

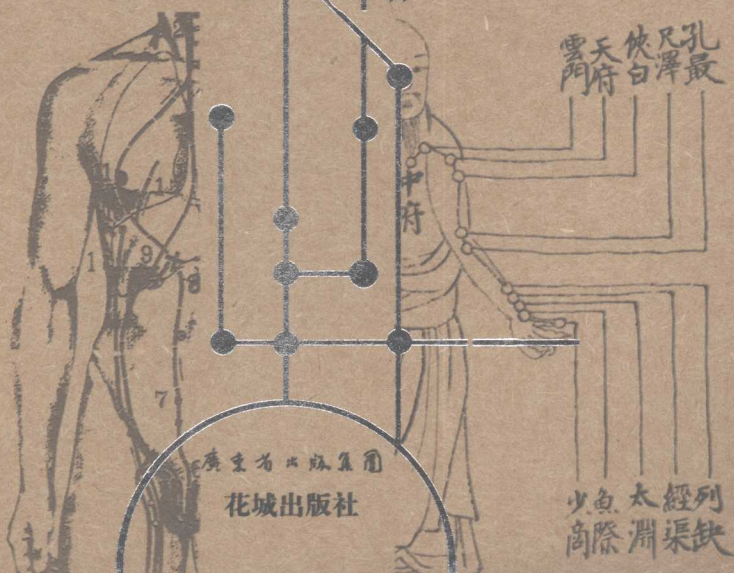
气 血

的解析

Interpretation of
'Qi and Xue'

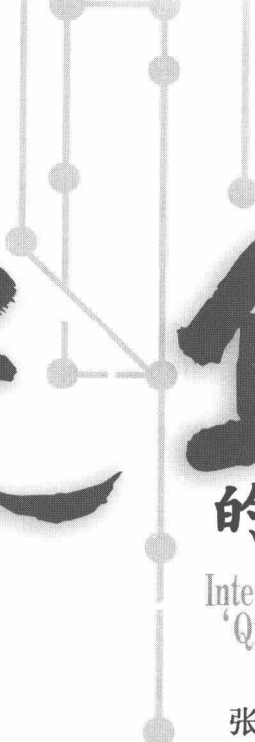
张劲翀 著

血为营养 气为战斗力 精微物质与植物
是营养 必需营养 氧气也 算一种 再谈气功 不饱 初级精微物质
氨基酸的功能 碳水化合物 纤维素 水 经脉与气 固本培元的精微物质 四族维生素
蛋白质 矿物质 维生素 营养学 药能 气血吗 中医与营养学



广东省出版集团

花城出版社

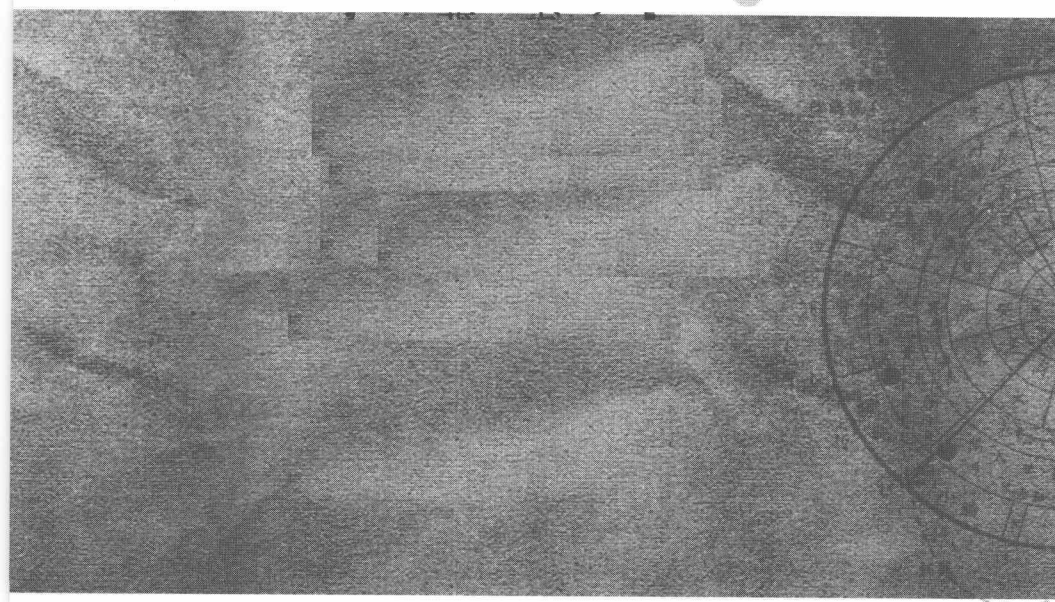


气 血

的解析

Interpretation of
'Qi and Xue'

张劲翀 著



广东省出版集团

花城出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

气血的解析 / 张劲翀著. — 广州: 花城出版社, 2009. 8
(自然养生丛书)

ISBN 978-7-5360-5754-8

I. 气… II. 张… III. 气血辨证 IV. R254.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 124805 号

责任编辑: 颜展敏

技术编辑: 易 平

平面设计: 刘 萌

出版发行 花城出版社

(广州市环市东路水荫路 11 号)

经 销 全国新华书店

印 刷 台山市人民印刷厂有限公司

(广东省台山市北坑开发区)

开 本 880×1230 (毫米) 32 开

印 张 7.5 1 插页

字 数 180,000 字

版 次 2009 年 8 月第 1 版 2009 年 8 月第 1 次印刷

印 数 1—9,000 册

定 价 23.00 元

如发现印装质量问题, 请直接与印刷厂联系调换。

购书热线: 020—37604658 37602819

欢迎登陆花城出版社网站: <http://www.fcph.com.cn>

保健有大道 人体有大药

中国人向来有保健的习惯，从秦皇汉武派人远涉重洋寻找长生不老药，到魏晋时期士大夫服食“五石散”，到正一派道士炼制仙丹，到上个世纪五六十年代注射公鸡血，再到八十年代全民风靡喝红茶菌，直到九十年代保健品广告在电视上遍地开花。一轮轮的宣传攻势下来，大家的身体好像并无起色，倒是乱七八糟的营养理念塞进脑子里一大堆。

纷繁之中，作者能够潜下心来，抽丝剥茧，探寻中医与营养的真谛，实属难得。正如书中所言，中医与营养学，尽管分别诞生在东西方，但它们却是双胞胎。我相信，天下大道，殊途同归。现在大家之所以还分别走在不同的道路上，甚至有时还会背道而驰，那是因为距离目的地还都太过遥远。我更希望它们是两条铁轨，互相借力、互相呼应，把我们大家带到健康的目的地。

朋友们不妨好好回想一下，在你对抗疾病的经历中，有哪一次的胜利，不是你自己积极参与的结果？有哪一次的胜利，不是你自己身体的胜利？你激发了你自己，你战胜了疾病。

保健有大道，人体有大药，欲知在哪里，气血周身绕。

不必外求，只要把你自身的药提炼出来，已经足够支撑你的健康大厦了。

贾亚光

中国保健协会副秘书长

自序

中医是一门古老而奇妙的学问，由于诞生于东方哲学的思辨体系之中，数千年来，始终是一门经验之学。中医又是一种难懂的学问，说它难懂，完全是因为它的叙事方式采用的是另外一种语言，一种取类比像的语言。换句话说，它从来不定义“是什么”，而是描述“像什么”。根据性质首先分类，再根据各类之间的关系，推演出联系和演变。

如果不明白它的叙事手段，甭指望看懂中医。

但中医始终是要和世界接轨的。

多年来，我始终在琢磨这件事情，总有一种方式，总有一种语言，可以将中医翻译过来。感谢现代科学的发展，特别是营养学，让我站在此岸看到了彼岸。

有一年，我的一位朋友和她最尊敬的老师等一行人，被招待出去海外旅游，住在一个五星级酒店。她自己住在一个房间。房间有好多门，她只是进出大门，其它的门，她也没深究是做什么用的。有一天，那位老师对她说，你房间的某侧有一个门，你打开看看。她回去打开一看，对

面就是老师住的房间，原来两个房间竟然是相连的。

中医和营养学，它们之间就像那两间房子，中间一道门，始终关着，打开了，竟然是相通的。

作为一个探索者，我努力尝试着做一件事情，就是为中医和营养学做血缘鉴定。我相信，它们是一奶同胞。

也许，此前不一定有人做这样的工作。又或许，我的这扇门开错了。但我还是希望，我在做一个抛砖引玉的动作，能够引来中医大家和营养大师们，来打开它们之间的那扇门。

本书的一切推论和假设，都是建立在以下基础之上：物质是决定一切的。人体的一切功能，均建立在物质的基础之上。所谓经络、所谓气血、所谓气功、所谓生克等等，统统都有它的物质基础，而不是什么玄妙的东西。如果现在还没有，只能说是还没找到，不代表不存在。

我实在不想看到中医这个祖国最宝贵的文化遗产，脱离了物质基础，而在玄妙的道路上走下去，离科学越来越远。脱离了物质基础，最终导致的结果就是：没办法解释。这怎么能够传承和发扬呢？

这本书，尝试用现代语言来重新阐述中医概念，因此，如果大家看完了这本书，还能够有所收获的话，我希望是这样的：今后大家再看到“气血”这一类词汇时，第一时间想到的不是“空气和血液”，如此，我的目的就达到了。

目录

Contents

1	序
3	自序
3	一、经脉的解析
25	二、气血流注的解析
49	三、脏腑的解析
71	四、五行的解析
83	五、气血的解析
121	六、阴阳的解析
133	七、相生相克的解析
147	八、虚实的解析
159	九、上火的解析
169	十、穴位的解析
189	十一、检测的解析
229	后记

气血的解析（作者题解）

Interpretation of 'Qi and Xue'

去年在匈牙利讲课，有一天早晨，心血来潮，打算自己单独去商店买早餐。货架上有一种非常巨大的面包，一个可以供七八个人来吃，买了一个。然后想买奶酪，但货架上没有，试着跟售货员讲“cheese”，可惜她听不懂，急得我竟然直接说“奶酪”，她更听不懂，两个人比比画画了半天，最后她恍然大悟的样子，拿一罐奶油给我。唉，奶油就奶油吧。

如果稍加留意的话，你会发现，目前市面上的营养书籍浩如烟海，可惜多数都是属于那种非常正确，但大家横竖看不懂的那种。为什么呢，我猜想大多都属于理论上的转述，没有自己实践上的支撑吧。而市面上多数的中医书籍，又都是那种非常高深，但看起来也同样看不懂的那种，为什么呢，中医太博大了，如果用自己的语言解释有偏差的话，担待不起责任，也显得没水平。还是用原有的语言解释好，这样不容易出问题。结果弄得就像是我在跟匈牙利售货员解释奶酪：“奶就是牛奶的奶，酪是一个酉字加一个各字。”如果是这种解释方法，我即使把东汉的《说文解字》搬出来，匈牙利人照样听不懂。

中国的营养学书籍也很有意思，中西结合的典范：“上

火，应该补充维生素。”前半句中，后半句西。每当看到这样的文章，就想起一些作家来，小说里冷不丁就跳出几个英语单词来，也不知道他当时怎么想的。可为什么上火就要补充维生素呢？没有说。知其然，不知其所以然。

同时，在外人看来，中医的概念也是那么的诡异：阴阳、五行、相生相克、子盗母气等等，好像原始巫术。因此很多人就将中医一棍子打死，说它是伪科学。

中医要想走向世界，概念上的重新解读，应该是个出路。你至少得让人家听得懂你在说什么吧，总不能一提到酩就是酉字加各字。

用现代语言解释中医，堪比翻译。既然中医的叙事方法是“取类比像”，那么，要想理解中医，就不能是简简单单的字面上的翻译，而是要从概念上入手。语言很好翻译，概念的重新解读难度就大了。概念上解释通了，中医也就通了。只有通了，才能走向世界。如果一提“上火”，老外就要叫消防车，这怎么能行呢。

一、 经脉的解析

Interpretation of 'Qi and Xue'

经络是生命体信息大爆炸的产物

足少阳胆经

足厥阴肝经

手太阴肺经

手阳明大肠经

足阳明胃经

足太阴脾经

手少阴心经

手太阳小肠经

足太阳膀胱经

足少阴肾经

手厥阴心包经

手少阳三焦经

中医的经络理论形成已经数千年了，但经络到底是什么却始终众说纷纭。经络在哪里，有什么作用，它运送的气血又是什么东西等等。这些问题，既是众多学者研究的课题，也是普通百姓非常关心的话题。有些人提出“神经—体液”说，有些人提出“神经—内分泌—免疫”说。尽管各有优劣，但终究没有统一的、权威的定义。

那么，在中国古代，为什么会诞生出经络这样的学说呢？或者说，生物进化到一定程度，到底需不需要一套这样的系统呢？

经络是生命体信息大爆炸的产物

首先我们来看一下，地球上最早的生物是单细胞生物。它与外界发生联系的方式很简单，只要能够感知环境的温度、湿度和阳光等就可以了。

接下来进化到多细胞生物，这时除了感知环境的变化外，细胞与细胞之间也需要信息传递。他们之间的信息传递也很简单，只要细胞生产出某些特定的蛋白质，而这些蛋白质可以被另一个细胞识别和接纳，它就可以穿过细胞壁将信息传递过去。

生物进一步进化，细胞分工更加多样，产生了不同功能的细胞群，甚至出现了简单的器官。这时，蛋白质传递信息的方式显然速度太慢了，必须开发出一套新的系统出来，才能适应残酷的外界环境。因此，神经系统应运而生。相对于蛋白质一个细胞一个细胞驿站式的传递，神经系统显然已经进化到有线电话电缆的程度了。

进化出新的信息系统，旧的并未淘汰，时至今日，蛋白

质传统信息这种方式，仍然存在于生物体中，甚至存在于我们人类中。

随着生物的进一步进化，器官越来越复杂，进而构成了越来越严密的系统。与此同时，生物体的信息量也成级数增加，日积月累，有可能最终导致生物体的“信息大爆炸”。为了解决扑面而来的大量信息，生物体势必还会进化出更加复杂高效的信息处理系统，这套系统应该就是经络。有别于前面的有线电话，经络已经进化到无线通讯阶段。就像现在的无线电或者手机，只要频率相同，一开机，就可以接收到信息。因此，经络也许就是将振动频率相同的器官以及沿途频率相同的各组织部分串联起来而形成的。当然也许不是通过共振频率，而是通过其它的某种共同属性联系起来的。

同样，以前的系统也没有淘汰，它们与经络系统共存，相辅相成。甚至有些也最终成为经络系统的一部分。

其实，在还没有彻底找到它的物质基础之前，我们不妨这样理解，中医的经络是中国历代医生经过反复的临床实践，不断地修复和完善建立起来的一套完整的人体理论模型。

如图 1—1:

这个模型首先把人体看成一个大的系统，然后通过阴阳、五行的表述，对内，建立起系统内各个器官之间的相互关系，对外，建立起系统与自然界的关系。

现在，我们把这个模型视觉化，把它想象成纵横交错的交通网络。那么，这个网络中行驶的各种交通工具拉着的人或货，就可以看成是气血。因此，可以这样说，经络是我们身体营养物质以及健康信息的交通网络。我们知道，交通网络包括空运网络、海运网络、公路网络和铁路网络等等，这些都像我们身体的经脉一样，属于大的网络。每个城市还有

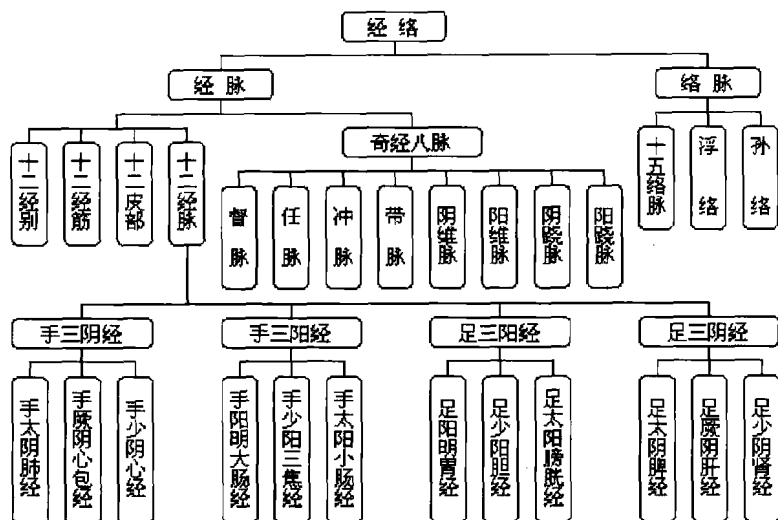


图 1-1

公交、地铁、出租车等局部短途交通系统，这些就像我们身体的络脉，起到联系和补充的作用。这里需要注意的一点就是，铁路网络纵横全国，但不等于单一的铁路局，而经络也不等于解剖学上的脏器本身。比如肝经，是包括肝脏联系全身的一条经脉，而不是肝脏本身。肝脏只是这个网络里面的主机，而肝经所主的眼睛等器官则是这个网络的一个个终端。

经络是营养物质和健康信息的交通网络，用中医的话来说，就是气血的通道。因此，从大的范畴来说，气血就是营养物质和健康信息的总和。当然，输送气血只是经络的一个功能，另一个功能是代谢废物的通道。我们知道食物和水经过消化吸收等过程后，代谢废物是要通过肠道、尿道和汗腺等排出体外的，那么，我们身体中有那么多的化学反应，生成的东西，难道都是从这几个渠道排出体外的吗？有很多更高层次的生化反应，反应废物是怎样排出的呢？如我们体内

的各种荷尔蒙，到达靶向器官，发生作用并完成使命后，生成的代谢废物是怎样排出的呢？我个人认为，这些生成的产物就是古人所谓“六邪”，现代人所谓“毒素”。这些毒素是通过经络的搬运作用运送出体外的。

经络是一个大的系统，这个系统由很多子系统构成的，其中，12 经脉是联系 12 个内脏的，因此是非常重要的子系统。

人体经络分经脉、络脉和奇经八脉等，这里我们只探讨经脉中的十二经脉。它们包括：经过手臂内侧的三条阴经肺经、心包经与心经；经过手臂外侧的三条阳经大肠经、三焦经与小肠经；经过大腿外侧的三条阳经胃经、胆经、膀胱经；经过大腿内侧的三条阴经脾经、肝经、肾经。

根据时间上的阴阳转化关系，《黄帝内经》讲“凡十一脏皆取决于胆”，因为胆经气血流注时间是 23 ~ 1 点，这时是新的一天的开始，也是阴气盛极但阳气开始生发的时间。又叫一阳生。所以我们从胆经开始来一一列举十二经脉。

足少阳胆经

起于目外眦，向上到达额角部，下行至耳后，沿着颈部行于手少阳经的前面，到肩上退后，交出手少阳经的后面，向下进入肩部缺盆。

一支脉，沿耳后进入耳中，走耳前至外眼角。

另一支脉，从外眼角分出，下向大迎，会合手少阳三焦经至眼下，下连盖过下颌角，下行颈部，会合于缺盆。

由此下向胸中，通过膈肌，散落于肝，属于胆。沿肋里，经腹股动脉处，绕阴部毛际，横向进入髋关节部。

外行主干从缺盆下向腋下，沿胸侧，曲折过季肋，向下

会合于髌关节部。由此向下，沿大腿外侧，下向腓骨头前，直下到腓骨下段，下出外踝之前，沿足背进入第四趾外侧“足窍阴穴”。

足背一支从足背“足临泣”穴分出，进入大趾趾缝间，沿第一、二跖骨间，出趾端，回转来通过爪甲，出于趾背毫毛部。由此接足厥阴肝经。如图 1—2：

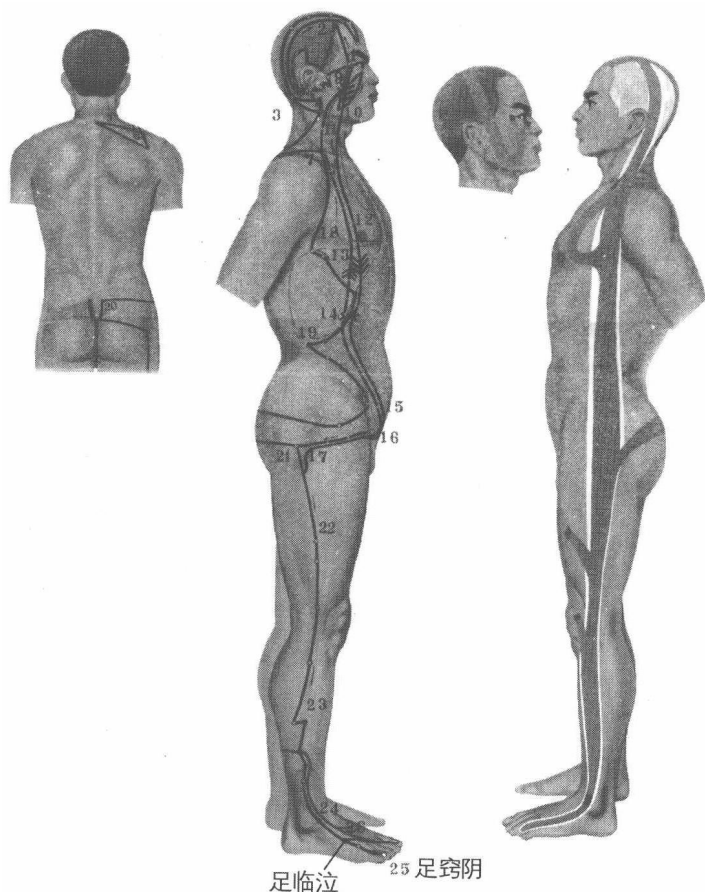


图 1—2 足少阳胆经络系统

胆经属胆、络肝，因此肝经胆经互为表里（至于表里关系，我们在后面会有专门的描述）。联系心、咽喉、胸乳等，因此胆经能量变化，同其它经络组合，就会反映出所经路线的生理病理状态。

足厥阴肝经

起始于足大趾背毫毛部“大敦穴”，向上沿着第一、二趾骨之间上行到足背，经过内踝，上行至膝部，沿着股部内侧，进入阴毛中，环绕阴部，上达小腹，挟胃旁边，属于肝、散络于胆，向上通过膈肌，分布胁肋部，沿着咽喉部气管之后，向上进入鼻部，向上出于眼角，上行出于前额，与督脉交会于头顶。

头部一支脉，从“目系”下向颊里，环绕唇内。

腹部一支脉，从肝分出，通过膈肌，向上流注于肺。由此接手太阴肺经。如图1—3：

肝经属肝、络胆，联系目、咽喉、胃、肺、头部以及生殖器。因此肝经能量变化，同其它经络组合，会反映出所经路线的生理病理状态。

手太阴肺经

起始于中焦胃部，向下散络大肠，回过来沿着胃上口，穿过膈肌，属于肺脏。从肺系——气管、喉咙部横出腋下，浅出“中府穴”、“云门穴”，下循上臂内侧，走手少阴、手厥阴经之前，下向肘内，沿前臂内侧桡骨边缘，进入寸口（桡动脉搏动处），经过鱼际的边缘，出大指内侧的末端