

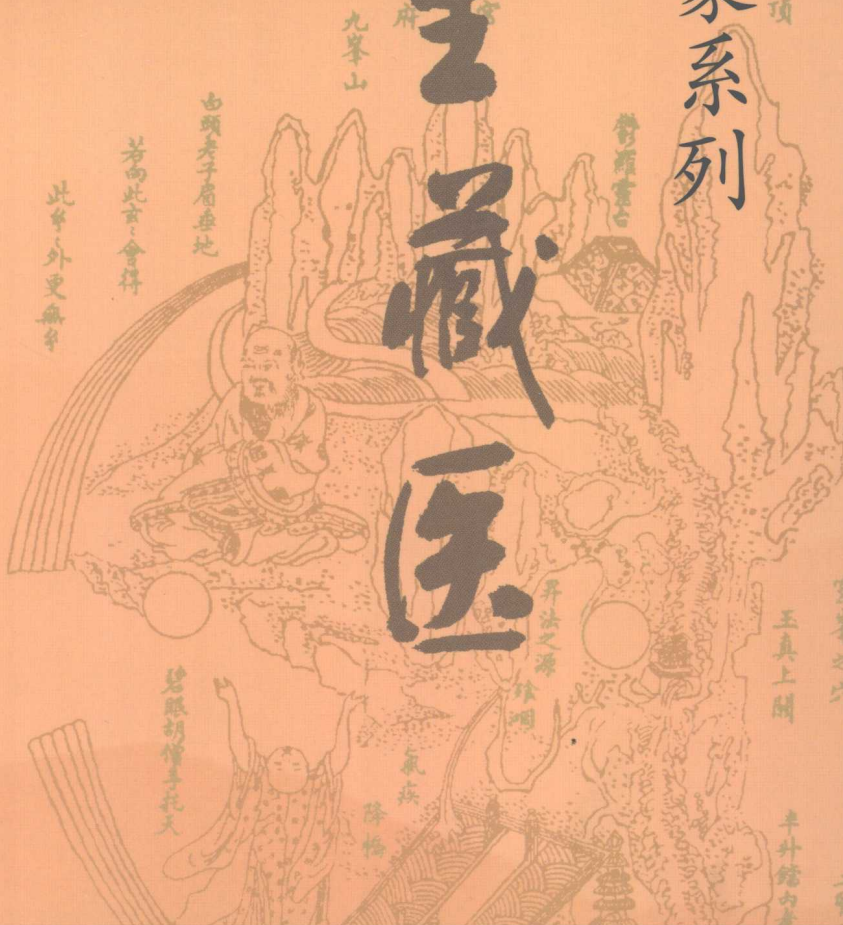
中医启蒙系列

巨峰顶

字里藏医

徐文兵 著

内经图




中医启蒙由认识汉字开始，中华文明的复兴从振兴中医开始。

中医启蒙系列

字里藏医

徐文兵 著

 安徽教育出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

字里藏医 / 徐文兵著; 一合肥: 安徽教育出版社, 2007.10

(中医启蒙系列)

ISBN 978-7-5336-4758-2

I . 字… II . 徐… III . 中医学 IV . R2

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 155339 号

责任编辑: 张丹飞

装帧设计: 陆智昌

出版发行: 安徽教育出版社

地 址: 合肥市回龙桥路 1 号

邮 编: 230063

网 址: <http://www.ahep.com.cn>

经 销: 新华书店

印 刷: 河北省三河市华晨印务有限公司

开 本: 787mm × 1092mm 1/16

印 张: 15

字 数: 115 千字

版 次: 2007 年 10 月第 1 版 2007 年 10 月第 1 次印刷

印 数: 10000

定 价: 25.00 元

发现印装质量问题, 影响阅读, 请与我社出版科联系调换

电 话: (0551) 2823297 2846176

推荐序一

龙致贤

全国政协委员

世界中医药学会联合会副主席兼副秘书长

原北京中医药大学校长

中医学的传承离不开明师的指点和学生的苦修。子曰：“人而无恒，不可以为巫医。”徐文兵大夫的“中医启蒙”系列丛书，凝聚了他数十年追随名医名家学习，苦心孤诣的实践体会的心血。不能说大器晚成，也可谓厚积薄发。作为他的老校长，我由衷地为他感到自豪和高兴。

徐文兵大夫受母亲魏天梅影响，自幼就对中医产生了浓厚的兴趣，并在其母亲指导下，按照中医传统的教育方法，从童蒙时就背诵《药性歌括》、《汤头歌诀》、《濒湖脉学》。同时在父亲徐恪先生的影响下，阅读了大量藏书，培养出良好的写作习惯和能力。

1984年，文兵以优异的成绩考上北京中医学院中医系，据负责招生录取的老师讲，志愿表上从第一志愿的重点大学到第三志愿的大专他填的都是中医。次年，文兵的妹妹文波也考进来，兄妹同校，被传为佳话。在校学习期间，文兵不仅痴迷学业，还利用闲暇跟随日后成为他师父的裴永清老师伺诊抄方，而且积极参与、组织院系学生活动，才华横溢，崭露头角。1986年获得北京中医学院首届任应秋奖金；在《中国青年报》征文比赛中获得一等奖；在中医系医史知识竞赛中获得第一名，在学院组织的演讲比赛中获奖，1987年光荣加入中国共产党。

1990年大学毕业，文兵留校先后在大学附属东直门医院门诊办、

院办工作。1992年被医院选派脱产参加国家中医药管理局组织的管理干部英语进修班，结业后回医院筹建和管理医院的外宾门诊。1995年被调到大学校长办公室工作。他少年老成、处事细心周到，满腔热忱、矢志恢复中医传统，给我留下很深的印象。

1996年秋，文兵随我去参加全国中医院校校长会议。在南下的列车上，我曾与他促膝长谈，试言其志。文兵流露出对现行中医教育和医疗模式的疑惑，对中医发展逐渐西化、异化的忧虑，以及对行政管理工作的厌倦，坚定地表示宁愿放弃行政升迁机会，也要从事中医专业，试图在涉外中医医疗、教学上闯出一条新路来。余爱其才，嘉其志，1997年力主选派他赴美讲学。

文兵果然不失其言，在美期间先后顺利考取了全美针灸师和中医师资格，还受到美国针灸协会的嘉奖，被密苏里州堪撒斯市授予荣誉市民称号。1998年回国后，他毅然辞去公职，创办了北京厚朴中医药研究所，开始了他追求的恢复传统中医教育、医疗模式的追梦之旅。

经过将近十年的含辛茹苦、孜孜以求，现在他的学生遍布世界各地，可谓桃李满天下。他潜心研究身心疾病，颇有心得建树，治疗的患者上至外国元首，下至平民百姓。中央电视台、《人民日报》对他的事迹都有报道，影响日渐深远。今年他的“中医启蒙”系列丛书和英文版中医教材即将出版，这是他十年磨一剑，厚积薄发的结果。

观夫古今，匹夫莽汉，有勇无谋，败事有余。书生犬儒，空谈误国，成事者少。中华民族的复兴，中医事业的振兴，需要有理想、有抱负的人，更需要能够身体力行，为实践理想而放弃虚名浮利，刻苦钻研、开拓创新的人。我也希望热爱中医药事业的人通过阅读“中医启蒙”系列，能有所启迪。

推荐序二

张晓彤

北京崔月犁传统医学研究中心主任

平心堂中医门诊部主任

我与徐文兵先生一见如故。刚认识时，他就是副教授，但大家都不按世俗常情，只称他“徐大夫”。相处日久，我才看见“徐大夫”这个“官称”后面藏的东西：一个是淡泊名利，谦虚好学，一个是坚持实践，不离临床。

体味古今名中医的成才之路，不外乎两条，即读书与看病，只不过不是一般意义上的，而是更高、更深。读书不仅是通晓古文，精读熟背经典，更要字斟句酌，反复领悟其中的思维方法、内在联系；看病不仅是望、闻、问、切，辨证处方，更要在看病中再习经典，反复加深理解。

徐大夫的这部小书，正是他实践—认识—再实践—再认识过程的体现。这种一文必求其确，一意必析其微的精神，使他在学习、思考、实践中一层层深悟中医之道，一步步攀上中医科学之峰。

我听过徐大夫讲中医，不仅逻辑严密、层次清晰，而且深入浅出、剖析分明。他的讲座没有不伦不类的掺杂，没有似是而非的敷衍。记得有一次给二十多个国家驻华使馆的友人讲什么是中医，其风趣生动的语言和儒雅的翩翩风度，给到会者留下深刻的印象，令他们对中医

刮目相看，十分折服。

出于对中国传统文化的共同爱好，我们常在一起说文侃诗，徐大夫思维敏捷，我多能从他的谈话中受到启发。一次谈到中文音韵的阴阳平仄，思及古人造字，除了赋其形，还要定其音，平声属阳，激越高亢，多用于外向表象之事物，仄声则反之。徐大夫竟由此联想到诸多中医用语，依此解释“疼”与“痛”，颇有新意。

“我劝天公重抖擞，不拘一格降人才。”中医事业后继乏人，已成难挽之定局。似徐大夫这样，虽已过不惑之年，在中医队伍中尚属青壮，这其中有造诣者，更是凤毛麟角。希望此书的出版，能激励更多的中医后继者，多学多思，弘扬岐黄医术，重振中医雄风。是为序。

自序

我是在把中医的术语翻译成英文的时候，发现自己不识字的。

比如“疼痛”，简单翻译成 pain 就行了。那么单拿出来“疼”或“痛”，又该如何翻译呢？毕竟在古文中，这两个字经常单独出现！疼和痛有什么区别呢？只好去查字典、翻古书、学训诂，到头来反而搞得一头雾水，敢情有的古人好读书不求甚解，有的耍起了太极，搞什么互训，疼者痛也，痛者疼也！翻译中碰到的类似的词汇还有很多，不胜枚举。

在翻译中碰到的另外一个问题，就是很多中医的词汇、概念找不到恰当的英文对应。比如说“气”字，现在都翻译成 energy。可是外国人把石油、能源叫做 energy，而中医把汽油燃烧时的状态，放射出的光、热、动力叫做“气”，这根本就是两个概念。

再比如说“神”，英文教科书都翻译成 mind。确切地说，mind 是中医“意”的意思，翻译成思想也不为过。意是出生以后后天形成的，跟与生俱来、终生不变的神有着本质的不同。把“神”翻译成 spirit、soul 可能更合适一些，但也只能是勉强接近，因为中文的“神”还有天神、造物主的意思，翻译成 god 更合适。中国哲学讲天人合一，也

就是天神、人神本为一体，所以用一个字表述，“人神”也就可以翻译成 mini god。更不用说“魂魄”这些词，就更无法翻译了，只能让外国人作为外来语去接受，去学习。

更有代表性的是“五脏六腑”的翻译，简直就是鸡同鸭讲。中医藏象学说讲的六脏六腑，指的是活体在心神控制指挥下的系统功能状态，外国人理解的是解剖死尸肉眼可见的局部形体。不把这个问题说清楚，把脏腑名称对应翻译过去，只能出笑话。如看不见摸不着的“三焦”怎么翻译？

很多中国人整天叫嚷让中国的一切跟外国接轨。唯独中医是个例外，只能让外国人来和中国古人接轨，而不是我们歪曲古意，削足适履，委曲求全去逢迎别人。这样做丧失了人格，替祖宗丢人，也就丧失了中医的精髓。

造成这种歪批胡翻的根源，也是我们自己对古文的不识、不解。身为中国人，对很多汉字认得、写得、读得，可是深究其意，却发现自己根本不识得。

针灸腧穴中肾经的原穴叫做“太溪”，我一直搞不明白什么叫“一条大的小河”，后来查阅繁体字的古书，才知道溪是“谿”的简化字，而“谿”是山谷的意思，比谷略浅略窄。《素问》上说“肉之大会为谷，肉之小会为谿。”说的在肌肉接近的地方气象。合谷穴肌肉丰厚隆盛，故曰“谷”。太谿在脚踝内侧，肌肉浅薄，故名“谿”。再如，中医的“医”字，繁体字写做“醫”，形象地描述了患者中箭以后，用酒消毒、麻醉，用镊子、剪子手术的抢救过程。而“醫”字则明确指出只有巫才有资格做医生。可是在简化字中，只剩下了“医”，即矢

在肉中的意思。

汉字并不是死文字，几千年来也在发展变化。但是万变不离其宗，其根本就是汉字六书：象形、指事、会意、形声、转注、假借。丧失了这个特性，汉字也就失去了魂魄，中国人也就不会再有天赋的形象和抽象思维。

比如今天人们常说“我很穷”，其实他的意思是“我没钱”，“我很贫”。在古代“穷”是走投无路的意思，比如“山穷水尽”、“穷途末路”。当现代人把“穷”当“贫”并习以为常，阅读古文就开始闹笑话，以自己浅薄粗鄙的思想去揣测古人。古人云“穷且益坚，不坠青云之志”。成语有“人穷志短”。有人就把“穷”翻译或理解成没钱。

再说“贫”字，本是没有财货的意思，可是北京人把爱说话、话多的人叫做“贫嘴”。一多一少为何扯在了一起？根源在于“贫”、“贱”两个字经常连用，慢慢地人们就把贱与贫等同起来。贫嘴的意思就是贱嘴，白给的，不尊贵。

比如“舍”和“得”本来是反义词，现在人说舍得、不舍得，结果是把反义词“舍”、“得”合并，成了“舍”的意思。类似的还有“辅佐”。“辅”是支持，“佐”是反对，为人臣既要逢迎，也要诤谏。可是现在反义词“辅”、“佐”完全变成了支持，慢慢的人们把“佐”也当成了支持。平常人们烹调用佐料，意思就是与食物性味相反的调料。

古人说“凯旋”就是胜利归来，现在人非要在“凯旋”后面加个“归来”。古人讲“精神”是“积精”、“全神”两个意思，现在人说“精神”就是一个“神”的意思，无神论者还把这个“神”解释成意志和理想。

身为中华人民共和国的公民，一百个成年人里面有九十个知道中国的英文是 China，还有很大一部分人知道 china 是瓷器的意思。但是有九十个不知道中国为什么叫“中”，不知道“华”是什么意思。我做过很多调查，比率基本如此。

作为中医大夫，我的工作是为恢复、唤醒人的自愈能力。作为中医老师，我的任务是对外输出我们的思想和价值观，对内恢复和唤醒国人的自信和自尊。

中医学是中国古人的智慧的结晶，其传承于世，主要靠师徒间的耳提面命、口传心授。其次，靠形诸文字的经典著作。后辈晚辈若无福缘得到明师的点拨而悟道，那就只能靠读书来学习、理解、掌握古人的思想。

本来就有词不达意一说，以语言文字表达的思想，本身就有很多问题，因为意在言外的东西很多。且不说古人的书简、文章在传抄过程中出现错讹、散佚、颠倒，单是文字本身随着时间、地域的变化产生演变，就会导致古今字义、词义很多明显的不同。这就使我们通过读书来掌握古人精神智慧变得很艰难。

艰难也没办法，翻译英文，那就偷懒不得，确实实地要求落实词义，只能从识字、明义、会意、悟道几个基本步骤去愚公移山。笨人用笨办法。我基本上是从与中医有关的似是而非的同义词和近义词入手，辨析字义、词义。我不喜欢腐儒的寻章摘句，罗列资料，毫无主见的训诂方法，而是为了临床教学实用，独立思考、辨析，选择我认为对的解释。

去年，我的专栏题为《咬文嚼字》，在《中国医药报》连载。这要感谢月亮小师妹温柔的督促，使我这个天性懒散的人一周交一次作

业，一年下来，集腋成裘，竟有五十篇。由思考落实到文字的过程，又使我灵感凸现，明白了很多字的含义。在报纸上发表，限于篇幅，未能尽意。今年我又修改、润色、翻译，增加了篇幅，使得文章更通俗易懂。感谢王倩引见了立品图书，同气相求，也就有了此书的出版。

中医启蒙由认识汉字开始，中华文明的复兴从振兴中医开始。信此言不为过，愿就教于有道者！

徐文兵

丁亥年夏至日于北京龙头公寓

目 录

第一辑 从健康谈起

健 康 / 3

中国人的健康理念源于中医的气血理论，也就是气足有力为“健”，经络通畅顺达为“康”。

腠 理 / 7

“腠”是肉眼不可见的表皮间隙，“理”是肉眼可见的表皮纹路。

皮 肤 / 12

“皮”是表皮，“肤”是皮下覆盖的组织，即介于皮肉之间的组织。

肌 肉 / 16

“肌”是绷紧、刚硬、发力的肉，“肉”是松弛、放松、柔软的肌。

膏 肓 / 20

膏肓就是骨髓。“肓”的质地柔软，在皮下相对较浅。“膏”

的质地相对坚硬，位置较深。

脂 肪 / 24

“脂”是固体的油。“肪”是肥厚、成块的硬脂。

饥 饿 / 29

“饥”是吃食不足、不够的意思。“饿”字从我，描述的是一种主观感觉，也就是想进食的欲望。

干 渴 / 35

“干”描述客观状态，指人体内缺乏津液。“渴”表示主观愿望，是想喝水的感觉。

消 化 / 40

“消”表示的是量变，同一种物质的量减。“化”的意思就是转化，是质的变化，新的物质的化生。

第二辑 从性命谈起

性 命 / 47

“命”是口令，是天造地化，不以人的意志为转移的。“性”是心生，即活着的心，包括情绪、情感、意识、思想、智慧、记忆，等等。

精 神 / 52

“精”是有形的物质，是化生炁和神的基础。来自父母的“精”在结合的一瞬间，就诞生了新的生命“神”。

魂 魄 / 57

控制无形的能量、信息、思想、意识、情绪、情感、智慧的神叫做“魂”，控制有形的身体，影响人的知觉、饥渴、需要、冷暖、排泄等诸多本能的神叫做“魄”。

思想 / 63

“思”是自思，也就是考虑自己的事。“想”是相思、他顾，也就是考虑自身以外的事物。

意志 / 67

“意”和“志”都是“忆”的结果。“忆”就是思考，忆的结果是“意”，被保存的记忆是“志”。

安定 / 72

“安”有保全、稳定、静谧的意思。“定”是相对静止、不变不动的意思。

宁静 / 76

“寧”，从宀从心从皿从丁，组合起来表述了一种安居、足食、子归、心安的状态。

惊悸 / 80

“惊”是指人的心神受到突然刺激、骚扰以后出现的张皇失措的状态。“悸”是能感觉到自己快速的心跳的意思。悸大多由惊而起，严重到能感觉到自己的心跳，甚至失魂落魄的状态。

怔忡 / 84

“怔”是停顿的意思。“忡”是突然启动、加快的意思。“怔忡”两字连用，是心跳忽快忽慢、忽起忽落的意思。

焦虑 / 88

“焦”是火烧火燎般的急躁。“虑”是企盼、期待将来发生的事情。“焦虑”是急切地企盼将来发生的事情。

烦躁 / 92

“烦”是发热、头疼的意思。“躁”是手足乱动，不得宁静的意思。

悲哀 / 97

“悲”是心情、心意因违逆、分离、决裂而痛苦。“哀”是因为心愿不能实现满足而痛苦。

愧疚 / 100

“愧”是心中有鬼，内心有负面、阴暗的精神、情感、情绪。“疚”是心病日久以后产生的自责和负罪感。

疑惑 / 104

“疑”是不信，确切地说是相信其相反的那一面。“惑”是一种不确定的心态，面对多种选择而不知所措、犹豫不定。

忧愁 / 108

“忧”是担心、恐惧将来要发生的事。“愁”是一种无能为力，无可奈何的心态。

怨恨 / 112

“怨”是在所愿不得、所欲不遂以后出现的失望、不满的情绪。“恨”是遭受别人侵犯、伤害以后出现的想报复、反击的心理情绪。

疼痛 / 116

“疼”是急性发作的、持续时间短的、浅表的、有灼烧感的、开放发散的、尖锐刺激的疼痛。“痛”是慢性的、长久持续的、深入的、冷凝的、憋胀的、钝挫的疼痛。

癫狂 / 122

“癫”指病入头脑，行为、语言、思想颠倒、错乱。“狂”从犬从王，是丧失人性、称王称霸之意。癫是阴症，阴寒内盛或者阴血不足，都可以导致癫疾发作。狂是阳症，阳气亢进和阳气不足，都可以导致发狂。

第三辑 从疾病谈起

疾 病 / 129

“疾”从矢，指人中箭，本义是急性病。“病”是加重的疾，或者是合并的疾，即病是急性转为慢性的疾病，或者是深部的、不容易治疗的疾病。

创 伤 / 133

“创”指金属利刃导致的损害，程度深达肌肉。“伤”在表皮，一般可以不用治疗。

疮 疡 / 137

伤在皮肤，出现感染后，伤口比较浅，感染比较薄，称为“疡”。创在肌肉深处，感染以后脓血郁积较深，同时伴有红肿热痛，称为“疮”。

痈 疽 / 141

“痈”是皮下、肌肉组织间气血、脓液汇聚，形成的肿胀隆起。“疽”是痈的演变、恶化、深入，由体表皮肤、肌肉发展到筋膜、骨髓，由六腑渐至五脏。

咳 嗽 / 145

“咳”是肺气上逆，“嗽”是食气上逆。“咳”属于呼吸系统的问题，“嗽”属于消化系统的问题。

哮 喘 / 149

“哮”是由于呼气受阻、挤压，产生的高频、尖锐的声音。“喘”是吸气节奏加快。

肥 胖 / 153

“肥，多肉也。”形容肌肉丰满，体形大，皮革充盈，并非指脂肪多。“胖，半体肉也。”本义是古代祭祀时奉献的半扇肉，