

•中医知识丛书•

精气神

鲁兆麟 著

科学普及出版社

序

由中国中医研究院院长陈绍武同志主编、科学普及出版社出版的《中医知识丛书》同大家见面了，这是一件很有意义的事情。

中国医药学是一个伟大的宝库。中医学一直深受广大群众的信赖和欢迎。但是，由于中医古籍文字古奥，它的道理很难为一般群众所理解。因此，中医知识的宣传与普及，就显得非常必要。我国历史上就有不少重视中医知识普及的医学家。比如，清代的陈修园就很有代表性。他写的《医学三字经》、《时方歌括》、《医学从众录》等读物，浅近易懂，流传甚广，也颇有影响。

当前，在振兴、发展中医中，中医知识的普

及工作显得格外重要。其一，要振兴中医，中医学术水平的提高当然是十分必要的。但是，提高是不能离开普及的，离开普及的提高，无异空中楼阁。毛泽东同志说过：“我们的提高，是在普及基础上的提高；我们的普及，是在提高指导下的普及。”他把提高和普及的关系讲得再透彻不过了。毛泽东同志的话，虽然是讲给文艺工作者的，我看同样适用于中医学，也适用于其他科学领域。只有让众多的人了解中医知识，关心中医的前途，为中医事业出力，发展中医才有了坚实的基础。其二，中医学术的提高，离不开它应用和服务的对象。当前提高中医学术，中心是提高临床疗效，并用现代科学的一切手段，来研究它的道理。在临床治疗中，不管医生多么高明，立法、组方、用药多么严谨、委贴，如果病人对中医药知识一无所知，不懂得如何煎药、服药，不知道同医生配合做好养护、调摄，疗效也必然会受到影响。其三，将中医知识科普化，对中医走向世界，无疑具有重大的意义。总之，普及中医知识不但不能忽视，而且是相当紧迫的事情。

写科学普及的文章不容易，写中医知识普及的文章尤其困难。建国以来，特别是近十年来，已经出现了一些普及中医知识的作品，但系统配套的科普读物还没看到过。现在出版中医知识丛

书，实在是一件大好事。它的出版，对喜欢中医、希望了解中医的广大读者说来，是很值得庆幸的。

《中医知识丛书》的作者和编者，在编纂过程中，力图使这部书既反映中医药知识体系的全貌，又避免主次不分，面面俱到；既介绍中医理论，治疗技术和方法，又汲取了现代研究的新成果；文字通俗易懂，深入浅出。全书布局新颖，纲目清晰，很有特色。尽管不可避免地会存在着一些不足，但他们良苦的用心，艰辛的劳动，大胆的尝试，是很值得称道的。

我专事中医工作几十年，目睹今天中医事业的兴旺局面，感到十分欣慰。我竭诚欢迎《中医知识丛书》的问世，并乐于为之作序。

鲁 之 俊

一九八七年冬

目 录

人身第一宝——气	(1)
从古代哲学家论气谈起	(1)
中医学中的气	(3)
人体生命活动的动力来源	(7)
生命在于气的运动	(13)
元气为性命之本	(18)
饮食、呼吸与宗气	(23)
卫气与营气	(27)
脏腑之气与经脉之气	(32)
气化与新陈代谢	(37)
人身同一气	(42)
气虚、气滞、气陷、气逆	(46)
百病气为先	(51)

人身另一宝——精……………(57)

也从精的哲学概念谈起……………(57)

人身之精有广义狭义之分……………(60)

精有先天后天之别……………(64)

脾胃生血与精血同源……………(69)

血液的运行与作用……………(72)

人体的水液代谢与津液……………(77)

夺汗者无血与津血同源……………(83)

精与气的关系……………(88)

从血脱益气谈起……………(92)

大汗亡阳与津伤气耗……………(96)

精血充盛与健康长寿……………(99)

人身第三宝——神……………(104)

神的概念……………(104)

神、魂、魄、意、志……………(107)

心、大脑与神……………(111)

七情与五脏……………(115)

以情治情的精神疗法……………(118)

神的得失真假……………(122)

简短的结束语……………(127)



人身第一宝——气

从古代哲学家论气谈起

一提到气，不少人可能很快会从空气的状态中得到联想，或者从《辞海》中找到答案：气是一切气体的总称，并且很快举出诸如氧气、氢气、煤气、沼气、水蒸气等实际例子。其实，这仅仅是气的概念之一。在《辞海》中，气的含义还有指自然界冷热明暗等现象、呼吸、气味、气恼、习气与气质、气势、气氛等多种

解释。同时,《辞海》里也提到了它的哲学概念和在中医学中的概念。然而,要想弄清气的中医学概念,我们不能不从古代哲学家论气谈起。

在科学技术十分不发达的古代,应用科学技术来证明自然界和人体的运动、变化规律,探讨自然界的物质起源,是不可能做到的。但是,在中国古代,有着非常发达的理论思维和很高水平的哲学,中国古代的科学家借助于这种古代东方特有的思维方式,来认识自然,认识人体,使中医学的很多理论内核借助于古代的哲学概念,这样,研究中医学就不能不从古代哲学来谈起了。气的概念也只能由此来加以说明。

气是中国古代哲学的一个重要概念,古代哲学家在认识自然的过程中,认为自然界的万物都是由一种最基本的微细物质构成的,这种物质极其微小而不可见,这就是气。虽然自然界的各种有形之物各有不同,有动物,有植物,有太阳,有月亮,有天空,有大地,形态各不相同,但构成它们的最微小的物质却是相同的,古代哲学家用气来概括它。现代自然科学家研究自然界的各种物质,从分子到原子、电子、微粒子,认为世界上的万物都是由这些最基本物质所构成的,这与中国古代哲学家认识万物的观点是完全一致的。只不过在古代,由于自然科学水平没有发展到现

代的水平，不能通过科学仪器来证实，只能通过思维，得出世界上万物都是由气所构成的结论。

早在春秋战国时期，有两位哲学家宋妍、尹文，他们认为，世界上的形形色色，都是由气构成的，一切事物都是气变化的结果，但是气在这些变化中，它本身是不变的。到汉代，有一位具有唯物主义观的哲学家王充更明确地提到这一观点。他说：“天气含气，万物化生。”就是说，由于宇宙中气的相合相聚，就可以化生万物。到了宋代，又有一位唯物主义观的哲学家张载提出了：“天地不能无气，气不能不聚而生万物。”这些哲学家一致认为，气是构成自然界一切事物的最基本物质。

中医学早在二千多年前就奠定了它的理论基础，也就是说，中医学是在战国至汉代，在当时的思维方法和认识自然的基础上发展起来的。由于当时科学水平的限制，不可能借助现代研究手段来深入认识人体和疾病，它只能借助古代哲学的思维方法和概念来说明人体的生理与病理，这样，气的概念就被引伸至医学领域了。

中医学中的气

前面已经说明，哲学家认为气是构成世界万

物的最基本物质。而中医学是研究人体生理病理变化的科学，人体是由物质构成的，自然也离不开气。这样，气就成为构成人体的最基本物质了。不论是外面可以见到的皮肤、毛发、五官和人体的生命活动表现，还是内在的肌肉骨骼、五脏六腑，都是气所构成的。因此，气就被中医学用来主要说明人体本身。

但是，中医学里的气，又不仅仅局限于人体本身。这是由于中医认为人生活于自然界之中，人体的生命活动受到自然界各种因素的影响，自然界的气候变化、地理条件与水质食物都影响着人体。比如，在高寒地区生活的人就比在热带地区生活的人寿命长；在南方潮湿地区长期生活的人到北方干燥地区，就会感到身体不适应，口鼻干燥，即所谓水土不服。又比如，不同的饮食和生活习惯，对体质有一定的影响，多吃辛辣之物容易上火，多吃寒凉之品容易使消化受影响。由此可见，自然界的各种因素对人体是很有影响的。也正因为这个原因，中医在研究人体健康与疾病的时候，必然要联系到自然界。而自然界的万物又是由气所构成的，因此，自然界中的多种气，也是中医学中的重要内容。

以自然界的气候变化而言，众所周知，一年有春夏秋冬的不同，气温有寒热温凉的不同，而

在四季之中，又有风、寒、暑、湿、燥等不同的气候表现。古人将风、寒、暑、湿、燥、火六种气候变化，称之为天之六气，认为是由于天之气的不同变化而形成的。这六气属于正常的气候变化，虽然对人体的生命活动有一定影响，但尚不会导致疾病。如果某一种气候变化太过，或者自然界出现反常的气候表现，往往会使人生病。中医将这些致病因素，称之为六淫邪气，属于自然界中的失常之气。此外，在自然界中还存在着一种具有强烈传染性的致病因素，中医又称它作疫疠之气，或者称作戾气、异气、毒气、乖戾之气。

呼吸是人体生命活动的一个重要表现，一刻也不能停止。西医学认为，人通过肺脏中细胞的作用，吸入空气中的氧气，以供人体的新陈代谢，同时，又把代谢后的废物二氧化碳排出体外。中医认为呼吸之气对人体中气的充盛与否很有关系，是人身之气的重要来源之一。并称吸入之气为清气，呼出之气为浊气。这里的呼吸之气，包括清气与浊气，也是自然界气的一种。

民以食为天，一日不食则饥，多日不食则死，这是常识。但为什么会这样呢？我们知道，在饮食食物中，有人体所需要的各种营养物质，包括水分、糖、蛋白质、脂肪，多种维生素与微量元素等，以维持人体细胞新陈代谢，维持人体生命活动的

物质能量。而这些饮食物也是依赖着自然界的空气、阳光及土壤中的各种肥料和自然界中的各种营养而成长的。比如，各种谷物、水果、蔬菜等，就依赖于空气、水、阳光和土壤中的各种肥料而生长；各种飞禽、走兽、家禽、家畜，又是依赖自然界中的动植物及空气、水而不断成长的。可见人体所需要的饮食物，也是由天地之气所形成的。但饮食物被人们食用以后，这种由天地之气所化生的物质，又变成水谷之气，经过消化吸收，成为人体之气。可见中医学所说的水谷之气，实质上是自然界中的天地之气的转化。

至于存在于人体中的气，也和天地之气一样，由于存在于人体中的部位不同，各自的作用不一样，其来源不同，因而又有多种不同的名称。比如，存在于五脏六腑中的气，被称作脏腑之气，肝脏中有肝气，脾脏中有脾气，如此等等，每一脏腑都有自己的脏腑之气。又比如，存在于血脉中的气，中医称作营气；存在于经脉之外而具有抵抗防御外来致病因素，保持肌表皮肤正常功能的气，中医称作卫气。此外，由饮食物所化生的水谷之气与呼吸之气相合而成的气，中医又称作宗气。而由父母之精所产生的气，因为它是随着新生儿的初生就存在的，所以称作元气，等等。

总之，中医学里的气，大体上包括两方面的

内容，一方面是人体自身存在的各种气，另一方面又包括由天所化生的各种气与地气，诸如空气、饮食物、天之六气等。而且二者又是紧密相关的，天地之气影响着人身之气，人身之气是否充盛与正常，又与由天地之气乃至自然界的各种气候变化和致病因素有关。

人体生命活动的动力来源

一切生物，无论它们之间的差距多么大，都有一个共同的特性，即有生命活动。人是生物之一，它同样具有新陈代谢、生长发育、自我繁殖、适应外界环境、衰老与死亡这些生命现象。恩格斯在《自然辩证法》中曾经作过精辟的论述：“生命是蛋白体的存在方式，这个存在方式的基本因素在于和它周围的外部自然界的不断新陈代谢。”现代自然科学已经证明了这一点，即蛋白体是一种生命物质体系，而新陈代谢则是生命运动的重要表现形式。随着自然科学（包括医学在内）的不断向前发展，研究生命活动的工作已经由原来研究细胞的水平，发展到研究大分子化合物，如蛋白质、核酸、糖等这些细胞内的特殊化合物，形成了分子生物学。现在，有的科学家又从更微观的结构研究生命活动现象，即从构成分子的电

子一级来研究生命过程，形成了一个更加崭新的学科——量子生物学。可见，从现代自然科学的角度，已经认识到生命活动的过程，是有它的动力来源的，而这个动力来源是由众多的微观物质所组成的。

从古代发展起来的中医学，当时没有也不可能当代那样的科学仪器和实验手段，也就不可能认识到细胞、生物分子、电子等这些微细结构。但是，聪明的古代医学家，却借助于古代哲学的抽象思维方法，把人体生命活动的动力来源，归结于微细不可见的物质——气，认为生命活动的存在，都是由气所发生的各种作用。虽然这种认识朴实无华，但它揭示出人体生命活动的动力来源在于物质，而且是构成人体的最小的物质。这种观点与现代科学的基本认识是一致的。

气在人体中的作用，可以表现在多方面，也可以说，人体生命活动的各种表现，都是气的作用的结果。

首先，气有推动的作用。中医学认为，人体之气是运动不息的。在人体之中，不论在脏腑、经络、血脉、肌肉之中所存在的任何气，都是不断运动着的，或升于上，或降于下，或出于外，或入于内。也正是由于气的不断运动，才能推动人体各种正常生理物质与代谢产物在体内的运

行，将有用的物质输送到人体的各个组织器官。同样，气又有推动人体内存在的代谢产物、糟粕物质，使之排泄出去的作用。比如有些老年人，由于体质虚弱，可以出现大便不易排泄的现象，其中一种原因，就是由于正气虚衰，胃气不足，不能有力地推动大便下行所造成的。再比如，有的人由于长期脾胃有病，导致营养不良，出现下肢和全身浮肿。依据中医理论来认识，这是由于长期营养不良，使人体之气得不到补充而虚弱，气虚则不能推动水液的运行，使水液停滞于肌肤之中的缘故。总之，由于气的推动作用，才能使各脏腑发挥各自的生理功能，维持正常的血液运行和水液代谢，使人体具有生机勃勃的活力。

其次，气对人体又有温养作用。人体有一定的体温，这依赖着气的温养作用来维持与调节。肌肉、骨骼、五脏六腑、五官九窍等，也要依赖气的不断充养才能维持其正常的功能活动。在日常生活中，这类例子是很多的。比如，一个脾胃虚弱的患者，由于长时间的营养不良，使人体之气得不到水谷之气的充养，则会表现为四肢无力、呼吸气短、语声低微、心慌心跳等。四肢无力，说明了肌肉的正常功能减弱；呼吸气短、语声低微，说明肺的功能减弱；而心慌心跳，又证明心脏功能的虚衰。再如，在冬天，一个人饥饿时往

往会有怕冷的感觉，而当吃完饭以后，人的御寒能力会得到提高，这正说明由于饮食物所化生的水谷之气对人体有温养作用。另外长期的营养不良，或者老年人体质虚弱，往往可以见到手足冰冷的现象。依据中医理论来认识，这是由于人体中的阳气不足以温养四肢所致。可见气在人体中的温养作用对于维持人体的正常生命运动，保持正常的体温，是十分重要的。

第三，气又有抵抗外来致病邪气，防御疾病发生的作用。现代医学认为，健康的人体自身对一些致病因素有防御作用，其中白血球起着十分重要的作用。白血球好象人体中的卫士，可以消化、分解和杀死各种体内微生物，消除病原对人体的有害作用。中医学的认识则不然，它将存在于人体中的气又分为正气与邪气。所谓邪气，就是侵犯到人体中的各种导致病症出现的因素，包括外界的致病因素，如西医学所说的细菌、病毒、病原虫之类，也包括物理的、化学的致病因素。同时，还包括在人体中存在的不利于人体健康的各种代谢产物或病理产物，如瘀血、水湿等。所谓正气，则指正常存在于人体之中的各种气。正气与邪气，二者是相互对立的。正气充盛，人体健康，就可以防止外界致病因素的侵入，也可以将人体内存在的各种不利因素排泄和消灭掉。反

过来，邪气侵犯人体以后，它又不断地损伤人体的正气。所以，在中医最古老的著作《内经》一书中就有“邪之所凑，其气必虚，正气存内，邪不可干”的记载。也就是说，邪气所以能够侵犯于人，往往与人体正气的不足有关；反之，正气充足，邪气也就不容易侵犯人体而导致疾病了。在日常生作中，我们经常可以见到，在同样的天气变化环境中生活的人，有的人很容易得病，有的人则不容易得病。一次流行性感冒的流行，会有不少人得病，但同样也会有不少人不发病。依据中医理论来认识，其所以得病，是由于他正气不足，再加上不注意预防而引起的；而不发病的人，一方面要归功于正常的生活起居，注意防范各种致病因素，同时也是人体正气充盛的表现。

第四，气又有固摄作用。也就是说，气对血、津液、精等有形物质具有防止其无故流失的作用。气是人体生命活动的动力来源，在生命活动过程中，有两种既相反又统一的生命现象，一方面要把没有用的物质排泄出去，另一方面这种排泄又有一定的节制。同时，对人体内存在的有用物质，又要使其固摄约束而不外泄。比如，人体每天都应有适量的大小便排泄出来，但是，小便与大便的排泄又不能不受约束。又如，人在某些情况下经常会出汗，但是也不能随时随刻都有汗

出而不得禁止。排泄依赖于气的推动作用，约束则依赖于气的固摄作用。正因为气有推动与固摄两方面的作用，才能维持人体生命活动的正常进行：使大小便通畅而又得到适当控制；使汗液的排泄得到调节；女子的月经有行有止；男子的精液既适时而排泄，又不会有遗精、早泄等现象发生；血液既能在人体内流动，又不致于流溢于脉外而导致出血。因此，如果一个人的正气不足时，其固摄作用则往往减弱，可以出现自汗不止，小便失禁，大便次数太多，遗精早泄和各种出血等现象。

然而，气在人体生命活动中的最大作用，则在于它的气化作用。什么叫做气化？气化是指气的运动而产生的各种变化。也就是指气在运动过程中不断的新陈代谢，一方面气在运动过程中被消耗，另一方面气又不断得到补充。从人体的代谢过程来看，一方面饮食物由消化道进入胃以后，被消化吸收，使之转变成水谷之气，水谷之气不断充实到人体的各个脏腑，使脏腑之气得到补充，人体之气得到充实。另一方面，在消化饮食物的过程中，需要通过口腔的运动，食道的运动，使之到胃，再通过胃的消化，其精微营养物质被吸收后，通过脾脏的运输，而布散到全身。而其消化过程中产生的糟粕，又要通过大小肠的

运动，被排出体外。这时由于各器官的活动，使正气又得到损耗。依照中医理论来认识，前者是使水谷物质化成人体所需要的精、气、血、津液，而后者，又在不断消耗人体之中的精、气、血津液等物质。人正是由于这样一个不断新陈代谢的过程而维持着生命活动的。所以当一个人气虚时，它的气化作用就随之而减弱，人身之气得不到补充，生命活动能力随之而衰败，就会出现一派虚弱征象。如果人体之气消亡，气化作用则随之消失，新陈代谢过程中止，生命也就完结了。所以中医说“有气则生，无气则死”。为什么人体生命垂危时，要服用人参等大补元气之品，其道理也正在于此。

生命在于气的运动

人体所以能具有生命活动能力，在于它的各个组织器官都是具有生命的，都是运动着的。耳可以听声音，鼻可以闻气味，眼可以看东西，四肢可以运动，头发、指甲等可以不断生长，说明它们都是有生命的，运动着的。现代生理学从细胞与生命物质大分子化合物的研究中得到证实，蛋白质就是一种胶体的生命物质体系，它的运动和变化过程构成了生命的运动。

中医学认为存在于人体中的气并不是静止不动的，正是由于它的不断运动，构成了人的生命活动。中医学的这一看法，和现代科学证实的生命活动是由最微细物质的新陈代谢所形成的看法是何等相似，只不过没有更多的科学研究来具体说明它而已。

由于气存在于人体内的各个部分，全身上下内外的各个组织器官都有气的存在，因此，人体的各个部分都是不断运动变化的，这样就使人体具有了各种生理功能活动。

气的运动变化形式是多种多样的。中医学将它归纳为相互对立的运动形式，即升与降，出与入。

升与降，出与入，是既相互对立的，又相互统一的。所谓升，是指上升，敷布；所谓降，是指下降，排泄。所谓出，是指外达、外散；所谓入，是指内收、内敛。以呼吸现象来看，人要吸入空气中的清气（氧气），排出人体不需要的浊气（二氧化碳），前者是气之入，后者是气之出。以消化过程来看，人体将饮食物中的营养物质——水谷之精通过脾脏布散到全身，又将糟粕物质通过胃肠排出体外。脾气则具有升的作用，胃气则具有降的功能。以水液代谢来说，由于肺气的布散，脾气的运输布散，肾气的蒸腾气化，

将水液布散到全身以供人体应用，而又依赖于肺气的肃降，肾气的降浊，肺气的运化水湿，使没有用的水液通过不同渠道排出体外。这里，肺、脾、肾三脏之气既有升的作用，又有降的作用，而且是相辅相承、协调平衡的。如果没有肺脾肾中之气的升，人体就得不到需要的水液。反之，如果没有脾肺肾之气的降，水湿就会停留于人体形成水肿等疾病。也正由于它们的协调作用，维持了人体的正常生命活动。

中医对气的这一运动形式，是从自然界的运动规律及人体的生理活动的观察中得到的。以自然界而言，春温、夏热、秋凉、冬寒，中医认为是自然界的阳气升降出入而形成的。春天，地气始升，阳气出于外，故天气转温；夏天，阳气全部出于外，故表现为炎热；秋天，阳气开始内收、下降，故气候表现为秋凉；冬天，阳气收藏于里，故出现一派寒凉之象。正因为春天阳气出生，所以自然界的万物开始萌动，草木发芽，很多昆虫、动物从冬眠中觉醒，而在大地活动；夏天，阳气充盛，树木繁茂，各种生物也最活跃；秋天，一席秋风，草木枯萎，各种生物的生机又开始减弱；到了冬天，天寒地冻，阳气内收，万物潜藏，一些生物死亡，一些生物冬眠，草木也没有生机。自然界的这一变化规律，古人认为是

阳气升降出入所造成的。在人体之中也是如此，既有饮食物、空气的摄入，又有大小便、汗液的排出，既有白天的觉醒，又有夜间的睡眠，既可以使上部的眼、耳、鼻、舌、口具有生命活动能力，又可使四肢能举止动作，这些都是由于气的升降出入所造成的。由于阳气的外达，可使人觉醒而白天生活工作；由于阳气的内收，又可使人睡眠而得到休息。由于气的上升，使头部各组织器官得到气的温养以发挥其生理功能；由于气的敷布，使四肢得到气的温养而能举止动作。一句话，人体的所有生理功能活动，无不以气的升降出入运动为前提。

人体的脏腑是以气为基础的，因此，它们的功能活动也是以升降出入为表现形式。心的阳气应当下降，胃的阳气应当升腾，肝气应当舒展通畅而布散，肺气既可以宣发敷布，又具有肃降下达的特点。脾气有运化输送营养的作用，胃气有通降的作用，使饮食物经胃的消化得以下行到肠中。从这里我们可以看出，脏腑之气的功能表现，有升有降，有出有入，而且正因为脏腑之间的升与降、出与入的相互协调，才使人体的生命活动得以正常。例如脾气有运化输送营养的作用，故而气机以升为正常；而胃气有通降使饮食物下行的作用，故而气机以降为顺。若只有脾气

之升而无胃气之降，则饮食物不得消化，糟粕不得排出，会影响到营养物的运化输送。反之，若只有胃气的通降，而脾气不能将营养物运送到全身，也会影响人体的正常生命活动。所谓“脾不升则胃不降，胃不降则脾亦不升”，就是这个道理。同样，心气的下行与肾气的升腾，肝气的舒展通畅与肺气的肃降，一出一入，一升一降，同样是相互协调，互相影响的。

正是由于气的升降出入的协调运动维持了人体的正常生理功能，因此，如果气的升降出入失调，或者气的正常运动受到阻碍，就会产生多种病症，这就是中医说的气机失调。如果局部之气的运动阻滞不通，中医称之为气滞或气郁、气机不通、气结、气闭，经常可以见到闷胀不舒或胀痛的表现。在日常生活中，我们可以见到，一个人生气后，可以见到胁肋胀满、胸闷出长气的表现，这是由于生气后，肝气郁结不通所导致的。如果气的上升太过或应当下降而不能下降反而上升时，中医称之为气逆。比如，胃气上逆可以见到暖气、打呃、恶心，甚至呕吐。肝气上迫而不能下达，可以见到呼吸气短、喘息咳嗽等。如果气不能上升而下降或下降太过，中医称之为气陷。比如脾气不升而见到脱肛、子宫下垂等，就是由于脾气下陷，不能升提所导致的。如果气外泄而

不能内收，使一身之气从外而散，表现为呼吸气短、大汗淋漓、脉象虚弱、精神萎靡等，危重者可以死亡。中医称之为气脱。比如，在暑热季节，人在烈日下工作时间过长，可以见到大汗淋漓、面色苍白、呼吸微弱、突然昏倒、神志不清等。也正由于气机失常可以产生多种病症，因此，临床治疗时，就有降气、升提中气、行气、固摄元气等不同的方法。

元气为性命之本

人体是以气为基础的，气是生命活动的动力来源。但是，在人体之中，由于气的来源不同，作用不同，存在的部位不同，又有不同的名称。存在于肾脏之中，来源于先天父母的气，称作元气；来源于后天，由饮食物所化生的水谷之气与肺脏呼吸之气相合，居于胸中的气，称作宗气；在人体的肝、心、脾、肺、肾及胆、胃、大肠、小肠、膀胱等脏腑之中存在的气，称作脏腑之气。肝脏中则有肝气，肺脏中则有肺气，心脏中则有心气，每一脏腑都有自己的脏腑之气。存在于人体经脉之中的气，称作经脉之气。中医认为人体中存在有十二经脉，在人体的体表与内脏中循行，外可联系体表，内可联络脏腑。我国独特

的针灸治疗方法，就是通过针刺经脉上的穴位，促进经脉之气运行、调节，从而达到治疗疾病的目的。所以，扎针时要使病人在针刺部位有酸、麻、胀的感觉，中医学称为得气，这里所得的气，就是经脉之气。此外，运行于血脉之中，具有营养作用的气，称作营气，而运行于脉外，具有保卫人体、防御外邪侵犯的气，又称作卫气。但不论元气、宗气、脏腑之气、经脉之气、营气、卫气都是人体中气的一部分，均属于人身之气的范围。这些气，对于侵犯人体而导致的邪气来说，都是正气。

在众多的气之中，元气又是最关重要的，是人体的性命之本，真元之气，它是人体生命活动最原始的动力来源。众所周知，一个新的人体生命的产生，是生身父母之精化合而成。现代科学证明，父之精子与母之卵子的结合，形成受精卵，在母体内不断进行胚胎的发育，最后形成新的婴儿而出生，父母的精卵是新生儿产生的原始物质。古代医学家没有这样深刻的认识，他们只有借助气的概念来说明这一问题。他们认为，由于父母的精气构成的精与卵相合，是下一代新生命的开始，精卵相合而形成的胎儿，已经具有了生命能力，这一生命能力就是新生儿出生后所存在的各种生理功能的物质基础。新生儿出生后，所

以能啼哭、吮乳、四肢动作，呼吸等，是因为他们从父母那里接受了精气，而成为自己的精气的基础。这种气，中医学则称之为元气。可以说，元气是人体生命活动最原始的物质基础与动力来源，是使人体具有生命活动的起源物质。

但是，父母传于下一代的元气，自新生儿出生后则停止了，因此它是有一定限度的，对于人体来说，他是远远不够的。又需婴儿通过不断摄取外界的营养物质以充养它，补充它，使来源于先天的元气不断充盛起来。这犹如一粒种子，由于它自身所存在的营养物质，使之可以生根发芽，说明它自身具有生命的活力。但是，当它的根芽长出后，又要依赖吸收土壤中的水分、营养物质和阳光、空气，进行光合作用，才能不断长大，开花结果。因此以先天父母为来源的元气，又要得到后天脾胃饮食物中的营养物质的充养，才能不断充盛起来。

中医认为，元气在人体形成后，则存在于肾脏命门之中。在中医的一部古老著作《难经》中曾说：“肾两者，非皆肾也，其左为肾，右为命门。”又说：“命门者……原气之所系也。”其意思是说，人体两肾中有一个肾又称作命门，它是原气所存在的地方。既然元气是人体生命活动的本源物质，因此它在人体中就是至关重要的，应当不

断充养，不得随意耗伤。所以，中医学很重视肾气的充盛与否，强调性生活应当有一定的节制，不宜太过。否则，损伤肾脏就会使元气耗伤，影响人体的正常生命活动。

现在，我们在培育后代时，很重视优生。其实，中医学中也早有类似的认识。如果父母身体健康，肾气充足，他们培育的第二代多健壮；反之，如果父母体弱多病或年高体衰，或病后生子，或老年得子，或孕育过多，肾气已伤，其第二代往往因父母之元气衰虚而体弱多病，这就是我们日常所说的先天不足。可见一个人的元气是否充足，与其父母生身的健壮与否很有关系。

但是，一个人的元气是否充足，又不仅仅决定于父母，还与其出生后后天营养是否得当有关，在我们的日常生活中，经常可以看到，有的新生儿虽然因父母多病或早产不足月而体质很弱，但在其生长发育的阶段，能够精心调养，注意饮食起居，长大成人之后身体也可以很健壮。反之，新生儿出生时虽然很健康，如果在其生长发育时期，不重视喂养，今日停食，明日感冒，长大成人后体质也会很虚弱。其中的重要因素，是因为后天之气有不断充养先天元气的作用。

可见，元气虽然从产生的来源而言，在于先天，源于父母，但新生儿出生以后，自从其哺育

和呼吸开始之时，其已经得到后天之气的不断充养。一个人的元气，实质上包括了先天之气与部分后天之气，是由二者相合而成。究其本源，在于先天，故又称先天之气。

元气在人体的作用是非常重要的。一者，它是人体生命活动的原始动力来源，因此也是脏腑、经络之气的来源。元气充盛，五脏六腑之气随之而充盛；元气虚衰，五脏六腑之气随之也不足。五脏六腑患病日久，必然会导致元气的损伤。因为肾为元气所在的脏腑，古人有“久病及肾”之说，五脏之病久则伤肾，就是因为五脏之气久伤必然导致元气虚衰而使肾脏虚弱的缘故。也正因为如此，为了使人健康长寿，中医非常重视人体肾气的补养与保护，注意房事，老年人多服用一些补益肾气之品，以使元气充盛，生命才能延续。

元气在人体中的第二个作用，是可以维持人体的生长、发育及生育。新生儿所以能够不断长大，功能不断强盛与完善，适应外界能力不断增强，以致于男子 16 岁而精行，女子 14 岁而有月经，都是由于人体元气不断充盛的结果。随着婴儿不断从外界摄取营养，使元气不断得到充养而旺盛，则人体各脏腑的功能活动不断增强起来。比如，小儿初生后，自己不能控制小便，但随着

婴儿的长大，逐渐能控制小便了，这就是肾脏之气不断充盛的结果。新生儿脾胃多娇嫩脆弱，很容易消化不良，但随着婴儿的不断长大，其消化能力逐渐增强，及长大成人以后，就不易有消化不良的现象出现了。这些脏腑功能的强盛也都是由于元气充盛的结果。若人至老年之后，随着元气的不断虚弱，脏腑功能也因之而减弱，又可以出现遗尿、不能多食或食而不易消化现象。总结元气这两大作用，可以看出，它在人体的生命活动中十分重要。元气充盛，人体生命能力自然旺盛；元气虚衰，就要影响全身的正常生理功能。而人的死亡，就是由于元气衰亡的缘故。因此保护肾脏中的元气，是养生保健中的重要内容。

饮食、呼吸与宗气

空气、水、食物是人赖以维持生命的三种物质，它们存在于自然界，由人体将其摄取以后，通过消化、吸收、氧化等作用，成为人体各组织器官功能活动的动力来源。现代科学表明，食物中的蛋白质、脂肪、糖，各种维生素被人体吸收后，是维持细胞代谢的重要物质。而水分也是人体中的重要物质之一，人体60%左右是水，至于空气中的氧气，被肺脏吸收以后，通过循环系

统，由红血球将其运载到人体各组织中去，以供组织细胞新陈代谢的需要，同时，排泄的二氧化碳又由血液将其运输到肺而排出体外。组织细胞由于这些物质的氧化作用，产生能量以维持其生命活动。可见，空气、水、食物是人生命活动过程中时时刻刻离不开的。

中医学将这种由空气、水、食物所形成的营养人体的物质称作宗气。水与食物，经过脾胃的消化吸收，变成人体所需要的水谷之气，又经过脾脏的运输，上输送至胸中；而空气中的清气（氧气）通过肺的呼吸作用，也被吸收聚于胸中，水谷之气与呼吸之气相合，就成为人体的宗气。宗气所存在的地方，称为气海，又称作膻中，位置在人体胸中。可见，人身中两种不同来源的气，分别聚会于人体上下两个部位。元气来源于先天父母，聚藏于下部肾脏中；宗气来源于后天饮食、空气，聚藏于上部膻中。故我们看到练气功的人，要意守一定的部位，有意守肚脐下2寸的，也有意守两乳房之间的，这就是根据中医理论气聚会于上下气海的认识而产生的。

宗气存在于胸中，近邻心肺之脏，其气可以贯注于心脉与肺脉，直接影响着心、肺二脏的功能。首先，它有使呼吸功能健康正常的作用，凡人体之呼吸、语言、声音的表现，都与宗气有

关。宗气充盛，呼吸正常，声音洪亮，语言清楚；反之，宗气虚衰，会出现呼吸气少、语言不清、声音微弱。例如，一个人由于某种原因，不能饮食，这样经过一段时间以后，出现说话声音少气无力而低微、呼吸微弱等症状，中医认为这是由于宗气化生没有来源而导致的。宗气的另一个作用，可以贯注于心脏所主的血脉中，使人体气血得以运行。中医认为心气可以推动血液在脉中运行，宗气聚于胸中，可以助心气，故也有推动脉中气血运行的作用。也正因为如此，宗气充足，气血得以运行，可以布散到周身的上下内外，以营养人体内在脏腑和外在各组织器官。所以，人体气血运行的盛衰，肢体的冷热，活动能力的强弱，视觉、听觉的好坏，心脏搏动的节律与强弱等等，无不与宗气的盛衰有关。比如，在人体的左胸可以摸到心脏的跳动，其跳动有力，节律一致，就说明宗气充盛；其跳动节律失常而少力，说明宗气不足。日常生活中，一个人饮食过少，容易见到心慌心跳，所谓“饿得心慌”，久之则心脏跳动的力量就会不足而虚弱，就是由于饮食减少，宗气不足而影响心气不足的缘故。又如，由于饮食减少，可以使人体的体温降低，四肢手脚冰冷而不能耐寒，这也是由于饮食减少，宗气不足以温养肢体所导致的。

宗气有助肺气、心气进行呼吸，运行血脉的作用，而宗气的充盛与否，又要依赖呼吸之气与水谷之气的不断补充。而清气（氧气）能否正常地被吸入，又依赖于脉气的充盛；水谷之气的不断补充，又需要人体脾胃消化功能的正常。所以，宗气与人体脏腑功能之间有着相互的影响，盛则同盛，衰则同衰，宗气的充盛依赖于脾肺等脏的功能正常。由于呼吸之气与水谷之气都是人体生成后从外界摄取的，故又称为后天之气。

那么，宗气与元气之间又有什么关系呢？因为脏腑之气是以元气为动力来源的，而脾肺二脏又是产生宗气的重要脏器，所以元气充盛，宗气就能够得到不断的补充而不衰，先天之气对于后天之气的盛衰起了重要作用。但是另一方面，宗气充盛，它不仅使脏腑得以充养，而且又对元气有补益的作用，助长元气，二者也具有十分密切的关系。临床上，元气与宗气盛则同盛，亡则同亡，互相依赖。比如，新生儿先天不足，往往脾胃虚弱，呼吸气短，时间久了会出现四肢不温，语声低微。而一位病人长期肺脾功能不好，呼吸气短，饮食不香，不仅可以出现宗气不足的表现，久之又会见有全身虚弱的表现，小孩可以影响其正常的生长发育，老年人甚至会危及生命。

俗话说：“人是铁，饭是钢”，“民以食为天”。

就是指饮食物对人体生命活动具有十分重要的意义，缺少了这些营养物质，使宗气不足，即使先天之气再充足，也不能维持生命。由此可见，保养脾肺等脏器，尤其是脾胃消化功能正常，对人体的健康是十分必要的，所以中医认为“脾胃为后天之本”。

卫 气 与 营 气

自然界中存在着多种使人致病的物质与因素。例如细菌、病毒可以使人得病，过于寒冷或者气温过高，也可超过人体的适应能力而使人发病。但是，在同样的环境下，并不是每一个人都得病。比如，冬天天气寒冷，有的人稍有不慎，添加衣服不及时就可以感冒。但是，经常进行冬季锻炼的人，比如坚持长跑、冬泳等活动，却不容易感冒。这是由于人体抵抗力的不同所造成的。现代研究也证明，一个人的白血球具有吞噬病菌与各种毒素等有害物质的作用，可以抵抗病菌的危害，而人体自身又存在有多种由蛋白质组成的抗体，它们对一些致病物质也具有防御作用。这有如一个国家中的军队与士兵，它们时时刻刻防御着外来敌人的侵犯。如果有敌人来侵犯，他们就会全力以赴将其消灭。

中医学将人体中具有保卫肌表，防御外来致病邪气的物质，称之为卫气，也属于人身之气的范围。所谓卫，是指保卫、捍卫、防卫之意，卫气也就是人体中具有保卫、捍卫、防卫作用的气。卫气的这种作用，就犹如西医学所提到的白血球、抗体的作用。只不过，中医所说的卫气概括性更强，其作用范围又不仅局限于此而已。

那么，卫气具有什么性质和特点呢？卫气运行于人体的血脉之外，与营气运行于血脉之中相互呼应。正因为其在血脉之外运行，故人体的皮肤、肌肉、组织中无处不到，到处都有卫气的分布。卫气在皮肤、肌肉中存在，就使人体的皮肤、肌肉得到温养，以维持正常的体温。同时，由于卫气在皮肤之中存在，就可以维持皮肤的正常功能活动。在皮肤上存在的毛发，也同样得到它的温养，使汗孔正常开与合，汗液正常排泄。因此，临床上见到有的人由于体质虚弱，而表现为身上怕冷，或者好出虚汗，就诊断为卫气虚，主张用黄芪之类的补气药。

人身卫气的充足与否，与内在脏腑的功能强弱有关，尤其与肾脏、脾脏、肺脏的关系十分密切，同时又与元气、水谷之气的盛衰有关。平时，如果一个人饥饿太过，可以出现四肢发凉，比如平时怕冷，出虚汗的现象，这是我们日常生活

中的实例。中医认为，饮食物化生的水谷之气，是卫气不断补充的物质基础，由于饥饿太过，水谷之气不能化生，脾胃不能将后天之气充实到卫气中去，会使卫气虚亏，不能温养皮肤，故而四肢发凉、身体怕冷。由于卫气不能正常调节汗孔的开合，故见有出虚汗的现象。同样，如果人体中脾胃有病，不能消化吸收食物中的精气，也可以出现同样的病理表现。可见，脾胃与水谷之气是卫气不断被补充的重要来源。由于脾胃的位置在心肺之下，肝肾之上，中医称心肺为上焦，肝肾为下焦，脾胃为中焦。故中医又有“卫出中焦”的说法。另一个方面，卫气的盛衰与先天元气的充盛与否有关。一个人先天充足，往往不易患感冒，而先天不足的人，抵抗力多下降而易得病。同样，年轻人与老年人相比，随着年龄的增长，肾气由盛而衰，由于肾中元气的盛衰不同，因此，年轻人比老年人的抵抗力强，不容易感受外来邪气而致病。中医认为，元气为人体各种气的本源，肾中元气可以化生卫气而充斥于身体脉外，元气充足则卫气强盛，元气衰微则易感受外邪而得病。由于元气存在于下焦肾脏之中，故又有“卫出下焦”之说。但是，我们在日常生活中，还见到有的人，饮食如常，年纪也不大，但由于长期患有气管炎、或支气管扩张等病，经常

咳嗽气喘，致使抵抗力下降，一不小心，很容易感冒而引起发烧、怕冷、周身酸痛等症状。中医认为，肺主气，且有使气布散周身的作用，由于久有咳嗽气喘，影响了肺脏的功能，致使肺不能发挥其正常的宣散作用。这样，卫气就不能达到肌肤体表，抵抗外来邪气的侵犯，因而容易感冒发烧。由于肺脏位于人体上焦部位，因此中医又有“卫出上焦”的说法。综合以上三种看法，可以看出，卫气能否到达人体肌肤体表以温养皮肤，开合汗孔，抵御外邪侵袭，与元气的充盛，水谷之气的不断补充，肺、脾胃、肾诸脏腑的功能有密切关系。可以说，卫气以元气为本，以水谷之气为后天的来源，开发于上焦肺脏，营养于中焦脾胃，根源于下焦肾脏，只有这些脏腑功能正常，卫气才能保持其正常的功能活动与作用。

营气也是存在于人体中的一种气。营指营养，营气就是具有营养人体五脏六腑、四肢九窍作用的气。它存在于人体的脉中，与卫气相对应。由于它运行在血脉之中，故而与血液同时而行，中医有时就将营与血并称为营血。现代研究表明，血液是人体输送营养物质的主要工具，人体的正常生命活动需要的氧气，蛋白质、脂肪、糖、矿物质、维生素等，都要经过血液将其运输到人体的各部分，以供人体正常新陈代谢的需要。这些存

在于血脉之中的营养物质、一方面被不断补充，一方面又被机体不断消耗，以维持人体的正常生命活动。中医学在当时不可能认识得这样细致，它借助于营气一词，认为血脉存在有营养人体的基本物质。这一观点，与西医学的基本认识是完全一致的。

营气的来源，主要在于日常食用的各种饮食食物，通过脾胃的消化，将其中的精华部分，吸收后运送到人体的血脉之中，这样，水谷中的精气就要变成对人体具有营养作用的营气了。然后，这些营养又通过血脉运送到人体的各个脏腑组织中去，以发挥它的营养作用。所以，在《内经》中就说：“营者，水谷之精气也，和调于五脏，洒陈于六腑，乃能入于脉也，故循脉上下，贯五脏，络六腑也。”就是这个意思。

营气在人体中有什么作用呢？概括起来，包括两个方面：一方面，它可以营养人体的五脏六腑、组织经络，使脏腑之气充盛，经络之气充足，人体健壮。如果一个人饮食失常，或者脾胃损伤，都可以使饮食物不能化生水谷精气，营气得不到营养，会使脏腑之气渐渐亏少，出现全身亏虚的各种表现。营气的第二个作用，是可以生成血液。中医对于血液的生成，非常重视营养物质对血液的充养，认为只要人体的脾胃健壮，能够吸收

水谷中的精微物质，这些物质就可以运行到血液中，成为血液的组成部分。因此，对于血虚血少的病人，中医治疗时多从脾胃入手，就是这个道理。

总之，营气与卫气，一个行于脉中，一个行于脉外；一个具有营养人体的作用，一个具有温养卫外的作用，二者都是人体中存在的具有重要作用的气。它们的充盛，又与元气，水谷之精的充盛有关，成为中医理论中的两个重要内容。

脏腑之气与经脉之气

现代研究证明，人体的生命活动，依赖着各组织器官的生理功能来维持。中医学理论将其归纳为五脏六腑。所谓五脏六腑，五脏是指心、肝、脾、肺、肾；六腑，是指胆、胃、大肠、小肠、膀胱与三焦。不过中医学的脏与腑，并不能仅仅理解为是这些解剖的脏器，它是将人体的整个功能活动，分成五大系统，以五脏为中心，联系人体的六腑及各个组织器官。比如。中医学的心脏，具有推动血液、主持人体精神活动的作用，与人体的面色、舌等均有关系；实质上，它包括了西医学中心脏、脑与神经系统的作用，又包括了舌、血管等组织器官的部分作用。所以，失眠、长口疮、健忘，甚至于昏迷等，中医都从心脏治

疗。因此不能把中医的脏腑与西医解剖学中的实质脏器等同看待。

中医认为，这些脏腑所以能维持人体的生命活动，是依赖于脏腑之气的作用。而各脏腑之气维持人体生命活动中的部分功能。比如，肺气可主持人体的呼吸，脾气主持人体的消化吸收，肾气主持人体的生长发育与生殖等。如果一个人呼吸气短，就说明他的肺气不足。见有咳嗽气喘，首先要考虑肺气失常。一个人经常不能消化食物而见泄泻，中医就认为是脾气失常所造成的。若一个人未老先衰或生殖功能低下，临床就诊断他为肾气不足等等。总之，从一个患者的临床表现，再结合脏腑的生理作用来分析，就可以作出某脏腑功能失常的结论，也就可以诊断某脏腑之气是否失常。

脏腑之气如何保持充足而不亏虚呢？总的来说，是依靠着先天阳气与后天水谷之气的化生与充养。新生儿出生之后，心脏就在跳动，肺脏也在呼吸，可以吮乳而进行消化，说明新生儿的脏腑已经具有一定的功能，标志着脏腑之气的存在，这些脏腑之气的产生主要依赖于父母之精气所化生的先天元气，元气是脏腑之气的根本来源。另一方面，新生儿虽然脏腑具有一定的生理功能，但与成人比较，各脏腑的功能是脆弱的，

而随着年龄的增长，每一脏腑的功能都在不断的增长，心脏的跳动更加有力，脾胃的消化能力也较幼儿增强，饭量增加，肺的呼吸较幼儿更深沉，肾脏主持的生殖能力也随着年龄的增长而出现，如此等等，都充分地说明了人体的脏腑之气在人体生长发育中又得到了不断的充养。其中，后天饮食所产生的水谷之气就成为脏腑之气的另一个重要来源。我们都知道，饮食物中包含有人体所需要的糖、脂肪、蛋白质、微量元素、维生素、水等营养物质，中医称之为水谷之气，通过脾胃的消化与吸收，运送到人体血脉之中，成为营气。营气又随着血脉的流行，外可营养皮肤肌肉，而更为主要的，是到达人体各个脏腑而营养各个脏腑，使脏腑之气得到不断补充。可以说，水谷之气、营气与脏腑之气，三者均来源于饮食，只不过所在部位及其作用不同而已。

正因为人体脏腑之气充盛与否与元气和水谷精气有密切关系，而元气藏于肾脏，水谷之气化生于脾胃，因此中医治疗虚弱的病人十分重视脾胃和肾，认为只要肾气充足，脾胃之气不衰，就可以保持其它脏腑功能活动能力旺盛，使人体健康，生机勃勃。

脏腑的功能正常，不仅需要脏腑之气的充盛，而且要求脏腑之气的调畅，保持着气机升降

出入的正常运动状态。比如，一个人平时身体很好，由于精神上过度抑郁，长久以往，就会出现吃饭不香、胸闷不畅等表现。这并不是脾胃之气虚弱的表现，而是由于精神的抑郁使脾胃之气结滞不行所造成的。又如一个人与别人吵架或生气，吵架时能够见到面红耳赤，生气后可以见到两肋疼痛。中医认为怒则使肝气上逆，生气则肝气结滞不通，虽然肝脏之气并不亏虚，但由于它的运动失常，或者郁结不行，或者失常而逆行于上，也会出现各种病症。

所以，中医师看病时，一方面要分析人体气的盛衰多少，还要注意气的运动状态是否正常。对于各个脏腑而言，也同样注意到这两方面。因此，临床上我们经常看到医生开处方诊断时写着脾气不足、胃气上逆、肝气郁结、肾气不足等词汇，就是从这一思想认识得出的结论。

另外，中医认为人身上还有经脉之气”。经脉之气，是指经脉中存在的气。人身之中有五脏六腑，外有与之相应的经脉，心有心经，肺有肺经，肝有肝经等等，每一条经脉中都存在气，并且经脉之气在不断地运行着。每一条经脉都与相应的脏腑相连接，在人体中形成一个大网络，这个大网络不仅内连着脏腑，外又和皮肤，组织、五官等联系在一起，这样使人形成了一个整体，

使人体各部分机能既各自发挥作用，又协调统一。

经脉之气与脏腑之气的来源是一致的，既与先天元气有关，又与后天水谷之气有关，元气与水谷之气是经脉之气的来源。经脉之气与脏腑之气息息相关，脏腑之气充盛，经脉之气也随着充盛，脏腑之气不足，经络之气也随之不足。关于经络之气的存在，我们在日常生活中是可以感觉到的。此如，练气功的人，当练习到一定程度时，可以感觉到有气或者热到达人体中肢体的某一部位，这实际上就是经络之气存在的表现。再如，当我们用针灸疗法治病扎针时，会感到被刺的穴位有酸麻胀重的感觉，这就是所谓得气，也是经络之气的反映。在扎针的时候，有时还会出现经脉之气传导现象，如针刺髁部的环跳穴，可以感到酸胀感由大腿外侧一直传导到小腿、足趾。针刺在膝关节下方的足三里穴，可以见到有酸胀感上传至腹或下传至趾，这些都是经络之气的表现。

至于中医的经络是什么？现代研究表明，它既不同于血管，又不同于神经，而是存在于人体中的另一系统。相信随着科学的发展，这一神秘的经络组织必然会被阐发清楚。但不管怎样，运用中医这一传统理论知识来治疗疾病，取得了满意的效果。比如，牙痛可以针刺手上的合谷，腹

痛可以针腿上的足三里而有效，就是因为合谷穴所在的经络上行可达到下齿中，足三里所在的经络通过腹腔，针刺后使经脉之气得以调节，达到调节脏腑功能和组织器官的作用，因而治疗疾病。

总之，脏腑之气与经脉之气是存在于脏腑经络中的最基本物质，它是每个脏腑、每条经脉正常生理功能的物质来源，而脏腑之气与经络之气又是相互密切联系的，息息相关的。因此，通过经络可以调治相关脏腑的疾病；反过来，通过调治脏腑，也可以使之相关的经络疾病恢复正常。

气化与新陈代谢

气是构成世界及人体的最基本物质，而且气又是不断运动变化的。气的运动变化不仅化生了万物，同时，也使万物在不断运动变化。比如，气的运动变化构成了一年四季的不同，有了风雨寒暑的气候变化，有了一天中白天与黑夜的区别。同样的道理，自然界中种类繁多，性状各异的动、植物，也无不由气所形成。而且动植物的生长发育过程，植物的发芽、生长、开花、结果，动物的初生、成长、强壮、衰老及至死亡；人生的幼年、少年、青年、壮年、老年的不同发育阶段，无不是由气的运动变化所致。可见，气

的运动变化即是自然界万物存在的重要条件，也是人体生命存在的先决条件。

在日常生活中，我们对于水的蒸发与凝集都是很熟悉的，有形的水，包括雨，露，冰、雹等，可以蒸发而化为气；同样，无形之水气又可以在一定条件下聚而成为有形的水，不管夏天的傍晚天气如何晴朗，第二天的早晨，我们到野外的草丛中去散步，总会让露水打湿裤脚，而当一轮红日自东方升起，草丛中的露珠又会不翼而飞。这种气与形之间的不断运动变化，就是我们所说的气化。

气是无形可见的物质，它与有形之质的关系，从有形与无形来看，是相互对立的，但从它们的物质性来看，又是统一的，因此，二者之间即有区别，又是一致的。比如，人体从总的来看，它是由气聚而成，已经聚合的气成为人体的有形之身躯，包括皮肤、肌肉、毛发、爪甲、五官、内脏、血液、津液等，但尚有流动于人体中的气，成为这些脏腑组织功能的物质基础。所以说，人体是气与形的统一体，每一组织中都有形的存在，也有气的存在，二者盛则同盛，衰则同衰。生活之中，通过体育运动可以使肥胖之人消瘦，长期过量的运动，可以使人体重减轻。又比如，甲状腺机能亢进的患者，由于可能使人体的

代谢功能加快，虽然吃的很多，但气的消耗过大，也可使人体重下降而消瘦。这些事例，都充分说明了在人体中存在着气与形的转化关系。另外，在我们的日常生活中，如果当你感到有排小便要求时，去参加剧烈的体育活动或体力劳动，全身的剧烈活动与出汗，可使你在活动以后感到反而没有排尿的要求，这时候的尿液也变得色黄而少了。依据中医理论，也是由于人体的气化作用，使有形之水化为无形之气的缘故。总之，在人体之中，保持着相应的气与形两个方面。在正常情况下的统一协调。之所以能够经常保持这种协调，完全在于人体中存在的气化运动。

人体的气化，是通过升降出入的形式来完成的，使人身之气与形总处于运动变化的过程。中医认为气既可以升散以布于全身，又可以下降排出于外；既可以收入内以养脏腑，又可以外出而到达体表。对人体具有营养作用的水谷之气和呼吸之气，通过吸收、布散，成为人体功能活动的动力来源，又使组织器官的形质得以补充。新生儿出生以后，通过10多年的发育，长大成人，身材高大，肌肉丰满，各个脏腑组织的功能也强盛起来，这就是由于后天之气的不断补充，使人体的正气不断充盛，同时又集聚而成形，使人体的形质不断补充的结果。而在这个发育过程中，脏

腑组织的功能活动，又要消耗人身之气，产生各种糟粕废物，这些废物通过气的外出、下降，将其排出体外。概括而言，这个过程就是由气而生形、由形而化气的反复过程。饮食物化生为水谷之气，这是形而生气；营养之气变为脏腑组织，这是气而生形；脏腑功能活动消耗有形之质；这是形而化气；被人体利用后产生的浊气又化为糟粕的物质，又是气而形成。总之，由于形气的转化完成了人体的生命转化活动。

中医的这一认识，与西医学强调的新陈代谢何等相似。西医学认为，人体的生命活动主要依赖于新陈代谢，一方面摄取外界的物质，包括饮食物、水、氧气等，经过组织器官的消化吸收，变成人体需要的各种物质，以维持细胞的代谢和繁殖，并且储存人体活动所需要的能量；另一方面，细胞组织在代谢过程中，既有组织的分解，又有能量储备的分解，产生能量、水及二氧化碳、尿素等排泄物。前一方面称做组织代谢，后一方面称为分解代谢。在组织代谢过程中，是微细的各种营养物化生细胞组织，与中医的气而形成颇为一致；在分解代谢过程中，组织分解又产生能量和各种代谢产物，又与中医学形而化气颇有一致之处。当然二者不可等同而语。中医学这种基本认识思想从宏观来看，还是十分正确的。

因此，中医学的气化理论，强调气与形的统一，强调形气的互生，强调气的运动，是有辩证唯物思想的。

也正是由于中医强调了气化在人体的重要作用，故而在中医治病时十分重视气的升降出入运动。认为只要气机调合，升降正常，出入协调，则百病不生。反之，若升降失宜，出入失调，气机紊乱，则百病因此而生。正如中医最早的医学著作《内经》所说：“出入废则神机化灭，升降息则气立孤危，故无出入则无生长壮老已，非升降则无以生长化收藏。是以升降出入，无器不有。”意思是说，如果没有了气的出入，则生命活动的神机也就随之而消亡；没有了气的升降，则气止而不能运动，生命也就垂危了。没有升降出入，就没有人体的出生、成长、健壮、衰老及死亡的变化过程，也就没有植物的萌芽、成长、变化、收成及潜藏的生长过程，所以有了升降出入，就可以化生万物。因此治疗病人时，调畅气机就成为中医治疗的根本大法之一。气不升的病，要用药使之升，气不降的要用药使之降，气机不行的要行气，气外散耗的要收敛使之内藏。总之，要使元气充足而调畅，就能祛病延年。

人 身 同 一 气

人身之中的气有多种名称，前面已经一一作了介绍，诸如宗气、元气、营气、卫气、脏腑之气、经络之气等等。若再细分，脏腑之气，一脏有一脏之气，如心气、肺气、脾气、胃气、肾气、肝气、大小肠之气、膀胱气等。经络之中，每一经络也有不同的名称。这样众多的气，他们之间的关系如何？一言以蔽之，虽然名字多种多样，但仅仅是气在不同的部位所发挥的作用不同而已，实质上是一样的，可以说人身之中只存在着一个气。

前面已经谈到，元气来源于先天父母，但又依赖后天水谷之气的充养，水谷之气补充到肾中，则成为元气。脾胃是化生水谷之气的主要脏腑，而水谷之气又不断充养脾胃。另一方面，脾胃之气又由先天之气所化生，所以，脾胃之气不过是水谷之气。以此方法分析，也可以说，营气是水谷之气的别名。卫气行于脉外，它是由先天元气与后天水谷之气所化生，所以，卫气也不过是先后天之气的派生与别名。脏腑之气都是来源于两个方面，一是先天的元气，二是后天的水谷之气，所以也可以说是先后天之气的别名。而经

络内联相关的脏腑，心经联络心脏，肺经联络肺脏等，脏腑之气入于经络，就是经络之气，而经络之气入于脏腑，又称为脏腑之气。营气与卫气，虽然一个行于脉中，一个行于脉外，但二者也不是各自独立的，二者也要协调统一。脉外的卫气又有入脉中助营气的作用，而脉中的营气又有助脉外卫气的功效。营气出于脉外则又变成卫气，卫气入于脉中则又成为营气，脉中与脉外是互相沟通的，盛则同盛，衰则同衰。可见，人身之气虽然名称很多，但总而言之，只不过是气在不同部位有不同作用，而起的不同名称。

中医非常重视脾胃的消化功能，认为脾胃之气是周身上下各种气的根本，从这一观点出发，称脾胃为后天之本。在金元时期有一位著名医学家李杲曾经说：“夫元气、谷气、营气、卫气、生发诸阳之气，此数者，皆饮食入胃上行，胃气之异名，其实一也。”明确地指出了人身只有一个气。这个气的充盛与否，关键在于胃气。为什么有这样的认识呢？因为新生儿出生以后，先天父母所赋与的精气告一段落，人身诸种气的不断补充，主要依赖于饮食物所化生的水谷之气，为使水谷之气化生，胃气就有着十分重要的意义。如果一个人的脾胃健壮，饮食物被正常的消化吸收，化生水谷之气，充于脉中，则使营气充盛；充于脉

外，则使卫气充足；运行于脏腑之中，则成为脏腑之气；运行于经络之中，则成为经络之气；行于胸中与呼吸之气相合，则为宗气；运行于下焦，藏于肾脏，则又化生为元气。可以说，人身之中存在着各种气的盛衰，无一不与水谷之气有关，无一不与脾胃之气的盛衰有关，所以中医称“脾胃为元气之本”。认为人得病后，“胃气一败，百药难施”，预后多不良。因此，在诊病时，不论察舌、观色、切脉、无不注意胃气的盛衰有无；而在治病时，又要时时刻刻注意保护脾胃之气，对于身体虚弱之人，更应当注意强健脾胃，调养饮食。

中医还十分重视肾脏，认为肾在五脏之中尤为重要，这是因为肾中藏有元气，元气是周身各种气化生的本源。新生儿出生后，肺脏可以呼吸，脾胃可以消化，汗孔可以开合，血脉中血液得以运行，总之人体生命活动所应有的生理基本功能的具备，这都是元气所化生的。由于元气布散于周身上下，行于脉外则为卫气，布散于脾胃则为脾胃之气，布散于肺则为肺气，布散于经络之中则为经络之气，有了脾胃之气，才能化生后天水谷之气。从这一认识出发，先天元气又是后天水谷之气产生的动力基础。因此，不断保养先天之气，不仅可以使周身之气充盛，而且也保证

了后天水谷之气的形成，以维持生命活动的延续。也正因为这一道理，中医在养生防病时，十分重视肾气的保护，而且当脾胃虚弱而不得恢复时，又有通过补肾以健脾胃的治疗方法。对于虚损病症，不论何处出现气虚，也不论何种气不足，损伤时间久了，都会导致肾气不足，出现肾虚之象。这是由于损伤任何一种气，其最后都要导致元气不足，因此中医学中有“久病及肾”的说法。可见，中医所说的肾脏，不仅仅是西医学的泌尿系统，而是人体中的大燃料库，它储存燃料以备人体生命活动的需要。时时保护肾中元气，在人体的生命活动中，具有十分重要的意义，所以称“肾为先天之本”。也正是基于这一认识，中医养生学十分重视肾脏，练气功要意守丹田，生活起居要注意性生活，老年人服用些补肾之品可以延年益寿等，都是为了防止肾气的衰损，以达到养生防病的目的。

既然人身同一气，因此在中医认识气虚疾病时，一方面要分析气虚的具体部位，同时也要注意不同气之间的相互关系，从根本来治疗。一个人长期消化功能不好，食欲不振，大便溏泄，久而久之，就可以见到呼吸气短、周身乏力、心慌心跳、不耐寒冷、四肢不温、面色苍白，甚至精神萎靡、阳萎早泄等现象。呼吸气短属肺气不

足，心慌心跳属心气不足，阳萎早泄属肾气不足，面色苍白、精神萎靡属周身之气不足。但根本原因，在于脾胃气虚不能化生水谷之气而致，只要补益脾胃之气，使水谷之气化生有源，周身上下内外之气都会得到补充，其它症状也就会随之而解了。

可见，对于中医所说的人身之气，既要掌握各种不同名称气在人体的作用，也要掌握它们相互之间的密切关系，尤其对脾胃之气与元气的重要性有所了解，才能灵活领悟中医通过补气、理气治病的一些道理。

气虚、气滞、气陷、气逆

气是人体中必须存在的物质，又贵在运动不息，而且人身之气以升降出入为主要运动形式。因此，气在失常的情况下，主要表现为气虚、气滞、气陷、气逆几种情况。

我们在临床上，经常可以听到中医大夫诊断某某人为心气虚或脾气虚。或者就诊断病人为气虚。什么叫气虚呢？虚是指虚弱或虚少的意思。所谓气虚，就是指人身之气虚少不足。由于气微细而肉眼不可见，所以气的虚与实只能从外在功能活动来了解它。一般而言，气虚的病人表现为

人体之中某一部位的功能活动低下。这是由于气是人体生命活动的物质基础和动力来源的缘故。常见的共同症状为周身无力、精神萎靡、呼吸气短、脉搏无力、舌体胖大、舌色偏淡等，总之是人体一派虚弱的表现。不论哪一脏腑气虚，这些表现都可以出现，每个人只不过不一定全部出现而已。至于每一个脏腑，由于它们的功用不一，它们表现气虚证时，不仅见到以上这些共性症状，还应见到某脏腑功能低下的一些特殊表现。心主人的血脉，心脏气虚可以见到心慌心跳，活动时症状加重。肺主人体的呼吸与声音，肺脏气虚可以见到呼吸气短、咳嗽无力、语声低微；脾胃主人体的消化吸收，脾胃气虚可见不欲饮食、食后脘腹胀满、大便泄泻等；肾主人体的生殖和水液排泄机能，肾的位置又在腰部，故肾脏气虚可以见到腰酸腰痛、性功能低下，以及遗尿、小便不禁等。因此，医生见到病人既有周身无力、精神疲惫、脉弱舌淡，又有食欲不振、大便泄泻等症状，就可以诊断为脾胃气虚，用人参、黄芪、白术等药物进行治疗。但是，人得了病以后，除了一些特殊情况，如精神病患者可以见到打人骂人、狂躁乱跑等生命活动异常亢奋状况外，很多患者都可以见到程度不同的乏力、精神差等情况，是否都可以诊断为气虚呢？这在中医诊断中是有

一个尺度的。一般认为，只要得了病，都要损害人体正气。中医所谓：“正气存内，邪不可干。”但并非都诊断为气虚。如果一个人的这些虚弱表现比较轻微，通过用治疗疾病的药物，使邪气去除，而正气可以自然恢复的，我们就不认为患者是气虚证。只有当这些症状表现突出，用其它药物不能使之恢复，只有用补气的方药，才能使之恢复的病症才认为属于气虚证。如一个人因为劳动强度或者运动量过大，也可以见到四肢乏力、精神困倦的现象，休息两天后，完全可以恢复正常，这就不属于病态。又如一个人得了感冒，也有四肢酸软无力的表现，通过服用治疗感冒的药物，感冒好了以后，休息两天，这些症状可随之而消失，我们也不能认为病人属于气虚。只有当这种乏力、精神困倦不振等症状十分突出，不能自然恢复的时候，我们才明确其患有气虚证。

气是应当运动不息的，如果由于某种原因使流动运行的气停滞于人体的某一部位，就会造成气滞，影响气的正常功能活动的发挥，出现相应的病症。肺中痰多，阻碍了肺气的正常宣通，可以见到两胸胀满而胸闷不舒；生气发怒可以使肝气郁结，气滞不行，见到两胁胀满之象；思虑太过，可以导致脾气结滞不行，出现不思饮食、胃脘胀满等症状。中医认为，由于气滞不行，病人往

往多见有胀满、胀痛症状。因此，凡见有胀满、胀痛，根据发生的部位，结合脏腑的部位及经络的循行，就可以帮助进行诊断。比如，胸闷胀满症状，考虑到肝的经脉过胸部，心与肺均在胸中，多从心、肝、肺气滞进行诊断。比如病人再兼有心慌、心跳，就可以从心脏气机不畅进行考虑。若有咳嗽、气喘并见，又应当从肺气失宣方面来考虑。若病人兼有烦躁易怒，肝区胀痛而闷，就应当从肝郁气滞来考虑。至于治疗方面，总的原则是理气、行气，并结合病变的不同脏腑、部位而用药。产生气滞的原因很多，其中，精神因素是最多见的，生气、思虑或长期精神抑郁使气机失和而不行，久而久之就会出现气滞的表现。此外，寒气可使气血凝滞不行，也可产生气滞证。比如，腹部受冷之后，可以见到腹部胀满或胀痛，就是一个典型的例子。食积内停也可以使气机不行，故而停食的患者经常可以见到脘腹胀满。痰湿过多同样可以阻碍气的通行，有的支气管炎患者，咳嗽痰多，由于痰湿阻于肺中，可以见到胸闷、胸痛、气滞等。如此等等，不一而足。这需要在临床实际中结合病因、病症进行具体分析。

气陷，是指气的升降过程中，上升不及或下降太过所出现的一些表现。中医认为人体中气的

升提作用主要归于脾脏，脾气健壮，则水谷精气得以化生，元气充沛，气才得以升散。若由于脾气不足，气不能升散而下陷，就表现出气陷的各种症状。比如胃下垂、脱肛、子宫下垂等内脏下垂的病症，就是属于此类。治疗时往往不单要用人参、黄芪、白术之类补气药，还应当配合升麻、柴胡、羌活之类升提药物，使脾气充足而且恢复其升散之性，这些病症自然可以消除。

气当升而不升，可以见气陷之证。这仅是气机升降失常的一个方面。人身之气还应当正常下降，如果气的上升太过或下降不及，则称为气逆。正常之人呼吸平稳，气息调畅，这是由于肺气正常下降的缘故。如果肺中有了痰饮或其它邪气，使肺气不得正常下降反而上逆，就会出现咳嗽、气喘的病症，中医称之为肺气上逆。胃有对食物消化的作用，而且将消化的食物推动下行到肠中，在这个过程中精微物质可以吸收供人体需要，糟粕物质通过肛门排出体外。如果因为饮食过饱，过食生冷或者精神刺激，使胃气不得正常下降，而出现呕吐、呃逆、暖气等症状，中医都认为是胃气上逆的缘故。此外，因为生气着急，可使人头痛眩晕而胀、面红目赤、耳鸣、耳聋等，中医认为是肝气上逆、肝火上炎所产生的。甚至于由大怒之后，使气逆于上，导致血随气而上

逆，出现咯血、吐血，甚至还可以突然发生昏厥。见到以上这些病症，治疗多以降气为主，或肃肺降肺，或和胃降逆，或平肝降逆，往往多能取得疗效。

气机紊乱的病症，除了气虚、气滞、气陷、气逆之外，还有气闭与气脱两种情况。所谓气闭，是指由于气的升降出入被闭塞，使清窍被蒙蔽，出现昏迷不省人事的状态。气闭与气滞虽属同一性质，只是其壅滞更甚，病症更重而已。至于气脱，是指人体正气外散脱失而不能内守。比如烈日炎炎，周身大汗出，体质虚弱的人，出现突然昏倒不省人事、冷汗淋漓、呼吸微弱、脉象微而无力。这是由于汗出之后，气随汗而外泄，导致人身之气外散，不能维持人体的正常生理功能活动的缘故。另外，大失血之后，久病或重病的发展过程中，也可以出现上述的症状。这在疾病发展过程中，是一种危险证候，如果抢救不及时，阳气久不能恢复，往往可导致死亡。遇到这种情况，应当服用人参之类以大补元气，正气得恢复，方可挽救生命。

百病气为先

人得病的原因很多，中医将其大体划分为三

大类。一是感受外界的致病因素，气候的寒冷与暑热、干燥与潮湿等，称之为六淫邪气。另外，自然界中存在着传染性很强的致病因素，中医又称为疫疠之气，也可使人发病。二是精神情志方面的失常变化，过度的发怒、忧思、悲伤、高兴等，都是产生疾病的原因，中医称之为七情致病。所谓七情，是指喜、怒、忧、思、悲、恐、惊七种神志的变化。第三是指饮食、劳倦及外伤虫积等，其中又以饮食的失调、房事的过度较为常见。这三大类原因，基本将发病的主要原因概括无遗。西医学将疾病分为感染性疾病与非感染性疾病。中医的六淫致病、疫疠之气为病、饮食不洁发病，多属感染性疾病范围；而情志为病、房劳为病、饮食失调为病，多属非感染性疾病。不论何种原因致病，中医认为都会使气的正常生理功能受到破坏，都会出现气机失调、气化失常的病机，所以有“百病气为先”的说法。

六淫邪气，风、寒、暑、湿、燥、火虽然各有不同的性质，但它们侵犯到人体后，很容易影响人身之气的正常功能活动。如夏天中暑，可见到突然晕倒、脉微弱、冷汗淋漓、呼吸微弱等气脱的现象。这就是中医所说的暑伤元气。夏天久卧湿地，可以见到周身关节重痛，阴雨天气加重的病症。中医认为湿邪能够阻碍气机的运行，血液

也受到阻滞，所以见到关节疼痛。寒可以使流水结冰，故中医认为寒邪性质主凝滞，它不仅可以使气机不行，而且还要损伤阳气。所以肚子受寒，或饮食生冷，可使气机阻滞而见腹痛腹胀，皮肤受寒，可以使汗孔紧闭而不出汗；四肢受寒，使气不得通行，可使关节肌肉冷痛。热邪伤人，热则使人体的气血运行加快，火性上炎又可使气逆上行；另外，久热又伤人正气，故邪热伤人为病，既可见气血上壅的面红目赤、咳嗽气喘，也可见到四肢乏力、精神倦怠等现象。总之，六淫邪气为病，与气有密切的关系。

七情的变化使人致病，更与气有着十分密切的关系。在《内经》中曾记载说：“怒则气上，喜则气缓，悲则气消，恐则气下，惊则气乱，思则气结。”说明怒、喜、悲、恐、忧、惊等情志变化，都可以使气机紊乱，影响气的正常运行，从而产生病症。所谓怒则气上，是指过度的忿怒，使气血上壅。如一个人发怒生气后，可见面红目赤、气逆呕血等现象，重者可使人昏厥。所谓喜则气缓，是指过度的欢喜之后，可以使心气涣散无力。日常生活中大笑之后，可见周身涣散无力，就是这个道理。过度的欢乐，甚至还可以使气机涣散，危及生命。古代小说《说岳全传》中，记载了宋将牛皋擒住金朝兀术，兀术一气之下，

气绝身亡，而牛皋高兴得大笑不止，也导致气散身死。虽不能尽信，但从中医角度认识，是确有其道理的。西医学也已证实，心肌梗塞的病人如果情绪过于激动，往往使其加重，说明中医学的这一认识是有科学根据的。所谓悲则气消，是指悲伤太过，可使人身之气被消弱。一个人痛哭流涕，可以使人呼吸短促，便是明证。所谓恐则气下，是指过度的恐惧情绪，可使人体之气不能上升而下降，生活中所见到的由于恐惧太过导致二便失禁，四肢萎弱的现象就是很好的事例。所谓惊则气乱，是指极度的惊吓，由于人体神经系统不能承受，可见到异常的呼叫，甚至可导致神志错乱的现象。金元时期著名医家张子和曾治疗卫德新之妻，因夜间盗劫烧毁房屋，惊吓而跌于床下，以后每闻到大响动，则昏倒不省人事，以至其家人走路都不敢有声响。依照中医理论认识，这是惊则气乱的结果。所谓思则气结，是指忧思太过，可使人体之气结聚不行，常见有忧愁太过，思虑过度，轻者可以饮食乏味，重者可见到茶不思、饭不想的情形。总之，过度的精神刺激，可以导致人体的气机紊乱，损耗正气而百病丛生。因此，中医养生防病十分强调调养精神，认为健康的精神状态，是养生长寿的一个重要方法。

在饮食生活起居方面，还有一些原因，可以导致疾病的发生。比如饮食不节，包括饮食过多、饮食过少、饮食物不清洁等方面。饮食过多以儿童为多见，逢年过节，或小儿有偏食的毛病，碰到自己喜爱吃的东西，贪食过量入胃以后难于消化，停于肠胃之中，出现胃脘部及脐腹胀满的现象。中医认为这是食积内停，使气机阻滞所造成的。而饮食长期过少，导致水谷之气没有产生的来源，久而久之，又会出现气短疲倦、乏力等气虚之象。至于吃了不清洁的食物可以使人上吐下泻，或见下痢脓血等，久则也可伤人身之正气，引起气虚。此外，过于劳累，四肢过力动作，也可以损伤人身之气，见有全身乏力的表现，这就是中医所说的“劳则气耗”。导致疾病发生的另一个重要原因，就是房事太过。中医认为，生殖系统的功能作用是肾脏所主，小儿肾气未充，老年人肾气虚弱，均可见生殖功能不足的表现，而青壮年由于肾气充盛，故具有生殖机能。而房事太过不注意节制，久之则损伤正气，进而使元气受伤，人体虚弱，百病丛生。所以说，饮食、劳倦等原因导致疾病的发生，也离不开人身之气，不是气的运动失常，就是气的损耗。

外感、情志、饮食、劳倦致病，虽发病不同，病机各异，临床表现千变万化，但均与人身之气

有密切关系，各种疾病的产生都影响人身的气化功能。因此在认识疾病时，古人得出了“百病气为先”的观点，是很有道理的。作为一个医生，治病注意调气，确有很重要的意义。作为我们每一个人，能够在日常生活中，注意饮食起居，保持精神愉快，时时刻刻重视人身之气，使之既不失调，又不亏损，以此养生防病，则是抓住了健康长寿之本。



人身另一宝——精

也从精的哲学概念谈起

精也是中医学中的一个重要概念，但是，它也不是中医学中所独具的专用名词，而是从古代哲学概念中引伸出来的。因此要想理解中医学中精的概念，也必须从中国古代的哲学概念谈起。

早在中国最古老的哲学著作《易·系辞》中就有“男女构精，万物化生”的说法。这里的男与女，不仅包括了人之男女，而且

包括自然界阴与阳相互对立的两个方面，也就是说，由于阴阳之间的相互配合，其精则可以化生自然界的万物，提出精是化生万物的物质基础的认识。战国时期，有两个很有名的哲学家，一个叫宋妍，一个叫尹文，他们认为构成自然界的基本物质是精气，精也是构成自然界的基本物质之一。他们认为“凡物之精，比则为生，下生五谷，上为列星，藏于胸中，谓之圣人。”意思是说，天地间的各种事物，地之五谷，天之星辰，乃至人体本身，都是由精所构成的，所谓“天出其精，地出其形，合此以为人，和乃生，不和不生”。就是指有了精与形的统一，才有了人体。可见，古代哲学家早就提出了精的概念，他们把精作为哲学中的一个重要范畴，认为是万物生成的基础之一。

中医学把哲学概念的精，应用于解释人体，则成为医学中的一个专用名词，在《内经》中将精做为人体中的一个重要物质，认为人形体的形成就是由精所化生的。《内经》里曾经说：“人始生，先成精，精成后而脑髓生，骨为干，脉为营，筋为刚，肉为墙，皮肤坚而毛发长。”意思是说：人体的形成，是由父母之精相合而化生的，人体的骨髓、肌肉、筋脉、皮肤、毛发等组织，都是由精化生而成的，以精为其物质基础的。因此，

在中医学里认为，一个健康生长的人，其精气必然充足，在人身之中，精与气二者缺一不可，精充气盛是生命活动的重要保证。反之，人若死亡，不仅一身之气衰竭，而一身之精也随之消亡。所以《内经》说：“阴阳离决，精气乃绝。”所谓“阴阳离决”，是指人体中阴阳对立双方已经不能维系，生命也就随之而终止了。生命终止，精与气也随之而消亡。

什么是人身之精呢？是指存在于人体之中具有生命活力的有形物质，人体的肌肉、皮肤、毛发、五官、五脏等，都是有形之体，它们都是由精所构成的。形体充盛，肌肉丰满，说明人身之精充盛；形体消瘦，肌肉萎弱，说明人身之精亏虚。这里，应注意精的两方面含意。其一，是指有形可见的物质，他与气的区别也正是在这一方面，气与精虽然都是构成自然界与人体的最基本物质，但气无形可见，而精却有形可察。比如，以肌肉而言，肌肉是否丰满，是精是否充盛的表现，而肌肉的有力与无力，却是气是否充足的表现。所以，肌肉运动无力标志着其人气虚，而肌肉的消瘦，则证明精的亏虚，二者各侧重于一个方面。其二，精不仅是有形的物质，而且人身之精具有生命活力，它不是人身中僵死的物质，精的存在才使人体具有生命的活力。比如人身的头

发、皮肤、肌肉、脏器、五官等各种组织，每一组织都是由精构成的。由于精具有生命活力，因此，这些组织才各个具有自己的功能活动。皮肤可以抵抗外邪，毛发能保护皮肤且能不断生长，肌肉可以不断收缩而产生运动，每一脏器，眼、耳、鼻、舌、口、前后二阴各具有自己的功能活动，都是由于组成这些组织的精具有生命活力的缘故。一根头发，长在人体上是属于人身之精的一部分，但头发脱落离开人体后，则失去了人体所具有的生命力，也就不属于人身之精的范围了。

中医学十分重视人身之精的盛衰，认为，人身的健壮与否，既决定于一身之气，又决定于一身之精，二者缺一不可。正因为如此，在人们的日常生活中，描绘一个人的健康与否，往往离不开精这一概念，比如精力充沛，精神欠佳，精气十足等日常用语，均将精的盛衰做为人身健康与否的一个重要方面，其道理就在于此。

人身之精有广义狭义之分

精是人体中的有形物质，它含有生命活动的能力。但是，人身之中的可见有形物质有多种多样的形式存在。依照西医学的划分，它有肌肉、

神经、骨骼、血液、脏器、淋巴系统、五官、皮肤、毛发、组织液等等。细分起来，每一种物质形态又有多不同。以肌肉来说，又可以分为平滑肌、横纹肌、心肌等三种，而横纹肌中一部分是附着于骨骼之上的，称为骨骼肌，另一部分附着于皮肤，称之皮肤肌。具体到不同的肌肉，其形态各异，作用不同，又有很多名称，如肱二头肌、肱三头肌在上臂，而股四头肌在大腿，胸大肌在胸部，背阔肌在背部等。这五彩缤纷的多样多层组织结合在一起，组成了人体。这些，在中医学看来，都属于精的范围，都是由精所化生的。这里所称的精，都具有广义的概念，也就是说，人身之中，不管什么组织、器官，凡是可以看得见的物质，都是由精所构成的。因此，肌肉的消瘦，骨骼的弱小，血液的亏少，脏器的发育不良，毛发的枯萎，皮肤的憔悴，体液的耗损，中医统称之为人身之精亏。

中医学在认识人体时，没有西医学那样细致入微，因此它对于人身这些有形之质，只是根据其形态不同大体进行归纳，将广泛的人身之精分为精、血、津、液四种。与血、津、液并称的精，是指的狭义之精而言。什么叫狭义之精呢？概括来说，就是人体中除了血液和正常体液之外的有形物质。它是以五脏为中心的，肝、心、脾、肺、

肾，五脏各有所属的器官与组织。比如，心主脉，开窍于舌；肝主筋，开窍于目；脾主肌肉，开窍于口；肺主皮毛，开窍于鼻；肾主骨，开窍于耳及前后二阴，又为脑髓化生的根本。这些有形组织中存在的有形物质、均属于狭义之精的范围。比如，人体的骨骼萎弱，中医称之为肾精不足；大脑发育缓慢，记忆力减退，也称为肾精不足；人体中的肌肉萎缩而消瘦，则说明脾胃之阴精亏损；如果见到皮毛枯萎憔悴，则认为是肺的阴精亏虚所致；见到视物不清，两目干涩，或筋脉拘挛或纵缓，又要考虑肝之阴精亏少。总而言之，人身中除血液和正常体液之外的有形组织的盛衰，标志着人身狭义之精的盛衰。分而言之，狭义之精又归属于肝、心、脾、肺、肾五脏。

但是，中医中的狭义之精在具体运用时，却很少提到，并不是任何有形组织虚弱都诊断为精亏。临床运用这一理论时，往往多在肾脏中提到，而在其它脏腑则很少提及。这又是为什么呢？因为在中医理论之中，特别强调肾脏有藏精的功能，而肾脏所藏之精，主要有主持人体生殖、人体骨骼发育与充养、脑髓的发育与充养等方面的作用。因此，如果人体中影响生殖与繁衍后代的有形物质缺少，如男子的精子过少，死精子过多，女子无排卵，或因身体虚弱而出现的无月经、月

经量少、子宫发育不良等，中医往往都诊断为肾精不足或精亏。此外，如果人体的骨骼发育弱小或者萎软，大脑发育不良，或由于外伤导致脑髓受伤，而出现头晕目花、记忆力减退，或者年老体弱导致记忆力减退、头晕耳鸣等，中医也往往诊断为肾精不足。由于肾脏所藏之精有繁衍后代的能力，因此，子女是否健壮，往往与父母之肾精是否充足有关。也正因为这个道理，一个人出生以后，他的生长发育如何，也往往与肾精是否充足有关。所以，中医学认为肾脏有主持人体生长发育的作用。比如，有的小孩生长发育不良，出现说话、走路都较一般小孩为晚，甚至智力低下，身材矮小，或者有痴呆的表现。中医往往认为这是由于其发育不良所导致的，追溯其本原，认为是他的肾精亏虚所致。由于肾脏所藏之精有这样重要的作用，因此中医治病十分重视肾脏之精。相反，其它脏器所主持的人体各部分组织，往往不提精亏。可以说人体的狭义之精，虽然分属五脏，但更与肾脏关系密切。

至于血与津液，虽然也是有形的物质，属于广义之精的范围，但他们与狭义之精又有所不同。所谓血，是指在人体中存在的红色血液，它运行于人体的脉管之中，具有运行周身上下，营养人体的作用，有别于一般的有形组织。津液则

是人体中存在的正常水液。为什么人体的皮肤是润泽的？为什么人体口腔中有唾液？为什么眼睛可以流眼泪？为什么人体各个关节活动自如？古人当时并没有汗腺、唾液腺、泪腺、关节腔的认识，也并不了解由于唾液腺的分泌，人体口腔中才有唾液；由于汗腺的分泌，人体才能出汗；由于泪腺的分泌，才有眼泪流出；由于关节腔中存在有润滑的液体，才使关节活动自如。古人仅仅认为在人体之中还存在着血液之外的水液，它具有润泽关节、皮肤、组织的作用，它不在脉管中流动，而是停留在各个组织之中，因此，另称之为津液。由于精、血、津、液四种物质的存在，则构成了人体的全部形体。再加上人身上存在着“气”，精、气、血、津、液则是人身之中存在的全部物质，形成了具有生命活动能力的人体。

精有先天后天之别

一个新生儿离开母体落生之后，虽然具备了人体组织的各个器官，并且这些组织器官也均已具备有相应的功能活动，但它们是十分弱小的。经过慈爱的父母精心的喂养，婴儿才不断长大，经过幼年、少年、青年时期，而发育成健壮的成人，或者是婷婷玉立的姑娘，或者是身体健壮的

小伙子，体重也由出生时的几公斤增加到几十公斤，人体的有形组织增长了数倍。中医学认为，构成人体的有形物质，均属于精，形体的盛衰说明了有形物质的多少，也正说明了人体精的盛衰情况。新生儿离开母体时，已经具备了有形的脏腑组织，说明他（她）从出生之时，就已经具备了人身所需要的精。而随着年龄增长，人体由弱到强，由小到大，说明人身之精的不断充盛过程，而精所得到的不断充养，又依赖人体从外界摄取的营养物质来产生。因此，中医学从精的来源划分，认为应有先天之精与后天之精的不同。

什么叫先天之精呢？是指伴随人体生命活动存在而首先存在的有形物质。也就是说，当新生儿刚出生之时，还没有摄取外界营养物质，但已经具备了人身所应具备的各个脏腑组织，这些组织器官是由父精母血所化生的。从新生儿角度而言，是生来就具备的，这些有形物质就叫做先天之精。先天之精来源于父母。从胚胎发育过程而言，由于父精母卵的结合形成受精卵，在母体的子宫内不断发育，吸取母亲的各种营养成分，使胚胎不断发育、分化而形成人体，十月怀胎，一朝分娩，生成一个新的人体。在胚胎的发育过程中，完全依赖于父母生殖之精的生命力，依赖母亲对其的供养，因此父母之精是否充盛，身体是否

健壮，对下一代人是有直接影响的。我国金元时期有一位有名的医学家朱震亨，号称丹溪翁，后人称他叫朱丹溪，就十分重视这一问题。他认为，一个人的阴精充盛与否，直接影响着后人，因此古人男必近 30，女必近 20 以后，才能嫁娶成家，主要就是说到了这个年龄时，父母之阴精充盛，其子女才能得到充盛的先天之精。在我们日常生活中经常可以看到，由于父母年老体弱，老来得子，其子女往往较一般新生儿体质要弱，这就是因为父母之精亏虚，致使下一代人先天之精不足的缘故。又如由于某种原因，导致新生儿早产，由于胚胎在母体中的发育不够，致使早产婴儿十分弱小，中医也认为是先天不足。从中医理论分析，同样属于先天之精的亏虚。此外，在临床上，我们见到新生儿发育迟缓，智能降低，甚至有痴呆等表现，一般也往往从其先天之精的亏虚来考虑。可见，先天之精对于一个人的生命活动起着十分重要的作用，应当十分重视。这些中医学的认识，与现代的优生观是完全一致的。

所谓后天之精是指人出生之后，通过自身向外界摄取营养物质，化生为人体所需要的精。人出生以后，各个脏腑均发挥自己的作用，吸收自然界存在的氧气、水及各种食物，经脏腑的各自作用，将其消化吸收，而变成人体所需要的有形

物质。从食物而言，他经过口腔到达于胃，在胃的蠕动过程中，使其消磨腐熟，变成可以被人体吸收的东西，其有用的精微物质被大小肠吸收，由脾脏将其运送到周身。此时，这些物质已经不同于食物，而变成水谷之精了。这些水谷之精运送到不同脏腑，就形成了脏腑之精。每一个脏腑之精由先天之精所化生，由后天水谷之精所充养，因此，才能使之不断生长壮大，维持其正常的生理功能。所以，后天之精在人体的生长发育过程之中，同样起着十分重要的作用。

一个新生儿出生之后，其所以能够不断发育，除了先天之精的作用外，主要依赖于后天之精的充养。因此，在生活之中，我们可以见到，有的小孩出生以后，身体十分健壮，但由于喂养不当，饥饱不适，损伤脾胃，造成营养不良，也可以见到骨瘦如柴，十分瘦弱。反之，有的小孩先天不足，但由于父母的精心照料，细心调养，使后天之精能够不断补充，脏腑得得足够的充养，能够代偿先天的不足，因此也能够发育成健康的人。

先天之精与后天之精构成了人体之精，也就是说，人身各组织器官中所存在的精都是由先天之精与后天之精共同化生的。而先天之精所化生的先天之气，又是后天之精产生的根本；后天之精的不断补充，使人身之精渐渐充足，又是下一

代人先天之精的基础。人身先后天之精就是这样相互为用的。比如一个人从婴儿到幼年时期，虽然精气得到补充，但身体尚未发育成熟，就是说一身之精是不充足的；但当女子到了 14 岁左右，就会有月经出现，男子到了 16 岁左右，也会有精液排出，说明人的发育已经渐渐成熟。依据中医学的认识，此时男女有了生殖的能力，人身之精已经充盛，这是由于后天之精不断补充先天之精的结果，而男精女卵又是下一代的先天之精的来源。可是随着年龄的不断增长，人由青年而壮年，最后进入老年，妇女到了 49 岁左右月经停止了，男子到了 64 岁左右，性生活能力也消退而不能排精了，这在中医学中则标志着一个人的精已经不足。再随着老年人年龄的增长，记忆力开始减弱，毛发开始憔悴，骨骼越来越不结实，人身之精也越来越不足。也正因为人的生命有这样的过程，所以中医十分重视后天之精的不断补充，同时也注意防止人身之精的损耗。如何做到这一点呢？一方面要保护好脾胃，以保证水谷物质的摄取，这样才能不断的化生后天之精，以保证人体之精对后天的需要。另一方面，中医又十分重视性生活的节制，提倡晚婚少育，如果性生活太过，就会导致人身之精的亏虚，会出现各种虚弱性的疾病。另外，在人体阴精未能充盛的

时候，就过早结婚，过多生育小孩，而不加节制，也会使人身之精受到损伤而不足，久而久之则影响人体的健康。

总之，根据来源不同，人身之精虽有先天、后天之分，但它在人体之中存在，往往是混为一体的，它们都是生命活动的物质基础，应当注意保护而不应任意损耗。

脾胃生血与精血同源

血液是人体中存在的重要物质，要通过它将氧及各种营养运送到机体的各个组织，机体在代谢后产生的二氧化碳及其它各种废物，也要通过它运送到相应的组织器官，而最后排出体外。因此，人体的正常生命活动离不开血液。血液是由血浆与血球组成的。血球中又有红血球、白血球、血小板。中医在当时的历史条件下，虽然对其主要成分没有现在认识得那么细致，但对血液的重要营养作用，确早已有了明确的认识。两千多年前的《内经》一书已明确指出，在人体中“肝受血而能视，足受血而能步，掌受血而能握，指受血而能摄。”也就是说，人体中各个组织器官的正常功能活动，无不受到血液的濡养。在《难经·二十二难》中“血主濡之”的看法，可以说是对血液作

用的最简单的概括。

血液是存在于人体中的有形物质。在日常生活中，由于某种原因导致失血，比如产后失血过多，外伤性失血过多，溃疡病引起的出血而使失血过多等，往往会导致全身虚弱，甚至可以使人死亡。说明血液在人体生命活动过程中是不可缺少的物质。因此，中医学将其也归属于广义之精的范围。

但是，对于血液的形成，中医学则与西医学的认识有所不同。西医学认为，人体血液中的红血球、部分淋巴细胞在骨髓中形成，因此对于贫血的病人，西医学十分重视骨髓的检查。而中医学则将人体中血液的形成，归属于脾、胃、肾与心诸脏，认为血液的形成离不开气与精。

中医学认为，血是属于人身之精的一部分。人身之精从来源划分，或来源于先天，或来源于后天。在人体的整个生命过程中，一身之血需要不断补充，主要依赖于从外界摄入营养物质，而将外界提供的饮食物化生为人体需要的营养物质，则主要依赖于脾胃。中医的胃具有运化由饮食所化生的水谷精微物质到全身的作用，而脾则具有将饮食物进行消化，变成能够为人所吸收的营养物质的作用。由于脾与胃的相互配合，水果、蔬菜、粮食、肉类与水分，被人体食用以后，

一一变成了人体需要的后天之精，这些都是血液生成的重要物质来源。因此，中医学则认为脾胃是血液生成的重要脏器，是血液化生之源，《内经》中说：“中焦受气取汁，变化而赤，是谓血。”就简单地概括了这一思想。这里所提到的中焦，就是指的居于人体之中的脾与胃。意思是说，中焦脾胃从水谷饮食物所化生的水谷之气中，提取精汁，通过一定的变化而成为赤红色的液体，这就是血液。当然，中医的这一认识是十分朴实的，从饮食物中的精微物质到变成血液，绝不是简简单单用“变化”一词就能说明的。但中医认为饮食物经过脾胃的消化吸收所形成的物质，是血液形成的物质基础，这一基本观点无疑是正确的。也正因为如此，中医治疗血液亏少的病证时，除了用当归、白芍、阿胶、熟地、丹参等养血药以外，还经常选用人参、黄芪、白术等补脾胃之气的药物，通过补益脾胃的办法，来达到补血、养血的目的。

在血液的生成过程中，中医认为与肺的作用分不开，认为饮食物经过脾胃的消化与吸收，被运送到肺脉之中，通过肺气的作用，化生血液，而运行于血脉之中。

除此以外，中医学还认为，血液与精的关系十分密切，血液是人身广义之精的一部分，它与

人身中狭义之肾精可以互相化生。因为肝脏中藏有血液，肾脏中藏有精，肾精充足，肝血才能得到充养，另一方面，肝血又有资养肾精的作用。例如，在大量失血的情况下，往往使孕妇不能正常孕育胎儿，致使出生的新生儿体弱多病，中医则认为这是由于血虚导致肾精亏损所造成的。另外，在临床治疗时，运用补肾精的方法，还可以使血虚患者的血液得到恢复。中医对精与血这种互相化生的作用，叫做“精血同源”。这一理论认识，与西医学的血液形成理论有很一致的地方。西医学认为，骨髓是造血的主要器官，而中医学则认为，肾有藏精的作用，髓是由精所化，骨是由髓所养，这就是所谓“肾脏主骨生髓”。因此补肾之精，就可以充养骨髓。

可见中医学对血液形成的理论认识，虽然从表面看来，与西医学有一定的距离，但仔细研究，他们的理论之间又有不少一致之处，只是说法不同而已。这足以说明，中医学对血液化生的理论是有其科学根据的，因此运用中医的理论治疗血虚病人能够取得一定的疗效。

血液的运行与作用

血液在人体的运行，称作血液循环。其运行

的主要动力来源是心脏，由于心脏肌肉的收缩，将血液运行到血管当中，然后由大血管输送到小血管、毛细血管，布散到全身的各个组织器官，将营养物质输送到周身上下，然后将各组织运动及产生的废物，又经过血管，输送到肾脏与肺脏，而排出体外。中医学从五脏的功能出发，将血液的运行归属于心、肝、肺三脏。

中医学认为，心脏主持一身之血脉，由于心脏之气的作用，使血液运行到周身上下内外，同时，血液在运行的过程中，又同时营养着经脉本身，所以，中医认为“心主身之血脉”，“心动则血行诸经”，“诸血者皆属于心”。也正由于一身之中血液的运行依赖于心脏，因此，心脏功能的强弱，直接影响着血液的运行。如一个人面色无华，缺乏血色，脉象细弱无力，中医则认为这是由于心气不足而血液不能充斥脉道所导致的。而心气充盛，血液能够在脉道中正常运行，可以见到面色红润，这虽然与血液有着直接的关系，但其根本还在于心脏的健康与否。此外，由于心气虚弱，不能推动血液在脉道中正常运行，血液在脉道中运行过缓，甚至还可以停滞不行，出现面色灰暗、唇舌青紫、爪甲青紫等血液瘀滞的现象。在临床上，一些急性心肌梗塞的病人，突然发作心前区的疼痛，甚而见有唇舌青紫、面色灰暗等现象，

同时又见到心律紊乱、脉搏微弱等 症状 表现，就属于心气虚而心血瘀的类型。可见人身血液的运行，与心脏有着十分密切的关系。

但是，中医对血液之所以能够在人体中正常运行，认为与脾脏还有密切的关系。脾脏有统管血液在脉道中正常运行而不流出脉外的作用，用中医的话来说，称作“脾统血”，或者称为“脾裹血”。这里的“裹”，是指脾具有包裹血液，使之不得外流的意思。为什么脾脏除了有生血的作用外，还具有统血的功能呢？这要从气与血的关系谈起。气在人体之中有维持生命活动的重要作用，这个作用包括多方面，有升的作用，也有降的作用，有推动的作用，也有收摄的作用。如没有气的推动，大便不得通行；同样，没有气的收摄，大便也不得固约。一个人之所以大便正常，正是由于气的这两方面作用相互协调的结果。同样，气对血液的作用也是两方面的，一方面是气可以推动血的运行，另一方面气又有固摄血液的作用，中医称之为“气能摄血”。而一身之气的来源，主要依赖于脾胃后天。由于脾胃的作用，使饮食物化生为水谷之气，以充养人体，使人身之气充足，这样，才使血液被统摄制约而不外流。因此，脾气的充足与否，则关系着人身血液能否被正常统摄。也正是由于脾的统血作用，才能维持着血液的正常

运行。因此，临床上见到一个人体质虚弱，而又见有出血病症表现的，则认为是由气不统血所造成的，往往用人参、黄芪、白术等补气药物配合止血药物来治疗，或者服用人参归脾丸之类的丸药。

此外，血液的正常运行，还依赖着肝脏对血液的调节。在日常生活中，我们经常听到人们说自己“肝气不舒”等等，这些用语都与中医有密切关系。中医认为，肝脏有调畅气机的作用。也就是说，肝脏的正常生理功能，可以调畅全身气机，一身之气之所以升降出入，依赖着肝气的调节。而血液的正常运行，是依赖着气的正常作用。因此，肝气外达，血液随之也外行；肝气内收，血液随之也内藏。肝脏对血液的贮藏与调节起着十分重要的作用。在《内经》一书中就有“人卧则血归于肝”的认识。意思是说，在人体休息的时候，全身不需要那么多的血液，则肝气将血液内藏而归于肝脏。唐代医学家王冰曾解释说：“肝藏血，心行之，人动则血运于诸经，人静则血归于肝脏。”正是由于肝脏调节血量和贮藏血液的作用，才保证了血液的正常运行。如一个人在运动过程中，需要更多的血液濡养人体各个组织器官，肝脏则将贮存的血液释放出来，运行于脉道之中，以保证需要。当一个人安静或休息的时候，不需要那

么多血液，血液则从脉中又返回肝脏贮存起来。这样，由于肝脏的调节，就保证了血液的运行。如果肝脏功能失调，就可以出现血液运行失常的表现。如一个人和别人生气而发怒，经常可以见到面红目赤的现象，这就是由于生气后，肝气上冲，血液随之上涌而导致的。又如有的妇女由于生气着急后，可以见到经血不调，或者月经错后，或者闭经不行，或者月经量少。这些都是由于生气后肝气不舒，导致藏血功能失常，不能调节血量而外行的缘故。因此，从中医学角度来分析，见有视物不清、指甲无血色、筋脉麻木或有抽搐、拘紧等现象时，就认为是肝脏不得藏血而使肝血虚所造成的。

对于血液的运行，中医认为还与肺脏有密切关系。因为中医学认为，肺有呼吸的作用，肺的宣散发布，使吸入的有利于人体的空气得以布散到周身，同时也将从水谷中化生的清气布散周身。肺之所以能将这些营养物质布散到周身，依赖肺气对血液的推动作用。如果一个人的肺脏功能失常，常见有咳嗽气喘等肺气不布的表现，往往还可以见到血液瘀阻而表现为口唇青紫、爪甲青紫等症。如果一个人肺脏功能虚弱，不仅见有气短、说话没底气的气虚的症状。同时也会妨碍血液的布散，而见面色苍白而没有血色等现象。这些

都充分说明了肺对血液的正常运行也有十分重要的作用。

总之，人身血液的正常运行，是多个脏腑共同来完成的，需要脏腑之间的密切配合。其中尤与心、肝、脾、肺诸脏关系密切。掌握了这一基本知识，见有血液运行失常的病症，就可以比较容易地找到原因，进行对症治疗了。

纵观中医对血液运行的认识，主要与人身之气有密切关系，不管是心脏对血液的推动，还是脾脏对血液的统摄，或者是肝脏对血液的调节、肺脏对血液的输布作用，都与气的充盛与否有关。因此，中医治疗血液运行失常的病症时，往往加用气分药，其道理也正在于此。

人体的水液代谢与津液

水是人体的重要组成部分，据研究，人体总重量的 60% 是水，可见水在人体的生命活动过程中起着十分重要的作用。在我们的日常生活中，一时一刻也离不开水，没有水就没有生命。这一点，我们的祖先早就有明确的认识。比如在《左传》中，提出“天生五材，民并用之，废一不可。”这里的“五材”，就是指的木、火、土、金、水五种自然界存在的物质，水就是其中之

一。另外，在《尚书》中说的更清楚，它说：“水火者，百姓之所饮食也，金木者，百姓之所兴作也，土者，万物之所资生，是为人用。”提出水是自然界的基本物质，也是人们生活中不可缺少的。古代的这一认识，被中医学所接受，因此，在中医对人体生命活动过程的认识里，对水十分重视。其中，津液这一概念的产生，就充分说明了这一点。

什么叫津液？中医认为，它是人体中一切正常水液的总称，包括人身各个脏器组织内正常存在的水液，也包括在人体正常生命活动中分泌出的各种分泌液。例如胃液、肠液、唾液、眼泪、组织间的液体、关节腔的润滑液等等，均属于津液的范围。人体的生命活动离不开津液，如果肠中没有肠液，大便得不到滋润就不能排出；如果没有胃液，则不能将饮食物消化；如果没有眼泪，眼睛就会干涩而不能睁开；如果没有关节间的润滑液，关节也就不能活动，人的肢体运动必然障碍。可见，津液在人体中具有重要作用，是不可缺少的。

严格地区分，津液又有津和液的不同，二者作用略有不同。一般地说，性质比较清稀，流动性较大，布散于皮肤、体表部位，存在于肌肉或眼、耳、口、鼻等孔窍之中，注之于血脉之中，

具有滋润作用的水液，称作津。而性质比较稠粘，流动性较小，灌注在骨节、脏腑、脑髓等组织之中，起到濡养作用的水液，叫作液。津与液之间又可相互转化，脏腑中的水液，流于皮肤之中，则液可以转化为津；而皮肤组织中的津，到达内脏或关节，又可以化为液。也正因为津与液关系十分密切，津亏可以导致液少，液耗也会出现津伤。因此，在中医学里虽然二者概念有所不同，但却往往津液并称，其原因就在于此。

津液能在人体生命活动中起到它应有的作用，在于津液不断被人体所利用，不断在人体中的正常运行。这一活动是如何完成的呢？中医学认为，它是人体很多脏腑共同协作来完成的。津液的物质来源，主要依赖于人体对水的摄入。水分通过口腔，首先进入于胃，通过胃对其的消化，然后由于脾脏之气的作用，将其吸收化成津液而上运到肺脏，然后通过肺气的推动，将其布散到周身各个脏腑组织，使人体上从头下至足，外而皮肤，内而脏腑，都得到津液的濡养滋润。这些津液到达组织之后，就变成了各组织中的重要组成部分，而且被组织所利用。在人体的代谢过程中，一部分津液可以化为汗液而通过汗孔排出体外，一部分津液在代谢以后又通过肺气的作用下输到肾和膀胱，通过肾脏的作用，将其中有

用的津液薰腾气化再输布到人体之中而加以利用，另一部分没有用的废物经过肾脏的作用，化为尿液而下输到膀胱，最后排出体外。其中，肺、脾、肾三脏在人体的水液运行与代谢的过程中起着重要的作用。

因此，中医在看病时，一般见到有水肿表现的病人，多认为是水液代谢的障碍，与津液的运行失常有关。比如，西医学诊断为急性肾炎的病人，一开始往往伴随着感冒现象，见到两眼睑浮肿，或身体水肿。这时中医将其称之为风水。认为是由于着凉感冒，外在的邪气侵犯到人体的皮毛部位，影响到肺气的宣发布散，因为肺气在水液代谢中起重要的作用，肺不得宣发，气不得行，水液不能正常代谢，停于皮下组织，就产生水肿。治疗时往往用一些宣肺发散的药物，其目的是通过发散药物的作用，使肺气得以正常宣通，气机得行，这样就能达到运行水液治疗水肿的目的。又如由于长期的胃肠功能障碍导致营养不良，依据西医学的认识，可以出现营养不良性水肿，在中医学看来，这属于脾气不足的病症。由于脾气有运化水湿与水谷精微物质的作用，是维持正常水液代谢的重要器官，如果脾气虚弱，气不能行水，则水湿停聚于人体而成水肿。这时候就要服用人参、黄芪、山药、白术等药物补益

脾气，往往能取得一定的治疗效果。至于久治不愈的水肿，出现四肢不温、精神倦怠、身体虚弱等表现时，中医则认为是肾气虚衰，甚而阳气大虚所导致。中医学认为，肾气是人体一身之气的根本，久患水肿之后，则损伤一身之气，一身之气不足，必累及肾脏，这时就应选用补肾益气的方法来治疗，诸如肾气丸、真武汤之类的方药，多能取得疗效。可见，中医对水液代谢过程的认识，是以全身脏腑之间的相互协调作用为出发点的，强调了多个脏腑对水液的正常运行与代谢的影响。因此，从中医角度治疗水液代谢失常的疾病，首先要辨清其产生疾患的主要脏腑，然后辨证治疗，往往治疗效果比较巩固。

通过这些举例可以看出，津液的正常运行，水液的正常代谢，与人体存在的气关系最为密切。不单气虚则无力推动水液的正常代谢，气机闭塞不行同样可以影响水液的代谢。如寒冷的冬天，一些人可以出现手和脚裂口子，甚至可以鲜血直流，非常疼痛。即使没有裂口子现象的人，也会出现皮肤发干、容易皴裂的现象。这是为什么呢？表面来看，这是皮肤失去了润泽的现象，但究其原因，就要考虑到气与津液的关系了。中医学认为，津液是人体内存在的正常水液，但它的正常运行与布散到各个组织中去，必须依赖于

气的推动。气所到之处，津液必然能布散。而人身之气与自然界之气又有其一年四季的运行规律。春天，万物开始萌动，植物发芽，昆虫开始生长，冬眠的动物也开始活动，古人认为是由于天气的转暖，动植物的阳气开始活动的缘故。而到了夏天，烈日炎炎，自然界气候炎热，动植物的阳气十分活跃而不断运动，由于气的运动，使津液得以布散到外，因此，人体汗孔张开，经常出汗，皮肤润泽。到了秋天，天气转凉，阳气开始内收，随着阳气的内收，植物的水分也不得布散而枝叶枯萎，人体中由于阳气的内收，汗液减少，皮肤开始干燥。到了冬天，气候寒冷，自然界中的阳气都开始内收，所以植物的水分更不得布散，表现为草木枯干，没有生机，而人体之中的阳气随之也更加内收，津液更不得布散于外，皮肤更加干燥，甚至可以使皮肤皴裂。可见，冬天一些人手脚容易裂口子的原因，主要是阳气内收不布津液所致。又如妇女在月经期前，由于月经不行，有的妇女可以见有下肢浮肿，医学上称为经前水肿。其所以出现这种病症，也是由于气机不通所导致的。因为月经的产生，与人身的气血有着密切关系。之所以每月有月经，一方面依赖于人身之血的充足以为来源，另一方面又依赖于气机的通畅。如果气机不通，不仅可以

导致血行不畅，而且还可以由于气不通行，使水液不能正常运行，影响了水液的正常代谢，就会出现水肿。也正因为如此，故当月经来了以后，血液的通行使气也随之而得以通畅，这样水液的代谢随之而恢复，水肿也随之而消失。所以经前水肿的患者，其水肿仅仅存在于月经之前，而随着月经的通行即可以减轻或消失。

可见，水液的正常代谢，虽然与肺、脾、肾三脏关系密切，但最根本的一条是依赖于气的充盛与通畅。所以，调畅气机，使人身之气不断补充而保持其充盛，是完成水液代谢的重要条件。

夺汗者无血与津血同源

前面已经谈到，津液是人体的正常体液，而血液则仅是存在于脉管之中的，二者有一定的区别。因此，在中医学里，它们是两个不同的概念。

但是，血液与津液之间又有着十分密切的联系。因为血液中存在大量的水液，这些水液是人身津液的一部分，可以说，血液存在着津液。因此，从中医学的观点来认识，人身之血液的充盛与否，与津液有着密切关系，津液充足是血液充盛的重要条件之一，如果津液亏少，则可以进一步影响到血液而使之亏虚。反过来，如果

血液损伤，也可以影响到津液，这些在我们日常生活中可以得到证明。比如，突然性的大量失血，可以出现口渴，这就是由于血少导致津伤的证明。反过来，为了保证血液的充盛，补充必要的津液是十分必要的。从现代治疗手段来看，大量失血的病人除了在必要情况下输血外，一般应当进行必要的输液，其道理与中医学是完全一致的。又比如，为了保护献血者的身体健康，在抽血之前让其补充必要的水分，已经是输血前的常规。

正因为中医学认为人身中的津液与血有着十分密切的关系，因此，在诊断疾病和治疗疾病时，就十分重视二者之间的相互影响。从诊断疾病来说，中医往往诊断某些病人为津亏血少或血虚津伤，就是从二者的相互关系分析而得来的。前面已经提到，津液有濡润的作用，人的正常生理活动中，大便之所以不干，就是大肠之液濡润作用的结果，如果一个人的大肠液亏，往往可以见到大便干燥。比如，发热日久的患者，耗伤津液所出现的大便干燥，就是这种原因。但是，在生活之中，我们还可以见到另外一种情况，如妇女生产之后，多兼见大便干燥，有的大便干结不下甚至成为病症，这就不是单纯津液不足的结果了。用中医的病机分析，这是由于产后大量失血，血

液亏虚导致了全身津液的不足，大肠之液因之也不足所导致的。中医则诊断为血虚津伤。治疗的时候，应当以养血为主，多选用当归、熟地、阿胶等药物。而随着人身之血的不断补充恢复，大便干燥的现象也就随之而消失了。又比如，一个人大量的耗伤津液，象过多的汗出、腹泻，而饮水量又不足的时候，可以出现筋脉拘紧甚至挛急的现象。这是由于津液大量耗伤，导致血虚不能养筋脉而出现的症状。治疗时，就应当首先使津液得到补充，这些症状就会随之而消失。中医认为这属于津亏血少的范围。当然，在治疗时还要根据不同的病因选用不同的药物。如果是由于腹泻导致的，运用健脾止泻的药物使腹泻得以控制，津液不致于继续流失，症状自然随着津液的恢复而消除。如果是因为出汗过多所导致的，使汗出的原因得以消除，随着津液的恢复也可以使疾病痊愈。总之，血与津液之间的密切关系，指导着我们正确而深入地认识疾病，同时又能为治疗提供恰当的方法。

另一方面，津液与血液的生成，都主要来源于外界的饮食，都是饮食物经过脾胃的消化形成水谷精微所化生的。保养脾胃，使水谷精微得以化生，这样不仅人身之血得以充养，人身之津液也会不断化生。从这个意义来说，二者的来源

是一致的。因此，中医不论要补养血液，还是要充养津液，都十分重视脾胃的保护，注意饮食的调养。

中医学在很早的时候，就已经认识到这个问题，并且积累了很好的经验。比如，在公元2世纪，著名医学家张仲景在他著的《伤寒论》一书中就明确提出：“衄家不可发汗”，“疮家不可发汗”，“亡血家不可发汗”。衄，是指出血，所谓衄家，就是指患有经常出血病证的人；疮家，是指身上经常长疮的人；亡血家，是指久患血虚病证的患者。经常失血则人身之血必虚少；经常长疮则耗伤人身之阴血，同样使人身之血虚，衄家则更不待言。这三种情况，张仲景一再告诫医生，千万不可以用发汗的方法，若妄用发汗，可以出现筋脉拘急，两目直视不能转动，不得睡眠等病变，使病情转重。这是因为血液亏少的病人，其津液已经不足，没有汗的物质基础了，若再用发汗的方法使津液进一步耗伤，必然使人身之血更加亏虚。如此，则血液不能濡养筋脉，则筋脉挛急；血液不能养两目，就会见到两目直视；心主血脉，心血可以养神，人之所以能正常睡眠与心血的充足有关，如果发汗使血液进一步亏少，心血不足，导致神不得安宁，又可以见到不得睡眠的病证。这些事例都说明，由于津液与血的密切

关系，用发汗来治病的方法是不适于血虚患者的。同样，过多的发汗，还会导致正常人的血液亏虚。《伤寒论》一书中还有这样的记载：“汗家重发汗，必恍惚心乱”。意思是说，经常好出汗的人，又用发汗的方法，汗出以后可以见到心神恍惚、心慌的现象。这是因为经常出汗的人津液已经不足，若再发汗，则津液更加亏虚，导致血液不足，心是主持人身之血脉的，而血脉又有养心的作用，心血不足，不能化生心气，会使心脏的功能活动受到影响，因此见有心慌心乱的现象出现。基于以上的经验，中医总结出“夺血者无汗，夺汗者无血”的说法，是总结得十分恰如其分的。这里的夺血、夺汗，是指由于某种原因或者运用某种方法，使人体之血液或汗液被过度损伤，这里的无汗或无血，不能认为是没有一点汗或血，而应理解为由于血液的丢失，使汗液没有来源，而过多的汗出又可使血液受到损伤，二者是相互影响的。

从中医学的这些看法中，我们可以体会到，中医是十分重视人体的正常生命物质的，认为津液和血液是生命活动中不可缺少的物质，不能任意耗伤。而且十分重视这些物质之间的相互关系，治疗疾病既要注意驱除邪气，还要十分注意保护正气。出汗虽然是生命活动的正常现象，发

汗虽然是治疗疾病的常用方法，但也应注意适当，不能胡乱应用。那种见有感冒病证就盖上棉被 unlimited 发汗的方法，同样会使病情加重；那种不注意保护人体津液充足的作法，久而久之也会酿成大病。这些都是我们应当注意的。

精与气的关系

气是构成人体的基本物质，但其微细而不可见；精同样是构成人体的基本物质，但其有形可见，二者同样具有生命活动的能力。可见，精与气二者除了有形可见与微细不可见这种存在状态不同之外，并没有什么根本的差别。也正因为这种原因，精与气二者有着不可分割的密切关系。

精有广义与狭义之分，广义之精包括了肾脏所藏的生殖之精与血、津液诸种物质，其来源有先天与后天两个不同的渠道。气因其微细不可见，只能根据其不同的功能作用，分为营气、卫气、脏腑之气、经脉之气、宗气、元气诸种，其来源也有先天与后天两个不同的渠道。因此从精与气的来源来说，二者也是趋于一致的。

精与气既然有如此的一致性，二者之间的关系就密切不可分了。中国古代哲学家认识自然界，曾经有过两种学说，一种认为自然界的万物

都是由气构成的。在战国末期，大约公元前3世纪，著名的哲学家荀子就曾经提出。他认为自然界和人体都是由气所构成的。在中医学里，也有同样的看法，比如《内经》一书中就有“气合而有形”的说法。另一种说法则认为自然界是由精气构成的，如战国中期的哲学家宋妍、尹文就认为不论自然界还是人体，都是由精气所化生，而这一观点在中医学里也有反映。如中医学将精与气均称之为人身之宝，《内经》一书中“人始生，先成精”，“阳化气，阴成形”的说法。可见，在中医学里，接受了古代哲学的思想，既强调了气在人体生命活动中的主导作用，又强调了精与气同是人体的物质基础。

但精与气二者的关系又是如何的呢？在古代哲学著作《管子·内业篇》曾经有一个很明确的认识：“精也者，气之精者也。”意思是说，精是由气所化生，是气中的精微部分。也就是说，精与气，分而言之则有不同名称，合而言之，都是由气化生的。这一观点被运用于中医学里，凡有形可见而具有生命活动能力的物质统称之为气，二者是又可分又不可分的。因为有形之精是由无形之气聚合而成，无形之气又是有形之精化生而得。比如一个人，大量运动或体力劳动，可以减轻人的体重，这就是精化为气而被消耗所导致

的。反过来，人在生活过程中，通过呼吸和饮食物的消化吸收，使吸入的清气与消化所得的水谷之气，又化生为有形的物质，使人的身体可以长胖。这就是气化精的过程。从病理角度来看，长期发热的病人，可以耗伤人身之阴精，使形体渐渐消瘦，这是发热过程中耗伤正气进而导致阴精耗伤的结果。反过来，一个人大失血之后，可以见到出虚汗、周身无力、气短等现象，这是由于精血损伤，不能化生人身之气的结果。

总之，不论从人体的正常生理过程，还是在疾病的发病过程中，精与气二者都是密不可分的，盛则同盛，虚则同虚。所以，中医学认为“无精则无以化气”，“无气则无以成形”，就是这个意思。

基于以上的认识，中医在认识人体生长发育过程和诊断治疗疾病的时候，都是从精气相关的理论认识出发的。在谈到人体的生长发育过程时，中医认为新生儿随着年龄的增长，不断摄入水谷，使阴精不断补充，因而肾气不断充盛，七八岁才有换牙齿、长头发的现象，十四五岁，女子就会有月经，男子就会有精液的排泻。而随着年龄的增长，人的生命过程经过青壮年渐渐进入老年，女子到了49岁左右而绝经，男子到了64岁而精断，这都是由于肾气不断虚衰的结果。总

之，人体的一生，就是精气互相转化的过程，肾气盛则阴精不断充盛，而肾气衰则阴精随之而虚，最后，由于人体的精与气都衰亡，人的生命活动也就停止了。所以中医认为“阴阳离决，精气乃绝”。当人体的呼吸停止，心脏停止跳动的时候，就标志着人体已经没有生命活动的能力，有形的尸体虽然存在，但已经没有生命活力，说明人身之精已经绝亡，同样，人体的神志、运动等也随之消失，说明人身之气也已经消亡。所以称之为“精气乃绝”。因此，中医在诊断和治疗疾病时，十分重视精与气的关系。如久病之人身体消瘦，说明阴精已经耗伤，但这种病人必然见有气短、周身乏力之象，说明气也同样不足。治疗时，不仅要注意培补阴精，同时还应当用人参之类药物补气。又如，中医用肾气丸之类的药物来补其元气，但这个方剂之中，有熟地、山萸肉等补阴的药物，同时又有肉桂、附子等补阳的药物，就是从阴精可以化生阳气的理论入手创立的。

但是，对于精与气二者的关系，中医并不是半斤八两同样看待的，而是更重视气的一面。因为气是维持生命活动的最根本物质，生命活动的外在表现主要是气的作用。因此，当精与气均衰微的时候，防止气的消亡就成为更重要了。可谓“有气则生，无气则死”，只要有一息气的存在，

人体生命就存在一息。故而在精气均衰亡欲绝时，往往补气比补精更为重要，无怪乎在对由于身体虚弱而生命垂危的病人治疗时，多用人参、附子之类来挽救生命，其道理就在于此。

由此可见，中医学虽然将气与精作为两个概念提出，但我们绝不能将这二者分开，只有对这两个概念既分开又联系地看待，才能掌握中医精气理论的精髓。

从血脱益气谈起

一个人大失血后，不仅见到面色苍白、口唇色淡、舌质色淡、爪甲无血色，甚至心慌等现象，而且还见有气短、出虚汗、周身无力等现象，前者是血液亏少所导致的，后者按中医理论来说，是属于气虚的病症。为什么一个人失血之后，不单见有血虚的表现，而且见有气虚的病症呢？这应当从气与血之间的关系谈起。

前面已经谈到，血的形成主要是由饮食食物所化生。但是，饮食食物化生血液必须依赖脾胃的消化吸收，也就是要依赖脾胃之气的作用。从这一点讲，气是血液化生的重要条件之一，一身之气充足，脾胃之气正常，就能够吸收水谷精微物质而化生血液。如果周身之气虚衰，水谷精微不得

化生，血液也就失去了形成的物质基础，也会随之而不足。所以，中医学里所称的“气能生血”，就是这个道理。从这个道理出发，见有血虚病症的患者，中医在治疗时，不单要用当归、阿胶、熟地等补血之品，而且常常配合使用人参、黄芪等补气药，其道理也在于此。不单如此，如果患者血虚的同时，又有明显的气虚表现时，医生处方治疗往往更重视补气药的应用，往往补气药的剂量还要大于补血药。比如，古代有一张处方，名叫当归补血汤，方中一共只有黄芪与当归两味药，而黄芪的用量却是当归的5倍。为什么这样呢？这是因为血液所以能够化生的重要条件，在于气的充足。它不象西医学的治疗手段，如果血少可以补血，中医让人体自身来化生更多的血液以补充其不足，这样，补气药的应用就十分重要。古代医家依照这个道理才创造了这张行之有效的方剂。

气不仅可以生血，而且还是血液运行的动力来源。肝脏所以能调节血量，心脏之所以能推动血液的运行，都在于两脏之气的充足。中医认为，气是人体一切生命活动现象的动力来源，血液的运行，同样是生命活动的一种现象，因此也需要气的推动才能使之正常运行。比如，一个人因为某种原因而生气，可以手脚冰凉、面色苍

白、口唇青紫。这是什么道理呢？中医认为，生气之后，使肝气郁结，气郁则不能正常运行，这样就会影响到血液的运行。血液不得上行，故而面色苍白；血液停聚在口唇时间过久，就会导致血瘀不行，又可以见到口唇青紫；如果气血停聚不行，不能到达四肢，从而失去气血的濡养，则见有四肢手脚发凉。这时候，我们选用一些理气行气的药物，使结滞之气得以宣行，这些症状也就随之而消失了。又如患有冠心病心绞痛的病人，当心绞痛发作的时候，可以出现口唇青紫、胸前疼痛等症状，而有的病人在平常可以见有心慌气短、面色苍白、脉搏微弱等症状。这说明他平时有气虚的现象，由于气虚则不能推动血液的正常运行，导致血瘀不行，因而见有心绞痛发作的症状出现。这时候，服用人参、黄芪等补气之品，使心气充足，能够运行血液，就能防止该病的发作。可见，气对血的正常运行具有推动的作用。所以中医学中有“气为血帅”、“气行则血行”等认识。

气不仅有运行血液的作用，而且还有约束血液在脉管内正常运行而不流溢于脉外的作用，这样才能防止在正常生理状态下的出血。中医称这种作用为“气能摄血”。比如，有的妇女由于体质虚弱，气短乏力，心慌脉弱，而见有月经量多，

或者淋漓不断。中医就认为这种过多的出血是由于气虚不能统摄所造成的，治疗时就要用人参、黄芪之类药物补气摄血，例如用人参归脾丸之类的方剂。又如有长期胃病的病人，平时胃脘隐隐作痛，同时见有食欲减少、面色发黄、四肢无力、气短脉弱之象，有的病人可见便血色黑之象。这种大便出血，中医就认为是由于脾胃气虚不能统摄所造成。临床上长期胃溃疡或十二指肠溃疡导致出血的病人有时就属于这种病机。

血对气又有什么作用呢？中医将其概括为“血为气母”四个字。意思是说，血有营养气的作用。众所周知，血具有营养人体的作用。人身之中的各种营养物质依赖于血的运载而布散到周身，这些具有营养作用的微细物质，即是营气，营气在脉中的运行就是以血为基础的。而血又将这些物质运送到人身各个组织器官，成为人身各脏腑组织之气。如果人身之血损伤，就失去了部分载气的物质，气得不到运载，就会使人身之气得不到补充而缺乏，造成血亏而气虚的情况。如果由于大失血，还可以导致人身之气的暴脱，出现冷汗淋漓、血压下降、心慌气短、脉搏微弱，甚至昏倒不省人事等。中医称之为气随血脱。因此，对于大失血的患者，我们常用大量补气的药物，其目的就在于防止气的衰亡。

可见，在人体的生命活动过程中，气与血二者是缺一不可的。正由于气血之间的协调配合，互相资生，相互作用，使气得以运行周身以维持生命活动，同时又能使血液正常循环并保持充足。气血充盛，就能使人体健康长寿。反之，气病则血病，血病则气病，气血俱病则会在全身出现各种症状。因此，中医诊断与治疗疾病时，不仅仅从气和血考虑，而多从气血两方面来认识，或补气以养血，或补气以行血，或益气以摄血，或理气以活血，等等，产生了多种行之有效的治疗方法。

大汗亡阳与津伤气耗

在日常生活中，我们可以看到这样的情况，一位年老体弱的患者，或者久病体虚的病人，由于某些原因，突然出大汗、满额冷汗淋漓，继而可以出现脉搏微弱、四肢手足发凉、面色苍白，严重者可以神志不清，甚至导致死亡。中医称作大汗亡阳。这也就是我们日常所说的虚脱现象。为什么会产生这些现象呢？这应当从阳气与阴液之间的关系谈起，应当从出汗的机理来说明。

出汗是人体排泄废物和调节体温的一种方法，也是人体自身调节的一种机能，是由于阳气

鼓动津液外出的结果。人身皮肤上汗孔的开与合，在于阳气的作用，阳气充盛，则一方面可以使汗孔开启而蒸腾鼓动津液外出，另一方面又可以使汗孔关闭而停止出汗。但是在出汗的过程中，不仅人身的津液受到消耗，又可以使人身的阳气也同时随着汗液的排出而受到损伤。作为健康人而言，这些损耗的津液和阳气，可以通过饮食物的消化而不断地得到补充，以维持其需要。但对于体质虚弱的人，汗出之后，津液与阳气损耗散失，不能充分得到补给，一方面可以表现为口渴、尿少等津液不足的现象，另一方面还可以出现肢体困倦乏力等气虚的症状。如果体质极度虚弱，大汗出后，不仅津液大量耗伤，而人身中的仅存一点阳气，也会随之而散，导致四肢冰凉、呼吸表浅、脉搏微弱，甚至出现不省人事或休克的现象，严重时还可以造成死亡。这种现象的出现，是气随津脱的表现。这一事例表明，人体之津液与阳气有着相依不离的关系。阳气不仅是化生津液与推动津液运行的动力来源，而且又依附于津液。津液的代谢过程不断地消耗阳气，津液又是阳气的物质基础，津液的流失又可导致阳气的外散。因此，在中医认识疾病的过程时，往往用津伤气耗、气耗津伤、液随气脱、气随液耗来描述它。

再举一个例子，患有急性肠炎的病人，尤其是小孩，经过大量的呕吐与腹泻，不仅可以见到两眼凹陷、皮肤松弛干燥等，津液大量不足的症状，而且还伴随出现周身乏力、气短心跳、脉弱无力、面色萎黄，甚至于神志不清的现象。前者属于津液大伤所致，后者说明其元气也已大虚，这又属于津伤气耗的病机。

因此，在临床上，对于津液耗伤的病人，我们不仅要用药物来生津补液，而且尤其要注意保护元气，注意津液不足以后，有没有伴随出现的气虚表现。如果属于单纯津液不足者、诸如中药中的天花粉、麦门冬、沙参、知母等药都可以选用。但如果伴有气虚表现的症状时，单纯用补津液的药物就不够了，而应当加入人参、白术、山药等补气药物，以达到气津两补的作用。此时补气药物的选用，尤为重要。因为津液的化生，主要依赖于人身之气，只要元气充足，使脾胃之气充足，则饮食物被脾胃消化吸收，就可以化生为 人身之津液。若单用生津补液的药物，而不注意人身之气的充盛与否，元气不足，津液化生没有了动力来源，往往治疗也是徒劳无益的。

在临床上，我们可以看到这样的现象，一个人饮食生冷或腹部受寒可以产生腹泻，泄泻日久，不仅出现两眼凹陷，皮肤干枯松弛，而且伴

有口渴的现象。这是由于体内水分大量的丢失，导致津液不足的结果。这时候，让病人多饮用一些水以补充人体的需要，西医主张输液以补充人身水容量的不足，都是十分必要的。但是，治疗的关键在于健脾止泻，只要使脾胃之气充足，则饮食物被消化吸收，津液自然得到补充。另一方面，也就不会有水湿停留在肠胃之间，腹泻自然而止。所以，见到这类病人，中医总是从益气健脾入手，而不考虑其津液不足，这也是中医强调气能生津，注重补气思想的体现。

大汗可以亡阳，益气又可以生津，津气可以两伤，这就是中医对津液与气二者之间相互关系的辩证认识。对人参这个药物的作用，中医认为其有大补元气、生津止渴两方面的功效，就是从气津相关理论得出来的。

精血充盛与健康长寿

一个人健康与否，不仅决定于人身之气是否充盛，而且与人身精血是否充盛有着密切关系。因为气和精血都是维持人体生命活动的基本物质，故而二者缺一不可，任何一方面都不能亏虚。我们在日常生活中，衡量一个人是否健康，往往有两方面的标准。一者，此人应当形体健

壮，既不虚胖，又不消瘦；二者，此人动作矫健灵活，各组织器官的功能活动正常。只要具备这两方面的条件，就说明其人健康，反之，则说明这个人的健康情况并不十分理想。

这两个标准，从中医的角度认识，反应出两方面的虚实盛衰。形体的健壮，说明存在于人体的基本物质充盛，即精血津液充足；而组织器官的功能活动正常，说明人体之元气充足。简而言之，精与气的充盛是人体健康长寿的两个基本条件。

关于如何保护调养人身之气，前面已经进行了专门的阐述。至于如何保护与调养人身之精血津液，也是我们作好保健养生必须掌握的知识。

精是构成人体生命的基本物质之一，其来源有二，一者来源于先天父母，二者来源于后天脾胃。作为一个健康人要保养人身之精，主要应重视保养脾胃的功能，注意饮食物的调摄。健康的脾胃是化生精血的根本保证，因此，节制饮食，生活规律，既不暴饮暴食，又不恣食生冷，对于大鱼大肉等难于消化的食物，不过多食用，吃饭主张多样化，以保证人身之精所需要的多种营养成分。这对于保护脾胃，保证后天之精的来源，都是十分必要的。有的人认为吃得多、吃得好就能保证后天的营养，实际上并非如此。比如，有

的家长十分希望自己的孩子健康，尽量给孩子吃一些高营养的物质，鱼、肉、鸡蛋、牛奶、巧克力、麦乳精等各种营养品不断，吃饭时随孩子意，想吃什么就给什么，吃饭也不能按顿吃，结果反而使脾胃负担加重，出现消化不良，孩子不但长不胖，反而面黄肌瘦、毛发干枯、发育缓慢。从中医学的角度来认识，这是脾胃受伤以后，后天之精化生无源，使人身之精不仅得不到补充，反而出现亏虚的缘故。因此，保养脾胃是保证健康长寿的一个重要方法。

肾精藏于人体的肾脏，因此，保护阴精，还应当注重肾精的保护。如何保护肾精呢？应当注意两个方面。一者是房事的节制，过度的房事，早婚早孕，或者过多的生育，均可使肾精受到损耗，这对健康长寿是十分不利的。二者应当树立正确的思想，中医认为，人的各种思维活动都是归于心脏所主宰，即所谓“心主神明”。而外界的各种事物，漂亮的衣服，香喷喷的食物，好闻的气味等等，被人们所感受，则引动心神，心为这些事物所动则不安。中医又认为，心脏与肾脏之间有着阴阳、水火之间的协调关系。心脏在上属阳属火，肾脏在下属阴属水，水火、阴阳之间应当密切配合，不能有一方过于偏盛，否则就会出现失调而影响健康。而外界的各种事物，如果过

度引动人们的心神，导致心神不安，心火妄动，则不能制约肾阴，相反还会使肾精耗动而损伤。比如，有的年轻人，由于看一些不健康的书籍，或者受到一些不健康的思想影响，导致思想上有一些不健康的想法，久而久之，心火内动，扰动肾精，可以见有梦遗、滑精、梦交等现象出现，使肾精耗伤，继而可以出现身体虚弱、腰膝酸软等病症出现。这就是由于情欲不能约束而耗伤阴精的事例。鉴于这些道理，中医强调保护肾精必须节制房事和安宁心神，只有这样，才使肾精不致于过度损伤，以期得到健康长寿的目的。对于老年人，由于高年体弱，往往肾精不足，适当服用一些培补肾精药如六味地黄丸、左归丸等，往往有一定益处。

当然，保护阴精首先应当注意肾精的保护，除此之外，其它脏腑之精血的保护也十分重要，同样是人体健康长寿的重要条件，如过食辛辣之物，往往容易上火，使人体产生内热，也可以耗伤阴血津液；经常发脾气的人，使肝火旺盛，久而久之，也可以耗伤阴血；生活起居不注意，不能及时补充一定量的水分，也可以导致津液的不足。这些均可以导致人体的阴精的不足，久之则损及肾精，进一步可以影响人体的健康长寿。这一点也是不能忽视的。

正因为如此，在我们的日常生活中，经常将精与健康紧密联系在一起，如精力充足、精神充沛等，标志着人体的健康，而精力不足、精亏气少、精神萎靡则是虚弱的代名词。保护阴精的充盛，是养生长寿的重要条件之一。



人身第三宝——神

神 的 概 念

神也是中医学里被经常使用的名词和概念之一。在《内经》这本书中就记载有“得神者昌，失神者亡”。意思是说，神的存在标志着人体的昌盛，而神的消失则说明人体的死亡。可见中医学里的神，与人体的生死盛衰有着十分密切的关系。换言之，人的生命的存在，必然有神的存在，而神的消亡则是死亡的标志之

一。不仅如此，中医在诊断疾病时，也强调神的盛衰有无。切脉强调要注意有神无神，望面色首先要注意望神，等等，说明神的概念在中医学中被广泛应用。

在日常生活中，神也是被广泛应用的。比如，描绘一个人的身体健康，往往用神采奕奕、精神抖擞、神气十足、两眼炯炯有神等；反之，为表示一个人身体虚弱，往往用精神疲惫、体弱神衰、两目无神等等。可见，神在我们的日常用语中被应用，也是用以表示人体的盛衰，与中医学里应用的含义是一致的。

什么是神？概括地下一个定义，它是指整个人体生命活动的外在表现，是人体中生命的外在表现。具体而言，它包括多方面的内容。一个健康的人，标志着神的昌盛，是从多方面体现出来的，我们可以看到他面色红润而有光泽，两眼炯炯有神，毛发柔润，肌肉丰满，四肢举止动作有力而自如，神志清楚，反应敏捷、正确，声音洪亮、脉搏柔和有力等等。这些表现的综合概括，中医学认为就是有神。可见，神的表现包括了整个人体的形象、面色、眼神、言语、应答、反应、肢体活动姿态等多方面的内容。在这些内容之中，眼神又是标志一个人神充盛与否的重要标志。一般而言，虽然气色、形态、语言、声音、毛发、

脉搏等等，在生命活动的过程中，也都有着变化，但最容易引起人们注意的，往往是眼神。因此，看眼睛神彩，往往是诊断一个人有神、无神、少神、神气充盛的重要标志。其次，了解神的盛衰，多注意面部的气色。当然人的肤色不同，有的面色偏白，有的面色偏黑，有的面色偏红，有的面色偏黄，因而面部的颜色往往有一定的差异，只要不是超过正常的范围，就是有神的表现。不管面色如何，健康的人都应当在不同的面色之中透有红润明亮的气色，这也是一个人神色充盛的表现。反之，如果面色既不红润，而且晦暗无光，这就是神减、失神的表现。因此，亲友之间久别重逢，通过观察对方的眼神是否明亮灵活，面部气色的好坏，就可以得出对方是否健康的初步结论。同样，医生在诊察病情的时候，首先要从患者的眼睛、面色中了解其神的盛衰的基本情况，以利于对疾病进行诊断和推断其预后。一般来说，眼神明亮、面色有光泽的人，即使有病也轻浅，而两眼无神、面色晦暗的人，虽然症状表现不突出，但其病势也往往较深重。这已经是中医学数千年历史经验所证明的一个较为准确的大体疾病判断方法。

由此可见，神在中医学的位置就十分重要了，它与精气一样，在人体中是不可缺少的。只

不过精与气是构成人体生命的基本物质，而神是精、气这些基本物质在运动变化中产生的生命现象。通过神的盛衰，可以了解到精气的盛衰，同时又可以掌握人体生命活动的状况。一个人生命的构成，既应当有其形体，又应当有生命活动的表现，二者是缺一不可的，而这些恰恰是精气与神互相配合才能形成的。故而中医学将精、气、神三者称为人身三宝。

神、魂、魄、意、志

广义的神，是人体生命活动现象的综合与概括。其中，人适应外界环境而表现的各种精神活动是很重要的一个方面，对外界各种事物能够反应敏捷，处理正确，有正常的思维活动，标志着一个人精神活动正常，也是人体健康的重要标志。因此中医学十分重视这一点。

由于人体的精神意志、思维活动有多种表现，包括反应的敏捷，意志的坚定，考虑问题的周全，处理问题的果断，对事物的联想与回忆等，故而古人又将这些不同的精神活动，称为神、魂、魄、意、志、思、虑、智等不同的概念，而每一种概念都有其不同的含义。

这些名词，在我们日常生活中是经常使用。

的，比如，丧魂落魄、思虑过度、智慧超人等。这些词组都是形容一个人的精神状态的，可见，中医学中的医学术语，是与我国的传统文化，传统观念相一致的，故而对这些学术名词，也是不难理解的。

但是，在中医学里，神、魂、魄、意、志、思、虑、智等，他们又有各自的含义，是互不相同的。

在《内经》这部书中，将神与人体的生命活动紧密联系在一起，因此说：“故生之来谓之精，两精相搏谓之神。”意思是说，人体生命的起源在于人体之精，而父母之精的相互媾合就产生了生命之神。也就是说，神是伴随着人体生命的存在而存在，是来源于父母的。同时，《内经》中又指出：“夫神者，水谷之精气也。”指出了神的充盛与否，又与饮食物的摄取、营养有关，也就是说，后天饮食物又是产生神的另一物质基础。总之，一身之神来源于先天与后天饮食水谷，是生命活动的标志。

而魂与魄的概念则不同了，它是人的精神活动的一部分内容。中医将二者的概念概括为两句话：“随神往来者谓之魂，并精出入谓之魄。”言下之意，魂与魄都是由人体的精与神派生出来的精神活动的内容。在中国古代文化中，认为二者都

是人的精灵所在，当时认为精神能离开形体而独立存在的叫做魂，依附于形体而存在的谓之魄。魂与魄二者可以分为阴阳，魂属阴而魄属阳。当然，这些内容中具有一些唯心主义的色彩。因为在古代，人们对一些生理现象尚不能全部进行解释，故而将精神活动中的一些现象分为两类。一类是可见到的具体活动，诸如人自身的本能和动作，包括耳朵的听觉，眼睛的视觉，皮肤的冷热痛痒感觉，四肢手足的动作，以致于新生儿的吸乳、啼哭等，古人将这些归属于魄，是人的精神活动的本能支配而表现出来的。因此，明代医学家张景岳对魄的概念下了一个正确的定义，认为“魄之为用，能动能作，痛痒由之而觉也”。另一类精神活动却是在正常精神活动中不存在的，比如梦游、梦语、梦中的种种幻觉，古人认为这是精神活动离开人体的表现，故称之为魂。现在剖析这两种现象，前者属人体本能的活动的，后者属于大脑的特殊活动状态，只是人的精神活动的两部分内容而已。

意与志又是另外的两种精神活动范畴。意是指人的意识、想念等精神活动，而志是指人的意识、经验的存记。《内经》一书中说：“心有所忆谓之意，意之所存谓之志。”意思就是指心里的一些想念、意念、意识，都属于志的范围，而这些意

念、意识的储存，就是志。可见意与志是精神思维过程中的两部分内容，二者既有一定的区别，又有一定的联系。

至于思虑与智，也各有其不同的含义。思是指思考、想事情，虑是指的考虑、深谋远虑，而智是指的经过考虑之后，对具体事物的处理方法。《内经》中所说的“因志而存变谓之思，因思而远慕谓之虑，因虑而处物谓之智”，就是表达的这个意思。

其实，神、魂、魄、意、志、思、虑、智等，都是描绘人的精神思维过程，只不过是将在一个人在自然社会之中适应外界环境、处理各种事物的全过程的几个部分，各起了不同的名词而已。人的思维精神活动总属于神的范围，但有魂、魄两种表现形式，前者属不可亲眼所见的梦游、梦语等，后者属于可见的本能动作。至于意、志、思、虑、智五种，则是整个精神活动的不同阶段。人接触外界事物后，首先在人的心中产生对这一事物的意念，这就是意。而后，这些意念就储存于心中，这就是志。再经过心中的周密思考，深谋远虑，才得出对这一事物处理的决心和办法，以附之于实际行动。这样，就完成了思维的全过程。依照西医学的观点，这些都是人脑的作用，但中医学却将它总归于心脏，而又分属于其它脏

腑，形成了全身各个脏腑都主持人的部分精神活动的理论。

心、大脑与神

现在，西医通过多种实验手段已经证明，人的精神活动，主要与大脑皮层有关，不管是语言、各种神经反应，还是思维活动，都是人体中大脑皮层运动的结果，都与脑有密切关系。而在中医学里，却将精神活动的主宰归属于心脏，称心脏为主神明的器官。这一认识，一直延续至今。在我们日常生活里，众多的与精神活动有关的词句，多与心相关联。翻开我们的字典，可以看到，思、想、意、志、忧、忆、念、怒、感、情、爱、憎、愚、慧等，都归属于心字部首之下，而心神不安、心安理得、心心相印、心烦意乱、心领神会、心手相应、心旷神怡、心惊胆战、心宽体胖等成语，一直延用至今。至于日常用语中，心里想、心中惦记、记在心中、心事重重、放心不放心、心眼灵活等等，更是经常应用。可见，在我们国家里，直至现在的语言之中，还保留着中医学心主神的这一基本概念。

中医对脑也不是没有认识的，比如在中医里就有“脑为元神之府”的说法，提出人的认知在

于脑的观点。到了清代，有一位有名的医学家王清任，受到了西方医学影响，把人的记忆、看东西、听声音、闻气味、语言等能力，都归于脑。可见，中医对脑在精神思维活动中的作用还是有一定的认识的。

但是，在中医的基本理论之中，人的精神思维活动在脑的观点，一直没有占据主要的地位，仍以五脏分属精神、思维活动的理论为主导。中医认为，神、魂、魄、意、志五者，分属于人身五脏所主。心主藏神，肝主藏魂，肺主藏魄，脾主藏意，肾主藏志。另外，思、虑也归脾脏所主。也就是说，人体的精神思维活动的正常，应当以人体全身各脏腑功能活动的正常协调为前提。所以，见有夜卧多梦，或有梦游、梦语的患者，中医则诊断为肝不藏魂；思虑过度导致气机不行，又可引起食欲不振、脘腹胀闷的现象。这些都是人们通过日常生活中长期总结而得出的生理、病理现象，故而将精神活动分属于五脏。这种分法，说明了两个问题，一是由于脏腑的功能失调可以出现精神思维活动的异常，二是由于精神活动的异常，又可影响到全身有关脏腑的功能活动。也就是说，中医认为，人体是一个统一的整体，精神活动的正常依赖于健康的人体，而患病的机体不但可以影响相关脏腑的正常生理功

能，也可影响到人的正常思维活动。

这种认识有没有其积极正确的意义呢？是不是不科学的呢？应当如何认识它？这是很值得研究的问题。现代科学认识到，脑的正常功能活动的发挥也是与多方面因素有关的。不仅依赖脑本身的功能，人体的内分泌因素、外界的各种刺激均可以影响到脑的作用。同时，脑的功能的发挥，需要各种营养物质以营养脑细胞，而这些又需要全身各脏器的功能相互配合才能完成。如长期营养不良，脑长期供血不足，都可以使脑受损伤而影响正常的精神思维活动；同样，人体的内分泌失常，不仅可以使人体的植物神经功能失调，也会影响人体的感觉、运动神经系统，还可以使人的精神情绪发生改变，而影响精神思维活动的正常。中医学将精神思维活动分属于五脏，而不将其仅仅局限在脑，是有其一定的道理的。虽然这种分法不一定十分严谨，但它说明了一个问题，就是人的精神思维活动的正常有赖于全身的健康，人体是一个有机联系的整体各种活动是互相影响的，这一点还是有其道理的。

也正因为如此，中医在治疗精神思维活动失常的病人时，往往要从全身因素考虑，而不象西医那样仅仅从健脑安神、营养与调节大脑的功能、调节神经活动入手。比如，一个人经常烦躁易

怒，中医往往从疏肝、泻肝火的角度入手来治疗，见有失眠、健忘的病人，往往从养心安神或滋养肾阴入手，其道理就在于此。

当然，中医学虽然将精神活动分属于五脏所主，但其中以心最为主要。所以中医认为“心为五藏六腑之大主，精神之所舍”，“心藏神”。因此在诊断、治疗疾病时，只要见有精神思维活动失常，中医首先从心考虑，而当人神志不清、精神失常时，更要从心脏入手来治疗。比如，发高烧引起的神志不清，中医就诊断为热入心包，治疗往往要清热开窍醒心神。脑血管意外见有神昏不醒人事的时候，也从清心开窍入手。中医的安宫牛黄丸、局方至宝丹、牛黄清心丸等，就是治疗这类病很有效果的方剂，它们治病的道理就在于有清心开窍的作用。所以，中医将思维活动分属五脏，而又总归于心脏，形成了它独特的理论体系，不论在诊断和治疗方面，目前仍有其积极意义，至今仍在指导着中医临床工作，而且在理论上，也有一定的科学道理。所以，不要轻易地否认这一点，而应当在现有的实际治疗经验基础上，进一步研究充实，使其得到发扬。

七情与五脏

喜怒哀乐乃人之常情。一个人生活在社会中，总要碰到各种事情，高兴的，发愁的，悲哀的，生气的事情都会碰到，因此在精神情绪上会相应出现各种变化。中医将人的这些精神变化概括为喜、怒、忧、思、悲、恐、惊七种，又称之为七情，即七种情志变化。

七情是人在日常生活中常见的情绪变化。逢高兴的事情则喜，遇生气的事情可发怒，碰到悲伤的事情则悲伤，赶上难办的事情则忧思，突然的意料之外的刺激可以使人惊，受到恫吓或者威慑又可使人恐惧。这在一般情况下是不会影响人体健康的。

但是，由于外界刺激，引起人们过度的精神情绪变化，又可以影响人体的健康，不仅可以使人产生一系列的病症，甚至可以危及人的生命。在人们所共知的描写南宋民族英雄岳飞的《说岳全传》一书中，曾经记载这样一个故事。岳飞被害之后，岳家军的牛皋在一次战斗中，捉住了金兵的主将金兀术。牛皋十分高兴，大笑之后突然发病而身亡。同时，金兀术败于牛皋之后又十分气恼，一气之下也突然身亡。后世将这个故事概括

为“气死金兀术，笑死牛皋”。虽然《说岳全传》不能作为确切的史料依据，仅仅是一个故事而已。但现实生活中，由于生气着急导致血压升高，甚至突然导致脑血管意外而死亡的事例，还是可以见到的。或者由于高兴太过，情绪过分激动而诱发心绞痛，甚至导致心肌梗塞的病例也是不缺乏的。说明《说岳全传》这个故事是有客观依据做基础的。可见，由于人的精神情绪的变化，可以影响到人的正常生理活动。如果这种变化超过了一定限度，就会使人的正常生理活动失常，甚至出现病理表现。形成疾病。对于患病的人，这种过度的情绪变化，又可以改变患者的病理过程，有的使之加重，有的使之减轻。正因为如此，中医学里对情志的变化是十分重视的。

前面已经提到，精神情志的变化，可以使气机紊乱，导致气机的失调，这是七情与气的关系。另一方面，中医学认为，不同的情志变化，对人体中脏腑的影响，也是各有侧重的，五脏与七情之间有一定的相应关系。中医学将其归纳为肝主怒，心主喜，脾主思忧，肺主悲，肾主恐与惊。

当然这种归纳也仅仅是根据日常生活中所见到的现象的大体归纳而已。在日常生活中，大怒的病人，可以出现面红目赤、耳鸣头晕，甚至出现突然昏倒、不省人事，半身不遂等。而这些症

状，中医认为是肝火上炎、肝风内动的表现，故将怒归属于肝。现在我们见到有的人生气发脾气，往往指责为肝火太旺、肝火发作，就是沿袭了中医的这一认识。大喜的人，碰到高兴的事情而大笑不止，往往使人周身没有力气。中医认为这是心气耗散的表现，故称之为“心主喜”、“喜伤心”。担心、忧愁、思虑太过之后，经常可以见到茶不思，饭不想，不欲饮食，没有饥饿感的现象。这些现象正是脾胃失和的表现，故认为“忧思伤脾”、“思虑伤脾”、“脾主思”。而遇到悲伤的事情，使人悲伤太过，或者大哭之后，往往会表现抽泣、气短等症。中医认为“肺主气而司呼吸”，呼吸气短说明肺气消耗，因此，将悲与肺脏联系在一起，称之为“肺主悲”、“悲伤肺”。至于受到惊吓之后，由于极度害怕的心理状态，可以被吓得骨软无力，不能站立，甚至于二便失去控制，瘫软在地。这些表现中医认为都与肾气损伤有关，因此得出了“肾主恐”、“恐伤肾”的认识。可见中医将七情分属五脏，是根据不同的情志变化可以产生不同的病理表现，而这些病理表现又归属于不同的脏腑所得出的结论，以便于临床更好地治疗这些疾病。

当然，这种七情归属并非是固定的和僵死的，每一种情志变化虽然影响到相应的脏腑，但

也往往可以影响到全身。比如，生气着急之后，虽然影响到肝，但也影响人的食欲，这就波及到脾胃两个脏腑了。又比如，恐吓可以伤肾，也可使人心慌心跳，这又波及到心脏了。可见这种七情与五脏之间的相配仅仅是一般规律而已，还应该结合实际灵活运用。

七情虽然可以伤五脏，但五脏之中，心又是最关键的脏腑。因为七情变化总属精神活动的外在表现，是归属于神的范畴，而一身之神是归心所主的，因此七情所伤最易波及心脏，影响心神。比如，不论过于高兴而兴奋，还是因为生气着急而烦躁，或忧思太过而不解，或恫吓而受恐受惊，均容易使人失眠不安。如果这些刺激太过，甚至可以使人精神错乱而失常。精神失常、失眠不安均属于心神失守的表现。可以说，七情所伤均与心脏有一定关系。也正因为这一点，中医才把心脏比喻为封建社会的皇帝，称心脏为“君主之官”、“神明出焉”。

以情治情的精神疗法

俗话说：“人逢喜事精神爽。”可见，恰当的精神情绪变化，可以改变人体的生理状况。由此来推断，精神情志的变化必然对人体的病理有影

响，其影响不外两方面，或使疾病加重，或使疾病减轻。中医学以情治情的精神疗法正是根据这一认识，通过大量的生活与临床实际总结出来的一种办法。

在生活中，我们经常可以遇到这样的事例，有的患者虽然病情比较严重，但由于对疾病有正确的认识，心情开朗，不生气，不着急，精神愉快，病情往往容易稳定，治疗起来也容易取得满意的效果。相反，有的患者虽然病情不重，但思想负担过重，精神压力很大，忧闷不乐，或者烦躁着急，往往会使小病变成大病，治疗效果不够满意。俗话说说的“三分治病七分养”就是这个道理。养病的内容除了包括生活、饮食、起居之外，精神情绪的安定、乐观也是很重要的一个方面。这就说明调理精神情绪也是治疗疾病的重要手段。

中医将七情分属五脏，肝主怒，心主喜，脾主思，肺主悲，肾主恐，而且认为情志之间是有一定的制约关系的。通过喜笑可以制约悲伤太过，悲伤的情绪可以抑制发怒，突然的发怒可以改变忧思的情绪，而忧思又可以抑制喜悦之情。因此，在中医理论中，提出了“喜胜悲”、“悲胜怒”、“怒胜思”、“思胜恐”、“恐胜喜”的观点。这就为在临床上利用情志的变化来治疗情志疾病奠定了理论基础。

这种以情治情的方法，在中医学里很早就被

应用于临床。在金元时期有一位著名的医学家张从正，就是一位善于运用精神情志疗法来治疗疾病的代表。他曾经用这种方法治疗了不少疑难病症。下面介绍3个实例，来说明这种方法的实际应用。

有一富贵人家的女主人，由于考虑事情太多，思虑太过，以致于患失眠症3年，服用多种药物无效。张从正采用以情治情的精神疗法，和女主人的丈夫商量好，当着女主人的面取了很多银两，又在其家中大吃大喝数日，但最后却不开一张处方扬长而去。致使女主人大怒而作，随之而汗出，当天夜里即困倦而入睡。此后，连续困睡八九天，疾病由此而愈。这就是运用中医学“怒可胜思”治法的有效实例。

项关令的妻子患一种病，食欲很差，而脾气极大，经常用怒骂的语言高声呼叫。请了很多医生来治疗，医生处方用药近半年余，症状如故，未见明显效果。项关令请张从正来治疗。张氏切脉诊病之后说：这个病用药物难以治疗。于是采用了以情治情的方法。叫来两名歌舞妓，各自涂脂抹粉，化妆表演，逗得病人大笑。第二天又叫这两个人化妆后，互相角斗，引得病人又大笑不止。并且在病人身边让两个饭量较大的妇女一边吃东西，一边夸食物的味道鲜美。这样，使病人

也开始想吃东西。几天以后、病人的脾气也渐渐好转，食欲也增加了。没有吃一副药，使病得以痊愈。从中医学的理论来认识，发怒可以使人身之气上冲，由于怒则伤及肝脏，使肝气失调，影响脾胃的消化功能，因此食欲不振。运用以情治情的治疗方法，通过病人大笑之后，使人身之气和缓，所谓喜则气缓，可以减少气机的上冲，致使病证不断减轻，最后达到治愈的目的。

另有卫得新之妻，出远门的途中住在一家楼上。当夜熟睡之时，正好有人来此抢劫，惊吓之中跌到床下。由此而留下一个病症，每闻到有声响，就会昏倒不知人事。以致于一家人走路都不敢出声音，惟恐有声响后使病人发病。一年来，服用了人参、珍珠及定志丸等不少药物，也没有治好。请张从正来治疗。他了解了病情之后，认为这是属于惊吓之后，胆气受伤所致，可以用精神疗法来治疗。于是张从正让患者的两名仆人将其双手按在椅子上，在病人面前放一茶几，让病人两眼注视茶几，突然用一木棒猛击茶几，致使患者大惊，几乎昏倒。张从正然后向病人解释说：“我拿木棒打茶几，你何必惊慌呢？”等到病人稍稍安定之后，又连续猛击茶几，如此三五次之后，患者对此已习以为常而没有慌乱现象了。这时，张从正又用木棒猛击大门，还让人偷偷地到患者背后突

然击打窗户。如此数次之后，病人已经对这些声响不害怕了。当天夜里，又使人击打其门窗。如此治疗一两天之后，即使听到雷声，也无惊吓之感，疾病由此而愈。对于这种以情治情的治疗方法，张从正还进行了说明。他说，如果平常经常听到见到则不会有惊乱之感，这种治法就使患者对声响的反应习以为常，就不会再出现惊乱的病症了。

这3个病例都是张从正所著的一本医书《儒门事亲》中的真实记载。可见，以情治情的精神疗法在中医学中不仅有理论指导，而且早在七八百年以前就在临床中成功地运用了，是很值得提倡与发扬的。

中医以情治情的方法，是根据不同的病情，通过改变病人的精神状态，以达到治愈疾病的目的，不能乱加应用，用之不当，反而会加重病情。因此，应当由医生来诊断与指导治疗。当然，对于一般病人来说，保持情绪的稳定，精神的愉快，总是有益而无害的。

神的得失真假

在我们接触的各种事物中，一般而言，现象与本质是一致的，好的现象反映了好的本质，坏的现象反映了坏的本质。但是，在某些情况下，

有时候又会出现现象与本质不一致的地方，可以出现一些假象，而这些假象，往往很容易被人们所误解，使人们在探讨事物本质的时候，往往会得出错误的结论。这一点是不容忽视的。

疾病是一种十分复杂的病理变化，由于病理情况的复杂性，其外在的病证表现与内在疾病的发展也很容易出现不一致的地方，也会出现很多假象。这对于一个医生来说，尤其需要注意。应该透过这些现象，找到疾病的本质得出正确的诊断，提出正确的治疗方法，使机体恢复健康。否则，如果我们被假象所迷惑，诊断与治疗错误，甚至完全相反，其后果是不堪设想的。

比如，在中医学里有“大实有羸状”的提法。羸是瘦弱的意思。这句话的意思是说，人体中如果有实邪的存在，不论是有气滞、瘀血、停食等不利于人体的致病因子存在于人体之中，不仅可以表现出内有实邪的症状，还会出现人体虚弱的假象。有的妇女，由于内有瘀血停滞不行，可以出现月经不行、面色发暗、脉象有力等实象。瘀血的停留，可以使人的组织肌肉得不到血的濡养，久而久之，可以使身体不断消瘦，出现皮肤干燥如鱼鳞等虚弱的假象。中医称之为干血劳病。如果我们被这些虚弱的假象所迷惑，认为是人体虚弱所致，而滥用补药来治疗，则不仅不能驱除

病邪，反而会贻误病情。可见，分辨病证的真假，排除假象的干扰，是十分必要的。

此外，中医学还注意到假实证、假热症、假寒证等表现。对于神的表现，中医也认为有真假的的不同。一般而言，神只有盛与衰的不同，有的人由于精气充足，健康状态良好，表现为精力充沛，神采奕奕，动作矫健、反应灵敏，语声洪亮等。有的人体质较弱，或者患有疾病，致使人的精气受到一定的损伤，因此表现为精力较差、精神萎靡不振、两眼少神、动作迟缓、语声低微、脉弱少力等。虽然表现有好有坏，但都说明人的神气是存在的。只是有强弱盛衰多少的不同而已。只有到了死亡前夕，表现为神志不清、两眼无神、脉微弱或者躁动不安，对外界的各种事物已不能反映，可以说，是到了生命的垂危阶段。这说明人之神已到了接近消亡的时候。中医称为失神。见到这种情况是十分危险的。若不全力抢救，往往会很快危及生命，导致死亡。但是，当人的神已经衰微，病情危重的时候，有时候会突然出现一些反常的现象。如有的病人神志不清，或精神十分萎靡，两眼无神已多日，突然某一天表现得神志很清楚，精神情况好转，两眼突然有神；有的病人原来面色萎黄或苍白，某一天突然表现为面色潮红，好象化妆一样；有的危重患者

原来已好多天不能饮食，突然某天感到腹中饥饿，想吃东西，或者饮食量突然增加，超过正常疾病的恢复过程。中医叫做除中。这些都是属于假神表现，并非是疾病的好转，而恰恰是疾病进一步恶化的表现。中医称之为回光返照，或者叫残灯复明。意思是说，这种表现有如太阳将要没落之时反射的光芒，仅仅是一瞬间而已，随之而来的是太阳的陨落；又犹如一支蜡烛，在其烧尽之时，往往有突然的一瞬间闪亮，随之而熄灭一样。这是生命结束前的最后表现，见到这种情景，患者的预后多数是不良的。

为什么人会出现这种假神的回光返照现象呢？中医认为，人体的生命活动，是阴精与阳气不断运动变化的结果。在人体之中，新陈代谢表现为阴与阳两个方面的协调统一，所谓“阴平阳秘，精神乃治”就是这个意思。人体的物质不断转化为能量以维持生命的运动，在生命的运动过程中又摄取外界的营养物质以补充人体物质的需要。可是，在生命的垂危时刻，人体物质已经亏虚到了极点，他所转化的功能活动，仅仅能够维持生命现象的存在。这时，就象一个人在万米长跑的过程中竭尽全力最后冲刺一样，当冲刺以后，往往没有力气了。当这种仅存的维持生命的能力最后的显露，随之而来的将是生命活动能力的最

后衰竭，因此必然导致死亡。用中医的理论来解释，人体的功能活动能力归属于阳，人体维持生命的物质归属于阴，在正常的生命活动过程中，阴与阳两个方面都是十分充盛的，但是到了病情危重之时，阴与阳三者极度的亏虚，阴已经不能作为阳的物质基础来制约阳，至使残阳突然外露，最后导致了阴与阳的相互绝离。在残阳的外露时刻，则表现出这种假神的出现。用中医的术语来讲，叫做虚阳外越、神气外散。

假神的出现往往会造成人们的误诊，延误病情，因此临床上应当很好鉴别。如何鉴别神的真假呢？首先，假神的出现是在生命的垂危阶段，在一般情况下是不会产生的。其次，假神的出现较为突然，与疾病的好转不同，是一个假象，不符合疾病的一般发展规律。第三，在假神出现的同时，必然伴随着全身衰竭的一些症状，如肝硬化腹水导致肝昏迷的病人，腹水没有消失，黄疸严重存在，原来的疾病没有好转，而由昏迷突然转为神志清楚，食欲增加，这时就要考虑到假神之象了。可见在临床上辨别神的真假也并非十分困难，只要全面分析，细心诊断，还是可以分辨清楚的。



简短的结束语

精气神三者是中医学中最基本的概念，也是用以说明人体生命活动过程的三个最重要的内容。中医就是运用这三个概念以说明人体的多种生命活动。可以说，人体的健康长寿，需要精充气足神又旺，三者缺一不可。当然，三者之间又有着十分密切而不可分割的关系，盛则同盛，衰则同衰。正是从这一基本认识出发，中医在预防、治疗与养生保健等方面所创立的一套方法，其理论指导无不与精气神有关。以

预防医学而言，中医强调“正气存内，邪不可干”，认为精气的充足，是防止百病产生的重要条件。以养生保健而言，中医健身的多种方法，包括气功、太极拳、太极剑等体疗方法，其理论指导亦离不开精气神。至于具体治疗疾病，虽然处方用药、针灸按摩等方法不同，其目的也是为了恢复人身的精气神。总之，可以说精气神三者指导着中医学的各个方面，是其核心理论内容之一。所以，被称为人身之至宝，即所谓：“人身三宝精气神”。明此道理，对于进一步掌握了解中医理论会有一定帮助，同时也易于理解中医诊病处方用药的原则，而且有益于理解与掌握传统健身方法、保健方法的道理所在。

愿您在看完这本小册子之后，能为保护自己的精气神制定一套可行的办法，愿能为您的健康长寿提供一点帮助，同时，也希望能引起对中医学的了解与兴趣，为阅读其他中医书籍打下一个基础，使中医学得到人们的了解与重视，让这块古老的瑰宝为新时代人们的健康充分发挥作用。

[General Information]

书名=精气神

页数=128

SS号=10093569