

正说中医系列

师建梅 王立钧◎著

# 人为什么 会生病



山西出版传媒集团

山西科学技术出版社

正说中医系列

师建梅 王立钧◎著

# 人为什么 会生病



## 图书在版编目 (CIP) 数据

人为什么会生病/师建梅, 王立钧著. —太原: 山西科学技术出版社, 2012. 9

(正说中医系列)

ISBN 978 - 7 - 5377 - 4245 - 0

I. ①人… II. ①师…②王… III. ①中医学—发病学 IV. ①R228

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 195423 号

## 人为什么会生病

---

- 著 者 师建梅 王立钧  
出 版 山西出版传媒集团·山西科学技术出版社  
(太原建设南路 21 号 邮编: 030012)  
发 行 山西出版传媒集团·山西科学技术出版社  
(电话: 0351 - 4922121)  
经 销 全国新华书店  
印 刷 山西人民印刷有限责任公司  
邮 箱 sxkjs\_gys@126.com  
电 话 0351 - 4922063 (编辑室)  
开 本 889mm × 1194mm 1/32  
印 张 4.375  
字 数 120 千字  
版 次 2012 年 9 月第 1 版  
印 次 2012 年 9 月第 1 次印刷  
书 号 ISBN 978 - 7 - 5377 - 4245 - 0  
定 价 16.00 元
- 

如发现印、装质量问题, 影响阅读, 请与发行部联系调换。

## 序 言

生活中有很多这样的人，他们在身体健康时，总是忘乎所以、为所欲为，一旦有了疾病，想到的就是去医院，找一个好医生。到了医院，他们会发现：医生会为他开出一摞检查单据。经过各种科学仪器的仔细检查后，或许医生会提出一个疾病的诊断结果，或许无法做出明确的诊断。对于前者，很多人会拿着在这些诊断的前提下开出的药物，满意而归；如果遇到后一种情况，则会陷入迷茫。

我们可曾想到过依靠自己？可曾想到过自己掌控自己的身体？其实健康也好，疾病也好，钥匙都掌握在我们自己手里。

这里有一个理念的问题，就是如何理解医学的任务。一般人认为，医学的任务应该是解决人们所患的疾病，但事实上医学的目标远非如此，其最高层次应是帮助人们如何保持健康，或者通俗地讲，“防患于未然”更为重要。早在春秋战国时代，中医就有“治未病”之说。《黄帝内经》曾提出，“圣人不治已病治未病，不治已乱治未乱，此之谓也。夫病已成而后药之，乱已成而后治之，譬犹渴而穿井，斗而铸锥，不亦晚乎！”如果说在生产水平低下的年代，由于自然环境的恶劣，人们出于对生命的崇拜，将健康放在至高无上的地位，那么时至今日，社会发达了，科技进步了，生产力水平提高了，这种“治未病”的理念是否过时了？



从另一方面看，近年来世界各国医疗费用的长幅普遍大于GDP的长幅，医疗费用的恶性膨胀在以美国为代表的一些发达国家已经引发了全社会医疗体系的严重危机，这一现象迫使人们开始对医学的目的进行深刻的反思。以丹尼尔·卡拉汉(D. Callahan)为首的美国哈斯廷斯中心(HastingCenter)，站在医学、社会及病人自身的角度，对医学的发展及与之相关的问题(如医学伦理等)进行了长期考察，结果认为：“现代医学不足以很好地解决人类的疾病、衰老和死亡问题”，“所有国家或早或迟都会发生一场医疗系统的严重危机”，而造成这场严重危机的首要原因是现代医学“错误地把治愈疾病和阻碍死亡视为其首要目标”。1992年，丹尼尔·卡拉汉正式提出应该重新思考医学目的，以解决各种医疗保健的矛盾，这一命题引起了医学界和哲学界的重视，并积极参与到相关研究中。1993年，由美欧9个工业化国家提出了一个国际性的GOM(Goals of Medicine 医学目的)研究计划，后发展为包括中国在内共有14个国家参加的“医学目的研究方案”。经过多次国际会议研讨，1996年形成了《医学的目的：确定新的优先战略》的最后报告，确立了指导现代医学健康发展的四个目的：

- 第一，预防疾病和损伤，促进和维持健康。
- 第二，解除由疾病引起的疼痛和疾苦。
- 第三，照料和治愈有病者，照料那些不能治愈者。
- 第四，避免早死和追求安详死亡。

按照上述目的，医学未来发展的原则应从旨在治愈疾病的高科技发展，转移到预防疾病和损伤、促进和维持健康。医疗行为作为一种社会实践，不是对技术进步的无限追求，而是实现全社会共享的公平的和公正的医学。反过来讲，我们每一个人都应该参与到与自己息息相关的医疗实践中来，学会了解自己的身体，了解健康与疾病的关系。

学习中医的一些相关知识，不是让大家去做医生、去治疗已发生的疾病，而是要学会如何减少疾病的发生，通过采取各种措施以强健自己的体魄、增强抗病能力，进一步达到延年益寿的目的。

那么，如何预防疾病的发生呢？首先，要了解人为什么会生病。

人为什么会生病呢？人为什么会从健康状态变为疾病状态呢？

中医学认为，人体是一个高度协调、有序的自组织系统，具有自我调节、自我保持平衡的能力。健康就是一种自我稳定的生态平衡状态，一旦由于某种原因导致人体调节能力下降，不能保持这种平衡，人体就会有不舒服的感觉出现，或者通过中医的“四诊”（望、闻、问、切），就会发现其异常的改变，这时人体就处于一种“生病”状态。

具体而言，疾病的发生原理主要有以下四个方面：

第一，阴阳平衡协调是人体正常生命活动的基本保障，所以阴阳平衡失调是最根本的发病原理。

阴阳的协调平衡是人体生命活动中概括性最强的一个系统。它通过阴阳自和形成了机体最根本的自稳状态，这种自稳状态是通过阴阳之间的对立制约、互根互用、消长平衡、相互转化的关系来实现的。其自稳状态的破坏即阴阳平衡失调是人体的最根本的发病原理，外邪入侵或人体本身正气虚弱而引起阴阳偏胜或阴阳偏衰是导致发病的根本机制，“阳胜则热”表现出“实寒证”，“阴胜则寒”表现出“实热证”，“阳虚则寒”表现出“虚寒证”，“阴虚则热”表现出“虚热证”，而“寒”、“热”、“虚”、“实”是中医临床所有病变的基本证型。

第二，五脏系统是人体生命活动的主体，任何疾病的发生，都势必导致脏腑生理功能的紊乱以及脏腑阴阳气血的失

调。

人体的组织结构千千万万，人体的生命活动千变万化，而以中医学的视角来看，人体的组织结构可以归纳为“五大系统”，这“五大系统”是以五脏（心、肝、脾、肺、肾）为中心，内而脏腑，外而四肢百骸、形体官窍，通过一种特殊的联络组织——经络，将繁杂的组织结构组成一个有机的整体——五脏系统，人体所有的器官都可以包括在这五个系统之中。

### 脏腑对应关系

五脏	六腑	五体	五官（九窍）	五华
肝	胆	筋	目	爪
心	小肠	脉	舌	面
脾	胃	肉	口	唇
肺	大肠	皮	鼻	毛
肾	膀胱	骨	耳及二阴	发

这五个系统中，五脏与六腑、五官、九窍、五华、五体等有着系统上的联系。在中医学理论中，实际上是把人体的生命活动现象归之于五脏的运动变化，生命活动的主体是内在的脏腑，但是内在脏腑的变化可以通过外在的五官、九窍、五华、五体的变化表现出来。也就是说，从生理和病理的角度来说，内在的“脏（藏）变”，决定外在的“象变”；但是，从认识论的角度，则可以通过外在的“象变”，了解内在的“脏（藏）变”。这种理论在中医学称之为“藏象学说”。显然，此时的五脏已不是解剖层次上的解剖形态学概念，而是表述人体“藏居于内，象现于外”，内外统一的系统功能概念。

在《内经》中，中医把人体比作一个庞大的国家，每一



个系统都有自己的官职，都有各自的职能，分管不同的工作。如心为“君主之官”，肺为“相傅之官”，肝为“将军之官”，脾胃为“仓禀之官”，肾为“作强之官”等，但同时，每个子系统之间又是相互联系、相互制约的，人的生命活动是在心的统一指挥下完成的，“主明则下安，主不明则十二官危”。人体正常的生理活动一方面要靠脏腑组织各自发挥自己的功能，另一方面又要靠各脏腑之间相辅相成的协调作用和相反相成的制约作用，才能维持其生理上的动态平衡。

同时，五脏系统还与自然界的阴阳五行相通应，如肝属木，与春天相应；心属火，与夏天相应；脾属土，与长夏天相应；肺属金，与秋天相应；肾属水，与冬天相应等。作为人体生命活动调控主体的五脏系统，通过其相应的官窍组织，接受客观外界的信息而进行整体综合判断，作出应答，以调节各自的功能状态和协调系统之间的平衡，维持机体正常的生命活动。

五脏系统的病理变化既可以表现为每一系统特有的临床征象，也可以由于系统的相互影响而表现出综合的临床征象。而且，由于五脏系统是一个功能概念，所以在人体发生病变后，并不过多强调具体的形态病理变化，往往是以一组一组的症候群体现出来的。

**第三，过激或过于持久的异常精神情志变化，是损伤内脏、发生疾病的重要原因。**

人的精神意识思维活动，包括人的情绪反映，统归于“神”的范畴。如果说“神”的活动属于意识的范畴，那么它是需要以物质作为基础的，在中医理论中，我们称之为“精”或“精气”。精气充足则神旺，我们经常说“精神焕发”、“神采奕奕”、“聚精会神”即是此义。而“无精打采”则是由于精气不足而神无法焕发其华彩。生命活动的主体是脏腑，精气





是通过五脏的功能活动产生的，所以各种精神活动、情志活动，也是脏腑功能的重要体现。

“物质是第一性的，意识是第二性的”、“物质决定意识，意识对物质具有反作用”。精神情志活动是由五脏所藏之精化生，而人体精神情志的状态又可反过来影响五脏的生理功能。所以，良好的精神状态可以使脏腑气机调畅，气血平和，从而使人体更好地达到一种自我稳定的状态，提高对疾病的防御、抵抗能力，增进健康。而现代社会中生活和工作节奏的加快，竞争意识与行为的强化，错综复杂的各种人际关系等，使人经常处于过度的精神紧张状态，或由此产生过度的情绪变化，如抑郁、恐惧、焦虑、悲伤、愤怒等。这些过激或过于持久的异常精神情志变化，会影响人体内在脏腑的自稳调节机制，导致平衡失调，从而出现各种亚健康或疾病状态。

**第四，内伤、外感是打破人体生命节律，导致平衡状态失调、产生疾病的主要原因。**

顺应自然界的阴阳变化规律，维持体内外环境的协调平衡，中医学称之为“天人合一”。人类生活在大自然之中，自然界是人类生命的源泉。自然界除了给人类提供空气、水分、谷物等基本生活条件之外，其四时的气候变化也与人体的健康息息相关。在一年四季之中，自然界的气候存在着春温、夏热、长夏湿、秋燥、冬寒的周期性变化，并由此导致万物的变化呈现出生、长、化、收、藏的规律，人体的各种生理活动也形成了与之相应的变化节律。周而复始，循环往复，人类长期生活在自然环境中，逐渐形成了体内阴阳气血消长的适应性变更，而且不断进化完善，形成了人体自身的生命节律。这种节律具有协调人体各种功能活动、保持机体正常生命规律的作用，从而使人体达到一种自我稳定的平衡健康状态。

而许多疾病状态的出现正是由于这种自身的生命节律被打

破所致。其发生的原因不外两方面：一是人体自身的因素，二是外部的因素。

人体自身的因素主要与人不良的精神情绪、饮食、生活习惯等关系密切。《内经》有“生病起于过用”之说，也就是说健康的生活应该是有规律的，如果人们逆时而作、生活无序、起居失调，或随心所欲、以妄为常，或劳损、房事过度，或饮食没有节制、无规律，或情志所伤，心态失衡，就会导致脏腑阴阳气血失调，从而导致疾病的发生。由于这种情况下疾病的发生主要起于内，所以，也称之为“内伤性病因”。

而外部的因素，也称之为“外感性病因”，主要与气候环境因素有关。自然界中的气候变化——风、寒、暑、湿、燥、火，在正常情况下，我们称之为“六气”，它是人体赖以生存的必要条件，随着自然界四季的更替变化，人体相应地产生适应性的调节，是不会发生疾病的。但是，“水能载舟，亦能覆舟”，如果气候剧变，或环境过于恶劣，超过了人体正常调节机能的限度，或者机体的调节功能低下，不能对气候的变化作出适应性的调节时，就会发生疾病。这种情况下的“六气”在中医病因学理论中称之为“六淫”，这就属于病因学范畴了。所谓“淫”有“太过”、“侵淫”之意，它可能是异常的气候变化超出了人体正常的调节范围，也可能是气候变化虽然很正常，但是人体自身的调节能力低下，不能适应正常的气候变化，从而导致疾病的发生。也就是说一切以疾病发生与否为评判，只要人体疾病的发生与“气候变化”有关，我们就可以称之为“六淫”。

总之，疾病是可知的，也是可以把控的。了解一些常识，是对自己的生命负责，也能进一步提高生活质量。



# 目 录

<b>第一章 寒热虚实病</b> .....	1
一、气虚 .....	1
二、血虚 .....	6
三、阳虚 .....	14
四、阴虚 .....	21
五、虚火与实火 .....	27
六、虚证与实证 .....	35
<b>第二章 五脏病</b> .....	42
一、西医所说的冠心病与中医心病的关系 相同吗 .....	42
二、肾虚有不同，补肾当辨清——肾虚四证 .....	45
三、脾虚与饮食二便 .....	51
四、咳嗽与肺 .....	54
五、五脏六腑皆令人咳，非独肺也 .....	62
六、“饮冷”，就是饮食寒凉生冷 .....	67
七、失眠与心脾的关系 .....	68
八、肝病变的特征 .....	73
<b>第三章 外感病</b> .....	92
一、风邪 .....	92



二、寒邪·····	96
三、火(热)·····	101
四、燥邪·····	107
五、湿邪·····	110
六、暑邪·····	113
七、为什么同为感冒表现却不一·····	117
八、为什么有的人容易上火·····	123

## 第一章 寒热虚实病

### 一、气虚

1. 何谓气虚？气虚的人有什么症状？气虚是如何形成的？

下面这些表现你经常有吗？

- ①早晨懒得起床，睡了一夜还是觉得浑身疲惫。
- ②面色无光，皮肤粗糙。
- ③公共汽车开来了却不想跑着赶上去。
- ④说话声音越来越轻，经常感觉气不够用。
- ⑤轻微运动后脉搏就激烈跳动，久久不能恢复。
- ⑥稍有剧烈运动，就会心悸、气喘、大汗淋漓、两腿发软，甚则脸色苍白。
- ⑦经常感冒，而且还不容易好。
- ⑧记忆力越来越差，经常想不起朋友的具体地址。
- ⑨白天精神不振，思想不集中，常因疏忽而出错。
- ⑩食欲不好，而且稍微多吃一点就肚子胀，还时不时拉稀便。

这些都是气虚的表现，如果你具备了其中的3~5条，那你基本上就属于气虚了。

要了解气虚，首先要熟悉中医有关“气”的含义。

何谓“气”？

我们经常说物质的存在状态有三种——气态、固态、液态，也就是说肯定有一种物质是以无形的（肉眼看不见、极其细微的）、弥散的状态存在的。中国古代

哲学思想中，古人把物质的存在状态分为两种，一是“无形”，称为“气”；一是“有形”称为“形”。而且古人认为所有生命的原始都来源于这种“无形”的“气”，“气”是物质世界的本源。中医的生命理论与这种哲学上的“气”学说互相影响、互相渗透，认为构成和维持人体生命活动的基本物质也是“气”，而且通过“气”的运动，生命有了动力。由于“气”的来源和构成不同，分布的部位也不同，所以人有了不同的“气”。比如作为脏腑功能活动动力的“心气”、“脾气”、“肺气”；分布在体表周身，有保卫人体、防御邪气入侵作用的“卫气”；分布在胸腔，和人的呼吸强度、说话声音大小及心脏跳动有关的“宗气”；还有人体最原始的“元气”，是人体生命活动的原动力等。

可以说“气”是人体生命活动的动力，尤如飞机飞翔、汽车飞驰需要燃料燃烧产生能量一样，我们身体内的这些“气”是生命的能量。所以“气”不足了，也就是“气虚”了，就会出现前面提到的那些整体虚弱、疲惫不堪的情况。

既然气是构成和维持人体生命活动的基本物质，是人体生命活动的能量和动力，那么“气虚”就是由于这种能量缺乏，进而导致脏腑组织功能衰退的一种状态。

## 2.“气虚”的形成原因有哪些？

**“气虚”的形成主要有生成不足和耗伤太多两方面的因素。**

**一是生成不足。**

气是人体生命活动的一种能量物质，尽管有父母



给的先天精华之气，但是还需要后天源源不断的补充和滋养。中医理论认为，后天之气一方面取决于饮食营养的状况和脾胃的消化吸收能力所产生的水谷精气；另一方面自然界存在的清气也是人体后天之气的的一个主要生成来源，吐故纳新维持了气的更新。

所以气虚的形成除了先天的禀赋不足外，后天的失养也是一个主要因素。那么后天究竟有什么原因可以导致气生成不足呢？

首先是饮食营养的不当或失调。这方面的因素有一些是客观的，如因为经济等方面的原因，饮食匮乏导致营养不良。但生活当中一些主观因素也不少，如为了减肥刻意减少饮食或有饮食偏嗜的习惯，导致饮食结构不平衡，某些营养成分摄入不足。

其次，由于一些疾病和不良的生活习惯导致脾肺肾功能亏虚，从而影响到气的生成。如某些慢性的肺疾患，肺的呼吸功能受限，会影响到人体对自然界清气的吸收和利用。又如现代人久坐不动、出门动辄开车或打车等行为，对于气的生成非常不利。因为“脾主四肢”，四肢运动少或不运动，自然会影响到脾胃的消化和吸收功能，食欲减退、水谷精微的吸收能力降低，后天之气的生成也就少了，自然就伤到气了。另一方面，久卧、久坐，缺乏运动，也会减少肺的活动，影响人体的气和自然界清气的交流。《黄帝内经》中就提到“久卧伤气”。

所以说：“生命在于运动！”人要运动，才会产生“气”、产生能量。

**二是耗伤太多。气的耗伤太多，主要见于大病、久病耗伤和劳累过度耗伤。**



我们经常听到人们说：“某某大病一场，元气大伤了！”气做为人体的一种能量，是人体与疾病作斗争的中坚力量，所以由于疾病而消耗人体的气也是自然的。就像打仗一样，小的战争消耗就小，越大的战争消耗也会越多。故而因为这样或那样的疾病而消耗人体的气，是最常见的导致气虚的原因。

过度劳累会耗伤气。中医理论认为“劳则耗气”，因为气是一种能量，它每天都在消耗和不断补充中保持一种相对的平衡。如果活动有规律，在正常的范围内，那么通过适当的补充，能量的供给是基本能满足需求的。但是如果消耗太过，而又没有及时补充，能量的支出与供给处于一种负平衡状态，就会慢慢显现出“气虚”之象了。所以说有前面开头提到的那些表现的人，很多都会有这样一些经历：

上下班单程需2小时以上；

近期工作量急剧增强，承担的责任也比别人重；

加班时间增加，几乎每天工作量都在10小时以上；

在相当长的时期内，节假日也要工作；

工作时间不规律，出差多，而且常常工作至深夜。

这就是人们常说的体力“透支”，身体的“力”来源于“气”，当你消耗过度的“力”，当然会出现“气虚”了。当一个人“精疲力尽”时，也就是“气”消耗殆尽时，生命也就终了了，这就是所说的“过劳死”。

### 3. “气虚”为什么会有不同的表现？

由于能量的缺乏而导致脏腑组织功能衰退，出现身体的虚弱和疲惫不堪，这是“气虚”的一般共性特



点。但是，“气虚”为什么会有不同的表现呢？

不同的“气”来源和构成不同，分布的部位也不同，各自承担的责任也不同，“气”出现亏虚表现出的症状自然也就不同。

“元气”是人体生命活动的原动力，“元气”的不足会导致人体五脏六腑整体功能低下，并且影响到人体对疾病的抵抗力，从而表现出多脏腑功能虚损衰惫之象，给人以体弱多病之象。“卫气”分布在体表周身，有保卫人体、防御邪气入侵的作用，“卫气”虚，就会经常感冒，而且还不容易好。“宗气”分布在胸腔，和人的呼吸强度、说话声音大小及心脏跳动有关，“宗气”虚，就会经常感觉气不够用，说话声音越来越轻，稍事运动就心慌不已。

如果是脏腑的气出现了亏虚，那么就会表现出各脏腑功能的减退现象，如肺气虚，肺的呼吸功能和主气功能减退，就会出现呼吸气短、气喘，运动时感觉气不够用的现象；肺气不足不能将精华输布于皮毛，皮肤就会没有光泽、粗糙暗淡；心气虚，心对血液运行的鼓动力减退，气血不能充盈于面部，面色就会苍白而没有光泽；心气不足，心脏勉力搏动，以致稍有运动就会心慌、心悸、脉搏跳动激烈，久久不能恢复；心气虚，对心神的振奋性降低，就会出现精神疲乏委顿、神思衰弱、记忆力减退、反应迟钝、迷蒙多睡现象；脾气虚，脾的消化功能减退，饮食物进入胃肠后消化吸收过程缓慢，食欲就不好，而且食后迟迟不得消化，就会经常有肚子胀的现象；脾气虚，吸收功能也不好，大量未经吸收的食物精华从粪便中排出，故而经常会出现大便的稀溏。