

CCTV10

百家讲坛
LECTURE ROOM

翟双庆解读

黄帝内经

[六气篇]

之

风·寒·暑

翟双庆◎著

CCTV10
百家讲坛
LECTURE ROOM

《百家讲坛》 坛坛都是好酒



科学出版社



翟双庆解读

黄帝内经

[六气篇]

②

风·寒·暑

翟双庆 著

于 宁	王智瑜	刘晓辉	王维广
王慧如	李梦琳	刘 哲	梁 艳
刘金涛	陈敬文	黄玉燕	陈子杰
白俊杰	焦 楠	吴宇峰	王媛媛
车轶文	姚克宇	李永乐	辛小红

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“风、寒、暑”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。

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·六气篇之风·寒·暑 / 翟双庆著. — 北京: 科学出版社, 2017. 3

ISBN 978-7-03-052027-2

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 (2017) 第 041434 号

责任编辑: 鲍 燕 曹丽英 / 责任校对: 张怡君
责任印制: 肖 兴 / 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

*

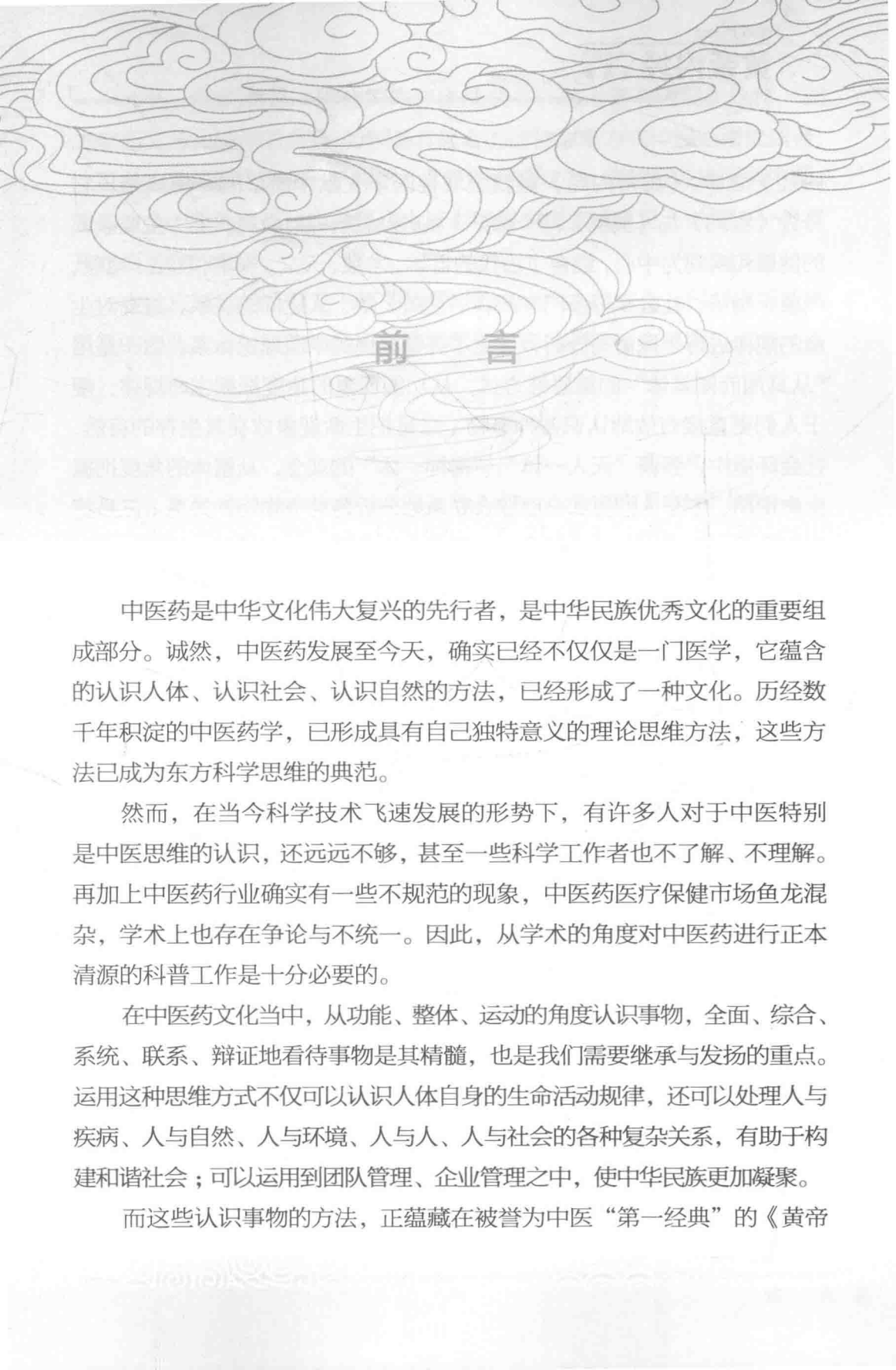
2017 年 3 月第 一 版 开本: 720 × 1000 1/16

2017 年 3 月第一次印刷 印张: 14 1/2

字数: 300 000

定价: 49.00 元

(如有印装质量问题, 我社负责调换)



前言

中医药是中华文化伟大复兴的先行者，是中华民族优秀传统文化的重要组成部分。诚然，中医药发展至今天，确实已经不仅仅是一门医学，它蕴含的认识人体、认识社会、认识自然的方法，已经形成了一种文化。历经数千年积淀的中医药学，已形成具有自己独特意义的理论思维方法，这些方法已成为东方科学思维的典范。

然而，在当今科学技术飞速发展的形势下，有许多人对于中医特别是中医思维的认识，还远远不够，甚至一些科学工作者也不了解、不理解。再加上中医药行业确实有一些不规范的现象，中医药医疗保健市场鱼龙混杂，学术上也存在争论与不统一。因此，从学术的角度对中医药进行正本清源的科普工作是十分必要的。

在中医药文化当中，从功能、整体、运动的角度认识事物，全面、综合、系统、联系、辩证地看待事物是其精髓，也是我们需要继承与发扬的重点。运用这种思维方式不仅可以认识人体自身的生命活动规律，还可以处理人与疾病、人与自然、人与环境、人与人、人与社会的各种复杂关系，有助于构建和谐社会；可以运用到团队管理、企业管理之中，使中华民族更加凝聚。

而这些认识事物的方法，正蕴藏在被誉为中医“第一经典”的《黄帝

内经》之中。《黄帝内经》是我国现存医学文献中最早的一部典籍，它分为《素问》与《灵枢》两个部分，各9卷81篇，共162篇。书中主要以人的健康和疾病为中心，结合了古代的哲学、术数、天文、农学、历法、地理、气象、物候、社会学等多门学科，讲述天、地、人之间的关系，进而对生命的规律进行了探讨与分析，建立了完整深奥的中医理论体系。它一是用“从其用而知其体”的象思维方式，从功能现象的角度把握生命规律，便于人们更直接有效地认识各种事物；二是把生命现象放在其生存的自然、社会环境中，强调“天人一体”、“形神一体”的观念，从整体的角度把握生命规律，便于人们更加全面综合联系地分析各种事物间的关系；三是将时间流转与空间变化结合起来，从运动的角度把握生命规律，便于人们更加辩证地看待事物的发展变化。因此，对于《黄帝内经》的科普工作，是对中国传统文化的传播，关系到中华文化的传承。

2016年4月，中央电视台科教频道（CCTV 10）播出了由我主讲的《翟双庆解读〈黄帝内经〉——五脏篇》。该部分内容，从《黄帝内经》对五脏的认识为切入点，讲述中医是怎样看待人体自身的。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第一经典——《黄帝内经》。节目播出之后受到了一定的认可，使我更加坚定了致力于中医药文化科普工作的决心，也增添了我继续开展《黄帝内经》科普宣讲的信心。

于是，继《五脏篇》之后，又推出了《六气篇》。此次，我们选取“风、寒、暑”为着眼点，阐述《黄帝内经》是怎样认识自然，怎样看待人与自然的关系，以及如何通过自然界更进一步地认识人体，从而达到与自然的和谐相处。因此，除对于《黄帝内经》自然界对于人的影响这一部分内容的讲授，还将涉及应对气候环境变化的保健、调护、养生知识，从医理、哲理的角度，辩证相关地看环境、社会、心理的人。树立中医治未病的医学观念，并将倡导顺应自然规律，保护生态环境，注重心身的相互沟通，相互协调，崇尚“天人相应”，和谐平衡的心身统一观。同时也在文化的角度上，进一步普及与东方文化一脉相承的思维模式及认识事物的方式方法。

今天，我们将这一部分的内容集结成书，将《黄帝内经》这样一部古老而又博大精深的典籍，特别是其蕴含的这种思维方式传递给诸位读者，让更多的人能够认识它、了解它、喜爱它、运用它，使其更好地服务中国、服务社会、服务人类。也希望广大读者能够提出宝贵意见，以便进一步提升此项工作的水平。

在此次节目的录制及书籍的编撰过程中，中央电视台、科学出版社以及我的团队，一如既往地给予支持和帮助，在此表示由衷感谢！

翟双庆

2017年1月26日于北京

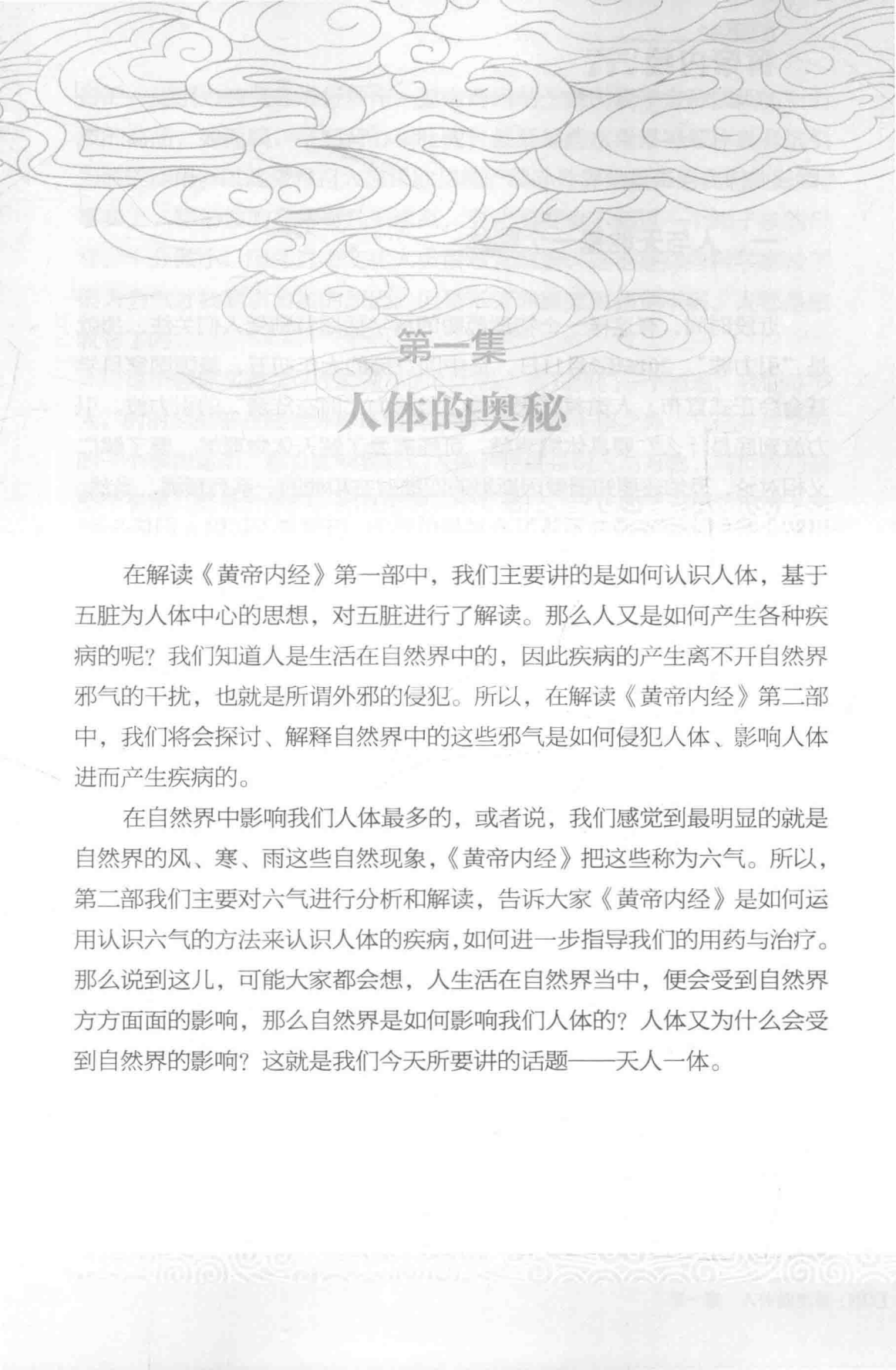


目 录

前言

第一集 人体的奥秘.....	001
第二集 不可忽视的规律.....	014
第三集 风为百病之始	028
第四集 神行百变的风	041
第五集 风往何处去	052
第六集 动起来的风.....	062
第七集 你从哪里来.....	073
第八集 避风如避箭.....	084
第九集 “冰封” 人体的寒.....	095
第十集 人体的“寒战”	104
第十一集 十病有九寒	115
第十二集 猛烈的寒.....	129

第十三集	寒的预测.....	141
第十四集	防寒有妙招	152
第十五集	赤日炎炎似火烧	164
第十六集	“咄咄逼人”的暑气.....	181
第十七集	“任性”的桑拿天	195
第十八集	“伤心”的夏日.....	205
第十九集	避暑有门道	215



第一集

人体的奥秘

在解读《黄帝内经》第一部中，我们主要讲的是如何认识人体，基于五脏为人体中心的思想，对五脏进行了解读。那么人又是如何产生各种疾病的呢？我们知道人是生活在自然界中的，因此疾病的产生离不开自然界邪气的干扰，也就是所谓外邪的侵犯。所以，在解读《黄帝内经》第二部中，我们将会探讨、解释自然界中的这些邪气是如何侵犯人体、影响人体进而产生疾病的。

在自然界中影响我们人体最多的，或者说，我们感觉到最明显的就是自然界的风、寒、雨这些自然现象，《黄帝内经》把这些称为六气。所以，第二部我们主要对六气进行分析和解读，告诉大家《黄帝内经》是如何运用认识六气的方法来认识人体的疾病，如何进一步指导我们的用药与治疗。那么说到这儿，可能大家都会想，人生活在自然界当中，便会受到自然界方方面面的影响，那么自然界是如何影响我们人体的？人体又为什么会受到自然界的影响？这就是我们今天所要讲的话题——天人一体。

一、人与天地是一个整体

近段时间，有这样一个物理范畴的科学话题特别受人们关注，那就是“引力波”。2016年2月11日，是中国农历的大年初五，美国国家科学基金会正式宣布，人类首次探测到了被称为“时空涟漪”的引力波。引力波到底是什么？要具体搞清楚，可能需要了解天体物理学，要了解广义相对论，恐怕还要知道爱因斯坦的四维时空和他的一系列预测。当然，这对于我们大家来说并不是很容易能做到的；但这并不妨碍人们接收引力波。



人与天地是一个整体，自然界的方方面面都影响着人体。

我们首先简单解释一下引力波。它是由距离我们13亿光年处的两个不算太大的黑洞发生合并而产生的。当它“击中”引力波探测器时，也同时“击中”了每个地球人。在引力波的作用下，我们的身体在某一个方向上先轻微拉长、然后收缩，在另一方向上身体轻微的收缩、然后再拉长，这样来回反复振荡，直至引力波消失。这其实是说，13亿年前，在离我们很遥远的宇宙中，两个不算太大的巨型天体（黑洞），发生了融合，影响到13亿年后的我们。根据这个原理，一些人出于商业利益的

目的，对引力波概念进行炒作：某电商网站上就出现了宣称能预防引力波的商品，如面膜、孕妇背心和肚兜，甚至某些水果都被号称具有抗引力波的作用。以此来号召大家采取措施，消除外界物质带给我们的影响。事实上，哪怕你的身体有几千米高，变化幅度也不超过一个原子核的尺寸，十分微小，因此这个变化人类很难觉察到，这也是那些科学家费了很大力气才找到引力波的原因。但是不管你感觉到感觉不到，人都是接收它了的。

这个被证实确实存在的微小的引力波，告知我们一个道理，我们每个人，时时刻刻都在接受外界环境的影响，即使是千里之外、几亿光年之外的一个事物运动，都会影响到我们人体。也就是说人与万物、与世界乃至整个宇宙，都是一体的，相互影响，相互感应。这正如《灵枢·邪客》所言，“此人与天地相应者也”，应就是呼应，相互影响、感应，这种感应可能并不一定是我们自身所感知的，但其确实存在，这也是中国古人的“天人相应”观念的体现。

二、天人相互感应

知道了天地可以影响人，和人共同成为一个整体，那《黄帝内经》是怎样进一步阐释这种天人关系的呢？在《黄帝内经》中所说的天和宇宙又是什么？

（一）气是万物本原——人与天地密切相关

《素问·天元纪大论》云“太虚寥廓，肇基化元，万物资始，五运终天，布气真灵，总统坤元。”“太虚寥廓”就是指我们整个的宇宙广阔无垠，无边无际。“肇基化元”，“肇”是“始”的意思。“基”可以理解为“基础”或“力”的意思。也就是说在这广阔无垠的宇宙当中存在着气，“气”是万物的基础，万物皆由气所化生。其中气又可以分为阴、阳，或者按五行

的属性分类。它们相互作用就形成了我们世界上的万事万物，包括我们有生命的人。所以它叫“布气真灵”，这个“真灵”实际上就是生命体。这里，它主要说明宇宙间的万事万物，各种事物都由气来化生，一气而为。所以古人就认为人跟整个宇宙，跟万事万物，是一个整体。而且宇宙万事万物它都有一个统一性，这个统一性就是气。正是由于万事万物都是由气所化，所以万事万物之间就存在许多的联系，所以这里实际将人与整个宇宙都统一到气上来，也就使得我们人与天地成为一个整体，使得万事万物之间、人跟我们天地之间都有着密切的联系。

这段经文是说在广阔无垠的宇宙虚空中，充满着无穷无尽具有生化能力的气，它是构成宇宙的本始物质，自然界的万物依靠它开始化生，开始有生命。气敷布宇宙、天空，统摄大地，而且世间万物皆由气所化生，因此万事万物成为一体。刚才我们所提到的引力波，其实就是在科学层面的天人一体、天人相应的体现，这种感应我们并不能够敏锐地察觉到。但是其实在日常生活中，天地带给我们的影响在很多情况下我们是能够明确地感知到的。

我有个患者，一进诊室就跟我说，得了“顽固性感冒”，夏秋之际，天气多变，换衣服不及时，饮食不当，所以导致了反复的“热伤风”，听起来病因和结果说得非常清楚了。我就问都有什么症状，她说最初出现打喷嚏、流鼻涕的症状，当然还有点嗓子痒痒，带点咳嗽，头也不疼，也没有发热，觉得去医院太麻烦，就自己吃了点感冒药，效果也不明显，反反复复总是不好。严重的时候就出现了憋闷的感觉，走几步就觉得有点喘不过气来，所以到门诊来看看。就在我问诊的过程中，这个患者喷嚏阵阵，每次常连续数个之多。由于鼻子眼睛都不舒服，还经常挤眼揉鼻。我就继续追问，患者告知基本上每年的这个时候，她都有这样的症状，可以说是年年发作，严重影响生活质量和工作。

这个病其实并不是所谓的“顽固性感冒”，在西医诊断里，应该属于过敏性鼻炎的范畴，由于迁延日久累及了结膜和咽喉。其实这样的患者很常见，一到百花盛开的季节，就出现鼻子痒、打喷嚏、流清水样鼻涕、

鼻子堵塞的症状，同时也闻不到什么香臭的气味，有很大一部分患者就发展为季节性过敏性哮喘。其实这就是自然环境中的花粉或者其他的物质，对我们产生的影响。这种情况引发的过敏性哮喘，在《黄帝内经》中就有所记叙。《灵枢·刺节真邪》云：“阳气大逆，上满于胸中，愤膈肩息，大气逆上，喘喝坐伏，病恶埃烟，闷不得息”，就是讲阳气暴逆于上，充满胸中，胸部胀满，呼吸时张口抬肩等病症，或胸中之气上逆，以致气喘喝喝有声，或坐或伏而难以仰卧，并且害怕尘埃和烟雾，一遇烟尘等物则病势加重，使得喉咙噎塞而有窒息感。



过敏样症状表现

那怎么治疗呢？除了给予一些汤药针灸治疗外，同时由于是外界环境所引起的疾病，我们也会给予起居上的指导。比如让她不要到鲜花较多、植物茂盛的地方去；可以适当晒晒太阳；多晒晒家里的衣服、被褥；适当增加运动等。

没过多长时间这个患者过来复诊，同时还领来了她的一位朋友。这个患者说她服过药、经过调整之后，症状明显减轻，但是这个闺蜜出了点问题。原因是听我说鼓励多晒太阳，她就和这位闺蜜还有一群朋友跑到了海边，准备多接受太阳光的照射，来个日光浴。结果她倒还好，觉得自己体质弱，不太强健，晒得少，也没敢下水，而她的这个陪晒的闺蜜，下海玩得很高兴，晒的时间也比较长，就晒出问题来了。这个手臂和后脖子上啊，红色的一块一块的，有的地方皮肤都肿起来了，甚至还有点零星的水

疱，痒痒的不行，一碰还有点刺痛，人感觉也有点恶心。这是由于日光照射过度后产生的急性光毒反应，也就是我们常说的紫外线过敏、中医称较严重的为“日晒疮”，我们诊断这个女孩是中暑再加上晒伤。

这两个女孩，得的疾病，其实都与其所处的环境息息相关，一个是因为花粉、一个是因为阳光暴晒。这些在一定原因上，都是由于人受到周围环境影响，而产生的疾病。这里所指的环境是以物质为基础的自然环境，是以阳光、空气、水、土地、植物、动物等为要素的，现在房地产行业流行“健康地产”的概念，就是在房屋建设的过程中，更多地考虑了小区环境。包括选择种植有益于人健康的花草树木；安装带有调节紫外线功能的玻璃；水经过多重处理，有直饮水、矿泉水；进入房间的空气经过新风系统等，就是充分考虑了这些要素，建造健康、合理的房屋。这些其实都是人类为了适应，或者说是改善环境而做出的努力，其实另一方面，更体现出人们已经认识到自然环境是与人密切相关的。

由此我们也可以看出《黄帝内经》中的“天”“地”，很多时候代指了我们现在的自然环境，包括我们所说的阳光、空气、水、土地、植物、动物等要素。天地通过气，默默地影响着我们人体形体百骸，因此，《素问·生气通天论》曰：“天地之间，六合之内，其气九州九窍、五脏、十二节，皆通乎天气”。



《黄帝内经》中的“天”“地”，很多时候代指了我们现在的自然环境，包括我们所说的阳光、空气、水、土地、植物、动物等要素。

那么有人就会问，这个气到底是什么？为什么万事万物是由气生化而来的？

从字面意思来看，“气”主要是指风、云、雾等自然界的气体存在。而我们所说的气，则是充斥于宇宙之间的、世界的本原，是构成天地万物的最基本元素。在中医学中，气由于其极其细微，故称之“无形”，但并非气不存在，只不过肉眼难辨而已。气的存在，可通过其运动变化及其产生的物质而表现出来。因此称之为“聚则成形，散则为零”。《素问·六节藏象论》云：“气合而有形，因变而正名”。什么意思呢？也就是说气聚合在一起，形成了有形状的物。因变而正名，变在这里实际上是变化的意思。气里边有属阴或属阳的，又有以五行属性不同而分类。无形之气是有形之物的根本，万物也都是靠气的相聚而产生的。气阴阳的多少决定着物质的种类、形态。

很多人都知道老子《道德经》中的这样一句话“道生一，一生二，二生三，三生万物”。这里的一就是指气，气又分为阴阳，不同的气，相互聚合，就形成了不同的事物。因此，《素问·阴阳应象大论》云：“积阳为天，积阴为地”。阳气清轻，自然界的清阳之气相聚和成为无形的太虚，形成了苍莽的天宇成为了天；阴气浊重，自然界的浊阴之气降而凝聚成为有形的物体，构成了五彩缤纷的大地。所以在很多时候，天地就代表了我们的自然界。

（二）气的交感——产生万事万物

《素问·宝命全形论》云：“人以天地之气生。”其实除了人，世间万事万物都由天地之气而产生。有人又会问了，天高高在上，地在我们的脚下，两者相距甚远怎么会产生万事万物呢？

仅仅有天或者仅仅有地，也就是仅有阳、阴，是不能够孕育事物的。天地的阴阳之气必须相互协调、相互交感、相互融合，方能成为世间万事万物，而人类是整个世界的特殊组成部分，当然也是天地阴阳之气相互交感的结果。因此，《灵枢·本神》阐述为：“天之在我者德也，地之在我

者气也，德流气薄而生者也。”也就是说天与地相互交感，构成了有生命的人。

我们再举个例子，说说日常所见的云和雨。有一首歌歌词是这样写的：“天上有朵雨做的云，云的心里全都是雨。”云和雨的关系，就是这样相互转化、难解难分。雨是云遇到冷空气凝聚成滴，而落到地上。雨落到地上总有一天又会重新被蒸发上天成了云，而云也随时会下雨。这就是天地之气相互交感的结果。《素问·阴阳应象大论》云：“地气上为云，天气下为雨，雨出地气，云出天气。”天地阴阳之气上升下降，彼此交感而形成云雨，而天地间的万事万物也皆同此理，都是由天地阴阳之气相互交感而产生的。

“春游芳草地，夏赏绿荷池。秋饮黄花酒，冬吟白雪诗。”一年四季，多姿多彩，风景如画，美不胜收。然而一年四季究竟是怎么来的？现代科学解释四季，是说太阳沿黄道运行一周，就形成了一年的春夏秋冬。在《素问·五运行大论》当中有“寒暑六入，故令虚而生化也。”寒暑六入指的是什么？指天上的，风寒暑湿燥火这样的天气，必须到达大地，才能使大地产生我们四季的一系列的变化，所以叫做“故令虚而生化也”，这个虚在这里实际就指我们大地。因此也才有我们四季的春夏秋冬这样的变化。那么在古代的中国，很早就认识到了春夏秋冬的特点，但是古人是怎样解释四季的呢？其实春夏秋冬也是天地阴阳二气相互交感、运动变化的结果。在《黄帝内经》中春夏秋冬即反映了时间的变化，而更重要的是反映了阴与阳相互交感、相互作用消长平衡的动态变化。什么叫春呢？春实际上就是阳气处于初生状态所占的时段。这个时期，阳气逐渐增加，而阴气逐渐减少，气温渐渐转暖，百花盛开。夏就是阳气处于隆盛的状态，阴气相对最少，所以天气较为炎热；秋就是阳气渐渐收敛，阴气逐渐壮大，气温渐渐降低，花木凋零；而冬天，阳气最少而阴气相对隆盛，所以天气寒冷。就是说阴阳之气的变化产生了春、夏、秋、冬。

（三）气乃中介——使万物相互感应

说到这里，可能有人又要问，自然界的这个变化靠什么来影响我们的人呢？有的时候我跟这个气，跟那个物体离得还挺远，它如何影响到我了？这也就是所谓自然界影响我们的人，或者是物跟物之间相互影响，它的中介到底是什么？其实这个中介，古人仍然认为是气。

说起四季，就不免想起北京的四季。夏天，知了叫个不停，晒得树叶都有点打蔫，一般大家都愿意待在空调房里，否则身上汗就出个不停，再看看外出的男生们穿半截袖，女孩子穿起丝质纱质的裙子，时不时地喝点冰镇北冰洋汽水、吃点冰棍雪糕。冬季寒冷，出门都穿上棉袄、羽绒服，围上头巾戴上手套，最受欢迎食物莫过于铜炉火锅，大家围坐一起，吃着热气腾腾的涮肉，感觉是冬天最幸福的时刻。由于夏天与冬天气温的不同，我们选择了不同的衣着和饮食方式，这其实就是最直观地展现自然界对人们生活的影响。如同引力波对人微小的影响一样，人时刻都感受着来自天地宇宙的影响。那么人到底是怎样感受这种影响的呢？是什么在传递着天地万物之间的信息？

这个答案，还是气。气除了是构成万物的基础，也是天地万物相互感应的中介。有这样一个有趣的故事，出自韦绚的《刘宾客嘉话录》（刘宾客即刘禹锡，曾任太子宾客）：唐朝时候，洛阳某寺一僧人房中挂着一种乐器——磬，它经常自鸣作响。僧人因此惊恐成疾，求医无治。他有一个朋友叫曹绍夔，是朝中管音乐的官员，闻讯特去看望僧人。这时正好听见寺里敲钟声，磬也作响。于是曹绍夔说：“你明天设盛宴招待，我将为你除去心疾。”第二天酒足饭饱之后，只见曹绍夔掏出怀中铁锉，在磬上锉磨几处，磬再也不作响了。僧人很觉奇怪，问他所以然。曹说：“此磬与钟律合，故击彼应此。”僧大喜，病也随着痊愈了。这个故事，稍稍懂一些物理原理的人都知道，这是共振效应，磬伴随着寺院敲钟，是乐器共振共鸣的结果，也是自然界中物质与物质之间的相互感应。这种感应依靠的就是那些无形的、连续不断的气。