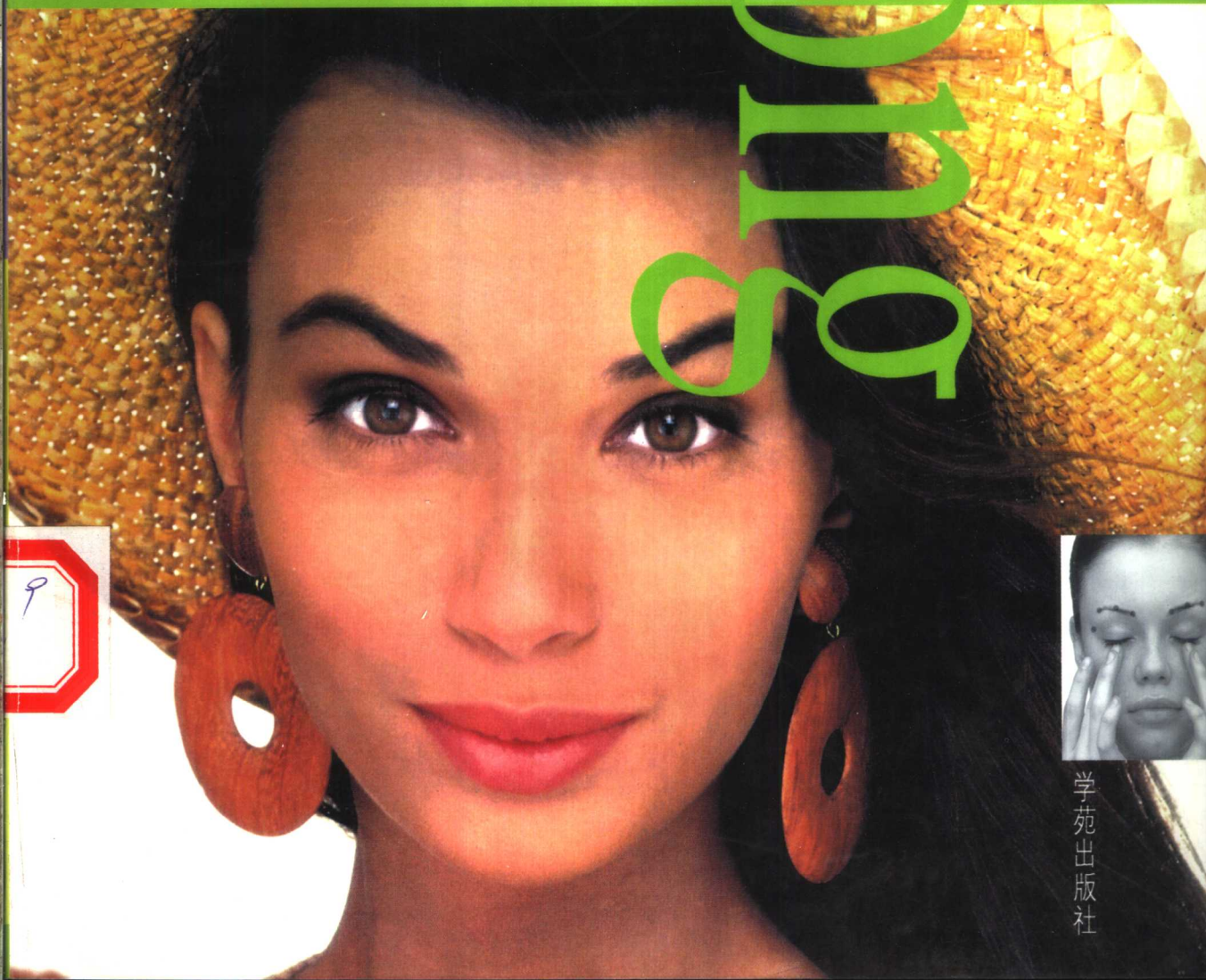




皮肤医学美容专业系列丛书

中医美容疗法

李素娟 主编



学苑出版社

皮肤医学美容专业系列丛书

中医美容疗法

主 编 李素娟
副主编 谷 莎 贾桂玥
审 阅 方彰林

编 者 孙玉萍 郝 虹
匡 薇 李 明

学苑出版社

图书在版编目(CIP)数据

中医美容疗法/李素娟主编.-北京:学苑出版社,2000.1 (2001.1重印)
(皮肤医学美容专业系列丛书)
ISBN 7-5077-0409-2

I. 面… II. ①郗… ②孙… III. ①化妆-方法②美容-方法 IV. TS979

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (1999) 第 12206 号

责任校对:严小明

责任编辑:林 霖

学苑出版社出版发行

北京市万寿路西街 11 号 100036

北京市广内印刷厂印刷 新华书店经销

787×1092 16 开本 9·125 印张 208 千字

2000 年 1 月北京第 1 版 2002 年 1 月北京第 3 次印刷

印数:4601-6600 定价:18.00 元

序

美容医学是近十几年来,新兴起来的一门边缘学科,由我国学者首先提出,它既是临床医学的分支,又不同于一般临床医学,它将医学、心理学、美学、艺术融为一体,其服务对象主要是健康人群,是从医学的角度来研究美容,用医学手段塑造人体美的一门学科,囊括了医学美容理论、美容外科、皮肤美容、齿科美容、激光物理美容、中医药美容等诸多方面。

从一定意义上说,人的外在美是其生活的添加剂,尤其是在现代社会,社交、求职、择偶等等都有外貌和形体美的因素,这也是美容医学日益受到全社会欢迎的重要原因。健康乃人之共愿,求美则堪称时代风潮,力促人的健康与美的和谐统一,将是 21 世纪医学重要目标之一。

北京黄寺美容外科医院建于 1984 年,是全国最早从事医学美容的专科医院。目前医院是全军医学美容中心,中华医学会医学美学与美容学会全国临床研究培训中心,第四军医大学教学医院,并承办《中华医学美容杂志》。建院十五年来,已举办过 16 期全国美容外科学习班,和 48 期皮肤美容及美容外科进修班,培训了 5400 余人次医学美容医技人员,为使美容医学迅速健康发展,适应教学需要,我院已编著出版了 20 部美容外科和美容医学心理及人体美学方面的专著,8 部美容科普书籍。这次医院又组织常年工作在医疗美容第一线的医师们编写了《皮肤医学美容专业丛书》,该丛书分为《美容医师指南》、《文饰美容技术》、《皮肤养护手册》、《常用美容技术与仪器》、《面部化妆与整体设计》、《中医美容疗法》共六本。丛书涉及了皮肤医学美容的方方面面,着重介绍了如何成为一个合格的美容医师,如何做好美容咨询,如何掌握文饰技术,如何设置出各种皮肤的治疗方案,如何使用、保养各种美容仪器,如何进行面部的化妆、形象设计,如何避免美容医疗纠纷的发生,如何利用祖国传统医学进行美容治疗,以及美容医院的经营、管理等方面的内容。

参加本套丛书编写的美容医师,均毕业于正规的医学院校,具有扎实的医学理论基础知识,又在美容临床工作十年以上,具有丰富的临床经验及临床教学体会。在编写本书时针对目前美容行业从业人员素质良莠不齐,损容事件时有发生混乱局面,做为从事美容事业多年的美容医师,确实感到非常痛心,出于一种良知,也出于一种责任感,我们愿意将多年的美容临床经验毫无保留的奉献给大家。一方面,为想从事美容工作的医师,提供一个最基础的、较规范的实际操作指导手册,为规范美容行业尽自己的一份努力,使美容行业能够进入一个良性循环的发展;另一方面,也间接的为广大爱美者,提供一个安全、有效的美容氛围,这是我们编辑这套具有较强实用价值的丛书的一份初衷。

由于该套丛书篇幅较大,时间仓促,编者的水平有限,书中肯定存在缺点和错误,一些专业名词、术语规范、一些提法尚不确切,敬请读者、同仁指正。

总装备部北京黄寺美容外科医院

院 长:方彰林

副院长:丁芷林

一九九九年六月

前言

中华民族五千年的文明史源远流长、内容博大精深，祖国医学的传统理论随着美容医学事业的蓬勃发展和进步，给爱美和求美的朋友带来了新的生机和活力。

人们都清楚的了解：一切的成就、一切的财富都始于健康。然而人体的阴阳保持相对的平衡与协调，是机体健康的首要条件。其人体的阴阳平衡与协调，主要体现在人与自然界和机体内部两方面的统一，即中医强调整体观，也就是人与自然界的统一；机体脏腑器官、组织的统一。仅以饮食疗法为例：自然界春、夏、秋、冬四季的更替，温、热、暑、湿、寒、凉等气候变化，饮食的调理都必将影响着人体的阴阳消长，古代营养学家非常重视四时摄生、饮食调理。“民以食为天”“安谷则昌、绝谷则亡”就告诫人们，饮食调养可提高机体抗御疾病的能力，保持人体的正常生理功能，合理的饮食可治疗各种疾病。当然“食能养人，亦能伤人”，正如扁鹊所云“要身体必资于食，不知食宜者、不足以存上。”我们愿爱美的朋友不必刻意去追时尚，但愿能在正常生活中养成正确的饮食习惯、科学调配好您的食疗。美国营养学家将中国的传统食谱与进餐习惯称为“活的实验室”，有助于祛病强身。

我们书中还向爱美的朋友们介绍了针灸、按摩、药物、其他等中医养生美容方法，愿爱美的朋友们都为您的美丽而有一付好的心情，一付美好的心情比十付良药，更能解除您身体的疲惫和痛楚。

这套丛书包括《美容医师指南》、《文饰美容技术》、《皮肤养护手册》、《常用美容技术与仪器》、《面部化妆与整体设计》等共六册。

由于我们的水平有限，加之时间仓促，难免有不妥之处，望美容界的同仁批评指正。

目 录

第一章 中医美容的基础理论	(1)
第一节 阴阳五行	(1)
第二节 藏象	(1)
第三节 气血津液	(14)
第四节 经络腧穴	(16)
第二章 针灸美容常用方法	(32)
第一节 毫针法	(32)
第二节 灸法	(38)
第三节 拔罐法	(41)
第四节 刺血法	(44)
第五节 穴位注射法	(46)
第六节 耳针法	(47)
第七节 火针法	(48)
第八节 电针法	(50)
〔附〕 针灸美容的应用	(53)
第三章 按摩美容	(68)
第一节 推拿手法	(68)
第二节 头颈项部推拿法	(72)
第三节 躯干四肢按摩法	(74)
第四节 足部按摩	(76)
第四章 药物美容	(80)
第一节 常见美容中药	(80)
第二节 内治法	(94)
第三节 外治法	(101)
第五章 饮食美容	(109)
一、润肤白面类	(109)
二、悦容增颜类	(111)
三、驻颜去皱类	(113)
四、祛除面斑类	(115)
五、治疗粉刺类	(116)

六、 减肥类.....	(117)
第六章 其它美容法.....	(118)
第一节 刮痧疗法.....	(118)
第二节 练功健身驻颜	(119)
第三节 沐浴健身驻颜	(120)
第四节 娱乐健身驻颜	(123)
附录一 常用词汇英汉对照表	(121)
附录二 北京黄寺美容外科医院简介	(131)
附录三 论美容医学.....	(133)

第一章 中医美容的基础理论

中医美容学是中医学的一个分支。它的基础理论是同中医学基础理论密不可分的。中医学的理论体系是经过长期的临床实践,在唯物论和辨证法思想指导下逐步形成的,它源于实践反过来又指导实践。这一独特的理论体系有两个基本特点:

整体观念

整体就是统一性和完整性。中医学非常重视人体本身的统一性、完整性及其与自然界的相互关系。它认为人体是一个有机整体,构成人体的各个组成部分之间,在结构上是不可分割的,在功能上是相互协调、相互作用的,在病理上是相互影响的。同时也认识到了人体与自然环境有密切关系,人类在能动地适应自然和改造自然的斗争中,维持着机体的正常生命活动。这种内外环境的统一性和机体自身整体性的思想,称之为整体观念。

辨证论治

辨证论治是中医认识疾病和治疗疾病的基本原则,是中医学对疾病的一种特殊的研究和处理方法。

证是机体在疾病发展过程中的某一阶段的病理概括。由于它包括了病变的部位、原因、性质,以及邪正关系,反映出疾病发展过程中某一阶段的病理变化的本质,因而它比症状更全面、更深刻、更正确地揭示了疾病的本质。

所谓辨证,就是将四诊(望、闻、问、切)所收集的症状和体征,通过分析、综合,辨清疾病的原因、性质、部位,以及邪正之间的关系,概括、判断为某种性质的证。论治,又称施治,则是根据辨证的结果,确定相应的治疗方法。辨证是决定治疗的前提和依据,论治是治疗疾病的手段和方法。

中国医药学有着数千年的历史,博大精深、渊源流长,而中医美容学是一门以人体健美为对象,由多种基础、临床学科相互交叉而成的新兴的中医学科。但它作为中医学的分支也有着悠久的历史,是在中医理论的指导下研究损美性疾病的防治,损美性生理缺陷的矫正或掩饰及抗衰驻颜的方法。研究中医美容学的理论基础也就是研究中医学的理论基础。

第一节 阴阳五行

阴阳五行是阴阳学说和五行学说的合称,是古人用以认识自然和解释自然的世界观和方法论,是我国古代的唯物论和辨证法。阴阳学说认为世界是物质的,物质世界在阴阳二气的相互作用下孳生着、发展着和变化着。五行学说认为木、火、土、金、水是构成物质世界所不

可缺少的最基本物质,是由于这五种最基本物质之间的相互资生、相互制约的运动变化而构成了物质世界。

我国古代医学家,在长期医疗实践的基础上,将阴阳五行学说运用于医学领域,借以阐明人体的生理功能和病理变化,并用以指导临床的诊断和治疗,成为中医学理论体系的一个重要组成部分。

一、阴阳学说

阴阳,是中国古代哲学的一对范畴,是对自然界相互关联的某些事物和现象对立双方的概括,即含有对立、统一的概念。阴和阳,既可代表相互对立的事物,又可用以分析一个事物内部所存在着的相互对立的两个方面。

阴阳的最初涵义是很朴素的,是指日光的向背,向日为阳,背日为阴,后来引申为气候的寒暖,方位的上下、左右、内外,运动状态的躁动和宁静等等。所以阴和阳代表着相互对立又相互关联的事物属性。

如:

阳	——	剧烈运动着的	外向的	上升的	温热的	明亮的
		↑↓	↑↓	↑↓	↑↓	↑↓
阴	——	相对静止着的	内守的	下降的	寒冷的	晦暗的

阴和阳的相对属性引入医学领域,即是对于人体具有推动、温煦、兴奋等作用的物质和功能统属于阳;对于人体具有凝聚、滋润、抑制等作用的物质和功能统属于阴。

事物的阴阳属性,并不是绝对的,而是相对的。这种相对性,一方面表现在一定的条件下,阴和阳之间可以发生相互转化;另一方面,体现于事物的无限可分性。

(一) 阴阳学说的基本内容

1. 阴阳的对立制约 阴阳学说认为自然界一切事物或现象都存在着相互对立的阴阳两方面。阴阳既是对立的,又是统一的,统一是对立的结果。阴阳两个方面的相互对立,主要表现为它们之间的相互制约、相互消长。阴与阳相互制约和相互消长的结果,取得了统一,即取得了动态平衡,称之为“阴平阳秘”。人体之所以能进行正常的生命活动,就是阴与阳相互制约、相互消长取得统一(动态平衡)的结果,如果这种动态平衡遭到破坏,即是疾病的形成。

2. 阴阳的互根互用 阴和阳是对立统一的,二者既相互对立又相互依存,任何一方都不能脱离另一方而单独存在。阳依存于阴,阴依存于阳,每一方都以其相对的另一方的存在为自己存在的条件。没有阴也就无以言阳,没有阳亦无以言阴。如果由于某些原因,阴和阳之间这种互根互用关系遭到了破坏,就会导致“孤阴不生,独阳不长”。如物质与功能之间的相互依存关系,物质属阴,功能属阳,功能是物质运动的结果,世界上没有不运动的物质,因而也就不存在没有功能的物质和没有物质运动的功能,二者之间同样存在着互根互用的关系。

3. 阴阳的消长平衡 阴和阳之间的对立制约、互根互用,并不是处于静止的和不变的状态,而是始终处于不断的运动变化之中,故说“消长平衡”。所谓“消长平衡”即是指阴和阳之间的平衡不是静止的和绝对的平衡,而是在一定限度、一定时间内的“阴消阳长”、“阳消阴

长”之中维持着相对的平衡。所以说运动是绝对的,静止是相对的;消长是绝对的,平衡是相对的。只有不断地消长和不断地平衡,方能推动着事物的正常发展,对人体来说也就能维持正常的生命活动。

4. 阴阳的相互转化 阴阳转化是指阴阳对立的双方,在一定的条件下,可以各自向其相反的方向转化,即阴可以转化为阳,阳也可以转化为阴。阴阳相互转化,一般都表现在事物变化的“物极”阶段,即“物极必反”。如果说“阴阳消长”是一个量变过程的话,则阴阳转化便是在量变基础上的质变。阴阳的转化,虽然也可发生突变,但大多数是有一个由量变到质变的发展过程。

综上所述阴和阳是事物的相对属,因而存在着无限可分性;阴阳的对立制约,互根互用,消长平衡和相互转化等是说明阴和阳之间的相互关系,不是孤立的、静止不变的,它们之间是互相联系、互相影响、相辅相成的。

(二) 阴阳学说在中医学中的应用

1. 说明人体的组织结构 根据阴阳对立统一的观点,认为人体是一个有机整体,人体内部充满着阴阳对立统一的关系:(如下表)

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. 说明人体的生理功能 中医学认为人体的正常生命活动,是阴阳两个方面保持着对立统一的协调关系的结果,如功能与物质之间的关系,功能属阳,物质属阴,是对立统一关系的体现。人体的生理活动是以物质为基础的,没有物质的运动就无以产生生理功能,而生理活动的结果,又不断促进着物质的新陈代谢。

3. 说明人体的病理变化 “阴平阳秘”才能维持人体正常的生理活动,一旦阴阳失调就会导致阴阳的偏衰,而发生疾病。但疾病的发生、发展关系到正气与邪气两个方面。正气指整个机体的结构与功能,包括人体对疾病的抵抗力等;邪气泛指各种致病因素。正气与邪气,均可以阴阳来区分其属性。正气分阴阳,包括阴液和阳气两部分;邪气亦有阴邪和阳邪之分,疾病的过程,就是正邪斗争的过程,其结果不外乎阴阳的偏胜偏衰。

阴阳偏胜—阴或阳任何一方高于正常水平的病变

阳胜则热—指阳邪致病,是阳的绝对亢盛

阳胜则阴病—指阳胜的病变必然损伤人体阴液

阴胜则寒—指阴邪致病,是阴的绝对偏盛

阴胜则阳病—指阴胜的病变必然损伤人体的阳气

阴阳偏衰—阴或阳任何一方低于正常水平的病变

阳虚则寒—人体阳气虚损,阴相对偏盛而出现寒象

阴虚则热—人体的阴液不足,阳相对偏亢而出现热象

阳损及阴、阴损及阳,阴阳俱损:是根据阴阳互根的原理,机体的阴或阳任何一方虚损到一定程度,必然会导致另一方的不足,最终导致“阴阳两虚”。阴阳两虚并不是阴阳的对立处

木、火、土、金、水五种基本物质之间的运动变化而生成的。同时还以五行之间的生、克关系来阐释事物之间的相互联系,认为任何事物都不是孤立的、静止的,而是在不断的相生、相克的运动之中维持着协调平衡的。

(一) 五行学说的基本内容

1. 五行的特征

- 五行的特性
- 木

“水曰曲直”,引申为具有生长、升发、条达舒畅作用的事物
- 火

“火曰炎上”,引申为具有温暖升腾作用的事物
- 土

“土曰稼穡”引申为具有生化、承载、受纳作用的事物
- 金

“金曰从革”引申为具有清洁、肃降、收敛等作用的事物
- 水

“水曰润下”引申为具有寒凉、滋润、向下运动的事物

2. 事物的五行属性、推演和归类

五行学说是以五行的特性来推演和归类事物的五行属性,所以事物的五行属性,并不等同于木、火、土、金、水本身,而是将事物的性质和作用与五行的特性相类比,而得出事物的五行属性。现将自然界和人体的五行属性,列简表如下:

自然界						五行	人 体							
五音	五味	五色	五化	五气	五方		五季	五脏	六腑	五官	形体	情志	五声	变动
角	酸	青	生	风	东	春	木	肝	胆	目	筋	怒	呼	握
徵	苦	赤	长	暑	南	夏	火	心	小肠	舌	脉	喜	笑	忧
宫	甘	黄	化	湿	中	长夏	土	脾	胃	口	肉	思	歌	哆
商	辛	白	收	燥	西	秋	金	肺	大肠	鼻	皮毛	悲	哭	咳
羽	咸	黑	藏	寒	北	冬	水	肾	膀胱	耳	骨	恐	呻	栗

3. 五行的生克乘侮

五行学说并不是静止地、孤立地将事物归属于五行,而是以五行之间的相生、相克联系来探索和阐释事物之间的相互联系,相互协调平衡的整体性和统一性。

〈1〉生克和制化:相生,是指这一事物对另一事物具有促进助长和资生的作用;相克,是指这一事物对另一事物的生长和功能具有抑制和制约的作用。

五行相生的次序是:木生火、火生土、土生金、金生水、水生木。

五行相克的次序是:木克土、土克水、水克火、火克金、金克木。

由于五行之间存在着相生和相克的联系,所以从五行中的任何“一行”来说,都存在着“生我”、“我生”和“克我”、“我克”四个方面联系。如以水为例,由于金生水,故“生我”者为金;由于水生木,故“我生”者为木;因为土克水,故“克我”者为土;因为水克火,故“我克”者为火。“生我”和“我生”亦被比喻为“母子”关系。“生我”者为母,“我生”者为子。

〈2〉乘侮:相乘,乘即是以强凌弱的意思,相乘是指五行中某“一行”对被克的“一行”克制太过,从而引起一系列的异常相克反应。

引起相乘的原因有二:一是五行中的某“一行”本身过于强盛因而造成对被克制的“一行”克制太过,促使被克的“一行”虚弱;另一是五行中某“一行”本身的虚弱,因而对它“克我”“一行”的相克就显得相对的增强,而本身就更衰弱,从而引起五行之间的生克制化异常。

相侮:侮,指“反侮”,相侮指由于五行中的某“一行”过于强盛,对原来“克我”的“一行”进行反侮。

引起相侮的原因有二:一是五行中的某“一行”本身过于强盛因而对“克我”的“一行”进行反侮;另一方面是五行中的某“一行”本身过于虚弱,因而使“我克”的“一行”显得相对强大,而对其本身反侮。

(二) 五行学说在中医学中的应用

1. 说明五脏的生理功能及其相互关系

〈1〉说明五脏的生理功能 五行学说,将人体的内脏分别归属于五行,以五行的特性来说明五脏的生理功能。

木性可曲可直,枝叶条达,有生发的特性。肝喜条达而恶抑郁,有疏泄的功能,故以肝属木。火性温热,其性炎上。心阳有温煦之功,故心属火。土性敦厚,有生化万物的特性。脾有运化水谷,输送精微,营养五脏、六腑、四肢百骸之功,为气血生化之源,故脾属土。金性清肃、收敛。肺有清肃之性,肺气以肃降为顺,故以肺属金。水性润下,有寒润,下行,闭藏的特性。肾有藏精,主水等功能,故以肾属水。

〈2〉说明五脏之间相互关系 五脏的功能活动不是孤立的而是互相联系的。五脏的五行归属,不仅阐明了五脏的功能特性,而且还运用五行生克制化的理论,来说明脏腑生理功能的内在联系。

如五脏相互资生的关系:肝生心就是木生火,如肝藏血以济心;心生脾就是火生土,如心阳以温脾;脾生肺就是土生金,如脾气散精上归于肺;肺生肾就是金生水,肺金清肃下行以助肾水;肾生肝就是水生木,如肾藏精以滋养肝的阴血等。

2. 说明五脏病变的相互影响

五脏在生理上相互联系,在病理上也必然相互影响,本脏之病可延及他脏,他脏之病也可以传至本脏,这种病理上的相互影响称之为传变。

〈1〉相生关系的传变 包括“母病及子”和“子病犯母”两个方面。

母病及子,是指疾病的传变,从母脏传及子脏。如肾属水,肝属木,水能生木,故肾为母脏,肝为子脏,肾病及肝,即母病及子,若先有肾水不足,不能滋养肝木,从而形成肝肾阴虚,肝阳上亢,故称“水不涵木”。

子病犯母,又称“子盗母气”,是指疾病的传变,从子脏传及母脏。如肝属木,心属火,木生火,故肝为母脏,心为子脏,心病及肝,即是子病犯母,若先有心血不足,然后累及肝脏,而致

肝血不足,从而形成心肝血虚。

〈2〉相克关系的传变 包括“相乘”和“相侮”两个方面。

相乘是相克太过为病。如木和土的相克关系,肝属木,脾属土,肝气若旺盛,必然对脾土的克制太过,即肝气横逆犯脾胃。

相侮,即是相克的反向而致病。如以金克木的关系而言,肺属金,肝属木,在正常生理情况下,肺金的肃降,有制约肝气、肝火上升的作用,故称金克木。如在肝的气火上逆或肺金不足情况下,即可出现肝气、肝火犯肺的反克病理变化。

3. 用于诊断和治疗

〈1〉用于诊断 人是一个有机整体,当内脏有病时,人体内脏、功能活动及其相互关系的异常变化,可以反映到体表相应的组织器官,出现色泽、声音、形态、脉象等诸方面的异常变化,由于五脏与五色、五音、五味等都归属于五行,这即是五行学说在诊断中的应用。

〈2〉用于治疗、控制疾病的传变 疾病的传变,多见一脏受病,波及他脏而致疾病发生传变。因此在治疗时,除对所病本脏进行处理外,还应根据五行的生克乘侮规律,来调整各脏之间的相互关系,如有太过者,泻之;不及者,补之,以控制其传变,有利于恢复正常的功能活动。

临床根据五行相生规律确定的基本治疗原则是补母和泻子,所谓补母主要用于母子关系的虚证,如肾为肝之母脏,肾阴不足不能滋养肝木,而致肝阴不足者,其治疗主要是补肾之虚。所谓泻子主要用于母子关系的实证。如心为肝之子脏,肝火炽盛,有升无降,出现肝实证时,其治疗主要是泻心。这就是“虚则补其母,实则泻其子”。

临床上由于相克规律异常而出现病理变化,虽有相克太过、相克不及和反克之不同,但总体说,可分强弱两方面。即克者属强,表现为机能亢进;被克者属弱,表现为机能衰退。因而在治疗原则上是抑强扶弱,并侧重在制其强盛,使弱者易于恢复。抑强用于相克太过,扶弱用于相克不及,但须分清主次。

第二节 藏 象

藏是指藏于体内的内脏;象是指表现于外的生理、病理现象。藏象学说,即是通过对人体生理、病理现象的观察,研究人体各个脏腑的生理功能、病理变化及其相互关系的学说。

藏象学说,是以脏腑为基础。脏腑按生理功能特点,可分为脏、腑、奇恒之腑三类:脏,即心、肺、脾、肝、肾,合称为“五脏”;腑,即胆、胃、小肠、大肠、膀胱、三焦,合称为“六腑”;奇恒之腑,即脑、髓、骨、脉、胆、女子胞(子宫)。五脏共同的生理特点,是化生和贮藏精气;六腑共同的生理特点是受盛和传化水谷;奇恒之腑,即是指这一类腑的形态及其生理功能均有异于“六腑”,不与水谷直接接触,而是一个相对密闭的组织器官,而且还有类似于脏的贮藏精气的作用,因而称为奇恒之腑。

一、五脏

(一) 心

1. 心的主要生理功能

〈1〉主血脉 包括主血和主脉两个方面。主血指全身的血都在脉中运行,依赖于心脏的搏动而输送到全身,发挥其濡养的作用。脉是血液运行的通道,脉道的通利与否,营气和血液的功能健全与否,直接影响血液的正常运行。心脏、脉和血液构成一个相对独立系统,这个系统的生理功能,都有赖于心脏的正常搏动。

〈2〉主神志 这里所说的神是指人的精神、意识、思维活动,是狭义的神,是脑对外界事物的反映,中医脏象学将之归为心的生理功能。若心主神志生理功能正常,则表现为精神振奋,神志清晰,思考敏捷,对外界信息的反应灵敏和正常。

2. 心的在志、在液、在体和在窍

〈1〉在志为喜 指心的生理功能和精神情志的“喜”有关,藏象学说认为,人对外界信息引起情志变化,是由五脏生理功能所化生,故把喜、怒、忧、思、恐称为五志,分属于五脏。喜,对外界信息的反应属于良性刺激,有益于心的生理功能,但喜乐过度又可使心神受伤。

〈2〉在液为汗 汗液是津液通过阳气的蒸腾气化后,从玄府(汗孔)排出之液体。由于汗液为津液所化生,血与津液又同出一源,而血又为心所生,故“汗为心之液”。

〈3〉在体合脉,其华在面 脉指血脉。心合脉,即是指全身的血脉都属于心。华,是光彩之义。其华在面,即是心的生理是否正常,可以显露于面部的色泽变化。

〈4〉在窍为舌 在窍,即开窍。舌的功能是主司味觉和表达语言,舌的正常生理功能有赖于心的正常生理功能,这是古代医家通过长期临床对生理病理现象观察而得出的理论。

(二) 肺

肺位于胸腔左右各一。由于肺位最高,故称“华盖”。因肺叶娇嫩,不耐寒热,易被邪侵,故又称“娇藏”。

1. 肺的主要生理功能

〈1〉主气、司呼吸 肺的生功能包括:主一身之气和呼吸之气。

肺主一身之气,是指一身之气都归属于肺,由肺所主。首先体现于气的生成方面,特别是宗气的生成,主要依靠肺吸入的清气与脾胃运化的水谷精气相结合;其次,肺主一身之气,还体现于对全身的气机具有调节作用。肺的呼吸运动,即是气的升降出入运动。

肺主呼吸之气,即是指肺是体内外气体交换的场所,通过肺的呼吸,吸入自然界的清气,呼出体内的浊气、实现了体内外气体的交换。肺的呼吸均匀和调,是气的生成和气机调畅的

根本条件。

〈2〉主宣发和肃降 所谓“宣发”，即是宣发和布散，也就是肺气向上的升宣和向外周的布散。所谓“肃降”，即是清肃、洁净和下降，也就是肺气向下的通降和使呼吸道保持洁净的作用。

肺主宣发的生理作用体现于：一是通过肺的气化，排出体内的浊气；二是将脾所转输的津液和水谷精微，布散到全身，外达于皮毛；三是宣发卫气，调节腠理之开合，将代谢后的津液化为汗液，排出体外。

肺主肃降的生理作用也体现于以下三个方面：一是吸入自然界的清气；二是将吸入的清气和脾转输至肺的津液和水谷精微向下布散；三是肃清肺和呼吸道内的异物，以保持呼吸道的洁净。

〈3〉通调水道 通是疏通，调是调节；水道，是水液运行和排泄的道路。肺的通调水道功能，是指肺的宣发和肃降对体内水液的输布、运行和排泄起着疏通和调节的作用。

〈4〉朝百脉、主治节 朝，即聚会的意思。肺朝百脉，即是指全身的血液，都通过经脉而聚会于肺，通过肺的呼吸，进行气体的交换，然后再输布到全身。

“治节”，即治理和调节。肺主治节体现于四个方面：一是肺主呼吸，人体的呼吸运动是有节奏地一呼一吸；二是随着肺的呼吸运动，治理和调节着全身的气机，即是调节着气的升降出入的运动；三是由于调节着气的升降出入运动，因而辅助心脏，推动和调节血液的运行；四是肺的宣发和肃降，治理和调节津液的输布、运行和排泄。

2. 肺的在志、在液、在体和在窍

〈1〉在志为忧 忧愁属于非良性刺激的情绪反映，它对于人体的主要影响，是使气不断地消耗，由于肺主气，所以忧伤易于伤肺。

〈2〉在液为涕 涕是由鼻粘膜分泌的粘液，并有润泽鼻腔的功能。鼻为肺窍故肺在液为涕。

〈3〉在体合皮、其华在毛 皮毛，包括皮肤、汗腺、毫毛等组织，是一身之表，依赖于卫气和津液的温养和润泽，成为抵御外邪侵袭的屏障。由于肺主气属卫，具有宣发卫气、输精于皮毛等生理功能。故皮毛的正常生理功能有赖于肺的正常生理功能，同时皮毛也能反映肺的生理功能正常与否。

〈4〉在窍为鼻 鼻与喉相通而联于肺，鼻和喉是呼吸的门户，故有“鼻为肺之窍”，“喉为肺之门”之说。

（三）脾

1. 脾的主要生理功能

〈1〉主运化 运，即转运输送；化，即消化吸收。脾主运化，是指脾具有把水谷（饮食物）化为精微，并将精微物质转输至全身的生理功能。脾的运化功能可分为运化水谷和运化水液两个方面。运化水谷，即是对饮食物的消化吸收；运化水液，是指对水液的吸收、转输和布散

作用。正是因为脾的运化功能,对于整个人体的生命活动,至关重要,故称脾胃为“后天之本”,“气血生化之源”。

〈2〉主升清 所谓“升清”的“升”,是指脾的运动特点以上升为主。“清”是指水谷精微等营养物质。“升清”指水谷精微等营养物质的吸收和上输于心、肺、头目,通过心肺的作用化生气血,以营养全身。故说“脾以升为健”。

〈3〉主统血 统,是统摄、控制的意思。脾主统血,即是脾有统摄血液在经脉之中流行,防止逸出脉外的功能。脾统血实际上是气的固摄作用。若脾的运化功能减退,则气血生化无源,气血亏虚,气的统摄作用减退,而导致出血。

2. 脾的在志、在液、在体和在窍

〈1〉在志为思 思,即思考思虑。在思虑过度、所思不遂等情况下,可影响气的正常运行,导致气滞、气结,气结于中,从而影响了脾的升清功能,故有“思伤脾”之说。

〈2〉在液为涎 涎为口津,唾液中较清稀的部分。它具有保护口腔粘膜,润泽口腔的作用,在进食时分泌较多,有助于食品的吞咽和消化。脾胃不和时,往往引致口涎分泌异常。

〈3〉在体合肌肉、主四肢 脾胃为气血生化之源,人体肌肉的壮实与否,与脾胃的运化功能相关,这也是医家经过长期临床观察所得出的结论。而四肢的营养输送,全赖于清阳的升腾宣发,古有“清阳实四肢”之说,这与脾主运化和升清的功能密不可分。

〈4〉在窍为口、其华在唇 口腔是消化的最上端。开窍于口,系指饮食口味等与脾运化功能密切相关。口唇的色泽,与全身的气血是否充盈有关,而脾为气血生化之源,所以口唇的色泽红润与否,实际上也反映了脾胃运化功能是否正常。

(四) 肝

1. 肝的主要生理功能

〈1〉主疏泄 疏,即疏通;泄,即发泄、升发。肝的疏泄功能反映了肝为刚脏,主升主动的生理特点,是调畅全身气机,推动血和津液运动的一个重要环节。

主要表现为:

调畅气机 气机,即是气的升降出入运动。机体的脏腑、经络器官等的活动,全赖于气的升降出入运动。由于肝的主升,主动的生理特点,这对于气机的疏通、畅达、开发是一个重要因素。

促进脾胃的运化功能 脾胃的运化功能正常与否的一个极重要环节,是脾的升清与胃的降浊之间是否协调平衡。而肝的疏泄功能正常,是脾胃正常升降的重要条件,同时肝的疏泄功能直接影响了胆汁的分泌与排泄,从而间接影响脾胃的运化功能。

调畅情志,正常情志活动,主要赖于气血的正常运行。肝调畅情志的作用,实际上是调畅气机功能所派生。肝疏泄正常则气机调畅,气血调和,心情开朗。

此外,妇女的排卵和月经来潮,男子的排精与肝的疏泄功能有密切关系。

〈2〉主藏血 肝藏血是指肝有贮藏血液和调节血量的生理功能。肝的藏血功能,主要体