



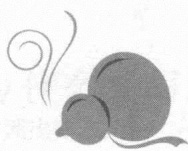
漫话中医

谢方◎编著 谢竹藩◎审订



知识产权出版社

全国百佳图书出版单位



漫话中医

谢方◎编著 谢竹藩◎审订



知识产权出版社

全国百佳图书出版单位

图书在版编目(CIP)数据

漫话中医: 气 / 谢方编著. —北京: 知识产权出版社, 2014.9

ISBN 978-7-5130-2787-8

I. ①漫… II. ①谢… III. ①中医学—普及读物 IV. ①R2-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第129102号

责任编辑: 汤腊冬 责任校对: 谷 洋

责任出版: 刘译文

漫话中医: 气

谢 方 编著

谢竹藩 审订

出版发行: 知识产权出版社 有限责任公司

社 址: 北京市海淀区马甸南村1号

责编电话: 010-82000885

发行电话: 010-82000860 转 8101/8102

印 刷: 保定市中国画美凯印刷有限公司

开 本: 720mm×1000mm 1/16

版 次: 2014年9月第1版

字 数: 230千字

ISBN 978-7-5130-2787-8

网 址: <http://www.ipph.cn>

邮 编: 100088

责编邮箱: tangladong@cnipr.com

发行传真: 010-82000893/82005070/82000270

经 销: 各大网上书店、新华书店及相关专业书店

印 张: 17

印 次: 2014年9月第1次印刷

定 价: 36.00元

出版权专有 侵权必究

如有印装质量问题, 本社负责调换。

漫 。 话 。 中 。 医

目 录



第一章

什么是气



002 无处不在的“气场”

003 百病皆生于气

006 气是现象，又是本质

007 气的含义的延伸



第二章

人体之气



010 最早被发现的人体之气——宗气

011 元 气

「元气是人体之本 011」

「元气决定了生命的极限 012」

「伤了元气会怎样？ 013」

014 营气和卫气

「出汗与卫气 015」



第三章



中医的气是怎样研究出来的



- 018 一道有趣的智力题
- 019 黑箱理论
- 019 生活中的黑箱子
- 020 人体的黑箱子
- 022 黑箱子 / 白箱子
- 023 西医真的把人体的箱子打开了吗？
- 024 司外揣内——黑箱方法的雏形
- 026 打开黑箱子的钥匙——取象比类
- 028 中医会犯错但也可以改错
- 029 白箱方法的探索
- 030 打开了人体并没有打开箱子
- 032 还是“关着箱子”研究
- 033 中国古人的科学幻想
- 034 中医与西医在方法论上的分歧



第四章



气与人体王国



- 038 心者，君主之官，神明出焉
「心的功能 038」
「心的文化渊源 039」
- 040 肺者，相傅之官，治节出焉

「肺的功能 040」

041 肝者，将军之官，谋略出焉

「肝的功能 042」

044 胆者，中正之官，决断出焉

045 脾者，谏议之官，智周出焉；脾胃者，
仓廩之官，五味出焉

046 胃者，仓廩之官，五味出焉

046 小肠者，受盛之官，化物出焉

047 大肠者，传道之官，变化出焉

047 肾者，作强之官，伎巧出焉

048 膀胱者，州都之官，津液藏焉，气化则能出矣

049 三焦者，中渎之官，水道出焉

050 气在人体中的运行

「气的运行方向 051」

第五章

气与精、血、津液

057 气与精

「精化气，气生精 058」

「气固精 059」

060 气与血

「气生血和行血，血载气 060」

「气摄血 061」

061 气与津液

「气生津、行津和摄津，津载气 062」

第六章

气的高级活动——七情五志

064 神

「与中医没有关系的“神” 064」

「中医的“神” 065」

066 七情五志与五脏的关系

「五脏出“神” 068」

「七情五志归于心 069」

070 烟酒与情志

072 七情致病与治病的认识

「七情影响气机 072」

「七情引起内伤病证 073」

「五行学说指导治病 073」

074 情志对人体之气的调节——中医的心理疗法

「神圣之医能疗人之心 074」

「情志相胜法 076」

「以情制情法 078」

「其他有趣的心理疗法 080」

「中医是科学还是艺术？ 081」

082 音乐对人体之气的调节——中医的音乐疗法

「乐（樂）、药（藥）、疗（療）是亲戚 083」

「五音疗疾 083」

第七章

致病的邪气

089 人为什么会生病？

- 090 内伤——体内之气受到损伤
- 091 外感——外来之气打乱平衡
- 「邪气从天而降 092」
- 「六气 092」
- 「六气变成六邪 093」
- 「病邪是打破人体平衡的因素 093」
- 「六淫（六邪）升华为属性 095」
- 100 内邪——属性的拓展
- 102 古人的智慧——隐喻
- 104 荨麻疹、风湿性关节炎和破伤风——西医的隐喻
- 105 隐喻的力量
- 「治疗实例 106」

第八章

正气与邪气的抗争

“病”、“症”和“证”

- 110 外国人上火吗？
- 111 病是全程，证是片段
- 113 感冒的辨证论治
- 「风寒感冒 114」
- 「风热感冒 114」
- 「暑湿感冒 114」
- 「气虚感冒 115」
- 115 古文仍为医学用语所用
- 116 “症”字是怎么来的？
- 119 辨证与辨病
- 「中医也辨病 119」
- 「中医更强调辨证 119」

「中医辨证的思想根源——兼顾正气与邪气 121」

122 中医是怎样辨证的？

「症状的采集——四诊 122」

「症状的分析——辨证 123」

第九章

气的虚证

127 卫气亏虚证——容易感冒的人的常见证候

「卫气虚的人如何预防感冒 128」

「治疗卫气虚患者的感冒 129」

「治疗卫气虚的名方——玉屏风散 129」

130 肺气亏虚证——慢性支气管炎、肺气肿等病的常见证候

「咳喘的虚实 130」

「治疗肺气虚的补肺汤 131」

「肺气虚的人的饮食宜忌 133」

133 脾气亏虚证——慢性胃炎、消化性溃疡、慢性肠炎、胃肠功能紊乱等消化系统疾病的常见证候

「治疗脾气虚的四君子汤 134」

「四君子汤在癌症治疗中的用途 135」

「四君子汤还能促进腹部手术后胃肠道功能的恢复 135」

「脾气虚的人的饮食宜忌 136」

137 胃气亏虚证——慢性胃炎、胃溃疡、胃神经官能症等疾病的常见证候

四君子汤合平胃散治疗胃气虚证 137」

胃气虚的人的饮食宜忌 139」

140 脾不统血证——多种出血（如功能性子宫出血、便血、尿血等）和出血性疾病（如血小板减少性紫癜、过敏性紫癜等）的常见证候

「治疗脾不统血证的归脾汤 140」

143 心气亏虚证——心脏病、心力衰竭、心律不齐、神经官能症等病的常见证候

「治疗心气亏虚的独参汤和独参（人参）注射液 144」

「独参汤在产程中的应用 144」

第十章

气机失调的病证

149 气 滞

「肝气郁滞证——肝脏病、乳腺疾病、月经不调、抑郁症、神经官能症等病的常见证候 150」

「治疗肝气郁滞证的柴胡疏肝散 150」

「柴胡疏肝散治疗抑郁症 151」

「柴胡疏肝散治疗乳腺增生 152」

「柴胡疏肝散治疗脂肪肝 154」

「从柴胡疏肝散的临床应用看中医治病的特色——“同病异治”与“异病同治” 155」

「因人、因地、因时的个体医学 156」

「脾胃气滞证（胃肠气滞证）——慢性胃炎、慢性肝炎、功能性消化不良等病的常见证候 157」

159 气 逆

159 气 陷

第十一章

气的实证——气有余便是火

168 心火炽盛证——舌炎、舌体溃疡、失眠等病的常见证候

「导赤散治疗复发性口疮 168」

- 170 胃火炽盛证——糖尿病、牙周病、口腔溃疡、
痤疮等病的常见证候

「清胃散治疗粉刺（痤疮） 170」

- 171 肝火炽盛证——急性结膜炎、高血压、更年期综合征、
美尼尔氏综合征等病的常见证候

「龙胆泻肝汤治疗肝火型失眠 172」

第十二章

气与中药

- 176 药物的四气五味

「中药的气和味是怎么得知的？ 178」

「药物的升降浮沉 180」

「中药的升降浮沉是怎么得知的？ 181」

- 182 中医用药的特点

- 184 中药的魅力——多组分、多靶向

- 187 补气药

「人参 188」

「西洋参 190」

「党参 190」

「太子参 190」

「黄芪 191」

「白术 191」

「甘草 191」

「中药补气到底都补了些什么？ 191」

- 194 理气药

「柴胡 195」

- 「附：小柴胡汤事件 196」
- 「陈皮和青皮 197」
- 「枳实和枳壳 198」
- 「木香 198」
- 「香附 199」
- 「附：升提药——升麻 199」

第十三章

气与针灸

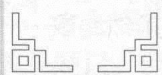
- 203 气来了有什么感觉？
- 205 中医怎样认识经络？
 - 「经脉和血脉 205」
 - 「血管和经络的关系 207」
 - 「古人量出的经脉 207」
 - 「管道与通道 208」
- 210 经络是如何循行和分布的？
 - 「十二经——通往各大城市的主干道 210」
 - 「奇经八脉——另外的八条主干道 214」
 - 「络脉——遍布各地的大街小巷 216」
 - 「经别——十二经的支线 216」
 - 「十二经筋、十二皮部——区域划分 216」
- 217 经络学说有什么用处？
 - 「指导辨证 218」
 - 「指导用药 219」
 - 「指导针灸治疗 220」
- 221 经络是怎么发现的？
- 224 针灸的穴位

- 「腧穴、输穴和俞穴 225」
- 「募穴 226」
- 「五输穴 226」
- 「足三里——预防中风的要穴 227」
- 「十二原穴和十五络穴 227」
- 「三阴交 228」
- 230 人体穴位知多少——经穴、经外奇穴和阿是穴
- 231 西医的“阿是穴”
- 231 西医也有“经络”和“穴位”
- 232 针灸为什么能治病？
 - 「经气到底是什么气？ 232」
 - 「针灸为什么能镇痛？ 233」
 - 「“不通则痛”和“不荣则痛” 235」
 - 「现代医学的证据——痛阈的提高与内啡肽的分泌 235」
- 236 针灸对脏腑功能有双向的调节作用
- 239 针灸改善免疫功能，也有双向的作用
- 239 多功能的针灸治疗
- 240 腧穴和经络实质的现代研究
 - 「腧穴的组织结构 241」
 - 「经络的实质 242」
- 243 针灸的适应证
 - 「急症 243」
 - 「其他适应证 243」
 - 「世界卫生组织的规范和推荐 244」
 - 「针灸减肥 246」
 - 「针灸戒烟 249」
- 250 针灸有没有禁忌证和不良的副作用？





第一章 什么是气



无处不在的“气场”



几乎我们每个人都会有这样的经历：一个喜庆的人常常会把对方也带动得高兴起来，而一个郁闷的人经常会让对方感到一丝的低落，既不是因为过分的言语，也不是因为过激的行为，只是一种说不出道不明的氛围。同样，一位修养有素、功底扎实的影视明星站在众人面前，不管你喜不喜欢，马上会让人感到一种光亮；一位知识渊博的学者站在台前，不需介绍立刻会让众人肃然起敬……

没有人能够用单一的自然科学或社会科学的知识解释这种“氛围”。西方人称之为“场”（field），而中国人觉得这样的表述还不够确切，太物理了，于是就借用了祖先的“气”字，把它们称作“气场”。气场其实就是气，只不过“气场”两字让人感觉更现代、更时尚而已，是所谓中西结合的产物。性格、学识、教养、专业、品位、外貌、举止等诸多因素可以形成一种独特的能量，每时每刻都陪伴着拥有能量的人，让他周围的人感到气场的存在。执着于现代科学的人也许会把它归因于心理，但这是单方面的，显然不全面。而且即使是心理的作用，那么心理又是什么呢？

气场毕竟是虚无缥缈、因人而异的感觉，似乎只有在近代，西方人才对它有所研究。但由于太玄妙，研究起来也无从下手，因此，对于气场的研究充其量只能算是一门边缘科学。然而，气的概念却在几千年前就被中国的医者引进了医学之门，并且成为了中医学的基本概念。



百病皆生于气



“百病皆生于气”，是中医典籍《黄帝内经》中的一句名言，意思是说人生病是由“气”出现问题而引起的！现代人听到这句话一定会感觉不可思议，现代医学发展得这么迅猛，对于人生病的机理已有多种多样的认识和理解，怎么也不可能用这么简单的一句话来总结人生病的机理吧。疾病难道不是因为微生物感染、精神刺激、环境污染、滥用药物和意外伤害等原因引起的吗？怎么变成气了？气又是什么呢？

提起“气”，人们感觉既亲切又神秘，亲切是因为人们生活当中离不开它，一个人有精神叫神气，心胸宽叫大气，有财富叫阔气，心眼小叫小气，不高兴叫生气；说话不仅有口气，还有语气，做起事来不仅需要力气，还要有灵气，出门不仅看天气，还会经常关注自己的运气。看来没有“气”的话，也许中国人都不知道怎样思考、怎样说话了！这些语词说起来很顺口，但从中随便找出一个词，让你说出“气”字的含义，恐怕你也只能意会，很难言传。假如一定要给每个语词中的气字注释清楚，往往需要在不同的情况给予不同的解释。甚至同样含有气字的语词在不同情况下，含义可以迥然不同，例如气象一词用于气象台、气象学时是一种意思，用于气象万千这个词组时又是另一种意思了。就是这样，“气”虽然天天与我们相伴却又无比神秘。

只有在物理学中，气的定义才十分明确：气是气体的简称，指没有一定形状、没有一定体积、可变形可流动的物体，比如空气和大气。而中医学中所说的气还有另外的含义，其中之一就是指“功能活动”或“功能”。如果我们把这层含义套入“百病皆生于气”之中，它的意思就好理解了——人生病是因为功能出现问题而引起的。这样的命题不仅可以让现代人理解，而且这样的观点还会受到现代医学的青睐。但在我们讲述医学的气之前，先让我

们来了解一下小刘的病是怎样与气有关和怎样治好的吧！

小刘 30 岁了，是一名外企职员。她工作认真，个性非常要强，几乎每项工作都可以出色地完成。也正因如此，领导特别赏识她，杂事难事都交给她处理，她的工作量也就因此加大，压力不断增加。她开始时时担心工作出错，也开始感到心情抑郁，心神不安。严重的时候，时而烦躁易怒，时而悲伤欲哭，浑身上下都有不适。她感到胸口发闷、食欲不振，就去了一家西医医院的内科；她感到口苦咽干，咽喉中好像有个异物，吐不出来，又吞不下去，于是再去了耳鼻喉科；行经时乳房肿胀，经量减少，且颜色紫暗有血块，又去了妇科。然而，各科的检查结果都没有显示她的身体有什么异常。医生判定她患了抑郁症，只给她开了一些镇静剂。但她除了睡眠好些以外，其他症状没有任何改变。

无奈之下，她来到了中医门诊。医生一边仔细端详着病人，一边详细询问了病人的症状。看了她的舌苔，舌苔薄白；再号了她的脉搏，发现脉弦（中医对脉搏紧张度增强的一种专业说法，脉搏按上去有如按在琴弦上的感觉）。于是他告诉小刘，不要着急，不是什么大病，按中医的说法是肝气郁滞证，疏通一下肝气很快就能见好。另外，医生特别跟她讲，平时要多注意调节自己的生活和工作，不要整天惦记工作上的事情。然后按柴胡疏肝散开了处方。她服用两个星期就有了明显好转，两个月后完全康复。

难道肝也有气吗？什么是肝气？它是怎样郁滞的？对于一个接受西方医学教育的人来说，这无异于天书中的语言。但中医却通过它立刻找到了小刘的病根。

肝气，顾名思义就是肝脏的气，如果用功能来理解气的含义的话，肝气郁滞就是肝脏功能发生郁滞性的障碍了。当然这里所说的肝脏是中医学的肝