

Paixie yu Jiankang

# 排泄与健康

姜延良 著

学林出版社

Positive and Healthy

# 排泄与健康

吴晓真 著

中国医药出版社

*Paixie yu Jiankang*

# 排泄与健康

姜延良 著

学林出版社

## 图书在版编目(CIP)数据

排泄与健康/姜延良著. —上海: 学林出版社,  
2013. 4

ISBN 978 - 7 - 5486 - 0497 - 6

I. ①排… II. ①姜… III. ①排泄—关系—健康  
IV. ①R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2013)第 037063 号

---

## 排泄与健康



作 者—— 姜延良  
责任编辑—— 齐 力  
特约编辑—— 石启武  
封面设计—— 周剑峰

出 版—— 上海世纪出版股份有限公司 学林出版社  
地 址: 上海钦州南路 81 号 电话/传真: 64515005  
发 行—— 上海世纪出版股份有限公司发行中心  
地 址: 上海福建中路 193 号 网址: [www.ewen.cc](http://www.ewen.cc)  
排 版—— 南京展望文化发展有限公司  
刷 印—— 上海展强印刷有限公司  
开 本—— 890×1240 1/32  
印 张—— 4.125  
字 数—— 7 万  
版 次—— 2013 年 4 月第 1 版  
2013 年 4 月第 1 次印刷  
书 号—— ISBN 978 - 7 - 5486 - 0497 - 6/R · 3  
定 价—— 16.00 元

(如发生印刷、装订质量问题,读者可向工厂调换。)

# 前 言

近日整理昔日旧物，看到 30 余年前的一本没有发表过的旧作。这是一本提纲式、用笔记形式写成的医学基础理论著作。由于当时笔者正受“四人帮”迫害，不可能有出版的机会。粉碎“四人帮”、改革开放以后，笔者又立即“下海”投身工商界，衣不卸甲，日以继夜在商海中拼搏，从国内到国外再到香港……一直无暇顾及这篇论文。但是虽经几十年辗转奔波和变迁，这部论著始终在身边，未曾遗毁。

可能会有人觉得笔者年逾古稀，今日在境内外工商界已经“功成业就”了，为什么还对这本医学旧著如此眷恋、不离不弃呢？

究其因有三：

一、这部旧著记载着笔者曾经为之倾心倾力研究和实践的医学事业的一段弥足珍贵的经验和成果，

是一部呕心沥血之作。

二、虽然随着岁月流逝,几十年医学科学飞速进步,但是笔者觉得这部当年曾经自以为划时代之作的提纲式论文迄今仍有其独到及发人深省之处。笔者的“阴阳六行说”、“排泄学”的诸多论点,至今尚未有人提出并进行系统深入的研究,所以几十年后的今日提出,虽然迟了几十年,但对当前中西医学仍有一定的启迪和参考作用。

三、以中医的基础理论和西医的解剖学、病理学、药理学……互相印证、检验、“合二而一”,在医学上不失为一种创举,有相当重要的意义和价值。

笔者以为,不论中医学还是西医学都是科学,西医的唯物主义和中医的辨证法相结合,取长补短的空间是很大的,也是十分必要的。

谨将此作献给读者,以求抛砖引玉,为医学科学的进步聊尽微力,造福于人类。

作 者

2012 年 10 月

# 致 中 和

(代序)

萧 然

说起来那已是几十年以前的事了，因编文艺刊物，我结识了曾驾驶着万吨巨轮在半个多世纪里遍游寰球的著名船长作家樊天胜。那时候，沪上一些文友多以老樊为奇人，听着他开讲那些传奇式的海洋生活经历，无不啧啧称奇。老樊却不以为然，说上海作家中称得上奇人的，倒真有一个，但不是他。谁呢？他介绍说：此君本为钢铁工人而又酷爱文艺，倜傥不羁，潇洒自乐，既擅长赋诗填词，又曾拜名师练功学戏，先后在京剧、越剧专业剧团担任过头路小生。一奇。不料“文革”一来，因遭人陷害而锒铛入狱，他却在铁窗下拜师学医，日习四诊之艺，夜诵岐黄之学，出狱后弃工入医，悬壶济世，一时名播遐迩，还曾担任过上海中

医疑难杂症研究诊所所长。二奇。改革开放后再次一跃,由医转商,先后经营过多种商业、实业,同时自学地矿学、工艺学,深入蓝宝石矿石产地,经多年潜心钻研,创造出一种独特的蓝宝石加工工艺,获得国家专利证书,本人并被评为和聘为中国轻工珠宝鉴定师、美国珠宝学院珠宝学家。三奇。在功成业就、身居当地富豪之列后,这位奇人又不屑以财富为人生追求目标,前些年已皈依佛门为居士。他说:“我愿意做个儒商,现在亦商亦儒,将来亦儒亦商,慢慢回归到儒的本色,追求一种恬淡、自在的人生。”四奇。还有一奇:1973年经专家确诊,右肺门患有癌症。在医生决定手术时,他却临“阵”脱逃,以自己研习所得,处方服药并辅以调理,一年半后肿瘤居然自行消失。如今已年届古稀,依然神清气朗,颇有松柏之姿。老樊说:“此君有此五奇,应该称得上奇人了吧?”

奇者,美也。这位有如此美好人生的奇人,就是本书作者姜延良。

2005年寒冬,已移居香港的延良兄,盛情邀请沪上当年文友共赴温暖如春的琼州海南一游。同行者



八九人,我也忝列其中。众推老樊为“旅游船长”,我们一起畅游于南国的奇山异水之间,海涛滚滚,椰林丛丛,谈古说今,其乐融融。近些年来,还是我们这些人,又有过几次或相会于羊城,或晤谈于沪上,彼此成了“所是同胞者,相逢尽衰老”的“老朋友”。

去年中秋前后正是桂子飘香之时,我意外地收到了延良兄寄来的这部三十余年前写的《排泄与健康》书稿,先还只是觉得他在当年那种艰难窘迫的条件下还能写出这样一部著作来着实不易,及至细读一过,更不能不由衷钦佩作者用功之勤、视阈之广和思考之深,还有他那种不为习见所有的可贵的创新精神。传统的中国医学的理论基础是“阴阳五行”,五行对应于人体心、肝、脾、肺、肾五脏,却偏偏缺了一个至关重要的脏体:脑。本书作者大胆提出五行应补一行“气”为六行,以对应于人体包括脑脏在内的六脏,故本书首章即为《阴阳六行说》。作者创此一说,绝非有意标新立异,而是出于推进中医学理论使之有可能出现突破性发展的考虑,同时也是鉴于在临床实践中这又是一个亟待解决的大课题。一种新理论在创立之初,难免

会有这样那样的不完善之处,如果因此而引起不同意见的讨论或争论,都应看作是有利于学术繁荣的大好事。无论如何,作者此说是在博览中外医学文献和总结大量临床实践经验的基础上提出来的,他的这种创新精神弥足珍贵,应该得到鼓励和发扬。

我想在这里着重说一说的,是本书提出的一种在实践中具有极广泛现实意义的理论:“排泄学”。

书中专门论述“排泄学”虽只有两章,但这一学说中提出的“吸收—排泄平衡规律”通贯全书,包括对血循和六脏气血的论述,对癌症等诸脏体疾病的认识和治疗,都以这一规律为主线,并列举了大量临床实例。作者一再强调,吸收与排泄必须保持平衡,过或不及都会打破平衡;平衡则安,偏倚则病。生命是始终处于运动状态中的,因而这种平衡也应该是运动状态中的平衡,它要求包括中医理论中所说的寒热、燥湿、虚实、正反等的平衡,最后总体上达到阴阳的平衡。用这样一种动态的、全面的平衡观点认识和把握人自身及其所处的整个外部世界,是中国传统文化的核心,充分体现了东方智慧。我们祖先在对人自身和天地

间这个万象世界进行认识和把握时,用了一种应该是世界上最简洁的表达方式,只有一个字,这个字就是《尚书·大禹谟》“允执厥中”中的“中”。后来儒家经典《中庸》对此作了阐释和发挥,概括称之为“中和”:无所偏倚谓之“中”,无所乖戾谓之“和”。本书反复论述的要致力于吸收与排泄的平衡,用《中庸》的话来说就是“致中和”。所以我以为,“致中和”这三个字,是本书作者告诉我们的“健康要诀”。

《排泄与健康》是一部三十余年前的旧著。如果联系一下近数十年来人们总体的健康、年寿状况,联系一下社会的发展和人们生理、心理急速变化中的趋势,你就会吃惊地发现,本书反复强调的必须提高排泄对健康的重要性的认识,竟是一个带有预警性的提醒,时至今日,已越来越显示出它的急迫的现实意义。

首先,长期以来,在医学理论中,只有营养学而无排泄学,这不能不说是认识上的一个误区,至少是很大的偏颇。就为这个误区或偏颇,人类已经付出了无数健康的以至生命的沉重代价。所以诚如本书作者所言:“如果有人认为‘营养是人生存之必须’是说出

了一个伟大的真理的话,那么鉴于人们对排泄的重要性的漠视,我认为‘排泄也是人生存之必须’就说出了一个更加伟大的真理。”

第二,近些年来,在中国,我们不得不面对的现实是,由于物质生活较之以往有较大改善,一时间从豪宅大院、高档宾馆到寻常街市的饭馆酒肆,出现了大批大快朵颐的饕餮之客。于是餐饮业空前繁荣,“将军肚”熙来攘往,连幼儿园、中小学也是“小胖墩”三五成群。结果如何呢?我们都看到了:一到体检,化验单上的“三高”指标全都亮起了红灯!

第三,包括中国在内,当今世界不少国家正在快速走向老龄社会。大量实验证明,人在青少年时期新陈代谢活跃,体内废物和过剩营养物极少;进入老年期,新陈代谢逐渐缓慢,排泄功能不断衰退,于是废物和过剩营养物就在人体各系统内日积月累,如果不及早注意和加以科学调理,必然成害成毒,致衰、致病、致死。古人有言:“宜未雨而绸缪,毋临渴而掘井。”我们应当在老龄社会到来之前,赶快把对“排泄学”的研究和应用切切实实抓起来。

其实,我们只要略为放宽一下视阈,那就不难看到,吸收与排泄的平衡规律,不仅为一个健康的生物肌体所必须遵循,同样,一个健康的社会肌体也不应违反这个规律。很显然,如果物欲横流,贪腐盛行,那就说明这个社会已经患了严重的疾病。致病之因,就在于平衡遭到打破,导致阴阳严重失调。无论医治人体疾病还是医治社会疾病,我们都可以从“致中和”这个中国传统文化的核心中获得启示,其要义就是:

中也者,天下之大本也;和也者,天下之达道也。致中和,天地位焉,万物育焉。

——《中庸》第一章

《排泄与健康》即将付梓,延良兄要我为他这部呕心之作写篇序。我对医学是个十足的门外汉,岂敢受此重托。但他却说,他看重的只是以此作个友谊的纪念,别无他求。既如此,我也只好勉为其难了,拉杂写了以上这些“门外医谈”,权以为序。临书匆匆,还望读者指正,方家赐教。

# 目 录

|                 |     |
|-----------------|-----|
| 致中和(代序) .....   | 1   |
| 阴阳六行说 .....     | 1   |
| 排泄学 .....       | 21  |
| 排泄学对临床的指导 ..... | 50  |
| 六脏气血 .....      | 60  |
| 论癌 .....        | 79  |
| 论血循 .....       | 87  |
| 中西医结合之真谛 .....  | 102 |
| 后记 .....        | 117 |

# 阴 阳 六 行 说

春秋时期兴起的儒、道、法三教(见后附录一),到了战国时期已经发展成了儒、墨、道、法、名、纵横家、阴阳家、农家、杂家等九流乃至诸子百家,也就是在战国后期前后出现了《黄帝内经》。《黄帝内经》总结了之前古代许多医学著作的医学理论,继承和发展了扁鹊针刺疗法以及《足臂十一脉灸经》《脉法》等著作,提出了“阴阳五行”的学说。但是这部《黄帝内经》是一部纯理论的著作,其学说成为几千年中医实践和理论的指导。有关“阴阳五行”的基础理论发展到东汉张仲景的《伤寒论》已经形成了一个完整的理论体系,这个理论体系两千多年来指导着历代中医的实践,基本上没有发生过重大的变革或修正。首先,我们必须看到并承认几千年的医学实践证明“阴阳五行”学说是科学的,那么“阴阳五行”学说是否就该是亘古不变的

终极科学呢？

从张仲景《伤寒论》开始，中医学历代经典著作一致论定医者诊病，以“四诊”望、闻、问、切为主要手段；辨证以里外、虚实、寒热、阴阳为“八纲”，而以阴阳为总纲。经过两千多年的中医实践，证明“四诊八纲”的诊治手段是可取的。但是在基础理论方面，历代中医传统沿袭《黄帝内经》，都认为人有“五行”（五脏：心、肝、脾、肺、肾）——请注意，《黄帝内经》五脏（即五行）之中偏偏就缺少了一个至关重要的脏体：脑脏，换言之，缺少了一行。于是问题就出现了。笔者认为“阴阳五行”理论引入中国医学用来解释人体内部诸脏器运动时，就暴露出它的先天性的缺失，是不完全的。这正是本文所反复讨论的主题，是一个发展和完善传统的中医基础理论的重要课题。至于“阴阳五行说”和笔者的“阴阳六行说”在中医学之外其他领域的认知异同，那就是题外之题了，不在本书详细讨论的重点之内（详见附录二）。

科学无止境。科学是在不断地完善、修正和发展的过程中成长的。世界上没有终极的科学。牛顿定



律是迄今普世公认的科学定律,但是牛顿定律并不是终极的、完美无缺的,爱因斯坦完善了牛顿定律,开创了狭义相对论。但是狭义相对论也不是终极的、完美无缺的,以后爱因斯坦在狭义相对论的基础上又发展出了广义相对论。那么,广义相对论就是终极的、完美无缺了吗?普朗克的量子论同广义相对论展开了激烈的争论。霍金取两家之长,把这 20 世纪物理学两大互相对立的基础理论“合二而一”,统一起来,提出“宇宙大爆炸自奇点开始,时间由此开始,黑洞将会消失”的理论,解开了宇宙之谜,震撼了世界。即使这位被称为有史以来最杰出的科学家之一的霍金本人也在不断完善和修正自己的理论。20 世纪 80 年代他同索恩提出了“被吸入黑洞深处的物质信息不一定守恒”的理论——“黑洞悖论”,但到 2004 年,在“第 17 届国际广义相对论和万有引力大会”上,他推翻了自己的“黑洞悖论”,向全世界宣布了自己的最新研究成果:信息守恒……

继承《黄帝内经》《伤寒论》是应该的,但是我们不能固步自封,永远把自己禁锢在古人的经典之中,自