

阴阳定病性

五行定病位

轻松学

许明淑◎著

QINGSONGXUE ZHONGYI

中医

学习古人直观又具洞察力的中医视角：

- 对于疾病，用阴阳定病性，以五行定病位。
- 对于疾病治疗，用“虚则补之，实则泻之”、“寒者热之，热者寒之”等等反向思维确定治疗思想。
- 中医的“阴阳平衡，健康一生”理念，散发着求“和”的中国古代人文气息。

 吉林大学出版社

轻松学中医

许明淑 著

吉林大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

轻松学中医 / 许明淑著. — 长春: 吉林大学出版社, 2010.5

ISBN 978-7-5601-5765-6

I. ①轻… II. ①许… III. ①中医学—普及读物
IV. ①R22-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 082869 号

轻松学中医

许明淑 著

责任编辑、责任校对: 许海生
吉林大学出版社出版、发行
开本: 880 × 1230 毫米 1/32
总印张: 4 总字数: 120 千字
ISBN 978-7-5601-5765-6

封面设计: 出书网 | 丁岩
北京奥隆印刷厂 印刷
2010 年 7 月第 1 版
2010 年 7 月第 1 次印刷
定价: 16.00 元

版权所有 翻印必究

社址: 长春市明德路 421 号 邮编: 130021

发行部电话: 0431-88499826

网址: <http://www.jlup.com.cn>

E-mail: jlup@mail.jlu.edu.cn

前言

中医其实并不难学,只要学会古人直观又具洞察力的视角。

对于疾病的判断,中医用阴阳定病性、以五行定病位。

对于疾病的治疗,中医用“虚则补之,实则泻之”、“寒者热之,热者寒之”等等反向思维确定治法。

中医最讲究“阴阳平衡,健康一生”,所以在其追求“和谐”的精神世界里必然带着中国古代的浓浓人文气息。中医里藏着情感经历不同却一样品格高尚的医学天才的创意,这些古代的知识分子们对疾病的世界进行不停探究,巧妙地得出超乎时代的认识。如 精神治疗,亚健康状态、医学气象学古人早有体会并记录给后人,而如何理解运用是靠现代人的智慧。

拨开那些古代的语言和时间的间隔,会发现古人的直觉成了与我们内在的思维和身体规律是遥遥呼应的一套体系。中医是来自于祖先的一套追求生命质量的生活哲学。

本书力求从现代人角度解释中医,让人轻松明白中医的关键钥匙是“阴阳”、“五行”。还可轻松了解中医各方面,如头发被称为“血余”的原因,该如何四季情志调养等等。

中医不再难理解,轻松学中医!



目 录

第一章 中医的视角:阴阳	1
以阴阳说疾病	2
寒热	6
中药之阴阳	7
以阴阳讲睡眠	9
以阴阳说生死	11
第二章 中医的视角:五行	13
五行说五脏	15
五行之火:心系统	19
五行之木:肝系统	21
五行之土:脾系统	24
五行之金:肺系统	27
五行之水:肾系统	29
以五行说面色	32
以五行说中药	35
第三章 人文中医	38
先医其心	38
谁去当中医	41
医德	43
药引子	45
四时精神养生	47
春	48
夏	49



秋	51
冬	53
第四章 中医如何治病	56
常见病因	56
风	59
寒	60
暑	61
湿	62
燥	64
火	66
基本八法	67
汗法治疗	69
清法治疗	72
下法治疗	75
补法治疗	77
温法治疗	80
和法治疗	83
消法治疗	87
吐法治疗	93
第五章 那些医经	95
《黄帝内经》与刘完素	95
《伤寒论》与叶天士	99
《易经》与中医和谐之道	105
《神农本草经》到古方	107
第六章 中医说局部生理	114
汗	114
头发	116
舌	118



第一章 中医的视角：阴阳

古人怎么理解这个世界呢？尤其古代医生怎么理解人体以及我们生活着的宇宙呢？

答案是阴阳！

对于中国人，最重要的哲学视角是阴阳。中医也如此。

人们从阴阳角度判断矛盾双方，陈述着古人们感受过的各种冲突和对立。

古人是怎么发现阴阳的呢？

阴阳起源



当人们看到了白天和黑夜的交替，夏天的酷热和冬天的寒冷，开始追究这些矛盾存在的根源。啊，原来是因为太阳



的存在。当山峦面对太阳的时候,有美丽刺眼的光束,而在山背面只有影子。阳为向太阳面,阴为背太阳面。

所谓阴阳,是指人体以及世界的矛盾对立双方。

代表消极、退守、柔弱的特性和具有这些特性的事物现象为阴。

代表积极、进取、刚强的特性和具有这些特性的事物和现象为阳。

在阴阳学说里,其基本内容可用阴阳之间的“对立,互根,消长,转化”八字括之。这也成了古代中国人概括矛盾双方以及其动态性的重要视角。在中医里更是以达到“阴”和“阳”的平衡为治疗最终目的。

以阴阳说疾病

阴阳平衡健康一生。

在古代思想里,世界是由阴阳两种对立面组成。机体正常情况下,阴阳之间有着动态的平衡,如果这种阴量和阳量的平衡破坏了就会生病,也就是中医认为疾病是因阴阳失调导致。

对疾病的发生和发展原因,除了阴阳失调角度,其实中医另有几个不同角度的解释,从邪正盛衰角度,还有气血津液失调角度分析疾病发生的各种原因。而阴阳失调的思想,对于病机的发展占着较大比重。

《黄帝内经》有记载:“阳盛则阴病,阴盛则阳病”。在阴与阳互相制衡的关系里,因为其中一方的相对偏盛,必然导致对另一方的过度制裁。

“阳盛则阴病,阴盛则阳病”,这句在中医治疗思想里的比重很大的。



那么，我们先看看什么叫阴病或阳病吧。

说起中医里所谓的阴病，阴以寒、静、湿为其特点。阴病多指湿、静之象，表现为形寒、肢冷、喜暖、口淡不渴、苔白、脉迟等。

阳病多指脏腑机能的病理学亢进、发热、瘀血、食积等现象。

接着，我们看看什么叫阳盛或阴盛。

“阳盛则阴病，阴盛则阳病”中所讲的阳盛或阴盛与感受的病邪或内生病邪的原因相关。

让身体发热的、亢进的、急促的致病根源属于阳，即阳邪。

让病人感觉寒凉、迟钝的、静默的致病原因属于阴，即阴邪。

如果冬天穿衣少了，结果发现感冒。这个时候，机体感受的是风寒，那就是这个机体阴盛了。“阴盛导致阳病”，阳损伤后产生恶寒等现象。

夏天在太阳底下走得时间过久，不小心中了热邪，那就是机体感受了阳邪，阳邪与原来的机体正常阳气汇合，“阳盛则阴病”，对正常阴津消耗过多，会产生口渴等现象。

阴阳两方互相制衡的过程，也是中医的病机演绎过程。

至于阴阳失调的原因，可能由于六淫、七情、饮食、劳倦等各种致病因素作用于人体，至于导致原先的阴阳失去平衡，这些换章节细讲。

每一个机体要有阴或阳总量的正常阈值，超过这个阈值或低于这个阈值，就属于发病了，会出现“阳盛则阴病，阴盛则阳病”以及“阳虚则阴盛，阴虚则阳盛”等机体失去平衡的问题了。所以就有了相对应的治疗方法被提出——“损其有余、补其不足”。

对于有余的情况，分两种，一是阳的总量偏盛，另一是阴的总量比正常阈值偏盛。



第一种情况,阳气偏盛的时候(这里要注意即使相对的阴总量是正常值,但基于上述的“阳盛则阴病,阴盛则阳病”原则),阳气也会稍影响原先正常量的阴量,过盛的阳会制约阴气过度,继而失去了可以制服自己的阴总量,所以有了中医常说的“阳盛则热”,这属于实热证。阳盛则热的病机特点,多表现为阳盛而阴未虚(稍有虚损,但没有虚太多)的实热证。其过程里表现的实热证,具体是阳气偏盛产生热性病变,以及燥、动之象,出现发热、烦躁、舌红苔黄、脉数等。

“阳盛阴病”,由于阳的一方偏盛会导致阴的一方相对偏衰,所以除上述临床表现外,同时还会出现口渴、小便短少、大便干燥等阳盛伤阴,阴液不足的症状,这也是“阳盛则阴病”,但矛盾的主要方面在于阳盛。但这里要指出的是,阴虽亏而尚未达到阴虚的程度,阴仅相对不足,其病机为阳盛而阴未虚。若阴由相对的不足转而成为绝对的虚损,那就是另说了。

第二种情况,也就是阴盛的时候(阴总量超过正常阈值的时候),一般多表现为人体机能障碍或减退,阴寒过盛以及病理性代谢产物积聚的病理变化。中医认为,阴盛则寒多由感受寒湿阴邪,或过食生冷,寒湿中阻,阳不制阴而致阴寒内盛之故。一般地说,多表现为阴盛而阳未虚的实寒证。产生的寒性病变以及湿、静之象,表现为形寒、肢冷、喜暖、口淡不渴、苔白、脉迟等。所以说:“阴盛则寒”。

由于阴的一方偏盛,常常耗伤阳气,会导致阳的一方偏衰,从而出现恶寒、腹痛、洩清便溏等。这种阳气偏衰的表现是由于阴盛所引起的,也是具体的“阴盛则阳病”。

如前所述,阴或阳的偏盛,也就是有一方比正常总量偏高的情况,这种情况治疗上要用损其有余。采用“实则泻之,虚则补之”的原则要进行“实则泻之”,将过剩的阴或阳量降低到正常阈值范围内,泻火或排水。



第二种情况是，阴阳中有一方比该有的总量偏低而出现的疾病。需要进行阴或阳补充，使阴阳达到互济的效果。阴气或阳气任何一方比正常量偏低，会显示阴阳失调导致的特定身体病理状态。

形成阳偏衰的主要原因，多由于先天禀赋不足，或后天饮食失养，或劳倦内伤，或久病损伤阳气，或久居阴寒之地也能导致阳虚。中医认为阳虚的时候，会显示出虚寒之象，那是因为机体阳气不足，阳不制阴，原先算正常量的阴相对地亢盛，从阴阳平衡角度就显出阴量偏盛的虚寒证，这与阴气量比正常量偏高的实寒证是不同的。

在临床上阳气不足一般是以脾肾之阳虚为主，其中尤以肾阳不足为最。因为肾阳为人身诸阳之本。所以，肾阳虚衰也就是中医所说的命门之火不足，在阳偏衰的病机中占有极其重要的地位。由于阳气的虚衰，阳虚则不能制阴，阳气的温煦功能减弱，经络、脏腑等功能活动也因之而减弱衰退，血和津液的运行迟缓，水液不化而阴寒内盛，所以就出现阳虚病机下的面色觥白、畏寒肢冷、舌淡、脉迟等寒象，还有喜静蜷卧、小便清长、下利清谷等虚象。对于这样的病情该进行补阳为主的措施，以达到阴阳平衡。

对于阴量相对虚的情况，也就是机体阳量正常量偏低的时候会显出虚热之象。中医所讲的阴虚是指机体精、血、津液等物质亏耗的现象称为阴虚。

由于人的五志过极，化火伤阴，或因久病耗伤阴液等等原因，阴量比正常量较低，所以在阴阳平衡中阴不制阳，导致阳相对亢盛，机能显出虚性亢奋的病理变化，表现为阴液不足及滋养、宁静功能减退，以及阳气相对偏盛的虚热证。在中医辨证临床上，阴虚之证虽然五脏都有，但一般以肝肾的情况较多，其他三脏之阴虚，久延不愈，也最终多累及肝肾。由于阴



液不足,不能制约阳气,从而形成阴虚内热、阴虚火旺和阴虚阳亢等多种表现,如五心烦热、骨蒸潮热、面红升火、消瘦、盗汗、咽干口燥、舌红少苔、脉细数无力等,即是阴虚则热的表现。阴虚则热与阳盛则热的实热证有所不同,其临床表现也有所区别:前者是虚而有热,后者是以热为主,虚象并不明显。对于阴虚的时候,该进行补阴为主的措施,以达到阴阳平衡。

寒热

阴阳平衡,健康一生。中医的治疗思想里有“寒者热之,热者寒之”的说法。这里提到的“寒”“热”具体指出的是哪些生理现象呢?

人的阴阳,最初以寒热状态出现,可以让我们感受发热或感到冷。

“寒热者,阴阳之化也”。“阴阳不可见,寒热见之”。中医里所讲的阴阳是看不见的抽象,但寒热属于阴阳是我们能感受到的。寒热取决于病邪性质及阴阳盛衰两方面。在邪气致病过程里,如果感受寒邪,寒为阴邪,其性清冷,则人体感觉恶寒;感受热邪,热为阳邪,其性炎热,则人感觉发热。从内因来讲阴阳失调的情况,阳盛则热,阴虚则热。其中热为阳证;阴盛则寒,阳虚则寒,寒为阴象。

对寒热,中医有常用的几种说法,如恶寒、畏寒等等。

恶寒指的是自觉寒冷,病人加衣被近火炉仍不能解其寒,这是属于寒邪侵袭,阳气被遏的实寒证。寒邪已在肌表上,既使得到外界温度也无法排解已经入侵的邪气,再怎样加衣加温也不得温暖。

畏寒属于经常怕冷,但加衣被近火炉可以缓解,这是属于阳气虚弱,阴寒内盛的虚寒证。其原因在于阳虚,所以有



了外界的“阳”性支持，其寒冷得到缓解。

中医临床实际里把疾病中的寒热分成恶寒发热、寒热往来、但寒不热、但热不寒等。

外感发热伴有恶寒，属表证；不恶寒而高热，或日晡潮热，属里证。

寒热往来，属半表半里证；定时发作，隔日或三日一发，多为疟疾。

内伤发热，早热暮凉或暮稍轻，多属气虚；午后发热或暮热早凉，五心烦热，多属阴虚血虚、骨蒸劳热。

平时怕冷，四肢发凉，气短自汗，多属阳虚。

身热不扬，虽发热而皮肤不灼手，汗出不解，多属湿温。

但寒不热，多为里寒；但热不寒，多为里热。长期低热，多见于内伤病和温热病的后期。

对于人体的温度变化过程，现代科学认为，发热是机体与疾病抗争的反应，外科疾病一有寒热，标志着病邪鸱盛。发热通常可分为三期，即上升期、持续期、下降期，这与疮疡病程演变的初、中、后期相一致。如疮疡阳证，初起体温逐渐上升，常在 $37.5 \sim 38$ 度，多因火毒内发，外感风邪所致。如寒多热少，为风寒表证；热多寒少，为风热表证。中期发热持续不退，常为 $38 \sim 39$ 度，兼之疮疡肿势渐渐增大，这是酿脓的现象。后期，脓毒已泄，热度逐渐下降；若脓泄而发热不退，是为毒邪未去。若疮疡中、后期，出现寒战高热，多为毒邪走黄或内陷。疮疡阴证，初起一般不发热，中期可有低热，后期则往来潮热。这与中医的寒热理论也有类同之处。

中药之阴阳

不只是人体有了疾病就有阴或阳的偏颇，中药也有其阴



阳的偏颇。中医认为疾病是由阴阳失调产生,用药物的偏性来调整病人的阴阳失调,以达到“阴阳平衡,健康一生”的效果。对于中药的性质,除了辛、甘、苦、咸、酸等五味的特征外,还有四气、升降沉浮、归经、有无毒性等的讲究。在这些中药特性里,四气是最能符合中医治疗里求得阴阳和谐的治疗思想的特性。四气的理论属于阴阳思想,五味的理论属于五行学说来进行解释的。

四气具体为,寒、热、温、凉。

其中寒凉属阴,温热属阳。从阴阳思路来说,寒凉与温热是完全对立的两种药性。而寒凉与温热之间则仅是程度上的不同,即“凉次于寒”、“温次于热”。有些中药的四性还用“大热”、“大寒”、“微温”、“微凉”加以描述,这是对中药四气程度不同的进一步区分。

黄帝内经里有提到,“寒者热之,热者寒之”,对于寒病用温热药改正其机体阴盛的偏性,对于热病用寒凉药物去除阳气多余的偏性。

一个病人表现为高热烦渴、面红目赤、咽喉肿痛、脉洪数,这属于阳热证,用石膏、知母、栀子等药物治疗后,上述症状得以缓解或消除,说明石膏、知母、栀子等中药的药性是属于寒凉的;反之,如病人表现为四肢厥冷、面色苍白、脘腹冷痛、脉微欲绝,这属于阴寒证,用附子、肉桂、干姜等药物治疗后,上述症状得以缓解或消除,说明附子、肉桂、干姜等药物的药性是属于温热的。

一般来讲,寒凉药分别具有清热泻火、凉血解毒、滋阴除蒸、泻热通便、清热利水、清化热痰、清心开窍、凉肝息风等作用;而温热药则分别具有温里散寒、暖肝散结、补火助阳、温阳利水、温经通络、引火归原、回阳救逆等作用。

温热性的食物有温中、补虚、驱寒作用。适宜于虚寒体



质的人和宜于冬季食用。这类食物如牛肉、鹿肉、鸡肉、鲮鱼、韭菜、核桃、荔枝、榴莲等。都被列为温热类的食物。

寒凉性的食物有清热、泻火、解毒的作用。适宜于体质偏热，平时面目赤红、小便黄、大便硬的人。这类食物如黄瓜、苦瓜、西瓜、雪梨、绿豆、螃蟹、猪肉、啤酒等，这些都属于寒凉性食物。

由于寒与凉、热与温之间具有程序上的差异，因而在用药时也要注意。当用热药而用温药、当用寒药而用凉药，则病重药轻达不到治愈疾病的目的。

当用温药而用热药则反伤其阴，当用凉药反用寒药则易损其阳。至于寒热错杂的复杂病证，则当寒、热与药并用，使寒热并调。在这一过程里，尤其要辨清寒热的真假，如遇真寒假热之证，则当用热药治疗；真热假寒之证，又当选用寒药以治之。切不可真假混淆。

以阴阳讲睡眠

古代的阴阳思想真是可以总结世间一切事物和规律。

如《素问·阴阳应象大论》所说：“阴阳者，天地之道也，万物之纲纪，变化之父母，生杀之本始，神明之府也。”

阴阳是自然界的规律，中医有关睡眠的理论，离不开阴阳学说的解释。中医认为，对于人体的睡眠机制在于机体的阴气变盛的时候人会逐渐入眠，而阳气充足的时候是要醒来的。就这样，阴阳的互相循环过程，让人们不会处于一直兴奋或一直受抑制的状态里，让人的动态和静态之间有个很和谐的循环过渡过程。

如果一个人一直躺在床上失眠，精神上亢奋不已，说明此人阳气太过盛。具体来讲，心肾的相较功能失去正常节



奏,心神这一属阳的部分得不到肾水这一属阴部分的制衡。也就说明,阳不入阴就是失眠。阴血不足或其他邪气干扰阴阳相合都会造成阳不入阴。这样心神只能一直工作着,该睡觉的时候不能睡觉,得不到身体需要的休息状态,导致该清醒的时候又很亢奋又疲惫。如果一个人睡觉的时候,做太多梦,也说明肾水抗制心火的能力不够,导致虚火上炎而心所主的神志作用一直发挥到睡眠过程里,这样必然影响了睡眠质量。都属于阳气盛于阴气的表现。

而一个人白天的时候一直犯困、精神萎靡不振一副欲睡的样子,说明他阴气有余。那些嗜卧的、或过于好静的人多被认为是体内湿气过盛的人。阳虚阴盛或阴邪如痰湿等过盛的时候,都会导致嗜睡等现象,缺乏好动亢奋的属于“阳”的功能。

营卫学家又从卫阳和营阴的角度,分析人为什么要睡觉的问题。他们认为,人的肌肤表面或脏器的表面都有气运行,像人体外围的卫士,名卫气或卫阳。这个卫气是固摄阳气的,它在人体体表或脏器表面一直不断地运化行走,具有保护防御和温煦的功能。白天一直工作的卫气行走于人体阳分里,晚上的时候,则要下班而退缩到阴分里休息,就是卫阳行于阴经。阳气只要一入阴经,人就该睡觉了。睡了几个小时后,卫气在阴经中行走完,出离阴经的一瞬间,人就会醒来。这就是中医对睡眠机理解释。这样的营卫之行不失其常,就是能保持正常的睡眠过程。如果失常,比如卫气一直到晚上也不入营阴,会是失眠。一旦人的岁数大了,气血衰弱,肌肉枯槁,气道干涩,元气不足,白天就不够精神,昏昏欲睡,到了晚上精气也不足,睡不着,也是因为营阴枯干的原因,营阴不能守卫阳导致老年人睡眠少。

从阴阳理论出发,我们要想获得质量高的睡眠,必须得



避免过于亢奋,要保持机体的阴阳平衡。

以阴阳说生死

病人久病,病情越来越严重,已经神志不清,整个精神状态萎靡、眼睛也无焦距,缺乏光彩,语言也低微,也吃不进东西。而突然某一日,病人的神智突然变得清醒很多,精神转佳,原先呆滞目光也变成闪闪发亮的,平日惜言的人变得爱说话,情绪上亢奋,也很想见亲人,面见亲人说话声音也忽然清亮起来了。大家都知道,这不是个好兆头,是病人临终的表现了,人所表现的状态与本质是完全相反的。比如他原来面色晦暗,突然颧赤如妆,是非常典型的“回光返照”。

在中医学里,把这样现象解释成是由于病人精气衰竭已到极点,人体内在阴不敛阳。原先机体内的阴阳是相互之间不可分割的,阳来制约阴气,阴气又滋润阳。阴阳之间相互交融和消长平衡是我们能维持生命的原因。但人一旦病了,失去了原先阴和阳的相互平衡。比如在体内阴邪盛的时候,阳处于绝对劣势。以致虚阳外越,不得在内与阴相互斗争,被打退到机体表面,而我们看到的表面上,就看到的是一时“好转”的假象。古人也把这个过程又比喻为“残灯复明”、“回光返照”,这是阴阳即将离绝的危重时期。濒临死亡的病人为什么会出现“回光返照”呢?以前的人们认为,那是因为人到临死不愿离开人间,所以与阴间勾魂来的使者拼命争执,欲返回人世与亲人作最后的告别。由于暂时摆脱阴间使者,所以就得到魂魄的复返,因而神志转清,面呈红光,从而得以与亲人们交谈并嘱咐后事。

从现代科学的观点来看,临终前的“回光返照”,其实是人体器官在停止活动前最后一刻出现的暂时振奋。罹患严