

正说中医系列

王艳◎著

中医教你认识自己



正说中医系列

王艳◎著

中医教你认识自己



图书在版编目 (CIP) 数据

中医教你认识自己/王艳著. —太原: 山西科学技术出版社,
2012. 9

(正说中医系列)

ISBN 978 - 7 - 5377 - 4247 - 4

I. ①中… II. ①王… III. ①中医生理学—基本知识 IV. ①
R223

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 195489 号

中医教你认识自己

著 者 王 艳

出 版 山西出版传媒集团·山西科学技术出版社
(太原建设南路 21 号 邮编: 030012)

发 行 山西出版传媒集团·山西科学技术出版社
(电话: 0351 - 4922121)

经 销 全国新华书店

印 刷 山西人民印刷有限责任公司

邮 箱 sxkjs_gys@126.com

电 话 0351 - 4922063 (编辑室)

开 本 889mm × 1194mm 1/32

印 张 5.75

字 数 130 千字

版 次 2012 年 9 月第 1 版

印 次 2012 年 9 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 978 - 7 - 5377 - 4247 - 4

定 价 16.00 元

如发现印、装质量问题, 影响阅读, 请与发行部联系调换。

目 录

上篇 中医的健康观

——以“和”论健康	1
第一节 阴阳平衡就是“和”	2
一、天地间的阴阳	2
二、人的阴阳	7
三、中医中的阴阳	10
第二节 五行制化以求“和”	16
一、五行学说	17
二、中医的五行	21
第三节 中医如何探测疾病	26
一、整体把握	26
二、以象测脏	27
三、辨证论治	29

中篇 中医的生命观

生命的基本物质	31
第一节 生命的基本物质	31
一、气	31
二、血	42
三、津液	49
四、精	52
五、气、血、津液和精之间的关系	52
第二节 人体脏腑	54





一、六腑	55
二、五脏	58
第三节 人体的信息高速公路——经络	94
一、经络系统	94
二、十二经脉主时与保健	96
三、十二经脉的循行路线、按摩保健	99
四、经络学说指导下的特色疗法	107
第四节 生命的外在表现——体质	112
一、中国人的体质分类	113
二、判断自己属于哪一类型体质	115
三、保健看体质	117
下篇 中医的疾病观	124
第一节 人为什么会生病	124
一、正气与邪气	124
二、影响正气的因素	125
第二节 中医看待疾病	125
一、象医学	125
二、中医如何寻求病因	129
第三节 读懂身体的语言	144
一、读懂身体的语言所采用的具体方法	144
二、读懂身体的语言所必需的知识	145
三、身体的语言	146
第四节 规避疾病的方法——保健	169
一、情志保健	169
二、四季保健	170
三、饮食保健	171
四、经络保健	173
五、运动保健	173

六、体质保健·····	173
七、房事保健·····	174
八、养精、气、神·····	174
九、保健与文化·····	175
十、保健箴言·····	177



上篇 中医的健康观

——以“和”论健康

我国的传统医学——中医，是伴随着中华民族几千年的历史进程逐步形成、发展、充实起来的，它与数千年的华夏文明息息相通。

以前的工业、交通不像现在这样发达，人们的生存主要靠农业。农业的根基是土地，这种生活状态就要求人们居住稳定。而古代生产力落后，只有风调雨顺才能有个好收成，才有希望填饱肚子，长久的生活习惯使人们形成了守故土、求平和的思想。

来源于生活的中国传统文化和哲学观念也主张调和，崇尚中庸。儒家思想作为我国古代哲学思想中重要的一支，其核心思想之一就是“和”。只要人的修养能达到“中和”的境界，天地就能均安其位，万物繁茂生长。古代统治者为了维护自己的利益，将主张“和”的儒学抬高为官学，所以儒家思想对我国的政治和文化产生了极深的影响。比如大家熟悉的“家和万事兴”、“以和为贵”、“和气生财”、“和和美美”等词语，都是这种“中和”思想的具体体现。

中医学也不例外，受到了这种“求和”思想的影响。中医认为当机体处于中和、平和的状态时，就健康无病。从大方向上说，就是人体的阴阳二气平和，没有一方的偏盛或者不足，就像平和的时候天地均安其位，万物茂盛，机体在这种平





和的状态下也能进行各种活动。具体一些就是人体的五脏六腑功能充沛协调，精、气、血、津液等人体的基本物质充盈没有匮乏，经络血脉通畅。

相反，当人体受到某些因素影响，这种“和”的状态被打破时，就会产生疾病。如用阴阳来解释，就是阴阳失衡，即阴或阳某一方偏盛或是不足；再具体到脏腑，可能是某一脏功能失常，也可能一脏的失常影响到了其他脏；落实到人体的精、气、血、津液，可能是这些基本物质的量不足，也可能是它们的代谢分布出现了异常；在经络方面，则主要是不通畅。

人体平衡被打破发生疾病后，我们要纠正它，使机体重新回归平和的状态，所以中医治疗的原则就是“求和”。我们可以利用药物的偏性来纠正机体的失衡，可以通过针灸的补泻手法使机体的机能回归平衡，还可以通过气功、锻炼等办法保持机体机能平和。

因此，我们可以看出中医谈健康时就是一个字“和”。平时我们倡导的“做人要心平气和，不能心浮气躁”其实就是中医保健观念的体现。

第一节 阴阳平衡就是“和”

一、天地间的阴阳

1. 什么是阴阳

乍听阴阳，大家会觉得很玄妙！并且看中医时，也会听到阴虚、阳虚之类的用语。那阴阳到底是什么意思？我们先抛开中医，看看阴阳到底是什么？

其实阴阳在我们生活中渗透得很深。如日常用语中涉及阴阳的词语就很多，像阴面阳面、阴历阳历等。大家会说这些词



的意思我们明白，阳面是太阳光能照到的一面，相反阴面就是阳光照射不到的一面；阴历是以月亮为参照计时的，而阳历则是以太阳为参照计时的。其实这就已经涉及阴阳的涵义了。

2. 朴素的阴阳涵义

阴阳最初的涵义很简单，就是指日光的向背。

向着太阳的地方就是“阳”。

背着太阳的地方就是“阴”。

3. 阴阳涵义的延伸

在朴素的阴阳内涵的基础上，人们发现太阳晒着的地方比较温暖，而太阳晒不到的地方比较寒冷；太阳出现时，光线变得明亮，我们称为白昼；月亮出现时，光线暗，我们称为黑夜。由此延伸，古人把太阳—温暖—明亮—白昼归于阳，而月亮—寒冷—黑暗—黑夜归于阴。再进一步延伸，一年当中有四季更替，春天和夏天气候温暖，所以把春夏归为阳；秋天和冬天气候寒冷，所以秋冬归为阴。

如此不断的引申，推演到整个自然，一切事物和现象都可概括为性质相反的阴阳两大类。

阳：太阳—温暖—明亮—白昼。

阴：月亮—寒冷—黑暗—黑夜。

随着阴阳涵义的延伸，阴阳的概念更加扩大化，逐步上升到了哲学层次。

4. 阴阳的哲学涵义

阴阳概念不断延伸、扩大，最后得到进一步完整、系统地表述，成为宇宙中有一定关联的事物或现象对立双方属性的概括。

比如男、女指人的性别，有关联性，男性多能动、主外，而女性多静、主内，这是两种对立的状态，所以男归为阳，女归为阴。再如上和下都指方位，有关联性，并且上下是相对



的，所以上归为阳，下归为阴。

常见的用阴阳属性概括的事物如下。

阳：上、外、左、南、天、昼、春、夏、温热、干燥、轻、清、明亮。

阴：下、内、右、北、地、夜、秋、冬、寒凉、湿润、重、浊、晦暗。

阳：温煦、兴奋、推动、气化。

阴：滋养、濡润、抑制、凝聚。

5. 阴阳的相互关系

太极图完美地阐释了阴、阳之间的关系。

太极图的外面是个圆，它是“零”，也是“空”，代表宇宙最初的混沌状态。

圆内是黑、白两条鱼，称为阴阳鱼，代表一阴一阳两种物质，或叫阴阳二气。阳气动而流行，阴气静而凝聚。

(1) 阴阳的对立制约

太极图中，当阴鱼面积增大时，阳鱼面积缩小；反之，阳鱼面积增大时，阴鱼所占面积减少。它表示阴和阳双方是对立的相互克制、制约的关系。

(2) 阴阳互根、互用

阴阳鱼在圆形内紧紧相贴，表示阴或阳的其中一方以另一方的存在为前提，我们把这叫做阴阳的互根关系。比如形容性别的男、女，没有男就无所谓女；形容方位的上、下，没有上也就不存在下。

在阴阳相互依存的基础上，阴阳双方会出现相互促进、相互资助的关系。如人们常说的睡眠充足才会有旺盛的精力，这是因为人体的兴奋（属阳）是以充分的抑制（属阴）为前提的；反之，只有充分的兴奋才能有效地诱导抑制，所以人们常说高效率的劳动才会有高质量的睡眠。



(3) 阴阳互藏

阴阳鱼中，白鱼黑目，黑鱼白目，它表示阴中有阳，阳中有阴，独阴不生，孤阳不长，我们叫这种关系为阴阳的互藏关系。说白了宇宙中任何事物都蕴涵着阴和阳两种属性不同的成分或势力。

(4) 阴阳的消长平衡

在太极这个圆中我们还可以看到，当白色的阳鱼从鱼尾到鱼头比例逐渐增加时，阴鱼表现出的是从鱼头向鱼尾发展，其所占的比例在减少。它们之间的关系就像我们玩跷跷板一样，当阴的水平升高时，阳的水平降低；到一定限度时，阳的水平又升高，阴的水平降低。总体上两者在高位或者在低位的概率是相当的，这是一种动态的平衡。它表示对立制约、互根互用的阴阳双方，始终处于此增彼减、此进彼退、此强彼弱的消长运动变化状态中。也就是说阴阳通过不断地消长运动，推动着事物的运动和变化。

但是，阴阳的消长是有度的，到一定的程度，则适可而止，不会长之太过，也不会消之太过，保持总体上的相对平衡状态。这和哲学中物质的世界是不断运动变化的观点完全一致。

阴阳的这种消长平衡在自然界最明显的表现是四季的更替。春夏气候温暖，属阳，秋冬气候寒冷，属阴。由秋冬到春夏是阴消阳长的过程，而从春夏到秋冬是阴长阳消的过程。

一天当中，从零点到正午十二点是阳长阴消的过程，温度逐渐上升；而从十二点到二十四点是阴长阳消的过程，温度逐渐下降。

人也会受到阴阳消长的影响，消长变化在白天，阳处于优势，此时人兴奋地劳作，夜晚阴占优势，此时人们处于抑制的睡眠状态。



(5) 阴阳的转化

在太极这个整体中，阴鱼鱼尾最末处那一个黑点代表阴初生，此时阳（白鱼）所占的比例最大，渐渐地阴长阳消，这种变化继续下去，到阴鱼鱼头时阴的比例达到最大，而阳的比例达到最小，鱼尾和鱼头交接的部位代表“极限”这个程度。物极必反，此时，因为阴中有阳，所以阳初生，也就是白鱼鱼尾的那一个点，然后阳的比例逐渐增加，而阴的比例逐渐减少，直到阳的比例增到最大，然后再次出现阴初生，如此不断循环。它表示阴和阳在一定的条件下，达到某种程度时可以转化。

比如冬至是一年中白天最短、夜晚最长的时候。这代表阴长阳消到了极限，此时一阳生，白天逐渐变长，夜晚开始缩短，而后就是阴消阳长的过程。到夏至时，阳长到极限，此时白天最长而夜晚最短，这个极限来临时就是一阴生的时候了。

(6) 阴阳的核心理念——“和”

人们谈及阴阳，第一印象就是阴和阳是对立的，比如上与下、男与女、内与外、天与地、白昼与黑夜等，甚至我们在字典中能找到的反义词就能用阴和阳来概括。这种印象是不正确的。阴阳之间除了这种对立性之外，还存在着你中有我、我中有你的互藏关系；因为阴和阳中都存在对方的元素，所以在一定的条件下，阴和阳还可以互相转化，阴阳间还有互相以对方的存在为基础、相互帮助的互根互用关系，在对立基础上产生的相互牵制的消长平衡关系。

关于阴阳相互关系的综合体现，《素问·阴阳应象大论》总结为“阳生阴长，阳杀阴藏”。阳生阴长描述的是上半年春夏的变化，这个过程中，阳渐渐生，阴渐渐长，两者关系协调。阳渐生，由春天到夏天白天越来越长，气温越来越高。阳化气、阴成形，伴随着阳的能量释放，有形的万物也逐渐生

长、繁茂起来。当阳的能量释放到最大，达到极限的时候，便开始转为能量的回收、储藏，此即重阳必阴的阴阳转化。阳的收藏即“阳杀”，这个时候，气温开始下降，白天逐渐变短、黑夜变长，万物的生长减缓并趋于停止，树叶凋零、枯萎。一叶而知秋，季节更替到秋冬季，当阳收藏到极限的时候，又开始新一轮的释放，这就是重阴必阳。

由春到夏，总体上阳占据着主要地位，此时是阳长的过程；由秋到冬，总体上阴占据主要地位，此时是阴长的过程。但综观全年，阴阳是平衡的，即总是以“和”字为核心的。

我们在看到阴的主静、主收，阳的主动、主散的对立性的同时，更要重视阴阳交感变化的平和状态。平衡、平和是阴阳变化的核心，只有在这种平和的状态下，万物才能生生不息。

二、人的阴阳

1. 人体的阴阳

阴阳还可以概括人身体的各组织结构，具体如下：就大体部位来分，上部为阳，下部为阴；体表属阳，体内属阴；体表的背部属阳，腹部属阴；四肢的外侧为阳，内侧为阴。以脏腑来分，五脏为阴，六腑为阳；五脏之中，心肺为阳，肝脾肾为阴；每一脏腑又有阴阳之分，如心有心阴、心阳，肾有肾阴、肾阳。经络也可分阴阳，十二经脉有六条阴经和六条阳经之分。

为什么这样划分呢？让我们采用取象类比的方法说明。方位的阴阳，我们规定上为阳、下为阴，与此类比，人体在上的部位我们规定为阳，在下的部位规定为阴。阴阳最初的概念就是日光的向背，向着日光的为阳，背着日光的为阴，与此类比，人体体表的部位能晒到太阳，我们规定为阳，体内见不到阳光，我们规定为阴。阴阳无限可分，人体的阴阳也就能无限



地分下去。

就体表而言，古人以农业为生，总是面朝黄土背朝天，背部接受的阳光多，腹部接受的阳光少，所以规定背部为阳，腹部为阴。我们食指贴裤缝以军姿站立，四肢的外侧能被太阳晒到，而靠近躯干的内侧晒不到太阳，所以我们规定四肢的外侧属阳，四肢的内侧属阴。

就脏腑而言，脏和腑的功能具有不同的特点。五脏的功能是贮藏精气，这些精气不能无故耗伤，中医术语称之为“藏精气而不泻”。六腑的功能主要是消化、吸收饮食物。饮食物在胃、小肠、大肠等六腑中有一个传递的过程，并且六腑要保持顺畅，如果哪一个环节拥堵不通了，人就会出现饮食积滞、消化不良。我们把六腑的这种功能特点称之为“传化物而不藏”。现在我们将与阴阳的特点进行类比，很明显五脏的功能具有阴的静的特征，而六腑具有阳的动的特点。所以我们规定脏腑当中，五脏属阴，六腑属阳。五脏之中，心和肺居于横膈膜以上，肝、脾、肾位于横膈膜以下，所以我们说心肺为阳，肝脾肾为阴。心的位置居上，功能侧重于心阳的温煦和心气的推动；肺的位置居上，但其总的气机趋势向下，功能侧重清肃。这温、动与清、下也分别符合阳和阴的特性，所以我们说心为阳中之阳，肺为阳中之阴。肝的位置居下，但肝的功能重在气机的疏泄、伸展，具有动的特性；肾的位置居下，同时肾的功能偏重收藏，具有静的特点。所以我们就肝为阴中之阳，肾为阴中之阴。

人体的经络根据它的分布部位，我们规定行走于四肢内侧的、腹部的为阴经，行走于四肢外侧的、背部的为阳经。

人体中的各种组织结构虽然复杂，但都可以划分其阴阳属性。

阳：上部、体表、背部、四肢外侧、六腑



阴：下部、体内、腹部、四肢内侧、五脏

2. 体质的阴阳

谈到人的体质，我们首先会想到强壮的人和瘦弱的人。但是这种只论及形体的说法还不够全面，我们的体质包括形态、机能和心理活动等。

体质的不同会在生理、病理各方面有所表现。生理方面表现为机能、代谢以及对外界刺激反应等的不同；病理方面会表现出对某些病因和疾病的易感性，以及产生病变的类型与疾病发展、变化的某种倾向性。

生活中我们会发现有的人身体比较结实，面色偏红，总是感觉热，喜欢冷饮，他们性格外向，喜动好强，易急躁，动作敏捷，反应灵敏。红、热、动、急等这些都是阳的特性，所以我们把这类体质叫“阳性体质”。阳性体质的人受邪发病后多表现为热证，或者即使发病初期没有热的现象，渐渐地疾病也会向热的趋势转变。

阳性体质

身体结实，面色偏红，喜欢冷饮

性格外向，动作敏捷，反应灵敏

还有一些人，他们身体较弱，面色偏白，平时怕冷，喜欢温暖，总比常人多穿一个季度的衣服，性格内向，喜静少动，动作迟缓，反应较慢，易疲劳。白、冷、静、缓，这些都是阴的特性，所以我们把这类体质叫“阴性体质”。阴性体质的人发病多寒证，或者发病起初并没有寒的现象，但可能向寒的趋势转变。

阴性体质

怕冷温暖，性格内向

喜静少动，动作迟缓

前面所述的体质都有阴或阳偏颇，那有没有阴阳平衡的体



质呢？答案是“有”。我们把这种体质叫“阴阳平和质”。这类体质的人身体强壮，胖瘦适度，目光有神，性格开朗、随和，精力充沛，反应灵活，思维敏捷，工作潜力大，自身调节和对外适应能力强。他们不易感受外邪，很少生病。即使患病，多易于治愈，能迅速康复，有时会不药而愈。

阴阳平和质

身体强壮，胖瘦适度，目光有神

性格开朗，精力充沛，反应灵敏

三、中医中的阴阳

中医把阴阳学说发挥得淋漓尽致，不单单用阴和阳来简单区分人的类型、划分人体的组织结构，还用阴阳的关系来解释人体正常的生理和异常的病理状态。

1. 中医学中的阴阳概念

中医学中的阴阳概念，既有生活常识的阴阳内涵，也有哲学和自然科学的内涵。

自然科学层面的内涵，特指人体内密切相关的相互对应的两类物质及其机能。其中具有温煦、兴奋、推动、气化等作用的物质及其机能归为阳（又称为阳气），具有滋养、濡润、抑制、凝聚等作用的物质及其机能归为阴（又称为阴气）。

中医大夫所说的阳虚就是指人体温煦、兴奋、推动、气化等作用减弱了。阴虚就是指人体滋养、濡润、抑制、凝聚等作用减弱了。

中医认为，人整个生、长、壮、老、已的生命过程都是阴阳二气交相感应、相互作用的结果，人体的物质代谢过程也是以阴阳互根互用、消长平衡的方式进行的。大体来说，人体所需的基本物质属阴，而脏腑的功能属阳，属阴的物质与属阳的功能互相以对方的存在为依托。“阴在内，阳之守也”，这些

基本物质是脏腑功能活动的基础；“阳在外，阴之使也”，脏腑的功能又是这些基本物质作用的外部体现。当基本物质充足时，脏腑功能活动健旺；基本物质不足时，脏腑功能活动也减弱，这是阴长阳亦长，阴消阳亦消的阴阳消长形式。另外，脏腑功能活动的同时也在消耗着生命物质，这又是此消彼长的阴阳消长形式。老百姓有句话叫“吃饱饭，好干活”，生动地体现了上面所说的阴阳消长形式。有形的饭是我们机体基本营养物质的来源，属阴的范畴；干活，代表着机体的活力，是脏腑功能活动的综合体现，属阳的范畴。“饱饭”，证明阴的能量充足，“好干活”代表阳的能量亦足，这就是阴长阳亦长。反过来，饿肚子的时候，没有力气干活就是阴消阳亦消。另外，我们吃顿饭活动一上午之后就饥肠辘辘了，这说明机体的活动，即脏腑的功能活动在不断地消耗着营养物质，这是阳长阴消的阴阳消长模式。

总的来说，互为依托、相互为用的阴和阳无论如何消长变化，它们最终都保持在一个均衡的水平，也就是阴阳平衡。当阴阳平衡时，人体生理机能正常，健康无病，我们说平则为福，和则健康。当阴或阳的某一方面偏盛或偏衰，过之或不足时，机体的平衡被打破，人就会出现疾病。

2. 阴阳是中医诊疗疾病的总纲

中医解释疾病简单明了，它用阴阳失衡概括了所有疾病的根源。中医治病的指导思想是调整阴阳。不管用什么手段，汤药也好，针灸也好，最终目的就是使机体恢复到阴阳平衡的、“和谐”的状态，所以说阴阳是中医诊疗疾病的总纲。

3. 机体阴阳偏颇的不同表现

我们说机体的阴或阳，某一方的偏盛或偏衰、过之或不足导致阴阳平衡被打破时就会产生疾病。我们已经熟悉阴和阳作为两种不同的属性代表，阳代表热、动、燥，阴代表寒、静、