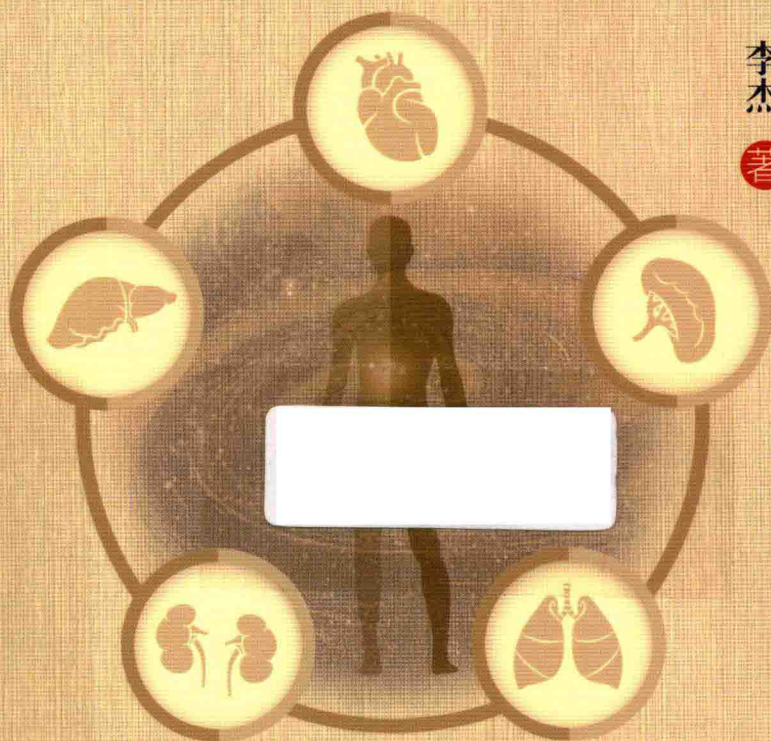


从形体到官窍，
从脏腑到精神，
跟随中医的眼目，
用传统文化的“探照灯”透视生命奥秘。

走进 中医

李杰
著

发现生命的妙与美



SPM 南方出版传媒

广东科技出版社 | 全国优秀出版社

走进 中医

发现生命的妙与美

李杰

著

SPM 南方出版传媒

广东科技出版社 | 全国优秀出版社

· 广州 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

走进中医：发现生命的妙与美 / 李杰著. —广州：
广东科技出版社，2016. 4

ISBN 978-7-5359-6468-7

I. ①走… II. ①李… III. ①脏腑—普及读物
IV. ①R223.1-49

中国版本图书馆CIP数据核字 (2016) 第003775号

走进中医——发现生命的妙与美

Zoujin Zhongyi—Faxian Shengming de Miao yu Mei

责任编辑：吕 健

美术编辑：友间文化

责任校对：黄慧怡

责任印制：吴华莲

出版发行：广东科技出版社

(广州市环市东路水荫路11号 邮政编码：510075)

<http://www.gdstp.com.cn>

E-mail: gdkjyxb@gdstp.com.cn (营销中心)

E-mail: gdkjzbb@gdstp.com.cn (总编办)

经 销：广东新华发行集团股份有限公司

排 版：广州市友间文化传播有限公司

印 刷：广东新华印刷有限公司

(广东省佛山市南海区盐步河东中心路23号 邮政编码：528247)

规 格：889 × 1 194mm 1/32 印张 7.75 字数 200 千

版 次：2016年4月第1版

2016年4月第1次印刷

定 价：29.80元

如发现因印装质量问题影响阅读，请与承印厂联系调换。

Contents 目录

藏象 | 人体“五虎将”与“六扇门” / 1

藏象本源 / 2

五脏六腑 / 4

中医到底有没有解剖 / 5

什么是方 / 9

肝 | 刚柔相济的将军之官 / 21

肝五行属木，为将军之官 / 22

肝藏魂 / 26

肝在志为怒 / 28

肝主疏泄 / 29

肝藏血 / 42

胆 | 主决断的中正之官 / 45

胆为中正之官，主决断 / 46

胆贮存、排泄胆汁 / 48

心 | 藏神主脉的君主之官 / 51

心五行属火，为君主之官 / 52

心藏神 / 56

心在志为喜 / 60

心主血脉 / 61

小肠 | 从量变到质变的受盛之官 / 69

小肠为受盛之官，化物出焉 / 71

泌别清浊 / 72

脾 | 化生万物的仓廩之官 / 75

脾五行属土，为谏议之官 / 76

脾藏意 / 80

脾在志为思 / 81

脾主运化，为后天之本 / 83

脾喜燥恶湿 / 87

脾主升清 / 88

脾裹血 / 89

小孩儿不吃饭怎么办 / 91

肥胖愁人怎么办 / 93

口臭怎么办 / 95

睡觉流口水怎么办 / 96

胃 | 受纳通降的仓廩之官 / 99

胃主受纳、腐熟水谷 / 100

胃主通降，以降为和 / 101

脾胃合作的三大条件 / 102

有胃气则生，无胃气则死 / 103

若要小儿安，常耐三分饥和寒 / 108

肺 | 调整节奏的相傳之官 / 111

肺五行属金，为相傳之官 / 112

肺藏魄 / 114

肺在志为悲 / 117

肺主气，司呼吸 / 118

肺通调水道 / 120

肺宣散卫气 / 121

肺朝百脉 / 122

肺主治节 / 122

大肠 | 化神奇为腐朽的传导之官 / 125

大肠者，传导之官 / 126

肾 | 藏精纳气的作强之官 / 129

肾五行属水，为作强之官 / 130

肾藏志 / 135

肾在志为恐 / 136

肾藏精，为先天之本 / 136

肾阴和肾阳 / 141

肾主水 / 144

肾主纳气 / 146

膀胱 | 水府开闸的州都之官 / 149

三焦 | 通行元气的决渎之官 / 153

通行元气 / 154

运行水液 / 155

生克乘侮脏与脏 / 157

教皇与主教——心与肺 / 159

上层建筑和经济基础——心与脾 / 160

我们之间以血相连——心与肝 / 161

从“水火既济卦”和“水火未济卦”说起——心与肾 / 161

培土生金的奥妙——肺与脾 / 165

把守人体的两极——肺与肾 / 166

也说抑郁症——肝与脾 / 167

谁和谁同源？——肝与肾 / 168

后天之本与先天之本——脾与肾 / 169

此实彼虚腑传腑 / 171

气 | 生命活动的原动能量 / 175

气的生成 / 176

气的功能 / 178

气的分类 / 182

“气”病了会怎样 / 184

快给身体打打“气” / 188

血 | 滋养生命的水谷之精 / 191

血的生成 / 193

血的功能 / 197

津液 | 濡养机体的润滑剂 / 199

津液的生成 / 200

津液的输布 / 201

津液的作用 / 202

形体 | 卫外成形的机体之梁 / 207

皮：美容不只是皮的问题 / 208

肉：身体瘦弱怎么办 / 212

筋：关节屈伸困难怎么办 / 215

骨：骨质疏松怎么办 / 217

脉：血脉里面有乾坤 / 220

官窍 | 沟通内外的感知之窗 / 225

耳：耳鸣耳聋怎么办 / 226

眼：两眼干涩怎么办 / 228

鼻：鼻子发红、长痘怎么办 / 230

舌：关注那些疾病的小信号 / 232

咽：嗓子哑了怎么办 / 233

前阴和后阴：二便问题怎么办 / 234

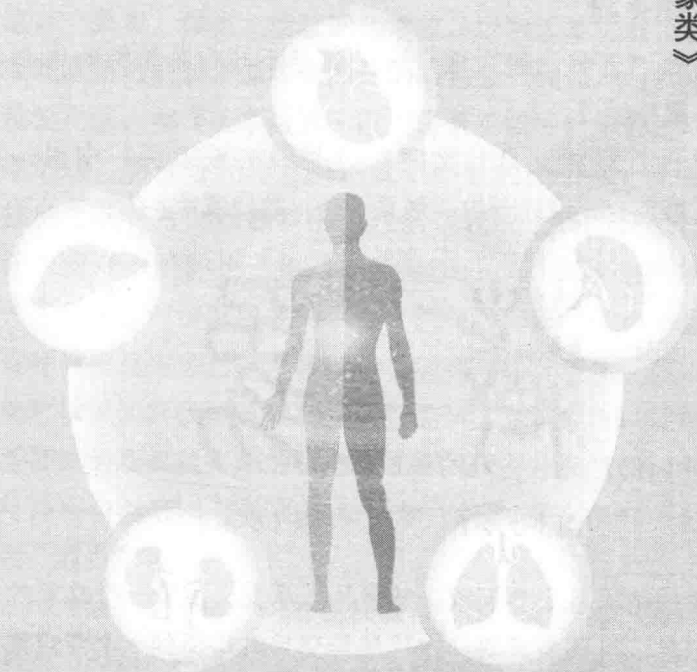
参考文献 / 236

藏象

人体“五虎将”与“六扇门”

象，形象也。藏居于内，形见于外，故曰藏象。

——《类经·藏象类》



在日常生活中，我们经常都听到这样的话“哎呀，难受死了，五脏六腑都在痛”“今天过节，买点肉祭祭五脏庙”，武侠小说中写到某人伤势严重时也说“五脏俱损”“五脏六腑皆已移位”“正中心脉”之类的话，那么，这里我们听到或者是看到的“五脏”“六腑”是不是仅仅指六个或五个具体的组织器官呢？

正像我的一位学西医的朋友调侃的那样“你们中医只有十一个组织器官吗？你算算，心脏、肝脏、脾脏、胰脏、肾脏、肺脏，这就几个了？还有胃、胆囊、空肠、回肠、结肠、盲肠没算，这还只是消化系统……”于是我笑了。看来科普一下中医的“五脏六腑”很有必要。

藏象本源

说到“五脏六腑”这个词，就避不开中医独特的生命观——藏象学说。

那么，藏象又是什么呢？《类经·藏象类》中说：“象，形象也。藏居于内，形见于外，故曰藏象。”



藏（小篆）



象（小篆）

象，形象也。

藏居于内，形见于外，故曰藏象。

藏的结构是上艹下臧。臧字从臣从戈，臣是一个立着的眼睛形象，戈代表武器，古代战场交兵时每抓到一个俘虏就

刺瞎其一只眼睛以罚其为奴隶，所以臧的原意就是战争中被罚为奴隶的人。我们都知道在古代一旦成为奴隶，就如家中私有的一个物件一样，是没有自由可言的，于是藏又引申为收存、隐藏的意思。因此，藏在中医里就是指代隐藏于体内的脏器。

象，其字形原是一个站着的大象的样子。大象是古代南越之地的特有物种，由于交通不发达，对中原大部分地区的人来说，大象基本上是只听过没见过的动物，因此韩非子在《解老篇》中说“人稀见生（活）象也，而得死象之骨，案其图以想其生也。古诸人之所以意想者，皆谓之象也”，于是象就引申出想象、类比、形象这样的词义。

在中医里，“象”有三个含义，其一指脏腑的解剖形态，“象者，像也。论脏腑之形象，以应天地之阴阳也”就是把脏腑的解剖形态和自然界的事物做一类比，将其形象地描绘出来。如《医宗必读·改正内景脏腑图》中描述的“心象尖圆，形如莲花”，讲的就是心脏的样子像一朵含苞待放的莲花。其二指脏腑的生理病理表现于外的征象。王冰注《黄帝内经》说“象，谓所见于外，可阅者也”就是指“象”是脏腑情况在外的反映。例如，肺藏于体内，是脏，而呼吸是其生理功能，咳嗽、气喘则是病理现象。所以我们就可以说，呼吸、咳嗽和气喘都是肺的“藏象”，通过对这些藏象的观察就可以推知内在脏腑的状态。其三指内在脏腑与外在自然环境相应的现象，如“肝气通于春”“北方红色，通心”等。

“象”是“藏”的外在反映，“藏”是“象”的内在本质。一句话，藏象本质上就是人体脏腑的生理活动及病理变

化反映于外的征象。

好，了解了藏象，我们继续来看五脏六腑。

五脏六腑

“脏腑”一词，是中医对内脏的总称。《素问·五脏别论》中说：“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。”为什么这么说呢？

脏，代表的是化生和贮藏精气的内脏，包括肝、心、脾、肺、肾，合称五脏；腑通“府”，有府库之意，代表受盛和传化水谷（包括水谷精微和糟粕）的内脏，即胆、胃、小肠、大肠、三焦和膀胱，合称六腑。

大家请注意了，从形象上看，五脏属于实质性脏器，而六腑属于空腔性器官。精气无形，弥散于五脏，故说“满而不能实”；而水谷的形质较粗，饮食入胃则胃实而肠虚，食下则肠实而胃虚，故说六腑“实而不能满”。

与西医不同，中医的“脏”“腑”重的是功能，轻的是形质，也就是说，中医的一个“脏”往往涵盖了西医中好几个系统的功能，比如肺是西医中呼吸系统的主要器官，但在中医里它不只囊括呼吸系统功能，而且还与排出水液的泌尿系统深刻关联。因此中医所讲的“五脏六腑”代表的绝不仅仅是十一个单纯的脏器，而是充分反映了中医整体观念的一套构成和维持人体生命活动的系统。

这样来看，将中医的“五脏六腑”简单地理解为西医中具体的组织器官，实在不是什么明智之举。可是为什么时至今日，仍有那么多人将这两者混为一谈呢？

这跟翻译的张冠李戴不无关系。

五脏者，藏精气而不泻，故满而不能实；
六腑者，传化物而不藏，故实而不能满。

大家都知道，最早存在于我国的是传统医学，也就是中医，所以，中医学中的“五脏六腑”，即肝、心、脾、肺、肾系统是老早就存在了的，古时候的医家们自然按照这五个系统所主的功能来看病开方。后来，在“西学东渐”的影响下，“洋医”逐步走进了国门，凑巧的是（完全可以这么讲）在西医系统中也存在着肝、心、脾、肺和肾（确切地说是liver、heart、spleen、lungs、kidney），但要知道啊，中医和西医是建立在完全不同的两个基础上的，中医的基础是古代哲学，西医的基础则是现代解剖学，所以中医的五脏系统是“模糊的”“功能与形态统一的”“与大自然相应的”（五脏对应五方、五季），甚至“有感情的”（五脏对应五志），而西医的五脏则是“定位明确的”“独立的”“客观的”，这根本就是完全不同的概念，可是无奈，最初的翻译家们并没有像翻译元素周期表的元素一样选择音译、直译，而是选择了意译的方式。把“liver”翻译成“肝”，把“heart”翻译成“心”，把“spleen”翻译成“脾”，把“lungs”翻译成“肺”，把“kidney”翻译成“肾”，于是中医的五脏就这样稀里糊涂地对应成了西医的脏腑，从此中医就拉开了“被误解”的序幕。

说起中医的翻译，还有更让人哭笑不得的，把“痰迷心窍”翻译成“一口痰在心口的地方迷失了方向”，把“带下医”（妇科医生）翻译成“躲在裙子下的医生”，把“公孙穴”翻译成“爷爷和孙子”，真是让人“吐血”。

中医到底有没有解剖

说到这里，肯定有读者会说西医的解剖多直观明了啊，

中医五脏系统是“模糊的”

“功能与形态统一的”“与大自然相应的”（五脏对应五方等），甚至“有感情的”（五脏对应五志）。

中医为什么没有解剖呢？

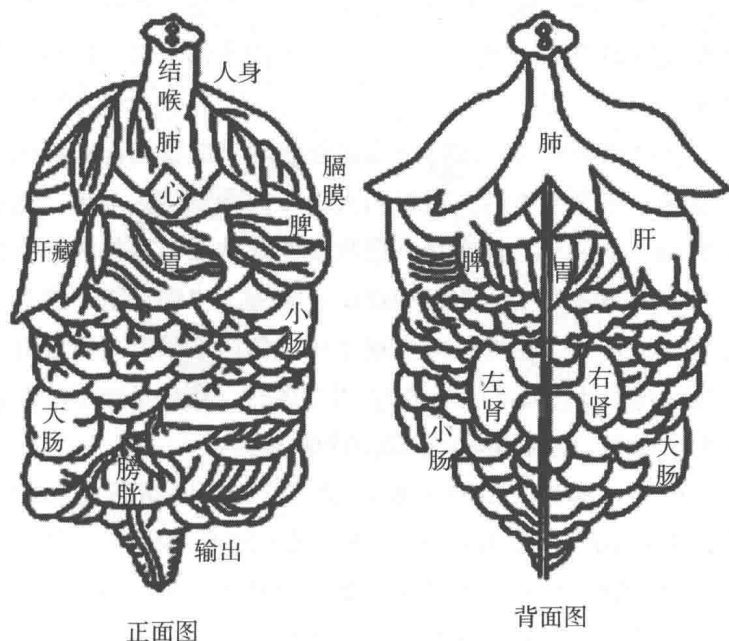
其实最初中医是有解剖的。例如《灵枢·经水》就说：“若夫八尺之士，皮肉在此，外可度量切循而得之，其死可解剖而视之，其藏之坚脆，府之大小，谷之多少，脉之长短，血之清浊，气之多少……皆有大数。”在随后的《难经·四十二难》中更为详细地记载了人体胃、大肠、小肠、心、肝、胆、脾、肺、肾、膀胱等脏腑和器官的长短、容积、质量、大小、数量、部位、距离、形态等解剖学方面的内容，比如“肾有两枚，重一斤一两”，若按当时度量衡换算，“一斤一两”约重274.38克，现代解剖学发现成人两肾共重271.4克，两者比较非常接近。这说明早在战国时期，中国的古人就已经在利用尸体进行解剖学研究了。

到了北宋时期，人体解剖学得到了空前的发展，在此期间曾先后进行过两次大规模的尸体解剖活动，不但积累了更多的解剖知识，而且由此产生了两部人体解剖学图谱——《欧希范五脏图》和《存真图》。

《欧希范五脏图》完成于北宋庆历年间（1041—1048），当时广西地方政府处死了欧希范等56名反叛者，令宜州推官吴简解剖死者的胸腹，经仔细观察鉴别后，由画工宋景描绘成图，名之为《欧希范五脏图》。原图虽早已亡佚，但这一史实在当时及稍后的许多史志及笔记文集中都有记载。

《存真图》又名《存真环中图》，是医家杨介根据崇宁年间（1102—1106）泗州处死犯人的尸体，解剖整理绘制而成。该图绘制十分精细准确，不仅有人体胸腹内脏的正面、背面和左右侧面全图，而且还有分系统、分部位的分图。如《肺侧图》为胸部内脏的右侧图形，《心气图》为右侧胸腔

内的主要血管关系图，《气海横膜图》为横隔膜及在其上穿过的血管、食管等形态图，《脾胃包系图》为消化系统之图，《分水阑门图》为泌尿系统之图，《命门、大小肠膀胱之图》为泌尿生殖系统之图。该图的问世成为当时及后世生理解剖学图谱的范本，为宋代以后医籍中所大量引用，影响非常深远。



《存真图》之脏腑正面图与背面图

在16世纪以前，人体的实际解剖工作在欧洲还是很少见的，而《欧希范五脏图》与《存真图》的出现及其影响标志着我国古代的人体解剖学水平，早在11世纪就已处于世界领先地位。

我国古代的人体解剖学水平，早在11世纪就已处于世界领先地位。

那么问题来了，中医既然有解剖，为什么又没有沿着这条道路走下去呢？

归根结底，那是因为中医的理论根基脱胎于中国古代哲学。

《易经·系辞》中说：“形而上者谓之道，形而下者谓之器。”古人将世界分为“形而上”和“形而下”，而“道”和“器”都是哲学的范畴。“道”是无形的，指有规律和准则的意义；“器”是有形的，指具体事物、结构或制度等。

在对生命的认识上，古人体现出明显的重道而轻器的文化取向，热衷于“推天道以明人事”，希望将人与天、地联系起来，不仅从人体本身，更重要的是从人与自然和社会的关系方面去考察生命的运动规律，再加上“通天气耳”的元气论基础，使得中医主观上对实体的追求欲望更没有以“原子论”为基础的西方医学那么强烈，这就形成了中医独特的生命观、健康观、疾病观和防治观。

此外，儒家“身体发肤，受之父母，不敢毁伤”的观点，更为中医走向解剖之路布下了无形的观念阻碍。

于是解剖之外，另辟蹊径就成为必然。可能先贤也没想到，这蹊径竟是越走越宽、越走越畅，终走出一个异彩纷呈的“藏象世界”，而成为中医的大道。

言归正传，由于中医是建立在中国古代哲学基础上的，强调人体是一个有机整体，并注重人与环境有着密切的联系，所以统领人体的“五脏”和“六腑”除彼此间紧密联系外，也与自然界的“五方”“五行”息息相关，如下图所示。

古人希望将人与天、地联系起来，不仅从人体本身，更重要的是从人与自然和社会的关系方面去考察生命的运动规律。