

大千老师续讲内经

标红版



大千老师

续讲内经-标红版

目录

第一课 阴阳别论篇第七、灵兰秘典论篇第八、保命全形论篇第二十五	3
1.1 阴阳别论篇第七	3
1.2 真脏气	3
2. 灵兰秘典论篇第八	7
3. 保命全形论篇第二十五	11
3.1 治病五法	11
3.2 用针的原则	12
第二课 六节藏象论篇第九、五脏生成篇第十	15
1. 六节藏象论篇第九	15
2. 五脏生成篇第十	23
第三课 五脏生成篇第十	27
1. 五脏之生气与死气	28
2. 五色之奇脉	34
第四课 五藏别论篇第十一、移精变气论篇第十三	35
1. 五藏别论篇第十一	35
1.1 五脏功能的阐述	35
2. 移精变气论篇第十三	42
2.1 治病的标本	44
第五课 汤液醪醴论篇第十四、诊要经终论篇第十六	48
1. 汤液醪醴论篇第十四	48
2. 诊要经终论篇第十六	55
2.1 十二经之所败	56
第六课 脉要精微论篇第十七	59
1. 脉诊	59
2. 相诊	61
3. 五脏的作用	62
第七课 玉机真藏论篇第十九、经脉别论篇第二十一	68
1. 玉机真藏论篇第十九	68
1.1 感冒的治法	68
1.2 中医急救	71
2. 经脉别论篇第二十一	73
2.1 饮食的输布	75
第八课 离合真邪论篇第二十七、通评虚实论篇第二十八、太阴阳明论篇第二十九、 阳明脉解篇第三十、热论篇第三十一、评热论篇第三十三	77
1. 离合真邪论篇第二十七	77
1.1 病例二则	77
1.2 病邪的传变	80
2. 通评虚实论第二十八	81



1 第一课 阴阳别论篇第七、灵兰秘典论篇第八、 保命全形论篇第二十五

1.1 阴阳别论篇第七

1.2 真脏气

所谓阴者，真脏也。见则为败，败必死也。（《素问·阴阳别论》）

这句话要考虑一个真脏的问题。真脏气要是出现了，人就要死了。什么是真脏气。这次讲主要是简略地讲，关于这个理论构架和这个神气的一些重点，在原先讲《素问》时我已经涉及，这次我主要是借题发挥。

真脏就是五脏六腑这个真精气，真精气必须外面包绕着保护之气，在身体里面运动。作为里面的这个仁，果仁嘛，是不会漏的，一旦漏出来就死了。摸脉时真脏脉要是出现了，那人也就完了。所以说这个脉象上都要体现这个胃气，这个胃气包绕着，脾胃之气包绕着真脏气，含含糊糊地出现，“犹抱琵琶半遮面”，道家讲“鱼不可以脱于渊”，渊比较深，像深潭一样，里面有鱼，鱼要是跳出来就死了，道德经讲的“国之利器，不可以示人”。这个就是重要的东西包绕在最里面，那么这个就是真气，你可以称元气，它不能漏，一漏就完了，所以说这个“真脏也，见则为败，败必死也。”。

比如说人去世的时候回光返照，那个基本就是真脏气发出来，最后一下发出来了。元气在里边守不住了，阴邪已经攻进去了，一下子逃出来了，散了，这个就是真脏见。脉怎么样呢？五脏者，见五种真脏脉。总之没有胃气包绕，是完全孤立的，像君主一样都逃出来了，你说他还能去哪儿啊？他连一个普通的农民都当不了，一般人的技能也没有，他逃出来必死。必须养在深宫里，他才能活，大家一层层包绕着他。所以说你看很多人要死了，突然他清醒好几天，是真精气外泄，没两天就死了。这话告诉我们什么道理啊？至宝要收藏于内，真正的宝贝要藏在里面，是不漏的。

阴阳及其相互关系

所谓阴阳者，去者为阴，至者为阳，静者为阴，动者为阳，迟者为阴，数者为阳。（《素问·阴阳别论》）

这个什么意思呢？为什么把这句话选出来让大家听呢，主要是讲两个方面。



一方面是告诉大家，阴阳都是代词。你说阴从阳，阳从阴，背后是什么东西？你要知道。是数还是迟啊？代表着是动啊还是静啊？是去还是来啊？是上是下，是大是小，是明是暗？不能说两个人在一起，因为一个阴阳的问题在掐架，掐来掐去谈的阴阳不是一个层次，那不是白谈嘛。

咱们原先说过，把附子当“阳”，把这个“阳”又比喻成人身的真阳，把附子就等同于真阳。本身这就是两种层次的阴阳，没有什么可比性。扶阳派吃附子，这不是闹了一个大笑话。什么是真气，什么是阳气，什么是附子，附子的辛热是代表着什么，这都要知道。不然的话你完全对不上号，他说的阳是指热，他说的阳是大，大和热那是相距十万八千里啊！

像一个人开门进来，坐在沙发上，比如说他开门，门是什么呢？门你可以说是少阳之气，也可以说是老阳。“开了少阳”，然后走，走你可以说是阳了；然后碰到了一个沙发，这个沙发是阴的，“他坐在阴上”。端起了一个杯子，一个杯子你可以说是震，震就是少阳。“端起来一个震”，你说这话说完了，谁能知道是什么东西啊？谁也不知道。所以你必须清楚背后阴阳的指代，推开门，门是阳的；坐在沙发上，沙发是阴的；端起一杯茶，茶是少阳。你这样说大家能听懂，你要是不把后面的东西说出来，谁也不知道你阴阳说的是什么。所以说这个告诉大家阴阳是代词。代的是后面具体的东西，像他和她，你要知道他，单立人的他和女字傍的她，后面是谁，咱们说他去了哪儿？找另一个人谁谁谁，这个你就知道了。

第二个方面是“去者为阴，至者为阳”。这个简单跟大家说一下，阴阳错行，往往一个事物，阴气阳气在里面是错行的。什么叫错行啊，就是对着行，就像马路交通一样，是对着开的，阴阳错行，构成了一条马路。一条马路从北京到上海，或者说到保定，这是条路，有头有尾，中间跑着阴气和阳气。这个阴气阳气，“去者为阴，至者为阳”，就是一个去一个来嘛。阴阳错行，或者阴阳两股气在里面流动，相反的方向流动，拧在一起，构成了一段气，这个气你就可以说是公路，这样来理解。所以学这个术数应该知道，阳者顺阴者逆嘛，阳生则阴起，阴生则阳起。这个术数对于以后咱们学经脉的时候也会用到的内容，非常有利，所以在这跟大家提一提。

阴争于内，阳扰于外，魄汗未藏，四逆而起，起则熏肺，使人喘鸣。（《素问·阴阳别论》）

为什么把这一段给大家拿出来，要告诉大家几点，“起则熏肺”的“熏”字怎么理解，“阴争阳扰”怎么来理解。

比如现在这个很多人，尤其得慢性病的，不是单经单脉的问题。比如说不是这个足少阴经有问题，太阳经有问题，手少阳有问题，不是这么回事，而是整体气团出问题，是整体的阴阳二气出问题。像一个夫妻俩天天在家里打，阴争于内，阳扰于外，阴阳离合，不和睦，不是一团融融和气。

它这里“阴争于内，阳扰于外”，什么意思呢？就是说它这个阴气，代表在里面的气，里面什么气啊？五脏六腑之气。五脏六腑之气相争于内，谁也不让谁，大家谁也不团结了，互相仇视，这个叫阴争于内。这个“阴”是代表“里”，气争于内，五脏之气，可以再加上六腑之气。那么阳扰于外呢？也就是营卫之气。营卫四肢之气，眼耳鼻舌之气，也可以说是六腑之气，在外边之气，扰于外，扰动于外。你可以说是起居不节，饮食不当，劳苦不得安居，阳扰于外，阴争于内。

那“魄汗未藏”呢？就是说你的这个表气，营卫表气不固，出虚汗，盗汗。很多人一虚了，他还怕冷，还出汗，天天虚汗不止，一动一身汗，“魄汗未藏”，就是他这个经气不稳。里面一争，外面受干扰，整个营卫之气全乱了，这个人经常往外漏泄，漏汗嘛。“四逆而起”，四方逆气都起来了，因为是里外都不安宁，当然什么病都来了，头疼脑热、食欲不振、大小便都不好、便秘、溏泄、浑身无力、头晕眼花、目眩、记忆力减退、躁扰，什么都来了。



那么它这个讲的“四逆而起，起则熏肺”，什么叫“起则熏肺”？逆气从下而上，蒸腾上来，化成云雾，阳热之气，它就整个“熏”。大家一定要理解这个熏字，你要不从这个神气，气学方面来讲，你无法理解这个熏字。咱们说这个什么肝邪克肺啊，什么火热刑金啊，这些解释都不好，都不如这个熏字解释的好。你搜一下《内经》，很多地方用到这个熏、蒸，它用来比喻这个一股阳燥之气，邪气啊，上熏于肺，使肺喘鸣，熏到肺里边，全都在那儿咳喘，鸣叫。比如说有的老年人肺结核，阴虚的肺结核，肝气不畅，沿这个肝经上窜于肺，不断地去熏这个肺，呛这个肺，烟熏火燎，熏这个肺，所以这个肺不能肃降、清静，它就这样喘鸣不已。那么治法是什么呢？首先调畅神气，调畅整个气机，气机安宁，再看有余不足，不足补之，有余泻之，调畅它。使这个熏蒸之气能够有所收敛，然后肺不受到熏蒸，慢慢就好了。

那么这句话主要告诉大家两点：第一现在很多人得病都是阴争于内，阳扰于外。第二个就是告诉大家熏字的含义，熏字怎么理解。

阴之所生和，本曰和。（《素问·阴阳别论》）

这句话告诉我们什么意思呢，就是说阴阳二气在于和、调，不能过于阴，也不能过于阳，不能过于刚，也不能过于柔，众气调和，五行相生，这个曰和。

是故刚与刚，阳气破散，阴气乃消亡。（《素问·阴阳别论》）

它这个刚刚相碰，两阳，两种刚气相碰则破散，阴气也就跟着消耗掉了，什么意思？就像两个人打架一样，两个男的谁也不让谁，打一通；比如两个国家，打起来之后就是整个的国库都消耗光了。这个阴气就代表资粮，粮食都打光了，两败俱伤嘛。所以说我们不管是做事还是开方啊，为人处事啊，都不要刚刚相碰，这个都太硬了，一定要以柔克刚，或者想办法调化。你不能见病就直接硬来，这个非常不可取。经脉不通就硬通，有寒用热药来顶，有热气起了拿寒药来压，这个都叫刚刚相碰。我们一定要通过《内经》的原文不断地去引申。比如说我开的这个口腔上火的，类似的这种病，都不完全用绝对清热的药去泻这个火，为什么呢？因为溃疡很多是这个心火肝火啊，腾一下起来了，起来之后，郁火盛，你只要把这个郁一散，调开了，这气一散，热气不就没了嘛。没有必要去泼冷水、芩连、知柏啊，就上了，这种苦寒的药容易伤胃，那个火容易清过了。不妨加一些白术，陈皮，麦冬这样滋养调化的药在里头更好，所以说大家开方一定要注重以和为本，以调化为本，不要刚刚相碰。

一看这个寒起来了，一看是虚寒怕风怕冷，干姜附子就上了，这都不是特别理想。因为我们讲过，开方要开中气，要对身体有好处，和身体的正气相合，这种方能开。不要开过苦的，味道过于奇怪的，病人很不愿意接受的味道的药，这种药往往对正气有损伤。没有治病，还没逮着病贼，先把这个正气消耗的差不多了，这样的事情非常多。所以我建议大家呢，在行医的过程中要注意。

比方说这个刚刚相碰，阳气扩散之后，阴气消亡，阳没了，阴也没了。兵消耗光了，这个兵消耗粮食，粮食也都没了，这个告诉大家要调和治病，不能硬来。这第二呢就是说，阳气没了阴气也就没了，这个阴阳是相合的，不要敌视任何一方。调一方的时候要照顾到另一方，两个方面一起来调。要左右地做事，要进退地做事，收放地做事，缓急地做事，一定不要一边倒。像一个人一样一身中正，偏左也不对，偏右也不是，偏左的时候要照顾到右，偏右的时候要照顾到左，开方也一样。



阳加于阴，谓之汗。（《素问·阴阳别论》）

什么意思呢？“汗者心之液”，汗是液，体液之一，阴性的东西。这个汗怎么才能出来呢，阳气来温煦推动，这种阴液受到阳气的蒸迫，就从身体里出来了，所以叫“阳加于阴谓之汗。”

那么这个给我们什么提示啊？两点，第一，要想出汗必须用阳药。阳加于阴就推动出汗，比如麻黄、桂枝、荆芥、前胡、柴胡、川芎这些药，发汗的药，阳加于阴，谓之汗。比如我们得了外感性的疾病，不出汗了，那怎么办呢，用阳药加之于阴上，就出来汗了。桂枝汤要啜热粥，为什么啜热粥啊？热的，不是让你喝冷粥。很多人知道尤其是学伤寒的，麻黄桂枝汤，小青龙汤，很容易就开出来了，让他发汗，汗一出，表邪一解，人病就好了。但是他不知道，还有第二点，阳加于阴，谓之汗。你光阳，没有阴了，加不上这个阴，他也不出汗，出了汗，病也不好，有很多病人来一个阴虚体质，或者一个身体弱的一个体质，外感伤寒了，不断地用麻黄汤、桂枝汤，出了汗了，复烧，或干脆怎么吃也不出汗。那你就要想，阳加于阴，有阳也要有阴，拿阳药去发，你看是不是人体气血津液不足了，加不上这个阴，出不了这个汗，这种时候你要加一些阴药。哪些阴药啊？甘草、红糖、麦冬、党参、玉竹、黄精、阿胶，像这样子的一些阴药都可以，那这些阴药加上之后呢，你再阳加于阴，汗就出来了。很多这个学伤寒的，只知道阳不知道阴。你看我们桂枝汤里面姜枣草都有，桂枝还要配白芍，白芍和甘草酸甘化阴，桂枝甘草辛甘化阳，阳加于阴谓之汗。张仲景的（《伤寒论》）开的是夫妻方，里面既有阳也有阴，每一个方子都这样，十枣汤里面还加上大枣呢，麻黄汤，麻黄，杏仁、桂枝、还有甘草。白虎汤还要加甘草，都是这样。你不能上来都是麻附辛，不加别的，这就有问题了。

所以说这句话给我们两个提示，第一，要想发汗必须阳药推动。第二，必须在有阴液的基础上阳气才能推动出汗。你看治一个感冒发烧，现在你知道西医它对于这个基本上是疗效很差。很简单的一个问题，你只要学会了阳加于阴谓之汗。十有八九治感冒都不会差，而且不会出问题。在这里一再强调一下，第一个，对于体虚外感的人一定要加补益气血的药，增加津液的药，一种说法说外感不能用补剂，这个是不对的。你看麻黄汤有没有补剂啊，它还有甘草，白虎加参汤有人参甘草，桂枝汤姜枣草，说是补药留邪这个是个谬论。第二个，你加这个阴药，很多都是重浊的，有一派啊说这个药啊，用药一定要轻灵，用的那个药都是非常轻灵的花药叶药，不敢用根药，这个也不对。大气一转，其气乃散，阳加于阴把这个整个气团的气蒸腾起来，清浊之气蒸腾起来向外发散，这个没有关系。不用全都是上焦如羽，都是花花叶叶的药，没有劲儿，不能把大气搅动起来，也不能很好的迫汗外出。这两点大家要记住：第一点药对虚弱的人一定要加补药。对身体不虚弱的人，身体不是很强壮的人加个姜枣草没啥问题，加红糖没啥问题。最经典的一个方子，生姜红糖水，生姜为阳，红糖为阴，阳加于阴谓之汗。第二个治上焦如羽，这个是有问题的，如果你不加一些根茎类的药物，劲很大的药，它不能把这个大气蓬勃的转动起来，迫汗外出，那么这个是个阳加于阴谓之汗。

阴虚阳搏，谓之崩。（《素问·阴阳别论》）

什么意思呢？崩，崩是崩在下家，是血崩嘛。阴虚阳搏，阴气虚了，阳气很旺盛地去蒸迫这个阴气，就会导致血热妄行，从下边下血，吐衄下血。一种是吐血，一种是鼻子衄血，一种是下血。有一种是因为阴虚阳搏，阴气虚了，阳气太盛把这个阴气，这个阴血沸腾起来了，沸腾的不知道从哪出来了，就把血管撑破，直接就从下边出，从上边溢。这个阴虚阳搏，谓之崩。

那还有一种是病理性的，本身是个阴虚的状态，怕寒阴虚。所以大家不要老认为这个阳虚才怕冷，阴虚阳虚都怕冷，气团弱了就怕冷。很多人血虚，血虚怕冷、出汗，你不能说血虚的人不怕冷，整体的气团一衰，抵抗外界的能力一弱，他就怕冷。再一吃热药，本身阴就虚，再吃一些辛热的药，导致阳气盛，容易出现阴虚被蒸迫的病理现象，如发斑发疹。口腔溃疡，严重的吐衄下血就



会出现。那治法怎么样呢？很简单，把这个阴血补益起来，就像这个水在炉子上烤干了一样，沸腾了一样，水都快没了，赶紧去补水，不要再用这个阳药去攻，阴阳要平衡。阳加于阴才能出汗，阴少出不了汗，阳少也出不了汗。阴虚了阳气盛，那么就会产生血崩的情况，血都沸腾了，沸溢了，不知往哪儿走好了。

那这个是告诉大家什么呢？尤其现在，告诉大家养血的重要性，不要去经常用这个阳燥的，麻附辛，阳燥的，不能大用，即使用也要在阴药当中用。就像以前讲过的，没有拿起一勺盐就往嘴里送的，除非是傻子。一般都是把盐放在菜里面，放在汤里面。搅得差不多了再喝，这就是什么呢，这就是理解盐就是阳，水就是阴；你也可以理解盐就是阴，水就是阳，总是阴阳合和的。你喝的汤药也是一样，并非是良药苦口，很多捏着鼻子喝这个汤药，怪味邪味多了去了，凡是你非常反感的汤药，它很有可能伤你正气，不适合你。这就是给大家讲的“阴虚阳搏谓之崩。”

2 灵兰秘典论篇第八

黄帝问曰：愿闻十二脏之相使，贵贱何如？

岐伯对曰：悉乎哉问也。请遂言之！

心者，君主之官也，神明出焉。

肺者，相傅之官，治节出焉。

肝者，将军之官，谋虑出焉。

胆者，中正之官，决断出焉。

膻中者，臣使之官，喜乐出焉。

脾胃者，仓廩之官，五味出焉。

大肠者，传道之官，变化出焉。

小肠者，受盛之官，化物出焉。

肾者，作强之官，伎巧出焉。

三焦者，决渎之官，水道出焉。

膀胱者，州都之官，津液藏焉，气化则能出矣。（《素问·灵兰秘典论篇第八》）

这一段是教材里面人们津津乐道的一段话，那么咱们拿这个气学也来讲一下，作为一个抛砖引玉的作用。

这句话这样来讲吧，它这个里面呢，你要是知道气学这整个气理模型，你基本就可以理解清楚了，因为这直接涉及到五行、五脏、脏象理论，咱们在（《阴阳应象大论》）里已经讲得非常明确了，所以说这里我不想作为重点来讲，只是把这个道理讲出来就可以。



先讲五脏，“心者，君主之官，神明出焉”，我们说过，人身是万神之身，并不是神明只在心里有，都有。谁是大主啊，心是大主，心藏神明，所有的气之所动，情之所以都受心的控制，就像我们的思维一样，你现在想干什么，拔腿就做去，所以想干什么是由心来决定的，不是由脑来决定的。脑是计算的，心是你的整个心神发用的地方，这个咱们简单的来说。比如说众神集合之后，由谁来决议啊，就是由你的心，君主之官来决议，这里面就告诉我们学中医的，一定要知道不是脑主神明，是心主神明。

下面肺者，相傅之官，治节出焉。什么意思呢，肺主呼吸，主治节。相傅是什么官呢？相傅就是宰相，代君王行事的一个官。我们这个肺居上焦，华盖嘛，它的整个一呼一吸啊，直接主宰着我们身体的气机的运动。治节两方面：一是治，二是节。治是治理，节是节制。你看比方说这个治理，肺朝百脉，输精于皮毛啊，把这个整个的我们吃的东西，由肝位，推运到心，再由心推运到肺，再由肺输布到全身，所以说相傅嘛，把整个国家治理好。这个肺，同时它有节制的作用，它的呼吸直接影响到你这个气的气脉，这个气在脉当中的运行，它是一种约束，治理国家嘛，要有法律嘛，要有各种的安排，要做计划，都由肺来主。那这一块咱们不深入地来讲，大家往后看，慢慢你就会知道，现在来讲太浪费时间了。如果想具体知道五脏六腑是怎么回事，看那个（《阴阳应象大论》），有文字整理稿，也可听录音。

“肝者，将军之官，谋虑出焉”，将军干什么的？是打仗的，从底下往上打，征讨，不安分，相傅和将军正好是一左一右，一上一下，将相，一个从上往下，去治理国家，一个是从下往上，开疆扩土。将军之官，谋虑出焉，为什么是谋虑出焉呢？这个跟大家说一下，这个事儿没做成之前，没有出手之前，这是谋虑，出来了，出来就办事了，就是治节了。那么在下面的是肝，藏在下面，肺气明显地在上，下面不断地往上拱，拱什么呢，拱谋略，一个谋略一个谋略地传到心，心再给肺，肺直接治节。谋、略都是未出之气，肝就是未出，厥阴嘛，处在下面，慢慢地往上长，谋略慢慢就变成了章程，章程又去执行，就变成了治节，所以说它这是一个循环，谋略出焉。你看这个人，谋略在腹，为什么谋略在腹啊，腹有经纶，为什么不说胸中有经纶？所以，这个所有谋略的事情都是从下面出来的。

“胆者，中正之官，决断出焉”，什么叫中正之官？它叫胆，肝包着胆，是中精之官，中正之官。本身这个胆气，它在中间，是天罡之气，是由肝气化出的精微，胆汁嘛，藏着这个胆，叫中正之官。看这个人中正不中正，看鼻子。内脏取决于胆，决断出焉，决断是什么意思呢？谋略完了，谋略好了，谋而后定嘛，谁来决断呢，由胆来决断。肝酝酿完了，推运到胆，胆一决断就出来，决断之后上推于心，上推于肺，然后开始主事儿。后面还有十一脏皆取决于胆，不是主于胆，不是十一脏都受胆控制，不是那个意思，是取决于胆，不是主于胆。十一脏谋略来谋略去这事，谁最后把这个火儿点燃了，由这个胆来点火。它相当于一个传令官，这个跟大家交代一下。有很多人啊，他犹豫不决，那为什么犹豫不决，他胆气不行，不中精，不中强，不中用。有人摘了胆，肝气凝聚的劲儿就少了，光谋虑他决断不了。

下面，“膻中者，臣使之官，喜乐出焉”，膻中在哪，在胸膛，心的宫殿，叫膻中，臣使之官，谁的臣使啊？心的臣使，心是君主啊，干什么事，它一抖动，气向外扩散，都是由这个膻中来承担，喜乐出焉，君主气蒸腾在胸中，从而产生喜乐，心者喜也，一股祥和喜气集中在胸中，你看这人很高兴，胸脯也很挺，挺的鼓鼓的，很高兴。要不喜乐了呢，胸就塌下来了。

下面，“脾胃者，仓廩之官，五味出焉”，脾胃干什么的？吃下东西由脾胃消化，像仓库一样，不断的供应全身的粮草，仓廩之官，仓廩就是仓库的意思。五味出焉，五种味道啊，这五种味道啊，它是代表着形形色色的各种味道，不只是五种味，五五二十五种，再乘以五，变化莫测了。这里告诫大家，一定要知道辨别草药的好坏，人身的喜忌和这个处方用药，这个标准是什么呢？就是靠五味，很大程度上靠尝这个药的气和味，来辨别，这个是开方的一个准绳啊。但现在啊，别说大家知道什么味了，你能认识这个药就不容易，很多开了半辈子的草药，不知道草药长得什么样，什么味，还在拿笔在纸上写方。



下一条，“大肠者，传导之官，变化出焉”，什么意思呢？就是脾胃把这个食物消化吸收之后，最终推运到大肠再拉出去，变化出焉，变成屎了。“小肠者，受盛之官，化物出焉”什么意思呢？就是说这个脾胃吃了东西，推运到小肠，由小肠去吸收。受盛嘛，盛是盛宴，你吃的东西都是盛宴嘛，对身体来说，都是好的东西，由小肠来承受，盛也可以说是承受，受承之官都可以，总之就是说把这个由脾胃半消化的东西到小肠之后才完全的吸收利用。化物嘛，化出什么东西来呢？化出能给身体吃的东西，能被身体吸收的东西，它是一个过程，由脾胃的五味入口，到小肠化物，化物化了之后，吸收了之后，由大肠变出屎排出去。

问题一：不是脾主吸收吗？怎么小肠也主吸收啊？

这个问题这样来回答吧，食道，胃，小肠，大肠，都算脾胃系统范围内。比如说你肚子疼，脐周肚子疼，脐周这个位置按理说是小肠，实际还是按脾胃来治。泄泻，大肠泄泻，小肠泄泻，都叫脾虚，或者说脾实，或者说胃中有寒，或者说湿热，都这样来叫，都笼统地来叫脾胃。

问题二：“迟者为阴，数者为阳”，何为迟，何为数？

那么这个这样来理解嘛，你要脉迟，这团气偏阴，阴偏凝滞嘛，它每动一次都很慢，很迟缓，这个就说明偏阴性。如果很欢快的，动起来很快，脉啪啪啪的跳，你可以说它阳性的特征更明显一些。比如说动的慢又沉，阴性的特征明显一些。像溪水一样哗啦啦的不停的流，阳气很充足，但这个阴气、阳气就不是阴液、阳精了，不能这样理解。比如有一个病人他来了之后摸脉迟、缓，为人表情木讷，可断他是个阴性的疾病。如果脉数，脸发红，说话声音大，就可以断他是实病，有热有实。沉迟的脉是阴寒之证、阴虚之证。有的是因虚而迟，有的是堵在那了，过不去而迟，寒凝在那了，导致迟脉。还有的是整个气血虚弱下去了，整个一个气团，不充盈饱满欢快了、沉郁了，它也见于迟脉。这个不知道你明白没明白。关于迟数这块儿，你就理解，主要想告诉你，当你谈阴阳的时候，一定要知道背后阴和阳指的是什么，不要瞎谈阴阳。内经里面不是有吗，上者为阳，下者为阴；腹者为阴，背者为阳，胸为阳，腹为阴。表里是一对阴阳，清浊是一对阴阳，屈伸是一对阴阳，寒热是一对阴阳，不要把寒热做为阴阳的代名词，一说阴阳就往寒热上套就不好。很多人阳气是清冷的，这阴气反而是恼热的。所以说不要一想到阳就是热，阴就是寒。人身致养的阴气是温的，人身致养的阳气也是温的。

那我们接着来讲，“肾为作强之官，伎巧出焉”，这个历来有争议，什么叫做伎巧，什么是作强。我们从气学理论说一下，肾是干什么，藏在里的，藏精的，主骨生髓，主支撑的，这就很好理解“作强”了，在里面起支撑的作用，强梁的作用，叫作强。主心骨在这儿撑着，人、脊椎动物中间一条，肉贴上去，肾就主这中间这一条。比方说你看这人软塌塌的，没有脊梁骨，有脊梁骨了，这人就支撑起来了。作强就这意思。这“伎巧出焉”是什么意思呢？为什么肾主伎巧？肾主志主水，它里面主“伎巧”。我们说谋略，是由肝主持，伎巧就由肾主持，肾强的人博闻强记，思虑敏捷，肾虚了，脑子也不好使了，记东西记不住了，思维也不缜密了。水主志吗，伎巧出焉。那些心机呀，奇技淫巧吗，有一类这种人，他这个肾经特点非常明显，琢磨事情，计算啦，非常强，非常分明，属水形人，从这个伎巧出焉。为什么主志，我们讲过，它一封藏，藏到里面了，坚持时间非常长，志嘛，志什么意思，记忆讲，志向，长远长久，封固的。肾比较擅长。肾经不好，脑髓不满，记忆力不强，很多人过三十之后，记忆力明显减退，就是肾不行，记不住东西，藏不住了，原先这点事情都蒸发掉了，没有肾精了。

下一个，“三焦者，决渎之官，水道出焉”，三焦是什么呢？上中下三焦，“焦”可以理解成气运行的道路，“决渎出焉”，什么意思呢？一条条沟渠，不断地疏通沟渠，让气在里面不断地运行，十二经脉主手足四肢，三焦就在上中下胸腹、小腹，开辟气运行的道路。如果三焦壅塞了，三焦功能不强了，它这个气脉就会变窄，变得不流畅，不通顺，气走起来就费劲；如果三焦气旺，它决渎吗，不断开出新的水渠，开更多好的水渠，气在里面走得顺畅条达通畅，水道出焉吗。当然是渠刨出来，水在里面走，水就是气吗，人身就是一团气，气各行其道，在里面运行，蒸上蒸下。会望气就会发现人这个氤氲之气，上焦如雾、中焦如沤、下焦如渌，气分清浊，在里面清浊相干。什



么叫清浊相干？清气下来，浊气上去，阴气左行，阳气右行，旋转缭绕着在人体五脏六腑里折腾。它折腾的路线是什么？就是三焦，决渎之官，水道出焉，都走一条条公路，车水马龙在里面行走。

“膀胱者，州都之官，津液藏焉，气化则能出矣”，这个膀胱治下焦，它是水道，这个“州都”怎么理解。这个气行，有气穴有水穴，《内经》中单独论过水穴，水道所走的穴位叫水穴，水穴是藏津液，藏水液的。他这个讲的“州都之官”，指膀胱藏这种代谢的水液，最终以尿的形式排泄出去。“气化则能出矣”，这个我们要重点说一下，什么叫气化而能出？身体气饱满，它蒸腾的气液才能以尿的形式尿出去，很饱满的尿出去。不然的话，膀胱功能失效，该尿尿不出去，不该尿却淋漓不尽。前列腺炎吗，男女都会有。由于肾虚导致整个气团虚，使得这个气蒸化无力，人的尿就尿无力。你看小孩尿尿可以尿很远，气很足，膀胱力很大，很鼓，象个皮球一样。随着人的身体五脏六腑的衰竭，气团的整体衰微，它蒸化的劲也越来越小，膀胱也开始缩缩，气瘪了吗。后面顶着的那个肾气也不行了，前面的膀胱就慢慢的萎缩。人老了吗，四五十岁，其实呢，它不是前列腺的问题，前列腺肥大，前列腺炎，很多都不是前列腺的问题，都是气化的问题，气化直接是哪的气化，脾气和肾气二气气化出了问题，没有劲了，皮球瘪了，往外撒尿很无力，尿等待，老漏尿等等，这种情况千万不要去导尿。有的还是尿癃闭，堵在那了，撒不出尿来，这样的一定要断虚实，实者可通，虚者千万别通。它自我保护性收紧，撒不出来了，或者撒得很小。这时候要搞气化，气足了，充盈了，皮球鼓了，就可以撒出来了。尤其慢性前列腺，不要去治前列腺，不要通，一定要补肾气、益脾气，调气团，使这个气团明亮起来，如果我们会望气的话就会发现，病人，尤其是虚弱的病人，他的气是灰色的。再根据五脏的病变表现出五脏的病证来，青色、红色、白色、黑色都是病色，后面还会讲。就可以理解整团气不明亮、不光鲜、不饱满，它没有气化去推动，所以尿它出不来。这块主要是大家这样来理解，前面的州都之官，这个都无所谓。

下面一句话，“凡此十二官者，不得相失也，故主明而下安”，什么叫不得相失啊？就是大家要好好配合，不要内斗内争，不相失，你拉着我我拉着你，谁也别拉下。故“主明则下安”，强调君主之官的能力，这君主心要精明明亮，下边就会安定；要是心中不安，神明乱了，下边全乱了。就象当老板一样，老板一乱，下边员工全乱。很多大家得的病不知道得的什么病，再加上别人一吓唬，晚上睡不着觉，白天吃饭也吃不下，什么事都乱套了。开始一门心思治病，全力治病，往往这样治病的效果不好。为什么？主不明了，故“主明则下安”，主不明则下乱。所以我劝大家得病了，一定要主明，你这身体就象一家公司，心就是老板，老板不安了，下边都乱了。“以此养生则寿”，十二官不相失，大家都好好的，你心里还很安定，做事不迷糊，兵来将挡，水来土屯，该怎么做怎么做，那么“以此养生则寿，殁世不殆。”

下一条，也是这一篇的最后一条，“黄帝曰：善哉！余闻精光之道，大圣之业，而宣明大道，非斋戒择吉日，不敢受也。黄帝乃择吉日良兆，而藏灵兰之室，以传保焉。”什么意思，就是刚才跟大家讲的，是精光之道，大圣之业就是宣明大道。大家应该以能听到这样的经文而感到光荣和庆幸，如果不在这个地方听，你别的地方就听不到了。这《黄帝内经》能够流传下来，对我们来说是一个宝藏。大家想一下，如果没有《黄帝内经》这本书，对于二千年的中医是不可想象的。《黄帝内经》是一本什么书？就是一本神气文化的一本教科书，综合性的一本书。这种神气文化，以《黄帝内经》的形式流传了下来，虽然我们不是以神气文化为代表的人类文化。所以说大家应该非常珍惜目前我们能看到这本书，并且有人能出来讲这本书。所以黄帝说的一点不为过，“善哉！”“余闻精光大道，大圣之业，宣明大道，非斋戒择吉日，不敢受也。”一定要斋戒、沐浴更衣，选一个好的日子，要把这些理论、经文记录下来。于是“黄帝乃择吉日良兆”，好的兆头好的日子，把这书恭恭敬敬的藏到了灵兰之室。灵兰是一个名字，一个专门藏经的地方，灵兰之室，以传保焉。因为黄帝恭恭敬敬的保存在这，我们今天才能看到，当然黄帝可以是虚指的，就是古人冒着各种危险，历尽千辛万苦，把这本《黄帝内经》保存下来。据我了解，《黄帝内经》错的地方不多，后来有的传到日本的版本，回头一看面目全非了。有的人还拿这个版本对照现在《黄帝内经》，对现在的《黄帝内经》提出质疑，如果你想质疑《黄帝内经》，首先你把《黄帝内经》百分之六七十读懂后，才可能有这个能力对《黄帝内经》提出质疑。不然的话就会乱了“精光之道，大圣之业”。



随着我们这次讲《黄帝内经》，往后你就会发现，这神气文化体现得淋漓尽致。基本就是神气文化的读本，多余的我都过滤了，大家只要看我标红的就可以了，没有多少，比较好讲。希望我这次讲，能够把神气文化的核心能讲出来。很多后面关于神气文化描述地非常精彩。不仅《素问》，《灵枢》也非常精彩，尤其到灵枢的刺法，针刺，到底什么是真正的中医，针灸之道是什么，读到后面就会发现，跟我们现在所接触的针灸，可以说有非常大的区别。针经之道是什么，一言以蔽之，神气，就是调畅神气，用针引之，就这一句话就可以了。

3 保命全形论篇第二十五

木得金而伐，火得水而灭，土得木而达，金得火而缺，水得土而绝。万物尽然，不可胜竭。
(《素问·保命全形论》)

什么意思呢？具体的我不想多讲，只想告诉大家，知道任何事物都要搭配来做，木要得金、火要得水、土要得木、金要得火、水要得土，过犹不及。木旺则需要金来消之，如果说木衰而金消，那么木就绝了。所以这个“伐”字我们要两方面来讲，伐得好，木有利，伐过了，木就完了，所以你在开方看病的时候，看了木气就要看对方的金气，如果说肝气强的，肺咳得厉害，肝气顶的，肝气衰了，有时候肺气肃降过于严重的时候，肝气升不起来，都是两方面来看。“火得水而灭”，火旺了就要用水来浇，火衰水大了，火就灭了。“土得木而达”，土要壅滞了要用木来疏通，脾胃壅滞了需要肝气来顶开一样，现在很多人肝气不舒，导致脾胃壅滞，便秘啊、吃得不香啊，很多都是木气不能达土气。“金得火而缺”，金要得火来锻炼，但金要是少了，火旺了，又被火所融化了。“水得土而绝”，水要受到土的制约，水才能流得好，水要多了，可能把那个地方给冲了，土多水溃水多土溃，那同样，如果说水少了土多了，那土就把水给埋了。之所以标这块儿，就是要告诉大家都要搭配来看，不要把任何一方偏得过于重。你们说金木水火土哪个好？哪个都好，哪个都不好，搭配起来就好。

治病五法

一曰治神，二曰知养身，三曰知毒药为真，四曰制砭石小大，五曰知府藏血气之诊。(《素问·保命全形论》)

第一个最重要的就是治神，前面讲过，《黄帝内经》就是神气文化，神在最上，其次是气，下面是形。那么第一要治神，第二要知道养生，看病是其次的。很多病人问，这病能不能去根呀，我经常对病人说，你一定要把养生贯彻到你的一生，不然的话这个病还会犯。如果这个病能去根，大家想一想，如果每一个病都能去根，这人是不是不死了。讲过很多次了。象吃饭一样，能不能让我吃一顿饭就永远不饿？是一个道理。如果有实证的，把实去了就好了。很多人病就是因为五脏气争，阴阳不合，气血不充实，肝脾肾气急，气机弱，气团不强，这样的病没有办法去根，你调强了，它自然就好了，弱起来还犯。所以说二要知道养身，到三才是“知毒药为真”，知道毒药它的偏性是可以治病的，哪些药能真真实实的能够治什么病，怎样搭配，这是我们开方的时候要考虑的。比如说有的祝由术，说祝由呀念个咒呀，病就好了。有的病呀实实在在吃汤药就能好。又祝由、信佛、念咒，我觉得没有必要舍近求远，敌人都攻城了，你还在烧香念佛，有什么用？赶紧拿起枪来、拿起炮来守城，这个最实在。很多病汤药是可以治疗的。没有必要去求神拜佛。“四要知道砭石



之大小”，什么叫砭石？是和针灸很类似的，砭石可以理解成针灸的代名词，砭是砭，石是石，要区分开来，知道针灸砭石是可以治病的。怎么来用，比如说针灸的九针，现在用的针主要是短针和长针，其实我们读到《灵枢》就发现古人是九种针。鑱针、毫针、铍针、锋针、圆针，很多短的长的深的浅的粗的细的取血的等等，不一而足。所以你要明白什么样的砭石，什么样的针灸，它起什么样的作用。那么“五曰知府藏血气之诊”，这相当一个诊断了，要知道你身体里面的具体的状况怎么样，血气怎么样、营卫怎么样、脏腑怎么样，你要有个了解，你才能用针用药。其实就是看你身体里的正气怎样、邪气怎样。

这块主要告诉大家几点，最关键的是治神，不能乱了神明，得了癌症，脑子一乱，精神一崩溃，谁也拉不回来，再往床上一躺，一放疗化疗，就不行了。第二要把养生，养身作为一辈子的事情，不能等到得了病再找大夫。第三要认真真知道每种药物的作用。第四，用针灸用砭石，要知道具体的用法。最后，要知道我们自身还有多少货，脏腑气血怎么样。

道无鬼神，独来独往。（《素问·保命全形论》）

道啊，不要搞得那么玄，又鬼又神的，有没有啊？有，但能不能当饭吃呀？不能，还得靠自己。气血衰了，能不能跳个大神就能好啊，好不了？可能他来了，用手一搭你很精神，他手一撤，你又躺下了。所以说如果大家自身的问题，不要求鬼神去帮忙，要“独来独往”。什么意思？气机是独来独往的，跟鬼神关系不大。那么气血盛壮还是衰弱由你自己造化决定，跟鬼神没有关系。奉劝一句，要从自身着想，对普通人来说，一治神，二治养身；对医生来讲知毒药为真，制砭石大小，并且要知道病人的五脏六腑气血多少，不要没有气血了，还在那里硬攻。病人都出了很多不良反应了，发斑发疹了，泄下了，还说是翻病呢，你说是行医呢，还是造孽呢，还在那里拿着灸棒就往病人肚子上灸，灸个大窟窿在所不惜，有那样做事的吗？

用针的原则

帝曰：愿闻其道。岐伯曰：凡刺之真，必先治神，五脏已定，九候已备，后乃存针，众脉不见，众凶弗闻，外内相得，无以形先，可玩往来，乃施于人。（《素问·保命全形论》）

什么是刺道？必先治神，要知道对方的神气怎么样，神明乱了不要治，神明可以的可以治，神明安定的五脏已定，如果神都乱了，今天信这个医生，明天信那个医生，天天在家哇哇哭，精神恍惚，五脏气全乱套了，不要用针，也不要用药。摆明道理，讲清病的实质，他能听得进去就治，听不进去就不要治，再小的病不要治。“九候已备”，九候代表你对他整体望诊的观察，上中下三部“后乃存针”，他神气安定，五脏气也安定，望闻问切也都有，之后才能用针，你才能知道往哪儿用针，敢不敢用针。“众脉不见，众凶弗闻，外内相得，无以形先，可玩往来，乃施于人”，一种全神贯注地观察对方，你能达到众脉不见，众凶弗闻，这样理解吧，它是讲邪气之精微或者正邪之精微藏得很深，不容易见到。“众脉不见，众凶弗闻”，一般人不能沉静，入到一种境界的话，看不到别的东西。“外内相得，无以形先”，安静当中，藏有杀机，这种杀机你看不到，也只有“外内相得，无以形先，可玩往来，乃施于人。”就是你能够入进去，知正邪之往来，才能识别。

“人有虚实，五虚勿近，五实勿远，至其当发，间不容瞬。手动若务，针耀而匀。静意视义，观适之变，是谓冥冥，莫知其形。见其乌乌，见其稷稷，从见其飞，不知其谁。伏如横弩，起如发机。”（《素问·保命全形论》）



这段话说的是病机渺渺，如果不能深入观察，你是看不到的。众脉不见，众凶弗闻吗，气机之发来了从那个经脉来，往哪个经脉去，不是进入这个境界的人你是见不到的。就像突然来一只老鼠，从这屋窜那屋了，你如果不是特别注意，是看不到的。“人有虚实，五虚勿近，五实勿远，至其当发，间不容瞬”，气机来的时候，马上采取动作，一刻不能容缓。“手动若务，针耀而匀。”针要带着神气，发光发耀，神气相得而均匀，拿这种针扎对方，你不能这边还干着杂务呢，用针去扎对方，这个就会导致病人和你的神气不相得，用针无效。没有这个境界的人，做不到这点。“静意视义，观适之变，是谓冥冥，莫知其形。”冥冥之中确有真机，莫知其形，你看不到它，也摸不到它，但是神气是存在的。“见其乌乌，见其稷稷，从见其飞，不知其谁。”只看到身影变化，不知道哪来哪去，神龙见首不见尾。只有很高境界的人才能捕捉到这一点，生机也好，病机也好。

“伏如横弩，起如发机。”你等待它，把那个弩哇，横过来，把箭挂上，随时准备射它，等了很长时间，突然看见兔子来了，马上扣动板机，这个意思。下面讲这个针灸的时候会讲到，一般的人出手穴位，就是在穴位上扎用针，关键的是等病机来了，才把针扎进穴位，而并不是病机没有来去调这个穴位。上工治神，这一段放在这儿，主要想告诉大家学中医和修炼密不可分，和你的心境是密不可分的。你只有到达那个状态，你才能发现这东西确实是存在。就像一个教室，里面乱哄哄的，一根针掉地上是听不见的，只有大家都安静下来，一根针掉到地上是可以听到。“见其乌乌，见其稷稷，从见其飞，不知其谁。”大家仔细考虑，这里面说来说去说的的是一个神机，只有用功之深的人才能体会。

“经气已至，慎守勿失，深浅在志，远近若一，如临深渊，手如握虎，神无营于众物。”
(《素问·保命全形论》)

这刺道嘛，经气已至，气过来后，确实有气大家不要怀疑，有神有气，构成我们这个形体。这个气，流动的气在经脉当中运行，在三焦当中运行。其它的气流溢出来，充斥到我们这个身体，内灌五脏六腑，外濡肌肉腠理。经气来了，慎守勿失。一定要拿这个针，把握到真气的来龙去脉。

“深浅在志”，想深的时候，你扎针要深，同时这个神呢要刻意的让真气往里面去。并不简简单单是一个机械动作，什么叫机械动作呀，扎针要扎得深就往深了扎，同时要用意念让真气往里面去。浅也一样，你要想像你这个真气布得浅，不要往深了布，这个非常关键，凝神凝得好，用意念用得好，我们扎针的效果会事半功倍。“远近若一”，走远走近，神气若一，不要有杂念，要沉静，要与病人的气场相合，这才能用好针道。“如临深渊，手如握虎”，扎针的时候，如临深渊一样，不能错一点，不能伤正气，抓住邪气。哪些是正气，哪些是邪气，手上都有感觉。扎到肉里面，没有得气的话，“如游空巷”，就像扎肉那种感觉一样，没有什么任何反应，突然肌肉蹬了一下，如鱼吞钩啊，这时气来了，然后再体会这股气是什么气，如何拿针去引这股气？往里去还是往外去，是泄还是补，怎么针下热针下寒，“深浅在志”，都是需要手身意三者合一去做，所以针灸相当于一种修炼，不是扎机械针。“神无营于众物”，不要有任何杂念纷扰，要专精一致，远近若一，这就是说练功的一种状态，这样你才能看到是谁，“从见其飞”，此为之真道，这才是真实的针道。

问题一：针灸为什么要上病下取，左病右取？

答：针灸不一定是上病下取，左病右取，近取远取。人的经脉一条一条的内连脏腑，外络四肢，把每一条经脉都比作一个人，比如说头上有病，阳明经有病，取之井穴历兑穴狠狠的扎一下，以出其血，它整个气就往下走。阳明头痛一下了就缓解了，就像一条蛇一样的，踩一下尾巴，头就回来了。扎针的目的是什么？就是使经脉之气发生变动。狠劲扎一下，整个经脉会大动一下，就像踩到蛇尾巴一样，所以说我们如果学针灸，扎针一定不要像西医那样扎针。要理解成十二条经脉是活的，是活物，扎尾巴头动，扎头尾巴动。比如说寒的胃痛，你取足三里，鼓动三里，会出现什么现象，它整个经气发生抖动，有可能会把寒气抖开，大气一转，其气乃散。相当于是把经气发生剧



烈的波动一样，所以说扎井穴的都主急病，井穴只有泄没有补，狠劲的扎一下，以出其血，非常疼。那直接影响经气的波动，达到去除实邪的作用。尤其是我们讲《灵枢》的时候，非常多的技法，左病右取，右病左取。缪刺是以左引右，以右引左。有时候它这个病邪和表现部位是两个方面，比如说左边面瘫，是右边有邪，右边面瘫，是左边有邪，当然是左刺右，右刺左。有的时候经脉是交叉的，所以说刺左边的经脉同时会影响到右边，只要你知道你是始终调动经脉之气，达到补泄迎随的效果就可以了，不一定拘泥于上病下取，左病右取。初期可能大家听着费劲，但是慢慢的大家熟悉这种表述方法和思维方式就好了，我讲《黄帝内经》无非是让大家知道神气是个什么东西，它怎么变化，怎么影响我们的身体，这个病又是怎么影响我们神气的。初期大家要知道，身体每一个东西都是活的，都是有生命，各种生命组合成你的身体，各条经脉都是活的，都是相感通的，五脏六腑都有神，你这样理解就好理解，它们能卷能伸，能大能小，能胖能瘦，能亮能暗、能悲伤也能喜悦，每条经脉都是一样。

德明书院



4 第二课 六节藏象论篇第九、五脏生成篇第十

《黄帝内经》主要是从气学的角度来讲。所以标红的很多地方都是着重告诉大家，《黄帝内经》这本书是从气的层面展开论述的。如果现代人对气没有一个正确的认识，《黄帝内经》这本书没有办法来读。如果说流于阴阳五行、十二经脉，这样机械的辨证，而不知道后面流动的这个气，中医也没有办法学好。

我讲标红的主要是从气的基础上来讲。因为一个生命的构成是神气形，那么现在这个物质文明主要是在形上下功夫，西医是建立在解剖基础上，但是我们知道所有的形肉是由气化出来的，气是在后边隐藏的一个推动者。如果气你不研究，单研究气化出来的有形的形肉，会让我们进入迷宫。就像一个人在路上走，留下错乱脚印，如果只是去研究这个脚印，而不去研究这个人，那么你不知道这个脚印会把你带向何方。这是两种文明的区别，

内经文明源于神气，你不知道神在哪儿，神的运行规律是什么，也不知道气的运行规律是什么，那么很多常见病、很小的病，你都不知道如何来治。比如说一个发斑发疹，现在的人没办法，只能不断地在皮肤上用药，很明显发斑发疹是一个气的外化，你知道了什么性质的气在外化，那么你去治这个气，气消了，斑疹就消了，外用涂药是没有什么功效的。再比如发热，单纯的物理降温是不好使的。即便硬降下来了，那么后遗症也很多。那么学过气学的就知道，气为寒气所闭，在里面怒争，蒸腾化热，就产生了高热。今天看了一个小孩儿，他也是高热，我就跟他妈妈说，烧得越高越不怕，反而还害怕持续的低烧，因为这种高烧代表正气足，邪气盛正气很足，正邪交战才产生的高热，高烧起码说明一点：正气不虚弱。那么吃排寒的药，汗出而热止，邪气一下从体表上被正气振下来，振到地上，就像一个人勒住你的脖子让你呼吸不得，你拼命的一振，把他甩到地上，那你就好了。寒风一吹拂，人身的肌表被寒气所束，这时候你喝些热汤，鼓舞一下正气发发汗，喝点酒，一振，这约束在肌表的寒邪就瓦解了，这人的烧马上就退下来了。很多人一出汗烧就退了。如果你不知道气机的机理，那你对高烧就很害怕，烧得越高你就越害怕，所以我们一定要努力学习气机的道理。

5 六节藏象论篇第九

所谓得五行时之胜，各以气命其脏。（《素问·六节藏象论篇第九》）

各以气命其脏，告诉大家什么意思呢？它是以气命其脏，出现气字，这五脏是由于五种气所化，根据气的性质命名的五脏——心肝脾肺肾。大家在这儿不用深研究到底是哪五种气化，咱们原先都讲了，只是再次提醒大家，各以其气命其脏。

气淫不分，邪僻内生，工不能禁。（《素问·六节藏象论篇第九》）



是气淫不分，不是形淫不分，《黄帝内经》充满了对气的描述。

所不胜薄之也，命曰气迫。（《素问·六节藏象论篇第九》）

什么叫气迫呀，就是一股邪气过来逼迫你，你也可以用盛气，就是一股气压迫了另一股气叫气迫。

所谓求其至者，气至之时也。（《素问·六节藏象论篇第九》）

是气至之时，不是别的。见机而动，不啻终日，见那个机是什么机啊？气机来，比如脉气，邪气在经脉当中不断的鼓荡前行，它走到了某一个分间，拿手一摸，他这个邪气来也紧，很紧张地一下子过去了，好像鱼在水中一样，水微微一波动，你知道鱼来了，同样邪气来也是这样。正气来是宽以徐，非常舒畅的来，邪气来是非常硬紧的。非常怪的气都是邪气，正大光明的舒缓和畅的气是正气。这个不是嘴皮子上的功夫，是实际作为一个医生能够感觉到的。

下面我们讲针灸的时候都会谈到，感而通之就是我们要通过自身的感受，屋子温度高了低了是我们感受来的，不是说有一个指标在那儿放着。像现在空调车一样，空调车很害人，夏天外边很热，一进空调车很凉快，再一出去又很热，这一冷一热就容易使人致病。空调车的目的是让人寒，让人觉得舒服，现在不是了，是让人不舒服，不管是火车还是汽车，怎么可能把这个温度很准确的调到合适呢，不是大了就是小了。一般一调就是调大了，冷气放得太多，空调产生的冷气是硬冷气，很硬、很伤人、不和缓，就像勾兑的酒一样，很硬、伤人，酿造的酒和缓。

今天下午，我给自己勾兑了一个养阴茶，很简单，就是醋加白糖，酸甘化阴，喝起来很舒服。但是这个醋不是买的醋，是黄酒来做的，花雕酒开盖儿之后，放时间长了，变酸了变成的那种醋。那这种醋和咱们街上买的醋有什么区别呢，街上买的醋很多都是勾兑的，你一闻醋酸味儿很强烈，非常呛鼻刺鼻，喝了只有酸味没有香味。但是花雕酒变酸之后产生的酸味，是非常绵软和缓而又有香气，这种醋加白糖勾兑出的酸甘化阴的感觉非常好，喝起来口感相当不错。大家可以试一试，到超市买一瓶花雕酒，开盖儿之后放上几天，现在天气热，放上一个礼拜甚至更长时间，就会变酸，这种酸用来炒菜或者拌凉面，都很不错。

余闻气合而有形，因变以正名。（《素问·六节藏象论篇第九》）

气合而有形，气相合、相聚集而产生了形状，任何物体都是。《黄帝内经》这本书是讲身体的，是内经，有可能有本（《黄帝外经》）是讲大千世界的。所以说我们推而广之，万事万物都是气合而有形的。因变以正名，这个什么意思呢？因为气的形态发生改变而出现了不同的形状，比如水受热，成了气态，遇冷凝结成冰，变成固态，云也是，很多事物都是。气都是一气周流，但是气也因为它的形态不同产生了不同的形、事物，最简单的，轻清之气的上蒸为天，重浊之气的下凝为地，这就是天地产生。大家要知道神气形并不是气学中医发明的，神气形是自古就有的，是解释万事万物的，而且万事万物就是神气形组合的。神气不是某一个人发明的一个概念，现在对《黄帝内经》很多的注解，完全对神气视而不见，执着于十二经脉，跟大家说，神气理解不了，十二经脉也理解



不了。因为十二经脉是神气所化，你主人都不知道是谁，房子你还能整明白吗？十二经脉就像十二条河流一样，里面流的是水，水是什么呢，水就是气，水哪儿来的？水是神气运化产生的。

神气形之间的相互关系

天食人以五气，地食人以五味。五气入鼻，藏于心肺，上使五色修明，音声能彰；五味入口，藏于肠胃，味有所藏，以养五气，气和而生，津液相成，神乃自生。（《素问·六节藏象论篇第九》）

这句话大家不用深理解，天食人以五气，地食人以五味。五味也是气化，只不过是重浊的气化，味为阴，气为阳，气味都归于大气。气和而生，津液相成，气和合而生而有了我们的形体，还是气合而有形的这种说法。神乃自生，神从气中起，神依气，气依形，互相相生，相互依靠，你没气了神也呆不住。气旺神旺，神统气，都是互相关联的。所以说，大家学《黄帝内经》，要知道什么叫做神，什么叫做气，性质是什么样的。

前两天，有人问十二经脉的问题，这个再跟大家说一下。你把十二经脉比作十二条龙，这是有生命的，扎井穴的话会有什么反应啊？就好像扎到龙尾一样，这整条龙都会抖动起来。这十二经脉不是死死的让你在那儿去研究呢，是活的，咱们讲五脏六腑、四肢百骸、十二经脉都是由神所主，都是活的，是众多生命的集合体。五脏六腑是，十二经脉也是，你只要把十二经脉看活了就行。

脏象之间的相互关系

帝曰：脏象何如？

岐伯曰：心者生之本，神之变也；其华在面，其充在血脉，为阳中之太阳，通于夏气。

肺者，气之本，魄之处也；其华在毛，其充在皮，为阳中之太阴，通于秋气。

肾者主蛰，封藏之本，精之处也；其华在发，其充在骨，为阴中之少阴。通于冬气。

肝者，罢极之本，魂之居也；其华在爪，其充在筋，以生血气，其味酸，其色苍，此为阳中之少阳。通于春气。

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，其华在唇四白，其充在肌，其味甘，其色黄，此至阴之类，通于土气。（《素问·六节藏象论篇第九》）

藏象何如？涉及到一段大家耳熟能详的一段经文了。岐伯曰：心者生之本，神之变也；其华在面，其充在血脉，为阳中之太阳，通于夏气。那这个咱们不横着讲竖着来讲吧。心者生之本，肺者，气之本，肾者封藏之本，肝者，罢极之本，脾、胃、大肠、小肠、三焦、膀胱者、食廩之本。什么意思呢？我们说过气升降开合，里面藏五神。首先，咱们从肾来讲，肾相当于仓库，藏精，封藏之本，这个好理解，宝贝都藏在这里边，他不断地向外发越，发越给谁了呢？肾者封藏之本，发越给肝了，肝是罢极之本，这个地方有争议，什么叫罢极之本呢？你就这样来理解就行了，黑暗到了极点了，出现了光明。肾封藏之后，天寒地冻了，时来运转。这个人罢极到了极点了，否极泰来了，罢极之本，否极泰来，一阳初生。那么罢极之本之后，这个小苗长起来之后，少阳之气长起来之后，这个推给谁呢？最终他向上走，最终推给心，这个心飞龙在天了，到了心之后，他真正的发



耀开光了，成事儿发达了，整个的人的生机由心来推动，所以说心者生之本。不断地涌动激昂，不断地跳动，但是心的跳动光明、繁盛，是来源于肾的封藏和肝的罢极的，一点点推上来的，肾就像一粒种子一样，肝发芽了，到心就开花结果了。

肺者，气之本。什么意思呢？就是说心繁华的这种生机，以气的形式由肺推向全身。肺是大臣主治节，治理国家。心虽然是中心，但它还要最终是靠肺把这个政令传达于天下，肺通过什么来传达啊？通过气，气是本，为华盖，传达开来之后，慢慢的再收回来，好的东西再封藏起来，等待第二年继续发芽，大概就这么一个意思，那么他整个气机是这样流动的。那作用在神识这个层面呢？气的层面，神的层面呢？肾是封藏之本，精之处。你可以理解成它是更深的一个层面，精神它都包括了。精者，藏也，神者，变也，所以说神在心，心在相，这个是一个对待的关系。有精你上边才能养神呢，神精、精神。现在有很多人瞌睡，乏力，脑子不清楚，这个神上出了问题，但实际是精出了问题，精没有本钱去推动神识活跃。很多人萎靡不振、没精打采，这话已经说了，没精打采是没有精了。很多人尤其医生好像觉得阳气不足，实际不是这样的，是精气不足。你不断运动去调动阳气，升发阳气，这个是不解决问题的。这是由于精亏了，精亏就要养精。

所以说精神是两个层面，比如说有人事业低谷，家庭矛盾，整天没精打采的，有可能是神上出了问题，没有旺盛的生机了，生活没有希望，这要从神上来着手解决。还有一部分人是精上出了问题。一般情况，精神两方面都会出问题，既是精亏了，又没有生活的希望了。那怎么治呢？很简单，调畅心理，补精填髓。补精填髓不是一天两天能填起来的，要天长日久才能填起来，慢慢的精神面貌要改观，生活环境要变化，而且要给相当长的时间去恢复，这样精神才能慢慢好起来。双方面来影响，要两条腿走路，不要一根筋。说生命在于运动，天天运动，越运动身体越差，为什么呢，没有精了，不知道安养。有些人不断安养，天天在家呆着，越安养越差，为什么呢？不知道运动，所以说安养和运动要同时进行，其中这个度把握要靠我们的感觉，比如说你想动的时候就动，不想动的时候就要静，很简单。所以说生命的钥匙掌握在自己手里，掌握在感觉手里，不要看指标，不要听别人怎么说，安下心来自我去体察，那这说的是肾和心。

然后就是魂魄，肝者魂之居也，为什么叫魂呢，魂就是罢极之本的小苗往上长，它知道要去哪，它现在力量很弱，但它知道要干什么，发展到什么程度，这就叫魂。例如中国魂、民魂，这魂要是没了，自己都不知道去哪了，这就完了，没有生机了，所以魂也代表生机，代表精神，代表一种意志。为什么说龙魂啊，不说虎魂啊，龙代表升腾之气，代表希望，代表生机，所以说是龙魂，不说虎魂。那这肺，这个魄做虎魄，虎有魄力，什么是魄力？开张之力，你有了权利，你怎么用啊。魄是向下的，魂是向上的。魂就是我想往哪去，我一直有这个梦想，想考上大学，这就魂。我当了宰相，我要治理一方百姓，这叫魄。什么叫魄力啊，干什么事，决定这个违章建筑拆不拆这叫魄力。魄力是从上至下，魂就是从下至上，是神之变，也是神的一种表现。古代强调三魂七魄嘛，魂魄这个东西确实存在，气神的层次都存在，大家不要忽略了这个魂、魄、神、意、志这五种意识状态，一定要提到一个相当高度来看病、养生。好多人要是肺不大的话，肺气弱，干什么事都不敢干，犹犹豫豫没有魄力。胸廓要大，吐纳呼吸要有力，这就肺气好。肺气好，魄就好，魄好就敢干事情，很简单嘛，说话有力气，像虎啸一样。虎站在山头上，向下呼啸叫虎啸，象征着魄力的一种表现形式。

“大肠、小肠、三焦、膀胱者，仓廩之本”，什么意思啊，就是饮食之道，吃饭由这些东西来负责水谷精微，吃了之后，在这里走一圈。“营之居也”，什么意思啊，就是你停营养的地方，你要么不吃饭，营气就衰了，营气衰了，人就活不长了，所以说营之居。“名曰器，能化糟粕”，什么叫器啊，就是取食的机器，由脾胃，大肠、小肠、三焦、膀胱构成，脾，胃，大肠，小肠嘛，这四样都可以叫脾胃之器。

刚才讲的是精神魂魄。你今天有没有精神啊？包括两方面，一精足不足，二神畅不畅，精神两方面。

肾者，其华在发，咱们这个来讲啊，先讲肾，再讲肝，再讲心，再讲肺，这个循环来讲，然后再讲脾胃。什么叫“华”啊？就是气之头，气大部分藏在里头，要向外通过经脉发越出来叫



“华”，华者花也，像花朵一样。其华在发就是你看人发质好不好直接知道肾气足不足，比如头发枯燥肾气差，老掉头发也是肾气差。比如有一头秀发证明肾气好，整个身体好，所以观头发就可以观一个人的肾气。这个头发不仅仅代表肾气，五藏六府之气都代表，比如头发很硬、很粗可以断他的气硬粗，头发密可以断他的气密，头发很细应该是他整个气的性质很细，但是这种细好像很大程度上偏于下焦的气。我就见过一个同事，他的头发非常细，开玩笑像胎毛一样，像小孩的头发，那你可以断定他的气不坚强很弱，很容易得病，不容易长寿。可以看看《麻衣神相》关于论头发的，所以若一个人有一头秀发，像锦缎一样有光彩，可以断定这人身体很好没有大问题，不仅肾气好，整个身体也好。若再长得面如冠玉的话，那么这个人不仅身体好，而且可以说命也好，饮食起居无忧，是贵相。

肝者其华在爪，看指甲你可以断定肝气怎么样，肝硬化肝癌、肝上不好的人，你看看他指甲肯定会有变化，或者没有血色、有凹凸、有皱褶、有斑点。肝气旺盛、调达、充满气血，指甲就长得很好看、很鼓、很光滑、很舒畅，你就可以断定他就肝气足。那么反之，肝气就差，有横纹有纵纹有黑血泡都主肝出了问题甚至肾出了问题。有人说指甲上有小太阳，太阳是什么呢，那就是气顶出来的，气足则太阳鼓，小太阳就出来了，气虚小太阳就下去，这直接可以观察一个人气血的充盈状态，很准。大指是代表肾气，大指如果小太阳饱满证明肾气可以，如果大指都没有了，说明肾气很差了。再看其他指头，各有所主，各有不同的代表，大家可以慢慢来研究。所以任何一个部位都能拿来象，因为人是一个整体，你一个地方好，各个地方都差不了，一个地方差，各个地方都好不了。其中还有一些差别，五脏可能是盛衰不一样，但是一脏衰必然累及其它四脏，这是一定的。

下一个，心其华在面，你看这人面上有没有光华就直接断定这人目前的身体状况，不单单是看一个心智的情况。如果面色有光，光泽温润，那证明这人身体没有大问题。如果面色如土就是心气不强，肝肾都不好。其华在面主要是心，心是生之本，神之变，把整个气血推运开来，脸色红润主心气强，但心气强，是以下面的肝肾为前提的。观察一个人面部的时候，五脏六腑、整个人身体的状况都可以看出来，所以我们作为一个医生要善于相面，每一个人都可以过来相相嘛。一个人如果面色有光，基本不会出大问题，脸色无光，尤其鼻头没了光的话，这个人就要倒霉了。鼻主什么呀，鼻主脾胃，是中焦胃气所在，是最容易出光的地方，鼻子要是都不油腻没光了，这人身体就很差了。下面会讲到面相。怎么面诊来看病，这里面就不做重点来讲。总之，大家一定要凭感觉多看，多了解气是怎么反应出来的。

肺其华在毛，这个毛代表什么呢，就是我们的汗毛，其华在毛直接你可以说是其充在皮，汗毛不好讲，汗毛那么小，没法去观察，它到底有没有光泽啊？润滑不润滑啊？直接都从皮上来体现，所以我们说皮的时候，强调这个皮毛怎么体现肺的功能。

脾胃其华在唇四白，什么叫唇四白啊？嘴唇周围的这一圈，环唇叫唇四白，从嘴唇一直到下面的肛门，这个象都是仓廩之本，营之居嘛，就是给人们受营养准备的。那外露出来的上面你就看到嘴唇，唇四白，那么嘴唇厚的脾胃厚，脾胃不会出大问题，嘴唇薄的脾胃薄，容易出问题，拉稀、腹胀、肚子凉都会出现。所以说看一个人有没有食禄之气，饮食起居怎么样啊，直接你看他的嘴，嘴厚嘴红，嘴如涂朱，证明这个人问题不大，一张大嘴吃四方嘛。不管大小只要嘴唇薄，是脾胃力弱。相命的他们比较讲究，咱们就不多说了，主要从医学的角度来考虑问题。

肾者，其充在骨，其华在发。一外一内嘛，向外发，气化生毛发，向内变成了骨头。骨头是干啥的？中心嘛，为主干，肾是封藏之本，肾者作强之官，这个作强是作了一个骨架，首先肾在最里面，主根本，其充在骨，骨头好坏直接反应肾气的盛衰。很多老年人骨质疏松，走走路不小心咔嚓一下就骨折了，为什么会骨折呀？骨质疏松嘛，那为什么会骨质疏松呢？因为肾衰了，肾精不能充养骨，骨质就疏松，那你补钙有用吗？没有用，你就是天天钙片不断往肚子里送，哪怕静脉注射呀也没用，精气不能收摄，你贴不到骨头上，不能转为有用的骨气，即便是沉积在骨头上了，也长成骨瘤了，不会形成正气。所以我要告诫大家，补钙完全没有用。大家听清楚，把肾搞好了，肾气起来之后，有精气了，他自然就运动了，把骨头的骨密度搞起来了，不需要你去人为干涉。人是天生地养，从小到老不缺钙。缺的是什么呢？现在人们缺的就两个，一神一气一个精嘛，精神都不行，天天劳作在外患得患失，名色财利，精神都搞垮了，精神搞垮了，肾也就完了，肾一完了，骨



质就疏松了，走路每走两步或者一上楼，咔嚓骨就折了。那有人反映骨头关节老咔嚓咔嚓响怎么回事？膝关节肘关节咔嚓咔嚓，是缺油了，油是什么呢？也就是肾气，也就是精气、气血，气血不能柔软关节，关节缺油了就咔嚓响，那怎么办呢？不是什么滑膜炎，补养气血，气血上来了自然就润滑骨关节，润滑好了骨头就不响，没听说过小孩天天咔嚓咔嚓骨头响，所以说骨头很重要。知道骨头重要就越要保护好肾气，肝肾二气要保护好。

肝者，其充在筋。最里面是骨头，束着骨头的骨骼要动了，怎么办呢？就有了筋，筋包括一部分肌肉肌腱，能运动的有劲的都叫做筋。罢极之本，罢极了之后，否极泰来要动了，就靠筋来动，代表一种性质，血能养筋，筋养起来之后就能动了。人有没有力气不要看这人吃多少东西，能长多少精气、肝好不好代表这人筋好不好，不是肌肉多大，劲就有多大。很多人很瘦但能跑很快，也很有劲，内练筋骨皮，柔则养筋也是这个意思，所以不要看外在的块多大，练肌肉多大，例如肱二头肌，斜方肌，胸大肌，练这些肌肉没有意义。有人练肌肉练着练着死了，就是因为气血不流畅、肝肾疲惫了，所以大家要注意肝肾的保养，本立而道生，要把下面的本搞好，上面就好了。

心者，其充在血脉，最有活力的就是心脏和血脉，由下面的封藏种子变成小芽往上长，长到最后开花了。心脏不断地泵血，十二经中营卫之气不断地循环往来，其充在血脉，也就是生机之象。摸脉就是摸的生机，有力无力、宽窄、沉浮都从血脉中体现，生机之本都在里面体现，摸脉摸的就是气态。

肺者，其充在皮。一步步的从骨到筋，从血脉到皮，气从里面往外推，一直推到皮，推到最外面了、最高的地方。皮是约束一身之表的，也是气开到最外的地方，肾在最里面，然后是肝然后心然后肺，一步步来的，就像喷泉理论一样，喷泉从泉眼里喷出来之后，喷到最上面四散开来这就是皮，所以主治节。治就是治理、节制，皮肤把整个身体包束约束起来。人要没有皮你想想什么后果，所以通过皮肤是否润泽、毛孔大小、皮肤颜色来揣测心肺之气的盛衰，不仅肺气，心气也一样。皮肤光润，其华在外，说明气开得好，没有问题。皮要是塌瘪，说明气越来越萎缩了，像风干的橘子一样。现在很多女性爱美，喜欢美容，美容把皮肤搞好关键是在于肝脾肾三气要足，它做好支撑心肺才能好，心肺好了，皮肤自然悦泽。不要搞反了，光在脸上上用功夫没用，花那么多钱、遭那么多罪、用那么多时间只在表皮上做文章没意义。拿出那些时间多学学养生，好好搞搞肝脾肾，畅达心气，做一下深长的吐纳呼吸，把肺气搞起来，你的皮肤自然悦泽，悦是和悦，泽是光润。买昂贵的化妆品一瓶几百、上千，都在做无用功，有效果但一看是假的，走过来一看就知道化妆出来的。电视上天天保水保湿，其实都保不住的，一张皮越来越假，一点真实没有了，大家希望有一张光润的返老还童的面容，赶紧在下面用功夫，肝脾肾搞好，心肺气和畅。

黄不好，抹褐斑是肝气瘀滞在那里，肝脾的药有的有腐蚀作用，把外面角质层磨掉，里面的鲜肉露出来大家想想什么后果啊。为什么每个人都爱美啊？其实说白了是每个人都希望自己气好，但是她不知道美是来源于整个气团要和畅。要想各方面都好，把气团调好就行了。气团怎么能好啊？从五脏来讲，心肝脾肺肾要搞好，肝脾肾为本，心肺为标，光肝脾肾好了不行，心肺也要好，心肺好的前提是肝脾肾要好，这个关系大家要搞明白。很多人得了心脏病心悸、心气不衡、心突突的不舒服，很大程度上是由于肝脾肾导致的，《内经》上不是讲了吗？真心痛和厥心痛，很少有真心痛，到了真心痛这个人就死不治了，真正心脏出了问题这人就死不治了。厥心痛是五脏其他之气表现的疼痛，其实不是心本身的问题，很多人得的心脏病是来源于肝脾肾肺的，很多人心悸吃柏子养心丸、天王补心丹效果不是很明显，很重要的原因是结在下面不在上面。

脾胃者，其充在肌。什么意思呢？肥肉还有一些肌肉组织，能充养让你发福的叫做其充在肌。脾胃吃得好、吃的着，人就发福，肌肉就松弛，反之就消瘦。脾胃主营养，是营之所居，所以一个人肥头大耳说明脾胃之气壅盛，肥头大耳不是褒义词而是贬义词。什么状态最好呢？就是不胖不瘦，很有精神，显的不枯瘦也不肥胖，适中状态最好，脾胃之气化生的营卫之气最好。一个人心宽体胖和缓之气运行周身，脾胃宽缓之气充养肌肤。比如一个人做生意奔波劳苦就不会胖，往往生活安静就会胖，说明原来是急气、紧张之气，每一个细胞都紧张的不得了，没时间宽缓，整个气团是紧缩的状态就不胖，奔波劳碌不胖，但一旦安下来了，紧缩状态缓解了，每一个细胞每一个组织都放松警惕开始养膘了，人就发福了就胖了。所以咱们说脾胃者宽缓之气，有的人长期忧愁不乐吃不



下，得了萎缩性胃炎。什么叫萎缩性胃炎？就是胃缩缩着吃不下东西，为什么？就是长期忧思或者干脆不断饿着自己，最终把胃饿缩了，悲愁忧思肝气郁滞了，脾胃更没有宽缓之气了，吃不下东西了。这时候如何治呢？畅其气机，吃些开胃的东西，宽缓的东西，慢慢把胃撑起来，就又能吃东西了。不建议大家割胃，得了胃癌都不要割胃，只要能吃进去东西就有办法治疗，好吃的嘛，什么是好吃的？不是鲍鱼鱼翅是好东西，是能开胃的、吃了开心的叫好东西。一切跟着感觉走，你喜欢吃酸甜的就吃酸甜的，喜欢吃辣的就吃辣的，喜欢吃臭的就吃臭的，八成是身体需要。原先讲肝病的病人忌吃刺激的是不对的，不吃刺激的胃怎么开啊，胃不开气血怎么运化啊，所以在饮食上不要刻板跟着饮食喜禁表走。这是寒的，那是热的，虚寒的人不能吃凉的，连水果都不敢吃，水果不吃新鲜的生气从哪里补充啊？所以很多养生书既普及中医，又害了中医，害了大家，中医不是那样讲的。现在很多病人忌口，本身是虚证缺东西，又忌口，什么都不敢吃不行，牛羊肉不敢吃是发物，虾蟹也不敢吃，蔬菜水果也不敢吃，寒凉的东西一概不敢吃，光敢吃热的，什么是热的？辣椒是热的，你吃去吧！什么东西都要阴阳搭配、温凉并用，酸甜苦辣咸五味都要有，适口就好，没有那么多的喜禁，要根据喜禁表走就活的太累了。

肾者，为阴中之少阴，通于冬气，冬气封藏。到了春天肝气长起来了，小苗长起来了，通于春气。然后到心，到了夏天了，万物繁秀、百花齐放。到了秋天肺气，果实累累。然后脾胃缓和之气，寄于四时，通于土气，这就是整个一个气态的五脏变化。这里大家注意一点，脾胃最后一句话：此至阴之类，通于土气。至阴不是阴寒之气，不是阴寒的极致。阴是至养，像大地一样至养万物，像母亲一样，这个母亲做的很到位，至阴真是不错的好母亲养育儿女。所以古人讲阴阳一定知道后面所指，至是做到家了，阴是指母亲，指大地，指营卫，指养育身体的气血，这个东西到家了，通于土气。

凡十一脏，取决于胆也。（《素问·六节藏象论篇第九》）

“凡十一脏取决于胆也”，不是主于胆，是取决于胆。最后点炮响不响由胆决断，最后下命令取决于胆，胆气发下命令。

问：身上不同地方皮肤可能出现不同情况，手上的皮肤很好，脸上的皮肤又很差，这是怎么回事儿？

人身一团气，但很少有人能做到这团气和调如一，如果和调如一就能做到真人了。所以人身上有的地方皮肤好，有的地方皮肤不好，这很正常。一个大的原则：身上的皮肤好，脸上的皮肤不好，这个是好现象；反之，脸上的皮肤好，身上的皮肤很粗糙，这就不好了。相对来说，脸是外，向外开张的地方，身上的皮肤是里，一里一外，相对来说里好比表好要好。比如一个家庭，家里过得好就行，在外面无所谓，但反过来外面很光鲜，家里天天打架，这日子也没法过。相书上有讲的，身上皮肤要光滑，脸上皮肤不光滑是其次。现在人把功夫都用在脸上啦，这都舍本逐末了，脸上感觉很好，身上一摸，松松耷耷的，表明身体不好，其他方面也不好。还有的人脸上皮肤不好，手上皮肤很好，这也是好现象。手跟脸相比来说，脸更是外在，手才是内在，所以看一个人的面相不怎么样，但观察手掌还不错，主这个人还是比较充实实在的，只能说得到实惠了。有的人脸上长的很好，一看手长的很枯槁，以后要吃苦，外在光鲜，内里面差，就要痛苦。

问题一：为什么大拇指的小太阳反应肾？

一团气只要在局部形成一个小单位，这个小单位就有经络，就有心肝脾肺肾五气。像鼻子是一个小单位有五气，眼睛有五气，耳朵也有五气，凡是形成一个器官，就有五气，手也是一个单位，也有五气。肾主里，主下，你想想这五个手指哪个在下面？哪个是根部？大拇指是主肾的。那哪个主心呢？心在中间，当然是中指主心了，哪个主肝？食指主肝，小指主肺，无名指主脾。关于小儿推拿中小指主肾，不建议这样来对应，大指应该是肾，很简单的道理，你看看其他的手指都没小太



阳了，还有哪个有小太阳？就是你的大拇指有小太阳，大指是根本。对应五脏里头谁是根本？肾是根本。

问题二：胆为什么是苦的？

关于胆是苦的，苦者，聚也。很多人学中药对苦不是很理解，大家在教材中接触的基本都是苦降辛开这个论调。但是学气学的知道，苦者，发也，破也。为什么苦发啊？苦表示气的凝聚，你一尝很苦代表气向外发越。胆是干什么的，胆是肝气凝聚成的，由胆向外发越，所以说取决于胆，人有魄力还要有胆识，胆大是敢做事嘛，有无决断力由胆来决定。如果没有胆，这个人的决断力就很差，犹犹豫豫的这人胆小、胆怯、胆小如鼠，古人用词都很准确，他不说心小而说胆小，那确实就是胆气不足。胆是肝气精华的凝聚，那这个凝聚是怎么体现出来呢？尝尝胆就知道，胆非常苦，是气凝聚在那个地方。干什么用啊？准备去发越。

胆者，中精之腑，凝结的一个精华，你看很多果实，他没有长成的时候凝聚在那儿，把所有营养输送到那里凝聚了，它是又酸又苦的，杏、桃、李子酸苦。为什么酸苦啊？整个植株把所有的营养能量都往果实那儿送，然后让果实长起来，这样才能结果、结种子，为下一代服务，能量输送到那个地方。还没有发用，就是苦的，苦代表一种气的凝结，但一旦杏，桃，李子长开了，就变成甜的，为什么是甜的呢？它发用出来了，气由凝聚状态变成和缓、畅达状态了，生长完了，桃长成了，种子结了，变成甘甜的，苦味没了。但这种意志，由要做变成破藏就是苦的意思，这个就能干什么呢？这就是有魄力、有发力。所以心下痞用黄连半夏，黄连是干什么的？黄连是苦发心下的痞气，但是有一点要记住，现在人的心下痞，大部分人是由于肝郁气滞导致痞闷、痞满不舒、吃不下东西、恶油腻，这种痞是黄连化不开的。很多湿邪留恋脾胃，拿黄连来化也化不开，为什么？它是一种郁气，不是邪气遏制在那里一破就能掉的，它破不掉。所以要调畅郁气，什么药最好？陈皮最好，陈皮辛以散之，散这种郁气最好使，陈皮、白术、茯苓治痞气比黄连半夏好多了，所以古今不同。

《伤寒论》的理要学，方要活变，时代不一样了，所以现在人和古人不一样啦，现在人得的病和古人也不一样，古人多实证，今人多虚证，古人多急症，今人多慢性病，古人意志强，今人意志弱。那时候（《伤寒论》）的方子力猛效专，治实证、急症、治强大的身体，你拿那个方投到今人的身上或效或不效，劝大家一句，不要刻舟求剑。治十几个病例一比较马上就出来了，伤寒的理没的说，是从气的层次来讲的，但是它讲的是实病，很多人说伤寒 112 方能治杂病，依我看得变化，尤其治慢性病，必须变化，慢性病你还下桂枝汤，麻黄汤，大、小青龙汤这样的汤，实践一再证明不好使，慢性病慢治法，急性病急治法。阳病用奇，阴病用偶，什么意思啊？大家都要仔细琢磨。网上很多人拿大量的伤寒方在病人身上不断实践，结果搞得灰头土脸的，把病人治得眼冒金星，药不眩瞑病不瘳，这句话是对急症、实证来说的，在强烈的翻病的作用下，会产生头晕眼花一些翻病的现象。现在人很多病虚实夹杂，整个生机弱，翻病翻得也不强烈，翻强烈了，他身体也受不了，所以不要用大剂猛剂来攻。

问题三：为什么不成熟的果实是酸的？酸代表什么呢？

酸代表一种营养，一种精气的疏泄、营养的疏泄，所以说表现为一种酸味，苦味是阳气的一种发用，“不成熟果实气是收缩的，聚在一起等待发散，当气发散之后，气影响形，果实就成熟了，气就变得缓和、变得甘甜。”这样的理解是对的，气聚在一起，聚则为酸，它想往外去冲，但是受到条件的限制，时候未到，它就变成苦的，酸苦结合一阴一阳。举个很简单道理，大家来理解这个意思，就像一个部队，积聚在一块儿，有后勤的，有打仗的，打仗的就是苦，后勤的就是酸，积聚大量的粮草和士兵准备出发，打出去之后，开疆拓土，各占一方了，大家都和缓起来了，开始扎营，开始住房了，这就变得甘甜了，日子好过了，敌人打退了，事儿做成了。从神气这方面来理解，果实里面都有神，神干什么去了？不断的从根部吸收营养，根部不断的给它输送营养，干什么去了？准备结成一个小果实呀！这果要长大，要结种子，要传宗接代，它的意义就是这个。它首先安营扎寨了，不断的调集能量过来，调集能量过来不断在这里积聚等待，等着能量调集足了，这果实就越长越大。这个神使于气，气化成形，一切事物都是形气组成的，这个植物也一样啊，它是有意



识的，也是有神识的，只不过它的神识通过气化成形的表现形式，和我们动物不一样。所以说不管什么形式，你只要从神气这个层次来考虑，问题都能解决。

问题四，慢性萎缩性胃炎萎缩到眼底黄斑区，是否可以舒畅气机治疗？

眼睛作为一个单位，它分上下左右，五行周流。同样它的斑在哪儿，就是哪个脏腑有问题，下面是肝肾的问题，上面是心肺的问题，包括脾的问题，黄红主热，青黑主寒。斑大病结大，斑小病结小，斑是什么形状，病邪就是什么形状，斑向外浮出来，表明邪气往外浮，斑往下陷表明邪气往下陷，这都是相对应的。几个斑点应在脏腑几个病灶区，由黄斑的颜色，形状，气态来判定邪气的性质万无一失，这就是全息理论，下边什么样，上边就什么样。慢性萎缩性胃炎宜舒畅气机，很多得胃病都是因为气机不舒畅、肝气不舒造成的，脾胃要缓和畅达，所以说脾主歌，什么叫歌啊？唱的那种很中正方圆那种歌，很舒畅，能调达人生气的那种歌气就是脾气、胃气，有这种气胃才能容，吃的东西才能多，消化才有力。如果气抑郁住了，肝气不舒，脾胃之气也不舒，慢慢缩了，再严重就往上吐，所以说现在很多人得病都是肝脾不调造成的。为什么肝脾不调？现在社会压力大、家庭矛盾、生活没有目标，像行尸走肉一样，生机不能畅达，唱的歌也不是那种方正周圆的歌，都是轻清婉转的、悲悲切切的、要不就是那种怪调的歌曲，都代表气机不正。

问题五：杏仁为啥有的甜，有的苦？

甜的气缓，苦的气聚，苦的气破，有些药材它的性味是天生地长的，不能绝对的从它形态，颜色，生长的地方来断定，通过什么呢？要尝一尝，多感觉下，你就知道功效主治了。所以说学中医不要机械的学，中医最好的指标就是你的感觉，比如说黄芪、党参喝多了，浑身发热，这就是明显感觉嘛。虚寒性体质的人黄芪、党参多喝，他身体自然会温暖，道理就是在这里。白术喝多了，容易放屁，很多东西都是经验的，而经验就是从感觉来的嘛。好就是好，不好就是不好，都是体现在自身。所以劝大家不要做科学的奴隶，一定要从物质文明中挣脱出来，做自己的主人。

6 五脏生成篇第十

五味之间的相互关系

心之合脉也，其荣色也，其主肾也。

肺之合皮也，其荣毛也，其主心也。

肝之合筋也，其荣爪也，其主肺也。

脾之合肉也，其荣唇也，其主肝也。

肾之合骨也，其荣发也，其主脾也。（《素问·五藏生成篇第十》）

五脏生成篇第十前面还是想告诉大家，五脏是由气化的，气气相感，都是一气化，只是表现形式不一样。

是故多食咸，则脉凝泣而变色；多食苦，则皮槁而毛拔；多食辛，则筋急而爪枯；多食酸，则肉胝胝而唇揭；多食甘，则骨痛而发落，此五味之所伤也。（《素问·五藏生成篇第十》）



五味不能过极，不能偏多，要五味和合，意到则可，与炒菜一样，你要明显尝到咸味，咸就过头了，明显尝到酸味酸就过头了，所以说讲中正平和之气，开方也是一样，你要知道做菜怎么做的，你就知道方子是怎么开了。

这里面讲多食咸则脉凝泣而变色，多吃咸并不补肾，尤其对医生来说不要觉得肾虚就多加咸味药，这是不对的，你看六味地黄丸哪味药是咸的？六味地黄丸大补肾气，众人皆知，但其中有咸药吗？咸通肾，但不能补肾，反而补肾的是甘药，熟地是中医补肾大药。有人说：甘为土，土克水，甘克肾，这就是陷在了机械的五行比类取象的怪圈里。为什么甘补肾？并非是甘补肾，而是熟地的浓重之气补肾，把补肾药都弄成咸的就不补肾了，就像黑豆补肾一样是空穴来风，黑豆入肾不补肾，而且还会泄肾，就像薏米除湿一样，现在人得的湿都是郁滞之湿，并非真有湿。有几个人天天在潮湿阴冷的环境中生活啊，在南方的湿瘴中生活啊？没有多少人，哪来的那么多湿啊，其实都不是湿，是气血淤滞生出来的湿，这个湿是指郁滞之湿，是假湿，不是真湿。就像那么多人怕风怕冷，不是身体里真有风，是血虚生的风，这个风是假风，同样这个湿也是假湿，不是真湿，所以说用薏米是不可能去掉的。现在不是流行喝薏米汤吗，在这里强调下，这个薏米不治这种湿。

为什么叫多吃咸则脉凝泣而变色？其实身体气都凝泣，为何单单把这个脉拿出来啊，他主要目的是强调下咸主水，脉主火，水克火这个意思，五行相生相克嘛。

多食苦，则皮槁而毛拔，也是苦主火，皮为金，火克金嘛，在实际中多食苦伤人和缓之气，伤人身体。现在大家都知道，很多汤药都是很苦的，甚至很臭非常难闻，这个伤正气。很多病人尤其慢性病人灌很多苦药汤，有些人说良药苦口，而实际是戕害你。能够长期服用的汤药只有是甘甜微苦，微辛，微酸，微咸，像饭一样的药才能长期服用，如果不是这样的药非常伤正气，不能常服。有的病人喝这个苦药汤子，捏着鼻子，腥臊烂臭的，天天往肚子里灌，灌得身体越来越虚。民间流传的中药不伤人是不对的，中药吃错了很伤人的，但是比西药要差。西药是化学药，伤人伤的厉害些，明显易见，中药是自然生长，伤人和缓，但是长服这种中药照样伤人。所以在这里面跟大家说一下，汤药苦烈伤气血，捏着鼻子都不愿意喝，一闻都有臭味，这种中药你不要喝，定伤气血无疑。这种苦药不仅伤气血，而且伤脾胃，你想想喝那么多苦药汤脾胃肯定受伤，你吃两根黄瓜脾胃还拉稀呢。

下面多食辛，则筋急而爪枯；辛辣东西吃多了，筋脉没有阴血的滋养就急躁了。筋怕燥，要有阴血滋养，没有肝阴血滋养，筋也急、爪也枯。外面的小饭店买羊肉串，很多是打着辛辣的牌子，为什么人们现在这么能吃辣？辣能解郁，心情苦闷，肝郁气滞，吃点辣能开开胃舒服一下，跟喝酒一样，想通过辛辣的食物和啤酒白酒对身体产生刺激，解除一下郁闷愁苦之情。但是借酒消愁愁更愁，同样长期吃辛辣会伤及阴血，阴血一伤，不仅肝出问题，五脏六腑都会出问题，所以吃辛辣的东西不养人，不要什么东西都加辣的。四川有潮气加点辣的，而且它可能有地方风俗，湖南地势低洼，北方吃辣的不合时宜，就像喝酒一样不解决根本问题，把心胸放开，心情不要那么沉重，心胸宽广一些，你就不吃辣的，慢慢的心胸就打开了，气机就和畅了，不然只会伤及你的阴血。

多食酸，则肉胝肭而唇揭；胝是长了茧子，唇揭是嘴唇翻过来了。五行上讲酸主木、肉属土，气学上讲酸使气收，嘴唇上的肉不能很好的舒缓畅达都收起来了。收起来肉就厚了，就像长了茧子一样，嘴唇不能畅达，都翻翻起来打卷了。酸味的结果就像拿绳子拉回来一样，酸味不能多吃，酸能使气急有碍和缓之气，幸亏现在饮食风气没到大量喝酸的地步，反而是辛辣的过头了。辛辣的要由酸来止，酸甘养血，辛甘发阳，现在很多人阴血不足，要多吃酸甜的东西，例如你多吃糖醋萝卜、糖拌西红柿，尤其最后喝西红柿汁很好喝。提醒家长：小孩奶不要多喝尤其酸奶，容易使脾胃不调脾胃瘀滞，导致小孩吐酸、不爱吃东西。什么东西过了头都不好，奶本身气是很黏滞的，可以用豆浆代替，现在商家炒作一是人们吃蛋二是人们都喝奶，大家要辩证地看，不要误入圈套，酸奶抑阴同时滞阳，滞是凝滞的意思，阻遏阳气的生发。



多食甘，则骨痛而发落，五行上讲甘是土，骨是水，土克水。多食甘能吃的胖胖的，油甘肥腻吃多了让人精气不藏，都庸滞在外面了，出也出不来，进也进不去，导致精华的无端消耗。现在很多人肥甘油腻吃多了长了很多肉，肉都是垃圾，都是负担，你生机强的时候还能承受这些负担，生机弱了怎么办？有句话说得好：难得老来瘦，为什么老来瘦是好事？若到老了生机弱了阳气衰了，负担也要少，若还是很胖负担就很大，就像一个小脚穿大鞋一样，肉全都成了负担了。若到老了瘦下来负担轻了，身体衰弱了也能承受，若岁数大了还很胖很危险，叫做阴灭阳，负担是阴，人的元气是阳，负担太重就叫阴灭阳。

“此五味之所伤也”这就是五味的所伤，大家在这方面一定要思考，饮食起居中饮食占了很重要的位置，饮食就是从五味上判断，其实药食同源，大家开方子也是从五味上开。

故心欲苦，肺欲辛，肝欲酸，脾欲甘，肾欲咸，此五味之所合也。（《素问·五藏生成篇第十》）

五味就是五种气在味觉上的体现，苦就是口尝出来感觉很畏惧而且气很强烈，其它的同理，所以中医是一门感觉的学问，需要我们用心去感受。

问题一：广州多湿滞用什么药？

白术、茯苓可以，如果有确实有外在的湿气加薏米，如果没外湿，湿纯粹是肝郁气滞、郁闷愁苦化出来的，薏米不管用。用白术、茯苓、陈皮、藿香、当归、白芍、去化肝郁，肝郁解了，湿滞之气也就解了，舌苔白、大便粘腻都不是真湿，都是肝郁气滞郁闷愁苦导致的假湿。

问题二：现在城市的人口味越来越重，喜欢吃甜辣，是有所补益还是恶性循环？

两方面来说，第一精虚则补之以味，可能确实需要味重的东西补自己的精。第二浊气太重郁气太重，吃普通的淡味已经感受不到香甜，所以需要吃口味重的，很多人吃很淡的东西吃不了，相当于浊气和浊气相感。耳朵背所以小的声音听不到，只能加大声音，气清则感之以清气，气浊则感之以浊气。现在人们有钱吃不到好东西，比如醋，大家都没有时间自己酿醋，都是买的，而买的醋好醋很少。喝的酒都没有酒香，都是工业勾兑的，所有工业性的食品包围着我们，各个餐厅做的食品都是放各种精、催生馅产生的空理念。好东西可能真的吃不到，像樱桃原来是小樱桃现在是大樱桃，大樱桃虽然甜，但是没有小樱桃的味了，好东西在慢慢消亡，反而人们培植出来的越来越包围我们。

问题三：咸味比较特殊，调人元气，成立吗？

现在我们每天炒菜做饭多多少少都要放点盐，咸起一个定盘星的作用，防止整个气机过于浮散，用盐收涩一下。盐量以你感觉口感舒适而不感觉咸合适，有的人吃淡不行就得吃咸的，你不能说吃咸对他身体不好，一味的追求让他吃淡不可取，依个人感受而定。吃盐多了得高血压不成立，高血压很重要的原因是心气不衡、患得患失，气机不畅达影响了心脏和缓之气的流动，不能归咎于食盐多少。但是肾气虚拿咸补肾不对，补药大部分都是甘淡之品，味道过偏都不补，味道过偏舌头能明显的尝出来有偏性的食物对人正气不合，只能辅佐不能重用，这就是我们每天吃大米白面喝水，淡而无味的原因。

问：为什么多食咸则脉凝泣？

脉凝泣是气泣而不行，凝是凝滞，盐一拿整个细胞都缩缩，凝结在那里了，很多东西盐一拿生机全没了，也不臭不烂了都成咸菜了，时间定格在那里了。所以多食咸不补肾，人们之所以吃盐，是让气血不至于过于浮散，少撒一点就可以了。所以劝告大家读养生书要多长脑子多思考，不要人云亦云，多看看《黄帝内经》怎么说的。



豆气沉，通肾不补肾，黑豆尤其气沉，没有一本古方书大量用豆补肾，最著名的方子是六味地黄丸，天天吃黑豆不能把肾补好。

黑色的东西不补肾，你把煤渣煮了不补肾，喝墨汁不补肾，墨鱼汁也不补肾，都不是一个层面的概念，不能五行五色那样套。红入血，那红纸入血吗？西红柿入血吗？西瓜入血吗？肾可以说是在某一方面用气机层次可以类比，就像小偷愿意光顾你家来了补你吗？找出几个反例来就破了颜色这个问题，所有黑的东西都补肾、红的东西都补血、白的东西都补肺不对。黑蚂蚁很差劲，不仅不补肾，而且对人身有很大损伤。

德明书院



7 第三课 五脏生成篇第十

上一次咱们讲到了“五脏生成篇”，讲到了这个“是故多食咸”，把这一段再总结一下，因为这一段很重要，人吃五谷杂粮，每天都跟五味打交道，好吃不好吃直接体现在味道上，什么叫五味啊？酸甜苦辣咸五种味道代表了世间的百味，它直接作用在我们的味觉器官上，让我们感受到食物的味道，这个直接对我们的身体有一个刺激，让我们身体感受到并接受它，并投射到大脑里头，所以味道对我们了解食物和药物的药性食性至关重要，这个第一反应吗。其实，按万物一理的道理大家往下推，就是说你嘴巴上感受到的，其实就是你整个身体感受到的，所以说一再告诫大家，学中医的，常用的药必须尝。也就是药名一写出来，你头脑里必须有这个药的味道和气味，这是必须的。这样久而久之，你对这个药的味道气味就非常熟悉了，同时你也就了解了这味药的它的药效。比如说黄芪这味药，直接投射到大脑里的，黄芪这味药就是甘的、甜的，因为甜才能补，苦药补不了人，咸药补不了人，能补人的只有甘品能补人，其它的药你可以说调散。

所以说在这里面再次告诉大家，学中医的一定要尝药，补药只有甘品和淡品可以补，其它的补力很小，这里面甘味药当中，党参和黄芪。很多学生来问我，党参黄芪是什么区别啊？在这里面重新跟大家重申一下，党参润黄芪燥，同样都是甘味的，但是它们的润燥不一样，为什么党参润黄芪燥呢？大家尝一尝就知道了，很简单。所以说在我们滋补药当中，补药当中，如果这个人很干，缺乏津液滋养，你可以用党参；如果这个人不缺这方面，气血不是干枯的，你可以用黄芪或者两药搭配着用。关于这个党参它有生津液的作用，补气的同时有生津液的作用，这个在你尝的过程中就能体会到。而黄芪这味药没有生津液的作用，只有补气和托里的作用，这些经验都是通过不断尝药总结出来的，不是空穴来风，也不是在书上能学到的。书上可能会告诉你黄芪是补，但它补的性质是怎么样的，必须不断去尝，还有现在假药很多，分辨假药很好的一个办法并不是化学的办法，也不是在实验室做出来的，必须就靠你鼻子下的这张嘴，去不断的尝药，假药真药好药坏药一尝就知道了，这个做不了假。比如说五味子，五味子酸收，五味酸甜苦辣咸都有，但以酸味为主，酸以收之嘛，那你就可以从酸味这条线索去找好五味子去，如果这个五味子不酸、发苦，那这就不是好五味子。好五味子是很酸的，而这种酸很正，不会让你反感，同理，其它药也是这样通过嘴一点点尝出来的。

故心欲苦，肺欲辛，肝欲酸，脾欲甘，肾欲咸，此五味之所合也。（《素问·五脏生成篇》）

“故心欲苦，肺欲辛，肝欲酸，脾欲甘，肾欲咸，此五味之所合也”，这个简单讲一下吧。咸气闭，所以通肾，肾气凝结和这个咸是相通的，但是补药补肾的药不是咸的，这个有机会咱专门讲一下。补药一般都是甘品，六味地黄丸它不是咸的，所以说后来很多把这个补骨脂炒咸，肉苁蓉炒咸，盐知母，这样的都用咸盐去拿这个药，企图让它往下走，通肾，这个我觉得应该是有待探讨的。这个东西炒咸了它会凝涩血脉，前面不是讲了吗，“是故多食咸，则脉凝泣而变色”，会加重肾的负担，不会补肾。

所有补药都是甘淡之品，什么药补肾呢？甘淡之中的浓厚的味的，补肾，甘淡偏酸的补肝，气辛的补肺，清浊均匀的补脾胃。它这个补是这么来补的，学中医的大家要认真思考这一块，并不是咸补肾，不可能说天天吃咸盐你能把肾补起来，那不可能。

这里面就说一下黑豆这味药了，黑豆这味药入肾，可能会小补肾，但是大量食用黑豆反而会泄肾，损伤身体，什么原因呢？几点。



第一，黑豆这个药并不是黑就补肾，不能拿颜色来评判它走哪条经入哪个脏，你只能说它本身具备走这个脏腑的气，同时它外化出来这个颜色，你不能拿颜色来推。那黑藻入肾，黑藻也补肾，那你天天吃黑藻吧，你试试能不能把这个肾补上来。所以说大家对颜色通五脏这一块，大家要认真思考，有时候它通过颜色是想揣摩后面是什么气机，但是有时候颜色不能反映这个气机。举个最简单的例子，所有草基本都是青色的，那都通肝吗？都能补肝吗？这个大家一想就能想清楚了，现在五行汤，什么五行汤，大家认真思考一下，所有蔬菜基本都是绿色为主，那这些蔬菜都是养肝的吗？都是入肝的吗？你举几个反例，这条理论就不成立了。

第二，豆气沉，它通肾但不补肾，上次说了，小偷它光顾你家，但小偷不会补你，通和补是两个概念。

第三，从气学角度来说，黑豆气不浓厚，黑豆气很甘，只有浓厚的气补肾，它补不了肾。如果它有一些小补的作用，那必须在其它正品药的作用上，它做一个辅助药去补，不能把它当做一名大将，君臣佐使嘛，他既不能当君，也不能当臣，佐使差不多。还有一点，大家看看历来的方书，有多少个方子把黑豆当做重点补肾，你就知道了，随便翻一遍方书，所以说这次咱再次纠正一下这个黑豆的问题。

它这个地方说“心欲苦”，是想说心气凝聚了很多能量，需要向外发散，肺欲辛，什么叫辛呢？辛者散也，肺是相傅之官，他居高位，处在华盖之所，听从君主的调令，治理国家，从上到下，通调百脉，把整个气机散达开来，所以说，肺欲散。你不能说肺欲散，肺它喜欢辛辣的东西，你天天吃辣椒，你看看对肺有好处吗？不但没好处，反而会伤了肺阴。肝欲酸，酸者是什么东西啊？肝需要津液的滋养，酸甘化阴，正好可以濡养肝脏，使肝脏能够条达，生机勃勃的向上生长。在这儿提醒大家，很多人肝郁气滞，不断用辛散的药散肝，要注意在散的同时一定要用酸甘化阴的药补肝，体用并用，一体一用嘛，体是酸甘化阴，用是辛甘发散为阳。这个给大家提一条，因为现在很多治肝硬化肝癌的，不断用辛散的药、苦药，苦以破之，辛以散之，苦散的药去疏肝散肝，越散越厉害，越疏肝越重，什么原因呢？没有注意养护肝体。下面“脾欲甘”，什么意思呢，脾是和缓之气凝结而成的，和缓的气是什么气啊？就是甘气，甜的东西嘛。内经上有明文说“甘者，气小弱也”，盘踞于中焦不散，不能上于上焦，也不能下于下焦，在中焦正是凝结成脾气的地方。所以说脾欲甘，肾欲咸，咸者凝涩也，肾气闭藏，凝涩气的代表，那么这个是对心肺肝脾肾五味之所欲，给大家简单讲解一下，这里面给大家已经说出来了用方之道了，有心人自会揣摩这里面到底透露了什么道理。

五脏之生气与死气

五脏之气，故色见青如草兹者死，黄如枳实者死，黑如炔者死，赤如衄血者死，白如枯骨者死。（《素问·五脏生成篇》）

下面咱讲一下五脏之气，首先第一，《黄帝内经》这本书是建立在气与神的基础上写就的一本书，又出现了五脏之气，它不是说五脏，大家要清楚。“五脏之气，故色见青如草兹者死，黄如枳实者死，黑如炔者死，赤如衄血者死，白如枯骨者死，此五色之见死也。”什么意思呢？这个大家要认真来听了，我先把这个白话说一遍吧，就是说你这个面色上，这个色咱理解成面色吧，代表一身之色，面色上，青的像干草一样，就是枯草，有的草枯死之后还是很青色的那个，不是枯黄的草，青草，枯萎的青草一样，这个是死证，非常严重。黄的像枳实一样，枳是那种橘子吧，那种黄。黑像炔一样，就是烟灰，古代用柴火烧灶，燎起的那个烟灰，就像那个东西，黑的像烟灰这人就不行了。赤，脸上红的像衄血，鼻子流出的血凝结了。白的像枯骨。

这个给大家一个什么印象呢？很简单，没有生气了，尤其第一个和最后一个，枯骨嘛，一点光泽也没有，不滋润，没有光泽没有神气，青的干草，煤烟煤灰光有黑色，一点光泽没有。衄血，什么是衄血，不是新鲜的血，是败血流出来了，在地上凝结的发黑了，这叫衄血。枳实也是，外皮很



干，一点光泽没有，不是咱那个橘子皮很新鲜的那种。五脏之气，五色青黄黑赤白，里面没有神了，没有气了，只剩下空窍了，这都是严重的死亡的征兆。这个大家如果说有的在医院工作的，看到危重病人，如果看到这种颜色了，很不顺眼，一点生气都没有，眼珠子也直了，这个你就应该知道了，这就是五种死色。

青如翠羽者生，赤如鸡冠者生，黄如蟹腹者生，白如豕膏者生，黑如乌羽者生，此五色之见生也。（《素问·五脏生成篇》）

哪是五种生色呢？大家接着来读，“青如翠羽者生，赤如鸡冠者生，黄如蟹腹者生，白如豕膏者生，黑如乌羽者生，此五色之见生也。”

青的像翠绿的羽毛，红的像鸡冠子一样红，黄的像螃蟹的肚子的蟹黄一样黄，白得像猪油一样白，黑的像黑色的羽毛一样黑，这是五色之生。活的东西，有光亮，有光彩，有神气，同样是绿色的，翠绿的羽毛就像孔雀的羽毛一样亮，换成绿色，这就是活的，像干枯的青草那个绿这就是死。红的像鸡冠子一样红，很新鲜了，这个就是一个生，像败血的这种深红这就是死。其他也一样，像蟹黄一样，像猪油一样泛着亮光，黑的像黑色的羽毛一样很亮，这是五脏之见生也。

这两段在告诉大家如何看气？什么是生气？什么是死气？有神彩的，有光亮的，徐徐然的，活灵活现的这个是生气；败散的、枯槁的、没有神气的这种颜色的气是死气。望什么气呢，望五色之气，五色通什么呢，通五脏，也就是告诉大家如何看五脏之气。举个很简单的道理，比如说这人两腮微红，白里透着粉，粉里透着红，怎么看怎么舒服，那么这个红是好红，是生机之红。有的人两颧鲜红，有的那个老头两颧鲜红，面色无光，怎么看怎么不舒服，红的发紫，这种是病态的颜色。所以说在这里面就是告诉大家要尽量观察面色，望闻问切嘛，望算在第一，望难学吗？也难学，也不难学。总归你要做一个有心人，经常望，望多了自然就知道了，不要说一个病人来了灰头土脸的，你还觉得他身体很好，这就不好嘛。起码你见他第一个感受，你是觉得很舒畅啊，给人带来一种愉悦感啊，还是说你一感觉就有一种抵触啊，这直接是你的第一感觉嘛。有时候第一感觉很好，比如说一个人走进来了，有一股沉郁之色，眉头紧皱，面色无光，你马上可以说这个人气不开朗，气不活跃、沉闷。这不很简单嘛，望而知之谓之圣，这个希望大家都能往这方面发展，神而明之，存乎其人嘛，时间长了你自然的心领神会了。关于这个望，千万不要忽略望，不要整天在医院里连个头都不抬，都不看病人一眼，病人说什么开什么药。这么好的机会抬头看看病人的面色神态气机，比如说病人走过来一个脸对着你，你想啊，这一个脸就是整个五脏，下面的就是肾，上面的是心肺，两边是肝，中间是脾。你看一看，多观察，颜黑者，下巴黑者，两颧黑，或者发黄的都代表什么，时间长了就好了。比如说现在好多女的两颧都是黄褐斑，还带着眼睛这个目外眦周围，现在这个黄褐斑很多，什么呢？很简单，肝的问题，肝气郁在里面，斑重则郁的重，斑轻则郁的轻。她有几块斑，那就郁几块，哪侧啊？左边斑重郁在左边的多，右边斑重郁在右边的多，如果这个斑面浮，向外浮病轻，向里面沉则病重。病重的药用血分的药，病轻的用阳分的药，用气分的药，这不很简单嘛，这不就是全息理论嘛。

诸脉者，皆属于目；诸髓者，皆属于脑；诸筋者，皆属于节；诸血者，皆属于心；诸气者，皆属于肺，此四肢八溪之朝夕也。（《素问·五脏生成篇》）

下面“诸脉者，皆属于目；诸髓者，皆属于脑；诸筋者，皆属于节；诸血者，皆属于心；诸气者，皆属于肺，此四肢八溪之朝夕也”。首先讲一下这个“诸脉者皆属目”这一段，人这个目是神之所使，眼睛到哪儿，你神就到哪儿，不信大家转一下眼球，你左右转动，它内连经脉，直接你的



经脉就会发生转动，连着你身体里的各个经脉。手少阳、足少阳、手太阳、足太阳，像这些经脉都是络目系，和这个眼睛这个眼球有千丝万缕的联系。什么叫络啊，就是缠绕包绕牵连，那么眼球一动带动这些经脉都在动。所以说人哪，这个眼睛要安静，安然，这样他的经脉就安静，神也就安然。诸脉皆属于目，目动则诸脉动，目动则神动。也可以这样来理解，这里面多说一句，有的这个“戴眼反折”这个病，什么叫“戴眼反折”啊，就是眼睛往上调调，什么叫翻白眼，翻白眼往上翻，反折什么意思，就是弓角反折，胳膊也弯过来了，腿也抽抽，就像羊癫疯一样。为什么会戴眼呢？就是太阳经脉出现了打卷的现象，因为太阳经脉它起自目内眦，就是眉头啊，他后面一打卷一拽，大家想想一个木偶似的，它从后面一拽是不是就把眼珠就给拽上去了，这叫戴眼。一般像这样的情况，要治足太阳经脉。关于这个口眼歪斜也是，比如说手少阳、足少阳的经脉它络目外眦，什么叫目外眦，两边的眼角，它这个经脉打卷了，出现变动了，它拽着像一根绳子一样把眼睛拉斜了，那么口眼歪斜眼睛斜了主哪啊？多找少阳经，足少阳手少阳，这个经脉它和缓了，眼睛就正回来了。

“诸髓者，皆属于脑。”髓者，“脑为髓之海”，《内经》上不有这个明文吗？下面通肾，上面通脑，中间是脊髓，肾气足则髓满，髓满则上面就像那个水库一样，上面脑髓就满。肾通脑，肾通髓，脑通髓，这个三位一体的。这能给我们什么启示呢？比如说肾虚了，髓空了，髓空了不能濡养脑，脑髓就空，脑汁不够用，记忆力就差，思辨能力差，脑子嗡嗡的，不清楚、浑浊。现在很多人都是这样，脑子不清朗不清明、空乏，什么原因啊，脑髓不行。为什么脑髓不行呢？下面肾不行，不能产生更多髓滋养脑，所以说脑的好与坏决定于下面的肾，所以说“诸髓者，皆属于脑”大家要知道，当想解决健忘的问题的时候，找一找肾的原因。

“诸筋者，皆属于节”，筋是管什么的？管运动的，运动的关键在哪啊？一个在我们的各个肌肉大筋，另一个在我们的关节部位，所有的关节都是运动的必要元素啊。所以说我们想把关节保养好，筋要好，筋是从哪里来的啊？是从肝来的，所以叫把肝养好，肝好了筋就好，筋好了节就好，各个关节就好。你像我治的产后风比较多，有很多患者反映，关节老是咔嚓咔嚓的响。为什么会响啊？因为节中润滑少了，津血不足了，筋也伤了，节也伤了，肝血不足，肝肾亏虚，导致筋无力，关节也空，走路带响。怎么办呢？那就补肝肾，调养少腹，这个肚子填起来了，这个肚子当然指肝肾，填起来之后，它的气血流溢开来，能够柔则养筋嘛，这个筋得到了气血的滋养，也就舒服了，关节部位气血流注进去，它也就不响了，得到了润滑。所以说学中医，你看谁要是关节不好，不要去治关节，看看他是不是五脏空虚，很多老年人关节不好是五脏的问题，不要去换关节，也不要去治关节，也不要去通关节，作用不大，反而会有反作用，很多老年人关节不好都是肝、脾、肾三脏亏虚。

“诸血者，皆属于心”，什么意思呢？这个最好理解了，心脏泵血到全身嘛，诸血者，皆属于心，心通过向全身泵血达到把整个气血灌注到全身的目的。

“诸气者，皆属于肺。”这个气啊，诸气这个气代表狭义的一个气，因为人身一团气嘛。咱气学中医上也讲，这个气就是属于那种蒸腾的清气，和血相对应，皆属肺，肺把这个气布散到全身，这个能给我们什么启示呢？这个你有那个气魄，身体强壮与否，心肺功能要发达，心统血，肺统气，这个地方要搞好。这个人短气，肺无力统气，这个时候怎么治呢？建议大家不要过多的关注肺本身，可能是下面化源虚，使气不能上来，导致肺中少气，要培补下元，一楼、二楼、三楼，下面地基打不好上面摇晃，你怎么办呢？不能治上，你要治下，这个是一层意思。还有一层意思，肝气郁滞，导致气机不能上达，郁在下面上不来，老长太息，什么是善太息？内经上不经常说善太息吗，肝经的问题是善太息。肝气的生机受到了遏制，气上不到心肺当中来，使肺短气，不足以营养全身，那么这个人有意的想长出气，长出气来弥补肺气的不足，所以说像这种善太息老叹气，都责之于肝，甚至责之于脾。

“此四肢八溪之朝夕也。”这句话想给大家讲一下，四肢哪四肢啊？上肢俩，下肢俩，这是四肢，这个没有什么好讲的。八溪之朝夕也，咱讲一下八溪，八溪是八条小溪或者八条溪谷，哪八条溪谷呢，腕关节、肘关节、膝关节、踝关节，一样各俩，这是八溪。为什么叫八溪呢？因为这个地方关节的地方坑坑洼洼色地方特别多，比如说肘关节，你一屈肘，肘内侧是一个洼沟，膝关节腘窝



这是一个洼沟。同样肘关节，踝关节你一摇晃的时候出了很多小坑，你拿手去摸哪有孔，你就很容易摸出来，阳面阴面外廉内廉都能摸出坑来，所有这些小坑都是溪谷、八溪的所在。讲这个什么意思呢，就是想告诉大家，这个地方都是藏气的，藏风纳水嘛，这个地方非常关键，你看所有的穴位啊，井荣输经合，井荣输原穴基本都在八溪这个位置、八溪左右，重要的穴位啊。井当然是在末梢了这不算了，原穴都在踝关节腕关节这个地方，也就是我们经常取穴的地方，就是踝关节肘关节腕关节左右，坑多的地方气就凝，就是一个流注在那儿。这告诉我们什么呢？就是我们取穴的一个原则，一定要找身体的特异性来取穴，我不建议大家用生理解剖那个方式取穴，看那个《针灸学》，你翻一下，它都直接告诉你解剖结构，这个很不好。有机会大家看看《灵枢》的“经脉篇”告诉你怎么来取穴，总是说某某地方陷下者为穴，那地方有个陷下，就那个地方洼那个地方就是穴。比如说我们这个摇足，这个腿啊，你摇一下足哪有坑，商丘啊，冲阳穴啊，丘墟穴啊，它都是坑在里头，陷下者之中，陷下那个地方的中间那就是穴，不要看解剖。很多穴也都不要量，跪着取伸着膝盖来取等等的，古人已经很方便的告诉你取穴的基本原则了，你看“经脉篇”就可以了。溪是什么意思呢，他为什么用溪字来表示呢？就是告诉大家经脉就是经水，就像河流一样，河流流到哪儿它水多呢，就是流到坑洼的地方，形成了湖泊。这个也一样，你身体你就浑身摸吧，哪有洼沟，八成是个穴位，这个就是这样来的。太渊穴，手太阴肺经那个太渊穴在哪啊？就在寸关尺那个寸那儿，你一摸一个洼沟进去了，那地方就是个穴位，为什么叫太渊穴呢？渊是什么呢，很深的水潭叫渊，同样那个气就在那凝注在那形成一个很深的水潭。有时候还形容气之所聚叫谷，山谷的谷，和这个溪是相对应的。山谷藏气，溪谷藏水，水气都是经脉之气凝结的地方，那地方正气停留在那儿，同时邪气也会停留在那儿，所以《黄帝内经》这本书你不要很多次就这样忽略了。八溪，溪，为什么古人用溪来比喻呢，刚才道理给大家讲了，那都是神气所归的地方，就像我们整个的地图上的城市一样，气并不是均匀的分布在整个身体上，而是有所侧重的。就像我国的人口一样，主要集中在哪儿，密度大的地方，往往都是城市，并不是平均分布在我国领土上，同样气也一样，气虽然浑身都有气，但是哪些气是聚的，哪些气是散的你清楚。凡是有溪谷的地方都是气之所聚的地方，也是容易形成城市的地方，这个就是穴如何自然形成的。

“如果光颈肩那个地方一受风就冷痛，是不是那个地方为邪气所克，用针灸是不是可以取得很好的效果？”

应该是这样，凡是单经、单脉或者单个穴附近的病变，局部的病变用针灸可以取得很好的效果，那怎么取呢？道理很简单，通过扎针的办法。如果说有实邪的话，引动正气，你扎那个经脉那个经脉会动啊，引动正气翻邪外出，把那个地方鼓荡开来，正气不断地在那翻滚，把邪气慢慢的就翻出去了。或者扎这个邪气它所流经的地方，引动邪气外出，两种办法都可以。第一个催动经脉之气翻滚把邪气翻掉翻散，第二种办法是直接作用在邪气这个地方，把邪气泻出来，这叫泻法，实则泻之嘛，这个咱原先讲过关于泻法，快入针，摇大其穴，缓慢出针，同时用意引导，把邪气给它泄出来。有些久寒湿痹的邪气，必须通过不断地翻动，必须引动正气让那个地方发热，催动正气翻动经脉，把邪气慢慢的翻开，这个能起到立竿见影的效果。有很多局部性的疾病，以后咱们谈补泄还有针法的时候会谈到。

故人卧血归于肝，肝受血而能视，足受血而能步，掌受血而能握，指受血而能摄。（《素问·五脏生成篇》）

这一段也非常重要，之所以拿过来，是想跟大家讲一下现在中医的医疗现状。“故人卧血归于肝，肝受血而能视，足受血而能步，掌受血而能握，指受血而能摄”。这一段话给我们什么提示呢，就是告诉大家血的重要性，这个血大家直接理解为气血就可以了，不单指血，肯定不是血液。什么是血？浓厚的气是血，营气嘛，所以说你直接理解为气血就可以了，就是人卧则气血归于肝，肝受气血而能视，足受气血而能步，掌受气血而能握，指受气血而能摄，因为气血异名同类嘛，一个东西，不可能光有血没有气，气血形影不离的嘛，它只是用血来代表人身的气血。



第一句话，“人卧血归于肝”，如果人站起来了血肯定归心肺了，晚上气血藏在肝脾肾，白天发出来给心肺，这个是一个一进一出的关系。怎么来养血呢，晚上（血归）肝脾肾嘛，他回来干啥啊，回来不是藏在箱子里不动的，它是回来安养的，晚上养好了白天好工作，你要早上起来还很累，说明一夜没养好，太累了。现在很多人睡几宿觉补不过来，就是因为透支太严重，要提高警惕了。你晚上光通过睡觉的办法已经不能把气血养住了，需要把白天的事停一停，把节奏放慢，减少一些脑力劳动，多一些体力劳动，心情放舒畅一些，慢慢的气血就养过来了。所以说我们学内经一定要触类旁通，他一说人卧血归于肝，你就得想到了人站立的时候白天血在哪儿，它这个是什么道理，举一而反三嘛。

“肝受血而能视”，直接反应到我们现在爱得什么病啊？眼目昏花，一个是年轻人近视眼、眼干涩，另一个老年人的花眼，缺什么呢？你直接可以认为缺肝血，肝中气血不足了，从小孩为什么会得近视眼啊？用眼过度，过度耗用肝血，肝血不能得到及时补充，慢慢的眼睛就变形了。怎么治啊？很简单养眼，不至于把肝血不断地从下面往上调，就像抽地下水一样，你天天用眼，不断地抽地下水，抽抽下边干了，上边也就不行了。古人看书多大字儿，现在人看书多大字儿，古人看多少书，现在人看多少书，字量上，再加上声光电。现在有电脑，眼睛过度的耗用导致近视，离一尺远有用吗？稍微有些用，但是用处不大，关键在于过度了，怎么治啊？很简单，歇。眼睛一定要歇，是不是戴眼镜可以缓解啊？不可以，戴眼镜只是一种假象，模糊了，说明你已经过度耗用了，地下水不足了，怎么办啊？再往深层打地下水，把眼镜戴上了，觉得又有水了，眼镜一戴上又清楚了，又开始过度耗用，竭泽而渔，这样你的度数会越来越大，所以说我并不建议一近视眼就马上戴眼镜。你一戴上眼镜觉得自己又正常人了，你又开始不知节制的用眼，导致肝血进一步虚，这个是近视眼。

第二个是眼干涩，原先滴眼灵、滴眼液非常多，透露出一个什么现象啊？就是坐办公室的人眼睛干涩，天天滴，尤其用电脑的，看到很多人电脑桌旁边放一个滴眼液，管用吗？滴上舒服一些，随后还是不行。什么原因呢？长期盯电脑，导致肝血不足，为什么涩啊，没有肝血往上补充了，地下水不足了，眼睛涩，怎么办呢？远离电脑，滋养肝血，在眼睛上下功夫没用。

第三，老年性的眼目昏花，五十多岁突然你发现花眼了，提示什么呢？肝血不行了，肝功能下来了，突然就花了。它就是原先肝血只是在那维持着，它不轻易退出二线，它肯定它能使一分力，它不使半分力，它卯足了劲给你眼睛供应营养，突然有一天它真不行了，咔嚓一下子下了一个台阶，干不了了，你眼睛突然一下子很快就花掉了。所以说你可以理解为从渐变到量变，它不是匀速的下降。而是像下台阶似的，咔嚓一下子，你这个身体就下来了，没过几年咔嚓又下一个。所以说花眼是突然的，他不会今天你花一点，明天你花一点，这个匀速的下降，它是突然下降。那当老年朋友当你突然花眼的时候，你要知道你肝血不行了，背负不起你眼睛的使用了，怎么办呢？养肝血，还能养上来吗？那只能维持，一旦掉下来再想爬上去万难，这以后跟大家讲为什么万难。因为你所有的环境已经造成你肝血虚，你必须把所有的环境都调正了，再假以时日，两年三年四年五年你才能重新上回这个台阶，基本不可能，这是肝受血而能视。

“足受血而能步”，脚跟空、酸痛麻凉、走路困难。两类人，第一类人虚弱之人，第二类人老人，这个都是肝血不足，肝脾肾三脏亏虚，气血不濡养于脚导致。比如后脚跟你捏一捏实不实，不实的话很空，皮很厚，这个就是肾气肝气到不了脚，这个产后风的很多病人也是这样，后脚跟痛麻凉。昨天我听了听电台卖一种鞋，说你穿上这种磁疗鞋，你这个脚痛就能缓解，跟大家说这是不可能的事情，是五脏空虚了，尤其肝脾肾空虚了，使气血不能濡养脚，通过一种磁疗鞋刺激脚部怎么可能呢！即便是刺激了脚能把气血引下去，你内里面空了，你能引到一日，你长久的往下引不可能，像一个人困了，扎一针他能精神精神，这个困乏这个劲你必须通过睡觉才能缓解啊。你扎他一下，精神，扎扎扎时间长了，困到极点了，你扎他都不动了。想通过刺激来达到恢复功能的一个前提是，这人必须不虚乏，如果说真虚了，你刺激是没有用的。就像老年性脚跟空、脚无力、腿无力，你说这个东西通过刺激能解决吗？没钱了你怎么刺激消费，不断透支吗？很简单的道理，所以奉劝产后风脚后跟痛空凉的病人，要把培补气血滋补肝肾放在重要的地位考虑，不是泡脚熏蒸可以



解决的，像有的泡脚越泡越重，刺激涌泉穴这个都不起作用，不要想通过刺激外因，来改变你没钱的现状。

“掌受血而能握”，这个就是你这个气血充养到手上了，手就有劲，充养不到手，手就没劲。有的人他长期不爱干活，手上没劲，为什么没劲啊？他不经常运动，气血就不往手上调，不往手上调，手就没劲，干干体力活，干上一周两周，手上就有劲了。还有气血虚弱的握东西都费劲，握东西费劲两个原因，经脉堵住了，气血过不来。另一个本身身体衰弱的厉害，握东西没劲，这个要辨证来看。

“指受血而能摄”，这个手指有这个血之后他就能抓住东西，这个和那个掌受血而能握一个道理，没有必要重复来讲。

这一段拿出来标红的目的就是要告诉大家气血的重要性，很多人开方不注意气血，不考虑这个，直接看病。这跟西医的头医头脚医脚有什么区别啊，我之前在咱们这个讲堂上已经讲过，你吃的药是气血推动起作用，也就是你的正气推动起作用，并不是说药单独到病所起作用。因为你所有的药都需要脾胃正气的消化吸收融合，大家一起才把这个事儿做成，如果你不注意正气的有无存亡盛衰，只顾用药，我想你的疗效不会好到哪里去。所以说在这里再次提醒各位气血的有无直接关系到你对疾病治疗的效果，还有的（医生）药下得很猛，大剂量的冲击疗法，疾病的病灶没有被冲击成，反而正气被冲击了。正气是什么呢？你可以理解成正气就是脚夫，他能拿二斤，拿不了四十斤，你一定让他拿四十斤，那首先是他先累趴下。你可能想法好，一定让他背过去，你一定让它拿四十斤，把这个事解决了，那背不动怎么办啊？吃了药之后拉肚子，浑身没力气，上吐下泻，你说你这个药再有作用，不能被正气吸收消化融合你有什么用呢？今天在伤寒论坛看了个方子，治痹痛风的，芍药用到六十，对于虚弱的人芍药用到六十很容易造成腹泻的，这个就属于量过大了。应该把量减下来，现在并不是说随便一个病人可以承受六十克白芍的，这个在讲中医基础的方药那一章已经详细给大家讲了，这里面不再重复了。

卧出而风吹之，血凝于肤者为痹，凝于脉者为泣，凝于足者为厥。此三者，血行而不得反其空，故为痹厥也。（《素问·五脏生成篇》）

内经已经把痹厥的道理说的很清楚了，里面用了五行了吗？没用。用了阴阳了吗？也没用。凡是内经涉及到细节的讲解的时候，基本不会用到阴阳五行，为什么呢？阴阳五行只是个大概的框架，想让人们理解气机的道理，涉及到具体的病机的时候就不会再讲阴阳五行了，如果一个病你不断颠三倒四的阴阳五行，你没有学好。

“卧出而风吹之”，一股风吹过来了，“血凝于肤者为痹”，风寒伤到了气血了，气血凝结在表皮，肤是表皮，就是很轻微的痹证、麻痹。“凝于脉者为泣”，气血夹杂着风寒凝在经脉上了，泣就是停了，凝泣，停了、不行了，不再往前走，这就是严重了。“凝于足者为厥”，如果这个风寒之气在下肢凝结住了，气血通不过去了，下边脚就凉，冰凉的这就是厥。此三者，气血凝结了不得返回到它应该走的地方。表皮气血窜不到了，脉里面气血通不过去了，足气血下不去了，不得返回到自己的原先的地方，什么叫空？藏气血的地方，那么就叫做痹厥了，痹是麻痹、麻木不仁，厥是阳气不温，一摸冰凉。大家想想解释的多么细致入微、条分缕析，没有说阴阳五行都上，《黄帝内经》讲具体的病机，从来不用阴阳五行。

人有大谷十二分，小溪三百五十三名，少十二俞，此皆卫气之所留止，邪气之所客也，针石缘而去之。（《素问·五脏生成篇》）



前面说八溪是大溪的意思，不是小溪，小溪什么意思啊？就是穴，三百五十四个穴，什么是穴啊？卫气所留止，邪气之所客，你就理解成城市一样，人之所居人之所聚城市也，小穴就是这样。什么是大谷啊？就是八溪再加上其它的，比如腋窝胯骨这个地方，或者是脖子周围都可以叫大谷。凡是很明显的洼沟你数一下人身上多少个这样的洼沟，他这个十二分只是概数也。大体说一下，少十二俞，可能指十二个重要的腧穴，这些都是卫气所留止的。就是人们所居住的地方，城市村落部落都是在这个地方住着，是说邪气之所客，正气呆的地方就是邪气呆的地方，所以说要取穴不能瞎取，要取到城市上去。就像轰炸一样，要炸到城市，你不能炸到农村也不能炸到没有人烟的地方，你才能有效果。扎针也一样，你要扎到穴上，穴就能得气，不扎到穴上就得不到气。但有的扎到穴上，也得不到气，他针法不会，不像扎西医针，针进去之后直接把液体灌注就可以了，扎中医这个针灸扎到穴位上还要得气，得了气之后你还要知道补泻。得了气之后把这个气你怎么处理啊？你得有自己的一套方法，针石缘而去之。针是针灸的针，石是砭石的石，上次好像讲了一个砭石。实际要按我这个想法应该和这个针法差不多，砭石可能会有一种很锋利的，跟石器时代这个石铲一样。它是干什么的，我怀疑是是直接压迫穴位或者划伤穴位出血疗法，并不是说现在这个砭石是给它烧热了，放在哪儿给它熨哪儿，肯定不是那个东西。针石缘而去之，很有可能是用泻法，没有针古代怎么办呢？很简陋找块石头磨成有棱有韧，直接扎到这个穴位上，或者干脆扎出血放血。泣是什么状态？泣就是凝结了，气凝在那了，气不再往前走了，好要没有问题咱们接着往下讲。

五色之奇脉

凡相五色之奇脉，面黄目青，面黄目赤，面黄目白，面黄目黑者，皆不死也。面青目赤，面赤目白，面青目黑，面黑目白，面赤目青，皆死也。（《素问·五脏生成篇》）

第一什么是不死呢？面黄不死，不管他眼睛什么颜色，面只要黄不死，但这个黄不是上面所说的像枳实那个黄，要像蟹黄那个黄。黄是五脏五色之中气，代表胃气在，不至于马上死，有生气，有中正之气，你就这样来理解就可以。如果说面不黄发青发赤，同时其它的颜色又和这个颜色相激，比如说赤和白，你可以理解成赤是火，白是金，火克金，就是相反的，面青目赤，赤是火，青是寒，木火相激，凡是这样的首先没有中正之色，都偏一边去了，大家又互相不协调，那么皆死。具体是不是有一点青色，眼睛冒一点赤色就是死相呢？不是这样的，一定要是脸色露出了非常不和谐的颜色，而且是大片的那么才是死相。你不要说这人脸色发青，同时眼睛里面有点赤脉灌经，很多布满了红血丝，不行你这是死症了，赶紧得抢救你，你别闹这种笑话，它主要想表达的意思是说要有中正之色，那么这个人不容易死。如果没有中正之色同时又是两种颜色相互激荡就容易死。同时面代表什么呢？面代表外，眼睛代表里，那就是内外不协调，又没有中正之色，这就不行了。要是内外尤其外面和谐，大面上黄色还在，那么这就不至于有问题。

问：中风病人如何针灸？

关于中风我原先跟大家讲过，老年性中风六七十岁的甚至岁数更大的突然中风了，这个必然有内因的原因。五脏经络空虚，神气失衡，突然中风，建议一定要缓调，千万不要采取过激的动作，冲击疗法啊，外力强行干涉，这样对中风都没有好下场。很简单，他已经是大厦将倾了，柱子都坏朽了，再一碰估计就倒了，现在只是倒了一半。比如一个房子年久失修、虫蚀鼠咬了，破烂不堪，突然哪天刮了阵风或者是人为地动了一下。比如说中风的病人情绪低落了、外界刺激了、天热了、做事忙着了，突然一下子一个诱因，一石激起千层浪，这个房子咔嚓倒了一半。这时候应该怎么办呢？首先要保住另一半，很简单的道理，别到时候全倒了。然后呢，细心地去调理，让那个房子慢慢的能不能重新支起来。千万不要下猛药，比如说咱都说中风是脉不通了，尤其大的经脉不通了，脑梗塞了，拿大剂量的药去通它，那么这个非常危险了，一通通成脑溢血了这不很常见。原先是堵了，这一通破了。为什么呢？因为本身你就是朽木不可雕也，一动就碎。你敢动吗？明明知道堵在那了，你也不敢通，那就要用微针调之。比如说咱针灸吧，什么是微针呢？不是那个大针铍针锋针



去上，拿针去调这个血脉，既不能用强烈的补法，也不能用强烈的泻法，只能用调法，调畅经脉让他慢慢的苏醒。

上次十二条经脉是十二条龙，龙堵住了怎么办呢？你要让龙重新苏醒，不要外科手术你去干涉这个脑血栓这个栓这个地方，要让这个龙这个脉他自己苏醒了去解决这个问题。我原先说过人是众神和合，自己会解决自己的问题，不需要外人干涉，你只要给他创造环境或者引导他就可以，所以说要对治中风的病人要微针调之。见哪个脉不通了，有各种症状，脉象上也会有表现，慢慢的调畅它，让他平稳安养，看他自己能不能自复。什么叫自复啊？自己恢复，你给它该送水送水，该送茶送茶，尤其对这种病人要辅以药疗，要吃药补充营养，但这个药又不能大补大热大寒都不行，一定要是甘温之品、甘凉之品缓通经脉，不通而通是为真通。摔个跟头你要让他慢慢自己爬起来，他在地上一歇一会儿，他自己就想爬起来，你不要强拉硬拽，这一点非常重要。你骨折了倒那儿了，你强拉硬拽胳膊也折了。因为他已经是能得中风的尤其老年人基本都是身体五脏六腑亏空的很严重了，或者是已经有了严重的失衡，再有一些诱因，突然失衡加重导致中风。所以说这种情况下不建议大家大刀阔斧去治，把病人放平稳了，送以药食、滋补肝脾肾、调畅血脉，同时辅以微针调法调畅，可能一周内能缓上来。如果这时候你强行的外力干涉，他自己缓不上来了。所以说希望大家多学一些气学中医的道理，让神气自己恢复，气脉自己打通。

你想想这个气在身体里运行，他堵那了，气不着急吗？神不着急吗？都很着急，但是他没有能力打通。怎么办呢？两种，第一缺什么给他输送 等待。他就在那积攒东西啊，缺什么你给他补充好了，给养弹药他都具备了之后再让他歇两天，他就去打通那个经脉啊。不需要你人为的拿炮弹去轰它，你说医生急，你想想身体里这个气血神机急不急啊？大厦都倒一半了，他比你还急，但是他知道怎么治，你不知道。你治疗的办法就是帮助他去重新梳理气机恢复正气，这个是治病的一个基本原则。所以说大家要学气学中医，要知道有个神有个气，这个神不是神仙的神，是神识的神，读读《黄帝内经·素问》、《灵枢》都在谈这个东西，现在人视而不见，都变成阴阳五行了，机械的阴阳五行论，这个就不好了。开个方子就上，也不看看这个方子正气是否能够承受的了。顺元气，顺着你这个正气，照顾着你的正气，探测着你的正气去治病，而不是抛开正气自己治病。你自己怎么治啊？没有办法治啊，你吃的什么东西汤药不都得通过正气吗？没有正气化能化到血里去吗？能化到全身吗？不能，除非像西医似的开颅，强行开颅，这个是你抛开正气自己去做的，这样非常危险，你放着你自己正气不用，你自己单打独斗，太危险了。

大家对疾病在没有认清楚的情况下不要乱动，房子倒了塌一半不要动，先看一看各个结构，慢慢的动。照顾着正气来动，一定要跟随在正气后面，引导着正气去调你的身体，千万不要跑到正气前面，或者一脚干脆一脚把正气踢开，有的甚至把正气灭掉这样去治病。中医西医都是，这种现象并不是西医独有的，中医也一样。最终是谁把这个病邪驱走啊？把病邪转正啊？都是正气而不是药，这个大家要清楚。毕竟你一个劲儿通了之后，谁在哪儿把守啊？是正气在那儿把守，不是药在那儿把守，把正气给弄丢了，不知道正气哪儿去了，这个非常危险了。

问题一：关于股骨头坏死怎么处理。

股骨头坏死这说明什么呢？代表很深层的地方很关键的骨头坏死。骨主什么呢？骨主肾。股骨头上老有个洞，股骨头那个地方就坏死了，这个已经坏到那个形的方面了，治起来就比较困难了。这种情况大部分是下元亏虚导致的，要说简单的治一个脚凉，气血窜不到脚，气血都不能濡养很深层的股骨头了，说明什么呢？有两种可能，第一个身体大虚，肝脾肾不好，很不好，而且股骨头坏死这个病人我感觉绝对不简简单单就是股骨头坏死这一个症状，肯定伴随着各种生理指标下降的症状，这是第一种纯虚证。还有一种是有实证，风寒湿痹长期盘踞在那儿，气血一虚弱又打通不了导致的股骨头坏死，像这种情况，有邪气的要扶正祛邪，没有邪气的要大补滋补肝脾肾。是不是一天两天能滋补上来呢？大家想一想股骨头那个地方坏死了，它重新长出正常细胞正常骨质来难度有多大，只要不进一步坏死，并且能够部分恢复生理机能我觉得就可以了，完全长好是很困难的。

问题二：从冬至到小寒、大寒，夏至到小暑、大暑人体内气是怎样变化的？冬至夏至是不是气机升降的两个极点？



冬至、夏至当然是两个极点了，从夏至极阳而生阴，冬至极阴而生阳，那么这个都是天地气场转化的关键点。所以说有冬至、夏至的各种禁忌和保养方法。关于冬至到小寒、大寒，咱们不是说过那个厥阴吗？阴气到冬至达到极点，再往下走就是厥阴，到了夏至再往小暑、大暑走就是太阳了。

问题三：右脉寸弱、关滑弱尺有根，左脉微浮弦、有点力有根寸不出，中风患者，元气的方向是什么？

这个中风是脑溢血还是脑血栓啊？看这个样子像脑血栓，上边弱下边有根气上不来，血栓的可能性大，脑溢血气在上往上顶才会出现脑溢血。这个脉法我们也讲过，脉法就是气法，是脑出血，已经到了后遗症了，那这个你如果说是只是寸弱，那到底弱到什么程度这个不好说了。大家摸脉一人摸一个认识啊，在这里面不好说，什么症状、多大岁数、什么样一个人这个都得综合考虑，单纯一个脉诊，不好判断。

问题四：有个朋友很年轻长的很壮实，在家里有熬夜的习惯，而且从小很好动，估计是因此造成的，这么年轻得股骨头坏死啊，24岁就查出有股骨头坏死，那肯定有实证，这肯定不能断成虚证。这么年轻不要断成虚证，因为元气肯定受到某种外力的压力导致不能充养股骨头，这个太可惜了。有可能是医源性的或者其它的，怎么可能这么年轻在没有实证的情况下得股骨头坏死呢，凡是得的病必有原因，你要多问病人，不要来一个病一看舌象一搭脉就给病人开方子，不建议。问问，有的双下肢长期寒冷，有可能你问，她说了有一次来经她下河淌冷水，导致下肢寒冷闭经，马上就断成寒气内侵。有的人整天肝气不舒胀肚、打嗝、梅核气，你问一问婆媳关系不合都十多年了，互相如仇人，你断成肝郁气滞无疑。有的一伸舌头湿苔很重，湿热苔，一问长期酗酒，所以说所有的病证必有原因，你一定要问。

问题五：甲亢，讲一下甲亢的病因和治疗思路。

现在很多病人这个病好像挺多的，首先不要跟着西医的病名走，什么症状要说清楚。甲亢也分很多种，你要说甲亢，这绝对是个伪中医，就像糖尿病高血压这些都是西医的病名。辨证论治嘛，什么是辨证啊？要知道症状，知道病因知道病机，单纯说这个甲亢这个不好说。有的他眼睛凸出来，整个的他易激动，像这样的情况你都可以从肝血虚论治，整个的肝气失去气血的濡养，导致甲亢，精神性的消瘦你都可以这样论治。这甲亢是什么呢？机能亢进表现出来的，一般断成阴虚，阳气不收摄都往外冒。

关于睡眠的脑袋的朝向，这个说法很不同，睡觉其实神思安宁就可以了，关于这个朝向只不过作为个参考。我记得我是《千金方》上看到的关于脑的朝向，大家可以翻一翻，并不是说空穴来风，春夏朝东，秋冬朝西，不要朝南北，那当然关于这个朝向比如你头枕在北方阴气重，头朝南边阳气重，极寒极热这个不太好。就像咱们说各种物件叫做东西一样，不叫南北，为什么呢？阴阳和合叫东西。也有可能为了某种修道或者什么的，他朝南朝北的，有的人他打坐朝北向，修炼北极星修炼北斗要朝北，这个就是一个学派一种观点。之所以我建议大家朝东朝西，就是说人这个头不能极寒极热，春夏身体受生长之气影响朝东，秋冬受养成之气影响朝西。同时南北的磁场作用在人身体上，就像河流一样，东西走向的河流要比南北走向的河流气场要好。总之一点照顾好自己的气血神气，这个是最重要的。关于什么形式他只是从外部干扰的，孔子不是说了吗？不患颞舆，而患萧墙之内，多找自身原因，内部是最容易攻破的，同时内部建设也是最重要的。有的关于针灸或者吃饭，什么时候吃什么饭，什么时候用什么针，这些都是皮毛。



8 第四课 五藏别论篇第十一、移精变气论篇第十

三

9 五藏别论篇第十一

五脏功能的阐述

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。所以然者，水谷入口则胃实而肠虚，食下则肠实而胃虚。（《素问·五藏别论篇第十一》）

这就话是说人是分脏腑的，咱们不是说有脏腑辨证吗，有脏有腑，脏是五脏，肝心脾肺肾，腑是大小肠、膀胱、胆、胃、女子胞等，这些就叫做六腑，总之消化这一套的叫六腑，肝心脾肺肾叫五脏。区别是什么呢？《黄帝内经》给出来了，藏精气的是五脏，传化物的是六腑，传化物就是吃了食物之后从这一条线下来。什么特点呢？五脏特点是藏精气不泻，六腑是不藏，需要推运下去。六腑的作用很简单，就是给身体提供能量，能量来源于食物，吃的东西从食道到胃到大小肠，吸收之后再排出体外。这个能给我们什么启示呢？这个启示是非常重要的，第一个对于五脏来说，就是五脏的精气满与不满、虚与不虚，直接关系到我们整个人的身体状态。如果说五脏虚了，就是五脏的精气虚了，精气不仅是存在于肾中，五脏皆有精气，只不过心中藏心的精气，脾藏脾的精气，不能简单理解为“肾藏精”，精就是气的精微，也就是精华的部分。存在于五脏里面，五脏里面的精华的东西越多，这个人整个的精神面貌、活力就好，反之就差。而且五脏的精气直接影响到人的四肢、眼、耳、鼻、舌，这些器官的功用都要受到影响，人的精华所在是藏在五脏里面的。比如说一个工厂，它的骨干、灵魂、支柱等，指的就是这些东西。所以大家要注意，一定要把自己五脏的精气保养好，不然就会得各种各样的疾病，比如说脾精不好就会得糖尿病，肾精不好生殖就差，人最关键的就是精华要内敛要充实，脸上才会放光。如果说五脏之精空虚了，身体的活力就衰下来了。很多老年人慢慢地衰老，掉牙、眼睛花、耳朵聋，都是因为内在的五脏精气慢慢衰弱导致的。还有一些怕风、怕冷、浑身无力，没有精神，这些都是五脏精气不好。人的精华存在于五脏之中，是重中之重，如果五脏的精华不足了，这个人也就不行了。我们讲过精气神，这些东西的精华都存在于五脏当中。所以说五脏者，藏精气而不泻。人身之大宝，什么是宝贝？五脏的精气是宝贝。比如说这个人一点精神头都没有，什么叫精神头？就是精和神，神不足精也不足，精不单只是肾精，五脏之精都是精，就是宝贝就是精华，主要都藏在这里。

“六腑呢，传化物而不藏，故实而不能满”，是什么意思呢？整个这条线，吃的东西要吸收、利用、要排泄，这条线要不断地运动而不藏。什么叫不藏？就是不能积压，如果有积压就要得病了，比如积在胃积在小肠积在大肠，积在哪里都不行，一天二十四小时要不断从上到下运化。给我们什



么启示呢？就是大部分的急腹症，腑的问题都是由于积，像食积、寒积等，积在六腑上而得的，像吹了凉风突然肚子疼，这是因为寒气入腑积在那里结聚，吃东西吃多了就食积在那里等等，突然得的毛病。六腑的毛病，多半是由于积聚导致的，那么这个积怎么治呢？就是吐和泻，要不就让它吐了，要不就让它泻了，要不就用温药化开，在下者要拉出去。有积聚在那里吗，这个积聚可以代表食积、寒积、热积、燥积等，如果在上面，在胃包括在胃以上，可以吐出去。有的人突然胃不舒服，经过探吐之后吐出去之后，浑身出一身汗，这个病就好了。有的人胃脘胀气，直接推运下去把胀气排除了，可能是由于寒，可能是由于实，总之什么原因都有。还有一种原因，由于六腑虚了，推运不了引起的虚积，这样积不能用泻法，要用补法。比如脾虚导致的大、小肠推运无力，导致的便秘，这种情况就不能吃番泻叶、大黄之类的泻药，越吃越干，越干越吃，形成恶性循环。比如说现在很多小孩便秘，最终燥得成形都分段了，就不断地泻，泻了之后好一点，马上又这样了，这个就是伤了脾了。小孩暴饮暴食，孩子爹妈也不知道养生的道理，孩子想吃就吃，爹妈也觉得小孩缺营养，就不断地给孩子吃各种补品，结果积在那里了，刚开始是食积，是实实在在的，慢慢的伤了脾胃就成虚积了。这种虚积是不能通过下法来解决的，要通过补脾缓滞的方法解决，其实很简单，白术、茯苓、陈皮、麦冬，这四味平平常常的药就可以治疗小儿的便秘，如果便秘厉害的话可以加桃仁。

所以六腑者，传化物而不藏这句话告诉我们，大部分六腑的疾病大都是由于积聚导致的，积在那里不通畅。五脏者，藏精气而不泻，告诉我们五脏的精气非常容易亏虚，告诉我们保精的重要性。下面的“故满而不能实”是什么意思呢？满是精气满，实是邪气实，不能长个肿瘤在那里，满是精气饱满。六腑是“实而不能满”，实指的是吃的东西要充实，从上面走到下面可以实，但是不能满，是什么意思呢？就是不能满胀，不能堆积在那里，满了就不行了。“所以然者，水谷入口则胃实而肠虚，食下则肠实而胃虚”，说的意思就是食物从上走到下中间不要停，一停就得病。有的人得了胆汁返流性胃炎，不断地吐胆汁，吃了东西不消化，有一种就是因为肝郁气滞导致的肝经脉络，影响了胃气的推运，把胃气给抓起来了，胃打弯了，食物下不去，就导致胃胀吃不下东西。这种情况就要舒肝气，肝气一舒，络脉就舒张开来了，把胃放下来了，胃就能舒张开，向下的通道就打开了。这种胃中食物不下的病症，要通过调肝来解决，肝气舒畅了，胃就好了。

帝曰：气口何以独为五脏主？岐伯曰：胃者，水谷之海，六腑之大源也。五味入口，藏于胃以养五脏气，气口亦太阴也。是以五脏六腑之气味，皆出于胃，变见于气口。故五气入鼻，藏于心肺，心肺有病而鼻为之不利也。（《素问·五藏别论篇第十一》）

什么叫做气口？这是第一。胃者，水谷之海，这个怎么解释？藏于胃以养五脏气，为什么叫做五脏气？这几个问题咱们需要说一下。

什么叫气口？顾名思义，气口就是气的出口，或者是气的关口，为什么叫气的关口？咱们讲过气学中医，人身一团气，气流行于身体里，营卫之气流行于经脉里，一身大气斡旋周流于一身当中，所有的东西都是气化的。那么气口在哪里？就是寸关尺，这个就是气口，在这气的出口或者关口，可以体察气的状态，也可以叫气的窗口，在这里开一个小窗，摸这个动脉，就可以体会人身磅礴之气的状态和运行，所以叫气口。古人对名词的定义很直接，没有那么多绕来绕去的，如果考证来考证去，考证得很繁琐，八成是路走错了。都是直来直去的，气口就是气的出口或者关口，在这里可以体察整个人身之气。

第二个问题，“胃者，水谷之海”，为什么叫海，是什么意思呢？用海来形容水谷之气的磅礴、广大。从吃饭开始，水谷之气从食道下到胃里面，辗转小肠大肠，最终从直肠肛门出去了。如果会望气或者感知气的话，你会明显感觉到，水谷下肚之后，氤氲蒸腾变化，从食道一直到大小肠这段，就像大海翻腾一样，这是胃的水谷之海，还有气血之海，髓海，都是用来形容气的种类之广大磅礴。咱们知道人身是一小天地，往往用天地的名词来解释人身，都是相通的，比如说用河流比



作经脉，用藏气的地方比作海，凹陷处比作溪、谷、渊，都是这样来的，理解了天地就理解了自己，同理，理解了自己就理解了天地，这是第二个问题。

第三个问题，“藏于胃以养五脏气”，不是藏于胃以养五脏，总是会带一个气字，当然五脏有时候不带，但是胃气、肝气、脾气，都是带的。再次强调，《黄帝内经》这本书，是从气的层面写就的，如果大家读黄帝内经，对这块事不理解的话，《黄帝内经》你没法读，也读不懂，并且不能很好地应用于临床。但是关于气学的《黄帝内经》这块，慢慢地被大家淡忘漠视曲解了，导致中医的临床不尽如意。有的人说临床读《黄帝内经》有什么用呢？怎么指导临床，没办法指导临床。那么因为没有通过形看到气的层面。

“气口何以独为五脏之主？”主就是能观察五脏一个主要通道的意思。“歧伯曰：胃者，水谷之海，六腑之大源。”咱们吃食物叫五味，五种味道作为代表，通过嘴进入到胃，通过脾胃的消磨，水谷之气蒸腾，取之变化为赤，化成血和气，沿着经脉养我们的五脏六腑，这种气蒸腾起来之后，必然沿着手太阴肺经，循行到寸口这个地方，同时循行过来这个气，也是一身之气的体现。咱们说过一身之气荣，则四肢百骸之气皆荣，“荣”是荣盛的意思。一身之气衰，则四肢百骸之气皆衰，这是一个整体，一个人乐，大家都乐，一个人不乐，大家都不乐，大家是一个整体，互相影响。但是这里面还是有些变化的，这只是说一个大势，就像股票一样，大盘一跌，大部分股票都跌，大盘涨大部分股票都涨，但是也有个别的逆大盘。“气口亦太阴也”，指的就是手太阴肺经。“五脏六腑之气味，皆出于胃，变见于气口”，都是在脾胃的消磨下蒸腾变化，和真气和合充斥于全身。“故五气入鼻，藏于心肺，心肺有病，而鼻为之不利”，这个告诉我们五官之气是靠五脏之气涵养的，眼睛亮不亮要看肝，鼻子有没有光要看脾，嘴唇润不润要看胃，耳朵好不好要看肾，头发亮不亮也要看肾，这个很明显，下面好上面才能好。

“心肺有病，而鼻为之不利。”什么意思？就是心肺之中的气，就是上焦之气，蒸腾若雾露之溉的这股气，这股气搞不好，它不能接着往上充，不能往头上充。就像喷泉一样，也像云气一样，云蒸霞蔚，在心肺这里蒸腾得好，它直接充养脑袋，气之出入就是鼻子，同时它会蒸腾到鼻子上，使鼻子的功能非常好使，嗅觉非常灵敏，香臭什么的一闻就闻到了。如果心肺之气不足，直接导致鼻子的气也不足，直接影响到鼻子的嗅觉和功能，出现鼻塞、流鼻涕。心肺之气为什么不足？有两个原因，一是底下肝脾肾之气不足，一层层的，下面的气不足，顶不上来，心肺之气也就不足。五官像鼻子也就不好，现在像好多慢性鼻炎，看起来是小病，实际不好治，是因为这个人五脏气虚了，肝脾肾气虚了，心肺气相应虚了，气蒸不上来，蒸就像蒸馒头的蒸气一样，蒸不到鼻子上，鼻子就不行了。还有一种原因，就是肝气不舒，气不能很好地蒸达向上，跑不到心肺这里来，比如说忧郁、悲伤、不能挺胸抬头、含胸等情况，直接导致肝气不举，使心肺气不足，胸闷短气、叹息，从而向上诱发鼻子不好，鼻塞鼻息肉。如果割了就好使吗？做过手术的人都知道，做了手术还犯，而且很快就犯，靠割是不行的，割来割去，把身上所有的东西都割了，那还叫做一个人吗？那肯定不叫人，所以治病要治本。通过“心肺有病，而鼻为之不利”，这句话我们知道，鼻子的毛病不是出在它自己，是出在五脏。是不是完全就是心肺呢？这个不一定，肝脾肾尤其是肝脾，心肺都有可能导鼻为之不利。还有一种鼻为之不利的，是肺有寒病，伤风、空调、饮冷，这些都导致肺中有寒，使气不能蒸腾，为什么蒸不上来？寒气贴在那里，气一蒸起来就凝结了，上不到鼻子那里，鼻子慢慢就塞住了，这种情况要去肺寒，肺寒去了气蒸上来了，鼻子就通了。

很多事情只要从气学的角度来考虑，非常简单直接形象，没有那么多抽象的思维，或者是引入那么多的概念。

问题一：肺寒用那些药？

肺寒干姜要用吧，杏仁、麻黄、桂枝、陈皮、半夏、生姜、细辛，这些热药都可以应用。但是跟大家说一点，热药当中，这些辛散的药当中，必须有甘润的药，有敛阴的药，大家开方子时不能一边倒，比如小青龙汤那么热的药，里面要有五味子，姜辛味吗，要细辛、干姜、五味子，就像桂枝汤一样，里面必须要有白芍，都是阴阳搭配来开方子。为什么要用甘润的药？就是因为辛热的药太燥了，容易伤正，伤气血。热药虽然能够驱寒解表，但是伤正也不好，所以要用甘润的药加以缓



护，比如说甘草、麦冬、党参、人参。这个很简单，就像麻黄汤一样，麻黄汤很厉害，但是里面一定要加甘草，道理就在这里。有的人开方子，认为甘草可有可无，你要从不同的角度来看，如果药里面已经有甘药了，如果没有甘药，可以加甘草，如果有了党参大枣了，甘草就可以不用加了，并不是说一定要加甘草，要知道开方的原则。比如说我们气学开方，要知道开出的方子是困什么气，不同的几味药组成一股什么气，这股气不能过于粘滞，粘滞伤正，都滞在那里了，不能过于辛散，不能过于辛热，不能过于苦寒，过攻过补都不好，一定要是一团流畅和美之气。在里面体现有辛散的作用，有通经的作用，有活血的作用，有去湿祛瘀的作用，有行气的作用。

开方要知道原则是什么？鉴别标准是什么？现在大部分中医大夫，可以很肯定的说，不懂开方原则，没有标准，要么完全的死板地按古代的方子开，要么按不知从哪里继承下来的原则来开，大家要遵守一个规律。就像炒菜做饭，端上来一盘菜，这盘菜好不好，怎么评判呢？很简单，是不是适口，大家想想是不是感觉，一个菜好坏首先要有一个大概的标准，通过根据个人的口味产生不同的标准，这个就是开方用药的差异性。但是有统一的原则，如果这菜太咸了谁吃都不行，还有味不同，有人喜欢吃芹菜的，有人喜欢吃香菜的，它有一个共同的标准，还有一个个人的标准。我们对疾病也一样，有一个通用的原则要放在那里，大家要都认可，同时对不同的病人也要有差异性，大家要清楚这个标准。药食同源，开方熬出的汤药就是一道菜，在这里直接跟大家说白了，好喝不好喝，不是说多甜多香多辣，药表现出来的味道要适口，要适病人的口，并且有一个大的普遍的原则人们可以接受。是不是适口就是好喝啊？不是这么回事，开方用药多了自然就知道了。我们开方是在干什么？我以前跟大家说过，开方就是模拟，开出方子的气首先要跟人身正气不相抵触，和人身正气很接近，然后再去纠人身之气的偏。比如说口很燥，外面的天很热很毒，那怎么办呢？用食疗的方法吃一个甘甜爽口的大西瓜，是不是吃了西瓜就可以了？不是的，要吃甘甜的西瓜，有的西瓜没熟，有的西瓜不甜，有的西瓜还坏了，这些西瓜都是不能吃的，一定要吃甘甜的西瓜，这个是关键，不是大街上随便拿一个西瓜来吃就是可以的。

那同样开方子呢？可以开一个葛根汤加白糖，葛根是升津液的，白糖是解暑的，可以再加点白醋，酸甘化阴，这就很好了。那么加多少醋呢？一盅两盅还是三盅？喝的时候适口就可以，既不很酸，但能喝出酸味来，也不很甜，但是这种甜很舒服。熬出汤药浓淡火候掌握关键在哪里？今天咱们讲课直接说明了，就在于合不合口味，加三十克还是四十克，这个标准谁来定啊？是医生的经验和病人的感觉来定，就像驱寒的时候，很多大夫喜欢开吴茱萸汤一样，怎么喝吴茱萸汤病人就是好不了，为什么呢？首先开错药了，有的是陈年老寒，有的是血分的，没有加血分的药，还有要告诉大家，尽量不要用吴茱萸这味伤正气的药，突然有寒实用吴茱萸来打是可以的，但是虚寒久寒血分之寒，夹杂其他病变，不要上吴茱萸。你想想天天喝吴茱萸汤，你喝一次吴茱萸试试，如果大家是医生的话，如果你再开吴茱萸汤，我劝你回家喝一次吴茱萸汤，试试舒服还是不舒服。吴茱萸是非常难喝的一味药，为什么古代的方子苦参不入煎剂？一个很重要的原因，就是苦参这味药特别苦，有点邪苦的意思，没有黄连的正苦，所以苦参不入煎剂，很多大夫把方子里加苦参让病人来喝。为什么大部分病人反应中药难喝？实在是太难喝了，医生开个方子基本从来不去喝的，都让病人来喝，自己在那里纸上谈兵。就像厨子一样从来不尝自己做的菜，拿本菜谱就能做，这样是不行的，这样治病害了自己也害了病人。

我也劝各位，凡是想当医生，想把中医学明白的，有几点是要做的：第一，你所用到的药要了如指掌，有几个品种、如何炮制、价钱多少、长得什么样、尝出来什么味、真假如何分辨，这些都了如指掌。第二，组成的简单味，比如桂枝白芍搭配、麻黄汤、小青龙汤、四君子汤是什么味，多加熟地什么味，多加白芍是什么味，这些大家知道吗？如果你丈二和尚摸不着头脑的话，我说的这些话大家措手不及，希望大家回去尝一尝。什么叫临床？不是开方子叫临床，要对开方子中的每味药了如指掌，这个是临床很重要的一部分，不然怎么派兵点将啊。我可以很负责人的告诉大家，我开的方子我基本上都知道什么味，每一味药都知道什么味，刚才跟大家说的那些，我都知道什么味，必须做到心中有数。我一说苹果，大家都知道苹果什么样，哪种苹果好吃，多大多圆，这些都知道，为什么药上医生就不知道呢？一到药店两眼一抹黑，什么也不认识。第三，很多主要的药，喝了之后有什么感觉大家要知道，会出汗还是会放屁，还是会头痛，起码要有一个简单的认识。比如黄芪、白术、白芍、吴茱萸喝多了会怎么样？白芍喝多了会腹泻，黄芪喝多了会发热出汗，吴茱萸



莫喝多了会头痛，这些都要了解。咱们谈气学中医，我不求大家能够感知气、看到气、摸到气、听到气、闻到气，不需要大家这样做，但是大家对药对方要有感知。怎么办呢？拿嘴巴尝亲身来试。说的激进点，巴豆吃多少会暴泻？你们做过试验吗？生附子吃多少会有麻感？哪种附子好？药店炮制的黑附片是怎么回事？生半夏吃到嘴里是什么感觉？藜芦吃到嘴里是什么感觉？如果大家没有做的话，请做一下。甚至雄黄吃到肚子里有什么感觉？作为一个医生，这样要非常了解，像了解自己的孩子一样了解这些药，跟它们打交道，慢慢地再融入气学理论，就知道了。就心领神会了，方子一配出来是什么气马上就知道了，白术茯苓配在一起什么气，加上陈皮、半夏、麦冬、党参、延胡索、白芍各是什么气，都要做到心中有数，哪些药是忠臣，哪些药是奸臣，哪些药是鹰爪之药，哪些是伤正之药，这些都要区分开。比如全蝎、蜈蚣伤正，这些都不建议常用，还有薏米去湿是去的哪种的湿，白术去的哪种湿，陈皮去的哪种湿，这些都要了解知道。

还是那句话说得好，纸上谈来终觉浅，绝知此事要躬行。这些东西不去做，天天做一个开方医，没有任何意义，在这个迷宫里走，一辈子也走不出来，就像一个从来不尝自己菜的厨子一样，他不可能成为一个合格的厨子，更别说成为一个名厨了。还要说一下，巴豆大家不要瞎尝，巴豆很厉害，半粒也就跟大米粒那么大，两个大米粒是一粒，尝半粒生巴豆就能导致严重的腹泻，能泻上七八回。巴豆无色无味，搁到嘴里一点味道都没有，不麻不辣不酸不咸不苦，等一会儿就发现自己的肚子开锅了。三味备急丸，大黄、干姜、巴豆，咱这里面有做过的吗？其实对于一些急症效果还是不错的。如果说是热爱中医，好多丸散膏丹希望大家可以做一下，尤其是丹药。

问题二：五禁：肝病禁辛，心病禁咸，脾病禁酸，肾病禁甘，肺病禁苦？

这句话不太符合内经的行文规律，但是说的也对，可以这样来理解。咱们讲气学的时候讲过五脏之气的特点，肝病为什么禁辛呢？因为辛能伤肝血，临床上有什么启示啊，就是治疗肝硬化，不能单纯地或者猛用辛散的药，比如木香、川芎、延胡索、川楝子等，这样是不对的，一定加柔肝的和养肝血的药，要酸甘化阴。如果不断用辛苦之药去疏肝，这个肝越舒越严重，本身没精气，没血了，一定要体用并用，可以用当归、前胡、柴胡来散，在酸甘的基础上散。这个大家记住，有临床的更好，凡是肝硬化，肝气受到长时间抑郁的这种疾病，用辛散的药一定要在酸甘药的基础上去用，不然的话就会出现越散越郁，越吃越严重的情况。苦以利胆，辛以疏肝，这个道理是对的，但是要把握住一个大的方向，要体用并用，我治疗肝不调的疾病，一般是归芍并用，加麦冬、党参、黄精，这样一个类似的组合，在这个基础上不断地加减应用。肝气贵条达柔和，不要用燥烈的药，要养肝阴、舒肝气、调肝血，同时还要补肾畅体，这样都做到了，肝硬化的症状就会明显减轻，甚至痊愈，归芍搭配就很好。再给大家说一下，桂枝这味药疏肝的效果不好，因为桂枝走表不入里，肝这个层次很深，川楝子、延胡索、当归可以到，但是桂枝到不了，因为桂枝是走表走营卫的，在这里用桂枝畅肝疏肝不好，不信你们可以试一下。再有川楝子不能多用，川楝子伤正，苦以破之，延胡索这个药气比较正，这个咱们学气学都能感觉到的，哪位药气正不正、好不好，这个是个基本功，是必须要有的。

“心病禁咸”，心气要鼓荡活动，咸则凝涩，为什么有一种说法是咸吃多了会得高血压心脏病，就是在这里，气贵流畅，不贵凝涩。

“脾病禁酸”，脾要缓和，天天吃酸的就不断的泛酸水了，小孩喝酸奶很不好，这一点咱们说过很多次了，很容易伤脾，导致小孩肚子胀，口中粘腻、泛酸，大便不爽，建议不要经常让小孩喝酸奶，没有什么好处。

“肾病禁甘”，这是为什么呢？主要是肾主闭藏，甘能令气缓这个层次来说的，但是在这块，很多肾虚要吃甘药，比如六味地黄丸中熟地就是甘药，枸杞是甘药，没有甘，肾气怎么能补充上来？肾气的补充不是靠咸药补上来的，是靠浓重的甘药补充上来的，咱们说过浓重的甘药走下面，清轻的甘药走上面，不轻不重的甘药走中间，带点酸头的走肝，带点辛头的走肺，就是这么个道理。比如麦冬气清就往上走，停到中焦后能到上焦，熟地气重就往下走，这些都是常识，很清楚就能看出来，不需要理论去推导。比如白芍加甘草就是芍药甘草汤，益肝血养肝阴。



“肺病禁苦”，肺是娇脏，以辛散调达为主，吃苦药过多伤肺。不独肺部禁苦，五脏六腑都不喜欢吃苦药，长期吃苦药人哪能受得了啊。这主要是苦为火，火克金，从五行生克上来讲，咱们进行必要的阐发，五行生克不能机械的利用，它是一个大的方向，一个模型，一定要从气机的角度来理解，五味都不能过偏，五味并不是完全的入五脏补五脏，这些都是不对的，在这里再次跟大家纠正一下。

问题三：产后心、肺、肝、脾、肾都不调，这个都禁了，还需要用什么药吗？

所以说，大家看经文时不要断章取义，要知道经文背后想表达什么，在哪个层次、哪个角度表达，如果都禁了，就别用药了。比如说肝病禁辛，难道不禁苦吗？用龙胆泻肝汤给肝病病人长期服用试试，在这里只是想表达一种五行生克，告诉大家相生相克的道理，肝是木，辛克木，心是火，咸主水，水克火，如此类推而已。

问题四：肾虚是肾病，这个病是不是指实证？

这个也不能指实证，不分虚实，什么叫病？就是肾气病了，就是不舒服了，有问题不调了，才叫做病。

10 移精变气论篇第十三

岐伯对曰：往古人居禽兽之间，动作以避寒，阴居以避暑，内无眷慕之累，外无伸宦之形，此恬淡之世，邪不能深入也。故毒药不能治其内，针石不能治其外，故可移精祝由而已。

当今之世不然，忧患缘其内，苦形伤其外，又失四时之从，逆寒暑之宜。贼风数至，虚邪朝夕，内至五脏骨髓，外伤空窍肌肤，所以小病必甚，大病必死。故祝由不能已也。（《素问·移精变气论篇第十三》）

“岐伯对曰：往古人居禽兽之间。”住的很简陋，经常有野兽出没的地方，“动作以避寒，阴居以避暑。”什么意思呢？天天劳动，人一劳动就长阳气，浑身就发热，发热就能驱寒，天天呆着就静，安静就生冷，整个气血活动开蒸腾起来就能去除寒气。记得小时候有个故事叫《长工的布衣》，长工穿个小单衣寒冬腊月的天天在地里干活，满头大汗，地主在家里什么也不干，裹着棉袄也冷，地主觉得很奇怪，长工只穿一件单衣就能出汗成那样，觉得单衣肯定是个宝贝，就跟长工换，让长工穿他的棉衣，他自己穿单衣，结果冻得不得了。说的什么意思呢？就是动作以避寒，很多手凉脚凉的人就要多走多运动，把气血走开了，气血到了手脚了，就手脚都热了。这句话告诉我们，当今静多动少的人都要出去动一动，爬山游泳，长时间散一下步，比长时间窝在家里、办公室里，对身体要好得多，这叫“动作以避寒，阴居以避暑”。穴居、崖居都是阴居，凡是太阳晒不到的地方，像在密林里面呆着，躲这个暑气。

“内无眷慕之累，外无伸宦之形。”什么意思？对内的家眷没有孩子怎么样、怕孩子丢、每天上电脑等诸如此类的东西，在家里干的东西没有多大的烦恼，生活很简单。没有电视看，没有游戏打，也代表内心，内心很安静，不用想没工作的事情，想养老保险，也不用去交保险，不用为生计发愁，内无眷慕之累，就是内心想的，外无伸宦之形，伸宦我觉得肯定是后人写错了，理解成外在没有奔波劳累之苦就可以了，像求官、求才、求名、求色等这些东西都没有，说白了就是生活很安静很安逸，心里很知足，没有那么多想法，内外都很清静。“此恬淡之世，”什么叫恬淡？就是安安静静、安安逸逸的，过着小康生活，也不一定是小康，起码是简单朴素快乐的生活。这样的人气



血很充盈饱满，不会出现不调的情况，没有内虚，邪不能深入也。自己气血足，五脏六腑精气饱满，邪气就打不进来，风吹着也不会感冒，涉水也不会着凉，里面足，来一点邪气都顶出去了。像现在很多年轻的小伙子一样，穿得少也不感冒冻不着，一屁股坐在凉石头凳子上也不觉得冷，气血足。

这种人“毒药不能治其内”，不用毒药去治，“针石不能治其外”，也不用针石去治，“故可移精祝由而已”，什么叫做移精祝由？就是咱们的祝由科，用现在的理解就是精神安慰法。是不是现在所谓简单的精神安慰呢？不是，而是由神上来说的，神影响着气，气影响着形，从而达到去除病邪的效果。比如说最简单的精神安慰，对病人说你这个病没有什么大不了的，不是癌症也不是绝症，过几天就好了。病人一听这个解释，心里很高兴，回去没有想病，每天正常的工作生活，过几天症状缓解了，这就是精神安慰法，就像吃安慰剂一样。有的病人整天说：“大夫，给我点药吃吧，不然心里没底啊！”这样就给病人几片安慰剂，病人觉得吃着药心里就有底了，大夫终于给我开方了，其实这药是安慰剂。病人心里得到了安慰，生活正常了，不怎么想病，这样也好。

比如说牙疼，一股火从肝经窜上来，两个腮帮子肿，疼得受不了，只好找大夫开方，其实在他实在受不了的时候，这个病已经到达顶点了，已经开始走下坡路了，火已经发出来了，火拱得最厉害的时候你就受不了了，其实这时候已经在不断的发火，热气不断地通过肿胀的地方往外泻出去，宣散出去。病人到大夫这里开了一个方，不管这个方是否有效，只要没有严重的反作用就行，病人吃了，精神安静了，过几天火发出来病就好了，病人就会认为大夫的方子很管用，难受到这种程度了，吃了药第二天就缓解了，实际上不吃药第二天也缓解，这就是精神安慰法。我们以前讲过，很多感冒发烧的，在挺到最不能挺的时候，其实离天亮已经不远了，往往是倒在最关键的时刻。发烧已经到了39.5，都已经三天了还没好，其实第四天可能就会好。但是由于现在的思维观念，人们恐惧，不了解感冒发烧的规律，很多时候挺不到第四天，挺到第三天就乱套了，就马上去医院进行治疗，有的第二天就好了，这里面不排除是自然痊愈的，也有些加重了，留恋很长时间不好，可能是治疗上出问题，或者是其他原因。这个是精神安慰法，但是祝由还不完全是这样的，咱们说过整个世界是由精气神三种存在共同构成的，我们的肉体是形，经络、气血、五脏精气，这些是气，思维、情绪、意识、记忆、感情，这些是神，这三者互相影响，互相依托，构成了我们丰富的个体。祝由直接从上面神的层次来调理，让神影响气，气影响形，祝由里面涉及一些气功的东西，咱们就不多说了。比如一个人感冒发烧了，一个祝由的大夫过来了，给了三粒绿豆和一碗水，把绿豆研细了放到水里，喝下去病就好了。绿豆治这种外感吗？发汗吗？它不治，这里面就有祝由的成分在里面，至于为什么咱们就不多说了，我只想告诉大家祝由科是从神上面改变气，通过气改变形。咱们中药开方子不是这样，中药开方子治病主要是从气的角度来治病，改变了气就改变了形，“大气一转，其气乃散”，感冒发烧喝一碗姜汤，实在不行用生姜、麻黄、杏仁、桂枝、白芍等，喝了之后气从里面鼓荡向外，冲破邪气的束缚，从毛孔中以汗的形式向外排出，从而达到退烧的目的，邪气散了烧也就退了。效若桴鼓，如手引绳，就是说奏效非常快，非常明显，可以看出来的，可重复可检验。

“当今之世不然”，为什么祝由科越来越衰弱了？“忧患缘其内”，心里面天天盘算明天这个职位还是不是我的，诸如此类的，天天的忧愁。“苦形伤其外”，在外奔波劳累赶场子，精疲力尽，又失四时之从，四时之从就是春夏秋冬，四时有四时的规律，要按照规律来办事，失去规律、不按规律、违背规律，就失四时之从了。比如冬天该冷，你却在有暖气的房子里，热得还要开窗户，这个就不对，冬天要藏精，屋里很热气血向外蒸腾就藏不住精，都跑出来了。夏天要热，经过春天肝气的生长，整个气血蓬勃向上，要不断以汗和热的形式向外排毒排邪，通畅血脉，这时候却在有空调的房子里，冷得不得了，压抑了整个的生机，同时容易感寒，鼻塞、流鼻涕、打喷嚏、发烧，很多都是空调造成的。春天是长肝气的时候应该起早，却天天睡得晚起的也很晚，五点肝气就开始起，而你却不起，肝气在那里想拱却拱不动，就像你的下属想干某事而你却不让干，肝气长不起来，一年的精神头都不好。秋天该收获了，这时候却不断的奔波劳苦发怒、生气、打骂，影响了肺气的肃降，不能把胜利果实完整地收回来，藏到肾里面去，其实也并不是只藏到肾，就是精华要内敛，却不断奔波劳累发怒，导致精华都散掉了，到了冬天没有吃的，没有精华了，这就叫做“又失四时之从，逆寒暑之宜”。该寒的时候就该寒，该热的时候就该让它热，不要反了。



“贼风数至，虚邪朝夕”，风是百病之长，大家要不得不防，有的家长觉得小孩热得不得了，赶紧吹吹风扇或者空调吧，一吹就感冒发烧了。睡觉的时候开着窗户，外面的风徐徐地吹，吹了一晚上，第二天就口眼歪斜了。坐在外面，有点潮湿的小风吹着后背，回来之后就背痛，这些都是中了贼风了，所以说避风如避箭，有风赶紧躲开。比如有些大城市的地铁里面，风扇直接冲着脑袋转，北京的地铁里面就是这样，坐地铁出来之后就感觉头晕脑胀，第二天就发烧了。它的用意是好的，加强空气的流通，但是实际上会使很多人患上感冒发烧的毛病，尤其是很多身体弱的女同志，经不起地铁里面头顶上的风扇吹，这个是很要命的。“虚邪朝夕”就是从早上到晚上各种不利的东西都陪着你，“内至五脏骨髓，外伤空窍肌肤，”就是说里面外面都伤到了，里面是忧患伤的，天天患得患失，造成五脏气不均匀，翻江倒海的。庄子里面有句话叫做“朝受命夕饮冰”，所以梁启超合集的名字叫饮冰室全集，早上接到皇帝的命令，到那里去打仗或者去任职，到下午就五脏翻腾了，这个重大的使命怎么完成，吉凶如何，身体里就开锅了，以至于在那里不断吃冰来压住这股火，早上接到命令晚上就急得起火冒油就开始吃冰。梁启超的饮冰室的用意在于忧国忧民，国家要亡了，再不起来就不行了。现在的人为什么饮冰啊？忧患，患得患失，内至五脏骨髓，翻江倒海，外伤空窍肌肤，寒风数至，风寒暑湿燥火，伤人于外，所以小病必甚，大病必死，吹一下风就倒床上了。

为什么身体好的人吹下风没事？因为气血旺气血足，气血衰五脏不均衡了，一推就倒，稍中点小病就不行了，流感每次都有他，非典、SARS等，只要有这个环境，首先身体弱的人先得，气血弱就欺负你，气血强它就躲着你，就是这个道理，它贴上你，你气血强，一拱它就掉了，从气的层面非常好理解。“小病必甚，大病必死”，气血本来就弱，来了大病就扛不住，再加上错误的治疗就必死了。这种病祝由是不行的，神赶气，气赶形，从上到下赶下来，它是需要有能量灌输的，到了形的层面，已经是木已成舟了，再从上面向下赶，得需要多长时间？用多大力度？是很困难的，手一摩挲，手一伸瘤子没了，有这种情况吗？有，什么事情都有可能，但是几率有多大呢？微乎其微，如果真神的话，有几个人能做到这点呢？所以说，气功也好，神功也好，不可试，大夫不可试，还是从气机的角度加以解决，长了子宫肌瘤直接化就行，化上三个月五个月瘤子也就掉了，何必去找手一伸的那种人呢？没必要。

这两段告诉我们两种人，一种恬淡之世的人，一种忧患之世的人，类比农村人和城市人，农村人病好治城市人难治，体力劳动者好治，脑力劳动者难治，伙计好治老板难治，心计多的人难治心计少的人好治，患得患失的人难治，外事看开的人好治。这段主要告诉大家这个意思，有的小病身体结实的人祝由一下，精神安慰都能好，牙疼、肚子疼等，很多寒性肚子疼挺一挺都能过去，用手捂一下、喝点热水、在床上躺一下都能过去。如果本身脏腑有问题，再感寒，两感于寒，里外都有寒，内忧外患，这就要注意了。

治病的标本

标本已得，邪气乃服。（《素问·移精变气论篇第十三》）

为什么把这句话标红？就是治病要知道标和本，邪气才能服。确实有邪气在身体里面放着，什么颜色、什么形状、什么状态、怎么走、是深是浅，这些都是存在的，不要把这句话简单的来理解。比如说鼻为之不利是标，本在心肺气病，心肺出了问题，耳朵聋是肾的问题，耳朵高音的频率是肾的问题，耳朵低音的频率，嗡嗡的，是肝的问题，足少阳胆经是循耳朵的，这个气往上冲顶时耳膜不断发出嗡嗡的声音，低音持续性的是肝，高频的蝉鸣性的是肾。耳鸣一般就是肝和肾的问题，肝的问题是实，是气往上顶，肾的问题是虚，所以说要知道标本。一个人脸上长得光鲜是标，五脏气好才是本，光在脸上用功是没有用的，最终无非带一个假面具。以后科技发达了，做一个面膜，这个面膜惟妙惟肖，和人的样子一样，但是面膜的后面是一张枯槁苍白的脸，就是因为五脏气虚了，以后永远不敢拿真面目见人了。就像很多女的不化妆就不敢出门一样，为什么不敢出门？因为



她们对自己没有信心，因为五脏气衰了，所以我希望大家尽量都以真面目见人，五脏气足，这种气冲到脸上自然就焕发光彩。

不知日月，不审逆从，病形已成，乃欲微针治其外，汤液治其内，粗工凶凶，以为可攻，故病未已，新病复起。（《素问·移精变气论篇第十三》）

前面有句话叫暮世治病，就是现在，生活节奏不断加快，人的生活工作压力不断加大，内忧外患，又不知道日月寒暑运行的规律。春夏养阳、秋冬养阴的道理也不明白，冬天藏精也不知道，养生的知识糊里糊涂的，病成了之后再想用喝汤药的方法去治，能治吗？但是要知道道理，慢慢调治，因为冰冻三尺，非一日之寒。但是“粗工凶凶，以为可攻。”什么是粗工？就是不明白治病道理，不明白气机的医生，凶凶就是粗暴的意思，以为可攻就拿攻药去攻，想一针见效三天病好，就下猛药，见怕冷就驱寒，见浑身麻木就去风湿，见大便粘、溏泻就去湿，见便秘就泻下，这类的都叫“粗工凶凶，以为可攻。”就是攻伐派的，会怎么样呢？“故病未已，新病复起”，原先就一个病，治疗之后四五个病出来了，不治还好还能维持，越治越严重，出汗、浑身虚、头晕眼花、不小心一下栽倒地上，这都叫“故病未已，新病复起”。像癌症割了之后，癌细胞没了，但是转移了，五脏六腑哪里都有，这个就叫故病未已新病复起，怎么回事呢？有两点，一个是自身的原因，大病已经养成，去病如抽丝，要慢慢来不要着急。第二是给医生治的，“不知日月，不审逆从，粗工凶凶，以为可攻”，结果事与愿违，病没有攻去却伤了气血了，会产生一系列严重的问题。就像放疗化疗一样，化疗正邪一起伤，邪气没有伤完，正气死了，正气少一分，都化成邪气了。没有正气那一面都是邪气，所以说养正以去邪，没有正邪一起杀的道理，化疗的病人化一次之后头发都光了，是什么道理？就是严重地伤了肝肾之精了，这句话拿过来仍然具有时代的道理。“粗工凶凶，以为可攻，故病未已，新病复起”，这句话几千年了，起码从我临床的经验来看，这种悲哀的局面到处都是。

标本不得，亡神失国。去故就新，乃得真人。（《素问·移精变气论篇第十三》）

治标不会治本也不会，都得不行了，就亡神失国，神气形吗，神气不行了，形气也就完了。比如说看见病人躺在床上，两眼无神、神情错乱了，这个就不要治了，或者一听自己得了绝症了，就吓得魂飞魄散，也不要治了，亡神失国了嘛。“去故就新，乃得真人”，故是邪气，新是自己的真气，去故就新，改过自新重新做人，知道神气、气血的重要性，知道精气神的重要性，不要把自己的精气神轻易的让别人去挥霍，乱做手术乱吃药，慢慢的神气会恢复过来，气血会回来，乃得真人，真人就是气血充足，精气神饱满的人叫真人。

闭户塞牖，系之病者，数问其情，以从其意，得神者昌，失神者亡。（《素问·移精变气论篇第十三》）

这是在说扎针的事情，或者是说病患之间谈心的过程，医患之间要很好的沟通，医生要对病人负责，要用心来看病，病人要相信大夫，双方之间是相互的一种关系。“闭户塞牖”，把门窗都关好了，把病人叫进来，找一个安静的环境，大家谈谈心，问你这个病怎么得的，其中有什么不方便告人的也要跟我说，把这几年的不如意、婆媳关系不好、工作不如意等诸如此类的，要倒倒苦水，做医生的不能不耐烦、不爱听。病人在肚子里憋了好长时间了，倒完苦水之后就心情舒畅很多，起



码有一个说话的人嘛。“数问其情”，生活、工作、感情，作为一个医生都要积极地去了解这些情况，然后以从其意，要引导着病人向积极方向去走，心态要积极地改善，生活要积极地改变，人生观要有一个方向。病要跟病人解释清楚，但是解释清楚并不是什么都告诉他，因为病人有时候糊涂，什么不知道，又想知道，但是很多专业术语、很多理论，病人不可能完全知道的，但是又不能不告诉他，所以说“以从其意”。该告诉他的就告诉他，不该告诉他就不能告诉他，尽量引导他，对自己的病情有一个简单的了解。比如说好治不好治、多长时间能好、我的严重还是他的严重、我的问题出在哪，你要给他一个明确的答复，比如说两三个月能好、你这个病不太严重但是要积极配合治疗，这样的话要说，但是不能吓唬病人，比如你这个病不好治、你不能一万两万的我不给你治、到哪里这个病也治不好、这个病是一辈子的事，这样吓唬病人，病人晚上回去就要失眠，这样对病人身体肯定不好。

“得神者昌，失神者亡”，病人得了神了，知道自己的病是怎么回事了，心里有底了，大夫说到自己心坎里去了，自己的苦水跟大夫倒出来了，也愿意积极配合在大夫这里治，这个病就好治，反之就难治。同时还有一层意思，医生看一个病人，要神有就可治，就是相信这个医生，神态也很安静，就容易治，反之不相信这个医生，精神错乱，觉得自己的病不得了、治不好了，到处求医问药，这个大夫聊两句、那个大夫吃五副药，这样的病人不要治，再小的病也不要治。

问题一：口干什么原因？如何调？怎么喝水不能缓解？

口干的原因无非两种，第一种是缺津液，比如说长期不喝水，在太阳下暴晒缺津液导致的口干，这个喝水就可以缓解。另一种喝水缓解不了的，肝肾阴虚导致的口干，这个就要滋补肝肾。还有一种是水饮在中焦阻遏，使津液代谢失调，水气不能蒸上来滋润口腔导致的口干。这个要看病人的主要症状，比如去水饮、祛瘀等，使水液重新蒸上来就能解决口干的问题。比如很多老年性、身体虚的这种口干、糖尿病性的口干，跟肝脾肾三脏亏虚有直接的关系。喝水是不行的，需要滋阴液、补肝肾、益肝血。

问题二：老年便秘的问题。

刚才跟大家说了，老年便秘是脾虚造成的，或者有肝郁的情况，无力推运导致导致老年性便秘，这时候千万不要下泻药，和老年前列腺炎症一样，不要用通利的药。本身气虚了，一通更虚，参苓白术丸就可以。如果便秘色青、发粘，是肝郁的典型症状，如果排便不成坨、很松散，这个是脾虚，脾气不精，失去了凝聚的能力，就很松散、完谷不化，就要补脾，要用气厚的药来补，比如大枣、麦冬、黄精、陈皮理气、白术、茯苓、山药、枸杞等类似这样的药就可以。怎么看脾气薄厚？直接看嘴唇，嘴唇薄的脾薄，嘴唇厚的脾厚，这个很简单，嘴唇薄的肠胃都不好，尤其到了晚年。有的嘴唇虽然薄，但是嘴唇很紧，气很结实，这样也不会出现严重脾虚的情况。如果嘴唇薄，嘴唇松散，唇皮薄，这样的人多是肠胃不好的。

问题三：嘴唇蜕皮、发干是因为什么？

这个很简单，主要是脾气不濡，就是脾气化得精微不能濡润嘴唇。还有就是建议不要经常涂唇膏，涂的时间长了，就会产生一种假象，嘴唇就认为它是在那种情况下生存发展的，就认假成真了，就不接触空气了，只接触润唇膏。时间长了，一旦不用润唇膏，嘴唇就干得很严重。如果不穿鞋光着脚，时间长了，脚就磨出茧子来了，要适应光脚的环境，穿了鞋脚上就不长茧子。我说过很多次，人要适应环境，不要让环境适应人，人适应环境，人的活动空间越来越大，环境适应人，人越来越萎缩。

5. 突然特别饿，饿时全身无力、发虚、出虚汗、甚至吃完了还饿，有可能是什么原因？

这个内经里面说过突然得病的，有两条经脉最容易出现这种问题的，一个是太阳经，突然弓角反张、发烧、口吐白沫，这个是太阳经出问题了；另一个是足厥阴肝经，气比较暴，十二条经脉就是十二条龙，厥阴肝经这条龙动起来，它非常刚暴。突然饿有可能是肝的问题，肝克脾胃导致突然饿，一饿全身无力、发虚、出虚汗，这是脾虚的症状。什么叫瘵瘵？就是抽筋抽搐，这个在《针灸



甲乙经》上讲过，要取两条经脉，一条是足太阳经脉，足太阳经脉从两眉间开始起，然后循行后背，一直到腿，这是它循行的路线，容易发生瘰疬，另一条就是取足厥阴肝经，并且取胆经来治这个瘰疬，两种情况都会出现。

6. 这几天比较热，坐车发现晕车的人比较多，请教晕车怎么处理好？为什么有的人有时候晕有时候不晕？

关于晕车咱们说过，在车上颠簸，人的五脏六腑要平静安和，颠簸把气血晃来晃去，就产生了晕车的感觉。什么样的人晕车？什么样的人不容易晕车？第一种，气血不足的人容易晕车，气血足的人不容易晕车，气血足抗颠簸的能力强。第二种，脾虚的人容易晕车，脾足的人不容易晕车。脾是一种缓和之机，起稳定的作用，脾气好就不容易晕车。什么时候容易晕车？大家就知道了，身体差的时候容易晕车，身体好的时候不容易晕车，脾气足的时候不容易晕车。还有就是肝郁的人容易晕车，而且晕车时容易吐。怎么处理呢？告诉大家一个很简单的道理，就是憋气，吸一口气憋住了不动，为什么这样好一些呢？因为憋住了里面的气就定了，不随车的晃动把气血很容易的摇晃开，憋住气不动保持一段时间，吐出去再吸一口气憋住。有人说掐某个穴位，这个我没有试过，但是憋气这个方法还是有效果的，无非是车的晃动把人的气血晃动起来了导致的晕车。最好的方法还是下车，下车呆一会就不晕了。（完）

德明书院



11 第五课 汤液醪醴论篇第十四、诊要经终论篇

第十六

12 汤液醪醴论篇第十四

帝曰：形弊血尽而功不应者何？岐伯曰：神不使也。（《素问·汤液醪醴论》）

什么意思呢？他说的意思是这个病已经严重了，形弊血尽嘛，形体也破坏了，血也没有多少了，怎么用功，怎么治也治不好了，怎么回事儿呢？岐伯曰：“神不使”，这句话非常关键，对于我们的临床，还有对于我们理解治病的道理，如何应用，起着至关重要的作用。“神不使”，看似三个字，实际包含了整个的《黄帝内经》的中医境界。什么叫“神不使”呢？我们讲过，《黄帝内经》这本书是建立在神气基础上的，那现在大家对神气了解很少，主要在形的层面上解决问题，这一句话，“岐伯曰：神不使。”就一下子把这个高度提到神的层次。

这么说可能抽象，举个简单点儿的例子。比如一个人得了癌症，卧病在床，气息奄奄了，你怎么治？扎针灸，你怎么调这个经脉，他也一点儿反应没有，原先还有点儿反应，现在一点儿反应没有，得气也困难，扎上去之后怎么捻针也不得气，为什么呢？这就是神不使，气不应，到了这个阶段治起来就非常困难了。这里的“神”分两个层次，第一个是志意的神，就是思维、思想、情绪状况，他对这个病没有信心了，丧失了治病的希望，晚上睡不着，这种神气大乱，叫做神不使。很多得了绝症的，很多都是这个情况，气团还没有衰到一定程度的时候，首先“神不使”了。就像现在医学也在重视精神对肉体的影响，但是在几千年前，咱们中医已经把这个东西研究得很明白了，神对人身至关重要，精神意志。第二个层面是什么呢？就是伤神了。神气啊，由于气血的虚亏，导致神气的迅速减弱，这个你可以理解成你各种功能的丧失，心跳啊，呼吸啊，肠蠕动啊，所有的各种的功能，植物神经嘛，这方面越来越弱了，导致它不能控制你的整个身体，那么植物神经紊乱，内分泌失调，针扎上去之后神不能推动气，得不了气，那这个也是“神不使”。

那这两点决定了你治病不管是扎针灸还是吃汤药都没有良好的效果，神明乱了，你吃什么药都没有用。比如今天看了一个病，他是便粘腻、色青、心口堵、胃疼、凉，我问他你是不是生闷气啊，刚开始说不是，后来承认了。如果说解决不了生闷气这个问题，每天在那儿，这个思绪在那儿，停留在抑郁的程度，抑郁的状态，那么他气不能条达开来，总堵在心口，每天都会郁一点儿，时间长了那就做病了。大家看看现在很多这个暖气、泛酸、心下满闷、大便粘、色青，很多都是由长期忧郁的情志所导致的。那这个是什么呢，这个是“神使之”这样的，这不是“神不使”，天天琢磨啊，你越琢磨气越堵在心口，舒发不出来，骂也没法骂，打也没法打，天天坐在家里生闷气，这气是从哪儿生出来的呢？都从你神上生出来的，生到哪儿呢？都生到心口下，郁而不发，盘踞在那儿不发，每天盘踞一点儿，时间长了，盘踞多了，再时间长了日久就化成形了，化成物质的东西了，到那个时候就麻烦了。所以说神使神不使对于我们中医的临床和理论至关重要。



现在很多大夫开汤药剂量很大，劲儿很大。比如说治风湿，这个药下肚之后，他以为这么猛的劲儿，这个药劲儿这么猛，足以可以化风湿，但是却越吃越重，什么原因呢？这里边就有一个，就是谁来推动药气治病的问题，那么在这里我跟大家直接说清楚，这里边气血推动药气治病，也就是药气要和神气、气血相合之后才能去治病，要是神气弱了，它不仅推动不了那种祛风湿的药去治病，反而这种祛风湿的药由于劲儿大力猛，会连累气血，甚至伤害气血，适得其反嘛。就像你背一袋面一样，要是你这个面啊，交到气血手里，气血要能够背的起来，并且背过去，才能解决问题，要是背不起来，你别说能不能运到缺少少粮的地方，就是这个气血啊，都可能被累趴下。所以说建议大家，尤其作为医生，开方用药的时候一定要知道他的神气、状态多少，所以药不是量越大越好，不要抛下气血在药上打主意。吃了药拉肚子了，脾胃首先受不了，脾胃受不了这个药气，它怎么化到身体里边和气血相合啊，是吧，没有办法相合。脾胃即便消化得了，这个药为脾胃消化吸收之后，这个药力带到身体里边能不能对气血产生冲击，如果产生冲击，你这个药还是不好。那么什么是这个药量适合的状态啊？首先是脾胃要能承受得了，并且能很好地把这个药气推运到身体里边，并且身体里边的气血能很好地带着药气走，它要带得动，带不动就坏了。你比如小车能驮一百斤，你给一个二百斤，这个发心是好的，但是产生的后果很严重，超载嘛。就建议大家不要开超载的方子，所以一定要记住这一点，就是神气是关键。

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。（《素问·汤液醪醴论》）

“神去之病不愈”，这句话什么意思呢？“精坏神去”，什么是精啊，气之精微者为精，这个精不仅是藏在肾当中，还藏在五脏当中，六腑当中，都有。今“精坏神去”，神去，为什么神去啊，刚才咱们说了，神弱了，神不使了，神就去了。“营卫不可复收”，因为营卫是由神气发用之后循环周身的。

“何者”，为什么呢？为什么会最终导致营卫不调，营卫不可复收，精也不行了，神也不行了？回答说，“嗜欲无穷”，欲望太多，你挣再多的钱架不住你欲望大啊，都花光了，还欠着一屁股债。这样的事情太多了，大家的精神就那么多，每天应该做一件事，你做了三件事，困了没有去睡觉，累了没有去休息，嗜欲无穷啊，欲望带着自己强迫干这件事情，身体已经不行了。“而忧患不止”，每天患得患失，怕工作丢了，怕挣不到钱，怕孩子出问题，所有的这些问题都自己一个人扛着，那么会导致什么后果呢？长此以往就是“精气弛坏”，每人呢，他这个一生的精就那么多，每天就产那么多精，架不住他消耗、支出太大，比如一天产一滴精，那么一天你消耗两滴精，把自己的身体都掏空了。有很多人说我这个30多岁的人，身体像个纸糊的，风一吹就透了，什么原因呢？没精了，没储蓄了。什么叫富人啊，能够很好地储藏气血、精神，这个叫富人，不是这样的都不叫富人，很多人挣了很多钱，大家坐在一起谈，哎呀，老哥呀，不行了，我这个心脏啊带起搏器了，你说他有那么多钱有什么用啊，做手术也不能把命买，这是“精气弛坏”。

那么“营泣卫除”呢，精神不行了，储蓄没有了，那么流动资金，营卫就是流动资金啊，日常花销的也不行了，营泣，泣是什么意思呢，就是丢掉的意思，或者停止的意思。卫除，那么也是没了，营卫都失常、不调了，营卫失调，这个风一打就感觉发烧、怕冷、怕热，浑身出汗，浑身没劲，免疫力下降，来一次流感，别人没中，自己先中，这是营泣卫除之后的后果。那么玉屏风散管事儿吗？跟大家说不管事儿，浮小麦管事儿吗？不管事儿，这些东西啊，只是治标不治本，本立道生嘛，本没了，精气气血都没了，营卫不使了，“故神去之而病不愈”。大家看清楚最后这句，没有物质基础了，精也没有了，营卫也没有了，神就去了，没用了，是吧，没粮没钱，你说人心一涣散这神就去了，而病不愈，你再治也不行，这种人一个简单的鼻炎治起来都很困难。因为内里掏空了嘛，内里掏空了没有这个气血基础啊，你得一种病都很难治，比如现在很多得的这个，这个艾滋病啊，白血病啊之类的，还有那个癌症、感染，感染之后病情加重，最后死亡。为什么呢？就是免疫力下降，大家知道，免疫力为什么下降啊？在这里面就能够看出来，精不行，神不行，气血不



行，一晃就倒，稍微外力有一个诱因加上，病人马上就不行，比如说最后死于肺炎。那么实际呢，他并不是死于肺炎，而是肺炎只是一个诱因，内里已经空掉了。所以说大家应该能够看出来什么最重要？精最重要，神最重要，气血最重要，你只要这些东西有，日常的流动资金有，有大量的储蓄，来几次金融危机你也能抗过去。如果没有储蓄，没有流动资金，稍微风吹草动，人事变动，你这公司马上就垮掉了。所以说大家治病、看病，体察病情，都要以气血精神为主，而不是去着眼那个病去，着眼病你舍本逐末了。

所以精神气血搞得不好，它主动就会去治病，并不是说病在那儿放着，正气看着不管，没有那回事儿。人是一个活的，气血是活的，精是活的，神是活的，你治好了一个病不要沾沾自喜，你只不过触发了病人的神气、气血，把病治好了，并不是你的药或者你本人把病治好了。如果说病人神不使，我看你怎么治啊，没办法治啊，你扎针灸你怎么扎那个穴位，你迎随补泻，他不得气，你怎么办啊？所以说大家要清楚气血精神的重要，要放在第一的位置上来考虑，所以这里的充足并不是量上的充足而是质上的充足，很多人说不足就补，有时候气血精神不是靠简单的补法能补起来的。这个我记得有一个，哪段说的来的，忘了，就是说竹筐漏了还要拿竹筐，还要拿竹来补，身体气血衰了拿药补是不对的，只能缓解，最终还要拿和他性质一样的东西来补起来，那就是气血的来源。你要知道气血从哪儿来的，怎么才能养出气血，这个是最关键的，你难道吃了十全大补丸这个气血就能养出来吗？不是这样的，它只能缓解。还有那么一句话，抱鸡还要卵为之，就是那个，这个鸡啊，它抱窝啊，孵蛋，你要拿什么才能孵出小鸡来啊，它不是说你放一个石头蛋子这个母鸡趴上去就能孵出小鸡来，一定要是卵，一定是蛋。像这个直接就告诉大家事实的真相是什么。

夫病之始生也，极微极精。（《素问·汤液醪醴论》）

为什么把这句话单拿出来标红呢？关键一点，要大家知道病怎么来的？从哪儿来的？这里面说了，极微极精，大家有没有体察过自己身上的病是怎么一步步得的呢，病人的病是怎么一步步得的？你就知道他这个极微极精是什么意思。比如，像你30岁之前手从来没麻过，突然有一天你发现你手指有点儿麻，但是你身体的其他情况还是不错的，稍微有点儿疲累，因为这么多年做业务做得嘛，有点儿疲累，手指发麻，那么这个就是病之始生也，极微极精。你要注意了，这个你的身体已经给你敲响警钟了，手麻可不是什么好事啊，如果你不在乎的话，那么病将恐深，越来越严重，由一个指头麻发展到三个指头麻，发展到手臂麻，甚至不断发展下去。手为什么会麻啊？因为气血弱了窜不到那儿了，手就麻了。那还有，这天中午从来不用睡午觉是吧，下午仍然精神，突然有一天，突然有一阵儿，你发现下午不睡觉不行了，困得不得了，吃完饭必须眯上半个小时，不然挺不下来，这个你要注意了，病之始生，极微极精。你气血下来了，精神不行啊，精和神都不行了，下午顶不下来啊，按理说一个健康的人，从早上起来，全天不困，有的很多，这个人年轻的时候到晚上也不困啊，熬到十一点十二点，一点儿困意没有，实在没办法了才躺到床上睡觉，这个是精神饱满的象征。你如果出现了一过午时就开始犯困，必须睡一会儿，你要知道自己气血在走下坡路。

三十岁的人气血平定，四十岁的人气血方衰，现在很多人三十岁啊，这个气血就开始不行了。还有一种人，之前身体很好，举步轻快，走路很轻快，现在突然发现腿有点儿沉，这半个月加班加的时间太长了，发现腿沉，挪不动步，为什么呢？是因为你的整个这个精血、精气，不足以运化一身的气血畅达，都压在下边去了，提不上来，像泵一样的，没劲儿了，不能把血从腿部泵上来，你看它吸上来嘛，它还要把腿部的气血再吸回来嘛，由心肺鼓荡到全身嘛，在上面，同时你还要吸上来嘛，你可以说是肝肾吸上来，但是实际上也不是这么回事儿。所以气血啊，你这个整个人身的这个泵力啊减弱了，气血循环变差，是吧，腿部郁积的气血上不来，就堆在下边，人就腿发沉，是吧，腿肿，浮肿，这个都是由于肝、脾、肾三脏亏虚，不能很好地把下边的气血调上来，回流回来嘛，这个能力差了，那么你要小心了。有一天发现你腿沉，原先从来没有过，突然腿沉了，你只要出现过一次腿沉，那么以后就有可能经常出现腿沉，那么这个就是病之始生，极微极精，这个都是敲响警钟的特征。比如说，你这个腰酸背疼，颈椎不好，在那儿发木发硬，直在那儿晃脑袋，那么



这些情况都要引起注意，不治将恐深。如果自己生活习惯、情绪不能及时调整过来，生活工作啊，那么你这个只能越来越严重，不可能越来越减轻。还有，比如老生闷气，突然某一天你叹气开始了，气不够用，总觉得憋得慌，叹一下气，舒服些，那么你要小心了，你开始做病了。原来从来心口不堵，发现心口开始堵上了，那么这个都是病之始生，极微极精。原先月经很好，后来发现月经开始不调了，月经开始少了，那么女同志，四十岁就没了，而且爱发火，经常控制不住自己的情绪，就是肝肾亏虚了，尤其肝肾阴虚的这种，亏虚得厉害，那么你觉得还挺正常的，这就不好了，那要知道这些都是病的开始，后来会越来越重。

人们老说癌症一检查都是晚期了，一查就是晚期，那大家有没有想到啊，就是刚才跟大家说的这些事情，是否也同样发生在大家的身上？那么其实你的身体是无时无刻地不在向你反映身体的情况，只是你忽略了，作出错误的判断，使你错失了使身体向好的机会。最简单了，你看一看你手上的月牙，原先多少现在多少，一个月看一次，这个月牙是什么呢？跟大家说啊，这个手上，十个手指的月牙，这个就是气血顶出来的，气血饱满，这个月牙大，气血不饱满，月牙小。那么有的人身体好，没有月牙，怎么回事儿呢？根据个人的情况，去比较月牙，不要说我的月牙大跟你的月牙小比，只要你的月牙没有原先大，那气血就没有原先好，这个是一定的，这个月牙又叫小太阳。大家应该清楚了吧，什么叫做病之始生，极微极精，就是从这一点一滴，你的身体不断向你发信号开始。

五脏阳以竭也，津液充郭，其魄独居，孤精于内，气耗于外，形不可与衣相保，此四极急而动中，是气拒于内而形施于外，治之奈何？（《素问·汤液醪醴论》）

为什么把这句话拿出来呢？只是想告诉大家，《黄帝内经》这本书它是如何去形容一些事情的，这里边倒是出现了一个“阴阳”的“阳”字，但是这个阳字代表了什么呢？后边就没有什么阴阳五行的东西了。再说一遍，《黄帝内经》在解释具体的病理现象的时候，从来不用阴阳五行。什么叫津液充郭啊？五脏阳以竭，就是五脏的阳气、阳精衰竭了，津液不能很好地输布到全身，堆积在那儿。这个“充郭”是充满了，就像那个积液一样，充满了不该充满的地方。那么“其魄独居，孤精于内”，魂魄相往来应该是，它这个只是用“魄”来代表就是魂魄已经离散了，各自管各自的，成了孤家寡人了。那么“孤精于内”，就是精气啊，孤单的，很少的，这个在里边，气耗于外，外面的气也不断的耗散，里面的精越来越少，外面的气不断的耗散，魂魄也离体了，魂魄也自顾不暇了，自己管自己。“形不可与衣相保”，这个衣是什么意思呢？你就不要理解成衣服，你就是暂时理解成形气不相保，谁也管不了谁了，乱套了，领导也管不了下属了，下属也照顾不了领导了，各部门自相行事，谁也管不了谁了。“此四极急而动中”，什么叫四极啊就是四肢，四肢都着急了，这个麻那个木那个疼了，而动中，不断的向五脏六腑发信号，不行了。五脏六腑呢，五脏六腑“孤精于内，其魄独居”，也管不过来了，已经掏空了，没有啥东西了，你外边再发信号我也不理了。

“气拒于内而形施于外”，气在内隔据着，谁也管不了谁了，大家离心离德，形施于外，就是四肢爱怎么地怎么地，怎么折腾怎么是，你就是给我发信号我也理不了了，管不了那么多了。大家看看是吧，这句话明显是在说一个政府部门或者是一个企业嘛，形象地说出来气血败坏精神离散之后的一个形象，说得形象的一种状态，说得非常好。五脏不行了，津液也不运行了，堆积在那儿，流动不开了，魂魄各管各的，精气越来越少，成孤家寡人了。气血在外不断的被消耗掉，形和气都不能互相呼应了，四肢不断地在发出求救信号，向五脏求救，但是五脏管不了那么多了，各人顾各人，这就是咱们用最形象的话说得这番话的含义。大家看看《黄帝内经》这个讲道理是多么生动有趣，完全不像现在的很多医生，上来就是阴阳五行，十二经脉，这个六经啊，什么厥阴、太阴什么的，克来克去的。



再次说一下，大家不要陷入机械的五行论，五行这个东西不要扔，你知道了神气以后再谈五行，它是一个很方便谈话的方式，但是如果你陷入这个机械的五行论的话，后果非常可怕的，你可能学一辈子学不出来，而且还把别人带上了歪路，让别人也学不出来。有一点告诉大家，我就是从这个学习阴阳五行开始的，本人并不排斥阴阳五行，但是一定要认清阴阳五行背后的东西。这是二十年学习下来之后，给大家的一个总结。

以复其形。开鬼门，洁净府，精以时服；五阳已布，疏涤五脏，故精自生，形自盛，骨肉相保，巨气乃平。（《素问·汤液醪醴论》）

为什么把这段话拿来呢？核心的就是“精自生，形自盛。”“以复其形”，怎么来治啊？“开鬼门，洁净府”，很多人对这个开鬼门，洁净府，不理解，什么叫鬼门什么叫净府啊？有的时候鬼门是魄门，通大便，那这样来理解也可以，但是这个鬼门已经无从来考证了，大家暂时就把“开鬼门”理解为各种该开的窍开了，你看这样一个主人到家里打扫房间一样，先把门窗打开，通通风，排排潮气，地上哪儿不干净扫一扫，干干净净，其实就这意思，开鬼门，洁净府嘛，该通的地方通了，该开的地方开开，没有必要一定要实指，一定要知道鬼门，什么是鬼门，可能他写错了呢？都保不准。你只要知道他想表达是一个什么意思就可以了。

“精以时服，五阳已布”，什么叫精以时服啊？这个“时”字当什么讲啊，大家要参透。人这个身体啊，他流动的气血啊，是带节律的，比如说昼夜的节律，一个月的节律，一年的节律，呼吸的节律，他是有韵律，就像音乐一样，有节奏。不同的时机，整个的气血的鼓荡的形式是不一样的，你可以体会一下呼吸就知道了。昼夜如呼吸，一个月一呼吸，一年一呼吸，精以时布就是通过这种节律，一节一节的，把精气布到全身。那么他怎么实现的呢？就是你开鬼门，洁净府之后是吧，经脉通畅，气血流开了，精就能通过不同的节律性的过程输布到全身。

“五阳已布”，五阳就是泛指阳气，输布到全身了；“疏涤五脏”，把五脏整个的郁滞排出去了，新鲜的气血过来了，五脏的精气也很充盈饱满了。那么，这些前提都做好了，出现什么效果呢？“故精自生，形自盛”，这句话非常关键，精是靠补起来的吗？显然不是，大补精气，吃什么药，这个只能是治标不治本，真正的精是这样生出来的。“精自生，形自盛”，前面做好了，后面自然就来了。这个吾身，我们的身体里面啊，有无价珍宝啊，有宝贝，这个宝贝不从外边来，从自己身上来，怎么来的？就是这样来的，自生、自盛这个意义非凡啊，对于我们临床来说这是重大的意义。你如果知道这一点的话。病是可以自愈的，直截了当的来说，那么气血可以自己产生，精可以自己产生，健康可以自己求得，不需要外来。只要前面工作做好了，“开鬼门，洁净府，精以时服；五阳已布，疏涤五脏”，那么什么意思呢？能吃能睡能拉，身体没有明显的郁滞，如果有郁滞拿药打通，这个打通不是猛攻，要按节律和气血的特点，要照顾到气血的特点，按规律去疏通，要假以时日，“精以时服”。

比如说妇科病，要过几个经期，这个节律涤荡两三次，一呼一吸，每一呼一吸完成一个循环，这个循环当中就在治病，三个经期四个经期过去之后，打扫得差不多了。“五阳已布”，人的阳气，这个阳气当然不是指阳热的阳，是指起主导作用的能够温煦全身的元气，输布到全身了，慢慢地再影响到五脏六腑。“疏涤五脏”，五脏疏好了，五脏当中的精就慢慢地自己产生了，五脏搞好了，精产生了，人的形体，人的身体就会慢慢地强壮起来，健康起来。那么“骨肉相保，巨气乃平”，什么叫巨气呢？就是你的病气。举个简单的例子吧，比如说你这个是一个癌症，那么癌症得了，那它肯定这个癌症啊；比如说这个肿瘤吧，有一个癥瘕，肿瘤产生在那儿了，由于自己的气血衰微、气血不调、气血涤荡不开，郁积在那儿慢慢形成了一个肿瘤，那么这个时候要怎么办呢？开鬼门，洁净府，把不通的地方疏通一下，这个就不是拿炮轰能轰开的，也不是放化疗能解决的问题，那就要需要和气血相得，来开一个稳妥的方，慢慢地来消它。保证在癌存在的情况下，气血能够顺畅地流开，流动开，那么经过长时间的节律的洗刷，节律的运动。这个节律是以月为单位的，



一个月一个节律，四个节律、五个节律、六个节律，这个精慢慢地恢复，那么人的元气就慢慢地充斥到身体里面，守住各个方面，使癌细胞癌症不至于扩大并且扩散。你各地都有驻军把守，这个癌，这个肿瘤就停在那儿不动，它没有空隙去偷袭啊，“邪之所凑，其气必虚”，它往哪儿去转移，一定是哪儿虚。如果那地方不虚它不会往那儿转移的，或者是那地方不调。那么这样慢慢地再把不调的五脏，空虚的五脏慢慢地再给他生出精来，身体再好一点，“骨肉相保”，什么意思呢？骨肉都很融洽，那么最后会“巨气乃平”，癌症就慢慢地，就没有用武之地了，没有下手的机会了，到处都是正气控制的地方，它慢慢地就开始萎缩，越萎缩越小，越萎缩越小，最后，可能消失了。也可能就停留在一定程度上不动了，成了死火山了，治病应该这样来治。大家想一想，很清楚的一个思路嘛，很多的疾病，慢性疾病都是这套思路。所以说把这句话拿出来，就是告诉大家，直接用这句话指导临床，这是第一位的，比找一个方子，守几个方子，扎几个穴位要有效得多。所以说大家一定要看到治病的关键所在。

好，那么我们总结一下，咱们这个“汤液醪醴”就讲完了。

第一个告诉大家，要站在神的角度上考虑问题，这个神不是神仙，而是神气，临床的当中看病当中一定要把握住神和气，不然就会出现“神使”和“神不使”两种情况。

第二，是告诉大家，精神营卫的丧失是怎么来的，“嗜欲无穷，忧患不止。”现在人呢，城里人居多，城里人精亏神弱，气血衰弱这种病太多了，都是因为嗜欲无穷，忧患不止造成的。

第三，告诉大家，病是一点儿点儿生起来的，“极精极微。”一点不适，你要去分析了，是怎么回事儿了，要检讨自己，给自己敲响警钟了，让你不至于最终一发现就晚期。

第四，告诉你人是怎么离心离德，整个人这个身体大厦是怎么毁掉的，五阳竭之后，津液不行了，魂魄不相守，精气越来越少，气都耗在外面，四肢也不好使了，最终这个人就病倒了，彻底就不行了，你再用药，你再拿人参补也没有用了，这个大厦将倾啊。

最后，告诉大家治病的原则，最重要的一点就是“精自生，形自盛”，只要你给他创造条件，千万不要破坏人身精气赖以自生的整个的身体环境。那很多肚子大的向向然，什么叫向向然呢？肚子很大，脾虚了嘛，有腹水，那你还不断地去利水，那这个就是要命，有人说吃某种药马上水全下来，我觉得很不可取，比如说甘遂什么一利，全下来，那下来之后马上又积水，这个肝腹水啊，积水的问题现在很严重，在医院不好治，什么原因呢？脾不行了，很多这个痰饮中生啊，这个肚子里边生出那个痰饮，都是脾虚不能推运，脾精不行了，这个时候要补脾，同时要等这个脾自己自生，创造环境，大家千万不要抛弃人能自生的这个能力而去妄用各种药物去企图治病，治来治去，最后神一不使，你百药不消。就是精亏到一定程度，神就不使了，神不使气不生，精亏，那么神仙来了这个病也治不好。大家想一想刚才说的对于我们临床有什么重要的指导意义，可以说是原则性的指导，就是“汤液醪醴”这几句话，所以《黄帝内经》这本书啊处处有宝藏，处处有黄金，就看你这个有心人能不能看出来，每一条都能指导临床啊。有人说《黄帝内经》是理论性的著作，对于临床没有太大的意义，不知道这个话是怎么说出来的。现在很多治这个病，你不断地开药用药，不观察他的神，不观察他的气血，不观察他的精，越治越重，最终就治死了。

问题一：如何养好精气神？平时应注意什么？

这个问题太大了，足可以用两节课来讲，我记得在土豆网上挂出来了，有讲精气神的录音，面向患者，讲了两节课。很简单，保精全神嘛。精、气、神都有各自的特点，要顺着它们性情来做，不要违背它们的性情。神亏的时候，乏了、困了就要休息，不能再用了。气也是，今天觉得体力不好，就要养着，不要再运动了。气一少，人就乏力，乏力不是靠运动可以解决的，静静地呆一天，第二天乏力无缓解就再呆一天，直到身体有劲，明显早上起来很有劲，想动，一捏拳也很有劲，这



时候就出去走。像有的人身体很虚乏，还要锻炼，它觉得锻炼可以让身体好，实际不是那样，越锻炼身体越差。比如跑步，跑步回来时累得不得了，原先就没有气。跑长跑跑几圈觉得可以把身体调好，结果第二天更累，这个就是不知道掌握动静结合，身体累了就要休养，很简单的道理。你看狮子，在不断地仰、躺，在干什么呢，就是在养气，眯着眼睛在养神，气养足了就产生了精，储存在身体里当储蓄，时间长了精越来越多，一旦有意外的時候，精就会重新化成气。所以养精气神，要知道精气神的规律，不能逆着来，要顺着来。

问题二：想了解怎么让气血运行通畅？

这个问题也大，实际就两点，身心两方面作，流水不腐，户枢不蠹。人要动静结合，不能天天坐办公室淤滞在那儿，天天坐着，盯着电脑，神耗在电脑上。另一方面身体老坐着，气血不流通，整个人的气机越来越弱。所以想要气血通畅，身心两方面作用。心情要舒畅，神要使，畅快的神就会带领气血作很畅快地运动，气血畅快当然就通畅。神抑郁了气马上跟着抑郁，气抑郁了流速马上放缓，马上淤积。所以说脾思则气结，脾主思，你一思考问题，这种思是忧思，一忧思，大家想想，是不是连呼吸都变缓了？不可能再作很舒畅的呼吸，这个是神对气血的作用，这个很重要。任何事情都是两方面或多方面促成的。光心舒畅也不完全解决问题，还要身体不断走动，动则养阳，阳就是流运之气，把气血活开，活开就能把不通畅的地方打通。

比如说一个人闷气，气闷在心口，气血不通畅了，如果你坐在那里，不通畅的地方就更大。怎么办呢？凡是生闷气的，我告诉他就要到外面走上两个小时，为什么要走啊，由于心理因素导致气血凝结于心口不散，就要通过走的方式使气血加快流动，使心口不散的郁气化开，这个就是心身互相影响。如果一生气就能想开，那么心口的结也能自然散开。如果想不开，迟迟不散，就要出去走，走以解忧嘛，把气血走开了，气血也带着郁气散开了，像冰凝结在那儿了，把室温调高了冰就化开了。尤其是晚上生闷气，马上睡觉的，这个准作病。所以建议大家晚上要是生气了，出去走一圈去，心口郁结散开了再睡觉。所以有个词是“散心”，散心下郁结。所以说想要气血通畅，一要多动，前提是气血充足，不充足要在家呆着，这是对虚乏之人来说。如果是郁闷的没劲儿，在家越呆越没劲，就要出去走，走开了就长劲儿了，气血都调开了，到四肢了，就有劲。所以什么事都不是绝对的，量体裁衣嘛，根据自己的情况而定。郁厉害就走，耗得厉害就呆着，就歇。有时候歇三天劲儿还没长上来，就再歇，一般一周内就会发现体力突然起来了，神使了，气来了，并不是练气功才有一阳来复，在我们日常生活里也有一阳来复。之前头昏脑胀的，睡不醒，突然有一天发现起床后耳目清明，起床也马上能起来，脚步轻健，这个就是一阳来复的表现，只不过一阳来复在不同层次有不同层次的表现。

在这里还要说一件事情，还是拿感冒发烧来打比喻。突然孩子感冒发烧了，那家长很纠结了，得赶紧退烧，不然出问题。昨天还看了一篇帖子，父母写的，孩子发烧37度多，晚上升到39度，父母说了一句：“孩子发烧39度，太凶险了。”这里学气学的都知道，这话有问题。为什么小孩容易高烧，大人不容易高烧？就在于小儿气血足，大人气血弱，小孩子容易达到39、40度，甚至以上，这是好现象，不是坏现象。是正气鼓荡，与邪气相争激烈的表现，双方僵持，邪气从外入，克在体表，想往里攻，却攻不进去，正气在里面又不能短时间把邪气推出去，双方处于胶着状态，这时候体温迅速上升，打得热火朝天的。小孩是纯阳之气，努蒸向外，红旗招展，马嘶雷鸣这种状态，所以很快窜到39、40度。这时候不要害怕，这说明小孩正气很充足，那大人要干什么呢？要解表、发汗，喝生姜红糖水发汗，高烧加石膏，帮助正气去解这个邪。喝了一次，第二天烧还没退，但是你一定要坚持住，一般这样的高烧小孩不会转成抽搐，即使转了也有对症的方式，一般情况下不会转。这个就涉及我们刚才讲的一阳来复，要等，等小孩的一阳来复。正邪双方鏖战之时，正气在等什么呢？神气要把能调动的气血调动起来和邪气抗击，同时正气不断地在调粮草，你也可以说调白血球、红血球、巨噬细胞等等，不断地调，但是这种调遣是有过程的，要把小孩潜能挖掘出来，一方面前线在打仗，在吃紧，39度，小孩的五脏六腑也没闲着，不断调遣兵马往前线送，怎么送啊，不是一个一个零星的送，而是有节律地一批一批送，攒了一批送一批。而且根时辰，大环境的节律是相吻合的。所以大人对小孩感冒发烧，正确的对治是要等待。一般小孩退烧是在后半夜，因为后半夜阳气生，生机一起来，阳气顺势能把邪气鼓荡出去。如果第一天晚上病没退，等第二



天，再一再二不再三，如果第一二天晚上都没退，第三天基本能退，但如果加上吃药效果会更好，时间会更短。这个是给大家讲一下感冒发烧。

13 诊要经终论篇第十六

黄帝问曰：诊要何如？岐伯对曰：正月二月，天气始方，地气始发，人气在肝。

三月四月，天气正方，地气定发，人气在脾。五月六月天气盛，地气高，人气在头。七月八月，阴气始杀，人气在肺。九月十月，阴气始冰，地气始闭，人气在心。十一月十二月，冰复，地气合，人气在肾。（《素问·诊要经终论篇第十六》）

什么意思呢？为什么把这一段拿过来在这里讲？没必要让大家全了解，主要说几点。第一，整个月份从正月到十二月，气机是阳气阴气双方共同演奏的结果。一阴一阳之谓道嘛，人体、天地都是阴阳二气共同鸣奏的结果。有男有女，然后再生孩子。“天气始方，地气始发”，始方就是天气一来，地气也开始苏醒了。三四月份，“天气正方，地气定发”，天气来得很好了，开始温煦了，“地气定发”，定发就是苏醒了，这时天气向暖，地气苏醒。五六月份天气已经起来了，高涨了，地气也起来了，也高涨了，同时长，阳生阴长嘛，相携的两个，你启发我我启发你，大家一起向上走。七八月份，阴气始杀，阴气开始衰退，阴气开始来了，也可以说是“天气始杀”。九月份，“阴气始冰，地气始闭”，阴阳开始分离了，阳气开始后撤，地气没有阳气温煦了，开始关闭了。十一、十二月份，阳气撤后，地气寒冷，说的是这么一个过程。从正月阳气阴气开始交合、交通，一直走到交响曲非常旺盛的时候，然后慢慢撤下来，最后阳气撤了，阴气合了。通过男女，大家应该也能体会到。阴阳之间不光有消长，同时有互相促进、融合的关系。

关于在肝、脾、心、头、肺这些，这是一个循环，肝主升，阴阳二气一起升，升到脾，最终升到头，其实也就是升到心了，然后开始降，开始落幕了嘛，降到肺，它这个降到心是别有用意的，直接理解成从肺降到肾就可以了。这是天地、阴阳、气血、男女共同演奏的鸣奏曲。从起调、高调到落幕这样一个过程。帮助大家理解一下阴阳是怎么回事。

刺针必肃，刺肿摇针，经刺勿摇，此刺之道也。（《素问·诊要经终论篇十》）

“刺针必肃”，要严肃、认真、专一，这是非常严肃的事情，不能嘻嘻哈哈地拿针往病人身上刺。你的神不使，针就不行，扎下去之后就不能引导对方。这与注射不同，你是通过你手上的针把你的神与对方的神接在一起。因为神才能感神，气才能感气。像两个人谈话，是眼神的交流，心灵的对话，不是言语的对话，言语是载体，眼神、感情才是双方交流的对象。同样，针是载体，你的神和对方的神相接才是目的。说玄一些，你到达一定程度，你都不需要针了，可以气化成针，神化成针。你想象出一根针，扎到对方身体里都管用，说得虽然玄，但这是事实，也是古人的经验。所以必须要有严肃的态度，为什么古人大事之前都要斋戒啊？就是要整理一下神。

下一句“刺肿摇针”，肿起来了，气聚在那儿了，扎下去顺势把气摇开了，把气泄出来，这叫刺肿摇针。这个“肿”是实肿，不是虚肿，摇针不是目的，摇针后把里面的气泻出来才是目的，泄的什么气啊，肿胀之气。



“经刺勿摇”，刺重要的经脉不要摇，摇的话就会把经气泄出来了。经脉的气是宝贵的，不要轻易泻。

“此刺之道”，告诉大家，针刺要刺里面的神气，这是关键。

十二经之所败

帝曰：愿闻十二经脉之终奈何？

岐伯曰：太阳之脉，其终也戴眼，反折痠痲，其色白，绝汗乃出，出则死矣。

少阳终者，耳聋、百节皆纵，目寰绝系。绝系一日半死，其死也色先青，白乃死矣。

阳明终者，口目动作，善惊、妄言、色黄。其上下经盛，不仁则终矣。

少阴终者，面黑齿长而垢，腹胀闭，上下不通而终矣。

太阴终者，腹胀闭，不得息，善噫善呕，呕则逆，逆则面赤，不逆则上下不通，不通则面黑，皮毛焦而终矣。

厥阴终者，中热嗑干，善溺、心烦、甚则舌卷，卵上缩而终矣。此十二经之所败也。（《素问·诊要经终论篇第十》）

“十二经脉之终奈何？”什么叫“终”啊？十二条经脉，或者说十二条龙、十二条蛇在大家身体里盘踞着，它们是怎么死的呢？或怎么衰老的呢？这里把十二经脉分了六经来讲出来，主要讲了足，不是讲的手。按蛇讲，按龙讲都可以。

“太阳之脉，其终也，戴眼反折，痠痲，其色白，绝汗乃出，出则死矣。”太阳经，起于两眉之间，向后通项背，最后到至阴穴，走小脚趾出，你就理解走后背这条线，这有条龙、蛇盘着。它要死的时候，它打卷儿，一打卷儿，一抻，就把眼珠子给抻出来了，吊吊眼儿了，“戴眼”就是眼珠子上翻，脉络气盘踞在眼珠子上，控制着控制着眼珠子上的肌肉，后面这条蛇一抻，一抓，眼珠子就翻上去了。“反折”什么意思呢？是指人向后仰，折起来了，太阳经脉挛缩，使人后倾，头后仰，脚往后翻，这不是典型的抽风嘛。“痠痲”，这人不断的哆嗦、抽筋。戴眼反折痠痲，是太阳经脉突然扭曲变形造成的。什么是“绝汗乃出”？太阳膀胱经下面络属的是肾脏，经气绝了，足太阳经脉的精华往外一散，这是“绝汗”。有的人死前出最后那次汗，也可以这样理解，绝汗是精华外泄出的汗，“出则死”。肾精完了，从太阳脉出来。

“少阳终者，耳聋、百节皆纵，目寰绝系。绝系一日半死，其死也色先青，白乃死矣。”

人是活的，十二经脉、五脏六腑都是活的，没有一个死东西。“少阳终”，少阳经脉是走身体两侧的，两侧耳朵、胸胁、胯和腿两侧，一直到足少阳的井穴足窍阴穴。少阳这条龙、蛇突然终结了，首先是耳朵聋了，怎么聋的呢，经气变动，或堵住了或亏虚了，都可导致耳聋，堵住的聋可能性更大。因为足少阳经脉过耳。“百节皆纵”，因为这条经脉直接管束关节的，活动走路都是两侧屈伸的体现，他这条龙或者绳子突然松垮了，百节皆纵。“目寰绝系”，目系出问题了，因为少阳经直接从耳走，交于目外眦。“绝系一日半死，其死也，色先青”，足少阳胆经，他里面的气是青色的，这股气往外流溢，会出现青色的表现。太阳脉戴眼反折，痠痲；少阳脉耳聋，有时候胸胁也会出现问題，大家以后这个是常识，《内经》后面讲到“耳聋微闻”嘛，足少阳好了之后，耳朵就能听到东西了。



“阳明终者，口目动作，善惊、妄言、色黄。其上下经盛，不仁则终矣。”（《素问·诊要经终论篇十六》）

阳明走前面，颧、脸、胸、腹、下肢前面，从厉兑出从大趾次趾。前面是阳明，后面是太阳，两侧是少阳，大家这样记就可以了。阳明肯定走嘴啊，这条龙或者蛇死了，出现了抽搐、变动就会影响到它经过的地域，“口目动作”，连口连目连鼻的是阳明经，口歪眼斜、挤眉弄眼，如小孩多动症，挤眉弄眼，这都是阳明经的问题，是脾胃的问题。“善惊”，阳明一虚，胃一虚，肝就来克，肝主惊，为什么肝主惊啊，因为肝气急，一碰容易紧张。所以“善惊”是肝邪来克的表现。“妄言”，指狂妄地说话，因为阳明经多血多气，变动时气不断向外涌溢，以什么方式涌溢啊，就是通过把嘴冲开，不断说话，誓不休、登高而歌、弃衣而走、不避亲疏、中间这条气血邪气太盛了，顶的。有的人中气虚了，说不出话来，有的中气足，邪气盛，就不断地说。这都是阳明经的问题。“色黄”，阳明经本色嘛。

“少阴终者，面黑齿长而垢，腹胀闭，上下不通而终矣。”（《素问·诊要经终论篇十六》）

“少阴终者”，少阴是足少阴肾经，三条阴经都走骨内腠，即腿内侧，外侧是阳经走的。阳经从上走下，阴经从下走上。“面黑齿长而垢”，这主要从足少阴肾的生理来说的。足少阴肾经的气血颜色是黑色的，这股气终结了变动了衰弱了，往外流溢，则黑气上熏于面，导致面黑。牙齿通肾，“齿长”不是牙齿长长了，而是牙龈萎缩后，牙相对来说长了。如果牙龈包住牙齿，牙齿只露出冰山的一角，这样的牙齿是受到保护的，一旦牙龈萎缩，不能濡养保护牙齿，牙齿就很容易受伤。“垢”是指牙齿中老塞东西，很脏，这是由于肾气虚，不能很好的濡养清理牙齿。“面黑齿长而垢”都是肾气衰竭的表现。“腹胀闭，上下不通而终矣”，腹是小腹，小腹胀闭，气血不能蒸腾了，肾气虚小腹，司二阴，肾气不好了，小腹胀，上下不通，上下不通就是大小便不通了。很多的前列腺炎呢，都是肾气衰弱导致的，要补肾，不要治前列腺。

这里咱们多说一点，关于牙齿的保护。大家知道，现在很多牙医以拔牙为生，任何一个健康人，你到牙医那儿去看看，八成会说你牙齿有问题，建议你拔掉。有智齿要拔，长得有问题要拔，长虫了要拔，牙痛要拔，牙酸要拔，牙漏风要拔，拔了再换。为什么会致这个局面呢？两个原因，他不知道牙齿好坏跟什么有关系，而中医知道，牙齿好坏跟肝、脾、肾三脏的好坏有关系。牙齿只是一个受害方，只是一个矛盾最后爆发点，不是矛盾本身，也不是原因所在，你拔牙换牙有什么用？牙痛要拔掉吗，拔掉了牙痛要转移，也叫扩散。比如一个强盗给了你一巴掌，你哭起来，警察来了，说你哭什么呢，你是病变所在啊，就把你摁那儿了，不解决问题，是吧。这个强盗又给另一个人一巴掌，他不打你了，打别人了。很多人，一郁闷一上火，牙痛，什么原因呢，肝火窜的，顶在牙齿上，顶的痛，很简单，把肝火清下去、散开，牙齿就不痛了。现在不是这么办，是把痛的牙拔下去，拔下去之后不是会哗哗流血吗，顶上来的肝火就以血的形式出去了，牙就不疼了，大家觉得这是治病吗？那下次你生气肝火又顶上来怎么办，就会顶另一颗牙上，不顶到牙上，也会顶到三叉神经上，导致耳朵眼睛都出问题。这就是目前一个很实在的问题。还有智齿的问题，有无相生，智齿虽然不能参与咀嚼，但是可以很好地保护大牙，就像一个桩子一样立在后面，维持大牙的稳固，为什么要拔呢？而且越靠后面的牙越通肾气，你拔智齿很伤肾气。

在这里说一下我得虫牙的经历，我的牙齿非常好，长这么大从来没有闹过牙。年前吧，左边这个牙感觉胀，断断续续地胀，比如一上火就胀，不上火没事儿，拿镜子一照，发现不对劲了，发现这里好像有个窟窿。窟窿被食物残渣阻塞着，我就拿牙签挑，一挑发现一个大窟窿，大窟窿多大啊，至少两个米粒那么大。我把食物残渣挑出来，之后就不得了了，挑出来之后有神经啊，一碰非常疼啊，吸口凉气，这牙神经都在这儿疼啊，吃饭也吃不了，喝水也喝不了，连吸口气都疼，晚上疼得睡不着觉，只能是拿苦参或者花椒去止疼，这不得疼一辈子吗，中间也看过一次牙医，说你能



不能把这个洞给我填上，使神经不受到外界的干扰，这不就不疼了吗，牙医说了，不能填上，填上疼的更厉害，只能是把这个神经钻掉，彻底把牙破坏掉，然后再填上。这一听我就不干了，本来有神经证明这个牙还活着，你给我彻底的消灭掉，这个牙就死了，有神经，有血管，这个牙能长久地存在，没有神经，没有血管，这个牙很容易坏掉，所以断然没同意就回来了。回来后，所以人都建议我切神经，既然我学中医学了这么长时间了，自然不会轻易相信，就挺一挺看看会出现什么情况吧。慢慢就发生转机了，什么转机啊，就是突然拿掉食物残渣，使神经突然露在外面，神经没有准备啊，他还是裸露的，但随着我的坚持和等待我的神发生了变化，神开始推动着气血去修复这个神经，使这个神经能够抵御外界的风冷，神经慢慢开始起了保护，或者慢慢缩进去了，自己的神气很好地适应了环境，最终牙神经完全地保护了下来，不再怕风冷了。到现在五年了，虫牙还是完好，再也没有出现过露神经的问题，痛的问题。说这些告诉大家什么道理呢，人有很好的适应环境的能力，只要给他时间，并且自己建立信心，有虫牙不需要拔掉，有智齿不需要拔掉，不要清洗牙，很多人牙清洗之后更容易塞东西，更容易得牙周炎。那一次至少疼了两个月，晚上疼得都睡不着觉，神经都绷紧了，神气都往那儿拱，自己都上火。凡是切神经的大家一定不要去，因为神经一死，神就不到那儿去了，不到那儿去了，牙就坏得快了。牙龈萎缩是由于脾肾气衰微导致不能包护，一定要健脾益肾，不要搞牙齿。在这里呼吁一下，保护自己的牙齿，不要让医生夺取你的牙齿。

还有，刷牙的问题。一定不要经常刷牙，尤其不要每天早晚刷牙，如果你平常素淡饮食，食物残渣和唾液的混合体包绕在牙齿，对牙齿起保护作用，而非腐蚀作用。现在人把这个东西当敌人，刷掉，总有一天人们会经常洗肠的，大家知道，粪到了大肠，能腐蚀大肠吗，不能腐蚀，同样，食物残渣和口水的结合物，也不能腐蚀牙齿，反而会保护牙齿。比如说有层保护膜在，你喝酸的不接触牙齿，直接起保护隔绝作用，如果你拿牙膏把这层保护膜刷了，是不是牙齿直接暴露在外面了，那么你一喝酸的，是不是酸的还腐蚀牙齿啊，这个道理显而易见，我就不经常刷牙，一周刷一次吧，牙齿很好。

还有，古人说，这人的牙齿越多，说明这人智慧越好，这是一种说法，所以说以牙齿多为美，千万不要听牙医的建议拔牙，牙齿松动是肾气不好，肾气足了，牙齿自然不松动了。

“太阴终者，腹胀闭，不得息，善噫善呕，呕则逆，逆则面赤，不逆则上下不通，不通则面黑，皮毛焦而终矣。”（《素问·诊要经终论篇十六》）

太阴是足太阴脾经，脾主大肚子，肚脐眼以上，少阴是小肚子，这要区分开。“胀”是向向然，膨膨然，梆梆按有声，脾气不转，不运，气血不能从中焦运达出去，导致“腹胀闭”。“不得息”，大的呼吸都不舒服，“善噫善呕”，这是脾气逆，“噫”是吐逆气，“呕”是脾虚，肝气逆，“呕则逆”，不呕但胀是脾的问题，如果逆了就是肝的问题了，“逆则面赤”，逆气冲上来之后就面赤。

“厥阴终者，中热嗑干，善溺、心烦、甚则舌卷，卵上缩而终矣。此十二经之所败也。”（《素问·诊要经终论篇十六》）

厥阴是肝经，肝经主凝聚凝缩，非常容易导致突然的变化。所以肝经和太阳经很有意思，“中热嗑干”嗓子干的像冒烟一样，是肝的问题。“善溺”，肝气一急，肝经络到膀胱，包绕着膀胱，肝气一急，拽（den）着膀胱，老想撒尿，就和人一紧张就想上厕所一样，膀胱不能舒展，舒展就能存尿，不舒展越缩缩，就越想小便。“心烦”，肝经的支脉贯心，心烦是肝经变动顶到心上了，心烦。“甚则舌卷”，肝经有条支脉上来之后盘绕到舌头根，一拽，舌头就卷起来了，就跟牵线木偶



一样。“卵上缩而终矣”，卵是男子的睾丸，一下子给拖上去了，上面把舌头拖下来了，下面把舌头拖上去了，凡是卵上缩，舌卷的，大家知道是肝经的问题。

这是六经十二经脉的之终，大家要知道十二条龙，十二条蛇盘绕着，出现变动之后，影响到相应的部位。

德明书院



14 第六课 脉要精微论篇第十七

好，那么咱们今天这节课就讲（《脉要精微论》），那么这一段很重要，大家要听好。其中涉及到几个，第一个是关于脉诊的问题，很多人说觉得这个脉诊很神秘，这个需要下很大功夫才有可能掌握，那么这里面初步开始涉及到脉诊，这是第一部分。第二部分涉及到相诊，就是观五色。第三部分它讲相神，就是神是什么，说睛明是什么，神是什么。接着讲到了相声，声如同室中出，那是怎么回事。还讲了其它一些，其它一些得神怎么样，失神怎么样，又讲了一下有关相法的相身体的各个部分。然后最后讲了一个梦，最后还说了一下脉诊的关键大法是什么。可以说（《脉要精微论》）主要是讲那个相，其中涉及到脉法，也是其它的事情，相五色啊，相声音啊，相身体啊都谈到，包括梦。所以说这次大家要从这个诊断学这方面来了解，所以内经给我们展示的一个是诊断的方式。

脉诊

岐伯对曰：诊法常以平旦，阴气未动，阳气未散，饮食未进，经脉未盛，络脉调匀，气血未乱，故乃可诊有过之脉。（《素问·脉要精微论第十七》）

黄帝问了诊法是怎么回事呢，岐伯说，你诊法啊，要在早晨起来的时候来诊，这个时候阴气没有动，阳气也没有散，也没有吃东西，经脉还没有盛，络脉也比较平定，气血也没有乱起来。

其实说的什么意义呢，就是说人啊睡一宿觉，人在自然状态下，休息很甜，这个神刚刚苏醒过来，那么这个时候人没有吃饭，没有受到外界过多的干扰，这时候很容易能够发现疾病。“乃可诊有过之脉”，这时候你搭脉的时候，哪里有问题很容易展现出来。他说的这个意思说是说，这个气血稳定的状态来讲。哪里有一点动静就能发现，像教室很安静的时候，掉一根针也能听见。吃饭了，胃饱，脉象是华丽之象，他可能本身很大的疾病，比如胃上起了个胃溃疡，他在胃气不充盈的时候，脉能搭上。但是吃上饭了，很饱，一下子把病状给掩藏起来。像水下去之后可以看见里面的沙石，但是水一浑浊了，什么也看不清，它主要是这个意思。所谓“阴气未重，阳气未散”，其实就是人身的这个气团的这个气，没有受到外界的干扰，就是相对的自然状态，“经脉未盛”是什么，它就显得人还没有活动开，活动开了，整个气血就运荡起来，鼓荡起来，里边这个小的过失就不清楚了，它这个“可诊有过之脉”。这个“有过”不是大的过失，是小的过失，是精微的，比如说留头发长起来，没有多少，这时候在平淡的时候你能摸出来，如果说运动开了之后气血涤荡起来，这时候你有可能摸不到。大水一来，什么东西都淹没了。“络脉调匀”，络脉是调和，调是调畅，匀是均匀，气血没有乱，人这个喜怒哀乐都没有了，奔忙劳碌都没开始，那么这时候的状态，安安静静的环境下，你能诊查出很细微的这个疾病。那现在摸脉基本没有这么摸的，上午、下午、晚上都有摸脉，那是不是摸不准呢？不是，只是很微细的，需要精益求精的要早晨摸，其它的无所谓。比如说你有一个心脏病啊，高血压啊，这个胃溃疡啊，肝气上逆啊，这个平时都可以摸，没有必要一定要早晨摸，它这个只是说一个相对来说。

夫脉者，血之府也。长则气治，短则气病，数则烦心，大则病进。（《素问·脉要精微论第十七》）



“长则气治，短则气病”，这个“气”指的什么呢？这个气绝对不是和气血并列的气，是我们讲的“大气”，讲的“一团气”。我在讲这个（《难经》）或者原先讲《内经》的时候一再强调大家，什么是脉，就是对气的诊断，叫脉。所以摸脉就是摸气，通过脉搏的活动，体会里面是怎样的一团气。那这里面，《内经》里面，给了我们明确指示。“长则气治，短则气病”不是长则血治，短则血病。不是跟这个血并列的，气就是包括气血，包括五脏，精气，什么都包括在内了，就是一团气。“夫脉者血之府也”，因为血是流在脉当中的，那么诊断这个整个的气血在脉搏里的搏动情况，我们来体察是一种什么气团呢。那“长则气治”呢，什么叫“长”啊，长不是数量的长，不是时间的长，而是它脉搏每一次搏动的感觉是深长的，是有根的，不是短促的、急促的、无根的。是有根的，深长的，那么这个叫做“长”。并不是指时间上的长，也不是指长短上的长，是指它搏动的幅度是和缓而悠长的。和缓，就是那个浪从很远的地方涌过来，然后再下去，这个整个一个事态，像抛物线似的，和缓而悠长。那么这样的脉代表里面的气是充沛的。所以根基是什么，大家要清楚，一定要建立在气道的基础上来理解长和短。那么什么叫短，就是不够一下使，刚跳起来就下去了，没有底气。气血鼓荡无力，或者短促。“答答答答答”是吧，那么这个叫做“短”，“短则气病”，当然啦，它没有足够的充沛的能量去完成一次波动。那么这叫气病。“长则气治，短则气病”是从这个方面来说的，并不是时间的长短和距离的长短，这一点大家一定要充分来理解。

那么下边“数则烦心，大则病进”什么意思呢？跳得一下比一下快，越来越快，“数”，非常快。就像人走路一样，快步，为什么走路那么快，你有事嘛。加急，疾马加急。促，那气它整个原先呢，这团气是缓慢周流的，婉转的这个类型，突然它的速度变快，它整个频率加快，那这一定是出问题了，那么这种加快是性的，那么它容易向上蒸腾，躁扰到心神，使人不断地烦乱。就像前边这个战士吃紧，送这个加急信，送到皇宫，那个“烦”啊，这可如何是好。那么“大则病进”呢？就是脉搏按理说应该是跳动很有力，很有神，那么突然这个脉搏跳动很剧烈，那么这个剧烈不是说你这整个气血气团的能量充沛导致的，而是在里面发生了剧烈的波动，来了巨浪。由于狂风掀起了巨浪，并不是日常的潮汐所引起的巨浪。那么这个时候“大”，是邪气与正气相争混战，那么这一定是病情比较紧张，给我们一个绞痛，绞痛现一个紧脉，同时现一个大脉，“踏踏踏踏”，你的肚子里面正邪正在交锋了，双方开战了，绞成一锅粥了，那么现紧脉了。

“上盛则气高、下盛则气胀、代则气衰、细则气少、涩则心痛。”（《素问·脉要精微论第十七》）

摸脉摸到了上盛、下盛、代，还是细，还是涩，来反映气团的水准。不知道用什么样的状况，言之凿凿，《黄帝内经》通篇都是在讲气，但是现在，我们大家知道，这个概念已经下降到气血那个气了，阴阳下降到阳虚、阴虚还是气虚、血虚，把这个气下降到这个层次，人们已经无法完整地理解《黄帝内经》，所以说咱们在这做这个讲座要纠正一下，《黄帝内经》是从气的层次来讲解。

“上盛则气急”什么意思呢，什么叫“上盛”呢，怎么理解呢？寸上脉搏强盛，或者就直接说是上方气盛，什么叫“气急”啊？气壅在上，导致一种急促的一种局面，比如说心跳加快，呼吸急促，这都是一个急的表现，气团在上焦不断地盘旋熏蒸，都是一个急，不断地咳嗽、呕吐，这都可以归在这上面。那么“下盛则气胀”，本身下边的脉应该陷入微细之脉，但是下边脉很盛。什么意思呢，就说气，本身按理说它应该涤荡到上面，但没有，在下面盘运。它有两个原因，第一个是上面不通，聚在下面；第二个是下面有邪，在下面开始打起来了，那么下面气就胀起来。下盛则气胀，一种是堵住了，上不来；一种是下面有邪，两方开战，正邪相争。那么“代则气衰”，是吧，咱们讲一下，什么是“代”？“代”是代替、代过，应该是一下接一下的，一、二、三，脉是这样跳，但中间的没跳下来，被上脉代替了，是吧，一，停一下，三，这叫“代”，代替第二个脉在跳动，一下子跑到第三个。第二个没跳起来，为什么没跳起来，气血没有鼓荡起来，明显是气不盛。三个人抱树，一、二、三，第二个人还没喊出来，第三个人就喊出来了。所以说我们要充分来理解



什么叫“代”。那么代脉就是气血不能很好地完成一次鼓荡，而产生了代脉。但是同时这个代脉也有因为堵塞而产生的代，第二个脉跳不起来。

那么“细则气少”，什么意思呢，就是找到了你这个手摸上去啊，它这种脉，或者说气流，我们就干脆地理解成气流，气流不粗，很细弱的情况，我们说那个是气少，跟那个河流一样，水少了，一小条流过来，当然是气少。那“涩则心痛”，“涩”怎么讲呢？很凝涩的，不滑的，很难行啊，很难往前走。“涩”应该有两个原因，第一个堵住了，变涩了；第二个血少，气少，滑不动了，就变涩。那么这里面所讲的，就是堵住了，过不去了，难行了，就是心痛的情况。那么关于脉，在气上，同学们，这个就不用再说了。下面所有的脉理都是从这里来体察。不过你从形体上，想发明一个脉诊器，我劝各位这个徒劳的。如果什么东西你都希望通过仪器去完成，那要你的神识你的感觉干什么吃的？是不是以后谈了感情你也需要机器去怎么样？所以劝大家不要赶尽情欲，关于感情这一块是跳不过去的。你如果跳过了感觉，跳过了经验，跳过了你这个整个的你的专一的思维，那么中医是没有办法学进去的。大家主要不断地用心去体会，体会什么呢？指明了方向了，体会气团的状态。这个气团是哪个气团呢？你一身的整个气团。绝不是部分的气。因为所有的气都是联系在一起的，像一个湖泊一样，各地的水，只不过这个气团上面分清浊、分明暗、分寒温、分卷舒、分上下、分表里。那么实际上都是不断地循环的。

相诊

夫精明五色者，气之华也。赤欲如白裹朱，不欲如赭；白欲如鹅羽，不欲如盐；青欲如苍壁之泽，不欲如蓝；黄欲如罗裹雄黄，不欲如黄土；黑欲如重漆色，不欲如地苍。五色精微象见矣，其寿不久也。（《素问·脉要精微论第十七》）

这和上次讲的五色生死是一个道理，其中有神采的五色是生的五色，是气之华嘛，无神的是死的五色。五色是气的精华表现在外，精明五色者，气之华也。看大家的面相，第一个就是有没有神采，舒不舒服。因为人的五色黑些的、白些的、绿些的、红些的都有。你不能说白的好，黑的就不好。只能说白的有神采就好，如果白的像白纸，骷髅那样能好吗？黑的像煤炭一样也不好，黑的有光泽，黑的柔润，这就很好。比如说赤的像白裹朱，朱砂拿布包起来，白里隐隐透着红色，但不要红得吓人，如赭石的红色（赭是代赭石）；白的如鹅羽，有光彩就好，不要如盐盐呢，就一点光彩都没有。有些人脸惨白，无血色，不是血虚也不是气虚，是整个气团下降了，血也不行了气也不足了，神气不能上达于面。“青如苍壁之泽”，是什么呢，指墙上长的苔藓，绿油油的；不要如蓝，什么是蓝丹青，画画用的颜料。晾干以后就像青黛，中药里有个青黛，完全是青色的，没有什么光泽，不要像那个颜色。黄欲如罗裹雄黄，也是要有一层白雾，好像是罗（一层白纱）里面透着雄黄，隐隐的，外面有气包绕着，这就是正气，不能像黄土一样蜡黄。面色如土是病气，没神没气，只有外面枯槁的形体。如果很亮，泛着光，这就好。不要像地苍，黑黑的土地的颜色，不要像煤，当然亮色的煤渣没事，但不要像烟灰一样，如焰，烟熏火燎的那种黑色，一点光泽都没有。

上面说了那么多，其实都是在说有神采的五色就好。如果里面真脏色都出来了，没有缭绕的正气包绕着的，就不好。比如看人的面色，如果额头一块隐隐的红斑，这就是不好的，表示心气外露，两颧红也一样；如果眼下发青，下颌发黑，缭绕到嘴边都不好。观察一个人的面色，还要看他五色是否调均，含而不露。总是一团中和之气包绕着，这属于正常色。观五官时，比如耳朵发焦，焦如柴，就是肾气不好；好的耳朵要光润，有神采，饱满。鼻子也一样啊，没有亮光就不好，鼻子要圆，明亮，饱满，正中。现在有很多美容机构说鼻子要高起来，垫高鼻梁，大起来，这个其实不应该不提倡。有很好的鼻子，像蒜头鼻啊，悬胆鼻啊，或者明亮但小的鼻子，本身也很好，偏要隆起来适得其反；《黄帝内经》时代的审美观和现代的有很大差距，《黄帝内经》时候是从气，而现在直接修形体。像眉毛，修眉把很多有神采的眉毛修没了，反而变成了几何图案的形状。



夫精明者，所以视万物，别白黑，审短长，以长为短，以白为黑。如是则精衰矣。（《素问·脉要精微论第十七》）

什么是明啊，就是神。头者，精明之府，上面说气，这里谈神，可见我们的言行都是基于神气基础上。“精明者，所以视万物，别白黑”，有神气的人，能看清白的黑的，知道什么是短什么是长。如果以长为短，以白为黑，那么就是神智昏乱了。这里有两层意思，首先视万物别白黑，审短长是神的作用。但神和气是相互依存，比如人到了晚年精衰而出现神亡，所以神还是要依附于形肉气血，同时又指挥形肉，这是一个互相的关系。年轻人怎么那么强壮呢？因为他的精足，气血足；到晚年了，就必然神衰了，再盖世的英雄到了晚年精气衰竭也不行了。但如果你懂得养生，临死前也可以是耳目聪明，神智很清，这个就很难能可贵，而大部分人到了那一天多少还是有点糊涂的。所以这里告诉大家两个：一，内经很强调神；二，神和精是相互依存的关系。

五脏的作用

五脏者，中之守也。中盛脏满气盛伤恐者，声如从室中言，是中气之湿也。言而微，终日乃复言者，此夺气也。衣被不敛，言语善恶，不避亲疏者，此神明之乱也。仓廩不藏者，是门户不要也，水泉不止者，是膀胱不藏也。得守者生，失守者死。（《素问·脉要精微论第十七》）

这段话什么意思呢？整个气团守在中间的是五脏。五脏精明的人才能长寿，五脏衰弱的人就不长寿，所以要保护好五脏。很多病是先从经络肌表，慢慢侵蚀到五脏。病在五脏者病重，病在肌表四肢者病轻。病由五脏往外排，是病轻的表现；如果往五脏里攻，是病重的表现。所以五脏守在中间，是最关键的。“中盛脏满气盛伤恐者”，我估计这里有衍文，就不讲了。下面“声如从室中言，是中气之湿也。”就是你说话时声音嗡嗡的，含糊，有回声，不清亮，是因为中焦气湿，有中气之湿。声音出来时在口腔和胸腔鼓荡，那个气运化得不滑利，有粘滞的情况，就是中气不足有湿热，使声音不能很好地畅达出来。如果听到别人的鼻音很重，说话重浊，不清亮，可以直接断言气不滑利、是粘滞的。关于湿是怎么产生的，湿是不是代表水湿，这里主要是指气不滑利。很多人说有湿气，大便粘滞，溏泄，要用薏苡仁之类的利湿之药。这里要强调这是淤滞之湿，不是水湿，所以这里不好使。薏米芡实长在水里，通水性，所以能利水湿。但现在大部分人，坐办公室的，感觉到大便粘滞、便软，基本是气滞之湿。水流速度放慢了，而产生的淤泥淤滞，这种应该用燥湿的方法，调气的方法，调肝，健脾，典型的用白术、茯苓、陈皮、砂仁，像这样的药，等气调开了，湿自散。就像有风一样，因虚导致风，血行风自灭。气血充足了，也不用去通利啊。中医有个说法，见血勿止血，见风勿去风，见汗勿止汗。现在很多人出虚汗什么意思，是因为气团虚弱不能收摄导致的出汗，又叫漏汗。这时不能强行用麻黄根，浮小麦去治，只要把气团调好了，自然就能收摄了。

所以大家学中医要治本，不要治标，不要见什么止什么。否则就是只看表象，不看实质。“言而微”，指的是声音小，像蚊子声，听都听不到。现在很多人说话都不会大声，这有两个原因，一个是气血弱了；第二个是气血郁了，因为从来没有表达的机会，慢慢它也不表达了。上焦气道不开，时间长了就使气道闭住了，唱歌也唱不出来。气脉闭了，再不锻炼，又没有说话的机会，越来越少用，也就越来越不会用。所以建议大家应该敢说，找机会说。上课也好，平时交流也好，慢慢让自己上焦气脉打开，打开后说话慢慢有了底气，气血就畅达了。上焦有气，才能分配给全身，把上面的气源源不断输送下去。

所以建议大家，如果不经常说话的要张开嘴，但是经常说的要闭上嘴。因为老是常说，就伤气，会嗓子也不得劲，胸中中气也不足，这就是过了。还有就是说话要从肚子里说话，要有根，不发飘，要有物而说，没物不要瞎说。



“衣被不敛，言语善恶，不避亲疏者，此神明之乱也”，这说到神明了，精神错乱了，这没什么好讲的，衣被不敛，都不注重仪表了，言语善恶，不避亲疏，这就是精神病了，神明之乱。现在很多精神病人被送到精神病医院，当然这是现在的治疗方法，这一块贵以疏导，不贵抑制，给他吃抑制药，把亢奋的给抑制住，这都不好。如果上来吃，精神病很少有治好的，只能说常年在精神病医院呆着。还有一些，咱们《伤寒论》上说过，由于人的其他经脉错乱，气机紊乱而致的癫狂，这样的要治疗，加以药物的治疗。

下面“仓廩不藏者，是门户不要也”，“仓廩不藏”什么意思呢，这是指腹泻，“门户不要”，什么门户呢，肛门。这是这条线，消化道这条线，他不能很好的腐熟水谷了，化精微了，化不了了，都泻出去了。仓廩不藏，仓廩是脾胃，脾胃是不泄之官，他不藏了，就都泻出去了。“水泉不止”是膀胱不好啊，撒尿老是沥沥拉拉，有点儿尿都撒出去了，夜尿频繁，这是膀胱不好，咱们说过，膀胱者洲都之府，气化而能出矣，什么是“州都之府”，洲代表河嘛，代表水，水上小洲嘛，洲代表水上小洲，都呢代表城市，具体呢，他这个洲都之府、这个水泉，水聚集的地方，管水的地方，哪儿是管水的地方？膀胱。大小便失藏了，大小便失禁，就这个意思。咱们连续讲过多次了，小便失禁一定要看人，虚者实之，实者去之。

“得守者生，失守者死”，守的什么呢，前面说了五脏中之守也，后面又有中气之湿啊，夺气啊，神明乱啊，仓廩也不守了，水泉也不止了，得守生，失守死，其实这个失守得守，他守什么呢，就是守的神和气。有神则生，有气则生，失神则死，失气则死。当然你也可以加上精字，气之精华者为精，得精则生，失精则死，所以所有的这些都是在讲神气，你有精气神活着，没有精气神就死，很简单的道理。看人看的什么相啊，看的就是精神，看的气血，并不是看形体，个高啊个矮啊，胖啊瘦啊，黑啊白啊，这些都不重要。头大头小，耳朵长什么样子，这些都是次要的，关键是透过这个形体，发现面前是一股什么气，气又是什么一股神来统治，那么你揣摩出来是什么气了，你就可以分析了。

夫五脏者，身之强也。头者精明之府，头倾视深，精神将夺矣。背者胸中之府，背曲肩随，府将坏矣。腰者肾之府，转摇不能，肾将惫矣。膝者筋之府，屈伸不能，行则僂附，筋将惫矣。骨者髓之府，不能久立，行则振掉，骨将惫矣。得强则生，失强则死。（《素问·脉要精微论第十七》）

“五脏者身之强也”，跟前面五脏中之守是一个道理，什么是最重要的，什么是人强大的武器，五脏嘛。“头者精明之府”，前面说了“精明五色者，气之华也”，这儿又说了头者精明之府，神呆的地方。“头倾视深精神将夺矣”，说这个头啊，头不中正，低啦当啷的，眼睛深陷无神，你看那很多危重病人，他头耷拉着，没有神啦，就知道不行了。

“背者胸中之府，背曲肩随，府将坏矣。”胸中之府，这个胸中要有气，支撑起来，这个整个的肩背啊你都得伸展得很饱满，如果背也曲了，塌了，塌下来了，肩也，什么叫随啊，也晃荡啦，肩也晃荡啦，中气不行了，府将坏矣，这个整个胸中之府，整个背，气都瘪了嘛。

“腰者肾之府，转摇不能，肾将惫矣。”什么意思呢，腰疼，腰肌劳损，腹胀痛、腰腿麻。为什么呢？肾不行了，肾里这盏灯不能照耀整个腰导致的。现在很多得这个颈腰椎病的，做手术只能缓解不能根治，什么原因呢？是因为里面不行了，瓢子不行了外面就不行了，他充盈不起来了，带不起来了，他这个马达，肾里放个马达，腰带不起来了，像一个人他没劲了，一搭上胳膊就压麻了，所以说大家看病应该治本不能治标，还是刚才那句话见血勿止血嘛，我治愈的下血、崩漏，基本不止血，你失血崩漏马上补气，同时补血补阴，这一剂药崩漏就能治。腰痛也是，好多病人找我治腰痛，你不能去治，加杜仲、续断、牛膝都不管用，单纯的一味药不管用，加再多腰也好不了，你只能说在这个补药（补气血）当中加杜仲、续断，但是作用也是补气。因为他这个腰啊不见得是腰的问题，房顶塌了是梁出了问题，要修梁啊，梁也是中间那个大梁，你上边才能好啊，或者说梁柱出



了问题，房顶才会塌，梁柱不出问题，房不会塌。对于腰，也是这样，腰是肾之府，就是这个意思。

“膝者筋之府，屈伸不能，行则僂附，筋将惫矣。”膝者筋之府，什么意思呢，膝盖骨不行了，老是伤膝盖，膝盖发响，少润滑油了，不能做大的跳跃运动和长期的走，什么原因呢，筋不行了，筋是谁管呢，是肝管，肝血不行，肝气不行了，筋就不好使了，膝盖就不好使了，一看就是骨质疏松，可能是滑膜炎，半月板出问题了，给你换了有用吗，你光治膝盖有用吗，没有用，咱们说过多次了，膝盖的问题要找肝肾，肝肾行了，膝盖就好了，肝肾不行，膝盖就不好。行则僂附，就是一瘸一拐，走起路来一瘸一拐的，腿脚不利索，那都是肝肾出了问题，补钙也没用是治膝盖也没用，换膝盖骨也没用，解决不了根本问题。

肾主骨生髓啊。“骨者髓之府”，髓哪管呢，肾管，肾虚了，髓就空了，髓空了，骨骼就不行，骨质疏松了，崴了一下，咔嚓折了，什么原因呢？骨头不是骨头了，他不想在哪儿撑了，他的肾精匮乏，不能濡养骨头了，骨头就不行了，不能久立，站着累。行则振掉，什么叫振掉啊，走起路来打晃、晃动，这个整个的中心，肾，主干的问题。骨将惫矣，为什么骨惫啊，肾虚了。

“得强则生，失强则死。”这又来了，前面说了得守则生，失守则死，这边是得强则生，失强则死，什么叫强啊，精华为强，精气血为强。这个是你最宝贵的东西，不是肉体，那个肌肉有多强，这个没有用，你到健身房练的再强壮，那么你要是精气神亏了，那你这个也持续不了多长时间，为什么很多运动员他会早衰啊，会出现各种各样的问题啊，这就是因为由于他过度的训练，使得精华外化为力量，从而使自己的气血、精气严重亏损，你想就是长跑跑的都吐了血了，大家想想这个代价有多大啊，为了追求一个极限，年轻的时候可以不断的耗散你的精气，稍微上点岁数，一过30就不行了，人就废了，所以说追求最高最快最强，这个是不合天道的。很多运动员追求极限训练，这不符合阴阳啊，一缓一急，一动一静这里面就是阴阳，白天黑夜不段的交替变化，不能都是白天，都是白天怎么藏精啊，怎么养精啊。如果这个，科学的运动方式应该动静结合，并不是只有不停地运动，这个人的达到更高的水平，这是不对的，反而一虚一实会让人不经意间有个很好的成绩。所以说我非常反对这种持续的疲劳的大力量的高强度的运动方式，这种方式不可能获得健康，只能违反天道，让人疾病累累。

先讲一个病例，这个病例不是一个完整的病例，但是可以给我们提供一个思考。某男，有一个轻微的脑梗塞，这是一位六、七十岁的老人，常年身体不太好，常年有头发木和呕吐的症状，这次犯的比较严重，头昏的厉害，伴有呕吐，西医诊断是轻微的脑梗塞。后来找到我这里，开了一方子，方子和治法就不说了，主要是想说后面，我让他坚持一至二天最多三天看看，但是由于去过医院，医生认为他是危重病，如果不及时进行治疗，可能导致脑瘫、脑溢血等类似的疾病，危及病人的生命，这个时候就弄的病人家属方寸大乱，不知道如何是好，但同时对中医还抱着一线希望，所以就到我这进行治疗。两天还不到，吃了二副药，头晕还没有得到缓解，当晚头晕加重，躺着晕，起来好一点但是不断的晕眩，最后还是去了医院。

像这样的病，在不知道如何治疗的情况下，应该抱着怎么样的态度来处理呢，首先这是一位年纪大的老人了，之前身体就一直不好，头发木的病史已经十多年了，也出现过呕吐的情况。这个时候只是一个急性的发作期，他只有头晕和呕吐的症状，其他的症状尚无，如呼吸困难、心脏问题、大小便问题等这些都没有，这样的病在气学上是如何的治疗呢？首先要排除西医的干扰，只是从气学上来看，伴有便青，大便发青，这是典型的属于逆气上冲导致头晕和呕吐，呕吐者气之逆，呕吐这个气呀一直从中焦一直冲上来导致呕吐，再往上冲顶到头发发生头晕，天旋地转，这是个典型的肝气逆的表现。不管准与不准，有几点要注意，第一要静静的观察，任何疾病急性发作没有出现危症的情况下都可以观察，因为这个从气学上来讲，身体有股气突然剧烈的运动，那么你可以静静地等待这个变动变衰的时候再想办法，没有必要跟它发生激烈的冲撞。《黄帝内经》说“勿治焯焯热，勿治逢逢汗”。就说当汗发遍了以后，当热势达到41度的时候没有必要强行逆转它，等到它要够了，它这个气释放出来一些了，再想办法暗暗拿之。这是《黄帝内经》给我们提供的一条治疗急性病的方法，这并不是通过阻断、节制、抑制、泼凉水的办法强行马上的抑制。这就象小孩哭一



样，突然小孩哇哇哭了，没有必要也不应该上去给小孩一巴掌或者捂住嘴巴，小孩哭闹一下就好了，他不可能说哭到不停止，他哭累了会停止。

这与急性病一样，像肚子疼、拉稀、呕吐、头晕头痛、牙痛都不会一直的疼下去，包括阑尾炎一样都有一个半衰期，都有一个歇歇的机会，不可能说病情进行性加重一直到死。所以说类似的疾病，都要等到它发作后衰弱的时候再进行治疗，除非你能准确的判断疾病的性质，除此之外都要作壁上观等待，一定不要顶撞压制。这与我们发烧感冒一样，二、三天无所谓，小孩发烧越高越不怕，发烧越高说明正气越强。为什么老人发不起来烧？因为老人正气弱。肚子痛也一样，很明显多喝点热水，过一段时间肚子一响放俩屁，呕吐也一样，不可能持续性的不停呕吐。所以说像他这样的病应该等待，起码等二、三天应该是可以接受的，但是家里面已经乱了套，西医的话说延误病机有可能是脑溢血这人可能就完了，那么会采用什么办法治疗呢？当然是阻断，这是一点。

第二点，我们中医怎么治疗呢？很自然会想到两种方式，第一种是平肝熄风，大量的重镇的药物，去平抑肝阳，代赭石啊、玳瑁啊，甚至铁粉啊，这个呢我觉得不太好。因为首先这是一位六、七十岁的老人了，正气肯定不足，同时有十多年的头发木的病史，他这个病邪夹杂着正气起来，本身就不强，很虚弱，这个时候去压他压的是正气，当时可能一压是下来了但是却伤了本了，所以说我不建议强行镇压它。比如说镇肝熄风汤，这个方名起的就很不好，这个就直接是对抗了，像打拳一样你来一拳我对一拳，这个是拳法里最差的一种，你要是刚刚相碰就不属于这个很高层次的，所以说这个镇肝熄风汤何不顺势让他发出来之后，再暗暗拿之呢，不要迎着上。第二个很容易想到大小承气汤，呕吐头晕有可能阳明胃气不降啊，这会不会出现这种情况呢？是有可能，但是对于一个六、七十岁的老人有那么长时间的病史，如果他一旦不是阳明腑实怎么办？便的颜色又发青，所以说不建议大家用通阳明，我觉得更多的在于肝气虚逆，所以说镇、泄这二个方法在没有弄清楚的情况不要使用。最好的办法是缓调一下肝脾，同时静静的等待，等他这股发作的劲衰弱之后再进行治疗，让正气有一个恢复的过程，没有必要强行的马上采取激烈的手段去对抗疾病。这就是今天给大家讲的一个病例，这就是急性病治疗的思考。

梦

是知阴盛则梦涉大水恐惧，阳盛则梦大火燔灼。阴阳俱盛，则梦相杀毁伤。上盛则梦飞，下盛则梦堕，甚饱则梦予，甚饥则梦取；肝气盛则梦怒，肺气盛则梦哭。短虫多，则梦聚众，长虫多，则梦相击毁伤。（《素问·脉要精微论第十七》）

很多年纪很轻，身体很壮的人经常梦到打打杀杀，这是很常见的，他整个的气血激荡感了心神，就会梦到杀伤，阴阳俱盛谁也不让谁。人互相的激荡、抵牾，人就容易梦到厮杀、热血沸腾，在身体里面，尤其年轻气盛的人更容易梦到，那什么是梦呢？就是感到神上了，神就呈现出一种幻象这叫梦，幻象是什么呢？有一种说法，日有所思，夜有所梦。你白天想什么晚上接着梦，还有一种是你身体的气推动而产生的，还有一种是外在的神感上了你的神而产生梦。“上盛则梦飞，下盛则梦堕”，很多人做过飞翔的梦，什么人容易做飞翔的梦，梦到天上的东西呢，上面盛的就容易梦到，那气在上面就梦到上面的东西，可能很容易飞起来。那有的梦能飞，但还飞不高，老是掉下来，是什么原因呢？是因为气想上来又上不来老在下面盘旋着。你飞也飞不高，比如说你梦到二、三米又掉下来。总想飞起来又飞不起来，这个就是气在下面上不来的表现。一飞就飞老高而且控制不住越飞越高，这个就是上面的气太盛想像力太丰富，情感外露，心肺之气有余，肝脾肾之气不足，老飞就像断线的风筝一样。那么你的心神漂荡起来，上气足下气不足，这个足可以当有余来讲不是真的足的意思。

“下盛则梦堕”，一下掉沟里了，掉深渊里，在地下打洞，这个就是你的气在下面不在上面，经常容易梦到在下面在下降的梦，梦到在水里面，没到脖子这儿，是水气凌心的表现，梦到在地洞里钻来钻去，这是下面的肝气郁滞。



“甚饱则梦予”，吃的太饱了就想着不断的给别人东西，为什么会这样呢？你的神不愿意你饱，想把饱的多余的份额拿出去，所以说就梦到不断的给予，就是变相的把肚子里的东西都给别人。“甚饥则梦取”，太饥饿了神知道饿了，梦里就不断的想拿起东西来吃。

同样你想撒尿就梦找厕所，梦里不停的找厕所，找来找去找着了结果就尿床了，小时候大家多少都梦着过吧。还有就是盖被子，晚上睡冷了做梦老梦着把被子盖上了，其实没盖上，这就是神的渴望。很多呀现实当中成不了的就会在梦里想到，这是你长期抑郁导致的在梦中发泄，比如说在梦中开演唱会啊，高声喊叫啊，是对自己情感的一种抒发，在现实中实现不了的，在梦中想办法去实现。杀人也一样啊，拿着刀，晚上做梦啊。受了各种各样的委屈，辱骂，嗔恨，都在梦中体现。还有，有的跑别人家捣乱呢，或者说是做非法的事情，这都是因为你白天压抑的，日有所思、夜有所梦。

“肝气盛则梦怒”，肝气往上顶，顶得你做梦。许多肝郁气滞的人，或者白天有什么事，他会梦到晚上发怒，有的大怒，大怒醒了，哇哇哭一场。这都是由于情绪始终处于这样的状态下，在梦中的发泄。“肺气盛则梦哭”，往下降就容易梦到哭，这是宣泄，这也是宣泄的一种过程。

是故持脉有道，虚静为宝。（《素问·脉要精微论第十七》）

至虚极，守静笃，安安静静地摸别人的脉，虚静为宝，一代表自己心境要虚。二是说摸脉不能按实了，搭上脉使劲往下按，这是不可取的，一定要似按非按，给脉搏的跳动留下足够，表现的空间，那么你去体察脉，虚静为宝，“静”当然静静地体会，“宝”，当然是法则，应该持有的宝贝。

春日浮，如鱼之游在波；夏日在肤，泛泛乎万物有余；秋日下肤，蛰虫将去；冬日在骨，蛰虫周密，君子居室。（《素问·脉要精微论第十七》）

气一发达起来，就象游在水波之下。春日浮，一搭脉，稍微重按一点，就能感到里面的勃然的跳动，象鱼一样游动。到了夏天，泛泛乎万物有余，所有的气，全蒸腾开来了，整个气彭起就象万物，泛泛乎，在世界当中生长一样。秋日下肤，气收敛，蛰虫将去，气慢慢地下沉。冬天，气收紧入里，蛰虫周密，整个气封闭起来了，不在外面折腾。人在屋子里呆着，也不出去干活了。这就是个循环，气从里面放出来，在外面，再收回去。就说这么一个过程。春天、夏天、秋天、冬天的脉也是仿照这个来的。

故曰：知内者按而纪之，知外者终而始之，此六者持脉之大法。（《素问·脉要精微论第十七》）

你知道，里面是怎么回事，通过脉去体察它。“知外者终而始之。”外边的还要回到里边去。里边是根本，周而复始。知其白，守其黑。知道白的，你要守黑的。知其荣，守其辱。知道外表荣华，要守辱，就是默默无闻地守，知其雄，守其雌，知其男，守其女，都是守柔道，为什么要这样呢。因为这里面女的才能生出东西。洼的地方才有水，有水才有万物，高山上没水。六者是说哪个六？春夏秋冬，这也就不好说了。



帝曰：诊其胃脉，病形何如？伯曰：胃脉实则胀，虚则泄。（《素问·脉要精微论第十七》）

实是邪气实，肚子就胀满，虚是正气虚，完谷不化，就泄，下面就讲风寒客于人，就跟我们感冒发烧有关系了。

想下周着重讲一下外感。现在大部分发烧感冒，通常治疗感冒发烧啊。一句话就是咱们老祖宗有多么厉害，下节课给你好好讲讲，到目前为止，西医仍然不知道感冒发烧是怎么回事。中医在几千年前已经分析了，而且到目前，以我的经验，应用这一条治疗感冒是效果非常好，而且不留任何后遗症，这就足以说明中国祖先的智慧。西医治疗感冒发烧可能要一个月，并且会形成严重的后遗症，中医治疗感冒发烧，立竿见影而且不留任何后遗症，效果显著。

问题一：梦到生活从没到过的美妙的地点，万分愉悦是怎么回事。

首先告诉你，这是吉梦，代表你身心达到的一个境界或是将要达到的一个境界，或是好的机遇要到来的一个表现。那么梦是分噩梦和吉梦，当然碰到恶梦不好。现在很多人恶梦连连的，都是证明自己心境和所处环境的不好。还有一种吉梦，如果梦到高兴的事，是件好事。证明你涉及或是将来或是将要遇到好事，或是身体良好的状态，或者身心也处在良好的状态。比如经常念佛，念得心会很平静。或者梦到很多好的现象，有理想追求的，也会梦到这些，梦到日月星辰的，梦到美景，梦到喜欢的地方，梦到奇幻的人啊，都会来到梦里。记得（《楞严经》）说过精诚所至就会感应到梦中。就是所以说梦能很好地反映一个人的身心状态、情况，环境，梦都能反馈。你经常做噩梦，肯定你这个环境不好。噩梦，是身心不佳的一个表现。有机会我们可以专门讲一堂梦的课，告诉大家如何体会我们的梦，了解梦给我们带来的预示。并且告诉大家如何能做到好梦。人有三分之一生活在梦境之中。庄周不是说了吗，庄周梦蝴蝶还是蝴蝶梦庄周啊，如果我们每天做一个好梦，那么三分之一的时间处在美妙的状态。如果天天是噩梦，连晚上都不得消停。长期不做梦，二种情况。第一，你是否没梦还是忘了，第二，圣人无梦。圣人不做乱七八糟的梦。不可能无梦。人睡着了，神依然在活动，怎么可能没梦。圣人在梦境之中不会被梦所左右，不会很疑惑。谁都会做梦，长期没梦。可能是那些梦很细微，忘了。

“一个同事总是做血淋淋的梦，”那现实中，一定也是这样的一个状态，不可能一个人天天高兴，身心愉悦，会做这种梦。大家可以拿一个本子，放在床头，每天早晨，或者后半夜，或是上厕所的时候，想想自己做了什么梦，记录下来。几年记录下来后你会发现你这个梦与身心、生活际遇、息息相关，关于梦，他有一个象征性，它有的并不是实质，而是不断地化出来的。寓意，梦是有寓意的，中国研究梦几千年来，有丰富的经验。比如周公解梦。比如梦见身体里面有很多虫子，梦见虫爬出来了，是好现象，贪气出来了，虫子钻进去了，拨都拨不出来，说明贪气已经很强烈。牙掉了，肾气不好。梦到老房地基塌了，说明祖气（祖先父辈）不好了，出问题了。

在梦中心情愉悦，景色优美，是好梦，反之就是不好的梦。历史上说这个梦有很多。比如说梦着湖泊，水非常清澈，树影婆娑的，心情大悦，从来没有那么高兴，两岸的花草、树木、郁郁葱葱，这就是好梦。反之梦到湖，很深，里面有很多鳄鱼，前边的河不见头，后边有人追，非常恐惧，由于河水，景色和心境，就导致截然不同的结果。

有人说“做梦很恐怖是不是心理有关系，心理紧张”，这个肯定与心理有关系，跟身心也有关系。到处跑，最后还是追到了，是一种形式，压迫你，为什么被追，因为有紧迫感。生活的压力逼迫你向前奔跑。做这个梦很多年了。肯定有问题，这个可不好。很多人说梦是黑白的，为什么我的梦是色彩鲜艳，首先这个色彩是不是你身心愉悦，如果愉悦，是好事。那比如老虎是好还是不好呢？当然梦着老虎来捉你，不好，梦见老虎来屋子，老虎还放着光，这是好的。



所以说，周公解梦这本书只能看方式，大概，不能执着。在梦中的心境和事物，是正向的还是反向的。梦着蛇一样，梦到大蛇盘踞，你非常惊恐，破门抓你，这个不好。关于托梦，托梦有这么一回事。第一点日有所思，夜有所梦。第二个是身心状态呈现出来的梦。第三就是神感应到你这儿了。这是什么意思，是我们进入境界后，到了晚上，人睡着，就进入另一境界了，这个是托梦。那么通过做梦就能对阴界体察，就知道很多东西了。白天的所作所为都是实实在在的，梦不是，想什么来什么，信息都是错乱的，一会儿男的，一会儿自己是女的。一会儿这个城市，一会儿那个城市了。所有的东西都是错乱的，而且没有时光概念，一会儿古代，一会儿现代，你是他，他是你。很多人研究梦。其实对梦的研究就是对气的研究，在一种没被形式自由的空间，人是变化万端的。你想去哪儿，就去哪儿啊。梦很有意思，大家不要忽略了梦。

“梦境的颜色，有黑白，有彩色，都说明身体或神气咋样？”梦一般黑白的，没有颜色，一般是白天神气外散，晚上神气内收，收起来后，一般不在颜色上伸展开来，所以说不会做有颜色的梦。但是也有些吉梦，神气非常厉害，就会做有色彩的梦，这个拿气学很好解释。

15 第七课 玉机真藏论篇第十九、经脉别论篇第

二十一

16 玉机真藏论篇第十九

感冒的治法

今风寒客于人，使人毫毛毕直，直皮肤闭而为热。当是之时，可汗而发也。或痹不仁，肿病，当是之时，可汤熨及火灸刺而去之。弗治，病入舍于肺，名曰肺痹，发咳上气，弗治，肺即传而行之



肝，病名曰肝痹，一名曰厥，胁痛出食。当是之时，可按若刺耳。弗治，肝传之脾，病名曰脾风，发痹，腹中热，烦心，出黄。当此之时，可按、可药、可浴。弗治，脾传之肾，病名曰疝瘕，少腹冤热而痛，出白，一名曰蛊。当此之时，可按、可药。弗治，肾传之心，病筋脉相引而急，病名曰瘦。当此之时，可灸、可药。弗治，满十日，法当死。肾因传之心，心即复反传而行之肺，发寒热，法当三岁死，此病之次也。（《素问·玉机真藏论篇第十九》）

“玉机真藏论”是典型的关于这个感冒发烧的话题。“今风寒客于人，使人毫毛毕直，皮肤闭而为热。”这一句就揭示了现在绝大部分感冒发烧的病因所在。现在，感冒发烧对大家来说可能是一个比较头疼的问题，每天这个发烧门诊呢，人满为患，怎么搞出的感冒发烧呢，这句话就给出了答案，“风寒客于人，皮肤闭而热”，什么意思呢？人受到风寒的袭击，风凉的侵袭，使人的皮肤由张开的状态或者说正常的状态，变成了闭合的状态，“使人毫毛毕直”，毛孔一缩，毫毛就直起来了，皮肤闭而热，皮肤闭住之后，里面的热气不能蒸腾向外，里面聚而发热，这就烧起来了。

现在大家通常认为，感冒发烧分风寒风热，那么我跟大家强调过很多次了，绝大多数感冒发烧都是风寒，很少风热，（《伤寒论》）上也说是大部分感冒发烧是风寒，所以说这个书叫做（《伤寒论》），伤于寒的论述，古人说话很直接了当了，什么原因都直接表述出来了，中风，就是中于风。什么叫喝，太阳暴晒叫做喝，由于太阳暴晒脱水，导致中喝。但是为什么现在流行叫做风热感冒？由于人们不知道感冒发烧的病因病机，导致人一发烧咽痛，出了热象，就认为是风热感冒，实际正是因寒而热，其实这正是老百姓说的寒包火，这由于寒气使气血郁滞，聚在那儿发热，这就象交通一样堵了，车都聚在那儿很热闹，这是车多吗？显然不是，是由于道路阻塞，导致某段路上的车流量猛增，走不动了，产生一种假象的热。这时候怎么办呢？把这个堵塞的疏通开来了，重新恢复正常行驶，这热势就缓解了。那对于我们发烧也一样，看着发烧，千万不要物理降温，去挂水，这个烧是正邪交争的一种表现，里面的气血郁滞、拂郁，而产生的这么一种郁闭之热，很简单的判断方法，没有汗，身上滚烫，一滴汗也没有，这基本证明是伤寒论上所说的麻黄汤证，表闭无汗嘛。

所以说治疗这种为风寒所伤产生的热，包括咽喉肿痛等，解决办法就是发汗治疗。汗吐下三法，发汗可冲开毛窍，使因风所闭的毛孔重新张开，使里面的热势得泄，就像水库上的关闸水不流了，那么怎么办呢？开闸放水，在毛孔张开后，蒸腾外出，里面的热随汗解，这个就是最常见、最直接的用发汗的方法治疗。包括很多小孩儿，掐一下，拧一下，推拿一下，小孩儿哇哇一哭，里气一蒸，毛窍全都打开了，小孩儿的病就好了，出一身热汗，烧马上就退，从39度、40度一下子就降到了36度，不会停在38度不下来。如果他停在37度左右的话，这是表寒未解，仍当发汗，而且还要等机会，等什么机会啊，等正气来复。邪气盛，正气虚，虽然发汗，发的是虚汗，或者发不彻底，使约束在体表的寒邪未解，那么应该再发，但不要说是着急，短时间内连续出汗，这个也不可取，应该让病人休息休息，待正气来复再发汗。那么一般感冒发烧无汗的，多在后半夜愈。经常有一个现象，孩子或者大人早上发烧，起床重了，晚上更重了，挺不住了，十二点、一点去医院了，其实你挺一挺，可能到三点左右这个病就解了。为什么呢后半夜凌晨容易病解呢？这个很简单，后半夜阳气一升，正气来复，气血托邪外出，第一天要是不解，要等一等，一般这个病的治疗都是当天后半夜解，或者第二天后半夜解，很少拖到第三天的。所以希望大家对感冒发烧发热有一个正确的认识。

那么这里面要再说一下风热感冒。风热感冒，咽痛，这为什么会咽痛啊？（《伤寒论》）上没有说，咽痛（《伤寒论》）上只不过有一条，你咽痛是少阴病。咱们在这儿说一下，这咽痛，普通的咽痛，上来就咽喉肿痛，这是寒邪客在咽部，与之相斗，而使咽喉肿痛，从寒论治，应该喝温热的药而不能喝凉的药，什么润喉片、清凉嗓子的这些药啊，如果你觉得咽喉红肿，还喝这些清凉润喉的这些药，越吃越厉害，不会缓解。当时可能爽一下，但是马上这个病还会加重，为什么呢？很简单，寒包火。寒气郁闭在那儿了，你应该吃什么呢？应该不断地喝热水，喝姜糖茶，加陈皮，或者有条件加半夏、桂枝、麻黄、前胡、荆芥，不断的加这些温热的药，寒气解了，这咽喉肿痛就下去了，你看有的他不断地吸这个滚烫的热水，他觉得很舒服，道理就在此，不要吃清凉的东西。



还有，关于这咳嗽不要吃润肺的东西，止咳糖浆、止咳露，凡是带有润肺的、寒凉的，都忌服。大部分咳嗽都是寒咳嗽，外感咳嗽基本都是寒咳嗽，很少有热咳嗽。那怎么判别这个寒热啊，这有个很简单的办法，你流不流清鼻涕，是否有鼻塞，只要流清鼻涕，不管到哪个阶段，都从寒论治。不管你嗓子是不是冒烟，牙疼，只要流鼻涕，都从寒治。

“当是之时，可汗而发也。”这一句话确定了外感风寒，感冒发烧咳嗽的正治之法，可汗而发也。可是看看现在这种正治之法有多少人在用，如果我们大家能正确的使用，大家治疗感冒发烧能带来多少方便，大家可以省多少心，少花多少钱，如果国家推广，这是利国利民的好事。大家可以看看，现在包括美国，医疗开支不堪重负，这样下去你再有钱，健康问题也会把你整个的经济拖垮，你的健康上投入的钱越来越多，医院越建越多，医疗器械越进越多，人们的健康却没有保障。一个感冒发烧半个月、一个月迟迟不好，这是一个不正常的现象。大家一定要记好，发热是由于皮肤闭而热，解决办法是“可汗而发也”。当然，这里面发汗是有步骤、方法的，有的汗出了，热仍不退，什么原因呢？主要两个，一个是病人体虚，病人发的是虚汗，寒邪没有随之而出，第二个是里面已经化热了，很简单这两点，大家临床上有重大的参考价值。

“盛痹不仁肿病，当是之时，可汤熨及火灸刺而去之。”这句话什么意思呢？“盛痹不仁肿病”，这是痹证。风寒湿痹粘在人皮肤上，这时候怎么治呢？“汤熨及火灸刺而去之”。喝热汤，拿热物熨，哪儿痹熨哪儿，拿火灸，扎火针，以出痹邪。这句话什么意思呢？是说典型的实证的风湿病、痹证、麻痹不仁的，这个时候可以喝温通的汤药，把脉开开，气血贯注，可以用热，石头啊，去熨烫风寒湿痹的地方，或者火针去刺。那么这个从现实来说，目前很多这种类风湿，风湿、类风湿病，并非是纯痹证，而是虚实夹杂产生的，正邪互混，混在一起了，而产生的内虚式痹证，治疗的时候强力去火灸，吃风湿的药，火灸，效果也不是很理想，古人虽然用得这样好，现代人要辨证地看。《伤寒论》的方一定要结合现代人的体质特点来进行一定的模仿，不能直接用，古人身体实，今人身体虚，再用那么猛的方猛攻你试试，这个非把病人喝趴下了不可，大承气汤试试，这个一定要变方，不能再刻舟求剑。所以关于这个风寒湿痹，“盛痹”的治法，我们也要权变。

那么风寒湿邪客于肌表，迁延不去，慢慢地就产生了痹症，痹症再迁延不去，就慢慢地“弗治，病入舍于肺，名曰肺痹，发咳上气”，这个痹还是一个常见的发烧咳嗽，咳嗽时时不去，寒邪克在肺，痹就是气血不开，让寒气压住了。还没有治疗，病邪就转到肝上了，很多感冒发烧挂水的，之后烧退了，但咳嗽了，这就是在表的寒邪，传到里面去了，首先传到肺上，导致这人咳嗽，治疗咳嗽的大法是温散宣肺，不能去镇咳，什么是镇咳呢，就是强抑制你的咳嗽，抑制你的神经，使神经减缓应激反应，麻痹了。我以前举过一个很简单的例子，小偷去你家偷东西，看门的狗叫了，什么狗叫啊，狗叫就是咳嗽，为什么会咳嗽呢，因为有寒气攻过来了，咳嗽是想把寒气掀出去，这时候镇咳，主人用棒子打狗？记得大上节课给大家讲过牙痛，牙痛都是下面的肝火顶上来了，你拔牙去了，这不滑稽吗？有这种道理吗，这种简单的对抗疗法，我们不赞成。一定要调化、取势、见机、用蛮力中医你就别搞了。当然，这种咳嗽也不能润肺，润肺有什么用呢？也不是燥咳。润肺的药都粘腻，导致邪气迁延不去，反而是适得其反，一定要温散，宣肺，什么药呢，麻黄汤就可以，多加生姜，三天内，咳嗽明显减轻，不要害怕麻黄有兴奋作用，正是这种兴奋，才有宣肺的作用。

“弗治，肺即传而行之肝，病名曰肝痹，一名曰厥，胁痛出食。”不治会怎么样呢，转化为肝痹，“厥，胁痛出食”，胁痛就是肋痛，出食就是呕吐。大家看看现在感冒，多少是发烧咳嗽之后引起呕吐啊，吃不下东西或者吃饭不香，而且下眼睑发青，怎么伤的肝呢，就是咳嗽没治好，病邪由肺传到肝了，寒气入里了，阳气受到了压制，很多小孩得的病，比如挤眉弄眼、手舞足蹈都跟肝有关系。“当是之时，可按若刺耳。”若当或讲，这时可以按摩或针刺治疗。

“弗治，肝传之脾，病名曰脾风，发痹，腹中热，烦心，出黄。”如果再治疗失误，多米诺骨牌就传导了，肝气就克脾了，就传到脾了，名叫脾风，“发痹，腹中热，烦心”，肝气克脾，肝气调达了就不克，这时肝气不调达，就克脾胃去了，脾胃不能很好的运化畅达，就腹中热，烦心，往上熏蒸淫，出现中焦的问题，小孩不吃饭啊，大便啊，都出现相应的问题，而且情志上都出现问



题，这都是由于感冒发烧误治导致的。“当此之时，可按、可药、可浴。”浴就是沐浴，某种药浴，把里面的寒气发出来。

“弗治，脾传之肾，病名曰疝瘕，少腹冤热而痛，出白，一名曰蛊。”这是传到下焦肾了，由上焦肺，传到中焦肝脾，又传到下焦肾，“疝瘕，少腹冤热而痛”，什么病呢，很像现在的尿毒症，膀胱，小便，肾出问题了，为什么现在的小孩急性尿毒症、肾衰竭，那么多啊，大家想一想，怎么可能无缘无故出一个肾衰竭，尿毒症啊，顺着这个脉络往上找，就会发现很多小孩误治挂水导致一连串的连锁反应，上焦没有治好，跑中焦了，中焦没有治好，跑下焦了，小便就开始出问题了。“出白，一名曰蛊”，什么叫出白？撒尿是米汤子，乳白色的。“当此之时，可按、可药。”这时仍然可治。

“弗治，肾传之心，病筋脉相引而急，病名曰瘕。”再传就传到心了，心衰竭了，“病筋脉相引而急，病名曰瘕。”就是开始抽上了，“瘕”就是哆嗦，这是心脏也不好了，心律不齐了，小孩开始出现危证了。“当此之时，可灸、可药。”这时还是可治的。

“弗治，满十日，法当死。”这时还没有医治，正确治疗，就死了。传一圈儿，“肾因传之心，心即复反传而行之肺，发寒热，法当三岁死，此病之次也。”邪气全把五脏占了，这时就要死了。

关于这个感冒发烧的整个过程咱们就讲完了，最后再多说几句，第一，我们遇到感冒发烧怎么办，大家既然知道机理了，知道治疗方法了，就要有毅力，不能别人说什么就照着去做，不能大家怎么治你也怎么治。感冒发烧头两天很关键，并不是发了汗，烧马上就退，汗出不彻或者正气没有来复，烧也退不了，这需要一个时间的，大家不要希望一发烧马上退，等上一两天甚至等上三天把烧退下来都是正常的，退烧在后半夜。

第二，再次跟大家说，高烧不可怕，烧越高说明正气越旺，小孩一下烧到39度、40度说明正气足，老人还烧不到呢。小孩的自我保护机制都很完善，不可能烧到40度马上转脑炎，这个几率很小，所以我建议，完全可以等上两三天。

第三，体质虚弱的一定要加补药，有的大夫说发烧千万不能补，补能留邪，这是不对的，敌人都攻上来了，弹药粮库怎么不可以补呢，你补不能补到敌人那方，要补到自己这方。这是三条基本原则，大家只要遵守，大部分感冒发烧都可以很简单的治愈，而且不留后遗症。

中医急救

急虚身中卒至，五脏绝闭，脉道不通，气不往来，譬于堕溺，不可为期。（《素问·玉机真藏论篇第十九》）

不知道是颠倒了还是怎么着，应该是“卒中”，首先是本身身体虚，又突然中到了外邪了，或者是里面的气机出现变动，导致五脏绝闭，什么是绝闭呢，五脏气不相往来了，自己管自己了，把各家的门关上了，不交通了。“脉道不通，气不往来”，谁都不管谁了，格拒了，就像人突然从马上摔下来了，掉到井里，掉到水里一样，就是突然一下了，感觉自己不行了，这叫“卒中”。中风就是一个，突然一下子这人不行了，这时候怎么治呢，千万不要抬胳膊抬腿儿，打120往医院送，一送医院可能命就没了，心脏病也是这样，在病人危难的时候不要在伤口上撒盐，病人一定要静养。大的翻动一定是不允许的，晃荡、推搡、喊叫、落井下石啊，这时候怎么治啊，最简单的办法，吹鼻法，拿细辛末、皂角末、菖蒲末、胡椒末，麝香，凡是辛气的，刺激性的，往鼻孔里吹，让其苏醒，脉道一开，生机流转起来，这是一个基本原则。让他尽快醒神，这是病人突然出现气道闭塞时出现的办法，并不是身体大虚，大出血时一定要这样来做，掐人中应该也管事，掐人中只是刺激。还有尤其是呼吸出现问题的，千万不要按压心脏，比如说一个虚证的突然导致的闷厥，按压心脏是强迫用外力去干涉心气，躁扰心气，除非是闭住了，堵住了，按一下，刺激一下，才能醒过



来，老人身体弱的，心气不足的眩晕闭厥，这时候是禁止按压心脏的，真气护养还来不及，通过按压心脏能解决问题？所以关于急救术，现在基本都失传了，为什么失传了，两个原因，一个是理论传承失传了，第二个，临床没有机会，不让你施展，大家可以看一下，《肘后方》、《千金方》里面，大量的急救术啊，从神和气的角度来考虑如何正确的施救，所以我对这个心脏按压持不同意见，尤其是虚的人，绝不应该那样治疗。应该醒神，皂角末、细辛末吹鼻，稍微有一点刺激，神气就能醒过来。如果是由于寒导致的闷厥，可以放到温暖的地方，这个很重要，有的溺水的，溺水而亡的，怎么治疗呢，《肘后方》、《千金方》里有很多办法，其中一个办法是用温暖的土埋起来，或是放到热灰上，让其经脉保持流通，所以说中医的急救术独树一帜，从神气角度来考虑的施救术应该是正确的施救术，大家可以看看，我强烈推荐，《肘后方》和《千金方》。

藏气者，不能自致于手太阴，必因于胃气，乃至于手太阴也。（《素问·玉机真藏论篇第十九》）

这是关于胃气，土气的问题，土气包绕其他四气，托举其他四气，这地方也体现出来了，都由胃气托举而致。所以摸脉的时候一定要有土气，寸关尺都要有和缓之气，不管浮迟滑数钩弦，必须体现缓和之气。没有缓和之气，真脏气现，病人就死了。什么叫没有缓和之气？你摸快死的人的脉，很不得生气的，没有一点和缓气儿，没有一点和缓气儿，胃气就绝了。就像一个人说话办事一样，他没有和缓气儿了，怎么为人处世。

问题一：怎么判断没有胃气呀？

很简单，你看胃切除的，脉跳的快，啪啪的一百五六十下，没有和缓之气就是胃气。还有，你吃不下东西当然就没有胃气了，和缓之气就是胃气。

问题二：小孩子高热后的惊厥，可否完全不处理？

小孩子高热后的惊厥，比如吊吊眼、反折，太阳经出问题了，这个惊厥一种是寒厥，一种是热厥。寒厥，你一摸四肢都是凉的，冰凝了，这是寒，需要温通，多加温药，桂枝、甘草。热厥，小孩高烧，40度、41度、42度，持续的，而且又没有及时补充水分啊，这是热厥，热厥时发斑发疹就出现了，这时候怎么治啊，很简单，葛根汤，多加酸甘化阴的东西，葛根、白芍、甘草、麦冬、党参，滋阴滋液的东西赶紧喝，竹茹，包括熟地，都可以喝，过不了多长时间，热厥就解了。葛根很好，鲜葛根煮水，包括鲜生地加生姜、生地汁、生姜汁，给孩子喝，马上就缓解，绝不可怕。

问题三：牙关紧咬，灌不进去怎么办？

古人有个办法，当然过激了，把牙齿打掉。这个牙关紧咬你掰吧，你想灌总会灌进去的。还有，如果允许的话，可以用烧醋法，让他闻就行，把醋往烧热的炉子上浇，让醋味充满了屋子，一闻这个酸味，他的神可能回来一点了，可能热厥就解了。这个牙关紧咬都不可怕，最怕的就是嘴张手撒，撒手人寰嘛，这人手一松，牙齿张开，这人就麻烦了。凡是紧缩的，证明正气在，家长不要害怕。

用针刺法也可以，比如寒厥在太阳，太阳经针刺。热厥，五十九刺，《黄帝内经》里有“热病论”五十九刺，当然这个基本都失传了，扎五十九个穴位，使热邪往外发，同时补足太阴脾经，把足太阴脾经缓和下来。也有可能是肝厥，那么肝厥扎什么呢？扎期门穴，扎阴陵泉穴、扎大敦穴都正确。关于这个穴位呀，你看《黄帝内经》《针灸甲乙经》里面讲了都是调经，然后准确找到经脉之后，再论扎哪个穴位，而不是直接取穴，首先想到的是经，而不是穴。当然扎某种经，最终也就总结出来了，扎某几穴位要好一点。



太阳经委中穴就一定要放血，放血不是扎进去放几滴血，要针下去刺出血来，古代讲的放血量比较多，明显的是血往外流啊，所以才有某穴不能放血，不能出血，出血伤正，出几滴血怎么可能伤正呢？所以说针灸这一块儿呢，也是急待需要恢复。放血疗法，热证、实证、急证。为什么内经说有的多血多气，多血少气，为什么说有的要出气，有的要出血呢？扎那个放血就是扎到静脉上，然后把静脉里的血往外放。扎一下出两滴血，有啥用？放血是明显扎到静脉上，针刺感传是明显扎到神经上，是一种过电的那种感觉，并不是说得气之后，整个气团鼓荡开来沿着经络向上走窜，不是这么回事。以后会讲更多的关于针灸的问题，比如关于井穴，你扎一下，病人都嗷嗷叫了，比如巅顶痛，你扎一下井穴，他一下子蹦起来之后，所有神都往脚趾头上去了，这时候上来的，就强烈地给引下去了，不是轻轻扎一下，你没有什么感觉，那就能把气引下去，像拿着锥子狠劲捅了一下那样，那人跳起来了，并且扎那个井穴马上就呼呼发热，他气就下去了，马上头就不疼，你照着井穴、大敦穴来一下。但是病人可能会骂你。

问题四： 如果附体了，气血堵的厉害，在去除不了的附体的情况下，怎么可以开气血？

关于这个附体，在这里面也跟大家说一下，这个附体确实存在，尤其是身体弱的女性同志，很容易被附体。气血堵得厉害，这个怎么办呢？你要找到相关的治疗办法，让不良信息走掉，并且如果说去除不了的情况下，你要增强自身气血，自身实力，他只是客在你神的层面上，对气影响不大。如果他抓住你的神，你这就要强壮起来呀，天天锻炼身体，保精全神，慢慢地你气血充盈之后，他就客不住了，你因为虚，他才能客住，因为你这个气团特别晦暗，很弱，那么他的气才能敢过来，才有可能上身。如果你的一团明亮之气，饱满、充盈、明亮之气，照的他都耀眼，他就不敢近身。尤其是男的三十来岁、二十来岁的元气充沛，见不着这种东西，更不会沾惹上。关于这个附体，《肘后方》里面说得很清楚，大家可以过去看。

17 经脉别论篇第二十一

黄帝问曰：人之居处动静勇怯，脉亦为之变乎？

岐伯对曰：凡人之惊恐恚劳动静，皆为变也。

是以夜行则喘出于肾，淫气病肺。

有所堕恐，喘出于肝，淫气害脾。

有所惊恐，喘出于肺，淫气伤心。

度水跌仆，喘出于肾与骨。

当是之时，勇者气行则已，怯者则着而为病也。《素问·经脉别论篇第二十一》

就是说人的情志如果发生大的波动，身体在动静的变动之中，脉是不是也变了呢？这个是当然了，惊吓、恐惧、忧患、劳作，这个动和静都会导致人的脉的变化，其实就是气团发生变化，摸脉就是摸气团。所以，“是以夜行则喘出于肾”，夜间应该休养生息啊，你还晚上疾行二三十里路，这里不是指简单的晚上后半夜散步去。“喘出于肾”，什么叫喘呢？为什么用“喘”这个字啊？这个字用的非常好，道出了一个道理。这个道理我们讲过多个了，非常重要的。我们在行医的过程中，或者在学习的过程中，不了解这个道理，你这个层次就不会太高。我说一下吧，什么才会喘？人才会喘，肺喘嘛，喘是什么意思啊，才叫喘，“夜行则喘出于肾”，晚上司令的时候，这人



该休息了，你还要不断的去行军去，二十里、三十里那样不断地跑，那样这个肾也累的够呛，肾在那儿倒起来了，这叫喘出于肾，过度地耗用了。内经不说“是以夜行则耗于肾”，不说这句话，而说“喘”，这就说明了把肾当人来对待。我们说过，万神因合而成，五脏六腑皆有神，就是一个个人，只不过他不是个脑袋，两条腿。那么他不是个生命了吗，同样，他也是个生命，只不过他以某种形式存在于身体里面，与你的身体配合，完成某种运动，肾是，心也是，包括一个细胞，一个组织，一概而论，大家结合在一起，一起做事。怎么组织呢？神嘛，融合了，神气互相融合了，大家默契地在一起做事。累的都喘上了，你的伙计都喘上了，累的够呛。

“有所堕恐，喘出于肝。”有所堕恐，惊吓了，喘出于肝，肝受不了了。“有所惊恐，喘出于肺。”惊恐，这个有点问题了，应该是悲，或者是大哭出于肺什么的，按理说惊应该是喘出于肝。“度水跌仆，喘出于肾与骨”，度水跌仆，受水气的感召嘛，喘出于肾与骨，这个需要说一下了，这个就像我们倒水的道理一样，或者说洗脚，我不知道大家有没有这种习惯，一洗脚，就想上厕所，用水一灌壶，就感觉有小便的意思，这个都是互相感召。这里的水一动，你里面膀胱的水也动上了，这是物理感传吗？不是，是心感传。大水、涉水能伤肾，也是这个道理，感上了。

“当是之时，勇者气行则已，怯者则着而为病也。”这时候你的神对你起了作用，你要勇敢，勇敢会怎么样呢，勇敢气会一下子鼓起来，虽然有危险，但不致于外邪客上。你只要一勇敢马上气团鼓起来，马上气明亮起来，饱满起来，跟那个刺猬一样，一碰，它一下子蹿成球了，毛全扎起来了。猫的应激反应也一样，你一动猫，它整个毛都立起来了，这个所有的动物和生物都有这种性质。就像那个气鼓鱼一样，一碰它，它的肚子就胀得很大。所以说告诉大家一定要勇敢，打起仗来，勇敢之后不知道疼，两军交战勇者胜。“怯者则着而为病也。”一怯气团马上收缩、软弱、无力、塌着、并且打颤，那这时这个邪气顺势呢，一下子就进去了，你被打瘫了嘛，你自己还尿裤子，浑身颤抖、腿软、爬不起来，马上就大病了。所以就告诉大家，遇到危险、意外的时候呢，一定要勇敢的面对，大不了一死，你拿大无畏的精神，很多事情你能办到。

故曰：诊病之道，观人勇怯骨肉皮肤，能知其情以为诊法也。（《素问·经脉别论篇第二十一》）

什么叫诊法呀？体察他里面的气团是怎么回事。是勇敢、还是怯懦？是皮薄还是皮厚？他的骨是坚强还是脆弱？看这个人大概的形态：肌肉饱满、气实，这人得病不重；这人懦弱、皮肤薄、骨头小，这人容易得内虚的病，得病不容易好，在看病的时候要会观察人。

故饮食饱甚，汗出于胃。惊而夺精，汗出于心。持重远行，汗出于肾。疾走恐惧，汗出于肝。摇体劳苦，汗出于脾。（《素问·经脉别论篇第二十一》）

汗和喘是一个意思，都是拟人，出虚汗。饮食饱甚伤了胃，惊吓伤心，负重远行伤肾，很多人有这个体会，恐惧地奔跑，伤肝，劳苦，伤脾。

生病起于过用，此为常也。（《素问·经脉别论篇第二十一》）



任何一方面都不能过了，过动过静都不好，单一了都不好。就像锻炼身体一样，每天坚持锻炼，三个月下来，身体没有那么好了，什么原因？本身气血弱了，不足以支撑那么多运动，这是对身体的一种耗损，累了还在那儿跑，就不好。就像遛狗一样，要知道狗的心性，狗是什么呢？狗是你的气血精微，要跟着人身的气血精微走，不要违背自身的气血精微，机械的动和静，你要自我感受。比如我在这儿呆着，想动了我就动吧，这么简单的道理。很多人不明白，到处找养生方法，找来找去，没有套到自身气机的状态上去，最后把身体给伤了。比如我在这里给大家讲课，在这儿说说说没气了，就要压低声音，气饱满多说，不饱满少说，所有的这些都是根据自己的感觉，自身能力来调节，没有一定成规。

饮食的输布

食气入胃，散精于肝，淫气于筋。食气入胃，浊气归心，淫精于脉。脉气流经，经气归于肺，肺朝百脉，输精于皮毛。毛脉合精，行气于腑，腑精神明，留于四藏。气归于权衡，权衡以平，气口成寸，以决死生。（《素问·经脉别论篇第二十一》）

这段是很常用的，就是吃下去的东西运化全身，吃下去的食物下去之后，由胃散精于肝，浊气归心，由心输到脉，再到肺，由肺再通达全身，实际就是食物在肚子里消化之后随着呼吸给肺，由肺输布，肺主治节，是总理，是首相，他管整个国家。你吃的东西由肝的运化传给心，由心搏动给肺，肺再输送给全身。

饮入于胃，游溢精气，上输于脾，脾气散精，上归于肺，通调水道，下输膀胱，水精四布，五经并行。合于四时五脏阴阳，揆度以为常也。（《素问·经脉别论篇第二十一》）

饮和食的区别是一个稀，一个是稠，都是由脾胃上输到心肺，由心肺输布到全身。不同的地方是，饮是由于脾推动上去的，食是由肝推动上去的，脾主升清，力量小，相对稀薄的水饮容易带上去，重浊的食物必须靠肝的升达的力量来推，肝主急有力嘛，这里面有这样一个小小的区别。

问题一：为什么重浊的食物必须靠肝的力量提升，而不是脾呢？

肝劲儿足，你看那经脉走的，走巅顶，巅顶痛，眩晕的厉害，都是肝气往上顶的，肝气是聚的，脾气是散的。脉来说，脾脉宽缓，肝脉劲急，像皮筋一样，有很大的劲儿，脾不一样，脾是忽忽悠悠的往上走，所以食物重浊的，要靠肝劲儿来提达。

肝的病都是比较猛烈的，比如突然癫狂、癔症、抽筋、厥逆、腹痛、剧烈腹泻、剧烈的绞痛，都有可能是肝经的问题。在所有的脉当中，一个是肝经的脉，一个是太阳经的脉，变动剧烈，暴变。在《伤寒论》的厥阴篇和少阴篇，凡是暴变的症状，都是肝经的问题。

问题二：汗出于心那几句，汗不是实指吧？

就是气耗用之后虚的往外鼓荡，大家一定要从气和神的角度来考虑这个问题，都是比喻，耗用过度在那儿倒气倒不过来，这个和体虚了之后出的汗一样啊，气虚了，不收摄了，伤了气了，就出汗了，这都是虚汗。甘温除大热，为什么能除大热？除的哪种大热？这个要考虑清楚，虚浮的热，虚乏的热，气机不收摄了，利用甘温之品，填补一下，让气壮起来，气壮起来以后神自然使气团，你不就不出汗了，无大热了嘛。出汗用玉屏风散，黄芪桂枝五物汤都不好使，什么原因？偏于阳了，偏于表了，阴阳和合，血分哪儿去了，一镇，一填，汗就不出了。每个气团都会自觉干自己分



内的事情，它的气团要是足了，它不会说是调皮捣蛋。所以跟大家说过多次了，有时候治病都是治这个神，有时候并不是药气起作用，你药给了他，他精神了，就恢复正常了。

问题三：散精于肝，淫气于筋：气和精的区别？

气之精微者为精。比如说头发白，为什么会头发白？由于种种原因，人虚损了，或者压抑了，导致气血不能很好的往上调，某一天肾发话了，我实在顶不住了，不能再往上运粮草了，导致的头发白，一下子撂挑子了，导致的头发白，这不很简单吗？那么头发由白转黑就要做很多工作，就要养肾，肾养起来了，肾又说了，我太累了，你再让我养养，要有准备的时间嘛，这个时间可能是好几年，你能不能把身体弄到这样一个高度，这个不敢肯定。养够了足够的时间了，下面的肾说了，我已经有足够的准备了，我这个动员令已经发了，不多时日，我就能把气血调到头上去。又过了一段时间，所有准备停当了，气机打开了，慢慢地气血往上调，人的头发就由白转黑了，是这么回事，就是一个准备和时间的等待，这都像人一样，阵地失去了，想夺回来，有多难。糖尿病、眼花，这些长期慢性虚损性疾病，恢复都需要长时间的积累，整体素质提高，这个生机才会出来。为什么现在治这个慢性虚损性疾病这么难啊，一旦眼花想恢复这么难啊，就是因为气血下降到一定程度想提升上来难上加难，提升上来还要提升到相对的高度，生理机能才能直接恢复。

问题四：食气入胃，为什么精微的散到肝，重浊的归到心？

不是这样的，他这个重浊指的是食气是重浊的，清气是水饮之气，这个浊不是阴浊，是浓厚的气归于心。这个脾气散精，上归于肺，为什么没有通过心啊，肯定通过，只不过没必要这么来表述了。脾气一下输到肺，由肺直接调散下去了，说肝心主要是通过动能，把这个浊气提上来给肺，再输下去。



18 第八课 离合真邪论篇第二十七、通评虚实论

篇第二十八、太阴阳明论篇第二十九、阳明脉

解篇第三十、热论篇第三十一、评热论篇第三

十三

19 离合真邪论篇第二十七

病例二则

上课之前给大家讲两个病案，主要从这两个病案是给大家理顺一下思路。那么第一个病案是心阳浮越的一个病人，40来岁，原先的肾气就不好，容易心阳浮越，心脏不好。这次严重了，晚上睡不着觉，整个气浮上来的感觉，一宿睡不着，脉浮大，脸上微红，这个病怎么治？为什么把这个病拿出来给大家说一下？而且睡觉的时候心脏不好，刚躺下，一下子就醒了，无法入睡，一睡心脏就不好。如果这个说，诊断的话，就考虑心脏有问题，心悸、心慌，都有可能，由于这次犯的比较严重。根据他说，两个手和脚，尤其是手热的不得了，像放火一样，但这人身体很虚，像这样的心脏病，黄芪这类药是绝对不能用的，这样的病典型的一个虚阳外越，桂枝龙骨牡蛎汤管事儿吗？千万不能用这类药，龙骨牡蛎跟大家说过，对于这种心神浮越的，毫无效果，应该用什么，应该从那个六味地黄丸的思路，左归丸，右归丸的思路出发，那个大薯蓣丸的思路出发。

为什么从这个思路呢？大家知道，这个龙雷之火，龙腾外越，要给它收回肾中，在这里他这只是一个比喻，并不是反应真有龙雷之火上来，用的什么药呢，很简单，熟地、山萸肉、五味子、党参加炮姜，剂量熟地 30 克，山萸肉 20，五味子 10 克，党参 30-40 克，姜 5 克，开了这么一个方子，要浓煎，不要稀煎，睡觉前服，喝了半碗效果就出来了，没那么难受，喝完一剂就能睡觉了。那时候中医治疗一些急症，效果特别好。他是完全心阳浮越出来，原因是肾气亏虚的原因，肾气不收摄了，全上来了，到晚上非常清醒，一般清醒都是假象，脸发红，手发热，没法睡觉，而且还说脐下还动，像个小心脏一样，这个时候，治疗这种病，一定大剂量的，浓浊的药气把心阳收回来，熟地 30 克，山萸肉 20 克，非常酸了，五味子 10 克，为了防止过于阴，加了炮姜。



咱们学气学的,应该知道,药在于尝,所以说甘温浓浊的药气,把他这个浮越的阳气收回来,那么具体是怎么收得呢?龙雷之火是怎么潜藏下来的呢?那么咱们学气学的,应该认真地去理解。他这个整个的没有津液的滋养了,下面的肾纳之气不行了,气全浮上来了,那么你喝了这个甘温浓浊的药之后,在身体里打一圈。那么大家可以观察到这个气,甘温浓浊之气,运行到身体的各个部分,这个浮越的阳气得到甘温之气的滋济,一下回过神来了,包容容纳住。这个就是所谓的明清讲的龙雷之火怎么潜藏下去,靠桂枝龙骨牡蛎汤根本不可能。

这就像很多人缺水了,整个屋子里躁扰,渴的要命啊,整个房间都被它摇晃的找水喝,声嘶力竭的呐喊声,这时候怎么办呢?清凉的甘饮,每个人都有神,所有的气都由神组成的,神自然会去找自己所缺的,他就会喝那个甘露,喝完了自己神清气爽,该干什么干什么。这个也一样,本身这个肾气,浓浊之气就不够,虚阳浮越、失常了,口渴的人,燥扰的不能再去工作岗位了,这时候你弄甘温的药气下去之后,给他一定的滋益,自己调化,阴阳和洽,自己就会去了。并没有谁去收摄他,硬把他拽回来,镇下去,都不可取,多次批评过,就像镇肝息风汤一样,不要去镇,不要去对抗,给他所需要的,调化神气,元气自己就知道走正路了。不要逼得他狗急跳墙就行,告诉大家多次了,不是方子在治病,是方子帮助神气自己去治病。像脉通开一样,不要强力去通,缓缓地帮助你的神气,不要越俎代庖,不要违反自然,不该通的硬通,不该泻的硬泻,伤了神气了,再想让神气恢复就很困难。

我嘱咐其接着喝这个方,而且我认为很多心慌、心悸,原先我记得我姑就是,心慌明显就是肺阴虚,气力不足的心慌,也在那吃那个速效救心。记得我喝完酒之后还吃一粒,导致头胀得不得了,这时候的心慌心悸不要去通他,直接收纳神气就行了,甘温浓浊之气,也个也就解决了龙雷之火的模型的问题。

还有一个病例,也跟大家说一下,就是前段时间我治了一个小孩血三系减少,白细胞、红细胞都少。小孩怎么得的病呢?婴儿,倒现在才8个月大,3个月就开始得病,也就是是一个外感、发烧、咳嗽,在医院里不断治疗,抗生素等都用了,但是迟迟不好,后来上的是重症监护,在重症监护里呆了一个月,孩子就不行了,完全下了一个很大的台阶,当成危重病来治,辗转又去了上海,其中间断用过激素,孩子越来越弱,红细胞、白细胞、血小板都不断下降,靠输血来维持,看不到问题的根子在哪儿,也不知道这是什么病,还要不断化验检测,有的还说用冲击疗法,大剂量激素,看能不能把血像搞上去。

后来通过患者找到我,看看西医治疗能不能放一放,因为还在住院,毕竟没有见面么,当时我的思路是想保守的治一治看看。因为孩子越治越重,刚开始只是一个感冒咳嗽,我怎么治的呢?当然是小方安养,不敢下大方,因为不知道孩子的情况,为什么三个指标持续降低,将近半个月吧,每天电话,中间有一段孩子还不错,白细胞升上来了,血小板一直没降。家里觉得那个方子对症,后来出现什么问题啊,孩子持续发烧和拉稀,因为我用的药是温药,不是寒药也不是热药,药入中焦。为什么孩子一直拉稀和持续发烧,38度,上午烧下午退,或者上午退下午烧,就是持续退不了烧,有时候我小心的发汗也不管用,滋阴也不太管用。还是拉稀,当时以我的经验,再看看,不能盲目去,这时病人家属受到多方干涉,不能在一颗树上吊死嘛,想别的办法,烧都退不下来,爹妈着急,后来又用抗生素退烧,烧退下来是复烧,拉稀用的地达还是什么东西,止泻的药,大便有血丝。我治疗之后没多久,有血丝,已经出血还是怎么回事,西医也说你这个血小板这么低,万一出血怎么办?当时我的建议是,再看一看,这个机会也就慢慢错过了,因为家属心急如焚,又是转而投医,自从又上了西药以后,大便就开始下血,我了解的情况就是这样,这是一个没有继续治疗的病例,你为什么拿出来给大家说呢?也就是说在我们治疗过程中,不管你医术有多高,都会遇到上来可能搞不明白的东西,那么我们用什么样的思路来治疗这样的病呢,给大家提供几个建议,当我们有了一定的中医临床经验,你就会发现,类似这样的小儿的问题不多,都是误治造成的。小孩的疑难杂症,先天的也有,但是搞出来的居多,尤其是小孩发烧感冒误治,导致肝病、肝病、脑病无所不有,这就给我们一个提示,治疗类似的病,排除人为的因素,尽量不要乱治,胡乱的折腾,这家药也吃,那家药也吃,恨不能十家大夫一起治这个小孩,那么这小孩肯定就不行了,这是第一。第二,一定要认清小孩有自我调控与恢复的机制,不要认为小孩就是一个摆设,让你治来治去,他自己是一个生命体。你只要不误治,他自我在那儿恢复、抗争,这也是我在没有完全看清楚的情况下,用中药是小方,微调,没有上来下狠方,大方都没有用。那么第三,让我看到的,他持续



反复发烧和大便拉稀，有小血丝，这是一个正邪交争的过程，大家想想，五个月了，被西医这样治来治去，不断的治疗，这次发烧之前有一个月没发烧，吃了药之后发烧了，这是正气起来与邪气交争的过程，又争不过，就是反复的发烧、低热，同时用的是温药，按说不应该拉稀，但他却在拉稀。

几个原因，第一个是排病，正气起来排寒，另一个是误治，只有加一些很厉害的药，才可能误治，从我的经验来说，基本不是误治，孩子精神一直不错，我开的药很平和，味道也不错，孩子喝药，录像我也看了，不属于一个危证。精神好，面色可以，这个病反复发烧和拉稀，应该待观察，等待正气恢复，或者说脑袋都耷拉了，饭都不吃了，这是一个危证了。发烧都五个月了，伤了脾了，伤了脾了想恢复要有一个过程，这可能是一周两周正气起来，抗邪、烧退、便溏止，这个就是第三点。正邪交争的时候要等待。第一点、第二点，对方都做到了，配合，但中间又治了一次，导致小儿咳嗽，用的什么呢，抗生素喷雾，对着小孩的鼻子，喷那种烟雾，里面有抗生素嘛，那个雾很凉，对着小孩的鼻眼儿喷，你想想寒气又入体了，但是家长还是做的不错的，在医院里拒绝了西医的治疗。最后西医以上，大便开始拉血块，这明显是伤了脾阳了，以至于现在进了重症监护。

跟大家说这个病的意思是，大家要有个思路，并不是每个大夫都是十拿九稳的，但是要有好的思路。同时又告诉大家，在西医插手的情况下，中医最好不要插手。这两个病例讲完了，看看大家有没有问题。

你看这个方子，熟地浓浊滋阴，山萸肉、五味子收敛，党参补气，炮姜温阳，治虚阳浮越这个很好使，这也是一个立体综合方嘛，这详细的症状我已经说了，精神亢奋、手脚发热、睡不着觉，刚睡着，又起来了，稍微有点他这个。你说奔豚，脐下动悸，稍微有这么点意思，奔豚和虚阳外越还不一样，虚阳外越是猛烈的往外散，就是有放无收嘛，奔豚是水气，这我没见过奔豚证，所以还真不好说，作奔豚和欲作奔豚伤寒论上都谈到了，但现实当中我没有遇到这样的病例，那应该是上面虚了，下面顶上来了。

五味子的用意是收心，五味子、山萸肉一个在上，一个在下一起收啊，山萸肉从下面收，五味子从上面收，当然这个上下只是个层次的问题，大家也不要理解成身体的上和下。酸劲儿很大，必须用大量的酸剂尽快把这个收回来，熟地重浊甘温，加山萸肉五味子，加党参补气嘛，气肯定不足，党参可以加到三十到五十克，甚至更多都可以，不要加黄芪，这时候，黄芪有发的劲儿，加党参甘润，熟地、山萸肉、党参都是润品，五味子收，加炮姜你可以理解成反佐，不至于药过于阴，阴中求阳嘛，阴阳搭配，这时候我也不建议加肉桂。需要通过症状，寸甚至关浮大，尤其寸浮大，肾无根，这是典型的虚阳浮越，而且脉跳得快，发烫、脸发红、非常清醒，本来很疲乏了，到晚上非常清醒，睡不着觉。大家见一例虚阳浮越就知道了，你看很多在医院里的，有的那个浑身滚烫的到后期，都吃冰了，绝症了，要死了之前都开始吃冰了，渐渐的。我不知道大家听过这样的病例没有，这样典型的有阴无阳，赶紧的甘温之品去温，补肾填髓嘛，填上就解决问题。

但是好多年前治了一个，那时用错方了，治了一个肺癌的，他那个就是肾气虚，肾不纳气，导致张口吸肩的，肺水肿，不断的抽水，抽了还积，积了再抽，七十多岁的老太太，那个病典型的一个肾气不行。当时我治的时候是按大剂量茯苓、党参来治的吧，补肺气去了，补肺补脾去了，那时候没经验，按理说当时吃六味地黄丸都可能过来。我记得谁说过这个话啊，治病，识药不难，断病难。识药不难你就尝药，慢慢的通过临床了解药性，这个没啥问题，几年下来你就对大部分药，基本药性都入门了，但你得有个前提啊，得走正确的道路，不是看两下书就可以的，把这个中药学你背会了就会用药了，不是的，必须尝药。是不是观察药的习性啊，生长环境之类的，看它形啊，这个也不是这样的，这个药啊，百分之七八十通过口尝都能感觉出来，这就是咱们学气学中医的学员必修课，你要想学中医，想会开方，尝药是必须的。而且对这个中药啊，你必须象自己家吃的菜啊，瓜果梨桃一样熟悉，这一关过了之后，主要问题就是断病。这个病来了怎么断，其实经验多了你就发现，大部分得病就这几种，七八种都超不过去，翻来覆去的药，方子也这几个药方子。因为这里面有一个前提，是你在帮助神气治病，不是你做手术式的去治这个病，你看上次治急性胆囊炎



效果多好啊，一剂药就好了。急性胆囊炎、急性阑尾炎、慢性阑尾炎，像这个虚阳浮越的心脏病，效果都很好，而且用药简单，并不是说你想象的这个方子有多么难，味数这么多，药多么难买，多么贵，也不是那么回事，很平常的方子就可以了。现在人看病，主要是走错路了，路走错了，本来很简单的事情，人为搞复杂了。

病邪的传变

夫邪去络，入于经也，舍于血脉之中，其寒温未相得，如涌波之起也，时来时去，故不常在。
(《素问·离合真邪论篇第二十七》)

这句话告诉大家阴阳五行搞得再好对于这个细节他也是一个模型，你不如直接来气上去体会。指月知指嘛，咱直接还不如知道月亮在哪儿，何必要手指呢，这不他这邪气来了，到了经脉里面去了，舍在血脉当中，但是病刚来，他跟气血不可能合到一块去，其寒温未相得，如涌波之起。那么就是相当于一个狼刚入于一个羊群，把这羊躁动起来，邪气没有侵蚀，融在气血里面，一来了之后跟正气相搏，对正气产生了影响了，如涌波之起一样，时来时去，故不常在。这里面还有话，推之则起，却之则后，容容未有定居，还没有来这儿安营扎寨呢，只是引起一阵骚动，邪气还在找窝呢。那么这时候应该怎么治啊，如果身体结实的话，直接找准，你摸脉也好啊，测气也好啊，邪气来的时候拿针一扎，扎到关键穴位上，它过来了嘛，过来一扎、一摇，就给它放出去，放出去邪气就顺着针出来了，病就马上就好。与内经上所说的就象伏弩一样，就是射箭一样，不要乱发箭，邪气没来呢你就乱发箭，没有任何用处，粗工凶凶，谓之可攻。一般的大夫这个病人来了，赶紧下三剂药赶紧攻一下，不断的放炮发箭，邪气没伤着，正气伤着了，逆乱，坏人性命。那么应该怎么样啊，守着，邪气过来，咱放一箭，象老虎来了一样，咱放一箭，他这里也一样，邪气来了在经脉里，不得相容，一会往这里跑跑，一会往那里跑跑，它找那个虚的地方。正气也不给它机会啊，给它来回踹、流寇，这时你守住了，拿针一扎，吱，泻出来就好了，但这样的医生，我估计全国也没几个。

候邪不审，大气已过，泻之则真气脱，脱则不复，邪气复至，而病益蓄。故曰其往不可追。
(《素问·离合真邪论篇第二十七》)

什么叫其往不可追？就是你错过了最佳的时候了，找不到邪气，不断的发箭、乱开炮、乱打枪、乱泻，这儿摇一下泻泻气，那儿泻泻气，邪气不知道跑哪去了。你不断的拆房子，就象那个一会把直肠割了，一会儿把小肠割了，一会儿把膀胱、肾割了一样，到处割，和针法泻法一下，到处瞎泻，最后怎么地呢，大气已过。泻之则真气脱，什么叫大气啊，邪气，邪气刚跑了，你还在那泻呢，所以泻之则真气脱，脱则不复，什么不复啊，正气不来了，你给人家泻得底气都泻光了，邪气复至。这回好了，邪气打下一看，这边虚成这样了，马上占领，马上侵蚀，而病益蓄。故曰其往不可追，什么叫其往啊，邪气走了你就不要再泻了，等它打一圈回来，你看准了再打，或者等正气复一复，攒点精神了，攒点气血了，攒点粮草了，你再搞一搞。大家看一看，治病很难的，不要粗工凶凶，谓之可攻，把病人身体当玩笑。其实这个泻，你可以理解成针灸的泻、吃猛药攻、吃药泻、强攻脉，包括西医的手术、西药，都在泻法当中，伤正的厉害，现在很多病难治都是把正伤了，正气伤了，邪益甚。

诛罚无过，命曰大惑，反乱大经，真不可复，用实为虚，以邪为真，用针无义，反为气贼。夺人正气，以从为逆，荣卫散乱，真气已失。邪独内着，绝人长命，予人天殃，不知三部九候，故不能久长。(《素问·离合真邪论篇第二十七》)

也是在告诉大家，不要伤真气，伤了真气后果很严重，真不可复，把邪当真了，反为气贼，就伤了气了，夺了人的正气了，营卫也都散乱了，真气也都没了。这回好了，邪气霸占身体了，最终导致绝人性命，死了。这句话非常有现实意见，对于现在，现在大部分病都是医源性疾病，治出来的，你不治你还能维持，你越治越乱，越治越重，这不是我说的，很多老百姓也说的，竖着进去，



横着出来，怎么搞的呀，诛罚无过。正气有什么过错啊，你诛罚它，牙疼，牙有什么过错啊，你拔它，胆囊炎，胆有什么过错啊，你割胆啊，脉不通，脉有什么过错啊，你通脉啊，诛罚无过，命曰大惑，反乱大经。你这十二条经脉，奇经八脉，这些经脉要乱的话你这个病很难再搞好，真不可复，真气一旦弱下来再想调上来很难的，就象你头发白一样，你头发白了再想黑，你看看有多么困难，你现在肚子里的病，内脏的病你还不断的在那刮痧、拔罐，反为气贼，夺人正气，你拔吧，你这个本身肚子里寒是虚导致的，或者是由不调导致的，你不断的拔，拔得黑紫，还以为把寒气拔出来。

邪之新客来也未有定处，推之则前，引之则止，逢而泻之，其病立已。（《素问·离合真邪论篇第二十七》）

邪气新来，没有安营扎寨呢，也没有客到虚的地方，和正气搏杂在一起，那么你寻脉，引而导之，推之则前，引之则止，这时候一扎，邪气出来，出一股恶血出来，病就好了。这个对于暂病、新病、实病来说的，久病可不是这么回事了，久病就是朱丹溪所说的了，如油入面嘛，正邪混杂，就像现在的癌症一样，浸润性癌症，和正常组织没有明显的边界，这个病难治，哪儿都有。你说你怎么切除，没法切，这就是正气虚，邪气盛的一个表现，正气不能很好的用自己的力量包裹住邪气，而使邪正混居了，你中有我，我中有你，治疗这种病必须调正气，正气足了，慢慢把这个浸润缩小、变弱，不能去动这个邪气，更不能伤正。

20 通评虚实论第二十八

所谓重实者，言大热病，气热脉满，是谓重实。（《素问·通评虚实论第二十八》）

什么热啊，是气热，《黄帝内经》不管是素问还是灵枢，都是从气的角度给大家讲的，为什么大家读不懂啊，就是因为你逃避从这个气的角度去认识，忽略从气的角度认识，不承认从气的角度论述，所以说通篇讲气，你都视而不见。所以说气热没说血热，因为这是广义的气，已经包括血了。

凡治消瘴、仆击、偏枯、痿厥、气满发逆，肥贵人，则高粱之疾也。闭塞闭绝，上下不通，则暴忧之病也。（《素问·通评虚实论第二十八》）

什么叫消瘴？就是有邪热客在身体里面，不断地蒸耗、仆击，突然倒地上了，不省人事，偏枯，半身不遂，痿厥，突然一下子四肢厥逆，或者是四肢痿弱无力，你不要和西医的病名对上，只要有这个症状就是。前段时间治那个急性胆囊炎的，完全没按胆来治啊，虽然是胆气有逆的成分，可以作为参考，但是决不能依从。气满发逆，什么满啊，是气满，再次跟大家强调，我就不明白了，为什么几百年下来，尤其到现在，人们在研究《黄帝内经》，基本不涉及到气了，大不了和气血同名，把气变成狭义的气虚的这个气了，这有点滑稽了，大家看看经典是怎么被后代误解和篡改的。什么叫高粱之疾，吃的太好了，手脚不运动了，光用脑子了，就得这些病，气脉慢慢都弱了，都闭塞不调了，突然因为这么点事儿，一下子仆击、偏枯痿厥、消瘴，高粱之疾就是正气虚弱的疾病。不能虚其心，实其腹，不是劳动人民得的病，天天用脑过度，呆在那儿，出门开车，这种人就容易得这种病。你看看男的在外边画圈的多少，为什么会画圈啊，正气弱了，经脉不调，突然因为点事，一下闭住了。你看下面，闭塞闭绝，上下不通，则暴忧之病也，突然一下子气脉闭了，你高兴的时候气脉是明亮的、顺畅的、条达的，里面的气血是流畅的，你老是忧愁，原先正气就弱，又突然忧愁，气脉忽明忽暗，一下子卡在那儿了，上下不通了，阴阳不通了，隔绝了，也容易引发前面的疾病。



暴厥而聋，塞闭不通，内气暴薄也。（《素问·通评虚实论第二十八》）

正气弱，气血不调，突然闭塞，就得这些病，偏枯就是中风偏瘫，这怎么治啊，千万不要强力通脉，也不要去强力降颅内压。在这里再正式说一下，现在西医的治疗，我不敢苟同，这个是造成大多数得严重后遗症的主要原因。内气暴薄，薄同迫害的迫，暴薄就是突然的互相压迫，胁迫，大家理解暴迫就可以了，突然压在那儿了，正气本来是虚，在那儿走着，一脚踩上去了，一下子不通了，大病就起来了，这时候管子都脆弱了，里面的水很少了，被一脚踩上去了，你怎么治啊，拿那个铁钳子去通吗，一通管子全破了，不能通。

黄疸、暴痛、癫狂、厥狂、久逆之所生也。五脏不平，六腑闭塞之所生也。（《素问·通评虚实论第二十八》）

什么叫久逆啊，久久得的，不是一天两天得的，突然一个诱因爆发了，和前面是一个意思。五脏不平、六腑闭塞之所生也，正气不调嘛，五脏不相和顺很长时间，得病如山倒，不是说一下子就倒了，是几年，甚至几十年积累的，突然一个诱因，他倒了。好病也是一样，像盖楼一样，一楼、二楼、三楼、四楼、五楼，然后六楼才起来。不能说我就要六楼，一二三四五我都不要了，谁会给你盖这楼啊，所以很多病好了都是长期积累起来，最后啪一下子，上岸了。

头痛耳鸣，九窍不利，肠胃之所生也。（《素问·通评虚实论第二十八》）

五官性的疾病，包括前后二阴，很多都是五脏六腑的毛病，不光是肠胃了，五脏也一样，牙疼是肝的问题，鼻子是脾肺的问题，耳朵是肾的问题，眼睛是肝的问题，痔疮是脾肝的问题，小便是肾的问题，这样去解决问题，我专门讲过一个五官疾病。

21 太阴阳明论篇第二十九

故阴气从足上行至头，而下行循臂，至指端；阳气从手上行至头，而下行至足。故曰阳病者，上行极而下，阴病者，下行极而上。（《素问·太阴阳明论篇第二十九》）

这句话给我们什么启示呢，我记得气学中医讲过喷泉理论，这个就是喷泉理论的一个描述，阳气是从上往下走的，阴气是从里面走的，从下往上走，入腹，入胸，从胸散下来，再由阳经沿身外侧向下布洒，这是十二经脉的一个大的规律。这个必须记住，全局观必须有，足三阴经沿人的腿内侧走，入腹，到肚子里折腾一通，再由心肺推上去，当然有一部分是走了一下上肢，但是这个气一下顶到头，然后从头上布洒下来，沿三阳经，身前，后，侧，三面向下布洒下来，就像喷泉一样，这句话就形象地说明了这个。学多了就有气感了，自然就会体会到，所以说，病者下面寒，他慢慢往上走，就是沿阴经上来的，阴经是不断从下边往上返，从脚寒，腿肚子寒，膝盖寒，大腿寒，到肚子里了，为什么一沾凉水，会说肚子疼呢，就是沿引经感传到肚子里了。阳病者上行极而下，上面不断往下布洒，影响到下面，阴病在下面，沿着脉不断往上走，影响到上面，都是这个过程，反反复复，上去下来，不是一个简单的左升右降，也不是圆运动。

帝曰：脾病而四肢不用何也？岐伯曰：四肢皆禀气于胃，而不得至经，必因于脾，乃得禀也。今脾病不能为胃行其津液，四肢不得禀水谷气，气日以衰，脉道不利，筋骨肌肉，皆无气以生，故不用焉。（《素问·太阴阳明论篇第二十九》）



气衰了，无气以生了，再次说明《黄帝内经》是在讲气。为什么脾病则四肢不用呢，因为脾调和中焦，把气缓慢顺畅地推运到全身，在中间起一个枢纽作用，四肢得到气的充实则饱满结实，若气日以衰，脉道不利，气流不到四肢，则四肢塌瘪。你看老人的腿，胳膊开始瘦，缩缩，一层皮，就是气充养不起来了，还有些病人，四肢无力、软弱、没弹性，有的地方空瘪，这就是没有气去养他了，摸上去冰凉，按上去很柔弱，一按就下去了，有坑，这个就是气不鼓了，瘪了，就像气球一样。这个学气学的都知道，直接就说是气瘪了，无精打采、浑身无力、浑身瘦弱、走路打晃，风一吹就倒，都是没有气去养他了。

22 阳明脉解论篇第三十

阳明者，胃脉也，胃者土也，故闻木音而惊者，土恶木也。（《素问·阳明脉解篇第三十》）

什么叫闻木音则惊啊？是不是胃不好的，敲个木头棒子就惊呢，没有这回事儿。什么叫木音呢？木音不是敲木头棒子发出的声音，木音是劲急之音，你看两个木头在那里搓，吱吱的发出的声音，急切，涩的声音。胃者，缓也，如果他弱了，就怕那种急的声音，去克这个胃，肝主急，脾主缓，急克缓，就是这个意思。一克会怎么样呢，脾就纠结在一起了，吃也吃不下了，喝也喝不下了，再厉害一点就出现反胃、呕吐、打嗝，很多胃逆都是肝导致的。所以木音不是敲木棒发出的声音。

23 热论篇第三十一

夫热病者，皆伤寒之类也。（《素问·热论篇第三十一》）

这一句话就概括了当今大多数的感冒发烧皆伤寒之类，应该用辛温散寒的药，不应该用辛凉清热的药。之所以为经典，就是给我们指出方向性的道路，往南走还是往北走，看看经典就知道了。夫热病者，就是发烧到 38°、39°、40°，都是伤寒之类。一看发烧不敢用热药，大谬，用物理降温、冰袋枕头、夹腋窝、大谬，千万不要那样搞，病都是这样得的，给他发汗解表就可以了，经典的方子生姜红糖水，高热加石膏，无汗加麻黄杏仁桂枝都可以，无汗麻黄，有汗桂枝，这个都要辨证的看。虚者补之，阴液不足者滋之，治对了无不愈。

其未三日可汗而已，满三日可泻而已。（《素问·热论第三十一》）

前面要认真的看，后面要辨证的看，一下给出了夫热病者皆伤寒之类的治法，大的原则汗之，但汗后烧不退，怎么办呢，泻之吗，不是。许多人是虚了，滋其津液待正气来复，不需发汗，阴阳自合病自愈。《伤寒论》上不是说了吗，营卫不调，不要发汗，待营卫自调，则愈。阴阳自和了，这个病就容易好，如果不是这样，猴急、恐惧、害怕了，听信别人怂恿，那你这个病就容易变生他病。



24 评热论篇第三十三

汗皆生于谷，谷生于精。（《素问·评热论第三十三篇》）

汗者血之余，汗者心之液。人出的汗都是宝贝，皆生于谷气，谷气与精气搏在一起，迫汗外出，气血外蒸，产生汗。这就涉及到现在流行的汗蒸了，我是很反对汗蒸。有人还迷恋汗蒸，那是他气血还足，凡是气血稍微亏点的或是不足的，汗蒸马上病情加重，身体变差，为什么呢，经给出答案了，汗出者，皆生于谷，谷生于精。这是第一。第二，有些人，发不出汗，或者说发的是虚汗，为什么呢？谷气不足了，精气不足了，总之气血不足了，无汗以迫之。有的给病人开小青龙汤做雨，做不出雨来。为什么呢？正气不足了，要补正以发汗，像我们前面讲的，阳加于阴谓之汗。药有阴有阳，要相互搭配才能出汗，阳气拱动是阳，阴液滋养是阴，这样阴阳搭配才能出汗。像有些发烧感冒发了汗烧不退，就不要发汗了，有的是汗出不彻，有的是出虚汗，表邪在外要发汗，但要巧妙的发汗，要顺其势发汗，不能强发汗、发汗，表邪不在了，也不能发汗，要治其里，病可能入里了，比如跑到阳明经做热了，或者阳明腑实做实了，都有可能。但现在做实的少，做热的多，阳明经热用什么汤呢？白虎加参汤，竹叶石膏汤，麻杏苡甘汤。

汗者精气也，今汗出而辄复热者，是邪胜也。（《素问·评热论第三十三篇》）

汗者精气也，一句话道出天机了，令汗出而辄复热是邪胜，邪在里面，汗出了还热，邪气在里，不能再汗出。

汗出而脉尚躁盛者死。（《素问·评热论第三十三篇》）

汗出来了，邪还在里，脉尚躁盛，邪气在里炽盛，这就不好治了，不一定是死症，内经里经常谈什么死，这个死只是虚词，危险的意思。

邪之所凑，其气必虚，阴虚者，阳必凑之，阴虚者，阳必凑之。（《素问·评热论第三十三篇》）

苍蝇不叮无缝的蛋，邪气来了，专跑你虚的地方呆着。比如说你肝气滞，寒来了就贴在你肝上，脾气滞，寒来了就贴在脾上，人最后怎么死啊，都是在虚的地方死的。

不能正偃者，胃中不和也。正偃则咳甚，上迫肺也。（《素问·评热论第三十三篇》）

人站着的时候，气往上走困难，你一旦躺下了，没有重力了，脾胃的气就很容易到达了肺了，上迫肺了。你这药有点寒啊，有点不适啊都跑到肺上去了，有人喘气的话坐着、站着舒服，躺着难受，这是什么原因哪，这阴气凌阳气，阴凌阳，这阴分的病，水分的病、寒分的虚症。那如果起来严重，躺着反而舒服，那么这是一个什么病，这是一个阳分的病，躺下，歇着舒服了，一起来之后就难受，整好颠倒过来。只是告诉大家一个辨证的方式，躺下了，下边气更容易上来，站起来了，下边气不容易上来。

月事不来者，胞脉闭也，胞脉者属心而络于胞中，今气上迫肺，心气不得下通，故月事不来也。（《素问·评热论第三十三篇》）



气上迫肺，心气不能下通，都是气，气是实际的存在，不是模型，也不是臆想。就象你肉一样，你摸摸肉有，骨头有，这是不是客观存在啊，一样气也是客观存在，它有它的规律，不以人的意志为转移，不是捏造出来的。不是一个方法论，理论模型，不是五行、不是阴阳，阴阳五行都是解释气的，月事不来了，胞脉闭了，胞脉属心，心气向下走，肾气向上走，两条脉分别络到了它们的对方的家里，就互相包绕、缠绕，你中有我，我中有你，这个脉都是这样互相络属，它找一个平衡，和一个交际。心肾相交，什么叫心肾相交啊，就是两个人脉是通着的，我这儿伸出一只手到你那边，你那儿伸出一只手到我这边，互相包绕的，那沿着这个脉就上来了，令气上迫肺嘛，心气也下不去了，月事不来嘛。

但现在很多月事不来有几个原因，第一个寒气凝在下面月事不来，第二个肝经，肝经也络子宫啊，就包绕子宫啊，肝气一淤，它这个包绕的气也就把子宫给抓住了，抓住了之后使它气血凝住了这个月事也不来。你看很多女的经历过一次感情打击之后月事不正常，甚至闭经，她是幽悲，心气结在那儿，导致月事不来。那这时候怎么治啊，你再给她谈一次成功的爱情，把她心打开，或者慢慢让她想开，抓些调肝理气的药，但是不要用辛温耗散的药过度，容易伤阴血。平和中正、滋养、调达的药加上，慢慢的要辅以运动，多活动，出去走去，出去旅游去、爬山去，走开了，一打开了，肝气络到子宫的脉就张开的，就象一个手原来紧攥着子宫，最后一下撒开了，撒开后气血活动开来了，月事就正常了。这个我们把道理说到了，就是这么回事，不要用这种模型去解释，没有必要，那心气下通，心气也下来了，肾气也上去了，心肾交际了，大气转开了，一派欣欣向荣的象征，这病就好了。

问题一：为什么夏天出汗没事啊？

为什么夏天出汗没事啊，冬天到春天已经储备了一些东西了，而且整个气是开的状态，身体还可以的情况下可以出汗。但身体虚，出太多汗，也不是太好，但没办法，夏天就是热。这个就象什么一样啊，你这个如果夏天冬天不好理解，你就理解白天晚上就好理解，你晚上睡一宿觉，白天很舒服，你要白天睡一天觉，晚上值一宿班，你看第二天你有没有精神？很多值夜班的都知道，宁可多上几个白班也不上一个夜班，这跟天地的整个的气场不协调，夏天整个的天地气场是开放的状态，冬天是闭藏的状态，自然闭藏的，你要逆过来就不好了。就是温度高了，你自然穿衬衫就可以，温度低了你要穿棉袄，不能反过来，那晚上一定要睡觉一样，因为太阳沉下去了，就你身体里太阳也沉下去了，你一定要把它拉下来，让它干活，它也能干，但这个是以损耗真阴为代价的。这个好象我打过一个什么比方，就象战士打仗一样，前面战士打得差不多了，拼得差不多没什么人了，就把他撤下来，不要再打了。你要还要打，你要维持这种打，可能下面的炊事班的也要上去了，护士也要上去了，你说说，即便打赢了，你想想伤亡多大。伤到后勤人员和医护人员了，这个医护人员、后勤人员补充是很困难的，把自己的潜能都调上去拼去了，这就不好。

这强用力就伤阴，这个阴代表里，不是阴血，里面，本来是指挥部的人，你都调到前线打仗了，你这不是用错人了嘛。你这个人累了代表什么呢，你这个胃气虚了，胃气耗了就该休息了，如果还继续做就从里面开始调动出来了，调储备，储备打光了调里面的阴津。这个是气机的升降开合来说还是以经络连接来说。首先我们要理解大气团，整个的气机大方向要知道，就象中国的河流大的趋势是从西往东流的，在这个基础上才能研究细致的东西，气化有形嘛，就经脉也是化出来的，它比我们这个肉体要更虚一点，但比整个大气来说要实一些，毕竟化出经脉来了，就象从西往东流淌的河流一样。所以说经络也要研究，不然一些奇病怪病，卡在经络了，你光用气团的理论去解决是解决不了的。出汗过多肯定导致人虚啊，哪能不停的出汗呢，出汗过多不停的出汗叫漏汗，本身汗应该止住，它漏了，不停的在那出，叫漏汗，和崩漏的漏是一个漏。

问题二：下寒上热怎么治？

下寒上热这个治法调和嘛，你这个怎么下寒，怎么上热了要具体来描述。让整个气团流动开来，鼓荡起来，转起来，就象一杯水一样，上热下寒，怎么办呢，摇一摇，它这水不就均匀了嘛，



多运动，保持心情舒畅，再吃些调化气血的药，上热下寒的问题就解决了。不要上面热则清热，下面寒则清寒，这样治是机械的静态观，不可取，其实气血都是动起来的，你给它晃悠悠晃悠悠，融合一下，上寒下热不就解决了嘛。

问题三，小女孩，手脚冰凉，手汗特别厉害，呈滴水状。

从阳虚上治，手凉低汗，这个是整个的阳虚不收摄啊，小女孩，尤其女的，容易手脚冰凉，温化，从温经汤的思路来治，不要从麻附辛来治。四物汤多好啊，四物汤治这个手脚冰凉都好使，四物汤加炮姜加桂枝。

问题四，这都问病了开始，这个人便秘畏寒，纳可。

多大啊，什么样的人啊，你得说清楚啊，便秘原因多了，老年便秘以虚秘为主，年轻人象白领头啊，以气滞为主。天天坐办公室，闲的，都不动的，还有燥秘、冷秘，其他的秘。肝秘，肝郁气滞导致的便秘，色青为肝，凡是便青，便粘都从肝论治，这个不是脾湿，它没有多少湿气。气滞则湿，把气调开就不湿了，象屋子生湿一样，你天天拿这个抹布给抹这个湿吗，你抹了还生，把窗户打开，空气对流了湿就没了，排湿啊，以薏苡、欠实这些药，对于这种湿滞的湿效果都不好。食后腹胀，不灌肠七八天不大便，这是脾虚啊，有可能，不要去灌肠，你灌肠把肠胃之气全杀了，也不要吃蕃茄叶、大黄之类的泻药，把这个脾胃都泻了，到时候你拉这个屎象羊粪蛋一样。很多小孩都是啊，吃那个什么东西啊，至宝丹之类的东西，泻肠子的药啊，后来小孩尿燥得不得了，那都是脾失运化导致的，大家千万记住，千万不要伤脾，脾伤了肠胃就不好了，便秘拉稀，啥病都来了。

“灌肠后下燥屎，腹内有少量积液”，这个是从虚，本虚标实论治，大多到现在都没有说，多大什么样的人，大家以后问病要会问，多大的人，干什么工作的，得什么病，一个人便秘，小儿便秘，老人便秘，截然不一样啊，哦，说了69岁老年人，老年人尽量不要去灌肠，你用二陈汤加减看看，加四君子二陈汤。

问题五：关于受惊吓的治疗。

今天好象有人提过，简单说一下，受惊吓的治疗千万不要镇静，你用些重镇的石决明啊，诸如此类吧，就镇静的不要去用。很简单，你出去散步走开了，气血调顺了，他这个劲就能缓解了，无非是一个紧张绷的一个状态，你走，走了气血循环开了，脉开了，气缓和下来了，大气一转，其气乃散，不用涩，不要镇。

问题六：漏汗，漏汗，浮小麦不管用？

大部分气血虚弱型的漏汗，气血不精了，什么叫精啊，精明能干叫精，气血不精明了，不能干了，内外功能丧失了，或者弱化了，它就不断漏汗，有气虚，血虚。其实也没有几个人能分辨气虚血虚的，什么盗汗、血汗，都混杂在一起。现在，你看很多的病人，哪儿去分辨他气虚、血虚，自汗盗汗，晚上他也出汗，白天他也出汗，你说他是自汗、盗汗，其实这些没有条条框框，你理解了气了，理解到位了，自然知道。这是综合性的一些东西，怎么治啊，濡养气血，有人还用桂枝黄芪五物汤治漏汗，越治漏汗越严重。这个医生还说黄芪我都给你加到一百克了还止不了汗哪，大家想想啊，黄芪是一个燥动的药啊，他这个气血虚弱，你这个黄芪上去之后他这个汗出更严重了，我治过这么一例漏汗，也用了黄芪了，用了黄芪出汗更多，其他的濡养的药加进去，这个汗就明显减少，还有前一段时间天气太热，你天气太热，身体弱，你怎么能止汗呢，不可能的事，天气凉快了，濡养的药加上去了，这汗就下来了。非其时治病，你这个用功多而见效少，当其时治病。

问题七：老师，左脚脚后跟干燥，粗糙，冬天左脚易冷不易暖和，服补阳药化淤药有效果，但老是不能完全好。



那阴阳和洽啊，你得加补阴药啊，化瘀药不能强用，你看你脚后跟干燥，粗糙，肾气不来，不下的表现。这个左脚易冷不暖和，这是阳气不通的表现。你除了加强运动和休养，阴阳结合休息外，可以加阴阳双补的药，同时加温经的药。开方子一定要开阴阳方，不要开一边倒的方，你补阳药，人参鹿茸上去之后，你冒火呀。冒火之后伤阴啊，这个病就不好治，所以说你看这个保健药店卖这个人参、鹿茸，卖一些东西不知道搭配，造成很大的浪费，病人吃了效果也不明显。

德明书院



25 第九课 逆调论篇第三十四、疟论篇第三十

五、咳论篇第三十八、举痛论篇第三十九、腹

中论篇第四十、风论篇第四十二、痹论篇第四

十三、痿论篇第四十四

26 逆调论篇第三十四

人身非衣寒也，中非有寒气也，寒从中生者何？岐伯曰：是人多痹气也，阳气少阴气多，故身寒如从水中出。（《素问·逆调论篇第三十四》）

为什么人没有寒气入体，而人能明显感觉到冷，是怎么回事呢？自己身体的寒，不是外来招来的寒。人多痹气也，人气血凝滞在那儿了，不通畅，《内经》也说过，风寒湿三气杂至，合而为痹。痹又分好多种。这里面所指的是气血凝滞，流通不畅，导致的整个卫阳不煦。阳气少阴气多，阳气就是指的流畅的生机，阴气是指的不流畅的生气，刚才一直在说阴气和阳气，大家一定要知道阴气阳气代表的是什么，这里不是代表的阴精、阳精，也不是气血，阳气指正气，阴气指邪气。什么是邪气呢？不是外边的邪气，气血不流畅了，这就叫邪气。有的人立论，先天阳不足阴有余，或者阳有余，阴不足，这个都不对，人是阴阳的和合体，阴阳是对等的，那么所说的纯阳之体，还有三十岁阴阳各半，四十岁阳气衰，他说的这个阴阳都指生机和？生机的东西，生机里有阴阳合抱的状态，这个东西是一起长一起衰的，不可能到老太太了只有阴精没有阳精，也不可能小孩只有阳精没有阴精，都是阴阳二精相互交错的，所以大家谈阴阳时一定要知道阴阳后面指代的是什么，不要太糊涂。故身寒如从水中出，那个生机不能布洒全身，不能温煦四肢、百脉，自然身寒如从水中出，这样的寒是穿多少衣服也解决不了的。因为你生机弱，所以必须要强生机、益气血、条畅气血，温煦四肢百脉，这个温煦必须和风细雨，不能大太阳晒一晒，有人就说，我就不信，这阴霾之气在太阳底下晒一天，还不见好的。晒一天会出现什么情况啊，把人晒虚脱了，中喝了，所以说暴阴暴阳都不好，不要来暴政，水火都伤人，要水火兼容，水火既济调和才能养人。

荣气虚则不仁，卫气虚则不用。（《素问·逆调论篇第三十四》）

这个我觉得很多病人在看病过程中都在问这个，比如麻、木是怎么回事啊？现在很多老人，西医解释是神经的问题，但是咱们《黄帝内经》一下子就指出来了，什么叫不仁呢？麻木就是不仁。



什么叫不用？痿弱无力叫不用。手麻、脚麻，胳膊有时候都麻，尤其是气血干枯的病人，很容易出现，一压就麻。你看小孩你怎么压他都不麻，年轻的时候，翘个二郎腿没事，但你上了岁数就不这样了，翘个二郎腿一会儿麻了，这是怎么回事啊？气脉瘪了，里面不能充盈气血了。荣气虚，什么叫荣气啊？营养全身的气血。虚了，压力小了，过不去了，怎么治呢？培养气血，让你这个生机重新旺起来，气球重新鼓起来，脉重新充盈起来，你干涸的大地就得到了滋润，慢慢的你身上麻的地方就减轻了，甚至消失了，那你要哭爹喊妈的非要三天好，那我告诉你不行，长时间的气血不足，你想三天解决，和减肥一样，那割肉啊。卫气虚则不用，卫气是鼓荡气血的，让你有劲的。卫气虚了，人就没劲，就不用，很多肌肉痿弱的是卫气不行，荣气不能给他营养，卫气又不能使他产生力量，营卫又不和谐，就产生了不仁不用，怎么治呢？很简单，调生机，调荣卫。

27 疟论篇第三十五

此令人汗空疏，腠理开，因得秋气；汗出遇风，及得之以浴，水气舍于皮肤之内，与卫气并居。卫气者昼日行于阳，夜行于阴，此气得阳而外出，得阴而内薄，内外相薄，是以曰作。（《素问·疟论篇第三十五》）

什么意思呢？这个疟不是现在的疟疾，是寒热并作的一种病。他这话在说什么呢？就是人出汗了，毛蒸理泄了，腠理都开开了，风一下吹到汗毛里面去了，他又去水里面，游了一圈泳，寒气又进去了，水寒之气闭在里面，和卫气杂在一起了，那卫气出来的时候他也出来，进去的时候他也进去，卫气出来的时候邪气就捣乱，一蒸就热，卫气进去他就寒。或者你反过来，出来的时候和水气相搏，发冷；进去和里面的正气相争，郁而发热。所以邪气随你的正气往来，这个提示我们就是间歇的病，可能是某一时辰发，某一季节发，某一月的某一天发，像这样的都是邪客在一个地方，正气运行是有规律的，正气来了就跟他打，一打架病就爆发了，有时候春天得这个病，肝经当令，他气行在某个地方，其他的季节可能接触不到这个病邪，就到春天接触到了。有的也是下午行到那个地方了发烧，那凡是有规律的都是有实邪进入体内，遇到自己的正气了，双方相争，爆发这个疾病。我看了好多医家不赞成这个观点，既然进去就马上开战啊，哪有伏邪这种说法啊，他这是没有看到整个气机的变化，确实有伏邪，冬天得的病没有爆发，春天生机一波动起来，发病了。还有很多青春期孩子得的病，可能是小时候或者是先天带的，伏在那儿不动，在青春期各个脉道开开的时候，一下子触发了这个机关了，这个都叫伏邪。

28 咳论篇第三十八

五脏六腑皆令人咳，非独肺也。（《素问·咳论篇第三十八》）

五脏六腑皆令人咳，非独肺也，从气学角度能让我们了解到什么呢？所以你整个气团的经络络属，肝项在肺上，脾也影响肺，心也影响肺，他都有经脉，他这个气团的波动都会影响到其他气团，其他五脏六腑的病只要向上顶到肺就会咳，所以五脏六腑皆令人咳，下面肝咳、脾咳都有，所以要辨证。那最常见的是哪几种啊？心咳、肝咳、肺本身咳。

其寒饮食入胃，从肺脉上至于肺，则肺寒，肺寒则外内合，邪因而客之，则为肺咳。（《素问·咳论篇第三十八》）



冷的东西到胃里了，寒气向上侵袭到肺，肺又感寒了，两感于寒，内外有寒就咳的厉害。有的冷饮喝多了，这个肺开始咳，那怎么治呢？温里散寒，现在很多人咳都是因寒而得，不是因热而得。肺咳会暴露五脏六腑的病，比如他没有感寒，老空咳，那你就好好好想一想了，他其他脏腑是不是有问题。摸脉来查，看其他症状来查，《内经》不都有说吗，五脏六腑怎么咳。

那今天咱们讲一个很重点的地方，主要讲寒气的，《内经》在讲到一些具体病例的时候分析的特别形象，这里再也不会运用阴阳五行了，再次告诫大家，阴阳五行都是一个模型，他想把背后这个气道给你说清楚，不知道这个气你搞阴阳五行，你一辈子也搞不出东西来。

29 举痛论篇第三十九

岐伯曰：寒气客于脉外，则脉寒，脉寒则缩蜷，缩蜷则脉绌急，则外引小络，故卒然而痛，得灵则痛立止，因重中于寒，则痛久矣。（《素问·举痛论篇第三十九》）

人伤了寒气，寒气侵袭到脉道的外面，那么这个气脉遇到寒就开始打卷，热胀冷缩嘛。这一缩就勾动了外面的小络脉，这个脉不是一根管子啊，就像根一样，他有很多须子，它本身这个主脉一缩就带着络脉一抻，就疼。因为这个小络脉都络在肌肉里面，一抻肌肉人就产生刺痛，和这个突然的疼，这就是疼痛的原因了。怎么办呢？喝点热汤热水，在疼的地方暖一下，暖水袋或者电热饼暖一下，寒气一解开，脉就舒张开来了，痛就止住了。因重中于寒，三番五次受寒，老在那里卷缩着，形成习惯了，叫痛久。大家看一看《黄帝内经》关于中寒的细致描述，多么具体生动。

寒气客于经脉之中，与灵气相薄，则脉满，满则痛而不可按也。寒气稽留，灵气从上，则脉充大而血气乱，故痛甚不可按也。（《素问·举痛论篇第三十九》）

就是寒气原先在脉外的，脉触及了托得小络疼，那寒气一下子侵袭到脉里面去了，把脉给凝住了，里面的气血得温气来回的流通，一下子寒气厉害了，搏到里面去了，他那儿一下凝住了，这脉走不过去了。怎么办呢？气血郁在寒旁边，郁在两边嘛，他有正向流有逆向流嘛，肯定郁在一边了，另一边是空的，跟堵车一样，堵在一边，拥堵起来以后，就郁而化热就变成了灵气，就是热气。大量的气血往这里涌，又过不去，郁在那里就变成热，这个热是因为寒凝在前面了导致的，满则痛而不可按，越郁越大，胀的又疼，寒气稽留在这儿，灵气从上，寒气和灵热之气都在这儿堵着，则脉胀大，气血乱了，故痛甚不可按。有很多急性阑尾炎，急性的肠梗阻，很多都是因为寒气客在那里，气血过不去，寒热相搏，痛不可按。这时候怎么办呢？不要看有热象就去除热，寒凝在那，一定要用温散的药去散寒，既然在经脉当中了，一定还要加活血的药去通瘀，不能单纯的去加活血药，单加活血药他没有温气得散，寒凝不好解，所以要温散宣通活血，用这样的方法，把这个寒凝打开，气血得到了疏通，这个病就好了。这个寒是因寒而热，寒包火，寒散了火就散了，怎么样去治热？你不断去清热没用，他不解决实际问题，现在人都停留在表象，大家要看到里面的东西。

寒气客于肠胃之间，膜原之下，血不得散，小络急引，故痛。按之则血气散，故按之痛止。（《素问·举痛论篇第三十九》）

寒气客在肠胃了，气血凝滞不能散开，和前面一样，小络引着，纠结着，这时候你按一按，把这个寒往两边赶一赶就能好一些。那鉴别的一个标准就是看你是不是蜷缩，蜷缩着才舒服，脉蜷缩了，导致你也蜷缩，这时候生姜红糖水，不行加干姜、花椒、陈皮，得温则散。



寒气客于挟脊之脉，则深，按之不能及，故按之无益也。（《素问·举痛论篇第三十九》）

挟脊之脉是什么？就是太阳之脉，足太阳膀胱经，他停在里面了，深层的，这个拿手按也没用，按不到。

寒气客于冲脉，冲脉起于关元，随腹直上，寒气客则脉不通，脉不通则气因之，故喘气应手矣。（《素问·举痛论篇第三十九》）

冲脉随腹直上，应该是在阳明经的里面，寒气客在冲脉上，是比较靠里了，喘气应手这个不好说，理解可能是多方面的。

寒气客于背俞之脉，则脉泣，脉泣则血虚，血虚则痛。其俞注于心，故相引而痛。按之则热气至，热气至则痛止矣。（《素问·举痛论篇第三十九》）

背俞之脉就是太阳脉和督脉，五脏六腑开窍既在太阳脉也在督脉。脉凝滞了叫脉泣，血过不来则血虚，血虚则痛，其俞注于心，故相引而痛。什么意思呢？不仅是注于心，人的五脏六腑在后背都开瓣，开小烟囱，腧穴中了邪会向里面感传，会感传到五脏六腑，五脏六腑得病也会向外感传，感传到腧穴和募穴，都会相应地有反应。按之则热气至，热气至则痛止矣。你按一下，他一下子把寒气散开了，温气来了，这个痛就能缓解。

寒气客于厥阴之脉，厥阴之脉者，络阴器，系于肝。寒气客于脉中，则血泣脉急，故胁肋与少腹相引痛矣。（《素问·举痛论篇第三十九》）

为什么把这条拿出来呢？主要是告诉大家几点，厥阴是络于阴器，就是生殖器，肝经的这条脉之间包绕着阴器，所以很多生殖器的疾病跟肝经很有关系，比如说惊吓性的阳痿和抑郁性的阳痿，是肝经导致的，你要去调肝。同时也告诉大家，厥阴脉也络着肛门，管那个痔疮，很多郁滞的导致的痔疮，你要去调肝经，肝气舒畅了，在肛门的那个郁结也就开了，气血加速流动，痔疮越来越萎缩，整个这个痔疮就好了。外用药只能是缓解，做手术也一样，这个郁滞因素还在，所以大家这个生殖器疾病和痔疮要考虑到肝的问题。故胁肋与少腹相引痛，为什么肝主少腹？小腹两边叫少腹，正好是肝经所循行的路线，比如说疝气和阑尾这个地方，多多少少都有肝经循行。

帝曰：善。余知百病生于气也，怒则气上，喜则气缓，悲则气消，恐则气下，寒则气收，灵则气泄，惊则气乱，劳则气耗，思则气结。九气不同，何病之生？（《素问·举痛论篇第三十九》）

那下面咱们该说情志方面对人的影响，再次印证了《黄帝内经》是从气来写的，所有的情绪都是对气的波动，一团气上来了就怒，缓和下来了就喜，消沉了就悲，一下子急剧的往下走就恐，受了寒了这团气就收束起来了，太热了就毛蒸理泄，受惊了一团气就乱成一遭了。过于劳动消耗，则气血很快的消耗掉，如果人坐在那儿不停的思考，气流动起来越来越慢，容易打结，这就形象的说明人的情绪对气的波动，那你还说别的么？没有必要用更复杂的东西来解释了，简简单单的，人的思维情绪就用这个来解释出来了。

岐伯曰：怒则气逆，甚则呕血及衄泄，故气上矣。（《素问·举痛论篇第三十九》）

他这个也不是因为这个而“故气上”，怒则气逆，“怒则气上，气逆，甚则呕血及衄泄，”这样解释又更好一些，不是因为呕了血，衄了泄，故气上了，古人的行文你要理解。为什么会呕血和衄泄啊？气顶上来了，把这个很多血管顶开了就会呕血，你看很多这个暴怒之后吐血而亡的很多。为什么会衄泄呢？直接克了脾胃，严重的扰乱了脾胃的功能，也就是我们常说的肝邪克脾，木乘土。



喜则气和志达，荣卫通利，故气缓矣。（《素问·举痛论篇第三十九》）

那气缓和了，里面的气血高高兴兴地运行，所有的脉管，气脉，都舒缓了，通畅了，高高兴兴。没有劲急的、紧张的、筋挛的，都不存在，肯定是一个气缓的表现了，气和志达，身体里的五脏六腑之神高高兴兴的。

悲则心系急，肺布叶举，而上焦不通，荣卫不散，热气在中，故气消矣。（《素问·举痛论篇第三十九》）

这个说得不对。也就是说，这个举痛论，尤其这个地方，是在解释悲则气消这一段话的，这个解释有问题，我感觉，这个是后人加的，不是原文。悲则心系急，悲则气消，什么叫悲则气消，气消沉，就是悲伤的表现，那不可能悲伤来悲伤去，你这热中了，热气在中，故气消，上焦不通，荣卫不散，热气在中，故气消，这个是郁闷，郁闷得上火了，这个你可以说是热气，悲，悲哀，悲伤，悲哀会导致热中么？这个要画一个疑问了，我更倾向于气消是气消沉的意思，但是也可以有不同的解释。

恐则精却，却则上焦闭，闭则气还，还则下焦胀，故气不行矣。（《素问·举痛论篇第三十九》）

人一惊恐，这气就下来了，这一句话就说清楚了，没有必要再往下解释。

寒则腠理闭，气不行，故气收矣。炅则腠理开，荣卫通，汗大泄，故气泄。惊则心无所倚，神无所归，虑无所定，故气乱矣。劳则喘息汗出，外内皆越，故气耗矣。思则心有所存，神有所归，正气留而不行，故气结。（《素问·举痛论篇第三十九》）

大家按照我刚才说的那样来解释，热胀冷缩，寒气一起来气团整个缩紧，缩紧的状态会出现什么呢？腠理闭，气不行。一热，整个气团全都开张起来，所以会荣卫通，汗大泄。惊乱了，一受惊了，不知道要干什么，整个气团在里面冲来冲去的，所以说神无所归，虑无所定。劳，大劳则伤气血，肯定是喘息汗出，外内皆越。长时间的思考，心有所存，神有所归，正气留而不行，故气结，气结在里面，大家没有必要把它具体化，直接思则气结，一思考呼吸就减慢了。你想想，你坐在那儿发愣，而且很紧张，或者很用心的凝滞在那儿思考，那气就凝了，那你一高兴气就散开了，一悲伤气就往下沉，一发怒气就往上顶，大家这样来理解，你冷了你就缩缩在一起了，你热了你就脱衣服了，这个人一团气这样来理解，不要陷在他这种解释里。

插个题外话，关于《黄帝内经》这本书，肯定是后人在不断的加进去，有些不是《黄帝内经》的原文，经过后人解释就变成了原文。

30 腹中论篇第四十

岐伯曰：病名血枯，此得之年少时，有所大脱血。若醉入房，中气竭，肝伤，故月事衰少不来也。帝曰：治之奈何？复以何术？岐伯曰：以四乌鲂骨一蘼茹，二物并合之，丸以雀卵，大小如豆，以五丸为后饭，饮以鲍鱼汁，利肠中，及伤肝也。（《素问·腹中论篇第四十》）

咱们说个病吧，《黄帝内经》的里一个方子：血枯。



什么叫血枯？少年时候，脱过血，醉入房，中气竭了，伤了肝了。其实就是伤了肝血，月事衰少不来。气血枯瘀导致月经闭经，中气不行了，又瘀又虚，又脱过血，称闭经。这样病怎么治呢？四乌鲂骨加蘘茹。什么是乌鲂骨？就是乌贼骨，又叫海螵蛸。什么是蘘茹？就是茜草。做成丸子，像雀卵一样，就是麻雀蛋，多大呢，大小如豆。以五丸为后饭，引以鲍鱼汁，这个档次比较高，喝鲍鱼汁，利肠中及伤肝也。后面什么话就不知道了，大概意思就是用海螵蛸加茜草合在一起做成大丸子，喝鲍鱼汁。什么意思呢？它立意在哪呢？就是用海螵蛸阴性的和茜草，茜草是活血的，海螵蛸是干什么的呢？它也有活血的功能，它有止血的功能也有活血的功能，又属阴性，海里的，能去把郁闭的这个血活开。用鲍鱼汁补阴气，它走到阴血里去，起到滋养的作用，味很浓，用厚味，去滋养枯竭的血，并且打通它。这个方子有多大的效果，咱们不好说。立意应该很明确的，就是养血通经，而且药都很柔和，不暴力，不像水蛭虻虫那些东西，劲很大，很邪。大家要注意一点，这个血枯是阴分的，伤肝了嘛，肝主阴，又醉入房，又月事，往下走，所以用药要用走阴分的药，阴分的药有哪些，在水里的，在地下面的，找这些阴气的药去治疗。还要找阴坡的，不见阳光的，阴暗的地方的植物和动物去治肚脐以下的疾病。比如说蜗牛，蝼蛄、牡蛎，文蛤类似这样的，阴气饱满足实的，它属阴分药，乌贼就是，海螵蛸是阴分的，鲍鱼也是阴分的，阴分的药是不是都是咸的呢，不一定，滋阴的是不是咸的呢，也不一定。整个一团大气你就找在下面的药，比如说蛭、鱼衣（书里面的虫子）这些都是阴分的药，味甘而得阴气足。当然猛烈的药，包括水蛭、水里的、阴分的、血分的，水与血混和的都是阴气，包括地鳖虫，在地里面钻来钻去，不见阳光。那知道了呢，阳分的，蜻蜓，都禀清阳之气，蝉，都是阳分的，上主清明的。里面的，阴暗的，人就是一小天地，下面是阴暗的，上面是光明的，对应的植物动物也是这样来分。

居脐上为逆，居脐下为从。（《素问·腹中论篇第四十》）

什么意思呢，肚脐以上的难治，肚脐以下的好治，肚脐以上在脏，肚脐以下在腑。有的疼，心下寒凝的厉害，这个很难治，但是你把它寒化开，往下走就好了。顶着往上走叫逆，往下走叫从，来区分病的轻重。

夫芳草之气美，石药之气悍，二者其气急疾坚劲，故非缓心和人，不可以服此二者。（《素问·腹中论篇第四十》）

为什么不说芳草美，石药悍呢，一定要加“之气”呢？也就是说《黄帝内经》把所有东西都气化来看。这在气的角度来讲，这不是气学东西所独有的，气学东西是来解释意会《黄帝内经》想表达什么意思。芳草之气美，和畅嘛，石菖蒲闻下很香，辛夷、丁香闻下很香，都是香气窜。石药之气悍，再次强调，石药气都很猛，劲都很持久，朱砂、雄黄、紫石英、硫磺，矿物质类的药，它们的劲都很猛，用在治疗顽疾上要加石类的药，包括石膏、滑石，都是劲很大的。当草药的劲达不到那个程度，加毒药达不到那个程度的时候，要加石类的药，尤其是顽癩、顽疾，拿这石药去攻冲，石头质硬，气也硬，刚刚相碰，它正好能以毒攻毒。古人开的方子，很多治些顽疾，石类药在一边，毒药一边，缓和的药一边，就是这样来分，合在一起，组成坚韧的部队治病去。现在开方子不那样了，要么邪劲要么劲弱。古人开的方子，气正，同时劲大，对些顽疾非常有效，大家应该多观察。现在人们只会开汤药方子，不会做丸散膏丹，尤其是丹药，都不会做。古人留传下很多丹药，不是仙丹的丹，而是很精确配伍的些方子，有很奇效的作用，现在大夫都不自己泡制药了，慢慢地也都失传了。这么猛的药，又是芳草之气，又是石药之气，不是说是气弱的能服用的。气弱地一下子给打趴下，“故非缓心和人”，就理解成气弱的人不可服些二者，或者气血充沛的人才能服，气血不充沛的就不能服，服了首先拉肚子，浑身抽搐，你说怎么办呢。古人用方猛，今人用方要缓，（《伤寒论》）方子，味少而力专，劲大，大家用时都要小心。

夫热气慄悍，药气亦然，二者相遇，恐内伤脾。（《素问·腹中论篇第四十》）



什么意思呢？开方子，一定要留意，不要伤了脾胃，一个方子，开二三十味药，一味药二三十克，你想想加在一起多少，病人又不是吃一剂二剂，吃七剂八剂的，把胃吃坏了。所以大家要注意，一定要护脾胃，脾胃有，生气也有了，脾胃没了，生气也没了。

告诉大家几点：我标红的，主要让大家体会，《黄帝内经》是从气的角度来讲解，是站在气的层面上显示疾病，这点大家一定要牢记，另一个，里面有很多重要的经文，对当今指导我们的临床理论有巨大帮助的，我也都标红了。“二者其气急疾坚劲”，不好理解，就是劲大，细辛劲大不大，石菖蒲劲大不大，气窜，气急。急主要讲气窜，一个木香，川芎闻起来劲大的你都可以把它叫芳草。石药当然猛，所以坚急，坚硬。像雄黄它劲疾，芒硝也算，矿物质的药都可以算是石药。它说的芳草就是很冲的草药，叫芳草。不是说玫瑰花叫芳草。

31 风论篇第四十二

风者，善行而数变，腠理开，则洒然寒，闭则热而闷。其寒也，则衰食饮；其热也，则消肌肉。故使人怵栗而不能食，名曰寒热。（《素问·风论篇第四十二》）

什么是风啊？风者百病之长，窜来窜去的，那腠理开了，人这个皮肤该开时开，不该开的都开了，这个人就怕冷。如果说不该闭而闭上了，里面气血淤滞，则闷而热。如果说仅是一个寒，人感寒了，不爱吃东西，但如果说在里面又化热了，那就会导致消肌肉，而这个人就不断像汗大泄啊，人不断的壮热啊，壮热是能量的外散啊，整个的燃烧起来了，他燃烧的是什么呢，燃烧的肌肉，燃烧的气血，所以说会使人发生寒热，那人怵栗而不能食。现在很多人哪，得感冒发烧啊，大部分是因为得寒而得的，那么正确的治法应该是发泄，汗，用什么方啊，你可以用生姜红糖水，基础上加麻黄汤，加桂枝汤。那发汗不已，发汗之后好不了还发烧，那就不能说是再发汗，发了两天汗没退烧，这时候转成什么病啊，从伤寒论上推是转成阳明经病。原先是太阳病，太阳寒病，太阳经寒病转成阳明经热病，没有转成阳明腑实（大小承气汤证），现在绝大多数一是太阳病，二是阳明经病，所以发烧感冒七天内就是这两种。很少转成这个少阳病、厥阴病、少阴病，很少，误治之后会往那边转，一般就两个，一个是太阳病，一个是阳明经病，也不会变成阳明腑实。或者是阳明经病和太阳病混杂的，二阳合病，那你治疗的思路就是出点发汗，生姜红糖水发汗，加荆芥，加麻黄，加杏仁啊，加这个陈皮啊，虚的加党参啊，都可以，化热了后，高热加石膏。那么一旦发汗以后不已，好不了，转成了阳明经病，怎么治呢？竹叶石膏汤，白虎加参汤，白虎汤，麻杏石甘汤，就这几个方子基础上加减。根据今人的特点，多药，量不要太大，这样治病去，有虚的补虚，气不足补气，血不足补血，液不足补液，不要这个认为这个虚，有外邪虚，补则留邪。

风气与阳明入胃，循脉而上，至目内眦，其人肥，则风气不得外泄，则为热中而目黄；人瘦则外泄而寒，则为寒中而泣出。（《素问·风论篇第四十二》）

风气与阳明入胃，循脉而上至目内眦，阳明脉直接上面到目内眦嘛，循脉上至目内眦。如果太肥了，到目内眦那个窍开不开，他就风气上来之后出不来，这憋在那，发热就演成黄了，甚至会发红，淤在那红了，黄了。如果人瘦呢，窍能开开，直接从那出去了。“外泄而寒，故为寒中而泣出”，他那个地方封藏不固，不断的往外，这个寒气，这个风气客在那儿使人毛窍开而不合，是谓寒中而泣出，你看这个说的，肥人怎么样，瘦人怎么样，这风气出来了怎么样，出不来怎么样。

疠者，有荣气热腑，其气不清，故使其鼻柱坏而色败，皮肤痂溃。风寒客于脉而不去，名曰疠风，或名曰寒热。（《素问·风论篇第四十二》）



什么叫疔啊？有人叫麻风病，那这个是不是和麻风病重合呢，这个不一定，但它的一个特点是鼻柱坏而色败，热气、荣气淤腐之热气在里面，留在脏腑，上下攻窜，腐蚀人的这个器官，导致鼻柱坏，色败，皮肤溃疡，风寒客于脉而不去，叫做疔风。为什么叫风寒客于脉？风寒客于脉而使气血淤腐，循脉上下，叫做疔风，很严重的。

久风入中，则为肠风，飧泄。（《素问·风论篇第四十二》）

外面的风到里面了，靠到肠胃间了，肠胃间气虚了，就导致拉稀，也有的在潮湿的环境呆时间久了，湿气留连脏腑也会不断的拉稀。

故风者，百病之长也，至其变化，乃为他病也，无常方，然致有风气也。（《素问·风论篇第四十二》）

所以说大家对这个风一定要非常小心，这个说得啊次数太多了。

32 痹论篇第四十三

痹在于骨则重；在于脉，则血凝而不流；在于筋，则屈不伸；在于肉，则不仁；在于皮，则寒。故具此五者，则不痛也。（《素问·痹论篇第四十三》）

这风寒湿痹的痹，这个痹气凝在骨头上，走不动道了，凝在血脉当中，血不流了，凝在筋上了，就关节不利了，打弯儿费劲了，凝在肉，麻木，怎么挠他没感觉，痹气在皮肤，老感觉发冷，不能温暖。

33 痿论篇第四十四

故肺热叶焦，则皮毛虚弱，急薄，着，则生痿躄也。（《素问·痿论篇第四十四》）

这个躄呀是热气薰蒸导致的躄，肺热叶焦嘛，这个津液衰少了，阳气焦枯了，皮毛弱产生了。大家一定不要小瞧这个，比如说现在那个，我记得谁呀，站桩站的，越站越累，站过了，为什么会站过了呢，站桩是通脉的，想法好，你后面跟不上气血去通脉，你只能是通脉过程中不断耗伤气血，跟修路一样，把民力都去用修路了，路修完了，国家也穷了，后来干脆修到一半修不下去了，跟修长城一样，一定要看着自己的气血去锻炼，不然的话气血越来越少。你光动了不静了，静以养气，还要动静结合，这里面要掌握一个度，如果你得了肝硬化，肝癌，调肝舒肝的同时要养肝气，你不养肝气不行，肝气从虚缓中得来，所以要加甘药滋润着。

心气热，则下脉厥而上，上则下脉虚，虚则生脉痿，枢析挈，胫纵而不任地也。（《素问·痿论篇第四十四》）

其实他就是说这个肺热的道理是一样的，得不到津液的滋养了，阳气虚浮了，这个小腿没有阴气养他了，空了，走起路来就痿弱了。



肝气热，则胆泄口苦，筋膜干，筋脉干，则筋急而挛，发为筋痿。

脾气热，则胃干而渴，肌肉不仁，发为肉痿。肾气热，则腰脊不举，骨枯而髓减，发为骨痿。
(《素问·痿论篇第四十四》)

肝气热也一样，肝太热了，胆泄口苦，筋膜干，都干枯了，大地干裂了，没有生机了。筋膜干则筋急而挛，这个就是血虚而抽筋，发为筋痿。怎么治呢？养肝血，地干裂也一样，赶紧的浇水，甘霖淋上来之后，慢慢的滋润了，草木就长出来了。所以说转筋有两种嘛，一种是脱水之后的转筋，没有液了，大出血之后的转筋，或者干枯之后的转筋，那还有一种寒的转筋，都会导致转筋。

脾气热，则胃干而渴，肌肉不仁，发为肉痿。(《素问·痿论篇第四十四》)

太热了，津液不保了，就是发为肉痿，阳气不用，阴气不行，都会导致痿症，所以说阴阳要错行，那边不足都不行，这事就干不下去。

肾气热，则腰脊不举，骨枯而髓减，发为骨痿。(《素问·痿论篇第四十三》)

骨髓都干枯了，热气蒸的嘛，骨蒸嘛，所以说人要补的时候阴阳双补，既要太阳出来晒着大地，同时又要灌溉。浇水，你要光浇水，阴霾一片，冰天雪地的也不行。要光是太阳晒，不浇水，那地干裂得不得了，也不行，都不会有生机，所以说明阴阳，怎么明啊，就在这里明。

阳明者五脏六腑之海，主润宗筋，宗筋主束骨而利机关也。冲脉者，经脉之海也，主渗灌溪谷，与阳明合于宗筋，阴阳总宗筋之会，合于气街，而阳明为之长，皆属于带脉，而终于督脉。故阳明虚，则宗筋纵，带脉不引，故足痿不用也。

阳明者五脏六腑之海，咱知道阳明的气，多血多气，五脏六腑的大海，气血充足，气血充足干什么呢，一是要腐熟水谷，干体力活，第二他要把这些东西输送到全身，主润宗筋，上下润达，宗筋主束骨而利机关也。什么叫宗筋？宗筋就是筋的源头，或筋的大筋所在，束骨利关节，他这个宗筋还不完全是指阴器，代表这个筋的发源吧，所有的筋都是束骨利关节的。

冲脉者，经脉之海也，主渗灌溪谷，与阳明合于宗筋，合于气街，这个也是和这个阴气也是相重合的，就是在那个部位嘛。而阳明为之长，皆属于带脉，而终于督脉。故阳明虚，则宗筋纵，带脉不引，故足痿不用也。整个的也就是他说这个气血虚下来之后，不能长养宗筋和这个整个的经脉、带脉，然后足痿不用，那么这个是一个虚证。

那么最后我做一下总结吧，如果大家没有问题的话，那这段时间内在民间中医讲这个我标红的《黄帝内经·素问》，宗旨就是给大家指一条路，什么路呢？向神气靠拢的一条路。因为我们知道整个世界，从气学的世界观的角度来看，神气形三者结合的，包罗万象，那么现在这个文明，现代文明他主要研究的对象是形的层面，形的研究得已经是接近极致了，那是不是能够捅破天，揭露世界的真相呢？路途还很遥远。因为他是在单条腿走路，我们知道人要两条腿走路，虚实，左右，那么一条腿你迈得再宽，他也走不起路来，那么这就是现代文明陷入的一个误区，也是进入一个死胡同。不管以后科技如何发达，如果他不重新认识这个神气的话，他就不可能有更高级的文明存在，即便都机器人了，人都可以换肝换肾了，但是摆在人们面前的，问题还会越来越多。你要想突破人，能星际旅行，不靠液氢液氧推动，你必须想其他的办法。现在西方这个科学，他也认识到了，可能会存在不同的空间，从空间之间互相跨越，可以到达很远的地方，瞬间到达很远的地方，西方很多人也在思考这个问题，为什么拼了命研究这个黑洞啊？他是想通过黑洞来实现星际旅行嘛，进入黑洞再到白洞嘛，整好各个空间入口和出口，就说他们也不断的在反思，也在找出路，并不是说一条道走到黑。



对于我们土生土长的中国人来说，老祖宗研究了几千年了，好东西多如牛毛，你只要能回头看一看，认真的杀下心来，冷静的思考。同时听我给大家讲神气，《黄帝内经》，那么你应该多少有点感悟，可能你静下来啊，你思考一下，或对内心体察一下，你会发现另外一个世界向你打开。古人的感情和这个思想境界，大家应该多体会一下，并不是象我们现代人想的那么野蛮和低级，反而比我们要高尚，甚至比我们认识到的自然更完整。那么《黄帝内经》这个书的这块我已经不想往下讲了，因为我发现越往下讲重复的越多，我想表达的基本表达得差不多了，那么如果有机会我想讲一讲中医以外的，有这个条件的话，比如说我给大家讲讲气学，周易是怎么回事。我这个非常有这个想法，因为我是学易起家的，对这个周易感情深厚，那么周易是 384 爻，每一爻都有一个爻词，八八六十四卦。那么用气学是吧，大部分的经文都可以一以贯之的讲下来，不需要颠三倒四的，道理很明晰，清楚，主要帮大家把古文关过了，讲这个，讲故事似的，很形象，自然的给大家讲。当然看机会了，包括道德经也一样，都可以通过这种方式来讲解。

所以说以后如果有机会再讲的话，我可能会从中医以外的传统文化讲一下。

问题一：一般腿无原因的抽筋和脉管炎的原因治法？

刚才讲了阴寒，脉管炎应该有气血淤阻，这脉管炎哪，你要说出症状啊，是腿憋胀啊，静脉曲张、疼痛，还是脚趾头都黑了，你要把症状说出来。因为很多人下肢啊，尤其下肢容易脉管炎嘛，下肢沉胀麻，经脉不通，什么原因导致的呢？就是你这个元阳之气啊，蒸腾不起来了，陷下去了，人有地球的这个引力嘛，它拽着你，同时你又有个生机蓬勃向上，这两生机互相牵引，你人才能动态地活着。为什么人身体弱愿意躺着？因为躺着之后重力减轻了，这样你跟地球重力抗衡的这个减轻了，人站起来，受到重力牵引，气血充足的时候提起来，气血不足就掉下去。所以说气血充足的时候人感觉轻，走路轻快，那气血不足的，地球拽着你，把你往下拽，你觉得很沉重。治这种病一定要培养元气，让生机旺起来，同时把气提起来，这也很关键。很多老年性脉管炎、静管曲张，都是从这方面论治，他不一定有淤阻，是心的泵血能力，肾的内分泌能力下降了，包括脾的运化，肝的升达能力都弱了，气陷下去了，憋在小腿就把这个静脉憋胀了。那用药肯定看情况吧，反正以调补肝脾肾为主，同时辅以休息静养，如果能够静坐更好。静坐我不建议是双盘，单盘，就拿把椅子在那一坐就好了，要静静地养，养上多长时间呢，可能养上一个月两个月，把生活调精了，把该放下的事都放下，尽量少说少动，在静静当中转精气，突然有一天黎明出现了，发现起来之后腿不胀了，身上也轻快多。那么这个就是活子时出现了，那人就慢慢把元气提起来了，那么下肢静脉压力减轻了，慢慢这个静脉曲张的血管慢慢收回来了，压力轻了，这个才是真正的治本的办法。

除此之外，对虚症的脉管炎没有更好的办法，所以说，慢性病难养啊，难养在哪儿，难养你的心态和生活方式的改变，辅以吃药也不管用，但是吃药是三分治七分养，你还是操劳、还是很烦躁，不断使蛮力，晚上还是不睡觉，你说你吃多少药管事呢，吃多少药都不管事。所以说医生治得了病治不了命，你这个病得了，我可以两剂药让你稍微缓解一下，但随后你还是犯，你说这跟谁有关系呢？这个提气啊不是拿药去提气，升阳举陷汤啊，补中益气汤啊，芪、葛、升、柴，他的用意如果说从提气上面讲，提不起来怎么办呢？什么叫“企者不立，跨者不行”？你翘着脚尖，你立在那，你能立多长时间？五分钟？十分钟？大家很多人都在做拔苗助长的事情，你踏踏实实的下来，就象一件衣服一样，你拎着它，老是手拎着使劲，你把它放下来，放下来大地不还能承受它吗！也就是说做人哪，做买卖啊，做任何事情都要量力为主，不要入不敷出，有多少钱如果入不敷出，你也是穷的，你也是空的。就像咱们坐着，你这个听讲我来讲课，你现在想想，你现在你是不是在拔苗助长啊，弓着个背，是不是一个放松的姿态呢，是不是每一个肌肉都很放松？那么心、肝、脾、肺、肾，如果落实了，掉在地上之后，慢慢的等，你这个东西慢慢就会膨胀，攒到一定程度就会膨胀，起来之后里面生机就生起来了，这生机不是提起来的，是自然的起来的，生起来的，这个就是你的先天生气，象烟囱的烟一样，轻了自然就冒出来了，难道还是让你抽风机抽出来的吗，这点学道，学医这一点必须知道。



那一句话怎么说呢，肝神龙烟主浊清，什么叫做龙烟哪？徐徐然，慢慢的往上走，盘旋而上叫龙烟，你看象这个病，脉管炎这个病啊，一定要静养，拿出两年三年的时间，调整生活心态，让元气自然而然的又重新蒸腾起来。这可不是提气，千万不要去提气，我就很反对提气，你本身没家底你还要硬提，提起来之后下面不还是空的吗？当下面夯实了，自然就往上蒸发，不需要你提起来蒸发。当然是有淤阻你要通淤，淤通了之后气自然就蒸发起来，所以说很多医学理论也干着拔苗助长的事情。发汗，正气还没鼓荡起来呢强行发汗，发的都是虚汗，把身体发虚了，邪气就钻进去了，等一等，安静一下，等正气来复，都等不及，马上都想好。那现在人太着急，说话也急，办事也急，治病更急，不知道急着想干什么去。吃饭也急，种庄稼也急，总之所有节奏都在拼命加快。那阴阳的道理很简单，都在清虚中产生。庄稼不是一天长起来的，鱼不是一天养起来的，前两天到市场买了，很长时间没吃鱼了，买了两条鲫鱼是死的，没买活的，很大了，那个鲫鱼，后来做了吃一点鱼味没有，还有股怪味。你说这个鱼怎么吃啊！没法吃啊！丝毫感觉不出鱼香味来，所以说我建议大家学医啊，做人要学会等待，非常关键，等什么呢，等真气来复，等时机成熟，等气自然的蒸腾，等自己的活子时。看病也一样，这活子时不是张嘴闭嘴在说的，看病天天那个病人得这个病，相争相斗的过程当中不断的产生活子时，粗攻凶凶谓之可攻，拼命的挞伐病人，伤及正气，活子时想产生都很难，很多病养一养，来了活子时，再治一治，效果立竿见影。

更多内容请访问德明书院网站：www.demtcn.com

德明气学中医 QQ 群：45810091

德明会员资料整理组校对