

翟双庆解读 黄帝内经

[六气篇]

之

湿 · 燥 · 火

翟双庆◎著



翟双庆解读

黄帝内经

[六气篇]

之
湿·燥·火

翟双庆 著

于 宁 李梦琳 王慧如 刘 哲
王维广 梁 艳 刘金涛 张 宁
陈敬文 刘珍珠 王智瑜 刘晓辉

整 理

科学出版社

北 京

内 容 简 介

《黄帝内经》是我国入选世界记忆名录的两部医学古籍之一，在中医的传承与发展中起到了不可磨灭的作用，被誉为医家之宗。本书是与 CCTV 10《百家讲坛》节目《翟双庆解读黄帝内经》同步推出的科普著作。北京中医药大学博士生导师、中华中医药学会内经学会主任委员翟双庆教授结合 30 余年的研究心得，以《黄帝内经》对六气的认识为切入点，着眼“湿、燥、火”，结合日常生活、临床实践，用深入浅出的语言进行解读。让读者在一个个妙趣横生的生活案例中，读懂健康，走近中医，进一步领略中医药文化。

本书是继《翟双庆解读黄帝内经·五脏篇》、《翟双庆解读黄帝内经·六气篇之风寒暑》之后翟教授的又一力作。《翟双庆解读黄帝内经·五脏篇》入选国家新闻出版主管部门评选的“第二届向全国推荐中华优秀传统文化普及图书”。

本书适用于关注养生保健、热爱传统文化的广大中医药爱好者参考阅读。

图书在版编目(CIP)数据

翟双庆解读黄帝内经·六气篇之湿·燥·火 / 翟双庆著. — 北京: 科学出版社, 2018. 6

ISBN 978-7-03-057770-2

I. ①翟… II. ①翟… III. ①《内经》—养生(中医) ②运气(中医) IV. ①R221 ②R226

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2018)第 112291 号

责任编辑: 鲍 燕 曹丽英 / 责任校对: 张凤琴
责任印制: 赵 博 / 封面设计: 北京图阅盛世文化传媒有限公司

科学出版社出版

北京东黄城根北街 16 号

邮政编码: 100717

<http://www.sciencep.com>

新科印刷有限公司印刷

科学出版社发行 各地新华书店经销

*

2018 年 6 月第 一 版 开本: 720 × 1000 1/16

2018 年 6 月第一次印刷 印张: 13 1/2

字数: 270 000

定价: 49.00 元

(如有印装质量问题, 我社负责调换)

作者简介

翟双庆，男，1962年12月生，医学博士、教授、主任医师、博士生导师。从事《黄帝内经》教学、科研及临床工作30余年。

现为北京中医药大学内经学博士生导师，国家中医药管理局重点学科内经学科带头人，中华中医药学会内经学分会主任委员，教育部高等学校中医学类专业教学指导委员会副主任委员。《中医教育》杂志副主编，全国青少年中医药文化传播与身心健康发展中心副主任。

主持国家级、部局级课题10余项，发表学术论文百余篇，出版著作10余部，近年来致力于中医药的科普与文化传播工作。自2016年4月，中央电视台科教频道（CCTV 10）播出了由翟双庆教授主讲的解读《黄帝内经》系列节目。这是中央电视台《百家讲坛》栏目首次从文化的角度系统地解读中医经典——《黄帝内经》。节目播出后得到业内外人士的广泛好评。



学者使电视深刻



《百家讲坛》栏目一贯坚持“让专家、学者为百姓服务”的栏目宗旨，栏目在专家、学者和百姓之间架起一座桥梁——“一座让专家通向老百姓的桥梁”，从而达到传播中华优秀传统文化的目的。《百家讲坛》栏目坚持“《百家讲坛》，坛坛都是好酒”的节目制作理念，不断培养专家、学者的公众意识，不断强化媒体为受众着想的服务意识。

周一至周日播出 时长 41 分钟

中午 12: 16 首播

晚上 23: 28 重播

制片人：那尔苏

统筹：吴 林 贾进宝 于 毅 李晓娟

主创人员（按姓氏笔画排序）：

于 毅 兰培胜 李伟宏 李 锋 连方乐 张长虹
林屹屹 孟庆吉 郭巧红 高 虹 魏学来 饶 源

监制：张广义

总监制：阚兆江

出品：申家宁 张 琳 孙 琳

《百家讲坛》栏目组联系方式：

地址：北京市朝阳区光华路甲一号

中央电视台科教频道《百家讲坛》栏目

邮政编码：100020

电话：010-85061078

E-mail: cctv10_bjzt@163.com

微信公众号\订阅号：央视百家或 cctvbaijiajiangtan



电视让学者有为

前言

《黄帝内经》这部中医学经典，集中反映了我国古代的医学成就，建立了完整、深奥、不同于西方医学的中医理论体系，促进了中医药学的持续发展。可以说，一部雄伟壮阔的中国医学史，无不体现了《黄帝内经》的指导作用；光彩纷呈的中国医学流派，无不以《黄帝内经》作为理论源泉。《黄帝内经》是一部东方智慧的精彩集成，是关乎我们幸福与健康的人生指南。

由于中医理论的发展呈现出经典传承式，因此要想使中医药得到发展、要想使中国文化能够传承、要想使中国梦得以实现，研究中医经典——《黄帝内经》显得尤为重要。也正是因为这个原因，近几年来，我和我的团队致力于《黄帝内经》的科普文化工作，将这部经典用深入浅出、通俗易懂的方式，传达给广大的中医药爱好者，使其博大精深的内容及蕴含的思维方式，能够更好地为人类、为社会服务。

时间犹如白驹过隙，转眼间通过中央电视台科教频道（CCTV 10）的《百家讲坛》栏目向大家介绍《黄帝内经》这部巨著，从筹备到现在已经4年之久，目前已经播出了《五脏篇》《六气篇之风寒暑》两部。在《五脏篇》中，我们一同领略了《黄帝内经》是如何认识我们自身的，由此向

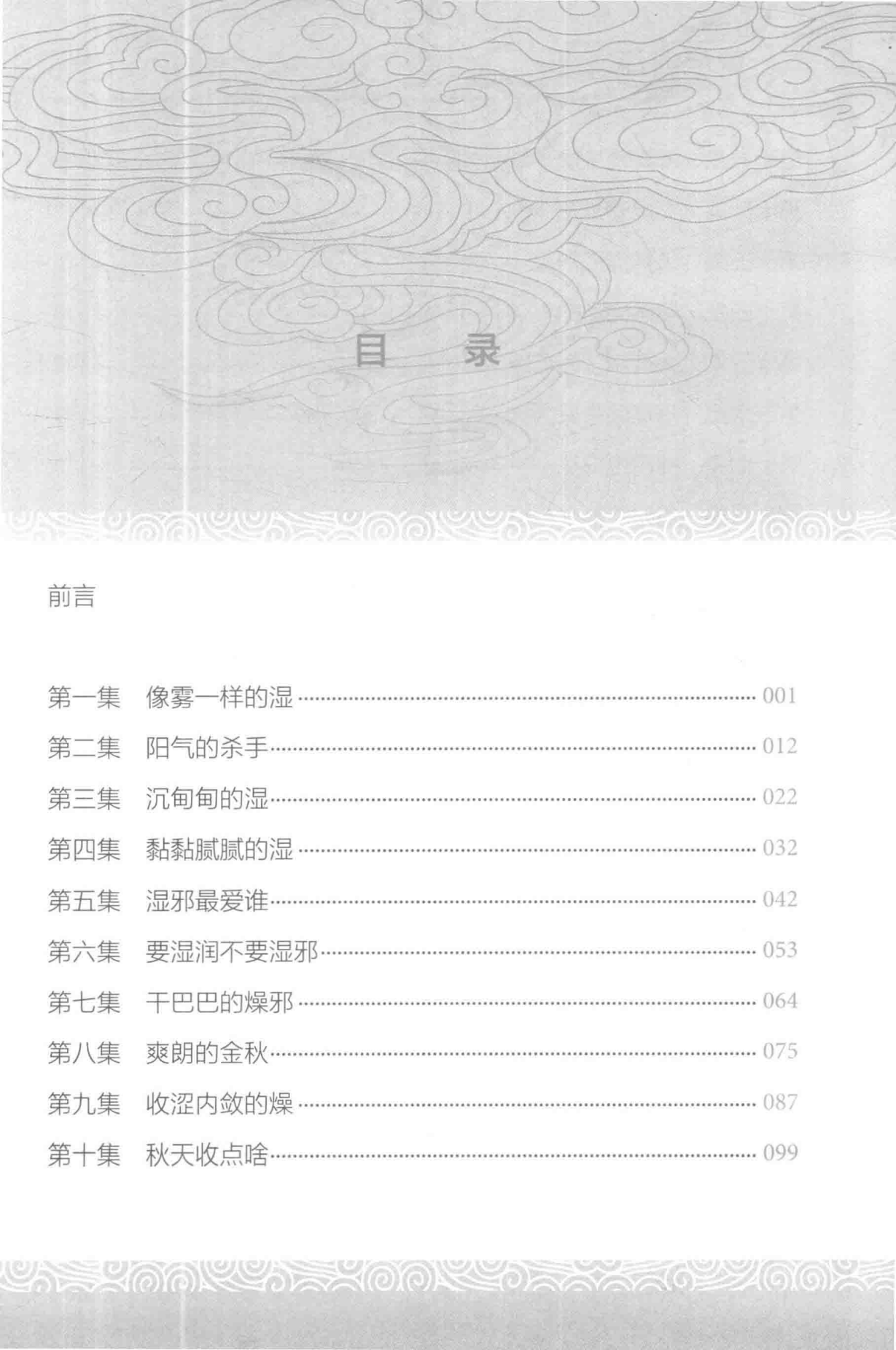
大家阐明，中医所描述的五脏与西医所说的心、肝、脾、肺、肾器官不同，它彰显着阴阳、五行、精气学说等古代哲学的强大生命力，是东方科学思维的典范，是浑然一体、相互联系的五大系统。《黄帝内经》不仅将人看作一个整体，还在“人与天地相参”“与日月相应”的观念指导下，将自然与人紧密地联系在一起。因此，在《五脏篇》之后，开始《六气篇》的录制，从自然气候变化入手，讲述《黄帝内经》对于自然的认识，以及如何通过自然界更进一步地认识人体，从而达到人与自然和谐相处的。由于这一部分的内容颇多，因此六气篇分为了两个部分。2017年4月，《六气篇之风寒暑》在央视10套播出，其同名书籍也同时刊出，得到了广大中医药爱好者的认可。如今集结出版的是《六气篇之湿燥火》这一部分的内容，是《六气篇之风寒暑》的姊妹篇。该部分着眼于“湿、燥、火”，阐述其各自的特点，讲授如何应对这些气候环境变化，如何应对六气、六淫的侵扰，倡导顺应自然规律，崇尚“天人相应”、和谐平衡的统一观念。希望广大读者能够一如既往地支持和关注，也恳请提出宝贵意见！

令人欣慰的是《翟双庆解读黄帝内经·五脏篇》入选国家新闻出版主管部门评选的“第二届向全国推荐中华优秀传统文化普及图书”。

衷心感谢在本节目录制和集结此书中，给予大力帮助的中央电视台、科学出版社！感谢我的团队对解读《黄帝内经》工作的付出与支持！

翟双庆

2018年4月26日于北京



目 录

前言

第一集	像雾一样的湿	001
第二集	阳气的杀手	012
第三集	沉甸甸的湿	022
第四集	黏黏腻腻的湿	032
第五集	湿邪最爱谁	042
第六集	要湿润不要湿邪	053
第七集	干巴巴的燥邪	064
第八集	爽朗的金秋	075
第九集	收涩内敛的燥	087
第十集	秋天收点啥	099

第十一集	哪里最干燥	109
第十二集	润燥有妙招	118
第十三集	热情洋溢的火	128
第十四集	蒸蒸向上的火	138
第十五集	大火烧了气与津	149
第十六集	疮疡频生只为火	159
第十七集	神明也怕热	170
第十八集	何时能够火一把	181
第十九集	人体消防如何做	191
第二十集	保护生命之火	201

第一集

像雾一样的湿

各位朋友大家好！今天我们开始讲《黄帝内经》（以下简称《内经》）六气篇——风、寒、暑、湿、燥、火当中的湿。

前段时间一个朋友来找我，问我身上有湿是怎么回事。他说他爱人认为他身体有湿，经常拿一些煮得半生不熟的薏米水让他喝，还从养生节目当中寻找很多方法让他去试，说要去掉他体内之湿。这个朋友不知道为什么爱人说他身上有湿。实际上这个朋友并不太胖，个子还挺高，原来可以说是个帅小伙，但是这些年生活水平好了，平时吃的也不错，活动也比较少，慢慢地有一点发胖，尤其是肚子大了一点。猛然一看，觉得就好像妇人怀胎六月一样。这个朋友讲述，有一次夏天外出，特别渴，想喝点冷饮。但他爱人拦着不让喝，说：“你这肚子里都是湿，你还喝冷饮，这不是增加湿邪吗？”这位朋友就说：“我这肚子里都是肉，哪来的湿啊？”结果还是遭到爱人的反对。这位朋友觉得特别难受，所以就跑到我这里求救，想问问，湿到底是什么？

我们很多人看过中医，可能也经常听中医说，寒湿困脾、水湿下注、湿热互结等名词，而且也经常听大夫说，需要祛湿、利湿等。但是就是不理解这个湿到底是什么。湿是什么呢？有人说，湿不就是受潮了吗？湿是不是跟水一样呢？我们讲，水跟湿确实是同一类的，所以《易经》当中讲，“同

声相应，同气相求”。所以“水流湿，火就燥”。这个我以前也说过，一片平地，有一块比较潮湿，如果水来了，往哪边走呢？答案是朝湿地儿走。也就是说，水跟湿是属于同一类的。但是湿就是水吗？

记得有一年，我们学校进行职称评审，有一位要申请副教授的老师答辩，一位老教授问他：水跟湿有什么区别？这位年轻的老师想了很久也没有回答出来。

水跟湿有区别吗？刚才我说，二者是同一类的，但是二者又是有区别的。区别在哪儿呢？水是有形的，湿就不确定是不是有形的了。其实湿有一个弥漫的性质，而水则比较局限。另一方面，水比较纯，而湿相对而言不那么纯。水跟土结合起来，我们就说土壤潮湿；水在空气当中弥漫着，跟空气当中分子相结合，空气就比较潮湿。我们来看这个“濕”字左边是三点水，右边上面有一横，中间是丝带的丝，底下是土。实际上，繁体的“濕”是个会意字，它从水，从一，从土。从水说明湿有水的性质。从一，即上面这个横，是覆盖的意思，盖着使底下的水气不能泄，流不走，被闷起来了。另外还有一个土，和土结合在一起，这是湿本意。所以“湿”实际上有水的性质，而且还有一个大盖子闷着它。我们现在说，产生雾的原因实际是气压比较低，水气散不出去才有潮湿、湿气。另外，湿还会与一些物质相结合，并不像水，所以我们一般不说“你看看这河水有多湿啊”，一般说“这个土有多湿啊”，所以可以表明水跟一些物质结合在一起，可能就成为了湿。

我想，其实最好理解的就是我们空气当中的雾，雾实际上就是一种弥漫的湿气，是空气当中的湿气被闷在了一起。

养生小贴士

在潮湿天气里，一方面要注意尽量避免在湿气正旺的时候出行，以免湿气侵害；另一方面可以通过适量的运动使自己微微出汗，给湿邪以出路。

说到这儿我想到一个事实来源，我们学校（北京中医药大学）在2002年左右，在河北廊坊有一个校区，北京的老师早上五点多钟起来，六点班车出发到廊坊，否则有可能就赶不上给学生上课了。我听廊坊的学生讲：宿舍的宿舍长，早上醒来会先拉开窗帘看看外面。有时候拉开窗帘一看，再把窗帘拉回去，跟大家说，大家继续睡觉吧。什么原因呢？因为外面是大雾。北京跟廊坊之间有很多水塘，尤其在春、夏、秋时节，经常有大雾，导致班车遇到高速封路，走低速绕到廊坊，时间就很漫长。而且再加上雾，车开得就比较慢了，等车到了廊坊，也就是将近中午了。所以同学一看下雾了，就继续睡觉，睡到将近中午再起床上课。这就是雾，空气当中的湿度特别大，其实也就是自然界的湿。

当然，也有人在生活中利用这种湿，利用这种雾。例如，诸葛亮跟曹操打仗，有一场著名的战役——赤壁之战，其中，诸葛亮草船借箭实际上就是利用大雾天气。周瑜跟诸葛亮都是聪明人，但周瑜比较嫉妒诸葛亮，认为诸葛亮能耐有点太大了，所以就想方设法陷害诸葛亮，除掉诸葛亮。有一天，周瑜把诸葛亮叫来问到：“如果跟曹操在水上打仗，我们最好用的武器是什么呀？”诸葛亮说：“最好的武器是弓箭。”周瑜说：“这种武器我们现在军中比较少，你能不能给我造一些？”诸葛亮一听，说：“可以，您吩咐的这些事情是正事，我们得遵从。造多少呢？”周瑜说：“造十万支箭。”

诸葛亮继续问，“多长时间造成？”周瑜就说：“现在战事吃紧，不定什么时候打起来，所以越快越好，最好十天之内造成。”诸葛亮一听，说：“不用十天，三天就可以。”周瑜一听大吃一惊，三天造出十万支箭好像不太现实，随即设酒宴招待诸葛亮，并令其立下军令状，如果三天后诸葛亮交不出十万支箭，后果自负。立下军令状后诸葛亮便走了。



这个时候鲁肃问周瑜，“三天之内造十万支箭，这事可能吗？”周瑜说，“这个事是诸葛亮自找的，他要造不出来，那么我就要处理他了。”

随后周瑜还让工匠们拖延供应造箭的材料，让造箭的工人“磨洋工”，不要那么快就把箭造出来，看诸葛亮到时候怎么交代。周瑜又派鲁肃去诸葛亮那儿打探消息，看他到底有什么办法能把这箭造出来。

鲁肃跟诸葛亮关系一向挺好，到了诸葛亮这儿，就问诸葛亮：“你能造出箭来吗？”诸葛亮说：“这是公事，没办法，我必须得造。不过，你得帮忙，而且这个忙你不能告诉周瑜，你要告诉周瑜，我这事可能就做不成了。”鲁肃说：“可以，你说吧，帮什么忙？”诸葛亮就告诉鲁肃：“你给我拨20条船，每条船上配30名军士，同时用青布把船给罩上，然后再在船的两边各扎一些草靶子。当然了，船上要摆上战鼓。到时候我会用到这些船。第三天的早晨，你可以派500名军士到江边去取箭。”鲁肃一听，比较新奇，但是又不知道怎么回事。回去以后他就回复了周瑜，但是借船这个事却没告诉周瑜。

到第三天四更天的时候，诸葛亮把鲁肃叫来说：“请到船中，跟我一块儿去取箭吧。”鲁肃就奇怪，说“上哪儿跟你取箭啊，箭还没有吗？”于是诸葛亮就命令20条船，拿绳索连上，浩浩荡荡朝北岸开去。当时大雾甫降，人跟人面对面都看不清楚。结果船开到了曹操的水寨边上，临近水寨，曹操的兵才发现。此时20条船上的军士们就擂鼓呐喊要捉曹操。意思也就是说要攻打水寨。

这个时候，曹兵赶紧去报告曹操，说诸葛亮、周瑜他们派兵过来了。鲁肃十分担心就问诸葛亮：“这样咱们过去到了曹操的水寨边上，那曹操要打过来，咱们不就全军覆没了么？”当时大雾弥漫，所以诸葛亮说：“你放心，这么大的雾曹操不可能出来，他也不敢出来。”

果不其然，曹操不敢出来，只下令弓箭手往船上射箭，而且还从其他处又调来6000名弓箭手，一起往江上射箭。刚开始20条船是船头朝西，船尾朝东。射了一会儿，他命令将船头调过来，也就是让船两边都受箭。箭射得差不多了，天快亮了，诸葛亮就跟鲁肃说可以收兵了。让20条船的军

士大喊，谢谢曹丞相，然后20条船就走了。等到曹操明白过来，江上的雾散去了，再追已经来不及了。

到了南岸，500名军士已经在江边上等着了。清点完箭数共十二三支箭。这时周瑜就说：“看样子，这诸葛亮真是神机妙算，恐怕我实在不如他呀。”

这实际上说明了一个什么问题？足智多谋的诸葛亮不仅利用气候上的湿气、大雾，保全了性命，同时也完成了任务。也就是说，诸葛亮不但识人心，而且也了解气候，这是他非常聪明的地方。

所以我们说，大雾属于空气当中的湿气，实际上我在前几集当中也提到过，《朱子语类》当中所说饭甑，也就是蒸饭，饭甑用盖子盖上，蒸汽到盖子，就形成了水滴，即形成了水。那么在这锅里就成了蒸汽。这种蒸汽实际上就是湿气。所以如果我们房间密闭比较好的话，若要做点饭，煮点水，屋子里就会雾气蒙蒙的，这就是湿气比较大了，湿度也比较大。实际上也提示我们，湿气的产生可能主要有以下两个原因：

一个，就是要有水。因为它毕竟是水质类，没有水恐怕是不行的。尤其是南方，水系比较多，湖泊比较多，所以南方的气候偏于潮湿。实际上北方，水多的地方也比较潮湿。前一段时间，有一个朋友来找我看病，说这几年脸上总是长痘痘，而且身体比较疲倦，没有劲儿，总觉得身体沉重。比较懒，什么都不想干。我给他诊治了一下，尤其又看了看他的舌头，舌苔比较白腻，脉为滑脉，认为他身上湿气比较大，就开了点祛湿的药物。朋友吃了一段药后，痘痘就好了，没有再长。身体也感觉恢复得不错，也有精神了。

结果过了几个月，他又来了，说这痘痘又长了，而且人又困乏了。后来我跟他一聊才知道，他在北京郊区有一个鱼塘，他在这个鱼塘边自己盖了房子。而且，经常在鱼塘边的房子里居住，有时候钓钓鱼，晒晒太阳，就在那边生活。鱼塘湿气



比较大。然后我就问他，前一段吃药的时候，是不是没回鱼塘啊？他说你怎么知道的，那段吃药的时候我就住城里了，没回鱼塘。也就是说，潮湿的环境会影响我们人体。当然了，我说潮湿的前提，必须得有水存在。

那么产生湿气的第二个因素是什么呢？就是热。我们可以看到，一到夏天，尤其长夏这个季节，雨比较大，太阳又比较足，这个时候湿就比较重。所以中医就把长夏跟湿结合在一起，湿跟土结合在一起，土跟脾结合在一起，这时候有热才能使水蒸腾起来变为一种湿气。

热是一种能量，如果没有热，能产生湿么？有时候也行。现在许多人反映家里空气太干燥，都弄个加湿器，那么加湿器的原理实际上是什么呢？就是通过超声波高频振荡，这是一个巨大的能量，将水变成水雾分子，即1~5微米的小分子。小分子均匀地弥散在空气当中，使空气潮湿。但这个时候，一定要注意加湿器用的应该是纯净水，而且，还要注意，加湿器要定期清洗，否则可能会由于我们用的水和加湿器的不干净而造成空气污染。

我就遇到了一个小孩，就是这么一种情况。天气特别干燥，这个家就用了一个加湿器，而且长期开着。结果小孩就开始咳嗽。刚开始只是咳嗽，后来发展为咳喘。有一次，邀请我去他们家给小孩看病。小孩其实并没有发烧，但是就在看病过程当中，我发现他们直接将自来水加到加湿器中。见到此，我说这样不太好吧，因为如果用自来水，它虽然是经过处理了，但是里边仍然有杂质、矿物质。再加上加湿器不常清洗，会造成空气污染，使得小孩气管、支气管、消化道受感染，可能容易产生咳嗽、气喘这样的疾病。

网友提问？

1.1 生活中使用加湿器除了要注意用纯净水之外，还需要注意什么？加湿器可以长期开着吗？

在北京每年11月15日开始集体供暖，有些屋子由于供暖、采光和封闭性比较好，相对比较燥热，在这种情况下需要打开加湿器来缓解燥热。加湿器里面要用纯净水是因为如果水质不好的话，水被打成水汽飘散在空气中，就可能形成致病邪气，影响人的健康。加湿器也要经常清洗，如果

带滤芯的加湿器滤芯也要经常更换，免得滋生大量的细菌。另外，屋内的温度在不同的时间也会有所波动，夜里气温降低，所以也就不需要一直开加湿器了。

我说这个是自然界的一种湿，那么有人就说了，怎么去判断身上有没有湿呢？有以下几种方法。

第一个方法为“凭感觉”。这个凭感觉千万不要理解为跟着感觉走，说有就有，这种感觉不是。我说凭感觉是指病人的自我感觉，也就是说自我的症状。比如我们前面所提到的，精神比较差，人比较懒，身体比较酸重，没有力气，还有脘腹胀满，头沉、昏、不清爽，眼皮发沉。这就是我们《内经》当中提到的“首如裹”。首是脑袋，脑袋就好像被东西给缠裹着一样。这就是它的一些症状。

另外，《内经》当中还提到，由于感于寒湿，“则病浮肿，胸腹胀满”。这都是由于湿所导致的。这是其中的一个情况，也就是说根据病人自我的感觉，可以进行判断。

第二个判断方法，就是看病人的舌头。可能看过中医的人都清楚，一到中医大夫那儿，中医大夫除了摸脉以外就要看舌头，大夫会说“把舌头伸出来我看一看”。人的正常舌是大小居中的，不大也不小，舌质是淡红舌，舌苔是薄白苔。如果你发现自己的舌头又白又腻，一般来讲我们认为是身上可能有湿邪。尤其是伸出舌头后，舌体比较大，舌质又比较淡，没那么红，舌头旁边有一圈牙印，我们将其称作有齿痕。有的舌头舌苔不仅是腻苔，还偏黄，这就属于湿热。如果不偏黄，那么就属于一种湿邪，或者是寒湿之邪侵犯了人体。

当然，要注意，有的人虽有这样的舌头，但身体却没相应症状，这也很有可能。但是这也表明，你身上可能有湿气，而且湿气比较重。

什么时间看舌头能比较准确地反映病情呢？当你去看大夫的时候，让你伸出舌头，这是看病的时候。一般来讲，我们要看舌头，判断舌苔是不是腻，有没有这种齿痕，是在清晨，早晨起来的时候，自己可以看一看舌

头。这是第二个办法。

第三个办法，就是问二便。中医看病的时候经常会问大小便怎么样。如果说是湿气比较重的人，大便一般会溏泻、泄泻，也就是说好像里边有水谷不能被消化的样子，排便时肚子有时还有点疼。如果有湿热的情况，大便可能变得黏腻不爽，而且味比较大。小便也是一样。正常的小便应该会比较透亮的，虽微微的有点黄色，但比较清亮。当有湿邪的时候，可能小便变得偏于混浊，偏于一种黄，这就说明可能有湿气在体内了。

第四是要看形体和面容。湿气比较重的人，形体偏胖，尤其是腹部，肚子比较松软，而且比较大，这是有湿气的一种表现。另外有的人说脸上总是泛油光，油光瓦亮的。有人开玩笑，说自带润肤露，根本就不用洗面奶、面霜。根本就不用化妆品，自己面部就生油。而且脸上有的还起痘痘，起粉刺，起小痤疮。这一类的基本上可以判定是有湿邪。

还有一个判断的方法，就是闻口气。我们中医讲究闻诊。实际上闻诊不但是听声音，包括听你说话的声音，你是不是有咳嗽，是不是有呃逆。而且，闻诊还依靠嗅觉，用鼻子闻闻你的味。湿邪在身的人，往往口气偏重一些。因为湿可以困脾，导致脾运化功能失常。食物不被消化是一种什么味？就像一个房间，囤点垃圾，又不开窗户，你想想垃圾堆时间长了会是一种什么样的味道？所以这样的人口气是偏重的。

通过这几方面，我们就可以了解到，这人身上是否有湿。

你能判断他身上有了湿，那么怎么去治疗呢？湿邪不是很好去除的。所以我建议，让他去看一看大夫，看看怎么能够把这湿邪用比较合适的方法去除掉。

网友提问？

1.2 家里用大鱼缸养鱼会不会加重湿气呢？

一般屋子采光、通气比较好的话，大鱼缸产生的水汽不会对身体产生影响；但是如果到了潮湿的季节，或者屋子本身比较潮湿的话，大鱼缸产生的水汽就会加重屋子的湿气，在这种情况下就需要注意了。