

毛勇 著

探中医真谛  
运动与资源的平衡

国医大师唐祖宣 审定并作序

中华中医药学会内经专业委员会委员董襄国

倾情作序推荐



世界图书出版公司

# 探中医真谛

——运动与资源的平衡

毛 勇 著

唐祖宣 审定

世界图书出版公司

北京·广州·上海·西安

## 图书在版编目(CIP)数据

探中医真谛：运动与资源的平衡/毛勇著. —北京：世界图书出版有限公司北京分公司，2017.6  
ISBN 978-7-5192-3055-5

I. ①探… II. ①毛… III. ①中医学-研究 IV. ①R2

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2017)第 105179 号

---

书 名 探中医真谛：运动与资源的平衡

TAN ZHONGYI ZHENDI

著 者 毛 勇

策划编辑 马红治

责任编辑 侯 静 马红治

装帧设计 蔡 彬

出版发行 世界图书出版有限公司北京分公司

地 址 北京市东城区朝内大街 137 号

邮 编 100010

电 话 010-64038355(发行) 64015580(客服) 64033507(总编室)

网 址 <http://www.wpcbj.com.cn>

邮 箱 [wpcbjst@vip.163.com](mailto:wpcbjst@vip.163.com)

经 销 新华书店

印 刷 北京建宏印刷有限公司

开 本 710mm×1000mm 1/16

印 张 20.75

字 数 308 千字

版 次 2017 年 6 月第 1 版 2017 年 6 月第 1 次印刷

国际书号 ISBN 978-7-5192-3055-5

定 价 78.00 元

---

版权所有 翻印必究

(如发现印装质量问题, 请与本公司联系调换)



## 唐 序

中医是人类文明的瑰宝，作为中医工作者最大的心愿就是中医事业后继有人，把这一人类文明的瑰宝发扬光大，造福全人类。我作为全国人大代表经常参加代表活动，履行人大代表参与国家管理的法律职责。在代表活动中了解到浙江省人大的毛勇同志在肾癌手术后自学中医，调理养生，手术十余年来不仅康复得很好，而且潜心自学研究中医理论，对传统中医理论整体系统性的认识达到了相当高的水准，并在传统中医理论的基础上对中医基础理论提出了系统性并符合科学的独到见解。虽然这些见解有待于科学实验证实，但他那身处中医行业之外，却热爱生命，孜孜不倦执着于研究中医，甘愿十年寒窗，解放思想，探寻中医真谛的精神令我肃然起敬。虽然我们身处河南邓州和浙江杭州，相隔千里，却有灵犀相通，我决意破例收其为弟子，支持他继承传统中医学学术思想，继续钻研中医基础理论，弘扬中医文化，发展中医事业。目前我们中医基础理论领域的研究力量非常薄弱，急需有热爱中医，能够继承传统中医，具有现代科学技术知识，又富有创新思维的复合型人才执着地进行中医基础理论研究。只有继承传统，充分吸收现代科学技术的研究成果，中医才能创新发展，才能引领未来。

我国中医药学发展有五千多年的历史，为中华民族的繁衍昌盛做出了巨大的贡献。指导中医实践的宏观方法论是中医的灵魂，也是中华文明顽强生命力的基因。习近平总书记指出：“中医药学凝聚着深邃的哲学

智慧和中华民族几千年的健康养生理念及其实践经验，是中国古代科学的瑰宝，也是打开中华文明宝库的钥匙。”毛勇同志充分运用我们古人的宏观方法论来学习和研究中医，使这本书对传统中医理论全面系统性的梳理达到了一定高度。本书从方法论对历史、文化、社会等多方面的影响进行剖析，深入浅出，语言通俗简练，充分体现了中医方法论“上医治国，中医治人，下医治病”的宏大格局，对弘扬中华民族优秀的传统文化，宣传普及中医知识，增强民族文化的自信心很有意义，对中医临床实践和养生保健也具有现实的意义。

本书从古人宏观的方法论辨证论治入手研究人体生命运动，根据中医临床治疗和养生保健实效“摸瓜理藤，顺藤寻根”，由表及里；运用现代物理电磁场的理论来研究“经脉所过，主治所及”中医临床现象的微观运动；将传统中医与现代科学微观认识有机地结合起来，提出既合乎传统中医框架，又符合现代科学思想的五脏经络电磁波传导共振响应假说，系统地推论了一种全新认识生命的可能性，不失为一条探索中医真谛可参考的思路。愿此书的出版能够有助于同道交流看法，引发热衷中医事业同仁的共鸣，共同发掘传统中医文化的宝库，继承中华文明的瑰宝，吸取人类文明的精髓，把我们优秀的文化发扬光大，将中华文明的瑰宝化为中华民族的文化红利造福人类，引领人类文明的进步。

国医大师

唐祖宣

2016年12月6日



## 董 序

中医博大精深，学习越久，越会发现我们祖先的智慧广博，越会感到中华民族的伟大！我一生都在从事中医工作，继承、发展中医事业是我终身的心愿。早在浙江中医药大学执教期间，我就有跨界综合相关学科研究发展中医理论的念头，惜于能力有限，知识结构不足一直未能如愿。

两年前因缘与毛勇同志相识，此后他常来我处探讨《黄帝内经》中的中医理论问题，并把他对中医理论认识形成的文稿和看法与我交流。看了他的研究文稿以后不禁心潮涌动，令我感慨。他作为一名身处中医行业之外，在机关工作的公务员，且大学期间主修核动力，却能专心反复通读《黄帝内经》，不仅把握住了中医的灵魂方法论，还能运用方法论结合现代科学技术重新来认识中医，并提出对生命微观认识的系统假说。现代科学技术本人知之甚少，故对他提出的中医微观认识的假说难予评判，但这种十年寒窗执着追求中医真谛的精神令我叹服。

用方法论来研究问题是做学问的最高境界，是创造知识，是真正的创新。这是我们这个社会最缺乏的，也是最需要的，值得我们大力提倡。看到毛勇同志自学中医用方法论研究中医理论，提出了独到的中医基础理论见解，不禁回想我们的中医教学，如何遵循“授之鱼，不如授之渔”的教育古训，培养创新型人才，值得我们思考。

毛勇同志提出“摸瓜理藤，顺藤寻根”，摸中医治疗疾病、养生健康

这个宏观的“瓜”，用方法论理出通向根茎的藤，用现代科学技术来探寻“根茎”微观生命运动这个思路，是目前我们如何突破中医理论研究的困境，实现中医宏观认识与现代科学技术微观认识互相联系可参考的一条思路。

“一阴一阳谓之道。”《周易》把阴阳存在及其运动变化视为自然界的基本规律，从哲学高度概括了自然界的整体性、运动性，《黄帝内经》沿袭其观点为中医奠定了理论基础，堪称医学经典。两千年来，历代医学家在《黄帝内经》创建的理论基础上，通过不断地实践、探索、创新，使中医学得到持续发展。汉代张仲景根植于《内经》创立了《伤寒杂病论》学说，被后人尊为医圣。金元四大家之一的朱丹溪遵循阴阳之道创立了“阴常不足，阳常有余”的认识，并提出“教人收心养心”“不见所欲，使心不乱”的观点，开出了一朵中医奇葩，在后来的养生领域怒放。明代持温阳理论的张景岳、清代温病四大家以及后世许多医家为中医的发展均做出了不懈努力，对中医的繁荣、中华民族的昌盛功不可没。近年有更多的爱好中医的热血人士在继承、发扬中医事业中不断努力，从多学科研究开创新的思路，甚至提出与原著相左的观点。本人觉得一切有利于中医事业发展的尝试，均是值得赞赏的。一代一代人的努力，一定会出现更新的理论体系，更为人类所接受、应用。

愿《探中医真谛》一书的出版能启示热衷中医事业人们的思路，使我们能齐心协力共同推动伟大的中医事业发展，为造福全人类做出我们中华民族应有的贡献。

中华中医药学会《内经》专业委员会委员

李真

2016年12月6日



# 目 录

1	导读 .....	( 1 )
1.1	迷失的生命 .....	( 1 )
1.2	生命健康在于平衡 .....	( 3 )
1.3	中医与西医 .....	( 7 )
1.4	《黄帝内经》 .....	( 26 )
2	中国人认识世界的方法 .....	( 29 )
2.1	中华文明的渊源 .....	( 29 )
2.2	《易经》环境决定生命的认识 .....	( 31 )
2.2.1	“天”——生命运动的根源 .....	( 35 )
2.2.2	“地”——生命运动的载体 .....	( 37 )
2.2.3	“太阳”——对地球生命运动的奉献 .....	( 41 )
2.2.4	“月亮”——地球生命进化的推手 .....	( 42 )
2.2.5	“山”——山高水长 .....	( 44 )
2.2.6	“水”——生命资源的载体 .....	( 45 )
2.2.7	“风”——环境万千变幻的因素 .....	( 46 )
2.2.8	“雷”——巨变之中演义生命的起源 .....	( 47 )
2.3	“阴阳五行”——生命运动与环境资源的平衡机制 .....	( 48 )
3	探索中医真谛 .....	( 53 )
3.1	人体生命运动——宏观气血循环 .....	( 53 )
3.2	人体宏观气血循环的五个环节——五脏 .....	( 55 )



---

3.3	五脏的成因——微观气血循环经络·····	(58)
3.4	探索经络·····	(60)
3.4.1	探索经络奥秘的思路电磁波·····	(61)
3.4.2	五脏经络电磁波传导共振响应假说·····	(65)
3.4.3	经络对人体机体组织控制的思索·····	(70)
3.4.3.1	细胞获取资源的通道转换蛋白·····	(70)
3.4.3.2	蛋白质的电磁特性·····	(72)
3.4.4	关于经络形成的思索·····	(76)
3.4.4.1	通导电磁波的液态通道经络·····	(76)
3.4.4.2	经络气血的调节机制电子纠缠·····	(78)
3.5	经络系统的组成·····	(82)
3.5.1	十二正经·····	(82)
3.5.2	奇经八脉·····	(86)
3.5.3	十二经别·····	(87)
3.5.4	十五络脉·····	(88)
3.5.5	十二经筋·····	(90)
3.5.6	十二皮部·····	(91)
3.5.7	穴位·····	(91)
3.6	五脏·····	(96)
3.6.1	脾脏系统气血之源·····	(98)
3.6.1.1	人体解剖学的消化系统·····	(99)
3.6.1.2	脾脏运化气血运动的机理·····	(101)
3.6.1.3	脾脏气血运动的内容·····	(103)
3.6.2	肺脏系统配置气血资源·····	(108)
3.6.2.1	肺脏配置气血资源的机理·····	(108)
3.6.2.2	肺脏气血运动的内容·····	(110)
3.6.3	肾脏系统储藏气血资源·····	(115)
3.6.3.1	肾脏储藏气血资源的机理·····	(115)
3.6.3.2	肾脏气血运动的内容·····	(118)

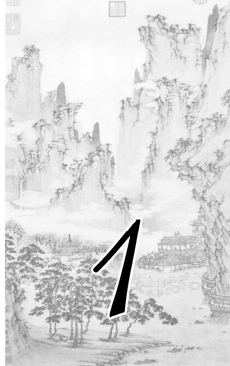
---

3.6.4	肝脏系统升发气血运动	(122)
3.6.4.1	肝脏升发气血运动的机理	(122)
3.6.4.2	中医肝脏气血运动的内容	(126)
3.6.5	心脏系统协调五脏气血运动	(131)
3.6.5.1	心脏协调气血运动的机理	(131)
3.6.5.2	心脏气血运动的内容	(136)
4	天人合一	(139)
4.1	天干地支	(140)
4.1.1	天干地支的原始含义	(140)
4.1.2	天干地支的组合	(142)
4.2	天干地支用于历法	(143)
4.3	干支用于中国古代天文学说	(144)
4.3.1	星次	(145)
4.3.2	斗建	(145)
4.3.3	二十八宿	(146)
4.3.4	星野	(146)
4.4	运气学说	(147)
4.4.1	五运	(148)
4.4.1.1	木运	(149)
4.4.1.2	火运	(150)
4.4.1.3	土运	(151)
4.4.1.4	金运	(152)
4.4.1.5	水运	(153)
4.4.2	六气	(155)
4.4.2.1	厥阴风木	(157)
4.4.2.2	少阴君火	(157)
4.4.2.3	太阴湿土	(158)
4.4.2.4	少阳相火	(158)
4.4.2.5	阳明燥金	(159)

4.4.2.6	太阳寒水 .....	(159)
4.4.3	六气对五运的影响 .....	(160)
4.4.4	五运六气的运用 .....	(161)
5	养生 .....	(163)
5.1	养生首要是养心 .....	(163)
5.2	补气养血通经络 .....	(165)
5.2.1	呵护五脏 .....	(166)
5.2.1.1	呵护脾脏 .....	(166)
5.2.1.1.1	影响脾脏气血运动的因素 .....	(166)
5.2.1.1.2	养护脾脏饮食 .....	(171)
	水、姜、大蒜、红糖、枣、大米粥、糯米粥、黑米粥、小米粥、山药、番薯、土豆、南瓜、薏苡仁、大豆、绿豆、萝卜、卷心菜、紫甘蓝、花菜、西兰花、空心菜、大白菜、莲藕、菱角、酸奶、酵素、动物肚、牛肉、鲫鱼、苹果、大红袍茶、陈皮、荷叶、党参、白术、葛根	
5.2.1.1.3	养护脾脏经络 .....	(201)
	足太阴脾经：隐白穴、太白穴、公孙穴、三阴交穴、阴陵泉穴、血海穴	
	足阳明胃经：足三里穴、四白穴、天枢穴、梁丘穴、上巨虚穴、下巨虚穴、丰隆穴	
5.2.1.2	呵护肺脏 .....	(207)
5.2.1.2.1	影响肺脏气血运动的因素 .....	(208)
5.2.1.2.2	养护肺脏饮食 .....	(210)
	银耳、黑木耳、百合、梨、枇杷、无花果、石榴、金橘、冬瓜、鱼腥草、竹笋、花生、黄瓜、白果、鸭、动物肺脏、黄芪	

- 5.2.1.2.3 养护肺脏经络 ..... (222)  
 手太阴肺经：中府穴、天府穴、尺泽穴、孔最穴、列缺穴、经渠穴、太渊穴、鱼际穴、少商穴  
 手阳明大肠经：商阳穴、合谷穴、温溜穴、曲池穴、肩髃穴、迎香穴
- 5.2.1.3 呵护肾脏 ..... (227)
- 5.2.1.3.1 影响肾脏气血运动的因素 ..... (227)
- 5.2.1.3.2 养护肾脏饮食 ..... (231)  
 黑豆、韭菜、海参、虾、干贝、黑鱼、核桃、板栗、黑芝麻、猪肉、羊肉、杜仲、秋葵、猕猴桃、西瓜、玉米
- 5.2.1.3.3 养护肾脏经络 ..... (246)  
 足少阴肾经：涌泉穴、太溪穴、大钟穴、复溜穴、阴谷穴、俞府穴  
 足太阳膀胱经：肾俞穴、委中穴、承山穴、飞扬穴、昆仑穴、申脉穴、金门穴、至阴穴
- 5.2.1.4 呵护肝脏 ..... (251)
- 5.2.1.4.1 影响肝脏气血运动的因素 ..... (252)
- 5.2.1.4.2 养护肝脏饮食 ..... (256)  
 枸杞、黑枸杞、绿茶、胡萝卜、菊花、芹菜、菠菜、番茄、海带、牡蛎、鲍鱼、蛤蜊、葡萄、鹅肝、三七、天麻、铁皮石斛、金蝉花
- 5.2.1.4.3 养护肝脏经络 ..... (274)  
 足厥阴肝经：太冲穴、行间穴、蠡沟穴、章门穴  
 足少阳胆经：瞳子髎穴、率谷穴、风池穴、肩井穴、京门穴、带脉穴、风市穴、阳陵泉

	穴、光明穴、丘墟穴	
5.2.1.5	呵护心脏 .....	(278)
5.2.1.5.1	影响心脏气血运动的因素 .....	(279)
5.2.1.5.2	养护心脏饮食 .....	(285)
	苦瓜、莲子、灵芝、藏红花、小麦、龙眼、 动物心脏、赤豆、香蕉、百香果、丹参、西 洋参	
5.2.1.5.3	养护心脏经络 .....	(294)
	手少阴心经：极泉穴、少海穴、灵道穴、阴 郄穴、神门穴、少府穴、少冲穴	
	手太阳小肠经：少泽穴、后溪穴、养老穴、 支正穴、小海穴、天宗穴、听宫穴	
	手厥阴心包经：天泉穴、曲泽穴、郄门穴、 内关穴、大陵穴、劳宫穴、中冲穴	
	手少阳三焦经：关冲穴、液门穴、阳池穴、 支沟穴、翳风穴、丝竹空穴	
5.2.2	养护任脉、督脉 .....	(302)
	任脉：神阙穴、膻中穴	
	督脉：命门穴、大椎穴、风府穴、百会穴	
5.2.3	去痰湿 .....	(305)
5.3	顺应自然 .....	(307)
5.3.1	时律 .....	(307)
5.3.2	日律 .....	(307)
5.3.3	月律 .....	(308)
5.3.4	年律 .....	(308)
5.3.5	甲子律 .....	(312)
5.4	养生小结 .....	(318)



## 导 读

“人的正确思想，只能从社会实践中来。”中国古人在为生存努力奋斗的实践过程中，不断认识自然生命，总结规律，成就了伟大的中国古代文明，并成为世界现存历史最悠久的文明。集中国古代文明的大成便是中国古代伟大的医学，故有“上医治国，治未病之病。中医治人，治欲病之病。下医治病，治已病之病”之格言。“不为良相，便为良医”是中国古代贤达中的一种常态。现今世界仅有中医全面传承了中华伟大古代文明的血脉，中医不仅事关人类的生命健康，还事关人类的社会和未来，这是由中医根植于宇宙演化规律的方法论决定的。这是中华文明顽强生命力的根本所在，是中国人文化自信的根本所在。在人类历史发展起伏的过程中，人性的贪婪不断地侵蚀着这个伟大的文明，私有制至高无上的世界几乎淹没了这个伟大的文明。现代社会人类自诩科学技术高度发达，但人类对自身生命究竟了解多少呢？人类对自身生命的认识需要正确的方法，人类对社会的认识需要正确的方法，人类社会的发展与大自然演化规律相适应更需要正确的方法，这是人类自身生命的健康和社会可持续发展不得不思考的问题。

### 1.1 迷失的生命

人类文明的价值在于不断地认识生命、尊重生命、捍卫生命，从而使人类的生命更加健康、社会更加和谐、社会发展与自然演化更加协调，维

护人类社会可持续发展。这是人类重温过去，把握今天，面向未来，去伪存真，文明进步的根本内容。

宇宙不以人的意志所转移，本着自身演化的规律不断地进化，中国人称之为“道”。大自然在循道进化的过程中，许许多多偶然的机遇造就了一个个地球生命，机遇的概率非常之低，每一个地球生命都来之不易，因此每一个地球生命的诞生都是很幸运的。大自然的每一个生命都是宇宙依照自己的规律造就的杰作，它们遵循着宇宙演化的规律扮演着自己的角色，相互依存，相互制约，不可缺失，从而决定了每一个生命的价值都是平等的。只有懂得生命才会理解生命自身和其他生命之间的关系，才会尊重生命，珍惜生命，使每一个生命拥有自身合理的生存空间和行为准则。人类只有正确认识生命，才能指导人类维护自身生命健康的实践，并在实践中不断发展认识生命；才能指导人类构建和谐的社会关系，并在实践中不断增进人类社会和谐；才能指导人类协调社会发展与自然演化的关系，使人类社会更加顺应自然演化的规律，维护人类社会可持续发展。

我在这个世界上活了半个多世纪，经历了一些人和事，感受到许多人想珍惜生命，却不知道如何去关爱生命。现今社会的人们普遍缺乏对生命的认识，甚至是从事生命研究的人。太多的人在生命的旅程中步入了歧途，被病魔缠绕，更悲剧的是一些人倒在人生最黄金的时光，给家庭带来了不幸，也是社会的损失。这种状况对大多数人来说情有可原，但对从事生命研究的人来说确实非常说不过去。这说明当今世界人类对自身生命的认识出了问题，导致了人类的心理和行为问题，表现为人类自身健康的问题和人类社会的问题，表现为地球生存环境恶化的问题，这也是当今世界人们面对未来感到迷茫的问题。

我自己曾经也是对生命无知，不懂生活，影响了健康和工作。2006年春天，经历了肾癌手术以后，面对生命的迷茫，才开始自己学习中医调理身体。如此经历活了十余年，之中历经高血脂、高血压、高血糖。其间我用自学仅有的一点中医知识控制了病魔，劫后还活得挺好，似乎了解了一点生命，肤浅地知道了一些如何遵循中医的道理去维护自身的生命健康。我学习中医，了解了一些中医知识以后深感在这个世界上身为中国人是非

常幸运的，因为中国古人对自然生命有很全面深刻的认识，这种认识造就了生命力顽强的中华文明，使中华文明成为了这个世界现存历史最悠久的文明。

仔细琢磨，现代社会所称的科学是人类对世界微观认识局限的思维，科学把精力过分集中于微观领域的研究，缺乏微观与宏观必然联系构成宏观整体运动的思维，局限了人类全面认识世界的方法，使现在人类把自己围城于自我世界里，面临着身心、社会、环境等许多问题不能自拔。

人类应当从这种被微观认识局限的思维中解放出来，把对微观认识的科学回归到全面认识世界的方法道理中去，才能全面深入地认识世界。中华古代文明的伟大就在于正确认识了微观与宏观必然联系构成的宏观运动，中医便是运用这种全面认识事物运动的方法论指导对人体生命运动的认识。这些年来，我依照中医的道理去生活工作，身体获得了健康，生活得到了充实，工作也得心应手，对生命有了些整体和一点深度的感悟。面对许多人对生命认识的迷茫，我把这十年自己学习中医，对生命的一点感悟与大家交流。若是读者能从中获益，增进自己、家人、朋友的身体健康乃至事业进步，这将是我此生最大的荣幸！

## 1.2 生命健康在于平衡

何为生命？何为健康？当今人类对这个问题的认识非常肤浅。这不仅是人类自身生命如何健康生存繁衍的问题，也是当今世界面向未来如何发展的问题。

人类历史的进步在于人类不断认识宇宙演化的规律，遵循宇宙演化的规律提升人类生存的创新力，这种能力的养成在于人类真正认识世界建立起来的信仰，这是人类真正的财富。信仰来自思想，思想来自文化，文化来自人类捍卫生存对宇宙自然和人类社会历史发展不断全面深入的认识。

特有的文化是维系民族凝聚力的灵魂纽带，是民族赖以生存的根本。



民族的生存能力是民族文化生命力的体现，是维系一个民族人民躯体的纽带。现今全面承载中华民族文化精髓的载体，只有中国古人对生命认识的伟大学说中医。中医的灵魂是中国古人在长期生存的努力中对大自然生命演化规律认识形成的方法论。

大自然昼夜、四季、年轮周而复始的周期性更替在于宇宙天体运动的动能和万有引力势能不断转换趋向新的平衡。宇宙天体运动的周期性规律决定了地球生命的运动规律，生命顺应环境变幻的趋势而为则促进其生命运动，生命逆环境变幻的趋势而动则其运动便受到环境的制约。生命运动的延续在于生命运动顺应环境变幻进化而来的自我调节机制。这种调节机制在于顺应环境资源供给条件合理配置资源，使生命运动与环境资源供给相适应，从而使生命运动达到利用资源效益最大化。生命拥有效益最优的调节机制才能使其顺应环境变幻繁衍生息；生命缺失效益最优的调节机制，则被淘汰让位于调节机制效益更优的生命运动。由此中国人应运而生顺势而为合理配置人体生命运动的资源，实现人体生命运动与环境资源供给的适应，达到生命利用资源效益最大化，从而使生命顺应优胜劣汰的自然法则求得生存的方法。这种方法指导中医实践，维护大自然进化而来的人体生命运动高效利用资源的机能，高于细菌和病毒生命运动利用资源机能的效益，从而在新陈代谢的运动中不断淘汰细菌和病毒，维护了人体的生命健康生存，呵护了中华民族成为现存地球历史文明最悠久的民族。可以说，中医不亡，中华文明永存。

顺势而为在于把握事物运动的根源，事物运动的根源在于事物运动的正反两个方面，中国人称之为阴阳。生命顺势而为，则阴阳两个方面促进生命运动；生命逆势而动，则阴阳两个方面制约生命运动。生命运动的整个过程中，这种阴阳关系根据环境趋势促进生命的顺势运动，制约生命的逆势运动，实现了整个生命运动过程中相生相克的复合运动，促使生命运动与环境资源供给相平衡达到利用资源效益最大化。阴阳使资源既推动事物运动，又约束事物运动，是实现生命运动与资源供给达到平衡的根本所在。事物运动与环境资源供给通过阴阳关系的调整，相互转换，在促进和约束中相互平衡，由此实现了事物运动利用资源效益最大化，顺应了大