

医间道

十站旅行带你进入中医殿堂

《医间道》，是想在医学林海之中描绘出一条学习中医的道路，便于同行及中医爱好者行走，我也就算是个修路的人，同时也是想阐述中医之道，借「道」释「医」。

余浩 郑黎 著

全国百佳图书出版单位
中国中医药出版社

医间道

十站旅行带你进入中医殿堂

余浩 郑黎 著

中国中医药出版社
·北京·

图书在版编目(CIP)数据

医间道:十站旅行带你进入中医殿堂 / 余浩,郑黎著. -北京:中国中医药出版社,2011.3 (2011.6 重印)

ISBN 978-7-5132-0252-7

I. ①医… II. ①余… ②郑…… III. ①中医学-基本知识IV. ①R2

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 256177 号

中国中医药出版社出版
北京市朝阳区北三环东路 28 号易亨大厦 16 层
邮政编码 100013
传真 010 64405750
北京燕鑫印刷厂印刷
各地新华书店经销

*

开本 787×1092 1/16 印张 14.25 字数 293 千字
2011 年 3 月第 1 版 2011 年 6 月第 3 次印刷
书号 ISBN 978-7-5132-0252-7

*

定价 27.00 元
网址 www.cptcm.com

如有印装质量问题请与本社出版部调换

版权专有 侵权必究

社长热线 010 64405720

读者服务部电话 010 64065415 010 84042153

书店网址 cslin.net/qksd/

序言

古人云：文以载道。道之一字，幽深难明。佛家言真如本性，道家言有物混成先天地生，儒家言明德，名称虽异，其体则一，体虽一，而深浅有异。入道之法，在于观照，对内曰照，对外曰观，虽分观分照，以别内外，其法实一也。内照明体，外观起用。内照则成圣成贤，外观则参赞天地之化育，内照则《论语》、《老子》、《内经》之所出，外观则《易经》、《伤寒》、《金匱》之所由，道之用大矣哉！

吾友任之堂主人，禀三教观照之旨，远承仲景诸先圣之所学，近得太爷等后贤之所教，勤求古训，博采众方，穷其所学，得《医间道》一书，读之，大快平生。掩卷长叹，假我数年，若十年前得阅此书，则于医道数仞之墙，必能登堂入室，一窥其奥矣。

《医间道》一书，别于其他医家者有四：

一者，以道治医，从“一”的层面来辨证论治。这个“一”，就是道，就是超越时空的大自然的运行法则，是一切事物的本质，中医也不例外，仲景以来，对这个“一”解释得清楚的，几千年来只有寥寥数人而已。郑钦安在《医理真传》中写道：“余沉潜于斯二十余载，始知人身阴阳合一之道，仲景立方垂法之美。所览医书七十余种，每多各逞己见，亦未尝不讲仲景之法，然或言病而不道其病之所以然，或言方而不探其用方之所以妙，参差间出，使人入于其中而茫然。”这正是历代医家著述的白璧之瑕，也正是后世学医之人对浩如烟海的中医典籍望洋兴叹，进而丧失学习信心的主要原因。而本书对这个“一”阐释得非常清楚，入木三分。古人云：“识得一，万事毕”，只有把握住了这个“一”，才能从根本上把握住了中医的脉搏。

二者，法于阴阳，合于术数。这八个字，原是医者圭臬，只可惜，很多医家往往顾左右而言他，甚或干脆视而不见，以致精妙难思的传统医学的光芒渐渐埋没，岂不令人痛惜。任堂主“上观天，下观地，中观人”，“法于阴阳，合于术数”，从大处着眼，从小处探究，层层剖析，娓娓道来，返璞归真，化繁为简，读来令人耳目一新，原来中医也不难的感慨油然而生，读了此书，必将使思维方式发生深刻的变化，在内心深处发起一场巨大的革命。从这个意义上来说，任堂主的文章不是写出来的，而是用心观出来的，是从真诚心中流露出来的。

三者,中医框架的分析与辨证论治的有机结合,可以说道破了千古不传之秘。中医的框架是什么?阴阳五行而已。不论哪本医书,必对阴阳五行进行一番详细的讲解,然后再从脏腑功能说开去,几乎成为一个固定的套路。而仅仅只把阴阳五行理论体系用于解释脏腑气血的生理功能,至于如何将之运用到辨证论治中去,却无人提及,甚或提及,也是浮光掠影,蜻蜓点水,说不清,道不明,使后世学者虽知其然,而不知其所以然,几成医道不能提升的瓶颈。本书对还原传统医学的原貌,具有正本清源、拨云见日之功也。

四者,对《内经》病机十九条的补充完善和医学指南针的发明,具有重大的意义。传统医学经几千年的发展,积累了十分丰富和宝贵的经验,有些经典话语更是脍炙人口,传承不衰。比如:“通则不痛,痛则不通”;“久病必瘀”等,都是历代医家从临床中得来的真知灼见,也反映出经典内容相对后世有所不足,特别是到了现代,世人共争不急之务,迷于嗔恚,贪于财色;饮苦食毒,无有懈时,内忧外患,百病丛生,许多疾病更是闻所未闻,简直无从下手。本书在病机十九条的基础上,通过对历代医家的学习、提炼和自己切身实践,又补充了病机六条,大大拓宽了中医辨证的纲领,使许多难病、怪病的治疗有了新的思路 and 方向,有了新的突破口。

医学指南针将理、方、法、药一一括囊无余,把纷繁庞杂的医学理论进行高度的浓缩,由博返约。大有放之则弥六合,卷之退藏于密之功。一图在手,医学无忧,若非已将医道一以贯之,曷克臻此?

本书更有诸多精妙之处,不能一一细说。至若《内》《难》《伤寒》,言辞古朴,义理深奥,虽智者亦一时莫能解。后世医家著述,各呈己见,或有所偏颇,不能得睹医学全貌。惟本书从上智至下愚,莫不适合,三根普被,利钝全收也。本书能令初学者,登堂入室,提纲挈领,不走弯路;能令徬徨迷茫者,破迷开悟,指明方向;能令医道精湛者,百尺竿头,更进一步;对于自学中医者和中医爱好者来说,更是案头必备,不可或缺的好书。

百余年来,西风东渐,我中华传统文化早已失磐石之固,传统医学亦复有覆巢之患。时至今日,诵几句子曰诗云,被人视为怪物,讲一点寒热表里,人皆谓之无用,此诚可叹可悲之至也!祈盼我医道同仁,立定志向,扎稳根基,坚守信念,辛勤耕耘,或可挽大厦将倾之颓势于万一,重振我传统医学,使之再发出璀璨的光芒。

余与任堂主相识于网络,虽未谋面,神交已久。对任堂主孜孜求索的精神感佩不已,余不才,不意竟深得任堂主厚爱,堂主不以余鄙陋,邀余作序,余欣然受之,是以为序。

陈永昌

庚寅年冬

目 录

走向中医	1
一、什么人适合学中医	2
二、从生活中感受中医	3
三、学习要从大处着眼	5
第一章 从阴阳角度来认识中医	9
一、阴阳的重要性	10
二、阴阳的普遍性	10
三、阴阳辨证在临床中的运用	11
第二章 从五行谈中医框架	13
一、人体的五行属性	14
二、五行在临床中的运用	15
第三章 学习中医的指南针	21
一、指南针的演化过程	22
二、人体内阴阳对流情况	24
三、人体脏腑阴阳气血循环图的意义	28
第四章 学习之旅第一站：中药	29
一、什么是好药	30
二、药性的重要性	31
三、肝脏相关疾病的用药特点	33
四、心脏相关疾病的用药特点	35
五、胃相关疾病的用药特点	36
六、胆相关疾病的用药特点	38
七、小肠相关疾病的用药特点	40

八、肾相关疾病的用药特点	40
九、脾相关疾病的用药特点	44
十、肺相关疾病的用药特点	45
十一、三焦相关疾病的用药特点	46
十二、膀胱相关疾病的用药特点	47
十三、常用的引经报使药物	48
十四、游览中药“名胜”	49

第五章 学习之旅第二站：药方

第一个组方：二至丸	54
第二个组方：二妙散	54
第三个组方：泽泻汤	55
第四个组方：六味地黄汤	55
第五个组方：乌梅丸	56
第六个组方：逍遥丸	57
第七个组方：小柴胡汤	58
第八个组方：瓜蒌薤白白酒汤	60
第九个组方：炙甘草汤	60
第十个组方：丹参槟榔饮	62
第十一个组方：小半夏汤	62
第十二个组方：半夏泻心汤	62
第十三个组方：大承气汤	63
第十四个组方：温胆汤	64
第十五个组方：四逆散	64
第十六个组方：附子理中丸	66
第十七个组方：麦门冬汤	66
第十八个组方：麻黄汤	67
第十九个组方：桂枝汤	68
第二十个组方：葛根汤	69
第二十一个组方：桔梗枳壳汤	70
第二十二个组方：枳术汤	70

第六章 学习之旅第三站：四诊

一、切脉当明部位所主	74
二、切脉当明切之何物	75
三、切脉需练习基本功	76
四、脉象之首脉——郁脉	77

五、切脉如捉贼	77
六、常见脉象描述	78
七、八纲脉的理解	79
八、切脉如抚琴	80
九、正常脉象的理解	81
十、一些特定的脉象(源自《脉经》)	81
十一、脉象的描述	82
十二、望形体	84
十三、望姿态	85
十四、望面	85
十五、望嘴唇	86
十六、望指甲	86
十七、望手纹	86
十八、望舌	87
十九、望头发	88
二十、闻声音	88
二十一、闻气味	89
二十二、问诊	89
第七章 学习之旅第四站:病机	91
第一条:诸风掉眩,皆属于肝	94
第二条:诸寒收引,皆属于肾	94
第三条:诸气臌郁,皆属于肺	96
第四条:诸湿肿满,皆属于脾	96
第五条:诸痛痒疮,皆属于心(火)	97
第六条:诸痿喘呕,皆属于上	99
第七条:诸厥固泄,皆属于下	100
第八条:诸暴强直,皆属于风	100
第九条:诸病水液,澄澈清冷,皆属于寒	101
第十条:诸痉项强,皆属于湿	102
第十一条:诸热瘁瘕,皆属于火(心)	104
第十二条:诸禁鼓栗,如丧神守,皆属于火	104
第十三条:诸病附肿,疼酸惊骇,皆属于火	105
第十四条:诸逆冲上,皆属于火	105
第十五条:诸躁狂越,皆属于火	105
第十六条:诸胀腹大,皆属于热	106

第十七条:诸病有声,鼓之如鼓,皆属于热	106
第十八条:诸转反戾,水液浑浊,皆属于热	106
第十九条:诸呕吐酸,暴注下迫,皆属于热	107
第二十条:诸窍干涩,干咳少痰,皮毛不润,皆属于燥	108
第二十一条:诸病湿热,皆阳失于升	108
第二十二条:诸腑气逆,皆气失于降	109
第二十三条:诸症对立,阴阳错杂,皆失于和	109
第二十四条:诸痰怪病,皆属于脾肾	110
第二十五条:诸脉不通,痛如针刺,皆属于瘀	112
第八章 学习之旅第五站:治法	113
一、治法的运用在于守正出奇	114
二、治病八法	116
第九章 学习之旅第六站:医理	129
一、用药剂量大小的问题	130
二、人体脏腑阴阳气血循环图的意义	130
三、内伤病的治疗	135
四、外感病的传变	137
五、有无相生,难易相成	140
六、道生一,一生二,二生三	142
七、人法地,地法天,天法道,道法自然	144
第十章 学习之旅第七站:临床	145
一、风流眼的治疗	146
二、药物是双刃剑,治病就是纠偏,就是折其病势	147
三、五液失调的治疗	149
四、胃病的治疗	151
五、牙痛的治疗	153
六、口臭的治疗	154
七、咽炎及食道炎的治疗	154
八、胆囊炎的治疗	155
九、小肠相关疾病的治疗	159
十、痞积的治疗	161
十一、肩背部疼痛的治疗	161
十二、便秘的治疗	162
十三、痔疮的治疗	163
十四、肝脏疏泄失常与肾结石的形成	164

十五、性功能减退的病机及治疗	165
十六、小儿腹泻的治疗	166
十七、哮喘的治疗	167
十八、皮肤病的治疗	168
第十一章 学习之旅第八站：医案	171
第一例：重感冒	172
第二例：迎风流泪	173
第三例：球结膜下出血	174
第四例：肠痉挛	175
第五例：疝子	175
第六例：鼻痒	176
第七例：清晨腰痛	176
第八例：婴幼儿腹泻	177
第九例：腰肌劳损	177
第十例：乳腺增生症	178
第十一例：闭经	179
第十二例：痛经	180
第十三例：崩漏	180
第十四例：卵巢囊肿	181
第十五例：产后缺乳	182
第十六例：脂溢性脱发	182
第十七例：白癜风	183
第十八例：脂肪瘤	184
第十九例：瘙痒	184
第二十例：黄褐斑(气血亏虚)	186
第二十一例：黄褐斑(肾斑)	186
第二十二例：日晒疮	187
第二十三例：丹毒	187
第二十四例：慢性湿疹	188
第二十五例：颈椎病	189
第二十六例：肩背痛	190
第二十七例：肩周炎	191
第二十八例：口腔溃疡	192
第二十九例：疤痕	193
第三十例：慢性鼻炎	193

第三十一例:慢性膀胱炎	194
第三十二例:面瘫	194
第三十三例:左胸发热	195
第三十四例:糖尿病	196
第三十五例:头大面赤	196
第三十六例:发热	197
第三十七例:足跟痛	198
第三十八例:乏力	199
第三十九例:红蚂蚁咬伤	199
第四十例:性功能减退	200
第四十一例:顽固性呃逆	200
第四十二例:小儿营养不良	201
第四十三例:失音	202
第四十四例:颈汗证	202
第四十五例:水肿	203
第四十六例:肺实脾虚气陷证	204
第四十七例:心悸	205
第四十八例:放疗性肺炎	205
第四十九例:顽固性失眠	206
第五十例:右胸疼痛	207
第五十一例:撞伤岔气	207
第十二章 学习之旅第九站:实践与坚持	209
第十三章 学习之旅第十站:感悟	213

走向中医



每个人都可以学习中医,感受中医。因为学习中医就是感受我们身边的世界,学习中医就是内视我们自身的身体。

一、什么人适合学中医

不少人抱怨,学习中医太难了,很想学,但不知如何下手,感觉要学的东西太多,而中医方面的书籍浩如烟海,在这么多书籍中如何找到进入中医宝库的大门,好像真的很难,其实这既是中医的魅力,也是中医的短处。

古代的中医大多是读书出身的文人,正所谓不为良相,即为良医,成为良相或良医,是文人的追求。文人多爱卖弄文字,本身很简单的问题,在文人笔下就写得玄而又玄,好像不玄就不能证明自己有水平,就好像现代的有些诗,读出来只是一种感觉,却很难理解是什么意思。

其实中医来自于民间的医疗实践,在文人的总结和提升下,转变成中医理论,然后再指导临床。一个来自于民间的、朴素的、简单的东西,由我们祖辈反复总结出来的东西,我们为什么害怕学习,不敢学习呢?为什么要排斥它呢?学习中医其实也很简单。

每个人对学习中医的理解各不相同,就好像练习武功,有的只是为了强身健体;有的却是为了光宗耀祖;有的想成为一代宗师……

思想不同,出发点也不一样,学习中医也是如此!

有些小孩子的母亲,想学习中医,只是为了让小孩更加健康,不再受疾病的困扰。

有些长期被疾病困扰的病人,学习中医,只是想让自己健康起来,能够健康地生活。

有些从事临床的中医工作者,学习中医、研究中医,目的是让自己能更好地为病人服务,提高自己的临床水平。

从事科研的人员,学习中医,是为了在疑难疾病的攻克上找到新的方法。

也有的人学习中医是为了学得一技之长,能够混口饭吃,能够养家糊口……

学习中医并非都要求有悟性,对普通人而言,中医教给人们养生的方法,教给人们预防和治疗疾病的方法,有兴趣就可以学习。但如果以中医作为职业,那要求就会高一些,懂得的就应该更多一些,这也是无可厚非的,因为人命关天,病人将生命相托,如果不提高自己的水平,则不是救人,而是杀生。

在远古的洪荒年代,人类没有衣服,没有稳定的食物,为了生存,必须要适应大自然,在大自然的变化中寻找生存的方法,还谈不上健康长寿,只是为了生存,思想单纯,没有追逐名利,只是考虑怎么适寒温,怎么避风雨,每个人都是养生家,不然就没法生存。随着人类社会的进步,人类有太多的办法适应自然界的变化,但也正因为如此,反而忽略了自然界的变化,人类自身适应自然界的能力在不断下降,自然界稍有变化就会导致许多人生病。学习中医,就是让我们认识我们的大自然,认识我们自己的身体,从而让我们融入大自然,寻求健康生存的养生之道,寻求疾病的治疗之道。

每个人都可以学习中医,感受中医。因为学习中医就是感受我们身边的世界,学习中医就是内视我们自己的身体。从原始、从本质中感受世界,这就是我们要学习的东西!所以,什么人适合学习中医呢?不是哪一类人,而是整个人类!



旅行提示:学习中医是一个长期而持久的过程,如果没有目的,只是盲目跟风,或者只是因为要上大学,而无可奈何的选择,学习是没有动力的!你学中医的目的是什么呢?

二、从生活中感受中医

中医是不是玄学?

中医有没有疗效?

中医该不该弘扬?

这些问题只有我们自身实践了,才能有深刻的体会,才知道该如何对待中医,建立学习中医的信心。

“夫上古圣人之教下也,皆谓之虚邪贼风,避之有时,恬淡虚无,真气从之,精神内守,病安从来。”

“虚邪贼风,避之有时”。如果天气变冷,我们都知道加衣服,这是一种本能反应,这也是养生中的最基本的理念,也是最本质、最朴素的理念,玄不玄呢?一点也不玄!

但如果深入去想,我们可以给自己身体加衣服避贼风,那服用扶正的药物不就是给我们的五脏加衣服避贼风吗?我们通过加衣服来避贼风!我们远离寒凉食品,不就是让我们五脏来避寒邪吗?这都是很普通的道理,源于生活最简单、最本质、最朴素的东西。但就是这些道理的运用,能让我们的身体得到保护,能让我们健康生活,这就是中医,就是医道。

“故美其食,任其服,乐其俗,高下不相慕,其民曰朴。”

如此简单的养生之道,我们现代人又有多少人能做到呢?

如果我们让浮躁的心静下来,将事物看淡了,物质层次的追求减少了,名利也看得不重,自然能够乐其俗,谁还在乎吃“鲍鱼”还是吃“排骨”,还在乎穿“貂皮”还是“棉衣”,因为只要能保暖,就能起到避贼风的作用,心境达到了一定高度,人就能达到天人合一,就能健康长寿。

这些《内经》中的原话,非常质朴,就好像一位年过七旬的老人,在向我们讲述过来人的经历,我们虚心听取的时候,会感到自己平时对生命的认识是多么肤浅,心态是多么浮躁,会发现我们经常舍本逐末,当疾病来临、生命终结之时,又希望能够一下子除掉疾患,立时起死回生!我们为什么不早点学习中医里面的养生之道,让我们自己的心能够安宁,让自己的身体能够健康,对待我们周围的环境不要那么极端!

“嗜欲不能劳其目,邪淫不能惑其心,愚智贤不肖不惧于物,故合于道。所以能年

皆度百岁而动作不衰者，以其德全不危也。”

这就是养生之道，这就是医道！

中医有没有疗效？

首先我想问一下，对中医疗效有疑问的人试过没有？有没有采取中医的思维？有没有辨证运用中医的治疗手段？

举个例子，前年的夏天，一个患者到我这里来，要求打吊瓶，我问为什么。患者说重感冒了，打吊瓶好得快！我说：“你认为几天好才算快？”

患者笑道：“每次感冒打吊瓶，三天就好了。”

“那我一天给你治好，算不算快？”

“那当然快了，中医可以吗？”

“当然可以了！”我毫不犹豫地答道。

患者因为晚上睡觉，空调温度太低，受寒所致。于是我采用姜油在患者背部刮痧，沿着膀胱经刮出紫黑色瘀点，前后不到十几分钟，患者感觉病减轻了一大半，随后开了一副麻黄附子细辛汤。所谓的重感冒，采用中医治疗不到一天就好了。在随后的一两年，这位患者每次感冒必喝中药，只开一剂就可以了，轻点的感冒，自己熬点葱姜水喝喝就没事了。建立在患者脑子中的“感冒必须要打吊瓶”的观念也就彻底消失了，代之的是懂得如何预防感冒，感冒初期如何调理。

这就是中医的魅力，中医的疗效！

只有我们切身体会之后，才知道疾病可以这样治疗，中医效果也可以这么好，中医治疗起效也不慢啊！

小时候在农村，医疗没有现在这么便利，很多病我太爷就是这么治疗的，习惯了这种治疗方式，也习惯了感冒后家人给我熬葱姜茶喝，我从记事到现在，已经二三十年了，没有打过一次吊瓶，每当身体稍有不适，采用一些很简单的办法，就能很快调整过来，这是我的亲身感受。因为有了这些亲身的体验，所以我坚信中医的疗效，一点也不慢，一点也不比西药差。这也是一个中医工作者，对自己从事工作的信心！对自己、对中医、对《黄帝内经》的信心！

如果一门知识，与我们的生活息息相关，是我们的健康指南，我们应该如何对待它呢？难道应该放弃？难道下雪了，我们不该加衣服？难道我们应该羡慕权贵？我们应该唯利是图？

不是的！

我们的身体本身就有一套精密的调理机制，我们需要的是养生，是学会保养这个精密而完美的身体，让他不受外邪和内伤的损害，这就是未病先防，这就是治未病，这就是中医的特点和优势。我们弘扬中医是理所应当的，弘扬这门集预防、治疗、养生、保健于一体的科学，让它为全人类的健康，永远发出璀璨的光芒，这不仅仅是我们中医工作者的责任，更是每一个中国人的责任。



旅行提示:如果你想学中医,当身体不舒服时最好先喝喝中药,或者运用中医的其他方法来治疗,只有通过切身体会,才会感受中医的疗效,才能增强你学习中医的信心。

三、学习要从大处着眼

如果你从北京走到陕西去,别人会说往西走,不会说,你先走多少公里向左拐,然后再走多少公里向右拐,这样你自己会搞糊涂,别人也会搞糊涂。究竟怎么走,具体的描述,谁也说不清楚,你可能会说看地图,是的,看地图可以更清楚些。今天我写这些文章,就是想绘制一张学习中医的地图,但再细致的地图也不可能告诉你,在前进 1501 米的地方会有一个泥潭,再细致的地图也不可能标示出,前面的道路哪儿不平,哪儿有障碍物,但这张地图可以告诉你方向,学习中医的方向,让我们明白为什么要学中医,怎样学中医!

北京到陕西,首先必须明白是往西走,向西就是你的目标和方向,而学习中医的第一步,必须要明白中医的框架,在大框架的指导下,才不会出错,成功的机会才会更大一些。

那么什么是大的框架?什么是大的方向?

前面谈过学习中医就是感受自然,感受自然界最本质的东西,然后内审我们自身,明了养生治病的办法。

感受自然,就从我们生活的地球开始,寻找地球的规律,同时取象类比,了解我们自身,我相信这样来学中医,可能大家都会接受。因为我们就生活在这样一个环境中,明白了我们的生活环境,就明白了为什么会生病,就明白了如何治疗疾病。

你爬上高山,站在山巅上,好好看看我们的地球!

这是怎样精妙的一个星体啊!

因为它围绕太阳的公转,产生了地球上春夏秋冬四季的气候变化,让我们在寒暑交往中健康地成长,让植物都能够春生、夏长、秋收、冬藏。

因为它自身的旋转,产生了昼夜更替的现象,让忙碌一天的人,能够入夜静静地休息,让一天的劳累得到缓解,每天都有精神去面对新的一天。

因为表面的大气层包裹,使我们能够自由地呼吸空气,同时避免了很多外来物体对地球的撞击,保护着地球上的动植物。

当太阳黑子、耀斑活动剧烈时,太阳发出大量强烈的带电粒子流,沿着地磁场的磁力线向南北两极移动,它以极快的速度进入地球大气的上层,其能量相当于几万或几十万颗氢弹爆炸的威力,因为地磁场的存在,时刻保护着我们的地球,使地球上的生物避免了灭顶之灾。

再看看脚下肥沃的土地,万物的生长离不开它;看看大海,没有它的海量,大地将被水淹没,人类没有立足之地;看看身边的一朵朵野花;看看河水中游动的小鱼,

深切感受生命的气息……

看看天,看看地,看看身边的一草一木,然后再看看我们人类,从大之天,到小之人,你会发现人是多么的奇妙。

《黄帝内经》第一篇讲的是养生论,第二篇开始讲四气,讲春夏秋冬的保养,就是让我们从大的角度入手,从大的角度着眼来认识人。

明白了这些,再来看《素问·四气调神大论》,你会发现《黄帝内经》写得多么亲切。

“春三月,此谓发陈,天地俱生,万物以荣,夜卧早起,广步于庭,被发缓形,以使志生,生而勿杀,予而勿夺,赏而勿罚,此春气之应,养生之道也,逆之则伤肝,夏为寒变,奉长者少。”

这段话的意思可以理解为:春天的三个月,是万物启陈发新的季节,天地俱生,万物以荣。人要顺应天地之规律,宜晚睡早起,早上在庭院里穿着宽松的衣服,让头发披下来,和缓地散步,这样能够条畅人体的肝气。春天是万物生发的季节,人顺应天地的法则,对天地万物要采取“予生”而“勿杀”,予而勿夺的态度,处理事情宜赏而勿罚。以上就是顺应春气,养生之道。如果违背这些自然规律,则伤肝,肝木伤害了,便不能生心(五行之木生火),心属火,为夏令,木不能生火,夏天就发生寒性疾病。

“夏三月,此谓蕃秀。天地气交,万物华实;夜卧早起,无厌于日;使志无怒,使华英成秀,使气得泄,若所爱在外,此夏气之应,养长之道也。逆之则伤心,秋为痎疟,奉收者少,冬至重病。”

这段话的意思可以理解为:夏三月,万物生长茂盛,天地间阳气上升,阴气下降,阴阳之气交流处于鼎盛时期,万物开花结实。此时人要晚一点睡觉,早一点起来,不要对烈日感到厌烦,平时不要发怒(因为大怒伤肝,伤肝则无以生心),人体的阴阳升降才能对流,体内抑郁之气才能得到宣泄,人体的阳气就能向外输布,以顺应夏天阳气旺盛的特性,为养长之道。逆此道,热邪不能发散于外,蕴伏于内,则伤其心,至秋与凉邪合病,变生疟疾,秋令当收,如此则无阳气可收,到冬天就会患重病。

“秋三月,此谓容平,天气以急,地气以明。早卧早起,与鸡俱兴,使志安宁,以缓秋刑,收敛神气,使秋气平,无外其志,使肺气清,逆之则伤肺,冬为飧泄,奉藏者少。”

这段话的意思可以理解为:秋天大自然果实已经成熟,精华蕴藏在种子中,大气中流露的是肃杀之令,大地上呈现的是丰收之景。人应当早睡早起,鸡啼就该起床,这样的生活习惯可以使身体的志意得到安宁,让秋天的肃杀之气得以缓解。收敛自己的阳气,这样体内的肺气才得以清肃,阳气得以收,逆此道,容易伤肺,肺气既伤,冬水为肺金之子,无以受气,则不能闭藏,故病发于冬而飧泄(飧泄指大便清稀,夹有不消化的食物残渣),到时阳气就会封藏不足。

“冬三月,此谓闭藏,水冰地坼,无扰乎阳,早卧晚起,必待日光,使志若伏若匿,若有私意,若已有得,去寒就温,无泄皮肤,使气亟夺,此冬气之应,养藏之道也。逆之则伤肾,春为痿厥,奉生者少。”