

A decorative border with intricate floral and scrollwork patterns in a dark brown color, framing the central text.

中医概念入门

李文强

中医概念入门

绪言

第一章 阴阳平衡

第二章 天地自然

第三章 中医人体观念

3.1 人体基本概念及运转机制

3.2 津液

3.3 血

3.4 元气

3.5 天气与地气

3.6 精

3.7 神

3.8 总结

第四章 判断人体失衡情况

电子版附：自学•答疑•实践•拜师

电子版附：光明教材电子化公益项目

电子版附：如何系统学习中医？

绪言

建国以来的中医教材以光明中医教材口碑为最好。这套教材是80年代，由老中医司长吕炳奎集合当时最好的一批名老中医共同编写出来的，实用性非常强。很多人通过这套教材踏入中医之门，成为合格中医师。

这套教材的学习特点是先难后易。开始学习的时候难度比较大，需要学习者在花费大量时间反复研读后，才能悟出背后的真意。很多学习者因为无法突破前面的难点，失去学习信心，导致半途而废。而本书的主要目的就是要降低学习者前期学习的难度。

中医学的基础理论是由各种晦涩概念组建起来的，比如阴阳、天地、五行、六气、三阴三阳、气血津液、表里、寒热、虚实等等。中医对这些概念的解释非常抽象，大多数学习者读不懂，花了很多时间学习，依然是一知半解，即便经过四年专业学习的中医院校毕业生也是如此。而基础理论不清晰，则在使用针、砭、灸、药等方法调理人体的时候，就没有方向，效果也差强人意。就像盖房子地基不牢固，盖起的房子一碰就倒，非常脆弱。

因此如何把这些概念用简单、具体的方式讲解清楚，是对中医意义重大的事情，也是本书要解决的重点问题。我们将教材各个课程中对这些概念的讲解做了详细的整理，然后用生活中常见的现象进行了解释。这样既保证了解释的正确性，又达到了容易理解的目的。

这里，我们暂时抛开那些难懂的概念，举一个简单例子来解释中医是如何看待人体的，中医到底在做什么！

中医把人体看做一个温室花园，人体的中的组织器官看做温室中的花草鱼虫。中医是养护生命的医学，其原理和园丁养护温室花草的道理很相似。

养护花草有四大要素，阳光、水、土壤、空气，缺一不可。园丁的责任就是经常关注花园中这四大要素是否适量平衡，比如水少要浇水、水多要排水，其他要素也是如此。环境调节好后，花草自然会长的好的。园丁不太需要关注花草树木的物理特性或者化学成分，比如树干硬度是多少，花朵鲜艳的颜色是因为哪些化学成分等等，那是物理学家和化学家的工作，大家分工不同。

同样对应人体而言，人的脏腑、皮、肉、筋、骨等组织器官也是生命，象花草树木一样由细胞构成，在合适的环境中能够自行生长。所以人体也需要类似四大要素的东西来构成一个适宜生命生长的内在环境。中医中有专用的名词来描述这些要素，阳气（元气）对应阳光，津液和血对应水，气对应空气，形对应植物的形体、土壤等。

中医用名词虚实来表达这些要素过少或者过多。虚是指该有的要素不够，实是指不该有的东西太多。

这样我们就初步理解中医一些常见术语的意义。比如阳气虚指的是花园的光照不足，会有寒冷的现象，又叫阳虚。阳气过量，会造成花园过热，叫阳实。津液虚指的是花园的水不够。津液和血合称为阴，所以阴虚是津液和血都不够。如果水过多超出所需的度，会成为废水，属于阴实。如此等等。。。

大家注意这个环境的概念和西医的细胞培养液有相似之处，可以自行对比一下。

中医说病分寒热虚实讲的就是人体细胞组织的环境失衡。治病要扶正祛邪，扶正是把缺少的要素补充回来，祛邪是把不该有的东西去掉，都是调节失衡的方法。

这样，我们用这个简单的例子就初步理解了中医的阴阳、气血、寒热、虚实等概念。这些概念是一大难点，完全理解后才能具有辨证论治的思想，可以算是入了一半的中医之门。

那么下一个问题就是人体是如何产生这些要素并形成这种适宜的内在环境的？这是人体从外界摄取饮食和空气，然后经过一系列复杂的转化才形成的。这个转化由五脏六腑完成，其中又以五脏的作用最大。五脏六腑产生出气血津液后，通过经络、血脉、三焦等通道传输给四肢、头部、皮肉筋骨等部位，形成了全身适宜的体内环境。

我们教材中说：人体是一个以五脏为中心，并通过经络系统，把六腑、九窍、四肢百骸等全身组织器官联系成有机的整体，并通过精、神、气、血、津液的作用，完成人体的整体功能活动。这就是中医的整体观。

人有脏病、腑病、筋脉病、皮肉病等等，这是按照重要度由重到轻的顺序划分的。因为五脏在人体环境的形成过程中作用最重要，所以脏病最重，其次是腑、筋脉、皮肉。如果脏病经过治疗后，向腑、筋脉、皮肉转化，是疾病变轻的表现。反之，如果皮肉病、腑病经过治疗后向脏病转化，是疾病加重的情况。脏腑之间，脏为阴，腑为阳，所以有阴病转阳病为轻，阳病转阴病为重的说法。五脏的病如果严重到一定程度，人体转化气血津液的功能停止，人就死亡了。

因此，具备中医整体观，熟悉人体脏腑转化和经络传输气血津液的过程，并且在此基础上理解疾病的轻重进退，是学习中医的另一个难

点。再掌握了这个难点，才算跨入中医之门。

对人体运转原理有了比较清晰的理解后，下面就是如何判断。比如病的部位在脏腑还是在皮肉？病的性质是哪种要素不够还是过多？程度如何？这些失衡的情况在人的舌、脉、目、面及各种生理功能上会有所体现，所以我们可以运用四诊望、闻、问、切来判断疾病的病位、病性、程度。然后再运用针、砭、灸、药等手段，对人进行汗、吐、下、和、温、清、消、补的调节，以达到将失衡环境重新调节平衡的目的。这就是中医的总体思路。

由此可见，其实学习中医也没那么难，只比养花鸟鱼虫复杂一点而已，只要学习者能够持之以恒，一定能够成为明理的中医！

李文强

2020年11月06日

第一章 阴阳平衡

一、阴阳平衡与失衡

1、阴阳平衡是世间万物的规律，不只用于中医

阴阳平衡是中国传统的概念，可以用于解释各种事物，不只用于中医。其本质上是指各种事物为了正常的运转，在很多指标上都有其合适的度。让指标保持在合适的范围内，使事物正确的运转，是为平衡。指标超出正常范围，使事物的运转失常，是为失衡。这本是生活中很常见、很简单的道理。

教材对阴阳的解释有些抽象，导致很多人不能直观的理解阴阳的原理，而这个概念不清晰，会引起后面学习的一系列困惑。因此如何清晰明了的解释阴阳平衡是非常重要的一个问题。

以前解释阴阳的说法往往是“以玄解玄”，也就是用一个大家不理解的东西去解释另一个不理解的东西，最后还是没有解释明白。所以这次我们找一个大家熟悉的事物来解释“阴阳”。

下面是一个房间温度平衡的例子。

假设我们有一个**20**平米的房间，用作卧室。

我们希望室温控制在**25**度上下，波动不超过**5**度，也就是**20--30**度之间，这是一个适宜温度范围，住起来比较舒服。

如果室温波动超过**5**度不到**10**度，表明室温出了问题，但还不算严重。比如若向下处于**15**度-**20**度之间，称为寒；若向上处于**30-35**度之

间，称为热。寒与热都视为居住功能受到影响，但勉强可住。

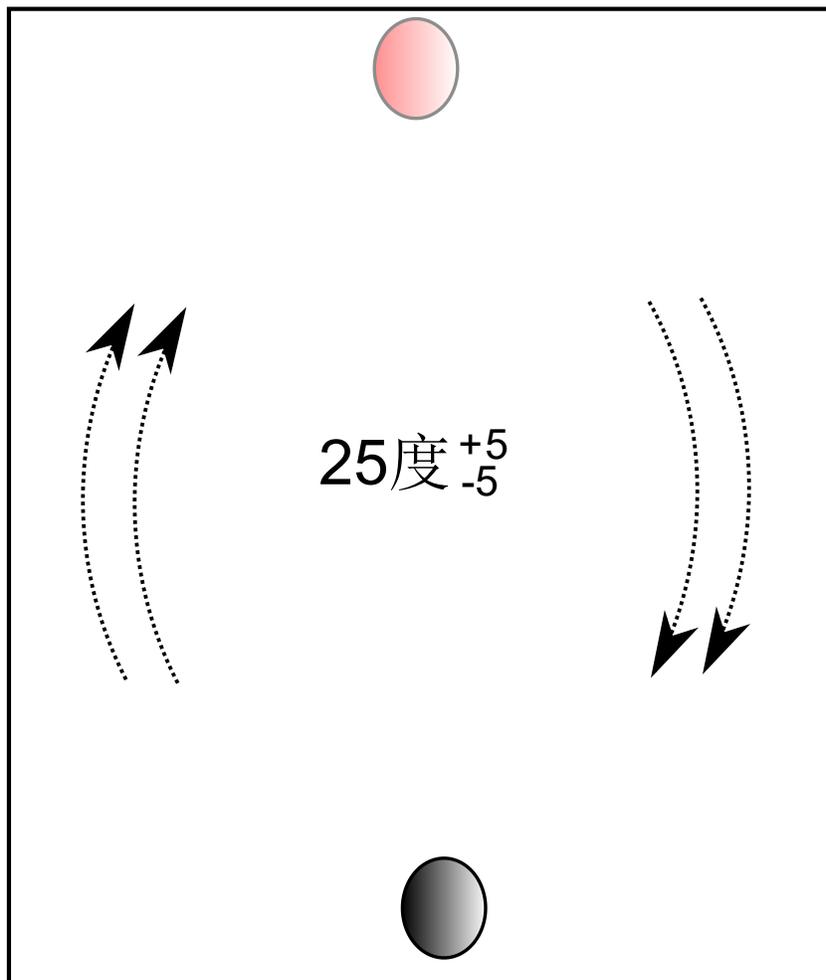
如果室温波动超过**10**度，处于低于**15**度或者高于**35**度的情况，视为失去居住功能。

为了实现这种温度控制，我们配备了一台**2**匹制冷空调、一个**3000**瓦电暖气用来调节室温。

暖气可以让温度向上升，称为为阳。空调可以让温度下降，称为阴。

卧室

电暖气3000瓦



制冷空调2P

这段话描述的小例子，已经把阴阳常见的要素包含在内了，下面解释一下：

1、这个例子首先确定了功能，功能是卧室，用来住人。这点很重要，因为功能决定了平衡点。如果房间功能是用来住人，室温平衡点是25度。如果房间用来做冷库，平衡点要定在-10度。所以我们谈阴阳、谈

平衡，一定要先说清楚功能是干什么。不同的功能决定了不同的平衡点，进而决定了不同事物的阴阳属性。

2、平衡点确定后才能谈阴阳：这个例子中，以25度作为平衡点，那么低于这个温度的物体都算阴，比如房间里放一个10度左右的物体，因为它能让房间温度下降，所以算阴。但是如果房间作为冷库，平衡点在-10度，那么放一个10度左右的物体，就算阳，因为它的温度比平衡点高。由此可见，一个物体是阴还是阳，是指其相对平衡点而言。

在我们教材中，用阴阳基本属性和事物本身的阴阳属性来解释，因为描述比较抽象，所以理解起来费力。比如教材说阴阳基本属性中，热的属阳，寒的属阴。那么多少温度算热、多少温度算寒呢？其实这里隐含着以人的体温作为平衡点，高于人的体温算热、为阳，低于人的体温算寒、为阴。如果换一个事物，平衡点变化，原来的属阴属阳也会变化。

一个10度的物体，人的触觉感受会觉得是凉的，属阴。但是把它放到冷库里，它又属阳。所以说阴阳属性具有相对性和变动性，同一个事物，相对不同的平衡点，其阴阳属性是变动的。任何事物的阴阳属性都以其相对平衡点的差异而定。

资料：

阴阳的基本属性可归纳如下：凡是动的、升的、浮的、上的、外的、热的、明的、无形的等等属阳；凡是静的、降的、沉的、下的、内的、寒的、暗的、有形的等等属阴。即天在上、无形属阳；地在下、有形属阴。日是明亮的、热的属阳；月是晦暗的、寒冷的属阴。疾病中的热证、实证、表证属阳；寒证、虚证、里证属阴。

阴阳的基本属性是绝对的、固定的，但事物本身的阴阳属性却是相对的、变动的。这种事物本身的阴阳属性的相对性和变动性，一方面表现为在一定条件下相互关联的相对事物之间可以互相转化，即阴可以转化为阳、阳可以转化为阴；另一方面表现为一事物内部阴阳属性的无限可分性，即“阴中有阳，阳中有阴，阴阳之中复各有阴阳”（《类经·阴阳类》）。

《中医学概论-阴阳五行学说-阴阳的基本属性》

清阳与浊阴都是相对的概念，在不同的地方，有着不同的含义。

《黄帝内经讲解-清阳浊阴的升降出入》

2、阴阳失衡的描述与调节：

中医用虚、实来描述失衡的性质，用补、泻来描述失衡的调节方法。

虚：

该有不够就是虚（“精气夺则虚”），代表保持平衡的能力不足

在我们这个例子中，如果空调出了毛病，输出冷气的能力下降一半，导致夏天气温炎热的时候，不能提供足够的冷气，这就是虚，因为空调属阴，所以这是阴虚。

空调没有提供足够的冷气，导致室温上升到30度以上，超出了正常范围，称之为热。

这种因为阴虚(空调能力不够)而导致的热，称为虚热。

同理，如果暖气出问题，提供热气能力下降，为阳虚。由此导致冬天的时候，室温低于20度，称为寒。因阳虚而寒，称为虚寒。

实：

不该有而有就是实(“邪气盛则实”)，代表干扰平衡的外力过大。

本例中，如果空调、暖气的功能都没有问题，但是有人在房间里面生了一堆火，导致房间温度上升，此时即使空调全力开动，依然不能维持室温在合理范围。室温升到30度以上，成为“热”。这个热是因为不该有的火造成的，所以是实热。

同理，如果在房间里放一大块冰，导致室温下降到20度以下，暖气开大也无法调节，成为“寒”。这种寒叫实寒

还有一种功能亢进的情况也属于实。比如暖气的控制出现问题，在室温已经较高的情况下，依然大功率输出热气，使室温上升到30度以上。这种失衡非外力干扰，而是自身调节问题，也属于不该有的热量太多，所以是实证。

调节平衡的方法（补、泻）：

了解了虚实寒热的道理，那么调节的方法也就自然明白了。

如果是空调或者暖气的问题，那就修理空调或暖气，这就是补。空调为阴，修理空调就是补阴。暖气为阳，修理暖气就是补阳。

如果是房间里多了火或者冰，那就把它们清理出去，这就是泻。把火弄出去叫“泻热”，把冰弄出去叫“散寒”。

所以说“虚则补之，实则泻之”。总的来说，补虚叫做扶正，泻实叫做祛邪。所以说中医的治法无非扶正祛邪而已。

这里要注意的是，一定分清问题的虚实，然后再采取对应的补泻方法；如果判断错误，比如本来是有火的实热，误判成了虚寒，采取了补阳（增强暖气）的措施，就会火上浇油，让室温更加偏离平衡点。这会造成更严重的问题。

所以一定不能让虚的更虚、实的更实，不能犯虚虚实实的错误，这是中医需要遵循的最基本原则。

另外，在扶正祛邪过程中，扶正的方法用的不恰当会有留邪的隐患，祛邪的方法用不好可能会伤正。所以要注意扶正不留邪，祛邪不伤正，这个在以后的实践中要非常注意。

无盛盛，无虚虚，而遗人天殃，无致邪，无失正，绝人长命

《黄帝内经-五常政大论》

张景岳说：“人之疾病，无过表里寒热虚实，只此六字业已尽之，然六者之中又惟虚实二字为最要，盖凡以表证、里证、寒证、热证无不皆有虚实，既能知表里寒热而复能以虚实二字决之，则千病万病可以一贯矣，且治病之法无逾攻补，用攻用补，无逾虚实。”

《黄帝内经讲解-治则学说-补虚泻实》

经曰：“虚虚实实，补不足，损有余，”是其义也。余脏准此（4）

《金匱要略》

盛者写之，虚者补之。

《素问•至真要大论》

五脏脉已绝于内者，肾肝气已绝于内也，而医反补其心肺；五脏脉已绝于外者，心肺气已绝于外也，而医反补其肾肝。阳绝补阴，阴绝补阳，是谓实实虚虚，损不足而益有余。如此死者，医杀之耳。

《难经-十二难》

总结

保持指标平衡的能力不足称为虚。原则上，维持指标平衡的能力越强越好。比如城市楼房与农村平房相比较，楼房维持平衡的能力强，遇到狂风、暴雨、寒潮的时候，楼房更具有抵御这些外邪的能力，所以人们更喜欢住楼房。对于人来讲，健康的人抵御外界风、寒、暑、湿的能力强，也就是维持自身平衡的能力强大。反之，不健康的人维持平衡的能力弱，稍受干扰就有疾病发生。

不该有的干扰平衡的因素叫邪实。原则上最好没有，如果有的话要控制在一个可接受的范围内，不要超过人的调节平衡能力，超过则发病。

另外，虚实共存的情况很常见，比如既有阳虚又有实寒而表现出寒证，或者既有阴虚又有实热而表现出热证，又或者阴虚、阳虚、实热、实寒兼有，导致虚实夹杂、寒热混杂的复杂情况。解决这种问题的难度比较大，要分清主次，确定先补还是先泻，或者补泻同用。

3、平衡的控制：

在这个例子中，需要有人来对房间的温度进行判断，如果温度高了，需要开放空调，温度低了需要开放暖气，保证房间温度在一个合适的

范围之内。现在科技发达，也可以使用传感器侦测温度，用程序进行自动控制。

这个控制的功能对应中医精气神中的神，具体在后面的章节会介绍。

4、多方面的平衡：

前面这个例子，重点谈的是温度平衡，其实一个房间实现卧室的功能，还有很多其他指标需要平衡。比如湿度、墙壁隔热度、采光度、地面光滑度等等。

每个指标都和温度指标一样，有平衡范围和失衡范围。比如湿度就要有一个合适的范围，湿度过大变得潮湿或者湿度过小变得干燥，都会影响住人的功能。温度失衡，我们用“寒、热”来描述，但是湿度失衡，不能再用这种词，可以用“湿、燥”来描述湿度失衡。

无论哪种指标的失衡，都离不开“虚、实”两种情况，因为所有的失衡，无非是“该有的太少”或者“不该有的太多”而已，再或者两者兼有的“虚实夹杂”情况。

从“敏感度”角度看，有些指标是敏感的，比如说温度指标，它随着季节、昼夜经常变化，需要经常关注调节。还有一些指标是不敏感的，比如墙壁厚度，一旦房子建好后，多年不变，除非遇到特殊情况，否则一般不需要关心它的变化。

从“重要度”角度看，大部分指标都很重要，任何指标失衡，都会导致功能的下降，严重的会导致失去功能。所以即使一个指标是不敏感的，但是一旦遇到特殊情况，这个指标失衡了，依然要重视，将其调节回平衡。

这里提到的多方面平衡，对于人也一样，温度平衡是人体平衡的一个重要方面，但是还有其他方面的平衡，比如身体有气的平衡、血的平衡、水的平衡，对应就有气虚、气滞、血虚、血淤、津液虚、痰饮等各方面的失衡，这些要等后面介绍完人体的运转机理后才能解释。

5、平衡要素：

综上所述，我们可以总结出平衡的几个要素

作用：

住人

载体：

房间

指标：

温度、湿度、墙壁隔热度、采光度、地面光滑度.....

每个指标都有其合适的平衡点，以及正常的上下波动范围。

以平衡点为参照，让指标向上为阳，向下为阴。

敏感指标：温度

不敏感：墙壁隔热度、采光度。。。。

功能、载体、指标及其波动范围，是我们谈阴阳平衡需要关注的三个要素。

中医学中谈的阴阳，之所以让人难以理解，关键就是讲述人经常没有说清楚功能是要做什么？平衡点在哪里？从而导致了不同系统、不同层次阴阳概念的混乱、滥用，不利于中医学的传播，让中医学习者思维混乱。

比如朱丹溪说“人身阳常有余,阴常不足”，而火神派说“阳常不足，阴常有余”，两者看起来是矛盾的。都是中医大家，何以在语言描述上出现如此对立的情况？两者谈的阴、阳是否是同一系统、同一层次下的阴阳？有余、不足的原因何在？表现怎样？这些问题如果能把其语境下的功能、平衡点说清楚，理解起来应该是极简单的事情。而不说清楚这些前提，就变成模模糊糊、似是而非的话语了。

所以在这里，只要谈阴阳，一定要先说功能是什么、平衡点是什么。也就是没有功能不谈平衡，没有平衡不谈阴阳。若确有说不清楚的地方，存疑待考，而不能囫圇吞枣，敷衍而过。

6、中西医的指标差异

通过上面的叙述，我们知道中医的阴阳平衡、寒热虚实和西医的指标平衡是一个意思，只是描述术语上的差别，解释清楚中医的指标概念后，这种差异就不存在了。西医的高血压要降压、高血糖要降糖也是调节某些指标平衡。

那么中医和西医为什么还是很难融合呢？是因为双方在重要指标的选取标准上的差异。人体是非常复杂的系统，其中有非常多的指标需要调节，重要度各有不同。中医认为西医的血压、血糖等指标，层级偏低，单纯调节这些指标有一定作用，但还不能从根本上解决问题，有时还会让其它更重要的指标更加失衡。而西医认为中医的精、气、

神、血、津液等指标，描述模糊，无法量化，难以纳入现代医学体系。这应该是中西医学矛盾的根本所在。

客观的讲，双方都有一定道理。学习中医确有难度，需要要搞清中医几大指标的意义，其失衡的表现，以及调节的办法。

二、阴阳平衡的高级内容

前面所述是对平衡的一些简单理解，下面我们要对平衡过程做一点深入分析，为下面学习天地自然打一点基础。

1、均衡温度的方式

有基本物理学知识的人都知道，热传递有传导、对流、辐射几种方式，这几种方式在自然界和人体的温度平衡中都有体现。

对流：

对流的原理是空气受热上升，受寒而降。通过这种运动实现室内的温度平衡。

自然界云、雨的形成也包含这个原理。

传导：

汽车水箱与发动机

手机散热、电脑散热等

热辐射：

自然界维持温度主要靠太阳辐射和地面的热辐射。

吹风：

风扇，房间如果寒热不均，用风扇制造空气的流动，可以帮助温度的均衡。

旋转：

烤羊肉串，需要将羊肉串不断的旋转，使表面受热相对均匀。这个现象和地球自转均衡地表温度的现象比较相似。

以上热传递的方式，在自然界或人体的温度均衡过程中，都会有所应用。

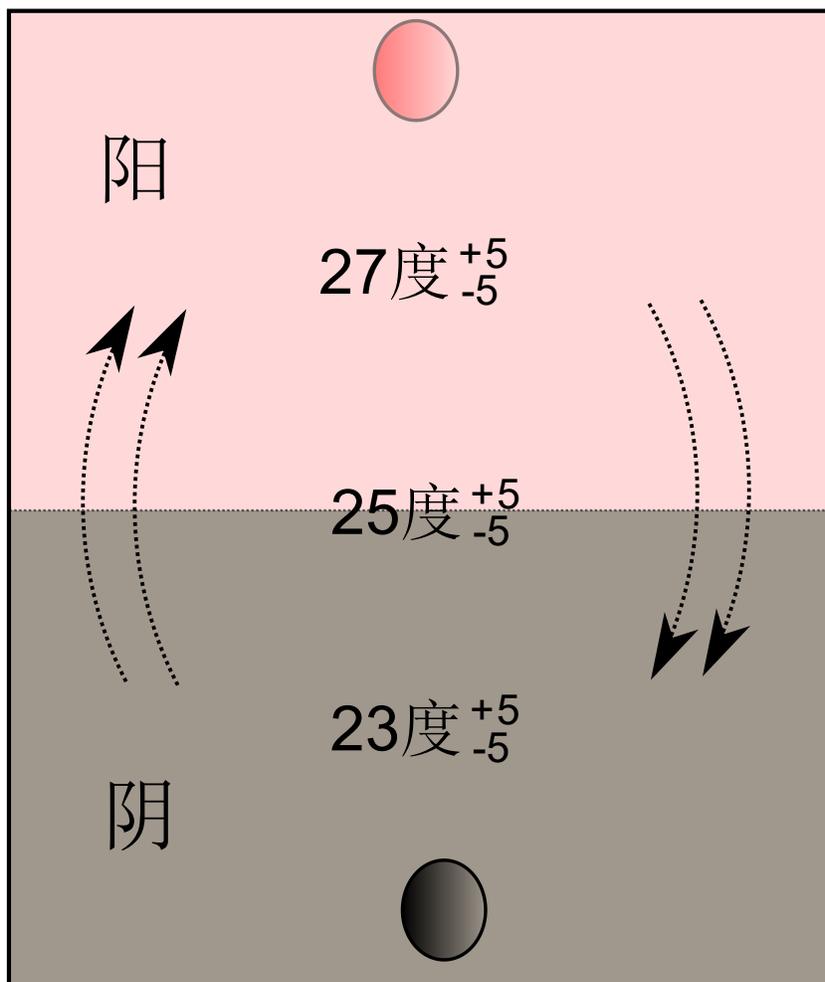
2、大平衡下的小平衡

当我们定下一个系统的平衡目标后，为了完成这个目标，相关的各个方面都有各自的任务。为了完成各自的任务，其又有各自的平衡点。这些方面的平衡点可以理解为大平衡下的小平衡。

房间温度的例子：把房间以阴阳中线为界一份为二的话，在靠近暖气的一面整体上要比靠近空调的一面温度要高些，成为偏阳的一面。反之，另外一面称为偏阴的一面。偏阳的一面，假设以27度为平衡点上下波动；偏阴的一面以23度为平衡点上下波动。

卧室

电暖气3000瓦



制冷空调2P

小平衡对事物的影响

当一个系统大小平衡确定后，系统中的各项事物会根据自己的偏性选择适合的位置。

比如，如果我们洗了衣服要在房间里面晾干，一定会把衣服晾在偏阳的一面，这样干得快。如果有蔬菜要保存，一定会放在偏阴的一

面才不容易坏。

在自然界中，有些动植物适合生存在南方，有些适合生存在北方，都是因其各自偏性而在自然界中选择合适的地方。

空间与时间上的指标变化：

房间的温度在不停的波动，高于平衡点则下降，低于平衡点则上升。所以房间各个空间点的温度随着时间在不停的变化。

时间变化：房间里任何一空间点，其温度都是随着空调与暖气调节室温的过程，上下波动的。

空间差异：在任意时间点，房间不同位置的温度有高低不同，这是温度在空间分布上差异。

阴阳从时间角度看就是波动

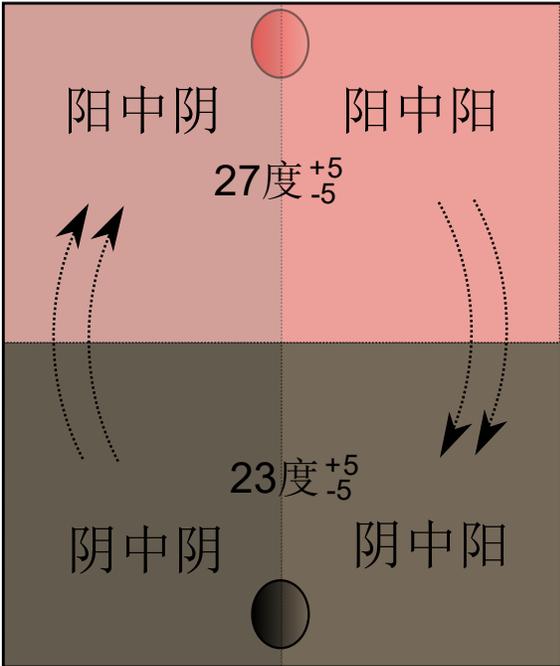
空间角度看就是不同空间范围内的指标差异。

3、阴阳的进一步划分

阴阳可以根据阴阳比例进行进一步划分。这里演示一下四分法和六分法。

四分

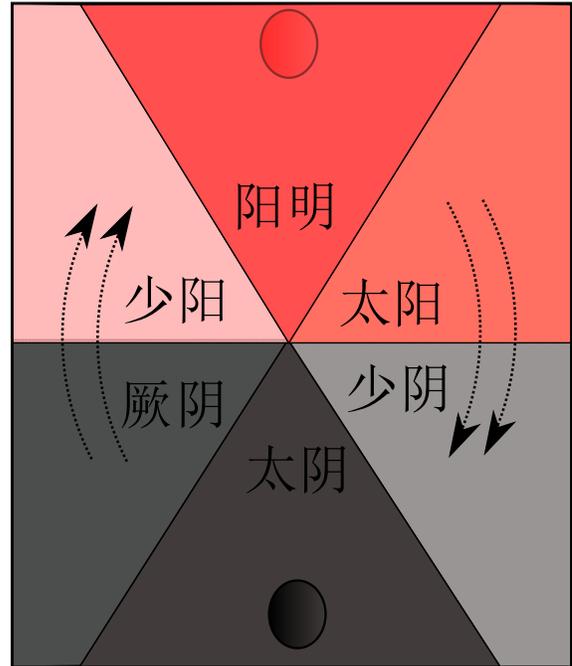
电暖气3000瓦



制冷空调2P

六分

电暖气3000瓦



制冷空调2P

中医中对不同的事物有不同的分法，比如三阴三阳、六气、五行等等。

就像踢足球要11个人，打排球要6个人、打篮球要5个人一样，不管用哪种分法，只要能够完成阴阳平衡的目的就可以。

三：取类比象

依然以房间温度平衡的例子来说明。温度高于平衡点的事物属阳，比如暖气、火等，低于平衡点的事物属阴，比如空调、冰等。那么暖气和火就属于同类，空调和冰就属于同类，或者说针对当前平衡点，它们具有类似的象。

这种同类事物是可以互相补充替代的，比如房间温度低的时候，恰巧暖气有问题不能输出足够的热气，这时我们可以考虑生点火，帮助提

升房间的温度。反之亦然，空调出毛病的时候，我们可以放点冰来弥补其降温能力的缺失。古代没有空调、暖气的时候，就是用冰、火来调节房间的温度。两者性质是一样的，只是现代的方法更方便而已。

中医治病是以自然之偏纠正人体之偏就是这个意思。我们要了解人体不同部位各种失衡情况的表现，这样就能根据表现判断出失衡的部位和性质。然后还要了解药物的偏性、方剂的作用性质。这样就可以选择正确的药物方剂来对应调节人体的失衡情况。比如脾的阳虚，可以用热的干姜；肾的阴虚可以用地黄、阿胶；心的阳虚可以用桂枝甘草汤等等；

前面我们谈虚实中的实热的时候，说房间中多了一团火，会造成实热。而这里又说，温度低而暖气不足的时候可以放一团火帮助升温。那么这团火到底是致病之因还是纠偏之药呢？这个完全决定于原本房间温度是平衡还是失衡的。原本房间温度低，一团火有助于房间温度趋近平衡，这个火就是良药。如果原本房间温度是平衡的，这团火会打破平衡，那它就是毒药。总之，一切以平衡为准，任何药物或者疗法，能维护平衡就是好的，破坏平衡就是坏的。

由此可见，中医中的偏性之药，如果抛弃平衡而谈其有益或有害，是错误的，会误导人。正确的使用，砒霜也可以救人；不正确的使用，人参也可以害人。

四、一些扩展内容

平衡的有效区域：

我们说房间在空调、暖气的作用下达到20-30度的均衡温度。这是大概情况，严格来讲，房间中临近空调和暖气的地方，温度是超出这个范

围的。空调的制冷温度在15度左右，暖气在80度左右。这两者附近的温度是超出范围的，所以我们不会居住在这两者附近。

房间中部的温度是符合均衡温度范围的，所以这个区域我们可以理解为房间的有效区域。

空调和暖气附近作为房间温度的两极，不适合居住，但是对有效区域的形成有重要的作用。

明确这一点是为了下面更好的理解中医对自然界气交之地的叙述。

物极必反：

物极必反的前提是平衡，在大体平衡的基础上，升到一定程度，必须降，降到一定程度必须升。否则维持不了平衡。

四时之变，寒暑之胜，重阴必阳，重阳必阴（1）。故阴主寒，阳主热（2）。故寒甚则热，热甚则寒（3）。故曰寒生热，热生寒，此阴阳之变也（4）。

《灵枢·论疾诊尺》

题目

1. 如果把室温20-30度作为平衡范围，那么当室温下降到18度的时候，用中医术语“寒”、“热”中的-----来描述？如果室温上升到35度，这种情况是-----？
2. 维持平衡的能力不够是中医术语“虚”、“实”中的-----？本例中，房间空调的作用是降温，属阴，如果空调功率不够，达不到足够的降温能力，属于中医术语“阴虚”、“阳虚”，“阴实”，“阳实”中的-----，进

而造成夏天的时候，房间温度过热，这种热是中医术语“阴虚生热”还是“阳实生热”-----？

3. 暖气的作用是升温，属阳，那么如果暖气的功率不足为---，进而造成冬天的时候，房间温度过寒，这种寒是中医术语的“阳虚而寒”还是“阴实而寒”-----？
4. 对平衡不该有的外力干扰为“虚”、“实”中的_? *本例中，如果房间里多了一堆不该有的火，造成室温过热失衡，属于“实热”还是“虚热”_*；如果房间中多了一块不该有的冰，造成室温过寒，属于“实寒”还是“虚寒”_____
5. 本例中，空调能力不够为阴虚，将空调修理正常，使其能正常工作，这个过程属于中医术语“补阴”、“散寒”中的_____
6. 房间中多了一堆不该有的火，造成室温过热，为“热实”，或者叫“实热”，将火灭掉，使房间温度恢复平衡，这个过程属于中医术语“泻火”、“补阳”中的_____

第二章 天地自然

1 概述：

绪论中说过，中医把人体看做一个温室花园，而我们生存的自然界则是一个更大的温室花园，两者的运转机制有相似之处，中医中三阴三阳、六气、五行等概念皆来自于自然界。另外人生存于自然界中，其物质与能量都从自然界获得，所以人体受自然界的影响非常大。

中医有“天人合一”的说法，认为研究人体的健康问题，需要非常重视自然界对人体的影响。因此，在学习中医的人体观念之前，需要先了解中医的自然观。

“人以天地之气生，四时之法成。”

《黄帝内经讲解--天地形气的相互关系及其作用》

天地之间，六合之内，其气九州九窍、五藏、十二节，皆通乎天气(1)。其生五，其气三(2)，数犯此者，则邪气伤人，此寿命之本也(3)。

《素问·生气通天论》

《内经》认为宇宙是一个大天地，人体是一个“小天地”，而且人与天地相参应。

《中医学概论-阴阳学说在中医学中的应用》

1.1 气的概念

中医中大量使用气的概念，非常重要。但是气的定义却有些模糊。这里需要做一些分析：

1、气一元论中的气：

在中国古代哲学里面有“气一元论”的说法，认为气是宇宙的本原，是构成天地万物的基本物质。

关于物质最基本单元的问题，现代科学在微观领域不断的探索，已经从原子论向下探索到弦理论。虽然还不能完全解决这个问题，但是已经可以证明所谓山河大地等各种物质，无非是更微观的基础物质的不同组合而已。

另外，从质能方程、波粒二象性、弦理论的内容看，物质与能量在本质上可能是统一的。

所以中医中的气，大家可以先简单理解为物质与能量的基本单元，所以其既可以表达物质也可以表达能量。如果有一天，现代科学彻底解决了物质本源问题，我们可以拿来和气的观点对照一下是否一致。在此之前，学习中医的人先这样理解就可以。

中医用气来表达各种事物，比如天气、地气、金气、木气、肝气、脾气等等。这些词中的气，同时具有物质和能量的双重属性，也就是说不但描述了物质，还描述了物质所处的能量状态。

“气”不仅具有物质性，而且还具有运动的特征，它既是万物的原始物质，又是推动万物发展变化的动力源泉。

《黄帝内经讲解-自然界是生命的源泉》

一般来说，中医更关注气的能量属性，所以中医中的气和现在的能量概念有很大的相通性。

气具有很强的活力，不断运动的特性，对人体生命活动具有推动和温煦的作用，因而中医学中以气的运动变化来阐释人体的生命活动。

《中医学概论-藏象-气、血、津液》

2、形气中的气

这里气是与形相对的，形指的是固态或液态的物质，气指的是气态的物质。对于自然界来说，泥土、石头、木材、水都属于形，空气、水蒸气属于气。

物质固、液、气三态随温度、压力等条件的变化而变化，比如水在0度以下为冰，100度以下为水，100度以上为水蒸气，4000度以上分解为氢氧。而气态物质在温度降低后可以变为固态或者液态，比如空气在零下193度左右会变成液态。就是说在特定条件下，形可以转化为气，气也可以转化为形。

在天为气，在地成形，形气相感而化生万物矣

《素问·天元纪大论》

“形”，指具有形体的物质。《内经》认为天和地的相互作用，是自然界运动变化的重要原因，在天的无形之气与在地的有形之质相互交感，相互作用，于是化生万物。

《黄帝内经讲解-天地形气的相互关系及作用》

形气互转是中医理论中非常重要的内容。在自然界有云雨的形气互转现象，这是液态水变为水蒸气升入空中，在空中受冷由变化为雨降落于地面。中医认为在人体的水液运转过程中，也有这种类似云雨的形气互转现象，中下焦（脾、胃、肾、膀胱）中的水有一部分以水蒸气的形式上升到肺，在肺化为液态，重新输送到全身。另外也有营气与血液的形气互转情况。

3、总结：

以上两种气，一为质能基本单元的气，另一个是气态物质的气，这是两个范畴的概念，应该用不同的词来表示。现在两者混用确实增加了理解的难度。学习中医的人要理解不同语境下气的含义。

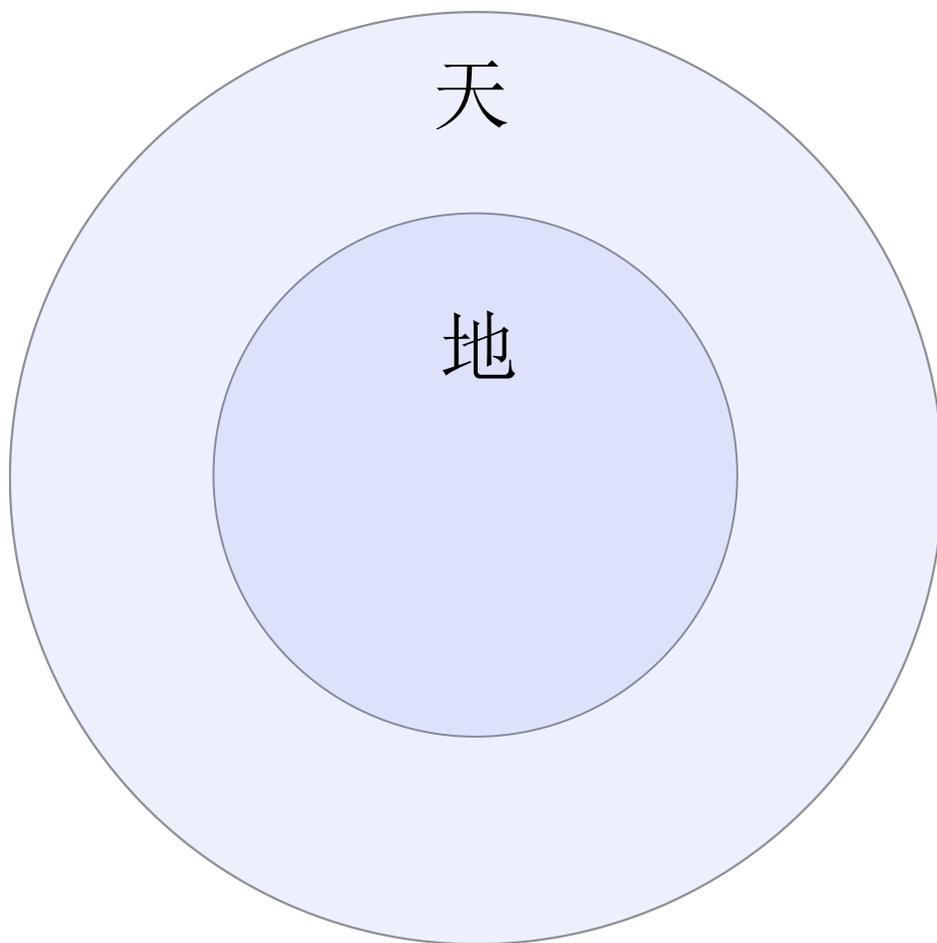
1.2天地的概念

天地指的是我们生存的自然界。

天地实际上是对地球上生命产生和生物生存的各种必要自然条件，如阳光、温度、空气、水分、食物等的概括。

《黄帝内经讲解--天地形气的相互关系及其作用》

天指的是无形的大气，也可以理解为大气层。地指的是有形的大地物质，可以理解为地球的实体。两者的主要区别在于密度。密度大而下降的物质叫浊阴，形成大地；密度小而上升的气体属于清阳，形成天空。



天气包含空气的能量，比如空气的热能或者动能（上升、下降、横向流动）等等。地气包含有形物质的能量，比如泥土的温度、河海的流动、山丘的形成等等，地气虽然主静，但是这个静是与天气的强烈运动对比，相对安静，而非绝对的静止不动。

这样大家就可以理解内经说的“积阳为天，积阴为地”、“阳化气，阴成形”、“清阳为天，浊阴为地”等等概念。

天地是以地面为界限。比如水在地下以液态存在的时候，就算地气，一旦气化为水蒸气，离开地表，就可以算为天气的一部分。再比如土，以固态形式存在于地面就算地气，一旦被风吹到空中，成为漂浮的灰尘的时候，就算天气的一部分。反之，空气以气态的形式在空中

是天气，如果其存在于土壤的缝隙之中或者溶解于液态水中，就算是地气的一部分。

例子：煮菜，菜与水为浊阴，蒸腾的热气为清阳。

这里地气的理解是一个难点，很多人第一次接触这个概念的时候理解不了地气是什么。大家想象冬天的时候，大地冰封，泥土冷硬；到了春天，大地解冻，泥土开始变得潮湿。泥土由冷硬到温软的过程，或者水温由冰冷到温暖的过程，就是大地能量变强、地气变得活跃的一个现象。

故积阳为天，积阴为地。阴静阳燥，阳生阴长，阳杀阴藏，阳化气，阴成形。

.....

故清阳为天，浊阴为地；

《素问-阴阳应象大论》

“阳”，指物质的能量。阳可以把物质转化为精微之气，以促进万物的生长；转化为动力，以促进人体的生命活动，所以称为“阳化气”；“阴”，指有形可见的物质（如精、血、津液等），它可以充养形体组织，有促进万物成长壮大的作用，所以又称为“阴成形”。

《黄帝内经讲解-阴阳学说-（十二）阴阳的性质和作用》

《内经》认为天和地的相互作用，是自然界运动变化的重要原因，在天的无形之气与在地的有形之质相互交感，相互作用，于是化生万物。因此，天地是化生万物的物质基础，是生命的起源。

《黄帝内经讲解-五行学说-（三）天地形气的相互关系及其作用》

夫变化之用，天垂象，地成形，七曜纬虚，五行丽地；

地者，所以载生成之形类也。

虚者，所以列应天之精气也。

形精之动，犹根本之与枝叶也，仰观其象，虽远可知也。...

帝曰：地之为下否乎？

岐伯曰：地为人之下，太虚之中者也。

帝曰：凭乎？

岐伯曰：大气举之也。...

《黄帝内经-五运行大论》

1.3 气交之地-地表上下的生命繁荣区域

天气、地气包含了整个地球和地球外面的大气，是非常大的区域。

而动植物生命的繁衍区域，主要处于地表上下的一定范围内。这个区域是天气和地气的交接处，同时受二者影响，称为气交之地。

就像前面说的房间的例子，空调、暖气附近都是不适合居住的，因为过热或者过寒，只有中间的部分是温度合适的，适合居住。但是这两个过热过寒的地方是有存在的必要的，有了他们才能给中间部分提供合适的温度。

同样天地的存在也是为了让气交这个位置形成适合生命生存的自然界。在这个区域生存的各种动植物生命，都需要从大地和天空获得必要的物质和能量来维持生存。

岐伯曰：言天者求之本，言地者求之位，言人者求之气交。

帝曰：何谓气交？

岐伯曰：上下之位，气交之中，人之居也。

故曰：天枢之上，天气主之；天枢之下，地气主之；气交之分，人气从之，万物由之，此之谓也。

《素问-六微旨 大论篇第六十八》

天覆地载，万物方生。未出地者，命曰阴处，名曰阴中之阴；则出地者，命曰阴中之阳。

阳予之正，阴为之主。故生因春，长因夏，收因秋，藏因冬。夫常则天地四塞。阴阳之变，其在人者，亦数之可数。

《素问-阴阳离合篇第六》

为什么称为中运？

是说五运之气经常处于天气和地气之间，故称中运。天气和地气上下相交之处，所谓“气交之分”，相当于大气的底层，是人类生活在大自然中的位置。《素问·六微旨 大论》说：“上下之位，气交之中，人之居也。”

《黄帝内经讲解-运气学说-五运》

2自然界平衡机制：

自然界运转的基本机制是太阳光作用于地球，将能量传递给大地和天空，形成适宜的地气和天气。天地之气互相配合，形成了适于生命生

存的气候环境。这个机制中有两大平衡过程要重点考虑：一是太阳阳气与地球阴气的阴阳平衡；二是地球上以地表为分界线，天气和地气之间的平衡。

《内经》认为天和地的相互作用，是自然界运动变化的重要原因，在天的无形之气与在地的有形之质相互交感，相互作用，于是化生万物。因此，天地是化生万物的物质基础，是生命的起源。

《黄帝内经讲解--天地形气的相互关系及其作用》

为了方便大家的理解，后面我们会经常将自然界、人体、室温取暖、烧水煮菜等例子进行对比讲解。因为这几个事物都有共同的机制，即在一个相对温度较低的外界环境中维持了一个较高温度的内部环境，并有气、液、固三态之间的互转过程，进而完成各自的目的。比如自然界如果没有太阳的照射，原本是一个很寒冷的环境，有了太阳这个热源后，自然界才形成了适宜的温度，天地交互，云升雨降，各种生命才能在其中生长。再比如北方冬天，室内要有暖气提供热源，否则不能住人。煮菜的时候需要有火加热到一定温度，才能把菜煮熟。人体也是一样，人体温度37度左右，比室温高，所以人体也要有热源来维持温度平衡，同时人体也有气态和固液态物质的相互转换、交换过程。

中医学很多概念是围绕这个核心原理发展而来，后面会慢慢说明。

2.1 太阳阳气与地球阴气的平衡

2.1.1 能量的总量均衡

适宜的能量是自然界温度平衡的前提条件。这个能量主要来自太阳。

太阳的能量（阳气）与地球自身的阴气形成一对阴阳平衡，维持了自然界的总体能量平衡。

如何理解地球阴气？在这里地球阴气是指地球天气和地气的合称。只需要假设把太阳与地球的距离拉远，或者把太阳的能量减少甚至去掉，这样地球就会变成一个冰封的星球。这种冰封的状态就是地球阴气的作用。

如何理解太阳的阳气？假设把太阳的距离拉近，地球就会变成一个火热沸腾的星球，这就是太阳阳气的的作用。

而太阳和地球保持在一个合适的距离范围，让地球拥有了合适的能量来源，这个能量既不过多也过少，这是能够形成自然界的的一个先决条件。

要注意天气和阳气的区别，二者经常被混为一谈。

阳气是在太阳阳气和地球阴气整体平衡系统中，属阳，给地球提供合适的能量，

天气是在地球（天气、地气）自身以密度为指标分阴阳的情况下，密度小的物质上浮为天气属阳，密度大的物质下沉为地气属阴。

以前面煮菜的例子而言，阳气是灶中之火，与锅中的物质形成平衡。天气是锅中的蒸汽，与锅中的水、菜形成平衡。

两者是分属不同阴阳体系的不同指标。

所以说，阴阳是万事万物规律的总体概括。但是落实到具体事物的时候，一定要说清楚作用和指标，否则非常容易引起理解混乱。在以后的叙述中，会尽量把天气和阳气分别说明。

阳气者若天与日，失其所则折寿而不彰(1)，故天运当以日光明。
是故阳因而上，卫外者也(2)。

《素问·生气通天论》

由于生命活动的存在，不能一时一刻离开阳气，故后世医家把肾中阳气视为“立命之本”，称之为真阳，真火。可见阳气代表着人体具有阳性特征的精微物质，及其产生的热能和动力。它的物质基础是精，它的属性是火，来源于先天，但要靠后天的补充和营养。《内经》作者在此以天空和太阳的关系作比喻，形象地说明人体阳气的重要性。因为自然界的运动，万物的生长，都离不开太阳，它的光和热，为地球上一切生命活动提供了生存的条件。

《黄帝内经讲解-阴阳学说-（十六）阳气的重要性》

2.1.2 四季与昼夜将能量进行均衡分配

在地球获得的太阳能量总量均衡的前提下，能量在地表不同部位的分布也要尽量均衡，避免出现某处获得的能量过多，而其他地方获得能量太少的情况。

四季与昼夜是将能量在地表进行均匀分配的机制。

四季：

地球南、北半球随着太阳直射点的变化形成一年四季春夏秋冬。南北半球的冬夏时间相反，南半球冬天的时候北半球是夏天。北半球6-8月从太阳获得的能量多，是夏天。南半球12-2月从太阳获得的能量多，是夏天。

中医发源于中国，属于北半球，所以在谈论一年四季、方位、二十四节气等内容的时候，是以北半球为基准。

太阳的能量半年集中在南半球，另外半年集中在北半球。这种轮换机制，让南北半球都不至于过热或过寒。否则，南、北半球将一个永远

是夏天，一个永远是冬天。

如果没有黄道与赤道相交（“地球一边公转，一边自转。有公转就有轨道平面，即黄道平面。有自转，就有赤道平面。在黄道平面与赤道平面之间有一个交角，叫做黄赤交角。目前的黄赤交角是 $23^{\circ}26'$ 。地轴同轨道平面斜交的角度为 $90^{\circ}-23^{\circ}26'=66^{\circ}34'$ ，并且地轴在宇宙空间的方向不同因季节而变化。因此，在地球绕日公转过程中，太阳有时直射到北半球，有时直射在南半球，有时直射在赤道上。），就不可能分阴分阳，也就不会有四时寒暑的变化。

《黄帝内经讲解-（三）四时阴阳、寒热的变化规律》

昼夜：

另外一个均衡太阳能量的方式就是地球的自转。地球自转形成了昼夜，让一个地区有白天黑夜。如果地球停止自转，无日夜，则面向太阳的地方过热，而背对太阳的地方则过寒。

这与烤羊肉串要不停旋转，炒菜要不断翻炒的原理是一样的，都是起到均衡能量的作用。

平旦至日中，天之阳，阳中之阳也(1)；日中至黄昏，天之阳，阳中之阴也(2)；合夜至鸡鸣，天之阴，阴中之阴也(3)；鸡鸣至平旦，天之阴，阴中之阳也。故人亦应

《素问·金匱真言论》

这是根据太阳周日运动时，地面接受太阳光热的多少来分析昼夜阴阳的消长情况。如张介宾注云：“一日之气，自卯时日出地上为昼，天之阳也；自酉时日入地中为夜，天之阴也”。白昼虽属阳，但上

午与下午的阳气有所差别，张志聪注云：“平旦至日中，阳气正隆，应长夏之气，故为阳中之阳”。……

昼夜阴阳消长与人体的关系，无论在生理活动或病理变化方面，都有比较明显的反映。……继《内经》之后，仲景早已把这一理论运用于临床，提出了六经病欲解的具体时间，这对于把握病理机转，大有裨益。……仲景云：少阴之病欲解时，以子至寅，乘此阳道方亨之时而投之，药易以入，故仲景《伤寒论》中，逐时分治，不可不考。”

《黄帝内经讲解-人与自然-(六) 人体与昼夜阴阳相应》

2.1.3 三阴三阳

虽然四季与昼夜将能量进行尽可能的均匀分配，但是依然做不到完全的平均。所以同一地点在不同时间获得的能量是波动的。同一时间，不同地点获得的能量是有差异的。第一章“阴阳平衡-高级内容-空间与时间上的指标变化”部分提到，阴阳从时间角度看就是波动，空间角度看就是差异。

在一年四季的机制下，任一地点的太阳阳气与地球阴气互有进退，形成波动，在不同时间段形成不同的阴阳比例。根据阴阳比例的不同，把一年划分为六个阶段，称为三阴三阳。

一阴为厥阴，二阴为少阴，三阴为太阴，一阳为少阳、二阳为阳明、三阳为太阳。

昼夜也是类似的情况，不同的时间段阴阳比例不同。

举例：烧水时柴火多少的情况

三阴三阳是四时、昼夜阴阳消长变化的自然规律，它根据不同的时空条件，把阴和阳各自一分为三。

即一阴为厥阴，二阴为少阴，三阴为太阴，一阳为少阳、二阳为阳明、三阳为太阳。

....可见三阴三阳在定位方面，有上下左右之分，在定性方面，有阴阳盛衰之分，在定量方面，有太、少、厥、阳明之分。并接着指明：“此谓气之标，南面而待也。故曰：因天之序，盛衰之时，移光定位，正立而待之，此之谓也。”....而这些变化的测定，是在日当中午的时分，观察日影投射在圭表（古代测量日影长度数值的天文仪器）的长度数值测知的。如冬至节日影最长，夏至节日影最短，春分、秋分日影长短相等。.....故《生气通天论》曰：‘天运当以日光明。’正此移光定位之义。”这说明三阴三阳的划分，依据的是天文学的六气变化规律。

《黄帝内经讲解-阴阳学说-（五）三阴三阳的划分》

阴阳之气各有多少，故曰三阴三阳也。

《素问·天元纪大论》

因此，三阴三阳的运转总是按一阳（少阳）→二阳（阳明）→三阳（太阳）→一阴（厥阴）→二阴（少阴）→三阴（太阴）→一阳（少阳）这样的次序进行，如此周而复始，如环无端。它们在一年之中各有一定位置，按照一定规律进行运转。这也就是原文所谓的：“上下有位，左右有纪。”

《黄帝内经讲解-三阴三阳配六气及标本中气之间的关系》

大家注意这个三阴三阳的次序，厥阴、少阴、太阴、少阳、阳明、太阳。

伤寒论是按照这个相反的顺序写成的，太阳篇、阳明篇、少阳篇、太阴篇、少阴篇、厥阴篇。

可见伤寒论是论述寒邪侵袭人体，由外而内的过程。

2.2 天气、地气的平衡

大气的底层和陆地海洋的顶层是各种生命存在的的地方，称为气交之地。前面太阳阳气与地球阴气达到平衡只是满足了一个基本前提，气交之地要想形成温度合适，适宜生命存在的区域，还有其它平衡机制需要满足。这就包括天地之间的能量和物质交互的平衡。

2.2.1 天地能量交互平衡

天气地气各自的能量平衡

天气地气的能量随太阳能量的变化而变化，一年四季变换的总体趋势是春温、夏热、秋凉、冬寒，这是和太阳照射到气交之地的能量成正比的。能量越多，天气、地气就热；能量少，天气、地气就寒。

天气地气的变化一般与地表接受到太阳能量的变化有30天左右的延迟，比如夏至是太阳能量最多的时候，但是气候最热的时候大约出现在30天以后的大暑。冬至是太阳能量最少的时候，气候最冷的时候大约是30天以后的大寒。这就像我们烧水，火最旺的时候，并不是水最热的时候，中间有个加热延迟的过程，两者一个道理。

故阳之动，始于温，盛于暑（1）；阴之动，始于清，盛于寒（2）。春夏秋冬，各差其分（3）。

《素问·至真要大论》

“各差其分”，指实际气候变化与季节相差的时间。《素问·六元正纪大论》和《素问·至真要大论》认为时间差数为：三十天，或三十日有余。

《黄帝内经讲解-阴阳五行学说-（二）四时阴阳之气的运动变化规律》

因为大寒是一年气候最冷的时候，所以天气、地气的计算都是以此节气作为起点。

中医把一年天气的能量变化分为六个阶段，为风、火（热）、暑、湿、燥、寒，为六气，每气六十天八十七刻半。一年地气的能量变化分为五个阶段，为木、火、土、金、水，为五运，每运七十三日零五刻。

鬼臾区曰：寒暑燥湿风火，天之阴阳也，三阴三阳上奉之（2）木火土金水，地之阴阳也，生长化收藏下应之

《素问·天元纪大论》

天之六气

天之六气时间划分如下：

例如一年六气主时，是从上年的十二月中的大寒起算，经过立春、雨水、惊蛰，到二月中旬的春分前夕，属厥阴风木当令。此时正当阳气向上升发的季节，为一年春季之始，故以厥阴风木为初气。

从二月中旬的春分起算，经过清明、谷雨、立夏，到四月中旬的小满前夕，属少阴君火当令，此时正是阳气逐渐旺盛的季节，故以少阴君火为二气。

从四月中旬的小满起算，经过芒种、夏至，小暑到六月中旬的大暑前夕，属少阳相火当令，此时正是暑气流行的季节，君相同气相随，故以少阳相火为三气。

从六月中旬的大暑起算，经过立秋、处暑、白露到八月中旬的秋分前夕，属太阴湿土当令，此时正是湿气最盛的时节，虽然新秋初到，炎暑渐消，但湿土蕴蒸，三气仍在，故以太阴湿土为四气。

从八月中旬的秋分起算，经过寒露、霜降、立冬，到十月中旬的小雪前夕，属阳明燥金主令，此时正是燥气最盛的时节，燥为清凉而又干燥之气，故以阳明燥金为五气。

从十月中旬的小雪起算，经过大雪、冬至、小寒，到十二月中旬的大寒，属太阳寒水当令，此时正是寒气最盛的时节，天气至此，行遍一周，故以太阳寒水为终气。

这是一年六个季节的正常气候变化。可见六气分主一年二十四节气，是有其天文学根据的。

《黄帝内经讲解-阴阳五行学说-三阴三阳与六气的关系》

地之五运

地之五运时间划分如下：

初运木运是从大寒节当日开始（具体时间要根据年支的阴阳属性来定，见后五运各年交司时刻表），

至春分后十三日交火运（二运）；

芒种后十日交土运（三运）；

处暑后七日交金运（四运）；

立冬后四日交水运（终运）。

五行气运就是这样相互沿袭，分主一年五季的气候，年年如是，终而复始，成为常年气候运动变化的一般规律，所以

《素问·六节脏象论》说：“五运相袭，而皆治之，终替之日，周而复始，时立气布，如环无端，候亦同法。”

《黄帝内经讲解-运气学说-五运》

代表天气和地气的五运六气。六气属阳，周于天外，代表天气，五运属阴，守于地内，代表地气。

关于天气，这里要注意天之六气和三阴三阳的关系。两者之间的关系很紧密，又不完全等同。

三阴三阳是北半球一年之内的太阳阳气与地球阴气的比例波动变化，是地球和太阳之间系统的阴阳划分。

六气是一年内天气的波动变化，是天气、地气系统中，天气自身的阴阳划分。

两者不在一个系统中，但是有一定的对应关系。三阴三阳中阳气旺的时间大致对应天气中热的时间，天气稍有延迟。

依然可以用烧水煮菜的例子来帮助理解。

气交之处的能量交互平衡

气交之处指的大气的底层，贴近地面的部分，是人在自然界中所处的位置。此处的能量状态受天之本源六气和地之五运之气的共同影响。如果理解有困难可以想象一下，我们睡觉的时候，如果用了电热毯，那么被子里的温度由室温和电热毯的温度共同影响，这里电热毯的温度类似地气，室温类似天气，而被子里的空间就是气交之处。

地气五运对气交之处的影响称为五运之气：风、热、湿、燥、寒，又称中运，分别与地气的木、火、土、金、水对应。

神在天为风，在地为木(1)，在天为热，在地为火，在天为湿，在地为土，在天为燥，在地为金，在天为寒，在地为水(2)，故在天为气，在地成形，形气相感而化生万物矣(3)。

《素问·天元纪大论》

为了概括和说明五气（风、火、湿、燥、寒）的基本性质及其运动规律，故分别以木运、火运、土运、金运、水运相称。同时又根据五行属性配以天干，所以张介宾说：“五行之应天干，是为五运。”……

五运之气经常处于天气和地气之间，故称中运。天气和地气上下相交之处，所谓“气交之分”，相当于大气的底层，是人类生活在大自然中的位置。《素问·六微旨大论》说：“上下之位，气交之中，人之居也。”

《黄帝内经讲解-运气学说-五运》

五气风、热、湿、燥、寒，其时间分配如下：

一年分作五季，每季各七十三日有零，即每年从大寒日起，历时七十三日，气候温和，属风气主令；

从春分后十三日起，历时七十三日，气候炎热，属火气（包括暑气在内）主令；

从芒种后十日起，历时七十三日，气候潮湿，属湿气主令；

从处暑后七日起，历时七十三日，气候干燥凉爽，属燥气主令；

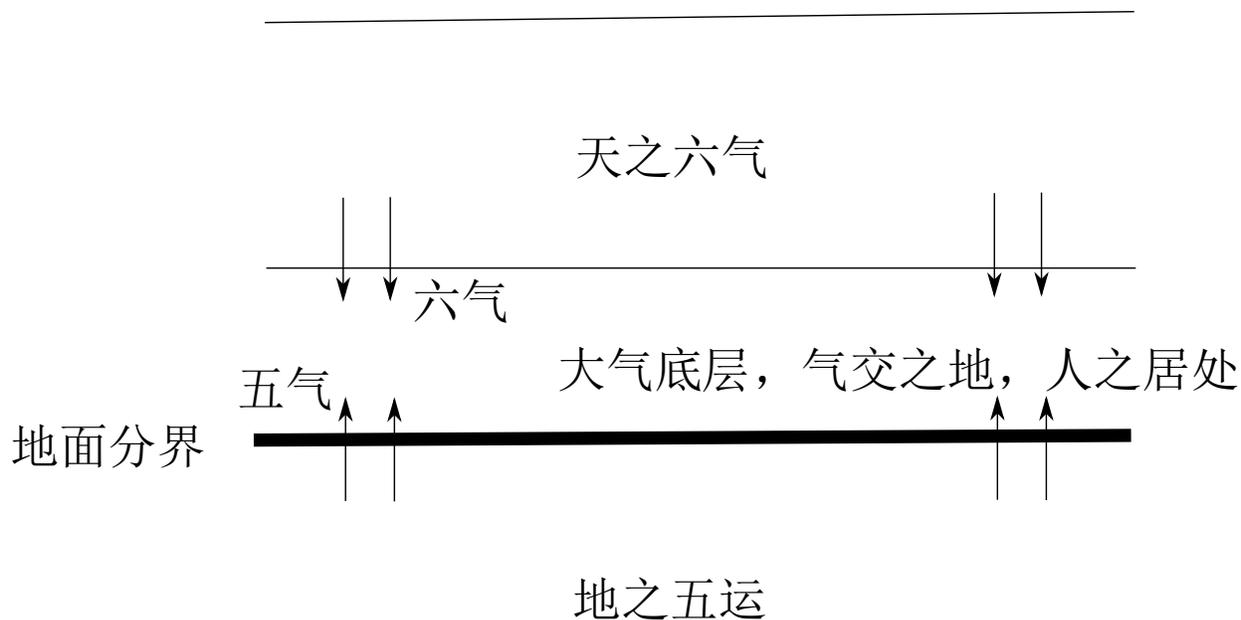
从立冬后四日起，历时七十三日，气候寒冷，属寒气主令。

这就是一年的五行气运，它是空间因素和地面因素相互作用的结果。

《黄帝内经讲解-阴阳五行学说-天、地、人之间的五行联系》

这个时间分配和地气五运的分配是一致的，都是从大寒起算，将一年分为五份。

所以对于气交之处而言，五气与六气是同时起作用的。



五运和六气都要分主一年各个季节、气候的变化，……

而自然气候的运动变化，又是空间因素和地面因素相互作用的结果，亦即天气与地气相互作用的结果。

亦即“五运”与“六气”彼此相应，相互影响。阴，指五运；阳，指六气。阴阳相错，即五运和六气彼此交错，亦即天地阴阳之气交相作用。

《黄帝内经讲解-运气学说》

气交之地的五气“风、热、湿、燥、寒”与天气本源六气“风、热、暑、湿、燥、寒”，又是非常容易混淆的概念。前者应为气交之地受地气五行影响而形成的，后者为整体天气受太阳阳气多少影响而形成的。

现代对大气层的分层命名中，大气的底层是对流层。对流层的特性与中医的气交之处相似。比如云雨都发生在对流层，而云雨是中医天地相交的一个重要过程；对流层的温度受地面因素影响很大等等。

中医的三阴三阳、五运、六气是通过“移光定位”，也就是影子长度来判断。而影子长度即是我们现代所说的太阳高度角，其大小与季节有关。这个角度影响了太阳辐射能量的多少。所以三阴三阳是太阳辐射能量的多少变化。

现代地理课讲解的大气受热过程提到，阳光的能量只有一半能到达地面之前，另一半被大气吸收和反射了。对照前面的五运六气可以发现，大气吸收的的太阳能量为六气，大地吸收的太阳能量为五运。

气交之处的能量就是由六气和五运共同作用来决定的。用现代的语言就是对流层的温度由大气吸收的太阳短波辐射和地面发射的长波辐射共同起作用。这些属于现代地理和物理的基本知识，不了解的可以查找一下相关资料。所以，自然界的气候与热辐射关系紧密，涉及到不同波长的能量波。从天人合一的理念看，人体也应该有这类道理。近些年，有中医从人体热像和波长、频率的角度研究中医诊断和治疗方法，是有其理论基础的。

当然现代的研究还没有确认天气为什么六分和地气为什么五分，这个可能要等待进一步的科学研究证据。

天气、地气的能量失衡

一年的天气按照六气划分，地气按照五运划分。在对应的时间段应该有对应的天气和地气，如果在某个时间段没有出现对应的天气、地气就是失衡。

自然界的生物已经适应在各个时间段有不同的气候，所以有相应的生命活动与之对应。比如，春天的时候，种子发芽，夏天的时候长大，秋天的时候结果，冬天凋谢。中医用生、长、化、收、藏来概括这个过程。

因此，自然界生物的正常生长，需要天地之气按照正常的规律运转。如果在某个时间段没有出现对应的气候，比如春天该温暖而没有温暖，这就是非时之气。非时之气会造成自然界的生物生病，也会让人体生病。

帝曰：至而不至，未至而至，何如？岐伯曰：应则顺，否则逆，逆则变生，变生则病...

全句意为六气有的及时而至，即本气所主的季节到来之时，就出现相应的气候变化，如春温、夏热、秋凉、冬寒之类。不过在实际观察时，必须按六气所主的具体时间考察气候变化，以下均仿此。.....

与季节不相应的反常气候会引起灾变，不利于万物的生长发育，所以导致疾病的产生。

《黄帝内经讲解-运气学说-六气的常变》

天气、地气虽然受太阳能量的影响最大，但是也受其它因素的影响。比如太阳系五大行星，每年地球与五大行星的距离发生变化，各个行星对地球天气、地气也有一定程度的扰动。这种扰动可以造成一些非时之气的产生，进而影响地球生物的健康状态。好在这种扰动的程度不算太大，如果是非常健康的人，其保持平衡能力强，受影响就不大。而对于不健康的人，如果是虚证，其维持平衡的能力差，轻微的扰动即可以让其失衡发病；如果是实证，已经处于某方面失衡的临界点，在同类型扰动的加强下，也可能发病。

如《素问·气交变大论》所说：“岁木太过，风气流行，脾土受邪。民病飧泄食减，体重烦冤，肠鸣腹支满。甚则忽忽善怒，眩冒巅疾。.....反胁痛而吐甚。”

《黄帝内经讲解-运气学说-六气的常变》

天气、地气随年份变化，受星体影响的情况是比较复杂的，内经中已经进行了规律总结，大约就是以六十年为周期，不同的年份对六气和五运各有不同的作用，或加强或减弱。光明教材《黄帝内经讲解-运气学说》是专门讲述这方面的知识，内容比较深奥，有兴趣的人可以自行参考。

地气五行的特殊性

从内经的叙述来看，地气五行对动植物的生长有更重要的作用。内经中多次提到五行与动植物生命的生、长、化、收、藏的过程对应。也就是说各种生命的生长、凋谢的过程，五行起到至关重要的作用。

木火土金水，地之阴阳也，生长化收藏下应之

《素问·天元纪大论》

五行在维持生命的过程中，需要保持一种整体的平衡。五行生克就是来源与此，五行的生克乘侮的内容在教材以及各种中医资料中叙述的比较多了。大家可以参考光明教材《概论》和《内经》的五行学说部分，此处不细说。

夫五运之政，犹权衡也(1)，高者抑之，下者举之，化之应之，变者复之，此生长化成收藏之理，气之常也，失常则天地四塞矣(2)。

《素问·气交变大论》

因为五行对生命的重要性，所以内经中有很大幅是介绍脏腑五行与身体各个部分的关系。教材《概论》中把五行学说直接放在阴阳学说

之后，作为第一章的主要内容进行介绍。

五行学说在理论界属于争议比较大的一个学说。争议的原因主要在于五行生克乘侮的现象在现代生活和科技中不那么常见，不象阴阳平衡的道理，生活中随处可见。

个人认为，五行学说针对的是生命的过程。而我们现在对生命的过程变化所知还是甚少，到现在科学技术的发展还无法合成生命。也许有一天，生命的奥秘被彻底揭示的时候，可能五行的原理会得到验证。

五行与五方

前面讲阴阳的时候说过，阴阳从时间角度看是指标的波动，从空间角度看是不同位置的指标差异。

自然界的温度，在一年周期里，在任何地点，从时间角度看是按照春温、夏热、秋凉、冬寒变化。在任何时间点，从空间角度看，都是南热、北寒、东温、西凉。因此南方与夏天都为热，北方与冬天都为寒，也就是方位与时间具有相似的象。因此方位的东、南、中、西、北与五行的木、火、土、金、水对应。

南方的冬天和北方的夏天，因为寒热互相抵消，更接近温度平衡点，所以舒适。而南方的夏天，因为夏天为热、南方也为热，两热叠加，使气候相对于平衡点向偏热方向的失衡过多，所以南方的夏天，候鸟北迁，以躲避这种失衡。同理，北方的冬天，是气候偏寒的失衡，所以北雁南飞。

有的疾病与季节有关系，比如一个人的病是冬天严重而夏天舒服，那么说明此人自身的失衡方向是偏寒，与冬天的寒叠加所以严重，此人适合选择南方居住。反之亦然。当然这是大概原理，涉及具体情况还要具体分析。

五方温度的差异会形成空气和海洋的流动。冬天的时候，北方的寒冷空气向南流动，形成西北风，夏天的时候南方的温暖空气向北流动，这样有利于自然界的温度平衡。海洋的洋流也随季节的变化而变化。

五行是五种物质么？

因为五行的名称是金、木、水、火、土，所以不明白 阴阳平衡道理的人容易将其理解为五种物质。这个理解是片面的。

五行是地气（固、液态物质）在自身温度波动平衡的过程中，处于五个不同状态的代表符号。土壤加热到较高温度，就是火象，降低到较低温度就是水象。

五行木、火、土、金、水这五种代号所指的五种物质，其本性和五行的内涵有一定相似性，比如一般情况下，水润下偏寒，火炎上偏热，木有生发特性，金有消杀的特性，所以被用来代表平衡过程中的五种状态，但不可机械的认为五行就是五种物质。

《尚书·洪范》对五行的基本属性作了部分概括：“五行：一曰水，二曰火，三曰木，四曰金，五曰土。水曰润下，火曰炎上，木曰曲直，金曰从革，土爰稼穡”。...

五行的基本属性，是由原始的五种具体物质的属性引伸并高度抽象、概括而成。因此，它又不完全局限于原始五种具体物质的范畴，而是概括了自然界五大类事物的属性。

《中医学概论》

2.2.2 天地物质交互平衡

前面说的是天地之间的能量交互，除此之外天地之间还有物质上的交互。

内经讲“地气上为云，天气下为雨；雨出地气，云出天气。”这明显是自然界的对流。

在天地这个循环系统中，地表的物质受阳光照射后，形成比较活跃的地气；地气受热上升，离开地面成为天气，天气越向上越冷，升到一定程度后，受寒下降，落于地面，又回归为地气。通过这种升、浮、降、沉的循环运动，天地之间互相进行了物质上的交互，让气交之地的湿度趋于平衡。

比如海水为液态，受热成为水蒸气上升到天空形成云，天空为阳，天空的云就可以理解为阳中之阴。

空气漂浮在空中为气态，但其可以溶于水或者存在于疏松的土壤中。因地面水土为阴，其中所含的空气就可以理解为阴中之阳。土壤中的空气含有的氮、氧等元素对植物的生长有很好的作用。农民种地的时候需要松土，有利于植物的根接触空气；养鱼的时候，需要向池塘中加气增加水的含氧量，也有利于鱼类的生长。

这样，地面的水升到天空，滋润了空气；天空的空气下降到大地，肥沃了土壤。这就是中医中的阴中有阳、阳中有阴、阴阳互根的道理。

故清阳为天，浊阴为地；地气上为云，天气下为雨；雨出地气，云出天气。

故清阳出上窍，浊阴出下窍；清阳发腠理，浊阴走五脏；清阳实四肢，浊阴归六腑。

《素问-阴阳应象大论》

气之升降，天地之更用也(1)。……升已而降，降者谓天；降已而升，升者谓地(2)。天气下降，气流于地；地气上升，气腾于天(3)。故高下相召，升降相因，而变作矣(4)。

《素问·六微旨 大论》

自然界大气的运动，是天地阴阳二气相互作用的结果。天之阳气具有温暖、发散的特性，地之阴气具有寒冷、凝结的特性，这两种属性不同的气，常常相互作用，相互影响，因而引起大气不断上升下降的运动。《内经》曾举云雨的变化为例来说明这一问题，比如地面的水，由于天空（太阳）热力的蒸发，可以化气上升而为云，所谓“地气上为云”，“云出天气”；天空的云，遇到寒冷的阴气，便会凝结下降而为雨，所谓“天气下为雨”，“雨出地气”。可以看出天地阴阳之气在不断地进行上升下降的运动。

(3) 天气下降，气就下流于大地；地气上升，气就上腾于天空。天气属阳，下流于地后便转化为阴；地气属阴，上腾于天后便转化为阳。这就形成了天地阴阳之气的相互转化。

《黄帝内经讲解-阴阳五行学说-（十四）天地阴阳之气的升降转化》

自然界的水循环过程是海水在太阳的照射下，变化为水蒸气进入空中成为云，云在风的作用下漂浮到陆地上空，变为雨下降到大地，滋润万物生长，然后形成河流，最后又流回大海。中医认为人体的水液循环也是这种道理，有液态与气态的相互转变，以及气态物质的传送和液态物质的传送。所以说天人合一，天地是一个大自然环境，人体是一个小的自然环境，想理解中医的人体观必须从自然观入手。

2.2.3 总结

天气、地气在能量与物质上各自平衡，并且能正常的交互，是自然界生命繁荣生长的重要条件。后面学习人体的时候，会谈及人体有多种天地关系，比如脏为地、腑为天，互为表里，说明两者会象自然界的天气、地气一样相互影响，其它天地关系也是这个原理。

天地相交的道理对理解中医治病原则有重要意义。以沙漠为例，沙漠的天气干燥，土壤也干燥沙化。天气中应该包含一定量的水蒸气才能适合生物生长，也就是阳中有阴才能平衡。天气过于干燥是一种失衡，会导致动植物的生存困难。这种失衡既可以通过改善天气增加降雨来解决，也可以通过在地上引入水源来解决。总之，要让此处的天气、地气恢复正常平衡状态即可。

如张志聪注：“天有阴阳，地亦有阴阳”，“阳中有阴，阴中有阳”，主要说明五运与六气虽然分别代表天气和地气，但不能把天气看做是绝对的阳气，地气看做是绝对的阴气，而是天气地气里面都有阴阳之气的存在。为什么呢？因为天气要下降于地，地气要上腾于天，所以天气也包含着阴气，地气也包含着阳气，正如张介宾所注：“天本阳也，然阳中有阴，地本阴也，然阴中有阳，此阴阳互藏之道。”惟阳中有阴，故天气得以下降；阴中有阳，故地气得以上升，此即上下相召之本。”懂得这个道理，才对五运六气中阴阳互根互用有一定的认识。

《黄帝内经讲解-运气学说-运气学说的基本概念》

3平衡三要素：

作用：

维护自然界的生物生长

位置:

地表上下，气交之地。

天地者，万物之上下也；

《素问-阴阳应象大论篇第五》

指标:

自然界平衡机制包含日地平衡和天地平衡，既涉及到能量也涉及到物质，所以其维持平衡涉及到的指标是非常多的。最主要的包括以下几项：

- 1、空气
- 2、土壤
- 3、水
- 4、温度（阳光）。

几大指标中，以温度指标最为敏感多变。自然界的温度是空气、土壤、水在阳光的作用下形成，适宜波动范围在-20度~40度之间。自然界生命大部分生活在这个温度范围内。

温度本质上是代表能量，自然界四季温度的波动实际上是从太阳获得的能量的波动。这种能量为自然界生物的生长提供了能量来源。

4总结

关于自然界的气候规律，大部分都是常识的东西。这里只是从阴阳平衡的角度重新梳理了一下，并从中引出了中医一些重要概念的来历。比如三阴三阳（厥阴、少阴、太阴、少阳、阳明、太阳）、六气（风、热、暑、湿、燥、寒）、五行（木、火、土、金、水），还有升浮降沉、寒热温凉和阴阳互根互用等等。

需要强调一下，上述这些概念都是在平衡范围内的差异，是一种符号，比如六气中的寒，指的是自然界温度**-20度到40度**之间偏低的部分，并非指的是**-50度**甚至更冷的严寒，六气中的热指的是正常范围中偏高的部分，不是指**100度**甚至更高的极热。超过正常范围的极热和极寒是不该出现在健康自然界中的，一旦这种极热、极寒大范围出现在自然界中，属于引起极度失衡的因素，会对自然界产生毁灭性的后果。

五行也是如此，五行是地气正常变化范围内的差异。

用六气（风、热、暑、湿、燥、寒）六个符号代表天气一年正常变化的六个阶段，五行（木、火、土、金、水）代表地气一年正常变化的五个阶段。

另外，前面阴阳平衡章节谈到寒热是指的温度向上超出平衡范围为热，向下超出平衡范围为寒。这个寒热与六气（风、热、暑、湿、燥、寒）中的寒热是两个意思。两者混用又增加了中医的理解难度。

这里的知识很重要，如果这些概念不掌握，后面谈人体的时候，就理解不了。比如伤寒论的三阴三阳辨证，其中太阳病、少阳病等等是什么意思？什么是风湿、风寒、风热、湿热、伤寒、中风等等？

这些概念掌握后，才初步具备学习中医的基础，后面我们就可以开始谈人体了。

5其它方面（探讨）：

自然界的奥秘是无穷的，还有很多方面是目前没有完全清晰的，下面列出一些有待进一步探讨的问题。

5.1 如何理解自然界海洋中的生物？海洋也算气交之地么？

根据天气地气相交的道理看，海洋中生物密集的区域也是气交之地。海洋的生物特别是深海的生物，虽然没有直接接触到空气，但是需要海水中溶解的氧气才能生存。而深海的氧气是海洋表面的含氧水通过升降循环的方式送到深海处，因此深海生物也是从天地中获取物资和能量来生存的。

探讨这个道理可以给我们一些启发，人体大部分组织器官是在液体当中，其获得氧气的原理是否和海洋生物获得天气的原理有相似之处？

5.2 如何理解月亮的作用？

月亮古代称为太阴，与太阳相对。因此其对自然界应该存在偏阴性的作用，但是具体如何影响，目前的资料还不清晰。能证实的是其对自然界的地气有明显的影响（大海潮汐），以及对女性月经的影响。

是故天温日明，则人血淖液而卫气浮，故血易泻，气易行(1)；天寒日阴，故人血凝泣而卫气沉(2)。月始生，则血气始精，卫气始行(3)；月郭满，则血气实，肌肉坚(4)；月郭空，则肌肉减，经络虚，卫气去，形独居(5)。是以因天时而调血气也。是以天寒无刺，天温无疑。月生无泻，月满无补，月郭空无治，是谓得时而调之(6)

《素问·八正神明论》

人与天地相参也，与日月相应也(1)。故月满则海水西盛，人血气积，肌肉充，皮肤致，毛发坚，腠理郤，烟垢著(2)，当是之时，虽遇贼风，其入浅不深(3)；至其月郭空，则海水东盛，人气血虚，其卫气去，形独居，肌肉减，皮肤纵，腠理开，毛发残，腠理薄，烟垢落(4)，当是之时，遇贼风，则其入深，其病人也卒暴(5)。

《灵枢·岁露》

潮水涨落的原因，是由于日月吸力的影响，其中尤以月球的影响为大。在一昼夜中，地球绕太阳自转一周，日月所行的度数，和地球常有背向的不同，向则吸力较大而潮涨，背则吸力较小而潮退。在阴历的朔望两天，日月两种吸力相合，潮最大，上弦和下弦两天，日月两种吸力互消，潮最小。古人掌握了这一规律，从实践中体会到，人体的气血和各部分组织的生理活动，对此有着一定的感应能力和不同的反应，于是指出“因天时而调血气”的针刺原则。

《黄帝内经讲解-人与自然-(七)人体气血盛衰与日月相应》

5.3 北斗

北斗在古代是神明的意思，具体意义不清晰，可以从下面的资料简单了解一下。

“神明”，这里指北斗。《说文》：“神，从示，’中声”。示，从二，从川，指天上日月星。《说文》：“示，从二、三川，日月星也。观乎天文，以察时变。”王充：“神者，申也。”申，指十二支的方位（西南方），北斗七星，杓在申方，则斗柄指寅方（东北方），所

谓“斗柄回寅，天下皆春”。北斗，是天空的指时针，它围绕北极运转，一年一周，古代常通过观察斗柄指向，以确定时令季节。故张志聪注：“神明者，日月斗星也。纪，以日月纪度，星斗定位也。”这就是“神明为之纪”的含义。

《黄帝内经讲解-五行学说-（十一）五行气运具有维持自然平衡的作用》

太虚寥廓，肇基化元，万物资始(1)，五运终天，布气真灵，总统坤元(2)，九星悬朗，七曜周旋(3)，曰阴曰阳，曰柔曰刚，幽显既位，寒暑弛张(4)，生生化化，品物咸章(5)。....

王冰注：“九星谓天蓬、天芮、天冲、天辅、天禽、天心、天任、天柱、天英”。又指北斗

“七曜”，指日、月、五星（金星、木星、水星、火星、土星）又称“七政”

《黄帝内经讲解-人与自然-四、《内经》的自然观》

5.4 为什么天分六气、地分五运？

天气为何分成六份，地气为何分为五份？这个问题目前还没有明确答案。目前是因为内经如此划分，并且中医学中到处都使用了这个概念，所以我们学习的时候需要记住。至于其原理，下面是一些相关探讨，供参考。

一个周期如何离散化是数学上常见的情况，比如一年分成365天，是一种离散方式。分为12月，是另一种离散方式。所以天气六分与地气五分，也无非是一种离散方式而已。难度在这种分法的根据是什么？能否进行准确的测量？

前面说过五运与六气很可能是和频率有关系，但是目前的科学研究还没有明确证明这种天气六分和地气五分的证据。

音律学在中医中有很重要的地位。古代音律学包括五音十二律，五音是指宫、商、角、徵、羽，十二律是黄钟、大吕、太簇、夹种、姑洗、仲吕、蕤宾、林钟、夷则、南吕、无射、应钟。十二律又分为阴阳两类，凡属奇数的六种律称阳律，属偶数的六种律称阴律。另外，奇数各律称“律”，偶数各律称“吕”，故十二律又简称“律吕”。大家可以在网上查询一下音律学的基础知识。音律的本质是空气的不同振动频率。

不同颜色的光有不同的频率，红、橙、黄、绿、蓝、靛、紫频率依次增大。所以颜色的本质是光子的不同震动频率。

内经中多处提到五行、十二经络与音律、颜色的关系。比如在木在音为角、在色为苍；火在音为征、在色为赤；土在音为宫、在色为黄；金在音为商、在色为白；水在音为羽、在色为黑；

东方生风，风生木，木生酸，酸生肝，肝生筋，筋生心，肝主目。其在天为玄，在人为道，在地为化。化生五味，道生智，玄生神，神在天为风，在地为木，在体为筋，在脏为肝。在色为苍，在音为角，在声为呼，在变动为握，在窍为目，在味为酸，在志为怒。。。。。

六律建阴阳诸经而合之十二月、十二辰、十二节、十二经水、十二时、十二经脉者，此五脏六腑之所以应天道。

《灵枢-经别》

王唯工教授出版《气的乐章》提出，人体十二经的频率是不同的，是可以测量的。

基于这些资料，从频率的角度探讨中医内涵可能是一条让传统中医与现代科学结合的道路。

5.5 天不足西北，地不满东南

内经起源于中国，处于北半球，所以谈到南热北寒东温西凉都是在中国这个地域角度上说的。

对于北半球来说，太阳在南，所以在同一时间，南方热而北方寒。

由于地球自转，所以太阳东升西落。所以在同等地面条件下，都是东方温度先提高，过了中午之后，西方的温度再升高。所以东温西凉。

这样造成北半球的地表，东南方地表偏温热，西北方地表偏寒凉。

中医中“天不足西北，地不满东南”的说法，推测是东南偏温热，地气上升的较多，所以叫地不满东南。西北偏寒凉，天气下降较多，所以叫天不满西北。

当然这只是大气运动的一个规律，实际上的大气运动还受陆地、海洋、山、湖、沙漠等等地面因素的影响，情况是很复杂的。

岐伯曰：东方阳也，阳者其精并于上，并于上则上明而下虚，故使耳目聪明而手足不便。西方阴也，阴者其精并于下，并于下则下盛而上虚，故其耳目不聪明而手足便也。故俱感于邪，其在上则右甚，在下则左甚，此天地阴阳所不能全也，故邪居之。

《素问-阴阳应象大论》

帝曰：天不足西北，左寒而右凉；地不满东南，右热而左温，其故何也？

岐伯曰：阴阳之气，高下之理，太少之异也。东南方，阳也，阳者，其精降于下，故右热而左温。西北方，阴也。阴者，其精奉于上，故左寒而右凉。是以地有高下，气有温凉。高者气寒，下者气热，故适寒凉者胀之，温热者疮，下之则胀已，汗之则疮已，此腠理开闭之常，太少之异耳。

帝曰：其于寿夭，何如？

岐伯曰：阴精所奉其人寿；阳精所降其人夭。

帝曰：善。其病也，治之奈何？

岐伯曰：西北之气，散而寒之，东南之气，收而温之，所谓同病异治也。故曰气寒气凉，治以寒凉，行水渍之；气温气热，治以温热，强其内守，必同其气，可使平也，假者反之。

《黄帝内经-五常政大论》

5.6 标本中气的问题：

天气地气随时间变化的过程是比较复杂的，内经中在《素问·六微旨大论》中对天道有如下论述：

岐伯稽首再拜对曰：明乎哉问！天之道也，此因天之序，盛衰之时也。

帝曰：愿闻天道六六之节，盛衰何也？

岐伯曰：上下有位，左右有纪。故少阳之右，阳明治之；阳明之右，太阳治之；太阳之右，厥阴治之；厥阴之右，少阴治之；少阴之右，太阴治之；太阴之右，少阳治之；此所谓气之标，盖南面而待也。故曰：因天之序，盛衰之时，移光定位，正立而待之，此之谓也。

少阳之上，火气治之，中见厥阴。

阳明之上，燥气治之，中见太阴。

太阳之上，寒气治之，中见少阴。

厥阴之上，风气治之，中见少阳。

少阴之上，热气治之，中见太阳。

太阴之上，湿气治之，中见阳明。

所谓本也。本之下，中之见也。见之下，气之标也。本标不同，气应异象……

帝曰：善。愿闻地理之应六节，气位，何如？

岐伯曰：显明之右，君火之位也。君火之右，退行一步，相火治之，复行一步，土气治之。复行一步，金气治之。复行一步，水气治之。复行一步，木气治之。复行一步，君火治之。

相火之下，水气承之；水位之下，土气承之；土位之下，风气承之；风位之下，金气承之；金位之下，火气承之；君火之下，阴情承之。

《素问·六微旨 大论》

这是中医中太阳寒水、少阴君火等说法的来源，应该是对天气运行规律的一个描述。以“太阳之上，寒气主之，中见少阴”为例，里面提到上、中等词，表明应有空间高低的因素，“太阳”应该属于某个三阴三阳系统，“寒气”应该属于天气六气系统，“中见少阴”的少阴应该属于另一个三阴三阳系统，这几个系统有关联。但是具体这几个系统是如何配合运作的，目前资料还不够，得不出合乎道理的通俗解释。前面说过，谈阴阳一定要明确功能、机制、平衡点等信息，否则对阴阳的探讨就会陷入无根据的揣测，所以此处存疑，等待有可信度的解释。

题目

1. 中医中的天地指的是自然界，自然界能够形成适宜的温度，是因为---提供了适度的能量。
2. 一年中太阳阳气与地球阴气互有进退，不同的阴阳比例形成了三阴三阳，一阴为厥阴，二阴为----，三阴为太阴，一阳为少阳、二阳为-----、三阳为太阳。
3. 中医把一年天气的变化分为六个阶段，为风、火（热）、暑、---、- ----、寒，为六气。六气的计算是以哪个节气作为起点-----
4. 中医把一年地气的变化分为五个阶段，为木、火、----、-----、水，为五运。五运的计算是以哪个节气作为起点-----
5. 天地之气在气交之地的能量交互是由天之本源六气和地之五运之气共同作用，其中地气五运对此处的影响称为五气风、热、-----、----- --、寒，五气与天之本源六气是有区别的。
6. 天地之气在气交之地的物质交互以云雨的形式进行，地气上为----，天气下为-----。

第三章 中医人体观念

3.1 人体基本概念及运转机制

通过前面天地自然章节，我们知道自然界就像一个大温室花园，而人体就像一个小的温室花园。这个小花园同样需要一些要素来维持平衡，让人体内的各种生命正常生存，进而才能完成运动、思维、感受、表达等人体功能。

中医对人体的这类要素有专用的名词，所以我们要先对这些名词做一个简单的介绍。

1、基本概念

形

肉眼可见的人体组织器官都属于形，包括皮、肉、筋、骨、脏腑器官等，对应自然界的土壤。

津、液、痰、饮：

人体内的水，中医称为津液，对应自然界的水。

干净的水进入体内后，滋润各个脏腑组织，然后携带代谢废物，主要以小便的形式，辅以汗液等形式排出体外。

其中清稀的为津，粘稠的为液。

津流动性强，偏表，布散于体表皮肤、肌肉和孔窍，并能渗注于血脉，起滋润作用。

液流动性小，偏里，灌注于骨节、脏腑、脑、髓等组织，起濡养作用

该有的水不够，为虚，称为津液虚。

不该有的水聚集，为实，叫痰饮。一般将稠厚的叫痰，清稀的叫饮。

血与淤血：

血是水与营养物质混合形成的赤色液态物质，在心肺的共同作用下，在血管中通行全身，具有濡养全身脏腑组织的功能，也对应自然界的水。

血为气之母，血能滋养气。

该有的血不够，为虚，称为血虚。

血的瘀滞，为实，称为淤血。

淤血与上面提到的痰饮即是身体机能不正常后的病理产物，又会直接或间接的影响脏腑组织的功能，成为新的病因。

元气

元气是人体的初始能量，对应于自然界的阳光。正像阳光的作用是给自然界的土壤、水、空气提供能量一样，人体的元气给形、津液、血、气态物质提供能量，形成合适的人体内环境，各个器官才能完成各自的生命活动

元气，又称“原气”、“真气”。是人体诸气中最基本，最重要的气，是人体生命活动的原动力。元气来源于肾，为先天之精所化，又赖后天水谷精气的滋养和补充。

《中医学概论-藏象-气》

阳气者若天与日，失其所则折寿而不彰(1)，故天运当以日光明。是故阳因而上，卫外者也(2)。

《素问·生气通天论》

由于生命活动的存在，不能一时一刻离开阳气，故后世医家把肾中阳气视为“立命之本”，称之为真阳，真火。可见阳气代表着人体具有阳性特征的精微物质，及其产生的热能和动力。它的物质基础是精，它的属性是火，来源于先天，但要靠后天的补充和营养。《内经》作者在此以天空和太阳的关系作比喻，形象地说明人体阳气的重要性。因为自然界的运动，万物的生长，都离不开太阳，它的光和热，为地球上一切生命活动提供了生存的条件。

《黄帝内经讲解-阴阳学说-（十六）阳气的重要性》

天气、地气

人体的固、液态物质为地气，包括形、津液、血等。人体中的气态物质为天气，包含自然空气以及血、津液蒸化而成的气态物质等。

津液、血由液态转化为气态物质，就成为天气的一部分。空气溶于津液、血中就成为地气的一部分。所以人体中也存在类似自然界天气、地气相交的现象。

天气倾向于向外、向上，地气倾向于向内、向下，从此角度对人体进行划分的话，人体的肌表、四肢属天，五脏六腑属地；上窍属天，下窍属地；上半身属天，下半身属地；三焦中的上焦属天，中下焦属地；脏腑对比的话，腑属天，脏属地。

阳者，天气也，主外；阴者，地气也，主内（1）。故阳道实，阴道虚（2）。

《素问·太阴阳明论》

这里的属天指的是相对而言，气态物质的比例高一些或者作用强一些。属地则相反。这种方式定义的几种天地，相互之间都有类似自然界气交之地的交互形式，包括物质交互和能量交互等。比如脏腑之间，腑包括胃、大小肠、胆、膀胱等，都是空腔器官，属天，里面有较多气态物质；脏包括肝、心、脾、肺、肾，为实体器官，属地，相对而言气态物质比较少，固液态物质比较多。脏腑之间互为表里，有频繁的物质或能量的交互。

黄帝曰：余闻天为阳，地为阴，日为阳，月为阴，其合之于人，奈何？岐伯曰：腰以上为天，腰以下为地，

《黄帝内经-灵枢-阴阳系日月第四十一》

夫言人之阴阳，则外为阳，内为阴。言人身之阴阳，则背为阳，腹为阴。言人身之藏府中阴阳，则藏者为阴，府者为阳。肝心脾肺肾五藏皆为阴，胆、胃、大肠、小肠、膀胱、三焦六府皆为阳

(1)。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(2)。故背为阳，阳中之阳，心也；背为阳，阳中之阴，肺也；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(3)。此皆阴阳表里内外雌雄相输应也，故以应天之阴阳也(4)。

《素问·金匱真言论》

清阳出上窍，浊阴出下窍(1)；清阳发腠理，浊阴走五藏(2)；清阳实四肢，浊阴归六府(3)。

《素问·阴阳应象大论》

岐伯对曰：脑、髓、骨、脉、胆、女子胞，此六者，地气之所生也。皆脏于阴而象于地，故藏而不泻，名曰奇恒之府。

夫胃、大肠、小肠、三焦、膀胱，此五者天气之所生也，其气象天，故泻而不藏。此受五藏浊气，名曰传化之府，此不能久留，输泻者也。

《素问·五藏别论篇第十一》

上焦如雾（1），中焦如沤（2），下焦如渎（3）。

《灵枢·营卫生会》

何谓气？岐伯曰：上焦开发，宣五谷味，熏肤，充身，泽毛，若雾露之溉，是谓气(3)

《灵枢·决气》

饮入于胃，游溢精气，上输于脾（1），脾气散精，上归于肺，通调水道，下输膀胱。水精四布，五经并行（2）。合于四时五藏阴阳，揆度以为常也(3)。

《素问·经脉别论》

精：

人体的元气与自然界阳光相对应，都是初始能量。但是阳光来自于太阳物质的核聚变反应，而人体的元气来自于哪里呢？中医认为人体的元气来源于精。

在我们教材的定义中，广义的精，泛指一切精微物质，包括气、血、津液及水谷精微，存在于全身各处。

狭义的精一种比血更精华的物质，可以理解为血的提炼浓缩品，以肾藏的精为主、五脏、全身皆有。这里主要指狭义的精。

精可以与能量(元气)进行相互转化。在需要能量的时候精转化为能量（精化气），也可以在能量充足的时候，把能量存储起来（气化精）。所以精类似现代能源的概念。

肾中之精，对各个脏腑的功能活动起着极其重要的作用。中医学认为：精气之间是可以而且能够相互转化的，故有“精可化气”、“气可生精”的说法，其中，肾精与肾气之间亦可相互转化，故中医古籍中，“肾气”与“肾精”常可互称。

《中医学概论-肾、膀胱》

另外精血同源，二者是可以互相转化，精可以稀释为血，血可以浓缩为精。所以在血不足的时候，精可以转化为血作为补充。

肾藏五脏六腑之精及生殖之精，主骨生髓精髓互生，精血同源，故精能生血，血可化精，二者相互资生

《中医妇科学》

肝藏血，肾藏精，精血之间相互滋生、相互转化，故有“肝肾同源，乙癸同治”之说

《中医学概论-肝与肾的关系》

由此可见，精是非常重要的，其既可以补阴又可以补阳。因为精大量藏于肾，所以精充足与否主要看肾精是否充足。若肾精充足，则可以

补人一身的元气和阴血，使各个脏腑的阴阳都不虚，人就不容易衰老。因此《内经》以肾精的充足与否作为年轻与衰老的标志。

肾中所藏之精，为人生命之源，对人体的生长发育与生殖，起着极为重要的作用。《素问·上古天真论》说：“女子七岁，肾气盛，齿更髮长；二七而天癸至，任脉通，太冲脉盛，月事以时下，故有子；三七，肾气平均，故真牙生而长极；四七，筋骨坚，髮长极，身体盛壮；五七，阳明脉衰，面始焦，髮始堕；六七，三阳脉衰于上，面皆焦，髮始白；七七，任脉虚，太冲脉衰少，天癸竭，地道不通，故形坏而无子也。丈夫八岁，肾气实，髮长齿更，二八，肾气盛，天癸至，精气溢泻，阴阳和，故能有子；三八，肾气平均，筋骨劲强，故真牙生而长极；四八，筋骨隆盛，肌肉满壮；五八，肾气衰，髮堕齿槁；六八，阳气衰竭于上，面焦，髮鬓颁白；七八，肝气衰，筋不能动，天癸竭，精少，肾脏衰，形体皆极；八八、则齿髮去”。此段论述，指出了人体的生、长、壮、老、己的自然规律，与肾中精气的盛衰密切相关。

《中医学概论-肾、膀胱》

除了转化元气和阴血的功能外，精的其它功能还包括：

- 主导人的生长发育，精不足小儿五迟，青春期发育不良。
- 主导人的生殖功能，决定能否有子。
- 精可以生髓，包括骨髓、脊髓和脑髓（髓由精而生，由液作为补充）

神

神是人体的管理者，可以调动气、血、津液等资源完成各种功能，对人体的各种平衡起到控制、管理作用。神主要藏于心，五脏皆有。

心在人体诸脏腑中居于首要的地位，对各个脏腑的功能活动起到统领与调节的作用。《灵枢·邪客》说：“心者，五脏六腑之大主，精神之所舍”。《素问·灵兰秘典论》说：“心者，君主之官也，神明出焉。……故主明则下安，……主不明则十二官危”。都突出强调了心在脏腑中的统帅作用。

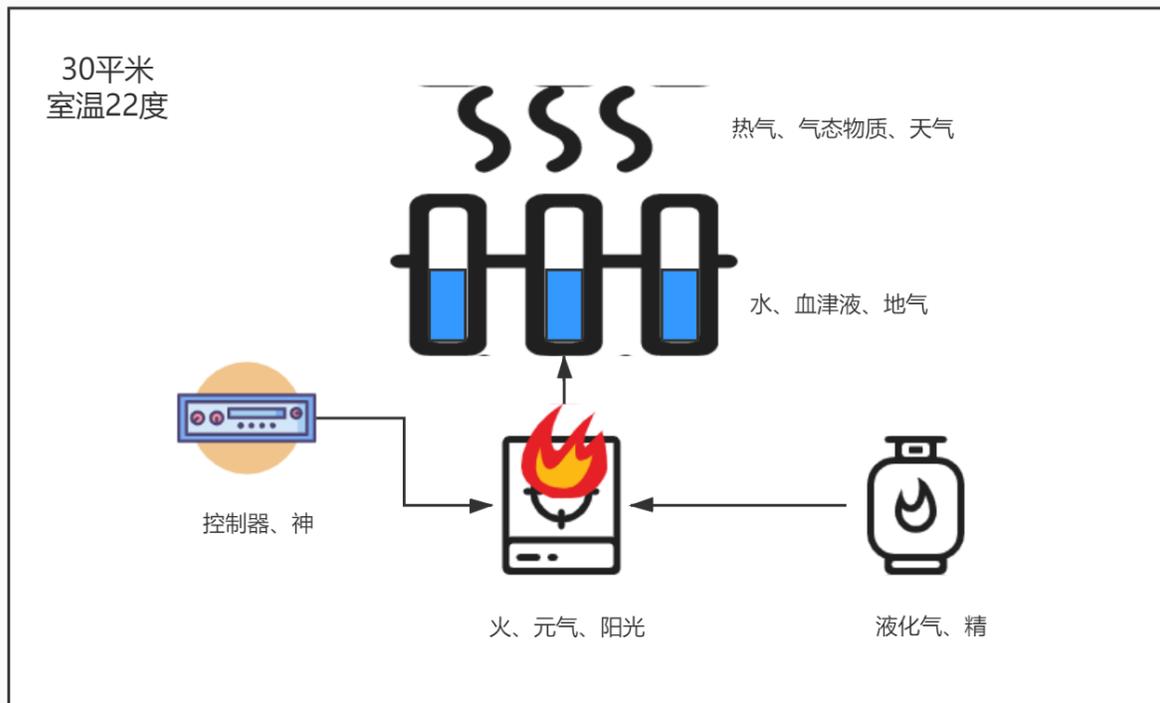
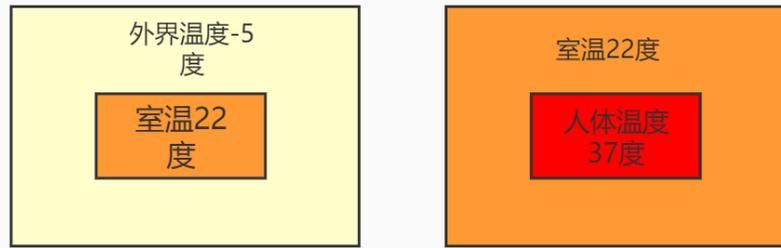
《中医学概论-心、小肠》

2、运转机制概述

基本原理：

人体这几大要素是如何配合形成适宜的体内环境呢？这个问题是中医的核心问题，也是学习中医的几大难点之一。

人体象一个温室花园，其保持温度的原理和北方家庭用暖气片进行烧水取暖有相似之处，我们将两者进行对比讲解。



为了容易理解，我们按照最简单的暖气的原理进行说明。假如有一个30平米的房间，在北方的冬天，房间想维持在22度左右的适宜温度。经过计算，需要一组暖气片来取暖，暖气片里的水是80公斤。然后用炉火给暖气片里的水加热。炉火用的是煤气灶，由煤气罐中的液化气做燃料。有一个控制系统用来根据室温调节炉火的大小，以保证室温不会偏差太大。

这个例子中有几个指标需要平衡，缺一不可。

- 1、根据房间的面积，暖气需要提供一定范围内的热量。此热量过高则房间过热，过低则房间过冷。
- 2、根据所需的热量，暖气里的水量需要在一定范围之内。过少、过多都不能提供所需的热量。
- 3、炉火的大小需要在一定范围之内，过小则不能将水加热，过大则容易把水烧干。
- 4、煤气罐中的液化气要足够，否则不能提供足够的火量。
- 5、控制系统的控制能力要正常，在火量调节方面不能出现大的偏差。

人体这个房间要维持相对恒定的温度，维持体温就需要热量，热量由气、血、津液带来，其中血和津液相当于上面例子中的水，气相当于水蒸汽和被水加热后房间空气。气、血、津液的热量由元气给予，元气相当于上面例子中的炉火，是原动力。元气由精产生。精相当于上面例子中的液化气，是人体的能源。

这是人体维持体温的功能，人体器官完成其它工作所需要的能量也是由元气提供的。

在中医常用术语里，粗略的讲，阴一般指血、津液，阳一般指元气。如果详细讲，则要具体情况具体分析，不同情况下，阴阳所指不同。

因此，在不特指的情况下，阴虚就是血、津液不足，对应暖气里的水量不足。水量不足而火量不变的话，容易烧干，也就是阴虚火旺。这种情况会有一系列表现可供判断，比如从舌像上看，舌色暗红呈紫色

等等。更多诊断方法可参考教材《概论-诊断》内容。调理方法是加水补阴了。

阳虚就是元气不足，对应暖气例子中的炉火不足。火不足，则水烧不热，所以屋子寒凉。其表现有怕冷，舌色淡白等。调理方法是调大阀门，让火旺起来，就是补阳了。

如果阴阳都不足，对应暖气的水和火的量都不足，则产生的热量不足以温暖房间。在人体上则会出现体温低，怕冷，舌体枯萎。因能量不足，各个器官的功能都开始下降。调理办法就是阴阳双补。

以上只是人体平衡的基本原理。

进一步细化的话，需要参照天地自然章节的内容。所以我们先回顾一下自然界的平衡过程。

自然界以土壤、水、空气、阳光为四大平衡指标。其中以阳光的多少最为多变，阳光的多少形成三阴三阳。阳光能量传递给地气和天气，天气获得能量后，气温在一个范围内波动，形成六气风热暑湿燥寒。地气获得能量后，温度波动，形成五运木火土金水。天气地气升浮降沉，云升雨降，形成气交之地的自然界。

人体也是如此，人体的元气作为初始能量，通过三焦和经络散布全身。全身根据元气分布多少形成三阴三阳六个区域。人体内地气也分五运木、火、土、金、水；天气分六气风、热、暑、湿、燥、寒。正常情况下，人体的天气地气各自都是平衡无偏的。

如果人体天气地气受某些因素影响，比如内伤七情、外感六淫等等，则可能失衡。对于这种失衡的描述方式，如果是天气，则有中风、伤寒、中暑等，若有两种以上天气失衡，则有风湿、寒湿、风寒、湿

热、暑湿等等描述方法。如果是地气，则有金气太过、火气过旺、水气不足等等描述方法。

人体内到脏腑、外到皮肉筋骨，全身各处都要求元气、天气、地气都有合适的度，才能形成适宜的体内环境，各种器官组织才能正常工作。

中医学调整人体环境的理念很像园丁养护花草的道理。无论是树木还是花草，虽然它们的细胞形态各异、物理特性不同，但是它们对土壤、空气、阳光、水的需求是一致的。人体中虽然皮、肉、筋、骨、心、肝、脾、肺的细胞、功能各异，但是它们对能量、物资、水的需求是一致的。

因此学习中医并不难，和养花养草的道理差不多，只是考虑的范围要更大一些而已。

资源运转

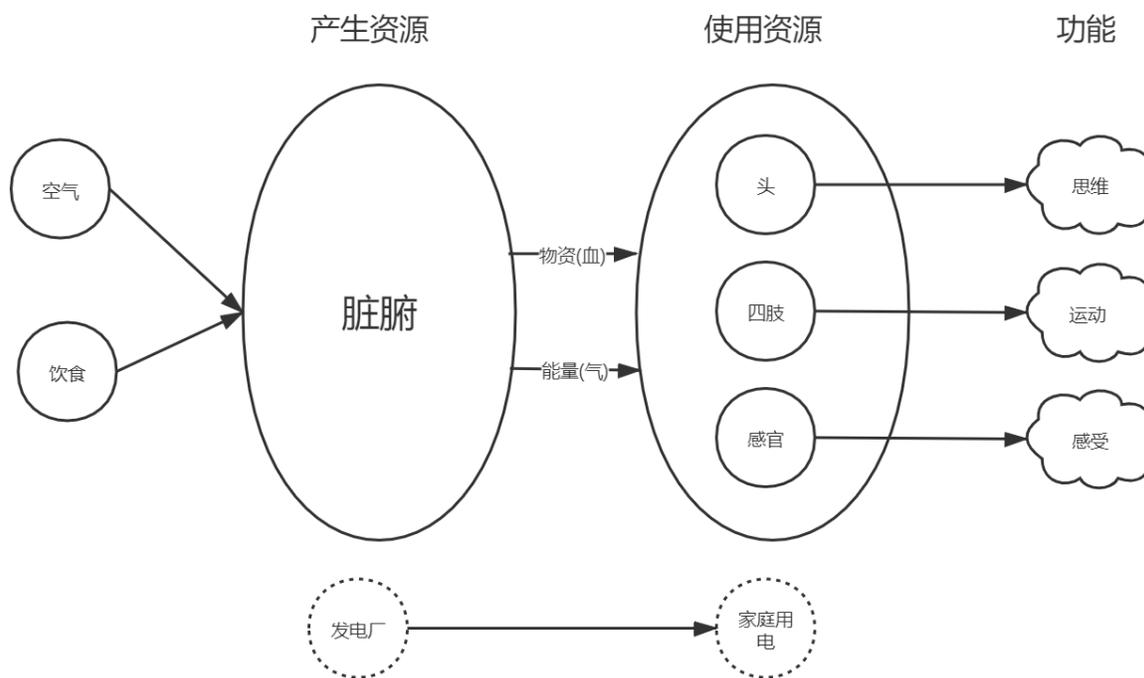
人体各处都需要元气、天气、血、津液，而这些资源是由饮食以及呼吸的空气转化而来，转化过程中任何一个环节出错，都会造成疾病。因此学习中医必须熟悉这些资源的产生、传递和使用方式。

首先，按照资源的传递过程划分，人体可以划分为两大部分：资源使用者和资源生产者

所谓资源使用者，指的是四肢、头部、感官等部位。这些部位本身不产生资源，主要是使用资源来完成相关人体运动、思维、感受等功能。

所谓资源生产者，指的是胸腹腔内的脏、腑。脏、腑虽然本身也消耗资源，但是其主要功能是产生资源，供给四肢、头部、感官来使用。

如下图所示：



饮食、空气进入脏腑处理后，产生能量和物资，供给四肢、头，用来进行各种生命活动。这是人体资源的大致流转过程。

进一步细化的话，在产生资源的脏腑环节，脏与腑的功能可以进行一个大致的区分。

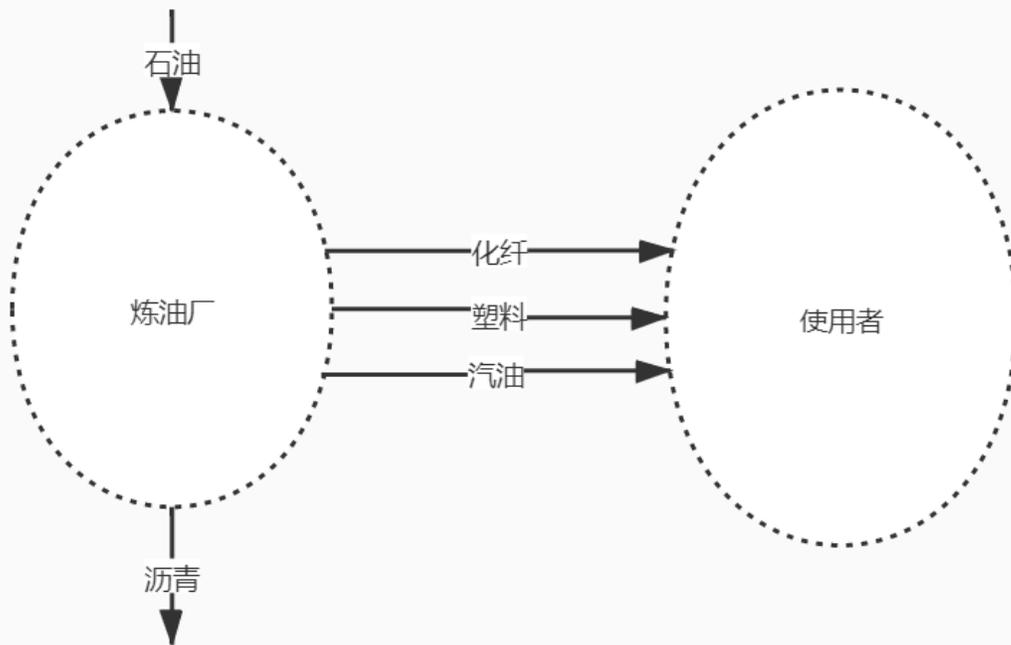
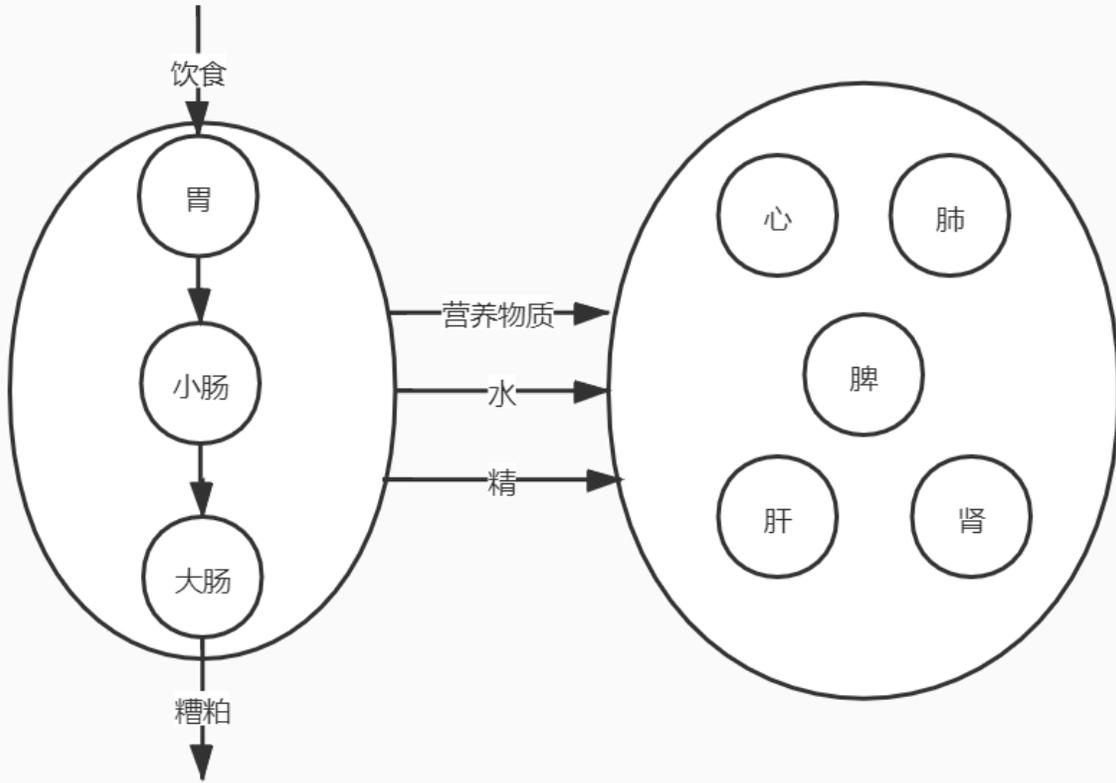
腑主导饮食的消化，从饮食中提炼出营养物质、水分、能源等，剩余的残渣排除体外。这个过程类似炼油厂从石油中提炼出各种有用的物质，剩余的沥青还可以用来铺设公路。内经说“腑化物而不藏”。

李东垣说：“元气之充足，皆由脾胃之气无所伤，而后能滋养元气。若胃气之本弱，饮食自倍，则脾胃之气即伤，而元气亦不能充。”（《脾胃论》）

而脏则对腑提取出的精华物质进行存储、处理和分配，使其能正确的输送到全身。内经说“脏藏精气而不泄”。

腑-化物而不藏

脏-藏精气而不泄



五脏的主要功能是藏精气，而六腑则主要是传化水谷，排出糟粕。五脏的功能特点是“藏而不泻”，故“满而不实”；六腑的功能特点是“传化物而不藏”，故“实而不满”。此处“满”是指精气而言，“实”是指水谷而论。

《中医学概论-藏象-五脏六腑》

以上只是粗略的介绍一下人体运转的基本原理和一些基本概念，下面我们要对精、气、神、血、津液等几种资源做更详细的叙述。

题目

1. 人体维持正常的体内环境，需要形、津液、---、气态物质、元气、精、神等要素互相配合，协同工作才能完成。
2. 脏腑提供了维持体内环境的要素，其中---负责从饮食中提取精华，排除糟粕；-----负责对精华物质进行存储、处理和分配。

3.2津液&

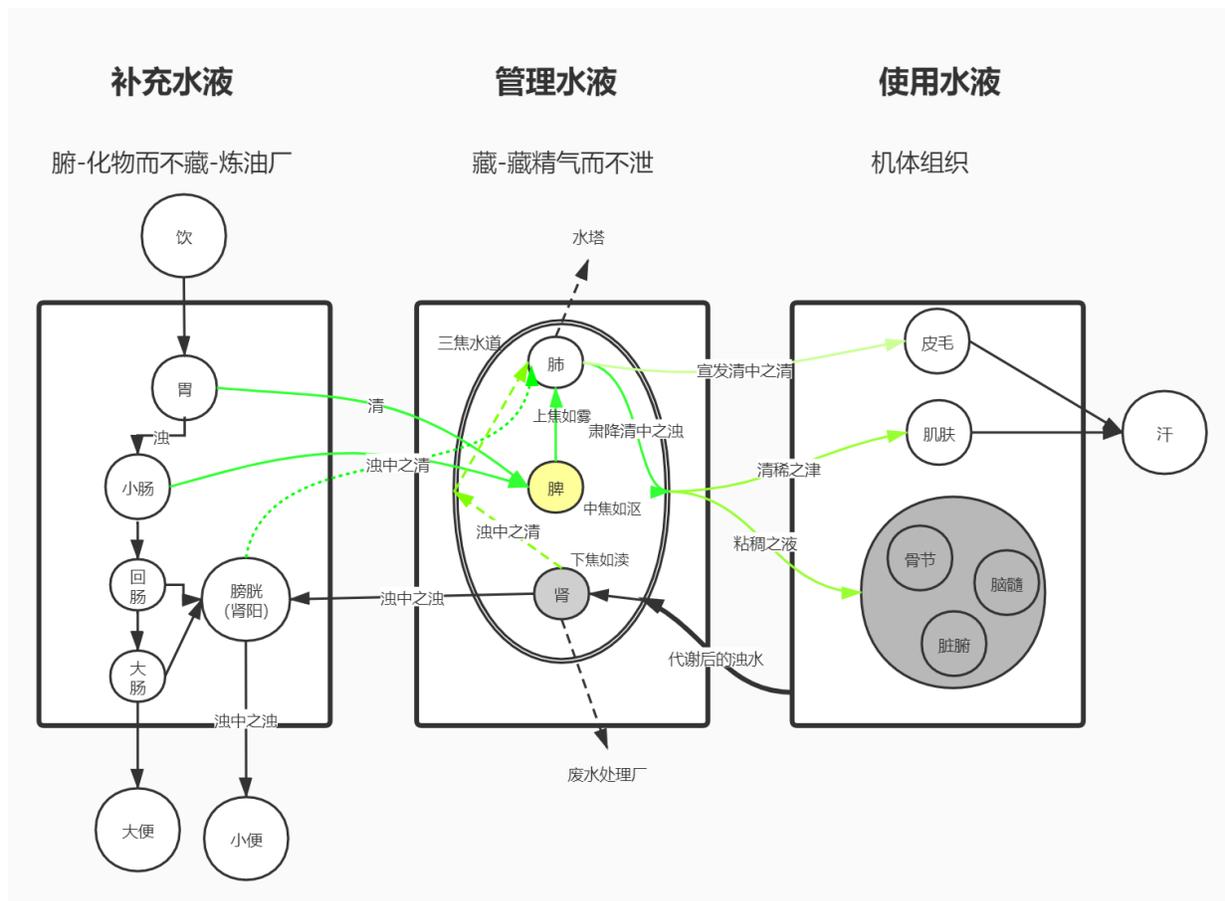
1、津液的代谢过程：

关于津液在人体的代谢过程，中医主要依据《内经》、《难经》等经典中的相关论述。光明教材已经整理出了津液流转的大致过程，如下图所示：

津液代谢图

绿色的线为清，黑色的线为浊。虚线代表循环使用的水。

浏览原图



资料：

饮入于胃，经过胃“游溢精气”，上输于脾；

脾主运化，为胃行其津液，上输于肺；

肺为水之上源，通调水道，津液通过肺的宣发与肃降，敷布体表，输精于皮毛，同时下输于膀胱，

再经肾的蒸腾化气，使清升浊降，清者布散全身，浊者化为尿液，排出体外，

从而，完成水液在体内的代谢。

《中医学概论-藏象-津液》

水有清浊，清者上升，浊者下降。清中有浊，浊中有清。

上升于肺之水，为清。

清中之清者，由肺输至皮毛；

清中之浊者，从三焦决渎下行以达于肾。

归肾之水液为浊。

浊中之浊者，由膀胱排出体外；

浊中之清者，再经三焦上升至肺、复由肺化水下降至肾，如此循环，以维持人体水液代谢的平衡。

水液的升清降浊，需赖肾阳的气化作用才能进行，膀胱排泄无用水液的作用也需赖肾阳的气化作用。如果肾阳气化失司，水液升降失常，膀胱开合不利，必然导致水液代谢调节障碍。如肾中阳气不

足，气化功能失常，可引起小便不利，水液流于四肢、皮肤肌肉为肿，溢于心肺为心悸喘急，甚则引起小便闭结，点滴不通，临床都以温肾扶阳为其施治大法。

《黄帝内经讲解-藏象学说-肾为水脏、主津液代谢》

中焦亦并胃中，出上焦之后（1），此所受气者，泌糟粕，蒸津液，化其精微，上注于肺脉，乃化而为血（2），以奉生身，莫贵于此，故独得行于经隧，命曰营气（3）。

中焦受纳水谷，并对水谷进行消化，泌别糟粕，蒸化津液，化生精微，向上转输于肺脉。水谷所化生的精微与津液相和合，乃化生为血液。

下焦者，别回肠，注于膀胱而渗入焉（1）。故水谷者，常并居者胃中，成糟粕，而俱下于大肠，而成下焦（2），渗而俱下，济泌别汁，循下焦而渗入膀胱焉（3）。

回肠，包括小肠的下端和大肠的上端，在脐部向左回曲环绕，象树叶一样重迭而下，回行环绕，有十六个弯曲。从部位言，下焦指胃下口以下，包括大小肠、肝、肾、膀胱等。从功能言，水谷受盛于中焦胃，然后转输下焦小肠，进一步消化吸收，糟粕别行于回肠，然后排出体外，水液也在回肠别渗于膀胱。

其次，水液代谢的平衡，虽然必须赖肺、脾、肾、胃、大小肠、膀胱等许多脏腑共同发挥输布，调节水液的功能才能完成，但必须以三焦为通道，才能进行

《黄帝内经讲解-藏象学说-三焦的部位和功用》

饮食五味都从口入，通过胃、脾、大小肠的作用，其所化生的水谷精微，分别注入五脏四海，以营养全身。而其中的津液以不同的形式，沿不同的道路布散全身。如本篇起首说：“水谷入于口，输于肠胃，其液别为五。”意谓水谷入于口而转输到肠胃，所化生的津液分为五种，上走泪道者为“泣”，走廉泉者为“唾”，走腠理者为“汗”，下走膀胱者为“尿”，内走骨空者为“髓”。

三焦是输出布散水谷精气的通道，所以也是水液运行的通道。在三焦的气化作用下，津液输布充养全身脏腑组织，亦可从腠理排出体外而为汗，从膀胱排出体外而为尿，故三焦有水道之称，

《黄帝内经讲解-藏象学说-津液的生成和功用》

饮入于胃，游溢精气，上输于脾（1），脾气散精，上归于肺，通调水道，下输膀胱。水精四布，五经并行（2）。合于四时五藏阴阳，揆度以为常也(3)。

肺朝百脉，水精布散，参与代谢，最终回流到肺的为清中之浊。然后依靠肺气的肃降作用，向下输送到膀胱。再经肾中阳气的蒸化，清浊分离，浊中之清者复归于肺，然后输注全身。浊中之浊者变为尿液，排出体外。所以水液的输布虽然是一个几乎所有脏腑都参与的复杂过程，但与肺、脾、肾三脏的关系尤为密切。

《黄帝内经讲解-藏象学说-食物精微的输布》

为水液运行之道路 《素问·灵兰秘典论》说：“三焦者，决渎之官，水道出焉”。决，疏通之意；渎，沟渠。决渎，即疏通沟渠。这就是说，三焦有疏通沟渠、运行水液的作用，是水液运行的道路。若三焦功能正常，则水道通利，水液的运行正常，若三焦不利，则水道不通，水邪泛滥，则可出现肿胀等证。

2、津液的分类

泣（泪）

水谷入于口而转输到肠胃，所化津液上走泪道者为“泣”

五藏化液，肝为泪

目得肝血的濡养，而能视物，肝血中的津液满溢，则双目润泽。如情志失常，肝气上逆，迫液外泄而为泪，所以泪为肝液所化。

涕：

五藏化液，肺为涕

鼻为呼吸出入之门户，所以鼻为肺之窍，肺的津液上出于鼻为涕，以润鼻窍。

涎

涎为口中津液，其中较清稀的为涎。脾开窍于口，脾为胃行其津液，胃中津液，赖脾气的升清作用，才能上出于口，润泽口腔，所以可以认为涎为脾液。

五藏化液，脾为涎

唾

“唾”，是口液中较稠厚的部分。肾藏精，主水液，肾脉循喉咙，挟舌本，舌下廉泉、玉英两穴，为液出之通道。所以肾液可循肾脉上注于

舌下，出廉泉、玉英而为唾，润泽口舌。

水谷所化津液走廉泉者为“唾”

五藏化液，肾为唾

汗

心主血，汗为血液所化。津液从中焦进入肺脉，与营气化合，通过心脏的化赤作用，变化为血，汗未出时为津液，储于血中，既出于皮肤则为汗。心主血脉，汗为血之余，所以可以认为汗为心液所化

水谷所化津液走腠理者为“汗”

五藏化液，心为汗

尿

水谷所化津液下走膀胱者为“尿”

水液的升清降浊，需赖肾阳的气化作用才能进行，膀胱排泄无用水液的作用也需赖肾阳的气化作用。如果肾阳气化失司，水液升降失常，膀胱开合不利，必然导致水液代谢调节障碍。如肾中阳气不足，气化功能失常，可引起小便不利，水液流于四肢、皮肤肌肉为肿，溢于心肺为心悸喘急，甚则引起小便闭结，点滴不通，临床都以温肾扶阳为其施治大法。

《黄帝内经讲解-藏象-肾为水脏、主津液代谢》

髓

水谷所化津液内走骨空者为“髓”，含骨髓、脊髓和脑髓。

髓由精所生，液为补充。

津与液都属正常的水液，都由水谷精微所化，故常津液并称。津液散布于体表，能温润肌肤布散于体内，能灌溉脏腑；渗注于空窍，能润泽目、耳、口鼻；浸润于骨节，使关节滑利；流注于骨髓，能补益脑髓，渗灌于血脉，能补充血液。但津与液两者在性质上、分布部位和作用上有所区别，津清稀，流行于表，以温润肌肤。液浓稠，流而不行，故主里，以润泽空窍，滑利关节，补益脑髓。正如张景岳所说：“津液本为同类，然亦有阴阳之分。盖津者，液之清者也；液者，津之浊者也。津为汗而走腠理，故属阳；液注骨补脑髓，故属阴。”

资料

五藏化液（1），心为汗（2），肺为涕（3），肝为泪（4），脾为涎（5），肾为唾，是谓五液（6）。

《素问·宣明五气篇》

〔讲解〕

本文从五脏化生五液的角度，论述了五脏与五液的关系，为临床诊断治疗五液异常，提供了理论依据。

（1）五液来源于水谷，通过脾气的转输，分别归藏五脏，变化而为五脏各自所主的水液，濡润相关的空窍，是谓五脏化液。高士宗注：“化液者，水谷入口，津液各走其道，五脏受水谷之精，淖注于窍，化而为液也。”

（2）心主血，汗为血液所化。津液从中焦进入肺脉，与营气化合，通过心脏的化赤作用，变化为血，汗未出时为津液，储于血

中，既出于皮肤则为汗。心主血脉，汗为血之余，所以可以认为汗为心液所化。

(3) 肺司呼吸，鼻为呼吸出入之门户，所以鼻为肺之窍，肺的津液上出于鼻为涕，以润鼻窍。

(4) 肝藏血，开窍于目。目得肝血的濡养，而能视物，肝血中的津液满溢，则双目润泽。如情志失常，肝气上逆，迫液外泄而为泪，所以泪为肝液所化。

(5) 涎为口中津液，其中较清稀的为涎。脾开窍于口，脾为胃行其津液，胃中津液，赖脾气的升清作用，才能上出于口，润泽口腔，所以可以认为涎为脾液。

(6) “唾”，是口液中较稠厚的部分。肾藏精，主水液，肾脉循喉咙，挟舌本，舌下廉泉、玉英两穴，为液出之通道。所以肾液可循肾脉上注于舌下，出廉泉、玉英而为唾，润泽口舌。上述的就是五脏化生五液的情况。

〔临证意义〕

五液为五脏精液所化，所以五液的异常表现，常可反映有关脏器的病变。如心阳不足，失于敛摄，心液不藏，多见自汗；心之阴血不足，血不养心，神气浮越，心液外泄而盗汗，所以汗证应注意从心进行辨证施治。

临床多涕，大多与肺失宣降有关。如肺热壅盛，薰蒸于鼻，则肺液上攻，涕出浓稠。风寒外束，肺气不宣而上逆，肺液外泄、涕出清稀，所以多涕之证应注意从肺进行辨证施治。

肝为风脏，肝气虚不固，风寒之邪内侵，肝经风邪上逆，肝液随之外泄，则多泪。肝血不足，血中津液不能上濡双目，则目涩，所以多泪目涩之症应注意从肝辨证施治。

口中多涎，大多与脾有关，但有虚实寒热之分。脾热上蒸，则口舌生疮而多涎，属脾液外泄之实证。如因脾阳虚寒，失于固摄，脾液上出于口而清稀者，又属虚证，所以口中多涎之证应注意从脾辨证。

口中多唾，大多与肾有关，也有虚实之分。如肾气虚弱，肾液不固而上溢，则口中多唾。肾阴不足，虚火上炎，迫液外泄，则唾亦多，所以多唾之证应注意从肾辨证施治。

《黄帝内经讲解-藏象学说-五脏与五液的关系》

运化水湿，是指脾对水液的转输与布散具有重要的作用。脾不仅营运水谷之精微，同时又运化水湿，促进水液的环流与排泄，以保持人体内水液代谢的平衡。因而，脾运化水湿的功能健全，则水湿不易在体内滞留，若脾失健运，则水湿潴留，产生湿痰、水饮等疾患。

《中医学概论-藏象-脾、胃》

3、疑问：

脾的位置？脾切除人依然能活？

现在解剖学的脾是西医传入之后，将解剖学发现的一个器官与传统中医中脾的名称对应的。从功能看，脾的功能是从胃中吸收营养，并将

营养传递给其他器官。解剖学发现的脾不能完全和传统中医的脾对应。

有学者研究传统中医的脾可能包含现在解剖发现的脾脏和胰脏。

三焦的位置？

三焦的位置目前还有争议，比较倾向于三焦作为胸腹腔的合称。

资料

目前，对于三焦形态上的不同意见，尚未统一，还需作进一步的学术探讨。

《中医学概论-藏象-三焦》

自《内经》以来，历代对三焦的形态、部位及功能多有争议。对三焦的解剖形态的认识，历史上有“有名无形”和“有名有形”之争。但从《内经》的论述来看，三焦属六腑之一，是分布于胸腹腔的一个大腑。如《素问·六节脏象论》说：“脾、胃、大肠、小肠、三焦、膀胱者，仓廩之本，营之居也，名曰器，能化糟粕，转味而入出者也。”李士材注：“器者，譬诸盛物之器也，胃受五谷，名之曰入，脾与大小肠三焦膀胱，皆主出也。”三焦与脾、胃、大小肠、膀胱并称为器，所以三焦应当也是有形的脏器。《灵枢·经脉》说：“三焦，手少阳之脉，起于小指次指之端，上出两指之间，循手表腕，出臂外两骨之间，上贯肘，循臑外，上肩而交出足少阳之后，入缺盆，布膻中，散络心包，下膈，循属三焦。”又“心主，手厥阴心包络之脉，起于胸中，出属心包络，下膈、历络三焦。”三焦手少阳之脉，由肩部向前入缺盆，布于膻中，散络心包，贯穿膈肌，依次联属上、中、下三焦。手厥阴心包经起于胸中，出属心包络，向下

横穿膈肌，也依次联络上、中、下三焦，可见三焦是一分布于横膈上下的有形大腑，而且经手少阳与手厥阴之脉与心包相连属，正如张景岳所说：“三焦者，确有一腑，盖脏腑之外，躯壳之内，包罗诸脏，一腔之大腑也。”

就部位而言，三焦为一腔有形的大腑。上焦“出于胃上口，并咽以上贯膈而布胸中”，是指胃上口以上的胸中部分，心与肺居其中。中焦在膈下胃腑所在部位，脾与胃居于内。下焦在中焦以下，容纳肝、肾、大小肠、膀胱诸脏器。心肺受上焦所宣布的元气，才能宣发输布水谷精微，脾胃受中焦元气，才能腐熟运化水谷，蒸化气血津液。肾、大小肠、膀胱赖下焦元气的气化作用，才能灌渗水液，泌别清浊，外泄二便。其次，水液代谢的平衡，虽然必须赖肺、脾、肾、胃、大小肠、膀胱等许多脏腑共同发挥输布，调节水液的功能才能完成，但必须以三焦为通道，才能进行。综上所述可见，三焦是一个有形的大腑，分别容纳五脏六腑，三焦功能协同所容纳脏腑共同完成一定的机能活动，三焦的功能与其容纳脏腑的功能关系密切，不可分割。《医学入门》指出：“心肺若无上焦，何以宗主营卫，脾胃若无中焦，何以熟腐水谷，肝肾若无下焦，何以疏决津液。”

《黄帝内经讲解-藏象学说-三焦的部位和功能》

题目

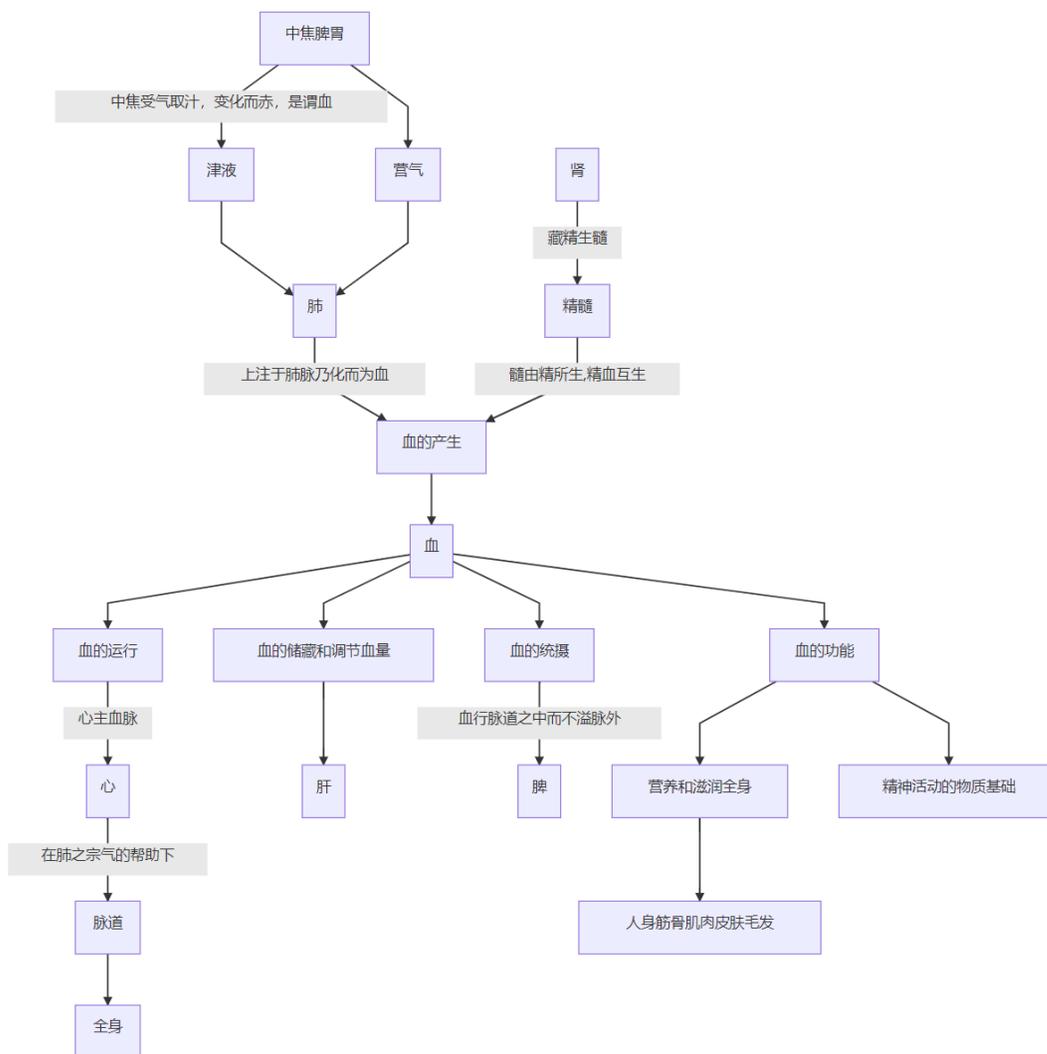
1. 请根据津液代谢图回答本问题：水饮到达胃后，水中之清在---的作用下，上升到肺，清中之清通过肺的宣发作用到达---，清中之浊通过肺的肃降作用，由----水道到达全身。身体使用后的水为浊，浊水

回归到肾，经过肾的过滤，浊中之清通过三焦水道上到肺，重新循环。浊中之浊，由----排除体外。

2. 膀胱接收到的浊水，再经---中阳气的蒸化，清浊分离，浊中之清者复归于----，然后输注全身。浊中之浊者变为尿液，排出体外。

3.3 血 &

血是在心肺的共同作用下，形成的具有濡养全身脏腑组织作用的赤色液态物质。



graph TB

中焦脾胃 --> "中焦受气取汁，变化而赤，是谓血" --> 津液

中焦脾胃 --> 营气

津液-->肺
营气-->肺
肺--上注于肺脉乃化而为血-->血的产生
肾--藏精生髓-->精髓
精髓--"髓由精所生,精血互生"-->血的产生
血的产生-->血
血-->血的储藏和调节血量
血-->血的运行
血的运行--心主血脉-->心
心--在肺之宗气的帮助下-->脉道
脉道-->全身
血的储藏和调节血量-->肝
血-->血的统摄
血的统摄--血行脉道之中而不溢脉外-->脾
血-->血的功能
血的功能-->营养和滋润全身
血的功能-->精神活动的物质基础
营养和滋润全身-->人身筋骨肌肉皮肤毛发

生成:

血液主要来源于水谷精微，而水谷精微的化生，有赖于脾胃的运化，所以说脾胃为气血生化之源。《灵枢·决气》说：“中焦受气取汁，变化而赤，是谓血”。就是说中焦脾胃所化生的精微物质是生成血的基本物质。

此外，在血的化生过程中，还要通过营气和心肺的作用，方可化生为血。

《灵枢·邪客》说：“营气者，泌其津液，注之于脉，化以为血”。说明了营气在血液化生中的作用。

《灵枢·营卫生会》中说：“中焦亦并胃中，出上焦之后，此所受气者，泌糟粕，蒸津液，化其精微，上注于肺脉，乃化而为血”。

此说明水谷精微转化成血液，除中焦脾胃的作用外，还要通过心肺的作用，才能生成血液。故又有“心生血”之说。

此外，精与血之间存在着相互滋生与转化的关系。血能生精养精，精能化血生血。精藏于肾，血藏于肝，若肝血充盛，则肾有所藏，精有所资；若肾精充盈，则肝有所养，血有所充。正如张志聪在《侣山堂类辨》中说：“肾为水脏，主藏精而化血”。

《中医学概论-藏象-血的生成》

运行：

一身之血，均在脉中运行，这依赖心阳的温煦与心气的推动，方可周流不息，濡养全身。故《素问·五脏生成篇》说：“诸血者，皆属于心”。脉，血脉，为血之府。脉是气血运行的通道，脉道的通利与否，直接影响血液的正常运行，故《灵枢·决气》说：“壅遏营气，令无所避，是谓脉”。

如心气不足，血虚营亏，则脉道不利，血不畅，外见面色无华，脉细无力等症，甚至可呈面色灰暗，唇舌青紫，胸痛如刺等气血瘀滞的证候。

血在脉道中循行不息，流布全身，环周不休。以营养周身。

血的正常运行，是脏腑共同作用的结果，其中与心、肺、肝、脾的关系更为密切。

心主血脉，心气推动血的运行；

肺朝百脉，循行周身的血都要汇聚于肺，通过肺气宣降，敷布全身；

肝主藏血，可储藏和调节血量；

脾气统血，使血行脉道之中而不溢脉外。

所以血的循行，主要是在此四脏的相互协调下共同完成的。

若此四脏功能失调，均可导致血行的失常。若心气虚，血行无力，可见血瘀；肺气虚，可出现气血两虚及血瘀；肝不藏血，脾失统摄，可出现吐血、衄血、便血等血不归经的证候。

《中医学概论-藏象-血的生成》

功能：

血中含有从饮食呼吸中获得的营养物质、水分、能源等。血在血管中运行，将各种资源送至四肢、头部、皮肉筋骨等部位，用来生长肌肉皮毛等形体。

血是精神活动的物质基础，血的异常，包括血虚、血热、血瘀，可以造成精神失常。

血为气之母，血中也包含能够产生气的物质，能随时补充气。

血为气之母，是说气必须依附于血而存在，气需血的滋养。

《中医学概论-气血津液的相互关系》

血具有营养和滋润全身的生理功能。血在脉中循行，内至脏腑，外达皮肉，如环无端，运行不息，不断地对全身脏腑组织器官起着营

养和滋润作用，以维持正常的生理活动。故《素问·五脏生成篇》说：“肝受血而能视，足受血而能步，掌受血而能握，指受血而能摄”。《灵枢·本脏》说“血和则筋骨劲强，关节清利矣”。这些都具体说明了“血主濡之”（《难经·二十二难》）的生理作用。若血不足，失其滋润、濡养的作用，则可出现两目昏花，面色无华，肌肤干枯，关节不利等症。

此外，血是人体精神活动的主要物质基础。《灵枢·本神》说：“心藏脉，脉舍神。肝藏血，血舍魂”。都说明血与精神活动密切相关。故若血虚、血热或血瘀，均可出现不同程度的精神情志失常的病变。轻则失眠多梦，烦躁，重则神志恍惚，惊悸不安，或谵语、狂妄、昏迷不语。

《中医学概论-藏象-血的功能》

全身脏腑组织赖心血濡养而维持其正常机能，同时又主神明，为精神思维活动的中枢，所以五脏六腑在心的协调下，才能维持正常的生理活动，假如邪气入侵心脏，就会损伤心脏，以至神气耗散，人即死亡。

《中医学概论-藏象-心为五脏六腑之大王》

营气之道。内谷为宝(1)。谷入于胃，乃传之肺，流溢于中，布散于外(2)。精专者，行于经隧，常营无已，终而复始，是谓天地之纪(3)。

《黄帝内经讲解-人与自然- 营卫的生成和功能》

中医学认为，血的运行依赖于气的推动。心气推动，是血运行的基本动力，而心气又有赖于肺气的敷布。正如《医学真传》所

说：“气非血不和，血非气不运”。

《中医学概论-藏象-肺、大肠》

营气则沿十二经脉循行次序运行，所不同的是，营卫的循行，在《内经》和历代注家中，某些方面说法颇不一致，尚有待今后进一步研究解决。

《黄帝内经讲解-人与自然-营卫运行的昼夜节律》

津的功能一能布散周身体表，温养皮肤、肌肉。正如《灵枢·五癃津液别》所说：“温肌肉，充皮肤，为其津”。

二能渗注于血脉，补充血液，如《灵枢·痈疽》所说：“津液和调，变化而赤是谓血”...

何谓血？岐伯曰：中焦受气取汁，变化而赤是谓血(6)。...

血是水谷精微所化生的营气与津液，在心肺的共同作用下，形成的具有濡养全身脏腑组织作用的赤色液态物质。正如《灵枢·邪客》所说：“营气者，泌其津液，注之于脉，化以为血。”...

“夫血者，水谷之精微，得命门真火蒸化，以生长肌肉皮毛者也。凡人身筋骨肌肉皮肤毛发有形者，皆血类也。”

《黄帝内经讲解-人与自然-精、气、津、液、血、脉的生成和功用》

血在脉道中循行不息，流布全身，环周不休。以营养周身。

血的正常运行，是脏腑共同作用的结果，其中与心、肺、肝、脾的关系更为密切。

心主血脉，心气推动血的运行；

肺朝百脉，循行周身的血都要汇聚于肺，通过肺气宣降，敷布全身；

肝主藏血，可储藏和调节血量；

脾气统血，使血行脉道之中而不溢脉外。

所以血的循行，主要是在此四脏的相互协调下共同完成的。若此四脏功能失调，均可导致血行的失常。若心气虚，血行无力，可见血瘀；肺气虚，可出现气血两虚及血瘀；肝不藏血，脾失统摄，可出现吐血、衄血、便血等血不归经的证候。

《中医学概论-藏象-血的运行》

肝脏能贮藏人体大量的血液，并通过肝气的调节，供给各个器官组织的需要，当人入睡的时候，血液随肝气趋于平静回流到肝脏，使分布在其他方面的血液相对减少，当人醒觉和运动的时候，血液随着肝气的布散，运行于经脉之中，使需要的部分得到补充。...

肝开窍于目，目得肝血的濡养，才会产生正常的视觉。故肝血虚则视力减退，若肝气上逆，气血郁闭，可导致暴盲。...

人体四肢的运动，由筋所主管，只有筋脉得到肝血的充分濡养，才能产生正常的生理活动，所以足得血的营养，才能行走；手得血的营养，才能握物；手指得血的营养，才能摄取东西。反之，肝血不足，筋脉失于濡养，四肢的运动就会受到障碍。...

《黄帝内经讲解-藏象学说-肝主藏血》

肺主气，为相傅之官。肺主宣降，而朝百脉，其宗气贯心脉，具有促进心运行血液的作用，是血液正常运行的必要条件。如果肺气失宣，或肺气不足，均可影响心的行血功能，导致血液运行失常，出现心悸不宁，胸闷刺痛，甚则唇青舌紫等心血瘀阻的病理表现。所以临床凡因肺气失宣或不足所导致的瘀血之证，应侧重宣通肺气或补益肺气，

另一方面，心主行血，血为气母，血至气亦至。如果心气不足，心阳不振，心脉瘀阻，也会导致肺气宣降功能失常，而出现肺气上逆，喘咳气促等大多属于危急的症候，治疗当取强心益气、保肺去瘀为法。正如唐容川所说：“瘀血乘肺，咳逆喘促，鼻起烟煤，口目黑色，用参苏饮，保肺去瘀，此皆危急之候。凡吐血即时毙命者，多是瘀血乘肺，壅塞气道，肺虚气促者，此方最稳。若肺实气塞者，不须再补其肺，但去其瘀，使气不阻塞，斯得生矣，葶苈大枣汤，加苏木、蒲黄、五灵脂、童便治之。”

《黄帝内经讲解-藏象学说- 十二脏的生理功能及其相互关系》

题目：

1. 血的产生与脾、肺、心有密切关系，藏血是----的主要功能，统血是----的主要功能。
2. 血的运行主要由-----气推动，在---的宗气帮助下，运行于全身。

3.5 元气&

人体的元气：

什么是元气？

元气，元为起始，气为能量。元气就是人体的起始能量，而地气和天气是由元气派生出来的，也就是人体的固液物质的和气态物质的能量都是由元气传递而来。

人体的元气有很多别称，比如原气、真气等。

名词“阳气”，别称“真阳、真火”，这个词有时和“元气”是通用的，有时则是指被人体中被加热后的气态物质。

元气提供能量让各个脏腑组织能够进行正常的生命活动。自然界失去太阳的照射，就会进入冰封状态，失去养育各种生物的能力。人体失去元气，就进入死亡状态。

真气，又名“原气”、“元气”。“天”，指先天父母之精。“谷气”，指水谷的精气 ... 原气根源于肾中，禀受于父母的先天之精，由肾中的精气所化生。

《黄帝内经讲解-藏象学说-真气的生成和输布》

阳气者若天与日，失其所则折寿而不彰(1)，故天运当以日光明。是故阳因而上，卫外者也(2)。

《素问·生气通天论》

由于生命活动的存在，不能一时一刻离开阳气，故后世医家把肾中阳气视为“立命之本”，称之为真阳，真火。可见阳气代表着人体具有阳性特征的精微物质，及其产生的热能和动力。它的物质基础是精，它的属性是火，来源于先天，但要靠后天的补充和营养。

《内经》作者在此以天空和太阳的关系作比喻，形象地说明人体阳气的重要性。因为自然界的运动，万物的生长，都离不开太阳，它的光和热，为地球上一切生命活动提供了生存的条件。

阳气为生命之本，是人体生理机能和代谢活动的动力。因此，无论局部或整体的阳气不足，都会相应地出现生理机能、代谢活动障碍或衰退的病变，如张景岳在《真阴论》指出：“如火亏于下，则阳衰于上，或为神气之昏沉，或为动履之困倦。

《黄帝内经讲解-阴阳五行学说-阳气的重要性》

元气，又称“原气”、“真气”。是人体诸气中最基本，最重要的气，是人体生命活动的原动力。元气来源于肾，为先天之精所化，又赖后天水谷精气的滋养和补充。故《灵枢·刺节真邪》说：“真气者，所受于天，与谷气并而充身者也”。。。。元气具有激发和推动脏腑组织功能活动的作用。因而，元气充沛，则脏腑功能旺盛，身体就强健而少病；若元气不足，则脏腑功能低下，身体虚弱而多病。

人体之气，除以上四种外，还有“脏腑之气”、“经络之气”等。这些气均为元气所派生，元气分布于某一脏腑或某一经络，即成为某一脏腑或某一经络之气。它是构成各脏腑、经络的基本物质，又是推动和维持各脏腑经络进行生理活动的物质基础。

《中医学概论-藏象-气》

诸十二经脉者，皆系于生气之原。所谓生气之原者，谓十二经之根本也，谓肾间动气也。此五脏六腑之本，十二经脉之根，呼吸之门，三焦之原。一名守邪之神。故气者，人之根本也，根绝则茎叶枯矣。寸口脉平而死者，生气独绝于内也。

《难经-八难》

元气是如何生成的？

元气由精转化而成。精遍布全身，主要的精藏于五脏，尤其以肾为仓库。所以元气的产生也对应于精的分布，全身都可以产生，五脏产生的最重要，五脏中又尤其以肾为最多。

元气寓居肾脏，由肾总司。元气与水液在三焦中的输布运化，必须依靠脏气的推动。

《黄帝内经讲解-藏象-三焦的部位和功用》

元气来源于肾，为先天之精所化，又赖后天水谷精气的滋养和补充。故《灵枢·刺节真邪》说：“真气者，所受于天，与谷气并而充身者也”。

《中医学概论-藏象-气》

真气者，所受于天，与谷气并而充身也。

《灵枢·刺节真邪》

〔讲解〕

本文论述真气的生成。

真气，又名“原气”、“元气”。“天”，指先天父母之精。“谷气”，指水谷的精气。张志聪注：“所受于天者，先天之精气，谷气者，后天水谷之精气，合并而充身者也。”原气根源于肾中，禀受于父母的先天之精，由肾中的精气所化生。正如《难经·三十六难》所说：“命门者，诸神精之所舍，原气之所系也。”真气由先天之精化生，并赖后天水谷精气充养，所以与脾胃运化水谷精气的功能密切相关。李东垣说：“元气之充足，皆由脾胃之气无所伤，而后能滋养元气。若胃气之本弱，饮食自倍，则脾胃之气即伤，而元气亦不能充。”（《脾胃论》）由此可见，所谓真气，是由先天之精气，与后天水谷之精气合并化生而成的...

指五脏所藏的真气。虽然真气根源于肾中的先天之精，但又依赖胃中后天水谷精气的滋养。真气具有推动与温煦的功能，能温煦和激发各个脏腑的生理活动。从这个意义上说胃气的状况，集中反映了五脏真气的情况，人有胃气，则肝就能得到真气的滋养，维持肝的生理功能。“散”，有散发之意。春时肝木当令，人有胃气，则真气布散于肝脏，肝主藏真气，而使营养筋膜等生理功能得以正常进行。姚止庵注：“五脏既以胃气为本，是胃者五脏之真气也，故曰脏真。无病之人，胃本和平，其气随五脏而转。是故入于肝，则遂其散发之机，于是肝得和平之气以养其筋膜而无劲急之患。”

《黄帝内经讲解-藏象-真气的生成和输布》

元气如何传输到脏腑、全身

肾中元气产生后，是通过什么渠道进入脏腑全身的？这个问题中医典籍中的叙述不算特别多。

《难经》指出，三焦是原气的别使，所以目前普遍认为元气是通过三焦进入脏腑。

三焦的功能有二。一为人体元气通行之通道。《难经·三十八难》指出，三焦“主持诸气”，《六十六难》亦说：“三焦者，原气之别使也，主通利三气，经历于五脏六腑。”原气，又名元气，通过三焦输布五脏六腑，激发，推动各脏腑组织的功能，因此三焦有总司人体气化的作用。

....元气与水液在三焦中的输布运化，必须依靠脏气的推动。

《黄帝内经讲解-藏象-三焦的部位和功用》

元气通过三焦分布全身，内而脏腑，外而肤腠，无处不达。

《中医学概论-藏象-气》

心肺受上焦所宣布的元气，才能宣发输布水谷精微，

脾胃受中焦元气，才能腐熟运化水谷，蒸化气血津液。

肾、大小肠、膀胱赖下焦元气的气化作用，才能灌渗水液，泌别清浊，外泄二便。

《黄帝内经讲解-藏象-三焦的部位和功用》

藏真散于肝，肝藏筋膜之气也(1).....藏真通于心，心藏血脉之气也(2).....藏真濡于脾，脾藏肌肉之气也(3).....藏真高于肺，以行营卫阴阳也(4).....藏真下于肾，肾藏骨髓之气也(5)。

《素问·平人气象论》

那么肾中元气是如何进入经络的呢？因为十二正经都和对应的脏腑相连，所以可以由脏腑进入对应的经络。个人认为任督二脉应是元气进入经络的重要通道。

因为任督二脉均起自胞中，又同出于会阴之后，任脉行于前，督脉行背。所谓“胞中”，女子指的是子宫，那么男子呢？一般认为是脐下三寸，大约是关元穴和气海穴的位置。这个位置正是人体元气产生的主要位置。

另外，督脉管理人手足三阳经的元气，任脉管理人手足三阴经的元气。

所以任、督二脉作为元气进入经络的通道是自然而然的事。

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

分支：从脊柱里面分出，属肾。

分支：从小腹内部直上，贯脐中央，上贯心，到喉部，再向上到下颌部，环绕口唇。向上至两眼下部的中央。

督脉行于背部正中，其脉多次与手足三阳经及阳维脉交会，能总督一身之阳经，故又称为“阳脉之海”。其次，督脉行于脊里，上行入脑，并从脊里分出属肾，它与脑、脊髓和肾有密切的联系。

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

下。

任脉行于腹面正中线，其脉多次与手足三阴及阴维脉交会，能总任一身之阴经，故又称“阴脉之海”。

《中医学概论-经络-第三节 奇经八脉》

元气在人体的分布

元气通过经络散布于全身。经络是经脉和络脉的总称。经有路径的含义，经脉贯通上下，沟通内外，是经络系统中的主干；络，有网络的含义，络脉是经脉别出的分支，较经脉细小，纵横交错，遍布全身。其具体分布的内容比较多，可参阅光明中医教材《针灸学-经络、腧穴》部分内容

人体所有的位置都有经络联通，都有经络送达的元气提供能量。任何一个部位，大到脏腑、头部，小到毛发、指甲，如果元气不能到达，都会产生疾病。

一个很多初学者对经络的误区：

市面上流传的经络图往往只有十二正经和奇经八脉。这让初学者误认为没有这些线路的地方就没有经络。其实经络图中标明的只是经络的主干道，主干道上还会生出很多细小的络脉。这些络脉太复杂，所有没有在图上标出。大家仔细学习《概论-经络》、《针灸学-经络》就知道，除了这些主干道，经络还包括十五络脉、十二经别、十二经筋、十二皮部等等，是完全覆盖全身上下、内外的。

自然界的三阴三阳是按照太阳阳气与地球阴气的不同比例划分的。人体的元气相当于太阳阳气，人体的形、津液、血相当于地球阴气。所以根据人体不同区域元气与阴气的多少，划分六大区域，即三阴三阳，如下：

一阴为厥阴，二阴为少阴，三阴为太阴，一阳为少阳、二阳为阳明、三阳为太阳。

阴阳之气各有多少，故曰三阴三阳也。

《素问·天元纪大论》

每一个区域都包含对应的脏腑和相应经络的管理范围。下面分别说明：

太阳之气

以太阳为例：太阳区域包括手太阳小肠经、小肠腑、足太阳膀胱经、膀胱腑。太阳区域能量的合适与否（不能过多或过少）影响两个经络通道极其附近部位的健康程度，也影响小肠腑和膀胱腑的功能正常与否。

其它五个区域也是类似的道理。

太阳是指手、足太阳经、腑及其生理功能而言。太阳病则主要包括外邪侵袭肌表，太阳之气受伤，营卫失和，以及太阳经、腑受邪而发生的病证。太阳病和足太阳经、腑关系犹切。

足太阳膀胱经脉，起于目内眦，上额，交巅，络脑，下项，挟脊抵腰，络肾属膀胱，有一支脉从背、腰，经髀，沿大腿外侧后下方行，终于足小趾外侧，下接足少阴肾。其脉上连风府与督脉交会，下络腰肾与少阴相通，籍助督肾阳气支持而主一身之表。

《伤寒论讲解-辨太阳病脉证并治上第五-概说》

太阳是指手、足太阳经、腑及其生理功能而言。太阳病则主要包括外邪侵袭肌表，太阳之气受伤，营卫失和，以及太阳经、腑受邪而发生的病证。太阳病和足太阳经、腑关系犹切。

《伤寒论讲解-辨太阳病脉证并治上第五》

伤寒一日，巨阳受之，故头项痛腰脊强。

《素问·热论》

人身经络，三阳为表，三阴为里。太阳为六经之长，统摄阳分，主一身之表，故为人体之藩篱。邪气入侵机体，必首先犯于皮毛，太阳首当其冲。

人身经络，三阳为表，三阴为里。太阳为六经之长，统摄阳分，主一身之表，故为人体之藩篱。邪气入侵机体，必首先犯于皮毛，太阳首当其冲。太阳之脉上入巅，下项行腰脊。风寒外束，太阳经脉运行受阻，营卫不和，经气不利，故见头项痛，腰脊牵强不舒等症。

《黄帝内经讲解-第七章病证学说-二、伤寒类-证候》

阳明之气

阳明是阳气昌盛的意思。……

阳明包括足阳明胃和手阳明大肠，代表着特定的脏腑经络。

《伤寒论讲解-辨阳明病脉证并治第八》

二曰阳明受之，阳明主肉，其脉侠鼻络于目，故身热目疼而鼻干，不得卧也。

《素问·热论》

阳明为二阳，故邪在太阳不解，传入阳明。阳明主肌肉，为多气多血之经，故邪入阳明，正邪相争剧烈，身热尤甚。张仲景据此认为，病邪侵袭阳明，多从燥化，故谓“胃家实”，以胃肠燥热实为其特点。身热是阳明病证的主要症状，《内经》在六经病症中唯独提到阳明病有身热一症，从而突出了阳明病的这一特点。如张景岳说：“伤寒多发热，而独此云身热者，盖阳明主肌肉，身热尤甚也。”阳明之脉挟鼻而络于目，邪在阳明，上干目鼻，则鼻干而目疼。“胃不和则卧不安”，邪热在胃，上扰神明，故不得卧。

《黄帝内经讲解-第七章病证学说-二、伤寒类-证候》

少阳之气

少阳包括手少阳三焦与足少阳胆之经腑.....由于少阳之阳气为人体初生之阳，其气较为弱小，故少阳亦称嫩阳、幼阳、稚阳，其抗邪之力也远较太阳与阳明为弱，若少阳抗邪不力，则邪气就有可能内陷太阴。

《伤寒论讲解-辨少阳病脉证并治第九》

三日少阳受之，少阳主胆，其脉循胁络于耳，故胸胁痛而耳聋。

《素问·热论》

少阳为一阳，居阳明之次，邪在阳明不解，可传入少阳，故曰“伤寒三日，少阳受之”。少阳胆经起于目锐眦，绕耳前后，至肩下循胁里络肝属胆。少阳主枢。所以邪热传入少阳经，少阳枢机不

利，可见胸胁疼痛。邪犯少阳，热邪循经上壅于耳，故耳聋。若胆汁上泛，还可见口苦呕汁等症。.....

《黄帝内经讲解-第七章病证学说-二、伤寒类-证候》

太阴之气

太阴包括手太阴肺与足太阴脾，太阴病则以足太阴脾病为主。

《伤寒论讲解-辨太阴病脉证并治第十》

四日太阴受之，太阴脉布胃中络于嗌，故腹满而嗌干。

《素问·热论》

“嗌”，即咽。.....太阴为三阴之始，故传里之邪，先入太阴。邪在太阴，说明邪已入脏，病势由轻转重，是为病进。足太阴脾经起于足大趾之端，上膝股入腹，属脾络胃，上挟咽连舌本，散舌下。脾主运化，为胃行其津液。故邪在太阴而脾病，运化失司，不能升清降浊，故腹满。脾气健运，运输津液，上济咽喉，故咽喉通利。若脾土受邪为病，津液不能上承，则咽喉干燥。正如《素问·阴阳类论》说：“咽喉干燥，病在土脾。”.

《黄帝内经讲解-第七章病证学说-二、伤寒类-证候》

少阴之气

少阴包括手少阴心及其经脉和足少阴肾及其经脉。少阴病也就是心肾的病患。手少阴心和足少阴肾分别与手太阳小肠、足太阳膀胱相表里。

《伤寒论讲解-辨少阴病脉证并治第十一》

五日少阴受之，少阴脉贯肾络于肺，系舌本，故口燥舌干而渴。

《素问·热论》

少阴为二阴，居太阴之次，故邪在太阴不解，传入少阴。足少阴肾脉，起于足小趾之下，斜趋足心，循内踝上股，贯脊属肾，上贯肝膈，入肺中，循喉咙，挟舌本。肾藏精，主水。故邪热入侵少阴，耗伤肾阴，致水不上济于口舌，故见口燥咽干而渴。如张景岳注：“肾经属水，而邪热涸之，故口舌为之干渴。”说明病邪传入少阴，阴精最易受伤，应当时时固护阴精，治疗也应以救阴为要。正如吴鞠通说：“温病深下焦劫阴，必以救阴为急务。”又说：“凡热病久入下焦，消烁真阴，必以复阴为主。”

《黄帝内经讲解-第七章病证学说-二、伤寒类-证候》

厥阴之气

厥阴病，是伤寒六经病证的最后阶段。厥”有极尽的意思，如《素问·至真要大论》所说：厥阴何也？歧伯曰：两阴交尽也”。因此，病至厥明，则阴寒盛极。

厥阴，包括足厥阴肝和手厥阴心包，它们分别与足少阳胆和手少阳三焦为表里。肝藏血，主疏泄，性喜条达。心包为臣使之官，代心而行令。

《伤寒论讲解-辨厥阴病脉证并治第十二》

六曰厥阴受之，厥阴脉循阴器而络于肝，故烦满而囊缩。

《素问·热论》

“满”，通懣。有烦闷的意思。“囊缩”，主要指阴囊与睾丸上缩。又据《伤寒撮要》说：“女子亦有囊缩可辨，但其乳头缩者即是也。”

《医学入门》说，“在女子则阴户急痛引少腹。”验之临床，囊缩一症，不仅指男子为病，女子也可为病，如女子外阴内缩，或阴户急痛引少腹等。厥阴为一阴，居少阴之次，故少阴病邪不解，最后传至厥阴。厥阴肝脉循阴股，过阴器，抵少腹，上贯膈布肋肋。肝性喜条达，主疏泄。邪入厥阴而肝病，疏泄失司，故烦闷。肝主筋，宗筋聚于前阴，且肝脉过阴器。若邪热入于厥阴，血为热灼，不能濡养筋脉，则拘急收引，故见囊缩等症。

《黄帝内经讲解-第七章病证学说-二、伤寒类-证候》

其它（探讨）

元气是否是气态物质？

元气是人体的初始动力，是能量来源。自然界的初始动力来自光照，烧水过程的初始动力来自木材燃烧的火焰。所以不同事物的初始动力的形式有所不同，共同特点是都能提供能量。人体的能量按照现代科学的研究是来自有机物的化学能。中医中的元气是人体的起始能量，其形式是到底气态、电、热辐射或者其它某种未知的能量形式还不确定，因此为了体现其初始能量的独特特性，将其单独介绍。

阳气代表着人体具有阳性特征的精微物质，及其产生的热能和动力。它的物质基础是精，它的属性是火，来源于先天，但要靠后天的补充和营养。

《黄帝内经讲解-阴阳五行学说-阳气的重要性》

气血在身体中的分配：

气的分配按照三阴三阳在身体中进行配置，按照内经所说：

太阳多血少气，少阴少血多气

阳明多气多血，少阳少血多气，

厥阴多血少气，太阴多气少血

目前看，三阴三阳各自气血分配的多少说法不统一。只能说认识到三阴三阳的气血分配有差异，也就是其常态各自有异，其它的还不清晰。

夫人之常数，太阳常多血少气，少阴常少血多气。阳明常多气多血，少阳常少血多气，厥阴常多血少气。太阴常多气少血，此天之常数。

《素问·血气形志篇》 ...

正如张介宾所说：“其所以然者，太阳少阴，一表一里，同属于寒水，故阴多阳少；少阳厥阴，一表一里，同属于相火，故阳多阴少，阳明太阴，一表一里，同属于湿土，而为水谷之海，故阴阳俱多。”即杨上善所说：“手足少阴太阳多血少气，以阴多阳少也。手足厥阴少阳多气少血，以阳多阴少也。手足太阴阳明多血气，以阴阳俱多谷气也。此又授人血气多少之常数也”。《内经》中有关气血多少的记载，可见于《灵枢·五音五味》、《灵枢·九针论》等篇，但与《素问》所记不同，多数注家认为《灵枢》有误。 ...

凡疮疡发生在手足太阳经脉循行的部位，由于该经具有多血少气的特点，除可兼见恶寒发热；头痛项强、关节重痛等全身症状

外，局部症状往往反映出营血凝滞，毒难外达的特点（如皮色紫暗，根足散漫，疮口难敛，病程较长等），故治疗大法，应注意活血、补托。凡疮疡发生在手足阳明经脉循行的部位，由于该经具有多血多气的特点，除可见心烦口渴，呕吐不食等全身症状外，局部症状往往反映出热毒壅盛，易溃易敛的特点，故治疗大法，宜行气、活血、泻热、攻坚。凡疮疡发生于手足少阳经脉循行的部位，由于该经具有多气少血的特点，除可兼见寒热往来，口苦、咽干、目眩等全身症状外，局部症状往往反映出郁滞较甚，收敛较难的特点，故治疗大法应注意行气、滋养。可见掌握阴阳经气血多少的特点，对于指导临床辨证施治，具有实践意义。...

《黄帝内经讲解-阴阳五行学说-三阴三阳气血多少的常数》

三阴三阳的开阖问题：

内经中关于开阖枢的问题是一个中医中还没有得各方明确的概念，这里引教材中的相关叙述供参考。

“太阳为开”，是指太阳为三阳之表，敷布阳气于全身，主司人体卫外功能，所以叫做“开”，

“阳明为阖”，是指阳明为三阳之里，主受纳腐熟水谷；化生精微以入于脉，所以叫做“阖”；

“少阳主枢”，少阳为三阳之半表半里，是阳气出入的枢纽，三焦门户之所在，所以叫做“枢”。...

“太阴为开”，是指太阴为三阴之表，输布水谷精气于全身，以充养四肢，所以叫做“开”；

“厥阴为阖”，是指厥阴为三阴之里、贮藏血液以制约风阳，所以叫做“阖”；

“少阴为枢”，是指少阴居太阴，厥阴之间，为人身阴阳之本，主管开阖之权，所以叫做“枢”。

正如吴崑所说：“太阴居中，敷布阴气为之开；厥阴谓之尽阴，受纳绝阴之气谓之阖；少阴为肾，精气充满，则脾职其升，肝职其阖，肾气不充，则开阖失常，是少阴为枢轴也。

”张介宾也说：“太阴为开，居阴分之表也；厥阴为阖，居阴分之里也；少阴为枢，居阴分之中也。开者主出，阖者主入，枢者主出入之间。”张注虽从表里而言，其实也以脏气功能为本。

《黄帝内经讲解-阴阳五行学说-三阴三阳的离合关系》

开合病理

例如邪犯太阳之表，太阳之气不能主“开”，卫外功能失常，或腠理闭阻而无汗，或腠理空疏而汗出，都是开之不及或开之太过的表现。故仲景以麻黄、桂枝两方立法，恢复太阳主开的作用。其它兼证、变证等病，皆由太阳初病失治所致。

如果邪传阳明、阳明之气不能主“阖”，或热蒸于外而汗出，或热聚于内而便结，都是当阖不合，或阖而太过的表现。故仲景以白虎、承气两方立法，恢复阳明主阖的作用。其它兼证，变证等病，多由阳明初病失治所致。

如果邪传少阳半表半里，少阳之气不能主“枢”，邪气既不能还出太阳之表，亦不能内入阳明之里，介于太阳、阳明之间，出现口

苦、咽干、目眩等症，汗吐下法在所禁用，故仲景以小柴胡汤和解少阳之邪，恢复少阳主枢的作用。其它兼证，变证等病，多由少阳失治、枢机不利所致。...

三阴经在病理情况下，也常表现为开阖枢正常作用的失常。

例如阴寒之邪侵犯太阴，太阴之气不能主“开”，脾阳失运，升降失调，出现腹满吐利等证，这是脾气不能散精归肺，营养全身，开之不及的表现，故仲景以四逆辈（指理中汤，四逆汤之类）立法，复太阴主开的作用。其它兼证、变证，多由太阴误治所引起。

如果邪犯少阴，少阴之气不能主“枢”，水火共济失调，或从阳化而为热，或从阴化而为寒，出现“下利清谷”，手足厥逆”，或“心中烦，不得眠”等证，皆为少阴不能主枢的表现。故仲景以四逆、黄连阿胶两方立法以救其偏，恢复少阴主枢的作用。其它兼证、变证，多由少阴阳虚或阴虚所引起。

如果邪犯厥阴，厥阴之气不能主“阖”，则相火不藏。相火不藏，则上盛而为热，下虚而为寒，因此厥阴病多见上热下寒、寒热错杂的证候。由于寒热失调，阴阳之气不相顺接，又可伴见厥热胜复（厥冷与发热交替出现）的现象，凡此皆是厥阴不能主阖的表现。故仲景以乌梅丸立法，寒热并调，酸苦辛热合用，恢复厥阴主阖的作用。其它兼证，变证，多由厥阴之偏寒、偏热所致。

《黄帝内经讲解-阴阳五行学说-三阴三阳的离合关系》

题目

1. 元气是人体的原动力，其由---转化而来，分布于全身。脏、腑、全身皆有元气，五脏较多，其中尤以---脏最多，是元气的大本营。
2. 人体三阴三阳代表人体阳气与阴气的不同比例，其分布是有规律的。比如太阳区域指的是手太阳---腑和足太阳-----腑，及其各自的经络。

3.5 人体的天气和地气:

前面的津液、血、元气是分别叙述，如果将这几种要素整合起来形成人体的平衡的内环境，就形成了人体的天地。

人之饮食入口、吸气入鼻，饮食为自然界地气，吸入的空气为自然界天气，所以人以自然界的天地之气而生。饮食、空气进入人体以后，经过处理成为人体的天气、地气。人体的天、地之气也像自然界一样相互转化，也就是气态物质与固、液态物质会发生频繁的转化。

“人以天地之气生，四时之法成。”

《黄帝内经讲解--天地形气的相互关系及其作用》

天食人以五气，地食人以五味(1)。五气入鼻，藏于心肺，上使五色修明，音声能彰(2)。五味入口，藏于肠胃，味有所藏，以养五气(3)，气和而生，津液相成，神乃自生(4)。

《素问·六节藏象论》

阳者，天气也，主外；阴者，地气也，主内(1)。故阳道实，阴道虚(2)。

《素问·太阴阳明论》

下面分别介绍人体的天气和地气。

人体天气

人体的天气指的是人体中的气态物质，包括吸入的空气、体内水蒸汽、气雾状态的营养物质等等。从功能上主要分为以下几种：宗气、

营气、卫气

宗气

形成：

脾胃吸收的水谷精微之气从中焦进入上焦后，与肺吸入的自然之气结合成为宗气。

水谷所化生的精微之气，先出于中焦，升则行于上焦，在上焦和吸入的自然之气相结合而形成宗气，宗气汇聚于胸部膻中，所以膻中又称为气海。

《黄帝内经讲解-藏象-宗气的生成和功用》

肺主一身之气，自然之气由肺吸入，水谷精气经脾上归于肺，合而为宗气，积于胸中气海。上出喉咙以司呼吸，贯心脉而布散周身。心主血脉，肺主治节，全身经脉都聚会于肺，赖肺气的推动，血液始能转输全身，营养脏腑器官。肺主通调水道，由脾上输的水液，赖肺气的宣散作用，水液才能敷布全身。而且肺有肃降作用，能通过使水液下输膀胱的方式，调节水液代谢，使之趋于平衡。只有肺主宣发，肺主肃降的功能正常，全身脏腑器官才能得到宗气、血、津液等不同形式的水谷精微的濡养，以维持正常的生理活动，所以称肺为“脏之长”。

《黄帝内经讲解-藏象-肺为各脏之长》

位置：

汇聚在胸部膻中穴（气海），在心肺的作用下，散布于全身。

“胸中”，指膻中，即上气海。“脉”，《太素》卷十二《营卫气行》、《甲乙》卷十二第三作“肺”，于义也通可参。宗气在上积聚于胸中气海，贯注于心脉，行于呼吸之道：故宗气既行于脉内，又布于脉外。《灵枢·刺节真邪》说：“宗气留于海，其下者注于气街，其上者走于息道。”宗气在下汇集于丹田，经足阳明气街，下行于足，可见宗气既行于上，也运于下。说明宗气虽积于胸，而实能循行全身，正如张景岳注《灵枢·刺节真邪论》所说：宗气“其下者蓄于丹田，注足阳明之气街而下行于足；其上者积于胸中，出于息道而为呼吸。”...

宗气由肺吸入的自然界清气合脾胃水谷之精气化生而后，并贯脉，赖心肺的作用转输全身。

《黄帝内经讲解-藏象-宗气的生成和功用》

功能：

帮助肺呼吸，推动营气运行,帮助心运送血。

功能失常可以引起血脉凝滞，可以影响肢体温度、运动，以及心脏的波动。

宗气贯通心脉、息道，有助肺行呼吸，心运营血的作用。所以，宗气不但因能行息道、贯肺脉，而与呼吸、声音的强弱有关，而且因宗气又能贯注血脉，与血液运行也有密切的联系。若宗气失常，正如《灵枢·刺节真邪论》所说“宗气不下，脉中之血，凝而留止”，可引起血脉凝滞的病变，而影响肢体的寒温、运动，以及心脏搏动。如《素问·平人气象论》所说，“胃之大络，名曰虚里，贯

膈络肺，出于左乳下，其动应衣，脉宗气也。盛喘数绝者，其病在中……绝不至，曰死。乳之下，其动应衣，宗气泄也。”

《黄帝内经讲解-藏象-宗气的生成和功用》

以功能言，上焦为肺所居，宗气之所聚，而宗气由胃中水谷精微所化生，上行至肺，然后布散全身，所以上焦之气也出于胃上口。...

上焦为宗气所聚之处，宗气能推动营气运行全身，白天与营气偕行二十五周次，夜晚偕行二十五周次，一昼夜共行五十周次，总会于手太明肺经。

《黄帝内经讲解-藏象-三焦的部位和功用》

失常的判断与调整：

判断

精神不振，面色晦暗，面目浮虚、心悸气短、呼吸不畅、语言低沉、稍劳即心跳心慌、气短喘促；

甚则唇面紫绀、爪甲青紫、吸短呼长、喘促难卧、喉中痰鸣、心慌无主、虚里动衣；

危者，宗气外泄，心神失附、心慌烦躁、神识恍惚、呼吸浅短难续、冷汗淋漓、肤凉肢厥、脉微欲绝、二便难禁甚或失禁。

《黄帝内经讲解-藏象-宗气的生成和功用》

调整

宗气不足之证，大多因心肺久虚所致，且宗气虚衰，又大多导致心肺阳气俱虚，所以临床治疗，大多从补心益肺、益气扶阳入手。如是宗气虚极而外泄欲脱者，治当益气扶阳，收敛宗气，可用参附汤加生龙骨、生牡蛎、五味子治之。

《黄帝内经讲解-藏象-宗气的生成和功用》

营气

产生

产生于中焦脾胃消化的水谷之气中的精纯部分。

中焦亦并胃中，出上焦之后（1），此所受气者，泌糟粕，蒸津液，化其精微，上注于肺脉，乃化而为血（2），以奉生身，莫贵于此，故独得行于经隧，命曰营气（3）。

《黄帝内经讲解-藏象-三焦的部位和功用》

循行：

从中焦注入手太阴肺脉，然后按照十二经顺序依次流转，一日夜行五十周。

与血的关系：

营气是气，循行于经络之中，与血关系密切，营气、津液、营养物质混合就成为血。

但是血循行于血管脉道中，营气循行于经络中，两者不可混为一谈。

资料：

营者，水谷之精气也，和调于五藏，洒陈于六府，乃能入于脉也。故循脉上下，贯五藏，络六府也(1)。卫者，水谷之悍气也，其气慄疾滑利，不能入于脉也，故循皮肤之中，分肉之间，熏于肓膜，散于胸腹(2)。...

营气之道。内谷为宝(1)。谷入于胃，乃传之肺，流溢于中，布散于外(2)。精专者，行于经隧，常营无已，终而复始，是谓天地之纪(3)。...

就营气的生成而言，营气是水谷精气所化生的营养物质，源于脾胃。中焦有脾胃居其内，其功能是脾胃功能的概括，营气既由脾胃所化生的水谷精气的精纯部分所生成，所以说营气出于中焦。

其次就营气的运行而言，营气源于脾胃，出中焦后，注手太阴肺经，然后循十二经，昼夜不息，运行于全身上下内外各部，所以从营气的运行看，也可认为营气出于中焦。

《黄帝内经讲解-藏象- 营卫的生成和功能》

卫气

产生:

卫气根源于下焦肾精转化的阳气，加上中焦脾胃消化的水谷之气中的彪悍部分

卫气除根于下焦命门阳气，又赖上焦的宣发以外，卫气也由水谷精气所化生，还必须依靠水谷精气的不断充养，才能发挥作用。因此可以认为卫气根源于下焦，资生于中焦，宣发于上焦，卫气与三焦均有密切的联系•

《黄帝内经讲解-藏象-营卫的生成》

其次就卫气的功能而言，卫气属阳，故又称卫阳。而一身之阳气根于下焦肾，所以卫气也根源于下焦肾中的阳气，卫气只有不断受肾阳的温养，才能发挥其温煦固表的作用，所以说卫气出于下焦。

“下”，《太素》卷十二《营卫气》作“上”，杨上善注：“卫出上焦者，出胃上口也。”张志聪也认为“下，当作上”，并说：“卫者，阳明水谷之悍气，从上焦而出，卫于表阳，故曰卫出上焦。”杨上善、张志聪等人，从卫气的特性及卫气向外敷布部位等角度，认为卫气出于上焦。而张景岳等人，则从卫气的运行及卫气的本源等方面，以为卫气出于下焦。可见两种说法都有根据，只是认识的角度不同而已，应予并存。

《黄帝内经讲解-藏象-营卫的生成》

循行：

卫气行于脉外。

白天走手足三阳经二十五周。

晚上走脏器二十五周，顺序是肾、心、肺、肝、脾、肾

卫气的循行决定睡眠。

本篇下文指出，卫气一日一夜，循行五十周次，白天行于阳分二十五周，夜间行于阴分二十五周。

据《灵枢·卫气行》记载，平旦阴尽，卫气先从目内眦睛明穴出阳，上行至头部，然后循手足三阳经向下运行，最终由足阳明达足心，入足少阴经，循少阴之别蹻脉，上行复交会于目内眦足太阳睛明穴，卫气白天循此路线运行二十五周。

卫气夜行于阴，由足少阴肾经传注于肾脏，由肾脏注入心脏，由心脏注入肺脏，由肺脏注入肝脏，由肝脏注入脾脏，由脾脏再传至肾脏为一周，卫气夜间以此次序运行二十五周。...

就卫气的运行而言，卫气慄疾滑利，白天循手足三阳经，分布于四肢、皮肤、肌肉之间。

日西，由足少阴肾经传注肾脏，分布于五脏六腑。

平旦，又由足少阴肾经，经目内眦睛明穴出阳，

故日西阳尽，平旦阴尽，卫气均自足少阴肾经发出，所以说，卫气出于下焦。

张景岳注：“卫气者，出其悍气之慄疾，而先行于四末分肉皮肤之间，不入于脉，故于平旦阴尽，阳气出于目，循头项下行，始于足太阳膀胱经而行于阳分，日西阳尽，则始于足少阴肾经而行于阴分，其气自膀胱与肾由下而出，故卫气出于下焦。”

《黄帝内经讲解-藏象-营卫的生成》

功能：

卫气的功能有三个方面：

一是护卫肌表，防御外邪。

二是温煦脏腑，润泽皮毛。

三是司汗孔开合。

故《灵枢·本藏》说：“卫气者，所以温分肉，充皮肤，肥腠理，司开合者也”、“卫气和，则分肉解利，皮肤润柔，腠理致密矣”。

《中医学概论-藏象-气》

气的调节：

全身气的升降出入活动是在肝的调节下进行，肝主疏泄即为此意。若肝的疏泄功能失常，则可能出现气的上逆，产生头目胀痛，面红目赤，心烦易怒的现象；或者气的运转产生淤滞，进而影响血和津液的运行，产生气滞血瘀痰饮的现象，妇女可以产生惊醒不畅、痛经等现象。肝的疏泄功能也管理脾胃的气机升降，若出现异常，对于脾可能出现腹胀、肠鸣、泄泻等脾气不升的症状，对于胃可能出现胃脘作痛，暖气不舒，恶心呕吐的胃气不降的症状。

一是调畅气机。气机，即气的升降出入运动，它是对脏腑功能活动形式的基本概括。由于肝具有主动、主升的功能特点，这对气机的疏通、畅达、升发，是一个重要的因素。肝的疏泄功能正常与否，直接影响着气机的调畅。如果肝的疏泄功能正常，则气机通畅，气血和调，经脉通利，各个脏腑的功能活动就正常。如果肝的疏泄功能异常，或由于肝的疏泄功能减退，而形成气机不畅、肝气郁结的病理变化，出现胸胁胀痛的病症。或由于肝的升发太过而形成肝气上逆，或肝阳上亢的病理变化，而出现头目胀痛，面红目赤，心烦易怒等病理现象。由于气的升降出入运动，直接影响到血与津液的输布与运行，故肝的疏泄功能异常，常会

导致血与津液的病变。如肝气郁结，可形成血瘀、癥瘕，在妇女可导致经行不畅、痛经等症。同样，肝郁气滞，亦可产生痰、水等病理产物，出现痰核、臌胀等症状。

《中医学概论--肝、胆》

从物质角度看，营气、卫气为饮食转化而来，即阳中之阴。宗气为自然之气和营卫之气的混合体。

从能量角度看，人体天气也应有风、热、暑、湿、燥、寒六气。人体的天气如果受自然界六气影响过大，可造成人体天气失衡发病，因此中医病因中有外感六淫之说，淫即太过之意。反过来理解，此六气如果不过量，则对健康的人体并无害处。

人体地气

从物质角度看，人的血、津液中含有空气中传入的氧等物质，这是阴中之阳。

从能量角度看，人体的形质、血、津液等也是按照五行划分，这部分是中医的重要内容。

脏腑作为人体最重要的器官，按照五行划分如下：

肝、胆为木，肝为阴木，胆为阳木

心、小肠为火，心为阴火，小肠为阳火

脾、胃为土，脾胃阴土，胃为阳土

肺、大肠为金，肺为阴金，大肠

肾、膀胱为水，肾为阴水，膀胱为阳水

这里的每一对脏腑都有阴阳关系，比如肝为阴木，胆为阳木。这种关系是指虽然两者的能量在上层阴阳中都处于木气这个位置，但在木气再分阴阳的情况下，两者一为阴，一为阳。两者通过经络，在能量和物质上有所互通，并形成了一种平衡。这种平衡类似天地的关系，阴中有阳、阳中有阴，即肝的正常平衡状态需要含有一部分胆的因素，胆的平衡状态需要含有肝的一部分因素。因此肝的问题除了考虑自身的失衡外，也要考虑是否由胆引起的。同样，胆的问题也要考虑肝。

内经上讲“腑受脏之浊气”，从此处看，五脏运转产生的废物似乎是通过腑排出体外。有中医治疗脏器重病的思路是将病邪导入肠胃，再排出体外，此观点可供大家参考。

另外，经方中医在治疗疾病的时候，会将三阴病转变为三阳病，然后再将病邪从三阳排除体外。这里三阴指的就是五脏加心包以及各自的经络，三阳指的就是六腑以及各自经络。

夫胃、大肠、小肠、三焦、膀胱，此五者天气之所生也，其气象天，故泻而不藏。此受五藏浊气，名曰传化之府，此不能久留，输泻者也。

《素问·五藏别论篇第十一》

五脏之间具有气的平衡机制，参考前面“天地自然”章节的五行内容。人体的五行脏气分布是肝气左升、肺气右降，心气浮于上，肾气沉于下，脾在中间。

《素问·阴阳应象大论》说：“左右者，阴阳之道路也。”左右是阴阳升降的道路，左升右降。肝主春，其气从左而升，左为肝气分布的部位。故肝病多见于左。肺主秋，其气从右而降，右为肺气分布的部位，故肺病每见于右。如《难经·五十六难》说：“肝之积名曰肥气，在左肋下……肺之积名曰息贲，在右肋下。”所以临证积见于左者，多治肝血；生于右者，多治肺气。

《黄帝内经讲解-脏气的分布》

五行之间平衡是中医中非常重要的内容。五脏各脏的能力应保持相对均衡，如《难经》所说，若肝肾之气已绝，反而补心肺，则造成更大的不平衡，会让虚的更虚，实的更实。若病人因此而亡，是医生的责任。

五脏脉已绝于内者，肾肝气已绝于内也，而医反补其心肺；五脏脉已绝于外者，心肺气已绝于外也，而医反补其肾肝。阳绝补阴，阴绝补阳，是谓实实虚虚，损不足而益有余。如此死者，医杀之耳。

《难经-十二难》

夫五运之政，犹权衡也(1)，高者抑之，下者举之，化之应之，变者复之，此生长化成收藏之理，气之常也，失常则天地四塞矣(2)。故曰，天地之动静，神明为之纪，阴阳之往复，寒暑彰其兆。此之谓也(3)。

《素问·气交变大论》

意谓五运之气保持相对平衡，自然界的生物才会有正常的生长发育，所以这是万物生长化收藏过程的自然道理,也是四时正常气候

变生规律的体现。否则，平衡失常，天地四时之气就会发生闭塞。

“天地”，指代表天气和地气的五运六气。六气属阳，周于天外，代表天气，五运属阴，守于地内，代表地气。

《黄帝内经讲解-藏象学说-五行气运具有维持自然平衡的作用》

前面“阴阳平衡”章节提到取类比象的问题，就是对阴阳平衡起到同样作用、或具有强对应关系的事物可以归为一类，叫做具有相同的象。对于按照五行划分的地气平衡来说，很多事物都有五行之象。列表如下：

五行与人体器官、功能的对应关系

五行	五脏	五腑	经脉	五官	五体	五华	五液	五声
木	肝	胆	肝胆经	目	筋	爪	泪	呼
火	心	小肠	心小肠经	舌	血脉	面色	汗	笑
土	脾	胃	脾胃经	口	肌/肉	唇	涎	歌
金	肺	大肠	肺大肠经	鼻	皮	毛	涕	哭
水	肾	膀胱	肾膀胱经	耳	骨	发	唾	呻

可对人体五行产生影响的一些因素

五行	五味	五色	五音	五气	五季	五方
木	酸	青	角	风	春	东
火	苦	赤	徵	暑	夏	南
土	甘	黄	宫	湿	长夏	中
金	辛	白	商	燥	秋	西
水	咸	黑	羽	寒	冬	北

其它五行相关内容

五行	五化	五脉
木	生	弦
火	长	钩（洪）
土	化	代
金	收	毛（浮）
水	藏	石（沉）

总的来说，在元气作用下，人体的固、液、气三类物质的形态相互转换；能量状态在时间维度上波动，在空间维度上各有差异，这种波动和差异又都在各自的平衡范围内，从而形成了人体的适宜内环境。这是根据“天人合一”的道理，通过观察大自然推导出的人体规律。

题目

1. 如果从天气、地气的角度划分阴阳，人体的血、津液、形属于-----气，为阴；人体的气态物质包括宗气、营卫之气属于天气，为阳。
2. 营气源于脾胃，从----焦注入手太阴肺脉，然后按照十二经顺序依次流转，一日夜行多少周？ ----（填大写数字）。营气与津液混合就成为-----
3. 卫气根源于---焦，资生于----焦，宣发于----焦。白天循行于手足三---经二十五周，夜晚循行五脏二十五周，循行顺序是：肾、心、---、-----、脾、肾。卫气日夜循行转换的关键点是目内眦的-----穴。
4. 宗气、卫气、营气几种气态物质中，能保护肌表，抵抗寒冷的是---气；能帮助肺呼吸，推动血运行的是----气；作为饮食中的精微部分，能够营养全身的是-----气；能管理毛孔开合的是-----气。
5. 人体地气五行中，肝、胆为木，心、小肠为-----，脾、胃为-----，肺、大肠为-----，肾、膀胱为-----。木气分阴阳的话，肝木为阴木，胆木为-----木。
6. 在五脏与五华的对应关系中，爪（指甲）与---脏对应，面与---脏对应，唇与---脏对应，毛（表皮毫毛）与-----脏对应，发与----脏对应，可以通过观察五华初步判断五脏的健康状态。

3.6精

位置：

全身及脏腑都有，以五脏为主。其中肾比较特殊，是精的大仓库。其它脏腑精不足需要肾精补充，精足可以传输到肾藏起来。

是故五脏主藏精者也，不可伤，伤则失守而阴虚；阴虚则无气，无气则死矣。

《黄帝内经灵枢-本神》

“肾者，主水，受五脏六腑之精而藏之，故五脏盛，乃能泻。”

《素问·上古天真论》

分类：

分为先天之精和后天之精

肾所贮藏的生殖之精，来源于父母，亦称先天之精，《灵枢·本神》说：“故生之来谓之精。”即指此而言。

肾所藏的水谷之精，来自五脏六腑，亦称后天之精，《素问·上古天真论》说：“肾者，主水，受五脏六腑之精而藏之，故五脏盛，乃能泻。”此即水谷之精。

但先天之精需要后天之精的不断充养，后天之精也需先天之精的不断促进，两者有着不可分割的关系。

《黄帝内经讲解-藏象学说-五脏功能与形体组织、四时阴阳的关系》

后天之精：

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

腑的作用类似炼油厂，主要是对食物（原油）进行消化提炼，吸收其中是水分、营养物质，形成供给人体的津液、营养（化工原料）、精（成品油），剩余的残渣（沥青）成为粪便排出体外。

成品油加入汽车能够直接转化为能量，精在人体里也可以直接转化为能量。

这种由饮食经过脾胃提炼得到的精成为后天之精。

王三尊《医权初编》说：“凡饮食先入于胃，俟脾胃运化，其精微上输于肺，肺气传布各所当入之脏，浊气下入大小肠，是脾胃为分金炉也。若脾胃有病，或虚或实，一切饮食药饵，皆不运化，安望精微输肺而布各脏耶？是知治病当以脾胃为先。若脾胃他脏兼而有病，舍脾胃而治他脏，无益也。又一切虚症，不问在气在血，在何脏腑，而只专补脾胃，脾胃一强，则饮食自倍，精血日旺，阳生而阴亦长矣。”

《黄帝内经讲解-五脏六腑皆禀气于胃》

来源：

来源于脾胃运化的水谷之精微，脾胃对食物进行消化吸收后而获得，胃主消化，脾主吸收。

使用：

脾将精传输到五脏六腑，化为脏腑之精气，维持各脏腑功能活动，多余的收藏于肾

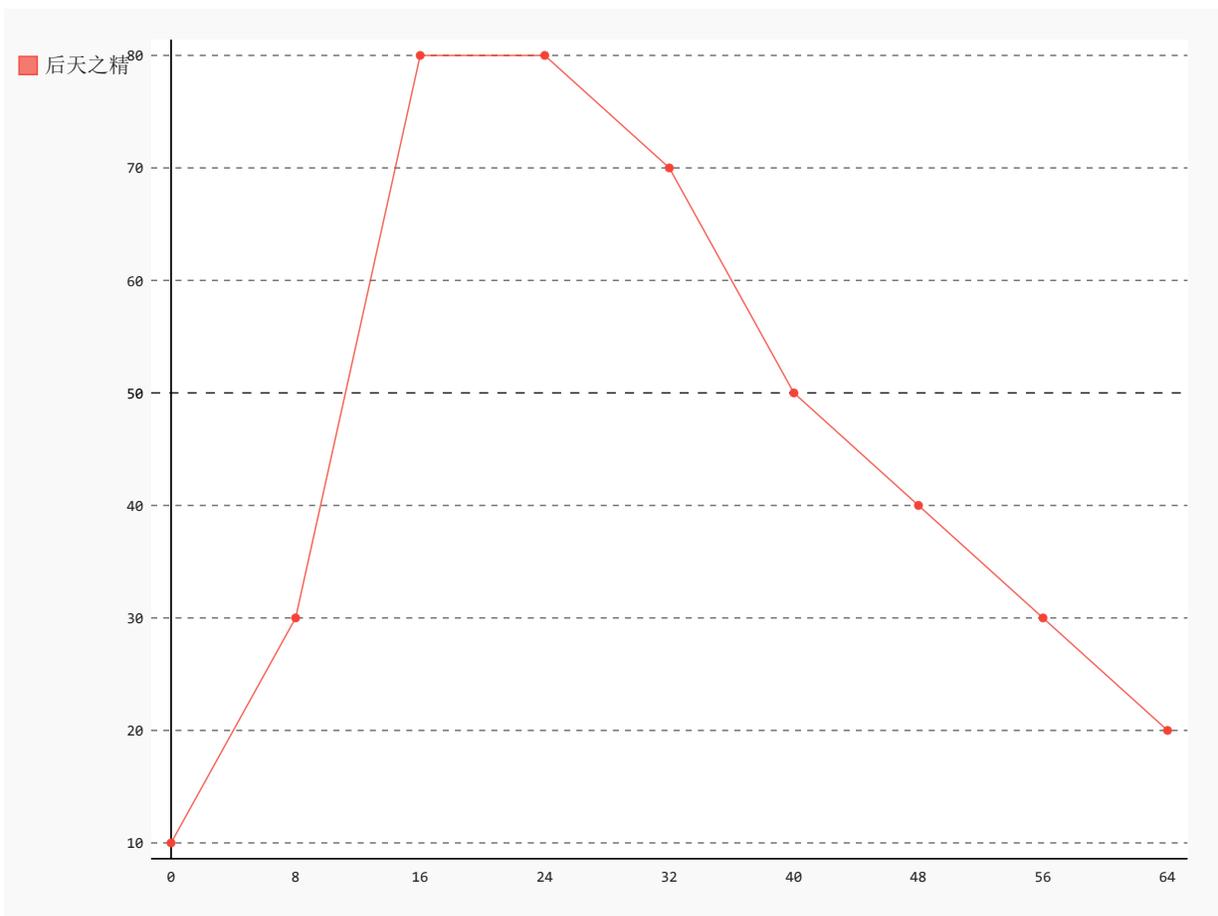
判断标准：

饮食是否正常、大便是否正常

不同年龄的变化

16岁以前是因为形体不足，不能吸收大量的食物精微。

32岁以后是因为消化吸收能力下降而不能吸收大量食物精微。



先天之精

来源：

与生俱来,父母给予

作用：

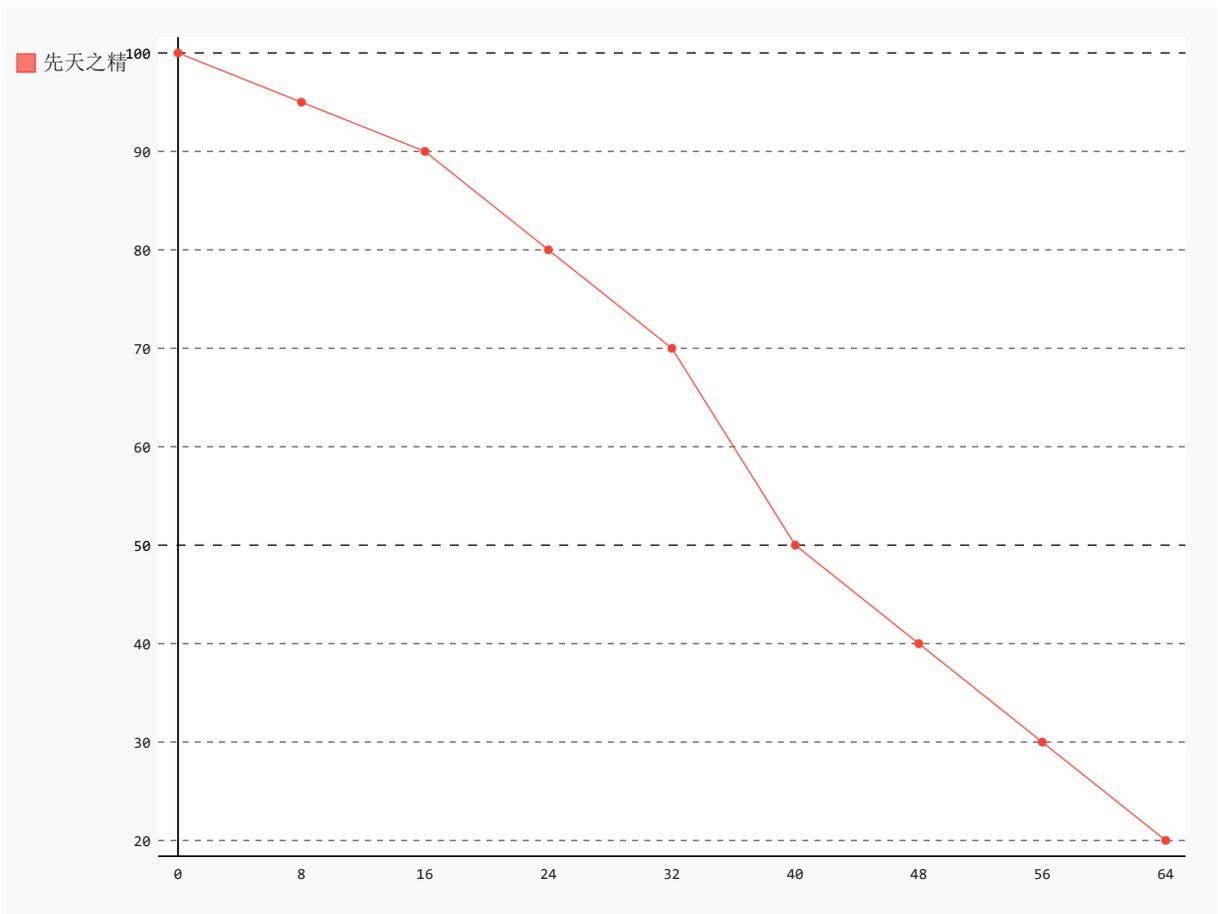
帮助后天之精的产生

与后天之精共同形成肾精(肾精作用见下面)

是人体正常寿命的主要标志，

不同年龄的变化

普通人先天之精只能消耗，极难补充。



肾精：

来源：

先天之精加后天之精

功能：

1、产生元气：

肾精化气供给各个脏腑以及全身使用。肾精不足，转化的元气不够，也可以导致脏腑、全身的阳气不足。

2、濡养各个脏腑：

肾精不足，则可能导致各个脏腑、全身的阴不足。

3、生殖：

肾精足则男子溢精、女子来潮。不足则男女不能生子。

4、人体的生长发育：

人长身体、长头发、长牙齿。肾精减少，头发枯，牙齿落，形体衰。

五脏精不足需要肾精补充，五脏精足可以传输到肾藏起来。

5、肾精滋生骨髓，充养骨骼，所以骨髓的生长、发育、修复都与肾有密切关系。脑为髓海，髓海有余，则肢体活动敏捷有力、耳目聪明、头脑清醒，智力好。

由于肾精滋生骨髓，充养骨骼，所以骨髓的生长、发育、修复都与肾有密切关系。例如有因先天禀赋不足，肾气虚衰，不能充养骨髓，致使小儿生长发育障碍，出现五迟（立迟、行迟、齿迟、发迟、语迟）、鸡胸（胸廓向前突出）、龟背（脊骨弯曲隆起）、解颅（头颅骨缝分裂）等症，皆可从肾虚论治。以地黄丸为主，酌加鹿茸、龟板等药。成人有因肾精亏虚，骨髓不充，出现腰脊酸痛，不能屈伸，下肢痿软，行动乏力，或因努力负重致痛，或跌仆损伤筋骨，日久不愈。凡此等等。均宜以补肾为主。

《黄帝内经讲解-藏象学说-五脏功能与形体组织、四时阴阳的关系》

这里对髓做一点延伸介绍：

髓由肾精产生，由津液中的液作为补充。髓存在于以下几个位置：骨腔、脊柱、脑。

骨得到骨髓的营养，则骨骼健壮，活动有力。骨髓不足，骨骼脆弱无力。

脑为髓之海，是大量髓汇聚之地。充足的脑髓为大脑的活动提供了物质能量基础。脑髓不足，则头晕、目眩、耳鸣、腿酸、视力下降、无力、喜卧。

脊髓是髓上通于脑的通道，其它作用中医中没有特别说明，只是谈到髓不足的话，可造成肢体筋脉弛缓，痿弱无力，失于自行活动及行走的能力。这和脊髓相关病变的表现是一致的。

结合现代医学对神经的研究，我们可以做一些合理的推断：髓对于神经有滋养作用。中医中对神经没有介绍，但是对于精、髓与运动思维能力的关系有比较详细的介绍。所以推断，髓与神经的关系就像前面介绍气与血的关系一样，神经固然重要，但是其主导根源在于髓，如根与叶的关系，所以中医更重视精髓的调理。髓足则神经更健康，人的思维、活动能力更强。其关系如下：肾精->脑髓、脊髓->{脑神经、脊柱神经}->思维能力、行动能力

牙齿是观察髓的充盈状态的一个指标，因为齿为骨之余，而骨由髓来营养。所以，牙齿洁白坚固代表骨质好、髓充盈。如果牙齿黄黑、松动，在排除牙龈炎、吸烟等问题后，可以代表髓的不足。

肾精的几大作用中，应特别注意生殖功能与生髓功能的关系。在肾精产生的量有限的前提下，如果有人长期纵欲，过度使用精的生殖功能，则会造成肾精数量减少，生髓能力下降。导致骨髓、脑髓的不足，使人的健康水平快速下降。这应该是《素问-上古天真论》中提到的“以欲竭其精，以耗散其真，不知持满...故半百而衰也”的道理。

冬时肾水当令，阳气内敛，肾气闭藏，故五脏真气亦下藏于肾，化精生髓，充养骨骼。

《黄帝内经讲解-气血精神-真气的生成和输布》

《灵枢●经脉》云：“人始生，先成精，精成而脑髓生，骨为干，脉为营，筋为刚，肉为墙，皮肤坚而毛髮长”

《中医学概论-绪论-对生命认识的唯物观》

“脑户，督脉穴，在枕骨上，通于脑中，脑为髓海，乃元阳精气之所聚，针入脑则真气泄，故立死”。

《灵枢·海论》说：“髓海不足，则脑转耳鸣，胫酸眩冒，目无所见，懈怠安卧”

《灵枢·口问》也说：“上气不足，脑为之不满，耳为之苦鸣，头为之苦倾，目为之眩”

“脑之为言在也，人精在脑

《中医学概论-奇恒之腑-脑》

肢体筋脉弛缓，痿弱无力，失于自行活动及行走为主证。。

久病体虚，或房劳过度，损伤肝肾致精血亏虚，精亏不能滋髓养骨，血虚不能荣筋养脉而致痿软无力。...肾主身之骨髓。...肾气热则腰脊不举，骨枯而髓减发为骨痿。

《中医内科学-痿证》

髓为肾精所化生，藏于骨腔及脊柱中，脊髓上通于脑，为髓汇聚之处，所以《灵枢·海论》称脑为髓之海。如果肾精亏虚，髓海不足，就会出现头旋耳鸣，腿酸眩晕，视物不清，周身懈怠无力、常欲安卧等症。

《黄帝内经讲解-藏象学说-（二十一）脉、髓、筋、血、气与目、脑、节、心、肺的所属关系》

是以圣人陈阴阳，筋脉和同，骨髓坚固，气血皆从。如是则内外调和，邪不能害，耳目聪明，气立如故。

《素问·生气通天论》

不同年龄的变化

丈夫八岁，肾气实，髮长齿更，

二八，肾气盛，天癸至，精气溢泻，阴阳和，故能有子；

三八，肾气平均，筋骨劲强，故真牙生而长极；

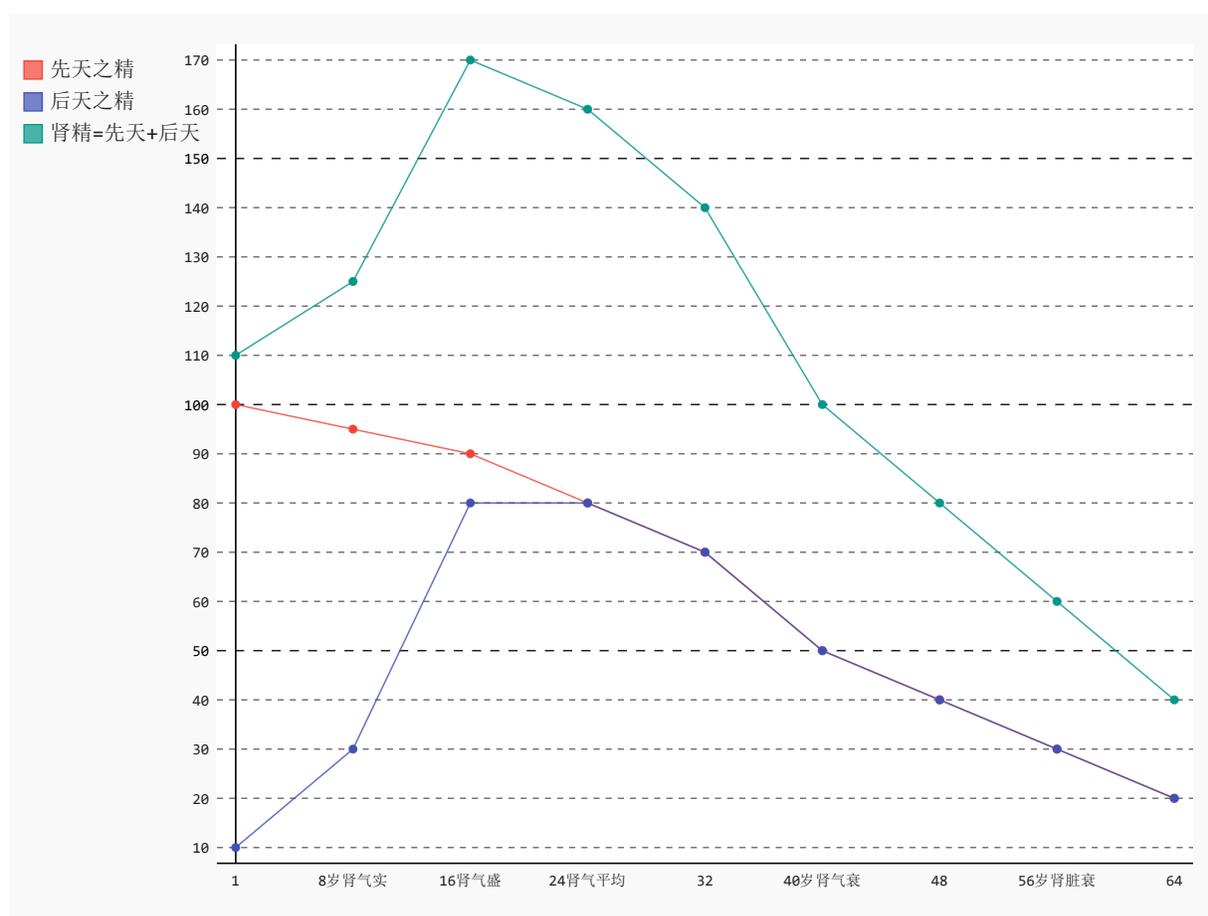
四八，筋骨隆盛，肌肉满壮；

五八，肾气衰，髮堕齿槁；

六八，阳气衰竭于上，面焦，髮鬓颁白；

七八，肝气衰，筋不能动，天癸竭，精少，肾脏衰，形体皆极；

八八、则齿髮去。



判断多少：

男子溢精，女子月经来潮

齿、骨、髮的状态

内经中有通过面部形态初步判断人的先后天精气是否旺盛的方法。内容包括：

- 1、以额角、鼻头、下颌三处高起不平陷为好
- 2、以面部肌肉高厚，轮廓方正为好
- 3、以人中沟深而长为好

岐伯曰：使道隧以长，基墙高以方，通调营卫，三部三里起，骨高肉满，百岁乃得终（2）。

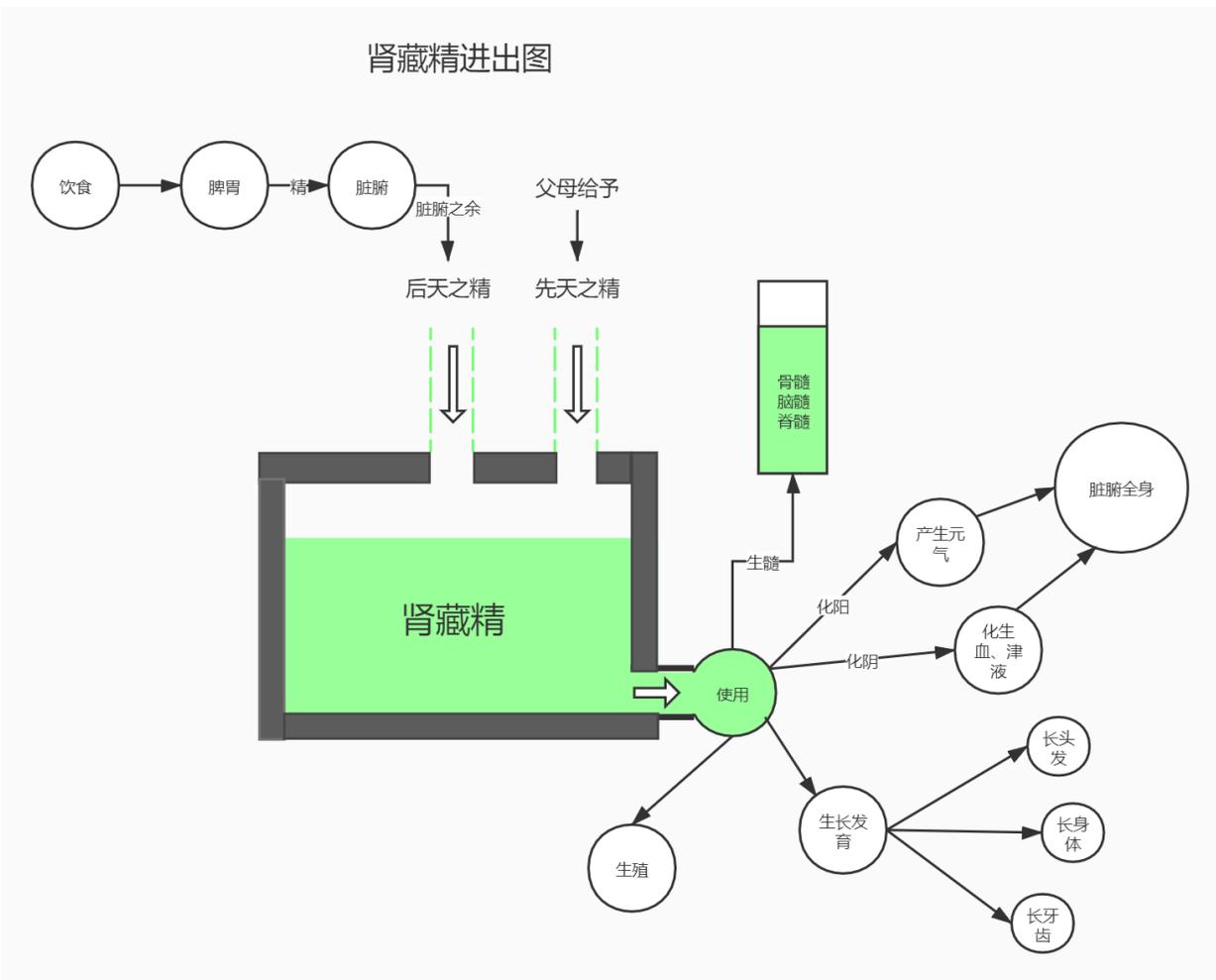
《灵枢·天年》

“三部三里”，指面部的上中下三部，分别以额角、鼻头、下颌为标志。“起”，有高起不平陷之意。

《内经》认为，从面部的特征可以判断人的寿夭。骨为肾所主，肾为先天之本；肉为脾所主，脾为后天之本。如果人中沟深而长，面部肌肉高厚，轮廓方正，面部上、中、下三部耸起而不平陷，肌肉丰满，骨骼高起者，则提示先后天精气皆旺盛，所以人能长寿，活百岁而终其天年。

肾精出入图

下图表示了肾精的出入情况



精的重要性

精之所以为精华是有其深刻道理的，精即可以转换为身体的阴也可以转换为身体的阳。身体阴不足的时候，精可以转换为津液、血液，身体阳不足的时候，精可以转换为阳气。因此，如果精足的话，人就不虚，因为无论身体各处的阴虚、阳虚，都可以通过精的转化来补充。

反之，如果肾精不足，则脏腑组织在出现阴、阳不足的情况时，难以补充，就表现出阴虚或者阳虚的证。严重的话会影响脏腑组织的功能，出现疾病。另外，因为肾主骨生髓，肾精不足，髓得不到充养，骨髓、脑髓减少，人的运动、思维能力都下降，人就逐渐衰老。

肾精对各个脏腑组织所起的滋养、濡润作用称为肾阴，将对各个脏腑起到的温煦、促进作用称为肾阳。并将其称为元阴与元阳，真阴与真阳。肾中阴阳是人体各脏腑阴阳的根本，肾阴乃一身阴液之源，肾阳乃一身阳气之根，二者同居肾中，故有“肾为水火之宅”的说法。

《中医学概论-肾、膀胱》

如果想保养身体，延缓衰老，需要尽量保持肾精的充足。达到这个目的需从开源和节流两个角度来实现。

开源即是增加肾精的补充来源，在先天之精难以补充的前提下，主要是补充后天之精。后天之精主要来自脾胃对饮食的消化吸收。

肾精的节流指的是减少肾精的无谓消耗。首先要节欲以减少生殖之精的消耗；另外不要进行过度的脑力或体力活动以免透支肾精；再有就是顺应自然规律，作息有常、饮食有节、注意寒暑变化等等，因为每一次违背自然规律的行为，都需要消耗肾精进行补偿，就增加的肾精的消耗速度。

所以，内经《上古天真论》对真、至、圣、贤的长寿之人会谈到的问题，真人“呼吸精气”、至人“积精全神”、圣人“精神不散”等等。

资料

肾中所藏之精包括“先天之精”和“后天之精”。

其“先天之精”禀受于父母，与生俱来，是构成人体的原始物质。即《灵枢·决气》所说：“两神相搏，合而成形，常先身生，是谓精”。

“后天之精”，来源于脾胃运化的水谷之精微，此精微转输五脏六腑，化为脏腑之精气，此精气除维持各脏腑功能活动外，所余部分，藏之于肾。故《素问·上古天真论》说：“肾……受五脏六腑之精而藏之”...

肾中所藏的“先天”、“后天”之精，二者密切相关。其“先天之精”的补充，有赖于“后天之精”的不断供养；“后天之精”的化生，又依赖于“先天之精”的资助。二者相互依存，相互补充，共同组成肾中之精，以促进人体的生长、发育，进而产生“生殖之精”，以繁衍后代。...

肾中所藏之精，为人生命之源，对人体的生长发育与生殖，起着极为重要的作用。《素问·上古天真论》说：“女子七岁，肾气盛，齿更髮长；二七而天癸至，任脉通，太冲脉盛，月事以时下，故有子；三七，肾气平均，故真牙生而长极；四七，筋骨坚，髮长极，身体盛壮；五七，阳明脉衰，面始焦，髮始堕；六七，三阳脉衰于上，面皆焦，髮始白；七七，任脉虚，太冲脉衰少，天癸竭，地道不通，故形坏而无子也。丈夫八岁，肾气实，髮长齿更，二八，肾气盛，天癸至，精气溢泻，阴阳和，故能有子；三八，肾气平均，筋骨劲强，故真牙生而长极；四八，筋骨隆盛，肌肉满壮；五八，肾气衰，髮堕齿槁；六八，阳气衰竭于上，面焦，髮鬓颁白；七八，肝气衰，筋不能动，天癸竭，精少，肾脏衰，形体皆极；八八、则齿髮去”。此段论述，指出了人体的生、长、壮、老、已的自然规律，与肾中精气的盛衰密切相关。

人自幼年开始，肾精逐渐充盛，出现齿更髮长的勃勃生机。

随着“先天之精”与“后天之精”的相互滋养，肾中精气日益充盛，产生出促进生殖机能成熟的物质。中医学称之为“天癸”。于是男子溢

精，女子月经来潮，从而具备了生殖能力。

此后，随着年龄的变化，肾精由充盛而逐渐趋向衰退，天癸的生成也逐渐减少，以至耗竭；生殖能力亦相应而下降，以至消失。其次，论中明确指出人体齿、骨、髮的生长状况，是观查肾中精气盛衰的标志，它亦是判断人体生长发育和衰老的标志。由于肾中精气的盛衰，直接影响到人体的生殖机能，所以当肾藏精的生理功能发生病变时，常会导致生殖机能的种种病变，而对于性机能和生殖机能的病变，采用治肾的疗法，多获良效。同时，由于肾中精气的盛衰，直接影响到人体的生长和发育，出现种种病理变化。对于这些病变，常用补肾填精的方法进行治疗，亦每可收到良效。

肾中之精，对各个脏腑的功能活动起着极其重要的作用。中医学认为：精气之间是可以而且能够相互转化的，故有“精可化气”、“气可生精”的说法，其中，肾精与肾气之间亦可相互转化，故中医古籍中，“肾气”与“肾精”常可互称。此外中医学为了更好地说明肾中精气的生理功能，常将肾中精气的功能活动，概括为肾阴与肾阳两个方面。它把肾精对各个脏腑组织所起的滋养、濡润作用称为肾阴，将对各个脏腑起到的温煦、促进作用称为肾阳。并将其称为元阴与元阳，真阴与真阳。肾中阴阳是人体各脏腑阴阳的根本，肾阴乃一身阴液之源，肾阳乃一身阳气之根，二者同居肾中，故有“肾为水火之宅”的说法。在正常情况下，肾阳与肾阴，相互制约，相互为用，维持着肾及各个脏腑的阴阳相对平衡。但当此平衡受到破坏时，常可形成肾阳虚与肾阴虚。其中肾阳虚常可见到形寒肢冷，腰膝无力，小便清长或不利，舌质淡，舌象水滑，以及下肢浮肿等症状。若肾阴不足，常可呈现五心烦热，头晕耳鸣，小便黄赤，舌红少津，面色枯槁等症状。同时，由于肾阴与肾阳的失调影响其它脏腑时，亦可见到其它脏腑的阴阳失调，如心阴失去肾阴的

滋养，则可出现心火上炎的证候；如肝阴失去肾阴的濡润，则可呈现肝阳上亢，水不涵木的病证；如若脾阳失去肾阳的温煦，则可出现下利清谷，五更泄泻的脾肾阳虚之证；若心阳失去肾阳的温养，则可出现汗出肢冷，心悸脉迟的心肾阳虚之证。同时，由于肾精需五脏精气的濡养，方可充盛，若五脏功能失调，日久必累及肾，使肾中精气匮乏，而致肾的阴阳失调，故有“久病伤肾”的说法。其中亦包括肾阴、肾阳的长久失调而导致的“阴损及阳”与“阳损及阴”的肾阴阳两虚之证。此外，若肾中精气虚损，而其阴阳失调之证尚不明显时，临床上常称为“肾精不足”与“肾气虚”。

《中医学概论-藏象-肾、膀胱》

《素问·五藏别论》说：“所谓五脏者，藏精气而不泻也，故满而不能实。。。。这段话是说：五脏的主要功能是藏精气。。。。

肾藏精，是说肾对人体之精气具有封藏的作用

《素问·上古天真论》说：“肾.....受五脏六腑之精而藏之”。

由于肾精需五脏精气的濡养，方可充盛，若五脏功能失调，日久必累及肾，使肾中精气匮乏，而致肾的阴阳失调，故有“久病伤肾”的说法。

中医学认为：精气之间是可以而且能够相互转化的，故有“精可化气”、“气可生精”的说法，其中，肾精与肾气之间亦可相互转化，故中医古籍中，“肾气”与“肾精”常可互称。

肾中所藏之精包括“先天之精”和“后天之精”。其“先天之精”禀受于父母，与生俱来，是构成人体的原始物质。即《灵枢·决气》所说：“两神相搏，合而成形，常先身生，是谓精”。“后天之精”，来源于

脾胃运化的水谷之精微，此精微转输五脏六腑，化为脏腑之精气，此精气除维持各脏腑功能活动外，所余部分，藏之于肾。故《素问·上古天真论》说：“肾……受五脏六腑之精而藏之”。

----- 《中医学概论》

夫精者，身之本也。故藏于精者，春不病温。

《素问·金匱真言论》

然上文既云气归精，是气生精也；而此又曰精化气，是精生气也。二者似乎相反，而不知此正精气互根之妙也。

《黄帝内经讲解》

两神相搏，合而成形，常先身生，是谓精(2)...

对新形体而言，精是在形体尚未形成之前就已存在的物质，是繁衍后代，构成形体的基本物质。...

精者，血之精微所成，生气之所依也。生气者，卫气之根，即命门真火是也，精竭，则生气绝矣。

《黄帝内经讲解-气血精神-精、气、津、液、血、脉的生成和功用》

马蒔注：“面之三里，即三部也，皆已耸起。”《内经》认为，从面部的特征可以判断人的寿夭。骨为肾所主，肾为先天之本；肉为脾所主，脾为后天之本。如果人中沟深而长，面部肌肉高厚，轮廓方正，面部上、中、下三部耸起而不平陷，肌肉丰满，骨骼高起者，则提示先后天精气皆旺盛，所以人能长寿，活百岁而终其天年。当然，通过望面部特征，测候先后天精气盛衰的方法，判断寿

夭有一定的道理，但是不能将面部特征与夭夭的关系绝对化，应结合全身其他方面情况综合考虑。

《黄帝内经讲解-藏象学说-夭夭与先后天的关系》

题目

1. 精为人体之宝，既能化阳也能化阴。精足的话，无论身体出现阴虚或者阳虚，精都可以进行补充，则调节能力强，不容易生病，万一生病也容易痊愈。精存在于脏腑之中，以五脏所藏最多。五脏之中，尤其以---脏为大仓库，是藏精之所。
2. 人衰老的根源是肾精的减少。因为肾之华在发，所以头发的状态可以作为肾精的一个指标。又因为肾有主骨生髓的功能，而齿为骨之余，所以牙齿的状态也可以作为肾精的一个指标。头发润泽、牙齿坚固是肾精充足的表现。《素问·上古天真论》谈到人不同年龄，随着肾精的减少，有不同的衰老表现。比如男子在五八四十岁左右的时候，会出现肾气衰，髮堕---槁的现象。

3.7 神

简介：

教材对神的定义分广义和狭义。

广义的神，是指整个人体生命活动的外在表现，是对人体生命活动现象的总称。

狭义的神，是指人的精神、意识、思维活动。

这个定义理解比较困难，如果把神定义为一种表现、现象，那其主体是什么？可能是因为在八十年代，必须以唯物主义的形式进行表述，所以教材对神的介绍非常简略。

个人理解神应该是人的气、血、津液、形体的管理者。

生成：

人的气血、五脏发育完成，神就自然生成。所谓“神气舍心、魂魄毕具，乃成为人”

何者为神？岐伯曰，血气已和，营卫已通，五藏已成、神气舍心，魂魄毕具，乃成为人。

《黄帝内经讲解-神的产生及其物质基础》

功能：

魂魄在教材中没有详细谈，比如对于魄，只提到是人的本能活动与低级反应，但是具体什么本能活动、哪些低级反应？并没有详细交代。所以这里参考了一些道家经典《云笈七签》、《抱朴子》的内容

神的功能是对人体进行管理，分为高级管理功能和低级管理功能，对应魂魄。

高级管理功能指的是人的思想方面。

低级管理功能指的是人的身体生理功能方面。

对于人体而言，神对气血津液的生成、运输、使用进行全面的 management 调节。所以神的作用遍布全身，有需要平衡的地方，就有神的作用存在。

神对形体的健康有重要作用，能作用于五脏的功能活动，保证脏腑安和，增强抗病能力。

低级管理功能（魄）：

魄是神的一种，传统上称“七魄”

关于七魄，《云笈七签》中提到七魄为：第一魄尸狗，第二魄伏矢，第三魄雀阴，第四魄吞贼，第五魄非毒，第六魄除秽，第七魄臭肺。但是关于七魄的具体功能，在典籍中没有找到明确的说法，如果大家有更详细的资料，欢迎补充。

将后人常见观点综合，魄的功能主要是人本能活动和低级反应，比如直觉、自主呼吸、自主消化吸收排泄能力、自主代谢、自主排毒等能力。

特点是不需要人的主观思维控制，健康的人会自动进行的生理机能。

其第一魄名尸狗，其第二魄名伏矢，其第三魄名雀阴，其第四魄名吞贼，其第五魄名非毒，其第六魄名除秽，其第七魄名臭肺。

《云笈七签》

高级管理功能（魂）：

魂也是神的一种，传统上称“三魂”

关于三魂，《云笈七签》中提到三魂为：第一魂胎光，第二魂爽灵，第三魂幽精。

关于三魂的功能，主要是人的高级反应，比如意识、思维、情感、智慧等方面。

特点是有人主观思维进行主导。

夫三魂者。

第一魂胎光，属之于天，常欲得人清静，欲与生人，延益寿算，绝秽乱之想，久居人身中，则生道备矣；

第二魂爽灵，属之于五行，常欲人机谋万物，摇役百神，多生祸福灾衰刑害之事；

第三魂幽精，属之于地，常欲人好色、嗜欲、秽乱昏暗、耽著睡眠。

爽灵欲人生机，生机则心劳，心劳则役百神，役百神则气散，气散则太清一气不居，人将丧矣；

幽精欲人合杂，合杂则厚于色欲，厚于色欲则精华竭，精华竭则名生黑簿鬼录，罪著，死将至矣。

《云笈七签》

人的意识与思维

内经对人的意识思维过程有相对详细的描述。就是人对外界刺激（感官）产生印象、存储印象变成记忆、对记忆进行分析比较判断产生思虑，最后形成正常对待事物的智力。

意

心有所忆谓之意:对事物表象进行认识，在心中产生的忆念活动称为忆

志

将忆念保持下来，即对事物表象认识的积累称为志

思

在形成忆念，并不断累积的基础上，进行酝酿思考，即对事物进行反复分析、比较的过程称为思

虑

反复思考的基础上，由近而远地估计未来变化的思维过程称为虑

智

在意志思虑的基础上，正确处理事物，即支配行为对事物作出恰当反应的功能称为智。

综上所述，意志，属认识的感性阶段；思虑属认识的理性阶段。意、志、思、虑、智等五个不同的思维形式，反映了认识由现象深入本质，由低级进入高级的全过程。

资料：

所以任物者谓之心(1)，心有所忆谓之意(1)，意之所存谓之志(3)，因志而存变谓之思(4)，因思而远慕谓之虑(5)，因虑而处物谓之智(4)，...

心接受来自客观事物的刺激，并加以分析，最终作出反应的功能，是心藏神，主宰精神意识思维活动的具体体现，

心有所忆谓之意:对事物表象的认识。心中产生的忆念活动称为忆

将忆念保持下来，即对事物表象认识的积累称为志

反复酝酿思考，在形成忆念，并不断累积的基础上，进行酝酿思考，即对事物进行反复分析、比较的过程称为思

反复思考的基础上，由近而远地估计未来变化的思维过程称为虑

在意志思虑的基础上，正确处理事物，即支配行为对事物作出恰当反应的功能称为智。

综上所述，意志，属认识的感性阶段；思虑属认识的理性阶段。意、志、思、虑、智等五个不同的思维形式，反映了认识由现象深入本质，由低级进入高级的全过程。

《黄帝内经讲解》

情志：

情，指“七情”，即喜、怒、忧、思、悲、恐、惊。

志，指“五志”，即怒、喜、思、悲、恐。

实际上，七情与五志是一致的，故合称“情志”。

情志是人体对外界客观事物所做出的反映，是正常的精神活动

情志应该是人的意识和思维的结果。

人的情志活动与五脏有着密切的关系，如肝“在志为怒”，心“在志为喜”，脾“在志为思”，肺“在志为忧”，肾“在志为恐”。

情志过度会对人体气血资源进行错误的调度，成为病因，所谓“内伤七情”

资料

（一）情志致病的特点

情，指“七情”，即喜、怒、忧、思、悲、恐、惊。志，指“五志”，即怒、喜、思、悲、恐。实际上，七情与五志是一致的，故合称“情志”。

在生理状态下，情志是人体对外界客观事物所做出的反映，是正常的精神活动。人的情志活动与五脏有着密切的关系，如肝“在志为怒”，心“在志为喜”，脾“在志为思”，肺“在志为忧”，肾“在志为恐”。

如果由于长期的精神刺激或突然受到剧烈的精神创伤，超过了人体生理功能所能调节的限度，就会引起体内的阴阳气血失调，脏腑经络气机紊乱及功能活动失常而发病。一般地说，情志所伤的

病及相关的脏腑，如：“怒伤肝”、“喜伤心”、“思伤脾”、“忧伤肺”、“恐伤肾”。正因为情志致病是直接影响脏腑而发病，所以又称为“内伤七情”，是内伤病的主要病因。

（二）情志所致的病证

情志病变，由情志因素而引起，又随着精神情志状态的好坏而转轻或加重。一般来说，情志致病以心、肝、脾的病证为多见。如精神刺激导致心的功能失调，可见惊悸怔忡，失眠健忘，心神不宁等症状；或见精神恍惚，哭笑无常的“脏躁”证；或见狂躁不安，打人骂人，精神错乱的癫狂证。导致肝的功能失调，常见精神抑郁，烦躁易怒，胁肋胀痛，暖气太息，咽中如梗塞状，妇女还可见乳房结块，少腹胀疼，月经不调等症状。导致脾胃功能失调，多表现为饮食少思，脘腹胀满，大便不调等。

《中医学概论-病因病机-情志》

位置：

五脏为主，五脏中又以心为主。

五脏有七神，各何所藏那？

然：脏者，人之神气所舍藏也。故肝藏魂，肺藏魄，心藏神，脾藏意与智，肾藏精与志也。

《难经-三十四难》

心神：

心中之神是人所有神的主宰。心神统御其它脏器的精神活动。

其它脏器的精神活动都在心的统帅下完成。

喜怒忧思等过度情感首先伤心，其次才伤及对应脏器。比如怒伤肝、思伤脾等。

人的精神意识思维活动，虽分属五脏，与五脏的心理功能有密切的联系。但又由心产生，由心主宰，因此七情所伤，总由心先受之，而后影响他脏。如心神思虑过度则伤脾、心神忧伤太过则伤肺，所以从心主神明，直接影响着五脏六腑生理功能协调平衡这一点而言，心是藏神的处所，又是五脏六腑的主宰。正如张景岳所说：“心为脏腑之主，而总统魂魄，并赅意志，故优动于心则肺应，思动于心则脾应，怒动于心则肝应，恐动于心则肾应，此所以五志唯心所使也。”

心包

心包络是心的宫墙，保护心脏。有外邪侵犯的时候，先由包络代受。

同时心包络还是心传达喜乐情志的使者。

病邪到达心包的时候，已经就比较严重了，神志会出现问题。如果透过心包到达心，则非常危险，接近死亡。

《灵枢·邪客》说，“心者，五脏六腑之大主也，邪弗能容也，容之则心伤，心伤则神去，神去则死矣。故诸邪之在于心者，皆在于心之包络”。

资料：

“膻中”，这里指心包络。如《灵枢·胀论》说：“膻中者，心主之宫城也”。他处有指气海的。“臣使”，表达君主命令、意志的官员。此指膻中有保护心脏，代心行令的功能。外邪侵犯心脏，心包络代心受邪，所以具有保护心脏的作用。《灵枢·邪客》说，“心者，五脏六腑之大主也，邪弗能容也，容之则心伤，心伤则神去，神去则死矣。故诸邪之在于心者，皆在于心之包络”。

心包代心受邪，故外邪侵犯心脏，常是心包先受影响，如叶天士所说：“温邪上受，首先犯肺，逆传心包。”心志喜，膻中为臣使之官，代心行令，所以能传达心脏的喜乐情志，心的喜乐情志由它发出。

肝魂

在神的支配下，辅佐神进行思维认识活动的称为魂。

魂是在神支配下的思维意识活动，由肝所主，如肝不藏血，魂不守舍，就会产生梦游、梦语及幻觉，应从肝论治。《灵枢·本神》说：“肝悲哀动中则伤魂，魂伤则狂妄不精，不精则不正。”肝藏魂，悲哀太过则伤魂，魂主意识思维，故使人狂妄迷乱而不精明，言行失常。治宜补养肝血以安魂。但临床所见魂伤之证，大多病久，不是单纯补益肝血所能速愈，如《医宗必读》记载一例，峻补精血而愈，“一儒者，久困场屋吐衄盈盆，尪（wang）羸骨立，梦斗争恐怖，遇劳即发，补心安神，投之莫如。一读《素问》，乃知肝藏魂，肝藏血。作文苦衄血多，则魂失养，故交睫即魇。非峻不可？而草木力薄，以酒溶鹿角胶，空腹饮之，五曰而安卧，一月而神宁、鹿角峻补精血，血旺神自安”。

肝主谋虑，与肝气的升发作用以及肝藏血的功能有关。当人们深谋远虑，筹划策略，进行紧张思维活动的时候，需要肝气的升发和肝血的供给。

前面在气的章节谈到肝主疏泄，管理气，使其以升降沉浮的形式在全身进行合理的分配。如果肝疏泄功能出问题，则气的运转不正常，进而对精神也有影响。肝气郁结，可出现郁郁不乐，闷闷欲哭的症状。若肝气上逆，则出现急躁易怒，失眠多梦的症状。

肺魄

魄，指先天的动作、感觉等本能。

魄与构成形体的精同时形成。

与精同时形成的本能活动与低级反应称为魄。

肺藏魄失常的病证，可见感觉失常，产生幻觉，错觉，动作失常，可见手足妄动。如《灵枢·本神》说：“肺喜乐无极则伤魄，魄伤则狂，狂者意不存人，皮革焦。”临床治疗，应以益气补肺为主，《名医类案》曾载一例说：“一个忽觉自形两，并卧，不别真假，不语，问乃无对，乃离魄、用朱砂、人参、茯苓浓煎服，真者气爽，假者即化。”本案为魄伤后产生幻觉、错觉，故以参、苓益气补肺为主，朱砂重镇虚怯为佐。

脾意

心有所忆谓之意：对事物表象的认识。心中产生的忆念活动称为忆

肾志：

将忆念保持下来，即对事物表象认识的积累称为志

神的意义：

神是身体的管理者，其对人体精、气、血、津液的管理水平决定了人的健康发展趋势，具有非常重要的意义。

具体来讲：神调动气血有向外和向内两个方向。

向外，指的是人的思维过于关注外界事物，比如工作、人际关系、金钱等等，这种过度关注容易形成过度的情志变化，比如喜怒忧思悲恐惊等，进而消耗大量的精气血资源，成为影响健康的七情内因，促使健康的快速恶化。

向内，是指人的思维更加关注自身，比如关注自身的生理状态、关注脏腑器官的功能平衡，让身体气、血、津液的产生、传递、使用更加顺畅，这样人维持平衡的能力更强，未病时对疾病的抵御能力、已病时的自我康复能力，都会大大加强。

所谓生病，是人体某些方面的失衡已经超出了神的调节能力，所以需要医药的帮助。但是医药的帮助是临时的、辅助性的，而神是持续的管理着人的健康平衡，如果神的管理能力已经极弱，单靠医药是不行的。所以养神显得极其重要。所谓“得神者生，失神者死”。

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

“病为本，工为标，标本不得，邪气不服”（《素问·汤液醪醴论》）。《明医杂著》也指出：“必须病人受命，坚心定志，绝房

室，息妄想，戒恼怒，节饮食，以自培其根，否则虽服良药，亦无他用。”治疗不但要准确辨证，选用适当的治疗手段，而且要健全志意，控制情绪和行为，自我调节精神活动，才能有利于疾病的痊愈。

什么叫神的调节功能：

举个例子，比如一个房间因为某些原因变冷了。这个时候，管理员要加大暖气的输出。但是暖气出了问题，输出功率不够。这就叫阳虚。

这时管理员要想办法解决，它去其它地方借来暖气，恢复了房间的温度。这叫调节。

如果其它地方的暖气也不够，没法借来恢复房间的温度，这时才真正体现为病。

人经常要外感风寒、内伤七情，但是并不一定会发病，这是因为人有很强大的自我调节能力。只有遇到超出自身调节能力的情况时，才会发病。

发病要请医生，医生准确分析了是哪个房间出现了什么问题，也就是确定病位、病性，通过汤药、针灸扶正祛邪，让房间恢复平衡。这就是治疗。

神与气血的关系：

气血就像金钱，神是管理金钱的人。精气血足，说明人的家底厚，神足说明人管理气血的能力强。精气血神都足的话，人的能力强。

如果神的关注方向向外的比较多，其消耗气血的速度快，中年之后的健康要注意。如果神关注方向向内，是会保养的人，长寿易得。

判断神的状态：

目光精彩、言语清亮、神思不乱、肌肉不削、气息如常、大小便不脱

资料：

善乎神之义，此死生之本，不可不察也。……以形证言之，则目光精彩，言语清亮，神思不乱，肌肉不削，气息如常，大小便不脱，若此者，虽其脉可疑，尚无足虑，以其形之神在也，”反之则为神去。其中，两目与五色是望神的主要内容。

《景岳全书·传忠录·神气存亡论》

两目反应灵敏，顾盼自如，精彩内含，炯炯有光，为有神的表现；两目反应迟钝，目光暗淡，瞳子呆滞，昏不识人，为无神的表现。

《黄帝内经讲解》

神，一指人的精神，二指脏腑气血盛衰显现于外的各种征象。但无论是精神活动之神，还是脏腑气血征象之神，都是以人体元气为物质基础的，是元气盛衰的反映，所以神的变化对于判断疾病轻重，预后善恶，有着十分重要的意义。《素问·移精变气论》说：“得神者昌，失神者亡”，足见望神的重要性了。

望神主要观察病人的精神情况，神志是否清楚，反映是否灵活。而望神中的重点是观察病人的眼神。由于“五脏六腑之精气皆上注

于目”，同时，“神藏于心，外候在目”。所以，刘完素说：“眼者，身之鉴”（《病机气宜保命集·原道论》）。即眼目，是人身的一面镜子。从眼神的变化，可察知人体精气盛衰存亡情况。

病人神的情况大致有三种：

①得神：病人两目灵活，神志清楚，言语清亮等为有神，即得神。得神为正气未大伤，脏气未大衰，病虽重，预后多善。

②失神：病人两目呆滞，晦暗无光，神志不清，言语无伦等为失神。失神表示病人正气大伤，脏气衰竭，为病情危重，预后多恶。

③假神：久病而重危的病人，突然精神转佳，言语不休，索饮索食，呼吸平匀，如同常人，这种假象，称为假神。这是阴阳离绝，行将死亡时出现的假象，俗称“回光反照”或“残灯复明”。当重危病人出现假神时，经过短暂时间即告死亡。

望神对于癲、狂、癩的病人，则应另当别论。

《中医学概论 - 诊法- 望神》

资料：

《中医学概论》

在中医学中，神有广义，狭义之分。

广义的神，是指整个人体生命活动的外在表现，是对人体生命活动现象的总称。它的物质基础是精与气。正如《灵枢·本神》说：“两精相搏谓之神”，《灵枢·平人绝谷》说，“故神者，水谷之精气

也”。都是说明神来源于精与气。广义的神在人体生命活动中至关重要。《素问·移精变气论》说：“得神者昌，失神者亡”，就突出强调了它的重要性。

狭义的神，是指人的精神、意识、思维活动。心主神明，正是说心是人体精神活动的主宰。故《素问·灵兰秘典论》说：“心者，君主之官也，神明出焉”...

“神”，指张介宾在《类经·疾病类》中指出：“心为五脏六腑之主，而总统魂魄，兼该志意，故忧动于心则肺应，思动于心则脾应，怒动于心则肝应，恐动于心则肾应，此所以五志惟心所使也”。说明了人的精神意识思维活动，虽可分属五脏，但主要归属于心主神明的功能活动。因此，若心主神明的功能正常，则精神振奋，神志清晰。反之，则出现失眠，多梦，神志不宁等神不守舍的证候，甚至可出现狂妄谵语，或健忘，神昏等重证。...

** ...

藏象学说不仅将人的精神、意识、思维活动归属于五藏，有“心藏神，肺藏魄，肝藏魂，脾藏意，肾藏志”的“五神藏”之说，并且认为心在五神藏中起着决定的作用。

《脏腑-心、小肠》

望神主要观察病人的精神情况，神志是否清楚，反映是否灵活。而望神中的重点是观察病人的眼神。由于“五脏六腑之精气皆上注于目”，同时，“神藏于心，外候在目”。所以，刘完素说：“眼者，身之鉴”（《病机气宜保命集·原道论》）。即眼目，是人身的一面镜子。从眼神的变化，可察知人体精气盛衰存亡情况。

《黄帝内经讲解》

天之在我者德也，地之在我者气也，德流气薄而生者也(1)。故生之来谓之精，两精相搏谓之神(2)，随神往来者谓之魂，并精而出入者谓之魄(1)。

《灵枢·本神》

〔讲解〕

本文论述神的本源，即生命的起源问题，指出生命本源于天地之气，唯物地回答了这个问题。并具体讨论了神、魂、魄的概念及与精的关系。

(1) “天”、“地”，合指自然。“我”，泛指一切生物，包括人类。“德”，得也。指大自然恩赐的精微物质，如阳光，雨露等。“气”，指自然界水液，气体等精微物质。德与气都是产生生命活动的物质基础，和人类赖以生存的物质条件，正如成《园日札》所说，“若其生物之本源，经言在天为德，在地为气。夫天未尝无气，地亦何尝无德，经分属之，亦互文见义耳。”“流”，下行。“薄”，上迫。天德下流，地气上交，阴阳相错，升降相因，始有生化之机，而产生生命活动。《内经》认为，生命本源于天地之气，生命是由自然界物质经过长期演化而形成的，强调“德”，“气”是先生命而存在的物质，有物质然后有生命，从而从生命的起源与本质等方面，为中医学奠定了唯物主义的基础。

(2) “精”，指新生命的起源物质。“两精”，指男女生殖之精。“相搏”，相互搏结，即结合在一起。神在《内经》有以下四种含义：

①指自然界物质运动变化及其规律。如《素问·天元纪大论》说：“物生谓之化，物极谓之变。阴阳不测谓之神。”②指人体生命活动及其规律。如《素问·六节脏象论》说：“五味入口，藏于肠胃，味有所藏，以养五气，气和而生，津液相成，神乃自生。”③指人体生命活动的外在表现。《内经》认为神的状态集中地反映着整个机体的健康情况，是诊断疾病、判别预后的重要依据。正如《素问·移精变气论》所说：“得神者昌，失神者亡。”④指人的精神意识思维活动。如《灵枢·本神》说：“心藏脉，脉舍神。”本文中的神，指的是人体生命活动。构成人体的基本物质是精，人的形体与生命活动都起源于精，正如《灵枢·经脉》所说：“人始生，先成精。”所以男女两精相互搏结，所形成的孕育着新生命的原始物质叫做精，所形成的生命活动称为神。

(3) “神”，指人的精神意识活动。“魂”，指思维意识活动。如魂失去神的支配而单独活动，就会出现梦觉、幻觉、梦语、梦游等情况。故张景岳说：“魂之为言，如梦寐恍惚，变幻游行之境皆是也。”

魄与魂同属于神，是先天具有的动作、感觉等本能活动和低级反应。正如张景岳所说：“魄之为用，能动能作，痛痒由之而觉也。”

“随神往来”，意指魂在神的支配下活动。在神的支配下，辅佐神进行思维认识活动的称为魂。

“并精出入”意指魄是本能活动，所以与构成形体的精同时形成。与精同时形成的本能活动与低级反应称为魄。

心主神明，心脏的疾患，能导致心神失常，而出现怔忡、健忘、烦躁、啼笑无常等病证。如张元素《肝脏虚实标本用药式》说：“心藏神，为君火，……本病，诸热瘖瘕、惊惑、谵语、烦乱、啼笑、詈骂、怔忡、健忘、自汗诸痛痒疮。”心神失常的病证，大多应由心入手治疗。如怔忡之证，《罗氏会约医镜》说：“怔忡者，心中跳动不动，如击鼓然，凡事不能用心，一思更甚，此因思索过劳，心血虚损而然，治宜生血养心，稍加凉血之味。”又如健忘之证，《寿世保元》认为与心脾有关，说：“夫健忘者，陡然而忘其事也。尽心力思量不来，为事有始无终，言谈不知首尾。盖主于心脾二经，心之官则思，脾之官亦主思，此因思虑过度，伤心则血耗散，神不守舍；伤脾则胃气衰惫，而疾愈深。二者皆主人事，则卒然而忘也。盖心主血，因血少而不能养其真脏，或停饮而气郁以生痰，气既滞，脾不得舒，是病皆作。治之必须先养其心血，理其脾土，凝神定智之剂，日以调理，亦当以幽闲之处，安乐之中，使其绝于忧虑，远其六欲七情，如此渐安矣。”再如虚烦不得眠之证，大多因心血虚或心气虚所致，《症因脉治》认为治疗应分别补益心血与心气，指出：“心血虚不得卧之治，阴虚则阳必旺，故心血不足，皆是火症，宜壮水之主，以制阳光。治宜滋阴降火，用归芍天地煎，黄连安神丸；虚人，天王补心丹。”又说：“心气虚不得卧之因，真阳素乏，木不生火，心气虚则心主无威，心神失守，而夜卧不安之症作矣。心气虚不得卧之脉，左寸浮散，按之无神，左关无力，木不生火，肝肾脉迟，水中无火，肝肾脉浮，真阳无根。心气虚不得卧之治，脉散无神，人参养营汤、归脾汤；肝肾脉迟者，八味丸；左关脉弱者，补肝散。”

《黄帝内经讲解-气血精神-神的产生及其物质基础》

一切生命活动，包括精神意识思维活动。神既以精气血为其物质基础，又是精气血的主宰，起着主管精气血形成和输布的作用。所以人的血气精神四者，相互为用，奉养生命，周遍全身，以维持正常的生理功能。...

“志意”，指人接受外界事物刺激后所引起的思维活动。这种思维活动具有自我调节、自我控制的能力，所以能发挥避免外来不良刺激影响的作用，统摄整个精神意识思维活动，使思想集中，精神专一。收敛魂魄，调节人的思维活动控制人的动作行为。调节机体，并使人接受“志意”的支配，采取适当的措施，以适应自然界气候及饮食的寒温变化。并通过“志意”的自我控制能力，调和情志，使情志对外界刺激作出恰如其分的反应，既不过分激动，也不过分低沉。...

中医学形神合一理论，在认为形体对精神起决定作用的同时，强调精神意识也对形体的健康发生着重要的影响。所以志意调和，不但能使思想集中，精神专一，魂魄不致散漫无常，懊悔愤怒等异常情绪也无从产生。而且还使五脏的功能，不至因为精神情志的变化，而引起气运失常，从而使五脏功能正常，正气健旺，不会受邪气的干扰而生病。...

志意，是接受外界刺激后，通过思维，确定目的，以支配行动的心理活动。所以志意，能通过自我调节精神活动，反馈作用于五脏的功能活动，保证脏腑安和，增强抗病能力，所以如能注意调动患者的积极性，充分发挥其“志意”的能动作用，对于提高疗效缩短疗程有十分重要的意义。如《素问·汤液醪醴论》说：“精神不进，志意不治，故病不可愈。今精坏神去，营卫不可复收。何

者？嗜欲无穷，而忧患不止，精气弛坏，营泣卫除，故神去之而病不愈也。”...

所以《内经》十分强调发挥病人的主观能动性，提出医患要配合默契。认为“病为本，工为标，标本不得，邪气不服”（《素问·汤液醪醴论》）。《明医杂著》也指出：“必须病人受命，坚心定志，绝房室，息妄想，戒恼怒，节饮食，以自培其根，否则虽服良药，亦无他用。”治疗不但要准确辨证，选用适当的治疗手段，而且要健全志意，控制情绪和行为，自我调节精神活动，才能有利于疾病的痊愈。

《黄帝内经讲解-血气精神的重要作用》

“神明”，指人的思维，意志和整个精神活动。心，主宰全身，具有君主的职能，人的精神意识、思维活动，从心产生出来。心之所以主宰人体生命活动，产生精神意识思维，在脏腑中居于首要地位，是因为“心主血脉”和“心主神明”的缘故。精神意识活动虽与五脏有关，但都要受心的统帅和支配。另一方面，心主神明的作用，又是在心主血脉的基础上产生。《灵枢·本神》说：“心藏脉，脉舍神。”十分精僻地说明了心、血脉与神志三者的内在联系。中医学把精神意识思维活动归属于心，实质上意在强调神不能离开精的营养，精不能离开血液的营养，所以《灵枢，营卫生会》说：“血者，神气也。”后世医家李东垣也明确指出：“心之神.....得血则生”。...

肝为刚脏，喜条达而恶抑郁。肝气太过，失于疏泄，易于使急躁发怒。肝脏内寄相火，肝阳易于偏亢。所以将肝比喻为刚强急躁的将军。

“谋”，策划。“虑”，思考。肝主谋虑，与肝气的升发作用以及肝藏血的功能有关。当人们深谋远虑，筹划策略，进行紧张思维活动的时候，需要肝气的升发和肝血的供给，而肝血的输送，又赖肝气的升发，故张景岳说：“木主发生，故为谋虑所出。”

胆者，中正之官，决断出焉(5)

“中正”，古代（秦汉时代）考核人品的官职。“决断”，即判断决定。当人们对事物作出判断决定的时候，应持刚正果断的正确态度。此指胆有使人刚毅正直、不偏不倚，正确处理问题的功能。临床上胆气虚的患者，常表现为易惊、易恐、多疑、不决。可见胆在精神意识思维活动过程中，起着判断决定的作用。

肝胆在脏腑关系上相互为表里，肝主谋虑，胆主决断的功能，必须相互配合，才能进行正常的精神意识思维活动。肝性刚强果敢而善谋虑，但非胆不能决断，只有肝胆相互配合，才能既有谋虑又有决断，从而能正确处理事物。故《素问·奇病论》说：“肝者，中之将也，取决于胆。”张景岳也说：“肝气虽强，非胆不断，肝胆相济，勇敢乃成，故曰决斯出焉。...

“膻中”，这里指心包络。如《灵枢·胀论》说：“膻中者，心主之宫城也”。他处有指气海的。“臣使”，表达君主命令、意志的官员。此指膻中有保护心脏，代心行令的功能。外邪侵犯心脏，心包络代心受邪，所以具有保护心脏的作用。《灵枢·邪客》说，“心者，五脏六腑之大主也，邪弗能容也，容之则心伤，心伤则神去，神去则死矣。故诸邪之在于心者，皆在于心之包络”。心包代心受邪，故外邪侵犯心脏，常是心包先受影响，如叶天士所说：“温邪上受，首先犯肺，逆传心包。”心志喜，膻中为臣使之官，代心行令，所以能传达心脏的喜乐情志，心的喜乐情志由它发出。...

肾者，作强之官，伎巧出焉

肾为藏精之脏，贮藏先天之精和后天之精，肾精足能充养肉髓，补益脑髓。骨强则能耐受重劳，动作有力；髓足则精神健旺，精巧灵敏。张景岳说：“肾属水而藏精，精为有形之本，精盛形成，则作用强，故为作强之官。水能化生万物，精妙莫测，故曰伎巧出焉。”这说明体力的强弱，智力的发达与否，都与肾有密切关系。所以肾精不足的患者，常有腰膝痠软，四肢无力，精神不振，头昏健忘，智力减退等虚弱症候出现。...

主不明则十二官危，使道闭塞而不通，形乃大伤，以此养生则殃“使道”，相使之道。王冰说：“谓神气行使之道也。”即十二脏相互通行气血的道路。“宗”，指宗庙，引申为国家的统治地位。在十二官中，心为五脏六腑之大主，对各脏腑功能活动起着统帅调节的作用，所以心脏功能正则血脉运行流畅，神有所主，各脏腑协调统一，才会有正常的生理活动，所以说“主明则下安”。根据这个道理养生，就能健康长寿，终身不会发生重病，比拟一个国家而言，领导英明，各部门配合得好，国家就一定强盛。反之，如心脏功能不足，则人体脏腑之间相互协调的关系便会破坏，各脏腑都要受到危害，气血通行的道路也会闭塞不通，使形体遭受很大的损伤，就会影响人的健康和寿命。譬之国家，则必使天下大乱，政权不稳，这是必须引起深刻注意的。

《黄帝内经讲解-藏象-十二脏的生理功能及其相互关系》

心者，五藏六腑之大主也，精神之所舍也(1)，其藏坚固，邪弗能容也(2)。容之则心伤，心伤则神去，神去则死矣(3)。

“精神之所舍”，指藏神的处所。人的精神意识思维活动，虽分属五脏，与五脏的心理功能有密切的联系。但又由心产生，由心主宰，因此七精所伤，总由心先受之，而后影响他脏。如心神思虑过度则伤脾、心神忧伤太过则伤肺，所以从心主神明，直接影响着五脏六腑生理功能协调平衡这一点而言，心是藏神的处所，又是五脏六腑的主宰。正如张景岳所说：“心为脏腑之主，而总统魂魄，并赅意志，故忧动于心则肺应，思动于心则脾应，怒动于心则肝应，恐动于心则肾应，此所以五志唯心所使也。”

心为五脏六腑的主宰，为藏神的处所，其器质坚固，有心包络护卫于外，处邪不能伤及，而且也不容外邪侵入。

心主血脉，全身脏腑组织赖心血濡养而维持其正常机能，同时又主神明，为精神思维活动的中枢，所以五脏六腑在心的协调下，才能维持正常的生理活动，假如邪气入侵心脏，就会损伤心脏，以至神气耗散，人即死亡。

《黄帝内经讲解-藏象-心为五脏六腑之大王》

黄帝问于岐伯曰：愿闻人之始生，何气筑为基？何立而为楣？何失而死？何得而生（1）？岐伯曰：以母为基，以父为楯，失神者死，得神者生也（2）。

父母之精相合，形成胚胎，凝聚先后天精气构成人体，精气不但具有物质性，是构成人体的基本物质，而且还具有无限的生命力，人的生命活动就是构成人体精气的生命力的具体表现，所以称为神气，人有神气才能维持生命，失神气就会导致死亡。

《黄帝内经讲解-藏象-寿夭与先后天的关系》【】

《黄帝内经》

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

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

《黄帝内经》

血、脉、营、气、精、神，此五藏之所藏也(1)。至其淫泆离脏则精失，魂魄飞扬，志意恍乱，智虑去身(2)。

《灵枢·本神·》

题目

1. 魂、魄管理人体的平衡，其中-----管理高级功能，比如思想等；----管理低级功能，比如生理本能等。
2. 人要具有正常对待事物的能力，需要包括意、志、思、虑、智等五个不同的过程。其中对事物表象进行认识，在心中产生印象称为忆（意）；对事物表象认识的存储、积累称为----；对事物进行反复分析、比较的过程称为-----；反复思考的基础上，由近而远地估计未来变化的思维过程称为-----；最终人形成了能够正常对待事物的能力，称为-----；
3. 结合上节关于精的叙述，谈谈精与神在人维持自身阴阳平衡中的作用。

3.8 总结

人体运行框架

通过本章节的学习，我们应该建立起一个人体运行的基本框架。

- 1、人体的主要功能是运动、思维、感受与表达。
- 2、以上功能正常需要头、四肢、皮肉筋骨等形体组织处在一个适宜的人体内部环境中。
- 3、适宜的人体内部环境由精、神、元气、血、津液等几大要素共同维持，这些要素的数量要与形体的需求相匹配。

形与气相任则寿，不相任则夭（1）。皮与肉相果则寿，不相果则夭（2）。血气经络胜形则寿，不胜形则夭（3）。

《黄帝内经讲解-寿夭与先后天的关系》

- 4、几大要素以饮食、空气为原料，由脏腑转化产生，通过经络、血脉、三焦传输到全身。因此要想身体健康，需要脏腑的功能正常，经络血脉等通道通畅。

气血等基本物质，经络等脏腑组织的功能，是人体的根本，而人体的躯壳好象树木的枝叶。如果气血的强盛胜过形骸，是人体生命力旺盛的表现，就长寿。反之，如果不能胜过形骸，就夭亡。

《黄帝内经讲解-寿夭与先后天的关系》

- 5、脏腑功能中，因五脏对几大要素的作用最大，比如五脏藏神、心主血脉、肾藏精、肝藏血、肺主气等等，所以五脏功能最为关键。若五

脏失衡，对人体要素的产生、体内环境的形成影响最大，内经说治五藏者半生半死。

邪风之至，疾如风雨，故善治者治皮毛，其次治肌肤，其次治筋脉，其次治六府，其次治五藏，治五藏者，半死半生也。

《素问·阴阳应象大论》

光明教材对中医整体观的介绍就是人体是一个以五脏为中心，并通过经络系统，把六腑、九窍、四肢百骸等全身组织器官联系成有机的整体。也因此，五脏代表的人体地气五行的平衡至关重要。五行学说与阴阳学说并重，作为《中医学概论》第一章的内容，是中医学的最基础内容。

6、脏腑功能中，腑起到辅助作用。其中胃接受饮食，消磨后经过脾传递给脏腑全身，饮食残渣经过大小肠排除体外。同时腑还要接收脏在工作中产生的浊气废物，将之排出体外。

夫胃、大肠、小肠、三焦、膀胱，此五者天气之所生也，其气象天，故泻而不藏。此受五藏浊气，名曰传化之府，此不能久留，输泻者也。

《素问·五藏别论篇第十一》

关于疾病的轻重转化值得大家重视，通过几大要素的具体分析，我们知道脏最重要、腑其次，而筋脉皮肉再次。但是这里有一个很现实的问题：很多时候腑病或者皮肉筋骨病的症状表现比脏病剧烈。比如发热这个症状，中医认为发热是正邪对抗的表现。脏病之人正气不足，往往发热不明显，而腑病反而会有高热的现象。所以当脏病向腑病转化的时候，病人会觉得更不舒服。这种情况是比较考验医生的定力和技术的，如果不懂原理，处理不当，会重新由腑病返回脏病，功亏一篑。

特别值得一提的就是西医的消炎药。从中医角度看，某些消炎药是非常寒凉的药物，能普遍消灭体内实热，比较适合于身体强壮之人的体内有大范围实热的情况，虚热和局部实热都不适宜使用。比如局部实热，应该针对局部进行泻热的处理。如果大量使用消炎药，虽然这个局部的实热也能解决，但是其他部位的阳气也被大量消灭，变成阳虚的失衡状态。五脏阳气虚后，疾病容易由皮肉筋脉腑病转为脏病，这时病人的症状看似减轻了，但是实际上已经造成了更大的问题。中医是通过观察人体的外在表现得知这个情况。西医还没有发现这个道理，因为仪器设备还检测不了人体脏腑的阳气情况。但是西医通过大范围的调查，发现滥用抗生素会造成菌群失调，降低免疫力，造成各种副作用，其实这就是中医谈到的人体环境失调的结果。双方算是一定程度上的殊途同归。

现在很多难治的疾病，比如心脏病、肝病、肾病等等，都是因为没有明白这些道理。这类难治病一般都是五脏病，需要根据五脏的虚实失衡进行对应的补泻调节，使其恢复平衡。五脏恢复平衡后，则功能强健，会驱病邪向外，再根据病邪所到部位在腑还是在筋脉皮肉，性质是虚是实，对应调节，随证治之，直到病邪全部排出，排出形式可能是汗、吐、大小便等几种。

所以中医更强调疾病的动态变化，随时根据变化调整方药治法。所谓“用药如用兵”，道理就是如此。有人总想废弃中医理论，找到一种固定的方药来彻底解决心脏病、肝病、肾病等五脏病。这个想法是很难实现的。除非出现传说中的仙丹妙药，能够大幅度提升人体的精气神等正气，使正气强大到轻松排除各种病邪，使人恢复到年轻时的健康状态。这几乎是不可能的事情！

“观其脉证，知犯何逆，随证治之”，意为诊察病人现有的脉象和证候，了解以往在治疗上发生过什么错误，然后根据具体情况进行论治。这不仅是治疗坏病的原则，也是辨证论治精神的具体体现。

《伤寒论讲解-辨太阳病脉证并治上第五》

黄帝曰：外内之病，难易之治奈何？伯高答曰：形先病而未入脏者，刺之半其日。脏先病而形乃应者，刺之倍其日。此月内难易之应也。

《灵枢-寿夭刚柔第六》

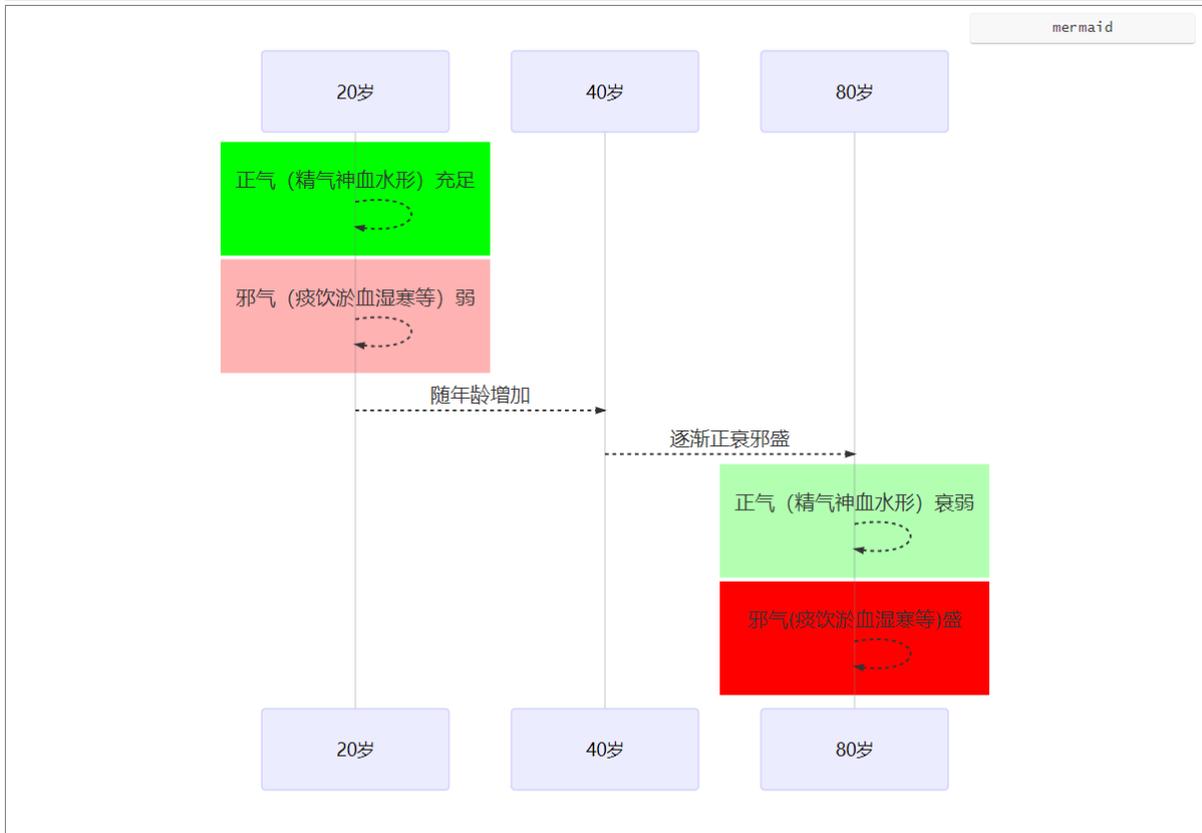
几大指标失衡的常见情况

	精	神	元气	天气	血	津液	形
正虚	精不足	神不足	阳虚	气虚	血虚	津液虚	肉槁、骨陷
邪实	精浊	七情太过、癲狂	阳亢	六淫太过、气郁、气滞、气逆...	血淤、血热...	痰饮	瘦、瘤...

理论上讲，人体的脏、腑、皮、肉、筋、骨全身各处，都需要这几大要素的平衡，也都有可能出现各自的失衡。比如肝可以有精的虚实、神的虚实、元气的虚实、天气的虚实、血的虚实等等，肺、心、脾、肾也是如此，皮、肉、筋、骨也是如此。这就是中医的证。辨证论治就是要分辨出哪些部位分别有哪种失衡，进而进行对证治疗。

教材《概论》的脏腑辨证章节，只是列出了一些常见的情况，比如肝只列出了肝气郁结、肝火上炎、肝火上亢、肝风内动、肝胆湿热、寒滞肝脉等几种情况，这些应只是常见情况，并非全部，其它脏腑也是类似。

人体随年龄增长，正邪变化



sequenceDiagram

```

rect rgb(0, 255, 0)
20岁-->>20岁:正气（精气神血水形）充足
end
rect rgba( 255,0, 0,.3)
20岁-->>20岁:邪气（痰饮淤血湿寒等）弱
end

20岁-->>40岁: 随年龄增加
40岁-->>80岁: 逐渐正衰邪盛

rect rgba(0, 255, 0,.3)
80岁-->>80岁:正气（精气神血水形）衰弱

```

```
end
rect rgba( 255,0, 0)
80岁-->>80岁：邪气(痰饮淤血湿寒等)盛
end
```

人随年龄的增长，肾精逐渐减少，供给给各大脏腑全身的阴阳气血也逐渐减少，正气就越来越不足。随着正气的减弱，排除邪气的能力也减弱，于是身体中积累的痰饮、淤血等邪气越来越多。正愈虚而邪愈实，人就逐渐衰老，疾病增多、变重。所以扶正祛邪是贯穿整个中医治疗、养生的准则，落实到具体实践中就是判断当前最关键的矛盾是正虚还是邪实还是两者兼有。若是正虚，则进一步分析是精、神、元气、天气、地气哪个要素不够；若是邪实，则分析是痰饮、淤血、六淫等因素哪些过多。

前面说脏病重于腑病，腑病重于筋脉皮肉病。但是如果把精与神考虑在内的话，精与神的层次还要高于脏。人在孩童时期，天真无邪，神思不乱，所以神足。加上肾精中的先天之精充足，精可补充一身的阴阳。孩童的形体虽未长成，但精、神充足，对身体阴阳失衡的调节能力很强，产生的气血数量超过形体基本需求，所以其生命力很强，活泼好动。

老人则相反，精、神都衰弱，导致脏腑功能下降，产生的气血不足以供养形体，所以行动迟缓，齿枯发落。虽然可以靠药物对脏腑虚实进行一定的调节，但是因其自身精神的调节能力已经很差了，所以效果也是有限。由此可见，积精全神才是健康长寿的根本。

先后天之本

脾胃为后天之本，脾从胃吸收水液营养后，传输给其它脏腑，是其它脏腑的营养来源。所以称为后天之本。

脾脉者土也，孤藏以灌四傍者也。

《素问·玉机真藏论》

肾是藏精之所，是精的大仓库，包含先天之精和后天之精。其它脏腑多余之精都收藏在肾。肾精称为元阴，所化元气称为元阳。前面说过肾精可以补充一身的元气和阴血。若肾精不足，则其它脏腑的平衡很不稳定，一旦出现阴虚或者阳虚，没有肾精的补充很容易发病。例如，对于脾，若脾阳不足，又无肾精转换的阳气补充，则可以出现下利清谷的脾阳不足现象，影响脾灌溉四旁的功能；心阳不足，可以有汗出肢冷，心悸脉迟的心阳虚的情况。对于膀胱，可以有小便清长，尿多尿频的膀胱阳气不足现象。如此等等...因此，肾被称为先天之本。

先天之本与后天之本互相依存。如果说先天之本是吸收精华的话，后天之本可以理解为存储精华。健康的人两者功能都很强壮。脾胃强的人，能够充分的从食物中吸收营养，供给脏腑，脏腑获得足够的营养水分后，有更多的剩余精华传送到肾收藏。肾所藏的精华足够多，在无特别的消耗情况下，可以更多的用来生骨、生髓。则该人体格强壮，牙齿坚固，头发茂盛，智力发达，运动敏捷。

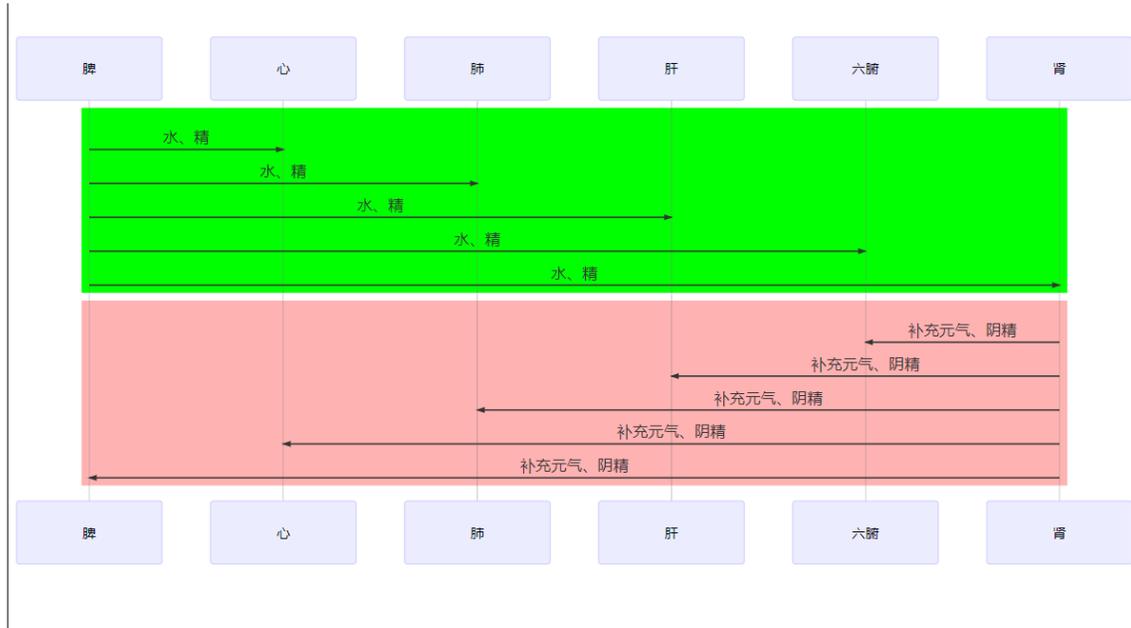
如果只是后天之本脾胃强壮，肾精不足，则有限的元阴、元阳只够供给最重要的脏腑器官。无余力传到到四肢、头部，则人智力下降，反应迟钝，牙齿松动掉落，头发稀疏掉落，运动迟缓无力。

如果后天之本脾胃再衰弱，无力消化吸收水谷精微，难以供给脏腑所需，则易患重病。严重情况，胃气绝，脏腑没有营养来源，人死。

胃者，五藏六腑之海也，水谷皆入于胃，五藏六腑皆禀气于胃

(1)。五味各走其所喜，谷味酸，先走肝；谷味苦，先走心；谷味甘，先走脾；谷味辛，先走肺；谷味咸，先走肾(2)。

《灵枢·五味》



sequenceDiagram

```
rect rgb(0, 255, 0)
脾->>心:水、精
脾->>肺:水、精
脾->>肝:水、精
脾->>六腑:水、精
脾->>肾:水、精

end

rect rgba( 255,0, 0,.3)
肾->>六腑:补充元气、阴精
肾->>肝:补充元气、阴精
肾->>肺:补充元气、阴精
肾->>心:补充元气、阴精
肾->>脾:补充元气、阴精

end
```

分析思路

了解了人体运转的原理后，我们就知道了中医的整体观的内容。人体的脏腑之间以及皮肉筋骨、四肢头部都有非常紧密的联系。因此在分析人体疾病的时候，要重视这种关系带来的影响。

下面以肺为例说明：

如果出现肺的功能异常，需要从几个角度考虑问题：

一、肺本身是否有失衡的方面？

二、肺所得到的资源供给是否有失衡？肺产生的浊气出路是否通畅？

三、有紧密关系的器官是否对肺产生了影响？

肺自身失衡

肺自身失衡要从其精、气、神、血、水、形的虚实角度考虑：

精：肺中之精是否有不足的情况

元气：肺中元气是否有不足？肺的元气是否过盛？

神：肺魄是否不足？七情之中，悲伤肺，如果有悲伤情绪过度而伤肺的情况？

天气：肺的天气是否不足？肺中天气是否受风、热、暑、湿、燥、寒的影响？

血：肺中之血是否不足？肺中是否有淤血堵塞？

水：肺中津液是否不足？是否有痰饮？

形：肺的形质是否受损？是否有其它形质类的瘀堵，比如工作环境粉尘造成的矽肺病等等。

肺得到的外界资源之入和其产生浊气之出各自是否失衡：

- 1、后天之本脾胃。脾胃供给给其它脏腑营养和水分。肺所需的精、营养、水都来自于脾胃的供给。如果脾胃衰弱，则肺得不到足够的原料，无法维持自身的能量供给，也无法完成血的合成。
- 2、先天之本肾。肾给其它脏腑补充元气和阴精。肺工作使用的能量除了来自精血所化，还有肾产生的阳气的补充。如果肾的功能衰弱，则肺也无法获得足够的能量。
- 3、脏腑之主心。心主神，管理五脏六腑之神。心神异常也可以影响肺的管理功能。
- 4、肺与大肠的表里关系失衡。两者作为一对阴阳，通过经络通道有相互作用，如果大肠气失调，则与肺的配合失常，也可以引起肺的功能异常。内经说腑受脏之浊气，所以大肠也是肺中邪气的一个出路，如果肺中浊气不能通过大肠排出体外，可以造成肺中邪实的情况。

紧密相关的器官的影响

- 1、五脏之间的五行生克关系失衡。从五行角度看，肺为金，与其它脏器的关系是克肝木、生肾水、被心火克、被脾土生。因此，生克关系的失衡也可以造成肺的功能异常。
- 2、空间关系影响，比如肺与心空间距离接近，同为上焦，病邪可能互相传递。《温病条辨》中提到肺部热邪可以传入心包，即是因为两者

相近。所以空间关系也是需要考虑的一个重要方面。

3、肺与肺经有通道相连，肺经的病变可以传入肺脏。

4、肺与皮肤对应关系。皮肤受风寒之类的外邪可以传到到肺。

肺作为一个脏器，有很多指标需要平衡，上面只是列出中医常用的一些指标。

如何判断

每个脏腑都有一些通道与体表相连，将内部脏腑的状态呈现在体表。因此中医是根据体表情况推测脏腑的情况的，这就是中医的司外揣内。

对于肺来讲，肺功能上主呼吸，开窍于鼻。所以呼吸的异常首先想到肺，比如咳、痰、喘等。脏腑皆有通道与舌相连，肺与心的状态共同对应舌尖部位。在脉诊中，右手寸脉处为肺脉。另外肺与肺经相连，所以肺经沿线的情况与肺的关系紧密，如此等等。内部失衡的状况，在外部表现上有很多可以捕捉的信号，熟悉这些信号，就能娴熟的判断内在脏腑状态。

比如肺阴虚的表现可能是干咳无痰，或痰少而粘，咽喉干痒，或声音嘶哑，形体消瘦，口燥咽干,午后潮热，五心烦热，两颧红赤，盗汗、甚则咳痰带血。

肺阳虚可以是吐涎沫而不咳，不渴，遗尿、小便数等。

肺中痰浊多的话，表现为咳嗽咯痰量多，色白而粘，容易咯出，或见气喘胸闷，喉间痰鸣等等。

这是判断肺部本身的状态。

如果肺的功能失常是由于外来资源不够引起的，比如说脾胃输送的资源不够。那么不单纯是肺得到的资源不够，其它脏腑也应该有资源不足的表现。据此可以判断病根在脾胃。如此一来，即使表面上是肺病，可能优先治疗的是脾胃。而脾胃调理好后，可能肺病就不治而愈或者大大减轻。

如是脾病影响四脏，分治四脏而不愈者，当治脾。周子干《慎斋遗书》说：“诸病不愈，必寻到脾胃之中，方无一失。何以言之？脾胃一伤，四脏皆无生气，故疾病日多矣。万物从土而生，亦从土而归。‘补肾不若补脾’，此之谓也。

《黄帝内经讲解-脾居中土，灌溉四傍，不独主时》

题目

1. 随着年龄的增长，人体的身体是一个----虚----实的过程，治病的大原则是扶-----祛-----。
2. 人体是以五脏为核心的，根据前面的学习，请分别叙述五脏各自的重要性在哪里？

第四章 判断人体失衡情况

前面介绍了中医理论下人体的重要指标：精、元气、神、气、血、津液、形。下面要探讨如何判断这些指标的失衡状态，以及如何调节这些指标的平衡。

中医的核心在于辨证论治。

证就是上述指标出现失衡的性质、部位和程度。比如精的失衡常见为精虚。血的失衡常见为血虚、血淤、血热。气的失衡可以有气虚、气滞、气郁等。具体到部位的话，可以有肝血虚、肾气虚等。如果按照三阴三阳划分部位的话，可以有太阳寒实，阳明热实等等。

辨证就是如何分辨证的类型的问题。对证进行量化测量是很困难的事情，现在的仪器设备还难以达到中医的要求。所以目前主要还是采用传统的司外揣内方法。中医认为有其内必有其外，内在气血能量的状态必然有外在的体现。一旦掌握了内在状态与外在表现的关系，我们就可以通过外在表现判断出内在状态，这就是中医四诊望、闻、问、切的道理。

人体的眼、面、脉搏等部位就像汽车的故障指示灯一样，能够表示出内在指标的各种问题。为了防止单一的指示灯故障，所以我们需要尽量多的收集各种指示灯提示的信息，进行综合判断。如果多个指示灯都指明是同一故障，才能比较准确的确定故障位置和性质，这就是为什么要四诊合参。

有时还会出现不同的指示灯表达了相反的故障信息，这时要根据经验判断哪个指示灯表示的问题更准确，需要进行取舍，并在后继的调理

过程中进行观察，判断取舍是否正确。这就是“舍脉从证”或者“舍证从脉”。

论治则是在准确辨证的基础上，确定调节平衡的方案，实则泻，虚则补。如果多部位出现多指标的失衡，则根据轻重缓急确定调节的先后顺序。

中医判断人的健康状态，首先要判断精、气、神。神为身体的管理者，气为身体的能量。两者有一个出问题，都易造成久病；两者同时出问题，则是危重病的标志。至于精，如果先天之精耗尽，则人正常寿命終了。

判断神主要观察目的状态，判断气要注意观察面部的颜色与光泽，具体在下面详细说明

色生于脏，各命其部。神藏于心，外候在目。

光晦神短，了了神足，单失久病，双失即故。

《诊法口诀浅释》

1、判断神的状态：

神藏于心，外候在目。

判断神的状态主要看两眼。眼光明亮、眼神灵活、目中润泽，目睛清莹，了了分明，此为神气充足。若是两目呆滞、目光晦暗、蒙混不清，是神气不足的表现。瞳仁散大，为肾精不足或将竭；瞳仁固定，为精绝神亡。

其次看神志是否清楚、反应是否灵活、说话是否有条理、发音是否清亮等等。

另外，注意是否是假神的情况。假神是指久病而重危的病人，突然精神转佳，言语不休，索饮索食，呼吸平匀，如同常人，这种假象，称为假神。假神往往是回光返照，很可能短时间即告死亡。

若神气充足，则人很少生病，生病也容易痊愈。反之，神气不足，则易病难愈，且容易得大病。

2、判断气的状态

中医以调气为主，所以中医判断气的内容也是最多的。这里简单介绍：面色、脉象、舌像、尺肤等几种方法的大概原则，算是索引，具体还是要参考教材诊断的内容。

夫色脉与尺之相应也，如桴鼓影响之相应也，不得相失也，此亦本末根叶之出候也，故根死则叶枯矣(1)。色脉形肉不得相失也，故知一则为工，知二则为神，知三则神且明矣(2)。

《灵枢·邪气脏腑病形》

1、面色

面色包括面部的颜色和光泽。一般来说面色光泽明润，为身体能量充足的表现，即使得病，问题也不大。

张三锡说：“五脏六腑之精华，上彰于明堂，...但当求其有神，虽困无害，神者色中光泽明亮是也，脉有胃气，同一理也。”

为什么面部的色泽能反应人体能量的状态呢？因为人体脏腑及各大主要部位的能量都是通过经络联系在一起的，而全身的经络都与面部相联。所以人的面部就像汽车的指示灯一样，能够反应内在各个部位的健康状态与故障。

“十二经脉，三百六十五络，其血气皆上注于面而走空窍”

《灵枢·邪气脏腑病形》

具体面部不同的部位与脏腑的关系，内容也比较多。《概论-诊法》不太详细，应该参看国医大师孙光荣主编的《口诀浅释》的望诊部分。

两眉之间，名为印堂，又称阙中，在面部中间的最高之处，是相关肺病的部位；印堂的上面，名为阙上，阙上到头发边缘，名为天庭，天庭处在整个面部最高最上的地方，是相关头面疾病的部位；阙上处在天庭和印堂之中，所以是相关头面及咽喉疾病的部位，印堂略向下，在两眼之间，名为山根，又称下极，是相关心病的部位……

《口诀浅释》

2、脉象

诊脉是通过人体一些部位的动脉跳动形态变化来判断人体内能量状态的方法。为什么动脉跳动的情况能够反应人体能量状态？因为前面说过，人的血液在血管中流动，是在气的帮助下进行的。气足则血液流动通畅，气不足则血流瘀滞。

十二经脉循行部位上均有搏动应手之处。因此，可以在每一经的动脉处，测候该条经脉所络属脏腑的功能活动。例如，中部天，

手太阴太渊穴，即寸口脉处，可诊候肺。中部人，手少阴神门穴处，可诊候心。下部天，足厥阴五里穴处，可诊候肝，女子取太冲穴。下部地，足少阴太溪穴处，可诊候肾。下部人，足太阴箕门穴处，可诊候脾，趺阳脉冲阳穴处可诊候胃。临证可在上述部位，测候所主脏腑精气的盛衰。

为了简便，现在普遍采用诊手腕肺经太渊穴的脉搏来诊断全身，即寸口脉。因为“脉气始于胃，输于脾、但百脉朝会于肺，需赖肺气的推动才能灌注于五脏六腑”，所以各脏腑病变在寸口脉上都有体现。

关于寸口脉的细节，内容也比较多，《概论-切诊》、《口诀浅释-切诊》《伤寒论讲解-辨脉法》讲的比较详细，大家可以参考。

3、尺肤

尺肤是指由腕至肘部的皮肤。内经认为诊察尺肤的紧急或弛缓，高起或瘦削，滑润或涩滞等状况，以及肌肉的坚实或脆弱，可以帮助诊断疾病

尺肤滑，其淖泽者，风也（1）。尺肉弱者，解亦，安卧脱肉者，寒热不治（2）；尺肤滑而泽脂者，风也；尺肤涩者，风痹也（3）；尺肤粗如枯鱼之鳞者，水泆泆饮也（4）。尺肤热甚，脉盛躁者，病温也，其脉盛而滑者，病且出也（5）。尺肤寒，其脉小者，泄，少气（6）。尺肤炬然，先热后寒者，寒热也。尺肤先寒，久大之而热者，亦寒热也（7）。

《灵枢·论疾诊尺》

尺部肌肉松软柔弱，是阴阳两虚的表现。阴精不足，则肌肉失养，阳气不足，则肌肉不用。所以不但肌肉松软柔弱，而且身体

困倦，四肢懈怠。

如果阴阳受损严重，阳气虚亏，则昏沉嗜睡，阴寒内生而畏寒；阴精虚亏，肌肉失养，则肌肉瘦削如失，虚阳上亢则发热，病情凶险：不易治疗。

详见《黄帝内经讲解-诊法学说-诊尺肤》

总结

现在尺肤诊法已经很少使用了，所以资料不多。脉诊和色诊还比较常用。除此之外，舌诊也是常用的比较方面的诊断方法，可以参考《概论》望诊内容。

脉诊与色诊有一个区别在于脉象更能体现当前的身体能量状态，而面色更能体现较长时间的身体状态。比如一个年轻健康的人初得病的时候，一般不易发生面色的变化，而脉象上往往有体现。而老年久病之人，面色不好，经过调理后，可能脉象很快能见到好转，但是面色的好转要经过一个相对长的时间。

面部色泽变化是五脏精气盛衰的具体表现，一般情况下新病不易引起色泽的变化。所以如果面色失于荣润，都是病久伤及五脏精气的表现，所以为久病。所谓“脉不夺”，是相对“色夺”而言的，意谓久病面部色泽的异常变化较脉象的异常变化更为明显，所以不能理解为久病没有脉象的异常变化。

《黄帝内经讲解- 色脉互参》

诊断总的原则是，无论望色、切脉还是舌诊，我们都需要先知道正常人的情况是如何的，比如正常的面色是怎样的？正常的脉象是怎样

的？正常的舌像是怎样的？然后才能知常达变，通过病人面色、脉象和舌像与正常情况的区别，来分析人体气血失衡的虚实，并施以补泻的调理方案。然后再根据调理后面色、脉象、舌像的变化，来确定调理方向是否正确。如此反复，最终将脉象、舌像调理到正常为止。

3、判断精的状态

前面关于精的章节介绍过判断方法，比如通过齿、发、骨、人中以及面部形态来判断精的多少。

齿为骨之余，肾主骨，精生髓。所以精开始不足的时候，先从牙齿上体现出来，松动掉落。进一步不足的时候，从骨骼上体现出来，老年人弯腰驼背、容易骨折。到比较严重的时候出现大骨枯槁，出现肩垂，项倾，腰折，膝败，脊骨突起的现象，这就表明肾精已经衰弱到相当严重，预后不良。

4、判断严重情况

望闻问切诊断的内容是比较多的，大家慢慢学习。这里先整理一些健康出现严重问题的情况，万一遇到这类问题，要做到心里有数。

若久病之人，本不能食，但突然反而暴食，这是中焦脾胃之气将绝的征象，称为“除中”，也是“回光返照”的一种表现。...

亡阴亡阳之脱汗，又称绝汗，常表现为大汗淋漓、汗出如珠，或汗出如油等，为阴阳离决之危证，多属难救。...

根据五行学说，面部之五色与五脏相生者为顺，与五脏者相克者为逆。如肾病面见黄色为土克水，为病难愈；若见青色，为水生

木，为病易治。肺病，面见黑色者，金生水，主病易愈；若见红赤，火克金，为病难愈。...

瞳仁散大，为肾精不足或将竭；瞳仁固定，为精绝神亡。...

鼻翼煽动，伴有高热者，多为外感之肺热壅盛，亦见于肺肾精气衰竭而出现之喘息。...

人中满，唇翻，是脾阳绝；人中短缩，是脾阴绝...

久病重病，处于衰竭状态的病人，若见呃逆，多为病情危笃难愈之征...

（小儿）疾病时指纹未出风关者，病势轻浅；指纹透至气关者，为病势深入，病情加重；指纹达于命关者，病势深重；指纹延伸至指甲端者，称透关射甲，病情多危笃难治。...

《中医学概论》

黑庭①赤颧，出如拇指，病虽小愈，亦必卒死；唇面黑青，五官黑起，擦残汗粉②，白色皆死。

注：

①庭：指天庭。

②擦残汗粉：五官忽然出现黑中夹白，好像擦汗时将残粉揩去后的面色，黑白明显的样子。...

善色不病，于义诚当①；恶色不病，必主凶殃。五官陷弱，庭阙不张②，蕃蔽卑小③，不病神强④。...

阳绝戴眼②，阴脱目盲，气脱眶陷，睛定神亡。

②戴眼：指病人眼睛上视，不能转动。...

言微难复，夺气可知。佻妄无伦①，神明已失。...

阳证出现阴脉则病危。...

心绝之脉，如操带钩，转豆①躁疾，一日可忧。

注：

①转豆，脉来象一连串豆子，颗颗累累的感觉。

本段是讲心绝脉。

肝绝之脉，循刀责责①，新张弓弦，死在八日。

注：

①循刀责责：如按在刀刃上，细硬毫无从容、生气。

本段是讲肝绝脉。

脾绝雀啄①，又同屋漏，复杯水流，四日无救。

注：

①啄：Zhuo，音镯。鸟吃东西叫啄。雀啄，鸟雀啄食状。

本段是讲脾绝脉，

肺绝维何？如风吹毛，毛羽中肤①，三曰而号。

注：

①毛羽中肤：形容鸟的羽毛碰到人的皮肤那样，轻浮无根。

本段是讲肺绝脉。

肾绝伊何？发如夺索①，辟辟弹石②，四曰而作。

注：

①夺索，按脉好像摸在长而散乱无序的绳索上。

②弹石：如摸在弹石上很硬很沉。

本段是讲肾绝脉。

命脉将绝，鱼翔①虾游②。至如涌泉，莫可挽留。

注：

①鱼翔：是怪脉的一种，如同鱼在水中游翔的状态。

②虾游：也是怪脉之一，好像虾游一样，静而不动，忽而一跃即去。

本段是讲鱼翔、虾游等败脉。

《口诀浅释》

头者，精明之府（2），头倾视深，精神将夺矣（3）。背者，胸中之府，背曲肩随，府将坏矣（4）。腰者，肾之府，转摇不能，肾将惫矣（5）。膝者，筋之府，屈伸不能，行则倮附，筋将惫矣（6）。骨者，髓之府，不能久立，行则振掉，骨将惫矣（7）...

大骨枯槁（1），大肉陷下（2），胸中气满，腹内痛（3），心中不便，肩项身热（4），破胭脱肉，目眶陷（5），真藏见，目

不见人，立死（6）。

《素问·玉机真脏论》...

面青目赤，面赤目白，面青目黑，面黑目白，面赤目青，皆死也（2）。...

口唇外翻是肌肉衰萎，足太阴脾气竭绝的征象...

虚里脉搏动停止不至，是宗气亏竭的表现。而宗气赖脾胃后天水谷精气化生，宗气亏竭又是胃气生化之源内绝的结果，所以主死。...

虚里穴搏动过甚，内动与衣俱振动，是宗气外泄，胃气将尽的具体表现。...

《黄帝内经讲解》

5、总结

精、气、神、血、水、形这几个方面都很重要。中医主要以调气为主，兼顾其他方面。

中医对于神和先天之精的调节能力有限，因此需要先要评估一下精和神。如果两者任何一个缺失过多，都预后不好。如果精、神尚可，也没有大量失血、大汗失水以及剧烈外伤造成形体严重受损等特殊情况，则大部分疾病是以气为核心的，具体就是围绕着气是否充足、分配是否均匀、运转是否通畅的问题。即便使用安神、活血化瘀、祛湿痰等方法，目的还是让气更充足、更通畅，进而带动血、津液的充足与通畅。

前面的内容是对教材在基础概念上的一个补充，对于大家在学习中难以理解的问题做一些浅显的阐述。大家在掌握中医的总体思路后，落实到具体问题的时候，应该详细学习教材。光明中医教材的内容是非常精华的，是老一代中医毕生经验的无私总结。

诊断方面，《概论》的四诊章节、《口诀》的四诊、《内经》的诊法、《伤寒论》的脉法，都很值得参考。

具体病种方面，《内》、《外》、《妇》、《儿》、《眼》、《喉》对各病种的辨证经验非常有价值。

用药方面，《本草》、《方剂》也值得参考。

总之，大家对人体运转机制比较清晰后，对精、气、神、血、水、形几个方面的平衡与失衡有了深刻的理解，再参阅各种资料，可达到事半功倍的效果，对于辨证可以做到得心应手。

针砭灸药属于技术范畴，只要辨证准确，对失衡的部位、性质、程度做到心里有数，具体的治疗手段可以随意选取，目的就是恢复平衡。

中医治疗八法汗、吐、下、和、温、清、消、补。实则泻之，虚则补之，热则清之，寒则温之；邪在上则吐之，在肠胃则下之，在表则汗之；

甚至除了中医的技术，也可以客观看待西医的一些治疗技术，如果能恢复平衡，祛邪不伤正，扶正不留邪，西医的治疗技术也是可以为中医所用的。

自学·答疑·实践·拜师

---谈光明中医函大的办学方法

光明中医函授大学副校长兼教育长

白永波

[编者按]本文是本刊创刊号发表的《继承·探索·改革·创新》一文的姐妹篇，是作者根据前文提出的办学思想，具体的论述办学方法。本文在函大第一次分校校长会议期间作了充分讨论，得到与会代表的赞许和补充。

光明中医函大的创办，是一次探索和尝试，我们希望得到广大学员和有志于中医教育改革的师友们大力支持，献计献策，使我们的办学方法日臻完善。

光明中医函授大学开学了，摆在我们面前最迫切、最实际的问题是什么呢？我想，不外乎三个问题：第一，学员如何学？第二，教师如何教？第三，校方如何组织教学工作？这是全校师生员工和社会上赞助光明中医函大的同志们普遍关心的问题。只有采取适宜的组织教学的方式和方法，才能体现光明中医函大的办学思想，才能达到预期的目标。因此，在开学之际，有必要做个说明。其中有些不够成熟的意见，希望大家纠正和补充。

一、自学

光明中医函大是一所全国性的函授大学，其教学方法是以函授为主，面授辅导为辅，那么，自学就成为主要的学习方法。靠自学是一定能

够学好中医的，这是古往今来毋庸置疑的事实。

自学，对于有些同志和长期靠课堂接受知识的学员，开始有些不习惯、不适应，因为他们对老师满堂灌、自己坐下去听讲，已习以为常了。所以，要想坚持自学，首先必须解决认识问题。要设法使学员认识到：依靠自学完全可以学到比较扎实的知识。其次，要引导学员逐渐摸索自学方法。自学的方法可以在借鉴别人经验的基础上，结合自己的实践，逐步摸索、总结出来。这就要求学员对于教材做到：一看懂；二质疑（提出不懂的问题）；三归纳要点并理解其精神。这个过程，是独立思考的过程，是培养分析问题、解决问题能力的过程。俗语说：“师傅领进门，修行靠个人。”意思是说，学生要做学习的主人。因此，学员要充分发挥主观能动性，既有求知的强烈愿望，又有求知的习惯和方法。只有这样，才能掌握与运用正确的自学方法。

学习中医，只要有一套完整、系统的教材，好的辅导材料，必要的工具书，以及临床实践的机会，就是广大学员学成中医条件。有了条件，加上毅力，是完全可以“登堂入室”的。同时，本校的教学内容、顺序、进度和方法，又是指引学员走向成才的一条道路。这就说明自学中医成才的条件和道路，已经展现在广大学员面前，因此，只要有坚强的毅力，通过自学就完全可以学好中医。

二、答疑

启发式教学，要贯穿在各个教学环节，这是本校教学方针所决定的。在教学过程中，学员必然要遇到一些不懂的问题。这些问题，属于普遍性的，由我们在本刊“解惑答疑”专栏上进行辅导讲解；属于个别性的，采用书信的形式辅导。我们的分校和函授站在组织面授辅导时，不是从头到尾地按教材上大课，也无必要照搬全日制大学的课堂教授方法。理由很简单，因为我们是函授教育，没有可能也不必要效

尤全日制中医院校。那种片面追求面授时数，忽视教学实际效果的倾向，是不可取的。所以，贯彻启发式教学方法，就有其特殊重要的现实意义。学员开动脑筋，才能钻进知识中去。答疑是老师的任务，而辅导的目的又在于答疑，那么，只有先搜集学员不懂的问题，再进行针对性的辅导，或组织专题辅导讲座（以至几个专题对整个教材内容的学习进行启发与引导），才能花较少的面授时数，收到较好的辅导效果。这种事半功倍的做法，应该提倡和发扬。

学员带着自学中遇到的难点、疑点阅读本刊和听辅导课，教师在辅导时进行集体答疑。无论是本刊作答，还是老师辅导，我们都力求做到：不仅给学员一个正确的答案，还要针对难点、疑点引导学员举一反三，培养学员独立思考问题和解决问题的能力。

光明中医函大的面授辅导要真正让学员感到“解渴”，对校方和老师提出了更高的要求，这就要求老师下一番功夫备课。特别值得注意的是，本校的课程内容与其他中医院校使用的教材内容不尽相同，教学要求的侧重点也不很一致。这就是说，不能把为其他中医函授班准备的辅导方法和教材照抄照搬到光明中医函大来。希望参加面授辅导的教师按照光明中医函大的办学思想，对学员送行面授辅导时要具体解决学员在学习中的困难，在探索函授教学方法的过程中，为中医教育改革、培养中医人才做出贡献。

三、实践

中医学是个实践性很强的学科，仅仅在课堂上是学不了、也学不好的。仅在课堂或书本上学习，只能是纸上谈兵。中医需要理论研究人员，也需要教学人员，但中医队伍的主体应该是能够防病治病的医生。要想成为合格的医生，要从自学中医之始，就高度重视临床实践，并尽力创造条件参加实践。

当然，要掌握中医理论体系并不容易。所以，要求自学者一方面要有文史哲的基础，一方面要有临床辩证论治的体验。有些理论，依靠读书或老师讲授是弄不通的。但是，一到临床，或经老师临证指点，或自己亲手诊治，其中的道理就迎刃而解了。中医是一门古老的医学，它阐述理论的方法和文字，由于年代久远，与当代科学迥然不同。因此，光靠字面上论长论短是远远不够的，必须通过临床实践加以阐述、验证、补充。通过亲眼看过、亲手治过有效的病例，才能理解中医理论，才能真正坚定学好中医的信心。

四、拜师

早临床、多临床是学好中医必要的条件之一。函大学员分散在全国各地，这就为临床实习带来了很大困难。这一点，正是中医函授教育的薄弱环节，也是当前中医教育普遍存在的困难。因此，我们倡议：入学之初，凡是有条件的学员，都应该“投亲靠友，就近拜师”。中医的理论和经验，除在古今医籍中记载的以外，还存在于广大在职中医、民间中医之中，这是宝贵的财富，我们的学员要充分利用一切条件，把这笔财富挖掘出来。因此，在职中医、民间中医、个体医、座堂医，都可以作为我们的老师。就近拜师，就可以使不同职业的学员在业余时间里，经常向老师求教，在参观——见习——实习的过程中，从接触中医诊治病人获得的感性认识入手，逐渐加深对中医理论的理解，逐步丰富临床辩证论治等知识。学到的理论和知识，又可从临床实践中不断得到巩固和提高。

拜师也好，师带徒也好，都是中医的传统教学方法，也是行之有效的方法。依靠师带徒这个形式，过去出了不少名医。古今中外，许多学科的研究生和其他人材，都少不了老师的指导。所以，光明中医函大采用这种方法，是完全正确的。

总之，要想保证函授教育的质量，学员要有正确的自学方法，教师要搜集自学中的难点、疑点、重点作为解惑答疑的内容，校方强调学员打好基础、就近拜师和临床实践的重要性，并采取相应措施，保证教学质量。我们要以开拓和进取的精神，广开思路，打破框框；又要以老老实实的科学态度，把我们的教学思想和方法落到实处。决不能搞大哄大嗡，也不能搞“一刀切”，这就是我们函大校风中的“务实”精神。只有这样，才能在探索中改革，在改革中前进，才能使教与学双方，为了一个共同的目标，努力办好光明中医函授大学。

以上为光明中医函大在创立之初，白永波校长关于函大办学方法的文章，发表于当时的校刊杂志《光明中医》。文中提到自学、答疑、实践、拜师是函大办学方法的四大特点，这是光明函大分校校长会议及与会代表充分讨论的结论，供光明教材学习者参考。

光明教材电子化公益项目

项目介绍

光明中医教材是原光明中医函授大学在1985年成立后，由当时诸多顶尖中医专家齐心协力编写而成，在中医界一直享有崇高的地位，是难得的中医学习资料，得到李可老中医的强烈推荐。光明中医学院2005年闭校后，范竹雯老师是教材主要保管人。

现原版纸质教材只剩下几十套，因保存的时间长，已有部分破损。为避免教材失传，光明中医网校在范竹雯老师的指导下，进行了光明中医教材电子化工作。

编写光明中医教材时，各位编者老师为了传承中医，都是义务奉献，未收取报酬。因此电子化后的教材也是公益性的，向社会免费开放，大家可以广为传播。我们希望中医学习者能人手一套教材用于学习。

本项目于2019年8月开始，到2021年1月，完成20门主要课程，近800万字。明细如下：

《05实用中医文献学》 《06中医学概论》 《07方剂口诀》 《07口诀浅释》 《08中医临证程序与辨证思维方法》 《10黄帝内经讲解》
《11伤寒论讲解》 《12金匱要略讲解》 《13温病条辨讲解》 《14本草备要讲解》 《15中医内科学》 《16中医外科学》 《17中医骨伤科学》 《18中医眼科学》 《19中医妇科学》 《20中医儿科学》 《21针灸学》 《22中医喉科学》 《23名医医案选读》 《25历代医籍选介》 《方剂讲解》

组织人员

范竹雯：指导

于云：顾问

张建德、金卓如：监督

戴金鳌：协助

李文强、高明哲：组织协调

何克敏：联络

分工

范竹雯老师及光明中医杂志社提供了光明中医原版教材，以及很多珍贵的历史资料。

于云老师是85届学员，优秀的光明中医毕业生，执业中医师，有30多年的行医经验，在山东烟台造福一方。在《针灸学》教材的电子化过程中，于老师指出了88年版本和94年版本的区别。根据于老师的建议，最终依据88年版本进行了电子化。

张建德、金卓如两位老师也是85届学员，优秀的光明中医毕业生，执业中医师。张建德老师执业于北京；金卓如老师执业于江苏。两位老师也对教材的电子化过程提出了很多优秀建议！

戴金鳌、李文强、高明哲为范竹雯老师弟子。整个教材电子化项目由李文强提出并主导实施，高明哲、戴金鳌协助组织人员、收集资料等工作。

这里向大家一并表示感谢!

工作人员及志愿者

具体实施电子化的人员如下:

小易、江东东、小何、朱明轩、小童、李文强、罗金群、李海燕、精修风敬、粟晓雪、肖肖、贾俨、王岐伯、林杰承、王莹莹、YXW、魏胜周、刘荣、张德、施前锋、浔浔、黄河、林沛桦、子木、夏至、刘书青、王凤池、陈以明

大家非常辛苦的做了大量工作，做了利国利民的大好事!

这里，我们代表光明中医前辈以及广大中医从业者、爱好者向以上人员致以诚挚的谢意，感谢大家的无私奉献!

纠正录入错误

电子化过程中难免出现错误，为了让电子版更完善，如果有录入错误的地方请按照链接中的方式反馈给我们，我们会在下一个版本发布的时候更正。点击[这里](#)

进度详情

计划分四个阶段完成:

第一阶段: 概论、本草、方剂、针灸，口诀，口诀浅析

第二阶段: 内经、伤寒、金匱、温病

第三阶段: 内科、外科、妇科、儿科

第四阶段：其他科目。

[详情点击这里](#)

如何系统学习中医？

任何学科的学习都是一个由浅入深的过程，学写文章要先学写字，做数学难题要先学加减乘除。学中医也是如此，一定要打好基础。现在社会上看似有很多中医爱好者，其中有人自称学习中医5年、10年，但是实际上能登堂入室者，百无一人。究其原因，就是没有进行系统学习，没有打好中医基础。

那什么是中医的基础呢？中医的基础就是阴阳平衡、寒热虚实、扶正祛邪、天人合一、三阴三阳、五运六气、气血精神、脏腑经络、升浮沉降、四气五味、君臣佐使等基本概念。这些概念对中医而言，就像文字对语文的作用一样，是最基础的东西，必须理解清楚。一个中医学习者如果对这些基本概念还模模糊糊，是不合格的，是很难学习和应用中医的！

中医发展最大的问题就是教材对概念的讲解都是抽象、模糊的，不够具体，导致学习者理解困难。而概念不清，自然无法应用，所以很多学习者半途而废，有人甚至转变到中医的对立面。在诸多中医教材中，虽然以光明教材口碑最好，但也有这个问题。好在光明教材非常重视经典，编写者又都是临床经验非常丰富的中医大家，所以在这些概念的讲解上，虽不完全清晰明了，但内涵也表达了十之八九。因此学习者在学完全部课程后，经过进一步的体悟，能理解中医的道理。将之应用于临床，行之有效，就成为了合格的中医师。所以光明中医教材受到很多中医的推荐。

一位85届光明中医学员讲他当年的学习体会时说：“开始学习《概论》、《本草》的时候也有很多不懂的地方，直到后来学完四大经

典，才豁然开朗，大部分疑问都得以解决。之后再学习内、外、妇、儿等课程，就如高屋建瓴、势如破竹。“网校的学员也是如此反馈，在前期学习的时候，很多人觉得很困难，大量不懂的概念阻碍了学习的进度，有的人因此半途而废。能坚持学完四大经典的学员，收获则很明显，真正达到了中医入门的程度，能治疗家人的一些疾病。

由此可见，想学成中医首先要有较大的毅力，要坚持学习，不要因为遇到困难就停止，等学完四大经典，就可融会贯通。

其次，要有解决学习疑问的办法。最好在附近找一位合格的中医老师，这样既可在遇到学习问题时请老师帮助答疑，又可以跟随老师学习一些实践经验。如果实在找不到合适的老师，也可在网校报名，请网校来帮您解决学习中的疑问。

中医的学习是有规律的，没有什么捷径。实践证明，越是想走捷径，反而越浪费时间。所以要尊重中医的规律，按照正确的学习流程打好中医基础，认真学完四大经典，再多加实践，学成中医不是难事!

A decorative border with intricate floral and scrollwork patterns in a dark brown color, framing the central text on a light beige background.

中医概念入门

李文强