



# 五行人

## 与治未病

史士昊 著

學苑出版社

# 五形人与治未病

史士昊 著

學苑出版社

## 图书在版编目(CIP)数据

五形人与治未病/史士昊著. —北京:学苑出版社, 2017.3

ISBN 978 - 7 - 5077 - 5167 - 3

I. ①五… II. ①史… III. ①《内经》—研究 IV. ①R221

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2017)第 002671 号

责任编辑:黄小龙

出版发行:学苑出版社

社 址:北京市丰台区南方庄2号院1号楼

邮政编码:100079

网 址:www.book001.com

电子信箱:xueyuanpress@163.com

销售电话:010-67601101(销售部)、67603097(总编室)

经 销:新华书店

印 刷 厂:北京画中画印刷有限公司

开本尺寸:890×1240 1/32

印 张:15

字 数:320千字

版 次:2017年3月北京第1版

印 次:2017年3月北京第1次印刷

定 价:48.00元



## 自序

昔范文正公有云：不为良相，则为良医。良医者，为能济世。济世之学，乃学以致用，非用则无以为学，非学则无以致用。学而有源，则开枝散叶，医学之源，唯《周易》《内经》耳，然《周易》与《内经》，文词古奥、涉猎广博，且距今年代久远，并数历校对、传承，若欲明了经之源义，必先明了文之源义，文之源义正，则经之源义清，歧义自尽消也，所谓正本清源，此窃为治医学之本务。

医之典法，整体观念与辨证论治，前者为观人，后者为看病。自《伤寒》以降，辨证论治日实以饶，整体观念日虚以凋，故病者言必称“看病”，医者务必专“看病”，此实落“盲人摸象”之窠臼，病乃人身之病，不观人、只看病，安能得其全貌？更安能持“扁鹊望色、仲景断眉”之神技？即如当今之医界，唯重看病之末技，皆晦观人之本学，本末倒置，学问弗精，致使堂堂“五形五态”之妙论，“形色年忌”之绝学，弃之不究、淹之不用，庸工列堂，上工拜古，何其惜哉痛也！故欲为良医者，理应“先观人、再看病”，俟得其全貌，明其路径，方能如洞若观火、掌上观文，药投即中，效如桴鼓，挽狂澜于既倒，救性命于危殆，此窃为治医学之急务。

中医观人之术，本于五形人。五形人者，首于《黄帝内

经·灵枢·阴阳二十五人》专篇论之。五形人者，乃木形之人、火形之人、土形之人、金形之人、水形之人之总称。五形人者，具有先天禀受、一生不变之形态与气质，本书姑且以“形、色、音、貌、态”辨识之。五形人者，具有先天阴平阳秘之态，内涵阴阳量平衡、阴阳寒热质性、形质特征与五藏胜复平衡，本书姑且以“天和态”称之。五形人“天和态”，是为中医“治未病”之抓手，内、外因素作用于此，呈现出特定且规律的改变进程，本书姑且称为“天和态改变路径”，是为中医“治未病”之落脚点。

“五形人”的理论和方法为中医辨形之本，整体观念之祖学，故不揣鄙陋，遵范公“先天下之忧而忧，后天下之乐而乐”之旨，循古人“上知天文、下知地理、中知人事”之训，上援易辞，下本岐黄，旁证三教，究“甲骨、金、籀、篆文”之正义，清“周易、内经”经文之本源，条分缕析，化繁为简，辨形观人，立足于“天和态改变路径”，以复归五形人“天和态”为目标，用“调整生活作息、练习导引术、服用膏方”三种方式进行拨乱反正，实现“简、便、廉、验”治未病，为中医在整体观念基础上进行辨证论治，提供了理论拓展与实践操法。全书凡九章，勒为《五形人与治未病》，弘“五形人”之湟论，昌“治未病”之宏法，遂使济世致用有赖，寿域全民咸登，斯愿足矣。

史士昊

丙申之岁猴年马月于范阳昌羲斋

## 目 录

|                      |      |
|----------------------|------|
| 导言 .....             | (1)  |
| 治未病真相 .....          | (1)  |
| 黄帝内经·灵枢·阴阳二十五人 ..... | (7)  |
| 第一章 论生命 .....        | (11) |
| 第一节 释人 .....         | (11) |
| 第二节 生命之象 .....       | (14) |
| 第三节 生命之性 .....       | (16) |
| 第四节 生命气质 .....       | (21) |
| 第五节 生命质量 .....       | (23) |
| 第六节 生命内景 .....       | (25) |
| 第七节 生命密码 .....       | (27) |
| 第二章 论时空术数 .....      | (29) |
| 第一节 论阴阳 .....        | (29) |
| 第二节 论五行 .....        | (31) |
| 第三节 论河图 .....        | (40) |
| 第四节 论洛书 .....        | (44) |
| 第五节 论干支 .....        | (48) |
| 第六节 论八卦 .....        | (50) |
| 第七节 论五运六气 .....      | (54) |
| 第三章 论气 .....         | (62) |
| 第一节 论元气 .....        | (62) |

|                   |       |
|-------------------|-------|
| 第二节 论人气 .....     | (71)  |
| 第三节 论宗气 .....     | (75)  |
| 第四节 论营卫之气 .....   | (79)  |
| 第五节 论精气 .....     | (84)  |
| 第六节 论脉气 .....     | (85)  |
| 第七节 论脏腑之气 .....   | (88)  |
| 第四章 论血 .....      | (93)  |
| 第一节 论血的化生 .....   | (93)  |
| 第二节 论血的循行 .....   | (96)  |
| 第三节 论血的作用 .....   | (97)  |
| 第五章 论经脉 .....     | (99)  |
| 第一节 论脉 .....      | (99)  |
| 第二节 论脉的作用 .....   | (102) |
| 第三节 论人体脉网 .....   | (104) |
| 第四节 论十二经气血 .....  | (155) |
| 第五节 论人体腧穴 .....   | (156) |
| 第六章 论脏腑 .....     | (177) |
| 第一节 论脏腑之心系统 ..... | (177) |
| 第二节 论脏腑之肝系统 ..... | (188) |
| 第三节 论脏腑之脾系统 ..... | (199) |
| 第四节 论脏腑之肺系统 ..... | (211) |
| 第五节 论脏腑之肾系统 ..... | (223) |
| 第七章 五形人揭秘 .....   | (237) |
| 第一节 五形人辨识 .....   | (237) |
| 第二节 五形人气质 .....   | (255) |
| 第三节 五形人气交变 .....  | (266) |

|                        |       |
|------------------------|-------|
| 第八章 五形人治未病 .....       | (278) |
| 第一节 五形人“天和态”改变路径 ..... | (278) |
| 第二节 “三驾马车”治未病 .....    | (285) |
| 第一 调整生活作息 .....        | (286) |
| 第二 练习导引术 .....         | (351) |
| 第三 服用膏方 .....          | (368) |
| 第九章 治未病验案选 .....       | (378) |
| 附1：治未病五步骤 .....        | (461) |
| 附2：五形人治未病歌 .....       | (462) |
| 参考文献 .....             | (464) |



## 导 言

### 治未病真相

中医理论奠基之作《黄帝内经》，成书于距今 2500 多年的战国时期，源于《周易》，鉴之《老子》，以“治未病”为其主旨核心。《素问·四气调神大论》：“是故圣人不治已病治未病，不治已乱治未乱，此之谓也。”《灵枢·逆顺》：“上工治未病，不治已病，此之谓也。”能“治未病”者，称为“圣人、上工”。上工守神、下工守形。战国时期道家著作《鹖（hé）冠子》记载：“魏文侯问扁鹊：‘子昆弟三人，其孰最善为医？’扁鹊曰：‘长兄最善，中兄次之，扁鹊最为下。’魏文侯曰：‘可得闻邪？’扁鹊曰：‘长兄于病视神，未有形而除之，故名不出于家（户）。中兄治病，其在毫毛，故名不出于闾（lú，二十五家为一闾）。若扁鹊者，镵（chán 刺）血脉，投（掷）毒药，副（pì 剖开）肌肤，闲（空虚）而名出闻于诸侯。’魏文侯曰：‘凡此者不病病，治之无名，使之无形，至功之成，其下谓之自然。’”扁鹊于病守形，为“治已病”的下工，其长兄于病视神，为“治未病”的上工。唐代名医孙思邈则在《备急千金要方·论诊候》中直接指出：“上医医未病之病，中医医欲病之

病，下医医已病之病。”

“治未病”被视为中医最高境界，除了上述的扁鹊、孙思邈外，其他历代名医大家，皆对“治未病”推崇备至。元代名医朱丹溪曰：“与其救疗于有疾之后，不若摄养于无疾之先……未病而先治，所以明摄生之理。”（《格致余论·不治已病治未病》）明代名医张景岳曰：“治于未形，故用力少而成功多，以见其安不忘危也……履霜坚冰至，贵在谨于微，此诚医学之纲领，生命之枢机也。”（《类经》）明代袁班曰：“欲求最上之道，莫妙于治其未病。”（《证治心传·证治总纲》）

“治未病”是一个历久弥新的概念。现代治未病的内涵，包括未病先防、已病防变、愈后防复。然而，这些措施的落脚点是什么，却语焉不详、莫衷一是。没有实实在在的落脚点，何谈“治”？若按现代字义理解，未病如果是没有病，那还治什么？《黄帝内经》又为什么只用“治未病”和“治已病”来囊括治病的所有内容？出现这一切问题的根源，就在于我们对“治未病”本义的理解出现了偏差。若想正本清源，则需要回到《内经》著述时代的文字字义本身来探讨。

第一个字是“病”。病，篆文，由和构成，《说文解字》：“病，疾加也。”《玉篇》：“病，疾甚也。”疾，甲骨文，篆文，本义外受箭伤，加重而生内患，即是“病”的本义。患，金文，籀文，篆文，本义居家休养、痛苦忧心。病是内患，所以现在称“生病”为“患病”，称“病人”为“患者”“病患”。疒（nè），甲骨文，篆文，本义卧床休息。《说文解字》：“疒，倚也。人有疾病，像倚箸之形。”倚，半立半靠，依靠。丙，甲骨文，金文，篆文，本义石器孔洞中装的鱼尾状手柄。《说文解字》：“丙，位南方，万物成，炳然。”《史

书·律书》：“丙者，言阳道著名，故曰丙。”丙为物成、丙为因阳盛而显著，“丙”与“疒”结合构成的“病”字，是说外受箭伤，入内化热而加重，需要卧床休息，现代“感染发炎”说得更为直接。丙在天干五行之中属火，无论体内自生的火，还是外感而生的火，均为“病”的主要原因。丙，由“内”和“一横”构成，指“邪”与“正”在体内相争，阳盛显著为丙。阳盛则阴衰，阳盛显著即为阴阳失衡显著。因此，病即是人体“阴阳平衡”发生显著改变，呈现“阴阳失衡”的显著状态。

第二个字是“未”。未，甲骨文，金文、篆文，为树木的枝杈上部再加一重枝桠，本义树木枝叶渐茂，尚未开花结果，意思是正处在枝叶渐茂，“尚未”结成果实的过程之中。这才是“未”的本义，不是现代理解的“无、没有”，而是“有”，只是“尚未”最终成形结果。把“未”的过程本义和“病”的显著本义结合起来，就可以得出一个确切的“未病”本义，即：未病即是人体“阴阳平衡”处于“非显著改变”路径，尚未呈现“阴阳失衡”显著状态。病是未病发展的结果，未病是病前之病、未至之病。“病”与“未病”没有截然分界点，两者都需要“治”，并且“治”的思路是相延续的。《素问·四气调神论》：“是故圣人不治已病治未病，不治已乱治未乱，此之谓也。”《素问·刺热篇》：“病虽未发，见赤色者刺之，名曰治未病。”《灵枢·逆顺》：“上工刺其未生者也；其次，刺其未盛者也。”“发”为投掷而出，“生”为草木破土萌发，“盛”为满溢显著，“已”为已经发生，均属于“病”的显著状态；“未病、未发、未生、未盛”，则均属于“病”的非显著状态。清代·陆懋修《世补斋医书》指出：“今人之所谓病，于古但称为疾，必其疾之加甚，始谓之病……未至于病，即宜

药之，此则《内经》未病之旨。”未至之病即未到之病，也就是说，人体所有的“病”前状态，都属于“未病”状态。在中医看来，真正意义上的“无病人群”是不存在的，人群之内，除了“病人群”，就是“未病人群”。所有人，不是在病人群里，就是在去往病人群的路上。正如恩格斯所说：“人自出生的那一天开始，就一步步走向自己的坟墓。”“病人群”即是现代指的“疾病人群”，“未病人群”，既包括现代指的“亚健康人群”，也包括所谓的“健康人群”。“未病”是“病”之前的阴阳平衡非显著改变，属于“病前之病”，因此才需要“治”。换句话说，“治未病”和“治已病”，包含了“治病”的所有内容，而这正是《黄帝内经》只用“治未病”和“治已病”来囊括所有治病内容的答案。

第三个字“治”。治，金文借用𣎵，由𣎵（乱，相互辩论批驳）和丩（司，主持公正）构成，本义拨乱反正，变乱为不乱；篆文𣎵，由氺（水，洪水）和昌（台，土石堆筑的坝堤）构成，本义引水筑坝。治水之法，须从水源初始之处开始，依势筑坝而疏通。始源、依势者，喻理。“治未病”就是对人体“病”之前的“阴阳平衡”非显著改变，依初始之势进行拨乱反正。“阴阳失衡”就是乱，初始的“阴阳平衡”就是正。将人体非显著的“阴阳失衡”，复归人体初始的“阴阳平衡”，就是“治未病”！

人体初始的“阴阳平衡”状态，称为人体“天和态”。这种阴阳平衡的状态从五脏胜复的角度来划分，又可以分为以下类型：木形人以肝木盛为核心的五脏胜复平衡，火形人以心火盛为核心的五脏胜复平衡，土形人以脾土盛为核心的五脏胜复平衡，金形人以肺金虚弱为核心的五脏胜复平衡，水形人以肾

水盛为核心的五脏胜复平衡。木、火、土、金、水五形人由于各自禀受不同，因而具有各自不同的“天和态”。木形人“天和态”为阳多阴少、形质湿热，五脏胜复平衡以肝木盛为核心；火形人“天和态”为阳多阴少、形质阴虚、火大水小，五脏胜复平衡以心火盛为核心；土形人“天和态”为阴阳均平、形质痰湿，五脏胜复平衡以脾土盛为核心；金形人“天和态”为阳多阴少、形质湿热与阴虚互兼，五脏胜复平衡以肺金虚弱为核心；水形人“天和态”为阴多阳少、形质阳虚、水大火小，五脏胜复平衡以肾水盛为核心。五形人“天和态”呈现显著改变，即为“病”；五形人“天和态”处于非显著改变状态，即为“未病”。对五形人“天和态”显著改变进行拨乱反正，就是“治已病”；对五形人“天和态”非显著改变，依初始之势进行拨乱反正，就是“治未病”。二者囊括了所有治病内容。作为五形人初始之势的“天和态”，即是治未病的目标，又是治未病的起点和终点。

“治未病”目的为不得“病”。《淮南子·说山训》：“良医者，常治无病之病，故无病。”不得“病”是积极“治未病”的最终目的。临床上，对于与已病脏腑相关联的、处于未病状态的脏腑，要积极“治未病”。如战国名医扁鹊：“所谓‘治未病’者，见肝之病，则知肝当传之于脾，故先实其脾气，无令得受肝之邪，故曰治未病焉。中工者，见肝之病，不晓相传，但一心治肝，故曰治已病也。”（《难经》）张仲景也说：“上工治未病……见肝之病，知肝传脾，当先实脾……适中经络，未流传脏腑，即医治之。四肢才觉重滞，即导引、吐纳、针灸、膏摩，勿令九窍闭塞。”（《金匮要略》）清代名医叶天士曰：“务在先安未受邪之地。”（《温热论》）这些论述

告诉我们，使与已病脏腑相关联的脏腑不得“病”，此点对于整个人体健康来说，具有重要意义，现代中医理论称此为“已病防变”。

## 黄帝内经·灵枢·阴阳二十五人

黄帝曰：余闻阴阳之人，何如？伯高曰：天地之间，六合之内，不离于五，人亦应之，故五五二十五人之政，而阴阳之人不与焉。其态又不合于众者五，余已知之矣。愿闻二十五人之形，血气之所生，别而以候，从外知内何如？

岐伯曰：悉乎哉问也。此先师之秘也，虽伯高犹不能明之也。

黄帝避席遵循而却曰：余闻之，得其人弗教，是谓重失。得而泄之，天将厌之。余愿得而明之，金匱藏之，不敢扬之。

岐伯曰：先立五形，金木水火土，别其五色，异其五形之人，而二十五人具矣。

黄帝曰：愿卒闻之。

岐伯曰：慎之慎之，臣请言之。

木形之人，比于上角，似于苍帝。其为人苍色，小头，长面，大肩背，直身，小手足，好有才，劳心，少力，多忧劳于事。能春夏不能秋冬，感而病生，足厥阴佗佗然。大角之人，比于左足少阳，少阳之上遗遗然。左角（一曰少角）之人，比于右足少阳，少阳之下随随然。钛角（一曰右角）之人，比于右足少阳，少阳之上推推然。判角之人，比于左足少阳，少阳之下栝栝然。

火形之人，比于上徵，似于赤帝。其为人赤色，广胠，锐面小头，好肩背髀腹，小手足，行安地，疾心，行摇，肩背肉满，有气轻财，少信，多虑，见事明，好颜，急心，不寿暴死。

能春夏不能秋冬，秋冬感而病生，手少阴核核然。质徵之人（一曰质之人，一曰大徵），比于左手太阳，太阳之上肌肌然。少徵之人，比于右手太阳，太阳之下惛惛然。右徵之人，比于右手太阳，太阳之上皎皎然（一曰熊熊然）。质判之人，比于左手太阳，太阳之下支支颐颐然。一曰质徵

土形之人，比于上宫，似于上古黄帝。其为人黄色，圆面，大头，美肩背，大腹，美股胫，小手足，多肉，上下相称，行安地，举足浮，安心，好利人，不喜权势，善附人也。能秋冬不能春夏，春夏感而病生，足太阴敦敦然。太宫之人，比于左足阳明，阳明之上婉婉然。加宫（一曰众之人）之人，比于左足阳明，阳明之下坎坎然。少宫之人，比于右足阳明，阳明之上枢枢然。左宫之人（一曰众之人，一曰阳明之上），比于右足阳明，阳明之下兀兀然。

金形之人，比于上商，似于白帝。其为人方面，白色，小头，小肩背，小腹，小手足，如骨发踵外，骨轻，身清廉，急心，静悍，善为吏。能秋冬不能春夏，春夏感而病生，手太阴敦敦然。钹商之人，比于左手阳明，阳明之上廉廉然。右商之人，比于左手阳明，阳明之下脱脱然。左商之人，比于右手阳明，阳明之上监监然。少商之人，比于右手阳明，阳明之下严严然。

水形之人，比于上羽，似于黑帝。其为人黑色，面不平，大头，廉颐，小肩，大腹，动手足，发行摇身，下尻长，背延延然，不敬畏，善欺给人，戮死。能秋冬不能春夏，春夏感而病生，足少阴汗汗然。大羽之人，比于右足太阳，太阳之上颊颊然。少羽之人，比于左足太阳，太阳之下纡纡然。众之为人（一曰加之人），比于右足太阳，太阳之下洁洁然。桎之为人，





比于左足太阳，太阳之上安安然。

是故五形之人二十五变者，众之所以相欺者是也。

黄帝曰：得其形，不得其色，何如？

岐伯曰：形胜色，色胜形者，至其胜时年加，感则病行，失则忧矣。形色相得者，富贵大乐。

黄帝曰：其形色相胜之时，年加可知乎？

岐伯曰：凡年忌下上之人，大忌常加七岁、十六岁、二十五岁、三十四岁、四十三岁、五十二岁、六十一岁，皆人之大忌，不可不自安也。感则病行，失则忧矣。当此之时，无为好事，是谓年忌。

黄帝曰：夫子之言，脉之上下，血气之候，以知形气奈何？

岐伯曰：足阳明之上，血气盛则髭美长；血少气多则髭短；故气少血多则髭少；血气皆少则无髭，两吻多画。足阳明之下，血气盛则下毛美长至胸；血多气少则下毛美短至脐，行则善高举足，足指少肉，足善寒；血少气多则肉而善瘡；血气皆少则无毛，有则稀枯悴，善痿厥足痹。

足少阳之上，气血盛则通髭美长；血多气少则通髭美短；血少气多则少髭；血气皆少则无须。感于寒湿则善痹，骨痛爪枯也。足少阳之下，血气盛则胫毛美长，外踝肥；血多气少则胫毛美短，外踝皮坚而厚；血少气多则胫毛少，外踝皮薄而软；血气皆少则无毛，外踝瘦无肉。

足太阳之上，血气盛则美眉，眉有毫毛；血多气少则恶眉，面多少理；血少气多则面多肉；血气和则美色。足太阴之下，血气盛则跟肉满，踵坚；气少血多则瘦，跟空；血气皆少则喜转筋，踵下痛。

手阳明之上，血气盛则髭美；血少气多则髭恶；血气皆少