

零起点

学针灸

天下无疾 著

用针之要：一曰治神，二曰调气
调气心法：倾听脉语，凭针达意



人民卫生出版社

零起点

学针灸

天下无疾

著

用针之要：一曰治神，二曰调气
调气心法：倾听脉语，凭针达意

人民卫生出版社

图书在版编目(CIP)数据

零基础学针灸/天下无疾著.—北京:人民卫生出版社,2016

ISBN 978-7-117-23684-3

I. ①零… II. ①天… III. ①针灸学-基本知识
IV. ①R245

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2016)第 287186 号

人卫智网	www.ipmph.com	医学教育、学术、考试、健康, 购书智慧智能综合服务平台
人卫官网	www.pmph.com	人卫官方资讯发布平台

版权所有,侵权必究!

零基础学针灸

著 者:天下无疾

出版发行:人民卫生出版社(中继线 010-59780011)

地 址:北京市朝阳区潘家园南里 19 号

邮 编:100021

E - mail: pmph@pmph.com

购书热线:010-59787592 010-59787584 010-65264830

印 刷:三河市尚艺印装有限公司

经 销:新华书店

开 本:710×1000 1/16 印张:13

字 数:206 千字

版 次:2016 年 12 月第 1 版 2016 年 12 月第 1 版第 1 次印刷

标准书号:ISBN 978-7-117-23684-3/R·23685

定 价:39.00 元

打击盗版举报电话:010-59787491 E-mail: WQ@pmph.com

(凡属印装质量问题请与本社市场营销中心联系退换)

七月初的某一天，收到蓄之君问候，谈及他写的一本《零起点学针灸》，约我写序。当我一口气读完这本书，禁不住击节赞叹！就在那一刻，我决定为推荐这本书，认真地写一篇序，谈谈我眼中的蓄之君，我读书后的心得，以及我个人对针灸的探索历程。

与蓄之的相识，缘于十多年前，当时我在国内做董氏针灸课程的推广。蓄之在听课后，把自己的心得写成一系列文章发表在网络上，其细密的心思和勃发的才情令我侧目，自此交好。蓄之师出名门，接受过严格而正统的学术培养。他的导师赵京生教授，也是令我景仰的针灸理论学界前辈。针灸学深厚的学术涵养，或正是蓄之今日造诣的根基。蓄之善于学习，勤于思考。他在书里展现了非常多的原创性思想，都是极其可贵的。尤其不为人所知的，蓄之心性内敛，儒雅沉静，有很深的禅修体验，对针道及人生都有深刻领悟。我无法掩饰对作者的喜爱，这是一位我极为欣赏的学者型临床家，或者说是临床型的学者。

回到这本书本身。我从作者的自序中，看到了一个医者成长中的困惑，和对针灸的热爱。再看书中的目录部分，初看章节分明，条理清晰，分列针道、针理、诊法、断法、选经、选穴、配穴、取穴、手法、治法诸章。当我把全书用心读过，再回头琢磨目录章节的设置、编排，发现作者原来颇费了一番巧妙心思。作者把针灸学科的每个层面都吃透了、融通了，再将之打碎、揉成一团，然后细细展开，一一呈现。我不得不佩服作者的老到。在作者的引领下，每个章节所涉及的内容环环相扣、层层深入，让人一步步领略了针灸的次第。对于初学针灸者而言，颇有引人入胜之妙。即便是那些针灸从业多年的医生，也会油然而生“深者见其深、浅者见其浅”之叹！

细看每一个章节，发现这本书的写作不落俗套。不过分引经据典，也没有繁复的说教，而是用清新的文字，娓娓道来，令阅读体验非常愉快。读罢掩卷沉思，又会发现书中所传达的思想，深得古典经旨。更重要的是，作者将临床实战中，最

具实用价值的内容展现出来，条分缕析，鞭辟入里。下面，我把自己对书中某些章节的读后心得分享一下，在读者看来，或许可以当作本书的一个导读吧。

第一章名曰“针道”，分为三节：一、人体：形气之辨；二、疾病：正气不平；三、医生：无为而治。这是开篇明义的第一章，在这么大的一个标题下，只讲了三个内容：人、疾、医。这实在是简约传神之笔。作为一个医者，首先要明白“人之道”，再弄清“疾之理”，接下来，“医之法”便呼之欲出了。我深以为然。在这里，作者运用社会生活中的常识打比方，深入浅出，极其形象。从形气入手，把人一天当中的寐寤、饮食、二便等生理活动进行了阐述。只有先了解生理，方能明白病理。而作者对病理的认识，同样令人耳目一新。谈到医，提倡无为而治，顺势而为。我在课徒之余，曾经谈到：针道修习次第，一曰见地，二曰功夫，三曰证量。在这本书的开篇“针道”章，看到作者如此的见地，吸引我迫不及待往下读。

第二章曰“针理”。从经脉、分形、应象、调气四个方面探讨了针灸的原理，相信对很多针灸医生而言，都是别开生面的内容。从2001年开始，我曾致力于董氏针灸的传播。在授课早期，我就个人的理解提出了人体的“经纬律”，并依据“应象原理”研创了“微络刺血”。作者在“自序”中提及，“临床上的开悟，是在左常波老师的讲授中完成的”，应该是受我这一阶段针灸思想的启发。今天看来，从经纬两个方向选择针灸治疗点，依然具有极高的临床实用价值。尤其令人激赏的是，作者运用现代数学领域的重要发现——分形理论来阐释相关原理，较之泛化的全息学说，确实更具说服力。

应象原理别具一格，将听起来玄虚的“取象比类”思想在针灸实践中发挥得活灵活现，有助于找到最佳的应对之穴，以取得明确的临床效果。我曾把“应象原理”总结成一句话：有病必有象，有象必有应，取应必有验。在这一部分，作者无疑把应象原理做了更深入的拓展。这是本书非常精彩的内容之一，值得好好研究。

作者还提出，调气是整个针灸的灵魂，诚为见道之言！读者诸君莫因此节文字短少而轻忽。我认为：针灸一门，就技术层面而言，可分为调气、调血、调经筋、治神四大类技法，合称“三调一治”。倡导微针调气要细腻，调血要深透，调经筋要立体，治神要微妙。四者之中，尤以调气功夫最为吃紧。

第三章曰“诊法”。在这一部分，作者首先讲到了脉诊。将针脉结合，深得古法针灸旨趣。作者根据自己的体会，总结了八个字：“倾听脉语，凭针达意”，



颇耐回味，这也是我个人应该学习的地方。按诊这一节，作者花费了极大的心思，系统整理了六种常见的应结现象。临床上，按诊确实是针灸医生的基本功。因为在按诊的同时，往往能找到最佳的治疗切入点，是所谓诊治合一。至于望诊，作者可能限于篇幅，抑或拘于零起点学针灸的立意，书中仅介绍了络脉的望诊。实际上，准确找到体表的瘀络，在刺血疗法中尤其重要，在此谨提醒读者诸君留意。

其余在“断法”、“选经”、“选穴”、“取穴”、“治法”诸章中，也极有新意，颇多可圈可点之处，可谓珍珠满地，俯拾皆是。读者宜留心细读，深思回味，此处不再一一赘言。

最后提醒大家关注一下第七章配穴，和第九章手法。配穴，是极易被忽略的环节，其实暗藏妙理。我在临证中常用穴不过十余个，然而将不同的穴精心配伍，可以形成不同的针法，所谓针法即阵法。因知，单穴重要，穴位间的配伍更重要。手法一章，作者提到了针具、指力以及如何练针，还探讨了治神、调气、补泻、得气。我认为：针灸医生必备素养有三：一曰手感，二曰眼力，三曰心思。要想成为一个出色的针灸医生，此三者缺一不可。或问：针法的实质是什么？我的回答是：针法不在于针而在于手，手法不在于手而在于心，心法不在于心而在于空。“空中之机，清静而微，其来不可逢，其往不可追。迎之随之，以意和之，针道毕矣。”

全书读罢，可谓一气呵成，酣畅淋漓。这是一本心血之作，是我近20年来读过的最优秀的针灸佳作之一。作为同道，我深知作者一路走来的艰辛。回顾自己探索针灸的心路历程，曾用八个字概括：参透、放下、超越、回归。今读此书，颇为所感，只想说，这是一本让人感动的针灸入门书。

拉拉杂杂说了这么多，深怕言不及义，犹怅一纸千山。就此打住吧。此时我想起了2009年12月，我应邀前往太湖大学堂为南怀瑾先生针灸的情景。而今先生业已归空，但南师当年说过的一句话令我记忆尤深：通一切法，彻万法源。我以此作为结语，并与蓄之君共勉。

2016年8月29日
左常波 于富春山居

自序：针灸路上的困惑与求索

转眼间，在针灸路上行走了二十年。这本针灸小书行将出版之际，直想把路上的风雨悉数倾诉，一吐为快。

对针灸的兴趣，源自幼年的经历。祖父是医生，之前在镇上，后来到村里。那时对中西医完全没有概念，只是觉得从瓶瓶罐罐里数好药片，包成小包发给病人，是件很愉快的事。不过，更有意思的，还是长长一根针，扎到头上腿上，就能治病。祖父去世很早，没来得及把自己的经验心得留下来。但播下的这颗针灸种子，已经在心底慢慢发芽。

真正走进针灸的大门，是高考之后。至今犹记手捧录取通知书时，内心强烈的喜悦，这是当年自己能去的最好的大学，和最喜欢的专业。大学时代，学习只为一个目标，想做个好医生。无奈资质平庸，学习又不得法，只是花了不少苦功笨力，背经典，背歌诀。直到毕业考研，对针灸的兴趣已经消磨殆尽，坚决改投方剂门下。

回想起来，大学时代的针灸学习，为日后储备了必要的专业知识，但留下更多的，其实是一处处难解的困惑。

困惑一：经络到底是什么？

作为整个针灸学理论体系的根基，经络理论，是长期笼罩心里的一团迷雾。是神经？是血管？是淋巴？是组织液？是细胞膜？是组织间隙？是风水体？是大脑皮质的记忆？连你自己都没法从心里说服自己，教我如何能信你？

困惑二：针灸学的理论体系有结构性缺失。

针灸专业开设的核心课程，包括经络学、腧穴学、刺灸法和针灸治疗四门。与中医学相比，经络学约等于中医基础理论，腧穴学约等于中药学，治疗学约等于中医内外妇儿。多出的刺灸法为针灸特有。可见，作为学科，针灸学有两部分内容明显缺失，一是诊断学，二是处方学。没有诊断学，如何判断病变经脉所在？如何选经取穴？没有处方学，配穴都基于几条原则，或是经验，这能



可靠吗？

困惑三：有效的方法穴位怎么会那么多？

同一个病，用毫针、梅花针、火针、三棱针、腕踝针、腹针、耳针、反射区、筋膜链，各种各样的方法、理论，都可以治，而且讲出来的效果都那么好。同一个病，有几十甚至上百个穴都能治，讲的效果同样也都很好。但问题是，谁能告诉我，对眼前的这位患者，该用哪种方法，选哪个穴？

更多的困惑，不再一一列举。为惑所困，终于放弃了针灸，改学方药。不过，命运有时偏偏喜欢捉弄人。工作后，阴差阳错，无疾做了老师，进了针灸教研室。当时心里的想法就是一个：自己读书时学的稀里糊涂，如今做老师，总不能还是照样糊涂地教学生吧？正是在这个想法的激励下，磕磕绊绊，一路走到今天。

最初的振奋，来自黄龙祥老师的著作《中国针灸学术史大纲》。回顾历史，第一次对经脉有了全新的、清晰的认识。经脉是什么？经脉是古人对人体特定部位间存在特定联系这一现象的形象化理论表达。有了这一点认识，以往看似云山雾罩，迷雾重重的经络学说，倏忽间拨云见日。

进一步的深入学习，是跟从赵京生老师读博之后。引领走入学问殿堂，师恩重于山，终生铭记。指点、教诲、启发、棒喝，数不胜数。赵师对两种经脉理论的分别，对脉诊法的强调，对针刺手法立意的凝练，都对无疾的影响既深且远。也正是从那时起，脉诊法才进入自己的视野，并开始尝试用于针灸临床。

如果说理论上的学习和研究，为个人针灸实践打下了根基，那么临床上的“开悟”，是在左常波老师的讲授中完成的。一整套关于“纬”的学说，在当时的无疾听来，有如石破天惊：针灸的世界，原来是这样的！脚脖子、腿肚子，这些俗称对针灸选穴竟然居功至伟。此外，在董氏奇穴体系的映照下，传统针灸理论的面貌显得更加清晰。没有参照，就很难发现。

最后一次重要启发，来自许跃远老师的脉诊课程。长久以来，困惑于如何将脉诊法应用于针灸临床。课堂上学到的以五脏为核心的脉诊法，用于指导方药大体没问题，但在针灸诊疗上，明显不适用。所幸许老师的脉诊法，提供了一个全新的思路：将人体各部完全对应到寸口脉上。对针灸临床来说，将这两种脉诊法参合应用，终于可以应对绝大多数情况。

学习至此，剩下的主要就是一点一滴的临证积累，体悟总结。慢慢的，慢



慢的，一个朦朦胧胧的诊疗思路逐渐成形：诊脉，了解周身气机状态；针刺调气，以为呼应；再诊脉，观其动静，直至气平。一次与好友交流中，灵光乍现，将这一思路凝练为 8 个字：倾听脉语，凭针达意。思路一旦清晰，方向随之明确，眼前的路也就一点点开阔起来。

多年顽固的失眠，精神的长期抑郁，屡攻不克的痘疹，数十年的腹泻便秘，又或者眩晕突发，耳聋暴起，鼻衄如泉，痛经欲死，乃至高达 44℃ 的发热惊风。当脉诊成为诊察气的途径，患者体内本不可见的气，于是实时呈现出来。而凭借一根细小的针，医生的心意也可以很好地传递给患者。一来一往之际，哪还有病魔，对抗又何必？只剩下倾听，只需要达意。

现代针灸临床，与两个西医学科渐行渐近，一是神经内科，一是软组织外科。无可否认，这种局面的出现，都可以在一定程度上理解为针灸学科在新形势下的发展。作为一种治疗手段，在现代医学理论模式下寻得适合自己生长的领域，一定不是坏事。不过，进一步看，这两种方向下，针灸的理论基础，已经基本脱离了经络传统，唯解剖学马首是瞻。扬弃不一定是坏事，任何时代要进步，都离不开对传统的扬弃。只不过，在扬弃之前，我们是否有必要甄别一下，经络这个虚而不实的概念，是否还有哪些可取之处，可以为今天的我们提供有价值的参考，甚至依然可以作为理论的基础呢？虚化，而非实化，对人体和疾病的认识究竟还有没有意义？

当神内、软外在针灸界大行其道，各种针具、微针系统、奇穴理论风起云涌，传统针灸，你还能做什么？当起效快捷成为针灸最重要的临床优势，传统针灸，你的地盘还剩下几座山头？当经脉理论饱受质疑，赖以生存的基础遭受业内外的摒弃，传统针灸，你还凭什么活下去？如果这些问题也能引起您的共鸣，不妨翻开这本小书，或许能发现一些传统针灸的有趣之处，有用之处，有力之处。



目 录

第一章 针道	1
一、人体:形气之辨	1
二、疾病:正气不平	4
三、医生:无为而治	10
第二章 针理	12
一、经脉原理	12
二、分形原理	17
三、应象原理	20
四、调气原理	23
第三章 诊法	27
一、脉诊	27
二、按诊	33
三、望诊	37
四、问诊、闻诊	38
第四章 断法	39
一、断病位	39
二、断病性	44
三、断病势	47
四、断病因	50
第五章 选经	52
一、手三阴经	54
二、足三阴经	56
三、手三阳经	59



四、足三阳经	61
第六章 选穴	65
一、传统腧穴理论	65
二、分形理论	70
三、局部选穴	84
四、选层	85
附:选穴举要	86
第七章 配穴	88
一、配穴的基本思路	88
二、从经配穴	89
三、从部配穴	96
第八章 取穴	102
一、上部部	102
二、下部部	112
三、头颈部	118
四、背部	119
五、胸腹部	121
第九章 手法	123
一、先利其器	123
二、指力根基	124
三、治神调气	126
四、补泻留疾	129
五、气至得气	133
第十章 治法	137
一、头部诸疾	138
二、胸部诸疾	141
三、腹部诸疾	144
四、小腹诸疾	146
第十一章 治法 II	150



一、上部诸病	150
二、下部诸病	155
三、虚实治法	158
第十二章 杂谈	165
一、经络是什么	165
二、腧穴是什么	169
三、穴法与手法	172
四、软外与神内	174
五、针刺诸问琐录	175
附文 1 自学针灸入门必读	178
附文 2 形气之辨,对话中西	184
附文 3 小议针灸的剑宗与气宗	188
附:医案索引	191
后记	193

第一章

针 道

针灸的效果,经常被描述成两个字:神奇。小小一根针,可以让扭伤后不敢弯腰、不敢下蹲、不敢行走的患者,转眼间行动自如;让头痛欲裂、躁扰不宁的患者,片刻间笑容绽放;让痛经到面色惨白、死去活来的患者,微笑度过那几天。如果对您而言,针灸只是个遭逢不测时可供选择的治疗手段,保持这种“神奇”心态是没问题的。但对针灸的学习者而言,神奇背后的那个问题,就必须面对了:针灸为什么能治病?

解答这个问题,离不开三个方面的认识:在针灸医生的眼里,是如何看待人体,如何看待疾病,如何看待针灸医生自己的?以下逐条来看。

一、人体:形气之辨

我们常说,中医西医,无论理论如何不同,面对的始终是同一个人体。话虽不错,但正因为理论不同,确切地说,理论背后的观念不同,观念背后的心不同,这相同的人体所表达的,就成了两组截然不同的信息。一句话,形在先,还是气在先?

貌似一个鸡生蛋、蛋生鸡的无聊话题,实则对认识中医眼中的人体至关重要。西医看来,所有的生命现象,都建立在形体结构的基础上,即形在先。有了形体结构,才有功能,生命才有了根基。所以,对人体的认识,必须从有形实体入手,先解剖,再生理。一旦疾病发生,根源仍在形体,肺有炎症,胃在溃疡,肝在硬化,肾有结石。诊断务必以有形病变为依据,治疗同样以改变实体为目的。

站在中医的角度,景象就不太一样了。一切有形实体,本质上都是由气的凝聚所形成的,即气在先。在肾脏出现结石之前,一定先有形成结石的“气”在



不断聚集。同样的，在肾脏实体形成之前，也是先有气的聚集，才有肾脏。既然如此，疾病的发生就可以大体区别为两个阶段，先是气病而形未病，再才是气与形俱病。诊断不但需要考量形的病变，还需要判断气的问题。治疗气病当以调气法，治形病同样离不开调气，因为形体向愈之前，一定先有气在好转。

打个比方，房子。西医思路看，有了房子的实体，才有居住的功能。中医看来，是先有了居住的需要，才造出房子的实体。本质上，“我要居住”是个想法，属于“神”的范畴。在这个想法（神）的引导下，我（神）开始购买原料、雇佣工人。各种砖瓦木材（气），一批瓦工木工（气），开始向工地聚集。经过几个月齐心协力的工作，房子（形）终于盖好。气随神动，形因气生。

以上只是一个简单的形气模型，生命体中的形气现象要复杂得多。篇幅结构所限，这里对形与气的讨论暂且打住。有兴趣的朋友，可以参考书末附文《形气之辨，对话中西》。以下站在中医的视角，了解一下每天的生活中，气都扮演了怎样的角色。且看气的一天工作图景。

醒来：早上醒来一睁眼，卫气就第一个开启工作模式，从身体内部迅速来到体表。作为一种标识，皮肤是人体与外界之间最基础、最重要的一道屏障。但皮肤不过是一个有形实体，是前沿阵地。每天在前线保家卫国的士兵，是卫气。一旦醒来，开始活动，人体与外界之间，就开始发生一系列信息、物质、能量的交流。体内的热是不是太多了？要不要把汗孔打开，把热排出去一些？外面是不是太冷了？要不要汗孔关闭，防止寒邪入侵？发现外邪入侵，马上拉响警报，紧急动员抗邪！发现内部人员（如津液）叛徒，迅速组织队伍实施拦截！总而言之，我们每天得有安定团结的大好局面，首先要感谢卫气在边防线的驻守。

饮食：到了吃饭喝水的时间，胃气随时准备进入工作状态。根据身体所需，以及自身的能力，胃气决定着要不要饮食，以及要多少。一旦饮食入胃，接下来的工作就移交给脾气来完成了。饮食物从胃到肠的运转，到肠之后，又从水谷中化别出精微与糟粕，令精微上注，糟粕下行，靠的都是脾气的运化之力。

大便：脾气将化别后的水谷糟粕，从小肠向下传送至大肠，最后排出。这个过程看似简单，其实是诸多因素共同作用的结果。譬如运河中的船只，要顺利航行，首先需要充分的水（肠道的津液需要充足），其次需要有纤夫推拉（脾气推动），而且纤夫要齐心协力（肝气舒展情志畅达），最后河岸上的道路还



要干爽平整(无湿邪困脾)。

小便:小便生成的过程,还需要再回到喝水入胃的情景。水进入胃中,脾气开始工作,把水中的精气向上传送给肺。譬如一个村落的供水,首先需要把水集中到高高的水塔上,凭借重力,水才能顺利地传送到家家户户;肺就是人体内位置最高的水塔。肺脏接收到水精后,肺气开始工作,把水精向下布散到体内的各个脏腑器官。同时,肺气强大的宣发作用,还可以把津液向上呈递头面官窍,以及向外宣布到皮肤肌腠。家家户户得到水,无论洗衣做饭,使用过后总会有污水需要排放到下水道;人体内这样的下水道系统,被称为三焦,所谓“三焦者,决渎之官,水道出焉”。废水经过三焦不断向下汇聚,短暂存储在膀胱里。最后在肾气的推动下,以小便的形式排出体外。

睡眠:心气主持神明大局,让我们的工作学习生活有条不紊。一天下来,心气也感到疲倦,放缓步伐。神渐宁静,最后回到心中,在心血的滋养下,安然入睡;人也随之进入梦乡。随着心气的步伐放缓,人体内的诸多气,脾气、肝气、肾气、卫气等,也随之进入休息状态,尤其是卫气。当然还会有留守的工作人员,比如肺气,仍然在主持呼吸的节奏;营气,仍然在周行不息,为其他诸气提供营养支持。

以上大体勾勒了日常生活中,气的运行图景。当然不够全面,不够精确。以管窥豹,只求朋友们对中医眼中的人体运行,有基本的了解;对中医所谓的气,有概貌的认识。不过,讲到这里,或有朋友仍存疑问,为什么中医所讲的气,总让人感到朦胧,似懂非懂?实际上,这并非我们的理解能力出了什么问题,而是因为近百年来的科学化进程,放大一些,近三百年来世界范围内的现代化历程,从根本上改变了我们认识世界的方式。

百年前,我们用理解和体验两条腿走路,脑与心并重,而后者,即用心体验所占的比重,或许还更多些。而今,体验的方式,除了在艺术、宗教领域,已经很少被重视。从小接受的教育,让我们习惯于用学习的方式获取知识;至于体验究为何物,老师自己也快要忘记了。不巧的是,气正是这样一个物件,完全交由头脑理解,就只能看到混沌一团;不用心体验,气或许永远只是一个干瘪的概念。现在就尝试,换从体验的角度,再来认识气。

先找到一个安静的房间,没有嘈杂,不需要音乐。之后安静地坐下来,让纷繁的思绪暂且停下脚步,让紧绷的身体暂且放松下来,安静地观察腹部呼



吸，一分钟左右。将右手拇指轻轻搭在左手腕后动脉搏动处，闭上眼睛，体验每一次脉动时，指下如泉涌般流动的感觉。拇指再轻轻加一点力，手指穿过最表层的水流，进入稍深的一层，再体验流动发生的变化。再加一点力，再体验；再加力，再体验。直到最后，拇指已经触碰到最深层的筋骨，流动近乎停止。再尝试慢慢地减轻一点力，体验；再减轻，再体验。直到最后，拇指已经回到最表层的皮毛处，流动的感觉完全消失。这个在指尖体验到的流动，就是气。未经体验，就不合逻辑，不可思议。

这流动，如泉涌，似溪流，潺潺不息。这流动，有强弱，有滑涩，有粗细，有缓急。浮在表的气，与沉在里的气，用心分辨，三五层可以，八九层也行，十二三层还能发现彼此的区别。这种对气的体验，真切，实在。看不见，却摸得着。

以上是在中医眼中，人体的大致面貌：气聚成形，气蕴形中；气行为生，气消则死。接下来，仍然从中医的立场，站在气的角度，一起看看疾病的发生。

二、疾病：正气不平

既然人的生命全赖气在推动，一旦气出现异常，疾病往往会随之发生。以下我们通过两个例子，来看一看正气不平导致疾病的过程。

先看出汗。为了把整个出汗的过程讲明白，这里打个比方。一个古代的大城市，如果想要保持安定的社会局面，通常需要在城市四周修建又高又厚的城墙，以防御外敌。为了方便人员进出，又会在城墙四周修建城门，并派兵驻守。人体上，这个城墙就是皮肤，城门就是毛孔，驻守的士兵就是卫气，城里居住的百姓就是营气/津液等。当天下太平，百姓安居乐业，驻兵威武，城门会在遵照大家的生活习惯，有秩序地开启关闭。当人体内脏腑和谐，气机畅达，卫气会根据人体内外的状况，选择恰当的时机，把毛孔打开，令气可以进出。

当城里经济繁荣，百姓更迫切地要求从城门出入，城门打开的次数会增多，持续的时间会延长，让更多的百姓可以走出城门。当体内代谢旺盛（如剧烈运动后），过多的热气产生，毛孔在卫气的作用下打开，让热气伴随津液一起外泄。这就是正常的出汗过程。

当把守城门的士兵长期得不到足够的营养，体力不支，工作懈怠，对把守城门的任务心有余力不足，只要个别百姓提出出城要求，不加审核，随意打开城门，让百姓外出。当卫气不足，固守无力，体内稍有微热，津液即会外泄。这



就是“自汗”的过程。

白天负责城防的士兵辛苦了一天，晚上城门关闭，士兵也要休息了。可城里偏有些人，一到晚上睡不着觉，喜欢到处游荡，走到哪里还不安静，一路吵吵闹闹。走到城门时发现，守城的士兵已经入睡，城门无人把守。于是动了歪脑筋，偷偷把城门开了一个缝。然后大吵着推开家家户户的房门，摇醒正在酣睡的百姓，谎称城里失火，让百姓抓紧出城逃命。半梦半醒间，百姓来不及分辨，蜂拥着赶出城门。直到士兵被喧嚣的声音吵醒，重新回到城门坚守，被唤醒的百姓才明白，根本没有失火，于是各自回家继续休息。白天卫气巡行于体表，晚间人入睡后也转入体内休息，体表无人固守。这时由于阴气不足无力涵养而生出的热气，鼓动体内的津液外泄。一旦人醒来，卫气再次回到体表，汗出随即停止。这就是“盗汗”的过程。

当城里经济繁荣，一时间人力不足，于是从城外调入大批劳动力，同时经常性打开城门，让城外游民有机会进入城市，以补充劳动力。不过，这种大量补充劳力的做法是有一定问题的。虽然都是人，但人员的素质并不一样。不经过系统的培训，和适当的筛选机制，很难让这些外来人员变成合格的劳动者。但城里进行培训和筛选的机构和人力同样是有限的。于是出现一种情况，有大量未经良好培训的人员，成日不务正业，在城里四处游荡，并扰乱了城里的正常工作生活秩序，成了害群之马。正常情况下，城市公安会把这些游民，通过特定途径驱逐出城。但如果游民太多，公安部门也已经不堪重负呢？游民四处为患，城门也只好更经常处于开放状态，任凭游民出入。

当天气炎热，或者体内有热，人不顾脾胃的承受力，肆意饮用茶、冷饮、啤酒等，远超脾气化水的能力。过剩的水无法被区分为精微与糟粕，而是混沌一片，体内于是湿气弥漫，仿佛雾气昭昭，或如乌云密布。肾气化水出于小便的能力，也无力应对如此庞大的湿气，形势于是难以扭转。体内过多的湿气，通过毛孔溢出，形成“湿汗”。

当城里经济萧条，能源、粮食不足，百姓开始过上节衣缩食的日子，民间积怨日深，不时会有人跳出来大喊，我们要粮食！我们要能源！当这种风气渐盛，一种躁动的情绪在百姓中蔓延，此起彼伏。鼓噪的百姓，在少数人煽风点火的撺掇下，涌向城门。守卫的士兵，完全无力招架这一阵汹涌而来的浪潮，只得打开城门放行。当体内阴气大虚（如女性更年期），用以濡养滋润的精微