

# 人体科学探索文集

高光 著



浙江省人体科学研究会编印

## 前 言

我会副理事长高光同志因突发心脏病，经抢救无效，于1998年4月8日15时30分不幸逝世。这对我会正在开展的研究工作无疑是一重大损失。高光同志生前在忙于著书立说的同时，还满腔热情地，刻苦地钻研、探索人体科学、气功修炼与养生保健工作。无论是义务参加讲座，还是义务咨询行医，他都是公而忘私，舍己为人，全身心地、执着地投入，深得大家的好评。为了悼念高光同志，我们必须化悲痛为力量，把他热爱人体科学的探索精神发扬光大，故特将他生前有关这  
大家参考、借鉴，使之成为云  
研究工作推向  
一个全新的阶段！

浙江省人体科学研究会

1998年6月

## 高光小传

高光，原名高华文，曾用笔名杨野、高盐、驼铃、蒺藜。

一九二四年六月四日生于河北省盐山县城关镇东隅村。小学毕业后当农民五年。因不堪日本侵略者的压迫凌辱，开始写作自由体新诗，抒发国破家亡之恨，共约百余首，集结为《苦酒吟》。该诗稿遗失于一九四二年日寇“大扫荡”中。

一九四二年二月由日寇占领区投奔冀鲁边区抗日根据地参加革命，一九四三年六月加入中国共产党。全国解放前历任侦察员、侦察排长、边区党报编辑、记者、通联科长、中共渤海区党委宣传部秘书等职。在业余进行文学创作，发表一些报告文学、诗歌、歌剧等反映抗日战争和解放战争的文学作品。

一九四九年随军南下，参加创办《浙江日报》，历任《浙江日报》通讯部主任、《浙南大众》报社社长兼总编辑、中共温州市委宣传部长、《浙江日报》第一副总编辑等职。业余创作了一批杂文、中短篇小说、诗歌。一九五五年加入中国作家协会上海分会。一九五七年出版中篇小说集《在激流中》（笔名杨野，由作家出版社出版）。并与别的作家出版过短篇小说集二部（《山坡上的春天》、《老水牛爷爷》，均为上海新文艺出版社出版）。

一九五七年被错划为右派，下放农村劳动，开始自学中医，并为农民义务治病。一九五九年九月摘掉右派帽子，调杭

州大学新闻系任教，又调中共浙江省委政治研究室工作。一九六一年后重新发表作品，计发表散文百余篇，短篇小说五篇。

十年浩劫中，被长期关在“牛棚”劳动。一九七一年十月，被林彪党羽赶出杭州，勒令改行，到绍兴当了七年中医大夫，治病十余万人次。

一九七九年二月，右派错案彻底平反，任浙江省广播事业管理局副局长、党组副书记(主持全面工作)，又重新开始业余文学创作。一九八零年在浙江省第二次文艺工作者代表大会上，当选为省文联副主席、作协浙江分会副主席，并被任命为中共浙江省文联党组书记。创办大型文学季刊《江南》并兼任主编。一九八五年在中国作家协会浙江分会第三次作家代表大会上，当选为常务副主席、被中华文学基金会聘为理事。一九八六年十二月被推选为浙江省作家企业家联谊会会长。一九八一被《中篇小说选刊》聘为顾问。一九八七年当选为浙江省气功科学研究会副理事长。随后又参加发起筹建浙江省人体科学学会，任筹委会副主任，一九九五年浙江省人体科学研究会正式成立，当选为副理事长，一九九七年十一月当选为中国人体科学学会第三届理事。离休十年中，共出版著作四本：散文集《边鼓集》、纪实文学集《大梦谁先觉》、诗集《老雨》、中医医话、医案《玄灯医笈》(此书于一九九五年一月荣获第二届世界传统医学大会国际优秀成果奖)。临终前遗作有《人间医话》待出版。

# 目 录

脏腑功能与保健.....	1
中医对中风的预防和治疗 .....	18
神秘的仿生养生 .....	27
探索人体奥秘的钥匙——《周易》阅读札记 .....	34
张苏辰内丹修炼实践编注 .....	50

# 脏腑功能与保健

## [一]脏腑是人体生命的核心大系统

祖国传统医学,从创建起,就遵循直观整体综合的思维方式。从空间来说,把人体看作是一个与宇宙自然密不可分的、有思想的、复杂开放的巨系统。这个巨系统包涵人体的脏腑、经络、气血、精髓、津液、骨骼、皮毛、四肢、百骸。从时间上看,人体又是个生长壮老死的运动转化过程。在人体生命运转过程中,处于决定性核心作用的大系统,就是五脏(心和心包络、肝、脾、肺、肾)六腑(大肠、胃、小肠、胆、膀胱、三焦)。

五脏六腑正常运转,人的身心就健康。某一个或几个脏腑功能失常或肌体损伤,人体就会生病,甚至危及生命。因此,人类要想有效地防治疾病,保持身心健康,首先要明白脏腑的生理、病理机制。脏腑学说,在中医基本理论中处于极其重要的地位。

## [二]中医脏腑学说源于《周易》,医易原理相通

中国古代思维方式异于西方,主要思维方式是直觉地取象比类。《周易》是这种思维方式最早、最详的集大成的哲学著作。《周易》的思维成果,影响了古代天文、地学、算术、医学、兵法、气功、音乐,……可以说得上影响深广,无所不包。中医脏腑学说,就是运用这种取象比类模式创立的。

(1)取阴阳之象,以说明脏腑本性和功能。《周易》把宇宙万物的本性分为阴阳两大类。中医典籍《素问·阴阳应象大论》运用阴阳观,概括人体两类功能的属性:“清阳出上窍,浊

阴出下窍；……清阳实四肢，浊阴走六腑”。水为阴，火为阳，阳为气，阴为味。心、肝、脾、肺、肾的功能特性，是滋生和收藏精气血液，所以称为脏。六腑的功能特性，是转化传输摄入人体的物质，所以称为腑。

(2)取五行之象，以说明脏腑之间相互依存、相互制约、相互转化的运转规律。《周易》把宇宙万物划分为八种形象(八卦)：天(乾)、地(坤)、水(坎)、火(离)、山(艮)、泽(兑)、风(巽)、雷(震)。五行学说则进一步概括为五大类：金、木、水、火、土。五行的运动转化规律是：对立物的相生相克，是维持各类之间协调统一的正常运动。中医脏腑学说取象比类于五行，其正常相生相克运化规律是：相生是母子关系。金(肺)生水(肾)，水(肾)生木(肝)，木(肝)生火(心)，火(心)生土(脾)，土(脾)生金(肺)。相克是胜负关系。金(肺)克木(肝)，木(肝)克土(脾)，土(脾)克水(肾)，水(肾)克火(心)，火(心)克金(肺)。

五脏的相乘、相侮，是脏腑之间的病态转化规律。相乘是乘虚侵袭，如肝木太盛，脾土虚弱，则肝乘脾虚而使脾病。相侮是恃强凌弱的反克，如肺金本克肝木，而肝木太盛，反过来克肺金而使肺病。

(3)遵循《周易》气一元化论的原理。《周易》太极图揭示的混沌元气(太极)化为两仪(阴阳)，阴阳再化分为四象、八卦、六十四卦、384 爻，著草占卦的 11520 策数，八卦排列的 40320 种次序。宇宙万物，都依照这一原理生生化化永无穷尽。老子说“道生一，一生二，二生三，三生万物。”也是说明气一元化论。中医主张整体辩证，“人与天地相应，”“天人合一”，把人体和宇宙大自然、人类社会密切结合的观点；把人体

脏腑与人的思维、情感、意念密切结合的观点，都是严格遵循气一元化论的伟大成果。

当代西方医学开始强调自然、社会，人的心灵肉体密切相关的新观念，其实在我国几千年前的传统医学理论中早已充分体现。

中医认为，人体脏腑气血的运化流动，深受大自然日、月、地球运行规律的影响。人体如能善于适应自然界四时(春夏秋冬)、六气(风寒暑湿燥火)的正常变化，就能较好地保持健康的生命。反之，如果违背四时六气的正常变化，人就容易生病。四时六气的反常变化(过与不及)，中医称之为六淫，是人体病变的外界因素。

人体是肉体和精神的统一体。人的心理、精神、情感、意志的变化，必然严重影响脏腑功能的正常运化。怒伤肝，喜伤心，思伤脾，悲伤肺，恐伤肾，七情过胜，是脏腑病变的内在因素。

人类不能离开社会生活。社会发生的异常动荡，也必然严重影响人的身心健康。如战争、水旱、灾荒、地震、贫困、错误的政治运动、恐怖活动、车祸、亲人亡故、家庭破裂、失业、破产等等。我认为，古医所说的不同外因，实际上是社会因素。

因此，我们在认识脏腑规律时，必须遵循“人与天地相应”、“身心相应”、“人与社会相应”的整体观念，不能孤立地就脏腑论脏腑。

### [三]心(脑)、小肠

中医认为心脏主宰人体全部生命活动，在脏腑中居于首要地位，是人体脏腑、气血、经络、精髓、血脉、津液、皮毛、四



肢、百骸的统帅。

按照五行学说，中医把心脏取象为火，具有火的特性，是整个生命的原动力。心脏象火苗那样燃烧跳动不已。

### (甲)心(脑)、小肠的生理

(1)心主神明。《灵枢·邪客篇》说：“心者，五脏六腑之大主也，精神之所舍也。”古代医家长期把心和脑的功能混为一谈。但后来也逐渐把主神明的功能归于大脑。《素问·脉要精微论》说：“诸阳之神气皆上于头，诸髓之精气皆上聚于脑，头为精明之府。”又说生命之门在双目，意味着生命之根在脑髓。《黄庭内景经》第七章所说的“泥丸(脑)百节皆有神”、“一部之神宗泥丸”、“脑神经根字泥丸”，则具体说明脑髓是人的精神总汇，主宰人体全部生命活动。

中医经典中所说的心对其他脏腑的统帅作用，应该归属于大脑的功能，忧动于心(脑)则肺相应，思动于心(脑)则脾相应，怒动于心(脑)则肝相应，恐动于心(脑)则肾相应。上述脏腑相应关系，与当代西方医学的最新发现极为吻合。美国神经病学专家发现，人脑中有个与心脏及思想情感相连结的部位——“脑岛皮层”，这一部位受到连续几小时刺激，就会损伤心肌，引起突发性的室纤维性颤动，甚至导致心搏停止而猝死。“脑岛皮层”位于大脑自主神经系统与边缘神经系统的连结处。自主神经系统主管呼吸和心搏，边缘神经系统主管愉悦、悲伤、恐惧等情感，激发性欲。中国古代医家几千年前便从临床实践中直觉地悟到心脑之间的密切关系，实在是了不起的伟大发现。

当代科学家还发现，人的心脏有思维功能，参与大脑工作，两者相互配合，共同主宰人的思维活动。这是我国科学家

王德望的重要发现。美国科学家也注意到：心律不齐的人会不知不觉患大脑疾病，影响记忆和其他复杂的思维过程。

苏格兰一位年轻主妇克罗赛尔夫人，性格温柔文静，深居简出，与丈夫感情很好。但自从做心脏移植手术后，性格突然大变。移给她心脏的是暴死的男青年麦尼古拉。此人专横跋扈，酗酒闹事。克罗赛尔夫人换上他的心脏，竟变得和他一样粗暴，整夜不回家，和丈夫的感情越来越坏。医学家认真研究后，得出心脏有思维功能的结论。

(2)心主血脉。血液是人体生命的命脉，人体所有器官的正常运化，新陈代谢，全靠血液的滋养，而血液循环和向全身各部输送，又全靠心脏的搏动。所以《灵枢·经脉篇》说：“手少阴(指心)气绝，则脉不通，脉不通，则血不流，血不流，……则面黑如漆染者，血先死。”

(3)心与小肠的表里关系。这是从经络走向路线上来看的，手少阴心经连络于小肠，手太阳小肠经连络于心，两者一阴一阳，一脏一腑，相为表里。从实际病证上看，心脏有热症，往往小便短赤，甚至尿血。采取清心泻热利尿法治疗有效。因而归结为“心合小肠”。

## (乙)心(脑)的病理

(1)心阳虚。多因操劳过度，思虑伤神，心气不足。证状为：心悸(特点为心中空虚)，气喘(特点为阵发性气息短促)，心绞痛，四肢冷。治法是温神补气。

(2)心阴虚。操劳过度，精血亏损，心血不足。证状：心悸(特点为心烦惊惕不安)，失眠多梦，遗精盗汗，多疑善惑。治法是滋阴养血。

(3)痰火扰心。热痰内郁，上蒙心包。心悸、不寝、癫狂、

或见面红口渴，吐血、尿血。治法是清热化痰。

(4)痰饮阻心。痰饮郁积胸中，阳气不能升发。胸闷、心悸、眩晕、呕吐痰涎、怕冷。治法是化饮除痰。

(5)心、脑血瘀。心气不振，气滞脉中，气滞则血瘀，血瘀则阻塞血脉。证状：胸部刺痛，痛牵肩背、心悸不宁、脸青唇紫。脑部瘀血则出现中风证状。治法是活血化瘀通络。

(6)过喜伤心。过分喜乐，会使神气耗散，“喜则气散”。古代传说中的“笑死牛皋”，《儒林外史》中范进中举喜极发疯，都是喜极伤心的例证。

### (丙)心、脑的日常保健

(1)提高道德品质。孔子说：“仁者寿”。道德情操高尚的人，心志纯正，爱人如己，乐于奉献，清心寡欲，所以能保持赤子之心。心理健康，使大脑处于良性运化状态，从而有利于全身的健康。美国科学家测验证明，害人利己的恶劣欲念，能产生一种毒素，有害于身心健康。从反面证明高尚道德情操能起重大保健作用。

(2)保持乐观情绪和融洽的人际关系。喜乐适度，遇险不惊，处事不怒，坎坷逆境中充满信心，顺境中不得得意忘形，与社会、单位、家人、亲友等都要保持和谐融洽的人际关系，是保证心、脑健康的重要因素。

(3)坚持心脑血管保健运动。(A)梳头、敲天鼓健脑。人体十二经脉、40多处重要穴位、10多个特殊刺激区都汇聚在头部。坚持每天用木梳、牛角梳梳头，多至几百次，用双手十指叩击后脑，可以疏通经脉，促进头部血液循环，增强脑细胞新陈代谢，增强记忆，聪明耳目。(B)手健脑功。手劳宫穴直通于心，再经小肠经入脑，左半脑(主管思维、理解、计算、语言)工

作疲劳时,运动右手以促进恢复;右半脑(主管记忆、形象、感觉、感情、音乐能力)工作疲劳时,运动左手以促进恢复。最简单实用的运动器具是四枚大核桃,每手握两枚,不停地转动,以按摩劳宫穴。(C)托天震地。两手上举,手心向上,提脚再向下顿脚跟,以震动大脑,疏通脑中经络血脉。(D)胸部和肩胛前后交差运动,可以促进心脏血行旺盛。还有人说能延缓胸腺衰退,增强免疫功能。(E)郭林新气功的逍遥步。是心脏病患者的保健功法。(F)修炼内丹功,以还精补脑。

(4)勤学多思,锻炼大脑功能。流水不腐,脑筋越用越灵敏,不用则退化。如同机器,不用便会生锈。中、老年人多读书,勤思考,多写作,多运算,锻炼记忆、分析力,热衷于琴棋书画,便到了耄耋之年,照样思维敏捷,耳聪目明。可以有效地防止老年痴呆症。

(5)食疗保健。(A)补脑食品:大豆、玉米、茄子、鱼、动物脑髓、中药何首乌,含有丰富的卵磷脂,是组成脑细胞的主要物质之一。上述食品还含有丰富的维生素 E(是花生的八倍),维 E 能加强细胞膜的抗氧化作用,减少危害细胞的自由基,延缓肌体衰老,被誉为“长寿维生素”。大蒜葱能提供大脑更多能量。葡萄糖离开维生素 B<sub>1</sub>,则无法转变为供给大脑的能量。大蒜产生的“蒜胺”能增强维 B<sub>1</sub> 的作用。(B)降血脂、降胆固醇的食品:玉米、大豆、燕麦、鱼、海带、洋葱、姜、茄子、山楂等含有丰富的不饱和脂肪酸、卵磷脂、维 E,含有高纤维质的水果、蔬菜,大豆中的皂苷、海带中的钙、褐藻酸、燕麦中的亚油酸,上述这些成分都有降低血脂和胆固醇的作用。茄子含有的维生素 P,是柑桔的 10 倍,维 P 能增强细胞活力,促进细胞新陈代谢,提高微循环功能。(C)防止血液凝固、瘀滞

的食品：黑木耳中的水溶性活性物质，生姜中的类似水杨酸的物质，红葡萄酒中的黄酮类化合物，都有稀释血液和血脂浓度，抑制血小板凝结的功能，对防止心脑血管瘀血阻塞有良好的作用。鸡蛋能增加血液中高密度脂蛋白，对心脑血管有保护作用。

#### [四]肝、胆

中医按照五行学说，把肝脏取象比类为木。木的特性在春夏季欣欣向荣，升发舒展条达。肝脏为风雷升发之脏，具有木的升发舒展的特性，喜条达，恶压抑。

##### (甲)肝、胆的生理

(1)肝藏血。“人动则血运于诸经，静则血归于肝脏。”(《医学入门》)说明肝脏有储藏和调节血量的功能。临床上常见的暴怒伤肝，往往引起吐血，就是因为肝脏受刺激功能混乱，不能发挥藏血作用，血液逆流而出。

(2)肝能解毒抗病。中医比之为抵抗外侮的将军之官。

(3)肝开窍于目，通气于目。《内经》中说：“肝开窍于目”、“肝通气于目”、“肝受血而能视”。临床上常见的双目干涩、眼花缭乱、雀盲等病症，多属于血虚不能养肝所致。

(4)肝生筋，其华在爪。《内经》说：“肝生筋”、男子七八(56岁)肝气衰，筋不能动。临床所见的筋骨酸痛，痉挛拘急，角弓反张、舌卷囊缩等证状，都是肝脏病变所致。贫血者多见指甲变软变薄，没有血色。年老体衰，肝血不荣时，会出现指甲干枯硬脆等现象。《内经》认为“爪为筋之余”。

(5)胆为中清之腑。明代张景岳说：“胆为中正之官，藏清净之液，故曰中清之腑。”六腑除胆以外，其余胃、大小肠、膀胱

等腑都是转输水谷糟粕大小便等浊物，只有胆汁中清不浊。关于胆和肝的关系。张景岳说：“胆附于肝，相为表里。肝气虽强，非胆不断，肝胆相济，勇敢乃成。”临床所见，胆火旺盛者必然肝阳上亢，急躁易怒；胆气不足者多沉静寡言；都证明了胆为肝之表，肝为胆之里。

### (乙)肝、胆的病理

(1)肝气郁结(实证)。郁怒伤肝，肝受压抑，肝气横逆，气机郁结，疼痛成聚；血瘀脉阻，为痞为积。治法是疏肝理气，破积散聚。

(2)肝火上炎(实证)。气郁化火，火随气窜，上扰头部。头痛头胀，耳鸣暴聋，目赤吐血。治法是清泻肝胆之热。肝阳妄动中风者应平肝息风。

(3)寒凉伤肝(实证)。外感寒冷伤肝，肝气压抑阻滞。少腹胀痛，睾丸胀堕或收缩。

(4)肝阴虚损(虚)。肝为刚健之脏，赖肾水滋养。肾阴不足，精不能化血，肝脏阴血不足，则肝阳上亢。眩晕，耳鸣，麻木，震颤、雀盲、口燥咽干、失眠多梦。治法是滋阴养血。

(5)胆病。实证：胸满胁痛，口苦呕吐，头晕目眩，失眠多梦。治法是泻胆清热。虚证：视物模糊，胆怯易惊，失眠头晕。治法是和胆养心。

### (丙)肝胆的日常保健

(1)心理保健。心情舒畅，乐观豁达，则肝气旺顺，意气风发。特别要注意制怒。暴怒伤肝，一是怒则伤阴血，二是怒则气逆，阴血不足，或气血上逆，则肝胆为病。学会不生气，是从心理上保护肝胆健康的关键。

(2)饮食保健。(A)枸杞子、地黄、黄精烧粥吃，可滋补肝

阴；(B)生白芍、小蓟、棕榈叶煎水当茶饮，可防治肝脏硬化；(C)常吃胡萝卜，可保护肝脏，因胡萝卜含丰富的维生素 A，可促进肝脏新陈代谢；(D)常吃大核桃肉、生姜，可防治胆结石；(E)戒烟节酒，以防止肝脏被酒精毒化。因为酒精最容易汇聚于肝脏，酗酒者多见肝硬化致死。肝炎、胆结石、胆囊炎患者更应当戒酒，还应当少吃油腻食物。

(3)运动保健。(A)仙鹤步，可舒展肝胆，调理肝脏气血。(B)双手推磨，左右手交替向外转圆圈，手与腰平，以按摩肝胆。

## [五]脾、胃

脾脏的取象比类是土。土的特性，是孕育和生养万物。所以中医称脾为后天之本，它的功能是受纳消化来自于自然界的食物，并向全身各部输送水谷精微、营养物质，如同母亲把浮汁哺育婴儿。人体五脏六腑，四肢百骸，气血精液，全靠脾胃消化和输送营养，才能健康地新陈代谢。脾胃对生命的生死盛衰具有决定性的影响。“得胃气者生，失胃气者亡。”

### (甲)脾、胃的生理

(1)脾主动化。脾脏把胃中腐熟消化的水谷精华输送到全身各处，好比一座供给营养物质的仓库。临床上常见的脾脏运化力弱，引起肌肉消瘦，气血虚弱，精神疲倦，证明脾胃为后天之本的运化功能。脾脏不仅运化食物的精华，还能运化体内的水湿。脾脏运水的能力减弱，就会出现大便溏泄、浮肿等证状，所谓的“诸湿肿满，皆属于脾”、“脾虚湿肿”、“脾病生湿”，都反证了脾脏运水的功能。

(2)脾统血。脾脏有统摄血液的功能。脾气虚弱不能统

血,会出现各种出血证状。日久不愈的便血,妇女月经过多或血崩等,用引血归脾和补脾摄血的方法,可以收效。

(3)胃的功能与脾脏的关系。《内经》说:“胃者水谷之海”,其功能是腐熟消化水谷,然后由脾脏将食物精华运送人体各部,两者分工合作,共同完成后天的营养任务。

(4)脾生肉。《内经》说:“脾主身之肌肉”。脾胃功能虚弱,不能正常运化输送营养,肌肉就会萎缩。

### (乙)脾胃的病理

(1)脾阳虚衰(虚证)饮食无节制喜吃生冷油腻食品,过服用寒凉药物,致使脾阳损伤。脾中阳气不振,则运化功能减弱。多见脘部冷痛,腹胀,口泛清水,面黄肌瘦,四肢畏寒,少气懒言。治法是温阳健脾。

(2)中气不足(虚证)。气虚体质,或因久病伤气,影响脾胃的升清降浊功能。食少,气短,肠鸣腹胀,大便溏薄,四肢无力,胃下垂,脱肛等。治法是补中益气。

(3)寒湿困脾(实证)。涉水淋雨,坐卧湿地,或体内湿盛,脾阳为寒湿困扰,运化功能衰退。饮食不香,中脘饱闷,口甜而粘,头重如裹,便溏泄泻。治法是温脾化湿。

(4)湿热伤脾(实证)。外邪感染,酗酒伤脾,湿热交阻,运化不灵,胆液外溢,出现黄疸。治法是清热利湿。

### (丙)脾胃的日常保健

(1)思虑不可过度。过分思虑会导致气血积滞,苦思冥想,废寝忘食,脑力劳动过度,必然损伤脾胃的进食和消化功能。“苦思难释则劳伤”。脑力劳动也要注意劳逸结合,才能不伤脾胃。

(2)养成良好的饮食习惯。饮食要定时、定质、定量,温度



适当,切不可暴饮暴食,忽饱忽饥,过热过冷,随意偏食,酗酒。老年人更要注意控制饮食,七八分饱,有益健康。

(3)饮食保健。(A)早餐吃一点姜,对老人脾胃有益。有人从孔子的不撤姜食,考证这位老夫子有胃病。姜还有降血脂、降胆固醇的作用。(B)用苡米仁、扁豆、山药、莲子、红枣等煮粥,对于脾湿过重者有良好的健脾利湿作用。(C)用黄芪、党参炖鸡吃,对中气不足胃下垂、脱肛、子宫脱堕患者有立竿见影之效。(D)蒲公英、马齿苋等野菜可治胃炎。(E)多吃包心菜、蒸柿饼,对胃溃疡的保护有益,包心菜中含有丰富的维生素U,对胃粘膜有保护作用。

(4)运动保健。(A)《八段锦》中的“调理脾胃需单举”,两臂交替用力上举下按,左手挺举,右手下按;右手挺举,左手下按,以牵动脾胃上下左右运动。每天练二、三次,每次举120次。(B)太极拳的云手动作,能牵动脾胃左右摆动。(C)转腹按摩脾胃,左转64次,右转64次,早晚各做一遍。(D)叩齿,早晚刷牙后叩齿300下,牙齿牢固,有助于脾胃消化。(E)双手按摩脾胃,左右各64次;腹部自转运动,向左、向右、自上而下转圆圈,各64次;可提高消化吸收能力,治便秘。

## [六]肺、大肠

肺脏取象比类为金。金的特性为收敛肃降,振动时能发声。

### (甲)肺、大肠的生理

(1)肺主气。神医华佗说:肺是生气的源泉,是五脏的华盖。虚如蜂窝,下无孔窍,吸之则满,呼之则虚,主持吐故纳新。《内经》说:“人之呼吸,通天地之精气,以为吾身之真气。