



中医的脚印



大艾无疆

神奇的穴位

为什么会有经络

气的谜团

五脏的边界

放血疗法三千年

王宏才

著



世界图书出版公司

中医的脚印

王宏才 ● 著



世界图书出版公司

西安 北京 上海 广州

图书在版编目(CIP)数据

中医的脚印 / 王宏才著. —西安:世界图书出版西安有限公司,2017.3

ISBN 978-7-5192-2251-2

I. ①中… II. ①王… III. ①中国医药学—文化—普及读物 IV. ①R2-05

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2017)第 001512 号

书 名	中医的脚印 Zhongyi de Jiaoyin
著 者	王宏才
责任编辑	马可为
出版发行	世界图书出版西安有限公司
地 址	西安市北大街 85 号
邮 编	710003
电 话	029-87214941 87233647(市场营销部) 029-87234767(总编室)
网 址	http://www.wpcxa.com
邮 箱	xast@wpcxa.com
经 销	新华书店
印 刷	西安建明工贸有限责任公司
开 本	787mm×1092mm 1/16
印 张	12.25
字 数	120 千字
版 次	2017 年 3 月第 1 版 2017 年 3 月第 1 次印刷
国际书号	ISBN 978-7-5192-2251-2
定 价	36.00 元

☆如有印装错误,请寄回本公司更换☆

致 献



仅以本书献给我的启蒙老师、我的父亲王发祥，国医大师郭诚杰教授，国医大师程莘农院士。

随着时间的流逝，凝固在他们身上的不同特质和为学之道深深影响着我，并以此混合出我继续向前的动力和灵感……

沿着中医的脚印 探寻生命的逻辑



从立志做医生的时候起，我就爱问为什么。受家庭影响，我很早就跟随家父临床习证。我记得自己问的第一个问题是：为什么看病要看病人的舌头？家父说：因为中医讲“心开窍于舌”。我又问：为什么心开窍于舌？他说：心和舌有经络相连。当我接着问的时候父亲不再作答。我母亲说，最后的问题只能问上帝了。于是，我在《内经》和《圣经》中间游荡了好多年。后来学了点西医，跟学中医一样，我们都说不清楚那最后一个为什么。我们都经历了从知识崇拜、无所不治的肤浅狂妄，到迷茫的认识困惑。最后发现，就像任何文明都有盲点一样，任何医学都有缺陷。我不敢妄谈明天的医学会是什么样的，只想揭示什么样的昨天造就了我们的今天；我也不敢妄谈历史，所以这本书

称为“脚印”，拂去脚印上的尘土，留下的都是人类的生存智慧。

在人类探索生命的旅途中上演了两场大戏——中医和西医。从张仲景和盖仑出场到现在，我们以为会看到“王者无敌”，但一直却上演着“寒战”。从细菌学、病毒学、抗生素的发现，到分子生物学、基因组学，再到系统生物学、精准医学，现代医学的每一次新秀出场，都赚足了掌声。相对于西医，中医自卑的西化或是江湖术士般的标新立异，似乎在向着悲剧的方向发展。当然，悲剧也会有迎合的掌声。

有一种美好的愿望是把中西医有机地结合在一起。19 世纪上半叶，英国医生合信等来华传教时用中医的五个术语——心、肝、脾、肺、肾——翻译了西医那五个看得见的器官 Heart、Liver、Spleen、Lung、Kidney，从此，中西医开始了第一次结合。第一次总是美好的，充满了理想和期待，我们希望“心”和“Heart”这两颗心能统一起来。然而，将近二百年过去了，两个不同语境下的五脏不但没有走到一起，反而误会和冲突愈演愈烈。当中医大夫说你“肾虚”的时候，西医大夫拿着你健全的肾功能检查报告，可能还会引用鲁迅的一句话——“中医是有意无意的骗子”。

西医的五脏和中医的五脏原本是毫不相干的东西，如果一定要把它们并论，那可能是场无休止的战争。就像“茶”与“咖啡”要分出哪个更好，一定是仁者见仁，智者见智。

中医的五脏因通向宇宙而博大，因内含精神而玄奥。为什么“心藏神”“肝主疏泄”，为什么“肾开窍于耳”，为什么我们有一个“悲伤的肺”，等等，这些问题对一个中医人来说也许不是什么问题，一部《黄帝内经》就可以讲清楚。但是，这仍然满足不了我们的好奇心。我们缺一部《黄帝内经前传》来诠释《黄帝内经》中问题背后的为什么。中医能够跨越两千年，并能穿透不同的文化背景让人

们关注它，是因为它的一些命题始终吸引着我们的想象力，它与生命中最原本的一些逻辑相关。有生命就有神，神演绎了各种各样的文化，文化又影响着生命（包括物理结构和化学反应）的构建，这是我愿意去相信的生命进化论，所以，那些充满了文化气息的医学理论越来越吸引人们的注意力。有文化就容易体验，中医就是在人们感知自然和自己的过程中形成的医学，其中文化一直在影响着中医的进化。中医是维护健康及改善身心疾病的理论、信仰、经验与技能的一种总和。本书中“五脏的边界”试图结合进化、文化和医话来解释和欣赏中医五脏理论中的一些精彩片段，可能超出了传统逻辑，但是一种尝试。我希望，即便做不到“有理而奇”，也要“无理而妙”。因为生命更多的是“无理”，“有理”的东西是科学家的事。

经络是针灸理论中最纠结的一个核心问题，有多少执着的研究者为了揭示它的实质奉献了自己的青春和一生。虽然现在敢研究经络实质的人越来越少了，但拥有恒久魅力的经络，始终令不少人割舍不下。十二条经脉走向的对称美与十二对脑神经的对称分布，虽然不敢放在同一个进化曲线中来对比，但是这种巧合或许有大自然法则的某种隐喻。对称蜿蜒的经络串起了我们祖先认识自己和大自然的轨迹，在这一过程中凝结了人类伟大的智慧和愿望。有一种相连就叫“经络”，它把不同的部位、相关的功能紧紧相连，只要是我们的想象力能到的地方，经络就可以有形或无形地把它们联系起来。这是一种“实线”，抑或是一种“虚线”，不论是哪一种线，经络都承载了人们对人体活动的原始感知和思想。有人用互联网虚拟的力量来比喻经络的价值，这是互联网时代的脚注，不一定能满足实证主义者的要求；但站在实用主义的立场上，我们完全可以为经络这一历史发明而自豪。书中“为什么会有经络”一章把我们带回那个

洪荒的时代，探寻经络一路走来的脚印。

在天圣铜人的躯体上标注了 354 个穴位，那是北宋天圣五年（1027）宋仁宗诏命翰林医官王惟一的历史杰作。后来明英宗于正统八年（1443）下令仿制了这尊铜人。“天圣”和“正统”是两个多么高大上的名称，又碰巧地定义了一个铜人，足显了那 354 个穴位的权威性。人身上到底有多少个穴位，据说人们最早知道的只有一个“百会”穴，后来在《黄帝内经》中发展到 160 个，到了公元 259 年发展到 349 个，天圣铜人记载了 354 个，1817 年我们看到的经典穴位是 361 个。一提到发展，似乎都是一种进步，穴位的发展成本很低，只要敢想敢做，就会有一个新穴的诞生。《针灸经外奇穴图谱》中收集的穴位有 1595 个，更有一份未发表的资料统计，在区区约 1.8 平方米的人体上，竟然有 1 万多个穴位。这个现象只能说明要么全身到处都是穴位，要么穴位的发展充满了荒诞。一些穴位的创新和一些所谓“绝技”的创新一样，充其量只是一种江湖式的表演。穴位有它自身的特点，但并没有我们想象的那么多。我相信在人体的表面，一定有一些特殊的部位，在那里蕴藏了一些我们知道或不知道的神秘功能；我还相信，那些具有特殊作用的穴位，上帝会隐晦地标示给我们，也许在文化中，也许在进化中。总之，通过本书“神奇的穴位”一章中讲述的 3 个穴位，我们依稀能看见埋藏在其中的穴“道”。

我们一直在寻找一种包治百病的灵丹妙药，也不时听到有人宣称发明或快要发明了这种东西，然而，至今所有的事实证明，我们的这个愿望只是虚妄。我们还希望有一种放之四海而皆准的方法，它简单没有副作用，像魔法师神奇的手，只要放在那里，病痛就消除了。方法一定会有，否则我们枉费了 250 万年艰辛进化出来的 1000 亿个脑细胞。但是，要达到魔法师神手一样的效果，只有在神

话或童话中去寻找了。我们只能在神奇和平淡的中间盘旋，就像我们只能在太阳所给予的能量中转化一样。万物生长靠太阳，在追寻阳光的历史长河中，我们发现了一种植物，叫“艾草”，它照亮了古老而又时尚的健康之路，它简单、安全，符合卫生经济学的观点。但是，艾草为什么能防治疾病，我们一直回旋在祛寒除湿、温经通络的注解里。其实，生命是太阳照耀出来的，艾草是阳光的火捻，本书开篇“大艾无疆”跳出老套的思维模式，从阳光和热，生命和艾灸的源头，以及艾灸向西方传播的传奇故事中，领略艾灸的价值。

对于人类来讲，最想知道而又一直没弄清楚的问题就是世界是从哪里来的，又要到哪里去。按照天文学家和宇宙学家勒梅特的说法，世界是由140亿年前那场宇宙大爆炸形成的。我们一直认为科学可以告诉我们一切，但是我们遇到的问题是，科学家讲清了一个问题的时候，后面又多了十个为什么。我们的困惑是从视野的开阔开始的，听说量子力学可能颠覆这个世界的物质基础，意识真的决定存在吗？世界太诡异了，天天都有挑战常理的事出现。大脑在不断地想突破1000亿个细胞的极限，把人类的想象力拓展到无极限。于是有了科学家、哲学家、艺术家这样的群体，然而这群高贵的精英们犯了一个共同的错误，就是试图用语言说清那些不可能说清楚的问题。当分子、原子、夸克被无限地分割下去后，最后的东西是什么？是能量？是信息？是光？是概念？还是……我们真想知道它是什么东西，我们倾尽智慧在描述这个东西。在这个过程中，出现了许多的人，发生了许多的事，我们摘取了一颗迷人的果实——气。气的朦胧是为了让人感觉到她很美，气的谜团是为了留给人想象的空间。气，一个抽象而又实在的东西，一个物质与功能兼属的东西，要说清楚她亦难亦易，管子“其细无内，其大无外”的概括是哲学的最高境界，我能够想象的语言是：“气是无形的，但有能量；就像

目光是无形的，但有力量。”“气的谜团”一章讲述的就是这样一个从自然之气到身体之气的过程。

沿着历史的脚印回溯，突然觉得现在的大雅竟是脱胎于曾经的大俗：我们发现巫师曾经是多么高尚的职业，理发师曾经是多么高明的医生。理发店里那红、蓝、白相间的标志，原来是放血疗法的广告。理发师的剃头刀原来可以作为放血工具，在这一过程中，诞生了外科学之父——法国理发师帕雷。托马斯·威克利创立的著名医学期刊 *Lancet*（《柳叶刀》）就取名于这个放血工具。这是我们熟悉的一段放血故事。在这个故事之前的三千年，放血疗法几乎同时出现在了地球上大河文明的地方。从底格里斯河到尼罗河，从恒河到黄河，我们都能找到放血疗法的足迹。放血疗法在西方曾经历了像血液一样火红的历史，如今它退出了主流医学的舞台，它的兴衰或许缘于盖仑说了一句错误的名言——“血是人体产生的，经常过剩”。西方的放血疗法用的是刀子，常常要切开静脉，或许还要“血流成河”；然而，中医的放血用的是针，刺的是络，因为岐伯说：血是十分宝贵的，一滴血，一滴精。同样是放血，放出了不同的理念，也放出了不同的命运。本书“放血疗法三千年”一章展现的就是这样一段历史。

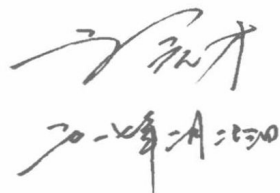
人类留下的每一个脚印，都连带着许多生存故事。生存首先是生命的延续。

为了生命的延续，古人把生存故事变成了生命智慧。东方的茶和西方的咖啡是最有创造力的保健发明。茶和咖啡里的咖啡因原本是用来兴奋中枢神经的物质，但在东方的茶道和西方的咖啡文化里都是用来平静心情的道具。我一直相信，只要是人创造出来的东西，都与文化相关；文化中有科学的种子，科学中有文化的归宿；医学和健康更应该是与文化、与人文精神紧密相连的学问。疾病是人类

生命的一种自然选择方式，是人类延续不可缺少的伴侣。疾病进入人的视野后，有了不同的看法，有了不同的分类和应对方法。《中医的脚印》试图分享的是中医对待生命、对待健康的一些逻辑。这本书看起来是不太连贯的脚印，实际上关乎治病，也关乎养生。

当然，我们也经常发现，追求真理实在是一件非常“奢侈”的事情；但在这一过程中我们得到了一种享受，那就是“得不到的永远是最好的”。本书基本是根据笔者的一些随笔、札记撰成，可能文字跳跃，没有章法，所以不敢教化，算是自娱自乐，抑或为共鸣者分享，更冀望于抛砖引玉。

最后，我要感谢马可为女士，她原来是一位临床医生，后来做了出版人，她出色的建议为本书增色不少。我还要感谢年轻的画家王子文，他用很短的时间为本书配了很有意境的插图。感谢所有关心和帮助本书出版的朋友们。





能结识中国中医科学院的王宏才教授，并为他的作品担任责任编辑，这是我的幸运。

第一次见到王宏才教授，觉得他不太像我想象中的“中医”专家，因为他很“洋气”。随后，我阅读他发来的书稿，很快就被目录中的一句话——“气是无形的，但有能量；就像目光是无形的，但有力量”——震撼到了！中医中的“气”始终是一个让学西医出身的我感到非常困惑的概念。“气”究竟是一个怎样的存在，对于习惯了以化验单、影像片这些看得到的证据为思维基础的西医而言，它显然过于抽象且难以理解，因此，这么多年来，每次听到中医里“气”这个词，都是从我脑中一滑而过，了无痕迹。此番看到王宏才教授对“气”的诠释，我仿佛一下子被一种力量击中了，醍醐灌顶，茅塞顿开，不必言明，却完全意会，真是痛快！他的这句话大气磅礴、功力深厚，传递出了他对中医的情感、思考、执着、信念，让我对这

部书稿肃然起敬！

客观地讲，这么多年来，虽然我们口头上一直在说中医是祖国的瑰宝，是国粹；但与西医相比，很多人都未曾平视过。即便2015年屠呦呦获得诺贝尔奖为中医狠狠扳回了一局，但很快就有人说，青蒿素的贡献也不能算是中医的胜利。想起西医刚刚进入中国不久，梁启超先生因肾病在北京协和医院被切错了一侧肾脏，可是为了不影响西医在中国的推广，梁先生对这次事故没有任何谴责，依然积极为西医呐喊。而中医护佑了中华民族几千年，却一直遭到非议。

以前，我对中医也有一种陌生感和疏离感，原因不外乎是来自西医的优越感和对西医的绝对自信。西医所说的每句话、每个理论都有证据，或细胞，或分子，或基因，我们已习惯于西医的明明白白；而中医呢？就像我刚才说的“气”，谁能告诉我“气”在哪里？既然说不清在哪里，让我怎么相信呢？这就是我原来的认知。相信很多人可能和我一样吧。

第一遍读了王宏才教授的书稿后，我竟有种发自内心向中医说声道歉的冲动。我们的先辈是怎样在原始荒芜的毫无现代科研手段的情况下，一点点凝聚出了如此令人惊诧的智慧？我们一代代人受益于此，而现在的我们又怎能如此自大地忽视这一切！

王宏才教授出身中医世家，在中医领域研习多年，他不断学习着中医，实践着中医，感悟着中医，思考着中医，热爱着中医。《中医的脚印》是厚积薄发之作，是他情感的表达，更是他智慧的升华。他没有刻意去为中医做激昂的辩解，而是客观冷静又不乏幽默地讲述着中医里那些核心的道理。他沿着中医在历史长河中留下的串串脚印，细腻地探寻生命与健康的逻辑。在西医主导的现实世界里，自信地唱出了一首中医的“欢乐颂”！

“大艾无疆”“神奇的穴位”“为什么会有经络”“气的谜团”

“五脏的边界”“放血疗法三千年”，仅从这些标题看，就足以让普通的读者兴趣盎然。而书中对中医核心元素的历史探究、发展脉络、神奇智慧、现实关联等的巧妙梳理，更让人有种甘之如饴的感觉。比如，在写到“脾与甘”的关系时，他这样说：

“在石器时代，要想获得甘甜的食物并非一件容易的事，糖是人类在大部分时间里一直缺乏的东西，因此，在生物进化过程中，形成了味觉上对甜的渴望。巧克力是甜的，水果是甜的，谷物咀嚼到最后也是甜的，这些甜的东西在脾胃的运化下，最后都变成一个更甜的东西——葡萄糖。葡萄糖是细胞中线粒体释放能量的原料，正常情况下，我们只有通过吃才能获取。现在我们知道，人们渴望甜，是对力量的渴望，因为，能量的味道是甜的……甘放在嘴里是一种味道，品完之后，我们知道了脾的脾气。”

这种从人的进化切入，以人的生化收场的联想表达，让人对脾主运化、脾主甘甜、脾主肌肉力量的中医概念浮想联翩。

作为一个学习西医的人，很难把“肾与耳朵”联系起来。但在这本书里，王宏才教授用DNA螺旋结构、子宫、圣母玛利亚的耳朵受孕等看似“荒诞”的历史故事，告诉我们“耳朵是一个敏感的器官，因为它会触动你的肾气”，并且机智地总结到：“肾虚可以引起听力障碍。听力障碍有三种，轻者是听力下降，中者是耳聋耳鸣，最严重的是听不懂人话。前两种相对好治，后一种病入脑髓，不仅要补肾，而且要补脑，好在‘肾主脑生髓’。”

由于从事了医学编辑工作，我也阅读了一些中医书籍，但对艾灸的作用一直保持谨慎的态度。原因是那些艾灸原理讲得头头是道，

但是，很难深入脑髓。本书中有一条线打通了我的思维脉络，那就是“太阳—生命—火—艾灸”的纹理和牧师的救赎所串起来的逻辑。“太阳是人类共同的自然崇拜对象，太阳图腾维系着人类的和谐与生存。是什么造就了太阳文化，是人想借着文化的力量来传递太阳的能量吗？对这个问题，不管有没有答案，神农医药中的‘阳气’理论至今散发着它独特的热量。”我在这段话前停留了好长时间。一本好书，不仅要读，还要静下心来思。

很多学西医的人，都特别喜欢用“脾”这个能看得见的解剖脏器来攻击中医的不科学，他们会说，脾是个免疫器官，中医怎么会有脾胃不和这样的说法，根本没有道理嘛！殊不知，包括脾在内的五大脏器，竟是西医借用中医的。当西方医学被引进中国的时候，人们不知道该怎么表达这些脏器，就直接按照中医的说法——心、肝、脾、肺、肾——翻译了过来，本来中医所说的脾就不是西医解剖上的脾，中医的五脏不仅是部位，更是一种信息的集合，当我们能理解中医背后的哲学思辨和智慧时，我们也许就能心平气和地对待中医了。这也是《中医的脚印》一书带给我们最重要的思考和收获。

疾病使人类一直行走在“生死”疲劳之间，中医几千年来在人类的繁衍壮大中扮演着重要的角色。虽然最基础的西方医学——解剖学——在16世纪就诞生了，但西医的真正发展只是近一百多年的事情。从医疗保健的角度而言，我觉得中医之于西医，有点像柳词之于苏词，一个婉约一个豪放，一个望闻问切神圣工巧，一个刀光剑影速战速决。豪放者气场更强，所以场面上一定压过了婉约，但中医的春风化雨很多时候可以柔弱胜刚强。王宏才教授在书中给读者点拨了很多健康养生的智慧，简单简约却深刻入里。比如，很多人都知道一句话“生气是用别人的错误来惩罚自己”，可我们往往控

制不住自己的情绪，王宏才教授告诉我们：火的实质是燃烧，而火气太大只是燃烧自己，却照不亮别人。此话如此简单幽默却是那么发人深省。穴位治疗是中医独具特色的疗法，书中以百会、膻中、神阙三个穴位为例，讲述了生动的穴位法则和健康道理。总之，书中实在是精彩纷呈！

作为一名曾经的医生，也作为这本书的第一个读者，更作为一名传播优秀文化的出版者，我非常感谢王宏才教授为社会奉献的这部作品。他不仅讲述了精彩的中医故事，更唤起了我们的思考，带给我们信心和实实在在的收获！希望有更多的人和我一样，通过王宏才教授的作品，更虔诚地去尊重我们几千年的历史存在和文化存在。封底中呈现的“丈量中医的长度和厚度，感受生命的广度和温度”便是我对这本书由衷的评价。

原计划在这本书出版前，按常规套路找些名人进行一番推荐，但随后我却改变了主意。好书何不任性一下？就让这本书自然而然地生机勃勃吧！

有人说：“知识是在自己脑海中塞进别人的想法，而智慧是在心灵深处聆听自己的脚步。”亲爱的读者，当你看完这本书，咀嚼消化后，请尝试着听一下自己的脚步声……

大艾无疆

原本这个世界就一种能量，那就是“太阳的光辉”。我们只是在能量转化的世界里游荡。

生命的动力	/ 2
奇 迹	/ 2
光的营养	/ 4
太阳神的寓意	/ 5
心中的太阳	/ 6
 火与灸	 / 8
发现火种	/ 8
火捻与艾草	/ 9
燃烧的价值	/ 11
篝火与火锅	/ 11