

贵阳市老年大学试用教材

中医理论基本知识

黄自元 编



贵州教育出版社

编 者 的 话

根据贵阳市老年大学教学大纲的要求，中医、养生与气功专业开设《中医理论基本知识》、《常见老年疾病的自我防治》、《中医养生之道》、《老年气功保健》四门课程。“九层之台，起于累土。”如果把中医、养生与气功专业比作一座高楼，中医理论基本知识则是这座高楼的基础。因此，编写中医理论基本知识教材，是提高中医、养生与气功专业教学质量的当务之急。

本教材囊括阴阳、五行、藏象、经络、病因、病机、诊法、辨证和防治诸项，分为七讲介绍，计划讲授36学时。其中，第一讲讲授4学时；第二讲讲授8学时；第三讲讲授2学时；第四讲讲授4学时；第五讲讲授4学时；第六讲讲授12学时；第七讲讲授2学时。考虑到教学对象皆年事已高，精力不足，记忆力衰退，惟理解力甚强的特点，教材编写力图理论深入浅出，联系实际，内容精炼而不失思维逻辑的一贯性，以便达到以理解辅助记忆的效果。教材尚涉及方药知识和病案，旨在辅助对中医理论基本知识的理解，可酌情讲授。

编者因事务冗繁，无暇顾及气功修炼，凡涉及中医理论与气功关系之辞多属泛论，而对编写老年大学中医理论基本知识，经验更属匮乏，书中或有不当之处，亟盼批评斧正。

1992年5月1日

目 录

第一讲 中医理论的方法论和哲学基础是什么——关于取象比

类和阴阳五行..... 1

一、中医理论的取象比类方法..... 1

(一) 取象比类的含义..... 1

(二) 取象比类的方法..... 1

(三) 取象比类的方法论意义..... 2

二、中医理论的阴阳五行哲学基础..... 2

(一) 阴阳是事物运动变化的动力和规律..... 2

(二) 五行是事物普遍联系的模式和框架..... 4

(三) 阴阳五行的医学意义..... 6

第二讲 中医怎样认识人体解剖器官的功能——关于藏象理论

的特点和内容..... 8

一、精气神模型..... 9

(一) 精..... 9

(二) 气..... 9

(三) 血..... 10

(四) 津液..... 10

(五) 神..... 11

二、脏腑模型..... 11

(一) 五脏模型..... 11

(二) 六腑模型..... 15

(三) 脏腑关系..... 16

第三讲 人体靠什么沟通整体、运行气血——关于经络理论..... 19

一、经络的含义、组成和作用..... 19

(一) 经络的含义..... 19

(二) 经络的组成..... 19

(三) 经络的作用·····	19
二、十二经名称、循行规律及交接流注·····	20
(一) 十二经名称及循行规律·····	20
(二) 十二经的走向、交接与流注次序·····	20
三、奇经八脉的内容·····	21
(一) 督脉·····	21
(二) 任脉·····	22
(三) 冲脉·····	22
第四讲 中医怎样看待疾病的发生——关于病因和病机 ·····	24
一、疾病的发生取决于人体正气和邪气的矛盾关系·····	24
二、根据疾病症状、体征推求病因·····	24
(一) 六淫病因·····	25
(二) 七情病因·····	27
(三) 痰饮·····	27
(四) 瘀血·····	28
三、病机是疾病发生、发展和变化的机理·····	28
(一) 邪正斗争决定疾病虚实、转归和预后·····	28
(二) 阴阳失调决定疾病的寒热虚实·····	29
(三) 升降失常影响气机的升降出入和脏腑气血 的功能活动·····	29
第五讲 中医怎样检查疾病——关于望、闻、问、切四诊方法 ·····	31
一、观察病人神、色、形、态和舌的望诊·····	31
(一) 望精神·····	31
(二) 望气色·····	31
(三) 望形态·····	31
(四) 望舌·····	32
二、听声音、嗅气味的闻诊·····	33
(一) 听声音·····	33
(二) 嗅气味·····	33
三、了解病变部位、性质、病因和虚实的问诊·····	34
(一) 问寒热·····	34

(二) 问汗·····	34
(三) 问痛·····	34
(四) 问饮食、口味·····	35
(五) 问二便·····	35
(六) 问睡眠·····	35
(七) 问经带·····	35
四、触、摸、按、压病人身体一定部位的切诊·····	36
(一) 切脉·····	36
(二) 按诊·····	37
第六讲 中医怎样辨认、分析疾病——关于辨证 ·····	39
一、八纲辨证·····	39
(一) 表里辨证·····	39
(二) 寒热辨证·····	40
(三) 虚实辨证·····	40
(四) 阴阳辨证·····	41
二、气血津液辨证·····	42
(一) 气病辨证·····	42
(二) 血病辨证·····	43
(三) 气血同病辨证·····	43
(四) 津液病辨证·····	44
三、脏腑辨证·····	45
(一) 心与小肠病辨证·····	45
(二) 肺与大肠病辨证·····	47
(三) 脾与胃病辨证·····	48
(四) 肝与胆病辨证·····	49
(五) 肾与膀胱病辨证·····	51
(六) 脏腑兼病辨证·····	52
附：病案举例·····	53
第七讲 中医怎样防治疾病——关于预防和治则 ·····	64
一、不治已病治未病·····	64
(一) 未病先防·····	64

(二) 既病防变.....	65
二、治病必求于本.....	65
(一) 治病求本.....	65
(二) 扶正祛邪.....	66
(三) 调整阴阳.....	66
(四) 相因制宜.....	67
附录：方药基础知识.....	68
一、中药.....	68
(一) 中药的性能.....	68
(二) 中药的煎服法.....	69
(三) 常用中药.....	70
二、方剂.....	79

第一讲 中医理论的方法论 和哲学基础是什么

——关于取象比类和阴阳五行

卡斯蒂格略尼认为：“假如一个人不通晓知识的来源，不清楚以往发现真理的过程，就不能正确地彻底地明瞭现在，预见未来。”恩格斯指出：“不管自然科学家采取什么样的态度，他们还是得受哲学的支配。问题只在于：他们是愿意受某种坏的时髦哲学支配，还是愿意受一种建立在通晓思维的历史和成就的基础上的理论思维的支配。”哲学家告诉我们，任何一门自然学科的形成和发展，不能没有方法论，更摆脱不了哲学的支配。中医理论亦不例外。那么，中医理论的方法论和哲学基础是什么？

一、中医理论的取象比类方法

（一）取象比类的含义 所谓取象比类，就是运用事物的形象实现对事物情理的象征与表达，并用它推衍对人体生理、病理的认识与了解。以孔子对人格的表述为例说明：

“岁寒，然后知松柏之后凋也”（《论语·子罕》）。孔子强调高尚独立的人格，不是以定义说明，而是通过“岁寒，然后知松柏之后凋”的直观事实，使人领悟人应具有的性格、气质、能力和道德品质的深刻涵义、以松柏凌冬傲霜而立，没有丝毫的奴颜媚骨，没有向恶劣势力低头的顽强精神，揭示人格的内涵，就是取象比类的典型例子。

（二）取象比类的方法 取象比类的方法有三个步骤。

1. 直观物象：直观物象是指对具有典型意义的具体事物进行反

复的观察与感受，例如岁寒而知松柏之后凋。

2. 提取意象：在对物象的直观过程中，不仅对客观物象直接感知，还将自己的经验、感受、认识、观点倾注于物象，并与物象的具体形态、特征结合起来，形成意象。例如，从岁寒而松柏后凋体悟出毫无奴颜媚骨的品格和不向恶劣势力低头的顽强精神。

3. 泛化意象：由于物象的典型性，意象具有一种超越自身价值与意义的趋势，可以泛化，推衍对被研究事物的认识。例如，从岁寒而松柏后凋所寓意的毫无奴颜媚骨的品格和不向恶劣势力低头的顽强精神，推衍对人格的认识。

取象比类的方法广泛应用于中医理论的研究。例如中医学重视阳气，但是没有对阳气作出确切的定义，而是采用“阳气者，若天与日，失其所则折寿而不彰”（《素问》）的形象比喻进行说明。“天与日”纯粹是由直观得到的事实，由于生活经验、体会、感受、观念的掺入，直观的具体物象升华为具有丰富内容的意象，对这种意象体悟得越深刻，对阳气的认识也就越透彻。基于这一理解，明代医学家张景岳提出“医者，意也”的见解。认为医为心术，医学的观察旨在追求意象，并以心智实现对自身的认识。

（三）取象比类的方法论意义 控制论的创立者维纳称颂阿希贝（W·R·Ashby）“把生命机体和机器作类比工作，可能是当代最伟大的贡献。”这种贡献导致功能模拟方法、信息方法和系统方法的建立，促进了现代科学技术的发展。取象比类以事物的功能和行为的相似为基础，把现代人看来是风马牛不相及的事物联系起来，成为一个有机的体系，只要把握了体系中某些根本现象的属性与特征，其它现象的属性与特征也可以推衍出来。它的方法论意义在于：把研究对象作为活的整体、作为相互关联的生化整体而着重从功能去把握对象，不仅接近于系统论的思维方法，更具有功能模拟的思想，赋予中医理论以极大的生命力。

二、中医理论的阴阳五行哲学基础

（一）阴阳是事物运动变化的动力和规律

1. 阴阳的含义：可以从相反性、可分性和相对性三方面理解。

(1) 相反性：阴阳是对自然界相互关联的事物和现象对立双方的抽象和概括。张景岳说：“阴阳者，一分为二也”就是这个意思。中医理论常以水火作为阴阳的征兆，把火以及具有火的特性（例如活动、外在、上升、温热、明亮、功能和机能亢进）的事物归属于阳，把水以及具有水的特性（例如沉静、内在、下降、寒冷、晦暗、物质、机能衰减）的事物归属于阴。例如人的体表属阳，体内属阴；背侧属阳，腹侧属阴；六腑属阳，五脏属阴；机能活动属阳，组织结构属阴；机能亢进属阳，机能低下属阴等等。

(2) 可分性：阴阳可以代表两个相互对立的事物，也可以代表同一事物内部存在的相互对立的两个方面。例如，昼为阳，夜为阴，而白天上午为阳中之阳，下午为阳中之阴；夜晚上半夜为阴中之阴，下半夜为阴中之阳。阴阳之中再分阴阳，体现了事物的连续可分性。

(3) 相对性：事物的阴阳属性不是绝对不变的，而是相对可变的，要根据一定的条件来决定。例如胸在腹上属阳，但与背比较，胸又属阴。

2. 阴阳是事物运动变化的动力：对于事物变化的原因，古代哲学家提出了卓绝的见解。老子提出“反者道之动”，战国末年荀况提出“阴阳接而变化起”，认为事物变化的原因是阴阳的矛盾运动，是事物内部存在的相反相成两种力量斗争的结果。西周末年周朝史官伯阳父曾以阴阳论地震：“阳伏而不能出，阴迫而不能蒸，于是有地震”（《国语》）。这是历史上用阴阳解释事物运动变化因最著名的典型例子。

3. 阴阳是事物运动变化的规律：对于事物运动变化的规律，古代哲学家亦有明确的论述。例如《易传》曾提出“一阴一阳之谓道”的观点。真正把阴阳提高到事物运动变化规律高度的是《内经》。

《内经》不仅认识到阴阳是事物运动变化的动力，还直接提出“阴阳者，天地之道也”的观点，把阴阳看作是事物运动变化的总规律。

阴阳的变化规律有四条。

(1) 阴阳的对立斗争：阴阳的对立斗争主要表现为阴阳之间的相互制约和相互排斥。制约是阴阳对立双方的一方对另一方起着限

制、制约作用，是维持事物相对平衡的条件。例如“动极者镇之以阴，阴亢者胜之以阳”（《类经附翼》）。排斥是阴阳对立双方失去正常的制约关系，其中一方偏盛，导致另一方偏衰，出现阴阳偏盛偏衰的情况，是引起阴阳失调的重要因素。例如“阴盛则阳病”、“阳盛则阴病”（《内经》）。

（2）阴阳的依存互根：阴阳的依存互根主要表现为阴阳之间的相互依赖、相互资生，其中一方必以另一方为存在的条件。阳生于阴，阴生于阳，孤阳不生，孤阴不长。例如人体的各种机能活动（阳）必须有营养物质（阴）作基础，而机能活动又是化生营养物质的动力。阴阳的对立统一贯彻生命活动的全过程，一旦“阴阳离决”，生命活动立即停止。

（3）阴阳的相互消长：阴阳并不是处于静止不变的状态，而是处于阳消阴长或阴消阳长的运动变化之中，表现为事物的量变过程。例如人体在进行各种机能活时（阳长），必须消耗一定数量的营养物质（阴消）；在化生各种营养物质时（阴长），又必须消耗一定的能量（阳消）。

阴阳处于不断的消长过程，因此阴阳平衡只是相对的、动态的平衡，而不是绝对的、静态的平衡。

（4）阴阳的相互转化：阴阳的双方，在一定的条件下可以各自向相反的方面转化，阴可以转化为阳，阳也可以转化为阴，表现为事物的质变过程。例如“寒极生热，热极生寒”、“重阴必阳，重阳必阴”（《内经》）。

阴阳的对立斗争、依存互根、相互消长和相互转化不是孤立的，而是相互联系的。自然界的一切奥秘，都与阴阳的变化规律有关。作为自然界的事物之一，人体的生理、病理和疾病的防治也离不开阴阳的变化规律。

（二）五行是事物普遍联系的模式和框架

1. 五行的含义：五行，即木、火、土、金、水。然而，五行并不是指木、火、土、金、水五种具体事物本身，而是指它们的各自特性及其相互关系。以特性而言，木性曲直，具有生长、升发、条达舒畅的特性；火性炎上，具有温热、上升的特性；土爰稼穡，具有生

化、承载、受纳的特性；金性从革，具有清肃、收敛的特性；水性润下，具有寒冷、滋润、向下运行的特性。以关系而论，木燃成火，火尽成土，土中生金，蒸气在金冷凝成水，水润生木；水能灭火，火能熔金，金能伐木，木能破土，土能防水。在这里，木、火、土、金、水都是由直观得到的事实，然而已经失去了作为一种自然物的独立性，取得了与本身的某种特性相结合而实际丰富得多的内容。作为直观的事物，木、火、土、金、水不等于五行，仅仅是具体的物质材料，没有普适性意义。但是作为典型的事物，它们却具有自己的特性及其相生相克的关系。从这些特性和关系出发，抽出带有普遍性的特征，寻求事物相反相成的道理，并用这种观点去认识物质世界的整体联系，这就是五行理论。

2. 五行的归类推衍：五行的归类推衍，是用取象比类的方法，把人体的脏腑组织、生理病理现象以及与人体有关的自然事物，按其功能和行为的相似分别归属于木、火、土、金、水五行。例如日出东方，春季阳气上升，时令多风、万物欣欣向荣、大地一片青绿，草木化生酸味，肝喜条达疏泄（肝又主筋、开窍于目、情志多怒）均与木的生发特性相似，所以自然界方位的东、季节的春、生长过程的生、气候的风、颜色的青、滋味的酸与人体五脏的肝、六腑的胆、五官的目、形体的筋、情志的怒均归属于木。自然界与人体五行分类见表1。

表1 自然界与人体五行分类简表

自然界						五行	人 体				
五味	五色	五气	五化	五季	五方		五脏	六腑	五官	五体	五志
酸	青	风	生	春	东	木	肝	胆	目	筋	怒
苦	赤	暑	长	夏	南	火	心	小肠	舌	脉	喜
甘	黄	湿	化	长夏	中	土	脾	胃	口	肌肉	思
辛	白	燥	收	秋	西	金	肺	大肠	鼻	皮毛	悲
咸	黑	寒	藏	冬	北	水	肾	膀胱	耳	骨	恐

3、五行的生克乘侮：生谓相生，有相互滋生、助长的意思；克谓相克，有相互制约、克制的意思。五行相生的规律是：木生火、火

生土、土生金、金生水、水生木。相克的规律是：木克土、土克水、水克火、火克金、金克木。五行相生之中，同时寓有相克；相克之中，也寓有相生。没有生，就没有事物的发生和成长；没有克，就不能维持事物正常协调的变化与发展。万物只有生中有制、制中有生，才能相反相成，运行不息。

五行中任何一行太过或不及，都可以引起相乘或相侮的异常现象。乘是乘虚侵袭，侮是欺侮。相乘是过度的相克。相侮即反克，又叫反侮，即本来自己所能克胜的，反而被被克者克胜。例如，木气偏亢，不仅乘袭脾土，使土更虚，还会反过来侮金，使肺金受到威胁。土气偏衰，正常的木克土变为木乘土，而土衰无力克水，水就反过来侮土。

（三）阴阳五行的医学意义 阴阳五行学说广泛应用于中医学领域，说明人体的生理与病理，指导疾病的诊断和治疗。

以阴阳而论，人体的正常生命活动，是阴阳两个方面保持对立统一协调关系的结果。疾病的发生，是阴阳失去相对平衡，出现偏盛或偏衰的结果。诊断疾病首先要分清阴阳，才能抓住疾病的本质，做到执简驭繁。例如，望诊见色泽鲜明者属阳，晦暗者属阴；听声音洪亮者属阳，低微断续者属阴；口渴喜冷饮者属阳，口淡不渴者属阴。治疗疾病，就是根据疾病证候的阴阳盛衰，确定治疗原则，并结合药物的阴阳属性，选择相应的药物，从而达到治病的目的。

从五行分析，属于同一行的事物存在着相关的联系。例如，人体的肝、目、筋、怒与自然界的春、风、青、酸同在木行，因而肝病每多目疾、筋脉拘挛、病呈青色；肝旺则多善怒，而大怒又易伤肝；春季多风，易使人体罹患肝病；治疗肝病常选用味酸色青的药物。可见，五行的归类推衍主要说明人体脏腑组织之间的联系以及人体与自然界的相互关系。

属于不同行的事物则具有某种依存或制约关系。例如，肝木藏血可以济心火，肝木条达可以促进脾土的健运，而肝木过旺往往乘袭脾土，使脾土更虚。这时，就要采取培土抑木的方法治疗。可见，五行的生克乘侮旨在阐明五脏的生理及疾病的传变规律。

阴阳五行学说属于古代的唯物论和辩证法思想，渗透到医学领

域，不仅促进了中医理论体系的形成和发展，而且赋予中医理论体系以整体观的特色，是中医理论体系的不可缺少的重要组成部分。

复 习 思 考 题

1. 什么是阴阳？阴阳学说的变化规律有哪些？
2. 什么是五行的生克乘侮？请说明它们的具体内容和规律。
3. 你是怎样体会阴阳五行学说在中医学中的应用的？

第二讲 中医怎样认识人体 解剖器官的功能

——关于藏象理论的特点和内容

中国古代不乏解剖实践。《内经》时代，解剖学已经遥居世界的领先地位，不仅对人体外部有了精密的观察与度量，而且对内脏的解剖形态和位置有了比较清晰的认识与了解。但是，在整个古代，依靠直观的解剖方法只能观察到一些显而易见的功能（例如消化和排泄），不能解释当时医学已经积累起来的许多经验事实。为此，古代医学家提出藏象理论来反映人体内脏气血的生理功能和病理规律。

藏象理论包括两部分内容：一是精气神理论，包括精、气、血、津液、神；二是脏腑理论，包括五脏（心、肝、脾、肺、肾）、六腑（胃、小肠、大肠、胆、膀胱和三焦）、奇恒之腑（脑、髓、骨、脉、胆和女子胞）。

“藏”指隐藏于活的人体内的脏腑器官，“象”指内脏功能表现于外的现象。藏象理论研究如何通过活的人体的外部特征推导人体内部器官的功能活动。例如，皮肤受凉而感冒，会出现鼻塞、流涕、咳嗽等症状，因而提出肺主宣发、外合皮毛、开窍于鼻的理论。从形态学而论，肺主宣发、外合皮毛、开窍于鼻并非肺的直接效应，可能还包括血液循环系统、内分泌系统、神经系统的功能在内。可见，藏象理论中的脏腑、气血概念不完全是对实体器官某些功能的归纳，而是概括了多种实体器官组织的综合功能模型。按照恩格斯的观点，这种模型是“用理想的、幻想的联系来代替尚未知道的现实的联系，用臆想来补充缺少的事实，用纯粹的想象来填补现实的空白”。但是，这是一种经过严格病理反证的想象，可以通过生理功能和病理现象反映它们的存在。从控制论的观点看，这是一种以活的人体脏腑综合性功能

和行为相似为基础的功能模型。它一般无需分析人体内部机制的个别要素，却能适应观察到的事实，因而一直是中医理论的基石和核心。

一、精、气、神模型

精气神模型是古代医学家根据对人体生理、病理现象的观察，推测出来的抽象概念，是一种想象中的存在。

(一) 精 精是构成人体的抽象物质概念，是人体各种机能活动的物质基础，有禀受于父母的先天之精和来源于饮食水谷的后天之精两种。先天之精是人体生育繁殖的基本物质，后天之精是维持人体生命活动的基本物质。它们相互依存，相互促进。先天之精必须有后天之精的供养，才能得到不断的补充；后天之精又必须依赖先天之精的活动才能不停息地化生。

精贮藏于肾，能化气、生血，是人体生命活动的原动力。

(二) 气

1. 气的含义：一是指维持人体生命活动的精微的物质模型概念，如水谷之气、呼吸之气等；二是指脏腑组织模型的功能活动，如脏腑之气、经络之气等。两者相互联系，前者是后者的物质基础，后者为前者的功能表现。

2. 气的种类：人体的气，根据分布部位和作用的不同，分为元气、宗气、营气、卫气四种。

(1) 元气：来源于先天之精，滋养于后天水谷之精，分布于全身，内而脏腑，外而肌肤腠理，无处不到。人体脏腑组织得到元气的激发，才能各自发挥不同的功用，是人体生命活动的原动力。元气充沛，脏腑组织的功能就强盛，身体便健康少病；若先天禀赋不足，或久病损伤元气，则脏腑气衰，抗邪无力，就会体弱多病。

(2) 宗气：由肺吸入的清气与脾胃运化的水谷之气结合形成，聚于胸中，具有推动呼吸和心血运行的作用。凡声音、呼吸、心跳的强弱及气血的运行，都与宗气有关。

(3) 营气：由脾胃水谷精微化生，行于脉中，能化生血液，促进血液运行，营养周身。由于营气和血同行脉中，关系密切，故常营

血并称。

(4) 卫气：由水谷之气化生，慄悍滑疾，行于脉外，敷布全身，内而脏腑胸腹，外而皮毛肌腠，无处不到。卫气有护卫肌表、抗御外邪入侵、控制汗孔开合、调节体温、温暖脉腑、润泽皮毛的作用。

3、气的功能：气有推动、温煦、防御、固摄和气化五种作用。

(1) 推动作用：气的活力很强，对人体的生长发育，各脏腑经络的生理功能，血的生成和运行，津液的生成和输泄，均具有推动和激发作用。

(2) 温煦作用：气是人体热量的来源，人体体温的恒定，脏腑组织的功能的维持，血与津液的循环运行都需要依赖气的温煦作用。

(3) 防御作用：主要体现在护卫肌表，防御外邪的入侵。《内经》说：“邪之所凑，其气必虚”，就是这个意思。

(4) 固摄作用：主要是对血、津液等液态物质具有防止其无故流失的作用。

(5) 气化作用：通过气的运动，推动精、气、血、津液的新陈代谢及其相互转化。

(三) 血 血是营养机体，维持脏腑组织功能活动的物质基础。血液主要是由脾吸收的水谷精微化生营气，经过肺气的作用，注入心脉而成。此外，精血互生，精可以化血，精也是血液生化的重要来源。

血液的正常循环，是由心气的推动、肺气的布散、脾气的统摄、肝气的疏泄共同配合完成。其中任何一个脏器功能失调，都能引起血行失常的病变。

(四) 津液

1. 含义：津液是体内一切正常水液的总称，如唾液、胃液、肠液、关节腔液以及泪、涕、汗、尿等分泌物。

2. 生成、散布和排泄：津液来源于水谷，经过脾的转输，肺的宣降，肾的气化，通过三焦输布全身，内注脏腑，外达皮毛。经人体利用后，残余的水液化为汗、尿排除体外。如果生成过少或丧失过多，就会出现伤津、脱液；如果输布障碍，水液停滞，就会出现痰饮、水肿。

3. 功能：润泽皮毛肌肤，滋养脏腑，充养骨髓和脑髓，组成血液，滑利关节。

(五) 神 神是人体生命活动的总称，有广义与狭义之分。广义的神指整个人体生命活动的外在表现；狭义的神指心所主的神志，即人的精神思维活动。

血液是神志活动的主要物质基础。心血充盈，则神志清晰、思考敏捷、精神充沛。心血不足，则失眠多梦、健忘、神志不宁等。

精、气、血、津液、神是构成人体的重要组成部分，其中尤以精、气、神最为重要，称为人之三宝。精、气、神并非孤立，而是相互联系、相互促进。精能化气，气能生精，阴精阳气相互转化，而精气又是神的物质基础。

精、气、神是道家内丹修炼的基础。以人体为鼎炉，以精气为药物，以神为运用，经过一定程序的炼养步骤，使精、气、神在体内凝聚不散，形成内丹。其修炼过程分为筑基、炼精化气、炼气化神、炼神还虚四个阶段。筑基是内丹修炼最初阶段的功夫，是用功把自身的精、气、神补益充足。因精有杂质，不能上升泥丸宫，必须与气合炼，化为精气相合之气，轻清无质，始能随任督运转，这个合三为二的过程，称为炼精化气。在炼精化气的基础上，将气与神合炼，使气归入神中，这个合二为一的修炼阶段称为炼气化神。炼神还虚是修炼过程中的最高境界，达到一切归元，复归无极，与天地合一，与宇宙同体的目的。可见，道家炼丹是以精、气、神为基础，以三者相须为用的一种强身健体、保健养生的方法。

二、脏 腑 模 型

脏腑作为一种模型，显然不是现代医学所说的脏腑，而是以解剖形态概括多器官综合功能的功能单位。这里，重点介绍五脏模型，六腑模型仅作一般介绍，奇恒之腑放在脏与腑中，不作单独介绍。

(一) 五脏模型

1. 心：心位于胸中，有心包络围护其外。主要功能是主血脉，主神志。