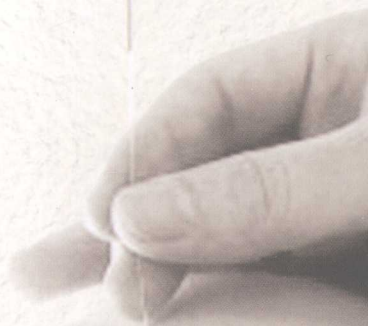


郭旭东中医文化随笔

郭旭东 著



山西出版集团
书海出版社



郭旭东中医文化随笔

郭旭东 著

山西出版集团
书海出版社

图书在版编目(CIP)数据

郭旭东中医文化随笔 / 郭旭东著. —太原: 书海出版社, 2008. 8

ISBN 978-7-80550-773-6

I. 郭… II. 郭… III. 中国医药学 - 文化 - 医话 IV. R2-05

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 126540 号

郭旭东中医文化随笔

著 者: 郭旭东

责任编辑: 武 静

装帧设计: 清晨阳光工作室

出 版 者: 山西出版集团·书海出版社

地 址: 太原市建设南路 21 号

邮 编: 030012

电 话: 0351-4922220 (发行中心)

0351-4922235 (综合办)

E-mail: Fxzx@sxskcb.com

Web@sxskcb.com

Renmshb@sxskcb.com

网 址: www.sxskcb.com

经 销 者: 山西出版集团·书海出版社

承 印 者: 太原市天和泰印务有限公司

开 本: 890mm×1240mm 1/32

印 张: 7.625

字 数: 180 千字

印 数: 1-5000 册

版 次: 2008 年 8 月第 1 版

印 次: 2008 年 8 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-80550-773-6

定 价: 18.00 元

序 言

笔者发现,书市上各种各样的中医书籍琳琅满目,但谈论的多为医疗与保健,而涉及到与天文、地理、人事相结合的中医文化,相对而言却比较少些。同时,社会上一些人对中医还充满了偏见,甚至认为中医是迷信,是糟粕。针对这些缺憾,笔者觉得有义务、有责任普及和弘扬中医文化,使世人了解中医的实质,避免误会。就是在这样的想法驱使下,本书逐步酝酿而生。

另外,笔者随机回答了一些朋友们对中医文化的疑问,由此汇编成集,即为此书。咨询我的朋友并非仅为医学专业人员,还有一些非医学专业人员,所以本书从文化的角度上对中医进行了讲解,以尽量避免中医作为专业医学的晦涩难懂,同时又不离专业医学的主旨,以雅俗共赏为原则。

本书除了讲解一般的中医文化外,还有意上升了一定的高度,侧重中医心理学的讲解,特别是将调节情绪和品德修养融入其中,使之与医疗保健、为人处世有机结合。这种“高度”,进一步强调了民族道德的重要性,使中医作为中华民族优秀的传统文化,为社会道德回升做贡献。这是笔者著此书的另一主要原因。

现代社会是信息社会,信息获得的速度往往意味着机遇的得失与事业的成败。人们工作、生活与学习的步伐往往是快节奏的,但内心世界似乎也充满了浮躁。所以,笔者认为,学习中医文化有助于我们在纷繁芜杂的现代社会找到内心的平衡点,即在快节奏的高速运转中找到心态的沉稳和祥和。这也是笔者所期望的。

其实,一个人的身心健康程度和疾病的康复往往与其心理状况有关,所谓的保健也不仅仅是锻炼身体,应该还包括对内心世界的驾驭。本着为人民群众健康做贡献的愿望,笔者在本书中积极提倡修养的重要意义。

这里尤其需要感谢北京心莲百合文化交流和太原银建房屋开发有限公司的朋友们,本书的编写与他们的鼎力支持是分不开的。由于笔者水平有限,不足之处在所难免,所以希望广大热心读者和民族文化爱好者给予宝贵的支持和斧正。

郭旭东

2008年8月20日于北京

目录

01	饮食-----	〇〇一	17	养肺-----	〇四八
02	情志-----	〇〇四	18	辨药-----	〇五一
03	治疗-----	〇〇七	19	脉诊-----	〇五四
04	药物-----	〇一〇	20	望诊-----	〇五七
05	养生-----	〇一三	21	问诊-----	〇六〇
06	保精-----	〇一六	22	闻诊-----	〇六三
07	疾病观-----	〇一八	23	五行-----	〇六六
08	人论-----	〇二一	24	经络-----	〇六九
09	和谐-----	〇二四	25	针道-----	〇七二
10	治神-----	〇二七	26	灸法-----	〇七五
11	一气-----	〇三〇	27	按摩-----	〇七八
12	五脏-----	〇三三	28	威仪-----	〇八一
13	养心-----	〇三六	29	亚健康-----	〇八四
14	养肾-----	〇三九	30	辩证-----	〇八七
15	养脾-----	〇四二	31	补养-----	〇九〇
16	养肝-----	〇四五	32	西医-----	〇九三

33	劳作	-----	〇九六
34	饮酒	-----	〇九九
35	美容	-----	一〇二
36	益寿	-----	一〇五
37	青春期	-----	一〇八
38	气分	-----	一一一
39	鬼神	-----	一一四
40	病机	-----	一一七
41	舌诊	-----	一二〇
42	解剖	-----	一二三
43	两一	-----	一二六
44	体育	-----	一二九
45	音乐	-----	一三二
46	六腑	-----	一三五
47	气化	-----	一三八
48	化气	-----	一四一
49	血分	-----	一四四
50	津液	-----	一四七
51	腧穴	-----	一五〇
52	六淫	-----	一五三
53	内六淫	-----	一五六
54	水液	-----	一五九
55	传染病	-----	一六二
56	表里	-----	一六五

57	奇腑	-----	一六八
58	养胎	-----	一七一
59	自闭	-----	一七四
60	狂热	-----	一七七
61	梦境	-----	一八〇
62	肿瘤	-----	一八三
63	本性	-----	一八六
64	同性恋	-----	一八九
65	魂魄	-----	一九二
66	失落感	-----	一九五
67	免疫	-----	一九八
68	环境	-----	二〇一
69	老人	-----	二〇四
70	志向	-----	二〇七
71	更年期	-----	二一〇
72	祭祀	-----	二一三
73	偶像	-----	二一六
74	忏悔	-----	二一九
75	赌博	-----	二二二
76	邪淫	-----	二二四
77	生物	-----	二二七
78	勤俭	-----	二三〇
79	时尚	-----	二三三
80	神秘	-----	二三六

01 饮食

关于饮食，在中医古籍《黄帝内经》中有过相应的论述，我们一起来看看它所提倡的观点。

中医提倡饮食有节。

《黄帝内经·素问·痹论》：“阴气者，静则神藏，躁则消亡。饮食自倍，肠胃乃伤。”倍，通“背”，违背。这段话大意是说，作为人体内的阴气，保持安静就可以帮助蓄养人的精神，守藏在体内，躁动就会减损。如果不恰当地饮食，例如暴饮暴食，就会造成人体内的阴气躁动，从而损伤人的肠胃。那么，什么是阴气呢？人体内的“气”大体相当于人体内的能量，又称“元气”。性质主动，防御外界邪气的为阳气；性质主静，功能侧重于营养人的身心的为阴气。所以，我们注意不要暴饮暴食，而应该合理饮食。

那么如何合理饮食呢？

《黄帝内经·素问·生气通天论》：“阴之所生，本在五味；阴之五官，伤在五味。是故味过于酸，肝气以律，脾气乃绝。味过于咸，大骨气劳，短肌，心气抑。味过于甘，心气喘满，

色黑，肾气不衡。味过于苦，脾气不德，胃气乃厚。味过于辛，筋脉沮弛，精神乃央。是故谨和五味，骨正筋柔，气血以流，腠理以密，如是则骨气以精，谨道如法，长有天命。”

可见，所谓合理饮食，就应该“谨和五味”，而不是对饮食的味道有所贪著。因为中医认为，我们人体内阴气的来源主要依靠食物的五味，来给养人的脏腑器官。但是，如果味道过于偏颇，反倒伤害人的阴气，从而伤害人的脏腑。酸入肝，少吃可以补肝，但吃过多酸的食物，肝气就会受到抑制，从而消损脾气（中医认为肝克脾）；咸入肾，肾主骨和纳气，少吃可以补肾，但味道过于咸，反倒对骨骼的健康发育有害，也减损人的纳气功能，容易出现气喘，从而也影响到人的肌肉的发育，心气的功能也受到制约（中医认为肾克心）；甘入脾，少吃可以补脾，但偏于贪著甜食，反倒伤害脾脏的正常功能，从而伤害肾脏，使得肾纳气功能减退而不均衡，表现为心气喘满，面色发黑。如果味道过于苦，那么就难以醒脾，脾脏不能很好地健运饮食，使得胃气有所积聚。辛入肺，少量辛可以促进肺的机能，但过于偏重辛的食物，就会使得人的筋脉由于辛散太过而表现为松软无力，使人感到精神乏力。所以，我们应该适当地进食五味而不要有所偏颇（地域性饮食除外）。这样才能骨正筋软，气血正常流通，腠理严密，才能使骨气上等发育，合于养生之道和大自然的规律，达到延年益寿的目的。

《黄帝内经·素问·五常政大论》：“谷肉果菜，食养尽之，无使过之，伤其正也。”这句话也是说，饮食五味要合理而不可过度，否则会伤害人的正气。

所以，中医进而提倡饮食要清淡为宜。所谓清淡，首先是指五味不要过于偏执，明王三才《医便》：“偏之为害如此，故上士澹泊，其次中和，此饮食之大节也。”

另外，也不要过于贪著饮食而吃得过饱。梁代医学家陶弘景在《养生延命录》中指出：“所食愈少，心愈开，年愈寿；所食愈多，心愈塞，年愈损焉。”

饮食有节的观点与佛学也相通。佛家讲“不贪”，不贪饮食也是其中的一项。这样才是“谨道如法”，从而“长有天命”。

02 情志

中医认为，人的健康与心神有一定的关系，而影响心神的是人的情志。《黄帝内经·灵枢·口问》：“心者，五藏（脏）六府（腑）之主也……故悲哀愁忧则心动，心动则五藏（脏）六府（腑）皆摇……”大意是说，心是五脏六腑的主宰，悲哀愁忧等情志活动影响到人的心神，人的心神不稳，就会影响到脏腑或身体的机能。

那么，是如何影响的呢？《黄帝内经·素问·五运行大论》指出：“怒伤肝，悲胜怒……喜伤心，恐胜喜……思伤脾，怒胜思……忧伤肺，喜胜忧……恐伤肾，思胜恐……”怒伤肝，经常嗔怒的人可能会导致肝气郁结（如肿瘤）和肝阳上亢（如高血压）等疾病；喜伤心，过度兴奋和追求刺激可能会导致心神狂躁（如癫狂）和心气不足（如早搏一类的心脏病）等疾病；思伤脾，过度忧思则容易导致脾脏的运化不力（如植物性神经功能紊乱、消化不良）等疾病；恐伤肾，过度恐惧则导致肾气消损（如遗尿）等疾病。所以，我们平时应该注意保持情绪的稳定，心神要稳定。其方法除了佛学上说的要发挥自己的主观

能动性，主动禅定外，中医中还有相应稳定情绪的方法。

这些方法是：

悲胜怒。当一个人有很大的怒气时，可以用“悲”来加以克服。例如，可以想一下自己的不足；也可以将心比心，换位思考，可能就会制怒；也可以用慈悲、同情心来加以克服，慈悲、仁慈、同情心（怜悯心）是佛家常用对治嗔怒的方法。

恐胜喜。当一个人只图一时的快乐而过于追求刺激的时候，应该想到后果，想到快乐的不永恒，这样追求刺激的心就会放淡。当一个人沾沾自喜、骄傲自满的时候，不妨想到自己的功劳应该归属于他人，自己还应该继续努力，或者用这些成绩去帮助需要帮助的人，而不是骄傲自满，要意识到骄傲的人未来是一定要落后和失败的。这在佛家则称为回向。

怒胜思。对于患得患失、思虑过多的人，应该克服小家子气，学会果断处事、雷厉风行，不要优柔寡断。没有必要担心的和明明知道自己不必担心的事情就要放下心来。要主动锻炼自己的自控能力，虚下心来随缘行事，抓紧时间学习，没有必要胡思乱想的不要想。不要认为没完没了地胡乱思考是好习惯，其实它是内心难以自制的不良习气。

喜胜忧。当一个人忧愁的时候，要注意开阔胸襟。要学会良性的心理暗示（即良性作意）。这样就能形成良性循环，否则就会恶性循环。

思胜恐。当一个人过分恐惧的时候，要注意定住心神。要理智。同时要学会分析情况。如果问题能解决，就赶快落实执行，去解决。如果解决不了，就暂时放下，恐惧于事无补。而

且要坚信只要自己真正努力，合乎道德法制规则，那么以后一定会成功的。

《黄帝内经·素问·上古天真论》：“恬淡虚无，真气从之，精神内守，病安从来？”大意是说，我们的胸襟合于宇宙虚空，处事乐观、豁达、中道，人体内的真气（正气、元气）就会调顺；精神内守，情志平和而不偏颇，身心就会很健康而不容易得病。

03 治疗

关于治病，《黄帝内经》中有这样的说法，《黄帝内经·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。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？”大意是说，圣人治疗疾病时，重在教人注重养生和预防疾病的发生，使身体的机能保持稳定而不紊乱。如果疾病已经形成再用药物进行治疗，身体机能已经紊乱了再进行治疗，就像口渴之后才掘井一样，临上战场才想到铸造武器一样，不就晚了吗？

这说明了疾病预防的重要性。那么，如何才能真正预防呢？《黄帝内经·素问·上古天真论》云：“恬淡虚无，真气从之，精神内守，病安从来。”关于这个道理，我们在上一篇中已经提到了。这说明了恬淡虚无和精神内守是保持正气、预防疾病的重要修心原则，也是重要的养生方法。《黄帝内经·素问·遗篇刺法论》说：“正气存内，邪不可干。”《黄帝内经·素问·评热病论》：“邪之所凑，其气必虚。”只有体内正气充足，才能抵挡住“邪气”的干扰和侵犯。

如何培养自己的正气呢？《黄帝内经·素问·生气通天论》中提到：“苍天之气，清静则志意治，顺之则阳气固，虽有贼邪，弗能害也。此因时之序。故圣人转精神，服天气，而通神明。”

大意是说，对于苍天之气（自然界），我们效仿它的清静，情志、志向就能保持正常稳定。顺从它，体内的正气就能牢固。即便有贼邪入侵，也不能伤害我们。这是因为我们保持了与大自然的和谐。所以，圣人内守自己的精神，与自然融为一体，领悟着大自然的奥妙。

那么什么是“苍天之气清静”呢？《黄帝内经·素问·四气调神大论》：“天气清静，光明者也，藏德不止，故不下也。”大意是说，大自然存在着一种自然的大道，容不得一丝一毫邪气，光大而显明，隐含着高尚的道德而健运不止，故能够持久永恒。例如太阳，默默无闻、自然而持久地照耀滋养万物，却从来没有居功自傲过，古往今来，一直如此，不停地运转而永恒。我们所效仿和随顺的就是这样的品格。

那么如何才能够精神内守呢？难道是每天什么也不做才叫精神内守吗？

《黄帝内经·素问·生气通天论》：“阴平阳秘，精神乃治；阴阳离决，精气乃绝。”大意是说，要保持精神的正常稳定，就需保持体内阴阳的平衡，处事则应中道。如果阴阳不平衡，不能互相之间很好地牵制，就会耗损人体的精气。

例如一个内向型性格的人，经常自卑多虑，不能自信而乐观地行为处事，也就是没有做到“阴平”，那么他可能就因为自

卑多虑而伤害自己的身体，因为“思伤脾”、“恐伤肾”、“忧伤肺”，思则气结，恐则气下，忧（悲）则气消。一个性格偏于外向的人，张扬自己而不谦虚，好发脾气而没有节制，那么仍然会因此而伤害自己的身体，因为中医认为“喜伤心”、“怒伤肝”，喜则气缓，怒则气上，都在耗损自己体内的精气。所以，我们应该保持情绪的稳定，克服性格上的偏颇，中道处事，努力做到谦虚而不低沉，积极而不亢奋，“阴平阳秘”。

04 药物

关于药物，《黄帝内经·素问·五常政大论》中提到：“大毒治病，十去其六；常毒治病，十去其七；小毒治病，十去其八；无毒治病，十去其九。谷肉果菜，食养尽之，无使过之，伤其正也。”大意是说，用药物治疗疾病，如果这种药物有大毒，那么身体一般只能治疗到六分愈，否则身体就因中毒而吃不消了；而一般毒性的药物只能治疗到七分；有小毒的药物只能治疗到八分；无毒的药物治疗到九分。剩下的要通过谷肉果菜等食物的给养帮助康复，但也不要补得太过，太过就伤害了正气。

这是一般的药物治疗。除此以外，我们还应该清楚另外一种药，那就是学会治疗自己的不良心态和情绪，从而帮助身体康复。《黄帝内经·素问·举痛论》：“……百病生于气也，怒则气上，喜则气缓，悲则气消，恐则气下，寒则气收，炅（jiǒng，热）则气泄，惊则气乱，劳则气耗，思则气结。”

所以，当我们身心不适时，应该考虑到是否是因为自己的不良心态、情绪或习气所致，据此而努力改变自己，从而帮助