

我 喜 欢

蚊 子

—— 医学心悟

陈以国 著

上帝创造了人，
也创造了蚊子，
蚊子依靠血液来维持生存，
它们决不会只是喝人血而不为人留下点什么回报，
这不符合大自然的法则，
其中一定有某种共生关系，
或许他留下某种对人体有益的东西，
对人类的生存产生有益影响作用的东西。

辽宁民族出版社

陈以国 / 著



——医学心悟

辽宁民族出版社

© 陈义国 2005

图书在版编目 (C I P) 数据

医学心悟：我喜欢蚊子/陈义国著. — 沈阳：辽宁民族出版社，2005.12

ISBN 7 - 80722 - 114 - 3

I. 医… II. 陈… III. 养生(中医) IV. R212

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 139965 号

出版发行者：辽宁民族出版社

(地址：沈阳市和平区十一纬路 25 号 邮编：110003)

印刷者：沈阳市新友印刷有限公司

幅面尺寸：140mm × 203mm

印 张：7

字 数：120 千字

印 数：1—2000

出版时间：2006 年 1 月第 1 版

印刷时间：2006 年 1 月第 1 次印刷

责任编辑：文忠实

封面设计：达达设计

责任校对：陈文本

定 价：16.80 元

联系电话：024—23284348

邮购热线：024—23284335

E-mail: lnzmz@mail.lnpgc.com.cn

前言

这本书既不是文学，也不是医学，更不能说是哲学的书，充其量叫它随笔，所以，在为这本书取名的时候我一时感到茫然了。我最先为它取的书名叫：医学杂烩，后来觉得不妥，因为书中有点医学内容，又改为：闲话医学，还觉得不合适。没办法我征求我学生们的意见，讨论的结果，大家还是拿不出好的主意，后来想来想去反正书没什么主题，全是些借来的词汇，租赁的情感，不着边际的事物，东拼西凑的素材，所以干脆就叫：胡诌八扯吧，学生们也没提出什么异议，还有人附和说这样可标新立异。时隔不久，我出差去北京，在路上，觉得胡诌八扯的书名不太雅观，我又取了一个流言飞语的书名。出差回来，总是觉得别别扭扭为书名的事而放心不下。酝酿的结果，最后，把本书的书名定为“医学心悟”，虽不算圆满，暂时将就着叫吧。我写的东西算不了什么大作，只是对生活的一点感怀感悟，但我还是劝大家买来读读，就当是消遣，消遣中获点收益，对人生的一点收益。

目 录

肚脐中的文化	001
按摩等于用餐	010
颠倒黑白	017
肚子也有思维	022
放下屠刀立地成佛	026
废止朝食论	031
尴尬的国粹	038
喝茶有道	044
嫉妒的两面性	051
精神力量	060
哭比笑好	067
女人的悲哀	070
生活的学问	077
他变了	083
生命是一架车	088
太极拳	097
不要生气	103
手术	109



四川的麻辣	115
生命在于质量	122
贪婪的视欲	127
谈补钙	132
谈“性”色变者	140
我喜欢蚊子	146
我醉了	153
“疼痛”是生命中不可缺少的部分	162
关于悟性	167
现代社会与现代疾病	171
相信你内心的需要	180
血管运动	187
阴阳平衡	193
“自留地”	199
神奇之果大枣	207
话食	212

我认为：心跳是先天的，是胎儿最先向母亲学习的本领，母亲把心跳的信息和节律通过脐带传给胎儿，教会了她腹中的孩子如何心跳。生命开始的最初阶段，是和脐紧密相连的，最原始的阴和最原始的阳都生于斯、化于斯、变于斯、长于斯。



肚脐中的文化

前几年中国出了一个款，他富得是那么地自然，又是那么地突然，让全中国的人都为之羡慕。其实这位富翁，并不是因为造了飞机，造了导弹，也没搞什么克隆，更没有发明什么治疗艾滋病的药物，他发迹之路简单的让人嫉妒。特别是让懂点中医的人嫉妒，我不知道别人，我肯定是嫉妒过，我当时想我怎么就没想到呢？这钱让他挣得太容易了，简直就像捡的一样。我还有一个感觉，就是觉得这个人很聪明，他能从深层次上挖掘国人文化，挖掘国人的信仰，他是从人性的根上，来琢磨发财的道道的。可能读者不知道我在说什么，但我又不能一下子说清，说清楚了，我担心别人说我是在嫉妒别人，是“红眼病”，更担心别人说我按图索骥，怕吃官司。不过也没关系，不管我说的事情和



哪位大人物发迹过程相似，但都是溢美赞扬之词，绝没有妄自菲薄之意。

人们常说，树有根，瓜有蒂。如果让你说说人的“根”在哪儿，好像很少有说得清楚的人。有的说，人的根在脚上，可不论这种人是怎么想的，我认为这样说还是根据不足。因为，正常人不能大头朝下地走路，双脚着地走在地球上，这是再自然不过的事了，那总不能因为脚与土地接触的最近，就说脚就是人的“根”吧。翻翻人类的历史看看，人的祖先最早是四足着地的，双脚走路是我们祖先后来才学会的本领，所以说，双足是人的“根”的说法证据不足。如果要按人体和土地的关系来说人的“根”，人的“根”也应该有四条才对，因为，人最早是四足着地的动物，即两前足，两后足。后来人变了，人学会了站起来走路，后足成了现在的脚，前足成了现在的手。于是两手变成了“气根”，只有两脚还保留着以



前祖先留下来的足的特征。我学习过中医学，在中医的“四根三结”的理论中，我们可以找到手足为人体之根的证据，而不是我们通常认识的两足两根。假如我们还是按身体与大地接触的距离来算，人的根就很多了，如采取倒立的姿势那两手就是根，坐姿屁股就是根，我们所谓根的概念，只是我们把自己身体置于的位置不同罢了。只可惜人的血肉之躯不是直接来源于大地，生命的

最初不是根植于土壤，而是母亲，所以说，人的根不在手上，也不再脚上，而是另有所在。

人不管你身躯有多伟岸，哪怕是个身高丈二的巨人，最初也是由像一粒种子一样的受精卵变化而成的。受精卵被种植到子宫里，在子宫里慢慢生根发芽，生长出身体和四肢，等什么都长全了，人体就开始与母亲分离，从子宫里跑出来，来到这大千世界。在子宫里的人，从一开始与母亲就靠一根带子相连，他所有的营养都是靠这根带子从妈妈那里运送过来，甚至各种器官的工作方式，也都是通过这条带子从妈妈那里学来的。这根带子，医学上叫脐带，人离开母亲的身体之后，这根带子在身体上的残留部位，我们叫脐，就是俗称为肚脐眼。要是说人有“根”的话，那最初的“根”应该是脐。当受精卵成为一个独立完整的人之后，人就没有“根”了，人的根断了，断根的残存留在脐部，如果硬要说人有根，也只能将脐部称为人的根。古人很聪明，很早就懂得利用“远取诸物，近取诸身”的比较学方法来观察事物，古人形象地将人体的成熟过程比作瓜的成熟过程，瓜熟蒂落，人的脐部，不正像瓜的蒂吗？瓜成熟离开母体后，留下的痕迹称为瓜蒂。个体的人完成了基本发育，离开子宫成为活生生的人，有灵魂有思想有生命，那曾经与母亲血肉相连的部位就是命蒂。不论是根，还是蒂，总之，脐是人体上一个很特殊的位置，它是一个与生命诞生息息相关，参与了我们的肉体 and 灵魂形成过程的根源者。

你想一想，如果能从肚脐子上想点办法，做点文章，还有什



么能比得上这样做更能打动人心的吗？人吗，不论是好事，还是坏事，一从“根”儿上说，所说的东西再有那么一点点道理，那就有说服力，就会让人服，让人信。尤其是涉及肚脐儿这个命根子，在这个由瘢痕组织构成的部位，包含着让国人信服的肚脐儿文化，包含着一些神秘的连我们至今还没弄懂的文化。

脐是与元气相连的，元气又是生命的原动力。当胚胎形成胎心之后，胎心会产生跳动，在起跳的那一霎那间，胎儿心脏的窦房结一定是接受了某种来自母体的具有启动命令的兴奋物质和信息。这原始的启动动力一定是在母体中产生，然后通过脐带进入胎儿体内，在胎儿的心脏中起了作用，从此，心脏开始了不休止的收缩过程，这原始的动力推动着一个新生命的开始，当这个原动力耗尽了，生命的个体也就结束了。和心跳不同，呼吸是在胎儿离开母体之后形成的，是胎儿离开母体时感受到母体最初的积压刺激，刺激了胎儿肺脏的呼吸运动，如果胎儿通过产道时来自母亲身体的积压刺激不够，人生下来就不会呼吸。遇到这种情况，我们常看到助产士会击打婴儿的双足，以增强对婴儿身体的刺激，激活呼吸运动。我认为心跳是先天的，是胎儿最先向母亲学习的本领，母亲把心跳的信息和节律通过脐带传给胎儿，教会了她腹中的孩子如何心跳；呼吸则是后天的，是外界的刺激通过躯体的传导，激活了人体的植物神经，兴奋的神经将兴奋的信号传递给肌肉，肌肉不断地进行舒缩运动人才能自主地呼吸自然界中的空气。

在中医学中常谈到“气海”一词，我查了查《说文解字》，



关于气海一词的解释是这样记载的：“气海者，腠腧也。”接着又说：“腠腧者，脐也。”把脐部作为气海的说法，不仅仅见于说文解字一书中。我在明代的《养生八笺》中也看到过类似的记载，书中论及气功呼吸心法时曾说：“一吸便提气气归脐，一提便咽水火并见。”俗语说：千条江河归大海。古人认为，体内所有的气，都流向脐部，如海纳百川，寓意着脐就是气海的说法。

生命开始的最初阶段，是和脐紧密相连的，最原始的阴和最原始的阳都生于斯、化于斯、变于斯、长于斯，只有当生命组织的各个器官完成了各自的独立发育过程时，脐的功能才得以终止。但是，脐这个部位，仍然保留着某些生命的原始东西。而且这些原始的遗留物质，有时可能会被重新启用发挥干预人体，影响生命某些功能的作用。其实人类的祖先好像很早就发现了脐这个部位的特殊和不同，如起源于古代印度的瑜伽，在瑜伽功中确定了身体上的七个特殊部位，其中之一就有脐部。瑜伽认为：脐部是人体与宇宙能量相通，接受自然能和会聚身体能量之处。在中国唐代，也有一位医学家王焘，他写了一本叫《外台秘要》的书，在书中，是他最早将脐部称为神阙。中国人认为：神，是变化出入无常的东西，代表人的精神、灵魂等一些客观存在，但又无法把握的东西；阙，是指宫殿之大，诸门之中正者。用神阙一词来形容身体的一个部位，则寓意脐部是关乎人的精神灵魂所在的重要部位。这也说明中国聪明的古代先人们，他们早已经认识到了脐中含有某种关乎生命活动的神秘物质，这种大胆丰富的想



象，在历代的临床实践中得到了反复的检验和验证。不知你读过没读过宋代的《普济方》和明代的《针灸聚英》，书中记载了很多关于脐疗的案例，其中有关于治疗“中暑”一则，书中说：盛夏见到中暑昏迷之人，首先将病人转移到阴凉的地方，情急之时，可以用道旁土圈围在脐的周围，然后把温水浇脐上，如无温水可用人尿代替，少时其人可活。我认为古人之所以选择热敷脐部，是认识到了脐部与精神神志的关系，是用了一种古老的抢救昏迷的方法。据我所知，这是最简单的中医的回阳救逆之法，可以算作一种相当原始的急救方法了。

现在看，脐部又是人体上下两部分的最佳分割点，这一位置决定了她在最初生命形成过程中的优势地位。脐的这一位置，使胎儿的所有器官都能在最佳的时间里得到来自母体的营养，能使胎儿的每一器官和母体的联系都是最捷径的。当胎儿离开母体后，脐向全身输送营养和信息的功能虽然完结了，但是，它在身体上的地缘优势仍然存在，我认为这是脐部具有特殊功能的解剖基础之一。

生命的最初靠脐来维系，只有在生命个体完成了他基本的发育后，脐带作为胎儿和母亲的纽带功能才停止。脐带断开了，他在婴儿身上留下了一个痕迹，一个伴随一段生命始终的烙印，也成了表征人初始和母亲关系的最



显著特征。脐是生命的根蒂，只有它才有资格称“命蒂”，脐才是人真正的根系所在。我记得我上学的时候，有一次学校开联欢会，主持人出了这样一则智力测验题：问：传说中的人类祖先亚当和夏娃和人有什么区别？有人说：他们是神不是人等等，答案一大堆，都没说到点子上。后来有人回答说：他们没有肚脐眼。这一答案立即博得了出题者和所有人的认同。我们传说的祖先不是胎生的，而是上帝用自己的肋骨造出来的，所以，亚当和夏娃没有肚脐眼儿。

由此可见，脐是人多么重要的标志啊。人，不要老想着得道成仙弄鬼，这是不可能的，因为你无法去掉你的肚脐眼；神仙，也不要总想下凡成为俗人，装什么清正平凡，因为你不是人生的父母养的，你没有肚脐眼，没有经过子宫里的历练，永远不可能理解俗人的情感。人和神就是有这个一“眼”之差，划分出了人神永恒的，而且无法也不可能跨越的界线。人们常说的差“一眼”也不行的中的“一眼”，大概就是指这个肚脐眼吧。

人，情系于母亲，母爱是世上最伟大的爱，这种爱不是后天的，是先天的，是从胎里带来的情怀。是脐带打下了我们和母亲之间千丝万缕不可分割的基础，也形成了我们身体所有组织器官和脐部紧密相连的纽结，形成了脐的所谓经络上的普遍联系，如《类经图翼》曰：“脐，足阳明下夹脐；足太阴之筋，结于脐；足少阴之筋，下系于脐；冲脉者，起于气街，并足少阴之经，夹脐上行，至胸中而散。督脉少腹直上者，贯脐中央。”我想，上文说的那位因脐而发迹的大人物，一定是悟透了这些脐中的文



化，并充分地利用了脐中的文化。

实际上，祖先和我们都一直没有忽视脐的存在，对其研究和利用一直延续了几千年。传说脐疗早在春秋战国时期就已有书记载了，但是，查有实据，让人信服的还是明代大医学家张景岳，他在《类经图翼》中记载的炼脐之术，这位先生说：选择一些具有温肾助阳的药物混合为粉末，放在脐上，然后再于药上施行灸法，连续施灸七七四十九日，被灸的人就会感到腹中肠鸣疼痛，并泻下黑色的粪便数升，于是这人从此便会健康无病。这里，我仅记其大意，如果要想详细了解“炼脐”的内容，读者只好求之于原著了。关于“炼脐”的方法，要是如法炮制，我觉得古法有些麻烦，在实际运用过程中，我认为我们只要继承其思想就可以了。记得几年前，我有机会到韩国讲学，讲完课在回答学员提问时，遇到了这样一个学生，他是一个大公司的棒球队的教练，他的问题是：在夏季，他的队员们经常泻肚，越是比赛的紧张时刻，泻肚的队员就越多。为什么，怎样克服？我回答说：原因是中阳不足，肝气克脾所致。接着解释道，夏季炎热，体内的阳气因同气相求的缘故而外浮，致使脾胃阳气相对不足，紧张则肝气动，木气乘土气衰时而犯之，脾的运化功能下降，水湿不运，而发生泻泄。我按炼脐的原理让他回去教他的队员，每天用热吹风机吹脐部五分钟。回国之后的一天，他突然来电话说，我告诉他的那个方法很管用，队员的病得到治疗，比赛成绩自然也就上来了。

除了炼脐之外，现在临床和民间仍然流行着很多和脐相关的



疗法，最时髦的要数通过脐部进行美容和减肥，听说很有效。据统计通过脐部给药可以治疗内、妇、外、儿、五官、男科等临床各科疾病，方便简单，实用快捷，说明了脐疗的潜在活力。从现代医学研究的结果看，在人体发育过程中脐部为腹壁最后的闭合处，肚脐皮肤最薄，表皮角质层也最薄。同时，肚脐皮下没有脂肪组织，皮肤筋膜与腹壁直接相连，脐下腹膜有丰富的静脉网，并有动脉小分支，血管和神经末梢丰富，奠定了脐部外敷药容易到达治疗部位的解剖学基础。有资料表明，不断刺激神阙穴，会使脐部皮肤上的各种神经末梢重新进入活动状态，以促进人体的神经、体液调节作用，提高免疫功能，激发抗病能力，从而改善各组织器官的功能活动。

脐部是身体表面最具实用价值的“黄金点”，从唐代著名医药学家孙思邈在《千金要方》中详细记载了敷脐疗法起，中医关于脐的使用和记载就一直没有中断过。所以说，脐中蕴藏着几千年的中医文化，而且这个文化并没有终止，它还不断地在空间和时间的多维度中延伸着。现代人们已经把脐疗的内容丰富并加以提炼，广泛应用于治疗疾病、保健、美容和日常养生等各个领域之中。因此，我们要好好地呵护这个神的门户，重视这个曾经是生命全部寄托的根蒂，而且要懂得好好地对待脐，就等于是对我们生命负责一样。



按摩就像一种精粮，能补充人体一定的能量损失，而且能改善人体能量利用环境，对维持健康非常必要。



按摩等于用餐

也许是专业的缘故，我比较喜欢按摩。一个是喜欢为别人按摩，做个按摩师；另一个是喜欢接受别人按摩，做个桑拿客。我敢说，一般的人，谁也不可能像我这样坦白地承认自己有这种喜好。人，确切地说都很虚伪，尤其是一些当点小官，在人前人五人六的人，更是虚的不得了。用“又要当婊子又想立牌坊”来形容大多数人的为人处事，我觉得并不过分。很多的人都习惯在别人面前刻意地粉饰自己，把自己表面装点得婀娜多姿，洒脱愉悦，内心世界到底怎样，谁都在躲躲闪闪，都不肯以真面目示人。更有人用“道貌岸然”，满口的仁义道德，一肚子男盗女娼，来形容虚伪者，我认为也贴切。要是从人虚伪的可恶性来讲，上面的词还是不够劲儿，无奈本人已经是字竭辞穷



了，实在不知再用什么词，说什么好。

按摩本身是一项体力工作，在“文革”以前，人们吃的粮食是定量供应的，从事按摩工作的人，一般按重体力劳动者分配粮食的定量，大概每月 45 市斤的口粮。那个时候，从事按摩这项工作的人大都是一些盲人和读书不多的年轻人，很难见到具有大学学历的人搞按摩。听老人说，在旧中国，民间将按摩称为“拿麻”，常作为理发后的放松手段，属下九流人干的活。我在大学时候学的是中医医疗，在当时的课程里没有《推拿学》这门课，是在大学学习的最后一年，去临床实习时，我才知道中医学中有按摩这种治疗手段，在此其间常利用在内科门诊见习的机会，偶尔抽个空去按摩室看看，学个一招半式，真的没有好好系统学习过，充其量算是偷艺。现在大家说我按摩好，岂不知，我是看书加自悟，还有点偷学的成份，我属于自学成才的“按摩师”。记得我最初为别人按摩时，不知为什么，感到特别不好意思，就怕遇到熟悉的人，总有一点点做贼的感觉，心不平气就不顺，所以，常常刚为客人按摩一两下，就觉得面红耳赤，大汗淋漓，气喘吁吁，每次按摩完都觉得累得不行。我能够真正地用心学习掌握这门技术，应该感谢孔夫子他老人家。孔夫子一生坎坷，不但学问大，而且会赶车射箭。孔子为人比较实在，鼓励以正当的手段发家致富，他老人家说过：“富贵如可求，我欲持鞭而为之。”赞美劳动光荣的话。我虽然念了多年的大书，可比起先人来我还差得很远。看看圣人的磊落胸怀，觉得自己思想很卑微，因此，下决心与圣人看齐，圣人能以赶车为乐，我为什么不能以按摩为