

•中医知识丛书•

精气神

鲁兆麟 著

科学普及出版社

序

由中国中医研究院院长陈绍武同志主编、科学普及出版社出版的《中医知识丛书》同大家见面了，这是一件很有意义的事情。

中国医药学是一个伟大的宝库。中医学一直深受广大群众的信赖和欢迎。但是，由于中医古籍文字古奥，它的道理很难为一般群众所理解。因此，中医知识的宣传与普及，就显得非常必要。我国历史上就有不少重视中医知识普及的医学家。比如，清代的陈修园就很有代表性。他写的《医学三字经》、《时方歌括》、《医学从众录》等读物，浅近易懂，流传甚广，也颇有影响。

当前，在振兴、发展中医中，中医知识的普

及工作显得格外重要。其一，要振兴中医，中医学术水平的提高当然是十分必要的。但是，提高是不能离开普及的，离开普及的提高，无异空中楼阁。毛泽东同志说过：“我们的提高，是在普及基础上的提高；我们的普及，是在提高指导下的普及。”他把提高和普及的关系讲得再透彻不过了。毛泽东同志的话，虽然是讲给文艺工作者的，我看同样适用于中医学，也适用于其他科学领域。只有让众多的人了解中医知识，关心中医的前途，为中医事业出力，发展中医才有了坚实的基础。其二，中医学术的提高，离不开它应用和服务的对象。当前提高中医学术，中心是提高临床疗效，并用现代科学的一切手段，来研究它的道理。在临床治疗中，不管医生多么高明，立法、组方、用药多么严谨、委贴，如果病人对中医药知识一无所知，不懂得如何煎药、服药，不知道同医生配合做好养护、调摄，疗效也必然会受到影响。其三，将中医知识科普化，对中医走向世界，无疑具有重大的意义。总之，普及中医知识不但不能忽视，而且是相当紧迫的事情。

写科学普及的文章不容易，写中医知识普及的文章尤其困难。建国以来，特别是近十年来，已经出现了一些普及中医知识的作品，但系统配套的科普读物还没看到过。现在出版中医知识丛

书，实在是一件大好事。它的出版，对喜欢中医、希望了解中医的广大读者说来，是很值得庆幸的。

《中医知识丛书》的作者和编者，在编纂过程中，力图使这部书既反映中医药知识体系的全貌，又避免主次不分，面面俱到；既介绍中医理论，治疗技术和方法，又汲取了现代研究的新成果；文字通俗易懂，深入浅出。全书布局新颖，纲目清晰，很有特色。尽管不可避免地会存在着一些不足，但他们良苦的用心，艰辛的劳动，大胆的尝试，是很值得称道的。

我专事中医工作几十年，目睹今天中医事业的兴旺局面，感到十分欣慰。我竭诚欢迎《中医知识丛书》的问世，并乐于为之作序。

鲁之俊

一九八七年冬

目 录

人身第一宝——气	(1)
从古代哲学家论气谈起	(1)
中医学中的气	(3)
人体生命活动的动力来源	(7)
生命在于气的运动	(13)
元气为性命之本	(18)
饮食、呼吸与宗气	(23)
卫气与营气	(27)
脏腑之气与经脉之气	(32)
气化与新陈代谢	(37)
人身同一气	(42)
气虚、气滞、气陷、气逆	(46)
百病气为先	(51)

人身另一宝——精……………(57)

也从精的哲学概念谈起……………(57)

人身之精有广义狭义之分……………(60)

精有先天后天之别……………(64)

脾胃生血与精血同源……………(69)

血液的运行与作用……………(72)

人体的水液代谢与津液……………(77)

夺汗者无血与津血同源……………(83)

精与气的关系……………(88)

从血脱益气谈起……………(92)

大汗亡阳与津伤气耗……………(96)

精血充盛与健康长寿……………(99)

人身第三宝——神……………(104)

神的概念……………(104)

神、魂、魄、意、志……………(107)

心、大脑与神……………(111)

七情与五脏……………(115)

以情治情的精神疗法……………(118)

神的得失真假……………(122)

简短的结束语……………(127)



人身第一宝——气

从古代哲学家论气谈起

一提到气，不少人可能很快会从空气的状态中得到联想，或者从《辞海》中找到答案：气是一切气体的总称，并且很快举出诸如氧气、氢气、煤气、沼气、水蒸气等实际例子。其实，这仅仅是气的概念之一。在《辞海》中，气的含义还有指自然界冷热明暗等现象、呼吸、气味、气恼、习气与气质、气势、气氛等多种

解释。同时,《辞海》里也提到了它的哲学概念和在中医学中的概念。然而,要想弄清气的中医学概念,我们不能不从古代哲学家论气谈起。

在科学技术十分不发达的古代,应用科学技术来证明自然界和人体的运动、变化规律,探讨自然界的物质起源,是不可能做到的。但是,在中国古代,有着非常发达的理论思维和很高水平的哲学,中国古代的科学家借助于这种古代东方特有的思维方式,来认识自然,认识人体,使中医学的很多理论内核借助于古代的哲学概念,这样,研究中医学就不能不从古代哲学来谈起了。气的概念也只能由此来加以说明。

气是中国古代哲学的一个重要概念,古代哲学家在认识自然的过程中,认为自然界的万物都是由一种最基本的微细物质构成的,这种物质极其微小而不可见,这就是气。虽然自然界的各种有形之物各有不同,有动物,有植物,有太阳,有月亮,有天空,有大地,形态各不相同,但构成它们的最微小的物质却是相同的,古代哲学家用气来概括它。现代自然科学家研究自然界的各种物质,从分子到原子、电子、微粒子,认为世界上的万物都是由这些最基本物质所构成的,这与中国古代哲学家认识万物的观点是完全一致的。只不过在古代,由于自然科学水平没有发展到现

代的水平，不能通过科学仪器来证实，只能通过思维，得出世界上万物都是由气所构成的结论。

早在春秋战国时期，有两位哲学家宋妍、尹文，他们认为，世界上的形形色色，都是由气构成的，一切事物都是气变化的结果，但是气在这些变化中，它本身是不变的。到汉代，有一位具有唯物主义观的哲学家王充更明确地提到这一观点。他说：“天气合气，万物化生。”就是说，由于宇宙中气的相合相聚，就可以化生万物。到了宋代，又有一位唯物主义观的哲学家张载提出了：“天地不能无气，气不能不聚而生万物。”这些哲学家一致认为，气是构成自然界一切事物的最基本物质。

中医学早在二千多年前就奠定了它的理论基础，也就是说，中医学是在战国至汉代，在当时的思维方法和认识自然的基础上发展起来的。由于当时科学水平的限制，不可能借助现代研究手段来深入认识人体和疾病，它只能借助古代哲学的思维方法和概念来说明人体的生理与病理，这样，气的概念就被引伸至医学领域了。

中医学中的气

前面已经说明，哲学家认为气是构成世界万

物的最基本物质。而中医学是研究人体生理病理变化的科学，人体是由物质构成的，自然也离不开气。这样，气就成为构成人体的最基本物质了。不论是外面可以见到的皮肤、毛发、五官和人体的生命活动表现，还是内在的肌肉骨骼、五脏六腑，都是气所构成的。因此，气就被中医学用来主要说明人体本身。

但是，中医学里的气，又不仅仅局限于人体本身。这是由于中医认为人生活于自然界之中，人体的生命活动受到自然界各种因素的影响，自然界的气候变化、地理条件与水质食物都影响着人体。比如，在高寒地区生活的人就比在热带地区生活的人寿命长；在南方潮湿地区长期生活的人到北方干燥地区，就会感到身体不适应，口鼻干燥，即所谓水土不服。又比如，不同的饮食和生活习惯，对体质有一定的影响，多吃辛辣之物容易上火，多吃寒凉之品容易使消化受影响。由此可见，自然界的各种因素对人体是很有影响的。也正因为这个原因，中医在研究人体健康与疾病的时候，必然要联系到自然界。而自然界的万物又是由气所构成的，因此，自然界中的多种气，也是中医学中的重要内容。

以自然界的气候变化而言，众所周知，一年有春夏秋冬的不同，气温有寒热温凉的不同，而

在四季之中，又有风、寒、暑、湿、燥等不同的气候表现。古人将风、寒、暑、湿、燥、火六种气候变化，称之为天之六气，认为是由于天之气的不同变化而形成的。这六气属于正常的气候变化，虽然对人体的生命活动有一定影响，但尚不会导致疾病。如果某一种气候变化太过，或者自然界出现反常的气候表现，往往会使人生病。中医将这些致病因素，称之为六淫邪气，属于自然界中的失常之气。此外，在自然界中还存在着一种具有强烈传染性的致病因素，中医又称它作疫疠之气，或者称作戾气、异气、毒气、乖戾之气。

呼吸是人体生命活动的一个重要表现，一刻也不能停止。西医学认为，人通过肺脏中细胞的作用，吸入空气中的氧气，以供人体的新陈代谢，同时，又把代谢后的废物二氧化碳排出体外。中医认为呼吸之气对人体中气的充盛与否很有关系，是人身之气的重要来源之一。并称吸入之气为清气，呼出之气为浊气。这里的呼吸之气，包括清气与浊气，也是自然界气的一种。

民以食为天，一日不食则饥，多日不食则死，这是常识。但为什么会这样呢？我们知道，在饮食食物中，有人体所需要的各种营养物质，包括水分、糖、蛋白质、脂肪，多种维生素与微量元素等，以维持人体细胞新陈代谢，维持人体生命活动的。

物质能量。而这些饮食物也是依赖着自然界的空气、阳光及土壤中的各种肥料和自然界中的各种营养而成长的。比如，各种谷物、水果、蔬菜等，就依赖于空气、水、阳光和土壤中的各种肥料而生长；各种飞禽、走兽、家禽、家畜，又是依赖自然界中的动植物及空气、水而不断成长的。可见人体所需要的饮食物，也是由天地之气所形成的。但饮食物被人们食用以后，这种由天地之气所化生的物质，又变成水谷之气，经过消化吸收，成为人体之气。可见中医学所说的水谷之气，实质上是自然界中的天地之气的转化。

至于存在于人体中的气，也和天地之气一样，由于存在于人体中的部位不同，各自的作用不一样，其来源不同，因而又有多种不同的名称。比如，存在于五脏六腑中的气，被称作脏腑之气，肝脏中有肝气，脾脏中有脾气，如此等等，每一脏腑都有自己的脏腑之气。又比如，存在于血脉中的气，中医称作营气；存在于经脉之外而具有抵抗防御外来致病因素，保持肌表皮肤正常功能的气，中医称作卫气。此外，由饮食物所化生的水谷之气与呼吸之气相合而成的气，中医又称作宗气。而由父母之精所产生的气，因为它是随着新生儿的初生就存在的，所以称作元气，等等。

总之，中医学里的气，大体上包括两方面的

内容，一方面是人体自身存在的各种气，另一方面又包括由天所化生的各种气与地气，诸如空气、饮食物、天之六气等。而且二者又是紧密相关的，天地之气影响着人身之气，人身之气是否充盛与正常，又与由天地之气乃至自然界的各种气候变化和致病因素有关。

人体生命活动的动力来源

一切生物，无论它们之间的差距多么大，都有一个共同的特性，即有生命活动。人是生物之一，它同样具有新陈代谢、生长发育、自我繁殖、适应外界环境、衰老与死亡这些生命现象。恩格斯在《自然辩证法》中曾经作过精辟的论述：“生命是蛋白体的存在方式，这个存在方式的基本因素在于和它周围的外部自然界的不断新陈代谢。”现代自然科学已经证明了这一点，即蛋白体是一种生命物质体系，而新陈代谢则是生命运动的重要表现形式。随着自然科学（包括医学在内）的不断向前发展，研究生命活动的工作已经由原来研究细胞的水平，发展到研究大分子化合物，如蛋白质、核酸、糖等这些细胞内的特殊化合物，形成了分子生物学。现在，有的科学家又从更微观的结构研究生命活动现象，即从构成分子的电

子一级来研究生命过程，形成了一个更加崭新的学科——量子生物学。可见，从现代自然科学的角度，已经认识到生命活动的过程，是有它的动力来源的，而这个动力来源是由众多的微观物质所组成的。

从古代发展起来的中医学，当时没有也不可能当代那样的科学仪器和实验手段，也就不可能认识到细胞、生物分子、电子等这些微细结构。但是，聪明的古代医学家，却借助于古代哲学的抽象思维方法，把人体生命活动的动力来源，归结于微细不可见的物质——气，认为生命活动的存在，都是由气所发生的各种作用。虽然这种认识朴实无华，但它揭示出人体生命活动的动力来源在于物质，而且是构成人体的最小的物质。这种观点与现代科学的基本认识是一致的。

气在人体中的作用，可以表现在多方面，也可以说，人体生命活动的各种表现，都是气的作用的结果。

首先，气有推动的作用。中医学认为，人体之气是运动不息的。在人体之中，不论在脏腑、经络、血脉、肌肉之中所存在的任何气，都是不断运动着的，或升于上，或降于下，或出于外，或入于内。也正是由于气的不断运动，才能推动人体各种正常生理物质与代谢产物在体内的运

行，将有用的物质输送到人体的各个组织器官。同样，气又有推动人体内存在的代谢产物、糟粕物质，使之排泄出去的作用。比如有些老年人，由于体质虚弱，可以出现大便不易排泄的现象，其中一种原因，就是由于正气虚衰，胃气不足，不能有力地推动大便下行所造成的。再比如，有的人由于长期脾胃有病，导致营养不良，出现下肢和全身浮肿。依据中医理论来认识，这是由于长期营养不良，使人体之气得不到补充而虚弱，气虚则不能推动水液的运行，使水液停滞于肌肤之中的缘故。总之，由于气的推动作用，才能使各脏腑发挥各自的生理功能，维持正常的血液运行和水液代谢，使人体具有生机勃勃的活力。

其次，气对人体又有温养作用。人体有一定的体温，这依赖着气的温养作用来维持与调节。肌肉、骨骼、五脏六腑、五官九窍等，也要依赖气的不断充养才能维持其正常的功能活动。在日常生活中，这类例子是很多的。比如，一个脾胃虚弱的患者，由于长时间的营养不良，使人体之气得不到水谷之气的充养，则会表现为四肢无力、呼吸气短、语声低微、心慌心跳等。四肢无力，说明了肌肉的正常功能减弱；呼吸气短、语声低微，说明肺的功能减弱；而心慌心跳，又证明心脏功能的虚衰。再如，在冬天，一个人饥饿时往

往会有怕冷的感觉，而当吃完饭以后，人的御寒能力会得到提高，这正说明由于饮食物所化生的水谷之气对人体有温养作用。另外长期的营养不良，或者老年人体质虚弱，往往可以见到手足冰冷的现象。依据中医理论来认识，这是由于人体中的阳气不足以温养四肢所致。可见气在人体中的温养作用对于维持人体的正常生命运动，保持正常的体温，是十分重要的。

第三，气又有抵抗外来致病邪气，防御疾病发生的作用。现代医学认为，健康的人体自身对一些致病因素有防御作用，其中白血球起着十分重要的作用。白血球好象人体中的卫士，可以消化、分解和杀死各种体内微生物，消除病原对人体的有害作用。中医学的认识则不然，它将存在于人体中的气又分为正气与邪气。所谓邪气，就是侵犯到人体中的各种导致病症出现的因素，包括外界的致病因素，如西医学所说的细菌、病毒、病原虫之类，也包括物理的、化学的致病因素。同时，还包括在人体中存在的不利于人体健康的各种代谢产物或病理产物，如瘀血、水湿等。所谓正气，则指正常存在于人体之中的各种气。正气与邪气，二者是相互对立的。正气充盛，人体健康，就可以防止外界致病因素的侵入，也可以将人体内存在的各种不利因素排泄和消灭掉。反

过来，邪气侵犯人体以后，它又不断地损伤人体的正气。所以，在中医最古老的著作《内经》一书中就有“邪之所凑，其气必虚，正气存内，邪不可干”的记载。也就是说，邪气所以能够侵犯于人，往往与人体正气的不足有关；反之，正气充足，邪气也就不容易侵犯人体而导致疾病了。在日常生作中，我们经常可以见到，在同样的天气变化环境中生活的人，有的人很容易得病，有的人则不容易得病。一次流行性感冒的流行，会有不少人得病，但同样也会有不少人不发病。依据中医理论来认识，其所以得病，是由于他正气不足，再加上不注意预防而引起的；而不发病的人，一方面要归功于正常的生活起居，注意防范各种致病因素，同时也是人体正气充盛的表现。

第四，气又有固摄作用。也就是说，气对血、津液、精等有形物质具有防止其无故流失的作用。气是人体生命活动的动力来源，在生命活动过程中，有两种既相反又统一的生命现象，一方面要把没有用的物质排泄出去，另一方面这种排泄又有一定的节制。同时，对人体内存在的有用物质，又要使其固摄约束而不外泄。比如，人体每天都应有适量的大小便排泄出来，但是，小便与大便的排泄又不能不受约束。又如，人在某些情况下经常会出汗，但是也不能随时随刻都有汗