为的东西越多、越高级，离那种天真越远。而追求这种天真的唯一的办法不是在现在世界上去找，而是返璞归真，回到远古的时代。那会儿的人们是最接近自然，最天真的。

梁冬：所以社会进步的另外一种表述就是距离自然越来越远的一个过程。

徐文兵：对，人的本性越来越被压抑，越来越被伤害。

梁冬：套用句时髦的词越来越"异化"。

徐文兵：异化，就是异化，其实就是异化，异化的结果就是人活得越来越痛苦，越来越不自然。所以从第一篇《上古天真论》来讲我们就得出这么一个结论，人想回归到自己自然纯朴的本性呢就要做两件事儿，一个是尽可能地亲近自然，第二个，尽可能地回归传统。或者倒过来也行，叫亲近传统，回归自然。　这就是上古天真论第一个题目，教给你要做的事儿。那么它下面接着就说了，"昔在黄帝"，他讲的这句话是对黄帝一生生平的一个总结。黄帝呢，他是叫要生而神灵。这句话是什么意思呢？

梁冬：24 个字就把一个人的一辈子讲完了。

徐文兵：对，把一生概括了。

梁冬：你说你怎么能够不觉得中国文化太美。

徐文兵：太美了。

梁冬：是吧，24 个字，"昔在黄帝，生而神灵，弱而能言，幼而徇齐，长而敦敏，成而登天"。四六二十四。

徐文兵：对，另外刚才您说了一句，就是我们怎么用现代语言去诠释《黄帝内经》，我个人认为，诠释不了。你想学习《黄帝内经》，你就去学古汉语，你去理解古文的每一字汉字的意思，然后你就能跟古人沟通了。你把这些东西翻译成大白话来讲，最后，就好像拿中国话来翻译那个外国诗，或者把中国诗翻译成外国话一样，没味，没有神韵。我们先讲这个"生而神灵"，就是生下来这个人就不一样。有这么个故事，也是禅宗的一个故事，它讲的风动，幡动。说两个小和尚在讨论，看那个旗幡在飘，一个小和尚说："哎，幡在动。"另外一个小和尚说："不是幡在动，是风在动，是风吹幡动。"然后你是第三个小和尚，我问你："谁让风动？"

梁冬：心嘛，对吧？

徐文兵：诶，太远了。

梁冬：啊，谁让风动啊？

徐文兵：谁让风动？

梁冬：谁让风动？天地吧？

徐文兵：天还是地？

梁冬：天。

徐文兵：嗯。就是，来了第三个小和尚说："是地球自转产生了风。" 那么又来第四个小和尚，"谁让地球转？"

梁冬：太阳喽。

徐文兵：谁让太阳发光？

梁冬：不知道。

徐文兵：总有的吧？你得往上追呀！

梁冬：不知道。

徐文兵：银河，完了宇宙，再往根上捯，捯，捯，谁让宇宙动？

梁冬：那只能是霍金了。

徐文兵：最后和尚的老师就出来了，说，心动。什么叫"心"？什么叫"心"？

梁冬：嗯。

徐文兵：问你呢!

梁冬：心就是神喽。

徐文兵：对。中国古代文化记住哦，"心"和"神"是同义词。所以说，我们说的这些物质，还有它的运动，推到它的基点，推到它的原点，也就是"灵"。那个"灵"，我们给它个名字，西方人叫"God"，叫"造物主"，我们叫什么？

梁冬：我们叫"神"

徐文兵：我们叫"神"。你查一下《说文解字》，"神，引申万物者。"

梁冬：所以它右边是一个"申"字嘛。

徐文兵：对，天地万物都是从那儿过来的，引申万物者，或者你翻译成英文，Who created everything。

梁冬：“散装英语”不错啊。

徐文兵：嗯，你翻译呀，造物主。中国原来就叫"神州"。

梁冬：对呀。

徐文兵：对不对？是神眷顾的地方，中国人不是没娘的孩子，可是，我们中国人都把神给忘了。

梁冬：会记起来的，会记起来的。　　好，生而神灵。

徐文兵：生而神灵。神是创造万物的那个什么什么什么。灵呢？神是天，灵是人。你看"灵"字怎么写？

梁冬：怎么写？

徐文兵：繁体字啊，你别给我写一个那个，一个“火”，一个那个简体字。繁体字的灵呢这么写，上面是个"雨"，底下是个"巫"，

梁冬：上面是个“雨”……

徐文兵：中间有三个"口"。

梁冬：噢，对，对，对。

徐文兵：想起来了吧？

梁冬：想起来了，上面一个“雨”，中间三个“口”，下面是个“巫”

徐文兵：是个"巫"，就是我们现在鄙视的那些"巫婆"、"神汉"的那个"巫"。我告诉你，"巫"，是中国古代最高的智慧分子。

梁冬：这个是，这个是每一个民族都是这样的。

徐文兵：可没有一个民族像中国人一样把自己的最高智慧分子踩在现在脚底下，一说起"巫"来都带一种恶毒、贬义的词在说"巫"。

梁冬：那咱们说"灵"字。

徐文兵：诶，你一说"灵"就离不开"巫"啊！请问：什么叫"巫"？

梁冬：那，你看哈，他这个造字，上面是“雨”中间是“口”……

徐文兵：我问你什么叫巫？你会些“巫”吗？

梁冬：我会写，啊，它是一个工，然后就两面一个人，对不对？

徐文兵：对，什么叫“巫”？

梁冬：首乌。

徐文兵：何首乌？

梁冬：呵呵呵呵，何首乌。那个“巫”哈，一个工哈，两边人哈。

徐文兵："巫"的上边一横代表"天"，下边一横代表"地"，中间是沟通天地的，它这个这边这个人代表活人，那边那人代表死人，它是沟通天地人鬼的那个灵媒，那个媒介，这叫"巫"。

梁冬：然，然哪，然也。

徐文兵：然也。再问一个问题，巫是男的？女的？

梁冬：巫应该是男的。

徐文兵：蠢，能够跟天地鬼神沟通的人，绝对不是一个人为意识很强的人，而是一个很感性的人，很有第六感的人。你想，这种功能男人具备还是女人具备？

梁冬：我以为是男人的原因，是因为它中间是一竖。

徐文兵：诶，不是，真正的巫，都是女的，一说巫，都是女的。男巫，男人后来慢慢也开始有这种本事，男巫叫"觋"，就是一个"巫"字边，底边一个"见习"的"习"，所有的男巫都是跟女人学出来的。

梁冬：就是说上面是个“巫”……

徐文兵：不是，左边是个“巫”。

梁冬：右边是个见习的的习？

徐文兵：看见的见，见习的习。

梁冬：看见的见，还是见习的习？

徐文兵：见习的见。

梁冬：呵呵呵呵，就像我们当年有一个老师姓钟，他打 BB 机的时候说：“麻烦小姐呼‘姓钟’”，“钟什么”“钟表的表”，哈哈哈哈。

徐文兵：哈哈哈哈……，见习的见。叫“巫觋”。先有“巫”，后有“觋”。

梁冬：是。

徐文兵：所以“巫”是有这种，又回到我们刚才说的特异功能上，这种人是有这种特殊本领的人。当一个巫，通过三个口就念咒语去祈求下雨，而雨真正下来的时候，这个状态就叫"灵"，我们说："哎呦，真灵！""灵验！是吧，"这个叫"灵"。

梁冬：就是用西方话来说："It's work."

徐文兵：对，It's works.加个"s".

梁冬：我这样的讲的原因是要告诉大家，徐老师不仅懂中医，而且很懂英文，是可以向西方人用

英语讲中医的人。啊，这是懂科学的。呵呵呵……

徐文兵：他这个"生而神灵"，就是说，黄帝一生下来，虽然他是个男的，但是他有具与天地鬼神沟通的本领，这叫"生而神灵"，我们生下来说这个小孩子聪明不聪明，机灵不机灵，也有这里面的成分在。但是，他这个聪明是个大聪明，不是小聪明。这就是我们讲的是"慧"不是"智"。

梁冬："智"和"慧"有什么区别？

徐文兵："智"和"慧"区别很大，但现在人都不讲这个区别。但是，我告你两个成语你就知道它区别了，有句话叫"急中生智"，那"慧"怎么说？

梁冬：戒、定、慧。

徐文兵："静极生慧"。

梁冬：是。

徐文兵：你说一个是着急上火时候迸发的灵感，一个是在极度安静无欲无求状态下迸发出来的东西，两个完全不一样。

梁冬：噢~，诶，那可以再深入一点讲吗？这个“智”和“慧”的区别？

徐文兵：嗯，"智"不带心，"智"不动心，不动神。

梁冬："智"是知和日。这个“日”代表什么？

徐文兵："知日"是讲，"智"是研究看得见摸得着的东西，就像一个明晃晃大太阳挂在那儿，咱们在讨论它，除非你是瞎子，长眼睛人都能看见，就是说肉眼凡胎的人都可以讨论的学问，叫"智"。而那个"慧"，首先它带心，只要带心的东西都通神。而且，它上边是两个"丰富"的"丰"，对吧？ “慧”字。

梁冬：这两个“丰”意味着什么？

徐文兵：极大丰富不可想象的内容，没有穷尽的。中间的像他带这个字就像那个"回归"的"归"字那半边那个东西，它是一种哲学，拐弯的东西，就像我们讲"乐极生悲"，"否极泰来"，它到时候会拐弯的，而不是像研究"智"的那个学问，1+1=2，2+2=4，for ever 无穷，无穷无尽，但是研究到"慧"就是告你，多了不好，是吧，太强势了也不好。啊，守拙挺好，抱朴守拙挺好，你要是按"智"那个学问就觉得这是个"傻帽"，按"慧"的学问来讲，诶，高人。“智”和“慧”啊。

梁冬：所以呢，我们今天呢讲到现在呢，……

徐文兵：才讲了一句话……

梁冬：一句话都不到。好，刚才我们讲到这个"生而神灵"，神呢，是指那个天神，是引申万物者，叫神啊，就是让这个世界动起来的那个叫"神"，西方人叫 God。那在中国呢，"神"和“心”又是一致的，就是说引申万物者也是指"心"，所以说呢，为什么风动、幡动、心动呢，其实是因为心通神。那"灵"呢，刚才徐老师又讲到了，这个“灵”从繁体字的角度来说，上边一个"雨"，中间三个"口"，下面一个"巫"，那讲的是呢，就是如果能够祈求下雨，能够把雨祈求下来，It's works，那就是"灵"了。好，那我们讲到说这个说，当年的黄帝刚刚出生的时候呢就"生而神灵"，它第二句话了叫"弱而能言"，什么叫"弱而能言"？

徐文兵："弱而能言"，它这个"言"，不是随便胡说八道，不是说小孩子咿呀学语。我们做人呢，儒家讲叫，立德、立言、立功，三立……

梁冬：马三立。

徐文兵：马三立，对，马三立跟这个儒家的……，我们现在古人起名字啊，不是《道德经》就是《四书五经》上的，你比如说楚图南，图南就是鲲鹏那个，庄子《逍遥游》第一篇，那个北方有鲲，

然后变成一个大鹏，然后往南飞，叫图南。这个马三立这个就是这个三立，立功、立德、立言。

梁冬：对，所以那个香港有一个很著名的专栏作家，也是经济学家，叫林岭杼（？？？），我很喜欢他，“岭杼”啊，它这里语出《易经》还是语出哪里？我记得还是语出《庄子》？，语出《庄子》，语出《庄子》。好，我们说回来，那这个“弱而能言”是什么意思？

徐文兵：“弱而能言”呢，我就意思说这个“言”是什么意思？既然儒家把立言当成一个人生的一大任务来做，所以是说这个"言"不是胡说八道，也不是随便说话，聊天，而是能够出口成章，讲出一些非常经典的话来。所以，我们中医讲，古代很多的书是不著文字的，叫口传心授的，而这种口传心授传出来的东西，都是现在落实到《黄帝内经》中的那些被我们看成是经典的文字的东西。所以说他"弱"，我们叫"弱冠"，"弱冠"是指二十岁以前，他在二十岁以前，都已经能够出口成章，说出一些很经典的话来，这叫"弱而能言"。

梁冬：太有意思了！那，后面呢一句话叫"幼而徇齐"。

徐文兵：我们有一句话叫"循规蹈矩"，还有一句话叫"见贤思齐"，你光"生而神灵"还不够，你还需要什么？拜师学艺。所以，"幼而徇齐"，他自幼跟了很多名师，得到他们的灌顶、提携、言传身教、耳提面命，这是他求学的一个过程。所以，我们《黄帝内经》始终贯穿着黄帝问于岐伯曰，这岐伯就是天师，天子的老师，是他的一个重要的领路人。

梁冬：好，那说回来。"幼而徇齐"的意思就是说这个黄帝年轻的时候啊，受到了太多高人的齐心协力的提拔和这个教育，当然，他本身这个胚子也好。是吧？

徐文兵：诶，有根气……

梁冬：有根气嘛，是吧？

徐文兵：不是，磨砖成不了镜。你"生而成灵"，也可能你就有点聪明，或者是有点特殊本领。但

是如果你得到这种名师名家的指点以后，你就能上很高的台阶。

梁冬：对，叫"幼而徇齐"。“长而敦敏”呢？我特别喜欢这句话，我甚至想过以后要是我有儿子的话叫梁敦敏，因为我觉得这个“敦敏”这两个字呀实在是太优雅、漂亮了。你想想看，如果有一个男孩子，长得憨憨厚厚的，但是内心又极其聪明，那得多招人喜欢呢？

徐文兵：这就是有大智慧了。但是这个词呢一般人都不认识这个词，什么叫"敦"，什么叫"敏"？

梁冬：“敦”呢，我记得以前有一个人叫夏侯敦。呵呵呵呵……

徐文兵："敦"我们经常说"胖墩"，啊，"门墩"，那个"敦"啊，就是下盘特别稳的人。你这个《黄帝内经》要读的话呢，首先你要去练一些道家的功法，比如说要站桩要静坐。道家站桩呢有一个基本的要求呢，叫什么？"气沉丹田"，"虚其心，实其腑"，"离中虚，坎中满"。离是心，心火，这个坎呢是肾，就是我们讲的丹田，它要把人保持一个什么样状态呢？就是这个下面呢很重，就像那个不倒翁似的，有生根，然后呢丹田是充满的。当这个丹田充满的时候，他有虚就有实，虚的地方，我们叫"虚其心"。这个心……胸……

梁冬：啊，坎中虚，离中虚，离中虚。

徐文兵：呵，你不经意间说出了现在人的大毛病，现在人就是坎中虚，把自己的肾精啊全流失掉了，肾是虚的，搞得自己心火蒸腾得特别厉害，虚火特别旺。所以真正养生的人是要"离中虚"，心很虚，虚心，实腑，肾精很足。所以"敦敏"，就是说了心、肾两个的状态。"敦"就是肾精很足，"敏"，当心很虚的时候这个感觉就非常的敏锐，所以这种状态下容易出慧，所以这叫"长而敦敏"。

梁冬：所以，以前古人讲虚心，虚心啊……

徐文兵：是讲这个。

梁冬：不仅仅是讲说我们平常要保持低调或装低调。

徐文兵：装低调。

梁冬：其实呢，虚心有很重要的物质基础……

徐文兵：诶，生理基础。

梁冬：有生理基础。

徐文兵：我始终认为，成佛也好，悟道也好，这个性高潮也好，都有生理基础的。经络不通，生理基础不具备的话，你达不到那个状态，那个状态出不来。

梁冬：虚心是指什么？从中医的角度讲？

徐文兵：中医讲，虚心呢，就是讲那个心不被蒙蔽。有种病态叫什么？痰迷心窍。

梁冬：啊，有些女同学总是批评她老公，叫作"猪油蒙了心"。

徐文兵：或者叫"精虫上脑"，这都是心不虚了。

梁冬：心不虚，它的物质基础是不是就是说，心上真的是蒙上了很多东西？比如说心肌梗塞，心肌梗塞那就是不虚心了。

徐文兵：对，对，对，那那那就是实住了。脑梗，脑萎缩，这个……

梁冬：心肌梗塞。

徐文兵：嗯，心梗，这都是不虚心的表现。

梁冬：呵呵呵呵，太有意思了。

徐文兵：包括抑郁症，抑郁症不仅是淤血而且它还寒心，心寒肢冷。心本身是火吧，它被冰冻了。

梁冬：就是说，心的血气不足，温度不够。

徐文兵：除了温度不够，气血不足以外，还有邪气进来，所以这些人要自残自杀。

梁冬：这个邪气这个事情啊，我觉得足足可以讲两天，所以咱们今天先不讲"邪"这个字哈，"正""邪"这两个字哈。

徐文兵："长而敦敏"

梁冬："长而敦敏"说的呢，就是说虚其心，实其腑。现代人呢就是虚其腑，实其心，猪油蒙心。那，所以我们常常看到有一些人呢满脸的暗疮啊，其实不是上火，是什么呢？用中医的话来说呢，其实是他这个火啊虚火上扬，实际上火都在上面，下面都没有了，所以呢好的中医去治暗疮都不是去用温凉的药。

徐文兵：对，用热药。

梁冬：用热药，这就是身体大智慧。

徐文兵：对，没错，你比很多中医已经高了。

梁冬：失敬，失敬。"长而敦敏"呢这个字啊真是太有意思了，是吧？两个字里已经讲出了从虚心到这个实腑，到猪油蒙心哈。最后一句话说这个黄帝啊"成而登天"。

徐文兵：对，"成而登天"讲的故事就是，黄帝在统一天下以后呢，自己到山上修行，然后呢就天上下来一条龙，然后就把他带到天宫，还有一帮跟他修炼的人攀龙附凤，扯着一个龙尾巴、龙的鳞角也跟着走了。

梁冬：这个是一种比喻和寓言了吧？

徐文兵：这是道家修行的一个境界，就是修行到一定程度呢可以出神入化，可以魂魄离体。《黄帝内经》也讲了，就是修炼道家呢有四个境界，叫"真至圣贤"。我们经常说的圣人，好像高得不得了，在道家其实排名第三，算不上什么，真正的道家最高境界叫真人。这种真人，能游行于天地之间，视

听于八达之外。

梁冬：真。

徐文兵：至，圣贤。

梁冬：zhi 是智慧的“智”？

徐文兵：至就是及至，就是那个到了没有的到了的……

梁冬：宁静以致远的“致”？

徐文兵：不是，“致”的那个半边。

梁冬：噢~，那一半。冬至的“至”

徐文兵：诶，冬至的“至”。夏至的“至”。

梁冬：OK。所以“真、至、圣、贤”。“贤人”。

徐文兵：孔子是圣人，他的弟子叫七十二贤人。

梁冬：对，现代人都叫“闲人”都是马大姐。

徐文兵：“闲人”那大姐。所以，这个儒家的鼻祖孔子在道家的观点来看，他只是一个圣人，叫生活在世俗中间的一个比较高的人。真正的就是，我们叫道家叫孙思邈，算孙真人，还有那个邱处机，邱真人。

梁冬：现在北京不有一叫白云观的吗？

徐文兵：白云观就是邱处机那会儿建起来的。

梁冬：对，很多人对邱处机了解……

徐文兵：全真道、全真道。

梁冬：对，是从《射雕英雄传》里来的。但实际上呢，在中国古代那个真人呢是一个非常高的境界。

徐文兵：所以黄帝修到了这个境界，叫"成而登天"，登天呢就到了真人的境界。

梁冬：我还以为，就是成功人士当了老板了，登天嘛，天子嘛，是吧。

徐文兵：天子还是个人。修到真人的话他可以我刚才讲了就魂魄离体，游行于天地之间，就是在时空中穿梭。

梁冬：哎呀，徐老师啊，你今天晚上给我讲了这一小段之后哇，我很沮丧啊，你知道为什么沮丧吗？我最近在写一篇关于《黄帝内经》的书，我用了三分钟把这句话讲完了，而且全部是错的。哈哈哈哈哈……。好了，那刚才我们稍微讲了 24 个字，说黄帝的一生："昔在黄帝，生而神灵，弱而能言，幼而循齐，长而敦敏，成而登天。"相信呢各位稍微有点儿耐心的朋友们呢都已经能够从这二十四个字里面看到了一个事业成功人士的这一辈子，那，是这样的，以前的成功是你真正地明白了世界的真理的成功，现代的成功境界低很多啊！现代的成功，充其量就是有一点钱而已，噢，有点合法的钱算是成功人士。

徐文兵：对，每个人对成功的这个理解不一样。道家的成功还是叫返璞归真。它把那些就是苛罚自己，雕琢自己的那些东西都看成是一种及其凶残的东西，它以保存自己的纯真的天性为一种追求的目标。所以这个儒家《庄子》一本书整个讲的都是道家挤兑儒家的一本书。你看，孔子带学生的时候，看一个老头在那个打井，抱着一桶水浇地，然后孔子学生问："你怎么不弄个那个水车呢？是吧？一车水又省劲，这个效果又好。"结果人家就说，"你是孔子的学生吧？"你动了这种技巧之心，你就失去了你那种纯朴天然的本性，你耍的是小聪明，所以，道家是反对这种奇营技巧。

梁冬：奇巧营技还是奇营技巧？

徐文兵：诶，反正就是这些花哨的人为的东西，道家都反对。你看我们小时候学《劝学篇》，荀子，荀子是孔子孙子的学生，他讲的是儒家的那套。他讲什么呢？就是"假舟楫者，非能水也，而绝江河。"是说这个能划船的人呢，你善于利用船啊，你学会这个技巧，你虽然不会游泳，你就可以航行很远。这是儒家的思想。

梁冬：对，哥伦布嘛，不，不是哥伦布，那个发现美洲大陆的是谁来的？

徐文兵：就是哥伦布嘛。

梁冬：噢，是哥伦布哦。

徐文兵：道家是说，你要是老就是想，利用这种技巧的东西，物质的东西，而不去发挥你的本性的话，你貌似得到了成功，其实你是个大失败。

梁冬：你知道有一个很重要的营销学大师叫菲利普·克特勒。

徐文兵：不认识。

梁冬：四个学营销学广告的人都读过他的书，我们年轻的时候也讲过。他说啊，大部分的商品，我们要做营销最重要做什么呢？我们就是要去把需求转换成欲求。就是说实际上，大家不需要换新手机噢。

徐文兵：煽动他们购买的欲望。

梁冬：对，本来大家不需要一部新手机，今天呢你忽悠他，就是卖拐嘛，就是卖拐嘛。所以呢，就是你从这句话里面呢你会发现说，整个中国的传统文化和现代文明发展出来的整个逻辑体系呢，它有极大的一个需要互相兼容的部分，说白了，就是有极大的矛盾的部分。

徐文兵：极大矛盾。如果你想健康养生的话，要识别出谁在煽你的情，谁让你欲火焚身。很多人在大病快死的时候，或者锒铛入狱的时候，才知道自己追求的东西是那么的奇怪，那么的不切实际，但是，就很奇怪，当时我为什么热血沸腾地在追求那些东西，这是一种病态。

梁冬：所以我以前呢，我曾经在十年前采访过当时红遍两岸三地的四个最重要的广告人，包括呢孙大伟，包括呢另外几个人呢，那么，当时我了一个问题，"作为一个广告人，你们忽悠人家买了那么多不需要的东西，你不忏悔吗？"想不到这四个伟大的广告人，都是年过三四十岁，都是说广告界的老兵，他们异口同声地告诉我，"会！"事实上来说他们觉得他们这辈子做的最错误的事情就是制造了太多没有必要的欲望，纯粹是因为客户需要你做这个事情。好，我们说回来，《黄帝内经》，刚才我们念到了这个黄帝的一生啊，“昔在黄帝”到“成而登天”。下面呢叫“乃问于天师曰”，就说这一天呢这个黄帝呀去问他的老师——天师，“余闻上古之人，春秋皆度百岁”，就说我听说呢上古时期的人呢，春秋就是一年哈，“春秋皆度百岁”就是说起码能活个百八十的，“而动作不衰”，什么叫做"动作不衰"？

徐文兵：呵呵，黄帝离我们相当于四千五百年左右，在黄帝那个时候，他又问他的老师说，站在他那个年代在问上古。这个上古其实就是我们现在说的三黄五帝的开始，伏羲、女娲的那个时代。

梁冬：六、七千年前，还是什么？

徐文兵：很早，还要早，还要早。所以那个，按南怀瑾先生解释说，中国的文化从盘古开天地开始，那是很深远的。我们现在都学西方的历史，必须有实证，要考古拿出实证来证明。所以他说那个上古就是我们道家理想中的那种生活状态，最自然纯朴的那个状态，那状态是什么呢？你想想，人能够在地球上生存靠的是什么？人没有虎豹的爪牙之力，没有兔子和羊、鹿的奔跑之快……

梁冬：没有蟑螂的繁殖能力。

徐文兵：没有老鼠的繁殖能力，人靠什么能生存下来？凭什么？凭什么你就成了万物之灵？在你

发明了武器弹药弓箭之前，你还是个人，你靠什么生存？

梁冬：这问题问得太深了，您直接说吧。

徐文兵：呵，靠的就是我们讲那个生而神灵，它有一种与天地沟通的本领，它有一种对将来灾害的预知，这是通神的。人得天地之全气，所以是通神通灵，动物草木得天地之偏气，它是部分通灵。所以，人为什么在女系、母系社会女性领导天下的时候，那会儿人是靠体力干活的，是不是？需要狩猎、需要耕种，为什么女人当头？就说领导这个氏族和部落的人，她是一个与天地沟通的人，能预测。比如说，汶川要地震了，这个女巫就说“咱们走吧，离开这儿”。她有这种能力，而其它的动物没有这个能力，然后就“哗”埋进去了。现在社会进化了反而反了，这个东南亚海啸的时候所有的动物都撤了，只有人傻呆呆在海边上游泳。

梁冬：所以基本上人的进化史是一部退化史。

徐文兵：诶，你说得很精辟，人是在退化变异，所以我们讲这种"生而神灵"，黄帝都生而神灵了，他还怀着无比钦敬羡慕的这种心情问他的老师歧伯——天师。歧伯，我考证了，他是在就是现在这个巫山西陵峡一带的一个部落的这么一个大巫师。后来呢，黄帝娶了嫘祖，嫘祖知道哪儿人吗？

梁冬：不知道。

徐文兵：四川人。

梁冬：噢，四川人。

徐文兵：养蚕的那个鼻祖，嫘祖。一个“女”字旁，一个劳累的“累”，嫘祖。他们这些部落通婚合并以后呢，他把人家西陵氏部落的天师请到了中原做了他的老师。你到巫峡去看看，那儿还有古代的观星台。巫山，为什么叫巫山？为什么叫巫峡？那都是古代大巫聚集的地方。

梁冬：为什么叫巫山云雨呀？

徐文兵：巫山就云了一下，雨了一下呗。那是曹植写《洛神赋》，写他梦与鬼交，梦见一个美女，两人那个做爱了，然后写了篇《洛神赋》。古代就把“云雨”当成那个男女做爱的代名词。

梁冬：高行健有一本书，叫做……就叫叫叫什么？叫做巫山？巫什么灵？

徐文兵：我知道那个人，没读过他的书。就我们说啊，他问他的天师，你说："余闻上古之人，春秋皆度百岁，而动作不衰。"也就是说，上古的那个年代呢，人活到一百岁了动作还没有衰退衰减衰弱。我们先讲一下"动"和"作"啊，经常说“动”和“作”，"动"是"动"，"作"是"作"，不一样。动是什么意思呢？繁体字的"动"怎么写？

梁冬：好像是一个……，中间有点儿像那个“踵”那个，是吧？

徐文兵：诶，对。它这边是个重力的"重"，那边是个"发力"的"力"，这个重呢其实就和我们脚后跟有关系，我们脚后跟叫"踵"。

梁冬：对，摩肩接踵。

徐文兵：诶，摩肩接踵啊。道家叫"踵息"，脚后跟还会呼吸。

梁冬：像香港脚的人拿脚后跟呼吸，那真是一件不容易的事。

徐文兵：那他是呼吸的邪气。所谓"动"是指脚后跟发力，所谓"作"呢，一单立人一个"乍"，它指动手，就人的五指乍开，叫"作"。所以，"动手动脚"，别对女孩子动手动脚。

梁冬：动手动脚的意思是什么？

徐文兵：就叫"动作"，动手叫作动脚叫动。为什么说"动作不衰"？

梁冬：我在想的问题，是怎么样对女孩子动脚？动手咱知道，动脚……

徐文兵：动脚就是追嘛，追女孩人不得动脚追呀？你不会是飞起一脚踹一脚吧？

梁冬：噢~。一个窝心脚。哈哈……

徐文兵：窝心脚。

梁冬：啊，说回来啊。

徐文兵：啊，一般人，我们有一句话叫"人老先老腿"。为什么呢？就是人气血不够了，为了心脑脏腑气血的需要，他就牺牲他的末梢，就是人的腿脚开始不灵便了，手也不灵巧了。可是，上古之人活到一百岁，腿脚、手一点儿都没有衰弱的迹象，就叫"动作不衰"。

梁冬：所以，你可以看很多人就是说身体不好的时候呢，比如说糖尿病人，他可能最开始的时候受伤的就是脚。

徐文兵：腿脚。你看蜥蜴，有危险的时候，先"啪"，尾巴断了。人到气血不足，需要保全自己的时候，先牺牲自己的肢体。

梁冬：对，所以现代西方人在那种健身房里很蠢呢，都是锻炼四肢，不锻炼内脏的。

徐文兵：他们在健体，美名其曰"健身"。

梁冬：体和身又不一样？

徐文兵：身和体不一样，身是身躯躯干，体是四体不勤，四肢。所以，"动作不衰"指的是他们的腿脚、手都很灵便，腿脚和手灵便的原因在于他的身躯也是健康的，气血充足的。“动作不衰”。

梁冬：对，黄帝呢说在那个时候，就三四千年前，黄帝说上古的时候的人呢动作不衰，而"今时之人，年半百而动作皆衰者，时世异耶？人将失之耶？"

徐文兵：他说他那个年代，年半百，五十岁不到， 然后动作皆衰。腿也走不动路了，迈不开腿了，手也是捏不了精细的东西，捏不住了，动作皆衰了，这是因为时代变化造成的呢？还是人失之耶？

失之耶？失之是什么？失道，还是人违背了自然变化的规律，或者是，人没有掌握自然变化规律呢？这是黄帝的问题。显然他已经知道，肯定是人违背了规律。

梁冬：所以，咱们小的时候啊，学语文修辞的都讲究，提问设问反问嘛，这典型的属于设问句。

徐文兵：诱供！

梁冬：诱供，啊。这个……

徐文兵：其实是希望老师能详细的讲解，我也意识到了肯定是人做哪儿不对劲了。

梁冬：对，对，所以呢，这个歧伯对曰，就是说他的天师呀叫歧伯人呢就回答说："上古之人，其知道者，法于阴阳，和于术数，"咱慢点儿讲哈，说上古时候的人呢其知道者，"知"和"道"啊，他这个……

徐文兵：动宾词组。

梁冬：动宾词组。就是说不是说，知道知道，不是：I know，I know what it is。

徐文兵：嗯，I know the way。

梁冬：I know the way。Yes，他 know 了什么 way？

徐文兵：就是这个道。所谓道呢，我们就简单把他说成自然变化的规律。你顺着这个规律走，或你想顺着规律走的前提是你知道的，自然界变化规律是不以人的意志为转移的。可是，我们现在人都是一拍脑门把自己的那种臆想妄想，按照自己的臆想妄想去做，而这种臆想妄想往往是违背自然界变化规律的。所以，上古的人，"其知道者"，那些知道自然天地变化规律的人呢，首先他知道。第二呢……

梁冬：知，道，对不起，声音太大了哈。

徐文兵：了解了这个变化规律，他怎么去做呢？道是天道，法呢是人立的法。

梁冬：三点水，一个去。

徐文兵：诶，三点水一个去。

梁冬：为什么叫三点水一个去呢？

徐文兵：嗯，没有研究。嗯，因为从道家传承来讲，我们强调四个字，叫道、法、术、器。道是天道，法是人定的，你怎么跟着天道去做，有善法，有恶法，你违背天道的那个法就是恶法。然后，术是技术层面上的操作，器是指有形的物质，或者有形的工具。工欲善其事，必先利其器。第二层次叫“术”，第三个层次叫“法”

梁冬：法是什么？

徐文兵：法就是你取的方法。你比如说，我们开的车本来就是用来走路的，你非要在水上走，你开着很好的车，驾驶技术很好，你走的是国道，二级公路，我开的是高速公路，叫取法。那谁先到？那就又不一定了，是吧？那话说回来了，你又开着奥迪，你驾驶技术很好，你又上着高速公路，你先到吗？

梁冬：那也不一定，这次我学精了。

徐文兵：最后一个问题，更重要的问题，最关键的，道。知道有个成语叫"南辕北辙"吗？你老人家开的是奥迪，驾驶技术又好，走的又是高速公路，可是你往莫斯科那个方向开了，咱俩谁先到广州？我开的奥拓，我技术也烂，我走的是羊肠小道，可是我的方向是对的。我们现在人关注的都是这些物质技术条件上的事情，没有人关心道，没有人关心那个大方向。

梁冬：古代的人呢，就是聪明的人呢，"知其道者，法于阴阳，和于术数"

徐文兵："和于术数"这个话是这么说这个术呢就代表这个占卜，《易经》。

梁冬：我跟大家解释一下啊，这个因为大家有些朋友手边没有这个字，"和于术数"的"和"呢就是

那个一个"禾"字边。

徐文兵：和平的"和"，和谐设会的"和"。

梁冬：和平的"和"，就是在奥运会上全军战士喊得一声"和"。"和于术数"，"shu"呢，前面那个 shu 是算术的"术"，一个木字右上角一个点儿。第二个 shu 呢是数学的"数"，"和于术数"。

徐文兵：基本上来讲，这就是一个预测未来的一种本事，就是通过打卦，这种计算，啊，去找一些这个适合或不适合做的事情。啊，比如说我们中医把数字分为阴阳，奇数为阳，"13579"，偶数为阴。

梁冬：为什么这样分呢？

徐文兵：跟古代生殖崇拜有关。

梁冬：噢~。

徐文兵："1"像啥？

梁冬："1"是一根棍子。

徐文兵：像男根，"0"像女阴。

梁冬：对，对对。

徐文兵：另外你把这三个点儿，一个点儿，五个点儿摆开以后，他是一个锐角，三，进攻型的方阵。你把四摆哪儿？八摆那儿？四平八稳，是个防御型的，所以这就分成阴阳。天地变化的阴阳你是可见的，这些数字变化阴阳你不懂吧？我告诉你，你若阳气特别旺，你选个阴数，这叫和；你这个阳气不足呢，你选个阳数，对吧？这叫做"和于术数"。

梁冬：太有意思了。各位亲爱的爹……听众朋友……

徐文兵：爹妈呢……

梁冬：各位亲爱的这个……

徐文兵：衣食父母，爹妈们。

梁冬：衣食父母，亲爱的听众朋友们呢，今天我们花的简单的一个小时，从《黄帝内经》上古天真论第一篇讲了不到 50 个字，我已经是耳油都听出来了。下一次时间和您再见。

上古天真论篇第二讲

主讲：徐文兵　主持：梁　冬

播出时间：2008-12-13　23：00—24：00

经文：上古之人，其知道者，法于阴阳，和于术数，食饮有节，起居有常，不妄作劳，故能形与神俱，而尽终其天年，度百岁乃去！

梁冬：辅佐中国文化，发扬光大。大家好!我是梁冬。那在我们面前的呢是另外一位我非常尊敬的厚朴中医学堂的堂主徐文兵老师。

徐文兵：梁冬好！听众朋友们大家好！

梁冬：大家好，诶，我们呢这个计划重新发现中医太美，所以呢准备用一年的时间好好讲讲这本书《黄帝内经》。在上一次节目的时候呢，我们大概用了一个小时，讲了《黄帝内经》第一篇《上古天真论》的前三、四十个字，为什么说可以用一个小时讲呢？这的确是因为呀每一个字里面所蕴含着天地的道理呀都太深刻了。不过讲到这里，徐老师，天地的道理好像我觉得有点不对呀？

徐文兵：这个，道和理是不是两个概念？道是看不见摸不着，说不清道不明的东西，是要用你的心去悟的。理是看得见的。理的意思呢，你看它是个玉字边儿，就是古代雕琢玉石的时候呢，他要顺着玉石的那个纹路去治玉，这个玉石的那个流露出来的那个纹路呢，就是理，你顺着这个茬儿治玉就比较省力，这叫理。所以道和理是不一样的。

梁冬：所以以前说这个，玉不琢不成器呀，就是对人才的打磨啊，你不光是要打磨他，而且你还得顺着他的心性打磨。

徐文兵：对，你打磨是人为，而他本身具备的那个自然的纹路是天然、浑然天成的，就是浑然天成的墩你顺着浑然天成给你指的这个方向去打磨，你就能制出一块儿好玉来。否则要么就是把这个天然的美物给毁掉。

梁冬：暴殄天物。

徐文兵：哎，就是。

梁冬：诶，上一次呢，我们讲到上古天真论呢，前几句话是这样说的："昔在黄帝，生而神灵，弱而能言，幼而徇齐，长而敦敏，成而登天。"这是用了二十四个字来讲了一个在古代非常厉害的一个人--黄帝的一生。中国古代人真厉害哈，二十四个字就能把这一生讲完了。后面呢又讲到，有一天呢，黄帝呀问他的老师，说上古时期的人，就是在他们那个时候再往前的人呢，都能够活一百岁。春秋皆度百岁，好像彭祖就是那个时候，是不是？

徐文兵：彭祖是八百岁。

梁冬：八百岁，对不对，动作不衰，今时之人年半百而动作皆衰者。时世异耶，人将失之耶？他的老师岐伯呢就说，上古时期的人呢，上古之人，其知道者，“法于阴阳，和于术数”。上一次我们的节目呢就刚刚讲到这个地方，“法于阴阳，和于术数”，而特别提到的术数啊，前面呢个“shu”呢是技术的“术”，后面那个“shu”呢是算数的“数”，前面那个呢是一个木字加一点，右边这个呢，第二个“shu”呢是一个“米”，下面一个“女”，然后一个教字那边，对不对？那，这两个术

数是不一样的？

徐文兵：当然不一样了，这个木字加一点是简体字。繁体字它左边是一个双人旁，中间是一个术，边儿上还有一个就是我们行走行的那一边儿。它泛指的是，我们说的谋生的技术或者是谋生的这种职业。上次我们讲了，人，术不可不慎。就是人一选择职业一定要谨慎，中国古代选择标准是：选择这个职业不光为了糊口，还要有益于我们的身心健康。如果你的选择的职业整天就是在对你的身心造成伤害的话，那这个术宁可不要做它，啊。

梁冬：这个话吧，让我很有感触，其实很多人在工作里面呢都充满了自己的焦虑，好像……

徐文兵：岂止是焦虑？有些人就是充满了这种仇恨、恐惧、愤怒。所有的不好情绪都是因为这个工作给他带来的，最后呢，可能做了一辈子工作，最后呢带着一身的伤病，或者就中间儿就半途而废。

梁冬：还没来得及一辈子工作……

徐文兵：嗯，没来得及一辈子工作。所以孟子说过，这个……，术不可不慎，他前面儿……，上次节目我们也讲了，就是说一定要选择那些让你发自内心，就是关爱自己关爱人的这种工作，而不是去做那些弓箭啊，怎么想把人弄死啊，以此为乐的这种工作。另外，你就要选择身心统一的工作，所谓言不由衷，这种发自内心的不高兴、说不出来，发自内心的不高兴又表达不出来的这种工作对你还是一种伤害。

梁冬：什么工作是你内心又觉得很喜欢但说不出来的呢？

徐文兵：就是说你心里本来是高兴但是你要装，比如说我看见有个人摔倒了，特想笑，但我觉的，唉，不能笑啊，这个不礼貌啊，或者不道德……

梁冬：那到底是应该笑还是不应该笑呢？

徐文兵：从这个本性来讲，你应该笑，因为……

梁冬：是想笑就笑吗？

徐文兵：不，就说，当你见人有所失若己有所得，见人这个有所不幸自己觉得很快乐时候，说明你处于一种阴性负面的状态，你有一种阴寒、仇恨的东西需要流露和表达，但正好有一个表达的机会，你把它流露出来也就完了。就说你的身体不正常的时候，你应该有一个表达的方式……

梁冬：不应该压抑。

徐文兵：不应该压抑。就跟齐达内一样。齐达内，你说他被人骂了，骂了那么恶毒的话，骂了他姐姐或骂他妈以后，你怎么办？齐达内选择一头给他撞倒，拿一红牌儿下去了。这就说从，从这个身心方面他没有受到任何损害，他以牙还牙报仇了，他心里不憋屈，但是从意识层面儿呢，他受到了惩罚，挨了个红牌儿，法国也把世界杯丢了。但是换句话讲，如果你憋着这口气踢球儿，可能你最后得了个世界杯，也跟大家一块儿在那儿欢呼，但你心理面还难受，因为你挨骂那口气儿没出来。所以这个怎么选择看你自己，我们也要看这个时间地点和场合。这就说到了刚才我们讲那个选择的职业，职业的话呢，古代是说，如果选择一些跟自己内心相矛盾、抵触职业的话，这些是最下贱的职业，最不建议让人去选择。

梁冬：嗯，在中国古代选择什么呢？

徐文兵：对，古代就是把这种幽灵、娼妓放在下九流，最低等的职业，嗯，他不是以人的收入来衡定，嗯，另外这个……

梁冬：但是咱们要强调一下哈，这个呢是中国古代……

徐文兵：诶，古代，不是我们存有那么多偏见。

梁冬：……现代……对

徐文兵：另外就是说呢，这也说明一个问题，就是说对我们现在的一些演艺界的这些明星演员应该注意到他们心理的保健。我看到很多这个可歌可泣的这种事迹啊，就是一个演员他父亲去世了，然后他今天晚上还要演出，他回家给父亲磕了个头，然后强作欢颜就给大家做表演，作为职业道德来讲，非常好，这人可以尊敬，但作为医生讲来，这人内心做了很大伤害，他内心很痛苦，但他要装作一副

很高兴的样子，这对他本身是一个很大的伤害，慢慢这么时间长就会作下病。我们看到很多喜剧演员，他本身给大家带来了欢乐，但是他本人却是一个严重的抑郁症病人的患者。古今中外都是，啊，你看外国的那个憨豆先生，还有咱们香港这个周星驰，还有那个跳楼自杀的那个张国荣，这些都是给大家带来很多欢乐笑声的演员，但是最后自己却是严重的这种心理疾病。

梁冬：所以就是说，如果一个演员，他在不知道自己的这样一种，会有这样冲突的时候呢他是不幸的；如果他知道了，他仍然这样呢，除了尊敬之外呢，我们也……

徐文兵：一定要给他们关爱，帮助他们去调整。我看到描写很多很优秀演员，他在入戏以后很长时间出不来，然后近乎这种魔怔、疯癫的状态。比如说拍汉武大帝的时候，说焦晃先生，说好长时间就进入这个状态出不来，所以，这种……

梁冬：就是那个林黛玉嘛，就那个陈晓旭是很典型的……我估计她后来一辈子都没走出来……

徐文兵：但是有些人认为她追求的东西，她认为是一种成功，她认为她是一种成功，所以你死了也无所谓，但道家的观点是什么？生命是最宝贵不可替代的，没有比生命更重要的。如果你觉得我演了个林黛玉，我就这个传神了，把林黛玉的那种状态给表达出来了，然后不惜牺牲自己的生命，那是你价值观的问题。

梁冬：是。那我们刚才用了八分钟，简单地讲了"术"这个字，就是简体字，一个木，右上角一点，啊，就已经是八分钟了。广告回来之后呢，继续和大家分享《黄帝内经》《上古天真论》。

广告片花

梁冬：诶。广告回来之后呢，让我们一起重新发现中医太美，在我们对面呢仍然是我们厚朴中医学堂堂主徐文兵先生。徐老师好。

徐文兵：嗯，听众朋友们大家好！梁冬好！

梁冬：诶诶，徐老师呢，就是跟您每次聊天呢，就是特别有意思，用八、九分钟呢， 能够……

徐文兵：说一个字。

梁冬：让我们重新发现那些，每一个字天天在用，如此熟悉的字，居然蕴含这那么多我们所不知道的东西，让我们觉得自己如此地无知哈，所以人的谦卑就产生了，……对吧，你终于知道了……，原来我以为我知道的东西，其实还是很无知的。

徐文兵：对，对，我经常说我们现在中国人一大通病，叫认字不识字。这字认得吗？认得。啥意思？不知道！

梁冬：嗯。我们说这个，说这个古代的人呢，由于他和于术数，所以他就活的比较长，前面那个术呢，就是说他自己的职业，自己不做自己拧巴自己的事儿，我适合做这个事情我顺便去做了，不像现在的人呢，为了这个供房子，万恶的供楼制度，是吧，有的人这么说，我们不完全同意和支持哈，就说为了供房子呢，有些时候被迫选择了一个不是自己很喜欢的工作，扭曲了自己。那和于术数呢，还有一个数，第二个数，就是算数的数，数学的数，啊……

徐文兵：就是，数学的数呢，是这样，中医，前面一句话叫法于阴阳，阴阳我们讲了，是看得见的，四季的变化是阴阳，昼夜的变化也是阴阳，你顺着他去调整自己的作息，日出而作，日落而息，春生夏长，秋收冬藏，这都是顺应阴阳。但有些看不见的，摸不着的，或者是你没法想象的呢，古人就告诉你了，数字里面也有阴阳，你也去顺它，一三五七九，奇数，是阳，二四六八零为阴，偶数为阴，这样的话，你在你的选择日子啊，选择时辰，选择这个自己的吉祥数字啊，都可以去调整阴阳。

梁冬：唉，那比如说我是一个阳人，就是阴阳的阳啊，我阳气比较足，那我应该是选择阳的数字来顺应自己呢，还是选择一个阴的数字来补贴自己呢？

徐文兵：那也要分你要干什么？如果是天亮了，你要出去，去拼搏，去工作，去奋斗，那你就应该选择阳的数字，火上要浇点儿油，助推器。但到晚上了，该休息了，该避藏的时候，或者是外边环

境不好，风刀霜剑严相逼，我准备收敛一下，那时候就要选着点儿阴的数字，取决于你要干什么。

梁冬：所以工作手机应该是 13913913911。

徐文兵：嗯，对，要奇数，对。那个……休息手机……

梁冬：休息手机 13000000000。

徐文兵：就是关机。不在服务区。

梁冬：对对对对……，我们说回来，所有古代的人呢，之所以长寿呢，还有一个原因是叫：食饮有节。食就是食物，饮就是饮料，喝水，有节……

徐文兵：我们平常说是饮食，但在黄帝内经里这句话说的是食饮，意思是说吃饭喝水，包括这个，喝水里面包括喝茶喝酒，还有普通的饮水，有节，节是什么意思？

梁冬：节是节制的意思吗？还是节奏的意思？

徐文兵：对，这个，节的意思呢，是这样，就是说人碰到好吃的，好喝的东西呢，发自本能的一种天然的属性，他要不停地吃。

梁冬：多吃，多占，多拿。

徐文兵：他要不停地喝，这是生物的本能。这种本能是自然地东西，那按……，有人跟中医抬杠说，唉，你们不是顺应自然？那么就吃吧，但这种吃呢，很可能的就是一种我们叫纵欲，就是放纵你的欲望，就好像见了美女一样，啊，就……就发自本能地想要，而且想多要。这种欲如果不加控制的话，那就只能说，喝得喝死，吃饱了撑死。所以中医道家有一个理论，他叫取中，他不提倡纵欲，也不提倡压抑、禁欲，他在中间儿选了个中间儿道路，在禁欲和纵欲之间选了个中，叫节欲，这个节是什么？有节制或者是有节奏的意思。所以吃饭喝水都要讲究节制和节奏。

梁冬：那，那，那，没法儿量化啊？

徐文兵：没法儿量化，就是根据人的这种……个人的不同，你比如说喝水的问题，我们现在很多

科学家提倡就是说，每天要多喝水，你看电视广播上，人一病了，多喝水，多喝水，你感冒了，多喝水，这种多喝水喝的结果呢，就给人造成很大一个伤害。任何东西多了，过了都要出问题。所以道家有种理论，叫物无美恶。任何东西没有好与不好，过则为灾，一过那个量，就超过了你的能消和能化的能力以后，它就会造成灾难。

梁冬：那，一个人一般喝多少水就是过了？

徐文兵：意思就是说，你身体是比你的意识要聪明，我们现在都是说，唉，你渴了再喝水就迟了。我说不对，那是病人。健康的人知道他什么时候该喝，什么时候该吃。所以这个饮食有节呢，我们这里边儿要强调几个问题，一个是，是不是要按时吃饭？另外呢，是不是要多喝水？我给大家强调一下，就是说，按时吃饭，指的是健康人。健康人他的生物钟和天地是同步的，所以他会在早晨七点到九点，我们叫胃经的时候，胃经当令的时候，它会觉得饿，觉得饥，饥和饿也不一样。饥是胃肠空了，饿是我内心的一种感觉，我想吃东西了，啊。所以健康人是在早晨七点到九点这会儿，会觉得饥饿，所以正好吃早餐；而且到了中午午时，就到心经当令的时候呢，他会又觉得饥饿，他会吃午饭；到了晚上，七点这个到九点，这个心包经当令的时候呢，他还会觉得饿。这是健康人，所以健康的人按点儿吃饭。那么亚健康或者不健康的人就会出现什么问题呢？比如我们现在说吃早饭，很多人说，不吃早饭有害健康啊，不吃早饭要得胆结石，这个，那个，一大堆，没有一个人说，问问那个人，说早晨七点到九点的时候，你饥不饥，你饿不饿，很多人昨天晚上吃得撑了或者睡得晚了，结果早晨起来一打嗝儿，昨天吃的那个饭还能，味儿还能闻见，整个胃是涨的，而且是一刷牙就忍不住地要干呕的、干哕的人，这种人，说明他胃肠还满满当当的，这会儿早饭又给端上来了，然后又是鸡蛋牛奶，很多阴寒难消化的东西又给端上来了，所以这会儿，你这会儿吃早饭等于就是吃毒药。　所以，这种饮食有节的话，就是说，一个要顺应天地，生物钟，天地的变化，另外要跟你生物钟的变化，所以要观察自己的饥饿的程度，而且这种节欲的表现在哪儿呢？我们平常人要说吃七、八分饱，人比动物能进化到现在优秀的一个主要的原因是什么？快到顶儿，快到极端的时候他刹车了，他不走那个极端。不是说我吃得撑

得快到嗓子眼儿了。为什么要留七、八分饱？就是说，我们这个胃，它本身是个肌肉，它是有弹性的，你年轻的时候弹性好，你塞多少东西它很快就能给你消化掉，排送掉。岁数大了以后，这种气弱了或者弹性减轻了，你瞬时间塞进那么东西，它就不蠕动了，就好像一个皮球一样，他就没有弹性了，所以这时候人就会出现什么？就说胃动力不足了，吃完东西不消化，北京话叫硌硬，就在心口窝儿那儿堵一个东西，下不去。古代又形容叫块垒。

梁冬：哪个“kuai”，哪个“lei”呀？

徐文兵：一个“kuai”就是石头块那个“块”，“lei”就是那个……

梁冬：垒球的“垒”呀？

徐文兵：啊，垒球的“垒”。就是老觉得这儿堵着。

梁冬：以前有个说法，用他人杯中酒浇自己心中块垒。

徐文兵：对呀，但这种块垒呢，就是怎么能暂时让它感觉好一点，就是喝酒，喝酒用一些辛辣的东西，或者吃一些辣饭，我们经常说吃一些辣的、辣菜能下饭，也就是能促进消化，但这都是暂时的，所以食饮有节呢，就是黄帝内经里讲的，这些人对自己的食欲包括喝水是有节奏有控制的，这种节奏还表现在我们说吃饭，很多人吃饭，你看就跟……狼吞虎咽，哗，哗，哗，这嘴里还嚼着呢，筷子已经杵到盘儿里，然后那口……

梁冬：眼睛还看着别人锅里的。

徐文兵：啊哈，然后这口饭还没咽，那筷子就……，这些人都是欲望比较强，心火比较旺的人，吃饭本身就快。

梁冬：这种人通常会的什么病？

徐文兵：这些人都是一种，属于这种躁动不宁，心火旺，啊，欲望过剩，严重的叫欲火焚身的人。心火太旺了，所以这个食饮有节的话呢，简单的四个字其实包涵了很多的道理。另外，我说这个饮水

的问题。饮水的话呢，古代人讲：是不渴不喝。不渴不喝。

梁冬：现在的观点可真的不是这样的。

徐文兵：对，对，现在就是不渴你也要灌，而且要每天灌八杯水，灌……

梁冬：而且杯子还不一样呢。

徐文兵：对，而且灌得这个人是一肚子，一摸肚子，咣，咣，全是水的声音，有的人还不停地小便上厕所，还说我排毒呢，其实这么喝是要伤肾的，严重的就憋不住尿，肾虚，我治的病人都一咳嗽，哼，尿就出来了，还在那儿灌水。还有人就长一脸水癍，就喝水多了以后，阴寒，水是阴寒的东西，你别以为水就是好，没有，世界上没有好与不好，多了就是坏事儿。我小时候在农村呆的时候呢，看那些大骡子大马，牲口干一天活，都出一身汗，然后就去饮牲口去，饮牲口水都是从井里打上来的凉水，拔凉、拔凉，特别凉，这个水倒在那个喂马，饮马那个石槽里面的时候呢，那些农民啊不直接让马去就去喝水，他在那个水槽上面撒一层那个饲料那个草，这个草就浮在水面上，这时候为什么呢？你看那个马，它鼻子跟嘴是长一块儿的，它一伸进去喝水，它一吸水吧，那个草就呛在他的鼻孔，它喝一口水呢，然后就得抬头打一个响鼻儿，把那个草喷出去，这样就强制它食饮有节，就说一口一口这么喝。这样喝水呢，第二天牲口不得病，你如果不撒这草呢，那牲口它也跟人一样，它也想喝，渴得不行，咕嘟、咕嘟灌下去，然后第二天这牲口就病了，老百姓就说叫“炸了肺了”。就说一热加这么一冷，牲口都受不了。现在牲口都受不了的事儿，人在天天干。

梁冬：而且现在人呢是这样的，打完球以后呢，那广告……

徐文兵：咕嘟咕嘟……全是……

梁冬：那个广告啊，冰镇的啤酒，冰镇的这个……

徐文兵：某某饮料。

梁冬：冰镇的某某饮料，是吧？然后这个年轻人，特年轻人呢，觥觥觥觥……你说，连农民都明

白的东西，咱们的广告人都不明白。

徐文兵：不明白，所以他这个，现在人很多得这什么过敏性鼻炎、过敏性哮喘，好多孩子都得这病，其实就是这么食饮不节，没有节奏，没有节制，这么喝处来的。《黄帝内经》，以后我们会讲到有一句话叫"形寒饮冷则伤肺"，就说你身体受凉了，然后喝得老是冷饮，这个冷饮吧，你是 0°或者是几乎 0°，他喝到胃里，为了，你得靠你的胃呀，靠你的热乎气儿把这个冷饮温乎到这个跟人体温 36°5，这要消耗你的能量。另外我们那时候身上疼，弄个热水袋，或者捂一捂，那是个热水袋，你装了一肚子冷饮，那是个冷水袋，而且在里面冰镇，这个肺绝对受不了，心和肺都受不了，所以这么喝水的话，真是，我觉得很多人的病都是这么不经意的小事儿得出来的，但是它可能要陪伴他到终身。很多中国人到美国一般呆了 2 年到 3 年以后就开始得花粉症，就说，到美国没有热水喝，跟美国人一样喝冰水，喝着喝着，3 年以后就把你自己这个胃彻底搞坏。

梁冬：唉，我的问题就来了，为什么美国人，人家喝那么多凉水就没事儿呢？

徐文兵：美国人会得很多奇奇怪怪的病，你看美国人的胖子都是奇胖，是吧？你到美国的餐馆，你往那儿一座，那个 waiter 上来第一件事儿就是“bia”给你前边放一个大冰水。一大杯水上面全是冰，他为什么？

梁冬：他们喜欢喝呗，对不对，还是？

徐文兵：嘿嘿嘿，美国这个社会全是商业行为，全是 commercial，你分析他所有的原因，你看啊，你在吃饭之前喝杯冰水，你什么感觉？冰冰凉，透心凉，是吧？很爽。你看我们受伤以后，运动员受伤，怎么办？拿冰敷，冰敷以后什么感觉？没感觉。就这疼啊、痛啊、胀啊，没有感觉。所以你在吃饭前来杯冰水，你也待会儿吃饭，你任你吃多少，任你吃多撑，没感觉。

梁冬：而且这东西做得一般，你也不觉得。

徐文兵：诶，你也不觉得，然后这帮人就吃成这种奇胖，我们一般吃到七八分饱，打个嗝儿，知道，唉，吃饱了，不吃了，可是你先喝一杯冰镇水以后呢，没感觉了，所以这个老板就挣钱，就卖钱

了。

梁冬：哦，在你这个口中这还是有个阴谋论在里面。

徐文兵：就是阴谋论。

梁冬：你在美国生活过，看过……

徐文兵：我在，呆了不到两年。

梁冬：对，你是有亲身这个观察的，是吧？

梁冬：所以不像有些人呢，这是属于是隔岸观火型的，你是在现场看过。

徐文兵：我是现场看过。美国一个特点，另外一个特点就是，美国的菜呀，肉呀，没味儿。

徐文兵：因为它是工业化生产出来的。没有味儿，所以我最痛苦的就是在那儿，就是吃猪肉吧，你看得像猪肉，然后炒出来没猪肉味儿。芹菜那么粗，然后做出来也没有芹菜的味儿。

梁冬：就像那个，传统上所说的，这一个长得像猪肉的蔬菜，很奇怪。其实是号称猪肉实际上没有猪肉味儿。

徐文兵：传统的评价这种叫有形无气，有那个形，有那个体，但里面没有那个气。没有那个能量。

梁冬：是，那，广告回来之后，依然和大家一起来分享《黄帝内经》之《上古天真论》。

广告片花

梁冬：辅佐中国文化，发扬光大。重新发现中医太美！大家好!欢迎继续和我们来分享《黄帝内经》之《上古天真论》。和我们一起来分享的是我最崇敬的厚朴中医学堂堂主徐文兵老师。徐老师好！

徐文兵：啊，梁冬好！听众朋友们好！

梁冬：对，在刚刚广告之前呢，我们又用了八分钟，稍微讲了四个字"食饮有节"。就是讲吃东西、

喝东西呀，不但是要有节制而且还要有节奏，哈，好。

徐文兵：另外，我们刚才就说了个喝水，这个饮还包括饮茶，在中国还有饮酒，饮酒更得加以有节。呆会儿就说一下儿，有些……《黄帝内经》里讲的，很多人得病叫"醉以入房"，喝多了，乘着酒劲儿，然后就去做爱去了……

梁冬：做爱做的事儿啊。

徐文兵：这就是做爱做的事啊，这个也是在食饮无节里面表现出来的。很多人一喝，馋酒，没事儿就张罗酒，然后一喝就多，一多就醉，然后呢……

梁冬：一醉了不买单。

徐文兵：一醉了不埋单，还犯点儿事，这也属于食饮无节。另外就说饮茶，我们都说，啊，喝茶能抗癌，绿茶能抗癌。但不知道自己的体质。茶也有寒热这种的区分，你本来体质热，你再喝点热茶，或者说你体质寒，喝点儿凉茶，这样的话你身体就会垮，天天喝茶，然后喝出病来的人也不少，所以这些东西都是学问。

梁冬：就没有对和不对，不合适就不对。

徐文兵：对，我们讲的是合适。很多人说你给我说一个什么好药告我，我说我知道贵药，但我不知道是不是好药，因为什么？我不了解你。是吧？跟你合适才叫好，它再贵，对你不合适，他就是不好，啊。所以我们对这个食饮有节呢，应该……。这是我们生活中最普通的事情，而且天天要碰到的事情，这个问题不解决好，结果就闹出病了。

梁冬：嗯。那，《黄帝内经》里面讲"食饮有节"是很重要的，另外一个叫"起居有常"，诶，我就得这个东西呀，对于现在的年轻人来说，特别值得讲一下，"起居有常"。“常”是指什么？

徐文兵："常"就是一种，就是固定不变的变化的东西。我们又说他不变，又说他变化，好像矛盾，其实不矛盾，为什么说……这个叫有常，有常的反义词是无常，我们把人死了叫无常，对吧，人活着

应该叫什么？有常，就是说他应该有固定的、起居的生活的规律。为什么要有固定呢？因为什么？天地阴阳的变化它有固定的规律，比如说昼夜，它有规律吧？你看我们到冬天，12 月 22 号就冬至了，冬至那天是什么？昼短夜长 ,这个时候怎么办？人就应该多睡觉。《黄帝内经》说 :夜卧早起 ,夜卧……早睡晚起，必待日光。就说没太阳的时候你别折腾，你多睡觉，然后等日上三竿你再出来，这就是说你的这个变化规律是跟着太阳走的，但如果说这种在特别阴寒、寒气重的时候呢，你不顾自己身体，然后就去冬练三九，然后跑出去去，去跑步，去锻炼，如果你身体底子还不错的情况下，你能扛得住，你要是身体有问题，很多人就会这冬至这天就是出现这种心梗呀、猝死。你看我们比较熟悉那个相声大师马季，就是冬至那天早晨死在卫生间里。他本身有心脏病，心脏病中医讲是火，冬天是阴寒特别重，是肾水，所以这会儿一定要去保护自己心脏的阳气，临晨是黎明前的黑暗，卫生间又是家里面风水最差，最阴寒的地方，然后又赶上冬至这一天。冬至这天是最阴的，尽管说冬至一阳升，那我们如果说它是个小萌芽，但你看到另一面，阴寒最大。所以人叫起居有常，这个常就说是有规律。而不是说我每天就得 6 点起，然后几点睡。冬天你应该几点睡几点起，春天你该几点……它是有个规律的，这个规律是符合人的昼夜和四季变化规律的，如果你要顺应这个规律，恭喜你，你有运气了，我们经常说祝你好运，祝你有好运气，这运气，哪儿，谁给你带来的？这个运气是天地的运化过程中的有个节奏，有个规律，你跟着它走，你就走运了。你要背着它，你就背运了，就倒霉了。可是我们现在看很多人都是昼夜颠倒的。所以日出而睡。

梁冬：晚上去唱 K 歌的人，早上该起来睡觉的人（就是背运）慢慢慢慢地这个运气就不好。

徐文兵：就是背运了。就是跟天地变化的规律是（违背的）。所以我们说春天生夏天长这也是顺应天地的变化。到秋天呢收敛一些，到冬天就猫冬了，就闭藏了。这就叫：你干嘛呢？我在走运呢。我走的是天地的运。冬练三九夏练三伏，夏练三伏还可以理解，夏天放开出汗无所谓。夏天吹空调就是背运了。

梁冬：那我现在看到的，就说比如中国的一些南方地区，甚至包括去到了南亚地区，它就没有冬

天。

徐文兵：对。

梁冬：那怎么办呢？

徐文兵：但是他有旱季和雨季。他也有阴阳的变化。你比如到广州，他就没有冬天。但是呢，没有冬天的话呢，就缺乏了一个闭藏，总是一种开泄状态。这些人对阴津、阴液的损失比较大，需要补足。所以你看广州人或者是香港人都在褒汤。天天在滋阴。如果不滋这个阴的话，那这个人就受不了。精力也跟不上。而且你看很多长寿人都是在一些偏寒的地方。

梁冬：新疆啊什么的。

徐文兵：就是高加索啊这一带偏寒的地方。它有这个收藏闭敛的阶段。像动物一样有冬眠。而在这种赤道附近、热带的人表现出来的一个是早熟另外一个是早衰。

梁冬：所以说，你说在印度，为什么释加牟尼很早就领悟到"空""灭"这样的一种情怀。有可能跟那个地方太热，很快的那么生命就迸发出来，于是呢就更快的看到了生命衰落的过程。

徐文兵：另外的一个特别就是，他们叫和尚嘛，他们叫比丘，比丘尼。比丘的意思在佛经里面就是语言的意思是乞士，要饭的人。乞士。

梁冬：乞食。

徐文兵：乞士。“shi”是战士的“士”。

梁冬：噢，乞士啊。

徐文兵：啊，就要饭的人。

梁冬：“qi”呢是乞讨的“乞”，不是祈祷，是乞讨。乞讨的“乞”，“shi”是士兵的“士”。

徐文兵：热带国家有个什么特点？就是特产丰富。你看不用什么劳作，反正地里面老长东西，饿不死。

梁冬：插根筷子都能长出苗来。

徐文兵：啊，插根筷子……像我们这种地方有点干旱再加点严寒的话就需要点劳作。这也是天地造化不太一样。所以我在广州去，我特别喜欢广州的饮食。但是呢有一天，广州饭吃腻了我就看有个谭鱼头。我在四川吃谭鱼头特别香，然后说咱们换换口味吃谭鱼头。吃完谭鱼头当天晚上嗓子就肿了。所以我说……

梁冬：什么原因呢？

徐文兵：一方水土……你看广州这地方是喝凉茶的地儿，你去到那儿吃谭鱼头，就不行，太热了，啊。

梁冬：所以，我们还是讲回来叫"起居有常"，说的是呢，就是常就是有规律变化的不变，不变的变化。

徐文兵：有规律，但是规律是随着四季变化的。春天呢可以早早起来一点，到夏天呢完全可以晚上少睡，早起晚睡都可以。到秋天呢就稍微收敛一下，到冬天呢干脆就早睡晚起，睡懒觉。

梁冬：他们那个，有些老年人啊之所以能长寿啊，主要就是入秋以后每天晚上《新闻联播》之后，就直接去睡了，睡到第二天早上太阳出来。

徐文兵：对！老年人到了一定岁数睡觉就少。

梁冬：那如果睡不着的话怎么办？

徐文兵：睡不着的话就找医生去调理了。就是说为什么？就好像一个车，光有加油没有刹车了。睡不着就是那个刹车坏了。

梁冬：那很危险啊。

徐文兵：刹不住车了。非常危险。

梁冬：好。《黄帝内经》讲，这个人要健康要"起居有常"，"常"呢是"常常"的"常"哈。"无妄作劳

"，"作"呢是工作的"作"。"劳"呢是劳动的"劳"。"无妄作劳"呢，就是不要随便地工作和劳动。是这样说吗？

徐文兵：嗯，可以……初步理解可以。这个"妄"你看它怎么写？

梁冬：上面一个"亡"下面一个"女"。

徐文兵：对，知道什么叫妄？死在女人手里叫"妄"。作劳，本身呢我们管这个"劳"叫房劳。

梁冬：噢~“劳”还不仅仅是劳动。"无妄作劳"这个"劳"是指房劳的意思。

徐文兵：对！第一是不妄，就是说心里面没有那么多太亢奋的欲火。这个"作"呢，就是跟我们以后要讲中医的五脏，叫肾。"肾者，作强之官，伎巧出焉。"这个作强这个“作”，就是这个单立人一个“乍”，啊。所以肾是……

梁冬：就工作的那个“作”

徐文兵：诶，工作的“作”，它肾本身是一个负责这个藏精、化精，然后生殖功能这个器官。所以我们经常说，一说肾虚了或者是生育能力差了，或者性功能差了，我们说这个人肾虚了，这指的就是肾精出了问题。"不妄作劳"，讲的是一个是欲望，一个是真正的这种性爱过度、过分的这种"劳作"。这是养生之道啊，非常重要的一点。

梁冬：这个"不妄作劳"，有的朋友可能刚刚打开收音机啊，这个"妄"呢，是上面一个"亡"，下边一个"女"，按徐老师的话来说，死在女人手上叫"妄"。"作"呢，是指……做爱。"劳"呢，是"房劳"？

徐文兵：房劳，在房中做爱。

梁冬：所以这个，我们一看啦，你看，"不妄作劳"呢，就是说，别干那么多事儿，其实这是有特指的？

徐文兵：有特指，针对男人讲。

梁冬：哦，真的？那女人呢？

徐文兵：女人的话……因为在古代那个时代，写黄帝内经时代，还是一个这个父系社会时代。它讲的是这种情况，大多都是这种情况。　　其实男女都一样。但是这个男人属于阳性的话，他的这种火比较旺，欲火比较重。女人属于被动型，比较，属于一种阴寒、冷静的……

梁冬：那是在古代，是吧？

徐文兵：呵呵对，现在社会不一样了，阴不阴，阳不阳的事都有。

梁冬：然后"故能形与神俱"，说那个"食饮有节，起居有常，不妄作劳"呢，就所以能够"形与神俱"。

徐文兵：度百岁乃去，啊。

梁冬：度百岁乃去。这个我其实有一点点担心呢，就是，为什么在四五千年前，《黄帝内经》的时候，那个时候都不到一半--五十岁都死了，平均寿命可能三十岁都不到。那为什么，在更早的时候，他真的有一个"度百岁乃去"的这样一个年代吗？

徐文兵：有！别说过去有，现在也有。只是不是所有人都能做到。一个是要长寿，另外我们还要健康。健康和长寿不是一回事儿，不健康的人不见得不长寿。很多人药罐子，病病歪歪的，且活着呢。很多人很健康，又有能力，又有精力，最后，"bia"死掉了。质和量它中间应该有个平衡。我们就说这个"形与神俱"这句话我经常用。我们经常说，看一个作品，或者看一幅画，说这个画，形似，或者说那个画，神似，或者这个演员他演得形神兼备。所以中国人判断一个人生死的标准，不是像西医那样。西医原来是看心跳，说心率没有了，没呼吸了，这叫死了。后来又发展说，发现有的人死了又活了，尽管没呼吸、没心跳，但是他脑子没死，所以现在判断那个人死没死，叫脑死亡。可是中医判断人的死亡的标准说什么呢？这个人没神了他就死了。什么意思呢？就说这个人还在能吃能喝能做但是他已经死了。我们管这种人叫行尸走肉，说这个人元神已经离开他的身体了。所以我们认为我们的躯体，只不过是我们的元神寄居的一个小的这么一个旅馆。如果你这一辈子侍候你的这个神侍候得好，让它高兴，让它愉悦，又把这个神保护得好，那它这个神在你这个旅馆多住几天。如果你侍候得不好，

它就要离你而去，你就会活得很痛苦。甚至有些人就会自杀、自残，自杀自残的原因就是说他神不想在他那儿呆了，它走掉了。　　所以这些人活一辈子，"上古之人"活一辈子是"形与神俱"。他这个躯壳跟他这个元神是相处得非常融洽。而且这些人到死也不会出现像现在人这种痛苦得不行非要安乐死的那种状态。人家都是善终。叫"欲知时日，无疾而终"。就是我走完我人的这个轮回了，完成了我天赋的使命，尽其天年了，然后把自己洗得干干净净，几天前就开始不吃饭，然后就很安详地走了。

梁冬：这是属于有福报的人？

徐文兵：这就是每个人都应该做到的！只不过我们是瞎闹，闹到最后，把所有的痛苦矛盾集中到某一时刻，啪~来一个大爆发。有的人不得好死，大多数人还不得好活，活的时候就很痛苦。

梁冬：真是不容易，现在能够……

徐文兵："形与神俱，度百岁乃去"的人太少了。

梁冬：对，好，我们又花了八分钟、九分钟的时间呢，和大家一起来分享呢，什么叫做"不妄作劳，故能形与神俱，而尽终其天年"哈，广告回来之后呢，依然来和大家一起来分享《上古天真论》。

广告片花

梁冬：诶，刚才呢和徐老师一起来分享了一下"不妄作劳，故能形与神俱"这样一个过程。大家现在收听到的是辅佐中国文化，发扬光大的地方啊。重新发现中医太美！我们一起来分享《黄帝内经》的《上古天真论》。在我们这个节目花了差不多两个多小时的时间和大家讲了一些简单的几句话，就是"法于阴阳，和于术数。不妄作劳，故能形与神俱"……

徐文兵："食饮有节，起居有常，不妄作劳"

梁冬：对，"故能形与神俱，而尽终其天年"。

徐文兵：现在就再说一下"天年"。什么叫"天年"呢？就是天赋你的活的寿命，这是多长？据你所知。

梁冬：嗯，我看，我最近也在看《黄帝内经》嘛，说的是 120 岁。

徐文兵：没错！我们经常说"祝您长寿"这个"寿"呢，古代是个特定含义的。六十岁一个甲子，叫"寿"。就是说你生于某某年然后 60 年以后又回到这一年了，你活了六十个春秋这叫一个"甲子"，这叫"寿"。所以我们以前把这个六十大寿，六十就是一个"寿"。六十岁之前死掉都叫"夭折"。

梁冬：噢~，我以为二、三十岁，十几岁死那叫"夭"。

徐文兵：我原来以为是刚出(生)，没出满月死叫夭。其实没过六十岁都叫夭。都是很不幸的死，啊。如果你死在女人手里，一个"女"加一个"夭"。那就是妖，碰上妖精了。

梁冬：　一个"女"一个"夭"，妖精的“妖”？

徐文兵：对，一个"女"一个"夭"嘛，就死在女人手里。

梁冬：在六十岁以前死在女人手里那叫妖。

徐文兵：这叫碰上妖精了。

梁冬：实在太有意思了。那……那……

徐文兵：死在男人手里叫什么？碰到人妖了。

梁冬：是吧？

徐文兵：呵呵，这个开玩笑。就说这个"寿"和"夭"是个反义词，六十岁以后叫寿。那么"尽其天年"所谓的"天年"是要比"寿"是两个甲子，是一百二十岁。所以六十岁呢我叫"寿"然后到八十岁叫"中寿"。人按我们北方的习俗人要是过了八十岁去逝，那孙子辈都戴红的，叫"喜丧"。就是这老人家……

梁冬：这辈子没白活。

徐文兵：诶，活到了这个"中寿"，然后呢到一百岁叫"长寿"，到一百二十岁叫"尽其天年"。就是

说老天爷本来给你设定好的程序，是让你活到这么长。但是我们那些人呢，就是这个下面罗列出他们为什么没活这么长。而古代人能"尽终其天年"春秋两度两个甲子。

梁冬：两个甲子，"度百岁乃去"。

徐文兵："度百岁乃去"而且是应该是在百岁中间不是病病歪歪地，而且还是"动作不衰"地能"尽其天年"你要是躺在床上输着液打着吊针……

梁冬：打了一百年？

徐文兵：插着呼吸管那叫行尸走肉。

梁冬：那就是真的是《霍元甲》的那个"昏睡一百年"……昏睡百年!呵呵呵……

徐文兵：对。那有寿但是没有质。

梁冬：对，好"度百岁乃去"。所以今时之人呢，他开始……表扬以前，表扬完了之后呢，批评现在人说"今时之人不然也"。现在人呢不是这个样子的，"以酒为浆"此话怎讲？

徐文兵："以酒为浆"。"浆"是古代的水，就是喝酒跟喝水一样。你看我们现在人喝啤酒或者是喝白酒，真跟喝水。好多人外号叫"下水道"嘛，就那么灌。这就针对于上节说的这个"食饮有节"。这么喝水，这么喝酒还不是喝水。这么喝洒，哪儿有什么节制？没有节制、没有控制。这样就是他夭折的原因--以酒为浆！

梁冬："以妄为常"

徐文兵：诶，"以妄为常"，刚才我说了"亡于女"。这个"妄"后来就扩大成很多不切实际的一种虚幻的幻想。我老母亲那天跟我说一句话说：现在的人吧，这个需要的不多，想要的多。这种想要的，就是被周围呀宣传呀跟别人攀比呀，被扇动起来的那种虚火，就是妄想。你有妄想不可怕，可怕的是什么？你把这种妄想当成了什么？当成了已注定本来就应该这样的，要追求的东西、当成了正常的东西--就是把不正常当成正常。

梁冬："以妄为常"就是说把不正常的当成正常的。

徐文兵：对，已经不觉得了。

梁冬：以前我听说一个事情。说"房劳"这个事情它是有节奏的，20 岁的时候可以多少天一次，30 岁的时候可以多少天一次。50 岁……有这么一说吗？

徐文兵：不是。人的体质差异太大了。人体质先天禀赋是完全……就是说人的肾精是完全不一样的。按照普通这种理论我手下有几个病人早就该死了。人家活得挺好，整个是夜夜春风，一天都不虚度的。你要是跟人去比，你也去干，你看你，咱俩岁数差不多，我也这么来。关键要看自己的感觉。如果这个人的房劳，就是做爱以后第二天出现什么？腿发软、膝盖打软、然后耳朵滋滋耳鸣还有小腿肚子酸。然后撒尿开始滴滴答答收不住。原来尿完一泡尿马上就干净了，现在老有滴滴答答收不住，甚至还有出现这种阴囊底下潮湿、腰酸啊，甚至还有人出现脱发。这说明过度了。这就是身体的信号。但是我们现在很多不关注这些信号。所以这种情况下但求速死，早早地把自己那点阴精消耗完了。

梁冬：但求速死。所以就是"以妄为常"。"醉以入房"这句话我觉得是整篇里面呢最刺激的一句话。"醉以入房"。

徐文兵："醉以入房"的意思呢就是趁着……他一个是喝酒像喝水一样，然后趁着这个酒劲儿他去做爱，人叫"入房"。古代很含蓄的说法，把这个性行为叫"房中"。他为什么要借着这个酒劲儿去入房呢？就是酒是能兴奋肝的气血的。另外呢，喝完酒以后他就是感觉稍微有点对迟钝和麻木，他可以持续。所以很多人就养成了习惯，就是先喝酒然后再做爱。但是问题在于什么？在这种情况下等于是在没有知觉的情况下在打开水龙头在流失你的肾精。所以这种情况下 ,按中医理论是对人体伤害最大的。而且在这种情况下做爱对生出来的孩子全是呆、傻、痴、苶的。

梁冬：那会不会反过来看，就是有些人生出来的小朋友不是很健康也是和他们自己的……

徐文兵："醉以入房"！这不光是我们现在科学发达。陶渊明就发现了。陶渊明跟李白的子孙全是呆、傻、痴、苶的，弱智。然后陶渊明总结了：概因杯中物也。他说我的孩子怎么那么傻？我做什么

缺德事儿了？他后来总结：概因杯中物也。他们都爱喝酒！所以我们现在很多年轻人意识到了自己要跟老婆计划要怀孕了，头三个月半年就开始戒烟戒酒，这是对的，这完全是对的！酒最大的伤害就是伤肝。好多喝酒的人就是手颤，然后……

徐文兵：肝风，酒是辛味入肝的。但是呢酒颤了之后怎么办？再喝杯酒就不颤了，然后下一次颤得更厉害。

梁冬：所以这个"醉以入房"后面其实蕴含一个很大的道理。就是说，如果你觉得这一次会比较愉快的话，其实是以下一次更大的不愉快来作为代价的。透支！典型的透支！

徐文兵：而且是以终生的不愉快（作为代价的）。他下边跟着一句话叫："以欲竭其精，以耗散其真"。

梁冬：这句话怎么讲？"以欲竭其精"。

徐文兵：这样的话就是很亢奋的，但是带来的结果就是把你那个精气神儿那个物质基础的那个"精"，肾精给透支光了。而那个肾精呢，又是我们说的那个练精化炁、化出的那个元气的根本。然后没有肾精以后呢，你那个真气也就是我们的那个元气也就耗散掉了。刚才我说了，喝完酒之后，感觉那个气是散的。所以下面它那句话叫："以耗散其真"，把那个元气给散发掉了。

梁冬：然后他说的是，这个《黄帝内经》讲哈，"不知持满，不时御神"哈，什么叫作"不知持满"？“持”呢是保持的“持”，“满”呢是满足的“满”哈。

徐文兵：我们开始说那个"敦敏"的时候就说了，叫什么--离中虚，坎中满。坎是肾，所以"持满"就是要养护我们的肾精。肾就像是一个容器，它包裹了我们所有的精髓、精液。。然后你打开水龙头，哗哗流，叫"不知持满"；"醉以入房"，叫"不知持满"。

梁冬：“不时御神”呢？

徐文兵：这个不时御神。

梁冬：让我解释一下，“shi”呢是时间的“时”，“御”呢？是就那个皇帝的那个“御”呀，就御前待卫的“御”。

徐文兵：对对对，驾御的“御”。

梁冬：驾御的“御”。啊，神呢，是神仙的“神”。“不时御神”

徐文兵：对，这就是我们刚才讲的，就是四季昼夜的变化。天上有天神，它有个变化规律；人身上有人神。叫天人合一，就是人的神跟着天神的节奏去走。这个"走"是按时间，就是 24 小时的变化，它有个规律；四季的变化，它有个规律。你如果把它调到，按照时间、时辰的变化，做到天地同步的话，你会很省劲。这就叫"不时御神"。如果说，你"按时御神"，你会很省劲；如果你不按这个时辰走，不按这个季节走，那你会活得很累。很多人说，我白天睡觉，晚上工作。可以呀，你消耗能量就大。就好像发射人造地球卫星一样，你要顺着地球自转那个方向去发射，你省燃料。你说，我可以呛着发。可以，那你就多带几百吨燃料。这叫"不时御神"。

梁冬："务快其心"哈。

徐文兵："务快其心"--现在流行一句话，叫"玩的就是心跳"。

梁冬：对，这是王朔说的嘛。

徐文兵：对，就是现在很多有病的人追求的就是什么？什么来刺激，什么能让我兴奋，什么能让我动心，什么能让我动神。这种追求的结果其实就是纵欲。

梁冬：没事儿去蹦个极呀，打个那个什么枪啊。

徐文兵：追求所有能让他心跳加快的那个东西。看恐怖片呀，坐过山车呀，然后不停地换男友女伴呀……因为什么？审美疲劳！看现在这个伴已经没感觉了，好像左手摸右手，一点感觉都没有，就换一个再来心跳。但是这种动心、动神的过程，我刚才说了，还是在消耗你的肾精。有一种方法，不追求心跳加快，仍然得到愉快的方法，就是我们说，那种在极静，静坐，站桩，参禅的情况下，那种

悟道的感觉。很多人静不下来，所以只好让吸毒"务快其心"，喝酒"务快其心"。

梁冬：哦，就是说，事实上你看到很多人呢，那个打坐啊，在参禅啊……

徐文兵：哇，人家美着呢。

梁冬：他自己……naturalhigh!你们以前全都没有 naturalhigh!自己愉快着呢。说是比较环保的一种愉快，是吧？也不折腾别人，自己也挺愉快。而且呢，还不会引起人家妒忌……

徐文兵：而且，最好的节能减排。节你自己的肾精，节能。

梁冬：节能减排，没有这么高的炭排放量。

徐文兵：对，没有。

梁冬：嗯，所以呢，今天我们花了一点时间讲到了"务快其心"，"不时御神，务快其心"。说的是有些人呢，由于不懂得把自己的"神"调得和天地之间的节奏一样--就是追求简单地，马上的快乐呢，长期来说，是有伤害的。所以叫"逆于生乐"……

徐文兵：它是不符合我们这种养生之道的。

梁冬：对，"逆于生乐"。

徐文兵：我们讲，顺应自然，你不要呛着来。

梁冬：对，"起居无节，故半百而衰也"。

徐文兵：这就是现在……大家，都可以对号入座。

梁冬：噢，我觉得有意思的地方在哪里？就是说，四五千年以前呀，《黄帝内经》在做这个东西的时候呢……它就是这个样子了。为什么以前的人就和现在不一样了呢？

徐文兵：上古之人，也有一部分是这样。我估计上古之人也照样有"务快其心，醉以入房"的人，任何……毛主席说，是人就能分出左中右。任何时代，任何人群都有一种健康且长寿的人。有一些健康不长寿的人，有一些人不健康不长寿，还有那些是既不健康也不长寿，任何时候都有。　　我们现

在教化人呢，就是说，我告诉你们啊，人是能活一百二十岁的，而且过一百二十岁是绝对不枯燥无味的。所以有个记者去采访老头，百岁老头，说："老先生怎么能活这么长时间啊"？他说："我不抽烟，不喝酒，不乱搞女人"。那记者说："那你活着干嘛呢"？　有一种方法是又可以抽烟，又可以喝酒，也可以满足性欲，但是也可以健康长寿的，这是道家告诉你的……

梁冬：哦，这个东西是我们以后再找一个时间再和大家慢慢分享吧……

徐文兵：所以道家对饮食、对男女，都有很深的研究。而且还告诉普通的人，我们是人，我们不要追求那种，就是超凡脱俗的东西。我们就做一个普通人来讲，我们完全可以过得很快乐，又很健康。

梁冬：能活到一百二十岁？

徐文兵：诶。

梁冬：起码，哈。那各位听众朋友哈，我们这一个"重新发现，中医太美"和大家一起来看，分享《黄帝内经》。这个《黄帝内经》的第一篇叫《上古天真论》呢，这篇文章其实还蛮长的，用我们这样讲法的话，估计起码也得讲个一两个月了，但是我觉得这就是读书的快乐。和大家分享了什么东西呢？第一，分享了黄帝是怎么走过他一生的。他以前呢，年轻的时候就很聪明，生而神灵，后来长而敦敏，成而登天。然后呢又讲到了在以前中国古代的人呢，就是说，在《黄帝内经》成书之前的更早的以前的人，就很明白，一个人起码能够活到一百二十岁，只要你遵循一些简单的法则，比如说，你能够"不以妄为常"，什么叫"不妄作劳"？就是"作"是工作的"作"，"劳"是房劳的"劳"--"不妄作劳"！"妄"呢，是上面一个"亡"，下面一个"女"，就是别死在女人手上，就可以了。　　总而言之，我觉得呢，为什么"书中自有黄金路，书中自有言如玉"呀？古代的人为什么读书读得那么愉快，现代人为什么读书读得这么难受？我觉得主要原因是，现在很多人呀，从来没有认真去琢磨一两个

简单的字里面所蕴含的巨大的人生道理和巨大的精神愉快享受。好，非常感谢大家收听这一次的重新发现中医太美之《黄帝内经》之《上古天真论》之前 50 个字。我们下次时间再见！

上古天真论篇第三讲

主讲：徐文兵　主持：梁　冬

播出时间：2008-12-20　23：00—24：00

经文：夫上古圣人之教下也，皆谓之虚邪贼风，避之有时；恬淡虚无，真气从之，精神内守，病安从来。

梁冬：重新发现中医太美，大家好！欢迎收听今天晚上的国学堂。鄙人是梁冬，在过去的两周里面里呢，我们用了两个小时，每周一个小时，轻轻松松地，啊，认认真真地讲了《黄帝内经》的《上古天真论》第一篇的前 50 个字，而且呢，我觉得，这次可能是我经历过最愉快的一份工作，因为这份工作可以让我每周都有机会倾听一位我的偶像级的大师啊，厚朴中医学堂堂主徐文兵老师和我们一起来分享《黄帝内经》。徐老师你好！

徐文兵：梁冬好！听众朋友们大家好！

梁冬：这两天呢我们也是经常收到了一些反馈意见，很多的听众朋友们都说，想不到啊，这个《黄帝内经》呢，是一本听起来很深奥，但是，听徐老师一讲起来呢，又如此有趣的一本书，而且，想不到你们可以把一本《黄帝内经》的第一章《上古天真论》的前两篇用两个小时才刚刚蜻蜓点水地讲了一下，这足可见中国传统文化真叫微言大义呀！

徐文兵：没错。

梁冬：对，就是说，任何一个看似好像不是很经意的一个字就能够传递那么多的信息。比如说呢，在前两周的时候呢我们讲到"弱而能言"，说黄帝这个人"弱而能言"，"言"这个字它就不是"语"，也不是"弱而能语"，徐老师跟我们讲，"言"那可是有系统、有组织地讲话，而"语"呢叫"牙牙学语"。

徐文兵：对

梁冬：通过一个小小的事件，我们看到字和字之间差别实在太大了。我们今天继续往下讲《上古天真论》第三段的时候呢，我想给大家稍微复习一下前两段的东西。大概说的是呢，在这个《黄帝内经》前两段呢，说道以前有一个人叫黄帝，这个人呢很聪明，从小的时候呢，就接通天地线，而且，讲得很清楚，就是说，以前的人，在《黄帝内经》成书之前的，我们称作上古时期的人呢，能够轻轻松松活到一百二十岁，为什么能活到呢？是因为他们能够让自己的生活规律，和天地的规律在一起。所以呢今天呢我们就要接着《上古天真论》继续往下聊，啊。徐老师，我们可以看到这个《上古天真论》第三段就讲到说："夫上古圣人之教下也，皆谓之虚邪贼风，避之有时，恬淡虚无，真气从之，"大概的意思依我看来，说的是在古代的时候呢，古圣人往下教育呢，都说"虚邪贼风，避之有时"，我想请问，什么叫做"虚邪贼风"？

徐文兵：这样，"虚邪贼风"它是两个含义：这个"虚邪"呢，"虚"的反义词是？

梁冬："实"。

徐文兵：对，"实邪"。什么叫"虚"呢？我们先看一下"实"，我们平常说一句话叫"眼见为实"，就是凡是你能肉眼看到的东西都叫"实"。那么就是说，这种"实邪"呢，就包括我们的物质层面，包括我们用显微镜能看到的细菌和病毒，它是有形有质的，这些都叫"实邪"。而"虚邪"是形而上的东西，它是一种物质之上推动物质运动的一种能量，包括含有一种信息，所以，这种"虚邪"呢跟这种天地变化有关系。

梁冬：诶，能不能稍微举一个例子哈。那这个很有意思啊，虚邪哈。

徐文兵：比如说，我们经常老百姓说的，"上火了"，"着凉了"，"火"是什么？是一种能量，"着凉"，寒气，也是一种能量，它并不以物质的形式存在，但是它同样能伤害你。所以，中医把这种外面对人的身体影响的这六种原因叫"六淫"，"淫"是过分的意思。我们讲"风"、"寒"、"暑"、"湿"、"燥"、

"火"，这是一种"虚邪"，因为你看不见它。很多人说："我能看见风。"你看不见风。

梁冬：你看见的是空气流动带动的尘埃。

徐文兵：诶，那些尘土啊，或者是凝结在空气里面的水蒸气，你能看到，这叫"风邪"。"风"、"寒"、"暑""湿"、"燥"、"火"、这都是"虚邪"。

梁冬：诶，我们可不可以这样理解这个事情，比如说，有人说，梁冬你长得实在是太英俊了，那我当时就当受到了"虚邪"了，它也不是物质，但是我肯定内心产生了这样的一种快乐，啊，这个就叫做"虚邪"吗？

徐文兵：没错没错。我们经常说一句话"良言"，就是"恶语伤人六月寒，良言一句三冬暖。"这其实对人的身心都会产生影响，那么他说的这句"良言一句"和"恶语伤人"，这也是"虚邪"。

梁冬：这个良是善良的“良”？

徐文兵：善良的“良”，所以呢，我们应该认识到，在物质层面之上还有一些东西的存在，这就是中医和现在某些学科的一些区别。

梁冬：这个道理，我觉得现代的科学其实慢慢也讲清楚了，比如你看，这个互联网传递的东西，它其实传递这个信息过来，你很难说你打开一篇文章，啊，在网上你打开一篇文章，好像是个物质，其实它网络传过来它怎么会是文章呢，它只不过是个信息而已，所以呢，你说这个"虚邪贼风"这个"虚"呀，真是太深刻了。

徐文兵：是看不见摸不着的东西。

梁冬：但是它存在！

徐文兵：它存在。所谓"邪"，我们指相对人的正气而言，就是说，你活着，作为你个体的人，你的身上存在一股正气，孟子讲要"养吾浩然之正气"。它有它的波长振动频率，所有跟它这种波长振动

频率不协调不一致的，这都叫"邪气"。或者跟它的方向，你本来想往东走，但是另外一种力量想把你往别的方向引，这就叫"邪"。我们应该把这种无形的，会使我们的思维情感产生错误方向的或者错误力量的这些东西，应该意识到它的存在……这个说中医科学不科学，本身这个命题叫伪命题。

梁冬："虚"呢，是对应“实”的，指的那些摸不着看不见，但是的确又能对人们产生影响的东西，啊，比如说一句善良的吹捧，它也能够让人家感到心里温暖，那么它也会有正面的健康的，是吧？所以呢，这个家里面夫妻的关系呢，一个聪明的老婆应该经常吹捧她老公，这样的话呢，她老公才会健康长寿。

徐文兵：对，缺什么想什么，梁冬这也是有感而发。我们讲的外因叫"六淫"，内在的病因我们叫"七情"，就"喜、怒、忧、思、悲、恐、惊"。所有能引起你情绪波动的这种能量或者是信息，这也叫"邪气"。让你大喜，让你大悲，让你大怒，或者让你大惊、大恐，这都是"虚邪"。所以《黄帝内经》说，这种"虚邪"后面接着一句话叫"避之有时"，你不要迎着去上，你要躲它。

梁冬：所以有很多人都说啊，这个《黄帝内经》啊，它某种程度上说，它整个的哲学思想还是和道家的思想是比较接近的。

徐文兵：不是接近，它就是一脉相承，我们叫道家学说叫黄老学说嘛，这就是道家，"黄"就是指黄帝。

梁冬：对，所以呢就是说，为什么后世有一些这个中医呀不能发挥作用，我估计从根儿上讲呢，其实是和很多中医后来接触了儒家思想，或者说呢，他不能够完全地理解道家思想的真谛所带来的。

徐文兵：背道而驰。

梁冬：对，那实际上呢，我们很多朋友呢都觉得好像道家呢，是一个很虚妄的、很消极的一种思想，但实际上来说，大家现在都知道叫看不见的市场的手，它其实就是一种对本身真理的一种尊重。

徐文兵：道家是入世的。

梁冬 :其实是非常入世的 ,是吧？那么我们稍稍的休息一下呢 ,和大家回来继续探讨《黄帝内经·上古天真论》

（广告片花）

梁冬：好，我们继续回来聊到这个《黄帝内经·上古天真论》里面刚才讲到"虚邪贼风"，其实呢讲了"虚邪"之后呢，我想"贼风"那又是什么东西呢？

徐文兵："贼风"它是相当于，这个"贼"呀，我们讲是偷偷摸摸的，不是正大光明、堂而皇之的，就是春风拂面，春面不寒杨柳风，这是正经的风，它不会对人带来伤害。怕的是什么？比如说，人睡着了，小偷偷东西都是趁你熟睡，不注意的时候，他突然进来了。所谓的"贼风"，就是说，当人精神或是意识放松的时候，这时候刮起的那个风，对人伤害是最大的。就是说，我们身体本身就有一股保卫自己身体的力量，或者叫能量，我们叫卫气，这个"卫"是"保卫"的"卫"。可是人在睡着的时候呢，这个卫气呢就收敛到体内，这时候人就要盖衣服盖被子，但是有些人喜欢蹬被子，或者夏天的时候喜欢开着窗子开着空调睡，这时候吹来的风，在你卫气虚弱，你失去防守的情况下，对你伤害是最大的。所以，有些人，小孩子蹬被子，第二天就流鼻涕感冒，很多人就是疲劳以后，再一吹上风，就容易出现面瘫，所以这种风，在人不注意的情况下侵害你的风叫"贼风"。

梁冬：诶，这个东西呢让我明白了为什么同样的室温，是吧，我坐在这儿、躺在这儿我都不感冒，嘿，一睡着，你说那个温度也没变低，为什么我就会感冒了呢？我一直想不通弄不明白。

徐文兵：外面温度没变，你变了。

梁冬：对，因为呢人睡觉以后呢，我们身体的卫气呀……

徐文兵：收敛（到体内了）。

梁冬：就重新进（到身体里）去了，这个哨兵就回去了。所以，我们平常感觉不到的风就对我们身体造成影响了。所以问题就在于说我们是不是能够地随时提高警惕，很有道理。那就是说所谓的"贼风"就是我们自己的身体没有注意的时候，它同样也存在的，当我们的身体提高警惕的时候呢，它就侵犯不了我们，我们没有警惕的时候，影响我们的叫"贼风"。贼呢是小偷这个“贼”哈，文章后面就讲了，"虚邪贼风，避之有时"，为什么叫"避之有时"呢？

徐文兵：这个"虚邪"呢，古代讲五运六气，它是通过一套计算方法计算出来，在什么时候哪种"风"，"寒"，"暑"，"湿"，"燥"，"火"，哪种能量会变得突然增强，对人的影响就大。所以我们经常算，初之气，二之气，三之气，从大寒以后开始算，就预测一下，这时候你要计算，这叫"有时"。最起码我们应该根据四季的变化去知道，春天多风，春天的风是往上走；而秋天的风具有肃杀之气，秋风扫落叶；夏天多暑多热，而秋天多燥，而冬天多寒。你要根据时令的变化，去避在那种季节下盛行的那种"邪气"。另外就是说"贼风"来讲我们要避，而不是说正面迎对，或者是要征服自然、改造自然，不要迎着"贼风"去。我看到几个例子，我的病人里面，你比如说得关节炎，我们知道骑摩托车人容易得关节炎，但你记住，他得关节炎绝对不是在冬天得的。

梁冬：诶，为什么呢？

徐文兵：因为冬天他知道，穿个皮裤啊棉裤啊护膝把自己包裹很严，他往往是在夏天，人的腠理开放的时候他骑着摩托车兜风，这时候（风）就进去了，这种人得这个病就是对"贼风"没避，而且，他人为地制造"贼风"。

梁冬：对，他骑着摩托车迎着风走，所以，拉风少年其实到后来都是有关节炎的。这是有道理的。

徐文兵：岂止是关节炎。还有，比如说我们在厨房炒菜，本来热火朝天、汗流浃背，然后突然想起冰箱里有个菜没拿出来，一开冰箱一伸手，就那么一下，"贼风"就进去了，"虚邪"就进去了，很多人得病就是这么落下的。

梁冬：诶，我听说啊，很多人都是因为夏天开空调落下的问题。

徐文兵：这种"贼风"都是人造"贼风"。我们这是叫"引狼入室"，把贼召唤到自己家里。夏天本来是腠理开放……

梁冬：应该多出汗。

徐文兵：多出汗，然后呢，宣泄皮肤，然后流露真情的时候，结果我们就把自己弄在一个温度特别低的房间里，所以这叫弄病。

梁冬：所以，李光耀曾经说过，说空调呀是人类最大的发明，我们其实也可以补充一下这句话，说空调呢也是导致现代人很多的本来不应该在夏天得病的主要原因。所以呢我们刚才这句话呢《黄帝内经·上古天真论》呢里面讲到这个"虚邪贼风，避之有时"啊。

徐文兵：第一要避之，第二要有时，按照时间段，你比如说，我们刚才讲了"贼风"容易在你晚上睡觉的时候，那即便是在你午休睡觉的时候你也不应该去开个电扇或吹个空调。

梁冬：对，所以我听说很多老年人呢，为什么说要脑中风啊，面瘫啊，往往就是中午睡觉的时候，觉得挺热开个风扇，结果……

徐文兵：一醒来，半拉身动不了了。

梁冬：啊，而且有些时候呢，还是因为一阵儿女来问候的电话声，一惊一吓，然后呢，就出现问题了。

徐文兵：诶，你说这个很对，我总是劝我的病人睡觉时候要拔座机、关手机，这种在熟睡的时候

突然惊醒是最伤神的，这种"贼"，这种"虚邪"更厉害。可是很多人说，我们公司 24 小时要我待机，让我不许关机，那就是为了工作而舍命，没办法。

梁冬：这个事情正好我们同事在旁边，咱们就不要提了，好吧！（齐笑）。好，说过来呢，就是这个"避之有时"，但是它后面又讲了，说这个保持健康啊，要"恬淡虚无，真气从之"。诶，我们以前呢觉得这句话很浅，无非就是说你没有那么多的欲望，少挣点就少挣点，少花点也无所谓，但是我老觉得吧，自从跟你聊了天以后，发现《黄帝内经》它就没有半个废字，它绝不会那么简单地讲的，所以"恬淡虚无，真气从之"，此话怎讲呢？

徐文兵：第一，我们说一下您刚才说的没欲望，没欲望是符合那个"淡"，"淡"是平淡、淡泊，没有太高的欲望。我们现在社会总是讲攀比，讲互相要竞争……

梁冬：说回来"恬淡虚无"怎么说？

徐文兵：先说了个"淡"，这是说一种平平淡淡，没有太高的过强的欲望。"恬"是什么意思？

梁冬：一个竖心旁一个“舌”啊

徐文兵：舌头的“舌”啊，这个字很重要。我们经常也说一个成语叫"恬不知耻"。

梁冬：噢~对哦。

徐文兵：就是这个字，所以"恬"是什么意思？

梁冬：你别说，就咱们呢，真的是用而不知啊！天天在用，但实际上从来没有认真看过它！"恬淡虚无"，"恬不知耻"，"恬"这个字经常有很多人在用，但是从来没有想过"恬"是什么意思。

徐文兵：对，我专门研究过"恬"的意思啊，"恬"字它是一个竖心旁，带一个舌头，它的本来和我们"拿舌头舔伤口"那个"舔"是同根同源的，本意是什么？就是说，动物受伤以后，包括人受伤以后，就会下意识不由自主拿舌头去舔那个伤口，而事实证明，唾液中含有很多的这种促进伤口愈合的酶或

是其他的物质，所以，这种"恬"是一种自我疗伤自我宽慰，最后达到自得其乐的一种能力。我们现在很多人已经不会"恬"了，不"恬"了，很多人在内疚、自责、自卑，这些人就需要"恬不知耻"。他本来没干什么坏事儿，但是他就觉得自个儿对不起这个对不起那个，其实他就是，伤口敞开着，没法愈合。所以，我们叫“恬”的话，现在要强调这种"恬"，"恬"，说白了，就是一种自我宽慰，自我疗伤，最后要自得其乐的这么一种能力。你看小孩子，他玩一种咱们觉得什么都没意思，他玩得就那么认真那么投入那么高兴；你看一些老小孩，他退休以后，就着迷于自己收藏一点咱们看来不起眼破破烂烂的东西，他玩得也很高兴，你看他那个自得其乐的样子，那就叫"恬"。我们现在必须得挣多少钱当多大官才会高兴，你已经不"恬"了。

梁冬：哦，所以呢，再次提醒各位收音机前的听众朋友啊，这个"恬不知耻"呢，是刚才我们讲的，人要"恬不知耻"呢，徐老师讲的，是要有上下文的，（"恬"）专指那些不懂得自我心理疗伤的朋友，那要学会呢加引号的"恬不知耻"来让自己呢从这个被别人暗示下的羞耻感里面呢解放出来，这样才能真正达到身心的健康。

徐文兵：身心健康的身体的疗伤和心灵的疗伤同样重要。

梁冬：我们讲到这个"恬淡虚无"啊，是保持健康很重要的一个法则，尤其讲到这个"恬"字，“恬”呢，一个竖心旁一个"舌"字，其实是一种心理上的自我安慰……

徐文兵：自我宽慰。

梁冬：自我宽慰，那就跟那个我们用舌头舔的"舔"呢，其实是一种身体上的自我疗伤，它有表里的特征，所以保持"恬淡虚无"很重要。我们才讲了两个字“恬淡”，那"虚无"又怎么讲呢？

徐文兵：刚才我们讲的"虚邪贼风"时候就讲到"虚"，上面儿还讲了一个就是黄帝"长而敦敏"，我说"敦敏"叫什么？"离中虚，坎中满"，肾经要足，这时候呢你才能达到一种形而上的那种神和思的那种敏锐，所以这种"虚无"呢，佛家讲"心无挂碍"，就是"菩提本无树，明镜亦非台，身本无一物，何

处染尘埃。"就说人的本心，天赋你的本心，是不附着这些不应该注满了这些污浊的东西。

梁冬：不会"猪油蒙心"的。

徐文兵：诶，不会，更不会"猪油蒙心"。你要保持这种虚空的状态的话，你的精神是得到了极大的自由，你如果被"猪油蒙心"，或者被人堵、被一些东西堵着、闷着、压着的时候，你活得很痛苦，你也很累。

梁冬：所以，我发现呢，说中医它讲这个人的身体感受和心理感受是同一性的，经常我们有听人说，这两天被人气了之后心里老是堵得慌，表面上看是被一句话气的，它真的会产生像油抹着在上头，那种堵着的那种真实的身体感觉。

徐文兵：他把一种无形的能量通过有形的物质来表达了出来，岳飞讲"怒发冲冠"，这个"怒"是一种无形的能量，但是它会把人的头发支棱起来，支棱起来，头发居然把你戴的那个帽子又给顶起来。

梁冬：啊，是铁的，而且古代那个，是吧？

徐文兵：对，诶，岳飞是战将，还真是铁……

梁冬：对呀，就是铁的呀。

徐文兵：哦，你说对了。所以，这个"虚"我们就讲的是让自己的心灵精神（得到）最大的自由。"无"呢，就是说，人活一辈子追求个啥？人经常问"我从哪里来，要到哪里去？"道家讲"人从哪里来？""无中生有"。人，世界的本源来自于那个"无"，我们如果活一辈子能体会到那个境界，真正地体悟到那个状态，接近于佛家讲的成佛，就悟到了自己的本心，所以这个"虚无"是我们活一辈子应该追求的一种境界和状态。所以说"恬淡虚无"，四个层次不一样，首先你要学会，"人在江湖飘，谁能不挨刀。"挨完刀以后，别找别人去抚慰你，自个儿"恬"了，把它疗好了，然后把自己追求的那种名利呀钱财的欲望放得淡一些，够吃够喝就得了，然后呢，有吃有喝状态下追求什么呢？让自己的内心变得

更加敏锐丰富。

梁冬：变成"虚心"的人。

徐文兵：哎，变成"虚心"的人，最后去悟到那个极乐的那个"无"的那个世界，这一辈子就没白活。

梁冬：噢呦呦，你看看，你看看，我们平常看"恬淡虚无"四个字，眼睛都不停留地就赶紧看下面一个了，但是呢在徐老师嘴中呢，这个"恬淡虚无"那可是四种不同的逐级而上的境界。所以呢大家要保持"恬淡虚无"啊，它不是一个词，你还得一步一步来，你得先"恬"了，然后才能"淡"，"淡"了以后才能"虚"，"虚"了以后才能"无"，啊。

徐文兵：这个人在我们说有一颗破碎心的时候，他的心神是不安不定的，他不可能存在那种淡定从容的那个境界，当你把自己的心神保护得很好的时候，就好像给一个闭关的人提供了一个很好的修行条件，这时候那个人才会淡，否则他老处在一种惊恐焦虑不安的状态，你让他怎么"淡"？他"淡"不下来。所以"恬淡虚无"是四个境界。

梁冬：所以，而且这个境界呀它是适用于所有的人，比如说，就算你炒股，你也可以炒到"恬淡虚无"。比如说，我最喜欢的巴菲特，你说这个人挣了一辈子钱，几百亿上千亿美元，说随时捐出去就捐了，那他为什么呢？因为他刚开始就觉得自己就没有这些钱。它只是个游戏，对他来说。

徐文兵：他没把钱当钱，他把钱看得很淡。我们现在把钱看成命根子了，那股票跌一点跌两点，跌一百点，对自己刺激很大，我看到很多人炒股炒出一身病，不管是股市涨的时候还是股市跌的时候，这些人都在犯病。

梁冬：对，就是我的心随着股票的价格忽起忽落，跌宕起伏啊！

徐文兵：这个成语就叫"忐忑不安"。

梁冬：忐忑不安，对对对对。

徐文兵："忐"是那个心往上提，"忑"是那个心往下掉，最后，七上八下，闹了个结果，就心神出来了，不安了。

梁冬：所以呢，就是有一些年轻的朋友啊，老觉得呢，父母在家里没点儿事儿，给他们弄个十几万块钱炒股，表面上看呢是孝敬，其实是摧残。反而令到自己的父母啊，为此忐忑不安，有些太太觉得自己也是这样，我也不用出去上班了，炒个股，是不是每天也能挣个几百块钱，每天忐忑不安，这是有成本的。

徐文兵：成本太大了。

梁冬：心理成本其实非常大。

徐文兵：太大了。

梁冬：对，所以呢，我们刚才从这个人呢，健康啊要从"恬淡虚无"开始讲起，所以呢待会儿再和大家聊一聊"恬淡虚无"之后才能怎么样呢？"真气从之"。什么叫做"真气从之"呢？

（广告片花）

梁冬：要让自己变得健康呢，"恬淡虚无"，然后呢才能够"真气从之"。诶，徐老师啊，它这里面讲这个"真气从之"啊，为什么要用"真气"这个词儿呢？对，真呢是这个真假的“真”，听众朋友哈。

徐文兵：我们讲《上古天真论》，天真的那个"真"就是天然赋予你本来的那个面目，就是说，人在出生以后，开始呼吸，小孩子一哭然后再吃奶，这个气，我们叫后天的谷气，这个气写成什么样？上面一个"气"，底下一个"米"，这个叫后天之气。但是，在你父母的精子卵子结合的一瞬间，我们叫"两精相搏谓之神"，两个细胞一结合，这时候人就有神了，而且，它的先天的这种神带来的能量也就

开始运动了，这时候，一个细胞分裂成两个，两个分裂成四个之后成为一个人形，推动他发展的这个能量就叫元气。这就是天赋你的。

梁冬：也就是所谓说的"真气"吗？

徐文兵："真气"。但是我们后天出生以后呢，就是先天元气加上后天这个谷气，后天之气共同作用，去完成我们生命的整个活动。这个呢，如果是你不知道保护自己的真气的话，这个"真气"呢就像是不可替代、无法再加、没法复制的东西，用完了就完了。很多人是在每天做的事就伤害自己的元气，所以，当我们处在一种"恬淡虚无"的状态时候呢，这时候，你先天赋予你的真气呢，就应该能够随着他本来的指挥他的那个神去运作。"从之"，"之"是谁？这真气受谁的指挥？他肯定不受你的意识指挥，你的意识可以指挥你的手动一动，脚动一动，但是问你一下，你能用意识控制一下你的心率吗？你说："心跳，快点儿！""心跳，慢点儿！"或者说"胃，蠕动，赶紧消化！"或者说"大肠，赶紧蠕动，排便！"它不听你的，这套内在脏腑的运作它是受另外一个系统控制，推动它的能量，我们叫真气，推动真气运动的那个我们叫元神。

梁冬：哦，这个东西就是所谓中医里面讲的"先天之本"。

徐文兵：哎，"先天之气"。

梁冬：那这个事情呢，各位听众朋友，有些听众朋友呢总是觉得中医呀有点伪科学的样子，说呢这个什么叫"先天之气"不理解，跟大家举一个简单的例子，我想应证一下。比如说，咱们地球有石油，有天然气，这个东西呀，在很多时候，甚至在我们出生很多很多年以前它就停留在地壳里面了，它是经过了几次地壳运动才留下来的。那现在呢，我们人类呢不环保，疯狂地开采石油，疯狂地开采天然气，搞得地球也变暖了。实际上，这个地球变暖跟人的这个先天元气过度开采而虚火上浮……

徐文兵：浮躁。

梁冬：其实是一回事。所以呢，咱们如果一讲起地球，如果你相信地球也是一个比喻的话，我们人为什么不可以不成为这个样子呢，其实每一个人有可能在出生的时候，就已经有了他自己的石油和天然气了，那如果我们能把石油天然气比喻回来的话，大家就能理解"真气"呢它不是伪科学，它是真的可能有这个道理的。

徐文兵：就是说，当你处于"恬淡虚无"的状态的时候，你能够感觉到你的真气的运行，叫"真气从之"。我们中医发现的人有经络和腧穴，都是在这种"恬淡虚无"的状态下，这些古代的圣贤们体会出来的，然后他们把他们的感觉详细记录下来，这个气怎么走，从哪儿走到哪儿，在哪儿有停留，这就是经络腧穴的发明。就是说，这个东西是可以重复验证的，你如果按照我们道家或者中医的方法去这么做，你同样能感觉到你的元气的运行。举个例子，当你手划破的时候，你突然会觉得这个伤口这儿有小动脉"突""突"“突”跳，什么意思？是你的气把你的神，或你的元神，把气血送到这儿去修补它。如果你这儿划一个口子，你啥感觉没有，就觉得疼，然后呢长时间这个伤口不愈合，而且还会化脓流水，这就是说，你的真气没从神，没到它该去的地儿。同样，当我们的身体长出一个小的癌细胞或肿瘤细胞的时候，你如果真气从之，它就会把气血运过去把它干掉。可是，我们在疯狂地去用我们后天的意识去消耗我们的元气，干别的事情的时候，它就顾不上了，这时候人就会得病。举个例子，当战士冲锋杀敌的时候，他有可能肠子已经流出来了，但他不觉得痛，把敌人都干掉，庆祝胜利以后，他突然感到，"哎，这是什么东西，嘿，一拉，自个儿肠子"，然后才觉得疼，为什么？

梁冬：就被绊到脚了，以为是鞋带儿，一看，唔喔，是自己肠子！

徐文兵：为什么那会儿不觉得疼？就是因为他那会儿的气被用在他的另外一个事情上。我的很多病人，都是在经过自己热情旺盛，投入到一个大的工程或是项目之后，事情搞定了，然后"哐"身体就垮掉了。

梁冬：诶，这个事情呢……

徐文兵：经常发生。

梁冬：恰好就应证了现在我们现在在做的一个事情，我们在做那个太美健康啊，发现呢中国很多中产阶级以上的这些朋友呀，有个情况，在经济发达好的时候，合同一个又一个，生意特别好的时候呢，常常不觉得自己有病，诶，稍微经济发展速度停顿下来，事儿没那么多了，哇，浑身的病就来了。

徐文兵：对，其实他当时不是没有病，是被他那个欲火焚身的"欲火"掩盖住了，他处于那种"high"的状态，他意识不到自己病痛，等那个虚火一下来，就跟金融危机一样，所有的，冰山一角底下的那些东西全暴露出来了，这时候他才知道病了，但是呢为时已晚。

梁冬：对，所以呢，在《黄帝内经·上古天真论》里面讲到了，"恬淡虚无，真气从之"，这八个字里面呢其实讲了很有意思的一个境界。我有一个情况想向徐老师做一个应证哈，比如说，你说我们稍微安静一下，自己待个五分钟八分钟，咱们都突然发现，噢，原来我能感觉到自己的呼吸声音的，能感觉到自己心跳的，甚至能感觉到这个肚子里有股气咕噜咕噜响的，平常说着话、讲着事儿的时候不觉得的，那你想，才五分钟都有这样的变化，如果，我们能够静静地待个六天七天，那就一定能感受到一些比这些心跳呼吸更加微妙在我们生命里的东西。这个待了七天叫什么呢？叫"恬淡虚无"了。

徐文兵：真能做到这一点，你会感觉到这个世界完全跟你现在用意识学的那个世界完全是不一样的，你会体会到很多奇妙的境界。《上古天真论》后面结尾时候讲到做人有四个境界，叫"真至圣贤。"它就告诉你，那会儿，你会有什么样的功能，会感觉到什么。可我们现在连做一个普通的健康的人都做不到，你根本就体会不到那些东西。体会到的还是走火入魔，体会的是邪道。

梁冬：是不对的，是吧？那好了，我们现在讲到"恬淡虚无，真气从之"，那后面呢？“真气从之”之后呢就是"精神内守，病安从来。"说这个精神呢守在里面了，病怎么会来呢？但是话肯定没那么简单的，我只是用第一层最简单的方法讲给大家听……精神就是那个精神啦，内守是内外的“内”，守是守护的“守”。"病安从来"呢，就是说，安是天安门的“安”，从呢两个人，来呢是来去的“来”。

"精神内守，病安从来"。

徐文兵：嗯，在这种"恬淡虚无，真气从之"的状态下，人的精和神是牢牢地守在你的身体内部的。相反的话，我们现在很多人是精神不内守，他是外露，精和神都在外露。守是把他闭藏守住，他的反义词是往外露的。我给大家举几个漏精的表现，漏精的第一个表现就是遗精，男人，晚上做一个性梦，云雨一番，结果发现很快活就射精了。还有的人是叫滑精，没有性梦，但是早上起来一看，内裤上黏黏呼呼的，知道自己又"跑马"了。最典型的例子是《红楼梦》里的贾瑞，看风月宝鉴，对王熙凤有单相思，看这面，王熙凤招他进去云雨一番，然后遗精一下，一看这面呢，是一个道人送给他的，看是一个骷髅头，意思就是说，你要是老这样你就死了，结果他还是忍不住老看那个云雨那一面，最后就脱精而亡。这叫精神，精不内守，精是神的物质基础，你没有这个养家糊口的东西，最后那个神就要跑掉了，这叫精不内守。还有人说，你就说的不就是遗精嘛，现在很多科学家说，发现精液里面不就几颗蛋白质嘛，遗几次也没事。

梁冬：对，家庭医生里面老是有王大夫张大夫回答这些问题。

徐文兵：他们是我说的典型的有智无慧的一帮人，他知道精液里面是蛋白质，但他不知道，蛋白质跟蛋白质不一样。怎么讲呢，你知道钻石是什么成分？

梁冬：碳嘛。

徐文兵：碳？那我给你一块石墨它也是碳。

梁冬：对，铅笔也是碳。对吧？

徐文兵：你向老婆求婚的时候，你送她一块碳，你说你嫁给我，她嫁你吗？这就是科学家犯的毛病，都是碳，为什么价值不一样，所以说，那个蛋白质跟蛋白质是完全不一样的，你想把碳变成钻石你还必须高温高压给它赋予特别的能量。所以制造精液这一套消耗人的能量是巨大的，所以你损失它

也就等于损失很多你的气血和能量。再不济，咱不讨论理论问题，那你谁说那个科学家在这儿做个实验，我吐几口吐沫也有蛋白质，你射一个精，我吐十口吐沫，你射一次精，咱俩一天每天都来这么，看谁顶得住，实践是检验真理的标准。所以这种精不内守是我们现代很多人得的一个最大一毛病。

梁冬：精不内守，就会有这个各种……您作为大夫嘛，天天看各种男病人来了，是吧？

徐文兵：男病人女病人都有精不内。

梁冬：诶，对了，对了，你说的这个男病人当然大家都明白了，有刚才说到的那种精不内守的情况，那么女病人是如何精不内守的呢？好，那么我们稍微停顿一下，马上回来跟大家讲讲，到底什么叫女病人的精不内守？

（广告片花）

梁冬：到底这个“精不内经”啊，除了男性的这个“精不内经”之外，我们都知道有各种表现形式了哈。那，女同学，她是如何做到“精不内经”的呢？

徐文兵：这个男人有精，女人也有精。女人的精表现在她普通的情况下她分泌叫阴道的润滑液，这种阴道的润滑液呢在一定程度上它有滋润和保护阴道粘膜的作用，当然在性爱生活中它也起一种润滑的作用。但是如果这种精流失过多，或者是有一些病毒或者霉菌、细菌的感染导致它阴道内不停地分泌这种粘液的话，她一样在失精。就是说，过度性交的女人也会失精。就是有白带、黄带分泌，阴道感染久治不愈的，包括一些宫颈糜烂的人，她也在失精。

梁冬：那这种人在脸上能不能反映出来，她有什么样子呢？

徐文兵：一般来讲，没精的人首先是眼睛没神，再一个呢，这种人有一种表现，脸色发黑发痨，

好像蒙着一层灰。老好像你来看病的时候，见她没洗脸似的，我是指一种没化妆的状态，而且，还有一个特点就是熊猫眼圈儿，围绕着眼睛眼圈特别得黑，这是女性的失精。还有一种女性失精，最大的问题就是早产和堕胎，如果你正常的怀孕生育，这对女人和孩子都有好处，这是因为符合自然之道的。如果人为地中止妊娠，然后去做这种药物和人工流产，这是最大的失精。我治的很多得抑郁症的女病人，都是因为过多或者是流产不当造成的，这种也是失精。

梁冬：她们这种失精过多，会影响到她们的情绪。

徐文兵：精神。情绪是初级的，最终会伤到她们的神。但现在很多人把这不当回事，堕胎啊，做个人流药流，根本不当回事。上午堕完胎，下午该上班该喝酒该跳舞，其实堕胎跟生育一样，它是一种小产，这时候，人的身体是最虚弱的，就跟坐月子一样你也得养。但很多人不养，所以就落下了病根。这是我们讲极端的失精，还有很多失精呢，包括我们身体分泌的很多体液，包括你去老拉肚子，丧失人体的这种体液。或者是出大汗，我们现在很多人锻炼，以出汗为目的，出一身臭汗就觉得好，其实他们是在伤精，伤害自己的精。古代人是讲，比如说两个古代高手比武，他不是说谁把谁打死了，比武的过程中谁先出汗了，谁就输了，这说明你的精出来了。人到快死的时候，出现一个症状叫"汗出如油"，就是人到快死的时候最后那点精也出来了，这人就完蛋了。

梁冬：有些老年人身体特别虚弱的时候，你会很害怕，看见全身都是汗，那是很危险的。

徐文兵：还有的人会出盗汗，就是睡着以后出一身汗，然后整个衣被都湿了，这也是流失肾精的一个表现。

梁冬：所以呢我们很多年轻朋友以为呀，就是晚上热了一整浑身都湿了，你看我穿衣服全湿了，为什么你白天不湿呢？同样温度下不湿呢？你有没有认真想一想，这背后可是学问大了。是完全不是因为外面的温度的问题，是你里面的问题，里面控制不住了，这其实是个自我身体控制机能的问题。噢，所以呢，刚才这个我们讲到《黄帝内经》啊，这个“真气从之，精神内守，病安从来”啊。

徐文兵：当你把这些宝贵的精守在体内的时候不让它漏，我们制止这种漏精的治疗方法就叫补。我们现在理解"补"的意思和它的本意不一样，我们现在说"你得吃点补药"其实我们说的是"益"的意思。"补益"，"补益"，“补”是什么意思……

梁冬：哪个“yi”呀？

徐文兵：就是有益于人们，利益的“益”。

梁冬：噢，上面儿一个倒八，一横再一个八，然后再那个“皿”，是吧？

徐文兵：就把人体比成一口锅的话，如果这锅破了，它在漏精，就是我刚才说的，遗精、带下、出汗，包括流很多浓鼻涕，或者是流口水，或者是不停地出血，这些都是在漏精，我们先要用补药把它补住。

梁冬：嗯，像补锅一样哈？

徐文兵：诶，这叫补锅，这叫"补"，补好锅以后，我们再往锅里面加水，这叫"益"，现在人说话这个"补"和"益"他已经不分了。

梁冬：现在很多人可能都不知道"益"这个词，全以为就是往里面加东西就是补。

徐文兵：哎，他就理解成这样，我们有个中药方子叫"补中益气汤"，它的意思就是先把漏洞补住，然后再……否则呢，你要不补就往里面加，白加，"酒肉穿肠过"，然后，加了又流走了。所以很多人是吃了很多的补药，比如他小便里面有蛋白或者有红白血球，这都是在漏。

梁冬：诶，怎么样才能知道一个人他小便里面有蛋白呢？

徐文兵：蛋白的话是这样，我们古代人没有显微镜，没有化验，但是他们发现了一个什么问题。第一，他们发现，有些人小便完了以后，踩上去是黏的；有些人小便完了以后，蚂蚁会往他尿的小便上去爬，后来有医生去尝尝他的小便，说是甜的。

梁冬：哦，这是糖尿病嘛。

徐文兵：这就是糖尿病，小便里面有蛋白呢它里面是混浊的，很多人就是尿完了以后呢，有的也有它是澄清的液体，但是呢，他在小便时候泡沫特别多，肉眼虽然看不见它细微的蛋白，但是他能看见那个泡沫。

梁冬：还以为是喝了啤酒。

徐文兵：哼，还有的情况，肉眼就能看见他的小便就是混浊的，这都叫漏精。所以这种情况，中医讲先用补药给他补住，然后再给他用一些益，往锅里加水。

梁冬：所以，再次跟听众朋友们强调一下哈，所谓的"补药"，“补药”，咱们现在理解“补”啊，都错了其实补呢，首先把你自己身体这口"锅"啊，漏洞先给填上，这样的话呢，吃什么呢才能够被接住，才能够被身体吸收，否则的话也无济于事。吃再多营养品也是对身体的伤害。所以呢，刚才这个徐老师讲啊，这个"精神内守，病安从来"呢，真是学问太大了。

徐文兵：刚才我们只讲了一个精的内守，下面还讲一个神的内守。神的内守呢，反义词就是"失神"，什么叫"失神"？我们说这人"恍惚"，恍恍惚惚的，心不在焉，再严重点叫"失魂落魄"，老百姓说，"这人跟丢了魂似的。"这种人表现还有一个就是注意力极其不集中，没有办法集中精力去完成一项工作，老是那种坐卧不安，然后呢翻来覆去，睡不着觉，就是这种状态。

梁冬：一会拿出手机看一下。

徐文兵：嗯，一会拿出手机那种叫"焦虑"，他老期待着一件事情要发生，但那个事情又没发生。有人是叫"忧"，有人是叫"虑"，"忧"是老担心一件坏事要发生，"虑"是老期待一个好事要发生。

梁冬：但老没发生。

徐文兵：都没发生。都属于那种什么？他本来应该把心神收在体内，结果他叫"志发于四野"，全

发在外面，惦记这个人或惦记那个事，所以这种人呢就叫"神不守舍"。所以"精神内守"的反义词叫"魂不守舍"，或者叫"失魂落魄"，严重点叫"魂飞魄散"，身体在这儿，心思根本没在这儿。

梁冬：所以很多人老是说，一提到神呢，就咳，这个不科学，不科学，但是你又明显地感觉到有些人的确跟一些人不一样，他也在吃饭，他也在走路，他也在挤公共汽车，挤得还挺有劲，但实际上他跟我们还是不太一样。

徐文兵：还是不太一样，两个眼睛直勾勾的。

梁冬：或者就是"迷茫"，现在的时尚杂志很过分，有的时候我觉得真该拉出去打靶，总是在强调一种眼神迷离的状况，然后呢，告诉大家说这种就叫美，我觉这个特别不好。

徐文兵：那是一种失神，病态的美。任何一个社会总有一种畸形的病态的发展，当这种病态的人多了以后它就会形成一种文化 ,形成一种圈子 ,而当这种病态人又是有钱人的话他就会引导一种潮流。

梁冬：所以很多本来自己精神还挺好的人，本身两眼炯炯有神哈，一看时尚杂志，哦，原来现在流行这个模糊眼儿，非要把自己弄成那个眼神迷离，这简直是自己找死。

徐文兵：这个眼神迷离呢，现在人们发现，当一个人瞳孔微微散大，就说我们看到一个令自己惊喜动心的事情或人的时候，瞳孔会不由自主的扩大，眼前一亮，但是有些人本来对这件事情已经没有感觉没有触动，他的瞳孔不会大也不会亮，但是，他要向对方表现一次我对你很着迷，charming 那种状态，他怎么办呢，他点散瞳剂。就女的约会之前，就我看上梁冬了，我要跟梁冬约会，我要让梁冬感觉到我对他有感觉，但是呢，我又装不出那种感觉，谁有本事让自己瞳孔亮一些，约会之前先点散瞳剂。

梁冬：这个这个，那现在学名儿，就外面叫什么？

徐文兵：就是散瞳剂。就是阿托品类的东西。我们小时候就是配近视镜嘛，真性近视以后先点散

瞳剂，这时候你看什么东西都是恍惚迷离，因为你那个神聚不住了。但是别人看你呢，噢呦，很那种迷离涣散的一种美的状态，让人感觉，就说，哇，这个人对我着迷了。

梁冬：哇，好有魅力啊。

徐文兵：好有魅力。

梁冬：所以，收音机旁的男青年大家注意了啊，如果有一天一个女青年……

徐文兵：两眼迷离地来找你，你一定要搞清楚……

梁冬：对，首先他是不是近视眼儿？第二，如果他不是近视眼这么迷离，你要想清楚：她很可能不见得是因为迷离你而是呢是一些别的原因，她用了散瞳剂，啊。男青年呢，要带眼识人，啊。

徐文兵：带眼识人。这个东西现在就是社会……我看到的就是这种"神惮散而不藏"的人太多了，不是为自己人活着为一些莫名其妙的事活着的人太多了，这都是属于一种精神病的状态。

梁冬：所以呢，这有意思啊。刚才咱们讲到“恬淡虚无，真气从之，精神内守，病安从来”。

徐文兵：你能做到精和神内守的话，首先，你有积累，你仓库里面有粮，第二，你的神在你的体内，外面有点风吹草动，神的反应就很快，什么病毒，细菌，虚邪贼风，它马上就把它赶出去了。你如果是这种状态的话，就像我们现在的国家，外汇储备很丰富，国家领导人又这么英明，外面有点什么事，犯不着你，所以下面有一句话叫"病安从来？"你怎么可能得病呢？

梁冬：啊呀，实在是太有意思了！今天呢我们有花了差不多一个小时的时间，讲人怎么才能健康呢？要避免哈“虚邪贼风，避之有时”，啊，徐老师特别讲到，所谓的虚邪是那些看不见，但是对你的正气会有影响的。什么叫看不见呢？比如说，一些风，风呢其实大家看到的呀，都只是风上的尘埃，真正的风是看不见的。还有，干燥，哈，这些东西呢……

徐文兵：能量。

梁冬：对，是能量性的东西呢，它对我们身体影响很大的，所以呢，“虚邪贼风”呢对我们影响都很大。那“避之有时”就是说咱们不要跟它对抗，要根据了解，我们这个知道不同的时间会有不同的对我们这个身体有负面影响的能量呢去进行调节。然后“恬淡虚无”，“恬淡虚无”呢，是四个不同的层次，首先呢要对自我安慰，然后呢，要足够的这种淡薄名利，或者是对欲望稍微有点控制，有了“恬淡虚无”才会“真气从之”。所谓的“真气从之”强调一下，那就是说，当我们足够安静的时候，我们其实可以感觉的到：我们身上是有一种力量，总是在身上走来走去，保护我们身体的关键。今天我们这课啊，讲到了"精神内守"，徐老师呢今天特别强调：精内守和神内守可是不一样的。精内守对于男同志来说呢，就最好不要有各种的遗精、泄精。那，神的内守是尤其重要的。虽然说，现在大家都叫无神论者，但是，咱们从广义的角度上来说，神，那就是说是一种让我们能够自己安住在自己内心的一种力量。比如说你常常可以看见一些男青年、女青年眼神迷离、目光涣散，这就是神到外面去了，只有当这个神在里面的时候呢，我们才有足够好的这个自我的抗体。今天呢，我们花了差不多一个小时时间，谈了二十多个字，每个字呢，都是微言大义。非常感谢。今天呢，我们的厚朴中医学堂堂主徐文兵老师和我们一起来分享了如何能够保持自己内心的从容，如何让自己精神内守之后呢，才能达到一个完美的健康境界。《黄帝内经·上古天真论》第一篇的其中的二十几个字。非常感谢！谢谢，徐老师！

徐文兵：别客气！

梁冬：好，谢谢大家！

上古天真论篇第四讲

主讲：徐文兵　主持：梁　冬

播出时间：2008-12-27　23：00—24：00

经文：志闲而少欲，心安而不惧，形劳而不倦，气从以顺，各从其欲，皆得所愿。美其食，任期服，乐其俗，高下不相慕，其民故曰朴。

梁东：重新发现中医太美，大家好!欢迎收听今天晚上的国学堂之《黄帝内经》解读，仍然是我，梁冬。在过去几周里面呢，我们花了差不多三周四周的时间每周一个小时呢，讲了《黄帝内经》第一篇《上古天真论》，每周每一个小时，每周用是一个小时节目嘛，才讲了二十几个字，这足可见《黄帝内经》真的是个微言大义的一本书啊！每一个字都不多余，甚至每一个字都可以拆出来几百个字来讲。所以呢，这个我们继续延续这几周，今天呢，我们要和我们的仍然是我最喜欢的厚朴中医学堂堂主徐文兵老师一起来聊一聊《上古天真论》。

徐文兵：梁冬好！听众朋友们大家好！

梁冬：诶，大家好！那，我们呢在这个，我们的宣传片里特别讲到，做人哪！一定要不扭曲，不变形，顺着天让你活着的活法去活呢，起码能活一百二十岁。那其实呢，我们在过去的几周时间里面，也和徐老师一起交流过个话题。他说这个人哪，关键时刻呢，关键的问题在于，要懂得，我们上一周也特别提到，要懂得呢，"恬淡虚無"，那"恬淡虚無"是一个人生的境界，"恬"呢是指要懂得用自己的心理自我疗伤，就跟那舔伤口的一样。啊~那很多朋友就说："这两个明明不一样。"对！舔伤口是用嘴舔，"恬淡虚无"的"恬"是用心"舔"，让自己的心里呢，自我暗示。那"淡"是什么呢？"淡"其实说的是，要如何的令到自己的心里面呢，是对物欲呢，稍微少一点。多挣呢，多花点；少挣呢，少花点。不要挣不到那么钱，去花那么多钱，自然而然给自己带来压力，身体就不会健康了。所以"恬淡虚无"呢，才是一个比较健康的一种境界，当然喽！对于现在的年轻朋友来说，尤其是现在这个物质化地社会啊，这的确是呢有一点点困难。今天呢我们不多说了，继续和大家一起来分享《上古天真论》,《黄帝内经》的《上古天真论》,其后的几段文字。比如说：今天我们会讲"是以志闲而少欲，心安而不惧，形劳而不倦，气从以顺，各从其欲，皆得所愿。"就这么一句话，啊。以前我们常常听说啊，各位听

众朋友我们常常听说呢，在大学在里面那些大的老师，大师啊。常常是呢，一首诗能讲一个学期。我以前都不相信，现在呢我告诉大家。这的确存在。在我们和徐老师聊天过程当中，他能把《黄帝内经》中的一个字讲，讲上个十分八分钟。徐老师！

徐文兵：嗯。

梁冬：你面对这样无情的吹捧，你是不是有点不习惯呢？

徐文兵：我挺习惯，你说我讲几十个字，其实一个字都能讲出，写出几千字甚至上万字的文章来。

梁冬：传说呢，徐老师属马的。所以，我们拍马屁呢，他也属于，

徐文兵：呵呵呵，很受用，很受用。

梁冬：属于很真诚的啊，很真诚的。对！

徐文兵：这是我们祖先的荣耀。

梁冬：所以，讲到如何保持健康呢？所以我们今天讲到这个"志闲而少欲"啊，“zhi”呢是志气的“志”；“xian”呢是空闲的“闲”、休闲的“闲”；“shao”呢是多少的“少”；“yu”呢是欲望的“欲”。《黄帝内经》总是有这种奇怪的力量。就是说，这个字吧，你表面上看呢，没啥呀，"志闲而少欲"嘛，就是说，这个志气少点儿就好了。但是，在徐老师嘴里面呢，这个"志"就可以讲很多，请问这个"志"，怎么讲？

徐文兵："志"有两个意思，一个是指对过去的记忆。我们现在，原来是说写日志，就是记载过去发生的事情，每个县都有"县志"，也是记载他这个县的风土人情出产，叫"县志"。

梁冬：对，对对。

徐文兵：所以"志"的第一个含义叫"记忆"，中医的五行理论讲"肾主志"。也就是说肾有对人的记

忆力的这么一个作用。

梁冬：所以，小孩如果是记忆力不好的话，肯定是肾不好。

徐文兵：小孩子是肾气最足的时候。

梁冬：那为什么小孩子记忆不好呢？

徐文兵：所以，小孩子那会儿尽管不懂，他背点儿东西、记点儿东西终生不忘。这个小时候学、背的如同石上刻的。所以我们中医都有奶子功，都是在很小时候去背，《汤头歌诀》啊，《药性歌赋》啊、《濒湖脉诀》啊。这时候，我小时妈妈就教我去背，我也不懂什么意思，"浮脉惟从肉上行，如循榆夹似毛轻，三秋得令知无恙，久病逢之却可惊"我现在四十多岁了，这是我六岁多背的。当时背不知道，但是现在，全能理解它的意思。

梁冬：我们中一的时候就："鹅，鹅，鹅，曲颈向天歌"啊。“白毛浮绿水，红掌拨清波”。不多的几首诗我能背下来啊。

徐文兵：对，你比如你"曲颈朝天歌"它不是叫"曲项朝天歌"。这个"颈"和"项"是不一样的，"颈"是脖(子)前面叫"颈"后面叫"项"。所以，那个它鹅不会弯着后脖子，它会把前面的脖子弯下来。

梁冬：噢~，那，那太这有学问了。咱说回来，说回来。《黄帝内经》说"志闲而少欲"，"志闲"。

徐文兵："志"第一是指对过去的记忆，"志"的另外一个含义是对将来的图谋。我们经常说："这个人很有志气""很有远大的志向"就是说你将来要干什么，不论是过去还是将来，这个志不是指当下。所以呢，所谓叫"志闲"意思就是说你把对过去那种沉重的记忆放一放，不要老纠缠在过去的那些，特别是不好的事情或者是特别牛的事情，好汉不提当年勇。还有人呢，整天成活在幻想当中，"我将来要做什么事。"

梁冬："我要上市，我要上市。"很多人都就这样"我要上市。"，是吧？

徐文兵：对对对，"我要上春晚"是吧？这都是他志向，他又没活在当下。所以《黄帝内经》告诫大家说"想身心健康，活的愉快一些，把过的和将来的东西都放一放，认真面对现在的东西。"

梁冬：吃饭的时候就认真吃饭。

徐文兵：哎　做的多好啊，它是怎么做的啊，应该再加点什么调料啊，这就是想的，想的想这个。可是呢，很多人吃饭的时候，就想起吃这顿饭的时候被他妈打过，一下勾起那个痛苦的一个回忆然后这顿饭就吃的噎得慌。

梁冬：或者很多人吃饭的时候老在谈生意，实际上就是谈未来。没有好好的懂得享受这一口米饭。

徐文兵：对。佛家讲"活在当下"我们《黄帝内经》是道家的理论所以说叫"志闲"。把这个东西呢放一放，"少欲"还是我们刚才讲的那个"淡""恬淡虚无"的那个"淡"。人是有七情六欲的，但是不能没有欲，所以道家不是讲绝欲、禁欲，道家讲的也不是纵欲。它在"纵"和"禁"之间搞了一个叫"节"，有节制，有节奏，它叫"少欲"。

梁冬：就是有点想法吧，慢慢花。

徐文兵：对，意思就是说，如果没有七情六欲这人活得也不像个人。我们讲的欲望是可控范围内。大家想一想，如果不控制欲望的结果是什么。这个就是天、上帝自然造人的、造万物的一个程序，首先保持自己健康，一旦成熟以后牺牲自己繁衍后代。比起繁衍后代来，你就不重要了，比如螳螂，交配后，公螳螂就变成食物了。还有大马哈鱼。我们道家就发现了这个，就是说如果你顺着老天设计好的这套程序走的话，所以……

梁冬：玩儿完饿比较快。

徐文兵：完玩的比较快。所以呢，是不是把这个欲望稍微控制一下，咱又繁衍后代了，咱又也享到哪个快乐了，但是咱把这个时间拧得长一点，咱也活的好一点。

梁冬：就是有点钱吧，慢慢花。

徐文兵：哎，两全其美，这叫"志闲而少欲"。可是我看到现在很人，放纵自己的性欲，把自己搞掉；放纵自己的食欲，把自己搞掉。然后呢放纵自己追求刺激快乐的那种玩的就是心跳那种欲，把自己闹的很崩溃。所以呢，这种纵欲最后的结果，就是伤害自己。

（广告片花）

梁冬：所以呢，今天讲到这个"志闲而少欲"呀，我稍微复习一下哈，这个"志"呢，一个是讲过去，县志，日志。一个是讲"未来我的志气有多大"，都是没有能够活在当下，所以"志"呢，就不是指现在的状况。其实道家聪明的地方就在于说呢，如果我们把每一秒都能够过的还不错，那这辈子就活的还不错了。

徐文兵：对。

梁冬：时间是每一秒组成的嘛，所以呢，这个《黄帝内经》讲的"志闲而少欲"，然后呢讲了"心安而不惧"。有意思噢，说一人不害怕是因为心安理得。

徐文兵：嗯，"理得"就算了，"心安"就是必不可少的。

梁冬：哎，怎么叫"心安而不惧"呢？

徐文兵：首先呢，"安"，我们解释一下这个"安"，"安"字呢，就是，是从古代造字来讲呢，就说，我们现在看是宝盖头底下一个"女"。就是给人首先买套房子，然后把自己的女人放进里面，这样就安了。

梁冬：所以，现在很多女青年要求他……

徐文兵：就追求一种安全感。

梁冬：……男朋友就买套房子……这其实是很正常的，天理，天理！

徐文兵：没房子住，这个，这个破帽遮颜，然后，这个没有，没有一个安居乐业嘛。

梁冬：对，一说起来都是说"去你妈家"还是"去我妈家"这是不对的，咱们就在自己家。

徐文兵：对，对。所以这个"安"，字面上看有这么一个意思。以前我们建造一个城市，或者是选择一个部落定居点，他选择那种三面是环山，一面有出口的地方。他把这种地呢，一看。人人都知道是一种安全的地方。所以我们很多城市都是用"安"来命名的。西安、长安、临安，凡是带"安"字的，它的地形都是三面环山一面有出口。

梁冬：所以大家认真看一下"安"这个字，"安"这个字有意思，它上面有一横这边有一点，右边有一点，其实它造成一种情况就是说三面包住的。

徐文兵：诶，包住的。

梁冬：她这个"女"呢就像一个人一样。

徐文兵：弱女子，把她保护起来。我们的"心神"也应该有这么一个庇护的场所，把它保护起来。这时候叫"心安"。那么保护这个"心神"，无形的，东西的这个宫城叫什么呢？中医把它叫做"心包"。我们叫心包是臣使之官，它负责守卫"心神"的安全。如果一个人"心包"破碎了或者是功能衰退了，这时候呢，外邪就会长驱直入。它寄居在哪儿呢？我们讲是"心"里面的，"心"是指"心包"，"心包"把它包围起来把它保护好了，这时候人就会没有任何可怕的东西，叫"不惧"。这时候呢，人处在一种身心健康的状态。

梁冬：我想请问一下，的确在我们身体里面有没有所谓像"心包"这样一个东西？

徐文兵：有啊！西方也有"心包"这个词它叫 Pericardium，它是指包裹在心脏那个脏器周围的那些脂肪啊或者是这种膜类的东西，可是我们中医讲的这个"心包"又叫"心主"。

梁冬：哪个“zhu”啊？

徐文兵：主人的“主”。它是指这个肉质的跳动的心是能看得见摸得着的，它里面寄居的那个精神层面上的那个"心神"我们管它叫"心"。所以你看我们汉字里面所有带"心"字边，"忄"旁，"心"字底，那些字都是指的人的精神意识和思想活动。

梁冬：比如说"恨"呢。

徐文兵："恨"呢，"爱"呀，你听了我的这个课以后记住，这个中国人讲的"心"不是指那个肉质的心脏，我们那个肉质的心脏单门有个字叫"心胞"，这个"胞"是"同胞"的"胞"，它也是个肉。所以在这种情况下呢，你才能把自己的"心神"保护的很好，"精神内守"那个"心"到底在哪儿？"神"在哪儿？其实就在我们的胸腔正中，这个地方。这个地方呢有，两侧各有三个穴叫"神封"，“feng”，封闭的“封”；神藏"，藏起来；还一个叫"灵墟"，我们讲那个神里面有一个神灵嘛。"心"都在这儿呢，所以呢我们碰到陌生人以后就不安全，我们会不由自主的把两个胳膊一交叉护在胸口，为什么？保护自己的"心神"不受伤害，可我们碰到自己相信的，亲爱的人以后我们会张开怀抱，这叫心安和……

梁冬：所以呢，我们表面看很多……我们看见的熟悉的事情其实背后啊，都有它繁杂的逻辑。可能我们自己没有意识到，但是呢，整个造物主吧，我们不要用神或者上天什么的。

徐文兵：自然吧。

梁冬：对，自然，他会给我们一种方法和程序，让我懂得自己去保护自己，对吧？

徐文兵：对，当你挺身而出的时候，贡献自己的生命的时候，你得把胸膛挺起来。

梁冬：对。

徐文兵：冲出去。当你不需要挺身而出需要保护自己修养自己的时候，中医叫"含胸拔背"。所以你看我们道家的很多太极拳、形意拳、八卦掌、练功站桩要求的是把后背挺起来，把胸含进去。这样显示得很谦卑，但是呢，是在保护自己的"心神"。

梁冬：所以呢，现在很多的这个街上啊，随便抬头挺胸，由其是挺的很高的呢，其实呢，表面上是好看，实际上是对不起自己的"心"。所以呢，我们刚才讲到"心安而不惧"呀，说的意思呢，就是说让我们的这个"心神"就是包括我们的情绪呀，我们形而上或形而下的东西呢，都能够好好的，是藏在里面。然后当我们的这个"心"能够藏在里面的时候呢，自然而然碰见本来应该比较害怕的事情就没有那么害怕了。

徐文兵：对，否则话，如果你的"心神"没守在里面(颤）出来的话，这些人就会出来莫明的惊恐。很多人不愿意见陌生人，见到陌生人就脸红心跳、出汗。很多患有焦虑症或者抑郁症的人不敢到人多嘈杂的地方，一去了以后就吓的不行。还有的人呢，一回家就得开灯。把门、门窗紧紧关掉，人家说你别害怕啊。其实呢，他的"心神"出来以后他能感觉到外面对他的影响和刺激。所以很多抑郁症的病人，他就会表现我要走，我去哪不知道，他反正要离开这儿。鲁迅写《狂人日记》里面描写这个狂人的症状，他写了：赵家的狗又看了我一眼。

梁冬：所以呀，这个中医讲了一个很趣的话题，是什么呢？其实所有的表现为精神层面的这种反应都是有物质基础的。

徐文兵：没错，还有不仅光有物质基础还有能量基础。

梁冬："形劳而不倦"。"形劳而不倦"这几个字说什么意思呢？“xing”就是体形的“形”；“lao”是劳动的“劳”，而不倦，“juan”呢是倦怠的“倦”，啊，一个单人旁一个卷曲的“卷”，啊。所以"形劳而不倦"，我觉得这种状态很了不起啊！其实我们自己有这种感觉的，有些时候吧，身体不累，心理特别累；有些时候呢，身体虽然累呢，其实心理一点都不累。所以呢，这说明什么呢？"形劳而不倦"一种真正很舒服的状况，你看到很人哪，有些时候劳动了一天之后，哎，这一天反而挺高兴的。有些人呢，在家里面待了一天什么也没干呢，心理面觉得特别的厌烦，这个"倦"就是指的是"厌倦"吧？

徐文兵："厌"是"厌"，"倦"是"倦"。

梁冬：噢？"厌"和"倦"还有不一样？

徐文兵：当然不一样。

梁冬：有何不同咧？

徐文兵："厌"是一种过分了，就是满的溢出来了，就是那种腻了。孔子去见南子，去见一个漂亮姐儿，子路说："你怎么这么好色，你怎么见她，她是一个行为不端的女人。"孔子说："我没有异心，我是为了传播真理，如果我那样的话，天厌之，天厌之。"他说"老天爷会对我不满，会惩罚我"。"倦"的意思你看它，"亻"一个"卷起来"的"卷"。我们如果是肌肉，你看它肌肉就开始痉挛收缩，卷起来了这叫"倦"。所以这个"形"指我们的肉体，包括我们的四肢和腿，当它用力的时候，工作的时候不要让它超过极限。这种极限的表现就是抽筋。另外这个"劳"呢，在古代繁体字里面"勞"，它上面是两个火，这个两个火有个什么意思呢？白天我们叫"日出而做，日落而息"。如果你晚上还加班、加点，点灯熬油继续用力的话那就叫"劳"了。

梁冬：噢~，所以"形劳而不倦"是什么意思呢？

徐文兵："形劳而不倦"意思是就说我们一个是指晚上的这个工作，不要过度。因为是你到晚上要睡觉了，第二呢，不要累得抽筋。

梁冬：所以，"形劳而不倦"就是说，可以做很多事但是不卷起来，就是"形劳而不倦"吗？

徐文兵：对。

梁冬：真的是这个意思哦？"心安而不惧"，自己"心安"，然后这个心"心神"安在里面。

徐文兵：没有什么好害怕的。

梁冬：对，没有什么好害怕的。"形劳而不倦"就是说做再说事也不圈圈。这是很高的境界呀！那要做到这一点呢，那就需要有很高的能量和那个内心的这个基础。

徐文兵：对。"形劳而不倦"。但是我们现在人当他倦了以后呢，他不是去休养，他再吃上兴奋剂壮阳剂然后再去"劳"，最后呢……

梁冬：这就累了，这就累了。

徐文兵：这就太累了，嗯。

（广告片花）

梁冬：是，所以呢，这个《黄帝内经》里面讲啊，"心安而不惧，形劳而不倦"然后呢，"气从以顺，各从其欲，皆得所愿"。

徐文兵：嗯，"气从以顺"呢，我们刚才上期节目呢，讲过一个叫"真气从之"。这时候呢，在这种状态下哪，你的气血运行是顺着天赋的那种经络、道路去走的。逆的会出现什么情况？我们举个例子：本来我们吃东西往下咽，然后呢，从这个经过十二指肠、小肠，通过这个结肠，最后通过直肠排出来。这叫"顺"。那如果气儿不顺呢？第一，吃东西噎得慌，咽不下去，这是"逆"。然后吃进去打嗝，然后呢，再不舒服"哗"一壶倒出来了。吐了，这叫"逆"，啊，中医叫“倒仓”然后呢，本来呢在胃和十二指肠经过"消"和"化"然后排到这个结肠、生结肠、横结肠、降结肠最后通过直肠排出去。结果现在很多人便秘！拉不出去，它本来应该往下走它下不去。这也叫"逆"。本来呢女孩子来例假，出血它是从下走的，结果我们现在发现，很多人出现"倒经"，什么叫"倒经"呢？该来例假的时候，下面没有出血，鼻子开始出血，鼻子每个月定期出血，还有这就是我们讲的他就是这种气血就是属于"逆乱"了。还有我们比如讲叫"四肢厥逆"，跟人一握手这人手冰凉，中医叫这"四肢厥逆"，再冰凉我们就叫"鬼手"，就简直摸得不像人的手，这种"逆"也是气血到不了末稍肢节。所以呢这也是一种气血逆乱的表现。

梁冬：那这种……也是这种手脚冰凉的人有什么样的痛苦呢？

徐文兵：手脚冰凉的人呢，首先有两个问题啊，一个是我们叫"不健"，另外一个叫"不康"。

梁冬：什么叫"不健"？什么叫"不康"啊？

徐文兵："不健"是他没有力量，没有气，气跟本就，好像那个打不了那么远。"不康"的话，他就是说气在往那个末稍走的过程中被堵住了。就好像我们烧锅炉，你要不好好那个锅炉你们家的暖气末端它就是凉的，这属于没好好烧没有气。但是人家好好烧了，锅炉都快烧的爆炸了，但是你们家的水管子，暖气管还是冰凉的那啥问题？中间堵住了。

梁冬：那叫不康。

徐文兵：诶，那叫不康，不通畅。

梁冬：噢~，所以说"康莊大道""康莊大道"，讲的就是通畅的大道。

徐文兵：通畅的意思。所以"健康"，"健康"。一是要有力气，一个是要通畅。

梁冬：诶，我突然觉得你这句话讲的特别好，为什么呢？因为我们以前帮一些企业，在做这个整个企业管理这样咨询的时候呢，常常都说，很多人说："我们这个企业不健康、不健康。"什么叫做"健康的企业"？两句话，第一，执行到位；换句话说执行力很强，这个东西呢，其实就是"健"。

徐文兵：执行力很强，到了位才叫"康"。

梁冬：对。那"康"是什么呢？是内部沟通不顺畅。所以呢，所谓的"健康"管理。企业的"健康管理"做两件事情。第一，加强企业的执行力；第二，加强企业的沟通力。这叫企业健康。其实人也是如此。

徐文兵：你看把中国字认了、识了，很多问题就解决了。我们现在很多字儿都不识，不识字啊。

梁冬：你知道现在很多企业呀，花几百万去请那些咨询公司呀，来做这个一大通的调研，得出的结论。无外乎两个，第一，公司执行力不当；第二……

徐文兵：第一不"健"，第二不"康"。干脆请中医得了！

梁冬：说了半天，讲你这个企业不健康，只要两个字就讲清楚了。"健"叫使之有力。"康"是"康庄大道"嘛。

徐文兵：对，通畅。

梁冬：对，是通畅的意思嘛，所以"健康"呢，就是说你能够有执行力，能够上传下达、左通右通。这才是"健康"。说回来。说回来啊。

徐文兵："气从以顺"。第一，你有气；第二，它是顺(着)的。它不从……

梁冬："气从以顺"这四个字。讲的就是，第一，要有气；第二，气呢要顺来顺去。

徐文兵：它是顺着经络走的。而不是呛着走的。

梁冬：该在这个时候走的，就这么走。所以我们很多时候，最近很多流行的各种书啊。像什么这个《身体使用手册》啊、《敲带脉》呀，还有什么那个《求医不如求已》、《敲胆经》啊。很多朋友没有意识到这个经脉的这个走向啊，它是有方向的。有一些经呢，是从上往下走的。有一些经，是从下到上走的。所以你不能随便乱敲。你不要往……本来这个气应该是从手指往肚子这边方向来的，是吧。

徐文兵：往胸。

梁冬：对，往胸这边来的吧，是吧。从地方到中央，你非要呢，从中央往地方刮，刮痧呀，摁哪，其实呢，这叫"不顺"。

徐文兵：这叫"蠢"。

梁冬：啊~这叫"蠢"，是吧。所以说呢，"气从以顺"呢，话说呢，就是说我们得知道，身体这股气呀，在身上走来走去。我们看武侠小说，都是有走来走去的。所以要顺着这个走的方向，它走不通

了，你帮它一把。你别说它走着走着你还往回推。

徐文兵：对。

梁冬：那就是不对了，哈。"各从其欲"是什么意思？

徐文兵："各从其欲"我们这就是讲到了道家的一个理想的生活的境界，它讲的是"各从其欲"。而不是大家追求的一个共同的欲望，每个人有他天赋不同的身体，有他不同气血。他有他发自内心的想法，如果你从了他，他就会活得很快乐。前提是，他是在健康状态下的欲。你别给他压得那种邪气、邪火一肚子，然后经络又堵得，七拧八拧的，最后他会产生出一种病态的欲望。你那会儿去满足他，那就错了。我们讲的"各从其欲"前提是有前提的。"心安而不惧，形劳而不倦"然后呢，"气从以顺"在这种状态下能去过得上满足他产生的那种欲望，"皆得所愿"发自内心的这种心愿也得到满足。这就是最理想的生活。

梁冬：诶，这件事情让我想起最近一个很有意思的事情。我在我们公司里面呢，在推行一个工作，这个工作呢叫做：让每一位同事啊，发现自己的优势。有一个很著名的这个咨询调查公司叫盖洛普，这个公司呢搞了一本书叫做，叫做《现在发现你的优势》，这本书讲什么呢？说的是原来啊，人类呀，每一个人他都有一些他天生就应该做的事情的，这和他的能力有关。比如说：丁俊晖他读书不见得行吧，人家闭着眼睛打台球都比我练十年打得好，为什么呢？天赋，这个东西叫天赋，咱们不承认不行。所以"各从其欲"呢，就是说你能够达到你的能力，就该做这个事情的。

徐文兵：你首先要尊重现你现有的这种欲望，然后呢，你要用你后天的意识去满足它。这是最人性的生活。

梁冬：所以很多的父母哇，总把子女当作自己延伸。是自己的一个私有产品。

徐文兵：没错儿。最残忍。我们现在很多人的说教都是以"我为你好"，然后把自己的欲望强加给

别人，这种"已所欲"，或者"已所不欲""施"不"施于人"都不重要，关键你站的角度错了。你站的是你"所欲"，你怎么不问问人家想要什么？对不对？孩子想吃什么？或者你的病人，你的学生想"吃"什么？

梁冬：这句话说明，"为人民服务"你也得知道人民要什么？

徐文兵：最后呢，搞得双方都很痛苦。人家本来不想要这个东西，然后呢，你又觉得别人不接受你，你痛苦。这搞得大家都很痛苦。

梁冬：而且呢，你还说"你为什么不接受我"？

徐文兵：诶，你为什么不接受我？对呀，"各从其欲"啊，要从别人的"欲"。

（广告片花）

梁冬：所以呢，让我们来复习一下，说这个 Perfect 这个人生状况，就是非常美好的人生状况呢，是“志闲而少欲”，所谓的志就是过去和未来的东西呢就叫志啊，县志、日志、志气，那叫"志"，所以呢，"志闲而少欲"呢，就是说要活在当下，"心安而不惧，形劳而不倦，气从以顺，各从其欲，皆得所愿"。哎呀，这想起来，觉得是不是非常完美呀？

徐文兵：它这个“欲”和“愿”不一样啊。

梁冬：诶，“各从其欲，皆得所愿”，我还以为就是一个排比句呢。

徐文兵：不是。

梁冬：诶，它里面还有不同意思？

徐文兵：当然！你看“欲”没有什么边儿啊？没有心，是身体的一种本能的需要，你比如说啊，我们讲七情六欲，请问：六欲是什么？

梁冬：肯定有食欲、有性欲、啊……还有什么？

徐文兵：饮食男女，是吧？还有什么？

梁冬：还有什么欲？

徐文兵：这种本能的需要，就说我饿了，我想吃东西，身体发出的信号，跟你动没动心没关系。

梁冬：对，我渴了，我想喝水。

徐文兵：诶，看到美女，多看一眼这也是一种欲，饮食男女这是人之大欲，孔子也说了。另外呢，温饱，我们讲这个饮食指饱。温，你冷了，你睡着了，你本能就会拉件儿东西盖下儿自己，热了你就要蹬被子，这种我们经常说要满足人的温饱，其实就是满足广大人们群众最基本的欲望。

梁冬：对

徐文兵：对吧？

梁冬：你得允许人家热了蹬掉被子。冷了有床被子盖。

徐文兵：诶，对，温，温饱。还有叫安危，就是趋利避害。我们就本能的会找一个、想找一个自个儿呆的安全的地方，碰到危险会跑。但是呢，安久了以后，居安就思危，好多人过安逸惯了，他就去找刺激，去蹦极呀、去看恐怖片呀。

梁冬：哎呀，这个很厉害哦，“居安思危”，在你的嘴里面说……

徐文兵：活腻了！

梁冬：活得时间长了之后，去想追求刺激，追求危险。跳蹦极这种事情才叫“居安思危”。我们以前想都想错了！

徐文兵：啊，不是，也可以那么理解。

梁冬：也可以那么理解哈。

徐文兵：所以我们讲的七情六欲，这个六欲就是指这种六种最基本的需求。“愿”层次就高了，它有个心，我们经常说是心愿，这种皆得所愿那就是在精神层面上脱离了物质，我吃呀、喝呀，是吧？这种物质层面上的东西。它有一种精神上的追求。比如说艺术家追求唯美呀。唱京剧的、干什么的、搞音乐的或者是搞宗教，它有一种精神上的追求。那种愿——我要普渡众生，啊，我要天下这个这个为公。这种愿的层次更高，它比那个“皆得所愿”、“各从其欲”要更难。所以它说话是很讲究的。古人说话都是“言”。不是我们现在胡言乱语。

梁冬：所以呀，你看见没有，人家就没有说先是“各从其愿”，然后“各得其欲”。

徐文兵：那饿死。

梁冬：那就不行了。是吧？所以呢这个任何的那个上层建筑……

徐文兵：诶，要有物质基础。

梁冬：所以呢这个文章，人家把这个字放在前面，什么字放在后面，太了不起了，这个事情。好，好，“各从其欲，皆得所愿”，故“美其食，任期服，乐其俗，高下不相慕，其民故日朴”。

徐文兵：故曰扑。

梁冬：哦，故曰扑。你看这个版本，你看这个版本，居然是故日扑！这个《黄帝内经》是哪个出版社出的这个版本？

徐文兵：大家都在瞎出。

梁冬：故民曰朴，“是以嗜欲不能劳其目”。

徐文兵：不用了，我觉得已经够了，他后面讲的这几句话，其实就是我们道家或者中医追求的一种理想的个人生活和社会生活。一个缩写，老子强调的是"小国寡民，鸡犬之声相闻，老死不相往来"。我们都过着自己想追求的那种生活，不要互相干扰，这里边他讲的我们追求什么呢！我们第一，"美

其食"。请问什么叫"美其食"？

梁冬：如果从字面上来解释，"美其食"呢！就是说，那美这个字是形容词吗！但是他放在"美其食"，可能是当动词用，我们是有基础的，所以"美其食"呢，就是说以食为美。

徐文兵：说到这个字的关键点，就是说，请问，美是客观存在，还是主观感觉？

梁冬：当然是主观感觉喽。

徐文兵：就是说吃美了。

梁冬：各花入各眼嘛！

徐文兵：对呀。

梁冬：对呀。这个七龙珠，七只恐龙一只猪，也会有人觉得它很漂亮，对不对。

徐文兵：对，所以美其食是很有意思的一件事，就是说把我们每天吃的饭要吃美了，从物质层面的享受变成精神层面的享受。而不是说把这些面包捏出什么花来，把那个菜炒出个什么样来，让它看上去很美。不对，吃起来很美。另外呢！这种主观感觉有它的因时因地因人而不同。同样做出来一个饭，你今天吃好吃，明天吃就不好吃。珍珠翡翠白玉汤，就是一锅泔水。可是呢朱元璋当年逃难的时候吃就美得让他难忘，所以这个"美其食"。我们强调的是最后人和食物合二为一产生的那个效果，所以吃的时候要讲究心境，也要环境。讲究……

梁冬：你还别说，那个平常吧，咱们尤其吃饭的时候光盯着锅里的菜。其实啊昨天呢，我呢拿了一小块烧牛肉，不是很大一块，然后和着白米饭认真咀嚼这一口肉和米饭的时候，嘿，我发现这一口饭怎么那么好吃啊，平常我们不觉得那个饭里面这个香里面还有甜。

徐文兵：很多人吃饭已经不是吃饭，就是机械的往里面塞东西。

梁冬：啊，太可惜了。太浪费。

徐文兵：所以道家的可爱之处呢，它就是非常富有人情味，它不回避饮食男女，而且它把这种饮食和男女都做到了极致。第一，要"美其食"。第二，我们叫"任其服"。

梁冬：什么叫"任其服"呢？

徐文兵：服是穿着打扮，任是穿着随意的意思。就是穿的衣服要合体合身，不是为了让别人觉得好看。

梁冬：就是说这个衣服得让自己的身体说了算，而不能为了别人的眼睛。

徐文兵：衣和服不一样，衣是外衣，服是内衣。我们经常说你服不服，就是说你穿的这个内衣贴不贴身，咯得慌不咯得慌，扎得慌不扎得慌。只有把内衣穿好了以后，你就真正达到了舒服。

梁冬：所以你评价一个女青年，看她的境界高低。是看她把钱花在外衣上，还是花在内衣上。是吧？

徐文兵：对，所以很多人去评价就是说什么叫好老婆？好老婆就像一件贴身的内衣，不感觉到她的存在，但是你很舒服。但是什么时候你感觉到内衣的存在，你就出问题了，不服了。

梁冬：诶~，真是！真是噢！所以说我们现代人真是太没文化了，你看看人家"美其食，任其服"。诶，还有一句话，"乐其俗"。

徐文兵："乐其俗"呢，我们说它个反义词。我小时候，文革后期嘛，叫移风易俗。所谓"俗"，是你生长在这方水土养育这方人，千百年来形成的那种生活习惯。他有他的道理。

梁冬：对，广东人就爱煲汤。

徐文兵：诶，他有他的道理。

梁冬：山西人就爱吃醋。

徐文兵：对，所以我们经常说的一句话叫入乡问俗。你到了一个陌生的地方，你就要看看人家的习惯，你就要跟着人的生活习惯走。你非要横叉一杠子，改天换地，最后你倒霉。"乐其俗"就是说我们要尊重我们千百年来形成的这种风俗习惯。比如说我们过年要放炮子，结果从 93 年北京楞禁了 13 年炮子，以各种理由禁，禁了半天，最后怎么着你在没有炮子放的那个年过的就是阴冷、潮湿、灰暗的，没有任何喜庆，可是它现在呢！恢复以后呢，大家都欢欢喜喜过大年。而我们这奥运会呢，又把我们的烟火放到了极致。我们中国人发明了火药，不是去打仗，我们是来放烟花、放炮竹的，是来做喜庆的事儿！这是我们的俗，而且我们不仅要尊重它，而且要保留它。而且要 enjoy，要以此为喜，以此为乐。

梁冬：我后来发现呢，徐老师，你这个讲古文的时候，偶尔加插两句散装英语，显的很科学、很国际化、很 international。

徐文兵：我给外国学生讲课全是英语，讲的也就是这些道理。

梁冬：人家外国学生也觉得不科学！

徐文兵：对！遗憾的是外国人他没有相关的词汇来沟通。比如说我们来讲气，它就没有确切的词来。

梁冬：那你通常用哪个英文单词来讲气呢？

徐文兵：现在公用的用叫 energy，或者叫 vitalenergy，就是有活力的。但是你记住美国人把石油也叫做 energy，我们是把石油点着以后放出那光热动力那个状态叫气，所以你给外国人讲你就要费劲。讲这种五脏六腑，你再讲我们那个心不是肉质的那个 heart，是肉质的 heart 以上层次上面那个 spirit,所以比较费劲，但是呢应该这样如实的去传达我们中医的思想。

梁冬：spirit 和 Esprit 有什么关系吗？

徐文兵：Esprit 是个名牌，不知道吧？我也知道。

梁冬：诶，那说起来呢，但是刚才你今天的这些话，我觉得最悲哀的是，如果有一天你讲的这些东西外国人接受了，你的外国学生都听懂了，中国学生不接受，那真是个悲哀。

徐文兵：我也不悲哀，那证明我们的中医思想适合在另一块土地上去生长。

梁冬：对，孔子说过"求贤于也"。这是以后大文明有些时候他这样讲。不是以后了，是以前，在春秋战国时候聪明的人都在郊区生活，所以这个《黄帝内经》里面讲说，说上古天真的人是能够"美其食，任其服，乐其俗"。就是说穿内衣穿得自己很舒服，吃饭吃得很享受，而且对于每一个地方的风土人情也都不单只是习惯遵守，而且还很 enjoy it，"乐其俗，高下不相慕"。

徐文兵：这就是我们跟儒家的最大的区别。我们认为人跟人没有可比性，每个人都有他的优势，你在某方面他有他的优点。你在另一方面他有他的缺点，没有可比性，人比人，比死人，所以说我们现在这个社会或者古代那个社会儒家治理它就要提出一个标准，树立一个标准，拿这个标准去衡量别人，就是分出了什么圣啊，贤啊，这个聪明或者愚笨，就是拿这个去衡量人。这样做其实就是抹杀了人的天性，抹杀了人的本性，湮没了很多人与生俱来别人不具有的优势，所以你看我们现在很多白痴天才，他在某些方面或者绝大部分我们普通人认知的方面他是白痴。比如舟舟，他在数学、音乐或者某些方面有特殊的我们都比不了的东西。如果拿这个方面比，我们是傻瓜，是吧。所以呢！这种"高下不相慕"，首先人跟人之间我们觉得没有高下的区别。第二，就是说你树立了高下的标准，我也不羡慕，我也不嫉妒，我也不跟你攀比，我也不会因此去朝着你的目标削足适履把我改造成你，或者呢我也不会由此而自卑，觉得活着没意思，这样人就活的舒坦了。

梁冬：对，就是说工人阶级也不要羡慕领导干部，领导干部也不要羡慕工人阶级。啊，有些领导干部开心呢……"你看人家。"

徐文兵：各吃各的饭，各吃一碗饭！

梁冬："故曰，其民故曰朴"。

徐文兵：这种状态就是我们讲的返璞归真，或者那种朴实自然的状态。

梁冬：诶，这句话呢连起来读哈，就是"各从其欲，皆得所愿"。就是说先照顾好各自的下半身，在从而照顾好各自的上半身。"故美其食，任其服，乐其俗，高下不相慕，其民故曰朴"。朴素的“朴”，也是这个徐文兵老师厚朴中医学堂的“朴”。这个朴素，作为一个这里叫朴素的"朴"，同时也念“piao”

徐文兵：对，朴素的朴它是发“pu”的音，另外呢，我们中医，中药里面有个中药叫厚朴，就厚薄的厚，朴素的朴，它这样念“po”，还有一个发音叫“po”。因为我们这个中药这个树，厚朴树，长在四川比较多，它这个树干特别的直，叶子特别宽阔，只是作为一种非常好的这种通利这种肺气和大肠气的一个药。

梁冬：很有意思噢！你说长的直的呢，它就是通利气的。

徐文兵：诶，很有意思，这个朴的意思，就是直的意思。你看梁山好汉都用了一把刀叫朴刀，那个朴刀，就是刀背不是弯的，是直的，这叫朴刀。

梁冬：朴刀，也是这个字吗？表面上看那个念朴，朴素的朴，其实呢是……

徐文兵：它念“po”，“p”“o”“po”。

梁冬：噢~，诶，有一个歌手是不是叫什么？朴素啊？也就是这字吗？

徐文兵：他也是那个字。朴素。

梁冬：这个名字真的是好啊！我觉得平常啊咱们很多时候连字都不写了，你敲个字，你随便输入几个字，汉语拼音还记得，但是字你没有认真看。其实你要认认真真的看这个字啊，一个木字边，一

竖一点哈。

徐文兵：这是简化字。

梁冬：诶，那它繁体字怎么写？

徐文兵：繁体字的上面是工业的业，底下象一个美，美丽的美的缺一小横。

（广告片花）

梁冬：诶，是，所以呢，我们在今天的《上古天真论》里面有专门谈到了"精神内守，病安从来"。"任其服，乐其俗"，讲到这个服呢，特别要提醒一下，我们复习一下。这个一般人大家觉得，服呢，都说的是衣服，好像就是穿在身上的这个各种名牌。其实服在中国古代特指内衣。

徐文兵：对，贴身的那个衣服叫"服"，外面的穿的那个上面叫"衣"，下面叫"裳",衣裳。"上衣下裳"，这是古代分的很清楚的。

梁冬：所以说中国是一个文明的国家呀，就从这些地方就体现出来，它就有区别。爱斯基摩人说雪有几十种雪，中国人说衣服有几十种的说法，因为它有特定的指出。所以有些时候你就是如果一个中国古代人呢，来看现在《超人》这部电影，内裤穿在外面，他一定觉得说疯掉了。

徐文兵：它就叫服衣了。"衣服"，外面叫"衣"，里面叫"服"。我们现在一个是把传统文化丢掉了。另外，我们现在也是思维和习惯都混乱了。内衣外穿的人不少。

梁冬：而且还有很多人故意把这个内衣穿在外面。比如说，经常有些女青年顺势穿 T-back 吧，老是挂在腰上，他们穿着很短的那个低腰牛仔裤，表明不是引诱人犯罪嘛！你说这种情况是真的对其进行了犯罪，她又说她受到了伤害了。但其实她穿的时候那一秒钟就已经有那么一种动机了。

徐文兵：不是，她一般气弱的人，都通过这种裸露的方法来达到吸引别人的目的，这也是动物的一个本能。气强的人，就是感染力比较强的人他一般都是把自己包裹的很严实，但是他那种感染力依

然会流露出来。气弱的人都会这样。另外，我们说这个服啊！大家可以注意一下，我们经常现在说喝药，叫"服药"。明明是拿嘴喝，为什么跟这个衣服的服挂再一起，你考虑过这个问题没有!

梁冬：没有，说起来，就是说这个刚才讲到这个"服药"。"服药"既然服是内衣，为什么服药要用服呢！

徐文兵：对，为什么拿嘴喝药叫"服"呢！这是古代的我们中医的一个传承的一个留下的一点就是化食的遗迹。我们以前最早治病，不是把药汤直接灌到嘴里，是闻它的那个药的气味。我们叫闻它那个药的气来治病。比如说闻一些香料药，这个，而且呢，我们把中药做成香囊，这个香囊放在什么地方，就挂在内衣里面，挂在内衣里面你就低头能闻见这个味，在闻见这个味的过程中就把这个病治好了，我们管这种病叫服气治病。我们经常说你服气不服气，指的服的这个药气，所以佩服两个字是古代治病的方法。"佩"是指佩玉。我们认为玉能通灵，佩一块儿，带一手镯，带个玉牌，它能够保护你的内心。"服"是指服气，就是把那个药啊香囊挂在你的内衣里面，然后去闻这个药味，这就叫服气。后面慢慢把那个吃药也叫成了服药，以前是服药气，现在是喝药液，这也是我们今天讲这个"任其服"需要强调的一点。

梁冬：噢~，所以各位听众朋友哈，我们今天呢花了一个小时又从《黄帝内经》第一篇《上古天真论》里面讲到了二十多个字，这二十多个字呢，总而言之，强调的一个概念就是说大家呢要安住在现在的状况里面，多一点呢……不要和自己扭曲、拧吧！从而呢"美其食，任其服，乐其俗"，最后呢才能达到健康的状况。

徐文兵：吃好，穿舒坦了，然后呢！随着自己这种地域形成的风俗习惯去走，你就没错的，啊。

梁冬：再次感谢我们的徐老师，今天来到我们的国学堂之重新发现中医太美也希望呢我们的听众朋友再一次收听我们的节目的时候到网上下载一下《黄帝内经》的第一篇《上古天真论》，我们可以对照这些汉字去学习的时候，你会发现说每一个汉字都是非常美的，要知道我们古代的人写每一个字

都是经过了深思熟虑的。同时也更加激发了我们对整个中国文化的热爱和信心！好，非常感谢大家收听今天晚上国学堂之重新发现中医太美，我们下周同一时间再见！

徐文兵：再见！

上古天真论篇第五讲

主讲：徐文兵　主持：梁　冬

播出时间：2009-01-03　23：00—24：00

经文：是故嗜欲不能劳其目，淫邪不能惑其心，愚智贤不肖不惧于物，故合于道。所以能年皆度百岁而动作不衰者，以其德全不危也

梁冬：是的重新发现中医太美。大家好！欢迎收听今天晚上国学堂之《黄帝内经》之《上古天真论》之第二段、第三段。依然在我们对面的是我所崇敬的专门研究《黄帝内经》的，而且有趣地专门能把《黄帝内经》讲清楚的厚朴中医学堂堂主徐文兵老师，徐老师好！

徐文兵：梁冬好！听众朋友们大家好！

梁冬：在过去的一段时间里呢，我们几乎每个星期讲了《上古天真论》的二三十个字，记得在上一周的时候呢，我们讲到《上古天真论》第二段讲的"任其服，乐其俗，高下不相慕，其民故曰朴。"话说呢，就是真正舒服的人呢，是美其食、乐其俗的。此话怎讲呢？徐老师稍微给大家复习一下。

徐文兵：呵呵，第一句就是养生达到一个理想状态叫美其食，吃东西要吃好了吃美了，然后呢穿

着要穿得舒服，上次讲了服是内衣，为什么说是内衣呢，因为它是月字边，月是古代造字它是肉的简写，所以你像我们写肝啊肾啊胃啊它都带一个月字边。那个月不是月亮是肉，所以衣服的服呢它有个肉字边，就是贴着肉穿的那个衣服叫服，不贴肉的外边的叫衣，隔了一层了。

梁冬：对，所以像我们上次也提到过，像那个超人呐，把内衣穿在外面是典型的不任其服。

徐文兵：不服。

梁冬：不服。诶，那今天呢我们要讲的话题呢。"嗜欲不能劳其目，淫邪不能惑其心。"就是说一个人要保持健康呢，嗜欲是不能劳其目的，我想问徐老师了，什么叫做嗜欲不能劳其目呢？

徐文兵：嗯，这句话就是我们《上古天真论》第一段的一个总结的话，这句话的由头就是黄帝问于岐伯说余闻上古之人春秋皆度百岁 ,可现在的人呢不到五十岁就动作皆衰了 ,就是岐伯根据这句话，学生的这么一个问，引出了他的一大段的论述，最后的这句话是做为一个总结。我们看到呢黄帝他问岐伯只关注到了一个，一是寿命短，就是半百，另外呢，他看到了肉体的功能衰退，动作皆衰，可是在黄帝的老师——叫天师岐伯回答以后呢，他不仅回答了寿命的问题，就是说要提出概念叫尽其天年、一百二十岁，他还特别强调了一点，就说人要活得愉快愉悦，所以他提到了叫"各从其欲、皆得所愿。"也就是说他不仅关注到了生命的量的问题，他还关注到了生命的质，就是说你活了一百二十岁，如果你活得自己的欲望满足不了，自己的心愿实现不了。

梁冬：总是很压抑、很扭曲。

徐文兵：对呀，这样的话呢就会使人活到什么程度呢？就是痛不欲生，活着不如死掉，所以我们看到有些国家在统计他们国家的人均寿命的时候说，我们国家人均寿命都快八十岁了，活得很长，但是呢，同时另外一个统计结果说这个国家的自杀率也是全世界第一。

梁冬：您说的是日本吧？

徐文兵：我没提。呵呵。这两个数据结合起来一看呢，这个国家的人是世界上活得最长且最痛苦的国家，那这么活着又有什么意思呢？所以最后总结了一条，我们说要把人的心理享受也要关注到，所以呢除了吃得好喝得好，而且还要美其食、任其服、乐其俗，最后还要消除互相攀比造成的不平衡的嫉妒的这种心理，叫高下不相慕，其民故曰朴，我们要追求这种朴实、朴素、自然的生活。

梁冬：嗯，这就是我们稍稍的对上一周话题的一个总结哈。

（广告片花）

梁冬：继续回来，国学堂之重新发现中医太美。下面今天要讲的是“嗜欲不能劳其目”。

徐文兵：嗯，说完了这种我们讲的满足口腹之欲的享受和精神享受以后，黄帝的老师又在最后总结时候叮咛出了以下的这句话叫："嗜欲不能劳其目，淫邪不能惑其心。"你看，他第一段讲的是欲，我上次讲了欲是我们生理的感观的享受，而那种后面得那个心，它指的是精神层面的享受，所以我们讲嗜欲就是说你去满足你的生理欲望的时候呢，也不要过份，特别要谈下这个欲字，《黄帝内经·上古天真论》我们讲到现在。它强调两个字，一是神，你看上面黄帝，生而神灵，然后精神内守，然后形以神聚，这些都谈到了一个神，另外一个常出现的字就是这个欲，所以我们今天再把这个欲重新认识它一下，也就是说很多人活得短命或者活得很痛苦，最根本的问题没有解决好，就是没有认真的对付自己这个欲，做为欲呢我们讲了，它不带心，它指的是我们感观的一个享受满足，渴了想喝，饥了想吃，还有就是男女这种性欲，也有的听众朋友给我们博客留言就说，这个“欲”，为什么你说这个性欲不动心呢？这个就是说，比如男性看到异性，多看一眼甚至有些生理反应，并不代表你就对她动情了，也并不代表你爱上她了。

梁冬：嗯。诶，男性和女性有区别吗？

徐文兵：都有。

梁冬：以前我们有种误解的，认为只有男人才是下半身思考的，其实女性只是被压抑而已。

徐文兵：女性也有，只不过她表达得比较含蓄。所以我们平常说的情和欲两个字，不一样。你对他对了欲不见得你对他对了情，所以欲是一种生理感观的这种满足，你看那个欲怎么写？一个谷一个欠，山谷挖下去的，欠呢需要填满填平的，它是渴望被充实满足的欲望。所以很多人考验一下自己的男朋友或者老公，到底是对自己有这种肉体的欲望还是真的对我动了情？她就处于这种困惑当中，很简单一个判别方法，也就是他们在有了这种性爱活动以后，她那个男友或老公是倒头就呼呼大睡了，还是还跟她有一种缠绵的有这种说话或者有这种交流？如果他转身完了倒头就睡，意思是说他生理功能满足了，他这种欲就没了，这种欲望的满足和内心的那种需要是两个概念。我们说不要放纵它也不要压抑它，很多人压抑这种欲望的结果呢，就导致自己的心理出现一种变态，它不会被你压住，它会从另外一种渠道表现出来。

梁冬：比如。

徐文兵：比如就说我们吃饭，一个人被饿得好多天以后，出现什么情况？他会出现两种极端的反映，一个叫饥不择食，逮什么都吃，就是饿疯了。

梁冬：那个，好像甲方乙方里面就有这样的情况，是吧？

徐文兵：诶，对了，你看他们村，鸡犬全给吃了。

梁冬：黄鼠狼，变黄鼠狼了哈。

徐文兵：就是，当年我们在中缅战场上，那些将士们逃到延山，之后回国以后，最后都没有吃的，最后突然有了饭以后，好多人吃得就撑死了。为什么呢，就是原来这种欲望被压制以后出现一种变态反映。

梁冬：就是以前几年自然灾害的时候连观音土都吃嘛。

徐文兵：吃观音土。吃观音土它满足了一个什么呢？就是充饥，就把肚子填饱了填满了，饥和饱，

但是呢你没有吃到你生理上需要的东西，结果你还是饿，我们看到有很多小孩子叫有异食癖，抠着墙土吃，挖上泥吃，还有的孩子抠自己的鼻涕妞吃。

梁冬：我就见过几个小朋友喜欢吃鼻屎的。

徐文兵：诶，对！这都是一种被压抑没被满足的欲望从另外一种变态的角度表现出来了。还有一种我们常见的被压制的性的欲望，它最后呢就会反射到一些其他的奇奇怪怪的事情上表现出来，有人有恋物癖，本来应该正常男女之间有这种欲望这是正常的，他被压抑以后呢结果就变态了，就是对女人没有感觉了，对人穿的衣服有感觉了，就开始疯狂的去偷人家内衣啊收藏别人的这种东西，最后对人没有兴趣，对东西有兴趣。恋物癖、恋兽癖，还有的人出现那种偷窥癖。

梁冬：这都是非常不健康的。

徐文兵：不健康，都是变态，那这种欲就是我们说的被过分压制以后出现的那种变态，这就叫什么？嗜欲。嗜是什么？过分地喜好，或者说是特殊的喜好。我们知道以前有这种说法，嗜烟、嗜酒，还有的人上升到一种更加变态的嗜血 ,只有杀人虐待别人有快感 ,还有一种古代有个故事叫嗜痂成癖，什么意思？这个人变态，他吃什么？就是身上有创化脓结了个痂，他把这个肉袼褙揭下来吃，他爱吃这个东西 ,所以这种被压制或者是被扭曲的欲望 ,以后就通过这种病态的行为或病态的心理表现出来。所以呢我们说嗜欲不能劳 ,这是一个意思 ,另外后面为什么要加个其目呢 ,就是说本来欲是不动心的，但是变成了一种特殊的喜好以后呢，就开始动心动神了。我们说眼睛是心灵的窗户。上次我们那个女青年眼迷离的那个说过，当一个人看到一样东西，特别喜欢上了，她会兴奋，瞳孔会散大，那会儿那个状态就叫出神。所以过分的放纵自己的欲望以后呢，就会眼睛过劳,然后呢出神，我们说养神怎么养？

梁冬：闭目养神。

徐文兵：闭目养神嘛。要出神呢？

梁冬：出神入化嘛。

徐文兵：眼巴巴直勾勾的盯着一个东西看个没完。

梁冬：哦，所以嗜欲不能劳其目的意思就是说不能把这个欲望纵太过之后呢，让你的这个神都从你的眼睛里跑掉了。

徐文兵：跑掉了，这句话对我们现代人有极其重大的现实意义，我看到现代人都是在做这个事，干什么？看电视，比看电视更糟的是打游戏、看电脑、上网，你看那个盯着电视屏幕那个人啊，就处于一种半疯的状态。

梁冬：出神状态。

徐文兵：出神状态。啊。

梁冬：所以就劳其目了。

徐文兵：劳其目之后就是伤其神，你看我们现在这种很多网络成瘾的这种孩子，哎呀，那真是家长真是太痛苦了，好不容易把一个孩子拉扯大了，然后跑整天泡在游戏机前游戏厅、网吧不回家，干嘛呢？打游戏。把孩子供上大学了，一看，各门功课全亮红灯，干嘛呢，学校边上那个网吧里。

梁冬：所以啊，据说呢象很多网络游戏公司他们在资本市场上，其实投资者给他们的 PE 值，什么叫 PE 值呢，就是给他们的估值都不是很高的。原因就在于很多投资者也认为不同的生意是有不同的伦理的。象这种做游戏的生意呀，他某种程度上是不太符合我们现实生活这种人类的伦理的，你看那个鼓励你打打杀杀，鼓励你打群架，鼓励你沉迷于此，这也是一个值得我们提起的话题。稍微休息一下，广告回来之后呢，和我们一起来聊一聊“淫邪不能惑其心”。

（广告片花）

梁冬：刚在上一部分的时候呢，我们花了十几分钟时间只讲了一句话，“嗜欲不能劳其目”，说的

意思呢就是说一个人不能够因为太过放纵自己的欲望，让自己眼勾勾的看着一个东西，让你的神出来之后呢劳其目，另外一句话，下面这段话就很有意思了，“淫邪不能惑其心”，何谓淫邪？为什么淫邪又不能惑其心了呢？

徐文兵：这个，先讲一下这个淫，淫它本来的意思是过分的意思。

梁冬：嗯。淫雨霏霏。

徐文兵：诶，对。那个岳阳楼记说"若夫淫雨霏霏，连月不开。"就是江南那种梅雨季节，下个没完、过分过多了，中医把这个过度的过多的这种外界气候的变化就叫做六淫。风啊，寒、暑、湿、燥、火。

梁冬：所以风寒火时燥火并不是什么问题？是风太过寒太过才叫六淫，对不对？

徐文兵：对，不是说刮风了下雨了就会导致发病，它是一种相对，一个是外界的气候变化太剧烈，一个是你内身的抵抗能力太差，相对过了以后，你才会得病。后来呢，这个淫呢有了特殊的指，是专指这种性生活过度。

梁冬：“淫邪不能惑其心”啊。

徐文兵：啊，下一个字就要讲下惑，惑什么意思？

梁冬：惑你看上面是个或字，下面是个心，四十不惑嘛，就是说，不会说也可以这样也可以那样。

徐文兵：对，没错，其实惑其心一句话解释，老百姓的大俗话叫挑花眼了。惑的意思是不确定，可以是这个可以是那个，就是没定、没定下来，我们讲孔子说四十不惑，就是讲四十岁以前他心不定，没定下来的自我认知，我是个什么人，我要做什么事，我天赋的使命是什么，我更适合做什么？或者也没定下来娶谁跟谁过一辈子，看这个女人也不错那个女人也不错，最后说娶哪个？

梁冬：谁娶我，我就跟谁。

徐文兵：呵呵。再挑挑吧，再看看吧，这叫惑。过了四十以后呢，孔圣人啊基本讲了四十不惑，我是个什么人，我能吃几碗干饭，我吃哪碗饭，我定下来了，然后呢我该找什么样的女人也定了，就说弱水三千我独取一瓢饮，别人我眼睛都不看一眼。

梁冬：主要身体也不支了嘛。

徐文兵：诶，对。也不见得是不支，身体不支了对谁都不行，但这种惑的反义词是定，我定下来了，尽管同样我有这种精神气血能量，但是我不是洒花露水了，我只钟情或定一个人了，这其实是一个人的身心健康到一定层次的一个表现，古代有句话叫泰山崩于后，麋鹿嬉于前，我不动心，啊。所有这些乱七八糟的引诱啊或者不确定的东西我都不会动心。

梁冬：泰山崩于后我知道。什么叫麋鹿嬉于前？

徐文兵：麋鹿嬉于前是那种特别漂亮的梅花鹿，在我面前欢蹦乱跳、打闹嬉戏，我对它都不带扫一眼，我不动心。所以我们经常说叫疑惑、诱惑，这都是让你产生不确定的这种结果的一种原因，疑呢，是不大相信或是相信它的负面，诱呢是一种吸引力，所以面对这些东西我都不动心我很坚定，这叫不惑。所以这种“淫邪不能惑其心”，是在欲的层次上谈到精神、心理的一种层次，就说这种过分的这种花样百出的东西，专指这种性方面的这种诱惑或是引诱，已经不足以让我动心了。

梁冬：这是不是有一个前提？就是说在这个不动心之前，你还得见过不同的东西，这个话你才能够？你看释迦牟尼为什么能成佛啊，是吧？人家一出来就是王子。你看现在演艺界很多人为什么后来都归依呀，或者是有这种精神追求，肯定是之前太折腾了。

徐文兵：放下屠刀，立地成佛。这个人没有拿起屠刀让他直接成佛他也成不了，我个人也认同您这个观点，说他一定是经历了很多事情，曾经沧海才难为水，经过见过达到定的人是真定，吃也没吃过，这个女朋友也没交过，最后说我对女人我没兴趣，那是他有问题。

梁冬：那只有两种情况，一个是真的天生就没有这样的能力是吧？那个极少。另外一个就是吃不到葡萄说葡萄酸。

徐文兵：对，所以这种经历了欲，我们前面说到他的欲望后面说到这个心以后，经历见过以后达到一种大彻大悟大定以后，这个人呢就身心健康达到了一个更高的层次，所以这叫淫邪不能惑其心。有这种强迫症的人的表现呢，就是这个那个这个那个，反复的这么考虑，前思后想左思右想最后不确定，他在很多表现上都是这种惑，定不下来。这就是一种身心两方面都不健康的一个表现。

梁冬：这就是所谓的，是不是那种患得患失啊？

徐文兵：患得患失啊、就是瞻前顾后、首鼠两端，这都是一种惑。

梁冬：我以前以为这是属于某一种人才拥有的，后来经您这么一说呢，可能每一个人都有类似的。

徐文兵：有经历过这一阶段后跳出来活出来的人就达到了一种定。活不出来的人可能一辈子都还在那惑，别说四十了，可能他到八十了还在那惑。

梁冬：嗯，所以今天我们该讲的《黄帝内经》啊，说："嗜欲不能劳其目，淫邪不能惑其心。"说这个比较牛的一种人的状况，它描述了一种状况，后面还加了一句：叫"愚智贤不肖，不惧于物。"

徐文兵：嗯。这句话应该这么念，就是说愚、智、贤三种人，不肖、不惧于物。什么意思呢，就是说我们与生俱来每个人的素质都不一样。先说一下愚，我们以前学过一个愚公移山，就是说这个愚公要太行、王屋二山，他要用他家人的努力给它移走。这个愚的意思是什么，我们听说一个成语叫向隅而泣，就是一个人偷偷地躲在墙角里，而且是背对着人面朝那个墙角在那儿哭。

梁冬：我在幼儿园中班的时候就干过这种事。

徐文兵：呵呵，向隅而泣，所以这个愚是什么呢？就是心思或者心情想法陷在一个角落里出不来，没出路，这叫愚。我们说这种人是想不通想不开钻牛角尖，这叫愚。智呢，我们以前介绍过，它是比

较聪明比较通达的人，知道这些有形的物质的变化，比那个愚的人要开放通达一些，《黄帝内经》在后面章节里面也说过，就说当人的肾经和元气能够通达到我们的七窍或者九窍的时候，这人就叫智。我们说这个人聪明，所谓聪，是指耳朵听得很清楚，明是眼睛很明亮看得清楚，这叫智，聪明眼亮。所以在愚公移山里，愚公的对立面那个人叫智叟，是个聪明的老头，来劝他说你别挖这个山了，但是呢愚公就是一个著名的一根筋，他坚持两个观点，他说我的子子孙孙是无穷匮的，而山不加高，所以移这个山没问题。但你想没想过，愚公没考虑到几个问题，一个人会断子绝孙的，你怎么保证你就子子孙孙无穷溃？张仲景那么大的一个名医，家族因为一场伤寒十分之几的人都死掉。第二，我们都知道青藏高原喜马拉雅山都是在印度板块冲击下不断隆起的，你怎么保证山不加高？所以愚的人他就是这种一根筋思维。

梁冬：那是阿甘嘛，古代阿甘呢。

徐文兵：他这种人就是属于不撞南墙不回头，撞了南墙也不回头，就说这墙太硬我的头还不够硬啊，还要撞，这是愚的人。智的人就比较开通不钻牛角尖，知道其他路还可以走。贤的人呢就比这个智层次要高一点，就是我们讲的开了慧的人。就是说经常说有些人有智无慧，比如说他只能研究看得见摸得着的东西，这叫智。就好象现在一些科学家讨论中医似的，您拿证据拿实证来啊，没有实证我就认为你是假的，他没有这种高度的抽象的思维能力。开慧的人是有这种抽象思维能力的，就好象我们下棋，摸得着棋子看得见棋盘，咱们俩才能下。那个贤人开了慧的人怎么下棋？下盲棋，没有棋子没有棋盘我们就下，而且一步不差，更高级别那些大师一个人对几百个人下，一步不乱，这就叫贤人。所以他这列了愚人、智人、贤人，当然以后还会有三个，叫真智圣贤，有圣人、有智人、有真人，那就更开慧的人了啊，我们这不论，就大拨人来讲就分为这三种，但是不管我是愚人，不管我是智人，不管我是贤人，我这么养生，“嗜欲不能劳其目，淫邪不能惑其心”，我最后能达到一个什么状态？不肖、不惧于物。分开说，不肖于物，第二是不惧于物。

梁冬：对。什么叫肖呢？刚才我们讲到，愚智贤，不肖，不惧于物。用了十几分钟才讲了三个字。又不得不稍微停顿一下。广告回来之后呢，我们继续来聊一聊什么叫“不肖、不惧一物”。诶，刚才我们讲到：“愚智贤，不肖、不惧一物”。愚智贤，这是三种不同境界的人啊，为什么不肖又不惧于物呢？不肖和不惧到底有什么不一样呢？请徐老师给我们一起来开解一下。

徐文兵：嗯。这个肖呢，写的上面一个小，底下一个月亮的月，啊。肖的意思是相像，很像……

梁冬：惟妙惟肖嘛。

徐文兵：我们经常给人画一个肖像，就说画得这个像很像你梁冬。惟妙惟肖我们也经常用，比如说这个人形似，我们叫惟肖；神似，惟妙，妙不可言嘛。玄之又玄，众妙之门，那是惟妙，神似，形似叫肖。但是这个肖在这呢不当肖来解，它是那个通假字，它是那个不屑一顾那个屑。其实它的本意叫什么？不屑于物，不屑一顾。什么意思？对物质、物欲的那种追求不是很强烈，就是不会把它看得很重，这叫不肖于物。下面一个叫不惧于物。什么叫惧?

梁冬：惧怕嘛。

徐文兵：惧不是怕。

梁冬：诶，惧又不是怕了哈？

徐文兵：有恐惧，有惊惧，也有惧怕，但是你不能说它就是怕，它就是恐，它就是惊。

梁冬：诶，惧和怕有什么区别？

徐文兵：有区别，惧是这样啊，就是竖心旁，它肯定扰了你的神了，惧的上面的……繁体字啊，我们现在写简体字是一个具有的具，繁体字它不这么写。惧的繁体字是竖心旁，这面一个瞿秋白的瞿，上面两个目，底下一个麻雀的雀下面那个。它本意是就是那个你看鸟，观察鸟啊，它在那一停下来，它那个头在来回看，眼睛瞪得大大的，它那种状态叫惧。它是一种受到了一种刺激比方说惊啊，吓啊，

恐以后表现它那种目瞪口呆，或者是双目圆睁的那个状态，叫惧，反正就是触动你了，让你又……我们又开始眼迷离了，又是眼睛瞪大那个状态，所谓惧是指这个状态。你受到惊喜可能会惧，你受到惊吓也可能会惧，你害怕了也可能惧。

梁冬：你看那个超级女声宣布马上宣布结果之前，那女粉丝的样子，嘴张着，眼睛看着那个状况。

徐文兵：所以惧是指受到刺激以后那种眼睛睁得大大的那个样子，然后加一个竖心旁就是触动你的心，就是个动心的感觉。我们额外再说一句，恐惧，我们经常说恐惧，恐和惧完全不一样，恐是什么意思呢？现在老说反恐，恐怖分子，恐的是心，上边一个巩，巩是什么意思啊？巩是拿绳子捆东西，以前特指拿那种牛皮绳叫韦……

梁冬：对，韦编三绝。

徐文兵：诶，韦编三绝，什么叫韦编三绝呢？就是以前的书都是竹简，竹简穿起来那个绳就是牛皮绳，叫韦。孔子读易经，来来回回地翻了看，之后把那个拴易经的那个牛皮绳都断了三回，所以把牛皮绳把东西捆起来叫巩，我们叫巩固。以前有少数民族他执行死刑的一个方式，就是先拿牛皮绳拿水浸湿了，然后勒在人脖子上，这牛皮绳干了以后就开始抽紧，然后活活把这人勒死。所以恐是啥感觉？

徐文兵：恐就是你心呀，被那种好像一个绳子勒紧了，提溜起来那个状态。我们经常说看到一件事，我的心都提嗓子眼里了，或者有人感觉我这心里面，失恋了或者怎么了，心里面被人抓了一下，抽紧了那种感觉。还有人就是心梗发作有一种濒死感，突然一下就觉得自己要死了，不行了，那种状态都叫恐。

梁冬：哦哟，太有学问了，徐老师你。

徐文兵：所以今天我们讲的恐惧呢，惧是初级阶段。哇，眼睛瞪大了，受刺激了。那恐就更深了。

梁冬：所以呢你刚才讲的就是说愚智贤，不肖，不惧于物。就是说不管你是像愚公那样一个一根筋的人，还是一个比较聪明的人，还是贤达的人，都是既不屑于物，又不惧于物

徐文兵：对，我们离不开物，我们生活在这个物的社会里，我们需要物，但是这些东西不要过分的纠缠于你的内心，我们现在都是离不开物了，住什么房，开什么车，穿什么衣，吃什么饭，这都离不开物。离不开物，不见得你要把你的心拴在那东西上，很多人啊，丢了手机好几天都吃不下饭，这叫屑于物。然后呢，比如说还有很多人就是因为物的层次上的问题深深的影响到自己的内心，这也需要一个历练过程。我记得我刚毕业那会儿在东直门医院工作嘛，我那会 90 年毕业，那会工资就是七八十块钱，一个月奖金我记得就是十块钱，我去那个买鱼的时候，这个小贩啊，我现在想，特别有意思，特别坏，这个鱼比如说是五块五，我给他 50 块，他先找你四块五，然后你扭身就走了，那四十块钱就没有了，等我想起来再回去跟人家要的时候，人家死也不承认了，当时我大概就一星期没吃好饭，为什么？那四十块钱对我来讲就是半个月工资啊，你说我那种因为这个物，然后因为一条鱼，因为那个钱，然后影响到自己内心，这就不值得。现在你别说五十块钱，丢上 500 块，眼都不带眨，心都不带想，为什么呢？这个事我经历过了，经历过以后就跟打免疫针一样，有了免疫力了。

梁冬：所以呢，我常常劝那些在读大学的朋友啊，我跟他们说，年轻的时候趁没事啊，多谈几场恋爱，否则啊，等你工作的时候，你还要耗心耗神去对抗那个恋爱的那个思恋，那个揪心，你那个惧，你那个恐，对工作影响很大。

徐文兵：是，顺其自然，也有大学里谈恋爱谈的跳楼的，这东西要把握个度，不谈不对，谈了没把握好之后失魂落魄，其实你说失恋，就是你把心神寄托在一个物上，人也是物，人物。最后你失去他以后，然后呢，自个呢，饭，饭吃不下，觉，觉睡不着，最后呢瘦得跟杆似的，失魂落魄那个样，然后学习也学习不下去，这就是什么？过屑于物最后惧于物，最后死在物上。

梁冬：所以呢，就是说，“愚智贤，不肖，不惧于物，故合于道”。

徐文兵：这个“故合于道”这个合是哪个合？

梁冬：合适的“合”。

徐文兵：呵呵。合适的“合”。就是那个我们经常讲的这个天人合一，什么叫合于道？你的人的行为，我们叫人为，是伪，天地那个变化叫道，所谓天人合一呢就是说你的所作所为符合自然的变化，这叫天人合一。天人合一的境界是道家养生的最高境界，如果你按我们前边讲的，黄帝的老师岐伯讲的这套方法去做的话，你就作为一个人就合于那个天道，合于天道的结果呢就是既长寿又健康，而且呢活得很愉快，又有质又有量，故合于道。

梁冬：嗯。这个道理呢就像一个汽车，如果你是一个汽车的零件，你非要跟这个车的整个轮胎节奏走的不一样，你想想看是你损伤还是车损伤？

徐文兵：两败俱伤，但是天没事，人不行了。

梁冬：因为车还跟轮胎不一样，我们在这天地之间实在是太小太小了。

徐文兵：我们……现在人追求的一种起码的健康状态都达不到，真正古人讲的天人合一的状态，它是非常美妙的那种，妙不可言的一种境界。天地的各种变化，气象万千，你的内心就感觉像和谐共振，天地的振动到你这你就把自个的身体像个收音机，调到那个波段，哗一下，那个美妙的那个音乐出来了，所以真正开慧不是靠读书，脑子里固有，你修炼到精炼通了以后，天地的那些就好象电磁波一样，啪一下，有人叫慧然独悟，你看六祖慧能是不识字的吗？为什么成为一代宗师呢？他就是修炼到了这种故合于道，然后在某年某月某个时刻垮一下开悟开窍，什么天底下的学问他都知道了。

梁冬：这就上刚才徐老师讲的，你如果能够真的找对频率的话，那个收音机的音乐自己会来。

（广告片花）

梁冬：继续回来到《上古天真论》。我们下面有一句话叫“所以能年皆度百岁”，我觉得这话不对

呀，“所以能年皆度百岁”什么意思啊？“而动作不衰者，以其德全不危也”。

徐文兵：所以岐伯老师回答黄帝的问题，最后来个总结性发言嘛，你知道上古之人春秋皆度百岁而动作不衰，你不是问我时世异耶？人将失之耶？我最后给你来一总结，他们这些人之所以能，年皆度百岁而动作不衰，为什么？以其德全不危也。

梁冬：说到这个地方啊，就是道德，我们说老子讲这个道德经，道和德是怎么区分的？

徐文兵：当然不一样，根据马王堆出土的这个老子，它应该叫德道经，它是德经在前，道经在后。我们经常说这人没道德，我们要讲道德，这是它的歧义，是两个字连起来合成的一个词，叫伦理道德，是那个意思。真正的道和德，是分开完全不一样的。道，天道，自然变化的规律；德，你看，双人，底下还有个心，你用心去体会天道的变化，然后呢，做的事情符合天道，我们叫有德之人。这叫有德者必有所得，你得到了这种天道，岐伯说其知道者，或者我们叫得道的高人。得道的人的所思所想所作所为叫有德，没得天道甚至违背天道做事的人叫缺德。

梁冬：所以有些人说这个人品格高尚，很有道德，有时候我觉得呀，会有歧义。一个有道德的人不应该是很痛苦的人，我们常常觉得这个人很有道德，其实背后是有一种观点的，认为这个人是牺牲小我，成就大我，人生过得很痛苦，但是还要挺在那里，就是这种感觉好像叫有道德。真正有道德的人其实还是要有智慧的嘛，你得明白这个事，自己也不累，大家也不累，你在人群当中也不难受。

徐文兵：有没有智不重要，他必须是个有慧的。我们看到很多农村的老头老太太，没读过书，不识字，但是说出来的话极其富有那种哲理，他可能是没智，但他绝对有慧。

梁冬：比如，你还记得有什么吗？

徐文兵：我的这些朋友经常跟我说拉扯孩子的事情，我们现在很多小孩都是科学喂养，按照体重，按照几个月了，爹妈拿着那个配方然后就在那配上东西调着给孩子喂。

梁冬：跟喂猪一样

徐文兵：他比喂猪要高级，但是喂出来连猪都不如，这么喂猪的话猪倒是长得膘肥体壮，喂的人一个个面黄肌瘦，跟非洲小难民似的，最后爹妈还挺奇怪，怎么我们这么讲科学，他怎么就长成这样了？可是农村老太太拉扯孩子没有这么多讲究，人就一句话，若要小儿安，三分饥与寒，他从来不给这孩子塞得满满的，从来不把那孩子裹得严严实实放在火炕上，因为什么？小孩子本身阳气就壮，你给他包裹的很严，他马上就上火，然后嗓子疼，流鼻血，接着就烧起来，再烧得高一点就开始抽风，所以你看人老太太，没有你们所说的这些科学什么这个那个知识，人家就掌握了一个道理，三分饥与寒，人家还知道那个饥不是饿，他从来不会把孩子饿着，他那个饥是让他吃七八分饱，你看这么拉扯孩子叫符合天道，这就叫德全，有德之人。我们现在好像自己知道很多什么知识，智者，但是无道。这个德全不危呢一句话就概括了我们想养生、想健康、想长寿、想生命活得又有质又有量，总结一句话叫德全不危。我们刚才说了，德是符合天道，叫德，背道或是对天道了解的不太全面，叫缺点德，最后，干脆都不知道天道，叫无德。无德，缺德，背德，我们这叫德全。我们有一个很著名人叫李德全，历史上有俩人叫李德全，一个是建国以后的卫生部部长，李德全，冯玉祥的夫人，你看古代人讲究起名字，都是用的不是道德经，就是诗经，啊……

梁冬：起码都是论语。

徐文兵：诶，起码就是论语。德全，除了我做的事情符合天道，而且我尽可能的全面的去符合它，全面的掌握天道，然后去做符合天道的事情，这样的话叫不危。

梁冬：所以呢取名字啊还是要有一点出处的，显得你这个有点文化的样子。

徐文兵：不过这个，名和字不一样啊。

梁冬：啊，对对……你再讲讲……我跟你聊天啊，简直是没有办法往下说，名和字有什么不一样呢？

徐文兵：名者命也，是说名是你生下来父母给你起的，这是你的命，你不能选择，这叫起的名。

梁冬：对，你不能选择你自己的名。

徐文兵：诶，姓和名都不能选，这是你生下来定的。但是一般上学弱冠以后呢，可以给自己取个字，这你可以自己定下，古代人呢只有你父辈或者你的长辈可以指名道姓叫你，比方叫梁冬，平辈人或者晚辈只能称呼你的字，表示尊敬。比如刘备，字玄德，你可以叫玄德先生或者刘玄德，你不能叫刘备，你叫刘备就是骂人家。那个诸葛亮，亮是他的名，孔明是他的字，你可以叫孔明先生……

梁冬：诸葛孔明啊。

徐文兵：诶，诸葛孔明。亮可以自称，亮躬耕垄亩，我自己叫自己没事，别人上来叫我亮，那你就是骂我。所以我们现在中国人都是有名无字。大家都……

梁冬：你有名字吗？

徐文兵：我有名有字啊，我的名是我爸给我起的，我姓徐，我爸给我起名叫小周。

梁冬：哦，徐小周。

徐文兵：哎。这是我的名，你叫我徐小周就是骂我。

梁冬：怪不得我从来没有叫过你徐小周，我一直以为你叫徐文兵呢。

徐文兵：文兵是我字，因为我是 66 年生人，我是自个给自个起了个字，文化大革命的红小兵嘛，我叫文兵，你叫我徐文兵，就称呼我的字，或者你叫我文兵大夫。

梁冬：你身份证上写的不是叫徐文兵啊？

徐文兵：就是徐文兵。

梁冬：噢，你给自己后来就把改掉了？

徐文兵：是我的字，我的字，我的名是小周，是我爸给我起的。

梁冬：但是你的身份证用的还是……

徐文兵：啊，文兵，是我的字，所以大家叫我徐文兵没问题。

梁冬：大家呢，很多人都很关心呢，到底这个这一个叫徐文兵的人，怎么能找到他呢？顺便提一下，如果你愿意的话呢，你可以百度一下徐文兵的博客或者是厚朴中医学堂。

徐文兵：对。诶，有人在我博客上问了，对呀，这个徐小周和徐文兵是不兄弟俩？我说不是，是一个人，因为什么？人是在变的，他在一个状态下他是那个人，他过了这个状态他又是另外一个人，他不能拿一个字来或者拿一个名来概括他全身。

梁冬：对，孔子说嘛逝者如斯夫嘛。

徐文兵：诶，对。

梁冬：我们的生命就像河水一样，川流不息。

徐文兵：所以很多人呢，有的人是以名闻名，有的人是以字闻名，有的人是以号闻名，所以呢我建议大家不要去现在就说去改名，改名。我说你别改名，那是爹妈给的，改不了，给自己起个字吧。还有一个李德全就是那个雍正王朝里边那个伺候雍正的那个太监叫李德全。

梁冬：噢呦，所以呀，有的时候我们一看那个名呢，你就知道他父母大概是什么水准。

徐文兵：对。见到一个人，啊，敢问尊姓大名？

梁冬：敢问路在何方？

徐文兵：敢问路在何方，这是传统，现在都丢掉了，但是你记住，我们叫乐其俗，我们的这种风俗习惯背后有莫名的这种能量和信息，你还是尊崇为好，不要在那儿弄北京话讲叫弄这种幺蛾子。现

在我们接着说危，危呢它是象形字，上面是一个人在悬崖边儿上那个状态，我们一看，呦，悬了，没准要掉下来，所以说有一个成语叫危如累卵，就好像把那个鸡蛋一个个摞上了，啊。

梁冬：你说多象形呢？

徐文兵：诶，就是象形。

梁冬：多形象！

徐文兵：危如累卵，人其实是很脆弱的，我们生而为人真是天大的一个幸事，这个生命是很脆弱的，我是北京中医学院毕业的，我们同学都到大学五年级开始临床实习，一般都到急诊室，我是在协和医院急诊室，在那会我们不约而同在急诊室实习以后开始给家里写信，就感激父母把我们拉扯这么大，为什么？原来我们认为我们活这么大岁数天经地义的，在那个急诊室里面突然发现，黄泉路上无老少，小到几个月的婴儿，大到这种青壮年，哐唧，挂了，这个床，几个月进来，马上换床，死了，在急诊室死的更快，我还亲自参加过抢救那个谁，施光南……

梁冬：作曲家，是不是？

徐文兵：作曲家嘛。从进来然后瞳孔散大，我刚才说出神嘛，我告诉你，人死了就是瞳孔散大，神就跑了。当时他是脑疝，就是颅内出血，当时来了以后就是一个瞳孔大一个瞳孔小，当时就出现这个。在那会实习我们才知道人活着，敢情是这么脆弱，这么危呀，所以你还不去善待你的生命，善待你的心灵，不好好去养生？只有德全的人才能够处于什么？不危的这个境地。

梁冬：对，所以大家都应该是张德全，李德全，徐德全和梁德全，啊。那今天我们花了一个小时的时间，啧啧啧，才读了十几二十个字，“是以嗜欲不能劳其目，淫邪不能惑其心，愚智贤不肖，不惧于物，故合于道。所以能年皆度百岁而动作不衰者，以其德全不危也。”感谢大家收听今天的国学堂之发现中医太美之《黄帝内经》之《上古天真论》之……

徐文兵：第一段。

梁冬：第一段。下周同一时间再见！

上古天真论篇第六讲

主讲：徐文兵　主持：梁　冬

播出时间：2009-01-10　23：00—24：00

经文：岐伯曰：女子七岁，肾气盛，齿更发长。二七而天癸至，任脉通，太冲脉盛，月事以时下，故有子。三七，肾气平均，故真牙生而长极。

梁冬：大家好，欢迎收听今天的国学堂之发现中医太美之《黄帝内经》之《上古天真论》。在过去的一段时间里呢，我们得以有幸啊，和厚朴中医学堂的徐文兵老师一起来逐字逐字地体会了《黄帝内经》的精妙，我都觉得说这真是天大的福分啊！我们能够有机会去……到不是说，不仅仅是徐文兵老师在讲，而是说《黄帝内经》这个东西本身就足以让我们感觉我们能去接触它，是多么幸运的一件事情了！

徐文兵：没错！

梁冬：在上一周的时候呢，我们讲到了"而动作不衰者，以其德全不威也"，话说也就是一个人呢，啊，徐老师，您稍微给我们大家复习一下好不好？

徐文兵：呃，《上古天真论》呢，它基本上分为三段，第一段呢，就是就着黄帝问岐伯：上古之人为什么能够健康长寿啊？春秋皆度百岁而动作不衰？岐伯--黄帝的老师回答了从食饮有节，起居有常，不妄作劳啊，到美其食，任其服，乐其俗，就是从物质、精神、生理、心理各个方面谈到了古代

就是我们理想中的那种健康长寿的生活方式，最后总结成一句话叫：德全而不危，意思就是如果我们人的所思所想所作所为，符合自然变化规律，也就是符合天道的话，你就会立于不败之地。

梁冬：嗯，在上一次我们节目结束之前呢，特别提到了德全哈，就是说呢能够让我们的这个德合乎天道，我们就讲也到如果一个人品格很高尚，好像总是代表正义，但是总能让自己难受也能让别人难受的话呢，充其量也就是一个不道德的人。

徐文兵：对，单说道和德，意思完全不一样，我们现在说的道德偏于人定的那个伦理观，我们讲的这种道德呢，道是指自然变化规律，德是指你的好的符合天道的行为，所以呢不要做违反自然的事情，否则你呢就是有点背德啊，也有点缺德。不要做缺德事。

梁冬：是，而且这个不做缺德事啊，它里面呢还真的有除了超越我们在社会里面的，比如说你不要在背后说同事坏话啊，不要该涨工资的时候也不给别人涨啊，做领导的，除了这些技术性的问题之外，缺德的意思还包括最好要符合整个自然天地、地球的公转自传的节奏。

徐文兵：其实一个健康的人，他是除了自己活得舒服以外，他会让跟他接触的人同样感到一种舒服，刚才你举这个例子，不要在背后说别人的坏话，这叫什么？恨。你说领导不给你涨工资，这叫怨，怨和恨都是不健康的心态，一个德全的人，或者一个身心健康的人，他是什么？内求的人，他不会借助于外力，所以呢他对别人的行为他没有那种仇恨的感觉，他也不期望别人给他什么，所以他也不会怨。

梁冬：所以想伤害你也伤害不到。就是如果你被别人伤害了，也是有足以值得伤害的地方。

徐文兵：你有内贼，家里没有内鬼，招不来外贼，你只有内心有那种自我厌恶、自我仇恨的那种因子在里面，别人的话才会伤到你。我记得有一个，我一般都是研究我们中国古典的思想文化，但是我被一个外国人的演讲打动了一下，是美国一个很著名的推销员，他做这种 door-to-door 的 sails，就是直接敲开你家门卖菜刀的那种，结果他做得非常成功，但是他去演讲，底下很多人问他，说：你

怎么能够不被别人羞辱呢？那人这么回答，他说：我被人踹出来过，我被人拎着脖子扔出来过，我被人泼过脏水，我被人放出狗咬过，但我从来没被人羞辱过，原因是他不把别人对他做的这件事当成是一种羞辱。你可以在肉体上这么对我，你可以打我骂我，把我踢出去，放狗咬我，但是你没有触动我的内心。

梁冬：讲的太好了！

徐文兵：高人!

梁冬：所以有些人说美国人不懂中国文化，这个东西大道相通啊。

徐文兵：哎，你说对了，大道是相通的，在这个层次上，很多宗教很多哲学它们最后归宿是一致的，但是我们没有必要去抱着美国人的东西没完没了，我们中国人自个儿家有啊，不必要去跟别人较劲。

梁冬：对了，那今天呢，我们就要开始讲《上古天真论》的第二段了。

徐文兵：这是它的第二段了啊，非常重要的一段，他描述了男人和女人的不同的生理的变化的周期。

梁冬：今天就要讲到底男人和女人在生理周期上有什么不一样？人家都说，啊，今天这个女同学有生理周期了，以前总说……我们中学的时候哇，发现那些女同学突然有一天上体育课捂着肚子就不跑步了，那个时候我们很生气啊，为什么？凭什么她可以不跑步？凭什么我们就要跑步呢？今天《黄帝内经》就要讲这个道理。男人有周期，女人有周期，到底这个周期是如何影响到我们的生命变化的呢？诶，这句话就来了：“帝曰：人年老而无子者，财力尽耶，将天数然也？”

徐文兵：对。这是黄帝继他问的第一个问题后提出的第二个问题。第一个问题说人为什么古人活得那么长，我们现在半百而衰？这黄帝，记住他是黄帝，他关心的问题是人到了一定岁数以后，为什

么就生不出孩子了，这是材力尽了，材和力是两个概念，财是物质基础，力是能量，我们经常说"天生我材必有用"，不见得。

梁冬：不见得吗？

徐文兵：不见得。你有物质不见得……你有一罐汽油，你要没点它，它不会变成气吧，他不会发出光和热，不会爆炸的，所以财力是两个概念，那就黄帝就问了，是我的财尽了还是力尽了？比如说我们一查这个人精子数目、精子成活率都还可以，这叫材，但这个人阳痿，这叫有材没力，还有人，性功能挺好，但是一查，精子要么就是零，要么就是百分之七八十的畸形，要么是百分之九十的死精子，这叫有力无材。黄帝是问到了一定岁数后，人年老，老的概念就是我们讲的六十，过六十岁可以称老，六十岁以前不要妄自称徐老，呵呵，我因为长相老，我三十岁他们就叫我徐老。

梁冬：充其量称老徐就可以了，呵呵。

徐文兵：材力尽了，是我的材不够了？用完了？还是我的力用完了？还是说老天爷造人呢就造到六十岁以后它就不应有孩子了？这是黄帝的问题，

梁冬：就是"人年老而无子者，财力尽耶……

徐文兵：天数然也？

梁冬：什么意思呢？

徐文兵：就是自然嘛，你看前一段你老跟我老……岐伯老跟他说天道的事哈，黄帝也学乖了，就问说是不是老天爷造人就这么一套程序？岐伯怎么回答呢？

梁冬：岐伯怎么回答呢？我们广告之后和大家聊一聊。广告片花……本字幕由“易健生活网”制作……

梁冬：今天我们聊的这个话题呢，就是讲男生和女生的周期，啊，生命周期，来自于《上古天真

论》的第三段，在上面部分的时候我们提到哈，说这个黄帝呀问他的老师，说一个人年老，就是到六十岁以后呢没有小孩子了，就不能生小孩了，是不是自己不行了呢？还是这个天数然也呢？就是说这个时间到点儿了呢？那岐伯回答了，说："女子七岁。肾气盛，齿更发长"啥意思？

徐文兵：前面我们还得补充一句，就年老无子，我刚才说了男人，女人也有这个问题，到一定岁数以后就无法怀孕无法生育，或者是其它的一些生理功能也会出现了相应的征象，同样也会无子，也包括在这里面，黄帝的问题就一股脑儿提给岐伯了。岐伯就分成两段回答，第一段他讲的是女人的这种生理变化周期，女人的生理变化周期它是以每七年出现的一个大的变化，所以他第一句话：女子七岁。

梁冬：那，他用的是女子七岁，句号，显然呢就是说用这四个字讲女人的生理周期是以七年为一个单位的。

徐文兵：哎，以七年为一个周期，这是我们中国人对人的观察。但是我给大家要额外强调一点的就是，我们的中华文明，为什么中国叫中国？这个中指什么？

梁冬：中间呢。

徐文兵：哪个中间？

梁冬：四海之间，是不是？

徐文兵：哪个四海？

梁冬：嗯，不知道。

徐文兵：哎，我到现在就特别感触一点，我们身为中国人，整天说自己是中华人民共和国公民，你问他个字，你说"中"啥意思？不知道。百分之九十九的人不知道中国的中啥意思。

梁冬：您请说，您请说。

徐文兵：有人说我们是宇宙中心，我们是世界中心，我说不会吧，我们那会儿还不知道那个地球呢，中国的中是指中原。我们的中华文明的诞生它是以长江和黄河中间这一块作为发祥地、发源地，所以黄河和长江中间这一块叫做中原，就是河南安徽这一块儿，所以以此为中，逐渐发展到、扩展到现在这么大一个疆域，所以这叫中国，我们学的《黄帝内经》，黄帝呢，他的出生地在现在的河南新郑，郑州旁边，轩辕丘。鲁迅不是说"我以我血荐轩辕"吗？黄帝这个氏族正好就在黄河中间这个流域，所以说我们今天讨论男女的生理变化周期是以什么？中原地区生活在这一段儿，温带的人种变化而言。如果您生活在赤道或者是上次您问我说在这个南亚，一直没有四季之分，他们的发育都比较早，你到了这种寒带，介乎北极圈这一带，他们的生理周期又比这晚，所以我们今天先提啊，我们是指的生活在中国黄河、长江中间这块儿流域的人种为标准来谈他的发育周期。

梁冬：就是那谁唱的："长江长城黄沙黄河"，说的就是黄河、长江中间这一小块地方的人种为标准来谈论这个话题。

徐文兵：诶，以后跟人说我们是中国人的时候，不要老是说我们 CHINA，CHINA 是外国人这么叫，我们中国人的意思是指中原地区发祥出来的这个文明和人种，所以他讲：女子七岁。肾气盛，齿更发长；还有个问题就是七岁是多大？我们举个例子，1990 年 1 月 1 号出生的一个人，他到哪年是七岁？

梁冬：1998 年 1 月 1 日还是 1997 年 1 月 1 日呢？

徐文兵：我们记住啊，我们中国人讲得几岁几岁，活人说的都是虚岁，所以按我们现在的实岁六岁的时候他已经七岁了，为什么呢？

梁冬：因为我们怀胎还有十个月。

徐文兵：哎，中国人认为人的神是……我讲过……我们判断人死活的标准不是心跳呼吸为标准，是你的元神在不在啊，所以人生，作为一个人，你成为人的那一瞬间是什么？两精相搏谓之神，就是

父亲的精和母亲的精血结合的那一瞬间，这个人的神就诞生了，所以从那儿开始你就是人了啊，所以怀胎，我们说怀胎十月，差不多 36 周嘛，这已经出生那会儿，他已经将近 1 岁了，所以我们说的七岁是指虚岁，所以女子到了……女孩子到了实岁 6 岁，虚岁 7 岁的时候，就出现了一个生理的变化，她的肾气，就是我们藏的那个……肾主藏精，她的肾精呢就变成了肾气开始推动她的生长发育，表现出来外在是什么现象呢？齿更发长……

梁冬：对，更呢，是更年期的更。

徐文兵：诶，更换的更。

梁冬：更换的更，对对对。

徐文兵：什么呢？就是说女孩子先换牙，她们刚出生以后出现的是叫乳牙，也叫奶牙，到了六岁时侯就开始掉，然后换上了恒牙。

梁冬：所以齿更嘛。

徐文兵：诶，这叫开始换牙了，啊，所以呢，这个年龄段儿的女孩子呢就开始换牙，所谓发长，不是说她以前是秃头，是什么，黄毛丫头变成了什么？

梁冬：黑毛丫头。

徐文兵：黑毛丫头。一头乌发就开始长出来了。

梁冬：诶，为什么以前是黄毛丫头呢？

徐文兵：黄毛丫头就肾精嘛，我们说肾其华在发，肾精没有推动它的时候，她是黄毛丫头，不黑，肾精一动，这人就乌黑乌黑的了，老熬夜，要么就脱头发，要么就头发白，到老年了以后，就肾精不足了，就一头鹤发，鹤发童颜。

梁冬：鹤发就是白色的，是吧?

徐文兵：白，白，就是白头发。

梁冬：有的时候我们看见有些人学者风范，满头白发，其实也应该同情，是不是？

徐文兵：阴血不足了，特别是肾精不足了。女子的变化规律是这样的，齿更发长，另外我们就补充一点，就说在我们中医观察了她的……我们只说了她的生理，我们就既然是读《黄帝内经》嘛，我们就可以进一步的解释一下，在七岁以前，女孩子虚岁七岁以前，男孩子虚岁八岁以前，这些孩子，正常的孩子没有性别意识，叫青梅竹马两小无猜，他并不分的就是你男的我是女的，就一起玩儿的，玩儿得非常好。

梁冬：对，就那个时候就充其量就是那个小女孩把那个男生的裤子脱掉，诶，你怎么有个小雀雀，我怎么没有（笑），但是她不会有任何的羞耻心。

徐文兵：对，没有那种分别心，我们为什么叫……这会儿叫童男童女，就是处于那种懵懂状态，还没有性别（意识），没开那个窍，为什么没开窍，肾精，你开哪个窍，它肯定有个气血在推动，啊。

梁冬：但是，但是不是这样的喔，我有一个朋友据说在 8 岁以前，他那个就已经有懵懂意识了喔。

徐文兵：诶，这就是说开始我们说常态，我们现在说是常态，以后还要说一些病态。

梁冬：也不是三四岁的小朋友，两三岁的小朋友，是吧，睡觉醒来你看他一根小擎天。

徐文兵：无欲，那是元阳，无欲，包括很多健康的男人他早上起来也有晨勃，早上勃起。

梁冬：就晨饽饽嘛，啊。

徐文兵：你~你~晨勃勃，对。你不能说他就是想什么事了，没事，这是一种正常的生理反应。

梁冬：所以有些同学，比如我们同龄的同学，我有一哥们他说，最近我身体不太好了，早上都看

不见晨勃勃了。

徐文兵：唉，这就是一个标志啊，我们中医治疗阳痿，就说啊，你们最近夫妻要减少同房，不要同房，治疗服药期间不要同房，那病人就问了，我什么时候可以同房？我们就说你到时候连续三天早上出现晨勃的现象以后，你再去同房。这是从他观察他的一种生理反应。

梁冬：对，所以说勃勃是非常伟大的一个……

徐文兵：所以这种情况下叫女子七岁前，我们是说她没有这种性别意识，啊，但是记住到七岁以后，性别意识就出现分别了，女孩子就不爱跟男孩子一块疯一块玩了，开始梳小辫穿花衣去跟自个儿的女孩们一块玩儿了，开始对男人有一种疏远了，这是一个阶段。

梁冬：所以呢，广告回来之后呢，依然和大家再探讨一下，女孩子的二七十四岁的时候又会怎样呢？

（广告+片花）

梁冬：继续回来，刚才呢我们提到了，这个女子七岁的时候呢肾气盛啊，齿更发长，就是虚岁七岁的时候呢这个牙齿开始变了，由黄毛丫头也要变成了这个黑毛丫头了，但是呢它是按七年为一个周期的。黄帝内经认为呢：二七而天癸至，诶，我一直想问一下徐老师啊，二七我们当然知道是十四岁哈，是那个虚岁哈，天癸至是什么意思啊？这个癸呢就是向日葵的葵，没有那个草花头。就下面那个字嘛，对吧？

徐文兵：对，对，我们讲天干地支里边有这种壬癸，壬癸呢在五行里面属水，其实呢它只是天赋的一种物质，水嘛，相当于我们现在所说的雌激素，所以到十四岁的时候这种激素开始生发推动，表现出来的……

梁冬：叫任脉通。太冲脉盛，月事以时下。

徐文兵：表现出来呢，就首先有这种阴精物质的存在啊，另外呢还有一些生理功能的具备，经络要通畅，叫任脉要通，太冲脉呢也逐渐壮大，这三个共同作用下，表现出来什么？月事以时下，就是女孩子开始来例假了。

梁冬：月事以时下什么意思？

徐文兵：按时来。

梁冬：哦，按时来例假，是吧？

徐文兵：按时来例假呢是这样，女人的来例假的标准周期呢是 28 天一个周期。28 天。

梁冬：哎，不是以每个月的吗？

徐文兵：绝对不是。

梁冬：哦，那这样不就会说~我以前一直以为每个月的~比如 9 日到 13，诶，它不是这样的喔？

徐文兵：不是，每个月都要往前，标准的话要推两天，提前两天，28 天啊，记住考察一个女人健康不健康，考察她例假多长时间来一次。

梁冬：这个很难考察。

徐文兵：28 天来一次啊，这个我的一个病人跟我说：诶，我的例假很准，我说你怎么？因为我的很多病人她就说我上个月 30 号，这次还是 30 号，我说你这就叫有问题，我只有一个病人她这么说我例假很准，她说我上次就是礼拜五来的，二十八天，你比如说礼拜五来的吧？过二十八天是不是还是礼拜五？人家是这么记的。

梁冬：噢~呀，所以呀，所有地方都是有学问的。所有地方都是有学问的。

徐文兵：诶，我们再说一下，这句话非常关键，这就~基本上这句话就概括了影响女人的这种健

康和疾病的所有它的生理和病理的基础，首先她要有天癸。

梁冬：嗯，就是雌激素。

徐文兵：不能完全理解成雌激素，但是它是一种激素，而且是先天赋予的分泌的一种激素。首先要有天癸，没有天癸的话，我们说这个人就可能叫石女"，一辈子也没有例假，没有女性的第二性征，第二个更重要的条件呢就是叫任脉通。

梁冬：任脉是哪条脉？

徐文兵：诶，这就是说中医越学越难了，他就涉及到很多的经络啊腧穴啊。任脉，我们经常看武侠小说，就要打通任督二脉，这个任脉呢，它是行走在我们腹部正中的这条经络，它属于奇经八脉里面儿的一个大脉。我们先再普及一下知识，人的身体里面共有二十条经络，中医的角度来讲，这二十条经络分成两组，一组呢叫十二正经，正是那个正确的“正”，这十二条正经它联系的是我们的脏腑，有六个是属于脏的，有六个是属于腑的，但它这里面行走的气我们叫后天之气，就说孩子出生以后，一哭，一呼入新鲜的空气，一吃奶或者一吃食物，这个空气加上你吃的食物，产生的能量叫气，这个气怎么写呢，上面一个气底下一个米，这是繁体字，这叫后天之气，是十二正经，但是人还有另外一套系统走的是先天的元气，它是由你的元精——肾精所化，肾精所化化成了元气，然后在身体里面走，他走的路线和方向和十二正经完全不一样，它起于哪里呢，它起于我们的丹田，就是小肚子，就是肾精在丹田里面化生然后呢走到人体的体表，这个叫奇经八脉，一共有八条，因为他不同于那十二正，正的反义词就叫奇，我们叫做奇，它一共有八条脉，这八条脉里面儿最重要的两条就是任脉和督脉。

梁冬：所以说打通任督二脉嘛。

徐文兵：对，我看你做中国文化节目你还说打通奇经八脉嘛。这奇经八脉它是直接通神的，它是从丹田化的，你看督脉它是属阳，他走在人体的阳面，人体的阳面是哪儿？

梁冬：阳面儿是背上吧？

徐文兵：为什么人是背是阳面？

梁冬：据我所知，是因为人从猴子爬着的时候，是吧？是不是这样？所以呢，我们的背是朝着太阳的那一面，对不对？

徐文兵：嗯，对，他这个是向阳的叫阳，背阴的就属于阴，这个督脉是阳脉，任脉和督脉，还有冲脉啊，就是刚才说的叫太冲脉盛，这三条脉都是从丹田就是从肾精化出来的，然后从会阴三条脉出来，会阴是哪里呢，就是在肛门和阴道中间或者是肛门和睾丸中间的那一块，叫会阴……

梁冬：那有个点。

徐文兵：啊，那有个点，从这儿出来以后，督脉就往后走了，它经过肛门，然后沿着这个尾骨、脊椎一直往头上走，然后呢，最后止于我们的这个……

梁冬：鼻子和牙……

徐文兵：经过鼻子止于这个唇系带，就是牙龈的正中间，就是口唇和这个牙龈有个联系的带，止于这，这是督脉。它还有些分支，比如说督脉在命门那他分出一支，走到前面的生殖器，督脉还在脖子和脑子接触的这个风府穴这儿呢，进入脑子里面，还从百会头顶里面进入脑子，是督脉。对男人来讲男人属阳，所以督脉很重要，我们说这个人腰杆直不直，扬着头还是躬着个腰，男人一得病，什么腰椎间盘突出，什么腰酸腿疼，督脉有问题。女人来讲叫任脉更重要，这个任脉呢，它有这个跟那个妊娠的妊……

梁冬：一个女字偏旁的？

徐文兵：诶，是一个通假字，它就是指怀妊，怀抱着一个东西，女性主包容，所以这个任脉呢是专门从这个会阴上来后呢，作为女性来讲经过她的阴道，然后沿着腹部正中线经过肚脐然后一直往上

走，它的表面止于我们口唇的下方，这个穴叫承浆。但是它还有分支呢，分支以后呢它就是环绕着口唇然后呢就是往上走，到了眼睛里面，最后进入脑子。所以你看这个任脉的血气足不足，你看女人的嘴唇。

梁冬：所以说有的时候女人这个嘴唇很丰满，娇艳欲滴，就说很性感。

徐文兵：哎，就是说这个人的生殖功能比较好，她有这种怀妊的基础。

梁冬：所以很多女性嘴唇画口红，绝对是一种那个扶墙上脸。

徐文兵：对，她是假装自己很有怀孕的可能。其实她是没有，所以一看女人的口唇比较干裂啊、苍白啊，一看就是生育功能有问题。任脉不通。所以呢任脉通了以后呢，也就是说你的这个气血足了，肾精足了，这就是具备了怀孕的一个条件。这就是任脉，必须要通。第三个，冲脉。它叫太冲脉，太冲脉又是肾精所化，它走到哪呢？它走的走行呢，它是沿着任脉两侧，半寸就离得很近。它也是从会阴出来往上走，其实走的就是我们十二正经里面的肾经。它们俩走的是一条线。然后呢冲脉呢走到这个胸口这儿呢，散布于胸中，所以这个冲脉跟女人例假有关系吧，还跟女人的乳腺，第二性征发育有直接的关系，我们现在很多人说丰胸隆乳，我说你早干嘛去了，如果一个人冲脉气血足的话，她不会担心第二性征的问题。接着呢除了散布到胸中以后呢，冲脉还往上走，它不是在那个任脉的两边吗？它不是走口唇，它是环绕口唇，在口唇周围。男人每个月他不来例假，他不失血他的冲脉气血足，所以男人冲脉冲到脸上呢，长什么？长胡子。这个女人如果闭经了，不来例假，就是气血不往下流，女人她也胡子。

梁冬：哦，就是老~阿姨她也会长。

徐文兵：哎，所以望闻问切嘛，病人一进来，我们看这人开始~女人怎么长胡子，一问肯定例假不来。这就是冲脉。你看啊，三个条件，第一要有天癸，第二呢任脉是通的，任脉要如果不通的话呢就是这个精气呢上不到脑子去啊，这种我们现代医学研究脑子也分泌什么这个素那个素的，她也是不

具备来例假条件。最关键一点就是冲脉，为什么叫冲脉呢？它像波浪一样，这个女人来例假，她其实也是个波浪啊，每 28 天一个周期，欸，波浪一推，诶，血就下来了，下来以后呢这个波浪就退掉了。就缩回去了，叫冲脉。还有的女生一来例假脾气就大。你得忍一下哈。

梁冬：为什么呢？

徐文兵：那是冲脉来了。

梁冬：噢，传说中的女人例假心情不好，必须要包容，这是人家有生理基础的。

徐文兵：还有的女孩子要来例假前乳房痛，乳房胀，你想想冲脉，因为冲脉散布于胸中嘛。

梁冬：哎呦~诶，那个徐老师，我就想问一个问题了哈，都是自下往上走吗？就是有一些女青年总是喜欢骑自行车，哇，那不是很伤害那个那个冲脉呀？这个什么什么……脉……

徐文兵：实事证明，你看自行车运动员啊，法国那个环法自行车赛那个、老拿冠军那个，阿姆斯特朗，什么癌？

梁冬：胰腺癌。

徐文兵：什么癌？

梁冬：是胰腺癌？还是睾丸癌啊？

徐文兵：睾丸癌。我对女性是不是影响她们身体我不知道，我就告诉你自行车运动员们对身体一旦伤害就是对睾丸的伤害，我告你对睾丸伤害以后就跟做太监是一样，太监你看没胡子，冲脉断了。阉割以后就冲脉断了，你看那胡子一下全没了。

梁冬：所以呀，所以各位骑自行车的朋友啊，这个平常呢骑了自行车以后呢，一定要给予适时的按摩，通一通血。否则的话呢……

徐文兵：不是，吹吹凉。

梁冬：嗯？

徐文兵：吹吹凉。因为睾丸的温度必须要低于人的正常体温，所以睾丸温度过高，老受压迫，穿那种牛仔裤，紧身裤或者是泡在温泉里面老不出来，精子成活率马上下降。

梁冬：对了，所以呢这个时常呢……

徐文兵：还有冲脉盛的男人都是连鬓胡子。我看你好象就是连鬓胡子。

梁冬：哈哈，阿弥陀佛，我没有连鬓胡子，还好还好。稍微休息一下，继续回来大家~呵呵，我们不是讲女性呢吗？怎么又讲到我？稍微休息一下，待会儿再聊。

（广告+片花）

梁冬：哎呀，稍做休息一下呢，马上回来之后呢，我们刚才提到啊，这个女子呢都是按七年为一个周期的，第一个七年的时候就是肾气盛啊，齿更发长，第二个七年的时候呢，就月事以时下，为什么月事以时下呢，为什么月事以时下呢？刚才徐老师给我们讲到了是因为三条脉，天癸呀，天癸通了，然后任脉也通了，太冲脉盛了，所以呢就月事以时下。

徐文兵：天癸它不是通了，它是至。

梁冬：对，天癸至啊。

徐文兵：太冲脉盛，然后任脉通。所以我们现在就先说一下她正常的应该是这样，那么，不正常的呢是什么样？说一下她的病理表现。就说到刚才说的七岁换牙的这个时候，我们发现有的孩子就是出生以后呢，乳牙长得就慢。然后呢说话也慢，走路也慢，然后呢脖子还发软。中医把它这种情况呢，先天发育不良，叫五迟五软。

梁冬：哪个“wu”呀？

徐文兵：一二三四五的“五”。

梁冬：噢，五迟五软。

徐文兵：有五种情况啊，就刚才我罗列，说话啊，爬啊，走路啊，这些生理功能表现来的发育迟。然后呢就身体呢表现的骨头比较软啊。小孩子脑袋显得大，那脑袋就支不起来，整天耷拉个脖子。现在医学管这叫弱智啊。就生理或者心理都发育不良，这处情况下我们就看一下它前面说的那句话叫“肾气盛”。那显然这种孩子就是肾气不盛啊。她不是没有肾精，我们说肾精都人的精髓嘛，就是人的脑髓啊、脊髓、骨髓，她是肾精转化不成肾气，所以，中医用一些温阳，温补肾阳的药物或者方法帮助她去肾气变得盛了。这时候呢人就开始这种发育呢，就是回到了一种正常的水平。我们看到现在这种女孩子来例假问题有两个，一个是什么？早熟……

梁冬：一个是来的早，一个来得晚嘛。

徐文兵：一个是来得晚。在过去营养不良的那个年代是晚来，有的到 18 岁甚至到将近 20 岁才来例假。但现在这个社会属于什么？营养过盛，滥加药物，滥加激素。

梁冬：吃各种那种麦 X 劳啊，这样子的这种东西，是不是？

徐文兵：导致现在人出现明显的问题是什么？小姑娘都是早早的就开始来例假了。来例假以后呢第二性征都开始发育了，我治最早的一个孩子是 8 岁就开始来例假。

梁冬：诶，那如果来了，显然已经来早了嘛，你们怎么把它调回去，是不是有可以缩回去。

徐文兵：调不回去，调不回去，已经来了绝对调不回去。你看这个问题是这样。

梁冬：那能不能说来了一次之后，先砍住砍住，到了 12 岁的时候再来。

徐文兵：没戏了，没戏了，我也像你这样想过……

梁冬：噢，真的吗？我以为是玩笑咧。

徐文兵：也实践过，事实证明没戏了。我开始意识到这个问题呢，就是我发现我们就是大学同学啊，我们聚会，啊，同学都带了自己的孩子来。我发现啊都是一帮小姑娘，只有我们有一个同学的孩子，她还是个小姑娘的样儿，诶，还非常文静，非常羞怯，说出话来也都是小孩子话。但其他那个同龄的孩子就好像,我觉得就象是小大人,啊。从身材发育，从说那话，我觉得太懂事，有点过了。

梁冬：电视看多了！

徐文兵：我就开始研究这个问题，因为这个小女孩呢，她的父亲就我同学嘛，他毕业以后人家没当医生，人家去买药了，属于我们同学里面儿最早富起来的那一帮人。他呢，是把这个闺女特别当宝贝。他每次啊，给孩子吃的饭，鸡蛋啊、这些肉啊，他都自个儿开着车，我们都没车，人家有车，人家去到乡下去亲自给采办，所以他孩子吃的东西都不是那种大陆货。所以这个饮食，对现在这个人的生理发育的影响特别大，再加上城市，你刚才说这个就是这种电视看多了，激发人的情欲，本来是这个青梅竹马，两小无猜的时候，她结果就看了那个东西，有点催化。另外就是一个城市的光污染。什么叫光污染？我们这个小孩，你发现没有？白天欢蹦乱跳，不知疲倦，但是呢，一到晚上八九点钟小孩子就打蔫，就开始睡了。这就是小孩子生理变化的这种周期。结果我们现在是什么？点着灯，熬着油，点着灯，开着电视，就小孩子不睡。你看以前，给这个~促进母鸡排卵、下蛋，怎么办？在这个鸡舍里面点个大灯泡——照。

梁冬：太不人道了！

徐文兵：太不鸡道了。

梁冬：呵呵呵呵，对对对，鸡也有道，对。

徐文兵：你在那儿点那个灯的目就是什么？延时~人为地制造这种光照时间，使身体感觉好像一

天当两天过，是吧？太阳嘛，太阳本来就照 12 个小时~结果 10 个小时，它结果就照了那么长时间。小孩子整天这种睡觉晚，然后呢，再加上熬夜，就给身体一种错误的信号。

梁冬：所以我们的很多父母让小孩子照这么多的灯泡啊，是绝的就是那些残酷地剥削……

徐文兵：催熟！

梁冬：啊，剥削鸡的方法来剥削自己的子女。

徐文兵：使它的肾精提前启动，提前耗散，我告诉你早熟的人必定早衰，而且这种早熟会直接影响到她以后智和慧的发育。你比如说肾精，她就那么一点儿，他去提前发育了他的这种生育的功能。她在她启智开慧的那个功能她就相对要弱一些。所以这对孩子的将来一生都会有影响。

梁冬：所以我现在都很后悔，我年轻的时候太早开慧。

徐文兵：太早~啊，你都开慧了？

梁冬：不，太早开智了。

徐文兵：噢，太早开智了。

梁冬：年纪轻轻的时候人家说我很聪明，这现在想起来这绝对不是表扬。

徐文兵：另外一个问题呢就是，我一直强调，我说：诶，农村的孩子好象比较自然一点儿，啊？不受这种城市的这种饮食啊、光啊、电的污染。但是我有一个病人呢，就是给我家里打扫卫生的阿姨，她家~她自己孩子在甘肃，本来就是很自然，跟着爷爷奶奶一块儿生活，但是她那次来找我，徐大夫你给孩子看看病哦，我说怎么了？才十岁就来了那个月经。我说这不是农村吗？怎么会这样，看了半天，后来我就仔细问这个病史，我说到底怎么回事，这孩子就是跟着爷爷奶奶属于留守儿童嘛，她就是喂养有点不当，这孩子有点不吃饭，结果呢那天村里就来了个走方那种郎中，就是买大力丸的，就说，哎，吃我这药，孩子不吃饭，你就吃我这药。结果奶奶就给买了，买了就吃了，那丸药她就不知

道是什么，结果就是吃完那个丸药饭倒是能吃了，月经也来了。所以我极度怀疑他那个卖的药里面有这种……

梁冬：激素。

徐文兵：激素的成分。所以你看，现在吃的东西，喝的东西，看的东西，然后呢无形中你睡着了的那些乱七八糟那些光波，电磁波对你的影响，所以都催得人早早把肾经透支了。

梁冬：所以啊，我觉得，说不定哈，人类在这样的重重折磨之下，人类能进步呢，是吧，你说那些蟑螂它怎么活出来的，它还不是因为这个经过种种的这个历炼，也许呢我们最后人类能发展出一种特异功能吸进去的都是汽车尾气，排出来的都是氧气。人人都是净化器啊，人肉吸尘器。稍微休息一下，马上继续回来，是《上古天真论》。

（广告+片花）

梁冬：诶，回来之后呢仍然是讲的，一七，二七，现在讲三七。三七肾气平均，故真牙生而长极。我想问一下徐老师了，肾气平均，我觉得平均这个两个字用的极其精到，什么叫做肾气平均。

徐文兵：肾气呢它开始是推动你的这种生殖功能的发育，上帝或者自然造人的一个安排。你自己成熟以后呢，下一个就是繁衍后代了。上帝造成，甚至可以让牺牲你，为了繁衍后代把你牺牲掉。

梁冬：对那些螳螂是不是。

徐文兵：哎，螳螂交配以后第一件事公螳螂就被吃掉。还有那些大马哈鱼要产孵，就奋不顾身牺牲自己去排除千难万险去到河边去产那个卵，其实就是制造好的程序。先肾气盛了以后，先发展你的生育功能，然后呢发展生育功能到一定程度以后，还有额外的，他就匀给你身体其他的肢体啊、器官去生长发育，这叫平均，平均的一个表现是什么呢，第一真牙生，真牙是什么？就是智齿，这女孩子到了 21 岁呢就是智齿开始长了。

梁冬：我听说很多孩子到现在都没长过智齿。

徐文兵：那就是肾气不足，还有呢，长极是什么意思呢？也就是说女子到了 21 岁，这个人呢，这个就长到头了。

梁冬：噢，真牙生而长极的意思是指个。

徐文兵：哎，长到头了。到了 21 岁再也不长个了。其它还有几个长极，乳房多大就多大了。

梁冬：到底是 B 还是 C 还是 G 还是 F。

徐文兵：哎，对。诶，所以呢女孩子想避免做什么那个整形手术就要在 21 岁之前，学学养生，学学怎么去通任脉，促进太冲脉，然后让自己促进自己的乳房发育。过了 21 岁别想了。

梁冬：那会不会有些女青年很担心通过头了，哇，那个就……有的，现在你知道有些女同学吧，她总是担心这个跑起步来……学校跑长跑啊，跑一千米，啊，坠着两个沙包呢很痛苦的事。

徐文兵：她这个长极呢，就是一个是自然的身高，另外就是第二性征的发育，女性第二性征的发育，一个是乳房的发育，再一个就是骨盆。

梁冬：骨盆，嗯。

徐文兵：骨盆变宽，啊。古代人形容……中国古代人挑媳妇，他是首先考的是能不能生……

梁冬：这很正常嘛。

徐文兵：诶，所以他有一个标准叫丰乳肥臀。

梁冬：莫言有本小说吧？

徐文兵：哎，就是这个小说啊，丰乳肥臀，意思就是说她的乳房发育比较好，将来喂奶不成问题。第二呢她骨盆宽，她生育不会难产，因为古代这个接生技术比较落后，啊，稍微来一个横生倒产的，

本来孩子出生是头朝下出来，结果呢屁股先露出来，或胳膊先出来，这容易出问题。所以呢这个骨盆宽，叫肥臀。那个乳房发育好叫丰乳。

梁冬：哎，所以呢会不会是说因为这个骨盆比较宽呢，小孩子在里面长也会长得比较好一点儿。

徐文兵：哎，对。

梁冬：房间比较宽嘛。起码三室一厅，是吧。

徐文兵：三室一厅，所以她这个到了 21 岁呢，是出现了这种真牙生而长极，所以我们建议的话，中医的养生观点就是说，尽管是 14 岁她来例假了。也就是有排卵了，理论上说她也可以怀孕了。事实证明在有些地方孩子一般就是它的风俗习惯就是到 14 岁女儿就可以嫁人了。但是呢，既然我们看到说，到了 21 岁这个人才生理发育到了极限。那么，理论上讲她可以生育了，从养生的角度上来讲，她因该用自己的肾精啊，不是去繁衍后代，而是什么。平均到自己的身体里面。让自己的生理发育的非常好，所以呢女人 21 岁是女人最美丽的时候，最性感的时候，最适合结婚的时候。

梁冬：就是女大学生三年级嘛。

徐文兵：诶，真的啊，三年级。

梁冬：对吧，大学女生三年级。

徐文兵：所以到这个年龄的女孩子不用任何涂脂抹粉，她是最健康，也是最美丽，也是最性感，最有吸引力的时候，这叫 21 岁。那么从 21 岁到 28 岁呢，中医的养生观点是女人适宜结婚的这个年龄，啊。所以对这样的话，母肥子壮，对女人来讲，对孩子来讲都非常好，非常健康。

梁冬：很可惜对现在很多女青人在 21 岁到 28 岁还在考研读博士。所以呢，咱们别笑，是吧，也不容易，是吧，博士也是一种职业，也是一种追求。但是呢，就是咱们也应该允许，女博士也可以生小孩，对不对？

徐文兵：现在呢，就是涉及到以后一个问题，我们讲各从其欲，皆得所愿，现在人们就疯狂地压制着自己与生俱来的那种本来的欲望，然后呢为一种默名其妙，后天灌输给的一套那种后天的思想去奋斗，奋斗了半天以后也达到这个目的了，后来发现自己活的很不快乐，这就是我们现在社会的一大悲哀。

梁冬：嗯，今天呢，和我们的徐老师一起从上古天真论讲到了这个女生啊，女同学的周期，按七岁来算，讲了一个七，讲了两个七，也讲了三个七。

（广告+片花）

梁冬：好，刚才讲到了那个真牙生，而长极，徐老师就讲到，说这个长呢，就是各方面呢都发育到了比较极至了，身高啊，无论是宽度，厚度，长度。等等等等，对吧？都到了一个极点。

（广告+片花）

梁冬：关于这个故真牙生而长极，您还有没有什么新的东西讲吗？

徐文兵：就是说我们碰到了这种情况就是女孩子不长智齿或者是该来例假……我们以前讲过例假来得早，但是还有很多人困扰的是，该来例假不来。然后呢乳腺也不发育。就是女人的第二性征看起来就象一个中性人，或者干脆就像个小男生，这种情况怎么办？还是从我们讲的那三条入手，一个是什么？天癸要至，第二个呢，任脉要通，第三个，太冲脉要盛。大家记住啊，人的奇经八脉他的起源都在丹田。丹田在呢？

梁冬：丹田在肚脐以下吧。

徐文兵：对。丹田在你小肚子上，所以呢，我观察到，我临床看到一些妇科的病人，都是什么？小肚子冰凉。

梁冬：诶，这个东西大家一定要回去摸一下，啊。

徐文兵：对啊，自己摸一下，中医没什么太玄妙的东西，你拿手摸一下你的小肚子，丹田丹田，丹是什么？炼丹是吧，你看那个孙悟空大闹天宫，那个太上老君用那个八卦炉炼丹。又红又热，啊，火红的。丹嘛，就是发红发热的意思，所以说人的健康都是什么？首先那个根要健康，那个小肚子一定要是热热的。可是，我看到现在很多女孩子呢莫名其妙地做一些事情，比如说，我们说 14 岁例假来了，但这女孩子说，哟，明儿我们要上什么形体课，我们上游泳课。我这个什么大姨妈要来了，我要倒霉了。他们把来例假叫倒霉。我告诉你不来例假才叫倒霉。

梁冬：呵呵呵，是的。

徐文兵：她就采取一个什么招呢？她就头一天……比如说她感觉明天要来例假了，可明天她要做那些什么形体游泳课。她今儿晚上她就弄一盆冰水，她把两脚泡进去，第二天怎么了？

梁冬：肯定不来了。

徐文兵：肯定不来了。第二天还挺高兴，嗨，没来然后就去干嘛。结果呢，那个寒气呀，那种冰冷的邪气就从那个脚，这个脚呢有三条这个，我们叫经脉啊，一个是肝，一个是肾，一个是脾，它都是从脚然后沿着腿的内侧到人的，男人还要环绕他的这个我们叫阴器，就是他的睾丸啊、阴茎。女孩子也有阴器，就是她的卵巢和子宫。这寒气全聚到那儿，结果就把它冰镇住了，冰镇住了以后它就不来例假了。结果呢以后怎么着，极度的痛经，痛经还不错，意思就是说你的月经——血要出来，但是出不来，两个人在斗争。有的人干脆就没有反映，就什么？从此以后闭经，不来例假。闭经以后表现的是什么？就女人不像女人了，女人开始长胡子了，一看这个小女孩吧，诶，嘴唇上边儿一圈小毛毛。所以这就~马上就是人为的制造了疾病，把它人为的这种生理周期给破坏掉了。所以我们中医上治疗没什么办法，只能是什么？祛寒气，去化淤血，还有的女孩子是怎么伤到她的月经呢？就是做人流。就是 14 岁不是……成熟了吧。

梁冬：对啊，现在前段时间广州市有个统计啊，说这个中学生呢，这个比例很高啊，每年寒、暑

假、圣诞节……回来之后都有问题啊。

徐文兵：对对，然后呢就是做人流，不管是药物流产，还是人工流产，都要刮宫，然后呢就伤到自己的丹田之气。我治疗几个不孕症，就是什么？继发性不孕，什么叫继发性不孕呢？就是我以前怀过孕，但是以前不想怀，怀上了。现在呢经过刮宫或者药流以后，我想怀，怀不上了。其实就是那次这种流产以后，她的身体没有经过好的调养，或者流产造成这种伤害造，造成了这种终身的这种遗憾。所以呢，明白了我们女性的变化周期，这是天道。你应该去做点儿有德性的事，所谓就是顺应天道的天化，顺应这种自然的变化，你就会变得很美，一个如果女人的丹田如果是温暖热的话，她的~首先她的第二性征会发育的好，第二，她的脸色是非常好看的。

梁冬：所以你看有些女青年为了漂亮，穿那种低胸装、低腰装或者裤子很低，裸露着肚脐眼，打一个环啊，一个铁环。

徐文兵：对。失神了。

梁冬：表现上看呢，好象很性感，实际上呢绝对是在为未来你的脸色不好看，长出小胡子，胸部没有发育，直接的原因。许多看来不相关的事，其实都是相互有关联的。

徐文兵：对。

梁冬：嗯。所以呢，今天呢非常感谢，和我们的厚朴中医学堂堂主徐文兵老师呢一起探讨了《上古天真论》的一小段。大家呢要想跟多地了解，跟这个徐文兵老师互动交流呢，可以去徐老师的博客，就要百度一下徐文兵，文呢，是文字的“文”；兵呢是兵器的“兵”……

徐文兵：士兵的“兵”。

梁冬：士兵的“兵”。偶尔有点儿闲暇时光的话呢，还可以顺道去一下梁冬吧看一看哈。感谢大家收听今天的《上古天真论》国学堂之重新发现中医太美，也特别感谢徐老师来到我们现场。谢谢！

徐文兵：别客气，再见！

梁冬：再见！

上古天真论篇第七讲

主讲：徐文兵　主持：梁　冬

播出时间：2009-01-17　23：00—24：00

经文：四七，筋骨坚，发长极，身体盛壮，五七，阳明脉衰，面始焦，发始堕，六七，三阳脉衰于上，面皆焦，发始白，七七，任脉虚，太冲脉衰少，天癸竭，地道不通。

梁冬：是的，重新发现中医太美。重新发现《黄帝内经》的智慧。欢迎大家收听今天的国学堂，我是梁冬，而对面的仍然是厚朴中医学堂堂主徐文兵老师。

徐文兵：梁冬好！听众朋友们大家好！

梁冬：好，徐老师好！在上一周的时候呢我们讲到了这个女性的每七年的一个生理周期变化，讲到了一七、二七和三七。第一个七岁的时候呢，女生到七岁，是虚岁哦，包括了你在肚子里的这个大半年的话呢，基本上是六岁多，啊，那肾气就盛了。齿更发长，就是说这个小女生呢牙齿就换了，然后呢头发呢由黄毛丫头变成了黑毛丫头。二七天癸至，任脉通，太冲脉盛。说的是呢这个天癸呢就是类似于像雌性激素这样的东西呢来了，然后呢任脉通也了，太冲脉也通了，所以呢女生呢就能够在体育课的时候不用跑步了，叫"月事以下"，而且能生小朋友了。十三岁半，这个实岁呢~这个虚岁呢是十四岁，呃，实岁呢十三岁半差不多，三七二十一的时候呢，"肾气平均"，就是说本来可以生小朋友

的这些肾气呢，诶，可以不生，它去可以平均到身体的其它地方，令到我们真牙生，就是那个智齿长出来，"而长极"，长极的意思是说一个女孩子高度、宽度、厚度都能够差不多了。所以呢上一周的时候呢，我们和徐老师一起讲到了三七，三七二十一，不管三七二十一，我们现在要讲“四七”，四七呢，“筋骨坚，发长极，身体盛壮”，我没有念错吧？

徐文兵：没错。

梁冬：OK，请徐老师讲讲什么叫做“筋骨坚”？

徐文兵：这个，我们讲二十一岁呢，她就不再长高了，但是呢，到了她开始仍然盛~她的肾精和肾气仍然在往高处走，她那些能量呢就不是去再增加高度，而是在不断地充实你的内在的这些组织和器官，表现出来就是什么筋骨壮。“筋”是我们讲的是“肌腱”，就是附着在连接肌肉和骨头的那个筋儿，啊。

梁冬：对，大家吃那个烧烤的，烤那个牛筋，是吧？

徐文兵：它表现出来的就是有力量有弹性，能够反复伸缩，它表现出来的病态，就是现在很多出现什么？一扭脖子“咯楞咯楞”，啊，身上老有那种条索状的东西，僵化了，纤维化的东西。

梁冬：诶，我那部车最近打方向盘的时候就嘎嘎嘎响呢。

徐文兵：嗯，那是……“筋骨盛”。那个肾呢，我们讲它是主骨生髓，这时候的人的骨骼发育也非常好。没有这种现代人讲的什么钙的流失，它表现出来骨头呢，一个是坚硬，另外它也有韧性，啊。而不是脆的，这叫筋骨是……

梁冬：不是在厕所里滑到一下，骨头就断了。

徐文兵：哎，哎，这就叫“筋骨盛”。啊，另外呢，他的头发呢……如果古代的人，中国人讲的是束发、蓄发，不是剃头的。古人讲：“身体发肤，受之父母，不可轻弃"，不要轻易毁伤。

梁冬：但是，我们以前呢这个有个观念哦，就是一个人的头发如果留得太长的话呢，这个耗脑油。

徐文兵：呵呵，耗脑油。

梁冬：会不会是这样呢？

徐文兵：呃，是这样啊，我们讲的就是，我们要有一个健全的身体，所谓“全”呢，就是说自然赋予你的所有长的这些东西它都有用，而不是像现在我们认识不到它的用，然后就干一些蠢事。一生下来阑尾就给切了；什么扁桃体就给剌了，一说胆发炎了结石了就给……

梁冬：胆囊给切了。

徐文兵：诶，切了。这个叫“不全”了，“身不全”了。"身不全"了，用一个字来表示就是什么呀？就是“残”，身残志坚。

梁冬：身残志不坚。

徐文兵：诶，这叫残了。这个头发呢，我们讲它叫头发是血之余，发为血之余，而血是从哪儿生出来的呢，是由精化成的，我们叫精血，啊。所以，一个人精血足的时候，才表现出这人头发长得特别地浓、特别地密，而且会长得特别长。精血一不足了呢，一看头发长着，长着就开始分叉了，枯黄焦萎，然后呢脱落变白，这就是一个人精血不足的表现。所以古代人相亲娶媳妇，先得~你看不着人家里边儿，你看外边儿，一看梳着一条油光水滑的大辫子，嘿，这女人行。一看呢，黄毛，没几根，人十四岁都黄毛丫头变黑发了，她到二十八岁，还一头黄发，啊，还是那么稀稀拉拉，一看这人精血就不足。所以呢到这会儿就筋骨隆盛，发长（cháng）极，或者叫发长（zh?ng)极，这头发就长得特别充盈。但是呢，物极便必反了。这个二十八岁，记住!是女人的生理高峰，最高点，从此以后呢，就开始走下坡路了。所以我们建议女孩子是在二十一岁能够结婚，在二十八岁之前呢，就是身体达到生理高峰之前呢生育孩子。这个时候呢孩子也好，你也好，你拉扯孩子不累。因为什么？你将来有一

个哺乳孩子喂养的问题，半夜孩子一哭你就得起来，一尿你就得换尿布，是吧，你在二十一岁到二十八岁时候做，你不觉得累，你晚上起几回，你第二天还精力充沛。一过了这个，自个儿带就累了，那只能去找个保姆替你弄，雇个奶妈。因为什么？现在的奶粉也不安全。所以这个女同志要意识到自己有一个生理的起点，有一个拐点，还有个高峰，二十八岁以后呢开始走下坡路了。

梁冬：所以呢这的确是个很大的压力呀，现在还有这么多人读博士；还读博士后，是吧？是一个问题。

徐文兵：哎，很多人也是无奈之举。

梁冬：稍微休息一下，马上回来。诶，休息回来之后呢，仍然是我梁冬和徐文兵老师，厚朴中医学堂堂主徐文兵老师呢一起聊聊《上古天真论》。刚才讲到了四七，说到了这个四七呢女性呢~因为女性是以七年作为一个周期的嘛，到了四七二十八岁的时候呢，到了身体盛壮啊，就到了一个极点，最好最好的状况了。

徐文兵：盛是满的意思，啊。我们说，那个发音叫盛，我给盛一碗饭。把这填平了叫盛，啊。我们说这个人呢，他的化生的精血来自于精，这个精呢在女性二十八岁之前它还是盛满的，就是说你通过吃这种五谷杂粮啊、吃这种肉食啊，能够把它转化成精，填补到你的骨髓里面儿去，这时候还是什么？积累大于消耗，过了这个二十八岁高峰以后，慢慢就消耗大于积累了。“盛壮”，二十八岁也是女性展现一种，我们叫那种少妇的那种成熟的、风韵的最美的年龄。

梁冬：但是有些女青年连少女都还不是。

徐文兵：哏，我看得最别扭的是三十多岁了，还说“我们女孩子怎么着……”

梁冬：我们女生呢，台湾女生嘛，我们女生怎么怎么……

徐文兵：哎呦，给我闹了一身鸡皮疙瘩。

梁冬：身体盛状啊。到了“五七，阳明脉衰，面始焦，发始堕”堕落的“堕”，是吧?阳明脉开始衰了，然后呢，什么是“面始焦”啊，面开始，“始”是开始的始，是吧？

徐文兵：对。面是开始的始。他是这样，五七呢是三十五岁，我说了从二十八岁呢就开始走下坡路了 ,到了三十五岁有个明显的外在表现就是什么？“面始焦” ,就是人的颜面开始变得黑了。“焦”是把东西烤焦了，啥颜色，一个是黄一个是黑。

梁冬：还有就是脆，饭焦了有点儿脆。

徐文兵：诶，你这个比较高明，我们形容一个女孩子皮肤好，说是皮肤"吹弹得破"，对，然后有人说是嫩得嫩掐出水儿来。你说这个"焦"，刚才我只说了颜色，你把它的那个质地也说出来了，就是什么，开始长皱纹，开始颜色变得焦黑，就是老百姓普通说的“黄脸婆”，由这个“美少女”到“美妇人”，最后变成~开始出现“黄脸婆”。我解释一下它的生理原因啊，它《黄帝内经》可贵之处呢，它不是罗列症状和病态表现，而是告诉你为什么。它前边一句话叫什么？“阳明脉衰”

梁冬：阳明脉是指的哪条脉？

徐文兵：请问什么叫“阳明脉”？我刚才讲了，促进人的生殖功能的主要是奇经八脉，一是天癸是物质，太冲脉要盛，任脉要通。这是奇经八脉。但是呢，这个阳明脉，不属于奇经八脉，阳明脉是十二正经，它属于我们的“腑”，你看他是阳，六腑属阳，五脏属阴。怎么解释这个事儿呢？就是对外开放的都属阳，看不见摸不着的都是阴。那很多人说我这个肠子肚子你也看不见啊，但是记住你可以拿一根棍往进捅，都能捅的着的东西都是腑，都是阳性的，是吧。所以这个阳明呢，是单指我们的六腑,六腑。

梁冬：哪六腑啊？

徐文兵：我们讲的“六腑”是什么呢？胃、肠小肠、大肠、三焦、胆、膀胱。这个“阳明”是指

两个腑，一个是胃，叫足阳明胃。还有一个叫“手阳明”是大肠。这两个腑的功能衰弱了，它本来是阳嘛，它应该动，结果它不动了；它本来是阳，它应该挺热乎，结果它不热乎了。这两个腑在里面变得不动了、变得不热乎了，在外面的表现是什么呢？就是“面始焦”，就是说脸色变得晦暗了，而且呢也没有那么滋润，也没有弹性了。将来我们学经络的时候，可以看一下这个阳明脉，特别是足阳明脉它起于我们眼睛的瞳孔的正下边，然后呢往下走到了我们的这个口角这个腮帮子这儿呢沿着面颊就往上走，直到我们的额头。这条筋络就是我们的“足阳明胃”。你看它基本上覆盖了我们整个的脸，所以这个胃的功能衰弱了以后呢，表现出来就是一个马上这种脸色还有这种脸的形态出现变化。阳明脉呢它是从我们的上嘴唇这儿交叉而过，止于鼻子的两侧，这是“手阳明”。它说的“阳明脉衰”就是指这两个腑的功能出现了衰退，反其道来说如果我过了三十五岁，但是我把我的胃和大肠功能调得非常好，它依然不衰，那请问您的脸色还会焦吗？你当然不会焦了。

梁冬：所以说擦多少"大宝"在脸上没用。还得吃饭。

徐文兵：诶，还得去调内在。有诸内，必行诸外，啊。你的胃肠功能调理得好，你的外在表现脸色就会好看。但这种好看呢，因为它不是奇经八脉，它表现出来不是那种性感的好看，而是一种健康的生理功能好的一种好看。所以我看很多人就开始一说这个脸上长斑了，啊，很多人生育以后脸上长蝴蝶斑，还有人什么？这个早上起来这个黑眼圈，还有人呢下眼睑一起来(指起床)是肿的，还有人呢就长那种刀疤脸。

梁冬：什么叫刀疤脸？

徐文兵：刀疤脸就是鼻子两边这个沟啊特别深，人家是长酒窝，他长了两道沟。

梁冬：恨不得是两把刀砍出来。啪，啪。

徐文兵：这种就是胃部有疾病的一个……就是胃肠功能不好，特别是胃不好的一个典型的表现。还有人比如像我这样抬头纹比较重，这也是胃部功能不好。所以出现皱纹呢，你想一想，一个皮球瘪

了……

梁冬：它才会皱嘛。

徐文兵：为什么？就因为里边没气了，啊。

梁冬：气没了，对！

徐文兵：我们老去做这个……

梁冬：拉皮啊。

徐文兵：拉皮手术，还有一种现在特残忍一个手术，它就用那个肉毒素，把那个人~就支配面部神经的那个神经给杀死。结果皱纹~你看啊人皱纹倒是没了，但是那个脸变成啥脸了，变成一个面具脸，毫无表情的一个面具脸。

梁冬：诶，对对对，你看有一些老年明星，演艺工作者，是吧？

徐文兵：哎~呦，我一看吓得，我说这整个一个死人一样。人面瘫了以后啊，一个表现就是什么？抬头纹没了，就是瘫痪的那一侧的皱纹没了，但你不能这个以毒攻毒啊，你这个为了减少皱纹，把自个弄得人造一个面瘫，我看到现在很多整容的这些人啊，都是心理有很大问题的人，结果搞出来一些莫名其妙的事情，钱也不少花，效果极次。

梁冬：哎呀，真是哈，真是没法儿说了！所以呢，你看呢，我们有时候看电视哈，打开电视，看到有些歌唱家，其实呢也是为人民服务，总想呢给观众朋友一张比较顺滑的脸……

徐文兵：我们是听你的歌，我又不是看你的样！

梁冬：但是呢，你看啊这这，这样的话呢，最后呢弄到这个脸上是没皱纹了，你老觉得她表情有问题。我以前不知道，噢，原来说打肉毒素，本质上就是伤害了面部神经。

徐文兵：对，面部神经对这不支配了，它就没有那种紧缩的功能了。所以呢，他就最后就没有皱纹，但是她也没有表情了，所以看到这种人我就觉得有点恐怖。

梁冬：所以呢说这个，在五七三十五岁的时候呢，“阳明脉衰”，就是胃啊这些功能都衰了，然后面始焦，焦呢不仅是颜色发黄发黑而且呢发脆，缺乏这个弹性和质感。“发始堕”，啊。

徐文兵：我们刚才讲二十八岁时候，“发长（zh?ng）极”，或者“发长（cháng）极”，啊，精血足的时候那头发又长又黑，不分叉、不焦枯啊、不脱落。

梁冬：村里有个姑娘叫小芳嘛。

徐文兵：到了三十五岁突然发现，早上一起来，枕头上全是头发，一洗澡那头发落下来都能把那个……

梁冬：下水道给堵了。

徐文兵：下水道给堵了。这时候人就会出现害怕，啊，怎么这样，脱发了，精血不足了~供养。“发为血之余”，精血富余了才会长头发。精血不足了，它肯定要舍车保帅嘛，啊。为了保证内脏啦、身体的需要，它就要舍这些末梢了。这些人留不了长发了。

梁冬：所以，如果你发现，你经常是赤身裸体在这个冲凉浴的时候呢，弯着腰，猫在地上扣那个下水道里面的头发的时候呢，就要提醒自己了。

（广告+片花）

梁冬：好了，刚才讲到五七三十五岁以后呢，开始“发始堕”，就是说你头发开始往下掉了。六七四十二岁的时候“三阳明衰于上，面皆焦，发始白”，此话怎讲？

徐文兵：刚才那个"发始堕"还有点补充。

梁冬：啊，您再补充一下。

徐文兵：就是我刚才讲的一个胃，就"阳明脉衰"，另外一个"阳明脉衰"呢，就是指手阳明大肠，很多女同志啊到这个年龄出现一个困扰：就是便秘，啊，拉不出屎来。

梁冬：我还以为是因为他们去逛商场的时候嫌那个厕所脏，习惯性的时间长了之后就不拉了。

徐文兵：这个便秘的问题呢，它其呢就是大肠，我们讲升结肠、横结肠、降结肠到直肠这一段都属于大肠，它不蠕动嘛，或气不足了，或叫"阳明脉衰"。也就是说反过来说，如果一个女同志能够保持自己的大肠蠕动非常好，这样的话她也不会出现这种面焦发堕的现象。但是现代人很多人出现一个什么问题？她怎么治疗她的便秘，你不是便秘吗？那怎么办？那就让你拉呗，就开始用那些什么"开塞露"啊、灌肠啊，这种强行霸道的方法。你不是不动吗？我捅你一下。还有人就是什么？每天早晨我要灌一杯水，然后呢大便就有了。其实她们这些方法都是一种以伤害大肠功能为手段的，就是图一时之快，暂时大便倒是通了，但是呢时间长了又没效了。还有人就吃什么这个胶囊那个胶囊，就吃那种泻药，这种还是泄气，泄大肠之气。真正要治疗这种便秘的话，还是要从身心两个方面去调整。你比如这个便秘的问题，你发现了没有，动物拉屎的时候很讲究的，你看猫啊、狗啊拉屎，特别是那个猫儿，它必须找到一个特别安全的地方，然后呢，拉完以后它干嘛？

梁冬：把（屎）埋起来。

徐文兵：盖起来。

梁冬：诶，为什么呢？

徐文兵：这个是一个什么？一种安全感，就是说动物在寻找一个有安全感的地方，它才去拉屎，然后拉完屎以后，它怕这种气味吸引它的敌人来伤害它，所以它就掩埋。所以排便，你别以为就是个大肠的事，人在有不安全感的情况下，他不会拉屎。我们很多人处在那种极度的焦虑和那种忧愁的状态时候，他不会拉屎。你看啊，有人出差，没大便，一回家，大便了。

梁冬：诶，我后来的确发现呐，有些朋友要回家的路上在按电梯的时候，就叮咚叮咚，哇！就受不了了。

徐文兵：对，这其实是个心理问题。内心不安全。所以呢，你要解决他阳明脉衰的时候，你要解决他内心的问题，我们中医讲火克金，心是火，金是什么呀？

梁冬：金是肺。

徐文兵：肺和大肠，啊。所以当一个人~我说了，忧虑、焦虑、紧张不安的那种状态下，它下一个影响的就是肺和大肠，所以这些问题都要从身心两方面去调整。调整完了以后，一个忧虑、紧张的人的面孔也不会好看。那个焦不是火么，也是外在的一个表现。所以呢，要解决这种头发掉，你看，我们肺主皮毛，主毛发，肺又是金，脱发的人呢，心火都比较旺，你看那些熬夜的人，一个是头发白，一个头发掉。啊，这就是心，我们说这聪明脑袋不长毛，老用心思，心火太旺的人也脱头发。所以呢，这个当女性到了三十五岁出现黄脸婆的现象的时候，黄脸婆为什么说黄脸婆？为什么现在这种"小三儿"、什么"二奶"的，这也是黄脸婆担心的一个重要原因，人到这个年龄了，生理啦，这个美人迟暮，脸色也不好看了，然后呢自信逐渐减小了，担心的事、愁的事也多了。然后这种心理状态又影响到她的生理功能。生理功能坏了以后呢又加重她心理的负担。

梁冬：哇，恶性循环。

徐文兵：所以呢，到三十五岁~我们说，女人这个时候呢，应该去好好调养一下。

梁冬：那个《卧虎藏龙》里呢，这个周润发说过一句话：你放开手，就拥有了全世界。所以这个时候还是要学会适当放开。

徐文兵：放不下。

梁冬：你放不下，是吧？拿不起放不下。所以呢……

徐文兵：拿得起放不下，不拿也就罢了。

梁冬：对，所以很多人呢，就羡慕那些结了婚的女人。也不知道那些结了婚的女人也很痛苦。因为你有了就怕失去了。那种怕失去比怕得不到更恐怖吧？

徐文兵：对，对，对。

梁冬：对吧？但是呢，在这里我们要提醒，其实呢，我们之所以讲这篇课文，也是希望我们所有收音机旁边的女性朋友们呢能够更加的从容、更加美丽、更加自信。所以呢，刚才讲了~稍微补充了一下"发始堕"，然后呢"六七三阳脉衰于上，面皆焦，发始白"，啊。"三阳脉"，什么叫"三阳脉"？

徐文兵：这就是，我们讲的"三阴"、"三阳"有一句话叫"道生一，一生二，二生三，三生万物"。就说我们把这个任何世界都分成阴和阳。这是叫"一分为二"，但是在阴和阳里面我们又分成三个"左中右"三个层次，就是说这是属于阳吧，但是它有个特别热的，我们叫"太阳"，有个中间热的，我们叫"少阳"，还有一个叫呢~本来挺热，但是也热的一般热乎的我们叫"阳明"。就好像男人啊，都是男人，都属阳嘛，但是我们看那里面呢就有个什么？女里女气的，长的是个男人样，但是说话、行为姿势，都是娘娘腔，这个我们就把他叫什么？阳中之阴，管它叫"阳明"。中间儿呢有个……

梁冬：哦，有个人叫王阳明哦。

徐文兵：对，王阳明，对，王阳明是近代的一个集儒家~他是表面是儒家，其实他是个大道家，成就很大。王阳明，他起这个名也是有道理的。

梁冬：噢，真的吗？

徐文兵：阳明是男人中的女人，少阳就是比较中性的男人，就是正常的……

梁冬：不偏不倚的男人啊。不偏不倚的男人啊

徐文兵：诶，你说对了，太阳呢就是那种极其火爆的那种男人。

梁冬：男人中的男人。

徐文兵：男人中的男人。像梁冬这样的。

梁冬：你又骂我，咱不说别的吗？哈哈哈哈……

徐文兵：所以就这个三阳啊，就是解释这个三阳，三阳指什么呢？六腑，刚才我们说是阳明脉衰于上，只是它是那个胃和大肠衰了，到了这个六七的时候……

梁冬：六七四十二。

徐文兵：四十二岁的时候，这个女人表现出来她所有的六腑的功能都有点衰退，其它两个阳也衰了，这两个阳包括什么呢？太阳是指小肠和膀胱，手太阳小肠和足太阳膀胱。还有一个呢，就是我说的少阳，胆和三焦。这三条脉都衰了，所以她表现出来的全脸的发黑、发黄就还有那种干枯，啊。还有这种……

梁冬：咱们说到这个地方啊，绝对不带一丝的幸灾乐祸啊。

徐文兵：没有没有。

梁冬：因为呢，这就是客观规律嘛。改天呢我们讲男性的时候呢，也很惨的，啊。就是有些时候呢我们花开两朵，各表一枝啊。稍微聊聊哈，就是我个人认为呢，当我们明白这些的时候呢，你不要为这些感到悲哀，其实呢，它就是生命的本质。

徐文兵：但是你要了解到它造成的原因以后你有应对的方法，你还能调节它，是吧？这个，三阳脉衰于上呢出现了面皆焦发始白。

梁冬：发始白哈。面皆焦就是面~整个脸都像锅底一样了。广东人吃的那个煲仔饭，它里面就叫饭焦、饭焦，就是那个锅巴，锅巴就是饭焦嘛。其实呢，我们觉得饭焦的这个焦呢就很传神的。中国人很了不起哈，一个焦字既包含了颜色又包含了脆度，还包含了这个水分程度，还包含了诸如此类的

弹性。有的时候啊，我觉得我们作为这个中国人呢真的很幸运哈，能够用学会懂得这些汉字。可惜呢，很多朋友呢就是完全没有意识到这个优雅和美丽之处。

徐文兵：啊，发始白呢就是说一看出现白头发了，啊，原来是掉头，发现呢？残存的头发里面出现了白发了。

梁冬：诶，就是说头发是先掉后白吗？

徐文兵：先掉头发。

梁冬：诶，我是先白头发呀。

徐文兵：那你就少白头。

梁冬：好可怜呢。

徐文兵：心火太旺了。

梁冬：嗬~，太可怜了。

徐文兵：嗯，伍子胥过韶关一夜愁白头，心火旺。

梁冬：唉，年轻的时候还觉得自己样子太嫩，有baby face，所以呢还希望有一两根白头发呢显得点沧桑，这很欠扁的行为。

徐文兵：呃呃，到这个年龄段了，我们就说女性更要照顾好自己的这种消化和吸收的功能，这就是我们讲的六腑的功能。我们经常说消和化，其实消和化是完全不一样的。所谓消呢它指的是什么呢？就是，呃……你比如说我们说冰雪消融，冰，大块冰固体吧，它消成水了，但是呢它还是水，然后呢水呢再加热就变成汽了，但是它还是水，是吧？它是一种物理变化、形状的变化。

梁冬：是，从固体到液体，从液体到气体。

徐文兵：哎……它还是水，比如我们吃猪肉，诶，我们一块大肥肉大块儿猪肉……

梁冬：五花肉。

徐文兵：诶，五花肉，吃到嘴里，我把它嚼碎了，然后经过胃又把它磨成乳糜状的，但是你就磨成再乳糜状，它是不是还是猪肉啊？这叫消。对吧？我吃根冰棍、啊，吃个冰块，吃到嘴里呢，然后咽到肚子里，然后呢它化成了水，这也叫消。所以呢，吃口菜嚼碎了、磨碎了这都叫消。所谓化呢是指质的变化，啊，就是说完全从性质上改变了。这个过程呢是在小肠里边完成的。小肠呢……

梁冬：胃只是负责的消？

徐文兵：消。哎，我们整体来说它是负责消。你比如说它分泌一些胃酸啊，它把这些纤维状的东西好好地能够磨碎了。但是到化呢，我们黄帝内经在以后讲那个脏相的时候它会说"小肠者，受成之官，化物出焉"。哎，就是在小肠这个容器里面完成了一个质的飞跃和转化，猪肉变成什么了？

梁冬：人肉。

徐文兵：猪肉变成人肉了。

梁冬：人肉叉烧包。

徐文兵：呵呵，这里面这个化的过程靠谁来完成呢？靠酶！消化酶，啊。我们把消化酶也叫催化剂嘛。

梁冬：消化酶，那英文叫什么？

徐文兵：英文叫enzyme，就是酶。

梁冬：太有文化了，还会英文。呵呵。

徐文兵：这个酶呢，它是由我们讲的胆和三焦来分泌的，但是呢，这个酶啊对温度特别敏感，温

度一低酶就不工作了，啊，所以呢，当一个人的小肠的温度低的时候，我们吃很多东西就不化或者叫过敏。

梁冬：诶，吃海鲜呢、吃螃蟹呀、吃那个鱼腥啊。

徐文兵：哎……这些都出现过敏、痒啊、什么这个身上起疹子啊，这都是叫不化，就说那些异体蛋白没有很好的转化成人，就变成了过敏源，被你吸收到体内了，你就会出现过敏。所以我们经常说人的心肠要热，小肠温度一低，人的这个化的功能就完成不了。所以女性为什么出现这种面皆焦、出现这种脸上长黑斑了，这种，就是因为胃肠的温度太低了。所以，对女性，她本身属于阴，我们更要照顾好她的六腑的功能，让她的胃热乎点儿；让她的小肠热乎点，最后呢让她六腑的功能不衰，这时候的女人别说到四十五岁，到六七十岁她脸色照样是面如桃花。

梁冬：嗷呦，然也，然也。所以为什么中国古代呀，人家那女生都穿这个肚兜的，让肚兜来保护自己身体，啊，这个尤其是脏腑这个地方比较暖和。

徐文兵：腑、腑。

梁冬：尤其是腑啊，是比较暖和的。稍微休息一下，让我们怀念一下肚兜啊。回来再说……

（广告+片花）

梁冬：是的，刚才讲到了三阳脉衰于上，面皆焦发始白，说的呢就是由于三阳脉就是包括我们的肝胆这个经哦，是吧？

徐文兵：啊，不是，六腑。

梁冬：哦，六腑的这个脉啊。

徐文兵：具体的这个三阳，我给大家讲一下。就是胃、胆、三焦……

梁冬：胃、胆、三焦。

徐文兵：小肠、膀胱……

梁冬：：膀胱啊。

徐文兵：还有大肠。

梁冬：对。讲到这些都是女青年呢就是说，有些时候呢脸上没有光泽、不漂亮了，不要只是往脸上抹东西、填东西、敷东西，更重要的是要调节自我肠胃。

徐文兵：对这个女性的保养来讲呢，尤其要注意什么？饮食的这种温度和性质。

梁冬：啊，很多女青年喜欢吃冷饮，其实这非常危险。

徐文兵：而且吃冷饮都~我见过的啊，不要命的，就是看一个韩剧然后边上放一桶——那真是叫桶啊，一桶冰淇淋，就在那儿吃，吃完了，韩剧还没看完呢。一桶冰淇淋已经没了。

梁冬：再吃个西瓜。

徐文兵：我治的其中有一个特有名的我的一个病人啊，她说她病了以后，怎么落下的病？她从那个上海那外滩，大概有十多里地吧，她这一路上都是在吃冰淇淋，就吃了一路，就那么冰。为什么女孩子爱吃冰啊？其实呢，就说当一个人的胃消化不好的时候，她这胃比如说停这儿不蠕动，吃的东西不往下走，这时候出现什么问题？就是上面她觉得热、燥，可是呢，你摸她胃以下都是冰凉。

梁冬：为什么她会觉得上面就会热呢？

徐文兵：你想啊，你堆一堆东西在那儿，过一段时间怎么着了？发酵了吧，发热了吧，就是一样的，她打个嗝~她脸上会长出包，口腔会长溃疡。

梁冬：哦，她老觉得自己上火了吧？

徐文兵：哦，她老觉得~然后呢，吃冰的——就是务快其心，吃冰的就瞬间解除这个好像不舒服

的感觉，但是越吃越重。

梁冬：所以很多女青年脸上长暗疮啊、经常长各种斑呢，她们老以为上火，老想吃西瓜来弥补，越吃越反对，啊。

徐文兵：往往这种长暗疮的人，她脸上长暗疮吧，手脚是冰凉的，她就不关心她这个手脚冰凉，她就关心她脸上长了个包，然后拿那双冰凉的手去挤脸上的包，这倒是阴阳平衡。所以女性朋友呢一定要注意这种饮食的温度，还有呢就是它本性，它尽管是温的但它本性是凉的东西。

梁冬：比如什么东西是那个？

徐文兵：比如说牛奶，啊，我们说牛奶，牛奶我告诉大家，牛奶是给孩子喝的。从道法自然的角度吧你看哪个动物长大了还跑回去喝它妈的奶，只有人这么干，啊，人妈没奶了还喝牛的奶，是吧？因为什么？孩子是什么？纯阳之体，生长发育及其快，这个牛奶是特别阴寒的东西，正好这个纯阳之体碰上这种纯阴的东西一结合正好。

梁冬：我有两个问题，徐老师，第一你说这个奶不是血的一部分吗？对不对？那血本来应该是热的喔，为什么奶又是阴寒的呢？

徐文兵：我给你讲，咱们都吃过火锅、涮过鸭血，还吃过血豆腐……

梁冬：对，毛血旺。

徐文兵：对，你吃完那，你拉、拉屎什么颜色？

梁冬：没人能看过，因为还吃别的嘛，我还吃毛肚丸呢，混在一起了，啊。

徐文兵：黑的。痛风的病人最怕吃毛血旺了。这种内脏、血的制品都是阴寒。为什么阴寒？就说你消化它的时候，你要消耗你很多的阳气和能量，所以叫它阴寒。你不能拿一句：水是热的。那我的病人还说呢，我把牛奶煮熟了，煮热了，煮开了喝不就热了吗?我说你要吃冰镇辣椒，你就是冰镇了

它也是热的。牛奶煮开了它也是凉的，消耗你的阳气，啊。所以你数一数小孩子的心率，多少？

梁冬：不知道。

徐文兵：不知道，没数过？我告你，小孩子叫纯阳之体，一天欢蹦乱跳、不知疲倦，心率都在90以上，特别热。你再数数老年人的心率。

梁冬：也没数过。

徐文兵：没听说过要加什么起搏器吗？

梁冬：噢~

徐文兵：为什么？心动过缓，阳气不足了。你拿这种阳气不足的能力去喝那种极其阴寒的东西……

梁冬：所以很多老年人喝牛奶，其实真的是很不对喔。

徐文兵：商业阴谋。

梁冬：绝对是商业阴谋。

徐文兵：我在美国呆着的时候，那种杂志的封面都是电影明星嘛，喝完一杯牛奶，这儿留个~嘴唇边留个白印儿……

梁冬：啊，好像，好像看到过。

徐文兵：喝完了就说："Do you milk?"，你喝牛奶了吗？它是一种牛奶协会背后那种产业的推广。其实美国人得的那种肥胖症、高血脂、糖尿病全是跟过度喝牛奶有关。

梁冬：诶，那我就想问了，总体上来说，你看那个欧洲人的这个，人家那个平均寿命也挺高的，啊，人家也喝牛奶，而且人家从小就喝，喝到老死都依然在喝，那为什么美国人、欧洲人、外国人就还不错呢？

徐文兵：我告你，他喝不了牛奶的人都死了，都淘汰掉了，留下来都是能耐受的。你别拿欧洲人说，你就拿日本人来说，日本人东方民族吧？

梁冬：对啊。

徐文兵：以前也不喝奶。

梁冬：但后来人家长高了啊。

徐文兵：二战以后日本人开始喝牛奶了，是吧？长高了，体质~日本人推行什么每人一杯奶，什么这个~而且你生完孩子以后政府免费补贴给你喝牛奶，是吧？长高了吧？但是你到日本看看，日本人几乎95%的人都是什么病？花粉症、过敏，你到春天一看~到日本一看每个人都带一小口罩，全是花粉过敏。另外……

梁冬：花粉症和那个有什么关系呢？

徐文兵：当然有关系了，你知道过敏很多都是——一个是花粉过敏、一个是吃什么东西过敏，都是异体蛋白你受不了。还有一个问题就我刚才说的这种抑郁自杀的问题，日本人最高，阴寒的东西化不了最后集结成一种负面的能量，集聚到内心，就是心寒齿冷，就是觉得活得没意思，就是要死。所以说你要喝牛奶，拉出去、吐出去还算好，就怕怎么？越喝越胖；越喝越阴寒的东西越多，这就是我们讲吃的东西太寒了。牛奶你可以拿它去洗脸、去泡澡，但你喝进去以后消化不了的话，你就是致病的。还有一个网友给我留言说："啊，孙思邈不是说提倡这牛乳嘛有营养。"我告诉你那个年代谁能喝上牛奶？

梁冬：大富大贵的人。

徐文兵：对。给穷人平常不喝奶的人，得病了喝点牛奶当药用，那有滋补的功效，我们专门有个五汁饮，就是人在大病一场失去了很多体液以后，我们配上五种这种比如说甘蔗汁啊、牛奶啊、荸荠

汁啊这些就是好被人吸收的这种植物的或者是动物的这种液体来喝，这是当治病用，特殊情况……

梁冬：你刚才说那个“bí qì”是什么东西？

徐文兵：马蹄。

梁冬：噢，马蹄哦。

徐文兵：不是鼻涕啊。

梁冬：对对对，我特别要强调一下啊。绝对……因为有很多人那不以前那个说……说那些有些人治病的时候，还喝一包这个小孩子的尿嘛，所以我以为你们中医有些时候加点鼻涕在里面呢。

徐文兵：诶，童子便是药，我们叫回笼汤，对治疗淤血效果特别好。所以这个牛乳的问题一定是它是临时暂时当药来喝的，绝对不是每天当水来喝的，啊。牛奶喝多了得病的人真是不在少数。

梁冬：如果非要没办法要喝牛奶呢？有什么办法？

徐文兵：加中药。

梁冬：加的什么东西？

徐文兵：诶，很多人对牛奶过敏，啊，现代医学说乳糖不耐受，喝完牛奶就肚子胀啊、打嗝啊、放屁、拉肚子，怎么办呢？就是把牛奶的阴寒给它化一下，我们在牛奶里面儿加点一种热性的中药，你可以加点干姜，也可以加肉桂，也可以加荜（艹+拨），“bì”是艹字头一个毕业的“毕”，啊，“bó”是艹字头一个拨弄的“拨”。

梁冬：估计很多人也找不到的，就算听懂这两个字，还是加姜比较好。

徐文兵：啊，荜（艹+拨），啊。加一些热性的药。

梁冬：姜嘛。姜是不是……

徐文兵：干姜，生姜不行。

梁冬：诶，为什么同样是姜，干姜和生姜又不一样呢？

徐文兵：干姜是经过特殊烤制的，就好像我们吃这种蔬菜和干菜区别一样，它把它~除了把它里面儿水分榨干以后，它还经过那种在火上那种烘焙，所以它的热性更加提高了。

梁冬：噢，那我们在家里面也没有干姜，也没有那什么茇什么（艹+拔）……

徐文兵：桂皮。

梁冬：桂皮也没有怎么办？

徐文兵：那就别喝了。

梁冬：哈，那就只能不喝了，是不是？

徐文兵：真的！我就不喝，我也没觉得我缺什么。现在人家说：啊，一不喝奶就缺钙，我告诉你那就是商业阴谋。

梁冬：就是谎言讲一千遍。

徐文兵：啊，就讲一千遍——缺钙。现在不知道为什么一做广告都要缺钙补钙，凭什么呀？我们哪儿缺？自然赋予我们吃的东西什么都有了，干嘛要额外加呢？这跟施化肥没什么两样。

梁冬：噢~所以在缺钙和缺心眼方面，大家做个自我选择吧。

徐文兵：呵呵呵呵……

梁冬：哈哈哈哈……

（广告+片花）

梁冬：是的，我们刚才讲到了六七、七七，啊。说的六七就是四十二岁，讲到七七呢，就是四十九啊，四十九岁的时候叫："任脉虚，太冲脉衰少，天癸竭，地道不通，故形坏而无子也"。就是说女性啊，到了七七四十九岁的时候呢，就比较啊~问题呢就比较稍微严重一点点了。大家不用感到担心，因为呢人都是这个样子的了，这就是生命的进化规律嘛，就当学习学习一下就好了，啊。七七……

徐文兵：对。七七四十九岁的时候呢，人会出现我们叫闭经或者叫绝经，也就是说月经不再来了，而且呢，就是也没有了怀孕和生育的能力了，这也应了开始皇帝问的那句话："人年老而无子者，材力尽邪，将天数然也"。也就是说，到了进化到~就是活到七七四十九岁的时候呢，女性会因为三个原因出现不能生育的这种结果。第一个原因任脉虚，任脉虚的原因就是什么？肾精不足化生不了元气，啊，而这种元气入脑以后推动你产生的一种天癸，所以呢任脉一虚推动不了了那么天癸就结了、没有了、用完了。

梁冬：就是说类似于这样雌性激素荷尔蒙激素……

徐文兵：啊，就没了。另外呢太冲脉也不足了，就说我们说女性来例假呢就像一个波浪一样，她有固定的周期，啊，像潮汐一样，潮汐也有它的固定的啊周期。然后呢，太冲脉衰少以后呢，本来该定时来的，我们说二十八天来了例假嘛，结果呢开始是出现紊乱，诶，有一两个月就不来了或者三四个月不来了，或者呢日子也不准了，到最后干脆就没了，这是她的正常的、一个自然的生理现象。我们现在呢，看到的很多人呢一个是出现早衰，什么是早衰呢？没到四十九岁，三十六七岁闭经了，不来例假了。

梁冬：有那么早吗？

徐文兵：喔，现在都市的白领我治的病人里面有很多是这样的。

梁冬：高级女白领。

徐文兵：所以我们知道精神精神，本来是精是神的物质基础，但是你记住同样，精是哪来的？精是也是神推动元气造出来的。

梁冬：互动力量。

徐文兵：啊，互动力量。所以，当一个人受到很大的精神刺激以后，唉，这个神受伤以后，那个精就不足了。还有的女孩子比如说高考失利，然后呢，很伤心地痛哭一场，不来例假了；还有人失恋；还有人就是因为这个婚姻的问题，这些精神的创伤都会导致女性出现月经的紊乱。所以现在早熟的人不少，但是，我告你，早衰的人比比皆是。

梁冬：早熟的人也会比较倾向于早衰吧？

徐文兵：我们说那个歪瓜烂枣为什么好吃啊？

梁冬：为什么？

徐文兵：呵，因为它早熟。

梁冬：为什么歪瓜烂枣就会早熟呢？

徐文兵：诶，这就是个问题。记住这是老天造的程序。当它的身体或者心里受到伤害以后，它就本能的去繁殖后代，提前熟。提前熟，提前把这个事干完了。人也是，孩子受到身体或者心里的刺激以后，这孩子表现出来的是懂事早、发育早、早熟，然后接着就是早衰。我们吃歪瓜烂枣正因为了想~觉得别的都还没熟它先熟了，但是前提它是在歪和烂，它受到伤害了。

梁冬：哇，那是不是那些……

徐文兵：哎，人也是一样！

梁冬：女青年嫁给一个歪瓜裂枣，生的小孩还不错呢？

徐文兵：呵呵，这就是一个早和晚的问题。但是这里面呢，我们又认识到了另外一个问题，就说很多人呢本来到了周期了，就是该绝经了，但是呢，她觉得好像来例假是她还年轻的一个标志，所以呢，以前，十几年前从西方到东方都流行一个叫什么？雌激素疗法。

梁冬：噢~

徐文兵：本来绝经了吧，诶，吃雌激素，还让它继续来，就说好像~人家还说是补钙呢，就是保持钙不流失，然后就、就、就给人这么吃。本来四十多岁、五十多岁了，她还靠吃雌激素来维持她定期的——我不能说它是例假，只能说她保持的……

梁冬：持续放血。

徐文兵：定期的放血，啊。我记得93年我那会儿在东直门医院那个负责外宾门诊，我就有很多外国病人，包括一些外国病人，就是些女病人，她们就问我，就说我本来有这种更年期的症状，啊，那就是轰热——哗一下儿就热了，易怒、易激惹，易怒，是啊，然后还有盗汗，这些更年期的症状，她们西医怎么治呢，就是用雌激素，诶，一吃，好像呢就平了。当时我就跟她说，我说从中医的角度来看，我不赞同这个，为什么？这是违反自然。自然告诉你该绝经了，你非要通过人为的手段让它接着出血，这是不对的。但是人家受的那个教育不可能接受我的观点，但是十几年以后，十五年了到现在，你看现在医学又开始否定它这种疗法。为什么？他们突然发现用这种雌激素疗法诱发什么？诱发乳腺癌。

梁冬：为什么会有乳腺癌呢？

徐文兵：我不管它长什么癌，我只是说这种方法是违反自然之道的，啊。起码你是在透支你的肾精，啊，这种雌激素对乳腺癌的这种刺激、诱发作用，现在医学已经证明了。所以很多人乳腺癌以后呢，已经得了乳腺癌的人，防止乳腺癌再复发、再转移就是用什么药啊？用抑制雌激素的药，就是让她不来例假了，啊。这就是三十年河东三十年河西，他们在这么反复的否定自己或者说在进步。但是

我们从中医的角度来看，我不是我有什么先见之明，我只是告诉你任何违反自然的东西对你的身体都不好。所以这种雌激素疗法呢，也治对这个女性到治疗更年期的，等于说这么一个小的插曲。啊，另外我们再说一下更年期综合症的治疗，女人到了更年期以后呢，容易出现几个状况，一个是更年期出现抑郁，活得没劲，要自杀，啊，这是更年期容易犯的，另外就是你说的那种更年期出现那种狂躁、易怒。

梁冬：小孩子，小孩子在青春期的时候被更年期的妈打，这是经常有的事情。

徐文兵：诶，经常的，更年期~当更年期碰上青春期的时候……

梁冬：哇，天雷攻动地火，好可怕呀！

徐文兵：那就老公，当爸爸、当老公的人受罪了。

梁冬：哇，当爸爸、当老公的夹在中间。

徐文兵：诶，中医认为是什么呢？就是说到了更年期呢，其实是女性由阴转阳的一个过程，你看啊，过了更年期，顺利度过更年期以后，到下一个七八五十六，公园里面欢蹦乱跳的不是老头……

梁冬：全是老太太？

徐文兵：全是老太太。本来是个阴性的经过更年期这个拐点以后，一下儿变得阳性出来了。男人也到五十六啊，阳气很足的、欢蹦乱跳的啊、力大无穷的一个男人，过了五十六向阴转了。

梁冬：变得沉默……

徐文兵：蔫了。

梁冬：啊，看电视剧爱哭啊……

徐文兵：计较、小心眼。

梁冬：诸如此类的这种事情都发生了……

徐文兵：所以，怎么能帮助女性或者男性度过更年期呢是中医的一个强项，我们认为它之所以出现那种轰热、盗汗、易怒、还有些疼痛或者抑郁的症状，就是说很多人是因为体内还有淤血没有排干净。

梁冬：那怎么排呢？倒吊起来拍一拍胸脯？

徐文兵：呵呵呵……

梁冬：那些小孩一样，倒过来，啪，一拍，排毒排出来。

徐文兵：那小孩儿。这老太太让你拍死了它也不出来！

梁冬：那这怎么办呢？

徐文兵：我们中医一般用一些呢~先去邪气，用一些活血化瘀的药让她把那些恶血、淤血出来。另外呢……

梁冬：用什么药？有藏红花什么的？

徐文兵：诶，藏红花可以，但是像她出现这种就是虚热、就是手心儿发烧啊或者是盗汗啊、轰热这种偏热的，我们用一些凉性的活血药，比如说赤芍啊、丹参，有时候也用鳖甲。就说通过这样的调理使她平稳、顺利地度过更年期。还有人更年期表现就是睡不着觉，啊，折腾来折腾去。所以呢这时候呢，它尽管是一个人显著变化的这么个阶段，但是如果你很健康平稳地度过它，女人等于什么？活出来了，她摆脱了老天赋予她的怀孕、生子、抚养、哺乳的这么一个沉重的负担，开始什么？为自己活了。很多人她~女性做妈妈、做妻子的任务到此。

梁冬：那是不是到这个时候，这个女性迎来了第三次的离婚高潮？

徐文兵：离婚高潮也好或者是不离婚高潮，但是女性到这会儿是一个觉悟的高潮——为自己活着了。而且呢，女人的寿命比男人都长。

梁冬：这个问题太大了，咱们是不是应该留到下一次节目再讲？

徐文兵：对对对。

梁冬：徐老师，这个，今天呢跟您聊了一下之后呢，突然发现呢，其实做女人真的不容易。

徐文兵：做男人也不容易。

梁冬：对。到了下周的时候，我们再继续深刻地聊一聊，做男人究竟有什么多不容易，哈。今天呢，和徐老师聊到非常地愉快，每次和他聊天呢，我都觉得不是工作而是学习，大家如果有些时间的话呢……

徐文兵：彼此彼此。

梁冬：啊，可以百度一下徐文兵。“Xú”是徐徐道来的“徐”，是吧？是不是徐徐道来……

徐文兵：双人儿“徐”，对。

梁冬：噢，是双人儿“徐”，徐徐道来的“徐”。“Wén”呢，文化的“文”，“bīng”……

徐文兵：士兵的“兵”。[：士兵的"兵"。到徐文兵的博客去看一下。同时呢，也要提醒各位——我们的听众朋友哈，我们今天聊的纯粹是根据《黄帝内经》上的这个理论上来聊的。

徐文兵：做一个解释：它是否呢符合每个人的具体情况？啊，不大一样，希望大家呢就是作为一种参考，批判地接受。

梁冬：对，批判一下。

徐文兵：啊，我们讲~我讲的时候有什么不对的地方呢，也欢迎各位，啊，不要留情面，批评指

正。

梁冬：但是，不要进行人身攻击。再激烈的学术探讨也是高尚的，再温和的人身攻击也是卑劣的。好了，感谢大家收听今天国学堂之重新发现中医太美之《黄帝内经》之……

徐文兵：女性……

梁冬：《上古天真论》之女性的七七……

徐文兵：生理周期啊。

梁冬：感谢徐老师！感谢听众朋友！

徐文兵：谢谢大家！再见！

梁冬：Good night！

上古天真论篇第八讲

主讲：徐文兵　主持：梁　冬

播出时间：2009-01-24　23：00—24：00

经文：丈夫八岁，肾气实，发长齿更；二八，肾气盛，天癸至，精气溢泻，阴阳和，故能有子；三八，肾气平均，筋骨劲强，故真牙生而长极

参与整理：黄帝内经_音频转文字群——蚂蚁、慧从卢溪等

梁冬：是的，重新发现，中医太美。大家好，欢迎收听今天晚上的《国学堂》。我是梁冬，对面

的依然是，让我很兴奋的，厚朴中医学堂堂主徐文兵老师。徐文兵老师，您好！

徐文兵：梁冬好！听众朋友们过年好，该过年了。

梁冬：诶！差不多。诶，上一期的时候呢，我们讲到了这个，女子啊，是以“七”为周期来进行她这个生理变革的，啊，这么说，套用一句比较熟悉的话，叫“生理变革”。第一个七年之后就有齿更发长，就是牙齿开始换了，女孩子哦，头发该长长了，二七、三七、四七、五七、六七、七七，七七四十九，啊，八七。今天呢，我们要聊的话题呢，是跟男子有关。通常情况之下呢，我们会做一些回顾，比如说上一期大概讲了什么话题，后来我们发现呢，在互联网上啊……

徐文兵：呵呵呵。

梁冬：听众朋友对话题太敏感、太热烈了，不需要我们重复了。大家已经自发地听过了。啊，还有很多朋友呢，都已经自己甚至打出了相关的文字。如果您再需要了解更多的情况呢，您可以去徐文兵老师的博客上看，或者呢，去梁冬吧上也能够看到啊相关的情况。徐文兵老师的这个名字呢，是文化的“文”，啊，兵，是文武斌的“斌”，是吧？

徐文兵：士兵的“兵”，双人徐。

梁冬：你百度一下“厚朴中医学堂”，是吧？

徐文兵：对，百度一下“徐文兵”、“梁冬”，一下就蹦出来了。

梁冬：诶，都能看得到了，啊，或者去梁冬吧里面，都能看到我们相关的以前的资料了，啊，上一期的内容。所以呢，我们就事不宜迟，今天立刻进入关于“八”的话题。什么叫“八”呢？就是男孩子和女孩子不太一样，是吧？《黄帝内经》讲，女孩子呢，是以七年为一个周期，

徐文兵：对。

梁冬：进行生理调配的。

徐文兵：对。

梁冬：男孩子呢，是八年。

徐文兵：八年，第一句话。

梁冬：啊，这第一句话呢，话说丈夫，就是男孩子啊，八岁，肾气实，齿长，噢，“发长齿更”。诶，很奇怪啊，女孩子叫“齿更发长”，而男孩子叫“发长齿更”。

徐文兵：对。

梁冬：这中间会有原因吗？

徐文兵：有有有。

梁冬：嗯。

徐文兵：先说第一字啊，叫“丈夫八岁”。您直接就把它翻译成男孩子了，是吧？我们就问一下，为什么男人叫丈夫？

梁冬：诶，这是一个很有趣的问题哦。

徐文兵：诶，有意思。为什么叫丈夫？

梁冬：这跟“丈”是不是……

徐文兵：“丈”是什么意思？

梁冬：夫，夫我们知道，是吧？是，这个比“天”更突出一点点，是吧？夫嘛，对不对？“丈”不知道。

徐文兵：就是说为什么男人叫“丈夫”，啊，我们叫大丈夫，伟岸的丈夫，啊，结婚以后称自己……，以前我们都称自己老公叫丈夫，现在都变成老公了，啊。

梁冬：对。

徐文兵：这个“丈”什么意思？一般人回答说，哦，我们身高一丈，所以叫丈夫。那成年男子身高一丈，那这儿说了，“丈夫八岁”，八岁不可能一丈吧？

梁冬：对呀！

徐文兵：是吧？也就个一米几。所以呢，这个丈不是……，它本身是个尺度单位，但是在这儿，说男人不是尺度的意思。这个“丈”呢，甲骨文怎么写呢？它底下是个“又”。

梁冬：嗯。

徐文兵：象征着一个手，上面是个“十”字，象征着一个尺子，就是手里拿着个尺子的那个人，就是，他在丈量东西，叫“丈夫”，就是是男人。这个为什么手里拿个尺子的人是男人，而不是女人呢？这又是个问题。

梁冬：小时候都是我妈手里拿着一个尺子，打我屁股就是拿这个尺子。

徐文兵：戒尺，

梁冬：噢，那是戒尺哈。

徐文兵：但不是戒杖。这个尺子我们用文言文说一个字，叫什么？

梁冬：尺。

徐文兵：呵呵，叫尺。

梁冬：呵呵，不是吗？

徐文兵：叫“矩”。

梁冬：噢。

徐文兵：规矩。

梁冬：对对对对。

徐文兵：什么叫“规”？

梁冬：“规”是圆规嘛。

徐文兵：诶，规是画圆圈的，叫规。尺子呢，是量这种横长竖直的，叫矩。我们经常说“规矩”，不依规矩不能成方圆，你依规能画圆圈，你依这个矩呢，就能画方了。

梁冬：对。

徐文兵：为什么拿尺子的人是男人呢？再往前捯，就是说什么叫男人？

梁冬：上面有田，下面有力。

徐文兵：在田里干活出力的那个人，那么就说起这个“田”字了，你在谁家的田里干活呢？啊我家的田里。你家有几亩地呀？

梁冬：嗯。

徐文兵：这就涉及到一个什么？丈量土地的问题。所以男人手里拿个尺子，是在他在田里干活之前，先规划丈量土地的那个人。

梁冬：啊哈。

徐文兵：我们现在叫做丈量土地，你是几亩、几分、几顷地。这其实是一个什么呢？是一个权力象征。

梁冬：嗯。

徐文兵：我们现在说掌权的人，什么叫掌权的人？

梁冬：就是权杖嘛，对不对？

徐文兵：权杖，这个权呢，我们经常说权衡，权是一杆秤，一杆秤，那个秤坨叫衡，那个，这个秤杆，称几斤几两重，决定说了算的，啊，你这个交来租子、谷子是几斤，我说了算，我们说这个人有话语权。所以掌权的人，掌握度量衡的人，掌握这个几斗几升，掌握重量、掌握尺度的人都叫“丈”。

梁冬：嗯。

徐文兵：所以呢，男人是在田里干活的，而且是掌握这种规划土地的。我们现在搞这个房地产开发批个地也很难。

梁冬：嗯。

徐文兵：批块地，就得说了算的人。所以，这个“丈”是从这儿来的。

梁冬：噢~

徐文兵：那么对应来讲，女人手里拿什么？

梁冬：女人手里拿着男人。

徐文兵：哈哈哈……

梁冬：呵呵呵……

徐文兵：男人手里拿个尺子。

梁冬：女人手里拿着什么呢？

徐文兵：诶，这要是有短信互动的话，我们可以有奖竞猜了。我刚才讲了规矩，男人手里拿着是矩，那么女人手里拿着是什么？

梁冬：嗯。

徐文兵：规。

梁冬：噢，真的吗？

徐文兵：诶，我当时在研究这个问题的时候，我就当时想，我说如果我的……，按我的推论正确的话，那么那个女人手里应该拿的是规，圆规。

梁冬：嗯。

徐文兵：这时候我就想起咱们中国最早的祖先，最早的那一对儿男女是谁？西方人说是亚当、夏娃。

梁冬：不是，是伏羲嘛。

徐文兵：伏羲跟女娲。

梁冬：对啊，伏羲嘛。

徐文兵：所以我们古代留下了很多壁画，或者丝绸的帛画，它里面有伏羲女娲的像，它底下是像两条蛇样缠绕在一起，上面是分开两个人形，一个男人，一个女人。

梁冬：嗯。

徐文兵：男的有胡子，手里拿着一个东西，女人，女娲手里也拿一个东西。当时我就在网上我就要搜，说如果我判断对的话，老天爷肯定不会骗我的，那个，男人手里拿的是尺子，女人手里拿的是规。等我打开你们那个百度那个图片搜索，搜索一打开，我眼前一亮，伏羲手里拿着尺子，女娲手里拿的是规，底下还有详细文字说明。

梁冬：说明什么呢？

徐文兵：说明就是，我的判断。

梁冬：不是，我是说那个详细说明，说明是什么？

徐文兵：说明就是说，这个，伏羲手里拿着一个尺子，但是它没说他要干什么。

梁冬：嗯。

徐文兵：那个，它说了，就是介绍了，这人家手里拿的是什么家伙什儿。

梁冬：嗯，噢。

徐文兵：大家现在有兴趣还可以上网去搜，啊，伏羲女娲图片，然后你就看看那些，他们手上拿些什么东西。它没有解释为什么这么拿，但是在它这个人像边上呢，上面有一个太阳，太阳里面有一个三足的鸟，叫朱雀。

梁冬：嗯。

徐文兵：底下还有一个月亮，有这个玉兔，周围还有一些北斗啊，还有其他的星辰，这整个一副完整的中国古代的这种崇拜信仰的图画。

梁冬：嗯。

徐文兵：那么我们就说了，女娲拿着圆规干什么？你现在想想。

梁冬：诶，这个问题呀，真的学问学问呐，还不在回答，还是在提问，是吧？为什么我就没问这个问题呢？

徐文兵：呵呵呵，你没钻进去。

梁冬：诶，拿着这个圆规我估计是……你说吧。

徐文兵：就是，我当时也在考虑，就是说男人在田里干活需要拿一个尺子去量土地。

梁冬：嗯。

徐文兵：那么女人干什么呢？你还记得我讲过巫的事吗？

梁冬：对。

徐文兵：是吧？巫干嘛的？

梁冬：巫是沟通天地鬼神嘛。

徐文兵：对，巫是沟通天地的人。那么这个规，我们说一下这个圆规的规。

梁冬：嗯。

徐文兵：大家都参观故宫的时候呢，看过故宫前面摆着一个古代的时钟，叫什么？两个“土”叠一块儿，叫什么？

梁冬：叫什么呢？稍微休息一下，呵呵，广告一下，马上回来，继续来探讨，为什么女人手上，拿着是一个圆规，噢。

（广告片花）

梁冬：诶，好！回来之后呢，继续和徐老师聊到，本来呢，以为今天可以把“八”，男人的这个“八”，一八、二八、三八、四八、五八……七八，七八啊，聊完的，但是呢？看来才……，没什么机会了，我们才聊了两个字，“丈夫”还没聊完。刚才讲到啊，你去故宫的时候呢，发现女人呢，手上拿着规。

徐文兵：哈哈，没有。

梁冬：不是这样说的吗？

徐文兵：不是，我是搜索图片，古代人画伏羲女娲那个画像。

梁冬：你刚才说到你要去故宫的呀？

徐文兵：故宫呢，是这样，它摆那个，故宫那个太和殿前摆着一个称量的用的那个斗。

梁冬：啊。

徐文兵：另外一个摆的就是那个，我们叫“日圭”。这个“圭”怎么写呢？两个“土”。它还有个名字也叫“晷”，是上面一个太阳的“日”，中间一个处长的“处”，底下一个“口”，也念gui。这个晷是干嘛，它是圆的。

梁冬：啊，那个字念“gui”呀，我一直以为那个字念什么“mian”呀，或者怎么样，“冕”不是？

徐文兵：跟无冕之王那个“冕”类似，但不一样。

梁冬：噢，对。

徐文兵：那念gui。

梁冬：嗯。

徐文兵：所以呢，它这个天……，我们经常说一句话叫“天圆地方”，你拿尺子量方的，你是在耕种、量土地。拿那个规是干什么呢？是研究天文星相的。

梁冬：噢，对。

徐文兵：所以女娲拿个圆规跟这个日晷，就是太阳照在一根棍儿上，那个影子变化。我们中国人研究节气啊，研究这种时间的变化。最早中国的历法，都是在女娲那个时候制定下来的。

梁冬：是由女性来制定的吗？

徐文兵：诶，最早的历法叫“女娲历”。大家都听过一个成语叫“女娲补天”。

梁冬：对。

徐文兵：补什么天啊？不是说天漏了，我们都知道，我们现在，每……，就是公历的一年是365又1/4天，就是说比365天多那么1/4天，每四年呢，我们就加一个天，闰一天，把那一天补在二十九号，二月二十九号，是吧？其实在古代，女娲——就是我们古代这些大巫们，都已经意识到了这个问题，她们制造的这个历法叫“女娲历”。女娲历呢，它补那一天，就意识到这一天的缺失，她就给补上了，这就是女人做的。另外一种历法呢，还有一种说法说，最早的历法——女娲历呢，它是根据女人的月经的周期，来定的，标准女人的月经周期是28天，那么那会儿的一年呢，就有13个月，13个月乘以28其实是364天，那么还差一天，那，又是女娲把这一天补在了二月二十九号。那么就是说，那会儿一月是28天，但是唯有2月呢是29天。所以从这个事情上，就是我们再回顾一下就是上古天真的那个年代，男人们是在地里干活的，而女人们是在研究这些虚无缥缈，与天地沟通的这些玄学的。

梁冬：对呀，所以现在的女青年动辄喜欢谈星相学，是有……是有历史原因的。

徐文兵：这个星相，我们中国人研究的二十四节气，非常精确地描述了，太阳对地球的这种影响。

梁冬：对。

徐文兵：我们现在一报时间说，今天是农历的冬至。什么农历呀，我们中国人用的二十四节气是标准的太阳历，它是根据太阳的周期变化来决定的，是吧？它跟那个阳历的日子基本都吻合。我们用的所谓农历是阴历，是那个根据月亮的阴晴圆缺来变化来制定的。外国人没有二十四节气，但是外国人有什么？有星相学。

梁冬：嗯。

徐文兵：你看星相学都跟我们那个二十四节气基本吻合。冬至以前，你是冬至以前出生的吧？你是射手座。

梁冬：对。

徐文兵：一过了冬至，摩羯，它也是根据太阳的变化来制定的。就是外国，也有一些巫，也在观测这个事情。

梁冬：所以大道同源嘛。

徐文兵：诶，大道~最后它是吻合的。

梁冬：好，我们的问题就来了，刚才你问的，就是为什么八岁以前也叫丈夫？

徐文兵：诶，就说给男人定下来的，就是在田里出力干活的。

梁冬：噢。

徐文兵：而且我们讲啊，就这个天圆地方来讲，就是说，矩，就是这种方形啊，方形，我们打仗的——用的，谈判时候用的，一般用方桌，表示很严肃、很正规。而母性呢，具有一些包容，圆的，我们吃饭，大团圆用的都是圆桌。

梁冬：嗯。

徐文兵：所以这个丈夫，从小就定义我们是在田里要耕作、流汗的，啊，要负责这个

梁冬：理性的啊。

徐文兵：理性的，诶，这种比较直的、不拐弯儿的思维，衡平竖直的，对吧？而女性呢？她就是一种圆的思维。

梁冬：所以为什么叫团圆饭嘛。

徐文兵：诶，最高级别的圆，就是我们讲的那个玄之又玄那个圆点。另外一个呢，就是我们经常说的打仗，干仗，跟人打起仗来，打仗什么意思？其实就是什么？打土豪分田地，这个分地不均，产

生了纠纷，干嘛，谁去打仗？男人去打仗。

梁冬：对。

徐文兵：说和呢？都是一些女性来调和。所以中国的哲学，道家的这种思想呢，更接近于这种母性的思想。

梁冬：所以林语堂就说过嘛，他说女人更适合去做政治家。

徐文兵：做领导！

梁冬：嗯。

徐文兵：我们中国讲的易经那个泰卦，就是最好的那个卦，是阴爻在上，阳爻在下，是女子在上边做领导的。我们那个《上古天真论》，先，也是Lady first。我们先讲的女子七岁，是吧？肾气盛，齿更发长，后面儿才说的男人。也是女人在前，男人在后。啊，尊重女性是有哲学基础的。

梁冬：所以，如果从这个角度来看，哈，

徐文兵：听老婆的话。

梁冬：妇女节，就不应该在三八，就应该在三七。

徐文兵：噢，三七。

梁冬：呵呵呵，对吧？理论上来说应该这样嘛，对不对？

徐文兵：对。

梁冬：三八应该是属于男人节嘛。

徐文兵：总是这些七七八八的事。

梁冬：是，好，“丈夫八岁”，肾气直，哦，“肾气实”，啊。八岁，就是大概小学二年级，一年级、二年级的时候呢，这个肾气，为什么用“肾气实”呢？

徐文兵：嗯，他后面到十六岁就“肾气盛”，他跟女子是不一样的。

梁冬：对，你看女子七岁的时候啊肾气盛，而这边呢，“丈夫八岁，肾气实”，啊，“实”呢，是充实、果实的“实”，噢。

徐文兵：是这样，就是我们明显看出来，男孩子的生理发育要比女孩子要晚，晚了一年。另外呢，从这个身心角度来讲，从男孩子懂事、开窍也比女孩子晚。

梁冬：晚很多哦！

徐文兵：诶，上初中的，一般女孩子一来例假，都懂了很多事情。

梁冬：跟小大人似的，是吧？

徐文兵：诶，男孩子还那懵懵懂懂，还不懂。

梁冬：女孩子都已经知道怎么跟老师告状的时候，我们还傻乎乎的被告状呢，都是干这种事情。

徐文兵：对，它是一种天然的、天定的一种自然的规律，我们要遵循它。

梁冬：嗯。

徐文兵：所以，男孩子到了虚岁八岁的时候，才开始什么呢？换牙。

梁冬：嗯。

徐文兵：啊，比女孩子要晚一年。它把头发放在前面呢，就说男人的精血充足的一个表现是什么？头发根根儿直立，特别粗壮，而且呢，就是，就是八岁以后呢，它这个剃……剃头啊，头发长的速度特别快，

徐文兵：基本上一个星期就得理发，不理发的话，就是就是很……很毛毛糙糙，很难看。这是一种……

梁冬：叫毛头小子。

徐文兵：诶，毛头小子，啊，虎头虎脑，这个毛毛糙糙，其实这都是一种精血充盈的一个表现。往后我们会讲，男人谢顶啊、脱发啊、发鬓斑白啊，其实都是精血弱的一种表现。

梁冬：喔哟，所以你看噢，刚才讲的女子七岁呢，是齿更发长。男子八岁呢，丈夫八岁呢，是发长齿更。

徐文兵：诶，先，他是先表现在头发上，先表现在头发上，就是到八岁以后呢，男孩子的乳牙就脱落了，哦，脱落以后换成了新牙。但是有些肾气比较弱的话呢，他有就是，乳牙就有时候换不全，就有些该掉的牙就没掉，就是一种肾气、或者是肾的精血不足的表现。这时候呢，就有意识的，我们应该就是，对这些换牙晚，或者有些牙还不掉，或者牙缝特别宽的这些男孩子，就应该有意识地用一些食疗，或者是中药的药补的方法，帮他把肾气充实了。

梁冬：诶，可以做什么呢？

徐文兵：诶，可以就是通过一些饮食和药补的调理的方法，另外一个我提醒大家呢，就是甜的东西对肾气的伤害是最大的。啊，你比如说，你吃了西瓜，就不停地去撒尿，吃了这个太多的甜食，或者以后会有这种糖尿病。小孩子都知道，什么啊，吃糖过多坏牙。

梁冬：我们一直以为啊，这个所谓吃糖坏牙是一个龋齿啊。

徐文兵：啊，就是。

梁冬：实际上，从你的角度不是这样哦。

徐文兵：不是。甜的东西都补脾，对脾胃有好处。在五行学说里面，脾胃属于五行里面的什么呀？

梁冬：土嘛。

徐文兵：土。

梁冬：对。

徐文兵：而肾呢？是什么呀？

梁冬：水嘛。

徐文兵：藏精，属水。它们俩啥关系？

梁冬：相克嘛。

徐文兵：是土克水。

梁冬：噢。

徐文兵：所以你吃甜的东西，它增强了脾胃的功能。但是呢，与此同时，它肯定要削弱肾的功能。所以，我建议到这会儿的孩子一定要少吃糖，或者干脆不吃糖。

梁冬：那应该吃些什么味道的东西呢？

徐文兵：诶，苦坚肾。吃点儿什么？炒的一些焦焦黄黄的硬果、坚果类的东西，不论是对小孩子、对老年人都有好处。老年人肾气衰了以后，会出现什么？肾主志，他老忘事。

徐文兵：上次咱们谈……

梁冬：我现在就是这样啊！

徐文兵：诶，老忘事，老是短期记忆、近期记忆特别不好，一想都是几十年前的事，这一看，衰老了，脑萎缩了，这些我们都用什么？用盐水煮点核桃，或者用那个烤，把那个核桃烤得熟了，然后剥去核桃那层小薄皮儿。

梁冬：嗯。

徐文兵：这对这些，就是肾气不足、肾气不实的人，滋补效果特别好。还有些小男孩表现什么？尿床。

梁冬：啊。

徐文兵：本来是肾气实，肾是主什么？封藏。就是肾气实的时候，你兜得住。肾气虚的一大表现是什么？憋不住尿。还有人是什么？稍微一咳嗽、一笑，尿就出来了。对小孩表现就是尿床。

梁冬：噢。

徐文兵：所以对这些孩子，我们就要顺应天道，在他该换牙没换牙的时候，或者牙缝特别宽，牙齿特别稀落，到了发长的时候，还是一头小黄毛的时候，赶紧补肾。

梁冬：八岁就补肾？

徐文兵：那怎么了？

梁冬：噢，其实有可能反而更有助于他打下一个比较好的基础，对不对？

徐文兵：对，否则的话，那会儿就漏，到长大了以后，他就漏得更厉害。

梁冬：对，那说到这个男子二八，“二八肾气盛”，啊，盛呢，就是枝繁叶盛的“盛”。“天癸至，精气溢泻，阴阳和，故能有子”。诶，关键问题就在这里了，话说啊，你看这个，女子在第一个七年的时候，她就已经“肾气盛”了。

徐文兵：嗯。

梁冬：男子到二八十六的时候，肾气才盛。

徐文兵：才肾气盛。

梁冬：啊，这差别有那么远啊？

徐文兵：差别有那么远，这样，就说男子到了二八十六岁，就是虚岁十六岁，也就是从八岁实，到十六岁这个过程呢，他就是开始肾气由实变得特别的盛大、充盈。

梁冬：嗯。

徐文兵：这时候他第二表现呢，就是第二性征开始发育。我们在学，呃……女子的时候，说到了，它说“天癸至，任脉通，太冲脉盛”，是吧？但在男的时候，它没有说，我们可以呢，举一反三，去推论一下，我说过上次说女人因为要来月经，她的冲脉盛了以后，她的血往下流，所以女人不长胡须。

梁冬：那为什么男人长了呢？

徐文兵：男人不往……不流血，他冲脉往上走，冲脉它是分布在口唇周围的，这时候呢，他就开始长胡须。一旦一个女人月经不来了，女人就开始长胡须了。一旦一个男人冲脉虚了，他就胡子很少。如果干脆的话，冲脉里边没有气血，这人就叫，我们叫“天阉”。

梁冬：诶，我有个问题想问一下，徐老师啊，我八岁到十六岁那个阶段啊，特别喜欢流鼻血。

徐文兵：诶，流鼻血。

梁冬：每个月都要流，定期流，每次三天。

徐文兵：你属于那种，我上次不是说了，你属于那种男人中的男人。

梁冬：极品。呵呵呵呵。

徐文兵：男人我们都把阴阳……呵呵，自个儿夸自己，好，心气足。

梁冬：嗯。

徐文兵：这个，我知道有几个例子是像你这样的，我有个爱好，研究一些名人的这种身体状况和

病历。

梁冬：嗯。

徐文兵：咱们敬爱的周总理阳气就特别旺。

梁冬：他以前也这样吗？

徐文兵：流鼻血。你去查一下他的这些回忆录，别人给他写的传记。他到了冬天啊，都不能吧，穿太厚的衣服，一旦那个裹得太严，马上流鼻血，那个人的阳气是最旺的。文革啊，周恩来工作一天二十一个小时，也就是在到机场的路上，在车上打一个盹儿。但是一见到客人，马上……

梁冬：接外宾嘛。

徐文兵：对啊，马上就是容光焕发。大家描述周恩来的时候，都说周恩来的眼睛炯炯有神，周恩来是阳气最旺的一个。

梁冬：对，我觉得现在我发现，我出现了一个问题啊，总是，诶，说事忘事。

徐文兵：嗯。

梁冬：年轻时候的事儿、幼儿园的事倒是记得挺清楚的，哪个女同学呀，去哪啊……都……

徐文兵：呵呵呵。

梁冬：呵呵呵。

徐文兵：所以这个男人肾气盛了以后呢，他首先表现在一个是喉结，男人要长喉结，要变声，然后长胡须。然后呢，骨骼，长个，骨骼变得非常地粗壮，开始长个。这些都是他在十六岁，开始出现的体征的变化。

梁冬：嗯。

徐文兵：而且它下边一句呢，就说，在这种情况下呢，他的发育也趋于成熟了。

梁冬：叫“精气溢泻”嘛，对不对？

徐文兵：诶，就是说，在肾气盛的情况下呢，他会除了出现那些第二性征的变化，他最主要的变化呢，就是出现了什么？射精、遗精的现象。

梁冬：哇，这个话题太过猛烈。稍微休息一下，马上回来之后呢，跟大家探讨这个问题。

（广告片花）

梁冬：是的，依然是梁冬和徐文兵老师来探讨《上古天真论》。今天呢讲到的是男人，啊，丈夫每八年的一个生理周期，不要说男人没有生理周期哦，啊，男人也是有的。我们刚刚讲到呢，“二八肾气盛，天癸至，精气溢写”。啊，它这个字呢，用的是“写”，写作的“写”，你发现没有？

徐文兵：它是个通假字。

梁冬：噢，是通假字哦，我以为……

徐文兵：它和那个三点水，那个加一个写字的“写”，是一个字，精气溢泻。

梁冬：精气溢泻嘛，诶，我这里又插一个小问题，噢，徐老师，就是我经常看到这个，这个泻、泄，一个呢三点水一个世界的“世”，三点水一个写作的“写”，到底这两个都是拉肚子吧，或者都是xie嘛，对不对？有什么不一样？

徐文兵：这两个字是，呃，既然写的不一样，它的意思肯定也有不一样，不一样在哪里呢？我们就待会儿一块儿讲一下。

梁冬：嗯。

徐文兵：先说精，这个精是指看得见的物质，我们这里单它，就是说生殖之精，啊，就是说指男

性的精液，包括里面有精子。气呢，就是指我们讲的元气，也就是讲的那个由肾精化生的那种……能量。

梁冬：energy。

徐文兵：诶，energy。这个精和气加起来呢，一个是它有了子弹，那个气呢？它有能力把子弹射出去。

梁冬：还有没有能力射出去的吗？

徐文兵：有啊，有阳痿的人啊。

梁冬：噢，对。

徐文兵：有早泄的人啊。

梁冬：对。

徐文兵：对啊，他光有子弹，没能，没有能力把子弹送到它该去的地方，这叫有精无气啊。

梁冬：嗯。

徐文兵：有的人是有气无精啊。

梁冬：就是打空炮。

徐文兵：打空炮。

梁冬：噢。

徐文兵：干了半天活，最后没精子，死精子。

梁冬：说回来，说回来这个“精气溢泻”，啊。

徐文兵：精气就是说，它有物质基础，很足，然后呢，它的元气也很足，这个物质加能量，或者以后我们就要讲阴阳，这个又有阴，又有阳的情况下，造成了什么结果呢？一个是溢，一个是泻，溢和泻不一样，诶，水开了，锅里面水溢出来了，它是从哪儿出来的？

梁冬：从锅边儿。

徐文兵：呵呵，从上面出来的。

梁冬：对。

徐文兵：泻呢？

梁冬：噢。

徐文兵：泻呢？开闸放水。从底下泻出来的。所以呢，精气溢泻呢，首先我们说它会出现一个情况呢，叫精满自溢，精满自溢。啊，就是说精气、或者这种精液、或者是力量，积攒到一定程度，你不给它加任何的、外来的力量和刺激，它会排出来。这就是我们说，有的孩子会出现梦遗的现象，到十六岁以后，这是他成熟的一个表现，这种……这种是健康的一种表现，啊，也就是他生理成熟的一个表现。所谓泻呢，就是你人为的加了一些力量，这个我们有时候指，已有了性的行为，有的是男女的交合，有的是自己把它放出来，现在称之为“手淫”。

梁冬：打手枪。

徐文兵：诶，所以呢，这种精气溢泻，是它的生理的一个表现。

徐文兵：这就是正常的。但是，下面一句话呢……

梁冬：嗯，“阴阳和，故能有子”。

徐文兵：这时候就是说生理成熟了。这时候阴阳和，所谓“阴阳和”代指男女，男女的交合。阴

阳和合以后呢，女孩子14岁，也成熟了，男孩子16岁，也成熟了。理论上讲，这时候，可以生孩子了。

梁冬：噢。

徐文兵：但是呢，我在讲女性的时候说了，女性发育到成熟应该是什么，21岁。

梁冬：嗯。

徐文兵：下边我们讲男孩子是到24岁，也就是说，这时候理论上有孩子了。但是如果你能把这些精和气省下来，供你自己生长发育的话，你会发育得很好，长得很壮，包括你的智力和慧力。

梁冬：嗯。

徐文兵：都会得到很大的发展。

梁冬：智力和什么？

徐文兵：慧力。智和慧嘛。

梁冬：哦，对对对，以前讲过。智和慧不一样，急中生智，静能生慧，啊。

徐文兵：嗯，就是说，你如果能节省下来的话，能够去发展那个方面的力量。

梁冬：嗯。

徐文兵：这就是说，理论上可以这么做，但事实上呢，《黄帝内经》建议你不要那么去做。我说过，人的最佳的这种性爱或者结婚生育能力，女孩子应该在21岁以后。因为到那会儿她生长极，就是说个长得不用再长了，发展到了极限了；而男人到24岁才长极。所以呢，男人到24岁，女人到21岁是最佳的生育年龄。

梁冬：所以，所以咱们国家说的24岁以前都叫“早婚早育”，是不是？

徐文兵：对。

梁冬：哦，那什么时候，多少岁以后是属于“晚婚晚育”呢？

徐文兵：那就不知道了，我看还有80多岁才结婚的呢。

梁冬：哈哈哈！是。那说明人家也活明白了，是吧？

徐文兵：“阴阳和，故能有子”，这时候理论上可以生孩子了。

梁冬：嗯。哎，二八呢，肾气盛呢，就天癸至，精气溢泻，阴阳和，故能有子，就是能有小朋友啦。那三八，啊，“肾气平均，筋骨劲强，故真牙生而长极”。肾气平均了……

徐文兵：诶，上次，女性也有肾气平均。

梁冬：对。

徐文兵：就是说，这个肾气，除了支撑她发育她的生育功能以外呢，还能富余的话呢，就分布到全身的各个部位。

梁冬：对，就像那个，倒香槟酒，有没有？香槟塔。

徐文兵：呵呵呵，溢出来。

梁冬：对吧？你倒在第一层，慢慢慢慢，渗到第二层、三层、四层。实际上我们身体啊，就是说，头脑啊，四肢发育啊，骨髓啊，都靠这个东西。

徐文兵：诶，对了，这时候人就开始长个儿，这会儿饭量也大，半大小子，吃死老子。

梁冬：呵呵呵，“筋骨劲强”，噢，它为什么是劲强，而不是强劲呢？

徐文兵：筋，它是相对应的，筋，对着那个劲。

梁冬：噢。

徐文兵：我们说这人劲劲儿的，有劲儿，有弹性。那个劲，你看他说劲，北京人说话，你看这人劲劲儿的，它是一种跳跃、有弹性的感觉。它是形容那个筋和肌腱，它是有弹性的。

梁冬：对。

徐文兵：骨，是强。这个，我们，老子也讲过，叫“弱其志，强其骨”。骨头是强的，筋是劲儿。

梁冬：你看你看，我觉得我还是有提高的，你看我就能问得出来为什么筋骨劲强，而不是筋骨强劲，我觉得我还是有些进步哈。

徐文兵：对对。

梁冬：筋骨劲强，因为筋对应的是劲，骨对应的是强。

徐文兵：对。

梁冬：故真牙生而长极。

徐文兵：真牙就是我们说的智齿。

梁冬：诶，有一些人觉得智齿没有什么用的，拔了。

徐文兵：呃……

梁冬：其实这样好吗？

徐文兵：诶，对，如果特别疼，影响，或者你需要切开让它长出来。

梁冬：嗯。

徐文兵：不长智齿，说明肾气不太足。

梁冬：嗯。

徐文兵：长出来智齿，恭喜你，肾气很足。把这个槽牙，我们叫倒头牙都长出来了。这是一种肾气比较足的表现。拔了也无所谓。

梁冬：诶，说到此处啊。徐老师，我向您请教一个问题，前两天呢，我碰见一个朋友。他跟我说，他说他在珠海认识一个人，那个人呢，能够通过给你摁穴位，摁一下，摁几下之后呢。然后呢，就拿个手就啪啪啪地就能把牙齿给拿下来了。

徐文兵：嗯。

梁冬：也不疼。他说你要到现代的那个所谓的牙科诊所，要打麻药，弄半天弄不下来。

徐文兵：嗯。

徐文兵：他说他点几个穴呢……你说一下这个有可能吗？

徐文兵：有啊。首先这个人他很……他有内力，就是他有，他练过功夫。这个比如说，我们拔这个上颚的牙齿，大家都可以点一下合谷穴就可以了，因为合谷穴是手阳明大肠经。

梁冬：合谷穴在哪里啊？

徐文兵：合谷穴，就是大拇指和这个食指中间的这个穴。

梁冬：有点像虎口。

徐文兵：诶，就是虎口。

梁冬：噢噢噢。

徐文兵：合谷穴，这个经络呢，是从这儿走到了我们的上牙龈。

梁冬：是。

徐文兵：以前我们做这个针刺麻醉。

梁冬：嗯。

徐文兵：就是在合谷穴加一个针，或者强刺激，或者通上电。这时候你给他切开肚子做手术，他都没有知觉，何况拔个牙。

梁冬：哎哟，怪不得以前呐，我小的时候，我牙疼，我妈就叫我捏虎口。

徐文兵：嗯。

梁冬：我以为呢，她说的意思呢，就是说你把那儿捏疼了，这个地方就忘了它。

徐文兵：诶，其实也是。

梁冬：也有，也差不多是吧？

徐文兵：这叫调神。以后我们叫调气、调神。我说过那个战士冲锋，肠子出来都没感觉。为什么呢，他的气……，心不在焉。

梁冬：噢。

徐文兵：神和气不在那儿，等他神和气……把那兴奋点忘掉了收回来以后，他才感觉到他疼痛。

梁冬：所以据说很多人是在长征之后啊，到了那个地方才死的。

徐文兵：诶，对。

梁冬：就是那个，就是才牺牲的，原因是什么呢？他那股劲儿一直支撑着他。

徐文兵：泄掉了。

梁冬：啊，一直支撑着他在走，后来一到了目的地。

徐文兵：所以这个虎口拔牙是有道理的，哈哈哈。

梁冬：哈哈哈。传说中的虎口拔牙，原来是这个意思。

徐文兵：就是按着这个虎口去拔自己的牙。

梁冬：哈哈哈。诶，真的有可能哈。好，故能有子。三八，肾气平均，筋骨劲强，故真牙生而长极。

徐文兵：嗯，所谓长极就是说，男人到了24岁，就别指望再长高了。我们经常老百姓有句俗话叫“二十三，还要蹿一蹿”呢。

梁冬：啊。

徐文兵：男孩子你别看上中学不起眼。上大学，诶？我的好几个，我的中学同学啊，等大学一毕业一见，哇，那么高。他这个儿都是在大学那会儿长的。

梁冬：我好像也是这样耶。

徐文兵：诶，24岁之前蹿起来了。所以呢，24岁之前，用一些，比如说我们中医调养的，使肾气能够平均的方法，或者能使“肾气实”的方法，或者是能使“肾气盛”的方法，还能有助于长个。过了这个年龄，拜拜，别想了。

梁冬：诶，徐老师。

徐文兵：除非穿高跟鞋。

梁冬：今天我跟你聊啊，有一个很重要的一个收获。

徐文兵：诶。

梁冬：就是，我以前以为呢，只有到做老头的时候才需要补肾的，现在您这么一说呢，8岁就可

以，就是如果你这个地方有问题，而且呢，是打基础。

徐文兵：打基础。

梁冬：是的，打基础。那我想请问了，除了比较复杂，你常常说的，比如我们常常说的，可以核桃啊加点盐水煮一煮，煎一煎吃啊，这种补肾的方法以外，有没有那种比较简便易行的？上个课啊，坐个公交车啊，等个电梯啊，也能够用的方法。

徐文兵：当然有了。

梁冬：比如？

徐文兵：首先，我们说补肾是补漏洞，你有漏精的问题。

梁冬：嗯，你上次讲过嘛，补和益，是不一样的嘛，对不对？

徐文兵：先要补住漏洞。

梁冬：嗯，补不是加，补呢，这个意思是把锅像补起来一样，是吧？

徐文兵：对。

梁冬：避免漏洞。

徐文兵：避免漏。补肾的方法从古传下来有很多，但这些呢，都是不被人重视，我给大家说两个。

梁冬：嗯。

徐文兵：一个，就是什么呢？在上中学的时候，我的生物老师跟我说的。他为什么研究中医呢？他本来学生物的，他本身有很厉害的糖尿病。这个人到了病的时候，或者快不行的时候，才有一个共同的爱好。

梁冬：呵呵呵。

徐文兵：研究中医。所以他那会就告诉我们一件事，什么呢?撒尿的时候咬牙。

梁冬：这是什么原理呢？我也听说过。

徐文兵：诶，这个，牙是属肾的，大家都知道。

梁冬：这个知道。

徐文兵：这个排便的这个功能也是属肾的。所以排便是用肾，用劲的时候，这时候你咬牙切齿啊。不漏气，不漏气，啊。

梁冬：那么一说吧，很多西医肯定觉得你这个疯了，对不对？

徐文兵：诶，所以这个事情很不被人重视。

梁冬：是。

徐文兵：但是，等上了大学，接触了我的很多中医老师，还有我接触了一些这些太极、形意的老师以后，这些老师无一，无一不例外告诉我这个方法。所以呢，我们都是吃饭时候别说话，我告诉大家，小便的时候别说话，不论男女，一辈子就养成这个习惯。

梁冬：所以啊，前两天……

徐文兵：打死也不说。

梁冬：对，我们经常看见有一些人呢，是吧？在洗手间里面还在打手机嘛，对不对？

徐文兵：所以这个方法，是我们说，在那会儿，说话或者不咬牙，是漏气。

梁冬：噢。

徐文兵：其实这是古代一些人在静坐啊，站桩练功时候他的一种感觉，他能感觉到这种气往哪儿走，是怎么散掉的，所以他到那会儿要咬牙。

（广告片花）

徐文兵：另外一个方法呢，就是我们叫“撮谷道”，叫“提肛”。

梁冬：噢。

徐文兵：提肛，什么叫提肛呢？就是有意识的把肛门那儿撮起来。

梁冬：括约肌嘛。

徐文兵：诶，肛门括约肌，就好像你要上厕所但你得忍着那个状态。

梁冬：噢。

徐文兵：古人管这叫“撮谷道”。

梁冬：哪个撮，哪个谷，哪个道啊？

徐文兵：撮，是提手旁，一个最好的“最”。

梁冬：噢。

徐文兵：撮起来。谷，是五谷的“谷”,这个道，是道路的“道”。古人说话很含蓄，他把这个肛门排便的地方叫谷道。把这个……这个男性、女性撒尿的，叫水道。

梁冬：噢。

（广告片花）

梁冬：诶，刚才呢，这个徐老师讲到水道、旱道这个事情啊。

徐文兵：嗯。

梁冬：呃，你也刚刚讲到，叫撮谷道嘛，是吧？这个字啊，很容易被念成zuo，对吧？

徐文兵：一小撮。

梁冬：对啊，一小撮，对啊，一小撮。那，你觉得这个的原因又是什么呢？刚才我们聊到一个话题，就是如何在简易的方法里面，能在8岁，16岁，24岁就开始补肾哈。

徐文兵：这个方法呢，我们中医有个理论叫“肾司二便”。就是肾，它有一个功能，它负责排大便和排小便。

梁冬：嗯。

徐文兵：所以你有意识地去练习这个的话呢，就包括我们站着不说……，我们站桩的时候，必须舌舔上颚，搭雀桥，然后呢，底下要撮谷道，要提肛，他提肛的目的是什么呢？就是说，当你把这个……，肛门它本来是个孔，是个窟窿，当你把它撮起来的时候，这个窟窿就闭合了。

梁冬：嗯。

徐文兵：男人最重要的脉叫督脉。它从会阴，跟任脉一样出来，会阴走任脉的话它往前走，督脉呢它是往后走，它第一个经过的这个沟，这个窟窿，就是肛门。你如果不把这个沟给它填平的话，它这个气过不去。

梁冬：这样子啊。

徐文兵：然后呢，它经过的我们的尾椎，那个长强，然后沿着脊椎就上去了。这时候才能，这个督脉才能通。督脉是什么？主一身之阳。

梁冬：噢。

徐文兵：是我们这个负责，男人嘛，要挺起脊梁，腰杆要直，这个是最关键的。女人是任脉，任脉是主妊娠、怀孕的，男人呢是督脉很重要。所以呢，你撮谷道的话，要有助于督脉的通畅。

梁冬：哈哈。徐老师你看见我脸上的表情，你可以了解，呵呵，我已经有开始在做这方面的努力了吧。

徐文兵：噢。

梁冬：好，诶，呵呵，这真是，看来这个这个平常好多懂的东西啊，还得知道它的原理之后呢，你才会真正地去实行。

徐文兵：或者你不知道，然后你就相信，诶，我们祖先教我们的东西肯定是对的，我们就照着去做，是吧？啊，所以这个……

梁冬：诶，那你说这里有没有一个方法，比如说是不是“一嗒嗒，二嗒嗒”，这样有节奏感，还是就长期这样呢？我觉得肯定……

徐文兵：不要太刻意了。

梁冬：噢。

徐文兵：这个除了站桩的时候可以这么做，大家平时行走坐卧啊，天天听领导讲话烦了，你就默默坐那练练功，对吧？谁也看不出来你在那暗暗使劲。

梁冬：呵呵。

徐文兵：比较有意思的是我在美国的时候，我参观他们那个国立卫生院。

梁冬：嗯。

徐文兵：他们那个大夫给我们介绍，就是治疗产后的一些女性的一些问题。比如说，她有一个产后造成阴道的松弛。这时候呢，她就对夫妻生活啊，比较厌倦，就是过不了。

梁冬：嗯。

徐文兵：然后呢，还有一个就是出现一种子宫脱垂啊，下垂的问题。他们给这些女性呢，就提供了个训练方法，他们叫训练她的阴道括约肌，叫PC肌。

梁冬：噢。

徐文兵：那儿那个肌肉你控制不了，他们是怎么训练呢？就是叫她们去做这种提肛训练。嘿，我说你们现在科学发现的这个东西，跟我们老祖宗几千年前掌握的是不谋而合。

梁冬：“故真牙生而长极。四八，筋骨隆盛”。

徐文兵：早了。我还得把这个长极之前的一些事得交代一下。

梁冬：噢，您说。

徐文兵：因为现在有很多男性，碰到了很多的问题，他其实就是没好好学习《黄帝内经》的这些话。什么问题呢？我刚才讲了，就是精神不内守的问题。

梁冬：对。

徐文兵：就是我碰到的一些病人啊……

梁冬：什么叫精神内守？首先。

徐文兵：诶，我们学《上古天真论》讲，精神内守。“恬淡虚无，真气从之，精神内守，病安从来”。

梁冬：对，我们是讲过，我们想复习一下，给观众，给听众朋友复习一下。

徐文兵：呵呵，我以为你都忘了呢。

梁冬：呵呵。

徐文兵：在男性的发育过程中其实就是一个精化气，然后呢，气化神的一个过程。

梁冬：嗯。

徐文兵：但有很多人在这个阶段没有发育好，他的精漏掉了，没化成气。

梁冬：嗯。

徐文兵：然后呢，就直接影响到了他一生的幸福。我们讲就是说，16岁，男性的精气溢泻了。我治疗的抑郁症的病人啊，女性，我……我分析啊，据我的经验来看，女性以堕胎伤精，导致最后先伤精、后伤神，为主。男孩子、或者男青年、男壮年，抑郁得不想活不想死，呵呵，不想活就想死的，都是以这种漏精、失精的为主。我碰到几个典型的病例呢，是这样，一个是他在八岁时候玩那个滑杆。八岁啊，刚肾气（实），刚换牙。但是他玩滑杆的时候，刺激到了自己的这个……

梁冬：小雀雀。

徐文兵：诶，小……然后就有一种快感，然后他就养成了这种习惯。

梁冬：什么叫滑杆啊？

徐文兵：滑杆嘛，就是那个从杆上往下……

梁冬：就是爬杆那种，是吧？

徐文兵：爬杆爬上去，然后跐溜下来了。

梁冬：噢，对对对对对。

徐文兵：就是种刺激。然后呢，还有一个是，就是以前的人们睡炕。

梁冬：噢。

徐文兵：一家人都睡炕，父母呢，有些事情也不避讳，让这个八岁孩子过早懂事了。所以呢，就造成了一种，养成一种不好的习惯。还有的呢，就是误交损友，就是一帮孩子呢，就互相就是，传播

做这个事情，使得这个8岁到16岁，甚至在16岁到24岁之前，有的人啊天天都在漏精。

梁冬：哦哟。

徐文兵：因为这种，按中医来讲呢，他阴阳交合有个互补，光自己，我们叫“孤阳不生、独阴不长”。自己弄的话，就跟《红楼梦》那个贾瑞一样，他没有阴的滋润，没有这种把这个欲火平复的那个阴的那一面。

梁冬：噢。

徐文兵：所以他是越做越想做、越做越控制不住，然后呢，越做虚火越旺，漏得越厉害，所以我上次讲那个《红楼梦》那个贾瑞，这边是王熙凤……

梁冬：对。

徐文兵：看着云雨，那边呢就是骷髅。所以到最后呢，这些人就产生了这种，先伤精、后伤神。但是他意识到这个问题不好吧，他去找医生，医生给他的观点是什么？哎呀，不就是几颗蛋白质，我上次讲过。

梁冬：对呀，以前有很多杂志嘛，你看有些……

徐文兵：《家庭医生》嘛。

梁冬：类似这些杂志，它永远有这样一个……

徐文兵：它永远在说这个事。

梁冬：王医生这样回答。

徐文兵：结果他这儿很痛苦，然后那个，医生又没招啊。医生还说，诶，你就思想负担过重，没事儿。结果搞的现在很多人啊，都是活在这种……

梁冬：早年透支。

徐文兵：这种半生半死的这种……

梁冬：都是早年透支。

徐文兵：早年透支。所以对这些人呢，我的一个观点呢，就是先补精，不要让它再漏，然后呢再清清心火，把这个特别亢奋，我说了，上次我们讲嗜欲那个事。

梁冬：嗯。

徐文兵：就是有些欲望没有得到正常满足以后呢，他会变得很偏、很怪，以另一种特殊的方式表现出来。所以这种……这种人的话呢，需要找医生，找中医去调理。

（广告片花）

梁冬：你刚才讲的这一段话。

徐文兵：嗯。

梁冬：确实的告诉大家，不要随便告诉别人你是一个抑郁症患者。

徐文兵：哈哈。

梁冬：呵呵呵。

徐文兵：部分原因。

梁冬：部分原因，部分原因。呵呵。

徐文兵：部分原因，就是说，抑郁症的部分原因是因为物质基础伤掉了。

梁冬：嗯。

徐文兵：精没了，没有精，哪有神？所以说他们表现出来，就是觉得活着没意思。

梁冬：所以看中医里面讲，精神精神，不是神经神经。

徐文兵：哈哈哈。

梁冬：就是先有精，后有神。

徐文兵：诶，先有物质，先有阴，后有阳。

梁冬：所以啊，这个中国文字啊，微言大义。

徐文兵：诶，顺序都有讲究。

梁冬：对，顺序都是有讲究的。哎呀，真是……

徐文兵 :所以我们老说“阴阳学说”，怎么不说“阳阴学说”？啊，老说“精神”，怎么不说“神经”？

梁冬：哈哈。神经就是另外一回事了，是吧？神经的“经”，还不是精神的“精”。

徐文兵：所以，我讲的就是说，首先，不要用意识或者意志，去控制自己那个性欲，就是说，我给这些朋友们提个建议。另外呢，就是人到了以此为羞愧、感到内疚的时候，这已经说明已经伤了神了。啊，我们说到恬不知耻那个“恬”，这时候要学会自我宽慰自己。这是一种对自己伤害的一种病，我们去治病就得了。没必要为此去，啊，有的人还要去念咒，有的人还要接受某种宗教，要戒掉它，要……。我告诉你，你的意识战胜不了它，你还是去从生理上去调整它。还有人因为这，再看一些其它的，就开始谴责自己。啊，我跟上什么鬼啦啊？我犯了什么戒了啊？然后我遭什么报应了？这些都是不对的。啊，要正常的，就跟像感冒发烧一样，没必要加那么多心理负担。

梁冬：但是我估计很多这个中学生啊、大学生啊，都有类似这样的压力问题，是吧？

徐文兵：嗯。

梁冬：这个事呢也知道不对，啊，对身体也不好，是吧？但是呢，这个，没办法，怎么办呢？

徐文兵：我自己反思一下，就是我们那个年代受的教育，它有它非常可取的地方。

梁冬：嗯。

徐文兵：就是说它比较符合人性。

梁冬：你们那个时候受什么教育比较符合人性了？

徐文兵：诶，你看你听我讲啊。

梁冬：诶。

徐文兵：我研究这个男性、女性生理发育的时候，包括现在科学研究，它发现女性在14到21岁之间，她有个排斥异性期。男孩从16岁啊，就是性成熟以后，他不是急火火去找女人，他也有个排斥异性期。

梁冬：有吗？

徐文兵：有。现在这个社会已经没这个期了。

梁冬：对啊，我就是看不到嘛……

徐文兵：早熟、早恋，恨不得早就扑上去。

梁冬：呵呵呵。

徐文兵：有。我们上中学，初中的时候，你看是我12岁。

梁冬：嗯。

徐文兵：到高中毕业是18岁。我们那会男女生是不说话的，而且，不是说假装不说话，心里就不愿意跟女生说话。我们那会一天就是打打杀杀，看《水浒》然后拉帮结伙，整天就是疯狂打闹……

梁冬：一下课就斗鸡，把那个一只脚抬到另外一只脚…

徐文兵：诶，骑马打仗。那会儿表现那种勇猛和阳刚之气。

梁冬：嗯。

徐文兵：他没早早的去漏。那会还有个特别有意思是什么，谁要说谁跟谁搞对象了。奇耻大辱！我记得我被谁说了一句，哎呀，我那一天我都觉得特别没脸见人。

梁冬：事实上有没有吗？

徐文兵：没有啊，当时确实是诬陷。

梁冬：呵呵呵。

徐文兵：别人说，谁不知道你啊，跟谁谁谁搞，当时觉得奇耻大辱。现在人呢，觉得什么？以此为荣！

梁冬：啊，不以为耻，反以为荣。

徐文兵：诶，我有几个人……其实这是漏精的表现，我建议大家还是顺应天性，给人以一种约束，约束啊。

梁冬：嗯。

徐文兵：稍微的一种引导，让男人充分利用16岁到24岁这个黄金的年龄，去发展他的勇力、尚武精神、智力，还有慧力啊等四五十时再说。我们现在看男人不像男人，女人不像女人，都是出在这个问题上。都是这个，男人，16岁到24岁没度……没过渡好；女人，14岁到21岁没过渡好。

梁冬：诶，经常有各种的这种老师教导说，当你在为这些事情烦恼的时候呢……

徐文兵：去冲个冷水澡。

梁冬：啊，你快去洗个冷水澡。

徐文兵：没用。

梁冬：没用的，是吧？

徐文兵：这个东西，这个窍一旦开了，就堵不上了。

梁冬：那怎么办呢？

徐文兵：最好就是懵懂之中不开这个窍。

梁冬：那不可能嘛，你知道。

徐文兵：已经开了，我觉得那就顺应自然了。所以我的理想中的教育模式是什么呢？男女分校。

梁冬：诶。

徐文兵：以前还讨论过这个事。

梁冬：是。

徐文兵：啊，说什么男女平等，你去看看女校培养出来的孩子，那个端庄、那个静谧、那个美劲儿，绝对有女人的味道。你看我们现在那个男女同校,穿的还都是那个破运动衣，我不知道我们现在中国这个审美教育怎么做的。

梁冬：啊。

徐文兵：那个校服啊，全是那个……

梁冬：我从来没见到一个学校的校服好看的。哈哈。

徐文兵：这个东西呢就是说，男女应该在利用他这个生理阶段，给他男女分校，然后呢培养他，男人他的勇猛阳刚之气；培养女孩子那种安静、内敛、含蓄的那种阴柔之气，这个社会将来是就是一种特别和谐美好的社会。否则，阴不阴，阳不阳，将来和不到一块儿。

梁冬：哦哟，想不到这句话都已经讲过，都已经讲完了“故真牙生而长极”是吧，都以为这一段过去了，讲四八了，中间还插了一段这么重要的事情。

徐文兵：对。

梁冬：我简直觉得你今天讲的东西啊，

徐文兵：闹病的年龄。

梁冬：应该是讲一个小时。

徐文兵：啊，对。

梁冬：你看，多少人在这个年龄……

徐文兵：已经一个小时了。

梁冬：对，从16岁到24岁这个阶段。

徐文兵：男人黄金年龄，一定要把持好。

梁冬：是的，好啦。今天的这个节目时间呢差不多了，我们讲了一八，二八，三八，三八二十四岁以前。

徐文兵：三八还没到呢。

梁冬：三八还没到呢，是吧？

徐文兵：三八到了，到了到了，四八没到。

梁冬：各位亲爱的听众朋友，我们是不是觉得，自己做为一个中国人是非常非常的荣幸呢？

徐文兵：嗯。

梁冬：都不用学翻译就能听得懂这个节目……呵呵。好了，下次节目时间再见。拜拜。

上古天真论篇第九讲

主讲：徐文兵　主持：梁　冬

播出时间：2009-02-07　23：00—24：00

经文：四八筋骨隆盛，肌肉满壮。五八，肾气衰，发堕齿槁。六八阳气衰竭于上，面焦，发鬓颁白。七八肝气衰，筋不能动。八八天癸渴，精少，肾脏衰，形体皆极，则齿发余。肾者主水，受五脏六腑之精藏之，故五脏盛乃能泻。今五脏皆衰。筋骨解堕，天癸尽矣。

参与整理：黄帝内经_音频转文字群——或跃于渊、慧从卢溪等

梁冬：是的，重新发现，中医太美。大家好，欢迎收听今天晚上的《国学堂》。依然是我们一起来解读《黄帝内经·上古天真论》对面呢仍然是厚扑中医学堂堂主徐文兵老师。

徐文兵：梁冬好，听众朋友们好。

梁冬：在过去的几周里面呢，我们去聊到了这个女子是以七年为一个生理周期，所以七岁呀怎么样啊，一七、二七、三七、四七。后来呢我们在上一周的时候呢又聊到了男子啊，丈夫，啊，一八、

二八、三八，是以八年为一个生理周期的。话说呢就讲到三八，“肾气平均，筋骨劲强，故真牙生而长极”，特别强调筋骨劲强不是筋骨强劲，因为呢，筋对应的是劲，劲儿劲的，骨呢对应的是强啊。稍微复习一下之后呢我们今天抓紧时间，事不宜迟，进入四八筋骨隆盛，肌肉满壮，诶，徐老师啊，筋骨隆盛，为什么叫隆盛呢？

徐文兵：呵呵，隆啊，是他那个就是发力的时候，我们把那个筋绷起来的时候、那鼓起来的那个样啊，叫隆；盛呢，是我们讲骨髓要充盈，充满了骨髓，啊这个骨髓呢就是我们的精髓，啊，它是我们生命之本，也就是说的我们那个精气神的精，这时候呢男人虽然不长个了，个长到了极点，但是呢他剩下那些精气呢会充实到我们的身体的各个部分，这时候男人会变得宽、变得厚，体重呢也稍微会增加一些，这时候呢男人的生理呢会达到一个高峰。

梁冬：筋骨隆盛哈，就一想起来就觉得很性感的样子。

徐文兵：诶，所谓性感就是一个人的肾气充盈，表现他的有很强的生育能力，这时候人流露出来的，给人的那种气氛、感觉，甚至是一种味道。

梁冬：诶，我一直啊，我们呢只能站在男性的角度来思考问题啊，我们知道的什么样的女性是性感的，但是我其实一直不能确切地知道男孩子肌肉丰满呢、很壮的那个样子对女孩子是不是有这个性感的那种吸引力？

徐文兵：子非鱼焉知鱼之乐也。

梁冬：我一直以为写一篇好的作文他们就觉得说很性感。

徐文兵：他表现在性感有很多方面，有些呢是表现在形，就是形体的性感，比如说这男人有他的性征。如果说来一个男人肩膀也不宽，胡子也没有，甚至没有喉结，一说话娘娘腔，他也不性感，或者会让一些另外有一种特殊爱好的人感觉到……

梁冬：诶，不是啊，你看看现在流行的那个男性偶像不都长那样吗？

徐文兵：这是有病人的爱好，任何一个社会会产生一种病态的美，就是一种畸形的美，我们上中学时学过那个《病梅馆记》，龚自珍写的，当时那种末代封建社会人活的很扭曲，很拧巴，它是一种病态。它欣赏的美是什么？它就欣赏不了那种健康的美，它可以把那个梅啊给拧得、扭得，它多拧巴它把那个梅闹得多拧巴，所以它欣赏……

梁冬：嗯，梅花的“梅”哈？

徐文兵：啊，梅花的“梅”所以它欣赏得也是种病态的美。当一个男人他的阳气或者精力不足的时候，他靠什么取得一种平衡的美感呢？他靠削弱女人，所以我们古代社会最大的一个病态就是把女人的脚给她缠起来，让女人无力支撑，婷婷袅袅、弱不禁风，他欣赏这种病弱的美，所以你看一遍《红楼梦》，很多男人喜欢的人不见得都是林黛玉，身体相对弱的人，缠绵的、多愁善感的男人欣赏的人都是林黛玉。相反一些比较强壮的人、比较这种精力旺盛的人，他欣赏的可能就是史湘云或者薛宝钗，每个人的审美跟他的身体物质基础都有关系。

梁冬：我们的听众朋友，到底有多少人看过《红楼梦》呢？或者看过《红楼梦》小人书以外的足本的呢？真的可能不是很多。那筋骨隆盛，肌肉满壮，这有什么说的吗？

徐文兵：刚才讲的是筋骨，按中医讲呢骨属肾，包括骨髓也属肾；筋呢属于肝。它是先说的筋骨呢，说的是，呃……也是一个母子的关系，我们说，肾属水，肝属于木，水生木，下面就说到了脾胃和土的这种关系，就是肌肉满壮，这个肌和肉呢我以前写过文章专门说肌和肉，为什么我们叫肌和肉，它不一样的，完全不一样。中国人描写呢，就是中国人的智慧那个慧的水平非常高。它就是说同一个东西它处在不同的时候、或者处于不同的状态，它用的词描绘它不一样。

梁冬：是哦，你看在西方人就讲Muscle嘛，对不对，就muscle就完了，肌和肉有什么不一样呢？

徐文兵：是这样，比如说我们说这有个花，名词，但是那个花正好绽放了，吐露芬芳的时候我们管它叫什么？是一种ing，是动态的那个状态，我们叫华，中华的华。

梁冬：我还以为是花ing的huaing呢。

徐文兵：诶，就是华+in……名词加ing它描写的是那个状态。梁冬:对，春华秋实，对不对？

徐文兵：诶，就说春天要开花了，诶，或者秋天要结果，或者我们说华而不实，光开花不结果。它把这种状态呢就是用那种……有那种带有气，带有动的那个感觉它用一个词表达出来。但是西方人，也是我英语也没学好，我就没找到一个对应的词来表达它。所以这个肌和肉呢，它描写的是同一个物质，但是呢这个物质呢是处于不同的状态。我们北京人说话，说这个人很肉，啊……

梁冬：常常都有，以前我们班有个同学（叫）牛肉面，又肉又面，姓刘，所以叫牛肉面，说的就这个事，啊。

徐文兵：别人管这人叫面瓜啊，说你那开车真肉，它肉是一种什么状态？没劲，就是那个萎软的，提不起来，没弹性的那个状态。所以呢，这个肉，同样是这块肉呢，当它处于那种放松的状态时候呢我们说管它叫肉；可当它发力的时候，绷起来，你看肌肉那个肌，那个突起那个状态，发力的时候那个状态叫肌，所以有些人是处于老发力，不放松，肌肉紧绷状态，我管它叫有肌无肉，啊，我们很多人就是老保持一个姿势，在那打电脑，最后呢肌肉条索，啊，一摸，咯楞咯楞的，诶，这叫肌。很多人，还有什么了？你比如说偏瘫的人，肌肉老不活动，最后肌肉呢就松弛萎缩了，比较肉，啊。但是我们这儿说的那叫肌肉的……描写它肌肉的这个状态呢都是那种充盈，就是该发力的时候它就绷起来，该放松的时候它又很软。

梁冬：嚎呦，真是，所以不得不承认呢，我们大部分的人都是没文化的人，肌和肉，肉和肌是吧，都不太一样。

徐文兵：肉鸡！

梁冬：呵呵呵呵，现在我们在超市里面吃的鸡啊，都不能叫鸡，充其量叫肉鸡，它都没有力气了。所以，前两天我吃了一个那个从内蒙拿过来的羊肉，哇！！！吃完之后，晚上“伐伐声（广东话)”，就说晚上吃的那个，就浑身有燥劲，啊！稍微休息一下之后和大家继续探讨“肌肉满壮。”

广告片花……

梁冬：徐老师，继续回来到我们的重新发现中医太美之国学堂，啊，讲到这个男子“四八，筋骨隆盛，肌肉满壮”，满壮这两个字有的讲吗？

徐文兵：“满”就是说明他……诶，我们说这人肌肉萎缩，萎，是他不发力，我们知道阳萎啊、肌肉萎，就没有力量，所以它就是不壮，那个满是什么？充盈的，就是说有它的物质的存在。很多人就是什么？他……你比如说我们说这个捏一捏这人的小腿肚子，啊，捏一捏胳膊上的肱二头肌，一捏，没有小耗子，没肉。

梁冬：还有一种是：一摁下去之后呢一坑儿。

徐文兵：一坑儿。呵呵，肿了，打肿脸充胖子啊。

梁冬：只有那个时候以前几年自然灾害的时候，那个营养不良。

徐文兵：诶，浮肿，浮肿。所以呢，它既不满，也不壮啊。还是说它一个是物质基础，一个是功能。就是说我们，呃……中国人他骨子里遗传下来的一种对问题的认识呢，他就有那种对气和神的认识，你比如说我们经常说……说这个人，诶，喜气洋洋……

梁冬：对呀！怒气冲冠。

徐文兵：怒气冲冲或者是杀气腾腾，啊，说这人一脸晦气。这都是我们从骨子里，就是从小就潜移默化受到的影响，我们在描写它的那个状态——是那种动的状态。这其实已经，就是说我们从小

就有一种哲学的素养，不是光认识到了物质的存在，而且意识到了推动物质运动背后的那个东西，我们管它叫气。所以你看《黄帝内经》每个话都是讲……要讲精、要讲神、要讲才后面跟着个力啊，讲个精后面有个气，讲个满要讲个壮，讲那个……要讲个筋，就是我说那个筋骨强劲啊，讲个强，强指它那种坚硬程度，劲儿呢，诶，就说它有弹性，所以呢，它整个贯穿了对物质本身以及对物质的运动的状态的认识。我们学辩证唯物主义，第一句话，世界是物质的，大家就……很多人很浅薄，就记住这句话，后面还跟着一个呢，物质是运动的。所以那个运动中的物质我们就叫它气，对那个状态是有把握的。所以男人到了32岁，是男人的生理达到了巅峰状态。

梁冬：其实物理学里面也有类似的讲法。就是说，比如说叫做能量嘛，是吧？功嘛，做功，是吧？就是说这个物质本身是存在的，你有这一陀东西，不管是多少牛顿都好了，但是呢它里面呢还有一个东西，就是推动这个东西运动，你可以有势能，有动能。啊，或者摆得高，或者是因为……

徐文兵：诶，势能，我们经常说大势所趋，是吧，这个，这个势不可挡，这个势到底是什么东西？也是我们中国人的智慧，有这个字，就是背后的那个能量啊。

梁冬：摧枯拉朽……

徐文兵：啊，势不可挡。

梁冬：势不可挡。五八，肾气衰，发堕齿……这个字一个念……一个“木”，一个“高”的地方是“gǎo”吗？

徐文兵：“gǎo”，枯槁的“槁”。

梁冬：对，刚才我们讲到了，这个男人呢过了四八32岁以后呢就开始慢慢走向这个衰落了，是吧？五八40岁时的时候，啧啧啧，好可怜呀。

徐文兵：这是……我们要这个顺应自然，认识自然。到了高峰以后，盛极必衰，从32岁以后呢生

理功能就走向衰落了。

梁冬：所以很多家庭会不会有这样的一个观念，就说一个男人呢你熬他熬到36、7岁以后呢，他就不在外面折腾了。为什么呢？他自己力气也不够了，能把家里面这摊子事能填好就不错了。五八40岁……到40岁的时候肾气就衰了。

徐文兵：也就是说男人从32岁以后开始走下坡路了，这个我自己认为什么感觉呢？是这样，就是我在32岁……我大学毕业24岁，正是风风火火地那个一心要做事情啊，要要要往前闯的那个年龄段。

梁冬：总觉得怀才不遇的时候？

徐文兵：诶，没有，没有。那会儿也没觉得怀才不遇，就觉得身上有使不完的劲。但是我有个感觉啊，到了32岁以后，我第一个感觉，我不能熬夜了。

梁冬：这倒是真的。这倒是……

徐文兵：你说你有没有同感啊？

梁冬：有啊，我常常碰见一些我们同龄人呢，他们就说，哇！年轻的时候晚上本来是叫搓麻的。后来就不知道说，晚上剪一个片子啊，晚上一讨论个剧本呢就没有力气了。

徐文兵：啊，他是这样，就是我感觉呢就是，你看我们那会儿，我毕业是留在东直门医院，我们毕业搞行政。纠纷啦、事故啦处理一晚上没睡吧，第二天洗把脸，该干嘛干嘛。可是32岁以后，啊呀，你要让我熬个夜，或者值个班，第二天，没睡觉吧，要接着干，那会儿困的，叫——我说句话叫困不欲生，连死的心都有了。

梁冬：对，万念俱灰。

徐文兵：就是那种精和神啊就支撑供应不上了，第一个感觉就是眼睛涩，眼睛干涩，睁不开眼，这个我们说人的体液也是我们身体精的一部分，也是由肾精所化。你要熬夜呢本来是养阴的时候，白

天是养阳，晚上睡觉叫养阴。你本来应该滋阴养阴的时候你没有睡觉，以前肾精足还能供得上，到过32岁以后呢，那眼睛就干的不行，就睁不开眼，不仅眼干，而且还口干。一般的人养生啊，男人开始关注养生也是从32岁以后。老百姓有句俗话是什么？30岁以前人找病，人找病是什么意思啊，冰天雪地脱光了裸奔啊、游泳没事。

梁冬：让我在雪地里撒点野，崔健说的。

徐文兵：诶，这个状态。诶，可不是吗？

梁冬：你看现在崔健就不写这种歌了。呵呵。

徐文兵：绝对他写不出来了。

梁冬：对。

徐文兵：30岁以前是人在那儿作，找病。诶，找了半天还不得病，肾气足。到了30岁以后是什么？病找人了。啊呀，这也不舒服了，那也不舒服啦，这时候人就开始什么？关心养生了，开始学中医了。所以《黄帝内经》你给那些32岁以前的男人或是28岁前的女人去讲，人家："这关我什么事？"不关心。一般都是过了这个生理高峰以后，力不从心了。

梁冬：就立刻有很明显的感觉哈。

徐文兵：马上就有感觉。

梁冬：这讲到这个，呃，肾气衰，发堕齿槁。就是开始掉头发。

徐文兵：40岁。你看他说是五八，40岁。我刚刚过了40岁，五八就是什么？开始出现了脱发。这个齿槁是什么意思呢？我们经常说这个木头没有水了，枯槁了，这个人的牙齿啊是肾的……就是我们说……

梁冬：肾有余嘛。

徐文兵：诶，肾之余，骨之余，长牙齿。但是，很多人到了40岁呢就开始牙齿变得什么？枯槁。就是原来是有滋润的，甚至是，我们说是齿如寒贝，是闪闪的，有点闪光的都，到这会儿就开始什么？干涩枯槁。有人甚至会变成那种一……原来咬核桃，一咬，嘎嘣，核桃碎了，现在再咬核桃，核桃没碎……

梁冬：牙碎了。

徐文兵：牙碎了。齿槁，枯槁了！

梁冬：所以你很少见到40岁的男人还去用牙齿开啤酒去，没了这种人。

徐文兵：那叫没起子。没起子所以用牙去……

梁冬：发堕齿槁，噢，你刚才的确是这样哦。你说我以前很少留意到那些人的牙齿的光泽，啊，年轻的时候这个……真正有亮的哈？

徐文兵：齿如寒贝。我们叫明眸皓齿，啊，眼睛哗哗的闪，啊，眼睛会说话，牙齿也是闪着光的。

梁冬：对明眸皓齿。以前我们天天看这些字，从来没有认真思考过。

徐文兵：所以你再对应这句话去看，男子丈夫八岁，他叫什么，发长齿更，到了40岁五八什么，发堕齿槁。对应一下吧，生命就这么残酷无情。就这么残酷无情啊。

梁冬：所以呢，当然从另外一个角度来看呢，我也觉得说，当我们能够从节奏上来看，来了这些事情你也会比较从容。

徐文兵：所以我们看到很多男人在这个年龄，40岁的时候呢出现了脱发、谢顶，啊。这个除了脱头发以外呢，还有的人表现出来呢就是牙齿就在40岁差不多就掉了。这个呢我们以后还会讲，就

是说懂得养生的人，注意平时自己照顾自己身体的人，他不会出现这个问题，他头发不会掉的那么厉害，不会谢顶，他的牙齿很多人到八九十岁，一口好牙，这就叫懂得养生之道的人。现在《黄帝内经》讲的是大多数，取个平均值，一般的情况是这样，但是懂得养生的人不是这样。

梁冬：现在有很多人还不到40岁就这样了。

徐文兵：还有那些过度造自己的人，只是到40岁早早地就出现这种问题了。

梁冬：所以呢看来这个问题哈，还是需要大家留意，好了。“六八，阳气衰竭于上面焦。发鬓斑白。”，噢呦呦

徐文兵：他这样六八到四十八岁这就接近于我们这个半百了。黄帝不是问岐伯说嘛，年半百而动作皆衰，一般人呢到四十八岁接近50的时候出现什么问题呢？阳气衰竭于上。人——男人和女人的区别，男人属阳，女人属阴。女人出现阳气不足，到了35岁，出现面始焦，发始堕，这是正常的，因为女人属于阴性，她阳气本来就不足。男人呢充满了阳气，所以他那个面焦啊，就是脸色发黑，上次你也说了，那种发干燥，没有润泽的那个年龄呢相对要晚一点，但是到了48岁呢，这个阳气呢也就到了脸上，这时候呢脸色会出现焦黑、皱纹的这些现象。

梁冬：这个所谓到不了脸上，他的中……就是他的……

徐文兵：不够用。

梁冬：我想问个问题，是不是它的出发地在肾？

徐文兵：出发地不是在肾。

梁冬：在哪呢？

徐文兵：我们学这个女性的时候它特意跟您说了，阳明脉衰，后来叫三阳脉衰于上。它指的不是那个走元气的那个经络，指的是后天之气的那个12正经。它这个阳气就是指我们的六腑，胃、大肠、

小肠、膀胱，三焦、胆这六个。这些，这个六腑的消化功能弱了，我在上次说女性的时候也说到这个问题，所以呢消化功能弱了以后，它没有额外的力量走到脸上。将来我们学经络啊，人的脸上有六个经脉，都在脸上，都是阳气的经脉，都是六腑的经脉，额头两个眉毛中间是膀胱，眼角是胆和三焦。鼻子两边是大肠，整个覆盖在脸上的是足阳明胃，颧骨是小肠，基本上就这么个分布，所以整个脸全是被六条阳经覆盖，所以当你消化功能好、阳气足的时候，你总是满面红光，或者是鹤发童年。可以当你这个六腑的消化功能差的时候，首先表现出来的就是什么？满脸的这种焦黑，焦黄……

梁冬：晦暗之气。

徐文兵：晦暗之气。我们形容呢就是说这个人呢，跟来了跟没洗脸似的，啊，脸上蒙着一脸灰，通过调理以后呢，比如说中医治疗，恢复他的这种消化功能。这时后人的，诶，脸开始慢慢地变白，然后印堂开始发亮，这等于阳气又恢复了。

梁冬：可以透过了解中医的这个原理之后呢，从一个人面上的这个光泽度啊等等等等作为了解他的内脏的这个功能。

徐文兵：中医讲望闻问切，望闻问切第一个望是我们叫望神，一打眼看的是神，这人有神没神了，神还在不在了，看的是眼神。我们说这个男女互相吸引，一见钟情，它也是个神，是那种我们说，啊，四目一对，然后有那种心如撞鹿；然后有触电的那种感觉，它是一种先触动神，再产生了一种气。第一要望神，第二我们就望整个这种脸色，包括你刚才说的这种颜色的问题，润泽的问题，还有一些出现这种斑呀、点的问题，这都是我们望诊的一个功夫。

梁冬：我有个技术性的问题想请教你哈，就是那个时侯说那些女青年呢，一看见自己喜欢的男青年的时候呢，哇！一下子脸上就开始泛红，从技术上来讲，这什么原因？

徐文兵：动心了嘛。

梁冬：哦，因为眼睛看到东西动了心，心又反馈到脸上。

徐文兵：诶，动心了。我们说触动人的心的表现是什么？脸红、心跳、出汗，然后瞳孔放大。这一看，动心了。

梁冬：诶，我听说的……

徐文兵：还有的人就是咽唾沫。

梁冬：紧张的时候咽唾沫，啊，犯罪分子一被抓进双规的时候，是吧？就开始咽唾沫。

徐文兵：诶，这也动心了。那个女青年眼巴巴望着你，干咽唾沫的时候，可以决定，动心了。

梁冬：所以就是，是不是眼巴巴时间长了没有结果就会望穿秋水？

徐文兵：诶，望穿秋水。

梁冬：说的就是这个东西吧？

徐文兵：诶，就这个。

梁冬：噢呦。

徐文兵：秋水代指人的眼睛。

梁冬：哦，那他就讲到，这个六八呢，六八48岁的时候呢，阳气衰竭于上，面焦，发鬓斑白。诶，我想请问哈，为什么就是说发鬓是两角开始白，而不是后面也不是前面呢？

徐文兵：诶，是这样啊，这就是我们说经络的分布，人的头顶是督脉，两边是膀胱经，人的鬓角呢就是我们走的三焦和胆经。三焦和胆经，这个三焦和胆经呢它主是，我们在消化功能里面儿主化，就是把猪肉变人肉那个过程，这个胆经和三焦它的根在哪儿呢？我们说什么呢？肾是水，肝胆是什么呢？

梁冬：肝胆是木嘛。

徐文兵：木，水生木，所以当人的肾气、肾精衰竭了以后呢第一个表现是什么？肝胆的气不足了。人胆子大小跟人的肾精有直接的关系，知道人说打架吧，不和毛头小伙子打架，为什么？这些人下手没有轻重，胆子极大，等他老了知道轻重了，知道，诶，我该达到什么目的，有考量的时候，那会儿肾气已经开始衰了。

梁冬：所以我们常常在讲呢说胆大妄为哈，以为呢是个形容词，其实呢是个描述性的状态词，描述生理问题。哇！有意思，稍微休息一下之后呢，来我们一起揣度一下你到底有胆子多大？

广告片花……

梁冬：国学堂，继续和您分享《黄帝内经·上古天真论》，对面呢仍然是厚朴中医学堂堂主徐文兵老师。诶，徐老师，刚才我们讲到这个年轻人胆大妄为呀，以前呢我们一直觉得呢这是个……每天都在讲……

徐文兵：生理功能决定的，你要引导他，你要把他引导到一个正确的方向，否则就容易出事。

梁冬：是不是翻译过来，就是说肾精足，所以胆呢就胃的那个胆呢就比较大，胆大的时候呢，做人就比较鲁莽，比较有勇气这样子。

徐文兵：对，古代也做一些解剖，比如说三国那时候的姜维，说那个姜维胆子就是超过常……他的胆子最后就解剖下来……割下来最后以后就超乎常人。就说他有的……所有人呢表现出来的形而上的那种思想、情绪都有他的物质基础。刚才我说了，胆是少阳，属于这个，呃……肾的孩子，肾精足，人的胆子大。另外以后我们还会讲就是胆主决断，诶，年轻的时候说干就干，不计后果，冲上去，到了这个年龄，就是胆气衰了以后就开始什么？优柔寡断。

梁冬：所以你看哈，搞公司创业很少有说四五十岁，从高管出来的，就算你有钱，有经验，创不

了业了，他就没有决断力了嘛。

徐文兵：另外有一个就是三焦，三焦呢我们都知道它是走元气的，这种元气起于丹田，他跟这个肾精关系就更加密切。所以从女性来讲，她的第一道皱纹起在哪？眼角，正好是我们的三焦和胆经的那个位置。作为男人来讲，发鬓斑白，斑的就是我们这个鬓角，就是这个三焦和胆循行的部位。所以苏东坡说这个早生花发，可能他说的就是没到48岁被人折磨得这个，也是自个也是……

梁冬：喝酒、思考、写诗，是吧？

徐文兵：还有就是这苏东坡也是个多情的才子，所以他这种早生花发的原因也就是肾精耗竭以后，然后呢就是导致了这种胆的功能不足。我们说肾：发为血之余，然后呢，也说过肾其华在发，就是肾呢，它那个表现出来的颜色就在头发上，中国人呢得天地之照顾，得天地之精气，我们的头发是黑的。所以呢肾气足的人是一头乌发。外国人的是其他的颜色，但是他到这个年龄呢也会出现这种，出现灰白色头发的问题。

梁冬：有些人天生出来就是白头发怎么办呢？

徐文兵：诶，天生有遗传的原因，我们说那种人他不是肾虚，他是什么？血热。心火太旺，血太热……

梁冬：所以一个人哈，年纪轻轻……

徐文兵：不能说一看这人头发白就一个原因，中医是讲辩证，要讲它们互相的关系。

梁冬：所以我前段时间听那个，说那个，这个面相的人说啊，说如果一个人年纪轻轻的时候啊，都很多白头发呢，此人如果是老板的话，一定性情暴烈。

徐文兵：对，血热。就像你这种人。

梁冬：热血型。我一点脾气都不暴躁，啊，我们公司同事都知道，都说我怕他们，他们从来不怕

我……发鬓斑白，然后呢，讲到了“七八肝气衰，筋不能动。天癸竭，精少，肾脏衰，形体皆极。”啊，这个肝气衰是怎么讲？

徐文兵：它是……我们先说了就是肾的子是肝和胆，他先表现在阳性的器官上，功能衰退了。阳气是在外面儿的，它是外面儿表象，就是什么？就是头发白了，肝和胆是都属于木；肝，阴在内，是阳之守也；阳在外，阴之使也；所以先是外面的表现出来衰退，下一步就表现里面儿的这种脏的衰退。所以到了这个年龄的时候呢，就是肝它本身的功能出现了衰退，而肝呢，他又是什么脏呢？我们说他是个木，木是什么？木是生发的，是往上的，所以呢五行里面有两对，（一个是往上）两个是往上，两个是往下的；肝、木是往上走的，心火也是往上走的，火性炎上，你的那个金是往下走的，肺。还有个肾也是向下走的。他本来是一个平衡，但是到了这个年龄段呢，原来那个生机勃勃，兴致勃勃的那个肝就开始出现了这种萎缩、萎靡不振的情况了。

梁冬：诶，传说中的肝主绿色嘛，因为五行里面讲。那解剖来看肝是青的吗？

徐文兵：胆是青的啊，胆汁是青绿的嘛。

梁冬：对，那肝呢？

徐文兵：肝是红的嘛，藏血的嘛。我们说的五行，所以呢，它讲肝胆它对应我们身体的是筋，这个筋就是我们说包括肌腱，啊……

梁冬：这个筋呢就是橡皮筋的那个筋。

徐文兵：啊，橡皮筋，筋骨的那个筋，啊。这个筋表现……它的筋的作用，我们说木曰曲直，就是说五行里面儿木，它是一种什么性质呢？大丈夫能屈能伸，就是风吹来了，我树弯倒了，风过去了，我又挺直了。所以正好跟我们这个有弹性的筋是对应的，一个性质。所以呢需要发力的时候那个筋绷起来，需要放松的时候筋松呢下去。另外呢肝我们说他有个最重要的功能，它是主疏泄，什么叫疏泄

呢？就是疏导开泄，它跟男女的这种性的功能有着密切的关系，比如说女性要来例假，都是什么？肝血藏到一定阶段以后呢，突然一泄，开闸，诶，血就出来了。它主负责男人呢，男人的阴茎，就是他的性器官，中医有个特殊的名词叫宗筋。祖宗的宗，筋骨的筋。因为它这个器官呢也有跟木一样的性质，大丈夫能屈能伸……

梁冬：就跟木头那样哈？

徐文兵：诶，他是需要用它的时候他勃起很坚硬，不需要的时候呢，它又很放松很软，所以这是肝的功能，也就是说正常的肝的功能，到这时候呢，到了这种年龄段呢，肝不行了，所以这种疏泄功能也就差一点了。

梁冬：所以那些有经验的老先生去治阳痿都是先调肝再补肾的。

徐文兵：哎，现在的人都在胡乱地用中医，现在用的很多补肾药啊，我告你，都是催心火的催欲剂，本来这个我们说的阳萎，它是精漏的太多了，人有一种自我保护功能，歇会吧，别折腾了。

梁冬：不折腾，啊。

徐文兵：对啊，但是呢，这个人非要说，让它起来折腾，吃了很多春药，这种春药其实都是催肝的气血和心的火，让它再起来。这种就是加快自己死亡的速度。所以真正老中医治疗阳萎是调肝的，治疗早泄是补肾的，因为它漏，那时候我们要补肾，它起不来我们要调肝。或者有这种人是反面啊，叫阳强不倒，他起来软不下去，也得调肝，所以起来和起不来的事要治肝。意思就是说一个是我们连接骨骼和肌肉的这个肌腱，这个筋它出现了失去弹性的问题，我们现在很多人一拧脖子，嘎啦嘎啦响，筋不能动，还有人会出现一些骨关节病，一爬楼梯或一下楼梯，膝盖就疼的不行。他倒不是骨头磨损，它是负责连接、固定就是我们这个骨骼的那个筋、肌腱出了问题，到这会就出现衰退了，所以我建议这会儿的人的……到这个年龄阶段的人吃啥呢？你猜猜。

梁冬：就是炖点牛蹄筋。

徐文兵：诶，蹄筋。

梁冬：诶，蹄筋怎么做比较好吃，就对身体也比较好呢？

徐文兵：我发现回民馆子做蹄筋做的特别好，因为什么？蹄筋啊，它这个味儿，特别不容易入味。所以到了这个年龄段的人别瞎去补肾，或者一些筋啊，我们说这个肌腱，不论男女出现了一种筋的问题多吃点蹄筋，最好吃的就是鹿蹄筋，你看那个鹿那么轻盈，跑起来那么快，跳起来一蹦那么高，什么在起作用？筋！

梁冬：诶，就前两天呢，我跟那个肖启宏老师，他讲到……

徐文兵：啊，肖老师讲汉字。

梁冬：啊，他讲汉字讲到灰尘的“麈”，你说灰尘的尘呢，上面呢就是这个“鹿”，啊，梅花鹿的鹿，下面是个土，他说以前的那个土啊，哇，翻的很高呢，专门是鹿这种东西踩在地上才会有的，那叫尘，那为什么你刚才说，我已经想起来了，就是鹿跳得高，所以呢这个灰尘呢才能弹起来，呜呜呜地那样。

徐文兵：卷起一骑烟尘，绝尘而去，还是说明人家的筋好，肝好，再往上捯还是肾好。

梁冬：呵呵呵呵，诶，说回来呢，筋不能动呢，就是这个七八56岁的时候啊，一个很注意的，是不是筋不能动还有个问题啊，很容易骨折？

徐文兵：不是。诶，筋的它有一个特别重要的作用呢就是固定骨骼的位置，我们现在很多人说这个人，哼，业绩不突出，是工作不突出，椎间盘突出。为什么椎间盘突出呢？椎间盘它其实是一个软骨，这种软骨我告诉大家，这个软骨介于筋和骨之间，它是什么？就是固定我们这个腰椎的边上这个肌腱，它失去了弹性，不能适应人的过度剧烈或者是奇怪的这种姿势的改变，结果把那个东西就出来

了，所以筋不能动呢，伤的……很容易就伤到骨。另外一个问题就是骨呢，我们现在很多人就瞎吃那些补药，补钙，我说这跟地里施化肥没啥区别，它补钙补得啊，就把骨头补得脆了。骨头倒是很硬，但是呢失去了弹性。结果摔一跤，嘭儿，原来摔成一截，这现在能摔成好几截。

梁冬：摔成粉状，摔成粉碎性骨折。

徐文兵：啊，所以这个东西呢，属于我们讲的营养还是从食物里面儿呢去调养它，根据自己的情况，去选择自己适合的食物是最好的，最好不要乱用药，

梁冬：所以这个是不是，你刚才说到这个腰椎间盘突出的人可以适当地多吃一点蹄筋？

徐文兵：啊，腰椎间盘突出的人也要因人而异，但是我临床碰到的都是先出了筋和肌肉的问题，才伤到骨。

梁冬：然后它的“天癸竭，精少，肾脏衰，形体皆极”哈。天癸竭呢就说这个……你一般指天癸就是指性荷尔蒙嘛，对不对？

徐文兵：天癸到现在还没有定论啊，是天赋的我们本身肾精化生的一种物质或者是它的能量，促进我们这种性的功能的，保持我们性功能的这么一个什么什么东西吧，啊。这句话呢，按考证来说它应该放在八八。

梁冬：那为什么放在七八了呢？

徐文兵：这是说古代《黄帝内经》它写在竹简上，万一哪个好学的人把牛皮筋翻断了，这根棍掉到下一根上，那一个人又不懂，一接接错了。所以读书它有一个要认错别字的问题，要认通假字的问题，还有一个就是要认识错简。他这儿这个七八呢应该讲的是肝，到了八八讲的是什么？最后藏的那点精，就是肾。你看他说的是肾。

梁冬：对，所以应该是八八精少，肾脏衰。

徐文兵：诶，天癸竭。最后呢，出现了什么？到了八八男性啊，六十四，到这个年龄我们说过了一寿了，过了一个甲子以后呢，这个人基本上就精子的数目，精子的成活率，精子的活动度基本上就告一段落了，从此也就没有什么生育能力了。前面儿那个七八的时候呢说的那么一个它这个性的功能衰竭了，精不能动了，也就是说不能行人道，或者出现了我们说的那种阳萎的问题。到了八八呢干脆就是连子弹也没有了。前面还是说是有子弹还不能发射了，啊，没准人他通过什么现代科技手段做人工授精还能怀孕，啊，到了八八呢，干脆制造精子的功能就没有了。到这会儿就是人生的任务告一段落。

梁冬：诶，那到底还有没有可能再重新焕发生机呢？稍微休息一下。

广告片花……

梁冬：是的，重新发现，中医太美。大家还是回来到《国学堂》。梁冬和徐文兵老师一起来讲到男人的八年为的生理周期。刚才讲到七八、八八。八八就是八八64岁的时候呢，“则齿发去，肾者主水，受五脏六腑之精而藏之，故五脏盛乃能泻”。什么意思？

徐文兵：刚才我们讲了就说第一他没有生育能力了，就是他的精子的问题。另外呢到了这一阶段呢，就是不光是掉头发，牙齿枯槁的问题，到时候齿发尽去了，一张嘴，没牙了，或者我们现在的老年人到这个年龄一张嘴全是假牙，头发也掉的很稀疏，基本上掉光了，即便没呢掉也全白了。

梁冬：对，基本上体验了拿在手上刷牙的感觉，左手一只牙，右手一个牙刷。

徐文兵：这就是身体我们说这个肾精啊、肾气不足的一个表现。

梁冬：但他说八八则齿发去，肾者主水，什么意思啊？为什么这里讲到肾者主水呢？

徐文兵：呃，这就是我们讲的五脏的跟五行的对应关系，就是说我们把五脏对应，木对应肝，火对应心，啊，金对应肺，然后呢脾对应土，那个肾主水。

梁冬：诶，那为什么前面都不提，突然在这一句话，到八八的时候讲肾者主水呢？

徐文兵：这个呢就是说维持我们这些生长发育、生殖功能的就靠着先天的那点精，这个精呢我们讲的是叫先天之水，它绝对不是我们喝的后天的这个水。

梁冬：这个东西举个例子哈，于我理解，就像地球的这个石油一样，它不是说，诶，我在这儿再炼点儿石油给装下去，那不行，是吧？它有就是有。它是很多很多很多年，几世、几十世纪这样堆积下来的。

徐文兵：这个水呢，就是我们讲的这个精的化生出来的这种体液，而不是喝进去的水，很多人都说，诶，我要多喝水，补液体，我说，对不起，你可能补的都是邪气，为什么呢？这个水如果不经过你的消化、转化的话它跟肾精没法结合，变不成你的体液。很多人喝一肚子水，“咣咣的”，一摸上去，没消化，很多人喝完了就尿，结果还伤肾。这个肾主水啊，我们讲颜色，你刚才说了，肝——青绿色，我们说青，青在古代包括两个颜色，一个是蓝，一个是绿，绿色啊；心，赤色，红色；那个脾，土色，黄色啊；肺白色，肾黑色。那么我问一下？这水是什么颜色？

梁冬：对呀。

徐文兵：水为什么是黑色？你刚才说石油倒跟这个水挺像的，黑的。就说问这个问题，就说为什我们说的水是黑色的水？啊，水是无色透明的，大海是蓝的，为什么你中医说水是黑的？这个呢，我们说黄河之水天上来，我们说的这个……就说地球之所以有生命，是因为天地它有一个交流。我们说这个水为什么黑色呢？是因为这个水是从天上降下来的水。我们知道黑云压城城欲摧，云是什么颜色？

梁冬：黑色的。

徐文兵：黑色的，所以这种积雨云蕴含了大量的水，它降到地下，天上的雨降到地下，地下的水

再变成汽蒸腾到天上，这时候就完成了一个天地交流的循环。有了这种交流，才产生了就天地的之气，阴阳的交流，才产生了生命。地球上为什么有生命？其他星球上目前没有生命？是因为地球上有这种阴阳的交流，所以我们身上的水从哪儿来？

梁冬：从肺来。

徐文兵：不对。

梁冬：不是吗？肺不是主降、肃降吗？

徐文兵：诶，我们身上水从哪来？它肯定也从天上来，对不对？人是天地的产物嘛。我们也是个小宇宙，小天地。人的水从哪儿来？我们的水存在哪儿？

梁冬：我们的天在哪儿？

徐文兵：诶，我们的天在哪儿？

梁冬：在那儿呢？

徐文兵：诶，问你呢？

梁冬： 我是……那好吧……我想天……既然天，天……那……是不是头脑呢？

徐文兵：对啦，脑髓呀。

梁冬：噢，真的？

徐文兵：精髓，我们经常说精，我精在哪儿？我告诉你，精就是你的髓，就是我们骨子里的东西，就是你的髓，脑髓，脊髓，骨髓，这是我们的水。

梁冬：那是黑色的吗？

徐文兵：诶，转化的过程呢，就是我们身体肾精转化成气、转化成液的过程，所以它这句话是对

我们整个生理功能的一个总结。就说为什么男人到64岁没有精了，然后齿发皆去了。是因为什么？原来我们的肾藏了很多的这种精髓（水），肾主封藏，现在慢慢这么多年消耗的，漏光了，所以才会出现了这么一系列的症状。言外之意呢，你如果节约用水的话，您就不会出现这些问题。

梁冬：而且呢，呃，这个东西啊，你讲到这里啊，我就越发为我们地球感到担心了。那，你看哈，其实地球这个石油啊很像中医里面讲的这个肾精。

徐文兵：诶，他原来的地球几亿年、几亿万年攒下来的东西。

梁冬：是先前攒下来的东西，而且呢，你看地球的那个……你从石油一开采出来之后吧，它就会变成地球变暖。所谓的地球变暖其实是地球表层的变暖，地球下面呢其实是冷了。

徐文兵：反而空了。

梁冬：反而空了。于是呢？为什么现在有那么多的天灾啊？实际上呢就跟人的身体呀，这个肾精透支过度之后，人很容易病一样。

徐文兵：真的啊，你看那煤炭也是黑的。

梁冬：啊。所以为什么以前佛家讲啊，这个说不建议人们用烧煤炭呢，说那东西叫劫灰。说不能……就是你说古代的人也肯定也知道煤可以拿来烧的嘛，对不对？那，为什么中国古代人不怎么烧煤呢？所以呢叫“受五脏六腑之精而藏之，故五脏盛，乃能泄”。它这个是通假字哈。

徐文兵：诶，通假，还是“xiè”啊。这个就说到了脏腑的关系。我们说呢脏是藏于内，藏而不泄；腑是呢传化物而不藏。就是一个阴，一个阳，但是呢，到了生理的这种逐渐地衰老，其实就是把……先说肾脏藏的精髓，然后把其他各脏藏的那点儿精慢慢都拿出来用，慢慢消耗。人的生命呢也就逐渐的终止了。

梁冬：所以呢，就说肾者主水呢，前面讲的就我们有的时候精儿藏之……

徐文兵：我们那儿藏水塔。

梁冬：对。故五脏盛呢乃能泻。“今五脏皆衰，筋骨解堕，天癸尽矣，故发鬓白，身体重，行步不正，而无子耳”。

徐文兵：诶，无子耳。这就是对……对我们这个……英雄末路，美人迟暮的一个概括。这时候呢看他出现了几个问题。一个是呢行步不正，行步不正呢，我们现在医学有个诊断叫小脑萎缩，就说小脑萎缩……小脑是负责人的这个平衡的，这时候呢如果是一个脑髓……我们说精髓消耗过多，或者是经过了一些不正常的消耗以后呢，小脑萎缩呢，这时候人走路呢就不能保持一条线，不能保持平衡，这也是一个肾衰的一个表现。

梁冬：诶，所以说为什么肾主这个骨和脑髓呀，现在你说小脑萎缩，肯定就是……那这个道理很简单啦，那就是肾气不足，他自己就没有……撑不住了嘛。

徐文兵：古代的人，他就意识到了这个问题。

梁冬：诶，那说到这个地方呢，让我想起了，它里面叫故行步不正哈，就是徐老师，那这样说来的话，其实我们每个人生下来就是有一罐气的嘛，就是像这样说的嘛。

徐文兵：诶，有肾精。

梁冬：嗯，有肾精。那有没有办法能够往里加呢？

徐文兵：有啊。你吃的饮食，我们吃五谷就是把植物的精转化成你的精，储存起来。

梁冬：那这个东西有没有差别呢？不过先天和后天不一样的了吧？

徐文兵：先天你有，但是给你的这个转化的……我们说转化的……把外面的营养转化成你的精的这个元气，就是你说的这罐气。就是说你在吃饭的同时，饭也在吃你。

梁冬：此话怎讲？

徐文兵：诶，你看风景的时候，风景也在看你。就是说，我们把食物、猪肉转化成人肉，把五谷之精转化成我们的脂肪啊、骨髓这个过程，是消耗的我们三焦的那个气，叫元气。你吃的越多，消耗的越多。但是人呢，他有个生理高峰，在男的32岁之前，你是什么？转化的多，消耗的少。所以这种平衡你还是在积累……

梁冬：好现象。

徐文兵：诶，在积累、在长个儿、在长壮。过32岁以后你还在吃，还在转化，但是呢漏的多，补的少，这时候人就呈一下降的趋势。

梁冬：是转换能力变差了？吸收能力变差了。

徐文兵：转化能力和吸收能力都差了。这个转化能力就是消耗的我们三焦先天的元气。所以我们说……说这个人廉颇老矣，尚能饭否？一看这个人能不能还打仗，还能不能长寿，你看看这个人的饭量怎么样。如果这个人饭量……诶，我能吃饭，而且呢能把我吃的饭转化成我的精气神，这个人年度百岁没问题。但是那个廉颇呢？他那个皇帝本来派人考察说，看这老将军还能不能吃饭？这个家伙是个奸臣，受人指使，一看廉颇呢还能吃，但是呢后边他加了一句，他说他吃倒是不少，但是呢一吃饭，三遗屎，吃一顿饭功夫共上了三次厕所。意思是说，光能吃，不能吸收了，结果还是没用。所以我们一定要注意我们的饮食，啊，一定要……这个饮食也是同时消耗我们的元气的一个主要的原因。前面我们说了是情欲，这种性的行为。下面呢以后我们还会讲到饮食，很多人是什么？暴饮暴食，而且呢吃了很多没用的东西，然后呢，本来人吃得已经挺好了，已经知道饱了，不想再吃了，但是他们怎么办？就加一些那些刺激的佐料，多加盐、多加味精，然后再把胃口刺激开再吃。这就跟那些没有性能力的人再吃上春药，一样去干活一样。把人的这种消化能力透支了，所以道家有个观点是什么呀？人一辈子吃的饭是有定数的，早吃多吃，你早完蛋；慢慢吃，悠着点吃呢，你活得长。这就是我们说补

充肾精的方法：一个不要让他漏，另外一个从我们的饮食里面尽可能地、高效率地把吃的那个东西转化成我们的精，去充填我们的脑髓和骨髓。而这里面排在第一位的就是我们说的五谷之精，可是现在的人你看……

梁冬：都吃肉，不吃米！

徐文兵：不吃主食。一说就是我要减肥，我不吃主食。行了！整天是黄瓜、茄子、西红柿，然后呢肉也不吃，最后呢主食根本不吃，减来减去，先伤精，后伤神，一个个不是厌食就是抑郁。

梁冬：所以你看的有些女青年哈，一坐下来之后呢，以减肥为名，就晚上吃水果，好像呢蛮健康。

徐文兵：五果为助，它一点也不健康。你瞅瞅那个这水果啊，我们说，分析一下，植物啊都是把它最精华……不论植物和动物都是把它最精华东西放在那儿？

梁冬：种子里面儿？

徐文兵：种子里面儿。所以你看母亲怀孕的，胎儿如果缺钙的话，母亲可以掉牙，她可以脱钙去给孩子补。这是一种天赋的、伟大的牺牲精神。植物也是这样，而那个水果它最精华的地方在哪儿？

梁冬：水果是在水果的种子。

徐文兵：是它里面儿……苹果里面那个苹果的那个核儿……

梁冬：粒。

徐文兵：诶诶诶。那个种子，绝对不是在它外面的那个肉，它那个苹果肉，你做得那么好吃、那么酸、那么甜、看得那么漂亮，为什么？吸引你们这帮动物去吃，吃完以后，拉肚子，顺便把它这个种子啊吃到肚子里，正好作为肥料给人这个苹果去生长发育去了。所以苹果繁体字是草字头底下一个频繁的“频”。

梁冬：哦，此话怎讲？

徐文兵：干嘛？频繁地拉肚子，这是天地造化。我们现在还乐呵呵在那儿吃……吃苹果呢，是伤害你自己。另外那梨，梨者痢也，吃完也拉肚子，吃水果就这么个作用。真正懂得吃果仁是吃硬果、坚果，你看植物都是把它最精华的东西、宝贵的东西包裹在那硬硬的壳里，不让你吃。

梁冬：哎呦呦，好了，今天呢又是酣快淋漓地，一不小心呢跟徐老师呢又用了一个小时聊了一八、二八、三八、四八、五八、六八、七八、八八，啊。感谢大家收听今天的国学堂之《上古天真论》，下周我们同一时间再会。拜拜！

上古天真论篇第十一讲

主讲：徐文兵　主持：梁　冬

播出时间：2009-02-21　23：00—24：00

经文：帝曰：有其年已老而有子者，何也？岐伯曰：此其天寿过度，气脉常通，而肾气有余也。此虽有子，男不过尽八八，女不过尽七七，而天地之精气皆竭矣。帝曰：夫道者，年皆百数，能有子乎？岐伯曰：夫道者，能却老而全形，身年虽寿，能生子也。

参与整理：黄帝内经_音频转文字群——蚂蚁、慧从卢溪等

梁冬：是的，重新发现，中医太美。大家好，欢迎收听今天的《国学堂》。我是梁冬，对面的依然是徐文兵、徐小周老师。欢迎您。

徐文兵：梁冬好，听众朋友们，大家好。

梁冬：徐老师现在这个博客点击量飙升啊，全部呢，是因为这个大家这个学习中医的热情非常高昂。《黄帝内经》第一篇上古天真论，厉害了，我们呢总共花了差不多九个小时，马上就要把这一篇大致讲完了，其实只是大致讲一下而已。

徐文兵：我们已经讲到了就是它第二段的最后一个部分，第三段还没来得及讲。

梁冬：对对对，在教导之前呢我们讲到了，这个女子的这个每七年一个变化，以及男子的每八年一个变化，哈。那下面呢我们要继续今天的课程，“帝曰：有其年已老而有子者，何也？”就是说，黄帝就问他的那个老师了，就有些人虽然很老了，但是也很能干哦，这是点解呢？为什么呢？

徐文兵：这个是黄帝第二个问题，他第一个问题是问就说“人年老而无子者，材力尽邪？将天数然也？”然后就引出了他的老师岐伯的两段评述。

梁冬：嗯。

徐文兵：第一段讲的是女子，就是说女子从七岁到四十九岁，这一个变化过程。也就是说女人到四十九岁以后基本上就绝经，没有月经、没有排卵，也就不会怀孕了，地道不通，就不会怀孕了。上次呢，我们讲到的是男人，男人是到六十四岁，叫什么?“天癸竭，精少”，然后呢，就是“行步不正”，连走路都踉踉跄跄地打趔趄了。这论述完以后，这个黄帝呢，就是听完老师讲的话以后呢，进一步提出了一个问题，就是说大多数人是这样，但是呢，我又看到有些人岁数大了，什么意思，也就是女人过了四十九岁，男人过了六十四岁，居然他们还有生育能力，我们讲普通人是这样。但是懂得养生之道的人，他不会就是按照这种自然规律呢，大多数人这个样子去走，他会除了性能力保持比较长的时间以外，他的寿命，包括他的那种活跃程度，也会比一般人的长。就这句问题呢，就引起了下面的话。

梁冬：这是为什么呢？

徐文兵：诶，黄帝老师就回答了。

梁冬：嗯，岐伯说。

徐文兵：“此天寿过度”，是吧？

梁冬：什么叫“天寿过度”啊？

徐文兵：我们一般人呢，就是说，说叫尽其天年。每个人都赋予了就是两个甲子的寿命。

梁冬：嗯。

徐文兵：但是有些人呢，就是老天赋予他的这种信息和能量，都超过了常人。啊，不是……很多人就生下来就夭折了，那就是说他的天寿就不足，它谈不上过度。我们讲的这种天寿过度呢，是老天赋予他正常的生命，但比一般的人要强，是这个意义上的过度。

梁冬：噢，天寿过度。

徐文兵：嗯，就是说天赋的素质，它就比一般人要好一些。

梁冬：这个还是有道理的，你看我们像吃苹果，有些苹果比另一些苹果天生就长得大一点，也不能说不公平。其实呢，有一些人说呢，这个天生啊就公平，或者天生不公平，我觉得这两句话说的都是对的。

徐文兵：对。这种先天禀赋的差异，大家一定要，就是认识到它的存在。有句话叫“人比人，得死”嘛。

梁冬：对。孔子好像就说过，“有多大的头，就戴多大的帽子”，否则的话呢，就不吉祥的嘛，对不对？

徐文兵：对。所以呢，我们说人一定要贵有自知之明。

梁冬：嗯，那这个自知之明，这个天寿，主要是跟父母有关喽？

徐文兵：跟父母有关，跟你的这个……就是……，很多人不是算命吗？

梁冬：对。

徐文兵：现在算命都是根据他出生的那个时辰。

梁冬：对，在这里我们旗帜鲜明反对封建迷信啊。

徐文兵：对，反对。就说有些人算命说是，根据这个出生的时间去算，其实呢这就是一个模糊的算法，为什么呢？我们说既然你是算命，应该算什么？天命！而不是人为的东西。人为可以改变你的出生时间。所以很多人为生个什么世纪婴儿、奥运宝宝，就提前什么剖腹产，这是你人为的，这不是他的天命。真正算命的，就是说对人天赋有影响的，除了父母的遗传以外，还跟那什么？受孕的时间。

梁冬：是要精确到秒吗？

徐文兵：呵呵，应该是精确到那个时辰，2个小时之内嘛，所以说受孕的那一刹那，对人是有很大的影响。

梁冬：是因为这个时候有所谓的天地之间的这样的……

徐文兵：人其实……马克思说“人是一个社会关系的总和”，是各种关系的结合，成为了一个人，所以这包括父母的关系，还有什么？天时地利的关系。就是说那天是个什么节气、什么时辰，啊，你又在什么——那个中原、还是西方、还是东方、还是南方，这都有关系。

梁冬：可不可以这样去大概揣度一下呢，就是说因为在不同的时间呢，其实地球和其它星球之间的磁场的这个度啊、角度啊、各方面，它其实是一个综合力的影响。

徐文兵：对，很多人呢，他因为它很复杂，了解不了，人的智力水平达不到，所以他认为没有关系。我说在古代人的慧的水平很高，人用自己的心、用自己的心神去体会能把握住，所以古代特别研究就是星宿对人的影响。我们说东方青龙、西方白虎、南方朱雀、北方玄武，这是讲二十八星宿。古人不仅观察到了太阳和月亮的变化对人的影响。

梁冬：对地球的影响，对地球上的人的影响。

徐文兵：对我们生活的影响，比如说太阳的变化，我们诞生了这个中国的阳历，就是二十四节气。

梁冬：对。

徐文兵：月亮的变化就诞生了我们的阴历，就是初一和十五。中国人还算什么？算五运六气，算一甲子，这就是牵涉到了其它更深、更深邃的这些星象的变化对人的影响。

梁冬：对，所以有一段时间呢，我跟在西方的一些中医师和一些物理学家在聊天的时候呢，他们说，既然在英国出现了牛顿这样的人，那说明他们那个地方的人呢，是理解不同的星球之间的万有引力对这个物种之间的关系的，所以他们从这个角度去重新理解中医呢，他们认为，也许我们现在还无法用量度的方式来揣测，到底它的这种磁场夹角或者互相引力之间，对在这个地球上的每一个东西包括人，影响是多少，但是他们相信中国的这个五运六气，就是从地球的公转和自转，带来的这个对地球生命的影响，他们认为是有道理的。　对，好，广告回来之后呢，继续和徐老师一起来学习《黄帝内经》，重新发现中医太美。

梁冬：重新发现中医太美。大家好，欢迎继续回来到《国学堂》。依然是和徐文兵、徐小周老师。徐老师，刚才呢我们用了十分钟呢，讲了一句话，就是呢，“天寿过度”。就是天给他寿呢，这个过度不是贬义词，其实是一个褒义词。

徐文兵：不是，它是讲的，我们讲的七七八八的事，是指大多数人，平均水平。诶，这种人是超

乎于平均水平之上的过度，这个意思。

梁冬：对，然后呢，他说的这种人呢“天寿过度”，就“气脉常通，而肾气有余也”。

徐文兵：所以呢，天寿过度，是遗传的基因，这是一个物质基础。在这个物质基础上呢，它还有自己能量的表现。比如说我给你一个车，这是物质基础，但是你怎么使用这个车，怎么维护车、保养车，那就是涉及到这个气的问题了。所以它下面说一句话就是叫“气脉常通”。很多人说我有一部车我特别珍惜，我就放我们家车库里，我不开、我不用，我能保存它。事实证明是什么？

梁冬：事实证明坏得更差！

徐文兵：哈，坏得更坏。所以我们中医说人的身体它有一个现象叫什么——用进废退，就是说你用它能促进它更好的发育，你不用它它就退化了。

梁冬：这让我想起一件事情，有一段时间，有一个女同学跟她的男朋友说，他们俩分手了，这个女同学说，“我的青春赔给我”，那这个男同学就说了，“自行车放在那里不骑啊，它自己还会坏得更快嘞”。所以呢你还反而还要感谢他，对不对？道理它就在这里嘛，对不对？

徐文兵：对啊，这人说的还是比较客气，他应该说我们是互相滋养，谈不上损失，你有损失、我也有损失。

梁冬：你有获得、我也有获得，是吧？

徐文兵：所以这个东西呢，就是说，第一，不用就会导致“用进废退”，它很多功能要退化了。所以很多人说，诶，我这也不想、那也不干，这也不做、那也不为，是不是我就能长寿？不见得。所以这叫“气脉常通”，你要用它。但是呢，走向另一个极端也不对，就是说用过头了，把自己呢消耗掉了。意思就是说，本来我们一盏油灯、一个捻子照着就够了，您非添俩捻让他烧得过快，这样呢也不对。所以跟中医说话呢，你没法去走极端吵架，你说到底用还是不用，很多人是什么？就是那种习

惯了简单、粗暴、一根筋的思维，说你到底告诉我吃什么好？你到底告诉我该干什么不干什么？为什么“道可道，非常道”呢？就是说，你问我是谁？在什么情况下、在什么条件下该怎么做？这些前提都不存在的话，我没法回答你，我说不出来一个固定不变的东西是真理。所以请看下一句话叫什么——气脉常通。气和脉不一样。

梁冬：对。

徐文兵：呵，习惯性的咱们这个谈话。我们经常说“经络”，经络走的是气；那个脉，主要是讲走血脉，它走的是有形的物质——血。所以气脉常通，其实就是讲经脉常通，意思就是说，我们的血管，包括我们的动脉、静脉，还有毛细血管，它是通的。而且不是……，诶，就是血通。血通的话，就出现什么现象呢？没有淤血。别以为说我们中医说哪儿有块死肉，发青发紫了才叫淤血。局部的血液循环不好，局部就会出现什么，温度不够。很多人摸他的身体吧，我们现在比如说测体温，可能说我体温多少？我说请问你要测哪儿的体温？我们现在医学也是测腋下温度，是一个温度；口腔温度，另外一个温度；肛门温度，又一个温度。从中医检查身体来讲，要三部九侯。

梁冬：就是这三个地方吗？

徐文兵：不，要比它复杂得多，我们现在流行的诊脉叫什么——独取寸口。大家习惯看中医一伸胳膊，人家伸出仨指头一搭，这个脉只是我们古代三部九侯的一个部分——寸口脉。寸口脉是从谁流行下来的呢？是从扁鹊。扁鹊是，就是独取寸口，从他来的。以前人们都要摸全身。

梁冬：还摸哪里啊？

徐文兵：十二经都有动脉，三部九侯就是，上中下三部，比如上部我们要摸颈动脉，要摸耳前的这个耳前这个动脉，不同的动脉。脚上呢，我们有一足背动脉叫跗阳脉，那有一个穴叫冲阳。他号这些不同的脉，然后呢同时也叫摸它局部的温度，如果发现这块儿的温度低于常温，摸上去不热乎或者摸上去冰凉，说明什么？

梁冬：呃，这个气血不通。

徐文兵：诶，这就是说气脉不通，这儿就是被身体遗忘的角落。大家说呢，说你说我到底是气不通，还是血不通？大家可以观察一下啊，你跟人……有的人去握手，一摸手不热乎或者摸上去冰凉，但他那个手还是正常的手，他没有腐烂、没有溃疡，说明什么呢？说明它是什么？血通，血还过去了，但是气过不去，这个叫什么？血通气不通。但是有的人呢，一看一摸手，凉的吧，但皮色都变了，就是手指头发紫发暗。然后有的人还会从这个指尖，手指尖或者脚趾尖，开始什么？出现什么？坏死。西医叫什么，血栓闭塞型脉管炎。人怎么办啊，一点一点截肢，先垛手指头，再往上剁手掌，一点一点往上砍。

梁冬：为什么要剁呢？

徐文兵：因为什么？它局部坏死就会感染，感染以后出现脓毒血症，就会要人的命。

梁冬：所以糖尿病就会有这样的情况？

徐文兵：诶，糖尿病性的坏疽，比这还严重，这叫什么？血不通了。原来是什么？气不通。现在是什么？现在是血不通。气血都不通了，只能就死掉了。身体的局部是这样，我们能看到的手是这样，那么你的内脏呢？

梁冬：也有可能是这样。

徐文兵：你想想你的内脏，会不会出现气或者是血过不去，它会先出现凉，然后再出现变色，然后再出现坏死。所以很多人说，诶，我是突然得的一场什么病，我说没有突然，没有偶然只有必然。就是说你没有注意到，你没有注意到你这儿出了问题，所以当我们给病人做检查的时候，比如说我们做三部九侯的这些检查，我们还要摸他的背，摸他的肚子，找到那些阴寒凝滞、气脉不通的地方，怎么办？我们要给他扎针，以针引气；我们给他做艾灸，也是把他那个局部的那些能量给它唤醒。这样

的话呢，使气脉不通的人气脉通了，有了病它可以治病，没有病呢，气脉常通可以保健，能提高你的性生活的质量，能提高你的寿命。

梁冬：噢，那如果按照你这这个话来说，经常泡热水澡，那肯定是好事喽？

徐文兵：不见得。

梁冬：诶，那又为什么呢？

徐文兵：热水澡啊，这个热度它有个渗透力的问题。为什么说我们说，你可以晒太阳、你可以烤火、你可以去做艾灸、你可以烤什么频谱仪，甚至你可以去睡电褥子，但是你比较一下，感觉不一样。就是那个热啊，它都有一种波长、有一种频率、有一种振幅，只有和人体的这个气，也就是说和人体的这个热，最接近的那个能量，能够什么——引起你的和谐共振，能够深入透达到你的身体里面。否则的话，表皮烫伤了，甚至起泡了、烤熟了，那个热也进不去。

梁冬：噢，热水就有这个问题吗？

徐文兵：所以这个热，热水能达到的热度深度不够。

梁冬：噢。

徐文兵：为什么我们选择那个艾？

梁冬：啊，为什么呢？现在大家很流行嘛，做艾灸嘛，对不对？

徐文兵：诶，我告诉大家，一定要去重视一下这个艾灸的这个艾草。艾草最早呢，它是燧人氏钻木取火，两个木头磨磨磨发热了，但是木头没着，谁着了？那个艾绒，艾绒它是那种引燃，它易燃。就是钻木取火的时候先把艾绒给点着了，艾绒的第二个的特点是什么？它保温，保那个火苗长久。我们经常说死灰复燃，看着好象，诶，没火星了，但是一吹，哗的那个火又起来了。所以这种艾绒呢，它有这么两个特点，使它成为了一个什么呢？就是古代生活的必需品。后来人们发现用艾绒的这个热，

去给自己做这种烤啊或者灸的治疗的时候，这种艾绒的这种热第一感觉舒服，它感觉像什么？冬日的暖阳，像母爱。中国人造字啊，同发音的字都有一些关系，所以我们说我爱你的那个“爱”，和艾叶的这个“艾”，发音是一样的。

梁冬：对，大家都……可能很多朋友都知道吧，艾灸这个“艾”，哈，一个草字头，下面一叉，这个是这个艾，可能有部分朋友还没有真正意识到哈。稍微休息一下，马上继续回来和徐老师学习。

（广告片花）

梁冬：继续和徐老师谈到，刚才呢，我们谈到这个做艾灸哈，做艾灸呢有利于这个身体健康，也特别提到这个艾呢它有如冬日暖阳。刚才我说我觉得还是有点进步，居然可以问到，啊，洗热水澡有什么不一样呢？这个地步了。

徐文兵：嗯，热跟热是不一样的。

梁冬：诶，那我还有一个问题啦，前两天呢我有一个朋友他这个肠胃比较凉，正好我家里呢有一个暖气片，我给了他一个垫子，就让他趴着，用肚子贴着那个暖气片，后来烤一烤呢又转过来。诶，你说这样行吗？

徐文兵：比那个不加温或者是比用其他的方法要好一点儿，为什么呢？这个水暖，你看我们也用电暖气，用那种油汀式的，往里面灌上油，也有做那种，就是那种一点着就红红的那种烤的。相比来讲还是水暖舒服，它那个热经过那个水以后呢，就是散出来它那个振幅啊、波长啊，跟我们人体呢相对就接近一些。最接近的啊，就是这个艾草，而且这个艾草大家记住，就是放的时间越长，它的那种渗透性越好，就是那种烟也越小，就是给人熏得眼睛不舒服那个烟越小。所以呢古人有句话叫“七年之疾，欲求三年之艾”，就是说三年以上的陈艾，在点着以后做艾灸呢，效果就非常好。这是我们中医，帮助一些寒性特别是虚寒性的病人，保持他气脉常通的一个有效的治疗方法。很多人说我去扎针灸，我说您是去扎针去了，不是扎灸去了。灸是指什么？艾灸。做艾灸的唯一的可燃的物，我们可以

点根烟、点根雪茄、什么烧别的草，只有做艾灸、艾草的这个辐射的能量能够引起我们身体这种气的和谐共振，透达得非常深，效果也是最好的。

梁冬：诶，你今天真的解决了我一个很重要的问题，因为我一直觉得说，都是热，为什么大家要用艾灸，是吧？比如说有些时候，我有个朋友说家里没艾草，家里有一根从古巴拿回来的雪茄，拿来点点行不行？

徐文兵：呵呵呵，真不行，你看我们吃烤鸭也是的，都是热嘛，你可以拿电烤、你可以拿碳烤、你可以拿木炭烤，为什么我们专门用果木的烤呀？

梁冬：啊，有道理呀。

徐文兵：是吧？作为美食家来讲你就知道，果木烧着以后，它发出那种光、热，散发出来的气味，就跟其它不一样。讲究或者是敏感、敦敏的人能够感受到气的变化，粗鲁的人、愚钝的人，啊~这不就是热嘛。

梁冬：对，这让我想起来前两天我很喜欢的一个人叫沈宏非，他写到的一个在意大利的火腿，他说这个火腿的那个猪啊，一定是在那个果树林里面要放养半年的，让它去自然的去吃那个野果。他最后为这个猪这个肉呢写的一个标题叫做——《四只腿的橄榄树》。

徐文兵：《四只腿的橄榄树》。哦，一只特立独行的猪。

梁冬：这个王小波的，一只特立独行的猪。啊，那“肾气有余”也，就是气脉常通之后呢，就是肾气有余了，对不对？

徐文兵：对。这个肾气有余是怎么来的，不是说老天爷给你的恩惠就多，多给你一勺肾精，然后化成肾气就多。我的理解，就是我临床这么多年，将近二十年的治疗经验发现，是能挣的不如会花的。这个肾气绝对是省下来的。当一个人气脉不通的时候，你这个肾气燃烧成的那个火，或者是我们说这

个肾的阳，去温暖你全身的话，就费电或者费气。是吧？就好象这个烧锅炉的，我这里锅炉烧得都快炸了，你们家暖气还没热，或者屋里温度还达不到十六度，咋回事啊？

梁冬：不通。

徐文兵：暖气管道堵住了。这就是都费劲，双方痛苦，那都烧着气、费着油，这面儿呢你还不暖和。所以我发现气脉常通的人省什么呀？省气！

梁冬：诶，你这个很有意思啊。

徐文兵：所以省到最后，咱一年省点气，两年省点气，什么，到最后呢那个人不行了吧，行步不正了吧，记忆力也减退了，啊以前的事忘不了，现在的事儿记不住。

梁冬：老年痴呆症前兆嘛这不是。

徐文兵：对啊，白天打瞌睡晚上睡不着，你们都这样了吧，诶，我家里还有余粮，我的肾气还有余，我还能支撑我去做很多很多的事情。所以我建议大家呢，一个是，要这个……把这个气脉打通，另外呢，别往这个油灯里面多加捻子，别去做那个“妄”。到最后呢，就是人生最大的快乐是什么？有人说一句话就是——看着我的敌人们一个个死在我的前头。就是说人我就看着，“但将冷眼观螃蟹，看你横行到几时”。可是很多人是什么？“壮志未酬身先死，长使英雄泪满襟”。

梁冬：所以还是要“行至水穷处，坐看云起时”啊，就是坐着，坐看云起云落，是吧？所以您刚才讲的，血脉常通呢，才会肾气有余。

徐文兵：气脉常通。

梁冬：嗯，气脉常通。那“此虽有子，男不过尽八八，女不过尽七七，而天地之精气皆竭矣。”

徐文兵：对！所以说这个肾气有余呢，我们山西老家有这么一个民谣，它怎么说呢，它说，形容阴阳啊，男人是阳吧，女人是阴。它说这么一句话，它说“男人是个耙耙”，就是从地里往回搂粮食

的那个，“女人是个匣匣”。

梁冬：什么叫匣匣？

徐文兵：放钱那个、存钱那个匣子，是吧？有点什么东西都存进去。后面跟一句话很有意思，它说，“不怕耙耙没齿子”，就是我那个钉耙，猪八戒扛那个钉耙，里边儿那个齿子缺几块，就是搂不着东西，不怕这个，哪怕咱这个耙子小或者耙子没齿子，就怕什么，“就怕匣匣没底子”。

梁冬：噢……深刻啊。

徐文兵：匣匣没底子，漏了。我们一直讲，这个就是男女这个，就是七七和八八这个变化，都讲的什么，很多人在漏精，是吧？

梁冬：嗯，这个事情说明一个东西，徐老师，我印证一下，说明许多有钱人，之所以他有钱，并不是他光会挣钱，是他会省钱。所以现在很多做营销的人呢，老是说要向高端客户卖奢侈品，错了。

徐文兵：能挣不如会花。

梁冬：对，大部分有钱人其实比一般人更加抠门。

徐文兵：他把这个精气啊用在刀刃上，结果呢，诶，又省精又省气，诶，干的事还相当的漂亮。但是呢，即便是这样的人，到了这个七七和八八的岁数呢，也就完成了他的这个生育的任务，完成了这个功能。下面它要隆重推出的是什么呢？

梁冬：是什么呢？

徐文兵：是得道的人。就是说不管天赋怎么样，不管这个……我的生理变化规律是什么样，但是如果我能做到顺应自然变化规律，然后在饮食起居修身养性上，下了功夫的人会怎么样呢？这就是下面跟的那一句话——

梁冬：“夫道着年皆百数，能有子乎”？

徐文兵：诶，这就是……

梁冬：黄帝问的，啊。

徐文兵：黄帝问。

梁冬：“岐伯曰：夫道者能却老而全形，身年虽寿，能生子也”。

徐文兵：嗯，普通人到了七七和八八不能生子了，然后呢，但是，“夫道者”，请问什么叫道者？

梁冬：什么叫道者？

徐文兵：诶，我们以前讲了个“德”，德全而不危也，什么叫德呢？就是按照那个道——自然变化规律，做事的人，叫什么，有德之人。如果呢你做的事，基本上全部都符合这个天地变化呢，我们叫什么——德全。我们说这个人修行，说这个人是高僧大德。什么意思？就是修行得非常好，他的所思所想所作所为，都是符合天道变化的，这叫“德”。你看“德”是怎么写？

梁冬：所以德，插一句话，徐老师，这个德呢，还不仅仅是品格高尚，你还得有智慧才行。

徐文兵：有，必须得有慧。否则你就体会不到那个天道的变化，你就谈不上跟它走。除了你要“知道”，老师教你，你自己还得“觉道”，能感觉得到，是吧？节气一变化，尽管温度还很低，你觉得吹面不寒杨柳风，春天来了，你能觉得它，最终还要“悟道”。所以有知、有觉、有悟，这才能体会到道。

梁冬：最后才能行道。

徐文兵：最后才能你去悟道，正道，再去行道，以后再给别人讲，叫布道，是吧？是这么个过程。

梁冬：对，稍微休息一下，马上继续回来，重新发现中医太美。

（广告片花）

梁冬：诶，回来了，那个徐老师，我想您刚才讲到，这个从“知道”，到“觉道”、“悟道”哈。那“夫道者年皆百数，能有子乎”呢？这个黄帝就问。岐伯曰……刚才您要讲“德”，对不对？

徐文兵：对，我们有先讲了个德。它现在没说德呀，它说的是道，这就是比那种有德的人还要高，叫什么？天人合一。就是，“德”是怎么写，双人旁，它还是个人。但是“道”呢，道是什么，天道，它没这个双人旁，它已经不是人了，是什么呢？完全已经做到了与天地的变化，就是完全一致的那种状态。这个叫，我们叫得道的，干脆就叫道家，或者说道者，由此创立一个教叫什么？道教。所以这个，我们……不知道大家骑没骑过马？

梁冬：骑过。

徐文兵：骑过。我那天被朋友请去，拉到一个就是……还是就是一个跑马场，还是那种经过训练的马。人家给我戴上所有的装备行头，戴上头盔，然后就是围着一个……人家还牵着马，我就围着那个圈跑。人家说，先让马慢慢走，然后让快步走。人家告诉我，叫什么？马起你也起，马落你也落，这叫什么？人马合一。这样的话谁不累？都不累，马也不累，你也不累。但是我们老掌握不了那个节奏，往往是马往起拱我往下砸，马往起下我往起颠，最后闹得自己腰酸背疼。我原来是……

梁冬：关键是马也腰酸背疼，你知道，哈哈哈。

徐文兵：而且这个马也很痛苦，怎么拉这么个人，所以我知道马为什么撂蹶子了，因为这个东西太讨厌了。

梁冬：我们录音师老马在外面疯了，哈哈哈。

徐文兵：我也属马，是吧？这个连人马合一你都做不到，你还说与天地合一。所以到最后呢，我开始说，我说可逮着机会骑马，我一定是多骑，骑它俩小时，又不用自己掏钱，我说骑吧。结果骑个

十几分钟受不了，趔着个腿就下去了，第二天走步还撇八字腿。

梁冬：知道的知道你去骑马了，不知道的以为干嘛呢！

徐文兵：这个大腿内测肌肉疼的，哎哟。

梁冬：总而言之，就是如果你不能做到人马合一，双方都累。

徐文兵：都痛苦。你如果不能做到与天人合一呢，你也就是完成不了你的天寿，也尽不了天年，而且在这个活的过程中呢，甚至，罹患很多疾病，甚至会活得生不如死。

梁冬：我觉得你刚才讲的骑马的这个事情啊，给我感觉就是什么呢，节奏。就是说，这个，这个整个的这个key point，这个核心点在于如何把握一个节奏。

徐文兵：对呀，四季，春生夏长、秋收冬藏，节奏，是吧？白天昼夜，节奏。就是，生命还真是个节奏。

梁冬：前两天呢，我碰见一些炒股炒的很厉害的人，他们在讲到这个炒股啊，讲到的最重要的东西是，你有没有踏上那个节奏。

徐文兵：跟上人家那个步点。

梁冬：诶，那个股市它的起跌哈……

徐文兵：不能老跟女同学跳舞的时候，老踩人家脚，那也是点儿都没踏对呀。一步落、步步落，一步没跟上，步步全错下了。所以这个道者，你看黄帝问这个道者，那绝对是与天地同步的，完全跟上了时代的节奏的，而且不是社会的节奏，是大自然的那个节奏，这是道者。另外我再跟大家说下我的一个认识呢，就说大家千万记住道家和道教不是一回事。

梁冬：诶，到底有什么不同呢？

徐文兵：不同在哪儿呢？就是说道教的历史不过两千年，他是汉朝的时候张道陵在四川……

梁冬：五斗米。

徐文兵：诶，创立的这么一个教——五斗米教。所以姓张的这个人，祖祖辈辈就成为天师。

梁冬：张天师嘛！

徐文兵：张天师嘛，他也是一个就像这个其他的宗教一样，他有个什么？这种传承，啊。诶，我们看《水浒传》，就是宋朝闹瘟疫嘛，第一件事就是怎么，去请这个张天师去到这个……去给布道啊、做法啊、驱邪啊、辟邪，这就是张天师，他们这一派传下来是道教。道教历史不过两千年，但是道家的历史源远流长，就从伏羲、女娲、神农、黄帝，这都是道家的传承。所以大家都说……一说道家就是老子。对不起，老子之前，有很深很深的渊源。我们知道老子之前，你看啊，周朝的军师是谁？帮助这个周武王、周文王打天下的那个？

梁冬：就是《封神演义》那个嘛，姜子牙。

徐文兵：姜尚，他是道家。呃，这个周朝之前是商朝，商朝的开国宰相，叫伊尹，他也是道家。

梁冬：伊尹，对！

徐文兵：伊尹不仅是个厨子啊，他以这种做厨子“和鼎调羹”、“调和五味”的这个理论来治理天下，啊，所谓“治大国若烹小鲜”。伊尹是个奴隶、是个厨子，他只不过给汤王做了一顿饭，汤王问他，诶，你怎么做这么好？他就说，我只不过是把这个五味给它调和好了，然后这饭就好吃了，治理天下莫过于此。所以他后来被汤王呢、商汤王聘为这种军师、谋士、宰相，最后得到天下，这是道家。呃，伊尹他除了作为开国宰相之外呢，他还对这个道家和中医有伟大的贡献，我们都知道我们现在用的方子，叫“经方”。所谓经方，什么……哪个经书上来的？就是他写的，叫《汤液经法》。

梁冬：伊尹呐？

徐文兵：伊尹！

梁冬：那伊尹比老子老很多喽？

徐文兵：老得多得多，千万不要以为老子是我们道家的这个创始人，老子之前有很深的传承。所以就是我说了，姜尚、伊尹，再往上就是我们讲的黄帝，黄帝之前有神农，神农之前有伏羲、女娲，这是道家一脉的传承。

梁冬：你说起来一两个字的距离哈，一颗心跳的距离，其实中间是隔了几百年。

徐文兵：哎呀，隔了很多年。

梁冬：有没有过百年，几百年这样子，上千年？

徐文兵：几千年。你看我们讲黄帝纪元，啊，就是说我们现在距离黄帝多少年。大家都知道我们现在用的是“公元纪年”。这是这个辛亥革命以后，就是说用的西元或者叫公元。大家看看中国的历史，很多都发生在公元前，对不对？耶稣出生的那个公元一年或者是公元零年，只是我们在这个汉朝的时候，汉朝之前呢？有前秦，有秦朝，秦朝之前有春秋、有战国，再往前有夏、有商。所以这些纪年呢，只不过是用西方的标准衡量我们，我们其实老百姓一直用的是谁的纪年？黄帝纪年！请问今年是黄帝纪年第几年？

梁冬：有没有4、5千年呢？

徐文兵：有！真是！真是你说的很准，就是在四千年、五千年，大家都可能不知道我们现在是距黄帝多少年，但是大家都知道，我们一直在用这种甲子纪年，对不对？今年什么年？

梁冬：己丑吧？

徐文兵：诶，己丑，去年呢？

梁冬：呃，去年戊子年。

徐文兵：戊子年。甲子这种纪年方法，六十年一轮回，就是从黄帝开始的。所以我们现在从黄帝纪年开始，已经度过了七十八个甲子，再加上到现在二十五年，所以算下来就是一个，距今黄帝纪年的话是四千七百多年，所以这是我们的纪年。

梁冬：这很有意思，我觉得您提的一个重要的概念呢，很多人都认为公元零年，已经很远很远了，事实上来说，在那个时候之前还有那么长的一段！

徐文兵：我们有最灿烂的文明，都是在公元前发生的。我说那些慧的人，啊……

梁冬：子孙不肖啊。不qiao啊?!

徐文兵：不屑，不肖。这个关于不肖，我有几个网友给我留言说，你那个解释不对啊，不能解释成不屑。对，我上学的时候老师也教了，就说那个“愚智贤不肖”，它就是说跟贤对应的叫不肖，什么叫不肖呢？就长得不像你爹、不像你妈就叫不肖。另外一个呢，就是说你的思想、你的这种传承，不像你的祖先，这也叫不肖。

梁冬：是小月。

徐文兵：诶，小月！

梁冬：上面一个小，下面一个月那个“肖”。

徐文兵：对对对！不肖。呃，这就是说道家和道教的区别，千万把它分开，所以中国人的传承从道家这里传下来，一脉传下来的。很多人说道家不入世，你看我讲的几个开国的，都是道家。再往下走，张良，是吧？刘邦的开国的谋士宰相，他是跟黄石公学的，也是道家。所以在汉朝，秉承的是什么？修身……

梁冬：黄老之术。

徐文兵：诶，修身养息、无为而治，结果才有了“文景之治”，结果才为将来汉武帝去打匈奴、去稳定边疆，积累了大量的财富。你再往下走，诸葛亮，道家！是吧？再往下走，明朝刘伯温，道家！所以这是道家的一脉的传承。

梁冬：所以道家才是这个中国古代帝王术的真正的这个……

徐文兵：说它是帝王术，说它是贫民术也好，是我们真正的那种信仰和行为准则的根源。

梁冬：所以如果不懂道家的话呢，真的很难说自己是一个中国人。

徐文兵：所以说，道者，大家记住道者是指什么，啊，不是那个信道教的那个人叫道者，是真正的让自己的身心和天地变成那么如鱼得水、和谐共振的那个状态的那个人才是道者。所以我希望大家都变成为一个，先知道，然后呢再去行道、正道、悟道、觉道，最后变成个得道的人！

梁冬：啊！所以呢当年我们在百度推出一个产品叫“知道”，啊，现在没有想到这个字……这个名字有多么深刻而伟大的含义。

徐文兵：诶，这个品牌现在也很有影响了，一说“百度知道”。

梁冬：对，百度一下，你就知道。诶，我们稍微休息一下，马上继续《上古天真论》，重新发现中医太美。诶，徐老师，刚才我们讲到“夫道者年皆百数，能有子乎？岐伯曰：夫道者能却老而全形”。什么叫“能却老而全形”啊？

徐文兵：就是说，却，是推却。我们说这个，把这个老的那个时候或者是时间推迟了，就叫“却老”。这个“全形”呢，我们……很多人说你告诉我那个“纯德全道”，或者是“德全不危”，我都做不到，我说最起码您能做到什么呀，全形吧？

梁冬：噢，什么叫“全形”啊？

徐文兵：就是我们这个肉身，你看不到气，你看不到神，我理解不了神，但你能看到你这个肉体

吧，我们都有个臭皮囊都有个肉身。你起码能做到什么“身体发肤，受之父母”，你不要损害它、伤害它，行么？全形，我们以前的民族习惯就是说，到死你给我留个全尸，这是我们的一个价值观！是吧？

梁冬：那古代的时候，就是说理论上你剪个头发都是应该要……

徐文兵：诶，剪个头发也要找时间的，正月是不剪头发的嘛，对不对？

梁冬：噢，正月那天我剪头发会怎么样？

徐文兵：嘿嘿，没怎么样！

梁冬：还是不太好，阿弥陀佛！

徐文兵：一般人，捎带说一句，就是说正月为什么不剪头发，为什么呢？因为我们还有句俗话叫“有钱没钱剃头过年”！一般都赶上腊月年根上，大家不管有钱没钱，以新的面貌迎接新的一年。所以就不剪头发。这个“全形”啊很重要！

梁冬：怎么个重要法？

徐文兵：怎么个重要法？首先经过几亿万年的进化，我们存在这个形，是保留下来的都是有用的，对不对？

梁冬：有一个问题具体我想问一下呢，徐老师，就是男人的乳头有什么用？

徐文兵：诶，说到男人的乳头……这就是说……现在也有几位……

梁冬：很多人在提这个很重要的问题。

徐文兵：也有几位朋友问我这个同性恋的问题。同性恋表现出来的是行为状态，乳头表现出来的是那个肉质状态，其实就是说在特殊情况下，男女是可以变性的。

梁冬：你是这样解释这个事情的？

徐文兵：对，就是说它留下这种物质的存在以后，它是为它将来，有一种特殊情况下让它产生变化，做的一种物质基础。为什么会有同性恋的问题？为什么会有这种异装、还有一种变性？有的人一生下来我就要变成那个那个什么样，我不想做男人我要变成女人，有的女人说我不要做女人，这其实都是进化过程中的一种状态。我们看到一些鱼，当某种物种的鱼都灭绝了以后，从这群雌性或者雄性的物种里面，又变出来一条异性来，这就是自然的变化！

梁冬：所以这个世界不用担心没有男人，对不对？

徐文兵：不用担心。有些东西存在都是正常的。所以有的网友给我留言说，我们怎么看同性恋问题，我说《黄帝内经》说了“各从其欲，皆得所愿”。你干吗要强迫人家，是吧？你干嘛非逼人家去结婚，然后呢害那个人，是吧？所以这种情况下，“却老全形”，我现在就特别强调“全形”啊，不要轻易去割阑尾。即便得了这个急性阑尾炎，没到这个穿孔，化脓穿孔那个……

梁冬：万不得已。

徐文兵：万不得已，不要切。我给大家讲一下阑尾有什么用啊。以前我们吃什么？茹毛饮血，经历过那个年代。阑尾它是……

梁冬：现在吃日本料理不也一样吗？

徐文兵：阑尾这个器官是专门消化动物的毛发的，就是说我们连皮带肉、连毛带血，把那个生肉吃进去以后，里面动物那个毛发，是经过阑尾消化的。慢慢现在我们吃的啊，剃毛啊、刮毛啊，都弄干干净净，光吃肉，不吃毛了，慢慢这个阑尾它在退化。但是它也没完全离开它那个功能，它还有它一定的功能，不要切它。这要保持什么？全形。另外扁桃体的问题，大家现在孩子啊，我以前说过，孩子纯阳之体，不要给他吃那种烤鸡翅啊、鸡肉，热性的东西，吃完了后就上火，上火以后就扁桃体

发炎，扁桃体发炎大家最省事就是切掉它。我告诉你，这个咽喉是我们讲的心的门户，就是讲那个心包和心神的那个心的门户，扁桃体切除以后，其实就是门户大开。你看它是不发烧了，不化脓了，但是带来的进一步的就是这种内心的伤害。所以呢这种把自己身体的这些东西切掉以后，这叫不全形了，这其实就是影响你的生命的质量。另外呢，如果你没切它，但是把它变成扭曲变形了。前面那个不全，我们叫“缺”，缺了块什么东西，是吧？第二个呢，就是说你本来有这个东西，但是你把它拧巴扭曲变形了，这个叫“残”，摧残。比如说古代缠足，好好的一双脚，给拧成那个样子，她还有脚，她没缺脚，但是她把它弄残了，是吧？这叫摧残。还有的呢，就是抽脂。

梁冬：抽脂，啊。就是觉得我太胖了，然后就抽脂肪。然后呢觉得我这儿不胖，不够丰满，去加什么垫子，啊，垫硅胶，这其实都在摧残你的身体。这些人需要调整的都是一种心态。很多人觉得自己不美、不漂亮，或者自我厌恶。这都是有违我们这个形全，全其形。所以说到这儿呢，就是如果你不能做到这个修德修道的话，至少您能做到什么呢？

梁冬：全形！

徐文兵：别摧残自己，保持个全形，是吧？北京话叫——全须全影。咱还活着呢，挺好。

梁冬：哦哟！一个“全行”，可以讲这么长时间。“身年虽寿，能生子也”。

徐文兵：所以这些得道的人，啊，他能够什么？推迟衰老的到来，能够保全自己的身体。全形还有个呢，就是在形的基础上还能全用，动作不衰，是吧？这时候讲那个动作不衰，如果是你形也在呢，是也没这个摧残，但它没用了，是吧？萎靡不振了，失去它的功能了，那你保全他那个形也没多大意义。结果这些人是什么呢，却老全形，而且还能什么呢？还能保持自己旺盛的这种精力。

梁冬：所以能够生子了。

徐文兵：还能、依然能够生子，我知道的，比较确切的是90多岁照样生孩子。

梁冬：哇！90多岁要生出一个小孩。其实我前段时间认识一个人呢，他呢50多岁的时候，生了自己的儿子哈，他跟我说，他说如果能生的话，有个儿子，很好！这样的话呢，很好，他让他感觉自己像二三十岁。

徐文兵：诶，这种有精的人就会有气，有气的人呢就会神足，神足的人到多大年纪他一样精力充沛。他不会觉得就是，垂垂老矣、死期将至，他没有那种末路的感觉。

梁冬：对，所以就能生小孩子了，是吧？“身年虽寿，能生子也”。

徐文兵：虽然年纪大了，过了六十了，照样能生孩子。

梁冬：对！诶，那刚才呢，其实主要您提到的这个是指男性嘛，是吧？对于女性来说又怎样呢？

徐文兵：对于女性来讲有这么几个全形的问题，啊。一个是我看到临床很多的病人呢，首先出现了这种乳腺的增生，然后有人出现乳腺囊肿，还有人呢就是更为严重呢，就是长出了一些那种恶性的肿瘤——-乳腺癌！这些人呢就是开始就无一例外，比如说出现增生了，然后到医院怎么办？切了吧，这就是什么不全形了吧。但很大一个问题在哪？她光摘了树上的果子，她没看到那个树上的枝干还在，切完以后又长。

梁冬：那就不长在那个地方了？

徐文兵：对，它还长，在它附近，或者在原处又长起来了。

梁冬：那都切掉了又怎么长啊？

徐文兵：最后吧又切。最后我还见到更残忍的是，就是一看啊，反正你也闭经了，孩子也大了，最后就把乳房全切了。

梁冬：嗯，那会不会有些更残酷的，就是连挖个坑啊？

徐文兵：坑倒不至于，底下因为有肋骨。反正它乳头就是，就是……乳房全切了。

梁冬：哇，好可怜！

徐文兵：但是这是一种不全形啊。如果得了乳腺癌，那么没问题，一定要做这种清扫手术啊，甚至连这个腋下淋巴也得切掉，啊。这是万不得已了，就是两害相权取其轻，是吧？这需要这么做。还有女性常见的就是得这种卵巢的囊肿。就是到了一定岁数以后呢，就会发现卵巢出现囊肿，这也有个问题就是切了还长，切了又长。所以呢就是手术我觉得这是一个相对来说，治标不治本的方法。所有这些来讲都是气脉不通。

梁冬：那与其将来切掉，不如现在就努力看看有没有冷的时候。

徐文兵：诶，所以说想预防得这种病，就说……诶，一看这堵车了，堵车的原因是什么？是不是信号灯的问题？是不是路出现了什么问题？

梁冬：哦，路况信息啊。

徐文兵：这些情况呢都是应该“上工治未病”，去找个好的中医大夫，提前去做一下调理啊。我们开车开到10万、20万公里，还要做一次大修呢，人大概到中年以后，不管有病没病去做一次中医的这种检查。它不是体检，因为体检我们说了，体是肢体，查查胳膊查查腿。你要做身检，是吧？你要去做你这个整个身躯躯干的检查……

梁冬：包括内脏。

徐文兵：诶，让中医去看看你哪儿气不通，哪的脉不通。啊，古代啊，这个我刚才漏了一句，为什么扁鹊号脉独取寸口？大家去读下《史记》，扁鹊是被自己的老师培养到了是什么？“望而知之谓之神”，他是个神医。他能尽见五脏症结，他所以他号脉就是个幌子啊，号一下得了。我们现代人什么也看不见，什么也体会不到，还在那假眉三道的，给人号一下脉，就给人开方子了，反正人家可能

有特殊本领，我是不行。

梁冬：那你，你帮别人一般怎样？

徐文兵：我给别人看病都是古代的方法，三部九侯。基本上除了号寸口脉，身上的所有基本上相关的经络和相关的俞穴，我都要点穴的，我都要摸。我还要告诉病人，我说你哪儿有问题，病人都有感觉。那些坚硬、温度低的地方，你点穴吧，他能巨痛，疼得往死里疼。

梁冬：对！你上次有一次帮我扎一针的时候，我就觉得很奇怪，同样是扎针，为什么扎我这个部位就特别疼。

徐文兵：诶，所以说它有这种邪气聚的地方，人其实对它都有感觉，在医生的帮助下唤醒你对这儿的知觉。我们现代人活得就是丧失知觉，不知不觉。

梁冬：诶，我有个技术性的问题啊，徐老师，就是说，那如果是你的朋友，自己在家里边这个做很简易方法的那种检查，他比如说我自己摸摸哪里，摸摸哪里，最重要的是女性朋友，她摸哪几个部分，她觉得凉啊，就会要提醒的呢？

徐文兵：这个啊就是说要恢复直觉，要恢复对自己的感觉，首先你得把心神收回来吧？您还忙着什么投标呢、中标呢，什么搞这个呢，你那会对身体没感觉。我以前不是，咱们说过那个例子嘛，冲锋的时候，肠子流出来都没有感觉，还冲呢，是吧？首先呢要学会什么？收回心神、自我关爱。作为女性来讲，你想预防这种乳腺癌、乳腺增生或者卵巢囊肿的这种出现，首先你必须调理好自己的情绪。我们说先有气滞，先有能量的停滞，后面才跟着有物质的停滞，才会长出那么个东西来，之前它是什么都没有的，它聚的就是一口气。我们经常说我义愤填膺，我这个咽不下这口气，是吧？我气得手脚冰凉，我气得都背过气去了，这都是情绪的变化。这些情绪变化在你身上都会有痕迹。所以我建议这些不论女性男性啊，人在江湖漂，谁能不挨刀。先摸哪儿？我们这两个乳头正中间有个叫膻（shàn）中穴，有人叫膻（tán）中穴，我偏于它念这个膻（shàn）。这个穴是我们心包的募穴，什么叫募穴

呢？就是心包的那个气，募集、募捐、聚集在那儿的时候。心包是主管人的情绪的，所以当你这些喜怒忧思悲恐惊，不良的情绪积聚到一定程度的时候，气就会聚在这儿，所以当你摸到这儿，产生一种疼痛，难以忍受的那种剧痛的时候，你知道，诶，我已经被不良情绪侵害了。

梁冬：就堵住了嘛，就心包不开嘛，不开心嘛！

徐文兵：不开心嘛，很简单。还有的女性出现什么？就是嗓子里面有个东西，啊，“妇人咽中如有炙脔”，就像一块烤焦了，焦了吧唧那个肉，吞之不下，吐之不出。到西医检查说，啥也没有，说你是癔病，什么是癔病？想象出来的病。我告诉你，没有有形物质作为代表的病，其实都是我们中医讲的那种气和神的病。这种病你去揉这个膻中穴，最后呢打个嗝、放个屁，把那个能量卸掉，把那口气出去，你也就不会再得什么这种增生啊、这个肿瘤啊、或者是癌症了。还有的女性呢就是什么，子宫肌瘤，是吧？然后子宫肌瘤出血不止，最后，叭——子宫切了，这都是形不全了。所以想保持自己的形全，请记住我们今天讲的前面那句话——气脉常通。

梁冬：是的，在节目结束之前呢，让我们再回顾一下啊，这个徐老师刚才讲到的，在你的胸有两颗大痣正中间，以这个垂直线和横线交界的这个点叫膻（tán）中穴或者膻（shàn）中穴呢，经常可以摁一摁。如果觉得痛的话，那就是你不开心了，把它揉开了之后，你就会开心了。好！感谢大家收听今天的《上古天真论》，重新发现中医太美。感谢徐老师，谢谢，再见！

徐文兵：再见！

上古天真论篇第十二讲

主讲：徐文兵　主持：梁　冬

播出时间：2009-02-28　23：00—24：00

经文：黄帝曰:余闻上古有真人者，提挈天地，把握阴阳，呼吸精气，独立守神，肌肉若一，故能寿敝天地，无有终时，此其道生。中古之时，有至人者，淳德全道，和于阴阳，调于四时，去世离俗，积精全神，游行天地之间，视听八达之外，此盖益其寿命而强者也，亦归于真人。

参与整理：黄帝内经_音频转文字群——蚂蚁、慧从卢溪等

梁冬：是的，重新发现中医太美。大家好，欢迎收听今天的《国学堂》之梁冬和徐文兵老师的请教。徐老师您好！

徐文兵：梁冬好！听众朋友们大家好！

梁冬：是的。现在徐文兵老师呢，这个人气急升啊！都是因为呢，大家最近啊学习身体的这个意愿非常强烈。好，我们继续！今天是最后一段，关于这个《上古天真论》。数一数真是很恐怖，我们差不多用了十周、十一周的时间，才把《黄帝内经》的第一篇，哦……

徐文兵：对，的前两段。

梁冬：前几段讲完哈，讲完了哈。

徐文兵：前两段。

梁冬：前两段。我们现在抓紧时间哈。“黄帝曰：余闻上古有真人者，提挈天地，把握阴阳，呼吸精气，独立守神，肌肉若一，故能寿敝天地……”，一直没有句号，我本来想找一个有句号的地方停一下。

徐文兵：嗯。

梁冬：我们就来先讲讲这段吧，“余闻上古有真人者，提挈天地”，啥叫提挈天地呀？

徐文兵：这个《黄帝内经·上古天真论》基本上分为三段。第一段呢，就是说黄帝问说，这个有的人半百而衰，他们这个将身不当呢，还是这个天数是这样?就此呢，黄……就是黄帝老师岐伯，提出一个健康的生活观念的问题，怎么做。这一段结束以后黄帝又提出第二个问题，就是第二段，就是说谈到了生育的能力，生殖功能的这么一段话，引出了黄帝的老师岐伯，你看老师就是老师，他就说女子七岁怎么变，变到什么时候是个什么样儿……第二段结束了。今天我们学的是《上古天真论》的第三段，我给它起个标题。

梁冬：叫什么？

徐文兵：“做人要做这样的人”。

梁冬：呵呵，这是一首歌的名字吧？

徐文兵：对，当年李铁梅，《红灯记》里面的，就说做什么人?

梁冬：叫真人嘛！

徐文兵：在中国古代，就是我们道家的对人……就是做人的这种理想，它分成了四个层次。

梁冬：嗯。

徐文兵：真、至、圣、贤。这在我们第一次讲课的时候我们也提到了，就是说我们现在人可怜巴巴的，为什么活着呢？诶，为个衣食温饱欲望，啊，为我能不得病、或者少得病，这个多活几年，活着呢，这简直是真是这个层次太低。古人……

梁冬：能活那样就不错啦！

徐文兵：对啊，我们现在觉得，哎呀，这个有份工作，啊不失业，然后供套房子，然后娶个媳妇儿，生一个孩子。还就生一个，是吧？把孩子抚养成人，自个儿能正常拿到退休金，生个病也别拖累孩子，就行了。所以我们现在人确实，别看社会进步到今天，其实我们活得很可怜，远没有古代那些

接近自然、那些淳德全道的人活得那么潇洒、那么幸福、那么快乐。所以今天我们给大家指一个方向，大家说道是什么？我们手指往那儿一指：请看！做人要做这样的人。

梁冬：呵呵。

徐文兵：诶，我们先说第一种人叫“真人”。

梁冬：对。

徐文兵：我们这个篇，题目叫上古天真论嘛。

梁冬：对。

徐文兵：就是说那些完全与天地同步、和谐共振的，那些更接近自然的人，他活得到底是个什么样的状态呢，是吧？咱没吃过猪肉，起码见过猪跑，是吧？以前可惜的是，我们很多人没读过《黄帝内经》，连古人活什么样儿，就是说真正幸福安康的那些人活得是个什么样儿我们都不知道，今天就给大家展示一下。

梁冬：啊，上古有真人。

徐文兵：诶，就是说在远古最接近自然的那个状态的时候呢……我们现在印象是什么？上古人都是什么啊，这个餐风饮露、茹毛饮血，就是活得很卑微、很可怜。凡是有这种思想的人我建议大家去参观一下殷墟，参观一下这个四川的三星堆，你去看看古代人做的、创造的那些文明，有本事你给我做一个。你如果做不到的话，不要轻易贬低古人。啊，所以“余闻上古有真人者，提挈天地”。

梁冬：哦，学《黄帝内经》还顺便学一些这个标准汉字。

徐文兵：“提挈（qiè）天地”。

梁冬：它不是“提挈（xié）天地”，而是“提挈（qiè）天地”。

徐文兵：这些人，我们都说什么呢？就说本来人是什么，天地的产物，应该去天怎么变你跟着怎么变。而这些人活到了什么呢？活到了可以影响自然的这种程度。甚至可以活到了是什么呢？自己去掌握自己的命的这种程度。

梁冬：这就叫“提挈天地”吗？

徐文兵：提挈天地，就是说他能影响天地的变化。

梁冬：诶，我们一直讲到的就是天地……我们要顺应天地的变化哦。

徐文兵：诶，我们是什么人？人家是什么人？所以你读一些道家的书你能看到葛洪，就是在晋朝时候有一位非常伟大的道家、也是我们中医……中医学家，他叫葛洪，他说了一句话叫什么？“我命由我不由天”。

梁冬：哦。

徐文兵：所以你看一听这话，哦，真狂啊！对不起，人家是在掌握自然变化规律的基础上，然后呢，去做了些事情。提是往上提，挈是什么？拉着。啊，是吧？鲁迅有句诗叫“挈妇将雏鬓有丝”嘛，就是拉扯着自己的老婆孩子，混得已经鬓角出白发了，所以我们在这儿说一下命和运。提挈天地，我们说“我命由我不由天”，什么叫“命”？命拆开呢是两个字，叫“口令”，你把上面那撇往右边挪一挪，你就发现它是两个字，一个口、一个令。

梁冬：对。

徐文兵：所以这是什么？谁的口令？是天的口令。老天爷给你安排好的东西，变不了。我们经常说我要改变自己的命运。我说您是想改变自己的命，还是想改变自己的运？命是天命，运是人为。

梁冬：哦。

徐文兵：举个例子啊：很多人说，诶，怎么变？我说如果身为蝴蝶，你就别想变成一只苍蝇。

梁冬：哦。

徐文兵：或者说，你身为苍蝇，你就别想……

梁冬：变成苍鹰，大漠上的一只鹰。

徐文兵：呵呵。哦，变成苍鹰。但是你能，比如说身为一只苍蝇，你能改变什么呢？你能改变的是你在厕所飞，还是在厨房飞。

梁冬：诶，这是不一样的，对不对？

徐文兵：这是运。

梁冬：“人生如鼠，不在仓则在厕”嘛。韩非……那个谁，不是韩非。

徐文兵：庄子。

梁冬：诶，“人生如鼠，不在仓则在厕”，是那个谁说的吧？

徐文兵：诶，哦，对，李斯。

梁冬：李斯说的嘛。

徐文兵：李斯最后死得很惨，他就没得道，他就没掌握好他在哪儿吃。他是个老鼠，你是当厕所的老鼠，还是粮仓的老鼠。我刚才说了，你是苍蝇，你是在厕所飞还是在厨房飞，是吧？在厨房飞可能吃香的喝辣的。

梁冬：但是也容易被拍死。

徐文兵：诶，容易被拍死；你在厕所飞追腥逐臭，诶，可能活得很逍遥。

梁冬：对。

徐文兵：这是能改变的，叫“运”。我们普通人能改变自己的运，你改不了自己的命。套用一种时髦的观点：你改变不了自己的DNA。

梁冬：对。

徐文兵：是吧？但是你能改变……

梁冬：你这么一说吧，就科学了，就科学了，啊，咱们要追求科学啊。

徐文兵：但是呢，就是说这颗种子DNA改变不了，你能改变的是你生活在一个肥沃的土壤，还是一个贫瘠的土壤。或者你上面有大石头压着你再扭曲地长出来，或者是你就顺溜溜地长出来。这是普通人能改变的是什么？运。可是真人，那级别不一样。他能什么啊？影响天地的变化。现在还有个科学理论啊，就是说南美的一只蝴蝶振动一下翅膀，结果呢？在我们这个半球就掀起了一场……

梁冬：暴风雨嘛。

徐文兵：啊这个台风，或暴风雨。是吧？他是认识到……

梁冬：对，叫蝴蝶效应嘛。

徐文兵：蝴蝶效应，没错儿。就是说现代科学认识到了那个南美的（蝴蝶）振动翅膀，和这儿是有关系的，它已经进步了。但是想想，大家想想那个“诸葛亮借东风”。

梁冬：这两天《赤壁》哈，小乔……《赤壁》啊……对，金城武啊……

徐文兵：对，那我也看了，看得我真是令我作呕。这个你看诸葛亮借东风，南美咱不说了，赤壁边儿上七星坛上有一个人在那儿舞剑。

梁冬：嗯。

徐文兵：结果怎么样？

梁冬：会不会影响到它整个风流呢？风的流向呢？

徐文兵：对呀。最后就是什么啊？掀起了一场东风嘛。

梁冬：对。

徐文兵：什么叫借东风？就是说我们中国人高明到什么程度？现在人才意识到那儿有个蝴蝶振翅膀，这儿有个风暴，我们中国人已经知道了我在这个坛、这个时间、这个地点，我舞什么剑、走什么步，然后呢到半夜子时过了，丑时就会，原来刮着西北风，我掀起一场东南风。

梁冬：哦，就是有意识地做了那一只蝴蝶。

徐文兵：对呀！！！诶，你这个说你这个悟性高，就是……

梁冬：失敬失敬。

徐文兵：唉呀，真是精辟地总结了我的这个话。

梁冬：您故意留给我说的吧？

徐文兵：不是。我是想我这秃嘴笨舌，我就想说这个怎么办……这就叫提挈天地。

梁冬：老师表扬得很有成就感。

徐文兵：是在了解天地变化的基础上，还做了一些人为的东西，影响到了这个变化。所以古代很多高人，他说什么？天机不可泄露。他经常讲，顺势而为、水到渠成。诸葛亮为什么出山？他已经算到了啊，目前这种生灵涂炭的这种局面，将来……

梁冬：需要他出来。

徐文兵：需要有一个人，去做一点儿什么？三分天下，鼎足而立，维护一方平安的这么一个工作，所以他是顺势而出。我刚才讲的那些开国的那些大宰相、那些这个开国的元勋，都是道家，都是在关

键时刻看到生灵涂炭、于心不忍，本来他自得其乐挺好，恬淡虚无地过得挺好。古代尧、舜、禹他让天下让给许由的时候，许由都跑，让他皇帝当他都不当，他为什么不当？他自己追求的那种状态自得其乐、极乐挺好，他就是在躲这个事儿。可是到天下生灵涂炭的时候，他就什么，出山去拯救他们。提挈天地。

梁冬：好了，提挈天地，稍微休息一下之后呢，和大家一起来重新分享有意识的做一只蝴蝶的智慧。

梁冬：重新发现中医太美，依然是梁冬和徐文兵老师一起来学习《上古天真论》的最后一段。“黄帝曰：余闻上古有真人”，啊，他不是一般的人，能够“提挈天地”，刚才徐老师讲到。我觉得这是我听过的您讲的这么多里面最有趣最有趣一段。别的也很有趣，但是我一直在研究这个“提挈天地”这四个字，以前也看过这段，从来没有想过，是吧？你说有意识地做一只那样的蝴蝶的能力……

徐文兵：影响到它这种天地的运行和变化。另外一个你比如说丘处机，本来是在这种蒙元屠杀、攻城掠地、杀害无辜那么残暴的情况下，他挺身而出，穿越大漠去见成吉思汗，去劝他不要杀生。这个事儿呢，后来就拯救了很多的生命，最后他被视作为这种，被封为什么？

梁冬：国师嘛。

徐文兵：国师啊这种。这是他本身也是作为一个道家修炼的，最后挺身而出影响天地变化的这么一个举动。

梁冬：哦，他也是真人。据说当时那个……

徐文兵：诶，丘处机，我们是叫丘真人的。

梁冬：对对对，全真教嘛。

徐文兵：全真教嘛。

梁冬：对，当时我记得，这个还有一个叫耶律楚材的人，是那个成吉思汗还是铁木真的幕僚。

徐文兵：唯楚有才、于斯为盛。

梁冬：啊，耶律楚材。

徐文兵：在那个颐和园有他的墓。

梁冬：耶律楚材这个人呢，虽然是个蒙古人，但是据说他对中国文化的理解是非常深刻的。

徐文兵：他是蒙古人的人种，但是呢，他的内心完全是淳德全道，接受了我们中国的传统文化的熏陶。中国传统文化，大家一说就是儒教，是吧？

梁冬：嗯。

徐文兵：儒学。记住，儒学创始人孔子，公元前500年，距今两千五百年，难道我们的历史就这么短吗？很多人说“天不生仲尼、万古如长夜”，那没有孔子之前我们过的都是黑暗的日子吗？不对。是道的这个学说的阳光照耀了我们这个中华民族几千年甚至上万年。

梁冬：嗯，虽然可能也有部分孔子的支持者会不苟同你的观点，但是……

徐文兵：诶，我一点儿没贬低我们的儒学，你看诸葛亮有个“舌战群儒”。

梁冬：对。

徐文兵：这明显就是道家和儒家的一个交锋。

梁冬：对。

徐文兵：但是诸葛亮本身一点都没说儒不好，他说……他说的是那些腐儒，就是看书看到最后，就死在那个章句下了，所以那个诸葛亮说他什么？说他这些人是什么？“寻章摘句、白首穷经，笔下虽有千言，胸中实无一册。”你读书读死了，既维持不了自己的身心健康，自己活得很痛苦，也拯救

不了身边的黎民百姓，给他们治不了病，改变不了社会发展的方向，你活个什么劲？自残得了。所以这是儒和道历来都有争论，但是，没有一个道家贬低儒家，我们说的是那些腐儒，是那些把书读死了的那些人，包括中医，也有人自称儒医，这些人呢，不修身、不养性、不练功，没有气的感觉，然后就说会开几个方子，所以这个中医的没落，正是就是被这些人就是从一个勇于实践、勇于入世、勇于亲自临床实践去拯救病人的这个道的这种方法，转成了那种死读书、读死书、寻章摘句的研究那种儒学的方法去搞中医。包括现在，我们现在很多中医都是什么？搞科研，跟那个大白鼠较劲。

梁冬：嗯。

徐文兵：不看病人、不接触病人、不治病，然后说……

梁冬：拿个白鼠来针灸，看有什么效果。

徐文兵：然后就是这个这个这个一步一步地搞科研了。这其实是一种……

梁冬：悲哀。

徐文兵：误区。所以上次我们做节目就说了，就是说公元前的事情、公元后的事情，学术界有一句话叫什么？“书不读秦汉以下”。

梁冬：我最近也发现这样一个情况，我发现老庄的书呢，让我觉得读起来很舒服。

徐文兵：经典。

梁冬：嗯。

徐文兵：什么叫经典？是人发自内心的、与天地共鸣的那种真情实感。包括我们现在听人唱歌儿，我们现在听的唱歌儿啊，都是伪民歌，都经过学院派加上那种什么旋律音符，扭曲、拧巴出来唱的那歌，你听完了不舒服。真正听的天籁之音，你去到那些少数民族地区，去听那些当地人在田间耕作发自内心唱出来那歌，听得你真是神清气爽。

梁冬：啊，不过那个谁，沈宏非，就给我讲过一个真实的故事，他说他有个朋友在八十年代去采风啊……

徐文兵：诶，采风才真是接近自然。

梁冬：对。然后呢他听见有个姑娘在唱歌，听着挺好听，于是呢就拿了一个录音机，悄悄从后面爬上去，听了半首之后发现，人家是在用民歌的方式在唱邓丽君。哈哈哈……现在的情形是什么呢？你真要去那个呼伦贝尔盟或什么样，那些小孩子也不会很唱的啦。

徐文兵：被污染了。

梁冬：诶，其实很难的，对不对？说回来，不要跑题，“提挈天地，把握阴阳，呼吸精气”。把握阴阳？

徐文兵：把握阴阳的变化，就是我们在《上古天真论》第一段就说了，“上古之人，其知道者，法于阴阳”，这个叫什么？

梁冬：把握阴阳。

徐文兵：把握阴阳。一个是做阴阳的奴隶，一个是去把握阴阳，主动地去……

梁冬：就是有没有那种把阴阳把玩于掌股之间的那种意味？

徐文兵：诶，高人！这就是到了很高境界的人能做到的事情。他会影响到这种阴阳的变化。这些人他们是怎么变成真人的呢？呼-吸-精-气，哦。精是什么？物质。气是能量。我们现在人都看到了说，我们在吸氧，氧是物质，但是我们没有，很多人没有意识到在吸气。这个气就是什么？不同的地域场合、不同的环境，它有一种能量，真人能够什么？找到那些最好的空气、或者最富有能量的地方去呆，而且在那儿什么？呼吸吐纳，这其实是古人讲的一种修身养性的方式。

梁冬：“独立守神”，说的是不是不要动来动去？

徐文兵：就是。这个很多人说，徐大夫，“生命在于运动”，您说这话对不对？我说当然对了。那我应该怎么去锻炼呢？我应该怎么运动呢？我说您是说“运”还是“动”？

梁冬：“运”和“动”怎么区别？

徐文兵：对呀，呵。然后朋友就问我，啊，“运”和“动”还有区别吗？我说当然有区别。大家现在都在动，我讲过“动”是动手动脚，动脚啊，“作”是动手。“运”是什么？

梁冬：运是运化吧？

徐文兵：诶，所以你看“運”繁体字，它上面，底下是走之，上面是个车。

梁冬：对。

徐文兵：它是指什么？指我们身躯里面这些内脏的运化、传导，吃个东西，从上面吃进去，从下面排出，这叫“运”。所以你看，大家都知道，“动”容易，它受你的后天的意识支配。我想动动手、动动脚，就是目前，啊，健康没病，你要偏瘫了，想动哪儿都动不了。诶，受意识控制。但是那个“运”，它不受你意识控制。

梁冬：是的。你说马上给我放一个屁出来，也不是那么有技术性含量的……

徐文兵：很多人吃了不消化、很多人便秘，是吧？就是它是受什么？受另外一套系统控制，这就是我们讲的受那个心，内心控制，就是我们讲那个心神。那怎么让它运起来？动起来大家都容易，怎么让它运起来？告诉大家，运和动正好是恰恰相反的，就是相互对立的。

梁冬：是吗？

徐文兵：诶，一对冤家。就是说当你动得太多的时候你不运。

梁冬：是吗？

徐文兵：诶，怎么办呢？你别说你跑完步，跑完马拉松，马上让你吃顿饭你吃不了，你一点胃口没有，你吃不下去。为什么？全身的气血能量，都往这个肢体上流，往身躯流的很少。可是顺应自然角度来讲是什么？人先顾身躯，后顾肢体，是吧？一个是主干，一个是末梢，这你得分清楚。所以呢你想让它运怎么办？前提是先不动。

梁冬：哦。

徐文兵：前提先不动。很多人说，啊，我就想锻炼，我这个挺困难，你这个不让我动，那太好了，我就不动。我说你不动试试。我也不讲让你摆什么姿势啊，你就站那儿不动，你试试，你看看吧，人往那儿一站，特别是现在大多数人，往那儿一站，用不了一分钟，就开始躁，啊，一会儿这个抓耳挠腮，一会儿这个那个、浑身刺痒，最后他不由自主他就要动。

梁冬：掏出手机来看看短信什么的。

徐文兵：诶，所以现在人是什么啊？静不下来，静不下来。

梁冬：嗯。

徐文兵：所以呢，所以它这个动得太多，它就运得太少，很多人这个消化功能就出问题。所以呢，怎么让它运，运化起来、运作起来，这个《黄帝内经》就告诉你了：第一，呼吸精气。你整天呼吸的是浊气，污浊之气，或者是腐败之气的话，你身体也不会好。呼吸精气的基础上怎么办呢？叫“独立守神”。立是什么？站那儿，别动，别动，啊。别动，我最早跟……

梁冬：不许动！

徐文兵：诶，不许动。这很多人做不到。不信你试试。我最早跟我的老师，就是马世奇老师学形意拳站桩，就是我们学站桩第一式，我跟马老师说，我说马老师，度秒如年！

梁冬：度秒如年？

徐文兵：就是，我在那儿就看那个表，看那个秒针“嘣儿嘣儿”一秒一秒蹦，我感觉时间就那么漫长，然后呢那身上的汗就下来了，就咬着牙坚持啊。

梁冬：你最长时间能多长时间不动？

徐文兵：现在没问题。现在一个小时、两个小时都可以。但是在那会儿就是躁得，就是说气血老不关注自己最重要的脏器、身躯，而是在往手脚上奔涌。往手脚上奔涌的结果就是什么？手脚躁动。所以说现在人很浮躁，浮是什么？心气儿浮，眼高手低。躁是什么？就是手脚乱动，静不下来。

梁冬：瞎折腾。

徐文兵：瞎折腾。诶，瞎折腾。

梁冬：所以为什么要提倡“不折腾”，诶，是真的是...

徐文兵：要独立守神。我们讲这个，首先说 “立”，另外说一下“独”。啊，“独”有两种解释，有人说就是一个人静静地在那儿站着，一个人很孤独，就是“独”。还有一种解释呢，就是大成拳的王乡斋先生，就是说他理解《黄帝内经》这句话，他说“独立守神”呢，就是学“金鸡独立”。

梁冬：哦，一条腿。

徐文兵：一条腿站在那儿。

梁冬：就像那个鹅，是吧？

徐文兵：诶，就像那个仙鹤啊、还是什么那个那个什么水鸟。诶，一条腿儿。

梁冬：所以你知道广东人啊，吃烧鹅啊，都要吃左边腿或者右边腿，因为这个烧鹅啊.....

徐文兵：总共就两条腿，不是左边.....

梁冬：不是，我忘记了，问一下他们，是吃哪条。上次他们给我讲过的，好像是要吃右腿。因为

大部分的时候呢，左腿是抬起来、右腿站着的。所以呢烧鹅的右腿呢比左腿好吃一点点。

徐文兵：诶，有劲儿啊。

梁冬：对，有劲儿。

广告片花……

梁冬：独立守神。

徐文兵：诶，独立守神。就是说这个呢，后来被中里巴人，就是郑幅中先生，

梁冬：对。

徐文兵：他就是把这个，就是宣传了出去，叫“金鸡独立”。什么意思呢？就是说，进一步啊，首先让你两条腿儿在那儿站着，独立，静静地站着。过了这一关以后呢，怎么办？一条腿站，而且要闭上眼睛。

梁冬：很不容易呀！

徐文兵：这时候你发现你就站不住。

梁冬：几乎不可能，我试过，我试过。

徐文兵：但是呢，你慢慢儿这么练。什么叫“守神”呢？原来你的心思啊，全在外面，诶，看着个电视、听着个音乐、往那站着也行，可是当你练这种一只脚、一条腿、而且闭上眼睛站桩的这个功夫的时候，你绝对心无旁顾，顾不上外面那些东西了。你那个心神就回来怎么去保证你这个平衡了。收回来了。

梁冬：所以说人家说这个瑜珈虽然有点儿小资产阶级腐化堕落，但是瑜珈里面有些动作还是道理是一样的嘛。

徐文兵：瑜珈绝对不是小资产阶级，绝对是我们东方民族的一个智慧。

梁冬：是。

徐文兵：瑜珈的很多东西都和道家的修炼方法都是相通的，它也要调息，它也要调形，还摆出很多人都做不到的那姿势，是吧？

梁冬：人家以为是杂技，其实它不是啊。

徐文兵：最后呢它也达到最终一个效果，叫调心。所以你看我们先调呼吸，然后再独立，这是调形。最后守神。前面我们讲，《上古天真论》说了个什么？“精神内守，病安从来”，没错。当你这么站桩、这么呼吸吐纳的时候，你那个神啊，就守在你体内了，就回来了。你才有资格、有可能去做一个这个真人。这叫“独立守神”。所以我建议大家呢就是说怎么用自己的神？神就像那个刀刃，就像小火苗的顶端，如果你神用得好，把钢用在刀刃上，把神用在了正确的地方，你那个小火苗开得很小，你做的事情事半功倍。如果你不会用神的话，你最后呢就是失神、散神、失魂落魄、把自个儿那点精气全耗尽了，最后回首一生，没准儿还觉得一事无成。所以说第一步要守神。第二步呢，我建议大家呢做什么事情要全神贯注、聚精会神去做。

梁冬：这在《庄子·养生主》里面叫“庖丁解牛”，是不是？就是要把自己的位置变得很小。

徐文兵：人牛合一。

梁冬：对，恢恢然，哦。

徐文兵：目无全牛。

梁冬：是的，你要在这个缝隙之中，把自己缩得很小，在缝隙之中游刃有余。

徐文兵：大家就是有空的话呢，就是一个是读《黄帝内经》，再一个就是读一下我们这些道家的经典著作《庄子》。《老子》一般读不懂，就先别看啊。包括《列子》，它里面有很多寓言故事，你

读了以后就像听人讲一故事，然后呢，潜移默化把自己的这种思维方法、情绪习惯都变了，然后就这达到一个修身的这么一个效果。所以说我看到现在很多人不守神，它那个神啊就是什么？散着呢。你看现在孩子啊，听个MP3耳朵，然后呢嘴里还嚼着口香糖，手里摇个铅笔、摇个笔，玩那个花样真是我都觉得……

梁冬：刘谦都玩不过来。

徐文兵：诶，真是刘谦都玩不了。然后呢，这儿还看着作业，眼睛边上还瞟着个电视。

梁冬：哈哈哈。

徐文兵：所以这种情况下，它那个神是散乱的。毛主席讲过，我们这个战胜敌人的方法很简单：集中优势兵力、各个歼灭敌人。

梁冬：对。

徐文兵：我们现在是需要同时分神、散神去做很多事儿，结果呢，一件事儿都没做好，最后还把自己累得够呛。

梁冬：好，稍微休息一下。继续回来，上古天真论。

广告片花……

梁冬：回来，《上古天真论》呢，刚才和徐老师讲到啊，这个“独立守神”。“独立”呢，有两种方法，一个是一个人站着，另外是一条腿站着。“守神”呢，就是要往里面收，对不对？让你聚精会神。

徐文兵：诶，当你这么做的时候，你那个心思啊、心神，就是那种本能的反应就收回来了。

梁冬：诶，这个我曾经真的试过，就是如果你真的试着闭上眼睛，一个腿站的话，你真的所有的

注意力都在那个腿上面。

徐文兵：顾不上干别的。

梁冬：嗯，这反而其实比较轻松。

徐文兵：诶，最后呢你这么站完以后呢，反而是什么？你那个运起来了，就是那个肚子里面运化功能就恢复了。所以很多人站桩，你别看他没跑步，微微地就出汗了。

梁冬：嗯。

徐文兵：诶？不跑步怎么能出汗？这种汗和你那种过劳出那个汗完全是两种汗。而且呢，站桩一会儿是什么？手脚发热，打嗝放屁，怎么回事？肚子运化开了。这就是一种回神儿的表现。就说……

梁冬：运气来了。

徐文兵：诶，运气来了。

梁冬：嗯，真漂亮！然后就是“肌肉若一”哈。“独立守神，肌肉若一”，它在这里讲“肌”和“肉”嘛，对不对？上次你也讲过“肌”和“肉”是不一样的，对不对？

徐文兵：对。这句话呢我们就捎带提一下，就是说在这种“呼吸精气，独立守神”的状态下呢，人的肌肉会出现一种什么反应呢？就是说肌是发力的肉，肉是放松的肌。我们现在人呢，就是肌……有肌无肉，或者是有肉无肌。有肌无肉的人是什么？肌肉僵硬，老在发力，没有放松。文武之道还一张一弛呢，一个人老在那儿绷着劲、较着劲，不放松的话，首先身体受不了。

梁冬：自己累别人也累。

徐文兵：另外呢他这种情绪性格，也就是那个跟人较劲的那种性格。

梁冬：对。

徐文兵：好多人说你是杠头啊？怎么这么zhóu啊？是吧？肌，有肌无肉。还有的，我……挺有意思的，我治疗几个病人，就是他明显表现的就是这种肌肉的这种冷、僵、硬啊，然后一点穴就剧痛。我说你这儿有毛病。人家还跟我说这是我练腹肌练的。我说腹肌我见过，那个肉是什么？生动活泼。该发力的时候……

梁冬：紧张团结，嘿嘿。

徐文兵：硬的，诶对，团结紧张，硬得像石头。该放松的时候柔软如婴儿，老子说“专气致柔，能婴儿乎”？这叫肌肉若一，什么叫若一呢？是等分。我们以前说那种祭祀天用的那个玉啊，叫玉璧。那个有玉的地方古人就叫肉，肉多肉少。你比如玉璧它那个窟窿小、玉多，这叫肉比孔多；如果是做成那种环状的话呢，它那孔大肉小；还有呢一种情况它叫“瑗”，就是玉字边，一个爱字，它就是肌肉若一，它就是肉和孔一般大。若一的意思就是什么？它的发力的肌和那种放松的肉是对等的，绝对不会像我们现在这种情况，就是光有肉没有肌或者光有肌没有肉。

梁冬：就是黄金搭档一比一。

徐文兵：诶，黄金搭档一比一，啊。所以我建议大家呢，呃……就是在练功的状态下呢，你的身体会知道哪儿该放松、哪儿该紧张啊，这就恢复到了一种原始、天然、纯真的一种状态——肌肉若一。

梁冬：所以我还以为是肌肉合一咧。刚刚感觉就是合一这种感觉。

徐文兵：最早我也理解的是这样，后来慢慢地就是……读《黄帝内经》啊有这么一个特点，什么啊？咱们就像个小孩子向高人请教，我的知识水平有多少呢，我能读懂哪儿，我就先看一遍。然后过一段时间呢，我再看，看不懂的呢我先放下。要这种态度，你就会发现，原来越读越有意思，你越看呢，能理解的篇章越多，能明白的意思也是越深。

梁冬：哦。

徐文兵：这叫肌肉若一。你看，我见过几个老师啊，他有这么一个本事，就是说你摸上他的手，软……大男人吧，摸上去手软软的，真是绵软。但是等他一抓你的时候，哇，那比老鹰的爪子都厉害，疼得你彻骨，这就像那个真正打疼人，打得最疼的是什么？不是棍子，是什么？是鞭子。

梁冬：诶，这真的是这样。

徐文兵：那鞭子那么柔软，等它那个末梢发力打在身上的时候，哎哟，那个疼哦。它把那种力和气能深深地透进去。所以大家一定要练到这种这个肌肉若一的状态。肌肉若一状态其实是什么？气脉常通的一个状态。

梁冬：嗯。

徐文兵：我记得我有个病例，就是我刚才说的那个腹肌那个，他本身是因为不生育，是个男的，不生育，然后找我看病。我说你这儿都是死肉，都是阴寒凝滞的死肉。他说我练过腹肌，我说你这是死肉。后来就扎针，给他扎针那疼得不行啊，就是阴寒特别重。

梁冬：会不会这种人扎针都扎不进去啊？

徐文兵：啊，特别……为什么我现在用的都是一次性的针啊？反复使用的针它有个金属疲劳，碰到这种阴寒特别重、肌肉特别……肌特别死的人，容易折进去。

梁冬：哦。

徐文兵：就是你扎进去他一较劲，叭，针折了，这时候你还得拿镊子、拿钳子去拔针，出问题了。使用一次性的针呢，一个是干净，再一个，没有金属疲劳。所以再困难的石头我也能给它扎进去。后来呢，直到把他肚子扎软了，气脉通了，他后来生了个女儿，现在女儿都上学了。他为什么肌肉那么死、那么硬啊？后来他跟我说他有个哥，北冰洋汽水厂的，以前改革开放前啊，我们是没有可口可乐，

北京最好喝的饮料——北冰洋汽水。他结果沾这个光就老喝冷饮，喝到自己那个肌肉，肉全变成了肌，就变成了阴寒凝滞。

梁冬：呵呵，哎呀，所以啊用老子的话来说，什么事情都不见得是好事，是吧？那个时候他觉得肯定很骄傲，是吧？

徐文兵：特骄傲。我们那会儿吃根冰棍儿都觉得看人挺羡慕，人家喝那个汽水……

梁冬：估计小时候欺负其他小朋友就靠那几瓶汽水了，是吧？呵呵。“肌肉若一，故能寿敝天地。”

徐文兵：啊，你看这些人的寿命不是度百年乃去了，是与天地等同。

梁冬：诶，这话吧，我有些时候会担心它是一种文学表达手法。

徐文兵：我个人认为……以前我也认为是。现在我认为真有这样的人。诶，包括民间传说啊，有个很著名的道家人物叫张三丰。

梁冬：对。

徐文兵：张三丰到现在还活着。

梁冬：这个嘛……传说中到现在还活着，对吧？但是呢，我觉得呢因为呢我们没有办法作更深入的考究，但是呢“寿敝天地”，说明他有这种气魄。有些时候我们不光是看这个字啊，另外一方面你也觉得古人遣词用字那么优美哈。三五个字“寿敝天地”，那种感觉就是一下子超越了天地的这种感觉。

徐文兵：天地就是地球存在了多长时间，到什么时候毁灭，我就跟它一块儿玩完。

梁冬：“无有终时，此其道生”，没有结束的时候。

徐文兵：对，这就是我说的道家追求的那种最高境界叫“我命由我不由天”，“寿敝天地，无有

终时”，这是一个我们只能是“高山仰止，景行行止，虽不能至，心向往之”。

梁冬：景行行止嘛，对不对？所以这个时候我就觉得我以前有个同事啊，曹景行先生，真的是很有文化。你看人家爸给他起的名字叫曹景行，来自于……

徐文兵：诶，他们家有文化。所以读到这本书，读到这一段的时候呢，我们就说，诶，就是高山仰止，心向往之。这不是咱们这些肉眼凡胎、凡夫俗子所能做到的，但是我们可以去表达一下我们的尊敬敬仰之心。

梁冬：而且他设立了一种可能性，所以有些时候啊……

徐文兵：诶，无限地向往，让人觉着活得是多么地有希望。

梁冬：有可能、有可能的。

徐文兵：有！一切皆有可能！

梁冬：对，我们都能，呵呵，我们都能。“无有终时，此其道生”。然后他讲的是上古时候的真人嘛，对不对？

徐文兵：这是一个最高境界的真人。下面那个叫至人，他也叫真人。我们现在就是历史上被称作几个真人的人，其实他没有达到第一个那个境界，因为他没有说寿敝天地，无有极时，或者他寿敝天地无有极时我们没有看见。你比如说孙思邈叫孙真人，他活了一百多岁。但是呢第二个阶段的人叫至人，后面有句话它“亦归于真人”，我们现在很多中国古代的这些道家达到了第二个境界。第二个境界是什么呢？

梁冬：对，我来念一下，“中古之时，有至人者”，就是有到这个到至人的人。

徐文兵：诶，就是达到了这个境界的人。

梁冬：淳德全道，它用的叫“和于阴阳”了，就不是把握阴阳了。你看到没有？“和于阴阳，调于四时，去世离俗，积精全神，游行天地之间，视听八达之外，此盖益其寿命而强者也，亦归于真人”。就也属于真人这个级别，副处级，是吧？副处级也是处级，是吧？

徐文兵：对对。

梁冬：老师稍微给我们解释一下“中古之时，有至人者，淳德全道”，何谓淳德全道？

徐文兵：这个“淳德全道”就涉及到了我们这个道德的问题，这在以前的节目里面我们反复提到，道是天地的变化，自然变化规律。德是人的德行、行为。这个道和德呢，如果能做到人的德符合于、接近于这个道的变化，这是我们道家追求最高的境界。

梁冬：嗯。

徐文兵：所谓淳德呢，就是尽可能地、不失真地去……淳道，尽可能地、不失真地去掌握天地变化的规律，这叫“淳”。然后“全”呢，就是尽可能地全面地去掌握，让自己的所有的这个思想行为都符合这个天地的变化。这就是至人能够做到的境界。他不是去提挈天地，不是影响天地的变化，而是我尽量随着您的马的奔跑起伏去做。

梁冬：啊，就是说如果像那个更厉害的真人骑马，他来决定这个马的节奏。

徐文兵：他能让你跑，他能让你颠，他能决定你。这个呢是我“淳德全道”。

梁冬：啊，这个呢，就跟马的节奏差不多就行啦。所以呢他用的叫“和于阴阳”，真人叫“把握阴阳”，是吧？和于阴阳。

徐文兵：什么叫“和于阴阳”？“把握阴阳”和“和于阴阳”的区别在哪儿？什么叫和？和，首先前提是不同。

梁冬：和而不同。

徐文兵：和而不同。所以古人晏子(应该是孔子吧)有句话叫：“君子和而不同，小人同而不和”。就是什么呢？我非要把别人做成跟我一样，这叫同，同化别人，是吧？但是呢，我允许别人跟我不一样，但是我们仍相处得非常融洽，非常和谐，这叫和。就好像炒菜，我本来炒放点拿这个葱姜炝锅了，葱姜是什么？辛辣的，然后呢你又让我拿葱姜去炒一盘辣椒，这叫同。为什么？它们的性质、它们的味道是一样的，都辛辣，所以这叫同，这不叫和，是吧？相反来讲呢，就是当我炒一盘辛辣的东西的时候放点醋，这叫什么？不同。但是很好吃。

梁冬：啊，酸辣汤嘛。

徐文兵：诶，酸辣汤。这个酸呢，制约了辛辣的那个发散，辛辣的发散呢，又平和了这个酸的收敛。所以这样做出来的饭——和，我们觉得它好吃。

梁冬：和而不同。

徐文兵：和而不同。但是它，首先它不同，但是呢又非常好。所以那些幼稚的、思维简单的人老想让别人跟自个儿一样，就把别人都改变成他这样的人。

梁冬：徐老师让我想起了一个很有意思的一个东西，前一段时间有人问我上海和北京有什么不一样？我说你去上海一段时间，你会变成上海人，你在北京几十年，你还是你自己这个人，不是一北京人。

徐文兵：诶，但是你在北京呆得很舒服。

梁冬：对，这就是上海和北京的区别。好，稍微休息一下，马上继续回来。

广告片花……

梁冬：好，回来之后呢依然和徐老师一起来聊到这个《黄帝内经·上古天真论》的第三段讲到真人、至人等等等等哈。说呢，这个真人呢，是能“把握阴阳”的，至人呢稍微低半级，副处级呢，是

“和于阴阳”。不过和于也很了不起，刚才徐老师也讲过，和而不同。

徐文兵：现在能做到和的人也不多了，都是什么？都硬撑着要做真人，不是真人想做真人。什么叫和？就是说当敌人强大进攻的时候，我退却，这也是和，是吧？敌进我退，这叫和。

梁冬：敌退我进。

徐文兵：诶，如果你不自量力，敌人进你也进，这就叫不和，是吧？对着干嘛。夫妻拌嘴吵架也一样，丈夫发火了，老婆忍让一下，这叫什么？和。丈夫发火，我火比你还大，不和，是吧？家里碰到事儿了，丈夫不出头，属阴；老婆也不出头，不和。

梁冬：噢。

徐文兵：所以你看，我们那个阴阳图啊，它绝对不是各平分天下，左一边右一边，它是什么？阴大的时候，阳小；阳大的时候，阴小。它表面看来不平，不是一人一半，但它绝对是个和。你看我们现在朋友互相吃饭，我们一吃饭，我到美国，人家说，咱们一起去吃饭，我听错了，咱们一起吃饭和我请你吃饭俩概念，咱们一起去吃饭是什么？AA制，你付你的我付我的，这叫什么？平。

梁冬：嗯。

徐文兵：平吧？但是呢，有和么？我们朋友吃饭，什么？“梁冬，我请你吃饭”，我掏钱。

梁冬：谢啦!

徐文兵：呵呵，别客气。可能下一礼拜梁冬说，诶，徐老师， 咱们一块儿去吃个饭。一年下来算一下账，

梁冬：可能差不多。

徐文兵：差不多，还是个平，但是这一年体现出来一个什么？和。

梁冬：诶。

徐文兵：所以你看这个和，我们现在说“和谐社会”，我说请问什么叫和？和是不一样，谐是一样。我们经常说和谐社会。

梁冬：对。

徐文兵：和是允许有不同的生活方式观念，但是不妨碍咱们和平共处，不能说我非得把你干掉，斗争，阶级斗争。这叫和。和是允许不同。谐是什么？同，共振，共鸣，诶，一个频率，一个声段。所以这个“和于阴阳”，值得我们大家去深入地研究。真人啊，我觉得啊，咱谁也做不到，咱往那个至人那儿够一够。

梁冬：能和于阴阳就很不错了。

徐文兵：诶，和于阴阳。冬天保保暖，夏天呢，稍微平衡一点儿凉，也别太凉。这也叫和。你别你冬天跑出去冰冻去，夏天在火炉边儿再热上加热，对不起，那叫同，那不叫和。

梁冬：对，刚才徐老师您讲的这个和而不同啊，这真的是很有意思哈。这个而且打破了我很长时间的一个偏见，我认为和就是一样。显然，和是不一样。

徐文兵：和的前提是不一样，我们讲五行，五种颜色，五种颜色，但是呢五行有一个相生相克，它们处在一个系统里，非常好。你非要把五行所有的颜色全变成一个，让所有的脏腑功能都变成一个，这人死了。

梁冬：嗯，所以这个夫妻之间还是要有互补的，是吧？

徐文兵：要和，别同。起码你不会找一个……

梁冬：如果我性情稍微好一点的话呢，

徐文兵：你可以厉害一点。

梁冬：老婆可以凶残一点。好，“调于四时，去世离俗”。调于四时？

徐文兵：诶，这就是我们讲最早时候说“其知道者，法于阴阳，合于术数”。阴阳很多人看不见，四时，四季的变化，诶，春生、夏长、秋收、冬藏。当我们上古天真论讲完以后，第二篇我们讲的就是什么？《四气调神大论》。这个“调于四时”，在第二篇又是一篇洋洋洒洒的一篇文章，就这四个字，就是说，春天来了，你该怎么做？你该吃什么？你该穿什么？

梁冬：你该做什么？不做什么？

徐文兵：诶，不做什么，都给你讲了。这是至人的生活，一定要顺应四季的变化去做。刚才我们讲这个文明的诞生，你看吧，两极，南极北极，没有什么太多的生物，更谈不上文明。赤道太炎热，也没有太好的文明。只有北纬40°这个温带，不凉不热、四季分明的这个地方，诞生了很多伟大的文明，你看埃及的金字塔、你看巴比伦、你看希腊、你看我们中国，都是在这个……

梁冬：纬度道上面哦。

徐文兵：诶。所以这个四季分明的地方出产丰富，养育出来的人，也是地杰人灵。

梁冬：所以叫调于四时，是吧？

徐文兵：可惜的是我们生活在这么好的一个有四季分明变化的国度，我们不去调、不去适应，还跟它呛着，最后闹得自己还说做什么人哪。

梁冬：唉呀，这个东西哪……

徐文兵：最后做了个病人。

梁冬：慢慢慢慢、逐步进步哈。“调于四时，去世离俗”啊。

徐文兵：诶，这些人是不屑于跟一帮这个凡夫俗子搅和在一块儿的，他们一般是离开这种喧嚣的红尘，在呼吸精气、山清水秀的地方过着一个基本上属于隐居的生活。

梁冬：嗯。就是过一个农民的生活。一个非常令人羡慕的农民。

徐文兵：诶，不跟你们搀和。

梁冬：去世离俗。

徐文兵：不跟你们玩儿。

梁冬：啊，积精全神。

徐文兵：诶，看了，积精全神，这是我们中医的……我一般签名送给别人书的时候，我一般要写点儿字，我写的字基本上都是《黄帝内经》的话。其中经常要写到“积精全神”。

梁冬：积是积累的“积”。

徐文兵：积累的“积”，把自己的先天的那个物质基础——精，好好地储存好，这样的话你的那个气才会足，气足了以后呢，你那个心神才会得到保全，得以安全，得以做到那个敦敏的敏。所谓积精全神者，两个字，敦敏。虚其心，实其腹。弱其志，强其骨。离中虚，坎中满。

梁冬：坎中实。

徐文兵：诶，坎中满，对。

梁冬：“积精全神，游行天地之间，视听八达之外”。

徐文兵：这句话是至人的最让人心向往之的一个状态。“游行于天地之间”，很多人说你没有飞机你怎么游？你没有这个千里眼、顺风耳你怎么听？视听于八达之外。这就是我告诉大家，当作为一个健康的人，达到这种状态以后，你是可以出神入化的。哦，你就可以能够，你的肉身还在这儿，但

是你的那种感官和知觉你会变得非常地敏锐。

梁冬：嗯。

徐文兵：有的网友跟我留言说，诶，你说这个奇巧淫技不好，我们现在发明了手机我们可以通话多好。我说我告诉你，古人不用手机照样能沟通。

梁冬：心神相通嘛。

徐文兵：诶，心神是相通的。

梁冬：只要你一个眼神肯定，啊。

徐文兵：甚至没有眼神，甚至离得很远，但是那种母子连……我们经常说母子连心呐。

梁冬：对，我常常听到有朋友跟我说。

徐文兵：啊，那种感应你都想像不到。我们现在是把天真赋予的那么敏锐的东西全丢掉了，以至于我们现在跟他说“你有这个功能”，他都不信：“啊？这怎么可能？”

梁冬：诶，你说的别的我不知道，就这个母子之间的确是有这样的情形的。

徐文兵：这是发生在我妹妹和我母亲之间的事情。

梁冬：怎么发生的？

徐文兵：就是我们上大学的时候。我以前对这些东西，我当是封建迷信，胡说八道。发生在我妹妹和我妈之间的这种沟通以后就觉得：哦，敢情真的存在。人的那种神明，就是我们讲的这种气，它是可以穿越时空的。啊，举个例子，过几十年我和梁冬都没了，但是我们这个声音还在，对不对？

梁冬：对。

徐文兵：它可能在你听过以后它还无限、没有止境地在往远处走。也许多少多少年以后某个人听

到了，你说那会儿是什么感觉？时空宇宙的观念在道家看来，这些都不是我们人的一种障碍。你可以不用那些东西，你照样能达到这个境界。

梁冬：啊，游行天地之间。

徐文兵：视听八达之外。

梁冬：什么叫八达？

徐文兵：我们经常说一个“四通八达”。八达指方位。东南西北，这是四吧，然后东南西北中间有个夹角，一共是八个方向。

梁冬：对，东南方、西北方……

徐文兵：诶，八个方向。我们这个节目播出以后，很多网友给我留言，一般都是这样，徐老师你讲得太好啦，然后呢

梁冬：但是……

徐文兵：我怎么怎么着，先夸我一句，然后就说我有什么什么问题，希望您给我诊断、您给我用药。我就特别不好意思。因为什么？咱没达到至人的境界，至人是可以，啊，你提供给我一点儿信息，马上你是什么病，哪条经络堵啦，哪个出问题了，我马上这个治疗的方法就出来了。哦，很多人说是可以遥诊。我没有这个本事，所以我是，您必须得到我这儿来，我这个三部九侯望闻问切才能看，所以希望大家体谅。

梁冬：嗯，“视听八达之外，此盖益其寿命而强者也，亦归于真人”。

徐文兵：这些人就没有说狂到了那种寿敝天地、无有极时，但是他们这些人会活得很长啊。会活得很长。

梁冬：此盖益，盖，此盖益其寿命？

徐文兵：盖是原因嘛。

梁冬：对。

徐文兵：就是说这些人，因为他积精全神，所以呢也能够活得很长。而且呢由于他的精气足，以至于他的神明非常敏锐，他能够有那种视听八达之外、游行天地之间的这种能力。这就是先有物质基础，再有功能，最后达到一种神明的境界。

梁冬：什么叫积精全神呢，我突然想起了另外一种比喻，跟同学们、也向老师汇报一下。这个金融危机之前呢，这个巴菲特呢就把所有的股票卖了，他的股票里面的很多现金流。当时很多人就批评他说你把这个钱存在银行里面没什么利息，那不是很浪费吗？后来发现那一些没有把钱变成现金去买股票的全部亏了，在那个时候你不亏、人家亏你就已经在赚。这个就叫积精全神。

徐文兵：诶，没瞎花钱就算挣钱。

梁冬：没瞎花钱就算挣钱了。所以今天这个话题呢其实我觉得真的是很有趣哦。我们今天呢从上古时期的真人和至人两段，下面呢还有两段就在下一周的同一时间再和大家分享了。

徐文兵：我们最后一期节目呢，就作为一个《上古天真论》的一个总结啊，希望大家到时收听。

梁冬：感谢徐老师，谢谢！

徐文兵：再见！

上古天真论篇第十三讲

主讲：徐文兵　主持：梁　冬

播出时间：2009-03-07 23：00—24：00

经文：其次有圣人者，处天地之和，从八风之理，适嗜欲于世俗之间，无恚嗔之心，行不欲离于世，被服章，举不欲观于俗，外不劳形于事，内无思想之患，以恬愉为务。

参与整理：黄帝内经_音频转文字群——红枫叶、慧从卢溪等

梁冬：是的，和你一起重新发现，中医太美。大家好，欢迎收听今天晚上的《国学堂》。我是梁冬，对面的依然是徐文兵，徐小周老师，徐老师你好！

徐文兵：梁冬好！听众朋友们，大家好！

梁冬：啊，徐老师现在每天都在想象着哈，其实也是期待着和大家这个这个精神上的交流啊，嗯，这个一不小心啊，我们这个《上古天真论》呢居然讲了有十几期了，即将也快要结束哈，那在结束之前呢，其实就提到了这个上古之人呢有真人、有至人、有圣人等等等等。那我们在上一期节目的时候呢就讲到了真人，啊，他是可以“把握阴阳，呼吸精气”的，那到至人呢，就是“淳德全道，和于阴阳”，特别我们还提到呢“把握阴阳”和“和于阴阳”还蛮不一样，对不对，徐老师？

徐文兵：嗯，嗯，上两期节目我们说到“真人”和“至人”，这次，这次呢我们先复习一下……就是强调两个字，呃，一个叫“呼吸精气”。

梁冬：嗯。

徐文兵：啊，大家都知道这个“呼吸精气”什么意思？反义词就是“呼吸浊气”。

梁冬：嗯。

徐文兵：是吧，现在这种大都市生活带来一个最大的问题就是空气污染的问题，大家都看到了空

气质量，比如说里面这个不良的空气，二氧化碳、二氧化硫，啊，或者粉尘、悬浮物、颗粒物，是吧？这就是浊气，呃，太多。另外一个大家还应该感觉到这个“精气”后面那个“气”，气是一种……不是物质，它是一种无形的能量。你到了这个城市以后你就不由自主地被一种力量所推动。

梁冬：对对对。

徐文兵：脚步加快了，心情就激动了。

梁冬：嗯。

徐文兵：啊，心情就浮燥了，啊，然后呢，心率跟着就加快，这是一种气对你的影响。

梁冬：其实我觉得这是一种频谱。

徐文兵：诶，对！它就是一种电磁波啊、频谱啊，或者其它的这种东西，就是你到了一个地方，就……你在北京就有这种感觉。你到香港……梁冬:嗯。

徐文兵：感觉更厉害。

梁冬：诶，很不一样。比如说从深圳到香港就隔着一个罗湖桥……

徐文兵：诶，隔一个……诶，隔一个界河。

梁冬：很明显。

徐文兵：过去以后，就想一下，就是，现在就是，比如说这个汽车尾气啊，工业的污染。还有大家应该注意呼吸浊气的人就是抽烟的人。

梁冬：嗯。

徐文兵：是吧？哼。

梁冬：就是，如果不能吸二手烟，那就吸一手烟。当然是这是有些人是这样观点的，我们是批判

的啊。

徐文兵：啊，批判。

梁冬：我们是反对，我们反对的。

徐文兵：抽烟，我本人也是否定的意见，但是呢，道家有句话叫“物无美恶，过则为灾”，也就是说抽烟也有它有利于身心健康的一面。你别一……现在人都走极端啊，一棍子全打死。

梁冬：嗯。所以抽烟这个事怎么看呢？一个是，就是说比起你呼吸汽车尾气那个浓度来讲，你抽一个自然植物燃烧的烟，那个害处是可以忽略不计的。

梁冬：嗯。

徐文兵：比起你呼吸新鲜空气来讲，你在那儿“叭叭”抽烟，这是对你身体有伤害的。

梁冬：嗯。

徐文兵：呃，说起抽烟对人身体的影响呢，我们可以用一个成语来概括，就叫“置之死地而后快”。

梁冬：此话怎解呢？

徐文兵：什么意思呢？当空气的含氧量突然下降以后，人会突然产生一种应激反应。

梁冬：嗯。

徐文兵：就是说你抽一口烟，结果呢，本来一口氧气很足，结果烟雾进来了，这会儿身体本能地就会紧张，心跳会加速，然后呢流向四肢的血就会被抽到供应心脑。

梁冬：嗯。

徐文兵：这时候抽完烟的人就有一种快感，欣快感，而且写文章的人还会有一点儿灵感，记住这是你把你置之死地以后。

梁冬：嗯。

徐文兵:背到一个绝路上，人会本能产生一种反应，当你的身体本能还很强的时候，你这种本能的反应会有；当你身体很弱的时候，把你置之死地，你就死了。

梁冬:嗯，怪不得……对，您说！

徐文兵：反应不起来了。

梁冬:是。怪不得那个贾平凹曾经在一篇散文里面讲过“知识分子多有这个脚气”，为什么呢？就是这个知识分子啊，抽烟写东西的时候呢，他这个气血啊都往心脑去了。

徐文兵：没错！

梁冬：所以呢，在尾端，比如说手啊、脚啊，

徐文兵：末梢……循环。

梁冬：啊，阳气不足，就自然会有脚气了。

徐文兵：哎，末梢循环。所以抽烟给人带来的最大的影响就是说，末梢循环会变得很差。

梁冬：嗯。

徐文兵：所以一根烟下去，灵感倒是有，有了，手脚开始凉。

梁冬：哈哈哈。

徐文兵：所以这个，抽烟对这个末梢循环非常不好。我们看到很多血栓闭塞性脉管炎的人。

梁冬：嗯。

徐文兵：就是从手脚的，呃，手指或脚趾的末端开始变黑、发凉，一截一截坏死，然后一个个都

截肢，这种叫血栓闭塞性脉管炎。

梁冬：据说有些糖尿病人也是这样。

徐文兵：诶，这是糖尿病性的坏，坏疽也有这样。我说的这种病啊，你调查一下，百分之百人都抽烟。

梁冬：诶，那怎么样能够，比如有些人已经抽烟了，是吧，那如何又能够，呃，把这个问题变得没有那么严重呢？

徐文兵：这样啊，就是说我说抽烟是激发你潜能的一个方法，当你这个身体还强壮的时候，可以通过……就好像洗冷水浴一样，通过洗冷水浴，把你的阳气激发出来。所以在抽烟和身体之间应该有个平衡，所以我建议大家呢，第一，就是不要突然戒烟，啊，就是原来你身体有一个平衡，不要突然把拐棍扔了，然后呢慢慢要减烟，然后呢，就是说通过其它的方式来提高你的心肺功能，而不是通过这种恶性刺激的方式，是吧？

梁冬：比如？

徐文兵：就好像我们说这个“棍棒底下出孝子”一样，教育孩子方法有很多，你不是说非得打他，啊，比如说我们中医有很多穴位就能帮助提高人的肺气，提高人的，对肺啊，就对空气的利用。

梁冬：啊。

徐文兵：所以这些穴位你刺激以后吧，刺激完这些穴位你就觉得，哎，我对烟好像没什么欲望了，或者一抽烟，诶，那烟的味道就变了。

梁冬：啊。

徐文兵：我给大家推荐个穴位啊，在这个大肠经，呃，手，手阳明大肠经第五个穴，也就是在合谷穴的后面、上面，有个穴叫阳溪穴。

梁冬：啊，大家自己买张图看看吧，阳溪穴啊。

徐文兵：也好，很好取，就是把手指头一翘。

梁冬：那个手指头？大拇指？

徐文兵：大拇指，大拇指一翘，“好”，我们这个穴位叫阳溪。

梁冬：噢。

徐文兵：诶，正好是在两个肌腱的中间。

梁冬：噢。

徐文兵：大拇指往起一翘，这个，大拇指的根部就会出现两个肌腱。

梁冬：啊。

徐文兵：所以，这个坑里面这个穴就叫阳溪穴。

梁冬：啊。

徐文兵：你想自个儿戒烟或者帮你老公戒烟、帮你老婆戒烟，天天替他揉揉这儿，所以可以增补肺气。

梁冬：噢。

徐文兵:所以,另外一个很多人也观察到,就是说我抽烟手脚冰凉的时候,我怎么能让手脚热呢？

梁冬：那怎么热呢？

徐文兵：喝酒。

梁冬：那会不会有，有新的问题啊？

徐文兵：呵呵，所以这个真正的平衡是左手抽一支烟，右手喝一杯酒。

梁冬：哈哈哈。

徐文兵：为什么说烟酒不分家，就是在一种恶性刺激状态下的平衡。

梁冬：啊，对。

徐文兵：我们在开玩笑。

梁冬：我们特别强调一下啊，特别要强调一下，左手一支烟右手一杯酒呢，是一种恶性循环，是一种短期行为。

徐文兵：这就是说……“呼吸精气”我们再强调一下，以后呢我们还会讲到就是呼吸的节奏。

梁冬：嗯。

徐文兵：就是说，生命，我们以前讲，它是个节奏，食饮要有节，呼吸它也有节，这在这儿呢就不多说。下一个我再复习，再强调一下这个，“独立守神”。

梁冬：嗯。

徐文兵：呃，上次我说我说，这个现在很多人已经不会站了。

梁冬：嗯。

徐文兵：大家说还站谁不会站？你发现没有，现在人我们怎么站，我们穿什么鞋吧？先问问你。

梁冬：呃，球鞋？

徐文兵：呵，球鞋还不错，男人。你看女人穿什么？

梁冬：高跟鞋，嗯。

徐文兵：高跟鞋！是把？

梁冬：嗯。

徐文兵：是把脚后跟支楞起来。脚后跟我说过叫什么啊？

梁冬：踵。

徐文兵：踵，所以那个“运动”“动力”那个“动”，是脚后跟发力，我们说把一个人的武功废掉了，是什么？把脚后跟那根肌腱挑断。

梁冬：对，挑脚筋嘛。

徐文兵：脚筋挑了，那你那个力啊就发不出来了，所以人的很多的力量，形意拳练功讲的是什么啊？力由足起，脚后跟给的劲，然后呢，气由脊发，这个力呢，通过你的脊柱传导分布到全身。这是你力量的一个源泉。可是我们现在呢，脚后跟不着地了，“脚后跟不着地”用一个汉字表示是什么字？

梁冬：脚后跟不着地……

徐文兵：下节会来再说。

梁冬：诶呀，现在时间的把握太好了，稍微回来之后，再说！

广告片花……

梁冬：刚才呢和徐老师聊到，脚后跟不着地，如果用一个汉字来形容，到底是什么字呢？徐老师。

徐文兵：企，“企鹅”的“企”。

梁冬：噢，上面一个“人”，下面一个“止”。

徐文兵：诶，就是欠起脚，欠起脚后跟，脚尖着地，那个状态叫“企”。

梁冬：不可“企及”的“企”。

徐文兵：诶，由此推出很多，企图、企划、企望、企盼……是吧？

梁冬：所以“企划”通常都是没有什么执行力的，因为它是都踮着脚后跟。

徐文兵：为什么脚后跟起，就叫“企”呢？为什么就，推出那么多汉字？就是说，当你去摘苹果，够不着的时候，诶，脚尖着地，脚后跟起，起来，然后去够它。所以当人处于这个脚后跟离地状态，脚尖着地状态的时候是什么？是一个追求的状态。

梁冬：嗯。

徐文兵：是总在企望、企盼，是吧？去够一点儿东西。所以你老摆这种姿势的话，你心情是什么样儿的？

梁冬：呃，有点总是不满足，对不对？

徐文兵：你绝对是心止如……不是心止如水，绝对是……梁冬:心如止水啊哈。徐文兵:绝对不是，就是这种，诶呀，就想追求，啊，需要拘点儿新的东西，就我不以前说过，我老母亲说了，现在人，需要的不多，想要的多。为什么想要的多？脚尖着地。

梁冬：嗯。

徐文兵：啊，我以前看过一个，那会儿拍这种爱情片嘛，那会儿还比较，拍得比较含蓄，一到男女主人公接吻的时候，不直接拍脸了……

梁冬：啊，直接拍哪儿啊？

徐文兵：一般都是男的高，女的低，诶，拍脚，这个女的这个脚就欠起来，诶，你就想像吧，人在那儿，上面打啵儿呢。

梁冬：哈哈哈。

徐文兵：所以这个女性的，本来是很沉稳，啊，很平静的一种阴性的这么属性的一种人类，老是摆出这种脚尖着地这种状态的话，就会造成一种什么呢？

梁冬：不踏实。

徐文兵：不踏实，啊，没着没落，然后……

梁冬：甚至会在心理上影响，对不对？

徐文兵：心里上就造成了什么？就不停地追求，不停地……她自己追求不到吧，“阳在外，阴之始也”，她会推着男人去追。

梁冬：噢，所以……

徐文兵：所以社会总在不停地，哇哇哇，哇哇哇，往前走。

梁冬：对!就是穿高跟鞋的老婆，老公都比较惨。

徐文兵：是比较惨。她不由自主地她那心情就静不下来，所以当你独立守神的时候，你脚后跟着地的时候，中医讲肾的一支，肾经啊，就是我们“藏精”的那个肾经，它的一支分支就分到脚后跟。

梁冬：是。

徐文兵：啊，这个，脚后跟呢又是我们奇经八脉里面的阴跷脉、阳跷脉的发力点。

梁冬：嗯。

徐文兵：所以当它出现力量，有力量的时候呢，这个人的肾气、肾水就足，人的心火就能够克制住，所以人很平静，这时候那个神就能回来。可是当这儿不受力，虚空的时候，那个心火就开始旺，啊，人就容易失神。老年人肾气虚了，脚后跟会疼，有的年轻人性生活过度了，脚后跟也疼。还有一

个呢，就说我特意观察过就是女性生理发育，跟脚后跟也有关系。

梁冬：噢，是吗？

徐文兵：你发现没有？

梁冬：嗯？

徐文兵：跳芭蕾舞的演员，胸都小。还有人说是挑的是小胸的孩子，或者女演员，不对。

梁冬：啊，其实是？

徐文兵：他挑演员的时候，都是从8、9岁开始训练。

梁冬：啊。

徐文兵：是吧？

梁冬：不存在。

徐文兵：那会儿不存在说，预测到她胸多大，胸多小。是她这种职业，是她那种跳舞的方式造成了她胸部发育不良。

梁冬：噢呦。

徐文兵：所以我的病人来找我，说：啊，怎么能让我们孩子身材发育好点儿？我说二十一岁以前您不要穿高跟鞋。

梁冬：噢。

徐文兵：是嘛，脚后跟着地，给你这个肾经，我们讲是冲脉，冲脉从小肚子起来，然后散布于胸中，促进这个胸部的发育，结果你把那个冲脉的根儿给掐断了。梁冬:哦，冲脉又回到脚后跟了，对不对？

徐文兵：对！冲脉的一支分支是往脚下走的。

梁冬：噢。

徐文兵：冲脉走的是肾经。

梁冬：是，啊。

徐文兵：所以呢，这个，我这个理论说了以后大家，引起，引起一番争论，但事实大家观察一下，确实这样。所以我们经常说果实累累的枝头都是弯的。

梁冬：嗯。

徐文兵：是吧？

梁冬：嗯。

徐文兵：那个支楞着的那个枝干挂不住果儿，到底是果实把它坠弯了？还是它本身弯，孕育这么一个大果实？您回去自己考虑。

梁冬：阴阳互生。

徐文兵：诶，阴阳互生，所以你看胸部是属阴性的，它是应该虚空的，后背是属阳性的，它应该是凸起的。

梁冬：嗯。

徐文兵：所以我们很多道家形意拳站桩的姿势是什么？

梁冬：含胸拔背。

徐文兵：含胸拔背！绝对不是让你挺身而出。是吧？挺胸而出。我们现在教育孩子站立方式都是什么？挺胸！抬头！

梁冬：都“背背佳”。

徐文兵：都，还……挺的不，不够，还要背个“背背佳”，我说这叫摧残儿童。你看我跟那个我的老师马老师练习站桩以后，我原来，我上高一时候，身高一米七八，到二十四岁不长个儿的时候我还是一米七八，但是到三十多岁我练这个形意拳站桩，我现在一米八了。

梁冬：为什么？

徐文兵：含胸拔背！它这个拔背的姿势让你脊柱，就是督脉啊阳气就通畅了，这时候人就觉得不由得，不由得它那种椎间啊，或者是软骨它就有点增厚，所以我现在身高你量，我一米八。

梁冬：诶，这个含胸拔背，其实，就拔是有一点点弯的意思吧？

徐文兵：不是拔，不是驼背，他们都理解了说你这胸一含，是不是那个你的后背就驼了？

梁冬：对啊？

徐文兵：不是驼背，它是拔起来，它教育，呃，我们练功讲一个劲儿，叫虚灵顶劲儿，它觉得好像什么？就是百会穴到，呃，就是头顶上，有一根丝在抻着你。

梁冬：噢。

徐文兵：这样的人那个颈椎啊，就是……就是颈椎七个椎体它也是能够挺起来，然后后背的胸椎呢，也能挺起来，这时候的感觉是什么？胸是空的。梁冬:所以说“胸怀若谷”嘛！

徐文兵：诶，虚怀若谷。我不反对人挺胸，挺胸是什么？当你奉献，当你冲锋，当你为了集体什么……这个国家的利益去冲锋陷阵的时候，你需要挺身而出，是吧。当你养生的时候，你就把身体、把胸含进去。啊，这个含……含胸以后，拔背以后，你就觉得后脊梁发热，然后你又脚后跟又着地，你会觉得一股力量从脚下升起来，一直能顶到你的头上，所以我们现在，我现在给人比如说号脉啊，点穴啊，做治疗，我那个劲儿不是我胳膊上的劲儿，哪儿的劲儿？

梁冬：腰上的劲？

徐文兵：脚后跟的劲儿。

梁冬：脚后跟，哇。

徐文兵：脚后跟，所以你这样给人治疗不累。如果你光用手腕上手指头的劲儿，第一，你的劲儿透不进去，第二，做着做着你的手慢慢地就什么腱鞘炎什么的都出来了。所以它那种力量发的是身体气脉畅通，气脉畅通，然后你脚后跟的劲儿就能传到手上。所以道家的这些功法和黄帝内经都是一脉，一脉相承的。

梁冬：对。咱们是从哪儿开始讲起来的呢？

徐文兵：这就是复习了两下这个以前真人那个境界，咱达不到。

梁冬：呃。

徐文兵：但是真人的一些养生方法我们可以学习。第一，呼吸精气，找个这个空气清新、环境优美的地方多呆一呆，洗洗自己的肺，天天呆不了，隔三岔五去一趟；第二，平时要学会，脚后跟要着地，脚后跟着地，独立守神，对你的气血流动，对你的精神回归都有很大的帮助。

梁冬：是的，稍微休息一下之后呢，马上和大家从真人，啊，到至人，然后马上是圣人，到底圣人有什么不一样呢？

广告片花……

梁冬：回来之后呢，刚才我们讲到了真人和至人啊，就是不同的境界。其实在至人之下呢还有圣人啊，我们常常说这个人是个圣人，已经蛮高了，但其实呢在那个序列里面呢只是排在第三位，但是圣人已经很厉害了，我觉得我们能够做半个圣人也不错了，是吧？啊，“其次有圣人者，处天地之和，从八风之理，适嗜欲于世俗之间”。

徐文兵：嗯，真人和至人，真人都是能影响到天地变化的人，“提挈天地”嘛。

梁冬：对。

徐文兵：这个圣人的层次呢，就差了，他是怎么办啊？他学得乖巧，他改变不了自然，他是什么？顺应自然。他去找他合适呆的地方，就是说“天地之和”。什么叫天地之和呢？就是说天气下降为雨，地气上升为云，就是这种四季分明，有，这个，不是大旱也不是大涝，这种地方去，选这种地方去呆着，沙漠、冰寒、那个盐碱，这种那个寸草不生的地方，肯定是天地不和的地方。

梁冬：对。

徐文兵：天地和的地方，就是说要圣人会选择自己的生活起居的环境，这是我们讲天地。另外呢，圣人还会选择人和。孔子说过，“危邦不居、乱邦不入”。那个国家正在打仗呢，打得一塌糊涂，你去干嘛去？你躲它。你要是个真人，你去深入虎穴，改变这个局势，让人们过上幸福安定的生活，圣人没这个力量。他只能去躲这种战乱、危乱的地方，啊，所以呢这叫“处天地之和”。“处天地之和”广义这么讲，狭义这么讲，怎么讲呢？就说要应时而动，就是顺天和，要选择自己的居处……

梁冬：嗯，当我们说人与环境的和谐的时候，大家觉得是科学，把握文字真的很有意思。

徐文兵：所以处天地之和是一门大学问，是一门讨巧的、乖巧的学问，我建议我们这些肉眼凡胎，啊，凡夫俗子应该是学一学怎么去找天地和的地方，去找人和的地方，去呆着。

梁冬：对，呃，这已经很不错了。“从八风之理”，啊，风是“风向”的“风”。何谓“从八风之理”呢？

徐文兵：是这样，就是我们讲的是天道。

梁冬：嗯。

徐文兵：天变化我们叫“道”，地的那种形态我们叫“理”，所以很多人说“上知天文，下知地

理”。

梁冬：噢。

徐文兵：对吧？

梁冬：对。

徐文兵：就是说道理，我们平常说“我给你讲讲道理”。

梁冬：对。

徐文兵：这学问可大了，道是讲的……

梁冬：天的运转。

徐文兵：星……星……星象这个天体的变化，讲地理，这就我们涉及到那种堪舆和风水。

梁冬：对。

徐文兵：我讲过比如说你选择一个城市，要选择一个叫“三面环山，一面有出口”的地方，啊，易守难攻，这种城市就叫“安”，西安、长安、淮安、临安，是吧，这叫安。所以就安居乐业要选这种地方。这个“从八风之理”呢就是找的是地理环境，天地之和，重点在天，如果你找一个老是什么不是洪水就是冰雹、雪灾的地方呆着那叫天不和，八风之理呢，就是说我们要看一个地方的风气。

梁冬：嗯。

徐文兵：风气，八风嘛，东南西北，再加上那个。

梁冬：四个夹角。

徐文兵：四个夹角。

梁冬：东南风和西北风。

徐文兵：前面我们讲了“视听于八达之外”，那个至人的感觉就是能够超乎于这种地理对你的约束，他能够看到比这还远，啊，听到比这还远，圣人是什么呢？就是看看这儿的风向如何，风气如何，什么叫“风气”啊，古代的人有一种望气的这种学问和本领。

梁冬：嗯。

徐文兵：怎么叫望气呢？气是看不见的。

梁冬：可能有些人能看见。

徐文兵：可能有些人能感觉得到。

梁冬：嗯。

徐文兵：啊，你比如说外国领导人来了，我们检阅三军仪仗队。

梁冬：对。

徐文兵：是到底看他的枪呢还是看他的炮呢？看的是什么？看那种气势。

梁冬：对。

徐文兵：所以古代人看气怎么看呢？呃，你看《鸿门宴》，《鸿门宴》第一章它就说项羽的参谋。

梁冬：范增。

徐文兵：范增，他看到刘邦的军队屯在壩上，“范增望之有五色气”。

梁冬：嗯，这个史记上的。

徐文兵：诶，《史记》司马迁的话。

梁冬：对对对对对。

徐文兵：这是天子之气，所以范增说，不行，我要摆鸿门宴要把刘邦这家伙干掉。其实我觉得这个范增也不懂天道，你既然望出他有天子气你就赶紧投降给他……

梁冬：也，也许范增认为自己是真人。

徐文兵：哎呦，你说对了，他认为他想改天换地，结果这个事儿……什么叫望之有五色气？我们现在从科学角度来，但就是说看出这个部队的士气、精神、风貌，就有那种不贪小利要夺天下的那种气势和气概。

梁冬：嗯。

徐文兵：是吧？老百姓平时都要讲看这个人喜气洋洋，啊，杀气腾腾，啊，一脸晦气，这是一种感觉。所以呢，这个圣人，一个是天地之和，另外呢，通过这种对风的感觉，了解这一……

梁冬：风俗哈，风气。

徐文兵：风，自然的风，刮的风。是吧，我们起码我们再矗我们也知道我们建那个风，风力发电机那个轮，我们应该摆到风口上吧？

梁冬：对。

徐文兵：是吧，你得找找哪儿哪儿有风吧。它这种风的这种走向，就说敏感的人，尽尽……敏感的人，尽管是没见到这种树叶啊、烟囱啊，或者旗帆动，他也能感觉得到那种能量的流动，他也是找一种叫“顺”，诶，我呆在哪儿就是不逆它。所以圣人他整个体现了一套哲学就是什么？顺应，顺应自然的这种哲学，他不想改变它。如果像大禹治水，啊你这个风到这儿刮不过去，我凿个口儿让它泄泄出去；啊洪水到这儿流不动了，我给它移山开地。大禹或者古代的那些尧、舜、禹这都是达到了至人或真人的境界。你想想，在那种年代，没有任何大型机械，他靠什么去搬山啊、填海啊，去把这个

长江、黄河给疏浚开？那种能量是我们现在不可想象的。

梁冬：是的。不过您刚才说到这个气啊，让我想起了一个，我的一个朋友给我讲的东西。他呢，是一个，呃，很著名的一个管理公司的一个顾问。他说他为企业做管理顾问的时候呢，从公司走进去，看见前台，然后一直走到老板办公室，一路二十几步、三、四、五十步，就已经知道这个公司有没有可能有成功的机会，如果是很烂的公司他根本不做顾问。

徐文兵：没错。

梁冬：因为，就说我就问他你是怎么看的？我说，因为他们他们是做商业管理的嘛，其实他们也不不像我们去看、学《黄帝内经》什么的。他说很简单，第一，你看这个，诶，迎宾的这个门口这个小姐，啊这个女孩子，是不是脸上有着一种欢愉的眼神。

徐文兵：诶，今天我们还真要讲欢愉。

梁冬：啊，对，然后呢他说走，你看那个员工是愁云惨雾地上班呢，还是舒舒服服地、愉愉快快地上班。

徐文兵：高人!

梁冬：啊，然后呢他说看，你看这些员工的这个桌子上摆的这种器物，是不是除了自己的这个办公用品之外还有些挺有生活情趣的东西啊，等等等等，然后整个空间感、光线，这些东西事整合到一起他就大概知道这个公司的能到什么程度了。

徐文兵：你你让他说出来这些就很不容易了，其实他是一种感觉。

梁冬：是。

徐文兵：包括我，我现在出去，比如说，呃，吃个饭。

梁冬：嗯。

徐文兵：一进，进到一个陌生的饭馆，一进去以后我就能感觉到这个这里面的那种气，有的饭馆我扭头就走。你……

梁冬：到底哪种饭馆，徐老师，到底哪种饭馆是有和德之气呢？啊，稍微休息一下之后，再由徐老师和我们分享。

广告片花……

梁冬：回来之后呢，依然是和徐文兵，徐小周老师啊，这是两个是一个人啊，徐文兵，徐小周老师呢，啊探讨这个饭馆的之气啊。

徐文兵：饭馆之气是这样，就说，你进到一个饭馆里面扑鼻而来的你能闻到一种味道，这是气吧？

梁冬：对。

徐文兵：是吧，然后你看那个，那些服务员或者是那个，前台来接待你或者他在接待别人时那种行走、那种举止。

梁冬：嗯。

徐文兵：你也能感觉到他的气。就是说做医生时间久了以后眼睛比较毒。

梁冬：嗯。

徐文兵：就说上下一打眼，就能感觉很多东西。

梁冬：望闻问切嘛。

徐文兵：诶，望闻问切。所以我说我将来不做大夫以后，我第一要做个厨子，呵，去做饭。厨子也做不了我就到什么……

梁冬：当个食客啊。

徐文兵：人，人力资源部去当一个工作人员，你们单位招谁，我给你面试。

梁冬：是。

徐文兵：这人什么样，我们现在都测智力，我说我能看出他的慧力，能看出他背后那个。

梁冬：那股气。

徐文兵：感情，还有那种情感。很多人是带着一种杀戾、暴戾之气进来的，你公司要招这种人你要倒霉的。他那种能量总要找机会爆发的，现在只不过找一个……用意识强行压着。这需要修练、这需要磨练，需要一定的历练。当你这个混到了这种敦敏的程度时候，那种感觉不到的东西，别人感觉不到的东西你就能感觉到。而且这是什么？敦敏是健康人的敦敏，好多人是病了、疯了，有那种出神，鲁迅写《狂人日记》“赵家的狗又看了我两眼”，那也是敏，是吧？狗的眼神也带着力量。但是他能感觉到那个……所以这个圣人在这儿呢，他就是“从八风之理”就是说根据风气的变化寻找，这个理，就是地理，寻找自己合适的居所，他绝对不在犯冲的那些地方呆着。梁冬:对。所以呢就是如果不能够改变天地，如果不能够合于阴阳，那起码呢要顺应这个节奏。

徐文兵：哎，去去找这个已经人和好了的，做好了的饭去吃。梁东：对！“从八风之理，适嗜欲于世俗之间”。

徐文兵：诶，这针对的至人的话，至人你看上一句怎么说，“去世离俗”，

梁冬：“去世离俗”，对！

徐文兵：是吧？那是至人。至人是我们不，不跟你们一块儿玩，“羞与汝辈为伍”，我自个儿上山呆着去了。为什么上山呆？你看那个仙人，“神仙”的“仙”怎么写？

梁冬：啊，一个“山”一个“人”嘛。

徐文兵：啊，山的反义词是什么？山是凸起的。

梁冬：对。山的反义词是海么？

徐文兵：山的反义词是那个凹下去的。

梁冬：噢。

徐文兵：啥？山与山之间嘛。

梁冬：啊，谷，谷，谷。

徐文兵：诶!你看，一个单立人一个谷念啥？

梁冬：俗。

徐文兵：诶，仙人的反义词？

梁冬：啊，俗人！

徐文兵：俗人，对不对？

梁冬：噢呦，对哦。

徐文兵：是吧？

梁冬：我觉得我真是白上大学了，哪间小学毕业的？

徐文兵：我觉得我们小学应该重上一遍。

梁冬：绝对绝对！

徐文兵：按我们现在这种恢复传统文化的方法，把汉字……

梁冬：这会让他，这些小学生的父母很自卑的。

徐文兵：啊呦，好好认认这些汉字，啊。

梁冬：是。

徐文兵：所以那个，呃，至人是去世离俗。

梁冬：嗯。

徐文兵：离开这个喧嚣的红尘，去到清静的山上，去呆着。那种山上的气就是什么？呼吸精气。空气也新鲜，而且越往上走能量越高。道家是讲三清嘛。道家的这种……梁冬:对，三清宫。

徐文兵：诶，三清，上清啊，上清宫啊，中清啊，下清啊，它是讲三清。所以呢，至人是离开这个世俗，山上呆呆着的。

梁冬：对。

徐文兵：所以道家有七十二洞天，都是风景极其优美的适合人，这个呼吸吐纳啊，修道，呃，练丹的地方。

梁冬：现在都被各级政府占用。

徐文兵：各级政府改成了世俗之地啊。

梁冬：这个还没关系，这个政府也是为人民，是吧，重点是，呃，现在有一些有一些这个风景名胜的地方吧，被改造得很恶俗，人声鼎沸……

徐文兵：人造古迹嘛。

梁冬：啊，真是，就搞一些人造巴拿马什么的。

徐文兵：呃，所以那个……到了圣人呢，就不不那么清高了，咱们就是什么？跟大家一块儿，“适嗜欲于世俗之间”这就是，诶……

梁冬：“适嗜欲于世俗之间”。

徐文兵：这就是我们开始讲，《上古天真论》讲什么啊？“美其食”。

梁冬：“任其服”。

徐文兵：“任其服，乐其俗”，你看，我们这……

梁冬：“高下不相慕”。

徐文兵：诶，“其民古曰朴”。这就是我们，这个普通大众，能够追求达到的境界。你看，这些人也有血有肉，他有也自己的爱好，也好喝杯小酒，啊也可能抽一袋旱烟，是吧，也也喜欢听个京戏，听个昆曲啊，他所有作为人的那种爱好他都有，他绝对不把这个摒弃了。你要像真人和至人，人家把你这种爱好当成什么？低级趣味，人家是游行于天地之间，出神入化的，魂魄离体的那个高超的那种欢乐境界。

梁冬：嗯，我觉得现阶段我做圣人就可以了，呵呵。

徐文兵：哎哟，我觉得圣人是我们努力追求，啊。

梁冬：对对对。

徐文兵：踮踮脚后跟儿。

梁冬：啊，对对对。

徐文兵：没准儿还能够得着的境界。

梁冬：对。

徐文兵：所以一定要这种以前说过要enjoy你的life，“处天地之和，从八方之理”。

梁冬：已经不错啊。

梁冬：诶，把这些吃得好、喝得好，然后呢生活的这些享受都安排得很好，这就是圣人。

梁冬：对。吃好喝好，也不让他旁边的人难受，也不让旁边的人牵挂。

徐文兵：诶，你看孔子多可爱啊，孔子非常可爱的一个人，你看人家说什么？“食不厌精，脍不厌细”。

梁冬：对。

徐文兵：对不对？

梁冬：对！

徐文兵：所以呢，很讲究吃啊。“席不正不坐，割不正不食”。孔子对这些，这一套诗、书、礼、乐都研究得很好，所以当之无愧圣人。

梁冬：现在他“述而不作”我觉的，我现在逐渐更加理解孔子“述而不作”了，就是他根本就认为自己的所有生活就是那么随意地流淌哈……

徐文兵：而且就是词不达意。

梁冬：不需要加工。

徐文兵：等你口头上的东西表达出来以后，再落实到文字上，你就觉得很多东西已经失去了原意了。

梁冬：而且很多话它是有上下情景的，是吧。

徐文兵：诶，对呀，有上下文、有上下句，单拎出一句你就觉得很奇怪。

梁冬：对，所以很多年之前我们在学的时候呢，说，在学校里面讲到语言和言语呀，还是有所不同的。

徐文兵：真不一样，啊。

梁冬：嗯，刚才讲到了这个“适嗜欲于世俗之间”呢，然后呢“无恚嗔之心”，“恚嗔”这两个字我觉得很有意思。

徐文兵：念错了。

梁冬：啊？好，您当面指出。

徐文兵：嗨嗨呦，“恚”（hùi)吧？

梁冬：“恚”(hùi)，上面两个“土”，下面一个“心”。

徐文兵：诶，“恚嗔之心”。

梁冬：感谢，感谢啊！

徐文兵：你看看是不是？注音。

梁冬：应该是“恚”。嗯，它这边没有没有注解，啊，“恚”，对，应该是“恚”，而且是h-ù-i。“恚嗔之心”，啊，因恚之嗔，啊恼怒的意思。

徐文兵：对，“恚嗔之心”，后世他们把佛家的很多话也翻译成了“嗔”，贪嗔痴怨。

梁冬：对，贪嗔痴慢疑什么的。

徐文兵：哎。“无恚嗔之心”什么意思？“恚”是什么？就是心里面充满了一种那种……愤怒的那种状态，你看两个土么，就是就是有一个字叫患，就是“心腹之患”的“患”。

梁冬：噢，对对对。

徐文兵：诶，那是一串儿，堵了一串儿，心有千千结了。

梁冬：噢，那叫患。

徐文兵：诶，那叫患。这个“恚嗔之心”是什么啊？就是怒气的开始。那个“嗔”是什么呀？“嗔”是，就是生气以后瞪大眼睛那个状态。

梁冬：那为什么一个“口”一个“真”呢？

徐文兵：诶，我也研究过，我还专门请了我一个老师，学佛的老师给写过这个文章，它的发声跟那个“真”是一样，和那个“睁眼”那个“睁”有点儿类似，啊。但是具体没有特别让我特别美好、信服的那种解释。但是这种恚嗔，就是怒气的刚开始，啊，怒到一定程度以后呢，就是，呃，开始就是憋气了，怒是憋着呢，等那个怒气喷涌而出了叫愤。

梁冬：嗯。

徐文兵：啊，我们经常说“义愤填膺”，这是一个过程，这个“恚嗔之心”怎么出来的？就是你有求于外界出来的。所以道家讲的是内求，要独立，啊。这种独立包括你，首先你能谋生，靠自己谋生，你不依附于任何人。

梁冬：这是生活上的独立。

徐文兵：哎，另外呢就是经济上的独立，第三呢要达到……

梁冬：精神。

徐文兵：精神上的独立。

梁冬：对。

徐文兵：你有了这个独立的情况下，你不求人的情况下，你不会产生这种恚嗔之心。相反，如果你这种不独立，没有这种正气、浩然之正气的话，你就会产生这种埋怨啊、这个怨恨啊，或者是愤怒

啊，所有这种不良的情绪。大家记住：不良情绪消耗你的精气也很多。

梁冬：啊，关键是有些时候呢人家以为发怒呢，你可以伤到别人，其实发怒主要是伤到自己。

徐文兵：发怒首选一个问题是什么啊？你想不通。

梁冬：嗯。

徐文兵：想不通的人才会生气。

梁冬：啊，不通就会痛。

徐文兵：我们一看，说：诶，你怎么这样啊？这个事儿为什么会这样？你怎么不想想这个事儿为什么不会这样。是吧，最近流行网上有一视频嘛，就是那个《赶飞机》，误了飞机，飞机走了，然后那哥们儿在机场撒泼打滚儿，整个儿一个，哎哟!跟...我说三岁孩子这样可以理解，一个中年妇女，中中年妇女，都快成老年妇女一个人。她就是什么？不接受。这种人从小可能就被人惯坏了，就是说都是得别人等她，别人让着她。啊，所以说一看飞机把她行李卸下来了她这个恚嗔之心就起来了，起来以后还变成一种暴怒、愤怒。

梁冬：哎呀，其实我们看见她呀，也应该表示同情。

徐文兵：同情。

梁冬：啊，应该感到悲悯。

徐文兵：病得很厉害。啊，这种属于那种气脉不通的人才会有恚嗔。

梁冬：嗯，所以你看.....

徐文兵：看看任何事情，这个事儿发生了，可以接受，可以理解，是吧，可以理解放在第一位，可以接受放在第二位。然后呢，淡然一笑，坦然面对，这就过去了。

梁冬：嗯，如果再高一点境界的话呢，可以小手指轻轻一拨还能转换，化害为利，那就是更高的境界，那就是真人的境界，是吧？所以呢，无恚嗔之心，啊，今天学到的东西，这个东西不念恚(kūi)啊，我已经念了二十几年了，念恚(gūi)，二十几年之前还不知道有这个字呢。“行不欲离于世”，嗯，嘛意思？

徐文兵：“行不欲离于世”就是那个“适嗜欲于世俗之间”。

梁冬：嗯。

徐文兵：啊，他的行是指他的作为，作为是在，还在这个社会上混，他可能在这个社会上从事某种职业，也可能在这个某个小的王国、诸候国还甚至担任个一官半职。

梁冬：单位里面做个科长。

徐文兵：诶，你看孔子在鲁国不是就当过司寇，是吧？

梁冬：司寇到现在来看是什么？

徐文兵：司寇是一个司法部长那种……

梁冬：啊？他还挺大的！

徐文兵：诶，挺大的，那他把少正卯给杀了么。

梁冬：噢。

徐文兵：呵，呵，所以我们小时候，七二年，学批林批孔，批林批孔诶，我挺有意思。因为批林批孔，就印了好多这个孔子，这个儒家学派的很多反动文章，什么《三字经》、《弟子规》、《增广贤文》，是吧，后面标着几个字“供批判用”，拿回家以后我妈说你给我背。

梁冬：哈哈哈。

徐文兵：哈，我就，好多我就背下来了，因为批林批孔，我知道那个孔子，然后学了好多这……因为批《水浒》。

梁冬：嗯。

徐文兵：有一段时间不是，呃，反对投降派，那会儿四人帮攻击周总理叫批《水浒》架空晁盖，因为批《水浒》又印了好多《水浒》供批判用，我那，那会儿就把这《水浒》看得痴迷得我真是了不得。人都说少不看《水浒》，我说少不看《红楼梦》，年轻的男人都应该去打打杀杀，是吧？动情太早也不好。

梁冬：呵呵呵呵，所以我那个时候我我是在那个时候知道海瑞罢官，因为海瑞罢官，才知道海瑞的，所以有些时候呢……

徐文兵：啊？你那么早啊？海瑞罢官是六……文革前的事儿你都知道？

梁冬：对!但是我小的时候有看过有一些文章，很小很小就讲到海瑞罢官的东西，我那个时候也不懂，反正也没人跟我讲，问起来就说看什么看？我就当汉字学习了，是吧。好，说回来，这个，呃，“行不欲离于世”，这个被章，“被（pī）服章”还是“被（bèi）服章”啊？

徐文兵：“被(bèi)服章”。

梁冬：“被（bèi）服章”！

徐文兵：这个后来考证是个错解，错解就是，夹在了“行不欲离于世”和下一句叫“举不欲……”

梁冬：观于俗。

徐文兵：“……观于俗”，啊，这个我们就把这个“被服章”，把它cut。

梁冬：噢。

徐文兵：把它去掉，我们就看这个排比句，“行不欲离于世”。

梁冬：“举不欲观于俗”。

徐文兵：所以我们现在老想这个说这个，一句话叫什么“大隐隐于市”，真正做到圣人这个境界，他不是跑到那个山里面去修行，有人在山里修行心里想的都是红尘世界。诶，有些人是在入世，生活在广大人民群众当中，哎，然后呢做一些利己、利人的事情。

梁冬：是的。我们刚刚下面这句话叫做“举不欲观于俗”哈，这个“举不欲”和“不举”到底有什么不同呢？马上回来和大家分享。

广告片花……

梁冬：回来之后呢就讲到，这个“举不欲观于俗”啊，这个什么叫“举不欲观于俗”呢？

徐文兵：“举”是抬头的意思，抬头的话，刚才是“行”是走路的意思，呃，有个我们经常说现在举行什么活动，是吧，还是跟这儿来的，一个是要动腿，一个是要动头。

梁冬：嗯。

徐文兵：这个观于俗呢就是一个“雅”和“俗”的问题，还有我们刚才说那个“仙”和“俗”的问题。啊，所谓俗呢，就说是广大劳动人民，不是巫。

梁冬：嗯。

徐文兵：不是那种有沟通天地鬼神本领的那种高级智慧人的人，形成的这种习惯，是广大劳动人民形成那一种朴素的，一种生活的风俗习惯。

梁冬：“举不欲观于俗”。

徐文兵：诶，但它呢，是和什么呢？是和当地的这种风土啊人情有密切的关系，就是几千年间形

成下来的这种习惯。但是作为圣人来，来讲呢，他可能行不欲离于世，是什么？是融入这个社会，还跟大家一块儿生活工作，但是他的个人的爱好，个人的这种修为，可能就和老百姓有点儿区别，谈不上同流合污啊。

梁冬：哈哈哈。

徐文兵：你比如说二人传。

梁冬：是。

徐文兵：大俗的东西。

梁冬：是。

徐文兵：是吧，很多人说是宁舍一顿饭，不舍二人传。但是你忘了，这句话它不是这意思，它指那种二人传是带那种，有一些那种黄色的，低俗的那种二人传，所以很多人为了听这个嘛就不愿意吃饭了。这是个大俗的东西。你要是说让一个修练到这个圣人境界的人去听那种庸俗的段子，去听、看、发黄色短信、看那种听黄色小调儿，这就是不他的所作所为了。因为他还是跟大家有点儿区别。

梁冬：对！就是灵魂，身体在民间、灵魂在高处。

徐文兵：诶，灵魂在高处。

梁冬：“外不劳形于事，内无思想之患，以恬愉为务，以自得为功”，诶，这个大家都应该比较理解了哈。

徐文兵：呃，不一定。

梁冬：诶？

徐文兵：呵呵，“外不劳形于事”。

梁冬：这个咱理解。

徐文兵：就是说不会为某件事把自己身体搞得很累。

梁冬：对！不瞎折腾。

徐文兵：诶，不瞎折腾。

梁冬：“内无思想之患”。

徐文兵：劳是什么？我说过了，劳是指，就说这种工作的过头、过度我们管它叫劳了，你干活真正叫做工，工得过度叫做劳。所以呢，这些圣人绝对不会去累得把自己为某件事奔波劳累得去吐了血，这叫劳。这是从外面来看，筋疲力尽。我们现在人还追求劳。

梁冬：啊，深深更半夜跑去健身房跑步。

徐文兵：打球儿出一身臭汗，然后一头栽在床上在那儿大口大口地喘气，我说这叫作践自己，啊，在自虐。

梁冬：比这更糟糕的是一头栽到冷水里面洗澡，哇，疯了!

徐文兵：那叫“从八风之理”，那叫“逆八风之理”。

梁冬：对！

徐文兵：所以这个劳，劳形于事的话，我看到很多人呢就是，一个是，下面那句话，就是用脑过度，前面这句话呢，就是说在都市里面很多人是在摧残自己的身体，而不是真正的去养护、锻炼自己身体，这叫外不劳形于事。另外呢，下一句。

梁冬：“内无思想之患”。

徐文兵：诶，你看这就涉及到上面说有“无恚嗔之心”，下边叫“无思想之患”，“思”和“想”

不一样。

梁冬：那“思”和“想”到底有什么不一样呢？

徐文兵：思啊，底下是个“心”没错儿，思想都带“心”，那个，思上面是一个“囟门”的“囟”。

梁冬：哪个“囟”？

徐文兵：囟门，你看小孩生下来他脑袋顶上啊，没闭合，还忽闪忽闪的。然后小孩子吃奶化为精髓填充脑髓，脑袋逐渐在长大，然后慢慢地这个囟门就闭合了。

梁冬：噢。

徐文兵：这叫“囟”。是脑子，代表脑子啊，这是思想的思。

梁冬：哪个“囟”那？“囟”怎么写？

徐文兵：“囟”就是，好像一个“烟囱”的“囱”那么写，一撇一个口里面一个夕阳的夕，囟门。

梁冬：噢，对对对。

徐文兵：所以呢思是指什么？思是又动脑、又动心。我们经常说什么？脑子是什么？理性思维，动心是什么？感性思维，所以我经常跟我的学生说，我说生活在这个世界上，多动脑子少动心。就是多点，任何事情来了，先用理性的分析去考量一下，脑子是冷静的，心是热的，这个不一样。这是“思”。“想”是什么意思？上面一个“相互”的“相”。

梁冬：对。

徐文兵：所以“思”和“想”是两个概念。“思”是什么？自己的心和脑在循环，是考虑自己。

梁冬：嗯。

徐文兵：“想”是有个互相、相互，“想”是想别的，外面的事儿。所以“思”是不及物动词，

我我我不能说“我思你”。

梁冬：噢。

徐文兵：“我想你”。他把心思、心神外放了叫“想”，是及物，是吧。“我想买个什么衣服”、“我想某个人”。

梁冬：所以说“我思故我在”。

徐文兵：诶，“我思故我在”。

梁冬：就是得经常地精神内守。

徐文兵：诶，反思！

梁冬：精神内守，反思自我内省，我才存在，否则我就不存在了。

徐文兵：诶，所以经常要保持心和脑有个交流，这是中医讲的啊。脑髓化成了这个肾，是肾精，它下降到丹田，化成了肾气，肾气呢再返到心里面化成了心神，这是一个循环的过程，这叫“思”。所以呢，这个“思”和“想”，不论是考虑自己，或者是考虑外面的事儿，没有患，患是什么？我说了……

梁冬：心中布有千千结。

徐文兵：心上面堵了一串儿东西，心有千千结，想不通。很多人我就是想不通，凭什么这样？他为什么这么对我？啊，我为什么就没没提拔当副处？我为什么就转不了正？

梁冬：嗯。

徐文兵：这就是思想之患。想不通的人。想不开的人叫愚，想不通的人就叫患，而且这种患啊，开始是个无形的存在，是个念头，慢慢时间长了，就开始有气，就是我们叫气郁了。

梁冬：对。

徐文兵：气郁时间长了就开始有结了，就摸上去有了有形的东质，开始是个良性的这么一个瘤儿。

梁冬：嗯。

徐文兵：啊，以后再变成一个恶性的肿瘤。这就一块儿全从哪儿来？人的疾病从哪儿来的？我觉得现在这社会上被病毒细菌杀死的少，被这种内在的结患杀死的多。

梁冬：所以，有些时候呢，大家拿手摸一下手脚啊，按脚的时候总是有“咯咯咯”的小小结粒，是吧，其实这说明你已经有，内心有些地方存在那里了。

徐文兵：诶，你看老子说过一句话叫“吾之所大患为吾有身，及吾无身，何患之有？”就说如果我把我的身修练得气脉畅通的话，我怎么可能有患呢？再修行到这种更高境界，可以出神入化的话，连肉身都可以不要，那就是达到一个完全自由的境界。

梁冬：诶，这些话呢，如果单独这么一听呢，还真以为你在宣传封建迷信，但是你刚结合了这个上下之后呢，我觉得是有道理的了啦。

徐文兵：有啊。

梁冬：就是说当你知……

徐文兵：前面讲的是肉体，后面讲的是思想。

梁冬：对。所以很多人想不开呢，他其实真的不是一个道德问题，关键是智力问题，他不明白这个事儿，明白了就不天天会那么折腾了。

徐文兵：慧力，还有就是慧力问题。

梁冬：对，还有个慧力的问题哈。所以呢“内无思想之患，以恬愉为务，以自得为功，行体不敝，

精神不散，亦可以百数”。

徐文兵：下面这个字，我今天想讲的有意思的是“愉”。

梁冬：“欢愉”的“愉”，“愉快”的“愉”。

徐文兵：诶，请问，“愉”是什么意思？

梁冬：哎呀，这个学问大啦!我知道很多意思，讲不出来，但是呢这个“愉”呢有愉快的意思，而且呢我觉得呢旁边……

徐文兵：诶，愉是愉，快是快啊，我们那个《黄帝内经》讲“恬愉为务”。

梁冬：“恬愉为务”。

徐文兵：说那种不懂养生的人叫“务快其心”。

梁冬：嗯。

徐文兵：对吧，你不能说愉就是愉快。快就错了，愉就对了。

梁冬：嗯。

徐文兵：是吧？你看现代人有问题。

梁冬：现代人很苦恼啊!上了你的课都没法儿说话啦。

徐文兵：嘿嘿，“愉”啊，是这样，我专门就研究这些带竖心儿旁还有心字底儿的这些汉字，我发现一什么问题呢？我们老师教了以后我们都知道它大概什么意思，你比如说“取悦”的“悦”，什么意思？高兴。

梁冬：对。

徐文兵：是吧，“愉快”的“愉”，高兴。赏心悦目、还有那“心旷神怡”的“怡”。

梁冬：也是高兴。

徐文兵：也是高兴。他为什么高兴？这仨放一块儿有什么区别？

梁冬：对啊。

徐文兵：就没人给我们讲了。或者你往前捯，找半天，我看他们都是有点儿糊涂。

梁冬：诶，主要是我们老师也不太懂。

徐文兵：老师老师也不懂。所以这个“愉”我专门研究了一下，你看，它是竖心儿旁，通心了，它这个“愉快”的“愉”上面原来不是个“人”，它上面是个三角。

梁冬：是一个人一横，其实是个三角。

徐文兵：诶，三角，而且这个三角是尖儿冲上的，研究古代汉字都知道，汉字有很多生殖崇拜的符号，三角这个角儿冲上的……

梁冬：啊，是男性。

徐文兵：男性，这个角冲下的，女性。所以呢，诶，它上面是个三角。下面一看，这边是个月，啥意思？

梁冬：肉嘛。

徐文兵：肉。

梁冬：对。

徐文兵：原来它这面不是个立刀儿，是三撇水、三点儿水。水，你看，嘿，男性，攻击，肉，出水，啥意思？

梁冬：对，就是HAPPY！

徐文兵：所以“愉”是在古代专门指性生活的那种欢悦的感觉。

梁冬：噢。

徐文兵：说这人愉了。

梁冬：所以不能随便说我今天很愉快。

徐文兵：对，不能随便说。如果你真愉了的话你就这么说。所以古代《诗经》里面有很多词描写这叫“愉愉如也”啊，愉快是指那种状态下那种心跳加快的那种……“愉”不见得“快”。

梁冬：诶。

徐文兵：啊，“愉”不见得是“快”，所以那种愉是通过这种，呃，性爱方式达到一种欢乐的那种状态。

梁冬：啊。

徐文兵：所以“恬愉为务”这是我们刚才说了，真人是追求高级享受，圣人呢?

梁冬：追求……

徐文兵：大众享受。

梁冬：大众享受，哈哈哈……

徐文兵：一个是心安理得，恬不为怪，恬不知耻，恬然自安，恬淡虚无，还有叫“愉”，这就是从……道家从此发展的另一门学问叫研究房中。

梁冬：嗯。

徐文兵：为什么要研究房中呢？因为它为务，把它当成自己的任务。

梁冬：所以我个人……

徐文兵：把它当成存在的一件事……

梁冬：所以我个人、个人还是还比较喜欢道家的原因……

徐文兵：所有人都应该喜欢道家。

梁冬：但是呢唯独呢就是说道家的东西呢，常常受到来自于很多外在的这种压抑。这种压抑呢其实还是自己内心不够充实和不够这个有慧力的一个体现。好啦，今天特别感谢徐老师和我们一起来分享了《上古天真论》最后一段。

徐文兵：关于圣人的处世方式。

梁冬：关于圣人的。本来我们以为今天可以把最后一小节讲完的，看了不行，但是我们不能勉强，好吧，下周同一时间我们关于贤人的讲完之后，才开始第二篇，感谢大家。下周同一时间，继续国学堂之重新发现中医太美。

上古天真论篇第十四讲

主讲：徐文兵　主持：梁　冬

播出时间：2009-03-14　23：00—24：00

经文：季以恬愉为务，以自得为功，形体不敝，精神不散，亦可以百数。其次有贤人者，法则天地，象似日月，辨列星辰，逆从阴阳，分别四时，将从上古合同于道，亦可使益寿而有极时。

参与整理：黄帝内经_音频转文字群——五木、慧从卢溪等

梁冬:是的，重新发现中医太美，大家好！欢迎收听在这么晚，晚上十一点，坚持收听国学堂之重新发现中医太美，非常感谢！也同时呢，感谢我们今天的徐老师来到我们今天的演播室，徐老师你好！徐文兵:梁冬好！听众朋友们大家好！梁冬:是的，在上一周的时候呢，我们提到了这个“有圣人者，天地之和，从八风之理”……啊，呱呱呱呱，一直讲到“内无思想之患，以恬愉为务”。在上一周我们特别强调啊这个“恬”和“愉”是有很大不同的。嗯，对！徐文兵:就是，这个节目播出以后呢，有的人也提出不同意见啊。就是“愉”啊你解释成这样，我再给大家举两个这个我的这个例子。你看这个古代的字它构造都有同根同源。

梁冬：嗯。

徐文兵：呃，我们很多这个“俞”字啊，就带边儿上那个……

梁冬：啊，欢愉的“愉”右边儿的那部分呗。

徐文兵：就是这个“俞”字，它都有相同道理，你比如说榆树的“榆”。为什么那个榆树……

梁冬：为什么呢？对啊。

徐文兵：老榆木叫榆树，因为那个榆树的皮和那个榆钱儿吃完以后能让人产生欢悦的感觉，然后呢还让人美美能睡一觉，所以叫榆树。

梁冬：是吗？

徐文兵：诶，令人愉。

梁冬：诶，为什么我们现在没得吃了呢？

徐文兵：因为被人拔光了。古代没有饭吃，都吃，扒榆树皮磨成粉吃，但是有饭吃的年代呢，榆树皮都让人拿去做药了。这叫“俞”。还有呢你看故宫的那个大门啊，都有门钉儿，诶，上九横九竖

九，天子嘛，八十一颗。那个门钉用一个汉字表示也叫“窬”。它是上面一个穴位的“穴”，底下一个愉快的“愉”那半边儿。它是什么，男性生殖器符号突起，那个象征。那也叫“窬”。最有意思一个字，你比如我们说“偷”，偷东西的“偷”，一个人，边儿上一个“俞”，为什么它不发“俞”的音？说文解字上说，这叫什么?行苟且之事。

梁冬：所以古代的偷，还不是说偷一般的这个……这双鞋啊、一个玉米啊……

徐文兵：诶呀，我们现在都是没有文化，古代这个“偷”专指“偷情”。再那种“俞”的状态下，但是你不是正当的，所以叫“偷”。所谓偷情、偷汉子、偷人。所以，孔乙己，为什么说读书人偷书不叫“偷”，叫“窃”？孔乙己真是我们古代伟大知识分子，他知道茴香豆的“茴”有四种写法，他知道那个偷书不应该叫“偷”书，叫“窃”。为什么不应该叫“偷”书？古代的“偷”专指“偷人”。

梁冬：“妻不如妾，妾不如偷”嘛，是吧？他们这么说，他们这么说。

徐文兵：偷不如偷不着。

梁冬：哈哈，但是那是古代封建的错误思想。

徐文兵：诶，所以这个讲究愉快的“愉”是专指性爱的欢愉。

梁冬：诶，有意思。

徐文兵：我们作为一种健康的研究这个古代《黄帝内经》的医学和哲学思想这种节目来讲，不应该回避这个事情。很正常，你非到了这个人，就是后来就跟那个宋明腐儒那个状态，什么“饿死事小，失节事大”啊，连做爱的时候，还不说自己做爱，说什么“非为色也，是为后也”，我可不是为了愉啊，我是为了繁殖后代，因为我是“不孝有三，无后为大。”这整个就把人拧把扭曲得变态了。假，假，真假。

梁冬：对对对，所以呢，就是说，而且我觉得也有必要给各位年轻的朋友普及一些基本的知识。

免得呢以后呢，说那个国家叫“也门”，哈哈。

徐文兵：哈哈，对对对。

梁冬：对对对，啊，这个呢，这个就比较远了，咱们就不说了。说的这个圣人，圣人是以“恬愉为务”，就是说他还，他还，专门琢磨、研究这个事，给自己生活带来快乐，是吧？怎么睡得好，怎么睡得舒服，怎么睡得高兴，以自得为功。

徐文兵：啊，这是我们现代人最欠缺的。所以很多人说，“我应该怎么做事儿？”我说，你是要做给别人看，还是为了让你自己高兴？我们现代人把自己摧残扭曲，然后甚至变态近乎病态疯狂，目的是一个什么呢？不是为了自得，是为了让他得。大冬天穿个裙子自个儿冻得瑟瑟的啊，之后开始觉得冻，后来麻木了不冻了。为什么呀？让别人看着高兴。让别人看了高兴以后呢，她自个儿也高兴。所以自得是什么？自得是应该我们每个人一生，就是所谓成人，我觉得成人的标志是自得嘛！自己精神独立，自己经济独立。能够什么？自己赡养自己，这叫自得。而且呢，这个价值观要永远树立起来。所以我们现在人，很多人是什么？为名利而奔波，为这个而奋斗到死。仔细想一想，“名”是什么？“名”是别人对你的评价，所以有好名声，有坏名声，是别人给你的评价。如果你自己，自我认同，自我评价很高的话，你有这个自得的话，你还在乎别人说你什么吗？别人骂你，无所谓；别人把你捧到天上，你也觉得对你没有影响，所以你也就不在乎名了。前提是什么？不在乎名的前提是什么？自我有认同，自我有肯定，是吧？不会说，别人说你好，你就一下跳进去；别人说你不好，你就郁闷得要死。没有自得的人在乎名，所以很多人说我不在乎名，嘿，我先考察一下，他有没有这种自得的本领。没有的话，他这是说假的，假装推却的。

梁冬：其实是真的是很不容易，你说，简单的一个例子是吧？自从咱们做《国学堂》以后咱们自己还不也还自己经常在网上搜一搜自己名字，看看别人怎么评价，是吧？

徐文兵：诶，对啊，对啊。

梁冬：所以说，蛮有趣的。

徐文兵：但是前提是什么？就是说，如果没有这些评价，没有这些人说我们好，我们是不是就活得不快乐了。咱要是那种状态，那咱就是傻帽。诶，咱们要是这种有自我评价前提下别人认同我们，我们觉得，诶呀……

梁冬：只是附和了一下，

徐文兵：就是说，是锦上添花。应该是什么？年三十儿这个搂草打兔子，有它没它你都要过年。我们现在是没这个兔子就不过年，我不活了。啊，你不给我个名分，不给我个什么什么称号，我就这个不行了。这种人，我对他们的评价叫没成年。这第一个是名，第二是利，我们做事情都要挣钱，要谋利益。“利”是什么？别人给你的好处，别人给你的。如果别人不给你，你自己能跟天地之间索取的话，你还是不是还在乎别人给不给你，对不对？

梁冬：嗯，建立自我小循环。

徐文兵：所以说，我说人的那种自我独立，自我宽慰，自我能够赡养自己的那个本事，是我们每个人都应该所具备的。有了这个！你再跟……说别的。没有这个，你说我不在乎名，我不在乎利，诶呦，那……

梁冬：那假的是吧？

徐文兵：真假。

梁冬：所以那个萨特还是谁说过，“他者即地狱”呀。这句话我觉得，从您这话里面，就讲得特别好了。就是说，如果用别人的给予，别人的标准来对自我进行评价的时候呢，就跟去到地狱是一样的。

徐文兵：没错，因为什么？人跟人没有什么可比性。诶，你是天造地化出来的这么一个优秀的这

么一个产物，你有你的个性，你有你的独立性。但是呢，很多人呢，就是……诶，集体无意识。就跟着大波哄，大波走。然后呢，如果这个老师想管这孩子呢，第一，封她当个小组长；第二，奖给一个苹果，从小受的教育就是为名利而奋斗，有人到死也在为这个事儿活着，不是为自己活着，是为身外的这个名利。他没有，就是没有自得的这个功，没有这个本事。所以我说脚后跟着地，自己解决吃穿住的问题，剩下的事儿再说。如果这个解决不了，那就一辈子就跟那蘑菇长在树上。你说你还自得？

梁冬：那，以自得为功。何以，这怎么解释叫“以自得为功”呢？

徐文兵：功，我们讲经常说练功夫的那个“功”，啊，“外练筋骨皮，内练一口气。”“练武不练功，到老一场空。”这个“功”专指……现在这个气功被人说烂了。

梁冬：对。

徐文兵：这个“功”专指我们这个气的这种循环。自得啊，什么叫自得啊？我把我的肾精化成肾气，然后我的肾气去养我的心神，这叫，整个一个小周天，这叫“功”。没这个本事，那只能去打激素了。

梁冬：所以这就是，叫做“可持续自我发展”。

徐文兵：诶，可持续自我发展。

梁冬：对吧？环保，环保，啊。

徐文兵：诶，天赋的，本来就有的，你干嘛依赖别人呢？啊，人到快死了打一针强心针，打一针这个肾上腺素抢救。是吧？梁冬:所以呢，没事儿的时候呢，如果别人不给表扬自己，一定要自我进行表扬，这个就叫做“自我循环”，是吧？好了，呃，我们稍微休息一下，回来之后呢，继续和徐老师一起来学习《上古天真论》的最后几句。

广告片花……

梁冬：是的，广告回来之后呢，刚才和徐老师讲到以自得为功啊。

徐文兵：自得为功呢，再补充几句啊，我们刚才说得大了。就是名啊、利啊、这个地位啊、荣誉啊，这是名。还有一个自得为功呢，就是说我自己能生产出我生理上需要的所有的东西。比如说眼睛干，现在有“干燥综合症”吧？眼睛干怎么办？

梁冬：滴眼药水喽！

徐文兵：人工泪液！啊，就是你说的这种眼药水，每天嗒滴一滴，晚上睡觉上闹钟，隔2小时还得滴一下。为什么?要不第二天眼睛，眼这个角膜都磨坏了。这叫自得吗？这不是自得吧？

梁冬：这不是。

徐文兵：嗐，然后呢，唾液没有了，吃东西都得掺上水，拌上汤，要不咽不下去，没有唾液了。没有唾液了，然后呢，牙齿也没有保护滋润，然后牙齿碎成一片一片，掉了。这叫自得吗？

梁冬：不叫。也有人工唾液，是吧?你也可以吃饭去加水，这也不叫自得。这就说起来就多了。还有很多女性出现这种性交疼痛，阴道没有润滑。也有，现在妇科也有叫什么？做的这种液打进去，那是一回事儿吗？感觉一样吗？所以这都不自得。碰到生理上的问题，心理上的问题，社会的问题，我刚才说的那个“恬” ,那也是自得。所以当一个人能够完成这种生理心理上的这种自我的这种修复、疗养，这种本事以后呢，这个人就能什么呢？自得其乐。

梁冬：对，就自个儿没事儿偷着乐是一个很高的境界呀！

徐文兵：对呀，一般人……我们经常说慎独，观察一个人健康不健康你就把他关到一个屋子里让他呆一天，你看他什么状态？

梁冬：我记得《万象》上面曾经有一个很有趣的事……

徐文兵：很多人都疯了。

梁冬：诶，《万象》这个小资阶级文化读物啊，曾经呢有一个故事。话说某导演在选男演员，当时，他发现旁边陪这个男演员来的那个女孩子呢很有意思，坐在那里，既不瞻天望地，又不看手机，又不会觉得浑身不舒服，又没有说……

徐文兵：手足无措。

梁冬：又没有手足无措，就是那样舒服而安静地坐着，后来这个女演员成为那个导演的妻子。但是，前段他说的是导演作为一个观察人的人来说，他发现这种人的状况很让他感到欣喜。你想想看，如果我们比如说有一个人约你在……

徐文兵：健康的人。

梁冬：西单图书大厦门口等，是吧？人没有来，你没有说，哇，浑身毛焦火辣，你就觉得很舒服站在那里，独立守神，啊。慎独，一个人我觉得这是一种特别优雅的状况。

徐文兵：对。非常健康的人，非常健康的人流露出来的气质是让人非常舒服。

梁冬：对，所以呢，就是，以自得为功。“形体不敝，精神不散，”诶，这个不“敝”是指什么？

徐文兵：“敝”是坏了，敝了。

梁冬：哦，麻痹，腐败。

徐文兵：麻痹是那个“痹”。“敝”是，就是，比如说这个屋顶上，瓦坏了漏个洞，这也叫“敝”了。所以说他第一句又说的是什么？肉体，肉身。刚才说不要摧残自己的身体，身体不残不缺不伪不废，以前有个典故叫什么--“楚王好细腰，宫中多饿死。”你看我们现在人穿那个紧身衣，钢筋箍的，然后把自己的身体就勒成个那么个条儿，目的是什么？

梁冬：目的是为了讨好别人。

徐文兵：嗯，讨好别人。然后把自己的气血都闹得很这个瘀滞，所以这个叫自我摧残。而圣人是什么呢？爱惜自己的形体，爱惜自己的身体发肤，使他不被损坏，不被摧残，这是前提。在这个基础上下一步才能做到什么呢？精神不散。

梁冬：嗯，比如说，这个形体不敝，您讲这个“敝”，比如说一个瓦漏了哈，房顶上那个瓦烂了也叫“敝”，

徐文兵：就是身体坏了。

梁冬：是吧？所以是不是有个概念就是说好像身体真的是一个气球，它有孔之后吧，这个精神就会跑呢。

徐文兵：就是泄了，诶，上次我们有个问题没说完。就是说那两个泄、泻字，三点水一个世界的“世”的“泄”，和三点水一个写字的“写”。

梁冬：泄、泻啊。

徐文兵：泄、泻，两个字有什么区别？我经过深入考虑，我发现这个区别大概是这样的，嗯，可能不对啊，供大家参考。那个三点水带世界的“世”的那个“泄”，指的是无形的神和气的损失。就是说你看不见，我们说“泄气”了，那个“泄”就是用三点水加……

梁冬：就是一下子斗志没有了嘛。

徐文兵：诶，泄了气的皮球一样，我们说泄了气了，所以说这指无形的能量或者是精神的损失用这个“泄”。能看得见的，一泻千里，那个水啊便啊，这些东西排出来了，用的是三点水加写字的“写”，两个字连在一块儿用，意思是说你又损失物质，又损失能量，叫“泄泻”。

梁冬：诶，那我想请问，那个，放屁算是？泄气？算是无形的还是泻有形的？

徐文兵：无形的，你看不见的。我们讲“眼见为实，眼不见为虚”嘛。就是说，以人的肉眼的标

准来衡量，所以说“泄泻”，为什么说古代民俗有句话叫“好汉经不住三泡稀”嘛，就是人拉肚子拉三次整个就浑身疲软无力，泄了气了。你要是光从那个物质主义角度说，啊！那就是排出的没用的糟粕物质，你没有看到它无形的那个能量的损失，所以古代抢救病人快死了第一件事儿干嘛？

梁冬：不让他大便？

徐文兵：堵肛门，他有一个软木塞子一样的东西，先把……

梁冬：像红酒的那个。

徐文兵：诶，哈哈！先把肛门塞住，就怕他泄气，为什么？肛门古代人，中医叫“魄门”，魂魄那气泄从那儿走。所以先把那儿塞住……

梁冬：所以说，是不是那个放屁太多的人魄力不足？

徐文兵：可以这么……诶，魄力不足的人是指什么人啊？因为，你考察一个人的魄力是他晚上睡觉时候那个状态。因为人晚上睡觉以后是魂休息了，魄在工作，所以到晚上，你比如说这个打呼噜的，心跳骤停的，或者是这个憋不住尿的，撒尿的，这些都是魄力不足。另外，“魄力”指什么呢？人的高级神经反射，不是动心的。你比如说手碰一个热杯子，啪！你把手拿开了，这个反应，本能的反应，这叫“魄力”，魄力不足的人，手烫熟了，呵呵，才意识到，呦！坏了！这叫“魄力不足”。

梁冬：啊，真是说，我觉得这样的学习真的是太有趣味了，太有快感了。

徐文兵：啊，所以说那个泄气，这个“泄”和“泻”的区别大概就在这里。

梁冬：所以呢，就是“形体不敝，精神不散”。

徐文兵：啊，就是说，你充满气这个皮囊啊，很多人说我们身体是个臭皮囊，臭不臭再说，它是个皮囊，它如果不破窟窿，不漏洞，不漏精，不漏气，不漏神的话。诶，你就能……。

梁冬：它就能绷着。

徐文兵：诶，能绷着，能活着。能达到圣人这个境界。如果您那破了，漏了，把这，那里面这精、气、神都漏了，早早就，“年半百而动作皆衰”。

梁冬：所以呢，它就是“形体不敝，精神不散，亦可以百数”，就是说活到上百岁。

徐文兵：诶，所以现在我经常说，呃，要学会用神。我们《黄帝内经》就是第一章说过，就是《上古天真》说了，不时御神，不懂得按照四季昼夜的变化去调整自己的生物钟和节律。其实神就是气的一个节奏嘛，啊，你这个节奏，人马合一，跳跃的合适，这个神就省劲儿，你老跟他饿着，白天睡，晚上熬夜，这就叫逆，是吧？不会用神。另外这个用神呢，我们说要聚精会神，啊，精诚所至金石为开，用的也是神。这个神你聚到一块儿就好像你用一个凸透镜、放大镜把太阳光聚到一个点儿上，能把东西烧着了一样。你很难想象，你这个把神聚到一块你能做出很多的匪夷所思的事情来。我们现在很多人都相信自己的意识，其实我跟你讲，意识不是神。神是天赋的一种本能，你要学会用它。你看啊，大家都说射击运动员，王义夫一打奥运金牌、银牌啊。他是个近视眼，十米气步枪，你以为他就是个眼睛特别好的？他能看见那个靶心儿？他靠什么打？你采访王义夫，“我靠感觉”。射击运动员很多都是近视眼，他打那个枪找的是感觉。感觉是什么？如有神助。感觉就是用你的神去体会那个靶子在哪儿，然后调自己的呼吸，在某个这个阶段，然后击发，这叫用神，聚精会神。所以周围人一点儿不能喧闹，不要影响他。你看，射门，就是足球啊，前锋射门那一瞬间，多少照相啊，就跟着拍，射门一瞬间他眼睛是睁着还是闭着？

梁冬：闭着的哈。

徐文兵：他眼睛是闭着的，他绝对不是眼睁睁瞪一个大眼睛看守门员在哪儿？那个球儿门在哪儿？哪儿跟哪儿有孔？没有！他是用神，用一种本能的反应去体会。眼睛是闭着的，所以那个守门员扑球，我们说这人啊，“这家伙今天神了！”如有神助啊。一个球……把所有球都扑出去了，那都是

本能，都是用神。这种神怎么用？首先不把它散掉。另外呢，学会把它聚精会神聚起来，集中优势兵力，各个歼灭敌人。

梁冬：对，毛泽东说“伤其十指不如断其一指”，是吧？稍微休息一下，马上，继续回来。

广告片花……

梁冬：好了，回来之后呢，刚才我们讲到了，啊，我们其实《上古天真论》最后一段呢其实讲的是，真人呢啊，圣人呢啊，真人至人圣人，现在我们要讲贤人哈。其次有贤人者，“法则天地，象似日月，辨列星辰，逆从阴阳，分别四时”。啊，其次有贤人者，看来啊，这个贤人啊，算是这四个里面的这个level比较低一点点的。

徐文兵：诶，对啊。我们经常说孔子是圣人，他的弟子叫七十二贤人。啊，我们就追比圣贤，就一句话，然后就觉得圣贤就是这个地位很高的人啊，其实，你细细列出来，人家告诉你圣人啥样啊，贤人啥样。上节我们还有两句话没讲，“形体不敝，精神不散，亦可百数。”像这些人都能活到接近天年，上百岁。孔子是活到73，亚圣孟子活到84。

梁冬：哦，那个时候，84已经很高了。

徐文兵：哦，你想那会儿平均寿命，夭折率那么高，平均寿命才30多岁，像这些人能活到那会儿已经很不容易了，而且还立德立言立功做了那么多事情，是吧？都是真是圣贤啊，孟子是亚圣，孔子是圣人，而追随他们学习的这些学生呢，也达到了一个贤人的境界。请看，贤人的境界是这样的。

梁冬：对，“法则天地，象似日月。”

徐文兵：这个天的变化我们叫“道”，地形成的这种变化我们叫“理”。然后呢，人制定出来的规则就叫“法则”。

梁冬：噢，“法”和“则”有什么不一样？

徐文兵：法是人定的，则也是人定的。有什么不一样，下次我研究一下再回答你。

梁冬：法则天地，象似日月。

徐文兵：可能这个法是随天，则是随地。就像那个圆，圆随天；画圆的，规，圆规，随地。

梁冬：那为什么叫武则天呢？

徐文兵：法则，那就是她起名儿起错了，她应该叫……

梁冬：会不会有另外一种就是，法随地，你看随法，就那个水啊，是跟着那个那个地形走的，水去为法嘛，三点水一个“去”，去水为法，所以呢，我觉得是不是法是跟随这个地形而来的。

徐文兵：“法于阴阳，合于术数。”上乎不法，先王之法。诶，这值得研究。

梁冬：值得研究，啊。

徐文兵：因为什么？我们现在就随口就一说了，古人那叫“立言”，他用每个字儿都字斟句酌，他……

梁冬：他力透纸背。

徐文兵：诶，所以这个法则天地呢，就是根据天道，地理的变化制定人的行为的规则---法则。我们平时说的“日出而作日入而息”，啊，这个负阴抱阳，面南背北，这都是根据阴阳天地的变化去制定出来的，干这些事儿的人是谁呢？就好像是一个具体的实践的人他去把这些落实到条文上。

梁冬：对，这就是manager啊，经理，经理人制。

徐文兵：经理人的，啊。

梁冬：他干的就是这些事儿是吧？法则天地，象似日月。徐文兵:诶，天象，这个“象”很有意思。

梁冬：怎么个有意思法？

徐文兵：请问什么叫“象”？

梁冬：“仿效”的意思是吧？

徐文兵：“象”是这样啊，我们经常说有一个字儿，就是木字边带一个“大象”的“象”，还有一个是人字边带一个“大象”的“象”，这个“像”，比如说，拜一个佛像。

梁冬：对。

徐文兵：去看一个画像，是吧？这叫像。那么请问这个单立人儿加一个“象”和这个没有人这个“象”有什么区别？

梁冬：呃……我其实真的没有很好的能回答这个问题。

徐文兵：呵呵，其实它的奥秘也就在这儿。你看啊，我们看见同一个东西，你比如说，我们是医生吧？我们说看一个X光片这个X光片叫什么？

梁冬：这个东西叫“像”嘛，对不对？

徐文兵：哪个“像”（“象”）？

梁冬：啊，一个有……有单人旁的。

徐文兵：有单人旁的“像”！

梁冬：照片嘛！

徐文兵：然后呢，面对着同一个像，住院医说：诶，这是肺癌，主治医说，不是，这是钙化的结核病灶，然后一群老教授说，这什么呀？这就是抽烟多了，肺纹理，这个纤维化了，有口痰在那儿堵着没排出来。这三个结论叫什么？

梁冬：哦，这个东西叫“象”。在心里……

徐文兵：真相，我们经常说真相，这是发自内心的一种唯心的一个判断，那是个客观存在。单立人儿的“像”是客观存在，没有单立人儿的“象”是什么？主观感觉。所以面对同一个像，产生了不同的象，那么谁更接近于真相呢？打开看看。是吧？这是现代科学的研究方法。所以很多人说，诶，你们中医不科学，这个是吧，啊。应该有证据，我说啊，不管有没有证据，最后都要落实到一个什么？落实到判断那个的人的那个素质上。为什么老教授看出来结论，打开一看，老教授说得对？为什么我们照了张X光片，在县里边医院不行，还要拿到省城医院最后到北京来看。读片子的人的水平决定了谁更接近于真相。所以在古代，当这个人的素质非常高的时候，他可以看的那个客观的证据很小，但是呢，照样能接近真相，接近自然，是吧？现在是机器很发达，人的素质下降了，结果呢，尽管有很多证据一大堆，但是呢，打开一看，还是错的。所以这个“象”，经常有句话叫“相由心生”，对吧？我们现在有人解释说，说人的面相啊长什么样儿，是因为你心善良不善良。我说那你要那么说那钟馗就得死，呵呵，是吧？钟馗就是因为相貌丑陋没被录取，最后自个儿自杀了嘛。不是这个意思，这个“象”是一种无形的，接近于真相的一种主观的感觉。梁冬:嗯，那这样说“相由心生”这个词就很深刻了！徐文兵:非常深刻，我们现在都浅薄人把它误读了，“象”是你的心神对物质的一个感觉，对客观世界的一个感觉。所以，中医讲“望而知之谓之神”，那是什么？眼睛一看你，得出一个结论，得出个接近真相的结论，这叫神医。是吧？“闻而知之谓之圣，切而知之谓之工”，啊，这个“问而知之谓之工，切而知之谓之巧”。做医生的四个级别。所以，你看啊，高明的破案专家，公安，看见一个脚印儿，那个脚印儿是“像”吧？

梁冬：对，是一个单人儿旁。

徐文兵：单人儿，马上，这个人男的女的、身高、体重，马上就告诉你，这是什么？

梁冬：这个就是没有单人儿旁的“象”。

徐文兵：这叫，真相就出来了。为什么他能得出来？

梁冬：因为他有心。

徐文兵：他有心，他的心神是经过多少年的历练磨练出来的那个心神，敏锐的感觉，叫敦敏。

梁冬：嗯　对。

徐文兵：我们看就是个脚印，连人穿什么鞋都不知道。一个高明的修理汽车的人一听发动机的声音。诶！你这个发动机哪儿有问题了，然后修哪儿、修哪儿。那声音大家都会听，得出结论呢?你就听那发动机。一个高明的指挥家指挥几十人的乐队，谁拉错一个音，他马上“诶！梁冬你拉错了！”我们在那儿呢，傻呵呵听着呢。呵呵呵，拉错了，拉错了十遍也不知道。为什么他能听见？你看他那颗心啊。所以很多人挤兑中医说，你号脉能号出什么来？我说，你这个蠢货，你号不出来，别人就号不出来？所以一个高明的中医大夫，三个指头往人手上一搭，甚至不摸，诶，“男女授受不亲”，不摸你的手悬根丝过来一搭，你阴阳、表里、虚实、寒热人家真相流露在心中。

梁冬：所以叫“八纲辩证”啊，其实透过不同的纬度哈，勾勒出一个完整的象。

徐文兵：诶，所以你看看那个“心”，所以你看人家“象”，就是什么？象似日月。就用自己的心去跟着日月、星辰变化去走，然后呢，就是保持与天地的一种节奏的同步。

梁冬：啊，我们还是不得不承认呢……

徐文兵：天人合一。

梁冬：这个每天地球自转、公转，这么多的卫星啊，恒星等等等等在我们周遭转来转去，其实他形成一种合力。

徐文兵：对！一种合力，对生物就会形成一种影响。

梁冬：是的，我们有些时候荔枝就丰收，有些时候荔枝就不丰收，是什么原因呢？它还是受到(物质)……整个天体之间的这个万有引力的影响，是吧？

徐文兵：对！

梁冬：是吧，所以有些时候我觉得呢，牛顿呢，他还是有……为什么牛顿晚年哈，他开始慢慢在追求更加形而上的东西呢，肯定是因为作为一个伟大的物理学家，他慢慢、慢慢地接近了……

徐文兵：他的“心”接近了那个，我们说的那个自然。

梁冬：对，象似日月。

徐文兵：还有个佛家有个挺有名的……禅宗啊有个故事叫“佛头着粪”。

梁冬：什么叫“佛头着粪”呢？啊，稍微休息一下，马上继续回来。

广告片花……

梁冬：好，回来之后呢，刚才徐文兵老师呢跟我们聊到这个禅宗有一个著名的公案，“佛头着粪”。

徐文兵：诶，什么叫“佛头着粪”？这就是我经常用这故事来解释。

梁冬：哪几个字啊？

徐文兵：“佛”就是佛祖的“佛”，“头”是脑袋这个“头”，“着”是那个

梁冬：头着地的“着”？着火的“着”？

徐文兵：诶，着，着火的“着”，对。“粪”，大粪，粪便的“粪”。这公案的题目是这样的。我经常用这故事来解释我说那个“像”，什么叫“象”？什么是单立人的那个“像”，什么是elephant“大象”的那个“象”？

梁冬：呵呵呵，elephant。

徐文兵：对啊！为什么中国人用这个“象”跟那个“大象”elephant用的是一个字。这个也有原因。以后再说啊。这个《佛头着粪》公案是这样。就是说，有个人就是好辩论，去参观佛庙去了。就跟人和尚聊天说：听说佛祖说这个万物皆有佛性。那个和尚说，可不是嘛，佛祖是这么说的。他说：那鸟有没有佛性呢？

梁冬：理论上也应该有。

徐文兵：（和尚说）“当然有啊”。他说：“鸟儿既然有佛性，它为什么往那个佛头上拉屎呢？这不是表现对佛的不尊敬吗？”他其实就是想这个……

梁冬：刁难。

徐文兵：刁难人家和尚，诶，他这个理论很对啊，就说人嘛见了那个佛庙或者佛寺，都是起一种庄严、肃穆、尊敬之心去参拜。

梁冬：两腿一软就拜了。

徐文兵：诶，你人有佛性。你不是说鸟(鸟也有佛性)，你要这么解释不了，那就有两个可能：一个是，佛祖错了，鸟没有佛性。另外一种就是说，你这个佛像就不对，偶像崇拜了，是吧，泥胎木偶。这就是说佛庙里立的那个东西是什么？

梁冬：那是个“像”。

徐文兵：是单立人的“像”。你面对那个单立人的“像”是否起庄严、肃穆、尊敬之心，这是没有单立人的那个“象”。对吧，不是所有人看见这个东西都会起那个心的有些人还想毁佛、还想烧庙、还想砸庙，对吧。他看见这个起的是歹心。可见你把这个庙树得再辉煌、再漂亮不见得能改变人的那个内心。所以，在鸟雀眼里佛头是啥地方？

梁冬：就是一个鸟巢。

徐文兵：就是个泥……安全的没有人骚扰的泥胎木偶的一个……

梁冬：平台。

徐文兵：平台，可以随便拉屎的地方。所以你听那个和尚怎么回答，他说：“正是因为它有佛性，它才在佛像头上拉屎，否则的话它怎么不去老鹰头上拉屎？那个鸟见了谁能起庄严、肃穆之心，见了能吃它的这个老鹰它才畏惧、恐……

梁冬：恐慌。

徐文兵：恐慌。所以呢，正是因为它有佛性，它才往这个安全的地方拉屎。所以大家记住，所有的客观X光片、佛像并不能并不替代真相，很多人就老想的就很简单的把这个事办了。面对同样一个X光片，不同的大夫看得出不同的结论，面对同样一张X光片同一个大夫10年前看和10年后看得出结论不一样，谁变了？

梁冬：心在变。

徐文兵：心变了！人变了。所以大家要相信自己的心，啊，把那个东西给放一放，啊，所以这个真相，禅宗这个故事解释的非常清楚了。我们经常把一些客观存在当成了主观感觉，不对！只有人的心神对物质的体会才是最接近真相的。

梁冬：哈，长叹一口气呀，原来知识，就(是)书中自有黄金屋，书中自有颜如玉。啊，这个《黄帝内经》里面任何一个字里面呢，都是有足以让我们这个naturehead，这个自已感觉到很爽很爽的，是吧。这个东西就是刚才徐老师跟我们聊到的。

徐文兵：诶，另外那个为什么用大象啊？

梁冬：噢，对。你说啊。

徐文兵：呵呵，就是我去三星堆，四川就你们老家那个广汉出土三星堆，出土了很多这个青铜的

面具、啊，祭祀的用品、还有玉啊这些东西。

梁冬：跟汉……这个中原的地区很不一样。徐文兵:最大一特点，它那些巫……它都是巫的祭祀用品，最大的特点出土了很多象牙，而且很奇怪四川那会儿没有象牙，就是说没有大象。

梁冬：对呀！

徐文兵：而且它有一个立，就是立式的那个巫祭祀的那个像，它叫“群巫之长” 。就是最大的一个巫的立像，他手里呀就这么错开拿着一样东西，但是中间是空的啊。

梁冬：肯定丢了嘛。

徐文兵：那个东西不知道是什么？但从他这个弧度表现来看，还有他从祭祀坑儿里出土那么多象牙来看，他用的是象牙。

梁冬：这就问题就来了，为什么真象（相）的“象（相）” 和大象的“象”都用“象” 呢？

徐文兵：所以，我觉得啊。古代认为象牙和玉一样是能够促进人的这种智慧的成长或者让人有敏锐的感觉，就是说以玉通神，还有以那个象牙接近真相，以此象接近彼象。所以可能啊，这是我的一种观察解释。

梁冬：嗯，好。

徐文兵：象似日月。

梁冬：对，相似日月，好 ，刚才我们提到“象似日月，辨列星辰”。

徐文兵：“变列星辰” ，这就是说到了我们古代最古老的一个传承，就是28星宿（xiǔ）或是叫28星宿(sù)。我们经常说的就是，东方青龙……

梁冬：左青龙，右白虎。

徐文兵：诶，西方白虎、南方朱雀、北方玄武。根源从哪儿来?其实是指古人对天象的观测。就是说以我们为中心来看，总是有这个就四组，一共包括28小组的星星在围绕着我们转，东方的这个星(座)的形状看起来就像是一条龙。呃， 我们经常说一句话叫“二月二，龙抬头”。什么叫“龙抬头” ？就是二月二正赶上这个开春接近惊蛰这个节气，东方的这个星啊就是这个青龙这个星宿，它的这个角，就是那个龙角相当于龙角那个位置，那个星星叫角，就叫角。刚刚露出地平线，就好像这个龙要抬起来，所以中国人叫 “二月二龙抬头”。我们中国人很普通地生活就跟天文就接合在一块。所以呢后来据说来了一个西方的那个传教士跟中国人讲这些什么天文地理一看，中国的一个农村的一个孩子都懂这些，他就觉得很奇怪。为什么？中国古代这些智慧啊文明太发达了。所以东方是一个龙形的这个星象，南方呢是一个鸟形的叫“朱雀” ，西方呢像一个白虎，北方是两组分为龟、蛇，所以叫“玄武” 。这就是我们讲“辨列星辰”。中国人不仅根据日月的变化，识到日月变化会对人有影响，而且还意识到了更大范围内天体运行的变化对人的影响。所以中医《黄帝内经》专门有几章节讲五运六气，啊。就是讲的这种这个运气的变化，天干和地支的排列，不同的年有不同的这种六淫，就是风、寒、暑、湿、燥、火，这叫六，五运是指什么？木、火、土、金、水的变化。你比如说今年就是一个土太过的年，所以今年是一个土牛年。今年的话，2009年，或者按我们算这乙丑年，它是一个湿气太重的年，所以这些理论从哪儿来的？这是贤人根据真人、至人、圣人对自己的教诲把它们都记载下来，这叫“辨列星辰”。

梁冬：太惭愧了。

徐文兵：所以古人仰观于天文，俯察于地理。抬头一看啊，“臣夜观天象，有克星侵犯紫微斗座。” “今天晚上有个刺客要进来！”所以他把这种天的天象地变化和人间地变化天人合一，完全就……

梁冬：对照。

徐文兵：包括你看我们76年唐山大地震。

梁冬：对。

徐文兵：吉林落下一块大陨石，我后来看毛泽东身边的人写的回忆录，毛泽东是对中国历史文化非常了解的人，他一看这种情况一发生，他说：“按我们古代说法就是有人要走了”。他自己意识到自己的生命要完结了，所以呢他就吟了一首那个《枯树赋》啊，就是表达自己那种特别凄凉的心情。就是天人合一的理论从古到今都有，叫“辨列星辰”。

梁冬：想起来我觉得我们现代号称的知识分子啊，小学、中学、大学什么拿硕士毕业，博士、博士后毕业……

徐文兵：专家！都变成专家了。

梁冬：所谓的“专家”真的是丢脸、很惭愧。在古代这个知识分子里面最下最最末稍地这个到贤人这个级别第四级，是啊，副处级都没有的，能做到的事情，现在你说有多少人能做到呢？诶，“其次有贤人者，法则天地，象似日月，辨列星辰，逆从阴阳”。诶！

徐文兵：和于阴阳，逆从阴阳。

梁冬：对，你看这个上面讲的这个至人呢、圣人呢，他们这个把握阴阳，和于阴阳。去到贤人哪，就是逆从阴阳了。

徐文兵：诶，就是说有时候是跟着走，有些时候就有些违背。他不能把节奏掌握地那么好，就好像我说我骑马一样，人家真正高手做到人马合一了，那就是完全是从，顺从。他现在有点逆从，就是有时候有点跄着不是那么顺。

梁冬：这个东西不是说他不想完全顺，就是说能力还没有达到。

徐文兵：诶，能力还没有达到完全把握，你看啊，我见过几个高手练功的，他养只鸟，他放在自

己手上那个鸟飞不起来。

梁冬：什么原因呢？徐:鸟飞起来是不是那个鸟爪子要登一下，借个反作用力。

梁冬：对，对，对。

徐文兵：它一登它就感觉到它那个劲儿了，他马上被登的那块肌肉就塌下去了。

梁冬：踏空。

徐文兵：踏空，你一脚踩空。所以那个小鸟可怜地老在他手上来回的想起飞，老起飞不了。所以这种敏锐的感觉啊，就是真是修练到一定程度。我们现在非冻得不行了才知道，哇！天气变了，人家那阴阳一变子时一交这种阴阳的转换，人都能感觉到。所以呢，先得知才有觉。先先知，再先觉，再自悟都是一个不同的层次，到这就有点儿逆从阴阳有点遗憾但是还不错。

梁冬：对。所以他讲到呢……

徐文兵：起码不是完全逆阴阳。

梁冬：对！他只是逆从阴阳哈，分别四时。大概能把时间分成四大段就行了，是吧？

徐文兵：对！四时呢，我们讲完《上古天真论》以后呢，我们接着就讲《四气调神大论》，《黄帝内经素问》的第二篇，这就是从这句话来的。我们就是说“法于阴阳，和于数术，食饮有节，起居有常。” 到贤人这就做的挺好，分别四时。分别四时目的是什么？就是顺应四时寒、热、温、凉，四气的不同变化，让自己的行为思想跟着季节节气去走，春生、夏长、秋收、冬藏。

梁冬：就是说买股票的时候呢，到冬至那天怎么都要去全部卡掉的啦。诶，说起来这个你别提了，去年、前年的时候就在冬至那一天，啊！前年冬至那一天，我其实读《淮南子》的时候呢，我突然心生感应哪，我认为应该把股票全部斩仓了，当时呢就是贪哪！看到好像还有一点点长的可能性结果没跑掉。

徐文兵：是吧？

梁冬：对！所以呢，这个就是……

徐文兵：要跟着感觉走。

梁冬：要分别四时，要契合这个节奏。冬至那一天就是应该完全闭合的对吧，应该要全部斩仓了。分别四时，将从上古合同于道。从上古合同于道，这什么意思呢？

徐文兵：就是说我们讲的是《上古天真论》嘛，就是要学习，没吃过猪肉见过猪跑，啊，没有修练到那个上古真人的那个境界但就是照猫画虎学着人家那个样，去呼吸精气，独立守神。慢慢儿地更接近于自然更接近于天道。

梁冬：上古合同于道。稍微休息一下之后呢，马上回来和大家一起来总结《上古天真论》。

广告片花……

梁冬：好！回来之后呢，我们刚才提到啊上古时期的贤人呢，逆从阴阳，分别四时，将从上古合同于道，亦可使益寿而有极时。

徐文兵：益寿而有极时。它是生命不像那个叫寿敝天地，无有终时。那是真人。是吧。

梁冬：对。

徐文兵：圣人呢可以活到百数。到贤人的话就是可能没有活到100岁，但是他一辈子活得比较精彩，就掌握了很多知识很多学问而且自己生活的节奏也和天地同步，益寿。

梁冬：是的！徐老师我们今天呢，我们总共算了一下有十三、四期呀，来讲这个《上古天真论》。

徐文兵：包括你自个复习的那一节。

梁冬：对，对，对，对。

徐文兵：真不容易啊。

梁冬：诶，是不容易啊。

徐文兵：真难为你啊。

梁冬：那个您就别批评我了，别嘲笑我了。那说回来就是我觉得其实很有趣啊，如果我们要把这一本《黄帝内经》讲完估计也都八九十岁了。

徐文兵：呃，我算了一下，按这个节奏需要三十五年，很多人听众朋友推着说“你快点讲”，我感觉啊就是，我从小跟我母亲一块学中医，我小时候第一件事替我妈抄很多医书，这个事对我印象特别大。第一，通过抄书呢，我认识了很多繁体字。另外呢就是说，慢慢抄书吧就慢慢接触一些《黄帝内经》的一些思想。我记得我第一件替我妈抄书抄的叫《黄帝内经》它有个《病机十九条》，这是学中医必考的，就是说当人出现了什么症状的时候，你判断他是什么阴阳、寒热、表里属性。你比如说：诸病水液，澄彻清冷，皆属于寒。这个就是说它先列出症状告诉你是什么诊断，我替我妈抄，我当时抄我还不知道什么叫《内经》，我抄的叫《肉经》。那会儿可能想吃肉，肉欲比较强。《肉经病机十九条》。

梁冬：呵呵呵，多写了一个人。

徐文兵：诶，多写了个人。从那儿呢，就开始接触《黄帝内经》，真正开始读《黄帝内经》是什么（时候）呢？是上大学。我们北京中医学院专门有这个内经课，但是呢，现在反过来看有点遗憾的是什么呢？我们不是像我们现在是按着它的书的原样一章一节地去读，我们的《内经》叫选读。

梁冬：好可惜呀！

徐文兵：是一些老师把《黄帝内经》的某些语句段落摘下来放在一本书里，说这一篇起个名叫《阴阳》，然后下面就说了《黄帝内经》某章说：“阴阳者，天地之道也，万物之纲纪，变化之父母，生

杀之本始，神明之府也”。唉，就列那儿了。这样的话就，我们就觉得什么叫断章取义呀？就没有了上下文，没有了那种连贯性，没有了就……

梁冬：不能一以贯之的那股气嘛。

徐文兵：就没有那种气，就感觉气就断了。但是这是我们那会儿学的《内经》，但是那会儿学《内经》，《内经》是干什么的？讲道的，它不是讲术的，也甚至不是讲法的。所以它跟临床啊就是我们当时是中医系嘛，培养的是医生，我们就觉得这跟我们看病好像没有多大关系。所以那会儿就好像应付考试一样就把这个事就放过去了，基本上考试完了，《内经》也就忘了。到了毕业搞临床，或者是，我毕业是搞行政，对《黄帝内经》更觉得没啥用。但是真正经过了人生的一些挫折、起伏、悲欢离合以后，突然某一天又拿起了《黄帝内经》一看，当然觉得就想流眼泪……，为什么？古人都跟你说了，怎么是怎么回事儿，啊，怎么怎么应对，如果应对不好就会得什么病。包括我们现在经常出现什么癫狂、燥狂、抑郁症。你去《黄帝内经》打开一看《灵枢》专门有个癫狂篇，人癫的时候叫“抑郁”，狂的时候是“燥狂”。古人分得很清楚，我们现在都在一块说，人说癫狂：癫疾始生，先不乐，头重(痛)，视举(目赤)。给你写清清楚楚。然后说怎么治，用什么药，扎什么穴或者是用灸什么穴。我突然发现啊，自个敢情这么多年都捧着金饭碗在要饭。所以回过来你经常问我说：诶。你这个解读《黄帝内经》跟别人不一样。我说：“这是我最近十年，就经过了很多事情以后……

梁冬：包括很多临床。

徐文兵：我在看病，靠看病谋生，靠讲课谋生，自己静静地在那儿读书的时候突然就感觉到，噢，《黄帝内经》原来是这么一本书。所以我劝大家不要着急，就按我们这个进度你反复听反复地去对照自己的生活去体会。中国人的学问它是通神的学问，不是意识学问。你比如说我们讲，听马三立的相声，都知道那个《逗你玩》，你都知道结果了吧，是吧。这个相声听过了，为什么你再一遍一遍地听？为什么？

梁冬：玩儿的就是节奏。

徐文兵：他就是那种能触动你内心的那种感觉。包括我们看我们的京剧或者是看传统那些京剧整个故事怎么个故事情节你都知道。你为什么坐那儿一腔一板，一遍一遍地在反复听，他通的是神，调的是神，是另外一个层次上的享受。绝对不是我们现在，我现在一看《赤壁》我说好，吴宇森拍的，感官刺激。感官刺激和精神享受两回事。所以我建议大家把我们的节目啊放到MP3里或者放在汽车里面反复听听，读一遍是一遍的感觉，我上次有个记者采访我说：读什么书？我说：读《黄帝内经》。有的章节看不懂，翻过去……

梁冬：不求甚解嘛。

徐文兵：诶，找你能看懂的地方看，然后呢。反复看，你会觉得突然随着你的经历、阅历的增加看不懂的地方，看懂了。然后原来看懂的貌似看懂的地方突然发现，诶，不是那个意思。这样一部……为什么叫“经”？经是真人说的话，能写出《黄帝内经》这本书的人都是达到了真人和至人境界的人落实到文字上的东西，值得你去反复地读。所以等咱俩我七十多，你快七十的时候，咱俩说“谢谢各位听众跟我们大家一块儿终于听完了《黄帝内经》”，啊！很多听众在听的过程中已经仙逝了。

梁冬：呵呵呵，已经做真人了。

徐文兵：还好我们还活着，所以这个节奏不怕慢。

梁冬：对！那其实呢我们讲到了就是说，这个东西不是一个关于信息的事情，它不是Information。

徐文兵：绝对！

梁冬：它是关于Wisdom，智慧！

徐文兵：诶，智慧，慧的问题。它是改变你这个电脑的程序的问题，不是往电脑里输东西的这么一个东西。我经常说的一个“再好的东西给猪吃了它还是个猪”，对不对，你这个内在DNA程序不

变你吃了，《黄帝内经》这么好你人不变，我们现在不去修身了都去增加知识，所以再好的知识给这种人吃了，他产生不了好结果。所以大家呢，先要安心能在这个深夜里这么浮躁的社会里，深夜里静静地听《黄帝内经》的人说明你的心境还是比较定的。

梁冬：所以你没发现吗？最近我现在做节目的时候都没有那么大声狂笑了。

徐文兵：哈哈哈……

梁冬：因为呢……

徐文兵：很惊扰……恐惊天上人。

梁冬：哈哈哈，好了，各位亲爱的、可爱的听众朋友。啊，我们呢，终于把这一个《上古天真论》非常粗略地和大家分享了一下。从下周开始呢，我们将会进入《四气调神大论篇》。好！

徐文兵：对，希望大家，经常复习，反复诵读，争取能够做到背诵！

梁冬：诶，好，非常感谢徐老师，谢谢大家。

徐文兵：再见。

梁冬：再见。

四气调神大论篇第一讲

主讲：徐文兵　主持：梁　冬

播出时间：2009-03-21　23：00—24：00

经文：春三月，此謂發陳。天地俱生，萬物以榮，夜臥早起

参与整理：黄帝内经_音频转文字群——蓝色天空、艾草、慧从卢溪、猪光宝器等

梁冬：是的，重新发现，中医太美。大家好，欢迎收听今天的国学堂之中医太美。那对面呢，依然是最近人气暴涨的徐文兵徐小周老师。

徐文兵：梁冬好，听众朋友们大家好！

梁冬：很多人说您有这个赵忠祥的声音哦。

徐文兵：哎哟，不知道是夸我呢还是骂我。

梁冬：是的，我们在过去的十三周里面呢，粗略的讲了讲上古天真论，和大家一起向这个徐老师学习了一遍，那从今天开始，我们就要进入这个四气调神大论，是《素问》的第二篇，

徐文兵：对。

梁冬：请徐老师这个给我们破一下题？

徐文兵 :为什么讲“四气养神大论”呢？首先我们在上古天真论的第一篇里面就聆听了黄帝的老师岐伯的谆谆的教诲，诲人不倦，他反复几次提到：第一，他指上古之人呢，叫法于阴阳，和于术数。这种法于阴阳就是人的所作所为要根据阴阳的变化去定出一些规则去做 ;后来他指出一些不善于养生的人呢，说他们不知持满，不时御神。这个不时御神指什么呢？

梁冬：就是不按照时间。

徐文兵 :不按昼夜和四季的变化去调整自己的那个生命的节奏，上次节目我记得你就重点提出生命是一个节奏，是，生命的节奏要和大自然的节拍符合一致的话，就过得很顺。否则的话，就呛着，

很累。所以他在那个真人、至人、圣人、贤人中也提到了，特别说，圣人、贤人也是根据调于四时，他根据四季的变化去安排自己的身心作息节律。所以呢，一个调于四时他就扩展开来在第二篇紧跟着就来讲了，他归结成一篇大的题目，叫四气调神大论。

梁冬：那调神又作何解释？

徐文兵：调神就是说人的意志，就是我们后天出生以后，被培养出来这种后天的理性的思维，是可以干什么呢？是可以慢慢学会要控制自己的情绪，安排自己的起居作息，然后调设自己的魂魄，魂魄是先天赋予你的，你改变不了的，但是可以通过后天的这种训练，使得自己的心和意达到一种沟通，也就是说，让你先天赋予的那个神的本能，就是符合按照你的意愿，去按照一种新的规律，去做。这叫调神。

梁冬：对，我们常常讲心意、心意，但是心和意显然不一样。

徐文兵：完全不一样。

梁冬：它到底怎么不一样呢？

徐文兵：你看我们经常说过年说：祝你万事如意！还有一种更好的说法叫：祝您称心如意!很人就当排比句，就是祝我好，不对。大家观察一下，我们生活中很多东西是称心的未必如意，如意的未必称心。

梁冬：此话怎解？

徐文兵：这个心我讲了是先天赋予你的那个本心，是本能的东西，是不以后天的意志为转移的东西，这叫心，本心。那个意是什么？出生以后，被灌输培养的，教育出来的东西。

梁冬：您能举个例子吗？

徐文兵：举个例子，就是说这个禅中有个故事，说有个小和尚跟着老和尚第一次进城，小和尚就

在庙里长大，没见过世面，走到大街上以后呢突然看见许多花姑娘，他就问，哎，师父、师父，这是什么？师父说什么？

梁冬：什么？老虎啊。

徐文兵：呵呵，对呀，师父说，那是老虎，是要吃人的。

梁冬：母老虎，满街的母老虎。

徐文兵：你要躲的远点，结果就教育完了。等晚上回到庙里以后呢，师父一看这小和尚翻来覆去睡不着觉，就问你干嘛呢？你猜这个小和尚说什么？

梁冬：我大概知道，但是不知道标准答案。

徐文兵：他说我想老虎。你看，这就是心和意的区别，这个小和尚发自本能内心呢他喜欢看或者喜欢和这些美丽的姑娘亲近，这是他的本心，可是他那的老师给他灌输的那个教育是什么呢？那是老虎，要吃人的，很危险，这就叫意。所以这个小和尚将来就会心和意总在打架，是吧，这就是心和意的不一样。将来怎么办呢？要么就顺心去走，一般就是还俗回家了，娶个老婆，是吧；要么就是，消灭自己的这种～慢慢的去引导自己的本心那个性欲，转化成参禅悟道，开慧的更高级别的那种快感。

梁冬：就是淳天理，灭人欲。

徐文兵：唉，他不是灭人欲，他是引导人欲，你要是灭人欲，干脆把自己阉割做太监了，是吧。你是把这种先天本能的能量引导到另一条路上。这叫开慧！啊，所以，他有两条路可走，另外一个比较通俗的例子呢，就是说心和意的区别，就是我们说丈母娘选女婿，她是动心还是动意？

梁冬：应该是动意了。

徐文兵：对啊，丈母娘挑女婿，就说，哎，这孩子有什么学历啊，是不是博士啊、硕士啊，有没有车啊，有没有房子啊，是吧？

梁冬：什么单位呀？

徐文兵：结没结过婚啊，带没带小孩啊，她考虑的什么？理性的。

梁冬：后天的……

徐文兵：哎，后天的这些东西，那闺女选自己的爱人，她考虑的是什么问题？

梁冬：看什么阶段，一般的还是动一下心，是吧。

徐文兵：一般来讲，她是先动心。这个人让我怦然心动，让我觉得心头撞鹿。

梁冬：心如一头小象。

徐文兵：啊，就有那种感觉，我们很多大龄剩女找对象找不着，什么原因？没感觉。什么叫没感觉？没动心！没动神！

梁冬：有感觉的都结婚了。

徐文兵：哎，碰上的还是有感觉的都结婚了。所以呢，这就矛盾在哪呢？闺女看上的人，让她怦然心动的人，丈母娘看不上。要不说，唉，你怎么对一花花公子动心？啊，这是要钱没钱，要房没房，外面还搞着好多女人。女孩子说，没办法，我就爱上他了，是吧？就是说，称了闺女的心，没满足丈母娘的意！但是呢，丈母娘介绍了一个老实巴交的，哎，很好，有学历，有收入，啊，什么什么都挺好的一个男人来了，很reasonable的一个男人，但是放到那女儿哪儿呢，女儿说什么？没感觉。所以呢，这是满了丈母娘的意，没动闺女的心。所以呢，生活就是这么无奈。称心的不如意，如意的不称心。所以道家或者中医早就发现了这个问题，怎么办？它在心和意中间呢他要架一个桥梁。

梁冬：做什么呢？

徐文兵：让你的心和意沟通起来，不让你心和意老在打架。

梁冬：如何做到呢？

徐文兵：如何做到？很有意思啊，我讲这么一个道理，就是说，你能用你的意识控制什么呀？控制你的胳膊、腿，动。西医叫这个随意肌，就是说随着你的意识动的肌肉。但是你能控制你的心跳吗？

梁冬：对。

徐文兵：对不对？你有本事让你的心跳快点？或者是见到我妈介绍的那个reasonable man马上怦然心动一下，心跳一下，没感觉，指挥不了。就是说你的意识指挥不了你的心。是吧？那么，有没有一个办法让我们的意识能影响到我们的内心呢？道家说，有！就是说，我们身体有一个器官，它是同时受谁控制的？

梁冬：心？呃……

徐文兵：同时受心和意两个这个指挥官控制。请问这个器官是什么？

梁冬：我猜想应该是肺！

徐文兵：哎吆，你猜得很对呀，是你学过还是你有这个慧根？

梁冬：因为很简单嘛，就是说，有些时候，我有一个我自己的体会：有一个什么事情发生，你调节呼吸，心情很紧张的时候，你通过调节呼吸呢，就可以控制自己的紧张心情。

徐文兵：所以呢，这个呼吸是唯一的受心和意同时控制的这么个器官。也就是说，它是我们心和意中间的一个桥梁。比如说，你不用意识的时候，它还在呼吸，你睡着了，它还在呼吸，对不对？但是你想调节它，你大口地喘气，改变呼吸的节奏和这种频率，你也做得到，这是拿你意识。所以呢，肺是我们心和意的中间的一个桥梁。所以，调自己的呼吸是沟通自己的心和意的一个非常好的方法。

梁冬：所以历朝历代各门的学说。

徐文兵：哎，瑜伽也好，太极也好，静坐也好，站桩也好，第一件事，调形！摆出一个姿势，就是肉身，物质；下一个就要调息了，调整自己的呼吸，慢慢呢，你的意识就会影响到你的内心。这样的话呢就会达到一种心和意的沟通。

梁冬：是的。刚才我们和徐老师一起聊到了心和意之间的不同啊，所以称心如意。

徐文兵：调神。

梁冬：从调神聊起，稍微休息一下之后，正式进入四气调神大论。

广告片花……弘扬中国文化身体力行，义务工作群：87837295（黄帝内经_音频转文字）欢迎您的加入，请注明“志愿者”……

梁冬：刚才我们聊到了四气调神，但是我总觉得它既然叫大论，我们说古书微言大义，它决不会多余，为什么叫大论呢？

徐文兵：哦，先讲大论之前，我们还得说说调神。中国人很有意思，他把人的，指挥人的内心，不以人的意志为转移的这套系统的背后的那个什么什么称为神 !所以我们中医穴位里面有很多带神的名字，肚脐叫神阙，是吧？上次我讲了，要保护自己的心神，胸腔正中有神封、神藏，后背还有神道、神堂，头上有神庭，这些都是我们中医发现通过调整人的经络气的运行，会影响到他的神。这又是个调神的方式 ,对吧？再一个呢 ,就是说中国人把指挥宇宙万物变化的背后的那个什么什么 ,叫做什么？也叫神。所以中国人讲的天神和人神它是，应该是合二为一的。所以调神的另外一个含义就是说，让你这个小小的，人身是个小宇宙，让你这个神和主宰天地背后那个大的神变成什么？和谐统一、和谐共振，这又是叫调神。所以四气调神大论讲的不是说怎么调呼吸吐纳，这个我们在以后还会讲，这个讲的调神就是说你怎么调整自己跟天地的那个神变得同步，他讲的调神是指这个。

梁冬：对，就是共振嘛。

徐文兵：哎，和谐共振，就是上次我们讲了，你骑马，人马合一；你生活在宇宙中间，天地之间，你最好合天人合一。跟上天地变化的节奏和步伐。这样呢，你有运气，活得不累。所以这个调神者，说的是这个。

梁冬：而且这个共振的那种力量很大，以前我们学物理的时候不是说嘛，一队人过桥的时候……

徐文兵：不能齐步走……

梁冬：如果齐步走，啪，就有可能把桥压断，所以一共振起来那个力量就是……发动天地哈……

徐文兵：那个共振起来，力量是匪夷所思的，我们说过南美一个蝴蝶，哎，扇一下翅膀，然后那边掀起一场风暴。所以春秋的时候有个宋玉和楚王对话，他说风起于青萍之末；就是在小树叶，或者菜叶子上面，水萍上面，那个小叶子震动了一下，然后呢同气相求，然后产生这种共振，就掀起一个大的风暴。就不要小看共振的这种力量。它开始可能很小。不要小看我们黄帝内经讲的这么简单通俗的东西，你真要按着他说的方法去实践的话，你会额外得到天地之气的眷顾。你做事会很顺。否则的话，你要背运，要倒霉。

梁冬：所以呢，这个东西，当我们明白的时候就更加害怕了，因为我们不知道这个节奏在哪？以前没有意识到的时候……

徐文兵：哎，今天我们就告诉你节奏在哪！到什么山唱什么歌，到什么节气做什么事。就很简单。

梁冬：那么我们刚才讲到的这个“四气调神大论”。

徐文兵：这个"大论"，我讲过了，古人论述这种篇章呢，他非常讲究。凡是叫“论”的，都有问答。黄帝问，岐伯答；或者是孔子的学生问，孔子答。所以它叫“论”。如果没有问答，它叫述，或者叫篇。就是一个人在那独白。

梁冬：哈哈，针针见血。

徐文兵：所以咱俩的说话整理成文章叫论，你那天那个独白，叫述。梁冬口述。

梁冬：梁子述而不作，述而不作。

徐文兵：但是呢，你翻黄帝内经，一共上下两部：《素问》、《灵枢》，各81篇，162篇。只有这一篇是叫论而没有问答。

梁冬：为什么呢？

徐文兵：不知道，只有这一篇，其他都符合我的论述，只有这一篇完全就是一个人口述下来的东西，没有问答。所以有人说它应该叫“四气调神大篇”，而不是叫“大论”。

梁冬：有可能是历史的这个文字错漏，也有可能就是在这种看似不经意的错误里面，蕴藏着巨大的秘密。

徐文兵：哎，那就是我们叫存疑待考，你不要轻易否定古人啊。

梁冬：对。

徐文兵：我们就把自己的观点放在这，比如说他的竹简有脱漏的，有人又把别的简给补到这儿，就出现问题。所以读黄帝内经，我有个什么感觉呢，就是说读得懂的地方，读；然后读不懂的地方，查查书，看看别人的注解，千万不要强行解释。明知不可为而为之。

梁冬：霸王硬上弓。

徐文兵：霸王硬上弓，楞要解释一下，不对，他也可能错了，他也可能脱了，脱了简了，落了字了，所以呢，把它跳过去。高考时候咱们做题，老师不是经常说嘛，碰到特难的题，跳过去，先做那个会的。不然的话让它堵住你哪儿了。所以，今天我们讲这个“四气调神大论”呢，从它题目来讲，虽然叫大论，但它没有问答。另外，他说这个“大论”呢，就是说这个论述的篇幅比较长，言语比较多。再讲一下呢，就是它这个四气，四气它不叫四季，中医讲的四气是什么？请问：什么叫四气？

梁冬：风、暑、寒、燥，对不对？

徐文兵：那叫六淫。

梁冬：六淫啊，那四气是什么？

徐文兵：寒、热、温、凉。我们中医说的人吃的食物和药物，分的有四气五味。什么叫四气？就是它有四种性质，吃了以后让你热，或者让你温，或者让你凉，或者让你特别寒。四个不同的等级。它这个四气呢，代指天气对地球或者对我们居住环境的影响，也分成了温、热、凉、寒，春、夏、秋、冬，四个带有明显特点的变化，所以叫四气。所以，合起来：“四气调神大论”。意思就是说我们怎么跟着四季寒热温凉的变化而改变自己的起居习惯、生活、身心，包括心理这些作为；然后呢，跟上天的变化的节奏；然后呢，达到一种天神和人神合二为一的和谐共振的这么一个目的，叫“四气调神大论”。

梁冬：而且呢，它这个周而复始，所以从这么名字里你还看到轮回的概念。

徐文兵：对，真是一种轮回。另外呢，就是我给大家介绍一下汉语的一些基本词汇，我们说了，现在我们很多人是，包括我，认字不识字，你看啊，古人发现，天地的变化是五天就一个明显的小变化，又叫明显的，又叫小变化，呵。所谓明显，就是说你能看出一些——花在次第开放，比如说从冬天，腊梅、腊月或者是快正月，还冰天雪地的时候，哎，梅花开了，然后再接着，水仙花开了，古人把这个五天一个这个显著的变化叫什么？

梁冬：一候，是吧？

徐文兵：哎，一候。很多人不知道。你看，我们中医古代开方子，这个星期，七天一个轮回是西方传过来的，说是上帝第一天造了什么，第二天造了什么，第七天星期天，上帝还休息了，七天他是一个轮回。我们古代是五天一个轮回，所以我们是初一、十五，这么五天五天地走，古代中医开方子，

比如说你今天来找我来看病，他不是那急性病。急性病你必须是什么？半日许令三服尽，把人家烧赶紧给退了，没人说你过三天再来。烧三天，不是。碰到一些慢性病调养的一般给你开几付药，你猜猜？

梁冬：我觉得应该是三付吧？五付啊？一候，哈。

徐文兵：什么意思？就是说，当你接受我的治疗以后，我所做的一切，包括给你扎针、点穴、按摩、艾灸、针刺这些一系列的东西，我的气对你的产生了影响。而这种受到影响，这个气往往在五天以后，会产生一个明显的变化，所以我们一般叫病人复诊的时间都是什么，一开五剂药，五付药，然后回去吃，五天以后，回来复诊。这叫一候。

梁冬：所以传说中有气候、气候，是吧。这个字不是随便有的。

徐文兵：你看你这个悟性就超前。下一个字……

梁冬：就是气嘛。

徐文兵：就是气。

梁冬：马上在讲气之前，稍微休息一下，重新发现，中医太美！

广告片花……

梁冬：是的，重新发现，中医太美，依然是梁冬和徐文兵，徐小周老师，文兵兄一起来学习《四气调神大论》。刚才讲到了候，气候气候，候是五天为一候，那么。多少天为一气呢？

徐文兵：一年下来有多少候呢？

梁冬：365天，按~

徐文兵：除以5。

梁冬：对，除以5，啊。

徐文兵：73候。

梁冬：73候，对。

徐文兵：或者古代人简略一些嘛……

梁冬：70候。

徐文兵：72候。

梁冬：嗯，所以叫72变嘛，对吧。

徐文兵：对，你看72变，100单8将，它都有讲究。这个，大家可以上网查一下这个花的这种次第开放的顺序，比如说，在北京来讲，最早开的，大概在三月中下旬，就是玉兰（辛夷花，木笔花），就是玉兰花；然后就是杏花，然后桃花、梨花这个接着开放，他把这个叫花信。信仰的信。

梁冬：对。

徐文兵：就是说人守信呢。哎，比如说他是是按照这个……

梁冬：该来的来。

徐文兵：对，该来的时间它就如期而至。这叫信。所以呢一年就是有72候。然后呢，古人把3候，你看，一候是个小变化吧，把它15天的一个变化，中变化，我们叫一气。

梁冬：对。

徐文兵：所以说，我们经常说气候、气候，气候是两个字，两个意思，候是五天的变化，气是十五天的变化。所以我们讲的24节气，多了一个字，24气。

梁冬：对，节又不是24个。

徐文兵：节是在气的基础上，三气，45天叫一节，所以我们叫节气节气，或者叫气节，它也是

一个时间的单位。

梁冬：所以二十四气。

徐文兵：哎，标准叫二十四气。我们说这个人过气了，什么意思？不是咽气了。

梁冬：就是花不应该现在开了。

徐文兵：错过了那个花开的季节，或者是错过了那个播种的季节。误了农时。我们学那个小二黑结婚，二诸葛嘛，算日子算得误了耕种，结果就一年就没收成。所以，过了气，就是说，人，你看，古代农耕社会是最贴近自然，它讲了，到什么时候干什么事，过了这个时，你就是再下大的辛苦，出多少力，流多少汗，施多少肥，没用了，所以这个时间、节奏和脚步，古人是把握得非常精确。

梁冬：我有一点遗憾，我们现在又有空调，又有温室的这个蔬菜，又有暖气，又有什么什么样的，今天的，所以我们整个人身体和大自然的节奏气候其实已经是乱的了。

徐文兵：就是乱了，乱的表现先是气乱，节奏乱，然后是心情乱，就产生很奇怪很怪异的情绪、想法，最后就是始乱终弃，呵呵，最后就把自己了断。

梁冬：对，这个终弃也可能是我们被大自然所抛弃。

徐文兵：被大自然抛弃。

梁冬：始乱终弃了。

徐文兵：说到这24气呢，是我们老百姓所熟知的就是24节气，很多人一说，电视台报节目说：“今天是农历24节气的雨水”。谢谢您，不是农历。我们中国人用的节气是标准的太阳历，24节气是根据太阳公转对地球四季影响定下来的。

梁冬：那农历呢？

徐文兵：农历是根据月亮，是吧？初一、十五是农历，24节气完全是太阳历。

梁冬：所以农历这个24节气更像那个星座那个，对不对？按月的嘛。

徐文兵：这个农历就没有24节气，农历只有月亮的阴晴圆缺，对潮汐的影响，对人心情，对人月经的影响，所以我们中国古代是什么？用24节气指导工作。

梁冬：哎，我突发奇想啊，既然说，女子属阴，所以呢用这个阴历来指导女性的这个月事，那男人呢是不是就受到阳历的影响?按照阴历时28天嘛，那男人是不是每30天来一次呢？

徐文兵：不是的，男人的他的血的变化没那么强，没那么明显。就是说，我们是用24节气指导工作、指导农耕，男人在田里工作，到什么节气去做什么事。我们是用阴历指导生活，初一十五，是吧，该上香、该赶集，它都是这么安排，另外呢，我们阴历也不是纯阴历的，她经常要加闰月然后调整它这个阴历的时间，某一年就闰了一个七月，或者闰一个八月，为什么要补这一个月呢？它就是让自己的我们正月初一那个春节，和24节气的那个立春基本保持差不了多远。世界上用的纯阴历就是伊斯兰的历，就是回民用的那个回历，她是纯粹按照月亮，所以很多人叫伊斯兰教叫拜月教，那是完全按照月亮的变化，不去拿这个公历去调整，所以我们真正的阴历也不是个阴历，她是一个什么呢？经过调整的，叫阴阳合历。所以，24节气，以后大家记住了，它是阳历！24节气的日子基本上和阳历的日子，都是固定的。你比如说，立春一般都在2月4号、5号，这个清明一般都在4月4号、或者是5号，冬至一般都在12月22号，它是固定的，跟太阳变化。所以这就叫气。我们先说了候，又说了气，气往上了呢……

梁冬：就是节嘛。

徐文兵：三气为一节，我们经常说四时八节，这个八节是指什么呢？立春、立冬、立夏、立秋，还有春分、秋分、冬至、夏至。这叫八个节。到节的是什么意思，节是难过去的一个坎，所以我们经常说关节、关节，什么叫关节？第一它是个难关，第二，它那不连着。节了有坎了或者有断了。，所

以这个节是什么？45天，人的身体或者自然界会有一个大的变化，

梁冬：我听说，有一些老人啊，重病的时候，到了这个节，到了这种节气的地方～

徐文兵：到了这个坎节上不好过，相反，一些重病的人，你比如说赶上冬至，哎，冬至过去了，行了，你还能活一段时间。所以这个节，我们有些敏感的病人一到变节气的时候，身体就出现症状，不舒服。所以老百姓以前有一个保健思想就是什么？在这个节，八个节的时候，就是我刚才说的四个立、两个至、两个分的时候呢，都要去吃点药，调整一下身体，让它很顺利地渡过这个节，这个节啊，春节的节过不好，就变成劫难的那个劫。

梁冬：噢，元宵节过不好，那就元宵劫了，是吧？

徐文兵：哎，你发现没有，元宵为什么不叫元夜？宵和夜有什么区别？

梁冬：元宵，对啊。

徐文兵：我们经常说难忘今夜，也说难忘今宵。吃宵夜，吃夜宵，好像都混成一个字。什么叫夜，什么叫宵？

梁冬：哎，这是一个很有意思的问题，这是徐老师自问自答的，你回答吧。

徐文兵：呵呵，你刚说元宵节。古人啊，你看一下那甲骨文，宵是什么？上面是小，像个小鸟，底下是月亮的月，就是什么？在有月亮的晚上叫宵。本来黑夜是什么，没有光明的，突然出现一轮明月，就好像给人带来一种特别欢快的喜悦的心情。所以呢，月黑风高夜。

梁冬：月黑风高夜杀人夜。

徐文兵：杀人放火天。所以那种暗无天日，见不着月亮的时候，那个叫夜。什么时候没月亮？初一到三十，什么时候没月亮?

梁冬：初一，是吗？

徐文兵：初一、三十，都没有。

梁冬：你太坏了吧，哈哈，初一到三十，哪天没有，答案是初一吧，哈哈，是两天都没有，哈哈。

徐文兵：就是那会看不到月亮。

梁冬：是是是～

徐文兵：所以我们大年是什么？

梁冬：大年初一。

徐文兵：三十嘛。什么大年初一！大年那天晚上，大年三十。

梁冬：年三十。

徐文兵：所以叫什么？吃什么饭？年夜饭！

梁冬：对，年夜饭。

徐文兵：它不叫年宵饭。我们叫守夜、守岁，是吧，大年三十、初一，没有月亮，叫夜。正月十五。

梁冬：元宵。

徐文兵：宵，元是第一个嘛，元是零，或者叫第一个，第一个月亮圆的时候。所以你看，春宵一刻值千金。

梁冬：那一定是月圆之夜。

徐文兵：啊，月圆之夜。

梁冬：好行房，就这么说的嘛，李老就这么说的。

徐文兵：月上柳梢头，人约黄昏后。这绝对是踩着天地同步的点儿去做事儿。

梁冬：是的，以前有一次李老就跟我说过这事儿，李可老，他说这个最好是月圆之夜。因为月圆之夜的时候，整个浑身的激素都比较高，是不是啊？

徐文兵：对，激情，水平也高，很多女性她正好排卵期在处于这个月圆的时候，她怀孕的机率也非常大，所以你踩这个点走，来借天地之力完成自己的心愿。

梁冬：广告回来之后呢，依然和大家讲《四气调神大论》，刚才我们讲了气、讲了节呵，还讲了候。

徐文兵：先讲了候再讲了气，然后再讲了节，最后一个就是我们今天的主题叫季。两节也就是九十天是一季，四季为一年。

梁冬：对，four seasons。

徐文兵：所以我们讲这个节，季节，比如说到什么季节了？你问我到什么季了？还是问我到什么节了？古人就这么问了。

梁冬：孔乙己就这样嘛。

徐文兵：孔乙己是中国优秀的知识份子，那是我的偶像，他居然知道茴字有四种写法，知道偷和窃不一样。

梁冬：那四季分明啊，我们今天呢就进入这个正题了，四气调神，"春三月，此为发陈。天地俱生，万物以荣。"春三月是从大年初一开始还是立春开始？

徐文兵：应该是从立春，这就是我们讲的二十四节气按照阳历去走，不是按阴历走，尽管它们俩

也差不了几天，中国按我了解的就是，最早研究天文第一个定的节气就是冬至，冬至那一天是太阳日照时间最短，是吧？在地上拉的那个影子也是最长的，所以古人先把这一天定下来，定下来这一天呢就开始数九了，对不对？冬至就开始数九了，一九、二九、三九。所以立春是冬至以后第几天？

梁冬：九九八十一天以后？

徐文兵：春打六九头，对不对？

梁冬：哦，就是说六九就开春了是吧？

徐文兵：对啊，六九第一天往往就是立春，你看跟我算嘛，你看，春雨惊春清谷天，夏满芒夏暑相连，秋处露秋寒霜降，冬雪雪冬小大寒。冬至完了，一个十五天小寒，三十天大寒，是吧，然后再过一个十五天，多少天？

梁冬：三十天，四十五天。

徐文兵：就立春了，你看，春打六九头，五九四十五。

梁冬：五九四十五。

徐文兵：完了，六九还没开始，

梁冬：六九头嘛。

徐文兵：整好四十五天，那天就是立春。所以从这一天算，立春。然后往后再数三个月，就一季。三个月九十天，其中包括两个节，包括多少个气。

梁冬：所以春天来了，立春之后还是蛮冷的。

徐文兵：立春，我们现在科学研究春天什么时候到？日平均温度维持在十度以上连续五天，才叫什么立春了，这是科学的认识，是理性的认识。可是中国人讲的是什么？讲的是那种慧、感觉，就是

说这一天温度哪怕它是零下三十度，但是这天立春了，气不一样了。

梁冬：怎么个不一样？

徐文兵：太阳不是从冬至那一天开始往回走了吗？

梁冬：对。

徐文兵：它每过十五天就像经过了一个刻度，到立春这一天的感觉是什么，天地俱生。吹面不含杨柳风什么意思？温度还很低，但那风打在我的脸上，我的感觉绝对不是那种凛冽的、刀削般的、刀割般的那种寒风了，是什么风？“生气“，是给人一种暖的感觉的风。

梁冬：就是机会来了。

徐文兵：哎，所以我们为什么要说恢复自己的知觉，我们现在很多丧失知觉，麻木不仁。第一他不知，他不知道今天立春了。第二他身体感觉不到。

梁冬：不觉。

徐文兵：不觉，所以你不知，我们今天给你讲，另外呢我希望你修炼好自己的身体，把自己那个神养得足足的，这时候呢你会——觉。啊，哪怕你不看表，今几点了？哎，你会说几点了。今是什么节气了？哎，你就知道什么节气，这就是古人的天人合一。现在我们都当寓言来听，觉得是讲笑话讲故事，不是。那种阴阳的变化是存在于，你只有用自己的心神去体悟、感悟的。

梁冬：那得极其敏感的人。

徐文兵：哎，基本上悟这件事的话不用太敏感能～感觉到。所以到那天，人的活动、身心变化就应该区别于冬天了。这是质的变化啊，不是量的变化。

梁冬：你刚才说这个不需要多敏感，但是我觉得这真的很难得了，你说你问到街上十个人，有多

少个人知道说立春的昨天那一天的风和立春的这一天的风有不一样，肯定很少有。

徐文兵：我们以前练一些太极拳、形意拳，老师教给练功训练的方法，比如就是在静坐的时候体会到半夜子时那个阴阳就出现变化，就阳面变阴面阴面变阳面那个时候，就让你去体会的，那个时候一块砖的温度都会有变化，所以阴阳的变化需要你用心神去体会，而不是用你那个浅薄粗鄙那个愚钝的意识去认识。你能够感觉到。

梁冬：哎当时你体会这个砖的变化，真是有变化吗？

徐文兵：真是有变化。

梁冬：还是自我心里暗示？

徐文兵：你都可以理解，但是呢，实践去检验嘛。

梁冬：比如他不告诉你这个是子时。

徐文兵：他不告诉你，然后他就让你去感觉一个东西，感觉它的阴面阳面，不一样。

梁冬：啊，春三月，此为发陈。

徐文兵：也就是说，冬至以后，四十五天，那天就是立春了，立春这一天往后的持续的这三个月我们命名为春天，春天它的性质是什么呢？下面就说了"此为发陈"。

梁冬：发陈是什么意思？

徐文兵：发是什么意思？

梁冬：发是生发？

徐文兵：发就是发芽了。

梁冬：就是生发嘛。

徐文兵：哎，就是生发，它这个气的趋势是往哪走？

梁冬：往上嘛。

徐文兵：往上，对。所以呢它是生发之气往上走，就象人长出头发的那种感觉，它是指发芽、发生，最早变化的它不是长出来枝叶，而是涌动出一种气，所以我们古代人放风筝，什么时候放？

梁冬：就是立春那天啊？哦就是那个地气会喷上来对不对？

徐文兵：哎，你看，我们现在很多中国人都保持古代智慧，不愿住高楼，我愿意住平房，为什么，接地气。你要跟老外说老外都笑喷了，他没有那种感觉。为什么放风筝要在春天放？按说春夏秋冬都可以放，天安门广场经常见大冬天也有人放风筝。

梁冬：对呀。

徐文兵：按照原理来讲，风嘛，只要有风、有动力、有推动，它就能飞起来，但是只有春天放那个风筝，在没有风或是感觉风很小的情况下，那个风筝也能飞起来。那时候呢太阳它逐渐在回归，大地呢慢慢从那种沉寒固拢冰冻状况下开始回暖，这个时候呢就从地上开始就涌动出一股生气，就开始往上走，在这种生气的推动下，植物的营养或者说它的气血，它没有血，它的枝叶就开始从它的树根，冬季养了一个季的这个营养，开始往主干上，走往枝叶上，往末梢上走，走着走着到最后就能用肉眼看到的，长出了新的枝芽长出了新的叶，或者它的花蕾开始变得膨大开始绽放，所以这叫发。

梁冬：嗯。

徐文兵：发于哪呢？

梁冬：发于陈呐。

徐文兵：发于陈，陈是过去攒下来的东西，如果没有这个陈，没有后坐力，或者没有后面的这种支持和支援，你发不了。中医里面有个中药啊，叫什么？茵陈。

梁冬：我以为说陈皮呢，但是没回答。

徐文兵：哎，陈皮也很有意思啊，中医有个方子叫二陈汤，是吧，这二陈汤里面必须用二味放了很多年的药，一是半夏一是陈皮。广东新会那边那个陈皮啊，非常有名。

梁冬：新会陈皮嘛。

徐文兵：那个陈皮就是我们用的桔子皮，开始啊，新鲜的时候刺到眼睛里都觉得有点辣，还有那味，味也很香。但是这个味是一种浅薄的味，保持不了很久，散就散掉了。当你把陈皮放到很久以后，保存得非常得当，没有什么腐败啊霉烂什么的，它那个时候散发出来的那个香，那是它治疗用的，非常有用的那个中医讲的那个四气五味里面的味，非常的芳香，能够醒脾、能够化痰、能够去湿，这都叫陈。这个我刚才讲得那个茵陈啊，为什么叫茵陈啊？茵陈是个多年～

梁冬：哪个茵？

徐文兵：茵是胡茵梦的茵，草字头一个因为的因，我们经常说绿草茵茵嘛，茵就是一种草，它也是描述那个草刚发芽出来的样子，茵陈这味药为什么叫茵陈？就是因为它茵陈是一种多年生的草本植物，它每年一到春天就从它那个陈旧的枝干上冒出一个新的叶子、冒出一个新的芽，然后又郁郁葱葱长成一个新的草，它叫茵陈蒿，为什么叫蒿呢，长得比较高，所以呢，春三月此为发陈，一是说它生发另外呢它有多年的积累，我们经常说冬天要闭藏。

梁冬：嗯，嗯。

徐文兵：是吧，要进补，要养精蓄锐，留到这天干嘛呢？不是让你在那增加脂肪、增加血脂、增加血糖，留到春天让它去生根、发芽、开花，所以叫发陈。换句话说，如果您没有陈，啊，您发得起来吗？很多人冬天还在燥，到春天他也发不起来。

梁冬：太有意思了。“春三月，此为发陈。”这一节又过去了，稍微休息一下之后，马上回来，

《四气调神大论》。

广告片花……

梁冬：是的，重新发现中医太美，大家好，欢迎继续回来到我们的国学堂，依然是和文兵兄一起来探讨。“春三月，此为发陈。”刚才讲到了，没有陈就没有发。

徐文兵：对，而另外这个陈还有一层含义，我们刚才说的是养精蓄锐，留下的好东西到春天发出来了。另外它的对立面，如果你攒了很多年的旧病，到春天也该发了。春天也是个很多疾病爆发的季节。

梁冬：所以每年春天什么流行性感冒很多人都以为是病毒性的。

徐文兵：冬不藏精春必病温嘛。

梁冬：哦。

徐文兵：啊，很多人就得了这种温热性的感冒，它不是伤寒。

梁冬：对。

徐文兵：他表现出来什么，先咳嗽，然后马上就是嗓子红肿，热痛，心跳加快，心率变快，甚至还会出血，最后到高烧、昏迷、抽搐，这表现的一系列的都是一种温热病的这种状态，一到春天开始发了，咋回事？——发陈。我们叫伏邪，就是在秋冬它就埋伏下来了，然后到了春天，哗一下勾起来了。还有很多病，就是在春天开花的时候，这些人突然就表现的症状非常强烈，——桃花疯。

梁冬：什么叫桃花疯啊？

徐文兵：就是桃花开的时候很多人就脱光了满街跑。

梁冬：有这种人吗？

徐文兵：呵呵，你是不是想见一见。

梁冬：呵呵呵。

徐文兵：疯，就是燥狂和那种精神分裂症，到春天，春天这种肝气、肝火萌动生发的时候，他这种陈年固疾也发出来了。

梁冬：所以传说中的花痴就是这样吗？

徐文兵：对，一到春天嘛，春天发情的季节。

梁冬：哦。

徐文兵：健康人在发情，不健康人在发疯。

梁冬：级别不一样。

徐文兵：级别不一样，性质也不一样，一个是正常的养精蓄锐，冬天进补，开春打虎。

梁冬：呵呵，你还挺压韵的。

徐文兵：呵，这是劳动人民的结晶，不是我说的，我哪有那么快的反应啊，还有呢就是春天你看油菜花开放的时候，菜花黄痴子忙，也是精神病发作的时候，所以发陈这两字蓄含了无限的……

梁冬：无限哲理。

徐文兵：无限的哲理。

梁冬：春三月，此为发陈。

徐文兵：此为发陈。

梁冬：天地俱生，万物以荣。

徐文兵：所以我们讲了放风筝这个升，这时候地气是上升的。你到秋天也可以放，但是那种放呢，秋天那个风呢，是秋风扫落叶一股肃杀之气，就不适合人去做户外活动，开始收敛锋芒了，开始准备贴秋膘，开始准备过冬了，所以那会你放风筝等于就是和天地作对，所以我们春天放风筝，是顺应天地的生生之气，然后呢从冬天那个闭藏状态走出来，这叫天地俱生。我们举几个例子，秋天叫什么？

梁冬：秋天叫什么？

徐文兵：对应说天地俱生，秋天天地的气是什么气？

梁冬：就是那个肃杀之气嘛。

徐文兵：肃杀之气，阳光渐行渐远，太阳离我们远些，然后呢地气呢开始闭藏收敛，这是一种杀气，那种邪寒的冷风就开始过来，这不是生气，是吧。到了冬天叫闭藏，水冰地坼。这就是什么，大地冰冻了，太阳离得远远的，好像看热闹，所以这时候呢冰天雪地，基本上除了一些耐寒的松柏以外，基本上没有什么生物，大多数动物不是冬眠了就是潜藏在水里面了，不露头。

梁冬：我们这个节目播的时候正在春天嘛，你有没有什么建议给我们的收音机旁的听众朋友。怎么样能够不要把旧病复发，或者最好在春天的时候如何调养自己？

徐文兵：这个旧病复发呢一个是要及早治疗，另外就是说引蛇出洞。

梁冬：哎，此话怎讲？

徐文兵：呵呵，蛇呆在洞里不好打的，是吧？

梁冬：是。

徐文兵：引蛇出洞，把它勾引出来，趁着天地俱生的时候让它露头正好去治，所以这也是我们中医治疗的一个方法。

梁冬：所以如果这两天春天的时候突然暗疮标出来，还应该感到额手称快了。

徐文兵：具体情况，以后我们会讲春天对应的中医的叫肝，很多原来就有肝火、肝气过旺的人，到春天他就表现出一种莫名的烦躁，然后易怒、易激惹还发怒，这就是病前冒出来，冒出来的时候呢，正好去清他的肝火，把肝火给他平复一下，正好借此机行事。相反呢，有些平时胆小怕事、优柔寡断，阳萎甚至那种筋，我说那个筋骨那个筋比较软的人，正好借着春天这个劲，再加点食物或者是辛辣的味道，或者喝点酒，正好是滋补你肝气。

梁冬：扶一把，送一程。

徐文兵：扶一把，顺着这个升劲，让它升起来。我们中医治病呢，一个是要看人，再一个是要结合天时地利环境，这以后我们还会细说。

梁冬：好，刚才我们讲到了这个“天地俱生，万物以荣”。“荣”字怎么解？

徐文兵：离离原上草，一岁一枯荣。“荣”的反义词？

梁冬：枯嘛。

徐文兵：就是枯萎凋谢了，“荣”是什么意思啊？披上了绿装，春风又绿江南岸，这叫“荣”。

梁冬：春风何须怨杨柳是吧。

徐文兵：呵呵，羌笛何须怨杨柳。

梁冬：前段时间老有一个贴子，就是说不管词，后面都可以加上一句叫做“一枝红杏出墙来”，说回来呵，不要说太远了。“万物以荣，夜卧早起，广步于庭。”什么叫做“夜卧”？

徐文兵：“万物以荣“你就这么跳过去了。

梁冬：啊，还有讲的吗？我以为没得讲了。不是不是……调回来，“万物以荣”。

徐文兵：这个“万物以荣”就是我讲的，春天从植物，万物里边的植物从枯萎到凋谢的状态呢，就重新回到那种绿色的状态，所以我们把春天的颜色定为什么？青。青是绿和蓝的两个意思，一般我们讲的是绿啊，青山碧水啊，就是开始变绿了。另外这个万物呢，还指人。

梁冬：人物嘛。

徐文兵：人物，人也是一个物嘛，动物、人物，这个动物和人物它怎么荣呢，我们经常说这个人容光焕发，对不对。

梁冬：对。

徐文兵：譬如说感到很光荣，到底这个“荣”指什么一种状态？

梁冬：就是那个毛，那个汗毛都立起来。你刚才不是说吗，像青青草一样冒出来吗。

徐文兵：还真是，这个秋天是从革，什么杀戮啊，拨动物的皮，我们把拨动物的皮叫革嘛，制革。到了春天呢，这些人体的小小的汗毛，汗毛孔开始开放，人的脸呢也开始舒张，人的气血呢又开始从内脏、从肠胃，开始向四肢、向头面、向末梢奔涌，这时候人也会显得万物以荣，容光焕发。为什么冬天要进补呢，因为人冬天的气血会从表皮收敛到什么？收敛到内在。所以冬天吃点这种高脂肪高蛋白的有营养的，甚至吃点冻柿子、冻梨、甚至吃点冰棍，能消化。春天了人的这种气血这种能量就开始往皮表走，这也叫万物以荣，人就开始觉得，哎哟，厚棉衣有点穿不住了，不是气温变了，是啥变了？你的内在那个气血变了，人在本能的从一种收敛闭藏的状态开始改革开放了。

梁冬：呵呵，此话用得甚是恰当。呵呵，万物以荣，就是可以继续了吗？

徐文兵：可以啊。

梁冬：呵呵～好，“夜卧早起”。我就是想问啊，这古人哪，夜卧，夜到什么地步就叫夜？

徐文兵：古代分时辰啊，他讲子时，子丑寅卯那么走，就是按这个地支来算。古代还有一个就是

规定作息的方法，就是每个时辰它有个对应，我刚才说了，月上柳梢头，人约黄昏后。黄昏是几点？

梁冬：黄昏应该是六七点钟？

徐文兵：黄昏大概就是太阳落山的时候，大概是晚上五点到七点，还有呢，黄昏以后呢，它就叫人定，人定。什么叫人定呢，

梁冬：该歇了。

徐文兵：洗洗睡吧。

梁冬：夕阳坠了，洗洗睡吧。

徐文兵：呵，夕阳醉了，这个人定的时间呢，是晚上九点到十一点，子时之前，叫亥时。所以呢亥时叫什么猪的时间，是吧，像猪一样，赶紧睡吧。所以古代这个时间是从晚上九点到十一点。在春天的时候或者夏天的时候，你可以睡得晚一点。

梁冬：最晚也不能超过十一点。

徐文兵：嗯，不要超过十一点。但是到秋冬的时候呢，你就大概要早一点。

梁冬：九点。

徐文兵：哎，九点就睡了。

梁冬：新闻联播之后，连续剧看了一集，第二集还没看上呢。

徐文兵：真正人绝对不是点着灯、熬着油在那打着电脑、玩着游戏去熬夜，那很伤身体，所以这个夜卧早起或早卧晚起，或者是晚睡晚起，这个我们以后都会讲，到这个时间呢，你就要改变自己的作息时间了。从冬天的什么时间呢，冬天是什么，要早睡晚起，必待日光。一定要等太阳出来再活动，不要去招惹那个邪气。可是呢，立春这一天一到，就该改什么了，可以早睡但是呢，也要该早起了。

梁冬：夜卧早起。

徐文兵：夜卧那个时间我不干涉你，但是呢从那个晚起改成早起。

梁冬：那在黄帝内经里所谓的早起是早到几点是为起呢？且听我们下回分解。感谢大家收听今天的国学堂之重新发现，中医太美。谢谢徐老师。

徐文兵：再见。

四气调神大论篇第二讲

主讲：徐文兵　主持：梁　冬

播出时间：2009-03-28　23：00—24：00

经文：廣步於庭，被髮緩形，以使志生，生而勿殺，予而勿奪，賞而勿罰，此春氣之應，養生之道也。逆之則傷肝，夏為寒變，奉長者少。

参与整理：黄帝内经_音频转文字群——墨者、慧从卢溪、猪光宝器等

梁冬：是的，重新发现中医太美，大家好，欢迎收听今天的国学堂，我是梁冬，对面依然是文兵兄。文兵兄你好！

徐文兵：梁冬好。听众朋友们大家好。

梁冬：是的，从上一期开始我们就进入了《素问》的第二篇《四气调神大论》，讲到了“春三月，此为发陈，天地俱生，万物以荣，……”刚刚讲完夜卧，还没早起呢，结束了。咱们今天开始讲夜卧

早起。

徐文兵：上次我们讲了就是说，立春以后它有一个质的飞跃。

梁冬：对！

徐文兵：很多网友就说提出了问题，说你要按照温度去衡量。但我为大家举个例子，有一句谚语：“鹰有时候飞得比鸡还低”……

梁冬：但他还是鹰。

徐文兵：但它还是鹰。春天的温度有时候可能倒春寒啊！

梁冬：嗯！

徐文兵：比冬天还低！但是，它还是春天，气不一样。

梁冬：这像普希金的诗。

徐文兵：还有我就联想出来就是西方营养学和中医营养学的区别。它们还是认为肉跟肉只有量的差别：脂肪含量、蛋白质含量、矿物质含量……有量的差别。就是说，鸡肉：蛋白质多一点，脂肪少一点；猪肉：脂肪多一点，蛋白质少一点。他只承认有量的差别，他不承认什么？

梁冬：质的差别。

徐文兵：质的差别。鸡肉脂肪含量再低或者再高，它是热性的，它吃了会让你流鼻血，会让你觉得燥热，让你躁动，让你半夜早早地醒来。那个猪肉，再瘦的猪肉……再肥的鸡肉，它也是热的；再瘦的猪肉，它也是凉的。

梁冬：嗯！

徐文兵：这就是我们中国人的智慧和西方的某些对应的研究，某些学科的那些的学问，差别在哪？

它更关注背后的那个能量，那个气。春天再冷，气不一样。好人再坏，好人可以做坏事，但他还是好人；坏人有时也做点好事，但他就是个坏蛋。所以一定要在本质上去认识一个人。

梁冬：要尽量在好人堆里冒头。

徐文兵：哪怕咱们做一个好人的尾巴，也别做那坏人的头。

梁冬：对，宁为凤尾，不为鸡头嘛！是吧？

徐文兵：哈哈哈！你又给说错了，人说是：宁当鸡头，不为牛后……

梁冬：我的意思……俗话说……你刚才说的嘛！宁愿做好人的最后面，不愿意做坏人的最好面。所以叫“宁为凤尾，不为鸡头”嘛！

徐文兵：听懂了，啊。

梁冬：这主要是学习你的精神。啊！

徐文兵：跟不上了。

梁冬：好！继续回来说，说到这个夜卧早起，上次我们讲到呢！所谓的夜卧，就是古人呢，就是晚上的9点到11点，以现在我们来算，9点到11点呢，算是晚上要睡觉了的时间，最晚最晚的11点呢就很夜了，是吧？

徐文兵：对，古人的早起，他指的是早晨，就是3点到5点——寅时。

梁冬：夜卧早起，就是晚上11点钟睡，早上……

徐文兵：不是11点钟睡，古人睡觉大概有时候在7点。

梁冬：晚上啊？晚上七点，看完新闻联播都睡了。

梁冬：新闻联播还没看完呢。

徐文兵：他们一般早睡，然后比如说9点睡觉，到凌晨3点起来，就开始什么？开始呼吸，吐呐，练功了。一般都是3点起。3点到5点，子、丑、寅——寅时。寅时起来洗漱啊，吃完早饭，我们经常说有个叫“点卯”，就是跟上班打卡一样。

梁冬：对！

徐文兵：点卯是几点？

梁冬：卯是兔时吧？

徐文兵：卯时就是什么？5点到7点嘛，那就卯时人就上班了，“芙蓉帐暖度春宵，从此君王不早朝”，以前当个皇帝挺累的，早早就起来，开始坐在太和殿上商量国家大事。所以你看，寅时人家就起床了，所以到春天，春三天此为发陈以后，要夜卧早起，这个早起就相对于冬天那个必待日光的那个晚起，一般冬天要起的话，一般都在七点左右。

梁冬：嗯！

徐文兵：到了这个春天以后呢，就可以提前一点，就是尽管没有日光，但是呢，天地之气已开始俱生了，生气出来了，我就可以早起了。

梁冬：我们知道说：晚上睡得晚不太好，是吧！所以有一些人的观念就是：我晚上睡得晚呢，第二天早上呢，再用睡晚一点点把这个时间补上。

徐文兵：嗯，这就是非常幼稚的想法。

梁冬：就是按你说的那个，按量来算嘛！

徐文兵：诶！你看——活学活用；这些人关心的就是量。

梁冬：对！现在我关心的问题是什么呢？就是说，早上早起，就假设我昨天晚上都是11点钟睡

了呵，第二天早上是5点起，和7点起，有什么不一样？

徐文兵：你看什么季节了！

梁冬：啊，就比如春天。

徐文兵：啊！春天，一年之计……

梁冬：在于春嘛！

徐文兵：一日之计……

梁冬：在于晨嘛！

徐文兵：在于晨。所以你早上起来去谋划，做事，你这一天都没白过。你那天昏昏睡去了，误了，耽误事。

梁冬：我曾经看过一本默多克的传记，说他每天4、5点钟就起来了。锻炼身体。

徐文兵：所以我经常劝人家不要晚上熬夜去赶稿子，早早起来写完了，你还不累，而且你写的质量也很好。

梁冬：啊！写完了还可以再睡一会儿。哈哈……此为玩笑，此为玩笑啊。“夜卧早起，广步于庭，披发缓形。”

徐文兵：又快了，先说广步于庭吧！

梁冬：对，我先念完嘛！肯定是一口气念下去，免得念两次嘛！“广步于庭”啊！诶，“广步”是什么意思？是不是把脚迈开来走呢？

徐文兵：大步，广步的反义词就是小细碎步。

梁冬：碎步！

徐文兵：对！碎步。这个广步呢就是什么！一个是指他的步幅，再一个是指他的节奏。你迈着大步“呱！呱！呱！”走，也不对。是一种很悠然的，迈着大步子散步的这么一个状态，叫广步，啊。毛主席说：任凭风吹浪打……

梁冬：胜似闲庭信步。

徐文兵：信步！闲庭信步。下一个就说庭，请问：什么叫庭？

梁冬：这个广步于庭呀，庭是不是那个院子里面？

徐文兵：诶！“庭院深深，深几许。”庭是什么呀？我们一般进了门以后，有个影壁——挡着你看不见。过了影壁，那个空旷的那个院子。

梁冬：哦，那太奢侈啊！呵呵。

徐文兵：庭！

梁冬：对现在中国人来说，谁家里有一个庭啊……

徐文兵：诶，农村有呀。

梁冬：所以说还是去做农民的好了。

徐文兵：诶，接近自然，回去做农民啊。所以说你看他广步于庭，不是广步于野。

梁冬：诶，有道理。

徐文兵：还没有到了……太这个暖和的时候，去到春游、撒野，是在院子里面散步，还是相对封闭的。

梁冬：总而言之，小区吧！啊，小区内部，是吧？

徐文兵：诶，小区院里散散步，而且要是什么？迈着大步。步幅呢？还要和缓。记住！不是跑步。

梁冬：嗯。

徐文兵：是吧，没让你跑。

梁冬：广步于庭。

徐文兵：古代人管这个 “跑”叫什么？

梁冬：走。

徐文兵：叫走！啊，我们经常说，这个奔走相告，我……现代的人都是被这个教化变了以后吧，你听那个奔走相告什么感觉？就一边跑着一边走地告诉。其实是什么？他都是在跑！奔走相……我们说“走狗”……

梁冬：啊，我听说有一个话题呀，走是快一点的跑，但奔呢，是两腿离地的。比如马来说，四腿离地是为奔，两腿离点是为跑。

徐文兵：没错；我们真正的马叫走马。什么叫走马观花？就是它这种叫走的状态。

梁冬：对！

徐文兵：不是蹦。就是走马是很稳的。不是去跑步，啊！要广步于庭，就是要做这样的运动。啊！不是让你去做剧烈的运动。春天，因为什么？刚刚萌芽，刚刚生发，还没到应过于剧烈用它那个时候。

梁冬：而且你看它是属于春天的早上，哇！那属于升腾最厉害的，……又是春天，又是早上，我估计要踩地气儿。

徐文兵：踩地气儿。

梁冬：是吧！

徐文兵：或者是天地的一种感应。诶，刚才我说走狗呵，我们现在翻译……我对汉字的很多认识，

得益于我把它翻译成英文。

梁冬：嗯！

徐文兵：因为汉字它有一个特别讨厌的现象叫“互训”。

梁冬：对！你比如查一个字不认识，比如说查一个“贫”，贫者穷也；你再查“穷”，穷者贫也！

梁冬：哈哈哈哈……

徐文兵：最后恨不得进字典里搁那个写字典那人两嘴巴。所以这就阻碍了你用自己的语言理解自己的语言。那怎么办呢？能把它翻译成英文的时候呢，你就突然觉得，唉！它不一样。你比如说翻译这“走狗”，我就理解……从哪儿理解呢？我把它翻译成英文，你翻译成英文，“走狗”怎么翻？

梁冬：到底“走狗”怎么翻呢？稍微休息一下，马上回来。

广告片花……弘扬中国文化身体力行，义务工作群：87837295（黄帝内经_音频转文字）欢迎您的加入，请注明“志愿者”……

梁冬：诶！回来之后呢，马上进入“走狗”环节。刚才呢！徐文兵老师呢！文兵兄特别提到他在翻译“走狗”的时候面临的一系列难题。到底“走狗”翻译成英文怎样呢？go dog？

徐文兵：嗯，running-dog！

梁冬：running-dog！对！

徐文兵：诶！所以你看你翻译成running-dog以后，你就能……能把那狗……跑着，你看你打下一个鸭子，那狗“唄唄唄”跑过去，把鸭子给你叼回来，你就想象出它那个殷勤、忠实、服务的那个状态。你再一个人像那个runnig-dog一样给你办事的话，那真是个……

梁冬：好同志！

徐文兵：好同志！好部下！要不叫狗腿子呢！所以春天绝对是广步于庭，不是走，是步。

梁冬：嗯，好，广步于庭。

徐文兵：而且还在自家院子里。

梁冬：披发缓形！

徐文兵：诶。

梁冬：缓慢的“缓”，形状的“形”。

徐文兵：这个是这段里面最精彩的一句——披发缓形。

梁冬：嗯。

徐文兵：先说披发，它这个披呀，是被子的被，……

梁冬：对！通假字。

徐文兵：在古代是通假——披发。在古代呢，人到成年后都要束发，为什么叫束发？

梁冬：这是为什么？

徐文兵：呵呵！为什么要束发？

梁冬：哎哟，你这自问自答问得好！

徐文兵：哈哈哈！我经常给学生提问，也有人悟性高的能回答上来。头发历来是被作为人的一种心性的外在的有形的代表。所以我们经常说：三千烦恼丝。和尚出家，剃发！是吧！剃度了。就表示我跟我的亲人、朋友的那些……这种复杂初会关系我“咔”，断掉了。曹操不是行军的时候说，谁把这个田里面的麦苗踩坏了要斩首。结果他那马惊了，把麦苗踩坏了，他怎么办？他不能斩首吧？他割

什么……削下自己的头发来——以发代首。意思是说古代人身体发肤受之父母，他把头发看得很重要，而且也把它当成是自己的一种心性的流露。

梁冬：头的延伸。

徐文兵：诶！真是头脑或是心神的延伸。所以古代人定情的话，送一个小荷包，里面往往是什么？一缕青丝。

梁冬：一串ＤＮＡ嘛！

徐文兵：呵呵呵！一串ＤＮＡ送给你，啊！所以这个……我们现在校园歌曲还经常唱什么："谁把你的长发盘起……"是吧！谁把你的长发盘起，你就跟定了谁了。是吧，这也是一种心性。所以呢，古代束发是什么？让孩子接近成年以后呢，原来是什么？是小毛孩子啊。男子八岁，女子七岁，披头散发，黄发垂髫，随便玩儿，是吧！到开始童蒙启蒙入学了，开始约束心性，就开始束发了。所以到了弱冠，还要戴一个头的冠。把头发扎起来。意思是说："我已经离开了我那个自由散漫的时代。我有……行为有准则，有约束了，不能由着性子来了"，这叫做自我约束。是吧！可是只有在春天的时候，要什么？早早起来，把头发让它解开，让它自由地披散在肩上或是身上。为什么？这叫无拘无束。让自己的心性或者心情、心思在这一刻也自由地放飞。

梁冬：身、心、灵的扩展。

徐文兵：身、心、灵！中医的身心灵或者是这种关系，从来都是密不可分。你可以通过调整你的形体、形态、姿势达到影响你的气血流动，达到影响你心情、思想的目的。所以在春天的这一刻，不要约束自己，不要箍着自己，把自己的头发解开，披散下来。

梁冬：哦！这叫披发。

徐文兵：缓形呢。缓是缓慢的"缓"，形是形体的"形"。不是那个……

梁冬：不是行走的行。

徐文兵：不是行走的行。

梁冬：刚才我已经讲过了广步了嘛，广步已经讲完这个了。

徐文兵：形体的形，啊！不是判决书上说“缓刑几年”……

梁冬：对！缓期执行。

徐文兵：啊，缓期执行！缓形是什么？让自己的身体尽量地什么？没有约束，然后放松。不加箍着，孙悟空有一个紧箍咒。要是唐僧懂中医的话，到春天应该把孙悟空的紧箍咒给松下来。所以这种缓形的反义词是什么？

梁冬：拘束！

徐文兵：穿紧身衣。呵呵！某某牌子的紧身衣，什么什么内衣，那个好像……商业上很成功呀！卖得很好呀，是吧！内衣里面加钢筋。然后我经常给病人这个检查身体时候，一解开衣服，啊哟，一层防弹衣，就这种钢筋的衣服，然后我说你脱掉，然后再做检查。穿这种衣服就是什么？楚王好细腰，宫中多饿死。勒自己，从形体上约束自己。从形体上约束自己的结果是什么？外面好像……你苗条了，或者是纤细了，但是内在呢？气血运行全堵住。可是春天是什么呀？春天是萌芽，生发的季节，你这么压着自己，箍着自己，勒着自己，你那些生机、生气，还能出来吗？不可能。所以呢，春天是什么？穿着宽袍大袖，披头散发，早早起来，在自家院子里散步。

梁冬 :那有一些人 ,比如像我们这种的人呵 ,我就没有长头发 ,就短头发会不会反而不符合了呢？

徐文兵：现在我们这种削发了呢，是现在社会的一种文明。在古代是蓄发的，你看和尚是削发的吧！你到道观看看，所有的道士全是留发的。他们还是保持古代那种留自己的全形，全身——胡子、头发都是不刮、不剃的。但起码我们知道，春天不是这种理发的时候。不削，不砍。

梁冬：所以我觉得春天真的应该把头发留起来呵！披发缓形。以使志生。

徐文兵：诶！你看看，你这么做啊！你看，春三月的时候，啊！你早早睡了，然后早早起来。然后呢！穿着宽袍大袖，放松自己，在自家庭院里散步。

梁冬：对！

徐文兵：你这么做的目的结果……

梁冬：对！结果就是以使志生。“志”呢！是志向的志。

徐文兵：诶！以使志生。我以前讲过，啊！志闲而少欲。志有两个意思，志的甲骨文的写法是上面不是个士兵的“士”，它是个“之”，之乎者也的“之”.啊！欲之何处？就说你往何去？你的心往哪儿走？这叫志。你的心往后面走呢，叫记忆。是吧！你的心往前面走呢？叫志向。将来想干什么！所以在春天，你这么做的时候，你的志就会油然而生。啊！所以你的……可以理解成记忆呢!你过去存在的那些陈，发陈的“陈”。

梁冬：哪个记，哪个忆呀？

徐文兵：记忆呀！

梁冬：memory啊。

徐文兵：memory！志，日志嘛，县志呀，是吧！航海日志嘛！这就叫记忆。它是陈，过来我们积载下来的经验或者记忆，它叫志。将来我想做什么！也叫志。这个志生出来了以后呢，就叫发陈。然后呢，你在这种状态下，你就发自内心地突然想做点什么！

梁冬：诶，这恰好跟我最近的想法一样。我到每年冬天的就变的很消沉。啊！到春天的时候呢！就蠢蠢欲动，我老想干点什么事儿。

徐文兵：对呀！蠢蠢欲动的那个蠢，上面是那个春天的春，底下是个虫子。惊蛰以后虫子开始拱土了。

梁冬：身上也有虫子嘛！对不对？是呀！以使志生，生而勿杀。

徐文兵：所以这时候你就会油然而……发自内心地想去做一些事情。你可能去做一些计划，你想干什么！我们说这个志，应该闲，应该少欲。但在春天应该什么？鼓励自己去顺应天地的变化去做些事情。啊！我想盘下来一个饭馆。我想考个博士。我想拿个什么学位。到春天，尽情地去鼓励自己去做。下面一个呢，就是说，生而……

梁冬：勿杀！

徐文兵：所以在春天里，一定要顺应天地变化的话，你要去鼓励人们去做事情。去哺育一些动物，或者是植物，因为什么？因为很多动物是在春天产仔的。啊！所以春天绝对不要杀戮。中国人杀戮的时候是什么时候？

梁冬：秋天和冬天嘛！

徐文兵：秋后问斩，是那个季节去顺应天地的肃杀之气。你犯了多大罪，我养你。春天，夏天，我都养着你。我不杀你，秋后问斩。所以春天不是杀戮的季节，不是杀人的季节，也不是杀动物的季节。

梁冬：是不是春天应该多吃素呢？

徐文兵：你说对了！秋天，立秋那天要贴秋膘。冬天要进补。这都是要吃肉的。吃了一肚子肉，干嘛呀！我看了很多人，春天我们还要吃肉，我说那儿那么多肉啊。肉食者鄙。呵呵！所以春天是消化，把这些冬天储存下来的营养，让它去转化成我们的气血、精神能量的时候，要化它的时候。所以春天不是吃肉的季节，而是吃青绿色植物的季节。

梁冬：对，因为青绿色植物刚刚代表生机盎然嘛！

徐文兵：诶！你看我们吃发芽的东西，吃什么呀？豆芽！

梁冬：豆芽呀啊！

徐文兵：立春那天，北京习惯叫吃春饼，吃春卷，咬春嘛！什么叫咬春？这个字用得特别贴切。咬春，跟上春天的步伐，我咬住你，别想把我甩下，是吧？这就是我们天人合一，天人相应的在民间的传承。所以呢！春天绝对不是杀戮，砍伐的季节。也不是砍树的季节。而是什么？播种。鼓励他们生长，发育，生根，发芽的这么一个季节。

梁冬：所以各位年轻的朋友，该谈恋爱的朋友赶紧放马去吧。稍微广告休息以后呢立刻回来。中医太美。

广告片花……

梁冬：是的。重新会来到我们“国学堂”中医太美。依然是文兵兄和我们一起来分享《四气调神大论》。讲到了春三月，披发缓形，以使志生，然后就生而勿杀。

徐文兵：嗯！生而勿杀我们讲了是春天不要杀戮，春天最好少吃肉，或者不吃肉，吃一些青绿色的蔬菜。啊！你看我们北京习惯，先吃豆芽。然后呢！香椿芽儿，对吧！然后南方呢？春笋。这都是你看，小荷才露尖尖角，都是那些小发芽的东西。我们中医认为啊！不同的东西，它在不同的部位，它有不同的效果。

梁冬：对！

徐文兵：这种豆芽，或者是那种发芽儿的，它具有生命力。

梁冬：生发之力。

徐文兵：诶！最具有代表肝目，或者木火土金水里面的那个肝木的那个生发之气。它最能化我们体内留下那些过剩的，或者是那些多余的营养或者是机质。

梁冬：嗯！你看我们中药里面经常用到一味药，叫炒麦芽。炒麦芽儿，大家都知道，就是消食化饥的。你看那个一些韩国店的料理都有什么？大麦茶。

梁冬：对！

徐文兵：这个炒麦芽儿，你拿大麦，你说：哎！都是大麦，是吧！我炒熟了泡茶喝不就完了。不对，只有它发芽了以后，炒熟了才有那个消化的功能。所以中国人对"气"的那种领会和把握是超前的，我们感觉不到气，我们就跟着古人说的方法去走。

梁冬：实在是，……有的时候都觉得活着真都是白活了，是吧！？好多事情，呵呵！呵呵！你喝……犯口水，是吧！

徐文兵：也没白活，下辈子再说。

梁冬："生而勿杀，予而勿夺。"

徐文兵：予是给予的予，夺是夺取的夺。这时候呢！作为老板，要发奖金，发工资，鼓励员工去作计划。

梁冬：创新。

徐文兵：创新！而不是去苛刻他们。

梁冬：对!予而勿夺！

徐文兵：记住！当你杀戮的时候，你杀人三千，自损八百。当你杀动物的时候，它有个后坐力，也在杀你自己。所以你在春天杀戮的时候，除了你把动物给杀了，你把你内心的那个生机也干掉了，

所以这就叫逆反，违背生机。所以当你在春天活生生把别人要去生发，要去做的事情，那些生产资料，或是能力，或是想办法夺过来以后，你伤了别人，你也伤你自己。所以我们在春天要给予。你看宋江外号叫什么？

梁冬：及时雨。

徐文兵：他其实没有多少钱，但是人家呢？使用那点钱恰当好处。

梁冬：总之在最需要的时候给。

徐文兵：诶！叫饥时一口，胜过饱时一斗。我在饥肠辘辘饿得不行的时候，你给我一口饭，哎呀！我记你一辈子。我这儿都吃的撑了，你给了我一斗米，那我骂死你。所以宋江为什么为下了那么多的朋友，那么多梁山好汉拥戴他？要个没个，要长相没长相，要武功没武功，要谋略没谋略，凭什么呀？就凭他在恰当的时候做了恰当的事儿。

梁冬：及时雨！

徐文兵：所以你看春天这个时候，你予——你最后收获很大。你冬天撒了一地种子，予也没用了，别人不领你情，所以春天要多行善事。

梁冬：啊！夏天你给也是白给。人家该长的都长了，予而勿夺，赏而勿罚。

徐文兵：予而勿夺，赏而勿罚。大家都知道，春节我们要给红包，给压岁钱。

梁冬：都是要给出去的。

徐文兵：为什么呀？赏！不管你做了多……犯了多大的错误，做了多大的坏事儿，这个年过去了。把这个篇儿翻过去了，新的一年开始了，我依旧给你钱让你做事。赏而勿罚，就算你做错了，咱留着以后再说，啊！绝对不会在大开春的，大过年的家里哭天喊地，然后开始清算旧账。啊！陈芝麻，烂谷子闹一片，这叫违反天地之气。

梁冬：而且你刚才讲到的就说当你在做这种行为的时候，无形之中对内在的……

徐文兵：对呀！你做什么事儿！都会在自己身上留下一个印记。

梁冬：诶，托夫勒讲过的一篇叫《同步性》。说的就是这个意思，我估计。

徐文兵：我近治的几个病人，金融危机，我发现呀，来我这儿治病的，被人开除的到我这儿来治病，开除别人的那个人也来到我这儿治病，为什么？心里不落忍，他开除别人，他自己心里很痛苦。

梁冬：这种事情我体会过。

徐文兵：呵呵！你看看……

梁冬：我体会过，比自己被开除还难受。是啊！赏而勿伐，此春气之应，养生之道也。

徐文兵：诶，我们经常……现在都在说养生之道。养生之道有两个意思，一个是广义，一个是狭义。在春天顺应天地之气做这个事，叫养生！春生，你要让它发芽，不要扼杀它。夏天叫养长，春天发了芽了，到了夏天就要茁壮成长。

梁冬：对！

徐文兵：到秋天叫养收。到冬天叫养藏。所以真正地讲中医课应该讲生长收藏之道，而不都是生，但我们现在这个养生变成广义了，是指养护生命的意思，是两个意思。但是我们现在很多人犯的毛病也是，就是什么？光有加油，没有刹车。光有生发，没有收敛。所以呢，它这个生命的轨迹不是什么？不是这种曲线，起来，落下，再起来，再落下。这是顺应天地之道。它是什么？一根筋往上走。

梁冬：那就跟北京的房地产价格一样喽。

徐文兵：然后上到某个点，“bīa”！掉下来。

梁冬：这还是很危险的。

徐文兵：没节奏嘛。真正的有节奏就是什么？顺应天地之气，该生发的时候生。该疯狂生长的时候长。该收敛，啊！夹着尾巴做人的时候，夹着！干脆躲起来，猫冬，隐居，就隐居，静观待变。

梁冬：对！“此春气之应，养生之道也”。“逆之”哈，他就讲到，“逆之”，如果不这样做的话“则伤肝，夏为寒变，奉长（zhǎng）者少”。还是奉长（cháng）者少？

徐文兵：长！春生夏长！

梁冬：“奉长（zhǎng）者少。”好！解释一下。

徐文兵：中医把这个四季啊，对应五行学说呢，就是春天归于木，诶，你把这个木翻译成英文。

梁冬：wood，是不是wood？

徐文兵：错了！

梁冬：是哪个？

徐文兵：tree.

梁冬：噢！对！那wood和tree的最大的不同是有生命的。

徐文兵：诶，你看看，是不是，所以我们说想更好地理解汉语，一定要想着把它翻译成英文，当你翻译成英文时候，你就知道，啊！原来对木的理解不大对。翻译成tree，它就是绿的，它有生命力，它有柔软有弹性。你翻译成wood，就是一个枯朽的，僵硬的，没有生机的。啊！所以呢！春天对应肝，对应木，木是什么啊？向上的，啊！木呢有曲直。啊，它风……大风刮来，弯下来，大风过去，它挺起来，大丈夫能曲能伸。所以对应着我们身体的脏腑呢，它对应的是人体的肝，这是脏。对应的

腑的它是胆。对应的身体的其它器官和组织呢，它对应的是筋。就我们说的那个“筋骨劲强”"筋骨隆盛"的那个“筋”。

梁冬： 就牛筋，啊。

徐文兵：牛蹄筋儿、鹿蹄筋儿的那个筋。对应的开窍呢，是对应我们的眼睛。肝胆开窍于目。对应的我们身体其它的组织呢，就对应我们的指甲。这是一系列，以后我们还会讲。所以，春天是非常好的，顺应天地之气养护我们肝的季节。包括我刚才讲的一系列。养护胆，养护我们的筋，养护我们的眼睛，养护我们的指甲。所以呢！如果你在春天做了违背自然之道的事情的话，你就会伤害到你的肝胆，这一个木的这个系统。木呢！它是……作用是什么？生火。

梁冬：对！

徐文兵：诶，五行里边的木生火，火生土。到了夏天这个季节呢！是属火的季节。你的肝，这个木没有旺起来的话，到夏天你火不起来。就是说，你没好好生，你怎么可能好好长。

梁冬：对！

徐文兵：所以呢，奉长者少。就是到你夏天提供给夏天生长，茁壮成长的那个能量气血就不够了。

梁冬：“奉长者少”。“夏为寒变”呢？

徐文兵：啊！就是到夏天本来人应该热，天热，地也热，人也开始热，啊，热得出汗。可是这些人到夏天就热乎不起来。

梁冬：是不是有些病就是在夏天打摆子啊？或什么？是不是这样的原因？

徐文兵：寒颤打摆子，你比如说夏天如果不炙热的话，太阳如果不暴晒的话那个麦子就熟不了，对不对？我们到收麦的时候最怕连阴天。可是呢，你到那会儿气温上不去的话它就熟不了。所以，很多人说是这个天地变化太热了太寒了，它是自然变化之道。没有寒或着没有热，对人的……作物的影

响，对人的影响都会发生变化 。所以自然有它的道理。所以春天不生，到夏天就热乎不起来。热乎不起来呢！就会出现一系列的病症。所以就是误了农时。

梁冬：是的！刚才呢，我们花了一点点时间呢！把“春三月”讲到了“夏为寒变，奉长（zhǎng）者少”。

广告片花……

梁冬：刚才呢我们聊到了这个“春三月”呀。其实呢，我们也有发现说，现在在我们这个节目播出的时候呢，正在也是春天的时候，很多朋友呢都很关心，啊，到底我应该吃点什么？大家一想起健康问题呢，首先想到吃什么！

徐文兵：春天呢，我刚才讲了，春天不是杀戮的季节，所以也就是说，春天是一个不吃肉或者少吃肉的季节。那么很多人说：诶！我们家的孩子都变成什么？肉食动物了。整天就吃……光吃肉不吃菜。我说，什么原因？第一，你那个菜做得不好吃。第二呢，你那个菜是什么？人工大棚培育出来的菜，它没有那种顺应天地之气的那种味道，没有那个气，第三个原因是什么？你吃菜没掌握好时间。

梁冬：什么意思？

徐文兵：春天是吃菜的季节。啊！你看我们中医养生讲什么？“毒药攻邪”。就是你中了邪气有了病了，你要吃这种有毒性的药物。然后呢，没有病，养生！五谷为养，要吃五谷。然后呢，五畜为益，有牲畜、牲畜，诶，作为锦上添花的。要吃肉。第三呢叫五果为助。这我们以前讲了，就是吃水果呢！要帮助消化。别把水果当主食吃。啊！很多人说，啊！我不吃水果缺维生素。我说人又不是猴，怎么天天吃水果干吗？最后一句话叫五菜为充，五菜为充——就是吃菜，啊。还有一句话叫……

梁冬：哪个“chōng”？

徐文兵：充实的“充”。

梁冬：充饥的“充”。

徐文兵：啊，充饥的“充”。这就说有时候青黄不接的时候我们要吃……挖树皮吃野菜，要充饥。但是从养生的角度来讲，应该改成叫：五菜为疏。什么叫疏？疏通。是吧！很多人知道吃点粗纤维啊，能解大便。其实呢，这个蔬菜，它本身都是绿色的，就对应了我们的肝。肝的一个功能，以后我们会讲到，肝主疏泄。是吧！就好像河道淤积住了，肝气、肝血一来，唪！给它就打开了。所以你能鼓舞肝气生发。鼓舞肝这个疏泄功能的东西就是绿色蔬菜。或者是这些植物的枝叶。所以在春天的时候是非常好的吃菜的季节。吃菜呢就是去消化我们秋冬攒下，贴的那个秋膘，或进补留下那些油水。以后我们会讲到消化。这个“化”就是把吃进来的那些营养啊，吃猪肉变成人肉，是吧！另外呢，变成人肉以后，变成脂肪堆积起来呢，我们还要把它化成什么呢？化成我们需要的气血和能量。你看很多人胖，他无法把自己的脂肪转化成自己的血。就变成什么了？很胖不来月经。

梁冬：女孩子嘛。

徐文兵：诶，女孩子，胖了不来月经。

梁冬：据说有些男孩子胖了之后性功能也不好。

徐文兵：绝对！男人一胖，第一反应，性能力差了，元气不足。呵呵！这些中医的望、闻、问、切啊，一进门一打眼就知道大概……。所以老百姓有句俗话叫什么？“母鸡肥了不下蛋。”

梁冬：哈！老百姓还真聪明啊！

徐文兵：老百姓是智慧啊!所以你看，那个母鸡如果去长脂肪的话，它那个排卵就少，它就没有鸡蛋。如果一个女孩子脂肪堆积过多的话呢，她就没有排卵，啊，所以她月经也会紊乱。

梁冬：嗯！

徐文兵：所以呢，怎么把这一身肥肉转化成我们需要的精血或者转化我们的精子卵子？靠的就是

一个“化”。这个化靠谁来完成？就是我们讲到的胆、三焦。就是这个肝胆，这个少阳系统去完成它。这个，胆我讲过了。胆是什么颜色的？

梁冬：绿色的。

徐文兵：绿色的。所以呢，春天是吃蔬菜的最好的季节。你看我们要把这个菜笋，豆芽啊，你看春天吃的那个东西都很鲜。春笋，春笋有点寒啊！你看冬笋……冬笋吧，它埋在地下没冒头，所以呢！冬笋是滋阴的效果非常好。冬笋炖上什么肉最香？

梁冬：鸡肉啊？我想想，待我想想。

徐文兵：滋阴。

梁冬：啊！滋阴——猪肉！对吧！

徐文兵：你要是个厨子你就知道，这个笋啊，搭配其他肉都不香，只有搭配猪肉香。

梁冬：因为猪嘛，在这个五脏里面对应的是肾，就是水嘛！冬天嘛！对不对？

徐文兵：所以冬天猪肉炖冬笋，绝配！苏东坡说过：“宁可居无竹”……

梁冬：“不可食无肉”……

徐文兵：哈哈！“宁可食无肉，不可居无竹”。要想又不俗又不瘦，不吃肉令人瘦嘛，无竹令人俗，无肉令人瘦，要想不俗也不瘦，天天就吃笋烧肉。有一套啊。哈哈！到春天呢，它那个笋破土而出，它就从那个冬天那种阴寒滋阴呢，从补肾变成什么了？

梁冬：壮阳！

徐文兵：补肝了。

梁冬：哈哈哈，一说补肾那就想壮阳呗！

徐文兵：补肾，补肝是鼓舞他的性功能，啊。所以你要想克服它那个笋的那种苦寒的性质呢！有几个办法。一个是呢用盐水煮笋，盐的咸和笋的那种稍微有点苦呢正好平衡。另外呢！就是我们经常吃的笋叫“油焖笋”。就油炸了后把那个笋的寒气去掉。还有呢！就是用那个锡纸包上笋去烧，就跟烧那叫花鸡一样，也能把那个笋的寒气去掉，而留下它那个生发之气。所以你看春天吃的东西：香椿苗、春笋，……再到春天采……满世界人们采的那个荠菜。回来做点荠菜饺子更香。你要是做上……春天做上这样的菜，你给孩子吃，他不吃才怪呢！现在那些啊……那些大棚作物出来的蔬菜全是纤维。

梁冬：所以呢！如果有机会的话呵！还是在家阳台上弄几棵葱，弄几棵韭菜，起码算是自己家里非大棚作物。

徐文兵：对！你看春天的话，我们一般在家里栽点蒜苗。就把那蒜一排排，放在碟子里，浇点水，诶，然后那个蒜苗自然它就萌发出来了。那个植物啊！它也有灵性，它能感觉到天地之气。诶，你看放在阳台上的蒜，它就开始，诶，中间就绿了，然后芽都冒出来了，它能感受到。所以春天呢是吃青绿蔬菜的季节。再一个呢就是，春天吃什么味道为主？我们四季的味道都不一样，啊，请问？

梁冬：啊，据我粗粗地学过的呢！应该是吃酸的东西为主，对不对？

徐文兵：错了。

梁冬：诶，不是酸对应肝吗？

徐文兵：没错。

梁冬：那为什么呢？

徐文兵：你只知其一不是其二。你看，肝的有种性质，我们讲了，它的性质叫“木曰曲直”。什么叫“曲”？

梁冬：曲就是弯嘛！

徐文兵：委曲求全，所以肝有个功能叫“肝藏血”。

梁冬：对！

徐文兵：如果它不藏血的话人就会什么？崩漏！啊，来例假来个没完。但是还有个“直”呢？“直”是什么？

梁冬：疏发。

徐文兵：诶！疏泄。诶，把它道路都通开了。所以肝的功能是……应该是两个——一曲一直。大丈夫能屈能伸。那请问你吃酸的东西是让它曲还是直？

梁冬：酸的话应该是让他直，对不对？还是让它曲！对，对，曲！你说这个肌肉一酸你就紧张了，对不对？酸应该是曲。

徐文兵：诶，酸的东西是止血的。你看碰到那些崩漏的病人我们一般用老醋。老醋啊！喷下去。酸的本身就有一种什么？涩！涩的东西都是收敛。

梁冬：连口水都掉下来了。呵呵，条件反应，不！你一说到酸嘛……

徐文兵：望梅止渴！酸是什么？酸是能鼓舞肺。肺是什么？能生津。啊！为什么你说望梅止渴，是吧？一想酸的马上唾液都出来了。就对应的是肺，请问肺在五行里面属于什么？

梁冬：属金嘛！

徐文兵：金克木，对吧！所以你补酸的东西补的是肺。吃酸的东西什么时候吃？

梁冬：秋天啊！

徐文兵：秋天。水果，所有的酸不溜丢的东西都在那个季节下来了。梨、柿子。柿子吃多了酸收涩能收涩到什么程度啊？长出肺结石来。所以秋天是什么？拈酸吃醋的季节。春天吃什么？

梁冬：那就应该吃甜的喽？

徐文兵：甜是一年四季都该吃的。

梁冬：噢，那土嘛！对不对！运化万物。那如果是这样的话，就只能是吃苦的东西啦。

徐文兵：嗯！什么能让一个委曲的东西弹直了？跟酸的反义词是什么？

梁冬：酸的反义词很多啊，酸甜也可以酸辣也可以。

徐文兵：酸辣。

梁冬：诶，终于猜对了。五十五十，像百万富翁那个，（在）三个答案里面终于答对了——辣！

徐文兵：我们经常说酸辣汤。酸辣汤什么意思？当你感冒了，受寒了以后一定要把辣的味儿，胡椒的味儿压过醋的味儿，你能发汗。所以呢！有点醋又不会让你发汗太多。当你说晚上想睡觉了，美美睡一觉的时候，那一点要酸放得多，胡椒放得少。让酸胜过于辣。所以这个辛酸啊！我们经常说一部辛酸史。辛和酸正好在五行里面是个相对的。你用酸的时候肝是收敛的，它曲了，委曲求全了。当你用辛辣的东西的时候，那怎么了？

梁冬：肝就舒展了。

徐文兵：舒展开来了。所以健康的人春天适应这个季节，吃什么？辣的东西，微辣微辣的。

广告片花……

梁冬：刚才呢，我们和徐老师呢！聊到了这个春三月啊，也讲到了这个吃酸辣，啊，酸和辣呢！是一对。酸呢是收缩，辣呢是开放。

徐文兵：开放！你看我们平常饮食中经常用到这个，我们吃饺子的时候要吃什么？

梁冬：醋和辣椒。

徐文兵：呵呵呵！你真是四川人。蒜！

梁冬：蒜！噢！是吗？对！

徐文兵：吃饺子要吃蒜！然后呢，蒜要放点醋。蒜是什么？辣的。醋呢？酸的，正好是一个平衡。对吧？这个我们过腊八还要腌腊八蒜。正好它也是个酸辣平衡。所以这个辛和酸呢，你怎么掌握它的尺度就根据你肝的情况。把那个肝气泄出来。

梁冬：噢呦，我一直以为这个辣呢对应的是金。对应的是肃杀，所以呢，就觉得说辣是收敛的。

徐文兵：谁说辛是对应肃杀的。

梁冬：辛不是对应金吗？金不是对应肺吗？

徐文兵：我知道，你们只知其一不知其二。我劝大家如果有兴趣有额外精力呢，可以读一下《黄帝内经·素问》的《藏气法时论》。它那里面把那个饮食、五谷，还有五菜都讲得很清楚。什么味儿入什么经？对那个经会有什么样的影响。是补还是泄说得很清楚。否则的话，按我们现在中医学讲的那些一知半解，一说酸就入肝，我说那酸对肝好还是对肝不好，是不是？

梁冬：对！

徐文兵：你一想它木曰曲直，知道它应该有两个味道在影响它。辣的东西我们喝点酒壮胆，是吧？

梁冬：对！

徐文兵：是不是？

梁冬：对！

徐文兵：喝完酒……平常一个唯唯喏喏的人喝完酒，呱！就去打架了。

梁冬：酒壮怂人胆嘛。

徐文兵：对啊！那你说酒是什么味儿的？是不是？辛散的。所以辛散的东西能加重这个肝的那种直。辛散的这种功能，为什么叫“醉以入房”？平常阳痿的人喝点酒，那个宗筋啊就立起来了。啊，你说你……你怎么不喝点醋入房啊？

梁冬：呵呵，但是有点醋意也好，是吧!增加小许情趣。诶，关于春天这个呢，我们还有什么继续深入探讨的吗？

徐文兵：顺便就说一下其它的节气的一些饮食啊。比如说，我们讲的中医的饮食要与天地同步。基本上就是说“应季”。这个季节出产什么你吃什么，你要是什么都不懂你就跟着季节走，啊。季节（水果蔬菜）下来了你就吃点。另外呢!你比如说我刚才讲了到秋天吃水果，喝果汁的时候。我们那年就是春天，请那个……就台湾那个著名作家胡因梦吃饭。大春天嘛！阳春三月，我跟那个胡老师一握手，我感觉到胡老师手有点凉，啊。然后他们那个吃饭的时候点菜，说是胡老师这个……给胡老师点杯果汁，我坐那儿一想，我说手这么凉，又是春天，然后喝一杯酸寒的果汁……我这越喝越抽抽儿不是？我说胡老师我斗胆向您建议啊！我说咱们今天应该喝点白酒。啊，北京这个二锅头比较通俗，但是红星玉也不错。我说春天了咱不能喝果汁，果汁是秋天喝。像您这种，手的温度四肢有点逆——厥逆了，不应该喝。胡老师欣然同意，然后我们就开始喝白酒。没想到胡茵梦老师虽然是位女性，酒量真大。

梁冬：女孩子你千万不要低估她的酒量。

徐文兵：哎呦，对！然后我们几杯酒下肚了以后，酒酣耳热。诶，胡老师手也热了脸也红了。诶，我说，瞧您这状态多好。所以一定要做顺应自然的事情。所以在春天谁要去再吃水果，点果汁啊，逆于春天的养生之道，你在扼杀你的生机。酸的东西给的人一种就是收敛、抽抽。

梁冬：啊，尤其是那些平常就不够舒展的人。

徐文兵：诶！那更委屈！最后就抽抽到一块儿，就长个什么瘤啊，长个什么结啊，就都来了。所

以呢到秋天，喝点酸的东西是什么？秋天燥，是吧！干燥。诶，喝点酸的东西，刚才我说点酸你的唾液都出来了，正好生津止渴、滋阴润燥。到夏天该吃点什么味道呢？

梁冬：夏天应该吃点点苦的东西吧。

徐文兵：嘿嘿嘿，你这个人逆于自然之道。夏天是出汗！是吧？热得出汗。损失自己的这种体液很多。汗是什么味道？

梁冬：汗是咸的。

徐文兵：平时多流汗，战时少流血。夏天是属于我们的心嘛！

梁冬：哦！要补血，对不对？

徐文兵：要补心！对不对？你要加点什么？

梁冬：加点盐。

徐文兵：加点咸味儿。所以真正人讲究的是夏天吃的西瓜都稍微洒点盐。喝的什么这绿豆汤那绿豆汤都要加点盐。

梁冬：哇，前两天我向你报告。我去南宁啊，吃了当地的水果，你知道他们放什么吗？

徐文兵：放盐！

梁冬：没有啊！除了放盐以外。

徐文兵：放辣椒！

梁冬：他把辣椒粉洒在那个杨桃上面……

徐文兵：多好！

梁冬：好吃得不得了！

徐文兵：你看看，人家把那个辛和酸的比例搭配好。

梁冬：辛酸的浪漫。

徐文兵：诶，辛酸！说起来是辛酸。你看，到了冬天呢，就吃些什么？烧烤的，炙的东西。

梁冬：对！

徐文兵：烧烤以后，炙的东西味道是什么？

梁冬：有点苦。

徐文兵：诶，苦！你看大家听完我们的课啊！我是读过《黄帝内经》的人，然后呢！又行医多年的人，告诉大家这个春夏秋冬五种味道的搭配，大家去实践。我们平常主要的味道，养我们一辈子的就是那个甘淡，就是我们的五谷的味道。

梁冬：甘淡，就是吃米饭之后嚼出来的那个味道吗？

徐文兵：吃面包嚼出来的。

梁冬：诶！米饭没有那个味道吗？

徐文兵：吃小麦嚼出来是越嚼越甜，吃米饭越嚼越酸。

梁冬：是吗？

徐文兵：诶！

梁冬：哎呀！我们平常吃饭吃得太快了，没有认真嚼过米饭啊。我觉得米饭嚼出来应该是甜的。

徐文兵：猪八戒吃人参果，咕噜进去了。

梁冬：诶！各位同学举下手。诶，这个吃米饭不是甜的吗？

徐文兵：酸的！

梁冬：我今天回去尝……实践是检验真理的唯一标准哈。

徐文兵：诶！那个五谷是甘甜的，这是我们基本的食物，然后呢？就顺应四季的变化上，春天，我指正常人啊，正常的人春天吃点辛辣的有助于自己的生发之气，有助于自己的营养转化成能量，从体内向四肢末梢去疏散、去疏布。啊，秋冬手脚冰凉还可以理解，如果到了春天您还一伸手还是这么冰凉的话，你那个肝气是极不舒展的，啊。甚至让人联想到女子有这种阴寒，就是有这种性冷淡的问题。男子会有阳痿不举的问题，这叫滋补基于甘。到夏天呢！要稍微流汗多了以后要加点盐分啊，要吃一些海味儿啊！或者是这种咸味儿的东西来滋补，海带啊海菜。夏天的时候我们再讲。到了秋天，诶，水果下来了，应季吃点水果，酸的，滋补下自己的津液。到了冬天就吃些烧烤的东西，啊！稍微有点苦。另外呢！……

梁冬：那苦瓜什么时候吃啊？

徐文兵：苦瓜的话一定要炒辣椒吃。苦瓜什么时候下来就什么时候吃嘛。

梁冬：对！嗯。

徐文兵：所以你看我们平时喝茶吧，内蒙有那种砖茶。砖茶特别粗、特别苦、特别涩。我们平常喝，喝不惯。有一次，我就是跟人吃这个自助餐，也没启子，就占便宜，吃多了。

梁冬：哈哈哈，您还蛮坦诚的。

徐文兵：到哪儿，你确实啊被环境所迷，老想着不吃就觉得亏得慌。我感觉就是吃到嗓子眼了。啊，然后我们挺着个肚子就出去了，然后就到我妹妹家去。当时我们父母住我妹妹家。进家我就让我妹妹煮，我说赶紧熬砖茶。熬上砖茶端上来，一喝，那个砖茶什么味儿？甘甜的。就是说，在你吃饱

了撑着的那个情况下，喝原来苦涩味道的那种茶居然就是甘甜的。所以动物和人一样，它在不同的季节或者不同的身体状态下，它会对食物产生一种不同的感觉。春天了，你瞧着这种东西你就想吃它。那你就吃吧！啊，就适合你。

梁冬：看看你想要什么？如果你希望有一口唾液的话，你可能就是，啊，该吻的时候了，啊。现在也太晚了！感谢大家收听今天的国学堂之重新发现中医太美！也特别感谢徐老师！谢谢大家！

徐文兵：好！再见！

四气调神大论篇第三讲

主讲：徐文兵　主持：梁　冬

播出时间：2009-04-04　23：00—24：00

经文：夏三月，此謂蕃秀。天地氣交，萬物華實；夜臥早起，無厭於日；使志無怒，使華英成秀，使氣得泄，若所愛在外，此夏氣之應，養長之道也。逆之則傷心，秋為痎瘧，奉收者少，冬至重病。

参与整理：黄帝内经_音频转文字群——树没叶、艾草、慧从卢溪、猪光宝器等

梁冬：是的，重新发现中医太美，大家好，欢迎收听今天的国学堂，我是梁冬，对面的依然是最近人气暴升的徐文兵老师。

徐文兵：梁冬好，听众朋友大家好。

梁冬：每次听到你的这个回应的时候，真的就让我想起小喇叭来了，我们这个《素问·四气调神大论篇第二》呢，讲到了春三月，稍事复习一下。

徐文兵：对，上期节目，我们讲了就是春三月，在从冬至过后，四十五天立春，到立夏之前这三个月，人怎么应该顺应，天地之气俱生的这么一种变化，去调整自己的身心，作息，还有节奏，特别提到了要早晨起来，广步于庭，披发缓形，以使志生。就是要鼓励自己做事，生而勿杀，予而勿夺，赏而勿罚。这是黄帝内经提到的，今天我们就说一下黄帝内经没提到的，不知道你注意没有，春天是发情的季节。

梁冬：是不是一年四季，除了冬天以外，都是适合发情吧。

徐文兵：不是，人是万物之灵，他是四季发情，他不受季节的支配，但是很多低级，稍微低一点的动物，它一般是春天发情，但是如果你顺应着，这种四季的变化，你在春天跟着它这个点走的话，你省劲，就是说我们秋天肃杀的时候，冬天闭藏的时候，也可以去动心，动情，可以做到，但是呢，春天做这个事是省劲的，所以春天那种春花烂漫，春风拂面，给人的感觉就是什么，春意盎然，春心萌动。

梁冬：春情荡漾。

徐文兵：春情勃发，所以呢，这是一个大好的去流露表达感情，谈恋爱的好季节，我们现在很多剩男剩女，大龄男大龄女，一说相亲，都不愿意，你也不愿意，我也不愿意，最后彼此的爹妈去相亲。

梁冬：啊，在中山公园就好多这样的人。

徐文兵：皇上不急，太监急，意思是什么，他们没有那种发自内心的冲动和萌动，这样怎么办，利用开春的大好时机，聪明的组织应该去不露声色，不谈任何主题，去把这些青年男女们组织起来，

搞一点活动，所以你看，一到春天三月三，少数民族保留这个传统非常好，什么呀，歌会，对唱情歌。还有互相走访，甚至古代还有野合，是嘛。

梁冬：阿弥陀佛。

徐文兵：而且这种私奔都没有惩罚的，按说咱们国家礼教这么严，但是在春天。

梁冬：那是少数民族。

徐文兵：古代，你看我们汉朝之前那个节日叫“三月三”叫上……上下的上啊，“上巳节”就是那个，巳就是我们天干地支里面那个巳，就是午马巳蛇。那个节日呢，就是大家到河边去沐浴，用树枝，蔺草泡的水去清扫自己身体这种不洁的东西，跟他的这种巫传承下来的仪式有关，洗身也要洗心。还有一个，他这个三月三，就是从伏羲女娲留传下来的一种，生殖崇拜的一种节日。汉族也有，只不过后来慢慢被拘束的这种。

梁冬：封建礼教。

徐文兵：封建礼教的约束压制，把人们都给约束住了。所以春天是个非常好的，我们叫dating的季节，约上三五好友，其中包括你心仪的那个人，带上一个长得比你丑的人做为陪衬。

梁冬：啊，反衬之下。

徐文兵：反衬之下就显得你。

梁冬：还可以。

徐文兵：光彩照人，关键就是天地俱生的时候，人的身心也是从内心开始萌动，从冬天那种闭藏精血状态，开始出现发芽，长出枝叶，有那种蠢蠢欲动的心思，借着这个劲做事你不累。

梁冬：所以春风的风，为什么以前那个繁体字中间是个虫。

徐文兵：蠢蠢欲动。

梁冬：蠢蠢欲动为什么是个虫，这个虫都是特指。

徐文兵：恩，特指，就是古代人看见风，尽管它是无形的，但是古代人有悟性，他能悟到风里面带着很多微生物：细菌、病毒、所以我们受伤以后，伤口两件事：第一、不要接触水，水尽管是很干净的，古人又没有显微镜，他用自己的心能悟到水里面有东西。另外，不让他见风，不让见风是什么意思呢？风里面也有很多不干净的东西，所以他说風里有个虫子，所以一个风字含义就是，说明了我们中国人有很高的智慧。

梁冬：前段时间，我看见了一个中医的文化展览，看见有把刀，说在清朝的时候，这个刀不用消毒，切下去之后不会感染，我觉的还有一个原因可能就是你说的，这个房间本身就无菌。

徐文兵：手术刀谁说我们不消毒，手术刀我们一般都是拿火，拿火燎一下，它就避免了感染，另外呢，就是古代人做完手术用草木灰来止血。

梁冬：好，我们讲到这个春三月之后呢，今天正式进入夏三月。

徐文兵：再说一次就是那个情，我们现在说发情。

梁冬：哦，你说春吗？

徐文兵：就是春天那个发情。

梁冬：倒回来，春天月里面还有一个字。

徐文兵：情，情你看那面是个青，我们说东方春天属于肝，属于木它的颜色是青，是吧，青色就是从枯黄那种颜色返青了，返青了就是开始变绿，发芽了。

梁冬：反清就是复明了嘛。

徐文兵：所以我们说这个情，包括情绪和感情，它只是内心刚刚返青的那个萌动，等它变成一种热烈的能量的时候，从情就变成我们今天夏三月要讲的那个爱了，所以春天是发情，夏天是，黄帝内经讲，“若有爱在外”，示爱，所以情是爱的～。

梁冬：序曲。

徐文兵：情是爱的beginning开始。

梁冬：就是序曲嘛。

徐文兵：哦，序曲啊，我还以为后续的续，你看我这悟。

梁冬：对，序曲嘛。

徐文兵：开始那个序曲。

梁冬：对，前戏和前奏，对呀。

徐文兵：对对对。

梁冬：学术探讨。

徐文兵：学术探讨，好好好。

梁冬：夏三月，此谓蕃秀……

徐文兵：嗯，不往下念了啊，你也学聪明了。

梁冬：我知道，我知道了起码这七个字能讲一个小时了，来吧。

徐文兵：夏三月是指立夏啊，立夏到了立秋这三个月，一般呢，我们的立夏的日子是在五月初，五月四、五号，就开始立夏了，它中间呢经过，同样经过六个节气，立夏以后，立夏，小满，芒种，然后夏至，然后大暑，小暑，这一共六个节气，六个气，我们讲过了一气是十五天，所以这三个月，

我们又该怎么度过呢?

梁冬：该怎么度过呢？稍微休息一下之后，开始进入今天的主题——“夏三月”。

*广告片花……*弘扬中国文化身体力行，义务工作群：87837295（黄帝内经_音频转文字）欢迎您的加入，请注明“志愿者”……

梁冬：“夏三月，此谓蕃秀”。夏天是有几个节来的？六个节。

徐文兵：六个节，每季都有六个气。

梁冬：哦，六个气，对。

徐文兵：有两个节，它那个节呢，一个是立夏，一个是夏至，我们有四个立，十四个节，还有两个至：夏至，冬至，还有两个分：春分，秋分。我们叫八节，四季八节，二十四气，七十二候，这是我们前一期节目已经讲过，所以夏三月，看看我们周围的，我们成长的环境是个什么样子呢，“此谓蕃秀”，什么叫蕃。

梁冬：这个我看了很多的解释，这个“蕃秀”，好象是一笔带过，什么是蕃？这个广东人称外国人叫蕃鬼，番茄吗？

徐文兵：番茄，这个“蕃”是草之头，低下一个番，广州还有个番禺对吧，你看这个番禺这个番吧，加一个羽毛的羽念什么。

梁冬：就是翻吗。

徐文兵：就是翻吗，他描写的是一个什么啊，加倍，层层叠叠的样子，所以春天是刚开花，到了夏天是什么？枝叶茂密，在老树上出现了新的枝。

梁冬：此谓发陈以后。

徐文兵：此谓发陈以后呢，长出了它的下一代层层叠叠的那个茂盛的样子叫蕃，另外我们还有个词叫藩篱，家里筑一个篱笆墙，把你家跟我家隔开了，这叫篱，是吧，武松劝他嫂子说，要出差了，篱牢犬不入，把自己家篱笆扎紧了，告戒潘金莲。藩篱是什么意思呢，就是说你有一道隔离墙叫篱，如果你家两层，甚至你家三层，就叫藩篱，就是说相互隔绝的那种程度就更厉害了，所以夏三月看到树木，首先是蕃，第二个是秀，我们现在很多人说你这个长的很秀气，祖国山川秀美，可是你仔细问一下，秀到底是啥意思，啊，人说就是漂亮，怎么个漂亮法，是吧。

梁冬：汉字啊，伟大啊，你看下面是个乃吗，对不对。

徐文兵：诶，下面是个乃，所以呢，说到秀，大家轻易不要夸人家小姑娘秀气，秀是什么意思呢，它是个象形文字，你看我们人怀孕了这个“孕”怎么写。上面一个乃，下面一个子。这个秀是什么啊，下面一个乃，上面一个禾木的禾，这是谁怀孕了，植物怀孕了，春华。

梁冬：秋实。

徐文兵：春华秋实之间。

梁冬：叫夏秀啊。

徐文兵：孕育，夏秀，你看我们说，为什么有得春华秋有实，为什么有华而不实，就是因为夏天没秀，所以是，秀是什么意思呢，是植物在开花以后，它受精，开始孕育自己的果实的那个状态叫秀，它那个状态之下，女人怀孕挺了个肚子叫孕，你看那个乃字，植物那个开始花谢了，开始长自己的果实的那个状态叫秀，所以你看，春天开完花了，到夏天了树上结满了那种青色的果实，那就叫秀，所以“夏三月，此谓蕃秀”。

梁冬：所以有的时候你看见某一个人长的什么什么秀的人，名字里面都有秀的吗，你就没法念他的名字了，所以学问太多啊实在是很难受。

徐文兵：你看秀才，啥意思。

梁冬：秀才吗？

徐文兵：什么叫秀才

梁冬：老是怀着，怀才不遇，是不是。

徐文兵：遇不遇不说，怀着才的人叫秀才，满腹经纶，学富五车，不是一肚子草包，叫秀才是吧。

梁冬：对对对。

徐文兵：你看这是，肚里面有东西。

梁冬：此谓蕃秀。

徐文兵：蕃秀，这时候人该干什么呢。

梁冬：他先看天地吧，天地气交。

徐文兵：对，先看天地

梁冬：人法天地。

徐文兵：人法地，地法天。

梁冬：天地气交。

徐文兵：春天是什么。

梁冬：春天，我看一下啊。

徐文兵：天地俱生。

梁冬：对，天地俱生。

徐文兵：是吧？我们说了为什么要放风筝，因为地上气被太阳的引逗下开始往上走。

梁冬：地气升腾。

徐文兵：地气升腾，这时候呢到夏天出现这么一个现象，就是地气，地上的水蒸气，蒸腾上天为云，成云以后上天了吗，然后他又变成了雨。

梁冬：下降为雨。

徐文兵：下降为雨，这时候出现了一种交流，春天，为什么说春雨贵如油呢，难得下场雨，非得来个冷空气才能下点雨，那会都是天地俱生，地气都往上走，它到天上凝不成雨，凝成云，所以能下点雨，很难，到夏天，这种交流就开始了，就像两个人在热烈的拥抱，天地在热烈的拥抱。叫天地……这种。

梁冬：就是什么叫做天地的孩子。

徐文兵：我们是天地，天造地化，我们是天地的产物，你看天地干什么，我们就跟着干。

梁冬：天地气交，想想，就是有文化之后，你对天地的看法，都充满了这个想像力。“万物华实”。

徐文兵：“万物华实”，这个万物呢，包括一些植物，也包括一些动物，你看万物华实的另一个版本，就是黄帝内经太素说，它讲的是万物英实，不管怎么说呢，就是说到夏天，开花的植物也有，但是呢，开始结果的植物也有，你比如说早春开的很早的花，比如说杏花，到了夏天这个时候。

梁冬：结杏了。

徐文兵：就卖杏了，六月这杏就黄了，就吃到这个果实了，所以在这个时候就是比春天，光开花那个状态来讲，除了开花以外，开始又出现了果实，有结果了。

梁冬：万物华实。

徐文兵：早熟的，就是早起的鸟儿，已经有虫子吃了，早起的虫子已经。

梁冬：被鸟儿吃了，精彩，精彩啊，“万物华实，夜卧早起”，就是讲人们哪，要夜卧早起。

徐文兵：所以夏天这个人，根据这种情况呢，要调整自己作息时间的话，就是可以晚点睡，早点起。

梁冬：你讲的是可以，是说，还是说应该，这不一样哦。

徐文兵：我只能说是可以，为什么呢，因为我们现在有了灯光，有了电脑和电视，其实都是在人为的延长光照的时间，古代的人顶多点个蜡烛，点个油灯，他那种光污染，可以忽略不计的，我们现在人天天点着，相当于天天都在过夏天，所以呢，我说的是可以选择晚睡早起，古代人是要求，到这会可以什么，因为白天是昼长夜短，可以顺应天地的变化，睡得少一点。

梁冬：这个所谓的早起早到什么时候。

徐文兵：早到就是说随着太阳的变化，我们说日出而作，日落而息，但北京这个时间，差不多五六点钟天就亮了，就可以那么早起来，如果你到冬天，还五六点钟去出去锻炼，那叫蠢，到夏天这个时间，就合适，大家可以参照一些，天安门广场升旗\降旗的时间，它正好是那个跟太阳是同步的，在春分那一天，或是在秋分那一天，它一般都在六点，或者六点一刻，六点二十，到了夏天它绝对要早，一般都在五点半左右，所以夏天可以早起，可以晚睡。

梁冬：好！“夜卧早起”!——“无厌于日”？！。

徐文兵：“无厌于日”，这句话是最在针对我们今天的现实生活最有说服力的一句话。

梁冬：最有现实意义的。

徐文兵：最有现实意义的，什么叫“厌”。

梁冬：“厌”呢，就是上边一个厂，下边一个犬。

徐文兵：“厌”呢，最早它繁体字就是什么：吃多了撑的，开始腻味了。闻到油烟，闻到油味，闻到肉味就想吐了，一看厌了。说小孩有一种病叫厌食嘛，你看现在小孩子，爹妈追着，哄着，求求小祖宗、小爷爷你给我吃一口饭，但他就不吃。为什么啊，吃多了，撑着了，开始厌食，厌就是我们经常说的，不喜欢的意思，过多了。“无厌于日”，就是说在夏天这么激烈，这么奔放的时候，不要去讨厌那个太阳，无厌于日。

梁冬：是，现在许多女青年是吧。

徐文兵：你看我们讨厌太阳的方法有很多，第一把自己关在写字楼里，关在写字楼里还不算，还要干什么，开着空调。

梁冬：还要抹着各种的防晒霜。

徐文兵：夏天出去吧，然后就抹着各种防晒霜。打着什么遮阳伞，然后就讨厌那个太阳。其实呢，在夏天是应该热。应该热，我们待会要讲，植物想华而实，想孕好了，必须要在夏天热热的散。否则的话，成熟不了。人的生理发育，其实也跟自然是同步的，如果光有了秋收，冬藏，春生，没有夏天的热烈，很多人的生理功能就会受到影响。你看原来我们，我印象最深的是我00年去香港，唉呀，香港那个冷气开的那个叫足啊，我就受不了。大概是八九月份去的，我也去过日本，日本呢，它就讲究那个穿西服打领带，很正规的上班。所以它在夏天那个时候，那个冷气开的也特别足，所以这些空调造成很多人出现了很多身心的疾病。

梁冬：所以很多香港女青年是在夏天才穿毛衣的，反倒是在冬天没机会，因为冬天有暖气，你知道嘛。

徐文兵：对。

梁冬：真的。

徐文兵：真的?

梁冬：我以前在香港工作的时候，很多女青年是穿毛衣，但是问题来了。她们那个时候又不穿毛裤，所以那个腿呢，由于着凉时间长了。

徐文兵：寒从足下起。

梁冬：就变成那个腿很粗，因为她要分泌脂肪来抵抗这个冷气。

徐文兵：没错。

梁冬：哇，所以呢，这个真是可怕的，可怕的这个冷气新社会。稍微休息一下马上回来——“夏三月”。

广告片花……

梁冬：回之后呢，刚才和这个徐文兵老师讲到夏三月，要无厌于日，尤其呢，这个无厌于日对于当今社会极其具有现实意义。

徐文兵：现实意义有，有这么两点，一个是光照，大家都知道我们对什么各种营养的吸收啊，对钙啊，对维生素D呀，他吸收有个条件，就是有光照，为什么很多有人到秋冬就会发生这种抑郁症，就是因为光照时间不长，我们经常说我们身体的阳气是我们生命的动力，那你自然界的阳气，说到底从哪来，不就是从太阳那，可是我们到了夏天呢，就因为热～这个热……我告诉你，真正的人，真正的，我们说男人啊，女人我们就是说从另外一个角度去讲，我们就说男人的体格，真正的男人的身体是什么——冬暖夏凉的，就是说你摸一个男人的身体，到冬天你摸上去，热呼呼的，到夏天你摸上去，跟摸到那个蛇身上一样，他是凉的。

梁冬：古井贡酒。

徐文兵：所以他人体呢，有一个自我平衡的，这么一种寒热调的系统。你比如说冷了，我会打摆子，振动我的阳气，让我热起来，可是夏天的时候热了吧，我那个肾水，中医五行里面有两套系统，一个是制热，一个制冷。第一套系统制热，是肝和心，制冷的系统，是肺和肾。所以到夏天特别热的时候，健康的人，他的肾水开始工作，所以人呢，会出现一些微微的出点毛毛汗，不是那种大汗，然后呢，心情也不是那么焦躁，不是那么浮躁，你看水浒说：赤日炎炎，似火烧，野田稻禾半枯焦，农夫内心似汤煮，公子王孙把扇摇。他心里有事的话，又赶上赤日炎炎，那他就真是全身都焦躁，可是呢，你不关心这个事，尽管他赤日炎炎，事不关已，那我摇着扇子，我一点也不觉得热，所以我们老百姓流传一句话叫什么啊：心静自然凉。可是我们现在这个社会，心又不静，发自内心的躁热，即便外面天气不热，他身上也躁热，再加上外面天气热。唯一的办法，他不去从根本上去鼓舞自己的肾水，肾经去平抑自己的心火，反而是什么，喝冰水，降火，然后呢，拿空调降火，然后我们现在还有一个伟大的发明，就是电冰箱，互相攀比谁家几大件，就是看看，先有没有电冰箱，你电冰箱干嘛的啊。

梁冬：什么年代的攀比哦。

徐文兵：除了放点剩菜剩饭以外，还干点什么。所以呢，外面冷，吃得也冷，所以呢，两冷一夹，我们的夏天是最痛苦的，很多人得的病，坐下的病，都是在夏天。

梁冬：对，尤其是，因为夏天本来这个毛孔就张开嘛。

徐文兵：你说对了。很多人，我不是以前也讲过，很多人骑摩托车得关节炎，不是在冬天得的。冬天他知道穿个皮裤，护膝包裹住，而且我们冬天，身体自然是收缩，闭敛的，夏天毛汗孔开放，然后大家又吹着空调睡，然后呢，去着凉，整个一句话，都是什么，在拥抱阴暗，远离太阳。

梁冬：所以，那个好像是，你说的吧，说很多女青年在厨房里面热火朝天炒菜，对吧。

徐文兵：唉，我说的，不是女青年，是女妈妈，现在女青年，都耻于下厨房，是一些老妈妈。

梁冬：资深女青年。

徐文兵：老妈妈们，正在热火朝天的炒饭，突然忘了根黄瓜，还是忘了一个什么甜面酱，一打开冰箱，一伸手，得，寒气什么一下子就进去了，所以就闹上什么肩周炎疼啊，关节疼啊，疼的一晚上睡不着觉，到医院检查也查不出啥毛病。

梁冬：我觉得有一点尤其值得提醒啊，就很多人从来没有意识到，这么一点点的时间，这个寒气进去，会有那么大的问题。

徐文兵：就有那么大的问题。

梁冬：比如说，我爸爸有一天，很热，夏天的时候，他就把车窗摇开就吹风嘛，一下子就感冒了，所以呢我也跟他说，他说没有那么可怕吧，老人家都是觉得没那么可怕，但其实，这个事情，可能要比我们想像，严重很多。

徐文兵：所以我现在发现，我的很多病人，得病的原因，是丧失了“知觉”。“知”是什么，理性的考量，知道夏天应该无厌于日，应该热呼点，离凉远点，这叫“有知”，无“知”的话，我有“觉”啊。是吧，贼风，虚邪贼风一来，我有感觉，我马上就躲它。现在人呢，第一无“知”，第二无“觉”。为什么无“觉”呢，就喝那些冰镇饮料，喝碳酸饮料，然后把自己的感官啊给麻痹掉。最后呢，在不“知”不“觉”中被病邪侵害。

梁冬：“无厌于日，使志无怒”啊。

徐文兵：“使志无怒”。春天是干嘛啊。

梁冬：春天是……

徐文兵：以使志生。

梁冬：对，以使志生嘛！

徐文兵：这个“志”我们讲过了，它是表示，代表了记忆，和志向，它上面那个甲骨文写的它不是那个士，士兵的士，是一个之，心往哪里去，就是你的志向和愿望，特地讲一下，怒，怒是什么意思？

梁冬：上面一个奴，下边一个心。

徐文兵：唉，你看这个怒是把自己的心压抑在那，成为一种奴隶，奴隶是什么，匍匐跪拜在地下不能站起来的人，是吧？“奴”。所以怒是什么，在春天呢，我们讲那个圣人养生之道：无恚嗔之心。恚嗔之心，是怒气的开始，怒气已经形成了以后，但是没暴发啊，我生气了，我气得不行，但是我没暴发，这个状态叫“怒”。

梁冬：那暴发叫什么啊。

徐文兵：叫“愤”，

梁冬：哦？！

徐文兵：你看那个喷涌出的那个“喷”，口之边一个贲。愤怒的愤，心之边一个贲。所以把怒发出来叫“愤”。我们叫“发愤图强”，没人说“发怒成强”。所以这个怒是在那种生下来的能量，肝气动了以后，被压抑的那个状态，叫“怒”，发出来了，就叫“愤”。

梁冬：所以怒比愤对自己伤害要大吧。

徐文兵：没错，所以我们经常说怒伤肝，愤伤别人，怒是要伤自己的，我小时记得我看林则徐那个电影，就林则徐不是…。

梁冬：虎门销烟。

徐文兵：虎门销烟嘛，他一看政府拔的款子银两，被一些贪官给挪了，就是贪污挪用了，本来要造大炮的，他们给干别的了，所以林则徐送走那个贪官以后，就把那个茶杯，哗一下，就砸地下了，

然后呢，他突然抬头，看他那个，写的那个条幅，上书两个字——制怒，“制”是“制度”的那个“制”，然后他赶紧就去到地下收拾这个摔碎的茶杯，他本来那个老仆人来收拾，他自己觉得嘛，自己不合适，他叫制怒，这是儒家或是古代文人，这种士大夫修身的方法，就是说要压制自己的怒气，不要它表面出来，流露出来，但是道家呢，养生，不这么做，第一你要看得开，人以不生恚嗔之心为最上，以不生怒，不怒为最高境界，你怒就是因为你想不开，你的想法就是，啊，我是以我的君子，这种忠诚的标准衡量所有人，一旦做了贪官污吏的事，那你就想，你怎么能这么做呢，如果我的前提方向下，大家都是，大家都有欲望，大家都有可能犯错误，就是咱们的人性是恶，还是善，我要前提是人性恶，那我就认为他做贪官很正常，那我就制定一些制度什么，惩戒来处理他就完了，这理性考量就完了，你干嘛要生气呢，所以，以不怒为最高点。已经怒了要怎么办。

梁冬：就发出来。

徐文兵：要找合适的地点、场合，把它发出去，绝对不要去制怒、压在那儿。这个人啊，能量是守衡的。生了这口气，既然在那儿了，你要不把它转化出去的话，它永远在那。开始是一口气，气是无形的，慢慢的就会变成什么了……再结合上其它一些恐怖分子：痰、淤血，就变成有形的了，慢慢人就在那块长一块东西。

梁冬：所以就叫无中生有嘛。

徐文兵：无中生有，无不是没有。是你看不见，是一种能量。

梁冬：对，所以呢，刚才讲的把茶杯摔在地上呢，我突然想起一个情景哦，假使有一天，你真的要摔茶杯的话，给你个建议：先装在塑料袋里面，扎上口再摔，这样呢，收拾起茶杯来比较容易。稍微休息一下，马上回来。

广告片花……

梁冬：是的，刚才讲到了“使志无怒”，还有什么补充吗？

徐文兵：当然有，现在我就给大家讲就是说怎么把自已已经有的那个怒，转化出去。我们刚才说，在合适的地点、场合，你说齐达内，他就不压抑自己的怒，一头把那哥们撞倒，是吧。他可能挨个红牌，没得世界杯，这都是理性的东西，但他那个情绪没有受压制，所以他很舒心。我们不敢付出这么大代价，你跟老板生气了，然后就摔茶杯，马上没工作了。金融危机找份工作...

梁冬：也不容易。

徐文兵：哎～这儿情绪倒是发了，那儿又开始别的问题来了。我建议大家呢，就要去找中医或者学些中医的方法，去把自己这个压抑的怒气啊，给它舒散开。我们中医经常说一句话，叫舒肝解郁。这种很多被压抑的怒气呢，我们说木曰曲直，就好像来了一阵风，我这个树啊，弯倒了。但是弯倒以后，它就留下一种痕迹，郁了一口气。很多人说：我就咽不下这口气。是吧，我就憋了一口气，我就是一口气。首先呢，我建议大家，第一点，生气的时候千万别吃东西。你看啊，很多人生气以后的习惯就是吃东西，这个肝气我们知道，肝气是往上走的，怒发冲冠嘛，是吧。吃东西呢，往下咽的。这个足阳明胃经也是从脸往脚上走的，所以呢，这个一个往上顶，一个往下压，这就是一口气加上，一口气是无形的，能量，但是加上你吃的这个东西的话，这就变成有形的了，所以很多人就是在生气时候去吃东西，然后就形成了这种很难化解的郁气。

梁冬：就是那句话嘛，叫吃饭不生气，生气不吃饭。

徐文兵：唉，对！另外呢，就是说怎么去化解自已的这个怒气呢，就是我们要吃一些舒肝理气的药，一般这些药物都是有一些辛味、发散的药。这些药物呢，最好去找医生去调理，或者呢，去开一些成药或者是汤药。

梁冬：比如...

徐文兵：舒肝丸。

梁冬：除了药以外，有没有家里面可以唾手可得的东西呢？

徐文兵：唾手可得的话，你要辨证。比如逍遥丸也勉强可以，凉腹丸也还可以。比如说，有些人生完气吃点东西，开始胃疼，吃点凉腹丸，香砂养胃也可以吧，勉强。吃完药，或者是扎完针以后有一个明显特点，这个人开始打嗝，或者放屁，你说这种屁是什么东西？这种打嗝是什么东西？

梁冬：气。

徐文兵：就是那咽下的那口气。

梁冬：没咽下的那口气。

徐文兵：已经咽下的那口气，把它出来了。它他变成一种无形的东西出去了。这些嗝啊，打出去的屁，放出去以后，他那种肝里面那种郁结，多年的那种郁结，就消散了。以后就是说敌人没有根据地了，你就免了得那种“患”，我们讲“患”，心中堵了一串，是吧。所以夏天，不是个让自已郁闷、憋怒、憋屈的这么个季节，尽情地去找合适的场合，或者时间，去把它表达出去，发泄出去。

梁冬：使志无怒。

徐文兵：使自己不要活得太压抑，冬天嘛，若伏若匿若有私意，藏着掖着还可以。夏天，还这么着，那就不太好活了。

梁冬：有道理。（音乐）

梁冬：“使华英成秀”。

徐文兵：看，这就是我刚才说的那句话。

梁冬：此为蕃秀嘛，刚才讲的，“使华英成秀”。

徐文兵：什么意思？华英是开花的那个状态，

梁冬：中华中华嘛。

徐文兵：华是花开的那个状态！

梁冬：对，

徐文兵：花ing，英是什么啊？

梁冬：英不是ing，ing～～哈哈～

徐文兵：哈哈～我们经常说英雄，你说英是什么？

梁冬：英是一个央，上面一个草，其实我以前看过的一个版本，说英呢是那种绳子勒在脖子上的那种感觉，

徐文兵：叫英？

梁冬：叫央，央是这样……

徐文兵：这就扯到央了。我们经常说中央，咱们就说中央电视台，你把中央电视台翻译：china central television：CCTV。central是什么意思？

梁冬：central是中心嘛。

徐文兵：central是中，他没翻译央。中和央不一样。央是啥意思？你看它那个字型，像不像埃菲尔铁塔？

梁冬：像。

徐文兵：央是最高点。你在中而不在央。所以中间最高点叫央，所以我们说夜未央、未央宫。央是什么呀？

梁冬：最冷，最夜。

徐文兵：哎，就是子时的那个最高点，我们叫央，夜未央。所以中、央不一样，你是在中还是在央？你看这个英，它是草字头底下一个央，所以，英是什么？花开了以后，中心、中央吐出最高点是什么？

梁冬：花蕊？

徐文兵：花蕊。

徐文兵：英是花蕊，所以，你看啊，花蕊是吐出来最高点，你看，古代的英雄脑袋上都戴俩雉鸡翎，印第安人那大英雄也是插着羽毛，是吧，它就是表现自己中心很高，花蕊叫英。

梁冬：个人英雄崇拜，花英，华英成秀。

徐文兵：就是说要在夏天这个时间，利用这种热烈的天气，不要厌于日，让我们开出那些花，吐出的蕊受精，使它怀孕、结果，这叫使华英成秀，所以老百姓最怕的是夏天不热，所以夏天要连几个阴雨天，完了，种下的麦子，那些东西，该灌浆的灌不了浆，该抽穗的抽不了穗，就成不了实，结不了果。

梁冬：是，所以呢，这个黄帝内经呢，读懂文字以后，你发现它还是非常的情色的，唉，不是色情。

徐文兵：非常具有生活气息。

梁冬：对，情和色嘛，不是色情，情色比较高级，法国片都是情色。“使华英成秀，使气得泄”。

徐文兵：哎，“使气得泄”，所以我们上次说的那个泄，泻、泄的那个区别。你看它那个使气得泄。

梁冬：对三点水边上一个世界的世。

徐文兵：所以我说了：无形能量的流失，是用三点水加这个世界的世，能看得见的水泻，大便溏泻，用得都是那个三点水加一个写，它指的是有形和无形，所以夏天呢是什么？

梁冬：使气得泄。

徐文兵：你看，冬天是闭藏，不要泄气。夏天是什么，毛汗孔开放，你能看见的是出汗，你看不见的是什么？体内那个热气往外蒸腾。我记得我们小时候，就是跑嘛跑步，然后课间十分钟，疯到，上课时候，我们脑袋顶都什么？

梁冬：腾腾的。

徐文兵：腾腾的冒气。

梁冬：哦，这就是叫男人气，真的。

徐文兵：真是男人气，那会真是童男子，那个阳气，跑出一身汗。

梁冬：怪不得，说我们班女生，看见我们那个样子，那个眼神很复杂。

徐文兵：很复杂，很羡慕的样子，所以呢夏天是让自己的毛汗孔开放，让自己积攒的那些东西流露出来，气也好，或者是污浊的东西，使它排泄出去，所以夏天呢毛汗孔开放，前提是什么，无厌于日，你那开着空调，开着电扇，然后使气得泄，气没来得及泄，邪气，虚邪贼风就进去了，所以夏天是非常容易中风的一个季节。

梁冬：是哦。

徐文兵：因为什么，你这个气是泄的。

梁冬：因为毛孔是开放 。开合的，是吧。

徐文兵：开放，我们经常说的，是你能看得见的，我们说叫毛孔，汗毛孔，毛汗孔，我们中医还有一个词叫“腠理”。

梁冬：对，一个月字，一个奏字。

徐文兵：一个演奏的奏，这个腠和理，理也能看见，就是我们说皮肤的纹理，大家皮肤纹理有粗有细，但那个腠呢，就是什么？——细胞、细胞中的一个间隙，你看不见它，但是它的确存在，它不是出汗的，它是出气的，人的皮肤是有呼吸功能的，以前我怎么体会这个事呢。夏天，比如说下雨了，我们套一个那个塑料，那个雨衣，裹的非常严实的话，突然觉得那个气就透不过来。

梁冬：就是虽然鼻子露在外面，但也没办法。

徐文兵：对！没办法，憋得慌。前段时间他们发明那个，叫保暖内衣。里面就弄一层塑料薄膜，穿那个衣服是极其不舒服。为什么？不透气。所以这个腠理到夏天，它绝对是开放的。扁鹊见蔡桓公时候说：“君有疾在腠理，不治将恐深。”他第一次见他说：“你那小毛病，它叫疾，是在皮肤的表里呢，没往里走”。所以呢，夏天是应该让自己开放、开泄的这么一个状态。但是呢，也要注意这个，这个衣着、打扮，不要像北京某些膀爷，一到夏天，光着个膀子横着就出来了。

梁冬：就像郭德刚说的，哇，身上纹着两条带鱼。

徐文兵：二龙戏珠。

梁冬：其实是龙，身上纹着两条绿绿的带鱼。

徐文兵：对，要使气得泄，这是一种浑身舒畅的感觉，我们很多人，在夏天呢就是把自己冰镇起来，要喝冷饮、吃冰棍，根本，你想一想，你喝冷饮、吃冰棍以后那种冰镇的感觉，你能让自己的气泄了吗？镇住了。所以你看古代吧，就是，别说古代，就是说民国时候，北京那会没有电冰箱，老百姓都是什么，冬天把那冰就是切下来以后放窖里面。

梁冬：藏在地库里面。

徐文兵：地库里面。

梁冬：北京有冰窖胡同嘛。

徐文兵：到夏天呢，从山里面把这个冰运到城里面卖，这些人一般走到城里以后渴了，就敲开街坊家门，干吗？

梁冬：喝水。

徐文兵：讨碗水喝，或者是讨口茶喝。哎，你车上不是有冰吗？你喝吧，吃冰呗。他也知道吃冰不解渴，为什么？它把他镇住了，真正的解渴，我们叫生津止渴。就是说让你体内产生出那种津液，才能把你那种焦渴状态。

梁冬：天津的津

徐文兵：天津的津，你如果生不了这个津，你永远就是什么吃再多的冰，吃再多的那种冷饮，你喝完了还渴。所以人家是讨碗茶喝，喝碗热茶，唇齿留香，舌下津液一出来，唉，那个焦渴劲就没了，然后呢，作为回报，人家送你一块冰。你看我们现代人，一到夏天，拎了个冷饮瓶子，嚼了个冰棍，捧着一个冰淇淋的桶在那吃。哎呀！我一看，我说这个年头医院的生意肯定会绝对会非常好的。为什么！天天有这么多人在往医院那走，排队。

梁冬：所以我昨天碰见那个北大的王守强教授，他说“科技在进步，文化很难说进步，可能某些地方还甚至不如，好了，这种话题稍有一点点可能引发的误会。

广告片花……

梁冬：是的，刚才我们讲到了“使气得泄”，然后呢，就是“若所爱在外”。

徐文兵：“若有爱在外”。

梁冬：唉！他这个字版本是“所爱在外”。徐文兵、梁冬：可能是错了！

徐文兵：“若有爱在外”，就是我刚才说了春天是发情的季节，是自己那种情绪、情感、感情萌动的时候。它发青，比较青涩。到了夏天，我们说夏天属于南方，颜色呢已经从青色变成红色。

梁冬：红色。

徐文兵：赤色，木生火。所以夏天是一个火热的这么个季节。春天是肝，夏天是心，这个心包括我们说的心包。肉质的那个心脏，还包括我们形而上的那种情感、情绪，这时候心气随着天地的变化也是变的很足、很旺。我们经常说这个人，哎，心气很高，老想着盘算要做点事，有些人什么，没心气了，对什么都没意思了，活得都没劲了。所以夏天是一个心气，正常人啊，心气很足，然后呢，是表达自己的那种爱的那么一个季节。

梁冬：夏天是一个示爱的季节

徐文兵：示爱的季节，甚至是做那个的季节。所以呢，古代的繁体字的那个爱中间是有心的。

梁冬：就是因为爱主夏，爱和夏天对应嘛！对不对？

徐文兵：是因为爱是要动心的。我们现在简化字已经把汉字闹成残废了。

梁冬：没有心了！

徐文兵：没有心的爱就是哀，“哀莫大于心死”。我们用一个字形容心气不足、干什么都没劲的那个状态就叫哀。

梁冬：唉？哀为什么写成那样呢？有没有研究过？

徐文兵：哀跟衰是一样的，衰到一定程度，那一横都没了，就变成哀了。我们经常说～不～黄帝

内经说：动作不衰嘛。是吧？

梁冬：对

徐文兵：你再把那横去掉，就变成哀了。心有余而力不足。

梁冬：所以哀是衰的加ed，衰ed。

徐文兵：唉，完了，整个就是心死掉了。我们看到就是说我们悼念死者的时候我们去致哀，什么意思？我们不想让你死，不想你死但我们又无能为力，是吧？！很多人一看街上有流浪狗、流浪猫，自个儿就在那流泪，为什么呢？兔死狐悲，物伤其类，他其实是……

梁冬：在同情他自己。

徐文兵：在同情他自己，心里在淌血，心里在流泪。所以呢像这种人呢到夏天可能会好过一点，这种人到了秋冬，可能要难过抑郁得要死，健康的人夏天是热情奔放，啊，所以我说春天去约会，夏天去示爱，是吧，顺应天地的节奏，祝您好运。

梁冬：对。所以有首歌嘛：这是一个恋爱的季节。说的就这事，对吧？

徐文兵：说的就是夏天。

梁冬：“有爱在外”，“此夏气之应”，为什么要用应这个词呢？

徐文兵：我们经常说“答应”，是吧。什么叫应？回应答应就是说：起码人家往上顶你也跟着往上颠，人家往下落，你也跟着往下坠。我们是要什么？——四气调神，跟着自然天气的变化去走，人家出现了什么象，出现了什么气，我们就跟着去应和着走，所以是保持一致叫应，是吧。应一声，叫一声，答应一下。是吧？！没有回声，没有回应那就是失去了跟天地的这种共振和节奏。所以我们就是春天我们要应他什么，夏天应什么都要这么走。

梁冬：所以就是有人给你发短信呢，OK一下也要回一下，否则人家会觉得一拳打在空中。

徐文兵：唉，你会让别人很焦虑，是吧，别人给你～比如说～人们经常说：来而不往非礼也。人家给你送个礼，表达一种感情，其实每个人心里都期待着有一个什么？回应。哪怕你说一句话，最好是有形的物质，这叫应，你这么做人，你做得长久，你跟朋友的交往这种关系会维持的很久。这叫应，所以呢，我看很多有教养的家庭，人家一下班，唉，”我回来啦“，唉，人家说，”你辛苦了"。这个很多人一叫，老板叫员工，谁谁谁？哎，到，您什么什么事？这种员工都是有眼力劲，使眼色，懂得这种自然之道的。 叫了半天，事倒是干了，也没应一声，白干！让人心里不舒服。所以让发出信息的那个人啊他心里老有种空落落，所以跟放二踢脚'咚'响一声，每个人都期待第二声响，结果那声它就没响，心里特别扭。

梁冬：就是招已用了，没有回应那种感觉，是吧？！

徐文兵：嗯，没有回应。

梁冬：“此夏气之应，……”，“养chang之道还是养zhang之道”？

徐文兵：“养zhang之道”。

梁冬：“养zhang之道”。

徐文兵：春天要养生，夏天要养长。

梁冬：嗯。

徐文兵：春天是发芽，生了，然后呢，夏天要疯狂的生长，我们看到植物要去孕育自己的果实。我发现，现在人们用这种空调，冰箱，冷饮，也使自己的那个果实发育不良，男人的精子数目下降，女子的那种卵胞不成熟，都跟夏天用这种冰有关。

梁冬：真的吗？

徐文兵：一样的，万物是一理的，万物华实，其中包括我们的人，所以这种孕育自己果实，它也需要一种热烈的这么个阶段，没有这种热烈阶段它就发育不好，发育不良。

梁冬：哦。“养长之道也，逆之则伤心”。

徐文兵：唉。我说了为什么抑郁症啊，燥狂症啊，这么多心理疾病的表现包括一些心脏疾病的表现，根从哪种下的？

梁冬：夏天？

徐文兵：夏天，埋下了种子。你逆嘛，本来应该热，本来应该无厌于日，你非要逆着它，伤了自己的心气，就好像春天去杀生你伤了自己的肝气一样，所以夏天逆了以后就伤害……一个啊，我们有两套心，一个是有形的叫心包，这是我们实质的那个心脏，肉心。另外呢，是我们那种形而上的思想，情绪、情感，那个叫心神，这都会伤。所以夏天是的养自己心很好的季节。

梁冬：“逆之则伤心。秋为疟疾”吧？

徐文兵：“秋为痎疟”！这是一个中医的病名。你如果逆……这么做的话呢，到了秋天就会发生一种常见的病，就是一种打摆子、疟疾。一会儿冷一会儿热。其实就是伏寒在里面出不来。就会发这种病。

梁冬：“奉收者少。”

徐文兵：到了秋天就没法收获了。你华英成不了秀，没有孕育，秋天哪有结果？所以春华为什么没有秋实呢？

梁冬：就是没有夏秀。

徐文兵：夏天没有好好热烈的让它去秀！

梁冬：所以呢就“奉收者少，冬至重病。”

徐文兵：“冬至重病”是一句衍文。

梁冬：但是它也有说叫“冬至重（chòng）病”的。

徐文兵：那句话可以不解释。因为到了那个“奉收者少”基本上就可以结束了。

梁冬：嗯。所以我觉得很多朋友明白这个道理了之后。那对我们日常生活里面。我总不能天天买一个舒肝丸来吃吧。日常吃东西，该注意点什么呢？

徐文兵：春天呢，我们说……我们前提是健康人。春天呢稍微吃一点稍微发散的、辛散的东西，健康人。但是很多春天……我们现在是加班熬夜，点灯熬油，人为增加这个日光照时间，大家都发散太过而收敛太少。你到春天再吃这种辛辣发散（的东西）那就错了。所以很多人说，春天炖点乌梅汤，煮点乌梅汤，稍微收敛一下，就是对病人而言！夏天呢，如果你是“无厌于日”的话你会出很多汗。流失很多--我们说--盐分。怎么办呢？所以真正夏天补液体的话，一个要喝汤、喝热水，另外呢在热水里面或者汤里面要加点盐。要补充自己的盐分。还有一个问题就是说，夏天的人的阳气和能量是往体表走的，它要出汗。这时候哪儿就凉了？

梁冬：反而肚子里面。

徐文兵：嗯。肚子里面凉，所以我们老家有句俗话，就是说呢，睡觉的时候冬天要盖后背，夏天要盖肚子。那会儿你摸你肚子，就是凉的。所以在夏天这个时候呢，一般的人的胃口不是很好。我们叫疰夏或者是苦夏，这是自然的一个表现。因为人的阳气在外面，胃肠相对低。所以这时候，你越到这时候一定要吃热性的东西。我们说“冬吃萝卜上夏吃姜”为什么要吃姜？温暖他的肠胃。可是我们现在先是吃冷饮。然后呢……

梁冬：还吃苦瓜。

徐文兵：吃海鲜。你看夏天很多人闹肚子。上吐下泻，就是吃海鲜（闹的）。

梁冬：海鲜在中医里面应该是寒凉之物。

徐文兵：水生的东西都寒。所以在夏天吃这个东西，很多人就闹肚子。你要闹肚子上吐下泻拉出去了你还不错。很多人没拉出去也就把那些阴寒的东西吸收在体内，以后就为自己出现那种过敏啊、荨麻疹啊、前麻疹啊一系列疾病埋下了祸根。

梁冬：但如果实在要吃海鲜的话……

徐文兵：一守要加热性的紫苏叶啊、芥末啊、生姜啊、黄酒啊、白酒啊去平衡它。

梁冬：碳烤它。

徐文兵：碳烧牡蛎、烧鳗鱼。你看以前我们去吃海鲜我们都用黄酒或热的。现在的人都流行吃海鲜喝凉啤酒，结果很多人因此得痛风。这也是夏天做的病之一。

梁冬：各位亲爱的朋友 ，会不会听完我们的节目之后发觉自己完全是一个错误的人呢？没关系，还有时间改正。好了，今天就到此为止，今天的节目就是这样，我们下周同一时间依然是《重新发现中医太美》的，《国学堂》谢谢徐文兵老师。

徐文兵：再见。

四气调神大论篇第四讲

主讲：徐文兵　主持：梁　冬

播出时间：2009-04-11　23：00—24：00

经文：秋三月，此謂容平，天氣以急，地氣以明，早臥早起，與雞俱興，使志安寧，以緩秋刑，收斂神氣，使秋氣平，無外其志，使肺氣清，此秋氣之應，養收之道也；逆之則傷肺，冬為飧泄，奉藏者少。

参与整理：黄帝内经_音频转文字群——冷冷清清、慧从卢溪、猪光宝器等

梁冬：是的，重新发现，中医太美。大家好，欢迎收听今天的国学堂，对面依然是万众期待的徐小周徐文兵小周老师。

徐文兵：梁冬好，听众朋友们，大家好！

梁冬：是的，我们上一周的时候呢讲到了夏三月，尤其提到夏天的时候由于阳气外泄，所以肚子里面反而比较寒，所以就算喝水也尽量喝点热水。什么东西觉得要复习一下呢？

徐文兵：对，夏天的养长之道，我们经常说养生之道，养生之道指的是春天，夏天要长，让它拨节儿，要让华英成秀，要让它热烈，而不是要冰镇，所以最后一句话叫：如果你逆于夏天，逆之则伤心，然后一句话叫冬至重病，你在夏天的时候种下这个病根，因为夏天还比较热，你这个病没有表达出来，到了冬至那天，阴气最重，阳气最弱那天，你就可能去发一场重病。而且很多人会死在冬至。

梁冬：比如说？

徐文兵：比如说，那个我们知道的马季先生，他就本身有心脏病。我怎么知道他有心脏病呢，他以前为一个心脏病的药代言做广告，他认为吃这个药心脏怎么怎么就好了，结果马季先生呢，他也是经过文革很多磨难、坎坷，就是文革互相争斗，他本身心情也不是很舒畅，很多人拿了这个就是文革的事儿老诟病马季先生，马先生也在解释，所以马先生心情也不是很舒畅，结果马季先生就死在冬至那一天的凌晨，而死在卫生间里。

梁冬：那是一个房间里面阴气最重的地方。

徐文兵：哎，阴寒之气，污浊之气最重的时候，他突然心脏病就发作了，你要说病根儿，夏天种下的那个种子到冬至那天发起来，所以《黄帝内经》说冬至重病，我们经常说的那个节儿，节儿是不好过，节过不好了，那就是个劫难的劫。所以我们说四季八节，这八个节儿就是什么？立春、立夏、立秋、立冬这是节儿。春分、秋分、夏至、冬至这都是节儿。另外一个相声大师死在夏至第二天。

梁冬：侯耀文老师。

徐文兵：侯耀文死在夏至第二天。

梁冬：啊，都是阿弥托佛，无量寿佛。

徐文兵：所以这个节儿呢，大家碰到这种节气转换的时候很多人都会发病，所以在预防的时候呢，很多人也讲究换节气的时候提前就要吃点药，然后调整一下自己的身体，这都是我们中医就是“上工治未病”，还没得病的时候就要去调整它。

梁冬：今天呢，我们讲到这个秋三月，因为上一周我们已经把夏三月讲完哈，四气调神大论篇，“秋三月，秋三月此为容平。”

徐文兵：秋三月，哪天立秋啊？

梁冬：应该是在八月十五以后？

徐文兵：嘿嘿，八月十五是阴历，八月十五叫中秋节，已经是秋天的中间了，真正立秋是八月初，八月七号、八月八号。

梁冬：这是阴历的。

徐文兵：诶，阳历的，我们说的二十四节气跟着太阳，是阳历的，你说那个八月十五是阴历。所以呢，真正的这个立秋啊，是在阳历的八月初，阴历的七月左右。

梁冬：哦，狮子座的人都是秋天出生的。

徐文兵：诶，对了，所以呢，秋三月是从立秋开始算，八月初啊，到那个十一月初，这叫秋三月。到立秋那天啊，在北京季节啊，它也变化很明显。夏天呢，它是一个天地气交，为什么叫天地气交呢？天气很热，但是呢，地上的水蒸气也被蒸腾起来，所以它是一个湿和热交织的这么个季节，所以呢，温度高，湿度也高，所以大家整天觉得粘腻不爽，不爽快，可是到立秋那天你感觉秋高气爽。

梁冬：此谓容平，嗯。

徐文兵：天气还很热，但是空气中的湿度就开始慢慢减弱了。所以那一天觉得呢，使气得泄的时候呢，汗出来得就畅快一些，所以呢，八月七号就立秋了。从立秋开始算，我们一样是有六个气，秋处露秋寒霜降，立秋以后是处暑，然后呢，就是白露，然后秋分，然后就是霜降，这就是六个这么个气，一气十五天。那么在这三月当中，你怎么去调整自己的身心的节奏变化呢？《黄帝内经》说……

梁冬：此谓容平。

徐文兵：容平，我们再复习一下，春天，春三月叫发陈。

梁冬：对，万物以荣嘛，此谓发陈。

徐文兵：夏天叫番秀。

梁冬：此谓番秀。

徐文兵：啊，夏天叫容平，什么叫容平？

梁冬：秋天是容平。

徐文兵：诶，秋天叫容平。什么叫容平？

梁冬：宛容，宛平。

徐文兵：嘿嘿。容，我们讲从容不迫。平是什么？

梁冬：平是平和吗？

徐文兵：诶，所以呢，春天是生，夏天是长，到秋天了，平和。容是什么？从容。什么叫从容不迫呢？我们现在人说活得很有压力，这个压力就是迫，压迫，你不情愿，但背后总有那种力量推着你去做某件事，甚至是你不愿意做的事儿，叫有压力。为什么叫秋天要叫容平呢？容的前提是什么？我春生了，夏长了，到秋该怎么了？收了。春天的事做了，夏天的事我也做了，我秋天就很从容的去等待着收获了。所以那些有从容不迫的人是这样，那些有压力，被压迫的人，被强迫的人，到秋天是什么样？惶惶不可终日，是什么？是一种悲，秋悲，它是那种悲悲切切的那种感觉。什么叫悲呢？就是说悲是一种分离时候的那种心情。啊，我们经常说悲欢离合，其实呢，合是欢，欢是合，离是悲，分离。

梁冬：悲离。

徐文兵：悲是离，欢是合，所以呢健康的人到了秋天是一种从容平和不急不燥的那个状态。

梁冬：叫容平嘛。

徐文兵：叫容平，不健康的人一个是悲，树叶纷纷落下，自个却没有收成、没有结果叫悲。另外一种情况呢就是说，春天没生，夏天没长，人到秋天，愁。你看愁怎么写？

梁冬：秋、心。

徐文兵：秋天时候的那个心情。为什么？错过了播种的季节，错过了夏天生长的季节，到了秋天，明知不可为而为之。

梁冬：明知山有虎偏向虎山行。

徐文兵：你错过了那个农时啊，就是下再大的功夫，你种了很多地，你也镑地，你也锄地，你也

耙地，你也浇水，但是，天时错过了，你照样没有收成。但是呢，明知自己错过了天时还在那儿努力地工作，你只有一个结果，就是愁，拧不过了，所以呢……

梁冬：此谓容平就是指健康状况。

徐文兵：健康的人是容平，不健康的人是愁悲。

梁冬：“天气以急，地气以明。”

徐文兵：天气以急呢，这时候我们说春天刮的风，感觉得那个气是蒸腾的。

梁冬：对，往上的。

徐文兵：诶，是鼓舞生发的气。到秋天呢，秋风扫落叶那是一个什么气？肃杀之气。很严肃、很无情。春天是发情的季节，秋天是什么？无情的季节。

梁冬：对待敌人要像秋风扫落叶一样。

徐文兵：像严冬一样残酷无情，所以呢，秋天是一个杀伐的季节。它那个气感觉到的是那种急切，什么叫切呢？小刀子剌脸，切菜，切肉，有那种感觉，杀气。

梁冬：天气以急，什么叫地气以明呢？

徐文兵：地气以明是这样，就是说秋天以后呢，太阳就开始渐行渐远了，这时候你看地上就会有慢慢出现，开始是白白的露水，然后再冷呢就是白霜。

梁冬：有霜了，对。这时候看上是明明白白的那种感觉。李白说：床前明月光……

梁冬：疑是地上霜嘛。

徐文兵：他为什么觉得霜呢，冷啊，白晃晃的月光到那会儿的感觉是冷的感觉，他才疑是地上霜。所以秋天呢是一种，天气给人一种肃杀的感觉，地上呢慢慢就出现了露水和霜冻。

梁冬：天气以急。稍微休息一下之后呢，好，马上，早卧早起。

广告片花……

梁冬：是的，刚才我们讲到了天气以急，地气以明，早卧早起。

徐文兵：这时候呢，就是从那个秋天呢，特别是秋分过了以后，就慢慢变得昼短、夜长了，这时候呢，夏天我们是怎么呢？就是可以晚睡早起，到秋天呢，还可以早起，但是要早睡了。

梁冬：早到什么时候？

徐文兵：你看下面一句话就说了。

梁冬：与鸡俱兴。

徐文兵：诶，这个节奏要跟那个鸡，跟鸟是一样的。你看鸡什么时候睡觉？

梁冬：坦白说现在很多年轻人看到的鸡都在超市里面。

徐文兵：哈哈。鸡啊，我们经常说有一种病叫雀盲症，什么叫雀盲症呢？就说太阳一落山，人的眼睛就跟鸟一样看不见东西了。所以这个鸟啊一到太阳一落山啊，鸟儿就早早的归巢了，或者是栖在树上它就不飞了，所以这个太阳一落山你就睡觉，这叫跟鸡同节奏。为什么叫雀盲症呢？就是说我们现在医学发现它是跟那个维生素A缺乏有关系。古代中医说呢，秋天属金，金克木，所以秋天这种气会抑制你的肝气、肝血的生发。肝开窍于目，所以这时候呢眼睛的视力就会有所下降，这就是说秋天的金气克制了我们这个身体内肝胆之气，就容易出现这种雀盲症。所以呢，我们一般碰到这种雀盲症，我们就炖点羊肝、猪肝给他一补，眼睛就亮了。现代医学又发现这个羊肝、猪肝里面维生素A的含量最高，啊，这是互相印证。所以这个与鸡俱兴呢，就是说你跟那个鸟雀一样早早的去休息。

梁冬：不过现在鸡都睡得比较晚，是吧，哈哈哈？

徐文兵：诶，这个现在大都市有这种光污染，也造成了很多鸟也是误以为这个太阳还没落，所以你看曹操写的这个“月明星稀，鸟雀南飞”，月亮特别亮的时候鸟的感觉好像天还亮、还能飞，其实那是假象。

梁冬：说回来哈，诶，我有个技术性的问题，现在很多人在做准分子手术啊，就割那个眼睛，就是那个近视眼，你觉得既然这样的话，准分子手术适合在春天做，还是适合在秋天做呢？

徐文兵：首先我反对这个手术。

梁冬：have to的话，不得不的话。

徐文兵：不得不的话，应该是趁着春天去做，因为毕竟是在摧残你自己的眼睛，你要选在你的眼睛气血比较足的时候去做……

梁冬：修复功能比较强。

徐文兵：诶，修复功能比较强。你要是赶在秋天肃杀之气也来了，你再给它刺上一刀，诶，雪上加霜。

梁冬：真的叫雪上加霜，所以呢顺便提醒大家，如果不得不做准分子手术的话呢，最好春天去做哈。

徐文兵：我们以前有句话叫鸡犬不宁，请问什么叫鸡犬不宁？

梁冬：诶，我发现一个现象诶，属鸡的人跟属狗的人在一起真的打架的，但是我们说回来，这个鸡犬不宁。

徐文兵：鸡犬之声相闻，但是鸡和犬打架，它才有生活气息。所以你看，我们说这个地方有人家儿，诶，有人家儿的地方往往都是公鸡打鸣儿，“柴门闻犬吠，风雪夜归人”，它有生活气息，这都是人类的好伙伴。鸡是报鸣儿，早晨把你叫醒，我们说与鸡俱兴，诶，你可以睡得早，跟鸡一样早早

睡，但是早晨鸡一打鸣儿你可以起来，闻鸡起舞是吧？

梁冬：项庄舞剑……

徐文兵：呵呵，项庄舞剑。诶，这扯那么远了，发散性思维。项庄舞剑意在沛公。闻鸡起舞，诶，就刚才说这个鸡犬不宁，什么叫鸡犬不宁？

梁冬：鸡犬不宁啊？这是一个熟悉而陌生的概念。

徐文兵：诶，对，什么叫宁？

梁冬：宁嘛，其实以前宁中间是个心，对吧？

徐文兵：诶，有心。

梁冬：所以呢，鸡犬不宁呢，就，是不是鸡代表的时间和狗代表的时间一冲之后心情不好。

徐文兵：诶，我们经常说安定、安宁、宁静，我们问一个人什么叫宁，他就说静。我说静是静，宁是宁。很多人解释鸡犬不宁就是说鸡犬都不安静，鸡飞狗跳。不对，宁啊我们经常说女儿回娘家探亲，叫归宁，啊，省亲。

梁冬：宁国府。

徐文兵：诶，宁国府。所以这个寧的意思啊，你看它上面是个宀头啊，底下一个心，底下还有个什么？器皿的皿，代表饭碗，底下还有个丁，人丁兴旺，这一个寧字是代表我们中国的一个大团圆的思想。你在家里有个房子，宀头，然后呢你的心神收回来，然后，你有饭吃，你有孩子啊，孩子在家里，自个儿也有饭吃，这种回归的状态叫寧。所以鸡犬不宁是什么意思？鸡不回窝、狗不回窝叫鸡犬不宁。所以你看地震前的预告都是鸡不进窝往树上蹦，狗也不回窝在那儿叫，它出于天赋动物的本能，它预测有灾难来，所以它不回窝，这叫鸡犬不宁。

梁冬：真有文化啊。

徐文兵：所以这个与鸡俱兴呢，我们借这个话题说一下，但是我看到很多人一到晚上都在从这个酒吧挪到这个酒吧，就是不回家，就是不宁。

梁冬：这就是真的鸡犬不宁啊。

徐文兵：鸡犬不宁到人不宁。

梁冬：你看马上进入到与鸡俱兴，使志安宁，这说的好。

徐文兵：诶，你看，跟古人这个……

梁冬：心有戚戚焉，啊。

徐文兵：所以呢，这种做的方法是什么？使自己在春天生的那个志，夏天没有压抑自己怒气的那个志，使志无怒嘛，不要憋曲，不要压抑，可是到了秋天呢，是什么？

梁冬：使志安宁。

徐文兵：收心了，收心了！所以秋天是一个收敛的季节，是收敛锋芒的一个季节，所以首先要安，安是什么呢？我们说过安是一种风水堪舆的说法，三面环山，一面有出口，这个地方易守难攻，住在这个城市我们名字叫安。

梁冬：西安。

徐文兵：诶，西安、长安、临安、淮安，人的心如果，我们讲这个心是讲自己的心神，不是这个心脏，你心脏肯定是在胸腔里面，不会跑出来，但我们的心神，我们那个志向可以跑出来。跑出来时候呢，你不收心、不收心神的话，外面天气以急，这种秋天的肃杀之气来的时候你就会受到伤害，你就会产生那种莫名的恐啊、惧啊、怕啊这种不良的心理，可是你知道收敛锋芒把自己的心收回来以后

呢，心安而不惧，所以秋天收心。不再让自己我要干什么，我要干什么。诶，收收。另外这个宁呢，就是说使自己的心神回归到自己的身体。夏天是什么？示爱的。若有爱在外，把那个带心字中心的感情流露出来了，到秋天肃杀之气，秋风一起，收心了，不表达爱了，开始回归了，所以使志安宁。

梁冬：所以秋天看来不是一个谈恋爱的好季节。

徐文兵：除非你阳气特别旺。我们讲的是常态，大家一到秋天，你看我们古代的文人骚客写的词，秋天的词全是悲凉、戚切的，你看“无边落木潇潇下”，对这个，“潇潇暮雨洒江天，一番洗清秋。渐霜风凄紧，关河冷落，残照当楼。”都是这种心情，悲秋。这是那些文弱的书生，你找一个豪气冲天的人。

梁冬：辛弃疾的。

徐文兵：你看毛泽东的词，《沁园春·长沙》，橘子洲头，人家看什么？“看万山红遍，层林尽染；漫江碧透，百舸争流。鹰击长空，鱼翔浅底，万类霜天竞自由。”你看看人家在秋天什么心情，你再看看那个人是谁，所以人家到秋天那种肃杀之气对人根本没有一点影响，人家照样是“霜叶红于二月花”，你们看见落叶啦，叶子从绿变成那个颜色你还产生悲切，人家看的是激烈澎湃。别说秋天了，毛主席看冬天，《沁园春·雪》“山舞银蛇，原驰蜡象”，人家还封冻的、冰冻的那么冷的季节，人家看的是什么？一派生机。“数风流人物，还看今朝”，豪气，所以人啊不能跟人比，咱是一个普通人，到了秋天收收吧、歇歇吧，啊。

梁冬：啊呀真是！以前学这个中学语文的时候都没有真的理解这些东西，好可惜。

广告片花……

梁冬：诶，继续是重新发现，中医太美的国学堂。刚才我们讲到呢，使志安宁、秋三月，以缓秋刑。

徐文兵：这样的话你把心神收回来保护好的话呢，你就避免了被自然界的那种气，我们讲的这种风和风不一样……

梁冬：对，肃杀之气。

徐文兵：老鹰和鸡不一样，对吧，所以呢，你可能避免了被这种风刀霜剑的这种伤害，敏感的人可以感觉到。刚才说辛弃疾的词，你说辛弃疾一辈子也想恢复还我河山、恢复家园，但是他是大势不匹配，自己徒有其心。你看他写的那首词“少年不知愁滋味，为赋新词强说愁”，如今把这个愁的滋味识遍了，干嘛啊，“把栏杆拍遍，却道天凉好个秋”，已经没有了心思再说愁了，就是无奈，在那儿拍着栏杆了，你说这种心态多么的无奈。

梁冬：彻底的失落，我喜欢辛弃疾的原因，就说他就算这个秋天，他仍然会拍栏杆，拍栏杆的那个响声还是有他的豪迈之气。刚才讲到以缓秋刑。

徐文兵：对，我们说春天不是杀戮的季节，秋天呢，从古到今呢我们中国人顺应道家的这种顺应自然的思想，所以秋天是行刑杀戮的季节。

梁冬：秋后问斩么！

徐文兵：秋后问斩。啊，一般来说猎狩啊、狩猎啊、出去打猎都是在秋天，清朝都到承德木兰围场去打猎，相当于现在的军事演习，要做给蒙古这些王公们看，也要给新疆啊、西藏啦这些人看。秋天属金嘛，它是动刀、动兵的季节，所以你这样做是缓和了秋天这种杀罚之气对你的伤害。

梁冬：以敛神气，使秋气平。收敛神气。

徐文兵：诶，收敛神气，秋天呢，我们说春天要养生，夏天要养长，秋天是养收。首先要收获你在春天、夏天生发、辛勤工作的成果，这叫收。另外呢，就是把自己放散、发泄在外面的那个阳气、能量收回来。另外要把自己的心神、心思也收回来，收敛神气。神是神，气是气，啊，不一样。

梁冬：什么是神？什么是气？

徐文兵：神是气的最高境界，啊，我们说一桶汽油，是精，把它点着了发热、发光是它的气，而它最后产生的那种最漂亮的那种火焰，最顶端、最热烈的部分我们可能叫它神。做为一个人来讲，我们有个肉身，这是我们的精，我们去动作、我们去运化，这是我们的气，最后诞生了我们的那种思想、情绪、情感，那是我们的神，所以到秋天的话呢，神和气都要收一收。所以呢到了秋天以后，立秋呢在北京一般第一件事儿呢就是什么呢？贴秋膘。

梁冬：对，就是我刚才一直在心里面闪的一个概念一直没插上嘴，就是广东话也叫秋风起吃腊味……

徐文兵：哎呀，为什么？我刚才讲夏天的时候，夏天人一般人没味口，为什么？他的阳气都发散在体表，出汗，胃肠相对虚冷，一到秋天立秋以后，人的阳气就开始回缩、回敛，这时候呢肠胃开始慢慢变得温热，所以人慢慢觉得夏天那种苦夏、疰夏没有食欲的状态突然就结束了，再加上夏天有那种潮湿、闷热也让人没味口，诶，一到立秋以后突然发现——有食欲了，而且呢想吃点儿肉。所以呢立秋那天，北京人很讲究叫贴秋膘，什么叫贴秋膘？膘是什么？

梁冬：膘是不是体下那个肥油啊？

徐文兵：诶，我们说动物、说马膘肥体壮，但你说人不能说膘，是吧？

梁冬：彪形大汉也是。

徐文兵：诶，彪形大汉……诶，此膘非彼彪啊，彪形大汉是林彪的彪，是这个一个虎三撇儿。

梁冬：噢，那个膘是什么意思？

徐文兵：那个膘是一个肉，一个月字边儿，一个票，所以这个膘你刚才说对了，是皮下的脂肪。人的皮下脂肪不能叫膘，叫啥？

梁冬：脂？肌？

徐文兵：呵呵，不是。

梁冬：是什么？

徐文兵：皮肤的肤。皮和肤不一样，我们经常说肤如凝脂，凝脂是什么？诶，凝固的那个油嘛，你没见过凝脂，你就炖猪肉，你把那猪油凝固了，又白、又亮、又细腻、又滑润的那个脂。诶，我们形容这个有的美女皮肤好，皮好和肤好是两回事儿，皮是表皮，肤是什么？是皮下的那个脂肪，所以为什么叫贴秋膘呢？天气逐渐地冷了，你要适当增加一些自己皮下脂肪的含量，这样有利于秋冬御寒保暖，就要贴秋膘。

梁冬：所以传说中这个男女呀，有了肌肤之亲呢，绝对不是零距离，那是负距离。

徐文兵：诶，所以皮之亲和肤之亲和肌之亲、骨之亲，那都不一样，所以这个肌肤之亲又有两个字---叫朋友，我经常说朋友，我们说他是你的朋还是你的友？孔子说：有朋自远方来，不亦悦乎？他们说我的朋友从远方回来了，我说孔子没说有友自远方来不亦悦乎，请问什么叫朋？

梁冬：我前两天正好看见一本书，讲的朋是同一个老师的……

徐文兵：同门曰朋，同志曰友？这绝对是歪批。

梁冬：啊，真的吗？

徐文兵：啊，什么叫朋？朋是一个月，那边也是个月，我讲过月是个啥意思？

梁冬：肉麻。

徐文兵：肉挨肉。朋是什么？从小在一块斯混，勾肓搭背、摩肩接踵，肌肤有肌肤之亲的人叫朋，非常亲密的。

梁冬：发小。

徐文兵：发小。诶，小时候的同学，中学时候的同学，经常你打我，我打你。

梁冬：在一个尿壶里撒尿的人。

徐文兵：诶，对，有肌肤之亲的人，这叫朋。友是什么？有共同志向、朝一个方向走的叫友。所以我们说，从小一个发小突然从远方回来了，这叫不亦悦乎。不是说我有共同志向，那就可能咱俩正襟危坐、谈经论道那叫友。所以呢，以后介绍你的女朋友的时候，你要介绍什么？这是你的女朋还是女友？女朋是有那个肌肤之亲的人，叫女朋。就是说人跟人有了这种肌肤的接触以后，它对他的心灵、思想都有一种很深的触动。现在想治疗一些人的心理疾病，突然发现这个人从小缺乏拥抱，我们老想通过意识、谈话解决人的心理问题，孰不知他很多心理情感、情绪问题是来缘于他的生理，来缘于他的肌肤的问题。

梁冬：所以抱抱很重要。

徐文兵：发自内心的拥抱很重要。

梁冬：抱一抱十年少。

徐文兵：诶，所以古代这种按摩、推拿的治疗，这有是肌肤之亲的，所以很多医生，按摩科的容易出问题。

梁冬：为什么？

徐文兵：他跟他的患者有肌肤之亲，它有一种无言的交流，就容易漩到另一个漩井里头，我们医生治病，碰到给异性治病的时候，必须边上有护士陪同，有第三者在场，诶，这样就避免医生或者是患者产生任何其它的的歪念头或者邪念。所以秋天呢是贴秋膘，增加皮下脂肪含量的这么一个季节。

梁冬：所以很多女青年匆忙减肥，孰不知最后是落下了皱纹，因为没有那层弹性的支撑住嘛。对

不对？

徐文兵：最后变成鸡皮鹤发。

梁冬：鹤发童颜。呵呵……

徐文兵：什么叫鸡皮鹤发？很多人是有皮无肤，他这个皮啊很松，一提溜儿就起来，皮下没有脂肪，这种人特别容易长皱纹。你看很多人善于做美容啊，在于做保养，她脸啊还……包括做拉皮手术啊，好像闹得很光滑，但她唯一掩饰不住的衰老就是脖子。那个脖子啊那种皱纹、那种下坠，那种沟壑一出来，那就是什么？典型的有皮无肤。我治疗过几个病人，她们都是就减肥啊、节食啊，最后闹得就是什么？皮下脂肪消磨的很少——消磨的很多，就是没有，然后这些人都没有保温层了。没有保温层，这些孩子、特别是女孩子，她去坐公共汽车吧她得带个棉垫，她就是一屁股坐在塑料板凳上她就会肚子疼。我们说健康人叫丰乳肥臀，乳房里面也是脂肪组织，肥臀底下也是脂肪组织，这都是储存能量、储存精血的预备队，她把这些东西都减了，结果呢寒气直接就穿皮、入肌、入骨、最后到髓，最后把她凉得够呛。诶，现在新地铁还不错，底下有个暖气，冬天坐的时候它是暖的。

梁冬：飕飕冒暖风。

徐文兵：诶，很多你看我们现代人很多开车啊，他那个车设备挺好，他有个电加热的。你看大冬天或者特别冷的时候，你进到那个冷车里边往那儿一坐，你生生是拿你这个热脸贴着冷屁股……

梁冬：热屁股贴着冷脸。

徐文兵：热屁股贴着冷座椅，那个很冷的。诶，它有这个电加热吧，它就能给你缓解很多。

梁冬：太重要了。

徐文兵：所以这种小细节啊，其实我说很多人说商场上细节决定成败，我觉得养生保健很多也是细节决定成败。

梁冬：说到此处啊，这个我们稍微休息一下之后呢，我要问徐老师一个问题，痔疮跟这个有关系吗？好，马上回来。

广告片花……

梁冬：诶，重新发现中医太美，仍然是国学堂。刚才我们讲到这个冷冷的板凳哈，对人的这个身体的伤害，我就突然想起一个问题。人家说“十男九痔”啊，这个心有大痔或者说臀下有大痔，是吧。那这个东西跟这个着凉有关系吗？

徐文兵：痔疮没有。痔疮他是个瘀血，你看那个痔里面是个寺庙的寺，寺庙的寺就是停顿、停止的意思。他主要是一个血液循环的问题，痔疮啊跟那个肝的关系特别密切。肝呢，它是一个主疏泄，就是推动血管里面的血运行的这么一个器官，这么一个脏器。很多人呢就是有那种瘀结，肝血的瘀结，在那种肛门附近会产生痔疮。这个我以前给大家讲过这个就是撮谷道，啊，就是提肛那个方法，对预防和治疗痔疮效果都非常好。

梁冬：噢呦，是的，要锻炼一下括约肌。

徐文兵：另外痔疮人是最忌讳去喝酒，吃辣的，一吃就犯。非常痛苦，如坐针毡啊。

梁冬：诶，这话就是真的很形象哈，很形象。收敛神气，以使……使秋气平，无外其志，使肺气清。

徐文兵：无外其志吧，你看我们说春天是什么？

梁冬：春天呢是叫养……，这个叫什么呀？

徐文兵：诶，生而勿杀，予而勿夺……

梁冬：以使志生。

徐文兵：赏而勿罚。让自己的以使……被发缓形，以使志生。这种春天是要自由散漫的，而到秋天呢是要拘谨收敛的。

梁冬：对，无外其志嘛。

徐文兵：我说很多人穿紧身衣，你夏天就……啊，夏天太热不至于穿，秋天可以穿一下，啊，就是收敛一下自己，紧紧自己的身子。到了秋天这种肃杀之气很重啊……情况下，就不要去外在表露你的心愿和志向，啊。

梁冬：无外其志。

徐文兵：这样的话呢，我们说春天是肝，夏天是心，秋天是养肺的季节。

梁冬：对。

徐文兵：啊，这时候呢，这个收……收敛的话呢，其实，我们说呼和吸，呼和吸哪个是收？

梁冬：呼（动作），应该是吸。

徐文兵：诶，吸是收。

梁冬：吸气嘛！

徐文兵：所以趁着秋天这个劲啊，天气以急的时候你可以做点深吸，使自己的肺气呢……清清自己，借着秋天肺气能量生发起来的这个劲儿，去清清自己的那个肺，肺里面的这种浊痰，黏液，让自己的肺气呢，呼吸、吐纳更加清啊，更加净。

梁冬：嗯，所以叫吸气。好，无外其志，使肺气清。此秋气之应，养收之道也。

徐文兵：诶，你看我们到秋天要应秋，春天要应春，夏天要应夏。你这么做的话是应了秋天的那种能量，气的变化规律。这样做呢……

梁冬：养收之道。

徐文兵：这是养收之道。

梁冬：养和收还不一样，对不对?

徐文兵：我们说养生之道，养长之道，养收之道。我们都在养嘛，为什么叫养?道家叫贵生，以生命为最宝贵，我们就精心地伺候它，去养护它。所以秋天这么做呢，看起来，很多人就是在生，在发，在长，不知道收。不知道急流勇退。直到最后就是咔嚓——死掉，才结束。所以这种有节奏，有节律的变化，生命是个节奏。你掌握好这种起伏的话，你会走得更远。所以秋天，或者是我们做人做事应该有一个收的这么一个阶段或者是波段，这样把拳头收回来以后呢，你打出去更有力量。

梁冬：养收之道也。

徐文兵：啊，这绝对不是消极、退让，是一种大智慧。

梁冬：嗯，养收之道，逆之则伤肺。

徐文兵：你要不这么做，夏天不这么做那是伤心，你秋天不这么做是伤肺。

梁冬：伤肺呵。冬为……这个字（飧）念什么？

徐文兵：冬为飧(sūn)泄。

梁冬：对，飧(sūn)。啊，这个飧这个字有点意思哈。

徐文兵：就是到了冬天会拉肚子，啊。收不住了。

梁冬：诶，奉藏者少。

徐文兵：藏是冬天。你秋天这么做是为冬天的闭藏打一个基础。你要是夏天……秋天不收的话呢，冬天你想藏你也藏不住。你是在漏。我们说冬天是养肾，是闭藏的时候。肺又是肾的妈妈，金生水嘛。

你秋天没打好这个基础，到了冬天就你会漏精，漏气，漏神。

梁冬：那，关于这个木生火我们都知道了哈，这个水生木我们也知道。其实我一直都不是很理解，什么叫做金生水？

徐文兵：金生水有这么一个……我目前的智力水平，我是这么理解的啊。也可能有更高深的这种讲究。古人讲的是无中生有。

梁冬：对啊。

徐文兵：你看古代他讲究炼丹啊，服食的时候他喝什么水？

梁冬：喝的是那个山顶上那种是吧？

徐文兵：诶，古代对水很有研究，很讲究。我们不光要化验，分析水里面含什么物质，我们还要关心水里面那个气，它带着的是那种能量。

梁冬：信息。

徐文兵：诶，信息和能量。你比如说有个故事叫《王安石三难苏学士》，其中一难，刁难他，就说让他从三峡过来的时候，带一瓶那个中峡的水，要来泡茶。结果呢，这个君住长江头，我住长江尾，是日日思君不见君，咱同饮的是一江水。从这个简单唯物主义来看，这个水是没什么区别啊，一江的水。但是古代的中国人的智慧除了观察到物质以外，还观察到了水背后的那个能量。上峡、中峡、下峡他那个，就是那个峡，峡谷那个宽窄不一样，水流那个湍急程度也不一样。所以呢，王安石让他取中峡的水，结果呢，这个苏学士就忘了，光看美景，一下想起这事的时候已经到了下峡了。结果就打了一瓶水就给送过去。人王安石是喝茶高手，一冲茶，一沏说，你这水不对，这是下峡的水。为什么不对，气不一样。所以古代人对水的研究很深。天上的水他有他的气。他这是阳气比较足。所以古代人泡茶，因为茶是阴寒的嘛，所以呢，用阳气是用阳水，用那种天上水——雨水、雪水。古代没有

空气污染，所以呢，比较干净，用那个水泡茶。你看红楼梦里面也有说，诶，从雪，那个梅花上面扫下来雪呀，去泡茶，那更讲究了。相反，那个地下水，井水呢，都比较阴浊，比较重，现在来说矿物质含量比较高。我们中医认为他阴寒之气，重浊之气比较重。所以这种水呢，去做一些，炖一些滋补阴液的这种药，非常合适。泡茶就不行，就什么，阴上加阴。我们现在说，诶，我把水煮开了不都一样吗，那只是一个温度的变化，它水里面那个气没变。所以真正的，你看我们阿胶。炖阿胶的水什么水？

梁冬：阿胶是补血的嘛，对不对，应该是阳气。

徐文兵：对啊，补血是补阴。

梁冬：哦，是吗？哦，对。血为阴，对对对……

徐文兵：阿胶是滋补阴血非常好的一个药。所以呢，阿胶之所以能炼成是因为东阿有一口古井。东阿那个古井那个水特别的阴，特别的重。他比重特别得大，就是打一杯水你上面放一个硬币，它都能给你浮起来。所以他那个，我们中医看就是说，啊，它这个阴气特别重，用这个水炖上驴皮出来那个胶，效果最好。所以你看，你取阳性，取阴性，都不一样。我们喝水很讲究，不像现在傻喝，这是阳水，是天水，阴水是地下水。那么我们取一个中水。不是现在那个冲厕所那个中水哈。就是上不着天，下不着地的水。请问是什么水？

梁冬：露水。

徐文兵：露水。所以你看北海公园有个琼岛。琼岛上有个汉白玉的柱子，上面站一个铜人。他双手托起一个铜盘。

梁冬：对。

徐文兵：干嘛呢？

梁冬：取中水呀？

徐文兵：承露。承是奉承的承，承德的承。露是露水的露。你看我今天晚上把这个人搬出去，他是金属制的。第二天早上起来，这个盘子里面晶莹透亮的一盘水。无中生有，哪来的？我们现在理解啊，是金属它这个导热性比较好，然后呢，凝聚空气中的水蒸气遇冷然后凝结成了露水，就放到盘里。古人的解释就是无中生个了有。金生水。这叫金生水的由来。这是我目前能理解，比较合理的解释。

梁冬：但是在人的身体里面有没有说肺对于身体的水有帮助呢？

徐文兵：诶，有。举个简单的例子。当你眼特别干燥的时候，哎呀，就干燥不行，你怎么办？怎么能让眼湿润？

梁冬：闭上眼睛喽。

广告片花……

梁冬：当你眼睛特别干的时候，除了滴眼药水，除了这个闭眼睛以外，还有什么办法？

徐文兵：打一个哈欠。

梁冬：对。

徐文兵：深吸一口气，打一个哈欠，然后那个水就出来了。那个泪液，那个眼睛马上就湿了。

梁冬：对。

徐文兵：这是什么推动这个津液出来的呢？肺气。再给你举个例子。我们都有茶壶吧？茶壶盖上都有个窟窿吧，那个窟窿干吗的？

梁冬：漏气的嘛，对不对？

徐文兵：你把那个窟窿堵住你倒不出来水。

梁冬：是。这倒是真的，因为气压的问题

徐文兵：负压的问题。那个窟窿一打开，空气进去了，水出来了。所以当你吸进去空气的时候，他给你的水液的……就是人体津液的敷布，就是分散，滋润到各个器官，提供了一个动力，相当于什么？金生水。所以中医治疗有一个叫提壶揭盖，就说这个人尿不出来尿怎么办？他不是去治肾，他是用了一些宣发肺气的药，让这个人能够从潜表呼吸自然恢复到深呼吸，深呼吸以后他自然就把那个水液就排出来了。所以就好像把茶壶盖打开，把茶水倒出来一样。

梁冬：谁说中国人不懂科学，是吧？

徐文兵：我们懂哲学！还懂玄学。呵呵。

梁冬：是。所以刚才就讲到了使肺气清。

徐文兵：呃，使肺气清。

梁冬：此秋气之应，养收之道；逆之则伤肺，冬为飧泄，奉藏（zhǎng）者少。好了……

徐文兵：奉什么？奉藏(cáng)吧。秋天的这个既然是收敛的这个季节，又跟肺是针对的。那我们秋天的饮食什么味道为主？

梁冬：应该如果收敛的话应该以酸为主，对不对？

徐文兵：诶，我说了春天吃辛，辛散的，啊。要鼓励自己冒泡，要发芽，要出头。夏天呢，是激烈，奔放，流汗的，要补充盐分，吃点盐。秋天什么下来了？水果下来了，啊。水果什么味道，都是以酸味、甜味为主。我们一年四季都应该吃甜，但到秋天呢，容易出现一种季节，秋高气爽。爽过头了就是什么？燥。所以秋天这个燥气很危害，所以大家很多人到秋天就觉得什么？

梁冬：干。

徐文兵：皮干，皮肤干。我没说肤干啊，皮干。然后呢鼻子干，然后呢有人会眼干，这时候燥出来了。这时候呢，自然是公平的，既然有这种燥气，诶，出现了水果。所以，到秋天最好吃的水果，又滋阴，又润燥的东西是什么呀？梨。

梁冬：嗯，对。梨是白色的，对不对？以应这个秋的这个白嘛。

徐文兵：所以呢，到秋天了，你出现这种燥的这种症状啦，或者是疾病啦，那你就去吃一些水果。我上期节目说到了水果，我不是不让大家吃水果，我不让大家吃……

梁冬：不合时令的。

徐文兵：哎，反季节的水果。不要大春天的去吃水果，酸不溜丢的，把自己给收敛住，除非你肝火太旺。所以呢，秋天要吃酸，要拈酸吃醋，要生津润燥，啊。我们知道有一个成语叫望梅止渴。本来自己渴得不行了，我们说喝杯水吧，不用喝水，很多人喝完水照样渴，为什么呢？喝进去的水转化不成自己的体液。可是那一说前面有一个梅林，大家一酸，一酸，诶，唾液出来了。所以呢，生了津就润了燥。这是说秋天的饮食。呃，秋天呢，就是过了夏天了，可以去贴秋膘，吃点肉，吃酸的，吃肉都可以。另外呢，秋天还是一个非常好的长头发的季节。

梁冬：此话怎讲？

徐文兵：你看啊，所有的动物一到春天，夏天都脱毛。都掉毛，是吧。天气热了嘛。秋天你知道有个成语叫什么？明察秋毫。秋毫无犯，什么叫秋毫？

梁冬：就秋天长出来那种小绒毛。

徐文兵：诶，任何动物啊，包括人，知道天要冷了，然后呢，到一立秋以后呢，就开始长出小小的绒毛，逐渐秋深了，冬天来了，就长成了一种很粗，很壮的毛，用来什么？保暖。所以呢，很多人不长头发，掉头发，到了秋天吃点酸的东西，然后再补充点肉的营养，开始长头发，所以秋天是非常

好的一个促进自己毛发生长的季节。秋天呢，它也有它的一点小的生机就是什么？我说的那种长膘，保暖。它其实是把神气收到体内，开始关注自己了。到冬天以后更是要什么？若伏若匿，若有私意，照顾自己了。所以秋天呢一个最好的让自己长头发的食材就是什么呀？

梁冬：酸的东西呀？

徐文兵：山药。

梁冬：为什么呢？应该是酸的东西呀？

徐文兵：山药你嚼一嚼你看它是不是酸的。我说的是那种薯蓣呀，长条山药。山药很多人说是补肾，补啥。我告你，山药是最好的补肺的东西。

梁冬：酸的。

徐文兵：酸味，白色。而且你想长头发吃山药怎么吃？连皮儿吃。带须吃。

梁冬：为什么？

徐文兵：不为什么。取类比象或者去比象取类。我们就认为核桃长得像个脑子，他就补脑子。山药带那个皮和须吃，他就对你的头发有好处。

梁冬：事实上也的确是这样！

徐文兵：事实如此。

梁冬：诶，所以呢，你不得不承认呢中国人很早以前就明白了宇宙全息投影这个概念，全息概念，对不对？

（音乐……）

梁冬：那在这个秋天的过程里面，除了这个饮食以外哈，那我听说在那个《淮南子》里面呢，他

说秋天的时候呢，应该穿白色的衣服，对吧？

徐文兵：可以呀！春天穿青的，绿的，蓝的。夏天穿红的。秋天穿白的。

梁冬：啊，冬天穿黑的嘛。

徐文兵：冬天穿黑的。

梁冬：对，所以呢，那个时候我看《淮南子》的时候我就觉得说，诶，他尤其是讲到古代君主的着服，这叫礼。就是说这“礼”字还包括你如何配合整个天气的变化带来的……

徐文兵：之所以礼，它是因为他敬畏自然。这才去设计一套礼仪制度去祭祀呀，去崇拜。现在人都无礼。

梁冬：对。

徐文兵：无礼的原因是什么？无畏。什么都不相信，老子天下第一。是吧。然后开始就无知、无畏。最后呢？

梁冬：就无礼了。

徐文兵：就无礼了。

梁冬：当然反过推来，从无礼也可以看到这个人无知，无畏是吧。对，所以呢，这个，我这段时间因为做国学堂节目，接触了很多老先生啊，包括徐老师啊。

徐文兵：包括徐老，呵呵……

梁冬：徐老师啊。这是越学问大啊就越有礼，因为他越有知了嘛，对不对？

徐文兵：不敢当！我是感觉是什么？你比如说我现在做医生，我四十岁了，我四十多岁了，我现在看病越来越谨慎，越来越小心。就跟开车一样，刚学会开车愣头青，那开车又生又猛。前无车，前

面不能有车，有车就要超。

梁冬：对。

徐文兵：开的时间越长，那个老司机呀越开越谨慎。因为什么？他知道了，他知道有很多东西了。越没知道的时候他越觉得敢闯。包括我看病，你看我看过很多妇科病人吧，我一问例假，啊，例假该来了还没来。她说你给我扎针吧，你给我开什么药吧。我说等一等，例假该来还没来为什么要等一等，我怕人怀孕了。你如果这会给人什么得泄法扎针，然后用活血化瘀药，你把人的胎儿打下来怎么办？所以你看红楼梦里面的尤二姐怀孕了，就请了一个胡庸医来，啊，胡庸医滥用火狼药，生生把尤二姐怀孕的男孩子给打下了。我这么谨慎挽救了很多孩子，然后她说您扎，我不说。我说你去查尿……没怀孕。我说查血，因为号脉感觉是那种怀孕的象，你要验证它，你不能说我感觉到你怀孕了，你还得有客观指标，一查血怀孕了。所以这么谨慎保住了好几个孩子。

梁冬：哇，无量寿佛。

徐文兵：现在孩子一长大，一带来一看，我说，幸亏……

梁冬：当年没扎你……

徐文兵：当年没扎你。所以你说这种有知，有畏，越来越小心。你看，包括现在网友给我博客上留言，上来就说我什么什么症状，怎么怎么诊断，然后徐大夫你给我怎么怎么吃，我心说了我真不敢。噢，就你怎么说我就上来药，吃好了行，吃坏了呢？所以越到我这年龄越小心了。阳气衰了。

梁冬：所以这就是从理开始讲起哈。

徐文兵：嗯，讲理了。这个秋三月我给大家讲，心理上呢，对自己的养护呢要克服一个，两个字，一个是悲，一是愁。

梁冬：对。

徐文兵：所以这种看到这种落叶萧萧，然后那个天地分离，天气就是……太阳离我们渐行渐远，地气也回落了，这是一种分离的感觉。很多人到这会儿就莫名奇妙，发自内心，产生一种悲凉的感觉，就是有些人忍不住就要哭，啊。我们大学有个师姐很会写诗，很敏感。这个人很有意思，每当到了秋天，或者每到看夕阳西下的时候，啊。夕阳西下也是肺，东方是肝，南方是心……

梁冬：对，一天中的秋天嘛。

徐文兵：诶，一天中的秋天。她一到看夕阳西下她就要流泪。然后呢，这时候呢她要吃碗热面条，然后她就好了。

梁冬：为什么呢？

徐文兵：这就是一种心理和生理的这种对应的过程。面条是热性的，我们说小麦嘛，小麦是有麦芒，它是应着春天的那个季节。所以在秋天肃杀之气来的时候呢，她容易悲。所以呢，《伤寒论》有一句话叫：妇人脏躁，喜悲伤欲哭，象如神灵所作。没有任何原因，没人招你呀，我哪句话说错？没有啊。她在那哭了，我们说这种叫脏躁。脏是内脏的脏。躁是那种那个……

梁冬：干燥的燥？

徐文兵：不是，躁动不宁的那个躁。

梁冬：哦，足字边的那个……噢，噢……

徐文兵：这种用什么方子啊？甘麦大枣汤。你看，甘草甜的。小麦我刚才说了，我那师姐是吃碗面条就好了。小麦是补肝气的，还有大枣补脾气的。

梁冬：每次跟徐老是聊完都有怅然所失啊。就如此一期又过了，好了，感谢大家收听今天晚上的国学堂之重新发现中医太美，我们下一周同一时间再见，谢谢老师。

徐文兵：再见。

四气调神大论篇第五讲

主讲：徐文兵　主持：梁　冬

播出时间：2009-04-18　23：00—24：00

经文：冬三月，此為閉藏。水冰地坼，勿擾乎陽，早臥晚起，必待日光，使志若伏若匿，若有私意，若已有得，去寒就溫，無泄皮膚，使氣極奪。此冬氣之應，養藏之道也；逆之則傷腎，春為痿厥，奉生者少。

参与整理：黄帝内经_音频转文字群——棉花糖、艾草、慧从卢溪、猪光宝器等

梁冬：是的，重新发现中医太美！大家好，欢迎收听今天的国学堂。仍然梁冬是和徐文兵老师一起和大家一起分享黄帝内经素问之《四气调神大论篇》。在教导之前，我们也分别谈到了春三月、夏三月、秋三月，今天呢应该谈冬三月。关于教导之前我们谈到的春、夏、秋这三个月的话题，徐老师你有没有觉得需要补充和大家分享的？

徐文兵：我们先回答一下听众朋友提出的问题。有一个朋友挺逗，说徐老师你跟梁冬做节目谈的挺“愉”的吧？两个人如果谈得 HIGH 了，谈得很尽兴，很动心，很动神，有一个汉字来表示！

梁冬：是什么？哪个字？

徐文兵：“悦”！喜悦的悦！

梁冬：那是因为旁边是“兑”吗？对不对？

徐文兵：哎！你看边上那个字是“兑”，按卦象来讲，兑主口舌，所以我们说话的“说”，言字旁一个兑。我们阅读的“阅”，门字里边一个兑。把通过说话把人说高兴了，通了心了，你看“悦”字是一个兑，旁边一个竖心旁，这叫“悦”！我们现在都乱用古汉字，经常说“赏心悦目”，悦目另有一

个词，比如说把人看东西看得着迷了，看高兴了，那个字叫“怿”。就是竖心旁一个……

梁冬：台吗？

徐文兵：不是，竖心旁一个台，是吃高兴了，看高兴了叫竖心旁，一个毛泽东的“泽”那半边，那个叫“怿”，也很少用！所以呢，我们经常说取悦别人，什么叫取悦别人？

梁冬：就是说话说高兴了？

徐文兵：哎！就是通过言语把别人说高兴了。“女为悦己者容”，女人喜欢那些人，得啵得，得啵得，老围着自己转，夸自己，说自己，所以女人容易被语言打动。女为悦己者。其实你比如说，说相声的人，这些人都是什么？是通过说话取悦别人的人。我们两个说话，谈高兴了，让观众也感染了，这叫悦！大家又认一个汉字。还有一个问题，就是我们说到这个早起晚睡，或者晚起早睡，这个时间，大家要记住，这个时间一定是以当地时间为准。

梁冬：什么意思？

徐文兵：现在的北京时间，比如说我们说十一点以前要睡觉，大家要记住这是北京时间，所谓北京时间是东八区的标准时间，而东八区的这个取的这个时间点，不是在北京，而是在西安。

梁冬：是吗？

徐文兵：对！它取那个时间，标准的十一点整。其实北京要比这个十一点要早。

梁冬：那怎么办呢？

徐文兵：所以你要睡觉，我们说要在十一点以前睡。在北京啊！你要在十点四五睡……之前睡。因为到这会儿，你已经入子时了，而到了重庆，四川、新疆它会往后延，所以在晚上十一点听我们这个节目的人，谁最养生？越往西边越养生。

梁冬：所以我们建议大家，可以在网上听一部分是吧？

徐文兵：对！所以这个时间一定是以当地时间为准，所以很多人说自己说算命啊，算八字，说我生在几点几点，您那个时间是北京时间。我一定要问什么呢，您出生哪儿？通过出生在哪儿，我们再加减，然后取它当地那个标准时间。这样算八字当然不科学，我们就说你要说真信这个东西，取这个时间应该这么取，古人测定这个时间很简单。就是我们说的那个圭，立一个杆子，然后看那个日的影，到哪儿时间是最短，长度最短，那个就是正午，十二点整。所以呢，一定要取当地时间，大家加减去算，这就是我们想回答的几个问题。

梁冬：好，开始进入我们今天的冬三月，“冬三月，此为闭藏”。

徐文兵：我们经历了春生、夏长、秋收，到了冬天就该强调两个原则，叫冬天要闭藏。所谓闭呢，从字面的意思讲是把门窗关起来。夏天嘛为了通风，开窗、开门。到了秋天呢，就要收一点，可是快到入冬的时候，你看过去家里都开始干什么事呢？在过去啊，我出生在六六年，我们那个年代，到了快入冬的时候，家里都那个贴窗户纸。

梁冬：对！

徐文兵：是吧？在门窗外边用那个毛纸，毛边那种纸，贴上浆糊把它给封起来，为什么？就是说老百姓有句俗话“针尖大的窟窿，斗大的风”。就说如果窗户纸不贴的话，它露个缝儿，过去没有现在的塑钢啊，或者那种封闭的胶条，特别严实，都是木窗加块玻璃。在冬天的时候，那种西北风吹来的时候，这看似不一个起眼的小缝儿，小窟窿，漏进来的风特别的大。所以到了冬天容易让人受寒，着凉，这叫闭！一个是关起来，另外一个，把它糊起来，完全给它把它关闭住。我记得我小时候，我们这老家大同还比较冷，到冬天那个窗户啊，都结特别厚的冰。所以在冬天我们除了封这个窗户缝儿以外呢，到晚上睡觉，还在窗户外摆一个棉帘子。棉布做帘子给它蒙在窗户外面，这里面睡觉呢就很暖和。到现在全球变暖，我看也不用那个，这就是叫闭！这是第一个字叫闭！第二个叫藏，藏比那个

这闭呢，程度更深了一点。这个藏，包括藏几个问题，一个是藏自己的身体，身体不要暴露，另外还包括下面的强调的，藏自己的意志和自己的心神。就是我有什么想法，我到这个严酷的冬天，我轻意不外露，所以它两个字闭藏。

梁冬：对！此为闭藏！其实我觉得微言大意，它一个字包涵的也有精神的，有身体的。

徐文兵：身心！

梁冬：身心这种收敛。

徐文兵：比收敛要重，收敛是秋天嘛！

梁冬：唉，我想问这个问题，所谓的闭藏，把神藏里面，它有没有具体落在它哪个地方呢？

徐文兵：心藏神呀，我们经常说神是无形的，无相的，你看不见，摸不着，藏在哪儿？中医有两个穴位叫神封、神藏，封就是封闭的封，封土的那个封，信封那个封，藏就是刚才我们说的，闭藏的藏！

梁冬：唉，这两个穴位有什么用呢？

徐文兵：这两个穴位就是藏神的地儿呀，这两个东西都是针的穴，我说一个它的部位你就知道它在哪儿，就在我们胸腔正中。

梁冬：那不是块骨头吗？

徐文兵：中间是胸骨，胸骨边上接的我们的肋骨，两个肋骨之间有个肋骨的缝隙，肋间隙，肋间隙和胸骨交界处，正好是一个小坑。神封是在这个第四、第五这个肋间隙，神藏再往上一点，可能是第二、第三肋间隙，所以他中间围着一个穴，就是我们需要经常按压的那个膻中穴。有人念膻（tan）也可以，你想，神封、神藏你要扎一针进去，扎深点，扎哪儿了？扎到你的主动脉弓了，就是心脏搏动，往出输血，通过主动脉弓分布到全身。你扎到那儿了，你还要命呢！所以……要命就出神儿了，

所以我们经常说，碰到陌生人，我们不由自主，我觉得这个人不安全，很危险的时候，我们不由自主的把两个手就交叉护在胸前，这是一种自我保护，其实护的什么呢？护的就是神封，神藏，所以这两个穴是禁针的，不许扎的。

梁冬：那可以做什么呢？什么都不可以做？

徐文兵：可以做按揉，比如我觉得义奋填膺，觉得胸口憋闷得不行，可以捶一捶，捶胸顿足嘛！捶捶打打，把那个骚扰到你那个封藏起来的那个神的那种邪气打出去，就好了，可以按摩，可以捶打，但就是不能扎针。

梁冬：所经说捶胸顿足这事情都是有，它是有自然反应的，我们身体的大智慧。

徐文兵：本能！你比如说大猩猩吧，大猩猩不高兴，招牌动作就是捶打、击打正中——膻中穴。

梁冬：我觉得我经过听了一段时间课之后，我都问出藏哪儿这个问题了，还是有点进步的。好了，稍事休息一下，各位听众，马上继续回来！

广告片花：……弘扬中国文化身体力行,义务工作群：87837295（黄帝内经_音频转文字）欢迎您的加入，请注明“志愿者”……

梁冬：重新发现中医太美，大家好，欢迎继续回来到国学堂，依然是和徐文兵老师一起来分享、《四气调神大论篇》，讲到了冬三月，刚才我们讲到“冬三月”呢，“此为闭藏”，然后呢？

徐文兵：“冬三月”，我们就冬三月，立冬啊，说阳历就是十一月五号就立冬了，然后呢三个月以后，到了十一月、十二月、一月、二月、二月四、五号就立春，就从十一月五号到二月四、五号中间这三个月叫冬三月，另外什么叫冬，梁冬叫生在冬天叫梁冬，冬是什么意思呢？冬者终也，就是剧终、结束、终点那个意思。

梁冬：就一个绞丝旁一个冬？

徐文兵：哎，一个绞丝旁一个冬，它是从那个字来的，那个冬它是一个象形，好像你把一个东西拧干了，最后把那几滴水，拧出来就完了。就一年，春天开始，夏天到高点，秋天收敛，到冬天结束，这是冬天的“冬”的涵义，你像我们在北京呀，长江以北都有供暖，一般供暖期是十一月十五号，就是入冬以后十天，这也是为了节约能源。其实在立冬以后，供暖之前那段日子最容易感冒，屋子里也特别冷，甚至比外边还冷，特别阴。但是家里又没有暖气，人真正来暖气之后，都屋子暖和一点，不容易感冒。

梁冬：所以我个人觉得，其实现在中国北方人比南方还好点，南方这一年都没暖气，太可怕了。

徐文兵：南方那个冷啊，是又湿又冷，所以它那种是往骨头里……我南方冬天也呆过，我感觉那种凉，真是往骨头里渗的那种寒气。

梁冬：对呀，你说四川呀、湖南呀，包括广东到冬天其实也很冷。

徐文兵：我呆的是上海，我就觉得那种冷……而且我观察到，周围人有冻疮，我小时候，大同，差不多零下十度、二十度，那种条件下我们有冻疮，再加上那会营养不是太好，吃粗粮，我们那会70%是粗粮，所以呢，有冻疮。

梁冬：冻疮跟粗粮有什么关系呢？

徐文兵：热量不够啊！

梁冬：噢，对！

徐文兵：提供热量实在……，那会供应油，供应肉都是定量的。那会我记得我上大学，大学那会伙食也不好，回到家里，跟我妈说，我想喝油。就身体本能缺这东西，现在别说，看见油都腻。所以这冬三月呢，就这三个月，《黄帝内经》讲的是中原地区，中原地区又不像东北那么太冷，又不像南

方那么太阴冷，所以它的指导原则是这样的，大家可以根据所居住的环境，去根据这个原则去调整。

梁冬：这是所谓的“此为闭藏”，然后它特别讲到“水冰地坼”对不对？

徐文兵：对，“水冰地坼，勿扰乎阳”，在这个环境中，出现什么景象呢？就是水结冰了，地呢，都冻裂了。

梁冬：对！那个坼解释为裂开的意思？

徐文兵：对裂开的意思，那个坼怎么写，提土旁，一个斥责的斥，叫水冰地坼。

梁冬：有点像拆那个字，对不对！

徐文兵：对有点那意思！

梁冬：就拆迁的拆嘛！

徐文兵：拆迁的拆是提手旁。

梁冬：这个是提土旁！

徐文兵：提土旁！“水冰地坼，勿扰乎阳”，在这种条件下，就说水都结冰，地都冻裂的时候，你就不要打扰，或者扰动、搅扰你身体的那点微不足道的阳气——“勿扰乎阳”。

梁冬：这个水冰地坼，除了形容大地以外，会不会也形容我们身体的这个环境？

徐文兵：哎！有道理，你发现没有，人到长冻疮的时候，手上冻疮裂开一个口子，有的人脚后跟裂开一个口子。

梁冬：脚后跟能裂开吗？

徐文兵：哎！脚后跟裂开一个口子，我见过的病人太多了，脚后跟裂开一个口子，常常不能愈合，自个不得不摸一些什么，油啊、膏啊，还有人用保鲜膜，因为什么？它干燥嘛，我说过这个保鲜膜，

塑料布它是不透气的，还能保存点水分。所以很多人脚上包个保鲜膜，里面再放点那种润肤霜、润肤露，这就是什么？

梁冬：水冰地坼。“勿扰乎阳，早卧晚起，必待日光”。

徐文兵：你看，夏天叫“无厌于日”。

梁冬：对！

徐文兵：是吧？不要拒绝太阳那么的温暖，到了冬天呢，我们就觉得太阳离我们远去了，你呢，本身阳气也不是很足，你不要去暴露自己的身体，去泄露自己那点阳气。这个时候要什么样的起居作息规律呢？这就适合那种懒人，早早睡了，早卧晚起。

梁冬：什么叫早卧？

徐文兵：我说了，九点到十一点，这是我们睡觉的时间，叫人定。“奄奄黄昏后，寂寂人定初”，这是古代人给你设定的时间。到冬天了，大概是在九点，晚上九点……

梁冬：北京时间？

徐文兵：当地时间，按北京时间去换算，九点多就睡了，就是在十点，十点是个中，在秋分和春分的时候，十点睡，因为那会儿阴阳各半。到了夏天呢，你可以晚一点，十点以后睡，但也别晚过十一点。到冬天呢，十点以前睡，九点多到十点，就睡了。另外我告诉大家，这个九点到十一点呢，是我们中医讲的三焦的工作时间，三焦是相当于人的很多内分泌系统在工作，你比如说上焦，可以涉及到人的甲状腺，中焦呢，可以涉及到人的胰腺，下焦呢，可以涉及到人的肾上腺。这都是提供人的最初那种热量、能量、和动力的这种腺体。我所以碰到很多这种腺体类病人就告诉他们，你已经病了，你已经入冬了，所以呢，你还是早点睡，差不多我建议他们就是九点以前就上床睡。

梁冬：我觉得现代都市人，能在十二点钟，每天睡觉就已经是不错了，真的是很可悲。

徐文兵：搂不住火儿这叫，其实比如我们说秋天收敛，到冬天闭藏，这也需要一个人的能力。我记得，有个人说过挺经典一句话，他说爱也是一种能力！

梁冬：对！有些人爱无能嘛！

徐文兵：爱无能就叫哀嘛！心有余而力不足，我挺爱你但是我……

梁冬：爱不动了。

徐文兵：爱不动了，没法替你做点什么！所以这叫无能。所以到秋天你要收自己的心，收自己的气。到冬天把自己藏起来，这也是一种本事，你别以为，我就说，我自然而然就能做到了，就像睡觉是一种本事一样，很多人他就睡不着，睡不着就说他失到了某种功能。这种功能往往是什么，水克火的一种功能。你心火太旺，在那儿老着火苗，睡不着，就因为那水不足。到了冬天了，我讲闭藏，其实就是说，去让那个肾的功能去强大，让它那个水充盈的时候。很多人就像开车，光有那个加油的，没有刹车一样，那个刹车，也得有那个刹车的动力，有刹车油的润滑，你才能刹住，很多人就刹不住车。

梁冬：那如何才能做到这个肾水比较充足呢？

徐文兵：就是说你要善于利用天时，到了冬天的时候，其实老天爷开始眷顾你的肾的功能的时候，让它加强的时候，你要如果遵循这种《黄帝内经》的教诲。就是说我要有意识的去闭去藏，去不暴露，去早睡，去晚起。其实你这么做，都是在养你的肾。

梁冬：在易经里面那个乾卦，他讲到这个有飞龙在天，最后是亢龙有悔，群龙无首，最后那个龙又回来。是不是指的是这种阳又回来？重回？

徐文兵：它就一个从萌动，我们叫端。经常大家说过端午节，端午节其实是两个日子。端是那个阳气萌动的那个时候，叫发端，开端。午是什么？如日中天，到了午了，然后它还有什么，就是上九

（应该是初九）潜龙勿用。它到了一种需要自己蛰伏、潜藏的时候，那也是他生命的一部分，谁一辈子，就一股劲，火箭升天，chuchu 往上蹿，火箭蹿到一种程度，它也得掉。你要善于利用天时，来达到自己养生、养长、养收、养藏的这个目的。很多人现在跟天地对着干，天亮了睡，天黑了闹。

梁冬：早卧晚起，晚到什么时候呢？

徐文兵：晚起，下一句话接上了——“必待日光”。

梁冬：就是太阳出来才算晚起？

徐文兵：什么时候天亮了，什么时候起。鸡叫可能很早，就天还没亮鸡就叫了，但这是什么？秋天说了，夜卧早起，与鸡俱兴，这是秋天。到了冬天，鸡叫了你也别起，必待日光。但是我看了很多人，现在什么呀？一说自己要锻炼，要运动，然后就大冬天，早上起来摸着黑就出去了，就开始去跑步，跑到自己出汗。我就用一种很同情、很可怜的目光看着这些人。

梁冬：呵呵，我是没看见呢，因为那个时候我还没起床呢。稍适休息一下，马上继续来，国学堂--重新发现中医太美。

广告片花……

梁冬：重新发现中医太美，大家好，欢迎继续回来到国学堂。依然是和徐文兵老师一起来分享，这个《四气调神大论篇》。刚才我们讲到了“冬三月，此为闭藏，水冰地坼，勿扰乎阳，早卧晚起，必待日光”。后面有句话叫，“使志若伏若匿，若有私意，若己有得”。

徐文兵：冬天是干嘛的季节呢？冬天是关爱自己的季节。春天生、夏天长这都是把自己储存的精气、能力往出释放。

梁冬：奉献！

徐文兵：奉献的时候，你比方到了夏天，《黄帝内经》说了，“若有爱在外”，爱是从心起的，繁

体字那个爱有个心，把自己的心气、心神流露出来。就是这个不要遮遮掩掩，尽情表现，那都是奉献。从秋天收开始，其实就是开始照顾自己了。到冬天更是什么，发自内心的去关爱自己，不要张牙舞爪，不要暴露，这叫什么？“使志……”，“志”我们讲过，是自己记忆和自己的志向，春天是什么？以使志生，夏天是流露。到冬天是什么？让它若伏若匿，伏是弯下腰，不是站起来，匿是什么？

梁冬：藏匿！

徐文兵：哎，隐藏起来，这时候是什么？不跟别人说，不表白，不流露，谁知道呢？天知地知，你知我知，没你，就我知。让自己这些对过去的回忆和对将来的计划呢，都藏起来，猫起来，老百姓叫猫冬，但是有，不张扬。

梁冬：闷骚！属于闷骚嘛！“若有私意”，私呢，是私自的私。“若有私意”，此话怎解？

徐文兵：这个私呀，我们现在把私当成贬义词，一说就要大公无私，要忘我、要无私、要奉献，但是话说回来，如果这个人没有私的话，他也没法儿奉献。先得有是吧？所以呢，公和私是相对的，没有私也没有公，没有关爱自己，也没有关爱别人，我始终认为一个不自爱的人……

梁冬：没法爱别人。

徐文兵：谈不上爱别人，爱出来也是假的，而且让你感觉到不舒服。那会儿他们老问我这个命题，你妈跟你媳妇掉水里了，比如说和你呀，比方说你们三个人划船，你先救谁？我的答案是先救自己。你会不会游泳？你不会游泳你救谁呀？对不对？你的能力有多大，有多小？如果你的能力就够救你自己的，那你先把你自己救出来，如果你能力有余，谁离得近你就救谁，对吧？前提是你先有自救的能力，否则的话，你还是个累赘。

梁冬：本来你妈还能自己游过来的，为了救你……

徐文兵：给拖下去了，所以这就叫什么？若有私意，到了冬天是整理、修整，关爱自己、爱护自

己的时候。不要去折腾，不要去张扬，不要去外露了。我们很多，人体的自我修复这种工作，我说过是在晚上睡着了完成的，这是一天。

梁冬：一天的冬天是在晚上。

徐文兵：哎，一天的冬天是晚上，特别是在子时到丑时，沉睡的时候，而四季的人体自我修复功能是在什么季节完成的？

梁冬：主要是在冬季啦？

徐文兵：冬季！所以冬季绝对是一个什么？关爱、养护自己的时候，如果你冬季还去折腾、还去张扬，那你，这就跟你晚上不睡觉是一个道理。最后这个人会得一种奇怪的病。

梁冬：什么病呢？

徐文兵：什么病都有，待会我们讲那个到冬天出现的一些问题的时候，我会给你讲。我碰到很多人作下的病，都是很奇怪的病，一个是夏天着凉，一个是冬天着凉。

梁冬：所以伤寒是很大的一件事情对吧？为什么张仲景当年讲《伤寒杂病论》是吧！“若有私意，若己有得”。

徐文兵：这时要咀嚼、回味一下自己一年到头的得失。

梁冬：为什么叫若呢？

徐文兵：若，就别人也看不出来，若就是好像嘛！就好像你确实有所收获、有所掌握、有所心得一样，至于你有没有，每个人也不一样！有人忙活一年，啥也没有。但是得天道以后，到这会儿呢……为什么？古代是农耕社会，到了冬天以后，基本是什么，水冰地坼，没啥活干了，种点麦子，把冬小麦放下去，浇点水，进行点冬灌，没啥事了，所以呢，冬天这种时候，往往是人们什么，聚会啊，唠嗑呀，坐在热炕头上，讨论呀，亲情呀，这时候。

梁冬：你刚才说的这个以前的都是农耕社会。现在呢，我们很多听众朋友，要不然就是在公司打工，就不然就是在做学生，你觉得对这些同学们有什么样的建议呢？因为很多人没有办法像刚才描述那样。

徐文兵：这就是一个，我觉得说白了，是一个价值观的问题，就说你拼命工作，或者拼命奋斗，最后……

梁冬：图什么？

徐文兵：哎，最后是不是要享受这个成果，我们春天播种了，夏天长了，秋收了，冬天了，干嘛啊？是不是去品尝，去（ENJOY），去享受这一切？

梁冬：数数票子。

徐文兵：数数票，诶！我见过很多人，他最高兴的事，他也不存银行，因为他看到存折上的数字他没感觉，他想信那种有形、有质的东西，所以就存票拿出来数，我觉得很好。

梁冬：我也觉得挺好！

徐文兵：这是一种行为艺术，也是一种身心治疗，所以冬天是应该享受自己一年辛苦所得的时候，就像你晚上酣然入梦，是你，对你一天辛劳，这种安慰和回馈一样。很多人他其实处于一种无意识状态，他觉得他应该这么做，你干嘛去？我上班去！上班的目的是干嘛呢？要干好工作，干好工作干嘛呢？为了更好的工作。

梁冬：呵呵！

徐文兵：就是呀，为了获得更好的职位，再更好的工作。

梁冬：其实我以前有个朋友曾经和我讲过，他说其实一个人一定要懂得，适时地奖励自己，这是很重要，否则你干这么累干嘛呢？是不是？这就叫“若己有得”。下边有句话叫“去寒就温，无泄皮

肤”。

徐文兵：很多人说，你夏天不是要热吗？冬天咱就该凉着呀。我跟你说了，中国人不讲极端，不走极端，它是在两个极端中间取一个中，取一个平衡，所以到冬天的时候，你要说天这么冻，我们也跟着冻，对不起，不是！我们要去寒就温，冬天了，我们要穿的厚衣服，穿的暖和一点，家里呢要生火，现在变成暖气了，去寒就温。这时候怕的是什么？冬天是严冬一样残酷无情啊，冬天基本上是没有什么生机的，白雪茫茫、天寒地冻，这时候人作为一个生物活在这个，本来不应该有什么生机的世界里，靠的是什么？靠的是这个能够去寒就温。

梁冬：他讲叫“无泄皮肤”，三点水一个世界的“世”，“无泄皮肤”。

徐文兵：这就是夏天要进行的开泄皮肤，让自己的毛汗孔要开放，要出汗，要流露出自己的热情。到冬天呢，绝对不能再让毛汗孔开放了，这个泄就是我们说的无形能量的流失，叫三点水一个世界的“世”，“无泄皮肤”，皮肤我们讲，皮和肤不一样，皮是我们身体的表皮，肤是什么呢？

梁冬：皮下组织，皮下肌肉。

徐文兵：皮下脂肪，我们经常说肤如凝脂，我见过很多人，因为减食呀，减肥呀，就是节食呀，把自己瘦的，最后就剩什么？皮包骨头，皮下没有脂肪了。你拎他的皮呀，就是一拎皮就起来。你要找一个健康的人，厚敦敦的人，你的皮捏不起来，为什么？他的皮下都是脂肪。这种人呢，就是把自己的脂肪减掉，最后就特别容易受到这种外邪的侵袭。另外呢，人的脂肪也是我们精髓的一种半成品，你把它的这个脂肪消掉了，你的精气也不足了。

梁冬：使气，这叫什么夺？亟（zhen）夺？

徐文兵：亟（ji）夺！

梁冬：亟呀！这个字蛮复杂，就是以前繁体极的一半，对不对？

徐文兵：“无泄皮肤”呢，我们以前讲过，皮肤还有个呼吸的功能，皮肤的腠理，它在透气。就说我们为什么要，冬天人本能的毛汗孔它要收缩。我们平时不是说，一着凉就起一身鸡皮疙瘩嘛，鸡皮疙瘩是什么？

梁冬：就是堆积了嘛！对不对？

徐文兵：汗毛倒竖，就是毛汗孔它是出汗的地儿，也是长汗毛的地方，就是说它是个孔，是个窟窿，人一到这种遇到惊吓，受到凉的时候，它本能的这毛汗孔，它“唰”它就收缩起来了，收缩起来就成个小米粒，这就叫鸡皮疙瘩，是人体的一种本能反应。如果你气弱了，你受了凉，受了惊吓，它也没反应，那个邪气就进去了，所以腠理要闭，毛汗孔呢，也逐渐的在闭合。人还要穿得厚实一点，这时候呢，就是，目的就是什么呢？防止这种寒气对自己身体的入侵，但是我很不愿意看到的是，在冬天我们很多人都在干什么？

梁冬：游冬泳。

徐文兵：冬泳，还有什么，穿裙子，现在冬天穿裙子的人太多了，尽管里面还套一个什么棉毛裤啊，什么裤，但是穿得还是很薄，薄、露、透；轻、薄、露、透，这都是人在冬天干的事，这都是在泄皮肤，泄皮肤开始泄的是气，然后出的就是神，最后这人就迷离了。

梁冬：哦，好了，稍事休息一下，马上继续回来，和大家一起来分享冬三月。

梁冬：重新发现中医太美，大家好，欢迎继续回来到国学堂，依然是和徐文兵老师，一起去分享这个《四气调神大论篇》。刚才我们讲到了冬三月的时候呢，“去寒就温，无泄皮肤，使气亟夺”，刚才也特别讲到，游冬泳这个话题啊。

徐文兵：我现在碰到很多人啊，就跟我说，我们要健身，要锻炼，我们要游冬泳，我就看到了很多这样，因为游冬泳，得作下病的例子，大家为什么要去冬泳呢，因为电视上，画面出现的人，你看

经常电视上采访，人们破开厚厚的冰层，一帮这个穿着泳衣泳裤的，赤条条的人都跳下去啊，然后对着电视镜头说，我自打游完冬泳以后，我身体怎么了，再也不感冒了啊，这病好了，那病好了，所以就煽呼一大批人就跟着就要去学冬泳。

梁冬：胆子多大的啊。

徐文兵：问题是什么，这个宣传嘛，它只告诉你的一面，它不会告诉你第二面。它不会把一个因为冬游作下病的人，拉到镜头面前说什么："哎呀，我是自打冬泳才落下这病，我变成这样"，它不会。因为什么，没有报导价值。我总结这种话叫什么：只看贼吃饭，不看贼挨打，你看这小偷，偷完东西以后，下馆子，穿着光鲜，开着好车去招摇过市，人一看，哟，这个贼过得挺好，你怎么不想想，他哪天被打，被人揍的关到监狱的那个惨象，你为什么光看他光鲜的一面。可是我做为一个医生来讲，我接触的都是什么，都是病人，而很多病人都是因为冬泳，落下病来找我，而这一部份人，有一部份人是意识到，我是自打冬泳以后，落下的病，有些人，根本就意识不到自己是因为冬泳落下病。我有几个例子，我印象特别深啊，一个是一个八十岁老头，得了抑郁症，来找我看病。我给他做检查身体的时候吧，做身体查身体，撂起来衣服，摸摸肚子啊，摸摸后背。我一撂起他的衣服，一肚子全是那种黑痦子，就老年的黑斑嘛。黑斑还是不突起的，他那种全是黑痦子，哎呀，我说您怎么长一身这么东西啊。按中医来讲，这些长了不应该有的东西，而且是黑色的，都是什么，阴寒太重了。而他得的病是什么抑郁症，然后我就开始详细问老先生的这个病史，老先生从六十岁开始学冬泳，然后呢，他学完冬泳两年以后，突发有心脏病。然后心脏病那个大夫，西医大夫，人家也劝他说，您这有心脏问题了，就不要去冬泳了。他开始就不冬泳，但是呢，从那以后，他就出现什么？他不感冒。然后身上就开始长这种黑斑，黑痦子，然后心情就变得逐渐坏，就开始抑郁。我就跟他说，我说您这个都是冬泳受凉了没出来。我说您是不是这么二十多年就没感过冒，他说对啊，我从此不感冒了。我说你不是不感冒，你是没能力感冒，你整个阳气都被阴寒东西给压住了。就好像你受伤以后，你拿冰敷，你不疼了吧？！不是说你那个伤口好了，是你什么？

梁冬：感觉不到了。

徐文兵：感觉不到疼痛了，是吧，另外一个，老先生是脑梗，就是血栓嘛，脑血栓。这老先生七十岁，快到七十岁时候就出现脑梗。在他脑梗之前，他孩子跟我说什么："老头天天洗冷水澡"。洗冷水澡还挤兑他儿子，他儿子三四十岁了，"看见你的身体，你看你爸快七十了，还洗冷水澡"。他儿子还比较懂点这种哲学，尽管不是医生。他说："爸，您这个洗冷水澡大概有两种可能，一种是您很热，您能抵御这个冷水。另外一种，您身体太凉了，那个冷水对于您来说已经……"。

梁冬：不刺激了是吧？

徐文兵：不刺激了，最后他爸就脑梗，差点过去，这些人都是什么，就是冬天泄皮肤，然后着凉。就下面那句话，"使气亟夺"。让自己本身那点可怜、微不足道的阳气，就是被那种阴寒东西给掠夺走了。然后呢这些阳气，就没法完成保护自己，清理垃圾的这些任务，最后就落下一身病。前天有个大学生，哦，不是大学生，研究生来看我，他是什么：长一脸黑头粉刺，黑头粉刺退下去以后呢，就留下一种坑坑斑痕，一脸的黑斑。

梁冬：青面兽。

徐文兵：青面兽是痣，"青面兽杨志"，它是胎记，这就是什么，来找我看病，我一摸肚子凹陷，那种虚症，它有那种特别冰冷的团块。然后我就开始问，我说你吃凉的吗？吃冰棍吧！我就胸有成竹，我说你这肯定吃生冷。人那孩子说我特别懂养生，我不吃冰棍，不喝冷饮，不吃冷啤酒，连水果我都很少吃。我就纳闷了，我说那您这么一脸的，貌似的这种青春痘的，这种黑斑哪来的呢？后来一问，我最后问一句，我说你是不是冬天游泳啊？他说对啊！我坚持了六年了，我说你脸上长疙瘩什么时候开始长的？他说可不是嘛，就是游泳。他一算日子，对上了。就是从冬泳以后什么，开始着凉但是他又是青壮年，他那个肾气、雌激素、激素他还有分泌，就是那点火就憋到脸上，开始长痘。然后呢这寒气再把这火灭掉，就留下这种黑斑了，整个一脸全是黑斑。

梁冬：那像这样的情况，通常你怎么治呢。

徐文兵：用就是你崇拜的那个温阳派的李可老先生这些，现在说起来都有热毒的药，附子，吴茱萸，麻黄，细辛。

梁冬：干姜。

徐文兵：干姜，干姜有时候，都不够了。对待这种寒毒的人，必须用这些热药，慢慢让这种寒的，凝的给它散掉。散完以后了，他这脸上，你看有的老年人，皮肤很干净。不管多少岁，脸上没有老年斑。有的人就是密密麻麻那都是阴寒的东西。所以这些人，都是什么，与天斗，与地斗，非要违反自然之道。我们讲要去寒就温，他们偏要去跳到冷水里去着凉。我经常说，冬天呢，万物这个，树叶都凋零了，但是呢，还有几棵松柏，是吧，松柏还长青。人呢，也有那种体质特别强的人，到冬天也可以跳下去游泳，是吧！人家没事。你比如说，就是北大那个搞人口论的那个教授，叫马什么？

梁冬：马寅初啊。

徐文兵：马寅初，马寅初就是冬泳，而且活到 100 多岁，我说呢。

梁冬：他不游冬泳，能活两百岁呢。

徐文兵：不不不，就是说人家是树木里面的松柏，您在冬泳之前先摸摸自己个的身体，了解您是松柏吗，你是松柏您去冬泳，你要不是，那还是悄悄把叶子落了，把自己裹严实一点。

梁冬：“使气亟夺，此冬气之应，养藏之道也”。

徐文兵：如果我们这么做的话，就是顺应了天地这种闭藏之道，这也就正好借着这个劲去养护一下我们自己，所以很多南方人是羡慕北方有个冬天啊，啊，有个下雪，为什么呢，他可以紧一紧自己，紧一紧皮肤，养养自己的，涵养下精气神。你比如说在广州，天天天气都那么热，然后呢，大家都在开泄，广东人靠煲汤，就是把自己的流失的这些精气神，去滋养滋养，北方人就没必要那么煲汤了，

我们喝粥就够了，为什么？我们有个冬天，天地造化，让我们闭敛收藏的这么一个季节，所以呢，冬天又是我们经常说的，养精蓄锐，是进补的一个季节，

梁冬：所以广东人就只能在夏天在空调里面去养精蓄锐，好，“养藏之道也，逆之则伤肾，春为痿厥”，对不对？

徐文兵：如果你违反了冬天的养藏之道的话，你还在开泄，这叫漏精，漏精的几种表现：一个是出汗，一个是小便里面有这种血糖和蛋白。如果血糖和蛋白都没有的话，他小便会出现混浊，或是是出现好多好多那种泡沫。还有人就会出现什么？口水啊，鼻涕啊，眼泪啊，包括女性出现的这种，阴道分泌的白带特别多，男人是指会出现遗精，或者是漏尿，这些都是冬天养藏的不好的一种表现。如果你把精漏了的话，我们说水生木，春天是……

梁冬：肝嘛。

徐文兵：肝，万物生发的时候。所以到春天你这个肝气、肝血就不足，生发不起来，表现出来叫什么？痿厥。痿是什么，筋，肉，就是我们说的给肌肉发力的那个筋和肌健，它发不起来力。阳萎，阳萎嘛，也是肝嘛，肝主宗筋，这叫萎，另外一个叫厥，厥是什么，四肢厥逆。

梁冬：厥阴经？

徐文兵：就是气血倒流，一握手——鬼手，手脚冰凉。睡一晚上，被窝都暖不过来那种人叫厥。为什么，他就是说身躯和心脑的气血都不够用，他只好牺牲自己末端的血液循环、气血循环，来保护自已，这就是到春天他会发这个病。

梁冬：“逆之则伤肾，春为萎厥，奉生者少”。

徐文兵：春天是养生嘛，就是生不起来了，发不了芽。

梁冬：“奉生者少”。其实啊，徐老师，冬天的时候呢，很多朋友都在关心：那我们吃一点什么东

西，可以补一补呢。

徐文兵：春生夏长秋收，到冬天开始享受胜利果实了。所以正是进补进益，益就是利益的益。所谓进补，我以前说过，补的意思，跟现代人讲的不一样。铁锅漏了要补，我们先把锅补住了不让它漏，然后再往锅里加水加肉，这叫益。所以我们现在讲的，冬天进补，其实是进益的意思。什么叫进益呢？就是我们要："五谷为养"。五谷是大家一年四季都要吃的。下面一句话叫什么："五畜为益"。就是吃血肉有情之品，去增益，锦上添花。人活着，就是说人非草木，孰能无情。之所以有情是因为什么？他吃这些动物的这种脂肪和蛋白。如果你光吃素，这个人就什么，很平静。

梁冬：对，所以吃斋念佛嘛。

徐文兵：很平淡，没有激情，也没有欲望，你是走向开慧那条路了。叫食谷者慧嘛，肉食者鄙。肉食者呢，就有点低级趣味。但是呢，很有情，很有义，有血有肉的这么一个人。我们做为一个俗人来讲，咱们就是说，也得吃点肉。起码吃肉的时候，别有负罪感。天地是个轮回，羊吃草，虎吃羊，我们吃老虎，我们死了再被虫子吃，虫子再被草吃，他这是个轮回。所以冬天是个进补的季节，为什么呢？就是说，冬天人的阳气不散布在体表，回缩到体内。这时候呢，你吃进去的东西，可以被充分的消、化、吸收。

梁冬：刚才我们讲到消和化，稍微休息一下，马上回来。

广告片花.....弘扬中国文化身体力行义务工作群：87837295（黄帝内经_音频转文字）欢迎您的加入，请注明"志愿者"……

梁冬：是的重新发现中医太美，仍然和徐老师一起去分享"消化"，刚刚徐老师特别提到"消"、"化"，那"消"和"化"有什么不一样呢？

徐文兵："消"呢，它是指物理变化。就是说你把一块肉，我们先在案板上，给它切碎了，或者

是剁成馅，就是大块变小块，我们再拿自己的牙，把它绞碎了，到胃里面把它磨成肉泥，这整个过程都叫“消”。什么意思呢？就是那个肉泥它还是猪，他没有变成人肉。“化”呢，这个过程是在人的小肠里面完成的，它靠的是我们的催化剂。什么叫催化剂呢？就是人体的那个消化酶，这个消化酶主要是由胰腺分泌的。有淀粉酶，有蛋白酶，还有分泌脂肪的酶，在这些酶的作用下，把它转化成啥了呢？转化成人的蛋白或者是脂肪了。

梁冬：就是猪肉变人肉了。

徐文兵：猪肉变人肉，这叫“化”，这叫化学变化，是质的变化，所以在冬天人的阳气回缩以后呢，人胃的这种消的功能提高了，这种胰腺或者是我们说的这种三焦的化的功能也提高了，这时候呢，吃进去的东西，可以被充分的消化和吸收。然后人们冬天就会觉得什么，养精蓄锐，变得丰满粗壮一些。

梁冬：我一直以来，都是以为胃是有这个消化功能的。

徐文兵：胃也有，胃有胃酸，包括你吃进，我们上次说你吃的馒头觉得甜，吃点米饭会觉得酸，之所以觉得甜，是因为唾液里面有一个唾液淀粉酶，它能把这种淀粉转化成这个糖份，就是你觉得甜，这其实也是“化”，你就说口腔光是“消”吗？光是一个牙齿的切断和咀嚼和磨碎吗？切断，咀嚼，磨碎这是“消”，唾液淀粉酶这工作就是“化”，但是我们说它绝大部分的工作，化是在小肠里完成的，所以《黄帝内经》说:“小肠者，受盛之官，化物出焉”。胃是什么，这种传导之官，它是在磨碎。所以我们现在说：我消化不良。我说您是消不良，还是化不良。消不良的话，那您就细嚼慢咽。嚼是提高消的功能。慢咽是什么？给胃呢，胃也是个平滑机，它也在蠕动，但是它蠕动有个节奏。你慢慢咽了，它那个节奏一张一合，更虚更实，这么一个传导过程。你给它一个缓冲，你要狼吐虎咽，咣咣全塞进去了，那胃一下被撑大了，它蠕动不起来。这是我们老百姓讲的。如果你想提高它的化的功能，多吃一些这种发酵的东西。就是说你自己的酶不够用了，你利用一些外界的微生物。

梁冬：酵母片。

徐文兵：酵母片、酱汤，我们说的那发酵以后的酱、纳豆，还有什么酱豆腐，臭豆腐，还有我们做的那个酒酿，这都是经过发酵的。为什么说有人喝牛奶过敏，喝酸奶就不过敏？酸奶就是发酵以后的，是吧。有些人喝完绿茶肚子痛。喝完发酵以后的，或者半发酵以后的乌龙，或者全发酵以后的红茶，他就不胃疼。这就是它这种微生物把它的性质给改变了、提高了，这是帮助你化，这就是消化。所以到冬天呢，我建议大家呢，就是尽可能的先补住漏洞，不让它漏；然后呢，多多的进益一些这种滋补的东西。到冬天呢，最忌讳就是暴露自己的皮肤，然后去漏。

梁冬：有些朋友就是不小心漏到了，比如冷到了，那怎么办？最简便的方式怎么办？

徐文兵：这个啊，我们诊断，都是寒症。但是寒症分两种：一种是阳虚，就是阳气不足，就是我这屋子里空了；另外一种叫阴实，就是说屋子里空了也没事啊，但是呢，别人搬进来住了。所以呢，碰到你说的这种情况，一个是要看看有没有敌人在。有敌人在，先驱邪气，驱风邪，驱寒邪。把它散出去，把它赶走。另外呢，驱走以后，就开始补人的阳气，或是壮人的阳气。如果寒邪没走，你就给人去补、去壮，那就是什么?

梁冬：喂了敌人。

徐文兵：给敌人了。

梁冬：刚关于吃这个问题啊，咱们今天晚上马上要结束嘛，我想多问一个问题，你说这个吃肉，有一次我们一起吃饭的时候，你好像不是很主张我吃猪肉，你喜欢我吃牛肉，但是我觉得猪肉烤起来比较好吃。

徐文兵：猪肉是属肾的。冬天如果你想滋补肾的阴液的话，我们讲吃红烧肉是最补肾。毛主席说吃猪肉补脑子。脑子是什么啊？

梁冬：是肾……

徐文兵：肾精嘛，精髓嘛，所以他说每次工作压力大了，觉得脑子空了，吃碗红烧肉，这个猪肉的性质偏寒，它最入肾。羊肉和鸡肉性质偏热些，一个是入肝，一个是入心。所以这个别猪肉是非常适合在冬天进补的时候用。但是同样是肉呢，我们的中医营养学和西医营养学的差别，就是我们认为同样是肉，它不但是有量的差别，就是脂肪含量，蛋白质含量有差别。最关键是它有质的差别，有的肉就是让你吃完，会越吃越凉。有的肉，会让你越吃越兴奋，越亢奋，有寒热之分。

梁冬：所以呢，所以你认为这个猪肉还是烤着吃，比较好一点。

徐文兵：那要看是你是滋阴，还是说取平了。如果你想滋阴的话，那就是炖着吃，对啊。以前我们有个方子，叫大补阴经啊。就是用什么猪脊髓一条，猪的那个腔骨带着脊髓去蒸熟了，然后加上一点知母和黄柏去滋阴啊。治疗那些就是肾阴伤到极点的人，要大补阴经。如果咱身体比较健康，那我们冬天，我推荐大家吃的肉，平常人吃的肉，吃烤肉。就是我们脍炙人口里面那个炙。为什么呢？春天我告诉大家吃点辛辣的；夏天我们出汗，吃点带咸的；秋天水果下来吃点酸的；冬天吃点苦的。所以你看这个烤肉，烤的稍微……

梁冬：有点焦。

徐文兵：有点焦黄，微微有点黑，那个是正好消化这个肉的最好的东西。老百姓都有经验，吃什么食积了，不消化啦，吃点饭焦，吃点锅巴，也是苦的，所以正好消食。所以我请我北大的一个老师嘛，女老师，吃烤牛肉。她说徐大夫，她过来了，我吃烤牛排，我吃牛排啊，也就吃那么一块，结果到你这吃这么十几块，大概有那个的五倍，为什么我还不觉得撑的慌？我说您那牛排是烧的，我这是烤的，碳火上烤的，吃完了以后好消化。另外呢，我推荐大家，就是有肾气不足，或者记忆力衰退的人，到冬天，抓紧时间补肾。吃什么？吃坚果，吃硬果，我以前讲过水果啊，他们都说啊，啊，你怎么反对吃水果？我说我不是反对吃水果，我是说应该在适当的季节，在当地去吃它那个水果。香蕉青

不楞登的摘下来，一路捂熟了，运到北方让我们吃，它就不是那个味。我在南方吃的那个香蕉就是好吃嘛，是吧。所以吃饭，要应季，方圆百里，别吃那个水土不服的东西。不要曲解我的意思，我没有说是不让大家吃水果。另外呢，中医看病要矫枉必需过正。很多人就是天天把水果当粮食吃，吃出病了。那我就只能告诉他，你别吃水果，是吧。冬天吃什么果？——坚果。植物把它最宝贵的东西，都包裹在自己坚硬的壳里。水果都露在外面了，勾引你们去吃。吃坚果有个讲究啊，一定要吃熟的。你把它煮熟，或者烤熟。另外呢，坚果的外面有一层薄薄嫩嫩的那个皮，一定要给它剥掉.

梁冬：为什么呢?

徐文兵：不剥掉的话，很涩，而且会把你上牙膛那层皮给你腐蚀掉。

梁冬：有那么厉害吗?

徐文兵：唉，就那么厉害，不信可以一试啊。

梁冬：这个坚果，瓜子其实也算吧。

徐文兵：瓜子你看什么瓜子。

梁冬：葵花子。

徐文兵：葵花子和西瓜子性质完全不一样。

梁冬：哎，有什么不一样?

徐文兵：葵花子就是热的，向日葵嘛。

梁冬：对。

徐文兵：它是追逐着太阳走的。

梁冬：吸阳气。

徐文兵：所以你磕完葵花子就上火。西瓜子是水性的，它是比较凉的。所以你看你的体质去选。

梁冬：是啊，时间已晚，感谢大家收听今天晚上的国学堂，下一周我们同样的时间再见，谢谢徐老师！

徐文兵：再见！

四气调神大论篇第六讲

主讲：徐文兵　主持：梁　冬

播出时间：2009-04-25　23：00—24：00

经文：天氣清净，光明者也，藏德不止，故不下也。天明則日月不明，邪害空竅，陽氣者閉塞，地氣者冒明，雲霧不精，則上應白露不下，交通不表，萬物命故不施，不施則名木多死。惡氣不發，風雨不節，白露不下則菀稾不榮，賊風數至，暴雨數起，天地四時不相保，與道相失則未央絕滅，唯聖人從之，故身無奇病，萬物不失，生氣不竭。

参与整理：黄帝内经_音频转文字群——正清和、慧从卢溪、猪光宝器等

梁冬：重新发现中医太美，大家好！欢迎收听我们今天晚上的国学堂，我是梁冬，今天晚上呢，依然请到了徐老师啊。徐文兵老师呢和我们一起继续分享《四气调神大论篇》第二，在较早之前呢，我们讲到了春三月、夏三月、秋三月和冬三月。今天呢继续往下：“天气，清净光明者也，藏德不止，故不下也”。

徐文兵：这是那个《四气调神大论篇》的第二段。

梁冬：对。

徐文兵：呃，头一段呢，讲了四气，也就是四季的天气变化的对人体的影响，以及告诫人们怎么去顺应，你看繁体字的那个“應”呢，它是带心的。

梁冬：对。

徐文兵：是吧，底下是个心字底，我们经常说感应感应的，就说要，都是要动心的，啊就是说你的心神要随着天神，就是天气的变化去走，啊这样就是能够春天养生夏天养长，秋天养收，冬天养藏，你会活得很舒服，很好，与天气和谐共振。

梁冬：踏着点儿走。

徐文兵：踏着点儿走，另外呢，我强调一下，就是说《四气调神大论》，它没讲“四季”调神大论，它讲的“四气”，啊，言外之意就是说，当我们的生活环境有了这种春天温暖夏天热秋天肃杀冬天寒凉的时候呢……

梁冬：对。

徐文兵：你也应该顺应它去变化，我们经常说一句话叫：天时不如地利，地利不如人和。所以当我们的生活圈子也有这种类似变化的时候，你也应该对应着去做，当这个环境鼓励你生发啊，奖赏你去创业的时候，那就是什么？春天来了，当它很热烈地股市暴涨，大家都在创业的时候，你也跟着去涨……

梁冬：对。

徐文兵：但是呢，当一片肃杀寒冷的季节来的时候，收一下，所以呢，这就是能举一反三。第二段呢，是一个比较难讲的段，它讲的主要是天气不正常的变化，春生、夏长、秋收、冬藏是天地正常的变化，但是呢，有正常就有不正常，有反常。这一段主要是讲，如果天气反常的话，你应该怎么办？

梁冬：对，它这第一句话讲的：“天气清净，光明者也，藏德不止，故不下也。”

徐文兵：诶，学《黄帝内经》呢，一定要能够想到它的另一面，也就是说，我们看一个词的时候，应该要想到它的反义词。那这句话如果你觉得不好理解的话，那你就想想它的反义词是什么？

梁冬：哪句话？天气清明呀？

徐文兵：诶，比如天气清净，那么，你给我对个对联。

梁冬：呃，地气浑浊。天地嘛，对不对？

徐文兵：诶，对，天对地，气对什么呢？

梁冬：气对血。

徐文兵：呵呵，它也是一种能量。我们经常说，天气，为什么？气是看不见摸不着的，它是一种能量。但地就是什么？有形啦，是吧？那么地……势。

梁冬：势，对对对，有高低起伏嘛。

徐文兵：诶。我们经常说形式，是吧。那种形，你比如说摆出一种尖锐的形状，它就带着一种杀气，或者是一种利气。

梁冬：对。

徐文兵：所以说，天气对联地势，清净，清对浊，净呢？

梁冬：对喧哗，闹。

徐文兵：哪个净？

梁冬：净是两点水，这个干净的净。

徐文兵：诶，眼不见为净，是吧，看不见的东西。你看那个，《西游记》唐僧仨徒弟，沙僧叫什么？悟净。

梁冬：对，悟净嘛，对呀！

徐文兵：什么叫悟净啊？净是什么？眼不见，你看不见。有时说我们看见风。挺干净的吧？

梁冬：对。

徐文兵：看见水，诶，挺干净的。但是沙僧的本领是什么？它悟到了貌似干净的水和风里面有东西……

梁冬：噢。

徐文兵：所以你看繁体字那个风里面有个虫字，

梁冬：对。

徐文兵：是吧，水里面尽管是那么清那么净，但是水里面有微生物，所以，但是人，我们没有延长自己的感官，没有发明什么显微镜、放大镜，但是我们可以用心去体会，它是里面有东西的。

梁冬：噢，悟净是这个意思啊。

徐文兵：诶，悟净，它能悟到有形的，我们能看到的有形的物质。但是还有些物质，它也存在，我们看不到，但是你应该，你不能因为你看不到，你就否定它的存在。是吧！

梁冬：沙僧还那么有文化。

徐文兵：诶，那很高级别，但是比沙僧级别更高的……

梁冬：悟空是吧？

徐文兵： 猪八戒。

梁冬：悟能是吧？

徐文兵：什么叫悟能？

梁冬：能是能量的意思。

徐文兵：诶，对，它就能悟到气的那个境界了，沙僧悟到的还是物质境界，是微生物，是肉眼看不到的微生物，猪八戒比沙僧武功更高，智慧水平也高，它能悟到推动微生物背后的那个能量。

梁冬：噢！

徐文兵：他叫悟能。

梁冬：那悟空怎么解呢？

徐文兵：诶！气的后面就是空。什么叫空？就是玄。我们说气是一种能量 ，它还是有。有的背后就是无了。

梁冬：噢。

徐文兵：就是无中生有，就是孙悟空的水平更高。

梁冬：噢。

徐文兵：这就是三个悟，啊，就是代表了简单的一个名字，就是中国的一种概念。

梁冬：对。

徐文兵：所以呢，天地清净，清对浊。那个净对污，所以呢，天气影响我们四季变化主要是天气。

梁冬：对。

徐文兵：天气是什么？是一种能量，它是看不见的，它是清澈的，相对于我们的地势来讲呢，就

是什么？地势是污，是浊的，下一句话呢？

梁冬：“光明者也”。

徐文兵：光明对什么？

梁冬：黑暗。

徐文兵：幽暗或者叫晦暗。

梁冬：对，晦暗。

徐文兵：我们太阳出来叫光，有光。太阳被云遮住了，叫晦。

梁冬：对。

徐文兵：就是晦明嘛，明对暗。这为什么要举它的反义词呢？就是下一句话才能理解。天气是清净光明的，我觉得它漏了一句话，那下一句话，地势阴暗晦浊的，下面一句话叫藏德不止，我们学《易经》，都知道里面有句话叫什么？天行健。

梁冬：君子自强不息嘛。

徐文兵：君子以自强不息。

梁冬：地势坤嘛，君子以厚德载物嘛。

徐文兵：对不对？藏德是指地还是指天？

梁冬：地嘛。

徐文兵：对，所以我们把那句话加上以后，你就能理解了。

梁冬：噢。

徐文兵：天气是清净光明，地势是阴暗晦浊。但是呢，正是因为有了天和地，这两个阴阳的这种交互、互动，才会有什么呢？地藏德，不止是……

梁冬：不止是指什么呢？特别指的是。

徐文兵：天体运行不止。

梁冬：噢。

徐文兵：地势在那封藏不露。

梁冬：对。

徐文兵：有了这个才会有了什么？

梁冬：故不下也。

徐文兵：星星才不会掉下来。

梁冬：噢？

徐文兵：对呀，这个天地才保持了它这个固有的一种存在的状态。所以我们学过有一句话叫“杞人忧天”嘛。

梁冬：对！

徐文兵：杞人忧天，忧啥呀？

梁冬：忧天掉下来嘛，对不对？

徐文兵：他忧是地崩天坠。地崩，火山爆发这叫什么？不藏。星体掉下来就止了。它不是运行不止嘛，它是止了。所以天掉下来。我们造人造地球卫星一样，它失去动力以后，它慢慢就掉下来，坠毁了，是吧？发射地球卫星，你要是发射一秒钟7.8公里以上，它居然能挣脱地球对它的那种引力，

它会飞上去，是吧！这是背后推动它有个能量，这它才会环绕着地球运行不止。地呢，是属于阴暗晦浊，它能够封藏自己。封藏得比较好，才不会出现地震呀，山崩这种状态。它指的是这种是常态。如果天气是清净光明，而地又是那种封藏得体的话，那么这个世界是会……一个是藏德，一个是不止，所以这时候处于一种常态。藏德不止，故不下也。

梁冬：噢！说的是这个意思。

徐文兵：这就是常态。

梁冬：就是说，当大地自己闭藏得很好，能够令到这个天体运行的时候呢，这个天才不会掉下来。

徐文兵：对，就是说当天体保存它阳性的状态，运行不止、不停。而大地封藏的非常稳固的时候呢，这个才不会出现杞人忧天的那种地崩天坠那种不正常的状态。否则呢，下面这种变态就出来了。

梁冬："天明则日月不明"嘛。第一句话："天气清净，光明者也，藏德不止，故不下也"。这句话整个连起来是怎么解释？

徐文兵：整个连起来，就是说，天是属阳性的，他应该有他的样子，它应该运行不止。地呢，属静的，主不动的，应该封藏得得体。天地配合好了，才会保持我们现在星球这种固有的状态。否则呢，这个天地就会不存在了。

梁冬：噢。好，那刚才讲到叫："天明则日月不明，邪害空窍，阳气者闭塞，地气者冒明，云雾不精"。

徐文兵：这就是指变态了，变态是什么样呢？我们说天地的这种清净和光明，追到它根儿上它从哪儿来？一是从太阳来，太阳给了我们光，给了我们能量，推动万物生长，这是日。还有个晚上出来的叫月光，所以一个日加一个月就是我们中国汉字的……

梁冬：明嘛！

徐文兵：对，所以是“明”，是从日月出来的。如果太阳不照了，或者是月亮也变得阴暗了，那么就会出现……所有不正常的这种状态就会来了。所以当日月天明，它后面漏字了，我们就那个则给它挪到前面，天明是一种什么状态呢？就是天体运行的常态。当日月不明的时候，邪害空窍，或者我们叫邪害孔窍。就说当没有阳光，足够的光照，照耀温暖我们的时候，人体得的病是什么呢？就是阴寒的邪气会渗透到我们身体的那种孔窍。人有七窍，哪七窍？

梁冬：到底有哪七窍呢？稍微广告一下之后呢，继续回来和大家重新发现中医太美。

广告片花……弘扬中国文化身体力行，义务工作群：87837295（黄帝内经_音频转文字）欢迎您的加入，请注明“志愿者”……

梁冬：好，重新回来依然是和徐老师呢，一起去分享这个《四气调神大论篇》呢。刚才我们讲到了，这个除了前面一段这个春夏秋冬三月之后呢，开始讲到了这个天地的一些不正常状况对我们身体的影响，刚才讲到说，当天地不明的时候。就是说，这个太阳……

徐文兵：光照时间不够了，或者是月亮出现了这种月光的时间也不够的时候，对人体和生物都会有影响。

梁冬：所以就邪害空窍。

徐文兵：诶，空窍，我们说这个窍，就是人体本来是一个封闭的，但是它对外开放呢有几个窍，有几个窗户。我们经常说这人七窍流血而死，现是人有七窍，这七窍是指头上的七个窟窿。

梁冬：对。

徐文兵：哪七个窟窿？

梁冬：就眼睛、耳朵、鼻子、嘴巴。

徐文兵：两个鼻子，两孔；两个眼睛，四个；两个耳朵孔，六个；加一张嘴，七窍。

梁冬：诶，我想问一下哈，为什么？从你的角度来看哈，为什么人的眼睛、鼻子、耳朵都是俩孔，而嘴只有一个孔，你怎么解释呢？

徐文兵：这个就是中医讲的，就是人顺应天地而生的这种形象，代表了背后它的属于那种阴阳的一种格局。我们经常说泰卦，泰是好，否是不好，泰卦是什么？阴在上，阳在下。所以呢，俩眼睛是什么？双数，一个嘴，单数，所以呢，处在这种天地之间，就是地球上为什么有生物，是因为什么？天地有个交流啊，地气蒸腾上天为云，云变成雨下来，变成了雨。它有这种循环，才会诞生了所有的生物。所以是什么？阴在上，阳在下，才会有生命。如果阳在上阴在下，为什么没有生命呢？阳是往上走，阴是往下沉的，所以这样就是个立诀卦。就好象我们洗桑拿啊，洗桑拿的时候是什么啊？我们进去桑拿房，它有个沙漏那个钟，你进去时候，那个沙子在哪儿？

梁冬：在下面是吧？然后扳过来。

徐文兵：诶，你进去时候那沙子在下面。当你进去以后，你一拧，沙子就上上来了，沙子是阴嘛，空气是阳嘛，是吧？这些沙子就开始漏，漏，漏，其实这个沙钟就开始动了，从生命来讲，这就是说，他开始了。漏完了，这个生命就结束了。你看我们胎儿在母体的状态是……

梁冬：头朝下嘛。

徐文兵：头朝下面，这相当于沙漏那个沙漏沙子在下，等一出生，头一朝上，生命开始了。

梁冬：啪，开始计时了。徐文兵:开始计时，老天规定你能留120年，所谓留，就是人的脑髓啊，逐渐就像那沙漏那沙子，往下通过脊柱脊髓往下漏，然后滋养到全身各个地方，漏漏漏没了，生命结束了。所以人的养生就是，怎么能节能减排，让自己的脑髓啊漏得慢点儿，诶，让那个沙子漏的慢一点。

梁冬：你刚才讲的这个两个是双数。

徐文兵：双数在上。

梁冬：双数就是那个阴嘛，对不对？

徐文兵：诶，阳……你看人的乳头是俩吧？肚脐一个，阴在上，阳在下，对了。

梁冬：诶，有意思。

徐文兵：所以我们刚才讲了，这个七窍是对外开放了，对外开放的时候，有阳光普照的时候呢，你接受的是阳气，如果这个阳气被遮住了以后，这时候呢，就会有阴寒阴邪通过这个窍，来深入到你的体内，这就叫邪害孔窍。

梁冬：诶，鼻子你会有进冷空气，嘴进冷空气，眼睛和耳朵怎么能够有邪寒气进去呢？

徐文兵：当然有了，眼睛迷了眼了，沙尘进去了，对吧，你看生活在中国北方的人眼睛都小，这就是避免风沙了。耳朵也容易出问题，耳朵经常有人说，人为什么有耳垢有耳油呀，它也是自我保护，小虫子会钻进去。是吧。如果你有这种耳垢耳油分泌的话，它耳油是苦的，我也尝过，特别苦。

梁冬：你怎么会有这种爱好呢？

徐文兵：咱是医生啊，有些东西都得……别人没尝，咱得尝过，所以这都是窍。这种窍呢，就好像是你暴露给外界的这么一个通道，如果那个外界是春光明媚的话，你暴露倒无妨。如果出现这种日月不明的时候，你实在，你还在开着窗户，那你就容易受到外邪的侵害。

梁冬：所以叫邪害孔窍，是吧。

徐文兵：空窍的空呢？就是我们中医讲的那个穴位。

梁冬：哦，它有专指某个穴位吗？

徐文兵：嗯，很多穴位的名字都有孔。啊，比如说那个……眉毛的根儿有个穴位叫丝竹空，就是

这个空气的空，什么叫丝竹空呢？丝竹是什么？

梁冬：丝竹就是管弦乐嘛。

徐文兵：哎，诶，高明！我问很多人，很多人不知道。这个“浔阳地僻无音乐，终日不闻丝竹声”。古代用丝竹代表管弦乐，丝是弦乐。

梁冬：对啊。

徐文兵：竹是……

梁冬：管嘛！

徐文兵：管乐啊。

梁冬：对啊！

徐文兵：丝竹空就是在我们眉毛的根稍，它是三焦经的最后一个穴位，二十三个穴。就是扎这个针呢，它能够影响到耳朵，你本来这个人耳鸣、耳聋啊，听不到声音了，诶，这一扎以后呢，又能听到音乐了。所以古代人把这个穴位就叫丝竹空。人体有300……目前来讲啊，就是官方承认的有361个穴位。

梁冬：理论上来讲，应该365个嘛。

徐文兵：对，但是365个，《黄帝内经》讲365个，很多是什么？它把一条经，膀胱经分成了四……在后背分成四条，它把这个两个穴重复计算了。

梁冬：噢。

徐文兵：就是人有两个肺俞，它算俩了，最后算了个365个。我们讲的361个穴，就是说它的名字，就是说，实实在在的名字有361个。这些穴位，我们为什么叫穴位，都是我们能量出入的地方。

大家都说叫穴位，其实呢，它能量有出有入，有入的那个地方叫穴，它是凹下去的，它的气是往下沉的。但是还有的地方是冒气儿的，气是往出突起的，那个穴叫腧。

梁冬：对，怎么写？

徐文兵：就是那个一个肉字旁，月字旁。那面一个姓俞……啊就愉快的愉的那半边儿。

梁冬：对！对！对！

徐文兵：这个叫……正确发音叫shù。所以我们中医讲阴阳的话，应该叫穴和腧，就是那个气往出突的叫腧，那个气往下凹的叫穴，但是大家一说好像……一说穴位，经络穴位都是往下凹，不对。比如说有的后背上膀胱经有人体的十二脏腑，他背俞穴都在后背，它的气都是往出顶的。

梁冬：噢，就是背上应该冒气儿。

徐文兵：都冒气儿的，膀胱经阳性的。呃，还有的穴，你比如说叫天突。

梁冬：对。

徐文兵："突"大家想，都是突起的，是吧。其实这个突在古代是烟囱的意思，烟囱那个就是往出冒气的嘛，天突穴就是我们嗓子这个锁骨窝儿这个嗓子眼儿这儿，叫天突。这所这些穴位呢，一听它的名字就知道，噢！它是往出冒的。还有的名字比如叫什么什么陵，啊，什么什么墟，还有什么什么山……

梁冬：对！

徐文兵：承山啊，这些带这种象形文字的，往起突的都是冒气的，往下凹的，叫孔的、叫穴的、包括一些叫什么井的，这都是往出……

梁冬：太阳穴，啊！

徐文兵：都是往进凹的。所以这些空和窍本来都是向外开放的。这时候呢，天不明的时候，日月不明的时候，那些阴寒之气、邪气都会往进走。

梁冬：嗯，所以呢，就刚才讲到的，“天明则日月不明”，哈！“邪害空窍，阳气者闭塞，地气者冒明，云雾不精，则上应白露不下”。哇，好难懂呀。

徐文兵：诶，不是好难懂，它就是描写的天气不正常的一种变化啊。比如说，我们经常说的人就有花粉症，一天到晚打喷嚏，一说话鼻子囊囊的，这就叫邪害空窍了，就是你受的那种寒气啊，人的这个鼻子啊，本来是它有一个功能，是什么？预热。你吸入冷空气啊，它先经过鼻腔加热一下。

梁冬：对！

徐文兵：另外呢，鼻腔里面有很多毛，它还过滤一下，是吧？把粉尘呀污垢呀都堵在外面儿了。但是当人的鼻子失去这种加热的功能的时候呢 ，冷空气就直接入到肺里边儿了。

梁冬：噢！

徐文兵：包括一些灰尘啊，这些东西也进到肺，人就会出现咳，

梁冬：咳嗽的“咳”？

徐文兵：咳，不是嗽啊。

梁冬：咳和嗽又不一样了，对不对？

徐文兵 :嗽是食管里面儿、胃里面儿的粘液往出排 ,叫嗽。咳是什么？气管、支气管里面的这种……

梁冬：气往外排？

徐文兵：诶，气和痰往外走啊，所以这就是人就会呼吸系统就会出现问题，很多人呢就因为吸入冷空气，还有的一些人是因为吃了很多寒凉的东西，啊，通过胃来影响到他的肺，造成自己肺寒，也

会出现这种邪害空窍的问题。

梁冬：对，刚才这个徐老师讲到这个……啊，很多鼻毛可以阻塞这个东西呀，所以提醒大家不要没事……不要随便剪鼻毛啊，就把鼻毛全部剃掉，这是很危险的一件事情，哈。稍事休息一下之后，继续回来和大家一起分享。

广告片花……

梁冬：重新发现中医太美，啊，欢迎继续回来到国学堂，依然是和徐老师一起分享这个话题呀。啊，刚才我们讲到了这个：“天气清净光明者也，藏德不止，故不下也。天明则日月不明，邪害空窍，阳气者闭塞，地气者冒明，云雾不精”。这个“阳气者闭塞”什么意思啊？

徐文兵：就是说，当外面的太阳阳光和月亮的那种月光被蒙蔽的时候，人跟天地是相应的，它自身的阳气也出不来。

梁冬：噢。

徐文兵：就是说，人本身啊，我们说它有一种保护自己的气叫卫气，啊，保卫的“卫”……

梁冬：保卫的“卫”。

徐文兵：它也在平常是罩着我们自己，啊。当一个人卫气特别强的时候呢，他就感染力也特别强，就是说你可能没和他有这种肉体的接触，你就能感觉到他身上有那种热量。

梁冬：小伙儿火力壮。

徐文兵：小火炉，傻小子睡凉炕嘛，全凭火力壮。就它的阳气，但人的阳气跟天地相应，当天地被蒙蔽的时候，人的阳气呢就像冬天一样，也会自然地收敛到了人的体内，这时候呢，就是出现了这种阳气闭塞的这种情况，包括我们说这个鼻子不通气，鼻子不通气就是典型的阳气被闭塞住了啊，鼻塞。

梁冬：对，我就觉得很奇怪，我以为这个是鼻涕堵住了，但是把鼻涕擤出来，它还是不通气。

徐文兵：还是不通气，有形的物质大家容易看到，无形的气大家看不到。

梁冬：诶，这个鼻子不通气的时候，可以按哪个穴位可以稍微缓解一下？

徐文兵：迎香，迎香穴。

梁冬：在哪里？

徐文兵：迎香穴就在我们鼻子的两侧，这个有个鼻唇沟，啊。

梁冬：对！对！对！

徐文兵：在这儿啊，摸到神经的一个出来的这么个地方，摸上去酸酸的。大家可以看一下这个经络图。另外呢，鼻子不通呢，还有一个特别好的办法，就是什么呢？就是我们耳朵啊，每人有个小耳朵，就是盖着这个耳朵孔的这个叫耳坪，耳坪这儿呢，作为耳针呢，它有一个点，就代表了我们这鼻子，也可以揉揉这，捏完这以后，鼻子也会通气。

梁冬：刚才讲到的“阳气者闭塞，地气者冒明”，冒是这个冒进的“冒”啊，上面一个日，下面一个目，明呢，是日月“明”，“地气者冒明，云雾不精”。

徐文兵：什么叫冒？

梁冬：冒就是冒烟儿嘛。

徐文兵：哈哈。

梁冬：也可能指的是布吧。

徐文兵：经常说戴个帽子。

梁冬：对啊。

徐文兵：什么叫帽子？

梁冬：帽子就是，拿一个像一个巾，旁边一个巾，这边是一个冒，对吧？感冒的冒，诶，对，感冒的冒什么意思啊？

徐文兵：对，什么叫冒？

梁冬：诶，有意思。

徐文兵：学伤寒论我们有一句话叫：“其人插手自冒心”，就是说，有一种心脏病发作的时候，这个人什么？把两只手交叉着冒心，什么叫冒心呀？

梁冬：盖住。

徐文兵：盖住，什么叫戴帽子？穿靴戴帽，是把头遮住或盖住。什么叫地气冒明啊？地气属阴呀，它把阳气给遮住了，盖住了，这叫冒，啊。我们中医还有一个术语叫“眩冒”，眩就是那个目眩，眼前发黑，眼前有飞蚊症，就是眼前发黑，这叫眩。冒是什么？这人就说：哎呀，我的头呀，好像有一个什么东西裹着一样，这叫冒。冒明就是……就好象带个墨镜一样，给盖住，把那个光明给遮住了。

梁冬：那从这个角度上来解释，感冒什么意思呀？

徐文兵：感冒就是外面的邪气，对你产生的这种感应，然后你出现了一种症状是什么？

梁冬：被蒙蔽。

徐文兵：被蒙蔽的症状，很多人你看啊，感冒以后出现的一个症状叫恶寒，恶是厌恶的“恶”。

梁冬：对！

徐文兵：恶心的恶，恶寒是什么意思？他觉得冷，然后就盖了好多层被子，然后呢？还觉得冷，你们呢会测他一下的体温。

梁冬：其实是热的。

徐文兵：发烧呢，什么意思？寒气已经进去了，啊！就把他给蒙住，盖住了，这时候你不论自己外面蒙多少层被子，没用，你盖的保护的是外面，寒气已经进去了。

梁冬：寒气已经在被子下面了。对不对？

徐文兵：对，感是受到了影响，冒是被蒙蔽。

梁冬：地气者冒明，云雾不精，则上应白露不下。

徐文兵：这时候那，这个云雾，怎么说呢，就是说日光和月光呢都被那种愁云惨雾给蒙蔽住了，人的这种精气神啊，就出不来了，我记得科学家在说恐龙之所以灭绝的时候，他怎么说的？

梁冬：就是那个寒……那个什么冰寒季啊，什么对不对？阳光照不到。

徐文兵：两个理论，一个是小星星撞地球。

梁冬：对。

徐文兵：然后撞完地球以后出现什么问题呀？

梁冬：粉尘。

徐文兵：粉尘、灰尘一下就把这个日光给遮住了。

梁冬：哦，整个把地球罩住。

徐文兵：罩住，结果呢？地球一下变成个冰窖冷库了，所谓的生物全部灭绝了。你看我们《黄帝内经》中说的话，这时候，出现的就是什么？“地气冒明”。

梁冬：噢！

徐文兵：是吧，“云雾不精”，最后呢所有的生物都灭绝了，这就是换来了一个，包括现在我们说的火山喷发。

梁冬：对。

徐文兵：大的火山喷发，喷发出来那种火山灰尘和烟雾，可以把那个局部的那种地域，就是足足地给盖住，这时候，火山爆发完了以后，如果能下点雨，就把它形成云和雾之后，变成雨降下来，火山灰落下来，太阳再出来，这还有生机。如果那面罩上个十天半个月的，这一带生物全完蛋了。

梁冬：噢！实际上就是，他讲的这个……刚才讲的这个“地气者冒明，云雾不精”。讲的就是……

徐文兵：诶，就，就……

梁冬：我们的身体。

徐文兵：身体也会出现这个问题，啊，身体呢就是说没有阳气的那种鼓舞激荡的时候，人的阴寒的东西就会浮现上来。

梁冬：噢。“地气者冒明，云雾不精”。

徐文兵：鼻涕、眼泪啊，所有这些粘液都会，什么叫痰迷心窍呢？痰就是这种粘液，一下儿堵在那儿了，堵在那儿，我们说这个人不是癫就是狂嘛。范进中举，就是让他老岳父，胡屠户一巴掌扇出一口痰，他才清醒，这也叫地气冒明，就把你的神明给遮住了，蒙蔽了。

梁冬：对，心神心神嘛。

徐文兵：心神对阳气。

梁冬：对，所以呢就是叫浓痰化不开是一个问题，啊，所以呢“地气者冒明，云雾不精，则上应白露不下”。

徐文兵：啊，白露不下，就是说天地中间这种交流就没了，我们经常说这个露水怎么结成的。

梁冬：对。

徐文兵：白天没有露水，为什么？阳光普照嘛，是吧？到了晚上，完全冰冻了，也没有露水，也是在那种凌晨的时候，正是下下露水的时候，就说空气中的水蒸气，然后凝结成那个露水，就形成了，这时候呢，就是这种天地间的交流被阻断以后呢。就是说阳光没有照射，水蒸汽也上不去，这时候没有呢，你就没有任何这种雨露的滋润，开始是没有阳光，最后正常滋润的雨露也没有了，表示生命的这种循环就停止了。

梁冬：所以呢，这一段呢，其实讲的就是说：如果我们的大地或者我们的身体，被某一些外力的原因蒙蔽住了，啊。从而产生了一系列的结果。

徐文兵：你看啊，我研究你崇拜的你的师傅李老的医案，他治很多人干渴，干渴我们一般说得滋阴呀，是吧？嘴里没唾液，你看李老不滋阴，他用的还是热药，他认为是什么？是这个人阳气没有能力把喝进去的水转化成他的体液去滋润他，所以他给这些人还是用热药，其实就是什么？我觉得他的理论根源就是从这儿来的。日月不明的时候也没有白露，就没有滋润我们身体这种眼泪啊、唾液啊、鼻涕，这时候怎么办？还是拔云见日，提高他的阳气，把他那些喝进去的东西，地气冒明遮蔽住我们阳气的这些东西给它化开。

梁冬：噢，所以说是要扶阳化阴嘛。

徐文兵：扶阳化阴，争取让他天上那个云——积雨云，给他……让他，太阳一照给他下来，变成雨，这时候，诶，不干燥了。

梁冬：对，所以呢，这“上应白露不下。交通不表，万物命故不施”。

徐文兵：嗯，交通么，天地它有一个交流，啊，地气蒸腾上去，然后呢，你要是光蒸腾，你看月

亮上它也有太阳照，它蒸腾上去以后就散了，因为什么？上面它没有大气层，所以呢，我们地球上有个大气层笼罩着，它形成了一种密闭的小空间，有个小循环，本来是水，水蒸汽变成气，越往上呢高处不胜寒啊，它就凝结成水了。

梁冬：就降下来。

徐文兵：诶，然后就将下来，这时候呢，它就好像不走极端，我到一定程度还能下来，这叫交通。如果是没有这种情况的话，然后就没有交通，交通就阻断了，生命的这种交通阻断以后呢，生命也就该完结了。

梁冬：在我们的身体里面，它这个交通的过程是怎么完成的呢？

徐文兵：你看，我讲了，人体的精髓、精液在我们的头脑里面，头脑，我们说精沿着脊柱，然后呢，脊髓下来，下到哪儿？丹田。丹田在哪儿？

梁冬：丹田在肚脐附近吧。

徐文兵：肚脐下面，关元这一带。人家说小肚子一定要热。丹田，什么叫丹田？小火炉，诶，就是好像把它蒸腾起来，这样的话炼精化气，炼气化神，再蒸腾起来，通过任脉、督脉，然后再到脑子里面，这就是一个交通。我们经常说心肾要交，其实就是什么？脑子里面的水，黄河之水天上来，下降（到丹田）来，然后呢变成热气再蒸腾上去。这就是人的交通。如果人的这个交通断了，要么就是精下不来，要么是精化不成气，蒸腾不上去。这时人的交通也就完了。

梁冬：好了，稍事休息一下之后呢，继续和徐老师一起来分享啊，这个“地气不明”。

广告片花……

梁冬：重新发现中医太美，继续回来到国学堂《四气调神大论篇》，我们刚才讲到了“地气者冒明，云雾不精，则上应白露不下，交通不表。”交通呢，刚才特别提到就是要……头脑要冷静，啊，

小腹要这个温暖 ,这样的话呢才能形成一个内循环。对不对？啊，“万物命故不施 ,不施则名木多死。”

徐文兵：如果这个交通被阻断了以后呢，在地球上生长的这种生物，植物，包括动物，生命也就结束了。那个名木多死，没名的木也多死，啊，别说名木多死了。

梁冬：这是什么意思啊？

徐文兵：这就是我们说的这种天地的一种不正常的一种状态。

梁冬：那这段话呢其实我觉得真的是在我们学读过的这个《黄帝内经》的段落里面稍微比较难一点的，您能不能够就是……不再一句一句地去讲哈，从大的框架下把这段话先描述一下。

徐文兵：这个正常的状态就是地势坤么，它是一种沉静不动的，天行健呢，它是一种运行不止的。另外说呢，就是日月带来的是一种光明。在不正常的状态下就会出现什么？地在动，山在摇，然后天呢……

梁冬：不动。

徐文兵：出现……天一个是不动，不光明，没有这种光明的普照，愁云惨雾，或者说江南那种梅雨天，一下雨下个好几个月，这种东西是阳气都不足。在这种不正常的天气状态下，人体和其它的动物和植物都会闹病，闹出来的什么病呢？也就是这种阳气不能通达到体表，阳气者闭塞，而这种阴寒浊物呢会把自己蒙蔽掉，人会活得不舒服，或者会闹病，甚至会要人的命。

梁冬：噢，说的就是这样的。

徐文兵：这就是给医生做一个指导，要碰到这种状态下，你去怎么办？

梁冬：嗯，怎么办呢？它讲到这儿就说：“恶气不发，风雨不节，白露不下，则菀藁不荣”，什么意思？

徐文兵：本来就是我们说天气是清净光明的，清净光明的就相当于我们身体里面有一种免疫和清洁的系统。就说人其实每天都在新陈代谢，新陈代谢呢就会产生一些废物和浊物，这种废物和浊物你说是属于阴还是属于阳？

梁冬：应该是属于阴吧。

徐文兵：当然是属于阴寒污浊的东西，我刚才讲了，天气是清净的，地势是污浊的，这种污浊的东西我们就叫恶，恶的东西。这种恶的东西需要被阳光或者阳气推动，一个是把它燃烧掉，就好像我们焚烧垃圾，把它烧掉，化掉，另外一种方法就是什么？

梁冬：排出来。

徐文兵：诶，排出。与其这个关门打狗，不如什么？围三缺一，啊，给它以……给邪气以出路，是吧？这样的话呢就是人体才会健康。可是在这种地气冒明，就是阴寒把阳气蒙蔽了，天气又不是那么阳光明媚的时候，这种阻塞恶毒的东西呢就会留存在体内，所以北方人习惯于干燥的这种气候，到了南方以后就会闹出很多病，所以曹操当年征吴的时候，就是赤壁（之战）的时候，一个是被火烧，再一个问……最大的问题……

梁冬：瘟疫，是吧？

徐文兵：瘟疫，北方人你不适应南方那种气候，这种不适应南方气候主要一个问题就是什么？南方湿浊、湿气很重，我们有个穴位叫什么啊？

梁冬：会阴。

徐文兵：会阴。什么叫会阴？

梁冬：就是所有的阴气汇聚在那里。

徐文兵：就到这儿来开会了。所以北方的很多人到了南方以后就会出现这种阴囊的这种湿疹啊，

就是出现这烂裆，烂得有的人脱皮都脱好几次。

梁冬：哇，那这个时候是不是拿一些艾灸去烧它一会儿会比较好？

徐文兵：诶，所以呢，在当地专门儿有一种这种艾草或者是一种阳气比较旺的这种中草药，一般是艾灸或者是用这种中药煎煮以后就敷在这种就是有湿疹的地方，还有个办法他们叫晒裆。就是阳气……太阳……趁着某一天太阳出来的时候，你也不用啥药，就躺那儿，脱得赤条条的去晒。

梁冬：四脚朝天。

徐文兵：诶，去晒。

梁冬：哇，你说……其实这也是一种自我保健哈，我觉得很多朋友（有）机会的话，在家里面安全的地方是吧。对着阳光晒一晒，是吧？

徐文兵：这种恶气我说的还只是一种浅表的湿浊，如果一个人啊，就像没有阳光照耀的情况下，把这些阴寒污浊的东西留在体内，时间过长或者呆的部位比较要害的话，这些人会得很多这种类似肿瘤甚至是癌症一样的病。我见过很多人是貌似生活方式很健康，不抽烟不喝酒，但是什么？心情很压抑，活得很痛苦，他其实是一种什么？恶气。我们经常说：“我可出了一口恶气”，但是那种恶气你要是没出来呢？先是一口气，再加点儿其它的阴寒的物质，最后就长出一个东西来。这也叫恶气不发。所以扶阳派啊，绝对有他的道理，你要扶阳派从根儿上论，绝对是《四气调神大论》第二段。你把这一段论出来，你解释扶阳派做的所有的事情，都对。

梁冬：所以呢，在……据说以前有些时候还有一些诊断的方法，比如治疗的方法是放血，定期放一点点血让它这个排出来，对不对？古代西方也有嘛，放血疗法嘛。诶，那个……胡茵梦在她的那个《预见生命》的什么什么的那本书里面，她专门讲过，就是说有一位老师在上海的，是吧！他定期地，

知道在哪里放、哪个位置、怎么划刀……

徐文兵：诶，这是关键。知道在什么时间什么地点，在哪个穴位上放血，这是关键的。如果你放错了，你把你的神儿放出去了。我告诉你，有人一见出血昏过去了，为什么？神儿出去了。神就在血里呢。

梁冬：那为什么有些人见血不晕呢？

徐文兵：诶，那神气足啊。见血就晕的人特别容易受暗示。

梁冬：噢，是吗？

徐文兵：容易被煽动。

梁冬：那一般来说女青年很少有这种情况，对吧？要不然他们不每个月晕一次。

徐文兵：呵呵，对……你还想得挺快。她出的是恶血。

梁冬：噢，恶血哈。

徐文兵：你出的，我，你说的放血是本来不应该出来的血你给放出来了。

梁冬：诶，有一次，咱们那个有个朋友叫林赜嘛，他不是说过么，当你头疼得不行的时候，在指尖放两滴血，一下子就把这个放掉了。

徐文兵：对，放血是一个非常好的疗法，但是呢我现在不常用，为什么呢？这种消毒啊、这种避免感染啊，很多东西如果是稍微有点儿闪失的话就会出问题。不推荐。

梁冬：哦。不推荐。所以刚才就讲到了“恶气不发，风雨不节，白露不下，则”……

徐文兵：呃，这个风雨不节，我们讲了这个节就是应时而至叫“节”，应期而至、如约而至，我们讲到二十四节气的变化，啊，哪天春风拂面啦、哪天雨水啦、谷雨啦，这都有它的正常变化规律，

我们今天这一段讲的是“风雨不节”，该刮风的时候不刮风，大六月的下起了雪，这就是要出问题。

梁冬：对，“白露不下，则菟藁不荣”，这个菟藁是什么意思啊？

徐文兵：就是植物……“荣”我说了嘛，啊。“离离原上草，一岁一枯荣”，枯了叫凋谢了，变得抽抽了，变得颜色黄了，变黑了叫枯。重新披绿挂青了这叫“荣”。“菟藁不荣”就是说在这种风雨不节、日月不明的摧残下，很多植物先死掉了。植物死掉以后呢草食动物呢也就没了，草食动物没了呢，肉食动物也就完蛋了。最后，它是个食物链。

梁冬：所以呢，我觉得说其实这一段呢某种程度上它不仅仅是在讲这个天地的变化，它也是讲对应我们人体出现这种情况之下一系列的反应症状。

徐文兵：诶，你这种理解就对了，人秋天像植物一样的表现就是末梢上，先掉头发，是吧。体毛啊、什么腋毛啊、阴毛啊先掉掉。

梁冬：哇，所以有一天如果你发现自己腋毛开始掉下来那你要提醒自己哦。

徐文兵：那绝对要提醒自己了，绝对要出问题。包括自己一洗头发，大把大把脱发的时候，赶紧去调整自己身体吧，别折腾了。

梁冬：是的，好了，我们外面这个头发不是很多的马哥，啊，深深地点了一下头。稍事休息一下之后，马上继续回来。

广告片花……

梁冬：重新发现中医太美，继续回来到《国学堂》依然和徐老师一起呢讲到了这个天地这个不明的时候会出现的种种问题。包括对我们身体的影响，刚才讲到说:“白露不下，则菟藁不荣”啊，“贼风数至，暴雨数起，天地四时不相保，与道相失”。哇，这段真的是不容易讲啊，徐老师。

徐文兵：不是不容易讲，它讲的是一种变态，就是不是那种有规律的变化，所以就让大家觉得，

诶，怎么有点凌乱。在这种日月不明的情况下呢，还会出现就是说那种阴风、贼风，我们讲过：“虚邪贼风，避之有时”，我们讲的避之有时就是说，诶，它有规律的，是吧？比如说我们晚上睡着了它会刮起贼风，我们窗户没关严，它会有贼风，是吧？当我们睡着了，阳气收回到体内的时候，贼会偷偷摸摸进来，但是在这种气候异常变化的状态下，这中贼风就不知什么时候就刮起来了。

梁冬：对，所以它叫贼风，有些人念数（shù）至，有些人叫数（shuò）至，

徐文兵：数（shuò）至，多次啊……多次，频繁地来，中医号脉呢叫数脉，就是说你心跳非常快的时候我们叫数脉，比数脉还快的叫急脉。什么叫数脉呢？正常成年人的心跳一般是在六十到八十之间，一分钟啊。我们讲叫一呼一吸之间要一息四至。如果呢，低于六十，那就叫迟脉，或者呢叫缓脉。如果过了八十，甚至到九十、一百那叫数脉，或者叫急脉。这是自我衡量的一个标准。这叫贼风数至，就是频频地，这些贼风会光顾你，啊。你说频频被领导照顾还行，老被贼风照顾，是吧，受不了。

梁冬：对，贼风数至。

徐文兵：本身你是个健康人的话，你也受不了这种……老有这种贼寇来袭扰你的边境，是吧？

梁冬：对，“贼风数至，暴雨数起，天地四时不相保。”

徐文兵：我们经常说该下雨的时候要下雨，但是这种雨是什么？暴雨。暴雨是什么？就是短时间大量，暴雨也属于一种阴寒的东西，而这种贼风呢，它虽然属阳性，但是它跟你的身体的振动频率不一致，它会影响到你身体的很多运动的变化，比如说受了贼风以后它会让你产生一种震颤，它还会让你的某些部位产生麻痹，所以有些人呢会出现面瘫，有些人会出现什么？面部神经或者嘴唇不自主地抽动。

梁冬：所以有些老年人在睡觉的时候吹风扇，一醒来……

徐文兵：诶，这就是人造贼风，我们讲的还不是人造贼风，是天然变化的一种贼风。

梁冬：对。“天地四时不相保，与道相失。”

徐文兵：这就是一句话，对这所有的不正常的气候的变化，一句话概括呢，就是天地四时变化呢，不按照四季那么生长、收藏的变化规律走了，这时候呢就会伤害到很多人的身体健康。

梁冬：所以它讲到说：“与道相失，则未央绝灭”。

徐文兵：诶，未央绝灭。什么叫未央？

梁冬：对，夜未央嘛。

徐文兵：呵呵，就是说这个生物生长没达到高峰，就开始什么？死掉了，夭折。央是极点、顶点的意思。

梁冬：对，则未央绝灭，是吧？

徐文兵：就是说人、生物或者是植物，有了生，还没长到头就死掉了。这叫未央绝灭。

梁冬：所以它叫“唯圣人从之，故身无奇病，万物不施，生气不竭。”

徐文兵：尽管生长的环境这么恶劣，但是那些圣人，回忆一下我们讲的真至圣贤，啊，那些人是什么？辨列星辰的，啊，逆从阴阳的，能够在不正常的气候变化中去找到自己的平衡点的，啊，能够通过一些人为的工作，能够在这种剧烈的折腾中能找到一种对身体有益的这种健康的方式的人，还能够保持自己身体的这种稳定。

梁冬：就他们其实是有一种自我调节机制和功能。

徐文兵：诶，没错儿。就是说外面怎么变我能感应到，然后呢我也跟着变，他绝对不会说一根儿筋。我今儿管你刮风下雨呢，反正我是立春了该干什么干什么，不对。有一种特殊的变态的时候你也学会到能以变（应变）。

梁冬：所以就叫“唯圣人从之，故身无奇病，万物不失，生气不竭。”

徐文兵：呃，身无什么病？

梁冬：身无奇（jī）病还是身无奇（qí）病啊？

徐文兵：“苛”。

梁冬：对。但是我这个版本呢，它前面是奇。但是没关系。

徐文兵：噢，错的。我们那个读书的时候是“身无苛病。” 苛是什么意思啊？我们经常说苛刻。苛刻是什么意思？

梁冬：对，苛刻啊，就是……

徐文兵：这就是那种白话文最可恶的地方，它老把一个近义词啊，闹在一块儿用。

梁冬：叠在一起用。

徐文兵：最后闹得这俩意思就含混不清。我们一理解苛呢，就理解成那个刻板的刻了。好像这人很刻薄的意思。孔子说过一句话叫“苛政猛于虎”，那苛是什么意思？

梁冬：严厉，是吧？

徐文兵：你看你就把他理解成那种苛刻了。真正苛是细，就是分得很细、很小的那种条目，就好像秦朝法家治国嘛，他把你偷一袋谷子判什么刑？偷几颗瓜判什么刑？他列得很细，噢，就这么治理，这叫苛政。

梁冬：所以现在很多企业管理里面列出了太多的管理条目。

徐文兵：完蛋了！

梁冬：反而这个公司完蛋了。

徐文兵：这种应该是粗放式的管理。是吧，这叫……

梁冬：原则管理、目标管理。

徐文兵：诶，目标管理。最高管理是不管。那更是高层次的管理。这种苛疾不起就是什么？防微知著（见微知著），啊，见一叶而知秋。圣人能从之，能够及时捕捉到天地之间异常的气的变化，然后去调整自己的生活。你比如说该有阳光而没有的时候那我家里就得做做艾灸，我得点把火，我得睡睡火炕，是吧？那我们这个鼻子就不会堵住。如果你还是外面阳光已经被蒙蔽掉了，你还在那儿喝着冷饮、吃着冰棍儿，对不起。

梁冬：所以叫和于阴阳。它叫调和，是吧？

徐文兵：诶，调和。所以你一定要，我总是在强调两个字，要帮助大家恢复知觉。当你没有感觉的时候，你应该有知，你知道天不明、日月不明，地气冒名，阴寒太重的时候，那我就得用点儿辛温发散热的东西，保护我身上这一团阳气。

梁冬：所以，可不可以这样理解，它也是一种真的叫中庸，就是说寒的时候你要努力得让它热一点，是吧？热的时候你要努力（让它）寒一点呢，达成至中和嘛，对不对？

徐文兵：中医中医，其实就是一个调和的这么一个学问。

梁冬：对，中间的医学，是吧。所以呢，这一段呢，其实我们是不是可以总结一下呢。就是说因为之前讲的是春夏秋冬，好像日月、生活都是很有序列的，那这一段呢专门讲到，其实很多时候不是这样，非常态的时候，夏天的时候呢有冬天的这种气候，秋天呢有春天的气候，或者秋天有夏天的气候的时候，我们该如何调应？

徐文兵：怎么办？你比如说非典那年，非典那年是湿土特别重的一年，北京吧，一般每年春天都有沙尘暴，就那年一点儿沙尘暴没有，我们还暗自高兴呢，没想到这个湿气就来了。湿气来了以后你

看得非典的人都是什么？都是医院地下室、空气不流通的地方，而且这种地下室还是一天要洒几遍消毒水，然后呢，闹得湿气更重，北京你看那么多跟非典患者亲密接触的出租汽车司机，没有一个得非典的，为什么？

梁冬：开着窗户是吧？

徐文兵：开着窗户，吹着风。因为那会儿还没到特别深的夏天，都是在春夏之交的时候发病，诶，老吹着风，风能胜湿啊。所以在这种湿气污浊的特别重的时候呢，你把这种风气引进来，如果是到了那种阴寒特别重的时候你把阳气引进来，它五行是个轮回，有个相生相克，如果你有这个知，那你就能去处理这些问题。如果您无知呢，那你去……最好有觉，在这种湿气特别重的时候我吃点儿这种辛香的这种发散的东西，诶，我觉得能有……

梁冬：是不是辣椒要好一点？

徐文兵：诶，好一点。所以叫知觉啊，恢复知觉。

梁冬：那个，徐老师，您能不能给听众朋友有一点建议，就今年整个的健康主战略是什么？

徐文兵：今年健康主战略就是少吃过于甜的和油腻的东西，少吃甜食和油食。

梁冬：雪糕就不要吃啦。冰激凌，哇，ICE CREAM！

徐文兵：ICE CREAM。另外呢，就是吃饭的时候多放点儿这种我经常说大家到……叫放点儿紫苏叶，如果出去旅游吃海鲜的话呢，带瓶儿藿香正气水，这都是化湿气的比较好的东西。最好呢出去的时候兜里装瓣儿蒜，装蒜装蒜——这么来的。

梁冬：呵呵，噢，是吗？你解释一下装蒜是怎么回事。

徐文兵：装蒜，古代不是有个服气疗法嘛，就是说把那一些带有气味的药装在身上去避邪、去芳香避秽。其实它能振奋一下你的身体的阳气。啊，你吃蒜怕别人闻的味儿不好你可以装瓣儿蒜，装蒜

——是中医的一个治疗方法。

梁冬：装蒜怎么装？

徐文兵：装兜里不就完了嘛。

梁冬：那把蒜剥开呢还是？

徐文兵：剥开，你要不剥没那个味儿。

梁冬：那有没有说把它捣碎了贴在哪一个……哪一个肚脐啊或哪个地方？

徐文兵：有呀，有有有，但是那个比较狠，容易发泡，容易刺激皮肤长一水泡，一般我不提倡。

梁冬：就是如果今年这个阳气不足、湿气有点儿重、风气不足的时候，是不是可以建议大家在某一天做某一个事情？

徐文兵：其实大家比如说吃菜的时候啊，菜呢，青菜一般都偏寒，所以我们吃菜的时候最好我建议大家去用那个蒜蓉炒，

梁冬：对蒜蓉炒。

徐文兵：煸出……先放蒜末，然后煸出那个蒜的香，然后再把那个菜放进去。这也是能化湿气的。

梁冬：噢，怪不得这个蒜蓉炒青菜是一门很重要的菜，是吧？好了，非常感觉感谢今天的徐老师。那我们也特别提到呢，今天这一段呢，其实是讲述了这个《四气调神》里面的那种反正常状况之下我们应该如何调整哈。

徐文兵：应对。

梁冬：对，如何应对。也特别强调地说，当湿气太重的时候如何干燥它，当不够清明的时候呢如何清明它，等等等等。其实呢也带出了中医的这种“致中和”啊，这样的一种理念。好了，感谢徐老

师今天和我们一起分享。

徐文兵：再见！

梁冬：再见！

四气调神大论篇第七讲

主讲：徐文兵　主持：梁　冬

播出时间：2009-05-02　23：00—24：00

经文：逆春氣則少陽不生，肝氣內變，逆夏氣則太陽不長，心氣內洞。

参与整理：黄帝内经_音频转文字群——蓝色天空、艾草、慧从卢溪、猪光宝器等

梁冬：是的，重新发现，中医太美。大家好，欢迎收听今天的国学堂。对面呢的依然是厚朴中医学堂堂主徐文兵老师，徐老师您好。

徐文兵：梁冬好，听众朋友们大家好！

梁冬：是的，在上一周的时候，我们讲到这个“天气清净，光明者也”，是比较难讲的一段。徐老师，您有什么问题想跟大家分享的吗？

徐文兵：上一段确实比较难讲。因为它，第一个是有错解，就是把别的地方的话接到这儿了；另外它有漏字，有脱落字，所以我们只能是结合着易经的一些--比如说“天行健”的话来互相参照。我们就是中医道家的思想是这样，叫“得意忘言”，就是文字和话都是来传达一种它的真实的意思，意思到了，可以不在乎它用什么字，用英文、用甲骨文、还是用什么其它的文。得意要忘形，不要注重于它的形式。但是，关键是你要沉浸在那个氛围当中去，确实跟古人产生共鸣，能体会到他的意思就

够了，这也是我们读《黄帝内经》的时候的一个方法和诀窍。就是碰到有些字，确实解释不了，那就不要解释，把它放过去。你比如说，它里面有句话叫“天明则日月不明”，这明显就是一句错话嘛。

梁冬：对。

徐文兵：后来有人说，那个“明”是相当于萌芽的“萌”，那就等于是什么，歪批三国，就是牵强附会。这就是说，它有漏字脱简，我们就把它订正了。但是呢，我们的学习还有个否定之否定的过程，你可能说，唉,古人这句话说错了，没准过十年之后呢，你觉得，哟，不是古人错了，是我们理解力不够，然后又把自己否定，这又是个进步。所以呢，“故书不厌百回读，熟读精深子自知”啊，这就是要反复去读。很多朋友在博客上给我留言啊，就是问一些问题，就是我现在呢，真的，不能一一作答，但是我把一些问题呢,类似的问题归一下类。大概大家都关心的，我们就统一做一个答复。就是关于这个失精的问题。就是我们讲了黄帝内经上古天真论说，“精神内守，病安从来”。就很多呢有一些就是肾气不固的人，有遗精遗尿的现象；还有的小男生，就误交损友，从小就学会了这个自己玩自己的生殖器，叫手淫，就一发而不可收拾。我说这个，他到了这种不可收拾的情况下呢，他就出现了一种上瘾，跟吸毒一样。吸毒也是一种病态的需求，他也追求一种快感，而靠自己的意志不能去控制。很多人说，诶，吸毒，你们都是意志不坚定，啊。说：“来，我也试试吧，我们就给你们做个示范，我戒掉”。一吸就完蛋了。所以呢，手淫这个问题呢，你一定要把它看成是一种疾病，是一种身心疾病。就是说你先伤了自己的精，然后影响到自己的气，最后呢黯然神伤，让自己产生了一系列这种自卑、自责、负疚的这种不良的情绪。有些人呢做的时候很控制不住，事后又懊悔。这些，你把它当成一种症状去看，然后呢去找医生。特别是那些认为精是宝贵的这些中医大夫去看。

梁冬：有什么办法吗？

徐文兵：当然有办法。我们说，先去心火。去把它那个……精越弱吧，水好像漏干了，那个火苗就显得越旺。越是精不足的人，他越搂不住火，就是一种性欲亢奋，冲动越强。相反，那些精足的人，

这方面反而不是那么强烈，很淡。你比如说，需要做这个事情，或者有这个欲望，他也能做，但是他不会说老那么小火苗噗噗直冒。所以它是个病。你要用一些比如说，滋补肾阴，用水去克火的方法。

梁冬：把它敛回来。

徐文兵：诶，先把它平，把它敛回来，收住、补住。漏洞被补住呢，然后慢慢再去吃一些血肉有情之品，或者用一些补肾的药，或者益肾的药。因为什么，这些男孩子都是值二八一十六到三八二十四这个阶段，正是人生长发育的一个高峰，所以呢，他得一些病，容易恢复。你要说七老八十、五六十岁伤了精的话……

梁冬：估计七老八十怕是也没这瘾了吧。

徐文兵：七老八十也有漏的，也有肾虚呀，脑萎缩。是吧，远的事忘不了，现在的事记不住。所以我还有一些朋友呢，听完《黄帝内经》课以后，就对中医特别的神往、向往，说想拜师啊学艺。我觉得，大家呢先去读一些相关的书，把我们这些《黄帝内经》这么细水长流，慢慢地就是渡化大家，然后缘份到了，自然你的老师会出现，你的师父会出现。中医有个特点，不是学生找老师。

梁冬：是老师找学生。

徐文兵：是老师上赶着追学生，说，求求你啦，快跟我学医吧。因为一个学生的根气、悟性、素质，就是决定了他能不能学中医，能不能学好。所以大家呢，慢慢地去把自己的正心、诚意、修身。这三步您先自己慢慢做着，然后，机会自然会来。

梁冬：好了，我们抓紧时间呢，今天进入我们这个《四气调神大论》的最后两段。

徐文兵：对，虽然是两段，但它归结为一个大段落。

梁冬：对，这个大段落，我们可以稍微概括一下。

徐文兵：就是说，第一大段，讲了春夏秋冬，我们应该怎么随着四季的变化去养生、养长、养收、

养藏。上一次那个小时，我们讲的是，老天爷不正常情况下会给我们带来的危害。即便在老天爷就是时令不正、节气不好的时候，那种地气冒明、白露不下、交通不表的那个状态，我们圣人，就是说掌握了天地变化规律的这些人，照样不得病，就是说天气有大的异常波动，你懂得养生之道，你照样不得病。现在最后一段说的是什么呢，天气没变化，还是春生，春夏秋冬那么季节交替，没什么大的异常，但是你做了一些违背天道的事儿，你容易伤害到自己的哪个脏、哪个腑，容易出现什么病，这是最后两段要说的话。

梁冬：所以说，人的主观能动性还是很重要的。讲“逆春气，则少阳不生，肝气内变”。

徐文兵：上次我们讲，就是要顺，顺应自然，我们说有些人是属毛驴的--顺毛驴，顺毛捋呢它就给你干活，你呛着一捋呢，它就尥蹶子，这对驴。对天地的变化，我们也要顺着，跟着它走。因为什么？胳膊拧不过大腿。具体到那个春天呢，我们讲，春天是生的，你要是逆它，你做什么事儿能逆？将来我说要写本书，就把病人对自己的病史描述啊结成一本书，起个书名就叫《我是怎么伤害我自己的》。

梁冬：哈哈。

徐文兵：哈哈～就每个人就是病了以后，大病一场就开始什么大彻大悟，就开始对自己以前的所作所为就开始有一个忏悔，那会儿是他一个觉悟的过程。你把这些病了以后的人写的东西记录下来，对其他人其实是个警醒。所以这个，逆春气的人，举几个例子。逆春气的人，第一，做什么事逆春气？

梁冬：春天是该生长嘛，对不对？生嘛，对不对？

徐文兵：所以，春天，杀气腾腾的人，是逆春气的人，是吧。春天是阳气回升，天气渐暖，地气上升的时候，整个人的阳气是蒸腾的。如果你是什么，变冷变凉，为什么要春捂，为什么要地膜覆盖，地膜覆盖其实是什么？给那些春天发芽的那些蔬菜啊植物啊，给它穿一个（保暖内衣），以防本来刚发芽，呱~~来个倒春寒，一下全冻死了。

梁冬：好，稍事休息一下之后，马上继续回来，和大家一起来分享《四气调神大论》的最后一段。

*广告片花……*弘扬中国文化身体力行义务工作群：87837295（黄帝内经_音频转文字）欢迎您的加入，请注明“志愿者”……

梁冬：重新发现中医太美，大家好，欢迎继续回来到国学堂，对面的依然是厚朴中医学堂堂主徐文兵老师。

徐文兵：北京前两天忽然又冷了。我刚把我办公室里养的那个大桔子树，还有个昙花，我说，过了清明了，据说过了清明就有不会有太凉的寒气了，我就给挪到院外，我让它接受自然之气。结果刚搬出去昨天就冷了，我就担心别给冻死，今天看看还行。所以春天要鼓励生，鼓励长，要温暖，不要着凉。还有呢，要吃什么？

梁冬：要吃有助于肝气生发的？

徐文兵：生发的，所以要吃辛，辛辣或者辛凉的，就是有发散的那种味道的，不要吃酸的，不要喝秋天的果汁。

梁冬：少喝果汁啊？

徐文兵：春天不是喝果汁的（季节），秋天是喝果汁的（季节）。

梁冬：怪不得汇源最近也比较惨，逆市下跌呀，收入低了很多。说回来。

徐文兵：哦，对呀。那个人们都说喝果汁，早一杯果汁、晚一杯果汁有益健康。我说您看什么季节。还有呢就是春天呢我们说但是春天是刚刚是阳气来临、生发，也不至于让你就是过于开放，过于

那个激烈的去奔跑。《黄帝内经》说什么，“广步于庭”，是吧，不是到雪地里去撒野。我们讲的这些简单一说就是有五条，你要那么做就叫逆春气，逆春气的结果是什么？就是压抑了你的肝胆的生发之气。

梁冬：就是少阳。

徐文兵：什么叫少阳？

梁冬：少阳胆经啊。

徐文兵：诶，没错儿。我们在讲《上古天真论》时候讲过，“阳明脉衰，面始焦，发始堕”，然后呢“三阳脉衰于上，面皆焦，发始白”。这个阳是指我们的六腑。慢慢我们就会带一些中医的基本概念进来，中医分阴阳，这个阳是什么意思呢？跟外面有接触的，向外面沟通开放的叫阳；深藏在里面，大门不出二门不迈的，我们叫阴，叫脏。所以这个少阳是六腑里面的一个名字。我们把任何事情都可以分成阴和阳。但是呢阴阳里面还可以再分……

梁冬：阳明，太阳和少阳。

徐文兵：诶，又分成仨。

梁冬：对啊。

徐文兵：毛主席说凡人都可以分为左中右。阳气里面，分一个阳中之阳，我说过像梁冬这样……

梁冬：太阳。

徐文兵：太阳之人，永远阳光灿烂，永远这个充满活力，叫太阳。中间呢？中间叫少阳，《黄帝内经》以后讲少阳为枢，什么叫枢？

梁冬：变化之机。

徐文兵：诶，就是开门那个门轴。它掌握着你这个门的开合。打开了就是太阳，合住了就是太阴。所以你看少阳它在体表循行的路线在哪儿？中间。它在哪儿？就我们你看，前面腹部、胸腹为阴，后背为阳。这个少阳它就在人体两侧，这叫枢，正好是个门轴。太阳，中间的这个东西叫少阳。那么阳气里边偏弱，有点娘娘腔的那个阳……

梁冬：阳明。

徐文兵：阳明，阳明就是早晨太阳刚刚升起的时候，那个好像天亮了，但是还很冷，那叫阳明。太阳是什么？正午过后，午后的那个烈日，太阳。少阳就快到夜半了，就是（晚上）九点到晚上一点。尽管天黑了，但是白天余温还在，所以是这么个过程，大家理解一下。

梁冬：哦，明白了。

徐文兵：所以这里边这个少阳代指足少阳胆经。

广告片花……

梁冬：刚才我们聊到这个“逆春气则少阳不生，肝气内变”。

徐文兵：这个少阳我说了它指的是胆。中医讲肝和胆互为表里，就是说它是一个partner，我在里面藏着，你在外面代言。我不出头露面，谁出头露面呢？大家见到的是胆。其实它背后是什么？

梁冬：肝啊？

徐文兵：是肝。有个成语叫什么？

梁冬：肝胆相照？

徐文兵：肝胆相照，胆储存的是胆汁，胆汁哪儿来的？

梁冬：肝过来的？

徐文兵：肝分泌的。

梁冬：哦，是吗？为什么胆是在外面的呢？我平常也没有觉得胆是在外面的呀。

徐文兵：比如说你从嘴里面伸进一个钩子，你能够捅到它。因为什么？胆汁它向十二指肠有个分泌的出口，那个出口有个肌肉叫奥狄氏括约肌，它收紧的时候胆汁在里面藏着，苦胆里面那个苦胆水呆着。当你一吃肉，或吃点油腻的东西的时候，它马上就开始把里面储存的胆汁分泌，去干嘛？

梁冬：就是苦的那个啊？

徐文兵：诶，最苦的那个东西，去帮助你消化这些肉。

梁冬：但我们平常吃肉如果不消化吃点儿苦的东西会有好处吗？

徐文兵：对呀，这就是我们中医用了很多动物药，我们用蛇胆、用熊胆，还用什么牛黄、还用马宝、猴枣，这都是动物的胆结石，或者它们的胆汁提炼出来的。这是个药物。就是说当你的胆、胆汗分泌不够的时候，我们借助一些外力暂时缓解一下你身体的症状。这就是我们讲的少阳。少阳呢，如果你逆春气的话就把它活活给压抑住了。胆如果亢奋，就是什么？不停地在分泌胆汁，最后能把你的胃肠都给消化掉。很多人得一病叫什么，胆汗返流。

梁冬：那是干嘛的呢？

徐文兵：胆本来开口是什么？往十二指肠，然后到小肠。小肠是一个化食物的地方，吃进肉给它化掉。如果这个胆汁分泌返流到胃，你的胃我说过它也是个肉，平滑肌嘛，结果呢胆汁就把这个胃壁给腐蚀了，人慢慢结果就会得糜烂性胃炎，或者是胃溃疡，甚至会出现化浓。

梁冬：那什么时候会出现这种倒逆的情况呢？

徐文兵：倒逆就是这个人胆气过亢。

梁冬：艺高人胆大。

徐文兵：诶，就是这个人每天早晨起来就觉得口苦，嘴里苦。本来是这个苦味儿是哪儿来的？卧薪尝胆，外面尝个胆，那是苦味儿，自己的胆汁返流上来。很多人呕吐嘛，吐得胆汁都出来了。

梁冬：哦，说的就是这个东西。

徐文兵：就是这个东西。口苦就是胆气上逆了，往上顶，这些人不是逆春气的人，他是宣发得有点儿过度了。逆春气，胆气不生的人是那种极度压抑的人，本来小荷才露尖尖角，一下就被人咔嚓掉，被喀掉。赵传唱那歌说是“我是一只小小鸟，没想到飞上枝头以后却成了猎人的目标”，又被射杀了。所以春天是人们生机，气血萌动的季节，所以切忌呢被扼杀在摇篮中。如果你做了刚才我说的那些违反春季养生之道的事儿，这时候你会表现胆的功能的衰退。

梁冬：那是不是在春天的时候不应该裁员呢？

徐文兵：对呀。春天裁员应该是什么时候裁员，裁员如果迫不得已的话你也要讲究方式，我们说打人不打脸，骂人不揭短。对吧，你可以尽量在意识层面上把这个事儿很理性地解决，是吧。船要沉了，反正要不大家一起沉，要不呢谁能先逃生逃生。道理大家都明白，所以呢一定要给被裁的人留足够的面子。我知道有些仁义的老板什么？到裁员的时候给人N+1的薪水。什么叫N+1？就是你在我这儿工作五年，再多给一个月，就是六个月的薪水，然后您再给介绍一个下家。

梁冬：下家。

徐文兵：所以这种就是不伤人的心。什么叫不伤心，其实是不伤他的神。就是说精气神鼓动我们所有生机的那个东西。这样的话呢，不伤人，而且甚至还会围住朋友，当你落难的时候没准儿以前为

你工作过的人还会来救你。我看很多人是什么，又失人又失心。本来是挺好的合作者，最后就翻脸，最后还反目成仇。

梁冬：对，你说何必呢？所以呢叫做就会肝气内变。为什么会肝气内变呢？

徐文兵 :这就是我们说的它的表里的问题。任何疾病是我们看它发生发展规律都有一个由表及里、由外及内的一个过程。所以人要得病的话，比如说得肝胆病，他也是先得胆病，就是我外在的、突露在外面的这个东西先病。它病得实在不成了，就伤及到他里面。就是先有腑病，再有脏病，是这么一个过程。所以《黄帝内经》说，逆春气则少阳不生。

梁冬：少阳不生。

徐文兵：先伤的是胆。我刚才说胆，胆气机被压抑以后人就得什么病？胆汁分泌不畅，然后胆结石。为什么会得胆结石啊？它本来是储存着胆汁在里面，它需要排出到消化道去消化食物的时候，这时候人突然用意识或者是用强大的压力把它给控制住了，不让它排，包括我们生气的时候。我们说这个……

梁冬：恶向胆边生……

徐文兵：恶向胆边……对，“恨由心头起，恶向胆边生”，就是当人发怒的时候其实是肝突然剧烈工作释放血糖，西医也讲肝是一个储存能量的器官，我们讲肝藏血，当肝呢，平时你要是不动的时候什么？雄兔脚扑朔、雌兔眼迷离，我在这儿藏着血；当特别需要的时候，突然要救火、突然要打架，它就会突然把这个血放到全身各个部位，这时人会搬动比以前都难以想象搬不动的东西。这是什么，你有了额外的气血。当肝工作的时候，胆汁分泌也开始旺盛，这时候你又发现人在发怒的时候胆子就变大了。

梁冬：哦。所以说“胆大妄为”么。

徐文兵：诶，就是这个胆盛的那个胆汁就变得充盈了。所以有一些这个无良的这些人他为了取熊胆汁，他就把那个熊养到笼子里，然后做一个手术，就是做一个那个胆管引流，就把接根管子从它胆里面，接外面挂个瓶。就是说当它分泌胆汁的时候，（胆汁）沿着那管儿流到瓶里。这样他就不是杀鸡取卵了，以前就杀一个熊取一个胆，现在可以源源不断地它在造这个熊胆汁。但是他取胆汁之前，他是什么？他先去激怒这个熊，那个狗熊一生气……

梁冬：胆汁往外冒？

徐文兵：然后肝就分泌胆汁，然后胆汁就流到那管里，他一接去卖钱。

梁冬：太恶劣啦！

徐文兵：这就是心有特别狠毒的人。所以这种情况下，逆春气的人的胆汁有可能也分泌，我生气了，胆汁分泌。但是他就憋着在胆里面不让出来。这时候……

梁冬：他怎么憋着不出来呢？

徐文兵：压抑自己的怒气呀。我生气，我本来要打你，诶，打完你这个劲儿就泄掉了，但是我不打你就憋在哪儿？胆结石的人往往都是一些隐忍不发的一个人，是好人，他不愿意伤别人，最后伤自己。所以呢胆如果不分泌胆汁，长期在那儿沉淀，就形成了结石。这叫先表现为胆结石，然后很多人结石太多了，就胆管内就出现结石，甚至肝管内（也出现）。这就是压抑太过了，然后就由胆伤到了肝。

梁冬：刚才讲到了这个如果一个人一生气，胆汁分泌多了之后又没有被释放出来的话，就会形成胆结石。

徐文兵：对，胆结石、胆囊息肉，甚至有些人会有胆萎缩。

梁冬：为什么胆又萎缩了呢？

徐文兵：你想，萎缩就是被压抑了。对吧？比如说相反的过程就是我说的胆囊炎。胆突然变得感染，这个会出现高热、呕吐、黄胆，这是另外一个极端，这是阳性极端。阴性极端它就是慢慢地形成一种结石、息肉、最后自己萎缩，这就是被压抑的结果。刚才我们说到肝胆相照，兵法里边有一个用兵之策叫李代桃僵，既然是肝分泌很多胆汁储存到这个胆里面，那就说明肝会把它分泌的一些它肝里面不需要的这些毒素或者它需要排出肝外的东西也排到……

梁冬：到胆里面？

徐文兵：胆里面。所以说很多肝病，如果他胆在，那他就有一个排泄渠道，就是说有个出口，这样的话保证肝，这个更重要，肝和胆谁重要？切了胆，肝还在还能活，没了肝这个人基本上就不能存活。所以有胆在，肝就有这种幸存的更大的机率和机会，所以说它们俩是互相（照应），我们说“肝胆相照”就是一种有时候胆起了保护肝的作用。古代人卖肉啊没有冰箱，你比如说要我要买个猪肝，他怎么卖？他在没人买之前，它那个肝就带着猪的苦胆，为什么？

梁冬：就是它可以互相照应着，是吧？

徐文兵：你看，等你说了我要这块儿肝，你要的时候他才把那个胆呱一切，给你秤那个猪肝，这时候你拿着这个猪肝回家炖汤啊、溜肝尖儿，很新鲜。如果早早地把那个胆喀掉，就放那个猪肝，又没有保鲜措施，

梁冬：然后肝就会变味儿。

徐文兵：对，肝就变味。所以你发现了没有，这个有胆在，有那个充盈着胆汁的胆在，它就对肝有个保护作用。中医就发现我们这个用人的胆汁或者动物的胆汁治疗一些严重的肝坏死的人就有效果。就其实是对肝有一个解毒和脱毒的作用。所以我建议大家轻易不要做胆切除的手术。

梁冬：西医里边就不讲这个，对吧？

徐文兵：诶，现代科学我不反对，你比如说急性胆囊炎，感染了、人就昏迷了、高烧了，甚至有这种腹膜炎了，你再不切它那就要命了，两害相权取其轻，我不反对。但是一般的人来讲，能把这个胆保住，你还是不要切它，切了它下一步，很多人我说了本来有胆结石吧，切了以后……

梁冬：得肝炎了？

徐文兵：得肝管内结石，然后呢又伤到肝，所以轻易不要伤自己的胆。

梁冬：诶，胆这个东西呀，我都知道有炒猪肝，这个胆一般不吃的哦？

徐文兵：谁吃呀！

梁冬：太苦了，是吧？

徐文兵：太苦了，包括鱼胆，都有毒的。你要做条鱼……

梁冬：胆是解毒的吗？

徐文兵：是，它是以毒攻毒，本身这个胆啊寒气很大，所以当你有热毒的时候，我们用这种蛇胆、用熊胆，都是清热解毒非常好的药。包括那个牛黄。

梁冬：对，因为他们都苦嘛。

徐文兵：苦寒。苦的东西也有苦温的，比如说烤馒头片儿烤焦了，它就是苦温的。所以这个胆汁本身是一个很好的药，《伤寒论》里面就用这个白通加猪胆汁汤，治疗这种危重症心衰的病人，我们以前那个用那个灌肠啊，就是给人通大便，其中有个方法就是用这种胆汁。胆汁它有个作用就是促进肠道蠕动，它是一味非常好的药。既然你身体每天都在分泌这么好的一个药，你干嘛就活活儿地把它切掉呢？

梁冬：那平常我们怎么能够保护自己的胆呢？

徐文兵：诶，你不要逆春气呀。对不对？不要逆春气呀，不要压抑自己的胆气，

梁冬：说的就是这个……

徐文兵：还有呢中里巴人出山以后提出一个一招三式，要敲胆经。

梁冬：敲胆经。

徐文兵：人有十二条经你为什么就敲胆经呢？《黄帝内经》有一句话："十一脏皆取决于胆"，你看，人体有十二个脏腑，它就说凡十一脏皆取决于胆。所以春天啊，一年之计在于春，我把人的寿命，人活这一辈子，真的，也取决于这个春天。这个胆吧，它的功能衰弱以后就好像那个门啊轴儿坏了，该关门的时候关不严，不该关门，敞开门的时候它又打不开。所以这就是收放都不自如。

梁冬：你说这个有一些人把胆切除，以前都说胆大妄为，是不是真的是说这个人的物理上的胆比较大的时候，做事情真的比较决断一点？

徐文兵：对，胆主决断。胆的功能好，不管它形状大不大，大家都看到是有形的，你看两个狗打架，往往是那个小狗、体形小人的把那个胖大魁梧的那狗吓得直躲，它是一种气势。我们中医也看人的解剖，看他的脏腑器官，但是我们更关注的是什么，背后推动他的那个能量。有的人确实（胆大），说姜维胆大如鸡卵，这个人的谋略呀、就是决断力很强，但有些人不见得他这个胆子就那么大，但是这人决断力很好，就是说鼓舞他胆分泌、开始排泄它所储藏的胆汁的功能强大的话这人就厉害，凡是做武将的，基本上这个胆的功能都很好。特别是什么？我们讲肝胆开窍于目。你看做武将的很少有戴眼镜的，或者说你看这个人近视眼，绝对做不了武将。战场上是瞬息万变，稍纵即逝，战机呀，需要马上就做决定，像我这种戴眼镜的人，是往左打呢还是往右打，是往这儿攻呢还是撤，等你主意还没拿定，敌人上来了。所以你给我讲过驴的故事，左边一堆草、右边一堆草，这驴就在那儿想：这到底该吃哪堆草，最后这个驴饿死了。你看这个驴胆不行，需要敲胆经。

梁冬：呵呵，所以逆春气则少阳不生，肝气内变。

徐文兵：胆切除了以后他有个什么问题，他就不能一顿吃很多的肉。就是平时吧我们胆储存的这个东西它供，及时去用，突然朋友来吃一顿烤肉、吃一顿大餐，它储存的那个量够消化。但是如果你没有胆以后它就没有这个缓冲了，你一次吃一次大肉，结果就吃得自己上吐下泻，吃不了，你只能是缓慢地、少食多餐，这么吃。对他就有影响，这个人就没有缓冲了。还有，这个肝气内变的话就是说人得病先伤胆，然后呢就会伤肝，我们现在很多人有肝病，这个肝病有物理解剖上的我们看到的那个肝脏，有些人出现了什么脂肪肝，有些人出现了肝内有血管瘤，有些人还会有这些肝的这些炎症，甲肝、乙肝、丙肝，还有人得了这种肝硬化，甚至还有人会出现肝癌。其实这些毛病最初是哪儿的？

梁冬：都来自于胆。

徐文兵：都来自于胆。你想想，任何疾病它都……癌细胞不是一天长出来的，它有个渐变的过程，它有一个无中生有、由气变成有形，凝聚然后成形的一个过程。而且它有个由表及里、由腑而脏的发展过程。所以高明的大夫的话绝对是由浅知深，由表知里，见微知著，然后把这个病扼杀在萌芽、摇篮里。然后还有高明的大夫什么？能把你的脏病“李代桃僵”，引到腑上来。它本来肝上长了个东西，结果他让他的胆出现一些溃烂，或者是出现一些问题，最后呢就是让它……

梁冬：泄掉。

徐文兵：泄掉。就是说我说李代桃僵，本来是髓病，他给他转移到骨上，本来是骨病，他转移到筋上。其实这就是把他深的病根儿拔出来的这么一个过程。但是现在还有个什么问题，就是说，有些人本来是春天生发吧，对了，结果现在人啊过于生发过头了，就把自己那点儿底子都给掏空了，刚才我说的是有胆汁，压抑自己不往出排，这是一种。但是有些人整天在透支自己的胆汁，有点儿就用，有点儿就用，这些人都是一些什么人？这些人都是一些嗜食辛辣的一些人，就是离开辣的吃不了饭，离开肉吃不了饭。他整天你看一吃辛辣就把肝胆之气鼓舞出来了，这样的话胆就开始充分工作，然后

呢排胆汁，这个人再适时吃点儿肉，把这个肉消化掉，再加上现在人就是熬夜，整天阳气过多阴气太少，这些人就过度消耗了自己的肝胆，这就出现什么问题？资源枯竭。

梁冬：什么地方的资源枯竭？

徐文兵：就是说，我们说胆本来它应该藏胆汁吧？最后它什么？

梁冬：不分泌了。

徐文兵：干了。到时候该用的时候它就没了。这些人慢慢儿就会出现一系列干燥的症状，开始觉得眼睛没眼泪了、眼干了。慢慢儿觉得鼻子也干了，然后嘴也干了，最后呢还会出现另外一种，这种我们以前说的一些胆结石呀，就是有了多余的东西。这些人就开始出现什么肝胆的萎缩，这些人需要滋阴，就是需要让他不要再吃辛辣发散的东西，让他早点儿睡觉，养胆的时间正好是子时嘛，十一点到一点，记住，是当地时间。还有这些人就不要吃跟辛辣，吃跟辛辣相反的东西。吃什么呀？

梁冬：辛辣相反的，酸一点的东西呀？

徐文兵：诶，这种人就该吃那个望梅止渴的那个梅了。中医有个方子叫乌梅丸，乌梅丸很有名的救命的，也是我们中医救急症的一个方剂。你看这个乌梅吧，它是得春气，梅花得春气之先。腊梅腊梅，还在严冬的时候它就开始绽放了。青梅也是在春夏之交或者夏初就开始结果的一个东西。青梅煮酒论英雄嘛，我们为什么说……

梁冬：梅雨季节嘛。

徐文兵：到了喝酒的时候为什么要加点儿话梅，其实就是用它的酸收敛平衡一下喝酒那个辛散之性。这样你就能多喝几口，好朋友来了。这些人平常吃这种辛散（的东西），发散得太过了，吃肉太多了把自己那点儿阴精消耗得过头的人，就应该适时地去喝一点儿乌梅汤。

梁冬：喝点儿醋行吗？

徐文兵：喝点儿醋也行。但是最滋阴还是这个酸梅汤，酸梅汤加点儿我其它一些中药，比如说加点儿玳玳花，再加点儿冰糖炖一炖，非常适合现在（喝）。现在我治很多抑郁、失眠的人，他有一个特别明显的症状，他不是睡不着，他是什么？早醒。睡到两点、一点、三点唸就醒来，再也睡不回去了。我们说肝是藏魂的，人卧则血归于肝。肝藏魂，这时候呢少阳被伤了，然后又伤到肝，这个肝就什么收敛不住了，你老拿发散的（东西）麻辣小龙虾、香辣蟹，整天都是这些刺激食欲、提胃口……

梁冬：干锅鱼。

徐文兵：干锅鱼！这时候你就得吃点儿这种酸性的收敛的东西，让自己的肝血呀阴精藏一藏，就是正好跟我们刚才说的那个胆结石的治疗是相反的。我反对一些这种食品乱用添加剂。我现在就有个疑问，任何食品做成这种固定包装的东西你是不是有个保鲜的问题？我们都知道我们家冰箱那么低温度放一两天它都要坏，包括你放一碗清水它都会变馊，那食品怎么解决这个保鲜的问题？

梁冬：所以呢，尽量还是少喝……

徐文兵：所以我建议大家还是去吃新鲜的东西，不要吃这种固定包装的东西。

梁冬：所以奢侈一点是自己回家熬酸梅汤。

徐文兵：诶，对了。何乐而不为呀？

梁冬：那太奢侈了，我觉得。玩儿得够洋的，是吧。“逆春气，则少阳不生，肝气内变”。

徐文兵：这种变说出了很多不正常的变化。肝纤维化，肝里面出现了肿瘤，这都是变，这都是不正常的。

梁冬：那最重要的就是在春天的时候，所以很多人的肝病如果你要治疗的话，你要从春天开始。

徐文兵：诶，你从春天，利用这个。你上次不是问我那近视眼嘛，就是非到不得已做（手术），什么时候做，那要等肝气特别旺盛的时候去做，你别到了秋天杀伐之气起来，你再给眼角膜上在拉一

刀。还有网友又追着问：“你到底对近视眼这个手术是……”，我说实践是检验真理的唯一标准，如果你的确实肝胆气血确实充盈的话，可以做，但是如果咱们信奉咱这个自然养生之道，就带个眼镜吧，还能遮遮……

梁冬：显得有点儿文化。

徐文兵：显得有点儿学问。

梁冬：好的，下面就是：“逆夏气则太阳不长，心气内洞”。

徐文兵：诶，夏天是属于心火，心对应的腑是什么？心是脏。

梁冬：小肠吧？

徐文兵：诶，小肠又叫什么呢？

梁冬：小肠太阳经？

徐文兵：对，手太阳小肠经。这里面呢太阳就代指小肠。我们经常说一句话叫“心肠要热”，指的是谁？

梁冬：就是心和小肠要……

徐文兵：心和小肠要热。心肠要热、心肠要软，这是健康的人。心肠一冷、一硬……

梁冬：一硬，就变得不健康了。

徐文兵：就病了。

梁冬：所以有些人说心肠很硬，表面上说他是坏人，实际上说他是病人。

徐文兵：诶，其实就是说他表现出来那种情绪情感行为就是让人（觉得）这人很冷血，心如铁石。我告诉你，我治的病人里面真有心如铁石的。

梁冬：什么感觉？

徐文兵：就是扎针都扎不进去，把我针都歪了。

梁冬：如果折在里面怎么办？

徐文兵：我就有时候跟他们开玩笑，我说您这修炼多少年修炼成这样，再修炼几年您要烧了都能烧出舍利来。就是啊，严于那真是克己复礼、严于律己的人，把自己很多不好的情绪情感深深地埋在心里，形成一个个的结，最后形成一个个的患，最后爆发出一场大病。很多人为什么最后就痛不欲生啊？就要寻求安乐死，其实都是他这一辈子积攒下来的那些负面的信息和能量形成了有形的物质，然后变发成一种深刻的彻骨的那种痛，折磨得他痛不欲生。

梁冬：所以人哪还是别太扭曲自己。

徐文兵：要得善终的话要气脉常通、肾气有余。

梁冬：“逆夏气”，那什么叫夏气呢？

徐文兵：夏天我们要养长，养长我们学了，夏三月，此为蕃秀，要干什么呢？要无厌于日，要使皮肤得泄，若有爱在外……

梁冬：若有爱在外～

徐文兵：使志勿怒，我们复习一下这些话。大家要真学《黄帝内经》，要求我们增加进度，也行，你给我把前面我讲的背下来。不然的话你别跟我提任何条件，你没资格提。要背啊。所以逆夏气的很多方法咱们总结它五个，第一，夏天吃冰棍儿，第二，夏天吹空调。

梁冬：这都是不对的，是吧？

徐文兵：这都是逆夏气呀。然后还有什么？

梁冬：夏天搞……搞两人分手？让爱不能那个什么嘛。

徐文兵：诶，使志无怒么。就是说夏天让自己憋屈，夏天不是去表示爱，反而去发泄自己的仇恨，这都不对。还有呢就是夏天你不及时地补充自己的盐分，因为夏天你要出汗嘛。

梁冬：脱水。

徐文兵：你要流失这些东西，这些都是什么？逆夏气。最大的问题就是夏天着凉，对吧。夏天吹空调是外面着凉，夏天吃冷饮是肚子里面着凉。这些逆的结果就会让你的心肠变冷。

梁冬：哇，现在很多人是吹着空调吃冷饮，够狠的啊。

徐文兵：我今儿下午还治一个从珠海来的一个朋友，说最近就是突然失眠睡不着，然后出现斑秃。比我大一岁，65年的，也是个创业（者），事业做得很成功的一个人，我说你不能吃冷饮了，不能吃水果，他说我吃冷饮没够，他们吃冷饮都肚子疼，我吃了以后什么事儿也没有。

梁冬：那是什么原因呢？因为他已经足够冷了是吗？

徐文兵：麻木不仁嘛。我告诉你，我治的病人啊，说自个儿胃疼啊、胃酸啊、肚子胀啊、打嗝儿嗳气我都不怕，我怕那种我一号脉，一诊断，我一看这个胃里面有大的凝滞、结块，这个人浑然不觉，这种人我让他到医院一检查，基本上，80%以上都是要么就萎缩性胃炎的晚期，要么就是胃癌早期，没有知觉。有知觉，就是吃了不合适的，第一个出去吐、拉的人，那是个健康人。别人吐拉得一塌糊涂，这个人还若无其事，这个人病得最厉害。它失去了对那种毒素或者是对自己身体有伤害的东西的那种防御的能力。

梁冬：对，所以我们还是要做个觉者。

徐文兵：诶，要恢复知觉。所以夏天如果是逆夏天的那种长、拔节的气的时候你先伤到的是小肠，就是太阳。

梁冬：太阳。

徐文兵：我们肚子里面有两个太阳，一个是膀胱，膀胱经走的是后背，从腰背、腘窝，到脚后跟，这都膀胱经。还有那个太阳经走的是哪儿？走的是肩背。很多人就是说什么，现在有颈肩综合症，颈肩综合症你看一下他疼的那些部位，再看他循行的那些经络，一看小肠受寒了。最典型一个小肠受寒就是我们这个小鱼际，大鱼际是大拇指这儿肌肉，小鱼际是小拇指这儿，小拇指他这儿鱼际你看是青色的，一看小肠是寒的。

梁冬：诶，有时候我就这样，去年有，今年就没有了，啊。呵呵，外面这些录音的呀，编导全面都在看……是吧。稍微休息一下之后，继续来看看“逆夏气则太阳不长”。

广告片花……

梁冬：好，重新发现中医太美，欢迎继续回来到国学堂，对面的依然是厚朴中医学堂堂主徐文兵老师。一起来分享这一个《四气调神大论篇》——“逆夏气则太阳不长”。刚才讲到了这个，夏气如果逆掉了的话呢，就会伤到自己的小肠，是吧。

徐文兵：小肠呢，我们又叫赤肠，赤肠就是红热的意思。

梁冬：如果从解剖的看，它真的是…

徐文兵：毛细血管特别丰富。

梁冬：小肠和大肠长得有什么不一样吗？

徐文兵：就是不一样。中医讲，小肠是个泌别清浊的地方。就是说你吃进去的这些个营养物质，分清别浊，把那些你这个消好了化好了，变成你的水谷精微，就是被小肠吸收到体内，那些污浊糟粕的东西，被小肠运到了大肠。所以小肠的正常功能，它应该是火热的，温度很高的，所以我们说，心肠要热。它这种温度高了，就给那些消化酶呀，包括我们说的胆汁，提供了一个特别好的工作环境。

它就完成了，诶，小肠一热，它就把那些营养物质都化掉了，进一步转化成你身体需要的这些精血。很多人说我吃，吃什么营养。我说你又不是试管，吃什么营养就能到你体内。关键是尽管我不吃什么营养，我也能有那个营养的原因在哪儿？在于我有这个化的功能，我能制造它。你看，牛羊，它吃草，它也长肉，它也长骨头，它也不缺钙。

梁冬：对呀。

徐文兵：它能化，是吧。所以这个小肠呢，它是特别重要的一个器官，所以我们在夏天、春天，刚才说了，少阳不生--这儿叫不长。你就没让它热乎过。

梁冬：这个小肠在哪个位置啊？

徐文兵：小肠叫九曲回肠。具体的解剖位置，你环绕着肚脐，一圈一圈，全是小肠。

梁冬：所以有时候你看，摸人家肚脐附近，就是看看这个小肠。

徐文兵：有些人，你把手一搭在他肚脐上，你能感觉到他那……

梁冬：丝丝寒意。

徐文兵：丝丝寒意还不错。有的跟小烟囱一样，嗖嗖冒凉风——心肠寒了。

梁冬：这就是郭德纲他们说的，满腹痉挛。

徐文兵：很多人说得了什么抑郁症，或者什么症啦，大脑里面缺了什么五羟色胺啦，缺这个缺那个，你光给他从外面注射没用，你怎么不想想，正常人是可以自己制造的。

梁冬：他为什么没有呢？

徐文兵：他为什么没制造呢，就因为他夏天没长，他把它冰镇住了。

梁冬：所以那些女青年，穿那些露脐装是很危险的喽。

徐文兵：先伤小肠，下一个就后伤心。先伤完小肠。我注意到，有几个人得的是小肠的病。一个是日本前首相叫桥本龙太郎。

梁冬：你怎么知道他得了这个呢？

徐文兵：报道的。我有个爱好，我就是研究这些人是怎么死的。医生嘛，他对这些东西感兴趣。有些人的资料是公开的，有些人（的资料）是事后解密的。我就研究下这些人得的什么病。桥本龙太郎得的是小肠出血死。古巴卡斯特罗得的病是小肠的病，也是小肠出血。其实这就是一个先兆，小肠出血其实是心病的一个先兆。甚至小肠变寒也是将来你得抑郁，往阴寒负面那么走的一个前兆。所以夏天啊，记住，一定要让该热的热烈些吧。

梁冬：所以，那个传说中的什么什么神功元气带还是有一定作用的哦，起码能焐肚子的，是吧？

徐文兵：当然了，当然有道理。只不过当年他那个，有些事情不能太过。你要说我这个东西包治百病，那就是像现在说喝水包治百病。喝水还能得百病呢。任何事情不要太过，但是起码穿个肚兜儿，护住自己那个肚脐是对的。小肠有两个代表穴噢，一个是在肚脐上边一寸，这个穴位叫水分，什么叫水分啊？喝进的清水浊水在这儿一分为二。

梁冬：它怎么分呢？

徐文兵：就是小肠有个泌别功能，其实就是它有个膜的透析功能，人最奇怪的就是人体那个膜，就是那个你进来是我圈子里的人，你进不来你就永远在圈外。这个膜真是有灵性的，它能有选择的把人体需要的东西吸收进来，把那个污浊的从这个膜排除出去。

梁冬：滤出去。

徐文兵：滤出去。所以这个人健康的话，他是清浊分的，清气上升浊气下降。这个膜，或者说小肠一失去功能了，敌人进来了，好人出去了，最后这人就死掉了。所以小肠……我们经常说，我说那

个心是唯物主义的心包，还有那个唯心主义形而上的那个思想意识感情。如果你抓不到你的那个无形的东西的话，你能抓住谁呀？你能抓住它的小肠吗？把小肠抓住了，这个人，把他小肠的温度提高了，保持他的太阳的那个热度，然后呢让它疏通通畅了，不要让它有结滞，这个人的心情绝对坏不到哪去。而且我们经常说这个人愁肠百结，尽管他温度是够了，但是他的小肠在那儿打着结。这人开始愁肠百结就有什么了？就有想不开的事儿，下一个就开始心有千千结了。

梁冬：噢，都是这样往上长的哦。

徐文兵：诶，就是往上顶上去。

梁冬：就是（和）刚才您说的肝胆的关系一样，小肠和心也一样……

徐文兵：对，小肠先得病。心肠先冷，然后人再开始抑郁的。

梁冬：肠先冷，心再死。是吧。

徐文兵：还有个穴就是我们说的关元。

梁冬：关元。

徐文兵：关元肚脐下三寸。按中医目前理论来讲，关元穴是小肠的募穴。

梁冬：什么叫募穴啊？

徐文兵：我们找一个物体，它有它的重心吧。人体的募穴就是说，小肠那么大，我们不好抓它，但它有它的一个能量聚集点，叫募穴。募是募捐的募，就是汇集的意思。小肠的气汇到关元那儿。你老灸这个小肠灸不着的话，你灸神阙也行，灸关元也行。你灸一个关元就像击打一个物体一样，打了它的重心，照样能推动它。所以让这个关元老是那么温暖，热乎乎的话，你这个心就死不了。

梁冬：传说中的丹田就在这儿附近吗？

徐文兵：对，丹田就在关元。把那个元气元精关在里面的那个地方就是丹田。为什么叫丹田？火热的、火红的，太上老君的炼丹炉。

梁冬：说的就是这个吗？

徐文兵：把孙悟空炼成火眼金睛的那个东西。

梁冬：说的就是这个？

徐文兵：就是这个东西。

梁冬：诶哟，逆夏气……

徐文兵：道家讲的内丹就炼的是这个。

梁冬：我冬天的时候，我睡觉晚上就在肚脐上箍一个小裤裤，结果呢，感觉挺好，早上起来。诶，现在夏天不弄，反而拉肚子，早上起来。

徐文兵：其实你冬天应该护住后腰，后腰有肾腧和命门。我们讲，冬暖脊背夏暖肚。冬天是后脊梁容易受凉。

梁冬：这是为什么呢？

徐文兵：就是阴气和阳气分布的不一样。冬天是后脊梁容易凉，夏天是腹部容易凉。

梁冬：好，说回来。“逆夏气，则太阳不长，心气内洞”。什么叫做心气内洞呢？

徐文兵：就是刚才我说了半天就是说，一定要保证自己这个叫太阳的这个小肠的它的功能要正常，温度要够，蠕动呢要通。如果你伤了它以后，下一步，邪气又往里走了，由表及里，小肠的里就是心，下一步就会伤到心。具体伤到心，把心伤成什么样儿呢？《黄帝内经》说了：“心气内洞”。

梁冬：什么叫内洞啊？

徐文兵：洞，心有几窍？

梁冬：心有几窍？五窍？还是三窍？

徐文兵：所以我们说心有心房，左心房、右心房、左心室、右心室，它应该是有四个通道，这是它的物理解剖上。我们说这人不开窍，或者说这个比干，以前纣王时候有个宰相，叫比干嘛，为人很聪明。他被杀掉，就是说，我要到底看看你心是不是比别人多一窍，多开一窍。正常的开窍是走什么，走血的，动脉血静脉血通过那个窍道疏通过去，中间有个瓣膜。但是呢，我们这讲的心气内洞说的是什么，漏气了，漏了。脏是什么，藏精气而不泄也。心是什么？心藏神，是吧。心脏，心藏神。突然你这个藏精气而不泄的这个心出现了一个洞，这人就出现什么问题？

梁冬：老是走神。

徐文兵：失魂落魄，魂飞魄散。老百姓讲这人丢魂了。我们说这人怎么短暂的出现失神了。或者看人这人眼神迷离恍惚，没神了。

梁冬：我一直以为这是一个精神性的问题。

徐文兵：精神有物质基础，有能量基础。

梁冬：这样子的。

徐文兵：你产生任何不良的情绪、情感、思想，都是你这个肉身出问题了。肉身出问题的前提是什么，小肠出问题。

梁冬：所以这个节目呢也不能长做。听完之后呢，发现自己浑身都是问题。

徐文兵：诶，我们上大学，一年级讲什么病，我们就得什么病。到校医务室去看：老师，我得了这个坏疽了。老师说，那个病还不容易得。到二年级又得二年级的病。不要对号入座，我们讲的是道，大方向。

梁冬：好，非常感谢大家收听今天晚上的重新发现中医太美之国学堂，我们下一期节目再见，谢谢徐老师。

徐文兵：别客气，再见。

四气调神大论篇第八讲

主讲：徐文兵　主持：梁　冬

播出时间：2009-05-09　23：00—24：00

经文：逆秋氣則太陰不收，肺氣焦滿，逆冬氣則少陰不藏，腎氣濁沉。

参与整理：黄帝内经_音频转文字群——草木旺盛、艾草、慧从卢溪、猪光宝器等

梁冬：是的，重新发现中医太美，大家好，欢迎收听今天晚上的国学堂，依然是和厚朴中医学堂堂主徐文兵老师一起来分享《四气调神大论篇》，在上一周我们讲到了“逆夏气则太阳不长，心气内洞”

徐文兵：对，上次我们有一句说了半截没说完。我们现代人很多得了颈肩综合症，肩膀脖子老是那么酸疼，这和他们伏案工作有关系。但是大家忘了，如果你里面的小肠是寒的、是不通的话，它照样会反映在经络上。就是你的肩背，小肠经走过的经络就出现问题。你一定要想治你体表的问题的话，还得往你肚子里面找原因。

梁冬：那怎么能治呢？

徐文兵：小肠有两个代表穴，叫水分和关元。你去看，很多人水分那儿就有一个结，咯噔咯噔的，一摸就响，你一定要把它揉开了。中里巴人不是说一个推腹疗法吗？

梁冬：推心置腹。

徐文兵：对，推心置腹。去把自己的手搓热了，揉自己的肚子。还有就是温暖自己的肚子，要用艾灸去灸一下自己的关元。

梁冬：那，吃东西有什么注意的吗？

徐文兵：吃东西的话，特别是在夏天，人体开放，小肠开门迎客的时候，你把那些凉不几几的东西弄进去。

梁冬：海鲜加冻啤酒？

徐文兵：海鲜加冻啤酒。还有呢，就是大家一定要注意，物理温度和化学温度是不一样的。

梁冬：什么意思？

徐文兵：拿冰镇辣椒吃进肚子里，它也是热的。你煮开了喝那个牛奶，它也是凉的。它有个化学反应，这个化学反应会消耗你的阳气。消耗的阳气多，它带来的就是寒，消耗的阳气少，可能就是热。这就是我们平常应该注意的问题。另外，就是有颈肩综合症的人呢，就是，看自己的小鱼际有没有发青发黑？有一年，我有一个好朋友，大春天的，不是“广步于庭”，早早的刚立春，就跑到颐和园去踏青。结果那草还没有发芽呢，他没踏成青，让青把他给踏住了，受寒，冻得脚疼，不听使唤。不停跑厕所吧，他还拉不出东西来。他就是那个泄泻的“泄”，他在泄寒气，不是拉有形的东西。但还是不行，就在那儿疼。后来我一看，一号脉，手冰凉。然后一看小鱼际，乌青乌青的，后来一扎针放了血，把那个黑血挤出来几滴，然后又在水分穴上扎针，他就出一身冷汗，一下就热乎过来了，就把他受的寒气给他驱散了。所以一定要保障自己的“太阳”，不要让它被阴寒的东西蒙蔽。这就是我们说的要注意饮食，要注意外面的温度。今天我们要讲的就是，小肠出现问题以后，如果不治疗的话，它就会往里面发展——伤心。伤心，出现的叫心气内洞。这就出现什么？本来我们的心把自己的神藏

得很好，包裹得很严实。结果它出现了窟隆，被人“洞见”了，这样就“洞见意识底层”了。本来心藏得好好的，不让人看，结果它呢就被人看了，暴露了。暴露以后有几个什么特点和症状呢？很多人能听到别人听不到的声音……

梁冬：这是暴露以后才反应的吗？

徐文兵：对，出神了。很多人是什么？特别敏感，你站在十几米以外的地方，我们正常人都听不见的地方，听说滴滴嗒嗒说话，不知道说什么。那个人听得一清二楚。这些人都是出神，漏神了。还有人就能看到别人看不到的东西，还有人就我听到谁跟我说话了……这是出现幻听幻视。这都是一些心气内洞的表现。稍微轻一点的症状就是，往那儿一躺，外边不能有一点声音，卫生间嘀嗒个水呀，边儿上闹钟指针嘀嘀嗒嗒走呀，对他都有影响。问题在哪？不是那些东西噪音大。你要说，外边有人拿着冲击钻在那装修，让你睡不着，这可以理解，你把心藏得再好也受影响。问题是，外边那个声音是可以被忽略不计的状态下，你也听见了，说明什么？神出来了。

梁冬：那怎么把它收回来呢？

徐文兵：你看我们中医有几个穴位，都跟神有关，肚脐叫神阙。阙是什么意思？

梁冬：阙？哪个阙？

徐文兵：一个门字，里边一个欮，“踏破贺兰山阙”。阙是什么意思呢？你看，天安门有五个门，中间那个门，大门洞，有九九八十一颗大门钉，两扇门，两个八十一，一共一百六十二个门钉。《黄帝内经》两部，（每部）八十一篇，两部一百六十二。

梁冬：所以每个数字都是有意义的啊？

徐文兵：对，中间那个供皇帝出入的，那个叫阙，就是一个大门，两扇门。而且它的位置正在中央，这叫阙。神阙呢，就是正好在我们腹部正中线，它也是一个大门。供谁出入的呢？皇帝。谁是皇

帝呢，咱们身体里边？

梁冬：心脏？

徐文兵：心为君主之官，心藏神，心和神是君主。所以这个神阙是皇帝出入的地方。很多人心气内洞，那个神从那儿跑？从神阙跑。赶紧给他艾灸神阙，把它封固住。还有一个小出神的地方，是哪儿呢？叫神门，神门那个门就小一点。它在我们手腕，就是小拇指侧，第一腕横纹，尺动脉搏动的那个地方——神门！这个穴位经常用，很多人出神就是这个小门关不严，你给他关好。还有，很多人睡不着的时候你别数羊了，你越数思维越活跃，就是数到九百九十九还是九百九十七的时候，你还在那儿反省。那个时候，你就应该去按自己的神门穴。

梁冬：神门穴在哪里？

徐文兵：手掌第一掌横纹手腕上，掌横纹和肌腱的交界处，有那个尺动脉搏动的地方，叫神门。你看，这都是门阙，有开口的地方。还有些人出现本来不应该开口的地方也开口了。这些叫什么？叫神封，神藏。就在我们胸骨正中膻中穴的旁边，有神封，灵墟，神藏，这几个穴位也露了。所以很多人觉得心跳，有些人形容什么？哎哟，我一着急，心都提到嗓子眼了。你说那感觉是什么感觉？

梁冬：就是心出来了

徐文兵：其实是神出来了。还有人觉得什么？心头撞鹿……

梁冬：小象乱撞。

徐文兵：小鹿乱蹦，还是小象乱撞？正常人有心跳，但是你感觉不到心跳。对不对？等你感觉到心跳就是在特殊状态下，动心了、动神了。所以很多人就觉得在这儿，神封，神藏，两侧啊，两侧肋骨间隙都有该封该藏的地方，它会觉得这儿心跳，甚至疼痛。这些都需要去找医生调理。把他敞开的心扉给他合上。另外我建议大家，“见人且说三分话，不可全抛一片心”。

梁冬：免得受伤？

徐文兵：免得受伤。你早早地把自己的心神抛出去了。你碰到好人还行，

梁冬：万一接不住呢。

梁冬：万一碰到坏人呢，碰到接不住，没着没落。碰个农夫和蛇呢？农夫和蛇的故事，你说怨谁？不怨蛇。人家在那儿冬眠，好好的，你把人家捂热了，不咬你才怪。所以我见人的话，我发现，很多人伤神，是因为他暴露自己的内心，在不恰当的时机暴露给了不恰当的人，最后被人伤害。

梁冬：所以呀，也不是说随便谈个恋爱，就不是可耻的。随便谈个恋爱有时候会是可悲的。稍事休息，马上继续回来。

广告片花……弘扬中国文化身体力行义务工作群：87837295（黄帝内经_音频转文字）欢迎您的加入，请注明“志愿者”……

梁冬：重新发现中医太美，欢迎继续回来国学堂，依然是和徐文兵老师一起来讲“逆夏气，则太阳不长，心气内洞”，就是说啊，逆夏气的话，太阳不长，太阳就是指我们心和小肠

徐文兵：小肠

梁冬：心气内洞？

徐文兵：心气内洞，开始就是漏了。我们经常说有些人拉肚子，中国人叫洞泄。有个洞，然后就哗哗哗往出漏东西。心气老这么漏的话，还有人表现在手掌的劳宫穴，手掌心包经第八个穴叫劳宫穴，它就觉得手心这儿出出地冒热气，这个人就是心气在往出泄，这个人反而是没有心情，没有欲望去做其他事情。为什么呢？就是心气都漏掉了，这些人都应该去补心气。

梁冬：怎么补呢？

徐文兵：给粘住啊。中医用的补药都是止损，就是你股票跌了你就赶紧抛，止损，不是增益。我们现在都把补理解成益的意思。所以补漏洞先把窟窿堵上。这些心气内洞的人，他在外在有个表现。你说心在哪儿，我看不见，我告诉你，中医总是能够把一些无形的东西落实在有形的东西上。你比如说心，它在外面的表现是什么呢？舌为心之苗。所以心气内洞，有一颗破碎心的人，舌头上往往布满了小裂纹。

梁冬：奥哟。

徐文兵：沟壑纵横。所以一看舌头，您谈了三场恋爱了，其中第二场伤得比较深……哇，你怎么知道？舌头告诉我的。

梁冬：就是第二条裂痕比较深？

徐文兵：对。

梁冬：还真有这样的吗？

徐文兵：当然有，不开玩笑。

梁冬：所以说，你说为什么接吻是一个很撩动心神的事情，绝对是有的。

徐文兵：而且还是法式接吻，要动舌头的。

梁冬：天啊。

徐文兵：我们是观察舌头，用一些补药。我推荐几个补药，最好的补药就是阿胶，这种胶类的东西啊，都有非常好的滋补作用。

梁冬：所以牛筋啊……

徐文兵：对，这种胶类。中医有很多胶，有鱼膘胶，有黄明胶，也有这种用驴皮熬的阿胶，还有

龟板胶，驴角胶……这些胶类的东西都是血肉有情之品。它有个特点，就是能把心和血脉里边的那些窟隆给它补上。

梁冬：所以，那个东西才是真正的补品。

徐文兵：这是补品，先把窟窿补住，然后你再往里面加东西。就是补品，真正补品是这个意思。另外，这个阿胶里面它本身也加了一些其他的中药，效果比较好。

梁冬：补血啊什么的都挺好，是吧？

徐文兵：另外，我们吃不起这些补品的话，怎么办？我们讲过，“精神内守，独立守神”，什么叫独立守神？把你那些漏掉的精气神给它收回来，自己能学会安静。

梁冬：没事站着。

徐文兵：没事在那儿站着，而且金鸡独立式的站着。

梁冬：以前，我们在小学的时候，部分同学啊，不是很听话，老师就让他面壁，站墙角，其实现在想起来，还真不是惩罚。

徐文兵：是惩罚，但是有它特殊的作用。“面壁十年图破壁”呀，达摩么。真正能一个人静静站一会儿的人，也很难呀。我的很多学生去练那个站桩功，都站哭了。

梁冬：他怎么能站哭呢？

徐文兵：就是站哭了。

梁冬：所以大家可以练习一下，以后等班车呀、等公共汽车呀、等地铁呀，是吧？抓紧时间，独立守神……

徐文兵：没有，前两天我去听一个音乐会，我就感受到那个音乐会呀，那简直就一个特别让人聚

精会神(的地方),那个指挥家和那个乐手之间的那个“应”,我就想了一个字,就是咱们讲的那个 “此春气之应，养生之道也……此夏气之应，养长之道也……”那个“应”呀，就是他的手一挥，哗，那个音乐就来了。那个乐手一抬胳膊，那个姿势也来了。我在二楼，我买不上那个一层的票，二楼的票也便宜，观赏效果特别好。我感觉那小泽征尔在那儿一坐，简直就是在练一场气功，而且把底下的人也带动得也特别好。他那个两腿微屈，与肩同宽往那儿一站，然后在那儿做那些动作，我说这简直就是在那打太极拳嘛。

梁冬：所以，这个古典的那个“药”字，繁体字下面是一个乐字。所以音乐是灵魂最好的药。

徐文兵：对，它能通神呀……

梁冬：所以，“逆夏气，则太阳不长，心气内洞”。所以呢，如果大家如果实在“洞”厉害呢，听一听平和的音乐。

徐文兵：对，中医讲五行，它的音乐也有讲究。角 jué、徵 zhǐ、宫、商、羽，它都入五脏。具体呢,它有一个音乐的治疗的效果。你比如说我们吃饭的时候,我们就奏宫调;那个打仗的时候是金，跟那个金对应的。所以，中医呀，你越学你就觉得古代的人太伟大了，那些人把这些东西研究得太透了。什么叫拨动人的心弦？当他在那个时间奏出那个调的时候,就把你的心给打动了,就是那种感觉。所以现在人都想用语言去治疗，我说，语言是最没用的。你说两个人要谈恋爱，谈到说：“咱俩坐下来谈谈的时候”，这两人就完蛋了。多半是一种无言的交流，举手投足，一个眼神，这种无言的东西，我觉得最能通神，最能打动人。有机会，你最好请一个懂音乐、通神的老师，给大家讲讲古典的中国音乐。

梁冬：唉呀，长声一叹呀！ “逆秋气，则太阴不收，肺气焦满”

徐文兵：你看，这就开始说什么了？你看，他说阴了。之前最早是少阳，春天是少阳。到了夏天叫太阳，可一到秋天的时候，他就说阴了。

梁冬：太阴不收，阴和阳到底是怎么分呢？

徐文兵：阴和阳是一个硬币的两面。你包括说，白天我们叫“神”，晚上就叫“魂”了，其实它是同一个东西，两个不同状态的表现，看它是哪一面。到了秋天了，就该叫养收之道了。我们就说，秋天应该吃啥呢？

梁冬：贴秋膘嘛，吃红烧肉。

徐文兵：唉，要吃点

梁冬：腊味嘛，

徐文兵：嗯，你说的腊味，不是那个辛辣、麻辣的辣，是烧腊的腊，腊月的腊。秋天要吃酸，水果下来了，要滋补一下自己的津液。因为夏天出汗太厉害，秋天呢，秋高气爽，容易干燥。秋天呢，要适当进补，增加一下皮下脂肪。秋天呢就不要再去努力了，秋天努力就叫愁，明知不可为而为之。秋天气不够呢，会产生一种悲的情绪。如果你逆于秋天的这种收敛，收收心，收收神，回回神的这个养收之道的话，你就伤到了你的更深处。这都不说直接伤大肠了，伤的是太阴。太阴是谁呢？手太阴肺经。肺有个名字，有个 title，有个头衔，叫手太阴肺。为什么说它叫手呢？因为肺经是从胸口出来，中府、云门，走到鱼际，最后到太渊鱼际，最后到少商，共十一个穴，它行在我们的手臂，所以它叫手太阴，它不叫足，为什么叫太阴呢？它是一个吸纳空气、吸纳这种清气，吸进来这种包容、容纳的，这样一种器官，所以它叫阴。而且阴也分左中右，有太阴，中间那个厥阴，厥阴是中间的。最热的那个，最不像阴的那个，叫少阴。就是特热， 本来阴应该特别热。你看手，手太阴是肺。手厥阴……

梁冬：最冷是吧？

徐文兵：最凉，清凉之气，肃杀之气。手厥阴是温和一点，就是心包。手太阴是最热乎的。女人中的男人是谁？手少阴。心，就是我们跳动的心。所以到了秋天，如果你不收敛的话，你那个肺气呢

就不能很好的肃降，你也不能在肺气的推动下产生足够的津液。我们说，金生水，这个金是金属的金，那个水呢，是我们的肾水，这是母子关系。所以呢，到这会儿，你吸不进去就会出现什么？

梁冬：叫做肺气焦满。

徐文兵：焦满，焦是什么？

梁冬：焦是干燥。

徐文兵：干燥，而且那种脆，不滋润。所以这时候，如果你肺气不收的话，人就会出现一种首先焦的这种状态。皮肤焦黑，毛发脱落，这种状态。还有呢，就是人的津液就不够，滋润不够了。这就是我们秋天应该注意的问题。肺对应的外表的这个腑叫阳明，手阳明大肠经。很多肺的疾病呢，我们说，这个人首先表现出来肺病它不是咳喘，是什么？

梁冬：拉肚子。

徐文兵：大便的问题。要么它就收不住，老是拉肚子，要么它就是干燥得排不出来。我们说，就像河道里没水那个船就走不了一样，这是没有滋润。在这时候表现呢，它就直接伤到了肺，肺气焦满。

梁冬：稍事休息之后，继续跟大家分享肺气焦满。

广告片花……

梁冬：重新发现中医太美，欢迎继续回来国学堂，依然是和徐文兵老师一起来分享《四气调神大论篇》，之前我们讲到了“逆秋气，则太阴不收，肺气焦满”

徐文兵：肺气焦满的表现呢，因为我们讲，肺开窍于哪儿？

梁冬：肺开窍于鼻嘛。

徐文兵：没错，所以肺气焦的第一个表现就是什么？

梁冬：鼻子干燥？

徐文兵：鼻子干燥。稍微一碰就出血。

梁冬：那个什么花粉，鼻炎是不是都是这些东西呀？

徐文兵：花粉症，两回事儿。花粉症是什么？是代表春天那个热情洋溢的气息的那个花粉，把你秋天着的那个凉给勾出来了。所以花粉是个因，你本身充满了那种寒痰冷饮是个缘，这么两个一结合，这个人就喷嚏连连。有的人是没喷嚏，鼻子吧嗒吧嗒流水。

梁冬：其实应该让他流完，是不是？

徐文兵：流完就好了。

梁冬：但是老是各种人就把它压回去，明年再发一遍。

徐文兵：对，我看很多人……你看，花粉症在日本非常流行，在美国也有。中国人一般移民到美国，两年以后基本都得花粉症。为什么原来不得？难道美国的花粉跟中国的花粉不一样吗？一样的。日本花粉主要的东西就是水杉，杉树，活化石嘛。咱们北京那个植物园，樱桃沟里面那条沟里种了很多这种水杉树。我带一些日本朋友去到植物园去玩，这些人说，这是我的敌人。我说，扯不扯，人家大自然生长的东西凭什么就是你的敌人？是你自己有问题，别怨人家那个杉树那个花粉。他们就是什么？你看，喝啤酒，吃海鲜……尽管说，有时候也泡泡温泉，但是那是杯水车薪，解决不了问题。一到春天，阳气生发，内部阳气推动，外部有这种阳气的呼应，这就引得它就把那种寒气呀、寒饮就喷出来。其实你就打吧，打它几千几万个，就是出来就完了。但是呢，这些人又受不了这个东西、受不了这个症状，

梁冬：不雅。

徐文兵：然后就开始用什么？抗过敏药把自己压回去。其实就是把你的阳气给憋回去。别让它排这些敌人。别让它驱邪外出。结果吃过敏药以后就出现一个副作用，什么呀？

梁冬：睡觉。

徐文兵：开车打瞌睡。这哪儿是它的副作用呀？这是它的正作用。把一个人的阳气抑制，当然就让他睡觉了。我认为他们这种治疗是不对的。怎么治疗花粉症呢？首先，你不要形寒饮冷，伤肺嘛。你不要去吃那些冰呀冷的寒性的东西。第二呢，已经有了，一定要用些“病痰饮者当以温药和之”，用一些我们中医用的一些温热的药，特别是一些扶阳派用的这些附子、吴茱萸、细辛，把它的那种阴寒的东西化掉，它不仅变不成害，而且能把这些阴寒的东西化害为利，变成你那个营养物质和能量。

梁冬：可以吗？

徐文兵：当然可以。你吐的痰也是你的精呀，老吐痰也伤精，老流鼻涕为什么要记忆力下降呀？脑漏了，漏的也是你的精嘛。

梁冬：怪不得我最近这两天思想有点沮丧，肯定前两天流鼻涕流多了。唉呀，前两天流流了一吨的鼻涕，好可怕。

徐文兵：这个肺气焦满表现出来症状就是鼻子干燥，有的人会流鼻血。有些人鼻子干燥以后，干脆就是什么味就闻不见了。很多人很痛苦的，闻不见香臭。做再好的饭菜，我们说，饭菜有几大特点，色香味俱全。那个味呀，有两个，一个是气味，一个是滋味。那个气味是靠鼻子闻的……

梁冬：它也不是堵塞，就是闻不到。

徐文兵：它就是闻不到。所以这个肺气焦满，它不是堵塞，它就鼻子干，经常有些人还经常蘸点水去往里边润一润。焦，焦了以后，就好像舌头上没有唾液一样，失去了一种味觉，他就闻不到任何味，就使人生少了很大的乐趣。老百姓讲，叫鼻子聋了。为什么叫鼻子聋了？因为中国字呀，闻香臭

那个闻和听声音听到那个闻是一个字，所以，耳朵聋了闻不到声叫聋了。鼻子干了闻不到味也叫鼻子聋了。所以治疗这种病，一定要去，一个是滋润它的肺。这时候就应该用一些那种……　秋天，我们说下来什么，什么水果呀？

梁冬：枇杷……

徐文兵：枇杷，梨，特别是那梨，再蒸点贝母，给他吃，让他那个鼻子又变成湿润。湿润了以后，它的味觉那些嗅觉细胞又活跃了，甚至呢，它那个小鼻毛又长出来了。这鼻子本身就有一个加温过滤空气的作用。你如果把它伤掉了，那所有的灰尘，什么细菌病毒全一下子就呛到你的气管，支气管，肺泡里了。那肺就实在受不了。

梁冬：所以，不要随便剪鼻毛，虽然不雅……

徐文兵：对，除非它龇出来了，你再剪它。

梁冬：那你可以留点胡子和它连在一块儿。

徐文兵：还有一个呢，就是我们经常可以按摩一下鼻翼两侧那个迎香穴。你看人名字起得好呀，迎香，鼻子聋了，闻不见味吧，揉揉它，哎，闻着了。我有几个病人就是高兴，就是扎针吃药，把他们的肺经滋润了，肺气通了以后，开始觉得，唉，我能闻见我孙子拉 Baba（屎）的味了。

梁冬：以前是闻不到的？

徐文兵：闻不到的。有这种感觉。慢慢地，吃饭，香辣，有强烈味道的味呢，也能闻见，最后就恢复正常。这人真是高兴。就是说，自己又恢复了正常的知觉。

梁冬：逆秋气，则太阴不收。

徐文兵：一个是焦，再一个是满。我们讲，五脏是藏精气而不泄的。如果你藏那些浊气的话，那就变成什么？满。这种满呢，就是在非典时候出现的那些症状。好多人死的原因是什么？肺泡里面积

满了痰液。

梁冬：浓痰化不开。

徐文兵：最后呢，他的呼吸，氧气交换的功能就被隔绝阻断了，就好像一把鼻涕一把泪把人的呼吸道给堵住了。这时候的满，就出现了一些哮和喘。什么叫哮呢？哮就是空气进入到气道的时候被这些东西堵住了。我们吹口哨都知道，把手指一撮呀，嘴唇一撮，它总得把这个气道给堵一下，它能发出那种哮。所以很多人的哮喘先是有哮，他呼气和进气的时候，都会打鸣，产生一种哮鸣音。有的人是睡觉打呼噜的时候产生这种，其实这叫，痰阻气道，这叫肺满了。还有一种情况呢，就是现在一些粉尘的污染。有些人，比如在石棉矿工作的人，吸入那些粉尘，最后就得那种吸肺病。还有些矿工，吐出来的痰都是黑的。

梁冬：稍事休息，马上继续回来。

广告片花……

梁冬：重新发现中医太美，欢迎继续回来国学堂，依然是和徐文兵老师一起来聊到这个肺气焦满。刚才讲到“满”这个词，就是要有哮喘，是吧？有痰在肺里面。

徐文兵：什么叫喘，就是呼吸加急了，原来的频率，吸一口气呼一口气，现在不得不加快。它有一个症状就叫张口抬肩。他有时候，肺的呼吸的能力就弱了，不得不靠这种抬肩膀啊，加重自己肋骨的压迫来让他去一呼一吸，就说明他肺功能就很差了，有人还会得肺不张，就是干脆就肺的那种柔软的呼吸的功能就丧失了。怎么办呢？我们的治疗就是慢慢让他把那些痰浊瘀血，慢慢地一点一点的咳出来，一点一点往出排。很多人知道，有痰吧，抽口烟，一抽完烟，嗒嗒嗒就咳，排出来了，这是个恶治法，你抽烟本身就抽浊气，然后呢，以毒攻毒，然后就排点痰，这个从投入和产出来讲，不大合算。我们中医里边专门有一些宣肺化痰的药。通过吃了这些药以后呢，能鼓舞他的肺气，让他把深部的一些浓痰积液把它咳出来。所以吃完这些药以后呢，有些人的那个痰呀，慢慢就变得……原来咳出

的痰，我的病人形容，都成块了，灰黑色的……

梁冬：吐在地上，我还以为是硬币呢，一摸不是。

徐文兵：就成块，有的人形容说，跟面疙瘩一样。就是你看他这个肺满到什么程度？你说有这些东西堵在你的气管或者是呼吸道里边，它多难受呀？慢慢地，这些块的东西就变成清稀的这种痰涎，就说好一点，意思说，它的流动性更强了，更容易被排出，最后这些清稀的痰涎由灰黑色变成绿色，然后慢慢白色，最后呢，到最后的阶段变成黄色。黄色说明什么？说明你的肺的那种气过去了。到黄痰一咳完，肺里边这种满的症状就减轻了。这时候人就觉得呼吸省劲了。原来就得大口的吸一口气，好像才能吸进去，现在好像，唉，微微地一呼吸，那个气就能渗进去，甚至能渗得很深。道家讲踵息嘛，一口气一吸到脚后跟了，这个人气脉是常通的。你看那些气脉不通的人就是什么？就呼吸剩一口气，在嗓子眼儿这儿捯气，眼看这个气若游丝，最后咽气了。健康人是什么？很深的，很通畅的这种吸。所以把焦的症状给它滋润了，把满的那些邪气呀，有了不该有的东西，给它排空了，这时候呢，人的这种肺和大肠这种系统，问题就解决了。

梁冬：唉，你刚才说到把排出来，说中医有些药，其实我们日常生活中有什么办法呢，如果不去药房？

徐文兵：第一，不要产生这种东西。这些东西哪儿来的？我们说，肺的妈妈是谁呀？

梁冬：土生金嘛。

徐文兵：土生金，脾胃。我们经常说，脾胃是生痰之源，肺为贮痰之器。就是它生产出来，全把你当个痰盂放进去。所以你要说，切断源头，你从饮食上去找原因。你不要吃那些容易生痰的东西，“鱼生火，肉生痰，萝卜青菜保平安”，是吧？别吃那些容易营养过剩的东西。另外呢，就是帮助肺来宣肺。什么叫宣肺？我们举几个例子。我们经常吃的那个桔梗，韩国他现在保留那种泡菜，桔梗，那个就是一个非常好的宣肺利痰的，就让你咳咳咳老觉得那个痰出不来的，吃完那个，它很容易就排

出来。还有一些非常好的化痰的药。你看陈皮，广东新会的那个陈皮。放的时候越长，越香，特别有这种香味的东西都有一种宣散的作用。还有呢，我们南方用的那个皂角树，用皂甲，就是那个当肥皂用的。还有它那个树枝叫皂角刺。那些都有非常好的这种宣肺化痰的作用。还有我们北京人种的丝瓜，我们一般用干燥丝瓜那个瓤子，就是洗东西嘛，洗锅洗碗去油腻特别好。殊不知，那也是一个非常好的化痰的药。

梁冬：就是那个丝瓜的那个瓤呀？

徐文兵：就是干的，我们煮水喝的。对呀，那个胡因梦老师来办她那个身心灵班的时候，招学员，他就说，洗澡要用丝瓜络去洗。本身它是个药，又有通筋活络的作用，其实跟我们中医道理是相通的。中医用那个……我的很多（病人）有那个脂肪瘤呀，身上疙里疙瘩长了好多这种脂肪瘤的这种人，我说，你用丝瓜瓤去泡澡、搓澡，用丝瓜瓤配合上其它一些化痰的药去内服，慢慢就觉得，唉，这个脂肪瘤就小了。最后就，平常还有一个，今天一摸，没了。

梁冬：那就是新会陈皮，是最好的？

徐文兵：新会陈皮是非常好的，新会陈皮是中医里面非常有名的药，只不过太贵，一般人还用不到，我们一般人就把吃剩的桔子皮放暖气上烤干了，就泡茶喝。

梁冬：为什么新会的陈皮就特别好呢？

徐文兵：唉，一方水土养一方人，也养一方植物啊。

梁冬：所以这个药材还是要道地药材。

徐文兵：唉，地道药材，道地药材。

梁冬：最后讲这个逆冬气了，“逆冬气，则少阴不藏，肾气独沉。”

徐文兵：“肾气独沉”，这是这个版本。我们学的最古的那个版本是“肾气浊沉”，就是浑浊的浊。

这里面有一个概念，少阴是谁？

梁冬：少阴啊，少阴肾。

徐文兵：足少阴肾，你说对了，手少阴？

梁冬：手少阴膀胱？

徐文兵：心。

梁冬：对，对，对，你刚才讲过这个，我老是讲的膀胱和肾是相表里的。

徐文兵：足太阳膀胱，足少阴肾，这两个都是火热的性格，只不过一个是男人中的男人，一个是女人中的男人；一个是腑里面最热的，一个是脏里面最热的。足少阴，所以它又讲的是阴。到了冬天了，如果你不好好闭藏自己的话，会直接伤肾，都不用伤膀胱，不用伤前列腺。记住啊，前列腺，黄帝内经没写前列腺，归在膀胱里面，归膀胱统辖，所以前列腺的病去治膀胱。但是它这儿说的是什么？伤到少阴，直接把这个少阴肾给伤到了。伤到以后出现什么结果呢？

梁冬：足少阴肾的话叫肾气浊沉嘛。

徐文兵：什么叫肾气浊沉呢，或者叫肾气独沉？肾是藏精的，同时它是一个什么器官？它很热，什么意思呢？它能把那个阴寒的精化成气，然后呢，这个气沿着任督脉往上走，化成了神，这是肾的作用。如果你把这个肾的阳气，足少阴肾给伤了以后，让它着凉了。这人，第一，精不化气了。这个精呢，就会变成什么？变成残浊败絮漏掉。就是我们经常说的遗精的问题，遗尿的问题，尿中有蛋白的问题，甚至大便中有血的问题。它就变成浊物给流掉了，就是沉下去了。

梁冬：这是因为伤到肾的原因？

徐文兵：伤到肾了。肾就像什么，像仓库看门的，它封藏，闭藏嘛。这个人精力旺盛的时候，小偷，谁也别想偷我家东西。这个人冬天被伤到以后呢，结果就门户大开……

梁冬：所以……

徐文兵：它直接漏的不是神，它漏的是精。精是阴，阴精，物质，它不是往上走，魂飞魄散是飞的，那是神，飞走了。这是往下漏的。

梁冬：所以有些朋友说，他撒尿，有很多泡泡，就是那种蛋白质太多？

徐文兵：我们不说蛋白质呀，也许他化验没有任何蛋白质。但是中医看得更精微，更细微，我们说他在漏精。漏精我们以前反复讲过，有很多表现。如果这个精没有变成气化走的话呢，它就变成了一种没用的东西，甚至变成了致病的因素。我们经常说这个东西好、好不好？要分时间，地点，场合。比如说，金子，我们经常说金子，很贵吧？掉下一个金屑，就是碎屑，也很贵吧？“金屑虽贵，落目成翳”。就说，你把那么贵的金子掉在眼睛里，最后你眼睛磨出个大泡大膜来，那也不好。再好的东西，如果它不被人去很好的利用，最后反而变成了伤害自己的东西。所以这个时候，人的肾精一个是被漏掉，另外呢，没被利用，就变成了致病的因素。

梁冬：哦，这个肾气浊沉说的是这个意思？

徐文兵：浊沉。还有的女人会长一些比如说子宫肌瘤。本来它那些子宫内膜，它是准备好了为受精卵着床、培育胎儿的一些营养物质。但是如果它伤害以后没有及时变成月经的血排出去，最后它就在那儿变成了有形的东西，长出一种肿块，肿瘤，最后也变成浊物了。

梁冬：唉，那你说怎么样补肾呢？

徐文兵：补肾的话，也有入肾的药。中医讲中药有寒热温凉，就讲它的性。还有五味，酸苦甘辛咸，是讲它的气味或者滋味。最后一个，它还有个归经。就是不同的物质，它影响人不同的脏腑。你看我们老百姓说，“葱辣鼻子蒜辣心，芥茉辣得鬼抽筋”。三种物质都是辛辣的吧，归的经不一样。切葱的时候穿鼻子，鼻涕眼泪。然后，吃个蒜，烧心。吃芥茉呢，浑身抽搐，归经不一样。所以中医里

边有很多入肾经的药。我刚才讲补心是用阿胶，它是入心经。很多入肾经的药，比如说，举个例子，今儿个来个病人说，你上次说那个……我是在什么地方说的有个益智仁，治疗小儿遗尿，男孩子遗精，叫益智仁。

梁冬：是味药吗？

徐文兵：利益的益，智是智力的智，仁是仁爱，仁义道德的仁。这种是个非常好的补肾的药，还有我们经常用的叫杜仲，续断，还有补骨脂。你看听这个名字，补骨脂，补是补充的补，骨是骨头的骨，脂是脂肪的脂。还有一个药，叫骨碎补，就是那骨头碎了吧，我给你补上，给你粘上，这些都是补肾的药。

梁冬：你这些药是哪儿来，谁发现的，太厉害了。

徐文兵：神农氏尝百草。神农氏，不是一个人，他不是一个人。所谓氏，他是一个团队，他是个家族。所以神农氏这些人，就是比黄帝还早的这些人，尝，就是用自己的身体去感知、感受这些植物。这些人留下一部书，如果以后我们有机会讲讲……

梁冬：《神农本草经》呀？

徐文兵：《神农本草经》，多伟大的人呀。

梁冬：好，稍事休息之后，马上继续回来。

广告片花……

梁冬：重新发现中医太美，欢迎继续回来国学堂，依然是和徐文兵老师一起来讲这个“少阴不藏，肾气浊沉”。

徐文兵：对啊，少阴，我们讲肾。本来冬天是应该把这个人的肾精肾气闭藏起来的时候，你去开泄，违反了冬天养藏之道的。我们举几个例子。去冬泳，去跟自然去作斗争，要去出汗，要去开泄。

出汗开泄本来是夏天的事情。我们讲的是“无泄皮肤，若伏若匿，若有私意”，要爱惜自己。夏天是要有爱在外，冬天是要爱护自个儿，替自己着想，关爱一下自己。你所有这些不做的话呢，都是在违反自然之道。冬天需要闭藏，然后更要注意保暖，这都是我们说，冬天的养藏之道。你反之去做，就伤到自己的肾。所以很多人出现这种漏精的问题，其实有时候是在冬天没有闭藏好，还有人，我治的一些病人，就是稍微声音，受到惊吓，就屁股尿流，就尿裤子，这也是我们说的惊恐伤肾了，伤了肾精和肾气了。这些人呢，就是要利用下一个冬天，天地收藏的时候，你也跟着去藏一藏，到那会儿去调治一下，所以冬天是进补的季节。什么叫进补？就是冬天是补肾的季节。

梁冬：唉，之前传说的牛鞭虎鞭补肾，到底……

徐文兵：不是。我告诉你，很多人说的补肾药，其实是催欲剂。催欲，本来是没有性欲。没有性欲是什么呀？自我保护。阳萎和没有性欲、性冷淡是人的一个阶段，就说我透支过多了，我歇会儿，是吧？但这帮人还不歇，还要吃上什么？壮阳药、春药。实际上壮阳药都叫春药。什么意思？撩拨起来，又把你逗起来，其实这种就是过度摧残自己。

梁冬：都是短期行为。

徐文兵：短期行为。所以他们这些人吃的这些牛鞭、虎鞭呀，鹿鞭呀，这些药都是入肝，生火的，这些都叫宗筋呀，不是补肾的，是补筋的。补那个筋，筋骨的筋。

梁冬：牛蹄筋的筋。

徐文兵：这些人吃完是先补肝木，木完了生火，吃完以后就觉得原来看丑八怪他也觉得人也漂亮了，原来对这个人没有兴趣，他也有兴趣了，其实把心火撩拨起来了。最后呢，心火再反侮，把自个儿那点藏起来还留着以后用的那点肾精再射出去，早早的——“速死之道”

梁冬：所以有一些人说，你说像美国现在呀，叫需求不强，是吧，美国现在的经济……

徐文兵：打强心针……

梁冬：非要打强心针……

徐文兵：打壮阳剂，最后……

梁冬：注入流动性。

徐文兵：然后暂时繁荣，好像，唉呀，触底反弹了，我们经济恢复了。这些吃壮阳药使自己勃起的人，就是以后会病得更深，再用任何药也没用了。

梁冬：所以，今天咱们尽管是个国学堂，一个中医节目，咱们把话放在这里：美国，这样的一种刺激流动性，大量注入流动性的做法，最后很多人认为的，是这个经济开始见底反弹，显然不是。

徐文兵：显然不是，显然是一阵虚火。

梁冬：这就是明道以后，不懂经济，也可以看到问题。

徐文兵：所以中国古代智慧是什么？讲的是培养通才，一通百通。他站在一种哲学或者是在一种玄学的高度，他有预见性，他看清了推动事物背后发生发展背后的那个东西，而不是像智力学问，就是拿给我看，有形有状有象的东西看。可以把话摞这儿。冬天进补的话呢，我们说，一定要把自已的肾精给他补住了，不要让它漏。这样的话，养精蓄锐，以待来年开春。这时候呢，你就会生机勃勃，那会儿是真的。过于提前透支，那是假的。其实真正的补肾药是偏凉的，你比如说，生地黄。生地黄还是个止血药，你看它凉不凉？生地黄是黑色的。生地黄另外一个名字叫什么？地髓，骨髓的髓。

梁冬：大地的骨髓？

徐文兵：你想想这个药厉害不厉害？所以我们用生地呀，把这些人真是肾精漏得太厉害的人给他补上。

梁冬：哎，有一味叫淫羊霍是什么东西呀？

徐文兵：淫羊霍是催欲剂。

梁冬：哦，它不是补药，是吧？

徐文兵：它是补肝的药，就是我刚才说呢，为什么叫淫羊霍？就是羊吃完这个草以后不停地交配。古代也做动物试验，一看，哇，这药这么厉害，给人吃点，人也起性。

梁冬：哇，有一年，我在新疆，就是当地的官员请我们吃饭呀，把这个淫羊霍泡酒，说，你喝一喝。哇，当时呢，年轻力壮，喝一杯之后……

徐文兵：鼻子出血？

梁冬：不光是鼻子出血，真的是……整个人弹起。

徐文兵：一时性起，看老母猪都双眼皮。

梁冬：哈哈哈……

徐文兵：哈哈哈……

梁冬：我们刚才讲了这个“肾气浊沉”。补肾的确是个很有趣的事情呵。除了淫羊霍之外呢，很多人都觉得，比如说，还有一些药，枸杞子呀，还有什么？御苁蓉呀？

徐文兵：我告诉你，枸杞子绝对不是补肾的药，枸杞子也是个催欲的药。它颜色是红的嘛。以前有句俗话，叫“离家千里，不服枸杞”为什么？离家千里，意思是老婆不在身边，孤身一人远行，不能吃枸杞。吃完枸杞就像你刚才说，跑到新疆，喝完那个淫羊霍的酒以后，结果心潮澎湃，生机发动，你咋办？所以这个东西叫，枸杞子绝对不是补肾的药，是催欲的药。治疗一些人，性冷淡，手脚冰凉可以用，作为补肾的药，不能用。相反，你看这个植物，就是相反相成的一个矛盾体。枸杞子是温热

的催欲的吧？枸杞树那个根皮，却是一个非常好的补肾药。它的根皮，你猜叫什么？地骨皮。地，大地的地；骨，骨头的骨。

梁冬：就肾和骨还有缘结嘛。

徐文兵：刚才我说生地叫什么？地髓。这个叫地骨皮。这个也是一个凉性的。我经常用这个药治疗什么？就更年期那些女人呀，烘热、出汗，晚上出盗汗，一身一身，就换好几身衣服，这是什么？肾精在漏。用地骨皮熬上汤去喝，让它那个小火苗，心火就下去了，肾精就凉下来了，这就是一个非常好的补肾药。还有，我们现在很多人，就是什么，其实他的肾不虚。它哪儿虚？心虚！你看现在只要一说补肾，大家都愿意听，都愿意接受，我要说您是实证，好多人不乐意。徐老师，你看我哪儿虚呀？我说您不是哪儿虚，您是实证。什么叫实证啊？我说，有了不该有的东西叫实，没有该有的东西叫虚。我们现在的人给自个儿定义就什么，我就虚。从来不认为自己是有了邪气，有了不该有的东西。所以以前留下一句古话叫什么？“人参杀人无过，大黄救人无功”就是我用大黄把你肚子里面，藏得那些的残渣余孽，这种痰浊瘀血给你泻出去，我把你命救了吧？你不谢我。

梁冬：为什么呢？

徐文兵：因为什么，你让我泻了，你让我好像流失了我的东西了。你让我拉肚子了，你伤着我了。相反呢？我要是用人参把你滋补，把你补死了。你觉得，这是好大夫，在给我用补药呢。所以很多达官贵人你给他开药，你不用点人参，古代啊，就是人参还比较，不像现在人工培养的人参都跟萝卜似的，论堆儿卖的，一点人参的用都没有。所以你给达官贵人看病，他本来是实证，根本不能用补药，不能用这种人参之类的药，但是呢，你要不开，他还不高兴，你方子开得便宜了，他还不乐意。人家认为人家是贵人，应该用贵药。所以我妈妈的先生啊，叫马恒书，他是大同一名医。他怎么着，人参一两，烧成灰服用。我又开人参了吧，我又把它烧成灰了，变成消食化积的药了，又满足了你的虚荣心，还又没有给你增加副作用。

梁冬：用心良苦。

徐文兵：用心良苦，你又要迎合他的心理，你还又不能得罪他。医生过去是没有地位的。动不动，你看华佗被砍头，扁鹊被暗杀。做医生，你得留千万个小心。都说，做医生积德行善，我说，不见得。你救了不该救的人，最后你还遭恶报，是吧？农夫和蛇。这就是我们说补肾的问题。很多人现在是什么？一说，吃冬虫夏草，现在这种商业炒作，都让人丧失了本性，把一个本来不是很贵的东西，标成了天价。现在人说，这个冬虫夏草怎么怎么补肾。我告诉你，还不如你去好好地提前睡个觉，还不如你好好地去吃那个五谷杂粮。我们讲那个种子啊，都是植物的精，用它来吃，是最好的补肾的药，补充你的精气，先化成你的这种脂肪膏肓，再把膏肓转化成你的精髓。现在人很多是心虚，绝对不是肾虚。

梁冬：还有一些什么样的东西，是平常对我们的肾是比较有帮助的呢，除了吃以外？

徐文兵：我们说的肾，补肾是在它漏，在它泄的情况下去补肾。还有人是得肾实证的

梁冬：肾结石算不算是？

徐文兵：对呀。补过头了。前列腺的问题，尿不出来尿的问题，肾结石的问题，肾里边长肿瘤，膀胱里边长肿瘤的问题，这都是补过头了。该尿的东西尿不出来，这是实证。不该尿的东西，你老在那儿漏，这是虚证。教给大家这么一个判别虚实的方法，别认为，噢，徐大夫，告诉我一个什么招儿？没有招儿。道可道，非常道。说出来，它就变了。你一定要根据自己的体质、时间、地点、场合去调。最好的办法，不是去大老远跑到我的博客上描述一番症状，让我出主意。当地找一个好大夫去，让人去看看。我告诉你，很多好大夫都在民间，民间都有。

梁冬：可能还有一个好的方法就是每天晚上尽量早点睡觉。

徐文兵：对呀。

梁冬：比什么都强，我估计。

徐文兵：黑夜就是四季中的冬天，就是我们养肾，养精蓄锐的时候。睡一个好觉，第二天生龙活虎，生机勃勃去奋斗、打拼。现在人是熬着，伤自己的精。

梁冬：所以有时候我们自己也很惭愧，这个节目弄的时间太晚。所以呢，以后大家觉得实在熬不住呢，就到博客或者网站里去搜，听一听这个录音版就可以了。感谢大家收听今天的国学堂之重新发现中医太美，特别是感谢徐文兵老师，谢谢！

徐文兵：不客气，再见！

四气调神大论篇第九讲

主讲：徐文兵　主持：梁　冬

播出时间：2009-05-16　23：00—24：00

经文：夫四時陰陽者萬物之根本也，所以聖人春夏養陽，秋冬養陰，以從其根。故與萬物浮沉於生長之門，逆其根則伐其本，壞其真矣！故陰陽四時者萬物之終始也，死生之本也，逆之則災害生，從之則苛疾不起，是謂得道。

参与整理：黄帝内经_音频转文字群——五木、慧从卢溪、猪光宝器等

梁冬：是的，重新发现中医太美。大家好，欢迎收听今天的国学堂之重新发现中医太美。吼吼，疯掉了。大家好，今天呢，依然是梁冬向徐文兵老师请教。徐老师，你好。

徐文兵：梁冬好！听众朋友们大家好！

梁冬：是的，我们教导之前一直在探讨《四气调神大论篇》第二，也讲到了“肾气浊沉”以后，有很多朋友也在网上也提了很多问题 ,甚至直接到徐文兵老师的博客上直接提问 ,有什么问题 ,最近？

徐文兵：先那个纠正自己一个错误啊。做这个节目，觉得收获最大的就是：山外有山，人外有人。有一些高人听完咱们的节目，给我发邮件，指出我讲课的一些问题。我也就是，人到中年，尽管对中医有所……刚入门吧，有点了解，但是心里特别渴望再碰到一些高手、老师，再点拨一二，能让自己再上一个台阶。孔子讲的，“加我数年，五十以学易，可以无惑（大过） 矣”，还有“朝闻道，夕死可矣”……所以非常感激。其中有一个错误是什么呢？就是我们讲到那个北京时间。北京时间，我说了，是好像是西安时间，我说的也有道理是，西安是咱们国家的授时中心。授就是教授的授。因为什么，授时中心呢？就是说西安地处咱们中国大陆的大概最中间。离东、离西、离南、离北都比较接近。所以这个时间，从它那儿发布，就传到祖国最边疆，基本上误差就小一点。它叫“授时”中心，但它“授”的那个时呢，确实是东八区的时间，是东经120度的时间，不是我说的西安当地那时间。我理解成了以西安那个当地时间为准，所以这是个错误。所以北京时间，标准时间是东经120度。东经120度，穿过城市有这么几个啊，杭州、福州，所以在这个东经120度再往东，就比北京时间早。就是它们天亮得也早，天黑得也晚。这些人就是在北京时间11点以前必须睡觉。在这个东经120度再往西，就是我们国家大部分疆域是比北京时间要晚。你比如说，北京处在东经116度，要比这个标准的北京时间要晚个十五六分钟……

梁冬：所以北京比北京时间晚十五六分钟？

徐文兵：诶，所以我们可以在11点10分睡觉……

梁冬：偷那么10分钟时间啊……

徐文兵：诶，偷十分钟时间。而你像西安啊，这个重庆啊，成都啊，乌鲁木齐……乌鲁木齐基本上比北京时间要晚两小时，所以它差不多就是在听咱们这个国学堂啊，正好……

梁冬：听完以后睡？

徐文兵：听完以后睡差不多正好。所以这就是我纠正一个错误啊，我上次讲的这个北京时间。大家呢，就是无论计算自己的生辰，还是定自己作息时间，一定要以当地时间为准，你算一下你那个经度比这个东经120度少多少？差不多一个经度是4分钟。

梁冬：所以呢，在封建迷信的这个批八卦的这个事情里面，大家有一些个别的朋友呢，这个以娱乐为主的情况下呢，偶尔推算一下，你这个时间要稍作调整。

徐文兵：对呀。你说，我是几点几分的，我经常要问一句，你出生在哪儿？我们一般要做个加减。这就是感谢这个广大听众朋友对我的批评指正，这是一个。第二个就是我们得说一说甲H1N1型病毒。

梁冬：对，最近这个话题呢，是全球共热哈。

徐文兵：我说这个问题呢，就是强调两点：第一，大家记住，有因不见得有果。我们经常简单粗暴地认为，老在说，有因就有果，有因必有果，是吧？“有志者，事竟成”，是吧？“只要功夫深，铁杵磨成针”。它就讲到了一个有因必有果。世界上的事情并不是这样的。

梁冬：哦，是吗？

徐文兵：你看，你就是一个有因必有果的。

梁冬：我的观点，只是认为说这一个因不一定是这一个确定的果。

徐文兵：你就扯到另外一个事儿上了。咱们就说，“有志者，事竟成”吗？

梁冬：诶，这倒不一定。

徐文兵：为什么不一定？

梁冬：反正我看过很多有志的没有成功。

徐文兵：弄不成自个儿抹脖子的。你要老是这种思维的话，我就叫有智无慧。他有智力，但他没有那种转弯儿，哲学嘛，是拐弯的学问，要上升到玄学的话，它就是个圆圈的学问。为什么说，有因不见得有果呢？因为中间还有个缘字，因、缘、果。我们说，这是一桩好因缘，它含有两个概念，第一，有一个诱因；第二，有一个生长条件，才会结果，对吧？这个病毒呀，或者细菌呀，它是个因。那么有了它就会造成我们出现的这些所有的病理症状吗？说甲H1N1型病毒，会造成这种感染吗？会高烧，会呕吐腹泻，会肌肉酸痛，然后会死人吗？答案是，不一定。为什么不一定？如果你的身体不给它提供那种发病条件的话，就算是你感染了，相安无事。所以，中医关心的不是那个因。我们很多人反中医说，你们中医，连病毒都搞不清楚，你们怎么治病？我说，你这种思维就是很拙劣的思维。难道我们家进了贼，我必须得先问清楚那个贼姓甚名谁，哪方人士，哪个门派，我才去把他赶走吗？没必要吧？他是个贼，你要么关门打狗，把他暴CEI一顿，也把你们家坛坛罐罐打烂了；要么就开门逐寇，是吧？围三缺一，你从哪儿来，让你出去，然后，我再总结经验，把我们家篱笆扎紧了，至于那个贼是谁，有必要知道吗？我看护好我的院子就得了，行了。所以，中医治疗是什么呢？重缘，通过改善那个环境来达到消灭那个结果。就说你那个因进到我的身体来了，我也不知道你是谁，但是呢，我把你赖以生存的那种生长条件，我给你破坏掉，然后呢，你在我这儿呆不住，走人，或者你呆在那儿自取灭亡。这就像敌人进攻以后，我知道我的力量不足以抗衡他，我怎么办？我坚壁清野，对吧？敌进我退，我走了，但是我坚壁清野，不给你任何发展条件，这样，敌人呆都呆不住，就走掉了。所以中医不重视因，但是我们重视缘。我们发现甲型H1N1病毒，它发病的，适宜它生长那种人体条件叫什么呢？又湿又热……

梁冬：哦，就如果人的身体本身湿热……

徐文兵：诶，又湿……，光有湿他还这个病还发不起来。但是呢，光有热，它要活活被烧死。就是那种闷着，好像火烧湿木头的那个状态，正好是这种病毒最佳的生长条件。所以中医怎么办？我们叫，把他的湿热体质给他改善了。所以这种人啊，你看老年人，这种猪流感，老年人不容易得，儿童

不容易得，你看，老年人是什么？可能有湿……

梁冬：但是没有热。

徐文兵：没有热邪。他热乎不起来。小孩子呢，纯阳之体，有热，但是呢湿气又不重。除非啊，除非他天天给我那儿吃冷饮，然后嚼冰棍，然后喝那种碳酸饮料。正好发病的年龄是什么？青壮年。青壮年正好是又有湿又有热。免疫功能挺强吧，但是这些人过分劳作，然后脾胃功能低下，吃了很多富有营养的东西，消化不了，变成了这种痰湿浊液留在体内，就像我们平常做那细菌培养基一样。琼脂，他准备了一份儿丰厚的这个营养，等待着那个病毒的光临。所以呢，见一个得一个。

梁冬：这就是为什么美国比较流行？他们那边冷饮也多，Ice cream也多。

徐文兵：所以，我们现在我看到很多专家学者那儿说，我们要提高免疫力，增强人的免疫力，不得这个病。我说，你错了。正是那种免疫力过于亢进的人，就是那种热邪比较重的人才得这个病。

梁冬：呵呵，啊，生活真是充满了这个趣味。好，稍事休息一下之后呢，在广告回来之后，我们正式展开《素问》“四气调神大论篇第二”啊，最后一段的学习。

广告片花……弘扬中国文化身体力行义务工作群：87837295（黄帝内经_音频转文字）欢迎您的加入，请注明“志愿者”……

梁冬：重新发现中医太美。大家好，欢迎继续回来到国学堂。上段之后我们讲到这个肾气浊沉呢，啊，我看了我这个版本叫肾气独沉，其实可能那个浊独是通假……

徐文兵：啊，那是错别字。再补充一句啊，我们已经说了，湿热体质，这个湿热体质呢，以后我们《黄帝内经》会讲到五运六气，大家学《黄帝内经》呢，记住这么一句话，叫，过去就是董仲舒说过，他说：“善言天者，必有证于人”。你把天上的事说得玄里巴几的，我要让你说落实到人的身上，你得应验它；“善言古者，必有验于今”。我们讲《黄帝内经》，为什么我这么热爱它，是因为，它

本身就把古人的智慧，把很多规律都总结出来了，而且把一些事情就预测出来了。今年，我们在讲今年的运气的时候，我说了，今年是土运不及的一年，所以，《黄帝内经》不仅关心到日对地球的影响，也关心到月，另外还关心到五行。什么叫五行？就是五大行星对地球的影响。这个它总结出来的规律呢，就是每十年它有一个变化。有一年呢，水星对地球影响要大，我们叫水太过。也许有一年土星对它的影响就大，你像今年是什么年？叫土运不及，就是土星对地球的影响要减弱。对应到人的疾病来讲，人的这个土是什么呢？

梁冬：脾胃嘛。

徐文兵：脾胃的功能就要弱。所以当人脾胃功能弱的时候呢，湿气就容易大。所以今年发病的，就是给细菌或者病毒提供了一个可乘之机。今年普遍的人来讲，他的脾胃功能要差，相当于湿气要重。另外呢，中医叫六气啦，又把每年分成六段。有初之气，从大寒开始算，然后有二之气，这今年的二之气呢，正好就是甲H1N1型病毒的这一段时间，就是什么，湿加上热，是太阴湿土加上了少阴的君火，正好这个病它燄就起来了。这个病再往下走到三之气，就是到5月23号到7月22号左右，到三之气，是湿上加湿，就是说这种病的靠热邪不是很重的话，靠湿气重的话，可能到下一阶段它会更加严重。如果它对这个热邪依赖比较重，到下一个阶段热气不足的时候，那这个病就消亡得很快。这就是说，《黄帝内经》，大家可以看一下，《素问》几篇大论，其中有一个“六（天）元纪大论”里边就谈到了我们今年是已丑年，凡是属甲和已的年都属土。甲年是土太过，已年是土不及。它说这个土不及那年，发生的病，你看看，你再看一下新华社对这个甲H1N1病毒型感染疾病的发病的症状，你对应一下，上吐下泻、肌肉酸痛，这全是脾胃湿气太重的症状，黄帝内经原原本本给你写好了。如果你看到这一段的时候，你就觉得，这本书真值得我们去读一读。所以，以前的中医大夫，今年是什么年，什么运太过，什么运不及，会发什么病，容易出现什么症状，什么药应该用得多一些，什么药应该少用，明明白白，我们现在都不讲。另外一个，就是说，土不及那年，土不及的话，对水的克制，就会弱一点。所以大家每天早上伸伸舌头，如果你的舌头是血红的，你有热，如果你的舌苔是厚厚的，你

有湿。

梁冬：我现在这个舌苔厚不厚啊？

徐文兵：怎么办啊？很多人说，早晨我拿牙刷刮舌苔。你有本事把那牙刷伸到肠子里去刮一刮！是什么？有诸内必形于诸外，你体内有那种湿浊，表现在舌头上才有。所以我们说，饮食清淡一些，多吃一些芳香化湿的东西……

梁冬：比如？

徐文兵：你看那个我们以前炖猪肉，我们都用什么呀？

梁冬：什么香料呀，八角呀。

徐文兵：八角。而现在世界卫生组织认可的就是什么……一个叫什么达菲的药，它主要成分从哪儿提出来的？

梁冬：八角？

徐文兵：八角里边提取出来的。最近八角已经从几块钱涨到十四块了。对付这个东西，就得用八角，消除它的阴寒之性……

梁冬：所以猪肉烤着吃比较好一点。

徐文兵：对，在特殊情况下。除了你烤着吃它以外呢，就说我们叫佐料嘛，我用这个八角的温性。相反，我们做羊肉，知道做饭的人，做羊肉切忌放八角……

梁冬：为什么？

徐文兵：热上加热，而且做出来不好吃。做羊肉很简单，用点葱、姜、萝卜，加点盐，清炖。用葱姜萝卜是为什么？去它那个膻味，如果这个羊肉现在改良了以后，不那么膻了，你就拿盐水炖，就

是一锅好羊肉。你相反，吃一些水里面的鱼呀，这些东西，你必须得放这种特别辛、特别温的药，桂皮呀，八角，这样做出来你才好吃。为什么好吃？符合你的天性，这是我们中国人的智慧。学学那个吃肉、吃油腻多的人的方法，熬上砖茶喝，诶，里面加点盐，稍微加点盐，因为光喝砖茶容易涩，防备这个体液流失太多。所以这些情况下，我建议大家就是，有热要加一点这种清心火的药，炒点苦瓜吃，或者是泡点莲子心的水，或者干脆咱就弄点黄连。有湿，一个是忌口，不要再吃那种湿气的。湿气大的东西，一个是什么？肉类。再一个就是我反对的现在吃这个水果。水果还没有下来，吃什么呀？不要吃那些东西。吃点什么？这种粘腻不清的东西，它反义词是什么？

梁冬：干果嘛。

徐文兵：干爽。干爽，还有呢吃点烤的，锅巴、饭焦，烤馒头片……

梁冬：刮刮油。

徐文兵：诶，刮刮油。或者把那个脆生生的青菜，用蒜茸，或者就是直接清炒，或者不喜欢油就白水一焯。你们广东，经常白水焯个生菜一吃，挺好吃的，这些都是去清热的。如果再过几天，我们摘点那个野菜，苦菜呀，蒲公英呀，紫花地丁呀，这些菜，更好。到现在，我们处在湿和热，太阴湿土加上少阴君火，下一个阶段，就是从5月23到7月22，这叫两个太阴湿土叠在一块，就是湿上加湿，所以大家一定要保持外面的干燥和肠胃的这种干爽，就别让它粘不叽叽，少吃……端午节如果快到了，我建议大家，那个粽子就免了吧。反而去，咱们到那天采点艾叶，弄点菖蒲，那个菖蒲就是去痰、浊、湿特别好的一个药……

梁冬：噢，那菖蒲怎么弄呢？

徐文兵：有菖蒲茶呀。弄点菖蒲的根、叶然后熬点茶，所以那个粽子就别吃了，那个粽子是又粘又腻不好消化。

梁冬：哎呀，徐老师呀，我觉得是太有收获了，啊。本来呢想在这PART时候呢讲讲《黄帝内经》的“肾气独沉”之后的那一段，相信呢，这个听众朋友也是有兴趣的。休息一下之后继续回来，和大家正式开始。

广告片花……

梁冬 :重新发现中医太美。大家好 ,继续回来到国学堂 ,依然是和徐文兵老师一起呢学习《素问·四气调神大论篇》，啊，徐老师，我们那个上次讲到了“肾气独沉”，今天该讲，“夫四时阴阳者，万物之根本也”……

徐文兵：诶，这要开始总结性发言了。

中央人民广播电台新闻插播：

广告片花……弘扬中国文化身体力行，义务工作群：87837295（黄帝内经_音频转文字）欢迎您的加入，请注明“志愿者”……

徐文兵：这个四时丰富多彩，你看啊，我讲过，大家都说，诶，赤道适合人类居住吗？

梁冬：不是很适合。

徐文兵：诶，南北极，也根本就没法让人类生活居住。人的物种，就世界上物种，特别是人类，最优秀的、最发达的地区，都是什么？

梁冬：都在北纬啊？

徐文兵：诶，这个四季分明的那一带。它这种物产，就是四季的阴阳变化，导致了植物和动物的丰富多彩，同时导致了以植物和动物为食物的人类的营养的丰富多彩，然后再诞生了人杰地灵嘛，才诞生了这种文明。所以很多高度发达……四大文明古国，你看它在哪个位置。所以我觉得啊，顺应天地四季的变化，不要人为地把自己变成没有四季。我们经常说，我们这儿四季如春。我说，那个这个

植物发育怎么秀，怎么穗，怎么去孕育果实，怎么去结籽儿，就不好弄。

梁冬：对，对。“夫四时阴阳者，万物之根本也。所以圣人春夏养阳，秋冬养阴，以从其根”……

徐文兵：诶，那你怎么办？我们说要有知有觉。很多人无知，我说无知，你还真还不如个动物呢，动物无知吧，人家有觉，人家知道怎么踩着那个四季的步点走……

梁冬：地震来了人家知道跑……

徐文兵：真的，我有个病人，她说她的天性就是非常敏感。地震那天，她正好在四川，她就那天中午啊，就烦燥睡不着觉，然后她不是刚生孩子嘛，她们楼下有个狗，她说那天中午那个狗叫声就不对，她说我们家孩子哭了是饿了，是热了，还是要去BaBa了，我能听出来。尽管他就是哭，就是她是个很敏感的母亲，她说我那天听那个狗叫声就是不对，那狗是什么？

梁冬：狗就有觉嘛。

徐文兵：然后那天它就地震了，她抱着孩子先躲到卫生间，然后又冲出去，这就是一种觉。可是我们现在什么？就发展了后天的那个所谓的“意”，就是那个很刻意的那种，把先天的“觉”灭掉，然后呢更谈不上“悟”，全部把它们蒙蔽掉。最后呢又学了一些“知”，你那个“知”如果也是真知酌见也算，学的还是一些，真是……

梁冬：旁枝末节……

徐文兵：歪门邪道啊。所以最后就把自己的身体都搞坏了。明白了这个四季变化对动植物的影响以后，那么圣人，我们复习一下什么叫圣人？我们做人要做这样的人，一共有四个境界，最高境界叫真人。真人叫什么？

梁冬：把握阴阳，提挈天地……

徐文兵：提挈天地，把握阴阳，哎呀，你这记忆力不错！

梁冬：复习的，我有。

徐文兵：复习吧？我有的网友已经给我发信说什么？我已经把《上古天真论》背会了。我回了一句，孺子可教。回完了以后又觉得不好意思，万一人家是个七十岁的老头呢……但是这种精神。当你发自内心地喜欢一件事，然后又信这件事，你不由自主你就把它背会了，“提挈天地，把握阴阳，呼吸精气，独立守神，肌肉若一”——真人。还有一种比真人稍微低一点，“亦归于真人”，叫至人，是吧？“游行于天地之间，视听于八达之外”，这是我们仰慕的人。但是圣人是什么？“适嗜欲于世俗之间”，跟大家一块混，然后呢也有一些，就是能够和于阴阳，然后跟大家一块处得也不错，但是自个儿呢肉体……

梁冬：明白一点儿？

徐文兵：你总结说肉体在人间、是灵魂在高处，圣人。这些圣人怎么着？圣人，就是我们讲，知道的人和得道的人……

梁冬：就是拎得清的人。

徐文兵：诶，拎得清的人，这些人怎么办呢？春夏。

梁冬：养阳。

徐文兵：春夏是什么？日照时间越来越长，阳气越来越足的时候。我们怎么办？养阳。到秋冬，日照时间越来越短，天气越来越凉爽，我们去养阴。两不耽误。这就落实到一个问题，什么叫养？

梁冬：诶，养这个词呵？

徐文兵：哦，什么叫养？

梁冬：这事儿吧，就是害怕琢磨……

徐文兵：诶，就是有时候，你写个字吧，你盯它一会儿，你突然发现……

梁冬：很陌生。

徐文兵：很陌生。这字怎么……

梁冬：我梁冬这两个字，我常常有这种感觉……真的写了一辈子了，是吧，写了有几十年了……什么叫养？

徐文兵：对，所以养……我总结，我们经常说，感激父母的养育之恩，我们经常说，要养生之道。其实这个养，我总结一句话，叫顺其性。顺其本性叫养，逆其本性就叫杀伐。我们经常说，惩罚一个孩子。这个养，当春天万物萌动、生发的时候，我顺着它那个劲走，我叫养生了吧？夏天呢，疯狂热烈，拔节的时候，我就要养长了吧？我就跟它热，热情洋溢，“若有爱在外”，或者有的版本叫“若所爱在外”。到秋天呢，我又开始抽抽，我急流勇退，往回收敛，这也叫顺其性。你顺进天性，然后去养你的人性，这就叫养，养生了。所以，圣人怎么叫养阳呢？当春天阳气萌动生发，内心的感觉叫发情的时候，我顺着它这个趋势走，这样呢，我的阳气顺利得到了生长。这时候怕什么？怕倒春寒，怕杀而不赏。怕什么，惩罚。我们养生叫什么？“与而勿夺”，“生而勿杀，与而勿夺，赏而勿罚”，这叫不折了你的锐气。你看，古代兵家就是说，明天要打仗了，头一天，这将军跟人下盘棋。平常他老输给那老头，没想到这次呢，他连赢好几盘。事后打完仗以后，人家老头儿子告诉他：那老头说怕折了你的锐气，是吧？

梁冬：智慧呀！

徐文兵：这中国人的智慧！你看那个宋江带兵出征，唑一卷，狂风把那个帅旗嘎巴折断，马上吴用就说，咱们退兵吧。

梁冬：对。外应，这是！

徐文兵：诶，外应。你要是不懂得这个阴阳之道，人家说这人……这人傻帽，人家说这挨得上吗？八杆子打不着。事实上那次出征，晁盖就不听话，自个儿就中了这个史文恭的毒箭，要了命了。哎呀，这叫春天，春夏养阳。

梁冬：好，稍事休息一下之后，马上继续回来。

广告片花……

梁冬：重新发现中医太美，继续回来到国学堂，依然是向徐文兵老师请教。所以呢，圣人春夏养阳，秋冬养阴，刚才讲到养这个话题。

徐文兵：养阳就要顺其性。你看，我们说最傻冒的，圣人养阳，傻冒是什么呢？杀阳。你说，喝冷饮，吃冰棍，吹空调，绝对不是圣人干的事儿。所以，你到了越热的时候，怎么办？

梁冬：让他热一热。

徐文兵：喝口热茶。喝完了以后，舌下生津，液下出汗，习习生风。那种感觉真是，喝茶也有茶道，什么叫茶道？喝茶了以后得到了一种出神的感觉、得道的感觉，中国人叫茶道。写书法写到凝神静气，歙一下力透纸背，你也得道了，是吧？

梁冬：对，书道哈。

徐文兵：书道。现在都落到了“术”的这种境界，茶艺。

梁冬：对，所以那天跟红叶讲的，他就说味道嘛。

徐文兵：哦，味道。诶，吃那个味儿居然就……诶，得到了那得道的那种感觉。我说很多愚笨的、愚蠢的人必须得吸毒才能得到那种感觉，我们中国人就从这种吃饭就行。但是那个饭一定要做得“和”——你是什么体质，今儿是什么季节，我做了个什么味道的饭，那舌尖一舔下去，霍！

梁冬：高潮就来了。

徐文兵：高潮就……任督二脉就通了，得道了。多好，你说，做一个人，多幸福呀。

梁冬：是，人生难得嘛。

徐文兵：结果现在大家都逆于阴阳，闹一身的病。我对现在很多人评价叫什么？苦中作乐！什么叫苦中作乐？你说你过得幸福吗？他说挺幸福。我说，你为什么觉得幸福？他说你看我这儿长了块湿疹嘛，我挠挠它我觉得特舒服。我说你想没想过，你这个舒服是建立在你先有病的基础上的，对吧？你想没想过，你本来应该就没有……不应该有这个舒服。如果你没这个病的话，你不就没有这个所谓的舒服了吗？

梁冬：让我想起一个朋友，他说，香港脚是不能随便治好的，因为挠香港脚是很舒服的一件事情。

徐文兵：对，这就叫什么？苦中作乐。在一种病态的状态下追求了那种病态的快感，还觉得自个儿活得挺幸福，所以他已经体会不到所谓的那种健康的人，肾气有余，气脉常通的人的那种感觉，那么他们落下的病从哪儿得来的，春夏不养阳……

梁冬：秋冬不养阴。

徐文兵：秋冬不养阴。

梁冬：诶，秋冬如何养阴呢？

徐文兵：秋天第一件，感觉立秋以后就是什么？从夏天那种闷热潮湿状态转成什么？秋高气爽。爽过头什么感觉？燥，秋天就燥，怎么办？秋天你看，水果下来了。梨呀，苹果呀，这些水果都下来了，正好润燥，是吧？

梁冬：所以天地自有它自己的平衡法则。

徐文兵：对呀，老天把你们造出来，让你们都活得挺美，你们就认为自个儿成人长大，就开始跟你爹妈，跟你老天爷就对着干，错了。最后闹得自己很痛苦。所以呢秋冬养阴第一步就是什么？吃这些水果润燥，包括柿子，都是非常好。你看我们原来治一些干咳的人，我们就用那柿饼的霜，就能治那个干咳。还有的呢，真正讲究的人，吃柿子吃隔年的柿子。

梁冬：诶，为什么呢？

徐文兵：就把今年收的柿子啊就放在地窖里，第二年秋天才吃。那会儿它那个涩劲就全没了。柿子如果是刚收下来你就吃呀，它里面有一种鞣酸，我们叫酸的东西都有收涩。一个是它润燥啊生津，望梅止渴，另外，它有收敛，一收敛就形成一种结石在胃里，就把胃都给吃硬了。可是你吃隔年的这个柿子，再没有这种涩劲了。就完全就是润肺。

梁冬：中国人活得真是优雅。

徐文兵：诶，太优雅了。啊，那个能吃个鸡爪子，猪蹄子就悟道，得道，感觉到生活的美。所以秋冬养阴第一步是秋天润燥。还有叫秋天要贴秋膘，这个秋膘我们讲过，它是……

梁冬：那新年呢？你觉得？

徐文兵：那到秋天再说啊。但现在我告诉大家，是养阳的时候。所以冬吃萝卜夏吃姜，夏天一定要吃姜，啊，夏天人的阳气散发在外面，前方战事紧，后方就有点空虚。你要这会儿乘虚而入，再去伤你的肠胃的话，让你的那个太阳，我们讲了，“太阳不长，心气内洞”，把你那个太阳，手太阳小肠给，本来是赤肠，给闹冰的话，那完蛋了。就绝对伤了自己阳气。

梁冬：嗯，刚讲了秋冬养阴，还没有……

徐文兵：秋冬养阴。就是，你看秋天，一个是果汁，另外要贴秋膘，要吃肉了，对吧？到了冬天呢，绝对是补益了。叫“五畜为益”嘛。他们都说冬天进补，我说冬天要进益。所以你要吃那种燕窝

呀，海参呀，什么蘑菇呀，这些阴寒的东西，什么时候吃？冬天，那会儿正好是养阴。吃现在养阳的东西……

梁冬：夏天不适合吃？

徐文兵：夏天绝对不适合去炖一锅蘑菇汤去吃。我们现在一说，哇，云南采来的什么什么蘑啊，什么猪拱菌，什么鸡苁……什么，我说，首先，这叫水土不服，水土不服有两种可能性：一个是你到外地吃，一个是你在本地把外地的东西拿来吃，对吧？人现在厉害了，能把千里之外的东西就瞬时空运过来……

梁冬：企鹅拿过来吃。

徐文兵：对，我告诉你，得病早死的人，都是那些有本事的人，又有钱，又有势，能吃到别人吃不到的东西，最后把自己吃死了。与其那样，还不如咱们这个穷人家，咱就方圆百里出产什么咱就吃什么，你看这些人，穷人家的孩子都结实。有钱人家孩子全囊。

梁冬：上天是公平的。

徐文兵：诶，真公平。

梁冬：啊，是吧？“秋冬养阴，以从其根……”

徐文兵：诶，从其根，我们讲，四时阴阳是根本，先说是根。

梁冬：这个从是跟从的意思吗？

徐文兵：从就是我从了嘛——这个师太，你就从了吧。跟着它走，叫顺从。你逆着它叫戗着、佐着、反着来啊。

梁冬：以从其根，故与万物沉浮于生长之门。

徐文兵：诶，万物，不光是人。沉浮嘛，阳气生起来叫浮，你看，给人号脉吧，你就能感觉到，到冬天，给同样一个人啊，咱就说，胖瘦没有变化，同样一个人，你给他号脉，冬天的时候，他那个脉呀，同样是这个桡动脉，我们说寸口，就是大拇指，大鱼际后面中医号脉那个位置，同样是那个桡动脉，冬天时候你用点劲才能摸出来，他的阳气收敛进去了。到春天呢，我们叫毛，它又浮起来了，稍微一搭就出来了。所以这个人的气的变化，古人观察的，它叫沉浮。春夏，阳气浮起来，嚣张，发散出去，表露出来，冬天阳气就进去了。

梁冬：所以呢，冬天脉浮在外面的话？

徐文兵：死了，诶，你看，我们讲，我小时候背这个脉诀呢，就《濒湖脉学》，李进珍。大家都知道，李时珍有《本草纲目》。我告诉你，李时珍有比这个《本草纲目》对中医贡献更大的东西。

梁冬：什么东西？

徐文兵：他写了本书叫《奇经八脉考》。我们平常人，你经常说，打通任督二脉，我们平常中医用的脉都是十二正经，肝心脾肺肾，心包，加上六腑，这个胃，大肠，小肠，膀胱，三焦，胆，十二正经。只有那些道家，修练才通的是奇经八脉。可是这个奇经八脉，我讲过，它走的是元气，它对唤醒人的这种自愈的功能，影响太大了。可是我们慢慢地，中医从《黄帝内经》以后，慢慢，这奇经八脉怎么走的，有多少个穴，都慢慢都失传了。到了明朝，李时珍这个人，他说了一句话，他说“内景遂道，惟返观者能照察之，其言必不谬也”。就是古代人说的这些经络，是那些大巫、大医们，在反观的时候，就是观察自己，体会出来的那种感觉，他们记载的肯定不是错的。只是我们现在人变成什么？功能退化的人。我告诉你，人类一部史是退化史，不是进化史。你看，你有了手机，你还记你朋友电话吗？你有GPS，你脑里还有那个地图吗？是吧，对这些东西越来越依赖，结果你的本能越来越退化。所以我们现在是退化了。所以李时珍写了一本书，《奇经八脉考》，它把失传的这个奇经八脉，任脉，督脉，阴跷、阳跷、阴维、阳维、带脉、冲脉，把它重新总结出来。所以跟着李时珍学医的话，

等于又重新回到了中国那种本原道家的那个医学。

梁冬：诶，那李时珍也是道家喽？

徐文兵：当然是道家了。第二呢，李时珍写了一本书，就是普及性的读物叫《濒湖脉学》。他把人体，就是历史上记载的二十七种脉象以这种歌诀的形式写下来。你比如说我是刚……咱们说到这个浮脉，他说什么？“浮脉惟从肉上行，如循榆荚似毛轻”，轻轻一摸就能摸到。“三秋得令知无恙”，就是说，春夏秋都有可能摸到浮脉，没事儿。因为什么？唯有一季没有浮脉，是什么？冬天它藏进去了。“三秋得令知无恙，久病逢之却可惊”，他是一个病了很久的人突然脉浮起来了，真阳外越，元神尽快走了，就快回光返照了。这是李时珍编的原话。所以大家想学，因为现在很多人想学中医，我给大家推荐一个我从小启蒙的这个背的东西，叫李时珍写的叫《濒湖脉学》，三点水一个频繁的“频”。因为李时珍，到晚年他自号“濒湖老人”，值得大家一背。

梁冬：就是三点水一个频，念“bīn”是吧？

徐文兵：对。

梁冬：哦，三点水。

徐文兵：濒死感，濒临破产。对，就三点水一个频繁的频。

梁冬：噢，是频繁的频，不是那个平常的平。

徐文兵：《濒湖脉学》。

梁冬：脉学哈，《濒湖脉学》哈。

徐文兵：这就是我们说的这个沉浮嘛。中医号脉有浮脉，有沉脉。浮脉，一般如果说，你感冒了，这时候正邪交争于体表，我们一摸，哦，你感冒了。还有的人是，我们一号脉，我说你感冒了。“没有啊，我没事！”等回家，第二天，“徐大夫，你真神了”，怎么了？回家我就烧起来了。因为什么？

那个气已经开始，正邪呀斗争已经开始了，但他那个烧还没发出来。这就是我们说中医为什么号脉它能够预测一些事情。另外这个沉脉，一号脉，没脉，摸不着。然后呢，就按到骨头了，给人号脉了，留仨指头印，才摸着那个脉，那个病是什么？主沉，主里，就是病得很深。你摸到这种脉，再摸到什么身体里面有一些包块，真假积聚，那我们马上去医院做检查。

梁冬：这个，前两天我参加巴菲特股东大会的时候呀，听到一个投资者在讲一个话题，挺有意思。他说，现在这个美国经济呀，从实体经济来上说并没有变好，但突然在股市上出现了这样一波热潮啊，以他们做投资人的角度来看，就是说，这是非常危险的，就像你刚才说的这个。

徐文兵：回光返照。

梁冬：它属于冬天的时候突然飘起来了。

徐文兵：诶，冒出来了嘛，被煽动起来了。

梁冬：对，突然冒起来了，这个东西其实，如果像你刚才讲的那段吧，就很好地就回应了这样一个东西，我们拭目以待呵。好，稍事休息一下之后呢，继续回来。

广告片花……

梁冬：重新发现中医太美。大家好，欢迎继续回来到国学堂，依然是向徐文兵老师请教这个肾气独沉之后的这段。刚才讲到了，“所以圣人春夏养阳，秋冬养阴，以从其根，故与万物沉浮于生长之门。”这个生长之门有没有什么可讲的？

徐文兵：他现在沉浮嘛，你就能体会到一种节奏感，曲线的一种节奏感。跟上这种节奏感走的话，就好像那大雁飞一样，为什么排成一字飞？大家都扇动翅膀，形成一种气流之后，最后大家都省劲。你顺着这个四季阴阳变化走的话，你也会省劲。但是我们现在呢，沉浮于生长之门，我觉得这只能说是一个养生的入门，你要是我现在看病啊，因为有人长那个痤疮，青春痘找我看病，我一看我就问一

件事，我说你是不是三班倒的护士？你是不是飞国际航班的空姐？您要是，您就别找我，别浪费钱，没用。我这儿给你调气调血，调阴调阳，调脾胃功能，最后，他那个时差老是乱的，等于说什么？她那个根和本其实是天地。我们只是人为，你那个根本上错了，我在这种枝枝叶叶上给你修补，有意义吗？最后，你的病也好不了，我还坏了我的名声。人家说徐大夫，我找你十次了，你也没把我这个痘给消下去。问题在哪儿？所以这叫根本，这是养生的入门。为什么把《四气调神大论》放在《上古天真论》后跟着就讲了，四时的变化其实就是我们这个主宰我们身体运动的那个神的变化。很多人问我，怎么用我的意识感染我的神？我饿的时候，紧张的时候，让他放松，需要的时候让他什么，勃起，那他不听你的。你得有个办法让它听你的。什么办法？其实是你听他的。它是跟着天地的那个神的节奏走的，你就让它顺着它走，就完了嘛。最后，你的神跟你处得特快乐。所以这个沉浮于万物生长之门，我觉得就是说，这个节奏是我们养生的最基本的节奏。离开了这个节奏，你不要谈其它，吃得再好，营养再好，什么周围的各种条件，医疗保健条件再好，没用的。如果一个东西根上坏了，没用了。

梁冬：一边跟你聊的时候呢，我的手啊，已经搭在我的寸关尺上面，现在这个脉浮得还可以，夏天的时候应该还不错。呵呵，“故与万物沉浮于生长之门，逆其根，则伐其本，坏其真矣。”

徐文兵：你看，圣人从其根，你如果做傻冒逆其根，或者你既逆其根，你就是个傻冒儿。你春夏不养阳。该热乎你给它冰了，秋冬你不养阴，你还是去流汗，啊，我一说，啊……我去健身去了，大冬天，外面冷，我到健身房去锻炼，我出一身汗，汗是什么呀？汗是阴还是阳？

梁冬：汗？汗主血，应该是主……

徐文兵：当然是阴，体液嘛，是不是？然后还有人去减肥，去吐，去泻，还有人去发汗，那都是在秋冬不养阴，反而去伤阴。你说这是不是逆着走啊？跟天地作对呀？是吧？你跟天地作对下场能好吗？是吧？逆其根，看，我为什么说那个本是树干？

梁冬：伐其本。

徐文兵：你怎么不伐根呢？刨根嘛，刨根问底。伐，砍树，所以我说这个本其实是树干。就把你支撑你生命的一个根坏了，一个本坏了，那附着在这个根和本上的那些枝节梢叶也就不存在了。人还会产生许多奇奇怪怪，莫名其妙的想法……

梁冬：所以呢，坏其真矣，这什么叫坏其真呢？

徐文兵：真是什么？《上古天真论》我们讲过了，什么叫真？

梁冬：《上古天真论》讲过吗？讲过。

徐文兵：真就是我们说的那个元气，真元之精和真元之气，这是我们的根本。我们讲了脑髓储存在上面，流到下面呢，渗透到下面炼精化气，炼气呢，沿着我们的脊柱，上去叫督脉，沿着我们腹部正中线上去叫任脉，这就像从根上发出来的这种气血和能量输送到人的枝杆上一样，如果你把四时阴阳秩序给弄乱了，第一，元精毁了，第二，元气毁了。所以你看，再想想这个《上古天真论》，“恬淡虚无，真气从之，精神内守，病安从来”。

梁冬：“故阴阳四时者，万物之终始也，死生之本也。逆之则灾害生，从之则苛疾不起，是谓得道。道者，圣人行之，愚者佩之。”基本上这一段大家还是看得比较清楚的。

徐文兵：重点讲一下从之则苛疾不起哈。因为上一段我们讲了，就说圣人就是天地四时出现那种不正常的那种变化情况下，他说，唯圣人从之，故身无奇病，万物不失，生气不竭，上次讲这儿的时候呢，我说，其实这个奇呢是一个……呃，写错了，应该是“身无苛病”，我当时也说了，苛是什么呀？

梁冬：苛刻。

徐文兵：不是苛刻，你又犯了同义词那个毛病了。苛不是刻，苛是细，细致入微的那个细。孔子说：“苛政猛于虎。”

梁冬：定得太细了。

徐文兵：定得太……你知道为什么太细了？当一个领导，事无巨细，事必恭亲，事事要过问的时候，这个领导绝对是一个要被开除的一个领导，他就完蛋了。他自己很累，闹得底下人也很累。为什么？你想没想过为什么？

梁冬：各有各的角色嘛，会不会？

徐文兵：咱们就从根本上说，失心失德了。真正的统治者，我们说，善用人者为之下，它是尊重他的员工。是吧？他绝对不会在办公室安个摄像头，他绝对不会说规定上厕所要多长时间，他绝对不会让那个人去打卡。他为什么不会？因为他没有蠢到那一步。人心是能拿这些细则能控制住的吗？

梁冬：所以法家发展到后面就会有问题。

徐文兵：就完蛋。法家是在他明知自己失心失德以后还要维持这个统治，不得不做出来的。所以真正治人的话，他是什么，得人心者得天下。你安排一个员工，让他每天早晨一醒来想，哎哟，高兴，我要上班去了。高高兴兴来你这儿上班，把到你这儿工作当成是一种享受，甚至还产生出一种自豪感和神圣感。这个领导是得道的人，他这个公司可以不要有任何规则细则。相反，你给人规定几点上班、然后迟到几分钟要扣人钱，你知道出工不出力吗？所以这种苛疾啊，为什么要谈这个苛疾啊，苛疾有两个，一个是小毛病，这是指身体上的；另外我发现身心医学，我研究身心的，我发现很多人得的毛病就是因为什么，活得太细了。

梁冬：对，拎得太清。

徐文兵：拎得清的不是地方，北京话你知道管这种苛叫什么吗？叫鸡贼。也叫事儿。一说这个事儿妈，就是说一男人鸡贼，就是说算计，在不该算计的地方去算计。结果算计别人嘛，自个儿算计，自己闹了一身病。为什么？这种苛疾代表他什么，心胸比较窄小，气脉不大通畅，容易在那儿堵。这

种人还容易疑。

梁冬：哪个“yí”？

徐文兵：疑心的疑。他不相信自己、也不相信别人。所以他在那儿算。他为什么制定那些规章制度？他不相信啊，对不对？他属于一种阴寒负面的这种身体状态，所以他表现出来的是一种阴寒负面的这种思维和情绪。我经常跟人说，我说：相信……疑不是不相信，疑比不相信还坏。有四个层次啊。第一，我相信你；第二，我不怀疑你；第三是什么？我不相信你；最不好的一个是什么？我怀疑你。所以老有疑心的这些人……另外一个苛疾啊，就是落实到这种心理疾病上，就是强迫症。容不得一点儿瑕疵，容不得一点儿不干净的东西，反复地洗手，跟人接触完了以后就那么地厌恶，这种人没法儿跟人打交道。为什么？他就觉得别人都是脏的。你再推论，他觉得他自个儿是脏的。所以这种苛疾不起啊，我们说圣人什么？防微杜渐，见微知著，或者知著见微。要从这种小事上去注意。从这个苛疾上先给他调整好。中医用字很讲究，我们经常说“你有什么疾病”，我说你是问疾呢还是问病？有个网友给我留言说“徐大夫，我这身体从小特别好，我要发烧，高烧特别高，然后一晚上，第二天就好了，他说你看我这是不是有什么毛病？有什么病啊？”我说你没病，你得的那个叫疾，什么叫疾？

梁冬：疾是有两个意思吧，一个跟速度有关……一个跟什么……

徐文兵：来得快、去得快。外伤叫疾。我身体本来挺好，那个病啊，什么叫病？

梁冬：病是从内到外的，灵火吗，对不对？

徐文兵：诶，是一种解释。我看刘力宏老师有这种解释。这个丙呀，它是这样，把柄，炳然昭张，你看火字边带个丙，木字边带个丙，彪炳史册，这就是证据，有了明显的证据了，也就是我们现在说通过现代医学手段检查能发现器质性病变的，这叫有病了。来得快去也快，就是个能量病，发烧嘛，上火了，受寒了，这种没有病，没有证据的东西，找不着客观证据。因为“道可道”，它来得快去得快。这叫疾。我们今儿讲了个苛，还有我们经常问：别来无恙？恙是吃了以后有点儿吃多了，小毛病，

偶感风寒，微染小恙。我不能说相见以后说梁冬你没病吧？这是找打。说句别来无恙，没事儿。所以恙几乎都算不上病，因为它不带那个病字边。另外解释一下这个病字边啊，那个病字边其实是床的意思，就是人得病以后要躺在床上，中医看病叫什么？临床。君临天下，我亲自到你床前给你看病，叫临床。就讲这么多了。

梁冬：好，感谢大家收听今天晚上的国学堂，也同时特别感谢徐文兵老师，谢谢。

徐文兵：再见。

四气调神大论篇第十讲

主讲：徐文兵　主持：梁　冬

播出时间：2009-05-23　23：00—24：00

经文：道者聖人行從，愚者佩之，從陰陽則生，逆之則死，從之則治，逆之則亂，反順為逆，是謂內格。是故聖人不治已病治未病，不治已亂治未亂，此之謂也！

参与整理：黄帝内经_音频转文字群——雪狐、艾草、慧从卢溪、猪光宝器等

梁冬：重新发现中医太美，大家好，欢迎收听今天的国学堂。依然是梁冬，请到了徐文兵老师和我们一起呢，来分享《素问·四气调神大论篇》。徐老师好！

徐文兵：梁冬好！听众朋友们，大家好！

梁冬：对，上一周的时候呢，我们讲到了这个“夫四时阴阳者”这一段，其中呢！有一句话呢！没有讲完就结束了。上一周的时间，讲到“故阴阳四时者，万物之终始也，死生之本也，逆之则灾

害生，从之则苛疾不起，是谓得道。”

徐文兵：嗯！我们再说一下这个“死生之本”。我刚才讲了这个“本”，是树干，“末”是树梢。干如果坏了的话，那梢儿就不存在了。我们经常还听中医说一句话叫“治病求本”，那么诊病求什么呢？

梁冬：诊病求末是吧？

徐文兵：哎！回答正确。

梁冬：哦！真的？

徐文兵：大家学中医要举一反三。人的本在哪儿？就是说形体上看得见的本。

梁冬：就是躯干嘛。

徐文兵：就是我们的主干--身躯、躯干。

梁冬：身躯嘛！对。

徐文兵：简单用一个字，

梁冬：就是……？

徐文兵：体、身？

梁冬：哦，身，对……。

徐文兵：我们的末？

梁冬：就是……

徐文兵：分支，

梁冬：就是四肢。

徐文兵：就是肢体。这个末梢在哪儿呢？手上、脚上。一个树得病了，它在最早表现在哪？

梁冬：树叶啊？

徐文兵：梢上，树叶上。树叶枯黄了、树梢枯萎了，然后掉了。如果你是个得道的高人，你一看：哎哟！树病了。就是说没等它那个树干枯朽，树根糜烂，你就知道它病了，从它梢节上，你就发现它病了，赶紧给它治。是吧？这叫“圣人不治已病，治未病”。啊！所以你看我们的诊断啊，大家经常学到什么？手诊。一看手，说你有什么什么征兆，有什么病。很多人问我有没有道理，我说当然有道理。人的很多内在大的疾病最早表现出来的征兆，不是在身躯躯干上，在哪儿？梢节上，……

梁冬：手上、脚上。

徐文兵：手上、脚上。你看我去足底按摩，那个人说我什么肾不好啊，什么泌尿系统不好啊，这个那个，头疼，我说“对了”，梢节上表现出来，就是“人老先老腿”，就是当人的气血不足的时候他先舍……舍什么呢？

梁冬：放弃。

徐文兵：放弃，啊！放弃一些……保存……，舍车保帅，是吧？它舍什么呢？它肯定是舍梢节，舍末保本。

梁冬：离心比较远的地方。

徐文兵：诶！对的。我们说保本。什么叫保本？保你这个躯干、心脑的这个供应，所以人老先老腿。所以当他腿脚不灵便的时候我们是……你想到怎么给他治？

梁冬：怎么治呢？

徐文兵：怎么治？有一种治法，说……哎！你腿上不是气血过不去我马上给你捋胳膊刮腿，让它流过来。这种治行吗？

梁冬：那还有什么办法呢？令到自己这个气血本身比较足，可能是比较好的，是吧？

徐文兵：人要治病就要什么--顺人的性。你知道他为什么腿不行么？气血不够了。供心脑的气血都不够了，所以他才舍了腿保护心脏。你上来个医生，上来就把人供心脑的血分出一部分往腿上流，这人怎么办？死掉。是吧？这叫什么--逆其性。所以治病求本说是什么？哎哟！我一看，你表现为在末梢的问题我先调理你的躯干，我保证你躯干足够的气血供应以后，你有多余的气血……

梁冬：自然就会过去。

徐文兵：自然会流到那儿去。所以最近有一个医疗事故，说有个医院给人做这个心电图试验，查心电图说没事儿，然后说来个“运动平板试验”，就让人上跑步机，背上那心电图检查线，为什么？这是一种检查方法。就是当你在剧烈运动的时候你那个心在……，加重你心脏的功能负担。然后呢！心肌的某些缺血能表现出来，这叫诱发。诱发心肌缺血。诶！一做心电图出来就有诊断了。他这种诊断是有危险的。所以很多人就在心……这个人就在什么？做心电图检查的时候跑死了。心梗突然发作死在了……

梁冬：阿弥陀佛！

徐文兵：结果医院就开始打官司，是吧？跟病人跟……家属跟医院就打官司。这说明什么？这种人就是本身心的血都供不上……供不应求了，他自然就让这个人肢体别动了。但是有些人说我要去锻炼、我要去健身。然后就去跑步。跑步最后怎么着？本来就流向心脑的血，他再强迫它流到四肢上，最后这个人——猝死。所以每年啊，什么马拉松，都要死几个人。有很多人都死在那健身……所谓的健身房啊，跑步机上。我说你们那不是健身房，你们叫“健体房”，很多人是健体而伤身。所以我们说到身体的本末来讲，第一，躯干是本。人没有胳膊腿儿这人还活着呢，没有这个躯干这

个人就完蛋了，所以这是我们的本。啊！末一定要……我们今天很多人是颠倒黑白，本末倒置。另外呢！这个死生之本，这个生命的终……开始和终结，终是终结，我们讲冬天时候说过。也是……它的根与这四季阴阳的变化。我们一定要顺，不要逆它，所以《黄帝内经》讲什么--“逆之则灾害生”。啊，我们经常祈祷这个没灾没病，没有害。但是如果你跟老天较着劲干的话，那种小灾小病、大难大害就会不断。如果你顺从它呢！连点儿小毛病都没有，就是我们上次说的那个苛疾，连个细的微的小毛病都不会得，你们会觉得很健康，很快乐。对吧？！真正健康的人吃饭也有一种快乐，很享受，上厕所排泄也有快感，是吧？人一不健康，吃也难受，拉也拉不出去。拉出去也是痛苦，尿不出来也痛苦，尿得太多也痛苦，反正整个这个……自个儿这个身体这个神就乱了。你要从根上倒，你还得从四季上给他调。如果你不知道“道”的变化的话，你跟着四时阴阳的变化去走，你就算个得道的人了。踩着这个点儿走。所以《上古天真论》说：“上古之人，其知道者，法于阴阳，和于术数”，首先他知“道”，然后他呢，法于阴阳，就叫“得道”了。这就是等于《上古天真论》的一个延伸，扩展。这叫“是谓得道”了。

梁冬：对，“道者圣人行之……”。

徐文兵：下面呢！就是您刚才说的这句话，道者--得道了吧！“圣人行之，愚者佩之”。

梁冬：对！什么叫做……“行之”呢，就是身体力行去实践嘛。

徐文兵：诶诶！对了。

梁冬：是吧！就是以此为……，但是“愚者佩之”是怎么解释呢？

徐文兵：诶诶！这句话怎么解释呢？我们先说说圣人。圣人先知“道”了，诶，知道怎么回……知怎么回事儿。知这个“道”的变化起伏规律。然后叫什么……行之。我们经常说：“坐而言不如起而行”。就是说你“知”这个事情了，但是你不去实践它，等于无知。啊！所以我们经常说：“语言的巨人、行动的矮人”，啊，这就是很失败的一件事情。另外呢！就是说，当你知一个事情以后，

你去行它，它中间有个难度。为什么？

梁冬：因为还有熟练程度，对不对？。

徐文兵：还有一个就是意识上接受了，内心接受不接受的问题。我经常说心和意是两回事。心是本能、元神。意是什么——后天你接受的教育。很多人意识上接受这个东西了，但是他发自内心不认同。举个例子啊！我前一段时间不是去一趟东京嘛，去一趟日本看樱花。东京有个铁塔，它那个铁塔也建了五十多年了，它上面呀……就是上到它这个……大概是二百多米高的时候，它不是有个平台嘛，平台上它有一个玻璃地砖，就是透明的啊。你就在上面能看见底下那些这个是这个……车啊、人啊……

梁冬：车水马龙。

徐文兵：啊！车水马龙。你的意识知道：你踩上去你是掉不下去的，它是玻璃钢的嘛！事实上它就是掉不下去。但是，你踩上去走走！

梁冬：还是害怕啊？

徐文兵：好多人就伸不出这手。这叫知，你知你掉不下去。行，行啊……，内心还不认同。所以这种身和心还有距离、还有分裂。就是真正做人要做到什么啊？自己的心和意是合二为一的。很多人痛苦不是因为外界环境、人际关系的问题，是自己内心打架。心冒一个念头，那个意来反对；或者意冒一个念头，那个心来反对。整天就处在一个自己拎着自己头发往起拽自己那个状态，很痛苦。

梁冬：一脚踩刹车，一脚踩油门。

徐文兵：对呀！就是那种状态。还有啊，我就想这个心和意，为什么会出现这么大的矛盾。这就是说我们从小受的那个教育呀，这个父母老想把我们培养成一个有用的人。而……呵，为谁所用

呢？为别人用。所以你看那些有用的木材全被砍了，留下那个还活着的那棵树吧，全是歪七扭八不能用的。你读一下《庄子》，庄子对此有很多……它就是说这个把人培养成有用这本身就是个谬论。人应该怎么活着呢？就是说顺应自己的天性去活着。所以真正拉扯孩子是什么？三岁之前自由观察他的天性，然后三岁……我们经常说：“三岁看大，七岁看老”，三岁到七岁诱发启导顺应他天性，让他去做事。所以这样的孩子活得一辈子不拧巴、不扭曲、不变形。就身心和谐统一，一团和气，自个儿活得也高兴，然后呢？

梁冬：旁边的人也舒服！

徐文兵：旁边人的跟着，这个人一来，我们大家……都这么舒服。跟他一块儿吃饭，平常不吃饭也能多吃两口，这就是一个教育。但是我们从小教育什么？你应该这个！你应该那个。而且爹妈把自己从小没实现的那种带强迫的那种东西全加在孩子身上。我最近治疗几个强迫症的孩子，我就发现，更应该治疗的是他那个妈。

梁冬：所以有些时候吧，有些父母啊！想当然地把小孩生出来，按照自己的意识形态去培养。

徐文兵：对，然后就……就是“逆其根、伐其本”，啊！愣把那个梅花拧、扭，然后按他这个心思……那个形状倒是按他那个形状长了，称了他的意了，如了他的意了，但是毁了那个孩子的心。

梁冬：真的，阿弥陀佛，无量寿福！好!稍微休息一下，继续回来。

广告片花……弘扬中国文化身体力行义务工作群：87837295（黄帝内经_音频转文字）欢迎您的加入，请注明“志愿者”……

梁冬：重新发现，中医太美，依然回来到国学堂，依然是和这个徐文兵老师请教，啊，“道者！圣人行之，愚者佩之。”

徐文兵：这就是说……我是说刚才这个“行之”，为什么有些事情，他从意识层面上接受了，他就不去行它呢？就是因为他发自内心没有接受。

梁冬：还有没最后接受。

徐文兵：还没有接受这个事情。能让人……一个人发自内心接受的话，一定要调他的情，动他的心，动他的神。你光从言语的力量没用。这时候你说铁塔是什么有保险的，底下是玻璃钢，没事儿，你就上去吧。这不是个理性问题能解决的。我还知道有个……这种训练啊！就是让人怎么能把这个心和意合起来，就是现在推行一种叫拓展。就是到野外去，给你身上绑上保险绳，然后跳个独木桥，或跨过一个什么深涧。你意识上明明知道你摔不死，你知道这保险，但是你就跨不出那一步。很多人泪流满面，最后就退下来了。为什么？他那个心就很弱，他就接受不了。还有一种训练就是让你站在一个矮墙上，后面你的团队——TEAM，几个人伸着胳膊接你，你后脑勺朝下往下倒，你倒不倒？如果你发自内心认同你的这些团队，你就能倒。你心里对他们不相信，你就倒不下去。你尽管意识上说：诶，他们会接着我的，会接住。这就是我们要……以后要大家要训练自己什么？一要得“道”，一要知“道”；再一个要行“道”。行道是一件很痛苦的事情。就像我们当年学中医，学中医我们很多同学最后都改行了，大家都学中医，辛辛苦苦学，我们大学是学六年的。

梁冬：不容易呀！

徐文兵：六年毕业，然后做住院医，做主治医。最后很多人改行，为什么？大家都知“道”啦，最后去行“道”，怎么办？这就是一个感情问题。这就是一个内心的问题。所以我想我从小受我妈的那种教育感染可能已经动了我的神，我就是在别人都改行或者我有更好的诱惑，那会儿我外语好我可以去做别的事情，甚至去做买卖，我到了美国我可以改行嘛！为了挣钱嘛！

梁冬：药材生意噢！

徐文兵：但是我没有改，为什么？我觉得就是我小时候，三岁到七岁那会儿母亲给灌输的那种

影响，调到那个神，就坚定，坚定最后我再行医，教书，然后把这个实践它。实践它慢慢儿……也坐冷板凳啊。别看现在说挂我号多难，我当年坐冷板凳的时候你们没看见。但是就是坐冷板凳的时候我也咬着牙。我相信它。

梁冬：嗯。正心诚意嘛！

徐文兵：诶！正心诚意。你看，那是心，那是个意。把这俩合二为一以后吧！行了。

梁冬：而且是先正心，后诚意。

徐文兵：对，诶！你看你这个抓得很准。所以你看很多人……就比如说：举办婚礼，搞个什么仪式，加入什么组织，搞一个宣誓。你说从意识层面上那有用吗？签了合同都可以毁约嘛！是吧？他做那种宣誓是干什么？是在调神，是在调动你的一种情绪。激发起你产生……我们说产生一种神圣感。这种神圣感其实就是让你发自内心地接受这种东西。

梁冬：对。所以我个人认为呢！就是说，你看西方的婚姻哪，结婚，和东方的结婚呢，相比而言，你看西方它在教堂里面，互相要宣誓的，对吧？但是东方呢，结婚本来还挺神圣的事，搞一闹洞房，就把一件挺严肃的事情呢给荒谬化了。就其实有些时候呢对婚姻的未来的幸福感就不厉害了。

徐文兵：我们现在把很多都变得娱乐化和那种低俗化了。特别是我们对所谓神圣的东西的那种肃然起敬的那种敬意，全给毁掉了。所以你现在问一下，说到某某寺院烧香，然后是多少钱烧多少钱的香，你说这是在干什么？他在卖他……人们对他的一种敬意和神圣感。你卖多少钱是个钱啊？人们发自内心的时候对你那种尊敬，那值多少钱？！我说那是无价的。所以……我们现在就是退化的把很多神圣的东西给没有了，但是真正你看现在啊，就是一个人活出了人样儿，或者一个企业做成了，有了企业的精神文化，那个带头的那个人，是个有神的人。我看了很多人都像行尸走肉一样两眼无神，我也看到很多人在那儿什么细节，什么条目上下功夫。

梁冬：啊。细节决定成败什么的。

徐文兵：但是我看到真正成事的人，他是脚后跟有一种力量，他眼睛中是有一种神的。他有一种信念和信仰。他有一种后脊梁发热的神圣感。他不仅信他的东西，他还在实践它。这样做的本身就有什么？就有一种魅力和感染力。很多人……可能我工资拿的不高，我也要跟着你干，为什么？他在这种干的时候有一种幸福的感觉。

梁冬：对。所以呢，曾经有人说嘛，这个追女孩啊，最重要的就是你得投入到你的工作里面，你只要……你甭管做什么事情，你一专心的时候呢！就会有魅力。

徐文兵：对！精诚所至，金石为开。很多人惊叹于说古代那么硬的玉，怎么雕，怎么琢的，怎么磨的呀？我告诉你，你想想做这个事的那个人的精神状态，现在有几个人能达到？那个状态出来的时候，我告诉你：绝对金石为开。大家都知道李广射箭，喝……某日喝醉了，忽然看见前面卧一个老虎，搭弓一射，“啪”！

梁冬：射进去了，是吧？

徐文兵：射进了，第二天一看，是个石头，那个箭就射进石头里了，然后他站在几丈开外然后再射，当时那个状态没有了，那种精诚所至。所以大家一定要记住，天赋我们有很多东西，就好像我们买一个照相机、电脑，其实到这电脑坏了以后，很多功能我们都没用。

梁冬：对，我们对身体开发也是这样。

徐文兵：我们老……对呀，老天爷造你天造地化能成为一个人多不容易啊！我们有多少那什么，真是神奇的东西被我们毁掉，被我们淹没，被我们给蒙蔽掉了。中医只不过告诉你说：诶！你有这个本事，你应该这样，而不是你拧巴，扭曲，造成一种变态的一种东西。所以很多人说这是特异功能，我说那不是特异功能，人人都有，那叫人本能。我说你们现在人培养出一帮变态人那才叫特异

功能呢。晚上不睡白天不醒，言语恶毒，行为乖张，那叫特异功能。我们这叫本能。

梁冬：唉，善哉！善哉。刚才你讲到这个“愚者佩之”，那“愚者佩之”是如何解释的呢？

徐文兵：这句话就说起来话长了。我上大学的时候，我就问老师，我就说什么叫“愚者佩之”？老师说：“愚呢就是蠢货，愚笨的人；佩呢，通假字‘通背道而驰’的‘背’。说圣人是行道的，愚的人是背道而驰的。”你知道我听完老师这解释我当时是什么感觉吗？

梁冬：啊！我跟你举个例子吧，当年我读书的时候也有过类似的情形。我当时呢！也问一个类似这样的问题，我们的老师呢，也有类似这种让你哭笑不得的答案之后呢，我当时两个反应，第一就是，哎哟！怎么来这个学校！第二个就是以后我一定要去做老师。哈……

徐文兵：当时我就觉得我就……我觉得他解释的不对，如果这个字可以这么通假的话那所有的字都可以这么通假。这个“愚”我讲过了，什么叫愚？愚是什么？

梁冬：愚公移山嘛！

徐文兵：愚公移山。他是那个什么，象一……

梁冬：一根筋。

徐文兵：一根筋，头脑钻在一个角落里出不来的那个人。

梁冬：哦，阿甘。

徐文兵：对。钻牛角尖儿的人。愚是什么，向隅而泣，心思陷在一个角落里出不来，没有出路。啊！蠢货是瞎走，这个愚是不知道往哪儿走。“佩之”，我们讲“佩服”，什么叫“佩服”？

梁冬：诶，这个话有意思，啊!。

徐文兵：讲过

梁冬：对，佩是佩玉嘛！服是穿衣服的衣嘛！……

徐文兵：对，我们讲了“佩服”两个字，佩是佩，服是服，这是我们中医古代治病的两个方法。佩是什么？佩一些玉呀，或者是珠子啊，或者是其它的东西。很多人还佩这个什么牛皮绳啊，佩个弓弦，它起个什么作用？就是身心治疗作用。你比如说我这个人面瓜，老优柔寡断，我佩个玉玨，老提醒自己：哎呀，我要做决定，有决断力，是吧？鸿门宴上范曾就是老提醒那个项羽杀刘邦，几次举起玉玨，意思是说你赶紧下决定，摔杯为号，你赶紧宰他——叫玨。我们叫佩个玉，护一下自己——叫佩。另外一个叫服气，就是内衣里边装个香囊，装点什么药，闻到那个味儿，这叫佩和服，是古代治病的两个方法。这个区别在哪儿？服是内衣，穿在里边你看不见。佩是什么？

梁冬：外面看见的。

徐文兵：挂在外面的，环佩丁当嘛。佩个……腰佩什么三尺龙泉剑。

梁冬：BP机什么的。

徐文兵：腰佩BP机、大哥大。所以这个“愚者佩之”是什么意思？他也知道，他也知道这个好东西，他怎么？就挂在外面当晃子做给别人看的，根本就不是他去……真信这个东西，身体力行去实践它。我妈说过一句话，我小时候在那儿假模三道看书的时候，我妈说：“哼！腰里别个死耗子——又在那儿假装打猎呢。”

梁冬：哈哈哈……

徐文兵：我不是经常爱看课外书，等我妈一进门我赶紧把我的书拿出来，我妈早就看穿了我那点儿伎俩——腰里别个死耗子，假装打猎。所以这个“愚者佩之”，是把《黄帝内经》这本书经常放在自己案头……

梁冬：这不就是我嘛！哈……

徐文兵：然后呢？经常跟人说话时候还要带出几句《黄帝内经》原文。

梁冬：总是那几句。

徐文兵：然后真正到了什么“春夏养阳、秋冬养阴”，然后“昼出夜伏”的时候，他整天……晚上该睡觉他在那儿泡吧呢！白天该干了他在那儿……就是挂着晃子让别人看呢。根本就自个儿也不信，也不行。叫“愚者佩之”。

梁冬：哎呀！各位同学，自己找一找身上是不是也是“愚者佩之”？

徐文兵：是不是别了个死耗子。

梁冬：对，腰里别了个死耗子，是吧？。好了，稍事休息一会之后，马上继续回来。

广告片花……

梁冬：继续回来到那个“国学堂”之“重新发现，中医太美”，仍然是和徐老师在一起。刚才徐老师讲到“愚者佩之”。不过刚才我也很奇怪，你明明知道“佩”是这个意思你跑去问老师，你是不是……。

徐文兵：不不不！上大学时候真不懂。

梁冬：真不知道？当时你只知道他说的不对。

徐文兵：我只是说他不能满足我的……我知道他不对，但是对的是什么我也不知道。但是这就是种子埋下来，我是说钻研中医嘛！精诚所至，金石为开，我是研究那个“佩服”的时候，我突然想：嗨！“愚者佩之”，不就是挂在外面让别人看的嘛。

梁冬：深刻呀深刻！

徐文兵：呵呵！切中时弊。

梁冬：哈哈！切中我们自己呀！

徐文兵：啊！切中时弊。

梁冬：“愚者佩之！”……一定要身体力行。所以呢，就像以前那个说……说文学青年哪!就是老是讲文学，但是永远不会成为文学家的青年；管理青年呢，就是老是讲管理，永远不会成为管理者的青年。

徐文兵：所以我跟大家说的这些阴阳，四季变化，包括昼夜变化这些事情，我告诉你，我是得益者，受益者。

梁冬：就是身体力行的。

徐文兵：对！我是身体力行。就是说我也尝过那个折腾的滋味，咱年轻过，啊!也折腾过，然后折腾完以后复归于道 ,就觉得这样做好像不行。等我再去这么去做的时候呢!突然发现 ,第一是什么？自己精力充沛。我一天啊，……你们都知道，咱们说梁冬请我来讲《黄帝内经》，好像我是个研究黄帝内经的人，其实不是吧！我是个大夫，一周工作五天，原来我一周工作六天，我一天八个小时都在看病。那种精力从哪儿来？我不逆阴阳，我不逆四时，是吧？另外呢，身体力行以后呢，你突然发现还有什么——灵感。大家都在干活，为什么有人干着干着，人家突然就掏出个小纸条就写一句诗，有人干完以后啥也没有。其实就是说：所谓的灵感，其实就是跟天地神灵沟通时候突然……哎！出现那个东西，不是你的。就是我们讲那个收音机调到某一个频率以后突然收到了某个信息。所以古人讲：“文章本天成，妙手偶得之”。就好像老天已经把这个写好了，你如果那接收器“唔”调到那儿。所以大家应该尝一尝“顺四时”，然后“通神明”得道的那种感觉。

梁冬：所以那个冯小刚是这样吹捧刘震云老师的，说你哪是写文章，您那是上帝的……只不过透过您的笔给划拉出来了。

徐文兵：真的！真的！冯小刚我特别喜欢，我觉得那个人很真，不在那儿装那个13。这个我们中医呀！……

梁冬：阿拉伯数字的13。

徐文兵：我们中医看病吧！那个扁鹊在救那个虢太子，尸厥嘛！他已经要死……已经死了装棺材了。人家说已经死了，扁鹊又把他救活了。《史记》记载明确的一个故事。然后大家都说扁鹊你能起死回生，扁鹊说一句什么话：“愚非能生死人，因其自当生，愚使之起尔。”他的生机还在，我扶了他一把。所以你看我们说中医治好病了，你说“啊，你妙手回春，神医！”，不对，他那个人的生机根本还在。

梁冬：命不该绝。

徐文兵：命不该绝，我们扶了他一把。所以我以前治一些外国病人，治好了以后人家都感谢人家信的那个什么上帝。哎！我说……我那会儿年轻嘛！你怎么不感谢我？人家这句话是什么，人家以为是人家信的那个什么什么神啊上帝通过你的手，把他病治好了。然后就说：徐大夫我们会为你祈祷的。我心想你多给我点钱不就完了，祈祷算什么呀！

梁冬：当年，

徐文兵：当年。现在我突然发现，一个人发自内心对你的赞美和祈祷那是无价的。这就是我的体会。

梁冬：哈利路亚……“愚者佩之”。啊！“从阴阳则生，逆之则死，从之则治，逆之则乱”。

徐文兵：这个“从阴阳”之前呢我们先说要“知阴阳”。这句话好像有点儿啰嗦。其实事实上有些人真的分不清阴和阳。我举简单的例子：就是找不对男女厕所，经常走错厕所。这种分不清阴阳的人我们叫他什么？混沌——混沌一片，分不清。中国人有一句骂人的话叫混蛋。你知道什么叫

混蛋吗？

梁冬：就是那个蛋清蛋黄不分，是吧？

徐文兵：对呀!鸡蛋有蛋黄有蛋清，有阴阳。谁是阴谁是阳？

梁冬：我觉得应该是蛋黄是阴，对不对？

徐文兵：诶，没错。

梁冬：因为它是成形。

徐文兵：哎，你看它居中，它成形，这是阴。那个蛋白呢？就是阳。所以你看我们中医有个“黄莲阿胶鸡子黄汤”，它就把那个蛋清去掉，单用那个蛋黄打在那个药汤里，治疗什么？虚劳虚烦不得眠，心中烦不得卧，治疗失眠症。这就是我们用它的阴，是吧？我们这个中医讲察色按脉，先别阴阳。你作为一个人先阴阳都分不清楚，男女都不分，然后你给人看病，那你就是什么呀——混球、分不清。为什么说混蛋呢？有的蛋是没有蛋清也没有蛋黄的，混沌一片。这个蛋是什么蛋呢？

梁冬：王八蛋。

徐文兵：王八蛋。所以混蛋就是王八蛋。所以顺阴阳之前先分阴阳，然后你才知道是顺阳还是顺阴。春夏——阳，秋冬——阴，然后跟着走。不然的话，小心就做那种……混沌不分的人。

梁冬：所以要知了阴阳之后呢，然后从阴阳嘛！

徐文兵：然后就潜藏的时候，（初）九潜龙勿用，这叫养阴。嚣张的时候，那叫养阳。但是不论养阴还是养阳，都不要过头。

梁冬：这倒是。过犹不及嘛。

徐文兵：对呀。就是亢则害，成乃治。过头了就出问题。

梁冬：好，稍事休息一下之后，马上回来。

广告片花……

梁冬：是的。刚才呢，和徐老师呢，请教到“从阴阳则生，逆之则死”呀。“从之则治，逆之则乱”。但这个“从之则治”，“治”是什么意思呢？

徐文兵：以前文革，毛主席有句特著名的话叫什么——天下大乱达到天下大治！失去控制叫乱，尽在掌握，一切尽在掌握叫治。谁掌握？

梁冬：毛主席。

徐文兵：毛主席是国家元首。那我们身体里面谁掌握？

梁冬：心。

徐文兵：就是我们那个心神。心者，君主之官，神明出焉。一切都在你的神明的控制之下的身体，那是个治。突然身体某个角落长出一个不阴不阳的东西，然后按照它的意志去不断地繁衍，诱至细胞，……诱至细胞无限增生，这就是癌症、肿瘤。失去了对它的控制，或者我们说：诶！中央这个本来一个控制身体的东西，发出了两个信号。有些人叫什么？自身免疫性疾病。都受自己心神控制吧，结果自己分泌巨噬细胞——白细胞去杀死自己的胶原细胞，腐蚀自己的关节，腐蚀自己的器官，这叫什么？这就是下一句话：内斗、内乱、内格。你如果发现你得这种病了，从根上找，又是四时阴阳给逆乱了。啊，所以说如果你顺从阴阳的变化呢，从之则生，这个生，不光是你大的生命的生。我们经常说，我的免疫系统不好，我的免疫细胞低，白细胞少，为什么白细胞不生？想想你春天干嘛了。为什么我精子存活率低下，为什么我的卵子卵胞发育不理想，为什么不生？找找——春天的问题，是吧？这些都是生。还呢就是说我为什么没有欲望，相亲……，没意思！结婚……，没意思！这个情，我们说发情的那个心的那个青涩状态，春天生的，到夏天变成红的变成爱了。这个

人没有爱，没有欲望，整天是唉声叹气的，为什么不生？为什么不长？找季节——逆了。

梁冬：所以夏天要生长，所以呢!夏天不是一个分手的季节。谈分手应该是秋天，是吧？

徐文兵：对，夏天热烈。从之，从阴阳的话呢，从着阴阳走的话呢，身体是在安定的受心神控制的状态下，达到一种什么？我们说脏腑的这种生克的平衡。很多人说：咱们都生吧！不对，我们叫生克制化，是吧？本来大家土要泛滥，我有个木在控制你。树要长得太大呢？我有个金在控制你。它有一个相生相克，这个巧妙的系统的这种控制，尽在掌握，心神没乱。心神一乱……很多人说:诶！我这七十岁了，我移植一个二十岁女人……男人的心脏，啊，我身体就好。现在很多人在干这个事儿。我称之为蠢。为什么蠢？

梁冬：肯定不协调嘛，它到时候。……

徐文兵：他整个系统绝对不协调。就是说你七十岁本来有一个跟你七十岁匹配的，可能比较衰弱的、比较心率慢的一个心脏在那儿跳，但是作为一个老爷车，它还是匹配的，它作为一个系统它还能存在。突然移植进来一个“咚！咚！”乱跳的一个强健的心脏，作为心脏本身，它是好的；对系统来说，它是个灾难。它会带着整个系统加速走向崩溃。最后心强了吧！谁弱了？心克什么？

梁冬：火克金。

徐文兵：谁弱了？肺。这个人最后死于肺病。

梁冬：常常有这样的情况啊。

徐文兵：虽然就是移植，你看报道，做心脏移植的人往往死于肺病。结果医生宣布什么，我们很成功，心脏没出问题，他死于肺病，是得了另外一个病。

梁冬：所以这个真的很……真的很有趣。

徐文兵：很有智，很无慧。啊！这就是一个不把人的系统……不把人当成一个系统来看嘛。

梁冬：没有系统论，是吧？

徐文兵：所以说“从之则治”。让你的心神，啊，去君临天下，统一治理你的国家。如果你非要逆着四季的节奏走，为什么叫调神？你逆着四季的节奏走，你那个神最后就什么？不知所措了。你看夏天吧，外边特热，突然进到一个冰冷的房间里，然后这个神就不知道我是毛汗孔是开还是合。几次这么错乱的信息然后这个神就有点儿崩溃了，最后就干脆就撒手不管，你爱怎么着就怎么着吧！所以夏天现在得感冒的人特别多。我前一段时间就是……他们就推荐去做那种类似火炕的那种治疗。就是在大都市他把那个一个石头台子烧热了，让一些人躺上去发汗。诶！我说你们这眼看要春天，天热了，你们这生意就不行了吧？他说：“老板！你可说错了，我们越到夏天我们这生意越好”。我说：“为什么？”。“全是那些女孩吹空调吹的，那个肩膀疼、腿疼、腰背疼的，到我们这儿一睡这热炕，一发汗好了。”你看看现在，就整个儿这个逆阴阳以后，把自己这个神闹得特乱。最后那个神特痛苦：我到底该怎么办？

梁冬：有这热炕还好了哈？徐文冰：所以你看现在，大都市冬天睡热炕，为什么呢？吹空调在先。啊，今天我又看一个报道说，科学家提醒大家最好夏天凉菜吃不了就倒了，别往冰箱里放。你说热菜放冰箱里吧，第二天你吃还得热它一下，微波炉也好，蒸也好，炒也好，你还热它。那凉菜呢？拿出来你就凉着吃。

梁冬：所以对身体真的很糟糕。

徐文兵：绝对很糟糕，而且大家记住，古人吃凉菜全是为了下酒。是因为要烫一壶热酒喝才吃凉菜，我们现在又不喝酒，或者喝的是冷啤酒，你还上盘儿凉菜，我不知道他们是无知还是无觉。无知是肯定的，无觉也是肯定的。吃了不舒服也不知道。

梁冬：可怜的人们。

徐文兵：逆之则乱。

梁冬：“逆之则乱。反顺为逆，是谓内格”。

徐文兵：本来吧，咱就是不加个人意志，就跟着这个四时阴阳变化走，顺着走，这就是动物的本能。偏偏我们现在加了一些人为的意识。

梁冬：学了些科学。

徐文兵：学了点所谓的学科，咱们还不说它是科学。最后呢，把本来顺的这种节奏呢搞成逆乱的，最后开始内格。什么叫内格？格就是格斗，内斗，内乱起来了。我说很多人就是最后得病不是被细菌病毒杀死的，

梁冬：格斗的格，是吧？

徐文兵：自个儿把自个儿给杀死了。

梁冬：对。其实很多时候都是跟自己打架，最后把自己受伤。就自己左手打右手，左手受伤也是……左手伤，右手受左手伤，是吧？

徐文兵：叫“剜却心头肉，疗得眼前疮”。总是在拆东墙补西墙，损了这个去闹那个。

梁冬：所以你讲的这个“格物致知”的“格”是什么意思？说到这个地方。

梁冬：“格物致知”的“格”，这个“格”首先就是说它稍微有点儿固定，我们说定格了，就是不是动得太厉害，就是研究这个物，所谓物啊，它就不是气，它是有形有质的个东西，所以能固定下来让你去放在那儿仔细地看。你比如说我们研究尸体，这叫格物，对吧！我们上大学一年级先尸体解剖课，那一学期我们都没吃过肉。为什么？心理冲击太大了。就扒拉人，闻着那个福尔马林的味儿，然后就扒拉那个尸体。这叫格物，但是你想过没有？我们更重要的是什么？尸体和活体的区别在哪？是同样推动这一堆肉运动的那个能量它从哪儿来？是吧？你有这个胃在这儿，它为什么不蠕动呢？这你就从格物上就研究不出来，是吧？你得从……从哪儿？从知的程度上已经研究不了，

只能靠悟它。你体会一下它背后推动它的那个能量是什么，这叫研究到气了。然后呢？那个气又从哪儿来？谁给它这个信号？怎么就让它从东走不从西走？是吧？怎么是让它从下蠕动不从上蠕动？这就研究到那个神了。所以我认为格物是一门初级学问，这是知的学问，格物而致知，它是一个智的层次。真正地要去研究那个慧，体会到那种极端抽象……你看不见，肉眼啊，肉眼能看得见摸得着，或者借助于某种仪器能看得见摸得着的东西，那都是叫物。真正去研究高层次那种看不见摸不着的那就是需要你的慧。这叫开慧。

梁冬：对。所以刚才我们是“是谓内格”讲到“格物致知”，还是讲回内格吧。

徐文兵：内格我们讲几个比较这个明显的一种病理表现。你看有些人自残，有自残行为，小孩子把自己手啊咬得血呲呼啦的，得了这种抑郁症的人——自残，把自己的手臂划得出血。有人叫割脉自杀，有人横着割，有人竖着划，是吧？内格。谁拉你了，谁……没人伤你呀，谁伤你了？。

梁冬：自己跟自己打架。

徐文兵：自残、自伤、自杀的行为，都叫内格，是吧？本来是协调和谐的一个系统，突然出现了内斗和内乱，而且到了这种你死我活的这个程度，是吧？根源在哪儿？四时阴阳的变化肯定出问题了。我们经常说这个某一脏它会随着季节它会有沉浮，肝气在春天就生，到了秋天它就会弱，是吧？肺气到了秋天就会强。这本来是个协调的，这是老天爷或自然把它分配得很好，但是我们就是什么，人为地抑制了某个器官。然后呢？加强了某一个器官。这就造成了什么？天赋的一种本能的不平衡。然后就开始内斗。这是外在明显的一个表现。还有一种表现就是我们现在说的自身免疫性疾病，啊，比方说类风湿、红斑狼疮，啊，这些免疫系统疾病，它是什么？自己分泌一种细胞：巨噬细胞、白细胞去吞噬自己本身的组织。很多人说我补肾补肾，你人为地加强了肾的功能，你记住，你补了一个脏，那它受制约的……它制约那个脏肯定要弱。你比如说伟哥，提高性功能了吧！延长性交时间，我们说这人补肾了，对不对，信吗？结果是谁……

梁冬：水克火嘛。

徐文兵：谁完蛋了？

梁冬：心脏。

徐文兵：心脏受不了了，所以很多人说吃伟哥导致心脏猝死是它的副作用。我说什么叫副作用？！是它正作用。你不了解这个人体这种互相的关系，你就是傻了吧唧就……眼睛有智无慧就盯着一个脏去想事情，所以你想你要去补，人为地加强某一脏的功能以后，肯定要削弱那一脏。老吃甜的话，补了脾，最后克的是谁？肾。牙就掉了。所以它……

梁冬：所以老吃糖呢不是因为龋齿，不是那个细菌，其实还有更深刻的原因的。

徐文兵：肾坏了，肾为骨之余，肾主骨生髓。所以大家记住啊，如果这辈子想活得痛快，不出现我刚才说的那些病，还有一种内格就是什么，内心思想冲突，啊，整天在自己跟自己打架，自个儿揪着自己头发往起蹦，想不出现这种情况的话，顺阴阳吧，调四时。

梁冬：好了，稍事休息一下之后马上回来。

广告片花……

梁冬：是的，重新发现，中医太美！仍然是和徐文兵老师在一起。刚才我们讲到“内格”，自己跟自己打架的过程，其实呢，很多时候呢，是来自于我们内心的那种心意的那种冲突，对吧？

徐文兵：对，最根本现在就是说，先天赋予你的神明和后天灌输给你的意识的那个冲突。

梁冬：对，所以呢！“是故圣人不治已病，治未病；不治已乱，治未乱，此之谓也！”

徐文兵：诶，你比如说“阳痿”，它意识层面上特想起来，但是它就起不来。

梁冬：该起它不起，不该起它起。

徐文兵：这就是心和意的冲突，是吧？比如人说，我的心跳特别快，老想拿意识去控制它：“心率快点，或者心跳慢点”，它不受你控制，人只有在这种心意沟通好了，处于一种和谐共振的状态的时候呢，它们才会协调一致，这人的一生才不痛苦。所以，我觉得有些问题都是，说到根儿上——价值观的问题。神是固定不变的，我们的任务就是去知“道”，然后去行“道”，把这个“道”换成我们身体主宰叫知道我们的本心或者叫本神，然后去顺应这个本神去做事。所以作为父母呢，观察孩子的天性，然后启发诱导他，顺应他的天性去做事儿，这样呢！孩子过得很快乐，你也就完成了你的任务。

梁冬：对！心领神会。

徐文兵：否则的话，最后就制造了一个个的病人，所以，很多病人，咱说到四时阴阳，说到根上，就是四时阴阳，没跟着天的点儿走，还有个问题就是说没跟着这孩子的本神去走。最后一句话是我们中医一句经典的话，“是故圣人不治已病治未病，”呵，现在已经提高到国家的一个战略决策了，要大力提倡中医治未病的这么一个……发挥它的功能，但很多人老百姓理解说“中医治不好病，让人做做保健吧。”

梁冬：但这个我觉得呵，“未病”这个“未”字啊，啧，挺深的。

徐文兵：诶，还没有病，先认识一下“病”啊。我说了，人要……首先要“别来无恙”，恙是小毛病；然后呢，有点那种细微的病出来了叫“苛”；然后这个病来得快，去得也快，发高烧，第二天退了，(???)这叫“疾”；已经有了明显的形质的改变，这叫“病”，就是落下把柄了。啊，我们经常说现在法院判案，你得有证据。我们说“家庭暴力”，验伤，一度、二度、轻伤，你得有伤。那你想过没有，家庭有冷暴力，肉体上没有任何损伤。那种精神虐待更痛苦，但是你这种东西拿不出证据，是吧？你说法院怎么判？

梁冬：做丈夫的不尽丈夫的责任。

徐文兵 :怎么判？怎么判？没法判。但是他问有没有问题？这个家庭存在冷暴力是不是个问题？但法院又没法判。就好像我现在身体特不舒服，到了医院，查不出毛病，记住，是医院无能，不是你没问题。这时候就要去找一些有这种超于物质以上的概念 ,中医讲“气”的问题 ,还有什么，“神”的问题，去找中医去调理。所以，这个病呢！说已经到了有形有质这个阶段，叫“病”。古人用字很讲究，我们现在就是什么？乱用，把“疾”叫“病”，把这个小的问题叫“病”，真正的“病”，是……记住是有把柄，大家都能看得见。有些问题是什么，有特殊训练的人，医生，高明的医生能感觉到他有病，他有问题，你拿给正常人，那正常人说“没有啊，X光片上没照出来啊”，是吧？这就什么？不叫“病”。啊，还有呢，就是我们中学学过课文叫《扁鹊见蔡桓公》，他见面第一句话，“扁鹊见蔡桓公，立有间”，——就是站了一会儿，扁鹊曰：“君有疾在腠理，不治将恐深。”第一次见。桓侯说：“寡人无疾”。——我没事。第二次扁鹊复见，第二次拜见的时候，扁鹊曰：“君之病在肌肤，不治将益深。”你看，换字了。

梁冬：对，不是“疾”，而是“病”了。

徐文兵：而且前面那个人说，说什么——“寡人无疾”，然后扁鹊走了以后，那个桓侯还说了一句话，叫“医之好治不病以为功。”什么意思？他用的是“病”，就是这帮当大夫的，专门就给那些没有太大问题的人，给人治，最后呢，还收人钱，以此作为荣耀。这些用字，扁鹊说，当你的疾在腠理，是个小毛病，不大，不是病。“汤熨之所及也”。就是用药泡点水——开水，烫烫洗洗就好了。所以，它叫“疾”。等第二次，它往里面发展了，君之病在肌肤，或者说君之病在血脉，他用得很讲究 ,所以 ,这个病我们讲了 ,不是说你不舒服不难受……有了不舒服有了难受就叫“病”。其实呢？就是说已经有了形质的变化。作为圣人……那至人给人治病呢？至人就更别说了，稍微有点风吹草动，已经给你调整调掉了。是圣人，我们生活在世俗之间的这些圣人碰到了，就是说，不要等到它变成有形有质的病的时候才给治，在它还没有形成这个问题之前，已经开始给他治了。而且它下一句话叫“不治已乱治未乱”，“乱”我们讲了 ,心神失去对身体的控制 ,这局面就叫“乱”，

失控，五脏失去了它的生克制化，就是相生相克，一脏变得独大，或者是某脏变得过弱，这叫“乱”。“此之谓也！”就是说的就是这个道理。如果呢，等到大病已经形成以后，你才给他服药——“药之”。

梁冬：“夫病……病……”

徐文兵：“病已成而后药之”，……

梁冬：“病已成而后药之”。

徐文兵：古人讲“用药”指……一般指内服药，是吧？你看，扁鹊说“疾在腠理，汤熨之所及也；在肌肤，针刺之所及也；在肠胃，火齐之所及也；”就是说“火齐”，就是拿火熬上药，内服的药，得病以后必须得吃药了，啊，然后呢？身体已经一团乱象了，阴不升，阳不……啊，阴不降，阳不升，气血逆乱的时候你再给他调理，这时候好比什么呢？“譬犹临渴而掘井”、穿井，就是说你渴了你才现打井，是不是来不及了。然后呢！临阵或者是临斗而铸锥或者是铸兵。敌人来了要，马上就要……就要搏斗了，你才去打造你的兵器，“不亦晚乎？”是不是太晚了呢？这是古人的谆谆教诲。

梁冬：所以，就是好的管理者，他应该在这个事情发生之前，在大家别人还没有感觉到的时候，他看到端倪的时候就已经把这个问题，化这个事情于无形之中。

徐文兵：可是，你发现没有，病人感激大夫，都感激什么大夫？

梁冬：就是起死回生的大夫？

徐文兵：起死回生的大夫。病得不行了，他意识到问题的严重性了，你把他救了，他才感激你。人家都没什么感觉，就跟那个蔡桓公一样“寡人无疾”，是吧？我都没什么毛病，你说我有，这时候就算你给他拨弄好了，他会感激你吗？他还会怪怨你！所以这个，古人讲“医不叩门”，从来没

有医生说敲开你们家门说：“梁冬，我觉得你最近太累了，我给你调理。”所以，医患的这种互相信任啊！真是不好协调。真正的以前懂得养生的，总有几个知心的大夫、好朋友，这是可以交心过命的，就是说那个大夫说的话他绝对信，而这个大夫也真心地就是说帮助他，而不是去诈他的钱财。这时候，一到换季的时候，找这个大夫来调理一下，这一季或者一年过得都很顺。现在你看医患哪有个信任感？给人送个红包还怕人家不收，那个怕不收，那个怕收了万一出事故怎么办？所以，现在，人啊！我觉得世界上有两个职业只能靠良心，你就是再定再苛刻细致的法制也限制不了他，一个是老师，一个是医生。

梁冬：而这两个领域恰好是，有些人批评哈，这个改革改得比较不纯粹不太好的地方。所以，才有了医疗体制改革的进一步发展。对不对？感谢大家收听今天的国学堂，同时也特别感谢徐文兵老师。谢谢老师。

徐文兵：再见！

梁冬：谢谢！再见！

金匮真言论篇第一讲

主讲：徐文兵　主持：梁　冬

播出时间　2009-05-30 23：00—24：00

文字整理：悄悄、子轩、yhlj

梁　冬：重新发现中医太美，大家好，欢迎收听今天晚上的国学堂，现在很多朋友啊都定期收听，

我们觉得非常的感激哦。对面呢依然是厚朴中医学堂堂主徐文兵老师。徐老师，您好。

徐文兵：梁　冬好，听众朋友们大家好。

梁　冬：哎，在过去的十几个礼拜里面噢我们已经分别讲了上古天真论和四气调神大论篇，噢。

徐文兵：我们用了半年的时间。

梁　冬：没有吧~~

徐文兵：去年十二月开始到现在都五月多了。

梁　冬：哎呦，真是时光经不起过啊。但是呢，我觉得非常充实。非常非常充实，也非常感谢徐老师哈~

徐文兵：我们用了半年，讲了黄帝内经的头两篇。头一篇是上古天真，第二篇叫四气调神。

梁　冬：对！本来呢今天我们要马上开始呢就是讲金匮真言论，就是第四篇。

徐文兵：本来应该按顺序讲，讲第三篇。第三篇讲生气通天。但这一篇呢我们先跳过去，因为这一篇呢主要讲阴阳。阴阳呢我们就放在讲完四气~就是四季变化对人的影响之后我们再讲阴阳。所以呢，今天我们就跳到第四篇讲。第四篇的题目叫金匮真言论。我讲过了，凡是带论，又是问答。这个字呢，我们先破下题。这个金匮，我们平常念这个匮念什么呢，匮乏的匮。（是吗？是吗？）就这个字儿。所以很多人就是不了解这个传统的文字或者不了解中医的话，经常把这个字儿念金匮（kuì）。因为什么，我们经常买的一个补肾的药叫什么？金匮肾气丸。所以很多人买药：我要那个金 kuì肾气丸。不对，在古代这个字呢发 guì的音。它和我们放衣服的那个柜子的柜，繁体字那个櫃子的櫃，一个木字边儿，它的右边就是这个匮乏的匮。这个金匮，什么叫金匮，这是古代作为皇室储存最珍贵的经书的那个柜子。这个~~我记得我在参观那个世纪坛那个博物馆，它里面有个柜子，贴了个标签叫金匮。我一看，呦~跟我学的中医对上了。它那个柜子呢首先木材质地非常好，另外它那个柜子是镶

金边的。所以还要跟金匮做一个对联的话呢，同样也要放很珍贵典籍叫玉函。（玉函，哪个函啊？）玉石的玉，信函的函。就是那个我们经常说的请多包涵，那三点水（去掉）。那个信函的函，也是个匣子。这是个柜子，那是个匣子。所以是珍藏珍贵的典籍经书的这么个地方。所今天我们讲金匮真言呢。第一，“非其人勿传，非其人勿授”，这都是属于绝密的，就是，有些话就是，我们上次不是说了嘛，对于得道这个道，是圣人行之，愚者佩之。老子还说过一句话，就是说“上士闻道，谨行之”，很认真很严肃的去履行它、或者实践它。

梁　冬：它还景行景止呢。

徐文兵：它那个谨是严谨的谨。中士闻道，什么呀，若存若亡，今儿想起了，呦~黄帝内经说了“日出而作，日落而息”，今儿半夜想起朝南睡，赶紧早点儿睡觉早点儿起，明儿忘了，朋友一敬酒一邀请一卡拉一 ok，全忘了。所以叫“中士闻道，若存若亡”。一会儿想起来，一会儿忘了。下士闻道什么反应？“下士闻道，大笑之”。就是很多人耻笑我们中医嘛。啊~不科学，伪科学。我就看了有些人反中医以后，我就说，啊~没事，谢谢您反。你要说中医是伪科学，你就按中医的话的相反的方向去做。中医讲，春生夏长秋收冬藏，你就去冬泳；中医说精是宝贵的，你就去手淫，是吧；中医说，多吃~这个五谷为养，作为主食，五果为助，作为辅助，你就把它颠倒，你就不吃主食，你就吃水果，是吧。叫下士闻道，他除了不遵守实行，他也不不~那个愚者佩之还起码把它当成个正经事挂起来炫耀。这个下士闻道就（把它）作为嘲笑对象。但老子后面说句话你知道吧，叫“不笑不足以为道”。不被这帮蠢货耻笑的东西还真称不上是道。所以我们作为金匮真言呢，大家古代人传道或者传授一些古代经典是要沐浴焚香，要更衣的。就是为什么，就是通过这种仪式化的东西改变下你的心境。这样的话，同样一句话，它这么经过这么说出来，你感受比较深，这就叫金匮。我们大家刚才说那个补肾叫金匮肾气丸，这个金匮是从哪本书来呢，叫《金匮要略》。这本书呢，其实它是《伤寒杂病论》的一个部分。《伤寒杂病论》是谁写的呢？

梁　冬：张仲景嘛。

徐文兵：是张机，张仲景。我们不能叫他的名讳，叫他的字，姓张，名机，字仲景。

梁　冬：那大家都叫他张仲景呀，这就不对了。

徐文兵：对呀。你要叫人家张机，这就不对了。

梁　冬：应该叫徐文兵，不能叫徐小周啊，是吧。

徐文兵：对对对。对，叫张仲景。他呢，撰写就是《伤寒杂病论》。《伤寒杂病论》后来呢也是经过战乱啊~你看东汉末年，三国纷争，战乱，再加上瘟疫流行。就是这本书呢，到了后面晋朝都散乱了。后来经过一个叫王叔和人的重新整理。就把它编成了什么呢——两本，就是有讨论外感病的，他编的叫“伤寒论”；讨论内伤杂病的，他给它起了个名儿，叫什么——金匮要略。所以我们中医学习很多内科病的一些方法都是从《伤寒杂病论》的里面的《金匮要略》里学来的。金匮肾气丸也是里面的一个方子，它其实本身叫肾气丸或者叫崔氏八味丸。这叫金匮要略。但是这里面我再跟大家说一下，就是我们所谓的经方。

梁　冬：经典的经。

徐文兵：经典的经。经方从哪里来的？

梁　冬：经方是不是就是从伤寒杂病论那个。。。

徐文兵：对。现在公认的就是说啊伤寒论用的方子，你看伤寒论有关外感病它有 113 个方子，金匮要略里面存了 256 个方子。尽管里面有重合的，我们管它里面的方子叫经方。但是这里面有个误解。伤寒论，张仲景，他不是他自己发明的这些方子，他是继承古代先贤的这些传承下来的这些方子，结合他当时他防治当时这种瘟疫，也就是伤寒流行的这种治疗的经验撰赐的这本书。他用的方子，全是什么，商朝开国宰相伊尹写的那本《汤液经法》。

梁　冬：噢~那个做饭特别好吃的。

徐文兵：哎~伊尹写的这本书叫《汤液经法》，伊尹是一个做厨子来讲是个最高明的厨子，治国来讲他是个上医，他是治国的良相。他有超人的这种感觉能力，他经过他调配出来的这个汤和液，他就知道入哪条经，它是起到一个发散还是收敛（的作用）、起到是个固涩还是个温中（的作用）。所以这个我们说的经方，是《伤寒论》保留下来的伊尹的《汤液经法》的方子。这也是我们的《金匮要略》就是说传承下来很不容易的。所以今天要开讲的这个金匮，首先要请大家发自内心产生一种，这种尊敬、敬仰的这种心情，这是古人的不传之秘，我们今天通过这个中国之声的这个电台向大家这个传播这种古人的这种精神和声音。第二个字儿呢，再破题就是说，金匮真言。

梁　冬：所以呢请大家去沐浴更衣，洗一下手，回来之后呢，和大家继续破题~素问——金匮真言论。

（片花）

知道自己是谁，从哪里来到哪里去，上古时期的生命智慧，黄帝内经帮您轻轻松松活到 120 岁。

梁　冬：重新发现中医太美。大家好！欢迎继续回来来到国学堂，依然是和厚朴中医学堂堂主徐文兵老师一起来看金匮真言论。刚才讲到了金匮两个字，相信部分朋友已经洗手洗脸回来了。真言论。

徐文兵：真言，我们学的黄帝内经的第一篇叫：上古天真论。余闻上古有真人者，提挈天地，把握阴阳，呼吸精气，独立守神，肌肉若一。什么叫真言？真人传下来的言。什叫言？昔在皇帝，生而神灵，弱而能言，幼而徇齐，长而敦敏，成而登天。我在那儿说过什么叫言

梁　冬：言是有系统的一套一套的是吧。

徐文兵：哎，言不是语，古人写的文我们叫什么文？

梁　冬：文言文。

徐文兵：我们现在学的什么课？

梁　冬：语文课。

徐文兵：所以言和语的差别，你看这差别太大了。所以儒家讲一辈子追求三立嘛，立功、立德、立言。

梁　冬：对

徐文兵：所以真人说出的话，它是对天地融为一体对自然规律有把握的人，经过了自己的体会然后给后辈留下来的这个话就叫真言。论，又说了有问有答叫论。如果没有论，它就是一个自述的这么一个文章。

梁　冬：对

徐文兵：你看伤寒杂病论一看那个论就知道，它是一个问答体的文章，可是经过历代失传有的人在胡乱编辑以后，整个就面目全非了。真正的古本伤寒论第一个叫问曰，学生问，然后下面一句话师曰，第一篇叫平脉辩证嘛。问什么脉，然后师曰什么脉。它是个论。

梁　冬：太阳之为病

徐文兵：上次我不是推荐李时珍写的两本书嘛，我看有的朋友已经搜到了，慢慢读。伤寒杂病论啊现在留下的版本吧我觉得很多人就没有碰到好版本 ,真正好的版本叫桂林古本 ,那个是保存得最全。它是张仲景的后裔保存下来的。里面它基本上就不是后面王叔和编撰的《伤寒论》和《金匮要略》分开的，它是整个一本书。所以你要上手学伤寒论的话，有点基础的人，你直接去到网上去搜：桂林古本伤寒论。

梁　冬：桂林古本，哪个桂林啊？

徐文兵：桂林，就是广西那个桂林山水甲天下那个桂林。

梁　冬：为什么要桂林古本呢？

徐文兵：就是我们受北方异族入侵以后，真正的中华文明逐步南迁。

梁　冬：哦，怪不得我们小的时候学广东话念古诗都是押韵的。

徐文兵：都是押韵的，对。广东话九个音，我们普通话才四个音，是吧。一声、二声、三声、四声，这都值得研究。这本书叫桂林古本，大家可以去网上搜一下。我还给大家推荐一个网站吧，叫民间中医网。

梁　冬：哦，民间中医网。

徐文兵：这个网站呢就是很多虽然身在民间但是这些人是有气有神的一帮有志之士在里面发的一些真知酌见。因为现在很多人写论文都是为了评职称、提工资写了，所以发的那个言连他自个儿都不信，所以你干脆他写的文章你也别看，真正还是去看这些古人留下来的、这些修行到一定层次的真人给我们留下的这个言。所以这一篇叫金匮真言论。

梁　冬：咳，黄帝问曰：天有八风，经有五风，何谓？

徐文兵：这又得复习了。我们讲到上古天真论的时候说：其次有圣人者，说到了真人至人以后，说到了圣人者，他说：处天地之和，从八风之理，对吧？我们当时讲的。说明他这个黄帝内经是一脉相承。你看我们讲的四气调神大论，前面就说余闻上古之人春秋皆度百岁，岐伯就说了：上古之人，其知道者，法于阴阳，和于术数。就告诉你了，怎么法于阴阳，四气调神就是搁那儿调过来的。这其实又在延长、延伸上古天真论的一句话。所以你说古人微言大义，你看那儿说了一句话后面跟着好几篇文章都在解释这句话。所以金匮真言论第一段他就讲什么叫八风。

梁　冬：嗯。

徐文兵：八风是怎样影响人的身体，怎么影响人的脏腑、气血变化的，会导致什么病，会让人怎

么不舒服，然后说去怎么治。

梁　冬：对。

徐文兵：这就是解释古代圣人是怎么从八风之理的。

梁　冬：对，以前咱们讲过，您说的这个八风就是从八个方向来的风。

徐文兵：八个方向来的风。

梁　冬：对，分别是东、南、西、北是吧。

徐文兵：以及它们的夹角。

梁　冬：对，东南、西南、西北、东北。

徐文兵：对。

梁兵：问题就来了，为什么从不同方向吹来的风是不一样的？

徐文兵：这就不是个问题。从不同方向吹来的风它带的信息和能量，首先我们不说信息啊。就是它带的能量它就不一样。东风给人感觉是什么？

梁　冬：生发的。

徐文兵：对，吹面不寒杨柳风，忽如一夜春风来，千树万树梨花开。

是吧。东风吹，战鼓擂。

梁　冬：啊，这个世界谁怕谁。

徐文兵：你看。

梁　冬：敌人是弹簧，你弱它就强。

徐文兵：你看看，东风给你的感觉是什么？

梁　冬：啊，温暖的。

徐文兵：鼓舞的、生发的。

梁　冬：噢。

徐文兵：那么说西风呢？咱就不说《黄帝内经》，咱们就说咱们中国人起码的知识。西风，西风什么感觉？

梁　冬：西风凛冽、萧杀、肃杀。

徐文兵：毛主席写诗就是刚经过长征嘛，长征渡过湘江红军损失了大半。从八万人锐减为三万多人。结果开遵义会议，毛主席遵义会议之后写了一首《忆秦娥》，第一句：西风烈，长空雁叫霜晨月。你看看霜又来了。然后晚上一个孤雁在飞，是吧。下边呢：霜晨月，马蹄声碎，喇叭声咽。雄关漫道真如铁，而今迈步从头越。从头越，苍山如海，残阳如血。你听听在西风这个状态下什么感觉？

梁　冬：哎呀，毛主席，每次开车经过天安门广场的时候我都在心中默念：毛主席万岁。

徐文兵：毛主席那么豪情万丈的人在遭受这么大挫折尽管自己重新进入了军事三人组成为长征的军事的协助者，但是他感觉到的压力和当时那个惨烈的状态。西风，是吧。因为当时正处于深秋和初冬的那个状态。毛主席在走到六盘山翻过以后，他写了一个清平乐《六盘山》。他写了：六盘山上高峰，红旗漫卷西风，今日长缨在手，何时缚住苍龙。西风，把红旗一卷，西风属于金。属于肺,克的是谁？

梁　冬：克的木，木是东风吧？

徐文兵：木是肝。

梁　冬：对。

徐文兵：代表动物是谁？

梁　冬：木的代表动物是...

徐文兵：东方。

梁　冬：东方青龙吧？

徐文兵：苍龙。

梁　冬：对。

徐文兵：你看毛主席写的诗：红旗漫卷西风，今日长缨在手，何时缚住苍龙。他到了西北那儿扎下根以后，翻越六盘山知道，你那天跟东吴相对论嘛，说一张报纸救了红军嘛。

梁　冬：对。

徐文兵：他在哈达铺发现了一张报纸说陕北有红军在活动，他就从那儿翻过六盘山真奔陕北。他处于西北角那种借着西风和北风的力量，我要横扫东南，我要把苍龙给它缚住。他那会借这个西风就是肃杀之气。

梁　冬：大气魄、大手笔。

徐文兵：大手笔。

梁　冬：真的是经过历朝历代研究啊，中国啊盛世的全都是从东北或者西北打下来的。北伐战争就没成功，为什么？原因就是它从下往上打。

徐文兵：从下往上打。你看我们从北京往南走叫南下。

徐文兵：乾隆是七下江南。从南方往上走叫北上。所有地势。

梁　冬：广东人称所有人都叫北佬，他是有道理的，哈哈~~~

（片花）

梁　冬：好，依然是和徐文兵老师、厚朴中医学堂堂主徐文兵老师来学习素问金匮真言论。刚才讲到天有八风，说西风的力量。

徐文兵：对啊。你看我们再说北风。

梁　冬：对，北风那个吹。

徐文兵：你看咱俩还心灵感应。北风那个吹，雪花那个飘。北风一来那就是寒流来了。我们一说西伯利亚寒流从北边直扑过来，就是那种冰冷的那种感觉。你看我有一段时间我研究汉赋。研究完淫词艳曲以后觉得没劲，想来点苍凉大漠的这种气概。

梁　冬：玩深的。

徐文兵：玩点深的。结果我发现汉赋啊，一个时代对一个人当时那个作家的那种心情影响都不一样。汉赋吧，我们都知道曹植，曹操的儿子，说七步成诗，说他哥有多么多么坏。他哥曹丕嘛。曹丕当皇帝。可曹丕写过一个特别苍凉的诗。他这么写，他说：漫漫秋夜长，烈烈北风凉。辗转不能寐，披衣起彷徨。彷徨忽已久，白露沾我裳。你看描写一个人干嘛起来？一个秋夜，然后呢睡不着觉，辗转不能寐，然后呢起来在那踱步，还在屋外。

梁　冬：很幸运的，还有院子可以踱，现在我们在小区里踱。然后那个白露，露水凉的沾他身上，你看那种北风给他的感觉，就是这种苍凉的感觉。所以你说八风对人什么影响？那我们就知道了，当一个方面的风兴起来的时候，就会东风起来压倒西风，所以这种生发，就是生长之气会压倒那种绝灭肃杀之气。当南风起来的时候，热气会起来，会把北风的凉风给他压掉。这就是古人把它归类观察，然后呢进一步分析它会对脏腑的影响。就是说东风起来的时候，会让你的肝胆之气变得旺，那么你再

推论一下肝胆克谁呢？木克土，就会让你的脾胃弱。这就是我们古人的观察天地之间的这种变化和联系以后写出的真言。

梁　冬：那可不可以有这样一个推论，上海人得胃炎的机率比西安人要高呢？

徐文兵：这就是看什么季节了。你说的是地域，以后我们会讲这个《异法方宜论》，就是说处在中国东边的人常吃什么，处之地势环境是什么样的，他容易得什么病，适合用什么疗法。比如说，先提一句啊，我们说东方的人适合做砭石，南方的人适合做针刺，北方人适合做艾灸，西方人适合用中药，内服，这是地域对人的影响，可是我们这堂课说的是什么？刮什么风对人的身体的影响。

梁　冬：我有一个问题，刚才你讲的这个呢刮风实际上是一个代表，就是说这个季节就来了，比如说如果这个季节是夏天的时候，本来应该刮东南风或者南风，这个时候刮了北风了，假如哦，它又不是这个季节，那么是不是也有北风的这个信息和能量呢？

徐文兵：对。你别以为夏天人不会受凉，你也别以为冬天人不会中暑，这就叫不合时令的那种风，我们就叫贼风。

梁　冬：虚邪贼风。

徐文兵：虚邪贼风，虚邪是肉眼看不到的，甲 H1N1 型病毒你肉眼看不到，你用感官的延伸显微镜或者电子显微镜能看到，但是眼不见为虚，眼见为实，叫虚邪。古人讲“虚邪贼风避之有时”，我们要把病人隔离了，我们不要到人多的地方，我们要避。但是下一句话更为重要：“正气存内邪不可干。”

梁　冬：对。那刚才讲到四个风。其实那个夹角，比如说东南风、西北风，它也有讲究吗？

徐文兵：有啊，它就带着两种能量来了。你看，火烧赤壁的时候，曹操雄才大略，大政治家、大军事家。他为什么说有人提议了，说人家用火攻怎么办？曹操心里有谱儿，大冬天的，实冬腊月怎么

会有东南风？是吧，他要烧我先烧他自己。所以他对一个大势有判断，但是他忘了，大趋势下有小的变动，结果就在冬至那天，冬至一阳升，就在那么一小会儿，萌动了那么一股东南风，就让周瑜和诸葛亮抓住了时机，一下给他烧掉了。这就是大气候下出现的小变故。

梁　冬：哦，火烧赤壁那天是冬至。

徐文兵：冬至那天的丑时，阳气突然生发，结果风向就给变了。可是古代的军事家都是上知天文、下知地理。

梁　冬：对。据说诸葛亮还懂奇门遁甲，据说。天有八风，经有五风，什么叫五风啊？

徐文兵：就是当外面的气的变化影响到了你身体内五脏的气机的变化的时候，就会起了内风。正常的人是什么？不管风吹浪打，我自岿然不动，或者胜似闲庭信步，就是说外面气候的变化不会对我有任何影响，就是说我们身体有个小气候，我们有个内环境，你不能说跟变温动物一样，外面热你也热，外面凉你也凉，是吧？人是恒温动物，调节这个小气候的就靠我们什么？靠我们的阴阳的平衡。心是火，肾是水，冷的时候心火会旺点儿，热的时候肾水会分布一些让我们会降下来。这是正常人。但是不正常的人是什么，外面有风吹草动，里面就有呼应，你看很多人是天气预报员。

梁　冬：对，一到什么时候关节就疼，是吧？

徐文兵：关节一疼，哟，明儿要变天了，明儿要下雨呀，明儿要刮风了，为什么？

梁　冬：这是特异功能？哈~~~

徐文兵：这叫病态的特异功能，是吧。我上次说过一次，当人心气内洞的时候，就能听到很远的人说话。我今儿来一病人说，徐大夫你不是说我呢吧？我说我说你什么啦？我那会儿就烦得睡不着觉的时候，我闺女在那个屋里，人家小声聊天到我这里就听得一清二楚，都入我的脑仁里面了。形容特地道，出神了。所以有的人是什么，当他身体已经受了贼风以后，外面有点儿风吹草动，他同气相求，

他就开始和谐共振了。所以家里有内鬼才能招来外贼。所以他膝关节一疼：哟，明儿个要变天了。

梁　冬：深刻

（方言）、深刻、深刻！天有八风、经有五风。

徐文兵：这个五风就是说外面的气候变化会触动你五脏气机的变强或者变弱。这种变强或者变弱就会产生一种不正常的气的流动。我们姑且称之为内风。

梁　冬：哦，所谓的内风实际上是……

徐文兵：外风引起来的，触动的。如果你不受它的触动，健康人，你看，范仲淹写《岳阳楼记》，健康人叫不以物喜，不以已悲。这是个健康人。那不健康的人什么样儿？至若春和景明，看到那种一片春天美好的气象，登斯楼也，洋洋洒洒，把酒临风，心情特别好。若夫淫雨霏霏，连月不堪，到那种樯倾楫摧、浊浪排空的时候，登斯楼也，则有去国怀乡，忧谗畏讥，感极而悲者矣。天气的变化居然让你的心情都变化了，说明什么？病得不轻。

梁　冬：所以那些很敏感的人啊，其实是病态的。

徐文兵：病态。真正修炼得道的人那种敏感是什么？心门打开的时候，可以出神，一看外面不对劲“叭”收回来了，开放自如。那种极其敏感的人就是老放着收不回来。

梁　冬：哦，当关则关。

徐文兵：对呀，当关则关。

梁　冬：我最近发生了一件事情，（徐文兵：收放自如）呆会儿回来之后跟你好好汇报一下。

徐文兵：好！

（片花）

梁　冬：重新发现中医太美，依然是和。

徐文兵：厚朴中医学堂的徐文兵老师，我替你说吧。

梁　冬：哈哈~~~您连我这句话都说了，您给我留句话说行不行？哈~~~

徐文兵：抢话头。

梁　冬：不是。你知道这两天我发生一个事儿，郭老给我吃了一些药以后。

徐文兵：郭生白老先生，非常敬仰这位老师。

梁　冬：他说你吃了这个药之后晚上睡得好，结果呢，到十一点钟的时候啊，那天晚上我们吃宵夜，我明显感觉到自己啪嗒一下就跟自己关了一样。就是还睁着眼睛，其实已经睡着了。

徐文兵：其实神儿已经收回去了。

梁　冬：对。我就呼应您刚才说的这个东西。

徐文兵：对，我们管这个叫神机。

梁　冬：哦，是吗？

徐文兵：契机、病机、神机，什么叫机呀？我们打手枪那个叫扳机，对不对？啪——一扣，子弹出去了。另外给大家做一个参考，天有八风，其实呢在《灵枢》有一篇专门更详细论述这个八风，这个篇名叫《九宫八风》。大家有空可以作为延伸阅读去看一看。

梁　冬：九宫八风，哪篇啊？

徐文兵：《九宫八风篇》。它在里面说到了各种风不但它带来的信息和能量不同，另外古人还给每个风都起了八个不同的名儿。

梁　冬：每个风还起八个名儿？

徐文兵：对。我给你说一下：风从这边来，风从南方来，名曰大弱风，风从西南方来名曰谋风，谋是谋士的谋、参谋的谋。风从西方来，名曰刚风，就是那个“刚强者死之徒，柔弱者生之徒”。你看，南方来的风叫什么，弱风，西方来的风叫刚风，哪个主生，哪个主死？知道了吗？人啊，婴儿的身体是很弱很柔有弹性的，人一死了，就刚了、硬了，所以我老反对儒家一句话叫“壁立千仞，无欲则刚”，我说你就刚吧。

梁　冬：所以很多很刚烈的人其实很可怜。

徐文兵：很可怜，很扭曲，很拧巴。我最近老看一些病人就是什么，心如铁石，经络都是那种不通，然后肌肉都变成那种坚硬，我们叫死肉了。最近我看到一个报道，澳大利亚流行一种暴力按摩，为什么呢？就是说中国人到澳大利亚学按摩你别学任何经络腧穴，你上去就用暴力，用狠劲儿给他们揉吧，他们发现澳大利亚出现了一帮年轻人，肌肉硬得跟石头一样，又冷又硬，这种人你给他用柔劲啊、滚法呀、按法、推法、拿法都渗不进去，就暴力。这帮孩子都是什么，新一代喝碳酸冰镇饮料长大的孩子，然后再去着风吹冷吹空调，最后把自己肌肉都闹得成死肉。这种人你帮他按摩他没感觉。必须（用）暴力以后才能触动他。所以这都已经是病人。再给大家接着说，风从西北方来叫折风。

梁　冬：哪个折？

徐文兵：折杀我也，打折的折。风从北方来叫大刚风。

梁　冬：刚风和大刚风。

徐文兵：大刚风。西方叫？

梁　冬：刚风么。

徐文兵：叫刚风。风从东北方来，凶，凶风。

梁　冬：哪个凶？

徐文兵：凶吉的凶。风从东方来叫婴儿风，你看这就开始有生了。风从东南方来，还是叫什么？弱风。刚才说南方来叫大弱风，从东南方来叫弱风。所以每个名字都赋予了道家给予它的含义，你从它的名字里面你就知道，你去迎接啥风？下面呢我们就接着按《黄帝内经》的讲，说经有五风，这是黄帝问的，问岐伯说天有八风，经有五风，何谓，到底是说啥呢？

梁　冬：点解呢？

徐文兵：岐伯曰，八风发邪，以为经风。这就是我说的，八风如果侵入到你的身体以后呢，就会触及你五脏的经络的那种气机，产生一种不正常的流动。这就引起叫“内风”了。我们经常说风这个东西呀，中医把它定为叫“六淫之首”。淫是淫乱的淫。但是这个淫在古代是指过分的意思。

梁　冬：对，淫雨霏霏么。

徐文兵：淫雨霏霏是过分的意思，所以风我们称之为“风为百病之长（zhǎng）”，你得什么病，最早受风了，虚邪贼风，这种风到底是怎么让你得病的？风，它就像一个……把你的门户先开一条缝，然后其它那些湿邪、燥邪、暑邪、寒邪，跟着这个风——跟风么，我们经常说跟风——就进来了。所以风是打开我们门户的第一个邪气。

梁　冬：所以很多人不觉得，只是因为吹一下，想不到它对我们的皮肤、对我们的内脏的影响。

徐文兵：触动你的内脏。我的形意拳老师马老师给我讲过这么一个例子，吹风不当把人吹死的。很多人不相信。在他那个年代，马老师那个年代，他们差不多是属于文革后期，他们在工厂。那会儿还没有空调，夏天怎么去降温呢？那会儿不是防空洞嘛，挖防空洞，工厂就用一台鼓风机把防空洞底下那个湿冷的空气抽上来，然后就吹到车间里面，等于就降温了。以前我们最早坐北京的地铁的时候都不用空调，因为那会儿地铁刚挖好，就属于地下，所以到地铁下面很清凉，结果呢他这个鼓风机往上吹，有个小伙子，身体很棒，他觉得还不解气，他就站在那个风口，就是从防空洞下抽上来的这个风去吹，结果吹完以后第二天就发烧感冒，最后就不治而死，就活活被风吹死。这都是例子。你要说

研究是细菌还是病毒，我告诉你，有比细菌和病毒更细微更看不见的东西会导致人死，那就是我们讲的这种气。风气、湿气、寒气、燥气，导致人（的）疾病。

梁　冬：所以风气从外面的风气会影响到内部风气，身体内的风气的改变，是吧？

徐文兵：哎，对了。所以你看岐伯说，八风发邪，以为经风。然后……

梁　冬：触五脏。

徐文兵：触及到你的五脏了。什么叫触及五脏了？我体表叫表，脏叫里。表和里之间还有什么？还有腑。就是我们讲，首先皮肤表面我们叫皮，皮下面有脂肪，我们叫肤，就是那个皮肤的肤。然后再往里走还有肌和肉，还有筋，还有血脉，还有骨，还有髓。如果这个风，就是说你门户大开，或者受的那个风特别强的话，最后这个外邪居然会触动你的内脏。这个脏是什么？藏于里面最深处的东西，所以这就会引起这种很严重的病。然后他就说邪风就会导致你发病。

梁　冬：对，邪气发病。所谓得四时之胜者。

徐文兵：这句话呢，下面这段话大家可以先把它卡掉，这句话是个错简，其实这句话本身是在我们将来要学叫《六节藏象论》里面的一段话，就给错接到（这里），错简嘛，别的卷上掉下一根竹简，他给接到这儿了。所以它有点儿前后不搭意。所以这段话大家可以放下去，等我们讲《六节藏象论》的时候再讲。

梁　冬：一直到哪儿呢？

徐文兵：就是到“四时之胜”。

梁　冬：哦，这一段先不讲，是吧？

徐文兵：这一段竹简咱们就把它挪到后面去讲。

梁　冬：古代人也不容易！

徐文兵：现代人更不容易，看到对接拼缝错了的书还试图理解它这到底啥意思，没啥意思，接错了。

梁　冬：东风生于春，病在肝。

徐文兵：这就是岐伯详细论述各种不同的风是怎么触动你的五脏的，会导致什么病。

梁　冬：对，就是东风生于春，病在肝。

徐文兵：所以这种东边来的风往往它是什么，春季居多，我们也说了冬至那天也会刮一阵儿，但是那个不长，经常的东风往往是生发于春天，从东边刮过来，但是这种风如果太剧烈的话会引起什么问题？

梁　冬：肝病。

徐文兵：不是引起（肝病）。肝病，我们说肝病，那么我们说什么肝病？你笼统说肝病，那它是肝虚还是肝实？

梁　冬：是不是应该肝实啊？

徐文兵：就是说鼓舞嘛，东风起来了会把肝气生发起来，就会让他肝的阳气太过，肝火过旺，或者说它实性的成份居多，所以春天往往是爆发肝炎的时候，或者是红眼病的时候，或者是脑出血的时候。

梁　冬：刚才你讲的还有个头是吧？为什么头呢？头它又会是什么原因呢？

徐文兵：怒发冲冠啊。肝气一动，肝这个经络很有意思，它起在大脚趾，然后沿着这个大腿小腿的内侧往上走，环绕阴器，就是环绕生殖器，然后就潜行到肚子里面，潜行到肚子里面它会连接到女

性的卵巢，然后当它达到胸腔的时候又流露出两个穴，一个叫章门，一个叫期门，这都是门。最后还在里面潜行，最后直冲到颠顶到百会，所以肝经是一直从脚冲到头，正常的肝气从底下往上走，如果肝气太过，那就……

梁　冬：冲出来了。

徐文兵：绝对就是气冲牛斗，怒发冲冠，所以很多脑溢血的人发病就是一怒为红颜，呱一下就起来了，所以这个肝气为什么病在头呢？当外界的东风起来，鼓舞起你的肝胆之气的话，你会出现头重脚轻这种病症。

梁　冬：所以说这个是主顶天立地也是有道理的，对吧？

徐文兵：对呀，头重脚轻，脚踩棉花也有道理，上实下虚呀，很多高血压症都是这样，面红耳赤，眼睛充血，但是呢腰腿都是发飘发软。

梁　冬：这主要是因为阳气上浮吧？

徐文兵：阳气往上冲啊，阳气上浮。

梁　冬：这就是李老常常讲过的阳气上浮的症状。

徐文兵：对呀，所以碰到这种病的话你赶紧要去帮他收敛，我们叫收敛阳气。

梁　冬：怎么收敛呢？

徐文兵：用一些金石介类药，用一些特别沉重、就是质地沉重的药，龙骨啊、牡蛎啊、代赭石啊、或者是用磁石啊、贝壳、石决明，这些药都有一种沉潜下行的力量。

梁　冬：沉香行不行？

徐文兵：沉香也行。

梁　冬：我只是随口一问哦~~

徐文兵：对对对，有。

梁　冬：那用金鸡独立行不行？你站着的时候可以……

徐文兵：这种人头重脚轻，两条腿着地还站不稳，还得拄个拐杖，你让人金鸡独立。

梁　冬：那反过来从技术上说，倒立行不行？

徐文兵：不行。你说的这些方法都属于恶治法，就是说置之死地。

梁　冬：而后生的那种。哈哈~~~

徐文兵：往往是被你置之死地而死，生的机率很小。阿弥陀佛！

(片花）

梁　冬：重新回来到国学堂，依然是和厚朴中医学堂堂主徐文兵老师一起来分享“金匮真言论”。刚才讲到“东风生于春，病在肝”。

徐文兵：病在肝，然后呢？

梁　冬：俞在颈项。“俞”这个字很有意思哈，这个字呢，不知道的人以为念“yú”噢，愉快的愉的右边。

徐文兵：哎~对了，愉快的愉的右边。这个俞，我解释过了，它本身那个原来的那个文字就是射精的那种状态。它上面是个三角，底下是个肉，然后呢，底下是水。所以它发两个音，一个是通神了，愉悦了，愉了；另外呢，我们说，你在传输运输你的精子，所以它发输送的那个意思。所以在这儿呢，就是说当这个肝气往上顶的时候，它的气会从哪儿冒出来，就是它好像有个小烟囱一样。中国这个……我们中医啊，以后要学针灸呢，我们有一个叫背俞穴。什么叫背俞穴？就是说，五脏六腑在体内，你

看不见，但是它这个气呀在前胸和后背，或者在胸腹部和后背，都有一个小口。

梁　冬：这大地的火山口嘛。

徐文兵：哎~真的。你的这个理解非常好。它在那儿冒气，所以它把在后背上的这些穴叫什么——背俞穴。后背的“背”，“俞”就是愉快的愉这一半。很多人自学中医的，就说背 yú穴，我一看，好，自学成才。那就是运输的“输”。就是说脏腑的精气，它的气从这儿输布到体表。意思就是说，当你触动这个俞穴的时候，你也能触动哪？触动它里面的脏腑。在胸腹部，它也有代表穴，它叫募穴。

梁　冬：哪个募？

徐文兵：募捐的募。募捐、募集。募是什么？聚集到一块儿的意思。在胸腹部也有代表穴。所以我经常跟人说针灸。我说你们学针灸，我们有 361 个穴位，你们认为最关键的穴是什么？我说，我们砍掉胳膊腿儿人还能活，但没有这个腔，人就活不了。所以这个腹募穴和背俞穴更有诊断和治疗意义。所以说，肝气，它受了春天东风的鼓舞以后，它容易什么，往上走，那它那个肝气从哪儿冒出来？你怎么给它打开个一个口，让它肝气给泄掉，让它冒走，别往你脑子里面冲，别让你闹的高血压、脑出血、脑溢血。它叫，俞在颈项。

梁　冬：就是后面这个部分对不对？

徐文兵：颈！项！颈项不一样。上次我们最早说那个“鹅鹅鹅”，你背错了噢。曲“项”朝天歌，不是曲“颈”朝天歌。

梁　冬：项！对对对。

徐文兵：项是后脖子，颈是前脖子。现在我们老说颈椎病，其实应该念项椎病。

梁　冬：对对对，项羽嘛。哈哈哈。。。继续。

徐文兵：你发现没有，这个性情耿直的人，郁怒的人，往往有个特点。

梁　冬：背上很厚吗？就是颈的后面吗？

徐文兵：戇头、僵脖子。他那个脖子上面的胸锁乳突肌啊、斜方肌啊，就是我们解剖这些肌肉，都是硬的。北京话就是说这些人都轴。

梁　冬：话说的就是这个东西。

徐文兵：哎~就是说他那个脖子是拧。古代有一个人最有名，他叫强项令。就是他向皇帝谏言啊，说提个意见，对的，皇帝不同意。皇帝说，你认个错吧，让人摁着他的头让他认错，他就梗着脖子，他就不认错。最后那个皇帝自个儿找个台阶下说，你就是个强项令。强是那个坚强的“强”，就是说你的脖子是不软的。所以我们看到，我临床中看到很多人就是脾气呀，比较倔，不容易这个拐弯，不容易这个。。。

梁　冬：缺乏弹性。

徐文兵：嗯~缺乏弹性。这种人都是肝气郁的比较厉害。

梁　冬：通常也不是长得很胖，我估计。

徐文兵：哼哼哼……不柔和。

梁　冬：不柔和是吧，木性人格。

徐文兵：哎对。所以这种人呢，他会把他的肝，你通过把他的脖子给他揉软了，就能缓解东风对他身体带来的那个伤害。所以你看我们，气得什么，脸红脖子粗。（有道理）。唑~一下这个脖子就粗起来了。你看那斗鸡，见过斗鸡没？

梁　冬：斗鸡那个毛都立起来了噢~

徐文兵：脖子上的毛全乍起来了。

梁　冬：这真有道理。

徐文兵：所以我们说，平常啊，大家要注重自己这个脖子的保健。从女士美容来讲，你脸上抹得再光，拉皮做得再好，你遮不住的是什么?脖子上的那些皱纹。是吧，一圈一圈一道一道的。很多，我看很多人就围个小围巾遮一下，其实说明什么，肝气弱了。还有一些人什么，现在就是颈椎病的人，脖子那肌肉死硬死硬的，老是对着个电脑，要不就伏案工作，把自己那个脖子闹得很僵。当你脖子僵了以后，相反，也会影响到你的性格。是吧，你的性格不拐弯，会让你的脖子僵。当你自己人为地把脖子弄僵以后，你就开始犯轴了。

梁　冬：这就叫阴阳互根。

徐文兵：对，就是互为因果，身心是互相影响。

梁　冬：对对对。说到此处的时候呢，在结束之前呢，我想起了一个很有趣的小事情。前段时间呢，那个我呢去吃那个虫草炖鸭，哎呦~有个高人呢，他怎么炖鸭你知道吧。

徐文兵：不知道。

梁　冬：他把那个虫草呀就像摁钉一样在背上啊在鸭子的背上啊戳一溜，你知道吧。他告诉我说。。。

徐文兵：哈哈哈，不会在鸭子的督脉上戳一溜吧。

梁　冬：就在鸭子的督脉上戳一溜，然后尤其在颈项，项这个部分插上，他说呢，这样呢这个虫草才能吸收来自鸭子的真气，说的就是这个。

徐文兵：你看我们现在武汉传过来吃这个鸭脖子，还有现在也有人在烤那个鸡脖子。为什么说那儿的肉好吃呢，这个鸟啊，经常是停下来就左顾右盼，这个鸭子还习惯。。。

梁　冬：顾左右而言他。

徐文兵：鸭子还习惯回头把自个儿尾巴上皮脂腺分泌的油叼过来均匀地涂在自己的羽毛上，哎~这样——它是水禽嘛——它就不沾水。它那个脖子上的肉是活肉，气血流通特别好，你要。。。为什么啃那儿的肉有味儿，给你个鸡胸脯啃就没味儿了，那儿的肉不经常动。

梁　冬：对，经常动呢，它就比较吸收的好，这个入味儿。有个卤水什么的吸进去了。

徐文兵：气血通畅，那儿属于气脉常通的地儿，所以你说也入味儿。气脉不通的地儿，吃起来柴。

梁　冬：而且尤其是它们自己没有那么强烈的自我的意识形态，所以它没有那么轴，没有那么轴呢，脖子就软，软了之后呢就比较好。

徐文兵：就好吃。

梁　冬：对对对。所以呢，今天在讲到这个颈项的这个问题呀，现在很多人呢都有各种颈椎病。

徐文兵：颈椎病，我跟大家说一下啊。大家别以为这个颈椎病就是脖子的事儿。我的临床经验，很多人颈椎病呀，就是我们说的后脖子硬，或者叫项椎病，本身就有很严重的内脏的问题。这些人啊，你看，当你埋头梗着个脖子在看件东西的时候，你的心口窝那儿就窝着的。这些人往往，就是有颈椎病的人往往都有很严重的胃病，很多人就在那儿揉脖子。我从来不给人揉脖子，我先给他调他的肠胃的功能。

梁　冬：会不会是因为，你刚才说到的这个肝气发自于那儿，所以肝太强也会克，（就是）木太过克土呢？

徐文兵：哎~肝太强就把脾胃给制住了。所以这个颈椎病呀，一定不要颈椎僵了就治颈椎，你得从肝上找原因、你得从脾胃上找原因，是吧。另外呢，颈椎病。。。我最反对就是什么，现在去做按摩就什么，扳脖子，啪啪啪，听那嘎啦一声，追求那病态的快感。还有就是做牵引，你知道为什么做

牵引吗？这个健康的人啊，他这个肌肉是有弹性的，当你那些颈椎它的生理弯曲出现了一些变化或者是一种颈椎的小关节出现小紊乱的时候，它在你这个转头顾盼的过程中吧，它有个调节，咔吧一下，它又复位了。可是得颈椎病的人都是什么人，肌肉僵死的人。肌肉僵死以后，它就失去了对这个椎体的这种固定作用，或者这种复位的作用，在这种情况下，没有弹性的情况下，你还给它强制做什么牵引，去扳脖子，我告儿你，这是伤害自己。所以得了颈椎病，你先要治自己的消化系统的问题，治内脏，然后呢，用一种，找一个好的按摩大夫、或者扎针的大夫，轻柔的办法，慢慢把你后脖梗上那些死肉给它弄活了，慢慢变得温度提高有弹性了，然后再去扳去。

梁　冬 :我问一个我的体验问题哦~我脖子后面这个地方呢 ,有一小坨小硬块 ,这是什么东西啊？

徐文兵：大椎吧，大椎下边，一般人都有。

梁　冬：都有吗？

徐文兵：都有。另外吧，古代人你知道为什么竖体排版？

梁　冬：看书是吧？

徐文兵：看书为什么竖体排版？

梁　冬：点头嘛是吧。

徐文兵：点头称是。我们现在。。。竖体排版的时候，你的颈椎呀，就是上下活动，是吧。而且点头称是就让你觉得，哎~古人说得对。我们现在都变成横排版。

梁　冬：No、no、no。

徐文兵：nonono 以外呢，另外对这个颈椎呀，它这个生理的这种弯曲呀就受影响。真正老点头的人、或者是老仰望星空的人 ,他能保持他那个颈椎的生理弯曲。我们现在很多人都除了脖子硬以外，颈椎生理弯曲消失，变成直脖子了，就是杠头了，一根筋。

梁　冬：所以嘛，在中国，可以说不嘛，中国不高兴嘛，全是这个原因。哈哈哈

徐文兵：摸摸他的脖子，很硬，摸摸他的生理弯曲，没了。

梁　冬：哈哈，是的，感谢徐老师。我们下一周同一时间再见。

金匮真言论篇第二讲

主讲：徐文兵　主持：梁　冬

播出时间　2009-06-06 23：00—24：00

文字整理：　悄悄、海风、YHLJ、SELF、全新铨意、建良

梁　冬：重新发现中医太美，大家好，欢迎收听今天晚上的国学堂。对面呢依然是厚朴中医学堂堂主徐文兵老师。徐老师，您好。

徐文兵：梁　冬好，听众朋友们大家好。

梁　冬：是的，我们在上一周的时候讲到了“东风生于春，病在肝，俞在颈项”，俞穴的俞。

徐文兵：我们复习一下，就是说这个现在人流行着一种颈椎病。颈椎病呢是一种僵硬僵死的那种感觉，其实说明什么呢，这些人肝气不舒畅，当你把他脖子给他揉软了以后，他就觉得自己有很多郁结在体内的那种肝气就得以缓解，这就是我们通过调身达到这种调心的这种目的。而且春天这种颈椎病的很多人就出现什么……颈椎病有个特点，什么，稍微一动，头就晕，然后手就麻。这种手麻其实现代医学解释就是说这个~压迫到神经了或者是怎么了，其实呢中医讲，所有的麻的症状都是气血过不去，叫麻。如果出现晕的话呢，有一种情况就是所谓的晕就是旋转，还有的人形容的他说晕，其实

他说的不是晕，它是昏，腾地一下气血往上一涌，就好像突然一个闸门一打开了，腾地一下气血就冲到头上去了，这种人就很危险，很多人出现这种脑溢血，就是这么发现的。我记得我在大学毕业，90年，我们毕业实习在协和医院，协和医院急诊室，别看我们是中医学院的学生，但我们的毕业实习那是在协和医院待的。当时我记得我就是抢救的一个人叫施光南。

梁　冬：哦~施光南你也抢救过？

徐文兵：作曲家，那会儿我亲自参加抢救，而且带我的老师特有意思。协和医院带我的带教老师那人姓许，言午许，他叫许文兵，他跟我后面俩字一模一样，他带我。施光南据说当时就是发了一下怒气，可能是在教学生还是孩子的时候，突然就站起来拍了一下钢琴，就一下脑溢血。他来了以后就脑疝了，什么叫脑疝呢？就是脑里面出现这种水肿或者出血，出现了这种对大脑组织的压迫。脑疝的一个表现是什么，就是你看他瞳孔，一个瞳孔大一个瞳孔小，这明显就是脑子里边儿出现问题。如果说有抢救的这种可能性的话，马上开颅手术，就是把里面的这种淤血血肿给它放出去。也就是肝气冲上来造成这种血管破裂的这种后果给它清除掉，这个人还有生还的可能。

梁　冬：施光南老师是不是长得很瘦啊？

徐文兵：不瘦。我们当时抢救他，他挺魁梧的。这就是我说当人突然怒发，有的时候会冲冠，把帽子顶起来，有些人会把脑袋里面的血管给冲破，这就是春天容易发的一些肝火肝气上冲的病。

梁　冬：对，真是要注意呀。

徐文兵：所以呢，要解决好给肝气一个出路的问题。古人告诉你了，俞在哪儿，给肝气一个出口，俞在哪儿，俞在颈项。这个颈项特别有意思的就是，一前一后吧。这个颈项和头颅的结合部，这个结合部很有意思，人~~~不论是军队的防线还是人体的防线，结合部往往是最弱的，我们这个头颅和颈项的结合部正好就有三个穴都叫风，后面这个督脉。

梁　冬：叫神封是吧？不是神封？

徐文兵：风，刮风的风。我们在讲天有八风。你看，颈项和头颅的结合部正中间，就是后边儿督脉，就是和这个椎孔接口那个穴叫风府，就是城府很深，政府的府。风府两边儿——这风府就不用说了，属于督脉，是督脉的第 16 个穴——风府的两边儿，就是我们经常头痛，被人捏捏脖子的这个地方，这个叫风池。

梁　冬：这两个都叫风池吗？

徐文兵：两边儿，一边一个。

梁　冬：左风池，右风池？

徐文兵：对，左风池右风池。这也是正好头颅和颈项的结合部。然后再往边儿上，在耳垂后面，这个叫什么，翳风。翳是什么，屏蔽的意思。就好像我们做的屏风一样。所以你看，正好这三个穴，带三个风。

梁　冬：所以每一个俞穴，它名字都是有很深刻含义的哈。

徐文兵：古人给俞穴起名字，那~讲究得很。是一些能望气的高人根据当身体那个部位气血流动的那个变化的那个肉眼看不见的那个象给它起的名儿。所以你看我们春天受的风，我经常提醒很多人，我说，大家可以穿得少一点儿，但是一定要围个围脖。

你看有些人很变态的，穿个 T 恤还把领子竖起来，是吧，很臭美，其实可能是有科学原因的。

徐文兵：防风。这都是容易受风的地方。当你的身体的气弱的时候，这些风啊就从这儿就进去了。你看从风府，如果那个风直接进去以后，人就会头痛，头痛到什么程度啊，那人说我想撞墙，就想把脑壳撞裂了，就是说那个风对他的所谓的影响。曹操当年得的病，你知道是什么病吗？

梁　冬：就是这个吗？

徐文兵：头风。

梁　冬：对，就是头风嘛。

徐文兵：对，你看一下《后汉书·三国志》的记载，曹操苦于头风啊，头风一发作起来，那简直就昏天黑地。华佗被请来给他治疗，华佗说，我只能用针刺的方法让你得以暂时的缓减，如果你想除根，怎么办？

梁　冬：开颅术。

徐文兵：就我刚才说了，那人得了脑疝，颅内有出血，做开颅，把那个血肿给它取出来，解除对脑组织和神经的压迫，你就不头疼。曹操都说，你小子给我开颅，啊，你不是要谋杀我。结果就把华佗给关到监狱里，最后就把华佗给害死了，华佗本来也是个身怀绝技的，继承了《黄帝外经》所有精华的一个人，写了一本书叫《青囊经》。

梁　冬：这本书现在还有吗？

徐文兵：失传了嘛。《青囊经》你知道怎么失传的吗？

梁　冬：烧，它后来不是烧书吗，对吧。

徐文兵：《后汉书》记载说是他一看自已要被处决了，身边也没有人，就跟狱卒说，我有《青囊经》，可以活人，想传给你，狱卒害怕，畏不敢受，因为曹操用法治的，结果呢华佗一看，索火烧之，烧了。还一个版本，更有意思，说的是那个狱卒啊，就把青囊经拿回家了，结果呢，拿回家以后呢，回去就辞职，不干了，靠这本书活命，回家以后发现老婆把这本书给烧了，他就问说：你怎么烧了它？她说：你不就想做华佗这样的名医吗？你看华佗什么下场，所以你学这些东西有什么用？！最后，这个是另外一个版本，所以失传了。

梁　冬：可惜可惜。

徐文兵：这就是曹操的头风的故事。

梁　冬：您刚才提到《黄帝外经》。

徐文兵：《黄帝外经》，这就是我们现在老在讲《黄帝内经》，有一种说法是《黄帝外经》在讲中医的最传统的一些外科手术的方法。

梁　冬：你猜想《黄帝外经》主要是讲什么的呢？

徐文兵：《黄帝外经》主要是讲中医一些外科，包括一些整骨、按摩、推拿的这么一些手法、方法。

梁　冬：甚至可能有手术吧？

徐文兵：当然有手术，不然的他古代不可能到华佗就突然冒出来能做那么漂亮那么精致的手术。

梁　冬：哎呀，可惜可惜。

徐文兵：也不可能，中国的兽医啊，中国有自已独特的兽医的这种传承，你像做那种阉猪啊阉鸡啊那些手术，都很精巧，术后感染也小，然后成活率还特别高，这都是古代的这种传承。

梁　冬：嗯，稍事休息之下后，马上继续回来。

（片花）

梁　冬：重新发现中医太美，依然是和厚朴中医学堂堂主徐文兵老师一起来分享《黄帝内经》的金匮真言论，刚才讲到了《黄帝外经》，徐老师也特别讲到，就是说中国古代做手术这种人吧后来都变成做兽医去了。

徐文兵：也不是，就是说有一些关于兽医的手术的那些内容还是被传承下来了，关于对人的做这些手术呢，比如说华佗继承了很多，写了本书叫《青囊经》，结果就失传了，所以慢慢好像就觉得我们中医不会做手术，其实大家去看一下繁体字的那个“醫”，那个医字繁体字，它这面是一个斜方框，里面一个矢，有的放矢的矢，意思就是说当人中箭，就是矢在肉中的时候，这人会找医生，醫的繁体字那半面是个殳，殳古代是个兵器。

梁　冬：就是没有的没的右面嘛。

徐文兵：嗯，对，没有的没那字念 shū，但是呢你再把它仔细拆分一下，它底下那“又”其实代表手，手抓着，上面几何的几有人说是像手术台，茶几的几，有人说像把镊子。关键最有意思是底下那个“酉”字，它代表酒，就是说用酒精来干么啊，消毒，第二呢，酒精做来麻醉。所以在古代那个医本身他就是个做手术的人，古代那个医字本身就是个会意字，描写了人受了外伤，被箭射伤以后去找医生，去做手术治疗，去被麻醉，被消毒的整个一个过程。所以说中医不做手术，那是错的。

梁　冬：那是太多年前会之后，后来由于种种原因，比如说像华佗这种，这种其实属于政治原因对不对，为了活命嘛，那就不干这个事了。

徐文兵：这个曹操杀完华佗以后，其实呢我告诉你这做缺德事他自己也遭报应。曹操有一个最聪明的孩子还不是曹植，是叫曹冲。

梁　冬：对，曹冲称象嘛。

徐文兵：嗯，大家都知道曹操当年东吴进贡来一个大象，曹操就说谁能告诉我大象多重，谁能称出来，满朝文武没有一个人想办法，说哪找那么大秤去把这个象放上来，结果他那个小儿子当时还很小，人家就有办法，他怎么办呢，他用一条船，把那大象载上船（放）到水里，然后呢水没到哪条线，他刻下来，然后把大象放回去，用石头压这个船，压到那条线停止，然后分开称这个石头，多聪明一孩子，结果这个聪明的孩子早早的夭折死掉了。结果曹冲死了以后曹操悲从心头起，发了一句感慨说：

悔不该杀华佗，意思是什么，如果没杀华佗，华佗能救我儿子。你看《伤寒论》它治疗人得了这种寒气，被寒气伤到以后它先给吃桂枝汤，或者葛根汤，或者用麻黄汤，它后面加一句是什么，刺风池风府则愈。你用这么多乱七八糟的东西，得了，给风池风府扎一针就好，但是有个问题，风池风府穴是跟大脑跟我们的小脑和延髓脑干接触，很接近的，你要是用针不当，直接就把人干掉了。所以在古代很多书上记载，风池穴是禁针的，不许扎针的，你可以揉一揉按一按，为什么呢，你那个针沿着那个脊髓孔进去以后呢就可能触及到延髓脑干，而延髓脑干是控制我们心跳呼吸的中枢，你扎到那儿就把人扎死了。所以这个地方禁针。

梁　冬：所以古代这个点穴术，说明真的是……

徐文兵：点穴也有讲究，就是说即便你不用针，你手上得有那个气、有那个劲儿，我们不讲气，你得有那个劲。手上有劲的人啊，他用的不是暴力，他手上的那个劲有一种，我们叫缠丝劲，他那个发出力是什么呀，旋转的，就好像拧镙丝啊，拧镙丝的那个劲是旋转的劲，所以它穿得透，穿得深。我们现在没受过训练的人，手上就是暴力，实在暴力不行就拿指甲掐人家。

梁　冬：在頸项，俞在頸项，南風生於夏。

徐文兵：我们说完肝风了，我们想把肝气舒畅了，把这个脖子颈项前脖子后脖子弄成柔软了，这人就不那么轴，不那么杠，不那么一根筋，你看我们很多人在坚持自己观点的时候都耿着脖子，一根筋，一条道走到黑，看这个人肝气不大痛快。下一个就该说南风了。

梁　冬：对，南风生于夏，病在心。

徐文兵：夏天容易刮南风，带着充沛的雨水，它又热又湿。这个南风呢生于夏，病在哪呢？

梁　冬：病在心。

徐文兵：容易鼓舞人的心气，一到夏天天热吧，人容易心烦气燥，这个心有两个。

梁　冬：一个是心包经吧？

徐文兵：对了，一个是手厥阴心包，手厥阴心包代表的是我们这个肉质的心，心脏，还有一个心代表我们什么，形而上的思想，情绪，情感，是那个心，说不清楚的那个心但人人都有，就是神寄居的那个地方。南风鼓舞起人的心火以后呢，会出现一些问题，但它这个表现在哪呢，俞在哪？

梁　冬：俞在胸胁。

徐文兵：因为它就比肋骨多两点，肋这边是个力，胁是（办）。那么胸胁在哪，我们说是胸是胸口正中，两乳之间，这个穴位叫什么？

梁　冬：膻（tán）中穴？

徐文兵：膻（tán）中穴，据我考证应该念 shàn，因为什么，它有种血腥之气，是血气聚汇的地方，有股膻气，叫 tán 中或者 shàn 中，我们说了这人啊会有下意识的一个动作，不高兴的时候捶胸顿足，捶的是哪，就是膻中穴。所以当鼓舞起人的心气的时候它会有种表现，表现出来什么，胸胁不舒服。这个胁指哪呢，就是胸的两侧，正中间叫胸，两边叫胁，胁呢它的起点正好跟我们的腋窝接触，而腋窝下正好是谁的起点，心经。心包经的起点在哪在乳头外上方，这个穴叫天池穴，就女性容易得乳腺增生乳腺癌的那个地方，心包经呢也在胸上。

梁　冬：所以得乳腺增生的女性可能都有郁闷啊。

徐文兵：伤心包了，肯定有伤心的问题。

梁　冬：任何一个乳腺增生的女子后面都有一段感情的痛苦伤。

徐文兵：呵呵，这个胁呢起点是在极泉，就是我们扬起胳膊以后呢。

梁　冬：胳肢窝正中间啊？

徐文兵：胳肢窝那个腋动脉的博动处，那个点叫极泉，极是南极北极的极，泉是泉水的泉，意思就是说人的心气是从那起来咕咚咕咚像泉水一样涌出来，很多人有了心病，你探查一下哪有问题？摸一下极泉，极泉有问题。你看我们以前就是说人类生活吧，可以说在树上啊或者是攀高爬低，他那两个手是什么，是扬起来的。随着人越来越社会化越来越正规化，人都什么两个手垂手，是吧，这个双臂下垂，中指贴着裤缝，然后挺胸抬头，所有这一切都是为了那个人为那个伪的需要，就克服了人的天真，你看那小孩子睡觉怎么睡？

梁　冬：两手举起来像投降那样，是吧？

徐文兵：两个手是举起来的。两个手举起来的时候他那个心经呀，心的经络是从腋下起来，然后沿着小拇指这一侧，走到小拇指的内侧，手少阴心经，它一共有九个穴，当人做这个投降举手的这个动作的时候，这人的心气是最通畅最放松的，

梁　冬：哦，反正我都投降了。

徐文兵：对，无所谓了，爱咋地咋地吧，我们经常说你放松放松，我说你说那都没用，因为什么，你的内心心神不受你的意识控制，与其那样你还不如摆出某个特定的姿势，是吧，引体向上非常好，非常好。还有一个就是我们小时候做双杠，双手撑着，下去再把自己撑起来，那个对年青时候发育，开阔人的胸襟效果特别好。

梁　冬：我常常发现有些人，喜欢把手举起来之后把手握在脑后面，这意味着什么。

徐文兵：放松。

梁　冬：其实意味着想放松呵。

徐文兵：挺好的，挺好的一个姿势。

梁　冬：好，稍事休息一下之后，马上继续回来。

（片花）

梁　冬：重新发现中医太美，依然是和厚朴中医学堂堂主徐文兵老师一起来分享今天这一段落。刚才徐老师讲到了鼓励大家没事都把手举一举，是吧？

徐文兵：对，我发现很多少数民族他有天生能歌善舞，能歌善舞以后他们的天性就表达的非常好，后天那种强制那种刻意的意识对他的损伤就少。我注意到举手这个舞蹈里面跳得最好的你知道是哪个民族吗？

梁　冬：蒙古还是什么？

徐文兵：藏族。

梁　冬：藏族？

徐文兵：藏族有个标牌动作叫旋子。旋子是什么呀，他就一顺儿，顺拐。就是当你扬起左手的时候同时要抬左腿，当你抬右手的时候再把（右腿抬起）。这个动作你要是白天咱走路要这么走，人一看这疯子，要么就傻子，顺拐走。但在藏族舞蹈里面，一扬手这么一打开，特别漂亮。跳舞的那个人我也觉得特别舒服。

梁　冬：有个技术问题想问你了。因为这个夏天来了嘛，很多人都穿这个短袖，有的女青年呢就喜欢把胳肢窝毛唑唑给剃了。这剃了太多会不会有影响？这样（正好）在说心包经的问题。

徐文兵：这就是说夏天南方的风吹来以后鼓舞人的心气，心气旺了有一个特点是腋下要出汗，还有人会有狐臭，会出腋臭。

梁　冬：对啊，有人会把它割了。

徐文兵：剃腋毛我不反对，但是做那个手术啊我是最反对的。

梁　冬：有问题？

徐文兵：对。你把一个身体的一个心的排毒的通道给喀掉，你想它还会产生，没有出路它往哪排？！

梁　冬：只能排别的地方。

徐文兵：哎，只能去排别的地方。所以还有个问题就是夏天热了以后鼓舞起人的这种心的气血以后，人会出现个什么问题：狂燥。还有个问题：喜笑不休。

梁　冬：哎，这心主喜嘛。

徐文兵：哎，就是心火太旺了。心气儿不足的时候人就怎么也高兴不起来，人受了外边风的影响南风一吹，南风吹儿，一打开，傻乐。还有人不是傻乐，表现什么？兴奋失眠、不睡觉，或者睡不着觉。这种情况怎么办？古人告诉你，心气儿的俞在哪儿，心气儿那个出口在哪儿？在胸胁。我又告诉你具体的部位，心包那个俞就在两个乳头正中间叫膻中穴，心的那个俞出口在哪？腋下的极泉穴。所以当你兴奋、过于亢奋、过于浮想联翩、夜不能寐的时候，怎么办？揉一揉这两个穴位。

梁　冬：哎，所以说那个比如说胳肢人的胳肢窝他会笑，其实可能就跟这个有关。

徐文兵：触动人的心气儿了。

梁　冬：哎呀呀，真是有趣。不过我一直不能想明白的一个东西就是：为什么自己胳肢自己就不笑呢？人家胳肢你就会笑呢？

徐文兵：气不一样。

梁　冬：所以刚才讲到南风生于夏，病在心，俞在胸胁。

徐文兵：嗯，胸胁。

梁　冬：西风生于秋，病在肺，俞在肩背。

徐文兵：哎，这就到西风、秋风能让人产生悲和愁的情绪的那个风，肃杀的风，秋风扫落叶那个西风烈起来的时候，会鼓舞起你的肺气，鼓起肺气以后呢人会出现一些毛病。这种西风啊偏凉，往下降，容易伤人的哪儿？伤人的阳气，它写的哪儿？肩背。这个肩背呢我们给大家就具体再说一下。其实他说的是肩胛骨。

梁　冬：哪里啊？

徐文兵：肩胛骨啊，肩背嘛，后背，后背我们都有两片肩胛骨覆盖着。

梁　冬：就像做衣架的那个地方。

徐文兵：哎，叫肩胛骨。你看吧，很多女青年追求骨感美。她露个后背，穿个露背装。后背两片骨头翘翘的，她觉得那很性感。但我们一看到这种翘翘的肩胛骨就知道：这孩子弱不禁风。为什么？

梁　冬：伤到阳气了，是吧？

徐文兵：那个肩胛骨其实是什么？是覆盖在你后背保护你的肺的这么一个屏障。它应该是什么？我们讲背为阳，胸为阴。胸要虚心、要内敛。背要什么，要突起。所以真正的我们养生站桩练的是什么？含胸拔背，把胸凹进去，把那个肩胛后背突出来。这时候你在他这些人的后背上摸不到任何骨缝儿的，他整个肩胛骨就像一个大圆碗一样把这个背就包住扣住了。所以这些人什么贼风、任何这种西风、冷风都进不去。可是那些挺着胸、肩胛骨翘起来的人，那风就从那儿直接灌进去了。在后背上膀胱经上贴着这个肩胛缝儿啊有两个穴位，一个叫风门，风门。什么叫风门？

梁　冬：风进去的门。

徐文兵：对，风就从这儿进去，风门下去就是肺腧，就在督脉和肩胛骨中间。我们把它叫距督脉

1.5 寸是膀胱经的第十二个穴，叫风门。膀胱经第十二个穴下面叫肺腧，就是肺气从这出来的。但你肺气如果弱或者外面那个西风烈的话，风就从这个门刮。本来你这个门朝里开，它啪朝外开，一下就灌进去了。

梁　冬：伤到肺会怎样呢？

徐文兵：伤到肺以后呢人就开始咳嗽、喷嚏、发烧，所有皮肤痒、过敏，所有的这些病就都来了。

梁　冬：对，就说那个肺是…

徐文兵：肺主皮毛嘛。

梁　冬：肺主皮毛，这个肺主皮毛的毛啊它特指身体上的毛呢还是所有的毛，包括头发呀那个毛呢？

徐文兵：特指一些体表的毛，不一样。我也考虑过这个问题。你知道为什么？

梁　冬：为什么？

徐文兵：我发现有的人老了以后，头发白了，眉毛是黑的，是吧？胡子白了，眉毛是白的，或者头发是黑的眉毛白了或者胡子白了，说明他什么？隶属于不同的脏腑。

梁　冬：有道理。

徐文兵：对不对，古人也讲过，你像这种眉毛。

梁　冬：眉毛跟哪个脏器？

徐文兵：浓眉大眼，它是属于…

梁　冬：跟肝脏有关吗？

徐文兵：跟肝有点关系，主要是跟膀胱有关系。因为膀胱经是起于这个眼目的内眦，眉头这儿正

好叫攒竹穴，就是足太阳膀胱经气血旺的人浓眉。

梁　冬：噢，所以浓眉的人我们都说一般执行力比较强，很可能因为他们精力比较充分。

徐文兵：阳气。

梁　冬：阳气足。

徐文兵：所以我建议大家别穿那个背背佳，那绝对是违反人的天性的。我们小学上学的时候老师为了管制课堂纪律，让大家什么两个手往后一背把胸一挺，就那么听课。那真是摧残人性。现在除了让你这么坐以外，还闹一个东西给你箍起来，强迫你那么坐。这样的话会把孩子闹的什么鸡胸的。

梁　冬：为什么呢？

徐文兵：鸡胸嘛 。

梁　冬：勒的太强了是吧。

徐文兵：你看那鸡胸的孩子都是胸骨高起然后后背凹陷的，就是违背自然之性。

梁　冬 :刚才讲的这个眉毛所对应的经啊 ,那我就顺便一块问了。你说这个鼻毛是对应在哪里呢？

徐文兵：鼻毛是对应督脉。大家都知道鼻子是肺的开窍，但别了督脉正好从脑门、印堂下来，就过鼻子。为什么说它是这样的，就是说督脉是人体阳气最旺的地方。督脉阳气足，你能把鼻子温暖，你吸进去冷空气就有一个加温，不会呛到你的肺。督脉一凉，很多人一感冒就知道自个儿鼻子一凉，然后就喷嚏、鼻涕、稀鼻涕出来然后就感冒了。所以鼻毛的话跟督脉有关系。

梁　冬：所以鼻毛能剪不能拔是吧。

徐文兵：不能拔。很多人鼻毛龇出来了，有人就开始拔，其实如果鼻毛都拔光的话，这个人的问题太大了。第一空气没过滤；第二呢没有加温；第三还没有湿润。这鼻子很重要的。

梁　冬：所以鼻毛啊，鼻毛是个好东西啊。好，稍事休息一下之后马上继续回来。

（片花）

梁　冬：回来之后呢，依然是和厚朴中医学堂堂主徐文兵老师一起，刚才聊到鼻毛的话题，咱们就顺口讲完吧，好不好。

徐文兵：好。

梁　冬：这个鼻毛下面的胡子又是对应哪里呢？

徐文兵：胡子，我讲过了，是冲脉。

徐文兵：冲脉哦，因为人中这个地方是任督二脉交界，所以那个应该是冲脉。

徐文兵：冲脉是环绕人的口唇的。

梁　冬：哦，上面和下面的胡子都是一样的喽。

徐文兵：一样的。

梁　冬：Ok。

徐文兵：冲脉就是说，它跟人的生殖功能有直接的关系。太监被去势之后就没胡子了，女人不长胡子是因为她冲脉上不来，冲脉女人散到胸中，发育乳房，就上不来了，除非你把她底下给她塞住不来月经，它再往上冲就长出胡子了。

梁　冬：所以偶尔看见个别女青年……

徐文兵：长小胡子的女青年，你就知道这孩子月经有问题。

这是冲脉，你看一个男的，胡子稀稀拉拉的，冲脉有问题，我治啊，很多人，我治他们冲脉，冲脉怎么走啊，他沿着任脉两侧 0.5 寸，其实就是肾经的那条线往上走，我治疗很多有胃病的男人，本来是胃有毛病，结果一看，它把冲脉给堵住了，胃吧，结了一块这种积滞以后，胃是土，土克水，就把肾精肾气给压制住了，当我把他胃病治好以后，这人突然发现胡子长出来了，胡子多了，另外发现什么问题？原来老婆老不怀孕，这下老婆怀孕了。冲脉通了。所以我经常说，我买一送一啊，本来是治胃病捎带脚还送一个孩子

梁　冬：那耳毛呢？

徐文兵：耳毛还是和肾有关系，

梁　冬：肾开窍于耳，对吧？

徐文兵：另外，我发现很多肿瘤病人耳毛疯长。

梁　冬：为什么耳毛疯长反而和肿瘤有关呢，你觉得？

徐文兵：不知道，这是我的发现。

梁　冬：就是一些观察，那腋毛呢？

徐文兵：腋毛跟心有关系。

梁　冬：对，心。

徐文兵：人的心的血或心的阴液化生出来就是腋毛，我临床治疗一些心脏有问题的人，还有就是一些过度乱服阿司匹林的人，很多人说阿司匹林能融血栓的嘛，所以现在被当成了……

梁　冬：降脂药。

徐文兵：预防血栓病的药，每天都在吃，吃到最后是什么？这人就不停出汗，然后是腋毛脱落，其实就是什么，就是不停发汗，汗为心之液嘛，心的液老这么流失的话，最后它也没有什么能量或气血去滋养腋毛了，腋毛最后就脱落了。

梁　冬：那体毛上面，上半身的体毛和下半身的体毛有差别吗？

徐文兵：很多男人很性感，就是长胸毛，胸毛也是冲脉，连鬓胡子、胸毛，一看很性感，他也确实很性感，因为这个人生殖能力确实厉害。

梁　冬：荷尔蒙能力很强。

徐文兵：你们叫荷尔蒙，我们管叫冲脉气血旺盛。

梁　冬：对，那还有一种是长手指和脚趾上的毛，不一样吗？

徐文兵：不一样，你比如大拇哥那儿老有个毛，那就跟肝有关系。还有就是我们经常说的阴毛，阴毛吧，他是直接跟人的冲脉和任脉有着直接的关系，临床上，我们治疗一些产后大出血的或者是伤到人体阴液的人，我管这个病叫席汉氏综合症，这些人第一表现就是阴毛全部脱落，就是伤到了他的肾精了，冲脉、任脉都是肾精所化。

梁　冬：以前有人叫石女或白虎的，就是没有阴毛是吧？

徐文兵：那是天生的，我说的是指这种本来有，结果产后流失自己的精，精气神的那个精之后就没有了。

梁　冬：还有一些就是一个痣上面有一根毛，那个就很厉害喽。

徐文兵：那个就是另外一种气血所化生的

梁　冬：这种毛能剪能拔吗？

徐文兵：别动，天生我才必有用。

梁　冬：哈哈，以前还有一个故事哦，我有个同班同学，那个时候高中的时候，大家喜欢穿网眼的短袖 T 恤衫嘛，有一天，他的女朋友说你这有根头发，我给你拿下来，结果就是听到一声惨叫，呵呵呵，结果把那根毛拔下来了，它长在乳头上的毛，这个和那个有关吗？跟冲脉有关？是男同学。

徐文兵：乳头是两个经络经过，一个是足阳明胃经，从上往下，经过乳头，所以乳头有个哺乳作用，喂奶的作用。

梁　冬：为什么胃经跟喂奶有关系呢？

徐文兵：胃啊，胃者，仓廪之官，气血只是生化之源，你的奶从哪里来？

梁　冬：不是从血来的吗？

徐文兵：对呀，你吃进去东西化成气和血，最后才变成了奶，其实也是你的体液或者肾精的一部分，所以，首先乳头是属于胃。

梁　冬：哦，这样的。

徐文兵：所以你看很多非洲难民的照片，那些难民妇女乳房就像一个空口袋一样，里面什么脂肪啊、组织啊，都没有了，所以它跟胃有关，所以很多女孩子说我乳腺要发育，那你得好好吃饭呀，你整天吃黄瓜、西红柿，跟个兔子一样，怎么可能，是吧。

梁　冬：是的是的。

徐文兵：那儿不可能有发育，第二,乳头属于手厥阴心包经，我上大学的时候，老师说乳头属于肝经，不对，肝经最后一个穴叫期门穴，它在乳头下 2 寸，或者 2 肋，乳头正常是在第四、五肋骨中间，期门穴在第六、七中间，所以肝经不过乳头，在乳头下面，如果一个人肝火过旺的话，肝气往上顶，这个人乳头会疼，那是病态状况。

梁　冬：有些小男生在青春发育期的时候，乳头也会疼。

徐文兵：有些女孩子来例假，突然肝气旺的时候，乳房也会疼，有些人会说乳头都不能碰自己的衣服，碰上去就特别疼，这是病理状态。生理状态下，乳头是属于心包经的，心包经的气从膻中穴起来以后，经过乳头，然后乳头外上方一寸，在第四五肋骨中间，这叫天池穴，从这儿就出来了。所以膻中者，喜乐出焉，所以乳头又代表喜乐，它是性爱活动必不可少的一个部分，如果按照我们老师的说乳头属肝的话，你一碰那儿他就会生气。

梁　冬：不应该高兴，对吧？

徐文兵：喜乐出焉。

梁　冬：哦，原来是这样。那还有一个技术性的问题，你刚才说这个天生我才必有用哦，那我们以前也讨论过，男人长乳头是为什么呢？它留下来是干嘛的呢？

徐文兵：我跟你讲过，人是可以变性的，老天造任何一种物种，他给他配备两套系统，其实男人是可以变成女人，女人是可以变成男人的。

梁　冬：就是这个世界万一哪一天，所有女人都绝种了的话。

徐文兵：万一所有男人都没了，女人中会有一些人转化成男人，这就是身体带了 2 套系统。

梁　冬：其实不用男人都绝种，现在都已经有了，很多女人已经变成男人了。

徐文兵：可能你没见过，你们没学医，没见过阴阳人。

梁　冬：没见过，真是。

徐文兵：我们都见过，他都是两套系统。

梁　冬：他们是上帝的使者。

徐文兵：就是说老天爷在制造或者自然在造物的时候，他有他的考量，总结成一句话，匪夷所思！这不是我们的智力所能够理解得了的。

梁　冬：然也。

徐文兵：只好顺气自然吧。

梁　冬：这个西风生于秋，病在肺，俞在肩背。

徐文兵：再解释一下啊，我刚才说了肩背有个风门，还有个叫肺腧，风门穴是平第二胸椎棘突下，就是第二胸椎，我们找风门穴在第二胸椎，他有个棘突下面旁开 1.5 寸，肺腧在第三胸椎棘突下旁开 1.5 寸，这两个是治疗一些受了西方来的贼风邪风以后犯病的不可缺少的一个俞，我们把那个气从那儿给它放走，我用这两个穴治疗现在一些所谓的这种过敏非常有效，现在所谓的过敏或者叫花粉症，其实是什么？就是受了一些风，有的是从饮食，我说的他们吃冷饮把自己形寒饮冷，伤了肺了，另外一个就是受了风了，受了这种风，从风门或肺腧进去，他们表现在身体一起来奇痒难忍，然后身体这些奇痒的地方又游走不定，没法抓挠，还有人表现叫荨（xún）麻疹或者叫钱（qián）麻疹，一起鬼风疙瘩起一片，有的人起的叫落着（音），刚起来还没下又起了一层，看着很恐怖，这些人整天晚上都睡不好觉。

梁　冬：还真是不能说，你这么一说，我就浑身痒了，意识形态对身体物质的影响。

徐文兵：看来我已经达到古代巫的境界，可以祝由了。

梁　冬：我前两天在白云观还真买了一本《祝由十三科》的古书，有点意思。

徐文兵：良言一句三冬暖，恶语伤人六月寒，很多祝由啊是祝痈唾病【？】，就是说当一个人得病之后，他用一种恶毒的词汇咒语去咒骂这个病，把这个病就骂跑了，这是古代祝由科的一个传承，这些人祝树则树枯，咒树树死，就达到这种境界。这是一般人掌握不了的。

梁　冬：这有点超越了我们现代理解能力。

徐文兵：所以，我们一般呢就是选择在这个风门穴和肺腧穴，用针刺或艾灸的方法给他把邪气赶走，你从这进去的吧，从哪里来到哪里去，所以这个，包括在美国为什么花粉症和过敏症越来越多的人去找针灸大夫去看，因为他们用的一些抗过敏药其实就是按倒葫芦起了瓢，抑制了人的这种免疫功能以后，人就会打瞌睡，很多人吃完那些抗过敏药以后还开车，开车以后打瞌睡出交通事故，结果找中医看这种病，用中医针刺、艾灸的方法以后，特别是针灸这两个穴位，风门和肺腧，哎！症状缓解得非常好。奇痒难忍，人到那么痒得难受的时候，真的恨不得我卖房子卖地，谁给我把病治好了都行。针灸的效果确实好，但是针刺这两个穴位呢，也要注意，效果好的地方都要冒险，就好像我们刚才说的治头疼、头风要扎风池、风府，但如果你要是扎的方向不对或扎的太深，你会伤到人的这种呼吸中枢和心跳中枢，你如果扎后背风门和肺腧，容易伤到哪？伤到肺。

梁　冬：徐老师，有段时间啊，我就在百度百科里面整个在找人为什么会痒，这个问题一直在困扰我，就是为什么人会痒，痒的本质到底是什么，稍事休息一下回来之后我再向徐老师请教。

（片花）

梁　冬：重新发现中医太美，大家好。欢迎继续回来到国学堂，依然是和厚朴中医学堂堂主徐文兵老师一起来分享《素问》金匮真言论。刚才问到一个问题，“痒”的本质是什么？

徐文兵：诶，《黄帝内经》呀。

梁　冬：它怎么说的？

徐文兵：诸痛痒疮，皆属于心。你看“诸”，“诸”什么意思？诸葛亮的“诸”。所有的痒，痛，

还有那种疮，我们说的那个头上生疮脚底流脓。都属于什么？心！

梁　冬：此话怎讲？

徐文兵：怎么讲，疼和痛和痒，都是个主观感觉,不是客观存在。什么意思呢？因为我临床上碰到很多人，有一个很大的伤口，有的还在流脓…，但是你问他:疼不疼？不疼，没感觉！可当你用针灸，用中药，最后让它那个流稀汤寡水的那个伤口开始出现浓稠的黄脓以后，你知道什么感觉？

梁;奇痒无比。

徐文兵：不，不，不。疼！开始疼了。疼得有时候一宿一宿睡不着觉。然后等这些浓排完以后，人开始长肉芽了。你知道什么感觉？

梁　冬：痒！

徐文兵：痒！

梁　冬：对，这个咱都体验过。

徐文兵：呵呵，真的？

梁　冬：就是以前有些时候结个痂，然后你就抠上去，很痒对吧？

徐文兵：哎~~那个痒是生机萌动的那种感觉。他为什么开始不觉得疼？为什么？

梁　冬：他已经就是没有力气疼了，是吧？

徐;心不在焉。

梁　冬：哦~~

徐文兵：心不在焉其实是什么？神不在那儿了！我讲，我经常讲的例子，战士冲锋肠子流出来了，还接着冲啊，杀呀，不觉得疼。

梁　冬：心不在焉。

徐文兵：心不在焉，心不在那儿了。心在哪儿呢？在那个地方。当他把敌人都干掉了，欢呼胜利的时候，没事儿可干了，心神回来了。

梁　冬：哇噻？

徐文兵：哎，这是啥东西？突然疼，突然痛。然后一头就栽倒。所以中医给人治病，其实是个什么？回神的过程。他有自愈的能力，他有完全康复的能力。问题是他为什么病了，他为什么不关注这儿了？那我就把他的那个气机和神机给他引到这儿来。所以我看病啊，不怕这个人说疼啊痛啊，我怕那个人：我没事儿，没感觉。我一摸，这儿都硬了，那儿都是凉了。人家说我挺好，吃嘛嘛香。为什么？心不在焉。很可怕。这就是说这个人是什么？黯然神伤，神弱了。所以说到这个“痒”。为什么叫“痒”？其实就是有一股邪风进到你的身体里面四处乱串，老在撩拨你的心神。

梁　冬：哦~是为“痒”。

徐文兵：是为“痒”。

梁　冬：那香港脚也是因为这个（邪风）去到脚吗？

徐文兵：对。

梁　冬：哦，真的？

徐文兵：对！其实这个“痒”，我就是认为啊，疼和痛，属于中间。

梁　冬：嗯。

徐文兵：最可怕的叫厥逆，麻木不仁。或者我们中医叫“痹”。就是麻痹敌人的那个“痹”。

梁　冬：对，痹症嘛。

徐文兵：最好的那种感觉，痒！一看痒起来了，噢，阳气来了。阳气得复。所以你看很多人啊

梁　冬：得香港脚不治。

徐文兵：啊，对。很多人打喷嚏打不出来，可是一到鼻子一痒，“阿嚏”，打出来。诶，阳气和则嚏，阳气回来了。

梁　冬：哦，真是这样吗？

徐文兵：真是这样。

梁　冬：那比如说有些人，这个脚真的痒的时候怎么办呢？让它痒着？

徐文兵：挠挠，挠挠。嘿嘿，马三立说相声，卖一个什么秘方，治疗被蚊子咬。买回去，剥开一层又一层，剥开一层又一层，剥到最后，一个纸条，上面写两个字：挠挠。

梁　冬：呵呵呵呵~~其实这个，我以前看过一本哲学的书。它讲到这个瘙痒这个问题，它还真的讨论过这个问题，它就是说瘙痒是人在心理上的一种很强的依恋性的行为。

徐文兵：瘙痒是，有时候人体需要被关爱的时候也有这种感觉。渴望被拥抱，渴望被关爱。其实这个挠挠，其实是用一种感觉压制另外一种感觉，你没解决问题。就好像，你吃芥末辣鼻子受不了了，你咋办？闻一口酒，白酒。一下呢，那个酒的味道把这感觉给压下去了。但是那个刺激还在。所以这个痒啊，我看到很多病人啊，比如说糖尿病，到了后期，出现并发症的人，他出现那种痒，真是连死的心都有。一天到晚睡不着就在那儿挠，挠的话把身体他那种，糖尿病的人身体容易出现一种坏疽，皮肤也比较嫩，挠成那个样，最后很痛苦地死掉了。

梁　冬：诶，那刚才说到痒的时候，我再补充一句。我曾经看过一本书上说这个痒啊叫小痛。是有道理的吗？

徐：差不多。

梁　冬：就是说是，属于是不充分的痛。

徐文兵：痒和痛还不一样，因为它那个刺激的力量和那种气的感觉不一样。痛，我们讲痛，它是一种封闭的，阴沉的，就是隐而不发的那种沉闷的感觉。阴寒的。疼呢是什么？热性的，尖锐的，开发的，这叫疼。这个痒呢，跟风的关系就特别大。当外面的邪风进到身体里面，游走不定。我们讲，风为百病之长，然后呢，风善行而数变，它经常在体内走来走去，而且一会变成那样一会变成那样，所以这个风是治疗，我们治疗这个痒，一看是外风引起的，把他的风邪给他驱走，赶走了，然后他就不痒了。如果是因为精枯血燥，就是说身体干燥引起的内风引起的那种痒，那个就特别不好治。

梁　冬：有一次啊，这个红叶老师呀，他跟我讲的一个事情，他说呢，他年轻的时候呀，有人来治这个脚气，他卡擦一下就给人家治好了，反而呢，人家得了肿瘤！他说，因此呢他后来就得出个结论，这个香港脚脚气呀不要随便治。但是我觉得听了又觉得很奇怪。

徐文兵：不是，他说的不是随便治。就是说，不要很强暴的把这个人体排毒的这个通道给封闭住。

梁　冬：哦~

徐文兵：那种治就是用一些外洗的药。类似叫石灰啊，枯矾啊，很强暴的。现在不是经常还有那种卖那种鞋垫的嘛？一穿上，一下就，本来汗脚，一下干了，就脱皮。这种治法是错误的。就是说叫关门打狗。本来我们叫围三缺一，给邪气以出路，现在给关闭了。那种治是不对的。真正治，就是说，哎，你既然是一个排湿气、寒气的一个出口，那我看看你的根源在哪儿。当我把你的根源给你治好，你自然就不需要这个出口了。这样治是应该治的，而不是那种（治的）方法。就刚才讲到我说这个风门和这个肺腧不要轻易扎针。我这么多年了，常在河边走哪能不湿鞋，我真的给人扎失多好几例气胸。

梁　冬：什么叫气胸啊？

徐文兵：气胸啊，我们呼吸吧，有个胸腔。

它这个胸腔，我告诉你是真空的。

这样的话呢，你吸气，它肺才能张开；你呼气，肺才能出气。如果胸腔里面进了气，一下这个肺泡啊，就给压扁了。你这个吸气就很困难，严重的话，你会肺不张，就吸不去气。

所以这是什么呢？胸腔漏气了。所以我们扎这个后背的时候，一定要谨慎！稍微扎得深一点儿，或者留针的时间长一点儿（就很不好）。因为什么？病人趴在那扎针，你把针留的长了，你本来扎的那个深度还可以，不会伤到他。但是，那病人忍不住来个深呼吸，一下子把肺张到那个程度，一下子把那个肺泡或者胸腔那个膜给扎透了，一下就气胸了。气胸当然不会死人，但是病人会很痛苦。所以呢，提醒大家啊，医生这个职业，可不是那么好做的一个事儿，要担很大的风险，经历很……毛头小伙子学医啊，那就问谓天下无病不可治。莽撞行医之后，出了事情，有了教训，就觉得，哎哟，要谨慎！这儿要谨慎啊！

梁　冬：所以我还以为提醒大家，以后被扎针的时候，甭管被谁扎，不要深呼吸。

徐文兵：对对对，真的，这也是一个秘诀。当你被人扎针的时候，你不要深呼吸。深呼吸就会引起这种体位和这个脏腑器官的这种变动。

梁　冬：说到呼吸吸气这个事儿呀，有些人吸进呢你看他是胸腔变大，（呼）有些人呢，吸进是肚子变大。你觉得是哪种比较好一点？

徐文兵：这叫……我们婴儿时期都是腹式呼吸。

就是你一吸气吸到肚子变大。成长以后都变成什么啊?胸式呼吸。一吸气什么啊？胸变大。两个呼吸不一样。真正练功是练腹式呼吸。

梁　冬：哦。那传说中的踵“吸”是指什么呢?

徐文兵：哦，那是经脉特别通的人……

梁　冬：就真的能够一口气吸到脚后跟吗？

徐文兵：这里面就涉及到一个问题。踵息的息什么意思?息什么意思？

梁　冬：有可能是停止的意思。是吧？

徐文兵：息是什么意思？踵息的息是哪个息？休息的“息”。

梁　冬：哦，还不是呼吸的吸。踵嘛，是脚后跟嘛？对不对？

徐文兵：对。那“息”字啥意思？

梁　冬：就是，把脚后跟放松哈？

徐文兵：嘿嘿，下次再说。

梁　冬：好吧。那就留待下回分解。感谢徐老师！谢谢！

徐文兵：再见！

金匮真言论篇第三讲

主讲：徐文兵　主持：梁　冬

播出时间　2009-06-13　23：00—24：00

文字整理：猪光宝器、★尛木頭 n★、建良、人心无疆、无忧、慧从卢溪、点儿、子轩、文清。

梁　冬：是的，重新发现，中医太美，大家好，欢迎大家收听今天的国学堂。我是梁　冬，依然

是和厚朴中医学堂堂主徐文兵老师一起来学习《素问》《金匮真言论篇第四》。徐老师好！

徐文兵：梁　冬好，听众朋友们，大家好！

梁　冬：是的，我们在上一周的时候呢，讲到了西风生于秋，病在肺，俞在肩背。这个字呢，很容易念成愉在肩背。俞在肩背。

徐文兵：这个俞，它和我们讲的运输的输是同义，就是脏腑内的气通过这个经络，通过这个地方传输到体表。相反来讲呢，如果我们刺激体表的气输出的地方可以影响到他内在脏腑的功能。

梁　冬：噢……

徐文兵：这就是中医由表及里或者由里及表的这么一个阴阳互根的，这么的一个道理。

梁　冬：所谓的腧穴腧穴就是这个腧，对不对？

徐文兵：对，腧穴就是一个“肉”字边，月亮的月加上这个字，就是这个愉快的愉的半边。

梁　冬：对，那我想请问了，这个俞和穴到底有什么区别？

徐文兵：哎，俞和穴有什么区别呢？穴，不用说，是凹进去的。凹下去，是吧？你挖个坑，铺上草，等着野兽往下掉。这叫穴。相反呢，还有的人的气是什么，凸出来的。

梁　冬：冒出来的？

徐文兵：哎，冒出来的。它像火山口一样，它没有形，但是它有气，有那种感觉。就是有一些比较敏感的人，拿自己的手在病人身上一撸，就能感觉到有些地方，它有一种那种感觉，我们叫气象，象是看不见，象由心生，你拿心可以体会到。它局部那个气的形状，那个形象，它没有形，但是有象。是往起凸的。我给大家举一个最简单的例子，我们脚踝呀，内侧，叫什么？肾经上的第三个穴，叫太谿。

梁　冬：哪个溪？

徐文兵：谿吧，现在简化成那个小溪，河水那个，溪水那个溪了。在古代呢，它不是那么写。奚还是那个奚，但是边上是个山谷的谷。简化字为什么说有点问题呢？它就把很多它认为同样的字都归成一个字了。其实那俩字不是一回事儿。古代那个谿意思就是那种山谷，但是这山谷之间比较窄，所以它叫谿。

中医讲呢，人的穴位，肉之大会名曰谷，肉之小会名曰谿。就是在肌肉接缝的地方呢，它有一种，就是凹下去的那种感觉。比较宽的，比如我们叫合谷。这个地方的气就比较宽。你扎针下去它就往下沉。可是在太谿这个地方呢，它挺长，所以它叫太，它比较窄，也比较深。

太谿的对面，就是脚的外踝，如果你从太谿扎根针，从脚那面穿出去，那儿有个穴，是膀胱经的第六十个穴，叫什么，昆仑。

梁　冬：昆仑那可是大山。

徐文兵：哎，昆仑那个穴，气就是往出顶的。所以古人感觉到那个气的形状，或者那个形象，他就用昆仑来描述。挺有意思的就是我以前学习的时候，我问我们老师，我说这个“昆仑”为什么呢昆仑呀？老师说呢，唉，你看那个外踝骨，那么高，是不是像个山呀？他就以山来命名。

他是用外踝骨那个形象来解释这个穴位。可是我就跟着又问了，我说，内踝骨也挺高的呀，它怎么叫太谿呢？

梁　冬：对呀？

徐文兵：所以老师的解释不对。

梁　冬：应该是气象。

徐文兵：气象，不是形象。所以我们很多穴位，象承山，还有叫丘墟，丘墟，墟是什么？我们经

常说废墟，其实墟也是一个堆起来的一个大土堆。

梁　冬：殷墟嘛。

徐文兵：殷墟。挖掘出来。所以我以前非典的时候在家里没事儿，我说，万一我得非典死了，怎么办呀？我这肚里面这么多东西。就写了本书，名字就叫《腧穴气象》，就解释了我们人体的 361 个穴位，它的名字，为什么叫这个名儿。怎么得来的，它有的是跟星象有关系，天象有关系，比如说有的穴位叫天枢，有的叫玄机，有的叫华盖，有的叫子宫，这跟星象有关系。

还有呢，就跟我们说的这种气的流动有关系。比如说，有的地方像水一样，我们管它叫泉，有的叫井，有的叫海，这些都是古人交给你们这帮对气没感觉的人，告诉你，那儿的气是什么样，但这本书一直在电脑里存着，一直也没出。再修改一下，以后有机会，再出。

梁　冬：肯定有机会，而且呢，我觉得，过了一段时间后会更有意思。不过，对于我来说，我只记得一个穴，叫睛明穴。因为以前做眼保健操，挤按睛明穴。

徐文兵：睛明穴它是膀胱经的第一个穴，在两眼的内眦，就是眼的内角。

梁　冬：对，那个时候，挤按睛明穴的时候呢，应该是有肾的反应的，其实……

徐文兵：它其实触动的是膀胱，睛明穴呀是一个非常好的穴位，它能治腰疼。

梁　冬：是吗？

徐文兵：唉，我们古代人，有的人怕针吧，你眼角又不能扎针，你比如说左边腰，急性腰扭伤，你就在他右的眼角的睛明穴，就是眼的内眦这儿，你给他放点盐水，然后它就开始涩嘛，流眼泪，眼泪流完了，腰疼好了。

梁　冬：哟，真神奇耶。

徐文兵：唉，这就是睛明穴的用。眼角的外眦叫瞳子髎，就是我们容易长皱纹、长黑斑的地方，很多女人美容。这是胆经的第一个穴，经常要用。眼睛的下边呢，叫承泣，这是我们胃经的第一个穴。

梁　冬：所以说，一个女人如果说出现了这个眼角的鱼尾纹，就是她的胆气不足的表现。

徐文兵：胆气不足了，或者再往里导，肝的问题。

梁　冬：肝血不足了。

徐文兵：很多人眼睛，眼下边出眼袋，或者眼泡。

梁　冬：黑眼圈。

徐文兵：卧蚕，眼下边卧蚕，肿起来，这是胃的问题。

梁　冬：噢，这是胃的问题呀？

徐文兵：就是环绕着我们眼睛就是三条足的阳经。

梁　冬：有一些人是做那个割眼袋手术吧，就是把眼袋下边那个给挤出来，你怎么看这种割眼袋行为？

徐文兵：这就叫治标不治本。割完了，一个眼袋割下去，千百个眼袋还要长出来，没治本。应该从内脏里边去找原因。

梁　冬：以前啰，我们在传媒大学，以前叫广播学院呢，有一些同学毕业以后呢，去了气象局，国家气象局呀，或者各地方气象局呀。

徐文兵：哎，我经常碰到。我在气象频道做一档气象节目，叫“四季养生堂”，经常见到我老在电视上见到的那些人。

梁　冬：对，以前我们在同学里面呢，其实觉得一个如果毕业了之后去气象台呢，就废掉了，就

很同情他，现在你一说，我觉得可能是一个高尚的职业。气象是很伟大的职业，是吧？

徐文兵：对。

梁　冬：还没有开始讲呢，第一八已经讲完了，稍事休息一下后，马上继续回来，依然是和厚朴中医学堂堂主徐文兵老师一起来学习。

广告片花：不扭曲，不变形，知道自己是从哪里来，到哪里去，上古时期的生命智慧，黄帝内经，帮您轻轻松松活到一百二十岁。

梁　冬：是的，重新发现，中医太美。继续回来到国学堂，依然是和徐文兵老师一起来学习。

徐文兵：上期呢，上期节目结束的时候，我们留了个作业……

梁　冬：对，留的什么作业呀？

徐文兵：就是我们经常说休息，那个“息”到底是啥意思，

梁　冬：到底什么意思呢？

徐文兵：对呀，这两周你考虑了没有？我们经常说，你休息吧，我说，你是让他休呢，还是让他息？

梁　冬：休是靠着树，是不是呀？

徐文兵：对，休是身体放松，息，你看它带个心，息啥意思？

梁　冬：息实际上是不是心情放松下来的意思呀？

徐文兵：对，息，首先你要明确，它是停止。

梁　冬：噢，对熄灭嘛……

徐文兵：加个火字旁，我们经常说，天行健，君子自强不息。就是说，让那些君子们跟天上星星一样转个不停，不息。人死了，我们说，安息吧。

以前我们中学学过一个古文说，有人到富春江旅游，看到那么美好的景色，自然的风光，他说一句话，“鸢飞戾天者望峰息心，经纶世务者，窥谷忘反”，意思是说，那些老在官场里争名夺利，搏斗的人，想飞得更高更远的人，到了这种自然环境中，突然觉得，哎，那都是些虚火，追求的都是些无妄的东西，把那个心或就息了。

什么叫心息了？就是把心里面那个心火苗给它平复一下，放弃了一些不切实际的念头。这是黄帝内经教导我们，不要以妄为常。

梁　冬：噢，以酒为浆。

徐文兵：以酒为浆，以妄为常。所以，息，它是个停止，停顿的意思。我们要是说，生生不息，生命不止，奋斗不息，这都是一些励志的话，但是记住，生命是有节奏的，如果你光听这些话，老天爷是自强不息，你要跟着自强不息，你不休息，那你就最后来个大休息。

所以息呢，它带个心，它指两个意思，一个是指我们肉质的心脏，它有息，你觉得我们心脏有停顿没有？

梁　冬：哎，这是一个非常好的问题。

徐文兵：哈哈哈……

梁　冬：哈哈哈……那到底有没有停顿呢？应该是有的吧，我觉得？

徐文兵：对呀，应该是有的。

梁　冬：那倒底有没有停顿呢？应该是，应该是有的吧，我觉得。

徐文兵：对啊，应该是有的。

梁　冬：那按道理说从生理上当然不能停了，就是我们的心脏一秒钟也没有停止过，对不对，停止跳动就死了，对不对。但是呢，我理解呢，它是不是也有那种稍作放缓，稍作那种自我放松的那种……

徐文兵：没错，这就是人掌握一定哲学以后，你就高屋建瓴，你就没学过自然科学，你也能得出正确结论。

梁　冬：噢，是吗？

徐文兵：这就是古人，我们叫中国教育为什么叫教育通才，教育人，去参，去悟。人，心脏，大家都知道，哺乳动物它有四个腔，左心房，右心房，左心室，右心室。其实它是在干什么？

梁　冬：交替，是吧？

徐文兵：交替休息。你看，肺吸入新鲜的这种带氧气的这种新鲜血液以后呢，进入到，比如说我们一个心房，然后呢，要经过主动脉弓，送到全身然后从静脉回流。再把静脉回流的这些带二氧化碳的，我们叫浊血，再送到肺。四个腔室是在什么，交替工作，交替休息。就像我们春夏秋冬四季一样。

梁　冬：噢……

徐文兵：春天来的时候呢，可能秋天就要收敛。所以我们心跳是扑通，扑通，扑通，是吧，我们血压有个舒张压，有个收缩压。所谓收缩压就是我们那个心脏把血泵出去，那个压比较高。舒张压呢就是让血回流的时候，所以人如果掌握好节律的话，会能让自己心脏某个心房工作时，让其它三个，或其它两个，得以喘息。

梁　冬：这个喘息的时间有多长？

徐文兵：这个喘息很短，但是这个喘息是存在的。

梁　冬；噢。

徐文兵：如果你有本事让它这种心跳的节奏很匀，大家都知道变速跑很累。

梁　冬：对。

徐文兵：匀速跑很省劲。

梁　冬：对。

徐文兵：如果一个人的一辈子心情不是那么起伏跌宕，他是不在匀速跑？

梁　冬：对。

徐文兵：他是不是得以喘息。这种人是不是活得长。

梁　冬：所以那个宗萨仁波切它讲得是这个佛教的四圣谛，它讲到诸受皆苦。就是所有的情绪都是苦呢，我一直没有理解。

徐文兵：它这起伏跌宕以后呢，它就造成了他这种不得息。

梁　冬：对了对了，就是不管是高兴或不高兴的情绪变化，都是不好的，所以叫诸受皆苦。我一直都没有理解，我以为生气啊，妒忌啊，这种当然不好了，高兴怎么也是苦呢。

徐文兵：情绪波动。另外这个息呢，就不是指我们这个肉质的这个心脏，它是指我们的心神。它也能够得到息。这种息是什么，当你沉睡的时候。沉睡的时候，我们说，一闭眼，一睁眼，一晚上过去了。这人得到了很好的息。但我们很多人是要么睡不着，要么睡了几个小时，早早就醒来了，眼巴巴等天亮。要么就是睡着以后噩梦纷纭，乱梦纷纷。要么就是什么呢，稍微有点风吹草动就醒了。所以他这个心神啊，不得息。

梁　冬：所以就很累。

徐文兵：很累。

梁　冬：睡一晚上觉还很累。

徐文兵：所以他寿命会短。然后呢，他会活得质量很低。这都叫不息，不会息。

梁　冬：噢。

徐文兵：后来人们把这个息啊，由心引申到哪儿，引申到呼吸上。我说过，呼吸是调整我们意，就是后天的意识和先天的神明的一个桥梁。你想让自己放松，或者让自己兴奋起来，通过调整呼吸，来影响到你的心神。后来人们把这个息引申到什么，呼和吸中间，人们带个停顿，你觉得呼和吸之间有停顿么？

梁　冬：其实是有那么一两下子的哈，一两秒钟。

徐文兵：现在人们都活得特强迫，上气不接下气。呼和吸之间都没有停顿。真叫你吸一口气，那个停顿，在你呼出来之前，那个停顿，那叫息。这个息越长，说明什么，肺活量越高。吸入那个氧气，全身循环的，经脉通畅。它走得也很远，走得最远是什么，一口气吸到脚后跟。这叫什么？

梁　冬：这叫踵息嘛。

徐文兵：踵息。

梁　冬：我听说这个如果把心脏这个泵血的这个压力啊，当作一个泵的话，其实这个泵，泵不了那么持续的血。所以呢，我就有一种揣测，就是一个人的血，在自己的身上周流不止。可能不仅仅是来自于心脏的血压。

徐文兵：完全不是。人，十二经皆有动脉。十二经皆有动脉，都有元气驻的那个穴位，我们叫原穴。原是原始的原。这些呢，都是在协助心脏，在继续工作的。就好像你有个主泵，泵到一定高度或地方以后，接着还有一个小泵。接着再往下泵，往下走。不是说一杆子就插到底。所以一个息字，你

把这个息怎么翻译成英文，没法翻。因为什么，很多其它民族或其它学科，都没认识到，意识到这个字。只有我们中国人有吧，可我们中国人有吧，大家都认得这个字，一问息是啥意思，很多人解释息都把它解释成呼吸的那个吸了。

梁　冬：对，呼吸的吸是吸气的吸，休息的息是自心……

徐文兵：哎……很多人是休而不息的

梁　冬：哎，那我问你啊……我想请问一下老师啊，为什么息是自心呢，它上面这个自，下面这个心是什么意味呢？

徐文兵：就是说自心要停顿一下。自心，是你自己的心，这别人替代不了，自己的心要去停顿那么一下，这说是息。还有一个特有意思，中国人说这孩子真有出息。

梁　冬：对啊。

徐文兵：怎么叫出息？

梁　冬：哎有意思。

徐文兵：怎么不说入息？

梁　冬：点解（广东话：为什么）呢？

徐文兵：点解呢？下期再说。梁　冬：稍事休息一下之后，回来再说。

梁　冬：重新发现中医太美，依然是和徐文兵老师，一起来学习金匮真言论。刚才讲到呼吸的吸，不是那个呼吸，是自强不息的这个息啊，自心。刚才讲到为什么叫有出息，出息是什么意思呢？

徐文兵：出息啊，我们经常说，中医讲气，就中医讲的气有两个，一个叫原气，一个叫什么，后天之气。两个气写法都不一样。

梁　冬：对，那个《道德经》里面那个气像“无”一样，

徐文兵：对，上面一个水，底下四点是火，这叫原气（炁）。后天你要呼吸的这个气（氣），上面一个气，底下一个米。所以我们经常呼吸的这个气，就是后天之气。但是支撑人体生命本能，就是第一个推动力，那叫原气。这个气更重要。这个气没了，外面怎么给你输氧，怎么给你加压，怎么用呼吸机，都没用，你还得死。所谓出息是什么，就是说，我出完这个后天之气后，我都不吸气。那这个人还没死，靠什么？

梁　冬：靠先天之气啊？

徐文兵：靠先天元气支撑他。所以一个有出息的人是什么？先天元气很足的人。

梁　冬：是这个意思哦。

徐文兵：对啊，先天元气很足的人，先天元精也足，这人精气神，这人有没有出息，有，有出息，我们要做个有出息的人。

梁　冬；这个东西可能也，也……所以从这个道理上来讲，一个人有没有出息啊，也不完全靠自己决定的。

徐文兵：别漏它就行。人家，爹妈给的多咱也不忌妒，咱也不羡慕。

梁　冬：高下不相慕。

徐文兵：对，高下不相慕。圣人行之，愚者佩之。然后呢，咱们自己的虽然不多，但是我们不瞎糟（音造）。我们把这点元气节省下来，做个有出息的人。

梁　冬：好，咱们开始正式进入啊，说北风生于冬，病在肾，俞在腰股。

徐文兵：哎，我们东南西风都说了，今天就该说北风了。北风呢，我们都知道它从北方来，代表

一种寒冷，肃杀，黑色之气。但这种寒冷，肃杀，黑色之气，对我们的生命也是必需的。意思就是说，你那么疯狂地生长，喧闹了以后呢，该什么了。

梁　冬：该收藏一下。

徐文兵：该收藏一下了。别折腾太过，这样你会活得很久。很多人说我就喜欢热，不喜欢冷。一到冬天了，我们很多北方人都跑到海南去过冬，我说你要不是个病人，不是那种患有严重呼吸道疾病的人，倒没必要。到北方冷一冷，紧一紧也挺好。但是呢，北方这种过度的寒冷，北风那个吹，雪花那个飘以后呢，很容易会伤到你的身体。导致你出现一些问题呢，表现在哪？

梁　冬：表现在肾，是吧。

徐文兵：所以呢，它会一个是增强了你肾的功能，增强了你肾的封藏的功能，但是大家记住，肾如果封藏太过，也出问题。肾如果阳气不足，它会漏。就是我们经常说的遗精啊，或者遗尿啊，或者稍微一咳嗽小便就出来了。

梁　冬：还真有这种人啊。

徐文兵：当然有。我临床见到很多这样的，女性居多。因为女性的她这个尿道比较短，肌肉比较弱。这都是肾的阳气不足了。还有呢肾如果封藏太过了，他会出现什么，尿不出来。比如我们现在很多老年或中老年男人得前列腺炎，一站对着墙站好几十分钟，就是尿不出来，滴滴答答。这是什么，封藏太过了。还有人会出现什么，尿的结石。当你受到这种风，就是侵入到你的身体以后，你会怎么样？他的表现呢，俞出来的那个穴，或者俞出来的那个气，你不可能拿个剪子拿个刀子进去给它掏，怎么办呢？你通过刺激它俞在表面的这些气，它告诉你，俞在腰股。先说，腰大家都知道，腰在哪？

梁　冬：腰在后背嘛。

徐文兵：呵呵呵。

梁　冬：是在后背吗？

徐文兵：当然了，但腰的具体定位是这样，我们有二十四节气，大家都知道。大家要记住，我们还有二四节脊椎。

梁　冬：我们背上就有二十四节。

徐文兵：我们还有二十四根肋骨，这二十四脊椎是怎么分布的呢？我们脖子上有七个节，叫颈椎，我们上次不是说颈椎病吗，大家反响不错，纷纷检讨自已，这个脾气不好，这个脾气轴，跟颈椎病这个关系，七节是颈椎，他在我们肩膀上面，这七节颈椎呢，可以我们左顾右盼，可以上下俯仰，这是七节颈椎。另外呢有十二节叫胸椎，这胸椎是什么意思呢，长着肋骨的那节脊椎，长着一对肋。

梁　冬：就是羊蝎子那部分。

徐文兵：唉,羊蝎子，吃羊蝎子，吃羊排。它有十二节，就是从颈七往下，它长的十二节就是保护我们的整个胸腔，我们身体里面最重要的脏器，肝心脾肺肾，全在肋骨的包裹下，所以这是我们身体最宝贵的东西，非常宝贵，这十二节。那么下面五节呢，叫腰椎，从十二胸椎往下，再数五节，这五节叫腰椎，所以你看，七节颈椎加五节腰椎，十二个，再加十二个胸椎，这就正好二十四节，所以病在腰，就指哪？没长肋骨的那五段腰椎。

梁　冬：传说中的腰椎间盘突出就在这里吧。

徐文兵：就在这。腰一，腰二，腰三，腰四，腰五。椎间盘突出。

梁　冬：唉，你刚才说的，它是二十四节嘛。那按道理说，那这二十四节应该跟我们一年的二十四节气有对应关系。

徐文兵：有，哎呀，你现在悟性极高。我告诉你一个最对应的，别的我还没研究太透，就是我们这个夏至，阳气最旺的那天，白天最长，对应我们呢，就是胸七，胸椎第七那个穴位，我们趴下以后

那最高，而且那正好是正中，正好是督脉，那个穴位你知道叫什么吗？

梁　冬：叫什么？

徐文兵：至阳。

梁　冬：哦哟。

徐文兵：冬至的至，阳气的阳。

梁　冬：哦，就是夏至的意思。

徐文兵：唉，就是那一点，其它我跟你对不上，我能知道这个就是夏至。

梁　冬：所以如果夏至那一天在这个地方贴点什么东西，会不会好呢？

徐文兵：对啊。我们那个华佗给曹操治疗头风，头痛病嘛。他就取的胸椎第七节，旁开，一点五寸，叫膈俞穴，就是至阳旁边。它正好这个胸七啊，正好很有意思，它是我们膈肌，就分开我们胸腔和腹腔的，这有个肌肉，附着点。从这个胸七以上是胸腔，胸七往下呢，是腹腔，所以那个膈俞穴呢，正好是，它叫血之汇，气血的血，你要想治一切血的病，淤血啊,出血的病,你扎那个膈俞穴,正好在至阳那,以后二十四节胸椎、脊椎和二十四节气对应关系，我们再研究一下。

梁　冬：好，好，我们以后再研究，您刚才说的这个腰脊的问题，病在腰股嘛，对不对。所以呢就很多人腰椎间盘突出，是不是跟他冬天的时候受寒……

徐文兵：腰为肾之府，所有腰出现的问题，包括腰椎出现问题，或腰的旁边，我们叫腰肌劳损，腰的肌肉出现了问题，都跟冬天受冷，北风吹，有关。伤到了你的肾有关。伤到你的膀胱有关。

梁　冬：有没有特别说，在冬天，吹到哪个地方，又尤其伤害大呢？

徐文兵：冬天的话属于闭藏，我们说呢，水冰地坼，无扰乎阳，一定要把自已包裹的严严实实的，

不要受寒气，但是偏偏有一些要与自然抗争的人，冬天去跑步，去冬泳，要去洗冷水浴，这些人呢，十有八九，得了重病，十有一二得以幸存，十有一二人幸存下来以后，还要站在电视上说，我在冬天游泳，我多么的健康，我看到临床很多的病人，都是在冬天受寒受风以后，落下了腰脚疼的病，这下一字就是股……

梁　冬：股和腰不一样，对不对？

徐文兵：完全不一样，另外你就是说，你看我博客上也有人问，腰椎间盘突出，这我讲过，腰椎间盘这个固定人的骨头，腰椎，靠得是什么？韧带，韧带外面还有肌肉，很多人就是去做那种奇怪的姿势，去搬一种平时搬不动的东西，或者一个寸劲儿，包括一些，有些人是在房事当中，有一些姿势……

梁　冬：高难度动作。

徐文兵：高难度动作。

梁　冬：吴桥来的。

徐文兵：一下就来了。

梁　冬：吴桥杂技团来的。

徐文兵：腰椎间盘突出，很多就跟这些有关，黄帝内经有句话叫，肾者，作强之官，作是工作的作，强是强大的强，伎巧出焉。是玩伎巧的。

你玩伎巧玩花了，玩过了，或者是在你，我们说，肾气足的时候，这些肌肉肌健能把你的骨骼固定住，当你刚遗完精，射完精以后肾气虚的时候，很多人有感觉，就是这事儿以后，他毛汗孔都是开放的，可是这些人干嘛呀？

梁　冬：洗澡呀？

徐文兵：吹空调。刚完了事儿，一吹空调，这叫人造北风，欸，进去，他也可能没玩什么高难度，然后，贼风就进去了，趁虚而入。然后起来，可能就，早上起来，刷牙，唉，刷牙以后一扭腰，嘎蹦，动不了啦，到医院一检查，什么突出啦，这个腰肌劳损啦，什么腰三横突错位啦，一个腿长一个腿短啦，这都是我们说的房事不当。

梁　冬：噢，我刚才本来想问这个问题的，但是又就觉得在中国之声吧，不太好，既然您都说起来，咱就往下说了，就是有一部分朋友，是吧，总是在大战三百回合的时候开空调，夏天的时候都很会开空调，这个问题，是不是很严重呀？

徐文兵：极其严重！因为很多人到医生这儿看病以后，有的事情他羞于启齿，因为我们讲，摸到他这个脊椎，出现了这些问题以后，我们就想，这个力是怎么导致这样，我们就试图给他还原，还原一下你当时做了一个什么样的动作，然后最后，问出来，哦，人家做了一个什么高难动作，你看我们古代中国人养生啊，冬天他是睡火炕的，你是不管辛勤做劳也好，工作也好，晚上你往那个火炕上一躺，热乎乎的，所有的问题都解决了。是吧，第二天生龙活虎，该干嘛还干嘛。你要是现在，又没炕，睡的又是床，然后再热了以后，出了汗，再吹点空调，人造贼风一吹，腰股，病在腰股，你看那些扶着腰，扭着进来的人，你就想想，哦，您受了北风。

梁　冬：呵呵，稍事休息，马上回来。片花

梁　冬：重新发现，中医太美。仍然是国学堂，仍然是和厚朴中医学堂堂主徐文兵老师一起来学习。刚才讲到这个北风，生于冬，病在肾，俞在腰股，讲到腰，那股和腰就不一样。

徐文兵：哎呀，股呢，我们经常说屁股，其实屁股不是屁股，股是大腿。

梁　冬：屁是屁，股是股。

徐文兵：真正的屁股呢，古代也有一个字，叫尻。

梁　冬：我以为是臀呢？

徐文兵：臀也对，以前很多人念“殿部”，应该叫臀部，尻，一个尸体的尸，底下一个九。

梁　冬：尸体的尸？

徐文兵：一二三四五六七八九的九，

梁　冬：我以为广东话念的辜是那个意思呢？

徐文兵：尻 Kao

梁　冬：ok

徐文兵：这是屁股。真正的股，我们指的是大腿。大腿叫股。以前人说有个得力助手叫肱股之臣，就是能帮助我出很大力。

肱是什么？是上肢的胳膊，叫肱二头肌。对吧，肱股。

梁　冬：对，对，对

徐文兵：股是什么，大腿骨。就是我有两个得力的助手叫肱股之臣。这个股呢，就是指我们的大腿。大腿起于哪儿？

梁　冬：大腿起于哪儿呀？起于大腿跟部吗？

徐文兵：根部那儿，股骨头，

梁　冬：在哪里呀？

徐文兵：股骨头听说过吗？

梁　冬：听说过吧。

徐文兵：股骨头就是我们髋骨，它是个窝儿。这股骨头呢，像个小圆球，嵌在里边。就是我们腿呀，迈腿走路都没有事儿。

现在流行一种病叫什么？

梁　冬：股骨头坏死？

徐文兵：唉，股骨头坏死怎么得的？

梁　冬：就是这个地方呀？

徐文兵：看看，股骨头坏死怎么得的？

梁　冬：哦，北风生于冬，病在肾，俞在腰骨。

徐文兵：哎，北风，寒冷的北风，伤了你的肾，造成了什么，股骨头的坏死。但是现在已经不是生于冬了，现在一年四季都在人造北风，人造寒风，然后侵犯到你的身体里边，造成这种病在腰和股，股骨头坏死，所以这个大腿出现的最根本的问题呢就是很多中老年人，现在都不是老年人了，出现了股骨头坏死。股骨头坏死呢，你看，伤到了骨头，很多人就去做，股骨头，换成一个人工的关节，但是我告诉大家一句话，不是自己身上的肉，它长不住。身体植入那种异物，迟早会起这种不良的排异的反应。最好的办法就是，你别让他坏死。

梁　冬：那万一有人已经出现这种情况怎么办呢？

徐文兵：把受到的那个贼风给它赶出去。

梁　冬：还是把它排异。

徐文兵：你一定要把它那个风，我们说驱风散寒，大家都觉得好象太玄了，不玄，这种寒风进去以后，他会导致一种凝滞，凝滞以后气血往那就会过不去，最后就会造成坏死。造成股骨头坏死还有

一种方法，滥用激素。

梁　冬：滥用激素为什么会导致这个问题呢？

徐文兵：什么叫激素吗？

梁　冬：不知道。

徐文兵：激素就是提前透支燃烧你的骨髓。

梁　冬：哦，这样子。

徐文兵：就是让它产生出我们说的元气。

梁　冬：哦。

徐文兵：提前透支完了，我们用什么办法呀，抗菌素没用，最后一招用激素，激素一打，人马上就吹起来了。满月脸，水牛背，浑身那个毛长得又特别长，但是最后，病好象，有高烧不烧了，然后尿里面漏蛋白好象不漏了，一切就好象是一片欣欣向荣，歌舞升平。但它的前提是什么，前提就是把支撑你一辈子的肾精提前给透支出来了，最后透支到一定程度出现什么问题？股骨头坏死。

梁　冬：它里面就没有了。

徐文兵：已经没了，本来这个骨髓是营养我们骨头的。

梁　冬：对。

徐文兵：骨髓充盈的话，骨头是坚韧而且有弹性，不至于摔一跤，摔成粉碎性骨折，老年人骨髓空了嘛，一摔，摔成好几块，小孩子一摔，我们叫柳枝或者青枝骨折，就是摔了很快就能长好了，为什么？肾精足，骨髓充盈啊。所以那些滥用激素的人，最后造成一个恶果，特别是前几年就是治疗某个疾病的时候，很多人用什么？叫冲击疗法，这种就是打着科学的名义滥用激素，就是说我平时用这

个计量的激素已经够历害的了吧，压不住。压不住就加倍用，直到把你压住为止。最后这些人都很惨。都拄着双拐，坐着轮椅，股骨头全坏死，这就是从里面给掏空了，这是一种造成股骨头坏死的方法，我们说什么，从外面受了这种邪风贼风了。

梁　冬：您说的这个激素疗法让我很真切的想到了美国现在他们在刺激经济方面的手法，他其实就是在透支未来的经济，所以你看最近股市涨吧，其实就业数据是没有涨的。

徐文兵：是吧。

梁　冬：这两天公布的数据，很清晰的显示这个，所以我觉得我们对这个问题应该有了更加深刻认识。好了，刚才讲到了俞在腰股，然后呢？

徐文兵：这个腰股，另外一个就是我们说了股的起头在股骨头，大腿骨的终止在哪？

梁　冬：膝盖嘛。

徐文兵：嗳，膝关节那，他的背面我们叫腘窝，腘窝这有三个穴，中间一个叫委中。

梁　冬：对。

徐文兵：外侧叫委阳，内侧这个叫阴谷，他有三个穴，其实就是我们讲的膀胱经和肾经的，都是属于他们的穴，老百姓或者中医有个很通俗的方歌或者针炙歌就是四个穴，腰背委中求，就是当你的腰背出现了疼痛了，这些问题以后碰哪？扎哪？

梁　冬：扎委中。

徐文兵：揉委中，腰椎间盘突出的人，你摸他的委中，委中它是个窝。我们叫腘窝，腘怎么写？一个月字边一个国家的国。它是个窝，正常的人它是凹下去的，不正常的人，腰椎间盘突出的人，你猜它的腘窝。

梁　冬：是凸出来的。

徐文兵：凸出来的，凸出一个硬结。

梁　冬：这就是传说中我这个样子，我前两天这个地方就是这样子，后来碰到一个高人，一脚给我踹下去了。

徐文兵：踹下去了，复位了，所以那个地方，大家回去，比如说亲人有些腰背的病，腰骨的病，那你就去找找他的腘窝，腘窝它那如果有硬结，你给他揉散了，如果他凸起来，你一定要给他压下去，别用暴力按，你是碰到一高人，一下给你弄下去，咱不是高人，咱慢慢的揉它，还有呢就是大家要注意，我们的腰那里有个自然的就跟颈曲，后脖子一样，他有一个生理弯曲。

梁　冬：对。

徐文兵：其实这个颈椎啊，你往下压的时候它象一个弹簧，它之所以有弹性是因为他有生理弯曲，他不是直直的一根棍，你看很多人得了就是强直性脊椎炎以后，它直的，它没有弯曲了。很多人腰的生理弯曲没了，脖子（颈部）的生理弯曲没了，就变成了一个木棍，直不楞登的一个人，活的很痛苦。所以，大家一定学好正确的站立的方式，学好正确的用力的方式。不要用蛮力，不要在腰肌特别空虚、乏力的时候，去用蛮力。

梁　冬：那你说做仰卧起坐，是不是有助于锻炼腰肌呢？

徐文兵：不一定。

梁　冬：我前两天碰见一个人他告诉我说，练肾就要做仰卧起坐。他说，肾那个地方折来折去，肯定能练习腰肌。

徐文兵：这叫简单粗暴。真正补肾、巩固肾气的，就是我以前给大家讲过“撮谷道”，就是“提肛”。

梁　冬：为什么提肛有助于这个呢？

徐文兵：提肛，肛门是督脉过的地方。督脉的第一穴叫“长强”，在我们尾椎尖那个地方，然后它从会阴经过肛门，到长强，然后往上走。你把肛门的力量加强以后，它里面有个暗劲儿，能传进去。我们现在看电视上整天“哼哼哈嘿”在那练肌肉，看那帮人练的都是那种死肉。真正练的气叫“气脉常通，肾气有余”，他的肌肉放松下来跟婴儿一样柔软，但是当他发力的时候，打在你脸上就跟鞭子抽一样。

梁　冬：就是要常常练习括约肌。稍事休息之后，马上继续回来国学堂。片花

梁　冬：重新发现中医太美，依然是和徐文兵老师一起来学习这一个《金匮真言论》。刚才讲到“病在腎，俞在腰股”。然后又讲到了如何练习腰呢？可以用“撮谷法”，其实就是“提臀法”，对不对？

徐文兵：什么呀，“撮谷道”。古人把肛门叫“谷道”。

梁　冬：撮是用哪个字？

徐文兵：撮就是“扌”，一小撮嘛。

梁　冬：我还以为是搓麻将的“搓”。那这个事情还是很好的，你看很多人在等公车或等电梯的时候，自己暗暗使劲，是吧。

徐文兵：对。这种方法，对男女都有效。对男人，治疗阳痿、早泄（特别早泄）、遗精、遗尿，都有效。对女性，治疗子宫脱垂、产后阴道括约肌松弛，都非常有效果。

梁　冬：就是练习括约肌。

徐文兵：你别以为劲都在外面走，它有个内劲。我跟大家说过，小便时咬牙，你以为那就补补肾吗？只不过这些，为什么说“非其人勿授”。真传一句话，没踫到那个人，没有怀着谦诚信任的心听

这个话，他认为这还算什么，不当回事。所以，孔子教学生叫“有教无类”，不管谁他都教。道家为什么难传承？——“非其人勿授”、“择其人而教”。他不是这块料，你说了也没用。我说的都是很简单的道理。“圣人行之，愚者佩之。”

梁　冬：佩之，也总比不佩强。是吧。这个问题，越来越开放，我觉得佩也比不佩强。“俞在腰股”。

徐文兵：这还提醒我们，治疗一些肾病要怎么治？从它的“俞”上治。就像我刚才说的，一个人肝病怎么治？把脖子给他揉软了。肺病怎么治？把他的肩、后背那个肺腧、风门穴给他揉开了，把肩胛骨给他弄着实了，别老翘着。那肾病怎么治？一定要在他的腰和背上、腰和股上去下功夫。我们说“腰为肾之府”，府是政府的府。很多人得了肾病，古代又没有穿刺，也没有手术，怎么办？那你就在他的腰上，腰从“腰一”开始，它旁边的那些穴位，就开始跟肾有关系了。腰一旁开一点五寸，叫“三焦俞”。三焦跟人的很多激素，比如甲状腺、胰腺、肾上腺都有关系。腰二旁开，叫“肾腧”。肾腧的中间，就是腰椎棘突下，那有个穴，叫“命门”，生命之门啊。命门你要扎根针穿出去，从前面出来，你猜是哪？

梁　冬：肚脐啊？

徐文兵：肚脐眼

梁　冬：正好对着，是吧？

徐文兵：唉，正好对着。肚脐叫什么？

梁　冬：叫什么门，对不对？

徐文兵：神阙。

梁　冬：神阙。哦——

徐文兵：　　一个是神阙，一个是命门，是吧，你看这个从腰上给他治，然后下面还有一个腰四，腰五之间叫大肠俞，很多人啊我说一受惊吓屁滚尿流，

梁　冬：为什么呢？

徐文兵：就是肾的一种封藏的力量没了，

梁　冬：哦，肾主恐嘛，对不对？

徐文兵：一吓，哗——屁滚尿流嘛！

梁　冬：对

徐文兵：吓得我们说这人吓得尿裤子了，肾气兜不住了，所以你看这个大肠俞，也是在腰上。所以你把这个腰啊，我们经常说把这个腰，把死肉揉开了，很多人腰你摸上去冰凉冰凉的，他本来足太阳膀胱经应该是热的，结果他那个腰是冰凉冰凉的。

梁　冬：气血不足

徐文兵：对。还有人就是什么，老围了一个小狗皮，

梁　冬：哦，围在腰上？

徐文兵：嗯，在腰上。他围个狗皮之后，他觉得腰上热乎点。

梁　冬：所以你看以前说贴狗皮膏药贴在腰上，还是有道理的啊？！

徐文兵：唉，狗皮。我们不说啊，不要去杀狗，不要吃狗肉，但是它狗皮的那个作用，还有它特殊的，独到的地方。啊，原来我们用的虎骨膏，你用其它的骨代替，他就没有用，当然我们现在不让用这个虎骨，不提倡。我们说的其中这个道理。但是我看到现代人都是什么——穿个露脐装，露个小蛮腰，

梁　冬：啊

徐文兵：在那儿招风惹蝶

梁　冬：连股沟都露出来。

徐文兵：招风惹蝶。我说这个风啊，就是北风的风，受了风以后受的罪，都是自己受，

梁　冬：对

徐文兵：很多人就会出现什么？——女性出现阴道细菌感染的问题，白带过多的问题，

梁　冬：她们以为是细菌感染了。

徐文兵：其实是什么？细菌生长什么阴冷，潮湿，晦暗，阳光照不到的地方，你给细菌提供了一个很好的场所，它才会长。它怎么不在别人身上长？这种人露个腰以后，性感。

梁　冬：有些女青年啊，喜欢在腰这个地方啊，做刺青。你可以看到啊，在腰上这个地方弄个蝴蝶啊，弄个猛虎啊，是吧，你觉得在这个地方弄个刺青会有什么结果咧？

徐文兵：挺好，呵呵

梁　冬：哈哈哈哈。。。

徐文兵：我说了，人有各种方法可以吸引异性和别人，有的人是通过形，把自己的形，身材啊，脸蛋啊，整形啊改变了去吸引人，这是形。

梁　冬：嗯

徐文兵：有人是靠气质，是吧！唉，我说这人劲儿劲儿的，有说不出来的一个味道，有的人是靠神韵，都是人，都披张人皮，每个人层次不一样，你不可能要求大家都去追求同一种东西，喜欢整形的人就去整形，是吧，喜欢追求培养气质谈吐的呢，你就去，但是呢我告诉大家，哪个最省钱，哪个

最有效，还是追求神韵的那个是最有效的。

梁　冬：对

徐文兵：且长久

梁　冬：对，关键是长久。

徐文兵：对吧！年老色衰，谁也年轻过，谁也漂亮过，谁也有美人迟暮的那一天，你到那会你靠什么吸引人？如果脑子里没点东西，说话没有点分寸，没有点意味，吸引什么呀？！

梁　冬：这个我觉得一个人一辈子啊，为了让自己老的时候不失幽雅，就不错了，你这一辈子，赚钱也好，学习也好，都让你老的时候显得还可以，

徐文兵：我个人认为啊，就是说，人活一辈子，从开始追求低级趣味，满足生理需要到开始追求思想，最后回归到本心，本神，就到了追求一种精神愉悦，这到老了，你吃不动，喝不动，玩不动的时候，那你还活得挺有意思，那会你就活出来了。可是我们很多人是什么？低级趣味也没追求到，或者到老了也没满足了，还在那痛苦当中，这等于一辈子白活了。

梁　冬：有一种观点，说一个人如果年轻的时候啊，太聪明，天天想事吧，容易得老年痴呆症，这是有道理的吗？

徐文兵：不是

梁　冬：没有啊？

徐文兵：老年痴呆症，它的本源就是我们说的那个精髓，脑髓漏光了，不够用了。我就不信一个人用脑子考虑问题能漏多少精，真正是在其它方面漏太多了。我还治疗过一些小脑萎缩的病人，他那个寒已经不是伤到肾了，他已经伤到脑髓了，小脑萎缩，就寒到那种程度。

梁　冬：那会怎么样呢？

徐文兵：小脑萎缩的人，小脑它是负责什么？人体平衡的，走路平衡的。这些人平衡功能很差，几乎都走不了路，腿都打软

梁　冬：好可怜啊

徐文兵：各种各样的病都有，但是追根索源不要小看这个人造贼风。

梁　冬：您刚才讲到，从这个命门往前搓就是肚脐嘛。

徐文兵：对啊。

梁　冬：我们观察到，有人肚脐比较深，有些人肚脐呢还有点突出来，这是什么原因呢？

徐文兵：肚脐突出来呢，我们把它叫一种病：脐疝，疝气的疝。什么是疝呢，病字边底下一个山，不该突起的地方它冒出来，很多人得疝气，肚皮突然冒出一股东西，或者阴囊里面突然出现一节肠子。

梁　冬：还有这种人啊？

徐文兵：有啊，叫疝气嘛，你说肚脐突起来，它叫脐疝，我见过很多肝硬化腹水的病人，因为他腹压特别高，然后就把肚脐顶出来，那是什么？中医治病啊，就是阴是阴，阳是阳，该阴的地方去阴，该阳的地方去阳，胸是阴，你把它含起来，背是阳，你把它挺起来。肚脐，它是个神阙，它是个门，它是凹进去的，你让它凹进去，凹进去越深的人，说明什么？身体越好。

梁　冬：噢，是吗？哎，那，有些人呢……

徐文兵：不是那种胖子啊！

梁　冬：我刚才想自我表扬呢，肚子大了，它自己那个坑就……

徐文兵：但是我见过很多肥胖的人，他很胖，但他神阙不是很深，他里面也填平了。

梁　冬：那就很可怕了。

徐文兵：嗯。

梁　冬：诶，那有一些，因为我们知道洗澡嘛，很多人其实没有注意到肚脐眼的卫生的，其实如果你努力挖一挖呢，可以挖好多东西出来。

徐文兵：最好别碰。

梁　冬：对，就两种观点，一种认为，它脏了吧，就把它挖出来，

徐文兵：不，我个人认为……

梁　冬：那就别碰了。

徐文兵：脏与不脏，两个概念，是吧，你说，大粪脏不脏，一般人都认为脏，但是以前种菜，不浇这种，我们叫它农家肥，菜种出来都是苦的，是不是。脏和不脏，它有个相对，所以肚脐这个地方，我个人认为，别去挖掘它，我见过有挖出来感染的。

梁　冬：这是个非常重要的提示啊，因为很多人都觉得没有洗干净而去洗一洗，对不对。

徐文兵：身上不干净的地方多了，都能洗干净吗？

梁　冬：嗯，然也，然也。噢，对了，说到这个地方，讲到肾，我就想起来了，前一段时间呢，有很多人问我，是不是该吃六味地黄丸，似乎六味地黄丸，是个补肾的药，对吧？

徐文兵：对，因为现在这种电视广告的轰炸啊，对人影响太大，有一句话叫，谎话重复一千遍，它也能变成真理。它为了满足一种市场捕获的需要，大面积盈利的需要，它会制造一种概念，然后让你接受这种概念，就跟那个被洗脑一样，按他那个做。六味地黄丸，我讲过，它是滋补肾阴的药，它脱胎于金匮肾气丸。

梁　冬：对。

徐文兵：金匮肾气丸里面是有什么，有肉桂和附子，这两个是热药，正好平衡了六味地黄丸里那个熟地黄或生地黄的那个寒性，生地黄又叫地髓，非常凉的一个药，能止血，就是你有热性出血了，它能给你冰镇住，所以说它是一个非常滋补肾阴的药。现在人不论自己是不是肾虚，都在吃这个药，也不管自己是不是肾阴虚，还是肾阳虚，都在吃，我看很多人都吃出毛病来了，吃的满脸都是黑的，那地黄是黑的，肾也是黑的。

梁　冬：水气过重，阴水之气……

徐文兵：对，补的大发以后，满脸就发黑。所以我是反对这么吃药的。还有呢，就是，我们现在有些人，出了肾的问题以后，去吃补肾的药，除了六味地黄丸以外，就是吃冬虫夏草。

梁　冬：对。

徐文兵：你们上次不是说，那个吃鸭子吗，就插在那个鸭子的督脉上，这个东西，冬虫夏草也有点炒疯了，大家就炒一个概念，然后把价格炒上去，然后这帮炒作人撤资金，夸一走，把你们全旋进去。都这样，这套把戏，每次都看着那么拙劣，但每次都那么有效。所以我跟大家说，冬虫夏草没你们说的那么神。所以呢，吃了未必见得能补肾，真正的补肾，记住我说的话，别穿高跟鞋，脚后跟要着地，另外呢，撒尿的时候要咬牙。

梁　冬：平常没事等电梯的时候呢，要撮稻谷。

徐文兵：撮撮谷道，另外就是在性爱前后呢，不要吹凉风。

梁　冬：这就是补肾了。

徐文兵：哎，我觉得，现在为什么叫“无为而治”，你不糟蹋自己，这就是天大的幸事了。

梁　冬：你刚才讲到这个肾阴虚，还有肾阳虚，到底什么叫肾阴虚，肾阳虚呢？

徐文兵：我告诉你啊，这个空调，它有两个功能，一个叫制冷，一个叫制热。有电没电。

梁　冬：那叫虚不虚？

徐文兵：这叫阳，通电以后，它制造出来是冷气，这叫什么？肾阴，所以我们说这个人肾虚了，就是说他根本往这个，肾是制冷的，大家要记住啊，心是火，肾是水，让我们心情平静，让我们晚上睡觉，让我们心情得以平复，让我们高烧退掉，都是肾来干这个事，但肾呢，它也得能提供电力吧，有动力吧，就象我们给空调插电，没电，它肾就工作不起来，这人表现就是什么，焦躁，睡不着觉，就是那种亢奋，当它肾通电以后，制造出来的那是什么，我们叫体液，其实就是我们说的精气神的精的那一部分，全身开始循环以后，突然出点汗，突然呢，我们叫心静自然凉，谁让你的心静，其实就是肾工作起来了，这就是肾的阴阳的两个面，你给它通上了能量，然后呢，它又制造出了人体的体液，这叫肾阴。很多人出现了这种干燥综合症，其实就是肾阴不足，但是你往根上导，很可能是通向空调的电力不足，所以你说扶阳派为什么不去补肾阴呢，他认为他这个空调是正常的，只不过通向这个空调的电不够，他通过给它加这个电，用的好象都是阳的药。

梁　冬：对。

徐文兵：你看李可老先生用附子治疗这个干燥综合症，一般人不可理解，啊，你为什么用热药治疗干燥症，你看，这就是扶阳派的道理。

梁　冬：噢，道理在这里，有意思，太感谢徐老师了。

徐文兵：不客气。

梁　冬：今天咱们的重新发现中医太美之国学堂，国学堂之重新发现中医太美《素问·金匮真言论》就讲到这里，下一周我们同一时间，再见！

金匮真言论篇第四讲

主讲：徐文兵　主持：梁　冬

播出时间　2009-06-20　23：00—24：00

文字整理：慧从卢溪、建良、 zxiu、无中生有、润物细无声、子轩、求渡、草木皆兵、★尛木頭 n★、猪光宝器、yhlj、雷霆风云

开头片花：洞见意识底层，诠释上古时期的生命哲学，最新鲜的中国文化节目——国学堂，梁冬和您一起重新发现，中医太美。

梁冬：是的，重新发现中医太美，大家好，欢迎收听今天晚上的国学堂，我是梁冬。依然有请的是厚朴中医学堂堂主徐文兵老师。徐老师好。

徐文兵：梁冬好，听众朋友们，大家好。

梁冬：对，上一周呢，我们讲到了素问·金匮真言论第四，“北风生于冬，病在肾，俞在腰股”。

徐文兵：就讲了一句话。

梁冬：对，讲了一句话。今天呢，我们再开始来讲：“中央为土，病在脾，俞在脊”，脊梁的“脊”。

徐文兵：嗯。我们说了很多风，东南西北风。

梁冬：对。

徐文兵：那个，中央刮什么风？

梁冬：对。

徐文兵：嘿嘿。

梁冬：你看它这个中央就不叫风了。你看前面是说东风、南风、西风、北风是吧？到中央，它中央就没有风。

徐文兵：中央有旋儿风。

梁冬：对喔。

徐文兵：这中央为土有两种可能，一个是，这一年啊就不刮风，就没风。

梁冬：对。

徐文兵：大家说这风这么不好，那没风是不是好？不见得。风是能生万物，也能害万物。我们说它对身体会有害，但是没有风……

梁冬：那也不行。

徐文兵：出问题了。什么问题？你看非典那年，北京每年都春天刮风，起沙尘暴。非典那年都一点儿风没有，一次沙尘暴没有，所以它就湿气就起来了。

梁冬：噢……

徐文兵：湿气就大。所以给人造成了很大的这种危害，所以，中央为土呢，好像是东南西北风，它都刮不到，但是在没有风的情况下呢，它就会造成一些脾胃方面的疾病。脾胃方面什么疾病呢？

梁冬：他说的是“病在脾，俞在脊”嘛。

徐文兵：对，病在脾，就是说，没有风的推动呢，这人呢就会吸收了很多不应该吸收的东西，造成了人体这种富营养化，你看我们现在江河湖泊，都是什么？生了很多水藻，啊，长了很多这种水葫芦，富营养化。为什么？没流动，流动不起来。

梁冬：嗯。

徐文兵：这个，中央的话呢，我们讲东边是肝，西边是肺，南方是心，北方是肾，中间儿呢，是指我们的脾胃。脾和胃呢，它有两个功能，胃是主消，吃进东西它把它磨碎了，大的变小了，冷的变热了。脾的主要功能是什么？大家都认为好像脾主运化，这是个误解，脾是什么？太阴，什么叫太阴？

梁冬：太阴湿土。

徐文兵：太阴湿土。太阴啊，阴是什么？阴……

梁冬：收藏嘛，往里收嘛

徐文兵：唉，阴在内，阳之守也。它负责什么？收藏。它叫太阴，什么意思？

梁冬：非常非常……

徐文兵：大管家婆，啊……是一个这个，非常具有这种看家护院本领的一个“人”，它会不分青红皂白地把很多东西就收敛进来。我们为什么说肝、木去克脾土呢？

梁东：对。

徐文兵：肝的东风一起来，就说，唉，收那么多破烂儿留着干什么呀？赶紧卖了，腾出地儿来。

梁冬：对。

徐文兵：但是，这个，东风如果不起来，或者肝木对它没有推动作用的话，他就会不停地去攒东西。举一个自然界的现象：沙漠。

梁冬：对。

徐文兵：我们现在都说沙漠化。沙漠化，怎么去控制沙漠？

梁冬：植树造林嘛。

徐文兵：植树。树是什么呀？

梁冬：肝嘛，木嘛。

徐文兵：木，对吧？沙漠这种沙土，土，就叫木克土。唉，你植起树来把它固定住。

梁冬：黄土高原就这样嘛

徐文兵：唉，不让它四处去蔓延。

梁冬：对。

徐文兵：所以我们说，衣服湿了，挂吃去晾干，它靠的不是外边的那个温度把它……

梁冬：烘干。

徐文兵：……烤干的，烘干的，它是什么？

梁冬：吹风。

徐文兵：风把它吹干的。

梁冬：对。以前咱们小学时候学化学时候说过嘛，那个分子啊，它是流动的……

徐文兵：嘿嘿……

梁冬：水分子是流动嘛，这个风一吹呢，水分子就流动了，所以，就算温度不高它也会干，就这个原因嘛。

徐文兵：唉，你这广院是文科还是理科？

梁冬：唉，这初中学的，初中学的。

徐文兵：初学中学的，嘿嘿……

梁　冬：这是初中学的，初中学的。

徐文兵：所以冬天你把一件衣服挂出也能干，为什么？

梁　冬：对。

徐文兵：它有风。

梁　冬：有风。

徐文兵：所以中央这个湿土呢，它位居中央，好像占便易，也吃点儿亏，就是那个风气，它流动不起来，容易让人产生什么，现在出现高血糖。

梁　冬：糖尿病哦，痛风这种

徐文兵： 高血脂，就是什么，还有很多人出现过敏，其实就是吸收了很多多余的东西，破烂东西留在身体里面不往出排

梁　冬：肝气不舒，肝气不舒

徐文兵：就是没风，没风吹动

梁　冬：哦～原来这么样

徐文兵：这些人，这些人还会出现，因办脾胃是在中央，如果我们治它的腹部的话呢，我们会取任脉，在后背呢，他说病在脊

梁　冬：病在脊

徐文兵：上期节目我们说了，整个脊柱，脊椎一共有 24 节，

梁　冬：对

徐文兵：那就说治疗这些风气，风气推动不了的人，或者是脾胃有食积，富营养化，吸收过多东西的人，怎么办？我们治疗小孩子食积有一个办法

梁　冬：捏，拉背筋吧？

徐文兵：捏脊

梁　冬：对，提背筋是不是？

徐文兵：捏脊

梁　冬：哦！对

徐文兵：那个脊就是脊柱的脊，它就是什么，捏起来脊柱上面那层溥皮，往起提，从那个尾椎开始往起提，提到这个后项

梁　冬： 颈，对

徐文兵：给小孩，你说他治什么病，理论根据就是在这儿，正面就是任脉，你看我们在腹部有一个主管胃的，有上脘，这是在肚脐上面七寸，有中脘，肚脐上面四寸，还有一个下脘，肚脐上面两寸，这上，中，下脘是分别负责胃的入口，胃的主体和胃的出口，所以你要调这个胃，就是不想吃饭，或者吃了就膈应，噎在那儿下不去，所有的胃病，你去调这个地方，调脾的话呢?脾呢在肚子上面有个募穴叫章门，章门就在我们第十一肋骨的游离端的端头，这是治前面，但是早期的脾胃消化不好，早期人的病都表现那儿，在阳面

梁　冬：阳面嘛，就是朝背面嘛，对不对？

徐文兵：但是现在找我治病的人。

梁　冬：应该都到阴面去了，

徐文兵：都到阴面了。

梁　冬：哎！有很多中，说腹中哪，有结块，你摸都摸得到的，按下去挺疼。

徐文兵：到医院又查不出来。

梁　冬：对！对！对！对！

徐文兵：你知道这叫什么吗？

梁　冬：这是什么东西呀？

徐文兵：中医专们给它们起个名叫症瘕积聚，症瘕积聚，两个词，症瘕，另外叫积聚，聚是什么，是一口气。

梁　冬：对。

徐文兵：哎！聚了，就是聚散离合，

梁　冬：聚在一块儿

徐文兵：唉,我们说土匪啸聚山林。他一口气临时聚在一起，然后就散开，这个好治，你给他点个穴，他可能打个嗝，放个屁，它就没了。

梁　冬：通了。

徐文兵：这个聚，这个聚相当于我们说的症瘕的瘕，你看，它就是那个真假的假，它是假的，你那儿有一个包块，它不是长癌了，不是长肿瘤了，它是什么？也是气血流到那到暂时不动了，就好像暂时堵车了，

梁　冬：对

徐文兵：　你一给也点穴，开了，但是那个症，还有那个积就是什么，有形的东西，比如说，女

人长了卵巢囊肿，子宫积瘤，有人呢，长了肝内血管瘤，有人肾里面有了结石，这些都是在它本体，或者是在它周围形成了坚硬的一种包块，这个就比较难治，但是就是难治，中医也能早期发现，因为有些病呀，这些病没变成额外的肿瘤之前，现在医学不认为它是一个病，你比如说我们手长一冻疮，他是不是还是你的肉，但它是又冷又硬的一块肉，还疼，你怎么办，你通过用药，或者扎针，让它变得软了，让它变得热了，让它变得气血通畅了，它又恢复正常了，那你说它在冻疮阶段它是什么东西，就是我们说的积聚，或者叫症瘕。

梁　冬：哦～～

徐文兵：我们经常说一个人胃，做胃镜，你胃没事，他就看到胃的形体本身，他没有看到胃的蠕动，当他发现出问题了，那已经是大问题，

梁　冬：对

徐文兵：而且很多人已经不亦晚乎，已经晚了。

梁　冬：稍时休息一下，马上回来，国学堂。

梁冬：重起发现中医太美，仍然回到国学堂，有请徐文兵老师，刚才徐老师讲到，在我们肚子里面有症瘕的积聚，有些呢这个气你拍片子看不到，摸下去呢，可能有一点点肿块，也是硬的，使劲按呢，还会疼，前段时间我在北京啊，碰见一个所谓回族的一个疗法，从云南过来的，叫马老师，他就捏肚子，一捏，我真的肚子里面有一大块东西啊，他帮你排开之后呢，你觉得很顺畅，肚子都是软的，否则的话呢，你看都是硬的，按下去肚子都是硬的。

徐文兵：好像新疆还有一种疗法，叫提搏气，它是找主动脉搏动的异常，它认为您很多病其实就是二心脏，肚子里面有个腹主动脉，它也在跳，它的搏动出问题，这其实都是我们古人的这些医生的精华智慧之所在，所谓能治未病，当它出现功能上的问题的时候，我们就已经发现了，或者帮它解决

了，就好像夫妻已经出现这种言语冲突或者开始打冷战的时候，我们感觉到这气上有问题了，赶紧帮人解决，你别非要拿出证据来，出现了什么轻伤，拿出证据，那会呢已经不可收拾，先从气上帮他调。

梁冬：所以有人说为之气结，就比如说会不会肚子里面这些东西跟我们的情绪有关系呢。

徐文兵：太有关系了，愁肠百结，心有千千结，肝肠寸断，这些都是什么。

梁冬：肝肠寸断是指什么。

徐文兵：肝肠寸断是一种悲的感觉，离开了，悲是分离的那种感觉，衣带渐宽终不悔，为伊消得人憔悴，这不就是相思，害了相思病，伤了脾胃，吸收不好，然后开始体重下降了。

梁冬：对，以前我曾经看过一个说法说，如果一个人有屁啊，他没放出来的话，他肚子里老窜来窜去，最后反而形成气了，对不对，为之气结。

徐文兵：他要窜来窜去还好,就怕他停在那个地方不窜了，就在那儿啸聚山林,再聚一帮狐朋狗友，就形成一个什么，无形的气形成有形的结。

梁冬：因为现代人跟古代人不一样，以前在山林里面，大家都在山上的候呢，随便放个屁呢，也是很自然是吧。现在办公室里面你也不能，电梯里面尤其，是吧。那很多人呢，其实有功能在退化，我发现。

徐文兵：这个我发现啊，身体里面的风，在逐渐地少，什么叫风，英国人管放屁，英语说放屁，你知道叫什么？

梁冬：叫什么？

徐文兵：pass wind。

梁冬：pass win。

徐文兵：wind。

梁冬：风嘛。

徐文兵：就是风。很文雅的说法。现在人已经没屁可放了，为什么，很多功能，该蠕动的他不蠕动了，屁是在蠕动中产生的，我治很多你刚才说的这种症瘕积聚的人，心有千千结的人，愁肠百结的人，心肠硬如铁坚如石冷如冰的人，他最早都是一口气，当你用一些药，温热药把它化开，当你，我现在是每个人基本上要扎针，现在已经有人评论我扎针，叫稳准狠，不由分说，我的病情还没描述完呢，你的针已经扎我肚子上了，我心说你的肚子告诉我的信息比你告诉我的信息要多得多，扎完针吃完药以后，你知道这人最大表现是什么吗。

梁冬：屁多了。

徐文兵 :我最早的是一个法国病人 ,法国大使馆的 ,他找我看病 ,复诊的时候他说 ,doctor xu you make me embarrassed，你让我特别不好意思。我说你怎么了，他说我得在办公室里没法待，我不停的上厕所。我说我的药没让你拉肚子啊，他说不是拉肚子，是 pass wind，放屁。为什么。老太太，法国人很优雅，不愿意在大庭广众之下放屁，只好到洗手间去放屁，放了一个时间很短又回来，但是下一个又来了，所以在不停的上洗手间。我说那怎么办，那就别放了，把它憋回去，哦不不不，还是放。其实就是把他那些郁结的东西，他最早是一口气，当它还原成呢，形成结块你把它还原回去，它还是一口气，让这口气出去了，那个结块呢，没了。为什么我们身体会想出一些邪恶的念头，我个人认为，这些邪恶念头背后都有一种邪恶的力量，或者一种邪恶的气。

梁冬：比如说：

徐文兵：比如说，就是这种屁，这种恶臭的屁，它放出去，突然想，刚才那邪恶的念头就没了。

梁冬：任何的意识形态问题，都有生理基础。

徐文兵：都有生理基础。

梁冬：所以叫做下层建筑决定上层建筑，经济基础决定上层建筑，刚才讲到中央为土，病在脾，俞在脊，好，继续往下，故春气者病在头，夏气者病在脏。

徐文兵：春天容易刮东风，这个东风呢，容易伤肝，鼓舞起肝气，而过多的肝气呢，它会表现在人的颈项上面，如果颈项这个防线又被冲破的话呢，就会直接冲上头，所以春天很多人偏头疼发作，你知道偏头疼？

梁冬：我听说过。

徐文兵：偏头疼发作之前啊，人有一个特别其怪的表现，第一突然嗅觉变得极其敏感。

梁冬：是吗？

徐文兵：就是闻的味道，我以前说的心气内洞的人，就能听见很多声音，偏头人发作之前，上面就是人的这个五官变得特别敏感，第一表现就是闻，就是一点点奇怪的味道，特殊的味道他都能闻得见，包括你刚拖完地，那种水的那种腥味，他都能闻到，更别说你今洒点香水什么的，另外一种就是眼睛极其敏感，这些偏头疼发作之前，这些人马上就要关窗户，因为他受不了外面正常的那种光对他的刺激，一点要把它这个，就是门窗关得严严的，让自己处在黑暗当中，另外呢，耳朵开始响。

梁冬：耳鸣哦。

徐文兵：对，所有这些感官为什么变得特别敏感。

梁冬：心神外越，是吧？

徐文兵：因为气冲上来了，你想这个东西，要如果没有气的鼓舞支撑，他没有感觉，没有感觉，这就是偏头疼，偏头疼现在人们都说什么三叉神经疼啊，从物质上去找原因，中医认识比它深，从能量上找原因。

梁冬：那如果这样的话，是不是把气往下引，它就不疼了。

徐文兵：肝我们说过起于脚大拇哥，是在大拇指和足第二指的中间，那有个穴叫什么？“太冲”，肝的第三个穴，太冲啊，什么叫冲，怒发冲冠，所以那个穴一定要给它往下扎泄掉它，另外呢，肝和胆，不是互为表里吗，在那个脚指的第四五中间，那是我们足少阳胆经，那有个穴位叫足临泣，临泣，临是光临的临，泣是哭泣的泣，扎这儿有点疼，会让人掉眼泪，为什么叫临泣呢，头上也有个临泣，足上也有个临泣，就是能够缓解他的这种偏头疼。

梁冬：那左边偏头疼，右边偏头疼有没有不一样，前边，后面不一样？

徐文兵：偏头疼，只是左右啊，前后啊……

梁冬：都不叫偏头疼。

徐文兵：不叫，左面的偏头疼偏于淤血，淤血肿，右面的偏头疼，偏于什么，气，就是气太旺，中医有句话叫左血右气，一边是血，一边是气，很多人左半身右半身，感觉都不一样，有些人出汗，左半身出汗，右半身不出，有些人说我左半身发麻，右半身不发麻

梁冬：稍适休息一下之后，回来和大家分享一下，左边一半是海水，一半是火焰。

梁冬：好继续回来，重新发现中医太美，仍然是和徐文兵老师，一起来学习，刚才讲到有些人呢，这个左右的这个气是不一样的，所以有些人觉得自己左身是男人，右身是女人，此话怎讲？

徐文兵：其实老天爷赋于我们有两套系统，都在身体里面，就看你启动了没有，很多人就启动了一套，然后一生就是男人的生理，男人的心理，男人的行为，很多人同时启动两套，或者有些人启动了一套不属于自己的，跟自己生理不符的那套系统，我看到很多人想变性，就生为女儿就想做男人，就是死了就想做男人，那个就去做手术，有人生为男人就想做女人，还自宫，这说明什么，身心的分离，我们治疗很多疾病，其实它不是跟别人打架，也不是跟细菌和病毒打架，他自己内心在打架。

梁冬：两个我。

徐文兵：两个我，一个是后天的我，一个是先天的我。有的人是同时把先天两个我都启动了，这就很痛苦。这种病是最难治的。

梁冬：你刚才讲到这个左边是男人、右边是女人，它是怎么体现出来的呢？

徐文兵：没有，他就这么描述的。他经常两个人自己还在身体里面对话呢。

梁冬：周伯通哦。

徐文兵：嗯。后来这个人去住精神病医院了。我也治不了这种病。这需要……古代人能有调神的那种大师，能调这种神。所以我们想让人找回自我，唤醒人体这种自愈或者是这中自我修复的本能，其实就是找回你那个真我。不要受外面那些事情的干扰。

梁冬：对。刚才讲到古春气者，病在头。

徐文兵：病在头。这种肝气往上一顶的话，一个是容易出现偏头疼，还有你刚才说前后疼，前面前额疼，一般跟胃有关。足阳明胃经走到这儿。后脑勺疼，跟肾……

梁冬：膀胱和肾。

徐文兵：哎，膀胱和肾有关，主要是膀胱。我最近治一些病人就是说他们小时候怎么伤害自己。他们那会儿是参加少体校，少体校呢，就是练，出汗，然后呢，又好吃又好喝，好喝你猜是什么？冰棍、汽水随便吃。他跟我形容，我治这个人特寒，大概用了一年时间才把他身体里边的寒气给他排完。他说我那会儿吃冰棍吃到什么状态，我说你是不是吃到后脑仁疼，就那种感觉，就冰到那种程度。所以后脑勺疼你去治他的膀胱和肾，前额痛，我们叫阳明头痛，你去治他的胃，我们用白芷啊，吴茱萸汤去治，后脑勺疼就得用细辛啊，羌活一些入肾的药。这些就是气往上冲，在春天表现这些症状，头面部这些症状，你去治他的肝，这和东风起来有关系。

梁　冬：那有些人不是春天痛，夏天啊，秋天痛，那怎么回事？

徐文兵：那就分析一下他这是不是内风，是不是他内部的肝气肝血过旺，对不对？我生一口气，怒发冲冠，帽子都顶起来了，眼睛都瞪红了，那是不是你内风起来了？这《黄帝内经》给你说一种普遍现象，至于特殊现象呢，举一反三，自个儿去悟。

梁　冬：哦，明白了，故春气者，病在头，夏气者，病在脏，脏和腑怎么区分哪？

徐文兵：我们讲脏是五脏，腑是六腑，腑是属阳，它是对外开放的，我经常说嘛，你从嘴里探个钩子，你能摸到的东西都叫腑，在这个腑和皮之间，就是我们内部有个管道，外边有个表皮，中间，这个腔子中间的这套东西，跟外边不接触的，都是脏。

梁　冬：哦，是这样的。

徐文兵：对，所以我们说肝、心、脾、肺、肾，这是脏。从开始胃、小肠、大肠、膀胱、胆，还有我们讲的胰腺，胰腺其实就是包括在我们中医的三焦里面，这些都属于腑。

梁　冬：那以前都说五脏腑对应嘛，比如说肝胆相照啊，或者说小肠与心啊，是吧？

徐文兵：就是说一个在里，一个在外。

梁　冬：那五个对六个，哪个是多出来的呢？

徐文兵：三焦，三焦对心包。没多，都配着呢，挺好。铁锅自有锅盖盖，男人自有女人爱，老天爷配好的。

梁　冬：夏气者，病在脏啊！

徐文兵：夏气者，病在脏就是对我们刚才说的那句话，夏天哪，南风起来，热风起了，容易伤到人的心包和心，表现在什么？胸胁。我讲了，肋骨包裹的是我们身体里边最重要的脏器，这时候呢，

热气起来以后呢，为什么我们不怕伤寒，怕温病，因为这个热气它直接就入脏，伤寒吧，以后你们不是跟郭老师讲伤寒论嘛，寒气它从脚下起，它先伤什么？太阳膀胱，先伤的是腑，然后呢少阳、阳明，然后才开始入脏。这个热邪啊，南风带来这种热风、热邪，它直接伤到的就是脏。先，你看，温邪上受，首先犯肺，逆传心包，你看，先伤的是肺，然后马上跑到心包，然后呢，直接就伤心了，就出现什么，神昏谵语出血这些症状。

梁　冬：中暑，是吧？

徐文兵：哎，中暑又是热又是湿，两个字搅到一块儿了。

25：00

梁冬：所以说你看有一些比如说钢铁厂的工人，他们要是真的受伤的话……

徐文兵：钢铁厂的工人除了要喝那种酸梅汤，绿豆汤，还要补很多的“钾”和“盐”，他们出的汗太多。

梁冬：嗯嗯……最近好像北京很奇怪，北京这次夏天据说是最热的一个六一儿童节了。

徐文兵：北京今年啊挺有意思，老有点风。

梁冬：对。

徐文兵：老有点风呢，所以北京出现了高温但是不是那种闷得天气。

梁冬：没让人感觉特别害怕哈！特别难受。

徐文兵：恩。

梁冬：“夏气者，病在藏。”

徐文兵：恩，“病在藏”，这就是我说夏天容易出现的那些温病。

梁冬：那现在这次出现的“猪流感”算是“藏病”吗？

徐文兵：“猪流感”……我觉得它不是“藏病”，它是个“湿热病”。

梁冬：哦，湿、热。

徐文兵：“湿”加上“热”，它属于“脾胃病”，伤在脾了。

梁冬：诶，说到今年，属于土不及之年。

徐文兵：土不及！脾胃功能差！

梁冬：对！所以说今年是这样的哈！

徐文兵：少吃点肉！少吃点海鲜！

梁冬：对、对、对！“秋气者，病在肩背”。

徐文兵：诶，秋天，西风起来以后呢，肃杀之气起来容易到人的肩背的阳气。上次我们说了，肺的俞在肩背，这个“肩背”啊，我们说这个肩胛骨把人包裹的很好。

梁冬：对！

徐文兵：我上次讲了一个就是第二胸椎旁开 1.5 寸那个穴叫“风门”，“风门”下面叫“肺腧”。还有个穴：也在我们的后背肩胛骨上，那个穴叫“秉风”。

梁冬：哪个“bing”哪个“feng”啊？

徐文兵：“戴秉国”的“秉”。

梁冬：哦，“秉承”的“秉”。

徐文兵：诶，秉承，那个“秉”它其实是个象形字，手里抓了一把禾苗的那个意思。

梁冬：对！

徐文兵：所以很多英文书直接把那个“秉风穴”就翻译成“grasp the wind”直接把那个风抓住了，那个穴挺有意思，也在肩背上，它属于“小肠经”。它在我们肩胛骨上有个小横梁叫叫“肩胛岗”的上面。

梁冬：恩！

徐文兵：我现在用它治疗一些很多办公室的就是这种“颈肩综合症”！

梁冬：对！

徐文兵：肩背疼、什么捎带点也治点“颈椎病”。这是个“秉风穴”，特别对这种受了西风啊，伤在肩背的人特别有效。

梁冬：我发现现在很多女青年哪，都有这个肩胛，肩背疼的问题。是个人好像就说夏天就得盖条毯子在那个肩背上面。

徐文兵：肩背疼啊，一个是伏案工作，再一个就是在现在的空调啊，特别讨厌在那。

梁冬：从上往下吹！

徐文兵：对，头上往下吹，它不管是从边上吹还是从底下吹反正它都是在吹。

梁冬：嗯！

徐文兵：只要吹它就是“风”！我看我博客看有个朋友留言：徐大夫，你的意思是空调吹空调不对吧，是不是那个就是正常我们这个 40°外面我们呆在 26°有空调制冷的房间里就对？”我说有道理，空气流动起来，北风那个吹和凛冽的冬天里面没有风，在东北呆过的人都知道，那“白毛风”一刮，能把你冻死，它就是冷--干冷！没有风，没有流动，还伤人不大。所以大家一定要躲那个“风口”。

特别是很多人睡着了还着吹风，开着电扇，或者是开着空调。现在是科学技术越来越发达了，发达到能人造“贼风”。

徐文兵：还有一个我跟大家提醒一下：“风”跟“风”还真不一样，你拿扇子扇的风和那个电扇吹得的那个“风”、还有空调的那个“风”感觉完全不一样！

梁冬：那到底那个电风扇吹的“风”和人肉拨的“风”有什么不一样呢？稍事休息一下回来。

30：00

梁冬：是的，重新发现中医太美。依然是和厚朴中医学堂堂主徐文兵老师一起来讲到这个春气呀夏气呀秋气，刚才讲到了夏气者病在脏，秋气者病在肩背。那到底怎么个不一样法呢？

徐文兵：因为它的发策源地不一样。你看古代皇帝往那儿一坐，边上有俩宫女，是不是啊，那个风我就觉得就是柔和的风。

梁冬：托着两个肉馒头。

徐文兵：那是两个人制造的风。这个机器制造的这种风啊，我老感觉作为一个敏感人，我老觉得它是生硬、粗暴，然后就是好像蛮不讲理，直接就往你身体里面钻。

梁冬：我发现一个很有意思的现象。很多人买房子主卧里都带一个厕所嘛，厕所里也有冷风机嘛，也很冷嘛。好像我观察到很多人的病都跟家里面这个主卧里面的厕所有关。

徐文兵：对，为什么？本来在被窝里热哈哈的一个热身子然后突然跳出被窝钻到那个冷嗖嗖的厕所里，很多人就这么落的病。古代人是用一张架子床。

梁冬：对，一个大帐子。

徐文兵：哎，大帐子。它帐子里面有个马桶，马桶的密封性很好，他不用出去。

梁冬：那不会很臭吗？

徐文兵：哎，它密封性非常好。

梁冬：不过我觉得如果家里啊床足够大，有个很好的帐子围着呢那真的让人觉得很舒服、很有安全感。

徐文兵：我将来发明一种床啊带静电屏蔽功能。端午节我们去上延庆山上去采艾，我发现在远离城市那个地方，一到九点来钟我就困了。

梁冬：哎，有这种情形，对，对。

徐文兵：那个自然界的能量就把你的精气神影响，就让你啊想睡觉。可你回到北京，你走在这灯火阑珊、灯红酒绿的城市里面，莫名其妙你就亢奋，你就不想睡。就老想着谁给来个电话，或者我给谁打个电话。出去喝一杯，出去吃个宵夜，你就燥。这种无形的电磁波或者光污染，还有莫名的人气对你的影响，对人的影响太大了。可是在那个深山老林里，我们还说开篝火晚会呢。烤完沟火我们就在那烤了烤后背。因为那边离一个湖边水库近，有点湿，烤完背大家就纷纷的……

梁冬：表示困了。

徐文兵：表示啪嗒机关被拧动了都回去睡觉。哎，第二天凌晨五、六点钟莫名其妙的，不用那儿也有鸡也有狗，大家都醒了。满山遍野我们又采药去。所以你在那种纯自然的环境下，你受自然力量的控制。我们现在生活在人造的城市当中呢，你就被这种虚伪的人为的东西干扰，所以我说将来建一个静电屏蔽床。怎么建啊，因为我原来在医院工作过。我们医院有个脑电图室，它对那个电磁波信号特别敏感。那个机器放在哪儿，放在一个铜丝织的一个网里面。大家都知道静电屏蔽啊。有铜丝金属网往那儿一罩，手机放进去收不到信号，收音机拿进去收不到信号。外面那电磁波就给屏蔽掉了。所以我建这么一个床。

梁冬：跟鸟巢一样。

徐文兵：鸟巢一样。包括床底下也给它铺一层金属丝。

梁冬：会不会有问题啊？

徐文兵：我觉得在那里面睡一觉绝对好。

梁冬：不过你说到这地方我想起来很多人睡觉的时候把电话放在床头，这个非常非常不好。

徐文兵：伤神。但是很多人公司领导要求 24 小时待命。

梁冬：要不然不给报销手机费。

徐文兵：不是，要不给你开了。一个重要的事叫你你没到，找你找不着，这也是生活所迫。

梁冬：不容易啊！

徐文兵：不光是对生理感觉那个风不一样，心理上感觉也不一样。我有个同学人先富起来了，所以人家买了房子，家里面装修安的是空调。有次我们哥儿几个聊天，我这个朋友对我特别好，我比较落魄的时候人家挺照顾我。我们俩聊天，他有一天特感慨。他说：这女人啊太难琢磨了。哟，我说：你又有什么故事？他说我们家那个空调（那会空调挺贵的不像现在便宜了，那时候安一部空调可能上万块钱）他说：我给我们家新装修的房子花了多少多少钱，安了三部空调。我老婆连句话都没说，丝毫没有感激之情。他说那天吧停电了，我们俩人在屋里呆着就热，我然后就拿起扇子就给我老婆扇了扇风，结果我老婆感动得差点涕泪交流。

梁冬：不一样，这情感上的东西不一样。

徐文兵：你看看，他花钱装空调吹的风凉快不凉快？凉快。爽不爽？爽。哎，就不如人拿扇子给她扇扇风。你说打动人的是什么？

梁冬：嗯，还是后面这个动机。

徐文兵：哎，他说这个故事就对我影响感触挺大。我说啊，劝大家夏天凉了静静地呆一呆，自个儿拿个扇子扇一扇，或者给自己身边的人扇一扇，比吹空调要好。

梁冬：哎呀，你要说起来让我想起童年时的大葵扇，我觉得让人感觉很幸福，拿那个大葵扇。

徐文兵：这个我分析啊，我走在路上看每个大楼都挂着一个空调，什么一个空调，每个大楼的每个窗户下都挂一个空调。我就想起一个成语“以邻为壑”。就是发洪水了，我挖个沟把洪水引到旁边邻居家去，害别人。我记得我们上大学的时候，1984 年我们入学，上大学，我们是七个大小伙子一个屋。一个屋也就十几平米。我们是上下铺。我们就在北京，七个大小伙子一个屋，我们没有任何空调没有风扇，我们就过来了。在那时候的北京就不像现在这么热，就不像现在这么燥。当时什么状态？当时二环路刚修起，三环路还没有贯通。城市里面没有那么多汽车，没有那么多喷着毒雾热气的汽车。而且那会经济还不发达，人们家里还没有条件装空调。结果到现在一个人呆在一个大屋里燥得不行。为什么？家家都空调，家家都把自己的热气放出来排到外边，然后自己闹那么个小环境。卖那么多空调倒是拉动内需了，结果呢？造成多大浪费，害了多少人。我突然想如果北京这个城市如果大家都把自己房间里的空调关掉了不用了，或者那么多汽车不开空调的话，这个北京依然会像我二十年前那样清凉、干净。但现在已经好像脱缰的野马一发不可收。然后大家还给钱说让你们去换空调。所以在一种病态的道路上越走越远。

35：00

梁冬：现在是空调下乡。

徐文兵：对，还要去把那个宁静的农村给它干掉。

梁冬：其实农村不需要有，有的地方真的不需要空调。

徐文兵：你看我老家大同，大同的地势要比北京大概高出 800--1000 米，相当于你爬上一座山，所以大同是一个避暑胜地。到大同啊，一个是干燥，一个是凉快，到夏天的时候，我们那会儿哪儿说什么有蚊子，或者是需要开个电风扇，别说空调，我们电扇都没有。但是现在这种浮躁，这种燥热之风已经开始席卷大同了。大同也开始堵车了，大同人家家也开始安空调了。最后空调没准都安到森林里边去了，所以这叫人为的破坏。心浮气躁，所以人静不下来，外面天一热，自个儿也躁，越躁然后越热，越热越躁。

梁冬：我记得李光耀先生曾经说过，他说啊，空调啊，可能是人类的最伟大发明，当然站在一个新加坡人的角度上可能是有道理的。

徐文兵：新加坡那种地方，它可能需要空调，但我想，就是说它热的地方有热的道理。人是能够有制冷的功能的。

梁冬：对，我向你汇报一下，有一次，我不是去那个印度的鹿野院，就是释迦牟尼第一次讲经的地方——路野苑，它那儿好多大树啊，我在那树下坐着，就突然明白为什么说有所谓的在菩提树下顿悟。你在那个地方，你不在那个树下待着是不可能的。你只能在那儿待着。

徐文兵：那儿的温度太高了，他在那种特别-----他们都说当地人懒啊，懒散啊，不守时啊，没办法，那种炎热状态下真的把你的精气神消耗的挺厉害。那会儿只能是待着，中国人叫歇晌，

梁冬：对，

徐文兵：歇晌就是毒太阳最热的时候呢，你休息一下。我们说午睡，夏天要午睡一下。还有就是说我们说炎热对人，它说病在脏，病在脏这种炎热的气候会影响到人的心境。就把你的心火给撩拨起来。以前看水浒么，头一句诗说闹饥荒，它说：赤日炎炎似火烧，野田稻禾半枯焦。是吧，干旱。农夫内心似汤煮，公子王孙把扇摇。你看看，同样一个炎热气候，人，影响一样不一样？种田那些农民，心里面忧心如焚，公子王孙扇子一摇，天热吗？不热。所以你看，咱们去把内心调好，外面再热，不

受影响。

梁冬：所以徐老师啊，您先扇扇扇子，去下广告，稍事休息一下过后，马上继续回来。

梁冬：重新发现中医太美，大家好，欢迎继续回来到国学堂，依然是和厚朴中医学堂堂主徐文兵老师一起来分享啊，刚才讲到秋气病在肩背，冬气病在四肢。

徐文兵：该说冬气病在四肢了，这个中医有句话叫：四肢者，诸阳之奔也。意思就是说身体有了额外的气血以后呢，它会往四肢走。我们说身是本，肢体呢，胳膊腿是肢体，先顾本。可是到了冬天呢，如果你伤到了自己的本以后呢，人体会不由自主地把阳气收敛回来，照顾自己的身的需要，忽略四肢的需要。所以很多人到冬天开始出现什么，手脚的冰凉，手脚出现冻疮。你看冻疮都出现在末稍。

梁冬：手指和脚趾那里。

徐文兵：耳朵，冻耳朵，你看东北人，我们冬天也戴过那种护耳，对啊，毛绒绒的

梁冬：像飞行员一样

徐文兵：像飞行员一样，为什么，就是说身体它顾躯干的需要以后呢，忽略到四肢的需要，肢体末稍的需要，所以冬天呢，北风吹，寒气重的时候呢，会让自己的四肢容易产生病痛。有些人呢会出现这种冻疮，有些人呢还会出现什么，血栓。就是我们现在说的叫“坏疽”，“疽”是病字边里面一个而且的且，那字念 jū,所以他就会出现什么，截肢。有些人还会出现这种四肢的这种麻木，或者是疼痛。麻，痹，痛，都会出现。这时候呢一个是要保暖，你别在那儿再……凡是我记得冬天凡是暴露的地方，冬天肯定被冻伤，所以要保暖。再一个呢，就是已经出现了问题呢，赶紧先治身，然后呢是额外的有阳气呢去流向他的肢体。

梁冬：所以但凡手脚疼痛，或者是有什么问题，都肯定是气血不足。多多少少跟这有关。

徐文兵：气血不足有可能，气血过亢也有可能。有些人手脚是发烧，

梁冬：其实很多人是手心很多汗呢

徐文兵：对，有些人出汗啊，手还冰凉。

梁冬：这是怎么回事呢？

徐文兵：就是说阳气把它蔽住了，我治几个例子特有意思。我治一个公安局啊，就是预审科的一个警察，然后手汗。我说都是犯罪分子应该出汗，怎么你……

梁冬：对啊，坦白从宽嘛。

徐文兵：你审问犯人你怎么出汗。他说没办法，我啊，把那笔录那纸啊，都能浸透。所以我啊一般都是准备一个干毛巾，一边写一边擦。他其实就是什么吧，受寒以后，阳气蔽住了。你摸他手吧，从外关，就是内关往上，是热的，外关以下都是凉的，阳气蔽在这儿了。然后多余那种湿气它总是在不停的流，就好像阳气关不住门，你这遗尿，大小便失禁是一样的，所以我给他扎针、灸，把这阳气通了以后，手也热了，也不出汗了。很灵，就是几次，两三次，后来警察还来谢我，我现在写笔录不出汗了。我还治一个厨子，就我刚才说那个安空调那哥们的亲戚，他有一亲戚来北京，他是个厨子，为什么知道他是厨子，他整个手都是青紫的。青紫的，我们说光手凉，他皮色不变，伤到了气。当他皮色已经变了，发紫发青的时候了，他已经伤到血了。所以一握那哥们的手就冰凉，然后还出汗。我说你这怎么回事，他说我这当厨子没办法，你也不可能上来就当大厨吧，你先得给人先配菜洗菜。大冬天的，洗鱼，是吧，就最后就落下这么一个病根，手就那么青。我说你这也没治治，他说人说都没法治。我说你这将来对象都没法搞，小伙子还挺年轻的，人家都摸摸女朋友的手，你这一摸，给人吓走了。他听我这话这意思，他说徐大夫你是不是能给我治，我说我给你试试吧。反正我们叫“以针引气”么，扎针把你的阳气引过来。给他也是扎针，扎针当时啊，针扎下去，就看他那手，青紫的手，开始冒水珠。他不是手心出汗，刚才那哥们，就是公安局那哥们是手心出汗，这哥们扎下以后是手背冒小水珠，出汗珠，然后一摸手就热了，就温了。扎了三次，整个皮色就变了。后来那哥们好好做了

顿饭谢了谢我，我说你不用谢我，我这也是积累经验。这都是什么，冬天，或者是非冬天，但是着凉了，病在四肢。病在四肢呢就是我看到很多人啊，不注意这种就是细枝末节的事情，你看啊，女性来例假的时候，来例假前，我讲过，把脚放到冰水里，例假马上憋回去。

梁冬：参加高考前都经常这样干。

徐文兵：参加游泳课前，还有的来例假以后，拿凉水或者温水一冲头，例假马上憋回去。

梁冬：但这样后患无穷啊。

徐文兵：对啊，这就是你怎么伤害身体啊，你看现在夏天了吧，你看我夏天不管多热，我看病，我都是西服领带，是吧，我的脚总是穿着一双袜子，我穿凉鞋也好穿皮鞋也好，都穿着袜子。我的身体够好，咱还是个男人，你看现在的大姑娘小媳妇，全是光着脚，穿个拖鞋凉鞋，PIA，PIA 在那走。是吧，然后再吃两根冰棍。

梁冬：所以还有一些阿姨喜欢在家里面洗东西，我认识好多人，我妈也是这样。

徐文兵：都是冰水。

梁冬：啊，我觉得她们其实真的要注意。

徐文兵：绝对要注意，人啊，可以无知，但不能无觉。很多人就是没有感觉，他手比如说就是麻了，我不是以前讲过一个老先生么，快七十了还洗冷水浴呢，最后得脑梗了么，他是没有知觉。他不是说是他健康，强，他不像人马寅初，邓小平那样，人家洗冷水浴，人家最后通体红热。他是被麻痹住了。所以大家洗碗，洗手，洗衣服的时候，那个水，一定要温。冰凉以后最后就落下一个这么结果，最后，我们说冬天病在四肢，伤了肾了，你呢，直接就是通过四肢让那寒气进去以后，也能伤了你的肾。

梁冬：就会最后也是伤肾了，对不对，

徐文兵：对，有些人从此就落下了这种风湿啊，风湿病，然后关节就变形。最后呢，再治病。

梁冬：风湿病，风湿为什么会关节变形呢？

徐文兵：风湿有两种，一种叫风湿，一种叫类风湿。类风湿，自身免疫的，它跟很多复杂，包括心理都有关系，我说的风湿就是什么，最后他那种我们讲，这种风气，湿气，或者寒气，会出现一种凝滞，或者是麻痹。最后呢，伤到人的筋和骨。有些人说我长骨刺了，有些人关节会老用的话就会变形。其实就是被扭曲了，被邪气扭曲。

梁冬：是这样的呃。

徐文兵：yes。

梁冬：所以呢，咱们总结一下。今天讲到啊，这个“故春气者病在头，夏气者病在脏，秋气者病在肩背，冬气者病在四肢”，当然罗，刚才徐老师讲过了，不见得一定是春天的时候痛才会怎么样。

徐文兵：普遍是这样。

梁冬：普遍是这样。比如说，内风的问题。

徐文兵：你看，受到热风，被热风吹着，或者是，很多人说我烤火，很多人说，我做艾灸，其实那做不好也是个邪热。

很多人做艾灸以后，开始就嗓子，肿、疼，眼睛就干，其实那是什么？南风，夏天的风伤着了，是吧？

刚才说病四肢呢，我们举了几个例子，都说是手，我特别羡慕那些政治家，一天握那么多人的手，我说这个人阳气肯定很足——因为那么多人里边肯定有一些病人，肯定有的人的手带着病气，你摸完了以后，你受不受影响？

梁　冬：哦，你说到这个地方，提醒了我。我突然想起一个事儿：你说，很多人跑出去捏脚呀，按摩呀，你说这一些服务员……

徐文兵：那些服务员挺可怜的。

梁　冬：对，你看他接触那么多的病气，对不对？肯定有病气的？

徐文兵：对呀。

梁　冬：他们肯定是也被接触到了？

徐文兵：我接触过这样的孩子们，挺可怜，他们吃青春饭，十四岁左右出来，然后呢，十八九岁二十岁回去就结婚嫁人。他们有的做的比较好，老板比较仁慈，给的工资也比较高。这些孩子，我见过的有的一个月能给家里寄五千到一万块钱，就河南农村就很不容易了。但这些孩子呢，他如果不注意自我保护的话，手脚到最后都变形，手，脚。你说你脚没有接触那些病人吧，也变。所以这些孩子其实是吃一种青春的饭。

梁　冬：好可怜！

徐文兵：我们看到很多按摩科的大夫，或者是中医这些搞外科的包括帮人按摩的人，有些人不会用力，不会用气，不会自我保护的话，自己手也变形。什么腱鞘炎呀，这种关节呀，都会有。（要）自我保护，其实是互相的一个感染。所以我们中国人见面是什么，不是握手……

梁　冬：对，作揖嘛。

徐文兵：作揖、抱拳、问候，别来无恙。干嘛上来就不管青红皂白上来就伸手？

梁　冬：对，有一些男青年还特别喜欢拥抱。以前我有这个恶习，后来发现不行，我现在一般不拥抱了。

徐文兵：“见人且说三分话，不可全抛一片心”。

梁　冬：对，对，对。哎，你说这种病气呀，要传染嘛，像这种病气其实也有传染的呀？

徐文兵：这种病气其实是一种氛围，它不是一种物质哈，不是一种物质。它是一种对人的精神、情绪、情感的影响。

我最早意识到这个问题是，那会儿我们在协和医院中医科，毕业实习。我跟的老师是郭善山老师。郭善山老师当时是中医科的副主任，我当时跟他就出糖尿病专科门诊。那一上午看下来病，我特不舒服。我后来就跟郭老师～因为什么，我发现我接触，从开始帮着郭老叫号，然后抄方子，给病人嘱咐怎么吃，怎么弄，我就发现，跟病人接触下来，我身体特别不舒服。后来我就跟郭老师问，郭老师就笑了：小徐，你也感觉到了吧，

这叫病气。郭老人家是修炼多年，做医生多年，他有这种本事。我们那会儿刚出道，还是个很嫩，不知道。

后来慢慢接触病人多了以后，我就突然发现，是东风压倒西风，还是西风压倒东风？是你医生的这种能量、气势把病人压倒，还是病人把你干掉？所以我的很多病人一进我的诊室呀，一进我那个“厚朴学堂”或者“御源堂”，“哼，徐大夫，我本来手挺热，到你这儿手就冰凉？”唉，我说，好，你的病我能治。

梁　冬：压得住，气场压得住。

徐文兵：哎，我把你镇住了。可是我见过几个病人，人家一进屋，我的脸开始发麻，我还没见这个人，我就知道。

梁　冬：你压不住？

徐文兵：“我给您推荐一个更好的大夫吧，”我就不敢治了。其实呢，我告诉你，为什么很多做

心理咨询的人自杀了，为什么？“没有金刚钻，别揽瓷器活”。你以为人得一个病容易吗？你知道人家背后的能量有多大吗？是吧？不掂量自己就挺身而出，往上冲？

梁　冬：总而言之，阿弥托佛，无量寿佛！

感谢大家收听今天的重新发现，中医太美之国学堂，谢谢老师，谢谢。

徐文兵：再见。

梁　冬：再见。

金匮真言论篇第五讲

主讲：徐文兵　主持：梁　冬

播出时间　2009-06-27　23：00—24：00

文字整理：猪光宝器、慧从卢溪、zxiu、求渡、无中生有、悄悄、若竹、相濡以沫、常青藤、小翔、子轩、建良、草木有情

梁　冬：是的，重新发现，中医太美。大家好，欢迎收听今天晚上的国学堂。依然是和厚朴中医学堂堂主徐文兵老师继续来学习《素问•金匮真言论篇第四》。徐老师好！

徐文兵：梁冬好，听众朋友们，大家好！

梁　冬：是的，徐老师啊，我们上一次的时候呢，就讲到了“冬气者，病在四肢……”

徐文兵：就是。我们讲了，冬天容易冻手冻脚。不是那个活动的“动”，（是）冰冻的“冻”。

梁　冬：对，冰冻三尺。

徐文兵：人容易在手脚上长这个冻疮。冬天嘛，人的阳气是收敛到身内、身躯内。所以呢，四肢肢体的气血就不太足。所以人呢，得穿一个厚袜子、厚皮靴，戴个棉手套，保护自己的肢端、末梢。我们讲完了。

梁　冬：那反过来看这个问题，是不是四肢的病也跟冬季有关呢？就反过来推。

徐文兵：反过来不能这么推。就是两个轱辘的，摩托车俩轱辘，你不能说俩轱辘都是摩托车。因为当人紧张的时候，突然需要，（就是）心脑强烈需要供血的时候，那时候人的手脚……

梁　冬：也会冰凉？

徐文兵：冰凉的，你说这会儿是冬天吗？不见得，是吧？抽烟的人，凝神专注思考，要写文章构思，一抽烟，手脚也是冰凉的。那会儿血跑哪儿去了？

梁　冬：所以有人说，知识分子会得脚气，我估计原因就在这里，是吧？

徐文兵：对……

梁　冬：主要是气血到心里面去了，心脑里面去了。

徐文兵：供心脑激发灵感了，所以他末梢循环就不好。这就是不能倒推。

梁　冬：对。好，有什么要复习的吗，你觉得？

徐文兵：是复习～这样，回答大家几个问题。就是说到了这个，我们说的这个“天有八风，经有五风”，很多人说，你这个“经有五风”，怎么没有讲？是吧，“经有五风”？我们说了，天，就是东南西北，以及其夹角刮的这个风，触动了人体的五脏，产生了一种共鸣和共振，使某一脏得到加强，使某一脏得到了削弱，这时候呢，它成为了一种“内风”，外风引动内风。我们一共五套系统，五脏。

所以呢，它说，五脏产生的不正常的这种波动，或者是振动，就叫“经有五风”，是这个道理。就好像你看，光，里面成分很复杂，但是经过三棱镜折射以后，转化成七种颜色，是吧？赤橙黄绿青兰紫。所以它原来不管有多少频率，多少振动，唉，经过这个三棱镜折射，它就分成了七种，就是我们把它分成七色光。就是东南西北以及其夹角刮来这八种风，不见得在我们身上就会出现八种风。触动了不同的脏以后，会产生不同的风。我们有的叫“肝风”，是吧？“肝风内洞”。有的人手会震颤呀，眼皮会跳，我们说这叫“肝风”。还有人我们说“失心疯”，就是突然地神智出现错乱，这叫“心风”。还有“肾风”，还有“脾风”，还有“肺风”，都有。这就是我们回头说一下，有的听众提这个问题。

梁　冬：唉，那有两个问题了：第一呢，就是我的问题。第一，传说中眼皮跳，要不左眼跳灾，要不右眼跳财，这个从中医的角度来解释，是怎么一回事呢？

徐文兵：这是睡觉的时候受风了。它不是你本意、本心想要的抽动，是一种外力导致的，其实是受风了。

梁　冬：受风了之后肯定身体不好，所以导致自然的（跳动）？

徐文兵：唉，就出现了这种不由自主的跳动，跟预测什么有灾呀，或者有财呀，我个人认为没有关系。

梁　冬：噢，那还有另外一个问题，就是说，痛风和中风，到底痛的“风”，所谓的痛风，它到底是“痛”的什么“风”？因为这个问题我比较关心嘛。

徐文兵：呵呵……

梁　冬：呵呵……

徐文兵：是这样啊，这个“风”，我们把它说是一种致病的因素，说是外因，我们叫“六淫”。

中医还把体内的一些症状，就是身体表现出来的一种病痛或者体征，或者症状，表现出来的那个

样儿，我们管它叫“风”。你比如说“荨（qián）麻疹”，老百姓叫“荨（xún）麻疹”，就人突然身上起一片疙瘩，痒，挠，然后过一阵又消了。来也不定，去也不定，来无影，去……

梁　冬：去无踪。

徐文兵：去无踪，我们管它叫“风”。这就符合中医给风的定义：“风，善行而数变”。就是经常在我们身上游走不定，我们管它身上出现的这种症状，叫“风”。还有人叫“肝气窜”，或者叫“肝气痛”。这人表述是什么呢？就是说，我身上疼，但是呢一会儿在这儿，一会儿那儿，到医院检查又没有。人家说，你神经病啊？癔病，啊，“癔”就是“疒”字边，里边一个意思的“意”，就是说是你想像出来的病。其实它是真实存在的，这种游走不定，浑身疼的症状，我们也叫它“风”。但是呢，也有一些病症呢，跟这个风关系不大，它是约定俗成，管它叫作“风”。你比如说叫中风，中风什么意思？轻度的中风，就是说我们讲，半夜睡觉，没关好窗户，早晨一起来，嘴歪眼斜，一侧，半边脸的肌肉麻痹了。这叫什么？小中风，是吧？你被风给吹着了。还有，现在人不是开车吗？开车，我们开车是左舵，驾驶员的左脸……

梁　冬：吹得比较多。

徐文兵：吹得比较多。所以这方面也很容易中风，这确实是受风了。但还有一种大的中风，就我们现在说的脑出血和脑梗塞，就是在脑子里面，某个局部，血液循环被堵住了，这是脑梗塞。还有呢，就是血管破裂，出现了水肿，把局部的脑组织给压迫了，这种其实就是什么——我们经常说的这种“偏瘫”，严重的会要人的命。偏瘫的人抢救过来醒来以后，它导致什么？你压侧了左边的脑组织，右侧身子就动不了。压侧了右边的脑组织，左边身子就动不了。这个，脑梗塞和脑出血，我们统称为“中风”。

梁　冬：哦。

徐文兵：所以你看这个同仁堂有几个药，大活络丹啊，还有什么小金丹啊，这些药，说是能治中

风，它指的这个中风可不是外面的风进来了，把你吹成这样。是我们脑，血管出现意外，这叫中风。还有你说这个痛风。痛风表现在是什么呢？它最早期也表现在一种游走不定的这种疼痛。有的人出现是脚的大拇指疼，固定不移。有的人表现是什么？今儿，我是左大拇脚指疼，哟，明天再疼，跑到另外一支脚，或者跑到膝盖了，或者跑到手上了。游走不定，我们管它叫“风”。但是痛风的发病原因跟风还真没关系，跟饮食过于阴寒，不化，又被你吸收到了血液面边有关。所以，痛风我们是按血液病来治的。

梁　冬：哦！

徐文兵：很多人，最早得痛风，然后治疗不得当，后面引发成丹毒——丹毒就是淋巴管炎。就是腿上一片出现感染，淋巴结出现肿痛，腹股沟的那个鼠蹊淋巴结出现肿大，叫丹毒。然后还有人下一步就明显出现什么，脑血管意外，出现中风。所以痛风，你绝对别说我是受风着凉的事儿。

梁　冬：那痛风应该怎么治呢？

徐文兵：一定要把吸入到血里面的那种阴寒的东西给化掉。

梁　冬：用什么化？

徐文兵：针刺也好，针刺，放血，把那种阴寒的那种污浊的黑血放出去，这是一个什么，给邪气以出路。

还有吧，就是扶阳派的做法，用大剂量的这种，辛、热的药，甚至是些有毒的药，干嘛？慢慢吃，慢慢喝，把那个体内等于血，等于给它过滤一遍，把那些阴寒的东西……

梁　冬：化掉。

徐文兵：化掉。其实就是什么？燃烧掉。你阳气不足就是燃烧不充分。

梁　冬：对。

徐文兵：你看痛风最后会导致什么结晶的。

梁　冬：唉，对，对，对。

徐文兵：尿酸高，然后，这个肌酐和尿素氮，就是现在的医学的分析，说明他尿里面，肾的通透过滤已经出现问题了。

梁　冬：对。

徐文兵：很多东西就变成什么尿酸，甚至会沉积在骨膜上，那种疼是剧疼。

梁　冬：哇，他们有人前两天开个玩笑啊，说，我一千年后坐化以后啊，因为身上有那么多结晶体啊，烧出来都是舍利子，呵呵……

徐文兵：能烧出舍利来。当然，这个痛风的这个“痛”用得是对的，因为它是阴寒，它不疼风，它是痛风。

梁　冬：对，以前徐老师讲过，疼和痛是有很大不一样的。

好，稍事休息一下之后呢，继续回来，国学堂。

（广告、片花）

梁　冬：重新发现中医太美，大家好，欢迎继续回来到国学堂，依然是和厚朴中医学堂堂主徐文兵老师呢一起来分享这一个《金匮真言论》。刚才呢，讲到一个疼和痛的区别，其实以前我们在节目里边讲过，是吧？但是很多朋友可能没有听清楚，因为我觉得很精彩，请徐老师再跟大家分享一下疼和痛到底有什么不一样？

徐文兵：疼哈，我最早意识到这个问题就是，我翻译，把中文中医翻译成英文讲课的时候，我就说 pain、ache，日语叫いたいです，你到底把疼翻译成“pain”还是把痛翻译成“pain”？为什么

我们中国人有两个字描写外国人描写的同一个东西？最后就说疼和痛有什么区别？我突然发现自个儿是认字不识字，古书上字典上去查，你就发现中国人有个毛病叫互训，一查疼者痛也，赶紧再查这痛……

梁　冬：呵呵呵呵，就像以前很著名的一个笑话说，问：“小姐，那个男厕所在哪儿？”“女厕所旁边儿”“那，女厕所在哪儿？”“男厕所旁边儿”

徐文兵：哈哈哈哈

梁　冬：哈哈哈哈，疯掉了。

徐文兵：对，所以，你发现好多古人也是好读书不求甚解，那，他不求甚解，你作为一个医生来讲必须得求甚解。为什么？就说，当一个人表述疼和痛的时候，他感觉是不一样的，我们研究这个汉字他有音韵。啊，我们汉字现在有四声，粤语有九声，表达更充分。阳性的发音是“一声、二声”，就是我们说疼，“二声”，往上挑的，痛是什么？“四声”，往下降的，所以你看疼描写的是什么？阳性的那种疼痛的感觉。

梁　冬：往上浮的。

徐文兵：尖锐的、浅表的、开放的、热性的，这叫疼；那个痛呢，是什么？是阴寒的、内敛的、沉闷的那种感觉。

梁　冬：在里面的。

徐文兵：所以，你看，我心疼你和我为你感到痛心……

梁　冬：情绪是不一样的。

徐文兵：完全不一样，是吧，这人让我心疼；是吧，你让我心痛！我们是什么？用而不知。

梁　冬：对。

徐文兵：而且古人呢，告诉你了，疼怎么治？疼里面给你加个冬，梁冬的冬，意思说，碰到这种开放的、阳性的、尖锐的、烧灼感的这种疼，你怎么办？冰镇、冰敷！

梁　冬：噢~~。

徐文兵：是吧？这下就止疼了。那个痛里边是个什么呢？

梁　冬：甬。

徐文兵：甬道的甬。是开放，唉，痛者不通，通者不痛，碰到痛者你赶紧把这个通道给他打开，自然就不痛了。

梁　冬：对。

徐文兵：你看我们简单举个例子啊，你说，那人说我牙疼，我就问：你是牙疼还是牙痛？当这个牙出现了什么？龋齿，里面儿有感染，里边儿有了那种出血或者有了渗出液或者化脓以后，他那会儿那个感觉是痛，当你到牙科，人家拿个牙钻，吱……给你开口，把里边儿的那种液体开放了，CHUA……放出来，叫什么？减压，马上不痛，但是牙被打开以后牙髓牙神经暴露以后呢，嘶……，你吸口冷气儿，啧儿一下，那就变成什么？开放的感觉，疼了。

梁　冬：哦~~。

徐文兵：所以开始不开放，是痛，打开以后呢，暴露了，是疼，所以不一样。外国人，其实呢他没有这么分，他发音的时候，他也能表达，你给他一点穴或者一扎针，他“噢唔”一声，往上挑，疼；“哎呦”，抽抽，往下降，痛。所以，你看医生认识俩儿字儿，临床上就能鉴别出这个人症状的阴性和阳性，阳病用阴治，阴病用阳治，诶，皆大欢喜。所以我说我们中国很多问题啊，把汉字认了识了就解决了。

梁　冬：嗯~~，对。所以，命名命名嘛！有了这个名字……

徐文兵：名不正，言不顺。

梁　冬：名不正，言不顺，还有一个就是这个名字跟他的命运有关，他有这个名字，肯定有他这个命，这个属性，那个格局啊都在这个名字里面，命名，命名嘛

徐文兵：刚才讲那个痛风呀，现在我们附带多说一句呀，因为很多人有这个问题，我们这个节目也得紧密……

梁　冬：为人民服务嘛

徐文兵：善言古者必有验于今，对吧，痛风呀，跟任何人说，现在大家都懂点医，啊！嘌呤代谢障碍，不要吃猪下水，不要吃内脏。

梁　冬：海鲜。

徐文兵：不要吃海鲜，不要吃豆腐。

梁　冬：不要喝啤酒。

徐文兵：你说对不？

梁　冬：这是一个表征吧，我觉得。

徐文兵：嘿嘿嘿……你想想啊，这个嘌呤代谢其实就是蛋白质代谢产生的一种废物，正常人能把它化掉，燃烧掉，分解掉，尿出去就没有了，不正常的人，就是有痛风的人，对它代谢不是很好，它就留在血液里面、体内。你想想，你不吃肉，或者你不吃海鲜，不吃猪下水，难道你就不产生嘌呤了吗？

梁　冬：对呀。

徐文兵：咱是个肉身呀，对不对？

梁　冬：对呀。

徐文兵：你也长了一身肉，你也有蛋白质，你每天都是新陈代谢呀，你代谢出来那些嘌呤怎么办？

梁　冬：还是是有问题嘛。

徐文兵：所以你不摄入嘌呤根本就不现实，你可以不摄入，但你不产生嘌呤不现实，所以主要任务是什么？

梁　冬：加强分解。

徐文兵：还是加强分解，催化剂把它化掉，加强你的小肠的温度，我讲过小肠是什么，赤肠，热乎，热心肠，里面给酶工作提供一个条件，让那些酶，酶就叫催化剂嘛，让他们好好工作，把你代谢出来的东西化掉，这是关健。所以不摄入那些东西，我一听，我就觉得这人又是个有智无慧，怎么去帮助它化掉，记住，别在吃海鲜的时候您喝冰镇啤酒，你问那些痛风的人，基本上都有过这个经历，爽！

梁　冬：我这次痛风真还不是这个原因。

徐文兵：以前积攒的。

梁　冬：有可能是以前积攒的。

徐文兵：我治过好几例痛风的病人，一摸肚子，冰冰凉，我上次不是说那个 pass wind 那个人嘛，那个导游，那个那痛风痛得多厉害，最后把肚子阴寒的东西化开，一天放了一百多个屁，为什么？他痛风开始也是一种寒气的凝结，寒气凝结以后，你把它就好像阳光照射以后，它就变成水蒸气，变成气散开了。

梁　冬：哦～～

徐文兵：所以治疗痛风一定要加强自己一个是小肠的温度，另外加强那个胰腺。还有同学问我：啊，你们中医里面没有胰腺这个概念，我说我们讲的是系统，中医讲的心就包括了现在医学很多大脑的功能，我告诉你，中医讲的那个三焦就包括了现在的所谓的甲状腺，胰腺和肾上腺的很多功能，一定要让那个三焦热乎。

梁　冬：那三焦在那儿呢？

徐文兵：三焦啊，三焦经络可以告诉你在那儿，三焦对应的内在的脏腑器官就是刚才我说的那三个内分泌腺，甲状腺，现在很多人甲状腺功能亢进啊，这就是上焦的火。

梁　冬：甲状腺在那儿呢？

徐文兵：甲状腺在这个嗓子那儿，咽喉那儿。

梁　冬：哦…，对。

徐文兵：你看有些人甲状腺肿大以后，都能看出来。

梁　冬：对。

徐文兵：甲状腺，胰腺，肾上腺这其实都是内分泌腺，其实推动我们身体工作那个原动力，中医讲的元气，你看《黄帝内经》讲：三焦者元气之别使也，三焦是走元气的地方，一定要让自己的三焦功能和小肠的功能热热乎乎，痛风的那个病根就被挖掉。

梁　冬：哎呀！有道理呀，有时候觉得很惭愧，天天碰到徐老师，每个礼拜都碰见徐老师，还犯那么愚蠢的问题，说明什么呢，说明还是愚者佩之。

徐文兵：你替大家问，不见得你不知道。

梁　冬：嘿嘿嘿……好，今天我们开始正式往下学习了。故春善病者“鼽衄”，这两个字实在太难念了。

徐文兵：不是，它是这样，冬气者病在四肢，故春善病鼽衄（qiú nǜ），春天容易得的病是鼽和衄。

梁　冬：鼽呢，有些朋友手里没有《黄帝内经》，这个鼽呢是左边一个鼻子的鼻，右边是一个一二三四五六七八九的九，另外一个衄是一个血，毛血旺的血，左边，右边呢是一个丑，美丑的丑，鼽衄。

徐文兵：这两个字不好认，鼽的意思呢就是鼻字边，一个一二三四五六七八九的九，这个鼽的意思是鼻塞流清涕，这是一个常见的一个感冒的症状，春天受风或受寒以后，鼻塞流涕，衄是什么？鼻子出血。

梁　冬：哦～，都是跟鼻子有关，春善病鼽衄。

（片花）

梁　冬：重新发现中医太美，刚才呢，和徐文兵老师讲到了“故春善病鼽衄”，这两个字念起来啊，不知道的人还以为不像普通话，像陕西话或山西话那种感觉。

徐文兵：这个大家肯定不陌生，一说，我感冒了，怎么感冒了，有的人说，我嗓子疼，这一看一般要不实火或者受了风热，可是一说我感冒了，鼻塞流涕，这一般都是受了风寒了，有的人受点湿气也会流鼻涕。鼻子堵了，一说话嚷嚷的，鼻子也闻不见味儿了，但是呢，涕泪交流，鼻涕眼泪一起来，有的人有眼泪，有的人没有啊，鼻涕就不住地在那儿擤，擤也擤不完，这个而且流的都是清汤寡水，《黄帝内经》有句话呢，叫“诸病水液，澄澈清冷，皆属于寒”。一看流这种清汤寡水的清鼻涕，像水一样，就是受寒。而且就是说春天，我们说了春天肝气受影响，它往脖子往头上走，这就是风邪上

受了。先上到了鼻子，把阳气给闭塞住了，怎么办？碰到这个鼽怎么办？就说我们感冒了，鼻塞流涕，还没烧起来，但是鼻子很不舒服，身体也很不舒服，老吸不上气儿，晚上睡觉你还要张着嘴呼吸，怎么办？

梁　冬：是不是应该，你看既然它是寒嘛，应该加点热，吃点姜把它排出去？

徐文兵：对，我们就用辛温、开窍、解表的药，最简单的方法叫什么，我们用那种服气的办法，我们讲佩服佩服，佩是佩玉，服是什么？戴个香囊。服气是什么呢？就把那葱白拿开水煮了以后，你就倒在一个碗里或者杯子里，然后呢用纸给它盖住，露一个小孔，就用汤的那个蒸汽带着那个葱香味儿，你就趴上去闻它。你拿纸把那个盖住，只留一个小孔，这不那个气就集中嘛，这一闻，立刻通窍了。“葱辣鼻子蒜辣心”，葱白是个通督脉的药。我们《伤寒论》有个抢救人不行了快死了的药，叫白通汤，所谓白通汤，就是在通脉四逆汤的基础上，加了葱白，它有一个什么，振奋人的元气，就是督脉的作用，就是通窍了。还有人说什么，你不是闻不见味儿嘛，流稀鼻涕嘛，现在流行一种方法叫取涕法，拿个纸条往鼻子里捅。这个，我告诉你，在一定状态下有用，就是当你的阳气快出来没出来的时候，你捅它一下，让它出来，如果你根本鼻子那儿都没有阳气，你把鼻子捅烂了你也打不了喷嚏，白捅。这其实就跟人治阳痿一样，它根儿不在那儿，对不对？

梁　冬：关于治阳痿的问题，以后我们专题讨论，因为这个问题实在太过宏大，是吧？徐老师，我突然闪过一个很奇怪的念头，你说这个葱白它通督脉，是吧？那按道理说呢，天天闻葱白或者吃葱吃得多的人会长胸毛咯？

徐文兵：胸毛那是因为冲脉啊！主持的节目太多你都混到一块儿了。督脉在哪儿啊？

梁　冬：哦，督脉在背上！它主阳，对对对！

徐文兵：胸毛那是冲脉。

梁　冬：对对对，所以葱是通督脉的，明白了明白了。

徐文兵：通督脉的有几味药，你看啊，犀角，你看它长在什么地方？

梁　冬：它长在鼻尖上面，真的是，不能不佩服这个取类比象的能力哈！

徐文兵：就是啊，我记得红叶老师说那个鹿茸嘛，我跟红叶老师很熟悉，而且我跟梁冬认识，都是红叶老师介绍的，他说那个鹿茸也是通那个督脉的，我跟他有点不同的竟见，鹿茸吧，你看它长在哪儿，它不是长在正中间，它在两边。

梁　冬：它跟膀胱经是不是通？

徐文兵：它是什么，动物长犄角是为什么？决斗。犄角犄角，决斗的，决斗打架的，为争执生殖权而打架的，所以你看打架是哪儿，怒发冲冠，鹿茸是什么，鹿茸是最好的。

梁　冬：补肝血的。

徐文兵：肝的气血，为什么鹿茸能治阳萎？

梁　冬：对啊，因为肝主宗筋嘛，主筋。

徐文兵：对，你看，这个还记得，所以人长得这个，就是动物啊，长在什么部位都不一样，你看蝎子，蝎子有毒吧，蝎子叮人拿哪叮？

梁　冬：拿屁股后面那个是吧。

徐文兵：屁股后面，那是不是督脉？

梁　冬：对，对。

徐文兵：我们用那个蝎子尾啊，就是解那个督脉里面受的寒毒，你比如说你特别严重的受了阴寒啊，都入到骨髓了，就是伤到人的元气督脉了，比如僵直性脊柱炎，这完全就是督脉上的病，你用一

般的草木药都没有用，怎么办？血肉有情之品，用动物药。动物药里面有个，我们过端午节有五毒么，蝎子、蜈蚣、蟾蜍、还有个壁虎，还有个蛇，你看只有蝎子喷出的毒是督脉上的毒，你用它这个毒攻你督脉上的毒有效。

梁　冬：有意思啊，有意思。

徐文兵：蜈蚣咬人，就不是督脉上了，蜈蚣是拿牙咬人，也在两边，就不是督脉了。

梁　冬：牙应该是属于肾之余，是吧？

徐文兵：牙是肾之余，但是它没长在中间。

梁　冬：哦，那它。

徐文兵：它跟蝎子后面那个毒就不一样。

梁　冬：那蜈蚣毒来解什么的呢？

徐文兵：蜈蚣也是入肝的，蜈蚣那个毒也是入肝的，所以我们治疗一些，你看啊，被蛇咬了，谁能化解蛇的那个毒，蜈蚣，好多蛇药里面，百分之百蛇药里面都有蜈蚣。

梁　冬：真的叫以毒攻毒了。

徐文兵：你看筋病，我刚才说蝎子治那个僵直性脊柱炎，那个督脉的病，筋病就是说一般我们的关节，就是肌腱出了这种问题，解这个毒，蜈蚣。

梁　冬：因为肝主筋吗。

徐文兵：它那个搜风啊，我们说能把你中的很深的风搜剃，就好像那风跑到你的经上边了，我一刀一刀给它剃出来，就是那好作用。

梁　冬：真有意思，那个你说起这个事，我想起以前拿那个虎的骨啊，来祛风，这是怎么回事呢？

徐文兵：虎骨啊，你看龙生云，虎生风，这是从……

梁　冬：虎虎生风嘛。

徐文兵：虎虎生风，这个虎对这种风的驾驭能力是最好的，而且我们讲啊，治疗这个左半边，左半边比如说偏瘫，你偏在左半边，我一般都用鹿，鹿茸或者是鹿角，因为什么，左升，气血升是属肝的，右边是主降，如果你右半边的问题，偏瘫了，不能动了，我一般都用虎骨。

梁　冬：对右白虎嘛，左青龙右白虎。

徐文兵：你知道为什么左青龙右白虎吗？

梁　冬：因为龙是不是跟鹿是一样的，都是那个，真的哦，是吧。

徐文兵：是一样的，你看啊，我，如果你到了澳大利亚，那就是什么，左白虎右青龙，为什么说左青龙右白虎，是我们什么，万物负阴而抱阳，冲气以为和，什么叫负阴抱阳，负阴就是背负着阴，我们的阴面是什么，北面，抱阳，怀抱着阳，阳是什么？

梁　冬：南边。

徐文兵：这时候，你的左边是东还是西？

梁　冬：东。

徐文兵：东嘛，所以这是左青龙右白虎，你到了南半球错了，就是整个打一弯。

梁　冬：所以他们曾经有一次啊，送给我一张南半球的世界地图，哇塞，完全不一样的世界地图，很好笑。

徐文兵：感觉不一样。

梁　冬：很好笑，很有意思。刚才就是说春病，春善病鼽衄。

徐文兵：鼽衄，还有啊，就是说我们说碰到鼽，就是鼻塞流清涕怎么办，还有几个疗法，我们以前介绍过，按揉鼻孔两边啊，鼻翼两边这个迎香穴，通鼻窍的，还有的呢，就是你的鼻根在哪，鼻根在我们这个眉头，眉头这儿呢，就是。

梁　冬：两眉之间啊？

徐文兵：两眉，眉头这儿有两个穴，膀胱经的第二个穴叫攒竹穴，攒是攒钱的攒，竹是竹叶的那个竹，这个它解剖位置，它这叫额窦，我们很多人有鼻窦炎，迎香你把它打开，挖进去，它叫鼻窦，就是攒竹眉头这叫额窦，这都是什么，容易积累鼻涕啊，粘液，就是藏污纳垢的地方，包括人受了很多寒气，当你把这个迎香和攒竹揉开以后，揉通了以后，自然鼻子就通了。

梁　冬：其实我刚才还有个很奇怪的问题，就是这些鼻涕这么多，擤又擤不干净，这个春风吹又生，到底是从哪儿来的呢，稍适休息一下之后，继续向徐老师请教这个问题啊。

（片花）

梁　冬：重新发现中医太美，仍然回来到国学堂，向厚朴中医学堂堂主徐文兵老师请教一个困扰了我三十多年的问题。就是我小的时候也试过这个擤鼻涕噢，就每次擤都擤不完，永远擤不完的，你说它哪儿来的呢？

徐文兵：擤不完恭喜你啊，你肾精很足啊。

梁　冬：啊，真的吗？

徐文兵：人体的体液都归一个脏管，谁？肾！肾藏精主液，这个液是指的我们的体液，所有的我们的血液、泪液、汗液、唾液，啊，包括这种精液、阴道分泌液，都是肾精所化，你说你鼻涕流不完，这就是……

梁　冬：那是很久以前，哈哈哈~

徐文兵：对，就是说有的人鼻涕流不完，其实这就是什么，人的肾精……这种鼻涕啊粘液它有什么，保护自己身体的作用。它一个是滋润，啊，另外呢就是把一些污浊的东西带出去。咳嗽带的痰，鼻涕流的这种液体都带出去，这种细菌啊、病毒、有形的、无形的东西带出去。但是你老这么流的话，或者这些病人老这么流，就是明显出现一个问题，记忆力下降，伤肾了。我们说肾主志，“志”就是志气的那个志，其实就是日志的志。你老这么流这些液的话，就是什么，记忆力就下降了。所以中医管这种鼻窦炎，老流这种鼻涕，而且是浓鼻涕，特别黏稠，黏稠说明这种流的液体质量高啊。清鼻涕损失小，稀薄。给你盛碗饭，稀汤寡水的，就没消耗你多少粮食嘛，是吧。给你盛碗稠粥，是不是消耗你家粮食多嘛。

梁　冬：浓鼻涕对身体伤害大？

徐文兵：对，浓鼻涕伤害更大。所以最后，中医管这种鼻窦炎，流浓鼻涕，给起个名儿，不叫鼻窦炎，叫什么？脑漏！你把脑子都流完了，脑漏！

梁　冬：真形象生动啊~~

徐文兵：你看我们中医对这个认识，认识很深。所以大家千万别忽视了这种液体的损失。有人我要出大力、流大汗，微微出汗就行啦。你看《伤寒论》，桂枝汤，喝完桂枝汤，张仲景交代得很清楚，是吧，你一定要什么，“覆取微似汗，啜热稀粥一升馀”，什么，微似有汗，“遍身絷絷微似有汗益佳，不可令如水流漓”。微微发点儿汗得了，你要出汗出那么多，洗得~把自己闹得跟那个水鸡子似的，伤肾。可是我们现在很多人是什么，出大力、流大汗，是吧，吐唾沫、流鼻涕、蒸桑拿。

梁　冬：所以小的时候，有的时候我们喜欢玩那种吐口水游戏嘛，互相吐嘛。其实我妈打我，说你这个口水吐的……

徐文兵：伤肾精的。

梁　冬：怪不得。你说我妈虽然文化程度不高，这个这个觉悟很高。

徐文兵：不是，很多民间的智慧，都深深印在中国人的生活的这种习惯里边儿。可能人家不知道怎么回事，但千百年传承下来。你比如说蒸桑拿这个事儿，我们现在很多人效仿芬兰人，先蒸得自己浑身热得跟个螃蟹一样，然后冲出去就跳到那个冰池子里边，咂一下，他觉得这样就是锻炼身体，健康。不知道你看没看过《雍正王朝》那个电视剧？

梁　冬：没看过。哦看过，但你说哪集？

徐文兵：里面有一个细节。就是雍正没当皇帝之前，他爸爸老不是委派他干一些不好处理的事儿，是吧，催缴这个借款啦、国库借款啦，到什么~收什么账啦，就是不好办的事。这个雍正呢有心计，他也不当面拒绝康熙的这个委派，他回家以后干嘛，他先拢了一堆火，自己在那儿烤，就相当于什么，蒸桑拿。出一身汗以后，弄一池子冰水，啪~跳进去，第二天怎么了，高烧起来了，高烧起来了！最后雍正（康熙)派御医一看，真烧了，雍正（康熙）还不信，自己亲自一看，这一看，烧得这一塌糊涂，只好呢不让他派这个差事。你看看中国人的体质，先热一凉，高烧起来了，这不玩命吗。外国人人家人种跟咱不一样，人家那些就是蒸完桑拿跳冰水，烧然后没烧过来死那人，那个人种已经淘汰了，留下的都是耐寒耐热型的，我们中国人千百年来是被呵护长大的，你不要去那么折腾。

梁　冬：人家都是相信进化论进化过来的。

徐文兵：进化过来的。

梁　冬：我们有时候不相信进化论。

徐文兵：该死的都死啦。不要瞎折腾。

梁　冬：刚才讲到一个字，鼢。另外一个字，衄，一个血字边，毛血旺的血，一个丑陋的丑。

徐文兵：这个字念 nǜ，就是女生的女发四声，一般还不好找。这个衄呢泛指很多出血，就是基

本上所有的出血症呢都叫衄。但放到这儿呢，我们就把它联系成鼻衄，就是鼻子出血。这在几期节目里边儿都谈过，因为梁冬说过自己小时候经常这个鼻子出血，这是感受到了一种热邪，春天加上风热了以后，它就不是流清鼻涕了，就是什么，出鼻血。这种，老百姓都知道怎么办。

梁　冬：怎么办？就是敲……

徐文兵：脑门上拍凉水。

梁　冬：对对对，以前干过，没用！

徐文兵：脑门上拍凉水，然后呢？

梁　冬：脖后跟拍凉水。

徐文兵：还有呢，脚心拍凉水。脚心还有呢，用那个蒜，刺激性比较强的蒜，就是贴在那个脚心的那个涌泉穴上，也管用。最野蛮、最直接、最有效的方法，就是你说的，拿个烧红铁丝，呲啦~给鼻孔里面那些毛细血管给焊住。

梁　冬：往事不要再提，人生已多风雨……哈哈哈。

徐文兵：但这个有个不好的，就是说，当人的热气鼓舞起来以后，它从鼻子里出来，毕竟是个出路，你给它封死以后，它会不会再找别的出路呢？是吧，所以我们不赞成这种方法。怎么办呢？第一我们不让它受这种热邪，第二受这种热邪以后，给它就是化掉，或者降解掉。我们治疗这种方法有一个，有一种茶叫白毛根茶。就用新鲜的白毛根或者是干燥的白毛根，煮水以后喝。白毛根这个药呢，它有非常好的凉血，止血的效果。一般我治疗一些就是阳气比较足，或者孩子实火比较大的这种孩子老出现反复鼻子出血的话，我就这种方法，就给他把他血里边的这个火给他泄掉。

梁　冬：哎，你说我这个把这个鼻子给他拿烧红的铁丝''喳''一下把毛细血管給它烫了之后，以后就不流鼻血了，你说会不会落下什么病根？

徐文兵：会啊，这个血会往别的地方冲。

梁　冬：别的地方冲，会不会稠在那儿。堵在那儿？

徐文兵：不见得会堵，它可能激发你的某个灵感。但是如果你把血的背后的能量认识到了，你把那个气，那个劲给泄掉了，不让它动你的肝，不让它动你的风，它自然就不出血了。

梁　冬：哦，反正那时候流鼻血最厉害的有一次，我产生了强烈的绝望感，我怕我流血流死。

徐文兵：呵呵，没事。

梁　冬：后来我就堵不住嘛，用各种方法堵不住，我就对着那个马桶滴啊，滴到六十五滴的时候，我就数，我看你怎么滴，我想大不了，就跟我去献血了一样，是吧！少吃一根鸡腿而已，结果呢，滴到六十五滴呢就不滴了。那次事情给我人生巨大的改变。

徐文兵：那你历练了一下。

梁　冬：什么事情你就放眼量，那话怎么说来着？

徐文兵：风物长宜，放眼望，放眼量还是?！毛主席说的。

梁　冬：那什么意思，那句话？

徐文兵：别算小账，别老算小账不算大账，别老计较眼前、不看长远。

梁　冬：嗯，是的。所以就叫鼬岨，或者鼬岨，你说是不是很像陕西话或者山西话。

徐文兵：或者你就这么记。“窈窕淑女，君子好逑”。逑的那个女结果变成了个岨。

梁　冬：你们那个时候背的也是这么记的吗？

徐文兵：呵呵！

梁　冬：好！这个鼻子出血，刚才这个徐老师讲了，其实现在还有很多年轻人的确也常常有发生这个事情。如果临时性急性鼻子出血，也来不及在脚底下贴蒜片，那怎么办？有没有掐那个穴位可以好一点。

徐文兵：这个就是我们讲督脉的阳气过旺，这和我们刚才讲督脉受寒正好相反。一般来讲，先说，如果是这个鼻子急性出血了，我们脑门上拍凉水。脑门其实也是督脉，印堂上拍凉水，还有就是在后背督脉上几个重要的穴位给他扎针，放血。那放几滴血，可以拯救鼻孔里的一堆血。

梁　冬：对，它那个整个气给泄了，是吧！

徐文兵：就把那个劲泄掉，我们老看见出血，你没看见推动它那个血推动的那个气。还有呢切记让人仰脖子。

梁　冬：对！

徐文兵：这个血如果不出来，倒流在嗓子里面形成，血很快会凝，形成血疙瘩，会呛着人的。

梁　冬：我那个时候就这样啊！

徐文兵：对！

梁　冬：就是大口大口吞啊！我那个时候直接的想法就是反正都在肚子里，要不然在锅里。

徐文兵：三国不是曹操有个猛将被人一箭射中眼睛，你猜这哥们多猛。

梁　冬：他怎么了？

徐文兵：呱一下把这箭连着自个的眼珠子拖出来，一口吞掉，还说了一句话。

梁　冬：说什么？

徐文兵：“父精母血，不可弃也！”你看这种道家思想深入人心。人家自个咽下去了。

梁　冬：对，绝不浪费！

徐文兵：绝不浪费！所以这个要小心糊嗓子！还有就是督脉上有几个穴是泄人的阳气的，大椎穴。

梁　冬：在那呢？

徐文兵：就我们说颈椎有七节嘛！颈椎和胸椎的结合部，就是我们一弯头，结果后脖埂子有突起一块，在那个突起他其实那就是第七颈椎的颈突。他那个下面的穴叫大椎穴。一般我们治疗风热感冒，治风热感冒首取的一个穴就大椎穴。大椎穴扎完以后给人一种什么感觉，清凉的感觉。

梁　冬：为什么我的大椎穴有一坨厚厚的脂肪，我妈也有这样一坨东西。

徐文兵：有有有！挺好！

梁　冬：是不是很多人都有？

徐文兵：不见得！

梁　冬：这个东西。

徐文兵：有的人有，有的人没。大椎穴底下有一层保护层的话，督脉比较好，督脉比较旺。

梁　冬：是吗！

徐文兵：还有一个穴就是我们上次讲二十四节气对应的夏至的那个穴就是第七胸椎棘突下，那个穴叫至阳穴，至阳相当于夏至。阳气最旺的那个穴，它平哪儿呢？就是我们肩胛骨的下缘你拉一道横线穿过督脉的那个部分，正好就是第七胸椎，因为那附着着一层隔肌，这两个穴是泄我们督脉的有了邪火，阳气的最好的穴。

梁　冬：就是比如说有些人不知道怎么扎穴的。可不可以拿个勺在背上那个刮一下痧呢？

徐文兵：可以，刮痧啊！我认为是泄身体或体表的邪热的最好方法。

（片花）

梁　冬：重新发现中医太美，依然是和厚朴中医学堂堂主徐文兵老师一起来学习“故春善病鼽衄，仲夏善病胸胁（lèi）”，是吧？

徐文兵：胸胁（xié）。

梁　冬：胁是什么意思呢？

徐文兵：呵呵！正前胸，前面叫胸，后面叫背，两边叫胁嘛！

梁　冬：我以为一直觉得那地方是肋骨的地方，所以那个地方叫 lèi 嘛！对不对？

徐文兵：是，胁是由肋骨组成的。

梁　冬：对，但它们两个不一样是吧？

徐文兵：对，胁是指一片，肋是指肋条，就是我们吃的那个排骨，一根一根那是肋。

梁　冬：小羊排。

徐文兵：它们俩连成一片叫胁。

梁　冬：哦！

徐文兵：前面我们，你哦什么哦啊！“南风生于夏”前面讲过，“南风生于夏，病在心，俞在胸胁”。

梁　冬：俞在胸胁是吧！

徐文兵：你看那个“仲夏”，我们说了“仲夏善病胸胁”，其实就是什么，夏天是南风，刮南风伤了心啦！它体现在什么，胸胁的不舒服。

梁　冬：所以有些朋友说老说这个气得我肋骨疼，说的就是这个是吧！

徐文兵：对，肋岔子疼！这就是说所有感情问题其实都是动了人的心包了。有的人说怒伤肝，伤肝之前也得动心，没经过心的同意，它伤不着你。没经过心的同意，它不会影响到你的五脏六腑。所以夏天容易发的病，人会觉得胸闷，老想长出一口气，这些人觉得胸闷气短，还有人表现为老在那不停叹气。唉……中医讲，善太息，但你问题到底有什么事，他也没什么过不去的坎，或者难办的事，他就形成了这么一种习惯，就是在换气。还有人就是表现为两胁的胀痛，不舒服。还有人呢表现为义愤填膺。

梁　冬：对，义愤填膺，膺在哪？

徐文兵：膺在哪？猜猜膺在哪？膺在乳头上面。

梁　冬：哦，那叫膺。

徐文兵：那有个穴叫膺窗。你查查经络，足阳明胃经，那叫膺窗穴。生气后本来是两边肋骨疼，这个气要生大发了呢，往上顶了，顶到前胸正面，叫义愤填膺。

梁　冬：太深刻了，平常讲义愤填膺都不知道膺在哪儿。

徐文兵：胸膺嘛，我们说的胸膺就在胸的正前方。有些人表现为，我们上次说的很多乳腺病，某些学科或者某些医学只关心到认识到那是乳腺的问题。

梁　冬：嗯，对。

徐文兵：中医作为一种智慧的医学，博大精深，它明显意识到乳腺跟什么有关？跟胃有关，另外跟心包有关。心包经起的那第一个穴位，我讲过，心包经第一个穴位叫天池穴，在哪儿？乳头外上方一寸，在第四五肋骨中间，这叫天池穴。很多人得乳腺增生、乳腺纤维瘤、乳腺癌就在这个位置。你看我们医学是这么分，他把乳腺中间乳头作为一个圆点，他分成四份，靠外的这四分之一叫外上象限，

下面的叫外下象限，还有内上内下。这个乳腺癌的高发地点就在外上胸腺，就是乳头外上方，而乳头外上方正是我们心包经的那个起点叫天池穴的。

梁　冬：所以常常义愤填膺的女士要注意了。

徐文兵：义愤填膺或者伤心动情，所遇不遂，心情不好，都是乳腺癌的诱因。到现在为止医学也没有发现这乳腺癌到底什么原因造成的，我告诉你，按中医讲伤心的人才得乳腺癌，不伤心的人永远不得乳腺癌，脸皮厚、心黑的人不得乳腺癌，我们现在 tòu？？？一下，马上就奋手还击，然后就双双毙命。

梁　冬：所以前两天刘力红讲啊，他说有一个老和尚曾经有一段时间入定，入完定之后呢，好多人以为他死了，结果虚云大和尚，是虚云还是弘一法师说他入定了，用那个丁，叮一下他出来了，出来了，大家都觉得要考验他能力行不行嘛，于是就设计了一个情景，说他把庙里的钱偷了，结果呢，大家都在诽谤他的时候，他也不申辩，如如不动。诽谤他的人都觉得不好意思说我们是在考验他的定力。其实讲的是一回事儿。

徐文兵：不会让你病在胸胁，你想想胸胁都什么地儿？

梁　冬：不会让你因为人家的无理而伤害到自己的健康。

徐文兵：对，胸胁保护的都是我们最重要的脏器，除了脑壳里面藏着脑髓以外，下个最重要的就是胸胁，胸胁里面的主要的脏器，肝心脾肺肾，都在里面，正是我们的胃啊肠啊都在下面柔软的肚子里面，没有任何保护，是吧？

梁　冬：嗯。

徐文兵：所以想要不病胸胁，先不要伤心。想要不伤心，第一要避外面自然的风，另外风刀霜剑言相逼，人言可畏，你跟很多人相处，大家都披着张人皮，可是你要知道很多人是披着人皮的狼，他

说出的那些话言辞很恶毒的，他做的那些事也很会伤害人的。如果你不注意防备的话，你会被伤到。

梁　冬：所以“仲夏善病胸胁”。今天呢节目快结束了，也不往下讲了，讲了两句话，春病和夏病。其实您说这个胸胁啊，他有些人不是痛，比如说有些人脂肪瘤长在胸胁上，这时候说明什么问题？

徐文兵：脂肪瘤啊，我现在慢慢接触很多人，发现大家都有这个问题。前天有个杂志采访我，那个摄影师一伸胳膊，呵，疙里疙瘩全是这个，他说徐大夫这有治吗？我说你治过吗？他说我找过，医生说这是遗传，我姑姑、我爷爷都有。我说：那人家怎么给你治？他说：就是开刀刺。

梁　冬：取掉是吧。

徐文兵：这得刺多少刀?千刀万剐。刺不完，而且更可怕的是什么？刺完以后他还长。

梁　冬：对。

徐文兵：所以这就是不是办法，中医把这种病叫“痰核”。不管它是脂肪瘤还是神经纤维瘤，我们管它为什么叫“痰”不叫“淤血”？因为它摸上去是光滑地，可移动地。“淤血”是什么？摸上去是什么坚硬地、沉滞不动的，它软硬度不一样，所以这种病啊，第一件事就是忌什么，忌口。怎么来的？

梁　冬：就是吃那种。

徐文兵：第一就是喝冷饮。

梁　冬：第二呢？

徐文兵：第二就是，又不好意思，吃水果。

梁　冬：是嘛？！

徐文兵：痰湿，你想想啊，造成人的痰湿，就是让你的体液变得黏稠、不流动的原因就是这个。

梁　冬：噢，水果、冷饮。所以有些人去吃把水果放在刨冰里哇，那真的是狠到家了。

徐文兵：所以我那天正好我们这个工作完一块吃饭，我给他点了个菜，你猜我给他点了什么？

梁　冬：点热的是吧？

徐文兵：清炒丝瓜。

梁: 啊！丝瓜是祛这个的？

徐文兵：丝瓜是专治这个浑身长这种脂肪瘤，而且我还建议他买那个丝瓜瓤子在家里去洗碗然后泡澡的时候拿那个丝瓜瓤子搓澡。我给点了个丝瓜，还给点了一个那个什么萝卜皮儿。没吃萝卜芯专吃萝卜皮儿。我说：记住！以后这就是你的家常菜。你天天都得吃这俩菜。这是化痰的，化痰散结的。还有我们以前讲过的新会陈皮，还有陈皮里面吃橘子剥下来的那个白丝，橘络。

梁　冬：橘络，对，对对。

徐文兵：橘络和丝瓜络都是最好的治疗这种“痰核”的药，你知道我怎么就，古书上记载，你知道我是怎么实践出来的。我给一个老先生，70 多岁了，跟我父母年纪差不多，也是我们老家的，我给他调，就是保健嘛。每到换季呀，我就给他调节一下身体。他有点心脏的问题，也有点血液黏稠度高，也有点脂肪肝。我就给他用这化痰散结的药，最后他不是来复诊嘛，复诊以后他特惊喜地告诉我一件事儿，他说：徐大夫你不知道吧，我有一个特大一（个）毛病。我说：什么毛病？他说：我这个屁股底下，就长一个像核桃大一个这么一个就这么一个“痰核”，西医说是“脂肪瘤”反正一坐下去就硌屁股，当然你让我拿刀刺了它吧，他又不愿意，“父精母血不可弃也”。

梁　冬：呵呵呵 ~ 身体发肤，受之父母。

徐文兵：不可轻弃。他说：自打我吃完你这个月的药以后啊，我那个痰核瘪了，就里面变成个……就是里面本来充满了那种脂肪或者是什么黏液，（现在）变成个空壳了。这是我亲身实践出来的，所

以我就推荐给他。所以你们说谁身上有这种东西，呃~ 第一、忌口。冷饮您别喝了，绿茶您别喝了，水果、牛奶你别沾了，这些都是化痰生湿的东西。第二、常吃点什么，丝瓜。用丝瓜洗，橘络，还有什么，白萝卜或者吃那个心灵美萝卜皮。还有一味药特别好，南瓜子。炒熟的南瓜子，嗑去吧。南瓜子我们中医是用来治疗原来人吃那个猪囊虫啊，得了那个猪囊虫病。就是身上不是长那个脂肪瘤了，就是长出一个小的那种包囊里面都有囊虫，中医用南瓜子去消它。所以这几味食疗平和啊，大家都生气说：徐老师不回答大家问题不给开药，没法开药。那都是毒药，只有这几个算药食同源。大家可以去试试。

梁　冬：好了，感谢徐老师，也希望我们所有的朋友呢，都能够尽快去掉身上的脂肪瘤。

徐文兵：呵呵呵。瘪了。

梁　冬：发自内心的这个希望。好了，下一周同一时间依然是，重新发现中医太美——国学堂，再见。

金匮真言论篇第六讲

主讲：徐文兵　主持：梁　冬

播出时间　2009-07-04　23：00—24：00

文字整理：慧从卢溪、草木有情、无中生有、猪光宝器、建良、饺子樹、若竹、雷霆风云、全心铨意、悄悄、★尛木頭 n★、花菜、如鱼、草木皆兵、子轩、蓝色天空

梁　冬：是的，重新发现，中医太美。依然是有请到厚朴中医学堂堂主徐文兵老师和我们一起来分享《素问·金匮真言论篇第四》。徐老师好！

徐文兵：梁冬好，听众朋友们，大家好！

梁　冬：在上一周的时候呢，我们花了一个小时讲了两句话：“故春善病鼽衄，仲夏善病胸胁”，今天呢我们继续往下讲：“长夏善病洞泄寒中”。

徐文兵：说一下长夏啊。我们一年有四季，但大家说了我们有五脏，你这个脾对应哪个季呀？中医单门有个说法：就是脾针对长夏。

梁　冬：有两种说法吧？说脾有两个是吧？

徐文兵：脾有两个，你知道哪两种？

梁　冬：据传说，我所学的，土呢要不然就对应的是长夏，就是夏天和秋天之间的那一段儿；还有说呢是每一个季节，春夏秋冬中间的那十八天。

徐文兵：对，我倾向于后者。其实呢，脾是它后天之本，一年四季你都离不开这个脾的产生这种气血，就每个月抽出十八天，我们归到这种脾来讲。脾呢主吸纳，把你胃、肠消和化好了的东西它统统地收进来，所以我们说一个人吃什么拉什么，啊，吃冰棍拉冰棍，没化，就是完谷不化。很多人吃完东西以后，他脾吸收不好，或者是首先胃、肠消化不好，没消，你看，吃的玉米粒儿没把它磨碎了，然后小肠没把它泌别清浊，然后从大肠拉出来还是玉米粒儿。有些人吃西红柿，带皮儿吃，结果呢拉出来那个西红柿皮儿还在里面。

梁　冬：对呀，对呀，有些人就是这样啊。

徐文兵：还有人一吃青菜，很多人说我们要学外国人，我们要保持蔬菜的营养，我们要吃生菜。

梁　冬：对。

徐文兵：吃生菜结果是什么？吃什么拉什么。你怎么不看看你的人种，你不看看你的这种消和化的功能，你就盲目崇洋媚外跟人家学。所以我建议很多人吃菜啊，都要吃什么？炒熟了的菜，这样就帮助了你的消和化，这样尽管损失了一些营养，但是你能消它化它吸收它，你还是吸收进去了。你生吃进去生拉出来，你不等于穿肠而过，营养还在那儿吗？

梁　冬：对，就是传说中的：“我穿肠而过”（唱）。

徐文兵：穿肠而过，酒肉穿肠过啊，什么也没留啊。我建议大家就是吃炒熟的菜。很多人说我要吃凉菜，我说凉菜中国人叫下酒菜，是吧，当你喝那个热的烧酒或者是黄酒，绍兴酒的时候我们用凉菜来什么？佐酒，是用它来平衡那个酒的热性，我们这时候才吃凉菜。你又不喝酒，然后你还喝点儿什么冰镇的饮料，再喝点儿冷的果汁，你还再吃上凉菜，我说这些人就是无知又无觉，没有知识，可以理解。

梁　冬：大部分人都是这么过来的。

徐文兵：所以，这就是，如果出现这些问题的话呢，饮食不当，就会出现现在说的这句话。

梁　冬：对，“长夏善病洞泄寒中”。

徐文兵：洞泄，什么叫洞泄？

梁　冬：洞是那个水帘洞的洞，泄呢，是三点水，一个世界的世。

徐文兵：洞见意识底层，开了个洞，是吧，开了个洞，管中窥豹，我们能看见了。

梁　冬：对。

徐文兵：这种人拉稀呀，就像捅漏了一个窟窿眼儿，“chua”一下全泄出来了。

梁　冬：噢，这个叫洞泄。

徐文兵：洞泄！有的人拉肚子是每次挤一点儿，那不叫洞泄，所谓的洞泄就是一泻千里。

梁　冬：对，就是郭德纲他们那个德云社相声：“脱肛而出”。O(∩_∩)O~

徐文兵：对，很多人拉到最后，肛门脱垂了，直肠脱垂，就变成脱肛啦。我们说这些人就是什么？中气都下泄了。

梁　冬：太可怜了。

徐文兵：中气下泄有的人还表现什么？胃下垂。有些人肛门脱出，还有些人肾下垂。肾的位置啊，本来是被肋骨包着了，我们的第十一肋、十二肋就是一个肋和脊柱的交角，我们叫肋脊角，那儿是两个腰子，很多人就是什么？中气不足啊，对这个肾的这种固定、牵引的这种力量就削弱了，结果他就肾下垂。

梁　冬：掉到哪儿去了呢？它能掉到哪儿呢？

徐文兵：就往下移了。就好像不被肋骨包裹了，按一下他的后背都能触摸到他的肾脏。

梁　冬：哦~

徐文兵：还有些人表现什么？子宫脱垂。

梁　冬：哦。

徐文兵：这也是中气不足。这些人多有什么？长期的这种腹泻的这种历史。现在很多病呀，什么溃疡性结肠炎、什么肠激惹综合症，还有人一拉肚子就是什么？就去做这种直肠镜、结肠镜，去查，查半天。查半天你看到了，看到了又怎么样？你得想象它背后的那个能量，是谁让你固定不住，谁让你这么拉？其实就什么？中气不足了。

梁　冬：对，所以，有首歌不要随便唱：“辣妹子辣”，O(∩_∩)O~，“辣妹子拉”，呵呵。那个洞泄寒中，为什么叫寒中呢？

徐文兵：就是说这时候那种寒气不是侵犯了你的体表了。我们受点儿凉，起个鸡皮疙瘩，就好像把这体表护住。这种寒气是通过你的饮食直接伤害到你的身体的内部。我们管脾胃叫中焦嘛，是运化水谷的，寒中了（06 分 06 秒）中焦以后表现出来了就是这种洞泄。

梁　冬：哎，我跟大家分享一些生活经验哈。有一段时间我也拉肚子，后来呢，我就像……包括春天、夏天的时候啊，晚上睡觉时候呢，就拿那个那种皮的箍箍啊，但挺厚的，缠着这个肚子的地方，让它护着呢。诶，后来就不拉肚子了，立竿见影。

徐文兵：立竿见影。很多人就是，我们叫冬暖脊背夏暖肚嘛，夏天一定要把这个肚子盖住了，盖严了，不要让它着凉，那个寒气直接进去以后呢，就会让你造成这种拉肚子。我看到的有些病人呢，他就是身体比较弱，有皮无肤，臀部也没有什么太厚的脂肪，健康的性感的女人我们叫丰乳肥臀嘛。

梁　冬：对，莫言的小说嘛。

徐文兵：这些人呢就是臀部也没有什么脂肪，没有脂肪它就没有保温的这种功能，她稍微坐一点儿什么塑料椅子，还有的地方都是这种金属椅子。

梁　冬：对，地铁里面好可怕啊。

徐文兵：一坐上去，那寒气“嗖嗖”就进去，马上就要拉肚子。所以这些呢，平常我们生活中应该就是，第一中国人的脾胃不适合外国人的那种饮食，人家吃冰块儿，喝冰水，喝冷饮，吃冰激凌啊，你就不要去那么做。而且我们现在的饮食吧，我建议大家最好去吃我们传统的已经定型的那种饮食，它经过千百年来中国人的这种人体的试验，证明是符合我们的体质的。我们现在都是什么？就是胡闹，就老是发明一种创意菜，古人是知道，你像伊尹那种厨子，那个伊尹都是真人，都是知道吃进什么菜

什么饭入哪条经，哪个是温补，哪个是寒性，他都君臣佐使给你搭配好了，你没那个本事你就按这种古人的传承去做吧，现在的人就是瞎发明。

梁　冬：有一味菜说起来肯定很可怕了，冰镇黄瓜。

徐文兵：诶，冰镇黄瓜还不可怕，我最近看……

梁　冬：冰镇苦瓜。

徐文兵：诶，冰镇苦瓜。我们知道的人啊，一般苦瓜都拿红辣椒炒，这样寒热平衡，你吃进去后不会马上就闹肚子。结果，今儿我看一病人，我说，诶，你这个胃好像又出问题了。喔~，我想想我吃什么了？他们食堂做的菜你知道叫什么？

梁　冬：什么？

徐文兵： 苦瓜炒鸡蛋！

梁　冬：那真的很寒哦。鸡蛋本来就……

徐文兵：鸡蛋本来就寒。我们中医有个方子叫：黄连阿胶鸡子黄汤，治疗什么？阴虚火旺的人，睡不着觉的人，就好像给他用点儿滋阴的药，让他那个虚火平复掉。鸡子黄本身就很阴，鸡蛋就很阴寒，你苦瓜又是苦寒的，你这个药就是给那些疯子吃，就是登高而歌、弃衣而走那种疯狂、火气特别大的人吃正好，你给一个普通老百姓吃苦瓜炒鸡蛋，我说这仅次于癞蛤蟆炒鸡蛋，毒药！

梁　冬：是吗？噢~

徐文兵：以前有个治肾病的方子，民间偏方，叫癞蛤蟆炒鸡蛋。

梁　冬：它这个很厉害哦，癞蛤蟆炒鸡蛋。

徐文兵：蟾蜍本身就有毒。所以这么吃……那天，我去跟人做一个节目，人说啊，现在吃海鲜发

明一个时兴菜，你猜人发明什么菜？

梁　冬：怎么做？

徐文兵：牡蛎加臭豆腐。你说牡蛎那个味儿本身就腥，臭豆腐就臭。你把那俩东西放在一块儿给人吃？还说这是个创意菜？我说这就应该先把那个厨子拉来，让它先吃一盘儿，呵~，先让他吃完了再说。

梁　冬：当场口吐白沫。

徐文兵：对，当场口吐白沫。所以大家呢，最好要恢复觉，让自己的胃啊有那种觉，吃进之后知道好吃不好吃、舒服不舒服，吃完以后不舒服我不吃了。

梁　冬：休息一下，马上回来。

（片花+广告）

梁　冬：重新发现中医太美，依然是和厚朴中医学堂堂主徐文兵老师一起来讲到这个金匮真言论。

徐文兵：另外就要无觉的时候要有知，学点这个中医的这种饮食知识。寒热温凉怎么搭配，君臣佐使怎么配。你比如说我们吃生牡蛎。

梁　冬：嗯。

徐文兵：加点儿柠檬。

梁　冬：对。

徐文兵：祛一下盖一下它的腥气。

梁　冬：对。

徐文兵：这些都是我们（的知识），吃生鱼片加点紫苏叶。

梁　冬：对。

徐文兵：加点儿芥末。

梁　冬：对。

徐文兵：这都是古人就……

梁　冬：吃点姜啊什么的是吧。

徐文兵：嗳，吃点姜。你看吃螃蟹，泡点儿姜，弄点儿醋，烫点儿酒。你看《红楼梦》说开螃蟹宴的时候人家都是这么个吃法，一般人我们就是喝点儿那个绍兴酒黄酒，就可以平衡那个螃蟹的寒性。你看书上描写林黛玉吃了一口以后就觉得心口窝疼，她就受不了那个螃蟹的寒，结果贾宝玉说，给她弄点儿那个合欢皮的酒。合欢皮泡那个酒正好就是烧酒，就是说黄酒那个温性对林黛玉来说已经不足以平衡那个螃蟹的寒性，给她弄点儿烧酒。我们现在是什么？吃着螃蟹喝着啤酒，他最后有觉是什么时候觉？

梁　冬：嗯。

徐文兵：病的不行的时候才觉！

梁　冬：对！

徐文兵：是吧？！

梁　冬：所以嘛，就是说就算你要吃鸡蛋也应该像湖南人一样剁椒炒鸡蛋，这会比较好一点。

徐文兵：绝对是。我现在看了很多病人我就发现啊，早餐起来就是什么？牛奶煮鸡蛋！一杯牛奶

然后一个煮鸡蛋，我说你这么吃进去，舒服吗？他说我吃完以后我嘴里老漾清水，老想吐，但是呢我妈天天就给我这么说。

梁　冬：对，我也小时候这么吃大的。

徐文兵：呵呵呵，你化不了！

梁　冬：对。

徐文兵：你看我们老北京吃法是什么？咱们说穷人家吃什么？豆浆，吃豆浆是什么，焦圈！

梁　冬：炸的。

徐文兵：油炸的那个焦圈，豆浆我告大家，也偏寒。我们拿卤水点完豆腐以后，那豆腐是温性的，平性的。光是豆浆，也寒！所以正常人我们就说吃点儿寒性的，弄点儿焦圈吃。

梁　冬：或者是油条。

徐文兵：嗳，油条，你看这都是正好平衡了。

梁　冬：对呀。

徐文兵：要么你就吃小米粥。他为什么这么吃，为什么很多老北京对这些传统饭念念不忘，因为他吃进去以后舒服，舒服以后就叫我们叫“怡”了，就是一个竖心旁，一个台字，叫吃好了，曹操说养怡之福可得永年，吃好了又对身体好又愉悦你的身心，多好！我们现在就发明，然后一说看着书上说，怎么怎么有营养。我建议大家吃鸡蛋一定要吃煎鸡蛋！

梁　冬：再撒点那种……

徐文兵：黑胡椒。

梁　冬：对对对，说的就是那个。

徐文兵：嗳，黑胡椒外国人也是嘛，外国人很多摊煎蛋可能摊点那个还有点儿那个稀汤。

梁　冬：对对对。

徐文兵：然后拿黑胡椒那个粉，一拧，咄咄咄那个黑胡椒末放上，你那么样吃鸡蛋你觉得香，什么叫香？触动你的心神了，心神觉得哎这么吃好，你再那么吃。我们现在都是又无知又无觉，每天觉着这么吃有营养往肚里塞，塞完了，最后闹出一场病。

梁　冬：嗯，刚才讲到了“长夏善病洞泄寒中”，那出现了这个洞泄寒中那这该怎么办呢？

徐文兵：就是说我们经常说一句话叫水土不服。

梁　冬：对。

徐文兵：是吧，我经常跟我的学生和病人说，我说水土不服有两种情况。一种是什么？你跑到外地去吃外地的东西。

梁　冬：对。

徐文兵：容易出现水土不服，为什么呢？一方水土养一方人。你在这个生活的地域里面形成了你自己的饮食习惯，你身体分泌一些消化液消化酶。就是你已经习惯了，去消化你吃的这一块儿东西，这种食物。你突然跑到一个异地，吃那种异地出产的东西。它有一种其它的营养成份，或者蛋白质或者脂肪，身体一下就不适应。不适应呢就会闹出病来，我们说水土不服第一个表现，上吐下泻。有的严重的还会发烧，这是一种。所以我们到了一个新奇的地方，一个离我们这儿比较远的地方，一定要慎重饮食。不要看啊这是当地的特产风味，我们张嘴就去大吃特吃。尝尝。什么叫尝尝？浅尝辄止，给身体一个适应的这么一个过程。尝了以后，没出现大的反应，再去吃，多吃。这是一种。还有一种情况现在就是什么？科技社会发达了，交通便利了，你在本地，但是你能吃到全世界全国各地出产的东西。

梁　冬：对。

徐文兵：然后你再大吃大喝。

梁　冬：对。

徐文兵：你照样会水土不服。

梁　冬：是这样的，北京啊，北京人有种生活方式啊，叫吃驻京办。

徐文兵：哎，吃驻京办。

梁　冬：每个礼拜周末去吃一个啊，能吃一年，除了省会吧，还有各个城市的，对不对。

徐文兵：对对对，还有某个大企业的驻京办。

梁　冬：对，那都做得很好吃。

徐文兵：浅尝辄止。就是给身体提供这么一个适应的机会和条件，已经出现了，赶紧去解这个毒。

梁　冬：怎么解呢？

徐文兵：怎么解毒，就看你吃到什么了。你比如我们生活在内陆，突然吃了很多海鲜。我们很多人喜欢夏天吃海鲜，天津来的皮皮虾，什么海蟹，什么对虾，还有现在人流行海参、鲍鱼，是吧，现在人吃鲍鱼都是吃什么，吃身份，你请我吃顿饭，没点鲍鱼，没点那种七头鲍，还是五头鲍，您好像有点看不起我，然后点上鲍鱼，不分青红皂白就吃，其实这种水产的东西啊，它都是什么，偏于阴寒凝滞，你老吃这种地上跑的牛羊肉，或者天上飞的这种飞禽，鸡呀、鸭呀，这种肠胃的话，你突然吃这种水产品，你就有可能出现两种情况，第一是什么，你没吃多少，但是你把它消化了，这时候你就觉得浑身燥热，吃完鲍鱼，吃完虾有这种反应，还有就是什么，你突然吃量大了，尽管它是发热的，鲍鱼、虾都偏热啊。

梁　冬：你刚才不是说水是寒的吗？

徐文兵：是吧，你少吃，少吃一点，你把它消化掉了，它就会什么，被你利用。就好像，我们举个例子，深水炸弹，深水炸弹没爆炸前是不是阴的，它没到一定程度，它没爆炸是不是阴的，可是到了一定程度，爆炸了，变成什么了？就变成动力了，所以这种情况呢，我们说一定不要为了面子，为了心理去吃那个饭，好东西，很贵，或者说以前皇家才能享用的，吃点得了，那绝对不是个长吃的东西，真正养人的是什么？

梁　冬：小米粥。

徐文兵：家常饭，那你就像真正能扶持你一辈子，是你老婆，绝对不是那些二奶和情人。

梁　冬：这句话很多内容啊，引以为戒啊。

徐文兵：引以为戒。另外呢，就是说你吃这些海产品，比如说吃到一些牡蛎啊，或者是吃到这种虾，或者是蟹、海参，特别是海参啊，吃完了以后，有人就拉了，拉了以后还算好，就是拉肚子。但是很多人是什么啊？没拉，海参，我记得红叶老师讲的，胶原蛋白，是吧，胶原蛋白你记住，如果能被你消化利用了，它是个胶原蛋白，能紧致皮肤，润泽你的毛发，或者能渗到骨髓里面，能让你健康长寿。它如果不被你消化，留在体内就是什么东西？就是那种痰核。就是那种长那种。

梁　冬：所以像我这种人，是不应该去吃那么多海参？

徐文兵：绝对，你把你身上这点东西能化掉，足够你用了。

梁　冬：对对对，全是胶原蛋白。哈哈哈……

徐文兵：可是我们现在……对，你以为那是什么，可是我们现在人都讲什么，就好像那种穷人乍富，我看我的病人里面，有天天一只海参的，天天一只辽参，大连的辽参。以前人吃干海参，干海参嘛，它经过一个什么，有个发制。发制有的时候用烧碱，它这种烧碱能够平衡一下这种海参的阴寒之

气，所以这种干的海参，发过以后吃效果还挺好，就是那阴寒之性减弱了。可是我们现在有条件了，都是什么，空运过来的新鲜海参，新鲜海参，然后再做上炖，海参这种东西没有什么味，知道吧，它本身没味，真正让它入味怎么做啊。

梁　冬：卤菜？

徐文兵：鲁菜最著名是什么啊？

梁　冬：卤是吧？

徐文兵：葱烧海参，用高汤、浓汤，给它煨，就是给它泡，给它入味，然后用葱白啊，大葱烧海参。其实你看葱烧海参最有营养的是哪啊？

梁　冬：就是那个葱是吧。

徐文兵：对，真正会吃的，葱烧海参上来以后，人家吃的是那个葱，土老帽才去捡那个海参吃，一看没吃过。

梁　冬：哈哈哈……是的，稍微休息一下之后，马上继续回来。

（片花+广告）

梁　冬：唉，重新发现，中医太美。继续和徐文兵老师啊，聊到这个刚才葱烧海参。其实葱烧海参本质上呢就是一个采阴补阳的过程嘛，采阳补阴？

徐文兵：它就是一个非常好的阴阳平衡的这样一个搭配。海参是个～你看海参是一个附着在海底或者岩石上一动不动的，它是个腔肠科的动物，它甚至是没有发育得完全好的一个动物。它就是吃土，

就是这么一个腔子。它那个蛋白含量是高，但是你知道，你想把它转化成你的蛋白或者氨基酸，重新组合成你的人肉，这个过程需要能量也大，所以一定要吃葱烧海参。我们现在人都是什么，高汤一煨，端上来，一切就吃。吃到自己都是看见都想吐，但是一想起来，诶，有营养，高蛋白，胶原蛋白，能美容，天天还在吃，吃坏了。

梁　冬：真可惜。诶，以前有个说法，说法国人喜欢吃牡蛎，说牡蛎壮阳动情是吧？

徐文兵：没错。

梁　冬：号称说拿破仑每次这个幸宫女的时候，是吧？那到底它具有这种功能吗？

徐文兵：有。牡蛎是个阴阳合体。

梁　冬：什么叫（阴阳合体）？

徐文兵：牡蛎是个阴阳合体。它根据自己不同的季节和时间是可以转换性别的，所以它是个阴阳双补的一个东西。它又能滋阴，又能壮阳。这是动物界里边很少有的，很少有的这么一种……

梁　冬：那吃它有什么忌讳的地方吗？

徐文兵：牡蛎这个药呀，我们中医把它也当一种治疗劳损、虚劳虚损的非常好的一个药，就是用牡蛎的肉。牡蛎的肉呢，你看我在我去福建福州的时候，我吃过他们的那种鲜牡蛎。我在美国的时候，第一次吃牡蛎是在美国，它拿那个冰镇的，就是放在冰上，然后给你柠檬，然后就一吸。噢哟，那股腥味。但是现在近海污染特别严重，什么重金属沉积呀，这种农药呀，什么污染啊，我建议大家千万不要吃那个生牡蛎。牡蛎怎么吃？你听说过最好吃牡蛎的吃法吗？

梁　冬：牡蛎是不是就是传说中的蚝呀？

徐文兵：就是你们广东人叫蚝。

梁　冬：那我知道，

徐文兵：大连人叫海蛎子，

梁　冬：噢，我们在广州的时候呀，吃的是拿很多的葱，那个那个姜，姜和蒜末，铺在上面烤。

徐文兵：诶，炭烧牡蛎，上边就撒上你说的这个东西。

梁　冬：很厚的一层。

徐文兵：很厚的一层。但是吃完以后，消化吸收特别好。而且这个东西确实是，又滋阴又壮阳……

梁　冬：我跟你说个事情呀，捎带在这个地方，非学术的。在广州呀，有家店，这家店叫大蚝城，呵呵专门吃蚝的。这家店呢，他就用那个葱筒去烧，因为那火要猛嘛，炭烧牡蛎它把火更壮一点。

徐文兵：炭烧牡蛎是最好的一种吃法。还有人呢就是说如果你特别想滋阴，不想让它那个阳气发动太厉害，我们就叫牡蛎煎，牡蛎煎就是牡蛎和鸡蛋，一块儿摊成饼，但是里边还得放点姜末，不然，你太阴寒吸收不了。我知道这个牡蛎呀，这种吃法是最好的，特别对一些什么，我说的以前人得那种干燥综合征，啊，阴道没有分泌液，没有唾液，没有泪液，没有～鼻腔粘膜也没有液，滋阴效果特别好……

梁　冬：补肾嘛，是吧？

徐文兵：就是血肉有情，直接滋补肾阴。而且更好的一个东西是什么？是牡蛎的那个壳……

梁　冬：那个壳可以磨成粉是吧？

徐文兵：不用磨成粉，你把它敲成碎块儿。就是入中药，你看我们中医开方子，经常开一个生牡蛎。你别以为是我们让你去吃蚝，是用那个牡蛎壳。牡蛎壳有非常好的滋，就是滋阴，这个潜阳的作用。治疗什么？高血压，就是人的阳气就往上顶，但下面就是没根，就是这种虚阳上浮的这种情况，

我们就用牡蛎壳，叫生牡蛎。经常和生龙骨一块儿用，它能够把你那种～你看它是相对的，那个牡蛎肉吧，能能鼓舞人的情欲。你说外国人约会的时候，其实中国人也一样，是吧，它对鼓舞人的这种情欲特别好，血肉有情之品。但它的牡蛎壳跟它是相反的，它让你收敛、安静。我治疗一些遗精的病人，就是……

梁　冬：阳气老是上浮，收不住。

徐文兵：收不住。人体越虚，性欲越强，然后越遗精。这种病人，《伤寒论》专门就有一个论述和方子。它说什么，“夫失精家，少腹弦急”，它叫“失精家”……

梁　冬：什么叫“失精家”？

徐文兵：我们说作家，你说成名成家，能做到家，都已经是什么了？就是很长期，很频繁地做这个事儿的。这个叫“失精家”……

梁　冬：哪个“失”，哪个“精”呀？

徐文兵：失是丢失的失的，精是我们精气神那个精。夫，就是那些，失精家，长期流失自己宝贵的精血的那些人们，他表现症状是什么呢？“少腹弦急”，你摸他小肚子，绷的，特别紧。为什么绷得特别紧？他老处于一种发力状态，射精啊遗精啊，都需要发力嘛，你摸小肚子，第一是冰凉，再一是绷得特别紧。“阴头寒”，阴头寒是什么，男性的生殖器，阴茎，他自己觉得是凉的。女性她也有相应的生殖器，她也觉得是凉的。然后他还有什么症状？“目眩发落”，眼睛是花的，老有那种玻璃体浑浊，飞蚊症，看什么都有一小黑虫子飞，看什么都眼前发黑。“发落”，大把大把脱头发。然后呢，《伤寒论》说了，这些人都是什么？“男子失精，女子梦交”。男子有遗精、滑精的毛病，女子有梦与鬼交的现象。就是一做梦来个帅哥，两人云雨一翻，一看，底下湿了，白带出了很多。怎么治？他说了，桂枝加龙骨牡蛎汤。

梁　冬：牡蛎我知道了，龙骨是什么骨？

徐文兵：龙骨是史前动物的化石。

梁　冬：现在还有这么多的，中药哪来那么多呢？

徐文兵：有啊，咱们国家地大物博啊，很多这种化石，中医用这些，就是质地比较重的这些药。牡蛎壳很重，龙骨很重。当然里面还有其它的原因啊，我们不方便在这说，它就有一种重镇、安神、潜阳的这种效果，让你把这些虚火，敷在表面的阳，收回来。

梁　冬：传说中的潜龙勿用。

徐文兵：诶，就让它潜了。你看，诶，真的，人用龙骨，很沉的龙骨。

梁　冬：所以说为什么那个，前两天我看郑钦安的那个，他的火神派的一篇东西，他用《易经》的思路去，在用药嘛。其中很重要的叫潜龙勿用。就是说大部分，我们会觉得，脸上暗疮多啊，或者面焦啊，或者诸如此类，好像火在上面那种，都是不是别的原因，是上去没下来。

徐文兵：暗疮，西医说……

梁　冬：内分泌啊，什么什么。

徐文兵：雌激素，它主要是个性激素的问题，老百姓管这种暗疮叫什么？

梁　冬：叫痤疮嘛。

徐文兵：学名叫痤疮，老百姓给它起个俗名。

梁　冬：叫什么？

徐文兵：骚疙瘩。

梁　冬：哦，是吗？

徐文兵：发骚，你说这个骚狐狸，其实就是那种性的冲动带起来的，没压住，知道吧。

梁　冬：没敛住。

徐文兵：没敛住，其实这种性的冲动，就是肾火。龙雷之火起来了，怎么办？潜阳潜阳，潜下去，留着吧，慢慢用，所以这时候就用到跟那个牡蛎肉相对的那个牡蛎壳。

梁　冬：对，打一个比喻，我所理解的噢，就是现在我们地球啊，把太多的石油开采出来。

徐文兵：对对对。

梁　冬：导致呢这个地球表面变暖，但是呢，其实地底下的这个能量……

徐文兵：地底下掏空了。

梁　冬：反而出现了地震啊，海啸啊，都跟这个有关。

徐文兵：掏空了，你看啊，人的精气神就靠那个精。西门庆和武松的武功，你知道谁高？

梁　冬：可能西门庆更高吧。因为你这样说。

徐文兵：《水浒》描写西门庆更高。

梁　冬：是吧。

徐文兵：但是打架的时候，最后被武松给收拾了，《水浒》总结一句话，说“西门庆被酒色掏空了身子。”它描写武松是什么，“相貌堂堂真男子，未亲女色少年郎。”人家那精啊，留着没用，打架呢。

梁　冬：哈哈哈哈哈哈哈哈

徐文兵：你自个漏没了。

梁　冬：哈哈哈哈哈哈，稍事休息一下，马上回来。

梁　冬：是的，刚才啊和徐文兵老师讲到一个话题——说这个武松呢，人家之所以打架打得好主要就是平常不用。不用之后呢，这个能量就可以……

徐文兵：没滥用、不滥用。发现没有，梁山好汉基本上没一个有女人缘。说明这些梁山好汉他的精气神没用到女人身上。他去练武功了，就另一方面冷落了女人。

梁　冬：有道理

徐文兵：一方面得了，一方面失了。

梁　冬：会不会有另外一种猜测呢？就是说，当你学会运用这个精气神的时候，你会在另外一个地方得到那个更高的快感，所以你就对这个（男女之事）没意思了。

徐文兵：诶，那些梁山好汉称兄道弟，一帮哥们儿混起来那是成就一番事业。

梁　冬：对！

徐文兵：他关注的这方面，那些鸡零碎狗的事，他就不太在乎。

梁　冬：我向您请教个事儿啊。前段时间我碰到一个大和尚，年纪与我相仿，应该身体也不错。我就在私下请问他一个问题。我说咱们都差不多同龄人，我们也能理解，那你们怎么去解决这个（生理）问题呢？大和尚说当年啊他的老师傅，100 多岁的老师傅收他的时候，他也问过他老师这个问题。结果这个大和尚说，他老师传给他了一种静坐的方法，这种静坐的方法能够 natural high。就是自然而然地达到一种“化精成气”的（境界）是吧？

徐文兵：炼精化气，炼气化神。

梁　冬：他说这样静坐了之后也没有做别的东西，就自己达到一种精神上的高度愉悦。那个时候

就觉得所谓女性的这个事情太低级趣味！

徐文兵：俗人的事儿，低级趣味！

梁　冬：真有这样的吗？

徐文兵：这个大和尚已经（把）不传之秘告诉你了。

梁　冬：真的吗？

徐文兵：这一般人不说的。

梁　冬：是是是。

徐文兵：而且一般人说了也不信。因为你没有尝过那滋味你怎么知道，是吧？！世人就觉得能那样就不错了。还有人是暴力转化——就是吸毒，你看最近不是一些歌星报出来什么吸毒的事儿。

梁　冬：对！

徐文兵：他很多正常人追求的那些饮食男女的事儿他已经觉得没劲儿了。他追求高层享受。他又没有大和尚指引他，怎么办？吸毒！

梁　冬：他们是可怜的人。

徐文兵：吸完毒以后，对男女之事也厌倦了，他也觉得没劲儿。因为他觉得找到了比那还高的层次的享受。但你记住，吸毒是提前透支燃烧你的精髓！最后把你的精髓烧空！烧空了以后人就完蛋了。所以那是违反自然的东西。

梁　冬：刚才说“长夏善病洞泄寒中”……

徐文兵：这就是说我们出现了“洞泄寒中”以后怎么办？一定要把这个寒气赶走，这叫祛邪。

梁　冬：对！

徐文兵：另外呢，祛邪，敌人赶走以后一定要什么？补中益气。程序啊，不要搞乱了。你要是先去补中益气，就是说我把你漏洞给止住了，但有可能把那寒气留在肚子里。

梁　冬：对！

徐文兵：这叫什么？闭门留寇！这将来就是隐患。

梁　冬：腹泻！

徐文兵：腹泻是一种。很多人肚里面莫名其妙地就长出一个个的硬块儿。什么原因？就是说把寒气留在体内了。所以治疗程序是这样的：一定要（先）祛寒气，然后呢再补中益气。祛寒气的方法有外敷的方法和内服的方法。外敷的方法就是说，当你受到、出现这种“洞泄寒中”的时候，记住，我刚才说了，不要马上去吃那些止泻的药。我看到现在广告上——吃一片就不拉肚子——是，强制不拉肚子了，那些该拉的东西出不去，你考虑过没有？这就像我们说的治那个脚气。你如果有寒湿之气或者湿热之气在体内，你就把脚给堵住了，那些东西还会乱窜。所以我们建议呢，第一绝对不是滥用什么抗菌素或者止泻的药，去把它止住。而且它也不是细菌感染，我们原来啊，就是现在医学治疗这种腹泻，马上，不分青红皂白，就是抗菌素。结果肠道里边还有很多有益菌，一用抗菌素把那些有益菌也杀掉了，结果导致什么，更为严重的细菌感染，甚至是霉菌感染。所以现在世界卫生组织碰到这种，就说我们说的这种水土不服的，导致的这种腹泻，他也强烈建议，或者让医生不用抗菌素，怎么办？补液。就是给你泡上那种糖盐水，怕你把自己的体液拉没了。

梁　冬：对。

徐文兵：补液，然后喝点热水，包括这种百分之零点九(0.9%)的这种盐的含量的糖盐水，就是让自己身体的自愈功能去恢复。这是世界卫生组织推荐的。当然我们中医比他认识更高一层。我们有办法帮你把里面中的这个寒赶紧给它赶走。怎么赶?

梁　冬：用什么方法?

徐文兵：两种办法。第一，我刚才说葱白了，怎么办呢？就把葱白切成段以后，放在铁锅里或自家那炒锅里炒，炒出那种香味。炒出香味啊，葱也变得有点焦黄，然后拿那个纱布一包，放在哪?

梁　冬：放在腹上。

徐文兵：放在肚脐上，肚脐叫神阙。你放到别的地儿，它那个气没门，没门，进不去。

梁　冬：对。

徐文兵：神阙是个阙，。

梁　冬：对。

徐文兵：它天然有个门，让你的气进去。所以这时候这个人会拉出很多白色的黏液，还放出很多臭的屁。那个黏液我们叫“泻”。是哪个 xiè?

梁　冬：三点水 ''氵''一个''写''。

徐文兵：三点水一个写，就是泻出来了 。

梁　冬：写作的写。

徐文兵：嗯，写作的写。

徐文兵：有人说我的肠粘膜都给拉出来了，不是，那叫寒痰黏液，形成的那种寒气凝聚的东西。有的人说我拉出都像鼻涕一样的东西。恭喜你，寒气出来了。还放出了很多臭屁，那是哪个 xiè？就是三点水一个世界的世，这是泄出来的寒气。这时候你再喝点这种糖盐水，或者喝点小米粥。拉完以后一喝，这叫什么?补中益气。

梁　冬：噢。

徐文兵：在这种情况下，你可以再用点什么?叫“补中益气丸”。里面有黄芪啊、党参啊、白术啊、茯苓这些药，给你补补气。补完气以后，你突然觉得发自内心的那种食欲恢复了。你再什么，吃点小米粥，吃点咸菜。什么叫小米粥咸菜啊？小米粥是甜的，咸菜是盐，比糖盐水还更高一级。

梁　冬：嗯。

徐文兵：是吧？!还有一种方法：就用我们腌咸菜那种块儿盐，块儿盐（英文叫 rock salt），把它放到锅里炒热，然后呢放在肚脐上。它没有那种通窍开窍的作用，但那个盐啊，经过了盐炒了那个热啊，我个人认为人啊、哺乳动物都是从海洋里过来的，那个盐的那种热的辐射，跟人体那种气的频率是接近的。

梁　冬：噢。

徐文兵：所以它那种盐块儿炒完那个热啊，渗透力比较强。你放在肚子上，它那个热气能把你渗透在肠胃里的这种寒气逼出去。

梁　冬：我看见，我有的时候，你去那些按脚的地方，他会给你一些热的东西， 是吧？

徐文兵：哎，很有道理。

梁　冬：有道理是吧？但是，他有两个，第一是他是拿微波炉叮的，很可怕是吧？

徐文兵：这个微波炉啊，我觉得那个热有点奸，就是给人一种……

梁　冬：奸诈。

徐文兵：奸诈那种不舒服的感觉。

梁　冬：不敦敏。

徐文兵：唉，不敦敏。还是拿铁锅吧，咱们炭火铁锅来炒一炒来，这两种方法是外用的。

梁　冬：请稍等一下徐老师，我问你一个问题。因为他这个东西，这个人用完之后就冷了嘛，再叮一下，拿微波炉，再给你用。那有些人身体都有问题呐，会不会传染？

徐文兵：气氛是可以感染的，就按这种方法去做，这是外用的方法。很多人说我泡泡脚行不行？我觉得这有点远水不解近渴，直接直达病所，是吧？直接治病求本嘛，你泡那个脚，求的是末，平常保健，没有大灾大病，保保健可以，你要是从脚上去治呢，叫有点胳膊拧不过大腿。

梁　冬：隔靴搔痒。

徐文兵：隔靴搔痒，有点不给劲。

梁　冬：那还有个方法，比如说做艾灸，这行吗?

徐文兵：艾灸，我告诉你，艾灸有点补的作用。

梁　冬：哦。

徐文兵：真正祛邪是什么？针刺。

梁　冬：直接。

徐文兵：哎，直接。我不是给你讲过嘛，有个，我说过那个，有个踏青的人早早的春天就跑到颐和园踏青，结果回来就肚子剧疼，一看他这个小鱼际这不是铁青嘛，我一看，小肠受寒了！当时就给他扎针嘛，扎得出一身冷汗，他还掐我一下。呵呵，我都受工伤！

梁　冬：呵呵呵~

徐文兵：这种不适合作艾灸，我告你啊，艾灸有一种温补封固的作用。

梁　冬：噢！

徐文兵：它不适合祛邪！

梁　冬：噢~

徐文兵：不太适合祛邪！所以这种就是什么我说的这种葱白，盐粒（炒盐粒），或者你找个大夫去扎针，出一身冷汗。我扎针的时候看那些人，就眼看着从皮肤上出那种汗珠，摸上去都是冰冷，那都是寒气。

梁　冬：嗯！

徐文兵：这是“外治法”！

梁　冬：好，稍事休息一下之后马上继续回来~

（片花+广告）

梁　冬：重新发现中医太美，大家好，欢迎继续回来到国学堂。刚才呢和徐文兵老师讲到这个“长夏善病洞泄寒中”！

徐文兵：我刚才说“外治法”，现在说“内治法”！其实“内治法”在《伤寒论》里面有详细的论述！

梁　冬：怎么说？

徐文兵：因为《伤寒论》就是讨论，寒气从足太阳膀胱经进来以后经过阳明、少阳然后到太阴、然后少阴最后到厥阴。

梁　冬：对！

徐文兵：整个这么一个过程，所以《伤寒论》里面很多方子都是治什么“洞泄寒中”的。

梁　冬：嗯！

徐文兵：最有名的一个方子，它叫“理中汤”，或者叫“理中丸”。“理中丸”里面有四味药：党参、干姜……

梁　冬：啊！

徐文兵：阿……“参苓术草”嘛！党参，炙甘草，干姜，白术。

梁　冬：嗯！

徐文兵：都是温热的药。然后治疗这种病的话呢，如果你觉得肚子特别疼，然后拉肚子，就是吃进东西不消化，拉肚子，我们叫“理中汤”、“理中丸”……用它什么就是，干姜呢有一种辛热，干姜比生姜的力量要强大。

梁　冬：嗯。

徐文兵：生姜还是有点温。

梁　冬：嗯。

徐文兵：干姜就是热了，啊，就是“理中丸”。

梁　冬：嗯~

徐文兵：如果这个人，这个吃完以后疼止不住，我们有个方子叫“大建中汤”。有“小建中汤”，有“大建中汤”。如果你是一般的疼，“小建中汤”。“小建中汤”是根据哪个方子化成的呢？--“桂枝汤”。

梁　冬：嗯！

徐文兵：里面用的是“肉桂”。这个如果“小建中汤”不管用，还有个“大建中汤”。“大建中

汤”你猜里面用的什么药？

梁　冬：嗯……用附子啊？

徐文兵：不是的。

梁　冬：用什么啊？

徐文兵：“蜀椒”！

梁　冬：这什么东西啊？

徐文兵：四川出的那个“花椒”。

梁　冬：哦，对！

徐文兵：“蜀椒”啊。我们一般用那个花椒都不管用。我们都知道四川饭特点什么？

梁　冬：辣！

徐文兵：麻辣！

梁　冬：麻辣，嗯。

徐文兵：“蜀椒”……

梁　冬：祛湿是吧？

徐文兵：祛那种阴寒啊，就是说一般的肉桂啊、干姜都去不了的那个“阴寒”。它叫什么，“大建中汤”。这种人就是腹痛，然后拉肚子，特别剧烈啦，一般的药都不管用了，“大建中汤”！如果还拉肚子就是止不住，我们还有个方子叫“桃花汤”，用的是一种矿物药，赤石脂、禹馀粮，这个就比较深了，就是说吃药我们怎么办，《伤寒论》都有明确的记载，该给你用。如果到最后拉的什么手脚都冰凉，都快脱阳了，这就该用你说的那个。先用什么？“四逆汤”。“四逆汤”里面三味药，“附

子、干姜、灸甘草”。

梁　冬：对！

徐文兵：如果还不行，那就用什么，“通脉四逆汤”，就大附子，里面就是加倍的用那个附子和干姜的量。再不行，加“葱白”，再不行，加什么？“吴茱萸”。“吴茱萸”叫什么，“越椒”，就是浙江一带出产的花椒。你看，中国古代人把这些药物都研究透了。

梁　冬：而且道地药材。同样一个药材，不同地方出……

徐文兵：哎，蜀椒、越椒不一样。

梁　冬：怀山（药）……怀庆府的山药。

徐文兵：对，四大怀药。所以这些呢，我们简单的人水土不服怎么办？藿香正气水，随身带一瓶。走到哪里水土不服了，出现这种吐泄的症状了，赶紧打开喝一瓶儿。藿香正气水里面，我记你跟红叶讲课的时候也说到了，藿香正气水里面的主药，藿香，白芷，苍术，紫苏叶，它是根据“平胃散”发展过来的。最关键的是藿香正气水里的那个水你知道是什么水吗？

梁　冬：他拿什么水弄的？

徐文兵：什么水，你喝过藿香正气水吗？

梁　冬：很少。

徐文兵：哈哈，没喝过！酒精。是酒。你喝藿香正气水……

梁　冬：哦，藿香正气水有股很难闻的味道是吧？

徐文兵：特难闻的味儿。我告诉你，如果没有这个酒来做这个药的引子的话，你光喝……现在也出了藿香正气片儿，藿香正气软胶囊，是吧，都是新剂型。我说这个花哨啊，没必要讲，新剂型的最

根本的东西是什么？疗效。如果你剂型改得很可口、很好吃、很简单、很容易服，但是没有疗效，干嘛？所以到这种状态下，喝藿香正气水那个纯提剂，就是我们说酒精提的，那个效果是最好的，而且我告诉你，我们平常喝这个藿香正气水觉得特难喝。当你中了寒，拉肚子吐的时候，你喝藿香正气水的时候，你是香的。

梁　冬：嗯，因为身体自有大药，他自己会知道这个东西需要，是吧？

徐文兵：没错儿。你说动物为什么知道药？

梁　冬：它去找嘛，对吧？它就觉得这个东西（对自己好）。

徐文兵：就是它在那个病的状态下，它就闻着平常特难闻的那个植物，它就觉得是香的，它就去吃。

梁　冬：对！所以这个人体呀、或者这个生命它自己的这种伟大。

徐文兵：太奇妙了！

梁　冬：所以我觉得为什么还是要相信一见钟情呢？肯定是你的灵魂深处就需要那样的一个人，长成那样的，性格那样的来治你灵魂深处的病。

徐文兵：没错儿。这就是我们说……

梁　冬：老是一见钟情也不好，呵呵~~~

徐文兵：你是相信自然呢还是相信人为呢？

梁　冬：对，人为就伪了嘛。

徐文兵：但是我们就是相信那些接近自然的人为的东西，是吧？这就更理性一点儿。千万别把这种自然的东西贬得一无是处，老相信一些好像人为研究出来的东西。很多人为研究出来的东西，我总

结一句话，连狗都不如。

梁　冬：嗯，当然喽。

徐文兵：为什么？你怎么不发明一个仪器去探测人的提包啊、毒品啊？你怎么还牵条狗？狗懂科学吗？狗上过学吗？怎么狗能发现你发现不了啊？

梁　冬：我看见你的学堂里面有个狗的模型，还有狗的经络是吧？

徐文兵：对呀，我说过狗有足三里。

梁　冬：狗有足三里是吧？也有阴陵泉、阳陵泉？

徐文兵：有，什么都有。

梁　冬：你以前说过，有一些古代的人甚至也知道这个树的经络在哪儿，可以给树扎针灸，比如这棵树病了。

徐文兵：古代人，我告你啊，把树叫什么呀？鬼神村。

梁　冬：哪个村？

徐文兵：村子的村。就是王家村、李家村那个村。三家村。古代人对自然是非常尊重、尊崇的。我的形意拳老师马老师跟我说，古代人砍树，树长三年以上，都有灵性，古代人砍树之前提前三天去跟树说一声，说我要砍树了，我要砍你了，不好意思！比如说我要盖房了，需要这棵树。很尊重的。不像人现在，上手就……抬手便打，张口便骂。就是一种愚昧无知。

梁　冬：无礼，哦。

徐文兵：所以我建议大家夏天呢，就是长夏的时候暑湿比较重的时候，一定要把这个藿香正气水，还有其他一些解暑的药，十滴水啊，仁丹哪，这些药作为常备的药。另外大家吃那个生鱼片的时候一

定记住，多蘸点儿芥末。这个芥末，我研究啊，是治疗痛风的非常好的一个药。

梁　冬：真的？

徐文兵：诶，你平常啊……

梁　冬：多吃点？

徐文兵：多吃点芥末，你看我们老北京吃芥末墩儿，是吧？中国的这个芥末叫黄芥末，吃日式生鱼片的那个芥末是绿芥末。你知道我们身体负责清洁（的）清道夫是谁？身体里面有个器官。你猜啊。

梁　冬：清道夫……那是肝血？

徐文兵：嘿嘿，你知道我们古代没有进口的这种香皂、肥皂的时候，我们怎么洗手？

梁　冬：就胰子嘛。

徐文兵：什么叫胰子？

梁　冬：胰腺呐？

徐文兵：就是猪的胰腺。胰腺的功能就是分泌很多消化酶、淀粉酶、脂肪酶、蛋白酶。

梁　冬：可以分解脂肪？

徐文兵：分解脂肪，化油腻，清理这些不干净的东西，古代人用什么——猪胰子。所以我们现在还管这些香皂肥皂，很多地方叫胰子，叫洋胰子，很多人知道这个字儿，不知道啥意思。所以这个山葵长在很洁净的地方，本身那么辛辣刺激，它就能唤醒人的胰腺的功能，无论是预防或者治疗糖尿病、或者治疗这种血脂过高、过于肥胖、还有这种痛风，这种山葵磨的这个芥末必不可少。

梁　冬：我们看见芥末的时候已经是看见装在管子里，像牙膏一样挤出来。其实这个……

徐文兵：其实它就像一个小的竹笋一样，就是那么一个绿色的。我们中医用的一个，我们没有国

产没有山葵嘛，我们用的是黄芥末，我们这个黄芥末结的籽叫白芥子，也是个中药。这个白芥子啊，你看古书药书上记载，专治皮里膜外的痰。

梁　冬：皮里膜外？

徐文兵：就是你们说的这个脂肪瘤，这个白芥子。

梁　冬：噢~就是中国人的这个芥末，芥末鸭掌这个芥末。

徐文兵：我们中国的黄芥末做的。

梁　冬：黄芥末这是？

徐文兵：黄芥末是一个品种，日本的绿芥末叫山葵。

梁　冬：黄芥末是个什么样子的呢？长成（什么样）？

徐文兵：长成什么样不知道，我们只吃过它的芥末，但那个白芥子是我们中药铺里有的，专门治这种阴寒的痰。你看你吃日式生鱼片的时候一定要芥末，然后呢，生鱼片底下有个绿色叶子，叫紫苏。

梁　冬：对，很多人把它变成塑料的了。

徐文兵：苏子叶，紫苏是解鱼蟹毒的。然后它有一个红的拿醋泡的那个姜，日本人叫咖喱，其实就是姜。然后呢，还有~~日本生鱼片它有白丝，他叫大根丝，其实就是我们的白萝卜。这四味作料配上吃那些生的不好消化那生鱼片，正好是 perfect！

梁　冬：我看见日本人好像不仅仅拿鱼来做刺身，好像拿鸡身、鸡肉也能做成刺身的。

徐文兵：那就是胡搞，乱配果子干了。真正吃生鱼片，我们都叫吃脍，“食不厌精，脍不厌细”的那个脍，都是什么——水产品。中国人最早吃的是飞刀脍鲤，吃的是鲤鱼片儿。还有吃那个鲈鱼，“休说鲈鱼堪脍”，那个鲈鱼也非常好吃。现在我们吃的三文鱼、金枪鱼，还有些贝类。所有吃这些

东西，阴寒不好化的东西，一定要加这些辛温的东西，或者索性就带瓶藿香正气水，一边儿吃，一边儿喝。吃这种阴寒的海产品的时候，切忌吃水果。水果里面有一种鞣酸，就和这种蛋白质会凝结成一个团，更不好消化。所以吃海产品的时候吃水果，一看，蠢货！吃海产品的时候喝绿茶，什么龙井茶泡的虾仁，我一看，蠢！

梁　冬：那只能吃炒的那种茶哈。

徐文兵：大麦茶啊。

梁　冬：大麦茶对不对，把那个麦炒一遍对不对啊~

徐文兵：喝大麦茶，或者直接烫壶清酒，或烫壶黄酒，实在不行咱烫壶烧酒，二锅头，那吃起来又好吃又好消又好化又好吸收，会吃。

梁　冬：所以啊，就是如果不懂的话呢，真的，吃的多也只是不同形式的慢性自杀，对吧。好了，感谢大家收听今天晚上的国学堂，重新发现中医太美，感谢徐老师，谢谢！

徐文兵：再见！

金匮真言论篇第七讲

主讲：徐文兵　主持：梁　冬

播出时间　2009-07-11　23：00—24：00

整理人员：慧从卢溪、半弯月、小翔、建良、小木头 n、饺子樹、草木皆兵、yhlj、心雅、猪光宝器、子轩、zxiu、蓝色天空等。

梁冬：是的，重新发现，中医太美。欢迎大家收听今天晚上的国学堂。依然是有请厚朴中医学堂堂主徐文兵老师和我们一起来分享《素问·金匮真言论篇第四》。徐老师好！

徐文兵：梁冬好，听众朋友们，大家好！

梁冬：我们事不宜迟，话说啊在上一期呢我们讲到了“长夏善病洞泄寒中”，稍事复习一下这句话。

徐文兵：上期结尾的时候我们讲了这个医生的气和病人的气，谁压倒谁？

梁冬：啊，不是东风压倒西风，就是西风压倒东风。

徐文兵：有的朋友在博客里留言说，你说的是不是有点儿太玄了？其实大家可以看一下历史上的一些医生的传记。汉朝有个名医叫郭玉，这在史书上有他的传。

梁冬：哪个 yù呀？

徐文兵：玉石的玉，这个人啊是一个医疗技术非常高明的一个大夫，但是当时的皇上就发现一个问题，就是这个人给普通老百姓看病效果特别好，可是这个人邀请他给一些达官贵人、王公贵族看病效果就差强人意，后来还发现一个更有趣儿的，就是当这些王公贵族穿上平民百姓的服装，因为汉朝它也有等级的，穿衣服的颜色、质量都不一样，当这些王公贵族穿上普通老百姓的衣服来找他看病以后疗效又特别好，这个皇帝就问郭玉说怎么回事儿，郭玉回答了几句话非常精彩，他就说：“医者意也。”这句话是郭玉说的，你以前可能听说过这句话。

梁冬：对，但我以为就是易经的易嘛。

徐文兵：“医者意也”。

梁冬：意味的意？

徐文兵：意思的意。这是郭玉说的，他说我们……，这句话怎么理解啊，就是现在的医生是用自己的理性的思维去看病的，那巫靠什么看病？

梁冬：意念。

徐文兵：巫，巫可不是意念。巫的层次要高，巫者神也。巫是用那种先天赋予那种神灵的本能去感知一些东西。作为医生呢比巫的层次要低一级，他说了一句话叫“医者意也”，这个后天的意识就会受到你所处的这种俗事的很多的东西的干扰和影响。比如说突然来了说，喔，这是多大一个官儿来找你了，然后呢这个人如果又是什么傲慢啊无理啊，他不是说他故意要傲慢，他多少年形成那种……那种。

梁冬：那个习惯。

徐文兵：那个当官那个架子或者那股劲儿，盛气凌人啊，威风八面啊，他不由自主地带到医生这儿，他就忘了，你是来求医的。你放的自个儿那个位置比医生还高，你让医生怎么弄？所以现在很多你说一些就是这种比较重要人物看病，比如说做手术，他都给你露出他要做手术那个部位，告诉你他什么病，他不给你露那个脸，他就怕医生什么？突然一看，哎呦，我给这个人看病，一下子拿手术刀就开始哆嗦。所以如果医生的这个意呀，受到了这些别人的这种气场啊或者是言语啊或者是其它的一些行为的左右的话，医生容易心不静，这种情况下看病就容易出问题。

梁冬：噢~。

徐文兵：还一句话叫：“医不自治”。为什么呢？医生得病了或者医生自己的家人得了病，你自己给他看，效果就不好。为什么不好？那会儿心是乱的。

梁冬：不冷静、不理性。

徐文兵：不理性了。就很难（保持）理性了——我该用毒药用毒药，该用热药用热药。叶天士有过这么个故事，他自己老母亲发高烧，他给别人看这病吧马上就生石膏 30g、60g 就用了，但这是他亲妈，他就不敢用了，他觉得生石膏太凉，他就哆里哆嗦 10g、15g，结果这个烧就退不下去。结果叶天士没办法，把他的一个对手、对头，就是跟他有点这个（过节），文人相轻，医生互相也打架，他把他一个对头叫薛雪请来。薛雪他医术也非常高，但是理念上跟这个叶天士有点……

梁冬：相左。

徐文兵：呃，相左，薛雪起自己那个医馆的名号叫扫叶山庄。

梁冬：哈哈哈……文人也很可爱哈！

徐文兵：他母亲病了，自个儿治疗没效果，他就把薛雪请来，薛雪一看，这个病，你应该知道啊！这不就是白虎汤证吗！哼，生石膏 60 克，开了，一吃，烧退了。这是为什么？就是说给自己亲人看病的时候，这个医生，这个意就有点乱了。所以我们说“医不自治”，自个得病了，请别的大夫来看吧，这就说到了医生的气和病人的气互相地影响。就是说在很多细微的事件上把握的时候，中医他认识得比较深刻细腻。你要说，有的大夫说我上来就动刀子动剪子我就不怕，那你本身气势就很强，这就是说，意思是说，不是我胡说八道啊，古已有之，从郭玉这儿就有一种说法。特别，呃，孙思邈写过有《千金药方》，他里面提到叫“大医精诚”。

梁冬：对，李老让我背来着。

徐文兵：对，你要背。他这个大医精诚啊，你记住，这是大医，我们顶多做个小医生，或者做个“中医”就不错了，他里面说什么？凡大医治病，必当、必先安神定志，无欲无求。你说这个心理状态调到什么程度？这种情况下治病，那效果肯定好，可是从我自己来看，还有郭玉说的那种情况，我们都够不上那个级别。只能说，哎，有些病人我们治不了，有些病人能治。这就是对上期这个末尾一个补充。

梁冬：好，下面呢继续往下聊啊。话说秋善病风疟，疟疾的疟，对不对？

徐文兵：风疟，疟疾的疟。

梁冬：对。

徐文兵：呃，秋天，我们讲了，这个容易受秋风起，西风吹，啊，这种西风呢，带有肃杀之气，如果你不及时地收敛自己的神气，不闭合自己的腠理和毛汗孔，容易受到这种比较肃杀的西风的这种侵害，得的病呢，一个是受风，再一个就是什么?疟是什么意思？

梁冬：拉肚子吗？

徐文兵：疟疾，什么叫疟疾？

梁冬：疟疾不是打摆子拉肚子吗？

徐文兵：哎，打摆子，跟拉肚子关系不大。这跟疟疾什么意思，就是这个人会得一种一会儿发烧，烧到很高，一会儿……

梁冬：发凉。

徐文兵：发冷，哎，冷到就是打、打摆子，这个就是一会儿冷，一会儿热，中医称之为往来寒热。

梁冬：西医怎么怎么形容这种病的？

徐文兵：西医，现代医学发现，疟疾它是有一种疟原虫，它还不是细菌，也不是病毒，是一种微生物，叫疟原虫。疟原虫侵袭到体内以后呢，会造成这种疟疾，有的是形成一种恶性疟疾。你比如说我们到非洲，很多人就不适合那儿的（环境），不适应那儿的环境，得一种恶性疟疾，甚至要命。

梁冬：肠子都拉出来了。

徐文兵：呃，你又想着拉肠子，它是打摆子。

梁冬：说到这个地方，我真的要跟大家一起分享下，我一直以为疟疾指的是拉肚子。

徐文兵：不对，那叫霍乱。

梁冬：哦，对对对，霍去病的霍。

徐文兵：嘿嘿，霍去病。这个疟疾呀，就是为什么它会出现这种忽冷忽热？我们讲你如果阳气旺，你会烧。烧起来以后，把受到的这种寒气呀或者是病毒啊，免疫系统把它干掉。

梁冬：对。好，稍事休息一下之后，马上回来。

（片花）

梁冬：重新发现，中医太美，继续来到国学堂，仍然是厚朴中医学堂堂主徐文兵老师和我们一起来分享《金匮真言论》。

徐文兵：嗯，还有一种就是我烧不起来那我就往后退，这人就会发冷。所谓疟疾，就是处于一种正邪交争。一会儿敌人东风压倒西风，一会儿西风压倒东风。当我正气鼓舞起来的时候呢，我会发烧。但是当我正气消耗完了以后呢，敌人又厉害了，我就发冷。就中医讲，这种病是属于处在半表和半里中间的这么一状态。中药治疗这种疟疾呢有非常好的疗效，我们不是针对那个被感染的那个病毒或者疟原虫去的。现在医学就说我怎么把疟原虫杀死，我就不得疟疾。但是呢又犯了同样的问题。疟原虫有抗药性，一个疟原虫倒下去，千万个疟原虫站起来。

梁冬：魔高一尺，道高一丈。噢，魔高一尺，道高一丈。

徐文兵：唉所以很多人说：要把这个话颠倒过来说是“魔高一尺，道高一丈”，错了。我们古人一直说是“道高一尺，魔高一丈”。所以这个疟原虫这么治你杀不完，可是我们现在发现中药不是针对疟原虫和病毒的，我们是提高人的正气的。把他受的那种风邪或者是这种有形的这种物质的邪气，把它（赶出去）。我们正气强了以后，跟它取到了一种均势，我也不杀你，你也别杀我。咱们俩就是

井水不犯河水。

梁冬：那怎么办呢？

徐文兵：哎~相安无事。

梁冬：还在体内吗？

徐文兵：可以还在体内。但它没有发作。

梁冬：会不会很危险？

徐文兵：不是很危险，就是说你想想啊，你吸一口气有多少细菌病毒进去了，它怎么不杀你呀？是因为我们有一套正气作为防线。有一个特别好治疟疾的药，现在也被世界卫生组织推广到了非洲。就是以前我们卖给非洲的，就是出口到非洲的，世界各地啊卖给非洲的药都是那些去杀疟原虫的药，事实证明我刚都说了，疟原虫赶不尽杀不绝。你这个思路有问题，所以呢这个世界卫生组织推广一个中药，这个中药呢，它不是杀疟原虫的，是提高人的免疫力的，这个药就叫“青蒿”。就从青蒿里面提取了一种它的有效成份叫“青蒿素”，这是咱们建国以来要说中医药有没有发展，对世界人民的健康有没有贡献，青蒿素是一个比较大的成果。青蒿素是怎么发现的呢？就是我们古代人就是用它来治疗疟疾，治疗疟疾在那个晋朝葛洪写的一个《肘后方》里面就提到了用青蒿来治疟疾，但是人家怎么说这个药呢？他是用新鲜的青蒿榨汁绞汁以后去服用。现在医学我们用科学手段去研究就发现，你把青蒿拿水煮了它就没有效果，就按古人这个方法，把它新鲜榨汁然后呢，去服用。治疗疟疾效果特别好。

梁冬：说明它(青蒿)对温度敏感喽！

徐文兵：对，就说你的温度就把它里面的这种东西分子结构给破坏了，可是古人他没有现代这种所谓科学的方法，它怎么认识到呢？葛洪你知道干嘛的？

梁冬：干嘛的？炼丹的吧。

徐文兵：唉~广东罗浮山，葛洪采药、炼丹的地方，05 年我还专门去参拜了一下，到那个洗药池、炼丹灶我还去摸了摸，中医的一个大家。

梁冬：那是道教的对吧？

徐文兵：道教的、道家的一个大师。

梁冬：他好像还作了很多这种道经里面这些书籍的一些注解等等，如果我记得没错的话。

徐文兵：他写得最有名的一本经典著作叫《抱朴子》。

梁冬：噢~~！

徐文兵：抱是“怀抱”的“抱”，朴就是“厚朴”的“朴”。

梁冬：嘿嘿嘿，这句话的重点是“厚朴”，哈哈。

徐文兵：我以前讲过，道家提过一个口号叫“我命由我不由天”，就是葛洪提出来的，多么豪迈的一句话。

梁冬：传说中他是很长寿的。

徐文兵：他没有长寿，他活 70 多岁。他后面有个叫陶洪谨的比他长寿，活 80 多岁。这个“打摆子”啊，后来人们说，就是说任何中医认为的疾病都是身心不可分的，他表现为好像生理上的一个病其实有很深的心理原因。疟疾也是一样。

（片花）

梁冬：好了，下面还有句话叫“冬善病痹厥”。

徐文兵：“痹厥”，呃~因为这个风我们以前讲了很多了，就是说，说到人受风以后会咳嗽啊、过敏啊、就出现很荨麻疹啊，或者是很多这种瘙痒的病，其实这都是受风了。关于受风的这个穴呢，我再给大家重复一下。人体对风有三道防线，第一道防线就是头项结合部，三个穴：风池、风府、翳风。中了这个风呢，容易脑仁疼或者面瘫。还有第二道防线呢，就是我说了那个要含胸拔背，肩胛骨要覆盖上后背。这儿有两个穴，一个叫什么，“风门”。一个叫“秉风”。这我们也讲了。还有一个风，就哪儿呢，这个风的名字叫“风市”。

梁冬：在哪儿？

徐文兵：“市”是“市场”的“市”，这是足少阳胆经的第 31 个穴。它在哪儿呢？就是我们双臂下垂紧贴裤缝，中指触及的那个部位，那一点叫“风市”。

梁冬：那你说刘备这种双手过膝的人，那不按到阴陵泉去了，哈哈哈，足三里。

徐文兵：有可能，有可能。但是这个定位来取的话一般我们都同身寸，这个人长成这么奇怪的样儿，他里面的经络和脏腑就有奇怪的，你一定要根据他的去取。你不能说人手里拿个尺子刻舟求剑，啊~书上说了，从这个股骨大转子到了那个膝盖那个犊鼻，然后说分多少份儿，取多少寸，不对。按人取。一定要按他手上去取，我临床碰见很多人，很多人很奇怪的。我们经常说取肚子上的穴吧，中间不是有个肚脐。我就能看到这个肚脐到这个胸骨啊，胸骨就是我们这个心口窝这儿。好多人的尺寸差别太大了，有的人就短，有的人就长，有的人吧心口窝这有一个，我们叫蔽骨。就是胸骨下面有个剑突是个软骨，有的人就没有。

梁冬：我就没有。

徐文兵：你就没有？

梁冬：是不是容易受伤？

徐文兵：唉~一定要保护自己的心包，那个“蔽”呀，就是我们“隐蔽”的“蔽”，“遮蔽”的“蔽”。就是说，这是一个好像是一个护心镜，有蔽骨的人，心里素质就好一点，没有蔽骨的人就稍微差一点。

梁冬：很容易受伤，伤心嘛，很容易伤心，是吧！

徐文兵：这就说到了取(穴)，风市这个穴就专门治我们下肢容易受的一些风，下肢的话很多人说外面一有刮风下雨我有感觉。其实什么先受风了，先受风以后才会寒啊、湿啊、热啊这些邪气进来，就是说你把风掌握好这三道防线。可是我们现在很多女孩子穿超短裙，我一看那个短裙卡的那个印儿，正好露出个风市。

梁冬：然后呢，那个脖子还露出来，然后呢后腰还露出来。

徐文兵：脖子、腰、肩膀再露出来，后面这个肩胛骨露的多。

梁冬：所以我觉得...我经常看见女孩子穿那个衣服，以前还有个吊带，现在连吊带都没有了。

徐文兵：那天我们去参加《新周刊》晚宴嘛，我一看中国大饭店那么冷的空调开着，然后有几个美女穿的晚礼服，结果那大后脊梁就那么晾着。

梁冬：很容易得肩周炎。

徐文兵：还不如披个披肩，这很容易受风。夏天受到了秋风，有可能。这风我们就不再重复了。接着讲呢，就讲“冬善病痹厥”。冬天人的阳气往哪走？

梁冬：冬天阳气应该是往下往里的吧。

徐文兵：往里收了。其实从秋天就开始收了，我们说秋天要养收，收敛神气，令这个秋气平，这

就是《四气调神大论》里面讲的。到冬天，冬三月叫“此为闭藏”，干脆我的阳气都藏起来，不往外出了。阳气收到身体里面以后呢，就是说……

梁冬：哪个部位呢？

徐文兵：内脏。最深的是脏，其次是腑。就是收到身了，不往体上走了。

梁冬：这我有一点点难理解。阳气怎么收到身里面去呢？

徐文兵：阳气你摸一下它温度嘛。

梁冬：噢！对。

徐文兵：是吧，摸一下温度。有没有阳气就知道了。

（片花）

梁冬：重新发现中医太美，依然回来到《金匮真言论》，仍然是和徐文兵老师一起来学习这个，第几段呢？总而言之讲到，“冬善病痹厥”，刚才讲到了一个话题，就是阳气啊，收到内脏里面去，怎么才能收到内脏里面呢？

徐文兵：收到，你看噢，我们说吃冰棍儿，什么时候吃？

梁冬：我以前以为夏天吃，现在明白了，应该冬天吃。

徐文兵：为什么？

梁冬：有一次李老跟我讲的。

徐文兵：诶，你看。

梁冬：李可，李老说，他说，冬吃萝卜夏吃姜嘛。

徐文兵：为什么说冬天要吃冰棍儿？

梁冬：对啊。

徐文兵：其实你从这个自然哲学的道理来讲，就是自然界有什么，你吃什么。夏天有冰吗？除非你人为，做那个伪，有冰箱，然后呢有冰棍。自然界来说，夏天没有冰，你干麻要吃冰。什么时候有冰？

梁冬：冬天。

徐文兵：冬天有冰。咱们都吃过雪吧，打雪仗的时候，渴了抓一把雪，那会儿空气污染不是很厉害，那雪也挺干净。北京人讲了，冬天吃什么？冻柿子冻梨，冻海棠果，都是冬天吃的。为什么吃进去你不闹肚子呢？人体那会儿的阳气最热的就在肠胃里，所以你吃进去以后能把它消掉化掉，不落(lào)病，夏天人的阳气往哪奔呢？

梁冬：往外。

徐文兵：往外，四肢么，“若有爱在外”，全发散在外面，这时他内脏或者脏腑的温度比较偏低，你那会再吃冰棍儿，北京这两天 40 度，昨天 42 度我一看，可是就在这么热的时候，你吃什么喝什么？喝茶。

梁冬：喝热水，是吧？

梁冬：喝热茶，而且要喝红茶，不要喝绿茶。你看，冬善病痹厥，痹是什么意思？

梁冬：痹，广东话叫“骨痹”，就是那种麻痹的意思。

徐文兵：是麻还是痹？

梁冬：麻是麻麻的，痹是没有感觉。

徐文兵：诶，痹是麻木不仁的那个不仁的状态，没感觉，就是说冬天容易出现什么，四肢——胳膊和腿儿——没感觉，痹住了，厥是什么意思？

梁冬：厥，厥阴经，厥，厥什么意思？

徐文兵：我们经常说“四肢厥逆”。

梁冬：冷嘛。

徐文兵：气血倒流。

梁冬：对啊。

厥呢，中医还有一句话，“热深厥亦深”（《医学心悟》：所谓热深厥亦深，热微厥亦微。），什么意思呢，就是说很多小孩发高烧，烧得四十来度，都快抽了，你摸他的手……

梁冬：冰凉的。

徐文兵：冰凉的，这叫厥，气血不往这儿走，他倒流了，所以这个痹和厥，容易在冬天，其实就是说，当人阳气收敛的时候，可能要舍車保帅，人的肢体上就会出现一些这种痹和厥的问题，就是一摸手，鬼手，很凉，但是如果到冬天，出现手脚冰凉，还正常，我看很多人，夏天，这两天我看几个病人，一摸手，哟，这么热的天儿，您那手还这么凉，那问题就更大了，痹厥。

梁冬：真是很可怜了。诶，通常在这种情况下冬天如果手冰凉的话……

徐文兵：冬天我们说了，容易出现冻疮，冻疮原因什么？阳气过不到那儿去。

梁冬：我记得小的时候，那时候很冷啊，所以把那个手伸到米缸里面去，有没有道理？

徐文兵：有。我们，我是六六年出生的嘛，在我们那个年代，还是有点营养不良的。

梁冬：对啊。

徐文兵：就我们那会儿吃饭，还有粗粮细粮之分，细粮才百分之三十，粗粮，我们那会吃的叫钢丝面，你知道什么叫钢丝面吗？

梁冬：不知道。

徐文兵：就是玉米面儿，棒子面儿，压成跟面条一样，它一冷了以后，发硬的，你把它蒸熟了以后，弄软了去吃，叫钢丝面，吃钢丝，整天。那会我发现，我们那会就特别容易长冻疮，说明自己的营养不够，阳气不足，现在营养好了以后，我看得冻疮的人……

梁冬：也少了。

徐文兵：也少了，但现在呢，有一些人就是不注意养生，暴露太多，你看冬天，戴个棉手套，护个耳朵，戴个棉耳朵，保护好自己这些容易出现痹和厥的地方，你也就不会受到这种冻伤，但是你非要去铲冰卧雪去，那自找的。

梁冬：有一个技术问题哦，有些时候哦，尤其是在东北一些地方噢，有一些人呢，晚上喝了酒，因为冷，但是又想撒尿，于是呢就拿出来自己玩玩，但是呢，会不会因为那样，寒气就进去了？

徐文兵：你说就是出来撒尿？

梁冬：对啊，就是，就是……

徐文兵：东北，你不可能说那种冷天，东北人家里都有夜壶的，不可能出去撒尿。

梁冬：就是有些人晚上喝酒出来，比如说在餐馆里吃饭喝酒，然后就站在马路边儿……

徐文兵：我告诉你，喝完酒最容易冻伤，你猜为什么？

梁冬：为什么？

徐文兵：好多人问我说酒是热的还是凉的，我说你问我什么时候。刚喝完酒是热的，全身气血都往体表上散。这会儿人觉得，喝完酒打架，胆气壮了，酒壮怂人胆。然后气血沸腾，这时候是热的。但是喝完酒过了一阵儿，全身发冷。就是它把你的阳气透散以后，酒啊，它不是一个制造能量的东西，它是个火钩子，就像炉子啊，咱闷着火儿，让它慢慢地烧，突然进去一火钩子，唑唑一捅，哗一下火一下着了，着完了呢？所以很多人，醉鬼啊，你知道冻死怎么冻死的么？就是喝完酒，热，跑出去，一头栽在那儿，然后就冻死了。古代人管这个叫“倒卧”。以前城里都有收尸队，冬天早晨起来就把街上冻死的那些人敛到车上拉出去，不是拉出去喂狗，拉出去埋了。这就是喝酒喝的，所以你说酒，暂时性的会让人感觉热，但是长期会让人凉。其实这跟很多人说治疗阳痿，喝酒，他喝酒，“以酒为浆，以妄为常”么，喝完酒以后兴奋，觉得有性能力，勃起，但是长期以后，起不来了，它其实就把那点潜在的能量给你催起来了，烧完就完了。

梁冬：可惜可惜。故冬不按蹻，这什么意思啊

徐文兵：冬天容易得这个病啊，那冬得了痹厥怎么治，怎么治？

梁冬：痹厥，怎么治呢？

徐文兵：怎么治？

梁冬：它刚才讲的故冬不按蹻，是冬天不应该按摩的。

徐文兵：就是说冬天如果出现了四肢的这种痹和厥，就是手脚冰凉，然后手脚出现麻木不仁的话，你不一定非要上去就给人家捋胳膊捋腿儿，就是说让人家气血，快快，你这气血没有吗，赶紧流过来，这叫什么？

梁冬：按蹻？

徐文兵：这叫舍帅保车。人本来是阳气不够的话他舍去不重要的，先顾自己重要的。然后你一看，哎，胳膊怎么凉了？你这怎么没感觉了，然后就上来就给人家捋。错了。先顾身，再顾体。

梁冬：哎，那人家说一天的冬天就是晚上，理论上来说晚上也不应该按摩啰。这个很多人桑拿都是晚上去的，对不对？

徐文兵：现在人很多病都是这么得的么。

梁冬：很可怕哦。

徐文兵：就是不正确。先说一下下一句话啊，叫冬不按蹻，什么叫按，什么叫蹻？

梁冬：据说按呢是按摩，对不对，蹻是敲打。

徐文兵：对，按是动手，蹻呢？

梁冬：那就是动脚喽。

徐文兵：动脚。

梁冬：拿脚踩。

徐文兵：你以为那个泰式按摩有踩背，我们中医就没有踩背了？按是拿手，动手给病人治疗，这个蹻是动脚。你前一段时间你不是说你这个痛风，让人踹了一脚踹好了，那就是我们中医传统的蹻法。

梁冬：噢。

徐文兵：踩高跷么，听说过吧。

梁冬：听说过。

徐文兵：踩高跷就是用脚踩。所以古代有各种治疗方法，以后下一章我们可能要讲一篇叫《异法方宜》。

梁冬：好，稍事休息，马上继续回来再说。

（片花）

梁冬：重新发现中医太美，继续回来到国学堂，仍然是厚朴中医学堂堂主徐文兵老师和我们一起来分享《金匮真言论》。

徐文兵：异法方宜，什么意思呢？讲完四季以后他说，人的生理或者疾病变化呢还跟你居住的方向、环境有关系。东方人吃什么，地势怎么样，容易得什么病；西方人容易得什么病。他专门提到了处在中央的那些人——食杂而不劳，吃东西挺杂，物产挺丰富，所以显得比较懒散，有点四体不勤。这些人最适合的治疗手段是什么？他提出来了——导引按蹻（跷）。

梁冬：哦~

徐文兵：就是说，处于中原地区的我们这些中国人，最养生的方法是什么？什么叫导引？导什么？引什么？

梁冬：导气血。

徐文兵：诶，就是导气引气。你自己打一套拳，五禽戏、太极拳、形意拳，把自己的气血导起来引起来，让他流动，是吧。华佗讲五禽戏的时候说“流水不腐，户枢不蠹”。就是说，水流起来它就不会长那些腐败的东西。门轴它老转，它也不会被虫子蛀了。处于中央的这些人呢，老是那么懒散的话、不动的话就容易得病。我教你一套方法让你自己动起来，所以叫导气引气。如果你实在太懒怎么办？

梁冬：偶尔放点血，是吧？

徐文兵：雇个按摩师给你按蹻。就是让人……你自己不愿动手动脚，让人家动手动脚帮助你气血流通起来，这叫按蹻。

梁冬：诶，那按蹻的时候（即时间段）有没有选择？

徐文兵：按蹻的时候这就说了——冬不按蹻。

梁冬：就是一天的冬天，一天的晚上也不应该按，是吧？

徐文兵：当人晚上睡觉的时候，也是什么？气血……

梁冬：往回收。

徐文兵：往里收。人为什么要盖被子？我以前讲过，人的卫气啊原来是护在体表，甚至是出来到体外的。人一进来，哦，这人杀气腾腾、气势汹汹进来了，那是他放出来的气。到晚上了，这个气就收回来了。人觉得冷，盖个被子睡个觉。然后你到晚上给人按摩，或者做那种强力的按摩，又把他的气血引到他的体表，或者引到手上脚上。我看现在很多人都是晚上要做个足底按摩！

梁冬：蒸桑拿。

徐文兵：蒸桑拿、足底按（摩）。这就是逆其道而行之。

梁冬：慢性自杀。

徐文兵：逆其道而行，就是跟身体要作对！身体说，诶，天黑了，我要收拾魂魄，我要休息了，我气血呢……肝藏血，平常说，平时气血流得特别足，诶，人卧则血归于肝，肝藏血，不让他动。结果这些人人为刺激起来让它去周流让它去动。这就叫违反自然之道！“冬不按蹻”！

梁冬：“冬不按蹻”！

徐文兵：我个人认为，中医在各种治疗手段里面，就是说，中医治病来讲，最高的、最好的、最

佳的治疗手段你猜是什么？

梁冬：是按蹻吧？

徐文兵：就是按蹻！你知道为什么？

梁冬：为什么？

徐文兵：这绝对是“朋”的那个级别。朋友的那个“朋”的级别。什么级别？

梁冬：肉肉相亲。

徐文兵：肉挨肉！你看啊，我们中医有很多方法，针刺，这是谁跟谁接触？

梁冬：人和物品？人和针。

徐文兵：对。大的、好的、练过功夫有气感的中医，他可以通过针，针就是一个媒介，把我的气传到你的身上。但是它的媒介还是个针。灸，用的是什么？艾草，是吧。还有砭石、刮痧、所有的毒药、中药，这些乱七八糟所有的东西，全都是借助于物来跟别人接触。就是说我通过第三方来达到影响你的目的。真正直接的治疗，最直接、最有效的治疗，就是按蹻！最好的大夫——按蹻大夫！只不过我们现在……

梁冬：大医太少，这方面的高人太少。

徐文兵：不是大医太少，是我们自己把这个东西给做“贱”了！建国以后有几个行业是把“贱”做成“贵”了。

梁冬：比如……

徐文兵：相声。圈块儿地，叫“就地抠饼”啊。（注：早期的相声演出形式，叫做“撂地”，比较形象的说法是“平地抠饼”，一方面说明相声本身应该是街头巷尾，百姓喜闻的表演，另外一个方

面也反映出早年间相声演员生活的困顿-----家里是没有隔夜粮的，要到外面去现找食物。）。但是建国以后，特别像侯宝林这样的大师把这个职业给做“贵”了。其实我告诉你，做按摩是最高级别大夫才能做到的事。你猜为什么？为什么这样呢？我们试图去影响一个人，我们要给他治病，这个人已经得病了，那么他肯定有问题。那么怎么帮助他解决问题？最高级别叫“调神”，这我刚才说了，是那种“巫”的级别。

梁冬：对。

徐文兵：第二个叫“调意”，就是帮助解决一些你的理性思考问题。啊，你这个事儿做的不对；啊，你怎么跟谁处理关系。这些都是属于这种类似心理的治疗。最长而且最有效的治疗是什么？叫“调气”，就是影响到你身体的气血的运行和脏腑的功能。这个要你影响到别人的气，首先你得有气吧？你如果没有气，那你根本触动不了，就是说产生不了这种和谐共振。那么我们现在人知道的都是什么？按摩都是在用力。

梁冬：对！

徐文兵：你猜力和气有什么区别？

梁冬：这是一个问题。

徐文兵：嗯，这是个大问题。你想想商店里卖的那些按摩椅，还有那种什么按摩棒，还有什么按摩床。

梁冬：振动棒！

徐文兵：嘀嘀，振动棒。你说它们是有力还是有气？

梁冬：那肯定是有力啦，是吧？

徐文兵：什么叫力？

梁冬 :力是 ,我觉得就是 ,用物理学的角度来说 ,是吧 ,就是能够做功的 ,对吧？改变事物位移……

徐文兵：啊，对。那气呢？

梁冬：气我觉得是…，您说吧。

徐文兵：哈哈，力和气的区别，举个简单的例子，就是硬笔书法和写毛笔字的区别。

梁冬：哦~

徐文兵：你拿钢笔写字你用的是什么？

梁冬：用力嘛。

徐文兵：用力吧，谁没有这把力气阿，有啊，那写呗。但是你用那个毛笔那个软耷耷的毛，写出一个力透纸背、入木三分的字，你靠的是什么？

梁冬：嗯~

徐文兵：你光有那一把蛮力行吗？

梁冬：有道理！

徐文兵：是不是？你拿起那毛笔你给我写个字？如果你没有气，你那个气就渗透、流露不到你的笔尖上，你写出来的字，就是软耷耷、软绵绵，特别难看，甚至跟那个，那个叫什么，狗刨儿似的。给人做按摩，那个按摩椅、那个按摩棒、那个硬哈哈那个东西，用的是力。而这种力是什么？简单、粗暴。它是直线的，它是个暴力。是吧？所以我经常说一些我的朋友们，说孝敬父母，哎呀，怎么办，除了买脑白金，就买一个按摩椅。有的还给买个按摩床。但是我跟这些老年人说，我说啊，做按摩必须要找到穴位，您哪儿有病我给您揉哪儿，对不对？找不到那个穴位瞎揉，那是不是跟挨打一样？另外，找到那个穴位以后，你是不是要掌握它的力度、大小和方向？如果你掌握不了，那就是一根硬棍

儿在那儿捅，你是不是又跟（在）挨打？所以这就是力和气的区别。所以我说那些不懂这些力和气的人，不懂按摩原理的人，老去做那种粗暴的按摩的话……

梁冬：机械按摩。

徐文兵：机械按摩！最后呢？其实每个人都有体验，做完以后看你舒服不舒服。做完以后很多人不舒服，所以很多人买回那个什么椅啊、床啊，最后在那儿挂衣服、晾衣服去了。

梁冬：哼哼哼~

徐文兵：如果是一个有功夫、受过训练的人，就是这种按摩的高手，首先他有力。他伸上来一握手，他是有劲的。更为可贵的是什么，他有气。气表现在哪儿？刚才你不是说，哎，是阳气呗。那个手是热乎乎的，跟个小火炉似的，烫的，为什么？他给你做按摩的时候，他会把这个气用到他的手掌上。平时他手可能常温，可是一给你做按摩的时候，他那个手，火烫！

梁冬：对对对。

徐文兵：滚烫！然后他能知道他这个火烫的手摸到你身上的这个穴位，或者摸到你身上的部位，他知道病在哪儿。因为那个有病灶的地方，它的温度、它的质感，有没有粘连、有没有颗粒状、有没有条索状，都不一样。他能逮住那个我们叫做病气的那个点。然后逮着这个病气的点以后，他知道从哪儿下手。以前我们讲过症瘕积聚，如果它长得像一个小桃胡一样这么一个结儿，那么高手知道，它那个结的眼睛在哪儿，就是最硬最凉的部位在哪儿，而他从那儿入手。而且，他用的力是一种什么？我以前讲过，叫缠丝劲儿。

梁冬：哦。

徐文兵：是一种螺旋旋转的一种力，或者叫一种气，它不会让你疼。好多人一按摩就疼，不对。他是有一种渗透劲儿。举个例子啊，古代你知道衙役吗？

梁冬：衙役？

徐文兵：衙役啊，就是那种审犯人那些人，一进来我打你一百杀威棒。如果你交钱……

梁冬：对，打得皮开肉绽不疼。

徐文兵：打得皮开内绽，很容易好。你要不交钱，皮都不破，一身死肉。你知道为什么吗？那就是掌握了一个力和气的那个度。这些衙役你知道他们怎么训练吗？他们也有奶子功。怎么训练啊，他们一般训练是在一层豆腐上铺一张纸，然后就拿那个棍子去打纸，最后要达到什么效果？

梁冬：豆腐烂了纸不烂。

徐文兵：豆腐烂了纸不烂。这是说坏人啊是这么训练出来的。我就告诉你那个劲儿拿捏到那个分寸有什么不一样。真正高手给你治病皮不带破，但是那个劲儿透进去了，皮下那些硬结啊那些症瘕积聚散开了。所以说这个按摩的人第一要有力，第二要有气，还得要什么？

梁冬：还得有正气。

徐文兵：对，还得有正气。不能带一身邪气来。好多按摩大夫犯这个男女错误，跟异性病人一有肌肤之亲就满身邪念。还得有正气。第三个如果他一边按摩一边接手机打电话。

梁冬：哦，那个很可怕了，那个电磁场全传进去了。

徐文兵：不是电磁场，心不在焉。我们讲医者意也，意到气到。你练过太极拳形意拳人都知道以意领气。他全神贯注地用自己的意在关注，噢，这老大娘得了什么病，噢，她结在这儿了，我怎么把它化开，它是入了肝经，我怎么把它引到胆经，然后从她这个胆经的末梢从足临泣、足窍阴给她散出去。他在用他的意，就是后天的意识考虑这个事，全神贯注做的时候他是一个效果。他也有力也有气，他在那手搭那儿他在想着老婆打架啦、孩子小升初呐，那个效果就完全不一样。所以比这个有力有气更难能可贵是什么？他在全心全意。

梁冬：全神贯注。

徐文兵：哎，他在用意。最高的境界是什么？除了后天的意识以外他在用心，用神。他有一种慈悲关爱之心，哎，这人怎么得这病这么痛苦啊，我怎么好，怎么办。他要用了心在给你治，那祝贺你，你中大奖了。可是我们现在有几个大夫能做到这点？！要么是用蛮力，揉完了以后浑身青紫回来了，要么有点气，心不在焉，神不在焉。所以你想有一个好的按摩大夫在帮你疏通导引气血的话，你还不混一个气脉常通、肾气有余？！宋美龄活到 106 吧。

梁冬：就是因为有一个吧。

徐文兵：天天有一个特别好的按摩师在又有气又有力又有心又有意给老太太在做按摩。所以我想这人要一辈子有这么一个。

梁冬：这样的朋友。

徐文兵：这样的朋友，而且每次给你做的时候都用心用意，啊！真是！

梁冬：所以如果一个按摩师真能做到像你这样做的啊，那太宝贵了，对不对。人家是把自己的相当于把自己的精气神都交付给你了。

徐文兵：但这个东西吧，很多人说我用心用力用气是不是在消耗我自己，我告诉你不消耗，他给你做他也在练功夫。你不做他也在浪费。我只不过是把这些散的这些气凝到一块儿，然后造福给别人。你说我们整天看病扎针，用不用心、用不用意？都用。所以这就是对按摩背后的那些东西认识不到。

梁冬：故冬不按蹻，春不鬳衄。

徐文兵：鬳（qiú）衄（nǜ）。

梁冬：这个是有习惯性，人家是习惯性流产，我是习惯性念错。春不鼾衄，您说。

徐文兵：这个就是我们把这儿很多书上在这儿是个逗号，我们把它打个句号。就是说冬善病痹厥，逗号，故冬不按蹻。就是就当冬天那个阳气气血闭藏在身内，不向四体流的时候，你没必要跟老天作对，非要把气血把胳膊腿上去引，你做点人为的自我保护把它保暖就行了。这叫冬不按蹻。冬不按蹻，句号，打个句号就得了。下面这些话呢，有可能是一种衍文，就是重复说的话。就是说如果春不鼽衄；就是说春天你没出现鼻子流血，或是鼻塞，流鼻涕的话，你也不会得那种颈项的病，春不病颈项。然后仲夏不病胸胁，不伤到自己重要的脏器的话，长夏你也不会拉肚子，一泻千里，没完没了。如果秋不病不被邪风感染，不打摆子的话，你冬天得这种四肢麻木不仁和四肢厥冷的这种病也会少。这是一个排比句，我们姑且这么理解它。下面一句话叫飧泄而汗出也，什么意思呢，这是冬天最忌讳出现的症状。冬天叫闭藏，毛汗孔是严格关闭的，收紧的，你那会儿冬天出汗。

梁冬：那很可怕！

徐文兵：极蠢。

梁冬：如果一个老年人冬天出汗，那明显可怕。

徐文兵：久病逢之却可惊。冬天出现了浮脉，出现了出汗，人到快死的时候出现的症状叫做汗出如油，油是啥东西?

梁冬：精嘛。

徐文兵：精，没错儿，很多人不知道我们的油就是精，还在那儿做抽脂手术呢，对吧?

梁冬：对。

徐文兵：冬天要闭藏呢，冬天更忌讳出现那种拉肚子，而且没完没了地拉肚子。我治疗几个病人，拉肚子拉到肠粘膜都拉出来了。就那么历害！

梁冬：肠粘膜拉出来是什么样子啊?

徐文兵：哈哈哈……拉出来会么样子。

梁冬：便于各位听众朋友自我做判断啊。

徐文兵：白色的。

梁冬：看起来像油……

徐文兵：就像鼻涕一样的东西。

梁冬：哦，那个东西。

徐文兵：嗯，我看到的一些现在得的所谓的叫溃疡性结肠炎或者慢性溃疡性结肠炎，很多人是冬天受寒；还有一个家里装修，家里装修受了那种毒气以后伤到了肺，肺和大肠又相表里。它那个肺的毒气转到了大肠上，结果是不停的拉，拉止不住。我就想，这止不住是不是人家身体有拉的道理。后来人家慢慢一说，家里装修呢，赶紧离开那个充满毒气的家，然后这个泻慢慢就缓解了。

梁冬：原来是这样。

徐文兵：原来如此!

梁冬：我刚才留意到一个情况，春不病颈项，这个颈项旁边都是“页”啊。

徐文兵：对啊!

梁冬：这字我觉得可以跟大家分享一下，为什么颈项都是“页”(旁)呢?

（片花）

徐文兵：这个“页”在这儿不念页，它念“xiè”。

梁冬：什么意思?

徐文兵：代表头颅。

梁冬：头颅的意思。

徐文兵：它是个像形字。

梁冬：那和顺的“顺”字，是不是也是这个意思呢？

梁冬：顺。

梁冬：那顺字怎么解释呢？

徐文兵：顺怎么解释，好像就是眼泪鼻涕往下流的那个样儿叫“顺”。

梁冬：叫顺啊?

徐文兵：我还真没研究过。你看啊，带“页”这个字啊……

梁冬：那个“页”字。

徐文兵：就是一页书、两页书的那个页，所有头上的这些，中国人描述头颅上面的这些部位的，都带着这个“页”字。比如说颜面的“颜”。是吧？我们说龙颜大悦或龙颜大怒，你知道颜指哪儿?我们经常说“给你点颜色看看”。

梁冬：这是个好问题。

徐文兵：一说岁月改变了你的容颜，我说是改变了容还是颜。颜是哪儿？

梁冬：有意思，这个问题问得非常好。

徐文兵：告诉你，“颜”就是印堂。

梁冬：噢，是吗？

徐文兵：嗯，我们说这个人印堂发亮，看这人“颜”有色，颜色颜色，是指印堂那儿的那个颜色，那个 colour。所以有时候说中文你说得说不清楚的时候，赶紧往英文那儿去靠。

梁冬：来点儿“散装”英语。

徐文兵：来点儿散装英语。颜是指印堂，我们中医望诊，望闻问切一打眼先看眼神……

梁冬：如果这个印堂很亮呢？

徐文兵：印堂发亮就是说，督脉的气很旺。好多人走“背”字，倒霉的时候，印堂就是暗的。

梁冬：我认识的一个哥们，印堂老是发亮，那运气老是不改哟？

徐文兵：诶，那就……是吗？

梁冬：啊。

徐文兵：那要走大运。

梁冬：那要走大运，是吧？

徐文兵：先……

梁冬：憋着，是吧？

徐文兵：属于潜伏期。

梁冬：赶紧投资。

徐文兵：其实吧，不管他的这个人事，或者是社会关系上的运怎么样，起码他的身体是好的。我

给病人治病发现啊，就是，我是在改变他的“颜色”——他经过我扎针治疗以后，他第一个改变的，你比如说，本来一脸晦气，一脸黑斑，或者脸上罩着一层黑气，他第一个改变你知道他哪儿变白吗？

梁冬：印堂啊？

徐文兵：印堂开始变白。第二变白哪儿呢？

梁冬：鼻头啊？

徐文兵：眉毛。

梁冬：眉毛变白？

徐文兵：唉，什么眉毛，眉棱骨，就眉毛下边的这一层皮肤颜色先变。然后哪儿变白？颧骨。为什么，知道吗？

梁冬：为什么？

徐文兵：阳气最先恢复。

梁冬：就在这个地方？

徐文兵：这个地方太阳。

梁冬：对对对。

徐文兵：足太阳膀胱经，眉毛，眉棱骨这儿。颧骨你知道是哪儿吗？

梁冬：颧骨应该是心经吧？

徐文兵：手太阳小肠经。

梁冬：哦，小肠。

徐文兵：你记住，整个脸全是六条阳的经络。所以这儿先变（白）。

梁冬：是不是脸上发光的话，这人就气色不错，阳气很足，是吧？

徐文兵：对，尤其是印堂。

梁冬：哦，就我们刚才……

徐文兵：所以说我们说颜色，今天给大家讲一个什么叫“颜”。

梁冬：所以这个“顺”字，就是指的，你的意思就是说，你眼泪流下来的样子。

徐文兵：诶，对。

梁冬：那为什么这个跟“顺”有关呢？

徐文兵：它不是逆，它不是倒流呀。

梁冬：那总结一下我们今天聊到的话题，就是讲冬不按蹻……

徐文兵：主要是讲了一个按蹻的问题。意思大家呢，夫妻互相做按蹻的时候，记住，光用蛮力不对，先摸摸你的手热不热……

梁冬：心怀爱心。

徐文兵：诶，心怀爱心也得先～心有余而力不足啊。心怀爱心，你自个儿没力没气你也不行啊。所以这个按摩不要在冬天做，不要在晚上做。

梁冬：哎，那应该在什么时候做呀？

徐文兵：阳气初升，大早上起来，别人锻炼，你让人给做按摩。

梁冬：这很奢侈啊。

徐文兵：我告诉你，中医真的要，中医可以将就，简便廉验。也讲究，真讲究起来绝对是一种贵族享受。

梁冬：对，应该是早上按，啊？

徐文兵：阳气初升的时候，你如果请不起按摩师，自个儿去导引吧。

梁冬：唉，做导引做各种的那种动作啊，拉筋提股。

徐文兵：是我们中医的那些传统的动作，五禽戏呀，八段锦呀，太极拳呀，做这些。

导导自己的气，引引自己的气。

梁冬：那，在早上最应该导哪一根筋的气呢？

徐文兵：因人而异。

梁冬：比如说，我们的脾湿的人应该怎么办呢？

徐文兵：脾湿，筋，就导脾胃的气。其实啊，我告诉你，为什么学五禽戏？动物本能——你在特别入静入定的状态下，你会做出一些姿势，让自己舒服——那个姿势，其实就是五禽戏和太极拳里面的很多自然的姿势，这都不需要你刻意去学，先天本能都有。

梁冬：太好了，非常感谢大家收听今天的，差点说出“东吴相对论”来，呵呵，金匮真言论，我是梁冬，非常感谢徐老师。

徐文兵：好，再见！

梁冬：再见。

金匮真言论篇第八讲

主讲：徐文兵　主持：梁　冬

播出时间　2009-07-18　23：00—24：00

整理人员：zxiu、草木皆兵、建良、半弯月、小翔、yhlj、慧从卢溪、小木頭、无中生有、猪光宝器、子轩、蓝色天空、谁主沉浮、花菜。

梁冬：是的，重新发现，中医太美。大家好！欢迎收听今天晚上的国学堂，我是梁冬，对面依然是厚朴中医学堂堂主徐文兵老师，徐老师好！

徐文兵：梁冬好，听众朋友们，大家好！

梁冬：徐老师好，今天依然是《素问•金匮真言论篇第四》，上一周的时候我讲到了“冬不病痹厥，飧泄而汗出也”，今天呢开始讲“夫精者，身之本也”。

徐文兵：上一期节目最后我们讲了个“顺”，我说鼻涕眼泪往下流，其实呀有点开玩笑，这个“顺”呀,我们说一个人是不是顺不顺从你，是不是很温顺，你从那儿看出来？

梁冬：从态度嘛，对吧？

徐文兵：什么态度，从脸上看出来，所以一个人顺从、或者温顺，脸上那个表情，那个肌肉走向是什么？

梁冬：是竖着的。

徐文兵：竖着的。一个人满脸横肉，然后呲牙咧嘴，那个一看就不顺，你得把他捋顺了，他指的

是一种面部的表情。

梁冬：肌肉群走势。

徐文兵：哈哈～，肌肉群走势。补充上次说的这么一个字儿，其实这么一想，每个汉字背后（的）中国人的那种智慧，我们现在就是用而不知。

梁冬：那说到这个地方就讲到了，“夫精者，身之本也”，“精”这个字，对不对？

徐文兵：啊！

梁冬：“精”这个字，你看左边是一个米，右边是一个青，为什么“精”是一个“米”“青”呢？

徐文兵：你再拆呀？那个青也能拆得出什么？

梁冬：“青”那下面是一个月，上面是什么呢？

徐文兵：上面等于两个土摞在一块儿，那“月”呢？

梁冬：月肯定是肉哪！

徐文兵：哈哈！“精”，一个是是五谷之精，五谷是精之本，所我们说想养精蓄锐吃什么？

梁冬：想吃米。

徐文兵：吃五谷，为什么说五谷是补充我们精的最好的东西，就是说你把五谷转化成你的精（所）消耗的你的能量是最少的。

梁冬：是最能够容易消化吸收的。

徐文兵：唉！你看，我前一段时间看陈水扁，停止绝食以后，马上报纸出一消息，陈水扁开始进食米汤，他怎么不吃肉呀？

梁冬：对呀，他为什么不吃肉呢？

徐文兵：嘿嘿～，很多人大病一场起来以后，就想吃什么？小米粥、咸菜。他绝对不是想吃肉，为什么？当你身体消耗得很厉害、元气不足的时候，你又想依赖于外界的补充，补充自己的精气神，那个五谷是最容易被你转化的，所以真正我们说想健康长寿，就是节能减排，尽量减低自己转化异物的时候消耗的气血和能量，所以吃五谷是最经济的。

梁冬：所以有些人既不吃米又不吃面，还不吃主食，光吃肉，晚上就吃菜，这个其实真的很危险的哟？

徐文兵：那个呀，一个是消耗你很多，再一个就是说，那个东西转化以后，它带有很大的它的本身具有的那种能量，吃肉的人欲望强，攻击性强，你看吃素的人，比较恬淡，比较安静。

梁冬：对，素食主义动物也都这样，老虎和马就不一样，对不对？

徐文兵：老虎和羊就不一样，你看我们说那个安详的“详”，那就是用个羊，他怎么不用那个老虎在那儿安详呀，老吃肉的人他就安详不下来，所以古人说食谷者慧，想开那个慧，而不是去纵那个欲，那你就吃五谷，肉食者鄙，未能远谋，我们以前学中文，学那个《曹刿论战》说这么一句语，肉食者鄙，别看你混到了能有钱买肉，整天吃大鱼大肉，其实呢，你往那个纵欲那条路上走，真正养生的话是吃素，或者吃五谷。

梁冬：那这个“精”左边是一个米嘛，那右边呢？两个土，一个月，又和精有什么关系呢？

徐文兵：唉～也就是说补充我们的精，一个是吃五谷是最根本，还有个叫“五畜（读音 xù或者 chù）为益”，锦上添花，就是说这个人要活得有情有义、有血有肉的话，你光吃五谷就比较恬淡。你看出家人，剃掉烦恼丝，跟自己的家人的关系都撇清了、断绝了，自己一个人静静的休息，可是作为生活在正常社会中的人，你有各种社会关系，你就得显得什么？有情有义、有血有肉，你看“情”

字的那边儿是什么？

梁冬：也是嘛，是的。

徐文兵：也是这半边，所以我们作个普通人来讲在吃五谷的基础上，多少还得吃点儿肉，要么显得呢有点不近人情。

梁冬：OK！那说回来。说“夫精者身之本也”，那这个“精”，在您的观念里面，它是指什么样的东西呢？

徐文兵：“精”是指我们的脑髓。

梁冬：哦，是吗？

徐文兵：脊髓、骨髓。

梁冬：哦，这个就是“精”。

徐文兵：这都是“精”啊。我们经常说一句话叫“精髓”、“精髓”。骨子里的东西都是“精”。“夫精者身之本也”，那是我们生命的基础。

梁冬：那生小孩的那一口浓痰化不开也是吗？

徐文兵：也是“精”，那是生殖之精。其实我们的体液啊，就是转化成体液的，变成身体里面……细胞里面有细胞液，细胞之间也流动着体液，淋巴管儿里也有液，血液，所有的这些液体的东西，地球百分之七十是水，人百分之七十也是水。但是这个水不是我们喝的那个水，是我们的体液。所有的体液都属于我们的精，液体或者半固体的东西都是“精”，这是我们生命的根本。所以你想，一个人老出汗，老拉肚子，老吐口水，老吐痰，老流浓鼻涕，或者老流白带、特别多，或者老遗精，这都是伤你的精，都是在伤你的本。“夫精者身之本也”。

梁冬：那您说，有痰是吐还是不吐啊？

徐文兵：嘿嘿，吐啊。有痰就吐，但是真正要修行到高的境界就是不生这种痰。你把它顺利地转化成了你的什么？炼精化气，化成你的元气；炼气化神，变成你的智慧。这是正路。

梁冬：“夫精者身之本也”。此话怎解？

徐文兵：这是接上期我们说的啊，就是说，冬天要闭藏，不要让自己而汗出。飧泄是什么？完谷不化，你拉出来的东西都有你没消化的东西，或者呢，呕吐也好，或者拉肚子也好，把自己那种肠粘膜、粘液都拉完了。

梁冬：吃葡萄皮儿吐葡萄皮儿，啊。

徐文兵：哎嗨嗨……

梁冬：哈哈哈……

徐文兵：对阿，这其实都在漏精。漏完精以后呢，这冬天你没有好好儿地闭藏，以后你身体就要出大问题。它是接着这句话说的。为什么说不让你冬天汗出？为什么冬天不让那么拉肚子？它就说，你遗失的都是你身体的根本。我们说的是“本”，“本”是树干。身，也是我们的躯干，支撑我们的这个身、这个腔子里面这些能量运作的物质基础都是这些精，你不要把它遗失掉。接着下一句话就说，“藏于精者春不病温”。意思就是说如果你在冬天很好地养精蓄锐，把自己的那个精养得很足、藏得很好的话，到了春天生发的时候，你就不会得那种温病和热病。

梁冬：于是我的问题就来了。我们都知道啊，这个人的一天，晚上呢也是冬，对不对？那么既然说冬天的时候，藏精的时候，那有些年轻的夫妇到晚上……那应该是晚上呢，还是早上呢？

徐文兵：天时不如地利……

梁冬：地利不如人和嘛！对吧？

徐文兵：对。

梁冬：兴之所至，尽兴而归。

徐文兵：对啊！你不能说……人是四季发情的，你不能说我春天做爱发情，我冬天我就不干了。不对。人是万物之灵，他有一个比别的动物更高的东西，在这一点上，人的那个人情，要远远比你说的那种天时，春夏秋冬，和早晚那个时辰要重要。夫妻两个人都动情的时候，那是最佳时期。我看了我的博客上有人留言说，哎我们夫妻俩想生个好孩子，我们是不是怎么怎么算算日子。我说这就有点刻意了，啊，人算不如天算，情之所至、春情萌动的时候，那会儿是最好的。大家都受过女性这个——哦，不是都受过啊——可能男人受过这个女性来例假的时候儿那种恶劣的脾气的伤害，但是我告诉你，有阴就有阳，有恶劣脾气的时候就有好的脾气，温顺、柔媚、柔情似水的时候，你猜那个时候是什么？

梁冬：什么时候？

徐文兵：排卵的时候。

梁冬：会吗？

徐文兵：其实人是一个动物，她也受到自己生理功能变化的这种影响。就是说，一般来讲女性在排卵期的时候，那会儿性格是最好的，容颜温顺，态度温柔，那会儿是最动情的时候。你错过了那个，没给人好好地伺候好，人家求子怀孕未遂，最后那个例假、血来了时候，那脾气当然就不好。

梁冬：哦，这样啊！这是一种……

徐文兵：哎，也是一个春夏秋冬！

梁冬：哦，那她有她自己的那一套循环？

徐文兵：哎，那一套循环。

梁冬：好，那我们休息一下，广告回来。

（片花）

梁冬：好。欢迎回来到国学堂，刚才我们讲了，“夫精者，生之本也。”那接下来呢就是“藏于精者，春不病温。”

徐文兵：对，这个我说精啊，就是我们“肾主藏精”，肾这套功能，它是致冷的，心的这套功能，是致热的。你再往开扩展一下，就是肝往上走，也是致热的，肺也是致冷的。

梁冬：那脾是什么？

徐文兵：脾是中。

梁冬：调和，是吧？

徐文兵：中间，我这多了，我这少了，它起一个平衡作用。所以你看，到夏天，人觉得热，北京这两天特别的热，很多人就觉得特别躁，特别热。其实啊，你看肾精足的人，他那种体液循环就好，因为什么？就好像那空调里面那个氟利昂加得足，人家那个致冷效果就好。氟利昂一没有，精漏完了，外面热，他跟着就热，所以你看，越是那种浮躁的，外面热自个儿跟着也热的人，一看肾精不太足。现在你看，人到了夏天，喝冷水，然后吃冷饮，吹空调，想把自己心的这个温度啊，热的温度，降下来，这古人讲：心静自然凉。谁让这个心火静下来？谁克火？水克火。这个水不是你喝的冷饮的水，就是我们这个精，精化成的这个水，化成这个体液，它循环起来以后，自然能够让你平静安静下来。再说一个字，也带那个“页”字，书页的页，一个“火”加一页书两页书的“页”，念什么？

梁冬：烦！

徐文兵：烦。什么叫烦？火上头叫烦。你这个火苗儿往上窜，火性炎上。你怎么治这个烦？就是让你的肾水足了以后，它自然就不烦了。肾水一虚，别理我，烦着呢，整天看着谁也不顺眼，心火太

旺。

梁冬：那就是从群龙无首到亢龙有悔。

徐文兵：其实能潜下来，其实就是让人的肾精变得更足一点。

梁冬：所以那个火神派的郑钦安在他的书里面有讲到这个嘛。主要作用就是把心火啊，那个龙，它是个比喻，引下来，我觉得他治病的所有的策略都是这样。对不对？

徐文兵：嗯，但是前提是肾精要足，要是你锅里没水的话，你怎么引，它也引不下来了。

梁冬：他也藏不住，春不病温 ，夏暑汗不出者，秋成风疟，此平人脉法也。

徐文兵：这个冬藏于精，春不病温。在以前我们讲《四气调神大论》的时候也说过。下一句叫冬伤于精，春必病温。就是很多人一到开春儿以后呢，突然高烧起来。

梁冬：对啊，感冒啊什么的。

徐文兵：就是得了温病了。温病和伤寒它区别在哪啊？温病它受的是热邪，热邪就阳气萌动，外界阳气生发，然后你跟着阳气被鼓舞起来，温病是热邪，它直接伤哪儿？

梁冬：那它应该直接伤的是内脏吧？

徐文兵：直接就伤阴，伤我们的内脏那个阴。我们说伤寒，寒气是阴邪，它先伤的是阳，所以说，伤寒第一道防线叫足太阳膀胱，而且寒气是从下往上走，先伤足太阳膀胱，然后伤足阳明胃，或者再伤足少阳胆，它是从六腑这个阳伤起来，所以它不可怕，它六经有个传遍，慢慢儿往上走，这个温病讨厌在哪儿？它是个火邪热邪，它直接就入脏，它根本就不经过六腑，所以它第一个伤的是手太阴肺，所以《温病条辨》第一句话叫“温邪上受” ，它不是从足下起，它是从口鼻进来的，“温邪上受，首先犯肺” ，犯的肺就是手太阴肺。

梁冬：所以，当年那个 SARS 就是这个样子的喽！

徐文兵：嗯，SARS 是一种温病。然后呢叫“逆传心包”，如果你的肺这道防线不太稳固的话，直接就攻到了第二道防线，叫手厥阴心包经。伤到肺时候他什么表现啊？肯定是咳，然后皮肤开始出现那种红疹啊，瘙痒啊，就是说皮毛的这些症状就是咳，或者是烧起来了，伴有咳，开始是干咳，如果你肺的那个阴液比较强的话呢，你会咳出一些痰，咳出痰就把那邪气带走了，出来，人就没事了。可是这个人如果是阴，肺这个太阴这个阴不足的话，你冬天没好好藏精，结果呢？它就往里走，往里走就伤到心包。伤到心包会出现什么症状呢？到春夏时候受了温病以后，伤到心包，马上就是出现什么啊？扁桃体，就是咽喉红肿。我们说了，这个五脏在体表都有开窍，肝开窍于？

梁冬：目嘛！

徐文兵：嗯。肾？

梁冬：开窍于耳嘛！

徐文兵：脾胃开窍于口，心开窍于哪？

梁冬：舌。

徐文兵：哎，你说，开窍是不是个窟窿啊？

梁冬：不是。那，您说是什么呢？

徐文兵：对啊！你眼睛是不是个窟窿？

梁冬：对啊对啊。

徐文兵：什么叫窍？它是个窟窿嘛。

梁冬：对。那舌不是个窟窿吧？

徐文兵：舌不是窟窿吧？

梁冬：对呀！

徐文兵：那心开窍于哪？

梁冬：那心就只能开窍于、开窍于喉咙对不对？

徐文兵：对，咽喉。所以扁桃体一大、一红、一肿，这就说明这个热邪到心包了，所以你看扁桃体如果化脓感染以后很可能就引起心肌炎，就往心上走了，还有到心包以后，人会出现什么呢？抽搐。你看小孩子一烧啊，烧的就有点抽风了，抽起来了，这要一高烧再抽起来，爹妈能吓死，如果心包这道防线再被突破，到哪儿了？

梁冬：到心啊？

徐文兵：就到心了，最后一道防线，都不是防线了啊，就是手少阴心，到心以后就开始出现什么呢？神智症状，这人就开始昏迷，说胡话，还会出现什么？心主血，出血。皮下有出血点，还有这个其它地方会（出血），鼻子会出血，反正身体会出现好多出血的症状。

梁冬：七窍流血啊！

徐文兵：七窍流血，如果再不抢救好，这人就会死掉，所以温病伤人很快的。三部曲：先伤肺，再伤心包，然后直指人心，伤到心神。所以你看冬不藏精，春天就会得这种温病。

梁冬：奥！

徐文兵：你从根儿上捯，如果你精，精藏的那个精，还有那个体液充足的话，这种热邪伤不着，或者伤到你，在肺的那个阶段就把它干掉了，就不会点得灯枯油尽，然后往心包和心上走，所以我们中医学说四大经典：《内经》，《伤寒》，《金匮》，还有就是《温病条辨》（《黄帝内经》《伤寒杂病论》《金匮要略》《温病学》），《温病条辨》就是详细论述了这个温邪对人的与伤寒不同的那

种伤害，所以它辩证不同，用药完全也不一样。

梁冬：所以有一个叫温病派的，就是指这个的喽。

徐文兵：就是这个的。红叶老师师承的那一派是温病学派，就以前跟你做节目讲课那红叶老师，就是叶天士吴鞠通他们那一派。而且我告诉你，就是经济越发达，人们的生活越富裕，得温病的可能性越大。

梁冬：那所以温病派都应该是在江南地区流传比较广吧？

徐文兵：对，富庶的地区，达官贵人得的非常多，伤寒你看什么人得？穷苦老百姓，吃不饱，穿不暖，颠沛流离，你看，三国那会儿什么啊？军阀混战，人民流离失所，曹操写诗：白骨露于野，千里无饥民啊。是吧。张仲景写伤寒论说：余宗族素多，自建安以来死了大概有，十分之六七都死于伤寒，为什么呢？战乱以后，田地荒芜了，青壮年都被征去当兵，然后粮食也吃不上，人们就得伤寒了，中国现代社会你猜得什么病的人多？

梁冬：对，就是那种富贵病，温病。

徐文兵：温病。温病原因，内经说了，啥原因？冬天流失的那个精太多了。现在人们灯红酒绿不夜天，整天熬着夜，喝着小酒，整天都在伤精。

梁冬：怪不得红叶老师的课，那个病人都是高端客户，个个都是有钱人哪！

徐文兵：全那（样儿的）！红叶老师在我那儿讲课，全都不是休息天，人家都是正常工作日，都是有钱有闲的人才来听课。

梁冬：好，失敬失敬，稍事休息下，马上回来。

（片花）

梁冬：重新发现中医太美，欢迎回来到国学堂，仍然是和厚朴中医学堂堂主徐文兵老师，一起聊到这个话题，讲到温病这个话题。

徐文兵：对，温病啊，最近你不是请郭老师讲《伤寒论》嘛，其实你有机会应该请一个就是温病的老师来讲讲这个温病学派的理论，就是说特别针对现在这种时弊，就是现代社会大家富裕了啊，都有机会去吃啊、喝啊、玩啊、乐啊，但是这种乐过头了以后呢，其实就是伤到自己的精。伤到自己精的一大表现，就是人们开始得温病。这种温病呢还有就是……

梁冬：那瘟疫算不算温病呢？

徐文兵：温病和瘟疫区别在哪儿？温病啊，它跟伤寒的症状有个区别是什么？就是说他(患者)也发烧但他不恶寒，恶寒就是讨厌寒。得伤寒的人有个特点，他发着高烧吧，他怕冷。你一测他体温 38 度、39 度、40 度。但是他那儿就要盖被子，盖多少层被子他也觉得冷。这一看发烧、恶寒，伤了寒了。温病是什么？发着烧、扯着胸口、蹬着被子、要吃冰、要冷饮，一看温病，受了热邪。两个受的邪气不太一样，所以冬天这个养精是很重要的。

梁冬：“夏暑汗不出者，秋成风疟；此平人脉法也。”

徐文兵：前面是说冬天对春天发病的这个影响。

梁冬：后面这个就是指的夏天吧。

徐文兵：夏天呢，我们说夏天是不是“夏三月，此为蕃秀”？

梁冬：对呀！

徐文兵：需要大家什么？

梁冬：“无厌于日，若有爱在外”。

徐文兵：诶~你看现在人是什么，不出汗。夏天暑，你看这个“暑”挺有意思，上面一个“日”下面一个还有个“日”中间是个“土”，哼哼~是吧。暑啊，我再给大家说一下“暑”，因为现在正好是这个夏至，夏至以后开始马上就小暑，小暑完了大暑。我们讲六淫啊，中医讲六淫邪气，正常季节变化：风、寒、暑、湿、燥、火，里面只有这个邪气“暑”它是个复合邪气，为什么叫复合邪气？

梁冬：此话怎讲呐？

徐文兵：暑必夹湿。

梁冬：对，对，对。

徐文兵：暑和热区别在哪儿？

梁冬：就是湿。湿，对吧？

徐文兵：我们怎么说这人得温病了，中了暑了？其实呢夏天有个特点：温度高，湿度也高，如果一个人同时受了这种热邪和湿邪，（两者）同时进到你的身体里，你就中暑了。诶，干燥而且有水喝你不会中暑啊，你别沙漠里面待着那就不是中暑，那叫中了火热之邪。真正中暑是什么呢？就是说中暑人的表现很有意思，体表热得跟火炭一样。你摸他肚子，冰凉。

梁冬：为什么这样呢？

徐文兵：就是啊脾胃被湿气给困住了。

梁冬：噢，阳气上不来。

徐文兵：什么叫阳气上不来，就是说脾胃本来说，吸收进去我们吃进去的这些水液啊、饮料啊，然后呢被身体吸收以后，哎~我出点汗。可是他这套功能被阻滞住了，湿气嘛。湿邪是什么？“缠绵粘腻”，就那种清浊不分的那种感觉，最后就是什么？外面烧得很厉害，里面那个水又供应不上。所以它是一种矛盾的结合体，你说给治暑病怎么治？你说你给他，他发烧你得给他用凉药吧，可是他脾

胃是寒的，你说想把他脾胃的寒湿之气给他去掉你得用热药吧，结果他外面还高烧，很矛盾。所以中医取了个平法，用不太热的药叫芳香醒脾的药。

梁冬：藿香。

徐文兵：诶~藿香、佩兰、紫苏这些香味的药，又我又不太高的增加你的外面受的这个火热之邪，你比方说你要用麻黄、桂枝，这就不行。芳香醒脾还有呢，叫淡渗利湿。治中暑有个非常有名的方子叫六一散，六一散里面就两味药：滑石、甘草。都是利尿的，就是吃完这药以后……

梁冬：先把这个水去掉再说。

徐文兵：哎~先把你…很多人说：我这一肚子水，有湿气为什么不能把我的热气给屏蔽掉。你想想你在大海里航行你周围是不是都是水？

梁冬：对呀！

徐文兵：你会不会渴死？

梁冬：会！

徐文兵：你当然会，那个水湿和正常体液不是一回事儿，所以你怎么办？你想让你的津液复苏复生的话，你先把邪气给我去掉。这个“六一散”就用滑石 6、生甘草 1 配成散剂。为什么配成散剂呢？中医用丸、散、膏、丹、汤、液都有讲究。这个散剂就像那种土一样，它能把那个水湿啊给它吸收掉，就好像那儿有一滩水，我欻（chuā）一堆干沙土给它上去。这个“六一散”先把湿气排掉，然后再用我们经常用的藿香正气水，就把体内吸收进去的这些水湿让它化成、变成我们的体液。还有个更厉害的药叫“十滴水”。

梁冬：这个东西我听说过。

徐文兵：“十滴水”治中暑特别好的一个药。它里边用的药更热。它治那种中暑以后肚子还绞疼，

就痛得打滚的那种中了阴寒邪气的人。所以用这些药呢就把脾胃的这种湿气去掉，然后再用一些凉的药，这就是我们中医治疗暑病的原则和思路。所以夏天预防中暑第一条：您别到太阳底下暴晒去，是吧，“无厌于日”你也不能去暴晒。第二个千万别把自个儿脾胃闹凉了，脾胃一凉，那儿一停下来，你极易中暑。

梁冬：那是不是晒着太阳喝冷饮这样会比较容易中暑啊？

徐文兵：这绝对中暑。晒着太阳吃海鲜、晒着太阳喝冷饮这绝对是中暑的。还有我说过了，夏天很多人中暑了以后出现吐和泻，这种吐和泻都不能去制止它。

梁冬：那是他身体的自然反应对不对？

徐文兵：哎，其实他就想把脾胃里面这种湿气痰浊给它去掉，所以碰到夏天出现吐泻的人，你就记住给补糖盐。就是有点糖，还有 0.9%的这种盐水给他及时补充体液就行了。你千万别去制止他这种排除毒素的这种反应。

梁冬：对，对，对，用郭老的话来说呢叫做排异。

徐文兵：排异。夏暑我们说了第一不要中暑，不要吃寒凉的东西或者寒性的食物。我现在经常嘱咐病人就四大不能吃：冷饮、水果、牛奶、绿茶。我今天来一个患者说她原来是卖咖啡的，经常喝点儿咖啡，结婚以后想要孩子就停了咖啡改喝绿茶。喝得就是一肚子寒凉，脸上长了一层黑斑。

梁冬：我还以为长了一脸绿色呢。

徐文兵：有点儿发绿。后来我跟她说：咖啡吧长在这种热带南美洲，它还属于一种热性的饮料。你在烘焙焙干以后它偏热。可是这个绿茶在我们这个民族里面适合南方那种炎热的气候去喝，到了北方确实不太适合。所以这种四大不能吃对很多中国人的体质是正确的。很多人说我不吃水果我这个维生素怎么办？哎呀，我说商业的推广和宣传和我一个大夫的话真是不成比例。

梁冬：那力量就太强大了。

徐文兵：力量太强大了。你看现在广告，我看某红茶，什么冰红茶的广告。前面一大堆是运动员在那儿热血沸腾、汗流浃背在那儿运动，接着马上唑一个冰镇车也就是那个冷藏车打开，送来一箱一箱的某某牌子冰镇红茶，大家举着脖子仰起头就喝。我想这拉动内需也不能靠伤害人的身体来作为这种代价吧。而且这个内需拉动得很厉害。这些人马上要得病，这些人马上要住院，这些人马上要吃药。GDP 倒是上去了，最后再一算就是什么？左手掏钱放右手兜，啥也没有还是个负的。

梁冬：所以很多广告人呢其实他们在这个过程中扮演了一个…,哎，当然了，这也是无知者无畏。

徐文兵：为我们医生创收扮演了很重要（的角色），但是你的这种钱挣得不舒服。

梁冬：很可悲吗，但是他不知道也无所谓了，对不对？

徐文兵：好，建议大家啊夏天一定要防止中暑。防止中暑两个，一个是不要暴晒，再一个是不要吃冷饮。

梁冬：好，稍事休息一下，马上继续回来到中医太美。

（片花）

梁冬：重新发现，中医太美。欢迎回来到国学堂。“夏暑汗不出者，秋成风疟”。他说这个汗不出者，就是说夏天还是应该多出点汗的，对不对？

徐文兵：对，夏天要比其它季节呢就是要出汗，因为什么？人的阳气往表走，可是我的很多病人不出汗，很可怕的一件事儿，第一个说明什么？没有阳气，第二个说明没有体液，第三个说明什么？经络闭塞。所以，前两天博客留个言，有个朋友说：“徐老师，自打我听了你和梁冬这个节目以后，我现在不喝冷啤酒了，然后什么怎么早睡……”，就是圣人行之哪一套，他后面一句话特精辟，他说：“我今年夏天我开始出汗了！”以前全被冰镇了！闭塞住了。所以呢，夏天我们要适当出点儿汗。你

看北京这么热吧，我就走在那个，不是阴凉地儿，就走在那个阳光下，我觉得特别舒服，我感觉到我的身上就有一种凉丝丝的那种气在往外散，真的，就那种感觉。夏天的话我觉得是一种热烈、热爱的这么个季节，你非要吹空调，真的，太不舒服了。

梁冬：所以，夏天一般出点汗，另外谈点恋爱呢，就叫做："若有爱在外"对不对？张楚说的"孤独的人是可耻的"，当年一首歌很著名的，对吧？

徐文兵：如果你不让这个汗出来的话，到了秋天你要落病的。他说了"秋成风疟"，就是说到了秋天你没来得及把这些邪恶的东西排出去，那我们秋天就开始什么？闭藏了，一闭藏又把这些东西收回到体内了，就成了伏邪。

梁冬：用李老——李可李老的话来说呢，这个东西叫"伏邪"，对不对？

徐文兵：潜伏~~~

梁冬：伏邪呀！

徐文兵：对呀。

梁冬：最近有个电视剧叫《潜伏》吧？

徐文兵：诶，这个电视剧挺有意思。

梁冬：好像有个人叫梁冬哥的。

徐文兵：呵呵呵，对。

梁冬：这两天我用梁冬的名字搜的时候呢，老看见梁冬哥。

徐文兵：就说起《潜伏》了，这个《潜伏》啊，我是因为现在工作太忙，欠别人的"债"太多，这个又得答应人录节目和写书，我就没有时间看电视，但这个《潜伏》啊居然就吸引了我，因为这个

里面儿那几个演员儿的那个演技呀太棒了！我对这个电影、电视比较关注，我就看人就是……

梁冬：观其颜色嘛。

徐文兵：我就喜欢察颜观色嘛。我看了有些那简直就是惨不忍睹，就不看。但是这个《潜伏》这个电视剧呀，从主角到配角演得个个出彩。就不由自主让你就跟着，就特别有味道，我就开始看，看了后边几集吧，我就想往前倒着看，就从第一集开始，我从……网上有那高清视频，我就倒着看，结果看了几集之后，你发现我出现什么问题？

梁冬：什么问题？

徐文兵：我心里特不舒服。

梁冬：“潜伏”了，呼应了。是吧？

徐文兵：老看这种阴寒负面，人与人之间勾心斗角、互相猜忌，然后你活生生看到一个热血青年充满着理想投身到一个组织和事业当中，最后发现这个组织又特别邪恶，然后又被迫改变自己的理想加入到另一个组织。而且我发现我好几个病人看完《潜伏》犯病，我就说这个电视剧那种情节……因为什么？好的电视剧或者好的演员可以带动人的情绪和情感。这几个演员太好了！居然把我都带进去了！

梁冬：我觉得更可拍的是，那些演员怎么办？

徐文兵：诶，演员一定要出戏，能入戏、能出戏呀，出不来你就要完蛋。

梁冬：真的，当年你看那个《红楼梦》，那些演员投入演的，后来每个人的命运呢都受到那部电视剧的影响。

徐文兵：啊，所以那个古代的这个演戏呀，古代人为什么要戴个面具？戴个面具我是他，卸了面具，我是我，包括京剧他不戴面具，涂那种脸谱油彩，一卸妆，嚯，我回来了。这个人穿上制服，为

什么说……

梁冬：制服诱惑呀。

徐文兵：诶，制服诱惑。一穿上制服我是他，一脱了衣服，我是我。

梁冬：对，他有那个所谓角色认定的问题。

徐文兵：但是我们现在呢，一入戏进去以后出不来，所以很多演员就因此而得病。我看到几个报道，有的人是去世了，有的人是经过很长时间才把自己调整过来，所以我说啊，这个电视啊，或者是某些戏啊，有些人还真不适于看。

梁冬：所以如果控制力不好的话呢，我建议，干脆还是做个本色演员也就算了。

徐文兵：呃，等等，等等，你看我就佩服那些大家，哎，入戏，我就觉得，你真能出来么？你看那个彪哥，傅彪，你看演大腕时候就对着塑料人，彪哥说哭哈就……当时看了，我头皮就有点发麻。因为我现在有个什么问题，我给人讲课，给学生讲课，讲几个小时，我没有教材，没有讲义，我就讲，我很流利，不打磕绊都能讲。我现在到电视台录节目，我对着那个不是人的摄像机那一只水汪汪的大眼睛，我大脑空白。

梁冬：对呀，因为你平常看到的都是两只眼睛，突然看到一只眼睛的，还是很可怕的，对不对？

徐文兵：都说我跟你做这个节目做得好，咱俩是活人，而且非常熟悉也非常情投意合，有共同追求理想，聊天。哎，很有场，很有感觉，不累。哎呀对着那个摄像机以后大脑空白，我在气象局做那节目，我就五分钟啊，每期节目五分钟，我老想我一个能讲三五小时不打磕绊的人，五分钟我还讲不来吗？上去就讲不下来！你说那个状态，你看那些电影演员，演电影演电视都对着摄像机啊，那得多大功夫。

梁冬：所以呢我给你一个建议：作为一个有经验的，因为我曾经做过这个工作嘛，所以搞一个双

机拍摄，比较好，像两只眼睛。

徐文兵：但是你看有那些气场强的那些老师，比如说于丹老师。于丹老师说我可以对着桌椅板凳讲多少小时课，没问题。

梁冬：哈，学梁朝伟啊。

徐文兵：哇，这种人气太强了，是吧。就是说她可以感动顽石点头，像我这种需要看着别人脸色，看别人眼神，有反馈，人家瞪我一眼，我就觉得噢，我哪不对了，人家会心一笑，我就马上心花怒放，我对着桌椅板凳，能把我讲死。我建议大家，晚上睡觉前，把陌生人请出卧室，你知道谁是陌生人么，电视。

梁冬：啊，对对对对，对对对。

徐文兵：关你什么事？人家几十年前发生的事，人家家发生个什么事，你在那看着涕泪交流，然后躺在那心潮起伏，久久不能平静，然后辗转反侧，夜不能寐，傻不傻呀？所以我那天跟马未都一块儿做节目，马未都老师说了一句话：卧室就是卧室，把电视请出卧室。很多人失眠就是因为家里有个异物，那个异物老带着一些奇奇怪怪的各种信息跟你八竿子打不着，你说你为孩子高考啊，为单位的升迁啊，闹点心烦意乱睡不着还情有可原，为了一个发生在几千年前跟你都没关系的事，在那儿……不值当的。所以我说刚才说到潜伏这个事儿，而且你发现没有，做特工的人，都是心理素质超常的人。那个活儿，一般人真干不了。

梁冬：尤其是那个女特工，对不对？

徐文兵：哈哈哈

梁冬：万一做了女主播，还被人……女特工很危险的。

徐文兵：我们还是做个普通老百姓吧。

梁冬：阿弥陀佛，好，马上回来，稍事休息一下，继续国学堂。

（片花）

梁冬：重新发现中医太美，依然回来到国学堂，徐老师，刚才讲到这个“夏暑汗不出者，秋成风疟”，那这个风疟又是怎么回事呢？

徐文兵：风疟我们刚才讲了，就是如果你这个夏天汗没出完的话，到了秋天，毛汗孔的这种闭合收敛就不大利索，就好像你关门，门上卡了个缝儿，另外这个疟疾我说了是一种正邪交争的一种反应，就是说你想推它出去它又不出去，就好像卡在门当间，我们怎么办？还得让它出去。但是这个出呢又和我们用麻黄桂枝汤发汗不一样，所以《伤寒论》里面专门有一章论少阳病，治疗什么？往来寒热。用什么方？小柴胡汤。

梁冬：小柴胡汤有什么意味？

徐文兵：小柴胡汤就专门是什么？一个是驱邪气，它里面驱邪气的用什么，柴胡、半夏、黄芩；另外一个叫鼓舞正气，用什么？党参、生姜、甘草、大枣。这它是两组药。因为什么？这个疟疾是一个正邪交争嘛，你又得驱邪，又得扶正。小柴胡汤正好就顺应了这个又驱邪又扶正的这么一个道理，所以我们中医治疗这种风疟，就是这种疟疾叫往来寒热，胸胁苦满，心烦喜呕，就老想吐也吐不出来，但是吐完了以后又挺舒服，身上一阵冷，一阵热，就用这种方法去治，要想不得风疟，那么您就是夏天多出点儿汗，但是我们现在人，夏天干脆不出汗了，就把那寒气闭在身体里面很深，他连那个疟都达不到，他已经到了什么，寒入骨髓，他已经不到那种半表半里。

梁冬：伤筋？

徐；伤筋，伤筋就是我们说那个肌腱的病，还有就是伤骨，第三就是伤髓，就是更往里走。

梁冬：那白血病就是这样的罗？

徐文兵：白血病，包括现在很多人得的再生性障碍贫血，其实就是什么，你知道血液从哪儿造出来的吗？骨髓，是骨髓的髓化生的这种血液，你比如说现在人说治白血病还得骨髓移植的，所以其实是寒气入到了骨髓把人的那种造血的功能给压制住了，你要是往根上导，很多人真是就是四季养生、养长、养收、养藏不当造成的，表现在这种半表半里吧，打个摆子人还知道，你是病了，而且还在表面呢，那种寒入骨髓那种潜伏期啊，就跟那个潜伏的，不知道它什么时候发病。

梁冬：那就很可怕啦。

徐文兵：那就是等到一定的时机，人说这人怎么突然得了这么一场大病，你怎么不看敌人早就潜伏在你的中枢、中央、骨髓里面。

梁冬：那怎么才能够知道有没有潜伏下去呢？

徐文兵：号脉，我告诉你号脉啊，红叶老师的脉法，那是我见过的最好的一个脉法，这也，我告诉你啊，这个学中医真跟师承有关系，我的老师教我一套是切法，就是探查病气，十二经络皆有动脉，我们是一个，就是比较笨的方法，需要摸的地方很多，独取寸口，你知道是谁发明的？

梁冬：不知道。

徐文兵：扁鹊，就是扁鹊之前，普通这些大夫，都是要三部九候，上、中、下三部，我们都摸一下他这个动脉跳动的地方，来确定你这个经、气弱，还是气虚，扁鹊他有特异功能，他是被长桑君教授，传道得了真传以后，他能够什么望诊的功夫特别强，所以他叫望而知之谓之神，他是个神医，切而知之谓之巧，所以他就独取寸口。

梁冬：验证一下而已吧，他基本上也已经看的差不多了？

徐文兵：你说对了，所以那个司马迁写扁鹊仓公列传，记载扁鹊的故事，他说特以诊脉为名耳，就挂一幌子，你说不给你摸一摸吧，好像不像个中医，但是在摸你之前，人家都看见了，所以扁鹊是

可以独取寸口的，就是说有一些超常感应能力的人，光号寸口脉，什么叫寸口脉？就是我们手腕上寸、关、尺这个桡动脉搏动处，你要没那个本事，那你还是踏踏实实，像我这样，十二经皆有动脉，你摸摸，你说人肾虚，那你摸摸那太溪有没有脉跳动，太溪脉没有跳动你说人肾虚，太溪脉跳得嘣嘣的，你还说人肾虚那就不对，中医是有诊断的客观依据的，不是上来就说你这虚那虚，你给我拿出证据来，是吧？我的病人现在都问我："徐大夫，你给我看看病，你说我哪儿虚啊？"我说你怎么不说你是实证啊，人们现在都承认自个虚，不承认自个实。

梁冬：怎么会实呢？

徐文兵：你知道什么叫虚吗？该有的东西没有。

梁冬：那叫虚。

徐文兵：那什么叫实呢？

梁冬：不该有的有了。

徐文兵：有慧根，举一反三，该有的东西没有叫虚，有了不该有的东西叫实，现在人都从那个虚不足的状态，发展到了什么？有了不该有的东西。

梁冬：是不是应该做减法呢？

徐文兵：那你怎么治？为道日损，为学日益，找到我看病的时候，这个人这虚的状态已经过去了，都开始有了不该有的东西，所以到我这治病，为什么我很多病人都得扎针呢，先驱邪气，很多人问，为什么我这么虚，你还给我驱邪气，我说虚是你的本质，我不否认，但是现在情况下是什么，你有了不该有的东西，当你有了不该有的东西时候，你给他用滋补法，第一，你补，那就是什么，关门打狗，你把狗打死了，之后你们家里一团糟，是吧？这个公牛进了瓷器店，你咋办，你打？

梁冬：所以，人生还是应该做减法。

徐文兵：哼哼，投鼠还忌器呢，所以怎么办？不能补。也不能益。为什么不能益？

梁冬：越加越多。

徐文兵：家里有了敌人的时候，你再给人益，谁长大了？敌人长大了，是吧？当年这个解放战争的时候那蒋介石那么多美械装备都是什么？外来滋补的吧。最后都落到谁手里了？没有枪，没有炮，敌人给我造嘛，是吧？所以在这种情况下，你不能给他用什么滋补的东西，你先把这些不该有的东西先去掉，然后再给他补漏洞，然后再加这进益的东西。所以这些说起来就是说号脉这事儿啊，红叶老师他们这派传的都是比较...一号，诶，一号脉都知道。

梁冬：我觉得您说这个号脉这件事情来说就说明中医呀，决不可能批量生产。

徐文兵：不可能。

梁冬：你想就跟教一个钢琴师，对不对？带一个钢琴师，怎么能批量生产钢琴师呢？

徐文兵：对呀。

梁冬：手把手教，他要靠...

徐文兵：你想怎么可能让一帮这个耳不聪、目不明地的人去(行医)。你看啊，好多人挤兑中医说：你们号脉能号出什么来？我说我问你我说：那个乐队指挥，指挥几十个人在那儿弹。谁拉错了一个音符，人家说：梁冬你拉错了。我们在底下傻呵呵听，谁错了你知道么？你不知道你说人家那乐队指挥不知道？对不对？这是一种培养出来的敏锐地感觉的能力。所以要看根器，有这个根器没人传授给你没有师承也学不会。再有一个就是号脉的时候，就刚才上期节目我们讲的“按跷”，给人做按摩时候得全心全意，号脉时候干嘛？号脉的时候还想着股票。我们有个大夫号脉摸着人家手表上了说：唉，你这个心率还挺准。心不在焉。呵呵呵

梁冬：哈哈哈~

徐文兵：所以你以后啊，我给大家出个主意你判定一个人是不是中医，号完脉你问问他。

梁冬：嗯，问什么？

徐文兵：问问我心率多少？号完脉你，诶！号脉我们，我上几期节目我说李时珍写了个《濒湖脉学》里面有 27 种脉象，最简单的，我们说号脉快、慢吧，对吧。你能告诉我心跳快还是慢。我们管慢叫什么？“迟”，管快叫什么？“数(shuò)”，就是“数学”的“数”,我们叫“数”，再快叫急。正常人叫“缓”，古代没有表，古代人怎么(确定脉的频率)，一息，一呼一吸之间跳四下，一息四至。

梁冬：这个呼吸呀，是医生的呼吸还是病人的呼吸？

徐文兵：医生。你看古代人号脉之前先调自己的息，医生是调息就跟练功一样的，然后一呼一吸之间他(病人的脉)跳四下，常人之脉。跳三下，迟脉，要么就阴寒内盛，要么就阳气不足。超过四下，五下、六下有热，叫数脉，要么虚火，要么就是实火。这起码的脉象医生应该告诉病人，号完脉以后说。现在我们一般都有表，因为我看所有的病人，跳多少下这叫心率，这个“率”就是“率领”的“率”，还要看什么？心律。那个“律”是“纪律”的“律”。

梁冬：“律动”的“律”。

徐文兵：诶，“律动”的那个“律”。我们说心跳是有节奏的，健康的人心律是齐的，是吧。是匀速跑，不是会出现什么，停跳啊、间歇啊，那叫心律不齐了。所以你给病人号完，医生给你号完脉。第一、你看看那个大夫给你号脉时候那个手指头是不是凉的。

梁冬：啊，如果这个医生自己都凉的话。

徐文兵：医生仨手指头冰凉的，你马上退号，别让他号了。这人手凉的时候，气到不了这个手指的末端。当气到不了手指末端上，你会感觉到是什么，你什么你也感觉不到，那就是一个麻痹的那个“痹”，他自个还痹着呢，给你看病？你不从他身上招病就不错了。我记得我们以前有个笑话说是：

有个中医大夫给人看病，现在中医大夫怎么证明自己是中医呢？得号脉吧，号脉又号不出个所以然，人（家）怎么号？还得号；先号左手，心里默念“床前明月光，疑是地上霜。举头望明月，低头思故乡。”默念完了，右手然后“锄禾日当午”又默念完了，脉滑数。呵~~~

梁冬：全都是这样啊？

徐文兵：不是全都是这样。就说，中医的精髓被失传以后，大家都变成了“愚者佩之”那个“佩”了。你不号脉吧，说自个儿不是中医，你号脉呀，什么也不知道，“指下了了，心中难明”，现在都是这样……

梁冬：所以我想请教一个问题：按道理说，您说建国以后，咱们那么多的中医医院，按道理说……

徐文兵：不能说这个事儿！我上次说了，我的一个老师，教我这个太溪穴，（我提出）这个怎么错，马上有人批驳我：啊，你怎么诋毁老师呢？啊……不是诋毁，我告诉大家啊，“吾爱吾师，吾更爱真理。”现在有些不好的体制，让你，当你的老师出现问题的时候，你都不敢言语，这种体制培养下去，大家都死。啊，偶尔有一个人说，啊，比如说，我们说，现在攻击学院叫～我就是学院培养出来的，中医学院教我很多，教我宽广的眼界，教我那么多……

梁冬：教会了你自学的能力嘛，对不对？自我学习……

徐文兵：不光是，不光是……这个学院，中医学院六年培养，那真是我终身受益无穷。我很多恩师，我到现在逢年过节都要去看望这些老师。不能，你说我现在啊，就是说，对中医有点理解，那不能否认中医学院对我的培养。但是，你也不能说，老师有点儿问题，我就不能说。我就说了，发现不了老师问题的人，是个笨蛋，是吧？发现老师有问题，还在那儿替老师遮遮掩掩这些问题，这有点犯混，这又属于那种蛋清蛋黄不分那种人，啊，自个儿在那儿掩盖错误，还不让别人说，这就有点坏了。所以笨蛋、混蛋、坏蛋。

梁冬：对，所以刚才说了，故“平人脉法也”，此话怎讲？

徐文兵：这就是，有人说这是一句衍文，其实呢，就是说，我们以前讲过了，春夏秋冬人的脉是不一样的，你可以通过探查人的脉象，得知他到底是哪个季节得了什么病。啊，春天应该浮，冬天应该沉，这就是我们说，中医检查人号脉的一种理论依据。大家想学号脉，第一个，先去修身，气脉通了以后，手热了，然后手指的末梢有了感觉，最简单的感觉，当你把手放到桌子上，桌子没生命，但你能感觉到指尖有脉动在跳，你才有资格去给人号脉，否则你啥也感觉不到。

梁冬：哦，我感觉我自己把手指按在桌子上的时候呢，还是有脉的跳动的。

徐文兵：诶，那行，那你可以学。诶，这就是说，关于这个脉法呢，《黄帝内经》有将近五分之一的章节都在讲号脉，是一个非常深奥的学问，以后，我们慢慢学……

梁冬：慢慢学，慢慢学。就是我觉得真的非常了不起哟，您说号脉这个事情，他怎么能够讲得出来呢？是吧。所以我们看看古人如何了不起，当然，不是今天能讲的吧，希望大家能够一起来共同珍惜这样一个机会。

好了，感谢徐老师，谢谢徐老师还依然如期地参加我们这个（节目）。好，感谢徐老师，我们下一期同一时间再见！

徐文兵：再见！

金匮真言论篇第九讲

主讲：徐文兵　主持：梁　冬

播出时间　2009-07-25　23：00—24：00

整理人员：敦敏，天机锁　，尛木頭　，慧从卢溪，zxiu，小翔　，yhlj，雷霆风云，建良，草木皆

兵，心雅，蓝色天空，花菜，weiping，晓杰，饺子樹，子轩。

梁　冬：是的，重新发现，中医太美。大家好！欢迎收听今天晚上的国学堂，我是梁冬梁某人，对面依然是厚朴中医学堂堂主徐文兵老师，徐老师您好！

徐文兵：梁冬好，听众朋友们，大家好！

梁　冬：哎，我们废话少说，直接进入主题。上一次我们讲到《素问·金匮真言论篇第四》，今天呢我们要新开一段了，“故曰：阴中有阳”这一段，对不对？

徐文兵：对。金匮真言论的第一段我们讲完了。第一段它主要讲的是春夏秋冬它容易刮什么风，然后容易导致什么病，然后怎么治，俞在什么地方。

梁　冬：哦，说到此处呢，容我插一个小问题啊。很多朋友呢夏天的时候喜欢吹风扇，那这个家里面晚上睡觉的时候，吹风扇，比如说不同方向吹来的风有没有差别呢？

徐文兵：呵呵，古代没有风扇，就是自己摇个大蒲扇扇。这个就是比较柔和的人造风，比较舒服。那老百姓古代没有电风扇呢，但是老百姓有个说法叫“最忌讳吹穿堂风”，是不是？你听说过这种说法吗？

梁　冬：对、对、对。

徐文兵：为什么穿堂风不好呢？对流特别强。我们现在都买住宅，就是南北通透。

梁　冬：对，板儿楼嘛。

徐文兵：对，板儿楼。板儿楼就是很时兴的这种样式，就是一开窗，空气一对流，风特别大。这种风特别大的，什么意思呢？穿透力强，携带能量或者信息也强。当人睡着了以后，我讲过人的卫气

——就是保卫自己的那个气——就缩回到体内了，就是说人呢气就比较弱，你再吹着风，就特别容易得病。所以我们很多人就是小孩子晚上睡觉蹬被子，早上起来清鼻涕就出来了，有的嗓子开始疼，有的还发烧。也有些大人睡着以后就是吹风着凉，有的人会出现身体局部的麻痹，有的人就会出现眼睛啊眼皮跳，还有人比较严重的就是面瘫。所以睡着了以后啊吹那个风就叫贼风。

梁　冬：还是很危险的。

徐文兵：对，我们建议大家……很多人问我徐老师你怎么过夏天。

梁　冬：对啊，又不能吹风扇，又不能开空调。

徐文兵：我告诉你，心静自然凉。我讲过，就是说人有一套制热系统，是心，心火，心火苗一撩，热了。还有一套制冷系统，就是肾水，你把这一套系统打开以后，就好像身体里面有一个循环，它会平静。你看我夏天看病的时候，基本上我要给病人扎针，那我屋里绝对不能吹风也不能开空调，是吧？我看病一般还都是打着领带穿着白大褂，那多热啊，但是你心里要平静，你不着急，它就（不热）。特别热的时候，我一般是把空调的那个除湿功能打开。

梁　冬：哦！

徐文兵：还不是让它降温，就是让它除湿，因为我觉得那个湿气比那个热对人伤害更大。除湿以后呢，屋里稍微就是干燥凉爽一点，趁着这个劲儿，赶紧盖个毛巾被一睡，等它热的时候你也睡着了。我说了人睡着以后，他的各种代谢活动都会降低，人的体温也会降低，那会儿外边热你也不觉得热；相反是那些身体不好的人、躁的人，手脚心发烫，睡不着，睡着了以后容易醒，这本身就是肾水不太足的人。

梁　冬：嗯，所以我有个朋友说他实在不行开空调的话呢，就把隔壁房间的空调打开，然后呢……

徐文兵：对，我有的病人是把他们家……房子大房子多，就把某间房子的空调打开吹吹风，然后

呢流落进来一些冷风。也还算相对来说可以，就怕对流。

梁　冬：就怕对流，还有一些朋友呢，是那种洗完澡以后没擦干也就睡了。

徐文兵：还有呢，就洗完澡没擦干头发～

梁　冬：对、对、对。

徐文兵：第二天肯定闹病。

梁　冬：这个是什么原理呢？

徐文兵：这个啊，就是头发没擦干，它本身就是一种湿气，加上一种寒气。我治疗几个病人是本来来例假，按古代讲啊，女人来了例假，就不应该去洗浴，不要去沐浴，更不要去泡澡。但是现代人身上黏啊热，就去冲，结果一冲头，例假马上就没了。

梁　冬：热水洗头也没有吗？

徐文兵：诶，激回去了。热水洗完头吧，你要是不很快拿干毛巾把头发弄干了，或者拿那个电吹风把那个头发吹干了，就那么睡一晚上，第二天准闹病。

梁　冬：这样～～～

徐文兵：这都是我们多少年人体实验，中国人人种人体实验得出的经验和教训。

梁　冬：我的问题就来了，为什么外国人晚上开着空调睡觉、再洗完头睡觉，然后还喝一杯冰镇牛奶睡觉，一点事儿都没有呢？

徐文兵：你怎么知道一点事都没有？

梁　冬：这倒也是啊。

徐文兵：我告诉你啊，就是说人受了风以后马上身上痒、打喷嚏或者发烧，这就是很快有反应。

就好像我们说吃饭，同样一桌饭，这个饭有点问题或者是有点不干净或者是有点过期了或者有点食物中毒，你知道健康人是第一个反应的还是最后一个反应的？

梁　冬：应该是先反应的，对吧？

徐文兵：第一个反应出来，上吐下泻，那个人绝对是健康人。

梁　冬：哦！

徐文兵：是吧，身体对这个有知觉、有感觉。

梁　冬：大觉者嘛。

徐文兵：对，你这个吹风，我们说中国人身体弱，一吹点儿风，哎马上第二天咳嗽、流鼻涕、嗓子疼、眼泪、发烧，这是健康人；不健康人就是门户大开、长驱直入。

梁　冬：还没事！

徐文兵：表现出来是没事儿，但是这种寒气是到血、甚至到骨髓里！若干年后突然长出一个阴寒凝滞的什么肿瘤或者癌症出来，你说那癌症它从哪出来的呢？天上掉下来的？

梁　冬：嗯，天上掉下个……哈哈哈~~~

徐文兵：冰冻三尺非一日之寒，攒的。坚持不懈、长期积累、苦心孤诣攒出来的。

梁　冬：所以就总而言之夏天的时候呢，最好的方法还是靠肾水自我冷却。

徐文兵：真的，心静自然凉。但是这个都市的喧闹吧，把人这个心火撩拨得就静不下来。所以呢，天热人躁，翻来覆去，睡不着觉。

梁　冬：那盖被子啊，是只盖肚子呢，还是脚要盖上呢？

徐文兵：盖肚子，脚不一定。

梁　冬：脚不一定是吧？

徐文兵：嗯，就是我们习惯讲“冬暖脊背夏暖肚”嘛。冬天一定要盖住后腰，后腰容易着凉；夏天的话一定要盖着肚子，不然的话就拉肚子。

梁　冬：对，所以呢，就再次提醒大家，虽然呢夏天呢，晚上没有风，但是电风扇也是风，是吧，所以呢，也要注意。

徐文兵：嗯，没错。

梁　冬：好了，我们赶紧进入今天的段落，“故曰：阴中有阴，阳中有阳”。

徐文兵：这个第二段跟第一段跳跃幅度很大，但是我给大家说一下，搭个桥呢，大家就明白了。前面，上期节目我们讲的是四气调神，讲的是四季变化。《金匮真言》的第一段讲的还是四季变化，第二段我们开讲什么了，讲昼夜变化。就是说，人的一天昼夜的变化它也像四季一样，有阴有阳。而且再往细分，阴中又有阴，阳中又有阳。比如说，四季里面属阳的是哪季？

梁　冬：四季里面，应该是春夏两季属阳，对不对？

徐文兵：哎，春夏逐渐变热属阳，然后呢，秋冬属阴。那么属阳的春夏里面，阳中之阳是谁？

梁　冬：那肯定就是火嘛，就是夏天。

徐文兵：就是夏天，对吧。阳里面还有阳，同样一句话，阳里面也有阴吧。虽然春天也属阳，但是跟夏天比属阴。它没有夏天那么热。那么秋冬属阴，那么谁更阴？

梁　冬：冬天嘛。

徐文兵：冬天更冷，那么跟冬天比我们秋天就算个阳。这就是阴阳的辩证对立统一，无限可分。

梁　冬：对。

徐文兵：无限可分，就是大家突然一看冒出这么一句话，阴啊阳啊，闹不清~

梁　冬：所以女人之中也有女人中的男人。

徐文兵：对，女人之中有阴中之阴，柔情似水、眼波流转、顾盼生辉，眼睛会说话。我现在看着很多人，眼睛啊，人家都是水汪汪的大眼睛，我看现在人都是伸出一只水汪汪的大舌头。

梁　冬：哈哈哈……脾湿严重是吧？

徐文兵：对，湿气太重，肾水没有。啊，就像人航行在大海里面，都是水，都不能喝。要不就化不成肾精。

梁　冬：呵呵，水汪汪的大舌头。好，好好。

徐文兵：这就说，我们开始往四季上走了。啊，“故曰”就说“故”啊，有人这么说，或者是过去有人这么说，或者是有原因的这么说。“阴中有阴，阳中有阳”，给我们认识昼夜的变化呢提供一个方针。

（片花）

梁　冬：重新发现中医太美，依然是和厚朴中医学堂堂主徐文兵老师啊，一起来学习《素问》的《金匮真言论》，刚才讲到啊，这个阴中有阴，阳中也有阴阳，“曰：阴中有阴，阳中有阳”，这段话就来了。

徐文兵：简单地，一般人就把昼夜分成阴阳就得了，白天属阳，晚上属阴。这其实就像靠近赤道的那些国家，只有旱季雨季，是吧，它没有四季，可是我们生活在这个四季分明的地带，比如说中国的……

梁　冬：北平。

徐文兵：北京，啊，北京。在古代呢，他是生活在中原地区，也就是河南啊，黄河流域这一带。那么我们要把它再细分，按这个四季那么去分，把昼夜分成四季，下面就说怎么分了。

梁　冬：对，怎么分呢？“故曰：阴中有阴，阳中有阳。平旦至日中，天之阳，阳中之阳也。”

徐文兵：诶，平旦是几点？

梁　冬：有意思，这个问题好，平旦是太阳出来的时候吧，应该是。就是太阳平着地平线的时候，对不对？

徐文兵：哎，太阳平着地平线是出来还是没出？

梁　冬：这个还得问您，是出到一半？

徐文兵：哈哈，没有，哈哈哈，你看……

梁　冬：这就是中庸之道，哈哈哈。

徐文兵：中庸之道，出一半，谁也不得罪。本身这个旦，就是日头跃出地平线的那个样子。但是它前面加个平旦，是什么？还没出来。

梁　冬：噢，是吗？

徐文兵：古人说话很精炼，很讲究，只要说“旦”，哎，太阳出来了。古代……我们以前搞了一个大的考古工程叫夏商周断代，它把我们周朝公元前 718 年再往前推，推到了商朝，就是公元前 1600 年。它其中有一个著名的依据，它是根据史书上，就是说武王伐纣的那一天，日再旦。

梁　冬：什么叫日再旦呢？

徐文兵：太阳出了两回。

梁　冬：哦，“再”是“再次”的“再”？

徐文兵：哎，就是一而再，再而三。你听这话这是什么鬼话？太阳怎么能出两回？可是你看在1996年，太阳就出了两回。

梁　冬：是吗？

徐文兵：为什么呢？太阳刚出来，就是太阳出来了，旦了吧，突然那会儿发生了日全食，一下就给黑了。日全食过后以后太阳又出来一遍。日再旦。所以根据~

梁　冬：两个旦。

徐文兵：两个旦。古人就根据这个记载往前把武王伐纣那天，日子给定下来了。

梁　冬：噢哟。

徐文兵：多奇妙，我们古代天文学啊，极其发达。我一直有个心愿，我想请一个天文学家，来讲讲中国古代的天文学。

梁　冬：那就是天象么。

徐文兵：就是天象。讲讲这个二十八星宿，讲讲这个对星星的认识。古代人一说“臣夜观天象”，说一个什么客星什么入侵，紫微斗座，肯定今天晚上有刺客要进皇宫。它把星星的变化和人间，特别是中原地区中国的变化是连在一起的。

梁　冬：有意思，我前段时间碰见过一个人，一个老师，姓张的老师。他就说他夜观天象二十多年~

徐文兵：是么？

梁　冬：啊，但是他不肯出来讲。

徐文兵：预测地震么。

梁　冬：很遗憾，很遗憾，继续。

徐文兵：这个平旦就是指凌晨，天刚蒙蒙亮，太阳将出还没出的那个~

梁　冬：那个叫平旦。

徐文兵：啊，那个平旦，相当于现在什么时间呢？就算我们说北京时间吧，相当于凌晨六点。

梁　冬：凌晨六点啊。

徐文兵：春夏秋冬不太一样啊，大家可以参考天安门广场升旗的那个时间，天安门广场升旗踩的那个点，就和太阳在北京地平线上出来那个点是一样的。

梁　冬：对，很多北京的朋友都没有看过升旗，很遗憾。应该去看一下，是吧。“平旦至日中，天之阳，阳中之阳也”，这个很明白了，对吧。

徐文兵：哎，日中是几点？

梁　冬：是 12 点么？

徐文兵：为什么不是 12 点？

梁　冬：你这么一问把我问毛了，你知道么，很多时候，很可怕的。

徐文兵：所以日中啊，午时。

梁　冬：哈哈哈，的确这样，还是什么呢，说明我们呢，自己内心呢，不够定。

徐文兵：不够定。

梁　冬：不够坚定是吧，聪明而不坚定的人，呵呵~

徐文兵：聪明不坚定。日中啊，正午时分，古代人认为日当正午的时候那个阳气啊是最旺的，尽

管它那会儿天气不热。因为最热我们都知道是下午才热，但那会儿用那个日晷，就是用一个杆子测那个日影，那会儿日影是什么？最短，这个日中相当于二十四节气里面儿什么？

梁　冬：夏至。

徐文兵：夏至。所以我们定二十四小时对应二十四节气很简单，你先定谁？你先把哪个节气给他对应上？

梁　冬：肯定是冬至、夏至。

徐文兵：冬至还是夏至。

梁　冬：夏至吗？

徐文兵：先定夏至，你测日影不就完了吗？

梁　冬：对呀，最短的一天嘛。

徐文兵：你立个棍儿，放那儿，看看它什么时候最短？那一刻就是正午 12 点。

梁　冬：噢~。

徐文兵：古人认为这时候阳气（最旺），你看影子最短，影子者阴也，阳者最长。所以古代人处决囚犯……

梁　冬：午门候斩。

徐文兵：午门，而且是什么时候斩？什么时候开斩？

梁　冬：正午啊？

徐文兵：午时三刻，就是阳气最旺，为什么？那个囚犯无所谓，他死了，我们要照顾活人，活人如果你说在半夜杀人，你什么感觉？

梁　冬：那很吓人呢。

徐文兵：把活人吓着了。就是午时处决，阳气最旺，就是说自个儿那会儿那个心里惊恐害怕的那种情绪最弱，就不容易惊恐害怕，如果你到了傍晚黄昏杀人，半夜杀人，那会儿就把你吓得半死。

梁　冬：诶，说到此处我想起个事儿。这个故宫前面不是个午门吗？常常说推出午门候斩吗？就是说我每次穿过午门的时候看到那么多人都在午门上走来走去，你说是不是这个阴气早就被这么多人冲掉了？

徐文兵：那个，推出午门问斩它有这么一个讲究，他指着故宫的门是朝南的，就接引阳气的，因为我们生活在北半球，如果你在澳大利亚那个午门肯定是冲北的，午门前面那个门叫什么？

梁　冬：天安门。

徐文兵：天安门和午门中间还有一个门。

梁　冬：是吗？

徐文兵：啊，你不知道乎？

梁　冬：你知道我办公室在（那附近），我都不知道。

徐文兵：端门。

梁　冬：对呀哈，端门。

徐文兵：端门午门合起来。

梁　冬：端午嘛。

徐文兵：端午。过端午节你问问很多人说什么叫端午节？不知道，就知道吃粽子。

梁　冬：对呀。

徐文兵：端门是阳气开端，午门是什么？阳气升到最高点，知道吗？端午节是阳气从开端到最高点那个中间，一般端午节都在夏至之前，然后呢立夏这个前后。

梁　冬：噢~。

徐文兵：叫端门、午门，是这么个意思。推出午门问斩意思是说你的阴魂别不散，我这儿阳气这么旺，你赶紧滚蛋。就是说为了这个。古代是杀囚犯就是午时三刻问斩，后来不知莫名其妙中国人把结婚给弄到中午来了。

（片花）

梁　冬：重新发现，中医太美。依然回来到国学堂。依然是和厚朴中医学堂堂主徐文兵老师一起来学习啊，刚才讲到午门这个事情。

徐文兵：啊，对，就是正午呢以前就是处决罪犯的啊，利用正午阳气最旺的时候避免这个囚犯人死了以后所谓的阴邪负面的那些东西侵害活人，所以要正午推出午门斩首。杀人是个白事儿，结婚是个红事儿。

梁　冬：对呀。

徐文兵：是吧，它是个喜事儿。中国人结婚什么时候结？

梁　冬：那如果这样推的话，应该是傍晚结婚，对不对？

徐文兵：你看结婚的婚怎么写？

梁　冬：对呀，黄昏的昏加个女嘛，对不对？

徐文兵：结婚不是说人头脑发昏才结婚，是什么？黄昏时候办这个事儿，一拜天地，二拜父母、二拜高堂，夫妻对拜，完了呢？

梁　冬：入洞房嘛。

徐文兵：入洞房，睡觉去了，合欢去了。黄昏举行仪式然后送入洞房。现在不知道莫名其妙改成了什么？中午结婚，而且是十二点以前一定要新娘接到家，这个，那个，我说怎么闹得跟古代处决囚犯似的？

梁　冬：哈哈哈~

徐文兵：可是我到广州，突然发现，广州人喜宴还都是晚上。

梁　冬：是吗？

徐文兵：广州，你不在广州结婚吗？中国北方唯一保留古代传统的是天津。

梁　冬：天津。

徐文兵：对，天津人结婚还是在晚上。结果北京现在还流行什么？说二婚在晚上。

梁　冬：诶，你说北京也算是首善之都吧？应该是一个比较有文化的人群吧？

徐文兵：不不不，它特别容易受外来的很多东西的影响。

梁　冬：噢~。

徐文兵：　其实北京是个移民城市，你说他根儿有多稳，根儿有多深，真还不如南方江浙的根儿深，很多新的东西“欻”就来了，来了以后就莫名其妙就流行起来，流行一阵又就没了，包括什么古代那种~你看穿喇叭裤、戴蛤蟆镜，这些……

梁　冬：全北京人？

徐文兵：北京~

梁　冬：对，他就是大学生多嘛！

徐文兵：七十年代那会儿，你看，哇，北京来得快，去得也快，一阵儿风。

梁　冬：哦~

徐文兵：所以这婚啊，我们就说一下古代人对时辰的认识，中午阳气最旺，然后呢，到了黄昏，阴气就开始起来了，就这么一个顺序。所以我接着看《黄帝内经》怎么说呢，“平旦至日中，天之阳，阳中之阳也”，这句话呢，其实是有争议的。

梁　冬：什么意思？

徐文兵：你看啊，从 6 点到 12 点，这个相当于四季里面哪个季？

梁　冬：应该是春季嘛。

徐文兵：春季，春季我们俩刚才说了，春和夏相比，谁是阳？

梁　冬：那应该是夏天是阳？

徐文兵：应该是过了午后，下午最热。

梁　冬：对呀。

徐文兵：那个属于阳中之阳，是吧？

梁　冬：对。

徐文兵：可《黄帝内经》这儿说的~

梁　冬：它就是阳中之阳。

徐文兵：这就是涉及到一个扯不清的问题，你是看趋势还是看当时它那个状态？

梁　冬： 哦~对哦。

徐文兵：我们有句话叫“欺老不欺小”，什么意思？我宁可欺负跟你这个老家伙干一仗，因为你这老棺材瓤子没几天活头了，可我不欺负年轻人，谁知道这个人将来有多大发展。

梁　冬：对。

徐文兵：是吧？韩信当年钻过裤裆，可是若干年以后，统领千军万马，横扫天下，所以你从这个角度来说，春天生发的时候，你就觉得它生机勃勃，你觉得，哦~阳中之阳；到了下午呢，尽管它很热，可是它那个趋势是什么？太阳西下，它那个趋势是往下掉，从这个角度来讲，《黄帝内经》是对的。

梁　冬：但是这样就弄乱了，按道理说上午是一天当中的春天嘛？

徐文兵：温度不高。

梁　冬：对呀，但它又变成阳中之阳。

徐文兵：从温度来讲上午是低的，下午是热的，但从趋势来讲，上午那个太阳是住上走的。

梁　冬：哦。

徐文兵：你说阳，它是住上的。

梁　冬：对呀。

徐文兵：从过了中午，我们说物极必反，一过正午，太阳就往下走，尽管它还很热，但是……

梁　冬：那反过来看，如果从一年的角度来看，那春天算是阳中之阳呢，还是阳中之阴呢？

徐文兵：所以说，按《黄帝内经》的理论，那我们就把咱俩刚才那个认识，就按温度（趋势）来看，春天属于阳中之阳，一年之计在于春。

梁　冬：　那夏天是阳中之阴了？

徐文兵：阳中之阴，它还属阳，所以我们要冬吃萝卜，夏吃姜，吃点热乎的。

梁　冬：哎哟，这个……

徐文兵：夏至一阴生嘛，你看一过了正午，过了夏至，湿气就起来了，这里面还有一个故事，挺著名的，是道家挤兑～“挤兑”这两字怎么写，拥挤的挤，兑换的兑，我看很多人听北京人话“你挤兑我”，不知道这个什么意思，“挤兑”什么意思？

梁　冬：什么意思？

徐文兵：到银行提现叫挤兑。

梁　冬：这个是。

徐文兵：挤着去兑换嘛，我拿着我的那个储存凭据，我要兑换成现金嘛。

梁　冬：对，对。

徐文兵：银行一招挤兑就完蛋了，乘人之危，或者是故意刁难你，北京人叫挤兑。道家挤兑孔子有很多故事，其中有一个故事叫《两小儿辩日》，话说孔子周游列国，带着学生，突然路上碰见两小孩儿，这两小孩争论一个话题，就说太阳什么时候离我们近，俩人在讨论，你说我们中国古代小孩都讨论些什么问题～

梁　冬：这是老庄他们编的故事吧。

徐文兵：嘿嘿～，不是，你看啊，清朝从国外请了几个研究天文学的那些传教士，这些传教士到中国乡下去传道，突然发现中国乡下大字不识的农民对星相都有研究，而且研究不比他差，中国人的这种智慧传承，那有几千年的传统，不要小看。

梁　冬：不立文字。

徐文兵：所以你看这两小孩儿辩日，人家不是讨论分糖你多我少，人家讨论的是比国家大事还大的事，其中一个孩子说什么？早晨太阳离我们近，为什么呢？早晨太阳看着大，你看这东西大，当然离得近；中午你看那太阳变小了，离得远，是不是一种论据？

梁　冬：对，如果从他的角度来看是这样。

徐文兵：哎，这是从看大小。另一个小孩说，不对，早晨冷，中午热，太阳是一个大火炉嘛，它离我们近的时候热，它离我们远的时候冷，当然是中午离得近。俩人就争论不下，去问孔子，孔子也不知道，掩面而逃，就跑了。那其实跟我们说的阴阳问题，你说早晨太阳是阳，还是中午太阳是阳？我们还是尊经啊，就是按《黄帝内经》讲：早晨 6 点到 12 点，太阳趋势是往上升的，尽管温度不是很高，但是那叫阳中之阳。

梁　冬：哦，有道理~

徐文兵：你别把下午那个热火朝天那个当成阳，那个趋势在下降。

梁　冬：日中至黄昏，天之阳，阳中之阴也。

徐文兵：这就继承刚才说的那句话，从中午十二点到黄昏，黄昏是什么时候？“月上柳梢头，人约黄昏后”，就大概是晚上六点以后。这个我们管这个“月上柳梢头”，就是月出地平线，我们管它叫“阴旦”，太阳出来叫“阳旦”。“旦”是日出的意思，就那个东西跃出地平线。那个《汤液经法》里面有“小阳旦汤”，是桂枝汤，还有什么？“大阳旦汤”，（即）桂枝加桂汤。古代用的桂枝是肉桂啊，就我们现在炖肉那个桂皮。还有个方子，一对，有“阴旦”就有“阳旦”，有“小阴旦汤”，有“大阴旦汤”，“小阴旦汤”就是黄芩汤；“大阴旦汤”就是我们的“小柴胡汤”。

梁　冬：噢 ~这样啊~

徐文兵：古代人都跟天象都对（着），青龙白虎汤，听说过白虎汤吗？

梁　冬：听说过。

徐文兵：大小青龙汤。

梁　冬：大青龙汤、小青龙汤。

徐文兵：玄武汤、真武汤也听说过吧，听说过朱雀汤没有？黄连阿胶鸡子黄汤。

梁　冬：噢，“鸡子黄”是什么东西？

徐文兵：鸡蛋黄啊，我们说了鸡蛋里面是分阴阳的，鸡子黄是阴。黄连阿胶鸡子黄汤治疗少阴病，心中烦不得卧，用黄连阿胶鸡子黄汤。

梁　冬：您刚才讲的这个鸡蛋黄啊，是属阴。

徐文兵：对，是纯阴，至阴。

梁　冬：那蛋白就是属阳的喽。

徐文兵：就跟蛋黄相比。所以你看我们用黄连阿胶鸡子黄汤，《伤寒论》里面写得很清楚，就取蛋黄，把蛋清撇掉，把那个蛋黄搅到“搅令相得”，就是说你把药煎好以后放到碗里，这是低于 100 度的。你不要煮它，煮了就没用了，然后把两个鸡子黄打进那个药汁，黄连、阿胶熬的那个汤里面，“搅令相得”，然后喝掉。

梁　冬：诶，怪不得我的朋友你看他吃鸡蛋的时候他不吃蛋黄的，他光吃蛋白。

徐文兵：哦，那是阴中求阳。

梁　冬：所以如果吃鸡蛋的话，是吧，如果……

徐文兵：对，这个就是我们治疗那些心的阴血虚到了极点，一伸出舌头血红而且是没有舌苔，叫镜面舌，而且舌头上沟壑纵横，是吧。心碎了不知道多少遍，滋补阴血。

梁　冬：哦，那样就用那种方法。

徐文兵：对呀！记住啊，古代的方子都有青龙、白虎、朱雀、玄武，这都是伊尹《汤液经法》的方子，《伤寒论》保留了一部分。呃，这到黄昏了，“人约黄昏后”就是从中午十二点到晚上六点。

梁　冬：天之阳，阳中之阴也。

徐文兵：这天气很热，但是呢，这时候太阳是西下的，我们把它归到了“阳中的阴”，这就是《黄帝内经》的认识。

梁　冬：这有意思。然后“合夜至鸡鸣，天之阴，阴中之阴也”。

徐文兵：诶，“合夜”是什么时候？

梁　冬：你看这样说“合夜至鸡鸣”，那就应该是天黑吧？

徐文兵：这里面落了一句话，什么意思呢？就是说，我们应该说“夜半”。“鸡鸣”是什么时候？

梁　冬：“鸡鸣”是不是早上两、三点钟？三、四点钟？

徐文兵：鸡什么时候叫？

梁　冬：半夜鸡叫嘛，哈哈哈～

徐文兵：哈哈哈～你把不正常当正常，半夜鸡是不会叫的。

梁　冬：哦，闻鸡起舞，对。

徐文兵：“闻鸡起舞”是什么时候？

梁　冬：应该是四、五点吧？

徐文兵：哎，古代有一句诗叫“三更灯火五更鸡”，或者叫三更（jīng）啊，半夜三更（jīng）、

半夜三更（gēng），“三更灯火五更鸡，正是男儿立志时”。就是说古代人学习，学习到什么？三更天。半夜三更是什么，学到子时十二点还不睡，然后稍微睡一会儿到五更天，四、五点钟又起来了。风雨如晦，鸡鸣不已。这就是古人治学的那个勤奋劲儿。

梁　冬：啊呀，我现在越来越觉得那种两耳不闻窗外事，一心只读圣贤书的境界其实挺好。

徐文兵：其实 挺好，你得心静啊。现在人是风声雨声读书声，声声入耳；家事国事天下事，事事关心，最后一团糟。

梁　冬：也是。

徐文兵：所以这个他里面落了一句话。记住鸡鸣就是我们说的那个接近平旦。平旦我们说是六点。鸡鸣大概就是～鸟啊，我们为什么叫朱雀？它是应南方的，跟太阳是同步的。你看候鸟，春天来了，候鸟来了；太阳往回缩了，冬天来了，候鸟走了。这个鸟为什么叫朱雀，它有火热之性，跟太阳是同步的。每天早上起得最早的，我们还没睡醒呢，就被什么春眠不觉晓……

梁　冬：处处闻啼鸟。

徐文兵：被鸟叫（吵醒）。鸡也好，鸟啊属于一类，叫得非常早，也就是早晨太阳将将还没出来那会。所以鸡鸣我们姑且把它跟平旦放成一块。那么这个合夜是指什么时候？合夜相当于夜半子时。

梁　冬：子时的时候。

徐文兵：哎，就是说从晚上六点到半夜十二点阴开始了吧。阴开始这一段他落掉了。就是说从黄昏到合夜，黑夜开始了，阴开始了，是吧。阴开始了就是什么？

梁　冬：阴中之阳。

徐文兵：阴中，《黄帝内经》后面说什么？从合夜到鸡鸣就是从半夜十二点到天亮，这叫什么？阴中之阴也，然后呢？

梁　冬：鸡鸣至平旦。

徐文兵：那么就从我们晚上六点到半夜十二点是什么？阴中之阳。

梁　冬：哎，刚才讲到人约黄昏后，这个昏呢就可能是黄昏，那个阳中之阴，就是天开始黑了。

徐文兵：天开始黑了，阴气始生。

梁　冬：对，然后到什么时候？

徐文兵：到半夜。

梁　冬：到半夜几点？

徐文兵：十二点。

梁　冬：大概十二点钟的时候。

徐文兵：子时，正对午时的那一段。我们一般古代人都叫打更（jīng）嘛。打更就是“注意火烛、小心盗贼”。就有一个值更的更夫，我们叫更（gēng）夫。一般叫一更天、二更天。

梁　冬：一更是什么时候开始啊？

徐文兵：你把半夜三更一对你就知道了。半夜三更对子时，十一点到凌晨一点这是三更天，它正对它那个时间应该是十二点，就是正时。往前推，九点到十一点二更天。一更天呢，七点到九点。

梁　冬：我一直以为半夜三更是两、三点钟的时候。

徐文兵：没有。半夜就是三更天。你看四更天是什么？人熟睡的时候，一点到三点，就是我们说丑时——四更天。到五更天差不多鸟叫了，人就该起床了。这什么？三点到五点。这时候我们说起五更睡半夜，什么意思？半夜十二点才睡，早晨四点来钟就起了，这说明人很辛苦。但真正的我们一般都在打更的时候就开始二更天睡觉，五更天醒来。古代人点卯大概就五点到七点就点卯打卡上班了，

多辛苦啊。

梁　冬：那些朝庭官员一大早五、六点钟，天黑着，就在门口等着。

徐文兵：点卯。

梁　冬：所以以前古代做皇帝很不容易。

徐文兵：对啊，这就是我们说《黄帝内经》把这个二十四小时大概分成四块。就是从平旦到日中、日中到黄昏、黄昏到合夜、合夜又到鸡鸣。在我这儿理解啊，我跟很多注家不太一样的是：他们把鸡鸣放在半夜三更。看过高玉宝那个《我要读书》那个小说和连环画都知道有个故事叫《半夜鸡叫》。说有个恶霸地主叫周扒皮，为了逼着农民、长工去干活，去到地里干活。他半夜就～一般，古代人没有表，就是鸡叫了。鸡叫头遍，大家该起床了，鸡叫二遍洗漱完毕吃点东西，鸡叫三遍我就下地了。结果这小子尖酸刻薄，半夜就跑到鸡窝那儿学鸡叫。

梁　冬：那时候没有劳动合同法。

徐文兵：没有劳动保障法。所以他们把鸡鸣对到半夜。我认为这书上这儿有错解，漏了一点东西。你不能把半夜闹成鸡鸣。

梁　冬：回到文章里面，他说到“故人亦应之”。

徐文兵：就是说人体阳气的变化也是这么跟着一天二十四小时这么走的。早晨六点到十二点，人的阳气萌动，而且萌动的很厉害，是上升趋势。所以我们经常说，“一年之计在于春，一日之计在于晨”，你对一下《四气调神大论》里面怎么讲，“春三月，此谓发陈，披发缓行，以使志生”。啊，就是“广步于庭”，让自己去早早起来，哎呀，我这一天要干什么。然后呢，我怎么做，然后就做一系列的筹划和谋划事情。可是我们现在人，早晨阳气生发的时候，他在昏睡。昏睡是什么？

梁　冬：收敛阳气？

徐文兵：是阴嘛！

梁　冬：对呀！

徐文兵：是吧！该阳的时候不阳，该阴的时候不阴。该到半夜睡觉，他睡不着；该到阳气生发的时候，他起不来。所以现在人就是完全跟自然节奏不同步，而且还是反其道而行之。到了这个分 24 小时对应 24 节气呢，我们简单地说一下，根据这段话，我们后面发明了“子午流注学说”。现在一些搞这个中医普及的一些人经常在提到这个“子午流注”，啊，它其实跟这儿来的。

梁　冬：那关于这个“子午流注”的情况呢，可能很多朋友都很关心呐，其实还有一个“灵龟八法”。

徐文兵：啊，“灵龟八法”是扎针的方法。

梁　冬：也是这个扎针方法。关于“子午流注”和“灵龟八法”这东西呢，马上继续回来和大家一起分享。

（片花）

梁　冬：重新发现中医太美！仍然是和徐文兵老师呢一起哦，来学习这个《金匮真言论篇第四》，刚才讲到呢这个一天当中也是有阴有阳、有阳中有阳、阴中有阴。不过讲到此处呢，又讲到这个“子午流注”，根据一天的变化。

徐文兵：《黄帝内经》给你指了个大概的方向，后面的医家呢就根据这个观察，就是说一天“阳气”是那样变化了，它也有个节奏。那么我们人体的阳气，人体对自己身体各个器官脏腑的关注程度它也有重点。在某个时辰，它那个阳气呢，你的心神大概在关注某个阳气，某个脏腑，所以我们就总结了一个更细的就是 24 小时对应十二脏腑的这么一个理论。

梁　冬：这个您得跟大家讲讲。

徐文兵：简单地称之为子午流注。子是什么意思？子时。

梁　冬：对！

徐文兵：午是什么？

梁　冬：午时嘛！

徐文兵：午时，啊，就简单概括这个时辰，我们有 12 个时辰。从子开始，然后呢，到那个亥结束。我们都知道，这个还对应了十二个动物，这个跟动物呢，更有意思，他是观察物候，什么叫物候啊？不同的时间段有不同的动物在活动。你比如说子时对应的是谁啊？

梁　冬：鼠嘛！

徐文兵：老鼠，老鼠是半夜出来活动的。

梁　冬：噢~

徐文兵：发现没有？人睡着了，突然“窸窸窣窣”，啊，“叽叽喳喳”，诶，老鼠在磨牙，老鼠出来了。人睡了，老鼠出来，这跟它的属性有关。

梁　冬：嗯！

徐文兵：啊，所以我们现在很多人自认为什么很科学搞科研的人，是把给人吃的药喂给老鼠吃，你觉得这从哲学上合理吗？

梁　冬：应该是有问题的，对吧？

徐文兵：应该是有大问题的！它完全生活节奏、节律是跟人相反的。我们中药有个巴豆，知道巴豆吧？

梁　冬：我知道！

徐文兵：巴豆能……

梁　冬：拉肚子嘛，对不对？

徐文兵：对！都知道巴豆能让人泻肚子，而且有的泻得厉害还能把人给，拉肚子拉死。但是你知道那个巴豆给老鼠吃了，老鼠什么反应？

梁　冬：胃口大增？

徐文兵：哼~

梁　冬：拉不出屎？

徐文兵：哼~诶哟，你还真有悟性。巴豆另外一个名字叫肥鼠丸。

梁　冬：真的啊！

徐文兵：这个老鼠偷吃巴豆以后吧越吃越胖，越吃越胖……

梁　冬：这个~这真是令人匪夷所思哈！

徐文兵：“匪鼠所思”，所以你要是拿巴豆喂老鼠，诶，看巴豆能让老鼠增胖，然后再用到人身上，把人给拉死了。

梁　冬：这个故事我觉得太经典了，太能说明当今的这个拿老鼠做试验的这个事情的荒谬性。

徐文兵：非常荒谬，我见过很多说打着科学旗号发展中医的人，就是拿动物做实验，还有一个做实验说：制造一种食积症，就是说要体验中医消食化积，他给那驴不停地吃，不停地吃，最后就是说驴就不想吃了，不想吃了以后，他打这驴，我说你是制造肝郁气之症呢，还是在制造食积症呢。所以现代人啊，已经蠢到了这个把人和动物等同并列的这种程度，他不尊重人的有差异性。

梁　冬：我还听说很过分的事情，你们中医学院，还在老鼠身上扎针灸咧。

徐文兵：老鼠身上扎针灸，有有有。

梁　冬：呵呵呵，也干过，扎个足三里什么的。

徐文兵：有有有，有。扎针灸那没准还给这老鼠治病呢。总比老鼠给它闹一个……还有呢，制造相思病。

梁　冬：诶，相思病是什么病？

徐文兵：他就让两个老鼠，或两个猴，本来是一对配偶，在发情期就让它隔着一个玻璃，互相看见，但是碰不见，说是要制造这种情欲不遂的动物模型，然后再给中药，说是中药能治这种害了相思病，得了这种出现一系列症状的人。

梁　冬：夫妻两地分居嘛。呵呵呵。生生的给那些夫妻两地分居的人吃点药。

徐文兵：以后有机会把这些动物实验病例总结一下，挺有意思的。

梁　冬：哼，太过分了。所以应之时就是子午流注，对不对？

徐文兵：诶，子时代表说，物候哦，老鼠出来了。然后丑时为什么对（牛），丑时是什么？

梁　冬：丑牛嘛。

徐文兵：一点到三点，为什么，那会儿是牛呢？

梁　冬：牛据说应该是在反刍。

徐文兵：牛有个特点，它有四个胃，先吃，牛有四个胃，你整天吃百叶，那么多百叶哪来的？全是我们一个牛有四个胃，要是一个牛一个舌头贡献，贡献不了那么多，食草动物。

梁　冬：是不是有些黑的百叶，白百叶啊。

徐文兵：有黑百叶，有白百叶。牛呢，它就一般在这个时候，它卧在那儿反刍。就把胃里面吃进

去的草料，捯出来，在那就磨，放到嘴里去嚼，就是牛在反刍的时候，这叫丑时，下一个呢？

梁　冬：子丑寅。寅嘛。

徐文兵：就你属的老虎，寅是什么？

梁　冬：寅时，那就是……

徐文兵：你没见过老虎，但你知道什么？猫，老虎也是猫科动物，一般这会儿，早起的鸟儿有虫子吃，老虎在这个时候已经出动了，起得非常早。你是个睡虎。睡到

……睡地虎。

梁　冬：我最近发现呢，我开始呈现出虎性了，常常四五点钟就开始醒了。

徐文兵：这老虎，寅时。然后呢，就是该卯时，就是兔。

梁　冬：卯时。点卯点卯。

徐文兵：对，点卯，这个时候上班了，兔子出来了，直奔虎口，一个食肉动物，一个食草动物。辰。

梁　冬：辰龙嘛。

徐文兵：辰龙啊，这个龙到底什么东西呢，我个人研究呢，是古代跟鳄鱼近亲的这么一种冷血动物，披鳞挂甲，它必需等太阳升到差不多一定时候，它才出来活动，所以叫辰龙。巳蛇呢，蛇就更不用说了，更是个冷血动物，足够暖，它才出来活动，叫巳蛇。到了中午。

梁　冬：午马。

徐文兵：我那属相，辛苦奔波，一日千里的那个马。

梁　冬：诶，按道理说，阳气最盛的吧，马呢应该是更冷才行啊，那个逻辑啊。

徐文兵：为什么更冷，它阳气足啊。

梁　冬：对，你刚才说龙啊，蛇啊，是因为冷，所以它等到太阳出来嘛。

徐文兵：对。

梁　冬：那最热的时候，应该对应最冷的动物。

徐文兵：马这个动物，你发现它有阴阳两面，它的奔跑能力，它的负载能力都挺强，但马胆子最小。你看过一个我们文革时候演的电影，叫《青松岭》的没有？

梁　冬：没有。

徐文兵：里面就描写一个钱倌赶车嘛，马路过一个枯树，呱，就惊，它古代写那个惊字。

梁　冬：对，下面有个马（驚）。

徐文兵：上面一个尊敬的“敬”，底下一个“马”，你看“惊骇”。

梁　冬：骇字旁边也是个马。

徐文兵：这马，胆子就很小，所以就可能它阴的一面。

梁　冬：很容易受惊吓。

徐文兵：很容易受惊吓。

梁　冬：受恐吓。

徐文兵：通心啊。

梁　冬：马是通心的，对不对？

徐文兵：马，什么也都通心。看你怎么着了，怎么做。但是这个，中午这个时辰，这个十二点，

是通心的，要养心的人，中午这会儿眯一会儿。

梁　冬：对，所以十二点钟的时候，睡一下觉。

徐文兵：养心。

梁　冬：对。然后就是下午了，对不对。

徐文兵：未时。

梁　冬：未时。

徐文兵：羊，热，是吧。都说羊肉热，其实羊奶更热。现在这种牛啊，闹得这么多风波以后，人们都不敢喝牛奶了，改喝羊奶了。

梁　冬：问题是哪有羊奶卖呢？超市有卖的吗？

徐文兵：你怎么一想就是超市啊～想追求一点贵族化、个性化的生活，不可能……

梁　冬：在家里养一个？

徐文兵：不可能在超市里买，只能交几个农民朋友，让人替你养一个。

梁　冬：这个玩得很新潮啊，很高级。

徐文兵：对。将来有孩子以后，其实有些功夫是值得下的，避免你将来很多不可估量的损失。

梁　冬：红叶老师就常常建议我们喝点羊奶，他说羊奶好。

徐文兵：哎。羊奶是温性的，羊肉也是……

梁　冬：好喝吗？

徐文兵：没喝过。我从小对这个奶就不耐受，我消化不了奶。咱是苦命，只能吃面糊糊。

梁　冬：我有一次非常深刻的体会，就是平常在超市里买的这个羊肉吧，吃了没什么事。有一次有朋友从内蒙拿了只羊肉……

徐文兵：你已经第二次说这事儿了……

梁　冬：这这说……足可见这事儿在我生命中有多重要。

徐文兵：咳咳咳……这是触及到你这心神了。

梁　冬：嗯！

徐文兵：就是对它印象很深。羊呢，我目前知道的羊是非常对食物挑剔的一个动物，所以它一般人工圈养成功率不是很好，只好还是放养。所以这个羊啊，你给它加饲料……很多动物，我们家畜，很多家畜都吃饲料……

梁　冬：对。

徐文兵：现在一帮混账人就给牛还……牛本来是吃草的，他给牛（吃）磨成的那种骨头粉……

梁　冬：牛骨粉嘛……

徐文兵：是吧？什么下水磨成粉，结果闹了疯牛病。你本来给吃草的动物吃肉，本来这有问题。唯有这个羊对饲料还是很挑剔的，所以中国人的文化很大程度是个“羊”文化……

梁　冬：“善”呐……

徐文兵：你看我们很多字……

梁　冬：对，最好的字儿……

徐文兵：好字儿，全是。“美”，美不美？羊大为美。“吉祥”，一个“羊”。“善良”，一个“羊”。

梁　冬：义（義）……

徐文兵：全是“羊”。所以以后有机会专门研究一下可爱的“羊”，呵呵呵。

梁　冬：唉，那“羊”之后呢？

徐文兵：“羊”就“猴”了。

梁　冬：咱们讲这个不是为了讲十二（生肖）对吧？

徐文兵：咱们这儿就是说你观察一下物候，什么动物什么时候活动的比较厉害。

梁　冬：那它跟我们这个身体的这个东西怎么……

徐文兵：下一步就讲对应十二脏了。

梁　冬：对。

徐文兵：下一个就是申猴。啊，酉呢是鸡，为什么对鸡呢？黄昏以后鸡就出现一个问题。它醒得早吧，跟着太阳走,太阳一落山，它也看不见了，眼睛就瞎了。所以叫什么？雀盲症。一到酉时，就是到了 5 点到 7 点这个时间呢，好多鸟儿就早早地、就赶紧回家了，或者栖息下来，不飞了。为什么不飞了？看不见了。就是维生素 A 缺乏症。很多人也会出现这个问题，一到黄昏看不见人了，赶紧给炖点儿猪肝、羊肝儿，一吃，哎……

梁　冬：啊~~~

徐文兵：这酉时。然后就是戌狗。戌时是狗，狗开始守夜。亥时，猪，呼呼大睡了。所以这是观察动物，随着这个十二时辰，阳气的变化而这么变的。

梁　冬：那这个东西跟人有……

徐文兵：人的脏腑也是对应的。那我们先确立一个四季啊。

梁　冬：嗯！

徐文兵：立春什么时候？几点？

梁　冬：立春在一天里面啊？

徐文兵：对，几点算立春？

梁　冬：我觉得　应该是上午 7、8 点钟？

徐文兵：你这春立得够迟的。

梁　冬：5、6 点？

徐文兵：再说。

梁　冬：不可能 3、4 点吧？

徐文兵：诶，3 点立春。为什么？你知道怎么划的吗？咱们确立四季，先立两个“至”，冬至和夏至。这俩日子一定，一年就一半儿一半儿就分开了；然后再立两个“分”，春分、秋分；那么冬至和春分之间，谁啊？

梁　冬：哦，那就是立春。

徐文兵：立春嘛。

梁　冬：所以应该是在 12 点到 6 点中间……

徐文兵：12 点到 6 点中间是几点？

梁　冬：所以是 3 点

徐文兵：3 点嘛，3 点立春。古代你看道家几点起来修炼、打坐、吐纳、呼吸啊？

梁　冬：都是 3 点哈？

徐文兵：3 点！

梁　冬：所以很多朋友啊，想追求出家人士生活，很不容易的。

徐文兵：你别看……呵呵，那你得 7 点得睡。

梁　冬：这倒挺好的，呵呵。

徐文兵：呵呵，对阿，我们 7 点还看新闻联播呢，8 点还等着看电视连续剧呢。

梁　冬：对。

徐文兵：10 点、10 点多钟，11 点还听国学堂呢。

梁　冬：很不容易啊，更不容易啊。

徐文兵：你再 3 点起来……

梁　冬：更不容易啊，各位同学还是在网上收听吧。

（片花）

徐文兵：所以你立春，针对二十四节气那个时辰，就是什么？3 点。

梁　冬：哦~，原来是这样。

徐文兵：那立夏呢？

梁　冬：立夏肯定就是……

徐文兵：六点到十二点中间，几点？

梁　冬：九点啊？

徐文兵：九点就立夏了！那么立秋呢？

梁　冬：立秋肯定就是下午三点了！

徐文兵：下午三点立秋。立冬呢？

梁　冬：下午六点。

徐文兵：下午六点立冬（应该是下午六点）。所以这个四季你看吧。

梁　冬：都区分好了？

徐文兵：唉，春生、夏长、秋收、冬藏！一日之计在于晨！咱们可能立春那天还冷呢，咱们不建议起来，差不多过了春分的时候该起来了吧！我建议了我的很多病人，他们找我看病以后，其实他改变了一个第一生活观念，就是说你忙啥呢？这么忙这么累，图啥呢？后来他们人（家）发现，哦，原来我现在是以妄为常！

梁　冬：以酒为浆！

徐文兵：以酒为浆就不说了，我治很多病人原来喝两瓶啤酒，让我治了能喝五瓶。

梁　冬：呵呵呵~~~

徐文兵：耐受力提高了，第一改变了他这个妄，第二改变了他的生活习惯。我们很多人是什么，点灯熬油，置之死地而后快！就把自己置于一个危险的境地以后，突然脑子里出灵感。有的人还抽着烟，不停的抽，满屋子烟雾缭绕，处于缺氧状态，这种缺氧状态导致什么？人到特别危险的时候本能就被击发，然后就好多灵感。

梁　冬：很亢奋。

徐文兵：很亢奋，很多灵感，然后文思泉涌，“哗哗哗”就写。但是你知道吗，这是一种不健康

的方式，是吧？这叫“杀鸡取卵、竭泽而渔”！我就建议他们慢慢改一下，我说你试试改早晨五六点钟，鸟儿在叫，空气清新的时候，你推开窗户换换气，你在那会写点文章，你试试，那种灵感也会有。

梁　冬：明天早晨就这样！

徐文兵：呵呵呵，明天早晨……没事，为时不晚。

梁　冬：徐老师，有一个技术问题啊，我看到有一个广告，经常在播的，就是有一群人深夜的时候很亢奋，说上火了，然后来一个凉茶，那种方式就是说深夜亢奋然后喝凉茶？

徐文兵：这就是一个雪上加霜，这是一个害上加害。你看我们夏天很热，外面很热，然后你灌一杯冰水，外面受的是热度，肚子里边受凉度，他受两个夹攻。

梁　冬：对！

徐文兵：结果中暑了。中暑的表现是什么？又有热又有湿。我见到很多人心情特亢奋，或是性欲很亢奋的时候他干嘛？他说我冲个冷水澡。

梁　冬：对，以前都说嘛，有的年轻的朋友很焦虑，为某些事情，是吧？你实在不行的话就洗个冷水澡。

徐文兵：其实那没用，一点用没有。我们都知道，你比如说普通东西着火了，我们拿水给它滋灭了。大家都知道，如果化学试剂着火了，比如汽油着了、柴油着了，或者什么化学燃料，什么烯料着了，那会儿你改滋水吗？你越滋水那火越大。那怎么办？

梁　冬：用土。

徐文兵：那会儿就拿土埋，或者是拿什么，那种专门灭那种化学燃料的那种泡沫。

梁　冬：石棉～～对！

徐文兵：就给他覆盖了，隔绝空气，是吧？

梁　冬：对！

徐文兵：就是说治疗你这种心火、亢奋的火，或者是那种性欲的火，他应该有一种专门治它的这种，平衡它的这种热性的东西，而不是物理的温度。所以我们是内面燃烧的心火，外面又受着冰水的刺激，然后两个邪气共同干掉自己。

梁　冬：我觉得这个哲学就是“很多人把自己的身体当成机器了”。

徐文兵：对，对对！

梁　冬：这是一个哲学问题，是吧？

徐文兵：嗯！

梁　冬：因为它是当成机器，所以它自然而然就把机器观……

徐文兵：简单粗暴。

梁　冬：机械观，是吧？

徐文兵：嗯对！

梁　冬：今天晚上很有收获啊，感谢徐老师来到我们的国学堂现场。下一周仍然是重新发现中医太美，再见！

徐文兵：再见！

金匮真言论篇第十讲

主讲：徐文兵　主持：梁　冬

播出时间　2009-08-01　23：00—24：00

整理人员：慧从卢溪、天机锁、悄悄、点儿、饺子树、yhlj、草木皆兵、无中生有、半弯月、文清、小翔、zxiu、子轩

梁　冬：重新发现中医太美，大家好，欢迎收听今天晚上的国学堂，依然是和厚朴中医学堂堂主徐文兵老师一起来学习《素问·金匮真言论篇第四》，徐老师好！

徐文兵：梁冬好，听众朋友们，大家好！

梁　冬：上一周的时候我们讲到了，“天之阴，阴中之阴也，鸡鸣至平旦，天之阴”，然后又是“天之阴”，为什么？“阴中之阳也。故人亦应之。”

徐文兵：这个呢，就是我读的这本《素问》呢它有一个脱漏，在正常的《素问》里边它是这么说的，它把鸡鸣规定成半夜子时，半夜鸡就叫了，把合夜对应成黄昏，所以说从合夜至鸡鸣，天黑了吧，是阴，这段时间是逐渐走向特别黑暗的那个阶段，

梁　冬：属于是阴中之阴。

徐文兵：阴中之阴。从子时，半夜子时，你别看最黑暗了吧，黑暗之中孕育着阳光，所以我说冬至一阳生，其实到半夜子时呢，尽管最黑暗，但阳气也开始生发了，所以他把从半夜到平旦，就是天亮那个阶段，也是黑夜，但它叫阴中之阳也。这是古人对一天二十四小时的一个分类的方法，我们可以看出来，他不是跟我们一般人的认识是一样的。我们一般是用这个天热不热，或者冷不冷来评论这个阴阳，古人是看趋势，看你将来发展的势头。尽管还不是很热，但你的势头很旺，我就跟着你走，所以有个成语叫趋炎附势，我们判断是趋炎，下午热，那应该是阳中之阳，上午冷那应该是阳中之阴，不对。人家是什么？附势，看它发展势头，你别看上午不是很热，但太阳一直是往上走的，这个是发

展势头……

梁　冬：所以属于阳中之阳。

徐文兵：对，阳中之阳。下午你别看热，但是太阳逐渐在往下沉。

梁　冬：就属阳中之阴。

徐文兵：哎~！所以你说炒股票是在大家都入市火爆的时候，有的人就看出要走下坡路了，人家就抛了，我们还追着往上赶，接着就被套进去了，是不是？借你一双慧眼，你能看出来它的发展势头，看出发展势头它是说它属于阳气很足，它会逐渐往上走，这就是需要人去用心去体会。

梁　冬：对，那你觉得现在中国股市是阳中之阳呢，还是阳中之阴呢？哈哈……

徐文兵：我就知道现在股市又涨了。但是作为医生来讲，我觉得他应该恪守一个职业道德，就是什么？￣心情一定要平静。如果你去炒股，你的心情跟股市一样起伏跌宕的话，我觉得你不可能有一种平静、安详、平和的心去体会病人的脉搏。心有所属，心有牵挂，你心不在焉你给人看病，我觉得体会不到，也可能是我这种能力啊。也有那种高手，上午炒股，下午看病，或者一边炒股一边看病有这种高手。我反正做不到。

梁　冬：所以很多人都认为这个炒股呢，是生活职业之外的一个事情，算是业余爱好，其实啊，他可不可能把它分得那么开的，当你真正投身进去之后呢，你就没有那么从容了。这话就说远了。说回来，今天我们讲到这个“夫言人之阴阳，则外为阳，内为阴。”

徐文兵：上一期节目《金匮真言论》的第二部份的第一段讲的是怎么划分昼夜的阴阳，我们上期也讲了子午流注，就是说从子时，一直下来到午时，然后再到亥时。这个，依据这段话，后世又发展出了子午流注理论，它把那个各个时辰对应的脏腑呢，都按那个经络，就是我们讲后天之气那个流注的顺序，全部给贯穿起来，你比如说从三点到五点是属于肺，五点到七点又属于大肠，七点到九点呢

属于胃，这就是我们经络理论对《黄帝内经》的一个进一步的发明，啊，以后我们有机会再讲。今天我们讲呢就是第二部分的第二段，就开始划分人的阴阳，你知道了四季的阴阳和昼夜的阴阳以后，目的是什么？目的是让你拿你的人的脏腑经络气血去应和天地的节奏和变化啊，所以就两个字：一个是要“和”；一个叫“谐”。“谐”是什么？一样，(皆嘛)，就是一样、共振，频率是一样的。就是天亮了你出来，日出而作；天黑了你休息，这叫“谐”。什么叫“和”呢？就是不要太过，天气太冷的时候，你要跟它“谐”——就我去冻着，你要去穿棉衣、睡火炕，你不要让它太冻，把你冻坏了。夏天呢太热了，你稍微呢树荫底下坐会儿，扇扇扇子，不要让自己热得中暑，这叫“和”。“和”是不同；“谐”是同。

梁　冬：那，什么时候应该“和”，什么时候应该“谐”呢？

徐文兵：就是要掌握那个“度”。所以中医不好学就在这儿呢。很多人告诉我：你告我从哪儿走吧？我往哪个方向走？你比如说，每次你去接我，我在东三环，东南三环角华威……

梁　冬：华威桥，龙头公寓以下，嘿嘿嘿嘿……

徐文兵：录音地点呢在金融街，西二环，很多人说，哎，你就说怎么走？那我就问了，你是采取什么方式？你开车来，还是坐地铁来？或者你坐直升飞机来？另外你什么时间来？你赶上高峰，你走的路线和你平常路线都不一样。所以我们经常说：“道可道，非常道”，意思就是说，你不给我具体条件，我没法给你指一个方向，但是它有一个规律可循是什么呢？就是说你先知道天地的阴阳、昼夜的阴阳、然后知道你的阴阳，然后知道你的限度，这样你就知道什么时候去“和”、什么时候去“谐”。

梁　冬：可不可以这样理解呢？在限度比较低的方面呢就先“谐”，“谐”不了呢就“和”。

徐文兵：呵呵，快到崩溃的时候一定要“和”，在往那个极点走的时候一定要“谐”，是吧？夫妻打架打到快离婚的时候，肯定一个人得服软，你要还是“谐”的话……

梁　冬：就两个人都那么硬的话……

徐文兵：都那么硬，你硬我也硬，这叫“谐”嘛，那就只能崩盘了。你硬的时候我软一下，我回头再收拾你，是吧，敌进我退，敌疲我扰，哦，这叫“和”，这是维持这么一个系统。

梁　冬：就是敌人是弹簧，你弱他就强。

徐文兵：对。所以这个度的把握，人我觉得处事为人的聪明和智慧，包括养生保健的，你想维持你的身体健康，它也是维持一个系统，是吧？这个系统你要让它发挥到极致，这是往那个极点走，这会儿一定要“谐”，冬练三九、夏练三伏，这是年轻的时候干的事儿，快到极点，快崩溃的时候，一定要“和”了，知道退让、知道让步、知道妥协，这就人就活出来了。所以我们经常说一句话叫辅佐，我记得你前面有一个片头语说：辅佐中医中国文化，发扬光大，其实这个辅佐用得很好。中国文化有好的一面，我就顺着他走，这叫什么？

梁　冬：辅。

徐文兵：辅一把。什么叫佐？你有糟粕的一面，灭绝人性的一面，压抑人性、为统治者服务的一面，我就要提出批判，要抛弃它或者要批判它，这叫什么？

梁　冬：佐。

徐文兵：佐。佐就是不同，反佐，我们经常说……

梁　冬：意见相佐。

徐文兵：诶，意见相佐。我们炖肉的时候加点儿佐料。什么叫佐料，肉是寒性的我就加点热性的，这叫佐料。所以，我们现在人说文言文都不说了，都说白话文，白话文一说呢，把古代文言文那种反义词……

梁　冬：也连在一块儿了。

徐文兵：连在一块儿了，变成一个同义词了，我们经常说你怎么这么不舍得？我说你是不舍还是不得？本来舍和得是个反义词，我们现在变成了一个词叫舍。

梁　冬：哎，这个中国文化文字里面很有意思啊，辅佐，舍得，全都是这样哈。

徐文兵：全都这样，是相反的！我们经常说：诶，你辅佐一下他，那你是辅他一下还是佐他一下？我们说古代人讲：这个人有王佐之才。什么叫王佐之才？敢这个揭龙鳞，敢触怒龙颜，敢给皇帝提反对意见的那个人叫王佐之才。

梁　冬：噢~。

徐文兵：噢，拍马屁，阿谀奉承，皇上说往东咱就往东，皇上说往西就往西，那叫光辅没佐。所以你看这个“和谐”，我们说和谐社会，和谐社会难道就是和吗？或者难道都是谐吗？不对，该和时候和，该谐时候谐。

梁　冬：嗯，对，稍事休息一下之后，马上继续回来。

（广告）

梁　冬：是的，重新发现中医太美，大家好，欢迎收听国学堂。刚才讲到这个辅佐，辅佐，这个辅和佐是很不一样的。就像和谐，和谐，“和”和“谐”也是不一样的。舍得，舍得，舍和得也不一样的。所以呢，在这样的一个过程当中呢，我觉得我们就发现了这个中国文字它是怎样被改造成为这样一种情形。你觉得它后面的原因是什么呢？

徐文兵：就是我们一直搞这个文化普及运动，其实就是一个舍优秀向低俗靠拢的这么一个运动。

梁　冬：这叫江滨当

徐文兵：诶~把繁体字简化成现在的简化字是为了扫盲。扫盲倒是让大家都认得字了，可是那个识的过程，大家都离开那个繁体原来那个样，大家都不识字了。这是没办法，我觉得呢，把基础打实

了，大家就是说先扫了盲，然后认了字，然后再一步步发展。这样可能地基打牢了，以后还得发展。但是中国文化有一个特点，他是早熟而且特别有超人的智慧。我们不能把这些优秀的金字塔尖的东西砍掉。为了我说（的）寻求那种地基的平衡。所以我觉得，所谓搞新文化运动以后呢，推行的这种繁体字和白话文运动其实是让人的思维和智慧退步的一个运动。但是呢，从道家观点来看，是吧，收回拳头，再往出打。

梁　冬：也不是坏事！

徐文兵：哎，也许更有力量。

梁　冬：哈哈哈……，所以嘛，就是有一个朋友说：“要不是因为别人都不读书的话，你读一本书有什么用呢。”哈哈哈……

徐文兵：没错，没错。

梁　冬：好啦，继续往下。“夫言人之阴阳，则外为阳，内为阴。”

徐文兵：这就开始触及到我们中医的最核心的一个理论。就是阴阳理论。我记得我们上中医学院的时候，我们中医基础上来就会讲阴阳理论。当时，我就记得我问一个老师啊，为什么要学这个阴阳理论。

梁　冬：这个问题很好嘛。

徐文兵：对，你告诉我为什么啊？另外，我还有一个问题就是说，阴阳和矛盾。

梁　冬：是什么关系。

徐文兵：我们学过毛主席的矛盾论，实践论。这个阴阳和矛盾有什么区别，这就是我学中医我一直，你包括古代人学中医也讲，他会也讲阴阳。但是呢，总有一个问题就是，老师就是不告诉你为什么要讲阴阳。

梁　冬：是不是老师自己也不知道啊？

徐文兵：老师可能知道。

梁　冬：他不告诉，就不告诉你。

徐文兵：就是你，好好没下好功夫。没到点拨你的时候，人就不告诉你。姑且这么理解。我们讲了这么半天这个上古天真论和四气调神论。其实我们讲了个什么？人和天地的关系。

梁　冬：对

徐文兵：你把天地再去掉，我们在讲一种关系。什么叫关系。就是说你活在这个世界上，你来到这个世界上，你要跟这个你生存的这个环境，肯定有天造地化。是吧，你有关系，什么叫关系？

梁　冬：relationship！

徐文兵：哈哈哈，relationship！这个关系你要是给他解释一下，我觉得关系姑且这么理解。就是，是一种物质、能量和信息的交换。如果没有这个交换，关系不成立。比如说，咱们说拉关系，走后门我得拎两瓶酒，拎条烟。这叫什么，我拿的物质去交换。我穷地没有烟、没有酒，但是我还想拉点关系，怎么办，我上你们家，给你们家扫院子，换煤气罐。是吧？好多人靠这种热忱的服务，也把这个，获得了领导的青睐。最后也把想要的东西得到。这叫奉献什么？

梁　冬：奉献的是？

徐文兵：能量。我给你干活嘛。

梁　冬：对对对！

徐文兵：你一来了，把你家院子扫干净，把你皮鞋擦得倍儿亮。是吧。你刚才说那个拍马屁是什么，信息交换。我要说好话，哎呀‘你怎么长这么帅呀’（梁　冬：真的吗？哈哈哈……）你这个事

怎么干这么漂亮啊，这叫信息的交换。所以你看吧，人和人想发生关系，离开这三个就姑且不成立。但是我们想研究这么多错综复杂的关系，就像我们想研究数字一样，最后我们想把它简单一点儿，把所有的关系归结成最简单的一种模型，就好像我想用一种抽象的东西概括所有的关系，怎么办，你得找一个东西，那么说最基本的关系是什么？

梁　冬：男、女。

徐文兵：男女关系。

梁　冬：对吧，就是以前我们去女生宿舍，上面写“有什么关系”，我们都写尚未发生嘛，哈哈哈……

徐文兵：你填履历表，什么关系：男女关系。归结到就是说不管你和自然界也好人和人之间也好，想发生这种物质能量和信息的交换，最起码要具备两个元素，我们就把它称为什么——阴阳。中国也用阴阳代指男、女或者性行为的关系。你用一个抽象的东西，概括了很多具体形象的东西。你比如我们说1，你给我拿出个1来。

梁　冬：1是什么？哪个1啊？

徐文兵：1234567嘛。

梁　冬：拿不出来。

徐文兵：你伸出一个指头，我说那不是1，那是一个指头，你拿一支笔，我说那是一支笔。到底1是什么，1就是我们给人灌输的一个抽象的概念，但是它虽然不代表具体的东西，但是它涵盖了~~你可以代指任何东西，一个苹果、一个梨。所以你看这个阴阳是我们中国人的智慧的一个这种符号，他发现了人和自然界、人与人、身体内部各个脏器（之间）存在着那么错综复杂的关系，但是我想把复杂的东西简单化，怎么办？我创立了一个关系学，这个最基本的关系学叫做什么，阴、阳。阴阳，

就是什么？一个男一个女，一个向阳面的一个向阴面的，一个空的一个实的，它可以概括。那么当我想更复杂一点儿解释，就是人和自然人与人之间的那种更多的关系的时候，我又发展出来一个什么，五行。五行学说说什么呀？关系呀。木火土金水相生相克，它绝不代表具体的事或者物，我们经常说木就是那个树，那个金就是那个铁，不是！它是一种极端抽象的，但是无所不包容的一种东西，就是解决更为复杂的关系了。

梁　冬：就是五维体系嘛。

徐文兵：当五个还不够的时候，那就是易经的八卦。（梁　冬：六十四。）一下儿六十四推广无穷，所以记住我们道家的文化是什么，研究关系的文化。阴阳学说就是把所有的复杂的东西我给你简单化。所以一个好的老师是什么，把复杂的问题讲简单了。当你听一个人说了，那么简单的事，经他越讲你觉得越复杂的时候，你就得想想，这个人是不是在以其昏昏，想使人昭昭。所以中医学、阴阳学，是关系学。我们现在医学研究生命，多复杂，细胞、基因、DNA、RNA、脱氧核糖核酸，研究到多细微。但是你能不能高屋建瓴，有一种鸟瞰把握大局的方向，去概括你到底怎么了。这个人病了，怎么了，能不能简单的告诉我？阴阳。一下就说了。

梁　冬：深刻呀。那~但是会不会就有人说这个东西太笼统嘞？

徐文兵：现在需要的就是笼统。因为我们现在很多东西走到了死胡同，死胡同到哪儿了？只见树木不见森林，只讲技术不讲方向，现在反而需要一个大的战略家哲学家出来，告诉这帮搞具体技术的人，你们的方向错了，而中医学千百年来一直是高屋建瓴，站在一种宏观的高度，在指示人们一个正确的方向。

梁　冬：前两天我在一个EMBA课堂上，一个老师讲的一句话讲得特好，他说：管理者是把简单的事情复杂化的人，领袖是把复杂的事情简单化的人。

徐文兵：为什么叫领袖，说有的人是可以做宰相可以做皇上的，有的人只能去做师爷，做那刀笔

吏呢，这就是他们着眼的角度不一样。古人有句话叫“刀笔吏不可以做公卿”啊，还有句话叫“宰相肚里能撑船”。这个宰相是把握宏观大局的，把握宏观大局的人可以容下一些是是非非的小事，可是这个刀笔吏是什么，拘泥于细节，抠着字眼不放的人，做不成大事。但是具体事情让他去办，你放心。

梁　冬：还必须得有。

徐文兵：哎，还必须得有。但是人得找对自己的位置。

梁　冬：对。

徐文兵：做为一个医生来讲，如果你做为刀笔吏，人家来说我胃疼，你就来给人家看胃，那，很多心脏病的早期症状是以胃疼来表现的。

梁　冬：嗯。

徐文兵：然后，你开点啊，颠茄,三九胃泰，什么什么，

梁　冬：胃乃安。

徐文兵：啊，回去吃，当晚心脏病发作，如果是一个高屋建瓴的大夫说，从这个胃疼的局部，然后探察他全身，然后发现说，你有这种胸痹——我们中医叫胸痹啊——早期的症状，你有这种心气，心阳不足的这些问题，现在又赶上了冬至的节气，心的阳气更受压抑，那你绝对有死的可能，而且你这个病有可能在阴中之阴，半夜子时之前，你要发作，

梁　冬：尤其不能那个时候上厕所，在厕所那个最阴的地方，

徐文兵：哎，更不能到阴的地方，你说这个大夫是不是一个宏观的战略家。为什么说，以前说，不为良相，则为良医，治国那个相，就是那个宰相，

梁　冬：嗯。

徐文兵：有宏观的战略考虑的，他绝对不是那个具体的技术工人。

梁　冬：然也，然也，好，稍事休息一下，马上回来。

（片花）

梁　冬：重新发现中医太美！依然回来到国学堂，依然是和厚朴中医学堂堂主徐文兵老师啊一起来学习《金匮真言论》，刚才呢，我们其实讲到了，这个“夫言，人之阴阳…　”。

徐文兵：还没讲，

梁　冬：还没开始呢，其实呢，咱们开始得回来了吧。

徐文兵：还没呢。

梁　冬：还没呐，啊，那继续，继续。

徐文兵：补充个例子啊，就说，“只见树木，不见森林”，就容易出现一个什么问题呢，就是把人当成个零件，忘记了这个零件跟人体的全身有密切的关系。今天我还看个病人，这个病人是个中年妇女，乳腺癌术后，乳腺癌术后以后呢，他就用一种药抑制，防止这个乳腺癌复发，但是你知道你这个药的副作用是什么，是让子宫粘膜充血，然后就在子宫粘膜里面长了很多现在叫子宫肌瘤，但是她呢，吃完这个药，(医院开药大夫的)回访，人家大夫，你猜大夫说什么？

梁　冬：说什么？

徐文兵：我们只管乳腺。

梁　冬：嗯~

徐文兵：这是一个，就是说，义正辞严的大夫说出来的话，然后这个病人还今天给我说什么，说我又接到这个原来给我做手术的那个医院的回访，就是给他吃这个药是一个大夫，当年给她做手术的

是另外一个大夫，这个医院说，四年了，它有一个癌症的存活期的回访。回访说：“啊，你现在怎么样？”她说：“我现在还活着呢，但是我现在子宫长了很多这种肌瘤。包括在宫颈外面都长出来了囊肿。他说，您不要跟我说这个，我只问你乳腺。哎，这都是实实在在的例子，但如果你这么看病人，那么说了，作为这个整体的这个人，她的感受，她的这个生存的质量，谁考虑过！

梁　冬：嗯。

徐文兵：所以这个以前有句话叫，打仗么，叫党指挥枪。为什么叫党指挥枪？

梁　冬：还是要从政治的…

徐文兵：在政治的高度上决定这些……

梁　冬：战略？

徐文兵：军事家们，就是职业军人们，你（们）的枪往哪打。你往哪个方向打，什么时候该打什么时候不该打。军阀就没有这个战略高度，没有代表全……

梁　冬：全人民。

徐文兵：全人民利益的那个高度。（大多数人民利益……）他只不过是看哪有钱哪有地盘就冲上去。所以医生这个职业，我一直想，医生一定要有哲学素养，医生一定要学哲学，而医生一定要学中医。因为中医就是在战略高度上，他把人当人，他不把人当机器，可以分拆、分解。他不把人当动物，他不把人孤立地离开天地，这个系统外去研究。

梁　冬：他以为人和天没有联系，没有一根绳子联系，就是没有联系的。手机还没跟着线呢，他不是一样可以联系。

徐文兵：你看，这就叫关系。有人只看见物质。你给我来点什么烟和酒啊。有物质的东西。

梁　冬：对！

徐文兵：没有看到能量有交换，没有看到信息有交换，没有看到一个眼神都代表着一种交换。是吧？

梁　冬：嗯，所以呢，您说到这个地方的时候啊，就让我想起很多人啊以为自己是一个科学分子，其实呢，他是站在牛顿物理学的基础上来看待科学的……

徐文兵：对对对

梁　冬：你刚讲牛顿的这个假设，是事物可以被拆分成若干部分的。这其实是经典牛顿物理学的一个观念。但这种观念呢是科学的——我们称之为叫最初层次而已。好，那说着就说远了。继续回来，咱开始可以往下讲了？

徐文兵：没错，开始讲了。

梁　冬：“夫言人之阴阳…”您再不讲我就不念了……，“夫言人之阴阳，则外为阳，内为阴。”

徐文兵：这就开始划分人了，人的阴阳。这个人呢，我们首先看到的他是一个肉身。就是我们所谓的“形而下（者）谓之器”。大家都能看见摸得到的我们先分它。怎么分呢，这个肉身啊，暴露在外的我们管它称为“阳”，藏在里边的，就是“阴”。

梁　冬：那舌头这种是可伸出来又可放进去的，算是“阳”还是“阴”呢？

徐文兵：“阴中之阳”！

梁　冬：哈哈~好！好！好！好！

徐文兵：对不对？阴阳无限可分啊。你看我们画的那个阴阳圆，一边是黑的一边是白的。但是白的里面又有黑的。黑的里面又有白的。你说男人是阳吧，应该是热的。但是男人就有一个地方特凉。

梁　冬：而且千万不能热的！

徐文兵：诶，千万不能热了，热了就坏事儿了。

梁　冬：对，就会走火。

徐文兵：这就叫阳中有阴。女人是阴吧，寒的吧，有个地方特别热。那个地方一凉了，例假不来了，胎儿存不住还要流产。

梁　冬：哦~~果然是这样！

徐文兵：呵，果然是这样。所以呢学会了阴阳就学会了辩证法，学会了那种不钻牛角尖的思维，学会了变通，人可能就活得更轻松一点。

梁　冬：然也！然也！

徐文兵：跟人吵架呢，理论依据也就多一点。（笑）

梁　冬：呵呵~~当你明白这个吧，你也很难跟人家吵起来。

徐文兵：哎，没错！

梁　冬：吵架犯不上嘛，拿别人的过错惩罚自己，何必呢？

徐文兵： 这就是我们讲“人之阴阳”。这个阴阳呢简单的来分，就是说朝着太阳的一面，能让太阳照着就是“阳”，太阳照不着的阴面就是“阴”。

梁　冬：你看这个地方讲：“故言人身之阴阳，则背为阳，腹为阴。”

徐文兵： 身，身是什么？

梁　冬：“身”和“体”不一样嘛。

徐文兵：哎，没错。有什么不一样呢？

梁　冬：“身”是躯干吧？

徐文兵：身躯！身躯就是我们这个腔子。这个身躯的阴阳怎么分呢？

梁　冬：背上的这个是为阳。

徐文兵：书上说了“背为阳，腹为阴”为什么呢？

梁　冬：以前人趴着的，是吧？是不是这样？

徐文兵：我不知道以前人是不是趴着的。反正当你四肢着地的时候，你的后背是冲着太阳的，你的这个腹部是背着太阳的。而且从抗击打能力来讲，

梁　冬：背上也是比较抗击打。

徐文兵：背上抗击打能力强。你这个胸腹啊，抗击打能力就差。还有呢，老子里面有一句话叫：万物负阴抱阳。

梁　冬：什么叫负阴抱阳？

徐文兵：冲气以为和。

梁　冬：对对对！这种话很深刻，什么意思啊？

徐文兵：很深刻就是很难让人懂。

梁　冬：对！

徐文兵：我也是想了很多年以后，突然明白了。“负”什么意思？你看我们有一句话叫抱负——这人很有抱负！从哪来的？

梁　冬：负阴抱阳？

徐文兵：负阴抱阳来的。你说这人气魄有多大，简直就是头顶蓝天，脚踩大地。那种感觉，所以“抱负”，“这人很有抱负。”从《道德经》来的。那么负阴抱阳什么意思？负，是背负的意思，就是你的后背好像背着一袋东西，背的是什么呢？

梁　冬：阴

徐文兵：阴。抱是什么？怀抱，怀抱着什么？

梁　冬：阳。

徐文兵：阳。这人什么姿势？面南背北。我们在北半球，我们的太阳是在南面儿。所以这个人站桩的时候是什么姿势？

梁　冬：面南背北。

徐文兵：皇帝都是面南背北。背，负着，北面儿，面朝着南边儿，这个姿势是养生的最佳姿势。这简直就像我们电池那种放电，阴极阳极一对。你的背是阳吧，你接的是阴极；你的胸腹是阴吧，接的是阳，所以这是一个站立、站桩的姿势，负阴抱阳。在这种状态下浩然之正气就动起来。

梁　冬：冲气以为和。

徐文兵：哎，就和了。什么叫和？

梁　冬：徐老师，今天晚上这堂课没白上。

徐文兵：如果你是面朝着北背着南，这叫不和。你的阴对着阴，你的后背是阳嘛，对着阳。

梁　冬：就充不上电嘛。

徐文兵：同，这叫同，这叫冲气以为同，冲气以为和，明白啦？

梁　冬：哎呀！

徐文兵：哎呀，交钱吧！呵呵。

梁　冬：报考啊，厚朴中医学堂一期啊。哈哈！现在已经招满了，所以现在也不需要做广告了。好了，稍事休息，马上继续回来。

（片花）

梁　冬：重新发现中医太美。继续回来到国学堂。仍然是和厚朴中医学堂堂主徐文兵老师一起来学习。刚才讲到人身体的阴和阳。大家一般人都知道外面是阳里面是阴，舌头是属于阴中之阳，也知道呢背上是阳，腹部是阴。但是很多人并不知道肚子里的脏腑啊它也分阴阳。

徐文兵：没错。

梁　冬：所以呢，“故人身之脏腑中阴阳，则脏者为阴，腑者为阳”。

徐文兵：或者念成这个“藏”（cáng）者为阴，腑者为阳。”

梁　冬：哦，这个字也可以念“藏”（cáng）

徐文兵：“藏”它是个多音字。封藏在里面，我们叫藏（cáng），单独把它当成一个名词来念，我们管它叫藏（zàng）。这段话的第一句就说了：外为阳内为阴。本来是我们暴露在外面的皮肤和我们这七窍这都是属阳，身体里面都属阴。但是这个阴呢还可以再分，就是“阴中有阴，阴中有阳”。那里面你看不见的这些脏腑，还能接着分。其中，就是深藏不露的为阴。这个深藏不露的东西我们就称为“脏”。

梁　冬：全不能拿出来玩的。

徐文兵：你摸不着，他说：你这个怎么就摸不着？

梁　冬：肝、心、脾、肺、肾。

徐文兵：这个摸不着呢就是说，我们很多人说自个儿吃的不合适想吐，一抠嗓子眼儿，哗，吐出来了。证明什么？有些脏器你是能摸得着的。包括现在做些什么内窥镜检查，做个胃镜。

梁　冬：伸根管子。

徐文兵：伸根管子进去能看见胃。做个肠镜伸进去能看见。包括现在还做些什么内窥镜的手术。这其实说你还是能看得见，它还有阳的一面。这种器官我们称之为“腑”。什么叫腑呢？就是说盖一个房子，但里面能放东西，开开门能进去，这叫“腑”。可是那些藏在深宅大院里面没门可走也进不去的那个就叫“脏”。所以我们中医呢把五脏六腑把身体的脏腑器官呢也分成两组。能摸得着、看得见的，跟外边相通的这叫腑。腑呢一共有六个。

梁　冬：如果按书上念呢它是先说的是阴的。

徐文兵：先说脏吧。肝、心、脾、肺、肾五脏皆为阴。这个“心”我给大家强调一点儿，这是心包。

梁　冬：是指心包，就是那个长得像……

徐文兵：就是肉心。就是我们现在解剖学上说的那个心。它是一个有形的器，能看得见。其实古代人说的那个“心”泛指人的心理活动。

梁　冬：嗯，包括情志啊……

徐文兵：包括心神、情志、情绪、情感、思想这都是那个“心”。这叫五脏为阴。下边儿呢叫胆、胃、大肠、小肠、膀胱、三焦。

梁　冬：其它我都知道啊，我特别想问的啊这“三焦”是个什么东西？

徐文兵：“三焦是个什么东西”。

梁　冬：哎，有意思吧，三焦就是胆、胃、大肠、小肠、膀胱、三焦六腑皆为阳嘛，阴中之阳嘛。

徐文兵：三焦是个什么东西？我们以后会学这个“六节藏象论”。我现在跟大家说呢，其实就我理解的三焦呢，我学的这个门派呢是我们国家建国初期呢，有一位大的医家，也是位大的道家，叫周潜川，大家可以在网上搜一下这个周……

梁　冬：哪个“潜”、哪个“川”？

徐文兵：“周”就是徐小周的“周”，呵呵。潜水艇的“潜”。

梁　冬：徐小周的周是不是一周两周的“周”啊？

徐文兵：对。“川”是四川的“川”。

梁　冬：啊，潜川。

徐文兵：周潜川他是集这个道家和中医，还有一些其它方面学问的一个大成的这么一个人。他把《内经》的很多理论呢，他给验证而且发展了。他认为三焦是什么？三焦就是我们的胰腺。

梁　冬：哦，胰腺。

徐文兵：你看你读一本《黄帝内经》里面儿，就两个器官没有，胰腺没有。

梁　冬：嗯，还有什么？

徐文兵：还有一个器官，就我说的那个男人的阳中之阴没有。

梁　冬：哦~。

徐文兵：这俩没有。但是它包括。它肯定有代指它的东西。胰腺就是——它。

梁　冬：那阳中之阴，那个是用哪个代指？

徐文兵：哎~，我们这也有考证，我们《黄帝内经》有一句话叫“凡十一藏（皆）取决于胆”。很多人奇怪，说你六腑里面有个胆，五脏六腑的六腑里有个胆。

梁　冬：对啊。

徐文兵：中医还有一个叫“奇恒之腑”，奇是奇怪的“奇”，恒是那个恒心的“恒”。奇恒之腑里面脑、髓、骨、脉、胆、女子胞(子宫,卵巢)，奇恒之腑，还有一个胆，怎么回事儿？

梁　冬：那个“胆”其实不是那个胆。

徐文兵：其实那个“胆”不是那个胆。

梁　冬：哦~。

徐文兵：可能人说陕西话，“蛋”(睾丸)。

梁　冬：哦~~~！

徐文兵：学生给记错了，记成“胆”。

梁　冬：嗯。

徐文兵：哈。这就是题外话。

梁　冬：陕西话！

徐文兵：就是你说这个“三焦”指什么？

梁　冬：对。

徐文兵：周潜川老师的理论呢，就是说这个三焦就是指人的胰腺。

梁　冬：胰腺？！

徐文兵：胰腺。这个胰腺呢，它既是一个内分泌器官，又是个外分泌器官。

梁　冬：到底什么叫内分泌，什么叫外分泌？

徐文兵：内分泌呢就是说它把激素直接释放到血液里，也就是藏(zàng)里，它不往外排。比如说我们很多，比如说肾上腺素，肾上腺或者脑垂体、甲状腺，它直接就分泌到血里面。

梁　冬：对。

徐文兵：这个分泌到血里面的就是胰岛素，降血糖的。但是呢，胰腺又是个外分泌器官，就是它把它分泌出来的这些酶，直接释放到我们的腑里面，就是消化道里面，十二指肠里面、小肠里面。它分泌胰腺淀粉酶、胰腺脂肪酶，或者是蛋白酶。它去消化食物，所以它是就像一个门轴儿一样，可以往里开、可以往外开。所以我们管它叫少阳。少阳处于半表半里。

梁　冬：嗯。

徐文兵：所以这个三焦呢，按周潜川老师理论呢，他就认为是胰腺。

梁　冬：哦~。那所谓的这个糖尿病，就跟这个胰腺是有关的？

徐文兵：三焦出问题啦。你看这个糖尿病我们管它叫三消嘛。

梁　冬：对。

徐文兵：上中下三消。上消表现出来是什么？

梁　冬：消渴。

徐文兵：消渴嘛，就是说能吃能喝，食欲亢盛。中焦（消）呢，吃了就化，嗯，就是特别容易饥，消谷善饥嘛。

梁　冬：嗯。

徐文兵：刚吃一顿饭，又饿了。下消呢？兜不住尿，吃了就拉，人体还变得特别消瘦。一看我们说，现代医学说是胰岛素的问题，中医说，三焦出问题了，上中下三焦出问题了，其实是对的上号儿的。

梁　冬：通常治三焦的病有什么样的心法和手法呢？

徐文兵：三焦我讲过了，就是当你这个胰腺的消化脂肪的这些酶出问题的时候，你就要从外面去补充，我们以前洗手用的叫胰子，其实就是动物的胰脏，它能够化油腻嘛。

梁　冬：对。

徐文兵：对。所以你要是确实胰腺出了问题，也有意识地去以脏补脏，去用一些这些动物的脏器去治疗。还有一个，就是三焦得病的话，三焦对应的时辰，你知道几点？

梁　冬：几点啊？猪？

徐文兵：猪，猪的那个时辰，9点到11点。

梁　冬：所以胰腺不好得糖尿病的应该在……

徐文兵：9点以前睡觉。

梁　冬：太对了！太对了，太对了。

徐文兵：太对了吧？

梁　冬：看完新闻联播，充其量再看一下焦点访谈，就差不多该睡了。

徐文兵：嘿嘿。

梁　冬：呵呵呵。咱们的节目就网上听听得了。

徐文兵：哎，网上听，千万别熬夜。

梁　冬：千万别熬夜，犯不着，是吧？嗯。呵呵，估计很少有节目这样跟听众朋友们说的。

徐文兵：就来劲了。

梁　冬：那刚才我们讲到了这个胆、胃、大肠、小肠、膀胱、三焦，六腑皆为阳。刚才啊，您讲的这个阴和阳，它为什么就是，那个那个，能够，空心的部分就是……你看这个。

徐文兵：腑。

梁　冬：对啊？腑嘛。

徐文兵：空心的就是腑。

梁　冬：那是阳喽？

徐文兵：是阳。就是说，我们叫六腑叫什么？传化物而不藏，就是吃进去东西，你要是留在那里变成实心了吧，就是说本来是阳你变成阴了，

梁　冬：阳是走过（场）？

徐文兵：走过场的！

梁　冬：对，化的！

徐文兵：就是更虚更实，传化物而不藏！吃进来东西我把你干掉，分解了，然后把糟粕一排，我任务完成了，它像一个传送带。

梁　冬：它是往外的。

徐文兵：哎~！就是它对外开放的。接纳进来然后排出去，有营养的留下来，没用的或者是没营养的排出去。这是六腑的功能，我们叫更虚更实，比如说胃实的时候，小肠是空的，等胃把这个实物

磨成乳糜传到小肠以后，胃空了小肠实了。它总是保持着这种虚位以待，然后呢就是传送下去这种不停的状态，这们管这种状态叫------运化！是吧？！

梁　冬：哦~！所以说虚怀若谷是阳气很足的表现？

徐文兵：虚怀若谷是谈到心理的一种层次了。就是说你能接纳不同的意见，你能接受更新的信息，你不是我就是满了我就抗拒一切。很多人是带着很重的偏见去学中医的，这就像茶杯里面倒满水，你再给它倒，不可能了。除非你先倒掉一部分。

梁　冬：嗯

徐文兵：啊。我们管这六腑的这种运化功能叫阳。所以很多人说：徐大夫，我去运动好不好？我说：你是运呢还是动呢？运指什么？运其实就是指食物从吃进来到排出去这个过程。如果你体内阳气足的话，它会运得很好，但是我们现代人，很多人不运，不是那个不孕不育啊！

梁　冬：对！哈哈哈……

徐文兵：吃进去的东西不运，不运为什么？一个是阴太过，你吃太多，另外一个原因就是什么？阳气不足。你六腑的那种，肌肉的那种收缩弹性太弱了。

梁　冬：有一个朋友曾经跟我说过，他说太极拳的本质啊，其实就是通过自己身体晃来晃去呢，让他自己的内脏产生磨擦。

徐文兵：哈哈哈……这也太简单了。这又不是玩那个……

梁　冬：简单粗暴，太简单粗暴了。

徐文兵：太极拳的本意是什么？￣忘我。忘我，忘掉后天赋予的你那个畸形，刻意，强迫的那个我。恢复到你那个本能，本能会让你动。

梁　冬：为什么太极拳是这个样子的呢？你稍事花一两分钟跟大家讲讲吧！

徐文兵：太极拳，形意拳，包括这些八卦掌，很多内家拳，他打拳之前，第一件事叫练功。

梁　冬：嗯。

徐文兵：练功是指什么？听说过一句话没有？“练武不练功，到老一场空。

梁　冬：对。

徐文兵：什么叫练功？

梁　冬：练功实际上就是把那个气搞顺了。

徐文兵：你说对了。练功就是先蓄气。先把气蓄起来，就是咱有了本钱，然后呢把气运到它该去的地儿。

梁　冬：对。

徐文兵：这叫练功。现代人都是花拳绣腿，有形无气打那个架子。一看打着打着就断气了，根本就……

梁　冬：像中国足球就这样子嘛！请了很多外国教练，上半场还踢一踢，下半场就不行了。

徐文兵：有形无气。所以，所有的中医或者道家的那些内家拳，都要练气的。

梁　冬：肝心脾肺肾，五脏皆为阴。

徐文兵：阴有一个说法，也是《黄帝内经》的。说：脏者，藏精气而不泻也。腑者，传化物而不藏也。这就是说，各归其位。

梁　冬：对。

徐文兵：我经常给学生讲的，我说，别走错了厕所。男人进男厕所，女人进女厕所。你是脏，你就要做符合你的本性的事。你是腑，你就去做你腑那种本性的事。

梁　冬：各安天命，各守本分。

徐文兵：哎。但是如果是脏在运，在化，在传化物而不藏，这个人就是在干什么？在漏精，在失血。

梁　冬：哦。

徐文兵：是吧？！它本来是藏精气而不泻，这个泻，就是三点水，一个写字的写。所以我们人出现什么流血啊，流汗啊，遗精啊；这都是本来应该藏的精气，给泻掉了。还有网友问我，徐大夫，你对献血怎么看？我说献血救人一命，胜造七级浮屠。但是，献血那个人更伟大，我们很多那所谓打着某某专家那种幌子，说句什么话？￣献血没有害处，而且还能促进那个造血细胞的分泌。啊，你越献血，血越多。我说这就是灭绝人性，睁着眼睛说瞎话，是吧？！那人家献血的人就成犯贱了。我贱了，我犯贱了。我血多得没地方放了，我就每个月抽它二百、四百毫升的。血都是肾精所化，本来在血管里流动，你强行粗暴插进来一个针头管子，把我抽走，这其实就是在流失自己的精气。

梁　冬：那我有个技术性的问题哦？

徐文兵：嗯？

梁　冬：为什么女性一辈子比男性献血献的多，不管是有意无意的，但为什么女性的这个平均年龄要比男性的要高？

徐文兵：是这样啊，人家出血那地方正好是阴中之阳，是孕育胎儿，是最热的地方，所以你看啊，女性子宫一受寒，她月经就不来，或者就闭经了，或者就会痛经，那儿就寒住了，那个地方是阴中之阳，是该热，该出血的地方，你是流鼻血，人家是从那儿出血。

梁　冬：失敬，失敬。

徐文兵：这就是各安其位，各司其职，它从该出血的地方出血，那是它正常，还有我碰到的啊，我碰到一个中医大夫，他有个脊髓漏。

梁　冬：什么叫脊髓漏？

徐文兵：脊髓漏就在，后面我们有个脊柱嘛，脊髓那儿就是天生出来有个漏管。

梁　冬：啊？

徐文兵：漏管，有，有这种人，他呢只要是身体一弱，或都是出现一种病痛，他就从那儿开始流脓，他这个大夫很奇怪，他说我比你们五脏六腑……你们都六腑，我七腑，我还有个排毒的。

梁　冬：漏管。

徐文兵：漏管，当年我小时候听他说过，等我长大以后，就觉得好像不对吧，您漏的是精啊，那是不该漏的地方，后来这个人很短命死掉了，死的时候体重就剩下四五十斤，其实他在漏精，所以该藏精那地方，你不要让它漏，该传化物，你不要让它不漏，很多人便秘，拉不出屎，尿不出尿，这都是什么？六腑没有阳性了，没有这种传化之性了，很多人是什么，漏精，该藏精气漏掉了，你比如什么，女人变成男人了，太张狂，太张扬。

梁　冬：就是女人变成男人也不好，是吧？

徐文兵：男人变成女人也不好。

梁　冬：但是咱们这个社会嘛多元化、多元化。允许大家都可以朝着自己认可的方向发展。

徐文兵：各从其欲，皆得所愿。

梁　冬：就像那个《入殓师》里面讲的，就第一个镜头，你看那个电影，对不对，它第一个镜头，

表面是个女孩子，他其实是个男孩子，但他其实想做个女孩子，所以各随其愿。

徐文兵：对，各从其欲，皆得所愿，那个电影我看了，我是，因为我从小对这生死特敏感，属于这种心包经比较弱的人，我小时候啊，我爸骑车带我路过花圈店，我都不敢睁眼，就那么敏感，所以咱谈不上生而神灵啊，生而敏感。

梁　冬：不带这么吹捧的。

徐文兵：后来这个毛病怎么纠正过来，就是那个上大学一年纪就学解剖课嘛，就摸着那个泡在福尔马林里面那些，那个尸体，这个摸之前，医学院里面的学生们，都是很尊敬这些贡献尸体的，足足一个学期没吃过肉，那会吃点肉挺香的，但是把自个那个，一见了这种死人或者死尸的那种心理给纠正过来了，所以看入殓师的时候，我又唤醒我当年那个，上解剖课的那种感觉，那入殓师不是后来装了一个腐败的尸体吧，回家后，他老婆正好把那个鸡切好了，肉剁好了，涮火锅嘛，他一下就去吐了，我一下想起我上大学学那解剖课，其实那部电影非常好，揭示人性，孔子说：“未知生，焉知死”。其实这个电影是……

梁　冬：透过死来讲生。

徐文兵：拿死人来说活人的事。

梁　冬：对，这部电影之前我和伯凡在那个《冬吴相对论》里面讨论过，他因此感受到的日本文化和一些……

徐文兵：任何国家都有大师，能拍出这样电影的人，他绝对不是，现在我看好多都拍感官刺激的，看完以后没想法，看完这个电影以后，让你想到有很多。

梁　冬：肝心脾肺肾，五脏皆为阴，它有顺序嘛，为什么是肝心脾肺肾呢，请问？

徐文兵：木火土金水。

梁　冬：看，我觉得我是有进步的，徐老师。随便一问这问题。

徐文兵：都问到点上了，木火土金水，它们是一个相生的关系，我记得我小时候跟我妈学中医，我妈就告诉我，说五脏的时候一定要这么说，肝放在第一位，因为它代表春天，春生，然后木火土金水这么个顺序，我们一般人都说心放在第一位。

梁　冬：再次说明这个微言大义。古代的人啊，任何一个地方，他只要是经典的东西，任何一个地方的任何一个……

徐文兵：说话都有讲究。

梁　冬：真的。

徐文兵：孙悟空老师敲孙悟空脑袋三下，孙悟空就知道：哦，半夜三更子时要传我道，我就去了。你看，我们敲三下都知道疼得不行。

梁　冬：对，所以就像钱老，钱超尘老先生啊，钱超尘老先生讲的项背强（jiāng）儿儿（jījī）嘛，很多人叫强 shūshū。

徐文兵：我们上学时候的时候是念强 shūshū的。

梁　冬：他那天特别考究，为什么我这次请……就是前段时间请他来做《伤寒论》这个版本嘛，他说这个字啊，不是念 jī也不是念 shū，念 jǐn，他把不同几十个版本的《伤寒论》对照之后得出结论，这才能解释这个项和背紧张的那种感觉。

徐文兵：钱老是我、我们上学时候的老师，虽然没有直接给我上过课，但是我对钱老是非常敬佩的，真正研究中医，包括医古文，汉字，这是一个大家。像我研究的什么《字里藏医》啊，研究那点字，都是自学成才，一看就是那种业余路子，钱老那是（大家）……

梁　冬：工农兵大学

徐文兵：我是工农兵大学都排不上，钱老那是大家，所以你要好好挖掘挖掘。钱老是研究医古文，研究医史都非常精到。

梁　冬：训诂大师。

徐文兵：训诂大师。所以好好发掘一下啊。

梁　冬：对对对。所以呢，刚才我们讲到啊，这个从内脏里面呢肝心脾肺肾是为阴，胆胃大肠小肠膀胱三焦六腑呢皆为阳。这个六个腑啊，就是胆、胃、大肠、小肠、膀胱，这个膀胱，它是有什么值得讲的么？我看我们背上的那个膀胱经啊，据说是全身最重要的一个排毒的这个经。

徐文兵："排毒"就是把中医通俗化了。没办法，普及中医嘛，借用一些概念，这个膀胱啊，它属于足太阳，它是我们这个十二正经啊，十二正经是六藏六腑代表的经络，它和奇经八脉不一样。十二正经里面行走路线最长，然后穴位最多的经络就是足太阳膀胱经，一共有这个 67 个穴位，另外它是足太阳，它走在哪？

梁　冬：那肯定是走背啦！

徐文兵：哎，你看，我们说背为阳，腑为阴，你说一下它的经络名字，你就大概知道它走在什么位置，这就（是）我们学阴阳的好处。这个"善诊者，察色按脉，先别阴阳"。先把这个队给人排对了，站错了队就出问题。这个足太阳膀胱经呢，它覆盖在我们的头顶，后背，腰，然后呢还有我们这个腿的后面，最后走到小拇指，所以它的行走路线特别长。更为重要的是什么呢？就是我们五脏六腑的那个俞（shū）穴，俞就是那个姓俞的那个的俞，愉快的愉的那一半，六藏六腑的那个俞穴，都在膀胱经上，所以你就很难分清楚，你到底是在刺激膀胱经，还是在刺激六藏六腑在后背的代表穴，所以它非常重要。

梁　冬：所以推背是很重要的了。

徐文兵：推背很重要，保护自己的腰背也是很重要的，而且我们得病的最早表现，伤的就是足太阳。

梁　冬：哎，我们以前谈到这个话题，就是背背佳这个事情，类似于这样的东西，是吧，啪，一绷，那个电视直销也弄的挺直，是吧？就是这种事情……

徐文兵：这种就是干……咱不能骂人家啊，这就是干阴不阴阳不阳的事。背为阳，阳应该是凸起来的，胸腹为阴，应该是凹下去的，所以应该是虚其心。

梁　冬：所以有一点点含背，驼背是好的咯？

徐文兵：不是驼背，是拔背，是把这个肩胛骨撑起来覆盖我们的背，把胸含进去，这是人的健康姿势。现在是强迫人们都“挺身而出”，这个挺身而出没错，是在应急状态下，敌人冲上来，我们应挺身而出，这是需要奉献你自己的时候，现在是和平时期养生的时候，你干嘛要老挺着你的胸啊？挺胸的结果就是让女人变成男人，挺胸的同时就凹背，让男人变成女人。

梁　冬：谢谢徐老师，下周同一时间再见！

徐文兵：再见！

金匮真言论篇第十一讲

主讲：徐文兵　主持：梁　冬

播出时间　2009-08-08　23：00—24：00

整理人员：淙淙流水、沙、慧从卢溪、小翔、点儿、天机锁、yhlj、丝雨琦琦、雪狐、zxiu、半弯月、饺子樹、子轩、悄悄、建良、weiping 等。

梁冬：然也，重新发现中医太美，大家好，欢迎收听今天晚上的国学堂，依然是和厚朴中医学堂堂主徐文兵老师来学习《金匮真言论》。徐老师好！

徐文兵：梁冬好！听众朋友们大家好！

梁冬：我觉得实在是太幸运了，能够每周周而复始地做同一件事情。

徐文兵：不烦吗？

梁冬：这很愉快啊，就是以前那些人每天都要祷告的，每天祷告的东西是一样的，所以他有安全感。就是有一个人杨立华教授在北大的他跟我说，他说：“自从人们的早上由新闻代替了祷告之后，人就开始变得焦虑了。”因为新闻每天都是新的，祷告每天都是旧的。

徐文兵：哎，真的啊。

梁冬：所以每周能跟你聊一聊这个事我觉得……

徐文兵：衣不厌新，人不如故。

梁冬：就是无常则苦，所以你有常则不苦。周而复始、日出而作日落而息，每周来一次。

徐文兵：以前都有诵经，我们现在背一些儒家的经典，其实中医在古代都要讲究背《黄帝内经》的。

梁冬：以前的大家是不是《黄帝内经》能背下来？

徐文兵：任应秋，中医学院。任应秋不光《黄帝内经》，《十三经》都能背。

梁冬：那都是童子功喽？

徐文兵：那是从小培养出来的。我们上大学一年级的时候，1984 年。任应秋老先生去世。我们

那会还是学生，学校拉到八宝山参加遗体告别，那会儿我还不知道任应秋是谁。后来慢慢上学我才知道《黄帝内经》很多的注释啊、训诂啊——任老，这都是大家。可是中国很多古代教育那种背经的童子功，现在都不提了，怎么提呢？要在理解的基础上学习中医。说这话的人其实很狂，他就把自己放在了很高的高度来俯瞰《黄帝内经》，那你不理解的呢，你学不学？可我们现在把自己不理解的都……以前都当成封建迷信糟粕扔掉了，可是《黄帝内经》最宝贵的东西就是你不理解。所以以前人……我看一些打仗的电影，上级下来命令，理解要执行，不理解也要执行，而且要在执行中去理解。这才是打仗，对吧？这是尊重上级的一种表现。我们现在是什么，批判地接受中医学，批判地接受《黄帝内经》，你算老几？所以我觉得端正态度，先学再背。这种背会了以后其实就是把古人的思想不说灌顶啊，就灌输在你的血液中、影响到你灵魂，最后你不由自主你的行为、你说出的话、开的方子，突然接通天地线了。拿根草棍能当箭、捏把香灰就能当药。很多人说这神了！不神，那会你这个气势在那儿！所以我说还是要尊重古人，古人学《黄帝内经》，黄帝老师给他传道的时候都是要沐浴更衣焚香的，你在那种虔诚状态下学出来的和你带着一种疑惑鄙视的心理学出来的，那完全不一样。

梁冬：对，所以咱们听众朋友们，拿出一支笔出来，一边记笔记一边听电台对你有帮助。

徐文兵：对你有帮助，接通了。好！

梁冬：好！那上一周的时候呢我们讲了一个人的身体是有阳有阴，有阳中之阳、阴中之阴、阴中之阳、阳中之阴，那同时前面后面里面外面，肝、心、脾、肺、肾五脏皆为阴，胆、胃、大肠、小肠、膀胱、三焦六腑皆为阳。讲完这点。“所以欲知阴中之阴、阳中之阳者何也？为冬病在阴，夏病在阳，春病在阴，秋病在阳，皆视其所在，为施针石也。”

徐文兵：这就讲到了认识自然阴阳和人体阴阳以后你要干嘛？落脚点，第一诊断，第二治疗。目的在这儿，我们现在很多学科诊断很先进，诊断完了怎么治？“目前尚未发现有效的治疗方法”。那与其这样我还诊断干嘛？就让我死个明白呗？

梁冬：哈哈哈~~

徐文兵：对不对？那还不如让我稀里糊涂的活着呢。所以呢学习阴阳的目的、认识自然阴阳的目的，认识自身阴阳的目的，落实到最后，目的是施针石，是为了治疗。那么第一句话叫冬病在阴，夏病在阳。这句话不大好理解。就是冬天得的病呢，容易伤得比较深，伤到什么？肾！肾算什么，阴中之阴。肾本来是阴嘛，它又在下边，所以是阴中之阴，所以呢容易伤到肾。我们所以说冬天一定要闭藏，一定要养精蓄锐，不要轻易地漏精，不要去出汗、不要去冬泳。因为什么？冬病容易伤到你的阴。夏病在阳呢，说的是什么呢？夏病在阳，说的是夏天主心。心是什么？

梁冬：阴中之阳。

徐文兵：阴中之阳！手少阴心嘛，很火热的、很跳动的。夏天容易热，容易出汗。北京这两天又热又闷，有些人就觉得胸闷，喘不上气来，容易伤到自己的心。所以呢，心是阴中之阳。

梁冬：它后面又讲了“春病在阴，秋病在阳”。

徐文兵：春天是肝！肝是……

梁冬：这个东西我就有疑惑了。按道理说春应该是……

徐文兵：这个阴就是指肝，肝是阴中之阴。它也在下面。所以说春天呢容易伤到肝。你这么理解就顺了。

梁冬：哦~因为我老觉得肝属于木，应该是偏阳的嘛，对不对？

徐文兵：这就是我们说的五脏的分类。秋病在阳。肺是什么？华盖。人体最高。它尽管属于阴，但是它在上面。所以呢秋病容易伤到肺。

梁冬：所以有的时候我在学这个时候呢就搞不清楚了，到底哪个是阴，哪个是阳。

徐文兵：对了，这就是听我这么一解释呢，好像就说得通了。所以怎么办呢，看到了四季伤的那个脏……

梁冬:“故视其所在，为施针石”。

徐文兵：伤到哪个脏了呢？伤到了肾，伤到了心，伤到了肺，伤到了肝，伤到哪个脏，每个脏呢又对应着有它的腑，每个脏呢又有它的经络。这时候呢我扎不到你的心上肝上，但是我可以刺激你的经络。通过调整它的经络呢取得一种阴阳的平衡。

梁东：脏和腑是一一对应的嘛，但是它有一个是五个、一个是六个，腑是六个、脏是五个，那这样……

徐文兵：脏是几个？

梁冬：脏是五个嘛，对不对？

徐文兵：脏是几个？

梁东：五脏六腑嘛！

徐文兵：还有个心呢，你怎么没心了呢？

梁东：它不是有吗？肝、心、脾、肺、肾嘛。

徐文兵：我说了那个心是什么呀？

梁东：那是心胞。

徐文兵：那个心两个意思：心胞和心。

梁东：所以这个所谓的五脏里面其实是六个。

徐文兵：六脏六腑。最高级别那个脏是无形的存在，藏的是什么啊？

梁东：藏神嘛。哦，这点我就明白了。然也。然也。

徐文兵：这个施针石。

梁东：针和石，针大家都知道，针灸是吧？针刺，灸是艾灸对吧？

徐文兵：艾灸，对。

梁东：石就指的是砭石喽。

徐文兵：没错。有句话叫针砭时弊。砭是什么东西？

梁东：我见过那个扁扁的那种，像黑的那种石头是不是？烤热了之后把它放到哪个地方。

徐文兵：不是烤热了。这个砭石啊，下一讲，我们讲完了《金匮真言论》以后，下一期呢，我计划给大家讲一下《异法方宜论》。它讲的就是东南西北，水土不一样，人们饮食不同，生活习惯不同，感受的天地之气不同，所以得的病也不一样，治疗方法也不一样。你知道砭石是东南西北哪个方向的人得的病？

梁东：应该是西边对不对？

徐文兵：东。东边的人啊，就是以中原为中，东边大概就是我们的山东、渤海这一带。他们容易吃这种鱼盐，吃这种海产品，容易得脓痒。鱼生火、肉生痰嘛。容易身上长这种疮啊、疖子、臃肿、化脓。这个脓熟了以后，就需要什么，脓包得挑破，得排脓。这需要一个锋利的切割器。古代你看，猿人啊，什么进化都有旧石器时代，新石器时代。它把石器打磨得特别锋利。拿那个东西做手术刀。喳…一放，排脓放血。所以，“（故）砭石者，亦从东方来。”是中国的东部这个地区发展起来的。

梁东：所以你说的这个砭石是很锋利的石刀喽？

徐文兵：石刀！你看我们现在这个……就说这个电影情节吧，打架。唠一下把啤酒瓶底子一敲，

留出来那种极端锋利的那种东西——砭石！还有人，农村一看被毒蛇咬了，需要切疮排脓，啊，切疮放血，怎么办？把那瓷碗，唑，一掰碎，瓷碗儿那个茬儿露出来了，极端锋利而且无菌，因为它以前是那个凝固的，那个烧成瓷了的嘛。

梁冬：那里面是没有细菌的是吗？

徐文兵：没有菌的。所以，欻~~一割一放血，这都是砭石。所以为什么叫针砭时弊啊，扎针疼不疼啊？疼吧？拿那个砭石那个锋利刺一刀疼不疼吧？时弊就需要用这种痛苦的方法去解决。

梁冬：嗷呦，听得我一阵一阵地麻，你知道吗？身上像通了电一样地……

徐文兵：气场气场……

梁冬：真的，啪啪啪的。

徐文兵：啪啪啪地放电。

梁冬：对，啪啪啪地放电。好，稍事休息一下，马上继续回来。

（广告）

梁冬：重新发现，中医太美。仍然是和厚朴中医学堂堂主徐文兵老师啊针砭时弊。讲“视其所在，为施针石也”。

徐文兵：我们举个例子吧，你比如说冬病在阴，伤了人的肾气以后，那个寒气入到了身，就是深入到体内，我给大家举一个例子，一个是冻疮，一个是静脉曲张。我治疗过几个咱们那个军队的一些老将军们，他怎么？就冬天啊，就那种冰碴儿的水，他们要涉水，就过去。过去以后，就这个冰水一激呀，就人体那种气血啊人为地他本能地就要收缩，结果呢？下肢静脉曲张，特别地厉害，鼓起来，就像一根根就像特别粗的，都不算蚯蚓了，都像小蛇一样，这就是什么？冬天那个寒气伤到了你的阴血。

梁冬：那怎么办呢，通常这种情况？

徐文兵：看看，“视其所在，为施针石也”。所以要治疗这种严重的静脉曲张，中医古代就是放血，沿着他那个经络，你看哪条经络比较多，我们一般都是什么？

梁冬：打竖切打横切？

徐文兵：打竖切打横切，看你的疮口的大小，一般我们是顺着那个经络的方向，一般是顺的多。这个呢，现在这种放血疗法呢基本上都失传了，但是现在有一种技术叫小针刀，听说过没有？

梁冬：好像听说过。

徐文兵：小针刀也是古代这种砭石这种切割方法。

梁冬：什么样子的，小针刀长的？

徐文兵：他是一种……伏羲呀制过九针，以前的针啊，不是我们现在这种细的扎针的针，他有的也像个小刀一样的锋利，以后我们学《黄帝内经》会讲这个九针，就是形状不一样，他用这个小针呢扎进去以后，你比如说我们有一些肌肉有粘连，有这个条索纤维化，他把他那个粘连部分给切开，其实有一种先创伤再修复这么一个过程。所以你看冬病出现这种严重的静脉曲张，他有这种放血疗法，把那种恶血、黑血放出去以后，把寒气泄掉，它局部就能恢复到正常。可夏病在阳，出现了心的病以后呢，我们讲诸痛痒疮皆属于心，就身上出现这种红肿热疼的这种，我们现在叫蜂窝组织炎，或者是什么葡萄球菌感染，就身上出现这种疔疮疖肿。

梁冬：红斑狼疮算不算？

徐文兵：红斑狼疮另外一种病。

梁冬：噢，那好，那好。

徐文兵：红斑狼疮是免疫系统疾病，自身分泌一种细胞来杀自己，另外有机会我们再说。这个臃肿疔疮呢是体内一种热毒通过皮肤外泄出来，所以你要因势利导，一个让他脓成了，脓熟了，快到熟的时候给它切开、排脓、引流，然后他自然就愈合了，这也是视其所在，为施针石。

梁冬：现在的确这种用刀来割开这种方法很少了。

徐文兵：哎，现在就是被现在西方科学的一些手术呢就取代了。但是中医有个特点，他认识得比较深刻，他知道有些东西在没成熟之前他是不切的。他不是（不）分青红皂白都要切，包括体内一些癌症或者细胞。我们老百姓都知道有些疔疮要是没在它成熟之前你碰它，你会把它惹恼了，惹恼了以后就会变成什么？淋巴管炎或者是什么局部的那种丹毒它都会出现，我们是要观察他的成熟的情况。

梁冬：春生秋长。

徐文兵：哎，有些癌症为什么说没做之前人家好好的。你做完以后，唑一下，全身就转移了，就是说跟惹恼了是一样的，中医的外科技术啊，我用一句话，叫“匪夷所思”，不是我们现在的智力所能理解得了，可惜就是逐渐淹没、失传。

梁冬：诶！你说到这个地方我插一个小问题啊。昨天我有一个很著名的杂志主编给我打电话，他说：过去的一个月，他跑去西藏晒太阳然后回到广州——他在广州做杂志——然后呢他说：哇一下发生了很多很奇怪、很不顺的事情。先是长带状疱疹，然后呢带状疱疹它给消下去之后又长出了这个什么——疝气，又弄出疝气来。我认为这两个事情肯定是一回事儿。

徐文兵：带状疱疹和疝气都属于肝经的病。

梁冬：肝经的病。

徐文兵：对。带状疱疹，老百姓叫“缠腰龙”么。我最近治了好几例带状疱疹。其实都是肝经一种毒火，发出来了。你表面上看它是一种火热地疼痛啊，剧烈的疼痛，我其中有个病人带状疱疹长在

眼睛里。

梁冬：哦那很可怜，疼死了。

徐文兵：眼睛，就是肝开窍于目嘛。他是沿着那个神经纤维的走向分布的，一般都是跟中医肝、胆经相对的。一半。另外带状疱疹如果发在脸上的话，不及时治疗还会引起面瘫。

梁冬：那个朋友去西藏是不是去西方伤到了肝呢？

徐文兵：哼，那就很难说了。现在人啊，我也不知道，就有点失魂落魄，就是到处不知道在寻找（什么），可能在寻找自己失落的什么东西。要跑到西藏去。西藏那地方，我告诉你啊，日光辐射非常强。一般人去西藏两个问题：一个是高原反应；再一个就是强烈的那种紫外线辐射。

梁冬 :我听说啊 ,有一些自身这个阳气不足、神不守舍的人去西藏回来之后都有各种各样的问题。

徐文兵：好多。好多因为这种水土、地域、饮食……很多问题跟他不适应，他就四处乱跑，最后闹出一身病来。这个带状疱疹啊 ,一个是我们要解他肝经的那种热毒 ,我们用的一句话叫“火欲发之”。他本身肝经啊，就好像一个干柴火堆，木嘛，肝属于木，慢慢就着了。治疗这种柴火堆着了有两个办法，一个是拿水给它浇灭。可是这些人，肾水本身也不足，浇不灭它。与其那样我们就说什么——“火欲发之”。你看森林着火以后，森林警察怎么灭火？

梁冬：把它先围起一段，然后让它烧。

徐文兵：先打隔离墙，是吧。另外他怎么把火苗弄灭？

梁冬：那还不就是拿那个粉盖在上面。

徐文兵：还有呢？

梁冬：不知道了。

徐文兵：森林着火你没看见过啊？

梁冬：我看电视上面都是撒水的啊。

徐文兵：拿鼓风机给吹灭的。

梁冬：是嘛？！

徐文兵：每人背一台鼓风机给吹灭的。

梁冬：玩得够深的！

徐文兵：你点生日蜡烛怎么把那火吹灭？

梁冬：这个事我知道。

徐文兵：是不是？

梁冬：许个愿吧！呵呵呵

徐文兵：呵呵，强烈的空气流动一下带走了它的热量，让它火苗低于燃点，它就灭了。那个身体里面的火也是这样。就是用一些辛凉解表的药把他这种肝经里面本身淤结的那种毒火给他散出去。

梁冬：噢~~~

徐文兵：他本身带状疱疹(这样)就发出来了。

梁冬：那，那个小肠疝气又转……

徐文兵：小肠疝气，中医讲的疝气都是肝的那个筋——就是那个筋骨的那个“筋”——它的附着、固定肌肉的力量弱了。他的一截小肠就从腹皮中蹦出来了，所以古代中医治疗疝气，很多是不用手术的，除非他出现了这种嵌顿、出现了坏死。中医是用治疗调肝的药来治疗疝气。

梁冬：它自己就收回去了。

徐文兵：所以这个人的病根儿还在肝上。很多他表现很多奇奇怪怪症状，你按中医的理论分析，突然能发现他根源都是一个，什么叫治病求本？

梁冬：对。我看他那个就基本上是金木格的人。

徐文兵：金木格人。

梁冬：金木格的人，就是自己的金格和木格打架打得厉害，这就说远了。希望我们这位朋友能听到这个节目。

徐文兵：呵呵呵~~~还有呢，比如说　，我们讲的现在就是说，用三棱针放血。孩子高烧，小孩一高烧就会出现那种 39 度、40 度，高热惊厥，有的人开始抽风，还有人就出现神智昏迷。这时候你摸摸他的胳膊，冰凉。怎么办？这就是我们叫要“和”了。热的地方太热，这叫同嘛。我们让他和一下，手脚冰凉不热我们让他热一下。怎么办？捋胳膊。沿着这个手少阴，就是手臂的内侧，往下捋。捋捋捋，捋到手温乎了，手指头见得有点血色了，拿三棱针一点。你可以叫“视其所在，为施针石”，那个热马上就能退下来，包括那个扁桃体的脓肿都能退下来。

梁冬：哎呀，我觉得应该给这个年轻的父母上一些这样的课，要不然你说那些晚上大半夜的跑去妇幼儿医院……

徐文兵：急诊室。

梁冬：那个多可怜哪。第二天早上老板还要开会写 PPT，喔~简直不是人噢。

徐文兵：对。所以古人讲“为人父母者不知医为不慈”，是吧。你看……

梁冬：“为人儿女者不知医为不孝”。

徐文兵：对啊，我们现在一说孝敬父母，买两盒什么这金那金，回去了，给爹妈了；一说孩子，就补这，缺这缺那，我说：缺钙缺锌，缺心眼！

梁冬：哈哈哈。

徐文兵：学点这种……这个学医啊不见得让你变成医生，他学的不是医术，而是什么，医道。让你知道大方向。你知道大方向，你就不会犯那种愚蠢、根本性的错误，不会开着那奔驰往沟儿里跑。我们现在都知道这个术的层面，大方向老闹错。

梁冬：嗯。就是用伯凡的话来说呢，拼命挤上了泰坦尼克号的头等舱，哈哈哈~~

徐文兵：精辟。

梁冬：精辟吧？哈哈哈~~~

徐文兵：对。真的，拼命挤，还打破头。

梁冬：啊！

徐文兵：打破头要上。

梁冬：啊，那刚才讲到了这个“皆视其所在，为施针石也”。石呢，是指砭石，就是那个石，可以切割，现在已经失传了。

徐文兵：现在我看有些中医，遗失的一些传统的技术和文化，又有点恢复。你比如说这个刮痧。刮痧其实也是砭石的一种。

梁冬：它是用一种比较软一点，那种比较圆润的那个地方刮。是吧？

徐文兵：哎，石头也可以找圆润的啊。

梁冬：所以说砭石不仅仅是指锋利的。

徐文兵：哎。锋利的是切割用的，但是你要刮痧的时候，我们，最早，我记得我姥姥给我小时候刮痧，你知道用什么刮吗？

梁冬：用什么刮？

徐文兵：用五分的那个钢镚儿。

梁冬：奥，那个我也刮过。

徐文兵：是吧，沾点水或沾点油，刮刮刮，出来了。这个刮痧啊，我现在发现呢就是，大家不要乱用。一说，艾灸，好，所有人都去艾灸，阴虚火旺的人就不适合做艾灸。一说刮痧，所有人刮痧治百病，我告诉你，没有热毒，没有那种特别强烈的，就是淤血在里面的人，不适合刮痧。现在就是每个人都强调自己，我这一招，一招鲜吃遍天，包治百病。中医是讲“异法方宜”的，不同的病，不同的症，用不同的方法。东方人得的病用砭石，西方的人用什么，毒药，就是我们口服的汤药。南方人用针，北方人就用艾灸。中原人你知道用什么吗？

梁冬：中原人？嘶，我读过这一段了。

徐文兵：“食杂而不劳”，就是什么，导引按跷。

梁冬：嗯

徐文兵：是吧？就是活动、宣达、畅通自己的肢体，让自己吃那么多好东西消化掉。所以，异法方宜，不同的人，不同的病，不同的地域，用不同的方法。

梁冬：嗯。

徐文兵：这个刮痧呢，我看到就是，一定要什么，因势利导，它要，那种毒火或者热毒快出来时候，你引它一下，让它出来更厉害。就是上周，我们去杭州，天目山采药。采药的时候呢，就是我们的一个队员，嗓子疼，但是他自认为是受了热邪，就吃了点那种清热解毒的那种凉药，结果，他是什

么，他是受空调，他觉得热，吹了空调，然后呢，嗓子疼起来了。是一种假热，不是那种真热。结果吃完这点清热解毒的药，越吃嗓子就越疼，然后就开始坐在那儿发呆，发呆呢，又不想吃东西，就有点烧起来了，我还正……还没等我动手，给我这队员治病呢，当地，就我们住的那个旅馆的老板，兼那个饭店的老板——跟我岁数差不多——“哎呀，这是那个，发痧了！发痧了！”就是我们说那个刮痧，当地人，管中暑叫发痧。

梁冬：嗯。

徐文兵：中暑，我讲过，外面受了这种热，里面又受了寒，就是交织起来这种矛盾统一起来，我说，发痧了怎么治？他说，我们这儿治很简单，就要揪痧，就是那个揪出坏份子那个揪。揪哪儿，你知道吗？大椎，这个人真是个热心肠，我还没等拿我的针呢，人家上去，两个指头一对，就在大椎穴上，啪，一揪，我一看，就这么一揪下去，那个紫的血的那种印，嗽，就出来了。

梁冬：啊。

徐文兵：我一看，对了。然后，连揪了十下，我们那个队员，哎哟，立马神清气爽。

梁冬：所以西方有个管理学大师叫德鲁克，彼得•德鲁克，他在后来主要研究的东西说，市场经济所不能覆盖的部分：教育和医疗，是两个最重要的，不能用市场逻辑来推导的。

徐文兵：你看，哎哟，我跟他有同感，我说过，中国有两个职业是凭良心去做的，你拿再细的管理，订再细的法律，你管不了它，一个是医生，一个是老师。所以你说这个人，德鲁克说的，拿市场覆盖不了的，就是，拿市场覆盖不了。

梁冬：嗯。

徐文兵：你要拿市场经济去发展这种医疗产业和教育产业，最后把人都害了。

梁冬：“背为阳，阳中之阳，心也；背为阳，阳中之阴，肺也。”

徐文兵：你看啊，我们刚才说，我们那个队员，就是被人揪这个大椎，这个大椎穴啊，我们用针刺，清热解毒泄火的能力特别强。大椎穴在哪呢，大椎穴就是在我们第七颈椎的棘突的下方，就是说，当你一弯脖子，后面顶起一个高高的骨头的下方，就是大椎穴。他是我们手上的三阳经——就是手阳明大肠，手少阳三焦，手太阳小肠经——和督脉汇聚的地方。它是阳气都聚在那儿。所以你想去掉身体里面多余的阳，你就在大椎那儿去什么，扎针，泄气。然后呢，或者去放血，泄它的血中的那种热毒，或者就是我们说的那个刮痧。那个人的手法之快啊，两个指头一并，呱呱一揪，那个热毒就一下出来了。热毒出来它就不影响你的心了，不往里面走了。这种就是说火欲发之，给他散出来。

梁冬：是不是那个满脸那个青春痘暗疮的人揪一揪也有助于排出来啊？

徐文兵：哎，满脸青春痘暗疮的人不是真正的阳火，是阴，就是那个龙雷之火。就是我们说的那性激素的火被挑起来了。这不能用这种方法。

梁冬：不能用这种方法。

徐文兵：不能。

梁冬：学完中医之后啊，尤其是比较认真系统地学完之后发现不能随便乱用了。以前，哈哈，出来就给人家喷也是，这也是不对的。

徐文兵：此火非彼火。

梁冬：对对对……刚才讲到“阳中之阳和阳中之阴”。“阳中之阳”呢，是心，“阳中之阴”是肺。

徐文兵：你看这个我们说五脏里面居于胸腔的三个脏，是阴中之阳，对比肝肾来讲。位于胸腔里面的三个脏器还能分。

梁冬：还要分，对。

徐文兵：再分。

梁冬：对，你看腹为阴，阴中之阴肾也。腹为阴，阴中之阳肝也。腹为阴，阴中之至阴脾也。它这里面讲啊，这个阴中之至阴是脾。之前不是讲到阴中之阴是肾吗？此话又怎讲呢？

徐文兵：谁说阴中之阴是肾？

梁冬：你刚才讲的这个，下边的这个是阴嘛，然后呢，后面的肾又是那个嘛，所以……

徐文兵：哈哈，问得老师张口结舌。我们先说一下“背为阳，阳中之阳，心也”，就是说我们说背的上半部是阳，背的下半部是阴。而背的上半部里面对应里面有三个脏：心、心胞和肺。那么心和心胞跟肺相比，谁是阴，谁是阳？

梁冬：那就看谁在上面了。是这样看吗？

徐文兵：它说了，“阳中之阳，心也”。这个心叫手少阴，那个肺叫什么，手太阴。你说谁阴？

梁冬：那肯定是太阴。

徐文兵：太阴，肺。就是说肺跟心相比它就属阴，那个心就属阳。

梁冬：所以都是相对的阴阳。

徐文兵：这就是相对，你跟谁比。对不对？

梁冬：对

徐文兵：我跟梁冬比个，我比梁冬高一点。那我跟姚明比呢，我就是又属阴了。所以，当分阴阳的时候，你一定要知道我在跟谁比，参照物是谁。下面再说，腹为阴，在腹腔里面也有脏，里面有叫肾，肾脏。腹腔里面还有一个脏，叫肝脏。还有一个脏是什么？

梁冬：脾。

徐文兵：脾脏。那么这里面比，谁阴谁阳。

梁冬：噢，所以啊，我觉得刚才我给你提这个问题啊，不是矛盾的。

徐文兵：不矛盾！

梁冬：就是什么呢，就是所有的阴阳都是相对而言的。

徐文兵：阴阳是个关系，离开了关系咱别说阴阳。

梁冬：对，我们之前呢，很多人就习惯性的认为呢，阴就是好像是某个物质。

徐文兵：单拎出来看，单拎出来看。

梁冬：稍事休息一下，马上继续回来。

（广告）

梁冬：重新发现中医太美。仍然回来到国学堂，仍然是和厚朴中医学堂堂主徐文兵老师学习。刚才讲到腹为阴，但阴中还得分是吧？腹里面有肝、有脾、还有肾。刚才讲到脾是“腑为阴，阴中之至阴脾也”。为什么是阴中之至阴呢？以前我们说脾是土啊？

徐文兵：脾是土啊。

梁冬：土是阴中至阴吗？

徐文兵：足太阴脾啊。

梁冬：足太阴脾。我以前不是说这个脾是属于中和的吗？是阳和阴之间的……

徐文兵：皇天后土啊。

梁冬：噢，如果这样对比……

徐文兵：厚德载物啊，它不是阴它是啥呀？！

梁冬：这倒是真的。

徐文兵：是吧。

梁冬：那什么都被你们中医说完啦！

徐文兵：所以有人说中医就是诡辩，啊，不是诡辩，咱们俩讲任何话有上下文，有参照物。你说这个阴阳，你拿我跟谁比？你说我是好人，你拿我跟谁比；你说是坏人，你拿我跟谁比。

梁冬：所以不要去买那个别墅区里面的公寓，虽然也是好房子，但它相对贫穷，你在那边感觉很糟糕是吧。

徐文兵：对，就那个谁说什么买 4000 美金一平米的房子，你开个日本车你都不好意思出门。平常我们买个车就不错了，跟谁比啊。所以出去相亲时候一定要找个丑人做个伴儿，找个素质低一点的，让人好看上你，有参照物。

梁冬：“此皆阴阳表里，内外雌雄，相输应也。”为什么叫输应呢？

徐文兵：刚才那句话我们还没讲完。

梁冬：那我们再跳过来往前。

徐文兵：腹部有几个脏，一个是肾，叫足少阴肾，它是藏精的。你看这个肝是藏血的。但是肝还有个什么问题？它定期的，女性还要来例假，它藏血还要往出放的。男人的肾藏精，也会呢定期放点。所以它是阴也有阳，这属于生理功能。但是这个肝呢在五行里面属于木，它有一个往上的生发之性，跟肾相比啊，就说它是阴中之阳。肾是主水，水曰润下，它是往下流，所以它跟它比是腹为阴，阴中之阴。这个阴中之至阴，脾也。脾呢是属于收。就是把我们六腑消化转化成那种营养统统纳入我的囊中，包括那些半消化没消化东西。好多人得血脂高、血糖高啊，痛风啊，尿酸高啊，其实就是六腑不

好好干活，没把东西化好，没把活干好。结果一些藏污纳垢的事都让脾给吸收进去了。吸收到体内它又不是精，它是浊，所以搞得人就发病了，所以我们给它起个名叫阴中之至阴。所以这么一段话以后呢，其实就是黄帝的老师就黄帝的问题把我们身体里面五脏六腑归了个类，所以之后一句话说：此皆阴阳表里，内外雌雄，相输应也。其实他讲的都是阴阳。你看阴对着里，对着内，对着雌，是吧，阳呢对着什么，表，对着外，对着雄。它是相输应，“输”是的意思？

梁冬：对，我刚才就问为什么叫“相输应也”？

徐文兵：我们讲俞穴的时候说过，什么叫俞穴？就是脏腑体内的气输送到体表，这个阴阳表里呢它有一个互相的感应，同气相求，同声相应，所以这个“输”呢跟我们讲的俞穴的俞呢是同义词。就是气是有一种共振的，“应”呢，以前的繁体字带一个心字底，它是呼应、对应的这么一种关系，也就是说当阳气出来的时候，所有的跟它同一属性的东西都会跟着动，这是不以人的意志为转移。

梁冬：此话怎解？

徐文兵：所以当天亮的时候，你看，健康人天亮了以后早晨 5 点到 7 点先去大便，5 点到 7 点是对应我们大肠的时间。然后 7 点到 9 点呢干嘛？肚子饿。

梁冬：吃早餐。

徐文兵：这其实就是人的阳气跟它呼应了。可是我们阴阳颠倒的人呢，早晨起来第一不上厕所，或者是五更泻，冲起来就上厕所。特别是一个表现：7 点到 9 点这些人肚子不饿。

梁冬：这很危险。

徐文兵：为什么呢？昨天吃了没消化。一个是昨天吃得太多了，另外一个什么，昨天虽然没吃多，但是他胃肠不蠕动。他的那个阳气就变成阴了，它跟那个自然阳气就不输应，不共振，不共鸣。但是呢早晨胃里面还没排空，还吃了一肚子东西，贤惠的媳妇和热心的老妈又把牛奶鸡蛋端上来了。“你

吃啊，你得吃早饭。”“我不想吃。”“啊呀，不吃早饭容易得胆结石，不吃早饭容易得什么什么病。”他就不问问这个人饥不饥饿不饿。所以这种输应是天地之气呼应的。到晚上，我们每次到山上采药，就发现一个问题。一到九、十点钟，哎哟，困得不得了，而且天上能看见星星。你看你在大城市里，灯红酒绿，这种环境里边，越到晚上十来点钟，越兴奋，莫名的兴奋，就要去泡吧，就要去给朋友打电话吃夜宵。为什么？你这种气是被一种邪气煽动起来了。所以这种输应，我们认识到，先归类，把天地归类，把自然、人体归类，然后让他们去一一对应。一一对应以后，和了，谐了，这个，人活得舒服，自然也舒服。一旦不和、不谐，人就要得病，就是我们埋下的伏笔，打下的基础。

梁冬：我觉得，前两天我看到一本书，它讲到，就是，当你把一支磁铁石，隔着一张纸，去挥舞的时候，你看见上边那些东西在跳动，上边的小磁铁在跳动啊，你所看到的那个景象，其实就是阴阳之间的互动互应。

徐文兵：其实它是个应。

梁冬：对。

徐文兵：但是那种磁铁、磁场那种传达这种场或者力，你看不见。

梁冬：对。

徐文兵：你比如说我们用中医看病，我以前讲课时候用过磁铁这个例子，就是说，当一个玻璃板上放着那个铁屑，杂乱无章，你怎么给它排成有序的。底下放个磁铁，它本身有场，它有自己固定的，我们管它叫“神”。你只要轻轻触动一下那个盘子，给它一个震动，所有的铁屑就按磁力线“歘”一下就排好了。这是什么？人在聪明地利用天然的力量。其实我们身体里面也有这么一个场，医生作用是什么？在恰当的地方给一个恰当的力，其实就像那个小蝴蝶扇一下翅膀，然后它“歘”一下恢复到它这个状态。当你在足三里扎了一针，相当于南美的蝴蝶振动一下翅膀，结果你知道在那儿引起反应了，引起了你的胃的整个器官的蠕动，诶，昨天吃的东西又开始消化了，自个就觉得饿了。是中医认

识到它们之间存在关系，而且告诉你去怎么刺激它。这就是人的聪明才智建立在自然的基础上。现在我们是什么？把那个磁场屏蔽掉，然后拿我去给它排那个铁屑，费力，且不讨好，且不讨好！

梁冬：我觉得这个例子太精辟了。我们其实，很多人以前呢，就是说，没有看到这些，我们的身体和外界，在没有线索，比如那些有形的东西连接的时候，就认为它没关系，其实显然是有的是吧。

徐文兵：好像没有关系，无时不刻的一种关系。

梁冬：如果你相信一见钟情，你就了解了。

徐文兵：哈哈哈。

梁冬：在这茫茫人群之中，啊，就有一些人你看着就特别顺眼的，有一些人你看见特别讨厌的，这什么原因呢？绝对是有一种超过物质连结的。

徐文兵：超过你的意识。我还是那句话，匪夷所思。如果你知道匪夷所思这句话以后，你会变得谦卑一点。

梁冬：您说说匪夷所思是什么意思？这个词。

徐文兵：不是你所能想象得到的，不是你的智力水平所能达到的，我们说使劲想，想，使劲想，吃奶劲也使上，你想不通的。

梁冬：就是想问题又不是拉屎，你使个劲就能出来的。

徐文兵：拉屎也不是光使劲啊，能使出来的。这得开慧，这得修身。

梁冬：戒定生慧。

徐文兵：唉，你得去修身养性，去开那个慧。开那个慧以后你突然觉得匪夷所思的东西，你突然，咦，我明白了，我懂了。

梁冬：这个东西呀，就我觉得它有一个假设，其实呢这里边有个逻辑，就是你不需要想明白，它本来就在那儿，是你们以前收音机不好，你收不到。

徐文兵：唉是啊，是你那个后天，强迫的那个意识太刻意了，活的太刻意太强迫了，把你先天那种共振，与自然共振那个本能的频率给破坏了。古代有这么个故事啊，鬼的故事啊，给大家半夜讲讲鬼的故事。

古代人不知道，有的人不了解科学，有个庙里啊，这儿一敲钟啊，有个庙里这个钟啊，总是半夜莫名其妙的响，没人敲它就响，所以吓得这个庙里这个主持他特别害怕，总认为闹鬼，结果来了一个人说能捉鬼，啊啊这个和尚摆下酒宴好好招待。这人其实就是什么，拿个小挫刀，在那个钟上挫了几下，然后半夜这个钟再也不响了，其实它是什么啊？

梁冬：破坏了它的共振的那个……

徐文兵：唉，他改了它那个频率，接收不到这个无形的空气中传来的那种波和振动了。

梁冬：对。

徐文兵：其实我们现在天天做的是什么？拿个小挫刀在刺自己，破坏了我们与生俱来与天地天赋的那种共振那个频率。你看小孩子玩个什么东西，哪怕撒泡尿、和点泥玩得也特别高兴，他还跟天地同步，纯阳之体。一到晚上，八、九点钟困了，人就睡了。我们越活呢越抽抽，越把自己那个频率破坏，结果闹成什么？天黑了不睡，天亮了不起，然后呢？春天呢没有斗志，秋天了到冬天了反而想与天斗与地斗，最后就是“速死”，“唯求速死，生不如死”。

梁冬：阿弥陀佛，无量寿佛！其实呢咱们说回来呀，说到这个“故以应天之阴阳也”，我觉得这句话特别精辟。刚才讲到“以应天之阴阳也”，关于这句话您还有什么补充吗？

徐文兵：“应”，“应”这个词呀（用得）特别好，你知道什么叫“不应”吗？

梁冬：什么叫“不应”？

徐文兵：叫天天不灵，叫地地不应。

梁冬：噢，说的就是这个。

徐文兵：哎，“应”其实我理解呢他是一种“回应”。你到山谷里叫一声“啊！我来啦！”，那山谷里“哇哇哇，我来啦！”，有个回声。

梁冬：是、是、是

徐文兵：这叫回应，这个“应”呢就是当你跟上天地变化的点以后，它出现的一种状况，这叫“应”了。我们经常说叫你的时候“答应”一声，吩咐个事“应”一声。不应的话你心里就没着没落的，你是不是有这个感觉。

梁冬:刚才我们在长安街上开车，讲到内蒙古的事情，“啪！”左首一看，“内蒙古饭店”！哈哈哈~~这就叫“应”我觉得。

徐文兵：应了，就是有时候你想一件事、做一件事的时候，突然觉得这个事情好像如你所愿，它就“应”了。我们以后还要学一个《黄帝内经》的一个重要的篇章叫《阴阳应象大论》。“天亮了”是阴还是阳？

梁冬：阳嘛。

徐文兵：阳嘛，你就去“应”那个象嘛。老天爷天亮了，你应象。天黑了。

梁冬：就去睡觉。

徐文兵：阴嘛，你去应它，这不就完了嘛。“春生夏长秋收冬藏”，这就叫“应”。我们现在都是什么？第一“不应”，天亮了我不起；第二，最可怕的还是要“逆”。越到晚上越折腾，越到阴中

之阴的时候他越折腾，所以这就叫“不应”。所以让你认识了身体的这种阴阳表里、内外雌雄的变化以后呢，你就要去做跟它一样的事情。你比如说这个“雌雄”的问题，“雄兔脚扑朔，雌兔眼迷离”。

梁冬：这话以前读过，其实不懂。

徐文兵：就是说你怎么分辨兔子的公和母？那好办，我拎起来看呗。

梁冬：对呀。

徐文兵：呵呵，俗！这一看这人没品位。真正的学哲学就是什么？举一反三，你通过它的一个表象，然后归到一个系列里面就知道了，就是说“见一落叶而知秋”嘛，“尝一脟肉而知一鑊之味、一鼎之调”，这都是什么？通哲学的人，有“慧”的人。“雄兔脚扑朔，雌兔眼迷离”就告诉你，当两个兔子在安静的时候，雄和雌的表现不一样。那个雄兔子就在那里“扑棱扑棱”老乱动，那个雌兔子静若处子。眼睛迷迷离离的，又像睡又象没睡就在那儿待着。

梁冬：就像那些《时尚周刊》上拍的那些时尚人士，迷离着，眼迷离，一看就 High 过头。

徐文兵：这种情况下也能分出它是雄还是雌，就是说当在安静状态下。“双兔傍地走，安能辨我是雄雌？”就是说当我们一块跑起来的时候，都处于阳的状态的时候，那会儿你可就不知道它是，哪个是男哪个是女，哪个是公哪个是母。这其实是花木兰的一个、自圆其说的一个、自己夸自己的一个词，就是说，当咱们不打仗的时候，我穿着这种女装啊，荆钗布裙，我做饭织布，男人在田里耕地干活。那么打起仗来的时候，我不让须眉，巾帼不让须眉，我比你们还勇猛，“关山度若飞”嘛。这就是类比。古人说话吧，特别含蓄，为什么含蓄？

梁冬：因为他从外面就可以讲里面了，是吧？

徐文兵：他的意思就是让读书的人去想。就是在你读书的同时呢，让你同时发展了你的智力和慧力。我们现在的人活得是越来越浅薄、越来越直白，恨不能就是“你直接告诉我得了”。你比如说学

习《黄帝内经》，好多人说“你直接给我翻译成白话文不就完了嘛，让我一看。”我说翻译成白话文可以，但是，你提高了吗？你的那种思想境界呢？

梁冬：对、对、对，这话应该是说你的思想境界怎么说。

徐文兵：你没有任何改变呀。你就是还是那个软件，你就是输入了一些数据，古代人教书是又要输入数据还又要提高你的软件的级别。你比如古人有几句诗：天下文章属浙江，浙江文章属我乡，我乡文章属我弟，我给我弟改文章。四句话说了个啥意思？

梁冬：我最牛。

徐文兵：我是天下文章第一高手。你让现代人写这句，想表达这个意思，他写出来就是“老子天下第一”！有劲么？读书的人感觉什么呀？那四句诗通篇没有一句话是说“我天下第一”，但是你读完这四句诗连在一块儿看，读书人得出个结论：哦，这个人天下文章第一！谁得到了升华？谁得到了锻炼？所以你想提高你的慧力智力的话，你还是去读文言文，你还是去读那个原版。（这样）你不但明白了他的意思，同时自身素质得到了提高。为什么用文言文说微言大义？它给你留下了足够的想象空间，而人那种想象的自由是精神最大的愉悦。

梁冬：嗯，就像我小的时候读《读者文摘》一样，哈哈哈~~~

徐文兵：京剧，他们都说——现代人都是浅薄的人攻击深奥的人——以前人说看电影，你看那道具多逼真，它再逼真它也是假的呀，与其是假还不如来一个真假。所以京剧里面挥个马鞭子就代表我骑了一匹马，留给你的是无限的想象的空间，你可以想象这匹马什么样儿。但是等这个想象的落实到实处以后你是不是觉得特没劲？是吧，所以中国的文化艺术都是高度抽象的艺术，是给一些有智力有慧力的人看的。

梁冬：对。所以为什么西方照相术发明之后才发展出了印象派呢？其实它要必须到那个，按它的

那种逻辑……

徐文兵：先发展到一定阶段，突然觉得没劲了。

梁冬：对。但是实际上中国的写意派本身早已经达到这个境界了。

徐文兵：直接通神。

梁冬：对对对，所以这……空降空降。

徐文兵：空降。所以我们一定要学会应天地之阴阳，阴阳表现的那个象。

梁冬：这个天人相应之阴阳，这个天人相应呀，其实……你怎么看这个事情？以前人都一直批评中医说“一来就搞天人相应、天地人和”，但其实这个东西好像又说不清楚。

徐文兵：天人相应，就是我们讲中医基础理论课的时候我们会讲中医哲学。中医哲学里面有一个专门就是讲“天人相应”。古代人认为人和所处的自然界有千丝万缕的联系，而且这种联系呢匪夷所思。所以古代有一种叫天人相应派。他把天上这种星象的变化，包括地势上这种地势的变化，比如说洪水呀、地震呀这些变化和人间的事情，（把）它联系起来，所以就得出一种天人相应派。你比如说那个 76 年，天上掉陨石，地下大地震，包括一些当时的，有一些著名人物说——我看到一些名人的回忆录么——他们在说当他本人看到这个（的）时候，他就感慨说，古人有一种天人相应派认为呢，天上往下掉星星或者是地上出现地震呢，都是跟人间的变化有联系的。他自己也意识到这个问题了。现代人呢就是有些人就“劫难”说你拿出证据来到底有什么联系。其实从一个科学的态度来研究它理解它的话，我们只能说存疑待考。总有一天你会发现它们之间会有一些联系，只不过我们现在的智力或者是慧力联想不到。起码当这些事情发生以后会对人有一种警示，就是说你人再牛，你牛不过自然。当自然出现了一些异常的变化以后我们是不是就借这个力量反思一下，诶，我们的所作所为，我们的这个系统或者组织或者社会是不是出了一些什么问题，我们就赶紧调整它一下。这是一种尊重自然学

派的理论。

当然另外一种学派就是什么？与天斗、与地斗、与人斗，其乐无穷。他不认为这有什么关系，他也不认为这些东西对他有什么警示。所以你看在宋朝的时候王安石不是变法嘛。王安石变法是加速宋朝衰亡的这么一个大手笔。他是其实就是杀鸡取卵，他通过临时的变法，好像短时间国库充盈了，但是他把民间的那种活力、那种创造力给扼杀掉了。所以很多像司马光、苏东坡这些人都反对他。司马光和苏东坡反对他呢，就借着当时宋朝出现的这种天灾和这种地震洪水来说这个王安石的变法是不对的。但是王安石这个人是死硬分子，就是属于脖颈子非常僵的人。

梁冬：属于科学派的人。

徐文兵：哼，不知道他是什么派。他回答怎么回答？他说——这个人辩论起来很有这种辩才——他说："你们说尧舜禹是不是我们理想中的社会？是吧？儒家嘛，从来都把这个上古尧舜禹做成是理想状态，可是尧舜禹的那状态天灾人祸有多少？大禹为什么治水？不是因为发大水吗？难道发大水你说这个大禹无德吗？"就一下把这个司马光和苏东坡他们的嘴给堵回去了。这就是发生在历史上的故事。我个人认为：还是尊重自然，顺应自然比较好。所以我个人的观点：我反对转基因食品，这是典型的胆大妄为。现在又听说英国科学家已经人造出精子了，哼，人造出精子了！

梁冬：迟早有一天会人造出黄金的。

徐文兵：呵呵呵。这就说人老想在做那个超越自然的事情，超越他自己的事情，然后最后做的结果就是把自己干掉，这就是中医和道家的观点就是反的。所以我建议大家要想关心食品安全的话啊，现在国家也出台了很多政策，这个转基因食品的害处远远要大于那些什么化肥农药啊，什么残留杀虫剂的问题。现在国家规定政策就是你出产什么豆类豆油你这是不是用转基因（原料），你看西方啊，很多团体和组织都是促进一种立法，不让他们销售的，可是这些人把东西卖到哪呢？

梁冬：中国？

徐文兵：都卖到中国来了。

梁冬：中国人也不知道。

徐文兵：对，有些人不知道。

梁冬：他拿拉丁文英文写一个转基因食品，你怎么知道？

徐文兵：对，所以现在我们好多这个豆油都标注出来了，说是不是转基因的，因为什么，它那种东西都是在改变自然，改变自然先改变豆子，然后呢，没准就把人给改变了。所以这个天人相应这一派呢，从根上捯，这句话出在我们《金匮真言论》的最后一句话，叫什么？人，一定要以应天之阴阳也。天之阴阳表现在哪？四季和昼夜。还有呢，最近不是出现这个日全食吗？

梁冬：对。

徐文兵：昨天。

梁冬：对对对。

徐文兵：日全食大家都啊啊啊追着追着（看）。

梁冬：你一说昨天啊，人家观众朋友们可以倒推出来是哪一天录的节目。

徐文兵：哈哈哈，这也没事。我们本来就是录播嘛！（梁冬：对对对。）谁也不会半夜去录这个节目去啊。本身伤阴阳。这个日食，你发现没，日食都出现在阴历初一。

梁冬：我没发现。但是你一说我觉得肯定有原因的。

徐文兵：初一月亮在哪？初一是看不见月亮的，它在哪？它就在太阳那儿，所以日食发生的可能性就是在初一。月食发生可能性你知道在哪吗？

梁冬：十五啊？

徐文兵：十五。我们中国古代人对日食月食都有明确的记载。所以现在考古起来往前推，推着说是……

梁冬：公元哪哪哪哪一年。

徐文兵：公元哪年哪年发生什么事情，都靠这个日食的记载。殷墟出的那些甲骨文，里面主要的内容都是什么呀，祭祀、天文、星象。只不过我们现在啊，真是，缺乏古代人那种对星象那种敏锐的那种感觉的能力。他们都说你说古埃及啊，古希腊的都筑起来的那种天文台，一到冬至那天，太阳从哪个角度射进来。我告诉你我们中国也有，在山西啊，就是那个尧——尧舜禹的那个尧的遗址，就在山西，就是运城那一带，都有古天文台观象台，都有这种记载。而且在巫山，就是我们那个长江三峡那个巫峡那不是有巫山吗，巫山就是古代的巫观测星象的观星台。我将来有个心愿就是好好把这个天文学研究研究，然后“以应天之阴阳也”，来跟你预测点儿事。

梁冬：好了，感谢徐老师今天给我们带来了这么多有趣的东西。其实呢，我真的是觉得说好好地大家听完之后再去网上看看本，这对您呢，的确是非常非常有价值的，谢谢徐老师。

徐文兵：再见。

梁冬：谢谢小马哥，再见！

金匮真言论篇第十二讲

主讲：徐文兵　主持：梁　冬

播出时间　2009-08-15　23：00—24：00

梁冬：是的，重新发现，中医太美。大家好，欢迎收听今天晚上的国学堂，

我是梁冬。今天呢，依然是厚朴中医学堂堂主徐文兵老师，徐老师，你好！

徐文兵：梁冬好！听众朋友们，大家好！

梁冬：诶，继续我们之前讲到的《素问·金匮真言论》。在过去的几周内我们讲到了阴阳呀、表里呀、内外呀、雌雄呀，等等呢，都与天之阴阳相应。所以呢，今天我们就要往下讲了，就是“五脏应四时，各有收受乎”。

徐文兵：哦，上几期节目我们讲了昼夜变化对应的就是阴阳的变化。就是说，我们怎么把昼夜分成四季？就是说，阴中有阴，阳中有阳，这段已经结束了。

下面这段呢，我们要讲一个新的——就是，人的五脏，就是内脏器官再细分，跟四季的变化有没有个对应关系——这就是黄帝，“帝曰”，黄帝说的话：“五脏应四时，各有收受乎。”

梁冬：对，这个“应”这个字，我们上次讲过……

徐文兵：讲了。什么叫“应”？

梁冬：呼应？

徐文兵：什么叫“应”？“应”是要动心的，就是讲的那个和谐的那个“谐”，就是共振、共鸣。中医有句话，叫“同声相应，同气相求”。就是人踩到同一个步点儿上的时候呢，一个动，下一个会跟着动；一个发声，那一个也跟着发声，这叫“应”。就是当四季出现了那种变化以后呢，人的内在的脏腑～啊，我们讲，人身是个小天地，那么人跟天地，都说“天人合一”，它是怎么“合”的这个拍子呢，“合”的这个步点呢？黄帝就代表我们大家问了，说：“诶，有种说法，说是五脏也跟着四季的变化，就是说四季的气的变动，它也在跟着动。”它重点落在下一句呢，“各有收受乎”，什么叫“收”？什么叫“受”？

梁冬：呵呵，对！

徐文兵：是吧？

梁冬：肯定是微言大义嘛，这两个字肯定不一样。

徐文兵：肯定不一样的。我看到，很多人就是这句话就带过去了。这让我想起一句话，叫，古人讲，男女……

梁冬：干活，搭配不累，呵呵……

徐文兵：呵呵……“男女搭配”，这是现在俗语。“男女授受不亲”，那个“授”是哪个授？

梁冬：两个字嘛，一个是施予……

徐文兵：“授”是教授的授，“授受不亲”，别看发音一样，一个是给予，一个是接受。就是说，两个陌生男女之间，互相传递个东西，给的那个叫“授”，接的那个叫“受”，他们是不直接发生这种“授受”关系，通过第三方，这叫“授受不亲”。这儿这个“授”呢，是收，就收割的收。“受”呢，是接受的受……

梁冬：收受。

徐文兵：那么两个区别在哪儿？我经常给大家提个建议，就是说，当你研究汉字，研究，搞不清楚的时候，什么“疼者痛也，痛者疼也”的时候，那就想，把它翻译成英文，这叫“他山之石，可以攻玉”。一下跳出这汉语的思维的圈子，你就翻过来看它，你就能有一种新的理解。你比如说，把这个“收”翻译成英文？

梁冬：收，got，got。Got Email！

徐文兵：哎，收到了，叫copy。互相通话copy。“收”呢我们可以翻译成什么，receive。Receive，I receive a letter。那个“受”呢？

梁冬：“受”是got，也不是got？那got mail现在是哪个啊？

徐文兵：“受”翻译成accept。Receive the gift doesn’t mean I accept it.

梁冬：噢，拼音不错哦，徐老师。哈哈哈哈……

徐文兵：是不是？你寄来一封信。我收到一封求爱信，这叫收。我是不是接受你的求爱呢，这叫受。对不对？当春天发生的时候，各个脏腑都receive，啊，受到了这个春天的信息。但谁跟它和谐共振跳起舞来了。受了！就是说“五脏皆收，唯肝受之”。

梁冬：所以你别说西方人没文化，人家也是分得出来收受的。Just so so。哈哈哈……

徐文兵：对，just so so。所以就是黄帝问的也很深刻：“可有收受乎”，下面那话更有意思，岐伯曰：“有……”这就“应”了。

梁冬：对，“东方青色，入通于肝”。

徐文兵：说完了有以后，他就给你细讲了。就说，我们的五脏是怎么跟着季节的变化去“受”的，就跟它“应”的？所以，他第一，讲的是什么？“东方色青”，东方，色青，这就讲了我们五行讲的是什么东西？这就涉及到五脏和五行了。

前一段我们讲的是阴阳，阴阳，我在讲阴阳之前，我作了一个铺垫：我说，中医是门关系学，它研究人和天地之间的关系，研究人与人的关系，然后研究人的内部五脏六腑的关系……

梁冬：能量、物质、信息。

徐文兵：诶，它为什么要研究关系呢？它发现很多人出了问题——关系搞错了，或者把关系搞乱了——当你把这个关系调整以后，你没必要去改变那个人，你只要把中间的那个关系给调和了，那个人就健康了。举个故事，“田忌赛马”，听说过吧？

梁冬：听说过。

徐文兵：春秋的时候，齐国有个大将叫田忌，这个人跟齐王一样，喜欢赛马。赛马的规矩是什么？各选三匹马，最快的、中等的、和慢的。最快的和最快的比，是吧？中等和中等的比，然后最次的和最次的比，谁要赢了两组，谁就赢了。结果，田忌老输。他请来孙膑，孙膑说：“我保证你赢。”田忌说：“我没钱买马。”是吧，人家是齐王，有好马，我没钱。结果呢，孙膑说：“我不需要你换马。”结果孙膑出了个主意，大家都知道：以弱配那个强，以那个强胜那个中，以中胜他那个次。他改变了什么？他改变了结果。那么导致他改变结果的原因是什么？他改变了马与马的关系。中国人的智慧在这儿：我没有跟你换心，也没跟你换肺，我改变了什么？我只不过发现你五脏之间，哪儿出了问题？关系出了问题。我把关系跟你改了，你自然就健康了嘛。

梁冬：理顺关系嘛。

徐文兵：理顺关系。所以我们今天要深入，开始接触到中医的五行理论了。五行理论第一条，归类，听说有句话呢“取类比象”吗？

梁冬：对。

徐文兵：什么叫“取类比象”？“象”是什么？

梁冬：相者，心中应……

徐文兵：诶，你刚才说了，那个“象”可不是单立人那个“像”。

梁冬：对呀。

徐文兵：肉眼看得见的叫“像”。我们把东西归类，凭什么归？凭什么就把人归到那一类了？

梁冬：还是因为你有知识框架结构？

徐文兵：不是。第一，我们普通人归类靠我们肉眼看到的形，形状，形态，是吧？我们肉眼能看到的是形。另外，我们肉眼还能看到什么？色，颜色。所以我们经常说，形形色色嘛。

梁冬：对，对，对。

徐文兵：我们归类靠形色。但是突然发现，光靠肉眼这么归类不太准确。为什么？你肉眼看到的往往不是真相，真相都是掩饰在有形的实体地背后的那个东西。

梁冬：真相都是赤裸裸的。

徐文兵：呵，那个东西是什么？

梁冬：是象？

徐文兵：诶，你又说得太远了。

梁冬：呵呵，中间……

徐文兵：在“形”和“象”中间。

梁冬：到底是什么呢，广告回来马上见。

（广告片花……）

梁冬：重新发现，中医太美。大家好，欢迎继续回来到国学堂，依然是和厚朴中医学堂堂主徐文兵老师，一起来学习。

刚才就讲到啊，在这个“形”和“象”之间呢，还是有所不一样，中间还有个东西，那到底“形”和“象”是什么东西呢？

徐文兵：比如说我们把人分类，怎么分？

梁冬：把人怎么分？

徐文兵：呵，肯定不是好人坏人。

梁冬：对呀，男人女人嘛先。

徐文兵：男人女人？

梁冬：对。

徐文兵：那怎么分男人女人？

梁冬：这个还用说吗？

徐文兵：呵呵，还用说吗？但这里边问题还真大。

梁冬：哦，真的是？

徐文兵：你比如说，我们原来都是根据他的形来分类，我们都有性征。第一性征，男人有男性生殖器，女人有女性生殖器。还有第二性征，就说女性的骨盆比较宽，乳房呢，比较充盈饱满，男人呢有喉结，这还是形。但突然在奥运会上发现问题了：有的冲到女性项目里面那个人，就按你性征来看，他是女的。但是呢，他的成绩出奇地要比女人要高得多。最后你知道是查什么查出来他是男人吗？

梁冬：查什么？

徐文兵：查DNA。

梁冬：噢，真的吗？

徐文兵：对，最后查DNA，结果把奖牌给他取消了。这就说明一个问题，就说，他肉眼看到的这个形，有时候会欺骗你，就代表不了他的本质。所以我们说，看这个是男人，长得男人样，有男人性征，但是呢，这个人言谈举止全是一幅娘娘腔……

梁冬：过于妩媚，哈！

徐文兵：这是什么呀？

梁冬：男人女相？

徐文兵：阳中之阴。

梁冬：哦，阳中之阴，对对对。

徐文兵：是吧？这就说，在有形状的后面，它有一个气。这种气就决定了他的行为、举止、谈吐，是吧，这是他的气。那么，在气背后呢？

梁冬：气背后是……

徐文兵：这是我们讲那个禅宗的故事：推动旗帜的是风，推动风的是什么？推动气的又是什么呢？就讲到那个神。我们讲精、气、神嘛，有形物质的背后是它的气，这个气还有它的神。比如说有的人长的一幅男人身体，他却一幅女人的……

梁冬：灵魂。

徐文兵：灵魂。就想变性把自己变成女人。这就是说，没匹配对。那么我们说，它最本质的是什么？绝对不是他的那个肉身，是吧？你有人也能观察到他那个举止行为，能看到他的气，但中医那些高的、智慧的、古代的那些巫医们看到的是什么？

梁冬：都是神？

徐文兵：神！所以说，“相由心生”，其实那个“心”就是神。

梁冬：心神心神嘛。

徐文兵：是通过这些人静心地、用心去体会我们看到的肉眼，看到的这些物质：动物啊，植物啊，草木啊，这些金石啊，它用心去体会，最后出了个“象”，然后告诉大家，告诉你们这帮肉眼凡胎的

人，这些东西它的气，是应的，是能够共振的，是能够共鸣的，或者是它背后的最后那个神是一样的，所以这就有了我们的五行归类。所以今天大家要学的就是，古代这些大的智慧家给我们留下的他们用心体会到的东西。这些东西是什么？一荣俱荣，一损俱损，是应的。

梁冬：哪个“应”？

徐文兵：“应”就是……

梁冬：呼应的“应”？

徐文兵：应酬的“应”，就是呼应的“应”。就说，这些气，它要一动，它们是全动的。如果它被人生，被某一个东西生，它们全生；它被某一个东西克，它们全被克。这是一类，所以研究关系学，第一，归类，分类。中国人把这些东西分五行，就五大类。另外一个五行的理论核心是什么？研究这五类东西之间的关系：谁生它？谁克它？这就是它们之间的关系。我们先分类。

梁冬：就是在西方的统计学里面，有所谓的回归，统计回归，是吧？它也分类，也透过这个现象去进行统计，找到它那种呼应关系，但是呢，我认为呢，有意思，就是中国古代的人们呢，他们不仅仅看到了那种共同性，还找到了这种共同性背后的那一种……

徐文兵：根。

梁冬：刚才讲到了，“五脏应四时，各有收受乎”。“有，东方青色，入通于肝，开窍于目，藏精于肝……”

徐文兵：这就是我们按这个东南西北中来说了。先从这个应肝的，我们经常讲木火土金水，那么齐伯说的第一类，就是相应的东西，同声相应，同气相求的东西，是出于东方。这个东方，指哪儿的东方呢？

梁冬：以神州，中国为准，是吧？

徐文兵：诶，中原地方为中心的东方，就是现在山东，啊，这个方向，这个东方。还有再往北一点，就辽东啊，东北这一带。

梁冬：韩国？

徐文兵：诶，都属于东方。啊，叫“东方色青”。这就，你看，它包罗万象：啊，颜色、植物、动物、声音、韵律、数字，都有。第一，他讲的就是我们肉眼能看到的那个色，青，什么叫青色？

梁冬：青，青我一直以为是绿色，后来发现不是绿色。

徐文兵：青天白日，天是绿的吗？

梁冬：对。

徐文兵：呵呵……

梁冬：我以前，因为以前一直觉得嘛，青嘛，青嘛，后来发现，觉得青真的不是绿。

徐文兵：对啊，“山青青，水碧碧”，“青山绿水”，所以你说青到底是个什么颜色？

梁冬：青啊，其实是那种蓝色那种透亮那种……

徐文兵：“青出于蓝而胜于蓝”，青又是个什么颜色？

梁冬：我觉得只能这么说吧，是属于这个光谱里面大概是多少多少赫兹多少多少赫兹？

徐文兵：呵呵呵呵！

梁冬：就那一段，只能这么说了。

徐文兵：其实这个青色呢，就是深绿后趋于蓝，就是我们，我一般教英文课的时候我直接把它blue and green，两种都有。

梁冬：混合色？

徐文兵：混合色，你单看它绿可以叫青。其实中国文字有很多，你看青、绿，还可以叫碧，是吧？我们说这个碧绿碧绿的那个……

梁冬：碧血剑。

徐文兵：啊，还有什么？翠，翡翠，什么叫翡？什么叫翠？

梁冬：对，翡和翠怎么区别？

徐文兵：翡是偏黄的颜色，翠就是偏绿的。你说戴个镯子有点绿，那很贵的。所以这些我们讲呢，翠、绿、青、碧，这都是一类的，这种颜色跟东方有关系。啊，叫东方的颜色的归类都是这样。所以以前我们黑板黑板都是黑色的，后来发现，换成某种颜色以后，对眼睛更好，所以现在黑板都变成什么？

梁冬：墨绿色的。

徐文兵：墨绿色的，你看着眼睛很舒服。这就对应它下边讲，“入通于肝，开窍于目”，是吧？这叫应，就省你的劲儿叫应。啊，它一动你也跟着动，叫省劲了嘛。都知道大雁一飞都排成“人”字形，后来人们研究为什么？一扇翅膀那个带那个波啊，就替后边那个大雁就省点劲儿，这也叫应，走到那个，踩到那个点儿上了，所以中国人把东方归到于色青。然后呢，发现，东方的气起来以后呢，能影响到人的肝胆的功能……

梁冬：“藏精于肝”。

徐文兵：进而呢，能让你的眼睛更加明亮。

梁冬：什么叫“藏精于肝”呢？

徐文兵：就说支撑它那套系统的，就是五行东方这套系统的，它也有物质基础，它也有气，它有它的神，那它的物质基础在哪儿？就是我们的那个肝。大家都吃过猪肝，鲜红的，比较柔嫩的，里边都是藏着很多血的这个肝。这个藏精的时候，它是生动活泼的，如果它藏污纳垢的时候变成什么了？

梁冬：混浊的？

徐文兵：脂肪肝、肝硬化、肝癌。所以你到底是藏精，还是藏污？取决于你身体的状况。

梁冬：所谓“人老珠黄”，就是眼珠就变黄了，那肝血不足。

徐文兵：“人老珠黄”有俩解释，一个是说“珠”是眼珠，另外一“珠”呢，珍珠。

梁冬：为什么人老珠黄是？

徐文兵：珍珠放时间长了它就失去了那个光泽。

梁冬：就比喻？

徐文兵：就比喻。

梁冬：比喻熟女们。

徐文兵：呵呵……

梁冬：知深熟女。“藏精于肝，其病发惊骇，其味酸……”

徐文兵：这个如果对这个东方的这个肝触动太大的话呢，容易产生一个症状，什么症状？

梁冬：“其病发惊骇”，就是一惊一诈，是吧，很容易吓倒？

徐文兵：“骇”，你看它都是什么边儿？

梁冬：“骇”是“马”字边嘛，对不对？

徐文兵：“惊”呢？

梁冬：“惊”呢，是竖心旁嘛。

徐文兵：简化字。

梁冬：对，繁体字是那个……

徐文兵：上面一个尊敬的“敬”……

梁冬：下边是个“马”。

徐文兵：都是“马”。我们上次不是讲那个午时属马的吗？马的眼睛大，看人也大，所以容易驯服。但是这个眼睛一大呢，接受信息能量也多，容易受到惊吓。

梁冬：呵呵？

徐文兵：对，真的。马……

梁冬：所以你看那些，街上那些大眼女青年，是吧，要不然呢，就特温顺，要不然的话呢，吓一吓她，就疯掉了。

徐文兵：对，容易接受信息呀，这就对应到我们东方的那个肝胆的系统的，它会影响到人的，我们现在讲的这种神经系统，神经系统它受到刺激以后呢，容易让人产生一种震颤，震颤以后呢就影响到自己内心，就出一种惊骇，“惊”是往起窜，你看马一惊，前蹄子往起一抬，后两条腿着地，啊，惊了。“骇”是什么意思？

梁冬：惊涛骇浪。

徐文兵：对，“骇”到底是个啥东西？

梁冬：“骇”，是不是内心里边那种爆炸似的那种感觉？

徐文兵：“骇”的意思呢，我自己研究过，它是有一种心头被一种阴云遮蔽住了的那种感觉。就是特别沉重的、压迫的那种感觉，类似于现在，我们一着急，心里一紧，胸口发闷，啊，那种状态，惊骇。

梁冬：所以呀，各位青年朋友，当你出现惊骇的时候呢，就算你再害怕，起码你也应该冷静看看，我现在是惊了呢，还是骇了呢？当你想这个事儿的时候就没那么惊骇了，是吧？问题就在，人生就怕直面，是吧？就怕你直视它。好了，稍事休息一下，马上回来。

（广告片花……）

梁冬：重新发现，中医太美。继续回来，刚才还是这个和徐文兵老师一起来学习。刚才讲到啊，这个话题，讲到呢，这个不同的五脏，就是五脏呢，去应不同的四时，应不同的这个五行啊，尤其东方，从东方开始讲起，“东方青色，入通于肝，开窍于目，藏精于肝，其病发惊骇……”。“骇”呢，刚刚讲到，骇呢就是那种心中乌云闭日……

徐文兵：就胸闷的那种感觉。

梁冬：胸闷的感觉。呵，“其味酸”，这什么意思啊。

徐文兵：这个啊，黄帝内经有很多那个五味，就是我们讲的酸、苦、甘、辛、咸跟五脏的对应关系。后世呢，对它的这个理论又有进一步的发展，就是说，我们一般说有十味。啊，对应“酸”的呢，我们还有个“涩”，是吧？咱们都吃过这个柿子，觉得很涩，其实它是酸的极致，对吧？酸。啊，“苦”呢，我们对应还有个“焦”，就是你把面包馒头烤焦了，锅巴，你尝尝那个饭焦的味儿，啥味？特苦吧？

梁冬：有一点，是有一点苦，还有一点甜的那种？

徐文兵：那你吃到没烤焦的那种，焦苦。还有呢，“甘”，我们经常说“甜”，或者叫“淡”，

你看我们喝的水叫淡水，你说它甜吗？

梁冬：它也不甜。

徐文兵：它是淡。淡和甘，我们归到一类。还有对于“辛”呢，我们对应还有一个“辣”，或者还有一个“麻”，这都是对那个辛味。

梁冬：这个辛和辣有什么区别？

徐文兵：辛是发散的，这个辣吧，总是热的，你辣得，呲……，直想喝杯水，但是这个辛有辛凉，你比如说你吃薄荷。

梁冬：噢，就极其厉害的时候。

徐文兵：它也是辛，它也发，你知道那也是往出散的感觉，但是它是凉的，所以你说辛，有两种可能，有辛热，有辛凉。你要说辣，就一种感觉，就是火烧，火辣辣的，是吧？对于最后那个“咸”比如说我说放味精，什么感觉？鲜，很鲜。吃海鲜，你说它咸吗？它不咸，它但是很鲜。所以这有十个味，十个味呢，是在后世的伊尹的《汤液经法》里面，完全给总结了一下，也就是钱老说的那个《辅行诀五脏用药法要》，就是被陶弘景保留下来的那个书里面它把五味做了一个完整的归类。

梁冬：《汤液经法》是……

徐文兵：是伊尹写的呀。伊尹可是真人，厨子。人家对味道的了解，那入哪个经？归哪个脏？有什么作用？是补还是泻？清清楚楚！我们现在开方子，一说头疼，啊加点川芎，一说消化不好，弄点焦三仙，人家直接调的是神。怎么调神？人家通过调气来调神。所以，你用经方突然发现，它经常会起到奇效，你都匪夷所思，不敢想像。为什么，这是古代通神的那些巫医们总结出来的东西，人家看到了背后的那种联系。所以这个酸，大家记住，这个入肝的药呢，有两种味道，一个是让肝更加强，另外，就让它稍微平衡一下。这个春天的味道对于肝来讲，这个酸呢是让肝稍微收敛一下。酸嘛，我

们经常说涩，酸主收敛。所以当人有病发惊骇的时候，其实是什么？肝气有点发散太过了。我们就一惊，或者一吓就哆嗦，啊，就抽筋，这时候怎么办？吃点酸的东西，收一下气。

梁冬：所以听众朋友，如果你老婆发飙的话，给她吃点李子什么的。

徐文兵：诶，喝口醋。我们经常说吃醋吃醋，能平静一下。

梁冬：呵，对对对，有道理。

徐文兵：所以，“其味酸”，这就是讲到了这么，怎么去对应这个肝气。

梁冬：“其类草木……”

徐文兵：所以呢，我们把自然界的植物，植物嘛，简单分，一个草，一个木，归到什么，归到肝。

梁冬：植物除了草木还有什么？

梁冬：还有蕨类，还有真菌，还有苔藓……

梁冬：哦，对对对，都忘了。

徐文兵：还有孢子植物，蘑菇、灵芝……

梁冬：哦，对对对，呵呵！

徐文兵：草木。

梁冬：人非草木，呵。“其类草木，其畜鸡……”。

徐文兵：刚才我们说草木是指植物，那下面对应的一个动物……

梁冬：其畜啊？

徐文兵：就是五畜，我们叫“五畜为益，五谷为养”。那么，东方，日出的地方，呼应的日出，

最早的那个动物是——鸡。

梁冬：鸡？

徐文兵：鸡叫得最早。所以吃鸡肉是入肝经，补肝血的。所以，女人产后，我们就炖一只鸡，给她补补肝血。因为什么？人在顺产的时候，也会出很多血。这个血都是什么？都是肝血。女性来例假，主要是肝藏血，然后放血。所以当她流失很多血的时候，你怎么让她肝气、肝血补得旺一点？我们说炖点鸡。那么现代人呢，现代人毛病是什么？

梁冬：吃鸡吃得太多，是吧？

徐文兵：对呀，是营养过剩。小孩子多动症，发病惊骇，整天在那儿不挤眉毛，就是弄眼，抠抠这个，动动那个……

梁冬：哦，对不起，呵呵……

徐文兵：我给讲个故事特逗：我一个小朋友，就是多动症嘛，就我给他治啊，调理他的脾胃呀，调理他的肝胆功能，慢慢挺好。然后，上次他来复诊，他奶奶高兴地跟我说，“徐大夫啊，他这个指甲终于长出一毫米了。”

梁冬：他以前没有指甲吗？

徐文兵：什么意思呢？他用了十一年长出了一毫米的指甲。给我笑的，为什么？多动症的孩子有个特点——咬指甲。就是在那儿没事嘛，有事儿就捅别人，没事儿就咬自己。他把这个十个指头的指甲咬得是齐齐整整，永远不可能让它长出来。就是说，老把“敌人扼杀在萌芽状态”。东方不是生发吗？他就给它咔掉。让我治不是这个多动症嘛，老师也表扬，这个上课注意力也集中了，学习成绩也考得挺好。然后，他奶奶说，终于长个十一年，长出了一毫米的指甲。这都对应的。所以，现代人呢是老吃鸡。啊，不分自己的寒、热、虚、实，不管自己的肝气是虚还是实。你肝火旺，好动，甚至

有抽搐的病，你就不能吃这个鸡。现在人一说吃鸡，然后小孩子吃鸡肉，头天吃鸡肉，晚上就～他们管现在小孩子不安稳，也是我的～病人有时候说的话特精辟，我老想给他们记下来。他说我们家小孩子在床上睡觉老“打把式”。

梁冬：把式。

徐文兵：“打把式”是什么呀？北京话管这练武的人叫打把式。

梁冬：对对对！

徐文兵：就是，铺一块地儿，啊，有钱的帮个钱场，没钱的帮个人场……

梁冬：呵呵！

徐文兵：就开始练起来了。这孩子往床上一睡，睡着以后打把式，就在床上翻来滚去，这是另外一种梦中多动。一看这种人是什么？营养过剩。肝气、肝血太旺，不能吃鸡啦。红叶老师也是……

梁冬：坚决的反鸡者。

徐文兵：他因为治好多小孩子病，还有妇科病嘛。很多女性不是不来例假，是例假老提前，甚至一个月来两次例假。一看这都是什么？肝气、肝血太旺了。

梁冬：哎哟！

徐文兵：你这还天天一只老母鸡，半只鸡，还吃烤鸡，还再加上麻辣……

梁冬：还炸鸡。

徐文兵：麻辣鸡丁，啊，宫爆鸡丁，还加上辣子，这整个还是无知还是无觉啊？

梁冬：所以像我这样最近有点倦怠的人，吃一点鸡还是可以的。

徐文兵：诶，兴奋一下。还有人是什么？早醒。现在流行一种失眠病不是睡不着，而是睡到两三

点以后，睁开眼睛，满脑子破事儿，然后就怎么也睡不回去。你像这种人一看就不能吃鸡肉。对吧？谁早醒啊？鸡早醒嘛！对吧，鸡叫头遍了，鸡叫二遍了，一看就是鸡肉吃多了，余毒未清，所以早早就睁开一双迷茫的大眼睛。

梁冬：那除了鸡以外，像其它的各种雀类，斑鸠啊，鹡鸰啊，这算不算也算鸡类呢？

徐文兵：诶，你这就是举一反三了，触类旁通。所有的飞禽……

梁冬：都算鸡类？

徐文兵：全是鸡。除了水禽啊，除了沾水的……

梁冬：鸭子。

徐文兵：鸭子，天鹅，啊，这个大雁，所有的飞禽，就不沾水的。你看我们说鸡落水叫“落汤鸡”嘛，你看它也不舒服，我们看着也可怜。天上飞的。所以最厉害的是个头越小……

梁冬：麻雀。

徐文兵：麻雀。所以古代人用麻雀来壮阳的，鼓舞的是什么？

梁冬：啊，有一次我去广西桂林啊，看到烧烤，啊，一串里边八只麻雀，那得多猛啊，还掺上辣椒面儿？

徐文兵：猛，猛得流鼻血！它是补肝血的。

梁冬：补肝血的呵？

徐文兵：嗯。

梁冬：为什么越小的越猛呢？

徐文兵：“麻雀虽小，五脏俱全”。你看我们中医有个认识，就说，我们看东西，不看它个头儿。

梁冬：啊，对。

徐文兵 :是吧？一个傻大个儿 ,挺大 ,那一肚子草包 ,没用。我们吃五谷里边 ,最有营养价值的……

梁冬：小米。

徐文兵：小米。你看，那么点儿一个东西，包含那么多信息和能量，能长出那么大一植物来，我们就认为浓缩的就是精华。

（广告片花……）

梁冬：继续回来，仍然是和徐文兵老师在一起。刚才讲到啊，这个鸡呀，分成两种，或者这个禽类，沾水的，不沾水的，不沾水是那个比较亢奋的，沾水的鸭子它就比较……

徐文兵：就偏寒了。

梁冬：偏寒了是吧？

徐文兵：对，鸭肉就偏寒。

梁冬：所以，炖水鸭就和炖鸡就不一样了？

徐文兵 :所以你炖鸭汤是滋阴的 ,炖鸡汤是补肝血 ,有点壮阳气的作用。你看我们经常上餐桌的，鹌鹑、麻雀、鸽子、鸡，这都是属于飞禽类的，都属于是先鼓舞肝气，然后呢，木生火，甚至就我们以后会讲“南方朱雀”嘛，它把这种过分亢烈补肝气以后造成那个火，就归到心了。所以我治一些抑郁症的，觉得活得没意思的时候，怎么办？

梁冬：去南方晒晒？

徐文兵：哼，去南方～诶，抑郁症的人就怕到北方啊。一到冬天凉了，他就不舒服了，到了南方好一点。另外呢，像那种没有邪气的人，就说没有瘀血痰浊的人，你就到时候就给他用这些血肉有情

之品。你就会建议他，诶，炖点鸡，或者是炖点这种麻雀，或者鸽子、鹌鹑。他原来觉得生活没意思，吃完这个，先补肝血，再补心血，就觉得：诶，看天又蓝了，看水又绿了。

梁冬：看女性又漂亮了。

徐文兵：诶，早晨又听到鸟叫了。其实那鸟天天都叫，他听不见。

梁冬："其畜鸡，其谷麦……"现在很多这个年轻朋友呀，五谷不分呀，这个麦和～到底有哪"五谷"呀？

徐文兵：呵呵，我们都要讲，不要着急。我们先接着……

梁冬：接着讲"麦"。

徐文兵：所谓谷呢，是指植物的种子。我们都知道，"神农氏尝百草"，尝百草首先是尝出了可供我们经常食用的五谷。所以《黄帝内经》的理论叫"五谷为养"。先说"毒药攻邪"，啊，用药呢，有邪气才用，没有邪气不要用，五谷为养。那么五谷又对应五脏，如果你五脏功能有不同的缺损或者是病害的时候，你应该选择它"应"的或者是"和"的那个谷去吃。你想让你的肝气充盈旺盛，啊，让眼睛明亮的话，你最应该吃的五谷就是麦子。

梁冬：就是馒头罗？

徐文兵：就是白面。麦子磨成粉就叫面粉，就白面。为什么是麦子呢？首先，麦子是五谷里边返青最早的。它什么时候播种，麦子？

梁冬：这个你问倒我了。

徐文兵：嗯，麦子什么时候播种？

梁冬：冬天。

徐文兵：冬天？

梁冬：对啊，冬小麦嘛，对不对？

徐文兵：诶，麦子是冬天播种。

梁冬：怪不得。

徐文兵：然后到春天它第一个返青。它收割什么时候？

梁冬：收割的时候，应该是春夏之交的时候就收割了吧？

徐文兵：诶，夏天收割。

梁冬：对呀。

徐文兵：所以一吃新麦，一吃新麦就说夏天～中国南北不一样呵，你像我们老家山西大同那儿，到阳历八月份收割。可是从南到北，从安徽啊，河南，你看好多人都开着收割机嘛，就沿着那个南往北走，一路收割下来，它是夏天收割。所以这个为什么说它是麦呢？就说，首先它返青最早。“东方青色，入于肝”。另外还有一个特点，你知道“针尖对麦芒”吗？

梁冬：听说过。

徐文兵：这个麦芒啊，特别尖锐。这个生发的力量特别强的这个植物啊，一般都带点刺儿，都带点刺儿。你看我们中药里边用皂角刺，你看我们用的玫瑰花儿，也是舒肝的，就疏通肝血，也带点儿刺儿，所以这个麦芒也带刺儿。所以肝气虚，肝血弱的人，一定要吃麦子，多吃白面。换句话说，如果你肝气、肝血都挺足的，甚至有点肝火旺，你这时候再吃白面，就是什么？火上浇油，吃毒药。我亲手治一个肝硬化腹水的一个病人～孩子孝敬啊，整天给老娘做最好的白面。啊，这个～以前人做麦子，中国人吃饭呀，特别是道家吃麦子，吃的叫“全麦饭”，就相当于俄国人吃的那个黑面包。他不把麦子表皮那个麸皮去掉，一块儿磨的。任何植物啊，种子表皮啊，都对它的种子呢，有一种相反相

成的作用。我讲过，你比如说吃荔枝，吃荔枝肉，吃得上火了，发烧了，鼻子出血了，怎么办？把那荔枝壳一煮水一喝，就好了。所以，吃全麦饭呢，是什么，阴阳和合的饭。

梁冬：一颗麦子就是阴阳嘛。

徐文兵：诶，一颗麦它本身老天做好的，阴阳是平衡的。

我们现在怎么做呢？非要吃白面，非要把人家那个黄哩吧叽那个皮为了好看，剥掉。另外呢，为了吃那个白面筋道，啊，就留下什么胚乳呀，胚芽呀。反正，把一个活活一个好麦子就给肢解了，肢解成那个几部分。结果，号称是把所谓最有营养的那一部分给人吃。其实就是什么？把最毒的那一部分给人吃。为什么说它最毒呢？它没有其它制约了。所以它鼓舞肝气、肝血能量特别大。所以越吃这种精米白面，结果什么？人病得越厉害。所以我建议大家，还是去吃点那种蒸出来看着颜色不是太白的，啊，黄不叽叽，或者甚至有点黑的，或者是亲自去自己磨点儿麦子……

梁冬：到哪儿去买到这种全麦呢？

徐文兵：农村有，你要是跟那个农贸市场人定做也有。我觉得现在中国人是富了，就有钱了，下一步该往贵上走。贵就是什么，讲品味了。所以说我们，你看，带着那个全麦磨出来的面啊～今年夏天我一朋友给我送了一袋面。啊，我就那点面我就揪点面片儿～我们山西人不是爱吃面吗。为什么揪面片儿呢？这种带着那种麸皮的麦子，它那个粘合性不是太好，是吧？我们都学过那个生物课，说这个面粉，你，首先，拿水一洗，淀粉去了，最后剩下是什么？面筋。这个面筋是筋道，有粘合性。所以带麸皮它不好扦成那个细的面。所以我揪点面片儿吃。可是那碗面片汤煮出来是带着麦香的，你问问现在人还吃过带着麦香的饭没有？

梁冬：哎呀，改天到你们那儿去吃去。

徐文兵：结果现在，除了这个以外，更可恶的是什么？这帮家伙，无良的商贩为了让面粉增重，

为了让面粉显得白，在里边加东西。加的东西说出来都让你觉得可怕！

梁冬：滑石粉、增白剂。

徐文兵：增白剂，对呀。所以最后我们现在吃的东西我们都不知道我们在吃什么。

举个例子啊，原来说，咱们吃西瓜，什么感觉？

梁冬：就是很清甜的，对不对？

徐文兵：吃西瓜产生说它味道，另外吃完以后啥反应？

梁冬：利尿嘛？

徐文兵：一泡一泡地撒尿。

梁冬：对呀？

徐文兵：现在你吃西瓜，不利尿了，出汗。

梁冬：什么原因呢？

徐文兵：加东西了。他肯定加了不是往下走的东西，是往上窜的。所以我现在……

梁冬：就是让它红，那种东西？

徐文兵：对呀，我就发现现在西瓜吃完了不利尿了，反而让人发汗。所以我们吃的东西已经太多的“伪”，太多的人为。

梁冬：可怕呀。

徐文兵：而且你人为，顺应自然也是好啊，他非要跟天地谬着去干。“其谷麦”，所以我刚才说我治那个肝硬化腹水那个病人啊，他本身出现了黄疸，一看就肝经啊有了这种毒热，伸出舌头也是血

红的。孩子还特孝敬，给吃的这个精米白面。后来我就让他不要吃小麦了。我说“你妈这个病啊，绝对不能再火上浇油了。你妈这个病，肯定，已经是就是火木，肝是木嘛，已经是朽木、枯木，再浇上油再烧上火肯定坚持不了几天。”后来我让她吃什么？荞麦。

梁冬：荞麦又是个什么样的东西呢？

徐文兵：荞麦的性质正好跟我们吃的这个麦相反。荞麦是寒性的，它能够清解热毒。所以我就让他做荞麦饭给她吃。另外呢，就把那个荞麦啊，和好了，拿温水和好，荞麦面粉，然后就贴在他母亲这个……

梁冬：肝区。

徐文兵：肝区。就是，湿的吧，就是和一团面，湿面，贴到肝区，然后干了以后，再揭下来，干了以后再揭下来。现在这老太太还活着呢。这就把肝里面那个热毒给解掉了。

梁冬：真伟大啊，我是说……

徐文兵：否则的话，你再那么吃，就是活活把人吃死。而且吃死，还是以孝敬你妈的名义把她吃死。“我多大一孝子，我那么孝敬的妈……”

梁冬：所以道德这种事情啊，或者孝敬这种事情……

徐文兵：一定要符合天道。

梁冬：对，就是说呢，这又不懂天道，你做那个事情，其实反而就是适得其反。天地不仁嘛，它有它自己的规律，无所谓好坏，你合乎天道就是好，不合乎就是坏，是吧？

徐文兵：所以古代有句话就是说，“为人父母者，不知医为不慈。为人子女者，不知医为不孝。”

梁冬：好，“其谷麦，其应四时上为岁星……”

徐文兵：就是谈到它应，就和四季的话呢，首先，它对应着那个“岁星”。这个“岁星”其实就是我们说的木星。

梁冬：噢。

徐文兵：啊，古人给它取个名字叫岁星。所以古代天文学记载的时候说，啊，“岁”在什么什么方位，那个“岁”在哪儿，就是指木星。古人那个感应啊，用心去体会宇宙自然，它能体会到木星运行的方位角度对地球上生物的影响。

梁冬：就是根据万有引力肯定是这样的嘛。

徐文兵：除了日月以外，其它的五大行星对人，对地球上的生物都有影响。所以这个人的肝病，和这个木星的变化，是有直接联系的。

梁冬：所以传说中诸葛孔明夜观天象，有意思，是吧？“是以春气在头也……”

徐文兵：这个，这就应了我们上次说那句话，叫春天容易得病，病在……

梁冬：颈项。

徐文兵：颈项。啊，“春病在头”，说，春气生发的时候，很多人肝气、肝血就鼓舞起来往上走。这时候呢，人会出现偏头痛，剧烈头痛，有的人会出现脑出血，或者是脑溢血，或者是这些病。有人会出现眼睛的红、肿、热、疼，有些人还会出现一些什么不由自主地眼皮跳啊，或者是惊厥啊，抽搐，这都是应的春气了。

梁冬：所以，你如果有了头痛这种情况了，还被派去上海出差，你应该……

徐文兵：还要被喝酒。

梁冬：还要被喝酒，还要吃鸡肉……

徐文兵：还要吃鸡肉。

梁冬：拿馒头就着，呵呵，这简直是摸着电门跳楼嘛，双重死法。

徐文兵：对对对，双重死法。

梁冬：好，“是以春气在头也。其音角……”那我们知道“宫、商、角、徵、羽”，是吧？

徐文兵：对。

梁冬：角。

徐文兵：啊，古代叫五音，就是当你用什么乐器奏出这个调子的时候，会引起你肝胆系统的一个共鸣。

梁冬：那这个“角”到底是dao、re、mi、fa、so的什么音呢？稍微休息一下，马上回来。

（广告片花……）

梁冬：重新发现，中医太美。继续回来呢，和徐文兵老师一起学习。

刚才呢，讲到“角、徵、宫、商、羽”是不同的音啊，徐老师也特别讲到了是不同的音呢是鼓舞不同的部位的。

徐文兵：嗯。

梁冬：那到底这个“角”音是鼓舞哪里呢？

徐文兵：首先啊，我们说，“吹响了战斗的号角”，就是我们进攻的时候，吹的什么呀——号角——其实就是动物格斗用的那个犄角。我们人没有犄角，但我们有什么？

梁冬：指甲？

徐文兵：有指甲，爪甲。我刚才说那人，小孩子都咬指头呢，是吧？这个女人打架，挠人也是用指甲。所以攻击的时候，生发的时候，吹的这个音，我们叫“号角”。

真正这个“角、徵、宫、商、羽”应该念“角（jué）”，角jué、徵zǐ、宫gōng、商shāng、羽yǔ”。它对应的是我们dao、re、mi、fa里面就没有那个fa。啊，它对应的那个音。因为我这个音乐细胞确实……

梁冬：我查了一下，徐老师。

徐文兵：对应什么？

梁冬：mi。

徐文兵：对应mi哟。

梁冬：3。

徐文兵：噢，对应3。我现在念dao、re、mi、fa、so、la、xi就还念1、2、3、4、5、6、7。你要问我3发什么音，我还要数dao、re、mi……

梁冬：就mi，mi，mi，就mi。“咪咪躺在妈妈的怀里……”，mi，呵呵……

徐文兵：呵呵，躺在妈妈的怀里。哦，mi。

梁冬：所以呢，就是说，可以mi这个音呢，可能就是有利于这个肝胆之气生发？

徐文兵：生发。

梁冬：那我们的录音师小朋友呢，刚好找到了一些这样对应的音乐，和大家一起分享。

（插播相关音乐……）

梁冬：所以你要是听得很郁闷的话，就最近情绪很郁闷的话，就多听跟mi为主的……

徐文兵：对，这是一门专门的学问，以后我们再研究一下，可以跟大家说。啊，就是发出这个调，我知道的，比如说我们，吃饭的时候，要加脾胃，脾胃对的调叫“宫”调。它专门古代有一套系统就是干什么事的时候奏什么乐，这叫“应”。但是呢，又怕应得太过了，啊，你这是冲啊、杀啊，之后还有个什么？鸣金收兵。鸣金收兵就是对应肺的那个秋天那个气——收敛、肃杀之气。所以这是我们古人把它对应的音乐，中医有个学问叫“望、闻、问、切”，其中一个“闻”，就听这个人说话，什么音多？什么音少？然后就判断这个的脏腑的虚、实、寒、热。这是一门学问，很大的学问。但是，现在濒临失传，或者是，我不敢说已经失传。我知道很多人知道，我知道的一些大夫，就是，他不像我必须得见人号脉呀，望、闻、问、切，人家就是打电话，比如说梁冬有什么病，你打电话，听你说一段话，然后方子就开出来了。他靠什么？闻。就听你的说话的语音、语调、包括这个语气，甚至是你说话的一些内容。祥林嫂一来说全是抱怨，啊，我们家阿毛（……没听清楚）一看人心气即虚，这是一门功夫。还有人呢，诊断是一个功夫，还有就治疗是一个功夫。你有什么病，我就建议你听一些什么样的音乐。但后世，其实到孔子那会儿这个音律已经乱了，全变成了靡靡之音了。

“亡国之音”，所以那个古人说，一听这个国家奏的乐就知道这个国家要完蛋。

梁冬：人民正在……

徐文兵：就亡国之音。“商女不知亡国恨，隔江犹唱后庭花”。

梁冬：“后庭花”。哇……是的，刚才讲到这个和东方或者木羊相对应的音乐是mi，也是“角”，“宫、商、角、徵、羽”的“角”。那它有一个数字，“其数八”？

徐文兵：“上古天真论”我们讲了，“和于术数”。

梁冬：对。

徐文兵：和于术数……

梁冬：“法于阴阳，和于术数”。

徐文兵：诶，他就说了，这个，哪个数对你好，哪个数对你不好，所谓“和于术数”就是说，当我肝气太旺的时候，那我就找其它的东西，比如说，克肝的，我去中和它一下，平衡它。当我肝气弱的时候，我去找生发肝的那个肾水那个数去鼓舞我一下。这叫“和”，是吧？“同”的意思是说，我肝气本来就一般，那我就用点这个数鼓舞一下我的肝气，这叫“数”。古人是把“象”和“数”相对应的。这个“象”就是我们说不带“亻”那个象，就是用心去感应这个数，是跟东南西北那些植物和动物，哪些能产生共鸣，这是一个极端抽象的学问。就是你凭什么就是这数对应呢？这个术数学问是出自哪儿？出自伏羲。有个古代典故叫“河图洛书”……

梁冬：说的就是这个东西？

徐文兵：说的就是这个东西。所以“其数八”是河图。河图～正好我今天，咱们俩一块来的时候，我看你拿的那本书……

梁冬：对呀。

徐文兵：上面你看有黑点，有白点，它就代表了河图。它就把什么，东、南、西、北、中五个方位平均分配。东方，甲乙木对的是数是什么？8……

梁冬：还有呢？

徐文兵：还有一个数……

梁冬：3。

徐文兵：3。

梁冬：这个我记得住，为什么？正好……

徐文兵：“尾号限行（北京市现在执行的按汽车尾号限定每车每周少开一天）”。

梁冬：现在尾号限行，限得很对嘛，对吧？所以尾号是3和8的朋友呢，其实呢，整个的格局是，属木的。

徐文兵：你看你那本书上，它有那个白点和黑点。

梁冬：对对对，河图。

徐文兵：就加个3、5,这是河图的学问。待会儿我们会讲其它的对应的那些数，它就基本上就是东边3、8,对3、8……

梁冬：“其数八”。

徐文兵：所以这个，我们简单说一下，就是东方——就是河图上的画的这个符号，它可能是根据那种星象还定下来的——那就是3和8在东面。然后呢，南面是2和7。然后呢，西边是9和4。然后呢，北边呢是6和1。中间是5和0。它不是画的是0,它画的是10。你数数你中间那个点儿，就是十个。

梁冬：对呀。

徐文兵：这就是河图传下来的这个我们把这个数，和这个象，或者是五行归类，归到起来了。所以说，肝气弱的人，多用3、8。肝火和肝气太旺的人，最好就不用这个数，或者用克它的那个肺经的那个数——9和4来平和自己一下。

梁冬：或者是用它生发的那个把它泻掉呢？这样可不可以呢？最好不要？

徐文兵：最好不要。

梁冬：OK。

徐文兵：这也是一个方法，就是我们说，“实则泻其子，虚则补其母”。

梁冬：对呀。

徐文兵：就在五行理论里边有。但我们简单说呢，第一，肝气、肝火太旺的人，不要用这个数，这就是我们讲对应。

梁冬：我觉得，你讲到这个地方的时候啊，其实呢，带出来一个很重要的东西，叫“全息宇宙理论”。

徐文兵：对对，中国人从来就把它看为一体的。

梁冬：对，东方和什么时间，和什么数字，什么颜色，什么，它全都是一体的。

徐文兵：对，对，对。

梁冬：后面就是“同气”？

徐文兵：同气，这是“同”。我们讲的这一系列，鸡呀，草木啊，麦子啊，都是一系列的，就是说，一旦3和8鼓舞起来，这些人都得，这些东西都起来；一泻弱了，一荣俱荣，一损俱损，都是一类的。

梁冬：所以讲到啊，“其数八，是以知病之在筋也，其臭（xiu）臊……”啊，还是“其臭（chou）臊”啊？

徐文兵：臭（xiu）。

徐文兵：臭（xiu）啊。“其知病在筋”我们大概知道，就说如果一个人肝出现问题的话呢……

徐文兵：对，肝主筋。

梁冬：对。

徐文兵：就是我们以前讲过很多次，不重复了。就那种肌腱，就是那个连接附着那个肌肉在骨骼

上的那个肌腱、韧带，都属于筋。包括我们神经的那个纤维，都属于筋。所以，肝气太过的话，筋就老在动，不由自主在抽搐，或者多动。肝气虚的话，筋不能动。甚至宗筋啊，就是阳萎，“宗”，祖宗的“宗”，宗筋。

梁冬：哦。

徐文兵：繁殖后代的那根筋，代指男性性功能，这都是筋，啊。

梁冬：对，对，对！

徐文兵：以前讲过很多，这都是筋一类的。我劝大家，今儿还有一个问我说，我们孩子近视眼，能不能～其实近视眼也是曲光不正嘛，其实也是那个筋出了问题。可以就是……

梁冬：可以调肝？

徐文兵：调一下肝。

梁冬：“其知病在筋”，啊，“其臭臊”，什么意思？

徐文兵：“臭”是指气味。这个“臭”呢，就是我们“自”“大”一点，就是“臭”，臭味相投的那个臭。这个“臭”有两个发音，一个是xiu，就是人能够闻到那个味道，嗅觉嗅觉就是一个“口”，加一个那个“臭”嘛，就嗅。就是我们知道了它那个舌头上藏的那个味儿，这叫什么？酸、苦、甘、辛、咸。我们还有一个鼻子要闻到的味儿，它也会影响到我们内在的这个脏腑。

这个“臊”，我们这个两个版本，《黄帝内经》还有一篇，在这儿写的，包括那个《吕氏春秋》和《淮南子》写的是“膻”。“膻”和“臊”，什么意思啊？知道臊狐狸吗？

梁冬：噢！

徐文兵：其实就是人狐臭，有人有狐臭，那个味道。

梁冬：就那个味道吗？

徐文兵：啊，吃肉吃多了，肉毒太重的人，有这个味道。啊，我们说，有个地方有这个尿臊味，其实排出去那种肉毒和热毒也是这个味道。但我更倾向于把它认为“其臭膻”。为什么？我们知道吃草的这些牛羊，包括骆驼，肉都有一种什么味？

梁冬：膻味？

徐文兵：膻味。

梁冬：为什么呢？

徐文兵：吃草就留下这个味儿。你看，吃肉的动物啊，老虎啊，狮子啊，这些猫啊，它身上都带一种臊味儿。

梁冬：哦，“臊”和“膻”还是不一样。

徐文兵：诶，不一样。就是说，因为木生火嘛，你吃这个草木多了，身上带个膻味。然后呢，你吃草木的这些动物呢，牛啊羊又被老虎吃了，它就木生火了，变成一种臊味。所以我更倾向于呢，把它归到两个，一个是膻味，一个是臊味。

现在人吃肉呢，很多人吃羊肉不愿意吃这种膻味。它不喜欢膻味他怎么办呢？他就吃羊羔肉，羊羔还没有来得及吃草。

梁冬：还吃奶呢。

徐文兵：还吃奶呢。所以吃羊羔肉没有膻味，吃出来的是臊味儿。所以它还等于是个肉食动物，它没有吃草。

梁冬：对。

徐文兵：所以真正补益人的肝胆的还是有点膻味的那个肉。

梁冬：太有意思了！今天晚上吃个有带膻味的羊肉串，是吧？“其臭臊”。

徐文兵：臊。

梁冬：诶，今天呢，这个时间呢，不知不觉，又过了一个小时。如果每一次上课都是那么愉快的话，其实我年轻的时候会更加享受课堂的生活。

徐文兵：呵呵。

梁冬：是吧。好，感谢徐老师今天和我们一起学习！谢谢！

徐文兵：再见！

金匮真言论篇第十三讲

主讲：徐文兵　主持：梁　冬

播出时间　2009-08-22　23：00—24：00

梁冬：重新发现，中医太美。大家好，欢迎收听今天晚上的国学堂！我是梁冬。

对面呢，依然是厚朴中医学堂堂主徐文兵老师。

徐老师，你好！

徐文兵：梁冬好！听众朋友们，大家好！

梁冬：对。上一周的时候呢，我们学到了《素问·金匮真言论篇第四》，讲到了“五脏应四时”，其中讲到了东方与青色这样的关系。就是说，一系列的东西的呢，都是有呼应关系的，只要和木有关，就木……

徐文兵：嗯，是应的。

梁冬：啊，是呼应的。对！

徐文兵：对，所以它这儿不知不觉把地域的概念，季节的概念，植物、动物的概念，数学的概念，音律的概念都给你灌输进去了。

梁冬：噢，你刚才讲到“地狱”的时候，我一身冷汗。呵呵！

徐文兵：呵呵！是地域。

梁冬：是方位，是吧？

徐文兵：啊，就是那个方位。

梁冬：对。而且呢，重点我觉得有趣的地方就在于说，原来，它就全息统一场：什么样的动物、居然跟植物，还跟数字，啊，尤其上一次还觉得，上个礼拜讲，特别有意思的，对应木的，三八这个数字。

徐文兵：呵呵！

梁冬：哎呀，所以说这个人是三八，真的是很深刻的。

徐文兵：对。

梁冬：很深刻。

徐文兵：我们学辩证唯物主义就说到了普遍联系、变化发展。那么大家就细问一下，事物之间到

底有哪根线牵着呢，就是有一种普遍的联系呢？《黄帝内经》，几千年前《黄帝内经》告诉你了，这就是它们的普遍联系。

梁冬：嗯。

徐文兵：是吧？至于它们怎么变，怎么化，怎么发，怎么展，那以后我们再讲。

梁冬：后话，慢慢道来，是吧。

徐文兵：今天呢，我们就接着往下讲。

梁冬：南方……

徐文兵：诶，方位转到了南边了。

梁冬：嗯，“南方赤色”。

徐文兵：记住，是我们北半球。

梁冬：以北半球来说……

徐文兵：中国。你到了澳大利亚、南非……

梁冬：反过来？

徐文兵：反过来。

梁冬：所以，在香港有一个堪舆学家叫苏明风。他说他年轻的时候，专门去了南半球，去澳洲啊，考查当地风水。发现风水的格局恰好与香港相反。

徐文兵：对呀！轻易不要去做这种长途的旅行，要慢慢适应。因为什么，你的气血的流动变化，和这种地域环境是有关系的。你突然去改变它，一旦不适应，就会得出一种莫名其妙的病。

梁冬：对。

徐文兵：很多人说，跑到西藏，说“我要去干嘛……”回来以后，闹一身怪病；很多人去两极，叫探险——你也不想想，那些地方都是没有人烟，寸草不生的地方……

梁冬：那肯定是。

徐文兵：不适合人类居住，你跑那儿干嘛去？

梁冬：对呀。

徐文兵：那当然是找地狱了。

梁冬：真的，真的。

徐文兵：所以我建议大家，现在这科学发达了，这交通工具确实呢，也方便了，一日千里，飞得很远。是，可以了。但是呢，得病的机会也增大了。

梁冬：对，这很危险，很危险！

徐文兵：南方。

梁冬：“南方赤色，入通于心……”

徐文兵：诶，中国人把南方和这种颜色跟人的心联系到一块儿了。先说“赤色”。

梁冬：赤色——赤和红有什么不一样？

徐文兵：对呀，赤和红有什么不一样？中国人描写red，英文叫red 的color的颜色有好多种。

梁冬：对。

徐文兵：赤，赤卫队，

梁冬：红军。

徐文兵：红军，还有什么？

梁冬：还有朱。

徐文兵：朱元璋的朱。

梁冬：对，朱砂，朱砂掌。

徐文兵：红得到了极点。

梁冬：红到极点。

徐文兵：红得发紫。

梁冬：对。

徐文兵：还有赭。

梁冬：赭？

徐文兵：我们中药有个叫“代赭石”。包括我们现在研究很多石头嘛，叫鸡血石。还有什么，叫朱砂。这种红的颜色，中国人为什么用这么多不同的词来描写它——就同样一个红，不一样。

梁冬：信息不一样。

徐文兵：代表的能量、信息都不太一样。所以有的颜色叫正红，有的叫朱红，有的叫桃红，完全不同。有一门学问叫“色彩治疗学”——就是给不同的人去看不同的颜色，最后达到一种平衡和谐的效果。这个道家有一句话“五色令人盲”啊……

梁冬：对。

徐文兵：看了眼～我们现在看了眼花缭乱的东西太多了，感官刺激太多了。而且很多现在电影都追求这个，全是那种画面……

梁冬：摇摇晃晃，紧急……

徐文兵：强刺激，强色彩！最后看完以后，“这讲的啥故事？”所以都是悦目而不赏心。我倒真怀念以前那黑白电影，和那个老照片，是吧，色彩不是很丰富吧？

梁冬：对。

徐文兵：但是给你留下那种想像空间，特别大。哎，又扯远了。

梁冬：对，“南方赤色，入通于心……”

徐文兵：诶。

梁冬：“开窍于耳”。

徐文兵：看到这种红颜色以后，就会鼓舞到人的心气。所以我们中国人是把红色当成一种什么？

梁冬：喜庆的颜色。

徐文兵：喜庆的颜色。啊，从七情对应来讲，心主喜，肝主怒，肝主愤。所以我们把这个红色当成鼓舞人的心气的一种颜色，所以哀伤的人，悲愁的人用点红的颜色。那么，狂的人，疯狂的人——登高而歌，弃衣而走，夜不能寐，两眼血红的人——千万就不要用这种颜色。用什么颜色？

梁冬：用黑色啊？

徐文兵：用黑色。所以你要给他布置房间，再用点红的～我看到几个，大龄剩女，家里布置的颜色，赤红……

梁冬：啊，搞得跟发廊一样。

徐文兵：呵呵！

梁冬：呵呵！南方不是有些发廊吗，都搞成那样。

徐文兵：我不知道哪儿会用这种颜色。人除了结婚那天晚上，“只恐夜深花睡去，故烧高烛照红妆”以外，平常谁用那种颜色？是吧？老把自己的心火煽得，煽得那么亮，最后还没着没落的。所以一看这人有问题，不能说是有病，有问题。需要调整颜色。

梁冬：呵呵！

徐文兵：“入通于心”。

梁冬：对，“入通于心，开窍于耳……”。这个我就不明白：常常都说，“肾开窍于耳”，为什么这个地方讲“心开窍于耳”呢？

徐文兵：这个，《黄帝内经》啊，它是黄帝学派的一个集大成的这么一本书。其实啊，我告诉那些反中医的人，最好反中医的方法不是用“科学”去反中医，你……

梁冬：用中医的方法反，是吧？

徐文兵：用“中医”的方法反中医。《黄帝内经》，很多论述——比如说，味道入哪个脏，起什么用，或者开窍——它有自相矛盾的地方，或者说不大一致的地方。这时候呢，你就要想一想，它背后是指什么？我们经常说一句话，我一说你就明白了，“开窍于耳”，有句话叫什么？“视而不见，听而不闻”。

梁冬：对。

徐文兵：就我上次讲那个receive不等于accept，为什么会出现听而不闻？

梁冬：为什么？

徐文兵：为什么呢？

梁冬：因为心不相应？

徐文兵：心不在焉。

梁冬：对。

徐文兵：对吧？心神不在那儿。其实我们接受所有的外来刺激，如果你的心不去应它……

梁冬：听不到。

徐文兵：它对你来说没有刺激。是吧？我以前讲过，“泰山崩于后，麋鹿戏于前”， 我没有反应，或者我还在看我的书，或者禅定，我在静坐，其实那会儿你的心神是收回来的。所以我们说，开窍于耳，其实耳朵也是心神出窍的一个窍道。说到根儿上你都能解释。

梁冬：但是这个东西有一点偏颇的原因就是，眼睛还跟心……

徐文兵：诶，对啊。

梁冬：眼睛是心灵的窗户嘛。

徐文兵：这就是我教大家，就说理解，理解它，“开窍于耳”，也有解，就从这儿。真正地开窍于耳，我们讲，耳朵是属于肾的。

梁冬：对呀。

徐文兵：心的开窍在哪儿？

梁冬：舌，对不对？

徐文兵：舌有窟窿吗？

梁冬：那就喉。

徐文兵：咽喉。

梁冬：对呀。

徐文兵：很多人说（做咳嗽状），一紧张，嗓子就干，啊，就咽唾沫。很多人说，一有心火一旺，嗓子就红了，肿了。很多人说，我有慢性咽炎。我说“你有慢性心病，渴望、焦虑没有得到满足”。其实心的开窍应该在扁桃体包裹的那个咽喉处。

梁冬：太对了，我们公司有个同事，是火相人格。经常“咳咳咳”，“恩恩恩”……

徐文兵：嗓子老有……

梁冬：就这个样子，原因就在这里。

徐文兵：老有火，嗓子冒烟，烟冒火。

梁冬：对。

徐文兵：这就说到“开窍于耳”。另外说到这个耳朵呢，我就讲一下，就是，中医——很多相面的，望、闻、问、切——根据人的耳朵大小来判断人的寿命。其实就是说，耳朵大呢～就想，那个肾是藏精的。容器大，就是底子厚，啊，有可能活得长。很多人的耳朵小，或者耳轮比较薄呢，先天肾精有点不足。

梁冬：所以呢，中国的相术呢，后来被弄偏了，其实它刚开始的时候呀，我估计还是有很多的学术基础的。

徐文兵：有啊。

梁冬：还是有的，啊。

徐文兵：“应”嘛，得应。我们现在人就是瞎迷信，一说这儿请个“大仙”来看，看这看那，我说“你干嘛不测试他一下，测试完了通过你再让他看”。

梁冬：这到是真的，啊。

徐文兵：真的。是不是啊？

梁冬：对，对，对！

徐文兵：真正的古代这些人，比如说堪舆，风水这些人，他是能体会到气的。我们现在很多人都肉眼凡胎——左青龙，右白虎，前面，后面靠山，前面踏一条河——废话，那肉眼、凡胎人都能看见。那你解释一下，十三陵风水哪儿变了？

梁冬：对呀。

徐文兵：是山变了，还是形变了？哪儿也没变呀。为什么埋开国皇帝的时候，他就走运？埋末代皇帝的时候，他又背运呢？气变了。真正这些人能体会到气的存在。而能体会到气的存在的人，要么就生而神灵，要么就后天老师教的——通过一定的修身、修性的方法去体会到。他是有师承，而且是有考核的。

梁冬：资格认证。

徐文兵：不像现在，出来点个头衔，“我是几代传人，我是大师，我就这个那个……”

梁冬：现在“大师”贬值了，通货肿胀。现在呢，都是“太师”。

徐文兵：都太师了。

梁冬：啊，都太师了。OK，连“老师”都贬值了，叫“大师”，“大师”不行，叫“太师”。

好，稍事休息一下之后，继续回来。

广告片花……

梁冬：重新发现，中医太美。继续呢，和徐文兵老师来看《金匮真言论篇第四》。

刚才讲到啊，“南方赤色，入通于心，开窍于耳，藏精于心……”，这个，之前讲到的这个“入通于肝，开窍于木，藏精于肝”不一样，说的是东方嘛，对吧？

现在南方了，或者是说，火这样一种气，就是藏精于心。

徐文兵：像东方这一系列呢，它所对应的就是肝，肝是藏它的精气。我们说脏腑的时候说过，什么叫腑？传化物而不藏。什么叫脏？藏精气而不泻。所以肝藏的精气，支撑我这套系统去工作。那么南方呢，这套系统是靠心——这个肉质的心——藏着它的精气、精血来支撑它这一套系统去工作的。所以当一个人的肉质的这个心出了问题的时候，他的物质基础就崩溃了，就不要谈别的了。所以，我们以前讲过一个病叫什么？“心气内洞”，那就是漏精、漏气了。

梁冬：对，这个地方叫，“故病在五脏”。为什么它是病在五脏呢？

徐文兵：就是人到病到心的时候——心者，君主之官——是最后一道防线了，其实已经病得很深了。所以，你对应前边说的肝，肝病在什么地方？“发病惊骇，病在头项”。那就是我们春天来了，容易得这个病。可是呢，到了这个心的这套系统，人说，“徐大夫，我得什么病。”我说，“你挺重，心病。”“那心病什么意思？”我说“挺重的病啊。”“病在五脏”，一般都是，我们都舍车保帅。舍，先舍体，后舍身；先舍腑，后舍脏。舍到最后不能再舍了，心病了。

梁冬：噢，那是很严重哦。

徐文兵：很严重了。啊，病在五脏。

梁冬：“其味苦，其类火，其畜羊，其谷黍”。

徐文兵：诶，什么味道能通到你的心气呢？苦味。

梁冬：所以良药都是苦的，说……

徐文兵：良药苦口利于病。

梁冬：对呀。

徐文兵：你按那个刘力红老师解释，“病”，丙、丁、火，都是心病了，是吧？

梁冬：对。

徐文兵：所以就是苦味药都通心、调神，最后治你的病。啊，所以呢，做中医有时候挺好当，因为百分之七八十中药都是苦的。为什么这药是苦的呢？

梁冬：很多病都是心病？

徐文兵：很多病都是心病。而且，我们饮食里边缺苦味。

梁冬：这是我听到的最好的解释：要平衡嘛，对不对？平常吃苦吃得少，所以……

徐文兵：诶，平常吃得少。

梁冬：到时候需要的时候呢，就……

徐文兵：到时候应该，积累到一定程度了，来场病。这时候出现了那个聪明的医生，开点苦药，好了。

梁冬：所以，年轻的时候，吃点苦呢，对年老是有帮助的。

徐文兵：年轻的时候多吃苦，老的时候就吃甜了。年轻的时候老吃甜，牙都掉了，到老了啥也吃不着了。

梁冬：呵呵！其味苦，其类火，是吧？

徐文兵：呵呵！就是说到这个其味苦，刚才说了，我们平时里面，饮食里面，最不缺的就是甜的。然后呢，平常还吃点辛辣的。

梁冬：对，咸的。

徐文兵：有些人还吃点水果，有酸的。这个“十个厨子九个咸，还有一个忘加了盐”，是吧？咸味都不缺，唯一缺的苦。苦味我们补充呢，有人会有意识地补充点苦味，他觉得吃点苦以后，能够什么？有味口，舒服。你比如说有的人会喝点苦丁茶，有些人会喝点苦咖啡，一喝咖啡，人家，很有品味，人家不加糖，是吧？有些人还会说，吃点苦瓜，或者炒点苦菜。但是，有意识地这么吃的人不多，有觉，啊，就是有自己的感觉，想吃点苦的人，现在呢，知觉也被麻痹住了。所以，最后都去求医。吃苦最有名的人是谁？

梁冬：卧薪尝胆。

徐文兵：没错，勾践。你看，人家那卷土重来，是吧？卧薪尝胆，吃的是苦。我告诉你，这个苦味吧，能够把人的那种邪恶的心火给祛掉。苦的另外一个作用，能坚肾，能够把肾精给巩固住。所以这个苦味啊，大家要记住，有意识吃点苦，到老了，绝对有好处。

梁冬：平常的时候，还有什么办法，吃一点有意思的苦呢？

徐文兵：喝茶。

梁冬：吃锅巴算不算呢？

徐文兵：算啊。饭焦啊，我经常给我的病人说：你吃点烤馒头片，吃点锅巴。现在锅巴又商品化了，是油炸的锅巴，纯粹有香味，有油，没有那种苦味了。真正你让一个吃苦味，挺不容易的。我有时候自个儿熬点药喝，一看这药这么苦，我就心想，那么多病人，整天在喝我开的这付苦汤子，那要是没有点信任还真是喝不下去。

梁冬：呵呵。

徐文兵：而且一喝都那么长时间。但是，今天郑重强调一下，吃点苦是有好处的。

梁冬：而且，喝开有瘾（音）

徐文兵：而且，对这个心是有好处的。

梁冬：对。事实上来说呢，就是很多人在人生当中也是这样啊，偶尔呢，吃一点点苦呢，你反而能感到幸福感。

徐文兵：诶，不吃苦的话，你体会不到你现在的这么多好吃的东西。

梁冬：真的，真的真的。

徐文兵：所以苦味有时候被做成开味菜。就是当你觉得没什么食欲，吃不下饭的时候，饭前吃点带点苦的东西。诶，觉得味口来了。但得掌握一个度：我们用少量的苦，能够帮助人开胃，但是吃苦吃多了以后，苦还能够伤胃。

梁冬：对，我就想问这个问题，为什么？比如说，苦瓜也好，还有黄疸也好，黄莲也好啊，是吧？它为什么会有腹泻呀，那东西呢？

徐文兵：寒啦。

梁冬：苦是寒的嘛，按道理说……

徐文兵：也有苦温的呀。我刚才说的那个，锅巴和烤馒头片就苦温的。半夏就是苦温的呀。

梁冬：那为什么有苦寒和苦温之分呢？

徐文兵：那就看你中的什么样的邪气了。一般人都是什么？心火，一看是热着了，那么我们就用苦寒的药，还有人心里面中了这种寒性的毒……

梁冬：什么叫里面中了这种寒性的毒？

徐文兵：嘿，抑郁症的很多人都是什么？心结，有解不开的疙瘩。你摸上去绝对不是火，觉得也不热。

梁冬：心有千千结嘛。

徐文兵：诶，这些人全是中了这种寒性毒，你必须得给他用温性药给他化开了。完全不一样，千万别用错了。

梁冬："藏精于心，故病在五脏。其味苦，其类火，其畜羊……"

徐文兵：你看，肝胆的时候讲的是"其类草木"。木生火，我们讲把草木点着了以后，就产生那种火焰，这时候那种无形的火的存在，这就是对应到我们的心。所以你看那个心，心气虚的人，或者是心火弱的人，点燃一堆篝火的时候，突然就眼睛就流泪了，然后就觉得，诶，有一种暖洋洋的感觉。其实就是什么，这就叫感应。你把这种东西，火，点燃，煽动起来以后呢，而且古代的篝火晚会，都跟什么有关？

梁冬：都跟求爱有关。

徐文兵：诶，都是撩拔人的欲望的那种。你看我们篝火的"篝"，交媾的"媾"，是吧？

梁冬：对。

徐文兵：这些其实都跟"火"有关，其实是一个煽情的东西——火。而现在人是火大发了。

梁冬：所以，有男青年带女青年去参加篝火晚会，动机很不纯的。

徐文兵：呵呵，浪漫，浪漫。

梁冬：浪漫，浪漫！是吧？所以，"其类火，其畜羊"，羊是……

徐文兵：参加篝火晚会又叫了一个烤全羊……

梁冬：哇，那就很猛了，呵呵……

徐文兵：呵呵。“其畜羊……”

梁冬：对。

徐文兵：我后来有段时间研究饮食呢，我把它们俩调（调换）了一下：就把这个鸡和羊调了一下，因为羊吃草的对应一下这个……

梁冬：木？

徐文兵：肝胆更好。鸟呢是朱雀，对应南方丙丁火更好。当然我们还尊重《黄帝内经》啊，《黄帝内经》呢，把这个羊归到了心。

梁冬：火？

徐文兵：诶，心火里面，羊肉是非常温性的一个东西。中国文化很多汉字，好的词，都跟“羊”有关。

梁冬：对，善良的“善”啊，

徐文兵：吉祥的“祥”啊，美好的“美”啊……

梁冬：义啊，义薄云天的“义”啊。

徐文兵：都跟“羊”有关，所以这个羊呢，我估计……

梁冬：羊羊羊……

徐文兵：是跟我们中华民族，从狩猎到驯化动物，可能最早被驯化的，支撑我们这个饮食结构的，就是羊。所以吃点羊肉是温性的，是补益，按《黄帝内经》理论是补益我们的心气、心血的。《伤寒

论》有个方子……

梁冬：叫什么？

徐文兵：“当归生姜羊肉汤”。

梁冬：啊，很猛啊，一听这名字知道啊。

徐文兵：治疗什么？妇人腹中疒痛。这个疒（jiao），是一个“病”字边，一个亏虚的“亏”。肚子里边空的，疼的，虚寒证。“当归生姜羊肉汤”。我们山西有个名医叫傅山，傅青竹，明末清初一个……

梁冬：大家？

徐文兵：大家。你要说人是个好医生，那简直贬低人家。人家是个好的哲学家，好的书画家，那书法就是一流。

徐文兵：顺道说是好医生。

徐文兵：就稍带讲，人家，做了个医生。傅青竹有一个非常著名的食疗的这么一个方子。

梁冬：治什么的呢？

徐文兵：治什么？就治——他当时是给他妈妈配的这个方子——很多老中医的父母都很长寿，原因就在于她有一个懂医的、敬孝的儿子，敬孝且懂医，懂医，懂医且敬孝。他当时设计一个方子，就是滋补他母亲这个虚弱的身体，就里面主要成份就是羊肉，还有这个其它的一些配料。他给它起了个名儿，给这道药膳……

梁冬：起了个名儿？

徐文兵：叫“头脑”。就是脑袋的“头”，脑子的“脑”，叫“头脑”。因为它那个羊啊，肉炖

出来里边有羊肉块儿，还有一点什么面糊糊，炒面糊糊，就炖出来就好像……

梁冬：脑浆？

徐文兵：诶，脑浆一样的东西。他把这个专利转让给一个饭馆去做，也是个回民馆子。

梁冬：你刚才说到这个“头脑”啊，它真的就是把那个东西，炖在，炖得像糊糊一样？

徐文兵：诶，糊糊一样。它是一个非常好的补益人的精血，而且它蘸的那个调料也很讲究，蘸的是韭菜。而且呢，这个韭菜是拿盐腌的，叫咸韭。就正好是一个非常好的补心、补肾，平衡的这么一道药膳。所以中国是药食同源，最有名的这个拿羊肉做的这两道药膳，一个是张仲景的“当归生姜羊肉汤”，一个就是傅山，傅青竹的这个清和元的这个“头脑”。非常好！

梁冬：据说这个羊啊，这个吃不同地方的羊也不一样。就跑着的，生吃草的那种羊，和吃饲料那种羊，吃出来完全不一样。

徐文兵：山羊和绵羊也不一样，完全不一样。

梁冬：对，好。就“其畜羊，其谷黍”啊。

徐文兵：黍子。

梁冬：这个东西我们就不是很了解了。平常在北京，很少吃到。

徐文兵：这个说白了，大家都知道。你们听说过一个成语叫“一枕梦黄粱”没有？

梁冬：对呀。

徐文兵：那个“黄粱”

梁冬：黄粱一梦？

徐文兵：呵呵！对。这个黍啊，是北方专门出产和一种黄米。它比小米要大。而且这个黄米是粘

性非常好～南方人吃糯米，吃年糕，是拿糯米做的，是白米。我们北方人吃的这个黍，叫黄米。

梁冬：诶，现在还有在吃吗？

徐文兵：有啊。你到内蒙啊，山西，晋北，大同。

我们经常吃那个黄糕，金黄金黄的，特别的软，特别的粘。我们一般吃～你们可以吃素糕，就是不加任何这个调料，就蒸熟了吃。然后呢，也可以吃炸油糕，就拿那个黄米糕呢，包上那个豆沙啊，或者包上菜，或者包上糖吃。

我们老家有句话叫“三十里油面四十里糕”，什么意思？就说，吃的粮食不同啊，它的耐饥耐饿的那个效果不一样。吃大米以后呢，很容易就觉得饿，为什么呢？一般的大米，它就是淀粉，蛋白质含量低，特别有些地方种两季稻、三季稻，那个大米产出来基本上都是淀粉。可是，你要吃油面呢，它就是一种高寒地区出产的，我们经常说，燕麦啊，油面，它本身油面就是耐饥耐饿，补充热量就高。所以你吃完油面，你能走三十里，不觉得饿。可是比油面还厉害的是什么？就是这个黄糕，就黍米。黍米做的能走四十里。所以这个，中医是把这个黍归到了什么？南方，赤色，补益人的心气。

所以碰上一个吃素且抑郁的人，你又不能够给他吃鸡，又不能给他吃羊，咋办呢？吃黄米糕。

梁冬：对哟。

徐文兵：黍米，这五谷之一。

梁冬：现在很少吃到，在市区里面。

徐文兵：什么原因？首先，北京，我们在北京就不是一个高寒的地方。所以它出产的这种“一方水土养一方人”啊，它就出产这个东西不多。在我们山西，山西大同的海拔要比北京高一千米，所以它本身冬天就比较冷，当然夏天也比较凉快。所以这种地方出产的东西，正好呢，是提供给这方地方的人。如果这个的热量提供得跟不上的话，这个地方的人难以生存。你到了西藏吃的是什么？糌粑。

梁冬：糌粑。

徐文兵：青稞。

梁冬：青稞。

徐文兵：酥油，是吧？那提供的能量更得大了。所以，地域不一样，人不一样。

梁冬：所以，前段时间我在街上看到，青稞酒，啊，喝起来很猛哟。

徐文兵：青稞酒喝好喝。

梁冬：是啊。那，“其谷黍，其应四时，上为荧惑星……”

徐文兵：诶，“荧惑星”就是……

梁冬：火星？

徐文兵：火星。这就我们说……

梁冬：就是大家说的那个《火星叔叔马丁》的那个吗？

徐文兵：呵呵，对。

梁冬：就是那个“火星”呀？

徐文兵：老人～现在，我今儿看到一个报道说，咱们国家要发射一个探测器去探测火星去了，就是那个火星。

梁冬：好。“上为荧惑星，是以知病之在脉也……”

徐文兵：上一期讲的那个肝，应在哪儿，筋……

梁冬：肝，对，“肝在筋”嘛。对。

徐文兵：诶，“心主血脉”，这个“脉”呢，有两种。

梁冬：有哪两种？

徐文兵：动脉、静脉。

梁冬：对，生理卫生学过，但是我忘了，动脉和静脉怎么区别？

徐文兵：运行新鲜的、含氧量高的、红色的那个血，而且是在跳动的那个脉——动脉。回流这些含氧量低，含二氧化碳多，而且有一些废物的这个血——静脉。脉病，人一说，心脑血管病，啊，涉及到血管的病，那就是，都跟这个心有关。常见脉病……

梁冬：有什么？

徐文兵：你觉得呢？

梁冬：诶，痛风算不算？

徐文兵：痛风不算，呵呵。

梁冬：啊，我……关心这个！

徐文兵：现在流行病，首先，冠心病。什么叫冠心病？冠状动脉粥样硬化性的病，叫冠心病，简称冠心病。什么叫冠心病啊？心脏在那儿跳，心脏本身也在工作，啊，你不能又让马儿跑，又让马儿不吃草。这个心脏本身，它也需要供氧，需要营养。那么给心脏提供这个新鲜的血脉、营养的这个叫什么？

梁冬：冠状动脉？

徐文兵：冠状动脉。什么叫冠状动脉？它像一个帽子一样扣在这个心脏上。当供应心脏这个冠状动脉出现问题了，或者是我们经常说，现在人动不动做手术……

梁冬：搭桥？

徐文兵：什么呀，支架。先支架，啊，一说，这儿窄了……

梁冬：扩张……

徐文兵：现在科技发达了，啊，通过这个血管，然后一般通过股动脉，伸进去一个东西，然后把那儿支撑。啪，一支，开了，这叫支架。有的人连续放好几个支架。等过个三五年，支架又不行，又堵住了，怎么办呢？搭桥。就是一看这儿堵了，建立一个侧支循环，从那儿切下一段动脉血管给它接上，让那个，叶利钦嘛，就是做过搭桥手术。这其实都是叫脉病。是吧？其实都是心病。原来人老说，说：诶，你这个动脉，血管壁有这种粥样的硬化，有这种好像斑斑块块的东西，附着在血管壁上，然后咱们就发明一种药，把这个斑块，粥样硬化的东西给它清理掉。但是清掉以后，突然发现一个什么问题？

梁冬：什么问题？

徐文兵：突然发现被清掉这个地方倒没有斑块了，但是呢，那个地方开始渗血了，开始出血了。

梁冬：这叫什么病呢？

徐文兵：忽然人们发现，就是说，人居然长这个动脉粥样硬化，长那个斑块，原来是人在自救——人在发现那儿有脆裂，容易出血，它先长一个东西，把那儿，好像贴个那个胶皮一样，砰，给它贴上，这是动脉粥样硬化的原因。当人们发现它堵血管以后，把它切掉以后，突然发现，这儿往出吱血。

梁冬：所以，谁是我们的朋友，谁是我们敌人，是革命的首要问题。

徐文兵：首要问题。就说……

梁冬：稍事休息一下之后，马上回来！

徐文兵：呵呵！

广告片花……

梁冬：重新发现，中医太美。刚才讲得太有趣了：徐老师呢，讲到这个心脏这个粥样硬化，是吧？

徐文兵：诶，动脉粥样硬化。

梁冬：诶，这个粥样硬化呢，很多人呢，以为呢，是我们的敌人，把它清掉。结果清掉之后呢，发现它还是我们的朋友。

徐文兵：这就说，如果你老从一个局部，啊，这个把人当成机器，割裂开全身去分析一个疾病的话，你很容易犯一个错误。就是什么？摁倒葫芦起了瓢。所以这种，药物的毒副作用它老是在出现。其实就是说，你治好一个病，另一病又起来了。怎么办呢？只能宏观把握，去看它为什么？当一个人发烧的时候，你先想想，它为什么发烧？是身体的自我保护反应，还是说这人，整个就错乱了，是在胡闹？所以，当他出现这种，啊，血液出现粘稠，动脉出现这种粥样硬化性的斑块以后，你就想想，它在干什么？它是不是出现它这种动脉血管壁，或者毛细血管出现脆裂，所导致的？所以你要通过全身地去调整它，让它最后达到一种治愈的目的。那是最高级别的治疗。你要撇开人的这个心神，认为你就是上帝，你就要主宰一切，你就得横插一杠子去给他治，最后，就是，招致，就是说，你治好了一个，然后引起很多的病。我们经常见的，就是脉的病。比如说，有的人会出现什么？大小的动脉炎。还有出现什么？血栓闭塞性脉管炎。就是从手指或者是脚趾的末端，开始坏死，一节一节地往上坏，然后一节一节地往下切。还有现在旅行出现的一种病叫什么？经济舱综合证。就是坐经济舱，然后长途飞行，坐位比较小，啊，我也没坐过头等舱，但我见过头等舱……

梁冬：呵呵！

徐文兵：头等舱比较宽大，而且可以随意走动。所以坐这种经济舱的人，突然就发现，等他下了

飞机以后，突然出现了猝死。为什么会出现猝死？就是他老不活动，在静脉的那些地方形成了这种瘀血——中医叫瘀血，西医叫血栓——突然它又活动以后，这瘀血或血栓呢，就堵在我们血管里面，就造成肺栓塞，就肺一下喘不上气来。有的会造成什么？心脏骤停。这都是飞经济舱人出现的病，所以这种突然的起和突然的降，加上这种长途的飞行和不运动，很容易造成心病。

梁冬：所以呀，还是……

徐文兵：在家呆着吧。呵呵！

梁冬：没事要坐个火车，还躺着，坐个卧铺什么的，是吧？

徐文兵：散散步。所以古人说，“父母在,不远游,游必有方。”

梁冬：真是有道理的。啊，“在脉也，其音徵”，宫、商、角、徵、羽的“徵”。宫、商、角、徵、羽的“徵”。

徐文兵：啊，角、徵、羽的“徵”。

梁冬：这个“徵”呢，啊，五音之一，相当于今天五线谱的5,suo。do、re、mi、fa、suo的suo。

徐文兵：suo的音。

梁冬：嗯。

徐文兵：所以，心气虚，或者心气弱的人，应该听这种调子的音乐，或者是歌曲。

梁冬：啊，我们又找了一小段suo为主题的，补心的音乐，给大家分享一下。

（插播乐曲——“喜洋洋”片段……）

梁冬：诶，回来呢，刚才讲到啊，这个“其音”徵，然后呢就是“其数七……”

徐文兵：嗯。

梁冬：七这个数。

徐文兵：七这个。南方的数呢，就是根据伏羲那个，就是“龙马负图而出”嘛。伏羲这个看这种“河图”和“洛书”，把那个数字和我们的观察到这种现象联系起来。南方呢，对应两个数，一个是七……

梁冬：一个是二。

徐文兵：一个是二。二和七是对应的这个心的，所以心气虚的人多用一下二和七。

梁冬：137……

徐文兵：我的电话就是137的，呵呵。

梁冬：也就是这个太～今天这一集啊，网友会在后面排着，呵呵……

徐文兵：暗合补益这个心气。因为我出生那年是，六六年。六六年就分析“五运六气”是“水太过”……

梁冬：所以补一下火？

徐文兵：“水太过”的好处是什么？脑子够用，肾水比较足。但是对应的，有一利就有一弊——你学中医以后，你就不会为某个东西多了高兴，瞎高兴——它有一个脏多了以后，对应的肯定就有一个脏就要弱。所以你肾水太足的人，天河水太过的人，对应就是什么？

梁冬：脾脏？

徐文兵：心气会弱，水是克……

梁冬：克火的，是吧？

徐文兵：对呀。

梁冬：我以为呢，水再过的时候呢，就会伤到土了，因为本来，土是克水的嘛。

徐文兵：反攻了。

梁冬：对，侮嘛。

徐文兵：反侮。

梁冬：所以心气弱。

徐文兵：所以就会让人觉得心气就弱。我对应我来讲，我这个心气就比较弱……

梁冬：对，也没有什么特别宏大……

徐文兵：悲观主义者，小富即安。

梁冬：一年收几十个徒弟就算了，呵呵！

徐文兵：呵呵，学生，学生！啊！

梁冬：“其数七”，然后呢，“其臭焦……”

徐文兵：“臭（xiu）”就是我们说的那个臭味的那个“臭（chou）”。在这儿发音，就是说，我们知道它对应的味道是苦了，然后闻到的气味，怎么能鼓舞人的……

梁冬：心气。

徐文兵：心气呢，它说了，焦，焦到底是个什么味？

梁冬：很有意思，那到底什么叫焦呢？

哦，你那个，电丝，你烧了，ci，然后，那个皮，那股焦味儿。

徐文兵：对，其实就是草木，包括一些动植物啊～你看我们检查一下这个衣服是不是纯毛的，咋

办啊？

梁冬：烧一下毛，是吧？

徐文兵：一点，那个焦臭味就出来了。啊，一看啊，蛋白质烧了，纯毛的。其实这个焦味，就是植物和动物燃烧以后的那个味道。我们现在人为什么心浮气燥？

梁冬：为什么呢？

徐文兵：晚上睡不着觉。

梁冬：为什么呢？

徐文兵：因为我们天天都在闻汽车尾气。

梁冬：啊，在这儿等着呢？

徐文兵：对呀，你到深山老林，你什么感觉？你到，一回到大城市，你什么感觉？

梁冬：立刻很燥。

徐文兵：立刻很燥。灯红酒绿，夜不能寐，辗转反侧，为什么呀？闻的味就是，整天就煽动你的欲望，鼓舞你的心气的。

梁冬：我们吸进了汽车尾气，排出了干净的二氧化碳，都是人肉吸尘器。

徐文兵：所以这个抽烟～咱们说抽烟，为什么抽完烟有灵感？

梁冬：鼓舞了这个心气？

徐文兵：但是呢，一方面被鼓舞了，哪儿就弱了？手脚就冰凉了。所以抽完烟以后，很多人就觉得凉。还有你老举那例子，贾平凹说的，哼，作家都有脚气。为什么啊？抽烟抽的啊。我见过很恐怖的人，有人一天要抽三包烟。

梁冬：三包，那就基本不断了，是吧？

徐文兵：三包烟就属于那种省火柴那种人，就是不用再去火了，一根接一根……

梁冬：李老就这样。

徐文兵：呵呵！

梁冬：李可李老，哇，那真是，头尾接的，是吧？

徐文兵：咱们那天～你请李老吃饭不是把我叫，我一看李老，仙风道骨，筋杆瘦，一头白发，喜用附子，就是纯阳、纯火的东西，然后一抽烟，一根不断。所以，李老的降世啊，拯救了一大批阴寒恶毒的人。他本来一看就是火相，火命，开出的方子都附子、干姜、肉桂，全是那些火性的药，所以把那些整天吹空调，吃冷饮，寒了心，迟冷的人，一下给救了。但是，你让李老去救那些本身就有虚火的人，那燥狂、睡不着觉的人，可能就有点不大对。

梁冬：哦，有道理啊，有道理。啊，“其数七，其臭焦”。这个星火这个东西啊，刚才讲到这个“脉”这个东西呢，我还想提一个问题呀，就是像您诊脉，现在都是诊三个地方，对不对？

徐文兵：三部九候，这古脉法。

梁冬：刚才我们因为讲到这个南方啊，火啊，这个，它对应的都是脉嘛，对不对？三部九候是哪三部啊？

徐文兵：三部啊，这个上次我来讲，你问我那个“三焦的那个到底是怎么回事儿“，我就提到一个人叫周潜川。

梁冬：对。

徐文兵：这是我们这个民国到建国以后，不光是中医啊，道家，科学，各方面集大成的一个人，

周潜川。在文革就被迫害致死以后，但是他的东西传下来了，他有一个高足，这个人叫廖泽厚。廖泽厚可能大家不知道，但是廖泽厚的儿子很有名，在社科院，还是在中科院。他是学西医的，但是后来研究医学史。这人岁数可能比我大一点，五十来岁，叫廖育群。大家可以在网上搜一搜啊。

梁冬：哪个“育”，哪个“群”？

徐文兵：育是教育的“育”，群是群众的“群”。他，廖育群写了一本书叫《医者意也》。而且廖育群整理一本，就是他父亲传承下来周潜川的书叫《古脉法》。这人很伟大，能把这么宝贵的东西贡献出来。中医失传就是很多人秘而不传，但是这个廖泽厚先生呢把周潜川东西继承下来，很多。然后，廖育群又把它公之于众。这本书叫《古脉法》。我现在号脉的这套方法，全是这套传承。

梁冬：啊！

徐文兵：上中下三部。头颈号什么脉？上肢号什么脉？下肢号什么脉？都有，就是大家可以去看。

梁冬：就是去你那儿诊脉，还得脱袜子罗？

徐文兵：呵，脱袜子。我告诉你啊，我们说这个人肾虚，还是不虚，先来一说，诶，我是肾虚，证据呢？证据呢？有几个证据。一个是什么？我们“寸关尺”号脉，就是三个指头搭在人的手腕桡动脉上，一般如果第三个指头号不到脉，就没脉可跳，你可以初步判断这个人是肾虚。但是这个桡动脉就是这个“独取寸口”，候的是什么？肺脉，因为肺的经络从这儿走过。所以你可能还是只能说，判断这个人，气短，或者是你跟肾靠一点，肾不纳气。你就问一句，你说，“你是不是老觉得气短啊？老觉得吸一口气到不了肚子？”“啊”，那人说，“没错，你怎么知道？”“啊，就号脉告诉的。”但是你真要知道这个人肾虚不虚，你摸哪儿？肾经上也有动脉，肾经上跳这个动脉你知道在哪儿吗？

梁冬：在哪儿？

徐文兵：太溪穴。太溪穴在哪儿？

梁冬：在哪儿呢？

徐文兵：脚的内踝骨的高点，往后，和跟腱的中间，这个地方叫太溪。这儿你用手号号脉，它也有脉在跳。如果你号到这儿冰凉，没有脉，然后一捏太溪和昆仑，薄如蚕翼，就是两片皮了……

梁冬：有些人这个后脚，脚跟，脚后跟那个地方……

徐文兵：跟腱那儿。

梁冬：很窄。

徐文兵：特别的，很窄，很薄，一看这人，虚到家了。

梁冬：我还以为那是很漂亮的事情呢。因为，我有一段时间，研究这个女性……

徐文兵：你喜欢病态美，呵呵！

梁冬：我就觉得一个女青年，啊，有些后面很宽，我就老觉得这个地方，不够优雅。

徐文兵：绝对能生育的人。

梁冬：对，对，对！

徐文兵：你一看那儿那么薄，绝对子宫壁也很薄，怀不了孕，或者是怀了也坐不住的人。

所以你摸完这儿以后啊，你就给人定个什么？“你，肾气虚，或者肾精不足。”有根据的，中医是讲证据的！尽管有一些证据我们能感觉到，你们，或者普通人感觉不到。那两个中医，或者是相对——啊，我不能说，这人是中医高手——相对地程度上中医，他的证据是可以交流的。不能说我说他肾虚，你说他肾不虚。那么咱们坐下来，论一论。中医在《黄帝内经》的基础上，它是成为自己的体系，是可以交流，可以讨论的。当你反驳一个人，说那个人诊断错的时候，你要拿出根据来。就是说，号脉，太溪穴那儿是有脉的。相反来讲，我现在讲的是肾虚，有肾虚就有肾实吧？

梁冬：对。

徐文兵：都说肾是水，没有火。当人出现尿路感染的时候，他也有火。这人会出现什么？小便频，小便急，憋不住尿，然后小便的时候叫滴滴涔涔，或者是叫什么？烧灼、疼痛。这时候说明它，现在医学说，啊，有泌尿系感染，或者是有什么早期的肾盂呀、肾炎呀，什么东西。这时候你摸到太溪脉，嘣嘣嘣跳，就是说，本来应该是很沉稳，潜龙嘛，应该沉潜的，结果那儿就浮上来了，嘣嘣嘣跳，一看，肾中出现了浮火。这时候，你在那儿把那个邪气给它泻一下，他的泌尿系感染症状随之就缓解了。

梁冬：有意思啊，有意思！我有个技术性的问题就来了：这些芭蕾舞演员天天把这个脚一立着，令到他那个太溪穴长期处于压迫紧张状况，会不会对他的肾脏有影响呢？讲到刚才的这个，说到这个，太溪穴，就是肾经上的这个脉的问题。啊，我刚才就突然闪过一个念头，你看那些芭蕾舞演员，是吧，常年把那脚都竖起来，他就胀到那个地方就很紧张嘛。常年压迫，它会怎么影响到肾经呢？

徐文兵：芭蕾舞演员的问题，我专门做过研究啊，他把人的肾经，肾经走到人的肚皮上以后，就叫冲脉了，冲脉对女性来讲，是散布于胸中啊，促进自己的乳房的发育的。

梁冬：所以他常年压迫之后，芭蕾舞演员，就不会前倾了，这个重心……

徐文兵：诶，重心就很稳了。

梁冬：就不会往前掉了。

徐文兵：就不会被忽悠了。对生理是有影响的。我看过很多不健康的人，采取了不健康的姿势啊～我们现在，第一是学芭蕾舞演员，脚尖着地，脚后跟不着地。脚后跟是肾经的一个分支。所以，脚后跟，你想让自己的肾强的话，绝对要脚后跟要着地。脚后跟着地的话呢，人的津液，——我们讲的那个天津的“津”，和液体的“液”——它就会足，或者是，它会均匀分布在人体的各个部位。所以碰到这种，眼干、鼻子干、甚至还有点，有的人会出现这种生殖器官那种干涩的人，脚后跟一定要

着地。还有人呢，我讲过，脚后跟是干裂的，这种人一看，就肯定，本来是肾，本来你就管着水，你家还没水，这说明你虚得到一定程度了。脚后跟要着地！所以我，很多人，我说你们要出去应酬，穿个高跟鞋，平常为自己保健养生，做贵族的话，你要穿个平跟鞋。但是我的很多病人们，还是美是第一，让别人觉得好看是第一，“徐大夫，我今天穿了个平跟鞋。”我一看，穿了个坡跟儿。还有啊，以前满族人穿的鞋叫“痰盂鞋”，它哪儿着地呀？

梁冬：中间。

徐文兵：中间着地。包括我们现在很多人啊，做足底按摩，啊，一说，人一说，“哟，你这个肾有问题。”抠那个脚心嘛，就涌泉穴那个位置。但是你记住，那个穴位从自然角度来讲，它是什么？

梁冬：凹进去的。

徐文兵：凹进去，弓起来的，对吧？

梁冬：对。

徐文兵：是不着地的。着地以后，很明显一个特点，这人叫平足嘛。平足的人是什么呀？不能长途行军嘛。因为脚弓高，这脚才有弹性，你平足的话，就是，平着脚着地，它受力了，它坚持不了多久。所以真正健康的人，人脚心是弓起来的。睡觉前，你再按摩你的涌泉穴，它有个什么作用啊？有个升压作用，有个兴奋作用。所以很多人做足底按摩以后，反而兴奋得，睡不着觉。有一些，就是有点潜在心脏疾病的人，突然一做～我，那天看一报道，说一个九十多岁的老头，跟足底按摩店打官司，所以这个东西，刺激，一定要掌握一定的医学的道理。所以你穿那种痰盂鞋，让那个脚心着地的话，也是不健康的，所以我们就正常人穿个鞋，前脚掌，后脚跟儿一着地，把这个涌泉穴一弓，诶，就健康。你再想想那个猫走路那个优雅的姿势：在那个你的桌子上，纸上留下一个很优雅的梅花印，一看，中间空的，前面爪着地，后面跟着地，为什么不学学自然的东西呢？

梁冬：对啊。

徐文兵：啊。

梁冬：所以你说那一些，有一些仿古建筑的餐厅，是吧，搞一些女服务员，像穿这种痰盂鞋，是吧，他们应该申请工伤补助。

徐文兵：诶，对呀。另外这个，“其臭焦”啊，就是老抽烟的人，把心气鼓舞起来以后，伤的是什么？火克谁？

梁冬：火克金哪？

徐文兵：金是谁？

梁冬：肺嘛。

徐文兵：对呀，所以你看现在很多科学宣传片嘛，一说这个，你看看这就是抽烟人的肺。心气倒是鼓舞了，灵感到是出来了，但是把自己的肺给干掉了。

梁冬：所以可惜。好，刚才徐老师呢，讲到这个候这个，肾的脉，就是那个太溪穴的那个脉啊，其实你刚才说的三部九候，还有一个是摸上面嘛，对不对？

徐文兵：对。

梁冬：摸，应该是脖子部分？

徐文兵：诶，对啊。就是我们说，现在看好多电影，一看人过去了，上来一个人，摸哪儿？人家不像中医是摸手腕，人直接摸颈动脉。颈动脉这个搏动处呢，是我们中医讲的胃经经过的。那一点呢叫“人迎”。

梁冬：在哪里呀？

徐文兵：人迎，就是颈动脉搏动处，就脖子中间，侧面。人是人类的“人”，迎是欢迎的“迎”。这个穴呢又叫“天五会”，因为它周围有五个叫“天”的这个穴位。这是侯什么？中医讲胃气，当然现在医学说呢，这更重要，颈动脉嘛。这个颈动脉要没了，人也就死了。但是中医也有句话，叫“有胃气则生，无胃气则死”，这颈动脉。但是胃经还有一个比较重要的脉，就是我们脚背上，《伤寒论》特别提到，叫“趺阳脉”，这个“趺”，是“足”字边儿，一个夫人的“夫”。这对应的穴位呢，就是在足背最高点，一摸，有脉在跳……

梁冬：对，这个地方是有。

徐文兵：这个对应的穴位叫冲阳，冲阳穴。冲，冲动的“冲”，阳，阳气的“阳”。所以我们号一个人有没有胃气呀，尽管一摸脖子，颈动脉还在跳，但是他的消、化的功能到底怎么样？因为古代没有输液技术，也没有很好的这种鼻拭的技术。就说你这个牙关紧咬，这怎么给你喂药？就靠的这个人还能够灌得进去药。而且呢，就是说，灌进去药以后，这个人还能把它消化、吸收掉。所以在《伤寒论》有很多抢救这种危重症，包括李老用“伤寒”的方子抢救很多这个危重的病人。据说，当地灵石县的这个急诊室都不在西医院，都在他那个中医院里边。

梁冬：对。

徐文兵 :但是抢救的一个指标 ,就说知道这个人可救不可救 ,号他哪个脉？足背上这个“趺阳脉”。这个脉还在跳，有救。这个脉要没了，那就是我们讲，四肢厥逆到了极点，那基本上就不可救了。

梁冬：所以有些人穿那个鞋，那个绑鞋带勒得过紧，会不会就影响到……

徐文兵：会影响到你的胃的消化的功能。

梁冬：怪不得，把鞋勒紧了也会吃不下去。

徐文兵：它会抑制，就身体突然接到你一个信号，让我胃蠕动得慢一点。当然了，如果这种人，

食欲特别亢进，糖尿病那种“消谷善饥”，有点过分了，我们也可以在那儿做这种，比如说，局部的针刺啊，或者放血啊，给它减点压。

梁冬：有些人，比如说，吃不下东西，是不是按摩一下这个脚背这个位置就会食欲会好啊？

徐文兵：吃不下东西，原因很多啊。吃不下东西啊，有很多我们叫是心理原因。人啊，困过劲，不困了。饿过劲呢……

梁冬：不饿了。

徐文兵：不饿了。很多人吃不下东西，是因为自己强烈过度地节食，到最后呢，不吃了，其实这就是伤……

梁冬：就厌食症。

徐文兵：诶，厌食症。就伤到了心气。心是什么？火，火生什么啊？

梁冬：火生土嘛。

徐文兵：对呀。

梁冬：生脾胃。

徐文兵：没有食欲，你怎么有可能去吃东西呢？所以治疗厌食症，最后还是当心病去治。

梁冬：那，你们还摸哪些脉？

徐文兵：心脉呀。衡量一个有没有心气……

梁冬：那是摸哪儿？

徐文兵：我们有两个心，一个是心包，真正号心包的脉你知道在哪儿吗？

梁冬：是中指呀？

徐文兵：中指。你就是摸中指的两侧，就是食指和中指接缝处，和中指和无名指接缝处。你摸到这儿，你感觉到有脉跳——哦，我的心，就是说那个心包，是很正常的。

我前几天看那个电视，李敖，李敖说他坐监狱啊，受的刑罚，你知道是什么？夹棍。

梁冬：对，这个以前都看过，古代的那种。

徐文兵：是把两支圆珠笔，夹在你的食指和中指之间，和食指和无名指之间。然后呢，合起来，他把你的右手，握在你的左手上，然后他给你压，加劲。李敖说，十指连心啊，疼得他就受不了。貌似很轻的一个东西，为什么？就握到了他那个脉点上。那个脉点直接通心、通神，所以他疼得受不了。当时给他加刑罚的那个，这个看守所的，“李敖先生，你不要恨我啊，你要恨，恨你的右手”，结果李敖更牛，“我也不恨我的右手，我恨那个圆珠笔。”

梁冬：呵呵！

徐文兵：但李敖没有解释为什么夹他那个左手，为什么不夹右手？

梁冬：为什么呢？

徐文兵：效果更好。左手，心脏，一般人在哪儿？

梁冬：在左边啊。

徐文兵：左边，离心更近。

梁冬：哎呀。

徐文兵：所以一个简单的刑囚都有中医的道理。

梁冬：说一下，中国古代当然这个是属于国学里面比较糟粕的一部分的，是吧？

徐文兵：就说那些人啊，你掌握了一些道理，你可以用在治病救人上，你也可以用在害人上。因为什么？《黄帝内经》经常说，“非其人勿授，非其人勿传”。他们老说你中医保守。我们这些掌握了就是天地变化、关系、真理的人，教给那些有善心，有大德的人，他能治病救人。你教给这些混蛋，倒是去害人。是吧？你说他懂不懂经络，懂不懂穴位，是吧？这是心包。这个穴呢，还有一个挺有意思的特点，就是中国古代看孕妇是不是要开盆，是不是要临产，摸哪儿？就摸这个中指两边。一摸这儿，脉跳动明显，临了，临盆了，就快生产了。这也是我们号脉的一个方法。另外就是候人的心气，就是你那个通神那个气，号的是哪儿？就是小拇指，就是桡侧，就是我们说的那个，平常号桡动脉，侯肺气。尺侧，尺动脉，就是我们中医讲那个神门穴那个位置，这是侯你的心气的，心神的那个气。就说这个人心气高不高，有没有理想？有没有追求？还是活得有意思？没意思？一号这个脉呀，跳得特别剧烈，一看这人，心气很高，心火很旺，以妄为常，可能晚上睡不着觉，整天泡吧，一个吧泡到下一个吧，欲望无限；一号这个脉，弱得都号不到，按了半天都没有，都按出指甲印来也没有，一看这人，心的那个神气很弱，这都是脉。这要讲脉的话，《黄帝内经》，大概有三分之一都在讲脉。

梁冬：诶，所以，戴戒指，啊，都不能随便乱戴的。你箍的哪一个手指里面，那个脉，是吧？

徐文兵：诶，箍住了哪条经，箍住了，约束到了哪条经络，都有它特定的含义。

梁冬：所以呢……

徐文兵：但是中国古代，倒是不时兴戴戒指，戴个镯子。

梁冬：对对对，戴戒指其实不是很健康的一种。

徐文兵：诶，戴镯子吧。

梁冬：对吧。

徐文兵：护卫一下内关穴、外关穴。

梁冬：对，所以呢，各位女青年，你可以要求你老公，把金戒指呢，改成金镯子，这样的话呢……

徐文兵：玉镯子。

梁冬：诶，玉镯子，这样的话呢，对身体有更多的好处。

好了，感谢大家收听今天晚上的国学堂，也特别感谢厚朴中医学堂堂主徐文兵老师。

好，谢谢！

徐文兵：不客气，再见。

金匮真言论篇第十四讲

主讲：徐文兵　主持：梁　冬

播出时间　2009-08-29　23：00—24：00

（说明：因时间仓促及知识所限，文中存在诸多错误之处，请识别的网友将修改意见反馈到下载页面，以利修改。其他网友也可经常到下载页面查对网友的修改留言。下载页面地址：http://hi.baidu.com/eajian/blog/item/54c6acd32a62b13c960a163b.html）

梁冬：重新发现，中医太美。大家好，欢迎收听今天晚上的国学堂，我是梁冬！依然是和厚朴中医学堂堂主徐文兵老师，一起来学习《素问·金匮真言论篇第四》。徐老师好！

徐文兵：梁冬好!听众朋友们，大家好！

梁冬：对，在上周的时候呢，我们讲到了“东方青色”和“南方赤色”，稍事温习一下吧。

徐文兵：就是“平旦”——凌晨到中午，这是阳中之阳，在上升。然后呢，中午到下午，尽管很热，但是太阳在往下走，就是阳中之阴。可是呢，从，就是“合夜”，就黄昏的时候往那个鸡鸣，就是半夜的这个时候走……

梁冬：“天机”？

徐文兵：“天机”，啊，这是阴中之阴，越来越阴。可是呢，过了半夜以后呢，阳气开始萌动，啊，“黎明前的黑暗”，尽管很阴，但是什么，阴中之阳。就古人就这么分的。

梁冬：所以我听说有些道家的这个人士是早上两三点钟，起来练功……

徐文兵：三点。

梁冬：三点钟，是吧？那个时候呢，虽然是……

徐文兵：当地时间。

梁冬：对。

徐文兵：我对应我们的时辰，就是“立春”嘛。

梁冬：立春。

徐文兵：三点是“立春”的。可是，人家，你记住啊，睡得也早。

梁冬：对，人家“新闻联播”之后就睡了啊……

徐文兵：呵呵！就是啊，“合夜”嘛！就是，黄昏以后就是“人定”嘛，“人定”——到那时候，人就睡了。不像我们现在，气血逆乱。

梁冬：对，连“焦点访谈”都看不上。

徐文兵：啊，好。

梁冬：好了，我们接着往下走。说到了这个“中央黄色，入通于脾，开窍于口，藏精于脾，故病在舌本……"

徐文兵：上期节目我们讲了，就是“取类比象”——我们中国哲学，或者中医是把这些杂七杂八的东西怎么归类的？不是看形状，不是看大小，是看它背后的那个真相，——也就是看那个神韵，或者叫神气。那你对应到你自己能看见的，肉眼能看见的话呢，我们就看到了，“黄色”——黄颜色的，位置处在中央的，是跟人的脾对应的关系。什么意思？

梁冬：什么意思？

徐文兵：呵，什么意思？

梁冬：是不是，我斗胆猜测一句啊，是不是这个黄色，在波段上这一段，和我们脾的某一些的特征之间，有某……

徐文兵：就和它那个气是共振的。

梁冬：对。

徐文兵：啊，是共鸣的。就上期我们讲，“东方青色，入通于肝”——生发。你看我们说了，青是碧的、绿的，是吧？蓝的，这都是青色。我们中药有很多，就是入肝经的那些药，它就是青色的。举个简单的例子：我们经常用的那个麻黄。麻黄在没摘下来，就是炮制之前它就是青绿的。这个麻黄呢，（以它）为主的方子叫“麻黄汤”。“麻黄汤”呢，在《汤液经法》里边它是真正的“小青龙汤”，它就入肝经，鼓舞肝气，然后肝气一冲动，出一身冷汗，出一身大汗，寒气就被逼走了。所以我们用到很多青绿色，颜色的药，你比如说青皮。青皮——一看这颜色，“青”，啊，入肝的——清淡，解肝经热毒的。还有青蒿，也是能够～我们上次讲过，青蒿治疟疾，

梁冬：对，青蒿素。

徐文兵：“往来寒热”，是吧？少阳证，“少阳之为病，往来寒，寒热心，胸胁苦满，心烦喜呕”，你看这个颜色就对应进去了。上次我们还讲的，红色、赤色、赭、紫，这些红色药都入心，在中药里边，很多活血化瘀的药全是红色的。举个例子，赤苕、丹参——诶，丹参——红色的。茺草。茺草，大家都知道：茺草，原来都是作为染料，染衣服的。西方工业革命就是因为用人工合成的茺草素，把那个，从，免去了从植物提取，一下子就提高了很多。所以，红色的丹参、赤苕、丹皮，你看，这都是红色的。

梁冬：红景天算不算？

徐文兵：红景天也是啊。去西藏的人，避免高原反应，避免出现这种微循环……

梁冬：缺氧嘛。

徐文兵：缺氧，就是心脑血管疾病。之前人们都知道要熬点红景天吃，是吧？丹皮、赤苕。还有什么？代赭石，你看那个"赭"，还有紫草。所以这些红色的药，我们基本上一看，中药分类一看，啊哟，入心，红色入心。今天我们讲“黄色”。

梁冬：黄色。

徐文兵：“黄色入脾”。

梁冬：它叫“中央黄色”。

徐文兵：诶，“中”，我们讲了，什么叫“中”？什么叫"央"？

梁冬：诶，这是有意思的问题啊。中央人民广播电台，啊，中央。

徐文兵：呵呵，对！

梁冬：中央。

徐文兵：什么叫“中”？

梁冬：“中”是为不南、不北、不东、不西，是为中。

徐文兵：哈哈，就是中间的那个，Middle，或者 Central。“央”呢？

梁冬：“央”是……以前你讲过的，啊……

徐文兵：你还记得吗？

梁冬：我记得，“央”字啊，是不是指尖尖的那部分？

徐文兵：诶，对，中间的，居于高处，叫“央”。我们经常说，“夜未央”，就是夜没到那个极点、极黑。所以有些人，你比如说，你是中央警卫局的警卫员，你在“中”，但你不在“央”吧？你不在那个权力最高层。所以，中间的高处。我们在讲《四气调神大论》，啊，不是，就讲《金匮真言论》的时候说，脾。——我们说肝病是对什么？颈项。啊，颈椎病、强脖子、杠头——他说这个脾在哪儿？

梁冬：脾在中央。

徐文兵：“俞在脊”，是吧？

梁冬：对。

徐文兵：脊梁的“脊”，脊梁是不是在中。脊梁，你一摸那个算盘珠儿，那个脊，一个个的那个胸椎、腰椎，是不是在高处？

梁冬：对。

徐文兵：又在“中”，又在“央”。

梁冬：噢，所以它是体现在那个位置上？

徐文兵：对。又在中，又在高处，这就是我们对应的脾。

梁冬：所以呀，人的身体呀，也是一座，也是一个大地，也是互相比类的，是吧？你趴在那儿，你的脊柱那个地方，就是最高的地方，是“中央”……

徐文兵：而且又是“中”，又是“央”。

梁冬：对，又是“中”，又是“央”。好了……

徐文兵：所以我们说，给～说这人脾吸收不好，小孩子，面黄肌瘦，啊，疳积、食积，然后就是，跟非洲小难民似的。怎么办？捏脊。

梁冬：哦，在背上提背筋？

徐文兵：诶，提那个后背最高处。就能促进脾的消化。我们食物里边有一个经典的话，也是《黄帝内经》说的，叫“毒药攻邪”，就是你用这些有毒的药的话，你是身上有邪气的才用。意思是说，身上没有邪气，不要整天乱吃药——是药三分毒。是吧？那么平时吃什么呢？“五谷为养”。

梁冬：对。

徐文兵：“五谷为养”，就是说，植物的种子，是最有利于我们消化吸收，或者说，在耗损你自己的能量最少的基础上，吃什么最好？是吧？“杀人三千，自损还八百”。所以这种最好的食物就是“五谷”——植物。但“五谷”里面也有各种颜色，那里边最最～相比之下，又容易被脾吸收的，是什么东西？

梁冬：黄色的。

徐文兵：黄色的什么东西？

梁冬：那叫“粟”还是叫“栗”啊？

徐文兵：粟嘛，“沧海一粟”，就是这个小米。还有上次我们讲“入心”的那个“黍”，就那个黄粘米，什么颜色？黄色，最容易消化吸收。所以呢，我们经常说，“小米加步枪，打败了全副美械装备的国民党军。”你以为呢？小米是最好的粮食，比你们吃牛肉罐头要厉害得多。呵呵！

梁冬：哈哈！

徐文兵：所以，黄色的东西，能够～我们说，能调动人脾的消化吸收功能。意思就是说，如果，如果你的脾胃消化功能不好，或者吸收功能不好的话，那你应该穿啥衣服呢？

梁冬：穿黄色衣服。

徐文兵：家里怎么装修呢？

梁冬：啊，刷黄墙。

徐文兵：呵呵，刷黄墙。那你简直就是“黄帝”啊？广告片花……

梁冬：诶，重新发现，中医太美。依然是和厚朴中医学堂堂主徐文兵老师啊，讲到“中央黄色”。诶，我一直有一个问题，压在心里面的问啊，就是，“黄帝”是两个“黄”，有的说是黄色的“黄”，有的说呢，是“三皇五帝”，就下面是个“王”那个……

徐文兵：我们讲的是《黄帝内经》是黄色那个“黄”。

梁冬：对，就是有什么讲究吗？

徐文兵：当然有讲究。

梁冬：诶，您说说。

徐文兵：黄帝之前那个神农氏，叫炎帝。

梁冬：对，火……

徐文兵：他在哪儿起家？

梁冬：南方。

徐文兵：南方火，红色。

梁冬：所以火生土……

徐文兵：诶，黄，炎帝之后是黄帝，黄帝哪儿发家？

梁冬：黄帝就在中原地区嘛。

徐文兵：中原发家。

梁冬：那理论上来说，黄帝之后应该是西方有人起来罗？

徐文兵：对啊，土生金啊。

梁冬：就是，就是……

徐文兵：事实没这么机械推。但是我就说为什么他们叫，就是神农叫炎帝，也叫赤帝。他是南方起家，代表我们长江流域的文明。黄帝是在，出生在轩辕丘嘛，有人考证在新郑，河南郑州，有人考证在这个黄河流域，在陕西啊，或者在山西这一带。但是他其实是代表一种黄河流域的文明，所以他叫黄帝。这是我们历史讲的“三皇五帝”。你说的那个 Emperor 那个“皇帝”……

梁冬：啊，就是上面一个“白”，是不是，下面一个“王”，啊。

徐文兵：没有研究。

梁冬：没有研究——嗯，徐老师这个“知之为知之……”

徐文兵：哈哈，“不知为知之也”。

梁冬：“中央黄色，入通于脾……”不过，说到这个地方啊，徐老师，我听说有一些中医诊所啊，他会把他的诊室分成几种不同的颜色。

徐文兵：对。

梁冬：不同的病人来了，在不同的诊室里边治病。

徐文兵：讲究。

梁冬：真是讲究，啊！

徐文兵：讲究！

梁冬：哎呀！

徐文兵：这就说，慢慢啊，我们中医复兴以后呢，就是古老的那些文明啊，就是那些仪式啊，那些规矩啊，都会慢慢恢复。不像现在像卖菜似的，敞着个领子叼棵烟，然后人一来就看病，不管在哪儿。我经常去，有时候出去，或者讲课，或者到电台录节目、电视台做节目，所有人一伸胳膊叫我号脉，

梁冬：或者……

徐文兵：我说，“您能不能约个时间？”您把您当回事儿，也把我当回事儿，咱们正正经经的，讲个时间、氛围、地点、场合，然后认认真真看病，是吧？你在这种条件下，我给你开方，你敢吃吗？是吧？这叫讲究。

梁冬：这就是“理”嘛，对不对？

徐文兵：对，得讲！人的很多谦诚敬睿之心是通过这些仪式培养出来的。我们现在，好多东西都被革命了，都被打破了。

梁冬：我这两天夜读《礼记》啊，哎呀，有意思，好……

徐文兵：你怎么不晨读《礼记》啊？

梁冬：诶，对，你批评得对！我总是早上没起床嘛……

徐文兵：哈哈！

梁冬：好，“愚者佩之”。

徐文兵：“入通于脾”，啊，这个，我们再说一下以前这个皇帝啊，为什么选这种黄色的衣服？你看，皇帝的那个明皇，你看，清朝有八旗，有正黄旗，有厢黄旗，是吧？

梁冬：对。

徐文兵：他为什么这个黄色作为最珍贵的？他认为什么？我们古代，中国思想，认为居中的，那个掌握权力的人，是可以统驭四方，你再加个夹角，就是统驭八方的。所以皇帝用的那个颜色，就是黄色。其他人都不许用的。

梁冬：但是，在中国古代的时候，不同的朝代有不同的主色调的？

徐文兵：啊，对。

梁冬：那秦朝是以黑色为主。

徐文兵：秦朝是以黑色，“玄衣”嘛。这个，到了近代呢就是～其实从秦朝的治国历史来讲，它还属于一种，“法家治国”，“酷吏治国”。啊，这就偏于那种暴政。但是，秦朝你说它存续了多少年？

梁冬：对。

徐文兵：十几年嘛。我去那个秦始皇陵参观的时候，大家那个，导游就说，这风水，什么脚踏什

么河，背靠什么山，左青龙，右白虎……我说你这风水选这么好，怎么就你的，你的儿子扶苏被杀了，子英，最后又被杀了。你这活着有什么劲？你这风水选得好吗？所以，这个东西，风水啊，天时不如地利，地利不如人和。你搞那种暴政，失去民心的话，最后，你就是埋到哪儿你也得完蛋。所以，秦朝这个制度，我是不大认同的。我是特别敬佩中国汉朝初建的时候那个“休生养息，无为而治“那个，就是黄老……

梁冬：“黄老术”……

徐文兵：啊，那会儿那个，真是一个～而且，《黄帝内经》啊，成书，什么时候？

梁冬：也是在汉代。

徐文兵：就在汉朝初年成的书。就经过一个大动乱以后，这些靠口传心授，把过去老师传授的东西记在心里的这些人们，才再安静下来，把它写成书。没有那个“休生养息”的年代，恐怕我们现在《黄帝内经》都读不到。

梁冬：所以呀，历史总是环环相扣。“中央黄色，入通于脾……”

徐文兵：诶，再说几个药物。刚才我说食物，小米粥，《伤寒论》说了，就是你吃完什么药以后，最后喝完“桂枝汤”，叫弥粥，“啜热稀粥一升余，以助药力”，然后说，这个人得完病以后，“弥粥自养”，不要吃肉，啊，免得叫“热遗食腹”。很多人病了以后，就想吃点什么？清淡的、爽口的、容易消化，这时候熬点粥，或者做碗面条，都挺好。另外，我们中药用的，非常好的，健脾药，就是让脾的吸收功能，增强，让人变得强壮的药，都是黄色的。

梁冬：比如？

徐文兵：黄芪。黄芪你知道哪儿出的最好？

梁冬：黄芪应该是中原地区出的最好吧？

徐文兵：“黄天厚土”。黄土高原上的黄芪是最好的。哪儿？

梁冬：山西罗。

徐文兵：山西，我们老家。

梁冬：既然你问到这个问题啊，哈哈！

徐文兵：哈哈！山西北面浑源县出的黄芪叫“北芪”，也叫“箭芪”，就是那个射箭的“箭”。那儿的黄芪是效果最好。这个黄芪啊，它，就是补脾胃，生血压，甚至治疗这种胃下垂，或者脏器脱垂，效果特别好！但是现在呢，就没法说。现在为了提高产量，搞了一种“速生黄芪”……

梁冬：啧，啧，啧……

徐文兵：哼！

梁冬：可惜啊，可惜啊！

徐文兵：一年就能长成！现在开方子……

梁冬：一般是长几年呢？

徐文兵：三年以上才能用，三年。就跟现在吃鸡肉一样，它的几十天就出栏了，你吃一下，嚼得跟柴禾一样。这个黄芪呀，我们原来一开，你看古书上啊，一两、30 克，这就大量了，就怕给人血压升太高，气提得太强。现在开 30 克——泥牛入海无消息——没一点反应；开 60 克，还没反应。最后，哈，开 100 多克，才有点，有那么点儿效果。

梁冬：对，所以……

徐文兵：就说现在药材质量下降了。还有呢，就是我们中药补脾胃的，你看，我刚才说的黄芪呀，“补中益气汤”听说过没有？

梁冬：听说过？

徐文兵：“补中益气丸”，里面主要药——黄芪。另外一个特别好的被脾胃的药，叫什么？党参，黄色的，甜的。你知道为什么叫“党参”吗？

梁冬：不知道。

徐文兵：上党地区出的这个“参”。上党地区在哪儿？山西长治。

梁冬：失敬，失敬！哈哈！

徐文兵：山西长治。这个上党的这个出产的这个参，补脾胃效果特别好，叫党参。你看啊，《伤寒论》里边，经常会用到人参。啊，你比如，“利中丸”，人参多少两。然后呢，白术，然后这个干姜，吃甘草……人参指哪儿的？人参是不是我们现在吃的这个东北人参、吉林参、高丽参？

梁冬：不止吧？

徐文兵：绝对不是。

梁冬：“人”嘛，人主中嘛，天地人，人肯定在中间的嘛，对不对？

徐文兵：高论，高！现在我们读《伤寒论》啊，一开什么人参？多少两？就是用那个红参啊，高丽参啊，或者生晒参啊，错的！你知道吗？在三国，就是张仲景生活那个年代，那会儿辽东，跟我们中原是没有关系的，那会儿那个地方不属于我们中原地区统治。所以，记住啊，《伤寒论》里边的人参，都是党参。

梁冬：噢！

徐文兵：味道是甜的。如果你现在用《伤寒论》的经方，给人啊，桂枝加人参汤，来一个，加那个东北人参，错了，你用错药了！

梁冬：怪不得！

徐文兵：真正人参我不知道你尝过没有？

梁冬：我，我不知道啊？现在我比较吃的都是比较速效的吧？

徐文兵：真正人参的味道是苦的，是入肾的，是补肾的，我都亲自尝过。然后，就好多时候，我们那些同行同道们辩论，我说人参是苦的。那个，我还记得看电视啊，有个《刘老根》，就是赵本山演的。《刘老根》里边有个著名的人物叫“药匣子”，就是那个谁？范伟演的。

梁冬：这个，徐老师看来平常还是很有空的嘛，哈哈！

徐文兵：哈哈，经常放松一下。这个药匣子本名叫李宝库，是专门研究这个山上花花草草的，然后给刘老根那个旅馆配药膳。他给刘老根，就是说介绍他药膳配方啊，放人参嘛，他就说用了什么人参的时候，人参有什么药用？这个李宝库就是药匣子就上来就背。我们中药有个《药性歌括四百味》嘛，我小时候就背过，第一味药就是人参。他这么说的，他说，“人参味甘，大补元气，止渴生津，调营养卫”。营是那个营长的“营”，就是我们血管里流动那个气，叫营。卫是什么？保护我们身体表面的，叫保卫的“卫”。四句话，很好记，这是那个古代明朝医家姓龚的他给写的。他背完以后，你知道刘老根，就是那个赵本山扮演的刘老根问他一句，他说，“人参是甜的呀？我怎么尝一直是苦的呀？”我一看这儿我说，“赵本山尝过人参，李宝库背的是党参”。你千万别用错药了！

梁冬：好了，稍事休息，马上回来。广告片花……

梁冬：重新发现，中医太美。刚才呢，和徐老师讲到人参和党参的问题，那到底这个一般我们说的人参，这到底应该指的是党参呢，还是指的是东北的人参呢？

徐文兵：看你要干什么？如果你是补脾胃的话，你要用党参……

梁冬：党参是甜的？

徐文兵：甜的，甜的味道。黄色的，然后它是补脾胃。

梁冬：长的样子也像那样的吗？

徐文兵：呵，长的那样子，也有个人样，但是不像那个人参，那么像个人。你要说，它为什么叫大补元气呀？什么叫大补元气？

梁冬：大补嘛，我以前以为补就是加的意思，不是的……

徐文兵：那叫益。

梁冬：对。

徐文兵：所以很多人认错字了。好像说吃人参就能让自己元气，加得多。

梁冬：增加。

徐文兵：然后就活得长。

梁冬：add some thing。

徐文兵：add some thing。不对，它是止损的，当你元气，快死了，就是快漏的时候，吃人参能给他补住漏，这叫大补元气。

梁冬：补锅嘛。

徐文兵：是防止流失。所以，你看我们，抢救危重病人的时候，出现什么，脱气、脱液、脱汗、脱血、脱精，这都是在漏元气啊。熬上人参，然后抢救。你看你的师傅李可老先生，那就抢救危重症的时候，善用人参。

梁冬：是，他好多味药里面都有这药。

徐文兵：补脾胃之气是什么？后天之气，用党参。真正要救命的时候，用人参。但是，现在人参

都人工栽培种植的……

梁冬：真正意义上的“人参”，哈哈！

徐文兵：哈哈！所以你看那种野山参的话，价格比黄金都贵，比黄金都贵！

梁冬：现在，如果有一天，你发现你到餐厅里边吃“人参炒牛肉”的话，你一定不要觉得诧异哈。

徐文兵：啊，那就是萝卜！

梁冬：萝卜。“中央黄色，入通于脾”。这个脾，它实际上指的不仅仅是脾脏嘛，对不对？

徐文兵：就是以脾代表的它们这一系列：脾又对应的是胃，然后呢，脾又主肌肉。下面它又说，脾又“开窍于口”，是吧？它一系列的。

梁冬：这个所谓的“开窍于口”，这个“口”到底是指什么？是唇呢？口腔内部呢？

徐文兵：口腔内部。

梁冬：口腔内部？

徐文兵：嗯，唇也包括一部分。因为我以前讲过，人的任脉啊，从小肚子起来以后，环绕口唇，所以口唇的颜色很性感，口唇的滋润颜色也代表一个人的生育的功能，这是经脉上的联系。但是口腔内部，就是口腔粘膜，啊，这些口腔唾液的分泌，这都跟脾有直接的关系。

梁冬：所以有些人如果口腔内壁溃疡，是不是就是所谓的胃或者是脾胃之间的有什么问题呢？

徐文兵：肯定是火，但是是虚火还是实火？那你就得判断一下。

梁冬：那怎么判断呢？

徐文兵：你看有些人口腔起溃疡吧，吃一顿辣椒……

梁冬：反而没事儿。

徐文兵：就好了，口腔溃疡就好了，这说明什么？这人吃凉东西，积往了，然后那个火就浮到表面了，

梁冬：就下不去？

徐文兵：一吃辣椒，开了胃了，下去了，就好了。但有些人就是，口腔溃疡就是，处于一种湿气加上热气，就反复不好的那种口腔溃疡，一般都有什么？吸收了太多的，我们叫湿毒，就是一种“富营养化”的东西，太多了，你要给他祛湿气。所以口腔表现出来的问题，你归究到脾，找脾，啊！我们现在人说，口腔异味，是吧？你说的这种口腔溃疡，还有人长，小孩长鹅口疮，就是一种真菌的感染，啊，还有的呢就是，口腔吧，它老咬自个儿的嘴。

梁冬：诶，诶，是，是，是！有些人总是喜欢咬到自己的嘴唇，或者舌头。

徐文兵：这就是肿了——湿气、水湿太过了。

梁冬：所以，咬到自己嘴，可不是偶然现象。

徐文兵：可不是因为他想吃肉了，是因为他吃肉太多了。

梁冬：对，天底下没有偶然啊。

徐文兵：只有必然！

梁冬：嗯，“开窍于口，藏精于脾”。

徐文兵：“开窍于口”呢，还有一个就是我们看到一个人，望、闻、问、切的时候，我们要看他口唇的厚薄。口唇厚的人呢，一般他的肌肉，也比较丰满；口唇薄的人，一般肌肉比较消瘦，也代表他的一种脾胃的功能。

梁冬：我发现有些人的面相是在变的：年轻的时候呢，口唇是比较厚的，诶，老了老了长着吧，开始变得很薄了。

徐文兵：对，年轻的时候比较憨厚，拖嘴笨舌的。到老了以后，变得伶牙利齿。

梁冬：变成纪晓岚……“开窍于口”。

徐文兵：“开窍于口”，就是一个唾液的问题。

梁冬：对，对，对。

徐文兵：你看啊，有些人就是吃饭就得，吃一口饭，喝一口汤，口腔里边没有唾液。所有的水液，蛰之于肾，但是到了口腔又有一个分管的问题，那就脾的问题，这是一种表现，这种我们说脾胃的阴血，或者阴液不太足。还有一种人是什么？说话就是，痰声露露，或者唾沫星子乱蹦，睡觉……

梁冬：嘴角上全是口水。

徐文兵：诶，对，睡觉。一说激动了，这，口水就能跑到别人身上。睡觉的时候呢，流口水，湿枕头，这种人呢，唾液又过多。所以这都是脾的问题，这都要去～古人就是，智慧在于，他把这些看似，貌似没有关系的东西，给你列出一个规律来，让你去，很容易的找出它们之间的内在联系。

梁冬：诶，你看那个“活”，活着的“活”，三点水一个舌头。

徐文兵：诶。

梁冬：这个“活”这个字，如果～它怎么解释？

徐文兵：唉，如果一个人，口干舌燥，就是口下没水，就说明他的津液啊，生化得不太足了。就是，我们说一个人，树没水叫“枯”了，是吧？这个人要没水呢，很难就“活”了。所以，治疗一些，我们现在说的这种干燥综合征的话，一方面，看看是局部问题还是全身问题？你比如说，就是我嘴干，

那么我说，蛰之于脾胃。如果这人嘴也干，眼也干，鼻子也干，或者是生殖器官也干，那就说明根儿上有问题。这根在哪儿？

梁冬：在肾。

徐文兵：肾精了。辩证论治。

梁冬：嗯，辩证论治。稍事休息一下，马上回来。广告片花……

梁冬：依然回来到国学堂，重新发现，中医太美。刚才徐老师啊，讲到“干”的问题的话，不是“肝”，而是干燥的这个问题的时候呢，要去看，到底呢是局部的干燥，还是全身的干燥。前两天碰到一个朋友，他说这个眼睛很干燥，那通常是什么问题呢？

徐文兵：眼睛干燥，首先是肝的问题。就是我们说的肝胆的肝。

梁冬：肝血不足？

徐文兵：肝血，或者是肝的，肝也有自己的阴液，啊，就不能上乘。如果是程度较轻的话，我们一般在眼睛周围有几个穴位：眉毛开头，这叫攒竹穴，攒是那个攒钱的“攒”，竹是竹子的“竹”，攒竹穴。眼角，就是眼的目的外眦，啊，这叫童子髎，胆经的穴。有的时候呢，我们会扎一下睛明穴，就是眼睛的内角，就是膀胱经的第一个穴。

梁冬：挤按睛明穴。

徐文兵：诶，做眼保健操嘛。

梁冬：对呀。

徐文兵：这个针刺的就是力量更强，程度更深。程度轻的人，马上眼睛就能得到缓解。啊，第二个方法呢，就眼睛干呢。我们说，金能生水，金啊，木火土金水的那个金。

梁冬：哦，对，对对。

徐文兵：金能生水，也就是说，肺，它有一种推动人的体液，分布到各个部位的这样一个功能。就是肺能帮助肾去运化水液。你可以实践一下，你打个哈欠，打完哈欠你发现没有？

梁冬：泪流满面。

徐文兵：眼睛湿湿的，润润的，啊，叫金生水。这些都小办法都能缓解。如果这些招儿都不管用，那您就从根上找问题了。肝的妈妈是谁呢？

梁冬：肝的妈妈——木的妈妈是水嘛。

徐文兵：对，你还又得补肾了。所以我们，平常中药店有什么，“杞菊地黄丸”，是吧？杞是枸杞的“杞”，菊是菊花的“菊”，里面有地黄，这些都是帮助你滋润眼睛的。但是，“能挣的不如会花的”，你老人家整天盯在那儿打游戏、看着股票，然后呢，熬着夜、通着宵，你那儿漏着，我再给你补，没用！

梁冬：对，还是生活方式的问题。

徐文兵：真正养阴就是借天地之力量，晚上早睡，秋冬收藏。

梁冬：对，所以呢，“藏精于脾，故病在舌本……”

徐文兵：“藏精于脾”呢，就说我们说的那个脾的那个脏，是给这些脾的这个系统提供所有的能量，供它们活动的这个能量基础。

梁冬：就它的能量基地？

徐文兵：诶，基地，就说物质基础。但是很多人就经常跟我说，“诶，我的脾切了，我不也活得好好的吗？“

梁冬：对呀？

徐文兵：是吧？问这个问题的人呢，犯了两个错误：第一，他简单地把解剖学的那个有形的物质器官，和我们中医的脾的概念对上了。啊，意思就是，我这儿有个“心”，你那儿就必须得对应有个“心”。我脾切了，你那个脾就崩溃了。大家记住啊，人不光是有一个肉身，有一个肉质的器官，它还有背后的东西，背后的东西是什么？就推动这个器官工作的。我们说神经呀、血管在支撑它，那谁又支撑这些神经、血管呢？它的背后是谁？肯定是我们中枢的某个区域在控制——啊，诶，现在几点了，我要给脾供血了，那信号就过去了。它即便没有那个脏，那是不是说，它就不给它供血了？你伤了它的物质的有形的东西，你伤了它那个无形的东西了吗？

梁冬：诶，在西藏身子术（音）里面讲到过一个叫“幽灵痛”的东西，他说有一些人呢，做了截肢手术啊，晚上呢，你在做梦，或者是在真实地能感觉到那个被截掉那个手的疼痛。

徐文兵：不用做梦，白天就感觉。我，就这个，西方的，这都不是西藏人说的，现在医学有这个病，名字就叫幻肢痛。幻是幻想的“幻”，肢是肢体的“肢”。痛！他本来截肢了，比如说肘胳膊没了，他能明确告诉你大夫，“我左大拇指疼。”你扎哪儿？你怎么治？

梁冬：哈哈。

徐文兵：对吧？况且人有代偿功能，当人眼睛瞎了以后呢，他的嗅觉、听觉会变得更敏锐，是吧？就说，我这个脏腑不能工作了，但其他有代偿。所以，切了脾了，不等于把脾所有的东西都切了。就像你刚才举这个例子，我把我手切了，截了，但是，指挥手的那一套工作的东西，都还在，那个神还在!

梁冬：这是非常有意思的^

徐文兵：所以这个脾，是藏精的。不见得你切了它，你的精就没了，啊。

梁冬：对。

徐文兵：他的病，人的病，就说，脾胃出现了问题，表现在哪儿呢？

梁冬：“舌本”。

徐文兵：“舌本”是哪儿？

梁冬：诶，我以为就是“以舌为本”呢。

徐文兵：呵呵，这个啊，树根和树本，是不一样的。

梁冬：对。

徐文兵：树根是什么——地底下那个东西。树本是树桩子，树干。我们以前不认识这个字！我不识字啊，你说“本”，根本根本就是“根”，不对。真正我们舌头，它有舌根儿，这个舌根儿是属肾的。这个舌的主体是属脾的……

梁冬：诶，你吃过那个“久久鸭鸭脖”，他有的时候还有鸭舌头嘛，你看那个舌，他分两段，后面还有一个根儿，连在后面的，是吧？

徐文兵：诶……

梁冬：那个叫“舌根”？

徐文兵：那是“舌根”。

梁冬：前面，就是有肉的是“舌本”？

徐文兵：真正的就是那个主根、主干，舌尖是属心的。

梁冬：哦，还有那么大学问？

徐文兵：舌的两边是属肝胆的。

梁冬：所以说，那个法兰西式接吻，两个舌尖一打架，肯定就心动了。

徐文兵：而且，他们有说那个品葡萄酒，就说，舌尖对什么敏感？这个两边对什么敏感？然后，把舌头一卷，让那个酒在舌头上滚动，是什么感觉？味道都不一样！都跟我们的五脏是相对应的。

梁冬：是，是，是。

徐文兵："舌本"呢，是舌的主体。当脾胃有问题的时候呢，就是会在舌头的主体，就是主干上出现问题。最大的问题就是我们现在说的什么？

梁冬：湿。

徐文兵：胖大舌，一看舌头肿的。然后呢？

梁冬：伸出来水汪汪的大舌头。

徐文兵：呵呵，水汪汪……两边两排牙齿印儿。什么意思啊？就说，正常人，老天给你配的舌头是正好跟唇齿相依，就是井水不犯河水，牙咬不着你。你呢，舔到牙，这个舌头，就脾胃里边湿气、食积太重了以后，这舌头就肿了。肿了以后什么呀？你牙一合，就咬着这个舌头了。

梁冬：哈哈。我以前老咬到自己。

徐文兵：舌头肿了！我们一看这种人湿气太重。然后，我们看舌头呢，中医望舌诊，就是有个看舌苔。有好多人早上起来一看，舌头上边厚厚的一层舌苔。有些人就刮，啊，刮完了以后～春，"野火烧不尽，春风吹又生"。我说你有本事把那牙床伸到肚里去刮一刮，它这儿是个外在表现。

梁冬：哈哈。

徐文兵：内在的原因是什么——脾，富营养化，吸收了太多不该吸收的东西。

梁冬：就像说太湖，啊，最近出现什么什么藻？什么什么藻？

徐文兵：我们现在好多得的病跟自然，跟我们都是对着的。

梁冬：这叫“天人相应”嘛。对，“故病在舌本……”诶，你看舌头还看什么，通常？

徐文兵：舌头要看这么几方面：一个看舌头的颜色，第二看舌头的大小。就是一个是“形”，一个是“色”，还要看“态”，就它怎么动？你知道吗，好多人伸出舌头来是颤的。都认为是狗伸出舌头在那儿哈哈颤，其实好多内心不安定的人，伸出舌头是颤的。

梁冬：呵呵，散热呢，哈哈！

徐文兵：不是散，诶，散心火的！对，对，对。还有呢，小孩多动症有个特点叫“弄舌”。人家说，挤眉弄眼，他没事儿就在那儿吐舌头。就跟那蛇吐信子一样。其实就是心里面那个毒火太重，吃鸡肉太多了，吃得枫火香山。就要看舌的形状、颜色、动态。有时候还要看一下舌底下边那个静脉血管，是不是那种怒胀的、紫色的。我们舌头下边还有两个穴位，叫“经外奇穴”——一个叫“金津”，金是金子的“金”，津是天津的“津”，叫金津。另外一个叫“玉液”。就我们说治疗一些人没有唾液，或者是有点精神情志方面的问题，就扎这儿。

梁冬：诶，你真的舌头上扎过针啊？

徐文兵：我真扎过啊。

梁冬：哇，太可怕了！

徐文兵：我怕他咬我，我还得拿一个东西先捏住他。

梁冬：呵呵，拿一架子把牙齿给撑起来。

徐文兵：对啊。

梁冬：真是这样吗？

徐文兵：真的，我都扎过。

梁冬：还有一个问题啊，就是，有些人呢，喜欢吃这个口香糖啊。我在我小时候老吃口香糖，我妈叫我别吃。她说这个老吃吧，就是伤那个津液，就是天津的这个“津”。

徐文兵：对，我特别反感人嚼口香糖。

梁冬：为什么呢？

徐文兵：首先不礼貌。中国人吃饭也是个很庄重，很庄严的事情。这些人，没事儿老在那儿嚼一个口香糖。

梁冬：做吃饭状。

徐文兵：诶，腮帮子一鼓一鼓的。这个东西是，也是从美国流来这种文化，啊，就是很多人盲目这个跟风。这个有两个问题，一个，我们这个“咬肌”啊，就是这个下颌关节，这儿有个穴位叫“颊车”，很多人得一种病叫“下颌关节紊乱”，就是当他咬一个大的东西，吃一个大东西，比如说，昨天我还来一个病人，他说，徐大夫，我又卡住了。”就吃一颗大葡萄的时候，一伸，咔，合不上了。就下颌关节啊。他这个紊乱怎么造成的？就是老这么嚼东西，你不给它休息时间。我们一天吃三顿饭，该干活干活，该休息休息，他整个儿天天就让人嚼着。啊，还有一些，很多胃病人的表现是什么？嚼不动。人家，我有个老太太是我妹的同学的妈妈，她就跟我～那个人是个经络敏感的人，我给她扎针啊，这个针尖，往哪儿走，这个气感怎么走，她没学过医，她给我描写得清清楚楚，她就说这个经络。她就跟我说呢，她当她胃病犯的时候，她就觉得腮帮子酸，就这个颊车穴这儿。颊车穴是胃经的第六个穴，这儿气就不足。所以，老嚼那个口香糖，我个人认为都是在伤自己。另外，现在所谓的牙膏和口香糖，我总是怀疑他们有破坏胃粘膜的作用。

梁冬：为什么呢？

徐文兵：牙膏是不得有清洁作用？

梁冬：对呀？

徐文兵：是吧？你清洁是牙齿，你怎么能保证你不吞个一两口那个牙膏进到你的胃呢？

梁冬：肯定有嘛，经常都有。

徐文兵：肯定有啊！你漱口的时候一不小心，啊，咕咚一口～所以我最早研究胃病，我突然发现，胃病都跟这个刷牙有关系。

梁冬：很多人把牙膏吃到肚子里得的病？

徐文兵：对，得了胃病。没清洁牙，清洁了自个儿的胃粘膜了。还有口香糖，口香糖里面有什么东西？

梁冬：有橡胶吗？

徐文兵：有橡胶，你不会吞进橡胶。有什么甜味剂，有什么什么剂，至少它有防腐剂。

梁冬：对，长期……

徐文兵：对呀，一卖一两年，你怎么保证它不坏呢？是吧？那个防腐剂会不会伤到你的胃呢？所以这些外来的东西，我建议大家，一定要学做贵族，啊，“雄兔脚扑朔，雌兔眼迷离”，不吃东西的时候我们就安安静静地。所以我看好多人，一边走，一边吃着东西，然后一边干活，一边吃东西，我说你们都在伤神吧，你那个神顾得上吗？是吧？你到底该干什么？吃饭，正正经经吃饭，全神贯注。哎呀，这个东西怎么做的？怎么吃更好？怎么吃更香？很认真，这都是大事儿。我们现在都把这个，活着不知道为什么？吃也吃不好，睡也睡不好，还在那儿拼命工作。

梁冬：哎呀，您不是在说我吗？好了，稍事休息一下，马上回来。广告片花……

梁冬：重新发现，中医太美。仍然是和厚朴中医学堂堂主徐文兵老师啊，讲到这个舌头的问题。这个舌头呢，还有一些人哪，喜欢在舌头上做那种……

徐文兵：呵呵，舌钉儿。

梁冬：啊，搞一个钉儿。高级一点的，再镶个钻石在上面。

徐文兵：啊，一伸舌头，唪，眼前一亮！

梁冬：对呀。

徐文兵：这都是一种自残、自虐，不健康的行为。我都是反对的。尽管我看到很多人，耳朵眼儿打很多，耳朵上打一眼儿还不够，打一排眼儿，自虐！自虐也有他背后的心理，也有他生理的问题。所以舌头这个东西，我发现呀，好多人失去了这种嗅觉，有的人是失去了味觉，也出在这个脾。吃什么东西是什么？食不甘味，味同嚼蜡，吃什么都一个味。你说这些人活着有意思？所以，对这个舌头一定，一定要注意保护，怎么保护啊？我的观点是，不要受那种特别辛辣的，或者是寒热的那种刺激。现在可以研究味，就是舌头上不是有味蕾吗？什么叫味蕾呀？不就是一些活跃的小细胞吗？你这么，先，唪，一道冰，然后，唪，再冰火两重天，然后，再一道热水，然后再一道辛辣的，然后……最后全伤到。所以你看真正会保护舌头的都是些什么人？品酒师，是吧？品酒员，那些人对舌头保护都非常好。

梁冬：诶，有一些牙刷啊，他还带那种刷舌苔的刷子，是吧？

徐文兵：对，对，对。

梁冬：那种东西好不好啊？

徐文兵：那就是我说的嘛，有本事你伸到肚子里去刷去。

梁冬：噢。

徐文兵：你表面上刮一刮也对，真正地，就是要去吃这种芳香、化湿、消食、化积的药物。舌头给你一个信号，里面多余的东西太多。

梁冬：“故病在舌本，其味甘，其类土，其畜牛……”

徐文兵：“其味甘”，“其味甘”的意思就是说，甜的嘛。苦甜的味道最容易被脾胃吸收、消化的。同时呢，多吃甘甜的味道呢，也能增强脾胃的功能。这个“甘”还包括一个味道叫“淡”。“嚼得菜根”，什么叫“嚼得菜根”？一般人都要什么？加点什么辛辣、刺激、咸鲜、美味的，是吧？但是呢，“五色令人盲”，这种五味，就是滋味太厚了，我们叫“甘胞肥醲腐肠”之药。就是你吃的这么多东西，味道这么重，说明什么呀？说明你脾胃消化吸收功能差了，你才加这么多，刺激。就跟一个男人性能力不强，非要吃春药一样。真正一个脾胃功能强的人，就什么？能在这种甘淡的饮食当中，品出滋味来。真正，红叶老师不是讲过吗？真正吃饭人是吃什么呀？什么叫吃饭？我们现在把吃菜当吃饭。

梁冬：吃饭就是真正意义上的“吃饭”。

徐文兵：就是一碗小米饭，干饭或者白米饭，有这个，如果这个粮食，就是五谷好，主食好，都可以不用菜，直接拌点酱油汤，拌点豆豉，都能下饭，而且那个人吃得津津有味。我们现在是什么？大鱼大肉，然后浑醒，然后，不吃主食，够了。颠倒了！如果你有一幅好的肠胃，或者是有一幅好的脾胃，你能从一些很薄的滋味里面，或者别人看起来都没什么滋味的东西，你品出滋味来。这时候你吃饭，就是别人看你很将就，其实你消化吸收……

梁冬：很讲究。

徐文兵：非常好的。那帮病人是什么？必须得弄点辣的。没辣的怎么样？不下饭。是吧，没胃口。

这些人都跟，我刚才说吃了春药去干活一样。所以，真正的味道，真正养人的味道——甘淡。你们，在外，老在外面吃饭的人啊，呵呵，你把那个饭，你打包回家，第二天早晨起来你尝一下，你都咽不下去。味道太重了！太 hou 了！太咸了！可是你头天晚上吃，为什么不觉得？那会儿你在一种油和腻的状态下，你必须靠这些东西来刺激你的肠胃，你能吃下去！可当你睡了一觉，平和之后你才知道，我怎么吃味道这么重的东西？所以老是在家吃饭的人，我个人认为健康长寿。老吃这些甘淡、平淡的人，省自己的元气！人吃饭就是拿自己的元气去化谷气嘛！你吃那么多没用的东西，然后吃了以后又排出去的东西，你还不如吃的适量的。而且古代有一个养人的饭叫“陈仓米”。我们现在火力旺，有劲的话，吃新米。可有些人脾胃弱，吃了以后受不了，怎么办呢？吃“陈仓米”，就是放置很多年的米。那个米呀，就是它那种，就我们现在说那种风化了，或者是蛋白质，这个消解了。那个米是什么？味道就特别甘淡，就对这些脾胃有毛病的人，我们说刚刚大病初愈的人，熬上一点陈仓米喝，慢慢就恢复了。

梁冬：在孔子讲到这个这个～叫酱，你看韩国料理和日本料理它还是有这个酱嘛，有一些潮州的那个菜里边还有酱，但是我现在很少在这个汉人吃的饭的时候吃上这个，看到这个酱。

徐文兵：东北有呀！

梁冬：那个酱，就是葱沾的那个酱？

徐文兵：孔子讲过不得其酱，“不得其酱不食”呀！

梁冬：这个“酱”是怎么来的呢？

徐文兵：发酵！我们待会最后要讲到肾的时候，会讲到这个话题！就是发酵以后的东西，能够微生物发酵，或利用自身的酶发酵以后呢能够帮你去分解这种动物和植物蛋白，又省了你的元气。

梁冬：怪不得！

徐文兵：所以为什么那么多人喜欢吃臭豆腐？好多这个韩国人和日本人喜欢吃纳豆，我们闻一下都觉得受不了，人家吃得津津有味。为什么？神需要！你身体的本身知道它。最早我觉得也不是我们靠什么科学研究发现纳豆，是动物的本能，诶，发现这个东西变成这样以后，尽管闻着不好闻，但吃进去以后这个化的功能，不是消的功能，化的功能提高了！

梁冬：“消”和“化”有什么区分呢？

徐文兵：消是物理变化，一块大猪肉嚼成小块猪肉，最后变成了乳糜状的，它还是猪肉。化呢？经过你的酶，猪肉，蛋白质，分解成氨基酸，氨基酸再重新组合变成人肉——化！

梁冬：所以很多人不健康，估计是没化，是吧？

徐文兵：不化！

梁冬：消化不良其实是就是没把猪肉变成……

徐文兵：有人是消不良，有人是化不良。

梁冬：对。

徐文兵：一定是分清楚，消是胃的问题，化是小肠和三焦的问题。

梁冬：怪不得呢？怪不得！

徐文兵：但是话又说回来了，中医的理论——哲学！“物无美恶，过则为灾”，那么说啊，吃甜的，甘淡的东西对脾胃好，那我就吃甜的呗！吃了个啥结果？

梁冬：土伤水，土克水，所吃甜的东西，估计肾不好！

徐文兵：首先表现在牙不好！

梁冬：对！因为～那个牙为肾之余嘛！

徐文兵：对，骨之余。肾主骨、生髓，然后呢，牙是骨之余。所以你看小孩子吃糖多了。

梁冬：不是说传说中，广告里面都叫作什么龋齿呀！

徐文兵：龋齿，对！其实就是把肾给伤了！还有个成语叫“囫囵吞枣”，什么意思？枣是补脾胃的，枣是甜的嘛！“大红枣儿甜又香”嘛！但是，吃甜多了伤肾，所有有个哥们很聪明说，那我就不拿牙咬它了，我就直接吞进去。他这个思路是对的，起码他知道吃甜多对肾不好。但是他认为什么？不经牙咬你就不接触牙了？你经过脾胃吸收消化以后，身体体内血糖增高，你照样会伤肾！所以大家记住，吃甜的多了以后就伤肾。第一个表现，吃甜多了以后，小便就哗哗哗的。

梁冬：固不住水了？

徐文兵：固不住水。就肾的这种闭藏功能就不行了。如果再吃甜的多了，女人就会出现白带异常增多。啊，有人说真菌感染，霉菌感染，不是，它是湿气！就是说营养的东西太多了，它要从那儿往出走。男人会表现出来在阴囊周围就出现那种粘汗，有的人阴囊周围出现湿疹。我看到很多人在那儿坐，就是一会揉揉这儿，一会动一动腿，我一看，唉，是不是裆下有湿？

梁冬：呵呵！

徐文兵：所以甜的东西吃多了，对脾胃好，对肾不好，对生殖功能也不好。还有人吃了这种营养过多以后会出现肥胖，肥胖的人就出～女性肥胖就导致一个问题是什么？闭经啊，不来列假了。老百姓有句俗话说“母鸡肥了不下蛋”。

梁冬：呵呵呵！哦，原来这句话从这里来的!

徐文兵：唉，她吃胖了以后她就不排卵了。

梁冬：对，因为肾主生殖嘛，对不对?

徐文兵：唉!所以那个 producing egg 是肾的问题。你吃甜的东西呢就抑制了他这个功能。

梁冬：对!

徐文兵：你看另外一个母乳喂养，当母乳，母亲去产，生产这个甘甜的乳汁的时候，她那会儿是没有月经的。

梁冬：哦!

徐文兵：当她一回奶，停止给孩子哺乳了，肾精，月经就来了。

梁冬：那土呢，是克水的，但是呢，本来木克土嘛，但如果土再强的话，会不会反侮其木呢?

徐文兵：那就更复杂了，但是我们就说一个最基本的关系。千万别认为，啊，一说这个对什么好，一定是我们治的那个病是什么?就说正好他是什么，土不足，诶，正好呢肾水还挺足，我们给他补。补到一定程度，不吃了。所以我现在很反感有些人一给人开药就，半年一年吃去吧。唉，你这个药到底是有效还是没效？有效，那他症状就变了，那再吃你的药就不对了。

梁冬：对!

徐文兵：那你要是没效我吃你半年药干嘛呀?所以大家一定要尊贵点儿，找大夫去看，望、闻、问、切，开出一副对我合适的药，吃上顶多三五个星期，然后就停药换药。啊。

梁冬：对，这个我觉得道理是在这里。如果要捏一个穴位呀，或者是敲一敲胆经、带脉啊，这种事情，做哪一个体力动作，是助于我们的脾的健康的?

徐文兵：脾有几个穴位啊，就是最有代表性就是脾经上呢，有一个叫“太白穴”。这个太白穴在哪儿呢，就是我们经常痛风出现的地方。

梁冬：在哪儿?

徐文兵：就是大脚趾的内侧。大脚趾的那个褶子关节的后面，那个穴位叫太白穴。

梁冬：噢。

徐文兵：太白穴呢，后面有个叫“公孙”。这两个穴位在足底按摩的时候，一个是代表人的甲状腺，另外一个代表人的胃。按摩这两个地方，能够促进人的脾胃的消化和吸收。特别是那个公孙穴。

梁冬：有些人吃些东西就觉得特别胀，是不是就是这个脾胃能力不强？

徐文兵：那就是胃的问题。

梁冬：胃的问题？

徐文兵：嗯。

梁冬：而且是胃胀了之后就睡不着觉嘛，会不会？

徐文兵：对啊，“胃不和则卧不安。”

梁冬：这个问题有点假公济私。主要是帮我们的老马，录音师老马问的。

徐文兵：哈哈哈！

梁冬：哈哈哈！好了，感谢徐老师在今天呢，和我们花了一个小时，轻轻松松地讲了两三句话。好 high 哟！太感谢了，谢谢徐老师!

徐文兵：再见!

梁冬：再见!

金匮真言论篇第十五讲

主讲：徐文兵　主持：梁　冬

播出时间：2009-09-05　23：00—24：00

梁冬：是的，重新发现，中医太美。大家好，欢迎收听今天晚上的国学堂，我是梁冬！对面依然是厚朴中医学堂堂主徐文兵老师。徐老师，您好！

徐文兵：梁冬好！听众朋友们，大家好！

梁冬：诶，上周的时候呢，我们讲到了《素问》啊，《金匮真言论篇第四》。其中呢，就讲到：从“中央黄色”呢这一段哪讲起呀，其实呢，按照“五行”的观念，无论是气味呀，颜色呀，方位呀，时间呀，动物呀，五脏呀，其实都可以归入所谓的五行系统。在上周的时候呢，我们讲到这个“其味甘，其类土，其畜牛……”

徐文兵：嗯。

梁冬：诶……

徐文兵：这个“甘”呢是甜的意思。但是“甘”还有一个意思，就是“淡”，就是没有味道的那个味道。

梁冬：就“甘出鸟来”嘛，哈哈！

徐文兵：哈哈。这个是《水浒》里边的一句话。经常这些人是大块儿吃肉，大碗儿喝酒。几天不这么吃呢，嘴里“淡出个鸟来”。

梁冬：对。

徐文兵：就是嘴里没味。那嘴里没味呢，我们喝的这个水就淡水，有的人也管它叫甜水。

梁冬：也不能叫“泔水”，呵呵。

徐文兵：呵呵～这个甜水是相对于，有些地方是盐咸，它那个水是苦涩的，就是不能喝的那种水。所以我们管它这叫甜水井呀，那个叫咸水井、枯水井。但是这种淡水，这种味道也是归到脾里边。

梁冬：哦。

徐文兵：我们现在流行一句生活哲学叫“平平淡淡才是真”。但如果你饮食里面老是搞这种麻辣鲜咸的这种东西，太多了，你想过一种平平淡淡的生活，你也过不了。因为这些物质，或者这些气，这些信息，会在你肚子里边闹腾。真正想过平淡生活的人，是很容易满足的人，就是这种甘淡的味道。古人讲“嚼得菜根”，就是菜根没有什么味道，但是如果你吃那个菜根的时候，你都能吃得甘滋如意，觉得能吃出味道来，那说明什么？说明你的元气足！

梁冬：噢，是这样吗？

徐文兵：对呀。人吃饭是个～食物是谷气，我们用元气来化谷气，这才能把它们变成我们自身的营养和物质。如果一个人元气耗尽，那给你放再多的食物，你能吃吗？吃不了！所以，道家说，人这一辈子的吃饭是有定数的。

梁冬：呵，总共就那么多顿？

徐文兵：不是说外面食物是有限的，是你化食物的那个元气，是有限的，你把它用完了，吃了很多不必要的东西，吃了很多难以消化的东西，这时候你多损耗元气，你就折寿。所以呢，吃得平淡一些，吃得少一些，不要吃太撑太饱，这元气就节约下来，你就会活得长。

梁冬：就多活，可以多吃几顿。

徐文兵：多吃几顿。

梁冬：这个道理其实还是满能理解的。那，“甘”和“甜”，你说这有区别吗？

徐文兵：就是说，我说这个“甘”，可以包括“淡”的味道。啊，那个，你比如说我们嚼一口馒

头。嚼一口馒头，刚吃进去是没味的，可以说是“甘”，但待一会儿呢，你就觉出那个“甜”来了。

梁冬：对。

徐文兵：就我们唾液里边有唾液淀粉酶，把那个淀粉多糖，把它变成单糖，那时候那个，多糖是没有甜味的，单糖就变成有甜味了。这就是什么？由甘变成了甜。是吧？

梁冬：有道理！

徐文兵：这就是“甘”和“甜”的区别。这个“甜”呢就是在“甘”边儿加了个“舌头”。这就我说的：诶，你吃进去以后，经过了舌头的搅拌，唾液的分泌，把它“化”了一些，就“化”成了容易消化和吸收的东西。

梁冬：所以呢，就是说，你刚才说的这个“甘”和“甜”，这边儿上有个舌头，就说明呢，其实，我们真的是在吃饭的时候，多嚼几口，这样的话呢，诶，就可以更好地被消化吸收。

徐文兵：或者说，你更会体会到那个食物的滋味，啊，有一种跟食物沟通的这种感觉。我们现在就是“猪八戒吃人参果”，嚼都没嚼一口就进去了，是吧？还有人，就吃饭就是狼吞虎咽。狼吞虎咽呢，其实，表现出来就是吃饭特别快，特别急，然后不嚼就咽。有的人恨不得从嗓子眼里伸出个手去到碗里面去抓饭去。这种人表现出来的，他倒不是这种消化的问题，其实他表现出来是个“欲火”。

梁冬：欲火焚身。

徐文兵：诶，欲火焚身。是表明他心情那种焦虑和急躁的一种外在的一种外露。

梁冬：所以“饥”和“饿”是不一样的。

徐文兵：哎，对。“饥”是胃肠空了，饥肠辘辘。 “饥”的反义词是“饱”。“饿”是什么？

主官感觉--可能这个人胃肠很空，但这个人不饿，“我不想吃东西”。还有的人是肚子里塞得满满的，但这个人还很饿。是不一样。另外我们说的这个“甘”呢是入脾胃经的，也就是说，甘甜的东西能够增强脾胃的功能，或者说增强这个“土”这个五行这个系统的功能。那么大家记住，有一个形或者说有一个脏、腑强了以后，一定要记住就是，它强了，肯定有一个地方就弱了。

梁冬：对。

徐文兵：所以吃甜的、甘的东西太多了以后，谁会变弱？

梁冬：土克水！

徐文兵：“水”是谁？

梁冬：“水”就是肾啊，牙齿。

徐文兵：肾和膀胱、牙齿呀，骨头这一系列的。

梁冬：甚至头发。

徐文兵：甚至是头发的颜色。

梁冬：对。

徐文兵：因为肺主皮毛嘛--我们认为这个头发它长与不长是跟肺有关，但是头发的颜色取决于肾，所以说肾“其华在发”。刚才说这个甜东西如果您吃多了，对脾胃好，对肾就不好。所以不用举太多例子，很多人小孩子喜欢吃甜食，吃到龋齿，掉牙了，豁牙漏嘴，牙齿发育不好。还有人就是说喝淡水，很多人说，诶，你多喝水多喝水，多喝水最后怎么着了？

梁冬：伤脾是吧？反而伤脾了，是不是？

徐文兵：不是伤脾，伤肾！

梁冬：哦，对！

徐文兵：喝完水以后人，人就不停的尿。不停地尿，其实就是肾有个封藏的作用，是吧？肾主封藏嘛，这封藏作用，慢慢这个人就在漏。但这些人还引以为自豪说“我在排毒呢”--您那不是排毒，您那是流失自己的宝贵的体液。然后吃甜的，或者是用一些这种，我们中医叫甘甜、甘温的东西太多了以后，包括人们现在吃一些补品，什么巧克力啊这些甜的东西。甜的东西最后就是什么？削弱你的骨和髓，就是人的骨骼和骨髓就会变的很弱。所以吃甜食啊，如果你想长寿，我觉得多吃苦，少吃甜。如果你贪图一时之快，老跟那个甜，还有那种，包括我们说的这个牛奶--牛奶尽管没有甜味，但是它是一种甘淡的东西，甘淡的东西也入脾--如果老喝牛奶，会增强这种脾胃，相对来说增加了营养，但最后它会削弱到肾。

梁冬：那，那如果按你的逻辑来算，那牛奶就应该是伤骨骼，而不是壮骨的哦？

徐文兵：伤骨骼的，你们可以跟踪一下最先进的科技报道，你们看看西方科学家现在对牛奶是怎么认识的？我不从科学角度说，我从哲学角度说，我只能说它是富含高营养的，味道是甘的，味道是甘淡的，然后呢，有助于脾胃的这么一个饮料，但是由此推论它是要伤肾的。最后，糖尿病，就是美国人他们分析为什么自己国家那个糖尿病发病率这么高，他们研究就是跟他们这种饮食习惯有直接的关系。你到美国看那些美国杂志，封面广告都是些电影明星嘛，就是端一杯牛奶，然后呢，刚喝完牛奶……

梁冬：嘴上有白的一圈儿。

徐文兵：诶，白圈，叫“牛奶胡子”嘛，一个印。然后有一广告词：do you　milk？你喝牛奶了么？这是美国牛奶产业协会推的广告，这并不是一种科学的，或者严谨的一种，就是这种健康的认识，他是为卖他的牛奶，他会制造出很多东西来推销他的牛奶！中国人认为牛奶是给孩子喝的，牛奶是治疗一些非常严重的、虚弱的、脾胃的阴虚证的，我们会应用到牛奶。但正常人来讲不适宜喝这么，

天天把牛奶当水一样来喝。所以，这种甘的东西摄入太多，伤的就是肾！

梁冬：哦，好，稍事休息一下，马上继续回来。

广告片花……

梁冬：重新发现，中医太美。依然是和厚朴中医学堂堂主徐文兵老师啊，一起来学习啊《金匮真言论》。刚才讲到呢，牛奶噢，居然，如果从中医的角度来看呢，居然不一定是补骨骼的。甚至呢，对于某一些人来说呢，是会伤害骨骼。

徐文兵：它会补脾胃，但是会伤到肾。所以中国是完全可以发展很好的畜牧业，然后也搞什么大家一人一杯奶去喝。但事实我们没有这么做，是因为我们的人种和体质不适合吃这个东西，或者说从理论上，从根儿来讲，牛奶就是一种给那个纯阳之体的小孩子喝的东西。

梁冬：蒙古人？

徐文兵：诶，蒙古人跟他有关系，跟他的水土，跟他的……

梁冬：吃羊肉那么多，能量当然足了。

徐文兵：所以这个……还有人呢，喜欢喝蜂蜜，总是要搞点甜的东西去犒劳自己。早年给外国人看病的时候，我当时劝他们，我说你不要吃巧克力了。然后人怎么回答我？“那我还活着干什么？”

梁冬：呵呵，这是和他的幸福有关啊。

徐文兵：所以很多人说，在失意呀，失恋的时候呢，就吃巧克力，吃甜的。是，吃甜的东西能给人一种，就是暂时那种血糖升高啊，能给人一种欣慰感，甚至有一种快感。但是你记住，血糖高了后面代价是什么？是吧？大家要学哲学呢，就应该学到一种阴阳的，互相生克、制化、平衡的一种思想。什么东西都不要多，多了以后就要出问题。

梁冬 :对 ,刚才徐老师讲到了要想长寿多吃点儿苦这句话 ,从哲学的角度来看其实还是很深刻的，是吧？尤其是年轻的时候学过《读者文摘》的人，一定会……哈哈……

徐文兵：哈哈……

梁冬：读《读者文摘》的人都是喜欢这样的话嘛。好，好！“其味甘，其类土……”

徐文兵：啊，你看，上面我们讲的肝的时候，是“其类木”，讲到南方的时候，“其类火”，讲到这个中央脾呢，就讲“其类土”。

梁冬：对。

徐文兵：就现在城市大都市化以后呢，有一个特有意思的现象，人们见不到土了。

梁冬：对。

徐文兵：为什么见不到土了？第一，柏油马路，然后石板水泥路面，然后稍微有点儿土呢还美化了……

梁冬：搞点草皮。

徐文兵：都给种上草皮了。这个没土以后，你猜人会得什么病？

梁冬：脾虚，是吧？

徐文兵：对，发现现在闹这个脾胃病的孩子啊～我们现在城市的孩子都是科学喂养的，我也见过几个……

梁冬：科学饲养。

徐文兵：科学饲养。见过几个高学历的父母啊，人家科学喂养孩子：家里还闹点儿天平，就是每天严格几点几分喂孩子，要加什么素，啊，这素那素的，然后给孩子吃。然后就是，孩子哇哇哭，饿

的时候他不给吃，他认为没到点儿。等孩子饿过劲儿不饿了，他认为到点儿了，然后给孩子吃。吃到最后，活活地把孩子养成一个“非洲难民”。其中有一个孩子还闹成了白血病，就被他们这么养的。孩子的奶奶吧特别心疼，但是又插不上话，然后最后孩子大病了以后呢，这孩子的奶奶就说“这还真不如我们这个土办法养孩子好”。什么叫土办法？土办法是最原始、最传统、最接近自然、不人为作“伪”的那个方法。所以他们是“人算不如天算”，你算了孩子外面摄入的这个量那个量，你算出孩子里面分泌的酶，消化酶，各种激素的量，你算了吗？就貌似科学，其实是根本反科学的一种方法。

梁冬：这种情景真的在很多领域里都出现的。

徐文兵：太多了。而且人们就这么地，宁可所谓的科学地去死，也不愿那个土老帽儿地活。所以说到这个土吧，我们家那个前面有个绿地呀，那个园艺师我就特别欣赏：他就在那个绿草中间留一个圆形的池子，石头砌了一圈儿，里边儿你知道放什么？

梁冬：啊，放土啊。

徐文兵：土和沙子。结果呢，每天早晨吧，那个就园丁过来把那个土垒成个圆锥形，然后这一白天，这小区里的孩子都去玩去了，把那个土刨得满世界烂，又刨平了，第二天他再垒。这个小孩子玩土啊……

梁冬：他天性。

徐文兵：就是天性，再撒点儿尿、和点儿泥，是吧？天性自然。他在这个刨土扬灰的时候，其实那种土对他身体就有一种刺激，而这种刺激正好是补益他的脾胃的。

梁冬：怪不得？

徐文兵：所以我们现在不玩儿土的孩子长大了……

梁冬：得胃病。

徐文兵：脾胃功能都差，脾胃功能都差。而我们针对这些脾胃功能都差的孩子，给他们用药，你猜我们用什么药？

梁　冬：应该有跟土有关的，茯苓，对不对？

徐文兵：我们直接用的就是土。

梁　冬：噢，那怎么吃呢？敷呢，还是喝呢？

徐文兵：煎汤煮水。你知道这个土叫什么吗？

梁　冬：哪里的土呢？

徐文兵：“灶心土”。以前我们烧柴火啊，烧炭，不是垒一个灶吗？灶是拿石头垒的，但里面要糊上黄泥巴。

梁冬：对，对，对。

徐文兵：这个黄泥巴经过多少年这么烧了以后，把它取下来，里面有时候还为了增加它的粘合度嘛，还伴点什么稻草、秸杆。这个土就经过这个火烧以后的黄泥巴，我们就叫灶心土。灶心土还有一个别名叫“伏龙肝”，伏就是潜伏的“伏”，龙就是青龙的“龙”，肝就是肝脏的“肝”。这个药呢，就是针对那些五行里面缺土，脾胃功能极其弱——吃了什么就吐什么，吃什么就拉什么，什么都存不住的那个人——就是面黄肌瘦，然后，吃什么都不长，我们用什么？先开胃药——伏龙肝。

梁　冬：这个药房里有这……

徐文兵：药房里就有这味药。

梁　冬：诶，你说他在哪儿去弄呢？你说搞一个“附子”还能种得出来，现在哪儿去挖那么多土

呢？

徐文兵：农村还有，农村还有。农村还有这种灶。农村吧，他每年都要烧炕，或者是重新把灶掏一下，掏一下重新抹泥，重新砌，替换下来这个土就是我们要的药。

梁　冬：诶，你说会不会现在那些做药的人，觉得这样太麻烦，干脆自己家家里面随便弄点土，弄点泥？

徐文兵：但是经过火烧的土呢……，因为火是土的妈妈，所以这个火烧以的土，它带有一点热性和火性。

梁冬：对呀。

徐文兵：它又能恢复人的食欲，是吧？火生土嘛。

梁冬：对，对，对。

徐文兵：所以经过这个火烧了的土，经过历史验证，是质量最好的，就是对于人补益脾胃的虚寒的是最好的。

梁　冬：有意思。

徐文兵：啊，这就叫“其类土”。而且我接触过很多从国外特别干净回来的这些人，这些人在国外没事儿，啊，就是说很干净的地方没事儿。但是呢，一回北京，可能就出现了一些咳喘的一些症状，然后呢？再待一段时间适应了以后呢，再回到他那个所谓干净的地方……

梁　冬：又不适应了，水土不服嘛。

徐文兵：又不适应了，这叫水土不服。其实这跟人呼吸的空气和接触的这个环境都有关系，很多在～比如说在日本出现很多叫“异位性皮炎”的这些病人，他们到中国以后，接触这种水土，特别是

接触我们这种“黄天厚土”以后，皮肤病都有大的好转。还有现在流行的叫“沙浴”，就把人埋在那个沙子里面，或者把人埋在那个土里面，其实这都是让人接触土，这种土呢在你没有意识到的情况下会产生，跟你身体产生和谐共振，会增强你脾胃功能，这叫“其类土”。

梁　冬：我听说有一些动物在冬眠的时候会含一口土去冬眠，好像我记得南怀谨老师的那个书里面就讲过。

徐文兵：嗯，讲过，讲过。你看啊，我在临床中治疗很多孩子，就是出现“疳积”，就是小肚子挺挺的，青筋暴露，四肢消瘦，就是那种典型的有了食积，消化不良，这些孩子有一个本能的求生反应，你知道是什么吗？

梁　冬：挖土吃啊？

徐文兵：挖土吃，抠墙皮，抠墙皮吃，就是带点儿石灰碱性的土他吃，其实这是人的动物的一种本能，他在病的时候他知道吃什么香。等他这个“疳积”好了，你再给他吃墙皮，他不吃了。

梁　冬：好像小的时候我吃过，呵呵！你这么一说……

徐文兵：回忆起童年往事。

梁　冬：唉呀！看来我童年还是啊，生而神灵，接触天地自然……好！这个“其类土”，有意思。“其畜牛”，是不是说，如果没有土的话，吃点牛肉也是好处呢？

徐文兵：他们是一类的。

梁　冬：对，稍时休息一下，回来之后呢，和大家一起来分享怎么吃牛肉？

广告片花……

梁冬：重新发现，中医太美。依然是和厚朴中医学堂堂主徐文兵老师呀，讲到这个《金匮真言论》。

刚才呢，就正好讲到啊，“其畜牛”，就是这个“中央”就是主土嘛，主黄色。那如果脾胃虚的人呢，可以多吃点牛肉罗？

徐文兵：这个牛肉是这么啊，你说是吃牛肉补脾胃，还是喝那个牛肉汤补脾胃？

梁冬：诶，这个是一个很好的问题。我觉得是应该吃牛肉更好吧？

徐文兵：嘿嘿，错了！

梁冬：为什么呢？

徐文兵：牛肉纤维很粗，是吧？以前，不像我们现在吃什么涮牛肉啊，什么肥牛啊，肉特别嫩，现在就给牛的饲料也变了。以前那个牛呀，它那个也是干活的，肉纤维比较多，比较柴，不好嚼烂。现在人吃牛肉有时候……

梁冬：吃不出来，像猪肉一样。

徐文兵：诶，像猪肉一样。

梁冬：太嫩了。

徐文兵：所以真正滋补的东西，就说可溶性的那些营养，脂肪，或者蛋白，都在汤里面。

梁冬：噢。

徐文兵：所以“其畜牛”啊，是中国人观察这些，畜类，我们“畜”，什么叫“畜”呀？“畜”就是我们从狩猎民族变成这种……

梁冬：农耕民族。

徐文兵：农耕民族，就是把动物，野生动物驯养成家畜，啊，我们把它畜养起来。这呢，家畜（xu）或者叫家畜（chu）。你说那个补肝的时候，我们说到了鸡，补心的时候我们说到了羊，这个鸡和羊

都热。

梁冬：对。

徐文兵：是吧？一个鸡更火爆，羊偏温。这个牛肉是什么呀？非常平和，就是不急不燥，它就正符合那个脾胃处在中土，上不热，下不寒那个中间那个状态，这是牛肉的第一个特点。

梁冬：嗯？

徐文兵：第二个特点呢，就说牛肉滋补脾胃的力量呢，非常和缓。而我说这个滋补脾胃，是说的是牛肉汤。所以古人留下的方子，就是调整人虚弱的脾胃，让它慢慢强壮是怎么吃呢？先吃小米饭，就是咱们先消化植物蛋白，诶，慢慢地，植物蛋白能消化了，有点馋，想吃点肉了，这时候什么？炖上牛肉汤，浇在这个小米干饭上吃，这时候吸收利用效果最好。然后，如果脾胃功能再恢复点儿，那您就去吃牛肉吧。你看，《水浒》里面那个梁山好汉一住店，一打家，“老板，切几斤牛肉！”我当时一听，羡慕得要死，我们那会儿十几岁的时候，那时候国家还比较困难，都是粮食啊，肉啊都得凭票供应，能吃上几斤牛肉那简直香死。但是真正补益脾胃的，我告诉大家，牛肉汤，浓汁，啊，浓浓的。而且古人呢，把这个牛肉啊，炖得特别的烂的时候呢，把它做成那种“肉皮冻”，还有的提出那个胶，我们管它叫“黄明胶”。黄是黄色的“黄”，明是明亮的“明”，也是一种胶，相当于肉皮冻。

梁冬：对。

徐文兵：这个滋补，就是“补”，你有漏，啊，老拉肚子，或者是老吐，老出汗，还有的女性呢，有那种慢性的漏，就是来例假，沥沥啦啦不止，就用这种黄明胶去补她的“漏洞”，就效果特别好。

梁冬：嗯，粘性较强。

徐文兵：诶，粘性，粘合度，粘合度非常好。

梁冬：呵呵，中国人的这个思考真的是“取类比象”啊。

徐文兵：啊，他是跳跃的，跳跃的。很多人就是跟中医吵架说，“你凭什么就这么说，它这个牛跟脾胃有关系？”我说“你凭什么说一加一等于二？”对吧？现在科学体系是建立在“一加一等于二”的这个公理的基础上的，是吧？公理，这公理还没被证明，陈景润研究那么半天，哥德巴赫猜想，刚接近证明一加一等于二。

梁冬：还有一加二等于三没有证明呢。

徐文兵：对，你凭什么说一加一等于二？你说不出来一加一等于二，你凭什么让我说？这个，所以大家呢，要理解中国人……

梁冬：各让半步，哈哈。

徐文兵：对，各让半步，别较劲，较劲较到头儿上，你自己就是个“五十步笑百步”，你也拿不出太充分的理论来。

梁冬：对。

徐文兵：这个牛肉呢，最好的牛肉你猜是什么牛？

梁冬：不是号称的“神户牛肉”吗？神户雪花牛肉。

徐文兵：据说是拿啤酒喂的？

梁冬：对。

徐文兵：我告诉你，牛一定是吃草的。

梁冬：对。

徐文兵：是吧？现在人啊，干好多缺德事儿，愣让吃草的牛去吃什么啊？吃肉！

梁冬：它吃什么肉呢？

徐文兵：他就把那些，最残忍的还是让它去吃同类的肉。

梁冬：对啊，牛骨粉啊。

徐文兵：他就把牛的那些内脏、骨头磨碎了，然后就掺到牛的饲料里让牛去吃。你说本来一个吃素的动物，愣让人吃肉，最后闹得人就火大了，火大了以后得什么病？就得疯牛病。

梁冬:哦。

徐文兵：是吧，活活把牛给吃疯了！还有的人更可恶，就在牛的那个饲料里边加尿素。

梁冬：有什么作用呢？

徐文兵：加尿素。这个牛啊，就是有的人发现就是说，你在这个这个牛的吃的草里边撒泡尿，牛吃得特别香。我们人都在补钙，那个尿素里面补的是那个氨。

梁冬：嗯。三聚氢氨。

徐文兵：呵呵，氨。尿素嘛，其实它是一种氮肥，氮肥的最基本的元素就是氨。

梁冬：对。

徐文兵：现在人喂牛啊，把通过改变饲料，其实改变了牛的很多的属性。所以现在你说吃什么都很难说很安全。中医古迹上记载啊，滋补脾胃最好的牛是黄牛。

梁冬：对，因为黄入土嘛。

徐文兵：黄色的牛。

梁冬：我刚才就想问你一个问题就没插上嘴，就黄牛和黑牛，就是水牛，到底有什么区别呢？

徐文兵：黄牛偏温，水牛偏寒。

梁冬：对，水牛黑色嘛。黑色是水嘛。

徐文兵：现在人们涮的牛肉很多都是水牛肉,因为它嫩。

梁冬：嗯，那偏寒。

徐文兵：偏寒，这个这种牛偏于猪的性质。

梁冬：哦，怪不得有人说我吃牛肉吃得像猪肉。

徐文兵：呵呵！

梁冬：黄牛肉，吃草的黄牛肉，而且要中部地区的，吃草的黄牛肉。

徐文兵：唉，对了！

梁冬：嗯，有意思啊，有意思！唉，他这个“其畜牛，其谷稷……”

徐文兵：稷（ji），什么叫“稷”？

梁冬：对，这个问题很有意思。“稷”，他这个解释呢是叫"谷子"，什么叫谷子？

徐文兵：什么叫谷子？哈哈！

梁冬：你别说，真的，我觉得很多人都不知道。

徐文兵：对，这个，我们现在离农村啊是越来越远，越来越都市化了。

梁冬：对。

徐文兵：古代人都是这个……

梁冬：都是农民。

徐文兵：对呀。

梁冬：以前二环，建国门外都是农田嘛。

徐文兵：二环？我们上大学，八四年的时候，八四年啊……

梁冬：三环以外肯定是。

徐文兵：我们中医学院在北三环嘛，和平街北口。那会儿那个大门口边上都有个猪圈。

梁冬：哦。

徐文兵：后面全是菜地。现在一看，嚯，都是黄金了，都是市中心了。这个以前人耕读、读书，耕读嘛，都不分的。

梁冬：对。

徐文兵：我们现在人越来越离自然越远。这个“稷”呀，说这个“稷”怎么写？“禾”、“木”边……

梁冬：嗯。

徐文兵：左边“禾”、“木”，右边一个，上面一个“田”，底下有点像“梭”的那个梭的那个下边。

梁冬：嗯。

徐文兵：这个"稷"呢，我们单说这个字可能大家不熟悉，但是说一个词儿，可能大家都知道——"社稷"。

梁冬：哦，江山社稷。

徐文兵：对吧，江山社稷。什么叫“社稷”？

梁冬：有意思。

徐文兵：我跟大家透露一下啊，梁冬的书房居然就在中山公园。

梁冬：哈哈！

徐文兵：我们俩第一次录音就在他那个简陋的他那个书房里录的音。

梁冬：但是那个位置太了不起了。

徐文兵：你知道那个中山公园以前叫什么？

梁冬：“社稷坛”。是吧？

徐文兵：中山公园最有名的就是社稷坛。

梁冬：对呀。

徐文兵：什么叫社稷坛啊？到中山公园大家去看一下啊，有的人去过中山公园听那个音乐会。中山公园中间有个社稷坛，里面放着五种颜色的土。

梁冬：对。

徐文兵：正中间有个石柱。

梁冬：对。

徐文兵：这个土是这个黄帝要祭祀的，祭祀土的这个仪式叫什么？

梁冬：就叫做“社稷”？

徐文兵：叫“社”！

梁冬：哦。

徐文兵：你看鲁讯写过《看社戏》嘛，我们农村还有“闹社火”。

梁冬：对，对，对。

徐文兵：这个“社”到底什么？整天就“搞社会主义”，“社”是什么？就是部落首领或者一国的君主，举行一个非常庄严、肃穆、隆重的仪式，去祭祀上天赐予我们的这片土地。这叫“社”。

梁冬：哦。

徐文兵：那么在土地上长的什么啊？

梁冬：就是谷物了。

徐文兵：长的所有我们能吃的这种粮食，我们称之为白谷。就是各式各样的粮食啊，高粱啊，豆子、小米、大米……是吧？那么你祭祀这些，养育我们的这些粮食，你给他们找一个总的代表……

梁冬：就叫“稷”？

徐文兵：就叫“稷”。

梁冬：哦，所以社稷，社稷……

徐文兵：“稷”是谷神，就是代表百谷的那个神，我们祭祀的时候～所以社稷坛中间有个石头柱子，代表“社”。还有个木头柱子，代表“稷”。所以社稷坛是祭祀两个，一个是祭祀“黄天后土”，一个是祭祀土地上出产的这些粮食，所以这叫“稷”。

梁冬：我经常从那前面走过没想过这么伟大，哈！

徐文兵：嗯。

梁冬：好了，稍事休息，马上回来。

广告片花……

梁冬：重新发现，中医太美。仍然是和厚朴中医学堂堂主徐文兵老师啊，啊，讲到刚才讲到“社

稷”，江山社稷。

徐文兵：这个故宫的格局呢，是严格按照我们以前道家的文化来修的。故宫的午门外面呢，它出来以后呢，左面是他的太庙，左宗～左宗棠～呵呵，左面是祭祀他的这个家庙。

梁冬：对。

徐文兵：皇上的家庙，就是现在……

梁冬：劳动人民文化宫。

徐文兵：劳动人民文化宫。不是演过几次《图兰朵》嘛，说是在太庙演的，我们都知道什么在太庙演出。那是人家皇帝的家庙，祭祀自己的祖先的，这叫“宗庙”。它的右边就是什么？祭祀社稷的，就是我刚才说的，祭祀老天给你的疆土，还有这个土地上出产的这个粮食作物，祈祷丰收的。所以，“稷”，一说这个“稷”，它是一个广义词，代表所有的白谷。那么狭义的“稷”是什么？就单指我们的小米。

梁冬：小米？

徐文兵：小米，我们叫“粟”，就是上面一个西方的“西”，底下一个“米”。

梁冬：对。

徐文兵：沧海一粟的“粟”。

梁冬：粟裕将军。

徐文兵：诶，粟裕将军姓的就是这个“粟”。这个粟呢，就是狭义的“稷”。有人研究呢，就说谷子是怎么变化过来的？其实就是古代我们说“神农氏”～神农氏不是一个人，它是好几代人。他既然叫“氏”～我们老是把“神农”想成一个人。

梁冬：我是今天第一次才意识到你说的这个东西。

徐文兵：神农氏，“神农氏尝百草，一日遇七十毒，得茶而解”。你让一个人去尝百草，一天碰七十个毒，早玩完了！神农氏，我们说氏族氏族，“氏”代表一个群体。

梁冬：哦，就是一个贴吧里的人。

徐文兵：哈哈。一个贴吧里的人。这个神农氏是把野生的植物慢慢培养，啊，这个，优胜劣汰……

梁冬：古代袁隆平嘛。

徐文兵：诶，就是古代～诶，你看我正要说袁隆平……

梁冬：是吧，古代袁隆平嘛。

徐文兵：你知道谷子最早它的母本是什么？

梁冬：诶，这是个很有趣的话题，是什么呢？

徐文兵：狗尾巴草。

梁冬：真的呀？

徐文兵：诶，就是它的母本。

梁冬：长得还像啊。

徐文兵：当然像，它就是它的种。就把植物慢慢地这么这么选择淘汰，杂交育种，最后把它变成了我们现在吃的这个谷子，小米。

梁冬：其实也是一次转基因罗？

徐文兵：不转！

梁冬：基因不转？

徐文兵：不转，基因没变！

梁冬：它只是杂交？

徐文兵：诶，只不过～也不是说杂交啊。就是它每次选它那个颗粒饱满的，个儿大的，抗病虫害强的，留下来做种，那那个相反的东西他就不要嘛。慢慢就这么就选择就培养出来了嘛，他没有动它的基因。我们现在一帮蠢货是人为地要动里面的结构，想自己想做上帝！

梁冬：我突然闪过一个念头，你是怎么知道这个狗尾巴草是这个粮食的这个祖先呢？

徐文兵：我也去学习呀。也有一些人在研究这些事儿。

梁冬：嘿，有意思，有意思！

徐文兵：我们上期讲的补心的那个黏糕的那个“黍”，它的母本是那个“糜子”。

梁冬：什么“糜子”？

徐文兵：糜子，就是糜烂的那个“糜”，上面一个“非”，底下一个“林”那个……

梁冬：诶，是“米”还是“林”？

徐文兵：诶，一个“米”，啊，一个“米”，啊，就糜子。我们现在陕西和山西还有做那个糜子面儿的窝头，或者是糜子面儿的粥。它是从那个糜子，慢慢选出它里边粘度比较高的，最后变成了我们现在的黍。

梁冬：那什么是大米的这个母本呢？

徐文兵：请问袁隆平，我还真不知道。

梁冬：诶，不过你已经知道得很多了，居然你都知道狗尾巴草是怎么来的，哦，狗尾巴草是怎么

来到……

徐文兵：所以这个，刚才我们说了牛，啊，补益脾胃力量强。我刚才说了，小米，是最容易被人的脾胃——对中国人啊，外国人咱不说，咱们就说中国人，中原地区的这些人种发展起来的人——他是吃小米对他的补益脾胃功能是最好的。

梁冬：我听说啊，在南宋的时候，开始就有出现了所谓的脚气病，就是跟谷质的这种精米就有关系。

徐文兵：他是过于地不吃糠了，就是把那个富含这个植物里面、种子里面的那些维生素B族的那些东西全给淘米淘掉了。这个小米啊，我们说的吃小米的办法，绝对不是像现在人喝小米粥，你知道怎么吃吗？

梁冬：直接拿那个磨成粉吃啊？

徐文兵：谁把小米磨成粉？诶，也有，山东人摊那煎饼，就是小米面加豆面做的。可是我们老家吃小米绝对不是你这么吃。

梁冬：你们山西人怎么吃？

徐文兵：怎么吃？

梁冬：嗯。

徐文兵：你听说过有人问吗，“你知不知道你能吃几碗干饭？”

梁冬：噢，所谓的干饭是这个东西？

徐文兵：小米干饭。

梁冬：噢。

徐文兵：就像把小米一样，蒸大米一样把它蒸熟了，蒸熟了以后呢，你可以有两种选择，一个你就这么吃，这叫干饭。还有人呢，不喜欢它那个呛呛地有点硬，就拿那个勺子或者是圆东西给它杵，杵粘了、烂了，变成什么？圆团，像粥，一块一碗的。我们说吃干饭，就是吃小米干饭。建国以后发工资，你知道拿什么发吗？

梁冬：都发这个呀？

徐文兵：发小米。那会儿货币，因为就法币贬值嘛，国民党发那个金元券还是法币都贬得都不成体统，只好拿实物来替代什么工资，用实物来发工资。

梁冬：就通货肿胀。

徐文兵：就衡量～当时人们最需要的，不可或缺的东西，又是什么呢？所以那会儿，你几级干部，一个月多少斤小米。所以，这个小米跟中国人的感情，一说，“我们用小米加步枪，打败了全副美械装备的国民党军”。小米，你别看小米，小米太厉害了！

梁冬：嗯，以后呀，这个真的，咱们不做生意，我真是觉得说，有一些人应该按照你所想像那样，特别原始，特别原生态的那种米，哈，小米，吃一吃，哈。要不，天天吃？

徐文兵：小米。我刚才，上次我们说那个“粟”么？

梁冬：对。

徐文兵：就是那个黄黏糕。真正讲究的人，是吃那个带糠皮磨出来的粟子。我们老家叫“粟酥糕”，那个糕，就吃起来有点糙，有点牙chen，但是它是一个相当于全麦饭的一个东西，绝对健康！现在人是精米、精油、精面，号称把最好的东西留下来，把不需要的～其实这个植物它是一个相反相成的一个整体，所以我们老家——就是我妈的老家啊，我的老家应该在河南，因为我爸祖籍河南，我妈的老家——就是“羊羔”的他们这个地方，当地人熬小米粥还加糠呢。

梁冬：这就对了啊。

徐文兵：太对了！我现在发现我们那个穷苦时候过的生活反而是最健康的。现在是越过越……貌似越吃越好，其实他是越吃越身体不好。他那会儿是没粮食，粮食不够，所以，熬小米粥是加半瓢或者几碗糠，熬出来的东西喝。但现在来想，真是好吃。将来搞一个特供，特供加糠的小米，哈哈！

梁冬：对，“其应四时，上为镇星，是以知病之在肉也……”这个“镇星”就是？

徐文兵：镇星就是土星。

梁冬：土星嘛。

徐文兵：诶，土星。也就是说，古人认识到了就太阳系的这五大行星对地球以及地球上的动、植物的影响，包括对人的影响。这个中央的脾呢，对应的就是土星。如果那个脾胃出现了，内在出现的问题，反应在外面……

梁冬：就反应在肉上面？

徐文兵：就是我们说的肌肉，肉。肉有什么病？

梁冬：诶，当年呀，有部电视剧，叫作《过把瘾就死》……

徐文兵：诶……

梁冬：里面王志文演的，就得了这个重症肌无力。

徐文兵：对。

梁冬：对吧？

徐文兵：对。

梁冬：我为什么知道这个事情呢？我第一位老师啊，这个邓铁涛老师，是治重症肌无力的高手。

徐文兵：是呀。

梁冬：他就是用补脾的方法。

徐文兵：对，我们原来东直门医院儿科有几位老师也是研究这个，他用的是一个特别毒的药叫“马钱子”。

梁冬：这个是拿来干嘛的呢？

徐文兵：它其实是一种神经的麻痹。就是有些轻度的这个肌无力的人，表现在什么？眼睑抬不起来。

梁冬：对，老是觉得……

徐文兵：上眼皮儿，一侧或者双侧眼皮儿就老那么耷拉着，这是轻度的肌无力。重症的肌无力——就是你说的那个王志文，突然开车，拉不动把手了——最严重的时候，就是控制我们呼吸的这个肌肉没有力量，人就活活地憋死了。所以这个肉的问题，第一，没肉，我们说这个人活得不丰满。啊，有的人是有血有肉，这些人就没肉，形削骨立，啊，跟芦柴棒儿似的。没有肉的人，一看就脾胃弱。脾胃弱的人，那么就“病在肉也”。你想让它变得有肉，啊，丰满。另外呢，有些人是有肉——光有其形，没有其气——有肉，但是没有力量，就是说有肉无肌，不会发力。这也是脾胃的问题。所以，检查这些人出现了肉的问题，那第一想到的就是脾胃。最简单的一个方法，就是把你这个食指和这个大拇指合并起来，你看你的合谷这地方鼓起没鼓起一个肉。

梁冬：我有啊。

徐文兵：有吧？那就没事儿！好多人这儿是平的，或者凹下去的。

梁冬：就是拇指和食指中间，夹起来？

徐文兵：中间，就合谷穴那个地方。

梁冬：对，对，对。

徐文兵：一看，哎哟，肌肉萎缩了。好多人就几天，就是节食呀，或者是减肥呀，或者绝食呀，第一个消下去的，就是肉。

梁冬：所以也不能随便节食啊？

徐文兵：就是把这个肌肉啊，里边储存的这些蛋白啊、脂肪啊、能量，全给分解掉。

梁冬：那你觉得我这样胖胖的，我像是脾虚的呢，还是脾湿的呢？

徐文兵：你当然是脾湿了！

梁冬：是吗？

徐文兵：对呀，有了不该有的东西。

梁冬：我老觉得我肠胃太，肠胃还不太好也？

徐文兵：肠胃还不太好。什么叫“虚”啊？该有的东西没有，这儿该长肉你没有长肉，那叫虚。你本来这儿有肉还不算，里面还长出个脂肪瘤儿……

梁冬：哦。

徐文兵：你老人家是不是有了不该有的东西？

梁冬：对。

徐文兵：实症！别把，老把自己往那个贫下中农那儿靠！

梁冬：呵呵。我想起了一首歌，“你说你爱了不该爱的人”……

徐文兵：呵呵！

梁冬：长上了不该长的肉，呵呵。好，这个话题呢，那我就明白了，以后呢，就更多地去，少吃一点，对我来说更好一点？

徐文兵：少吃，而且少吃一点那种油腻、痰湿的东西。去多化，多吃点啥呢？谁克脾呢？谁克土

呢？

梁冬：木克土。

徐文兵：诶，多吃辛辣、芳香的东西，把那些痰湿化掉。

梁冬：辛辣、芳香。怪不得我喜欢吃川菜和湖南菜，那是有道理的。

徐文兵：呵呵，有道理。

梁冬：哎呀。好，“其应四时，上为镇星，是以知病之在肉也……”

徐文兵：诶。

梁冬：“其音宫……”

徐文兵：所以奏起什么调儿来能让脾感到高兴呢？

梁冬：啊，就这个“宫”。“宫”呢，据说，do、re、mi、fa、suo、la、xi、do的do。

徐文兵：do。啊，你还是给大家放点儿那个音乐吧。

梁冬：对。

播放音乐（“彩云追月”片断）

广告片花……

梁冬：重新发现，中医太美。依然是和厚朴中医学堂堂主徐文兵老师啊，在学习《金匮真言论》。好像学了好多年了，这个《金匮真言论》。

徐文兵：呵。

梁冬：诶，说起来呢，刚才讲到这个“其音宫，其数五，其臭香”。“宫”呢，是do、re、mi、fa、suo、la、xi、do的do……

徐文兵：do是不是5啊？

梁冬：1。

徐文兵：哈哈！

梁冬：哈哈！马哥在外面疯了，录音师马哥在外面疯了！

徐文兵：音盲，音盲！我到现在说，do、re、mi、fa还得掰……居然连1都不知道。

梁冬：哈哈，这个不能怪你，主要怪我们的教育，啊，怪教育嘛，哈哈！

徐文兵：哈哈！不是，人啦，开一根筋儿，就得闭一根筋儿。有一门长一点，有一门可能就得短一点儿。

梁冬：对，就是do。

徐文兵：我一直是个音盲。但是我听《二泉映月》我能流泪，就是我尽管对音符这个到底是什么不知道，但是我能听出它背后的那个味道。我尽管不识谱，但我拿个口琴，我能把一个曲子“兑”出来。

梁冬：真的啊？

徐文兵：诶。

梁冬：那怎么可能呢？就是完全凭靠记忆？

徐文兵：完全靠感觉，就能所一个曲子我给它吹下来。

梁冬：而且每次还吹得不一样！哈哈！

徐文兵：哈哈，逐渐一样，逐渐一样！所以，这个学习呀，孔子说，“生而知之者上，学则亚之。”学习是一种手段，你别忘了你什么目的？学了半天以后了，忘了去～一听就能听人哪儿弹错了，忘了欣赏整个音乐，那就走到歧路上了。

梁冬：对，总而言之呢，就是do。啊，“其音宫”，就是如果你脾弱的话呢，就多听do的音。

徐文兵：多听宫调。

梁冬：宫调。

徐文兵：啊，宫调是一种四平八稳，中庸的调。你像“角、徵、宫、商、羽”那个“角”调，就有点争斗的那种调。

梁冬：对！“其数五……”

徐文兵：诶，这就是说，我们说5和0，归到脾胃。脾胃弱的人多用5。

梁冬：啊，1350000000，呵呵。

徐文兵：或者那个车上就是，5555；啊，抽烟也抽三个5，哈哈！

梁冬：哈哈！尽管我们不建议大家抽烟。

徐文兵：这是开玩笑。我们经常说皇上叫“九五之尊”……

梁冬：说的是这个，正中？

徐文兵：正中，就“河图”、“洛书”规定的。那个“河图”，把这个5放在了中间。然后呢，“洛书”呢，那个9，在最高点，就是上面是9。所以说皇帝是“九五之尊”，就是从河图、洛书来的。这叫中央，中是5，央是9。

梁冬：噢。

徐文兵：所以中央人民广播电台，中央电视台……

梁冬：应该是5频道、9频道比较厉害。

徐文兵：59台，59台，诶，59台。

梁冬：就像那天我经过那个“赛特大厦”，我终于知道“赛特”什么意思了。

徐文兵：啊，什么意思？

梁冬：你不知道啊？

徐文兵：我不知道。

梁冬：Science，科技，哈哈。

徐文兵：Science and technology。

梁冬：对，Science。我一看下面有英文字母才知道，“赛特”是这个意思。

徐文兵：嗯，你知道？？？？？（英文）是什么意思吗？

梁冬：不知道！

徐文兵：小鸟，？？？？？（英文）是德国航空公司，是我的一个外国学生告诉我的。就bird，就小鸟的意思。

梁冬：就鸟……

徐文兵：啊，学学这个各国人民对某个东西的描述，挺有意思的。

梁冬：哈哈。“其数五，其臭香”。

徐文兵：香。诶，我们再回忆一下这个“木”，就是木和肝，它说那个“臊”，啊，我说了一个膻味儿，就是吃草的东西都有膻味儿。到了这个“火”字呢，它说“其臭焦”。到了脾胃呢，就是什么能让脾胃活跃起来？鼓动起来？香。

梁冬：这个“香”是指什么呢？

徐文兵：香的本意是指五谷的香。

梁冬：对。

徐文兵：你看它上面有个“禾”，就说我们吃饭啦，就是，古人吃饭，吃饭吃饭，吃的是五谷。那些菜啊，肉啊，是帮助下饭的。

梁冬：就广东人叫“餸”。

徐文兵：诶，送饭呀？

梁冬：诶，广东人称菜啊，所有的肉啊，菜啊，这些东西叫“餸”。

徐文兵：对啊，这保留了中国古代～所以，红叶老师不是讲课说，古人说一句话，叫“甘受和，白受彩”——就像吃五谷呢，就像一个纯白的一个东西，可以涂抹最漂亮的图画。你这个甘淡味道的五谷呢，正好就是滋养你身体脾胃最好的东西。你在里面加点儿色彩，加点菜、加点肉。现在人颠倒了，就是，把那个整天吃肉吃菜当成了为主了。所以，真正的“香”是指我们那个粮食的香，麦子有麦香，是吧？米饭，你看泰国香米一蒸出来，它有一种异香。就是我们的小米饭焖出来，它也有一种香，那种香为什么叫“沁人心脾”？这种香真是沁脾的，就让人，不由得就十指大动，就想吃。而我们其实吃这碗干饭啊，或者小米饭，或者白米饭，真正好吃的白米饭是不需要菜的。

梁冬：来点酱油就可以了。

徐文兵：稍微有点酱油，或者有几根咸菜，或者有块酱豆腐，特别香。而且，你吃进去以后吧，特别妥帖、舒服、舒坦，一天不闹腾。结果你吃点大油大腻的东西以后，整个就没有精力、心神干别的了，你那点元气跑哪儿了？都去跟它干仗去了——等把它化完、分解了，消完、化完、分解完，该排出去排出去，该吸收的吸收，你一天那点老天给你的精气神你用得也差不多了。所以，修行悟道的人，都是什么？都是在饮食上更讲究的人。人家的讲究是什么？吃五谷，加点蔬菜。然后，“食谷

者慧”——老吃五谷的人什么？开那个智慧的“慧”。

梁冬：对，“吃肉者鄙”嘛。

徐文兵：“肉食者鄙，未能远谋”。所以这个香，我说了，是最早指的是五谷之香。当你对五谷吃饭的时候都吃不出香味的时候，那我们只能来用其它的食材或者药材，去给你调味了。这时候这个“香”就变成其它的香了。哼，“十三香”，是吧？那炖肉的时候要放肉药，要加点香。其实，这种肉它到底对这个，我们吃那个肉有什么影响，咱们不说，这种香其实就是唤醒你的脾胃的那个功能，让你觉得，哎哟，闻着香味就来了，口水流出来了，就想吃了。意思，我准备好了，我来消化这个东西。所以让人提高脾胃功能的话呢，我们中医有专门有个治疗叫“芳香醒脾”。醒脾，就是唤醒他，呆滞了，啊，被蒙蔽了，这些芳香醒脾药里边有一系列药，有很多药都是从南方过来的香料。中国和中东啊，波斯啊，做生意，最早在哪儿？

梁冬：主要是在广州嘛。

徐文兵：就是我们卖瓷器和丝绸。

梁冬：对。

徐文兵：人家把人家生产那种香料从热带，或者赤道附近运过来。所以中药里面很多香料药都是从外国进口来的。

梁冬：对。

徐文兵：我们经常用的沙仁，什么安息香、龙涎香，啊，木香、沉香，还有那种比较凉的冰片，麝香，这些香料药，其实从根儿上来讲，都对脾胃功能，有刺激。啊，很多人中暑以后呢，就是处于一种蒙蔽状态——你说吐，他也不吐；泄，他也不拉，整个就好像被冰镇住了——这时候就用那种特别香的药，我们用到了“藿香正气水”，不带管用，“十滴水”更香，实在不行了，我们还会用一

种叫苏合香丸，苏合香也是一种香。所以中药店里边有很多奇珍异香啊……

梁冬：有意思啊，有意思！你刚才说到这个沉香，为什么叫“沉香”呢？

徐文兵：这种木头是沉在水里面的。在越南出产很多好的沉香。我上海有个朋友专门送我一盒，它那种沉香——一般我们闻到那个木头点燃那种香啊，都有点燥——它那种沉香特别在水底下，它是一种硬木，沉在水底下以后再捞上来，再做成香，它那个烟不燥。专门有研究拿香来治病的。

梁冬：对。

徐文兵：是吧？各种香再细分：啊，整个香是入脾胃的，然后再分，不同的病用不同的香啊，再吹一管儿“迷魂香”，哈哈！

梁冬：诶，你刚才讲到香这个事情啊，这个西方人由于这个在中古时期，宗教这个还不允许洗澡，所以发展出了这个强大的香水行业，是吧？有一次我看记录片就是这么说的。说那时候洗澡是邪恶的事情啊，在宗教时期。所以呢，大家上至皇帝，很多人一辈子都不洗澡的。所以他的香水行业特别发达。

徐文兵：一辈子不洗澡？

梁冬：对呀，那天我看那个有一个记录片就讲这个事情嘛。

徐文兵：这个洗澡啊，中医认为啊，也要适当。不洗不对……

梁冬：洗多了也不对，是吧？

徐文兵：天天洗也不对。

梁冬：好了，感谢大家收听今天的重新发现，中医太美。每一次听完这个徐老师讲课呢，都觉得呢，嗯，今天晚上又可以睡一个好觉了。好，谢谢徐老师！

徐文兵：再见。

金匮真言论篇第十六讲

主讲：徐文兵　主持：梁　冬

播出时间　2009-09-12　23：00—24：00

经文：西方白色，入通于肺，开窍于鼻，藏精于肺，故病在背，其味辛，其类金，其畜马，其谷稻，其应四时，上为太白星，是以知病之在皮毛也。其音商，其数九，其臭腥。

梁冬：重新发现，中医太美。大家好，欢迎收听今天的国学堂！我是梁冬，依然是请教于厚朴中医学堂堂主徐文兵老师。

徐老师，你好！

徐文兵：梁冬好！听众朋友们，大家好！

梁冬：是的，《素问·金匮真言论篇第四》。上一期的时候呢，我们讲到了“中央黄色”，一直讲到了“其数五,其臭香”。有没有补充的呢？

徐文兵：没有了。

梁冬：好，那今天呢，我们开始讲“西方白色，入通于肺……”

徐文兵：嗯。

梁冬：白色？

徐文兵：呵呵！

梁冬：很奇怪哟！

徐文兵：东南西北中发白，呵呵！

梁冬：白板，呵呵！“西方白色”，怎么解释这个事儿？

徐文兵：把“中”定了以后，我们就知道，我们说的西方指哪儿。啊，“中”是指我们说的中原地区。西方呢，就是以中原地区往西，相当于现在甘肃呀，西域，新疆、青海这一带。

梁冬：那您说，美国，算西方还算东方？

徐文兵：当然算西方了。就是按咱们这个地球是圆的来讲，你以谁为坐标？他在你的哪个方向？而且还是走多远？我们就把朝鲜～朝鲜为什么叫“朝鲜”？

梁冬：“朝”，就是朝（zhāo）嘛。

徐文兵：朝（zhāo）日新鲜。

梁冬：对呀！

徐文兵：所以就管它叫“朝鲜”，意思它在我们的东面。

叫日本——日本呢，据说考证它的名字的来源嘛，就是唐朝的时候，就是唐朝的皇帝说，“啊，你们是从日出的地方来的人。”就是太阳从那儿升起。这个“本”呢是树干，不是根。啊，也是在我们的东边。这就是我们的定位。西方人把我们叫什么？远东，是吧？他们也承认自己在西方。西方白色，西方人都是白色的，白色人种。

梁冬：所以西方人结婚就要穿白婚纱，中国人就不能穿白婚纱！

徐文兵：中国人穿那个当丧服。啊，现在都乱了！

梁冬：还送白玫瑰，哇！

徐文兵：哈哈！

梁冬：哈哈！

徐文兵：诶，有白玫瑰吗？

梁冬：肯定有啊！

徐文兵：真有？

梁冬：真有，连紫玫瑰都有，更何况白玫瑰呢？

徐文兵：我就听说过“蓝色妖姬”，这都是人为作“伪”的东西。

就说以中原地区为中的话呢，中原地区的西边呢，我们定为西方。西方的主要的颜色，跟它能产生和谐共振的，就是共鸣的那个颜色，是白色。

梁冬：就光谱它可能也是有那个波长的？

徐文兵：对，有波长，振动频率不一样。啊，我们经常说，“东方青龙”，西方就是“白虎”。

梁冬：西白虎嘛。

徐文兵：啊，西白虎。而这个“青龙”、“白虎”又跟星象有关系。二月二，龙抬头的时候，是指东方那个星，就代表青龙的那个星座，它刚刚露头儿。所以，西方那个白虎呢，也是指的星象。你到故宫参观的时候，你进到正门，我们从午门，啊，进去以后，它左边，左青龙，右白虎，后面叫“玄武”。

梁冬：对。

徐文兵：“玄武门”呢～你看，西安不是有个“玄武门兵变”嘛。

梁冬：对。

徐文兵：就是李世民“篡党夺权”，把俩哥哥杀了，自个儿当皇帝，叫玄武门兵变。这个故宫呢，原来也叫，它北边那个门，也叫玄武门。可后来因为康熙避讳——康熙不是叫玄烨嘛——避讳它那个“玄”字，就改成了叫“神武门”。这个“玄”和“神”，和“空”，和“黑”，都是一个意思。这就是故宫那个布局完全是按我们……

梁冬：现在叫“故宫北门”。

徐文兵：诶，故宫北～也叫，也叫神武门。

梁冬：呵呵，是吗？

徐文兵：神武门经常要搞一些展览，还叫神武门。在神武门往北一看，就是景山嘛，再往西北看，就是北海，就是这么一个方位。所以这个“白色”呢，我们把它对应到“西方”，它能感染，能收受，或者是呼应到我们内在哪个脏腑呢——就是内在我们的那个肺这个系统，叫“入通于肺”。

梁冬：就是如果人的肺不好的话，就是……

徐文兵：往西走。

梁冬：往西走，穿白色的衣服？

徐文兵：诶，穿白色的衣服。

梁冬：“开窍于鼻，藏精于肺，故病在背……”

徐文兵：“开窍于鼻”，就说，你看不到它的肺，那么，肺连通外界，跟天气、外界沟通的那个窍道～肝是木。心，我们上期讲了，书上说是舌，其实是咽喉。

梁冬：对。

徐文兵：从脾胃来讲呢，我们指的口，就是口腔。从肺来讲呢，就是连通的人的鼻子。啊，“开窍于鼻”，也就是说，肺有毛病，会体现在鼻子上。鼻子如果吸入了一些不干不净，或者是六淫的邪气，会先伤鼻，后伤肺。

梁冬：所以很多人感冒，比如说，流鼻涕呀，这些……

徐文兵：感冒早期症状就是鼻塞，啊，鼻子突然不通气了。有的人表现是轮流的——啊，一会儿左鼻孔不通气，一会儿，右鼻孔不通气。

梁冬：我以前就曾经问过这些问题，诶，这为什么它会……？

徐文兵：人是交替工作，交替休息的，鼻孔也是这样。不是说，两个“人”同时开放。

梁冬：那平常我们鼻子没堵的时候，也是一边一个？

徐文兵：也是一边强，一边弱。你试试把某个鼻孔堵住以后，你再呼吸就有点费劲。诶，打开那个鼻孔的时候，就有点顺畅。它是开，这就是我们说，人的身体变化，对应的时间，它有个交替，它换班、轮岗的。所以，这个人感冒之后呢，首先表现的就是鼻子出问题，有的人鼻子痒、打喷嚏，有的人流清鼻涕，啊，流清水。

梁冬：有些时候，我会鼻头会很痒，突然，那是什么意思呢？

徐文兵：呵呵，鼻头很痒——过敏了！

梁冬：过敏了，哈。

徐文兵：啊。但是它的根儿在哪儿呢？就是它的物质基础在哪儿？“藏精于肺”。“木”的“眼睛”，“藏精于肝”。啊，这个口腔是“藏精于脾”，就是它内在的根据地，是在肺。

梁冬：这个，有些时候，古代面相书啊，说这个人的鼻根高呢，啊，是比较好一点的，是吧？

徐文兵：嗯。

梁冬：通天地之气。但是，从您的角度来看，就是说，从中医的角度来看，这意味着什么？这一个鼻梁比较高的话？

徐文兵：中国人重视“形”的意义之上，我们更重视它的“气”。就说，形状大小，就说这个长得什么样儿，不重要，它这个功能更重要。有人鼻子、鼻孔很大，未必他就呼吸顺畅。有的人鼻孔不大，未必就，整天就堵鼻子。所以，这个，我们要重视它的形和气的这么一个关系。所谓有形，就说，这个人来上班了，人到了，但是他干活吗？如果他在那儿整天想家里那些事儿，或者……

梁冬：QQ嘛。

徐文兵：诶，QQ，然后，或者说炒股票啊，这叫有形无气——人来了，功能没发挥。所以这个鼻根呢，高啊，或者啊，鼻孔大小啊，或者这些事情，有它的影响力，但是更重要的还是它的功能。

梁冬：噢。

徐文兵：所以相书也好，相面也好，相人也好，或者看风水也好，真正的高手是看它的功能。

梁冬：看神。

徐文兵：看他背后那个神气或者神韵，而不是看它那个形。现在人都是拿肉眼凡胎看形：啊，一看这个地儿不错，这条山“青龙”，那条“白虎”，前面还叉一条河，后面怎么怎么着……这都是瞎扯——千百年来没地震，那个形没变，为什么风水会变？所以背后那个能量更重要！

梁冬：啊，有道理！

广告片花……

梁冬：“西方白色，入通于肺，开窍于鼻，藏精于肺……”，这，我们看到它每一“脏”里边都

有说，“藏精于脾”呀，“藏精于心”呀，所谓“藏精于肺”，怎么解释这句话呢？

徐文兵：就是，我们说到脏腑叫～“六腑”是“传化物而不藏”，“五脏”是什么？

梁冬：就是封藏。

徐文兵：“藏精气而不泄也”。

梁冬：五脏嘛，脏也，任务是藏嘛，对吧？

徐文兵：就是藏精气而不泄也。所以大家记住，“藏”和“脏”，它是一个字，就是把我们最宝贵的东西封藏在里面。

梁冬：嗯，“藏精于肺，故病在背”？

徐文兵：为什么病在背？

梁冬：就说，肺出现问题的话呢，会在背上体现出来？故病在背——刚才说这个“西方白色，入通于肺，开窍于鼻，藏精于肺，故病在背”。

徐文兵：诶，我讲站立姿势的时候说过，我们后背有两个肩胛骨，

梁冬：对。

徐文兵：肩胛骨应该是平的，或者是圆的，把这个后背盖住，罩住。现在人们老是挺胸抬头，把自己变成半个鸡胸——啊，胸挺出来，然后后背凹进去，肩胛骨翘起来。这时候呢，人特别容易得肺系的疾病，为什么呢？后背那儿，就是平第二胸椎那个棘突下旁开一点五寸，那个穴位叫“肺俞”，就是肺的气从那儿输到体表。肺俞边上再旁开一点五寸，就在那个肩胛骨边儿上，就当肩胛骨翘起来，是第二膀胱经的经过的路线，就肺俞边上那个穴，就是我们说的那个“魄户”，就魂魄的“魄”，就是“肺藏魄”。我们经常说，“要练出一个健强的体魄”，这个“魄”呢，就是当你睡觉了以后，“魂”

休息了，“魄”还在工作。最大一个体现你知道是什么？

梁冬：是什么？

徐文兵：就人还在呼吸呀。

梁冬：对呀。

徐文兵：但是如果一个人肺受伤以后，这个“魄”就受影响。所以很多人在睡觉中就会被憋睡，会打呼噜……

梁冬：啊，这都是魄的问题吗？

徐文兵：就“魄”的问题。

梁冬：我还以为是这个喉咙或者是那个里面那个……

徐文兵：那你说喉咙谁控制它？为什么你那个小舌头白天它不堵你，到晚上堵你？

梁冬：对呀？

徐文兵：是不是？那就是控制它背后那个气有问题。控制背后那个气的又是什么？

梁冬：是肺？

徐文兵：就是“魄”。

梁冬：噢。

徐文兵：我们讲“魂魄”，是吧？白天叫“神”，到了晚上，分两拔儿，一拔儿休息叫“魂”，藏在肝里面。还有一个还在继续工作，最主要那个，你还在呼吸，那个就是“魄”。所以这个背呀，受伤以后呢，一个，肺俞，气会沿着这个肺俞伤害到你的肺里面。然后你那个魄户，会～本来是关着挺好的，你给它打开，伤到你的体魄。这个肺俞上面啊，就是肺俞是平的第三胸椎棘突下，第二胸椎

棘突下那个门，肺俞上面有个穴叫“风门”。

梁冬：嗯。

徐文兵：就是你老这么站着的话，这个风啊，又从这个穴位进去了，这人啊，就开始什么——过敏——就开始出现皮肤发痒，然后就咳，我说是咳，不是嗽啊。

梁冬：咳和嗽有什么区别呀？

徐文兵：这个人呀，把那个气管里边的这种痰液、粘液排出来，这叫咳。你把胃里面，食道里面粘液排出来，叫嗽。

梁冬：吓（做嗽状）。

徐文兵：所以咳是肺有问题，嗽是什么呀？

梁冬：脾胃有问题？

徐文兵：脾胃有～确切说是胃有问题。所以好多人找我看病说，“徐大夫，我咳嗽好长时间了。”我说，“你是咳呢？还是嗽呢？”不一样！

梁冬：所以呀，没法儿来找您看病，讲不清楚，哈哈！

徐文兵：哈哈，有法来讲，你说不清楚，我能给你弄清楚呀！

梁冬：呵呵，“故病在背”。诶，所以那些女青年搞，老是搞那个露背装，是吧？

徐文兵：啊，露背装，还耸一个特别性感的……

梁冬：肩胛骨。

徐文兵：肩胛骨，翘翘的，啊，这个，穿个晚礼服，是吧？

梁冬：对。

徐文兵：整个上上半身全露了，很容易伤到肺。

梁冬：“其味辛”，“辛”和“辣”又不一样，对不对？

徐文兵：“辛”我讲了，它是一个发散的感觉。再往回捯一点儿。

梁冬：捯一点，捯一点。

徐文兵：这个背……

梁冬：“故病在背”。

徐文兵：好多人出现了这个，这个肩背的一些问题，或者是症状。啊，现在包括这个伏案工作的人，是吧？就是出现了这种颈肩综合征啊，或者是动不动这个肩背就疼啊，这些其实你从根儿上捣，就是伤到了肺，和你吸入了很多冷的空气也有关系。那么已经吸入了这种风和寒，或者湿气，怎么办？我们说，应该把它散出来。

梁冬：啊，那怎么散呢？

徐文兵：“其味辛”——吃一些有辛辣、辛热、辛温，或者辛凉的药，把进去的这个气，给它散出来。这个受风以后的人的感觉就是痒。啊，风啊，“善行数变”，在身体里面四处游走，人会出现痒，这就是我们现在说的过敏。

梁冬：我以前请教过不同的老师啊，这个痒这个东西到底是什么？

徐文兵：痒——“诸痛痒疮皆属于心”——痒是一种主观感觉，但是，又达不到那种疼和痛的感觉，是一种撩拨的感觉：拿个小羽毛撩拨你，这叫痒。其实就是一种轻度的风袭。

梁冬：噢，轻度的风袭。那你刚刚说了，“其味辛”啊，那什么东西是辛的呢？

徐文兵：薄荷、肉桂、麻黄、细辛。

梁冬：啊，或是“麻黄附子细辛汤”？

徐文兵：对。

梁冬：这个伤寒里面很著名的嘛。

徐文兵：这本身就是辛味的，啊，“麻黄附子细辛汤”，治少阴病，“但欲寐”——一天到晚就是迷迷糊糊，没精打采醒不来，“麻黄附细辛汤主之”，啊，所以用辛味的药。辛味的药它有一种宣散的作用。中医方子里面有很多治疗这种受风感冒的，风热呀，风寒的药，用的都是辛温，或者清凉解表的药，都有一个从里透达皮毛的这么一个效果。我以前讲过，肺主呼吸、主人的皮毛，皮表也是有呼吸功能的。就是把它散出去就是腠理开放，把邪气赶走，要吃辛味的。

梁冬：所以，理论来说，有些人把那个鼻子堵住了还不呼吸，他也能够维持生存的哟？

徐文兵：诶，有！我听说过有个道长是在水下就闭官嘛，好长时间。

梁冬：对呀，闭息嘛。

徐文兵：对。

梁冬：但是他在水里面，他皮肤它也不能呼吸了呀？

徐文兵：水里面也有氧气呀！鱼在水里面怎么能活着呀？

梁冬：嗯。

徐文兵：呵呵。

梁冬：您这个问题问得真深刻啊！

徐文兵：哈哈！

梁冬：哈哈！

徐文兵：我告诉你，人就是从水里面来的。

梁冬：对。

徐文兵：海洋是万物～我始终不认为人是猴变的，人是海里过来的。有几个证据，人体毛比较少……

梁冬：你的意思是说，人和猴子不是一种罗。

徐文兵：绝对不是！质变，完全有质的区别。

梁冬：好，那你说说看，第一，毛少？

徐文兵：毛少。第二，人有泪腺。

梁冬：猴子没有吗？

徐文兵：呵呵！

梁冬：猴子不哭吗？

徐文兵：不知道，你让猴子哭过呗。

梁冬：我～我～我见过牛哭。

徐文兵：牛哭。

梁冬：啊，就有一次小的时候，很小的时候我看见杀牛啊……

徐文兵：杀牛的时候，牛在哭。

梁冬：哇，那牛很大的一个眼泪。

徐文兵：所以就，“恻隐之心，人皆有之”。

梁冬：真的。

徐文兵：“吾不忍闻其觳觫”，所以，“君子要远庖厨”，别看杀牛。

梁冬：那可以吃，哈哈！

徐文兵：哈哈，可以吃。这个泪腺啊，其实就是人体排多余盐分的一条途径。海洋里边现在有很多哺乳动物，海豚……

梁冬：对。

徐文兵：鲸鱼……

梁冬：对。

徐文兵：都是哺乳动物。所以，我认为，人是从海里过来的。

梁冬：呵呵，好。还有一个说明，就是人都是，小的时候，在胎盘里，都是在水里呼吸。

徐文兵：对，羊水嘛，对吧？

梁冬：对。

徐文兵：他整个一个人的胚胎发育过程，就重复了人类净化的一个历史。开始像个小蝌蚪，后来像个小鱼，啊，整个一个过程。

梁冬：那最后像一条小猪啊。

徐文兵：哈哈！

梁冬：哈哈！

徐文兵：小猪。

梁冬：诶，“其味辛，其类金……”

徐文兵：这就是我们五脏的五行的分类了。啊，肝是木，心是火，脾是土，这儿是金。再给大家补充一点，我们经常戴个玉镯子，那个“玉”属于是什么？

梁冬：“玉”应该也是属金的吧？

徐文兵：金玉，一类的。

梁冬：所以叫“金玉良言”。

徐文兵：啊，对了，温润如玉。啊，金玉。所以这个，西方啊，从地域上来讲，我们就发现西方，不是“皇天后土”，反而是戈壁沙漠比较多。

梁冬：对。

徐文兵：所以它不是一个生长中原出产这些粮食庄稼的一个很好的地方。所以，它那儿的水土跟我们的这个中原的水土是完全不一样的。但是，这个西方的矿产，和玉，出产是最好的。

梁冬：新疆的“和田玉”嘛。

徐文兵：诶，所以这个跟地域有关系。

梁冬：对。“其类金，其畜马……”

徐文兵：嗯。

梁冬：诶，奇怪了，哈？

徐文兵：嗯。

梁冬：之前说马不是说热……

徐文兵：火马，午马……

梁冬：午马嘛。

徐文兵：诶，午马。

梁冬：那为什么在这里是“其畜马”了呢？

徐文兵：哎呀，《黄帝内经》是“黄帝学派”的集大成书，中间各章节会有差异。在有的章节里边，它说的就是“其畜狗”。

梁冬：对，我看狗可能偏向这个。

徐文兵：这个啊，这就体会一下，就是补益我们肺的这些食物，不管是动物或者是植物，它都有一种润燥的功能。秋天——我们现在已经秋天了——秋天了，秋高气爽，爽过头了就变成干燥了。但是，老天爷是平衡的，到秋天就出产很丰富的好多东西，水果，啊，然后让你滋阴润燥。所以，吃这种食物的话，我个人认为，《黄帝内经》说的这个马，就是比较合适，它有一种润燥的功能。你要是把它变成狗，那狗可是特别生阳动火的一个东西。

梁冬：对呀。

徐文兵：特别热！它是补益肺和肾的那些食材都偏凉。

梁冬：所以马肉偏酸，是吧？

徐文兵：偏酸、偏寒。

梁冬：对。

徐文兵：但是你如果没吃过马肉，你到内蒙肯定喝过马奶子酒。

梁冬：嗯。

徐文兵：你喝羊奶就上火，你喝马奶子酒就不上火。所以这个马呢，咱们没吃过马也不舍得吃马，但你吃过驴肉吧？

梁冬：哦，马和驴是在这个地方……

徐文兵：一类的。

梁冬：对哈。

徐文兵：一类。这个马呢，我们说，马肉很少吃，大家可能吃过驴肉，大家还知道一个著名中药……

梁冬：驴皮。

徐文兵：阿胶。

梁冬：对呀，就驴皮嘛！

徐文兵：阿胶，滋阴润燥的效果特别好。而且它用的水特讲究……

梁冬：就是当地那一口井，那几口井，是吧？

徐文兵：东阿古井里面的水，它是井水。

梁冬：极其寒凉罗？

徐文兵：极其阴寒，而且里边含的这种矿物质特别多。它这种矿物质就是说明水沉。

梁冬：对，金嘛。

徐文兵：金，特别沉。

梁冬：金气。

徐文兵：诶，所以这个驴，阿胶的滋阴补血的效果特别好。

梁冬：滋阴又怎么补血呢？按道理来说，应该是阳气才是鼓舞血啊？

徐文兵：诶，如果血的容量不够，你说是气不够，还是血不够？

梁冬：嗯。

徐文兵：如果血的动力不足了，就说它不流了，那我们说，这是气不够。如果本身血管一按下去是空的。

梁冬：就里边血量不足？

徐文兵：血容量不足，是吧？

梁冬：对。

徐文兵：这叫“阴不足”。

梁冬：哦。

徐文兵：血不运动，这叫“阳不足”，要分清楚。

梁冬：对，对，对。

徐文兵：所以这个，“其畜马”呢，我们从这儿呢，就做了一个类似的这么一个说明。泡茶，你看《茶经》里边说水——山泉水最佳，井水最次。

梁冬：井水太沉？

徐文兵：非常沉！你要是煲汤炖肉用井水特别好，你要是泡茶，想把那个茶的新香，茶叶是得肝气的精啊，是吧？把那个茶香，把那茶气泡出来，你用井水，任你烧开到100度，没用。我们中国人研究水呀，不光看水里边含什么物质，我们还要看那个水气，我们说的那个气，说的就是这个。所以，

山泉水，山上，咕嘟咕嘟从地上冒出来那个水最好。

梁冬：对，“其谷稻”，诶，有意思。

徐文兵：那么，我们刚才说了，滋补那个肺的那个动物啊，或者是肉类，我们说了马，驴，或者阿胶。那么滋补～那碰一个吃素的人想补肺，想益肺怎么办？吃什么？

梁冬：就大米。

徐文兵：难道是吃麦子吗？不是！难道吃黍子吗？难道吃小米吗？不对！这些都偏温，麦子偏热，那个黍子偏热，小米偏温，那你就想润燥，吃这些就不合适了。那吃什么呀？“其谷稻”——磨出来的，就是我们现在吃的所谓的大米，啊，糯米。

梁冬：那我向有些朋友～肝不是那么好的话，就应该少吃点米，多吃点小米什么的？

徐文兵：肝不好的人，你看他是肝怎么不好？是虚是实？是寒是热？我们以前讲过，如果他是肝气虚，寒，那么吃小麦。如果他有实火、实热，我们吃荞麦。就是根据他的寒热、虚实来用不同的麦子。我们说的“其谷稻”呢，就说，稻子，大米能够入肺，能够滋阴润燥，能补肺气。你吃那个小麦的吃馒头是嚼一嚼，你觉得是甜的。吃大米，除了甜以外，你还能体会到一个味道，酸的。

梁冬：哎呀，这真是生活需要慢慢品味呀。坦白地说，我觉得绝大部分的人不会，慢慢去吃大米，是吧？

徐文兵：大米嚼一嚼是酸的。所以，你看，南方用大米酿酒呀，做醋呀，都是用大米。大米这种因为什么，它含蛋白质偏少，含糖、淀粉偏多。所以跟上面那三个，麦子、黍子、小米来讲，大米还是偏凉，尤其是水稻，当然也有旱稻啊。水稻呢，生性就更凉，而这个滋阴、润燥、补肺的功能就更强，所以，正好，老天爷平衡了，南方热，诶，出产大米。

梁冬：所以北方人就少吃点米了。

徐文兵：北方人最好是少吃大米。我们上大学的时候啊，也有南方的同学，南方同学一吃我们那个馒头、面条，吃不下去，硬。我们那是一到南方吃人家大米，吃几顿以后，受不了，胃酸，胃酸。这就是说，你本来是一方水土养成了你这种，消化食物的这种功能状态，突然变换水土，你就适应不了。所以北方人想吃大米而不胃酸，怎么办？你就要想办法。第一，平衡它的寒性，第二，平衡它的酸性。

梁冬：对。

徐文兵：平衡它的寒性，平衡它的酸性，就要加一些辛温的东西。所以我看到南方很多人，焖米饭的时候，里面要加香料，加什么——桂皮。

梁冬：哦。

徐文兵：有的时候呢，有些人家还要加点那种孜然，小茴香。

梁冬：紫苏叶什么的。

徐文兵：诶，紫苏叶，就是这些辛温芳香的。我去巴基斯坦的时候，我发现当地人，巴基斯坦人也吃大米。他们这种大米呢，就是那种不粘的大米，就是一根儿一根儿独立的那种，互不粘连。

梁冬：独立守神。

徐文兵：呵呵，独立守神大米。

梁冬：哈哈。

徐文兵：他们也在里面加香料。土耳其的我一些朋友，他里边有时候还要加那个，就现在我们比较贵那个藏红花，都是辛温的。这样吃大米的话，你保证你不胃酸。

梁冬：诶，那个印度人加那个咖喱。

徐文兵：咖喱，对对。

梁冬：咖喱其实是各种的香料粉磨在一起的嘛。

徐文兵：噢哟，那咖喱，到印度那咖喱味，真让你受不了。真是，天气又热。

梁冬：人家到中国还觉得没咖喱味受不了呢，呵呵。

徐文兵：还有呢，就是实在加不了香料，那你就吃炒米饭。

梁冬：什么叫炒米饭？

徐文兵：炒饭！

梁冬：噢，炒饭。

徐文兵：扬州炒饭！就是拿大米过一下油，一炒，诶，这时候你吃了就不胃酸。所以，北方人想适应南方的生活，你且得，服水土得服一阵儿，南方人到北方也一样。

梁冬：嗯，所以有些时候我觉得在北方生活时间长了以后呀，应该经常晚上吃点馒头，哈？

徐文兵：嗯。

徐文兵：不过，现在我已经几乎很少见到大家晚上在家里面吃饭的时候吃馒头下菜的，是吧？

徐文兵：那你吃什么下菜，都是米饭？

梁冬：米饭呀。

徐文兵：噢，因为米饭容易嘛。我后来觉得吧，你别从化学成分上研究这个食物，你就从你吃饭这个动作上，直接会影响到你的消化。

梁冬：此话怎讲呢？

徐文兵：你吃馒头嚼得多，还是吃米饭嚼得多？

梁冬：馒头嚼得多一点。

徐文兵：因为米饭本身就是颗粒。扒拉扒拉一放嘴，一搅和就咽了，那馒头你得嚼。我突然发现，你吃惯馒头的人，省略了这个咀嚼的这个功能以后，你吃进东西就不好消化。我们小时候吃那个面包啊，面包不是虚虚馕馕的吗？

梁冬：对呀，对呀。

徐文兵：你猜我们怎么吃那馒头。

梁冬：把它捏紧了吃，是吧？

徐文兵：pia，一下拍扁了，

梁冬：哈哈，暴殄天物，人家一个厨师把它做成那种松的，是很不易的。

徐文兵：不是，我的同学就说啊，“你要吃面包饼呀？”

梁冬：哈哈！

徐文兵：因为你那么虚馕的吧，一口咬下去，把嘴给闪了一下。

梁冬：哈哈！

徐文兵：你这么一吃吧，你连……

梁冬：闪到嘴了！哈哈！

徐文兵：好像有个踏实，有着落的感觉。所以这个吃饭嚼多少下，嚼不嚼，都会影响到你的消化。

梁冬：哈哈！

徐文兵：我们现在人吃饭，都是跟喂猪一样，胡噜胡噜就进去了，

梁冬：哈哈，我被面包闪到了嘴！

徐文兵：对呀。

梁冬：要被“青春闪了一下腰”一样。

徐文兵：对呀，就这个嚼嘛，我们说细嚼慢咽。

梁冬：呵呵，真是这样的啊。

徐文兵：吃什么不重要，怎么嚼怎么咽很重要。

梁冬：诶，以前我们在学校的读书的时候，有些西藏的朋友呀，就是藏区来的朋友……

徐文兵：青稞。

梁冬：他们就馒头～比如说学校里的馒头吧，都拿到手上捏捏捏，捏很紧了以后再吃。

徐文兵：啊，对呀。

梁冬：吃完以后手都很干净！

徐文兵：哈哈！

梁冬：哈哈！

广告片花……

徐文兵：所以这个大米呢，就是说北方人吃应该这么吃。但是现在呢，我们说，有些地方呢，能种两季稻，甚至三季稻，但是，大家记住，土地的营养就那么多，真正这么几季稻出来的大米，口感、营养都比较差。

梁冬：所以小孩子呀，也不要发育太早。一下子发育成熟了，啊，吸收这个天地的能量时间就不够。

徐文兵：所以这个光追求亩产量，不重视这个产出的这个种子的质量，我觉得也是个不好的这种趋势。

梁冬：我听您的节目之后，基本上没什么东西可吃了。哈哈！

徐文兵：呵呵。

梁冬：是吧？其“应四时，上为太白星”，太白金星嘛，我们都知道。

徐文兵：哎哟，这个“太白金星”，太有名了。

梁冬：是呀。

徐文兵：对吧？太白金星，为什么有名？

梁冬：这个，《大闹天宫》嘛，是吧？

徐文兵：嘿嘿，对呀！咱们都从哪儿知道的——“大闹天宫”。

梁冬：动漫产业还是要发展，哈哈！

徐文兵：诶，你说我们中国人做那动漫片多好看啊？

梁冬：对，那个时候真的挺棒的。

徐文兵：你在什么什么没流行外国的东西没进来之前，我们那真是做得太漂亮了，太白金星下来招安嘛……

梁冬：对呀。

徐文兵：封那个孙悟空当个“弼马温”，那就是太白金星。

梁冬：噢，所以太白星就是金星。

徐文兵：金星。啊，这就是金星的变化运行会影响到人的肺、大肠、皮毛这些功能。甚至会影响到水稻的产量。

梁冬：所以，就是说，从中医的五运六气来讲，是吧？今年金气太过，会不会，水稻就……

徐文兵：稻子就好。金气太过的以后，麦子就差。这是我们的这种推论，是不是对呢，大家可以去实践。

梁冬：对，“上为太白金星，是以知病之在皮毛也”。

徐文兵：诶，上次我们说的那个“脾胃病在肉”，是吧？

梁冬：对。

徐文兵：这个“肺主皮毛”——人的肺系统出了疾病，就会反应在人的皮和毛上。

梁冬：这个毛，特指什么毛？

徐文兵：我个人理解，包括所有的毛，还有发。

梁冬：噢，这样子。

徐文兵：诶，就是狭义的理解呢，就是指人的汗毛。“皮之不存，毛将焉附”，啊，人体有体毛。这个表现在体毛上，一个呢，就是人会脱发，啊，包括有一些腋毛啊，阴毛啊，这个都会脱落。这就是说，诶，这个肺有问题了。

梁冬：所以说那些就是有些女子就“白虎星”，说的是不是就是这个？

徐文兵：不是。

梁冬：哦，不是指这个啊。

徐文兵：那是天生的。

梁冬：OK。

徐文兵：我们说有个“席汉氏病”，就产后流失大量的血液，伤到了人的精气，那会出现那种阴毛、腋毛脱落，卵巢萎缩，那是一种病。

梁冬：那有一些人腋毛长得不多，是不是不健康呀？

徐文兵：腋毛不多，说明，一个是肺的问题，再一个说明心，心的问题。

梁冬：对。

徐文兵：我看到有些人就乱服那个发汗药，就“阿斯匹林”药。

梁冬：对呀。

徐文兵：啊，有人说，防止血栓形成，整天就吃阿斯匹林。这个《伤寒论》说了，人要发汗了，叫什么？“遍身絷絷微似有汗者益佳,不可令如水流漓”，不要让人出汗出太多，因为什么？“汗为心之液”，是吧？你出汗太多，也伤到你的体液，伤到心，伤到肾。可是这些人老是吃这些阿斯匹林以后，最后闹得腋毛就，开始变枯、变黄，最后全部脱落。这个中医治疗皮肤病啊，所有的皮肤病，根儿上都在肺上。

梁冬：噢。

徐文兵：都在肺上。我最近治了一例牛皮癣，牛皮癣患者，来找我，也是听广播来的。我说“你怎么知道我能治牛皮癣？”我说这就不擅长，或者根本就不会治这个病。他说，“徐大夫，不是，我不是让你来治我这个病，”他说，“我是听您广播说啊，这个人受了这种寒凉刺激以后会出现很多奇

怪的病。”我说，“你受什么刺激了？”他说，“我跟我的工厂朋友们打赌，说我能洗冷水澡。结果有一天呢，我正冲热水澡的时候，就来了一个家伙，就弄了一盆冷水，啪，就泼在我背上……”这人在热的时候，唑一下受一凉，他当时一口气提起来，就没放下去，到现在二十多年，他还有这个毛病，就老吸半口气，就下不去。他说，“你说我是不是被激着了？”我说，“你这肯定就是被激着了啊！”

梁冬：但是那些洗桑拿的人，不都洗完了，就，嘣的一声跳到那个冰水里边去吗？

徐文兵：请看那是什么人？

梁冬：我不知道。

徐文兵：什么种？

梁冬：哦。

徐文兵：以后会得什么病？

梁冬：那是芬兰人。

徐文兵：反正这个人就这么来找我。后来我就给他慢慢地，我说，既然咱知道这个病由，就皮肤出的问题，肯定是形寒饮冷，我们就伤到了肺，然后出现这么多病。我们就不按皮肤病治，我们就按这个，你本身是热，突然受了冷来治疗，扎针。诶，扎针以后，他觉得，哇，背热了，而且觉得平常都不出汗，现在有点出汗了。后来慢慢治呀，他那皮肤啊，原来皮肤特别厚，诶，现在慢慢变薄了，这说明什么？这个皮毛的功能慢慢恢复了，邪气在退。

梁冬：噢。

徐文兵：所以这个，说起这个看似是皮毛，啊，小问题，其实，根儿上说，……

梁冬：是肺的问题，哈？“是以知病之在皮毛也……”

徐文兵：你看他那个肺的问题就表现他为什么说他吸半口气，对不对？外面受刺激影响到他呼吸的功能，我们本来一呼一吸很正常，他老捣那个半口气儿，老在那儿就好像下不去。这不是影响到肺了？你怎么就不知道人们这种呼吸，就好像一个泵一样，把这体液输送到体表，这功能被破坏以后，你这个末梢会出现什么问题？我想，等他那个肺如果恢复到正常那个工作的节奏以后，就像踩上那个点以后，他那些健康的营养液就能到了末梢。然后，那些污浊的废液也能被回收，这个人皮肤就会变得光泽，是吧，恢复到正常。

梁冬：那个时候说啊，说这个重庆女娃，女娃子，个个皮肤都很好，就是因为吃辣椒吃的，是有道理的吗？

徐文兵：辛散。重庆，啊，重庆，你想想什么地方？

梁冬：哇，那是火炉，就是火锅的样子，整个重庆长得像个火锅一样。

徐文兵：一个火炉，再一个它那个是三条江的汇合之处，对吧？

梁冬：对。

徐文兵：嘉陵江、金沙江，或者说长江在那儿交会，湿气很大的。如果在一个湿气不大的地方，你那么吃辣椒，你那么围那个火锅，流汗，那你绝对要出问题。一定要因时、因地、因人制宜。不能说人家吃辣椒，皮肤光鲜，你吃了辣椒……我告诉你，满嘴起泡，脸上还长包儿。

梁冬：但是今年北京的水土，这是雨水这么多，可以多吃点。

徐文兵：今年我们不是说了吗，今年“土不足”嘛，就容易……

梁冬：湿气比较重，是吧？

徐文兵：就容易湿气太重，脾胃功能会弱，所以，今年，而且立秋那天下雨……

梁冬：太可怕了！

徐文兵：北京话说，立秋那天下雨，能吓出个“秋愣子”，“秋傻子”，这一秋天都会下雨。湿气大，啊。

梁冬：有一天我在北京开车，一眼看过去，我还觉得好像在马来西亚开车一样，就那个北京那个树呀，今年特别那个郁郁葱葱，哈？

徐文兵：郁郁葱葱！

梁冬：所以这个地球的表面的皮毛，今年也是厉害呀。“是以知病之在皮毛也。其音商……”啊，就是“宫、商、角、徵、羽”，“商”。

徐文兵：是1、2、3、4、5的哪个？

梁冬：哦，是re，do、re、mi、fa的二。

徐文兵：哈哈！

梁冬：这个人比较re，就比较二，哈哈！

徐文兵：哈哈！re，啊！

梁冬：比较re！

徐文兵：这个“商”啊，我们中医经络上有很多穴位，它命名呢，都跟这个有关系。

梁冬：诶！

徐文兵：你比如说，手太阴肺经，它有十一个穴。啊，就是起于中府，从那个胸走到手，它的末端在我们手大拇指的内侧这个指甲的那个边上，角上，这个穴，也就是说，手太阴肺经的第十一个穴，叫“少商”。少商，我研究了一下，好像是比那个“商”稍微低半个音阶，它还是“商”调。因为我

们do、re、me、fa、so、la、xi七个音啊，我们才五个音，不够，所以有个“商”，有个音叫“少商”。这个“少商”到底对应哪个，以后研究完了，跟大家说。还有呢，就是手阳明大肠经，它有二十一个穴，它的第一个穴叫“商阳”。商阳，商阳是什么？食指的，就是靠大拇指这一侧的这个指甲边上，就是大肠经的第一个穴，叫商阳穴。这都跟“商”有关，跟肺有关，跟金有关，跟这个调子有关。

梁冬：嗯，所以中国古代人真是太有文化了，有文化倒显得我们没文化了。“其数九，其臭腥”。

徐文兵：九。九减五等于四，

梁冬：对，四和九都是。

徐文兵：四、九都是跟肺有关。如果你肺气弱，选四，选九……

梁冬：啊，这个数字。

徐文兵：诶，选这个数字。

梁冬：那你说这个，每一个东西，它真的是全息宇宙统一哈，又跟数字，又跟这些东西有关。

徐文兵：关键可爱的是，我们古老的先人，中华民族的祖先……

梁冬：他怎么知道的？

徐文兵：他们是靠“悟”到的，“知”是靠意识，有些东西是拿意识解释不了的，是靠“慧”……

梁冬：“其音商，其数九”，就是说到的这个“西方白色”这一段，“其音商”，“商”呢是re，do、re、me、fa、so、la、xi、do的re，二，哈。

徐文兵：你搜到那音乐吗？给大家放一下。

梁冬：好，稍微放一小段儿。

插播琵琶曲《春江花月夜》片断……

梁冬：回来，说到这个“商”，“其数九”呢，这个四和九，它这个东西就是～我们之前讲到三和八，是吧有关系，四和九有关系。

徐文兵：五和零，五和十。

梁冬：五和十。

徐文兵：嗯，六和一。

梁冬：五十铃。

徐文兵：啊，五十铃。

梁冬：哈哈，这个数字很猛哦，纯土之格啊。

徐文兵：纯土，纯土，五十铃！诶，五十铃从哪儿说出来的。

梁冬：啊，汽车牌子“五十铃”嘛。对，纯土之格。

徐文兵：对，这个九，九就不再多说啥了，下面一个就是“其嗅腥”。

梁冬：腥？

徐文兵：请问什么味是腥？

梁冬：鱼腥味嘛。

徐文兵：诶，鱼腥味。伊尹啊，就我们说的那个中医那个《汤液经法》，写《汤液经法》那个真人，那个厨子。伊尹，他跟那个，就是汤王对话的时候，伊尹他不是做了一顿特别好吃的饭，吃得这个汤王～当时他这个汤王是一个小的这么个郡主，所以他们就说……

梁冬：夏、商、汤嘛，是吧？

徐文兵：对，那会儿他还没，没成为统一中国那个商朝的那个皇帝，他还是个小的那么个郡主。他请伊尹说，说你“为什么饭做得那么好？”伊尹回答呢，就在，我们可以看一下《吕氏春秋》和《淮南子》，里面都有记载。伊尹说了几句话，伊尹说，这个各种动物啊，都有它特殊的味道，“食草者膻”，吃草有膻味儿，“食肉者骚”，水生者，什么味？

梁冬：腥。

徐文兵：腥。不光是鱼有腥味，水有时候都有一种腥味。

梁冬：是。

徐文兵：那么怎么跟我们这个“金”能联系起来。你闻过铁锈的味儿没有？

梁冬：对，也是这样，是吧？

徐文兵：腥的。

梁冬：金生水。

徐文兵：诶，金生水。所以这个，腥味是一个金属的味道。同时呢，当你闻到这种腥味的时候你就意识到这种腥味能什么，提高我的肺气。

梁冬：噢！

徐文兵：能补益我的肺气。大家说追腥逐臭（chòu），或者说追腥逐臭（xiù），有时候这种腥呢，也是我们不可缺少的一种味道。

梁冬：就是，你之所以要“追腥”，就是缺腥嘛。

徐文兵：对。

梁冬：你需要腥这个气味。

徐文兵：我到海边闻的那种海风的味道，腥味。

梁冬：对，他有一种那个，就是，说不清楚就是叫作海边的味道。

徐文兵：诶，就是海边的味道。这个腥味儿呢，因为各种味道会影响到人的脏腑的功能，所以中医煎药的时候，特别讲究用这个器具，就不能用什么呀？

梁冬：铝锅啊，铁锅啊这些东西？

徐文兵：绝对不能用铁锅来煎药！

梁冬：哇，有些人用压力锅、高压锅煎，那也不行吧，是吧？

徐文兵：现在人都变了，都不相信这个。这个如果你用铁锅煎药，那说明什么？你给人大夫开的药里边又加了一味药，加了一味补肺的药。那如果这个药是补肺的也倒罢了，如果正好是跟肺相反的，诶，人家要补肝，人家说肝气弱，你拿铁锅给人煎这个药，那就等于给人弄了副毒药，所以古代人用药都是用陶瓷。

梁冬：中性的。

徐文兵：诶，陶瓷。

梁冬：“入土”的嘛，对不对？

徐文兵：土的，中性的，不偏不倚的。实在不行的话，我们用，穷人家用铜锅，铜锅那种腥味儿就不重，啊，就是比较中和。皇上讲究用什么？金锅，银铲。同仁堂，就制作那个“安宫牛黄丸”啊，用的就是金锅、银铲。这就是说，金本身有一个镇静和安神的作用。早期那个“安宫牛黄丸”还用到金箔，就把那个金呀，打成极细极细那个箔，放在里面。现在用这种某种学科去研究，这是无稽之谈，

啊，这根本不会有用。但是中医认为这种，用金属入药的话，他有重，就是重镇安神的这种效果，我治疗几个小儿夜啼的。

梁冬：好像老哭，是吧？

徐文兵：“我家有个夜哭郎”嘛……

梁冬：对。

徐文兵：以前人们都贴个纸条放到路边电线杆子上，“天惶惶，地惶惶，我家有个夜哭郎，过路君子念三遍，一觉睡到天大亮。”

梁冬：这有意义的吗？这是？

徐文兵：“祝由”嘛。

梁冬：噢。

徐文兵：就是借路上行人的念，就发个愿。然后让我们家，这是古代“祝由科”的一个东西。

梁冬：嗯，祝由科在唐代的时候还是属于……

徐文兵：十三科。

梁冬：属于“主流科目”。

徐文兵：哎，现在都没落了，开慧的人越来越少。这个，说废话的人，像我这样说废话的人越来越多。真正能通神祝由的……

梁冬：人民需要，人民需要！

徐文兵：不多。所以这个真正治疗它呢，我们说，重镇安神。还有老百姓知道说，诶，在孩子枕头底下放点桃木啊，或者放点什么剪子啊什么的，但是怕它危险。我，其中有个外国病人问我说，“诶，

你们那个，你让我放把剪子，我是不是拿个什么布包起来？”我说，“你让放我把刀，再，我是不是带着个鞘？”哈，这就是现代人的问题。但是有一个非常切实可行的办法，就是用金戒指。

梁冬：嗯。

徐文兵：你给他开点什么安神的药，比如说用些伏神啊，神龙果呀，生牡蛎呀，昌莆呀，这些药，煎药的时候，把金戒指洗得干干净净的，放到锅里，那个效果，就和不放金戒指差得很多，这就起到一个重镇安神的作用。所以这种金属的腥味，大家一定要意识到。我我……

梁冬：所以要让女青年镇静下来，送个金戒指就可以。

徐文兵；对呀，千万别送钻石啊。

梁冬：啊，送金戒指。

徐文兵：钻石那是火中金啊，让他更兴奋。

梁冬：噢！

徐文兵；中国古代“金玉良缘”，一个是送金，一个是送玉，这是我们的传统，符合我们中国人的心性和体质。

梁冬：嗯。

徐文兵：现代人都盲目西化，来个“钻”吧，其实那不就是一块碳吗！

梁冬；哈哈！一堆铅笔！

徐文兵；哈哈！一堆铅笔，送一堆铅笔算了！

广告片花……

梁冬：那是不是说，理论上来说，这真正奢侈的药房，比如说以后啊它应该有五个锅，针对不同

的这个主题？

徐文兵：真正的，我告你，同仁堂啊，以前老的药房，你知道拿工资最贵的人是谁？

梁冬：就是熬药的那个人，是吧？

徐文兵：噢哟，你怎么知道？

梁冬：你这不正问了吗？哈哈！

徐文兵：哈哈！这叫诱供！

梁冬：对啊，属于诱供嘛！

徐文兵：同仁堂，工资拿最高的是煎药的那个人。我给你举个简单的例子，你就明白了，为什么这个人这么重要？我最近在学茶，我就体会到了，同样一杯茶，同样一份茶，同样的水，我们都用很好的那个桶装的那个矿泉水。

梁冬：对。

徐文兵：啊，不是矿泉水，就就……

梁冬：正就，农夫山嘛，就。

徐文兵：哈哈，就是某个品牌的水，不同人泡出来的那个茶，味道完全不一样。很简单，你炒菜，给你原料都一样，你不同的厨子，学过没学过，炒出来那完全不一样。那个药，那个懂得煎药的人，用心煎药的人，用意煎药的人，煎出那药都不一样。所以古代同仁堂那个煎药工呢，工资是最高，我们现在，嘿，大锅一煮。

梁冬：嗯，现代很多那中药都是拿那种铁，那种，那种现代的所谓那种铁锅。

徐文兵：对，煎药机。这种煎药机呢，我也研究过，研究过什么呢？就说，《伤寒论》的用药，

用的药味少，但是用量特别大，所是它是煎出来以后，就分几次服，就煎一次，相当于我们现在这个煎药锅。后来就是说，用量变小了，一天煎一包，每天喝两顿或者三顿，然后就这么一天喝下去，是现代的演变。从这个意义上来讲，现代那个煎药机，就是把几副药放在一块儿煎，是有它的道理的，但这煎药机不方便的地方在哪儿——先煎的怎么办？后下的怎么办？是吧？这就需要这个人不厌其烦地去，啊，真的把这锅药先放一个锅上先给煮上。那，那没煎的药先拿冷水给泡上。这个药能不能煎出疗效来，这个泡药泡多长时间有很大关系。好多人说，我看你煎的药跟那个，跟那饮料似的透亮的，清淡，一看这药，没泡！所以先煎的，跟泡好的药一煎，然后快开锅前一两分钟把那后下的放进去，后下的味儿一出来，马上一开锅就出药，就封药。这人必须得用心，就象你泡茶、炒菜一样。可现代人们就，这，反正……

梁冬：所以你要说从这样看的话，这中医呀，如果，不能极其昌盛的话，估计以后就得失传，因为，现代的人呀，实在是没有这样的一份雅致！

徐文兵：所以真正煎药，我说呢，煎药也是治疗的一个过程。

梁冬：嗯！

徐文兵：是吧？如果真是大夫给你开好药了，静静地回去找个砂锅，然后是，泡药，先煎后下，自个儿就闻着那个药香。其实原来人治病都是靠“服气”嘛——闻着那个药的味儿把病就治好了，没必要等那个苦汤子进口，真正治病，就这么做。这样做呢，大夫用心开方，病人用心煎药、服药，这个“两好”合“一好”，效果是最好。

梁冬：完成了一个和谐统一的过程，是吧？它是个互动过程。

徐文兵：另外呢，就说一下我平常里写的这些，这个就是“淡水鱼对肺的作用”。

梁冬：对。

徐文兵：你想它有鱼腥味，它既然气味对肺有影响，增强肺的功能，它的肉同样也有类似的作用。我们临床观察到呢，就是治疗一些皮肤病，你比如有一种皮肤病，就是皮肤干裂，叫“鱼鳞病”。最后，就跟着裂着口子，一个个都能见到血丝儿，这种鱼鳞病你怎么治？

梁冬：就是给他吃一些鱼鳞了？

徐文兵：呵呵，首先给他炖着鱼吃，喝那个鱼汤，别吃那个鱼肉。那个鱼肉呀，鱼汤，放一段时间，也能出肉皮冻，用那个皮冻最好。

梁冬：对。

徐文兵：但是真正做这种鱼，还拿鱼鳞还可以做肉皮冻。我们吃的一种南方的鱼叫“石鱼”，它是带着鳞吃的。但那么细腻的鳞不多，我们就用普通的鲤鱼，或者鲫鱼、草鱼，把它的鳞刮下来，洗干净，然后蒸，蒸完了以后出来那个肉冻，就能治疗这个鱼鳞病。现在很多人说，“啊，我这个病是遗传……是什么基因问题，所以好不了。”遗传是因，有因不见得有果，是吧？有这个病就不见得不能治。所以我们一般用这种鱼的这种，就是“取类比象”嘛，用鱼的这个鳞，鱼的这个肉，鱼的这个汤，给它炖好了，去起到这个滋阴、润肺的这个作用。从飞禽上来讲，你觉得哪个比较腥？

梁冬：鱼鹰？

徐文兵：呵呵！

梁冬：会不会？

徐文兵：鸭子！

梁冬：为什么呢？

徐文兵：鸭子——水禽。

梁冬：噢。

徐文兵：鸭子、鹅，都比较腥。而且，那个鸭蛋、鹅蛋最腥。

梁冬：是。

徐文兵：我不知道你炒过那个鹅蛋？鹅蛋和鸭蛋嘛，你只能腌咸鸭蛋吃。如果你要像炒鸡蛋啊那么去炒它，你里面必须要放黄酒，那个白胡椒面儿。否则，那个炒出来那个腥，你都受不了。

梁冬：这真没怎么吃过。

徐文兵：但是反过来讲，鸭肉的滋阴润肺的功效就特别好。你煲个老鸭汤，再放点虫草，正好治疗那种肺的阴液不足，干咳，皮肤干燥，毛发脱落的。现在这个时候呀，秋天，咱们做这个节目，正好是补肺、润肺。秋天，应秋。

梁冬：所以呀，希望大家能够在秋天，都过得舒舒服服。

好了，特别感谢徐老师！

徐文兵：不客气，再见！

《金匮真言论篇》第十七讲

播出时间：《中国之声》2009.09.19　　23：00—24：00

主讲：徐文兵　主持：梁冬

北方黑色，入通於腎，開竅於二陰，藏精於腎，故病在谿，其味鹹，其類水，其畜彘，其穀豆

参与整理：冷冷清清、墨者、zxiu、树没叶、饺子树、答答答、半弯月、yhlj、佩之、天机锁、

慧从卢溪。慧从卢溪合稿、建良一校、蓝色天空二校、天色以晚三校

梁冬：是的，重新发现，中医太美。大家好，欢迎收听今天晚上的国学堂！依然是和厚朴中医学堂堂主徐文兵老师一起来共同学习《金匮真言论篇第四》。徐老师好！

徐文兵：梁冬好！听众朋友们，大家好！

梁冬：上一次，上一周的时候呢，我们讲到了这个“西方白色”，这个“入通于肺”,话题呢，讲完了。你有什么特别要和大家补充的吗？

徐文兵：我们说到“皮毛”的时候，说到洗澡的问题。

梁冬：对！

徐文兵：就提了一下，就是我不赞成人不洗澡，也不赞成人……

梁冬：常洗澡，太常洗澡。

徐文兵：太常洗澡。这个洗澡呢，有这么几个说法：一个叫“沐”，一个叫“浴”。

梁冬：诶，这两个有什么区别呢？

徐文兵：“沐”，单指洗头发。

梁冬：噢，是吗？

徐文兵：嗯，你看，有一个古代典故说周公嘛，叫“一沐三握发”。

梁冬：啊？

徐文兵：就说，他洗头的过程中，不断有什么招贤纳士，有人来拜访他，要处理国家的事儿，他

就不断地把头发先握起来，或者是包住，出去见客人……

梁冬：啊。

徐文兵：回头呢，再洗。正洗的时候，还没洗完，又来人了……所以留下个典故叫“一沐三握发”。一说“沐”——洗头呢。后来曹操不是写那个“对酒当歌，人生几何”的时候，他说，“周公吐哺，天下归心”嘛。就说，他的意思是说，他自比周公，因为有个皇帝在那儿，他替皇帝执行权力。这个周公还有个典故叫“一饭三吐哺”，就说，吃饭过程中，又有国家的事儿要处理，又有人来了，他就吃了半截儿，还没嚼，嚼没嚼，还没咽下去，只好吐到碗里，出去办事儿，办完事儿回来接着再吃。就说这个人有多勤奋！这个“沐”，洗头。

梁冬：嗯。

徐文兵：现在我们有很多人洗头不当，得病。

梁冬：嗯？

徐文兵：我上次，还是上上次说过，就是女性来月经的时候，洗头，就能把月经给激回去，就闭回去。

梁冬：对！

徐文兵：特别是用点凉水洗头。

梁冬：是。

徐文兵：或者是热水洗了头，洗完了没吹干，就是带一个湿漉漉的头发就睡了，睡了以后还做个恶梦……

梁冬：对。

徐文兵：然后第二天身体就有变化，这叫招病。

梁冬：对。

徐文兵：最近，我发现我一个长期找我看病的一个病人，他是找我看病，当时是严重的失眠加荨麻疹。失眠呢，跟他——就是三十多岁，担任厅局级干部，这个工作压力大，啊——这个年轻有为有关。但是这个荨（xún）麻疹呢就是，或者叫荨（qián）麻疹啊，过敏，反反复复不好，反反复复不好，但是在我的调理下呢，就是睡眠也改善了，荨麻疹也减轻了。后来这个人又得到一个更大的提拔，又上了一个台阶。但是他又落下一个什么毛病呢，就晕！这个脖子呀，不能向左转，一转就天旋地转开始晕。

梁冬：那他怎么开车呢？

徐文兵：后来……诶，你看啊，他有，他有……人一得病以后呀，就开始找同类，他就发现他周围圈里边这些中高层干部里面有不少人有这个问题。

梁冬：啊，就不能左转？

徐文兵：诶，不能，他就不能左转。他有一个朋友是大老板，挺好的车，但是就不能开。为什么呢？他不能，他是不能往右转，他开车不能右转弯。

梁冬：哈哈，左转，左转，再左转。

徐文兵：哈哈！

梁冬：哈哈！

徐文兵：诶，对，只能那么着。所以他就添这个毛病。这个病呢，其实就是，你到医院检查呢，他就说，内耳——我们就说耳朵里面有个掌握平衡的这么一个内耳系统——它那儿充血、水肿的时候，这个人就是晕的。

梁冬：嗯。

徐文兵：那么我们就分析它为什么那儿会充血、水肿？每次到我那儿治，诶，睡着了，不晕了，过一段时间又犯。后来他夫人陪他来找我看病，他夫人说“徐大夫，我听你这节目，听了这么长时间了，快一年了，但是我老公有一个恶习，他到现在都不改。”诶，我说，“什么恶习呀？”我也想为我给他老治不好病这个找个，找个借口，看到底是怎么回事儿？这个人，就刚才说这个病人呀，很帅的一个人。诶，就是我见过我的病人里面，每次衣着笔挺，皮鞋锃亮，特别注意仪表的一个人。他有一个习惯你知道是什么？不论春夏秋冬，每天早晨上班出门前洗头。

梁冬：洗完头就湿漉漉地……

徐文兵：湿，诶……

梁冬：打那个发胶，显得很帅的样子。

徐文兵：然后就那么出门。然后，他不是有专车接送吗？

梁冬：对。

徐文兵：他夫人老说“你头发还湿着呢，你就这么出去？”“没事儿，有车呢。”我就认为呀，他那个荨麻疹，还有那个，就是眩晕，那个病的病根儿，你猜是哪儿？

梁冬：给吹的？

徐文兵：就是头发一湿，然后被风一吹，这个虚邪贼风夹着湿气就进去了，进去以后这人就肿。所以，这个沐浴的问题呀，这说沐，洗头不当。所以我说大家洗头啊，也别，别真的，别那么天天洗，为什么呢？人啊，跟鸭子不一样，鸭子是水禽。你看鸭子躺在，浮在水上没事儿的时候，它，老拿个嘴呀，就从，往后叼，然后在身上，这个啄来啄去的，为什么？它尾巴那儿有个分泌油脂的那个腺，皮脂腺。它呢，就用它那个“喙”，就那个“肉烂嘴不烂”那个，呵呵，那个鸭子嘴，把那个油脂挤

出来，然后均匀涂抹到它羽毛上。这时候它在水里面什么呀？它就不沾水。

梁冬：对。

徐文兵：那个水，就对它没伤害。你看那个鸡，它就没这个功能。所以鸡进到水里面，你看什么样儿？

梁冬：落汤鸡。

徐文兵：呵呵，落汤鸡。这个人呀，本来自然分泌点皮……皮肤上有油脂，头发上油脂，它也有一种自我保护。然后现在人们什么？洗，洗一遍不够，还得拿热水，还得拿上香波，啊，香波不行再打肥皂……就把自己那点油脂呀，全洗没了。洗没了以后，人体就没有保护。这些老洗头发的人，先伤头发，再伤自己的皮肤，然后就，自己的防线就被攻破。

梁冬：哦！

徐文兵：这叫洗头不当！还有这个“浴”。“浴”，古代专门说是，就是洗身子了，也有人解释说洗脸。这个“浴”呢，我自己感觉呀，有几个事儿是散气的。我自己就说站桩呀、练功呀、打，就是练武术体会，第一个散气是喝完酒以后……

梁冬：对。

徐文兵：喝完酒，明显我的感觉，我的气，呵呵，在往出冒，散气。为什么喝完酒以后，人冰天雪地不怕冷？就把里面气……

梁冬：气都在往外走。

徐文兵：诶，往外散。第二个呢，就是，洗完澡，洗完澡以后，气是往外散的。

梁冬：对，你看那个人，热腾腾地就出来了。

徐文兵：诶，出来了。

梁冬：像包子一样出来了！

徐文兵：诶，你看，你我这个感觉，气是散的。为什么感觉到，洗完澡以后气是散的呢？就是，有时候呀，我是洗完澡，我说，一身汗，洗个澡，再去站桩。洗完澡以后站桩就特别困。

梁冬：哦？

徐文兵：就觉得那个神呀，就凝不住，就收不回来。平常吧，没事儿，你往那儿一站桩，一入定，很快就感觉全身发热呀，这个气脉流通呀，有。后来我专门请教过我的那个形意拳老师……

梁冬：马老师，是吧？

徐文兵：马世琦老师。马老师说，“啊，你也有体会呀？我忘了给你说了，洗完澡以后，不能站桩！”

梁冬：这都是属于秘传，最后的时候才告诉你的一点小秘诀哟！你自己感觉……

徐文兵：对，对，对，真传一句话。这会儿气是散的。还有一种气散呢，就是房事以后，气是散的。

梁冬：哦。

徐文兵：所以这个气是散的，和我们以前讲的那个“聚精汇神”、“独立守神”，正好是相反。所以你老去散你那点气，本来就魂不守舍、魂飞魄散，然后还去不停地洗个澡，而且很多人一洗澡，搓揉一两个小时，呵呵，恨不得把自己那层皮都搓烂了。你等他洗完澡，且等呢。所以这个洗澡不当，我们上次不是提了嘛，上上次啊提了一句，今天就说，“肺主皮毛”的事儿，别忘了，别做那些人为的蠢事儿。啊，人体设计了一套防线，挺好。你非要给它搓干净，洗干净了，啊，有点强迫。

梁冬：如果有一个喝完酒，再去洗完桑拿，再入房，哗，这个……

徐文兵：神了……

梁冬：piang，piang，piang，连追三枪。哈哈哈哈哈……

徐文兵：哈哈，“财经五连发”！

梁冬：呵呵，呵呵！那也不容易。我以前有一个小小的体会呀，很多年前，有一次呢，人家带我去那种北京老澡堂子去洗，啊，说体会一下。结果他有那种搓澡巾给你搓，哇，那个泥呀，搓出来，恨不能捏一个泥人。以前觉得自己挺干净的，但是呢，那次洗完澡之后呢，感冒了好几天。

徐文兵：对呀，你以为……

梁冬：是不是……

徐文兵：你以为那是泥吗？

梁冬：其实……

徐文兵：你脱落下来的那个皮屑，还有一些刚刚生长出来的这些小的那种细胞，也给你搓下来了。

梁冬：对！

徐文兵：所以这个，不是个应该老干的事儿。

梁冬：对！啊，最近呢，北京有些老的澡堂又重新出来，还蠢蠢欲动呢。先还是考虑一下，是吧，考虑一下。好，咱们继续往下聊了哈。就今天开始讲“北方黑色，入通于肾”，嗯，“开窍于两阴”？

徐文兵：“北方”呢，就说，我们北半球的北方。

梁冬：北半球的北方？

徐文兵：对，对，对。

梁冬：那南半球的北方又是怎么处理呢，稍事休息一下。

（广告片花……）

梁冬：重新发现，中医太美。继续回来到国学堂，刚才呢，向徐老师啊，请教“北方黑色，入通于肾”，徐老师讲呢，“北方”是北半球的北方。

徐文兵：对。如果你到南半球，到澳大利亚、南非以后呢，正好是翻过来的。

梁冬：对。

徐文兵：它是什么？越往北越热，越往南……

梁冬：越冷。

徐文兵：南极越冷。所以到那儿，正好这个五行是反的。那我们中国处在北半球，以这个黄河、长江为界，为中，以这个方位来定，我们越往北走，啊，就是外蒙，啊，到俄罗斯，再到就是北极，越往北越冷。它的颜色呢，越寒。啊，就是我们讲，“黑色”。黑色还有好多其它的名字，“皂”，穿青挂皂。还有呢，“玄”……

梁冬：“玄铁剑”。

徐文兵：啊，玄铁，就说，黑到了极致，黑到了极处，没准就变白了，就玄铁。啊，还有“乌”，我们管这个叫乌云蔽日，这都是黑色。这个是正好对应了北方的这个方位，对应了我们五脏中的那个沉静的、内敛的，啊，含而不露的那个脏，就叫肾。啊，叫黑色“入通于肾”。诶，上次我们说肺呀，中医用很多入肺经的药，是白色的。我们经常说吃长条的那个山药，那叫“薯蓣”，我们就用它来补肺气。最近经过中里巴人推荐，现在全国人民都知道喝这个山药薏米粥。

梁冬：对。

徐文兵：其实那个粥最好就是在什么时候？立秋以后，干燥以后，补肺的时候喝。我们经常吃的梨，北京有著名的京白梨，酸酸，甜甜的、酸酸的，啊，有营养，味道好，补肺的，白色。还有我们经常用的贝母，就贝母是古代治疗这种肺里面有空洞，有破损，能给它修补的最好的药。就是，治疗这个人咳，也没劲，但是还在咳，就虚损那种咳嗽，贝母。贝母有两种，一个是川贝，就个头比较小，价钱比较贵。还有一个叫浙贝，就浙江出产的贝母叫大贝母，或者叫象贝，就是大象的“象”，也是白色的。最厉害的一味补肺药，叫白芨。

梁冬：哪个芨？

徐文兵：草字头一个及格的“及”。

梁冬：噢。

徐文兵：啊，这个药呢，就，我记得，文革的时候吧，不是糊大字报吗？他们来不及打浆糊，你知道怎么办？就到中药店抓白芨，然后碾成末儿，拿开水一浇，就是一盆稠稠的浆糊。所以这个补肺的效果特别好。

梁冬：所以那个时候的人还挺有文化的哟？

徐文兵：那会儿，那个文化传承还在。我们这个工作也有一个中药可说，叫“续断”。

梁冬：啊？有一个药叫“续断”？

徐文兵：续断。

梁冬：续断有什么用呢？

徐文兵：腿，骨折了，断了，加这味药，叫续断。

梁冬：它真有效？

徐文兵：诶，当然有效喽！

梁冬：诶，那刚才讲到这白色就入乎于肺，那就黑色肯定就入乎于肾的喽？

徐文兵：诶，入乎……你会观察到一些颜色偏黑的，或者看起来就乌黑锃亮的那种东西，都会跟肾有一种共振的频率。

梁冬：何首乌？

徐文兵：何首乌！

梁冬：是吧？

徐文兵：对。

梁冬：木耳，黑木耳。

徐文兵：黑木耳、黑豆、黑芝麻。

梁冬：啊，这真是哦。

徐文兵：对。还有最黑的一个入肾的叫熟地黄，或者叫生地黄。它出产的时候是黄色的，但是经过炮制以后变成黑黑的，这叫地黄，叫地髓。

梁冬：所以有传说中的“六味地黄丸“。

徐文兵：诶，对，就是它为君药。

梁冬：Ok，好了，说回来。“北方黑色，入通于肾，而开窍于两阴”。

徐文兵：嗯。

梁冬：这有什么说法吗？

徐文兵：人有几“窍“？

梁冬：七窍嘛。

徐文兵：人有九窍！

梁冬：噢，是，上面有七窍。

徐文兵：诶，头颅上边有七个窍，七个窟窿眼儿。这是说，我们说这人七窍流血……

梁冬：哈哈，太狠了吧，阿弥陀佛，阿弥陀佛！

徐文兵：七窍流血，就说你能看得见的。但人还有两窍，两窍就是指我们，中医比较含蓄的说法叫前后二阴，因为它藏在阴部，比较隐，比较藏，不露在外面。但这个，控制大小便的，我们中医讲，主管它的那个脏腑就叫肾，因为“肾主封藏”。

梁冬：哦。

徐文兵：人到快死了……

梁冬：就大小便失禁嘛。

徐文兵：大小便失禁。

梁冬：对呀，有些时候呀，我们跟人谈事儿呀，大家就以为，诶，有些人一会儿就站起来去上回厕所，一会儿又去上厕所，啊，一看，这哥们儿，应该吃点黑木耳，是吧？马上点两个黑木耳吃，哈哈！

徐文兵：哈哈！

梁冬：以示赞助。

徐文兵：对呀，什么叫“看人下菜”？

梁冬：对呀。

徐文兵：高手给人点菜，都是看，今儿什么季节？我们在哪儿？然后你老人家什么体质？我给您点俩菜。你跟这种人去吃饭。别上来，就点“你这儿什么菜最贵，来一盘。”有钱，穷得就剩钱了！

梁冬：很可怜。开窍于两阴，什么叫开窍于两阴，是什么意思呢？

徐文兵：“脏”是藏在里面儿，含而不露的。但是呢，它有一个 Window，向外开放，你可以通过窥视这个 Window 或者检查这个窗户，来了解它内在的变化。中医是反对把人开膛破肚打开看，为什么呢？第一，“身体发肤，受之父母”，不要毁伤。第二，你打开看又怎么样？你看到的永远是那个“像”，就是单立人儿，加一个大象的那个“象”。至于它，谁让它长的肿瘤？谁给它提供能量？谁给它提供这种支持？那背后那种无形的东西，你看得见吗？与其那样，就别打开。但是呢，通过一些窍道，你可以窥见，“窥一斑而见全豹”。

梁冬：对，管窥嘛。

徐文兵：或者叫窥一斑而见（xiàn）全豹。

梁冬：对。

徐文兵：就你们那个……

梁冬：吴伯凡。

徐文兵：吴伯凡老师所指正我们的。啊，所以，也就是说，当人的大小便出现问题的时候，你除了要考虑跟它紧密相联的膀胱、直肠，或者是大肠以外，还要想到总负责，是肾。所以，很多人在漏，什么叫漏？不停地撒尿，或者不停地拉肚子。这种漏，那就不是大肠的问题了，你再跟大肠较劲呢，就解决不了它根本的问题。

梁冬：噢，原来是这样。

徐文兵：嗯。

梁冬：好，“藏精于肾，故病在……”这个字念什么，念 xī，对不对？故病在谿。

徐文兵：诶，病在谿。

梁冬：一个，旁边一个“奚”，右边一个“谷”。

徐文兵：诶，你那是个繁体版，非常好。这个就肾脏出现问题以后，它会表现在一些对应的穴位上，而这些穴位呢，是什么，小块肌肉接缝处。《黄帝内经》，以后我们会讲穴位，它有一句话，叫“肉之大会名曰谷”，这一般都是脾胃的，就大块肌肉的接缝儿。我们上次说，看一个人肌肉有没有萎缩，脾胃有没有毛病，把合谷穴：这个大拇指、二拇指一夹，一看，合谷穴这儿拱起一块肉，这叫“肉之大会名曰谷”。

梁冬：对。

徐文兵：是吧？“肉之小会”呢，

梁冬：“名曰谿”呀？

徐文兵：“名曰谿”。

梁冬：噢。

徐文兵：“溪”呢，简体版是一个三点水，一个那个姓奚……

梁冬：奚秀兰。

徐文兵：哦，奚秀兰那个“奚”。在古代呢，不这么写。最著名的一个“溪”，叫“太溪”，太溪那儿没肉。它是什么？跟腱，筋膜。太溪在哪儿？

梁冬：太溪呀？

徐文兵：啊。

梁冬：在脚上吧？

梁冬：脚踝，脚的内踝高点与跟腱的中间，那个。

梁冬：那个位置。

徐文兵：穴叫太溪。你要在太溪扎根针，穿过去，对面……

梁冬：就昆仑。

徐文兵：诶，我们经常说，把一人武功废了，怎么废呀？

梁冬：就把他那个筋腱给剔了？

徐文兵：把那个脚筋挑了。挑哪儿？就那儿。把那儿一挑，这个力就发不出来，“力由足起,气由脊发”，这个力就断了。没有力，哪有气？

梁冬：刘翔跑步拉伤的就是这个地方吧？

徐文兵：就这个地方。

梁冬：哦！

徐文兵：你特意看一下他那个解剖图。“溪”呢，还有就是它那个小的，肌腱、筋膜接缝处，它那儿肉不多，但是，受劲、受力比较大。

梁冬：对。

徐文兵：还有一个“溪”呢，叫“后溪”。这个后溪在哪儿呢？后溪是小肠经的第三个穴。它在

我们的小拇指……我们把，把这个手半握拳，在小拇指的前面，就是掌指关节的前面，离这个指尖很近的那个穴，是小肠经的第二个穴，叫“前谷”，它的后面，“后溪”。

梁冬：Ok。

徐文兵：这个后溪呢，它是通督脉。它属于小肠经的穴，但是它通督脉。所以很多人，就是有颈肩问题，因为小肠经过肩胛骨，过脖子。还有呢，就腰背的问题，这个督脉是整个贯穿人的正中间嘛。一般我们说后溪是通督脉。这个穴一扎，也是能够解决很多这个腰背疼的问题。所以它表现在了：很多叫“溪”的那个接缝处。所以检查肾有没有问题，第一件事，我以前讲过，按太溪。

梁冬：太溪？

徐文兵：一看太溪和昆仑，一捏，薄如蝉翼，呵呵，您老人家虚得，快崩溃了！

梁冬：我有一段时间啊，一个朋友告诉我说，他观察一个女孩子，有没有这个，好不好看，优不优雅，主要看小腿下面这个，就是跟脚跟关节那一块。有些女孩子很宽，就不优雅，有的女孩子很窄。其实那个很窄是肾虚的表现，是吧？

徐文兵：消耗过度，要嘛就是先天不足。

梁冬：噢哟！

徐文兵：是呀。

梁冬：可惜，可惜，所以娶媳妇还得……

徐文兵：你说的也有道理，就因为在消耗中才磨练出的那种优雅。

梁冬：嗯。

徐文兵：不经事，你哪儿能练出来？

梁冬：对，对，对！

徐文兵：要娶媳妇的话，还得娶一个厚一点儿的。

梁冬：哈哈！你的言下之意……嗯，明白了，哦，明白了。“故病在溪”，“溪”呢，我这个册子上面有解释，“指四肢上肘、腕、膝、胯处的大关节”，它是这样讲的吗？

徐文兵：大关节叫“溪”？

梁冬：对啊，它这样写的。“四肢上肘、腕、膝盖的膝、胯等处的大关节”。

徐文兵：哼！诶，这样吧，《黄帝内经》呀，就这么一本书，就跟《红楼梦》，一本书养了几千几万人一样，都在那儿说《红楼梦》，挤兑《红楼梦》，我也是其中一家。众说纷纭，莫衷一是，你就根据你的理解去选一个你认为对的。我是这么解释。

梁冬：这，这，这，本来这个读书就应该如此，否则的话，那多无趣啊！

徐文兵：嗯。

梁冬：好了，那您讲完了之后人家还讲不讲《黄帝内经》啊，是吧？好了，稍事休息一下，马上继续回来。

（广告片花……）

梁冬：重新发现，中医太美。依然是和厚朴中医学堂堂主徐文兵老师啊，一起来学习。刚才呢，讲到这个“北方黑色，入通于肾，开窍于两阴，藏精于肾，故病在溪，其味咸……”，怎么看这个“咸”？

徐文兵：咸能润肾。就说我们学《黄帝内经》呢，你把它所有对味道与五脏的对应归结起来，你就发现里面有很多，比较乱，而且互相矛盾的地方。

梁冬：对。

徐文兵 :有的说这个是入心 ,有的说那个就入肾。其实 ,我们后来又学的一个传承叫《汤液经法》，就是那个伊尹写的，那个厨子，有的网友给我留言说，你管人叫“厨子”是不是有点不尊重？我说，“这就仁者见仁、智者见智。”我说，我跟你说我的理想，我说不当大夫，你知道我做个什么？

梁冬：做个厨子啊？

徐文兵：我想当个厨子。

梁冬：哦，是吗？

徐文兵：我想做的人，你说我不尊重吗？

梁冬：噢！

徐文兵：就是你理解。或者咱们发音叫厨子（zǐ）.....

梁冬：这样就显得。

徐文兵：叫孔子（zǐ）、孟子（zǐ）.....

梁冬：哈哈！

徐文兵：我想将来做个厨子（zǐ）。

梁冬：哈哈！

徐文兵：诶，处子，“静若处子”，呵呵。

梁冬：哈哈！

徐文兵 :所以根据伊尹的那个《汤液经法》呢，他对味道把握呢，比较好。这样说来呢，就是说，任何一个脏，它就有，一般都有两三个味道对它会起作用。

梁冬：对。

徐文兵：绝对不是说，一对一的啊。我就，酸就入肝。酸还入肺呢，是吧？望梅还能止渴的嘛。

梁冬：对。

徐文兵：对不对？所以这个“咸”呢，我告诉大家，大家先记住，咸能润肾。就是肾啊，如果它封藏太过，就产生了什么结石啊，肾里边产生了肿瘤或者是癌症的时候，你想让它，就好像推动一块，就是粘连在一个地方的那种大石头，想让它推动它一下，加点咸，就能推动它，就像加了润滑油一样。苦味药呢，能坚肾。

梁冬：把这个肾固住？

徐文兵：诶，固住。也就是说，如果你得了肾结石，或者产生了肾的肿瘤，你就要少吃苦，多吃点咸的药，就润它一下。所以，以后我们会学《黄帝内经》，《黄帝内经》有一句话，叫“肾苦燥，急食咸以润之”。

梁冬：嗯，所以，如果这样的话，把那个黑小豆拿盐水泡过吃，会不会是很补肾的呢？

徐文兵：你说得太对了！

梁冬：诶，真的有这样的啊？

徐文兵：我们古代人吃黑小豆这些豆类的，都得加点盐。最典型的叫“豆豉”。

梁冬：噢，对，豆豉就是黑的嘛。

徐文兵：豆豉什么味道？

梁冬：咸的嘛。

徐文兵：对啊，吃过吧？“豆豉鲮鱼油麦菜”。古人早就发现，你老吃那个豆子就能吃出肾闭藏

太过。怎么办？反佐一下，加点咸。

梁冬：噢哟，看来我慧根还可以啊。

徐文兵：哎呀，到一定水平了。

梁冬：关键时该有点对不住“水平”了……

徐文兵：不用读《黄帝内经》了，将来自个儿写它一本。

梁冬：谢谢徐老师，谢谢徐老师，还差远了，差得很远呢。好，“其味咸，其类水”，你是怎么解读肾和水之间的这种？

徐文兵：我以前解读过，你又替大家问。肝，“其类草木”；心？

梁冬：“其类火”。

徐文兵：脾，“其类土”；肺，“其类金”，是吧？肾，“其类水”。这个“水”啊，我告诉大家，不是地上的水。“黄河之水天上来”，肾的水是从“天上”降下来的那个水。

梁冬：所以有个地方叫“天水”嘛。

徐文兵：“天一生水，地六成之”，诶，叫天水。

梁冬：说的就是这儿？

徐文兵：对。所以这个为什么对应黑呢？地球上有生命，就是因为“地气蒸腾为云，天气下降为雨”。有了一番云雨，一番云雨过后，才孕育出生命。

梁冬：是，人间也是如此嘛。

徐文兵：人也是这样。所以这个下雨的时候那个云……

梁冬：是黑色的？

徐文兵：乌云！黑云压城城欲摧呀，那个乌云下出来的那个水是诞生生命的水。大海里的那个水，咸的，你在那儿游，能把你渴死。但是呢，这时候天降大雨，赶紧舀一瓢，一喝，淡水。所以，这个水是天上的水。我们身体里边最高处是？

梁冬：头顶嘛。

徐文兵：头颅。

梁冬：对呀。

徐文兵：头颅又叫什么呀--首级。

梁冬：对，首级。

徐文兵：对呀，又叫头脑，又叫元首，是吧？我们说，“国家元首”，我说，“您是国家元，还是国家首？”诶，“元”和“首”有什么区别？

梁冬：真不知道。那到底元和首有什么区别呢，徐老师？

徐文兵：那我们用数字来表达一下。“首”，你用几？咱们用一到零。

梁冬：“首”，那就应该用“一”喽。

徐文兵：对呀，排名首位嘛，排行榜位居首位。

梁冬：那“元”是“零”喽？

徐文兵：对了！

梁冬：噢！在这里等着呢。

徐文兵：那么“元”是什么，零，是玄，是看不见的，在哪儿呢？那个“首”是你的头。头，又叫脑袋——是装脑的一个袋子，只不过它硬了点儿。那个“玄”，那个“零”，那个“元”，就是你的脑髓。

梁冬：哦，就是“无极生太极”嘛。

徐文兵：诶！那么说了，那就是，我们的水在哪儿？我们的那个……

梁冬：天水。

徐文兵：你看，就跟那个塔楼一样，里面有个水箱，那个水箱在哪儿？

梁冬：在顶上。

徐文兵：在楼层最高处。我们这个“水箱”，就是我们的脑袋。脑袋里面，咱们不是大脑进水了啊，也不是脑积水，我们装的全是脑髓，这个脑髓就是我们的“天水”，它慢慢沿着脊髓往下渗，然后再渗到我们的四肢、骨骼，变成骨髓，这就是我们的“水”，本元的水。

梁冬：那这东西能装新东西进去吗？

徐文兵：呵呵，它是在……女性呀，28 岁之前，是递增：不断地补益精髓，吃五谷，化成精髓，渗到骨空里面，这个《黄帝内经》都有讲。你吃五谷之精，转化成你的髓，就填充进去。女性 28 岁以后，就开始什么？还在补充，但是用得多，补得少。男的是什么？32 岁。所以你之前在补，慢慢就在漏，最后全漏干。漏干是什么呀，大脑萎缩，脊髓空洞，这就“水”干了，这是真正的水。这个水，可不说，你拿一瓢冷水，喝一杯冰红茶能补上去的。

梁冬：这个样子的。

徐文兵：对！那么你想补益脑髓，你吃什么最好呢？《黄帝内经》就接着就说了……

梁冬：“其畜彘”，是吧？

徐文兵：对了，彘。

梁冬：“彘”呀，就猪嘛。

徐文兵：哼，对！

梁冬：这个彘就是猪肉喽，猪肉是补脑髓的？

徐文兵：有个特著名的故事，就是毛主席，毛主席要，就是写东西太多，操心，劳神太厉害了，就叫补补脑子，马上就叫厨师做一碗“红烧肉”。

梁冬：怪不得我这么喜欢吃红烧肉，原来是在这儿呢？

徐文兵：“毛氏红烧肉”。我们去韶山去参观，也是，啊，最有名的毛氏红烧肉。这个毛主席呀，伟人，大哲学家。他为什么那么倡导中医？中医药是伟大宝库，应该加以什么？发掘！提高！而且毛主席，举手一挥，“西学中”，呵呵，让一帮西医来学中医。

梁冬：现在都是“中”学“西”了，哈哈！

徐文兵：哈哈，现在都不是学习，都是叛习。就是全，全叛变了。毛主席他哲学，就是这是一个哲学家，他也是一个诗人，他伟大在哪儿？他的有些想法就是《黄帝内经》的那种想法。我记得他的保健医写过一本书，就说他给他看病过程。他保健医发现他有牙龈的那个感染，他白细胞就有点高，然后他就给他用抗菌素啊，建议他要什么漱口呀，刷牙。毛主席就来了一句，“老虎不刷牙，为什么老虎的牙不掉？”

梁冬：这个问题实在是问得太好了，到底答案是什么呢？为什么老虎不刷牙，老虎的牙齿又不掉呢？广告回来之后，和大家一起来分享！

（广告片花……）

梁冬：诶，重新发现，中医太美。刚才有一个很关键的问题：为什么老虎不刷牙，但是老虎的牙齿又那么坚硬呢？

徐文兵：这个，大自然天造地化，给人和动物都设计好了一套系统，这叫我们叫“自愈”，啊，自我修复，自我康复这套系统，本身就有，只不过我们人呢，就是把它搞得退化了。退化以后呢，你又不去回到正路，去想办法修复这套本身就有的系统，然后就借助于外力。你说刷牙这个事儿，古代都是用盐水漱口。

梁冬：对。

徐文兵：古代还有那个用竹盐，竹子是苦的，盐水是咸的，正好这是一个搭配，这也是漱口。这个漱口远比刷牙效果要好。就说，你干脆就把它那个食物的残渣余孽全部清掉了，它就没有，它就不可能在那儿兴风作浪了。刷牙和剔牙呢有个什么毛病呢？有人特狠，就是把自己的牙能刷出沟槽来，是吧？滴水还石穿呢嘛，天天刷能把自己的牙……还有人剔牙，把牙缝剔得特别宽，现在人用牙线，这都是在一个错误道路上你说他做的，在这个错误方向上做了一点对事儿。毛主席说这个老虎不刷牙，其实呢，老虎的那个唾液呀，腐蚀性特别强。它能够，就是把吃进去的肉，能够在嘴……我们像吃个馒头，我们吃出甜味，我们也就把，充其量把植物蛋白给化一下。老虎这个唾液就很厉害，所以老虎这种自洁系统它就没有得到那种，就是异化，还保存了一种天真。另外毛主席支持中医还有一个很大的原因，就是毛主席在延安的时候，他住那个窑洞啊，有点潮。他本身常年征战，那个关节呀就有点那种风湿。

梁冬：对。

徐文兵：延安当地有个著名人物叫李鼎铭先生。李鼎铭本身就是个特别好的中医。就是李鼎铭给他做针灸，开中药，调治以后，毛主席这个风湿关节炎，完全好了，所以他从那面儿就对中医就有特

别好的印象，所以他就要大力发展它。最著名的就是毛主席说，诶，脑子累了，吃碗红烧肉。他能感觉到，吃完这个猪肉以后，对肾精的那个补益，效果非常好。这个“其畜彘”，古代对猪呢，有几种叫法：一个叫“彘”。这个比较有名就在“鸿门宴”上。这个项羽招待刘邦、张良，这个范增呢，屡屡举起自己的那个玉玦，让这个项羽就把这个刘邦宰了算了，是吧。就是项羽没宰刘邦有一个原因，就是……后来樊哙，樊哙上来了，樊哙上来表现特威猛。你说他干件什么事儿？

梁冬：他怎么样？

徐文兵：就是，项羽赐给他一块猪肉，彘肩，翻译成现代话叫猪肘子。生的，生的啊，然后樊哙接过来以后，就放在自己——带一个盾牌，带一把剑嘛——放在那个盾牌上，咔、咔、咔一切，就吃，生吃。这个项羽呀，本身就是一个武夫，是个莽汉。他就欣赏这种——“同气相求”嘛——欣赏这种生猛的人，所以这个樊哙的这个表现，也促成项羽没杀，没起杀刘邦的心。生吃猪肉。但，你想想，樊哙以前的职业是干嘛呀？

梁冬：屠夫，是吧？

徐文兵：嗯，就是个杀猪杀狗的。

梁冬：哦，怪不得。

徐文兵：跟张飞一样。

梁冬：是。

徐文兵：这一个叫“彘”。还有叫“豚”，就“月”字边，一个那个海豚的“豚”。这个猪呢，我考证了一下，什么时候叫豚，什么时候叫猪？

梁冬：对。

徐文兵：就唐宋的时候，管家养的猪，叫“豚”，管野猪叫“猪”。

梁冬：哦，是这样的。

徐文兵：对。就是你要是现在吃野猪肉，超市也有野猪肉。野猪那肉味特香，特冲。家猪呢，就比较……

梁冬：比较肉。

徐文兵：比较肉，比较柴。

梁冬：那这个猪，最好做、最好吃是怎么样？上次你说的还是烤来，烤焦了有点……

徐文兵：不，不，不，根据你的体质。

梁冬：对。

徐文兵：猪，本身是个水性，有没有“杨花”不好说，水性。

梁冬：哈哈！有没有杨花！哈哈！

徐文兵：呵呵，猪肉嫩。

梁冬：对。

徐文兵：你比一下所有的，咱们从羊肉、鸡肉、牛肉，还有上次说那个驴肉、马肉，所有的肉里面，猪肉最嫩。是吧？

梁冬：对。

徐文兵：而且，为什么说猪肉这个水性杨花呢？百搭，跟所有的菜，都能配。

梁冬：对。

徐文兵：就自个儿没个性，跟谁在，嫁给谁就是谁的老婆。

梁冬：这倒也是一个品格，是吧？

徐文兵：是一个非常好的品格。这个“水”呀，你想想那个水，老子对水是，水是非常……

梁冬：“利万物而不争”，是吧？

徐文兵：对呀，不争，不显摆自己。不能说，你像炒片羊肉，马上那个膻味就出来了。

梁冬：嗯，有个性。

徐文兵：啊，切盘牛肉，马上，那个卡牙缝，纤维那个粗糙劲儿就出来了。猪肉是最随和。什么叫随和？逆来顺受。啊，就是它跟所有的菜都能配上。四川人把猪肉做到极致。

梁冬：对，川菜，那就是把……

徐文兵：川菜是把猪肉做绝了。所以你想发挥它滋阴的效果，咱就炖。如果说，你想中和下它的阴性、寒性，啊，你不想我吃得跟猪一样胖，那就烧，或者是在里面多加点那种反佐的佐料。能提高猪肉鲜味的，最好的佐料，就是那个八角、茴香，大料。

梁冬：对。

徐文兵：就是那个。这个大料是提升猪肉鲜美味道最好的，也能反佐一下猪肉的寒性。但是，如果你炖羊肉的时候放点大料，那就巨蠢。想衬托羊肉鲜美香味，一个是葱，一个是姜，再一个就是小茴香。

梁冬：啊。

徐文兵：孜然。

梁冬：对。

徐文兵：你要放大料进去，整个就把这肉的那个羊肉的鲜味也没了。

梁冬：啊，好吃的羊肉就是拿清水煮的。

徐文兵：清水煮也行，加点盐，就行了。

梁冬：哎呀，太好了，太好了。

徐文兵：这个猪肉里边最寒的部位，你知道在哪儿吗？

梁冬：是哪里呀？

徐文兵：猪脑子。

梁冬：哦，对哦，对哦，天水嘛。

徐文兵：天水。我告诉你，猪脑子凉到什么程度？能把一般阳气，就是一般有阳气的男人吃到阳痿。

梁冬：我以前高考的时候呀，隔壁的阿姨说，这个你要补补脑油哦，拿猪脑和鱼脑炖起来给我吃啊。

徐文兵：你那会儿多大？

梁冬：对，十八九岁。

徐文兵：对呀，“相貌堂堂真男子，未亲女色少年郎”，那会儿阳气足啊！

梁冬：怪不得！

徐文兵：你能把它化掉补你脑子。如果人到中年了，还出去吃“海底捞”，然后涮几片猪脑子，回去以后就起不来。

梁冬：噢哟，无量寿佛。

徐文兵：特别凉。但相反来讲，如果碰到一个阴虚火旺的人，就是阴液极端不足的人，就是整天手心、脚心烧，然后心烦，烦得就是出盗汗，烘热，哄一下就热了，然后无故发脾气——更年期嘛，这种人就需要滋阴。中医里边有个方子叫“大补阴煎”。大补阴煎，里面有知母、黄柏，这就中药吧，但你知道主药是什么？

梁冬：就是猪脑？

徐文兵：猪脊髓一条！仅次于猪脑子，是猪脑子流下来猪的腔骨里边那个脊髓。所以，那个你一般用草木的药滋阴没有效果的时候，只能用这个。所以这个，我们有人爱吃腔骨，有人爱吃排骨。吃排骨的人要掂量一下您的这个阳气啊。

梁冬：哦，排骨是很寒的，对不对？

徐文兵：排骨比起腔骨来，不寒，因为它里面没有脊髓。腔骨是什么？猪的脊椎骨，它带脊髓的。

梁冬：那羊蝎子也是，就是这个，是吧？

徐文兵：羊蝎子那个脊髓比猪的腔骨要好一点，它热嘛。

梁冬：对。

徐文兵：羊本身是热。

梁冬：对，前些年北京特别流行吃羊蝎子。今年，这几年没了，跑哪儿去了？

徐文兵：嗯，火大了。

梁冬：特别热，是吧，那东西？

徐文兵：特别热。啊，所以这个猪里面呢，也有讲究。还有呢，就是我们有的人爱吃猪头肉。

梁冬：对。

徐文兵：吃猪头肉有个讲究：一个是要加蒜泥，或者要大瓣蒜。还有，吃猪头肉的时候，一定要喝“二锅头”。

梁冬：猪头肉到底是指的哪一块肉呢？稍事休息一下，马上继续回来。

（片花）

梁冬：重新发现，中医太美。依然是和厚朴中医学堂堂主徐文兵老师，一起讲到猪头肉的敏感话题。

徐文兵：诶，以前啊，古代祭祀要用“三牲”嘛，就牺牲的“牲”。

梁冬：对。

徐文兵：三牲：牛头、猪头、羊头。

梁冬：对。

徐文兵：这是最高级别的祭祀。祭祀完了以后干嘛？

梁冬：吃啊？

徐文兵：得吃啊。你祭祀完神，啊，神一看，你们诚意到了，心领了，然后，那个猪头、羊头、牛头，拿回就吃。所以吃猪头肉呢，是从这儿来的。就把那个祭祀品也放冷了，是吧？就剔下来，就做成凉菜，下酒，是非常好的下酒菜。所以，吃猪头肉，一定要下酒，如果你喝着凉啤酒，还吃猪头肉，那叫作病！

梁冬：啊，这样子啊！

徐文兵：就说有的人在做事儿，有的人在做人，有的人在作病，这叫作病。还有以前“祭孔”。祭孔的礼仪呢，虽说比不上祭天那么隆重，但是也用猪头，也用猪肉。有的时候会用点什么，那种就

是腊肉。

梁冬：对。

徐文兵：祭孔呢，是不用豆腐，你知道为什么不用豆腐吗？

梁冬：好像有点过节吧，是不是？好像说是……

徐文兵：呵呵，对了，豆腐是淮南王刘安发明的，是道家传承。道家历来看不起儒家，认为这帮人玩形式主义，玩虚的，违背自然。所以祭孔都不用豆腐，但一定要用这个猪肉。而且都是最后呢，祭完孔子以后，“分而食之”。所以管儒生你知道什么？“吃冷猪肉的”。

梁冬：哦，呵呵！

徐文兵：你以为干嘛呢，吃冷猪肉的。或者就是挤兑那些假模假式的那些人，“腐儒”，管腐儒都叫吃冷猪肉的。你看一下《老残游记》里边都有很多对这些人的讥讽和挖苦。我们临床上看到很多人得了这种阴寒内盛疾病的，就是又居住在内陆，但他又没有机会接触海鲜，一般都是吃猪肉不当吃出来的。

梁冬：这刚才说的这个吃猪头肉，是说整个猪头上的，各个部分的肉，是吧？

徐文兵：他是这样，剔下来以后压！它本来这个猪的那个猪皮呀，它很有胶性和粘性，所以我们一说那个吃猪耳朵叫“千层脆”嘛。

梁冬：对。

徐文兵：他把一层一层猪耳朵压实了，然后一切，是吧，里面有脆骨，外面有这个皮，有胶，很好吃。我那会儿，我九零年毕业嘛，在，留在东直门医院。东直门医院往北就是“簋街”。

梁冬：那个时候还没那么火，是吧？

徐文兵：那会儿就刚刚起步。我们原来吃食堂。食堂呢，不好吃，就跑到现在的簋街，那会儿还，那会儿叫“鬼街”。那个“鬼”就是鬼神的那个鬼。现在就改了那个“簋”，就那个瓷器那个簋。我吃过最香的一次，这个猪耳朵，就千层，就是在簋街上。我一生中留下印象，就说吃过特好吃的饭，这是其中一个就在簋街上吃的，特别香。另外呢，就说滋阴最好的一个药呢，就是猪皮冻，拿猪皮做成的皮冻，我们现在都叫肉皮冻嘛，现在人们觉得好像就是一般的菜。其实，猪皮冻的这个养人的皮和肤……

梁冬：说回来这本书啊，“其类水，其畜彘，其谷豆”。

徐文兵：好，“五谷”，复习一下五谷啊。

梁冬：对，五谷。真的是学完后面的，忘了前面的。

徐文兵：肝？

梁冬：肝的那个呢，是什么？

徐文兵：麦子。

梁冬：麦子，是吧？对，“其谷麦”；火，“南方赤色”；心，“其谷黍”，有点像“黎”的那个。

徐文兵：诶，有点像“黎”那个。

梁冬：对，有点像黎，反正这个字。啊，然后呢，“中央黄色”呢，“其谷社”。

徐文兵：社稷的“稷”。

梁冬：呵呵，对，社稷的稷。

徐文兵：钟表的表。

梁冬：哈哈！对，对，对，以前我们一位姓钟的老师，每次打课台，“先生贵姓？”“钟表的表。”哈哈！

徐文兵：我姓钟。

梁冬：啊，钟表的表。

徐文兵：钟表的表。呵呵！

梁冬：哈哈。“西方白色”呢，“其谷……”

徐文兵：稻。

梁冬：“其谷稻”。那这个就讲到了黑色，黑色呢，“其谷豆”。

徐文兵：诶，豆那个形状就像人的肾。

梁冬：对。

徐文兵：刚才说这个，就是这个猪肉。猪肉，还有一个特别好的滋补肾叫炒腰花。

梁冬：对。

徐文兵：是吧？我们一到饭店点一个“火爆腰花”。他为什么要这么叫火爆一下？他这个油温比较高，另外呢，它这个腰子比较脆，所以你切好刀功以后呢，基本上就爆一下就行了，但是必需要爆。另外呢，炒腰花儿，火爆腰花儿，前提是，一定要把那个腰子收拾干净。因为这个腰子都知道，它是个泌尿器官，它是把血液里边那个尿液通过这儿，肾盂，给它过滤出来，所以你要不把里边那个白色那个筋——老百姓管那个筋叫“臊筋”，就是有尿臊味那个白筋儿——不把它切干净，那个腰子老是那一种尿臊味。话又说回来了，你就切得再干净……

梁冬：它还是在？

徐文兵：它还是稍微有一点，所以做火爆腰花必需用大量的香菜。

梁冬：对，遮盖。

徐文兵：诶，就是，就是和。

梁冬：与之相和。

徐文兵：这样和了。我见过一个最蠢的做腰花儿的方法，就是做凉菜。

梁冬：对呀，那真的很臊噢。

徐文兵：做凉菜，不火爆，然后呢，就加点其他的调料。而且他那个腰子也没收拾好。吃完几口以后，我就胃就受不了，就冲到洗手间全部吐掉。这就叫胡闹！古代人怎么做这个菜，啊，什么宫爆鸡丁、鱼香肉丝，几百年的传承，意思是说，我们试过好几遍了，这么搭配是最好的。现代人都出那种“幺蛾子”。

梁冬：啊，叫创意菜。

徐文兵：创意菜！啊，我见过几个比较蠢的，一个是这个凉拌腰花儿，吃得我就立马吐掉。另外一个，我那次做节目，他们说做海鲜，你知道怎么做吗？

梁冬：嗯。

徐文兵：牡蛎臭豆腐。

梁冬：哇！

徐文兵：呵呵，一个腥，一个臭，两个放一块儿，还让人吃？行，让他吃，啊，这个先把厨子拉来喂他三大碗，然后我们再吃。

梁冬：主要是老板要求，强烈要求他，是吧？“其谷豆”，所以，你看，这个豆，如果这样的话，

豆豉鲮鱼炒腰花，那就很猛了？这味菜？

徐文兵：那就叫“同”了，那不叫“和”。

梁冬：那就太同了，是吧？

徐文兵：这个豆子的形状呢，本身就像那个腰子，就是我们说“取类比象”。另外呢，这个豆子呢，在五谷里面它的蛋白质含量是最高的。啊，如果你能把豆子里面的蛋白质转化成你身体的精，然后再储存起来，这个是利用价值是最高的。但是问题在哪儿呀？这个蛋白质含量越高，越不容易消，也不容易化。也就是说，我说最容易被你消化利用的，就是跟你脾胃匹配的那个小米，是吧？你说很多人大病一场，然后脾胃刚恢复，马上就说，喝碗米粥，啊，上面那个米精、米糊糊喝下去，慢慢越喝越壮。我的一个病人得胃癌，胃癌术后。他也是一个大公司的老总，啊，那大公司的老总那了不得，就是还，还活着嘛。你要参加追悼会的人可能不多，一看这个，胃癌手术完又活出来了，这送礼的人还那么多，全送好吃的。我去看他的时候，因为我们私交，私交不错，我就说，我们老家山西的小米，广灵的小米最有名。

梁冬：对。

徐文兵：我说啊，“您呀，他们给您送那么多这个海参，那个燕窝，这海马……”海马还能壮阳的嘛，我说“您全别碰，只要沾这些动物的蛋白您都别碰，熬小米喝。小米呢，您也别怕浪费，你就熬得稠稠的，把上面那个米精扯下来喝。”这个人啊，官儿做大了，位置坐高了，他有个出什么问题，就是给他出主意的人太多。

梁冬：对。

徐文兵：啊，这个说东，那个说西。好在这人听我话，人就喝小米粥，最后养过来了。现在都胃癌术后两年了，活得都挺好。每次见面他就跟我说，“徐大夫，得谢谢你这小米，你看我就是这么，

我什么都没吃，我就喝这个，养过来了。”我说，“我再给您送点儿？”“诶，我不是那意思，我这专门派人到山西搞了一点，是吧，让人农家拿那个石碾子磨的，小米。”我说，“你要是吃这个小米呀，带点儿糠，那您就更好了。”“哎？”他说，“是吗？我还让他们把糠给我筛干净。”我说我们中医治疗食道癌，古代叫食道癌叫“噎膈”，就噎东西，咽不下去，或者“膈”呢，就是什么，“膈拒”，就是吃进去“呱”又给顶出来了，食道癌。食道癌呢，有个著名的方子叫“启膈散”，就开启膈，就膈肌，肉字旁那个“膈”，散。这是清朝一个著名的医家叫程国彭：“程”是工程的程，国家的“国”，啊，“彭”是那彭德怀的彭。这人字钟龄,啊，钟，钟表的“钟”，呵呵！

梁冬：呵呵！

徐文兵：年龄的“龄”。他写了本著名的书叫《医学心悟》。这是我妈妈当年跟她的师父（大同的一个名医叫马衡枢）学医的，他们的课本。“启膈散”，启膈散里面全是治疗这种，就是早期胃癌或者早期食道癌的，里面用的什么？全是养阴、化瘀血的药，里面专门加一味药你知道叫什么？

梁冬：嗯，麦糠啊？

徐文兵：诶，你看我铺垫半天，最后，你可能早就不耐烦了，这家伙说半天……

梁冬：诶，没有，没有！

徐文兵：不就想说糠吗？就是糠！

梁冬：我，我，我觉得有意思，这事儿有……

徐文兵：这个人啊，吃五谷之精，本来是补你的精，但是它又没走到正地儿上，它就再另起炉灶长出个“精”，就长出了个肿瘤。然后他那个“精”又长出个“神”——就跟你的“神”不一样——它又开始无限扩张。所以你想把这个“精”干掉，你就去跟你那个“精”对应的，你去吃那个糠。我们六、七十年代那会儿农村啊，一般都是没粮食，粮食不够，熬点儿小米粥放点儿糠，其实我告你，

这是干嘛呢？防癌呢，现在人吃精太多了。

梁冬：我刚才还是，还有个另外一个体会啊，就中医里面呢，没有那么多吓人的病，所以呢，你说就是“噎膈”，是吧？

徐文兵：噎膈。

梁冬：你说这个病叫“噎膈”，你说，噢，也就没什么了。哇，说是食道癌，哇，那那就吓死了。所以，有的时候啊，我觉得哈，西医给它起了那么多吓人的名字啊，纯粹是一种自我保护。

徐文兵：对呀。

梁冬：就是说，他告诉你这东西不可以治，所以呢，你也没有办法去指责他。

徐文兵：对！

梁冬：哎，所以有些时候，当然我们不能那么阴谋论喽，不过呢……

徐文兵：所以说是，“你得了该死的病，不是我没救活你。”

梁冬：哎呀，这个这个，得宽容处且宽容啊，得善良处且善良。好了，感谢大家收听今天的国学堂之重新发现，中医太美。

徐文兵：对，还，还没来得及讲“豆子”，下期节目……我们忽然回到“谷子”那儿去了。

梁冬：对，对，对，好，谢谢徐文兵老师，下一期再见！

徐文兵：再见！

《金匮真言论篇》第十八讲

播出时间：《中国之声》2009.09.26　　23：00—24：00

主讲：徐文兵　主持：梁冬

其穀豆，其應四時，上為辰星，是以知病之在骨也。其音羽，其數六，其臭腐。

参与整理：冷冷清清、叫天子、zxiu、yhlj、墨者、小翔、建良、淙淙流水、答答答、慧从卢溪、树没叶。冷冷清清合稿，花菜、慧从卢溪、蓝色天空校稿

梁冬：是的，重新发现，中医太美。今天呢，仍然是厚朴中医学堂堂主徐文兵老师，徐老师你好！

徐文兵：你好，听众朋友们大家好。

梁冬：继续我们的《金匮真言论篇第四》，上一期我们讲到了“北方黑色，入通于肾，开窍于二阴，藏精于肾，故病在溪。其味咸，其类水，其畜彘”，讲到这里就讲到“其谷豆”。

徐文兵：我们经常说“四体不勤，五谷不分”，到五谷呢就全交待完了。

梁冬：对。

徐文兵：最后我们就说这个豆的营养价值。豆的营养价值呢，在于能够补肾、固肾、或者叫益肾。但是呢，豆子有个最大的问题，不好被消化。我们说炒一盘黄豆，一嚼，嘎嘣嘎嘣；炒一盘蚕豆，蚕豆又叫什么？铁蚕豆。

梁冬：很硬！

徐文兵：很硬，你都不好嚼它，还有那个豌豆，关汉卿自比什么？响当当，硬梆梆，蒸不熟，锤不烂一颗铜豌豆。这豆子结实，硬，不好消。

梁冬：所以吃豆子要放屁是这个原因么？

徐文兵：就是说放屁是不好化。不好消就是说你得牙口好，你得用你的那个肾的那个延展去咬碎补肾的这个东西。这是你把它利用的前提。那么古代人呢，中国人的最伟大的智慧，除了四大发明以外，中国人最伟大的一发明是什么？豆腐！

梁冬：是哦！

徐文兵：豆腐，是我们道家或者叫中医对中华民族最大一贡献，它很好地解决了豆子不好被人消和化的问题。所以，吃豆腐第一个叫磨豆腐，什么叫磨？

梁冬：就把它磨碎是吧！

徐文兵：磨豆腐的过程是什么？

梁冬：是消的过程。

徐文兵：磨的过程是消，是吧。然后呢，叫什么？一物降一物，卤水点豆腐。那个卤水把豆腐点了，凝结，我们先熬，熬成豆浆，是吧。把豆子先磨成液体，叫悬浊液，因为豆子它那个蛋白不溶于水，它只能是混合在一起，水乳也没有交融，这个时候你把它煮熟了，煮开了，那么就是——

梁冬：豆浆！

徐文兵：豆浆，很多人现在流行，到街上买个豆浆机。某某牌豆浆机，早上喝一碗豆浆。其实我告诉你，你喝完豆浆不好消化，这就是你刚才那个问题，吃完豆子放屁的问题。放特别臭的屁，然后呢，有的人放不出屁呢就肚子胀，胀得鼓鼓的。但是这个吃豆子的问题就是什么？胀气，不化，然后放出恶臭的屁。什么叫恶臭的屁？其实呢就是里面的那个蛋白我们说蛋白最基本的分子是氮，就是氨基酸的成份，这个氨基酸如果没很好转化成你分解到氨基酸的水平，就会变成那种，你含有氮的那个特别臭的味道。这叫不好化。

徐文兵：做豆腐怎么把它化了？就是用卤水，点，卤水性特别的热，甚至是毒。那个杨白劳自杀，你知道喝的什么水？

梁冬：就是卤水啊。

徐文兵：就是卤水，它能让人的蛋白质也凝固。就是说，我们熬出豆浆以后呢，先熬豆浆，然后熬豆浆过程中呢，豆浆上面会浮出一层油皮，你拿个黍秸秆或者是筷子，把那个油皮往起一挑，就成挂出来象一张纸一样。

梁冬：豆皮么。

徐文兵：豆皮就是我们吃的那个腐竹。

梁冬：那个东西好么？

徐文兵：哎那东西就是豆子里面最精华的东西。就好像熬小米，上面浮一层米精一样，那是他最容易被人消化的东西。所以这个豆皮啊，腐竹啊，是豆子里面相对容易被人们利用的。剩下那个被卤水点好的豆腐，压成型，这时候呢，你再去做成菜，这个呢就特别容易被人消化、吸收、利用。中国人在牲畜或者是禽类的就是肉食性的蛋白严重不足的情况下，能保持自己民族的延续，能保持我们大脑的发育，补充我们的脑髓，靠的是什么？

梁冬：吃豆腐！

徐文兵：全是靠豆腐。如果没有豆腐，你可以想像，就好像闹饥荒的时候，没饭吃，那哥们来一句“何不食肉糜啊?”吃什么肉，哪有肉？没有肉的情况下，我们怎么保持我们的精和神？

梁冬：对头。

徐文兵：所以说这个豆腐啊，对我们的贡献太大了。

梁冬：嗯。

徐文兵：但现在存在的问题是什么？现在拿什么点豆腐？石膏。

梁冬：对，石膏。

徐文兵：石膏，你学过中医知道，白虎汤里面用石膏，是清热的。

梁冬：以前不是吗？不是用石膏吗？

徐文兵：当然不是。卤水点。

梁冬：卤水是什么东西呀？

徐文兵：卤水是一种，就是你在四川知道炼那个自贡出那个井盐。

梁冬：对呀！

徐文兵：井盐呢它就是把那个氯化钠过滤出来。

梁冬：嗯。

徐文兵：里面剩下那种含那种含其他矿物质的东西。像氯化镁呀，或者是矾啦、碱啦那些东西，杂质过滤，过滤出来那个水，那就是卤水。含有其他的那种矿物质，但是它是一种热性的，特别毒的东西。它能让人蛋白质凝固。所以以前是用卤水，现在都改成用石膏点了。

梁冬：这有什么不好呢？

徐文兵：寒上加寒，所以现在吃豆腐，不好消化了。还有现在有一种办法就是用那个酸汤激豆腐。它是用酸的东西有一种收敛凝滞的那么个作用，把豆腐悬浮在水里面那个蛋白给凝聚起来。它也不是热的，它也偏寒。所以我们现在吃豆腐都偏寒。

梁冬：噢……

徐文兵：所以你要吃这种豆腐，建议还是什么红烧，锅蹋，麻婆豆腐。

梁冬：对，加点辣椒。

徐文兵：所以我们吃豆腐都是小葱拌豆腐。

梁冬：拌豆腐。

徐文兵：一清二白。我小时候在农村啊，就是我妈的老家阳高，就是人家大锅，就是煮豆腐。怎么看人家挑油皮，然后怎么出豆腐。点完了怎么出豆腐怎么压豆腐，最后呢就是揭在那种锅底下有一层锅巴似的那个东西。当地人叫锅碗儿，那个铲起来吃也特别好吃。关键是那会儿那个豆腐吧，拿到家里就浇点那个麻油，红麻油，放点盐放点葱花一拌，哎呦香得要死。

梁冬：就是传说中的豆腐脑，是那个东西吗？

徐文兵：不是豆腐脑，就是现成的东西。豆腐脑它那个凝固程度不如我们这个豆腐凝固得厉害。这个豆腐脑还是属于那种半糊糊的状态。哎，豆腐脑像不像脑子？

梁冬：像！它也会有这个功能吗？

徐文兵：有，一样的！这五谷之精都是补益人的精髓的。

梁冬：但也比较寒。

徐文兵：豆腐偏寒。你看我们说的几个五谷都对应它的脏腑。对应肺的那个稻子他就偏寒，对应肾的豆子也偏寒。可是那个麦子和那个黍，就偏热，正好就平衡。您什么体质，您选什么，自个儿去找对应。

梁冬：嗯，太有意思了！所以如果有些年轻人他长暗疮的话，相对而言，吃馒头要比吃米要好喽？

徐文兵：长暗疮的人都是肾里面的那个虚火浮上来，都是脾胃特别弱。

梁冬：对！

徐文兵：那次我们不是见了李可老先生吗？李可老先生的一个甘温除大热，像这种虚火必须用一些温补脾胃的东西，把肾里面的那个虚火给它压下去。

梁冬：对！

徐文兵：这些人都是吃寒凉的东西把脾胃败坏以后，肾里面的火才冒出来。土克水，土制不住那个肾火了。我们上次讲的灶心土就是这个作用。从这个豆腐呢还能衍生出很多食品。

梁冬：嗯。

徐文兵：豆腐干。

梁冬：嗯。

徐文兵：我们刚才说的豆腐皮。

梁冬：嗯。

徐文兵：还有什么？酱豆腐！还有臭豆腐。为什么叫“豆腐”？

梁冬：“腐”吗，“腐烂”的“腐”。

徐文兵：哎，后面还会讲到对应肾的味道，其臭腐，其鼓豆。其味道那个臭味或者那种嗅味，“腐”，又是豆又是腐，正好对肾。

梁冬：噢~，所以说没事呢吃点这个臭豆腐，还补肾呢喔？

徐文兵：当然了。日本人吃纳豆，纳豆，就是把那个豆子发酵以后一拌起来都能拉丝儿，哎呀味道特别臭，一般人还吃不惯。东北人是吃那个“酱”，就是用黄豆发酵。

梁冬：就是用葱来蘸的那个酱？

徐文兵：哎……这个豆腐你要是不熟悉那个味道，发酵起来那个酱呀，哎呀那是特别臭。但是入肾，对肾有补益作用。我的老师，他移居到北京以后，老是怀念东北大酱，试图在自家阳台也酿他一缸，结果……

梁冬：招来板砖一片。

徐文兵：结果未遂。

梁冬：是！

徐文兵：所以你看北方的那种水土，你看东北的冰冻时间比较长。

梁冬：对，封藏。

徐文兵：你看我们东北出的大豆是最有名的。

梁冬：对！

徐文兵：你怎么不到上海去种一片豆子？它不是那个味儿。

梁冬：有道理，哎，稍事休息，马上回来。

（广告+片花）

梁冬：重新发现，中医太美！刚才呢和徐文兵老师呢讲到了这个豆的问题，东北他吃这个豆呀，会不会导致这个地方的人总体而言，肾经是比较足的呢？

徐文兵：肾经足，这个出生在比较凉的地方的人肾经固涩得比较足，所以呢发育得也好，块头也大，还有就是东北是黑土地，什么叫黑土地？腐殖层比较厚，什么叫腐殖层？那怕是一片落叶，咱们落下来，一层二层、十年二十年、几百年，最后就形成了一种非常好的有营养的土壤，那会到北大荒开垦的时候，抓把土都捏出油来，是吧，那会儿说，东北叫什么？

梁冬：棒打狍子瓢舀鱼，野鸡飞到铁锅里。

徐文兵：野鸡飞到铁锅里。

梁冬：哈哈哈……想起来都要疯了，哈哈……

徐文兵：呵呵呵……掀起你的头盖骨，这都是说话时候的口误，东北这种腐殖孕育出来的这种土壤，你看这个人参，我上次说党参的时候我说过了，党参是我们中原接近黄河那个长治，上党地区，黄土高原最好的，那个是补脾胃的，可是补肾的是谁，就是我们东北那个人参，吉人参、辽参。

梁冬：哦！人参是补肾的吗？

徐文兵：参是苦的。

梁冬：我一直以为参是补心的。

徐文兵：大补元气，把元气闹得不漏了，你才有那个心、身、神在跳，就用那个参补元气，所以那是一个好地方，我的那个朋友，就是上海印象学堂那个李新，刚从长白山回来，对那边赞口不绝，说得我心驰神往，那天选个冬季咱俩结伴去长白山一游。

梁冬：这倒是好，据说长白山有温泉什么的。

徐文兵：天池。

梁冬：哎呀！太好了，太好了，今年冬天有地方去了。其谷豆，其应四时，上为辰星，辰星就是水星喽？

徐文兵：没错。

梁冬：其应四时，上为辰星，是以知病之在骨也。

徐文兵：哎，肾要得病了，那就很深了，我经常说肾主骨生髓，骨子的病骨头的病都要从肾上去

论，从肾上去治，去发挥它会它一系列，就是其畜彘，其谷豆呀，食物各药物的作用。

梁冬：那这个肾分为两种嘛，一个叫肾阴虚，一个叫肾阳虚，对不对，到底怎么区分，有时候大家都说肾有问题，说肾虚，那到底是应该补呢还是润呢？

徐文兵：你怎么不说肾实呢？

梁冬：对，虚和实，也有肾实的问题。

徐文兵：有阴的问题，有阳的问题，有虚的问题，有实的问题。

梁冬：那怎么分清楚阴阳虚实？

徐文兵：诶，简单来说阴是指物质不足，阳是指能量不足。你那个家里没有粮，这我们讲阴不足。

梁冬：噢。

徐文兵：有粮吃但不出去干活，这阳不足。

梁冬：噢。

徐文兵：虚呢是该有东西没有，实呢是……

梁冬：不该有东西……

徐文兵：有了不该有的东西，对吧。

梁冬：噢，嗯。

徐文兵：这基本概念我们搞清楚以后你再去分析他。肾阴不足骨子里说就是他的精髓不足。我们讲肾主水，这个水指的是我们的体液，不是你喝进去的那个水。我有时候一摸病人肚子，一摸咕咕咕全是水。我说这说不好听的话您这一肚子坏水儿，这是水毒，这是湿，这是进脾胃的那个东西。你喝这个东西再多增加的只能是自己的水和湿，你补不了自己的肾，所以很多人越喝水越渴。我现在好几

个病人都说：唉呀，徐大夫，我现在不老抱着我这个水缸子灌水了，也不那么渴了，也不那么躁了。为什么？肾的功能恢复了。这样肾的功能呢它就是有效地把我们储存的精髓结合我们外面摄入的这些水液一块儿做成了叫我们的体液，具体叫津和液。

梁冬：对，天津的“津”是吧？

徐文兵：天津的“津”，液体的“液”。这个稀薄的叫“津”，粘稠的叫“液”，输布到全身。您的全身如果不缺这个，那您肾就是足的，肾阴。

梁冬：嗯。

徐文兵：这叫我们叫阴的那面儿就是足的。我们说这人水嫩的，啊，水光溜滑的，眼波流转，顾盼生辉，吹弹得破，掐一下都能掐出水儿来。

梁冬：那儿那儿都发光，眼睛啊，毛……

徐文兵：肾水足。

梁冬：噢。

徐文兵：肾水足的人特点眼睛啊那个眼眸啊特别的亮。

梁冬：一双水汪汪的大眼睛嘛。

徐文兵：诶，不是水汪汪的大舌头。

梁冬：嗯。

徐文兵：一说周恩来总理“目光炯炯有神”，肾精很足啊。水液如果是缺乏了，皮肤也干，头发也脱落，眼睛也干，啊，眼睛还得整天半夜上好闹钟起来滴人工泪液，要不眼睛干得受不了。

梁冬：睡着觉他还能滴啊，真是太了不起了吧？

徐文兵：上闹钟啊。

梁冬：我就不明白他怎么可以睡着觉他还能够干呢？

徐文兵：不是啊。

梁冬：闭着眼睛他还能干？

徐文兵：你要如果眼睛没有这种滋润和保护的话，你的角膜马上就出问题 - 角膜坏死。有人给你捐个角膜，你换个角膜。没人捐呢，你就戴一层毛玻璃，天天就看，看这个浑沌的不清晰的世界。眼干、鼻子干、嘴干、阴道干涩，这些都是一看，肾精不足。

梁冬：噢。

徐文兵：啊，这就叫阴虚了。

梁冬：阴虚。

徐文兵 :再干到一定程度就开始着火了 ,锅里没水就开始火旺了。有人就要发低烧 ,有人就会“烘”一下，热一下，这就叫阴虚，开始生虚热了。

梁冬：嗯。

徐文兵：所谓阳虚呢就是说肾有一个功能，它是把我们的精就好像给你一块冰，你把它烧开了变成水，然后给它散出去。

梁冬：对。

徐文兵：这个地方我们叫丹田。

梁冬：对。

徐文兵：如果你的肾的阳气不足，你本来有精，精髓都挺足，但是你这个锅里边儿这个水温度上

不去，就不能有效地把你的精转化成液，更不能把这个液转化成能量。

梁冬：就炁。

徐文兵：元炁。这时候我们就说这人肾阳不足。你那个关门开门那个力量呢也是阳气推动的。

梁冬：对。

徐文兵：是吧，这人就会出现什么憋不住尿，不停地上厕所，晚上还起夜。还有人就是说憋不住精了，就早泄了，一、二、三就完事了，这叫阳气不足。这叫肾阴和肾阳，我们说虚指这个。所谓实呢是什么？

梁冬：肾阴太过实又怎么样呢？

徐文兵：有了不该有的东西了。你的肾是封藏的嘛。

梁冬：对。

徐文兵：但是封藏太过，封藏太过出现什么问题？

梁冬：憋的。

徐文兵：尿不出来尿。

梁冬：哦，对哦。

徐文兵：对不对。

梁冬：拉不出来屎算吗？

徐文兵：也算，肾司二便嘛。

梁冬：对。

徐文兵：所以有些人解决他这个便秘的问题，我们不治他大肠，我们去治他的肾。还有的人呢就是尿里面儿出现了结石，是吧。尿道结石、膀胱结石，有肾盂肾炎、有肾结石、肾里面儿长出肿瘤，是吧，脑子里面儿长肿瘤，这些都是有了不该有的……。

梁冬：肾太实。

徐文兵：诶，这就太过了，是吧。阳气太实呢 就是肾本来肾是把我们的精转化成气就完了。但是你如果烧得太过了，你见过有的人生长发育特别快，就是脑子里长个垂体瘤，不停地分泌这个激素，然后就疯长，一下长得就没边儿了。

梁冬：长得比姚明还高。

徐文兵：呵呵，长得比姚明……。但是他不匀称。姚明的可爱之处是什么呀？人长得高人家一点都不傻。

梁冬：对。

徐文兵：还经常蹦出点儿这个特别有幽默智慧的语言。

梁冬：对。

徐文兵：他是匀称发育。有的人一看——以前我们用过几个篮球队员——一看就是傻里巴几地那么长，就是四肢发达头脑简单了。这种过快的这种发育，包括我们现在说一些甲亢啊这种腺体的功能亢进，这都是属于什么肾的阳气太过，也属于实症。还有我们现在泌尿系出现感染，尿血，一尿起来烧得慌，然后尿出来有的时候能看见血，有的时候一查里面儿有潜血。这都是阳气太过。

梁冬：啊。

徐文兵：所以你看阴阳、虚实、寒热都不一样，最好健康人就是守中。

梁冬：守中啊。

徐文兵：收放自如。

梁冬：那有一些人，哇！撒出来的尿跟啤酒一样，很多泡泡，那是什么呢？

徐文兵：漏精。

梁冬：那是属于阳虚还是阴虚呢。

徐文兵：固不住，有的人会有几种情况，一个是他摄入太多，摄入太多东西以后呢，他就分解的不是那么彻底。

梁冬：对。

徐文兵：有的人尿出来的尿，就是臊，臊，臊的特别难闻。

梁冬：对。

徐文兵：摄入过分的营养，有这种可能。还有人他有一种遗精呢，就是逆射精。他遗精没跑出来跑到膀胱里面去了。

梁冬：哇，这玩的。

徐文兵：逆向射精。

梁冬：这玩的有点高。

徐文兵：第二天一撒尿，尿出来的全是那种……精液。

梁冬：哇。

徐文兵：那就是很浑浊的。

梁冬：哇。

徐文兵：这也是一种问题。

梁冬：会不会，会不会不小心……就是，这个，放在这个洗手间洗，别人再坐在马桶上会怀孕呢，哇……

徐文兵：呵呵呵。

梁冬：哈哈哈哇哇哇哇这太复杂了吧，哇……

徐文兵：呵呵呵。

梁冬：哈哈哈，这是技术问题啊，技术问题啊。

徐文兵：呵呵。

梁冬：病在骨，就是肾的问题，病在骨，白血病算是骨吗，骨病吗。

徐文兵：髓病!

梁冬：髓病，是吧？

徐文兵：髓啊，就是我们说的那个精髓，它是制造我们所有人体体液的那个根本。是根！连本都不算了，血液，血液也是液，它也是从我们那精液化来的，这个精液不是说那狭义的那男人射的那精液啊。是那精化来的，精髓化来的，所以古人讲：一滴血……

梁冬：十滴精。

徐文兵：呵呵呵！不是，一滴精十滴血。

梁冬：呵呵呵，那样献血的人都是好惨的啊。

徐文兵：呵呵呵，献血的人是非常伟大的。

梁冬：非常伟大的。

徐文兵：是吧，他把自己精的一部分拿出来，去为了拯救别人。

梁冬：对。

徐文兵：但是我们现在一帮人，现在中国有个什么问题呢，就是受别人的恩惠不知感恩，甚至呢，付出的人呢还会像《农夫和蛇》里面那农夫一样，本来是付出，没得到感恩也就罢了，还被病人说点……那种更坏的话。

梁冬：对。

徐文兵：很多人就说：啊，献血还对你身体有好处，加速你血液细胞的生长分泌，呵呵，行！我说这个，有些人就是不该救。就是这个血液是髓化生的，所以现在为什么好多白血病需要去做骨髓移植呢。就是你的髓不工作了，我们再找一个同型匹配的，就是最好呢，孩子出生以后留点脐带血。

梁冬：哦，还真是需要留啊？

徐文兵：必须留，你不知道你将来要发生什么，现在这种伤髓的东西太厉害了，包括一些污染的问题，包括一些乱用药物的问题。

梁冬：对。

徐文兵：现在这小儿白血病的发病这么高，就没有几个人去统计为什么，或者有人知道为什么不敢说……就是伤髓了，伤到髓以后啊，你想想啊，那种核辐射战争，你看，我们以前看过的那《血疑》嘛。

梁冬：对。

徐文兵：他们就是那“钴-60”怎么，实验室放了，就给照了她一下，这种穿透力——伤髓。还有呢就是乱用的药物的会伤髓，还有的就是，我觉得也有饮食不当的问题，你看肾是水，克水的就是那个脾土。

梁冬：对。

徐文兵：我们以前说过：老吃甜的东西对牙不好，对骨头不好。所以现在人好多人得上骨质疏松病，一气之病在骨也，你既然知道你是病在骨也，那谁把你伤成这样了？你肯定吃了很多甘、甜的东西，而且是大量的摄入，而且都是性质偏温、偏热，因为肾是水——寒的，他最怕就是甘、温的东西。我们现在最甘温的东西你知道是什么吗？李老说过:甘温除大热，我们只不过是用点什么黄芪、党参……啊！甘温除大热，现在甘温除大热当你一发烧，烧得不行了吧，我一用这甘温除大热，让你马上烧退下来了，你猜是什么？——激素。

梁冬：噢，对。

徐文兵：你道激素是干吗的？激素就是一看你热吧，我就想办法把你的骨髓弄出来烧，就是一下变成水，一下就把你那热就给盖住了，所以滥用激素，你知道烧是退了，哪儿坏了？

梁冬：伤了髓。

徐文兵：伤到骨和髓，所以现在很多人就是，滥用激素后一个代价就是骨质疏松。股骨头坏死，而且这种坏死都是不可逆的。

梁冬：啧啧啧！

徐文兵：是吧！

梁冬：嗯，那多喝点骨头汤有帮助吗？

徐文兵：呵呵！没帮助，你想把你吃的东西变成精和髓不容易的。

梁冬：对

徐文兵：所以“上工治未病”，千万不要伤到自己的骨，不要伤到自己的髓。上次有个杂志，就是说，跟我聊天，采访我的时候说，“啊，我们杂志呢，发起了一个募捐，”他们报道一个孩子，得白血病，募捐了三十万块钱，“救了孩子一条命。”话说这个骨髓移植吧，能救孩子的命，但是呢，即便这个血型匹配得再完美，它也有排异反应。

梁冬：对。

徐文兵：命是保住了。所谓命呀，现在的观点认为就是，你还活着，你还有喘气，你还有心跳。但没人想，那个活着的人有多痛苦，这是一个没有办法的办法。很多人倾家荡产，花好几百万，终于找到了对自己型号的骨髓，配上了。但是，你们没接触过那些人，那些人的排异反应，整个脸都，他整个都要变形的。他其实在体内是两种东西在，还在打架。要么就抑制它，抑制它结果呢，它就是稍微风吹草动，它就会受感染，因为他没有排异了，他那个免疫系统被抑制了。要么就不抑制呢，它又跟它移植到骨髓里的那个东西在打架。

梁冬：那真要发生这种事情，他怎么办呢？

徐文兵：那只能很痛苦的这么活下去。

梁冬：中医有什么办法吗？

徐文兵：所以预防，预防，不要伤到自己的骨，不要伤……不要滥用药物，啊，不要滥用药物。我们现在一稍微有个感冒，马上就是，抗菌素，滥用抗菌素，马上就激素。激素啊，就好像是用原子弹打蚊子，不值。现在人们都是认识不到肾精的宝贵价值。所以，一看，最后没招儿吧，就用激素。一用激素，一看，很快，很灵，但最后你不知道，你在透支你后面几十年的生命和生活质量。

梁冬：那还有一些人，就得这种骨刺呀……

徐文兵：骨质增生。

梁冬：对呀，椎间盘突出啊，这个事情很多哟，现在。

徐文兵：你说这叫虚还是实？

梁冬：实吧？

徐文兵：有了不该有的东西。

梁冬：骨刺嘛。对不对？

徐文兵：诶，这就是～我现在特别反对人们瞎补这补那，这是瞎补钙补的。还有一种情况呢，我们知道，小儿出生以后，他的头颅巅顶那个囟门呀，是开着的。你看小孩刚出生啊，这个小孩一呼气，那个头顶那个头皮跟着呼扇呼扇。

梁冬：噢，那个，那个骨头是打开的，对不对？

徐文兵：开着的。你知道为什么开着吗？

梁冬：那为什么呢？

徐文兵：小孩，首先要顺产，你要通过产道出来。

梁冬：对。

徐文兵：你脑袋长大了不行了吧，你出不来。但是，我们人类这么聪明智慧，就是因为我们脑容量很大呀。

梁冬：对呀。

徐文兵：你要说直接就是说，又为你出生方便，又为你将来智慧的需要，你得有脑子，怎么办？老天爷就给你设计一套，先让你长，出来，但是留有余地，就不让你的脑子先闭合住了，留个缝隙。

然后等你出生以后呢，母乳喂养，啊，化精，化你母乳变……母乳本来就是你母亲的精血所化，然后你，小孩子纯阳之体，吃进去马上就变成自己的精，变成脑髓充盈到自己的脑子里，然后正好脑子又没闭合。随着小儿的长，脑子还在往大长，长到一定程度以后，一看，诶，脑容量差不多了，囟门就开始闭合。所以，你想，这是多奇妙一程序！

梁冬：嗯。

徐文兵：所以这个孩子如果出问题的话呢，就说，先天母乳，或者是其它的奶制品喂养不足，那就是变成什么——脑子里边就开始出现水。所以，前一段时间，那帮混账那些，做假奶粉的，给那些孩子们，农村的孩子吃。

梁冬：就“大头娃娃”嘛。

徐文兵：大头娃娃。脑子里面没补上精，补上什么了——大头娃娃充的全是水。但有些弱智的孩子呀，就出现一个什么问题呢？就是，囟门到一定岁数以后，它就闭合不住，或者脑子发育就不好。这时候，我们中医必需给补肾，这也是“以其知病在骨也”。另外一个呢，我见过几个病人，就是爹妈一生下来，就给孩子补钙，你知道出现什么结果吗？

梁冬：就是囟门过早关上，是吧？

徐文兵：诶，你说得太对了！囟门提前闭合。本来老天给造这孩子，还说给留个余地，说让这个孩子多增加点资本金，啊，多充盈点脑髓。结果他这个蠢货爹妈就给提前补钙，就给囟门过早闭合。我看那孩子……现在流行一种美女叫“拳头脸”嘛，她那个脑袋也就跟壮汉子拳头差不多大小，就这么小一脑袋。

梁冬：据说很多的女主持人呢，女演员，非要把自己脸弄小，其实说的也就是这个事儿。好了，稍事休息一下，马上继续回来。

（广告+片花）

梁冬：好，重新发现中医太美，大家好！欢迎继续回来到中医太美，刚才和徐文兵老师啊，讲到这个美女的拳头脸，现在有一种美学，一种美啊，就是说脸要小，而且脸的这个头的比例呢，在身体里面呢要小一点，一比九，九头身嘛，显得呢这个穿起衣服来比较好看，但其实对智商都是有影响的，是吧？

徐文兵：对啊。

梁冬：刚才说到其之病在骨也，其应羽，羽呢，相当于简谱当中的 La，一二三四五六， Do Re Mi Fa Sol La。

徐文兵：来，放一点 La 的音。

梁冬：对。La 的音乐

梁冬：“其数六，其臭腐”。刚才讲到“其数六，其臭腐”。天一生水，地六成之。

徐文兵：地六成之，所以这个一和六，都代表肾水，肾水不足的人多用六和一，经常过个六一儿童节。

梁冬：对哦对哦，呵呵。

徐文兵：呵呵，人说六六大顺，你对谁顺？对那些肾水不足的人顺，如果这个人本身就心火不足，心动过缓，然后再去用一用六，你就往心梗上那走。

梁冬：前两天我又听见一朋友说，一医生啊，治病就是用术数来治嘛，是几颗豆，是吧？

徐文兵：对。

梁冬：五颗豆，六颗豆，是补肾的，入肾经，是吧？

徐文兵：对。古代人开方用药，用几两，用几… 比如用栀子，用十四枚，它都有讲究的。宁波有个，就是古代流传下来的那个图书馆，叫天一阁。

梁冬：对，我去过，去过。

徐文兵：我也去过，这图书啊，最怕什么？一怕虫蛀，怕湿，二怕火，这东西，火一烧，整个就焚书坑儒全完蛋了，所以它起这名字呢，叫天一阁，取得意思就是：天一生水，地六成之。不会闹火灾。

梁冬：哇呀，真是这样吗？

徐文兵：哎哟，你以为是假的吗？这就是说这个数的问题，六和一。还有一个，中药有个方子，专门治这个什么，肾结石。肾结石呢，或者是暑天出现一个高烧，高烧但是呢，肚子又是冰凉，没有大小便，人到危重的时候，就是肾那个解毒排尿那功能没有了，血里面所有的毒素呢，全留在体内，很多人喝到醉，有些人会有妊娠反应，妊娠反应，吐，吐到最后，尿不出来尿了，这就很危险。怎么办呢？赶紧让它肾呢恢复它那个排尿的功能，就一个方子叫六一散。

梁冬：哪个？

徐文兵：就六和一，六一儿童节，六一。

梁冬：它是怎么？怎么？里面是什么？

徐文兵：里面就两味药，滑石、甘草。

梁冬：但它就起这个名字，叫六一散。

徐文兵：它比例…

梁冬：取其水意。

徐文兵：取其能通利小便之意，能让这个水又代谢起来，好多人就是什么？尿不出来尿，而且呢口干舌燥，就是它整个制造水这个系统里头，堵车了，塞车了，旧的不去，新的也来不了，所以六一散取了天一生水、地六成之，里面滑石用六、生甘草用一，这个散剂效果特别好，有时候你会还加点其它的药，根据其它的一些病症，比如说这个人属于那种高烧特别厉害心火特别旺，你还可以里面加一个青黛就大青叶，就是板蓝根长出来的叶子，磨成粉放进去，它就叫碧玉散。如果这个人烧的又不出汗就这样闷烧，你还可以给他加点薄荷叶，放进去后又能起到叫提壶揭盖，就是茶壶倒不出来水你把壶盖打开让空气进去有压力，然后它就肺气一开通，尿就出来了。这个六一散很有名，方子很小，但是效果特别好。

梁冬：其臭腐，古代用于治肾病还有很多腐药，对不对？

徐文兵：对，刘力红老师说过。

梁冬：在他的思考中医里讲过一个。

徐文兵：讲过一个治疗肝癌疼痛，什么什么腐尸下面枕的那个枕头那草。这不是他的发明是他的老师李阳波。这个腐的味道，你想我们古代人经常用的药引子，什么是药引子，引子就是归经，引你往那条路上走。这个药引子呢其中的味道就很重要，你想给他芳香醒脾那就多用些香味药，我们说脾是其臭香。你想让人心火鼓动起来那就其臭焦，抽根烟闻点这种艾灸的味，都是焦。这个你想让它入肾，用点啥味。什么叫腐什么叫朽？

梁冬：对，这个问题问的非常好啊。

徐文兵：我们经常说永垂不朽也不说永垂不腐，什么叫腐？

梁冬：腐是变湿烂。

徐文兵：你看腐怎么写？

梁冬：腐啊，上面有肉。

徐文兵：腐有肉。肉就是肉体被微生物给分解了，是为腐。树被微生物给分解了。

梁冬：是为朽。

徐文兵：所以孔子说朽木不可雕也，粪土之墙不可圬也。他怎么不说枯木不可雕也。

梁冬：或者腐木不可雕也。

徐文兵：朽木不可雕也。枯木是什么？水分干了，它是块干木头，可雕吗？当然可雕。如果它被虫子蛀了，被细菌给分解了，拿手一碰就能 ti li ka la 掉渣，这叫朽木，那个叫枯木。所以肉体被微生物分解之后叫腐。马王堆出的干尸那叫什么？

梁冬：永垂不腐。

徐文兵：对啊，肌肉还在还有弹性，她就没被微生物给干掉。

梁冬：奥，其臭腐是这个意思。所以植物为腐就是豆腐，因为它蛋白质过多嘛。

徐文兵：豆腐这个东西是介于肉和植物之间，你看我们吃素的人老做一些人造肉，用的是什么？豆制品。

梁冬：真的是啊。

徐文兵：豆腐豆腐是接近于肉的东西，而且这个腐呢，我接触过几个病例，一个是刘力红老师他说治肝癌的时候最后疼痛用腐尸下面浸淫的叫死人枕里面的草，他用来止疼。怎么止疼呢？疼和痛都是内心的一种感觉，你想把这种感觉拿个冰块把他 cover 就是压制一下让他感觉不到减轻他的痛苦，怎么办？鼓动起人的肾水或者用极阴极寒的东西。

梁冬：奥，那真的是极阴极寒。

徐文兵：水克火的那个道理。还有一个我见过的典型病例，就是红叶老师治疗一个中年妇女，这个中年妇女也是位级别比较高的官员，但是她是人到中年，差不多 50 岁左右吧，也快绝经了，但她老是眼睛干啊涩啊。以前几个大夫都很平稳，给高官治病不能大动干戈，一般都用滋阴的，杞菊地黄、六味地黄、知柏地黄啊。但这个病人老觉得不来劲，就是恨不得一下就把眼干的毛病治好。请了一位大师，这位大师呢，是动手，即动手，又动脚。他给她整脊，就在后腰那儿顶了她一下。我当时不在场，就听病人后来叙述，就在那个命门和肾俞那儿顶了一下，顶完以后，你知道落下什么毛病？

梁冬：嗯。

徐文兵：开始出现白带。我们管这种突然涌出的大量的白带，又没有感染，这叫白崩。有红崩，有白崩，来例假以后血止不住叫红崩，或者叫红漏、崩漏。这种白带止不住，这叫什么，叫白崩，而且这是典型比男人遗精还可怕。你在流失你的肾精啊！

梁冬：太可怕了！

徐文兵：是吧，男人射精还得有个间隔，有个射精的过程。

梁冬：歇两下。

徐文兵：歇一会儿，缓一缓。这整天都在漏。

梁冬：这太可怕了。

徐文兵：所以她又害怕了。害怕呢，找她以前看病的大夫呢，已经去上海了，后来就找到红叶老师。红叶老师给她，当然这得固精了，赶紧地补肾。什么叫补肾，这才叫锅漏，赶紧补。她用了很多补肾的药，红叶老师加了味药引子。

梁冬：臭豆腐？

徐文兵：你怎么知道？

梁冬：你刚才说的，腐嘛。

徐文兵：他就加了味臭豆腐，而这个高官病人言听计从，就用，用就好，白崩止住了。

梁冬：哎呀，所以臭豆腐家里面一定要备上一两块，就跟安宫牛黄丸一样，束之高阁，关键时刻我来吃吃。

徐文兵：这个酱豆腐和臭豆腐，反正我早饭一定要有一样吧。他们喜欢吃烤个面包片，抹点什么果酱，我说你们这是西方人吃法，我还是抹点酱豆腐吃，或者抹点臭豆腐吃。要是第二天看病我就不抹了。而一般，比如今天我休息，抹一点。我觉得吧，那个味道闻着臭，吃着香。那个香是什么？什么叫香？

梁冬：腐香、肾香！

徐文兵：呃，对，通肾就行。

梁冬：嗯，所以各位敬爱的听众朋友，以后去吹捧、朝拜徐文兵老师的时候，带上一罐臭豆腐！

（片花）

梁冬：依然是和厚朴中医学堂堂主徐文兵老师讲“闻香说臭”。刚才说到臭和腐这个味道啊，其实在我们现实生活中，总有些人喜欢吃那种腐腐的东西，臭臭的东西。臭豆腐有些人就特别迷恋。

徐文兵：嗯，对呀。还有西方人吃 Cheese。

梁冬：啊，Cheese。Cheese 也是这个东西吗？

徐文兵：Cheese 味道很难闻的。

梁冬：真没吃过猛的 Cheese。

徐文兵：而且好的 Cheese，带着那种发霉的那种绿斑的那种外表，然后味道特别难闻，但吃起

来以后特别香。还有我见有的地方吃那种臭鱼、臭虾，人说臭鱼烂虾。但它经过特殊加工以后，做成那种有点糟朽的那个东西，特别难闻，吃起来也特别香。你要说补肾精，第一补，第二就是有点儿异。

梁冬：什么人是不能吃那个东西呢？这已经太实的人？

徐文兵：肾有实症的人不能吃。

梁冬：肾结石。

徐文兵：然后我说了，心里面有虚火，有火，有那种心气不足或者有点假火的那种人，也不适合吃。

梁冬：OK。刚才说到臭鱼烂虾，还有什么东西是比较腐臭的？

徐文兵：还有什么东西？

梁冬：比如榴莲这种东西算不算呢？

徐文兵：嗯，真的，榴莲是个补肾的。

梁冬：是吗？

徐文兵：很多水果是寒的吧，这个榴莲是热的。北方也有卖榴莲的啊，但都是没太熟摘过来，不太那什么。我去广州。05 年我去好几次广州，当时也是给一个朋友看病。然后他就那天招待我，专门给我带了个榴莲。广州那个好的酒店，是不让带榴莲进去，因为它那个味道太厉害。（对）他就千层万裹。他认为好，己所欲，老要施予人。他认为榴莲好，就说“徐大夫，这次你到广州，一定要让你尝尝这个榴莲。”然后到宾馆房间以后，他先放冰箱里，冰镇一会儿，以期把这个味道收敛一下。最后就说，他把我安顿好，你休息吧，我们走了，你呆会儿就可以吃了。哎哟，我打开以后，那个东西直冲脑仁。我感觉到那个归经啊，直接能归到我的脊髓和脑髓里面。

梁冬：通神！

徐文兵：啊，通神，但是那个味道我实在受不了，想了半天最后还是……我也受不了它在冰箱那个味儿，也受不了它在那个房间那个味儿。

梁冬：噢，换了个房间。

徐文兵：那个感觉你猜像什么？相当于把那个臭豆腐给放锅上炒的那个感觉。

梁冬：有那么夸张吗？

徐文兵：就熬了一锅……就他这种臭是给人感觉是热臭。

梁冬：嗯。

徐文兵：我到现在也没什么吃这个榴莲。

梁冬：唉，这个榴莲这个东西还是很有意思的。

徐文兵：但据说吃的人也很上瘾。

梁冬：很上瘾的。

徐文兵：吃榴莲人最后也通神。

梁冬：是吗？

徐文兵：对呀，所谓上瘾，怎么解释？就是通神，他是另外一种方法通神。

梁冬：比如说，喝酒……

徐文兵：上瘾。

梁冬：对，喝咖啡，是啊。

徐文兵：上瘾。抽烟、抽鸦片上瘾。都是上瘾。

梁冬：总归有些不健康，啊。

徐文兵：诶，就有些不健康。但它最后都是通神嘛。

梁冬：诶，那那，说到这个“腐”啊，徐老师我就想问一个问题哈，你说为什么有些肉就这么生着你挂在这个梁上啊，它就可以后来还可以吃呢？以前我很自恋的时候，老查“梁冬”这个字，那个时候呢，分词不是很好居然查到一句古诗啊：“将肉悬于梁，冬可食之”。

徐文兵：呵呵，往那儿连着点儿。

梁冬：哈哈哈哈，那是古书上的一句话，好像是《尚书》上的一句话。

徐文兵：噢，好像你的名字也有出处，梁上君子偷吃腊肉，而且还在冬天。

梁冬：啊，将肉悬于梁嘛，冬可食之。

徐文兵：这就是中国人就是加工制作猪肉的另外一个特别好的方法。又沿袭了《黄帝内经》的这套理论，第一他选的是猪肉，第二他用的是盐，是吧？盐抹在上面，应了那个“其味咸”，最后呢把它做成“腐”，就我们说的这种腊肉和火腿。为了平衡它呢，有时候会叫“火腿”，它会放在那个灶间有柴火那个熏烤那个地方，尤其到四川，四川人山林里面，家里面它有一……就是地上有盆火它是永远不灭的。但是天井那儿它就挂着这个肉表皮……它叫四川叫：老腊肉。

梁冬：啊，老腊肉。

徐文兵：表皮做得焦黑的，表皮还发霉。

梁冬：有点儿霉啊。

徐文兵：发霉，有那种绿毛，但这、这有经验人这越长绿毛越买，就跟外国人买那个 cheese 是

一样的，这种腊肉，就特别是从腊月那个时辰，又应了这个“其应季”，是吧？是冬天，所以这个火腿来讲是我们滋补肾精，就说平常能接触到的最好的。我吃过的那个香的火腿，一个是……

梁冬：金华。

徐文兵：啊，金华不用说了啊。我有几个病人从浙江来，他们给我带的自己制作的火腿，那个就像一个工艺品，那看那个金华火腿特别漂亮，切开以后呢特别漂亮。一个是金华浙江的一个做火腿的方法，还有就是云南宣威的……

梁冬：对，“宣腿”。

徐文兵：诶，宣腿，还有就是我们四川的这种做老腊肉……

梁冬：“川腿”。呵呵

徐文兵：呵呵，那个，话说孔子当年带学生怎么收费？

梁冬：就是收取的腊肉，是吧？

徐文兵：他叫“束脩”。所谓“束脩”就是腊肉，所以腊肉在古代是一个非常珍贵的礼物。所以在冬天吃这个滋补肾的那种正好是补肾了，或者叫益肾、或者滋阴、或者滋肾阴的时候，这个火腿是必不可少的。而且，这个火腿也让人吃上瘾的。

梁冬：对，而且，还吃六六三十六片，啊，以应这个“天一生水，地六成之”。

徐文兵：别别，不要馋，我就吃一片。也应啊，六和一都应，咱就少吃啊。

梁冬：啊，这个这个腊肉啊，就还有很多人把那个鱼呀那些也这样做吧？腊鸡，他那个腊鸡好不好咧？

徐文兵：有腊鸡吗？

梁冬：我以前不知道的，唉，最近呢，公司一个同事啊说在四川弄回来一只腊鸡。把一只鸡按照做腊肉那样子做成了。我觉得是不是不太好？因为鸡是入火的嘛，对不对？入心入心经的，对不对？

徐文兵：这个，你看啊，水性的东西加这么重的盐正好平衡。火性的东西再加盐，那就有点儿火上浇油。你看那个南京那个做那个鸭，南京那个板鸭，那就是鸭子是水禽，性比较寒，用点儿重盐，这么做挺好。所以猪肉做腊肉好，这个鸭子这么做也好。你把鸡这么做，我觉得近似于毒药，太火。

梁冬：怪不得，所以不是很流行，那板鸭和腊肉、腊鸭……

徐文兵：你想想，我们几千年来吃的这些东西，它有道理，几千年做人体实验，一辈又辈它传下来，你就别出那幺蛾子，北京话说别乱配果子干儿，北京人古代有个小吃，或者就是以前有个小吃叫果子干儿，果子干它怎么配，用什么果子，什么季节，加什么，它有固定的东西，所以老北京一吃，我是那个跟那个孟繁贵、英若诚做节目，他们跟这帮老北京去吃，找一个小店吃到果子干儿，啊一看就是这个味，现在流一句话叫乱配果子干，北京话就说你乱来，胡折腾，就叫乱配果子干，与其那样，别干蠢事，那古代这种方法去做，现在人厨子是拿火腿吊汤嘛！做高汤，那味道你说鲜美，其实也是补精、益肾、通神、解馋、又过隐！

梁冬：这些东西好像都在《礼记》里边有。

徐文兵:是吗？

梁冬:唉！有一天晚上我夜读《礼记》呀。

徐文兵：晨读《礼记》。

梁冬：它有一段专门讲那个什么，把那个牛肉、鹿肉和猪肉各一份，剁碎之后，和米粉、和汁然后拿来煎，说在某一年的某一天吃特别好，古代的人呀，叫 live style 生活方式，就是说他把中国古代这个怎么吃，怎么穿，什么级别的人穿什么衣服，修什么样的花，穿什么颜色，那一天干什么样？

都列得特别清楚。

徐文兵：孔子一辈子做的就是克已复礼，他就想把以前的这个 live style 给恢复过来，但你没发现他有点强迫症吗？

梁冬：所以你们道家是对儒家人士呢……

徐文兵：天时、地利、人和，天时不如地利、地利不如人和，你说的这个配这肉，配这肉，我们家穷的没这个肉，我们就不吃了？太固定，太仪式、太格式化，所以个我是反对这么做，大方向对，就是这个大行不顾细节，大礼不辞小让，这是张良的话，这是道家话，按你们儒家的呢，礼记怎么说…

梁冬：我怎么就归了儒家了呢？

徐文兵：你晨读《礼记》，夜读《礼记》，按你们礼记说，我今儿穿什么，我明儿穿什么，我觉得今天不好，我就不想按你们说的那么穿。

梁冬：还是有它的道理的嘛！但我这不是……　我们是业务探讨，业务探讨！业务探讨！好！非常感谢今天徐老师呢，再和我们分享腊肉的美味，讲到此处呢的时候呢，为了纪念，明天中午，我这晚上播的嘛！明天中午来六片腊肉，夹在馒头里，抹上臭豆腐。

徐文兵：还有一个问题是现在人，有一个人就特别提出了就是，冲水马桶对人体健康的伤害，人闻不到臭味了。

梁冬：对噢！

徐文兵：以前咱用的是公共厕所，然后那些肥料攒起来是农家肥，用农家肥种出来的菜呢，不苦！是甜的，现在居然一冲了之，人闻不见那个味，所以肾就虚了。

梁冬：我还以为冲水马桶，你是坐着，不是蹲在那儿，拉筋不利呀，萧宏慈老师说拉屎也是一种

拉筋的方法。

徐文兵：对，以前是蹲坑，现在都是坐便，很多人都出问题。复古吧！

梁冬：所以呢，奢侈一点，在家里面呢，把两卫其中一个改成蹲坑，对身体，对老人、小孩子都是有好处的，好了，感谢大家收听今天的国学堂，我们下周同一时间再见，谢谢徐老师，

徐文兵：再见！

梁冬：再见！

《金匮真言论篇》第十九讲

播出时间：《中国之声》2009.10.03　　23：00—24：00

主讲：徐文兵　主持：梁冬

经文：其穀豆，其臭腐。故善為脈者，謹察五臟六腑，

参与整理：冷冷清清、司空摘星、天机锁、悄悄、慧从卢溪、叫天子、yhlj、树没叶、拈花一笑、寂静岭、子轩、晓杰、蓝色天空。

梁冬：小弟梁冬，继续呢，向厚朴中医学堂堂主徐文兵老师呢请教《素问·金匮真言论篇第四》。经过了有差不多有十次的课程，十多周了哈？

徐文兵：十六了！

梁冬：啊，这一次讲了很长时间，十六周，终于呢，我们要学到这一篇的最后一段。在上一章的时候我们讲到“北方黑色……其臭腐”。哎，徐老师，是不是还有一些问题再跟大家深度的分享一下？

徐文兵：就是上次我们说到了“北方黑色，入通于肾，藏精于肾，开窍于二阴”，就是开窍于那个尿道和这个肛门。然后说到它的味道，叫“其谷豆”豆呢也叫菽，草字头一个叔叔的叔，有的地方写成豆，有的叫菽，我们就说到了想滋补肾精的话，应该呢吃豆，但是呢，豆子不好被消化，我们中国人伟大，发明了豆腐，这个豆、腐后来就是上一段就是说到了入肾的味道“其臭腐”。

我们再复习一下，肝的味道，肝就是东方的味道，叫“其臭膻”，或者我说了一点这个膻味，就吃草木的人有个膻味，《黄帝内经》上说是臊。然后到了火呢，对应的是心，“其臭焦”就是老闻那个烟熏火燎的味，就容易助心火，把人撩拨得火烧火燎的。到了脾那儿呢就是“其臭香”，这个香呢就是五谷之香。到了肺那儿，叫“其臭腥”，就是那个水生的动物，水生的动植物都有股腥味。到了肾这呢，想补肾叫“其臭腐”。我上次讲过了，如果这个动物和植物利用自身的酶把自己发酵，这是一个转化过程。比如说秋天了红叶，啊，绿叶变成了红叶——哈“红叶老师”——这是叶子用自身的酶发酵的。包括我们说的茶叶，我们说绿茶是不发酵茶，可是经过轻微发酵了就变成什么？青茶，就是乌龙茶，这是利用自身的酶。所谓腐和朽呢，他不是用自身的酶，用的是什么呀？

梁冬：别人的酶？

徐文兵：呵呵，外界微生物。酶是一种蛋白质，活性非常强。但是自身的酶不够的情况下，就要利用外界微生物发酵，就是比如说我们用的肉身上，就叫腐了，植物呢叫朽了。米呢？米发酵以后叫什么名字么？

梁冬：糟！

徐文兵：糟了。

梁冬：就是酒糟么！

徐文兵：哎，醪糟，糟了。我们说糟糕，其实就是发酵以后的面食。这个发酵的用的这个微生物我们管它叫曲，酒曲，你比如说我们作酒酿的时候，把米蒸熟或煮熟了放点那个酒曲进去，然后他就发酵，变成米酒了。

梁冬：对，枝江大曲。

徐文兵：茶呢？你用自身的酶发酵，比如说，发酵成乌龙茶，青茶；或者深度发酵，发酵成红茶，这个都是用自身的酶。可是呢，如果你把茶叶青茶窝堆发酵，利用外界的微生物把它给它我们说是叫发酵或者叫腐朽了以后了，它做出来的茶叶的颜色是什么颜色，你猜？

梁冬：黑色的。

徐文兵：黑色的，所以，茶里面有白茶、绿茶、青茶、黄茶、还有黑茶，黑茶最具代表性的普洱茶！

梁冬：普洱茶不是红茶吗？

徐文兵：普洱茶是后发酵茶，黑茶。区别就在哪儿？红茶是用自身的酶发酵，普洱茶是用外界微生物发酵的。所以好多人喝普洱茶说一股六六粉的味儿或者是一股那个……

梁冬：霉霉的味道。

徐文兵：或者是一种发霉或者是那种猪圈的味道。对了，这就是用霉菌发酵，发酵得非常好的这就有一种沉香，好多人问我说我应该喝什么茶？我说您体质寒就别喝绿茶了，那喝点什么茶呢，红茶或者是黑茶。普洱茶有青饼和熟饼，青饼就是没经过这个窝堆发酵，就自然在那风干或者晾干的。

梁冬：所以出来是绿色的。

徐文兵：它叫青饼，就是生普。一点茶呢，你说我要熟普，这就是黑茶，黑茶就有入肾的功能，就是你把这种腐朽发酵以后的东西吃到肚子里边能唤醒肾的这个补益肾精的那个机制，就是能间接地补肾，还有呢就是上次我们讲到了就是吃肉，如果你吃肉消化得不好的话你就吃什么，腊肉，吃腌肉。南方还有叫吃糟鱼。你听说过没有？

梁冬：我听说过啊。

徐文兵：就是把鱼处理一下，比如说稍微风干一下，然后放到那个米酒那酒酿里，放到那大瓮里，大缸里就那么发酵，发酵以后连米带鱼捞出来，然后一蒸，非常好吃。非常好消化，这也是利用了外界微生物的这个原理。外界微生物等于是替你干了很多活，节省了你的什么？

梁冬：你的分解时间是吧？

徐文兵：节省了你的酶啊，你的酶就是那个 Enzyme，就是胰腺蛋白酶，胰腺淀粉酶。这个酶从哪儿化过来的？从什么转化过来的？你的酶是从哪儿来的？

梁冬：从肾精啊？

徐文兵：从肾精化过来的，如果你吃了这些经过发酵以后的东西，等于什么，节约了你的肾精。能挣的不如会花的，省下的就等于是挣的。这样来说吃这些腐的或者说经过发酵以后的东西等于节约了你的肾精。

梁冬：但是有一些……我经常看报纸啊，每天的这种健康生活的这个版本都不一样，有些人又说吃了这些发霉的东西之后容易有什么这个癌那个癌的。

徐文兵：那分什么霉，这就说到一个腐，单纯的一个腐没有好和坏，我们只能说它叫腐化。腐化，我们经常说这个人腐化堕落。腐化不一定是堕落，腐化也有变好的。

梁冬：哈哈哈，转化的，就是腐化转化的是吧？

徐文兵：就是说到一个字，什么叫变，什么叫化。哎，女大十八变了。

梁冬：样子变了但是内在没变。

徐文兵：但是人没变。梁祝化蝶，已经变为异物了。所以有质的变化叫化。就是那种量的变化，就是年龄的增长，我还是我，也可能黄毛丫头变成水灵灵的大姑娘，然后再过两年变成黄脸婆了，但我还是我。这叫变。就是任何生命体或者任何物质往它极端走的过程，这叫变，但是到了极点这叫什么，就叫化了。所以我们说消化消化，消是在变，而那个化呢，是整个一个质的转化，把吃进来的异物转化成我身体的一个东西。

梁冬：猪肉变人肉。

徐文兵：哎，所以说当一个人肾精不是很足的时候，所以首先他的酶，就是那个三焦工作那个酶，元气或者元精就不足。他就不可能很好的把外物化成自己的东西。中医还有一个理论叫炼精化气，练气化神，炼神还虚。这个把精怎么化成你的气，这个东西在哪儿化呢？在丹田。

梁冬：哦，马上广告回来……

（片花）

梁冬：重新发现中医太美，继续回来到国学堂。

徐文兵：这个化粪池啊，很多人对这个大肠啊嗤之以鼻，就恨不得天天去洗肠，洗得干干净净。好多人还吃抗生素，把大肠里的那些细菌，叫大肠杆菌，全部干掉。干掉以后你猜出现什么问题了？

梁冬：化不了了。

徐文兵：没精了，突然得白血病了，骨髓不造血了。所以你想，被我们视为最肮脏、最恶臭的那个地方，它的另外一个角色是什么？

梁冬：是炼精化气的。

徐文兵：是化精的地方。所以我们老说这个腐化，都在腐，腐了以后，外界微生物帮你分解、发酵，它在化。但是呢，化得好的就什么——就好像我们酿酒、做酱——酿出来的东西闻着稍微有点儿臭，吃起来特别香；化得不好，就是酿这壶酒酿成醋了，本来是酿酒，一喝酸不叽叽的，酿成醋了，这叫什么，没发酵好。还有人做酱，我不是说我一个老师嘛，东北人黑龙江人，老怀念自己老家那个酱，结果想在北京也如法炮制。

梁冬：在阳台上。

徐文兵：结果就闹了一锅臭汤子，根本就没做成，这叫什么？这叫腐败。酱没发酵好叫败酱。不是“我手下败将”，是“酱油”那个“酱”，“失败”的“败”。那个味道是一种恶臭，就根本唤不醒你任何食欲，也不会让你觉得吃得香。所以中药里面有个草叫败酱草，那个草的味道就是跟那个没发酵好、失败以后变得恶臭的酱的味道是完全一样的。败酱草是一味中药。这就是说腐化和腐败的关系。也就是说，人如果吃一些发酵得非常好的食物，不管它是肉食或者是植物，非常有助于体内的……就是这种肾精的转化，帮助你去消化食物。我们肠道有两个肠子，大肠和小肠。

梁冬：这有什么区别呢？

徐文兵：你看，《黄帝内经》说得很清楚，小肠是“泌别清浊”，就是你从胃……吃进来东西，到它那儿，清浊分开了，然后说“小肠者，受盛之官，化物出焉”，提到了一个“化”，是吧？就是猪肉变人肉，所有的我们分泌的胆汁、胰腺那些消化酶，都在小肠里面把那些吃进去的东西给化掉了。这是第一道关。第二道关，“大肠者，传导之官，变化出焉”，“变化出焉”，你看，又一个“变”、一个“化”。我给讲课的时候我就问学生，我说人为什么要长个大肠？

梁冬：对呀，又不是光用来装屎的。

徐文兵：就是说你吃完、既然小肠泌别清浊完了，清的吸收到体内，然后浊的出到大肠。你直接弄个口儿，“叭”挤出去就完了，你留那么长一个大肠干嘛？你知道大肠有多长吗？大肠是又粗又长，小肠是九曲回肠。大肠从哪儿开始？就是从盲肠开始，大肠和小肠的接口，从回肠接口，那儿有个叫阑尾，有个小盲端封闭的那么一个阑尾。从盲肠开始，升结肠、横结肠、降结肠，到直肠、到肛门。整个儿就盘绕肚子这么……就像一个“几何”的“几”。人为什么要长这么个东西？

梁冬：有意思，这个问题问得非常深刻，很深刻。

徐文兵：之所以长这么个东西，就留着那些所谓被你认为是糟粕的东西在那儿干嘛？

梁冬：发酵？

徐文兵：在那儿发酵，在那儿寻求变化。如果你有好的变化，那你就是什么，精充血足。很多你的所谓的肾精都是从那儿化生的。但是如果你腐化没腐化好，变成腐败了，很多所谓的肿瘤、恶性肿瘤，也是从那儿变化出来的。你想想这个大肠有多重要。你如果把大肠切了，那完了，你只能靠你小肠里面接受的那些胰腺自身（分泌的）酶去化东西，这样就是完全依靠你的肾精去干这个事儿。你有个大肠存在呢，你利用外界微生物、天赋的、自然给予的这些微生物，帮助你在发酵过程中去化一些食物，大量节省了你的肾精。所以有大肠的人比没大肠的人肾精足，大肠工作好的人比大肠工作不好的人肾精足。

梁冬：大肠对应的是心还是肺啊？

徐文兵：肺。肺和大肠是肾的妈妈，什么叫金生水？就是说肺是水之上源，肺有一个帮助肾生化——就是生产出自己体液的功能，而人们往往忽略了这个大肠。

梁冬：大肠也是属金的！

徐文兵：大肠也是帮助肾去产生精、化气，把精再化成气的这么一个重要的扮演母亲的角色。所

以你看我们经常说这个“子午流注”，“子午流注”里面大肠工作时间，你猜几点？早晨五点到七点。下午五点到七点，肾。所以好多人说早晨五点到七点，起来就冲厕所，去拉肚子，叫什么“五更泄”，或者叫“肾泄”。它为什么叫肾泄？治疗“五更泄”还必须用补肾的药，用什么补骨脂啊、吴茱萸啊、肉豆蔻啊这些药，就说明大肠这个腐、这个腐化的地方跟肾有直接的关系。

梁冬：我以前听说一个消息，很多年前了，是我爸还是谁说，一早上把这个屎拉了之后，一天没力气。我当时呢还觉得很好笑，现在看来还是有点儿道理的哦？

徐文兵：泄气了嘛。所以现在好多人洗肠子啊，就是完全就不要这个外界微生物帮我忙，就把那些精啊化精的可能性全部洗掉了。滥用抗生素的结果也就是把有益的大肠杆菌全杀掉。

梁冬：诶~那五点到七点，既然是你说的叫“五更泄”的话，那拉巴巴什么时候拉呢？

徐文兵：随便。

梁冬：那五更到七更，拉了怎么办呢？

徐文兵：成型便，便完了以后很舒服，这是正常排便。我说的“五更泄”叫洞泄，跟那个开了个洞一样，哗~一下就一泡黑水全出去了。就是说腐败了，没腐化，没腐化好，腐化好就是什么？生精了。

梁冬：没码成型。

徐文兵：你看到是码成型，你没看到的是什么——化生精气。所以我们现在一宣传的吧，就是对所有的细菌恨之入骨。你看现在电视广告卖什么洗涤用品的，一说哇~我们孩子手里面有多少细菌，啊~这对孩子怎么不好，赶紧用某某牌什么肥皂香皂把它们全杀死。我告诉你，谎话重复一千遍就是真理，就慢慢给人灌输一种思想，就是什么呀？细菌是我们的死敌，我们一定要把自己从里到外闹得干干净净。我治疗好多强迫症人，洗手都洗脱落皮。在日本还发明一种药，说嫌这个大便味臭了难闻，

就吃一种药，就让大便没味道，都变态。还有人就是天天去洗肠子，就觉得这个肠子里面有点儿那个屎，就觉得很不对，很难堪。这都是叫什么？伤害自己的肾精。

梁冬：所以农村呐，有个沼气池，这是很有用的啊。

徐文兵：说起沼气池了。古代啊，都用的这个天然的这个农家肥，它其实是一种循环。

梁冬：对，和谐共生嘛。

徐文兵：这种农家肥吧，它不能用生肥。就是说直接排的新鲜的粪便，它不能用，它必须在那个粪坑里面，自然在那儿发酵。而且自然也很有意思，它在这个坑里面放时间长了，它上面会结一层覆盖的那种皮子，老百姓管这个叫“粪皮子”，就把它盖住了，就起到了一个很好的密封效果，然后在里面发酵，发酵完了以后再运出来，作为农家肥去使用，去给庄稼施肥。这个道家讲“物无美恶”。你说很多人都厌恶这个，说粪便屎尿，这么污浊这么不干净，可是庄子说过一句话，“道在屎尿中”，是吧！你看我们那会儿在乡下——我没赶上插队那段儿，但我在农村待过——这农民就把发酵好的肥运到田里以后掺上黄土，然后搅拌均匀以后，就端一个簸箕，为了撒肥均匀，就拿手抓着这个土和粪便……

梁冬：混合物。

徐文兵：混合物，一边儿撒一边……人家很坦然，没什么觉得不干净，我们现在就觉得这个东西肮脏污浊得不行。然后现在就发明了这个所有现代化的东西叫抽水马桶。可是你要知道，老闻着那种有腐臭味的人……

梁冬：肾精足。

徐文兵：肾精反而足。我们现在老闻着香水味的人，肯定就缺一门东西。

梁冬：所以啊，我认为从某种程度上来说，北京的胡同串子是比较有生命力的。

徐文兵：没错。

梁冬：“道在屎尿中”哈，其实您这话一说呢，就是我觉得说它让我想起来一本书，叫《疾病的隐喻》，这本书里面呢讲的就是说，任何的疾病后来都被赋予了某种隐喻的意味。其实我们对身体也是有爱恨憎恶的。比如说我们觉得说眼睛啊、脸啊，这些地方呢，或者胸部啊，是美好的，大便啊、或者耻毛啊是肮脏的。其实这里面代表了某种有趣的，值得探讨的话题。

徐文兵：就我们那会儿住集体宿舍嘛，我们有个同学啊，这个洗脸和擦脚是一块毛巾。

梁冬：对呀，“同是一根帕，洗脸又抹 kà（意思就：胯）”。

徐文兵：呵呵。

梁冬：四川话，哈哈。

徐文兵：后来我发现，毛主席洗脸洗脚也是就一个毛巾。而毛主席有个理论说什么啊？脚比手干净！你手一天抓乱七八糟，抓多少脏东西？那脚不就被那个布，或者袜子，包在那儿。

梁冬：对呀。

徐文兵：它在那儿在发酵，味道不好闻。这就说一个这个憎恶，或者是有分别心。这说起这个，我们说这个腐臭这个味道来讲，中医使用很多药物，是动物的粪便。这在几年前是被某个大学教授，啊，研究什么马列主义哲学的某个教授，攻击的，说，“你们中医怎么能用动物粪便呢？啊，这不就是很肮脏，很那什么？”动物粪便里面有什么？有“蚕砂”，就那个蚕宝宝拉的屎。

梁冬：嗯。

徐文兵：有“夜明沙”，还有一个“五灵脂”，五灵脂是寒号鸟的粪便。这都是粪便啊。你知道吗？古代还用“童子尿”作为药物，古代还把那个甘草啊，就放到那个粪池子里面儿。然后浸泡多长时间，然后再用它来作药，你知道治什么病吗——治疗人元气快脱的时候，就吃什么拉什么……

梁冬：嗯。

徐文兵：就根本固摄不住。它这为什么固摄不住——肠道里面根本就没有菌了。就现在就是，我先用抗生素，把那细菌全部……把你身体里面的有益菌、无益菌全干掉，然后我再给你喝某种什么什么药，什么“双歧杆菌”让你去长。在古代是，唯一的方法是利用这个，用这种腐的，或者是能化的东西帮助你重新培养出来，这些有益的细菌。它这个观点，就说粪便的问题，其实你想一想啊，古代用“童便”，你知道干什么用吗？治疗瘀血，特别是外伤导致的瘀血。所以古代那个，坐监狱啊，一蹲监狱不是要打一百“杀威棒”吗？

梁冬：对呀。

徐文兵：你要是给人狱卒钱，这一百杀威棒打下来，打得皮开肉绽，伤表皮，不伤里面儿。你要没给人家钱呢，打你个半死，表皮还不破。你要给人钱呢，挨完打以后呀，人家能给你送两碗童便（就四岁男孩儿尿的那个尿）。这碗尿喝下去以后，马上这个犯人就尿血，就他身体里边那些瘀血啊，就通过小便给排出去了，就活血化瘀。这么立竿见影的效果。如果你不喝这碗，那你就等着去瘀血感染，然后化脓，败血症死掉。所以这个童便历来是被用来活血化瘀，药用的。你知道现在科学发现什么了吗？

梁冬：发现什么呢？

徐文兵：从尿里边提出一种酶，你知道治什么？

梁冬：治什么？

徐文兵：抗血栓。啊，呵呵。

梁冬：所以那些脑血栓的人应该喝一点这个喽？

徐文兵：当然了。你看，用科学的方法从尿里边提出酶，这就是一喝就科学。我们古代没提炼，

直接喝，这就是不科学。那叫，我说这“尿激酶”就是“精品尿”呗。呵呵。

梁冬：哈哈！

徐文兵：你说这个“道”是不是在“屎尿中”？另外说啊，你说这个尿的问题，还有“屎”。历史上两个著名的人，没有这个，就是腐臭的屎，他就没活下来。

梁冬：哪两位啊？

徐文兵：第一个，卧薪尝胆那个“勾践”。

梁冬：噢。

徐文兵：你们都知道他卧薪尝胆……

梁冬：对。

徐文兵：那是后话。他有资格卧薪尝胆还是好事儿，那是什么“夫差”把他放回去了。

梁冬：对。

徐文兵：是吧？他才十年休养，十年生息，卷土重来。在没放回来之前，他就是在吴王手下当个奴隶，就整天侍候。你知道吴王怎么就动了恻隐之心把他放了吗？

梁冬：就是当时他帮他尝了他的便，是吧？

徐文兵：他病了。我告诉你，人的身体特点啊，“拉屎若不臭，吃饭必不香”。

梁冬：噢哟，很押韵啊。

徐文兵：很押韵，合仄押韵，呵呵。

梁冬：哈哈！

徐文兵：这个人要是拉屎没有味道，或者拉屎反而出现了这种甜味儿……

梁冬：啊？

徐文兵：那这个人必得大病。所以，夫差病了以后，勾践就侍奉在左右。有一天，他去尝了夫差拉出来的粪便，然后说，“哎哟，恭喜大王，你要好了。”他说，“我为什么好了？”他说，“您拉的屎有那种臭的味道了。”这叫正味儿。

梁冬：哈哈！

徐文兵：呵呵！诶，果然夫差就好了。这件事儿，把他打动了，然后就把他放回去了。这叫什么——含垢忍辱，大丈夫，是吧？有了这个，才有后来那些事儿。第二个人，吃粪便的，你猜是谁？

梁冬：忘了。

徐文兵：“孙膑”。

梁冬：诶，孙膑怎样？

徐文兵：“田忌赛马”，那个……指挥田忌赢了的那个孙膑。孙膑和庞涓，都跟“鬼谷子”学兵法。这个庞涓先出道，到魏国当了这个将军。后来呢，孙膑傻呵呵也到魏国去投奔他。没想到这个庞涓是个小人，忌妒孙膑才学比自己高，然后就设计陷害孙膑。啊，把他关监狱里，还给他上刑，把他两个膝盖，那个膑骨给剜去了。孙膑为什么叫“孙膑”呢？那个膑骨的“膑”。结果呢，就成了个什么呀，就成了个残废人。孙膑一看，这么下去自己要完蛋了，然后怎么——装疯卖傻，假装疯了。假装疯了以后，就把他关到猪圈里面儿。庞涓去看他的时候，孙膑怎么？拿个猪屎往嘴里抹。庞涓看到这儿的说，“哦，这斯真疯了。”然后才放松了对他的这个这种看押。后来呢，孙膑才有机会逃出这个魏国，最后才有那个“马陵道”报了这个大仇。

梁冬：这中国古人真不容易！

徐文兵：这就说明了一个问题：啊，就说，我们当读到《黄帝内经》说，肾，“其臭腐”的时候，我们就应该想一想，被我们认为是很多污秽、肮脏的东西，它是不是就那么，对我们人体就无用，或者是有害？所以我说，喝牛奶，就是成人喝牛奶，我不提倡，啊。但是，酸奶可以喝。

梁冬：嗯。

徐文兵：为什么？

梁冬：它腐了。

徐文兵：呵呵，腐化得挺好，是吧？还好喝！发酵以后，牛奶就可以喝了。很多茶，我们说，诶，绿茶，我不建议大家喝，诶，发酵以后可以喝。这其实都是我从节约肾精的角度上替大家考虑问题。所以，闻闻这种味道，经常吃点什么——腐乳、臭豆腐，啊，吃点醪糟，或者喝杯发酵以后的黄酒，啊，烧酒，其实都能地帮助你身体很好地去化。

（片花）

梁冬：重新发现中医太美。大家好！欢迎继续回来到国学堂，依然呢向徐文兵老师请教。刚才我们用一大 part 的时间讲到“腐”这个字。原来这个简简单单一个被我们认为是腐的，甚至引发不美好联想的，居然有那么大的功德呵。

徐文兵：诶，那年唐山大地震就是正好是七月二十八号，正好是数伏天儿，最热的时候。那年我十岁。我的留下的印象就是那年我在大同，我们没菜吃，以往夏天都特别（多）菜。菜到哪儿去了？都支援唐山了。然后唐山的伤病员陆陆续续安排到全国各地。但是你想想，在那种酷暑天，在唐山抢救伤员，在废墟里抢救人的那些解放军官兵或者是人民群众，他们最难忍受的是什么？

梁冬：那个腐的味道是不是啊？

徐文兵：尸臭。

梁冬：啊呀！

徐文兵：就那种酷热，而且你知道地震完了往往都是下雨。

梁冬：对。

徐文兵：下完雨把尸体一浸泡，然后第二天太阳一暴晒，那个尸臭啊是我闻见过最、最难闻的。

梁冬：你还闻过？

徐文兵：在下是个医生啊。所以很多人啊就闻到受不了这个尸臭以后呢，你就说你看那会那个照片，戴个口罩。戴个口罩根本没用。

梁冬：嗯。

徐文兵：根本……，戴个防毒面具估计还可以。所以很多人都中了这种尸臭带来的那个毒，好多人就皮肤开始出现溃烂，这叫尸毒啊。我看唐山所有报道里面儿只有一个班的解放军官兵没有中这个毒。

梁冬：他们怎么办呢？

徐文兵：他们有个老班长是农村来的。他们老家——就是他们父母可能这种说教，就说这个粪，就是人的这种粪尿的那个发酵以后的那个臭气能够治什么？能够解尸毒。

梁冬：噢。

徐文兵：所以他带领他这一班战士去抢救之前——那会那个茅房都那种露天的嘛，蹲坑，屎尿都在后面一个坑里——把那个粪便搅开。北京有个话叫搅屎棍子。

梁冬：对。

徐文兵：搅屎棍子干嘛？就是帮助那个充分发酵的。然后全班战士去闻，闻完以后再去抢救那些

尸体，甚至去跟尸体抬啊什么接触。那尸体流下来那些液体啊滴在你身上你就溃烂。只有这一班战士得以幸免。所以你说这叫中国人的智慧。

梁冬：啧！啧！啧！啊呀，还真得感谢徐老师，您给我们揭开了历史真实的档案的一页。

徐文兵：所以那个我刚才说了我们把甘草放在粪池里去浸泡，你知道治什么？

梁冬：治什么？

徐文兵：治瘟疫。

梁冬：噢。

徐文兵：瘟疫这种毒也是微生物啊，或者我们叫病毒。它也是一种非常厉害的那种邪毒。能够克制它的呢就是我刚才说我们用到了很多，比如说用蚕砂，蚕砂是治疗那种霍乱吐泻——就是拉得不成样子的——非常好。

梁冬：就蚕宝宝的屎。

徐文兵：蚕宝宝的屎。现在还有用那种吃茶叶的小虫子拉的屎。你不能因为它是屎，然后就说：啊，屎不好。它要能救人的命它就是好东西。所以这个人中黄或者人中白，人中白就是小便池里边儿有那个尿碱。

梁冬：对。

徐文兵：现在见不到，现在尿完都冲了。那种陈旧小便（池）墙上都有一种白色那种……。

梁冬：碱。

徐文兵：碱，这种碱是一种硝。因为人是蛋白质组成的嘛。

梁冬：对。

徐文兵：所有蛋白质里面都有氮。这个氮分解以后呢就生成一种硝，这种硝呢又是制造火药的。

梁冬：芒硝吗？

徐文兵：是那种硝，火硝。我看八路军那会搞自己的兵工厂，制造土地雷、土手榴弹，咱们那会没有硝，没法提炼那种高纯度的硝，只好去收集这种尿碱制成的那个。

梁冬：把农村的化粪池全给刮一遍。

徐文兵：它是制造火药的那种比较好的原料，同时它也作为药物。（作为）药物来说它也是一种火性特别大的。我们管这种尿碱提出来的这种药物叫秋石。秋石呢能治疗……。

梁冬：秋天的“秋”，石……？

徐文兵：诶，秋天的“秋”。

梁冬：梁实秋的“秋实”吗？

徐文兵：梁实秋？不是，石头的“石”。

梁冬：噢！秋石啊！

徐文兵：秋石！这是一个很好的药，山西呢，有一个非常著名的药，叫龟龄集，龟是乌龟的龟，龄是年龄的龄，集是集贸市场那集，集合的集。

梁冬：集结号的集。

徐文兵：集结号的集，这是我们国家非常好的一个最早的用的一些矿物药，就是那种集全道家炼丹技术的，做的一味药，龟龄集呀，能够滋补肾精，延长人的寿命，里面就用到了秋石。然后你要说腐的不好，或者是这种粪尿不好，也就没有这些药。

梁冬：我听有一味药是把牛黄，还是什么放在竹筒里，然后拿到那个粪便里头去浸泡。

徐文兵：有！

梁冬：是什么？那是什么东西？

徐文兵：我见过的是甘草，牛黄是不是泡进去我不知道，所以这个药叫人中黄，有人中白，有人中黄，就是中医利用这种五行的理论，治疗的一些相关疾病的理论、实践和方法，就像上次我说红叶老师治疗那个白崩，为什么加个药引子，加臭豆腐，都是一样的道理。

梁冬：我曾经听说过的有一些这个人，还喝自己的晨起的第一遍尿，说是治疗身体。

徐文兵：有这种疗法，我还真见过这样身体力行的人，但是我个人认为，是药三分毒，没得了那个病，就别去用那个药，在医生指导下。

梁冬：只做故事讲述，请大家千万不要模仿啊！

（片花）

梁冬：好了，下面一段开始啊。

徐文兵：好，我们讲最后一段，终于快结束了。

梁冬："故善为脉者，谨察五脏六府，一逆一从，阴阳表里，雌雄之纪，藏之心意，合心于精。"

徐文兵：这段呢，是最后一个总结的段，你看金匮真言论这一大篇，我们讲了先从"天有八风，人（经）有五风"讲起，讲了这种四季变化对人的影响，东南西北刮的不同风对人的影响，后面呢就开始罗列这个五行分类对人的影响，最后呢就说，我们讲了天，讲了地，最后落实到什么？人！那你怎么去把握那些天地变化对人的总的影响？也就是说合力怎么把握？怎么把握？

梁冬："故善为脉者，谨察五脏六府，一逆一从。"

徐文兵：所以把握天地，对人影响，最后落实到人呢，就是去把他的脉，我们说了解一个人就是

我把准了你的脉了，说句不好听的，就是你翘尾巴我知道你拉什么屎，“善为脉”，所谓“善为脉者”就是比较善于号脉的人，通过脉象呢，可以能够体会到内在的五脏六腑的变化，你看这个察。谨是严谨的谨；察，警察的“察”，你看那察怎么写？

梁东：祭字有点像，是不是？

徐文兵：对呀，他本身就是个祭的……

梁冬：加个宝盖头。

徐文兵：哎，我去日本访问的时候，特别注意两个字：警察所——相当于我们的派出所。比警察所高的你知道叫什么？

梁冬：督察所是吧？

徐文兵：警视厅。

梁冬：对，他们是什么关系呢？

徐文兵：一个视一个察，不一样的。

梁冬：警视厅，警察所，对对！

徐文兵：对不对，东京警视厅，位置很高，具体办事的是那叫警察，不是检查的查，视察的察。所以我们经常说“视察”，你说视和察有区别吗？

梁冬：嗯，有意思。那有什么区别呢？

徐文兵：通过号脉去把握五脏六腑的变化，绝对不是去切开人的肚子去看，是吧，所以用肉眼看到的东西你可以用看，你可以用见，就是那个看见的见，你不能用视、也不能用察，视和察都带一什么部首？

梁冬：示字边。

徐文兵：都带一个示字边。

梁东：通神是吧？

徐文兵：所谓“视”都是在通神的状态下感觉到，绝对不是肉眼看到的东西。我们经常说视而不见，听而不闻，那个视就是说我在入定的状态下，我没有体会到，没有感觉到，什么什么东西，我知道的就是道家修炼啊，他有一个考察学生的方法，比如说咱们俩晚上吧开始静坐，今天晚上正好有一个月亮，那么就静坐半天以后，我们是在一个密闭的没有窗户的屋子里坐，坐了也不知道天昏地暗，也不知道多长时间，然后就老师问，月亮在哪。你想你在一个密闭的屋子里……

梁冬：你大概知道方位吗？

徐文兵：你也不知道坐了多长时间。月亮是在动的呀！是吧？“月上柳梢头，人约黄昏后”，要一轮满月从东边升起，半夜上了中天了，那一轮新月呢？一轮残月呢？都不一样。也就是说在你肉眼看不见的情况下，你能不能感觉到月亮的存在，并确切指出它的方位，答案是“能”。

梁冬：你真的目睹过，你见过这样的人？

徐文兵：当然了，要不我给你讲，然后你坐那，老师说，月亮在哪，你一指，好了，考试通过，你可以去练下一级。所以你看啊，在《扁鹊仓公列传》里边，就司马迁记载扁鹊，说他跟长桑君修炼，服上池水，然后呢跟他去吃一些药，然后传授给他的那种上古传承的典籍，就把扁鹊培养到最后，扁鹊什么样呢，达到什么程度了呢？

梁冬：达到什么程度呢，马上广告回来。

（片花）

梁冬：重新发现中医太美，继续回来到国学堂，刚才呢徐老师留下了一个我们大家都很关心的问

题，扁鹊经过修炼之后，他达到了一个什么样的程度呢？

徐；这个司马迁写的史记啊，叫“史家之绝唱，无韵之离骚”，指它文词优美。但现在看来呢，我们更看重的是它是一部信史。

梁冬：嗯，它是比较真实的。

徐文兵：是如实地保存了很多古代真实的东西。通过现在考古挖掘，然后再去挖出很多汉简啊、秦简啊去验证，一看说的完完全全符合。

梁冬：对。

徐文兵：所以司马迁在说扁鹊出师，达到出师那状态的时候说什么呢，说扁鹊可以视——就我们说那个视察的视——视见（“看见”的“见”）垣一方人，就是他能够视见墙那边那个人，这个视就是我刚才说那个状态，是在通神静坐的状态下，能够感觉到墙那边那个人的存在。

梁冬：史记上是这样记载的？

徐文兵：对史记上记载，甚至说能够描绘出那个人长什么样、穿什么衣服，这叫出神，这叫入化，所以说这个“视”和“察”都是我们不用肉眼，用心去体会到的东西。当你手摸着别人的脉的时候，大夫要什么？古代没有表，要数息。什么叫数息呀？不是数病人“呼哧呼哧”那个呼吸，是自己调息，干嘛呢？一个是根据我的呼吸节奏了解他脉搏的快慢。一般人的脉叫“一息四至”，就一呼一吸之间，他的脉跳四下。低于四下、三下，我们叫迟脉，高于五下、六下，我们叫数（shuò）脉，就是“数学”的“数”。另外数息是干嘛呢？就是我们说那个扁鹊入定的那个状态。所以司马迁记载扁鹊说“可以视见垣一方人”，“以此视病”——用这种方法去给人视病，“净见五脏症结”，没打开肚子，但是你有什么病我都知道。所谓叫“望而知之谓之神”，然后说他“特以诊脉为名耳”。其实大家呢都可能做过梦，或者有过什么类似的这种体验。我有一次呀，就是早晨我八点起来，就要上班，给人

看病嘛。我上班走的路上，突然就想起一个半年前看的病人，那人姓赵。我突然想起来，我说，“诶，这个人有段时间没来，不知道他怎么样？”等我一进办公室门儿……

梁冬：这个人出现了？

徐文兵：那人正坐在那儿等我呢。他也没预约，没挂号，他临时有点疾病，反正就来了，就生闯进来。呵，是我看见他了吗？

梁冬：我在一周以前，有一天我在马路上突然想到一个以前的同事。我想这个人到底在干嘛呢？刚一抬头，这个人迎面走来了。

徐文兵：诶，你看啊，这就是被我们忽略了很多的东西，是老天赋予我们的很多先天的本能，它是很神奇的。但是呢，现在呢就是被后天那些技术手段啊，或者我们后天那些自以为很以为怎么怎么着的意识给蒙蔽住了。当医生的修行到一定程度的时候，能够入定，能够静心的时候，他能体会到很多东西，包括后来我们说的玄之又玄的那个“悬丝诊脉”。啊，就是“男女受授不亲”嘛：人家贵为公主、皇后，不能让你一个，这个小破大夫，啊，来，来……

梁冬：摸来摸去。

徐文兵：摸来摸去的，所以就在那儿搭根线。啊，她就是搭根线，它也有动静，是吧？她就是不搭线，躲在那个围帐里，我靠我那个本事，感觉她一下，啊，这就是……但现在呢，这些东西，姑妄听之，姑妄言之，啊……

梁冬：等一下，你刚才说的那个“视”和“察”有什么区别呢？

徐文兵：“察”带个“祭”，带个“肉”。啊，“视”是什么——完全不接触。那个“察”呢——还摸着肉，知道吗？

梁冬：哪个“察”？察，哪个是“肉”呀？

徐文兵：祭祀的“祭”，上面这边不是个“肉”吗？

梁冬：哦，对，对，对，像“月”字那样的……

徐文兵：诶，上面是个“肉”，祭祀是要用肉的嘛。你改成“察”以后，它还有个肉的接触。所以，号脉有肉的接触嘛，这叫“察”。我干脆不摸你的脉——视见——那叫“视”。所以这个“视”要比“察”高一级别。

梁冬：哦，“警视厅”要比“警察厅”高。

徐文兵：所以，警察是接触具体，他们叫什么事主，是吧？接触事主和抓贼的，是要叫“察”。那个控制警察，不要亲自下基层的，叫“视”。“视”和“察”不一样。

梁冬：你每次想明白这些事儿的时候，是不是会觉得很High呀？

徐文兵：特爽！有点通神的感觉。

梁冬：对呀，这终于又明白上一点事儿。

徐文兵：又明白一个汉字！

梁冬：就你经常看见徐老师一个人在街上走着，你觉得他很无聊吧，其实人家爽着呢。

徐文兵：哈哈！

梁冬：哈哈，一个人在街心花园里High着呢。哈哈！

徐文兵：哈哈。

梁冬：好，“故谨察五脏六腑，一逆一从，阴阳表里雌雄之纪……”

徐文兵：嗯。

梁冬：“藏之心意，合心于精……”

徐文兵：这就说到了一个“脉象”。脉呢，是我们能摸到的血管的搏动，啊，就动脉的搏动。我们经常说，我们说，中医讲气，你看不见气，体会不到气，但是你可以去摸一下他身体的温度。诶，热的地方叫“有气”，凉的地方我们管他叫“没气”，这叫“卫气”——保卫的“卫”。啊，另外一个更容易理解的呢，就是我们血管的搏动，我们除了心脏搏动以外，跟它同步，啊，谐的，那个“谐”……

梁冬：谐同效应的“谐”。

徐文兵：诶，谐的那个东西，就是动脉，它在跳。那也是一种气，我们管它叫营气。号脉号的是什么呢？我们说号脉，摸的这个动脉的搏动，号的是营气。但是医生还要摸身上其他的部位。包括有的人左半边身凉、右半边身热；有人上面热、下面凉；有人上面凉、下面热，这号的是卫气。我们管它叫“尺肤诊”。摸一下人家的胳膊、皮肤，这都是古代的这种“察”，都是要肉挨肉，接触的。这个脉它跳动的样子，我们给它起个名儿，叫“脉像”。这个“像”是单立人的“像”，就是说我有脉在这儿跳呢，它是个客观存在。但是同样这个脉在那儿跳，不同的人摸完了以后得出的结论不一样，这就是说“脉象”不同，为什么不同？

梁冬：因为摸脉的人。

徐文兵：摸脉的人不同。简单来说，同样一张X光片，不同的大夫看，得出的结论不一样：这个说结核，那个说癌症，那个说就是一口痰堵那儿了。为什么同一张片子会得出不同的结论，那么谁更接近于真相呢？最后我们说开胸验肺，看看到底是什么。这就是说“脉象”，谁更接近于真相，说明谁的诊断水平就高，它跟你的脉跳没有关系。更取决于主要因素的是那个号脉的那个人。所以想学好中医，必须要提高作为医生的那个人的那个素质、修养，提高他那种敏锐的感觉，敦敏。我们以前搞科研做过脉象仪呀，就把那脉的波动反映在图纸上，这高这低……我心说了，你看这个像，看到图纸

上画的曲里拐弯的那些东西，不同的人得出的结论还不一样，与其你跟那个客观的东西较劲，不如提高一下主观的修养。所以“善为脉者”，指的是有修养、有修炼的人，而不是说自个儿手还冰凉呢，搭人的脉，号了半天，号不出来。

梁冬：这话说明啊，真的不要怨天尤人，你是多大的料，就会碰见多大的事儿。就像最近我老喜欢跟大家说的，在你没有修炼好以前，最好的事物迎面而来，也会擦身而过，因为你根本兜不住。

徐文兵：或者本来是个好事儿，也能让你做坏了。

梁冬：对。所以今天这句话呢可以和各位收音机前的听众朋友共勉。好了，感谢大家收听今天的国学堂，我们一下期同一时间再见！谢谢徐老师，谢谢！

徐文兵：不客气，再见！

《金匮真言论篇》第二十讲

播出时间：《中国之声》2009.10.10　23：00—24：00

主讲：徐文兵主持：梁冬

故善為脈者，謹察五臟六府，一逆一從，陰陽表裏雌雄之紀，藏之心意，合心於精，非其人勿教，非其真勿授，是為得道。

参与整理：悄悄、慧从卢溪、墨者、晓杰、yhlj、佩之、叫天子、猪光宝器、建良、蓝色天空、树没叶、晓杰、冷冷清清。

梁冬：重新发现中医太美，大家好，欢迎收听今天晚上的国学堂，依然是向厚朴中医学堂堂主徐文兵老师请教《素问•金匮真言论》。今天呢我们继续回来讲金匮真言论的最后一段。上周我们开了一个小头，讲到“视”和“察”，“视”、“察”不一样，“视”呢，是不接触而能现。

徐文兵：而能现，而能现真相。

梁冬：对！那“察”呢，这个“祭”字呢，左上角有个“月”，代表了有身体的接触。“谨察五藏六府，一逆一从，阴阳表里，雌雄之纪，藏之心意，合心于精”，这话很长哦。“谨察五藏六府”！

徐文兵：就是说，你通过号脉，能够体会到内在的啊……现在人们不是说提出一个黑箱理论，黑箱白箱区别在哪儿？

梁冬：在哪儿？

徐文兵：打开箱子，叫“白箱”；没打开箱子，你能体会到里面的东西，这叫“黑箱理论”，这是高手。很多人说这不是玄乎嘛？其实，“有诸内必形诸外”，中医就通过了外在的这种能摸到的这个脉象，去用心去体会它内在的一个变化。古代的人也考医生，你知道怎么考吗？就让你摸脉。我以前不是说过汉朝有个名医，叫郭玉，他说过一句名言叫“医者意也”。他当时给皇帝看病啊，皇帝就是不信，说：这人有那么神吗？就考考他，就搭了一个帷幔，让里面的一个宫女伸出手来，左手，让他号脉，号完了以后，右手，这时候床幔里面还有个小太监，这个手大概也挺白净、纤细，跟那个小宫女差不多。这个伸左手的时候是个宫女，伸右手是个小太监，就让郭玉号。郭玉摸完脉，两个都号完了嘛，皇帝就问：“怎么样？脉象如何？”你猜郭玉说什么？

梁冬：雌雄同体？

徐文兵：呵呵呵，郭玉说：“臣行医这么多年，没见过这么奇怪的脉，一雌一雄，一阴一阳。”

打开床幔，两个人！一下通过考试，就成为御医。所以我们现在很多病人去看大夫，他还有留传古代这个方法，人家就一伸胳膊不说话，然后就问：我什么病？这其实是一个试探。如果这个大夫通过了，医患之间的这个信任感一下就建立起来了，这个时候你给他用针用药，效果非常好，为什么？病人已经发自内心信任你了。但是我们现在的大夫、医生基本上很难通过这个考试。也有，也有通过的，比如说，“大夫我什么病？”“你阴阳不和，气血不调。”呵呵呵，所有的人不能都得出这个结论么。这就是一个诊断的一个功夫。通过号脉呢，通过脉在外面的搏动，你能体会到内在五藏的变化，这所以叫“谨察五藏六府”。我们跟大家介绍一下号脉，左右手是不一样的。我们有的人说我们都是同一个心藏，但是你从解剖学上来讲，它解剖出来是不一样的。你比如说，左胳膊，离心藏比较近，右胳膊离心藏比较远，它还是有不同。即便它再同，它还有个位置的不同，是吧。所以中医认为，左手和右手不一样的。在北半球的时候呢，左手代表生发的那个——太阳从东边起，右边代表肃降的那个。所以呢，左手三个指头，左手第一个代表心，第二个中指代表肝，下面那个……

梁冬：肾！

徐文兵：代表肾，肾阴。右手呢，第一个指头，就是食指，代表肺，中间儿呢代表脾胃，下面代表肾阳。所以这就是通过这三个指头去“谨察”五藏六府的变化。我不是跟你说过嘛，有一个离退休军队老干部找我看病，我一摸右手，哎呦，我说你这个手怪啊，这个脉我没见过，脉的那个波幅特别长，三个指头、四个指头都能摸见。一般我们都是什么？三个指头，到第三个指头，那个寸关尺那个尺脉都偏弱，正常人都偏弱。后来我不是说嘛，他说了，“我放了四个支架。”这就是通过号脉来察觉出体内有什么异常。还有个后续，这个老干部啊，后来我给他检查嘛，我就让他去做胃镜。我说，“你有很严重的胃病。”他说，“我吃得香，喝得香，我怎么会有胃病？”我说：“您去查一下吧！”他后来去做了。现在这个胃镜技术也很高了，就好像给人稍微好像睡一小觉儿，那胃镜就做完，没有任何痛苦。你猜胃镜报告是什么？

梁冬：胃癌呀？

徐文兵：马上就是胃癌，就已经有这个萎缩性胃炎，重度萎缩性胃炎，有肠上皮腺化生，还有腺体的增生，还有淋巴结的肿大。就说，再往下一步，肯定就是，报告就是胃癌了。最后拿着报告单来找我说，“徐大夫，你说得对。你看啊，这怎么办，人家给我开了好多什么什么胃药。”我说，“你既然验证了我的诊断，你就按我们中医的方法去治，它是可逆的。”所有的癌症里边，我其它的癌症，咱们水平不高，不敢治，只有早期的胃癌，我还敢治。为什么呢？因为它是个“府”，五藏六府的“府”，它长在府上。如果您得了什么肺癌、肾癌、肝癌，那到了什么，到了“藏”了，就不好治了。所以，通过号脉，是可以体会到五藏六府的变化的。愿意学号脉的，就去看我说的那本书，就李时珍写的《濒湖脉学》。“濒”是三点水一个频繁的“频”，“湖”是湖水的湖。李时珍晚年住在这个“濒湖”嘛，字号濒湖老人。他把所有的二十七种脉象全部以歌诀，七言歌诀的形式给总结出来了，大家可以去背背。

梁冬：所以呢，这个好的医生啊，就是要把自己修炼成为一个人肉CT机。

徐文兵：呵呵。他那种CT吧，CT你还得，比如说，扫描的间距多宽，万一你扫描间距拉宽了，那个肿瘤的大小又正好在那间距里面儿，你没扫到。所以比CT还精细的是MRA，核磁共振。核磁共振也是能看到，局限于物质。如果你号脉，还能体会到什么？心情的变化。这，CT能号到吗？是吧？我说我有一个外交部的病人，大早上起来来找我抄方儿，说别人给他开个方。我说，我一看，我说，号号脉吧。一号脉，我说，“你是不是昨天晚上跟人吵架了？”“啊！”他说，“你怎么这也能号出来？昨天我们楼上那个一帮小青年，闹那个卡拉OK，不睡，我去跟他们吵了一架，气得我一晚上没睡觉。”CT机能号出来吗？

梁冬：它是在哪个位置上？在肝上吗？

徐文兵：整个脉绷得全是，就是人怒从心头起的时候啊，整个那个手啊，就“弦弦如辙”，就是，

像绷紧的弓弦一样。所以这个脉象的“象”啊，“象由心生”，那个大象的“象”和那个单立人的“像”是完全不一样的。你如果有那个心，有那个神，象由心生，你能体会到它的真相。你心里面没那个东西，你就摸，数心率还能给人数错。

梁冬：是这样的，你在什么样的层面上，你就能看到什么样层面上的问题。

徐文兵：诶，对啊！这些东西呢，还只可意会，不可言传。只能去反复地跟着老师去号脉。诶，老师号完一个脉，你去体会。你比如说我们中医里边有个“芤脉”——草字头，一个孔夫子的“孔”。

梁冬：草字头，一个孔夫子的“孔”。诶，那这个“芤脉”到底是什么呢？稍事休息一下。

（广告片花）

梁冬：重新发现中医太美。依然向厚朴中医学堂堂主徐文兵老师请教。刚才讲到啊，有一种脉叫“芤脉”，上面一个草字头，下面一个孔夫子的“孔”。

徐文兵：这芤脉，我们上学的时候都学过，李时珍的《濒湖脉学》上也描述得很清楚。说，“如捏葱管儿”。就说，你号他的脉的时候呢，表皮是硬的。稍微一按，“啪啦”……

梁冬：塌进去了？

徐文兵：就空了，闪了手。呵呵，芤脉。描写的很形象，很生动，但是我没摸过。后来我大学有个同学，我们大学宿舍我们七个人，哥儿七个嘛，按年龄大小排，我排老六，我底下是个老七。我们这宿舍老七呢，就分到鼓楼中医院了。人家鼓楼中医院是著名的治疗男性不育的一个医院，非常有名。查男性不育的时候呢，你去那儿就要去化验精子，是吧？专门有个特殊的屋子，让你去采精。采完精以后把精液作为样本去化验，回来呢，再接着这个号脉开方。后来我们那老七说：“哎哟，我天天号的都是芤脉。”就是男人在射完精以后，那个脉象就是“芤脉”，精血空虚的脉。善为脉者，一号脉就查出来了。

梁冬：传说中那个女青年怀孕之后她那个脉是叫弦脉，还是滑脉呢？

徐文兵：滑脉！

梁冬：滑脉是一种什么样的脉？

徐文兵：滑脉叫“如盘走珠”。“滑脉如珠替替然，往来流利却还前，莫将滑数为同类，数脉惟看至数间。”就是滑脉跟数脉啊，就跳得叭叭叭很快那个脉有点像，但是这个滑脉就是像小珠子一样，咕噜噜，咕噜噜……这是他的那个第一首诗，就是李时珍编的。就是先告诉你跟那个数脉的区别。具体描述滑脉的主病，他这么说：“滑脉为阳元气衰，痰生百病食生灾。”就说：你摸到普通人得了滑脉，他肯定是就那个元气化不了那些吃得多余的营养物质，就是元气衰了，就会生成这种痰涎啊、食积啊。特别小孩子，一摸滑脉，一看，吃着了，食积顶住了。但是呢，有一种特殊情况，就是什么，女子怀孕。女子怀孕出现的就是体内有“异物”了。那个脉象是在第三个指头出现滑脉。

梁冬：就是肾的？

徐文兵：嗯，就是肾的，肾的那地方平时是沉潜的嘛……

梁冬：对。

徐文兵：一般摸不着。突然在那儿冒出一个咕噜咕噜的小珠子，滑脉。一看，——哦！去验个尿吧。验尿，还没怀孕，去查个血吧。我有好几次都避免了干这种蠢事儿。人家一说该来例假没来，又得给人，我基本上给病人都得扎针。但是一号出这种脉，我就留个心眼儿……我说，“你去查个尿吧”。“唉！没事儿！没事儿！不可能怀，我这么多年没采取什么措施我没怀上”。我说，“您还是去查吧。”。查完尿回来说：“没有”。我说，“你还去查，查血。”……一看，有了。人家怀上孩子了，你再给人扎针，来个见红，流血，小产，你这叫“谋财害命”。

梁冬：真的哎！

徐文兵：所以我避免了好多，好多次。最神的是我们……我那会儿不是在中医药大学校办吗？我们校办副主任叫王义夫，是我一师兄，我是八四级，他是八一的。有一次我们，就朋友们聚会嘛，介绍一帮新朋友认识。那会一见：“哦，你们这中医、中医学院的……”那会儿还叫中医学院嘛，一听都是中医大夫，伸手都要号脉。我那会儿号脉功夫根本不灵，但王义夫灵。有一个少妇，年轻少妇就号脉。号完脉以后，那个王义夫说：“你怀孕了。”然后号完两个手以后：男孩！说得那少妇大红脸——人家都不知道自己怀孕了，让他说，一说就怀孕了。人家老公也在边儿上，就没当回事儿，吃饭，聊天。后来人就去检查了，一查，还真怀孕了。怀孕完了以后第二年，就是九六年的时候，九七年，我到美国了嘛，我公派到美国讲学，那孩子出世了。九七年好像是个“牛年”，那孩子就叫个牛牛。现在这牛牛都十二岁了。你说这个中医这个号脉这个神奇！

梁冬：好，刚才讲到“谨察五藏六府”，那你刚才讲到这个“藏”和“府”啊！以后我们会有专门的篇章，专门讨论藏、府……

徐文兵：对，对，对。

梁冬：对不对？

徐文兵：藏象。

梁冬：藏象。

徐文兵：记住啊，中医的藏象可不是解剖。我们把他肚子剌开看到的那叫“藏像”，是单立人的“像”。你不剌开肚子，通过外在“视”和“察”的手段，体会到内在的变化，那叫“藏象”，是不带单立人的那个“象”。所以，中医讲气象、脉象、藏象，都是用心去体会出来的东西，现在都被批为唯心主义！

梁冬：慢慢来，慢慢来，不着急，是吧！？

徐文兵：嗯。

梁冬：像南老说的，“去面对这个问题（听不清），睡觉去。”睡醒了，以后就行了，是吧？

徐文兵：嗯，有人问南老信什么教，他说，“我信睡觉。”呵呵。

梁冬：哈哈哈哈！

徐文兵：睡觉，你知道干嘛？养神嘛。道家把睡觉叫“小死”，人如果不能小死，也得不到“大活”。

梁冬：对，对，对。

徐文兵：所以睡不好觉的人……没神儿。

梁冬：就是很多人都说，当年买了万科股票的人，是吧，这些年什么都不干，一觉醒来，发现自己成为亿万富翁了。你中间折腾，抄盘，买盘，卖盘，那还不行，是吧！“谨察五藏六府，一逆一从”。

徐文兵：这个“一逆一从”，说的是，你是顺着四季变化跳呢，你这个脉啊，包括你里面那个藏府，是跟四季“和”呢，还是“谐”呢？“从”，是叫“谐”。我们以前讲那个《四气调神大论》里边说过，脉象是跟四季变化不一样的。正常人叫什么：春天——浮起来，夏天——洪大，秋天——毛，就开始往里收了，冬天叫“石”，叫“沉”，就像，像石头进水一样，沉下去。

梁冬：石沉大海。

徐文兵：哎，石沉大海。这叫从，一在冬天，号一人的脉，浮起来了，马上就问，一个是你感冒了，阳气鼓动起来，第二，您是不是冬泳去了，再一个岁数再大点，浮脉是什么，“久病逢之确可惊，三秋得令知无恙。”就是说春夏秋三季给老年人摸到浮脉，没事，偶感、风寒、微有小恙，都没事，可是如果是个病重的人突然这个脉浮起来了，“久病逢之确可惊，”准备后事吧。春天本来是应该什么，宣发起来，春天的脉应该浮起来，可是这个人就起不来，一看这个人肝气就不旺，或者什么，冬

天就没有把精藏好，所以到春天就生发不起来。所以这些通过号脉看你体内气血的生、长、收、藏的变化是不是跟外界那个天地的变化是合拍的，这就看出来了，你得什么病，也就是我们说逆春气，少阳不生，得什么病；逆夏气，得什么病，你就能判断出来。大概就说，你一号这个脉就说，你现在是不是现在在拉肚子，你是不是现在在打摆子。很多人说，你中医可神了，推理、推论，是有根据的。一逆一从。

梁冬：一逆一从，阴阳表里，

徐文兵：是阴脉，是阳脉，我们说浮脉是阳，沉脉主里，“沉潜水蓄阴经病，数热迟寒滑有痰。”就是说一号到沉脉，肯定是病在很深很里，病在里面呢，如果是冬天，阳气封藏，且就罢了。一年四季，您都是我按到您的骨头才能摸到您的脉，这种脉叫伏脉，潜伏的伏，比沉还厉害。驻骨啊，就是摸到骨头才能摸到脉，一看这叫很厉害的阴寒、内停的一种病。如果是表呢，浮在表呢叫浮脉。在里面呢，我们一般号脉是浮、中、沉，三步，手一搭就能摸到，浮脉；中间，平和，正常人；按到很深里面才感觉到，就病在里了。

梁冬：那为什么叫有阴阳表里呢？

徐文兵：阴阳是四季，秋冬是阴，春夏是阳，那你的脉的跳呢也是跟着阴阳去走，你如果跟它逆着的话就反四季了，反季节，不是反季节蔬菜，反季节脉，这都容易出问题。

梁冬：所以阴阳表里，雌雄之纪，

徐文兵：男女的脉不一样，男女的脉呢为什么我们说郭玉一号这个手，一号那个手，

梁冬：怎么不一样呢？

徐文兵：一般来说，男人是阳气，男人主阳，女人主阴，女人的脉是阴血比较足，男人的脉是阳气比较足，当然男人和女人的脉象不好说，但是能体会到，能体会到。就好像我一眼看人不管她怎么

穿男装、怎么剃光头，我一看她就是个女的，这是一种感，不是觉。

梁冬：好啦，稍微休息，马上回来。

（广告+片花）

梁冬：重新发现中医太美回来，回到《金匮真言论》最后一篇，仍然是厚朴中医学堂堂主徐文兵老师，刚才讲到雌雄之纪，雌和雄我们都知道了，那纪，一个绞丝旁一个己，雌雄之纪的纪是什么概念？

徐文兵：没有太深的研究，这是说你要把它的根据男人和女人的体质不同，结合他的脉象然后去下你的诊断，男人阳气足阴气不足，女人阴气足阳气不足。

梁冬：什么叫阳气足阴气不足，什么意思？

徐文兵：你比如说，如果是男人得了浮脉，你给他用发汗药就应该稍微谨慎点，因为他本身就是阳的，你给女人用发汗药，因为她底下阴血足，你就可以加点量，这就是对男女。当女性来月经前、来月经中和来月经后，你用的药都应该完全不一样，这就是通过他的脉象。如果一个人的脉特别细，细细的，本来是一根管子，他变成了一条线，我们就知道这人阴血特别不足。如果是个男人出现细脉，我们觉得可以理解，他本来阴血就该不足。但是如果本来是个阴血应该比较充盈的女人出现了细脉，那我们就觉得她有这种虚劳的可能性，就是耗损太多了。这就是辨别雌雄吧，结合雌雄去辨别。

梁冬：嗯。后面说了“藏之心意，合心于精”。

徐文兵：心和意不一样。

梁冬：对，这个之前咱们已经跟大家朋友们分享过了。

徐文兵：一个是我们根据老师讲的，就是意识到了一些东西，另外一个东西那就得用您的心去体会了。

梁冬：心神。

徐文兵：你学到的东西并不见得你发自内心的就能接受它，所以我们说现在才有了那种“学而时习”。学了是意识到了，但是真正触及到你的灵魂动你的心了吗？未必。我们高中都学过汽化热。就是水从液体变成汽的时候，会带走大量的热量。所以当你用舌头去舔一个红烙铁没事，烫不伤你。舌面上有水有津液，它把那热都带走了。你学了以后你说：噢，老师讲得对。但是真让你舔呢？

梁冬：还真不敢舔。

徐文兵：大概九十九个人不敢舔。我也劝大家别去舔。万一您那舌头上唾液分泌不足呢。就是说你怎么去用心去体会它，叫“藏之心意”。这个东西呢只是在你特别安静入定的时候，你能够体会到的东西。如果说你号着脉还想着这个孩子小升初、股票跌停了还是涨停了，那会心也不在这儿，意也不在这儿。所以看病啊，为什么说看病累呢？用“意”是你的职业素养，你要有职业道德，你是做这个职业的，这用“意”就够了。但你真要做一个好大夫，你得用“心”。有的病人他可能有些话跟父母没法讲，跟老公没法讲，跟孩子没法讲，他能跟谁讲？

梁冬：他只能跟医生讲了。

徐文兵：他能跟一个值得信赖的医生讲，而这个医生能得到病人的信赖。谁也不傻，我告诉你，谁也别想骗谁。你是真是用心用意去关爱一个病人和你是就是糊弄人家，或者敷衍了事，人家都能感觉得到。所以当你用心用意的去号脉体会的时候，这时候得出的真相甚至能触碰到病人的心神。所以很多人会被你感动。最后你做的工作也会能把自己感动。当你的治疗按照你的诊断，你的治疗一步一步it works的时候，那会其实就是个什么，灵和应。为什么很多医生，咱们就说刨去被人陷害、迫害死的那个华陀、扁鹊以外都很长寿，他每天就沉浸在it works那种，那种……。

梁冬：成就感里面。

徐文兵：那种天人合一，那种成就感还不是说自个儿干了件什么事，是我替天行道。顺应天、地、自然的规律，成就了一件事，那种发自内心的喜悦。我个人认为是人们这种医生啊，好的医生健康长寿的一个主要的原因。他不是说是收条烟、收瓶酒那种感觉。所以黄帝内经说了“藏之心意”，自个儿偷着乐，自个儿去体会。

梁冬：感觉自己是个通神的感觉。

徐文兵：通神的感觉。

梁冬：冯小刚老师曾经这样吹捧刘震云老师，说：那刘震云老师哪是自己写文章啊，他把笔一伸出来，哇！那个内容就贯穿而出，好像就是神呐借由他的手写出来而已。

徐文兵：本来就是。古代……。

梁冬：作家实际上是这样啊？

徐文兵：古代人讲李白说：梦笔生花。什么叫梦笔生花啊？那就是跟天地的一种交流。自己做梦，梦见自己那个笔开花了。现在黄山上不是还有个景就是梦笔生花吗，一个石头上长出棵松树。据说后来变成个假树了。呵呵，还有跟着对李白的诗写得好，那简直就是：文章本天成，妙手偶得之。不是自个儿写的，那不是他干的，是老天借他的手写出来的。还有一个跟它类似的故事叫“江郎才尽”。

梁冬：对。

徐文兵：江郎啊曾经一段写文章特别漂亮，突然做一梦，是南宋一个著名词人叫晏殊嘛，晏殊说：对不起，我有个笔落您这儿了，今儿我拿走了。从此以后脑子一片空白，再也写不出来了，没有灵感了。所以现在很多什么影视明星都在那吸毒，为什么？找灵感呢。话说回来了，听听黄帝内经吧，灵感是那么找的吗？！啊。据说某位著名作家当年写的文章那么好，写的小说特别感人。突然，他写的很清楚，他说，有一天白天上午走在太阳光下，他突然觉得“唸”，脑子空了，从此以后再也写不出

东西了。

梁冬：后来他写东西我觉得没有那么有趣了。

（据查：江郎即江淹梦到向其讨笔的人应是东晋文学家郭璞，而不是南宋的词人晏殊。而晏殊也不是南宋词人，应是北宋词人）

徐文兵：就是啊，据说啊，坊间传言，这个人还吸毒。他在吸毒以后，突然觉得又有灵感了。然后呢，就拿香烟那纸，背面，马上记下灵感。等他醒来一看，当时灵感你猜是什么？香蕉皮比香蕉大！这哪是灵感啊，这是幻觉！这叫幻听幻视啊！这是用不正当方法燃烧自己的精以后，得到的那种虚妄的东西，这不是个办法。所以真正的，我觉得不管你做医生也好，不管你擦皮鞋也好，哪怕你在扫马路、扫大街，如果你有这种什么，谨察五藏、六府、阴阳、表里、雌雄之技，然后呢藏之于心意，用心用意去扫，都能通神。

梁冬：才能“合心于精”。

徐文兵：我每看到一个人专心致志在做一件事情的时候，我就由衷一种欣赏和赞美。我最喜欢看的就是小孩子在那儿专心致志地玩儿，心无旁骛，在那儿玩儿，我就觉得那是一个通神的过程。

梁冬：藏之心意。

徐文兵：藏之心意，合心于精！所以说，我们说，炼精化气、炼气化神、炼神还虚，这是个循环。我们都知道物质能变成意识，再说高一点，意识能变成情感、情绪。但是你想想，人体那个精子是怎么生产出来的？谁让它生产出来的？谁让它按那个样儿长出来的？它背后那个东西是什么？所以它是个循环。所以两精相搏谓之神，那个神凝到一定程度以后，就会化生出气，也会化生出物质。

梁冬：嗯～。对不起各位同学，稍微休息一下，马上继续回来。

（广告+片花）

梁冬：重新发现中医太美，继续回来到国学堂。刚才呢，徐文兵老师一不小心，接触到了真理了，就是讲到“藏之心意”。这事儿啊，就是刚才徐老师刚才讲到，一个人啊，你得把自己专心致志的时候呢，去聚精去会神。

徐文兵：诶，聚精会神时候容易什么？

梁冬：技巧出焉。

徐文兵：呵呵，技巧出焉。容易出一些匪夷所思的事情。你看古代人制玉啊，一块那么坚硬，为什么叫玉？也就是说美石，其实我们现在还是拿它刚硬的那个程度来说，最刚的是金钢石。玉，实质很硬。但是你把一块玉，如切如磋，如琢如磨，把它雕成一块器！在古代，没有什么什么高速齿轮啊，镶着金钢石那种齿轮，就靠一个人在那儿琢、磨，你怎么就把那块玉弄成那样？就现在人意识想不到。可是我能想到的是什么？就是当人，一个人精诚所至的时候……

梁冬：嗯，金石为开。

徐文兵：你，平时我们都知道这句话，但是，你结合今天的话去讲，藏之心意，聚精会神，精诚所至，诚啊，sincere，哎呀，那，那个劲进去以后，金石为开。

梁冬：嗯，诚意正心。

徐文兵：诶，这个，但没有这个体会的人，你怎么说他也不信。呵呵，他只相信牛顿，力。

梁冬：诶，其实这个事情呢，我觉得所有朋友呀，都可以在自己的体验里边感觉到。比如说，当你真正地，真正地爱一个人的时候，就是会迸发出一种非常强大的力量。啊，比如说，两个人，隔着两个城市，是吧，每周都能够，天天来回。啊，每周来回一趟。然后呢……

徐文兵：呵呵。

梁冬：每天就那种思念啊，盼望啊，哇，就要往中间冲啊。这，以后这两口子最后终于就结婚了。

发现那以前都疯了，呵呵，“你怎么能干出这种事情来呢？”就是，那个时候，那种能量，能够突破时空的距离。再比如说，你真的喜欢做一件事儿的时候，也有这样的，是吧？每个人都有自己想做的事儿。

徐文兵：但我们现在人通病叫“神淡散而不藏”。

梁冬：对。

徐文兵：啊，你“藏之心意”的反义词，叫“神淡散而不藏”。但是《黄帝内经》也告诉你怎么去养你的神，怎么去聚你的神。它告诉你——“独立守神”！去站桩，是吧？还有一个叫，说那些不懂得养生的人叫“不知持满，不时御神”，那他们犯错误，“不时御神”，那我们怎么办？我们就“按时御神”嘛，是吧？神的节拍是天地走的那节拍，你按照它那个四季和昼夜节拍跟它走，你的神不就回来了吗？

梁冬：苏芮那句话“跟着感觉走，紧抓住梦的手。”

徐文兵：对呀！那细分一下你是跟着“感”走还是跟着“觉”走？

梁冬：哈哈，疯掉了我，哈哈，没法跟您说话。

徐文兵：这个我的病人经常说:“徐大夫，一到下午下班那会儿啊，我就困得不行。你说我是睡还是不睡啊？”我说你这个问题问得有趣得紧，你当然应该睡！

梁冬：嗯...当睡则睡。

徐文兵：“天时不如地利，地利不如人和。”你当时睡说明你的生物钟的节律到这就是子夜，你就睡！管它三七二十一，正好还避开下班高峰了呢！是吧？睡完了之后醒了，醒了再回家。你这么顺着你的这种“感”和“觉”走。第一，你觉得困了，这是“感”，你觉得倦了，身上没劲，这是“觉”。一个“感”一个“觉”吗，跟着它走，慢慢你就能调试到让它这个生物钟与自然天人合一，它就跟天

地接上线了。你就自然到晚上九十点钟又困了，那会儿一睡，最好了。好多人问我什么时候吃饭，我说你什么时候饥什么时候饿啊？关注自己，这叫“贵人”，跟着别人的点走，这叫“贱人”。

梁冬：对！萨特说嘛，“他者即地狱”，用他人的方式要求自己，就是地狱了。他者即地狱。“藏之心意，合心于精。”

徐文兵：“心”就是“神”，“心”和“神”在古代是相通的。所以我们说“神”的物质基础是我们的“精”，所谓“精”。具体来讲，一个是体液，一个是包括我们的血液、精液。人在散神、出神的时候，有这么几种体会。我上次不是说了，洗完澡，感觉要出神。喝完酒，喝完酒以后它散了。想把它聚拢回来啊，且得费一阵儿呢！所以我现在，其实我酒量挺大，但是我不馋酒。喝个一次两次以后啊我就觉得，与其我费了好几天的劲儿再把这个“神”聚拢回来，我还不如不喝它。

梁冬：是！

徐文兵：所以你看，佛家是戒酒。他们不戒茶，喝完茶以后有个什么？ 醒神的作用。喝完茶以后就觉得，哇，灵感！ 喝完茶以后灵感也嘣儿嘣儿乱蹦。嗯，我就奇怪人们为什么要去吸毒。但是这也别问人家为什么，就怕“好奇害死猫”。

梁冬：哈哈哈！

徐文兵：老想着这喝茶就能提神，为什么那个东西？一试……

梁冬：对！现在还有一个“网游之毒”。

徐文兵：网瘾。

梁冬：网瘾都是！这都是！

徐文兵：这个上瘾的东西都是勾人魂魄的。把人魂魄，人说你“丢了魂了”，失魂落魄的，其实被这东西勾走了。人睡不着我们管它叫“魂不附体”或者“失魂落魄”。中医讲“人卧则血归于肝”，

肝藏血，血舍魂。就说你把你的魂藏到你的肝血里面。就相当于这句话叫“合心于精”，魂儿跑到肝里面，肝藏着魂。这叫什么？ 宁！就是那个的“宁”。“安”原来是风水嘛，三面环山，一面有出口，易守难攻叫“安”。“心安而不惧”，我们讲过，这个“宁”呢，就是“藏精合心于精”。就叫“宁”，我们说这人“心神不宁”，“心神不宁”对应叫“鸡犬不宁”。什么叫“鸡犬不宁”？ 鸡犬不回窝。这叫“鸡犬不宁”啊！别以为鸡在叫狗在叫，叫“鸡犬不宁”。所以整个一个字叫“合心于精”，就叫“宁”。你看繁体字那个“寧”，里面有个“心”吧？

梁冬：有个“心”啊？

徐文兵：有！宁国府！

梁冬：“非其人勿教，非其真勿授，是谓得道。”这几句话啊，太深刻！太深刻！

徐文兵：其实我们刚才说的这句话啊，就是说号脉的这种体会，说实话——

梁冬：不应该说！

徐文兵：呵呵~

梁冬：是吧？

徐文兵：对！或者说，怎么说呢？你是一片好心去说。但是听的人如果不对的话，得出的结果啊，很可能就是完全不一样，不是你想象的那个样子。所以农夫本来是一个好心，暖了一条冻僵的蛇，结果是被人一口咬死。这个农夫的好心是违背自然的。人家蛇是顺应天地的变化在那冬眠呢，你干吗给人家制造一个反季节的……

梁冬：蔬菜。

徐文兵：蔬菜？呵呵，把人家暖和过来。唉，暖和过来，我这做一个春秋大梦正睡得好着呢，你把我弄醒了，不咬你一口？

梁冬：对！

徐文兵：这个道家啊，包括道教，我们说道家和道教不一样。道家它之所以不像某些其它的教派那么昌明、昌盛。不是有句话叫“天下名山僧占多”。没说天下名山道家占的多，为什么呢？其中有一条，它对学生和徒弟的选择非常挑剔。不是长着两个胳膊两条腿，顶着个脑袋的人都能学的。啊，所以，经常我们看，黄帝跟岐伯请教的时候，都是很庄严很肃穆，啊，沐浴奉香，更衣斋戒，然后诚心正意去学，然后老师才教。现在来讲呢，就是说，如果你遇人不淑，教给了一些这么……

梁冬：鸡犬不宁的人？

徐文兵：呵呵，对呀，你教给一个心存不良，又鸡犬不宁的人，最后呢，他实践中出了问题，他不是说他有问题，他说你这个学问有问题。最后还很可能来一个欺师灭祖，把你搞得一团糟。就像，我们现在啊，经常被人问我说，“诶，我现在吃这个西药还吃不吃？”我说，“你去问你的给你开药的西医大夫。”，“你去……我不懂西药，也别问我。”所以，我经常跟他们说一句话，“不要吃中医大夫开的西药”下一句呢？

梁冬：不要吃西医大夫开的中药？

徐文兵：对喽。

梁冬：还真有吗？

徐文兵：当然了！我告诉你，现在乱用中药也是一大公害。就没学过中药，不知道中药的性味、寒热、归经，然后呢，就从他那个植物学的角度理解说，一说当归就是补血的，一说这麻黄就是发汗的，然后就根据他理解去给人开药，包括以前用那个“龙胆泻肝丸”，都是很多不了解中医的西医大夫开出去的。开出了以后，出了事儿了，然后呢……

梁冬：大家一棒子打死，说中药有问题。

徐文兵：说中药、中医有问题，他不说开药那个人有问题，最后就出现这么个结果。中药是在正确的使用的情况下才能发挥它好的一面，避免它害的一面。所谓正确使用，你得学会它。你本身就学了几个月，根本，或者你就不懂，然后你就去开中药？而且，现在呀，很多中药已经被很不严肃地对待。你知道那药厂为了卖药，他走的是量，他为了走量就要什么？变成非处方药。这就说，意思是说，中药就，就这么用啊，有没有大夫开，无所谓。你是个人到药店买，你头疼吃头疼的药，什么拉肚子吃拉肚子的药，这就叫OTC呀。所以，很多厂家都为了争这个OTC，变成非处方药，打破头。最后结果呢，就是吃坏了很多的人。

梁冬：嗯，吃西医开的中药。

徐文兵：哎，所以不要找中医开西药，也别要吃西医开的中药。啊，这都是……

梁冬：所以这个哲学呀，还是一个大问题，是吧？所以你刚才就讲的“非其真勿授，是为得道”。稍微休息一下，马上close掉今天我们的话题。

（广告+片花）

梁冬：重新发现，中医太美。仍然回到《金匮真言论》。刚才呢，徐文兵老师呢，徐老师跟我们一起讲到啊，“非其人勿教，非其真勿授，是为得道”

徐文兵：这个挑选学生呢，道家要求的非常严格。什么叫“非其人勿教”呢？就是说，正心诚意，首先一个前提。另外呢，就说，你是不是那块料？所以我们说，学上古天真论的时候，就说“昔在黄帝，生而神灵，幼而徇齐，长而敦敏，弱而能言。”就是说，诶，这个人有，是个可造之才，是个可教之才，这是他的先天的素质。佛家有句话叫“磨砖成不了镜”，本身没那个素质，“擀面杖吹火——一窍不通”，你怎么教他，你怎么弄他，弄到最后就白花功夫，所以说这是一个“非其人勿教”，他得有那个素质，有那个底子，你才能去教他。另外呢，就是说我们道家也讲了，因材施教，他有哪方面的特长，然后给他选定一个方向，以后我们会讲黄帝内经有关教学生的这些章节。你比如黄帝老

师就说：碰到那种言辞快，表达特别能力强的人，然后让他去做祝由，还有那些叫爪苦手毒的，就是下手比较狠，手爪的爪，就是说跟鹰爪一样，打在你身上啊，就是能穿筋透骨的那种，哎，你让他去做按摩，比较沉静，比较安稳宁神的人，你去让他带大家去静坐，就是根据学生不同的这种素质，然后给他选派不同的这种学科，古代还有个测验方法，你知道怎么试这人爪苦手毒吗？

梁冬：怎么弄？

徐文兵：让他拿手按一个乌龟，乌龟死了的那个人让他去练。

梁冬：这种人，气真的很猛哦。

徐文兵：所以很多人只看到了力，没看他背后那个气，还有人就是，有的人言辞比较恶毒。

梁冬：对对对，挺好的话，在他嘴里说出来，你老觉得，怎么那么伤人啊。

徐文兵：哈哈哈哈，就那种人。这是他心性决定的，他可能以前受过被别人的伤害，然后这种伤害凝结在自己的体内形成了一种恶毒的东西，但这种恶毒的东西是好事还是坏事？看你怎么利用它。我们可以以毒攻毒，这种人我们就要让他去做什么，咒痈唾病，就是人家长一个大痈疮，它也是毒，是一种热毒，这个人呢内心比较阴寒，说出话都那么阴寒负面，让他去做那种咒痈唾病的，诶，正好阴阳就平衡。

梁冬：对，你还帮了他自己。

徐文兵：诶……，你说太对了，对他来说也是个解脱。他把他那种阴寒恶毒的东西释放出去了，而且释放到了一个恰当的地方。所以我经常说，鲁迅不是写个小说嘛，说有一个人，人家生孩子了，大家都去祝贺，这哥们上去阴阴的来了一句，说的还是真理，说句什么话？

梁冬：反正会死。

徐文兵：说“这孩子将来是要死的”。北京人管这种人叫找抽呢。说的是真理，反映的也是客观

现实，但是时间场合不对。像这种人就应该去咒痈唾病，去干那些事。所以说古代人挑徒弟呢，一个是看要素质，第二呢，看他是不是有这门很诚心诚意的去要学，你看张良，都知道是道家，张良当年怎么学的？

梁冬：扔鞋嘛，是吧？

徐文兵：对啊，他跟黄石公学的。黄石公故意就把鞋就扔到脱到桥下，张良去拣，这个拣鞋的过程你知道是什么吗？

梁冬：是试验你是否足够有诚意，是吧？

徐文兵：对我有没有诚意没关系，你对我掌握的这门学问有没有这种求教、这种仰慕、这种心怀谦卑的心是很重要的。因为中医的很多东西没法告诉你why，只能让你说接受，如果你诚心正意的说“没关系，只要您说得，我就去，理解的，我要接受，不理解的，我也要去接受”，而且在理解中去执行，在执行中去理解。有了这份心，你才能去学好中医。你要碰上个“杠头”，你说，“西方白色，入通于肺”，跟你抬起杠来，能把老师噎死。你碰上这种人，噎你个半死，你，你，你教他干嘛？你包括“姜子牙”，为什么叫“愿者上钩”吗？姜子牙钓鱼嘛，直钩钩钓鱼，那能钓上来鱼吗？除非那个鱼真的往上蹦。所以说，“道不远人”，道就在你身边，道在无处不在。

梁冬：对。

徐文兵：关键是什么呀？

梁冬：人远之。

徐文兵：你有没有这个求道的心，你能不能放下你那个架子，能不能，你要是认为你后天意识比先天那个神明要强，那你就别学道。

如果你觉得，那，那，那个东西好像发展出这么现代化的好多东西，但是你觉得那个东西不如回

到原始淳朴、纯真那个状态，那你就来学道。所以说，这个“非其人勿教”，挑人很讲究。所以我招了一期学生，报名的有一百多个，我最后选下来就剩五十来个人，为什么呀？因为我怕我教的时候把我累死。呵呵！

梁冬：你说的，你真说的是实话哟。

徐文兵：把我噎死，你知道吗！你教啊，我对着摄像机讲话，我就觉得很累，好歹这还是个没反馈。你要是碰上一个……

梁冬：负反馈。

徐文兵：负反馈，那个课就更不好讲了。但是你要挑到了对学生，拈花微笑……不用说话人学生都明白了，往那儿一坐，就一节课啊，下课了，一个小时。你以为没有这种情况吗？

梁冬：有啊。

徐文兵：就是，老师在那儿坐，学生在那儿坐，然后，下课了。

梁冬：同学们也很High。

徐文兵：呵呵，老师也很High。

梁冬：对。

徐文兵：就是说教学相长是指这种互动的，那种感觉呢，就是让人觉得就是，诶，越讲越有意思，而且越讲越有灵感。而且甚至以前自己不太明白，甚至不明白的一个事儿，突然在讲的过程中，哎哟，明白了！所以说，跟你做这个节目不累，咱们俩有一种互动，有一种诚心的那种气氛。有时候，这个，你要是教一个学生啊，我为什么看有些这个小学老师、幼儿园老师可敬呢。他没法挑孩子。只要是孩子都给往那儿送。那碰上几个孩子，好孩子那真，教起来太舒服了。那碰上几个不好教的呢，哎呀，累死。

梁冬：不好教的让他当班委，哈哈。

徐文兵：呵呵！还有个方法，就是说，把不好教的人变成好教的人，其实就是什么？把病人变成健康人。

梁冬：怎么弄？

徐文兵：就说人啊，都有一种先天淳朴的状态。有的人是因为各种原因导致了自己失真、出偏。那么我们所谓的修身，中医教学有三个层次。一个是叫“学”，这是意识层面上的，你跟我学。

梁冬：Knowledge it。

徐文兵：诶，另外一个叫“修”。“修”是指什么？你比如说把这个“修”翻译成英文。

梁冬：是什么？

徐文兵：我们经常说，“修身，齐家，治国，平天下”。

梁冬：“修”用哪个词？

徐文兵：修，简单的咱修车呗，Repair。

梁冬：Repair。

徐文兵：是吧？

梁冬：对。

徐文兵：但真正那个修的意思是什么？Heal。

梁冬：Heal？为什么用Heal呢？

徐文兵：英文健康叫什么？

梁冬：Health。

徐文兵：就是Heal加个th嘛。

梁冬：噢，令其健康。

徐文兵：就是自愈。所谓修身，就是先把我这个肉身，修理、修复，达到了一个什么？健康状态。在这种状态下他去学医，那就是，不是“非其人”了，那正好“得其人”，“得其人而教之”。啊，天下一大幸事就是什么——“得天下英才而教之”。

梁冬：对。叫施虐狂碰上受虐狂，哇，那真是很Happy，王小波老师说的，是吧？

徐文兵：健康人教健康人。他经络通的时候，他那个什么，思想也是通的。钻牛角尖的人绝对有生理基础，肯定身体里面哪个经络气脉是不通的。你给他扎通了以后，他突然觉得，他什么，原来想不开的事儿想开了。所以这个“修”有几个办法，一个叫“修身”，再一个叫“修心”。一个叫“自修”，自己修，自己在那儿站桩去。还有叫什么？

梁冬：“他修”？

徐文兵：“他修”，呵呵，“双休”，呵呵！

梁冬：哈哈。

徐文兵：老师帮助学生去调理身体。调理好了以后呢，把“非其人”变成“正是其人”。

梁冬：真是。

徐文兵：扁鹊的老师长桑君，为什么给扁鹊“饮上池水”，给他配着药，然后传他一禁方，其实他在修他呢。

梁冬：哦。

徐文兵：像修车一样在那儿修，修好了以后再教他，这是个大工程。但是一看这就是个大根器，一看就发现一块璞玉。

梁冬：可雕之材。

徐文兵：可雕之材，而且不是一般的玉，是吧？所以我说过古代都是老师、师傅追着学生，然后试探一下，扔只鞋下去，你要给我捡我就教你，你要不给我捡我不搭理你。我求学过程中碰到一位恩师呀，姓周，名讳叫稔丰，稔是禾木边一个念书的念，丰是丰收的丰，周稔丰老先生呢，原来是天津中医学院的教授，我们是在美国认识的。我在跟老先生认识也就是一个多月的时间，老先生除了修我的身，把我多年的一个心病给我治好了，给我点穴痛的我那眼泪汪汪的，但是我心里特别高兴，为什么高兴？终于有人知道了我的病在哪儿，而且居然在给我治，这是在修我，然后又传授我两套东西，一套是五禽戏，一套是我现在叫病气诊断，你说我是三部九候也好，你说我是浮诊也好，你说我是摸经络也好，这都是老先生传给我的。所以可能老先生看我“是其人”，但是呢，不大匹配，需要调拨一下。

梁冬：修理一下。

徐文兵：修理一下，最后把我修理好了。所以我现在每次跟学生说，我说我学的东西有几个传承，一个是我母亲的传承，一个是中药大学裴永清教授伤寒论的传承，另外一个最大的传承就是这个周老师，到现在我都在念叨这个恩人。如果没有这个人修我，我可能现在要么变为异类，要么就是行尸走肉一样的活着，我就是那种状态。就是说非其人勿教，非其真勿授，没让他达到那个返朴归真的那个状态的时候不授他，这个“授”是什么？就是手把手的这种教了，就是让他达到了那个，回到什么，上古天真那个，我们说过啊，真气从之，精神内守，形劳而不倦，然后呢，真气从之，这叫什么？这就回到了上古天真那种状态。所谓真气从之呢，就是能够通过站桩体会到自己先天之气怎么走的，更大的一种程度，体会到后天的元气，也就是所谓的小周天，大周天的状态，真气从之了，这时候的人

具备了开慧的基础，到那会儿，你做好了一种非常好的准备，然后老师给你一点拨，哈！豁然开朗，是谓得道。

梁冬：是的，就你庖丁解牛一样，把你轻轻松松的，哈！解开了，感谢徐老师在过去的十五六周、十六七周里，没办法用一双手数出来的这个周数里面，我们一起分享了金匮真言论，金匮！好好的把它藏到最宝贵的匣子里面的东西。

徐文兵：所以这是真言，是我们的祖先，我们中华民族共同的祖先传下来的这些接近真理的这些言论。

梁冬：对，让我假公济私的代表全体听众朋友感谢徐老师！唉！下一周我们开始学哪一篇了？

徐文兵：下一周我们讲，我们以前讲了天时，下一周呢，我们就该讲地利了，我们选的课目叫异法方宜。

梁冬：异法方宜！

徐文兵：讲的是，不同的地域环境对人身心健康的影响，以及人会得什么病，以及怎么治。讲完天时讲地利，争取在年底我们再讲个人和，告诉大家怎么分辨阴阳二十五人，怎么跟他们打交道。

梁冬：这实在太有意思了，好了，大家注意预习哈，异法方宜！谢谢徐老师！

徐文兵：谢谢！再见！

异法方宜论 第一讲 2009-10-19

解读：异法方宜论　2009-10-19 20:09　国学堂——重新发现中医太美（2009-10-17）

主持人：梁冬　主讲人：徐文兵

主题：解读《黄帝内经·素问·异法方宜论篇第十二》

经文：故东方之域，天地之所始生也。鱼盐之地，海滨傍水，其民食鱼而嗜咸，皆安其处，美其食。鱼者使人热中，盐者胜血，故其民皆黑色疏理。其病皆为痈疡，其治宜砭石。故砭石者，亦从东方来。

参与整理：冷冷清清、墨者、慧从卢溪、猪光宝器、草木有情、晓杰、yhlj、树没叶、青春美丽?逗、蓝色天空、花菜

梁冬：对头！重新发现，中医太美。大家好，欢迎收听今天晚上的国学堂，我是梁冬。今天呢有点莫名的兴奋。啊~~因为呢这个，假期回来之后，以前节目咱们录播的，所以有那么十几二十天没见徐老师了，突然见着了，很亲切。徐老师你好。

徐文兵：梁冬好，听众朋友们大家好。

梁冬：是的，在过去十几二十周里面呢，我们讲了《金匮真言》，啊，其实是我们共同学习了《金匮真言》，向徐老师。那从我们今天开始呢，要学习《素问·异法方宜论》。

徐文兵：第十二。

梁冬：第十二。为什么我们要把这篇现在讲呢？因为中间还有些其它章节嘛。

徐文兵：对，古人经常说，要上知天文，下知地利，中知人和。意思就是说，中医看病呢，是把人放在一个大的区间里看，也就是说我们讲的空间和时间的这么一个大范围里面去看。它强调的是人既然是天地的产物，他就跟这个天时和地利有密不可分的关系。人能健康的生活，是因为他们很好的处理了与天时的关系以及与地利的关系。那人要得病呢？也就是不会御神，不时御神么！没有按照踩着点儿走，没有按照四季的变化和昼夜的变化去顺应，啊！另外呢就是，我们讲的，第一篇讲《上古天真》，

《上古天真》讲了人身的变化的规律。你比如说，女子七年一个周期，男子八年一个周期。如果这个大周期乱了，这也是天时。我们讲的“女子七岁~十四岁天癸至”嘛，也就是说天时走到那个点儿了，你就该有什么变化了。你如果这个周期乱了，我们就叫“乱七八糟”。

梁冬：嗯，哦，原来是这个意思啊。

徐文兵：哎，成语经常说乱七八糟，“乱七”，女子那个七年的周期乱了。是吧，没到十四岁来例假了，到了四十九岁，例假还不断，或者提前闭经了。男人也是“八糟”，八年一个周期。另外《上古天真论》还讲了就是，做人要做这样的人：指出了做人的四大境界，让我们这些普通的俗人们去，去朝这个方向去努力。

梁冬：有次第。

徐文兵：诶，有次第。第二篇呢我们讲《四气调神》，这就是按照《上古天真》的那句话，就是“法于阴阳”按照时间去调整自己的生活的节奏和周期。第三篇我们讲的是叫《金匮真言论》“天有八风，经有五风”。意思就是说，这个天气的变化对不同地域的人会有什么影响。最后我们呢我们还特别讲了就五行，涉及到了中医讲的五行的观念，也就是天上的五颗行星对地球会有什么样的影响，对人的脏腑功能变化会有什么影响，这讲的其实都是讲的天时。天时我们还讲了就是从平旦到日中，啊，这是阳中之阳，这也是讲昼夜的变化，也是在讲天时。那么天时我们基本上掌握了大家都知道要春生、夏长、秋收、冬藏。

梁冬：对。

徐文兵：这个而且要日出而作，日落而息。你们过节我不知道去——你是去修道去了。

梁冬：对，我在青城山。

徐文兵：我是在乡下待了那么五六天，跟一帮这个八十多岁的老头老太太，在乡下的感觉就是什么？一到晚上到七点，日落，吃完晚饭，人家老头老太太八十多岁都睡了，我也跟着困。

梁冬：是，我在山上也是这样的。

徐文兵：是吧。

梁冬：他没有灯么，七八点钟你就觉得……

徐文兵：一个是没有灯，一个是没有那种躁气。

梁冬：对。

徐文兵：就是大城市形成的那种，让人浮躁，夜不能寐的那种气。呃~~~到晚上睡的早吧，第二天四五点钟还跟着那帮老头老太太又起来，人家八十多岁老头老太太还下地干活。呵~~

梁冬：呵呵呵~

徐文兵：呵~~最有意思就是，我们一块去泡温泉，唱卡拉 OK 了。本来就觉得~那里面我还倒数第二小，还有一个三十岁的一个人，最大的八十七，最小的也七十八。一帮老头老太太，坐在老头老太太一块儿人家干吗？唱卡拉 OK。我心说卡拉 OK 应该年轻人唱，人家八十多岁就上去唱，有个老太太都八十三了，人家还是唱的，唱两句觉着不过瘾，又拿出口琴吹。我跟这帮人在一块，我就觉得，这帮乡下的人真是处天地之和，那种眼神，那种生命的活力。

梁冬：天真！

徐文兵：诶，我就感觉到人家就是《上古天真论》的那些人。

梁冬：对。

徐文兵：他们，我分析啊，就是这些人为什么那么健康长寿，我总结了几点：第一，就是我刚才说的，人家就是吃完饭六七点钟，太阳落山人家就睡了。

梁冬：该吃，吃，该睡，睡。

徐文兵：人家早晨起得也早，所以自然的那点人家踩得好。第二，乡下的水好，我在城市里我按照教茶老师说泡茶，用点、买点什么山泉的水呀，泉水。我觉得乡下那个水啊比我买的那个矿泉水都好喝。而且人家是活水，我们放在桶装水中还是有点死水。

梁冬：对！

徐文兵：第三个我觉得乡下人家吃的那个新鲜的食物、蔬菜，人家院子前后都种的，自己种的菜，你说吃午饭了摘个茄子，弄个黄瓜，洗个西红柿，剥棵菜，唑唑唑一做，很新鲜，很好吃。另外，就是我们上次讲的那个“其臭腐”。

梁冬：嗯！

徐文兵：入秋以后吃什么菜。绝对不是我们春天、夏天吃的那菜，他们是把那个酱啊——他们自己做的那酱，然后头一天就把那黄瓜、茄子、辣椒，新鲜的吧。

梁冬：嗯！

徐文兵：就埋在那酱里面，过两三天，或者甚至过一天以后拿出来，就变成什么？变成腌菜了。就切那个菜吃。哎哟，吃那菜我吃的特别香。就到了秋天嘛，吃点酸的。到了冬天，吃点发酵的，酸腐的东西。另外就是他们的心态，这些人不把自己当成就是：我是垂垂老矣，这个行将就墓，啊，就是棺材瓤子了。人觉得人家很年轻，该干什么活啊，还干。所以我是这假期跟一帮老头老太太，学习人家就是——身体力行。这就说，这个天时和地利对人这种影响。我们想想宇宙这么大。地球这么大，我们就是跟地球来比，我们就是……

梁冬：一粒尘埃。

徐文兵：真是地球上的一个小细菌。呵，你整天想着自己吃这个药喝那个药，你不想想，地球对你影响多大！是吧！太阳对你影响多大！所以这一次我们讲的就是，天时讲完以后，我们就讲你所居处的那个生活环境对你的身体健康的影响。你意识到这种影响，有好的我们去发扬。有坏的我们就给他屏蔽掉。这样的话呢，你又能跟天地相处到和谐自然，你又能过上一种不费劲，但是又健康又快乐的生活。所以我们把这个《异法方宜》这个第十二挪到我们讲完天时以后来讲，我觉得呢——正逢其时。

梁冬：那《异法方宜》，我们破一下题吧：什么叫做“异法”，什么叫做“方宜”？

徐文兵：“异法”呢！他的意思就是：治疗方法不同。

梁冬：嗯！

徐文兵：待会我们讲第一句话就是，黄帝就问岐伯，就说，你看有的时候我看你治病，一病而治，治不同。

梁冬：嗯！

徐文兵：得的是同样的病，你却给他用不同的方法去治疗。

梁冬：对！

徐文兵：“皆愈”！但是结果是一样的，为什么？这个岐伯就会说为什么，他说：地域使然、地势使然。是因为这几个得了同样的病的人来自不同的地方。来自不同的地方呢，就是一方水土养一方人。就会形成对他体质和健康甚至心态造成不同的影响。那么作为我这医生来讲叫“因势利导”，我就会根据他的，来自不同地域，分析他的体质，给他以相适合的治疗方法，这叫什么？“方宜”！

梁冬：哦！方宜。噢~！是这个意思。

徐文兵：对。

梁冬：《素问·异法方宜论》以前呢徐老师也讲过，通常什么什么论的呢。

徐文兵：都是问答。

梁冬：都是有问答的，是吧！所以叫“相对论”：一问一答。好了，我们正式进入《素问·异法方宜论篇》第十二，但是之前要去一下广告。

（片花）

梁冬：是的，重新发现中医太美，发家好！欢迎来到国学堂，依然是和厚朴中医学堂堂主徐文兵老师一起呢，啊，向徐老师呢请教学习《异法方宜论篇第十二》。第一句话“黄帝问曰：医之治病也，一病而治各不同，皆愈，何也？”刚才徐老师讲过了，是吧？

徐文兵：这黄帝向岐伯——他的老师请教说，我发现医生给人治病的时候啊，看到这几个人得的是同样的病，但是呢，医生却用不同的方法，这个方法指什么？我们指的是大的方法，比如说我们法可以分成什么？内治、外治。药也有内服药和外用药。

梁冬：针灸啊。

徐文兵：啊，所以说这种法呢其实是指一种治疗的手段，在具体这篇文章啊，以后再论述了他举出不同的方法，比如说用砭石的方法；用针刺的方法；有艾灸的方法，还有内服中药，还有这个导引、按蹻的方法，这就是我们一说中医到底是怎么给人治病的？现在人都看到中医都是萎缩、退化，一说就是开方子，啊，开药，其实中医用的方法有很多，我们以前还讲过佩的方法、服的方法。

梁冬：佩就是拿些香囊挂在肚子上吧？

徐文兵：诶，还有祝由的方法。

梁冬：对。

徐文兵：是吧？很多很多的方法。但是呢，在这种方法它有一个基本的指导原则，就背后我选择这种不同的方法，最后指导它那原则是什么？其实就是我们说的那个“道”。“道”、“法”、“术”、“器”。方向是“道”，至于采取什么样的方法？那就是具体的操作了。这就是涉及到我们中医看病时候有一个问诊。

梁冬：问什么呢？

徐文兵：第一，尊姓大名，是吧，问姓名，姓代表什么？

梁冬：姓代表父亲。

徐文兵：呵呵，呵呵，姓怎么写？

梁冬：“女”“生”。

徐文兵：怎么就代表父亲了呢？

梁冬：噢~。那是母亲喽？

徐文兵：对，最早的姓不是父姓，是母姓。为什么呢？人类社会进化到现在最早都有个共同的时期叫母系社会。是吧，为什么叫母系社会？就我说的那个巫掌权的那个时代。那个巫掌权时代是女人当家做主的时代，是人们什么状态？只知其母不知其父。

梁冬：哈~，现在很多女青年也是这样。

徐文兵：嘿嘿嘿，现在好像在泸沽湖还有一个保留的那个……

梁冬：已经变成一个旅游项目了。

徐文兵：诶~，母系社会。他们管这孩子~管他母亲的这些——我们叫性伴或者男友也好，管他都叫舅舅，也许某一个人就是他爹，但是他也不知道谁是他爹。

梁冬：母亲也不知道？

徐文兵：诶，所有只知其母，不知其父。那么，我们想区别一个人，怎么区别呢？

梁冬：问妈是谁？

徐文兵：就是问你妈是谁？这是他的姓。所以姓是女生。

梁冬：噢~。

徐文兵：不是父。后来过渡到父系社会以后呢，才说把这个姓变成了父姓。就知道了父亲是固定的啊。

梁冬：男人篡班夺权了。

梁冬：对，男人那个~巫慢慢地功能退化；那个觑慢慢篡班夺权以后……问这个姓，这是什么？讲的是血亲。比如说我们说有些人有遗传病，有些人是这个隔代遗传，有些人是显性遗传，有些人是隐性遗传，其实通过这个姓来了解的话，其实对这个人的人种或者是这个，就这种血亲和这种传承的谱系你大概有个了解，很多人同姓的人。古人讲是“同姓相婚，其生不蕃”，意思是什么？你这个血缘比较近，你们俩再结婚生了孩子，很可能就生出几个呆傻痴苶的。

梁冬：噢~。

徐文兵：是吧？你像贾宝玉，《红楼梦》里面那些表亲或者姨亲，就姨的表姊妹或者堂姊妹结婚的话很容易出遗传病。

梁冬：对。

徐文兵：所以古代人就说同姓最好不要结婚，你们离得太近，我们现在说一碰上同姓人，诶，咱们五

百年前是一家，噢，一家人结婚不是有点儿血亲太近了吗？所以我们第一要问姓，啊，第二要问名，古代人是有名，而且有字。一看名就知道你父母的水准。

梁冬：噢~。

徐文兵：是吧，因为这个名是父母给起的，跟你没关系。

梁冬：对。

徐文兵：名者，命也。就是你生在什么样的家庭，你没法儿自个儿选择。所以一问你的名，噢，对你父母的这种教养程度、水平以及父母对你的期许有个了解。

梁冬：对，对，对。

徐文兵：古代再问个字。字是一般是求学呀，弱冠～自己在名了基础上有个推延、演绎，或者干脆跟名儿没关系，是我自己的一个志向，那我有你有个了解。

梁冬：所以“字者，志也”嘛。

徐文兵：诶，一问，这个您，您是“尊姓大名”，然后再问名，问字。在这之后，还有个特别重要的，是问什么呀？

梁冬：问……

徐文兵：“何方人氏”？

梁冬：对，对，对，对。

徐文兵：您是哪儿，哪个旮旯的，是吧？

梁冬：对。

徐文兵：我们经常说“姓氏”，大家都知道“姓氏”啊，都归到什么？姓。忘了那个“氏”是什么？

梁冬：宗族？

徐文兵：不是。“氏”是没有血亲。你说，我是山东人，你也是山东人，那咱俩有血亲吗？

梁冬：对。

徐文兵：咱们只能说从同一个地方来的。

梁冬：对。

徐文兵：这个“氏”，我以前我们，我小时候记忆，那会儿文革后期嘛，就是中央宣读这个中央委员名单，“以下按姓氏笔画为序”。

梁冬：嗯

徐文兵：是吧？这就一百多个人的名单，你怎么排呀？

梁冬：对。

徐文兵：前面这个最高领导人，主席、副主席那是……

梁冬：那不需要姓氏笔画。

徐文兵：那，那是，有，有顺序的，是吧？不能是因为你笔画多，你就排在第一位，呵呵。

梁冬：对。

徐文兵：那是有顺序的。后面的这些中央委员，他就按姓氏笔画来记。等我长大以后，我说这是不对的，因为按“姓”笔画，不是按“氏”笔画。

梁冬：对。

徐文兵：是吧？氏，“姓”和“氏”区别在哪儿？氏，我刚才说了，就是，何方人氏？一方水土养一方人。或者人杰地灵，地灵人杰，这方水土产生的那个人，他有一种特定的饮食、风俗，等等习惯，会造就他不同的，诶，相对于其它地方不同的什么呀？健康状态、心理状态、性格状态。对不对？我们经常说，“穷山恶水出刁民”，啊，或者说，有句话叫“无湘不成军”。这就是什么？就说，一方水土造就了这方人。所以，我的，我的病人找我看病，我都有个基本的问诊记录。一问，出生地。

梁冬：嗯。

徐文兵：“您出生在哪儿？”出生在哪儿一问，本来在北京看病，诶，出生在什么四川，成都。

梁冬：周口店。哈哈。

徐文兵：呵呵，再一问，说，啊，我，我父母什么支边哪，然后我是到哪儿，然后就……诶，中间这个过程，你了解一下，你就知道，这个人大概的饮食习惯，或者性格习惯，生活习惯，你都有个了解。

梁冬：嗯

徐文兵：这样的话，有助于你对他的身体了解，然后用药。你比如说我们火神派啊……

梁冬：对。

徐文兵：经常要用“附子”。

梁冬：对。

徐文兵：结果人来一个四川江油的，人家炖肉都放附子，你在那儿给人开药：附子 10 克，还 15 克。

梁冬：哈哈。

徐文兵：呵呵，这不瞎扯吗？你说。人早已产生耐药性。

梁冬：哈哈……此话也真是有道理，

徐文兵：是吧？

梁冬：是，是，是。

徐文兵：就说，这个我们平时说的这些话，说到这个“氏”，氏。“氏”，你看那个，我们说的这个“根底”。

梁冬：啊？

徐文兵：要“知根知底”。

梁冬：对，知根儿。

徐文兵：啊，那个“底”字，其实就是“氏”字加一“点”。

梁冬：对。

徐文兵：啊，跟～就说，人的所有的东西，他也跟他出产的，生长的这个生活环境有很大的关系。你想对他有深刻的了解，

梁冬：原产地，made in where。

徐文兵：一定要知道他的“氏”。诶，原产地。

梁冬：原产地。对，对，对。这个，说起来这个事情啊，插一句啊，我就没发现过一个笨蛋湖南人，我见过的所有湖南人都是聪明的。

徐文兵：是么？

梁冬：就没有一个，这，这，真是奇怪了。

徐文兵：“惟楚有才，于斯为盛”。

梁冬：嗯，湘女多情……

徐文兵：呵呵。

梁冬：情更长……呵呵，情不长。好了，说回来，远了，远了。好，所以呢，为什么一种病有各种治它的方法呢？而且都能治得好呢？“何也”呢？“岐伯对曰：地势使然也|”

徐文兵：诶，“地势”。

梁冬：“地势使然也”，因为出产地不一样。

徐文兵：这个，这个“势”呀。你看这个势力的这个“势”。“势”是什么东西？

梁冬：上面一个“执”，下面一个“力”。

徐文兵：呵，呵，“势”是什么东西？

梁冬：到底地势的“势”，“势”是一个什么样的东西呢？

徐文兵：“势”啊，我们讲气，讲力。

梁冬：对。

徐文兵：啊，这都是什么？表现出来的东西，属阳……

梁冬：有形。

徐文兵：阳性，没形。

梁冬：对，对，对。

徐文兵：你觉得气和力有形吗？

梁冬：对，没形。

徐文兵：这个“势”是什么？是蕴含在里面儿……

梁冬：还没发作。

徐文兵：蓄势待发，还没发的那个东西。

梁冬：是啊，你看看，叫作“动能”、“势能”嘛。

徐文兵：我们说，这个人，家里很有势力。

梁冬：对。

徐文兵：那不是说他就领一帮穿黑衣服的人，戴着墨镜，拿一根斧子在那儿就……

梁冬：天天砍人。

徐文兵：呵呵，天天砍人，他是有那种力量。

梁冬：要砍的时候能砍得了！

徐文兵：你别招我。

梁冬：对。

徐文兵：所以现在这种使用核武器呀！

梁冬：啊。

徐文兵：都叫什么？蓄势。

梁冬：嗯。

徐文兵：我有，但是我不用。是吧？

梁冬：引而不发。

徐文兵：诶，引而不发。所以你看啊，我以前看过一个那个希腊一个什么神话还是，还是什么故事，

这个，我记得大概叫“达摩克利斯剑”。什么意思呢？它给一个人，处罚一个人啊，就让他坐那儿，然后他头顶上就拿那个丝线啊，悬一把利剑，就在他头顶上，就让他坐。

梁冬：对着百会？

徐文兵：呵，对着百会穴。

梁冬：哈哈！真黑呀！

徐文兵：这个人不是说如坐针毡。

梁冬：是啊。

徐文兵：他是什么？这个头上悬着一把蓄势待发，但是引而不发，摇摇欲坠，这个千钧一发。什么叫千钧一发？一千钧的一个东西吊在一个头发丝上，眼看就要往下砸，但是又没砸。所以那种状态就是一种“势”。我们看到这种山的那种状态，尖起的，凸起的，或者是一个巨石快要倒，但是又没倒，那个状态就叫“势”。呵，就是把……

梁冬：这个势就是势力的“势”。

徐文兵：诶，势力的“势”。

梁冬：嗯。

徐文兵：古代把太监阉割，包括使用一些对女性的宫刑，就叫“去势”。去掉了……

梁冬：就是让你，让你没这个可能了。

徐文兵：诶，没有那种发力、发气的可能性了。

梁冬：对。

徐文兵：但是他那种，这种能量是蓄积在那儿存在的，就是对你是有影响的。

梁冬：嗯。

徐文兵：具体的这个“势”呢，我举两个字给大家说一下，就是说这个势。一个是“危”，一个是“险”，这都是势。什么叫“危”呢？就是，人站在悬崖边儿上那个状态，叫“危”。什么叫“险”？

梁冬：险就是……也是站在边儿上吧？

徐文兵：呵呵，危和险不一样。

梁冬：对。

徐文兵：“险”是什么？本来一条平平道路上堆满了这种障碍。

梁冬：噢，那叫“险”。

徐文兵：“危”是什么？站在悬崖边儿上那个，那个状态。所以“危”和“险”不一样。

梁冬：对。

徐文兵：这都是“地势使然”。我们生长的地势，大家想，上知天文，下知地理。那起码对我们中国人，对我们地理应该有个了解。我们中国地理什么状态？

梁冬：嗯，西高，东低。

徐文兵：对了，西高，西北都偏高。

梁冬：对。

徐文兵：东南都偏低。

梁冬：对。

徐文兵：而我们中华民族的发源呢，我们说叫中国，它是两条母亲河，黄河和长江的中间，东西之中，南北之中。啊，就相当于河南中原啊，波及到山西的河东地区，就是运城，这一带，啊，和陕西的一部分。这，我们是从这儿发祥的。所以，你看一下中国的版图。大概在周朝的时候，我们的影响力就在中间这一块儿。南，没到云南。北，没到现在的东三省。

梁冬：对。

徐文兵：本来就在中间这一块儿。但是从东呢，大概到了海边。

梁冬：嗯。

徐文兵：啊，就是我们现在这个冀东，就是秦皇岛或者山东这一带。西边呢，就到了青海、甘肃这一

块儿。再往西呢，就是吐蕃，就是现在的西藏。

梁冬：嗯。

徐文兵：还有这个西域。西域是汉朝过了很久，张骞通西域，后来才打过去的。这都是秦汉以后的事了。

梁冬：对。

徐文兵：这是我们的“中”。所以，今天我们讲的《异法方宜论》呢，就要首先对我们的，这个，说的这个“异法方宜”这个地域有一个大概的了解。我们说的“中”，是现在河南这个地块儿。那么，从河南这一块儿往西北走，那就是什么？黄土高原。

梁冬：嗯。

徐文兵：你看我们老家，我老家山西嘛，山西就比北京高出将近一千米。你看，从北京到大同，尽管距离就是三百八十二公里。

梁冬：对。

徐文兵：但火车走得很慢。现在都提速了，还得走五个小时。你说，现在提速，基本上一小时一百多公里，应该两三个小时就到了。

梁冬：对呀？

徐文兵：为什么到大同那么慢？大家都知道过八达岭，中国修的第一条铁路叫京张线嘛。

梁冬：对。

徐文兵：詹天佑修的。

梁冬：对。

徐文兵：为什么青龙桥那儿又做个“人”字线呢？

梁冬：噢。

徐文兵：就因为它那个坡儿太陡，火车就拉不上去。

梁冬：对。

徐文兵：只好就先走一个拐弯儿。

梁冬：对。

徐文兵：啊，先走这边儿，然后再倒车，往上，往上倒，否则容易，一个是动力不足，以前车烧，烧煤嘛。第二就是说，容易翻车。

梁冬：哦。

徐文兵：所以这是这种高。然后内蒙呢，也属于高原。在内蒙，就为什么光长草，不长树呢？地势使然。地势既然影响到了我们的植物，那么，作为我们吃植物，或者是动物吃植物的话，就会影响到他当地的这些动物，然后就会影响到人，这就是我们基本的一个观念。

梁冬：噢哟，所以真是没法儿往下讲了，这个事儿，一下子就“地势”。就是为什么要听老师讲课，是吧？你一看，你觉得明白的哦，“地势使然”嘛，就是地方不一样嘛，原来它背后还有那么多的能量的不同。

梁冬：对，它蓄积的是一种能量。

梁冬：对。

徐文兵：再往西呢，本来，本来西边挺高吧，你看到了青藏高原。青藏高原是青海和西藏的高原是吧？

梁冬：对。

徐文兵：但是在青藏高原下边，就窝下去一个盆，就是我们的现在四川。

梁冬：对。

徐文兵：是吧，我家里有个图啊，我从小特别喜欢看地图，我家里专门有一个地图就是那种凹凸的地图。

梁冬：就是立体的啊？

徐文兵：哎，立体的！一般平面地图它用等高线，就是这儿有个山吧，它在这儿画圈，海拔多少，海

拔多少，然后最后那个点，最高点，海拔多少多少米，是吧，珠穆朗玛峰 8848 还是 8843？

梁冬：对，8848。

徐文兵：但是那种感觉呢，让人觉得不立体。当然在很多军事家眼里那都是立体的，生动形象。我觉得看这个不过瘾，我就买了一个那种塑料压出来的那种立体的。那个一看你就知道，你看东北，松嫩平原，就是大兴安岭的东侧，它是松嫩平原；大兴安岭的西边儿，就是内蒙了，内蒙的东蒙，那就是很高，地势很高。再往下走，河北，华北大平原；华北大平原的太行山这面，那就是我们黄土高原。然后你再看，四川盆地就在那儿洼下去。四川这个地方原来啊，在远古的时候是个大水库。都不是个大水库噢，就是个大海！

梁冬：应该是的。

徐文兵：它那儿蓄了一大盆子水，里面没有人烟。然后就是大禹治水从那儿凿开这个三峡以后，里边的水冲泄下来，然后那儿慢慢水没了，那它变成一个盆地。所以你说人家四川人为什么爱吃辣，你得看看四川人生活在什么地方。

梁冬：水深火热呀！

徐文兵：嘿嘿，水很深火不热，湿气很大。可是我们现在所谓的东南方，就是应该是我们的两条母亲河黄河和长江带着泥沙冲积出来的这种平原。所以《内经》上说它说什么？地势卑下。它先冲出来一个叫湿地，然后慢慢沼泽，然后变成盐碱地，多少年以后，有了那种腐殖层就是有机物的堆积，才变成了一个良田。沧海桑田，多少年的变化才出来，这就是地势使然。我们要去哪儿定居或者是了解一下自己从小生长的环境，这样的话呢才能更好地知道自己的体质，然后到一个~迁徙到一个新的环境以后再去适应它。

梁冬：是的。

徐文兵：所以叫知天、知地、知人。

梁冬：而且人家观察一下自己生活的小区，是吧？

徐文兵：哈哈哈，对呀！

梁冬：A3 栋和 A4 栋比较高，也会影响。这个东西呢就是，当然比较细节了。稍事休息一下，马上继续回来。

（中场广告，片花）

梁冬：重新发现中医太美，依然回来到和厚朴中医学堂堂主徐文兵老师呢请教。刚才呢讲到这个岐伯对曰“地势使然也”，然后呢“故东方之域，天地之所始生也”，这开始讲东方了。

徐文兵：对，这就具体论述了，啊。就是我们先定坐标，我们黄帝和岐伯请教的是在今中原地区，那么中原地区的东边儿，在那个年代，因为《黄帝内经》成书的年代啊是在汉朝，也就公元零年前后的事情，可是黄帝的这门学派的思想，那就是从上古传承下来的。

梁冬：对。

徐文兵：这个，它上边所说的那个东方之域，我们先看这个东字怎么写？

梁冬：嗯。

徐文兵：繁体字的東中间是个日……

梁冬：我以为是个田呢。

徐文兵：然后中间套了个木，

梁冬：噢~。

徐文兵：诶，你把一个日、木一套这就是个東方的東，啊。这就又和我们中医的五行理论是对应的。它是日出，日出的地方。

梁冬：日出之地。

徐文兵：诶，日出之地，主生。然后呢，东方青龙，其类草木。所以在东方是草木绝对茂盛的地方，啊。所以你看那个曹操写那个：“东临碣石，以观沧海”，啊，他后边儿说一句：“百草丰茂”。所以那个地方~曹操东临地方是现在我们讲的就是冀东，秦皇岛那个地方，“魏武挥鞭，东临碣石有遗

篇”嘛，是那个地方，我们现在说的这个东方没有到达现在所谓的东三省。

梁冬：噢，还没到。

徐文兵：没到。啊，冀东，就是秦皇岛。然后……

梁冬：胶东半岛。

徐文兵：山东，胶东，然后呢，苏东~苏东坡，呵，江苏，连云港这一带，然后浙东，这就是我们说的东方。那会儿那个状态呢，中国的版图达到这儿了。所以下面儿会讲它叫：“鱼盐之地”，“鱼盐之地”，本来我们说现在南方是，你看福建啊、广东啊、这些靠海啊，鱼盐之地。对不起，那会儿中原的势力范围还没到那儿。

梁冬：而且估计那个时候南方还都是森林呢。

徐文兵：那会儿就是百越嘛，百越那会儿还我们叫南蛮嘛，还不开化地区。

梁冬：有一个朋友，大家别生气啊，有一个朋友说广东啊，说广东的问题就是开化太晚，开放太早。

徐文兵：嘿嘿嘿……

梁冬：但这是批评啊，这是不对的啊。我只是和大家分享一下，在历史上来说的确在那个时候呢南方还没有开化，是吧？就跟人家美国也没开化是一样嘛，是吧。

徐文兵：那会儿就流放，流放一些人往那儿去嘛，啊。

梁冬：对，对，对。好，说回来，说回来。

徐文兵：所以我们说现在说的这个东方指的就是，啊，从大概秦皇岛到这个连云港，啊，再往下就是到浙江温州这一带。这是我们讲的以中原为坐标的东方。东方的特点是什么？生发之气大，然后呢，草木丰茂。人呢，对应人呢我们已经熟悉了一些东西，就是对应人的什么？肝气升腾，啊，肝火、肝气都比较旺盛。

梁冬：好，这就讲东方。“故东方之域，天地之所始生也。鱼盐之地，海滨傍水，其民食鱼而嗜咸，皆安其处，美其食。鱼者使人热中”。

徐文兵：所以这些海边的人。我们再说一下东方啊。东方，现在我们管日本叫“东瀛”，是吧？其实这个“瀛”呢是，就是秦始皇那会儿统一中国以后，人统一天下以后，没事儿干了，就想干嘛？就想长生不死，啊，就想成仙。所以它按历史的传说，按《山海经》说就我们的蓬莱，就山东嘛，蓬莱往东，山上有三个仙岛，八仙过海去，其中叫“瀛洲”嘛。这个“瀛洲”就是住的仙人，然后长生不死。然后秦始皇就听信了这些方士的话，然后就派了我的老祖宗叫徐福，幸福的福，带了三千童男童女，啊，去到这个“瀛洲”啊，去求仙，求这个长生不死的药。这三千童男童女是正好秦始皇征服了云南以后，从那儿……

梁冬：弄过来的。

徐文兵：弄过来的人，所以现在日本人经常去到云南去祭祖。

梁冬：诶，有一年，张艺谋拍过一个电影叫《千里走单骑》，是那个谁谁谁演的嘛，就是那个高仓健，对吧，就是讲一个日本人在云南的过程嘛。

徐文兵 :对。你知道日本人为什么在那儿就留下那么~他们为什么那么做吗？他们往上捯他们的祖先，三千童男童女的血脉是从云南过去的。

梁冬：噢~都是丽江人群，是丽江人民，呵呵。

徐文兵：这个，这就说古代的一个，这么一个典故吧。这就是我们说的东。东就要渡海，你从秦皇岛以后，“秦皇岛外打渔船嘛，一片汪洋都不见，知向谁边？”所以它那个地方在我们中原人看来，他们那出产的是，他们吃的东西不像我们吃的是牛羊肉，他们吃的是鱼，鱼盐之地，它是傍海的，

梁冬：对，生猛海鲜。

徐文兵：呵呵~而且他那儿吹的风，那海都是有鱼腥，有盐的味道，所以他们的饮食习惯呢就是多吃了一些这种海产品，

梁冬：而嗜咸。

徐文兵：嗜咸，而且他们不得不，或者是不由自主的饮食中就多咸，多咸的味儿

梁冬：吸进去的都是海风嘛，是吧。

徐文兵：海风也是有盐味。

梁冬：“皆安其处，美其食”，这个是什么意思，为什么要说这个地方要“安其处，美其食”是说因为这个地方物质条件比较好，所以不爱折腾啊？

徐文兵：这个……我们说有些人得天地之眷顾。上次我们讲印度人，印度那地方插根棍子都能长成一棵树，所以他不需要太多的劳作，自然就海里面随便撒一网，捞上来都是能吃的东西。

梁冬：高蛋白。

徐文兵：而且还是高蛋白，因为我们，你看有地方吃大米嘛，吃大米粘度特别差，是因为什么？含糖分高，含蛋白质少。真正好吃的大米是黏米，黏米就是含蛋白质呢相对多一点。人哪，想补充自己的身体你就得吃很多蛋白质，蛋白质你要草食动物补充不够的话，这些人发育就差一点。可是在东方这个地方，天地之所生。

黏米：是黄米，黄色的。老徐讲的应该是糯米，用“粘米”代可以不？

梁冬：啥都有。

徐文兵：啥都有，不用你操心，就有。所以这些人就“安其处”，不用为自己的这种衣食住行而发愁，而且吃的都很美。

梁冬：如果要求不高的话，其实活的还可以的，是吧？

徐文兵：但是它有一利呢就有一弊，这些鱼盐东西吃多了以后呢，就会产生一个问题。

梁冬：对，所以它后面讲了，“鱼者，使人热中，盐者胜血”。

徐文兵：哎，这个海鲜呀，我们这儿说的鱼不是淡水鱼，是海鱼。这海鱼很多人问我，就是我说第一不要吃海鲜，我说海鲜呢比较凉，但是很多人就反驳我说，哎，虾不是能壮阳吗？那个海马不是能壮阳吗？你为什么说它是凉的呢？这就涉及到一个消化能力和你摄入量的问题。比如说，有些东西你没怎么吃过或者少吃一点，吃了以后呢，你充分把它消掉化掉为你所用，它就能发热，但如果你一下子

吃的太多，那就什么？

梁冬：堵在那儿。

徐文兵：唉，堵在那儿，要么就堵在那儿，要么就很多人吃海鲜过敏，就拉掉了。所以说海鲜这种高蛋白的东西它是个双刃剑。第一，它被称为发物，就是吃完虾以后，吃完鱼以后过敏，身上起很多又红、又大、又痒的包，你说这是不是让人“热中”啊，就是让人热了。还有呢就是吃完以后沉寒痼冷积在那儿，你就消化不了它，这就让你“寒”。真正吃海鲜的人他有讲究，就是说，这个海鲜呀，它也是一个相反相成的这么个矛盾体，你比如吃虾，你光吃那个虾段，不好消化，你想好好消化，那你吃哪？

梁冬：虾皮、虾头、虾须？

徐文兵：虾头！

梁冬：虾头很脏的吧，

徐文兵：尤其是那个虾的眼睛。

梁冬：是吗？

徐文兵：如果你吃虾，把那个虾的眼睛抠下来吃，你就是壮阳了，你要是光吃那个虾段，有可能吃你胃里面沉甸甸的不消化。

梁冬：这是什么原因呢？

徐文兵：这就是说它的阴阳的属性不一样。啊，真正到海上，你看人家渔民都是把虾捞出来，给你吃虾身子，人家抠那个虾眼睛吃。

梁冬；哈哈哈，这个样子的。

徐文兵：但是总的来讲，吃这种海的咸味重的鱼会让人……

梁冬：热中。

徐文兵：热中，也就是说人吃了这种高蛋白的东西，补充太过以后呢会有那些鱼毒，或者是热会慢慢

地集中在自己的肠胃里面。

梁冬：对。

徐文兵：集中久了呢就会变成就像火山爆发一样，在人的体表伸出、探出个小头，喷发一下。

梁冬：对。叫“盐者胜血，故其民皆黑色疏理。其病皆为痈疡”吧？

徐文兵：痈和瘍。

梁冬：噢，这个字念 yǎng 呵，就是一个病字头，下面一个昜。

徐文兵：诶，这就是我说人吃完太多这种高蛋白的东西以后呢，会让身上长出这种疮痒和疔疮。

梁冬：嗯。

徐文兵：就像火山爆发一样冒出个小口，排出点脓，排出点血，最后收口。

梁冬：嗯。

徐文兵：这叫什么？有诸内，必形诸外。

梁冬：对。

徐文兵：里面热的东西太多，啊，跑到体表。下面有句话叫：盐者胜血，就是多吃盐的人会让自己的血液变得粘稠，或者让自己血的颜色会发黑。

梁冬：对。

徐文兵：按黄帝内经这套理论，这门学派的理论，他认为什么，咸入肾，盐是补肾，然后呢水又克火。

梁冬：对。

徐文兵：这样老吃这种盐的人呢血液粘稠，然后呢皮肤因为血液变黑或者粘稠，这些人的皮肤的颜色也发黑。

梁冬：哦，所以说水格的人黑是有道理的。

徐文兵：就从这儿得来的。

梁冬：原来是这个样子。但是有些人肾又虚但是血液又粘稠，那怎么办呢？

徐文兵：肾又虚血液又粘稠，那就从中间调了。

梁冬：那只能调脾胃了。

徐文兵：诶。上面是火，下面是水，这俩人老不和，老打架。

梁冬：胃疾。

徐文兵：只能是从中来调了。

梁冬：嗯。

徐文兵：盐者胜血。

梁冬：嗯，盐者胜血。好，稍微休息一下马上回来。

（片花）

梁冬：重新发现中医太美。继续回来到国学堂，向厚朴中医学堂堂主徐文兵老师请教。刚才讲到啊，盐者胜血，就是伤血啦。就是吃太咸会令你的血液粘稠度比较高、比较黑，故其民皆黑色疏理。

徐文兵：什么叫疏理啊？

梁冬：这个东西什么意思？

徐文兵：理是我们皮肤的纹理，古人叫腠理。腠呢就是拼凑的意思，就是皮肤细胞——表皮细胞，每个细胞之间它有个接缝，那特别细微，但是它透气。

梁冬：对。

徐文兵：理呢就是皮肤纹理能看得见。

梁冬：嗯。

徐文兵：这些人摄入盐分太多，人排出盐分的途径在哪儿？

梁冬：啊，就堵住了。

徐文兵：就出汗。

梁冬：对。

徐文兵：所以想让自己排汗排得更痛快、通畅一些，使自己不要蓄积太多盐分在里面，所以这些人的皮肤的纹理都比较疏，比较松。啊，就皮肤呢显得就不那么细和腻。

梁冬：哦，是这个意思。

徐文兵：啊，我看很多人，女同志想美容，说啊，我这毛汗孔这么粗，能不能弄的细一点。特别好多外国人，特别羡慕东方人、中国人，啊，说你这皮肤那么细。我说我们吃盐少。呵，呵，呵。

梁冬：西方人吃得比较咸吗？

徐文兵：西方人，我见过西方人都是吃得都比较咸，口重，啧，口重。所以口重的人皮肤都比较，毛汗孔都比较大。

梁冬：哦，说的是这个。

徐文兵：比较粗，皮肤纹理都疏松。所以它叫疏理。

梁冬：对，黑色疏理。

徐文兵：皮肤发黑，一看这人皮肤发黑，毛孔又比较粗大，一看就盐吃多了。北京人说叫打死卖咸盐的了。

梁冬：噢，说的是这回事。

徐文兵：打死卖咸盐的人，盐没地方放，只好都放饭里面儿，多放点儿。

梁冬：嗯，这也说明现在肾虚的人比较多，下意识的吃得比较咸，来补其肾嘛，对吧？

徐文兵：对，对，对，嗯。

梁冬：肾亏，肾亏不一定是怎么样子。可能是晚上睡得晚呐，诸如此类，是吧？

徐文兵：肾亏有几个表现。一个是口重，啊，我们说精不足者补之以味儿，这个，他口味都特别重。我见过一个最恐怖的一个人。我们出去吃涮肉啊，涮的时候都问你放什么小料。

梁冬：对。

徐文兵：你比方要个麻酱的、香油的。那哥儿们要的是香油的，他跟人要了一瓶味精。大概把半瓶味

精都放到那个香油里面，就那么涮着吃。所以你说他那个就说虚到什么程度。

梁冬：唉，我留意到一个现象，很多年前，现在终于理解了。我发现呢，但凡是那种夜场旁边都有那种火锅店。啊，还有那种晚上宵夜吃的那种麻辣小龙虾。簋街，簋街为什么火？就是晚上给大家吃东西，都是麻辣小龙虾。

徐文兵：都补肾。

梁冬：都是一堆肾亏的人，男男女女，夜间出来。

徐文兵：还有个肾亏的表现出就是对声音不敏感。

梁冬：肾开窍于耳嘛！

徐文兵：对！肾开窍于耳！这些人是什么？是肾虚以后啊，你说话声儿小他听不见，你必须得用特大的声，而且我们到一个环境以后，一看震耳欲聋，人家是什么？是安之若素。所以说明他的耳朵虚到很严重的问题，还有好多，我见过好多搞摇滚的人，整天就在那儿自己震自己，震到自己肾亏，肾亏精不足以后就靠吸毒来提自己的那个……

梁冬：噢！你说的这个东西是一个双向调节？

徐文兵：双向的！

梁冬：耳朵不好也会伤肾。

徐文兵：对！肾不好会伤耳。

梁冬：肾不好会伤耳，耳朵不好也会伤肾，我认识一对老夫妻哈，这个老太太告诉我她耳朵不好，后来就影响了肾了，我想这个原因呢，很可能是老公公晚上打呼噜，她长年累月为了睡眠呢，她自己给闭塞了，闭塞完了之后呢，反而呢影响到了肾，这事有意思。好！“其病皆为痈疡”，这是什么意思呢？这是流出流脓那种。

徐文兵：这种啊，老吃这种热中啊，就是我们说的现在人老吃这种肥甘厚味，你说人在海边的人，几代几代传下来，已经适应了，我们现在就身处内陆，中原甚至西北地区，不产这种海鲜的地方，也赶

这个潮流，也去吃这个东西，吃的结果是什么？有一段时间北京那个流行吃那个水煮鱼，也是闹得那种——油也大，味儿也重，最后吃的很多人就身上长那个疥子，就是那个现在叫那个蜂窝组织炎，蜂窝组织炎就是汗毛孔那儿感染了，发炎了，然后化脓，流出来。有些人是什么？多头的，多发性的，就是出好几个脓头，挤在一起，这个叫什么呀？痈！就是挤在一起。单个的一个，根比较深，那个漏管比较细，我们叫疔，就相当于钉子钉进去一样。这个疮和疡有区别，什么叫疡呢，就是病字边里边一个姓杨的杨那一边，这个疮和疡的区别在哪儿？就是说当你受了外伤，伤到你的表皮，这个我们叫受伤了，受伤以后没有很好的保护自己的清洁，被细菌感染了，这个伤在表皮感染了，出现了化脓，这叫疡！

梁冬：噢！这个东西！

徐文兵：我们说溃疡啊。

梁冬：伤口感染。

徐文兵：伤口感染，这是表皮的感染，你看那个伤和疡他的字的根是一样的，都是那个~繁体字的傷也是单立人儿，这面儿一撇一横底下一个易，容易的易，你把易加上一个病字边就是疡！就是表皮感染叫疡！什么叫疮呢？我们说这个你受到了外来的伤害，深达到了肌肉，这个叫疮！疮伤！我们内心受到很大创伤，你是受创还是受伤？伤到表皮叫伤，伤到肉叫创，这个创加个病字边，就那仓库的仓加一个病字头，就是什么？流脓生疮，头上生疮，脚底流脓就是疮。就是说皮感染叫疡，肉感染，深达到肌肉了，叫疮。所以这个呢，它不是外伤，它是热中，就是老吃那种海鲜的东西，最后生了热，然后从皮肤上流露出来，就是这些人好得什么病？就是身上好起这种小火山。也容易脸上长我们现在所说的这种痤疮啊，粉刺啊，青春痘啊，这些东西。

梁冬：所以我觉得中国的医生啊，一定要有自信！中国的肛肠科医生一定是全世界最好的医生。然也！然也！“故砭石者，亦从东方来。其治宜砭石。”

徐文兵：哎，你得了这种疮和疡，我们现在都知道什么？要清疮排脓，就是说等这个脓长熟了以后啊，

先出一个红头，然后呢，红头上面儿这出个白点。

梁冬：我以为红头出了个文件呢。呵呵……

徐文兵：呵呵！红头文件！最后呢，脓熟了以后呢，叫是个脓包~老百姓都知道脓包迟早有一天得挑破。

梁冬：对。

徐文兵：你不挑它也得自个儿溃破。

梁冬：对。

徐文兵：这种就需要一个锋利的利器，啊，来把他那个疮，就是痈、疮，啊，疔、疽给它划开。

梁冬：嗯。

徐文兵：清疮排脓，然后，流出去。这些脓啊，毒啊，谢掉了，它自然就长好了，愈合了。所以这种砭石这种治疗方法，从哪儿来的呢？砭石者，亦从东方来。

梁冬：噢。

徐文兵：就是东方这些大量的病人，得了这种病，医生给他们治的过程中，诞生了，积累了这种砭石疗法。

梁冬：所以，这个，现在美容院里边那个把那个暗疮用针挑破，就是基本是这样的一个技术延续嘛。

徐文兵：对，暗疮那个我不赞成挑。

梁冬：诶，为什么呢？

徐文兵：因为挑了以后会留疤。你要是耐不住性子啊，急于给它挑，挑了之后，脸上就留个永久无法愈合的疤。所以，暗疮的话，一定要收敛自己的肾火，也就是西医现在讲的什么激素的问题。它那个脓啊，和我们这个急于排出的这个脓、毒不一样。那个火是你的真火，它不应该露出来。

梁冬：对。

徐文兵：结果你，你给它露出来了。怎么让他治这种痤疮呢，就是让它收回去。那个是什么，你外界

摄入的毒，积存在体内，你赶紧给，给邪气出路，让它出去吧。

梁冬：嗯。

徐文兵：一个是对付敌人的办法，一个是对付孩子的办法。所以，现在好多人得了这种青春痘，去挑，去弄，最后，落下结果都不好。

梁冬：那，有一些，诶，这个，治这个青春痘就降火，有些呢，就把他收火，那不一样？

徐文兵：收火，不一样。你呀，我建议大家去读一下我以前推荐过，是我妈妈她们学中医的那种教科书叫《医学心悟》。《医学心悟》是清朝，这个人叫程国彭写的，啊，字钟龄。它里面说到治火，他提出一个概念叫子火和贼火。孩子犯错误了，你怎么办？

梁冬：拉回家好好教育，收敛一下就好了。

徐文兵：对呀，贼火呢。

梁冬：有这样的感受去。

徐文兵：任你去杀伐赶走，你怎么收拾它都不为过。

梁冬：对。

徐文兵：但你要是把自己的孩子当贼一样处理的话，什么结果？

梁冬：这就没了。

徐文兵：所以青春痘是个子火，得养。比如说我们要厚土敛火。要补益他的脾胃，让他的土厚了，把那个肾冒出来那个火，给它压回去。

梁冬：对。

徐文兵：我们用的是补法。真正的用对付贼人的办法，用的是泻法，啊。围三缺一，给邪气一出路，不一样，嗯。

梁冬：嗯，有道理，有道理。所以呢，这个，大家如果得了青春痘的话呢，应该感到骄傲和自豪。

徐文兵：呵呵。

梁冬：说明你还以真火在，是吧？

徐文兵：呵呵。

梁冬：现在我也不怎么长青春痘了，年轻的时候，我可也是。

徐文兵：呵呵。

梁冬：好，所以呢，今天呢，我们花了一点点时间呢，讲了《素问?异法方宜论第十二》的第一段，讲到从东方来的人，他由于吃盐比较多，吃海鲜比较多呢，会得这样的病，我们要理解它这个原理。

徐文兵：嗯。

梁冬：哈，要知道说，现在南方或者北方，西方的人，他如果也是这样的话，他有他类似的机理。

徐文兵：对。如果，现在就是交通发达了，我们都是，不到外地，也能闹~把自己闹个水土不服，得一些奇奇怪怪的病。

梁冬：哈哈，日行地球八万里。

徐文兵：对呀。

梁冬：好了，感谢大家收听今天晚上的国学堂，感谢徐老师，谢谢！

徐文兵：不客气，再见！

中国之声 国学堂——重新发现中医太美

主持人：梁冬　　主讲人：徐文兵

主题：解读《黄帝内经·素问·异法方宜论篇第十二》

异法方宜论 第二讲（2009-10-24）

经文：西方者，金玉之域，沙石之处，天地之所收引也。其民陵居而多风，水土刚强，其民不衣而褐

荐，其民华食而脂肥，故邪不能伤其形体，其病生于内，其治宜毒药。故毒药者亦从西方来。北方者，天地所闭藏之域也。其地高陵居，风寒冰冽，其民乐野处而乳食，

参与整理：冷冷清清、佩之、拈花一笑、晓杰、yhlj、树没叶、若竹、慧从卢溪、天机锁、草木有情、蓝色天空、花菜、猪光宝器

梁冬：是的，大家好吗？欢迎收听今天晚上的国学堂，重新发现中医太美。从上一周开始呢，我们已经开始进入了一篇新的《素问·异法方宜论篇第十二》，依然，请到的是厚朴中医学堂堂主徐文兵老师，徐老师你好！

徐文兵：梁冬好，听众朋友们大家好！

梁冬：对，在上一周的时候呢，我们讲到了，这个为什么同样一个病，诶，治不同的人都不一样呢？

岐伯说：因为地势不一样。然后我们讲到东方，就是说在中国，当时的中国。

徐文兵：中原。

梁冬：中原地区以东的地方，那些人他们的饮食啊~啊，等等不一样，导致了他们得的病呢也不太一样。今天我们要进入第二段，从西方来的人，西方……

徐文兵：我们先补充一个啊，有的观众提问。就说了，上次我们讲到了姓氏的“氏”。

梁冬：对。

徐文兵：啊~就是说，“氏”到底确切是什么意思？“氏”就是说“何方人氏？”，“你从哪来？”。

梁冬：对。

徐文兵：但是“氏”呢还有另外两个意思呢，就是职业。

梁冬：哦，对。

徐文兵：“燧人氏”。

梁冬：对，钻火的人。

徐文兵：“神农氏”。

梁冬：对，种庄稼的人。

徐文兵：哎~对呀！黄帝你知道叫什么氏？

梁冬：什么什么熊？

徐文兵：“有熊氏”！

梁冬：“有熊氏”，我一直，我以前就不明白什么叫“有熊氏”啊？

徐文兵：你看啊！最早，我们的祖先叫“伏羲氏”。

梁冬：对。

徐文兵：“伏羲”什么意思？

梁冬：“伏羲”不是一个人，对吧！

徐文兵：嘿嘿~

梁冬：“伏羲氏”他是一群人。

徐文兵：一群人他是干吗的？它是个职业。

梁冬：是干吗的？

徐文兵：狩猎的！降服那些牲口，就把野兽啪啪啪，干掉，最早我们叫狩猎。

梁冬：哦。

徐文兵：到黄帝叫“有熊氏”，什么意思？畜牧，把野兽家养。

梁冬：哦~~

徐文兵：就把这些野兽驯化了，为自己所用。所以黄帝跟蚩尤打仗的时候，动用的是特种部队。老虎、大象、豹子，去跟蚩尤打。

梁冬：对啊，你看《封神演义》里面讲的东西，都是玩那个，是吧！

徐文兵：什么叫“有熊氏”，就是说他已经懂得从……，原来就是到野地里啪~打一个吃一个。到了慢慢什么？把这些拿回家去驯养。

梁冬：把~把野鸡变成家鸡。

徐文兵：对，把野猪变成家猪。

梁冬：哦~~~

徐文兵：家猪叫豚，野猪叫猪。

梁冬：对对对。

徐文兵：最早驯化的就是羊。

梁冬：羊是什么……

徐文兵：羊是最温顺的，野羊啊，你到现在，到西藏有藏羚羊啊，到山上有那种黄羊啊，都是野羊。

梁冬：对。

徐文兵：慢慢我们把它驯养成家羊，随取……随时取随时用。这叫“有熊氏”，你看他这个过程。所以这种职业。黄帝还有一个“氏”，“轩辕氏”。

梁冬：对。

徐文兵：“轩辕氏”什么意思？

梁冬：赶车的。

徐文兵：造车，驾车的。所以黄帝造指南车么。

（黄帝姓公孙，生于轩辕之丘，故称为轩辕氏。建国于有熊，亦称为有熊氏。）

梁冬：对。

徐文兵：是吧，这也是代表他的职业。所以“氏”的另外一个含义就是你从事什么职业。

梁冬：什么家族。

徐文兵：哎，什么家族。你看我们现在说北京“风筝哈”、“馄饨侯”、“爆肚王”什么意思？

梁冬：做风筝的这一群人。

徐文兵：职业，我姓什么？

梁冬：“哈”。

徐文兵：所以“风筝哈”什么意思？前面是氏，后面是姓。“馄饨侯”——我是做馄饨的我姓侯。我的姓是侯，我的氏什么呀？哈哈~

梁冬：西方人不都这样么！是吧。

徐文兵：呵呵呵，这是“氏”。还有你比如说你叫我——徐大夫。

梁冬：对，大夫徐。

徐文兵：不对，徐是我的姓，大夫是我的职业。

梁冬：对。

徐文兵：这就是什么？姓氏！

梁冬：对对对。

徐文兵：哎，我们都这么用，但我们都不知道。还有后面根据这个职业再进一步的细化。就是什么？职位，毛主席——毛是他的姓，主席是什么？

梁冬：氏。

徐文兵：是他的“氏”，是吧。毛主席以后，后面有华主席，啊，有江主席，现在胡主席，这都是……。我们一说“主席”，你叫谁呢？我们主席有一大串儿。

梁冬：对，工会主席也是主席。

徐文兵：你叫的是我的氏。比如我们现在叫“王局”、“李队”、“张处”，什么意思？你在叫我的姓氏。前面是张，后面我（是）处，我是处长，这叫姓氏。这就是细化了，我们就把这个氏呢给大家彻底交代清楚了。所以说，氏，一个是从哪儿来的，第二你从事什么职业，第三你是什么职位。所以一说氏，他绝对不是一个人。

梁冬：所以就是简单的一个字里面哈，包含了很多很多的信息。

徐文兵：他是一群人，所以说“神农氏尝百草，一日遇七十毒，得茶而解”，绝对不是神农一个人在那儿尝，是神农氏，而且这个氏可能延续好几代。啊，这就是我们把这个氏交代清楚了。古代还有个特点，就是什么？人杰地灵！一个人出名了，他会带着他整个的家乡出名。

梁冬：是。

徐文兵：所以很多人是，一说这个人，牛！叫他名儿就叫什么，称他的姓，再加上他出生的那个地。叫什么？袁世凯，当了大总统，他的功过是非我们不评价，我们后人管他叫什么？袁项城，他是河南项城人。李鸿章，哪儿人？徽军嘛，李安徽！一下把他的姓和他的出生地都联系起来。这是我们古人……就是……

梁冬：当地的形象代言人。

徐文兵：哎~对对对，当地形象代言人，梁冬出名了，梁冬哪儿人？

梁冬：梁新兴县，广东省新兴县人，梁新兴。

徐文兵：孙中山…

梁冬：对哦，中山县嘛，对吧。

徐文兵：它原来肯定不叫中山县，原来肯定有个什么名。这个人出名以后，把他的名字，换成了他的当地的那个名字。我们现在还有志丹县嘛，还有左权县，刘志丹的故乡，左权牺牲的那个地方。这就是人杰地灵，因为人出名了，把他这个当地就带动起来了。

梁冬：对，张治中路。

徐文兵：对啊，对啊，佟麟阁！这都是我们中华民族的一个传承，就是说地域对人的影响。上次我们说到了湘，就是湖南，湘军，无湘不成军。你知道湘西剿匪死了多少人吗？

梁冬：多少人？

徐文兵：就是解放战争，渡江战役以后，摧枯拉朽，势如破竹。基本上~你看《开国大业》毛主席说，

淮海战役结束了，从此就是中国没有大的战事了。就是国民党正规军已经不在话下了。但是到哪儿受到磕绊了？

梁冬：就是湘西啊？

徐文兵：到了湘西剿匪，哦哟，费大劲了。这个湘西，那个，你看沈从文写的他那个故乡啊~沈从文的老家湘西，就现在我们旅游胜地啊，凤凰这一带，你说十大元帅谁从湘西出来的？贺龙。

梁冬：哦，能打！

徐文兵：能打。当年打~湘西剿匪，四野嘛，四十七军在那儿打的。哎哟，真费了劲，神出鬼没，他对当地那种地域又熟悉，再加上当地民风彪悍。

梁冬：湘人是彪悍。

徐文兵：你说当地人，就是这方水土养出来的这帮人，多厉害！

梁冬：民风彪悍，就是说他的能量是有多么强。

徐文兵：这些能量强，一个是跟他的饮食、地势，影响那个……我们但是十万大山，在那儿~在那儿剿匪，那么山形地势对人的影响有多厉害，是吧，你说一马平川一个平原，你想当土匪都难，除非你挖地道。

梁冬：都做风流才子佳人，谈谈情说说爱。

徐文兵：这就是地势对人的影响。

（广告+片花）

徐文兵：上期呢我们讲到了东方，东方呢主要说靠近海边鱼盐之地对它的影响更大。

梁冬：对。

徐文兵：就说到鱼盐之地呢，就说，一个民族或者一个文明的诞生，首先离不开水，就是淡水，我们

说到了自己有母亲河，第二个很重要的原因离不开盐。

梁冬：是。

徐文兵：我们中华民族文明诞生呢一个是四川那个地方，四川那地方出井盐，

梁冬：自贡吗。

徐文兵：诶，自贡井盐，用那盐腌出的这种腊肉、咸菜那绝对特别好吃。

梁冬：嗯。

徐文兵：另外一个文明诞生，就是靠海，不缺盐。

梁冬：没有盐就没有肾气，提不起肾气，

徐文兵：提不起来，你说没盐吃了话，这人就浑身就是软的，脑子都动不起来。

梁冬：对，肾主脑髓。

徐文兵：肾精啊，肾气都不足，但是呢盐吃多了，现在人都知道，盐吃多了血压会高，会得高血压，盐吃多了就血脉凝气，就血液会粘稠，你想放的盐水，盐水过多了以后呢，它就溶解在液体里边，液体里边就容易出现这种发稠，所以这种盐吃多了以后呢，会让自己产生体表热中，啊，体内产生热，发到体表上呢就产生长这种疮啊，痈啊，疥子啊，这些东西，所以大家平时的饮食，我们不住在海边，但是我们老去赶这个时髦，啊，吃这些东西的话很容易会落病。要注意饮食！

梁冬：所以呢，稍微补充一下，上一次呢讲到的东方。

徐文兵：啊，今天呢我们讲讲西方。

梁东：“西方者金玉之域，沙石之处，天地之所收引也。”

徐文兵：嗯，“金石之域”，西方呢它按五行的归类来讲，属金。

梁冬：对。

徐文兵：金是包括我们现在说的些，这些金、石、玉这些东西都属金，金呢主肃杀，它就不是个生的地方，所以在中原地区往西一般都是戈壁啊、沙漠这些地方，草木不生的地方，这些地方呢就不像我

们处在东方，插根棍子能长出个树来，啊出产就那么丰富，所以它的特点是这样，而且我们所处的西方呢中国的西方就是西高东低，啊，为什么说滚滚长江东流水，是因为地势使然也。西，西边偏高东边偏低，所以呢都是什么呢，水往东边流。

梁冬：正是因为如此呢，所以那个地方也产玉石。是吧？

徐文兵：哎，产玉石，矿产特别丰富，这就是它的特点。

梁冬：“金石之玉、沙石之处。”

徐文兵：所以中国的很多青铜器的冶炼，玉石的出产，追到根上都从西方~西方我们说是王母娘娘住的地方，啊，是昆仑，昆仑丘嘛。也是一个文明的诞生地，它有它的特点。

梁冬：对，“天地之所收引也”，就是说天地是在那里收引的吗？

徐文兵：天地收引也就是说日头从东方升起来，从西方降下去，降下去的特点就是我们说秋天是主什么？

梁冬：肃杀。

徐文兵：肃杀，收藏，收敛，啊，“秋三月此谓容平”。

梁冬：对。

徐文兵：“天气以急，地气以明”。这时候呢人应该慢慢的要收敛，到那个地方呢，人呢在东方的皮肤是什么？是疏理，开放！你想想到了西方你再这么开放，整天接收一些肃杀之气，你肯定长命不了。下面呢，它就会讲你怎么去在那儿生活。

梁冬：嗯，所以呢就说那些木格的人哈，跑到西边去，有的时候能落下病来。对吧？

徐文兵：就是挨（卒瓦）cei 呢。

梁冬：“天地之所收引也，其名陵居而多风，水土刚强。”

徐文兵：嗯，陵居啊，那个东方人安其处，安其处就是说不会为自己的这个居处而发愁，为什么？东方是草木丰茂，随便砍个树搭个房子一住，你到~咱不说现在，就说东北，很多那木头盖的房子多的

是，啊，就不会为这发愁，可是到西方没木头咱怎么住啊，怎么住啊？

梁冬：陵居而处。

徐文兵：陵居，就是在山岭里面掏个窑洞，这很简单。大家都对延安——好多电影都说延安，延安人住什么房子？

梁冬：嗯，窑洞。

徐文兵：就是在丘陵山陵上，黄土嘛。

梁冬：挖坑。

徐文兵：挖个洞穴。

梁冬：那个地方也好，它因地制宜，就地取材嘛。好的窑洞是什么？冬暖夏凉。因为它厚，啊，但是这个陵居呢，一定要是向阳的。你看毛主席写《论持久战》，坐在窗边写，那儿的窗都是纸糊的，都是向阳的。

梁冬：“陵居而多风，水土刚强。”

徐文兵：这个多风是指我们刮的风都是什么？西北风，在中国这个从入秋入冬以后呢，都是什么，东风压倒西风，西风压倒东风。在北京的人们都把住在西北叫什么？上风上水。

梁冬：上风上水上海淀，哈哈哈。

徐文兵：呵呵。

梁冬：路旁广告都这么写嘛。

徐文兵：什么意思呢，就说这个水往低处流，所谓上水就是水的源头，在以前，北京的水不好喝。为什么不好喝呢，就是北京的水碱比较大，拿北京的水泡茶，绝对泡不出好茶来，所以皇帝呀，皇上喝的水，都不喝北京本地那个井里面打出的水。北京有王府井，是吧，王府井就有两口井，一个就是甜，一个就是那种碱水井，没法入嘴的。北京呢又是作为国都，吸引了各方举子来考试，中进士呀，然后在北京就当官，而且这些进士里面很多都是江南的进士，江南人又有个习惯爱喝茶，又喝的是绿茶。

当他们把江南的绿茶带到北京这个地方来喝的话，拿北京的水冲出的茶那就什么？不堪入口。所以北京，就是又要讲究这个喝茶，又为了好喝，怎么办？只好喝茉莉花茶。

梁冬：哦，喝茉莉花茶。

徐文兵：只好用那个茉莉花那个香气，去把水碱的那个气压掉。

梁冬：对。

徐文兵：因为茉莉花的茶的底子还是绿茶，就是不发酵茶，只好就像一个什么？长的不怎么样的女人通过浓妆艳抹、喷香水来……

梁冬：来掩盖。

徐文兵：让自己掩盖一下。所以这些西方的地方呢也有这么一个特点，它是西北风。我们说的是上水嘛，刚才说的是上水。现在就是北京改成自来水了，就从密云，密云水库。密云水库很高啊，海拔很高的，密云水库如果决了堤，破溃以后那冲下来的水能把北京给淹了。所以用这个水来作为京密引水渠引到自来水厂，做成自来水，北京现在这个水才好喝。

梁冬：那不是说在西北方的水它都是硬的吗？比较？

徐文兵：所以刚才就是说，就说到了西北方这个水，西北方的水都偏硬，而且水碱特别大，水土比较硬。

梁冬：对，所以水土刚强嘛，刚才这么说的。

徐文兵：真正能泡出茶性的那个水必须是什么？软水，就是能把那个茶气茶香泡出来，如果水土刚强的话正好——茶是木之精啊，你西北又是金石之地，正好又把茶气给杀掉了。

梁冬：摧枯拉朽。

徐文兵：摧枯拉朽，就不好喝了。

梁冬：所以，是不是在这个地方人们比较容易得什么结石呀？

徐文兵：对，好多病，好多病就跟它就相关的就来了，至于说它多风，多的这个风呢，就是我们说的

那个西北风。西北风，你说住北京上风上水，风啊从西北刮过来，啊，北京如果空气污染厉害了话呢，它把那个风，那些污染的风全刮到那个东面和南面，所以住在北京的东南面呢就是相对空气清新度就差一点。

梁冬：西北方的人民先把空气先污染一遍，再给你们，是吧？

徐文兵：所以，这个西边这个风呢它是一个西风，西风呢肃杀凛冽，啊，容易伤人，不像我们说这个春风啊、东风啊拂面那种温暖有生机，可是它带一种杀气的，所以在这儿生活不容易。

梁冬：是的。

徐文兵：嗯。

梁冬：好，稍事休息下，马上继续回来。

（广告+片花）

梁冬：重新发现中医太美。依然是和厚朴中医学堂堂主徐文兵老师啊，学习《素问·异法方宜论篇》的第十二。讲到西方，刚才说到那个西边儿这个水土刚强，水也比较硬，土也比较硬。“其民不衣而褐荐”，推荐的“荐”。

徐文兵：是这样。我们刚才说这个经文上有个水土刚强。一个是水刚强，一个是土刚强。所谓土刚强，就是说它那个土地是非常薄，非常贫瘠。就是含的那种腐质啊，就是那种有营养的成分不多。不像我们东北黑土地一攥能攥出那种油来。

梁冬：挤出油呵。

徐文兵：所以它土薄，不容易培养出一些好的植物。有的地方干脆就是什么？寸草不生。沙漠、戈壁，沙漠是沙子，戈壁全是石头。这真是应了那句话叫“金石之域”。所以它土呢是比较刚强。刚强地方呢就不容易培养出这种柔弱的东西。另外就是水刚强。水的矿物质含量、水碱都比较大。这种地方你

煮水吧，就是茶壶里面结那个水碱、水垢啊特别多。

梁冬：特别重。

徐文兵：特别重。

梁冬：一壶水煮出来你都能看得见，底下厚厚的一层。

徐文兵：厚厚的一层。就是很多人宣传说我们现在矿泉水里面含有多少矿物质。我心说呢，矿物质含多就好吗，谁告诉你的？

梁冬：对呵。

徐文兵：水太刚强了也不好。

梁冬：对，人也变得刚强一点，是吧。“其民陵居而多风，水土刚强，其民不衣而褐荐”，这个什么意思？不衣而褐荐，“褐”呢，好像指的就是粗麻的衣服，对不对？

徐文兵：这些地方的人，因为它多风而且这个对人伤害比较大，他们的衣着就是跟我们内地中原或者东方的人不一样。中原人或者南方、东方人他可以穿丝、穿绸，穿那些轻薄的东西。这些什么都穿那些粗枝大叶，粗毛啊，粗麻织成的那种衣服。你在那儿去穿那种细软，你纯粹就是在找病。这个褐是这样，就是古代有句话叫：“披褐怀金玉”。就是说你别看我穿的是麻袋片，但是我怀里边儿有宝贝，就是古代的一个说法。相对他说法就是什么“金玉其外，败絮其中”。披褐就是穿得是那种非常粗的衣服，粗布、粗麻，干脆有的时候就穿个羊皮坎肩。

梁冬：基本上就是波西米亚风格。

徐文兵：呵，波西米亚风格。对，没错。

梁冬：不衣而褐荐，其民华食而脂肥，但是吃得很厚，他的那个肉？

徐文兵：这些地方呢为了抵御这种刚烈的西风，或者那种多风的天气，这些人的特点就是什么？皮下脂肪……

梁冬：得厚。

徐文兵：特别厚，脂肥。肥的本意啊——我们现在说减肥，减肥，好像就肥的意思就是脂肪多，肥的本意绝对不是脂肪多，是指人肉多、肉厚。北京以前卖那个驴肉嘛，吆喝这么吆喝：驴肉，肥~~~。你说那个驴整天就是干脚力活，那有什么油啊，它是肉，肉多叫肥，肉少叫瘠，就我讲那个贫瘠的“瘠”。鲁迅写《狂人日记》说那狂人，医生来给他看病，狂人就想，这家伙是个屠夫，要杀我，杀我之前先来揣揣我的肥瘠。就是看看我那肉多那肉少。这是个被迫害妄想的一个症状。所以这个脂肥就是皮下的脂肪很厚，这样他才能抵御什么？

梁冬：风寒。

徐文兵：西方的那种凛冽的那个肃杀的那个风，这是当地人的特点。

梁冬：那我们现在所说的这个人肥其实什么？是指脂太多。

徐文兵：现在我们说这人肥，说这人油太多，就说皮下脂肪。而且这个脂和肪啊，相当于什么？比较凝固的。我们说肤如凝脂。现在人说这个人肥呢是指那些囊肉，软囊囊的那些东西，挺个大肚子。这个状态古代人叫腴。

梁冬：哪个“yù”？

徐文兵：肉字边儿，一个那个叟，就是老头儿那个叟。

梁冬：童叟无欺。

徐文兵：哎，就是膏腴、丰腴。那个腴是现在我们说的那个肥。现在人说肥胖都是指油太多。

梁冬：所以这个当地人呢为了抵抗呢就是吃得比较厚，那个肉。“其民华食而脂肥，故邪不能伤其形体”。

徐文兵：诶。

梁冬：虚邪贼风嘛。

徐文兵：就是我们处在这种这个西方这种风大、沙土多、沙尘暴的地方全靠我们什么？

梁冬：全靠底子厚。

徐文兵：哎，底子厚。保护力强，才能在那儿适宜生存。

梁冬：所以你说要是一个西方的人突然去了东方，他得多难受啊，他都发不出来。

徐文兵：诶，他真是。

梁冬：是吧？

徐文兵：对，没错。

梁冬：故邪不能伤其形体，其病生于内，其治宜毒药，啊。

徐文兵：对了，这些人不会得疮瘍病，因为他自我保护得非常好，另外他这个华食，所谓的华食就是说他吃的东西品种比较杂、比较多，华嘛！花叉着来，华是花开的那个样子。

梁冬：华尔兹。

徐文兵：呵呵！华尔兹，他不像东方人就吃鱼盐，你吃任何东西，吃一门东西偏了，他总会造成你五脏六腑的失衡，这些地方的人是华食，而脂肥，他容易得的病是什么？是肠胃出现疾病，他不是体表出现毛病。所以治疗这些人肠胃，也就是我们讲的六腑，得的病呢，东方人是用砭石嘛，所以砭石，我们现在刮痧也叫砭石，古代人用的那种利器，就是小针刀啊，或者是，我讲过就是说，想破脓把一个碗，瓷碗一（卒瓦）ceì，就用瓷碗那锋利的边，唑一下划破，这都叫砭石。他既然病不在表，在收引，在自己的肠胃里面，那我们用的治疗的方法，就不是外治法，是内治法，这个内治法是服药，服药他说了个毒药。我们来讲讲这个毒药，毒什么意思？

梁冬：其实我觉得毒可能就是指不平和，不中和，偏的。

徐文兵：哎！就是偏性，我们说这个东西有毒，是指它是个偏性，但是呢，毒的真正含意呢，是凝聚起来的那种力量，凝聚起来啊，我们就这个人眼毒，这个眼很毒，什么意思？

梁冬：他一眼能够看到……

徐文兵：哎，就好像那个眼神凝聚起了一眼能把人看透了，看穿了。集中优势兵力各个歼灭敌人，你得集中起来，如果一个人，神是散的，看东西眼还是花的，你说这人眼毒，不大可能。我们还说这人

手毒。

梁冬：手毒就是暗劲儿很重，是吧？（*此处“暗劲”与“按劲”大家有异议）

徐文兵：就说手上那个劲儿，能凝聚到一点，哎呀，你手这么毒，下手这么狠毒，狠是狠，毒是毒，所以古代这个毒的意思是凝聚起来的那个能量。

梁冬：压强比较大！

徐文兵：呵呵！压强比较大。凝聚起来那叫毒。那么我们所谓的以毒攻毒就是什么呀，用另外一种跟它相反的凝聚起来的能量，去中和另外一种性质凝聚起来的能量。这叫以毒攻毒。你已经体内有一种凝聚起来的能量，我用另外一种能量去平衡它，叫以毒攻毒。还有一个办法，我们叫解毒。什么叫解毒？

梁冬：是把它化开是不是？

徐文兵：什么叫解？什么叫释？

梁冬：对呀！

徐文兵：我们经常说解释，你解释一下，请你解释一下什么叫解，什么叫释。

梁冬：疯掉了！哈哈！

徐文兵：呵呵！

梁冬：是不是解呢，有点像物理的感觉，一个扣一个扣的打开。释呢有点那个……冰释前嫌，用那个温度把他化开。

徐文兵：哎！你看！靠谱了靠谱了，其实我们都有这个慧根，就是大家没往这儿想，解和释不一样。

梁冬：对！

徐文兵：庖丁解牛！你要写成庖丁释牛就不对！从这儿来看解和释有什么区别？

梁冬：解是物理手法，释是化学手法。

徐文兵：不对，有点接近，但是不大对。

梁冬：那到底这个解释是如何解释的呢？稍事休息一下，马上回来！

（广告+片花）

梁冬：重新发现中医太美，依然是有请厚朴学堂堂主徐文兵老师呢和我们解释一下“解释”，呵呵……

徐文兵：解和释的区别，我碰到每个问题我就有时候想，有时候想通了，特特特高兴。有时候想不通……

梁冬：闻道则喜嘛。

徐文兵：啊，接着再想，“庖丁解牛”，你看那个“解”，它用了个“角”，上边还有个“刀”，是吧？这个“解”是什么？从内部瓦解。人牛是长成那个样了，你从内部给它剔开，筋是筋，肉是肉，骨是骨，给它分开。从内部给它瓦解掉。这叫“解”，那个“释”是什么？

梁冬：哦明白了，从外部。

徐文兵：我拿绳子给你捆住了，那不叫解开，那叫释开。所以，那个，大家读《黄帝内经》，我们现在选的这部《黄帝内经》的这个版本是唐朝太医令——王冰编辑的。隋朝呢，还有个叫杨上善编的是另外一本，叫《黄帝内经?太素》是另外一个版本。王冰在写这个《黄帝内经》版本序言的时候。他第一句话叫：“夫释缚脱艰，全真导气，拯黎元于仁寿”，就是这么几句话，他第一句话叫“释缚脱艰”什么叫“释缚”啊？

*（王冰，号启玄子，约生于公元 710 年，卒于公元 804 年，曾任唐代太仆令。王冰年轻时笃好养生之术，留心医学，潜心研究《素问》达 12 年之久。经过分门别类、迁移补缺、阐明奥义、删繁存要以及前后调整篇卷等整理研究工作，他著成《补注黄帝内经素问》24 卷，81 篇，为整理保存古医籍作出了突出的贡献。）

梁冬：那个缚啊？

徐文兵：就捆绑，束缚的缚。

梁冬：哦，束缚啊。

徐文兵：就是什么？把外在强加给你束缚心性的那种东西给你解脱开，叫“释”，从内部给它分开叫“解”，另外那个释呢就是你刚才说有个稀释的意思。它本来是凝聚起来那个毒吧，我把你散开了，它不就没毒了吗？它就不具有那就是好钢用在刀刃上那种伤人的可能性吗？你看警察驱赶那些闹事儿的，闹事儿都是人聚起来的。

梁冬：对，拿高压水龙……

徐文兵：呵，这是外国的，我们中国人警察去了，散了啊，散了啊。

梁冬：呵呵，对，对，对。

徐文兵：这叫“释”，或者叫“解”。你说他把内部~把这些人被煽动起来，聚在一起。

梁冬：应该喊解了，解了。

徐文兵：解了解了，或者散了散了啊，他一散了~人倒一散了以后它就不具有任何这个攻击性和伤害性了，但是这些东西要聚在一起呢就会有可能形成毒。所以，这个毒药，我们经常说解毒，我经常说有的是从内部给它瓦解掉，这叫“解”。啊，你从外部呢，把它呢个给它松绑或者把它浓度给它降低了，这叫“释”毒。

梁冬：那大解，小解的意思？

徐文兵：大解，小解是这样的，也是用错词了。就是当年吧，明朝搞了个大移民，就把好多山西呀，山西这个地方啊，他是躲在小楼成一统，管他春夏与秋冬，不管外边的事，所以山西一直是安定的，人口繁衍得很好，可其他地方战乱频仍，就人口稀少。所以明朝就迁移，就强迫这帮人，山西人就往其它地方迁，迁怎么办——就捆上你，捆上你的手，就拴根长绳子，就强迫你走，途中你要去大小便怎么办？

梁冬：要解手。

徐文兵：解手，求求您把我手给我解开我去撒尿，你是大解还是小解？

梁冬：小解呢脱一只手出来行了。

徐文兵：小解呢就松一下就行了，大解就松~这叫解手。其实按我刚才讲，解手应该叫释手，哎，就把外在束缚给他分开了，让他去自由一些。所以治疗西方人，这些皮糙肉厚的人，我们说了嘛，脂肥嘛。

梁冬：对，对，对。

徐文兵：这些人就皮糙肉厚，人家穿的那个衣服都那样。

梁冬：衣服都是麻的。

徐文兵：你也跟人家那样，你是皮薄肉也薄，你去了容易就伤风。治疗这些人呢，用的药，他病在肠胃，用的就是口服的这些毒和药。

梁冬：对。所以所谓的毒药啊，是以毒攻毒的，所有的要都是不平的，否则它怎么做药呢？

徐文兵：对，它没有偏性，它不具备偏性的话也无法纠正你出现的偏性，噢，来一个人就和事佬哼，啥也不管？中药里边有个和事佬叫“甘草”，“甘草”就是，呃，那个药好像都能出现，啊，就是一个百搭，但是真正“甘草”你就能治病吗？有些病它也治不了。真正治病的就像这些大黄啊、附子啊这些鲜明的个性的具有毒性的药。附子有毒，是吧？大黄也有毒，细辛也有毒，但是呢，我们正是——一个善用药的人就像一个善用兵的将军一样，我知道你的特点，我就是要给你一个发挥你的特点的机会。但这些人，怎么说这些药到了和平时期……

梁冬：很危险。

徐文兵：那就把你关起来了，你看我们好多人，战争结束了，啊，“飞鸟尽、良弓藏；狡兔死、走狗烹”，这就是调换自己的角色，没仗可打了，这些生性好战分子你就得给他一个好的管束，不然的话这些人就会闹事儿。就跟那巴顿将军一样，巴顿将军后来为什么被免职了？艾森豪威尔一看我们到和平时期了你这个好战分子还那么想打；还那么想闹，干脆就给你免掉。就是把他的“毒性”给他消掉。

梁冬：对对对对。好，所以呢，“其病生于内，其治宜毒药。故毒药者亦从西方来。”

徐文兵：诶，就说我们真正的这些毒药，所谓的我们这个是要就有三分毒，这些中药的内服的这些学问和这套技术从西方过来的。

梁冬：所以，欧阳锋还是大道。

徐文兵：诶，有道理，有道理！

梁冬：西邪嘛，是吧？

徐文兵：东毒。诶，东邪西毒！

梁冬：东邪西毒嘛！

徐文兵：诶，你看“西毒”人从这儿来的。

梁冬：噢~。

徐文兵：不是吸毒那个“吸毒”啊。

梁冬：对，西方的毒，是吧？

徐文兵：西方的毒。

梁冬：所以这个金庸老师还是很有文化的，是吧。

徐文兵：相当有文化！

梁冬：对对对。故从西方来，对于从西边儿来的人，就是他的~我有发现一个理解啊，就是他会在肚子里面有那么多病呢？也可能是因为外面的东西进不来呀，不会虚邪贼风；内里的毒啊也散不去，因为他那个肌肉比较厚嘛，对不对？所以都憋在肚子里面，全成内丹了，哈哈。

徐文兵：呵呵呵呵……这个精气所结是丹，如果是病气所结，那就是瘤子。

梁冬：对。

徐文兵：那就结的是邪恶的东西，我看好多，好多人那个就是对中医的很多理解，他有一个就：阴阳不分；清浊不分。上期我们讲《金匮要略》说~诶，《金匮真言论》说这个“其臭腐”，说到了庄子说：“道在屎尿中”，结果有的人就把自己泡在粪池子里。

梁冬：这有点过，是吧？

徐文兵：这就是没理解，啊，没理解，但是呢又虔诚地要学道，然后就干出了此等荒唐之事，啊。这个，你刚才说这个结丹的事情呢，就是说如果我们这个下焦如果是功能正常的话，它会腐化生出来精气。如果功能不正常的话，它会腐败，产生浊气，你想我们身体里长出那些瘤子啊，那些癌症啊，它也有人供养的，谁供养的？它来源在哪儿？你就想到“大肠者传导之官，变化出焉”，好的变化从这儿出来；坏的变化也从这儿出来。所以这个西方的话呢，一定要注意两个问题：一个是肺的问题；一个是大肠的问题，啊。这西方是精气所生，这种强烈的风影响你的身体的话呢，一个是影响皮毛，再一个影响什么？鼻子，再一个影响肺，另外一个就是影响大肠，再加上这种水土的刚硬的问题，就会出现你刚才说的那中就是身体出现结石的问题。现在人都在就是水土柔弱的地方，人还不甘心，非要让水土变得刚强，干嘛呀？补钙。

梁冬：噢，对。补钙其实就是水土刚强吗？

徐文兵：就是，就是让我的水土变得刚强起来，大家就没考虑到一个问题，你说你补钙补哪儿了？你怎么能保证它不变成结石？不变成胆结石？不变成肾结石？啊。怎么能保证它不变成你的骨刺，不变成骨质增生？啊。这就是人为的给自己身体施加化肥造成的这种人为的疾患，所以我们想应对这种水土刚强，现在啊，就是在甘肃那边儿我知道有的地方首先很缺水，就当地搞的这种水窖，啊，水窖以后呢就是把那雨水存起来，然后提起来喝，但是提起来以后他一是要煎开，就是消毒，另外一个它里面要放点东西叫“澄（chéng）清”或者叫“澄(dèng)清”使水里面那些含有过量那种矿物质让它沉淀下来去喝。上面的这种清水，这样的话呢就会减少他病生于内的这种可能性，也就是减少了我们刚才使他使用那种毒药的几率，人老吃毒药，啊，吃~是药三分毒，使用再不妥当那就会闹出更大的毛病。

梁冬：会不会有一个推演哈，刚才讲到由于他这个腠理比较紧凑哈，肌肤也比较厚所以呢外邪不能够进来内毒也散不出去，所以那种你看那个病快快的平常总是容易感冒的人他反而不容易得各种瘤啊，

什么那种疮里面的各种问题呢？

徐文兵：人啊，我前一段时间看一个病人就是，他是上树摘那个香椿的时候摔下来了，就是摔了个高位截瘫，高位截瘫以后呢家里条件又不好，老婆也离婚了，孩子也跟着走了，自个儿就靠兄弟姐妹照顾，他让人照顾吧他就有个于心不忍，这个他就尽量控制自己小便，不上厕所但这种老控制小便忍着小便不上就会在尿路那出现很多结石和感染。所以他从摔伤以后就出现一个问题，就是什么？就是尿路感染发烧，但是这一发烧呢，他又去到医院做抗菌素，输抗菌素，就消炎，就给他压下去，所以他不停的在尿一些脓液，但是他这个根就去不掉，然后他还不停地在发烧，然后一发烧再去压下去。所以他反复这四五年都是处于这种状态。后来呢，我给他治疗以后呢，我就是发现他肚子冰凉，下肢又不活动，老憋尿，给他用针用药以后他慢慢小肚子就热了，热了以后呢，他就发了一次大烧，但是他听我的嘱咐就没用这些所谓的消炎药，寒凉药，从那烧完以后他小便就清亮了，结果从给他治病以后我就得出个结论，我说人应该捍卫自己要发烧的这个权利。

梁冬：对，就像人应该捍卫自己打嗝、放屁的权利一样。

徐文兵：哈哈哈~~~对啊。

梁冬：对吧，你有东西要排出来嘛。

徐文兵：我们现在是把人的自我修复的一些过程中出现的症状啊当敌人一样的干掉，这就刚才上期节目我们说的那个子火和贼火的问题。

梁冬：对。

徐文兵：把我们身体本身的一种抗病的功能，出现的一种暂时的不舒服当成敌人一样的穷追猛打，如果把这些功能打压下去以后呢人又会得出一些奇奇怪怪的病。

梁冬：对。刚才呢我们讲到了西方，西方呢这个由于啊这个腠理比较紧密而且水土刚强，所以呢很多问题呢就留在肚子里面。所以呢在西方这边发展出了使用药来在肚子里面解决问题一套策略与方法，故毒药者亦从西方来。下面呢我们讲北方，“北方者，天地所闭藏之域也，其地高陵居，地高陵居呀，

风寒冰冽”。

徐文兵：我们说的这个北方呢，就是从中原往北，相当于现在的我们说的内蒙，

梁冬：内蒙地区。

徐文兵：嗯，内蒙地区，在汉朝呢就是汉武帝派这个霍去病就是打匈奴，直到打到哪儿？打到了现在相当于贝加尔湖这个地区，就是我们有漠南和漠北，就是把匈奴都给赶走了。所以我们的北方呢大概能延伸到这个地方。

梁冬：我觉得那个时候还是很了不起的，汉朝人看来是比较勇猛的，你看南方人往北方打能打到北方去，你知道吧，自此之后哈，在中国历史上就你没有南方人把北方人给消灭掉的。没有的！很少！

徐文兵：啊，明朝。

梁冬：明朝？

徐文兵：明朝把那个蒙古人又赶到那个大漠，也算北伐了，为什么定都最后定都在北京呢？也是为了震慑这个。所以中国我们说的北方呢大概就是指现在的这个我们中间正北这个地区。这些北方这个地区的特点是什么？北方的秋天是收，北方是闭藏，比那个秋天就收得更厉害。“水冰地坼，无扰乎阳”。

梁冬：对，所以“天地所闭藏之域也，其地高陵居，风寒冰冽，其民乐野处而乳食”，喜欢在野外生存，吃各种牛羊肉。

徐文兵：这就说到了就是当地游牧民族的一个生活特点，逐水草而居，他没有固定的居处，搭个帐篷，搭个蒙古包。他们吃的是什么？就是我们现在说的这个牛奶，乳食。那么乳食是生活必不可少的饮品或者食品，包括它的衍生品奶皮子、奶酪这些，奶油。这些食品相关带来的是他生活的必需，但是呢也会诞生出一些相关的疾病。

梁冬：对。所以呢喝牛奶过多的现在很多朋友，这个中原地区的朋友，也因为喝牛奶喝多了之后呢有各种问题。“脏寒生满病”。

徐文兵：看看，看看！脏寒呐，是吧？我为什么说劝我们现在的很多这个身处内陆地区的这些人，为

什么不要去喝牛奶？再想一想，为什么我们中国的畜牧业也很发达，为什么就没发展出在中原地区没发展出这个牛奶产业？

梁冬：对！

徐文兵：而是在内蒙，就是我们的北边这个有这种牛奶。就是因为在北方生活的人，就是高寒地区生活的人，他的肾精闭藏比较足，肾精所化出来的这些消化酶消化液也相对足，所以人家吃进去牛奶比我们就能化。可是我们到了南方或者是到了东方这些地方，肾精本来闭藏就不足，消化能力就是化解这个牛奶的能力本身就差，你再喝上牛奶，那纯粹就是闹病。尤其是中原地区的人再喝上奶，效果就更差。

梁冬：嗯。只能在喝的时候撒点胡椒面儿。

徐文兵：肉桂啊，荜茇啊，干姜啊，都得用。

梁冬：所以在广东吃奶，大家叫姜撞奶。

徐文兵：姜撞奶，哦撞奶！

梁冬：对，他要把姜汁跟那个奶混到一起。

徐文兵：啧，对啊，这都是生活总结出来的经验。

梁冬：对。“脏寒而生满病”嘛，什么叫“满病”呢？

徐文兵：先说脏寒吧。

梁冬：对。

徐文兵：脏。

梁冬：内脏的脏。

徐文兵：哎，内脏的脏，就是我们说的这个五脏六腑里边的那个五脏。

梁冬：对。

徐文兵：脏，本来是藏精气而不泄，它本身就是一种收敛闭塞的这么个状态。如果你摄入了过多的这

种没有消好、化好的东西进去，会让这个脏的功能呢削弱。就是本来我是闭藏，但是你要藏得过厉害了，那也是一种病。

梁冬：嗯。

徐文兵：这种脏寒表现出来，首先，最让人讨厌的一个是什么？就是心脏寒。

梁冬：心都凉了。

徐文兵：哈哈，心寒了。我为什么说日本人得那种抑郁症自杀率那么高？原因是日本盲目地跟欧美人学，啊，“一杯牛奶强壮一个民族”，其实是喝出来的毛病。如果一个人心寒了，就觉得什么？活着没意思。

梁冬：嗯。

徐文兵：看什么没有兴趣。我的一个病人就跟我描述，他是中国人，到日本留学，在那儿工作。他说我来找你看病前的状态就是什么呀？你给我搬来一座金山，我没兴趣要；你拿斧子拿刀子砍我，我也无所谓，死就死了。就是这种状态，就属于那种“哀”的状态，哀莫大于心死，没有心气了。

梁冬：嗯。

徐文兵：就是说看东西没兴趣，对死呢也无所谓，爱怎么着怎么着了。所以这种喝的这种乳食的结果啊，你不消不化结果就会让自己的，首先，心脏寒，心脏寒的物理表现是什么？心率慢，跳不起来。心理表现就是什么？心气儿低，热乎不起来，活得没意思。再寒一点儿就开始什么？狠、毒。就是那种阴寒凝滞得太厉害，就是我们刚才讲毒嘛，就是凝聚得太厉害，这种人会出现什么？自残或者杀人的问题。就是他把自己的胳膊刺啊，刺出血来，看那血流出来以后，他心里就释然了，就好像心里面那个毒放出来了。他在自残的时候获得的是一种快感，他觉得很舒服。或者还有人就会残忍地就杀害别人。不恰当地喝牛奶积攒了很多阴寒的东西在里边。另外就是，我们还有其他几个脏哈，比如说肾，封藏，是寒，是主水，挺好的吧。但是肾如果封藏太过，肾，就是说不封藏，人会漏精、漏尿，就是憋不住尿、遗精，但是你封藏太过了呢，就会尿不出尿来。所以老喝牛奶的人，会出现很严重前列腺

的问题，前列腺的肥大、前列腺的囊肿啊，尿不出尿来，干憋着，尿不出尿来。

梁冬：哎呀，好可怜啊。

徐文兵：这也是寒凝造成的。

梁冬：嗯，那肝要是寒了呢？

徐文兵：肝呢，我们讲是主藏血的，藏血的话——但是肝还有个特点是什么？

梁冬：木曰曲直嘛。

徐文兵：哎，放血。该放血的时候人放，该藏血的时候藏。如果是寒了以后，那就只有藏没有放，只有曲没有张、没有直。所以肝寒的人，肝和胆，表里了吧，我们说这人胆寒了。什么胆寒了？

梁冬：为之胆寒。

徐文兵：哎，很多人出现的问题，就是晚上莫名恐惧，睡不着觉，是吧，老觉得得开着灯，身边得躺个人。怎么办、怎么治？你知道中医有个方子治疗这种惊恐失眠的叫什么吗？

梁冬：叫什么？

徐文兵：温胆汤。

梁冬：哦，温胆汤，拿什么来温胆呢？

徐文兵：温胆汤里面有几味药，首先有茯苓，或者叫茯神，还有什么？半夏，还有陈皮，还有生姜，就是用了一些化阴寒、凝滞、痰的这些药，把他的肝胆给他热乎起来，实在不行您就喝两口烧酒壮壮胆，酒壮怂人胆。所以这个老喝牛奶的地方，你看内蒙的人，酒量都特别大。你到内蒙喝酒啊，人家一端酒碗，你要一接，你就喝吧，喝倒了算。你要不接，你家就不停给你上。

梁冬：所以传说中“牛奶解酒”是有道理的。

徐文兵：所以这个酒的热性和那个牛奶的阴寒之性呢，可以平衡一下。你要是光喝牛奶，不喝那个烈酒，你再喝点儿啤酒，更寒！

梁冬：还冰镇啤酒。

徐文兵：哎，再来点儿冰镇，更厉害。

梁冬：再吃点海鲜。哇，真的是，那有够狠的，摸着电门、背着电池跳楼自杀，几重来，啊。那刚才讲了几个寒了，那肺寒是什么？

徐文兵：肺寒啊是这样，就是我们那年非典。非典，人得的病啊，都是肺寒。什么叫肺寒，就是说，肺泡里有很多痰饮啊，就是这种浊血，出不来。那些人最后都窒息而死。

梁冬：所以要插呼吸机嘛。

徐文兵：活活~呼吸最后都没用了。呼吸机是什么啊？就是你的肺泡工作还正常的时候，我呢，呼吸机就是一张一合带动你一下。你要是肺泡都不起作用了，你呼吸机上十台都没用。气管切开，插呼吸机，这就是抢救。气管切开，为什么切开呢，就怕气管、支气管里面堵着这种东西，影响你空气的流入。你把这些问题都解决了，气管切开了，空气也能靠呼吸机，能打进去，也能抽出来，但是最后最基层那些单位不工作了，有什么用啊？肺寒！

梁冬：所以当时这个中医治疗这个非典是用什么方法来的？

徐文兵：中医首先就是化湿、化痰。我们红叶老师那会儿还被中医管理局请去介绍他治疗那个非典的经验嘛。我当时是给北京市政府写了一封请战书，我说我相信我是一个基层的中医大夫，我相信中医药能治非典，我要求到非典第一线，结果市政府电脑自动回信：“感谢你对市政府工作的支持，请等通知”什么的，也没通知我，囚在家里三个月写了本书。那个红叶老师介绍他就是用~他用的什么？“甘露消毒丹”，就是用化湿、化痰、化浊的这种方法，我们，呃……就是上非典第一线，我有几个大学同学就是东方医院的，他们去，他们就发现有的人就用那个小青龙汤。小青龙汤里面就是《伤寒论》里面用的方子。里面用什么？麻黄、桂枝、细辛、五味子，都是一些比较温热，能够散阴寒的，就是那些喘憋、出不来气的人。我们管那叫肺寒。

梁冬：当年有个很著名的传说，说非典的时候抽烟能解决问题。

徐文兵：那就是温肺呀。

梁冬：直接拿一艾条熏熏可能效果更好。

徐文兵：诶，那年艾叶、艾条都脱销了。

梁冬：这是一通百通啊，哈哈哈哈……好啦，感谢大家收听今天晚上的国学堂，也特别感谢厚朴中医学堂堂主徐文兵老师，谢谢老师！

徐文兵：不客气，再见！

梁冬：再见！

中国之声 国学堂——重新发现中医太美

主持人：梁冬　　主讲人：徐文兵

主题：解读《黄帝内经·素问·异法方宜论篇第十二》

异法方宜论 第三讲（2009-10-31）

经文：北方者，天地所閉藏之域也。其地高陵居，風寒冰冽，其民樂野處而乳食，臟寒生滿病，其治宜灸焫，故灸焫者，亦從北方來。

参与整理：慧从卢溪、晓杰、佩之、雪狐、yhlj、zxiu、冷冷清清、草木有情、天机锁、宪问、树没叶、墨者、蓝色天空、花菜

梁冬：是的，重新发现中医太美。大家好，欢迎收听今天晚上的国学堂，我是梁冬，对面呢依然是厚朴中医学堂堂主徐文兵老师，徐老师你好！

徐文兵：梁冬好，听众朋友们大家好！

梁冬：事不宜迟。话说上一期的时候呢，我们讲到《素问·异法方宜论篇第十二》，讲完了西方，今儿呢应该讲北方。

徐文兵：北方也讲了一半儿了。

梁冬：对，其实是讲了一半儿了。“天地所闭藏之域也”，是吧？

徐文兵：嗯，对。呃，我们上次讲了北方的这些人呢，就类似于现在我们说的这个游牧民族，以前是匈奴，后来是各民族~游牧民族逐水草而居……

梁冬：就牛根生他们那个地方的吧？

徐文兵：呵呵，诶，对。这个地方的人们是“乐野处而乳食”。因为什么？那个“天苍苍，野茫茫，风吹草低见牛羊”。那个草原啊~内蒙古草原首先它是个高原，它跟那个黄土高原~比黄土高原还高，我上次说了黄土高原——山西嘛，比北京要高一千米，可是呢蒙古高原呢要比黄土高原还要高，就是我们从包头、呼市往北，开车要翻过大青山，大青山就是阴山啊，阴山山脉。你翻上这个山的一个平台，那才是真正的蒙古草原。所以这个地方是长草不长树的，而且它~我们上次说的西方人是陵居啊，就是说掏个窑洞，那儿你都没法儿掏窑洞，所以呢，当地的形成的这种风俗习惯叫：“乐野处而乳食”，大蒙古包，蒙古包啊，你看是圆圆的，现在也成了一个旅游的一个标志，风怎么吹它都把那个风一下……

梁冬：化开。

徐文兵：诶，不像我们现在野战那个帐篷啊都是四棱方角，一下儿都能掀走。蒙古包里面全是毡子、毯子啊，它那个墙壁上挂着也是那个纯毛的那个羊毛毯，里面用那个牛粪点的炉子，非常地温暖，所

以你说“乐野处”不是说自个儿就裸居在外面儿，它也有它的那个房屋，啊。东方的人我们说“皆安其处”，东方人是因为砍树容易，啊，随便砍个树，搭个房子很容易。在这儿呢就是“乐野处”，有它的特殊性。上次呢，我们就说到了这个“乳食”，这个“乳食”啊，包括喝，啊牛奶、羊奶、马奶，啊……

梁冬：吃奶酪。

徐文兵：还有马奶子酒，还有吃奶酪、奶皮子啊，还有炼乳，很多。因为我小时候呢出生在山西大同，可是我三岁时候就送到我姥姥家，我姥姥家在内蒙，在百灵庙。

梁冬：百灵庙是一个什么地方？

徐文兵：百灵庙又叫达茂旗。*（达尔罕茂明安联合旗）

梁冬：噢，这个地方咱们听过。

徐文兵：达茂旗是就是从~它正好是在呼市和包头的往北，再往前就到外蒙了。他是一个农和牧交界，就汉蒙杂居的一个地方，最著名的就有那个乌兰夫的百灵庙起义嘛，还有当年那个抗日战争的时候，那个傅作义收复~击败日寇；收复百灵庙。它也是一个挺有名的一个城镇，里边儿有个喇嘛庙，就谐音叫“百灵”了。现在这个百灵庙~因为它那个边儿上有个叫白云，白云是个大矿——大铁矿，我姥爷当年就在那儿工作。它这个矿产特别地丰富，现在改革开放以后这个~卖矿石的人发财了，山西是卖煤的人发财了，所以那儿发展得非常好。就我三岁没有记忆，去了以后就看看那个小时候生活过的地方。它那儿就是高原嘛，当地人们就是，你看晒得脸黑黑的；颧骨红红的，那儿太阳特别亮，就离太阳近嘛。

梁冬：呵呵呵呵……

徐文兵：后来就跟我~正好我舅舅陪我一块儿回去，我们就~我就想，这人到中年，开始怀旧了，我就问问，我说小时候吃什么？因为我们在大的城市，大同那会儿的那个供应啊，六十年代初那个供应是供给制，粗粮多，细粮少。我小时候有一个感觉，就是老吃不饱，可我一问，我在内蒙，我说小时

候我吃什么？他说：小时候你来这儿以后，我们都是给你弄最好的东西吃，你吃的是炼乳，一桶一桶的炼乳。我说：难怪我脑袋怎么长这么大呢，补益了很多精华啊！所以我说这个乳食啊，我绝对不否定这个牛奶，我是说，反对不分青红皂白、不论什么年龄都去吃这个乳食，而且你不分地域。在那个地方，我的观念是什么？小孩子，婴幼儿，最好母乳喂养，而且母乳喂养最好能持续到囟门闭合，一般在一周的时候，另外呢，如果母亲精血足，奶水足的话呢，尽量能喂养到三岁，三岁以后开始加点辅食呀什么的。

梁冬：而且一定断奶断的比较，比较柔和，就是不能一下子“啪”的一下就断了。

徐文兵：就容易造成心理创伤，呵呵。

梁冬：呵呵，对呀，造成心理创伤嘛。

徐文兵：乳食就是喝牛奶喝到了这个七岁，就是换牙以后，就应该完全停乳食了，不要再喝了，喝到最后的话就是出现问题，就是黄帝内经说的是，喝到人“脏寒而生满病”。

梁冬：对，说的就这个东西了。

徐文兵：上次我们说到脏寒，说到了心寒，心寒齿冷，很多抑郁症的人，到结果就是自杀或是杀别人，为什么呢？就是心寒了，啊。

梁冬：对生活没有热情。

徐文兵：没有热情，提不起兴趣，你这儿摆座金山，我没有意思，想拿你说这儿横一把钢刀要斩我手，我也无所谓，就是引颈就戮。现在呢，好多这个工业或者商业化的宣传呢，它有一种偏，它不讲偏，没有煽动性的话，大家不接受，现在就拿日本做例子说，说日本二战以后，就是改西方的饮食模式，一杯牛奶强健了一个民族，这完全是睁着眼睛说瞎话。

梁冬：真的？

徐文兵：日本是长寿，世界上最长寿的国家，但你想想，所谓长寿我们说 80，那我们现在 2009 年，你减去 80 岁，是哪年？

梁冬：对呀，一九二几年！

徐文兵：1929 年，现在就是充填日本，为日本人名争光的这些长寿的人，是哪年出生的？

梁冬：都不是吃牛奶长大的。

徐文兵：都是，呵呵，你看看，一言……

梁冬：稍微算一下就知道嘛。

徐文兵：稍微算一下，你听到人家鼓噪宣传的时候你动一下脑子，二九年出生的，然后他们所谓战后，就是 45 年日本投降，无条件投降战败以后，他们到战败时候他们多大？都已经过了这个少年期了，男子都过十六岁，女子都过十四岁了，这些人哪有说是什么喝牛奶的青少年的历史，而支撑日本长寿数字的这帮人，就是生龙活虎的~你到日本去看看，日本很多收费站都是一些白发苍苍的老先生，你再看看现在日本的年青人，包括中年人，也就是所谓吃牛奶长大的这一批人，一个个都是眼神涣散迷离，一个个就是那副颓废的样子。汉朝枚乘写过一个《七发》他这个整篇故事是说什么呢？他记载了最早的中国的心理医生，就是楚太子有疾，楚太子病了，来了个说客就是一番美妙的言辞带着这个楚太子神游，就是这儿转转那儿看看，看打仗，就是一番游说以后楚太子豁然而愈，就是出一身汗，“哗”，好了。这也是异法方宜的一个治法，就是说，他其中说了一句话“甘脆肥腴，腐肠之药”。

梁冬：什么叫做“甘脆肥腴，腐肠之药”呢，稍事休息一下，马上继续回来。

（广告+片花）

梁冬：重新发现，中医太美，大家好，欢迎继续回来到国学堂，依然是向徐文兵老师，厚朴中医学堂堂主徐文兵老师请教。刚才啊讲到，诶，经过一番神游，这个腐肠——刚才徐文兵老师讲到的“甘脆肥腴，腐肠之药”， 这个是个什么意思呢？

徐文兵：就是说，这些达官贵人，为什么得病，就是因为他们吃的东西太好了。太奢侈了，而且太违背自然了。甘，就是老吃甜的东西。甜的东西我们说它补的是脾胃，但伤的是什么呢？

梁冬：肾水。

徐文兵：伤的肾水。脆的不用说了，就是我们老吃那些水果、脆嘛！生菜、生黄瓜、西红柿，脆嘛，口感好，这就是追求……

梁冬：唰唰唰。

徐文兵：……啊，爽。肥的，我们就说吃的鱼啊肉啊。浓的东西是什么，包括就是这种浓烈的牛奶，熬的这种，什么鱼唇汤、鲍鱼汁。现在你到饭店，翻到最贵的那些东西，都属于甘脆肥腴。但人家说了一句什么话呢？这全是让你肠胃腐烂的药，就完全就是吃牛奶培养——而且你到日本看看，花粉！春天到日本，人人一个小口罩，它不是因为有这个甲型 H1N1 流感才戴口罩，他们年年戴口罩。就是对那个花粉过敏。

梁冬：樱花。

徐文兵：其实就是樱花一开，那个花粉是春天的阳气啊，一鼓动，把它体内的一些阴寒气，阳气发动起来以后呢，排那些阴寒的、就是吃进去以后不化的那些阴浊的东西，每个人都是那样，打喷嚏，流鼻涕，流清鼻涕，而且日本，最长寿的国家，是非战后一帮人、不喝牛奶那帮人支持的这个数字，可是日本是什么，世界自杀率最高的一个国家，自杀的全是中青年，没看一个老年人自杀的。自杀为什么啊，我们刚才说了抑郁症的问题，脏寒了，看啥没劲了，活的没意思！而且他们更可恶的是什么？喝着牛奶，然后喝着凉啤酒，然后光着腿。日本都是什么啊，讲制服嘛，女孩子全是穿很漂亮的制服。

梁冬：冬天穿也是把膝盖露出来。

徐文兵：对。咱们国家这些中学生的校服，一个个邋里邋遢的全是那种运动装，我也不知道那帮审美教育是怎么学的.

梁冬：我觉得肯定是有伟大的动机的，我专门探讨过这个问题，走大家一分钟时间哈，有一天我在某一间中学门口看，走出来的中学生，没有一个长得干净整齐的。我后来想了一下，很可能是一个动机，就是说，就是什么呢，就是别让你们漂亮，你们就没心思管这事儿了，都去学习。这肯定是一个伟大的动机。

徐文兵：哦～，也有道理。今天你再看那些人，光着腿，喝着凉啤酒，然后平常还喝着牛奶，然后坐在樱花树下，那么薄薄的一层塑料布上，我都替他们冷。

梁冬：诶，那古代的日本人，难道他就不是那种吗？

徐文兵：古代日本人是不喝这种牛奶的，跟咱们中原是一样的。

梁冬：但是他也在……

徐文兵：他们喝的是清酒。烫一壶酒，跟咱们一样是温着酒喝的，而且日本有天赐的温泉，大家这么泡汤去嘛，到日本泡那个温泉很享受。但现在，就是战后迎合西方，一个是什么？喝牛奶！一杯牛奶强健一个什么民族，另外一个就是什么？他们现在喝清酒已经不是烫着喝了，改跟人家学葡萄酒，冰镇着喝。我说这整个一个就是做病，是吧？所以听到这些宣传的时候，大家一定要动动脑子。前段时间我看电视，是法国什么，哪个国家就抗议这个牛奶价儿下跌了，然后就拿水罐车，装上牛奶往地里洒。我说你快洒了吧，别洒到人家肚子里，你少去作点儿孽。

梁冬：这就是我们小的时候，上中学课本时讲的资本主义的恶劣嘛，是吧！

徐文兵：经济危机一来，把牛奶往大海里倒，您快倒了吧！给婴幼儿喝，这是填补人的脑髓、肾精的最好的东西。我们提倡母乳喂养，如果母乳奶水不足的话，那牛奶、羊奶这都可以。但是如果成人以后，换了牙以后，您还在喝牛奶的话，那就会得“脏寒而生满病”！

梁冬：我的问题就来了：为什么小孩子喝牛奶，就不如大人喝牛奶有那么大的伤害呢？

徐文兵：小孩子我们叫纯阳之体，生命力极其旺盛，你看小孩子，小孩子你拉扯，一天一个样、一天一个样，生长发育特别快，那他背后的动力呢，是不是他阳气特别足啊，小孩子你数数他的脉搏，数数他的心率……

梁冬：都比较快，是吧。

徐文兵：都是比我们成人要快。我们管他叫纯阳之体，所以小孩子是什么？耐寒不耐热，你别……拉

扯小孩子你别给捂得太严了，“要想小儿安，三分饥与寒”。所谓饥呢就是别给他塞得太饱了。这就是拉扯小孩子法则，我们现在给小孩子就是，妈妈喂，爸爸喂，爷爷喂，奶奶喂，塞得一个个肚子鼓鼓的，然后再，哎呀……

梁冬：还捂得特别……就怕他着凉。

徐文兵：就怕他着凉，捂着，然后一发烧，一发烧然后就给输液，打凉的，直接往血里面输凉气儿。我建议过好几次，我说，我不管你们输液这个输的是什么，起码你把输液的那个液体那个温度温到36.5 度行吗？

梁冬：体温，呵呵，起码是体温，维持血液的温度。

徐文兵：对呀，你别让我拿这个，我的血是热的，拿我这个心去暖和你这瓶冷水，行吗？啧，这都是，啧，哎，说起来就是确实让人寒心。

梁冬：哎呀，世界就是这个样子的，它会自然发展的，是吧？

徐文兵：等六十年后，就是等几年后，这个日本战后成长起来这一代人到了八十岁的时候，你再去统计，日本绝对不会再成为他长寿第一的一个国家。因为他们这一代人生活的……我在东京感觉到就是一种压力，比北京还大的压力。人们就在地铁上——他有城铁叫 J2，也有地铁，你在地铁里感觉到就是那种……哎哟，好像有一种无形的东西在推着你走。

梁冬：在地铁上的人，你看那人走路阿，我在香港也见到也是，哇！那个人，在奔跑，从这里奔跑到那里。

徐文兵：老人们说这是鬼催的。

梁冬：哈哈哈……

徐文兵：什么叫鬼催的？其实就是一种被一种邪恶的、或者不正常的欲念或者压力，压迫的。你到晚上十一、二点坐那个城铁的话，在日本，满屋子满车箱全是酒气。全是一帮醉鬼，下班人家……那儿习惯下班不回家，然后去喝酒，喝到酩酊大醉，回家，睡四、五个小时，第二天五、六点钟又爬起来

又……拼命于工作。所以日本为什么会出现很多劳死，这种过劳死都是战后出现的。

梁冬：最可怕的是，现在，你有一天如果在成都的街上，都见到有人在奔跑的时候，你就知道房地产的那个威力有多大，大家都是因为买不起房子。

徐文兵：那就家电下乡了。

梁冬：家电下乡，哈哈哈。噢，阿弥陀佛！不能笑阿不能笑，不能笑。并不是因为我们心生……我们是心生这个……心生悲悯的。

徐文兵：另外就说一下这个满病，什么叫满？

梁冬：对，我有过类似的感觉，就是有些时候吧，觉得肚子很胀，吃一点东西吧，就觉得哪儿都胀。

徐文兵：对，这个满包括有形的和无形的。无形的就是我们说气。这个人啊，平时肚子就是圆圆鼓鼓的，正常的人有气体呀是在胃肠道中，打个嗝、放个屁就出去了。这种脏寒的人的满它不是在胃肠道里面，它是在胃肠道那个黏膜壁里面，是在细胞里头。它是怎么来的呢？所以，他肚子里鼓起来以后，你怎么按它，它不会打嗝放屁，它就在那儿干胀着，什么时候这个气体呀，慢慢地就是渗到这个外面来了，这人可能就打喷嚏或者打个嗝放个屁才能出来，所以说它这种气是满的。为什么说会出现这种情况阿？这就说到有一个……我们说的这个饮料的问题？我们口……就是鼻子呼吸的什么——空气，它是看不见的，是吧？嘴里吃的是有形的物质，所以一个是阳，一个是阴，你别给它搞混了。你把有形的物质吸到鼻腔里面，这肯定是错的，我们说呛着了。那么反过来讲，你把空气吸到肠胃里面呢？

梁冬：吃到肚子里，而不是……

徐文兵：噢，就是咽到肚子里头，也是不对的。它本来是容纳阴的——有形的物质。所以我们父母叫孩子，说啊，外面疯跑回来说回家吃饭——妈妈喊你回家吃饭，呵呵，吃饭以后往那一坐，妈妈就说，哎，没事，喘喘，匀匀气，喘口气。意思是什么？让你呼吸均匀了再吃饭，否则，你这么吃饭很容易把这个空气给咽到肚子里。咽到肚子里，小的就是肚子里拧着痛，拧着痛然后放个屁好了。要是不放屁呢？这种气的压力往哪儿走？

梁冬：就到细胞里面去了。

徐文兵：它就不往外排了，它也有压力，它就渗到细胞里面去了。所以它会在人体里面蓄集一种气，然后就会感觉到胀。还有一种现在最讨厌的就是什么？碳酸饮料！碳酸饮料你喝，你比如说喝这个汽水，咕嘟咕嘟进去了，是冰的阿，然后里面，它把二氧化碳打进去，它二氧化碳溶于水。它进到你身体的……正常的体温把它一加热，二氧化碳又变成气体，就跑出来，是吧？人就会打个嗝，但是这个嗝跟你正常胃肠蠕动打的嗝完全是不一样的。这种嗝呢不仅无益，而且有害。为什么呢？我们中学学过汽化热。就是当这个东西由液体变成汽体的时候，它会带走很大的热量。

梁冬：对。

徐文兵：它这带走热量呢，从哪带走的？

梁冬：从肠里面带走。

徐文兵：就是把你胃的温度给带走了嘛。

梁冬：对。

徐文兵：所以喝这种碳酸饮料，即便你喝常温的，最后因为二氧化碳往出跑，也会把你胃的温度降得特别低。而且这种二氧化碳，你打嗝出来，是出来了，那没出来的呢？又渗到你的这个细胞间了。所以这种人老是觉得肚子胀。肚子胀的时候，没着没落的，普通都让我们揉揉按按都行。它是什么？没有出口。你在胃肠道有出口，上有出口，下有出口，它在那儿细胞间没有出口。我治疗好几个这种满病的人啊，我给他点穴、摸肚子，你猜我什么感觉？

梁冬：像扎到那个水立方。哈哈。

徐文兵：哈哈。啊呀，你这个悟性真高。咱们以前包装计算器啊，或者那什……

梁冬：对对，叭叭叭那种。

徐文兵：全是一层那个小塑料泡那个包装纸。

梁冬：对。

徐文兵：我摸到这些人的肚子全是这种感觉。再一按能噼噼叭叭能碎了。

梁冬：哈哈哈，那很好玩。

徐文兵：然后我说过，我治了一个痛风的人，我给他用温热甚至有毒的那些温阳派、扶阳派那些药，最后就什么？把胃肠弄热了，胃肠闹热了以后把这些细胞间的这些气再放到这个胃肠道来，那人说一天放一百多个屁。我说恭喜你把这些浊气排出来。

梁冬：对。

徐文兵：这些都是满病的一个原因是什么？脏寒以后这些气体就容易不往出走，而往里头渗，这就是满病。第二个满病：人脏寒以后，人体会本能地有一种自我保护的需要。比如说我肝寒了，或者我心寒了，或者我肾寒了，他怎么办？

梁冬：封藏住。

徐文兵：怎么保温？怎么保温吧？

梁冬：嗯，就是比方有一层粘膜就凝聚在那个上面。

徐文兵：对。

梁冬：会不会？

徐文兵：对。你看夏天，老太卖冰棍。

梁冬：对。

徐文兵：拿什么盖冰棍？拿一个棉被。

梁冬：对。

徐文兵：这些人就开始长脂肪。脂肪的作用一个是储存能量，再一个就是保温。你看那些屁股瘦瘦的尖尖的那些人啊，他屁股就坐不了那种水泥地。

梁冬：对。

徐文兵：甚至坐不了塑料椅子。为什么？没有脂肪啊。往那儿一坐，那凉气就嗖一下就进了肚子了，

那就马上就得肚子痛上厕所。有的女孩子还痛经。人体内也是一样。就是每个人正常啊，啧，不知道你们下没下过厨房剔没剔过肉。每个猪腰子或者猪肝外面，都包裹着一层白色的那叫脂肪。

梁冬：是脂肪肝嘛。

徐文兵：诶。不是，脂肪肝是里面。

梁冬：噢。

徐文兵：我说这个包裹是外面，就是起一个保温的作用。如果这人脏寒以后，身体本能的会长出好多脂肪去包裹他的那个脏器，这个人开始就出现什么了？开始出现肥胖症。

梁冬：对。

徐文兵：啊。就开始胖，胖得不得了。一摸肚子吧，就是冰凉。而且再寒的话，就是人的这个肚子啊，肚皮底下是一层黄色的油，我们叫膏肓的肓，这层也越来越厚。越来越厚你就想它为什么长成这样，它也是起一个保温的作用。然后现在抽脂。啊，你这么厚我给你抽掉。身体刚好不容易长出这么厚一层棉袄，盖住自个儿。欸一下，小棉袄没了。这身体又费的劲，再长。然后再抽，抽到最后身体垮了、疲惫了、长不出来了，这人抑郁了。所以好多抽脂减肥的人最后归途都是抑郁。

梁冬：所以得出的结论是：喝可乐和喝牛奶都会导致这个脂肪堆积。

徐文兵：我们现在的这个说饮食卫生啊，大家都关心喝什么？里边儿含什么？从来不关心这种问题。这种东西全是什么？全是盲目地跟西方学来，然后就冰冰凉、透心凉，把自己喝到真是透心凉，喝到心寒齿冷。所以这个满病特别多。

梁冬：所以他说“脏寒生满病，其治宜灸焫”。

徐文兵：这个其实就是用艾灸。

梁冬：嗯。

徐文兵：那么怎么治，就是《黄帝内经》说了，既然这么老~老这种~北方的人乳食，居野处，然后得这种脏寒生满，就是这种浑身胀满了这种病。还有个满是水肿，身体不是胖了是膀了，就是水肿。

怎么办？其实都是阴寒过多的凝聚造成的这个问题。所以黄帝内经说这种人治，应该用艾条去给他做艾灸。

梁冬：哎！我发现最近一年哈，这个艾灸突然一下子红遍中国，你到街上，那些小摊、小贩都在卖那个小盒子，对不对？就是那个盒子可以把那个灸，其实为什么艾草跟别的东西烧起来就不一样呢，比如说实在不行，家里没有艾灸，绑上 8 根“红双喜”是吧？它也有一定热量么，对不对？

徐文兵：热跟热不一样，我最近几年一直在~就是看到了~我眼睁睁看到大家去这么喝牛奶、那么喝冷饮，造成了很多这种奇奇怪怪的病，在他们看来是奇奇怪怪的病，在我这儿看来，用《黄帝内经》理论分析这就又是什么 ，饮食不节导致的，我就遵循这种理论，我就在一直在大力的宣传这个艾灸，去年我在那个《身边》，就是北京电视台《身边》有个针对老百姓的栏目，我就介绍这个艾，我有一个口号叫 “让世界充满艾”。大家都说针灸针灸，其实针是用针刺，灸是什么？就是用艾条点着了去烤，我为什么推广这个，就是现在因为这种饮食的问题导致的这类脏寒而满的这种病太多了，而且这个艾灸本身呢又是一个容易掌握的一个方法，让大家都去掌握了，那就得少多少抑郁症，少多少肥胖症，少多少那种霹雳啪啦塑料薄膜那个病，包括痛风。我跟你说啊，痛风其实也是这种这么喝，喝出来的，还有现在所谓的高血脂症，还有这个糖尿病。糖尿病为什么叫富贵病？富贵人家喝得起牛奶，老这么喝才喝出这种病，以前穷人家那儿那儿喝牛奶。这个艾灸呢，用的是艾草，艾草是最早的，就是燧人氏钻木取火用的这个材料，为什么呢？

梁冬：哈哈……，这徐老师太精准了，一说到为什么时就知道，因为要去广告，稍事一下，马上回来。（广告+片花）

梁冬：重新发现中医太美，依然是和厚朴中医学堂堂主徐老师聊到这个艾草的问题，刚才啊，徐老师问了一个问题：“为什么燧人氏钻木取火要用艾草呢？”

徐文兵：这个艾草有一个特点，我们说的那个艾草就捣成特别细的绒，它那个引燃的效果特别好，就是你钻木的时候钻得温度特别高的时候最先着的，就是艾草那个绒，你拿别的草不如它，比如你用点

棉花，用点什么东西不如它，第二个特点，这个艾草本身有一种香味，啊，我们也用来，你看五月端午，挂什么？挂菖蒲、艾蒿，都是用它那种鲜香的那种气呀，我们用服气来避这种……

梁冬：邪气。

徐文兵：邪气、湿毒。端午节是五毒么。蝎子、蟾蜍啊、蜈蚣啊、蛇这些东西。它本身有一种香气，就是说你点上它的时候，它有一种特殊的味道。最重要的一个问题，就是艾绒能特别是陈年的艾草，就是它精细部分——艾草也有特别粗枝大叶的，也有极精细的用的它的小毛毛绒绒的。艾绒艾草点燃以后那个热，那种感觉啊，是一种母爱的感觉。

梁冬：此话怎讲？

徐文兵：冬日的暖阳。母爱和情人的爱不一样。

梁冬：怎么一个不一样？

徐文兵：母爱跟父爱也不一样嘛。

梁冬：对。

徐文兵：艾草点燃了以后，它是什么？温暖且有穿透力，且不伤人。父爱有可能抽你一嘴巴，也爱你，是吧。打是疼骂是爱么，对吧。你看你烤电暖气，是热么？

梁冬：对。

徐文兵：你什么感觉？

梁冬：还是有点烫人，是吧？

徐文兵：是一种尖刺的那种……

梁冬：刚强之气。

徐文兵：唉。是那种尖刺，刺刺刺的那种感觉。所以我一看屋里放电暖气，现在天凉了，我们城市都放电暖气了，但是电暖气一放，我眼睛就干，我对它又不舒服。水暖呢，就不一样了，是吧！你木炭烤出来的肉，和用煤炭烤出来的肉，和用煤气烤出来的肉，和用桃木烤出来的肉，味道一样么？

梁冬：对，所以为什么北京烤鸭贵，是吧！还是有道理的。

徐文兵：所以这个热跟热是不一样的。古人也是千挑万选，且是一些有神通的大巫们，神农尝百草一百草，一百草里面挑出一个艾草，点燃了以后就是跟人的气和谐共振——谐，它那个波长接近，波长接近你才能接受它，才能渗透的更深。所以艾草跟点别的，你比如点根烟，我的学生里面也有点雪茄灸的。

梁冬：哈哈，拿根雪茄点一点，不行自己在抽两口。

徐文兵：弄完了以后，不但没有治了病，而且种了邪热之毒。

梁冬：哦~~~真是这样。

徐文兵：而且，那雪茄的味道不好。

梁冬：烤蒂吧，呵呵。

徐文兵：最后，所以这个艾草，艾草太神奇了，另外我说治疗那种抑郁症，说哀莫大于心死，那治哀……

梁冬：就要用艾！

徐文兵：就要用艾了。所以咱们，咱不是太阳，给不了人普爱大家，咱们就点个艾草。

梁冬：对。

徐文兵：所以说以后 2 月 14 号你们要过情人节，别送红玫瑰。

梁冬：送她一捆艾草。

徐文兵：送一捆艾条。

梁冬：一百根，一百根艾灸。

徐文兵：然后就亲爱的我爱你。啊~

梁冬：这倒是很有意思啊。

徐文兵：我还一直建议，就是夫妻互相要做艾灸。这种阴寒的东西，就是你用借助于这种阳气，就阳热的就是它跟太阳光都接近，啊，为什么这个它有一种冬日暖阳的感觉。冬日暖阳和夏天那个毒热的

太阳不一样。冬日的暖阳呢，就能够温通人的很多这个阳性的经络。你既然脏寒那么就我们用一些腑的，把他六腑的力量加热了，然后就把他那个脏里面的寒给他慢慢的融化掉。呃~我自己感觉这个脏寒呢，就是寒到一定程度就是说，它本身是蓄积了很大能量，你别把这种脏寒当成是坏东西，它是积聚的能量太多，你呢，就是没有——我们说炼精化气，你化不开它，是吧！你别怨人家姑娘对你态度冷，是你不够热，或者是你的那个能量不够强，你打不动人家。所以我们用借助艾草的力量，其实是什么？把这阳气鼓舞以后呢，把我们积聚那些所谓阴寒的东西，其实都是好东西，你把它化开，化开以后炼精化成气了，就变成你的身体的先天之气或者是后天之气，这时候炼气在化成神，这时候你的精气头就很足么，所以看这个东西一定要，就是两面的看，很多人是带着一腔脏寒凝聚着这种阴寒的东西去死掉。因为什么？阴太多而阳不足。其实就举个例子，就像深水炸弹。

梁冬：对。

徐文兵：深水炸弹你没到一定深度时候，它就是个阴寒冷凝的一个炸弹。就是就是那么一个固体。到了一定深度，压力足够大，哐~一炸，这就是什么？阴变阳了，关键就是你得给人家到一定的深度。这个艾灸啊，我们益做这种艾灸的治疗。另外就是说灸哪？

梁冬：这是一个大问题。

徐文兵：是吧！呃~我的个人的感觉啊就是，如果它是一个大冰块的话，你怎么很快给它消掉？

梁冬：嗯，这是个问题。

徐文兵：呵呵。看过那个，那个叫什么，《本能》吗？莎朗斯通演的那个。

梁冬：对。她拿……把它先戳开。

徐文兵：先拿大冰锥。

梁冬：对，把它戳开嘛。

徐文兵：唑……唑唑几下，四分五裂。

梁冬：对。

徐文兵：然后你再比如说……

梁冬：分而治之。

徐文兵：啊，分而治之，拿个小艾条，因为什么？艾条的这个东西为什么叫艾灸呢？你看那个“灸”上边儿写了个久。

梁冬：对。

徐文兵：意思就是说时间短了不行。

梁冬：这样子啊！

徐文兵：嗯。上边是个久，下边是个火。所以我建议这个脏寒的病应该是什么？应该就是根据它邪气、那个结块儿、脏寒程度的那种大小，然后最好是先让医生给你把这个大块儿肉切成小块儿，把这个大冰块儿分成四五块儿，然后分而治之。实在不行的话呢，人体是有窍道的。

梁冬：嗯。

徐文兵：我刚才说了，脏寒的人往往会长出一层厚厚的脂肪保护自己。你在这层厚厚脂肪上去灸，就是像隔着个棉被去烤那个冰棍儿。可能那个皮都烤焦了，我看好多人都燎起大水泡，结果呢？外焦里嫩，呵呵呵。

梁冬：哦，里面还没进去。

徐文兵：里面还是冰凉的，呵呵呵。

梁冬：外焦里嫩，哈哈……

徐文兵：外边已经烤焦了。这就要掌握它的窍道。

梁冬：对。

徐文兵：就是说有些地方它是能很快的，它像开了个小窗户一样。

梁冬：对。灸可以透进去的，是吧？

徐文兵：艾灸是透进去的。比你直接……

梁冬：在哪儿呢通常？

徐文兵：第一个窍道就是神阙，神阙就是肚脐眼儿。这个地方是我们做艾灸的最好的一个地方。

梁冬：哎我有些时候在那个肚脐眼儿那儿做灸啊，发现，哎冒水呀？

徐文兵：呵呵，冒水——有的人在那儿出汗。

梁冬：对，就是冒水。

徐文兵：冒湿气。

梁冬：对对对。

徐文兵：冒湿气！而且你再仔细观察，这个艾灸很有意思。艾灸的时候一定要全神贯注。古代人做艾灸是跟做仪式一样，跟那个烧香仪式差不多，很专注、很虔诚。你一边看着电视，一边嚼着口香糖，一边给自己做艾灸，那整个就趁早拜拜，别弄。它也是想把你的气和你的意，和你的心神，聚到一块儿，然后去工作。你在那儿，心意都在那儿散着呢，就感觉到——甚至有人把灸的地方都烤焦了他都不觉得疼，那不是瞎灸嘛！

梁冬：嗯。

徐文兵：所以心，全神贯注啊，你要把它当成一个正经事儿，有仪式感地，有神圣感地去做。灸的时候呢，一个是身体里面会感觉到这种渗透，觉得很舒服，甚至有人灸着灸着就睡着了。所以这个做艾灸，我建议大家一定要俩人一块儿做。以前的灸直接拿个小那个——就是火柴头大小那个小艾绒，点着了，往你皮上一捻，刺啦一下，这叫天然灸。现在改成什么了？就是隔空。

梁冬：搞得跟大雪茄一样。

徐文兵：哎。大雪茄一样。隔空就是上边儿烤着你。如果这个灸的人全神贯注的话，灸的人能感觉到在灸的那个，艾灸那个头上，有气脉在跳。

梁冬：嗯。

徐文兵：就是有跳动感。被灸的那个人，也有这种感觉。这叫什么？得气了。

梁冬：嗯。

徐文兵：其实那个跳动感呢，一个是主要是你自己的气过去了，就是灸的同时也在用你自己的气。我刚才说灸得睡着以后，是把床和被子点着。那个艾条啊，我刚才说……

梁冬：很难，很难熄灭。

徐文兵：很难熄灭的，炉烟虽熄，灰中有火。看见灭了——我有一回就是在家里做艾灸嘛，做完艾灸了，我就把那个艾条儿，不是卷儿还剩一半儿嘛，就放水龙头上一冲。

梁冬：对。

徐文兵：刺啦，艾灭了。然后随手呢就把那个艾条就放在我那个厨房那个有个玻璃烟灰缸嘛，我就放进去，很保险，我就去睡了。睡到一会儿，就是将睡没睡听见厨房有动静，嘎巴一声。哎？我说，我们家有耗子吗？待会儿再过一阵儿，噼里啪啦的一响。哎呦我一听这坏了，我说这是出现什么怪状了？去一看，什么呀？艾条又着了，然后呢把那个玻璃的那个烟灰缸给烤裂了，炸开了。

梁冬：这么厉害呀！

徐文兵：你要说这这……我醒着呢，我就说听见这个炸响，那要是你没，睡过去了……所以大家做艾灸的时候，一定是要注意，两个人互相灸，不会烫伤。另外呢就是，一定要把这个艾条那个浇灭了，放到一个，干脆就放到水里。

梁冬：我有一次啊，就是像掐烟一样给掐掐……不掐了吗？

徐文兵：没用！

梁冬：过了一会儿整个就烧完了。它还在往里面烧。

徐文兵：哦，你这还是就是说他烧完了，你要是烧到别的呢。所以一定要小心。灸那个我刚才说要全神贯注你还能观察到什么，一个是这个人被烤的地方变红变热甚至出汗，出那种湿气，另外，不同的病灸出来那个艾卷那个烟灰颜色都不一样。

梁冬：会吗？

徐文兵：哎，你以后注意观察。

梁冬：他有什么通常……

徐文兵：正常的灰是白的，就是白灰，啊，很轻，不正常的人有发红的。

梁冬：那，就是说他的那个气和那个混到一起。

徐文兵：混到一起了。混到一起了。

梁冬：那还有个问题就是做这个艾灸啊，什么时间做是比较好？有些人说是上午做好；有人说晚上做比较好。

徐文兵：根据灸的部位，有些人就做艾灸以后就是嗓子疼，眼睛干，然后兴奋的睡不着。像这种人就晚上别做。我的观点啊，既然你是在鼓舞阳气，你就趁着白天去做而且是上午做最好。我这儿呢，我们门诊安排艾灸做治疗嘛，一般安排在上午，天阳中之阳，阳气升的时候。晚上做现在人也忙。

梁冬：对，早上太忙了，是吧。要起来要……

徐文兵：就要避免这个，如果大家一定要在晚上做的话，那就灸肚脐以下，别在肚脐以上或者肚脐上灸，这种热很容易就沿着任脉上，上来以后就……

梁冬：就睡不着觉。

徐文兵：就睡不着觉，兴奋的不行。

（广告+片花）

梁冬：重新发现中医太美，仍然是和徐文兵老师讲到这个做艾灸，哈，刚才讲到呢如果是晚上的话，就最好别灸肚脐以上的部分，那肚脐以下部分灸哪儿呢？

徐文兵：肚脐以下呢，我们就摸一下，肚脐以下呢，就是从肚脐眼往下走走到那儿有个耻骨联合，我们叫耻骨，啊，你往中间取个中，就是分成一半，然后中间再往下一点这个穴位叫关元，我们管他叫脐下三寸。

梁冬：嗯，脐下三寸。

徐文兵：关元，脐下三寸关元。也就是我们说的那个丹田那个地方，这个地方呢我个人认为就是一个保健的一个大穴，就是能够把你那个先天的元气给补益上，或者是唤醒。另外一个就是脐下一寸半，就是在肚脐和关元中间这个穴叫气海。气海呢是补的是后天之气。就根据你病的程度你是刚刚伤了点皮毛后天之气不够还是先天之气不够，就是都在肚脐下面，都可以。另外再说几个不应该灸的地方。

梁冬：对。

徐文兵：不应该灸的地方，大家记住凡是带风的穴位最好都别灸。特别是我们后面这个风府，这个风府穴直通脑髓，如果你在那儿灸的话呢，就是我们叫销铄骨髓。就直接把你的这种邪火或者是热火就把你的这种阴精给耗伤了。这些地方不要灸。另外呢，面部最好不要灸。灸了以后最起码啊，落疤。落下一个伤到真皮层，落下一个永久的疤痕，不好。再一个呢就是大家用那个现在人用那个瓷罐，就是那个艾灸盒，灸盒呢，我记得我在《身边》做过那个节目以后好像北京那个灸盒就脱销了，都买不到了。这个灸盒呢其实是一个懒汉的办法。我刚才说了就是执艾——给你做灸的那个人应该能感觉到那个艾条头上有气在跳，他其实是个人质，你就把灸盒放那儿，就在那儿烤，我觉得达不到效果，所以呢，不用也罢。现在呢，就是在北京，在上海，特别在上海那个，我有个好朋友叫李辛嘛，他搞了个应象的中医学堂，他们一直也在推广这个灸疗，最好的心平气和找个时间，上午的时间。他们选择做艾灸的这个孩子都是……，不能叫童男童女吧，都是一帮年轻的喜欢中医的这些十八九岁的青年。

梁冬：气还比较纯。

徐文兵：气又纯，心又静。让他们给你做做艾灸，啊。现在在北京有个范老师，他们也搞了这种灸疗。我觉得啊，让世界充满艾，像我们现在这种情况啊，真是适合这个推广这种艾的疗法。灸啊，灸说起来它分的好多种，古代人叫壮。

梁冬：嗯。

徐文兵：就那个壮士的壮。

梁冬：对。

徐文兵：古代是把那个艾绒啊捏成那像个小窝头，那小窝头很小，啊，就是大米粒大的一粒，就是捏成这么一个小窝头，放在穴位上，然后拿一柱香，一点。那个小窝头从开始热到极热、烫、然后灭掉，就这么一个由出生到极热然后到烧掉这过程。灸完了这叫一壮。古代人灸都要灸几十壮，上百壮，而且灸完以后，确实叫你壮，其实它这种这说明中医的这种保健的方法其实已经渗透到我们的民间的生活当中，大家都看过那个张艺谋那个《大红灯笼高高挂》，敲~足底按摩，啊，敲足底敲得那种火烧火了的。其实在古代是做这种艾灸，这也是……做艾灸。

梁冬：所以这个，古代人啊。在很多地方啊……

徐文兵：生活质量比我们高。

梁冬：对。他们有一大套的这个，我们现在有一套用的英文叫 life style。

徐文兵：life style。

梁冬：人家 life style 时候哈，那不是说几本中产阶级杂志就能讲……

徐文兵：几代，几十代……

梁冬：世家传承！

徐文兵：世家传承，人说嘛，三辈子学会吃和穿嘛。

梁冬：嗯。

徐文兵：不是说你今儿有钱，你就会。三辈子的意思就是我传三代。这个汤、这个猪耳朵怎么办呢？那个汤怎么调？都是爷爷奶奶来传承下来的。这得积累。我估计我们现在又开始从~返璞归真，开始积累，啊，到我们孙子那辈，一说起来咱家也是有传承的人。

梁冬：哈哈……，中药世家，是吧？

徐文兵：嗯，中药世家。

梁冬：你是霸王嘛，中药世家，哈哈……好了，继续回来。那刚才说到，故这个灸者亦从北方来？从北边呢传过来，就他们那种方法应该比较好。

徐文兵：呃，另外就是说这艾草啊，古人有句话叫三年之疾，必求七年之艾。不是让你做艾灸做七年。

梁冬：对。

徐文兵：是用那个存了七年的那个艾蒿。

梁冬：噢，老艾草。

徐文兵：老艾草，我们现在就是，啧，现在就是个诚信嘛。原来一说普洱茶，每个人拿出来的都是……

梁冬：都是五十年。

徐文兵：五十年，一说这个国庆六十周年什么酒啊？都是六十年窖藏，我心说六十年前你知道么？你知道~还有就是兑啊，留下一滴……

梁冬：呵呵，兑一公斤。

徐文兵：兑一吨！人先原来说是请你别往牛奶里掺水啊，什么啊，我们都是水里面渗牛奶。所以这个艾草大家还是慢慢去用心去挑捡一下，老艾草，七年之艾，它那种就是那种肤皮潦草的那个热没了。它留下的是那种敦厚温润、渗透力极强的……就是来的是一个中年男子。

梁冬：要实力有实力，要技巧有技巧。哈哈……

徐文兵：不是愣头青。所以大家挑一下，另外一个就是最好的那个艾卷是黄色的。它用那个就是艾草上面那个初生那个小绒毛，那个金黄色那个艾卷啊，那是我试过以后最好的。另外就是用这种老艾草，去孝敬父母，弄一盒老艾，然后呢每次让父母泡脚之前呢就抓一把，撒一把就放进去，那个效果就是治疗冻疮也好，老寒腿也好，那个效果比你光用什么什么水或者加点这药那药的要强得多，所以它现在这个艾呢，还可以做成什么？就是用艾绒啊，细艾绒做成的肚兜，这古代人的穿衣服那很讲究。

梁冬：我觉得肚兜是一个特别性感的东西。

徐文兵：啊，绝对性感，性感是在欲露未露之间，让你有想象力的。吧嗒一下全下去……

梁冬：啊，技术问题咱不探讨啊，回来回来。

徐文兵：这个肚兜，这个肚兜呢，一般胃寒的人把那个~他肚兜里面你可以就做几个分区。

梁冬：夹层区！

徐文兵：唉！夹层！胃寒的人，就是心口窝疼，这个东施效颦嘛！西施老胃疼，心口窝疼。放在上面，就是整个就是觉得要保健呢，你就在那个肚脐那儿放一块，如果觉得下焦阳气不足，老漏，尿里面有白泡、白沫，或者女子有崩漏、带下你就在关元那儿放一个。老穿上这个东西不用加温，以前不是流行过元气袋吗？那个元气袋你说白了，他里面起最重要作用的就是艾草。

梁冬：哦，看来还是有点用的噢！

徐文兵：当然有用了，这叫服气，你别以为光你口鼻能闻到气，你身体也能闻到气，甚至说你眼睛都能闻到气。

梁冬：这个是肯定的，我小的时候就试过这个事，你要把鼻子捏住了之后一直努力的往外喷气的呢，你感觉那个眼睛是凉丝丝的，你有试过这种感觉吗？

徐文兵：我没试过，但我学过解剖，那儿有一个通道。

梁冬：怪不得呢！我还以为只有我有那特异功能呢，一直没敢跟别人说，哈哈！

徐文兵：呵呵！陈年的艾草，你看我们说肚兜、泡脚、点上做艾绒，还有呢就是我刚才说了那个壮，如果大家真要去学用这个保健的话，我个人认为还是那个壮是最有效果的，如果大家那个怕在身上留疤痕呢，有几个比较好的办法，一个叫隔盐炙，你往肚脐上撒上盐，细盐啊，别再用咱腌菜那大粒盐，这个盐……我一直认为人是从海里来的，这个盐水，这个盐本身，都跟人体的这个频率是接近的。我们说肚子疼炒点大粒盐，往那个肚子上一敷，现在我看有几个做足底按摩的这个店，客人往那儿一躺，他拿微波炉把那个大粒盐那个包，一打热了，然后放到你脖子下面。哎！这挺好，用这个盐敷有肚脐上以后呢，你对着它炙，因为很多人胖嘛！他那个肚脐眼就深，你想往里头艾炙吧，你又烫了他那个肚脐，怎么办？就得加个导体，这个导体最好的就是盐，对于不胖的人来讲呢，又怕自己用那艾炙烫伤呢就切几片姜，稍微厚一点儿。

梁冬：这个我试过，还真管用。

徐文兵：就放到……平铺到你那个不是很凹陷的肚脐上面，然后你在那儿做艾炙，或者呢，你直接把那个艾卷呢，掐一段，头朝上，你把那个艾卷放到那个姜上，慢慢你觉得烫了以后呢，你再拿一片姜垫上，是吧，等它又凉了以后呢，再撤一片姜，三片姜做一个温度调节的阀，就足够了。还有一个讲究呢，就是如果你想用泄法，比如说我这阴寒内盛啊，一肚子冰块，你想用泄法，最好就是火头冲下。如果你用补法，我们说那个壮，那个壮其实就是补法，火头冲上。就我刚才说的底下铺片姜，上边放个艾卷，然后那个火头冲上，这个是古人传承下来的这些秘诀和经验，供大家参考。

梁冬：总而言之，怎么玩都是很高级的，不过呢，再次提醒大家，是吧，如果呢一不小心把自己肚子上的毛烫掉呢，不要感到担心，好了，因为呢这是一件很舒服、很愉快的事情，希望每一位朋友都能够健康长寿。尤其呢最近呢这个天凉了，也要注意保温。好了，感谢大家收听今天的国学堂，谢谢徐老师！

徐文兵：不客气，再见！

梁冬：再见！

中国之声 国学堂——重新发现中医太美

主持人：梁冬　　主讲人：徐文兵

主题：解读《黄帝内经·素问·异法方宜论篇第十二》

异法方宜论 第四讲（2009-11-07）

经文：南方者，天地所长养，阳之所盛处也。其地下，水土弱，雾露之所聚也。其民嗜酸而食腑，故其民皆致理而赤色，其病挛痹，其治宜微针。故九针者，亦从南方来。

参与整理：冷冷清清、佩之、晓杰、建良、慧从卢溪、zxiu、yhlj、天机锁、猪光宝器、树没叶、……天色

梁冬：是的，重新发现中医太美。大家好，欢迎收听今天晚上的国学堂，依然是厚朴中医学堂堂主徐文兵老师在此，谢谢徐老师。

徐文兵：梁冬好，听众朋友们大家好！

梁冬：啊，谢谢您的光临，之前呢，我们不是徐老师和梁某人搭边出了一本书叫作《黄帝内经》嘛。啊,有些朋友就反映，话说呢,说这个书全讲的你生活方面有什么不对，什么不对，然后呢，到底该怎么办没说！

徐文兵：呵呵

梁冬：啊，有些朋友很困惑，说怎么办呢？倒是我们录音师老马说了一句话，很真理，他说，你把那些不对的事情不做，你就对了！

徐文兵：呵呵。

梁冬：其实生活里面不一定要做对的事，你只要不做不对的事，就可以了。

徐文兵：对，不见得非要买股票，不买股票不就不赔了么！

梁冬：哈哈哈，或者说，买了股票不卖，你就不会亏。

徐文兵：无为而治，啊，不要干蠢事，要比那个瞎干蠢事本身就是一种进步。

梁冬：对。

徐文兵：上期节目我们讲的一个是牛奶问题，一个是艾灸的问题。

梁冬：对。

徐文兵：艾灸呢,其实还是一个外治法。

梁冬：对。

徐文兵：呃，如果你想又喝牛奶，又把它消化掉，牛奶本身没错，啊，错的是呢，它积聚在你体内呢，你没法儿把它消掉化掉，如果能把它消掉化掉，那又是一个非常好的能源。所以我们如果非要喝牛奶的话，那就在牛奶里面要加一些热性的这个中药的成份。

梁冬：拿姜来说，行不行？

徐文兵：诶！那上次不是说广州的那个……

梁冬：姜撞奶。对。

徐文兵：姜撞奶，这本身就很对。另外呢我们经常使用一些中药，叫荜茇，草字头一个毕业的毕，茇呢，也是草字头一个拨弄的拨，这是一个荜茇，，还可以加肉桂，就是我们那个吃炖肉用的那个桂皮，啊，再加这个，很多人一喝牛奶就说过敏，说乳糖不耐受，说喝完以后呢就拉肚子，西医说你是缺什么酶，其实呢，你那酶有就是它温度不够，它没法工作。这种人呢如果你拿这种荜茇和肉桂煮上奶，或者用干姜，或者用一些比干姜更厉害的就高良姜煮上牛奶喝呢，你喝完以后试试，你就肯定不会拉肚子，就是说你能把它化掉了。这就像有些人对鸡蛋过敏，他吃生鸡蛋过敏，他吃炒鸡蛋就不过敏。

梁冬：对。

徐文兵：他要在炒鸡蛋里面再放点葱花和韭菜，他就更不过敏。这就是我们讲的食物的调和，这也是我们古人的经验。另外呢，就是大家可以喝点酸奶。酸奶就是利用微生物的能量发酵了。

梁冬：发酵。

徐文兵：把它那个阴寒之气呢，平和一些，这样呢，就能很好的把它消化吸收和利用。我记得我们上大学那时候那会儿北京有一种那种白瓷罐。

梁冬：嗯。

徐文兵：白瓷罐里面放的酸奶。

梁冬：拿张纸糊在上面，拿小垫铺着那种。

徐文兵：诶，现在我看到街上还有，但是已经不是那个味儿了。

梁冬：是啊！

徐文兵：也不知道是我变了，还是那个酸奶变了，反正不是那个味道。

梁冬：你提出了一个非常哲学的问题，是吧！也可能就是你变了呢？呵呵。

徐文兵：呵呵。

梁冬：好了，咱们往下说吧。话说呢，上一周呢，讲到了“北方者一”今天讲“南方者”，“南方者，天地所长养，阳之所盛处也。”

徐文兵：嗯，先说一下南方的方位啊。在《黄帝内经》成书的这个年代呢，我们说的南方其实没有到达现在的海边，没有到达这个……

梁冬：海南啊，广东啊……

徐文兵：海南、广东、福建这一带，啊，我们说的南方其实就是现在所说的吴越，所谓吴越就是江苏啊，那个湖南湖北，这一带。

梁冬：对。

徐文兵：我们管这儿叫南方，这个南方就是天地之所长养，啊，我们说生、长、收、藏……

梁冬：啊，长 zhang 养，我刚才说的是长 chang 养，应该是长 zhang 养。

徐文兵：天地，东方是天地之所生。

梁冬：对。

徐文兵：他萌芽。南方呢是长养，就是植物疯狂的生长。

梁冬：就是元通利亨的亨，对吧！

徐文兵：就是这么一个地界儿，阳气特别的旺盛，就像我们说的，纯阳之体的小孩子一样，长的非常的快，长的非常的猛，所以他说是“阳之所盛处也”，就是阳气特别的盛。

梁冬：所以他后面有句话“其地下，水土弱，雾露之所聚也”。

徐文兵：这是说他的那个天气对他的影响，因为越往南方，我们都知道，越热， 这是太阳对他的眷顾，阳气……

梁冬：日照时间较长。

徐文兵：但是呢南方又有一个缺点，地势低下

梁冬：对。

徐文兵：我们现在说这个南方呢，都是长江冲积形成的这个平原。

梁冬：对。

徐文兵：这些地方呢，地势比较低，地势比较低呢就会出现一个什么问题呢，就是说湿气比较重，我们就说，越往高越爽，但是呢，越往下呢，就越容易出现湿气。另外一个特点呢，他是水土弱，水土弱的对应就是什么？水土刚强，我们在说水土刚强是什么？

梁冬：是西方，西方嘛！

徐文兵：西方！就是说水碱性大，而到了南方呢，这个水呢比较软，水软的特点呢是什么呢，洗衣服干净。水土刚强呢，那个含的矿物质多的那些水呢，就洗衣服不干净，或者说，你用肥皂洗衣粉消耗的量就大，而这个软水洗衣服呢，就特别干净，另外这个软水呢，对人的那个滋养也比较好，水软了以后呢，人的这些肌肤就显得什么，水嫩、光滑，所以你看江南的美女都是比较水灵。

梁冬：嗯！

徐文兵：那个我自己的体会就是，我们山西的水土，地势比较高，水土也比较硬，相对于华北来讲，我们那儿也属于西方嘛，可我们到了北京以后，好多在北京喝北京这个水，就是现在说的自来水，水比较软，人的这种气色、肤色都随之在变，可是呢，从北方，就是从北京，到了江南以后，我发现那儿的水，就是更软，更弱，啊。

梁冬：所以叫“水土弱，其地下”。

徐文兵：“水土弱，其地下”。

梁冬：刚才有句话叫“雾露之所聚也”，为什么会“雾露之所聚”呢？

徐文兵：湿气大！你看云，啊，形成了积雨，形成了雾以后，他都是什么？都是往下，往下飘。

梁冬：嗯。

徐文兵：包括你看，在舞台上，做那个干冰，干冰打起来的雾，它绝对不会往上飘，它是往下走，所以这些地方的，不好的地方在哪儿？就是阳光把这儿，南方都是多水、多沼泽、多湖泊么。阳光把这些水变成水蒸气，蒸腾起来，变成了云雾，但这些云雾呢，不会再往上飘了，它又变成这种，就是笼罩在这些土地或者城市的上空，所以南方……

梁冬：湿。

徐文兵：最难过的啊，梅雨季节……

梁冬：嗯。

徐文兵：是吧，我最喜欢南方的饮食，也喜欢南方保存下来中国传统的文化，但我最受不了的，就是南方那个湿气，洗衣服挂出去不干，然后呢，到梅雨季节那箱子那东西都长霉。

梁冬：嗯。

徐文兵：而且身上吧，你在北方啊，咱们出点汗，诶，一会儿干了，爽了！在那儿就出点汗，就湿答答的黏在身上一样。

梁冬：湿答答的玫瑰。

徐文兵：“雾露之所聚也”。

梁冬：雾露之所聚。

徐文兵：这种雾露就是我们说，“风寒暑湿燥火”的那个“湿”，所以这些地方呢，出现这种天时和这种地利呢，就容易出现一个，它相关的这些疾病。另外我就说呢，就是，南方它的水啊，就是湖泊比较多。

梁冬：嗯。

徐文兵：在南方打井不用打很深。

梁冬：对。

徐文兵：挖个坑就能冒水，我就那年，九八年不是发洪水嘛，抢救大坝，出现管涌，我看那个管涌，我就想起这个南方的水，就是那儿奔流着河，然后呢出现一个漏管，从这儿“ku”一下就冒出一个小喷泉，这种水的特点是什么啊？它那种自洁的能力就差，你想我们打一个深水井，打出来的水，你想这些水都是经过那么....岩石啊、砂砾啊、土层啊，慢慢地渗、慢慢的过滤，最后就是打出来的是清水。

梁冬：对。

徐文兵：这些地方的水呢，就没有经过很好的过滤，所以这种什么微生物啊，其他乱七八糟的东西。所以这种水呢，喝这种水容易出问题，所以你喝这种水一定要什么，除了澄清以后，还得必须烧开。

梁冬：噢。

徐文兵：不烧开直接喝这个生水，就容易闹病。很多北方人到了南方，水土不服，上吐下泻。

梁冬：主要是喝生水喝的。

徐文兵：喝生水喝的。曹操八十万大军，啊，攻打那个东吴，最后说是火烧赤壁，其实呢，就是北方人到了南方以后，就是不服水土以后，瘟疫流行。

梁冬：重新发现中医太美，继续回来到国学堂。刚才呢，和这个徐文兵老师啊，讲到，南方由于水土自洁能力比较弱，所以呢，很容易呢，这个，这个细菌没有被完全过滤出来，所以有些时候容易水土不服，其实您说这个水土不服啊，除了不习惯这样的水以外还有没有别的原因？

徐文兵：有啊，就是饮食习惯嘛。南方，南方天气热，他吃的粮食呢，性质就偏凉，我们上次讲了，就是北方吃小米、吃黍子、吃小麦，都偏热。

梁冬：对。

徐文兵：他到南方主要就吃的是什么呀？主要就吃大米。所以南方人那种，造成那种火热之性，吃大

米正好是一个平衡，而且大米叫水稻嘛。

梁冬：有一种说法，说这个很多南方人有这个脚气病跟这个，吃这个有关，它是怎么回事呢？

徐文兵：也是，湿气，湿浊有个特点，它是卑鄙下流。湿气就和那个雾露一样，它导致发病出现病损的部位都偏下，一个在脚上，一个在阴部，会阴部，男性的阴囊，周围会出现这种溃烂湿疹。

梁冬：哇？！

徐文兵：我记得是解放战争的时候嘛，解放战争咱们也是渡江战役，渡江战役很多士兵也都是从南方过去的，呃从北方过来的，从北方过来以后也出现一个什么问题，就是水土不服。当时出现一个病，就叫烂裆，烂裆其实就是我们现在说的这个阴囊湿疹。也就是说，北方人突然到了这种潮湿的地方，他身体里面吸收了很多这种，从饮食啊、从空气中吸收了很多的湿浊。他怎么排？又排不出去的话，就聚，聚在哪儿？湿性往下走，湿性下流，一个是烂脚，一个就是烂裆。烂裆以后当时怎么治呀，当时一个就是改变饮食，在饮食里面加东西，加一些。。。

梁冬：糙一点的。

徐文兵：化湿的、干燥的东西，另外一个就是用中草药外敷，用它就化湿、利湿、解毒。还有一个办法，就是最土的办法，晒裆。

梁冬：直接拿它....哈哈...

徐文兵：找个没有阴天下雨的日子，哇，太阳出来了.....

梁冬；两腿八字形，对着太阳！

徐文兵：咱们一排战士们躺那儿晒裆，去湿气的就是唯一的一个办法。

梁冬：哈哈，实在不行就坐在暖气片上，哈哈哈。。。。

徐文兵：呵呵，暖气片上那水暖还不行。这就是造成疾病的一个特点，那么，你怎么去抵御或者化解它这个湿气呢？你观察一下当地人的这种饮食习惯，所以后面就说了。

梁冬：对，所以呢，“其民嗜酸而食腐“，喜欢吃酸的，喜欢吃腐烂的东西。

徐文兵：这个，我们以前说到这个腐，腐，它这个就是你消化不了以后，借助外界微生物，把它那个分解一下，你再吃。这个肉，肉腐呢，就是我们在南方经常能看到这种腊肉，四川的腊肉，金华的火腿，这都是腐，意思就是说，你吃，就好像说我们喝奶一样，你喝纯奶，容易造成脏寒，你喝酸奶，它就不容易那么大的寒性。你在南方这种地势低下，这种湿浊弥散的地方，你再吃上肉。肉这种东西，都是什么呀，蛋白质含量非常高的东西，需要你去消它、化它，消化万一不好，那就变成什么，痰湿。我们经常说“鱼生火，肉生痰嘛”，这种痰湿加上外湿，那么就是，整个就是里应外和嘛。在这种地方你要吃生肉，就不如吃这种腊肉，或者是腌肉、火腿肉。吃酸呢，这儿呢，我自己观察呢，就是稍微有点不同的见解。我看到的在湖南湖北，包括云贵这些偏南的地方，人们吃辣是最厉害的，包括四川。

梁冬：对。

徐文兵：是吧，吃辣的最大的一个特点就是去寒去湿。啊，去湿气的作用甚至要超过它那个御寒的作用。

梁冬：对。

徐文兵：四川人是不怕辣，凡是湖南人是辣不怕。

梁冬：嗯。

徐文兵：反正那些地方为什么吃那么多辣的东西，你一吃辣的东西，这个湿气就去掉了。

梁冬：对。

徐文兵：啊，这个跟那个在印度那么热的地方，人们吃那么重的咖喱是一样的。他除了热，他还有湿。

梁冬：开窍么，是吧。把它打开。

徐文兵：让你。让你吃进去的那些东西能出去。那个，你想在印度它是印度洋那些潮湿的空气。

梁冬：受大西洋暖流影响。*（应该是印度洋暖流）

徐文兵：受大西洋暖流。呵，潮湿空气吹到印度，一下被喜马拉雅山挡住。

梁冬：对。

徐文兵：所以那种湿气就那弥散，你到那就不理解，你说为什么要吃这么热性的东西？对不起，你忘了他还有个湿了。

梁冬：嗯。

徐文兵：所以这些地方。吃酸呢，我的感觉呢就是，酸腐，酸也是把这些东西发酵，发酵以后吃……

梁冬：嗯。

徐文兵：容易减轻你的胃肠的负担，啊。把这些湿气给它化掉。

梁冬：所以他说么，说“其民嗜酸而食腐，故其民皆致理而赤色”。什么叫“致理”呢？

徐文兵：呃，致理和疏理是相对的。

梁冬：对。

徐文兵：我们说海边的人吃盐多。

梁冬：对。

徐文兵：吃盐多的人，是为了什么？排汗，所以他毛汗孔啊，皮肤纹理比较粗。在这地方吃酸的东西，酸的东西偏于收一点，紧一点，所以这些地方的人呢，皮肤特别的细。我刚才说了江南美女都是什么？比较细嫩光滑。

梁冬：对。

徐文兵：这个细嫩光滑的主要的一个原因，它就是什么？毛汗孔比较细，啊，跟他的吃这些发酵的东西有关系。

梁冬：嗯。

徐文兵：而另外一个是赤色呢，就是南方，南方是属火。

梁冬：属火。

徐文兵：属红，红热属赤，啊，所以甚至我们把南方诞生的神农氏我们管他叫炎帝。

梁冬：对。

徐文兵：炎帝是火神。两个火叠加在一块。那儿的人皮肤比较红。东方人吃盐的话，皮肤比较黑，西方的偏白，脂肥。

梁冬：对。

徐文兵：肤如凝脂，偏白。

梁冬：啊，赤色，其病挛痹。

徐文兵：这些吃酸的呢，收敛过多呢，还会出现一个什么问题？

梁冬：就是麻木不仁。

徐文兵：抽抽儿。

梁冬：抽抽儿。

徐文兵：挛是？

梁冬：痉挛么。

徐文兵：痉挛，痉是那种抽筋的感觉。挛是整个收缩到一块儿的那种感觉。湿气大的地方人最容易得的就是这种关节病，就是我们现在说的风湿病。

梁冬：这样啊。

徐文兵：风湿病呢就是，筋，筋骨的那个筋，变得这种痉挛或者筋挛。痹呢是什么？

梁冬：痹可能是有点，不通，这个。有点象这个经络不通，堵塞。

徐文兵：痹，就是堵住了，麻痹，啊，就是不通的意思。中医有个病名叫胸痹。

梁冬：胸痹指的是哪啊？

徐文兵：胸中的阳气，就是被堵住了。啊，就相当于现在早期这种冠心病的这些症状。啊，他不是真的心梗。啊，它是，真的心梗是朝发夕死，夕发朝死，死得很快。胸痹就是什么，阳危而阴悬，觉得就是胸闷的那种，闷闷的那种感觉，这种痹呢我们管它，中医管关节的这种，就是肿大，啊，就是屈

伸的不利，我们管它叫痹，啊，所以中医把这种关节病叫痹症，啊，具体再分呢，有痛痹，就是天气一变，关节就疼；或者关节一疼……

梁冬：天气就要变了。

徐文兵：呵呵，天气就要变，这叫痛痹。还有什么？行痹，就是行走的行，这些人表现就是关节游走不定，这种疼的感觉或者叫痛的感觉。一会这疼，一会那疼，你说你具体哪疼？那个关节疼？我们管它叫行痹，所以痛痹呢，是寒加湿，就是寒性凝滞么……

梁冬：对。

徐文兵：它就固定在一个地方痛；形痹是风加湿。

梁冬：噢，不固定。

徐文兵：不固定。就是游走不定，带着风呢，啊，风，乘风，御风而行，带着风在体内瞎转，啊。还有一个叫着痹，就是那个睡着了那个“着”，它是肿，表现出来是肿。

梁冬：它不疼？

徐文兵：诶，也疼。但是呢，那个肿吓人的样比那个疼就更让人注意。这种着痹就湿气更大，啊……

梁冬：湿加湿。

徐文兵：湿加湿。就像象腿，我们说这个人，嗷呦，这一条腿粗，一条腿细，关节肿得像个大馒头一样，所以呢，《黄帝内经》有句话叫"风寒湿三气杂合而至"形成了痹，这就是挛痹，啊。

梁冬：那到底如何去治疗这个“痹”呢？啊，稍事休息一下，马上回来。

梁冬：重新发现中医太美。刚才呢，徐文兵老师啊讲到了“痹”这种东西，就是麻痹大意的这个痹呀有三种，分别是来自于风、寒和湿或者是这三个混到一起之后所形成的。那么，通常这种痹症您用什么方法来治疗呢？

徐文兵：痹症的最根本的一个原因呀就是我们说到了它那个爱吃酸的问题，我说了，如果你想让那个自己的肝以及它附带的这一系列东西，比如说肝主筋；啊，肝连带着胆，你想让它开放、生发你应该

吃辛辣的，如果你想让肝藏血，让它收敛啊，让它这个不要乱跑，你就要吃酸的。这些人特点是什么？老吃酸的，啊，为了帮助自己的消化，老吃酸的！吃酸的特点就是什么？让自己抽抽儿，就是让那个肝气、肝阳啊升腾不起来，让它老那么收缩。那你就说，治疗这个办法就是什么？

梁冬：你疏肝利胆。

徐文兵：诶，疏肝，就是让他吃那些辛散的、发散的东西。所以治疗，如果说给他们用药的话，我们就说湖南人、湖北人或者贵州人都吃这个……吃辣，吃辣就是他们，针对他们吃那个酸，取到的一种平衡。就像我们平常说，吃蒜的时候觉得烧心，怎么办？吃腊八蒜嘛，拿醋一泡，啊。那个，喝酸辣汤的时候，撒胡椒粉，还弄点儿醋。这就是一个辛和酸的平衡。这些人呢，从饮食上我们建议就是吃点儿辣的，啊，把那个湿气给散一散。真正治疗的话，比如说这个，表现在关节疼痛，最有效的方法--快速止疼，就是扎针。针、刺疗法，我们不说针灸疗法啊，大家心说话针灸在美国现在很普遍、很流行，我说你们错了，是 acupuncture 在美国很流行。

梁冬：就是针刺。

徐文兵：针刺，不是艾灸。为什么艾灸在那儿流行不起来？艾灸者久也。美国人有那个耐性吗？

梁冬：对，他们都发明快餐文化。有道理的。

徐文兵：嘿，开快车啊、吃快餐啊、快速恋爱、快速离婚，这都是他们闹的。所以，这个针刺疗法有个最大的特点就是什么？快速止疼，立竿见影，躺着进来站着出去。美国人的可爱之处是什么？他是实用主义者。你也别给我讲阴阳五行，什么藏象。我这儿疼，我这儿找我的理疗师做了多少次治疗也不管用，然后我要吃那个 Painkiller，吃那个止痛药的话，我又担心它 side effect，就那个副作用。我听说你们这个中国这个 acupuncture 针刺很神奇，你给我试试。你给他一扎，然后，止疼了，他马上就 pay，马上就付钱，然后接着来的是谁呢？就是保险公司。保险公司发现他的客户，同样一个痛症，在那儿找什么理疗的，找那个 Chiropractic，就是那个整脊师啊，找其他的各种方法，花费的远远比这个多，效果还没这个好，突然发现你们来了一些中国的这些人，用这么简单的方法快速就给

我解决问题了，所以这些保险公司跟着就来了，接受保险。就是你要去找那些有 License，有那个执照的针灸师治疗的话，我给你 cover pay，这你不说是，你不能说是他热爱我们中国传统文化，热爱中医。他完全从商业操作模式上，就发现这个针刺的神奇。所以你看这种“挛痹”啊，抽抽儿了，啊，抽筋儿了，还有这种关节的疼痛，甚至再引申到这种“痹”，就是我刚才说的那种“胸痹”，啊，其它的那种经脉气血不通的这些病，都针刺的效果都非常好。

梁冬：那通常针刺是刺相关的穴位，比如说：痛的、痹的地方的穴位呢，还是旁边的那些穴位呢？

徐文兵：这要说的话就大了，中医有一个特点就是什么，按经络辩辨证，比如你疼的这个痛点，比如说我们打网球手，打网球的人容易得网球肘，那他这个痛点，我们一般都是什么，那个痛的地方一般是拒绝你触碰它，更不可能在他那儿去扎针呀，但我们发现他痛的地方是这个尺泽、曲泽这个部位，但我们有经络辩证呀，一看这个疼点在尺泽，那是他手太阴肺循行所过，那我们就在他的远端，比如说在少商、鱼际，甚至太渊，或者往上走，在中府，云门、颊车这个部分给他取穴。扎的地点是不一样，但是我们知道有经络理论，它气是连着的，所以这种叫远端取穴，就是我不往你痛的地方扎。

梁冬：但是一定在这根经络上。

徐文兵：还有呢，中医叫左病刺右，右病刺左，我们叫谬刺，什么意思呢？就是你表现在你的左边，左膝盖痛，但你左膝盖又不让我碰，我在左膝盖上下附近，你让碰的地方，上面梁丘、血海，下面足三里、阴陵泉，我给你扎针，但是我还可以取什么？远端取穴，我取对侧，右胳膊肘上。

梁冬：差不多的位置。

徐文兵：跟你对应的那些位置。比如说我对应的是左边的那个膝眼，就是胃经的这个地方痛，那我对应的就在右胳膊上，膝眼是阳明经，就是犊鼻吧，犊鼻是阳明经，那我就在右手臂的阳明经，手阳明大肠经，我再取实穴给你扎一针。

梁冬：屡屡有奇效？

徐文兵：一般都有效果，为什么有效果呢？就是说，人控制人的神，我们现在简单地说，能控制人的

大脑，控制人的四肢对侧的，你想我们走路出什么？迈左腿……

梁冬：出右手。

徐文兵：出右手，它受一个神控制。

梁冬：哦！怪不得！

徐文兵：对吧？

梁冬：你这么解释我就可以理解，我觉得可以理解……

徐文兵：可以理解，是吧？

梁冬：是这样的，是这样的！

徐文兵：所以呢，刺激的好像不同的部位，但是呢，影响的是同一个神，你对疼痛的感觉也是你的主观感觉嘛？包括我们说过，有些人出现幻肢疼。他左胳膊没了，然后跟你说：梁丈夫，我左大拇指痛。

梁冬：有可能的，叫幽灵痛啊！

徐文兵：叫幻肢痛，幻觉的幻，那你怎么办呀？

梁冬：就在他右腿上。

徐文兵：在右脚大拇指，是吧。你那个右手大拇指是手太阴肺经。

梁冬：左手大拇指。

徐文兵：诶，你左手大拇指，比如说是手太阴肺经，那你要在他的右脚，足太阴脾对应，太阴经跟太阴经是同一个神指挥的。

梁冬：对。

徐文兵：你在那儿一扎，中医不仅能解释为什么会有幻肢痛，而且还能治疗幻肢痛，把人无形的那种主观感觉落实到有形的实体上。

梁冬：不过刚才徐老师讲到一个话题。痛这个东西它是一个感觉问题，这话吧，经不起想，一想觉得太深刻了，足以让你失眠。

好了，稍时休息一下，马上继续回来！

(片花)从医学到哲学，一样的黄帝内经.不一样的新鲜观点.梁冬徐文兵一起发现中医太美.

梁冬：诶，重新发现中医太美。刚才呢徐老师讲到一个话题。就讲到说痛啊，是一种感觉问题。我们稍微在这个问题上稍微深入一点点呵。它其实是不是涉及到一个，啧，我们的心物一元的问题。

徐文兵：这就说到了中医的最基本理论。我们管它叫精气神。

梁冬：对。

徐文兵：精呢，是有形的物质，包括我们的肉体，包括我们的体液，包括我们的精髓。这是肉眼可见的。

梁冬：嗯。

徐文兵：那下两个就是什么，肉眼不可见的。但是它也是一种存在，是一种客观存在。比如说我们讲"气".很多人这个低层次的啊有智力的人就问:你拿个气让我看看。对不起，大哥啊，这个世界上有许多东西是不以物质的形式存在的。这就讲到了气，最后讲到“神”。神是什么呢?神乎神，不好说。

梁冬：嗯。那么我们说个例子，就说：为什么人会出现“视而不见，听而不闻”？

梁冬：对。

徐文兵：有声。

梁冬：没听进去。

徐文兵：声和音不一样。

梁冬：对对对。

徐文兵：声是客观存在，心是什么？触动了你的心神了啊。

梁冬：对。就是说你心不在焉，神不在那儿。我们说了有的人出现幻肢痛，就是说没有胳膊他还那胳膊痛，这是一种情况。跟他相对的是什么？肠子流出来了，还在那儿冲锋呢。

梁冬：对。

徐文兵：不知道疼，为什么？

梁冬：他心神不在嘛，是吧。

徐文兵：心神不在那儿。一个是什么？心神受到了创伤还没有愈合，胳膊没了。但是那个痛苦还在。

梁冬：嗯。好多人受了那种感情创伤或者肉体损害，持续十几年数十年阴影不散，为什么？也就说当时刺激他留下那种气，伤到他那个神还在，可是我们说诶，肉体没有损伤啊，是吧。你看就跟那个法官鉴定家庭暴力一样。诶，你这皮肉没有损伤啊。你怎么不想想那种语言暴力、冷暴力，啊。

梁冬：嗯。感情那种伤害，那是无形的一种存在啊。

梁冬：嗯。

徐文兵：但是中医能够解决这个问题。我经常跟我的病人说，我说：你挨了别人一嘴巴。

梁冬：嗯。

徐文兵：如果你一天想它十遍呢。

梁冬：嗯。那就挨了十嘴巴。

徐文兵：相当于挨了十嘴巴，对不对？

梁冬：所以佛经里面说叫放下嘛。

徐文兵：哼，放下是你的意，你想放下，但是你怎么放下它？

梁冬：怎么放下呢？

徐文兵：那你就应该把他那股劲儿，或者那股气儿给他引出来……

梁冬：对。

徐文兵：给他泄掉，中医老讲补泻嘛……

梁冬：对。

徐文兵：他既然这有能量，比如说我们想象啊，一股无形的能量冲进了我的内心。

梁冬：脸颊嗯，脸颊到内心。

徐文兵：诶，到了我的内心。那么我们就说你从哪里来还从哪里去嘛。

梁冬：嗯。

徐文兵：是吧。我们分析一下他那个受力的时间地点场合，然后分析他受力的这种部位。中医的心是有它对应的躯体和经络的。

梁冬：哦，这样子。

徐文兵：中医的可贵就在这儿呢。就是说能把无形虚妄的东西落实在实处。你说我伤心了，那我检查你心相关的经络和穴位，没有反应。那我就怀疑你的诉说是不是真实。

梁冬：呵呵。

徐文兵：你说我一天挺高兴。昨天我还看几个抑郁症的病人。其中有两个就说：没事，我挺高兴，活得挺开心的，你看我是不是活得挺开心呀。我说……

梁冬：这得看看他。

徐文兵：你开心不开心是你说，据我的诊断我告诉你，你抑郁得很，你很抑郁，你活得很不开心。

梁冬：哗，就哭了吧？我估计。

徐文兵：哗一下眼泪就下来了。包括在我给他点穴的时候，止不住那眼泪就流下来了。我说别装了，戴一个面具活着多累，是吧。

梁冬：嗯。

徐文兵：这就是说当我检查到你跟你的心对应的经络和穴位有问题的时候，你说你不抑郁我都不信，但我给他治疗最后说，我说你好了，你不用来了。说我真好了吗？我说你真好了，我为什么这么说，这就是印象，印你心的那些肉体和经络它没问题。那剩下的就是你慢慢调，他说：我还会不会再犯？我说你除非再伤心，伤一次大心，人要得个抑郁症也不容易

梁冬：呵呵呵，这跟做花花公子不容易是一样的。

徐文兵：对啊，你受一次刺激，一天想十遍，是吧，反复加深这个刺激，你才能得那个病。这就是我

们说的治疗这个痛症中医能够用针影响到他的气，然后让气达到最隐秘的我们都无法想象的那个部位，就触及到人的心神，你再细分，或者触及到他的魂，或者触及到他的魄，最后能够消除人内心难以言表，肉身上没有任何问题，貌似没有任何问题，但心里活得很痛苦，中医能够帮他解决。

梁冬 :所以呢,刚才您简简单单跟大家分享了一下这个精气神这个问题哈,所以有些时候你说调病啊，可以是互相影响的，先调神也可以，先调身体也行。

徐文兵：我有一个口号嘛，现在慢慢也在影响。我说心病先治身，身病要调心。就是说来一个人主诉是生理问题。我胃溃疡，我高血压，我糖尿病，这些人你一定要考虑到让他得这种病背后的那个心理问题。

梁冬：先把心理问题解决了。

徐文兵：先要调心，甚至要改变他的价值观，生活方式。很多人就是在追名逐利，认为自己命没那个值钱，你不把这个调过来你把他治好他还会得。所以我说现在西医也认为，现在医学也认为胃溃疡是什么？

梁冬：情志病。

徐文兵：身心疾病。高压力啊，什么得出来的，这是我说的身病。要调心，另外呢，心病要治身，他表现出来的是我抑郁，我焦虑，我幽闭症，什么叫幽闭症啊，我到了一个黑乎乎的屋子里，或者电梯里我就恐惧的要死，我就要跳，我就要叫，我就要逃。我治一个病人以前还是个飞行员。飞行员多好的身体，但是他有一次就是做生意中，一个是受到了挺大的这个损失，另外一个受到了一些惊吓，从此以后落下一个毛病，自个不敢进电梯，自个一个人不敢待在屋里。我给他扎针必须得边上还有另外一个病人躺着，然后他还不停地跟那个病人聊天。才能缓解他那种（恐惧）这种病没着没落的，让人觉得你这神经病啊你。他不是神经病，他是精神病，他是伤了神了，但是这种心病你要落实到哪儿？躯体上，你先给他调身，先把他生理的出现我们说在肉身上出现的这些问题，淤血啊，痰块啊，寒气啊给他去掉。调身以后不要给他做心理工作，这有什么可怕的，不就是个电梯嘛，他比你懂，他当过

飞行员。

梁冬：哈哈哈……

徐文兵：他开过歼 6，歼 7 的人，人不比你懂。不是个意识问题，（心理问题），神的问题。所以我说这种提出这种口号呢，就是，所以。我理想中的中医啊，应该是一个 TEAM，应该是一个团队，病人一来，唑唑唑上来先整形。好多人得的病是什么，脊柱侧弯，小关节滑脱，然后压迫自己的从这个脊椎出现发出的这十二对神经，然后造成了自己脏腑的病。有些人是一脚高一脚低，走路都不平，脸是一边大一边小。眼睛是一个大一个小，这完全是形病啊，就是说你这个形体不正造成的病。第一个接诊大夫先给他整形，整形好了，下次不用来了。整完形了问题还在那就是什么病啊……

梁冬：调内。

徐文兵：气病，那就来一个针灸大夫，唑唑唑一扎针，以针引气，形气都解决了这个人还有病

梁冬：就是神的问题了。

徐文兵：下一个，找一个大巫大医，几句话一聊看你一眼，哗哗一流泪，出去吧，交钱去吧。

梁冬：哈哈哈……，这个就是我所听说的曾经有一些人到印度啊，碰见一些大的修行者的时候呢，看见他就哭了，真是有这样的情况的。

徐文兵：真有，这些人都是调神的大师，所以我说我要开个中医院……

梁冬：这当然是一个理想状况是吧？

徐文兵：一层，整形科。先把大家歪七扭八的这些不正确的，挺胸叠肚的这些扭脖子的这些人全给整一遍。一层接待大量的病人。一层不好咱们免费上二楼。二楼给调气，然后三楼调神。

梁冬：上三楼的人基本没什么事干了。

徐文兵：哈哈哈……

梁冬：好了，稍微休息一下，马上继续回来。

梁冬：重新发现中医太美，依然回来到国学堂，刚才呢，和徐文兵老师讲到这个每一个人的调治呢都

可以从精气神三个纬度去讲，原因是来自于哪里呢？接下来咱们讲到痹症这个话题哈。现在我们回到今天的话题，“其病挛痹，其治宜微针。故九针者，亦从南方来。”为什么叫九针呢？

徐文兵：嗯，最早说针刺的发明呢，我们讲艾灸要比针刺要早，相传这个艾灸呢，我们说代表这种母爱的这种治疗方法是女娲发明的，再往下走呢，这种父爱就比较严厉一些，给你扎针。相传伏羲制九针，伏羲制造了九种不同规制的这个针具，有大有小，有粗有细，也有三棱的。最大的那个就跟个小刀子一样。九种不同形制的，适用于不同的病症。你看他刚才说治疗这种挛痹他治宜微针。

梁冬：啊，微针嘛。

徐文兵：什么叫微针？

梁冬：就是那种细的，小的……

徐文兵：微针也叫芒针，就是那个像麦芒一样细的这种针，这种针他显然不是在调形。你比如说我们九针里面有个叫小针刀，它比如说给那个割断一下那个粘连啊，挑开一些东西。干脆就切开排脓啊，它是在调形，当然同时也在泄气嘛。这个微针你说它是在给你放血？它是在给你干嘛？显然不是，它调的不是有形的东西，它引的是什么？无形的气。所以它说应该是治宜微针，而这种九针的发明呢，相传也是从南方过来的，就是这种针刺的，我们说砭石的老家在东边，针刺的老家嘛，应该是从南方来。

梁冬：就是湖南湖北那一带了？

徐文兵：对，就是我们说的惟楚有才，就是古代的吴越楚，这一带发明过来。但是我们就是想，如果是，即便我们在北方，碰到了类似的病，你同样也可以用微针啊，以针引气。说到这个以针引气呢，就是我们小时候，不是小时候，就是我们上大学毕业实习嘛，也到针灸科。我们是中医系，中医系是学制六年，那我们六年给的学位还是学士，医学学士，我们是中医系，就是针灸呢，针灸的科目就当一个小科来实习，不像我们学校还有一个系，叫针推系，针灸推拿系，他们学五年，他们主要就是用那个扎针和艾灸。他们毕业以后一般都分到针灸科，所以我们上大学的时候其实对这个针啊，中医系

的学生对这个针不太重视。我为什么现在基本上我的病人都扎针呢，我真正把针灸捡起来是在到美国以后，所以我针灸是在美国学好的。

梁冬：求贤于野嘛。

徐文兵：为什么呢？你在美国要申请工作签证，你凭你是中医系会开方子，人家不认。因为人没那个职业，也没那个执照。人家有的就是 acupuncture license，人家美国组织全国的每春秋两季有一个全国的考试，你猜组织考试这些人都是什么人？

梁冬：都是什么人啊？

徐文兵：都是犹太人，就是这个在美国啊，这些到了高层无论各种行业，任你就是说，我们中国人技术再高，对中医理解再透彻，真正管理中医的，还都是这些人。组织考试，他有一个，你看我们中国啊，到现在没有一个像样的国家级的针灸考试。

梁冬：对。

徐文兵：没有笔试，也没有什么呢？你看他这个考试，分三门。一个是什么？第一个，你先要拿到这个针灸的这种卫生的，通过这个卫生的考试。也就说，卫生消毒的考试。这完全是西医的。就是让你怎么摆放你的针具，怎么消毒，怎么灭菌。他用的针，没有问题，都是一次性的。一次性，保护病人，也保护大夫。因为在那儿，艾滋，或者不是艾滋病，就是那种艾滋病毒感染阳性的，HIV positivity，太多了。所以，你首先要通过这个考试，这叫 clean middle technic。第二个考试是什么？笔试。二百道选择题。你要想拿到执照，你还得参加他的英文考试。这叫笔试。第三个最有意思的是什么？亲自在病人身上找穴位。

梁冬：他，一次那么大的考试，哪儿找那么多的病人摆那儿呀？

徐文兵：诶，他找的是 Model，专门有模特儿。比如说……

梁冬：漂亮吗？哈哈！

徐文兵：呵呵！那会儿……

梁冬：对不起，问了个庸俗的问题。

徐文兵：那会儿就顾着，顾着去找穴位，顾不上看那个人漂亮不漂亮。就跟伯乐相马似的，就看马好坏，都分不清马是公的，是母的。一个活人，在那儿，然后，你拿一张考试单子，里面儿有十五个穴位，而且告诉你，是左还是右。比如说，他让你选十五个穴。左，这个曲池。右，足三里，什么，迎香，十五个啊。然后呢，给你一个小的那种，不干胶的那种小圆环儿，就是中间是窟窿，边上有一圈儿，白的啊。这个圆环，大小就相当于，就是一厘米，一厘米左右吧。

梁冬：对。

徐文兵：就这么个圆环。然后，你根据他这个纸，往病人，往那个模特身上贴。

梁冬：哦。

徐文兵：他在你来之前，他已经用一种荧光笔，在那个穴位上画了一个圈儿。但是，你肉眼看不见。如果你把那个东西贴在那个对的穴位上，你贴完十五个，你走。边儿上有个教官。教官拿那个，就是检验假钞的那种灯，kua，一照，那个圈儿里出现那个反光。

梁冬：出水印儿，哈哈！

徐文兵：呵呵！过了，就是你这个穴位选对了。允许你错俩。你如果错三个，对不起，下次，或者，秋季你再考，明年再考。人家组织得非常严格的三个考试。通过以后，你拿到了这个证书，然后，凭着这份证书，你在哪个州行医，你再去拿这个证书到当地的那个主管部门去申请执照。所以，我自己有个预言啊，中医如果缺乏有效的管理的话，在国内，那只能是，不能说优汰劣胜，或者是这个清浊不分，慢慢就坠落下去了。如果像美国这种管理模式管下去，我估计，在不久的将来……

梁冬：最好的医生在美国？

徐文兵：最好的中医大夫都在美国。我是个别的啊，自个儿有一个什么的妄想，跑回来要干自己的事儿。现在好多好的中医大夫，都跑美国去了。

梁冬：我最近碰到好几个，而且是用特别古法的方法去治病的医生，全是美国回来的。

徐文兵：你看看啊，美国，他这种管理体制是什么呢？第一，国家不扶持……

梁冬：嗯，也不打压。

徐文兵：诶，也，也，也，不是不打压，他是什么？无为而治。真正我发现美国好多治国的，或者是治理的管理的理念，其实都是道家思想。他怎么呢？我要给你钱，这也是有为。我要打压你呢，也是叫有为。我就无为。我就根据你的这种系统的理论特点，我让你们安排，你去学习，三年专门学校。然后呢，你去考试，按你的组织方法去考试。然后，拿到执照以后呢，让你行医。但是，规定，你不话许碰任何西医的东西。什么心电图，血压表，所有的东西，西药，你都不许碰。你要碰的话，病人要投诉，那你就是倒霉的开始。你如果想做，除非你去考美国的……

梁冬：西医喽？

徐文兵：拿到那个 Doctor degree 你去行医。这样做的话，让那些中医完全按照自己的古法去看病。你如果用你的方法，能够给人解决病痛，能谋生，那你，两年换执照，你接着干。如果你混不下去呢？没病人呢？人家也没有评什么这教授，那副教授，这主治医，那主任医的。全靠病人市场自然检验，最后就是什么？优胜劣汰！一步一步下去，好的留下来继续发展。而中医的特点是什么，越按自己的规律往下走，他越有生命力，美国的西医技术多发达。他凭什么来找你呀，不找西医，人找你就是想从一个新的角度，新的观点，新的手段，解决我的病痛，所以你观察到的都我十年以前预言到的，我说将来呀，好的中医，

梁冬：以某种程度上来说这也没事，我觉得，有一年我在大英博物馆看到那个中国古代那些特别好的陶器哈，一方面愤怒，咱们这个耻辱呀！另外一个面，站在更开阔的角度来看，起码人家保留了，你放在中国……

徐文兵：没准还被砸了呢。

梁冬：还被砸了呢。这种事情发生太多是吧！所以这个事情，不是说我反动，我觉得我们把它谈出来的探讨，站在人类的角度上来说，起码你允许美国人民更好的保存中医。

徐文兵：它这种现实主义的态度和道家的无为而治，你像对比来说，我们现在就是国家投入很多的钱，结果呢，这些钱投入大家都干嘛去了？养大白鼠去了。

梁冬：而且呢，都拿去，咱就不用再说了。这涉及远了，是吧，徐老师！

徐文兵：清朝的八旗兵为什么当年那么骁勇善战，到后来都不能打仗了？铁杆庄稼给养的，这些人就不用打仗也能有钱花呀！所以从这个微针呀，我们就说起了很多事情，为什么说它有效，就说针通的是气，而气呢又是我们的肉身和我们的心神的沟通他的一个桥梁，所以针刺在美国发展得快，针刺立杆见影的效果是有他背后的道理。如果艾炙的话呢，一个是没耐心，再一个呢，美国的楼都有报警器。

梁冬：哈哈，对！对对对！很容易喷水！

徐文兵：点着点着水下来了！呵呵！改水疗了！呵呵！

梁冬：唉！刚才说的那微针呢，我以前曾经看过一个记录片，说当年在 70 年代时候，中国在很多这个医院里头生小孩子，都不用麻醉的，都是用长针来做麻醉！

徐文兵：针刺麻醉！

梁冬：现在还有吗？

徐文兵：现在还有点残留，但是现在大家都是什么？都是接受一个普遍价值观，你按那个公认的价值观去做事，你就是做错了，你也没过，然后你要去按不公认的价值观去做，做对了，也那么回事，做坏了呢？结果大家这个针刺麻醉到现在大家基本上没怎么做！甲状腺的手术，胃次切或全切的时候，都是在合谷穴上夹一个针，有时候会通点电，这时候人就变成个冲锋战士，肠子流出来而不觉得痛！那个，躺在那儿的病人还跟拿刀切他肚子的大夫还聊天呢，股票涨了吗？呵呵！

梁冬：这样的麻醉还比较好是吧？

徐文兵：不伤神！

梁冬：不伤嘛！

徐文兵：而且不伤你的脊髓！全麻都要在脊髓里面打药！你看那个南怀瑾说他小孩子得病的时候，高

烧到医院，那哥们就说：唉，脑膜炎呀，我得抽你脑脊液呀，就抽。南怀瑾说这是密闭的藏精的腔子，让你他妈抽，泄了我们孩子的精气，立马拉回去，喝了瓶汽水好了，孩子后来还得体育冠军，南老说当年老子要是一念之差让你抽了脊髓，你小子还有今天？

梁冬：是呀！你有些时候想起来，现在小朋友多不幸！更不幸的是他们的父母，再错误当中花了很多钱，做了错误的事情。

徐文兵：唉为人父母者不知医为不慈呀！

梁冬：为人子女者为知医视为不孝！好了，感谢大家收听今天的国学堂，感谢徐老师！

徐文兵：不客气！再见！

中央人民广播电台　改版前　最后两期

091212 天年 01

经文：黄帝问于岐伯曰：愿闻人之始生，何气筑为基，何立而为楯，何失而死，何得而生？岐伯曰：以母为基，以父为楯；失神者死，得神者生也。

参与整理：佩之、正清和、半弯月、猪光宝器、悄悄、晓杰、树没叶、天机锁、雪狐、yhlj、慧从卢溪；合稿一校：文清；二校：蓝色天空；三校：墨者；LRC 制作：天机锁

梁冬：是的，重新发现中医太美，大家好，欢迎收听今天晚上的国学堂，我是梁冬梁某人，对面的依然是厚朴中医学堂堂主徐文兵老师。徐老师，你好！

徐文兵：梁冬好，听众朋友们，大家好！

梁冬：对，听众朋友的耳朵是雪亮的，所以说呢，还说兑水呢，哈哈哈！……

徐文兵：当然我们这个节目不知不觉，整整一年了！

梁冬：是呀！

徐文兵：嗯。去年也是，我记得就是十一月底，初冬的某个晚上，被梁冬拉到中山公园他的书房……

梁冬：对，录制了这个节目的第一期。

徐文兵：录制了第一期，到十二月六号开播！

梁冬：对，整整这么一年了哈。

徐文兵：诶！这期节目要播出，整整一年了。所以我们非常愉快地做了五十二期节目。

梁冬：非常感谢我们的听众朋友，那么热情的给我们的支持。而且呢，我得出一个结论：一个事情但凡是正确的，那么它就会很容易就开始，做事情也比较顺利！你看这个节目，也就这样认认真真地做下来啦，是吧！

徐文兵：对！

梁冬：很不容易啊！诶，那这个闲话少说，说回来，上一次呢我们讲完了之后呢，今天开始一个新的一章。以前呢我们大部份时候呢，都讲的《素问》里的文章，有上古天真呐！有四季调神大论呐，等等。那从这一次开始呢，徐老师为我们挑了哪一章呢？

徐文兵：呃！我们挑了一个《灵枢》的第五十四篇叫《天年》。

梁冬：《灵枢》哈！《黄帝内经》是分成《素问》和《灵枢》两篇的，两大篇哈！

徐文兵：两大部分，嗯！这个，……我们在最早介绍《黄帝内经》的时候就说过，这个《黄帝内经》呢是经过后人，特别是唐朝的太医令，叫王冰的这个编次整理，我们现在学的这个版本是按他编辑而走的。他分成两部分：一部分叫《素问》，第二部分呢叫《灵枢》。我们为什么跳着讲呢，就是作为一个我已经读过《黄帝内经》，而且行医、教学多年的人来讲呢，我是想给大家先做一个勾勒，做个鸟瞰！就是说，《黄帝内经》一共有一百六十二篇，分成两部分，每部分八十一篇，那么你按照它的

顺序去读呢，你可能觉得就有点，……乱！啊，不知道这个方向和路径。按我们引导的方向去读呢！你就知道，我们在《黄帝内经》到底是在干什么！比如第一篇我们讲《上古天真论》是讲做人的道理，总结成两句话叫“亲近自然，回归传统”，或者叫“亲近传统，回归自然”，啊！我们是讲的做人要做什么样的人，而且他在揭示了现代人，啊，几千年来人性没有变，“以酒为浆，以妄为常”，这些错误，人人还在犯，啊，不能尽其天年的人有很多；第二篇呢我们讲的是什么？上知天文，讲的是《四气调神大论》，讲的是我们应该跟着天的、星球、日月的变化的规律去走；第三部分呢，我们讲了那个……《金匮真言》，《金匮真言》呢它是介乎于天地之间，又讲“天有八风”，讲季节的变化，又讲了东南西北（中）五个方向吹来不同的风，对你有什么影响。其实呢，从上知天文我们就过渡到了下知地理。到上一次我们结束的那个《异法方宜论》啊，完全就是在讲地理。那么上知天文，下知地理……

梁冬：当然就有中知人事喽！

徐文兵：诶！中知人事，或者中知人和！也就说中国道家的传承告诉我们什么呢？人的身心健康，是和天有关系，和地有关系，那么更重要的是和人与人之间发生的这种关系，都会影响到你的身心健康，会导致你出现疾病！那么怎么治疗它也有相应的方法。那么我们就把它分成了三大块儿：天文、地理我们讲完啦，今天我们开篇就要讲中知人和，或者是中知人事！

梁冬：于是就是《灵枢经》的《天年第五十四》了。

徐文兵：啊，这个天年我们在《上古天真论》就讲过，什么叫尽其天年。

梁冬：对。

徐文兵：按中医的理论呢，就说：人的一寿是六十，六十岁一个甲子。

梁冬：对。

徐文兵：今年是我们新中国的……

梁冬：一寿。

徐文兵：诶！一寿。那么我们说的长寿，是吧，八十。到了一百岁，我们说长命百岁。

梁冬：对。

徐文兵：但是道家认为就是天赋给你的寿命叫天年，是多少呢？

梁冬：一百二。

徐文兵：是两个甲子，所以我们现在人到六十岁就退休了，就觉得好像自己整天没事干了，混吃等死，我们现在也做过一个统计，六十岁到六十五岁是什么？发病率是百分之六十，死亡率是多少？

梁冬：百分之三十？

徐文兵：百分之四十。

梁冬：哦，那么高！

徐文兵：就那么高，就这其实传达一种什么信息呢？很多人就觉得好像，退了就歇菜了，北京话。……

梁冬：人生就这样了。

徐文兵：诶，就完了，他如果学过《黄帝内经》之后，他就应该明白六十岁是人生的开始。什么叫人生的开始？就是说六十岁之前我为了父母，孝敬父母，为了养育孩子，为了奉献给国家，或者奉献给自己的单位。这是什么？贡献！为别人活着。退休以后呢？

梁冬：只能为自己活了。

徐文兵：为自己活着，或者说开始，人要是真能做到真是为自己活着的话，他应该是身心和谐愉悦的，是一个新的开始。

梁冬：嗯。

徐文兵：所以上次我们说，我陪着一帮八九十岁的老头老太太唱卡拉 OK，人家心态就不是那种心态。

梁冬：嗯。

徐文兵：人家就不觉得好像我从六十岁我就开始就……就行将就木了，日薄西山了，不是。所以这个《天年》这篇讲的是什么呢？就是接着《上古天真论》那句话，啊！就是“上古之人，春秋皆度百岁，

而尽其天年”。那么我们就是《黄帝内经》在《灵枢》呢，……专门选出一篇专门介绍人这“天年”到底是怎么一个发生，发展，壮大，或者说衰亡的一个过程。也就告诉你到什么年龄段……

梁冬：该做什么事？

徐文兵：去该做什么事，不该做什么事。

梁冬：哦！

徐文兵：其实归结成一句话呢，我们说“中知人和”，要知两个。古人讲知己……

梁冬：还要知彼，是吧？

徐文兵：知彼！

梁冬：“彼”是谁呢？

徐文兵：“彼”就是下一篇我们想讲的叫《阴阳二十五人》

梁冬：哦！

徐文兵：了解你周围的亲戚，朋友，甚至你的敌人，然后要掌握跟他们相处的方法。但是在了解你的亲戚、朋友、敌人之前，你最应该了解的……

梁冬：先了解自己，是吧！

徐文兵：对。

梁冬：诶，说到这个地方呢，肯定我……我其实心里面是很期待啊，因为呢，可以让我们在很早的时候，比如像我才三十多岁就能够理解到整个人生的这个不同阶段啊。这应该是有一个更宏观的鸟瞰，不过我还是很好奇的，就是这个《素问》和《灵枢》到底有什么区别了？

徐文兵：《素问》我们以前也讲过，“素问”呢。要说这个“素”字呢，得说起中国人对哲学上的一个观点，我们经常说一个话叫：“素质”！

梁冬：啊！这个人素质很差。

徐文兵：啊，说你要看那个《疯狂的石头》里面那个人……

梁冬：注意素质。

徐文兵：“什么素质？”，啊，那个人。素质，我们经常说，但不知道这个素质是我们道家很高明的一个哲学概念。你看啊，有个超市叫“易初莲花”。

梁冬：嗯。

徐文兵：见过吧？

梁冬：好像是。

徐文兵：易初，易——《易经》的易，

梁冬：对，对对对。

徐文兵：初……

梁冬：开始的，初中的初。

徐文兵：初中的“初”，

梁冬：牛初乳，人初乳的“初”。

徐文兵：哈哈。“妾发初覆额，郎骑竹马来。”（李白的长干行第一句）没人想，有没有人想过“易初莲花”那个“易初”是什么意思？

梁冬：我以为是翻译的音而已啊。

徐文兵：不对，纯粹的中国话。

梁冬：啥意思了？

徐文兵：纯粹的汉字，这个易初莲花的大股东是个泰国人。是个泰籍华人，是一个真正的华人。是虽然入了外国籍，但骨子里留着中国的文化血液的人。易初啊，什么概念？易的那个状态，就是世界开始的那个状态，是混沌未分的那个状态。所以道家管“易”那个状态叫未见气也，连气都没有，是什么啊？用数字表达。

梁冬：就是负数啊？零，啊，零。

徐文兵：是零。“初”是什么状态？气之始也，是气开始了。是吧。然后下一个变化呢，下一个呢？就是第二阶段是“气之始也”，那么气凝固到一块以后就开始成形了，那么形的，……成为形那个开始叫什么？就是我们说的那个开始的“始”。

梁冬：哦！

徐文兵：那么，有形的东西，比如说我们现在说这个人，分子啊！质子啊！比如说我们讲的那个石墨是碳，金刚石也是碳，从形啊，就是那个组成它们的那个最基本单位是一样的，但为什么表现出来的那个功能、使用、性质不一样呢?

梁冬：那为什么不一样呢？稍事休息一下，马上回来。

广告片花……弘扬中国文化身体力行，义务工作群：87837295（黄帝内经_音频转文字）欢迎您的加入，请注明“志愿者”……

梁冬：重新发现中医太美，继续回来到国学堂。刚才呢，徐老师讲到一个问题，那为什么都是碳分子，为什么这个不同的东西形态就千奇百怪，差别那么大呢？为什么金刚钻和铅笔就有那么大的区别呢？

徐文兵：就是说从最基本的组成结构上，就是说中国人说的那个“形”，它是一样的，都是碳，六个质子，六个中子，但是它这个就是它们分子间的结构不一样。我们都知道，金刚石，它是最稳定的一个六棱形结构。石墨是平行的，由于它之间分子内部结构不一样，导致它表现出来那个形状、状态不一样，我们就把它叫什么啊？“质”不一样，“素质”不一样。所以总归起来，道家认为世界上的事情，就这么四个阶段：我们看到的，有形有质的，这叫质。或者叫素质啊，这个阶段叫“素”；那么，再往下分，它们的形一样，虽然它表现出来是金刚石和石墨不一样，但是它骨子里的东西是一样的，这叫什么啊？这是我们说的那个“始”的阶段；再往前捯，不管什么物质，它最终就是一口气，这是“气”的阶段；最初级阶段叫“易”的阶段。所以，“易、初、始、素”四个阶段。所以，“易初莲花”是讲的什么啊？

梁冬：最开始。

徐文兵：世界的本源，零和一。道生一，一生二，二生三，三生万物，所以你看《素问》那个“素”，问的是什么啊？

梁冬：《素问》的是第四阶段。

徐文兵：诶！第四阶段那个。因为它问到人的经脉肉皮骨，这些有形有质的东西。从这问起，是吧？从这问起，我们看到人有臭皮囊，能看到肉眼看到的东西，能摸到的东西，这叫“素”。我从“素质”先入手，然后就到哪儿呢？

梁冬：到气。

徐文兵：诶，不是！……到“形”。它骨子里是什么？就是我们的那个“开始”的“始”，这是气的阶段，然后呢？再往前捯，我们说讲经络，讲气，最后回归到那个灵，就讲神。其实是倒推精气神。那么你看，这是第一部叫《素问》。也有人解释，我们说，最通俗的解释，就是什么啊？最基本的一些问题。互联网的话叫 FAQ，这是《素问》，打基础的，那么《灵枢》呢？

梁冬：《灵枢》，“枢”是指枢纽嘛！对不对？

徐文兵：关键点，“枢”就是那个关键点。枢是门轴嘛，你想开门，或者你想关门，那个门轴卡着不动，你是开不开的。所以你掌握了这个关键点，就是什么啊？就是省劲了，有巧劲了，是吧？你推动那个枢，我们老说中枢神经，说这个枢密院，就是最中心的那个（地方）。

梁冬：机要部门。

徐文兵：机要部门控制开合的，这叫枢。那么，那个“灵”，我以前讲过，就是说人，有个巫在底下通过嘴做念咒语，做祈祷，然后呢祈求下雨，然后天上就下雨，这是灵的那个繁体字（靈）。就是说人和天神沟通的那么个结果。

梁冬：叫灵。It works。

徐文兵：啊……叫灵，那么，你怎么通过触及到有形、有质的东西，触及到无形的那个存在，形而上的人的神和灵，那个关键点在哪儿？

梁冬：就是枢？

徐文兵：叫《灵枢》。

梁冬：哦。

徐文兵：那么，《灵枢》是什么？通过刺激人的穴位，达到调神目的的这么一本书。所以，《灵枢》还有一个名儿，叫《针经》--针灸的“针”，经，也是经典的“经”。因为，它在《灵枢》，绝大多数篇幅里面讲的是经络穴位，和针刺的这些方法。所以，这是这两本书的区别。那么，《天年》这一篇呢，是在《灵枢》的第五十四篇，啊，它叫《天年》。但是，它尽管是，讲的好像是没有跟针灸穴位有关，但是，它也回答了我们人身的一个，……就是身体，身心发展一个最基本的规律。所以，我觉得呢，应该把它提前出来讲，知已——先了解自己，啊，我是个人。我们在《上古天真论》的时候，讲过人的性的、生理和心理发展的规律。啊，比如说，“女子七岁，齿更发长……”啊，“男子八岁，发长齿更……”是吧？这一个“七”，一个“八”，这么个规律。《灵枢•天年》，就是不管男女，按年龄分段，它大概是十年一个周期，给你讲，你的身体的变化和脏腑功能的变化，容易出现的毛病，以及怎么治。这就是我们说的。……

梁冬：按正常来说，应该有一百二十个……十二个节奏，因为天年是一百二十岁嘛！……

徐文兵：没错，书上就这么说的。

梁冬：按十二段。绝大部分人可能活不到十二段，是吧？

徐文兵：诶，“以酒为浆，以妄为常，醉以入房，以欲竭其精，以耗散其真，……”

梁冬：耗散其真。对！说的就这个事儿。所以呢，今天呢，我们讲的就是《灵枢》经《天年第五十四》。开始了哦，啊。

徐文兵：诶，另外呢，就是加一句。我现在倡导一个口号呢，我提……就刚才我们说了，清静自然，啊，回归传统。另外一个，我就发现，就是现代人的生活出现疾病，或者导致过早的天亡，其实是一个生活的方式问题。再往后推，你采取这种生活的方式，后面还有个什么？生活态度问题。再往后推

呢，价值观的问题--啊，就说，你认为什么重要，或者什么不重要。所以，你看，我们道家的很多……《黄帝内经》不说了啊，整天都在告诉你怎么养生，……

梁冬：贵生，养生。

徐文兵：所以，其它道家一些书，都在讲贵生。所以，我现在还提出，我在不同的场合，跟大家讲课的时候，我就强调一个概念，叫贵生。这个什么叫贵呀？

梁冬：以什么什么为贵嘛。

徐文兵：对呀。

梁冬：对吧？

徐文兵：这个富和贵不一样。

梁冬：对。

徐文兵：是吧？我以前说过，我说，这个到饭馆儿，啊，把你们这儿什么菜最贵的点一遍--这人是叫富人，有钱。

梁冬：公款消费。

徐文兵：呵呵！

梁冬：哈哈！

徐文兵：不管是公款还是私款，这人有钱。但是，到了饭店以后呢，比如说，诶，我这，……今儿什么季节？我什么体质？然后呢，这个，我处在什么地方？然后点几个适应天时，适合地利，适合我人的这么一个菜。这个人叫什么？

梁冬：贵人。

徐文兵：贵人。所以，孔子说过一句话，叫“人贵有……”

梁冬：自知之明嘛。

徐文兵：“自知之明”。所以，我反过来说，有自知之明的人……

梁冬：是谓贵。

徐文兵：是谓贵人。

梁冬：嗯。有道理！

徐文兵：那么，贵的反义词是什么？

梁冬：贱！

徐文兵：就是贱人！

梁冬：对。

徐文兵：就是犯贱！我现在发现，犯贱的人太多。

梁冬：就是没有自知之明的人！

徐文兵：没有自我。没有自我的前提是什么？根本就不了解自我。另外什么？就是认为自己不重要。

梁冬：还有的是根本不知道有个自己。

徐文兵：呵呵，不知道！

梁冬：就是很多人是没有刻意看过，“诶，有一个人是我！”

徐文兵：嗯。

梁冬：或者说，“我在哪里？”为什么，我，这个东西很有意思。

徐文兵：我从哪里来？

梁冬：对呀，你从哪里来（歌唱态）……

徐文兵：所以，他叫集体无意识。

梁冬：对。

徐文兵：是吧？不知道有个我，就说，连活这一辈子，都是庸庸碌碌的，就这么活下来。所以说，人贵有自知之明。这是我强调，就是说，唤醒中国人骨子里的那个什么？贵族意识。

梁冬：嗯。

徐文兵：我不谈说什么我在培养贵族，但是我说，中国几千年的文化传承，浸透在你的基因里。你走到哪儿，你都带着这个东西，需要是被唤醒。唤醒的第一件事儿，就告诉他们什么？人贵有自知之明。静下心来，关注一下自己，体会一下自己。我经常说，要恢复知觉。是吧？好多人没有觉嘛！吃什么……吃香的，喝辣的，最后到医院一查，胃癌--没觉，是吧？第二，就是无知，对自己根本不了解。啊，我就简单问个问题，我说："你这身体不好，你是身不好，还是体不好？"不知道，不知道身和体有什么区别。所以，这是要有自知之明。有自知之明怎么办？学学《黄帝内经》，啊，学学中医。古人讲嘛，不知医为不慈不孝……不知医也不贵嘛。不知医，不了解自己，就容易犯贱。怎么犯贱呢？今儿流行什么？

梁冬：就跟着去。

徐文兵：跟风！墙头草嘛，没根儿啊。没根儿的东西就容易……今儿来个什么理论，就跟人去。你有根的话你就有判断，你就有鉴别，你就有取舍。没根儿的人就表现出来什么，来阵风就跟着走。今儿流行吃什么保健，就吃。前段深海鱼油，现在又什么海参，过两天又是蘑菇。所以这就是无知导致的。这是第一点，人要贵有自知之明。我们今天讲的"天年"，就是第一让你"知己"，就是了解自己好不好。很多人得病，不是别人害的，也不是细菌、病毒害的。谁害的？

梁冬：是无知害的。

徐文兵：自个儿害自己。

梁冬：无知致死！是吧？

徐文兵：自己害自己表现出来什么？有些人活得就是两张面具。他做人啊，说一套做一套，没办法。你说作为演员来说，我是在台上演一个人，下来还是我，没办法。但是很多人是什么，言不由衷，词不达意。然后白天做出一种表情，晚上是另一种心态。这叫什么？这就是叫心和意在打架。这是最可怕的一种生活方式。就是说，你体内有两个你，而且这两个你还在打架。这是一种什么？痛苦。

梁冬：这的确是一场痛苦。徐老师，稍微休息一下，让大家反省一下，你到底有多痛苦嘞？你看看自

己，安静下来问问自己，身体里面到底有几个你？

广告片花……

梁冬：重新发现中医太美，继续回来到“国学堂”。刚才徐老师讲到，这个人呐，很多时候之所以会得病，之所以自己把自己耗散致死，无知致死呢，是因为自己身体里面有好几个“我”，而且这几个我吧！还互相掐。

徐文兵：互相掐。

梁冬：这个克里希那穆提就讲过这个事情，人生的悲剧来自于一脚踩刹车，一脚踩油门。

徐文兵：哈哈哈……

梁冬：就汽车也这样嘛！是吧，你一个刹车，一个油门，那个比你飙很高的速度还要损耗你的车。

徐文兵：损耗特别大。这个表现在心理上的，比如说，有些人本来很痛苦，但要强作欢颜；本来觉得很搞笑，但又不敢笑。我记得有个人说某一个祸国殃民的人去世了，他特想笑，但是呢，当时那种环境，他又不能笑。所以这种情绪又在什么……压抑你的情绪，就是靠你的后天的意识--老是这个理性和你的身体的那个本性在冲突打架，是吧？还有的人就表现在躯体上。有些人表现的就是，干脆很直接，就自杀。有些人表现是什么，慢性自杀，慢慢折磨自己，把自己折磨死。还有人什么，整天处在这种内疚和自责的情绪心态里头。还有的人就是得病，叫自身免疫性疾病，自己分泌一种细胞：吞噬细胞、免疫细胞，把自己的细胞杀死。

梁冬：其实是自己的意识里面觉得自己不想活了。

徐文兵：这背后都有它的东西。这就是你说的，身体里面有好几个自己。有些人就是突然做出一件事，别人都觉得莫名其妙，但是，是他做的呀。这是我们说，一定要什么，……人贵有自知之明。自知之明呢就是说，恢复到了解到自己的肉体，就是我们的“素问”。了解到自己的气、能量，了解自己的心，了解自己的意。在这个基础上呢，我还强调一个就是说，第一，要贵自知，第二要贵生。把生命永远放在第一位。不要受那些腐儒的这种说教。“渴死不饮盗泉水”，该喝还得喝，它就是尿你也得

喝，不能渴死。这是道家的观点。

梁冬：而且在道德观念上，千万不要觉得自己好像很糟糕，不小心喝了之后，啊呀！一辈子谴责自我。没必要，是吧？！

徐文兵：所以叫，要贵生。这个古人、道家的观点就是说，你要是拿自己的宝贵的生命去搏取一些身外之物的话，你就是拿那个宝贵的珍珠去打鸟，“以隋侯之珠射千仞之雀”。就是我说的作为唤醒人的贵族意识的第二个要素，叫“贵生”，生命第一位。最后一个，叫“和为贵”。

梁冬：贵和！

徐文兵：贵和。就是说，我了解自己了，但是呢，我能跟所有的奇奇怪怪、形形色色的人和谐相处，这叫和为贵。有些人走哪儿都是对立面，有些人走哪儿都制造矛盾，有些人走哪儿都拉一派打一派，有些人走哪儿都一团和气，这个走哪到哪儿一团和气的人是一个非常健康的人，什么叫“和”，和的前提是不同，是吧？

梁冬：对。

徐文兵：我不同化别人，但是我见人说人话，见鬼说鬼话，虎狼丛中我也能立身，是吧，我就是跟这些豺狼虎豹在一块，我照样，……不会说我吃了它，它吃了我，我们还是那么……和的反义词是不共戴天，势不两立，所以这个三个要素啊，唤醒我们中国人骨子里的那个贵族意识。重复一遍，第一……

梁冬：自知之明。

徐文兵：贵有自知之明。第二……

梁冬：贵生。

徐文兵：不要被其它的什么说教闹的把生命给献出去。第三，和为贵。所以这是我们讲天年之前，就是说为什么要讲这一篇，大方向在这儿。

梁冬：哦，这是和天年有关，是吧？

徐文兵：当然有关。

梁冬：所以我以前有个同学叫陈天年的，我没想到他名字那么有文化。

徐文兵：嗯，有。将来咱们写本书，把这些所有的名人的名字给分析一下，把他的名，把他的字分析一下，然后出自老子哪？还是庄子哪？还是……

梁冬：易经啊。

徐文兵：易经啊，中国人是，……啧，有文化的。

梁冬：对。有些时候我常常都觉得很遗憾，是吧！所以我以后如果有小朋友的话，肯定叫，或者叫敦敏或者叫谨行，诸如此类，那肯定是要来自易经或者是……

徐文兵：《黄帝内经》吧。

梁冬：《黄帝内经》。

徐文兵：念了一年《黄帝内经》，还不从《黄帝内经》起个名？

梁冬：梁天年什么的。

徐文兵：梁天年，姓梁，名天年，字敦敏，号什么什么子。

梁冬：诶，咱们开始今天的这个话题哈，灵枢经，天年第五十四：“黄帝问于岐伯曰:愿闻人知始生，何气筑为基，何力而为楯，”楯，啊。

徐文兵：这个楯是木字边一个盾牌的盾，也有地方念 sǔn，但我们这儿取它做（dùn）的那个音。这个还是黄帝向他的老师岐伯请教，他说，我愿，呵，愿，什么叫愿？

梁冬：I want.

徐文兵：就是各从其欲，各得所愿，这个愿是带心的，是吧，发自内心的。

梁冬：发愿。

徐文兵：诶!起心发愿。这个愿还带个原字，它其实就想追寻世界宇宙的本原的那么个意思，这是个愿，愿闻人知始生，看看那个始，我刚才讲了，易、初……

梁冬：莲花。

徐文兵：始，素。始，始是什么？形之始也。

梁冬：对，就是刚从气变成形的过程，

徐文兵：诶，刚从一团气凝成了一个形，你要理解不了，你就想，一个无形的水蒸汽突然凝成个小水珠，也就那么个过程，所以说，什么叫始？就是形之始也。那么它在，就是成为人的，……人形的那一刹那，什么能量给它打下了基础？

梁冬：何气筑为基？

徐文兵：基，什么叫基？

梁冬：基是那个基础嘛，但是你看它这个是其土。

徐文兵：基是基还是础？基和础有什么区别？

梁冬：诶，这是一个很有趣的话题哦。

徐文兵：呵呵。

梁冬：我知道肯定是不一样的啦。徐老师这么一问，但是呢，我感觉呢，你看这个础呢，是有出。

徐文兵：诶。

梁冬：诶，基呢！是个土，所以是不是说。

徐文兵：而且土还埋在下面。

梁冬：所以说，是不是这个础呢！是呃！……是底部的出的土以上的那部分，而基呢！是土地下以下的那部分。

徐文兵：没错！没错！

梁冬：啊，真的这样啊！？

徐文兵：真的。我为什么说中国人都有慧根哪，就是说……

梁冬：我是中国人？哈哈。

徐文兵：你本身有遗传，但后来被蒙蔽了，我们自个儿毁自己的文化毁的比外国人毁的还厉害。这个

基呀，我们一般叫地基，是埋在土下看不见的，但是你必须要打，地基夯，就是夯不实筑的不坚固的话，你这个房子盖不高，这叫基，土下面的那个。

梁冬：那段。

徐文兵：那段，础是什么呢？地上的那个石墩。

梁冬：压着它的那个。

徐文兵：诶，就是在基的上面有个础。那是个石头做的，石头上面立个什么东西？

梁冬：立柱。

徐文兵：立个柱子。那个柱子就是我们盖一个。

梁冬：大梁？

徐文兵：梁是横，梁是架在柱子上的，那叫梁。所以这个基和础就在这儿，有这么个区别，那么我们说哪个是阴哪个阳？基是阴。

梁冬：因为在地下嘛。

徐文兵：诶，在地下，础是阳。就相当于我们说根本。

梁冬：根和本又不一样是吧？

徐文兵：诶，根是埋在地下的，本是出土以后那个树干。末是那个树梢。所以说，黄帝问就是说，当人成为人的那一刹那，始生，成形的那一刹那，不是说我现在有胳膊有腿叫成形啊，它最早就是一个。

梁冬：应该是两个吧，起码是一个精子，一个卵子嘛。

徐文兵：那还不是你。

梁冬：什么时候？

徐文兵：一个精子一个卵子，那会儿还没你呢。

梁冬：对呀。

徐文兵：是它俩合二为一，成为一个，一个细胞的时候，那才是你。

梁冬：对。那这个所谓的人之始生，就是那个时间吗？

徐文兵：就是当它俩结合成一个的时候，合二为一的时候，你才叫始生。它是精子、卵子仍然还不是你。

梁冬：嗯。

徐文兵：那还不是你。就好像我们这么说吧，夫和妻，组成了一个家。对吧？那么他们俩离婚了，丈夫也在，老婆也在，什么没了？

梁冬：家没了。

徐文兵：家没了。家是什么？

梁冬：噢！

徐文兵：对不对？我们说，说精气神，神到底是什么？

梁冬：是个和合……

徐文兵：是个和合而成的东西。离开谁也不成，但它又不是谁。

梁冬：太对了，太对了。稍微休息一下，马上继续回来。不是冬吴相对论。国学堂，重新发现中医太美。哈哈，差点说错了。

广告片花……

梁冬：重新发现中医太美，继续回来到国学堂。刚才呀，徐老师呢，和我们讲到了一个话题，就讲到说，这个家为什么成为家？两口子一离婚就没有家了。所以这个家它是一个？

徐文兵：两口子还在呢！

梁冬：对！两口都还在，但是呢，他合在一起就有家，没在一起就没有家。这个东西我觉得经不起深想，一深想之后呀，人你发现你很不小心的触摸到了一个大问题。

徐文兵：啥问题？

梁冬：关于神的问题。

徐文兵：啊，就是。就是我们经常说神是什么？我不能，只能说神是一个合力。或者说是合作，脏腑合力产生的那么一个什么什么。……你说它是心？还是肺？我们说心藏神，不是说心就是神。肝藏魂，肺藏魄。只能说它那个，就好像一个东西有重心一样。

梁冬：嗯。

徐文兵：它那个重心在那儿。但是你不能说那个重心就是它。

梁冬：徐老师你什么时候明白这个道理的？

徐文兵：就是被周稔丰老师点破心结，然后开始静坐，站桩以后，慢慢开始明白的这个问题。

梁冬：好，那行了，何气筑为基，何立而为楯。

徐文兵：何立而为楯啊。就是黄帝问的，说明他已经有一定层次了。

梁冬：对！

徐文兵：他考虑的一个就是地下部分，立而为楯，这个楯呢，就是木字边，一个盾牌的盾。这个楯呢，就想当于我刚才说立在础，础上面的那个就是。

梁冬：木头，大桩子。

徐文兵：木头。大桩子。或者古代呢，把它当栅栏。就是你家要建个墙，先打个地基，然后呢，在地基上面插上那个木桩子。这个木桩子起一个什么？屏蔽和保护的作用。但是那个基是什么？基是根，是给你的一生提供源源不断，提供能量的那个东西。那黄帝就问，谁给他提供的是作为基，谁给他作为外在的屏蔽。

梁冬：黄帝问的这个问题很深刻啊！

徐文兵：很深刻。

梁冬：“何失而死，何得而生”

徐文兵：你看，读到这儿时我老想起刘三姐那个对歌，少数民族那个对歌，这个少数民族对歌都是什么黄河几道弯啊，什么什么什么。最后那个人答。黄帝就是在问，就是说判断一个人生死的标准是什

么。你翻译成现代的话啊。

梁冬：就是失何而死，得何而生。

徐文兵：诶，你看就是。

梁冬：失去什么就死了，得到什么就生了。

徐文兵：但是，黄帝问的是一个什么？倒装句。

梁冬：何失而死，何得而生。

徐文兵：他强调的是什么？谁，你那么翻译过来了就是强调的动词。得失，是吧。所以他问，到底是什么是决定我们生死的最关键的，所以叫何失而死，何得而生。当孔子的学生向孔子请教生死的问题的时候，你知道孔子怎么回答？

梁冬：孔子都不敢回答。

徐文兵：回答啦。

梁冬：他说不知生，焉知死嘛。

徐文兵：未知生，焉知死。就是你说的，他不敢回答。为什么啊？

梁冬：因为这问题太大了。

徐文兵：因为他自己都没活明白。

梁冬：就是不知道没活明白，怎么知道死是怎么明白的呢。

徐文兵：我连活的事还没……，所以他不敢碰死的问题。而且子不语怪力乱神，这些东西他都不敢谈。

梁冬：其实孔子是个易经大师，但是他从来不讲这个东西。

徐文兵：我个人认为不是。

梁冬：哦，真的吗？我看的好像那个孔子对这个易经研究。

徐文兵：对啊，孔子说嘛，“加我数年，五十以学易，可以无过矣。”证明什么啊？

梁冬：证明他以前不懂。

徐文兵：时间还不够呢，孔子学易经韦编三绝啊，把那个捆书那个牛皮绳都翻断了三遍。很下功夫，但这个东西不是一个，磨砖成不了镜，不是说你翻三绝你就能学通的事。所以我个人认为啊，孔子是不谈那个生死问题，或者说回避死的问题，他很巧妙地回避了，另外，孔子也不谈神。他说了，近鬼神而远之，别碰他。这孔子他的一套教育传承思想和方法。所以说愣把儒家说成个教，说儒教和宗教，我觉得有点拔高，为什么啊，是宗教就要谈生死，就要谈鬼神，你如果不涉及，解决不了这个问题，或者不谈这个问题，那你不要称为教。所以我觉得孔子是被后人啊人为的拔高了，对照一下《论语》，再看一下《黄帝内经》，黄帝就这么问了，岐伯还就这么答了。

梁冬：岐伯怎么回答的呢？岐伯曰：以母为基，以父为楯。失神者死，得神者生也。

徐文兵：看看。

梁冬：有意思哦，有意思。

徐文兵：岐伯，你问得干脆，你问的倒装句，我回答得也干脆。我回答的是陈述句。黄帝问，哪股能量或者何气给我们的这个人筑为基呢？

梁冬：以母为基。

徐文兵：也就是说，你妈妈给你提供的那个精血，是构成你这辈子的那个精的那个基——根基。我们就姑且称之为根基，底子。你身体的那个屏蔽的那个气，保护自己那个气，就是说那个楯，像盾牌的那个盾，来自于谁呢？

梁冬：来自于父亲。

徐文兵：你父亲给你提供的那个精血。

梁冬：那男孩子女孩子都是一样的吗？

徐文兵：不管男女，所以我们，道家理论啊就是说我们从父母继承他的精、气和神。精气，作为有形的表现为母亲有个卵子，父亲呢提供……

梁冬：一堆精子！

徐文兵：数亿个精子。这个更有意思的是什么呢？就说我们都认为好像最后一个精子就是射中以后，然后成为一个受精卵。然后其他精子都死掉了。

梁冬：其实不是？

徐文兵：其实不是。

梁冬：那干嘛呢?

徐文兵：你知道间苗吗？

梁冬：哪个间？

徐文兵：就是离间计那个“间”，间谍那个“间”。

梁冬：不知道。

徐文兵：农民耕地呀，都是一个坑儿，埋两三粒，比如说玉米种子。等它发芽，长出苗以后，挑一个最壮的，把那个俩……

梁冬：给拔掉。

徐文兵：拔掉。这叫间苗。你知道吗？

梁冬：这个我不知道，但是我觉得这个道理是对的。就像那些风投呀，投了它十个公司，

徐文兵：哈哈哈哈

梁冬：哈哈，庸俗吧？

徐文兵：不庸俗！

梁冬：然后呢，发现那有那么两三家公司值得培养的，就继续保护，花大力气，其它就都干掉，或者就赶紧卖掉。

徐文兵：对，人受孕，不只一个。

梁冬：不只……是一颗精子。

徐文兵：不只是一个卵子受孕，啊，有的呢，就有两个，或者有三个，一般都是两个。然后在怀孕的

过程中，人会选择一个强壮的、没有病的，留下来，让它长。还一个呢？间苗间掉了。

梁冬：那那个双胞胎是不是就是没被间掉的那个？

徐文兵：诶，双胞胎不是这样。双胞它有同卵双胞和异卵双胞。由一个受精卵--裂变，又变成俩，俩变成俩人，我一般的俩变成四个，四个变成八个，变成一个人。人家是裂变以后再裂变。变成俩，这叫同卵双胞。同卵双胞胎都是长得很像。这不是间苗，它还是由一个受精卵发育过来的。还有叫异卵双胞胎，就是……或者是多胞胎这就是说什么？同时有几个卵子受孕，但是没间苗。就这么生下来。我们现在看，现在不是治疗不孕症吗？好多西医都用那个促排卵的药，一用促排卵的药呢就导致很多人……很多人同时怀两到三个孩子。是这样。其实呀，每个人都是这样。就是同时有两个卵子受孕，然后母体自动选择一个强壮的留下来，那个就萎……掉了。你间苗时候是不是……你难道会有什么恻隐之心吗？你说：哎哟，我怎么不该间它。

梁冬：我的重点是说，他间苗他肯定是间一个最强的留下，但你这样的话呢，他可能本来是个男孩，被干掉的那个呢！诶，被保留下来了。那个女孩被干掉，这样的话呢……

徐文兵：你论的是另外一个问题。

梁冬：对，这个不健康，我是说。

徐文兵：谈不上。我在小时候，我觉得小时候在我妈那个老家那个村儿里长大，很多经历呀，对我，对我影响特别大。我就跟着去锄地。锄地呢是很讲究那手法呀，又不费劲儿，你要掌握是什么又不费劲儿又把草锄了，又得把那个苗留下来，还得不……走路吧！还不能把那个地给人踩得……踩实了你还得留着那个……那个虚虚的那个土壤。我就是不会用锄头，我就给人用间苗。这是我亲自参加过，你把那苗活生生揪下来，你心里是有点不落忍。但是，为了能让那个苗更好地生长，那这些是必要的。还有那葵花，葵花上面长着一个头，结的葵花籽儿特别……粒儿也大也饱满。葵花长出五六颗头，你还不忍心，然后全……现在可以插花啊那玩意留着。你要指望它结籽儿就算了。

梁冬：是这样子的，啊哦！

徐文兵：噢！留一个——保一个。所以说：“何气筑为基 何气立为楯”，

梁冬：所以“以母为基，以父为楯”。

徐文兵：这就说明什么呀？一个人的寿命长短谁决定？

梁冬：母亲。

徐文兵：母亲。母亲决定的。一个人的活力是不是充沛、是不是能冲能杀能打？父亲决定的。所以外在流露出来的那个--父亲。根儿里面、骨子里的--母亲。

梁冬：所以看一个人，看他的灵魂深处要看他妈是什么人，

徐文兵：有人说嘛：“母亲的素质，决定着一个民族的前途。”

广告片花……

徐文兵：不论男性……男生和女生吧，他其实是一个肾的功能的一个体现，是呀！肾主封藏，但是呢？膀胱叫“州都之官”，“津液藏焉，气化则能出矣。”所以你看我们治疗女性这个不孕症的时候，我们一般老选用足太阳膀胱经的很多穴位，最有意思的叫昆仑穴，足太阳膀胱经的第六十个穴，在我们的脚的踝骨外踝的高点的后面，啊，就那个凹陷处--昆仑穴。还有最奇妙的一个穴叫至阴穴。

梁冬：在哪儿呀？

徐文兵：是我们脚趾头，小脚趾头外侧，就那个指甲那个角的那个外侧一点。这个穴叫至阴穴，是足太阳膀胱经的第六十七个穴，这个穴你知道能干什么吗？能校正胎位不正。

梁冬：噢？是吗？

徐文兵：啊！就是说，这个……女人怀孕了本来，怀孕的孩子是什么样--头冲下的。如果是横着的或者是头冲上的叫横生倒产，这将来要出问题的，啊，头冲下，这个位叫否卦。就是怀孕状态。一出生……

梁冬：头一转过来，泰卦。

徐文兵：啊，所以你要发现这个女人怀孕胎位不正，想矫正她子宫的胎位，你就用艾灸，灸她这个膀胱经的最后一个穴，叫至阴穴。至是冬至的至，阴是阴阳的阴。我们后背还有一个至阳的穴。

梁冬：在哪儿呀？

徐文兵：后背第七颈椎，第七胸椎棘突下，是督脉上的一个穴。你一灸这个至阴穴，大概也就十分钟到二十分钟，你再去做 B 超--胎儿转过来了。一个人子宫气化功能强不强？子宫是不是温暖的？我们现在很多人叫宫寒不孕，一把种子到在冰天雪地里，那不可能长。所以一个气化功能好的女人，就是你刚才说的这样。

梁冬：所以你看她生出来的小孩个个都是彪勇善战，是吧？所以这个以母为基呀，以父为楯。

徐文兵：这个“以父为楯”呢！就说了一个外在的表现。啊，我们经常说看一个人的孩子说像爸爸还是像妈妈？其实呢，提供你的精血的那个基最根基的是母亲提供的，这个“以父为楯”呢，这是说他的这个，这个外在的这种行为方式，特别是我们保护自己的这个叫“卫气”。

梁冬：嗯！哪个卫？

徐文兵：保卫的卫。啊，保家卫国的卫。

梁冬：在哪儿？卫气是在哪里呀？

徐文兵：卫气是在我们皮肤腠里之间的那个气。

梁冬：那个营，营气和。

徐文兵：营气是在血管里面走那个气。

梁冬：那荣气呢？光荣的荣。

徐文兵：啊！那个叫……荣和营是一个气。

梁冬：哦！荣和营是一回事。

徐文兵：我们叫营养和荣养。荣和营是一样的。

梁冬：哦哦，这样子。

徐文兵：这个卫气。所以这个如果这个人，说生下来弱智，如果人家孩子都同样……同一天生的人家孩子说话了，人家孩子开始这个。

梁冬：打酱油了。

徐文兵：啊哈，爬了，开始坐了，开始走了，或者囟门都闭合，他们孩子总慢一步。根儿上从哪找？从妈妈那儿找。啊，如果说这个人，就是说，啊表现出来的行为方式或者老得病，啊，老感冒，从父亲身上找。

梁冬：是这样啊。

徐文兵：这就叫以父为基……以母亲为基以父为楯。下面一句话是最关键的。

梁冬：失神者死，得神者生也。啧！

徐文兵：失神者死。

梁冬：这句话吧，我觉得中国字的有意思地方在哪儿呢？看着吧你也明白，你要翻译过来你看：噢，失去神的就……就死了。得到神的就生了，好像呢，它也能讲得起，你好像也明白了。但是呢？

徐文兵：那神到底是个啥？

梁冬：对！问题就来了。

徐文兵：这个神啊，我说了，是个合力，产生的那么一个就是说我们说五藏六腑一块工作，它会产生和谐共振或产生一个合力，或者是我们打着一个小火苗，点燃汽油，它产生那种光芒，那叫神。那么说没有温度或者没有油，这个神也不在。但是呢？你有温度或有油，没有人来给你点这一下，你的火也着不起来。所以这个神呢，就是我们说的那个超乎于物质之上，超乎于形之上、气之上的那个最早的那个推动力，啊，我们讲过“引申万物者”。就是它最早……所以《黄帝内经》有一篇文章专门……啊，讲什么叫神？它讲“两精相搏……”

梁冬：谓之神！

徐文兵：谓之神。就是说父精母血，父亲提供的精子和母亲提供的卵子--搏。

梁冬：接在一起。

徐文兵：合二为一的时候。我们经常“搏斗”，什么叫搏斗？肉搏。必须要接触嘛，是吧？合二为一

的时候，在那一刹那，一个新的生命诞生了。那就是你的神。那么换言之呢，中医判断人死亡的标准是什么？失神。什么叫失神？我们经常说“失魂落魄”、“行尸走肉”、“魂飞魄散”，是吧？说的是什么？也就是说，你丢一个神或者丢一个魂，你不算死。你丢两个魂，你也不算死。你要把最重要的那个魂丢了。

梁冬：哪一个魂呢？

徐文兵：胎光。这是道家对……我们老百姓都平常说--“三魂七魄”嘛！那“三魂”到底是什么呢？告诉大家，“三魂”是三个代表着我们神的不同层次和不同功能的，这么一个什么什么……最重要的那个叫胎光。胎是胎儿的胎，光是光明的光。

梁冬：那另外两个咧？

徐文兵：另外一个叫“爽灵”，“shǔang”，爽快的爽；“líng”，灵魂的灵，就我们《灵枢》的这个灵。就是负责人的智力，啊，我们说这个人有悟性，有根器，有天赋，啊！这孩子很灵，很机灵，“爽灵”决定的。还一个叫“幽精”，“yōu”是幽暗的“幽”；“jīng”是精气神“精”。

梁冬：它负责什么呢？

徐文兵：生殖、性欲、情欲，它负责。所以这是以后我们会讲《黄帝内经》……会讲到人的魂和魄。

梁冬：那七魄呢？

徐文兵：你比如说啊，举个例子：你丢一个魂，你失恋了；或者你离婚了；你对女人没有兴趣了，你丢了一个魂。

梁冬：就是，就是“爽灵”？

徐文兵：“幽精”。

梁冬：噢，“幽精”。

徐文兵：反应慢了，反应慢了，一加一等于二；二加二等于四得掰一指头了，“爽灵”有问题。这俩丢了都没事儿……

梁冬：都还……还能活？

徐文兵：还能活。我们说这人神还在，“胎光”丢了……

梁冬：就歇菜了。

徐文兵：就是行尸走肉了。具体这个，大家可以看一下……网上可以搜到一个小说就叫《黄连•厚朴》。黄连，大家都知道黄连是个中药。厚，我们老接上厚朴中医学堂，那个字是朴素的“朴”，但作为中药来讲，它念“pò”，这本书。这里面儿描写一个老中医给人看病……

梁冬：就看神。

徐文兵：就看……那个人活生生来找他看病，他说你准备后事吧，你已经死了。为什么？那人最后要给他钱，他说对不起，我不收死人的钱。这是中医！

梁冬：噢。他看到是“胎光”走了。

徐文兵：他看到的是神走了，“胎光”没了。那个人还在，活在什么啊？意识还在。啊，还能算计，还能开会，还能吃，还能喝。

梁冬：就是那个什么“幽精”还在的呢？

徐文兵：“胎光”没了，其它可能还在。你看，你们把一个鸡的脑袋砍了，那鸡还跑两圈呢。

梁冬：对。

徐文兵：是吧？它留下那个魄还在。啊，魂没了，魄还在。

梁冬：刚才……，对，刚才徐老师就讲起来……你刚才讲三魂七魄，是吧？广东话这个俚语呢：三魂不见得七魄。平常就是这么说的，但是呢，大家都不知道七魄是那七魄嘞？

徐文兵：嗯，他这个故事啊……当时你看啊我看这篇……他还拍成电影了--这个《黄连•厚朴》，它原来是本小说嘛，后来拍成电影了。谁演的这个老中医呢？就那人艺那个朱旭，很……水平很高一老演员。当时我看这个电影的时候……

梁冬：电影叫什么名字啊？

徐文兵：就叫《黄连•厚朴》。

梁冬：有这么个电影吗？

徐文兵：诶，有有有。拍的非常好，我建议大家去看看。我当时看这个电影时候，我还不信中医，不信这个“气”呢。我看到这一段的时候，我就觉得有点儿吹了，我说你说我们中医好，这东西也不能这么瞎编。等我后来跟着那个老师学……特别跟着周稔丰老先生学，入门以后，对气有体会以后，我才知道这是真的。就是那个老先生给人号脉说：你准备后事吧，你已经没了。你想啊，西医判断人死亡怎么判断啊？

梁冬：脑，脑，脑功……脑停止。

徐文兵：最早是判断心……心脏停跳，后来发现不对啊，好多心脏骤停人过了那么几十……十几分钟，啊……

梁冬：又重新跳回来了。

徐文兵：……以后，又活了。诶！送火葬场路上或者埋葬路上人又叫……敲棺材了。说这个标准不对。就发明一个，这叫脑死亡。啊，所以说一宣布脑死亡说，就跟家属商量，这个抢救也没有什么意义了，是不是我们把呼吸机关掉？这一关不就没了吗？其实那人早就没了。但后来你……就是那个在英国出车祸那个刘海若，已不……已经在英国什么这个那个治疗半天，认为什么？脑死亡了，就认为不可救药了，后来人家回到北京……

梁冬：对啊！宣武医院嘛。

徐文兵：宣武医院，然后……

梁冬：安宫牛黄丸。

徐文兵：安宫牛黄丸，包括一些退烧啊……先退烧抗感染，最后又醒了。好多认为被宣布脑死亡，交通车祸被爱心的老婆或者孩子呼唤而醒。就现在他们又得修订这个标准，所以它这个标准老在变。中医判断很简单：得神者昌，失身者亡；得神者生，失神者死。那么怎么观察这个神？

梁冬：那怎么观察这个神呢？就且待下回分解。谢谢徐老师！

徐文兵：再见！

梁冬：再见

091219 天年 02

经文：何失而死，何得而生？岐伯曰：以母为基，以父为根，失神者死，得神者生也。黄帝曰：何者为神？岐伯曰：血气已和，荣对已通，五藏已成，神气舍心，魂魄毕具，乃成为人。黄帝曰：人之寿夭各不同，或夭寿，或卒死，或病久，愿闻其道。妨伯曰：五藏坚固，血脉和调，肌肉解利，皮肤致密，营卫之行，不失其常

参与整理：或跃于渊、郁郁葱葱、半月弯、佩之、无中生有、zxiu、yhlj、正清和、红枫叶、冷冷清清、树没叶、慧从卢溪、雪狐、蓝色天空、司空摘星，猪光宝气

梁冬：重新发现中医太美，大家好！欢迎收听今天的国学堂。我是梁冬，对面的依然是厚朴中医学堂堂主徐文兵老师。徐老师你好！

徐文兵：梁冬好！听众朋友们大家好！

梁冬：上一周的时候呢，我们讲到了《灵枢经天年第五十四》，“何失而死，何得而生。”这是黄帝问岐伯的。然后呢，岐伯就说呢，“失神者死，得神者生。”于是就讲到一个很重要的问题，恰好时间到。辛苦大家等了一个礼拜。怎么样知道这个人得神或者失神了呢？

徐文兵：看眼神！

梁冬：嗯，眼神，眼神，是吧！

徐文兵：看眼神，啊，我们现在中医呢，古代分成四个档次：望而知之谓之神。经常有人说这人是神医。神医不用其他，我们一般的中医都要“四诊合参”啊，望闻问切嘛。神医是望而知之谓之神。历史上记载就扁鹊。扁鹊跟那个……

梁冬：齐桓公？

徐文兵：长桑君，学完了这个中医以后呢，能够“视见垣一方人”，叫望而知之。所以他在见蔡桓公，也有说见齐桓公的时候说，“君有疾在腠理，不治将恐深。君有疾在血脉，不治将益深。”或者到最后说：君之病在骨髓，司命之所属，无奈何也。他叫立有间，在那站了一会，然后就说你有什么病在哪，这叫什么？神医!他本身有这种超人的感觉能力。这就是我们说的那个“视”，视察的那个视。第二等医生呢叫闻而知之，谓之圣。我听你说话，哟，你感冒了。

梁冬：您流鼻涕，鼻塞了。

徐文兵：鼻子有点堵，这是最基本的。另外一听你的言辞里面带出那些话，比如说祥林嫂，整天就什么?抱怨，“我们家阿毛要活着的话，就该这么大了。”有些人就整天唉声叹气。一听你说话，甚至打个电话，就把你的病给你判断出来。这叫圣，神圣的圣。第三层次的大夫呢叫工，就工人的“工”。我们经常说：“上工治未病。”他叫什么？问！通过设定不同的问题，针对不同的人，然后把你的病……，问病由，问病因，问病情，然后做出一个诊断，这叫工。最低一层次的叫巧，就是我们灵巧的那个巧。他是什么呢？

梁冬：切脉。

徐文兵：切而知之。现在的人“望闻问切”都知道是切脉。不对呀。“三部九候”，包括探查、摸你身体上的经络穴位。我们叫切腹或者切背，这都叫切，就是说，通过触诊。你看呀，望、闻、问，都没有肉体接触，就隔着肉体，隔着距离，我能诊断疾病，这几个级别都高。只有那个切的那个大夫什

么？就视察的察，有了肉挨肉的接触才能了解到疾病，这叫切。所以我们说望一个人失神了没失神，看哪儿？看眼神。这需要修炼。我亲自经历过的几档事就是我的几个老师。然后就一指说这个人没了，

梁冬：后来果然就没了。

徐文兵：就没了，啊，这我知道的啊。这是我们……有一次我跟着我的一个苏老师到街心花园散步，街心花园不是一到傍晚就有人在那跳舞嘛。然后老师一呶嘴说 :那个人没了。我就仔细观察下那个人，我说什么叫没了？叫望。望神，啊，所以这个望气或者是望神啊在古代无论是中医或者是堪舆呀风水包括一些大的政治家——比如说范曾，他是项羽的军师。所以刘邦……沛公军坝上，他在坝上驻军的时候，范曾就望之有五色气。

梁冬：嗯。这是有未来帝王之相哈，帝王之师。

徐文兵：所以我们中医这个望诊，病人一进门，一打眼的第一个感觉非常重要。有些病你能治，有些病你治不了，不是说中医见死不救。人家都是“司命之所属”，是阎王爷管的事，你在那儿又浪费人钱财，又耽误人时间，何必呢？不如就像那个《黄连•厚朴》电影或小说里面那个老爷子——中医了，实情相告，让人早点安排后事，啊，这是很高明的中医大夫。现在这种医患关系已经达不到这种……

梁冬：彼此信任也没有了。

徐文兵：啊！而且特别有意思的是什么？那就电影里面描写一个老中医和新中医的差别。就是当那个老中医跟那个病人如实相告，说，你要准备后事，你已经死了。那个病人当然很生气，那个病人就说，你说我活不过多少号。老先生就说，你活不过几号几号，然后呢，那人就说，行，那天晚上我在王府饭店宴请大家。最后，走的时候说，你尽管没给我看病，但是呢，你也很辛苦，我给你钱。那个老先生说了一句，对不起，我不收死人的钱。中医看病收费，天经地义，啊，收多收少那是你定的标准，

看病必须要收钱。如果你说一个大夫说，对病人说，你看病我不收钱了，那背后的潜台词是什么？你这个病没救了。

梁冬：所以说，朋友啊找一些医生朋友看病，老想蹭个便宜，不要给钱，这不好，诶，对吧？

徐文兵：正常的生意，生意，我们说治病它是一个职业，啊，另外呢，他要替你担待一些东西，这是很正常的。还有一种情况呢，就是……就是当这个人从老爷子那北房出来以后呢。老爷子的女儿是学中医的，是中医学院学中医的。她是一个新中医，就安慰那个病人说："唉！我爸老糊涂了，老封建了，他这么说话你别在意！"就安慰他。结果就到那天，他就没活过去，心脏病发作死掉了。后来他女儿震惊了嘛，就去问。老先生说：他呢，就是说心火已经没了，就是心神已经灭了。然后到那天又是一个什么？肾水特别旺的那个日子，然后他就活不过那天！然后他就是那一天死掉！所以这是我们现在看起来就是……，不光是大家看当传奇。我作为一个从小跟我妈学中医，又是中医学院毕业的，又是工作多少年的人。看到这篇小说，我还认为是……

梁冬：匪夷所思哈!

徐文兵：有点传奇或者是有点瞎编。但是后来这么多年，开始中医入门以后，亲自实践以后，我就知道什么叫神？如果作为一个中医，我们老讲"精气神"，你不讲"精"（神？这里应该是口误），光讲"精"和"气"。现在有的地方连"气"都不讲，不讲这个你讲什么呀？就没法搞中医了！干脆就做成别的就完了。

梁冬：在有些地方只讲物质是吧？只讲物质的能量的转换。

徐文兵：嗯！

梁冬：所以呢这个事情呢……

徐文兵：那，就是说这个“失神者死，得神者生！”还有《黄帝内经》在其它章节里面说过，叫：“得神者昌，失神者亡。”

梁冬：对！

徐文兵：意思话都是一样，那么，“神”到底是个什么？

梁冬：所以你看黄帝就……黄帝曰：“何者为神？”

徐文兵：到底神……什么叫“神”？

梁冬：何者嘛！谁是神呢？神是什么呢？

徐文兵：嗯！可爱的是岐伯在这回答了。

梁冬：岐伯曰：……

徐文兵：他说：“血气已和”。什么叫“血气已和”？

梁冬：“血气已和”就是血和气呀，和在一起了！以前血是血，气是气。

徐文兵：哪个“和”？

梁冬：这个“和”呀，它是一个禾苗的禾加一个口，还不是人口一那个“合”。

徐文兵：诶！你刚才解释就是那合二为一的合。

梁冬：对，那个是合二为一的合！那这个和，血气已和？

徐文兵：首先，血气是不一样的！

梁冬：这倒是！

徐文兵：对吧？我们说和，首先你是不同的。

梁冬：对！

徐文兵：对不对？！水和火。

梁冬：对！

徐文兵：是不同的！

梁冬：汽油和那个点燃之后的那个推动油缸的那个气是不一样的。

徐文兵：血是谁提供的？

梁冬：母亲!

徐文兵：啊，我们说“父精母血”。所以这个血，是母亲的，代表那个母亲的那个血。嗯，啊！或者你直接说他啊--卵子！气呢？

梁冬：气到底是什么呢？难道是爸爸的那股气？还是一个除了爸爸的以外其它的气呢？马上回来。

广告片花……弘扬中国文化身体力行，义务工作群：87837295（黄帝内经_音频转文字）欢迎您的加入，请注明“志愿者”……

梁冬：重新发现中医太美，继续回来到《国学堂》。刚才徐老师讲了一个问题哦，这个“血气已和”，大家以为呢，这个血气是胎儿自己的血气，其实很可能不是，这个血代表的是来自于母亲的那一部分。

徐文兵：就是说，黄帝问：“人始生”吗？

梁冬：对，那个时候刚刚开始嘛！

徐文兵：人刚刚成为有形的那会儿的那个状态，我们在观察他，所以那个岐伯说：有神了，就是有生命了。这就是我们以前说过，为什么我们中国人说虚岁，我们算计你的那个年岁，不是说（从）你出生那会儿才开始算的。是受孕的一刹那，

梁冬：已经开始算了。

徐文兵：你已经是个人了，那会尽管你没有（形），眼不见为虚嘛，你在妈妈肚子里，你没出世，那叫虚岁，是吧？所以这个“血气已和”是指什么呢？就是说，母亲提供的那个阴血和父亲提供的阳气，达到了一个什么啊--“阴阳和”。这个“和”是什么啊？本来阴和阳是相互对立的，甚至是……首先是不同的，然后甚至是对立的，在这种特殊的状态下，“它们”阴和阳产生了一个叫什么啊？“和”的那么个状态，就是说阳气打破了阴血的那个……

梁冬：壁垒。

徐文兵：壁垒。阴的静，阴主“闭藏”属“封固”，这需要一个打破。然后呢，阴经给阳气提供了一个什么啊？包容和涵养，这叫“和”。再举个例子：老婆发火的时候，你忍气吞声，这叫“和”，是吧？然后呢，那个老公不高兴地时候，老婆呢，就制造点欢乐气氛，这叫“和”。如果老婆发火，你也在那摔杯子，这就是什么？这叫不和。所以我们说的“血气已和”，除了有物质上的精子和卵子以外，还要看到什么呀？背后的那个能量。我现在最反对的是人工受精。

梁冬：为什么呢？

徐文兵：你知道为什么吗？精子去和卵子去约会，碰撞的那个小星星撞地球，背后的那个能量谁给的？

梁冬：父亲给的。

徐文兵：父亲给的。人工受精谁给的？那个气就不对。

梁冬：这样子哦。但是我见到有一些这个人工受精出来的小孩长的还可以啊！反正我见到……，有一个朋友，他搞人工受精出来的，还好像挺健康的啊！

徐文兵：所以这叫不自然。

梁冬：这倒是，这倒是。

徐文兵：嘿嘿，我反对所有不自然。至于你说好与不好，咱们几十年以后再看。就好像现在转基因食品一样，有人吃，有人不吃，但是呢，我建议什么？您要是转基因，您标出来。让我们有一个选择，您别蒙我们。所以这个“血气已和”呢，就是说母亲提供的阴血一定要什么呀？阴柔有涵养。啊，这个“血气已和”，还有就是……，如果说大的话，就是提供一些着床的问题。如果一个人呢宫寒，或者子宫壁太薄。

梁冬：挂不住。

徐文兵：挂不住。

梁冬：挂杯吗，喝葡萄酒，挂杯。

徐文兵：所以这个“血气已和”，这是前提，父精母血“和”，达到一种和的状态。

梁冬：而且呢，“已和”哈。

徐文兵：而且“和”我说过了，“和”不是不共戴天，“和”是什么啊？

梁冬：“和”是和而不同。

徐文兵：诶，就是和平共处，共同存在。所以如果有些女人是对精子过敏的。

梁冬：就叫不共戴天，是吧？

徐文兵：叫不共戴天啊！就是对精子过敏表现什么啊？一个是自己身上，性爱完了以后就要身上发痒，然后出红疹，同时呢，阴道里面分泌出一些液体，把精子全部干掉。她这种人很难受孕。这叫和吗？这都不是和了，这整个一敌人。

梁冬：会不会有一些女性对这个过敏，对那个不过敏呢？这个人跟那个人，就是人和人之间的差别。

徐文兵：对，值得研究，但我碰到的啊……

梁冬：您没碰到过具体案例啊。

徐文兵：我碰到的案例叫精液过敏，所以这个叫不和。还有的人呢，就是没有血。也没有那种阴血，所以表现出来的就是阴道的干涩。这种人连性爱的整个工作都没法完成。更谈不上受孕了。所以前提是父精母血和，然后呢！

梁冬：它叫做“血气已和，荣卫已通”，或者“营卫已通”

徐文兵：营卫已通！我讲过了，在形的基础上呢，我们有两套气在走，所谓营气呢走的是血管里面，就是说胎儿已经开始……，里面是什么？有心脏了，也有心脏、有博动。

梁冬：那刚产生受精卵的时候怎么会就有心脏呢？

徐文兵：诶？这儿血气已和是开始，后面就是什么啦？荣卫已通，一个一个阶段走。

梁冬：哦，他是第二个阶段。

徐文兵：我们听着有胎心了嘛，是吧？有胎心了，这个胎心代表着什么？营气通了；还有个卫气呢——就是细胞间渗透的那个保卫自己的气呢，属阳气，也已经通了。这个卫气代表的就是我们说的那个十二正经，啊，肝、六脏六腑，啊，这个也通了，就是经络是通的。那么下一个阶段呢，就开始成形了。

梁冬：五脏已成。

徐文兵：就是先有气，然后呢五脏呢。

梁冬：已成。

徐文兵：成什么了？

梁冬：成形儿！

徐文兵：成形儿啦，或者成质了。它形都是一样的，都是一个细胞过来的，是吧。就是我们说那个钻石和石墨的根儿是一样的，都是碳原子或者碳分子。但是为什么表现出来了心脏是心脏的样儿、心脏的功能，肝脏是肝脏的样儿、肝脏的功能，这就由形变成了什么？素质不一样了！这是分阶段的。所以“血气已和，营卫已通”到了“五脏已成”，这就发展到了素质。

梁冬：基本上一个小孩子到了几个月之后就差不多长完、长全了吧？

徐文兵：我见过最早产的婴儿是半年嘛。

梁冬：所以基本上已经长成了，就是各个（脏)都分清楚了，是吧？

徐文兵：啊。

梁冬：然后呢，这后面有句话很有意思，叫“神气舍心，魂魄毕具，乃成为人”，这个“神气舍心”啊，是什么意思嘞？

徐文兵：首先那个神，是什么时候有的？

梁冬：神是刚开始的时候，“气血已和”的时候估计就有了吧？

徐文兵：诶，就是说，父精母血结合的一刹那，两精相搏就有神了。

梁冬：对。

徐文兵：但是它那会儿还不在心里面呆着呢，是吧，开始还没心呢，还没地儿呆。

梁冬：对，那呆那儿呢？

徐文兵：哈哈，那就呆在细胞里面。很多人，我记得说是广东还说哪儿，就是怀孕头三个月是不告诉别人的。

梁冬：对。

徐文兵：为什么？

梁冬：为什么？

徐文兵：很有可能坐不住啊。

梁冬：啊，这神坐不住！

徐文兵：神坐不住！就是很多早产、流产、小产都发生在头三个月，是吧！那会儿那个神还不一定啊。

梁冬：叫“事密乃成”嘛，见光死嘛！

徐文兵：诶，没，没见……未必要到你们家呢，未必要当你们家的人呢！你给我盖的房子盖好啦，我往那儿一住，这个人，就是成为我们成人的一个重要的阶段，叫“神气舍心”！我们经常说心藏神。

梁冬：就是“舍心”的意思就是以心为舍喽？

徐文兵：以心为舍！

梁冬：噢，就是宿舍，宿舍。

徐文兵：就是它呆的地儿，宿舍。

梁冬：噢，以心为宿舍。

徐文兵：如果详细细分的话，白天，我们讲呢“神气舍心”，到晚上呢？

梁冬：“魂魄毕具”啊？

徐文兵：到了晚上，那个魂就藏到肝里面，我们叫“肝藏血，血舍魂”，它总是在血里面呆着。所以这个“神气舍心”呢，是这么个意思。另外，人在胎儿发育的不同阶段，我们能看到啊，他（她）开始是一个细胞，后来像个小蝌蚪，后来像个鱼，最后还像个……

梁冬：像个猪。

徐文兵：最后还像个……像个小猪，啊，那个那个是他（她）的形变。另外我们，就是说，道家还有个观点和理论，我们讲“三魂”，“三魂”里面父母各提供一个。

梁冬：应该还有一个！

徐文兵：还有一个！

梁冬：对。我看南怀瑾先生在讲这个《佛说入胎经》的时候啊，诶，就提到这个事情。藏医，那天我们去那个藏医馆哈，完了他也讲到这个事儿。

徐文兵：诶，就是说那个，三魂里面那个（第三个）谁提供给你的？

梁冬：那我们先讲父母各提供了哪一个魂？

徐文兵：诶，不一定。

梁冬：啊，不一定哈？

徐文兵：真不一定！

梁冬：我还以为就是说……

徐文兵：不见的那个胎光就是你父母提供的，有些人的胎光跟父母都没有关系。两个很、很不怎么样的父母生了一个很聪慧的孩子！

梁冬：或者很漂亮的孩子。

徐文兵：那个胎光，那就不是父母给的。我们说生出这孩子，诶，像爹多、像妈多，可能那个以后那个行为啊，性格就像某一个支。有些孩子生出来，爹也不像、妈也不像，诶，就是亲生的。

梁冬：前提还非得是亲生的，是吧？

徐文兵：那个“神气舍心”那就不是来自父母的遗传，那就来自，我们说……

梁冬：something！

徐文兵：some，some，some，somebody！我们姑且称之为“游神”。所以在古代讲胎教的时候，就是说，父母做爱的那个时间、地点、环境很有讲究的，他要避开某些日子，避开某些地方，就害怕有一些不好的游神进来，啊，就是我们说以前都当封建迷信批判，我们就说——姑妄言之，姑妄听之，有这么一种理论。

梁冬：刚才呢，讲到一个很有趣的话题呀，就是呢，这个“三魂”里面呢，父母各提供一个魂，其中有一个魂……还有剩下一个魂呢，那是从哪里来的？

徐文兵：举个例子吧！有些人就记得自己前世。

梁冬 :这个话题是有点意思。但是呢 ,我听说哈 ,从科学的角度上来说 ,我看到前段时间那个《science》杂志啊——美国有一个科学杂志，还是哪个杂志，总而言之，比较严肃的一个杂志。它讲那个催眠术啊，就弗洛伊德不是说催眠就可以……，很多人讲得会梦……会看得见、记得住自己童年，甚至是在子宫里面的样子，甚至是再往前推，用力过猛，就推到上一世了。

徐文兵：是吧？

梁冬：对。

徐文兵：这个，中国民俗解释说呢，就是说，人啊，就是……，他是首先相信有轮回转世的，那么，转世之前呢，他就喝一碗孟婆汤，孟婆汤的功效是什么？

梁冬：忘掉。

徐文兵：全忘掉，有些人就漏掉，没喝或者是喝完吐了，就带着前世的一些记忆就进来了。其实我们每个人都有一种感觉就是什么？

梁冬：这地儿我来过。

徐文兵：有些事情的发生，或者有个地方你来了，突然觉得来过，或者有些事情——你要见有个人或者发生某件事，觉得:咝……，诶，以前好像涉及过这个事儿。他就好像该发生他就发生了，这就有点时空穿越或者恍乱那种感觉，或者是说某些宗教教派他就讲转世，找转世灵童嘛。“金瓶掣签”是一个，当然掣签之前挑三个，这个人以前用过的东西，混在所有的乱七八糟的东西里面——指认。他就觉得那东西就亲切，是吧？这些就是带着一些遗传的说不清楚的东西呢，也是我们讲“魂魄毕具”或者“神气舍心”的一个关键。还有人就沿着好像前世的路就找回去了，是找到以前自己的父母，这些事情都有。我觉得作为一个科学态度来讲的话，应该就是什么——客观地了解或者观察，这就是说涉及到形而上的一些东西，神气舍心。

梁冬：啊，神气舍心的意思原来不是离开的意思，而是以心为舍，以心为宿舍。

徐文兵：不是说离开心了啊，是舍心。

梁冬：“魂魄毕具”。

徐文兵：把它当成家。

梁冬：对，“魂魄比具”。

徐文兵：这个很关键，就是说我们在胎儿出生之前啊，我们说这个十月怀胎，十月怀胎呢，其实就是发展到了除了他的肉形、气脉发展到一定程度以后呢，关键一点叫“魂魄毕具”。

梁冬：上一周的时候呢我们讲到，三魂，是吧？有胎光，有幽……

徐文兵：幽精！

梁冬：还有一个叫什么来着？

徐文兵：爽灵。

梁冬：叫爽灵哈，就是三个魂，那上一次就问到徐老师，这个七魄是哪七魄？

徐文兵：首先说魂和魄的区别。

梁冬：诶，这个首先得讲讲，对不对？

徐文兵：啊，不然的话，这个人叫神魂颠倒，或者是这个魂飞魄散，魂和魄的区别在哪儿呢？你看我们说的魂——胎光，爽灵，幽精，他都是人的一种高级、非常高级的神的那种活动。这个呢我们说他是代表了人的那种神的最高的一个境界。那么，魄是什么呢？我们经常说野蛮其体魄，说这人很有魄力，那么魄是什么东西？魄的层次呢，就比魂差了一点，啊，它指的是什么？不动心不动脑子的一种高级的神经系统的一个反射。

梁冬：比如？

徐文兵：比如说，手碰到火炉子上，哆。

梁冬：弹开。

徐文兵：收回来，动脑子了吗？没动吧？

梁冬：对。

徐文兵：等你说，诶哟！会烫，烫我手哦，会起水泡，会感染，你再抽回来，晚了。他本能的一种反应。看见美女，忍不住多看几眼，并不代表你就爱上她。

梁冬：对，说不定爱上我了呢！

徐文兵：哈哈哈，是吧？所以这种东西我们说，野蛮其体魄，控制体的那套东西，我们就称为魄。所谓增强魄力，其实就是增强这种不过脑子的这种神经。

梁冬：自然反映。

徐文兵：自然反映。我以前讲过，就是我的一个学生练太极拳嘛，就是以前接蓝球砸脸上才有反映，后来练完太极拳就没砸过眼镜，为什么呀？魄力提高了，这叫魄。还有一个看字，魂和魄怎么写？

梁冬：魂呢，是云一个鬼，魄呢是一个白一个鬼。

徐文兵：那，什么意思？为什么鬼？梁冬 鬼着归也嘛。

徐文兵：白天人表现出来所有状态，不管你是魂还是魄都叫神，他是伸张的意思，等晚上了呢？

梁冬：回来了？

徐文兵：晚上那个阴的状态，神还在工作，但是是部分工作，有一部分就去休息了，谁去休息了？魂休息了。还在工作的那个叫什么？叫魄。

梁冬：这样子啊。

徐文兵：啊，所以他带个鬼，鬼的意思就是说，本来就应该是休息的时候出来的那种神，叫阴神，白天叫阳神，我们就称之为鬼。那个云和白什么意思?白，我们说你这个白话蛋 ，白是什么意思？自白。

梁冬：说话的意思？

徐文兵：说话的意思，云呢？

梁冬：啊，古语云。

徐文兵：古人云、子曰，是吧？云也是说话，他是个动态的意思。在古代还把魄叫什么呢——月亮，新月出来了，露出个小月芽。亮的那个魄叫什么啊？

梁冬：那边。

徐文兵：亮的那边叫什么？

梁冬：叫魄啊？

徐文兵：叫魄。

梁冬：暗的那边呢？

徐文兵：叫既生魄。就是既然的既，比如说这个月亮从新月开始越来越大，变成满月，十五，十六满月了——这叫生魄，就是月亮里面白的那一部分叫魄。然后到变成……满月变成什么——残月，这叫既死魄。不管既生还是既死，月亮反射太阳的那个白光，就叫魄。所以神睡觉了，但是还有一些余光在照耀着我们身体里面的这些工作，这叫什么？

梁冬：叫魄。

徐文兵：魄，所以观察一个人的魄，就看他睡着什么样。

梁冬：那睡着应该怎么样呢？

徐文兵：睡着你不至是死了吧。

梁冬：还是要该呼吸啊。

徐文兵：那控制呼吸的是不是一个魄，还有心跳呢，那么一个人得呼吸睡眠暂停综合症的人……

梁冬：就打鼻鼾……打呼噜喽？

徐文兵：哪儿有问题？

梁冬：就是这个魄有问题啊？

徐文兵：这个魄有问题。

梁冬：哦！这样子哦。

徐文兵：他肯定失了这个魄了，我们说失魂落魄，他丢了这个魄了。

梁冬：这样子啊，那很多人都打，那不是很多人都……？

徐文兵：很多人现在都是失魂落魄的病，行尸走肉。

梁冬：我以为就是痰多而已啊。

徐文兵：呵呵，不是，你想想他白天为什么不打呼噜。梁到：对。

徐文兵：是吧。

梁冬：那关键他打……侧着身打，他就不打了，躺着就打。

徐文兵：所以这个本身呢，清畅我们呼吸道啊，它是一种本能的反映。

梁冬：对。

徐文兵：是吧，如果这个本能的反映消失了，或是变弱了，他就会被……好像被痰堵着了，或者被小舌头压着了，是吧？这时候魄力不够，或者没有这个魄力了，有些人睡着睡着就过去了，是吧，那是管心跳的那个魄有问题，对不对？还有，你晚上吃完饭，第二天早晨起来又饿了，你胃肠道是不是还在消、还在化，这是不是也是有一个什么什么在控制他。如果你头天吃完饭，第二天打嗝，还那个味，没消也没化，说明什么？

梁冬：内部没工作。

徐文兵：又丢了一个魄。

梁冬：有些人是丢了还会回来的，对不对？

徐文兵：对呀，我们都是招魂招魄呢嘛，屈原说：我有迷魂，招不得。那他没找中医。还有，头天喝水。

梁冬：第二天变尿。

徐文兵：第二天，早上起来，哗……撒一大泡尿，正常，是吧，不起夜，就是肾气也足

梁冬：对。

徐文兵：魄力也足。好多人是什么？晚上起夜，一次两次三次；还有人是什么？不起夜。

梁冬：直接……床上啊。

徐文兵：做梦，找厕所，可找着了，哗……就尿，尿床上了，又一魄，对不对？

梁冬：对，就是魄比较好的，就是找厕所找半天，终于可找着了，诶呀！裤子解不开，诶哟！急哟！那就是那还是控制嘛，对吧?还有一个。

徐文兵：还有魄。头天有性爱，没劲了，累了。第二天早上又……

梁冬：晨勃勃？

徐文兵：生机勃勃，又来一次晨练，怎么恢复的？

梁冬：广播体操，早操嘛。

徐文兵：哦，知道，怎么恢复的？它又是个魄，岁数越大，这个魄力越差。有时候早上起不来，隔一个月以后早上才能起来，这个魄力又弱了。所以这些观察他在睡梦中的，比如说我睡得热了，蹬蹬被子，我冷了把边上人被子扯过来盖，这也是魄。还有一个人最关键魄是什么——警觉！你看啊，外面有点风吹草动，你看有些人睡得跟死猪似的，有些人就能感觉到这气。

梁冬：那这是好还是不好呢？

徐文兵：过死、过敏感都不好，还有人敏感到什么程度——那水……洗手间那个滴答那个水他就一晚上都睡不着。

梁冬：那就魄得飞出去了？

徐文兵：对，那个人有点出神。啊，所以那个魄呢，我们以后可以给大家讲讲它不同的魄不同的名字，但这些魄呢，很明显能带有一些动物的痕迹。

梁冬：对不起啦，徐老师对不起，稍微休息一下，马上继续回来。

广告片花……

梁冬：重新发现中医太美，继续回来到国学堂，刚才呢这个……徐老师给我们讲到了这个三魂七魄，尤其是这个魄呀，它指的是呢，晚上还能够控制我们身体工作的那一部份。

徐文兵：嗯！你用现代科学或者什么现代心理学解释的话也可以，但是呢，中国人在很早就认识到了这些形而上的这些人的心理、精神活动。而且呢，他把它分成七大类，啊，每个类呢，都有不同的名字，这些名字呢都带着……，就是从它的名字可以看出来呢，这些……所谓的这些神经系统反射呢，带有很多动物本能，啊，你比如说它七魄里面有个叫伏尸，还有叫臭肺。臭就是那个……

梁冬：“xiù”

徐文兵：啊，嗅味，啊，臭肺，啊，就是说我们那个肺。反正有七个名字，七个魄分别带有不同的功能，这就是我们说的魂和魄。一个健康的人是“魂魄毕具”，就是说“三魂七魄”它完全都存在了。那么现在就涉及到一个问题，是物质产生了神？

梁冬：还是神产生了物质？这个问题很严肃啊。

徐文兵：诶，这就是涉及到哲学的一个……

梁冬：讨论吧，我们先讨论一下吧！

徐文兵：我们可以讲，就说从现在大家能理解的，就是说先有物质，然后有功能，在功能基础上产生了火花，那就是神。我们有肉身，我们又是个活体，我们有运、有动，然后呢，我们产生了情绪、思想、感情，这叫物质产生神。那么再想，人的精子或者人的卵子是物质吧？

梁冬：对呀。

徐文兵：谁给它制造出来的？

梁冬：父母嘛！

徐文兵：对，女人制造卵子，男人制造精子。那么为什么有些人就没有精子？有些人精子存活率低，精子数目也低，甚至活动度差，那么谁把他制造成这样，精子背后是谁造的？谁呀？——生殖功能，我们估且称之为气。你有这套系统，你有这套机器，然后呢你制造他，那么谁让他制造成那样？

梁冬：对，什么东西都经不起问，对吧？

徐文兵：对吧，我说精子是物质，物质背后是气，气背后是什么？谁把他制造成这样？

梁冬：就是为什么按照这个这样的做法去做咧？

徐文兵：诶，做出来那样成千上万上亿个那么个……

梁冬：蝌蚪。

徐文兵：小蝌蚪。谁制造出来的？制造它的背后是什么?是吧？所以到底是物质创造了神？还是神创造了物质？其实是我个人是……不矛盾啊，是一个圈儿，是一个圈儿。所以呢《黄帝内经》这儿就涉及到了人身的一个基本问题，谈到了父母，谈到了血气，然后谈到了“神气舍心”。“神气舍心”这句话说起来很熟悉，我们在讲《上古天真论》时候说到——“故能形与神俱，度百岁乃去。”也就是说我们身上这个……就像一个小旅馆，我们的神就像一个客人，它住你这儿叫“舍心”。啊，住在你们家，你把它伺候好了呢，它给你多呆一会儿，你生活质量也高一点，它伺候不好呢，叫什么？形和神就分开了。

梁冬：所以最近我有个启发，徐老师，就是说经常换房子住的人啊！根据“天人感应”、“天人同构”的原则，那你的心呢——藏在你的这个……，你的神藏在你的心里面的这个宿舍里面呢，它也会不安的。

徐文兵：是这样啊，就是我们现在流行一个……就是比较流行叫出国旅游，出国旅游有个什么问题？倒时差。

梁冬：对，那很痛苦。

徐文兵：什么叫倒时差？

梁冬：就是那个生物钟紊乱了嘛。

徐文兵：哦，现在科学叫，解释叫生物钟紊乱，啊，就是说，该睡觉的时候人家那天是亮的。

梁冬：对。

徐文兵：是吧。你该起来工作了，是……那么什么叫生物钟？生物钟谁控制？对不对？

梁冬：对。

徐文兵：而中医生物钟就规划的更细更详细，比如说:早晨三点到五点，我们说肺开始工作，啊；然后，五点到七点大肠开始工作——排便；七点到九点胃开始工作，吃早饭了。

梁冬：一点到三点是什么？

徐文兵：一点到三点是小肠。

梁冬：OK，好。

徐文兵：那么分析的更仔细就是说你的魂魄在掌管这些事情，那么你长途旅行什么改变了？

梁冬：位置……是身体改变了。

徐文兵：你借助了一个能量。

梁冬：对。

徐文兵：把你的这个肉身推到了另外的一个……

梁冬：时空。

徐文兵：时空，谁没跟上？

梁冬：那只能是魂魄喽。

徐文兵：魂魄没跟上。

梁冬：你是这样解释这个事儿的？

徐文兵：诶，对。

梁冬：不过，啊，当年呢，一英国人在写到他们去非洲的这个游记里面，说非洲的这个原始部落的人也是这样，走一段路他就的停一停，说得让它跟上。

徐文兵：哈哈，这个……

梁冬：不同的部落。

徐文兵：我，我观察过，就是说人在高速飞行的时候是出神的。

梁冬：什么意思？

徐文兵：你比如说我们讲神气舍心嘛，它本来就好像你兜儿里揣个东西，你带着，就是说你快走了你得拉的它走，它如果没拉上呢？

梁冬：就离心力嘛。

徐文兵：就，就离在你后面儿，他会出神的，还有人不敢坐飞机。

梁冬：对。

徐文兵：不敢做飞机人也是什么——出神。所以这种这种东西你怎么解释它？它不是个物质，还有的……，我最近不是治一个幽闭症。

梁冬：嗯！

徐文兵：什么叫幽闭症啊？不敢呆在一个密闭的空间里，一呆着就觉得呼吸……，就喘不上气儿。这个人以前还做过飞行员，那开过飞机的人，你要是从这个理论上或者是情感上解释说：你这人这么胆小、这么害怕——解释不通。你跟他做心理咨询，你跟人讲怎么怎么安全，怎么怎么可靠——没有用。什么问题？神气没舍心。

梁冬：就是没有把心作为宿舍。

徐文兵：对啊，他的神就是在外面飘着呢。所以呢，你给他治疗，调整他的生理，让他那个神……导引他那个神归位。所以这个，他就觉得，唉！就没事了。我给他扎针时候他都得开门，那门不能关，甚至他边儿上必须躺一个人。我们诊室一般都是一个诊室躺一个人治疗，他必须得跟别人一屋，还得

跟那个人说着话，否则他躺那儿他就觉得恐怖得要死，喘不上气来。所以叫神气没舍心。另外，这个又插一句就说这个导引，上次我们说这个“導”底下是个“寸”。

梁冬：对。

徐文兵：有的网友给留言了，说古体底下是个“手”。

梁冬：嗯。

徐文兵：啊，用手指给你正确的方向叫“導”。

梁冬：这是对的。

徐文兵：哦，所以感谢啊，感谢大家。

梁冬：说到此处啊，所以呢，就是说刚才“黄帝曰：何者为神？岐伯曰：血气已和，荣卫已通，或者营卫已通，五藏已成，神气舍心，魂魄毕具，乃成为人。”换句话来说一个人呢，形成啊他是有阶段性的。

徐文兵：嗯，唉！这个魂魄必具，啊，所以缺一个，缺两这就赶紧去修补，我们说这个修身，修身的意思就是说……，你开车这么多年你还需要修理一下，所以这个修身，非常重要。修身呢，是为我们，为我们的魂魄提供一个什么？安身立命之所。

梁冬：嗯。

徐文兵：我们现代人啊都带着一个破碎的身、破碎的心，在外面混，所以呢外面有个风吹草动，对自己的魂魄都有伤害，啊，所以都变得什么——失魂落魄，啊。

梁冬：所以失眠呐，呃，抑郁呀，狂躁啊，诸如此类。

徐文兵：抑郁的人啊，他为什么最后就……觉得生不如死，就觉得，就非要了结自己的生命？当你的神不在的时候，什么进来了？

梁冬：鬼。

徐文兵：就说，鸠占鹊巢。你自个儿的家被别人占了，他会就会指使你去做……引导你走向灭亡的另一条道儿，这也叫导引，但他指的是负面的那条道儿。

梁冬：它为什么要这样做呢？

徐文兵：就说人啊，本来是一个……，这个生老病死，啊，生长壮老矣，他是个自然的过程，但是如果你在中间出了问题呢？那你就什么？启动了一个走向灭亡的那个程序。就是说趁早了结吧，你们这种人就该被淘汰。那么作为医生来讲，他是什么——医者父母心，就觉着他不应该，这么过早的就消亡掉，然后把他体内存在的那种阴寒的物质、阴寒的能量、和阴寒的那种……

梁冬：意识。

徐文兵：比意识还高，姑且称之为——鬼。

梁冬：啊。

徐文兵：把他去掉。然后呢，他那个神又回到本位上。神是伸张的，是主什么——阳气、阳光的，生气是通天的。那个东西，引的大家就归地。

梁冬：嗯。

徐文兵：啊，鬼者归也，就往下走。所以我们说，这个养生之道最高境界——是养神。

梁冬：对。

徐文兵：啊，但是现在人都是什么？耗神、伤神，啊，然后就是以这个伤自己的精血，啊，为乐。

梁冬：这个事儿吧，讲到，呃，就是有一些朋友……有些有中医根基的朋友呢，会觉得说：诶，这个道理能够是一套系统的哈!但是呢，有些朋友呢，就会觉得这个是不是太玄了？所以您能不能站在一个，呃，另外一个语言体系，比如说，西方的或者是，现代的，所谓的现代的这种语言体系，来讲讲这个东西是怎么回事儿嘞？

音乐……

徐文兵：正常人，都有求生的欲望。

梁冬：对。

徐文兵：抑郁症到晚期都有自杀的欲望，而且就是整天脑子想就是我怎么去死。是……就是……，不是说死已经不成个问题，是怎么死的问题。那你说，促使他产生这种死的，就是“就想死”的这种念头背后是什么？

梁冬：嗯。

徐文兵：是不是，是一种能量？

梁冬：对。

徐文兵：能量背后又是什么？

梁冬：意识嘛！

徐文兵：就是我们说是个念头，念头哪来的？我们说只有阴寒的东西——物质，会产生一种阴寒的气。然后呢，这种阴寒的气，会让你产生一种阴寒恶毒的念头。有些抑郁症自杀是先杀自己的家人、亲人，然后再杀自己的。这种阴寒的东西哪来的？我们……我们不讲神鬼啊，我们就捯……往根儿上捯。

梁冬：不讲答案，先讲问题嘛。

徐文兵：对啊，哈哈。

梁冬：先提问嘛。

徐文兵：对吧。

梁冬：对啊。

徐文兵：怎么来的？人的……，我们说，这不以人的意志为转移的，那人的这些想法，从哪？从天上掉下来的？

梁冬：嗯。

徐文兵：突然就，天上有一个人说话：你去死。他就去死。不是吧？自己产生的。那么自己怎么产生的？这东西哪儿来的？我觉得还得从肉身着手，解决人的精神、情感、情绪问题。

梁冬：嗯。

徐文兵：啊，这也是目前，我这个层次大夫，能够唯一入手的办法。

梁冬：嗯。

徐文兵：高层次大夫，直接就把你这种阴寒负面东西给你赶走，就完了。我们是先消灭他的根据地，然后切断他的营养——气血的供应，然后他就觉得……，我的病人很多就是什么？本来怀着这种特别阴寒、恶毒，啊，要死这种念头进来，诶！出去后心情就变了。怎么变了呢？中间发生什么了么？就我把他那阴寒的那个根据地和基础给他捣毁了。

梁冬：这是怎么……，什么东西是他的根据地和基础呢？

徐文兵：阴寒的痰，阴寒的淤血，阴寒的气，而且这些东西又聚到了人的心包和心的那些脏腑经络里面，就会让他产生这种念头。当人……一个人心寒了以后啊，那个神气就没法在那个心里面呆着了。

梁冬：就是，老是特别沮丧。

徐文兵：他脑子里面就充斥着一种念头。

梁冬：逃离这里。

徐文兵：不如归去！啊，所以就一死了之。啧！所以我看到现在人碰到这种病还在劝人家呢——往开了想，我说这整个就耽误事儿。劝有用么？因为他……

梁冬：他早就知道，道理上他都明白。是吧？

徐文兵：对，意识层面上都明白，你得怎么深入到人的内心，触动人家心神。啊，所以我现在治疗很多抑郁症开始这样，后来慢慢治的什么——开始吐痰。我有个病人，他说我怎么跟那个盘丝洞蜘蛛精一样——吐那么多痰。而且他说：痰哪来的？痰你自己长出来的呀！是吧，如果你不吐出来，让它凝结成形……

梁冬：总会在某个地方出现。

徐文兵：总会在某个地方出现。这种邪恶的信息舍心。然后通过这种治疗，又从梦里面走了，从此以后，再不记了，再不想了。所以这……，越治这种病呢越觉得……，啧！《黄帝内经》——伟大！神奇！

梁冬：有一个很……很奇怪的这个个案，前两天啊，我站桩的时候呢，这个在心包经这个气走了时候，当天晚上呢，做的梦都是特别好笑的梦，我也不知道是什么梦。

徐文兵：嘿嘿，咯咯乐。

梁冬：咯咯乐！

徐文兵：对啊，心气足就喜么。

梁冬：会这样么？

徐文兵：对，心气太足了叫“喜笑不休”，心气虚则悲啊。心气虚了梦见的全是这种分离的梦，啊，跟人分离，然后丢钱包。还有特怪的就是抑郁到一定程度，他梦见死人。

梁冬：就是过去的祖先么？比如说，家里爷爷奶奶啊。

徐文兵：啊，不不不不，梦见跟他认识的死人，就是他认识的人，但是呢，梦里面……，知道他已经死了，但是又想不起来这人为什么又活了。而且有的人就梦见这个人要拉他走。

梁冬：对，这是说明什么呢？

徐文兵：然后他说我不走。

梁冬：那说明什么呢？

徐文兵：梦到的都是那种阴寒的，我们叫鬼。我最近就治一个就是让我扎完了上吐下泄去急诊室那个人，她最早失眠，就是她现在抑郁特别厉害，她最早失眠就是她的一个哥哥，突然变故去世了，她回去参加他的葬礼。她其实亲近谈不上很亲近，因为差十几岁么，但自从参加完他的葬礼以后呢，她就回来就睡不着，就到现在，就是抑郁得不行。后来她跟我说，就是我给她治的吐成那样，她就觉得好像从梦中醒来一样，睡了好几个好觉。她说我就梦见我哥哥来拉我，然后我就推他，我说我不去。后来我说好，你这病要好，所以这个事儿就了了。所以这种负面的信息和能量对一些，母的“基”不够，父的“楯”又不强的人来说，就容易出问题。所以特别小孩子啊，小孩子就是刚出生以后气比较弱的时候呢，我们经常说不要见生人。为什么要坐月子？过了百天才出来呢？就是很多人就是怕冲撞。

梁冬：那这个保姆和这个月嫂，算是生人么？

徐文兵：不算。

梁冬：现在都问的是具体的细节问题了。

徐文兵：你一定要挑健康的人。

梁冬：啊，要长相干净整齐的是吧，这个月嫂很重要。

徐文兵：感觉气，你现在不是站桩了么，你应该能感觉到谁的气好，谁的气不好。

梁冬：诶，最近很有意思，就是有什么事发生之前，自己大概都有感觉。

徐文兵：诶，所以这叫“血气已和，营卫已通，五脏已成，神气舍心，魂魄毕具，乃成为人”。

梁冬：乃成为人。

徐文兵：啊，我建议大家没事的时候叨咕叨咕这几句话。

梁冬：对。

徐文兵：对自个的心神不定、心神不安、心神不宁，心神不宁——什么叫宁啊？

梁冬：回归嘛。

徐文兵：回归。

梁冬：宁国府嘛。

徐文兵：诶，所以这个……这种情况下呢念念《黄帝内经》的这几句话，默默的给自己念一念，诶！挺好。安定人的心灵。

梁冬：对，所以呢黄帝就又曰了说："人之寿夭各不同，或天寿，或卒死，或病久，愿闻其道。"他就开始进一步问了。

徐文兵：往深了问了，最早问的是根，这就是我们说的遗传的问题，啊，这里面要加一句呢，很多人得了病了，现在科学也是，一说都是遗传、基因。

梁冬：啊，基因，呵呵，对对对。

徐文兵：是吧，一说糖尿病，你有糖尿病基因；一说你有肥胖，你有肥胖基因。这就是那种浅薄的唯物主义者没招了，就从 DNA 上找原因，这就是……这些人就应该去上上哲学课。我有好多病人也问我：你看我这病是遗传病，你说这个我妈高血压，我爸高血压，我也高血压就是遗传，没招。这种人典型思维叫什么——有因必有果。

梁冬：嗯。

徐文兵：是吧，有基因，有遗传的可能性，你就会得这个病么？你要不给它提供条件呢？他也不会得，是不是？

梁冬：对。

徐文兵：他也不会得，是不是？所以说有了父亲的气和母亲的血做为根基，但是你是否能健康？噢，我妈长寿，我爸长寿，你就长寿吗？有因不见得有果。是吧？所以我们跟大家以前说过，这就黄帝问了，说我又发现:人活着，寿夭各不同。

梁冬：各不同。

徐文兵：夭——夭折的夭。我们说写天年那个天是一横杠，这夭是一撇。

梁冬：对，平常没认真看啊。真的很有意思啊，为什么夭和天写的那么像呢？

徐文兵：嗯，本来尽其天年，结果中间打了个折扣，一下就变成夭。这个夭呀，以前说小孩子死了叫夭折。其实我告诉你，寿和夭是反意词。寿我说了……

梁冬：60 岁。

徐文兵：活过 60 一甲子，就过了一寿。活两个甲子叫尽其天年。你要没活过六十岁都算夭折。

梁冬：噢！

徐文兵：要是死在女人身上呢？

梁冬：叫妄嘛。以前咱第一期讲过，是吧？

徐文兵：那碰到妖精了。

梁冬：噢！我以……，你不是说亡下边一个女吗？

徐文兵：夭折的夭加个女字边——妖精。

梁冬：妖精。

徐文兵：是吧？碰见妖了。其实这就是说以酒为浆，以妄为常。你爹妈的，给你的精血都很足。

梁冬：瞎折腾。

徐文兵：瞎折腾。这叫导致人的寿夭各不同。所以黄帝问：我发现人有的活的长，有的活的短。《上古天真论》的时候是怎么说的呢？上古之人春秋皆度百岁，啊，今时之人年半百而动作皆衰者，何也？

梁冬：何也？

徐文兵：这儿又问了，人之寿夭各不同。或夭折或猝死。

梁冬：猝死就是那种，没来头的，突然一下，哈？

徐文兵：看着好好的。

梁冬：对呀。

徐文兵：一下就没了。

梁冬：有两种，一种是自己突然那个。还有一种呢就是……就是外界的某些因素。

徐文兵：那叫暴死。

梁冬：噢，都是有内在原因的吧？

徐文兵：外界那个就不好说了，那个更大，那原因更大。我们就说这个人自己为什么会猝死？现在猝死人太多了。

梁冬：就系统突然性崩塌嘛。

徐文兵：啊，我们现在猝死就是说，现在说心脏病，或者脑血管病，一下就没了。其实没有偶然。

梁冬：没有突然。对。

徐文兵：只有必然。没有突然。只有这种慢慢的积累。你说有的人活的长，有的人活的短，有的人突然就没了，叫猝死。有的人尽管活的也挺长，但是什么？

梁冬：病得很久。

徐文兵：呵……一直是个病秧子。

梁冬：对，或者有些人病的很久，但总是没死，他也能拖着。

徐文兵：诶，你看啊，那天我是跟那个北京财经频道潮东，我们一块做节目聊天嘛，他问我一个问题，他说徐大夫你说这人？健康人是不就长寿？我说可不是。

梁冬：对。

徐文兵：健康的人不见得长寿。

梁冬：对！

徐文兵：是吧？

梁冬：长寿的人也不见得健康。

徐文兵：诶，长寿的人不见得健康。这就是很有意思的一个事情。很多很健、很康的人，突然暴死。就说很健很康的人，汽油也足，管道也通……通畅，然后他哗一下燃烧。有人就愿意灿烂的活一下，这是他追求的价值观，所以他也会早死。所以有些人尽管活的很长，但是病久。这里面底什么原因呢？他叫愿闻其道。道呀！

梁冬：为什么呢？他这个道道是哪儿呢？

徐文兵：嗯，愿闻其道。

梁冬：“岐伯曰：五脏坚固，血脉和调，肌肉解利，皮肤致密，营卫之行，不失其常。”啊，很长这句话，慢慢来吧，一句一句来。

徐文兵：嗯，愿闻其道。

梁冬：愿闻其道。

徐文兵：我们在讲《上古天真论》的时候，岐伯就说过：“上古之人其知道者，法于阴阳，和于术数，食饮有节，起居有常，不妄作劳。”是吧？知“道”，“道”是什么？

梁冬：对这个问题很有意思啊，徐老师，就是我们已经讲这个《黄帝内经》讲这么长时间了，我们发现说实际上有些问题我们没有真正的深入进去。比如说神和道这些东西。什么是道？

徐文兵：什么是道？

梁冬：那什么是道呢？这个事情，就是说，我们都知道黄老之术呀。《黄帝内经》和老子呢，似乎一直以来就是一个系统的。

徐文兵：你讲的是黄老之术。

梁冬：对！黄老黄老吗！起码是，或者是还有黄老之道。

徐文兵：诶！道是最高境界。

梁冬：好了，感谢大家收听今天的国学堂之中医太美。感谢徐老师。

徐文兵：再见！谢谢

20100227 天年第一讲

播出时间：旅游卫视 2010.02.27 23：00～23：30

主讲：徐文兵　主持：梁冬

视频音频下载：http://hi.baidu.com/eajian/blog/item/4023471615509b4121a4e933.html

文字整理：慕越人、徒步去旅行、天机锁、佩之、清远、蓝色天空、修身齐家、慧从庐溪

旁白：人要活到多少岁才算尽其天年？

徐文兵：两个甲子。

梁冬：一百二。

旁白：是什么因素影响了人寿命的长短？

梁冬：以母为基，以父为楯。

徐文兵：最重要打的那个“基”，来源于母亲。

梁冬：父亲他的……体现在哪里？什么叫做外在表现啊？

徐文兵：行为啊，举止啊，学习啊，工作啊，一些，表现的不是很好。那是什么？子不教……

梁冬：父之过。

徐文兵：父之过。

旁白：国学堂《黄帝内经》之天年系列，梁冬对话徐文兵，聊聊如何才能颐养天年。

梁冬：重新发现中国文化太美，大家好，欢迎收看今天的“国学堂”。我是梁冬，梁某人。今天的“国学堂”，有幸呢请到了北京厚朴中医学堂堂主徐文兵老师呢，和我们一起讲这个《黄帝内经》。

徐文兵：梁冬好！听众朋友们大家好！

梁冬：以及观众。

徐文兵：以前是听众，现在成观众了，大家好！

梁冬：啊，徐老师，咱们这个，由于时间非常紧凑，所以呢，抓紧时间进入《黄帝内经•灵枢经•天年》啊，这个解一下题。

徐文兵：呵……大家都知道中医，《上古天真论》第一篇讲的就是让“人尽其天年，度百岁乃去”。

背景提示：“人尽其天年，度百岁乃去。”——《黄帝内经》

自然赋予人的寿命叫天年，是两个甲子，120 岁。

徐文兵：就说，中国道家或中医认为，人的天赋的寿命，叫“天年”，这天年的这个具体数目呢是两个甲子。

梁冬：一百二。

徐文兵：呃，一百二十岁。我们以前说，要尽其天年，要健康长寿，而在《黄帝内经》，就是《灵枢》篇里面，它专门列出单独一章，讲《天年》。就是说：人，他的从生育的基础是什么样？然后每个年龄段他有什么样的身心变化？然后呢，你又怎么去顺应他的身心健康，去顺势而为，怎么尽其天年？

梁冬：所以以前我们也讲过嘛，就是说不到六十岁，那都叫“夭”，夭折的“夭”。

徐文兵：这个，我们经常说“寿”，一般就是过了一甲子了，这叫“一寿”。天年是两个甲子，刚才你说了个夭和折，其实“夭”和“折”不一样。

梁冬：又不一样，怎么不一样法？

徐文兵：我们说这个人夭折了，其实你要问他是“夭了”还是“折了”？什么叫“夭了”，没过到六十岁，……

梁冬：叫夭。

徐文兵：叫夭。什么叫折？

梁冬：什么叫折，没到一百岁呀？

徐文兵：什么叫折？

梁冬：没到十六岁。

徐文兵：买过打折衣服吧？

梁冬：哦，五折。

徐文兵：你看，你没过六十岁，就是，天年是一百二十岁吧，你没过五折，这叫“夭”。那么我们看一下，有人说，比如说有个比你年长的，比你尊贵的人给你施礼或者什么，你说，“哎，可不敢当，折煞我也”。什么叫“折煞我也”？折了我的寿了，这叫夭折，折我的寿。咱们推一下，一百二十岁，打九折。

梁冬：打九折，减十二岁。

徐文兵：诶，一百零八。

梁冬：那叫折啊？

徐文兵：这叫，我就没尽其天年嘛，我打了个九折，但是你想，能活一百零八岁，这也算高寿了。

梁冬：对，一百零八将的嘛……

徐文兵：一百零八岁，我们用一个汉字表示。

梁冬：水浒，哈哈哈……

徐文兵：茶！你看那“茶”上面，是一个草字头，代表“廿（二十）”，啊，对吧，一个八，一横一竖，底下又两撇，八十八加二十。

梁冬：哦这样子啊。

徐文兵：一百零八岁。

梁冬：这样子哦？

徐文兵：所以古人呢，或者现代人，我前一段看见一个报道，说季羡林老先生和谷牧先生（都九十多，将近一百岁）两个人相约定，叫“相期以茶”，这叫“茶寿”。这就是说您活了，没尽其天年吧，为什么没尽其天年呢？咱们这个，感情挫伤，醉以入房，什么风寒暑湿燥火……

梁冬：对，晚上加班剪片子什么的，是吧？

徐文兵：这就给我们打了个折，打了个九折，能活到一百零八岁，这叫“茶寿”。

背景提示：茶寿 108 岁。

徐文兵：你再打个八折呢，九十六岁。你看我们知道的，有很多高寿的人，都活到了九十六岁。你像我们知道的这个，我知道现在活到一百多的，有个叫周有光先生，发明的汉语拼音的那个人，经历了光绪、民国、还有新中国，到现在老头儿一百零四岁，还在那……

梁冬：打太极拳？

徐文兵：接受访谈呢，然后老人说一句话，“诶！上帝把我给忘了”。我说没忘，您是活到……在尽其天年呢！季羡林老先生，包括我们比较敬仰的邓小平先生，这都活了九十六岁以上，这叫八折，您再打个七折呢。

梁冬：七折是多少？

徐文兵：九十六减十二，八十四。

梁冬：所以说，所以说八十四岁，有什么，什么日子，对不对？

徐文兵：老百姓说七十三，八十四，其实就是说，到了八十四岁，您活到了天年的七折，很多人是在八十四岁，啊，没过这个坎儿。八十四岁您再打个六折，七十二，就是说我们说虚岁七十三那个折。

梁冬：就是七十三，八十四？

徐文兵：诶，那就是六折了，你看我们说，经常说这人夭折，这个里面含义很深，其实就是我们以天年为一个标准，你慢慢的一点、一点折。你要是再养生不当的话，最后就是能过个六十或者六十不到，那就不是折了，那就是夭了。所以说“天年”含义很深，而且每打一折你看是多少年？

梁冬：十二年。

徐文兵：十二年叫什么？

梁冬：一轮。

徐文兵：“一轮”是俗称，我们叫“一纪”。

梁冬：对。

徐文兵：有人经常问你多大年纪了？年是年，纪是纪。纪就是一轮。

梁冬：就是十二年。

徐文兵：十二年。

梁冬：真是长学问哪！

徐文兵：是吧。经常有人问说‘你多大年纪？’。我说您问我年？还是纪？你像我们大同，山西大同的习惯就是，孩子到十二岁，就是说我属牛的吧，现在还是牛年，又到牛年，是叫活过一轮来了。我们要圆锁，原来孩子要戴个长命锁，一看健健康康活到现在。

梁冬：为什么是用锁呢？

徐文兵：就是说把他锁住，不让他走。

梁冬：Look in.

徐文兵：Look in.诶，以前的孩子呢，就是医疗保健不太发达，婴儿这种夭折、夭亡的比例非常高，所以呢老百姓两个办法：一个是挂个锁。

梁冬：另外多生一个。

徐文兵：不是，还有，给孩子起个贱名，阿猫、阿狗的。

梁冬：这个又什么说法吗？

徐文兵：就是说你要起个太富贵的名，就好像自己扶不住，压不住，起个贱名呢，好活。就是这么个说法。

梁冬：哎呀，深刻！深刻！开篇 《灵枢经•天年》，这个《天年》这篇文章，在《黄帝内经》里面讲什么的呢？

徐文兵：《天年》就是我们讲，根上说，《黄帝内经》天年第一篇就是说，决定你健康长寿的最根本的东西是什么？一个是根，一个是本。

梁冬：对，根和本又不一样。呵呵，根本就是……

徐文兵：“根”埋在地底下看不见，“本”是上面那个树桩子。这就是决定你的将来能否活到天年，或者少打几折的最基础那个原因。你看一个根本，一个基础。所以《黄帝内经》第一句话，就是借黄帝问他的老师岐伯，就说。

梁冬：说什么呢？广告之后见。

下节提示：如何才能颐养天年？

徐文兵：有句话说母亲的素质决定了一个民族的素质，还有老百姓最俗有一句话叫“母肥子壮”。以前中国人传统挑媳妇或者选妻子。

梁冬：丰乳肥臀！

徐文兵：丰乳肥臀嘛！

梁冬：重新发现中国文化太美，继续回来到《国学堂》。刚才和徐老师聊到根本和基础的不同。根是根，本是本，基是基，础是础，是吧？那刚才讲到人得以长寿，或者能得以生存，他的“根本”在哪里呢？刚才讲到这个根，是在地底下的，这个本是出来的。那基和础又有什么不一样？

徐文兵：基是地基，也是埋在地下，你看那个“基”写的底下也是个土，上面压着墙。“础”是一个石头做的，就是我们参观故宫，或者庙里面，它有个什么？就是有那个木的柱子，木的柱子它不是直接接那个潮湿的地，它接一个圆的，圆墩的那个……

梁冬：水泥的。

徐文兵：什么水泥的，大青石做成的。

梁冬：失敬，失敬！

徐文兵：所以那个埋在地下的，我们要夯实的那个东西叫“基”，地上的这个石头墩叫“础”，它们都决定了你这个建筑物能盖多高。

梁冬：噢！

徐文兵：以此来比喻你能活多长，是吧！基础没打好，就夭折的可能性很大。

梁冬：对，现在很多大楼的基础都变成地下停车场了。

徐文兵：啊，它那个基础（盖）打得扎实，或者打得深的话呢，这楼就盖得高。

梁冬：人生就是这个比喻，是吧？

徐文兵：就这个比喻。

背景提示：黄帝问于岐伯曰：愿闻人之始生，何气筑为基，何力而为楯，何失而死，何得而生？

梁冬 :所以赶紧“黄帝问于岐伯曰 :愿闻人之始生 ,何气筑为基 ,何力而为楯 ,何失而死 ,何得而生？”

徐文兵：黄帝问岐伯的话叫，愿闻人之始生，这个“始”是什么阶段？就是形成胚胎的有形的那个阶段。他没问的……下一句他才问的什么？“何失而死，何得而生？”

梁冬：就是失去什么就死了呢？得到什么就活了呢？

徐文兵：得到什么就活了呢？所以短短一句话呢，他问到了什么？人是怎么……从那里来的？我们经常说什么叫哲学？哲学要回答一些问题：我从哪里来？

梁冬：（唱）你从哪里来？

徐文兵：要到那里去？但是哲学解释不了的问题呢，就上升到一个我们叫“道”的层次，或者说现在有人说叫宗教的层次。宗教要解释人的生死，啊，“何得而生，何失而死”。

梁冬：所以你不得不感慨这个中国古代人，啊，好像是上古他还另外有个更高级的文明传下来一样，那种感觉。

徐文兵：对，就是说他们已经考虑到这个问题了。

背景提示：岐伯曰：以母为基，以父为楯。失神者死，得神者生也。

梁冬：那到底什么为基，什么是为础呢？啊，岐伯曰：就是黄帝的老师岐伯曰呢：“以母为基，以父为楯，失神者死，得神者生也。”

徐文兵：就这么精辟的几句话。就是说决定你能不能活到一百二十岁的地下部分，最重要打的那个基来源于母亲。这个“楯”呢什么意思呢？就是我们建的房子的栅栏，或者说立一个庙宇或者房子的那个支柱，也就是说地上部分。他带个木字边，他这边是个盾牌的“盾”，意思就是说保卫自己。那么从他这句话来看呢，就是说决定你的身体的“基”——母亲的遗传。决定你将来这种能力、外表，表现出来的那种性格、行为、举止——来自于父亲。所以有句话说“母亲的素质决定了一个民族”。还有老百姓最俗一句话叫：“母肥子壮”，对不对？

梁冬：对。

徐文兵：母亲的身体好了，我们说以前中国人传统挑媳妇儿或者选妻子，叫……

梁冬：丰乳肥臀。

徐文兵：丰乳肥臀嘛，像林黛玉那种贾母为什么不选她。一个病歪歪生理不好，心理也不好，哪将来你说，第一，能不能生孩子是个问题；第二，生出的孩子夭折的可能性很大。所以这个第一，阴为基，我们说女人属阴，男人属阳。那么埋在地下深层次的那个原因来于自母亲的遗传。外在表现来自于父亲的遗传。

梁冬：那后面讲到一句话叫："失神者死，得神者生也"，怎么解释？

徐文兵："失神者死"，这是中医的最精辟的一句话。中医最根本的理论呢大家说起来有人说是阴阳理论，有人说是五行理论。其实阴阳五行在说一种关系，中医我个人认为最根本的理论是"精气神学说"。

背景提示：中医，最根本的理论是精气神学说。——徐文兵

梁冬：什么是神？

徐文兵：就是说什么是神？我们经常说，呃，物质决定意识。《黄帝内经》也说过，怎么去制造一个新生命呢？父精母血，两精相搏，或者叫两精相团。就是他们俩一融合，那个"神"就诞生了，这叫物质产生了神。但是我们反过来讲，精子它是个物质，谁制造出来的？

梁冬：不是，不是一个身体的某一个角落吗？

徐文兵：是你身体制造出来的，是吧？谁让他造出来的？谁让它按照你那个模子把它造出来的？

梁冬：这是一个大问题，谁又让你的小蝌蚪能够造出来呢？广告之后见。

片花：

徐文兵：中医讲怒则气上，一生气，怒发冲冠，气往上顶！

梁冬：所以气的肝疼嘛。有通气不痛血的来？

徐文兵：通气不痛血的人就是，你问的还真好，阴虚火旺的人。

梁冬：重新发现中国文化太美，继续回来到国学堂。仍然是有请厚朴中医学堂堂主徐文兵老师和我们一起来分享《黄帝内经》。讲到神这个字，他问到一个问题，就是说我们没有答案之前就是可以问问题的，通过问题来驱动。那我们都知道每个人，男人都可以生产精子，女士们都可以生产卵子，但是谁又让他们生产这个东西呢？这个是一个大问题。

徐文兵：这就说我们“精气神理论”的根本，一个是叫“炼精化气”，物质变成能量。汽油燃烧放出光芒，放出热量，产生推动力，这大家都可以理解。然后呢，气又能化成神，比如说我们的喜怒哀乐，情绪，我们的爱恨情仇，感情，以至于我们那个神游物外的那种想法。诶，这些都是我们物质肉身变成能量化生出来的，这是一条线。但是别忘了还有一条线，就是我们中医的另一套理论是什么呢？这种神，就是那种形而上的看不见，摸不着的情绪、情感会产生一种能量，然后呢，这种能量聚久了之后又会产生一种物质，它是一个圆圈。

梁冬：这个东西有意思。

徐文兵：是吧！你比如说中医讲怒则气上。一生气，怒发冲冠，气往上顶，就是说你的情绪推动了一种能量在往上走，是吧！如果你抑制这个怒气呢，它产生一种瘀怒、郁结，结在这儿。

梁冬：所以气得肝儿疼嘛。

徐文兵：诶，慢慢地它就变成了……开始是一口气，然后就形成一种有形的物质。 好多人做体检，我有肝内血管瘤、或者我有肝硬化，我有长出肝癌了。那你想想，这个有形物质，它不是一天攒成的吧！

梁冬：对呀。

徐文兵：哪天产生的？开始不就是个情绪吗？

梁冬：对。

徐文兵：这个情绪是什么呢？不就是我们形而上那种精神情感方面的东西吗？

梁冬：所以说从反向来说，精神也可以创造！

徐文兵：对。所以黄帝的老师岐伯说，当人就像一个收音机，各种零件齐备，通上电，调到某个频率以后，接收到了原本在这个世界上就存在的某种信息。

梁冬：波，我们称之为波也行。

徐文兵：诶，或者说“波”，这时候就好像你调到那个波段，诶，一下收到旅游卫视了，得神了！当有些电视坏了，或者是稍微有点紊乱，出现了雪花、出现了频率，失神了！

梁冬：啊，或者旅游卫视根本就不放信号了，那是另外一回事，是吧！

徐文兵 :这就是我们的回答 !推出了一个概念 ,什么叫“神”。我们大家经常说 ,中国以前叫“神州”。我们现在发射的飞船，还叫神舟几号几号，对吧！

梁冬：所以我们还是相信有神州的嘛！

徐文兵：诶，对。什么叫“神”呢？就是我们推，往前推，这个世界从哪儿来的？我从哪里来？地球从哪儿来？小和尚看见旗子、旗幡在动，谁让它动的？风让它动的！谁让风动的？地球在转！谁让地球转？太阳发热 !谁让太阳发热？往前推推推 ,推到根儿上 ,那创造这一切的那个什么、什么是什么？

所以中国人创造一个汉字：神的这边是“示”，就是指示、表示的示，这个示呢，是古代神庙祭祀的一个符号，凡是带“示”字边儿的，都是跟祭祀、崇拜有关。那么这面这个“申”呢，就是说的引申万物，所有的一切，现在一切、一切，都从它那儿来的，这就叫“神”！

梁冬：所以它是很唯物的一个表示！或者很科学的一个表示啊！

徐文兵：诶，很客观！

梁冬：对，很客观的，它也不说是什么，它只是说有那么个东西，我给它起个名字而已。

徐文兵：《黄帝内经》在其它一篇里面还说过一个叫“失神者亡，得神者昌”。

背景提示：“失神者亡，得神者昌”——《黄帝内经》

徐文兵：我们有句话讲叫“顺我者昌，逆我者亡”，其实不是。神代表自然的一个规律，你顺应它，按照它的节拍走，你会活的很好，而且会活得很长。我们现在不光在说你活到 120 岁的问题，这是个指生命的量，您活得好、活得舒心、活得愉快，还有个质的问题！活得很痛苦，一天到晚生不如死，那活 120 岁干嘛，折腾嘛！

梁冬：一天到晚游泳的鱼呀，是吧！是！所以就是何者为神呢？黄帝其实是一层层逼问的，他一直问的。他的老师岐伯就说呢，“血气已和，荣卫已通”。这个荣字，好像还念一个叫“营卫”，

徐文兵：营卫。

梁冬：有些人叫荣，光荣的“荣”。

徐文兵：光荣的“荣”，一样的道理。就是说“离离原上草，一岁一枯荣”，当你的身体被气血滋润的那个状态叫“荣”；当你这干瘪了，脱发了，皮肤一挠脱屑了，那叫不荣、失荣！

梁冬：对，所以其实还是有这样一个过程，你看挪威为什么那个三文鱼发达，就是它那个暖流定期过来嘛。所以它就解释了，说“血气已和，荣卫已通，五脏已成，神气舍心，魂魄毕具，乃成为人”。

背景提示：血气已和，荣卫已通，五脏已成，神气舍心，魂魄毕具，乃成为人” ——《黄帝内经》

梁冬：他这话，厉害呀！中国人，不到 20 个字，把人怎么来的讲完了！

徐文兵：讲完了！所以很多人说，我们读完《黄帝内经》，会感到作为一个中国人，感到一种自豪感，是！

梁冬：真是这样！给我们讲讲，什么叫“血气已和，荣卫已通”。

徐文兵：这就是讲形而上的东西，它有形而下的物质基础。这种物质基础呢，一个是血。我们知道，婴儿在，胎儿在母体里面，他靠一个脐带，母亲的气血在滋养他。这个血呢，有两个，一个是我们指在脉管里面流动的，红色的叫动脉血，紫色的叫静脉血，这是血！它是在封闭的腔道里流动的，这叫血。那什么叫气呢？气是——不是在，不受约束的，气没有什么管道、腔道去约束它，它是弥散在整个身体里面，包括可以穿越到细胞、血管里面，它是这个状态。所以我们中国人创造一个概念叫“血和气”，这个血呢我一般讲叫“营血”，就是有营养的那个血；所谓气呢，我们叫“卫气”，保卫的卫。这个营血为什么叫以和呢？和是不同。

梁冬：君子和而不同。

徐文兵：就是因为他们不同，才谈到了和，一个是物质的，一个是无形的。物质的叫血，无形的叫气，它们两个人，相处的一种处于我们叫和的状态，是身体健康的一个状态，这是第一点。

梁冬：能不能解释一下什么叫它们俩处于一种相和的状态呢？

徐文兵：哦，举这么个例子吧。它们俩不和呢，是这么个状态：你比如说很多人手冰凉，一摸上去是凉的，但是这个人皮肤颜色不变，这叫什么？

梁冬：这叫有血无气。

徐文兵：啊，这叫血是通的，气过不来。还有一种人是什么？一伸出手就跟那个发紫、发红、发青，有的人还长冻疮，摸上去又冰凉，这叫什么？气血都不通，这就叫气血不和。

梁冬：那有没有通气不通血的呢？

徐文兵：诶，通气不通血的人就是什么人？你问得还真好！阴虚火旺的人，就是血熬干了，但是空烧，就好像火上放一个锅，锅里没水了，但是底下火苗还烧着，这种人是什么？手上在冒气，五心烦热，自个儿就恨不得找墙，找什么凉的地方去摸，没血光有气，气血不和。正常人气血是什么呀？一摸上去手温温暖暖的，看那个血管鼓鼓囊囊的。人一病这血管是瘪的，血管里面没有气，它就属于那种不充盈而且没弹性，这叫气血以和，很多人是他手凉，有人就在这个关节以下是凉的，有些人是指尖发凉，有些人是掌指关节以下凉，有些人是手腕以下凉。

梁冬：到手肘。

徐文兵：还有人是什么？还有人是内关、外关这两个穴位以下凉。为什么叫“关”呢？这是我最后一道防线啊，就好像居庸关一样，居庸关一破，崇祯皇帝只能去上吊，这个被突破了，如果凉到肘，不好治了。

梁冬：凉到肘就会怎么样？如果我用手一摸，这个人手肘一凉，或者膝盖一凉，其实呢的确是一个问题。那到底有什么样的问题呢？期待着下一期的《国学堂》，再和大家分享。

背景提示：梁某不才，不敢献丑于江湖，谨为学习所得，恳请斧正，梁冬叩拜！

下期预告：

旁白：何谓血气已和？

徐文兵：这四个字告诉我们不孕症去怎么治。对吧，不孕症，一言以蔽失，血气不和，回家以后反而有时候能促孕 。

梁冬：两口子先吵一架，然后再打一架。

旁白：中医里怎样的大夫才是最高境界？

徐文兵：调神的大夫。

旁白：国学堂《黄帝内经》之天年系列，梁冬对话徐文兵，聊聊“何以成人，何者为神” ？

20100228 天年第二讲

播出时间：旅游卫视 2010.02.28 23：00～23：30

主讲：徐文兵　主持：梁冬

视频音频下载：http://hi.baidu.com/eajian/blog/item/4023471615509b4121a4e933.html

文字整理：慕越人、清远、Sapphire、修身齐家、晓杰、小鱼儿、沙、慧从庐溪

下节预告：

旁白：何谓血气以和？

徐文兵：这一（血气以和）四个字告诉我们，不孕症，去怎么治。

梁冬：噢。

徐文兵：对吧，不孕症，一言以蔽之，血气不和。吵架以后，反而有时候能促孕……

梁冬：两口子先吵一架，然后再打一架。

旁白：中医里，怎样的大夫才是最高境界？

徐文兵：调神的大夫。

旁白：《国学堂》黄帝内经之天年系列。梁冬对话徐文兵，聊聊“何以成人，何者为神？”。

梁冬：重新发现中国文化太美。大家好，欢迎收看今年的《国学堂》。我是梁冬，梁某人。继续呢是有请——厚朴中医学堂堂主徐文兵老师，和我们一起来学习《黄帝内经》。徐老师，您好！

徐文兵：梁冬好，听众，观众朋友们大家好。

梁冬：哈哈哈，也包括听众朋友，对不对？好，上一期的时候呢，我们讲到一个话题啊，讲到呢，这个人怎么能够活得好，他什么样的一个基础呢？然后呢讲到了，“血气已和，荣卫已通”。

徐文兵：对，“血气已和”呢，最早我们就说谈到人的根上，就是父精，母血。母亲呢是制造一个卵子，然后呢，父亲来了精子，带着他固有的能量，两个人……

梁冬：喷薄而出的能量，对吧？

徐文兵：对，就是这种和，首先是合二为一，但是这个“合”是，一人一口那个“合”。但另外还有，我们这儿讲的这个“和”是什么呢？

梁冬：一个“禾”，一个“口”嘛。

徐文兵：对，是和谐社会的“和”。什么意思呢？就是说，如果父亲提供的气，和母亲提供的那个阴血不和的话，不可能有人。也就是说这一（血气以和）四个字告诉我们，不孕症去怎么治。

梁冬：噢……

徐文兵：对吧？不孕症，一言以蔽之，血气不和，什么意思？就是父亲的气，和母亲的血不和。

梁冬：就是两个人如果吵架的话就很难……

徐文兵：呵呵呵……

梁冬：那也不一定……

徐文兵：吵架以后，反而有时候能促孕。

梁冬：为什么呢？

徐文兵：为什么，怒则气上。我讲，我讲过那个宗筋啊，宗筋，谁控制？

梁冬：气，肝。

徐文兵：对。

梁冬：怪不得呢。

徐文兵：为什么说床头打架床尾好？好是把那个怒气转化到那个方向去。

梁冬：这样子啊……

徐文兵：这样状态下，没准儿还合出一个挺好的孩子。

梁冬：哈哈哈，两口子先吵一架，然后再打一架。

徐文兵：对，没有什么原则冲突嘛，举几个血气不和的例子。上次节目我们讲这个手脚，这个气血荣卫的和。说起那个，父母的那个气血不和。你比如说，我现在看到很多女孩子，就是阴血比较薄，这个气血不和表现在就是什么，有阳无阴，父亲没有问题，性功能、精子成活率、活动度都可以，但是母亲阴血太薄。有的是幼稚子宫，有些是子宫内膜本身就发育不好。就好像不好坐床，就是有受精卵，然后呢，就好像到了一个特贫瘠的地方。我们说女性叫地势坤，以厚德载物。您老人家阴血就那么薄，所以这种女孩子不容易怀孕。

梁冬：所以这个平常啊，稍微没有那么张扬的女孩子呢。

徐文兵：内敛的。

梁冬：是内敛的，比较……

徐文兵：外柔内刚的，看起来很温柔，一接触哇，很刚硬。

梁冬：板儿砖拍你。

徐文兵：板儿砖拍你。这是一种血气不和，还有一种血气不和，那，我们就阴寒吧，我们就内敛吧。好些人是什么？宫寒。她那个血，本来是阴寒的物质吧，但是它寒得过头儿了，所以有些女孩子是属于土地很肥沃，但是什么，阳气不足。

梁冬：阳气不足，她自己的阳气不足？

徐文兵：自己的阳气不足。就是说，男人很正常，前提要男人很正常，给她提供了这个精子啊，成活的或者是这种有活力的，到那儿就纷纷被冻死。

梁冬：有这样的情况吗？

徐文兵：有，宫寒不孕。这种女孩子的话，就是这种病人或者女性，小肚子都是冰凉的，而且这种女性往往就伴有这种严重的痛经。打她做姑娘的时候就开始痛经，这就需要什么，男人费点儿劲儿，逐渐的把她从结婚，慢慢养养……最后辛勤耕耘，暖和过来了。

梁冬：这是个技术问题啊，徐老师，这个问题很复杂，就是说，怎么样能够，在技术上解决？就是做为男性的角度来讲。

徐文兵：就是说，你把你的阳气搞得很热烈，你把她最后暖和过来了。

梁冬：人肉瓦斯啊。

徐文兵：诶，就是人……

梁冬：哈哈哈……

徐文兵：不是说人肉瓦斯。真的啊，夫妻啊，夫妻我们讲阴阳和合本身，就是说夫妻本身都在互相治疗。男人过于张狂，需要有一个阴柔的，内敛的女性帮他平抑一下，他就和了。女人呢过于阴寒，被一个男人把她温暖一下。好多男人被称为是“暖被窝儿”的，以前人聚个老婆暖被窝儿，现在是老公“暖被窝儿”。为什么？很多女人手脚冰凉，睡一晚上，第二天醒来还是冰的。这时候有一个，呵，人肉……

梁冬：血气方刚的。

徐文兵：人肉这个暖水包，放上去给她暖和过来。其实这叫互相，互相治疗。是吧，血气已和其实，中等扩展它来讲，讲的是父母，父母的和。再往大了讲夫妻的和，或者是这种阴阳的和。

梁冬：两个“和（合）”，一个呢是“人口一”这个合，另外一个是禾苗的“禾”，加一个“口”。这两个“和（合）”有什么不一样？

徐文兵：这（两）个“和（合）”完全不一样，一个是被同化了。合二为一了，对吧，原来是两个不同的，东西，啪，弄到一块儿了，成一个了，叫同化了，这叫合。英文叫 Two in one，这个和呢？

梁冬：就是禾苗的禾，加一个口这个“和”。

徐文兵：你也存在，我也存在，你跟我完全不一样，但是不妨碍我们一块儿制造出一个新的生命或制造出一个新的家庭。但是你还是你，我还是我，这叫和。所以这个和是一个道家或者中医里面最高的一个境界。

字幕提示：

“和”是道家或中医里最高的一个境界。——徐文兵

徐文兵：什么叫和为贵？我们追求的这是个和，我们追求的不是同，我们现在看到很多人结婚，都是想把老公改造，改造成什么样？改造不了，人不死性不移，江山易改，本性难移。她们就不会想到一个就是说在不同的基础上，我们去追求一个和的那么一个境界。

梁冬：所以这个和，你看，血气已和的和，一个和平的禾加上一个口，这么一个简单的字里面蕴含着多深刻的中国哲学的思想，对不对？

徐文兵：对，道家的。

梁冬：荣卫已通或者营卫已通。

徐文兵：“荣卫已通”我就想了，这个气呀比如在血管里面叫营气。比如弥散在细胞中间的，甚至有的人气很足的话，你离他很远你就能感觉到他那种气势。

梁冬：人气很足。

徐文兵：那种气势，我们说这个人喜气洋洋，一看这个人杀气腾腾，一看这个人死气沉沉。这是什么呀？卫气。人这个卫气弱了以后，他这个气不会感染别人它会缩回来，反而外面那些邪气会进去，所以我们说营卫已通，“营”走的是血管，动脉、静脉、血管是通畅的。没有淤血，没有血栓；那个卫气走的是什么？经络。

梁冬：我突然明白了，为什么同样室温下，是吧，你站着坐着没事，不感冒，你一睡着了，感冒了。

徐文兵：对，那会儿，你那个卫气缩回去了。

梁冬：所以外面的那个邪气……

徐文兵：邪气就进去了，所以我们睡着了以后，要盖着点儿，另外不要开空调，不要吹电风扇。

梁冬：哎呀，真的，这是一个很简单，所以小朋友还是要学习。我小的时候最喜欢问的一个问题就是为什么同样温度下，一睡着就会感冒？终于在您这找到了答案了。

下节预告：

徐文兵：头一天喝水了，第二天早晨起来小便了。那么失去这个魄力的人表现为什么呢？要么就遗尿，尿床上了，做梦满世界找厕所，终于找见了，哗哗一尿，尿床上了，失去了一个魄力。

梁冬：这也是跟魄力有关？

徐文兵：对呀，人醒着为什么不打呼噜呢？

梁冬：重新发现中国文化太美，继续是和厚朴中医学堂堂主徐文兵老师在我们《国学堂》里面聊《黄帝内经》。刚才讲到那个营卫已通，五脏已成，小孩子在母亲胎盘里的时候 ，他五脏没有成的吗？

徐文兵：什么没成？！

梁冬：对，他五脏已成嘛。

徐文兵：他说的是一个阶段，血气已和，精子卵子合二为一。或者是气和血处于一种和谐状态，然后血管发展起来，然后经络发展起来，最后那些经络，我们讲经络是一个气，气聚了以后成形。这个成形就是我们的脏。所谓脏叫藏精气而不泄也，所以第三步，肝心脾肺肾都形成它那个有形有质了，到这个阶段以后，你看有了经络，有了气，有了血，有了藏精气的五脏。这时候就好像你准备好了一个非常好的旅馆房间，然后就等着，等什么呢？下句话叫“神气舍心”。

梁冬：等着神，等着“神气舍心”。

徐文兵：“神气舍心”。他讲了两个，一个叫神，一个叫气。也就是说我做的那个比喻：你在迎接一个客人的到来。这个客人呢原来不在你这个躯壳里面待着，或者是在躯壳里面待着，没待着它正确的地方。到这个阶段那个神就舍心，不是说舍去了你的心，是以心为舍。

梁冬：倒装句。

徐文兵：倒装。它就乖乖地进驻到了它该待的这个地方，我们中医叫“心藏神”。

字幕提示：

中医强调，“心藏神”。

徐文兵：那个神在哪儿？

梁冬：在心这个地方。

徐文兵：在心这个地方。

梁冬：这个位置是吧？

徐文兵：根据呢？看这儿，就是我们说两个乳头正中间有个叫膻（tán）中穴或者叫膻（shàn）中穴的，膻中穴我们都知道它是我们心包经的墓穴，代表肉质的那个心，膻中穴的两旁各有三个穴，名字是一样的，第一个穴叫神封。

梁冬：对，神封、神藏。

徐文兵：封，信封的封。

梁冬：对。

徐文兵：灵墟，就那个灵魂的“灵”，墟是那个废墟的“墟”，墟在古代指大山。神藏，也就是说您的神封藏在这个里面。

梁冬：所以古代你看那些，包括现在电玩那些，都搞个很大的护心镜。

徐文兵：贾宝玉戴个通灵宝玉。

梁冬：护在这里。

徐文兵：护在这儿，就说神在哪儿？神在这儿。以前都说我们中医不科学，说是谬论，我们科学家研究大脑皮层有神。现在不是科学搞器官移植，把那个车祸……已经去世了，脑死亡的人的器官移植到另外的一个人身上，突然发现被移植这个人性情大变，这时候他们才发现：诶？是不是移植过来的这个心脏带有捐献者的一些……

梁冬：能量呀，或者信息什么的。

徐文兵：中医早就告诉你了，人的心神就藏在那儿。

梁冬：好，说到点到即止。“神气舍心”，就是说以心为舍了，“魂魄毕具，乃成为人”。

徐文兵：我们现在一说研究人的心理情绪问题都学西方的，殊不知中国人研究人的心理、精神、情感要比他们深刻得多。我们强调首先有个神的概念，神是阳性的，它是伸张的。那么神也不是说一天到晚不休息，它也是在太阳出来的时候它跟着伸张，到日入，晚上的时候它也要休息，或者叫部分休息。那么我们怎么分呢？我们就把到晚上以后那个休息去的那部分神，我们给它起个名叫魂，但是到晚上你还有很多脏器要工作，你还要具备你一定的生理或者心理功能，那个还在工作的我们叫魄，或者确切地说就是当睡着时它具备的所有功能，背后主宰这些功能的那个神就叫魄。比如说你头一天吃完饭了，第二天早晨又饿了，说明什么？整个在消化。

梁冬：对呀。

徐文兵：也是一套功能。头天喝水了，第二天早晨起来小便了，那么失去这个魄力的人就表现为什么呢？要么就遗尿，尿床上了。做梦满世界找厕所，终于找见了哗哗一尿，尿床上了，失去了一个魄力。还有人睡觉打呼噜。

梁冬：呼噜也是跟魄力有关吗？

徐文兵：对呀，人醒着为什么不打呼噜呢？神在。

梁冬：对呀。

徐文兵：神在，醒的时候神在，那么一部分神去休息了，靠魄去工作，他那个魄力又弱，那他就开始打呼噜。所以我们现在治疗打呼噜这个问题不去揭示或者治疗它深层次的问题，老跟那个形体器官较劲，小舌头切一下。这人也不想想，你指头肿了，没人说把指头切了吧？

梁冬：对呀。

徐文兵：为什么这儿肿了你就要把它切掉呢？

梁冬：所以一个简单的治疗打呼噜的问题上，都能深刻的反映出中国文化的博大精深。到底怎么样才能够透过修复一个魄，来治疗打呼噜呢？广告之后见。

下节预告：

徐文兵：真正给它封固，做艾灸。烧多少状然后他就回神了。

梁冬：诶，是这样子的吗？就能治疗打呼噜吗？

徐文兵：啊，对啊！

梁冬：那如果他能够真的是行之有效的话，那我就觉得这套理论是肯定有他道理的。

徐文兵：可以去实践嘛。就是说“爽灵”要丢了，这人智力很差，所以说想提高人的智力的话，你要去治这个“灵”。

旁白：您现在收看的是旅游卫视最新鲜的《国学堂》。辅佐中国文化发扬光大，广告之后见。

梁冬：重新发现中国文化太美，继续回来到《国学堂》。我是梁冬，梁某人。依然有请的是厚朴中医学堂的堂主徐文兵老师，和我们一起来分享《黄帝内经》。刚才讲到一个问题，说为什么一个人醒着不打呼噜，而睡着觉就打呼噜。因为他的魄力不足了，那所以呢，治疗这个打呼噜要从调魄开始咯？

徐文兵：对。

梁冬：怎么调来？

徐文兵：这个魄啊，我给大家举个例子，大家可能就能理解的深一点。我上大学的时候，我们在中医学院，我们也有西医的课程。我们做一个实验：就把那个青蛙啊先用铁丝伸到他脑子里面，给它搅了，脑死亡了，但这个时候你把青蛙吊起来，就说你用一个硫酸，就有腐蚀性那个硫酸纸片贴到青蛙的肚子上，这个时候你猜呢？魄还在。

梁冬：你们年轻的时候干过不少这种的坏事吧？

徐文兵：所以，阿弥陀佛！还有就是说，我以前有个法国学生嘛，他来我这儿先治病，后来我让他去学站桩嘛。他站完桩以后最大的体会是什么啊？他说徐老师，我自打站完桩，我打篮球再也没碎过眼镜。就人那种本能的反应。你说我给你转个球，魄力强的人“啪”就接着了。

梁冬：不需要想。

徐文兵：不用想啊，这叫如有神助嘛。我们说不要过脑子的嘛，你过脑子就慢了。他以前魄力不足，就老是球砸到眼镜上，手才伸出去。慢半拍，站桩以后，气足了，神也足了，或者我们叫回神了。

梁冬：所以你刚才讲到，这个治疗打呼噜是不是也要用这种方法呢？

徐文兵：对，治疗打呼噜，我们中医最可爱的地方是什么？它讲的这些都是玄的吧？

梁冬：对。

徐文兵：但它都落实到你的肉身。

梁冬：而且能有效，It works。所以它是科学嘛，呵呵呵。对吧，这是科学，他才会 It works。是吧？

徐文兵：我们中医讲晚上睡觉的时候呢？“肝藏魂”。这人睡不好觉，入睡困难，老醒，老做梦，或者是这个不停的起夜上厕所，这些“魂”的问题，你需要治他的肝，调肝。魄的问题怎么解决？中医还有一个理论叫“肺藏魄”。

字幕提示：

中医认为：“肺藏魄”

徐文兵：你要调他的肺，而且在我们经络穴位上，后背有肺的腧穴，就是肺的气从那儿冒出来，肺腧边上就叫“魄户”。

梁冬：在哪个位置啊？

徐文兵：第三胸椎脊突下旁开（1.5 寸）。也就是说，你这个人失魂落魄了，失去了，从那失去的，魄从哪里跑的，那有个门——“魄户”。

梁冬：真的啊？是把那个门堵住吗？

徐文兵：诶，堵住。对啊。

梁冬：拿什么堵呢？

徐文兵：拿什么堵啊，艾灸啊。

梁冬：艾灸，其实艾灸不是把它熏开了吗？

徐文兵：艾灸有一种收敛和封固作用。针刺、艾灸、中药都有补泻，你看他是虚证（还是）实证啊？给他用。那个魂呢在肝的背腧穴，就是在第九胸椎脊突下旁开 1.5 寸，是“肝腧”。肝腧边上就是什么？“魂门”。

梁冬：把魂门一堵住。

徐文兵：诶，这人就能睡着了。

梁冬：哎，你说那一个 5 分钱硬币按着它。

徐文兵：没用，太凉。呵呵！中国是试验了多少代人，几千年以后得出个最佳的方法。泄热，比如说这人火太大了，我们用什么？刮痧、针刺、砭石嘛。我们讲的《异法方宜论》里面有。真正给它封固用艾灸。烧多少壮，然后他就回神了。

梁冬：诶，是这样的话，就能治疗那个打呼噜吗？

徐文兵：诶，对啊！打呼噜呢有些人我们讲，首先要调整饮食。

梁冬：嗯。

徐文兵：中医有句话叫：“脾胃是生痰之源，肺是储痰之器”。

字幕提示：

脾胃是生痰之源，肺是储痰之器。

梁冬：肺就是痰罐嘛。

徐文兵：痰罐。

梁冬：对。

徐文兵：也就是说，如果您老是那么一口一口的浓痰在那儿堵着，你发现人睡着是不会吐痰的。

梁冬：对啊!

徐文兵：那痰它又在生产，那在哪儿呆着？肯定就在呼吸道呢，腔道里面呆着，有人还要高低起伏有韵律的。所以你首先要把他的痰清走，在所有的物质，就是能量方面，所有的问题都解决了。这个人还打呼噜，那就去调他的魄。所以中医里面最高境界大夫是什么？调神的大夫。

梁冬：一般来说调神用什么方法呢？

徐文兵：祝由啊。

梁冬：也有一些音乐什么的方法，对不对？

徐文兵：音乐，就是能触动到您的心神的这一套方法。

梁冬：所以，你看繁体字的汉字的“藥”这个字，它下面既是一个乐（le)，也是一个乐（yue)。所以我觉得音乐和快乐可能是最重要的药。

徐文兵：用对了药就是乐（le)嘛，用错了就完蛋了。

梁冬：魂魄毕具，乃成为人。

徐文兵：这个魂魄毕具呢，还有个数字问题。

梁冬：什么数字？

徐文兵：三魂七魄。

梁冬：对，对，对。我们都知道广东有句俗语呀，叫三魂不见了七魄，三魂不见七魄（粤语），就是魂和魄各有各的数量的。

徐文兵：所以成为一个人很难的。要魂魄毕具，就是说三个魂分别代表着三个高级的我们就是精神层面上那个功能，最主要的一个魂叫做“胎光”。

梁冬：胎光。

徐文兵：胎儿的“胎”，光明的“光”，这是你的我们叫本神，这个可不能丢，这个一丢，人就死了。中医是怎么判断人生死的？为什么有个成语叫“行尸走肉”？还能吃，还能喝，还能谈判，还能挣钱，但是已经死了。什么没了？魂魄毕具，他丢了个魂，丢了个啥魂？胎光没了。第二个魂叫“爽灵”。我们经常说灵魂、灵魂，或者还有人说，幽灵、幽灵，这个灵指什么？灵魂、灵魂是指的人与天地沟通的那个本领，或者说人的那个机敏的反应程度，我们说这孩子很机灵。就是说爽灵丢了，这个人智力很差。所以想提高人的智力的话，你要去治这个灵。中医也有好几个穴位带灵的。有“灵墟”，我讲了，在胸口，还有一个叫“灵道”，手腕上。

梁冬：在手腕上。

徐文兵：手腕上。还有一个叫“清灵”，“清灵”是心经的第二个穴，还有个叫“灵台”。

梁冬：在哪儿？“灵台”在头顶吧？

徐文兵：后背。

梁冬：啊，后背。

徐文兵：后背脊柱上，所以，你说我们这小孩子三岁看大，七岁看老。看这个孩子机灵不机灵，聪明不聪明，如果你父母懂点医的话，在这些灵的穴位上下点功夫。

梁冬：扎针？

徐文兵：扎针，艾灸，中药。中药里面有味药是通灵的。

梁冬：哪个药？

徐文兵：想知道吗？

梁冬：想知道吗？下一期继续回来。

徐文兵：啊，又是下一期了？

梁冬：感谢大家收看今天的《国学堂》。我觉得真的是很爽啊。好了，在下一期的时候，我们再跟大家讲我们的魂还有哪一个魂，以及七魄是哪七魄。

字幕提示：梁某不才，不敢献丑于江湖，谨为学习所得，恳请斧正，梁冬叩拜！

下期预告：“三魂”“七魄”人体的保护神

旁白：上古就有“魂魄毕具，乃成为人”的说法。

徐文兵：我们说魂是三个人形的，而七魄是动物形。

旁白：在《黄帝内经》中“三魂”“七魄”各自有怎样的分工？

徐文兵：晚上睡觉时候有一个“魄”把他干掉，你知道那个“魄”的名字叫什么？

梁冬：杀毒软件。

徐文兵：哈哈哈。

旁白：国学堂《黄帝内经》之天年系列，下周六、日晚 11 点梁冬对话徐文兵，具象“三魂七魄”，带你认识“人体神秘的保护神”。

20100306 天年第三讲

播出时间：旅游卫视 2010.03.06 23：00～23：30

主讲：徐文兵　主持：梁冬

视频音频下载：http://hi.baidu.com/eajian/blog/item/4023471615509b4121a4e933.html

文字整理：清远、青青、鑫情、lym210、小鱼儿、慕越人、慧从卢溪

下节预告：

旁白：上古就有“魂魄毕具，乃成为人”的说法。

徐文兵：我们说魂是三个人形的，而七魄是动物形。

旁白：在《黄帝内经》中“三魂”“七魄”各自有怎样的分工？

徐文兵：晚上睡觉时候有一个“魄”把他干掉，你知道那个“魄”的名字叫什么？

梁冬：杀毒软件。

徐文兵：哈哈哈……俩字儿，叫吞贼。

旁白：人为何要日落而息？呼吸与长寿又有着怎样的关系？《国学堂》之《黄帝内经》——天年系列。梁冬对话徐文兵，具象三魂七魄，带你认识人体神秘的保护神。

梁冬：重新发现中国文化太美。大家好，欢迎收看今天的《国学堂》。我是梁冬，梁某人。继续有请厚朴中医学堂堂主徐文兵老师和我们一起讲解《黄帝内经》的天年。徐老师您好，欢迎一下先。

徐文兵：梁冬好，观众朋友们大家好。

梁冬：是，在上一期的时候我们请徐老师和我们讲到了“三魂七魄”。在广东的俗语里面就是说“三魂七魄”（音粤语）。就是说三魂和七魄是一般的人也都知道的一个东西，但是是哪三魂呢？上一期我们讲到了两魂，一个是胎光，一个是爽灵，就是魂有三个层次，胎光爽灵。今天讲第三个层次。

徐文兵：回顾一下啊，“胎光”是你的生命之光，它是你的我们叫元神。它没了，人就没了，“爽灵”决定你这种……

梁冬：机灵程度，聪明。

徐文兵：机灵程度或者说人的智力，或者是慧力。我们经常说这人有没有慧根？

梁冬：对。

徐文兵：“爽灵”决定的，这也有它的传承。

梁冬：所以很多的父母就会问一个问题了，说现在搞那个小孩子智力开发嘛，是吧？中医有什么方法，是可以把这个小孩子这个“爽灵”给他增强了呢？

徐文兵：首先就是我们把外界因素影响到他；伤到他的这个因素给它去除掉。就是说魔砖成不了镜，你本来就不是那块料，我们吃这个益智仁，吃那个什么东西，最后把他闹得机灵了，不大可能，他有他的天性。而且我们从小应该就是对孩子是什么，观察其天性，顺应其天性，为他设计一个人生的道路，而不是说从小就你人为地就要把他闹成什么样。我看到现在很多给孩子瞎吃，把孩子反而吃坏了的。

梁冬：教育以人为本。

徐文兵：教育以人为本。这叫“爽灵”，第三个叫“幽精”。

梁冬：哪个精？哪个幽？

徐文兵：精气神的精，幽暗的幽，幽精，你听这名字什么感觉？

梁冬：觉得很飘渺。

徐文兵：“曲径通幽处，禅房花木深”。不清楚，是吧？阴暗的、晦暗的、潜藏的，这其实是决定了一个人的什么？

梁冬：潜意识，是这意思吗？差不多这个意思。

徐文兵：性取向。

梁冬：哦,是吗?

徐文兵：性爱，决定了你爱什么样的人；决定你会对什么样的人一见倾心；决定人的生育能力；决定人的性的取向，性的癖好。我们看到有些人会出现一些奇奇怪怪的这种性的变态行为会从这儿来。

梁冬：弗洛伊德说这个东西跟童年的某一些压抑有关。

徐文兵：那是他的认为，我们认为这些都是终身不变的，什么叫神？什么叫心？就是天赋的东西，终生不会变。我们讲的那个意识，或者叫 mind，这是出生以后你怎么教育他。还有人说有些人是小时候把男孩当女孩养，把他变成了那种性取向改变的，那只是一小部分。

梁冬：是激发出来的。

徐文兵：可能他那个“幽精”是属于墙头草。可以这面，不是也有双性，是吧。这是被诱导，有些人就是固定不变，所以道家看这个事很达观，叫什么？“各从其欲，皆得所愿”。你先发现他是什么天性，然后您是那样的，您就去做那样的事情就完了。我看到了很，很，很不自然的事，很做作很人为的事，就想改变自然。就愣想把人家给转回来，把人看成是精神病，要给人治，怎么治呀？就是当你有这种性冲动的时候，你就弄个猴皮筋儿放在这儿弹自个儿。

梁冬：真的？

徐文兵：嗯,就是让你产生就好像巴甫洛夫那个条件反射，我一想起这个我就疼，一疼他就不想，这就是人定胜天。

梁冬：现在我觉得总体上来说，大家也比较开放了，比较开明了，就是说承认它是一个客观现实，各从其愿嘛，对不对？

徐文兵：对，对。而且那些人都是“幽精”偏那边的人，“爽灵”都特发达。你们发现啊，道家的也发现这样啊，是不是？

徐文兵：道家——我，道家的其中一个我发现的。

梁冬：你有些病人也有这样情况的。

徐文兵：有。

梁冬：所以呢就是说，所以医生来讲有这个事情显得特别地具有客观性。因为他有他的日常的经验积累，case，是吧？一个个案。当然，我们尽量少说散装英语。就说刚才说到这个“三魂”，那还有个“七魄”。我们上次节目我们也特别讲到魂和魄是不一样的，魂呢，主的是就是神回到了之后呢……

徐文兵：高级的。这个魂呢按道家的观点，你就是在静坐内观的时候，你能体会到它，它是穿着红色的或者着红色衣冠的三个小人，在哪儿呢，在这儿。

梁冬：红色的。

徐文兵：红色的。所以我们好多人碰到一些不安全感的时候，陌生人，他本能是这样。碰到自己心爱，亲爱的人……

梁冬：拥抱一下。

徐文兵：拥抱一下。这是魂，下面我们再介绍一下“七魄”。七魄，七魄呢就,我说了，它层次要比魂要低，七魄明显地带有一些动物的残留信息。从它七魄的名字你也能看出来，有的叫“伏矢”、有的叫“尸狗”，像狗一样，而且它的这个七魄的颜色是黑色的。

梁冬：那到底七魄是什么样的东西呢？从道家，中国道家或者《黄帝内经》的讲述里面，它又是如何演绎的呢？稍事休息，继续回来到重新发现中国文化太美，辅佐中国文化，发扬光大的《国学堂》。

字幕提示：三魄：

1.“胎光”，生命之光。

2.“爽灵”，决定人的智慧，反应能力。

3.“幽精”，控制人体性腺，性取向。

下节预告：

旁白：我们的身体为何需要睡眠？

徐文兵：人肯定每天要产生这种废物，产生这种垃圾，很多人情绪的平复啊都是在睡梦中完成的。

旁白：熬夜的生活状态将会给我们带来怎样的伤害？

梁冬：白天魂出来，晚上神出来。

徐文兵：对。这些人就把那个魄啊，整个搞乱了。所以该吞贼的时候吞不了贼。所以这些人身体都会长出异物。

旁白：《国学堂》之《黄帝内经》——天年系列。梁冬对话徐文兵，具象三魂七魄，带你认识人体神秘的保护神。

梁冬：重新发现中国文化太美。继续回来到《国学堂》。仍然有请厚朴中医学堂堂主徐文兵老师和我们讲《灵枢经•天年》，《黄帝内经》——《灵枢经•天年》的这一章。上一次就讲到魂魄毕俱，两个字足可以讲一个小时。但是就是说刚才讲到魄，魄呢有几个……

徐文兵：七个。颜色发黑。形状呢，我们说魂是三个人形的，而七魄是动物形。

梁冬：是吗？

徐文兵：对。有的像狗，有的像鱼，没发育好的，我说了，它的反射，相当于人的神经反射，不过脑子不动心。是吧？举个简单例子，看见美女你多看一眼，这是动魄了，你真爱上她，那是动魂了。我们说魂是红色的，人形，层次比较高。就是人经过几亿年，几亿万年，从一个三叶虫，小虫子，逐步像个鱼，像个猪这么一步步进化过来。

梁冬：你们中医也承认这一点。

徐文兵：我们中医当然承认这一点了。

梁冬：呵呵……

徐文兵：但那些残留的那些信息呢，还有，就是动物的本能。我们说白了，我们有兽性，我们有动物的本能，很多人讨论的人之初性本善还是性本恶，我说那的看你的魂的力量大还是魄的力量大，在看看你的魂是多少个轮回了，是吧？

梁冬：对，对。

徐文兵：你不能说逮着一个人，囫囵吞枣就说他是善或者恶，不见得。

梁冬：对。

徐文兵：这个魄呢，就偏于动物的本性。我们举几个例子，七魄里面啊，我建议很多人，晚上，日入而息，要沉睡。因为什么？人的很多清除异己，就现代医学说的免疫功能，就说，身体工作一天了，有很多外界的虚邪贼风，或者外界的微生物，那些病毒啊细菌进来，人在什么时候把他们干掉。

梁冬：就晚上睡觉的时候?

徐文兵：晚上睡觉的时候有一个魄把它干掉，你知道那个魄名字叫什么？

梁冬：杀毒软件，呵呵。

徐文兵：哈哈哈……两字儿，叫“吞贼”。

梁冬：真是形象诶。

徐文兵：吞，狼吞虎咽的“吞”，“贼”虚邪贼风。我们现在免疫系统里面有个细胞啊，免疫细胞叫“巨噬细胞”。

梁冬：啊。

徐文兵：就是说看见有细菌病毒了，我把你吞噬掉，那个形象就是“吞贼”。

梁冬：噢……

徐文兵：这是科学。

梁冬：噢，这是科学，讲讲科学。

徐文兵：不科学呢，中医就说了，我们有一个魄叫“吞贼”，结果好多人是什么，有一个成语叫“神魂颠倒”。

梁冬：对啊，什么叫“神魂颠倒”呢？

徐文兵：神是什么时候工作？

梁冬：白天吧？

徐文兵：魂呢？

梁冬：晚上吧？

徐文兵：晚上是休息的。

梁冬：对对，神魂颠倒呢？

梁冬：就是白天魂出来，晚上神出来？

徐文兵：对，这些人就把魄啊整个搞乱了。所以该吞贼的时候吞不了贼，所以这些人，身体就会长出异物，先长个良性的，这瘤儿那瘤儿的，脂肪瘤儿、神经纤维瘤儿、乳腺增生、子宫肌瘤儿、卵巢囊肿……,全是异己。为什么长出来？为什么长出这些异己分子啊？“吞贼”的功能被削弱了！

梁冬：都是晚上睡觉的时候……

徐文兵：就是该让吞贼出来“吞贼”的时候，您老人家干别的去了。

梁冬：所以大家还是尽量在网络上看这节目。

徐文兵：对。

梁冬：该睡就睡，是吧。

徐文兵：对。

梁冬：电视是个吃人的行业。

徐文兵：所以我们想一想，这个恶性肿瘤儿，有些人说长一恶性肿瘤儿，你想想它是个有形的物质。

梁冬：它怎么来的呢？

徐文兵：它怎么来的呢？前面是一个什么？无形的能量。再往前，是一种信息，或者说感情，或者不好的情绪。你想一想，人肯定每天要产生这种废物，产生这种垃圾，或者有异己的东西进来，你看很多人的情绪平复，都是在睡梦中完成的。

梁冬：对，第二天早上起来就好了。

徐文兵：祝你做个美梦。本来想捡个钱包，诶，晚上做梦捡了，第二天还心情挺好。

梁冬：哈哈哈……

徐文兵：莫名其妙的。我这很多病人他有郁怒啊，他发泄不了，白天不可能发泄。有的病人回来跟我说，徐大夫我昨天做了两个美梦，我说是怎么，是中彩票还是怎么，她说不是，她说我终于对着欺负我 20 多年的那个大姑子，（他们家庭不和，就是丈夫那侧那个姐姐老是干涉他们家的事。）她说我憋了 20 多年一句话，我终于说出来了。

梁冬：在梦里说了？

徐文兵：在梦里对着她那个大姑子说，你去死吧。

梁冬：哎哟……

徐文兵：其实这叫什么，人体在自我修复，“吞贼”呀，就是我把他的魄的功能，慢慢修复，它慢慢把那些脏东西全部干掉了，人又活得清爽了。所以你看七魄里面一个魄叫“吞贼”。

梁冬：还有什么？

徐文兵：第二个叫“尸狗”。

梁冬：哪个尸？

徐文兵：尸体的“尸”，狗，这个功能。

梁冬：就是狂犬病那个“狗”啊。

徐文兵：就是我们可爱的狗。

梁冬：噢，呵呵……意识形态。

徐文兵：意识形态。我喜欢狗，不喜欢猫。

梁冬：是，有很多人都是这样，是吧？

徐文兵：诶，有好多人喜欢猫，不喜欢狗。

梁冬：这个我们以后再慢慢探讨。

徐文兵：哈哈哈。

梁冬：为什么有些人喜欢狗，有些人喜欢猫呢？但是不是我们马上要探讨的问题，《国学堂》继续回来之后呢，仍然探讨人的“七魄”。

字幕提示：“七魄”之一：“吞贼”：夜间清除身体有害物质。

下节预告：

旁白：为什么有的人睡不着，有的人又不易醒？

徐文兵：过度警觉，是吧。洗手间马桶滴了点水，睡不着觉。另一个极端是过度不警觉，睡得跟死狗似的。你看,哪个魄出问题了，“尸狗”。

旁白：为什么小孩眼睛明亮，人老却珠黄了呢？

徐文兵：为什么有些人出现便秘呀，尿不出来，为什么除不掉呢，您的一个魄又出问题了。

梁冬：噢……

徐文兵：除秽。

旁白：《国学堂》之《黄帝内经》——天年系列。梁冬对话徐文兵“具象三魂七魄”。带你认识“人体神秘的保护神”。

梁冬：重新发现中国文化太美。继续有请的是厚朴中医学堂堂主徐文兵老师和我们讲的三魂七魄，刚刚讲的这个魄有一个叫做这个……

徐文兵：吞贼。

梁冬：吞贼，还有一个叫“尸狗”。

徐文兵：“尸狗”。什么意思呢?这个狗啊，我们说，看家护院它非常警觉，另外呢，前面它加了个“尸”，“尸狗”本来是很矛盾的。其实这代表人的一个魄，就是说人即便睡着了，他对周围是有感知的。您这个魄力好的话，就是外面有人敲门或者有人要偷你家东西……

梁冬：站起来把门开了。哈哈哈……

徐文兵：有警觉，但是这个魄要出问题，就会出现两个极端。

梁冬：对。

徐文兵：一个是什么，过度警觉。是吧？洗手间马桶滴了点水，睡不着觉，太警觉了，然后明天早晨6点要早起，结果一晚上都不睡，上个闹钟也起来半夜看看，过度警觉。另一个极端是……

梁冬：过度不警觉。

徐文兵：睡得跟死狗似的，沉睡不起。所以我们在平时里面，病人也能接触到这样的病，一看，哪个魄出问题了？尸狗。

梁冬：调“尸狗”怎么调呢？

徐文兵：任何的这些神、灵、魂魄的病，都要治心。

梁冬：嗯。

徐文兵：都要治心。

梁冬：所以心就像一个指挥家一样，调整整个身体节奏。

徐文兵：君主之官，神明出焉？

梁冬：对。

徐文兵：我们说的这些高级层次上的病。其实全都是心病。人到了出现魂魄问题的话，病得不轻。

梁冬：一般都是心病，都是情志上的……思想不通……

徐文兵：到这儿了都是心病。

梁冬：有些问题，是吧？

徐文兵：七魄里面还有一个挺有意思的叫“除秽”。

梁冬：哪个 chu？哪个 hui？

徐文兵：大扫除的“除”，污秽的“秽”。

梁冬：这个“除秽”和这个“吞贼”有什么关系呢？

徐文兵：“贼”是外贼。“秽”是什么？

梁冬：内秽。

徐文兵：内秽。就是自己代谢产生的废物。

梁冬：噢……

徐文兵：是吧，除秽。我经常给大家说，我说人应该最好睡觉时间是什么？是三焦工作的那个时间，三焦又叫什么？我们中医，我这派理论叫胰腺。胰腺。洗手的那个东西叫什么？

梁冬：胰子。

徐文兵：胰子。洗干净了嘛。是不是除秽的呀。

梁冬：对呀。

徐文兵：其实人在比如说 9 点到 11 点，就是三焦，也就是我们说的亥时。亥时。睡觉的话，这个除秽功能发挥到极致。

梁冬：所以很多人说老年人只要想长寿看完《新闻联播》就睡。

徐文兵：对呀。而且你看我们现在江河污染，代表反映到我们身体里面血液也污染，有些人血液里面出现很多油脂，有些人出现了什么叫尿酸。你听这名，怎么尿酸跑到血里面了。还有人五脏本来藏精的，现在五脏变成了脏。

梁冬：嗯。

徐文兵：写简化字写的。本来繁体字是西藏的藏。

梁冬：对呀。

徐文兵：它给简化成脏了。

梁冬：所以外应回来。变成……

徐文兵：老写这个符嘛，就应了。这些出现了这种脏器藏污纳垢，血液里面出现这种污秽，还有人我们看小孩子，哎呀，眼睛那么清澈明亮，人活着；活着眼睛就变得污浊。

梁冬：人老珠黄。

徐文兵：人老珠黄。这些秽物为什么留在你体内，为什么有些人出现便秘，尿不出来，大便也不痛快，这也是污秽呀。为什么除不掉呢？您的一个魄又出问题了。除秽。

梁冬：噢。那徐老师，我们刚才讲的这个七魄，您讲了三魄，还有什么呢？

徐文兵：我们针对现在疾病来讲，还有个魄呢叫“臭（xiù）肺”，或者“臭（choù）肺”。

梁冬：嗯。

徐文兵：这个“臭”就是我们闻味道那个“嗅”觉那个嗅去掉口字边。其实就是“臭肺”。

梁冬：哪个肺呢？肺脏的肺。

徐文兵：什么意思？你睡着了以后你还有呼吸吧？

梁冬：对。

徐文兵：你是均匀的呼吸，你是有“呼”有“吸”，还有那个“息”,就是那个休息的息。

梁冬：对。一个自心。

徐文兵：自心。很多人就不认识这个字。什么叫息？他说徐大夫我休息不好，我说你是休不好？还是息不好？“休”是这个肉身就是放倒了靠着树啊个靠着个木。那个息是什么？就是说健康的人呼和吸之间是有停顿的。

梁冬：对。

徐文兵：这个停顿叫息。这个息越长说明什么，肺活量越大或者是吐纳呼吸的功能越好。不健康的人是什么？上气不接下气，根本没有停顿，就没有息，生命不止战斗不息。所以这个人在睡着以后，这个呼吸功能很有意思，就是说它同时受两套系统支配，你像我们其他的功能，比如心跳、胃肠蠕动它受心神控制，或着说，我们说受魂魄控制，它不受你意识控制，你不能说我的心跳快点慢点，是吧？但是这个肺的功能，它同时受两套系统控制，你可以不管它，它自己在那儿呼吸，你睡着了它也可以呼吸。你也可以什么,用意识控制它，就是什么，喘喘气，调调。

梁冬：嗯。

徐文兵：所以肺正好是我们心神，天赋的心神和后天的意识中间的一个……

梁冬：一个交接地带。

徐文兵：桥梁。

梁冬：罗湖地区。

徐文兵：所以我们说，影响到你的心神，又影响想不到的话，你怎么办呢？通过调整呼吸，调息来搭个桥过去。人在睡觉以后呢，这个呼吸非常重要。这等于是废话，要么就憋死了嘛，但现在的话真有憋死的呀。

梁冬：很多人晚上打呼噜，打到一半突然停在那儿，很吓人的，你赶紧摸一下……

徐文兵：呼吸睡眠暂停综合症。

梁冬：对呀。

徐文兵：这是现代医学的名词。

梁冬：很科学，很科学。

徐文兵：啊，其实呢，就是我们说“臭肺”不工作了。

梁冬：“臭肺”不工作了。

徐文兵：啊，这个“臭肺”不工作以后呢，开始是呼吸暂停，最后呢心跳骤停。

梁冬：其实平常很少人有注意到呼和吸之间这短暂……

徐文兵：没有，很多人不认识那个字，包括我，我也是最近几年研究汉字，我原来就是个息呀，息是什么？到最后我读南怀瑾老师的书，人家给我一下指清了，息是呼和吸之间的停顿。我突然意识到，哦，原来如此。

梁冬：人生也就在这一呼一吸之间。对吧？

徐文兵：对，这么一吸。

梁冬：孙思邈老先生他们那个东西里面讲过，人一生一天有多少、多少吸，一年有多少吸，对吧，他是有定数的。

徐文兵：心跳呼吸都有定数。当然我们一般来看就是呼吸就是那种非常缓，不急的人。包括心跳相对慢的人，这些人都是长寿的人。呼吸急迫，窘迫的人,上气不接下气的人，甚至张口抬肩去喘，去哮,哮喘的人。这些人都活不长。

梁冬：刘力红老师曾经讲过这件事情,他说人生什么叫“气数”？就是呼吸的次数。对吧?

徐文兵：对。你是呼吸的短，那么你就整个数量用得快，你很快就没了。

徐文兵：所以很多人经脉通畅以后他呼吸呀都能透得很深。就是一口气下去到脚后跟了。我们现在人都是什么？呼吸呼吸很浅表……

梁冬：对。

徐文兵：慢慢浅表；浅表最后一口起捯不上来——咽了气了。

梁冬：所以在今天节目结束之前呢，仍然提醒大家，如果您在有意识的想到自己正在呼吸的时候，你就是一个人，然后呢,当你呼吸的时候想想尽可能的把气往下引。如果不能到脚后跟，起码能够到丹

田。如果不能到丹田，起码能到肚脐眼。呵呵。好了，感谢大家收看今天的《国学堂》。也特别谢谢徐老师。

徐文兵：不客气，谢谢，再见。

梁冬：谢谢，好，下一期同一时间再见。

字幕提示：“七魄”：“尸狗”：人体的睡眠状况和尸狗相关。

“除秽”：清除身体代谢产生的废物。

“臭肺”：对呼吸有调节作用。

字幕提示：梁某不才，不敢献丑于江湖，谨为学习所得，恳请斧正，梁冬叩拜！

下期预告：

徐文兵：我周围有些朋友先参加晚会，十点钟晚会散了再去吃夜宵，折腾到四五点，我一看就是活活把那个魄弄死，最后身上开始长东西了。

梁冬：所以很多人都是无知死的，不是累死的，是无知死的。

徐文兵：死于无知。你看一人身体健康不健康，你就看他早晨。

梁冬：有些人睡了一天了，八、九个小时还是那么累。

旁白：《国学堂》之《黄帝内经》天年系列明晚十一点梁冬对话徐文兵，具象“三魂七魄”，带你继续认识人体神秘的保护神。

20100307 天年第四讲

播出时间：旅游卫视 2010.03.07 23：00～23：30

主讲：徐文兵　主持：梁冬

视频音频下载：http://hi.baidu.com/eajian/blog/item/4023471615509b4121a4e933.html

文字整理：缘、婉婷、点儿、yhlj、慕越人、润物细无声、夜未央、慧从卢溪

下节预告：

旁白：它们是各司其职的三魂和七魄。

徐文兵：有个魄叫“雀阴”，请问这是什么意思？

梁冬：是不是一种跟鸟有关的一种本能？

徐文兵：呵呵。没错，这个魄呢，是指我们的生殖功能在晚上得以恢复。

它们在人体里各自又有怎样的分工？

徐文兵：所以人的性功能的恢复也是在晚上日入以后，魄在工作，把它恢复起来。

梁冬：所以人家说做夫妻运动在睡前，然后你第二天休息一下，好了。

旁白：中医认为什么是无知而死，什么又叫失魂落魄？《国学堂》之《黄帝内经•天年》系列，梁冬对话徐文兵，具象三魂气魄，带你认识人体神秘的保护神。

梁冬：重新发现中国文化太美，大家好，欢迎收看今天的《国学堂》。我是梁冬、梁某人。诶，在过去的几周里面 ,我们都邀请到了厚朴中医学堂堂主徐文兵老师和我们一起来分享了三魂七魄。徐老师，您好！

徐文兵：梁冬好，观众朋友们，大家好。

梁冬：是啊，抓紧时间，我们上一次讲到四个魄。

徐文兵：讲到了最重要的一个魄叫“臭肺”。我们现在人出现的这种呼吸、打呼噜的问题、憋醒的问题，还有就是甚至会出现心脏骤停的问题，其实就要调这个魄。今天我们再讲剩下三个魄呢，有一个魄叫“雀阴”。

梁冬：怎么写？

徐文兵：麻雀的“雀”，阴阳的“阴”。

梁冬：古代人取名字很有文化啊。

徐文兵：请问这是什么意思？

梁冬：是不是跟鸟有关的……一种本能？

徐文兵：呵呵，没错。

梁冬：我想是吧，象形文字嘛。

徐文兵 :这个魄呢 ,就是指我们的生殖功能在晚上得以恢复。有人说 ,诶 ,那是不是我们女性没有“雀阴”？不对。男孩子的阴茎我们叫小雀雀，女性的那个阴蒂相当于也是雀。它也是个小突起。所以人的性功能的恢复也是在晚上日入以后，魄在工作，把它恢复起来的。

梁冬：所以人家说做夫妻运动要睡前，然后你第二天休息一下，就好了。

徐文兵 :如果这个人魄力就是“雀阴”的功能好的话 ,他是这样 ,头一天有这种欢爱 ,第二天照常“性致勃勃”。

梁冬：对。

徐文兵：这是它恢复了。这功能弱了，可能一周以后才能“性致勃勃”。再弱一点，一年。再弱起不来了，是吧？是说明这个魄力弱了。还有人表现什么？这个功能不仅衰弱，而且有外面邪气进来。

梁冬：那是什么呢？

徐文兵：性梦。《伤寒论》或者是《金匮要略》对这方面都有论述，我的病人里面也有。就是说男人梦遗，就是突然在梦里面云雨一番。《红楼梦》里面有个贾瑞，单相思爱上了王熙凤。王熙凤又毒设相思局，给人约上，然后让人家冻一晚上，还给人身上泼粪，最后闹得那哥们儿回去，那叫什么？落魄，啊，落荒而逃，弄得人家最后看着风月宝鉴死的。看这面，王熙凤招手；看那面，一个骷髅头，最后精竭而亡。就是当一个人失精以后，他的神就不足，神不足了以后，又容易被外界的这些信息、能量干扰，这些人都要去调他的魄。我记得上次我们讲魂的时候，讲灵魂的“灵”的时候，我说中药里面有能治的。这个药叫茯苓。

梁冬：茯苓，不是土茯苓的“茯苓”。

徐文兵：土茯苓是你们广州人煲汤，去湿热的，营养过剩去湿热的。但我们这个茯苓是松树上结的那个真菌块，菌块。把它切好了，有时候会拌点朱砂用。这是通灵的。

梁冬：朱砂是什么东西？

徐文兵：朱砂是祛邪气的。

梁冬：对，我看以前那些道士用这种东西。朱砂是一种矿物吧。

徐文兵：朱砂是一种矿物，硫化汞，朱砂加热以后分解成硫磺和水银，这是古代炼丹的这些人发现的。朱砂本身的那个红色我们叫正红色，就跟我们的心血和我们的心神——就是那个“魂”的颜色是一样的。

梁冬：传说中的中国红就是那个颜色？

徐文兵：诶，差不多，朱砂红，朱红，以前……

梁冬：朱门酒肉臭！

徐文兵：诶，就是皇帝那个批御笔，御批都是用那个朱砂。

梁冬：对！

徐文兵：那个颜色也是千百年不褪。这个通魄的药，想过没有？

梁冬：有什么药咧？

徐文兵：琥珀。

梁冬：对哦，为什么叫琥珀呢？是很有道理的哈？

徐文兵：诶，我们碰到这些魄出了问题的人，经常会开点琥珀粉，一克，三克，冲服。

梁冬：有用吗？

徐文兵：呵呵……

梁冬：我就问……你们有实践经验嘛。

徐文兵：Sometimes.呵呵呵……

梁冬：哈哈哈哈，也可以啊！

徐文兵：你谁能说，拍着胸脯说百分之百，因人而异，这是我们说讲中医的道理。还有我们这个厚朴中医学堂其实叫厚朴（pò)。

梁冬：哦！

徐文兵：厚朴这味药也能通魄。

梁冬：嗯！

徐文兵：啊，这是我们用到了。如果这个人出现了这个“雀阴”，这个魄出了问题，就会出现这一系列的混乱，啊，我们说有的人会遗精，有的人会梦遗，有的人会出现白带过多。这些药呢，我们中医都有调它的方法，我们还会用到一些矿物药，比如说要用到“龙骨”。

梁冬：什么是“龙骨”？

徐文兵：史前动物的化石。

梁冬：诶，现在龙骨药店还是有卖的吗？

徐文兵：有。

梁冬：诶，为什么还有呢？我觉得这应该是文物了哦！

徐文兵：有的是文物，你比如说在民国初年发现的那个龙骨，所谓的龙骨是殷墟甲骨的那些残片。

梁冬：对！

徐文兵：他把它，就是安阳那个出土的这些甲骨残片，包括一些龟板、鳖甲的残片，还有一些牛的那个肩胛骨的残片，有些人把它当龙骨来用，其实真正的龙骨是化石，动物的化石。

梁冬：是恐龙化石吗？

徐文兵：不见得是恐龙，也许有其他的动物。它多少年形成了化石，我们把它用来作为什么？驱邪气，安定人的魂魄的。

梁冬：所以中医真的是个非常伟大的行业，哈，中医这个学……本身是个非常伟大的学问，它也通到了整个中国文化太美的序列里面。好了，稍事休息一下，马上继续回来到国学堂。

字幕提示：“七魄”之一“雀阴”：主管人体生殖功能。

下节预告：

旁白：我们常说的解毒在中医中究竟做何解释。

徐文兵：人在熟睡的时候有一魄在工作，就把想在你身体里面聚众滋事的，不管它是热毒，还是寒毒，它给它散了。

梁冬：警察。

徐文兵：散了以后呢，又分成小块，那个“吞贼”来了，啪啪，给它吞了，然后那个除秽的来了，把它排除掉。

梁冬：排除掉。

徐文兵：你看看一系列（流水线）！

旁白：哪些行为又是解毒的误区？

徐文兵：我周围有一些朋友，先参加晚会，十点钟晚会散了再去吃夜宵，折腾到四五点，我一看就是活活把那个魄弄死，最后身上开始长东西了。

梁冬：所以很多人都是无知死的，不是累死的！是无知死的！

徐文兵：死于无知。

旁白：《国学堂》之《黄帝内经•天年》系列，梁冬对话徐文兵，具象三魂七魄，带你认识人体神秘的保护神！

梁冬：重新发现中国文化太美，继续回来到《国学堂》。依然是有请厚朴中医学堂堂主徐文兵老师和我们一起啊，来分享《黄帝内经》讲的这个三魂七魄，刚才已经讲了五个魄了。

徐文兵：嗯，下面我讲的魄这个名字也挺有意思的，它叫“非毒”，非洲的“非”，毒药的“毒”！

梁冬：哦！不是飞渡！哈哈……对，为什么叫“非毒”呢？

徐文兵：什么叫“毒”吧？

梁冬：什么叫“毒”啊？我觉得就是让我们身体失去平衡的那种力量吧！

徐文兵：不是，我们经常说“毒害”，是把什么？毒就等于害，一说这人有毒，他意思就是说有害。毒可不见得是害，那毒是什么呢？

梁冬：毒是什么呢？

徐文兵：是药三分毒。

梁冬：对呀！

徐文兵：啊，是吧，神农尝百草，一日遇七十毒。什么叫“毒”？毒呀，我们经常说这个人眼很毒。

梁冬：嗯！刁钻。

徐文兵：手毒，眼毒、手毒什么意思？

梁冬：就是犀利！

徐文兵：凝聚。

梁冬：哦！在这儿呢！

徐文兵：它能够把他气或者神聚到一点，这叫毒。

梁冬：然也；然也；然也！

徐文兵：啊，就是当一个东西它是……比如说我们说一个镜子，它照太阳光，它就是个太阳光。但要是个凸透镜呢？

梁冬：对，聚光嘛！

徐文兵：一聚了以后它会着火，这叫什么？火毒！是吧！喝一杯凉水，当这个凉水凝聚成一块冰你再吃，

梁冬：冰毒，哈哈……

徐文兵：冰毒，原来制造冰毒这么容易！咱改行吧。

梁冬：说回来，说回来。

徐文兵：凝聚，就是说当我们精气是散的时候，它没什么用。好钢用在刀刃上，当他聚精会神、精诚所至的时候，它就形成了一种超强的力量。什么叫“非毒”？

梁冬：就是不要聚在一起。

徐文兵：对，散了散了，散开。

梁冬：深刻啊，深刻、深刻。诶，“非毒”就是把这个东西给散开。

徐文兵：人在熟睡的时候，有一个魄在工作，就把想在你身体里面聚众滋事的，不管它是热毒还是寒毒，它给它散了。

梁冬：警察。

徐文兵：散了以后呢，分小块以后，那个“吞贼”来了，给它吞了。然后那个除秽来了，把它排除掉。你看看，一系列，流水线。所以我们经常说解毒解毒，什么意思？

梁冬：就把那个……

徐文兵：就把凝聚成，快成事的那个东西……

梁冬：今儿真是学到东西了。毒这个字是“聚集”的意思哈？

徐文兵：聚集，毒，聚才成毒，一散……所以我们平常买牛黄解毒丸，这个解毒丸，我说你们可能把清热很肤浅地理解成解毒了。真正解毒，我讲过，疱丁解牛，是内部把它结构瓦解了，这叫解。如果外部给你有捆绑，那叫释。我们经常说“你给我解释一下”，我说你是让我解一下，还是释一下。还有我们经常说稀释，也是“非毒”，是吧。

梁冬：化开它嘛。

徐文兵：你吃一个菜，盐放多了，齁齁的，过遍水，稀释开了。所以这个“非毒”啊，你们想一想，那个癌症，那个肿瘤，它不就是聚了嘛，是吧。它就是徒有人在那儿号召，徒有能量在那支撑，它聚不起来，是吧？它成不了气候。所以说好好去睡觉。我见过几个例子，去年去世了一个年轻女演员，她说她演戏、拍电影，五天五夜没睡觉，人都木了。所以想一想，睡着以后干吗？“非毒”。

梁冬：原来，我们身上这个所谓的免疫系统，其实可以拆解成若干功能的……

徐文兵：拆解成一系列的。道家都把它发现了，而且给它以适当的名称。

梁冬：而且名字很精准。你看看多漂亮！起得？

徐文兵：精准。精确制导炸弹。一看这聚了一个东西，我们很多人是自己发现乳腺癌，摸了半天，诶，这怎么长了东西，再看有橘皮一样的皮肤恶变，然后到医院检查，然后还得做病理切片，说你得癌症了。你想想，你的身体本来有清除这一套功能的、完善的这么一套组织，你怎么不让它工作？一看这人，失魂落魄。

梁冬：没睡好。

徐文兵：没睡好，“非毒”。

梁冬：对，所以魄就是在晚上睡觉的时候工作的。

徐文兵：对，晚上睡觉时工作的。你那会去兴奋，去应酬。我看见我周围有一些朋友，先参加晚会，10 点钟晚会散了，再去吃夜宵，吃夜宵完了再去喝红酒，然后就折腾到四五点。我一看，就活活把那个魄弄死，最后身上开始长东西了。

梁冬：所以很多人都是无知死的，不是累死的，是无知死的！

徐文兵：死于无知。

梁冬：死于无知。

徐文兵：死于无知，死于无觉。我告诉你那个觉就是魄。

梁冬：对。觉者。

徐文兵：觉。

梁冬：对，刚才讲到“非毒”，还有呢？

徐文兵：最后一个魄。人一说，道家管睡觉你知道叫什么？

梁冬：叫什么？

徐文兵：小死。就是人沉沉睡去以后，好像是死了吧。其实干嘛呢？养精蓄锐。

梁冬：充电呢。

徐文兵：充电，恢复。包括我们说“吞贼”啊、除秽啊，这个“非毒”。但是还有一件重要的事，它除了在清除异物以外，它还要长新东西呢。

梁冬：对。

徐文兵：是吧，早上起来焕然一新，一个鲤鱼打挺起了床，觉得这一天，一日之际在于晨，我兴致勃勃要去干……他除了那个勃勃，还有那个勃勃。

梁冬：哈哈哈，各有各的勃勃。

徐文兵：你看一个人身体健康不健康，你就看他早晨。

梁冬：对。

徐文兵：好多人早上一醒，哎哟，又他妈一天。

梁冬：睡醒，又他一天。

徐文兵：啊。又他什么一天。有些人就，哎哟，一天，起来，精神焕发、容光焕发的。

梁冬：这有些人睡了一天了，甚至八九个小时还是那么累。

徐文兵：说明什么？他没产生他的精。那么产生这个精的功能，又是一个魄。

梁冬：那到底这个魄是什么呢？稍事休息一下之后，我们旅游卫视的这个收视率很高的，收视率不往下掉，马上回来。继续回来《国学堂》。

字慕提示：“七魄”之一 “非毒”：分散身体毒素。

下节预告：

旁白：为什么有人一觉醒来神清气爽，有人却仍感疲惫？

徐文兵：所以很多人精气不足，这也是什么？没有很好地“伏矢”工作，把它去塑造成形，转化为人的精气。

旁白：时下盛行的洗肠行为，中医却为何认为并不可取？

徐文兵：老洗肠人自以为很干净，人工除秽。其实呢，所谓的污秽和糟粕也就是一线之隔。

旁白：《国学堂》之《黄帝内经•天年》系列，梁冬对话徐文兵，具象三魂七魄，带你认识人体神秘的保护神 。

梁冬：重新发现中国文化太美，继续回来到《国学堂》。刚才有请了厚朴中医学堂堂主徐文兵老师。给我们讲到这个魄，尤其最后一个魄，这个魄令我们可以在睡醒一觉之后起来神清气爽、兴致勃勃。这一个魄是什么呢？

徐文兵：这个魄的名字叫“伏矢”。

梁冬：“伏矢”啊？

徐文兵：矢，伏是潜伏的“伏”，矢是那个射箭那个有的放矢，“伏矢”那个矢。但这个矢呢……

梁冬：做何解释？

徐文兵：古代是个通假字。相当于我们说那个屎尿的屎。就说人的精从哪来的？我们都知道，脑袋里面是存精的，精髓。但是真正化生精气的地方在丹田。丹田在哪？肚脐下面，这个地方叫关元。那这个地方解剖打开都是我们叫屎肠子呀。

梁冬：对呀。

徐文兵：这些屎肠子是什么地方？

梁冬：都是沼气生成。

徐文兵：都是那些我们认为的所谓的糟粕潜伏在里面的地方。那我以前还讲过，我说那人干吗要长个大肠？真接小肠一窝清浊完了，好的留下来，不好的扔出去完了。为什么在那儿……糟粕在那留那么长时间，而结肠、升结肠、横结肠、降结肠留那儿，那么多东西在那发酵。那是什么？“大肠者，传导之官，变化出焉。”什么叫变？什么叫化？有形的物理变化叫变。原来是松散的、聚不成型的，给它捏成块、成个条……化呢？人的精气就是从这儿发酵，大肠杆菌，然后其他的有益菌在这儿发酵，帮助你把这些糟粕化腐朽为神奇。

梁冬：这样子的。

徐文兵：这是“伏矢”干的。所以很多人精气不足，我们说好汉经不住三泡稀，吃了就拉，拉出了以后，精哪儿了？没了。没有机会去化。还有人出现什么五更泄。大早上起来冲到厕所里面哗哗哗，水一样一泻千里，这也是没有很好地“伏矢”工作，把它去塑造成形转化为人的精气，这也是魄在工作。

梁冬：所以人一码……码屎码成一条，是吧？这也是很伟大的一个功能。

徐文兵：首先这个大肠是什么？有力量的，你没有力量怎么把它塑造成形。第二，人到大肠里面充满了污浊的东西以后，人拉出屎是细的，跟面条一样，为什么？大肠内部那腔里面充满了其他异物。

梁冬：对。

徐文兵：是吧，所以人通过他的排便能判断出什么？他的心的功能、他的肾的功能，其次才是大肠的功能，这就是“伏矢”干的。

梁冬：《本草纲目》里面有一味药叫人中黄，这个人中黄到底是干吗的？

徐文兵：利用外界的这些糟粕的东西，把中药放到里面去发酵。

梁冬：是哪一味药呢？

徐文兵：就是甘草。

梁冬：甘草？

徐文兵：甘草放到一个竹筒里面，浸泡到粪池里面去发酵。

梁冬：它有什么用呢？

徐文兵：治疗人吃什么拉什么，就存不住。

梁冬：它这个就有这个作用。

徐文兵：对呀，它就是我以前讲过那个特肮脏那个故事，有些人吃菜拉菜，吃什么饭拉什么饭，最后那大夫说什么，你只能吃屎了。

梁冬：才能拉屎。

徐文兵：其实他讲了一个道理，就是说他利用这些人或动物的粪便，培养出一些人体内有益的这些菌，让它去重新有生机去工作。我们现在不是补什么双歧杆菌啊。

梁冬：喝酸奶。

徐文兵：喝什么酸奶。很多人滥用抗生素以后，把大肠里面的菌全杀掉了，还有人就是蠢货去洗肠子嘛，就根本不给“伏矢”，“伏矢”本来兴冲冲出来要工作，突然发现……

梁冬：没有战场了。

徐文兵：有战场，没原料！所以那些人老洗肠子的人自以为很干净了，人工除秽，其实所谓的污秽和糟粕也就是一线之隔。你把它转化得好，你有精气神；转化不好呢，那就变成伤害自己的异物。所以正常的人是什么？晚上，比如说晚饭以后，然后经过一夜的工作，“伏矢”充分地把你的那些糟粕屎尿转化成精气，然后早晨起来以后，就是大肠工作的时间，五点到七点正常排成形的便，而且排得很爽快。这个时候说明你的这个，精气是足的。老不大便，要不就泄肚子的人，一看就是清气不足。

梁冬：噢，那精气不足，就会导致其他的一些……

徐文兵：对，其他跟着就来了。

梁冬：对，所以我们稍微总结一下，三魂七魄，

徐文兵：对，“三魂七魄毕具，乃成为人”。这就是我们岐伯，黄帝的老师告诫给黄帝的，就是说人是从哪里来的，人需要具备什么？除了具备肉身，啊，“血气已和，荣卫已通。”

字慕提示：黄帝曰：何者为神？

岐伯曰：血气已和，荣卫已通，五藏已成，神气舍心，魂魄毕具，乃成为人。——《黄帝内经•灵枢》第五十四篇

梁冬：五脏以成。

徐文兵：五脏以成。

梁冬：神气舍心。

徐文兵：神气舍心，还要什么？

梁冬：徐文兵：魂魄毕具。

徐文兵：这是一个健康人……

梁冬：乃成为人。

徐文兵：乃成为人。

梁冬：从这几个字，二三十个字里面，我们也可以看到，中国文化的力量，它可以在那么简短的，啊，这个文字里面，把一个人怎么成为一个人，这么伟大的问题讲述清楚，所以《黄帝内经》真是一本很伟大的书。

徐文兵：其实呢，从我刚才讲的里面，你也就看到了，就是说，人如果得病的话，那就是什么？身、心、灵，对吧？我们现在讲身，身得病，体得病，我们现在都去做体检。我说你们怎么不做个身检？很多人做完身检，我说你怎么不做个心检？不检检你的魂，不检检你的魄？中医有这一套，就需要我们将来，把它发扬光大。因为他任何一个魂魄出现了弱，或者过亢，或者是失去了这个功能的话，人就会得相关的一系列疾病。

梁冬：嗯，是的，所以呢，特别感谢徐老师。我们也再次祝愿，在电视机前的每一位朋友，都能够身、心、灵都得以安宁。

徐文兵：好，“神气舍心，魂魄毕具。”

梁冬：感谢徐老师！再见！

徐文兵：再见！

字幕提示：“七魄”之一 “伏失” ：帮助人体化糟粕为神奇。

字幕：梁某不才，不敢献丑于江湖，谨为学习所得，恳请斧正，梁冬叩首。

下期预告：

徐文兵：为什么，都是，父母所生，但是表现差别却那么大？有些人呢，没到六十就死了，有些人呢，突然去世了，有些人病病歪歪的哈……

梁冬：还能抗一百二十岁。

徐文兵：诶，抗……活得很久，他到活不过一百二十岁。但是，老百姓有句话叫：“歪脖儿树不倒”。

旁白：国学堂之《黄帝内经》天年系列，下周六日晚十一点，梁冬对话徐文兵，教你如何颐养天年。

20100313 天年第五讲

播出时间：旅游卫视 2010.03.13 23：00～23：30

主讲：徐文兵　主持：梁冬

视频音频下载：http://hi.baidu.com/eajian/blog/item/4023471615509b4121a4e933.html

文字整理：慕越人、拈花一笑、yhlj、清远、鑫情、若竹、小鱼儿、慧从卢溪

下节预告：

旁白：为什么有些人看似健康，却在瞬间撒手人寰？

梁冬：以前我们认为猝死啊，都是偶然性的，有可能还有偶然以外的东西。

旁白：为什么有些人久病不愈，却能年华垂暮？

徐文兵：老百姓有句话叫“歪脖儿树不倒”。

旁白：《国学堂》之《黄帝经内•天年》系列第五讲，梁冬对话徐文兵，为您解开长寿的奥秘，教您如何才能颐养天年。

梁冬：重新发现中国文化太美。大家好！欢迎收看今天的《国学堂》。我是梁冬，梁某人。诶，话说呢，在较早的时候呢，我们一直邀请了厚朴中医学堂堂主徐文兵老师，和我们来讲解，《黄帝内经•灵枢篇》的《天年》五十四。花了好几个星期的时间呢，才讲了一小段儿，话说说到“魂魄毕具，乃成为人”，今天呢，仍然是有请到的是徐老师，徐老师您好！

徐文兵：梁冬好，观众朋友们大家好！

梁冬：是，诶，我们闲话少说，抓紧时间讲讲，上一周呢，这个“魂魄毕具，乃成为人”，有什么要总结的吗？

徐文兵：没有了，就是，但是需要强调一点就是，两精相搏谓之神，那时候产生的是我们魂魄里面第一个魂，然后慢慢它逐渐地发展，按道家理论来讲，人在快出生的时候，那个最后一个魂儿，就是舍心，啊，就是，古代传说有什么……梦龙入腹中啊，一道什么星星，梦见什么星星投胎呀，什么文曲星投胎呀，其实那就是“魂魄毕具”的最后一道工序。最后呢，顺产出生啊。

梁冬：那都是传说，传说，先用传说来说。

徐文兵：就是古代人是这么讲“魂魄毕具”的。

梁冬：好，下面呢，这黄帝就问了，又问他的师傅岐伯说，“人之寿夭各不同，或夭寿，或卒死，或病久，愿闻其道。”就说为什么有些人，就能活得长，有些人就活得短？诶，那是什么原因呢？

徐文兵：他除了活得长活得短以外，还有一些就是生命的质的问题，比如说有人活得很长，但是病了一辈子，这叫病久。

梁冬：对。

徐文兵：有的人呢，活得又短，而且他不是那种，慢性病的折磨死，他是猝死。

梁冬：以前我们认为猝死啊，都是偶然性的。有可能还有偶然以外的东西。

徐文兵：我看世界上的东西没有偶然，只有必然。所谓猝死呢，就是说，他没有意识到，我身体已经快到了崩溃的边缘了，或者是已经潜藏有很严重的病。然后他还在把自己当正常人那样去使用。突然崩溃就死掉。老百姓有句话叫“歪脖儿树不倒”。就是这个人病病歪歪的吧，一辈子都在吃药，这个看病，诶，活到七八十岁，有些人貌似很健康，突然得一场病就过去了。

梁冬：诶，你怎么解释和看待这种病病歪歪的，还能活很长的这种现象呢？

徐文兵：首先呢，一个病病歪歪的人，他就不会把自己当成个，那种过度健康的人去使用。我们去说日出而做，日落而息，人家就听。那个（猝死的）就是貌似健康，对这些不以为然的人，他就不听你的话。黄帝问题提出来了……

梁冬：他的师傅岐伯曰：“五脏坚固，血脉和调，肌肉解利，皮肤致密”。一个一个讲吧，“五脏坚固”。

徐文兵：黄帝的老师就告诉他，人又想健康又想长寿的条件是什么呢？他这都是排比句啊，四个字一句话。第一，五脏坚固。

梁冬：我们以前都说过“脏”就是“藏”嘛，对不对？

徐文兵：对。

梁冬：那坚固是不是它像口袋一样得扎得住哇？

徐文兵：对。“固”呢就是不泄漏，不释放，我们说固若金汤。什么叫固若金汤呢？“固”就像拿那个金属，我们说把那个铁水熔化了以后，浇铸的一样。浇铸起来就坚固了。五脏它叫“藏精气而不泄”。如果你五脏不坚固的话，那就是什麼啊？老是在那儿泄，老是在那儿漏， 漏得是你的精，然后呢，这些精又是你支持你长寿啊，活到天年的物质基础。物质基础没有了，你说这个人五脏一空虚，不可能长寿。

梁冬：大部分人都说这个精嘛，主要是肾经藏精，对吧？但你说的这个意思就是说，其它的几个脏也在藏精喽，各藏各的精。

徐文兵：对，各藏各的精，就是说，脑髓，骨髓，脊髓，这都是藏精髓的地方，这是藏的本质的精。但是呢，他慢慢渗到各个脏腑器官呢，五脏每一个脏，它又是个藏精的这么一个器官，这就是中医的一个理论。所以《黄帝内经》讲，从根本上说，或者说我们说从根儿和本儿上说，根是脑髓，本是什么，五脏坚固。这是前提条件，不要漏精……

梁冬：对，“坚”和“固”又有什么样的区别呢？

徐文兵：“固”是不漏，“坚”是就是充实，摸上去不是那种，虚虚囊囊的那种感觉，我们经常说这个人囊膪，囊膪一个，就是说这个人不“坚”。

梁冬：哦，“血脉和调”。

徐文兵：“血脉和调”我们在讲营卫的时候已经讲过了。我们经常说调和调和，什么叫“和”呢，“和”代表“不同”。另外呢，“和”不是平，“和”是什么？最后总括起来，它是一人一半儿的。但是在不同的阶段，可能你多点儿，我少点儿，这个血脉呢，就是，走在血管儿里面的是血，走在血管外面的我们叫气，但是呢，如果血渗出到脉外面了，就变成了我们的体液。所以它也是有一个这个进出多少的这么一个过程，叫调和。

梁冬：所以所谓的调和就是就像两口子吵架一样，你脾气大的时候老婆就声音小点，老婆脾气大的时候，你声音小点，总量差不多就行了，是吧？

徐文兵：嗯，调和。

梁冬：“血脉和调，肌肉解利”。

徐文兵：肌是发力的肉，肉是放松的肌。肌肉若一就是一人一半，所以健康的人是什么，他有肌肉，他该用力的时候他发力，不用力的时候我很放松，专气致柔，能婴儿乎？像婴儿一样有弹性的。你看这个“解”，其实就相当于我们讲那个松懈的懈，懈怠的懈，就是说我是能放松的。什么叫“利”呢？

梁冬：什么是“利”呢？对不起，各位观众朋友，稍微休息一下之后马上和大家再来一起分享“解”和“利”，“解”呢有点象解，解放的解，“解”和“利”又有什么不一样？重新发现中国文化太美《国学堂》。

字幕提示：五脏坚固：五脏藏精，精化生血，精血充实则五脏坚固。

血脉调和：脉外之血谓之津，血气以和，脉络常调是健康的表现。

下节提示：

旁白：练健美的人为什么会弱不禁风？

徐文兵：这些人就把脂肪就燃烧掉。然后就有皮无肤。这些人就是快到比赛那段，他最怕的就是感冒。

旁白：保护皮肤为什么是长寿的重要条件？

徐文兵：就说中国人的审美观实在健康基础上的审美，绝对不是那种畸形病态的美。

旁白：《国学堂》之《黄帝内经•天年》系列，梁东对话徐文兵。为您解开长寿的奥秘，教您如何才能颐养天年。

梁冬：重新发现中国文化太美。继续回来到《国学堂》。这个《黄帝内经》上面每一个字呢都有很值得和大家分享的东西，比如说“肌肉解利”，这两个字，其实它背后还不一样，解是解，利是利。

徐文兵：“解”是我们讲肌肉放松的一个状态。什么叫“利”？那想知道“利”，你就知道什么叫不利？

梁冬：对，执行不力。但这个力是那个力量的力，它这个力是那个，这个利单立人那个利。

徐文兵：小便不利。

梁冬：是用这个利吗？

徐文兵：对。

梁冬：咱没试过，所以不知道。

徐文兵：我见过有人做前列腺病的广告，治前列腺病，用个水龙头在那滴滴答答尿不出来，这叫小便不利，就是不通畅的意思。

梁冬：利尿，利尿，说的是这个利。

徐文兵：让它通利一些，通利一些，这么个意思。你看那个肉，如果肌肉不利的情况是什么里面就疙疙瘩瘩，特别粗。这个肌肉人有病的话，什么叫不利啊？就是出现死肉，肌肉纤维化，条索化。

梁冬：我们去摁脚的时候，经常像那个，一个个小颗粒那个，是吧，说的就是这个东西吗？

徐文兵：不利。所以肌肉在就是说我能紧张，招之即来来之能战，战之能胜，挥之即去，这么一个过程，就是我需要发力我能发力，发完力呢？

梁冬：能松得下来。

徐文兵：松得下来。这种就是它是经络是通畅的。

梁冬：对。

徐文兵：然后很多人是什么？变成死肌就是死肉，摸上去吧，它老处于一种发力状态，它不松懈。然后摸进去以后就是疙疙瘩瘩的，那种小颗粒，严重的叫条索化。

梁冬：条索化。

徐文兵：或者叫纤维化，这叫不利。那这种不利就会产生什么问题呢？

梁冬：气脉不通。

徐文兵：气血不会通，另外呢，局部就会出现我们叫死肉。我记得我去的很多病人一摸身上疙里疙瘩的。我说你这是有瘀血，气血不通。他说不是，我练过肌肉，这是我的腹肌。我说腹肌我见过，该发力的时候能绷起来，该放松的时候人家也挺软。你这根本就是老绷着不放松。这就需要你去给他通过按摩的方法、通过针刺的方法让它变得什么？解利。

梁冬：诶，那些经常练习的那些人的确有可能会比较容易聚在那里头。

徐文兵：所以你看中国人的审美观和外国人的审美观是不一样的。

梁冬：跑去练肌肉的人很少。

徐文兵：诶，跑去练肌肉的人我也给他们治过病，咱们也有一些健美的人。你发现练肌肉的人有一个通病。

梁冬：什么病？

徐文兵：弱不禁风。

梁冬：是吗？

徐文兵：他练肌肉他有重量级嘛。我是哪公斤级的。

梁冬：对。

徐文兵：然后他要保持体重，保持体重他还要通过特殊的锻炼方法，把自己的皮下脂肪练没了。我们叫皮肤的肤，那个肤是干吗的？

梁冬：是拿来防风的。

徐文兵：保温的，是吧。

梁冬：对对对。

徐文兵：防止外贼风侵犯的。这些人就把脂肪就燃烧掉，然后就有皮无肤，这些人就是快到比赛那段，他最怕就是感冒。可是他这么练了最容易得感冒。所以我治这些人的病我就说，我说你们练歪了，你们练偏了，你们练了一身死肉。

梁冬：这还是价值观的问题，这绝对是背后……

徐文兵：道家的观点是什么？别看我柔，但是，我这个柔的话就好像那个鞭子打人一样，那个力和气能传导到那个末梢上，打人很狠。你看现在很多人得什么胃下垂呀，或者是这种有些人叫瀑布型胃。就是吃完以后整个肚子就囊起来了。

梁冬：对对对。

徐文兵：这叫什么？光解。

梁冬：不利。

徐文兵：不利。他就没有收缩回来的那个力量。这都是暴饮暴食吃饭不注意造成的。

梁冬：那有些女性说这个乳房下垂，也是这个原因吗？

徐文兵：呵呵。

梁冬：这个收住，收住，话题收住。可能涉及到徐老师平常不怎么了解的问题。哈哈哈。

徐文兵：我了解，不能说……

梁冬：呵呵呵。不能说。好，说回来。肌肉解利之后就“皮肤致密”。

徐文兵：你看，两个事。

梁冬：皮是什么，肤是什么，不一样。

徐文兵：皮是表皮。表皮大家能看到这个纹理，这叫理。理的本源是我们古代制玉，沿着那个玉天然形成的那个纹路你去雕它；琢它；切它；磋它。我们能看见的叫理，你看不见的还有一个叫腠。腠就是月字边一个演奏的奏。腠是看不见的，就是细胞和细胞间的间缝。如果你这个皮肤致密，皮致密的话就是什么？虚邪贼风进不来。这个肤就是皮下脂肪，我们现在一谈脂肪就谈脂肪色变，对脂肪恨得要死。

梁冬：妖魔化。

徐文兵：妖魔化。脂肪是你的精，它可以充盈到骨髓里面去充盈你的脑髓，填精益肾。我们现在恨不得就是把这个脂肪全部给刮掉。皮致密、肤致密，我们说这个人肤如凝脂。

梁冬：很漂亮。

徐文兵：什么感觉？

梁冬：四川女孩。

徐文兵：珠圆玉润的感觉，晶莹透亮、吹弹得破的那种感觉。就说中国人的审美观是在健康基础上的审美，绝对不是那种畸形病态的美。把自己练得那么拧巴、那么扭曲、那么变态。

梁冬：走上来把老公举起来，练过。

徐文兵：练过。所以要皮肤致密，所以保护皮肤致密，这就是你得长寿的一个重要条件。

梁冬：对，下面皮肤致密之后，“营卫之行，不失其常”。

徐文兵：“营”指气血在血管里面流动，“卫”是指细胞间的那个气，我们叫保卫你自己的气。我们《伤寒论》第一方叫桂枝汤，桂枝汤干吗的？

梁冬：通营卫的是吗？

徐文兵：调和营卫。什么叫调和营卫？

梁冬：就是让营卫它的比例恰当，运行顺畅。

徐文兵：对，大方向是对的。

梁冬：对吧。

徐文兵 :桂枝汤主要治什么？自汗。这就是什么？营卫开泄了 ,就是皮肤开泄了。麻黄汤是治什么的？

梁冬：麻黄汤是治什么的呢？稍事休息一下继续回来到发现中国文化太美的《国学堂》。

字幕提示：肌肉解利：放松为解，通畅为利；张弛有度，经络通畅的肌肉是健康的肌肉。

皮肤致密：皮致密可防虚邪贼风，肤致密可以填精益肾。保护皮肤是长寿的重要条件。

下节提示：

旁白：为什么深呼吸也会危害身体健康？

徐文兵：深呼吸深呼吸，我说他要经络不通，你又给他深呼吸，会出现什么结果？

梁冬：会出现什么结果呢？

徐文兵：西医管这个叫：“过度换气综合症”。

旁白：如何以神调气 以最自然的方式把握生命的节奏？

徐文兵：其实说人就好像海浪拍那个沙滩一样，他自己有一个节奏，就“啪”把它拍走了，正好打那个点上。这是靠神去调的。

旁白：《国学堂》之《黄帝内经•天年》系列，梁冬对话徐文兵为您解开长寿的奥秘，教您如何才能颐养天年。

梁冬 :重新发现中国文化太美 ,继续有请的是厚朴中医学堂堂主徐文兵老师和我们一起来分享这个《黄帝内经》的《灵枢经•天年》，然后刚才就讲到一个问题，那个问题就是讲到这个桂枝汤、麻黄汤是干什么的？

徐文兵：对，桂枝汤是调和营卫，调和营卫的。相对麻黄汤，麻黄汤是什么？麻黄汤是受了寒以后，皮肤就是收缩，但是同时也把这个寒气逼进去了，怎么弄？我们叫开门逐寇。一发汗，腠理一打开，把寒邪……所以吃完麻黄汤以后人会出汗或者是出很多冷汗，这样出完汗就好了。这个桂枝汤跟麻黄汤不一样在哪呢？桂枝汤是受寒以后皮肤没有收紧，他反而出现了什么？又发烧，但是有自汗，就是稍微活动一下就出汗了，其实有点漏了，这个时候我们讲营卫不太合了，本来我这个卫，卫气，保卫的卫，叫“阳在外，阴之使也，阴在内，阳之守也。”本来我应该把你护住，结果你担不起这个责任来，那我怎么办？我用桂枝、生姜去提高你的卫气，我用白芍酸寒的去收敛一下你的营气，这样的话再加点大枣和甘草平和中焦、补益中气，所以它叫调和营卫。

梁冬：“营卫之行，不失其常，呼吸微徐，气以度行”。微徐就是？

徐文兵：还有一个徐，我们老徐家的徐，有的人说我说话慢，因为我姓徐嘛。

梁冬：有人说我比较酷（cool），因为我姓梁。

徐文兵：呼和吸，这就说到了我们讲的那个吐纳，健康的人他不需要张口抬肩那么大口吸气、大口呼气，因为什么？它里边没有阻碍，首先呼吸的腔道里面他没有痰浊、没有瘀血堵着他，所以他进气出气他都不费劲；另外呢，就是细胞这个气跑到血里面再跑到细胞间里面，它也没有阻碍，所以这个气的交换比如说氧气进去，浊气、二氧化碳、废气出来，它没有阻碍，所以他不要费劲，他表现在哪？

梁冬：气很顺，就是气顺嘛。

徐文兵：就是说你在这放个纸片，在他鼻子下面那个纸片不会哗哗哗地乱动；相反，不健康的人那就是什么？呼吸很粗、很重，你都能听见他在那喘气，有些人还会表现得就是不正常的呼吸。不正常的呼吸是什么？

梁冬：就是呼一下子就停住了或者是吸两下才能呼一下。

徐文兵：不正常的呼吸最常见的我们叫善太息，就老喜欢唉嗨(叹气)。

梁冬：有，常有这样的。

徐文兵：老有，他自个还不觉得，然后别人看这人怎么这样了，其实呢……

梁冬：心情久久不能平复……

徐文兵：我们说心情的郁闷，肝气的郁结会导致他出现这个问题，但是他的呼吸，第一不是微，大动作，张口抬肩大动作；第二呢，徐是什么，很慢，就是说呼出去很长吸进去也很长，这个中间呼和吸之间还有一个停顿，这个人呼吸很慢。

梁冬：我听说有一种道家的这种补气的方法，如果你气不够的话，你就呼一下然后吸两下。

徐文兵：对，吸吸呼嘛。

梁冬：吸吸呼是吧？

徐文兵 :你早上去公园一看很多人在练吸吸呼 ,就是穷人怎么补气？有钱人咱吃人参再有钱吃野山参。穷人怎么补气？

梁冬：就是这样。

徐文兵：吸两口呼一口。这其实调的是一个呼吸的节奏。

梁冬：对，对。

徐文兵：生命是个节奏。

梁冬：这话很深刻。

徐文兵：对，你还没说话，我就听你呼吸那个喘气声，我就大概知道你的身体如何。我一听这人，喘气都喘不匀，进气多，出气少。

梁冬：理论上也很难，按照这个节奏来说，他很难说进去的和出去的不一样多吧？

徐文兵：不一样，关键是这个我们现在人为刻意的呼吸太多了。我现在看任何节目都是说“深呼吸，深呼吸”，我说他要经络不通，你又给他深呼吸，会出现什么结果？

梁冬：会出现什么结果呢？

徐文兵：西医管这个叫：“过度换气综合症”。

梁冬：反正西医是所有解决不了的都叫：“综合症”。

徐文兵：哈哈哈……

梁冬：不是这样吗？所有不能解决的叫“免疫综合症”。

徐文兵：他给它起个名叫“过度换气”，就是说他觉得自己身体里面的气不够用，但他又没办法去调它，他就是强迫自己去深呼吸。就好象你们家暖气管子堵了，你不解决它堵的问题，你在锅炉房给它加压，最后把人那个压爆炸了。怎么调？

梁冬：怎么调呢？

徐文兵：就是让人恢复自主呼吸。

梁冬：喜欢怎么呼就怎么呼？

徐文兵：你就让神去调，你别刻意。你知道怎么治这个，过度换气综合症吗？

梁冬：怎么治？

徐文兵：拿一塑料袋套头上，你别试哈，试了，小心憋着。

梁冬：这个是很专业的问题啊。

徐文兵：这个其实就是说，让他放弃意识，恢复自我的呼吸。如果你不用这个方法，唯一的方法就是什么？一个，睡觉去，睡觉放弃意识，让人心神自己调这个呼吸。你发现人睡着了以后，他那个呼吸是变的，醒的时候呼吸的节奏和睡着了的不一样。然后呢，另外就是站桩，站桩的时候，你会发现慢慢这呼吸就匀了，就通了。

梁冬：对。

徐文兵：甚至会咳出几口痰。

梁冬：对。

徐文兵：然后原来吸气吸不到丹田，在那站了半天，嘿，吸到丹田了。其实说人就像海浪拍那个沙滩一样，他自己有个节奏，它就“啪”把它拍走了，正好打那个点上。这是靠神去调的。我们打到那个点老好像暴力，简单粗暴，直接冲破，所以呼吸吐纳是一个大工夫。

梁冬：所以说为什么说心脏之神，我的理解就是，心脏就是整个身体的节奏的把握者。

徐文兵：就把握节奏的，就好像那个音乐指挥家……

梁冬：对啊，我以前老看那个音乐指挥家，我说：这个人那么……

徐文兵：我觉得他没干……

梁冬：没干什么，永远在做一件事情，画三角，画三角……

徐文兵：咱俩一个想法，我后来想，我说不是有乐谱吗？

梁冬：对啊，所有人看着拉……

徐文兵：大家看着拉就完了嘛。我说要他干吗？后来就知道了，那是一个……所以我发现人后来安了心脏起博器以后，其实是什么？这人失神了。

梁冬：诶，到底为什么一个人安了心脏起博器之后，就会失神了呢？究竟如何，且听下回分解！感谢大家收看今天的《国学堂》。感谢徐老师。

徐文兵：再见！

梁冬：谢谢！

字幕提示：

营卫之行，不失其常：“营”指气血在血管内流动，“卫”指细胞间的气。营卫和调有益健康。

呼吸微徐：指呼吸时从容不迫，不疾不徐。

字幕：梁某不才，不敢献丑于江湖，谨为学习所得，恳请斧正，梁冬叩首！

下期提示：

旁白：除了自身调养之外，《黄帝内经》认为哪些人天生就是长寿的命，人是不是长寿，真的可从面相上看出来吗？《国学堂》之《黄帝内经•天年》系列第六讲，梁冬对话徐文兵为您解开长寿的奥秘，教您如何才能颐养天年。

20100314 天年第六讲

播出时间：旅游卫视 2010.03.14 23：00～23：30

主讲：徐文兵　主持：梁冬

视频音频下载：http://hi.baidu.com/eajian/blog/item/4023471615509b4121a4e933.html

文字整理：红枫叶 lym210 慕越人 郁郁葱葱 婉婷 修身齐家 夜未央 慧从卢溪

下节预告：

旁白：除了自身调养之外，《黄帝内经》认为哪些人天生就是长寿的命？

徐文兵：在这个普通人群的里面还有一些人，那些人能过百岁，他们有什么特殊的秘诀吗？

旁白：人是不是长寿真的可以从面相上看出来吗？

徐文兵：是这样，岐伯说，从面相上或者说从遗传上，这些人就跟你们不一样。

旁白：国学堂之《黄帝内经•天年》系列第六讲，梁冬对话徐文兵，为您解开的奥秘，教您如何才能颐养天年。

梁冬：是的，重新发现中国文化太美，大家好，欢迎收看今天的《国学堂》，我是梁冬，梁某人。话说呢在上一期呢，我们邀请了厚朴中医学堂堂主徐文兵老师和我们讲解《灵枢经•天年》，也就是《黄帝内经》的第五十四，今天呢，依然有请的是徐老师，徐老师，您好！

徐文兵：梁冬好，听众朋友们大家好！

梁冬：诶，上一期节目的时候呢，我们说到了一个有趣的话题，这个话题就是说很多人啊，都觉得心脏嘛就是一个跳动，这个泵压的一个地方，换了这个心脏起搏器之后，诶，就失神了。为什么会失神呢？这个留了一点悬念。

徐文兵：这就是说，我们说心藏神，心怎么跳？心啊，我们号脉的时候第一号“心率”，那个率就是率领的“率”，就是一分钟跳多少下。另外要号什么呀？那个“心律”，纪律的“律”，就是其实它的一个节奏。

梁冬：律动。

徐文兵：诶，律动。所以这个的话呢，人靠先天的神明去调。我该做什么工作了，见到美女了，心情激动了，它跳多少节奏？跑步的时候多少节奏，是吧？休息吃饭的时候多少节奏？它会自主的调节。你安上起搏器呢？

梁冬：呃，您怎么看这事儿？

徐文兵：他是按照人为设定的那个频率去调的，还有呢，就是说其实我们心不光是在跳。

梁冬：还在干吗呢？

徐文兵：心还会颤，心还会颤。

梁冬：你们学西医，以前也学过一点点西医是吧？

徐文兵：房颤。

梁冬：对啊，颤。

徐文兵：就是你号有的人的脉以后，你能感觉到他不是这种“up and down”，他是左右的，还会颤，这种人都受过大的惊吓。

梁冬：所以说有些人说，一号脉说，诶，您昨晚吓着了，我当时觉得很奇怪。

徐文兵：对，这都是对神明的干扰，我们中医有句话叫“怒则气上，恐则气下，惊则气乱。”那个乱是乱什么？乱到了神明了。我有一个病人，我一号他脉，我说你这个脉颤得厉害，我说你是不是，受过什么大的惊吓？他说徐大夫，我撞过一次车，我差点过去，从那以后，就落下这么个病根。

梁冬：那像这种情况通常怎么调呢？这是调神的问题了吗？

徐文兵：这要调神了。

梁冬：对。

徐文兵：就调那个神，就调那个节奏。所以这个“呼吸微徐”，讲的是个节奏。在“呼吸微徐”的这种状态下，你知道吗？那个气就能按照健康状态，就好像一个波浪一个波浪，打的特别远。

梁冬：嗯。这就是传说中的无为嘛。你不要去干扰它，你自己的身体它有一种智慧。

徐文兵：我们上物理的时候，都学过长波啊、短波啊，是吧？这个下面一句话叫“气以度行”，就是说我们的气的流动，它也有一个波浪有一个节奏，在呼吸微徐这个……呃……这种推动下，那个《道德经》管这种呼吸叫“橐龠（túo　yùe）”。

梁冬：哪个“‘橐龠”？

徐文兵：“橐龠”就是风箱，你小时候拉过风箱没？

梁冬：看过。

徐文兵：看过。

梁冬：炸过那种，用苞谷那种炸过。

徐文兵：诶，一个木箱子，中间一个木档，装的都是鸡毛，然后你拉风箱，拉风箱，外面空气进去，然后你一推风箱，这个口闭合那个口开，然后就打到灶里。我小时候主要工作就拉风箱，后来自打有了那个电吹风机以后，我就解放了。那叫“橐龠”。橐龠就是这么一股……一吸气一压，一呼气一压，这个是跟我们说的身体的第二个动力，心脏给一个节奏，然后呢，肺给另一个节奏。这种心和肺，它本来是相克的，火克金嘛，当你心情特别激动地时候，你这个肺的呼吸就跟不上，是不是？

梁冬：对。

徐文兵：所以当你呼吸微徐的时候，你进去这个气，吸进去这个清气，就能走的很远，渗的很深，这就叫健康。

梁冬：哎呦！

徐文兵：如果你呼吸浅，呼吸短，呼吸急促的话，身体就要出问题。

梁冬：所以人家学量子物理学的都说生命就是个波嘛。

徐文兵：就是个波，而且踩着点，很重要！我们经常说：一步错，步步错。

梁冬：炒股就是炒波段。

徐文兵：包括开车嘛，赶一个红灯，底下都是红灯。

梁冬：对，对……我们以前认为这是偶然现象，其实就是整个点上不对。

徐文兵：诶，就是没有踩着那个点。

梁冬：“呼吸微徐，气以度行，六腑化谷，津液布扬”。

字幕提示：

呼吸微徐，气以度行，六腑化谷，津液布扬。

——《灵枢•天年》第五十四篇

徐文兵：真好听，就像是一首汉赋！我们知道四六句，这种句式是汉朝的。

梁冬：对！

徐文兵：读起来真是很好听。“六腑化谷”。请问什么叫六腑？

梁冬：五脏六腑嘛！

徐文兵：所以他这儿讲六腑，我们指六腑什么？胃，小肠，大肠，膀胱，胆，三焦，“六腑化谷”。

梁冬：化谷的意思就是说，是不是？这个东西是本来是个谷？后来被人体吸收了，猪肉化人肉，是这个过程吗？

徐文兵：不是吸收？吸收是谁干的事？

梁冬：是脏干的事？

徐文兵：是脏干的事。

梁冬：啊，化谷是分解的过程。

徐文兵：“化”是分解转化的过程。你把这个猪肉变成了大块变小块，变成了乳糜，这叫“消”。消完了以后呢，又把它分解，分解成什么呢？氨基酸，氨基酸再从新组合变成了人的那种蛋白质的结构，这叫“化”。是性质的变化，消和化。

梁冬：对。

徐文兵：我们以前讲叫的叫“五谷为养”，想养你的精，我们整天说吃饭，吃饭是吃五谷呢。

梁冬：对。

徐文兵：对，菜和肉食下饭的。

梁冬：广东人叫餸（送）嘛。

徐文兵：对啊，现在人改了，吃菜吃肉不吃饭。

梁冬：饭是为了让这个菜没那么咸，赫赫，太油啦，实在太油了。

徐文兵：所以，前面讲了“五脏坚固”，这边讲了，你能把外界给你的那个“谷”转化成你的“精”你的“气”。就是维持你的健康和长寿的必不可少的一个条件的。所以这个化谷很简单，举个例子啊，我们嚼馒头，诶，“吃一口馒头觉着甜”。

梁冬：这就是化谷？

徐文兵：这就是化了，为什么呢？唾液本身就有酶，唾液淀粉酶，能把这个多糖的淀粉变化成单糖，多糖不甜，单糖甜。诶，当人饿的时候吃口馒头，哎呦，吃出甜味了，好，能化谷。

梁冬：所以再提醒大家一下，要想知道自己健康不健康呢，找一天拿一碗米饭或者拿个馒头呢，好好地嚼一下，感受一下它的甜味，相信很多电视机前的朋友，早已久违了那样的快乐。稍事休息，马上继续回来，《国学堂》。

字幕提示：

气以度行：气的流动有自己的节奏，把握呼吸的节奏才能掌握生命的节奏。

六腑化谷：六腑传化水谷，水谷化生气血，水谷消则六腑通降，六腑通降是健康的保证。

旁白：体液究竟在身体里起着多大的作用？

徐文兵：这个津和液如果是一滩死水的话？

梁冬：那就是不健康的了，很危险。

徐文兵：不健康了。

旁白：中医保健的根本到底是什么？

徐文兵：很多人说，你们中医治不了病，你们保保健还行。行吧！你那么说也行，那保健思想是什么？就说……

旁白：国学堂之《黄帝内经•天年》系列第六讲，梁冬对话徐文兵，为你解开长寿的奥秘，教你如何才能怡养天年。

梁冬：重新发现中国文化太美，继续回来到《国学堂》，依然是和厚朴中医学堂堂主徐文兵老师讲到吃馒头的问题。

徐文兵：大家老说消化消化，其实消是消，化是化。对这个“化”呀，真是……能把这个异类化成自己的同类。老百姓说，不是自己身上的肉长不住啊！很多人说，我吃这个吃那个，你怎么不关心能不能化得了它，你要是化不了它，吃进去都是毒药，是不是？

梁冬：对！

徐文兵：最容易化得就是五谷。

梁冬：所以那还是平常多吃点饭，号称“多吃几碗干饭”，是吧！“六腑化谷，津液布扬”。这个“津”那，是天津的“津”。“津液布扬”，我想请问这个“津”，和我们讲的米子那个“精”，有什么不一样？

徐文兵：比较粘稠的我们叫“液”，比较清晰的我们叫“津”。

梁冬：嗯。

徐文兵：“津”和“液”都属于米子旁加个青那个精气神的“精”，都归于它。

梁冬：噢，是这样子。

徐文兵：而那个“精”呢，就是我们说的精气神那个“精”，它还有半固体状的，你比如说脂肪。

梁冬：那也是精。

徐文兵：那也是精，骨髓，脑髓，这也是“精”。所以，由半固体转化成液体，就变成了津和液。津和液呢，比较粘稠的我们叫血液，啊，比如说唾液，所以，当你六腑能化谷，六腑还有什么啊？喝进去的水，也能把它转化成自己的……

梁冬：体液。

徐文兵：体液，这样呢，加上你的肾精，和你吃的五谷之精，都变成了什么？津和液。这个津和液如果是一潭死水的话……

梁冬：那就是不健康的了，很危险。

徐文兵：不健康嘛。可爱的是这儿说一句话，叫“津液布扬”。

梁冬：“布扬”就是那种气运南山那种，渗在全身的那种感觉啊。

徐文兵：布，什么叫“布”？

梁冬：就遍布嘛。

徐文兵：诶，对，真是。

梁冬：遍布，分布嘛，就是，平均分配。

徐文兵：对，我们以前说恐怖。

梁冬：对呀，恐怖，当然恐怖的“怖”不是这个“布”。

徐文兵：就是这个“布”，加一个竖心儿。

梁冬：对呀，那恐怖的“怖”是什么？

徐文兵：恐怖的“怖”就是那种，恐的感觉散布到全身。

梁冬：噢，甚至是整个空间里面。

徐文兵：哎，这个这个，本来“恐”是心里面发紧嘛。

梁冬：对。

徐文兵：先“恐”后“怖”，一下颤栗到全身，那叫“怖”。

梁冬：噢哟！

徐文兵：所以“津液布扬”就是说，你这个肾精啊，就是六腑化谷以后，比如说老公在外面挣了钱了，交给老婆，老婆一吸收，这是脾，脾干嘛呢？把它输布到全身。

梁冬：买上各种 LV 包，呵呵呵……

徐文兵：呵呵呵，散布到全身，哪儿需要？诶，你比如说，眼睛也不干，鼻子也有黏液，这个不是鼻涕连天，它有黏液的滋润，这样你吸进去灰尘，诶，把它粘住。唾液里面，诶，一漱口或者呆一会儿，

唾液满口，津液润泽，诶，这就是给你输布到全身，皮肤也是，很湿润。我看现在人都用什么保湿液，从外面弄。你如果津液能够布扬的话，您的皮肤就是润润的。

梁冬：对，想不润还不行。

徐文兵：呵呵，想不润还不行，还有一个最关键的是什么啊？水的性质是什么？往下走。水是润下的，它的本性是往下走的。

梁冬：对，火是炎上的。

徐文兵：对，那，那我们全身，就是说，如果是没有这个正常的功能的话，他就是上面水肿下面干。所以他后面用了一个叫什么？“扬”。

梁冬：对。

徐文兵：就是能把这个水啊，就好像我们这个从地下抽出来，然后“欻”扬出去。

梁冬：对，布高了。

徐文兵：布扬就是，让他输布到高处，这叫“布扬”。

梁冬：所以，一个人的头发要是干的话呢， 那说明身上这个水气的布扬功能不足。

徐文兵：对呀，倪老师，倪海厦不是说嘛，好多人说我头发出油，不好，倪老师说，哏，得癌症的人才，才头发……

梁冬：干的。

徐文兵：是干的，确实是，人到临死的时候吧,头发全跟那过静电一样，一根儿、一根儿直愣愣的，特别干，特别燥。

梁冬：噢……

徐文兵：所以现在头上出油，说明你还健康。

梁冬：还可以是吧？

徐文兵：津液还在布扬。

梁冬：是，津液布扬。“各如其常，故能长久”。噢，我觉得这句话很厉害，各如其常。

字幕提示：

六腑化谷，津液布扬，

各如其常，故能长久。

——《灵枢•天年》第五十四篇

徐文兵：对啊，其实这个“各如其常”就是，该怎么样，就怎么样，五脏就该坚固，是吧？六腑就应该传化，是吧，各如其长。如果是这样的话，就“故能长久”。

梁冬：“故能长久”。所以……

徐文兵：所以这句话，我建议大家，写下来，念一念，嗯，这个祝由一下。

梁冬：这一段呢，基本上来说，又把一个人能够，这个内在的系统，能够让他健康的一个很重要的一个观点。

徐文兵：其实这段话就是我们中医保健的……

梁冬：根本。

徐文兵：根本。

梁冬：对。

徐文兵：有人说我们中医说，好多人说，你们中医治不了病，啊，你们保保健还行，啊，行吧，你这么说也行，但是那个保健思想是什么？就是这个。嗯。

梁冬：嗯，所以呢，稍微休息一下，继续回来到“国学堂”。

字幕提示：

津液布扬：泣、汗、涎、涕、唾皆为津液，健康的体质可以将津液自由输布到全身。

各如其常，故能长久：以上营身之事，均能守常无失，便可以长寿了。

下节提示：

旁白：面相与寿命密不可分，其中的奥秘究竟在哪里？

徐文兵：楚王好细腰，宫中多饿死。

梁冬：很多女主持人都是这样的。

徐文兵：追求一种病态的东西，把自己的寿给折了。

旁白：人们如何才能长寿？又有哪些人天生长寿？

徐文兵：一个是通天气，一个是通地气，这个天气地气一合，长寿。

旁白：国学堂之《黄帝内经•天年》系列第六讲，梁冬对话徐文兵，为您解开长寿的奥秘，教您如何才能颐养天年。

梁冬：重新发现中国文化太美，继续回来到“国学堂”。刚才我们讲到了这个《灵枢经•天年》第五十四，“各如其常，故能长久”。好，下在就讲了，黄帝曰：“人之寿百岁而死，何以致之”呢？

字幕提示：

黄帝曰：人之寿百岁而死，何以致之？——《灵枢•天年》第五十四篇

徐文兵：上一段呢，黄帝问的是普通人，就是大家基本上能活个寿啊，六十或者六十多，怎么保证。黄帝这段问的是什么？特殊人。

梁冬：就是那些活百岁的人。

徐文兵：诶，就是说，在这个普通人群的里面还有一些人，那些人能过百岁，他们有什么特殊的秘诀吗？

梁冬：岐伯曰：使道隧以长，基墙高以方。这两句话，“道隧以长”，“道”是什么？

字幕提示：

岐伯曰：使道隧以长，基墙高以方。--《灵枢•天年》第五十四篇

徐文兵：是这样，岐伯说，从面相上或者说从遗传上，这些人就跟你们不一样。

梁冬：这样子。

徐文兵：对。

梁冬：就是说在街上你看得出来？

徐文兵：就是说这些人的有之所以能寿百岁而死，他们的遗传，就是那个基和础就比一般人强。从哪看出来呢？第一，这些人叫使道隧以长。

梁冬：“道”和“隧”分别指什么？“道”是鼻道吗？

徐文兵：就是指我们的鼻子，鼻腔。就是说这些人的鼻腔比一般人要深要长。

梁冬：“隧”呢？

徐文兵：就是说“隧”就是隧道。就是鼻腔就比别人深长。

梁冬：所以鼻子长的人，鼻梁高的人相对而言比较长寿。

徐文兵：诶！相对来说容易长寿。

梁冬：使道隧以长。基墙高以方，这是什么意思咧？

徐文兵：基墙是指哪？

梁冬：基墙！这个基不是地底下那个吗？

徐文兵：地基！

梁冬：墙是那个……

徐文兵：墙是在地基上面垒起来的那个墙。这个基墙在脸上的反映在哪？两颊、下巴。

梁冬：噢！这就叫基墙！

徐文兵：听说过一句话吗？“这个人天庭饱满，地阁方圆”。地阁方圆就是什么呀？基墙高以方！

梁冬：奥！说的是这个东西。

徐文兵：对！尖嘴猴腮，尖下巴的人不大容易长寿！

梁冬：那还有很多女青年本来还挺宽阔的，唑唑唑……

徐文兵：那就叫折寿嘛！

梁冬：自个给自个折寿了。

徐文兵：楚王好细腰，宫中多饿死。

梁冬：很多女主持人都这样子的。

徐文兵：诶，追求一种病态的东西，把自己的寿给折了。为什么呀？基墙代表的是什么？就代表我们的胃！我说过这个颊车，一咬，这个咬肌高点叫颊车，叫下颌关节。我们咀嚼呀，吃饭这个功能都在这！所以他这个基墙高以方的人是什么？消和化的功能强，能够很好的把那个后天的五谷转化成你的精气神。后天得到充盈的滋养也行啊！所以你看这两句话很简单，但是说了两个事。说了个什么？鼻子通的是什么？

梁冬：通的是气嘛！

徐文兵：通的是气！就是我们写的这个气。基墙高以方，吃的是什么？

梁冬：精！

徐文兵：米！

梁冬：吃米嘛!

徐文兵：米！上边一个气

梁冬：下面一个什么？

徐文兵：下面一个米！

梁冬：这才是“氣”嘛！

徐文兵：整个合起来就是一个“氣”。这些人氣就足哇！好多人说犹太人为什么鼻子高，鼻孔大？为什么呀？

梁冬：为什么？

徐文兵：因为空气是免费的!

梁冬：哼哼哼……哈哈哈！您在这幽一把啊！

徐文兵：所以这个短短两句话就说了，我们说《道德经》上说的一个“谷神不死，谓之玄牝”。他说的那个“玄牝”是什么？“玄”就是指空气，“牝”是吃饭。所以一个是通天气，一个是通地气。这个天气地气一合，长寿！

梁冬：所以，鼻子这个地方是天，嘴吃的是地，中间这段叫人中！

徐文兵：诶，人中！没错，这个穴叫人中。

梁冬：天地人，这个天地人三才。“使道隧以长，基墙高以方。通调营卫，三部三里起。”嘛意思呢？

字幕提示：

通调营卫，三部三里起。 ——《灵枢•天年》第五十四篇

徐文兵：这也是我们说，上次说到了营卫，调和营卫，也就是说在血管里流动的气血和血管外流动的卫气，它都是什么？第一是通的，另外他们俩是和的。所以说调就调和嘛！营卫不合就会出现漏汗，就是这个，不停得漏自己的精气。但是它又是通畅，又是调和的。这是它保护自己不受外界侵害的一个重要的基础。叫通调营卫。另外三部三里起也是我们讲的就是检查自己、病人的经络腧穴，发现的一个体征。它不是病征，它叫体征。三部，什么？我们号脉叫上、中、下三部，上部要摸一下颈动脉。中间呢我们摸一下手，下面我们要摸一下跗阳脉，三部，上中下三部。这些人表现什么？起，有脉！而且呢，有一些隆起，它那个气是足的！三里呢，有人把它解释称叫“足三里”和“手三里”。“足三里”代表了胃的消化功能，“手三里”代表什么？大肠的传导之官，变化出焉。也是一个化的功能，所以这三里，它有一些隆起。所以一看这上、中、下三部，有脉，再一摸手三里、足三里……

梁冬：“起”就真的是……

徐文兵：真是隆起的，肌肉是隆起的，或者你能感觉到他那有气。

梁冬：那个就比较深刻了。

徐文兵：所以一看这个人，哦！

梁冬：你看金庸以前写武侠小说，说这个武侠（武林）高手的时候，连这个地方（手指太阳穴）都是鼓起的，对不对？

徐文兵：练不同的功，啊，练不同的功。

梁冬：它就会有这样的反应！

徐文兵：对！

梁冬：所以叫三部三里起。“骨高肉满，百岁乃得终”，就是说有些人你一看他的脸型呀，眉骨这个地方很高，然后呢，肉又很充实。

字幕提示：

骨高肉满，百岁乃得终 ——《灵枢•天年》第五十四篇

徐文兵：有这么个比喻啊，就是说我们看……裁缝看人做衣服啊，打眼一扫，给你一量，有的也不用量了，大概（一看），衣服做得挺合适，有一些人就是什么，裁缝一看，但是做出来总是穿不进去。

梁冬：什么原因呢？

徐文兵：骨高肉满，这些人就是那个骨架子，和那个肌肉跟一般人不一样。这些人往往长寿。

梁冬：怎么个“骨高肉满”法呢？

徐文兵：骨高肉满嘛，骨头有一种狭义的解释，这个“骨”指的什么？天庭饱满，就是颅骨，颅骨它是隆起的。而且这个前额是什么？

梁冬：亮的！

徐文兵：高高的。

梁冬：对。

徐文兵：我们说天庭饱满是这饱满。还有个解释骨高是指“印堂”，这也是稍微鼓鼓的，这叫骨高。肉满是什么？我们肌肉是丰满的，不管它是发力的还是不发力的，它是满的，以前我们讲的肌肉满壮，是吧，都指这个道理。骨呢，代表肾，肉呢，代表后天脾胃。

梁冬：对！

徐文兵：所以骨高肉满，就是说又代表肾经充足，又代表后天的那个后天之气也充足，所以这些人一看，哦，长寿的命。

梁冬：对，所以呢，也不能说这个古代的相面术完全没有根据，其实很多的相面术呢，也来自于中医的一些基础。我们有这样的内脏，才会有这样的外在的表现，对不对？

徐文兵：你有物质基础，才会有这个结构，才会诞生它相应的气血流通的方式。

梁冬：对！

徐文兵：才会产生你的那个“神”，或者是你的思想。它是有……符合这个唯物辩证法的。

梁冬：对，所以呢，看一个公司的财务报表，也能够知道这个公司的治理结构，对不对？好了，感谢大家收看今天的《国学堂》，也特别感谢徐老师，谢谢！

徐文兵：不客气，再见！

字幕提示：

使道谓是鼻空使气之道，遂以长，出气不壅，为寿一也。

鼻之明堂，墙基高硕方正，为寿二也。

三焦三里皆得通调，为寿三。

明堂之骨，高硕肉满，则骨肉坚实，为寿四也。

由是四事，遂得百岁终也。

——《黄帝内经太素》

字幕：梁某不才，不敢献丑于江湖，谨为学习所得，恳请斧正，梁冬叩首！

下期预告：

旁白：中医认为“血气盛衰”即人的生命规律，如何顺应规律，让自己的寿命不打折？

徐文兵：我看七八十岁的老头还锻炼呢，我说那叫违背自然。

旁白：什么年龄应该选择什么样的生活方式？

徐文兵：我们说三十多岁，言外之意是什么？三十多岁的人就不要去跑啦。

旁白：《黄帝内经》灵枢经之天年系列，梁冬对话徐文兵，细数人生每十岁的生命特性，教你如何顺势而为，正确养生。

20100320 天年第七讲

播出时间：旅游卫视 2010.03.20 23：00～23：30

主讲：徐文兵　主持：梁冬

视频音频下载：http://hi.baidu.com/eajian/blog/item/4023471615509b4121a4e933.html

文字整理：半弯月、清远、慕越人、散木、lym210、艾草、小鱼儿、慧从卢溪

下节预告：

旁白：中医认为：“血气盛衰”即人的生命规律，如何顺应规律，让自己的寿命不打折。

徐文兵：我看七八十岁老头还锻炼，我说那叫违背自然。

旁白：什么年龄应该选择什么样的生活方式。

徐文兵：我们说三十多岁，言外之意是什么？三十多岁的人就不要去跑了。

旁白：《黄帝内经》灵枢经之天年系列，梁冬对话徐文兵，细数人生每十岁的生命特性，教你如何顺势而为正确养生。

梁冬：重新发现中国文化太美。大家好，欢迎收看今天的《国学堂》。我是梁冬，梁某人。今天我们依然是延续了较早之前的和厚朴中医学堂堂主徐文兵老师，来一起学习《灵枢经•天年》五十四。徐老师，欢迎！

徐文兵：梁冬好！观众朋友们，大家好！

梁冬：话说我们在上一期的时候，讲到一个问题——为什么有些人一看就能够长寿呢。

徐文兵：就是说人长寿有他遗传的、有他肉体的物质的基础。

梁冬：对。

徐文兵：这是有道理的。

梁冬：对。

徐文兵：但是呢，如果你母亲父亲给你遗传的非常好，但是你瞎造，照样折寿。

梁冬：对，这个“造”还包括身体上的，还包括一些行为上的，比如做一些坏事啊什么的，也会折寿的。

徐文兵：对。这个我们说“三折肱成良医”，你摔断过三次骨头，慢慢吃药愈合，你也知道什么叫医生了，那你干嘛要折三次骨头呢？没必要嘛！学点养生的知识，防止自己的精、气、神的损伤，你就能尽其天年。

梁冬：对。

徐文兵：或者是少折点寿。

梁冬：对，少打点折，是吧。

徐文兵：少打点折。

梁冬：对吧！“骨高肉满，百岁乃得终”。“黄帝曰：其气之盛衰，以至其死，可得闻乎？”

字幕提示：

黄帝曰：其气之盛衰，以至其死，可得闻乎？

——《黄帝内经》灵枢经•天年

徐文兵：这是古代一个句式，如果老师说完以后呢，黄帝要记笔记，就可以写“如是我闻”，我老师是这么说的。下面这段话其实就是借着黄帝这个问，就是说人活一口气，对吧？树呢？

梁冬：佛争一炷香。

徐文兵：对，树活一张皮。人活着就靠那口气，但是这个气的变化，它是有什么啊，有起伏，有盛衰的。有他气足的时候，也有他气弱的时候，有他气充盈的时候，也有他泄气的时候。

梁冬：对。

徐文兵 :那么 ,它有什么规律呢？您能不能从生到死这个阶段 ,您能不能给我讲讲呢？ “可得闻乎？”

梁冬：可得闻乎呢？

徐文兵：岐伯呢就把人百岁啊，每十年作为一个阶段给他讲。

梁冬：为什么用十年作为一个阶段呢？

徐文兵：黄帝这会儿问的是什么啊？不是讲的是性生理的发展，而是说人的这口气从生到死贯穿的那个气的变化，所以他这个变化阶段呢，就是简单地概括来说，他是用十年这么来讲的。但是我们可以作为参考就是说十岁左右的时候，人会怎么样？二十岁左右的时候，人大体是个什么样？就是分成了十个阶段。

字幕提示：

岐伯曰：人生十岁，五脏始定，血气已通，其气在下，故好走。

——《黄帝内经》灵枢经•天年

梁冬：所以呢，“岐伯曰：人生十岁，五脏始定，血气已通，其气在下，故好走。”

徐文兵：对喽！

梁冬：说这个人的十岁的时候呢，这个五脏才刚刚开始定下来，这个“始定”，就是说开始定下来……

徐文兵：还没完全定，还在长。我们讲小孩刚出生囟门是开的，长大了以后慢慢才闭合，囟门才闭合，这叫定。

字幕提示：

囟门：通常指婴儿头顶骨未合缝的地方，在头顶的前部中央。

梁冬：脑顶上那个软的。

徐文兵：诶，脑顶上那个囟门嘛。我之前又见到几个小脸美女，我一问，我特意问，就是头颅特别小。我一问：小时候，你妈是不是给你补钙了？（她说）我很早就补钙了。补钙就是什么啊？头颅还没完全长到一定程度它就给你封口了。

梁冬：其实这很危险。

徐文兵：这个影响孩子的一生。

梁冬：母亲给小孩子补钙不好吗?

徐文兵：这叫人为嘛！你为什么要（给她补钙呢）？这跟给地里施化肥没什么区别。

梁冬：但是现在所有的小孩子都在补钙，这都很危险。

徐文兵：对啊。公害。

字幕提示：

过早补钙可能导致儿童囟门提前封闭，影响发育。

梁冬：“五脏始定”。这个意思就是说：在这十年里面，十岁之前，五个内脏都在长，它有没有一些规律性呢？比如说哪几年怎么怎么样呢？

徐文兵：应该详细划分的话呢，有。但是我们这儿说的是什么呢？就是说他在这十岁的时候，还是处在什么（阶段）？发育。发育，刚刚定型但是还没定型。比如说我们说心脏，你的心脏有多大？举一下自个的拳头有多大？大概就这么大。但是在十岁的时候，你的拳头还在长，人还在长个，就刚刚定。这时候的特点是什么？人在往上走。而且这会儿的孩子都是什么？气充血足，纯阳之体。能吃，半大小子吃死老子，就这个阶段，五脏始定。另外他小孩子没有什么太多受那种感情的创伤或者是其它外界的污染，他是在父母的这种庇护下成长的，他没有受到外界多大的伤害和刺激，所以他不存在什么气血凝滞、瘀血、痰浊这些问题，他顶多就是平时着凉了，所以他血气是通的。这种血气通的状态下，又处在这种健康的、阳气旺盛发育的时候，他表现出来的特点是什么？

梁冬：叫做“其气在下”。

徐文兵：其气在下。

梁冬：故好走。

徐文兵：啊，所以小孩子那会儿就是欢蹦乱跳，不知疲倦，就是在十岁左右这个阶段或者说你说十到二十岁这个阶段，这种人的特点，不管男女，我们就通论，这些人是不知疲倦整天蹦来跳去的。

字幕提示：

孩童在十岁左右，气血主要处于下肢，适宜跑动。

梁冬：那个电梯，商场那个电梯，电梯在往下走，他在往上跑，就干这种事情。

徐文兵：为什么？

梁冬：做无用功……

徐文兵：气足啊。

梁冬：而且气足在下，好走。

徐文兵：好走，什么叫走？

梁冬：走和跑就不一样了，对不对？走和行又不一样，走是快走。

徐文兵：我们现在说的走和古代人说的走，完全是两个概念。古代人说的走就是跑。

字幕提示：

古代　　现代

走=跑

跑=走

行=步

梁冬：那跑呢？古代人说跑。

徐文兵：古代人说跑就是走，古代人说我们现在这个走步叫行，或者叫步，叫步行。管我们现在这个跑步叫走。我们现在有的人就不知道分别，老把这个走当成走路。

字幕提示：

在人的整个生命过程当中，血气的盛衰变化有着自然的旋律。

“人生十岁，五脏始定，血气已通，其气在下，故好走。”

人长到十岁时，五脏刚刚定型，血气贯通，气血主要处于下肢，适宜跑动。

下节预告：

旁白：人体在成长过程中，什么时候达到生理高峰？

徐文兵：女子到了二十八岁达到了生理高峰。这在我们《上古天真论》的时候讲了“肌肉满状”，横着了；男子到了三十二岁也达到了生理的高峰。

旁白：当你发觉身体开始走下坡路时该怎么办？

梁冬：突然有一天，你发现你打麻将，突然熬不住了，你就要看看自己的岁月了。

旁白：《黄帝内经》灵枢经之天年系列，梁冬对话徐文兵，细数人生每十岁的生命特性，教你如何顺势而为正确养生。

梁冬：重新发现中国文化太美。继续回来到《国学堂》。仍然是和厚朴中医学堂堂主徐文兵老师来聊到他的青春期发育的问题。

徐文兵：呵呵……青春期发育。我上 12 岁我考的我们山西大同二中。离我们家很远，为什么？因为那有个好的老师，这个老师叫冯更生，是我的班主任，教语文的，他带了我六年。可我这个班主任干吗的，年轻的时候？跑马拉松的，所以我从初一进了那个我们叫 74 班，整天就是跑。（我）开始不愿意跑，因为我……

梁冬：楚王好细腰，宫中多饿死！呵呵……

徐文兵：但是在那个阶段让你跑是对的，你气在下，你到了七八十岁还让你跑，我看七八十岁老头还锻炼，我说那叫违背自然，所以在这个冯老师的带领下我除了步行半个小时上学以外，到那出早操就跑，跑七八圈、七八圈的，一千五嘛。

梁冬：你跑过一千五？

徐文兵：天天一千五，我的班主任是跑马拉松的。

梁冬：幸好我的班主任以前做厨师的。

徐文兵：结果就把孩童那个天性发挥出来了。而且小孩子的特点是什么？白天欢蹦乱跳，一到晚上八九点，一打蔫，人睡了。人家是符合自然天性，白天阳气旺盛，晚上休息。我们现在都是晚上出去跑步。

梁冬：很多老子本来年轻没跑过，就是为了跟儿子，生生被儿子累倒的。“其气在下，故好走；二十岁，血气始盛，肌肉方长，故好趋。”

字幕提示：

岐伯曰：二十岁，血气始盛肌肉方长，故好趋。

——《黄帝内经》灵枢经•天年

徐文兵：嗯，到了二十岁或者从二十岁开始到三十岁这个阶段，人的血和气都达到了将近快盛满了，我们叫盛，盛满了。这个时候肌肉开始发达，开始长，这个时候他就从那种疾跑的那个阶段发展成了一种叫持久有力量的这个阶段，肌肉开始变得丰满。这个“趋”什么意思？

梁冬：就是往前斜着吗？

徐文兵：我查了一下，就是《说文解字》上有注解，它说就是快速地走步叫“趋”，就是快速地奔跑叫“走”。就是说“趋”是在行和走之间的这么一个状态。

梁冬：过渡状态。

徐文兵：就(是)快步走。

梁冬：亦步亦趋。所以这古人活得真是优雅，所以他们对生活的观察，就是连跑步快一点慢一点，他都有不同的文字来做这种界定。

徐文兵：对。而且古人把那个……你见过那个鹅没有？

梁冬：烧鹅？！

徐文兵：我小时候……呵呵……你见过……

梁冬：广东人想到鹅，都是想到烧鹅，你知道吗？

徐文兵：我小时候不怕狗，我怕鹅。

梁冬：为什么？

徐文兵：我们邻居家养只鹅。那个鹅看家护院本领特别强，就是人一进来以后，它夹起翅膀，伸长脖子来啄你，那啄得也很疼的。那个动作古人称之为“趋”。就是那种快步走来……包括蛇啊，就是蓄积力量来咬你的时候，那个也叫“趋”。它有一种，就稍微有点爆发力的那种……

梁冬：就是向前扑。

徐文兵：有点向前扑那个阶段。其实这个也从“走”比这个“趋”要快的角度来讲，到了二十岁呢，已经是这个气，稍微……（做个手向下滑的手势。）

梁冬：下来一点了。

徐文兵：稍微下来一点了。

梁冬：而且呢从里面到外面来了。

徐文兵：对。

梁冬：他之前讲的都是在里面的。

徐文兵：对。

梁冬：现在这个气，相当于从最里面那个部分……

字幕提示：

人生二十岁到三十岁之间，血气向肌肉充盈，适宜快速走步。

徐文兵：因为什么这样呢？就是说他那会儿已经不是气在下了。他那些气去长肌肉去了，往里面去充盈去了。他不会向外面洒得更多，所以这叫“故好趋”。

梁冬：就是说这个年龄，练肌肉比较好一点。

徐文兵：这个年龄练肌肉，这个年龄练竞走。

梁冬：练竞走。“故好趋”。“三十岁，五脏大定，肌肉坚固，血脉盛满，故好步”。

字幕提示：

岐伯曰：三十岁，五脏大定，肌肉坚固，血脉盛满，故好步。

——《黄帝内经》灵枢经•天年

徐文兵：三十多岁的人了，表现出来是什么呢？女子到了二十八岁，达到了生理高峰。这在我们《上古天真论》的时候讲了——“肌肉满状”，横着了。男子到了三十二岁，也达到了生理的高峰。其实就是我们说这个三十岁，它从另外一个角度，不从性生理、性心理发展角度，从正常生理，男女不分的角度来看，它说这是人的一个高峰，五脏大定，定了。

梁冬：这个大定是大概定了呢，还是……

徐文兵：不是。完全定了。

梁冬：所以婚姻来说，一般来说，应该男的比女的大两三岁还是好的，是吧？

徐文兵：影响这个的因素很多，不可一概而定。但是我们认为是二十一岁以后出嫁，二十四岁以后，男人二十四岁以后娶亲这样好一点。这个五脏定了，就是说你藏多少精，这个时候已经不可改变了，这个时候肌肉变得什么？

梁冬：坚固。

徐文兵：变得坚固，有力量。

梁冬：“血脉盛满”。

徐文兵：这个时候气血是最旺盛的时候，这个时候你什么，打麻将、熬夜、加班加点没事。但是过了这以后，有事了。

梁冬：对。突然有一天，你发现你打麻将，突然熬不住了，你就要看看自己的这个岁月了，是吧。当然了，在日常生活当中，也是跟国学紧密相连的。稍事休息，继续回来到《国学堂》。

字幕提示：

“二十岁，血气始盛，肌肉方长，故好趋”：

人长到二十岁时，血气开始旺盛，肌肉开始生长，适宜快步行走。

“三十岁，五脏大定，肌肉坚固，血脉盛满”：

人到三十岁，五脏已发育成熟，肌肉变得强健有力，血气最旺盛。

下节预告：

旁白：现代的白领常常面临怎样的误区？

徐文兵：很多人认为就是什么？我要运动。

梁冬：对。

徐文兵：对。我说你们都在动，不在运啊，胡闹。

梁冬：对，是这样。

旁白：冬天究竟是否需要多运动。

梁冬：其实冬天就应该猫着，对吧？

徐文兵：猫着嘛。

旁白：《黄帝内经》灵枢经之天年系列，梁冬对话徐文兵细数人生每十岁的生命特性，教你如何顺势而为正确养生。

梁冬：重新发现中国文化太美。继续回来到《国学堂》，依然是和厚朴中医学堂堂主徐文兵老师讲到这个《天年》。话说呢，刚才说到这个“三十岁，五脏大定，肌肉坚固，血脉盛满，故好步”。

徐文兵：什么叫“步”？

梁冬：“步”肯定就是比那个“趋”再慢一点点。

徐文兵：诶，就慢了。

梁冬：叫踱步嘛。

徐文兵：踱步，胜似闲庭信步。是吧？

梁冬：对。

徐文兵：是吧，安步当“车（jū）”，安步当“车（chē）”。这个走步也有讲究……

梁冬：对。

徐文兵：大步，我们说阔步，还有什么？小碎步，对吧？

梁冬：对。

徐文兵：走的不一样，步幅不一样，节奏就不一样，对吧。步幅是个“率”，走的有多快，是那个心率，是那个“率领”的“率”，其实它调的也是个节奏。所以我看到真正在，就是公园里练功的人他练的那个呼吸吐纳，他配合走步，吸吸呼，一边迈步一边走，一边迈步一边走。而且人在散步的时候……

梁冬：特别好。

徐文兵：心思特别集中，特别放松。

梁冬：对。

徐文兵：所以这个步呢，你看我们从跑就那个“走”，到“趋”，然后到“步”，好像是我们速度下来了，但是呢，另外一方面发达了。

梁冬：什么东西发达了呢？

徐文兵：心智。

梁冬：哦，气往上走了，不再下来了。

字幕提示：

人生三十岁到四十岁时，血气在上，心智发达，适宜稳步行走。

徐文兵：哎……

梁冬：是吧，这个气往上走了。

徐文兵：没错，没错。

梁冬 :所以很多人,党和国家领导人在这个重要的纲领性的文件都是在散步的时候发表出来的,据说,是吧。——“故好步”。

徐文兵：呵呵呵，对，好步。我现在说这个“步”呢，尤其告诉大家一个要注意的事情，前阶段就是这些养生啊，什么各种节目都泛滥，各说各话，其中有人就提出一个说法叫大步走。就告诉什么，老年人，七八十岁的人，说你们想要自己的心脏强健吗，就大步走，结果你知道我的好多病人练出什么问题，心慌；心跳；睡不着觉。

梁冬：老年人应该慢慢走，对不对？

徐文兵：你看这个步是多大岁数人走的。

梁冬：三十岁嘛，对吧。

徐文兵：对啊，三十岁可以快步走，可以这个大步幅的走，到了以后，您就是什么——踱步了，是吧。踱步，慢慢走散散步，不要加大步幅，也不要加大自己那个走路的频率。看，到什么山唱什么歌，看自己是什么人做什么样的运动。所以很多人就是盲目的，比如这个步，我们说三十多岁，言外之意是什么，三十多岁的人你不要去……

梁冬：跑了……

徐文兵：跑了，可是我看到就是七零后这些人，一说:哎呀,老坐办公室，我要去锻炼，干嘛去，打羽毛球的、打乒乓球的，然后上跑步机的，一天说，哎，冬天外面那么冷我得锻炼。

梁冬：其实嘛，冬天就应该猫着嘛。

徐文兵：猫着嘛，呆着。

梁冬：对呀，晒晒太阳就行了。

徐文兵：好多人认为就是什么——我要运动。我说你们都在动不在运，啊，胡闹。

梁冬：是这样。

徐文兵：所以这个“好步”，看一下，三十多岁的人，啊。

梁冬：所以还有一些人呢，不在房间里，经常是冬天冬至的时候早上在那个长街上跑啊，那真是很危险的事情。

徐文兵：吸点汽车尾气。

梁冬：对，人肉吸尘器。

徐文兵：呵，人肉吸尘器。

梁冬：对，“故好步，四十岁，五脏六腑十二经脉皆大盛已平定，腠理始疏。”

字幕提示：

岐伯曰：四十岁，五藏六府十二经脉，皆大盛以平定，腠理始疏，荣华颓落，发鬓斑白，平盛不摇，故好坐。

——《黄帝内经》灵枢经•天年

徐文兵：从四十岁以后，人就开始盛极而衰，啊，前面这句话不用说了，“五脏六腑十二经脉大盛已平定”，就是说它达到了一个极点，但是从这以后呢。

梁冬：高原平台期。

徐文兵：诶，下坡路了。下坡路的表现，第一个，什么呀？

梁冬：就是腠理……

字幕提示：

腠理：皮肤细胞之间的间隙

徐文兵：腠理我们讲过，就是皮肤的纹理和细胞和细胞间那个肉眼看不到的那个……

梁冬：间隙。

徐文兵：间隙。就是说人在身体好气足的时候，他这些（腠理）特别紧密的，就好像是一个皮球充满了气，它上面不会有任何皱纹。

梁冬：对。

徐文兵：到四十岁以后呢，腠理就开始疏松了，这人表现什么？诶，女性表现什么？我的眼角出现鱼尾纹了，或者说，我皮肤毛孔变得粗大了，还有人表现就是什么？容易感冒。

梁冬：肉松了嘛。

徐文兵：哎，肉松了，外部这个肉体的防线和那个气的防线就退化了，以前穿得单薄点出去没事，现在稍微单薄点不注意就感冒了，腠理疏松了。

梁冬：开个玩笑话，这个阶段就不要吃肉松了，呵呵。肉本来就松，还吃肉松。不过说到这个，比较严肃点的问题啊，就是说这个不同的人他这个那个纹路、皱纹不一样。通常女性在（眼角）出了鱼尾纹这是意味着什么？

徐文兵：胆气衰了。

梁冬：胆气就开始衰了。那男的额头上呢？

徐文兵：额头像我这样的都是胃不好，抬头纹重。如果你竖着纹重，前列腺有问题，膀胱。这儿（嘴角），刀疤脸，严重胃病。

梁冬：是吗？

字幕提示：

眼角的鱼尾纹：预示胆气衰老；

额头的抬头纹：预示胃有疾病；

额头的竖皱纹：预示前列腺、膀胱有疾病；

嘴角严重皱纹：预示严重胃病。

梁冬：那脖子上呢？

徐文兵：那就是太老了，就是说……

梁冬：呵呵呵……

徐文兵：脸上的皱纹啊，拉皮人们可以遮盖，女人唯一遮盖不住的——脖子上的皱纹，就是气血上不去。好多你看，老美女都戴着围巾出场，啊，遮掩一下脖子上的皱纹。

梁冬：所以你看某明星是吧，突然过了几年之后戴着围巾在任何场合，嗯，就说明人家还是关心自己的，是吧。

徐文兵：腠理始疏了。

梁冬：“腠理始疏，荣华颓落”，荣和华分别是指的什么呢？

徐文兵：什么叫“荣”？

梁冬：“荣”，我觉得是不是跟某种植物的那种很茂盛的状态有关？

徐文兵：对，比方说光荣，光荣绽放。其实你想想白居易那个诗：“一岁一枯荣”，你想想枯，你就知道什么叫“荣”，“荣”是被滋润的那个状态，返青返绿了，树木。人呢，气血滋润这个状态叫荣。我们说荣光焕发，是吧？荣。

梁冬：所以说这个人荣华富贵不是那么庸俗的，还是说人家身体好嘛，对吧，荣华嘛。

徐文兵：对啊。这叫荣华颓落，华是指什么？

梁冬：华是花的意思嘛。

徐文兵：华是花开的那个样子，有香味；有颜色；有光泽。我们经常说，其华在面，心其华在面，人脸色很好看，气色不错。另外肾其华在发，一头乌发，这叫有华。那荣华颓落表现什么，脸色开始变得不润泽，枯槁，然后呢，白发，颓落，甚至有些人会出现脱发。

梁冬：有些人是那个很早就白头发，这意味什么。

徐文兵：血热。

梁冬：血就热，是吧。

字幕提示：

头发变白的两个原因：

一、肾水不足，需补肾；

二、体内火太大，需去火。

徐文兵：白发有两个原因，一个是肾水不足，再一个就是火太大，年轻时候白发都是火太大，有创造力。

梁冬：我发现一个特点，就是那些年轻的人啊，有花白头发的人呢，通常脾气暴燥，很容易发火。

徐文兵：对，心气很高。

梁冬：是吧？诶，那刚才问了徐老师一个问题，就关于头发白的问题，那实际上有些人还有胡子白，或者甚至鼻毛也会变白，那又意味身体上有什么样的变化呢？下一期我们再向徐老师请教。谢谢徐老师！

徐文兵：不客气，再见。

字幕提示：

“故好步”：

人到三十岁时，适宜稳步行走。

“四十岁，五脏六腑十二经脉，皆大盛以平定，腠理始疏，荣华颓落”：

人到四十岁时，五脏六腑与十二经络的状态达到顶峰稳定下来，皮肤转而开始松弛，面部光泽开始衰退。

字幕：梁某不才，不敢献丑于江湖，谨为学习所得，恳请斧正，梁冬叩首。

下期导视：

旁白：《黄帝内经》中按照人体血气盛衰的变化，将人生百岁分为十个阶段。为什么人体在四十岁之后往往开始盛极而衰？

徐文兵：这个年龄段的人，混到了什么？争权、夺势、争名、夺利、心思用得特别旺。

旁白：身体体表的微妙变化和五脏六腑到底有什么样的关联？

徐文兵：脸色其实是内脏五脏六腑功能的一个表现。

梁冬：观其色……

徐文兵：你老在脸上涂涂抹抹；敲敲打打……做文章，治标不治本。

旁白：《黄帝内经》灵枢经之天年系列，梁冬对话徐文兵细数人生每十岁的生命特性，教你如何顺势而为，正确养生。

20100321 天年第八讲

播出时间：旅游卫视 2010.03.21 23：00～23：30

主讲：徐文兵　主持：梁冬

视频音频下载：http://hi.baidu.com/eajian/blog/item/4023471615509b4121a4e933.html

文字整理:拈花一笑、lym210、棉花糖、鑫情、清远、小鱼儿、艾草、慧从卢溪

下节预告：

旁白：《黄帝内经》中按照人体血气盛衰的变化将人生百岁分为十个阶段，为什么人体在四十岁之后往往开始盛极而衰？

徐文兵：这个年龄段的人，混到了什么？争权夺势，争名逐利，心思用得特别旺。

旁白：身体体表的微妙变化和五脏六腑到底有什么样关联？

徐文兵：人的脸色，其实是内脏五脏六腑功能的一个表现。

梁冬：就观其色……

徐文兵：你老在脸上涂涂抹抹、敲敲打打做文章，那叫什么？属于治标不治本。

旁白：《黄帝内经•灵枢经之天年》系列梁东对话徐文兵，细数人生每十岁的生命特性，教你如何顺势而为正确养生。

梁冬：重新发现中国文化太美。大家好，欢迎收看今天的《国学堂》。我是梁冬，梁某人，今天我们依然是延续了较早之前的和厚朴中医学堂堂主徐文兵老师来一起学习《灵枢经•天年第五十四》，徐老师欢迎。

徐文兵：梁冬好，观众朋友们大家好。

梁冬：是的，上一周的时候我们讲到，这个国学呢真是在生活之中无处不在，比如说一个简简单单的白头发都能反映出是胆经的问题？还是肾经的问题？于是我就问了一个貌似无聊的问题，我曾经见过有一些人，年纪到一定程度的时候吧，他的眉毛会长出很长的几根，有人说这个是长寿的标志。

徐文兵：对。

梁冬：中医怎么看待这个问题？

徐文兵：没错，他的气血足的话，人的眉毛就浓，就长。如果一个人阳气旺的话，我们说这个人立眉霸眼很有决断力。我给病人治病的话，就调他的身，调他的五脏六腑，调完以后就出现一个现象，是什么？比如说这个人原来一脸的焦黑晦暗，他开始变白，你知道他哪先变白吗？脸色……

梁冬：那先变白应该是鼻子吧。

徐文兵：答对一半……

梁冬：额头，这个地方。

徐文兵：最白的开始白的，就是眉毛底下这个骨头开始变白，这开始变白，然后扩散到全脸，全脸变白。就好多人治到最后，我的病治好了，最后我说你不用来了，他说不不不，我还要脸白，我还要白一白。

梁冬：还“拜拜”，呵呵。

徐文兵：对，所以人的脸色，其实是内脏五脏六腑功能的一个表现。

梁冬：就观其色……

徐文兵：你老在脸上涂涂抹抹；敲敲打打做文章，那叫什么？

梁冬：那属于装修。

徐文兵：属于治标不治本。

梁冬：对，属于装修。

徐文兵：如果你把五脏六腑调好了，自然这个荣华就显露在脸上。我们说这人气色不错，哪不错，这儿（五脏六腑）不错。人到四十岁以后呢就会出现什么腠理始疏……

梁冬：对。

徐文兵：荣华颓落……

梁冬：对。

徐文兵：我们再反过来想一下，我们讲过的《上古天真论》，《上古天真论》说到了女子过了五七三十五以后，“阳明脉衰，面始焦，发始堕”，是吧，说的也是这个问题。

梁冬：对。

徐文兵：然后到了再过七年以后，她叫“面皆焦，发始白”，脸色整个就变的焦黑干燥没有荣光那个颜色，那是对应的。

梁冬：对，她是有她的生理性的了，周期性的了，但是怎么样才能够稍微更延缓一点点的呢？

徐文兵：他说了，阳明脉衰嘛。阳明脉指的是一个是足阳明胃，你要把你的胃保护好，第二指手阳明大肠，你要保持大肠的它化腐朽为神奇的能力，还有化完腐朽正常排出的这个能力，你把阳明照顾好了你这个脸色就不会变得有多难看。

字幕提示：

延缓衰老的方法关键是要养胃和养肠。

梁冬：对，而且也不会便秘了。

徐文兵：对了，很正常。所以下面一句话：“发鬓斑白”，意思就是说，你刚才问我了，女人出现，为什么第一道鄒纹是眼角尾纹，胆经，瞳子膠穴，男人为什么会两鬓斑白呢？苏东坡说什么早生华发，这就是说早生白发，这个胆呢，它的循行部位就是在我们的两侧，沿着阴面和阳面交界，我们管它叫少阳，我们说肾是水，胆是木，肾水稍微弱一点，从这个第一表现就是木开始出现枯槁，所以人都是两鬓开始白。然后开始到全头白。

字幕提示：

肾是“水”，胆是“木”，肾如果虚弱，胆经从两鬓首先反映出来，所以养肾是关键。

梁冬：所以平常就是可以拿那个手捋一捋它，对不对？

徐文兵：养肾精。

梁冬：这样是养肾精？养肾精那是根本的。

徐文兵：养肾精是根本，平常挠一挠，你说底下不给供水你把这挠破了它还是白的。

梁冬：这倒是真的。

徐文兵：是吧。

梁冬：所以，如果这脸颊长暗疮其实就是肝胆热了。

徐文兵：脸颊出现暗疮、黑斑、黑点绝对是胃病。

梁冬：那还有很多人长暗疮这一圈（嘴巴周围），我发现有些女青年，长一圈。

徐文兵：妇科，冲脉的问题。一看女孩子在……就是下巴，或者是这（嘴巴下面）长这种暗疮，妇科病，（得）研究白带。另外那个发鬓斑白造成的一个原因就是这个年龄段的人，混到了“争权夺势，争名逐利，费尽心机”的这种阶段。

梁冬：处级干部。

徐文兵：处级要够付厅级嘛这个阶段。这时候人的心火、心思用的特别旺。

梁冬：对。

徐文兵：这种心火的煎熬反而去消耗你这个肾水，也是促成你发鬓斑白的一个主要原因。

梁冬：嗯。

徐文兵：听说过那句话没有？

梁冬：哪句话？

徐文兵：伍子胥过韶关。

梁冬：那是一夜之间就白头。

徐文兵：一夜白头。

梁冬：那个时候说重庆有个新闻说，那个那个领导干部，是吧，一夜之间也是……

徐文兵：一夜白头。我治了是一个母亲听到自己儿子突然出车祸去世以后，一夜白头。那个白头就是什么？完全是那煎熬的心火把自己的肾水熬干了。

梁冬：一把。

徐文兵：一下。

梁冬：你要真是目睹觉得还是很恐怖的。

徐文兵：我接触过这样的病人，还有我治了一些治年轻人的这些网瘾，上网。就是那简直就失神了，爹妈怎么叫也没有任何用，孩子在家里偷钱，在外面借钱搞一些小偷小摸去上网吧，把父母亲煎熬的全是一头白发。所以你说这个发鬓斑白原因，我们就说从生理上什么什么肝胆气不足了，气血不足了，从外面，心里上的煎熬，那个我觉得更主要。

梁冬：对。所以呢所有的中国人都应该理解一下，这样一种我们的情志和我们身体的关系，这样的话你才不会让这个坏的情绪来催害自己的身体。稍事休息一下，继续回来到《国学堂》。

字幕提示：

“发鬓斑白”：

人到四十时，两鬓头发逐渐变白。

生理上的原因：肾水不足，需养肾；

情绪上的原因：心理上的煎熬，需调心养气。

旁白：为什么说中医可以调解人的“喜、怒、哀、乐”。

徐文兵：比如说，肝火旺的人，那个愤和怒就容易大，是吧？心气不足的人就容易悲和哀。

旁白：人到了四十岁该如何调心养气。

徐文兵：所以到这个年龄了，我们说去学学静坐。

梁冬：对。

徐文兵：又符合你的生理，又符合你的心理。静坐以后呢，降降自己那个虚火，浮火。

旁白：《黄帝内经•灵枢经之天年》系列，梁冬对话徐文兵细数人生每十岁的生命特性，教您如何顺势而为正确养生。

梁冬：重新发现中国文化太美，继续回到《国学堂》。刚才和厚朴中医学堂堂主徐文兵老师讲到“发鬓斑白”这个话题，也讲到很多时候情志对我们的这个影响，就是说从情绪上的一种影响。

徐文兵：煎熬。

梁冬：其实我发现很多人对这个情绪对我们身体影响这个认识不足。

徐文兵：对，认为不足的原因，不是说他没意识到，而是说他们没抓没挠的，对吧？那个你物质的东西，你吃什么吃着了，弄什么弄坏了……

梁冬：对。

徐文兵：我物质上有形有质有象的东西，我可以去研究它。

梁冬：对。

徐文兵：那这个情绪呢？看不见摸不着。

梁冬：对。

徐文兵：很多人说：“我气坏了，你气死我了，你伤我心了……”，或者说：“我悲了，我哀了……”，抓不着。但是，中医抓得着，中医有一套理论，就是研究你什么病容易产生什么样的情绪，比如说肝火旺的人，那个愤和怒就容易大，是吧？

字幕提示：

中医理论：

肝火较旺的人容易愤和怒。

心气不足的人容易悲和哀。

梁冬：嗯。

徐文兵：心气不足的人就容易悲和哀。它有一个肉身的基础，有一个能量的基础，然后再有一个什么？无形的情绪的这种表现，中医是能抓住；落实的。

梁冬：嗯。

徐文兵：就是说能把那种无形无象的东西落到实处，而且它有一系列的调整它的办法。

梁冬：它是一个全息统一论。

徐文兵：啊，全息统一论。

梁冬：对。所以呢，刚才讲到了：“发鬓斑白，平盛不摇，故好坐”。什么叫“平盛不摇”？

徐文兵：“平盛”是相对我们前面说的就是五脏六腑皆大盛以平定。

梁冬：嗯。

徐文兵：它这个“平盛不摇”指的是什么呢？在平盛以后呢，会出现什么问题呢？就是逐渐地衰落，这个时候人会出现什么透支自己精血的这么一个问题。

梁冬：对。

徐文兵：所以呢，它不会再添加了，它是在慢慢地减少它，导致它出现一种现象是什么？他不是那么喜欢跑，不是那么喜欢跳，不是那么喜欢大步走了。

梁冬：气血不在脚上了。

徐文兵：不在脚上。

梁冬：在屁股上？反正就是不在脚上了。

徐文兵：坐。

梁冬：就喜欢坐了。

徐文兵：喜欢坐了。

梁冬：我发现有些人坐着的时候，很喜欢颤脚，颤颤颤，这个颤脚说明什么？

徐文兵：手足无措，为什么？

梁冬：为什么？

徐文兵：颤脚的背后是什么？推动脚颤的是什么？是一口气。

梁冬：对。

徐文兵：推动那口气，是什么？

梁冬：是什么？

徐文兵：就是一种心情。

梁冬：他是有什么生理基础呢？

徐文兵：是一种心情，是一种躁动不安的心情。都是什么？心火和肝火。

梁冬：心火、肝火。

徐文兵：什么叫“好坐”？这么坐舒服。所以我们说人练静坐，什么年龄练静坐？

梁冬：还是要三四十岁，是吧？

徐文兵：四十岁以后。

梁冬：我现在就练打坐，是不是早了点？

徐文兵：你有点早，那只能站桩。你应该站桩，你在这个年龄。你非逼得一个小孩子，好走的那个人去站桩，去静坐……

梁冬：那也是不合适的。

徐文兵：摧残。

梁冬：对。

徐文兵：这绝对是摧残人家孩子。所以到这个年龄了，我们说去学学静坐吧，又符合你的生理，又符合你的心理，静坐以后，降降自己那个虚火，浮火。

字幕提示：

人生四十岁到五十岁，适宜静坐。

梁冬：有一个观点，说这个静坐的时候，你把双腿一盘，有助于你这个骨骼拉开。因为我们这个经脉是从脚下下去的，所以有助于这个方面。

徐文兵：关于静坐的理论太多了，各门流派，怎么单盘双盘……我这次回老家，又碰到一个高人，人家说你们都知道，两掌合十，你们怎么不知道脚掌也应该合十。人家那个门派做法就是，两个脚心也要对着。就是各种各样的坐法。但是坐，我的意思，坐呢就是，如果你的肌肉不是那么柔软，肌腱不是那么有弹性的话，你不要非强迫自己去盘成个什么样。舒服！道家很简单，道法自然，舒服为原则。你非要搞得自己，那么扭曲变形，搞得自己不痛快。要坐！这个年龄段去跟个老师去学学静坐。

梁冬：痔疮和坐的时间长有关系吗？

徐文兵：没关系。

梁冬：痔疮跟什么有关？

徐文兵：跟肝有关。

梁冬：印度的人容易有痔疮。

徐文兵：好吃辣椒的人也容易得痔疮。喝酒的人容易得，就是说湿气、瘀血重的人容易得痔疮。其实它也就是一个瘀血块，或者瘀血的一个凸起的一个静脉的一个腔道、管道。

梁冬：那怎么去治痔疮呢？中医。

徐文兵：上次我们讲魂魄，我们以前也讲过，有个地方叫魄门。

梁冬：对。

徐文兵：哪儿？

梁冬：就是……

徐文兵：肛门。古代行刑以后，或者是救死扶伤，第一件事塞住魄门。

梁冬：就怕他这个气走了。

徐文兵：就怕那股气走了。你想练好自己的魄力，就老做一个提肛运动。我们以前讲过撮谷道，有意识地把自己的肛门括约肌，收紧了放松，收紧了放松。

梁冬：对。

徐文兵：这就是预防痔疮最好的方法。

梁冬：对，您看见我的脸色，已经比较凝重了吗？我已经开始练习了。

徐文兵：好。

梁冬：哈哈……好了，这个“发鬓斑白，平盛不摇，故好坐”。到了五十岁，“肝气始衰，肝叶始薄，胆汁始灭，目始不明”。就开始了，五十岁很多问题就来了。

字幕提示：

岐伯曰：人生五十，肝气始衰，肝叶始薄，胆汁始灭，目始不明。

——《黄帝内经》灵枢经•天年

徐文兵：对，人五十岁叫什么？半百。

梁冬：对，年过半百嘛。

徐文兵：《黄帝内经》说，黄帝说我发现，现在年半百而动作皆衰者。

梁冬：怎么办呢？广告之后继续回来《国学堂》。

下节预告：人到中年的健康法则

字幕提示：

“平盛不摇，故好坐”：

人到了四十岁时，开始透支精血，精力逐步不如从前，但没有太大衰减，适宜静坐。

旁白：人到了五十岁，身体会发生什么样的变化？

徐文兵：我们说梁山好汉大碗喝酒，大块吃肉，到这个阶段五十多岁，消化油腻的功能就差了。

旁白：为什么子女一片孝心反而害了父母？

梁冬：有很多子女孝敬父母，燕窝、熊掌堆着，是吧，其实真的是害了父母。

旁白：《黄帝内经•灵枢经》之天年系列，梁冬对话徐文兵，细数人生每十岁的生命特性，教你如何顺势而为正确养生。

梁冬：重新发现中国文化太美。继续回来到和厚朴中医学堂堂主徐文兵老师来请教问题了。刚才讲到这个五十岁，《黄帝内经》里面讲到这个五十岁的时候，“肝气始衰，肝叶始薄，胆汁始灭。”

徐文兵：大致看一下，五十岁是肝，六十岁呢？

梁冬：那就是胆了。

徐文兵：什么胆？肝和胆是一回事。

梁冬：木生火，那六十岁应该是心了？

徐文兵：你看，果然是心。七十岁呢？

梁冬：火生土，脾胃。

徐文兵：诶，果然是脾胃。八十岁呢？

梁冬：土生金，肺。

徐文兵：诶，果然是肺。九十岁呢？

梁冬：金生水，那就是肾的问题了。

徐文兵：肾的问题。

梁冬：唉呀，很快乐啊，我没有预习的哦。

徐文兵：所以他这个肝、心、脾、肺、肾，就是有讲究的，哪先衰的呢？金，就是“肝气先衰”。

梁冬：肝气先衰。

徐文兵：其实它是个轮回，我们讲了就是说，你所有衰的根源，在于你的精气不足。精气不足的第一个表现，就是水生的那个木，它先表现出来。

梁冬：是，因为木也是春天嘛。

徐文兵：木是春天，最开始那个开始有表现了，所以五十岁以后的人叫：“肝气始衰，肝叶始薄。”

梁冬：什么叫“肝叶”呀？

徐文兵：肝有三个叶，就是三片，三片。如果你的精血足的时候，那个肝叶特别厚，如果精血不足呢，就变薄了，叫“肝叶始薄”。肝呢又是分泌胆汁的这么一个器官。所以人的胆汁，肝叶薄了以后，就没有就好像母亲没奶了，胆汁也就不充盈了，胆汁不充盈，化肉的那个功能也就差了。所以这就一系列问题就要来了。

梁冬：所以胆不是用来分泌胆汁的，胆是用来装胆汁的。

徐文兵：装胆汁的。装完以后，就适时地需要的时候，它把它放出去。

梁冬：那些做胆囊切除手术的人，他会有什么样的结果呢？

徐文兵：结果就是什么呢？就是说原来我有这种代偿性，就是说我没吃肉，但是我存了一管胆汁，大吃肉的时候，我就有足够的储存，“啪”放出去。切完胆了就没有这个缓冲了，你就不能一顿吃很多肉，对吧？就直接肝分泌多少你用多少。

字幕提示：

肝分泌胆汁，胆汁进入胆囊储存，以备消化食物，如果切除胆囊之后，不宜多吃肉。

徐文兵：我们在《上古天真论》的时候，讲过女子到了五十岁之前那四十九岁，什么没了？

梁冬：什么没了？

徐文兵：月经没了。

梁冬：哦，这个哦，是。

徐文兵：月经也是肝藏血。

梁冬：是四十九岁吗？

徐文兵：四十九岁，虚岁。

梁冬：哦，虚岁。

徐文兵：我们这说五十岁，差不多，你说一下它前后，女人到时候肝就不藏血，没那么多血可藏了，也没那么多血可放了，就好象三峡水库大坝蓄水，没蓄上水放什么水，所以到这会儿，女人的月经没了，闭经了。男人到五十多岁，我们说什么，性功能就差了。

梁冬：我听说有一些人，是停完之后，后来又不知道怎么回事，又回来了，这有可能的吗？

徐文兵：有啊，接着漏精啊，对不对？

梁冬：哦，是。

徐文兵：该到闭经的时候您不闭经，您还见红，这就是问题，该到那十四岁了，虚岁，该来例假您没来，那也是问题。我们说中医讲什么道理？那你多大年龄到什么阶段，你该干什么你就干，干错了就不对，好多人说有月经好，没月经就不好，那看什么时候，七八十岁又见红了，一看，妇科的癌症。

梁冬：真的？

徐文兵：对啊，到那会儿你见了红，就是很可怕的事情，是不是？到什么山唱什么歌，看什么人说什么话。

梁冬：嗯，“肝叶始薄，胆汁始灭”，就是说五十岁的时候，胆汁就基本上不分泌了？

徐文兵：应该是减少了。原来到，我们说梁山好汉，大碗喝酒，大块吃肉，到这个阶段，五十多岁，消化油腻的功能就差了。

梁冬：所以老年人别吃太好，是吧？

徐文兵：他也吃不了太好。

梁冬：有很多子女孝敬父母，燕窝、熊掌堆着，是吧？其实真的是害了父母！

徐文兵：对，“为人子女者，不知医为不孝”。

梁冬：真的？

徐文兵：他发自内心本心是孝。

梁冬：对！

徐文兵：但方法是害老人。

梁冬：对！

徐文兵：所以老年人到这个阶段，吃那些……

梁冬：五谷杂粮就可以了。

徐文兵：大油大腻的东西，也不大合适了。

梁冬：真的是这样。

徐文兵：因为胆汁不够用了。

梁冬：真的。

徐文兵：另外一个表现就是我们讲，“肝开窍于目”。到五十多岁，人出现什么问题？

梁冬：“目始不明”

徐文兵：“目始”，看不清楚东西，眼花了。

梁冬：所以这个东西，眼睛看得见，是后面的气血充足，而且得冲到肝上……

徐文兵：冲到肝上。冲到肝开的“窍”，是不是“眼睛”上？。

梁冬：所以人老珠黄的这个“珠黄”，就是指眼睛黄喽？

徐文兵：到这会儿就黄了。珠黄还有一个原因，就是他白眼球上，出现很多黄斑或者是黑斑。

梁冬：这是什么原因呢？

徐文兵：瘀血，除了虚以外，还有外邪了。

梁冬：那一个人怎么样才能够保肝？

徐文兵：养肝啊，肝的妈妈是肾。第一要养肾，第二，我说过，子时丑时，肝胆的工作时间，您那会儿沉睡就养肝，而且你看人沉睡的时候，眼珠子在动。干吗在动，就好象我们把一个元宵晃匀了一样，眼球动就是看哪缺血，看哪缺气，看哪缺精，人在调呢。你干脆就不沉睡，眼珠就死鱼眼僵硬在那看，你不花才怪。

梁冬：眼睛转的时候是沉睡啊。

徐文兵：对呀，人在深度睡眠、有梦的时候，那就是眼睛在转。

梁冬：哦，没看过。

徐文兵：眼珠子滴溜溜乱转，健康。一看这人两眼发直不是神经病，就是精神病，眼睛开始不明了。

梁冬：“目始不明”了，是吧。有一种人是把那个眼袋给抽出来了，这个东西……

徐文兵：眼袋要治胃。目下属胃，目侧属胆，目的内眦属膀胱，我们说底下有卧蚕一样一个大眼袋——胃病；这儿纹路特别深或者是黑斑特别多——胆病；中间——膀胱病。

字幕提示：

目下眼袋——胃

眼睛外侧——胆

眼睛内侧——膀胱

梁冬：所以那些早上起来眼屎很多在眼角的时候说明什么呢？

徐文兵：一个是肝胆有火，有湿热，还有人眼屎多得眼睛睁不开的，得拿水冲。

梁冬：对呀，对呀，对呀。

徐文兵：湿热，眼屎太多了。

梁冬：眼屎太多，湿热，所以对眼屎这么平常的事情，它都里面深含道理。“目始不明”。“六十岁，心气始衰，苦忧悲，血气懈惰，故好卧。”

字幕提示：

岐伯曰：六十岁，心气始衰，苦忧悲，血气懈惰，故好卧。

——《黄帝内经》灵枢经•天年

徐文兵：六十多岁人了，我们说男人到六十四岁就什么？无精无子。就是五十多岁是什么？射精的功能弱了或者阳萎了。到六十多岁呢，干脆培养精子的那个功能都没了，所以他没有生育能力了。

梁冬：诶，由于这个话题太过深刻和性感，所以一定要留待下回分解，感谢徐老师。

徐文兵：不客气，再见。

梁冬：感谢大家收看今天的《国学堂》，重新发现中国文化太美，再见。

字幕提示：

“五十岁，肝气始衰，肝叶始薄，胆汁始灭。目始不明”。

人到五十岁时，精血不足了，肝叶开始变薄，消化功能开始减弱，眼睛开始昏花。

字幕：梁某不才，不敢献丑于江湖，谨为学习所得，恳请斧正，梁冬叩首。

下期导视：60 岁如何保心气？

旁白：人到甲子之年 60 岁，身体有哪些变化？

徐文兵：心气、心血不足了。

梁冬：心气也不足了，60 岁再创业也比较难了。

旁白：用哪些有效的方法去养心气呢？

徐文兵：补心气的东西一般颜色都偏红，红高粱，红色的高粱是补益心气的。

梁冬：有一个朋友啊，他建议他的父母分床而睡。

徐文兵：服药千裹（朝），不如独卧。国学堂《黄帝内经》之天年系列，梁冬对话徐文兵，聊聊人在六十岁之后如何保心气。

20100327 天年第九讲

播出时间：旅游卫视 2010.03.27 23：00～23：30

主讲：徐文兵　主持：梁冬

视频音频下载：http://hi.baidu.com/eajian/blog/item/4023471615509b4121a4e933.html

文字整理：清远、lym210、半弯月、yhlj、慕越人、夜未央、蚂蚁、慧从卢溪

下节预告：

旁白：人到甲子之年六十岁，身体有哪些变化？

徐文兵：心气心血不足了。

梁冬：心气也不足了，六十岁再创业就比较难了。

旁白：用哪些有效的方法去养心气呢？

徐文兵：补心气的东西一般颜色都偏红，红高粱，红色的高粱是补益心气的。

梁冬：我有一个朋友,他建议他的父母分床而睡。

徐文兵：“服药千裹，不如独卧。”

旁白：国学堂《黄帝内经》之天年系列，梁冬对话徐文兵，聊聊人在六十岁后，如何保心气？

梁冬：重新发现中国文化太美，大家好，欢迎收看这一期的《国学堂》，我是梁冬，梁某人。今天依然是有请的是厚朴中医学堂堂主徐文兵老师，和我们一起来分享《黄帝内经•灵枢》之天年篇，徐老师你好。

徐文兵：梁冬好，观众朋友们，大家好。

梁冬：过去的几周里面我们一起学习了这个《灵枢》，讲到了人到六十岁的时候应该怎么样。今天继续往下聊，好不好？

徐文兵：好。

梁冬：话说六十岁，“心气始衰，苦忧悲，血气懈惰，故好卧”。

字幕提示：

心气始衰，苦忧悲，血气懈惰，故好卧。

——《黄帝内经》

梁冬：这讲六十岁的人就喜欢躺着了，好吃不过饺子，是吧，舒服不如躺着。

徐文兵：呵呵，好吃不如饺子。是这样，六十岁就是我们说男人和女人，都到六十岁左右的时候，会出现一个什么样的现象？我们再回到……

梁冬：五十九现象，没有没有，说回来。

徐文兵：退休了。

梁冬：对对对。

徐文兵：我们就是撇开社会环境，我说退休是对他身心有影响。就是我有一个做老干部处的朋友，他的工作就是照顾那些老人，他发现六十岁退休以后，很多人就开始发病，或者去世的年龄，就在六十岁到六十四岁。

梁冬：你怎么解读这个现象呢？作为一个中医。

徐文兵：这就是我们说他的生理和社会环境，就是说他的生理、心理和社会环境发生剧烈的变化以后，人没有及时地跟上。

梁冬：你看它讲的这个“心气始衰，苦忧悲”，就是一下子气血不足之后。

徐文兵：气血不足是个大概念，你具体到五脏六腑，我们再讲再回忆一下，五十岁我们说他是肝气始衰，胆汁也减少了，肝叶也变薄了，目始不明，是吧，看东西就花了，眼花了。我们说这个人岁数大了耳不聋、眼不花这个人长寿的。肝，我们按五行来讲，肝属于木。

梁冬：对。

徐文兵：木生的是火，你看到六十岁是……

梁冬：火、心嘛。

徐文兵：先是木头，不是那么足了，接着是火就不旺了，也就是说下一步肝气衰完了，下一个衰退的，你说的是哪个气？

梁冬：心气。

徐文兵：心气心血不足了。

梁冬：心气也不足了，六十岁再创业就比较难了。

徐文兵：所以这个心气始衰，就是说心气不足了，我们平常人说话这个人心气很高，心气很高人家就喜欢折腾点事。心气衰的人就是什么？没意思，出去玩没劲，买一大房子没劲，装修一下，随便你们装成什么样都行，这就是心气衰了。所以人到六十岁会出现一个心气衰，他心气衰的一个表现，就是首先出现了情绪和情感的一些剧烈的变化。《黄帝内经•天年》就说这些人苦于什么呢？一个是忧，一个是悲。

梁冬：苦、忧、悲。忧和悲有什么不一样？

徐文兵：忧和悲是完全不一样，忧的繁体字，忧的上面是一个像我们写这个一页书、两页书那个页字，那个一样，其实那个字念谢，指的是头；忧的中间有个心，是吧，古代这些字都是带心字的。忧的意思很简单，讲个成语叫杞人忧天，什么意思？

梁冬：就是担心。

徐文兵：就是老是担心将来有个不好的事发生，这叫忧。

梁冬：就是担心未来不好的事情发生这叫忧。

徐文兵：天崩、地坠，什么天上星星掉下来，地震什么的。就是说他老处于一种什么，对将来的一种不安的、不安全的一种感觉。2004 年我跟我爸爸说，我说我挣点钱，咱们这个房贷可能能提前还，当时我爸说什么，我爸说你要挣那么多钱，你还要交好多税。

梁冬：首先想到的是交税的事。

徐文兵：对，他不看挣的总比交的多，但是他看到的是那种负面的。

梁冬：这是忧，那悲呢？

徐文兵：悲呢，我们经常说这个悲，但是具体你让人家说悲到底啥意思？悲它上面是个非，在甲骨文里面它是两个小鸟相背而飞，是吧，劳燕分飞，是一种分离的那种状态，所以当人在分离、分别的时候产生的那种情感情绪……

梁冬：哦， 那个叫悲。

徐文兵：就是悲。我们经常说悲欢离合，什么意思？合就是欢，离呢？就是悲。

梁冬：真是长学问了。我随口那么一问，那么有东西。

徐文兵：就是说中国人，把对人的情感情绪的认识，都研究到骨子里，他落实到一个汉字上。

梁冬：所以我觉得，现代人活得真是粗糙！

徐文兵：我们现在特糙。

梁冬：真是糙。

徐文兵：粗、鄙、浅、薄、糙。我对现代简化字，包括白话文的一个评价。所以它出现这些情况，就是这种状态，就是我们比如说正常人，到了秋天，看到落叶纷纷，草木那种凋零啊分离的那种肃杀的那种状态，会感叹秋悲。这种老年人是一年四季不管春夏秋冬都会产生一种悲。

梁冬：噢！

徐文兵：特别现在社会，我们产生很多空巢老人。

梁冬：对。

徐文兵：爹妈单独居住，我们在外面奔忙，又不去常回家看看，所以这种老年人这种悲的心理呢就更加严重。从他的生理上到了这个阶段了，然后呢，你又为人子女不会孝，不会伺候父母，所以他这种忧和悲的状态，总是缠绵不去，苦忧悲。

梁冬：嗯。所以这些事情，做儿女的一定要学会逢年过节是吧，要回家看看。

徐文兵：另外跟父母一定要有这种亲昵的肉体的接触。

梁冬：拥抱一下什么的。

徐文兵：他有这种人的气的交流的话，就能弥补，你的那种阳气弥补老人那种心气的衰弱。

字幕提示：

子女常常拥抱父母，有助老年人的心气提升。

徐文兵：这样的话，他的那种悲的感觉就会少一点。

梁冬：所以，我觉得很多儿女过马路的时候，你搀一下父母那绝对不是怕他倒了，是那一种一刹那的肌肤之亲……

徐文兵：肌肤之亲。

梁冬：对。碰一下之后，做父母的暖气，对他延长寿命以及最后说庸俗一点啊，父母健康就是子女最大的福分，那是多么重要的事情。

徐文兵：对呀。

梁冬：稍事休息一下，记住在广告期间碰碰你的父母。

字幕提示：

“六十岁，心气始衰，苦忧悲”：

老年人到六十岁，心气不足，容易产生忧悲情绪，子女应经常抚慰他们。

下节提示：

徐文兵：我看了很多，所谓的养生节目。

梁冬：嗯。

徐文兵：什么你要锻炼你的心脏，你的岁数大了，你要去运动，然后大步走、跑步，好多人锻炼得把自己闹坏了。

梁冬：生生的把本来可以滋养心脏的气血，生生地给弄到远东地区。

徐文兵：对。

梁冬：重新发现中国文化太美，继续是和厚朴中医学学堂徐文兵老师讲到《灵枢•天年》这部分，刚才讲到六十岁的时候，人呢容易苦、忧、悲。忧和悲是很不一样的，尤其是讲到说，对父母那稍微拥抱一下，碰碰他们对于整个父母的健康是很重要的。所以很多子女，老想送点什么、什么金，什么脑，什么的。其实你还不如回家抱抱他，什么都没这重要，是吧。

徐文兵：对。

梁冬：有些时候甚至让父母碰碰你。我以前有个同事，叫董嘉耀，他说他最开心的事情，就是让他爸帮他剪头发，虽然他爸剪得很难看。他爸帮他剪头发时候，就这一辈子习惯了，有一天如果他自己在外面剪了头发的话，他父亲会非常难过。

徐文兵：嗯。

梁冬：那这个东西其实现在理解，苦、忧、悲。

徐文兵：嗯。

梁冬：血气懈惰。

徐文兵：嗯。

梁冬：这个“懈”和“惰”肯定是不一样的，是吧。“懈”肯定是那种松懈，是吧。那“惰”是懒惰的意思，我知道它有点不同，那有什么具体的不同呢？

徐文兵：“懈”是……讲它的反义词，你把那竖心旁去掉就是解。

梁冬：对，解手的解。

徐文兵：就是解开了。

梁冬：对。

徐文兵：那它的反义词呢？就是“凝聚”。

梁冬：对。

徐文兵：“懈”呢，一松，是松掉了，就是我们说提不起劲来了，提不起气了，这是一种表现，就是他气有点散。

梁冬：“血气”是不是“血”和“气”也是散的。

徐文兵：“血”和“气”都是散的，它就聚不到一块，聚不到一块呢，一是气聚不到一块它没有弹性，这人就满脸的皱纹。不是说这人鸡皮鹤发，鹤发是头发白了，鸡皮是什么？松松垮垮这个样子。“惰”是往下坠，往下坠的一个表现就是说，我们说这个人血压会很低，你让这个人突然起立，或者起床稍微猛一点，他就会什么？眼前发黑，甚至有的人会晕倒。有的老年人在走路或者干活的时候，突然就“哗”一下倒地下了，他倒不是一下过去了，他就是那个气血上不去，这种叫血气“惰”了。那个气血凝聚不到一块儿，叫“懈”了。

梁冬：对。所以呢，应该在父母的家里的厕所上写一个“慢”字，突然站起来就很危险，很危险。

徐文兵：对。

梁冬：“血气懈惰，故好卧”，所以老年人……

徐文兵：这个“血气懈惰”呢，就是针对上句我们讲“苦忧悲”。

字幕提示：

六十岁，心气始衰，苦忧悲，血气懈惰，故好卧。

——《黄帝内经》

徐文兵：它讲的是心理情绪。“血气懈惰”开始涉及到生理，这是他讲的话呢都是……古人讲话都是有深刻道理，也有顺序的，在这种心理和生理下呢，最后他平时的形态的表现是什么，就说下一句叫：“故好卧”。

梁冬：就喜欢躺着。

徐文兵：就喜欢躺着。

梁冬：躺着，这个是不是有不一样？平躺是一种躺，打侧是一种躺啊，在文字里面有没有不同啊？

徐文兵：仰卧、侧卧，我们讲的睡觉应该叫“卧如弓”，应该讲是侧卧，这是一种比较好的睡姿。有的小孩是什么呢？我治过一个小孩子，他是消化不良，老是手心发烫，他趴着睡，他觉得枕头底下那块儿凉，他老这么睡。

梁冬：把手伸进去。诶，这是一个很有意思的问题哦，第一首先，人为什么要侧着卧，就为什么“卧如弓”？

徐文兵：我理解的“卧如弓”就是这么个意思。就是说人的胆经是行走在两侧的嘛，好多人就睡不着觉，中医管这睡不着觉叫“不得卧”。你看我们这个《黄帝内经》很多描述这人，包括《伤寒论》，他没有说他睡不着或者失眠，他叫“不得卧”，不得卧的意思就是入睡困难，或者是反复醒来，或者老是做那种奇奇怪怪的梦，就是说卧不安。中医还有一句话叫“胃不合则卧不安”。

字幕提示：

医认为：胃不合，则卧不安。

徐文兵：卧不安是什么意思，一个就是我说的那个趴着睡，他才有安全感。所以侧卧呢，它对胆 经正好有一种压力，所以这个胆气弱的人或者我们说这个胆寒的人，他就会容易出现睡不着觉的这种情况，所以有一个治疗失眠的很著名的方子就叫：“温胆汤”。不安全感嘛，害怕嘛，害怕我们说这人吓得胆寒了，吓得敌人胆寒了，那你把他的胆给它弄热了，或者给它压力了，温胆，胆热了，他就不害怕了，他就睡着了。

梁冬：那就这样侧面比较好一些。

徐文兵：侧面好一点，尤其是要右侧卧。

梁冬：但是我有一个问题，就是说为什么我现在睡觉的时候喜欢躺着，就跟那个小孩子握着拳头整个摊开呢？这样不好，是吗？

徐文兵：也行，也可以。

梁冬：还可以是吗？

徐文兵：说明你还停留在童稚期。

梁冬：我真的我就是侧着睡觉不容易睡着，这么一摊开就能睡着了。

徐文兵：小孩子睡觉都是两个手扬起来，心经是打开的。我感觉侧卧还有一个对人体有益的一个原因是什么呢？就是说我们这个脖子和肩膀它有个距离，是吧。你如果侧卧的时候，需要枕个枕头，枕个枕头如果正好硬一点，古代人睡觉枕头非常硬，你看有瓷枕，现在人睡的都是什么鸭绒枕，什么什么那种软枕头。枕头是软的，头部没有一个力量支撑，哪是硬的？

梁冬：脖子是硬的。

徐文兵：脖子是硬的。

梁冬：所以那么多颈椎病的原因是因为这个软枕头啊？

徐文兵：就是枕头闹的，不得卧。

梁冬：这可真是所以……真是深刻。

徐文兵：你比如说你弄一个枕头的高低，正好跟你肩膀和这个头的距离是相等的，这样的话正好给一个力的支撑，这时候你的脖子是非常放松的，所以睡觉的话一定要侧卧，再一个枕头一定要硬，如果你又不喜欢太硬，又不喜欢太软，就用那个荞麦皮枕头。

梁冬：“故好卧”，怎么讲？

徐文兵：“故好卧”还是针对我们小时候好走，然后好趋，然后好步，这样的话它有一个年龄，随着人的气血的变化，它有一个下降的趋势，我们总的观念就是说，他既然生理有这个生理变化到这个（步骤），你要顺应它，我们现在还……现在我看到很多，就是所谓的养生节目，啊，什么要锻炼你的心脏，你岁数大了你要去运动，然后大步走，跑步。老年人的气血本来就回缩到身躯内了，这个腿脚呢就有点儿不灵便了，你还强迫他气血往手脚上去运动，就让他去锻炼，好多人就锻炼得把自己给闹坏了。

梁冬：就生生地把本来可以滋养心脏的气血，生生地弄到远东地区。心脏就有问题了。

徐文兵：对。

字幕提示：

“六十岁，血气懈惰，故好卧”：

老年人到六十岁，血与气聚不到一块，喜欢躺着，一般补心气的东西颜色偏红，如丹参、红花、赤芍、朱砂等。

下节提示：

徐文兵：中医讲补心气的最好的东西叫血肉有情之品。

梁冬：什么东西？什么是血肉有情之品？

徐文兵：红肉。

梁冬：老父母六七十岁了，合一合是不是对身体有好处呢？

徐文兵：因人而异。留着那点精气养自己就够了，你还要往出放。所以到什么年龄做什么事，到什么山唱什么歌。

旁白：您现在收看的是旅游卫视最新鲜的文化节目《国学堂》。

梁冬：重新发现中国文化太美，继续回来到和厚朴中医学堂堂主徐文兵老师聊到《天年》。刚才聊到就是六十岁的时候故好卧，所以老年人就是你得让他躺一躺比较好。

徐文兵：所以你是年轻人，你别看回家爹妈在那躺着你就不高兴，非要拽起来让他去锻炼去，这是很蠢的。

字幕提示：

六十岁，心气始衰，苦忧悲，血气懈惰，故好卧。

——《黄帝内经》

徐文兵：这一段下来以后，我们就看一下，就是当自己的父母年过六十以后，你怎么去对待他。第一你要意识到他看问题容易……

梁冬：悲观。

徐文兵：看负面，容易悲观。

梁冬：对。

徐文兵：容易替你们、孩子们操这心、操那心，这是他的生理决定的。另外呢，他懒得动活了，他平常爱早晨起来出去溜溜弯，回来又躺下了，这是他正常的表现，你要尊重他。这样的话根据这个情况，

我们在饮食上或者是给他做一些保健的方面的帮助上你要有针对性。比如说针对心气虚的人，我们给点什么吃的好，就是相对能补一下他的心气。

梁冬：红豆。

徐文兵：诶，用红色是对的。

梁冬：是吧，就用红色。

徐文兵：所以补心气的东西，一般颜色都偏红。我们用的中药很多中药能活血化瘀，能够促进心脏的这种血液循环都是红色的。你比如丹参，有茜草，有红花，有赤芍，甚至我们有时候会用到朱砂。那这些红色的都是非常好。另外中医讲补心气的最好的东西叫血肉有情之品。

梁冬：什么东西？什么是血肉有情之品？

徐文兵：红肉啊。

梁冬：哦。

徐文兵：你现在老说我们要给老年人吃白肉别吃红肉。对老年人最好这会就是红烧肉。

梁冬：所以传说中的红葡萄酒是有道理的。

徐文兵：红葡萄酒啊我是这么看，最适合几千年来我们看它实践，最适合中国人体质的酒并不是红葡萄酒。

梁冬：那是什么呢？黄酒？

徐文兵：就是黄酒。你看一个东西你先看它的材质。红酒拿什么酿的？

梁冬：红酒拿葡萄嘛。

徐文兵：葡萄是什么？

梁冬：葡萄不就是葡萄吗？

徐文兵：葡萄是果还是实？

梁冬：哦，明白了，明白了。这个果它是已经消耗过了。

徐文兵：果是果肉。

梁冬：对。

徐文兵：对吧，那我们的黄酒拿什么酿的？

梁冬：种子。

徐文兵：种子是实嘛。

梁冬：是胚胎。

徐文兵：是有生命力、是能够再繁殖出生命的东西酿成的。所以……

梁冬：属于生命的早期，果子就是生命的晚期。

徐文兵：现在的人都是跟风。我记得香港前一段时间一说我家里有酒窖，藏多少瓶红酒，这个那个的。与其那样不如买点女儿红、状元红、黄酒。黄酒它主要是什么？入肝经的，入肝经的。黄酒又温了喝以后，肝经强了以后木生火，也能补益心气。另外呢就是在饮食上最好的补益心气的粮食，现代人都不吃了——红高粱。你吃过高粱米没？

梁冬：我不知道。我们家的饭是很多种米混在一起，全放进去的。

徐文兵：那也挺好的，杂食。红高梁，红色的高粱是补益心气的。另外就是给他们多吃一些血肉有情之品。另外还有一个非常好的药，就是现代人用来保健的叫肉苁蓉。肉苁蓉也是非常好的补益心气的药。

梁冬：所以今天我们花了一集的时间，好好地讲一下从六十岁开始，“心气始衰，苦忧悲，血气懈惰，故好卧”这么样一个过程。

字幕提示：

六十岁，心气始衰，苦忧悲，血气懈惰，故好卧。

——《黄帝内经》

梁冬：那其实还有一个，就是说家里面老父亲老母亲，如果就说不送高粱酒，也不送……还可以送一个什 么样小小的礼物，会比较好一点？

徐文兵：哦，治疗悲，你知道最好用什么药？

梁冬：就是用什么药？

徐文兵：悲是因为离。

梁冬：对。

徐文兵：什么才能欢？

梁冬：合嘛。

徐文兵：对，中药里面就有两味药。

梁冬：叫什么药？

徐文兵：合欢花，合欢皮。这个百合和合欢皮、合欢花都是非常好的中药。治疗什么病？就是治疗这种忧悲的病。以前那个经常人写诗说过一个叫：“合欢蠲忿，萱草忘忧”。萱草就是我们平常吃的那个金针菜。

梁冬：金针菇？

徐文兵：不。黄花。

梁冬：黄花呵。

徐文兵：金针，我们叫金针，黄花。这个在食疗或者是在吃的药里边加上这两味药，对老年人这种悲的情绪就能缓解。专门有一个病叫百合病。

梁冬：什么意思啊？

徐文兵：这个百合病就相当于现在的叫焦虑或者躁狂症。说这个人哪，就是坐又不能坐，卧又不能卧，就是那种坐立不安，烦燥不宁，然后问你咋了，也不知道，然后就在那儿莫名其妙自己哭泣，然后怎么治？百合。

梁冬：就用百合？

徐文兵：就用百合一味药熬着给他喝，就叫百合病。

梁冬：就是说悲欢离合，合就会欢。

徐文兵：诶，合就会欢。

梁冬 :问一个可能不是很适合在电视里问的问题啊 ,老父母六七十岁了 ,合一合是不对身体有好处呢？

徐文兵：因人而异的。到这会儿，我们讲过，男人到六十四岁已经是什么啊？

梁冬：弹尽粮绝。

徐文兵：弹尽粮绝，你让他合什么合？留着那点儿精气养自己就够了，你还要往出放。

梁冬：怎么才知道这个老父亲是不是适合这个再合呢？

徐文兵：看他自己。

梁冬：呵呵呵，对不起啊，这个问题也许不适合在电视里问。

徐文兵：看他自己。

梁冬：啊，完全看自己判断。

徐文兵：看他自己，但是我是反对的，到这个年龄还去喝一些就是壮阳的药或者催情的药，最后把自己透支死。

梁冬：诶，我有一个朋友啊，他建议他的父母啊，分床而睡。

徐文兵：当然了。

梁冬：但是呢，这样不就是不够合了吗？就是虽然不能够……你觉得老年人，是应该分床睡，还是合床睡？

徐文兵：应该是分床睡，包括年轻夫妻都应该分床睡。“服药千裹，不如独卧”，听说过这句话吗？

字幕提示：

服药千裹，不如独卧。

梁冬：怎么讲？

徐文兵：就是说，你怎么养你的精气神，你就是精气神，吃这个补那个养得再好，你不如分床而睡。

梁冬：分房可以吗？

徐文兵：它的意思就是说，节省你的精气神，去养自己。所以合床而睡，他老有那种企图和冲动。

梁冬：对，对，对，我有一个朋友说，到底今天是打主场还是打客场，是不一样的，哈哈哈……

徐文兵：老年人是什么啊？他有不同的……已经开始有自己独立成型，不可更改的一种生活习惯。

梁冬：对，对，对。

徐文兵：包括是老夫老妻，老夫老妻的话呢，分开睡，不见得就是说我们感情不合，因为他合在一起，相互那种干扰影响反而闹得身体更不好。

梁冬：非常有道理，所以这一期节目，是做给天底下的儿女看的，看完之后呢，你就知道如何，该有效率地去孝敬父母了，感谢徐老师！

徐文兵：别客气。

字幕：

梁某不才，不敢献丑于江湖，谨为学习所得，恳请斧正，梁冬叩首。

下期预告：

旁白：《黄帝内经》说，“人到七十，脾气虚。”

梁冬：七十岁这个，脾这个事情啊，很有意思。

徐文兵：眼睛不明的时候怎么办？

梁冬：睛明穴。

徐文兵：呵呵，睛明穴可以。

旁白：什么时候最适合养脾气呢？

徐文兵：最忌的最后那十八天。

旁白：什么东西可以有效地帮助老年人来补脾？

梁冬：黄芪这味药，到了这个年龄段，是应该做为一种食材来用。

旁白：国学堂《黄帝内经》之《天年》系列，梁冬对话徐文兵，聊聊人在七十岁后，如何补脾气

20100328 天年第十讲

播出时间：旅游卫视 2010.03.28 23：00～23：30

主讲：徐文兵　主持：梁冬

视频音频下载：http://hi.baidu.com/eajian/blog/item/4023471615509b4121a4e933.html

文字整理： yhlj、蚂蚁、婉婷、小鱼儿、雪狐、慧从卢溪

梁冬： 重新发现中国文化太美。大家好！欢迎收看今天的《国学堂》。我是梁冬，梁某人。依然有请的是厚朴中医学堂堂主徐文兵老师和我们一起来分享《黄帝内经》的天年。徐老师好！

徐文兵： 梁冬好。观众朋友们大家好！

梁冬： 在上一期节目的时候呢，我们讲到了一个话题，就是话说呢，一个人到了六十岁的时候要怎么样呢——就故好卧了，所以父母在家里躺着的时候，您觉得他符合客观规律，不要把他拎起来到处跑来跑去，这样的话呢，反而把这个气血弄到四周，对身体不利。

徐文兵： 叫舍本逐末。

梁冬： 对。那今天我们继续往下讲，讲到七十岁。话说呢，这个《黄帝内经》在七十岁呢，就用六个字：“脾气虚，皮肤枯”。诶，但是我觉得这七十岁脾这个事情很有意思。

字幕提示：

七十岁，脾气虚，皮肤枯。

——《黄帝内经》

徐文兵： 对。前面五十岁是肝。

梁冬： 对。

徐文兵： 肝气虚了——“肝叶始薄，胆汁始减，目始不明”。啊，有的……有的那个观众就问了，就说我这个眼睛不明的时候怎么办？所以，今儿呢，就插一句，告诉大家一个穴位。中医很有意思，它《黄帝内经》讲了病理，然后接着就有对应的治疗方法。它不是说告诉你一个诊断，你得的什么病，然后怎么治，没治。这个目始不明啊，专门有一个穴位，就是让眼睛亮的。

梁冬： 噢，睛明穴。

徐文兵： 诶，睛明穴，可以。

梁冬： 可以吗，还有呢？

徐文兵： 围着眼睛的穴都可以，但是呢，这是个末梢，你得从根儿上。它根儿上怎么说呢？它说肝气虚了，然后呢：“……胆汁始减，肝叶始薄”。你得从根儿上治。

梁冬： 对，从肝胆上入手。

徐文兵： 诶，从肝胆上入手。特别这个胆呢，对眼睛影响特别大。胆的一个募穴，你想眼睛亮，你去找肝……就是胆气聚的那个地方。你给它做点按摩，啊，或者做点……在哪儿？我们说哪儿是本？

梁冬： 啊，肚子上嘛。

徐文兵： 身躯是本，它在哪儿？它在我们的肋骨的中间。在哪儿呢？就是在第……第七和第八肋骨中间，你就沿着这个乳头往下数，一般我们的乳头在第四、第五肋间。你往下数俩肋骨，就在这肋骨缝儿这儿，这是胆经的募穴。你眼睛觉得老花眼了，就是看不清楚的时候，你就揉揉这儿。它的上边

的穴叫期门，是肝的募穴。如果你说:哎呀！你这个定位太复杂了，我就搞不清楚。那么很简单，把两个手搓热了，就在这个肋杈子这儿揉。搓开了以后呢，就是能促进胆汁的生成和分泌。很多人消化不好，一揉完这儿就觉得咕噜咕噜，就是肠胃开始动了。就是让……我们说对应的方法，五十岁眼花的时候怎么办。到了六十岁的时候，我们说了血肉有情之品，然后帮他去补益。到了七十岁，就是说心的……按五行来讲……

梁冬： 心属火嘛。

徐文兵： 火生什么？

梁冬： 火生土嘛。

徐文兵： 到七十岁就该土就不足了。对应的就是什么——脾气虚。这个脾你看它怎么写？

梁冬： 一个月，一个脾，对吧？卑下的卑。

徐文兵： 卑下的，为什么卑？

梁冬： 它是不是处在什么的下面？

徐文兵： 诶，我们经常说“善用人者为之下”。海纳百川，为什么能纳百川？

梁冬： 对啊，位置卑嘛。

徐文兵： 它位置是卑的嘛，所以脾这个东西我们现在老说脾，其实脾是什么？是一种容纳；吸收；包容所有的这些营养物质，也包括你消化不好，这些……

梁冬： 藏污纳垢。

徐文兵： 藏污纳垢的地方，所以它叫脾。它是一个就好像你在外边挣了钱回家要交……

梁冬： 交公粮。

徐文兵： 交公粮，交给老婆一样。就说阳性的器官是腑，它在消和化食物。消和化转化的东西交给谁呢——脾。脾的特点它是个脏，它是个阴。阴是什么？

梁冬： 吸收的。

徐文兵： 吸纳；吸收。

梁冬： 对，所以这个……

徐文兵： 我们现在很多人说脾胃不和、肝脾不和，错了。你没搞清楚脾是干嘛的。所有影响到你这个吸收功能的话，比如吃了喝了不长肉，脾出问题了。那么脾气虚是什么意思？

梁冬： 就是脾这个吸收的功能变差了。

徐文兵： 吸收的功能特别差了，即便你吃了很多有营养的东西，你也……

梁冬： 吸收不了了。

徐文兵： 吸收不到。

梁冬： 诶，那我就想请问一个问题了，这个脾（pǐ）气和脾（pí）气，我们说这个人脾（pí）气很大。

徐文兵： 没错。

梁冬： 这两个字也是一样的，对不对？

徐文兵： 对。

梁冬： 那这两个字之间有什么关系呢？

徐文兵： 有，有关系。我们经常说这人肝火很旺。

梁冬： 对啊。

徐文兵： 但是有时候说这人脾气很大。

梁冬： 对啊。

徐文兵： 两人有区别吗？

梁冬：对啊，有区别吗？

徐文兵： 脾气好的人会有——突然间会有一种肝火。

梁冬： 嗯。

徐文兵： 是吧。但是我们没说这人脾气不好，为什么？脾是主管一生的，我们说是后天之本。当人的性定格以后，定格了，这叫什么？脾气。定格是什么？它是固定不变了。有些人说：“人之初，性本善，性相近，习相远”。当他的习性还没有固定下来的时候，我们说这个人还没定型。

梁冬： 哦。

徐文兵： 定型了以后，我们就说这人就形成了自己的一种思维方式、情绪方式、情感表达方式，这叫脾气了。很多人这个脾，就是脾胃，一个是消化和吸收功能不好的时候，人有两个表现。

梁冬： 哪两个表现？

徐文兵： 第一，要跑。

梁冬： 喜欢跑步是吧？

徐文兵： 不是，要离开这儿。走走走，我们要离开这儿，去哪儿？

梁冬： 不知道。

徐文兵： 不知道。

梁冬： 就是生活在别处，想从这儿离开。

徐文兵： 诶，你看，你观察很多抑郁症的病人，就有这个特点，就要走，你要去哪儿？很惊恐的眼神，你要去哪儿？不知道，要跑。

梁冬： 就是逃离现场。

徐文兵： 逃离现场。这是什么呀？这就是脾胃虚的，它有一种对营养摄入那种不够的那种感觉。就是老觉得：咝！将来要有不好的事要发生。你给他吃饱了，就没事了。陷入这种害怕，或者是担心要发生的时候，他就不停的吃。

梁冬： 化食量为胆量嘛。

徐文兵： 化食量为胆量，其实这是一种动物本能。

梁冬： 嗯。

徐文兵： 你看动物碰到危险的时候，第一个就是逃；第二个就是拼命进食，储存能量，以备将来不测之需。这就是我们说这个“脾气”和“脾”气表现在外的那种思想情感，其实它有物质、生理功能作为基础。

梁冬： 所以有一些白领啊，频繁跳槽，很可能并不是人品问题，人家身体有基础。他的脾气……

徐文兵： 不安全感。

梁冬： 对，不安全感，是吧。稍事休息，马上继续回来。

字幕提示：

脾气虚：

指脾气不足，多因饮食不节、劳累过度，久病耗伤脾气所致。

梁冬： 重新发现中国文化太美。继续回来到《国学堂》。刚才讲到“脾气”和“脾”气的问题，对于一个广东人来说，能把这两个字分清楚，那是很不容易的事情。依然是有请的是厚朴中医学堂堂主徐文兵老师和我们分享这个话题哦。刚才讲到“脾气”和“脾”气，您觉得关于脾，还有什么东西跟大家分享的呢？

徐文兵： 我们还说有一句话叫：“胃强脾弱”，什么意思？就是这人特能吃。

梁冬： 啊。

徐文兵： 但没良心，他不长肉。

梁冬： 这不是很好嘛。

徐文兵： 吃东西全拉掉了，什么意思？

梁冬： 有很多人都哭着喊着要有这种功能。

徐文兵： 很多人现在是追求的是一种病态。

梁冬： 真的很奇怪哦。

徐文兵： 病态，还说，啊一说人这么瘦，那么吃，那么吃你还不长肉，真羡慕你。

梁冬： 对呀。

徐文兵： 其实他是个病态。我们老家有句话叫：男人是个耙耙，女人是个匣匣，不怕耙耙没齿子，就怕什么呀？

梁冬： 匣匣……

徐文兵： ——没底子。

梁冬： 哦。

徐文兵： 就是男人啊，像一个搂钱的耙子啊，出去去耕耘，去搂回东西。

梁冬： 啊。

徐文兵： 往哪儿装啊？往那匣匣里面装嘛。

梁冬： 哦。

徐文兵： 这个男人咱再无能，再笨，咱总能搂点东西回来，没事，能干不能干的，是吧。就怕什么？

梁冬： 匣匣没底子。

徐文兵： 老婆盛不住。啊，你挣多少钱交给她，全给你造光。你对应上脾胃呢？

梁冬： 哦。

徐文兵： 男人是什么？腑。胃是什么？耙耙。

梁冬： 对。

徐文兵： 啊，吃进去的东西。脾是什么？

梁冬： 匣匣。

徐文兵： 匣匣。不怕胃不好，就怕脾气虚。

梁冬： 诶，你把钱都给你老婆吗？你把钱都给你老婆吗？

徐文兵： 那当然是这样的。

梁冬： 呵呵呵，电视上公开表示。

徐文兵： 公开表态，我确实是交了。

梁冬： 哈哈哈……

徐文兵： 这个呢，她给你……就是说能挣的不如会花的，她能给你全存上，然后应不时之需，去用到……好钢用到刀刃上，这人是很健康了。这就想起，我们古代，就是说，对应这个七十岁有个故事，就是“廉颇老矣，尚能饭否？”

梁冬： 嗯。

徐文兵： 皇帝派人，要打仗了，赵国和秦国要打仗了，是吧。哎呀，这个朝中无可用之将，去访问一下老将军廉颇吧。派人去考察一下，怎么考察？你去看看还能不能吃饭？结果一见廉颇，嚯，海量，特能吃。回来怎么汇报的，能吃倒是能吃，一吃饭，三遗矢。就是吃饭中间他上了三趟厕所。能吃吧？

梁冬： 嗯。

徐文兵： 耙耙没问题吧？

梁冬： 啊。

徐文兵： 哪有问题了？

梁冬： 匣匣。

徐文兵： 匣匣有问题。

梁冬： 兜不住，吸收不了。

徐文兵： 兜不住，吸收不了，吃了就完了，最后还是没用他。所以老年人到这个阶段呢……

梁冬： 嗯。

徐文兵： 就会出现什么问题？一个是既不能吃，饭量也少；第二呢，吸收也不好。

梁冬： 嗯。

徐文兵： 另外呢，还会出现一个情况就是吃倒是挺能吃，但是呢，吃完了就拉。所以在这会儿就是，一看，脾已气虚了。

梁冬： 所以有一些药，现在是搞减肥药，就鼓吹，你吃，吃了全拉出来，不用吸引不长胖，其实这是对脾很大的伤害的哦。

徐文兵： 对，对生理上最大伤害。你别说老年人，我们下一句叫什么？脾气虚了以后表现是什么？

梁冬： 皮肤枯嘛！

徐文兵： 皮肤枯什么意思？

梁冬： 就是没有……没有那个脂肪在那个皮肤上面堆积。

徐文兵： 诶，你看你还真认得，一个是皮枯。

梁冬： 我很专业的。

徐文兵： 一个是肤枯，肤是什么？肤是皮下指肪。

梁冬： 对。

徐文兵： 所以当你脾吸引进来营养以后，一个是我们燃烧，化为气，化为神。你吃完饭，吃饱了能干活，能写东西了。另外呢，多余能量它储存在哪儿？就转化成脂肪，变成一个精髓的半成品，储存在体内。一个是保护你的脏腑的温度，另外就是储存在皮下脂肪。干嘛？保温。脾气虚的人有一个特点叫什么？皮下叫有皮无肤，他那个皮呀，你一拎就能拎起来。

梁冬： 有些老年人真的是这样的哦。

徐文兵： 就是这样的，为什么叫鸡皮鹤发呢？你拎过那个鸡皮没有？一拎有皮无肤，就是说皮下没有脂肪了。我们现在好多人说减肥，我要减肥，我要抽脂，抽什么呢？其实就把你的脾好不容易吸

收……匣匣好不容易攒点钱，你捅开个洞给它抽走了。抽到最后这种人是什么？几种表现，一个是弱不禁风；还有人我见的就是抽脂以后，就是他这个精髓被掏空了，掏空了以后呢他就觉得脏就开始寒，然后呢心寒齿冷，就觉得活着没意思。所以现在科学统计好多抽脂减肥，最后都抑郁症。归宿就是抑郁症，然后就自杀。

梁冬： 太恐怖了！

徐文兵： 不恐怖，这都是人造疾病。

梁冬： 怎么才能够补脾呢？

徐文兵： 我们经常说一个叫健脾健脾。

梁冬： 对呀!

徐文兵： 什么叫健脾，就是让脾气……

梁冬： 健起来嘛，使之有力。

徐文兵： 使之有力，或者叫使之有气。就是怎么能提高它的消化功能？首先我们就先别干蠢事，啊，伤脾气，就是说让脾气变得很弱的事情，你猜是什么？

梁冬： 是什么？什么克土，水克土。

徐文兵： 土克水。

梁冬： 哦，对对对，水土相克，对不起呀，对不起，这的确是这个水土相克，那什么克土呢？木，木克土。

徐文兵： 对。所以让脾气虚的人，好多人你发现了没有，一生气就拉肚子，跟人吵完架以后，哗，上厕所。

梁冬： 对，肝气一旺……

徐文兵： 肝气一动，脾气就弱，所以这种人首先最忌讳吃过于辛辣的东西，老年人。

字幕提示：

老年人脾气虚，忌辛辣。

梁冬： 哦。

徐文兵： 你比如我们吃的东西太多了，没胃口，堵在嗓子眼了，诶，吃点辣的东西，唑！又开胃了。对，什么意思？就是这种辛辣的东西所肝气、胆气鼓舞起来，又把那些多余的营养给化掉了。你又能吃了。那当你脾气虚的时候。

梁冬： 你这一下子耗了。

徐文兵： 你就切忌吃过于辛辣的东西，所以老年人到这个年龄忌辛辣。另外一个问题呢，就是老年人最忌讳，你吸收的反义词是什么？

梁冬： 呕吐。

徐文兵： 呕吐和拉肚子——泄泻。呕吐、泄泻最伤人的脾气。

梁冬： 对。

徐文兵： 我看到一个是减肥的，现在减肥人一个是抽脂啊什么的，还有一个是什么？

梁冬： 拉，抠，抠喉。

徐文兵： 啊，这顿饭又想吃，吃完又怕长胖怎么办？先吃，吃完又跑厕所一弄，哗，吐掉了。这种是最伤脾胃之气。吃到最后就是厌食症。这种吐啊先伤的是脾胃之气，然后就伤的是心气，最后他连吃饭那个欲望都没了。所以老年人切忌不要去什么……

梁冬： 抠喉。

徐文兵： 没有没有，用那种催吐或者是拉肚子的方法，一下有可能就拉下以后就收不住了。

梁冬： 我们稍事休息一下，马上继续回来到《国学堂》。

字幕提示：

“脾气虚，皮肤枯”：

人到七十岁，脾气不足，精血精髓不足，皮肤枯萎，忌过度劳累。

梁冬： 重新发现中国文化太美。继续回来到《国学堂》。刚才呢，请的是厚朴中医学堂堂主徐文兵老师，和我们讲到这个老年人切忌呕吐和拉得太多。

徐文兵： 怎么去让他养脾胃之气，我们刚才上一节讲了，就是不要干蠢事，第一不要呕吐，不要过剧烈的催吐或者拉肚子，另外我们要学会借天……天地之气去养自己脾胃。春天养肝，借春天之气把肝气调起来。借夏天之气把心气鼓舞起来。借秋天养肺气，借冬天养……

梁冬： 肾气。

徐文兵： 那借哪天养脾气？

梁冬： 有两种说法吧，我不知道是你说的？一个是长夏，就是夏天和秋天之间，还有一个是每个季节交替的那个时间。

徐文兵： 对，每个季节……大家记住老年人养脾气，尤其要注意换季。

梁冬： 换季的时候。

徐文兵： 因为我们中医讲的脾气呢，就是每个春……四季的最后那 18 天归到脾，就是到了春天的末尾，快到立夏前的 18 天，借这个气养脾胃。

字幕提示：

换季时期养脾气，一般在每个季节的最后 18 天。

梁冬： 那怎么借气呢？

徐文兵： 就是说，到这会儿这个……这个时候呢，它就是天地之气会鼓舞你的脾胃，到这会儿呢，你要会多吃一些有益于养脾胃的食物或者药。

梁冬： 比如咧？

徐文兵： 效果好，颜色……

梁冬： 比如咧？

梁冬： 黄色的，黄米粥。

徐文兵： 小米粥，我们就叫粟或者叫谷子。啊，这是……另外呢，中药里面有很多黄色的药，都是非常好的补脾的药。

梁冬： 例如咧？

徐文兵： 党参。

梁冬： 噢，党参。

徐文兵： 黄土高原出产的，党参就是上党地区，山西晋中南——长治出产的这个人参最好了。什么味道？

梁冬： 甘的，一定是甘的。

徐文兵： 甜味的，甜味的东西。另外我们古代用的饴糖——高粱饴。另外老年人在这个年龄段要吃点蜜。吃蜜，脾气虚了。

梁冬： 但是有一些老年人有糖尿病，这些东西都是甘甜的东西，怎么对糖尿病又怎么办？

徐文兵： 糖尿病是特例。我们现在说是……糖尿病是什么——脾气太旺，克了肾水。

梁冬： 这样子。

徐文兵： 这个是肾气虚，他自个还不行呢，它克什么肾呢？

梁冬： 脾气虚，所以它克不了。

徐文兵： 诶，它克不了，它是吸收的问题。

梁冬： 对。

徐文兵： 还有一个中药就是甘草，黄色的，甜。最好的一个补脾气的药就是我们山西北面，就是我们老家附近浑源县出产的叫黄芪。黄色的，甜的。

梁冬： 可以拿来煲汤什么的。

徐文兵： 煲汤煮药都非常好。这个黄芪就是补脾胃、长肌肉、脱脓，脱里透脓。就是说，你看很多人脾气虚，他还有一个表现是什么？他身体比如划破了，或者长了这种痈疮，久久不愈合。你知道现代医学解释说，啊，免疫力低下什么的。你吃完黄芪以后，很快它原来这儿溃烂，流的都是那种稀汤寡水，吃完黄芪以后开始什么——化脓、出脓，然后脓排干净以后伤口愈合。所以黄芪这味药到了这个年龄段是应该作为一种食材来用的，都不用做为药材。

字幕提示：

养脾胃：

小米、党参、高粱饴、甘草、黄芪等。

徐文兵： 如果这个老年人还能吃点肉的话，什么鸡肉、鸭肉，什么猪肉都不适合，最好的补脾的肉就是什么？

梁冬： 牛肉。

徐文兵： 牛肉，而且最好是黄牛肉。

梁冬： 对，因为它是黄牛。

徐文兵： 对。

梁冬： 就不是黑牛水牛肉了。

徐文兵： 吃黄牛肉呢滋补……吃黄牛炖的牛肉的汤，里面再加点黄芪，然后呢，一碗小米粥或者干饭，我们说那个粥就是那个不是稀粥，是稠的，就好像焖大米一样，把那个小米焖好了，然后用勺子把它杵得黏烂了，浇点那种牛肉汤汁一吃。

梁冬： 你有没有观察到我刚才吞了一下口水？说明我身体反应还可以，还可以，还可以。

徐文兵： 说明我的语言功能也很强，把人给说饱了。

梁冬： 哈哈，说饿了吧。但是呢的确是这样，那除了这些吃以外，还有没有，不要吃什么？

徐文兵： 我说了不要吃辛辣的。

梁冬： 不要吃辛辣的。

徐文兵： 对，另外就是说，像这种脾气虚的人，尤其注意不要过度劳作。他这种脾气虚了以后，他不但影响不了外面，他还缩到里面。缩到里边表现是什么——皮肤枯。皮肤枯的原因是什么？气打不上去了。

梁冬： 对，很形象的，你看那个气球，它气不足了，它就瘪了，对不对？

徐文兵： 瘪了，那皱纹也出来了，是吧？皮肤也枯了，一拎就起来了。所以到这种人一个是不要动，另外就是赶紧吃一些什么呢？中药把他的脾气给他补上去。推荐两味成药，这种成药呢，我一般不在什么广播电视节目里边推荐药，因为什么——因人而异嘛。

梁冬： 对，对。

徐文兵： 你要辩证。但是现在有一些呢，就是经过几千年验证的，大家就是基本上对路的一些不会有太大的副作用的药，大家可以去尝试一下。第一个就叫补中益气丸。为什么叫丸呢？散和丸的区别

就是里边有个复型剂，这种复型剂，我们都用小米的那种精糊，就是小米熬得特别稠特别稠，然后晒干了，把它打成淀粉，把这些药给它裹在一块，这一个丸里边大概有一半是淀粉，另一半是药，又做成小丸就是说让它慢慢……我知道你很弱，是吧？本来功能很差，突然给你送来一顿好饭，你受得了吗？是吧？所以用补中益气丸。

梁冬： 第二味药呢？

徐文兵： 第二味药药店也能买到，就是治疗那些什么，不是低烧，就是经常是动不动就……外面一有风吹草动自己就感冒了。这个药叫玉屏风散。

梁冬： 你听这个名字就知道，是吧？屏风嘛。

徐文兵： 对。屏蔽掉……

梁冬： 对。

徐文兵： 把那些外邪气……这里面用的四味药，主要就是黄芪……

梁冬： 诶，那这个玉屏风散到底是哪几味药呢？且听下回分解。感谢徐老师。

徐文兵： 不客气，再见。

梁冬： 再见。

字幕：梁某不才，不敢献丑于江湖，谨为学习所得，恳请斧正，梁冬叩首。

下期预告：

徐文兵：中国古代皇帝里边基本上短命的是占绝大多数。

梁冬： 对。

徐文兵： 平均寿命三十多岁。

梁冬： 对，前几天有个人问我一个问题，他说你们中医不是厉害吗？那历代这么多皇帝都是肯定找最好的中医的了，为什么皇帝的命都不长呢？

旁白： 《国学堂》之《黄帝内经》天年系列下周六晚十一点梁冬对话徐文兵，聊聊人在八十岁后，如何补肺气？

20100403 天年第十一讲

旁白：人到耄耋之年身体有哪些变化？

徐文兵：老年人出现了这个特点，呼吸出现问题了，说话也老是词不达意了。

梁冬：就是属于经常说的卖女孩的小火柴，对不对？

徐文兵：对，对，对，掀起你的头盖骨什么的……

旁白：尽其天年，古代黄帝又有何秘诀？

徐文兵：乾隆总结自己的长寿的秘诀，其中一个就是撮谷道。所以你老锻炼这个肛门那个括约肌，我们叫撮谷道，老锻炼这儿您那个魄就不会跑掉。

旁白：《国学堂•黄帝内经》之天年系列，梁冬对话徐文兵，聊聊人在耄耋之年如何尽其天年。

梁冬：重新发现中国文化太美。大家好！欢迎收看今天的《国学堂》。我是梁冬，梁某人。今天依然是有请的是厚朴中医学堂堂主徐文兵老师。徐老师您好！

徐文兵：梁冬好！观众朋友们大家好！

梁冬：对。然后是和徐老师一起再继续学习《黄帝内经•灵枢篇》之《天年》。话说在上一期节目的时候，我们讲到七十岁的人就脾气虚，很容易风寒就进去，对不对？所以要有一个玉屏风散，就讲到玉屏风散是哪几味药咧？

字幕提示：

玉屏风散：

“君药”：黄芪，又称北芪、箭芪

徐文兵：一共四味药，君臣佐使。君药是黄芪。我们讲了山西晋北的黄芪，我们叫北芪，也叫箭芪，就是射箭的那个箭，最好的。黄芪作为君药，里面有一个臣药叫防风。诶，你听这名字。

梁冬：对，一看就是，是吧？

字幕提示：

玉屏风散：

“君药”：黄芪，又称北芪、箭芪

“臣药”：防风

徐文兵：防风。然后它有一个佐药是用的苍术或者用的白术，最后还有一个甘草。

字幕提示：

玉屏风散：

“君药”：黄芪，又称北芪、箭芪

“臣药”：防风

“佐药”：苍术，或白术

“使药”：甘草

梁冬：就四味药。

徐文兵：四味药，君臣佐使。最后达到一个什么效果呢，就是能够把你的脾气补起来、提起来，让你的卫气变得充盈一些，这样的话呢，你就不容易去遭受那种外邪的侵袭。老年人就是我们说到七十以后就……有句话叫：过了七十你不能留宿，过了八十你不能留饭。为什么？

梁冬：万一睡着睡着……

徐文兵：过去了，对吧？所以这种状态下你再让他有点儿风吹草动，得个感冒，很容易就一病不起。与其那样你不如把它防一下，上工治未病，把它防往。玉屏风散给它建立一道——屏风。

梁冬：我还以为防住就是别留饭、别留宿，（原来）是这样的。那我们抓紧时间。“八十岁，肺气衰，魄离，故言善误”。肺气衰？

字幕提示：

八十岁，肺气衰，魄离，故言善误。

——《黄帝内经•灵枢•天年篇》

徐文兵：古人有一句形容老年人的话叫耄耋之年。“耄”怎么写？一个“老”，底下一个“毛”，老毛。那个“耋”是一个“老”一个“至”。七十岁以上叫耄，八十岁以上叫耋。八十岁出现什么？我们说脾是土，土生什么？

梁冬：土生金嘛。

徐文兵：金。就是肺气就开始弱了。肺气，它说肺气衰。肺气衰有什么表现呢？

梁冬：就是气喘吁吁。

徐文兵：对。

梁冬：老是……

徐文兵：一个是喘一个是哮。喘呢就是呼吸节奏加快了。

梁冬：噢，那叫喘。

徐文兵：气不够用了。我们说气沉丹田，那这个人肺气很足，一口气儿能吸到丹田，厉害的一口气吸到脚后跟。

梁冬：脚底下……

徐文兵：但是肺气虚了以后他就开始出现浅表呼吸。浅表呼吸呢就……还有一个就是它肺本身的力量不足以这种吸入、排出，它就靠肢体的力量，这时候他就会出现一个叫张口抬肩，就这么吸了。就是老年人甚至不得平卧，很多老年人就是半卧。

梁冬：高枕头。

徐文兵：高枕头，或者半坐半躺的这么过一夜，肺气虚了，气已经进不去了。这个肺气呢，我们讲它有一个功能，就是帮助人的这个肾做水液运化，就好像风箱一样。这个气一进来推动全身的体液输布到全身。

梁冬：对。

徐文兵：我们叫输布津液。这个肺气进不来以后呢，就全身这种体液循环……

梁冬：就变差了。

徐文兵：哎，也变得很差了。

梁冬：全身的微循环系统变差了。

徐文兵：微循环都差了。所以这个动力下降以后，带来的就是一系列的这种身心的变化。

梁冬：所以就是……我刚才突然闪过一个念头，就为什么我们得看他六十岁、七十岁、八十岁，年轻人，是吧，其实是让你有一个生命的整体观，你大概知道怎么样怎么样，是吧？所以说回来，到了这个肺气衰的时候就会魄离。以前咱们讲过魄这个问题。

徐文兵：魂飞魄散，是吧。到这会儿就是我们说了，《黄帝内经》讲人的长寿的原因是：“故能形与神俱，而尽终其天年，度百岁乃去”。这时候你这个形不行的时候，就说你盖了个宾馆，给你的客人伺候不好的时候，人家就要走了。

字幕提示：

故能形与神俱，而尽其天年，度百岁乃去。

——《黄帝内经•素问•上古天真》

梁冬：嗯。

徐文兵 :所以这个肺气衰呢 ,肺是藏魄的 ,这个魄我们以前讲过七个魄 ,其中有一个比较重要 ,就是……

梁冬：管呼吸的。

徐文兵：就是管呼吸的这个功能的，我们叫臭(choù)肺或者叫臭(xiù)肺，这个魄呢，就容易离开，离开你的身体，他这个功能就没了。这个功能没了就是说，一个你呼吸得差了，另外带来的就是什么呢，他的言语上有一个表现……

梁冬：对，“故言善误”。

徐文兵：老说一些错话，或者是认不准人了，一些自己的亲人，他都辩认不清楚了，我们说这人老糊涂了。老糊涂原因是什么？最浅表的是魄离，最后到死叫魂离，最后叫神去，就是人就没了。所以老年人出现了这个特点，这时候出现了这个情况一看，呼吸出现问题了，说话也老是词不达意了。

梁冬：就是属于经常说那个卖女孩的小火柴，对不对？

徐文兵：呵呵呵，对，对，对。对，掀起你的头盖骨什么的，呵呵呵……

梁冬：哈哈哈……“故言善误”。所以有些人平常这样说，我们觉得很好笑，其实啊，真的很可能就是因为他的这个肺气弱。

徐文兵：嗯，老那个……肺气弱以后有一个什么问题，我刚才说了，肺要推动津液输布，另外你别忘了，肺是肾的妈妈，金生水，为什么脑萎缩？脑萎缩，脑髓是什么？

梁冬：是人……

徐文兵：是人体的精嘛……

梁冬：对。

徐文兵：你这个肺气弱了，推动这个体液输布啊，造成、制造新的这种精髓功能弱了，这脑子就不够用了。

梁冬：于是，问题就来了，怎么样才能让这个肺哈，这个功能能强大起来，或者稍微延缓衰老？

徐文兵：补益肺气。补益肺气，吃什么颜色的？

梁冬：白色啦。

徐文兵：白色的，吃粮食吃什么呀？

梁冬：米饭。

徐文兵：大米饭，白米饭。

梁冬：噢。

徐文兵：生山药，白色的。

梁冬：对。

徐文兵：还有个非常好的——贝母。贝母有两种，一个小的，出产在四川，叫川贝。

梁冬：啊，这就是川贝。

徐文兵：诶，川贝母，为什么叫贝母呢？它是两个摞在一块儿，就好像妈妈背个孩子一样那个……

梁冬：啊，真的啊？

徐文兵：诶，就是母子，就好像袋鼠抱着孩子那个样儿，你看一下那个药，很好玩。

梁冬：这植物也是有灵性的啊。

徐文兵：贝母。然后呢，逝江出产的比较大，叫……

梁冬：浙贝……

徐文兵：大贝母——浙贝，或者叫象贝，因为它比较大。贝母也是非常好的补肺气的药。还有就是民国有个名医叫张锡纯。他特别善于给人补这个肺气，他用一味药，就是叫什么——山茱萸。现在不是有广告说卖六味地黄丸的吗？

梁冬：对。

徐文兵：说我们有那个什么、什么基地。他们都把山茱萸说成是什么补肾的。其实你尝尝山茱萸那个味儿，你就知道……

梁冬：那是辛辣，对不对？

徐文兵：山茱萸，你说辛辣是吴茱萸。你想想大米饭你嚼一嚼，啥味儿？

梁冬：噢，对。

徐文兵：酸味儿的。酸主收敛，肺主纳气啊，是吧。我们说是呼出是靠心往出推动，吸入，你看五行里面啊，肝，趋势……

梁冬：是往外的嘛，往上顶的嘛。

徐文兵：心，火……

梁冬：就是往上的，对不对？

徐文兵：肺，肾……

梁冬：都是往下收的。

徐文兵：往下收的。所以吃酸的东西，是能够纳肺气的——山茱萸。

梁冬：噢，原来在这里等着呢。

徐文兵：嗯，如果吃点儿动物药呢，就吃那个蛤蚧，虫字边儿一个“合”，然后虫字边儿一个介绍的“介”。你看那个药店里面有一个把它的四脚给钉在……

梁冬：长得很像那个壁虎。

徐文兵：壁虎一样，它把那个四个脚都贴着，然后有个小尾巴。

徐文兵：它最精华的就在那个……

梁冬：最精华的地方在哪里呢？对不起，稍事休息一下，马上继续回来到《国学堂》。

字幕提示：

补益肺气的中药：

生山药、山茱萸、蛤蚧、贝母（川贝、浙贝）。

下节提示：

旁白：《黄帝内经》说，“人到九十肾气焦”，哪些行为会伤害到我们的肾？

徐文兵：我们现在很多人说，我要出去出点汗。出什么汗？那叫漏精。

旁白：什么办法补肾、益肾才能行之有效？

徐文兵：什么叫补？就是不让它漏。熟地黄补肾，包括益髓的功能特别好。

旁白：《国学堂•黄帝内经》之天年系列，梁冬对话徐文兵，聊聊人在耄耋之年，如何尽其天年。

梁冬：重新发现中国文化太美，继续回来到《国学堂》。刚才啊，这个徐老师给我们讲到，这个蛤蚧这个东西呢，一下子让我想差了，我想到是那种贝壳类的动物，其实呢，就是有点儿像小蜥蜴.....

徐文兵：像蜥蜴一样。

梁冬：小壁虎那样的，是吧？它最精华的地方在哪里呢？

徐文兵：在它尾巴上，它那个尾巴。我们药店有个药叫蛤蚧定喘丸，就用蛤蚧为主药的，就做这个药。还有一个非常简单的不花钱的方法，补肺气，又不让你那个魄跑掉，你说那个魄要跑从哪儿跑？

梁冬：肯定是从呼吸道跑了，对不对？

徐文兵：呵呵，不是。

梁冬：不会吗？是有个穴位吗？

徐文兵：魄门。

梁冬：魄门在哪里？

徐文兵：魄门在哪儿？

梁冬：我是帮观众问的啊，呵呵。

徐文兵：肛门。魄门就是肛门。

梁冬：噢。

徐文兵：肛门。

梁冬：那所以呢？

徐文兵：所以人死了以后，或者是人老了以后，魄要走是从肛门走，你把肛门收紧了，你那个魄就跑不了了。

梁冬：所以……

徐文兵：肛门是大肠，大肠跟谁相表里？

梁冬：对，大肠与肺相表里。

徐文兵：诶，而且老年人到八十岁以后，就出现什么问题啊？

梁冬：噢。

徐文兵：内裤老是不干净了。

梁冬：嗯

徐文兵：他那个肛门就收不紧。所以他……

梁冬：括约肌无力。

徐文兵：对，他老是排便啊或者是不排便啊，他老会流出点东西来。

梁冬：对。

徐文兵：所以，你老锻炼这个肛门那个括约肌，我们叫撮谷道，“撮”是提手边一个“最”。

梁冬：对。

徐文兵：诶，把它撮起来。老锻炼这儿，您那个魄就不会跑掉。

梁冬：这样子啊！

徐文兵：哎。

梁冬：每天做节目的时候，一边上半身我在跟徐老师在聊天的时候，是啊，下面正在实践啊。

徐文兵：那个乾隆皇帝总结他长寿的秘诀，因为中国古代皇帝基本上短命的是占绝大多数。

梁冬：对。

徐文兵：平均寿命三十多岁。

梁冬：对。

徐文兵：只有两个长寿的皇帝。一个是乾隆，一个是乾隆他爷爷——康熙。康熙将近活了七十岁。乾隆活了八十多岁。

徐文兵：八十六。

梁冬：那算是很高寿了。

徐文兵：乾隆总结自己的长寿的秘诀，其中一个就是撮谷道。

梁冬：原来这个生活处处皆学问呢！

徐文兵：嗯。

梁冬：抓紧时间啊，“故言善误”之后呢，八十岁之后呢就是九十岁了。“九十岁，肾气焦，四藏经脉空虚”。

字幕提示：

九十岁，肾气焦，四藏经脉空虚。

——《黄帝内经•灵枢•天年篇》

徐文兵：嗯。

梁冬：肾气已焦，刚才讲到金生水，所以九十岁肯定是肾的问题了。

徐文兵：九十岁就到了肾精枯竭的时候。肾是个水脏，就是水的脏，但就是肾精干了以后就是变成什么，焦了。

梁冬：啊。

徐文兵：焦了以后就是说我们说他的精髓就快耗干了。肾是把这个多余的那些精啊，储存在其它的脏里面，就是其余还有 4 个脏。

梁冬：嗯。

徐文兵：是吧，到这儿呢，四脏从肝开始虚，心开始虚，就是一系列虚，到这儿呢，就虚到根儿上了。

梁冬：嗯。

徐文兵：所以会出现什么，你没有精也化成不了血，也化成不了气。血走在脉里面，那个气走在经络里面，所以他说经脉空虚。

梁冬：噢，但是这个肾和膀胱是什么关系咧？

徐文兵：肾是……

梁冬：就中医讲的肾。

徐文兵：肾是在里面藏着。然后呢腑是对外开放，膀胱是对外开放的，它是一个表里的关系。

梁冬：嗯。

徐文兵：如果人受寒气先伤膀胱，然后慢慢就过渡到伤肾。这是这么一个表里的关系。在这儿我们讲的都是脏。

梁冬：讲脏哈。

徐文兵：嗯。

梁冬：“肾气焦，四脏经脉空虚”。那么很多人一说就要补肾的了，是吧，好象中医就是以补肾为主。

徐文兵：一个是补肾，一个是益肾。

梁冬：这两个东西有什么不同？

徐文兵：补肾，就是别让它漏。

梁冬：对。

徐文兵：比如正常到这儿了，它虚了是正常的。但有些人是什么？漏了，提前把自个的精给漏掉了。

梁冬：我们观众朋友怎么知道我的这个肾是漏呢？

徐文兵：这种人呢需要补。漏精有表现啊，我们的体液都是我们的精啊。

梁冬：对啊。

徐文兵：遗精算漏，白带多算漏，人工流产算漏，动不动就出汗算漏。啊，我们现在很多人说我要出去出点汗。出什么汗？那叫漏精。

梁冬：噢。

徐文兵：还有出血，呕吐、拉肚子。

梁冬：这都会伤肾。

徐文兵：这都是漏精。

梁冬：诶，我听说有些人撒尿的时候很多泡沫，就跟啤酒倒在马桶里一样。

徐文兵：化验又没事儿。

梁冬：嗯，这是什么呢？

徐文兵：但中医认为这叫漏精。

梁冬：这就是漏精。

徐文兵：漏精。

梁冬：那怎么样能够把这个精……

徐文兵：补啊，补啊。什么叫补？就是不让它漏。

梁冬：对啊。

徐文兵：补是止损。

梁冬：对。

徐文兵：益是往里面加东西。

梁冬：就先得补，后再益。

徐文兵：先得把锅补住了，然后再往里加，否则你这儿漏着，这儿加着，等于白补。

梁冬：我根据我的象形思维哈，那既然这个肾是主黑色的。那要补的话呢肯定是要用像黏土一样的东西，是不是那种黑色的又稠稠的东西。

徐文兵：对，对，对。

梁冬：固元膏。

徐文兵：熟地黄。

梁冬：就这个东西。

徐文兵：熟地黄叫什么你知道吗？地黄知道叫什么？

梁冬：叫地髓，是吧？

徐文兵：诶，地髓。

梁冬：对。骨髓的髓。是吧？

徐文兵：骨髓的髓。它的鲜品叫生地黄，生地黄偏于凉血，它是寒性的；但你把它经过炮制以后，蒸、晒以后，它把里面的多糖变成了单糖，黑色，然后呢就变成了熟地黄。熟地黄补肾，包括益髓的功能特别好。

梁冬：所以比如有些我们的公司同事总说，说起一个事，刚打电话，两件事，说完第一件事，忘了第二件事了，就是要用熟地黄吗？

徐文兵：不见得，你看有的人是心火太旺，事太多，他也会忘事。

梁冬：两件事忘一件，算不算呢？

徐文兵：那看什么了。头天要熬夜了，所以要补肾，益肾。还有玄参。

梁冬：什么，玄参，什么是玄参？ What is “xuanshen”？

徐文兵：你听玄参，玄是什么颜色？玄参是黑色的，它功效呢比……

梁冬：哪个参？是人参的参吗？

徐文兵：人参的参啊。

梁冬：玄参。

徐文兵：我们有丹参，有白参，有红参，有黑参，还有黄参，黄参就是我们那个党参。颜色都不一样，都叫参。云南出那叫三七，也叫参。

梁冬：三七也是一种参？

徐文兵：三七参，这都是老天爷造好的给你们用的。

梁冬：您讲的这个肾的问题，除了吃什么呀或者补吃什么呀，还有一种方法就是比如说我们该做点什么可以帮助我们的肾？稍事休息之后，回来继续向徐老师请教。

字幕提示：

补肾益肾的中药：

熟地黄

参类：玄参、丹参、红参、白参、黄参（又名党参）、三七参

下节提示：

旁白：人活百岁，什么是古人追求的善终？

徐文兵：什么叫善终呢？叫“预知时日，无疾而终”。

旁白：“生长壮老矣”。我们该如何面对我们的“老”，迎接我们的“矣”？

徐文兵：养生其实是一个初级阶段，我们讲生长收藏，所以修身修好了，连死都是一个快乐的事情。

梁冬：这才是中国文化的高境界。

旁白：《国学堂•黄帝内经》之天年系列，梁冬对话徐文兵，聊聊人在耄耋之年，如何尽其天年？

梁冬：重新发现中国文化太美，继续回来到《国学堂》。刚才像这个徐老师讲到我们吃点什么可以补肾、益肾的，但是吃东西还是麻烦，对吧，有没有什么办法就是日常就可以做一点什么？

徐文兵：日常做点什么？

梁冬：比如说等公共汽车或者是坐着看电视的时候。

徐文兵：就是撒尿的时候要咬牙，这是防止肾气漏掉的一个非常好的方法。

梁冬： 我发现真的需要懂原理，这以前咱们都说过你得夹紧呀；咬牙，是吧？但是一明白这个道理之后，你就知道这个事很重要了。

徐文兵：另外早晨起来我见过几个长寿老年人，他有习惯，早晨起来叩齿，如果他还有齿的话——叩齿。然后鸣天鼓，敲敲自己，因为肾开窍于耳，这其实就是用你的后天的意识引导你先天的神气去关注某个东西。还有就是搓耳朵，搓耳朵它是这样，就是（左手绕过头顶撮右耳），你别（左手直接撮左耳）这么搓。因为它是个胎儿，头朝下的，你（左手绕过头顶撮右耳）这么往上捋，从这个下面（耳垂）往上捋，这个（右）手也一样。

梁冬：对。

徐文兵：这都是补肾的非常好的方法。另外就是吃一些胶类的东西，你像我们用有——胎盘、冬虫夏草，还有一些杜仲、续断，还有那个土鳖虫，这都是非常好的补肾的药。

梁冬：请问这个紫河车，就是这个胎盘，这个东西到底是该怎么弄？就有些比如生了小孩子之后她有一个东西，是吧？

徐文兵：对，你跟医生要过来。我的学生，厚朴一期的我的学生就是生完孩子以后，就是交给我们，我们有个制剂室加工，就是冬至那天我们给它烘干，然后磨成粉，装胶囊给她拿回家吃了。

梁冬：这挺环保的。

徐文兵：挺环保，就是挺容易接受。

梁冬：对，对，对。OK。“百岁，五脏皆虚，神气皆去，行骸独居而终矣”。

字幕提示：

百岁，五脏皆虚，神气皆去，行骸独居而终矣。

——《黄帝内经•灵枢•天年篇》

徐文兵：人能活一百岁，那简直就是……

梁冬：可以啦。

徐文兵：但是这就是说普通人到这个年龄，五脏……五脏藏精气而不泄，你看他从五十岁开始说，就是说各个脏分别丧失精气以后出现症状，到这个百岁以后五脏基本上都空虚了。精、气、神，精和气是神的物质基础和能量基础。所以到这会儿当你精没有的时候，气首先没了，当你气没有的时候那个神慢慢也就跟那个小火苗慢慢地就灭了。所以他这儿就是……尽管形还在，“形骸独居”，我们不能说他是行尸走肉，只能说他那个神、魂和魄已经慢慢离开他的身体了。当人活下来从胚胎变成人出生以后叫：“魂魄毕具，乃成为人”；当人去世的时候也是魂魄逐渐离体，他就变成了什么？形骸独居，

但是也慢慢地尽其天年。我见过的几个百岁老人那可不是形骸独居，那思维、那反应比年轻人都厉害。我们中国人追求的这种善终，我看到很多父母啊，包括我现在父母岁数也大了，他们的观点就是：我不要给孩子添麻烦，我不要躺在床上病病歪歪，你们给我端屎倒尿，还住院花费你们的钱，所以老年人到这个年龄阶段呢，就是说怎么得善终。我看到现在呢，就是按照某些什么、什么方法治疗的很多病人，到最后叫什么生不如死，就痛苦得要去安乐死。为什么？就是说他以前治病的方法都是掩盖矛盾，把很多制造更大矛盾的给它藏起来，到临死前来个大爆发，然后痛苦得不行。中国人养生呢就是说追求一个福，其中一个福是什么？善终。什么叫善终呢？叫“预知时日，无疾而终”。这老年人啊到这会儿我看到的很多健康老年人，自己把自己收拾得干干净净，然后把事情都交代好了，然后到那个日子人家……

梁冬：羽化登仙！

徐文兵：飘然而去，没有任何痛苦，安详地走，就是说人家真是尽其天年。

梁冬：这个叫福气！是吧？

徐文兵：真的是福气呀！所以我们养生啊，养生其实是一个初级阶段。我们讲生、长、收、藏。到老了就叫生、长、壮、老、矣，我们要学会怎么对付我们的“老”，怎么去迎接我们的“矣”。所以修身修好了，连死都是一个快乐的事情。

梁冬：这才是中国文化的高境界。

徐文兵：对啊，无痛苦，很有尊严地死去。

梁冬：对呀，所以叫做：“神气皆去”。

徐文兵、梁冬：“形骸独居而终矣”。

字幕提示：

神气皆去，行骸独居而终矣。

——《黄帝内经•灵枢•天年篇》

梁冬：一言以蔽之，大家没事呢，多点读经典呢，你就会慢慢找到经典背后的那样一个节奏，你也就成为能够感受和写经典的人了。好了，感谢徐老师！谢谢大家！

徐文兵：再见！

字幕：梁某不才，不敢献丑于江湖，谨为学习所得，恳请斧正，梁冬叩首。

下期预告：

旁白：上古就有一百二十岁为终寿的说法，却为何只有少数人能活到这个岁数？

徐文兵：后天有伤害啊。伤害到你的肺，伤害到你的肝，伤害到你的肾，这些都是伤害到你的脏啊。

梁冬：噢。

徐文兵：人要得了脏病的话呢，就折寿了。

旁白：我们的哪些行为又人为地破坏了长寿？

徐文兵：人装起搏器，或者安了人工心脏以后最大的问题是什么？

梁冬：节奏乱了。

徐文兵：节奏乱了，过几年以后你又出现问题。

旁白：《国学堂•黄帝内经》之天年系列总结篇，梁冬对话徐文兵，明晚为您复习梳理寿百岁的法则

20100404 天年第十二讲

文字整理： 慕越人、清远、yhlj、lym210、猪光宝器、蝴蝶、艾草、慧从卢溪

——为您复习、梳理“寿百岁”的法则

本期导视：

旁白：上古就有 120 岁为终寿的说法，却为何只有少数人能活到这个岁数？

徐文兵：后天有伤害呀。伤害到你的肺，伤害到你的肝，伤害到你的肾，这些都是伤害到你的脏啊。人要得了脏病的话呢那就折寿了。

旁白：我们的哪些行为又人为的破坏了长寿？

徐文兵：人装起搏器或者安了人工心脏以及以后最大的问题是什么？

梁冬：节奏乱了。

徐文兵：节奏乱了，过几年以后你又出现问题了。

旁白：《国学堂•黄帝内经》之天年系列总结篇，梁冬对话徐文兵，为您复习、梳理“寿百岁”的法则。

梁冬：重新发现中国文化太美，大家好，欢迎收看今天的《国学堂》。我是梁冬，梁某人，今天呢，再次邀请到厚朴中医学堂堂主徐文兵老师。徐老师您好！

徐文兵：梁冬好，观众朋友们大家好！

梁冬：我们最后一天呢，讲述这个《黄帝内经•灵枢篇》的《天年》，做一个收尾的工作。哇，我心中是眷眷不舍啊。在过去的几周里面，讲到了一个人生的战略规划的问题，10 岁怎么样，20 岁怎么怎么样，讲到了 90 岁，100 岁。一个人如果能够到 100 岁的时候，能够优雅、得体而完美地谢幕，我觉得，这是人生这个比较好的一个境界。

徐文兵：对，也算有福之人。

梁冬：所以呢，黄帝就问了一个他的问题，在结束的时候说：

字幕提示：

黄帝曰：

“其不能终寿而死者，何如？”

——《黄帝内经•灵枢•天年篇》

梁冬：“其不能终寿而死者，何如？”就为什么有一些人不能够终寿咧？

徐文兵：怎么搞的呢？

梁冬：对呀。

徐文兵：这个终寿指我们说天年，两个甲子。

梁冬：对，120。

徐文兵：120 岁，为什么有些人活不到这个岁数？

徐文兵：黄帝的老师说了，原因大概有这么几个。第一……

梁冬：“五脏皆不坚，使道不长。”

字幕提示：

岐伯曰：“其五脏皆不坚，使道不长，空外以张，喘息暴疾，又卑基墙，薄脉少血，其肉不石，数中风寒，血气虚，脉不通，真邪相攻，乱而相引，故中寿而尽也。”

——《黄帝内经•灵枢•天年篇》

徐文兵：两个，第一个他说是五脏不坚。

梁冬：什么叫“坚”？

徐文兵：“坚”呢，我们说“藏精气而不泄也”。六腑是什么？“传化物而不藏”。它是更虚更实的这么一个传导的过程。你看我们的胃肠道都是平滑肌，它有一个扩张收缩，它是软的。那个藏精气那个匣匣呢，它是坚固的。那五脏如果不坚，那就出现什么问题？就漏。

梁冬：噢，心，肝，脾，肺，肾。

徐文兵：第一说明它们不充盈，它没充盈到那个“坚”的那个状态。第二说明它有可能有遗漏的东西。所以它……你这个藏的精，是你的物质基础，支撑你。就像你打的地基一样，盖多高的楼，您这个地基就不牢。

梁冬：这有可能是天生的。

徐文兵：不啊，后天有伤害啊。

梁冬：噢，后天伤害。

徐文兵：对呀。

梁冬：什么东西对后天有伤害？

徐文兵：你后天伤害，伤害到你的肺，伤害到你的肝，伤害到你的肾，这些都是伤害到你的脏啊。人要得了脏病的话呢就折寿了，折得厉害了。

梁冬：就是五脏皆不坚的时候呢……

徐文兵：五脏不坚。

梁冬：叫“使道不长”。

徐文兵：“使道”就是我们讲了，前面说了，“使道隧以长，基墙高以方”，说人这个面相。这个“使道”呢我们姑且解释为人的这个督脉下面这个鼻子。鼻子有个什么作用呢？就是，第一温暖，你吸入冷空气，它帮你先加热，不会伤到，直接呛到你的肺，很多人是对冷空气过敏的，是吧。第二呢，它有个过滤。

梁冬：对，有鼻毛嘛。

徐文兵：诶，它把那些灰尘啊什么的东西给挡在外面，所以它越高越长，你这个过滤系统就越好。

梁冬：哎，我突然闪过一个念头，就是说按道理说，那既然鼻子是一个有效的过滤网，是吧，那有多少人每天是洗鼻子呢？

徐文兵：那就是……洗鼻子的人啊，我觉得都是有点儿，就是画蛇添足，多余。

梁冬：那为什么鼻子可以不用洗呢？你空调都要洗过滤网，为什么鼻子可以不用洗呢？

徐文兵 :你自己在流鼻涕呀 ,你自己在清洁啊。正常的鼻子过滤那些灰尘或者加温 ,它都有个什么呀？有个鼻腔有个黏液，这个黏液是我们精的一部分。这个精会出现俩个问题，一个是你过多、不停地流鼻涕，我们说，你会记忆力衰退，你会漏精。第二个，人是干燥，没有鼻涕。

梁冬：那就是鼻屎了。

徐文兵：鼻腔是干的，鼻子是干的。正常人是什么？分泌正常的鼻腔黏液，然后过滤一定的灰尘、脏东西以后，一擤鼻子，没事儿了，这不就在清洗自己的空调吗？！您干嘛还动手哇，这叫人为，这叫“伪”。

梁冬：那为什么人会有鼻屎呢？

徐文兵：鼻屎就是鼻涕呀，就是鼻……

梁冬：干燥了以后。

徐文兵：鼻黏膜干燥了以后结的，这是一种病态。

徐文兵：我见过很多人都是在……比如说女性妇科，人的阴道都有自然分泌的黏液保护自己。她为了干净，天天用那什么洁尔阴洗自己，洗到最后怎么了？真菌感染。她洗得把自己人为的那个黏膜保护层给破坏了。什么叫阴阳？就是说外面阳的时候我会阴，外面阴的时候我会阳，它会保持一种就好像走钢丝他保持一个平衡状态。所以你看那个鼻腔，它既然能加温，还能湿润。很多人到了……从海边，在湿润气候惯了，突然到北方干燥不适应，但健康人过一段时间他就适应了，一到干燥的时候他就开始分泌一些黏液，人会调整。

梁冬：噢，所以呢，这个当鼻腔比较长的时候呢，对于整个的呼吸是有帮助的。

徐文兵：当然有帮助了。

梁冬：这就会有长寿的基础。那“空外以张”？

徐文兵：这些鼻子短的人啊，就好像这有个特点，就是说你从往下看，从上往下看都能看见他鼻孔儿。

梁冬：哈哈哈……

徐文兵：鼻孔儿暴露的——空外以张。

梁冬：所以面相上说，这个鼻孔儿露的人，这个面相不好，是从这个地方来的。

徐文兵：对，鼻孔儿暴露的人它都说明他呼吸系统有问题。

梁冬：诶，你发现没有，这个北欧，欧洲人的鼻子长，亚洲人的鼻子短。

徐文兵：高鼻深目，是吧。生长在寒冷地带的人，鼻子一般都高，都长；多风沙的地方，人眼睛偏小，睫毛长，就是适应环境。

梁冬：对，所谓长得好看也是要有外部环境造就的，是吧？

徐文兵：天天拿风吹一吹，睫毛长了。

梁冬：“空外以张，喘息暴疾”。

徐文兵：所以这种人呼吸的时候他跟……真正健康人呼吸是什么？均匀、绵长，深远。试他的时候，你把一张纸放在他鼻子底下，你都感觉不到那个纸动。不是这么大纸，一张小纸。为什么？

梁冬：绵长吧？

徐文兵：深！跟他相反的人都是什么？喘。

梁冬：喘息。

徐文兵：我们说是张口抬肩，呼吸的节奏就加快了。然后呢就是这种暴疾，暴疾就是……就跟人打呼噜一样，突然一口……突然深一脚、浅一脚的那种状态。

梁冬：所以一个人总是你感觉到气喘吁吁呀，一惊一乍呀……

徐文兵：都不好。

梁冬：都不太好。

徐文兵：真正就是我们要……比较平、比较和的人。你那次做节目讲不是节奏嘛！肺有个功能我们中医基础讲“肺主治节”。什么叫“治节”？肺是调整人的身体节奏的一个重要的器官，我们管它叫相辅之官。踢足球时候，踢着踢着说后边中场那个组织队员来回倒脚，调一下节奏，就是咱们进攻是一拨一拨的。这个肺如果调整好你的节奏的话，你这个人活得长，有节奏的……你想，搞这种匀速跑的人跑得长，你突然快启动，突然慢一下，完了，跑不了多远。

梁冬：生命的真理啊！稍事休息马上继续回来到《国学堂》。

字幕提示：

肺主治节，调整好身体的呼吸节奏，易于延年益寿。

——《黄帝内经》

旁白：中医认为，“锻炼身体”应该有哪三个层面的含义？

徐文兵：调形，就是摆什么姿势；第二叫调吸，其实就是调呼吸的节奏；第三个最高境界是调心。

旁白：肺主治节，心主神明，节奏和长寿又为何息息相关？

徐文兵：现在都拿着那个后天强迫的混帐意识非要去控制你那个心，非要把它的节奏给打乱了。你本来说我这个心本来说我要慢一点儿，我要缓一缓。他就说我要加班，我要去跑步，我要去锻炼，对吧？强迫自个儿上跑步机，然后死在跑步机上。

旁白：《国学堂•黄帝内经》之天年系列总结篇，梁冬对话徐文兵，为您复习、梳理“寿百岁”的法则。

梁冬：重新发现中国文化太美，继续回来到《国学堂》。依然是和厚朴中医学堂堂主徐文兵老师啊，聊到这个喘息暴疾，的确我们的肺是调整我们整个身体、整个的节奏的这么一个功能，是吧？

字幕提示：

中医锻炼身体的自我调整法则：

一、 调形

二、调吸

三、调心

徐文兵：调吸嘛，我们经常说你要是想锻炼身体呢，调形，就是摆什么姿势；第二叫调吸，其实就是调呼吸的节奏；第三个最高境界是调心。所以这个肺的功能如果出现这种喘息暴疾，这个人活不了太

长。所以我经常观察我的病人或者是我的周围的人，往那一坐的时候，边上那个人见面就声音很大在那呼吸呢，我就知道这个人有问题。在那一坐都听不到这个人呼吸的人，这个人——高人。

梁冬：静若处子才能够动若脱兔，是吧？又“卑基墙薄，脉少血，其肉不石”。

徐文兵：这就说起遗传了，我们在开始说是以母为基，以父为楯。当你的母亲给你提供这个基础卑的时候，不牢的时候；当你的父亲给你提供这个防护的这个栅栏，或者这个屏蔽的院墙不坚固、不厚的时候，你的遗传的种子就不好，你还想活 120 岁……

梁冬：那就很努力才行。

徐文兵：差点儿，那就得特别得调好。所以就是一个是基、一个是墙。还有呢我们在前面说面相，说这个人叫“使道隧以长，基墙高以方”。所以它这个基墙是什么？地阁方圆、天庭饱满。我特别喜欢那些有奔头的孩子，大奔篓。

梁冬：这个什么地方都嘟噜着呢。

徐文兵：地阁方圆、天庭饱满，这也是我们说这个基和墙的一个外在表现。

梁冬：对，对，对，这就叫基。卑基墙薄的话，就会“脉少血，其肉不石”。

徐文兵：对。

梁冬：这个“石”啊，我看见我这个版本是“石头”的“石”，它其实是通“实在”的“实”啊？

徐文兵：“实在”的“实”。就是说我们说肌和肉，首先他放松那个状态叫肉，发力的时候呢？

梁冬：叫肌。

徐文兵：叫肌，就是说首先你得有那块肉，咱们再说发力。很多人是没有肌肉的。怎么检查？你看，这个指头一合，你是不是这鼓起一块肉？

梁冬：对。

徐文兵：这儿，虎口这儿。

梁冬：对。

徐文兵：很多人这儿是凹下去的。

梁冬：有吗？

徐文兵：没有肉，没有肉。你再说我们说有些什么重症肌无力、肌肉萎缩的人，你都什么？叫其肉不石。

梁冬：这样子。

徐文兵：没肉，其肉不石，你就知道这个人脾气就虚到一定程度了。因为什么？脾主肌肉。

梁冬：脾主肌肉。“数中风寒”，说这种人很容易被这个……

徐文兵：卫气！保卫你的那个气。卫气（有）两个构成：一个是肺气，一个是中焦之气，就是我们吃饭那个气，这两个构成是后天之气。还有先天的元气也在里面。这先天的元气、后天的饮食之气、呼吸之气合二为一叫卫气。它弱了以后，你这个对外的防御功能就差了。对外防御功能差了，所以外面一有“风寒暑湿燥火”六淫的变化，你就被打倒，你就得一场病。所以这老得病呢……你病好了靠什么？调动你的元气把这病邪赶走，所以你就额外的要比别人多消耗很多东西。数中风寒，你也要折寿的。

梁冬：所以数中风寒之后，“血气虚，脉不通，真邪相攻，乱而相引，故中寿而尽也”。

字幕提示：

黄帝曰：“数中风寒，血气虚，脉不通，真邪相攻，乱而相引，故中寿而尽也。”

——《黄帝内经•灵枢•天年篇》

徐文兵：对。血气虚，脉不通。这个血气虚呢，首先是一个虚症，到脉不通呢，就会出现瘀血。本来是好血，但好血待那儿老不动，就变成什么？瘀血，就由虚症而变成了实症。脉不通的话，轻则呢，会出现我们说末稍循环出现障碍，到重了呢，就会出现我们现在说的什么冠心病、心肌梗死。开始是什么？无关痛痒的就是体的问题，到最后就会出现就是影响到我们生命的这个心的问题，中医管这叫真心痛。就是说旦发夕死，就是死得很快，这时候也说脉不通。现在医学做什么？支架。

梁冬：噢，这就这个东西？

徐文兵：搭桥。你脉不通了嘛，我这给你扩一下，临时救急非常有效。但是长期你要考虑一下，为什么那儿气血过不去？

梁冬：是什么原因？通常的原因是什么？

徐文兵：通常的原因看啊，前面都说了，前面的一些都是造成你血气虚，脉不通的原因啊：基墙的问题、数中风寒的问题、喘息暴疾的问题。你想那个喘息那个波，你想它打就是最后打到那个点，他那么呼吸那个运动那个气血，就打到那个瘀血点上，啪一下给它打开了。他如果这个波乱了，打到那儿正好凹过去了。所以这个人装起博器或者安了人工心脏以后，最大的问题是什么？

梁冬：节奏乱了。

徐文兵：节奏乱了。节奏是什么？节奏就是你神明掌握的那个点。

梁冬：我最近对这个问题是深有感悟。

徐文兵：生命，其实……将来写本书叫《生命就是一个节奏》，调你的节奏吧！

梁冬：真是这样，真是这样。

徐文兵：所以这个脉不通，你做支架也好，搭桥也好，过几年以后你又出现问题了。所以那是个救急的，你别现在人一说:高科技啊！心都能换！哼，换了心你哪儿去了，你呢？

梁冬：所谓的心主神明，它其实讲的就是心就是整个身体节奏的总控制器。

徐文兵：你要跟着它的点儿走。我们现在都拿那个后天强迫的混帐意识非要去控制你那个心，非要把它的节奏给打乱了。你本来说我这个心，本来说我要慢一点儿，我要缓一缓，他就说我要加班，我要去跑步，我要去锻炼。对吧，强迫自个上跑步机，然后死在跑步机上，这时候它就没法弄了。所以下一句到最后结论叫“真邪相攻”。

梁冬：什么叫“真邪”呀？

徐文兵：“真”是你的元气，“上古天真”，养的是你的先天的元气。孟子说了：养吾浩然之气。但是你呢?数中风寒，然后内生这些血气虚，又生了自己的“内贼”。

梁冬：嗯。

徐文兵：外贼加上内鬼都是“邪”，最后跟谁打仗，不都跟你的先天的天真的元气打仗嘛。

梁冬：对。

徐文兵：所以呢整个以后，人到半百，或者以后就活在一个内乱当中，整天身体都在打架，真邪在相攻。一会东风压倒西风好一阵，然后西风再压倒东风又病了，总是活在痛苦当中。

梁冬：所以呀，必须要稍事休息一下之后，让我们调整一下这个节奏，是吧。最后一 part 呢和大家一起来总结、复习一下《天年》。稍事休息。

字幕提示：

心主神明：

顺应心意，解决身体问题的最好方法。

——《黄帝内经》

旁白：父母该如何教育小孩？

徐文兵：我看到很多孩子的病，其实应该扎针、吃药的是他爹妈。是他爹妈把他未成就的一些妄想，又加在孩子身上。

旁白：老年人又为何要“戒之在得”？

徐文兵：不要“贪得无厌”！这个脾气虚的人有一个特点，他在行为意识上表现就是不断地收罗东西。他已经不是意识问题，什么问题？心理问题、生理问题。

旁白：《国学堂•黄帝内经》之天年系列总结篇，梁冬对话徐文兵，为您复习、梳理“寿百岁”的法则。

梁冬：重新发现中国文化太美，继续回到《国学堂》。刚才呢和厚朴中医堂主徐文兵老师讲到“真邪相攻”，我们身体变成了一个战场，正面军、红方面军和白方面军，是吧？

徐文兵：对。

梁冬：赤诚相见打得厉害，叫“乱而相引”，它说的……

徐文兵：对。打到最后，结果就是乱成一锅粥。

梁冬：对。

徐文兵：我治的到现在去找我看病的人，都是基本上都病到一定程度了，基本上都是乱成一锅粥，一团乱麻。乱到一定程度呢，它会形成一股自己的神，就是那种邪气。

梁冬：嗯。

徐文兵：它会有根据地，它会长出癥瘕积聚，给它提供营养。然后它会发出它的信息和指令，然后去干一些事情。很多人练气功练走偏了，气就走到……我们叫走火入魔了，会感觉到气流在瞎走，会感到自己有些奇怪的幻听、幻视、幻觉，这都是叫什么——乱而相引。导引导引我们是在神的指引下，或者是在通神懂医的人的指引下，把你的那些气血归到位。啊，第一要归位。

梁冬：第二要到位。

徐文兵：第二要到位，这叫导引。

梁冬：通篇来讲，你觉得《黄帝内经•灵枢•天年》这一篇给我们最大的启示是什么？

徐文兵：还是那句话，要知道我们“从哪里来要到哪里去”，而且要知道这个“上升、平台、下降”的这么一个过程。知道以后怎么办？顺！顺着它的这个变化规律去走，这时候呢你这一辈子，一个是少得疾病，还能延年益寿，不要呛着它去做事。

梁冬：哦，那是，正好在这个点子上呢？还是稍微做一点提前量呢？还是它来了之后去接受它呢？

徐文兵：来了以后接受它，做提前量叫“虑”

梁冬：哦，那叫“虑”。

徐文兵：因为过了嘛，急切地期待着某个事要发生嘛。小的时候咱都想“快点长大，快点长大”。

梁冬：现在想想，真傻啊。

徐文兵：真傻，干嘛呀，那会享受那个天真烂漫……

梁冬：主要小的时候作业太多了。

徐文兵：对。多好啊！

梁冬：对！现在还有一点点时间哈，现在的很多小朋友呢，就是作业很多，据说十二点钟能睡觉，早上能睡到六点半这是很幸福的小孩子了。

徐文兵：这是教育制度的问题。

梁冬：对。那么您给这些……就是还有慢慢人生路嘛，您给这些父母的最大建议是什么？就是说，怎么样能够在他们学习压力比较大的时候，能帮助他们调解好他们的身体节奏，打下一个人生美好的基础。

徐文兵：唉，这个我看了很多孩子的病，其实应该扎针、吃药的是他爹妈。

梁冬：啊！

徐文兵：孩子是无辜的，是他爹妈把他未成就的一些妄想，又加在孩子身上，所以爹妈的心态、价值观要调整。

梁冬：先治他妈！

徐文兵：我有两个例子对我触动很大，一个是我一个医生朋友，他是搞儿科的。他给孩子规定的写作业就到九点半，十点以前就上床。

梁冬：那做不完怎么办？

徐文兵：他给开假条，他是儿科医生！

梁冬：哈哈！所以呀，要对儿女好，还得考一个儿科医生的执照。

徐文兵：对！他的观点就是：你们这样做是在摧残我孩子的身和心的健康，我不允许你这么做。

梁冬：所以呢，就是对小孩子，因为他本身就处于人生的春天嘛，所以叫“好生勿杀”，对吧！

徐文兵：对！

梁冬：尽量地放开他。

徐文兵：鼓励，鼓励。

梁冬：OK！那么，对于中年人，中年人在这个天年这个基础上面，是吧？

徐文兵：少年吧，孔子说过一句话，“少年之人，血气方刚，戒之在色”。

梁冬：对！

徐文兵：还有叫“中年之人”，他说“戒之在斗。老年之人，戒之在得”。

梁冬：什么叫“戒之在得”呢？

徐文兵：不要贪得无厌。

梁冬：哦。

徐文兵：这个脾气虚的人啊有一个特点，他在行为意识上表现就是不断地收罗东西。所以，老年人绝不舍得扔一件东西。

梁冬：是，是，是！整个屋子，各种各样的垃圾袋。

徐文兵：而且，一些病态的老年人拾破烂，堆到自己家里，楼道里，把邻居都臭得不行，他还在那儿收。他已经不是一个意识问题了。什么问题？心理问题，生理问题。老年人叫戒之在得。

梁冬：对，对，对！

徐文兵：是不是？生理问题。

梁冬：其实还是一个生理问题。

徐文兵：你把他脾气补足了，他吸收好了，他就不在外面收罗那些东西了。

梁冬：真的是这样，哈！

徐文兵：“戒之在色”呢，叫血气未定。我们说，挑花了眼了，看这个漂亮，那个漂亮，今儿这个，明儿那个的，叫“少年之人，戒之在色”。中年之人呢，就好斗——勾心斗角，争强好胜，拿第一呀，什么争一把手啊，提个正处啊。争到以后，突然发现，这有意思吗？

梁冬：有意思！哈哈（摇头）肯定的，哈哈！

徐文兵：道家讲要恬，“恬愉为务，自得为功”。你就检查一下自己，到底是为自己活，还是为别人活。就是你做这个事儿，如果没有观众的话，你做不做。比如说，我们现在在做《黄帝内经》，大家说，啊！大家都这么表扬你们，称赞，夸你怎么你才做。不对呀！

梁冬：学问还是要给自己，是吧？

徐文兵：都是先把自己搞好了，有了富余的能量，再去关爱别人。

梁冬：这句话实在太深刻了。什么事情，最重要的是这个事儿……

徐文兵：自得！

梁冬：对，自得！没有观众的时候，你是不是仍然会享受它！

徐文兵：诶，对了。

梁冬：所以呢，感谢徐老师！

徐文兵：不客气！

梁冬：当我们这个节目收视率为零的时候，我们都要坚持做下去。

徐文兵：呵呵！没人看也要做。

梁冬：好了，再见！

徐文兵：再见！

字幕提示：

“人生三戒”：

少年之人，戒之在色；中年之人，戒之在斗；老年之人，戒之在得

——《论语》

20100410 天年第十三讲

旁白：人们常说“颐养天年”，“天年”与您的人生有着怎样的关系？

梁冬：“天年”呢，其实是讲的是一个人的生命发展阶段。

旁白：从“天年”看“理财”，“理财”应该有什么样的心态？

梁冬：看见那个股票涨起来的时候，你就不应该高兴应该感到恐慌。

旁白：从“天年”看“孝道”，为人子女该如何孝敬父母？

梁冬：应该用父母的需要为中心。

旁白：《黄帝内经》之《天年》篇。梁冬与您一起分享他的学习所得，听听他的人生感悟。

梁冬：重新发现中国文化太美。欢迎收看今天的《国学堂》。我是梁冬梁某人。在过去的六周里面，我们请来了徐文兵老师，每次讲到徐文兵老师呢，就仰望苍天心生感激之情啊。跟我们分享《天年》这一篇《黄帝内经》的文章。短短一两千字的文章，我们居然用六周多的时间来讲，而且呢，还是听出耳油，足可见这个中国文化博大精深。今天呢，梁某人呢，想做个小小的总复习，和大家一起来回顾一下这一期为什么我们要学《天年》这篇文章。《天年》是什么？在《黄帝内经》中，单独列出一章讲“天年”，主要讲人生育的基础是怎样，每个年龄段有什么样身心变化；你又应怎样顺应身心健康，去顺势而为，怎样尽其天年？

字幕提示：

道家或中医认为，人的天赋的寿命。叫天年，也就是 120 岁。

如果用说句的形式来讲的话，就是生命的发展阶段。为什么我们需要知道生命的发展阶段呢？比如说一个生命是母为基父为楯，到了六七十岁的时候，先是肝，然后呢……因为肝是主木嘛，木生火，所以呢后来先是肝衰竭，然后是心衰竭，然后呢是脾胃衰竭，然后是肺衰竭，最后是肾衰竭。然后呢人才慢慢、慢慢衰去。其实整个生命从兴起到成长到衰落它有它自己的一个轮回和节奏。而我们知道这个节奏。有很多人说我没活过这么长的时候，我为什么要知道？知道和不知道其差别非常之大，让我们从另外一个角度来分享，为什么是这样。

话说呢在前一段时间我在一家叫中欧国际工商学院的地方读书，有一门课程啊叫作《创业学》。这个《创业学》呢，老师给我们讲了很多关于公司发展生命轨迹的图谱，让我突然理解了，为什么《天年》这个文章有意义。这个老师说，基本上来说呢，很多人创业之所以失败啊，并不是他的产品不合适，也不是他不够努力，也不是他不够执着，而是什么呢？而是因为他没创过业。通常没有创过业的人呢，他不知道啊，在刚开始的时候缺钱，在刚开始的时候找不到方向，刚开始的时候和股东搞不定彼此之

间的关系，互相没有达成一种基于信任而不是仅仅基于喜欢的合作关系等等。这一些逻辑不清楚，到了创业中期时候，当大家有一定收获的时候，有一点收入的时候，又如何分配这个利益。那公司和员工之间的利益如何分配，员工和股东之间又该如何分配等等、等等。到了一个阶段，公司到了很成熟的阶段，那这个企业要面临很多人员流失的问题，再后来，要面临一个交接班的问题，一个企业慢慢走向衰亡。其实当如果我们能够宏观地看到这个过程的时候，那么在你创业的初期，你就会心里很定。因为你会知道任何一个事情在刚开始的时候一定会有混乱的状况。

就有如说《易经》六十四卦，它有些时候，刚从乾、坤二卦开始之后呢，有屯啊、有讼啊、有师啊，讼卦就是指终端的意思。师卦就是搞不定争端的就是要用拳头解决问题的意思。其实我认为《易经》就是一个关于大的宇宙生命体的一个六十四个阶段的一个分阶段描述。

字幕提示：

《易经》是对宇宙生命体的六十四个分阶段的描述。——梁冬

所以为什么说《易经》是可以变成是一个很通达的一个宇宙之学呢，原因在于其实这个世界上的所有生命都是经历这样的一个过程的，正所谓“东西”嘛。

字幕提示：

“东西”：不仅是一个事物的概念，还包括一个很深的科学哲理。

指的是，事情总是就像太阳一样，每天从东方升起到西边降下，它不仅仅包含了一个事物的物质的一个描述，更包括了任何事物后面这个理的描述。就是从起到合就叫“东西”。所以当我们知道和理解了，任何一个事情都有这样一个阶段的时候呢，你的内心就会变的非常地定。

那我说这么大一段的意思，就是说，生命有它自己的起承转合的过程。如果我们能够提前知道了它的过程里面不同阶段的角色意义，对你的要求，你在这个环境中，你会碰到的问题，你会看见的风景的话呢，那么你在整个过程里面就会好好的去享受这个过程，而不会去花很多时间去彷徨、焦虑、挣扎、矛盾与自己去质疑应不应该这样。

所以很多朋友在做投资，他们告诉我说，现在发现哈，那一些在早期，就有一些风险投资，甚至是经验的风险投资商所投资的公司最后成功的几率比较高。原因在哪里呢？因为这些风险投资商他不仅仅给了你钱，更重要的是他们每天都在看很多的公司，而且他们投入过很多公司，还从很多公司里面退出过，所以知道一个公司在人的问题上、钱的问题上、事情的问题上、商业模式的问题上呢，应该有哪些哪些选择。就算是没有选择，也大概知道到哪个方向去找到答案。这样的一种像导师一样过来人给那些年轻创业者的经验呢是很有价值的。当我们理解这一点之后，我们就会发现说，原来哦尊重老年人是多么重要。他们的经验就会告诉我们说，人生的不同阶段，慢慢走，稳扎稳打，在序列里面保持着从容和稳定，对于一个完整的生命过程来说是多么重要的。

那我总结一下，所以《天年》这一篇文章告诉我们的是什么？它告诉了我们，我们就应该在筹备一个新生命的时候，怎么样让去父亲更好地扮演一个“楯”的角色，让母亲更好地扮演一个“基”的角色。

字幕提示：

“以母为基，以父为楯”：

孩子的先天有母亲的基因决定，

孩子的后天受父亲的基因影响。

然后呢到中年的时候，我们应该如何地保持自己的能量和自己生命的这个节奏。到了晚年的时候，出现了肝脏衰竭的时候，应该如何地去延长这个肝的衰竭的过程。如果不行的话呢，它就会去到从木生火，就会去到心脏衰竭的这个过程。如何去补心等等、等等，它是有次第的。

巴菲特也说，他说当你明白了资本的流向，当你明白了整个资本市场的起承转合之后，你就面对那些跌的时候，你就不会再感到恐惧，而应该感到高兴，因为你知道它总会涨起来；当你看见那个股票涨起来的时候，你就不应该高兴，而应该感到恐慌，因为你知道它马上会掉下来。这个就是平常心的本质。当你拥有了一种长远的视野看问题的时候，所有的淡定和所有的从容才会油然而出。稍事休息，马上继续回来《国学堂》。

字幕提示：

顺应每个年龄段的身心变化，顺势而为，才能尽其天年。——梁冬学习心得

下节提示：

梁冬：其实啊，很多年轻朋友都很想去孝敬父母，但是呢，那个方法总是不对，我们总是用我们认为重要的东西，去看待我们应该怎么孝敬父母。“亲”（親），这个亲亲我的宝贝这个“亲”，亲人这个“亲”，繁体字的旁边是一个“见”。什么叫做看，就是说什么叫亲？常常看得见，那才叫“亲”。

旁白：您现在收看的是旅游卫视最新鲜文化节目《国学堂》。

梁冬：重新发现中国文化太美。继续回来到《国学堂》，依然是复习《天年》这篇文章。在刚才上一部分的时候，我们讲到一个人要建立一个对整个完整生命过程的一个理解。所以呢有些人说，如果这个世界上有某种程度的生命的轮回的话，那么你会对每一次的生命阶段会有更多的镇定和镇静的看法。或者说只慧，界定生慧嘛，你就会有慧力而产生。那关于轮回我们怎么看？

字幕提示：

如何理解生命的“轮回”？

我不能证明人是有轮回的，但是我起码觉得《国学堂》这个节目，它是有生命轮回的。以前它在中央人民广播电台做，那因为它做得好，有机会了，后来呢就来到了旅游卫视做。所以呢它还是这个名字，它还是这群人，但是它的表现形式又不一样，它的生命的生展时间也不一样，但是我相信它的历程差不多。它总有一个刚开始的磨合，然后有一个阶段被观众认同，再有个阶段呢，有广泛的比较的认同，最后出现了问题，然后再反省，然后最后再找一个方式再去停止，再去重新的“潜龙勿用”，然后再去重新“飞龙在天”，这就是这个过程。当我们理解了这个之后，我们就看到生命的轮回本质在哪里？生命轮回的本质在于，你可以籍由不同的表现形式，一遍又一遍地玩同一个游戏。如果你玩过好几次之后，比如说我在想说，有一天，旅游卫视不做了，我们又到网络上去做，再以一个出版社的形式再做，把这个《国学堂》做五六遍的时候，当我第七次再做《国学堂》，你想想看，我会是一个什么样的心态？

字幕提示：

生命“轮回”的本质：用不同的方式，一遍又一遍地玩同一个游戏。　——梁冬

所以，当我们理解这个状况之后，我们再去看现实生活中的所有的事情，你加入不同的公司，去做一个市场营销主管的工作；或者呢你到不同的电视台做一个编导；或者呢，你画不同的绘画；但是呢，你经历了不同的绘画过程里面的同样的一次又一次的这样的一个从寻找到琢磨、到完成、到激荡的过程。那么我们的生命呢，就会变得越来越从容了。那除了《天年》这样一个话题之外呢，其实啊，在《国学堂》里面，我这一次最大的收获就是，徐老师讲到的，当我们的父母老的时候，我们应该对他

做些什么。其实啊，很多年轻朋友都很想去孝敬父母，但是呢，那个方法总是不对，我们总是用我们认为重要的东西，去看待我们应该怎么孝敬父母。现在我们的话题由《天年》讲到孝敬。

很多人觉得说，我们缺钱，所以呢就老想说，把自己的钱给父母，他也是给真心的。很多人说我们觉得这个保健品很不错，所以呢把保健品给父母，其实这个立场都是以我为中心的，这个从开始就错了，你应该用什么为中心？应该以父母的需要为中心。

字幕提示：

孝敬父母，应以父母的需要为中心。——梁冬

曾经有一次，我去沈阳旁边的一个养老院，看一位老奶奶。98 岁的一个王奶奶，当时呢大家在聊天，她也不是很有知识，她就问我一个问题，她说如果有一杯水，你给谁喝？是给你喝，还是给父母喝，还是给兄弟喝，还是给老板喝？我当时在想，当然要给父母了，因为父母好像在所有人里面，显得比较重要嘛。她说不对，其实应该是给那个时候最口渴的那个人喝。而我在那一刹那间，突然意识到了，很多事情，我们在做判断的时候，下意识地，都以我们自己认为什么东西好，什么东西重要为标准的，但其实这个东西根本就是一个错误的观念。最重要的观念是要去除一个所谓的我值，去除一个以自我为中心，要无我。你站在一个被需要的角度或者说用现代企业的管理的角度说，以客户需求为导向，然后呢你再去看你的所有工作的思考的时候呢，你就会发现，完全是不一样的。整个格局，整个立场都不一样。就有如说，很多朋友都有打高尔夫球，对不对？你在上了果岭以后，你去看它，这个球和那个洞之间，很多人呢，会走到洞的那一边，从洞的角度再来看这个球，这个时候他就知道，诶，我这一杆应该怎么推了。那么对于父母来说，我们要孝敬，我们要孝敬父母，如果我们自己的好恶不重要的话，那父母认为，什么东西是最重要的。有一天，刘力红老师呢，曾经跟我讲过，孝敬的本质在于：第一，不要让父母担忧。

字幕提示：

“孝”的本质：不要让父母担忧。

所以，如果你要真正好尽孝的话，不是给他钱，也不是给他什么，而是常常地跟他打电话，打电话只是个手段，目的是什么？目的是让他过一段时间，他就在心理上感觉到，他和你在一起，你的所有的行踪，你谈恋爱呀，吃饭呢，有没有吃饭呢，有没有睡觉，睡得好不好哇，这些看似无意义的事情，对于父母来说，那是多么重要的一件事情。因为当你在跟他说的时候，他会感觉到，他和你是在一起的。那么，除了这种之外，对父母尽孝的另外一个方法，我个人认为就是什么呢？就是拥抱。在我们的节目里面曾经也提过。因为人和人之间的距离呀，往往不仅仅是心理的距离，还有一个物理的距离。比如说，萧启宏老师曾经说过，“亲”（親），这个“亲亲我的宝贝”这个“亲”，亲人的这个“亲”，繁体字呢旁边是一个“见”。什么叫做看，就是说什么叫“亲”？常常看得见，那才叫亲。所以呢那一些同事，虽然不是我们的亲人，但是跟我们天天在一起之后呢，你甚至会发现，他跟你真的比家人，比兄弟姐妹还亲。原因是什么？因为每一天我们在一起嘛，有眼神的交流，甚至有些时候一起去分享，一起去吃饭等等、等等。所以呢，越是近的物理距离，越会让人感觉到亲。曾经有个朋友跟我说过一个很有趣的观点，他说，你看，有些人看见很可爱的小朋友，会去吻他，甚至呢，会咬他，什么原因？因为当那个时候，只有你用吻和咬的时候呢，你才能够让你们的距离变得很近，甚至是零距离，甚至有一点点的负距离。在非洲的食人族里面，他们对于最亲爱的那一些人，他们会怎么办？他们会把他吃掉，用吃的方式来证明，我对他真正地拥有了。这个话的重点在哪里？重点在于我们要让我们的父母感觉到，我们和他紧密不可分割。当然不是说让你去吃父母，也不是让父母吃你，而是说，让你和你的父母呢，尽可能地贴近距离。你不相信的话，你观察一对恋人，是吧，这个男孩子在追这个女孩子，开始的时候呢，通常两个人是面对面吃饭的，后来呢，是那个夹角儿吃饭，就是 90 度角吃饭，再后来就是并排吃饭，到大学里面的时候呢，很多那些学生呢，大学生呢，就都是并排吃饭的，甚至

有些人都坐到腿上吃饭，这是我们不提倡的，是吧？但是呢，就是说，你从这一个过程里面，反映出了两个人的心理距离，其实和生理距离之间，形成了有趣的相得益彰的关系。你要让你的父母感觉到他和你亲，最重要的就是抱一抱他。

好了，稍事休息回来，继续和大家分享《天年》。

字幕提示：

如何孝敬父母？应以父母的需要为中心，勿让父母担忧，常常拥抱父母。——梁冬学习心得

下节提示：

梁冬：一个人如果不孝的话，是会有报应的。他的身体会出现很多的问题。今天甚至是说对母亲不孝会得哪种病，对父亲不孝会得哪种病，在心里面恨父亲或者埋怨父亲会是哪种病，有些时候嫌弃又是哪种病等等、等等。他分得非常细。我就不理解为什么会这样。它除了一种心理上的暗示之外，它难道有所谓的科学依据吗？

梁冬：重新发现中国文化太美。大家好，欢迎继续回来到《国学堂》。刚才那一部分的时候我们讲到了人要尽孝，那尽孝为什么很重要？除了发乎我们自己内心的这个爱以外，因为中国人整个文化的核心是以孝道为核心的。

字幕提示：

中国人整个文化的核心是以“孝道”为核心的。——梁冬

你看教育的教，它的这边都是一个孝。足可见把孝进行文化传播，那就叫教，教育的教，对不对。所以孝是每一个中国人最与生俱来的、最无法抗拒的、最全民特质的一种文化特性。这个可能在全世界也是很难得的。

字幕提示：

“孝”是每一个中国人与生俱来的，无法抗拒的，全民特质的文化特性。 ——梁冬

为什么孝对于我们那么重要？我还从另一个观念上听到了一种观点，很有趣。话说呢，有一段时间我很喜欢王凤仪的学说，王老先生他就要强调，他说一个人如果不孝的话是会有报应的。他的身体会出现很多的问题。今天甚至是说对母亲不孝会得哪种病，对父亲不孝会得哪种病，在心里面恨父亲或者埋怨父亲会是哪种病，有些时候嫌弃又是哪种病等等、等等，他分得非常细。我就不理解为什么会这样。它难道它除了一种心理上的暗示之外，它难道有所谓的科学依据吗？前一段时间，因为我参与了一家基因检测公司的投资和成长的一个过程。我就跟那些做基因检测的一些博士去聊天，我突然明白了人为什么要孝，孝的本质是什么？

字幕提示：

“孝”的本质：认同父母等于认同自己。

你不认同你的父母，其实就是你不认同你的一半。如果你父母都不认同，你是整个人不认同自己。那么你就想想吧，在一个公司里面，如果一个领导不认同他的团队，你觉得这个团队能够做得好吗？如果一个学校 ,老师不认同他的学生 ,你认为他这个班级会管理得好吗？如果一个同学不认同他的老师，你认为他的这门课会学得好吗？显然都不会。所以这个事情的逻辑在哪里？尽孝的逻辑它背后的逻辑是在于：当你不孝的时候代表着你不认同你的父母或者父亲或者是母亲的基因，然后就意味着你不认同你自己的基因。如果你不认同你自己，那么你当然自己就和自己在打架，你的意识、潜意识和你的

身体和你的所有的器官和灵魂之间它不能够相互地和谐喜乐地共处。一个人如果不认同自己的话，轻者自杀，重者慢性病死掉。原因就在这里，因为他在内耗。所以孝的本质除了作为一种伦理的话题以外，它背后更有一种深远的科学依据。这个科学依据就在于是我们是否能够非常融洽地与自我相存。OK。

这也说明了为什么所谓的“不孝有三，无后为大”。

字幕提示：

不孝有三，无后为大。

其实我们整个人的躯体都不过是基因的那样一个使者和一个工具而已。这个基因要求你必须要做一些事情，让你能够把这个基因传到一个更新鲜的生命里面，从而得以延续。这个基因已经在你身上的时候，已经传了几百万年了，在你这个地方断掉，那不仅仅是对你父母的不孝，而且是对你父母的父母的不孝，甚至是所有上面的人的不孝。你想这个能量从上往下灌，这得多么巨大。所以孝这个事情，你认真想想，是很恐怖的。“无后为大”这个事情是很大的一种力量。当然这个话经不起这么想，一讲之后好像让人有点介乎于想不清楚；迷信和伦理之间。不过我认为，在严守计划生育政策的情况之下，是吧，尽量地让自己的祖先传下来的基因得以传下去，是一个让你的自我完整系统互相和谐的一个有效的证明。

所以从这个角度来看，你再去看国学，你再去看《黄帝内经》的《天年》，你就会发现说，世间并没有所谓的纯纯粹粹的中国国学。所谓真理其实就是一座山，只不过我们从喜马拉雅山的南坡还是从喜马拉雅山的北坡上山。所以我们的生活，不是我们的生活多么快乐，我们的生活是需要藉由不同的知识体去印证的，而这个印证的过程本身可以充满很多的喜乐。

今天的话题总结起来，就是我们第一要了解生命是一个有规律，有轮回过程的事情。当我们理解了这个大过程之后，在不同的阶段，你都能够保持镇定。当你有保持镇定的时候，你就会产生喜乐平和。第二我们的生命是用“孝”这样一种很有趣的心理模式来传承的。而“孝”的本质后面是你要认同你的基因，你要让自己的基因和自己的身体和自己的言行和你做的所有事情形成一个完整的共振体。只有当这样，你才能够得以行驶你的天年，到 120 岁的时候才会快乐。就有如前两天我在网上看到一个段子：隔壁家有个老头，90 多岁， 每天骑着自行车到海边玩，我们就问他，说，诶，老爷子，为什么你现在还那么高兴，90 多岁出去。老头说，海边有很多 70 多岁年轻的单身女人。只有当你活到 90 岁的时候，你才能够享受这样美好而充沛的人生。

20100411 天年第十四讲

本期导视：

旁白：《阿凡达》你看了吗？

梁冬：我很震撼的是，美国人居然能够理解中国《上古天真论》啊，《黄帝内经•上古天真论》和《般若波罗蜜多心经》里面的这种精神。

旁白：《阿凡达》你看懂了吗？

梁冬：明白了一个词，叫“色即是空，空即是色”。

旁白：《阿凡达》如何诠释中国文化？

梁冬：在《庄子》里面呢，有一章《齐物论》。讲的是什么天地万物是等齐的，都是可以互相沟通和交流的。在这个事情上来说，《阿凡达》用它的电影故事，做了一个非常精妙的注解。

旁白：《国学堂》梁冬带您一起用国学的角度看《阿凡达》。

梁冬：重新发现中国文化太美。大家好，欢迎收看今天的《国学堂》。我是梁冬，梁某人。今天呢，我想有一期的时间和大家分享一个我最近很兴奋的事情，就是关于《阿凡达》这个电影。啊，大家说我很老土啊，其实并不是说我老土，我早就看过了，只不过呢前段时间很热的时候呢，我也不愿意在节目里面讲，以免有这个推广这部电影之嫌。为什么要在《国学堂》里面讲《阿凡达》？那是因为我觉得我很震撼的是，美国人居然能够理解中国《上古天真论》，《黄帝内经•上古天真论》和《般若波罗蜜多心经》里面的这种精神。这让我感到很震撼。关键是他们理解了之后，还能够用如此现代化震撼的直观的方式传达给你，让你理解，让你感受得到。在《阿凡达》这个电影，我们都知道说，它是一个 3D MAX（三维立体）的，IMAX（最大影像）的一个电影，它是一个立体的电影。当我们坐到电影院的时候，你把墨镜一戴，看见那个字母是飘在空中的，这个人也是好像有很多层次飘在空中的时候，我习惯性地想拿起手去摸一下，但是肯定是摸不到的，摸不到但是它又是一些立体的，它就这样的一种景象，让你明白了什么东西？明白了一个词，叫“色即是空，空即是色”。

字幕提示：

色即是空，空即是色。

梁冬：什么叫做“色即是空，空即是色”？当你把《阿凡达》看电影的时候，把那个墨镜戴上的那一霎那间，您可能就能够理解了。那一些你看见的如真如幻的东西，但它显然是没有的。今天它只是用了一种方法，来制造对我们视觉和听觉上的这样的一种欺骗。有可能有一天，未来的电影随着互联网的发展，随着科技的发展呢，越来越多的电影要发展出它的极致。有一天说，你去看电影，不光是要戴眼镜了，你还得戴一手套。橡皮手套戴在身上，是吧，然后呢，还得戴一个鼻罩，它有味道，可能一进入一个《阿凡达》这样一个类似的电影院的时候呢，你看到的、听到的、闻到的、触到的东西，

全部都是真实的，你会被震动，你会闻到那个草的味道，你会那个摸到甚至是皮肤感觉到，因为你带着手套嘛，摸到那个草，在你的那个在你皮肤上刮过的那有一点点痛的那种感觉，当这些所有的都会发生的时候，也就是在不远的可能五年到十年之后，人类将全面进入这个境况的时候，你再去理解，什么叫色和空的关系。在《般若波罗蜜多心经》里面讲“色受想行识，诸法皆空”。

字幕提示：

色受想行识，诸法皆空。——《般若波罗密多心经》

梁冬 :什么意思？“色”就是我们看见的东西，“受”就是感受到的东西，“想”就是想得到的东西，“行”就是说，你在运动过程当中体会到，以及“识”就是鉴别。“色受想行识”啊，梁冬的这个底子很浅，不能够很深入地把这几个讲清楚，但大致是这个意思哈。你会发现说，那一些在心经里面讲这些东西都是空的。原来，随着科技的发展，它印证了这一点，未来的事情可能都是如此。说到这个地方的时候呢，我有一天啊，和我的好朋友吴伯凡呢，就也聊到这个话题，他就跟我讲述了一个来自于《聊斋》上的故事。聊斋里面也有个类似那样的情景，话说曾经有一个书生，这个书生呢，一天到晚想各种的女孩，挺舒服，意淫嘛。然后有一天就来了一个神仙，或者是狐仙诸如此类的。这个狐仙呢，就说你想怎么样，我都让你舒服。开始的时候呢，这个书生还挺愉快的，后来又不愉快了，这个狐仙就说为什么？他说我啊，你虽然是很好很美，啊，各方面都做得很好，硬件、软件、功夫、技能、是吧，配合度，都很好，但是呢你还是一个人，时间长了难免无聊。于是呢这个狐仙呢，就变着法呢，你想什么样的，他就变成那个女孩子来服侍他，当然这是一个聊斋里面的神话故事了。后来这一个书生呢又觉得不满足了，说虽然你每天都变的栩栩如生，但是它还是假的嘛！这个狐仙就给这个书生说了一句话，说实际上就算是你真的能够跟不同的那样一个真的人在一起，她们过段时间她也会变，她也不是那一个你，而我今天变成那个样子跟她有什么差别呢？这话呀你沉静下来想想，它说明什么？说明实际上叫“诸法皆空”。

字幕提示：

诸法皆空：

什么东西都在变化过程中。许多现象只是假象而已，黄粱一梦。

梁冬：什么东西呀都在变化过程当中。它都只不过是产生了某种的生活的假象而已，黄梁一梦。我们一致认为国学里面呢，包含了“诸法皆空”这样的一个命题，但是这个命题其实呢反而到了今天由一个好莱坞的娱乐大片里面让我们感受到了这样一个真实的体验。你可以想象一下，现在的人们已经越来越多的习惯于虚幻的生活，而不是真实的生活了。比如说现在大家已经习惯在网上“偷菜”，为什么偷菜会让你觉得那么愉快，这样一件既不损人，既损人又不利己的事情，它为什么会风靡全中国。白领，所有的老板在付工资给他的员工时，什么总监呀，副总裁呀，到下面的销售员的工资里面，可能每天的一百块钱有二十块钱给了他用去玩儿“偷菜”，用单位的电脑去玩儿偷菜。为什么？这样的一个事情这样？是因为一种虚幻的东西，以前在我们的现实生活中，它是被禁忌的。比如说，偷窃这个事情它是被禁忌的，但是呢到了另外一个时空里面，就是互联网的时空里面它被允许了，于是呢它释放出了我们欲望里面最强烈的一个被压抑的东西，可以做所有在现实中不能做的事情，你只觉得说那是“诸法皆空”的，那是假的。但是问题就在这里了，诸法皆空的结果，它让我们的心智产生一种，一种错误的一种，如果你不能够明晰的话，它会产生一种替代感，这个替代感在《阿凡达》这部电影里面就讲述了这样的一个过程。

电影《阿凡达》片断。

——进仓中。

——倒数 3 启动顺序 继续 ——启动

画面时光穿梭……

——你能听到我吗？

——你能听到我吗？杰克

画面成为阿凡达……

——欢迎进入你的新身体 杰克 ——好

——要想起来 好

——慢点 杰克

——不要忘记使用肌肉 不错

——有感觉到眩晕吗？

——很好地移动你的手指

……

梁冬：这个男孩子他不是每天进入高压。进入那个氧仓里面，然后就进入那一个星球的，那个动物的状况嘛，然后他又跳出来。他常常就觉得说，时间长了之后他都不知道自己到底在哪一个空间里面才是真实的。所以不停地在诸法皆空里边切换，它会产生另外一个问题，这个问题留待我们广告之后，再和大家分享。

字幕提示：

电影中的“诸法皆空”。三维立体电影的“色空之辩”。

下节提示：

梁冬：在这样一个全面的虚拟化，数字化得人类时代，这个“庄周梦蝶”的这个意象，在《阿凡达》的不同的这个星球和这个美国人之间这个切换的角色，切换的过程当中，你会发现什么？发现未来的人类社会，面临一个很重要的困境，或者一个非常大的威胁。

旁白：你现在收看的是旅游卫视最新鲜的文化节目《国学堂》。

梁冬：重新发现中国文化太美。大家好。欢迎继续回到《国学堂》。今天呢我们用《阿凡达》这部电影来注解中国文化的一些很有趣的特质。刚才讲到《阿凡达》呢，让我们理解了什么叫做”诸法皆空”。但是呢，这个空来空去的过程里面《阿凡达》的另外一个细节给我们一个提醒，这个提醒是什么？就是那一个战士，那个男的是吧，他呢在不同时空里面，一会又在那个星球里面是一个大的动物，一会儿呢又到现实生活中是一个美国陆战队的陆军士兵是吧，是一个战士，那么他这个时间切换长了之后呢，慢慢慢慢地他就习惯了在那个星球上的那个心理状态和人文状况，他甚至会觉得再回到现实当中的时候，他是一个虚幻的人。这个事情在当今的这个，有时候常常我们看见新闻，据说前段时间四川有一个小孩子就把他的奶奶杀死了，原因是什么?他在网上天天玩杀人游戏，时间长了之后呢，他觉得他把奶奶杀了之后，待会儿会活过来的。这个事情才是真正可怕的，这就叫“庄周梦蝶”。在《庄子》的其中一篇里面，庄子曾经讲过一个故事，说庄周梦蝶的时候，他突然怀疑到底是不是自己并不是真正在梦一个蝶，而是一个蝴蝶在梦见自己成为了庄子，这样一个故事。“庄周梦蝶”的故事，其实说明什么呢，说明所谓的时空的切换它有的时候会造成，我们大脑上的严重的混乱，而时间长了之后你甚至真的无从再做一种新的判断。在这样的一个全面的、虚拟化、数字化的人类时代，这个“庄周梦蝶”的这个意象，在《阿凡达》的不同的这个高压氧舱出来和进去之间的过程，在这个星球和这个美国人之间的这个切换的角色切换的过程当中，你会发现什么？发现未来的人类社会，面临一个很重要的困境，或者一个非常大的威胁。这个威胁就是我们很多人越来越无法地不能够从那样一个虚拟

生活当中自拔出来。今天网上你可以偷菜，你可以杀人，你可以去把别人的钱偷回来，明天你就会发现说，在现实生活中做这所有的一切都是可以的，你今天在网上可以取十个二十个老婆，明天你会发现说，在现实当中，一夫一妻制是多么的残忍和不可接受，因为在那个社会里面，你是可以接受的，你是可以理解的，你是被接受的，而且所有的东西都是合法的。所以我觉得一部电影，再加上一个“庄周梦蝶”的这样一个意象，给我们当前的整个的社会教育者和管理者，提出了一个非常严肃的课题，我们这些大人，很多人不是常年玩互联网游戏的，我们充其量是互联网时代或者说数字娱乐时代的移民，我们只是试着去学习了解他的生活，但是不会那么高的强调和投入，但是我们的后一辈，小孩子，他们可能在刚刚接触电脑的时候，就已经变成了一个所谓的数字娱乐时代的土著，他们可能的人生观，是以互联网或者是网络游戏里面的那样的一套游戏规则来设定的，那一套游戏规则重新反过来对现实生活的指导，将会是多么恐怖的一件事情。整个中国的教育体系，要如何应应这样的一种变化，来做出调整。其实呢在《阿凡达》这一部电影里面呢还有一些意象很让我想起了《庄子》内七篇的一些文章。比如说在《庄子》的《逍遥游》这篇文章里面讲到那种鲲鹏展翅扶摇直上八万里的这种意象，在此之前我们总以为，那是一个文人的想象，充其量只是觉得说，哎呀，庄子这个人恢弘啊，气势大啊。但是有一些人想象力丰富，可以想象到那个景象，有一些人他只是看见了文字。《阿凡达》这部电影，让我们看到了比如说那个魅影骑士，他骑在那个火龙上面，那种从很高很高的地方，往上再往下拉起来，直冲而下，直搭而上，那个鲲鹏展翅，展开很大的那种意象，你突然感觉到一种巨大的在天地之间的那种自由感。

电影画面：

画面是男主角骑在大鸟怪兽背上，天地间飞翔……

——我说 往下盘旋

——去！ ——那边

……

梁冬：文学有些时候，它之所以伟大就在于，人们，某一些伟大的人们，他透过他的自由的心灵，来令到你的一些未来，产生了某种人类所不能够想象的体验的过程，他甚至指导了未来的人类的体验过程。你想庄子在写这篇文章之后的几千年，人类才用一种电影的方式，立体化的方式部分地呈现出当年文学家的那样的一种胸怀和气魄。所以这个意义在哪里？这个意义在于说，我们发现说，哦，既然庄子可以这样去描述那样的一个故事，那么我们还可以从中国文化的，还有别的很多东西里面，去找到什么样的元素，来为我们的电影带来价值呢？有一天呢，这个伯凡和我聊到这个电影的问题的时候，他说，吴伯凡先生，他说基本上来说，一个伟大的电影人，他其实是文学家的一个延伸。我问他这是为什么？他说你看张艺谋导演，当年拍出《活着》，拍出《红高粱》，包括陈凯歌先生拍出《黄土地》。这样的电影本质上来说是因为那个电影剧本本身很好，或着本身那个小说很好。但是呢，如果当他们后期的一些电影，脱离了好的剧本，伟大的小说和文本以后，就是文学的表述以后，仅仅想用巨大的颜色、音乐、电影演员，这些东西来强调一部电影的话，你就会发现，那个电影显得如此的苍白和无力。任何一个伟大的影视作品的背后，其实远不仅仅是所谓的视觉震撼，而是你在之前，你所蕴含的那一些人类是否共有的爱、悲悯、勇敢、对自由的追求，以及那一些同情。换句话来说就是，孔子所说的“仁义礼智信”。而这一切，都可以从我们的庄子的这些文章里面感受得到。庄子对于大自然的爱，对于人性的这种洞察的了解的爱，对于自由的爱，那样的一种气势，是可以滋养人性的。所以，有的时候我常常觉得说，当一个人在沮丧的时候，或者说提不起劲的时候，他拿起一本《庄子》，右边呢拿起一壶小烧酒，那种生活，其实真的是既便宜又奢侈的一种灵魂上的感受。

字幕提示：

《阿凡达》与“庄子”：

同样表现于对大自然的博爱，对人性的洞察。

下节提示：

梁冬：我常常在街上，看别人在走路。我发现，有很多的恋人走着走着，其实两个人的脚步，其实是不匹配的，不一致的，当我看到这点的时候，我就会跟旁边的人说，这两个人已经貌合神离了。所以，很有趣，所谓的万物一体，其实，体现在我们生活的方方面面，林林总总。而这一切，居然又在一个电影里面，又完美地呈现出来了。

旁白：您现在收看的是旅游卫视最新鲜的文化节目《国学堂》。

梁冬：重新发现中国文化太美。大家好，欢迎继续回来到《国学堂》。我是梁冬，梁某人。在《阿凡达》这一部片子里面，我们还看到什么样的东西呢？我是一边看《阿凡达》，回头我记得那天晚上是翻开《庄子》来看的，在《庄子》里面呢，有一章《齐物论》，讲的是天地万物啊，是等齐的，都是可以互相沟通和交流的。

字幕提示：

从《阿凡达》看庄子的《齐物论》：天地万物是同等齐的，可以相互沟通交流。 ——梁冬

梁冬：在这个事情上来说，《阿凡达》用它的电影故事，做了一个非常精妙的注解，它其中有一个细节，不知道大家有没有留意到，它说的是这个部落里面的人啊，死了，死了之后呢，大家都很高兴，围着他唱歌，啊，祝贺他的灵魂重新回到了自然界，然后呢，在这个篇章里面呢，你会发现说它还有很多故事。比如说那个人病了之后，所有的人都拍着肩膀，互相的把能量接到一起，甚至呢，人和树，

树和土地，动物和植物，啊之间，再比如说《阿凡达》的里面那些人都有一个辫子，那个辫子呢和马的那个辫子呢一接，接上了之后呢，你的意念一动，这个马就可以往前跑。

电影画面：

画面阿凡达的辫子与马的辫子对接……

——让他感受你对他的信任

——你能传达你的讯息

——用思考

——第一项 告诉他往哪去

——向前

……

梁冬：人和马之间呢，也是有这样的一种互相沟通和交流的。在此之前，我们认为这就是一个虚幻的一个假设的想象，但是在《庄子》的《齐物论》里面，他是认为世间万物，本身就是应该是相通和相融的，世间万物呢，分成三个层面，如果用道家的话来说呢，叫“精气神”。

字幕提示：

道家认为“万物分三个层面”：

精（物质）

气（能量）

神 （意识）

梁冬：什么叫“精”？“精”就是物质，最精微的物质组合而成，那就是更多的物质。“气”呢？就是能量。“神”呢？就是意识或者是意志。精是可以转化为气，气是可以转化为神的。道家里面讲说，其实从意识到能量到物质，它也有一个转化的过程，我们称之为叫“心念一闪，振动十方”。

字幕提示：

心念一闪，振动十方。

梁冬：你有这样的一个意识，你就会朝这个方向走，于是你就会搜集这方面的能力，然后呢你就会最终把这个事情做成。我记得在以前，我们在节目里面曾经讲过，万事万物和合而成神，这样的一个观念，对不对？但是你看这个《阿凡达》这部电影里面呢，它是什么？是所有的人，当他们用同样的节奏，在舞蹈的时候，在同样的节奏在祈祷的时候，互相用一个动作在抚摸在一起的时候，他们其实在完成一个什么样的过程？他们实际上完成了一个大家把自己的物质变成共同的能量，再共同的能量变成共同的意志，当变成共同的意志在共振的时候，它就与天地同振了。

电影画面：

大家围坐在一起，手臂搭在旁边人的手臂上，在同样的节奏里左右前面摇摆。

梁冬：所以在《阿凡达》这个电影里面，我们甚至可以看到了，一个美国导演，对于人类所共有的文化的那种理解。我绝对相信，他不见得一定看过《庄子》，也不一定学过中国文化，他甚至可能说，俄罗斯的或者是前苏联的某一个的神话里面，汲取的能量，甚至可以从南美雅玛文化里面，汲取某一些的故事元素，来形成的这个电影。但是为什么，我们可以在一个美国人拍的电影里面，看到了《庄子》，看到了《黄帝内经》，看到了《上古天真论》，看到了神，看到了《般若波罗蜜多心经》里面

的诸法皆空，“色即是空，空即是色”。这就是因为所有这些事情，在人类的层面上来说，它是一体的，它都是我们共同存在的，而这个所谓的一体和共同存在，就是庄子所说的《齐物论》，叫“如丧其偶”。有一天哦，这个有一天这个庄子在他这个一篇文章里面，讲到了一个人，说这个人呢，伏案而坐的时候呢，突然好像就没有了自己，没有了世界一样，这个状态就是叫天地与我共存。没有主体，也没有客体，没有被分裂开来的这样一个过程。如果你有一天，你发现你和你的工作是一体的，你这么想这个工作就这么来，这个工作这么来就这么做。当你有一天，你和你女朋友上街的时候，你发现你们俩走路，左脚同时出左脚，同时出右脚的时候，那么就叫做一体了。我常常在街上，看别人在走路，我发现有很多的恋人，走着走着，其实两个人脚步是不匹配的，不一致的，当我看到这一点的时候，我就会跟旁边的人说，这两个人，已经貌合神离了。所以，很有趣，所谓的万物一体，其实体现在我们生活的方方面面，林林总总。而这一切，居然又在一个电影里面，又完美的呈现出来了。也许今天，梁冬在这个节目里面呢，讲得稍微有一点点混乱，但是我相信，我努力地在表达一个事情，这个事情是什么？就是无论是好莱坞的《阿凡达》，中国的《庄子》，还是南美的民间的传说，它都是一个故事。从下一周开始，梁冬了请来了一位我素来敬仰的老师——曲黎敏老师。和大家分享关于中国这个儒家经典里面的《六经》：《诗》、《书》、《礼》、《乐》、《易》、《春秋》。她会和大家一起来分享，到底《诗经》的“关关雎鸠”，讲的是一个什么样的故事，难道仅仅是讲一个男孩子追一个女孩子这么肤浅的而简单吗？