

第十一讲 肺的色诊

一、 中西医肺的认知

1、 中医对肺的认知

(1)肺的功能

呼吸功能与精气传输：肺脏主要负责呼吸，将空气中的精气与人体的精气相结合，通过呼吸传输到全身各处，为身体的生命活动提供必要的能量。

(2)与免疫系统相关（卫气）：肺与人体的卫气（免疫能力）密切相关，肺脏的卫气能力强弱直接影响着身体对外界病邪的抵御能力，强壮的肺脏能够增强身体的免疫力，预防感冒和其他呼吸道疾病。

(3)情绪方面：肺主宣发，控制着人体的情绪表达和稳定情绪。当肺脏功能良好时，人们会感到精神饱满、情绪稳定；然而，当肺脏受到损伤或不平衡时，可能出现悲伤、忧虑、焦虑等情绪问题。

(4)与皮肤的联系：在中医理论中肺脏与皮肤有着密切的关系，当肺功能受损时，可能会导致皮肤问题，如干燥、瘙痒或暗疮等。

(5)肺的部位和形态：肺为白色分叶状，质地疏松，“肺重三斤三两，六叶两耳，凡八叶”（《难经·四十二难》）。

(6)肺的职能范围：肺被称为“相傅之官，治节出焉”（《素问·灵兰秘典论》），人体的各种生理调节代偿功能，均属于肺的职能范围。如“脉气流经，经气归于肺，肺朝百脉，输精于皮毛。毛脉合精，行气于府。”说明了肺与全身器官的关系。

2、 西医对肺的认知

(1)解剖学器官：西医的肺是一个具体的解剖学器官，是呼吸道的重要组成部分，是抵御外部病原体和有害物质的第一道防线。

(2)肺内的免疫情况：气管和肺内充满着免疫细胞，空气中带来的少量细菌或者其他病原体基本上活不了，很快被吞噬，如果这些免疫细胞功能下降，感染在所难免。

(3)在肺部疾病治疗中的特点：在肺部感染治疗方面，西医主要是针对病因、症状治疗，对于重症患者，需要借助于辅助工具通气比较有优势，且药效较快。在肺癌治疗方面，癌细胞生长过程中会伪装自己避开免疫细胞追杀，现在可以通过药物重新唤醒免疫细胞（免疫检查点抑制治疗）。

二、肺的生理功能

1、主气司呼吸

“诸气者，皆属于肺”，中医认为气是维持人体生命活动的重要物质，肺主气，包括两个方面的内容：一是主呼吸之气，二是主一身之气。

肺主呼吸之气。肺脏是呼吸系统的重要器官，是人体外气体交换的场所。人体通过呼吸从而进行气体交换，将自然界的清气吸入，将体内的浊气呼出，吐故纳新，使体内之气与自然界之气进行交换。

肺主一身之气。人体的宗气主要是由水谷的精气和肺吸入的大自然之清气相结合而成。它的作用是推动呼吸运动，贯通心脉，以推动血液运行。它是人体机能活动的动力。肺脏是宗气的发源地，而且又与元气的生成密切相关，故肺就起到了主一身之气的作用。

肺司呼吸指的是肺的主要的功能为呼吸功能，司管一身呼吸的生理功能，由肺气的宣发肃降运动来维系。

2、朝百脉主治节

肺朝百脉有二层意思，即指肺朝向百脉，百脉又聚会于肺。具体而言是指全身的血液，通过经脉而聚会于肺，通过肺的呼吸，吐故纳新，升清降浊，进行体内外清浊气体交换，然后又通过肺气的宣降作用，将清气通过心脏百脉宣发输布全身，将浊气肃降体外。肺主治节，即治理和调节之意，是通过肺朝百脉而完成的，即通过肺之宣降功能实现的。肺主呼吸，吸清呼浊。即呼出二氧化碳，吸入氧气，肺通过呼吸治节着全身的气机，使气机的升降出入正常，因而能辅助心脏，气行则血行，治节着血液的运行（血行）。肺为水之上源，肺的宣肃，使气机调和，通调水道，治节着津液的输布。

3、主通调水道

肺为水上之源，肺气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。《素问·经脉别论》：“饮入于胃，游溢精气，上输于脾，脾气散精，上归于肺，通调水道，下输膀胱，水精四布，五经并行。”

肺通调水道的机制，主要依赖肺气的宣发和肃降。宣发，就是使水液布散到周身，特别是到皮毛，由汗孔排泄。肃降，就是使无用的水液下归于肾而输于膀胱，排出体外。由于肺有调节水液代谢的作用，因此有“肺主行水”，“肺为水之上源”的说法。如果肺在水液调节方面失于宣散，就会形成腠理闭塞而皮肤水肿、无汗等症状；失于肃降，

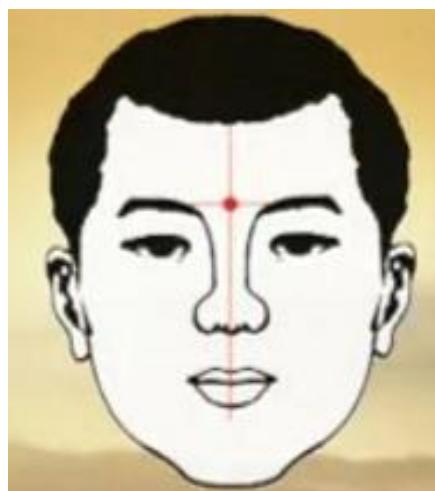
水液不得通调，就会出现水肿、小便不利等症状。可见汗的分泌和小便的通利与否与肺的宣发肃降有密切关系。当肺失宣肃而出现水肿时，可用“宣肺利水”法治之，亦称“提壶揭盖”法。

4、其他功能

主卫外：肺管身体抵抗外邪，提高免疫功能。开窍于鼻：鼻的很多症状跟肺相关。与大肠相表里：在脏腑功能里，肺和大肠相表里。

三、常色与病色

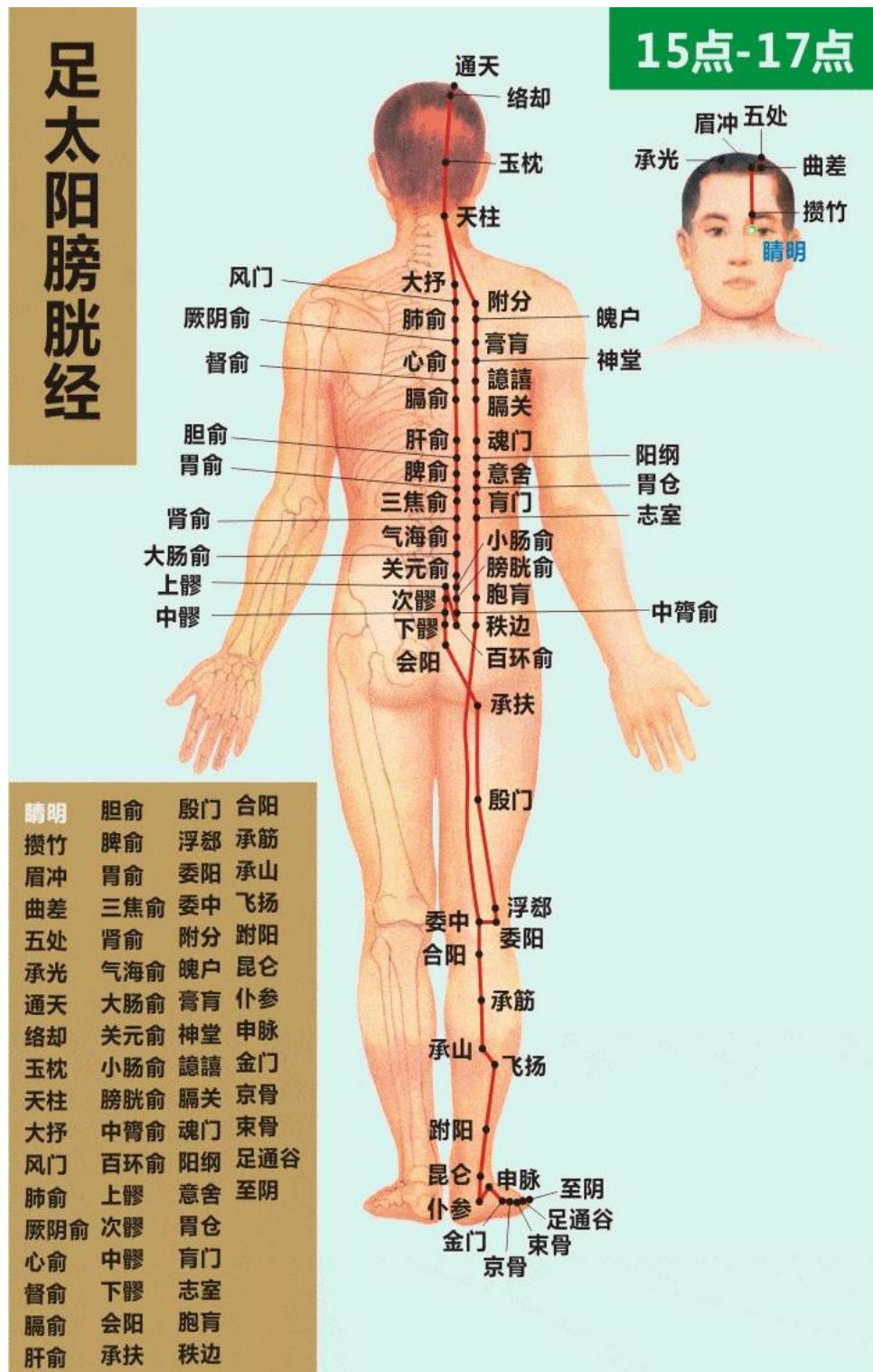
我们观察时，每个人特别是青少年，肺脏的色部比别人的色部，更明亮、更润泽、更白一些，好像把鲜红色的朱砂用针丝的绸缎包裹起来，透露出来的那种白中透红，红中透白的颜色，这是最标准的常色。



中医肺主皮毛，主一身之表，风寒暑湿燥火六气外感，必由肺入，所以肺是主管保卫人体的，肺可以使我们适应大自然、可以使我们抵御外界自然环境的变化，抵御自然环境中存在的致病因素，这个能力的强和弱，反映在肺脏的色部。

中医伤寒学派说，足太阳膀胱经，行于我们人体的背部，从两个

内眼角起始之后，沿着头顶、我们身体的背部，所以足太阳膀胱经主一身之表，是人身的篱笆墙。风寒暑湿燥火之邪，特别是风寒之邪，最先侵犯人体的太阳经。这两种理论在肺脏的色部，都可以得到体现。



当我们感冒的时候，最先出现气色的变化，就是印堂。就会出现

缺少津液，用《黄帝内经》的话讲，叫做薄泽，又叫做索泽，就是印堂这个部位缺少润泽，比较偏于干燥。这是外感病在我们颜面五官，最先显现出来的部位，最先显现出来的征兆。

为什么会出现这个部位呢？它符合中医的两个理论，肺主皮毛和足太阳膀胱经主一身之表。因此当我们出现表症的时候，这个部位是最先显现的部位。

肺脏部位的病色，随着症状出现在全身，寒热并见、舌苔薄白、脉浮，当全身都有了恶寒的感觉，当全身都有了发热的感觉的时候，肺脏的病色，先是向两侧眉毛的上方发展，然后逐渐扩散到整个颜面五官，这时全身的症状就出现了，最先出现在印堂部位，偏于干燥、索泽、薄泽。

有些人在得了外感热病，他会出现咽喉疼痛，这时肺脏色部的病色，除了浮赤以外，它会逐渐向上方发展。因为我们额头下三分之一的部位，是咽喉的色部。印堂的色部向上，咽喉的色部向下，连成一片红赤色，标志着外感热病影响到了咽喉。



内伤的病症也会影响咽喉，比如我们经常会看到有一些妇女，出现的一个症状，经常感觉咽喉堵塞，吐不出来咽不下去，非常恐慌，

生怕长出东西，生怕得了喉癌。咽喉色部连着肺脏色部灰暗而且污浊。这叫痰气交阻，这是神经官能症的一种表现，本来没有病，但是经常精神抑郁、肝气不舒、气郁痰生，痰气阻塞在咽喉，中医管这种病叫梅核气。



如果肺脏有热的人，轻的是平常有点轻微的发热，口干、咽喉干、喜欢喝水，重的发展成支气管炎、肺炎，甚至于有些病人有支气管扩张，所有这些肺和支气管的病症，也都表现在印堂肺脏的色部，热症越重，红赤色越深。这时可给病人清肺热的药。肺热不能吃辛辣动火的食品，可以用菊花，可以用桑叶，严重时可以加点金银花泡茶喝，再严重可以用生石膏泡水喝，生石膏无毒无味，没有副作用，可以有效地清除胃热。当然要注意喝的方式，一小口一小口，过一会一两口，使肺热缓缓地清除。

如果小儿这个地方出现了红赤色，会出现咳、喘、痰的症状，这属于肺炎，这时就要在生石膏里加上麻黄、杏仁和甘草，用麻杏石甘汤治疗，钱不多但效果特好。

当印堂的色部，颜色发白的时候，要仔细分辨。如果印堂发白发

暗，往往是肺气虚的症状，往往抵抗力弱，免疫能力差，经常觉得气短，不愿意说话，经常爱出汗，动不动就出汗。对于小孩来说，印堂发白发暗，他的肺气虚，就表现为他特别容易感冒，免疫力特别差，没病的时候可以吃玉屏风散，或配成汤药服用，这些孩子感冒的间隔就会逐渐变长，感冒的程度就会逐渐变轻，最后就不容易感冒。



玉屏风散是中药常用方剂，组方：防风 30 克、黄芪 60 克（蜜炙）、白术 60 克。功用：益气固表止汗。

对于孕妇来说，如果印堂颜色明亮、润泽，比较红润，说明气血充足，母亲和胎儿均比较健康，将来生产都比较顺利；如果印堂颜色淡白，说明她的肺气不足，气虚虚弱，孩子和母亲的身体都不太健康，甚至会发生难产。

如果印堂颜色污浊，颜色晦暗，大部分病人的舌苔，都比较厚，都比较黏，这类病人往往肺里的痰比较多，咳喘时间比较长，中医叫做痰湿犯肺，或者叫做水饮犯肺。

痰饮水湿是人体内部水液代谢不正常的病理产物。脾为生痰之源，肺为储痰之器，痰饮水湿都会影响到肺。肺有两个基本生理功能，一

是宣发，可以把肺气宣发到全身各个脏腑、各个组织、各个器官；肺可以宣发胃气人体的保卫功能，一直到我们的皮毛，抵御外界的致病因素的伤害；肺可以宣发津液，可以把人体之中清中之清的津液，宣发到五脏六腑，形体组织直至皮毛，起到滋润和营养的作用。如果有了痰饮水湿，肺的宣发功能就要受到影响。二是肃降，可以清洁呼吸道，可以有效地清洁我们的呼吸道，有痰排出来，有异物排出来，肺气下降可以使我们从自然界吸入清气下纳于肾，去补充先天的元气。肺的津液下降，就可以使清中之浊，下输肾和膀胱，由膀胱排出体外。有了痰饮水湿就会阻碍肺气的宣发和肃降，于是肺脏的生理功能就会受到重大的影响。肺气不能宣发，不能肃降，它只有一条道路向上溢。肺气上溢的结果，就是咳嗽，就是喘，所以咳、痰、喘是肺病必见的三个症状。有这三个症状就是肺病，没有这三个症状肯定不是肺病。

外感的肺病，我们可以用三拗汤治疗，用麻黄帮助肺宣发，用杏仁帮助肺肃降，用甘草调和这两个不同的作用方向。如果外感表寒重了，可以加桂枝，就变成麻黄汤了，它可宣散表寒。

如果要是里热重了，我们就可以在三拗汤里加上生石膏，就变成麻杏石甘汤，就可以清泻肺热。小儿肺炎、支气管炎、大人的肺炎，只要是炎症，都可以用这个药。

如果表寒也重，肺热也重，就把桂枝生石膏都加上，再加上点生姜大枣，这就叫大青龙汤。表寒内热一个方剂都可清除。

如果肺脏的色部偏暗，有一些污浊，说明这个病症偏湿兼湿，我们就可以在三拗汤里加薏仁，变成麻杏薏甘汤。一旦肺脏的色部颜色

偏淡而偏干时，代表肺脏的津液不足。肺脏的津液不足，我们必须养阴生津，一是平时不要等渴了才喝水，一是可以吃一些养阴生津的食品，比如莲藕、百合、梨，所有的这些水果和蔬菜，都有很好的养阴生津的作用。实在严重了，我们可以用沙参麦冬汤来调补肺的津液。

如果我们的印堂颜色出现青黑色的变化，甚至抟聚而不散的话，往往标志着我们的肺出现了比较严重的问题，这时应及时到医院去做相关检查，有相当一部分肺脏实质性病变的人，会出现这种抟聚之色，早发现早治疗，可以防止疾病向深入的方向发展。

如果肺脏的色部是明亮、润泽而含蓄的，肺病一般都比较轻，是新病、是轻病，治疗起来比较容易；如果肺脏的色部是晦暗、干燥，甚至于干枯的、是抟聚的，这个病一定很重。抟聚的白色不好，环绕着我们的眼睛、鼻子、嘴、耳朵，这些部位的夭白之色，也是不好的。

印堂色部的病色，是会向周围发展，可以向上，上到咽喉的色部，可以向两侧发展到眉毛的上方，也可以向下发展到肝的色部、脾的色部，分别代表肝的色部和脾的色部，肝脏和脾脏受到了影响。

四、 天气与地气

先讲个英国著名的发明家，詹姆斯·瓦特，1776年制造第一台具有实用价值蒸汽机的故事。

瓦特的故乡——格林诺克的小镇于上，家家户户都是生火烧水做饭。对这种司空见惯的事，有谁留心过呢？瓦特就留了心。他在厨房里看祖母做饭。灶上坐着一壶开水。开水在沸腾，壶盖啪啪地作响，不停地往上跳动。瓦特观察好半天，感到很奇怪，猜不透这是什么缘故，

就问祖母说：“什么玩艺使壶盖跳动呢？”

祖母回答说：“水开了，就这样。”

瓦特没有满足，又追问：“为什么水开了壶盖就跳动？是什么东西推动它吗？”

祖母可能太忙了，没有功夫回答他，便不耐烦地说：“不知道。小孩子刨根问底，有什么意思呢？”

瓦特在他祖母那里不但没有找到答案，反而受到了冤枉的批评，心里很不舒服，可他并不灰心。

连续几天，每当做饭时，他就蹲在火炉旁边细心地观察着。起初，壶盖很安稳，隔了一会儿，水要开了，发出哗哗的响声。蓦地，壶里的水蒸汽冒出来，推动壶盖跳动了。蒸汽不住地往上冒，壶盖也不停地跳动着，好象里边藏着个魔术师，在变戏法似的。瓦特高兴了，几乎叫出声来，他把壶盖揭开盖上，盖上又揭开，反复验证。他还把杯子、调羹遮在水蒸汽喷出的地方。瓦特终于弄清楚了，是水蒸汽推动壶盖跳动，这水蒸汽的力量还真不小呢。

就在瓦特兴高采烈，欢喜若狂的时候，祖母又开腔了：“你这孩子，不知好歹，水壶有什么好玩的，快给我走开！”她漫不经心地说。

他的祖母过于急躁和主观了，这随随便便不放在心上的话，险些挫伤了瓦特的自尊心和探求科学知识的积极性。年迈的老人啊，根本不理解瓦特的心，不知水蒸汽对瓦特有多么大的启示！水蒸汽推动壶盖跳动的物理现象，不正是瓦特发明蒸汽机的认识源泉吗？

由此，我们可以联想，人这台机器的动力，这台机器的能源又来

自什么地方呢？

《素问·阴阳应象大论》：“天气通于肺，地气通于嗌。”天气通于肺，意思是天空中的清气经过鼻、喉、气管吸入肺，在肺中与体内浊气相交换；同时，吸入的清气与体内化生的水谷精气相结合，产生宗气，积于胸中，是呼吸运动及血脉运行的动力。地气通于嗌，指的是通过饮食摄入的五谷之气（地气）从咽喉（嗌）进入体内。嗌是连接咽喉和六腑的通道，地气阴至浊，与嗌相通。通过饮食，人体获取地气，滋养身体。



可以这么理解，人体就是气的升降沉浮、循环往复，不断运动的过程。这个气统称为真气，真气分为先天之气与后天之气，先天之气也就是秉受于父母本始之元气；后天之气，也就是飲食水谷之气、即浊重的地气，以及轻清呼吸之天气。

用一句话概括，真气本源于父母先天之元气和后天肺吸入之天气及脾胃摄入之地气的总和。或者说，真气是构成人体和维持人体生命

活动最基本的物质能量。

真气虽为人体之气的总称。但依不同部位、不同功用，又说法各不同。在肺所生为宗气，在脾胃所生为水谷精气，在肾则为肾中精气。

肺如囊橐（náng tuó）般将天之清气吸入体内，再将体内代谢后的废气排出体外，为体内外气之交换场所。肺所生为宗气。宗气依赖肺呼吸清气而生。待其生成后，积于胸中。肺主升发肃降，集气之升降出入于一身，参与一身之气的生成，维持全身气机的动态平衡。故肺主一身之气。肺气清肃，周身之气服从而顺行。

脾胃为后天之本。在气的生成过程中，脾胃的受纳与腐熟、运化功能尤为重要。胃司受纳，脾主运化。一纳一运，脾升胃降，纳运相得，生化精气。将饮食水谷化生为人体必需的营养精华——水谷精气。再由脾转输，上输于肺。由肺布散全身，营养四肢百骸，五脏六腑，维持正常的生命活动。所以，脾胃在气的生成过程中，犹如中流砥柱，承上启下，在上参与宗气的生成，在下滋养肾中精气。

肾主贮藏精气，为先天元气之根本。精气虽以禀受于父母之先天元气为基础，但不能单靠先天之气维系。因此，又必须通过后天呼吸之气与水谷之气的不断补充、养育，才能成为维系生命活动的根本。

由此可见，人体之真气是源于先天，养于后天。通过肺、脾、肾之间的相互配合，源源不断地生产、制造。五脏六腑得以充养，生命活动生生不息。

还是不好理解，既然有水谷之气提供能量，为什么还要肺参与呢？肺也能提供能量吗？

食物中的碳水化合物、脂肪、蛋白质等营养成分，经过消化吸化，在体内进行一系列生物化学反应，释放能量，用于维持身体的基本生理活动，像心脏跳动、肌肉运动等。

呼吸也能提供能量。呼吸分为外呼吸和内呼吸，外呼吸为肺通气和肺换气，内呼吸为组织细胞与血液间的气体交换。通过呼吸，氧气进入体内，参与组织细胞内有氧呼吸过程。在有氧呼吸的线粒体中，葡萄糖等有机物被彻底氧化分解，产生二氧化碳和水，同时释放出大量能量，这些能量用于生命活动。简单来说，呼吸作用为身体细胞的能量代谢提供了氧气，使能量能够持续产生和利用。

所以，天气、地气不可或缺，天气更为重要，人体这台机器比蒸汽机复杂得多！

五、如何理解呼吸之“气”和“水”的关系

对我们人而言，什么动作最重要？那就是“呼吸”和“心跳”。呼吸和“气”有关，心跳和“血”有关，而“气血”就是我们生存、健康的根本。

很多朋友都会对此表示怀疑：呼吸，是一个不自主的本能行为，还有什么可讨论的吗？每个人，都依赖于呼吸以生存。俗话说得好，“人活一口气”，假如这口“气”没了，生命也就不成为生命。为什么“气”对我们人体这么重要呢？

首先，人体的“气”，是由我们的肺主宰的。内经有云“肺主一身之气”，具体到功能上，就分为“宣发”和“肃降”两部分，什么是宣发，形象地说，我们在冷的玻璃上呵一口气，玻璃上会有水珠凝

结，这就类似于“肃降”；锅炉里的水被加热后，会成为水蒸气挥发，这就类似于“宣发”。用中医的术语表达，也就是“气生于水化为水，水生于气化为气”。

人有“元气”，滋生于丹田气海之内，也就是身体的肚脐眼下方，这里有两个重要的脏腑“肾与膀胱”。我们都知道，膀胱是储存尿液的，肾是“主水司开阖”的，它们一起构成人的“储水池”。体内的“水”由肾“分清泌浊”，没用的进入膀胱排出体外，有用的留下来，留下来的“清水”怎么处理呢？一部分成为阴津，一部分成为元气。但是肾中水液不能直接成为元气，还需要有一个“汽化”的过程，那就是呼吸。

从肺吸入的天地之气，从肺引导心火下交于肾，得到心火的温煦，肾中水液方可化为元气，滋养五脏六腑和全身肌腠，这就是中医“水火既济”的基本过程。元气不断地生成，沿太阳经上行于肺，又复使肺的呼吸功能得以源源不息。并输布皮毛肌腠，以充卫阳，这也是有赖于肺的宣发功能的。

对我们正常人而言，“气”和“水”是永远并存的。一呼一吸之间，太阳经之气外出于肌腠，此时，我们就感觉到“出汗”，这就是“气挟水而行于外”；太阳经气上输于肺，肾水与气升腾，化为津液以滋养脏腑，这就是“气载水以上行”；气化于下，入水道成为小便，这就是“气行水亦行”。很多年老体虚的人小便不利的原因，便是“气化无力”造成的。

由此，我们可以看出来，“呼吸”对我们人体的健康是非常关键

的，而呼吸得到的“天地之气”就是其中的关键所在，呼吸的天地之气是什么？就是我们常说的“空气”，空气质量的优劣，直接影响到呼吸，间接影响到体内“元气”的生成与“气化”的过程。这就是为什么我们现在，都讲究“金山银山不如绿水青山”的道理所在。

中医认为“天有六气”，也就是“风寒暑湿燥火”，这六种气的任何异常，都被称为“邪气”，如果呼吸了这些“邪气”，它们就会进入体内引发各种病症，也就是百病之所生了。

了解了呼吸在体内的运作原理之后，我们就可以开始说说如何进行呼吸的养生，有如下三个方面：

1、外界条件：清新的空气对身体健康的重要性，已经呼之欲出了。尽量的远离污染，接近植被更多的地区，这个条件对养生是非常重要的。当然，我们大多数人因为工作的原因，很难做到“远离”。于是，做好呼吸的防护，比如外出戴口罩等等，就是改善呼吸外界条件简单有效的手段；

2、深呼吸：因为呼吸之气，需要引导心阳下行于肾，所以，深呼吸才能更好地让气下行，既使元气充沛，又能温化肾水；同时，深呼吸还能让肺得到充足的舒展，以排出积聚在肺中的浑浊之气；

3、接触自然：因为我们呼吸的“气”，是天地自然之气，天地之气，以剽悍流动为养，通俗地说，就是流通的空气才是更好的。所以，减少“宅”在室内的时间，更多地接触广袤的自然，既可以感受自然界蕴含的无限生机，又可以抒发胸腹间郁闷之气，让整个身心有一种“洗涤”的作用。

述而不作 20241203

总之，呼吸，是我们每个人都不能避免的，更是我们生命和健康的根本。做好这个永远不能停止的动作，就是最好的养生之道。