

學醫道氣

韩善藏·著



现代出版社

气道医学

韩善藏 著

现代出版社

装帧设计：欧京海

责任编辑：赵景刚

气 道 医 学

韩善藏

现代出版社出版

(北京安华里504号 邮码100011)

北京市通县建新印刷厂印刷

新华书店北京发行所发行

*

开本：787×1092 1/32 字数：95千字 印张：5

1989年11月第1版 1989年11月第1次印刷

印数：1—3500册

*

书号：ISBN7—80028—056—X/R.001

定价：2.80元

前 言

中医所说的气与现代人所理解的气有原则性的区别。气是世界所有生命的基础，人也不例外，《素问·宝命全形论》说：“人生于地，悬命于天，天地合气，命之曰人。”这就是说人乃为天气和地气养育而成，而气在人体又有不同的表现形式，《灵枢·决气篇》说：黄帝曰：“余闻人有精、气、津、液、血、脉，余以为一气耳，今乃辨为六名。”

天气是宇宙物质，地是宇宙的一个成员，因而地气也是天气的一部分，这种宇宙物质称之为“气”。气具体表现到人体，那就是真气。真气充实，人体就健壮，医生只有在真气存在的条件下有所作为，如何保存真气就是本书要探讨的内容所在。

目 录

前言

第一部分 气与人体	(1)
(一) 气的一般认识	(1)
(二) 人体气的生成与功能	(1)
(三) 摄生中的气	(4)
(四) “气”在人体的表现	(8)
(五) 气是养生的保证	(10)
(六) 气道	(12)
1、立式	(15)
2、卧式	(15)
3、坐式	(15)
①普通坐法	(16)
②静坐摄生法	(16)
4、功法的说明	(18)
5、练功时的注意事项	(18)
(七) 气是中医的基础	(19)
第二部分 诊察	(25)
(一) 气息诊察	(25)
1、体触法	(25)
①手感法	(25)
②体感法	(26)
2、目察法	(26)

3、透视法.....	(27)
4、嗅察法.....	(27)
(二) 脏象诊察.....	(28)
1、头发.....	(29)
2、前额.....	(31)
3、眉毛.....	(31)
4、眼睛.....	(32)
5、鼻子.....	(33)
6、嘴.....	(34)
7、耳.....	(34)
8、脸颊.....	(35)
9、颈.....	(39)
10、手.....	(40)
①望手型.....	(41)
②望手态.....	(42)
③望手指.....	(42)
④望指甲.....	(44)
1) 甲板的色泽变化.....	(45)
2) 甲板的形态变化.....	(45)
3) 甲板上的痕迹.....	(47)
⑤小儿手指的特殊诊察部位.....	(48)
11、臀.....	(49)
①望颜色.....	(49)
②望形态.....	(50)
③望润燥.....	(51)
(三) 问诊法.....	(51)
1、问寒热.....	(52)

2、问汗.....	(53)
3、问疼痛.....	(54)
①疼痛的性质.....	(54)
②疼痛的部位.....	(55)
4、问周身.....	(57)
①头晕.....	(57)
②目眩.....	(58)
③耳鸣、耳聋、重听.....	(58)
④胸闷.....	(58)
⑤心悸.....	(58)
⑥腹胀.....	(59)
⑦麻木.....	(59)
5、问食欲和食量.....	(59)
6、问口味.....	(60)
7、问大便.....	(60)
8、问小便.....	(61)
①尿量增多和减少.....	(61)
②排尿次数异常.....	(61)
③排尿异常.....	(61)
9、问睡眠.....	(62)
①失眠.....	(62)
②嗜睡.....	(63)
10、问妇女.....	(63)
①问月经.....	(63)
②问下.....	(65)
11、问小.....	(65)
12、问生.....	(66)

(四) 闻诊法.....	(67)
第三部分 治疗.....	(68)
(一) 导引.....	(69)
1、祛肩、臂痛.....	(70)
2、祛上肢风湿麻木.....	(70)
3、强壮颈腰膝关节.....	(70)
4、祛腰痛阳萎.....	(71)
5、祛三焦肺脾诸疾.....	(71)
6、祛脾胃积滞.....	(72)
7、祛肺肩疾患.....	(72)
8、祛虚劳诸疾.....	(73)
9、祛头部风邪.....	(73)
10、祛心胸郁邪.....	(73)
11、祛心胸烦闷.....	(74)
12、祛经络滞缓、心经淤阻.....	(74)
13、祛肺间积聚气闷.....	(75)
14、祛肺间风毒闭气.....	(75)
15、祛脾积聚风邪、增加食欲.....	(76)
16、祛肝脏积聚风邪毒气.....	(76)
17、祛肝脏风毒.....	(76)
18、祛脾脏气郁.....	(77)
19、祛肾间邪气.....	(78)
20、祛肾脏风毒邪气.....	(78)
21、祛两肩之风.....	(79)
22、祛两肋间及背部之风.....	(79)
23、祛腰部风毒之邪.....	(79)
24、祛四肢及胸部酸痛.....	(80)

25、祛两肋积聚风邪.....	(80)
26、祛膈间风邪.....	(80)
27、祛臂部腋下积痛、酸麻疾患.....	(81)
28、祛腰肋间风邪气闷.....	(82)
29、祛两膝及两脚受风的酸痛.....	(82)
30、祛两肋之邪.....	(82)
31、祛两膝风湿.....	(83)
32、祛两足风湿.....	(83)
33、祛肩周风邪.....	(83)
34、祛臂腋积邪.....	(84)
35、祛四肢胸胁风邪.....	(84)
36、祛肺间积聚.....	(84)
37、祛肾脏风邪.....	(85)
38、祛胸部风邪.....	(85)
39、祛心、肝脏的积郁.....	(86)
40、祛肝脏风邪.....	(86)
41、祛脾脏积聚邪气.....	(86)
42、赤松子导引术.....	(87)
(二) 按摩.....	(90)
1、按法.....	(90)
2、摩法.....	(91)
3、掐法.....	(92)
(三) 药物治疗.....	(94)
1、感冒.....	(96)
2、狂犬病.....	(97)
3、头风(头痛).....	(99)
4、淤症(脑挫裂伤后遗症).....	(100)

5、面瘫① (面神经麻痹合并中耳炎)·····	(101)
② (面神经麻痹)·····	(103)
6、失明(右脉络膜转移性肿瘤)·····	(104)
7、双目失明(颅内压增高症 并视神经萎缩)·····	(107)
8、眩晕① (突发性耳聋伴眩晕症)·····	(112)
② (高血压、心脑血管硬化)·····	(114)
9、失魂症(发作性嗜睡)·····	(115)
10、痰症 (神经官能症)·····	(117)
11、哮喘① (过敏性哮喘)·····	(119)
② (支气管哮喘)·····	(121)
12、痰积 (肺结石)·····	(122)
13、呕吐 (神经性呕吐)·····	(125)
14、湿毒① (卵巢癌)·····	(126)
② (慢性粒细胞性白血病合并 肛裂、内痔)·····	(128)
15、产后发热 (产后感染)·····	(130)
16、血尿 (肾病)·····	(131)
17、痹症① (坐骨神经痛)·····	(134)
② (坐骨神经痛)·····	(136)
18、经络阻滞症 (脑性瘫痪)·····	(138)
(四) 其它疗法·····	(139)
1、起黄——治肝病的魔法·····	(139)
2、承气第九剂——开塞露·····	(141)
结束语·····	(144)

第一部分 气与人体

(一) 气的一般认识

气是大家最熟悉的，随时随地，每时每刻都不能缺少的东西，人们对它的认识是早在有文字以前就开始了。

气，用来表现自然的冷热阴晴等现象的叫天气、节气等；表现味道的如奶性气、泥土气；表现人的性格的如稚气、脾气；表现人的胆量的有血气、心气、勇气、骨气等。

生活中的人总离不开气，一分钟也不行。人最需要的气叫氧气，占整个空气的20.95%；空气中最多的是氮气，占五分之四，其它还有氢、氦、氖、氩、氪等气体。

古代的圣人认为，人是自然界的产物，是气构成的，《黄帝内经素问·宝命全形论》中说：“天复地载，万物悉备，莫贵于人，人以天地之气生，四时之法成。”明代医学家张景岳也说：“人之有生，全赖此气。”因而就不是现代科学所认识的“气”，其范围要大得多。

怎样才能了解“气”的作用和运动的一些规律呢？不妨先从人论起。

(二) 人体气的生成与功能

在人体气概括起来有两个含义：一是指构成人体和维持

人体生命活动的精微物质。如每日三餐的饮食所获得的水谷之气，空气中的氧气经呼吸得来的大气等；二是指脏腑组织的生理功能，如脏腑之气，经络之气等等。两者是相互联系的。前者是后者的物质基础，后者是前者的功能表现。由于气的组成、分布、生成和功能特点的不同，所以人体气又有各种不同的名称。

1. 元气：元气又称“原气”。元气发源于肾，由父母的精气化生而来，又靠不断地吸收天气和后天水谷精微的滋养和补充。元气的功能是具有推动作用，它借三焦的通路敷布全身，推动所有脏腑进行各自的功能活动，促进人体的生长和发育。

2. 宗气：宗气是由肺吸入的清气与脾胃运化而来的水谷精气结合而成，聚于胸中。它的功能特点是推动肺的呼吸和心血的运行。宗气的盛衰，主要表现在人的声音、呼吸、语言状况、视听感觉、气血运行以及肢体冷暖和活动能力等方面。

3. 营气：营气是从水谷精微中分析出来的一种精气。它源出脾胃，输转于肺，进入脉道之中，成为血液的组成部分而不停地运转，营养人体全身。由于营气与血，周行脉中，关系密切，二者生理功能基本相同，所以常常“营血”并称。

4. 卫气：卫气也是从水谷精微中分析出来的一种精气。它分布在脉道之外，不受脉道的约束，卫生与营气的来源相同，而分布上有别。卫气是人体阳气的一部分，故有“卫阳”之称。它的性质慄悍滑疾，活动能力强而行动快速，外而肌表腠理，内而脏腑，遍及全身，无处不到。它的功能特点是具有防御作用。主要是保卫肌表、抗御外邪入侵。另

外，还有温煦脏腑、润泽皮毛，及控制汗孔的开合，调节体温的功能。

5.真气：真气是人体最重要、最基本的物质，是生命功能的总称，来源于宇宙间的各种物质而组成的气，气被人体表吸收，进入脏腑而发挥其作用。

还有，分布于脏腑的称之为：心气、肺气、脾气、肝气、肾气、小肠气、大肠气、胃气、胆气、胞气；分布于经络的称之为经气、络气、俞气；分布于血脉的称之为血气；影响人体的有风气、暑气、湿气、燥气、寒气、臊气、焦气、香气、腥气、腐气；人体各部还有血脉之气、肌肉之气、骨气、筋膜之气、头角之气、耳目之气、口齿之气、胸气、腹气、胫气；还有分布在中焦的中气，气生成的精气，气表露在外的神气，吸入肺中的大气，摄入饮食水谷精微的谷气等。

综上所述，可以看出，分布在人体不同部位的气，其生成来源有四个方面：即肾中的精气，水谷之气，空气中吸入的清气及宇宙间的气。肾中的精气来自父母，藏于肾中；水谷之气由脾胃化生；清气存在于空气之中，经肺脏吸入体内；宇宙间的气被侵入人体内而组成真气。人体气的生成多少，与自身的养生功德，自然界的演化，饮食营养的适中，心脾肝肺肾的功能强弱，有着一定的关系。

人体气的运行，称之为“气机”。气机的变化称之为“气化”。生命始终处于气的运动变化过程之中，也就是说，没有气的运动就没有生命。在人体内气运动的形式可归纳为升、降、出、入四种。清气主升，浊气主降，肝脾之气升，肺胃之气降等形式。

(三) 摄生中的气

《黄帝内经素问》是一部伟大的不朽之作，像灯塔一样照耀着人类的摄生之路，经世不衰。尊之为“医家之宗”。学习好《黄帝内经素问》才能够“君臣无夭枉之期，夷夏有延龄之望”。

《黄帝内经素问·上古天真论》里，开始就谈及“上古之人，春秋皆度百岁，而动作不衰，今时之人，年半百而动作皆衰者，时世异邪？人将失之耶？歧伯对曰：上古之人，其知道者，法于阴阳，和于术数，食欲有节，起居有常，不妄作劳，故能形与神俱，而尽终其天年，度百岁乃去……”上古懂得道的人，能健康长寿，那道是什么呢？道是天地间存在的规律，违反道就要受到惩罚。人们多年来不断地破坏自然的生态平衡，把几十万平方公里的植被破坏了，黄土高原破坏得支离破碎，沙漠不断扩展，大气失调，干旱、水涝不断袭击人类，这就是自然界对人类的报复。人要不遵循自然的规律，要想体魄健壮那也是很难想象的。

上古的人治病一般不用汤药，也不用针刺诸法，把汤药只作为备用物。所以《黄帝内经素问》八十一篇的章节中，用了高度精湛的语言，上及天文，下穷地理，中言人体的生理病理，内容十分丰富，但只有二十五味药，十三个方剂，明确地告诉后人，治病、摄生都必须遵循天地之道，才能达到身体健康，度百岁而动作不衰。“人”每时每刻都受着天地的影响，处处可见，女子来潮称为月经，与月亮的变化有关，平年十二次，闰年十三次。而北极圈的爱斯基摩人，在北极没有月亮的三个月里，也就三个月没有月经。据说当天

气阴霾，气压较低的日子里，刑事案件也会增加。

中华民族五千年的历史上，出现过无数天才人物，他们写下了历史上一页又一页的光辉篇章，如我国医学界的扁鹊、张仲景、华佗、孙思邈、李东恒、张景岳、李时珍、吴鞠通、叶天士等，还有政治界的领袖，文学界的巨匠，文艺界的慧星，学术界的泰斗。他们创造了人类的文明，使人们能上天揽月，下海探宝，架起洲际虹桥。把人类推到更加新颖、美好的时代。

各类美术工艺品的作者是天才，如画家范曾、泥人张、葡萄常等。但最能使人深思的就是微雕，微雕作品是最好的眼睛也看不清楚的作品，只有借助于放大镜才能看清楚发丝上、象牙粒上的山水人物，诗词文章。这些栩栩如生的画面不是在高倍双筒显微镜下完成的，而是作者在心情平静、全神贯注，迷糊着两眼、手举刻笔，在心灵的指划下完成的。

这些天才的出现是有一定的时间规律可循的。苏联研究人员格·伊德利斯对理论物理学的发展作了详细分析后，对照牛顿、莱布尼兹（1646—1710）、罗蒙诺索夫、库伦（法国物理学家1736—1806）、法拉第（英国物理学家1831—1867）、麦克斯韦尔（英国物理学家1831—1879）以及其它一些科学家的著作问世日期，证实了以下规律：引人注目的新发现相互平均间隔11.1年出现一次。这正好同太阳活动的平均周期相一致。

近四百年来，世界上科学艺术、文化、政治方面的天才人物的诞生，都服从某一周期性，在这四百年中有过18次杰出人物的诞生高峰，两峰之间平均间隔为22.7年，这也正是众所周知的太阳活动周期。

二千五百年前，东方有两位巨人，一个是中国儒家创始

人孔丘，一个是印度佛教创始人释迦牟尼。这两位天才人物，创造了东方文化的新天地，影响深远至今。而孔子生于公元前551年，释迦牟尼生于公元前565年。

也就是说释迦牟尼比孔丘大14岁，如果除去出生年月的大小和历史计算的误差，那于11.1年的太阳周期也是能吻合的。

近代的伟大人物离我们较近，资料又完备好找。打开《辞海》，“李”字，在这个栏目的姓氏中可看到：

李四光（1889—1971） 李大剑（1889—1927）

李宗仁（1890—1969） 李 达（1890—1966）

李富春（1900—1975） 李公朴（1900—1946）

这六位知名人物差不多是同一年出生的，这是一个出人才的年月。而周恩来、刘少奇这两位中国人民的领袖同出生于1898年。其它几位领导人朱德出生于1886年，毛泽东出生于1893年，蒋介石出生于1887年。巧合是海峡两岸的这些领导人，逝世前后相差一年左右。

地球是太阳系的一大行星，太阳是太阳系的中心，太阳系的主宰，可是太阳系又是银河星系的一个小伙伴，而银河星系在整个宇宙穹窿之间，又称不上大的星系。宇宙间没有孤立的事物，星河间也和人类社会一样，相互影响，相互制约，相互促进，如哈雷慧星76年为周期地绕太阳运转。而这种运转周期在到来前后，地球上总会发生一系列重大事件，而生活在地球上的人，也相应地被影响着。民谚有“扫帚星，丧门精”之说（扫帚星就是慧星，不祥之物），这是有道理的。宇宙间的星球，通过几十、几百、几千万光年的时间，把光射向地球，太阳更直接地把阳光普照大地，这些光都是物质，这种物质就称之为“气”。

“气”是无微不至地关怀着人类的生存、演化和发展的。我们的祖先早就认识到这一点，如《庄子·外篇·知北游》说“昏昏若亡而存，油然不形而神，万物畜而不知，此之谓本根”。庄子认为无形的物质是有形物质的本根。其所以称之为无形，只是因为它潜藏着，人们不觉察罢了，但它确实是存在的，正因为它的存在，事物才能油然变得有生命，这就是事物的本根。《素问·宝命全形论》曰“夫人生于地，悬命于天，天地合气，命之曰人”。这就更明确说明了命决定于天，天地两气相加才能产生人的生命，而其中起决定作用的是气。

“气”直接影响着人类的生活，我们祖先早就认识到“气”的一些变化规律及其预测方法，叫做“运气学说”，比如1988年春，上海四周肝炎的大流行就可用“运气学说”来解释。

1987年是农历丁卯年，“是阳明燥金司天，少阴君火在泉，这一年的‘终之气’主气是太阳寒水，客气为少阴君火，君火加临于寒水，冬行夏令”。因此虽然是1987年的冬季，但气候反而温暖如春。1988年一月上旬上海地区奇热，到摄氏二十度以上，报上发表过排队抢购冰棍的照片。1988年是农历戊辰年，按照气运的循行规律，是太阳寒水司天，太阴湿土在泉，“初之气”主气是厥阴风木，客气为少阳相火，而去年少阴君火在泉之气至此迁移，时值两火相交，因此气温大热，人们在此气候变化中，容易发生疫病和温病。可惜人们不了解这个规律，而防疫措施又不力，酿成万人之灾，经济上也造成莫大损失。