

健康生活馆

# 人体

RENT  
SHIYONG  
DITU

## 使用地图

一张中医养生导引图

岳红梅◎著

求医不如**求己**

求己就要**了解自己**的身体

人体好像**一张网**

牵一发而动全身

激发人体**自我修复** **自我报警**功能

寻找一种**不生病**的活法



化学工业出版社

# 人体使用地图

健康的宝藏就在身体中

岳红梅◎著

人体比我们人聪明

它比我们更能珍惜这个身体环境

人体是一张网，引一发而动全身

人体有自我修复的功能

它也有自动报警的功能

人体要不断调节自我

使身体处于相对平衡的健康状态



化学工业出版社

• 北京 •

### 内容提要

本书用中医原理讲述人体各系统、各部位的养生保健常识及人体常见疾病等内容,用中医人体观介绍了人体结构、人体器官、疾病防治知识。语言通俗易懂,是一本良好的中医健康普及读物。

### 图书在版编目(CIP)数据

人体使用地图/岳红梅著. —北京:化学工业出版社,  
2007.7

(健康生活馆)

ISBN 978-7-122-00464-2

I. 人… II. 岳… III. 人体-基本知识 IV.R32

中国版本图书馆CIP数据核字(2007)第074191号

---

责任编辑:李娜

责任校对:陶燕华

装帧设计:北京部落艺族设计工作室

---

出版发行:化学工业出版社(北京市东城区青年湖南街13号 邮政编码 100011)

印 装:北京画中画印刷有限公司

720mm × 1000mm

1/16

印张13 1/2

字数115千字

2007年7月北京第1版第1次印刷

---

购书咨询:010-64518888(传真:010-64518899)

售后服务:010-64518899

网 址: <http://www.cip.com.cn>

凡购买本书,如有缺损质量问题,本社销售中心负责调换。

---

定价:25.00元

版权所有 违者必究

# 序：

## 健康的钥匙在我们手中

人体比我们人聪明，比我们人更珍惜这个肉体，人体有一种若不能健康而誓不罢休的傻劲，分分秒秒为着健康而努力，绝对不做无意义的事，反而是人类的无知不断地在阻挠与破坏。

这是因为，属于我们自己的最自然的医学却被我们晾在一边。就因为曾经被冠上“没有科学依据”这个说法。真的没有吗？只是他们不懂中国最高的阴阳、五行哲学罢了。自己不懂，就说别人没道理，这是什么理由呢？

再看看现在，不断地有人来学习中医了，因为他们看到了中医摆在眼前的实实在在的治疗效果。他们都愿意来学习这难懂的中国哲学，只为了研究中医。继续这么下去，中医还是不免像其他许多东西一样，自己的东西，却是由别人来发扬光大，最后变成别人的。只能在历史书上自我安慰地写到：“中医最早产生于中国”。

当然，写这本书的目的，不是在这里争论中医与西医之间的问题，而是希望通过这本书更清楚地认识中医，认识人体，真正意识到我们对自己的身体做了多么糟糕的事情。

所以，要维持健康，要明白，所要依靠的不是医院也不是医生，而是我们自己。只有自己才掌握着健康的钥匙。



## 录

|     |                       |
|-----|-----------------------|
| 1   | 第1章 认识我们的身体           |
| 1   | part 1 阴阳、五行是工具       |
| 5   | part 2 人体是一张网         |
| 9   | part 3 人体的主要硬体设备      |
| 20  | part 4 人体的系统组织        |
| 29  | 第2章 人体与节奏             |
| 29  | part 1 人体与四季节奏的变化     |
| 34  | part 2 人体的一日活动        |
| 42  | part 3 人类日常活动应与人体节奏协调 |
| 62  | part 4 特殊的婴幼儿节奏       |
| 67  | 第3章 人体的疾病与治疗          |
| 67  | part 1 病和症的关系         |
| 75  | part 2 人为什么会生病        |
| 82  | part 3 疾病的治疗          |
| 103 | part 4 如何预防疾病产生       |
| 105 | 第4章 保持肠道的清洁           |
| 111 | part 1 人要无病肠要干净       |
| 114 | part 2 你需要清肠吗?        |
| 115 | part 3 不要把便秘变成习惯      |

|     |        |               |
|-----|--------|---------------|
| 117 | part 4 | 清肠，清肠，调补才是根本  |
| 119 | part 5 | 每天吃早餐，促进排便    |
| 120 | part 6 | “一进两出”要“收支平衡” |
| 123 | part 7 | 洗肠——实话实说      |
| 127 | part 8 | 正确排宿便         |
| 131 |        | 第5章 寒气        |
| 133 | part 1 | 如何判断体内的寒气     |
| 141 | part 2 | 小孩为什么容易感冒、发烧  |
| 144 | part 3 | 排除寒气的方法       |
| 152 | part 4 | 预防寒气的入侵       |
| 157 |        | 第6章 重新认识肥胖    |
| 157 | part 1 | 肥胖，是病还是症      |
| 159 | part 2 | 肥胖真的都是吃的错吗？   |
| 167 | part 3 | 好睡眠帮助你减肥      |
| 170 | part 4 | 心宽不会体胖        |
| 174 | part 5 | 形色减肥，雾里看花     |
| 189 |        | 第7章 人体的日常维护   |
| 189 | part 1 | 食物是最好的医药      |
| 201 | part 2 | 眼部按摩          |
| 205 | part 3 | 健康从护脚做起       |

# 第1章

## 认识我们的身体

人体是一个有机的整体，它包括五脏六腑、四肢、肌肉、筋骨乃至皮毛等许多物质，它们各有其独特的生理功能，并在经络的联系作用下，相互配合、相互协调，月以继日的维持人体的正常运转。

### part 1

#### 阴阳、五行是工具

为什么要在介绍人体的经络系统之前先说阴阳和五行学说呢？

因为它们是中医学建立的基础。

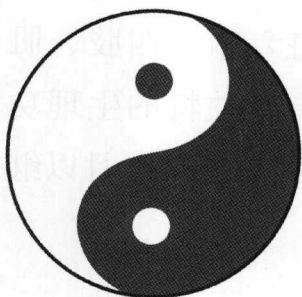
这二者都是中国古代的最高哲学。当然，也有人说，这是岐黄之术，不可信。事实上并不可以这样一概而论。

这是久远以前的先人们通过对整个自然现象的观察得出的朴素的自然运行的规律。其实它就同今天我们所崇尚的唯物主义辩证法一样，都是帮助人们认识这个世界的工具。

## 阴阳

先来看关于阴阳的问题。

我们在高中学习中讲到的质变和量变以及相互间转换的问题，用了很大的篇幅去说，然而用一个简单的“太极图”就说明了一切。



太极图

图中黑白两条鱼,表示阴阳双方。黑为阴,白为阳。阴阳对抱表示相互对立和统一。

黑白面积和形状都相同表示阴阳平衡。

中间的 S 线表示阴阳的中间状态。这条线又将圆平分,也说明了阴阳随时都处在变化之中。

两个鱼眼睛则说明了阳中有阴,阴中有阳。

两条鱼由小变大,各自到了双方的头部,是一个由量变产生质变,阴阳转换的过程。

从图中不难看出阴阳是相互对立、相互依存、此消彼长、相互转化的关系。

阴阳在中医中的应用,也是向大家说明人和自然界的万物一样,不论其整体还是个别都存在阴阳两面,都必须追求相对平衡。因此,阴阳在中医学中,不论是人体的经络、脏腑、疾病辨证等各个角落都

充斥着它的影子。这点可以从各种命名就看得出来。

比如，对于整个人体而言，外表是阳，里面的是阴；单以外部躯干而言，背后是阳，前面是阴；上面是阳，下面是阴；对脏腑而言，腑是阳，脏是阴；对疾病来说，实症为阳，虚症为阴……

身体的健康变化也充分体现了阴阳平衡是相对的、暂时的、动态的。因此，人体要不断调节自我，使身体处于相对平衡的健康状态。

## 五行

阴阳所讲的是一个范围内（或事物）的两个方面，而五行所讲的就是不同范围（或事物）之间的联系。

很多人觉得五行很难理解，几个东西缠来绕去，晕头转向。其实不难理解，五行的关系就像我们所学习过的生物链。比如微生物被草吸收，草被兔子吃了，兔子被狐狸吃了，狐狸被老虎吃了，老虎死了，溶解又产生了微生物，这样不断循环。对自然界的生物链，就像是“一物降一物”。这个所举的例子不过是单一的链，实际上生物链远比这复杂得多。

把五行套到生物链里面，就发现比生物链要更好理解了。因为它



五行图

已经把所有物质都固定在木、火、土、金、水五类中，没有生物链那么繁多。

它们之间的关系也很容易意会：

相生：是指一种事物可以促进、滋生另一种事物。木燃烧生火，火燃尽成土（灰），土酝酿生金，金融化变水，水滋润又生木，如此循环反复，生生不息。

相克：是指一种事物可以制约另一种事物。木可以固定土地，火可以燃烧金，土可以挡住水，金可以砍断树木，水可以浇灭火。

可以看出，它们之间的任一物质都具有“生我”、“我生”、“克我”、“我克”的关系。由于他们之间的关系，只要一方面出现问题，就有其他的方面受到影响。

五行运用到医学上，则是阐述了人体之间的相互关系。我们都知道，把一个人体解剖开来，有许多的器官，西方医学的研究就喜欢针对某单一器官去研究，但是中医并不是。它用五行的规律把人体的所有器官联系起来，说明了人体之间是一个整体，并不是随意凑合到一起的。他们之间存在着相互影响的规律。当人体出现问题时，人们就运用这个关系追根溯源寻找原因。

阴阳与五行在中医的运用上，到处可见。包括人体的组织结构以及这些结构之间的关系；人体的生理功能以及这些功能之间的关系；

在人体产生疾病时推断疾病的产生与变化过程；以及对疾病的诊断和治疗，还有日常进行预防保健养生等都是遵循着这两个最基本的规律。

所以说，阴阳五行学说是中医的工具，没有它们，也就没有八纲辨证，就无法联系病和症，做到对症下药。

## part 2

### 人体是一张网

我想学医的学生都曾经做过这样的选择：是选临床医学还是内科、外科或者是妇科等。西方医学根据他们对人体的划分在教育上也有所侧重。我身边有很多学这些医学的朋友，经常听到别人向他们请教问题的时候，他们这样回答：“我不是学××科的，不太清楚。”

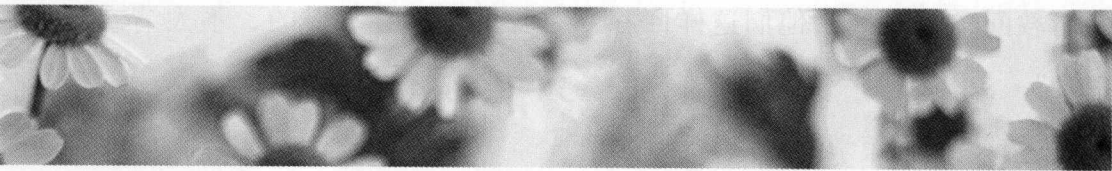
这就是西方医学的教育。

但是，中医学习不是这样分的。学内科的要学经络，学外科的也要学经络，学妇科的要学经络，学儿科的也要学经络。可以说，真正的中医是不分科的，因为所有的问题都归根属于经络问题。因此传统的中医学习，学徒都必须先开始背诵：“手太阴肺中焦生，下络大肠出贲门，上膈属肺从肺系，横出腋下中行……”不管你懂还是不懂这

些意思。只有把经络学的基础背得滚瓜烂熟了，以后不论学什么，都要用得到。这是基础的基础。

西方医学学术一直在有没有经络存在的问题上争论不休。会造成这种现象的原因很简单，那就是用现代先进的医学解剖技术去寻找经络，结果他们一无所获，就认为中国的传统医学没有理论依据，不科学，更认为《黄帝内经》是胡说八道。

关于这个问题，特别有一件事让我觉得很奇怪。那就是日本对中医的运用。日本人特别推崇张仲景的《伤寒论》。在古籍上，他们得出结论说《伤寒论》是实践医学。他们用《伤寒论》上面的知识给病人看病，配药方，百发百中。但是他们却认为《黄帝内经》是思辩，是花言巧语，没什么实际作用。



这就是我觉得奇怪的地方了。既然你说《黄帝内经》是花言巧语，那么《伤寒论》就应该也是胡扯，为什么呢？因为张仲景的《伤寒论》本来就是在中医的经络阴阳和五行学说的基础上建立的。他的成就是一代一代的技术实践传承下来，到他身上得到最高的运用。

在《伤寒论》中尤其是辨证方法的运用最为透彻。那辨证要辨证什么呢？就是辨证经络，辨证五脏。你说《伤寒论》离开了经络学的基础能在伤寒病上总结出这么多不同的病症来吗？那岂不是和西医一样，感冒就是感冒，哪有那么多种类？一律用治感冒的药。

说了这么多，只想告诉大家，不要盲目地用西方医学理论去凌驾在中医学之上，去否认这个运用了几千年，在人类生老病死的问题上发挥巨大作用的中华民族的国粹。

更何况，现在已经有人绕开解剖学从其他的角度去验证经络的存在，并获得了一些结果。越来越多的国家开始接受中医，甚至学习中医。科学本来就是无止境的，不要认为现在的科学解释不了的问题就是愚昧的，尚未做到的事不代表就是不可能的事。

经络系统是中医学数千年前就发现的人体网络系统。

经络是经脉和络脉的总称。经，有路径之意。络，有网络之意。经络遍布全身。是人体气血运行的主要通道，也是联结人体各个部分的基本途径。人体的经络好比是城市的交通路线，十二条经脉和七经八脉是主干道，而络脉等就是由这些主干道延伸出来的大小不等的支路。他们纵横交错，经过人体这个城市的每个角落，包括脏腑、器官、皮毛、孔窍、肌肉、筋腱、骨骼等，经络把所有的这些联结成为一个有机的整体。

我们通常讲的“经络不通”就像是堵车，那么经过这条马路的车辆就必定要有许多从一些支路拐出去，走其他道路，这也就加重了其他道路的负担。经络间的相互联系就像城市道路一样，都在交叉影响着。

我们来看看十二经脉的命名。十二经脉的命名就是根据人体的阴阳程度不同各分为三种，阴气最盛为太阴，其次为少阴，再次为厥阴；阳气最盛为阳明，其次为太阳，再次为少阳，总共六种，而这六种是手和脚分别都有，所以就总共是十二条。如图所示：

| 阴经     |                    | 阳经     |
|--------|--------------------|--------|
| 手太阴肺经  | longleftrightarrow | 手阳明大肠经 |
| 手少阴心经  | longleftrightarrow | 手太阳小肠经 |
| 手厥阴心包经 | longleftrightarrow | 手少阳三焦经 |
| 足太阴脾经  | longleftrightarrow | 足阳明胃经  |
| 足少阴肾经  | longleftrightarrow | 足太阳膀胱经 |
| 足厥阴肝经  | longleftrightarrow | 足少阳胆经  |

从上图可以看出，左右两边是相互对应的。左面是脏，右边是腑，脏是属阴的，腑是属阳的。所以他们所属的经络的阴阳也与之相同。同时左右两边也是相表里的关系。所谓相表里，讲通俗了就是关系最密切。比如肺经和大肠经相表里，许多便秘的患者都是因为肺热

引起的。再比如，我们经常说的“肝胆相照”这句话，也是说明肝和胆之间的密切联系。一个人的肝不好，肝火旺，就影响到胆，胆汁分泌不足，无法排解吃进去的油脂，就体现在头发上，就是头发特别容易油。因为肝是负责藏血的，而“发乃血之末”，所以就从头发排油了。一些不知道原因的人想尽办法做各种各样的头发清洁、护理却都不见效，原因就是病不在头发，而在肝。也就是说，身体的任何一个部位的健康状况最快影响的就是与之相表里关系的经络或脏腑，然后才到其他部位。

另一方面也可以看出左右一阴一阳结合也充分体现了阴阳平衡的观念，在中医学中，不论是人体的整体还是个别都要达到阴阳平衡才是最健康的状况。阴阳平衡的最佳状态就像太极图中的那个圆心，非常难以达到，除非是一些练习气功或太极有了很高成就的人。但这一一直是医学上所追求的最高目标，在治疗上也都是以达到相对的阴阳平衡为目的。

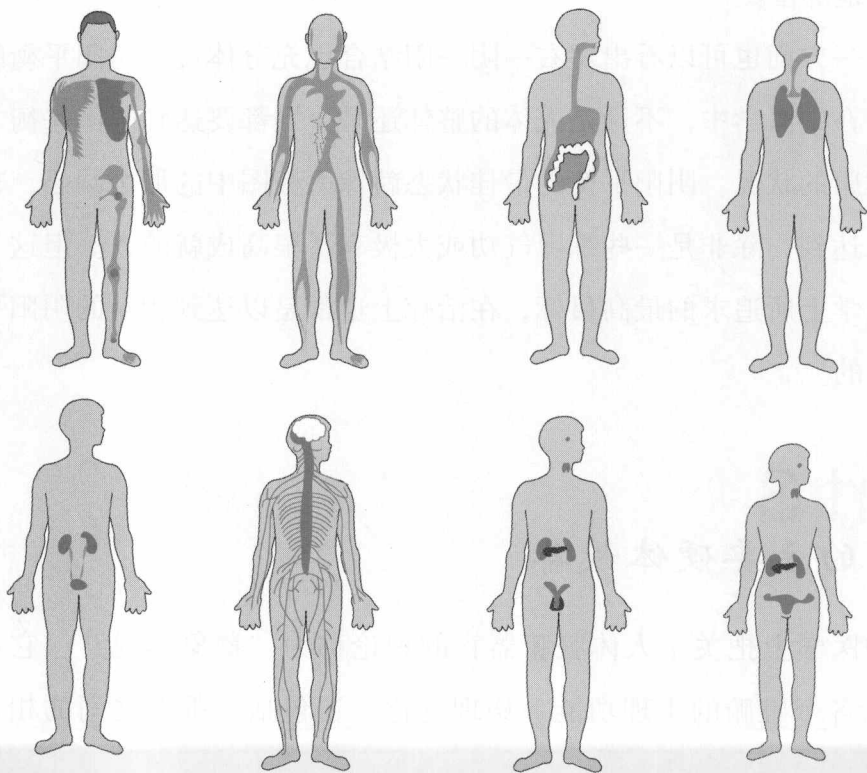
## part 3

### 人体的主要硬体设备

中医学上把关于人体脏腑器官的理论称为“藏象学说”。它不仅包括各个脏腑的生理功能、病理变化，还包括了脏腑之间的相互

关系。

人体的器官主要分为五脏六腑和奇恒之腑。五脏是心、肝、脾、肺、肾，他们主要是负责化生和储藏精气能量，六腑是胆、胃、小肠、大肠、膀胱、三焦，除三焦外，其他与脏腑相互对应为表里关系。它们主要负责食物的受纳、传导、变化和排泄糟粕。就拿我们最熟悉的脾和胃来举例：食物从口经过食道进入到胃里面，由胃配合脾对这些食物进行消化、分解、吸收，然后剩下的物质就由胃进入小肠，



人体系统图

小肠再次吸收后才进入大肠。各类营养物质被吸收后由脾输送到人体的各个部位。奇恒之腑形体类似腑，作用又类似腑（因为有贮存精气的作用），似脏非脏，似腑非腑，在人体中与一般脏腑的作用有所不同，奇恒之腑一般在人体比较深隐部位，也是人体重要的组成部分。其特点是基本上和其他脏腑相配偶，不贮藏浊物，其中只有胆和肝配合，但胆汁清静不浊，所以也列入奇恒之腑，但奇恒之腑也不是孤立的，比如脾和肾、心、肝的作用彼此协调联系，髓和骨的生长，有赖于肾所藏精气的充养；脉和心，直接有关血脉；子宫赖肾气的充养生长发育，女子行经、养胎等又需要血的供养，故子宫和心、肾等脏有关。（注：由于胆功能的特异，所以它既属于腑，又属于奇恒之腑。）

## 经络、脏腑之间的关系

人体是一个有机的整体，脏腑之间、经络之间、脏腑与经络之间都有着密切的联系，它们不仅在生理功能上相互制约，相互依存，相互为用，而且以经络为联系通道，相互传递各种资讯，在气血津液环周于全身的情况下，形成一个非常协调和统一的整体。

在中医认为，人体的脏腑离不开经络。十一个脏腑对应十一条经络，加上心包经（心包是心脏的保护膜，所对应的经络是心包经），共十二条，再加上人体前后正中的督脉和任脉，合称十四经脉，是中