

## 第十七讲 脑与脊髓的色诊

### 一、 中医与西医的区别

人体只有一个，关于人体的科学必然也只有一个。可现在世界上却出现了两个完全不同的医学体系，即中医和西医。为什么会出现这种情况呢？答案其实只有一个，那就是它们认识人体的立足点不同，只有立足点统一了，中西医才能够真正统一起来，否则两者永远格格不入。

谈立足点，我们就要从人类认识自然的两个理论入手，一个是一元论，它用一种物质的聚散解释了自然界的一切，科学走的是一条系统论道路，显而易见，聚就是物质系统的产生，散就是物质系统的灭亡，气聚散的规律就是物质系统的生死规则。一个是多元论，它用几个基本粒子的不同组合来解释自然界的一切，科学走的是一条还原论道路，按照这种观点，我们只要还原出那几个基本粒子，自然规律就找到了。

中医是建立在东方科学之上，它的前提假设是气一元论。西医是建立在西方科学之上，它的前提假设是原子说。立足点不同，当然背后的科学理论也不同。至于哪一个科学体系更接近真理，就取决于哪一个前提假设更接近自然事实。现在的答案已经呼之欲出，最典型的就是质能转换现象，已经无可置疑地证明，基本粒子并不基本，它们还原到最后都变成了同一种更基本的东西——能量，用能量也可以造出所有基本粒子。一旦万物归一的理念被证实，西方科学就崩溃了，东方科学将后来居上。

在对人体的认识上，西医在西方科学的基础上，借助精密仪器的观察，研究的是组成人体的基本构件。而中医在东方科学的基础上，通过系统间的类比，研究的是人与自然的关系，以及整体与局部的关系。

在对病因的认识上，西医通过精密仪器的观察，发现了疾病往往和局部的细胞病变有一定关系，于是就假定了局部细胞病变为病，发现了细胞病变那就是有病，没有发现细胞病变，那就是没病。而中医则站在整体决定局部的系统学规律之上，不仅发现了整体的自然决定局部的人，由此得出疾病的外因是人与自然的矛盾激化，而且发现了整体的环境决定局部的细胞，由此得出了疾病的内因是不平衡引起的整体管理失控。

在人与自然的关系认识上，西医所依赖的精密仪器观察不到两者之间的任何关系，于是它的病因学就和自然变化没有一点关系。而中医却通过系统科学认识到了人与自然变化之间的普遍联系，从而认定了人和自然变化是一一对应的，可以看成是自然变化的一个缩影。

在人体能量的来源上，西医只能认为它来源于食物。而中医则认为它来自于人体对外在世界变化的反抗。具体地说，来源于氢氧化合，氧来源于空气，它通过肺的呼吸，血液的运输，运送到全身各处。氢来源于自然变化作用于人体的水，它可以产生自由氢质子。氢氧化合，就产生了五脏六腑运动的能量。

在对细胞病变的认识上，西医把细胞孤立出来进行研究，结果认定局部细胞病变就是疾病的原因。而中医则认为整体决定局部，如果

整体秩序井然，局部细胞是不会病变的，真正病变的原因是不平衡引起的整体管理混乱造成的。具体地说，细胞病变不是疾病的原因，而是疾病的结果，真正的原因是它所依赖生存的组织液环境发生了变异，使细胞不得不变异。

从化学上来认识细胞病变，西医认为细胞产生了基因变异。而中医则认为细胞病变都是氢氧的不平衡造成的，细胞是有机物，如果氢多了，就会打断氢键，使有机物不断分解，这会造成细胞变异；如果氧多了，有机物就会通过氢键组合成更大的分子团，这也会造成细胞变异。但在治疗方法上是完全相反的，一个是补氧，一个是减氧。西医是不会讲这种辩证的，它只会把病变细胞杀死。

在治疗上，西医利用的是外力，用外力杀死病变细胞就是治疗的全部。而中医利用的是整体的力量，因为按照整体决定局部的系统学规律，只要把整体的管理调好了，局部病变细胞就会在整体力量的控制下改邪归正，此时百病皆消。

在治疗方法上，西医主要就是手术切除，药物杀死，射线烧死，总之，把病变细胞清除就认为是治愈了疾病。而中医则是用中药之偏来平衡身体之偏，因为只要身体平衡了，整体的管理就恢复了，此时病变细胞就会改邪归正，恢复原有的功能。由于这里的中药是广义的，它包括一切纠偏的办法，比如针灸，推拿按摩，拔罐，情志，放血，中药等。

在治病的药理上，西药的靶子是细胞，药物一般都是化学小分子，它们可以进入细胞膜，对病变细胞进行杀伤。而中药的靶子是细胞的

营养通道，药物一般都是生物大分子，它们是通过疏通经络来恢复人体平衡的。对于细胞的功能亢进就用中药来堵塞它，缺乏了营养，自然就不亢进了；对于细胞的功能低下就用中药来疏通它，得到了更多的营养，功能自然增强。

在治疗结果上，西药是来杀死局部病变细胞，如此一来，这块组织就彻底完了，失去了应有的功能，人体就残废了。而中药是用来恢复整体的管理秩序的，这样一来，局部病变细胞则可以在整体力量的控制下改邪归正，恢复原有的功能，这才是真正的治愈。

在治疗的副作用上，西药是化学小分子，它可以杀死病变细胞，也会杀死或致残大量正常细胞，副作用比较大。中药虽然也有副作用，但它是建立在多种复杂成分之上的，而且往往利大于弊的情况下才使用的。比如，使用砒霜，中医学就认为它在量足够小时，也会变成治病的良药，但西医就缺乏这种辩证的思想。

在疾病的预防上，西医以细胞病变为病，这是质变，一旦发现了，往往就已经病重。而中医的疾病则是一个从量变到质变的过程，或者说细胞病变是细胞功能亢进或功能低下达到一定程度才出现的，中医可以通过多种诊断方法来判断它处于什么阶段，从而在质变之前进行治疗。更神奇的是，中医还可以根据五运六气的推理论来判断先天的体质偏性，并预言什么时间容易发生疾病，从而预防在先。

一比较就知道，中医是一门更接近真理的科学，因为它是建立在整体决定局部的系统学规律之上，而西医背后的西方科学不仅前提假设与自然事实不符，而且它至今也没有发现终极的自然规律，甚至否

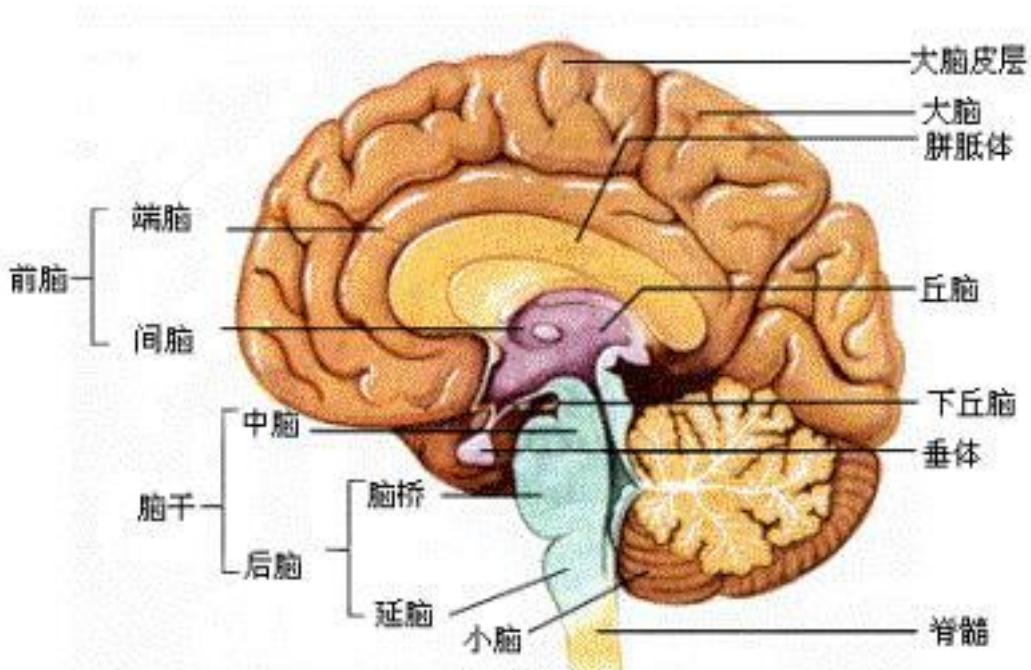
定必然性规律的存在。连自然规律是什么都不知道，建立在这个西方科学之上的西医又有多大的科学性呢？

## 二、中医脑的生理功能

脑，又名髓海、头髓。在气功学上，脑又称泥丸、昆仑、天谷。脑深藏于头部，位于人体最上部，其外为头面，内为脑髓，是精髓和神明高度汇集之处，为元神之府。

### 1、脑的解剖形态

脑，位居颅腔之中，上至颅囟，下至风府（督脉的一个穴位，位于颈椎第1椎体上部），位于人体最上部。风府以下，脊椎骨内之髓称为脊髓。脊髓经项复骨（即第6颈椎以上的椎骨）下之髓孔上通于脑，合称脑髓。脑与颅骨合之谓之头，即头为头颅与头髓之概称。



脑由精髓汇集而成，不但与脊髓相通，“脑者髓之海，诸髓皆属于脑，故上至脑，下至尾骶，髓则肾主之”（《医学入门·天地人物气候相应图》），而且和全身的精微有关。故曰：“诸髓者，皆属于脑”

(《素问·五脏生成》)。

头为诸阳之会，为清窍所在之处，人体清阳之气皆上出清窍。“头为一身之元首……其所主之脏，则以头之外壳包藏脑髓”(《寓意草·卷一》)。外为头骨，内为脑髓，合之为头。头居人身之高巅，人神之所居，十二经脉三百络之气血皆汇集于头。故称头为诸阳之会。

## 2、脑的生理功能

(1) 主宰生命活动：“脑为元神之府”(《本草纲目》)，是生命的枢机，主宰人体的生命活动。在中国传统文化中，元气、元精、元神，称之为“先天之元”。狭义之神，又有元神、识神和欲神之分。元神来自先天，称先天之神，“先天神，元神也”(《武术汇宗》)，“元神，乃本来灵神，非思虑之神”(《寿世传真》)：人在出生之前，形体毕具，形具而神生。人始生先成精，精成而脑髓生。人出生之前随形具而生之神，即为元神。元神藏于脑中，为生命的主宰。“元神，即吾真心中之主宰也”(《乐育堂语录》)。元神存则有生命，元神败则人即死。得神则生，失神则死。因为脑为元神之府，元神为生命的枢机，故“脑不可伤，若针刺时，刺头，中脑户，人脑立死”(《素问·刺禁论》)，“针人脑则真气泄，故立死”(《类经·针刺类》)。

(2) 主精神意识：人的精神活动，包括思维意识和情志活动等，都是客观外界事物反映于脑的结果。思维意识是精神活动的高级形式，是“任物”的结果。中医学一方面强调“所以任物者谓之心”(《灵枢·本神》)，心是思维的主要器官；另一方面也认识到“灵性记忆不在心而在脑”(《医林改错》)。“脑为元神府，精髓之海，实记忆所

凭也”（《类证治裁·卷之三》），这种思维意识活动是在元神功能基础上，后天获得的思虑识见活动，属识神范畴。识神，又称思虑之神，是后天之神：故曰：“脑中为元神，心中为识神。元神者，藏于脑，无思无虑，自然虚灵也。识神者，发于心，有思有虑，灵而不虚也”（《医学衷中参西录·人身神明诠》），情志活动是人对外界刺激的一种反应形式，也是一种精神活动，与人的情感、情绪、欲望等心身需求有关，属欲神范畴。

总之，脑具有精神、意识、思维功能，为精神、意识、思维活动的枢纽，“为一身之宗，百神之会”（《修真十书》）。脑主精神意识的功能正常，则精神饱满，意识清楚，思维灵敏，记忆力强，语言清晰，情志正常。否则，便出现神明功能异常。

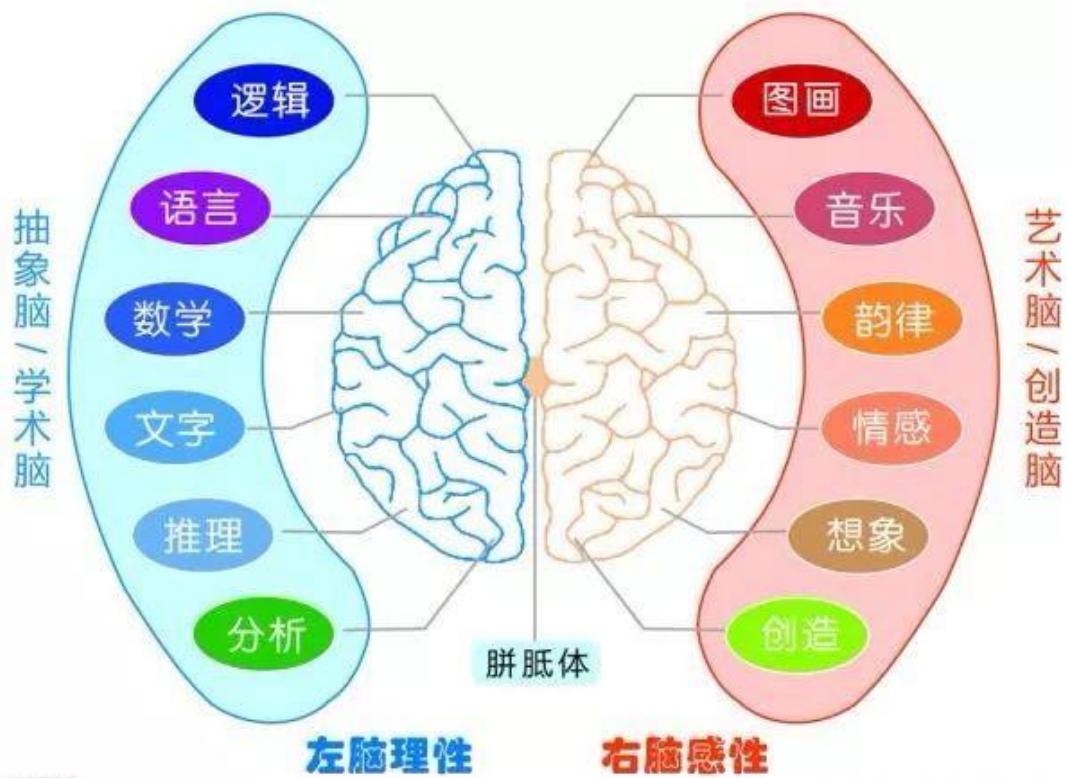
（3）主感觉运动：眼耳口鼻舌为五脏外窍，皆位于头面，与脑相通。人的视、听、言、动等，皆与脑有密切关系。“五官居于身上，为知觉之具，耳目口鼻聚于首，最显最高，便于接物。耳目口鼻之所导人，最近于脑，必以脑先受其象而觉之，而寄之，而存之也”（《医学原始》）。“两耳通脑，所听之声归脑；两目系如线长于脑，所见之物归脑；鼻通于脑，所闻香臭归于脑；小儿周岁脑渐生，舌能言一二字”（《医林改错》）。

脑为元神之府，散动觉之气于筋而达百节，为周身连接之要领，而令之运动。脑统领肢体，与肢体运动紧密相关。“脑散动觉之气，厥用在筋，第脑距身远，不及引筋以达四肢，复得颈节督髓，连脑为一，因遍及焉”（《内镜》）。脑髓充盈，身体轻劲有力。否则，胫酸乏

其功能失常，不论虚实，都会表现为听觉失聪，视物不明，嗅觉不灵，感觉异常，运动失能。

总之，脑实则神全。“脑者人身之大主，又曰元神之府”，“脑气筋人五官脏腑，以司视听言动”，“人身能知觉运动，及能记忆古今，应对万物者，无非脑之权也”（《医易一理》）。

脑虽是极其重要的器官，但中医脏象学说以五脏为中心，因而就将脑的生理功能分属于五脏，其中尤其与心、肝、肾三脏的关系密切。这是由于心主神志、肝主疏泄而调畅情志、肾藏精而生髓充脑的缘故。



藏象学说将脑的生理病理统归于心而分属五脏。心藏神而主神明，但五脏皆藏神，分别是：神、魂、魄、意、志。肾藏精、精生髓、髓聚于脑，脑为元神之府，因此脑与肾的生理关系特别密切。肾精充盈，脑髓得养，脑发育健全，则精力充沛，耳聪目明、思维敏捷、动作灵巧。若肾精亏虚，脑髓不足，脑海失养，则可见头晕、健忘、耳鸣，

甚至记忆力衰退、思维迟钝等症状。

五脏是一个整体，人的情志活动分属于五脏，但以心为主导。脑为元神之府，但脑隶属五脏，脑的生理病理与五脏密切相关。因此脑的病变要从五脏论治，不能单求于肾或者心。

1、脑与气血的关系。人体气血经过十二经脉、三百六十五络的传注，都上达于头面部，而分别入于各孔窍之中，以发挥其濡养脑髓和孔窍的作用，脑则通过经络的传导而发挥其主视、听、嗅、味等感官的作用。因此气血不足或者气血逆乱可导致脑的功能失常，出现视听、言、动的功能障碍。

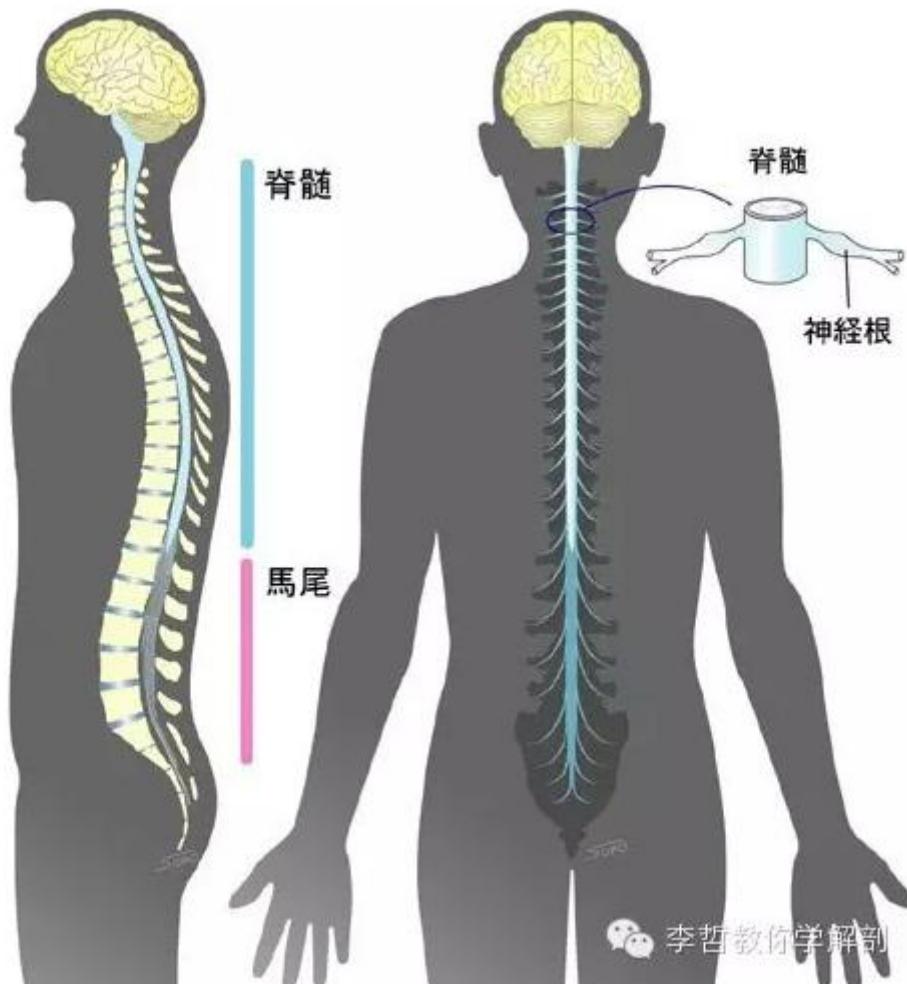
2、脑与精的关系。肾藏精，精生髓，髓聚而为脑，脑为髓海。髓的产生以先天之精为主要物质基础，又赖后天之精的不断充养，髓分布于骨腔之中，由脊髓上引而入脑，脑与精的关系非常密切。

3、脑与津液的关系。津液源于饮食水谷，通过脾胃化生而成。津液中浓稠而流动性较小的部分灌注骨节、脏腑和脑髓，具有充养脊髓、骨髓和脑髓的作用，所以津液缺乏之人，可以见到腰膝酸软、头晕耳鸣等髓海空虚的症状。

### 三、中医脊髓的生理功能

中医里面，内经中引入髓的概念，“髓”具体指的是奇恒之腑“脑、髓、骨、脉、胆”中的髓。包括骨髓、脊髓和脑髓，皆由肾精所化生。肾主骨、生髓、上通于脑。肾精禀赋先天，受脾胃濡养，它的盛衰，不仅影响骨骼的发育，而且也影响脊髓和脑髓的充盈。脊髓上通于脑，脑由髓聚而成。

脊髓是中枢神经的一部分，位于脊椎骨组成的椎管内，呈长圆柱状，人的脊髓全长 41-45 厘米。上端与颅内的延髓相连，下端呈圆锥形随个体发育而有所不同，成人终于第一腰椎下缘或第二腰椎上部（初生儿则平第三腰椎）。



1、充养脑髓：髓以先天之精为主要物质基础，赖后天之精的不断充养，分布骨腔之中，由脊髓而上引入脑，成为脑髓。故曰脑为髓海，“诸髓者，皆属于脑”（《素问·五脏生成篇》）脑得髓养，脑髓充盈，脑力充沛，则元神之功旺盛，耳聪目明，体健身强。故曰：“内肾之命门，为生髓养脑之元气也。其精中之精气，上养脑神，精中之柔液，统养百骸；其液出脑，由项贯督人脊，旁络全体”（《医经玉

屑》)。先天不足或后天失养，以致肾精不足，不能生髓充脑，可以导致髓海空虚，出现头晕耳鸣、两眼昏花、腰胫酸软、记忆减退，或小儿发育迟缓、囟门迟闭、身体矮小、智力动作迟钝等症状。

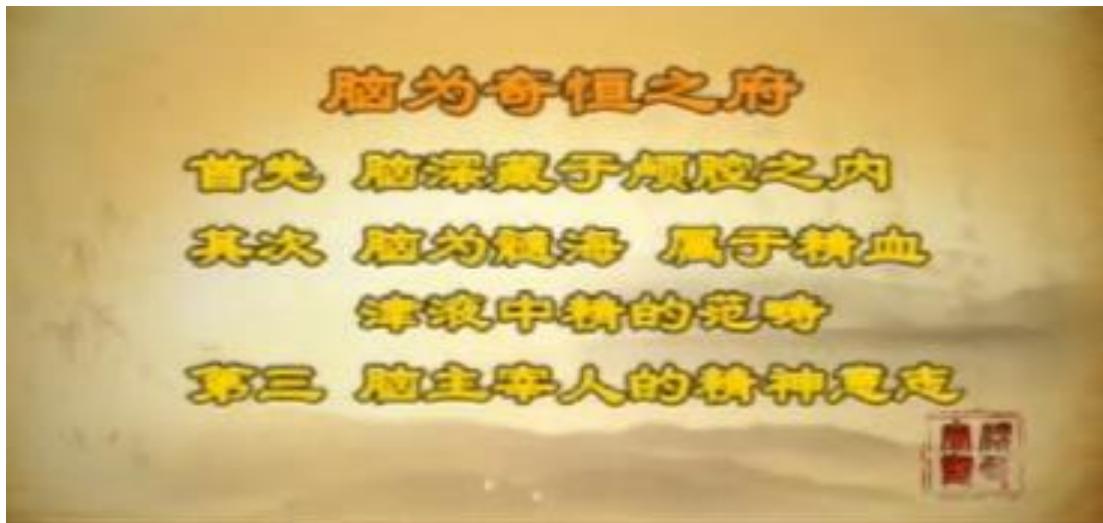
2、滋养骨骼：髓藏骨中，骨赖髓以充养。精能生髓，髓能养骨，故曰：“髓者，骨之充也”(《类经·脏象类》)。肾精充足，骨髓生化有源，骨骼得到骨髓的滋养，则生长发育正常，才能保持其坚刚之性。所以说：“盖髓者，肾精所生，精足则髓足；髓在骨内，髓足则骨强，所以能作强而才力过人也”(《中西汇通医经精义·上卷》)。若肾精亏虚，骨髓失养，就会出现骨骼脆弱无力，或发育不良等。

3、化生血液：精血可以互生，精生髓，髓亦可化血。“肾生骨髓，髓生肝”(《素问·阴阳应象大论》)。“骨髓坚固，气血皆从”(《素问·生气通天论》)。可见，中医学已认识到骨髓是造血器官，骨髓可以生血，精髓为化血之源。因此，血虚证，常可用补肾填精之法治之。

#### 四、脑的色部定位

中医理论，脑属于奇恒之腑，奇恒之腑包括：脑、髓、骨、脉、胆、女子胞。其形态与腑类似，多为中空囊状或管状器官，但功能类似于脏，主藏阴精。除胆外，其他奇恒之腑都没有配合表里关系，也没有五行配属，但与奇经八脉联系密切。

脑与一般的脏腑不一样的地方，首先它深深地藏在颅腔之内，其次它本身就属于精血、津液中精的范畴，脑内有精髓，第三它和人的精神活动有密切关系。



我们的眼睛、耳朵、鼻子、嘴，全都排列在脑的周围，把我们的五官七窍所吸收来的外界的各种信息，更快地传达给大脑，经过大脑的处理分析综合，想出来应付的办法之后，传达给五官七窍，把我们的反映表达出来。

清代的医家王清任曾经说过，我们的眼睛有一个目系，也就相当现在的视神经内通于脑。我们的鼻子，所闻到的各种气味，也可以直接传达给脑。我们的耳朵，所听到的各种声音，也可以迅速地传达给脑，使我们的脑可以及时得到外界的各种信息，加以综合处理，再指导我们如何去应对，如何去适应。因此，脑在人体的所有脏腑之中至关重要。

中医认为脑是一个精明之腑，脑是人体的生命活动，特别是精神活动的中心。不但是五官七窍所获取的信息要传达给脑，我们身体所有脏腑、组织器官的信息，也都要传达给脑，经过脑的综合分析之后，调整我们全身的生命信息，调整我们脏腑、组织器官的生理功能。所以脑在生命活动过程中，我们身体把它保管得最严密，用颅骨严严实实地封闭在颅腔之内。

我们的脑在生命活动过程中，不能够经受任何一点伤害。比如在针刺头部穴位的时候，如果针刺的穴位不当，针刺的穴位过深，就有可能损伤到脑，造成死亡。因此针刺脑周围的俞穴，是一定要注意的。

在我们的颜面五官存在不同的血管舒缩的机制，用来保证脑部的血液供应，保证脑的生理功能的正常进行。

脑在色部在位于我们颜面五官的最上部，眉毛向上一直到发际内侧 1/2，上下 2/3 这个区域。因为大脑有左右两个半球，所以脑的色部分列在两边。



如果大脑的生理功能正常，脑的色部的气色，就是红黄隐隐、明亮、润泽、含蓄。大脑的生理功能越好，我们的额头就会越亮。所以古代的中医说，人的天庭越亮越好，越红润越好。而天庭发暗，不但是疾病的象征，而且是疾病严重的象征。如果大脑的生理功能出现了失常，大脑出现了疾病，也就会在大脑的色部出现异常。

大脑的色部颜色红赤，往往代表着大脑实热。比如当发生脑脊髓炎的时候，当发生乙型脑炎的时候，就会发现脑的色部变成了红赤色。

古代没有治疗脑炎或者是脑脊髓炎的药物，这种疾病一旦发生，死亡率很高。



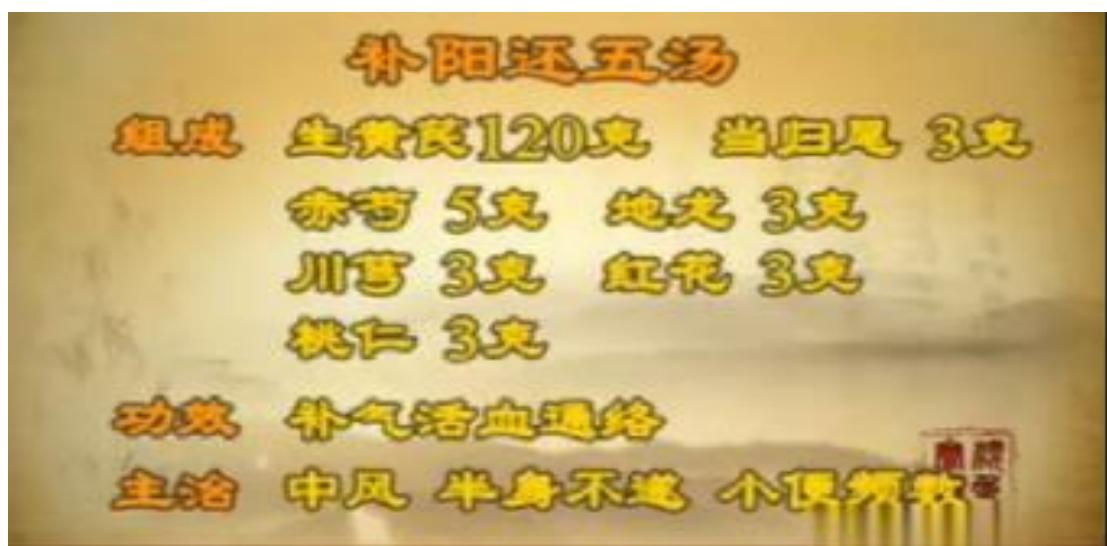
脑的色部颜色灰暗，代表大脑气滞血瘀。我们经常可以看到一些中老年人，他的两个眉毛的上方，一直到发际颜色比较暗，甚至一些老年人这两片区域出现了色素沉着，这往往代表着大脑供血不足，或者是腔隙性梗塞的征象。其中以两个眉毛上方内侧  $1/2$  的区域，表现的最为明显。如果遇到这种情况，就应及时地想到，病人大脑供血不足。从中医的观点来说，这是气滞血瘀的结果。一旦发生这种情况，中医往往采用行气活血的药物来进行治疗。因为脑部的血管比较丰富，而且脑部的血络比较细，因此有的时候采用一般的药物去治疗，效果往往不太明显。应当在补气的基础上，重点使用一些虫类的破血药。

有的昆虫特别善于爬，它可爬到一般动物到不了的地方，特别窄的地方，特别暗的地方，往往这些动物，它具有活血化瘀的功效。比如牛马大型动物的身上有一种牛虻，是活血化瘀药。比如在阴暗潮湿的地方，有一些潮虫，有一些蟄虫，也是中医里很好的活血化瘀药。再比如在水里小河小溪，甚至于稻田里水蛭，也是中药里很好的破血

药。中医用水蛭来活血化瘀，现在已从活的水蛭中提炼出来水蛭素，有很好的疏通血脉，防止血栓，甚至一定程度溶解血栓的作用。所有这些药物，都有很好的疏通血脉的作用。蚯蚓在地下能够疏松土壤，中医管蚯蚓叫地龙，地龙也有很好地活血化瘀的作用。



清代医家王清任，曾经创立了一个通窍活血汤、补阳还五汤，专门用来治疗中风，也就是脑血管意外发生了偏瘫，口眼歪斜、半身不遂的情况。王清任在补阳还五汤里重用生黄芪达四两，再配伍一定量的活血化瘀的虫类药和活血化瘀药，对一些中老年人，往往取得非常好的效果。



日常生活中，我们必须注意，尽量地要让我们大脑的血脉畅通。

首先要避免高脂肪食物的摄入，中老年人饮食不易吃得过饱，以免血脂过高、血糖过高，使血脉瘀滞，使血液的流通不顺畅。中老年人一定要进行适当的运动，每天坚持锻炼，通过锻炼使我们心脏的功能维持正常，使我们血液循环维持正常，使我们静脉的血液能够尽快地返回心脏，参加到循环之中。这样的话，我们大脑的血液循环，才能得以保障。

尽管大脑的体积不大，但是它对人体的营养需求是很高的。首先它需要氧气，所以我们一定要生活在空气比较新鲜的地方，家里要经常开窗，使空气保持流动，氧气充足。睡觉的时候，不要蒙头大睡。为了保证我们大脑的生理功能，饮食不应过饱，过饱会减弱大脑的思维活动。儿童不应当进食甜食，尽管葡萄糖是大脑唯一的营养，过多地进食营养，过多地食甜食，会影响大脑的功能。

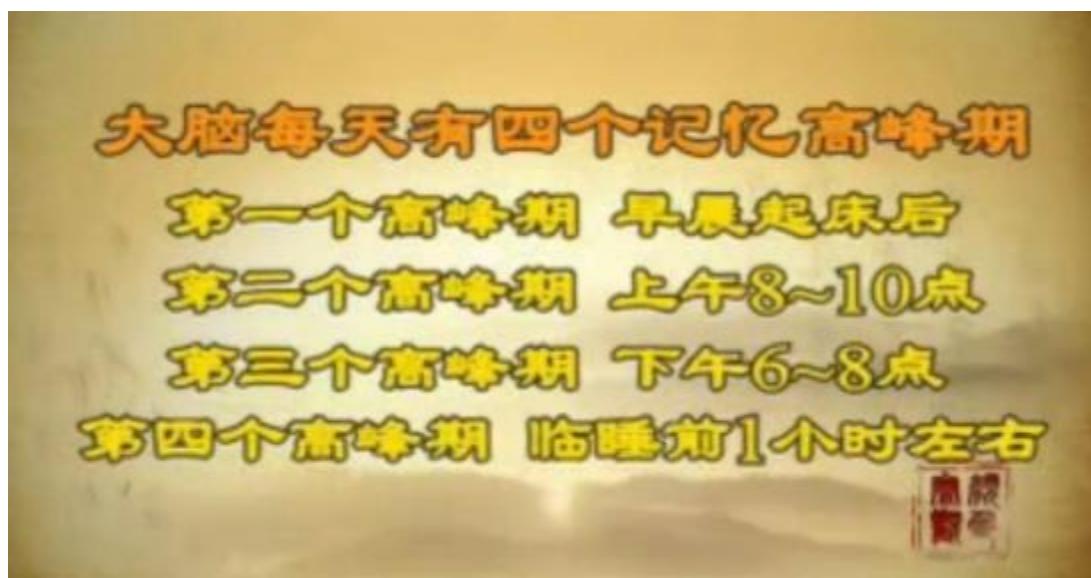
## 五、如何提高大脑的生理功能？

多多地使用大脑，多思维，中老年人不要无所事事，要多思考问题。我们可以唱歌，可以画画，可以搞创作，可以和朋友交谈，尽量地使大脑保持灵活的思维，这样就可以有效地维持我们大脑的功能，使大脑晚一些萎缩。

颜面五官的活动也有助于维持大脑的功能，比如我们牙齿的咀嚼肌，经常咀嚼、经常说话，都有助于维持大脑的生理功能。我们平时可以有意识地选择一些比较硬的食物，比如油炸花生米、炒豆、核桃仁、杏仁，我们吃这些坚果慢慢用牙齿咀嚼它，让我们的牙齿尽量地运动，让我们的咀嚼肌尽量地活动，有助于保证大脑的生理功能。经

常说话也有助于维持大脑的生理功能，防止大脑的萎缩和软化。

当然更有效的措施，多做有氧运动，还可以充分利用大脑本身思维规律。一般来说，我们每天临睡前一两个小时，输入大脑的东西，因为再没有新的因素去干扰它，所以它记忆是比较牢固的。我们上午刚刚起床的时候输入的信息是比较牢固的，而我们整个上午的思维是比较严谨的，所以我们可以趁早晨刚起，或者是晚上临睡之前，做一些记忆性的工作，加深我们大脑的记忆。我们也可以在上午做一些需要严谨思维的工作，在下午做一些其它的事物。这样充分利用我们大脑的思维规律，让它更好地为我们服务。这样的做的结果，也可维持大脑的生理功能，防止大脑过早的衰退，防止老年性痴呆的发生。



## 六、脊髓的色部定位

脑，它的延髓在脊髓骨、脊椎腔的上部和脊髓相连接，向下就是我们的脊髓，脊髓大约 45 公分长，从上到下贯彻始终。整个脊髓它不是一样粗细的，我们有颈胸肥大和腰肥大，两个肥大之处。整个脊髓分出几十对脊神经，它既可以接受我们各个脏腑组织器官发出来的

信息，把这些信息上传于脑，又可以把脑的指令通过脊神经下达于相应的脏腑组织器官，使它采取合适的生理功能活动。所以脊髓也是属于我们中枢神经系统，它既可上传下达，自己也可以完成一些比较简单的活动，更主要的是接受大脑的支配。脊髓上部与脑相连，所以脊髓的色部，上端也是连接着脑，相当于额部下 1/3 一直延伸到鼻尖这个部位。



如果脊髓的生理功能正常，脊髓色部的气色就正常，如果脊髓出现了病变，脊髓的色部也会出现气色的变化。

正常脊髓的色部与我们颜面其他色部一样，是红黄隐隐、明亮、润泽、含蓄的。通过认真观察，每个人脊髓色部所在的部位，和它周围的部位相比较，脊髓色部都是最明亮、润泽的部位，它与周围比较，整个鼻梁都非常明亮润泽。

我们知道，脊髓分布着几十对脊神经，这些脊神经分别支配着我们全身所有的脏腑。所有脏腑的生理功能和病理变化，也都反应到脊髓上来，所以我们的脊髓色部，和肺、心、肝、脾的色部有重合。

一旦我们的身体发生了病变，比如肺发生了病变，它会反应到两个眉间，眉间所在的位置也属于脊髓的色部，说明我们肺脏的病理变化，已经传达到脊髓了。

一旦心脏发现了病症，气色变化就会反应到两目之间，两目之间也是脊髓的色部，说明我们心脏的病症，也已经反应到脊髓。

两个颧骨最高的连线，经过我们鼻梁最高点的部位，是肝的色部，当肝有病的时候，反应在肝的色部，肝脏的色部也在脊髓的色部，说明肝脏的病变也反应到了脊髓。

脾脏的色部在鼻尖，当脾有病的时候，反应在脾的色部，脾脏的色部也反应在脊髓的色部，说明脾脏的病变也反应到了脊髓。

所以，如果相应的脏腑发生了病症，在相应的色部出现变化，哪就是这个脏腑的病色。如果出现了整体的变化，或者从整体上出现了阶段性的变化，那是脊髓的病色。

正常脊髓的色部比其他部位是明亮的，因此一旦脊髓整体出现病色的变化，我们首先要考虑脊髓的病症。比如当在热病的过程中，脊髓整体暗红色，说明脊髓有炎症。这是比较危重的一个病症。



当病症影响到脊髓的时候，就会发生四肢抽搐，严重的时候就会发生脚弓反张。脚弓反张，就是头向后仰，脚向后弯，整个身体像一张弓一样，反着向后折过来。也可能在疾病的过程中，我们的身体会向前弯而直不了，中医的古书上叫做御。所有这些病症，在脊髓的色部，也都有反应。

过去认为脊髓的病变一旦发生，治疗起来相当困难。比如脊髓灰白质炎，脊髓灰白质炎多发生在小儿，所以又叫做小儿麻痹症。小孩得了这个病之后，先是发烧，然后肢体过敏，再后就会出现下肢的瘫痪。在他的发热期，在他的肢体过敏期，脊髓色部都会出现暗红色的变化。如果这时没有得到及时正确地治疗，或者是护理。当病人下肢瘫痪的时候，脊髓的色部也就转换成了暗淡的颜色，失去了往日明亮的色彩。一旦发生了这种截瘫，治疗起来相当困难。

## 七、如何保养脊髓？

脊髓深藏在椎骨腔中，而椎骨腔是由一节一节的椎骨所组成，人因为直立的关系，所以我们头的重量压迫着颈椎，所以中年以后容易得颈椎病。我们在日常生活和工作之中，要注意不要经常保持一个姿势，在转脖子的时候，一定要缓慢地转，要维持在正常的限度之内。我们可以在工作中隔一段时间，比方说四五十分钟，就站起来活动一下脖子。

如果一旦发生了颈椎病，也不要着急，我们可以采用活动颈椎的方法来治疗，一开始先向左上望，恢复正常，向右上望，可能有的人脖子会响，有的人会有轻度的头晕，没有关系的。等到你什么时候转

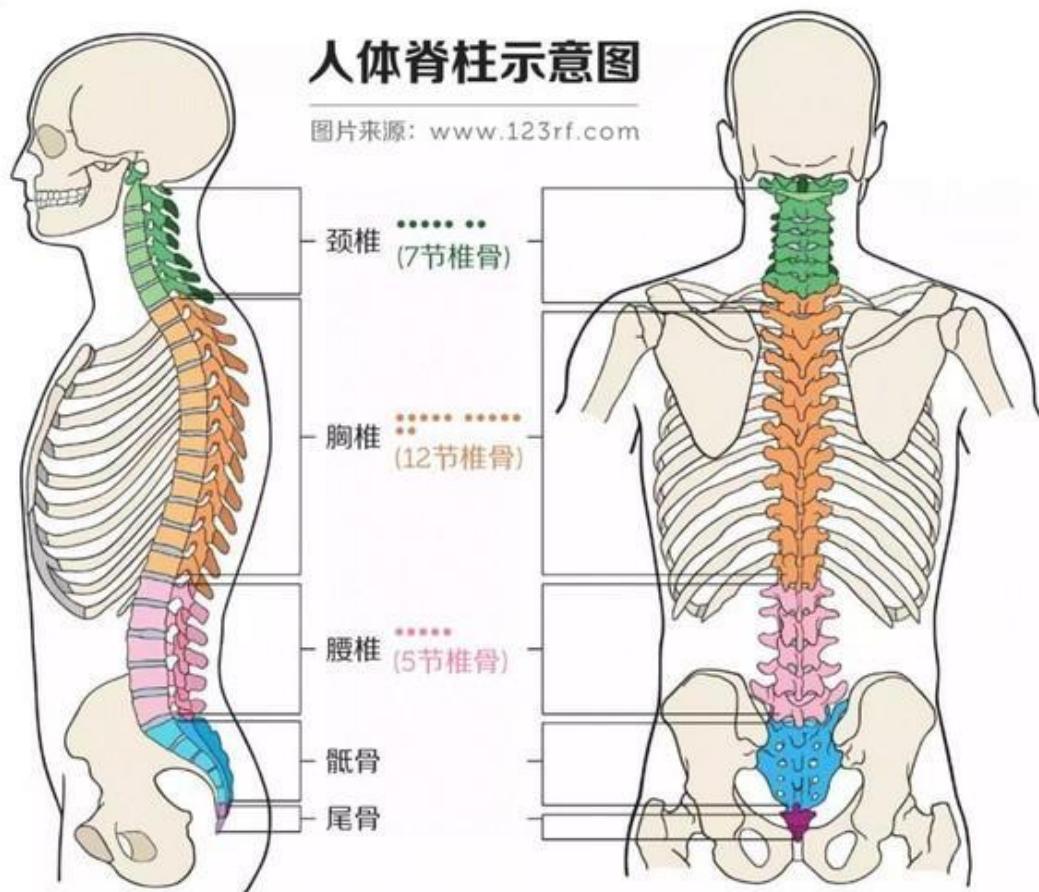
动已经没有响声，没有晕的感觉了，我们可以进行下一步。

我们可以把头低垂，然后轻轻地向左偏向后弯，向右偏向前垂，然后向右偏向后弯，向左偏向前垂。一开始做的时候，可能颈椎也会响，也会有一些头晕的感觉，不要害怕，慢慢地间隙进行。由一开始的几个，到最后我们可以做四八呼、八八呼。每天坚持，可以使我们颈椎病晚发生，可以使我们颈椎病症状逐渐减轻，最后可以使颈椎的病完全消失。

我们的腰部承受着更大的体重的负担，除了承担头的重量之外，还承受我们上半身的重量。头上第一个重力三角，它的顶角压在我们四五六颈椎上，我们身上第二个重力三角，它的顶角压在我们四五腰椎上和第一骶椎上，所以人在中年以后，容易发生腰椎病，容易发生腰椎增生，容易发生腰椎间盘突出，腰椎滑脱等等。

因此，在我们日常生活之中，腰部的活动，一定要注意安全的度数。我们提重物的时候，不要弯腰去搬弯腰去提，要蹲下去，尽量地使脊柱保持正直。我们工作了一段时间之后，比方说长时间的站立，长时间的坐着，我们应当站起来，然后活动一下腰部，先把腰向前，然后向左，然后向后，然后向右转一圈，然后再反方向转一圈。一开始做几圈。然后可以做四八呼、八八呼。坚持这样做，表面看起来似乎没有什么明显地效果，但是时间长了，我们就会发现，我们的腰肌得到锻炼，我们椎内的小关节逐渐得到了调整，就可以延缓腰椎病发作的年限，就可以防止腰椎盘突出，甚至于腰椎滑脱等等的疾病。当我们这样做的时候，也可以使腰椎的疾病，逐渐得到缓解。你会发现

腰疼的症状，腰腿连着疼痛的症状，坐骨神经痛的症状，腰膝酸软无力的症状，都会得到减轻。这实际上是锻炼我们脊椎，防止脊椎压迫脊髓，压迫脊神经的一个有效的措施，这样做对我们中老年人有很大的好处。



## 八、钢铁长不出蘑菇

樊正伦，北京崔月犁传统医学研究中心研究员，北京平心堂中医门诊部负责人、中医师。他说：

有一个在北京工作的北欧人，她 34 岁，去找我看病，是因为右侧长了一个卵巢囊肿，德国医生给她检查，说这个卵巢囊肿没有办法，只能摘掉了。因此她来问我中医有没有办法？

我跟她讲，我说既然它能长出来，从中医的理念上看，它就能够消下去。她说这不可能，人家西医都说了，只能摘，不能消。我说那你自己解决吧，于是她就到德国做了手术，把右侧的卵巢摘掉了。

但三个月以后，她又找我来了，她说樊大夫不行啊，我左边又长出来了。我这回不敢摘了，我刚 34 岁，还没有孩子呢。她说能不能吃点中药。我给她吃了三个多月的中药，她又去西医检查。

回来以后告诉我，说中医太神妙了，西医说这边卵巢囊肿没有了，她说中医既没动刀子，也没动剪子，怎么就把这个囊肿给消下去了？就这件事，我给她讲了一个例子：

大家都知道，木头是可以种蘑菇的，只要它是木头。如果是钢铁的话，它只能生锈。木头可以长蘑菇，但是不是所有的木头全长蘑菇呢？木头只有在一个特定的环境下，它才能长出一个蘑菇来。

人体的某个地方长了一个东西，就像木头上长了蘑菇，怎么办？只有两种办法，一种办法是摘掉蘑菇。它长出来，你把它摘了，这种摘掉蘑菇的办法是不是办法呢？

确实是办法，但是我认为它不是根本的办法，因为它既然是木头，在一个环境下，它就会长蘑菇，如果这个环境不变，你摘掉这个蘑菇，这个蘑菇肯定还会再长出来，只有木头不再是木头的时候，蘑菇就没有了。

另外还有一种办法，我给你吃了三个月的中药，实际上起到什么作用？我没有去摘这个蘑菇，我改变了你这个蘑菇能够生长的环境，你如果把一个长了蘑菇的木头放到伊拉克的沙漠里，你看它还长吗？

它肯定长了也会缩回去。

我给你吃三个月的中药，我没有用手术的办法，用中药的药性，改变了你的内环境，依然是用药性的偏性纠正了人体的偏性，把你能够长蘑菇的环境调整过来了，那个蘑菇不就不长了，长了也会消去的。

很多人说中医科学，但我要说的是中医怎么科学呢？中医里面有很多药物，在实验室里都不能够杀死病菌，举一个简单的例子，比如说藿香正气，大家知道，夏天拉肚子吃点藿香正气，藿香正气的作用是什么呢？

就是内里有寒和湿的时候，这时候你体内是寒湿的状态，中医的藿香正气里面都是散寒祛湿的药物，但它在实验室里，藿香正气水煮完了以后，把那个大肠杆菌放进去，它一个都杀不死，反而它是大肠杆菌的培养基，但是人喝到肚子里，就能解决问题。

为什么？因为本来藿香正气的药物就不是杀死大肠杆菌的，它是调整你体内状态的。所以西医很多人说，因为它不能杀死病菌，所以就是不科学的。

其实科学不仅仅是一个杀死谁的问题，病治好了，把你的状态调整好了，你已经从腹泻的状态变成正常状态了，你说谁科学？谁不科学？我看两个都很科学。你可以用抗生素，我可以用藿香正气，道理是一样的，二者有异曲同工之妙。

但是从中医文化理论的角度讲，中医更强调了以和为贵，因为西医老想杀死谁，那谁不想死，大自然不让它死，它就千方百计地变异，你今天用了，明天就没有用了。

现在西方医学已经看到这个问题了，所以西方医学已经非常慎重地使用抗生素了。中医遇见这个问题怎么办？它不管你变成了萨达姆，还是变成了希特勒了，只要有这个环境存在，它就能发展，中医把这个环境撤掉了，在你这儿就找不到发展的条件了。

正因为我们祖先从来讲以和为贵，没想杀死谁，所以我们两千年用的中药到今天依然有效。我想如果大家理解了这个理念，就能够理解中医那些用草根树皮做成的中药为什么能够解决疾病。

西医在治病，中医在治人，他们俩的根本理念是不一样的。中医更侧重的是用药性的偏性来纠正人体的偏性，使得被破坏的平衡达到一种新的平衡状况，从而使得疾病不能在你这儿找到它发展的余地，这就是中医的基本含义。

## 九、十一条鱼

一个鱼缸养了 11 条鱼，有青鱼、红鱼、黄鱼、白鱼、黑鱼。一天，鱼缸里水脏了，一条黑色的鱼生病了，于是有人建议给鱼缸里撒药，这是很常见的一个现象。

一条鱼生病，所有鱼吃药，好比当官的生病，百姓吃药，你说是受益还是倒霉？

同样的道理，当你为了一个感冒、咳嗽、过敏、血压高、血糖高、睡不着觉以及各种疾病，吃很多药时，到底是受益还是倒霉？

你会发现药厂的说明书上，写的是这个药的副作用，伤肝、伤脾、伤胃、伤骨骼什么的，这跟往鱼缸里撒药没什么区别。

怎么彻底解决鱼缸里的问题？相信百分之百的人选择换水。

大家有没有发现，前面讲鱼缸里养 11 条鱼，为什么不讲 10 条鱼，不讲 22 条鱼，不讲 88 条鱼，非得讲一个 11 条鱼。这 11 条鱼，就是我们的五脏六腑，心、肝、脾、肺、肾五脏，大肠、小肠、膀胱、三焦、胆、心包六腑。

鱼养不好是水污染了，五脏六腑健不健康，主要是血液出了问题。

医生给我们做体检的时候，查得真的很准确，查的就是血液，血液也就是医院里医生叫的指标。当我们这些指标高的时候，医生没有把血液里的垃圾给清理掉，而是想尽一切办法把指标调正常。

举个例子，肥胖型高血压，用了扩张血管的降血压药，让压力正常，高血压是血液中的脂肪太多，动脉粥样硬化，让血管壁变窄，是血液问题，不是压力指标问题。

我们为什么这么怕指标，不怕血液有垃圾？因为指标可以瞬间要人的命，垃圾几十年才堆成大问题，最主要的问题是医院不排毒、不去油、不减肥。

去医院做体检的时候，该去哪个科，分科就是把鱼分给专业的人去处理，去妇科、肝胆科、脾胃科、肾病科、胆囊科、肿瘤科，各个科，也就意味着我们一旦到了医院以后，脏器被分给了 11 个专家。红色的鱼交给了心脏病科专家。

血液干净和不干净，哪个容易得心脏病、心梗、冠状动脉缺血、冠心病？你不学医都能告诉我是血液不干净，也就是鱼缸里的水脏了，使这条鱼生病了。可是当我们搭桥、支架，吃一辈子药，心脏病治不好的时候，有没有想过，是因为没有解决血液垃圾脏的问题，所以当

你搭了桥支架，花了几十万，手术以后医生一定会告诉你还会复发。

为什么复发？这里不作解释，相信你已经找到了答案。

黑色的鱼交给了哪个专家？黑色的鱼交给了肾病科的专家，他透析换肾；青色的鱼交给了哪个专家？青色的鱼交给了肝胆科的专家，他切胆囊换肝脏；白色的鱼交给了哪个专家？白色的鱼交给了呼吸系统科专家；黄色的鱼交给了哪个专家？黄色的鱼交给了脾胃科消化科专家。

你会发现 11 条鱼，被交给了 11 个科室的专家，所以什么叫专家？专家就是不管其他鱼，专门只负责一条鱼的就叫专家。

我们很多人花 20 万、30 万、50 万换大鱼，比如说心脏、肝脏、肾脏，当我们换完这些脏器以后，你会发现很多人活不过 3 年、5 年。

如果没换脏器，没得这个病，你再活 20 年、30 年都是正常的，换完脏器有的人连三个星期，三个月都活不过，能活三年、五年竟然叫奇迹，为什么叫奇迹？

把一个换过的好心脏、肝脏、肾脏扔到那个脏血里面，能活几年，能不叫奇迹嘛。

今天清理水质就叫做调，给鱼看病的就叫治。虽然都是解决鱼的问题，但是方向不一样，这不是方法的问题。

同样道理，中西医都是为了解决疾病问题，但中西医是有区别的。是宏观与微观的区别，是解决水与鱼的区别，中西医区别太大。

治与调不能拿来对比，这就相当于拿“去北京的方向”和“跑车”做对比，我在乎的是去北京的方向不能错，哪怕车速再慢，我就是步

行都能到北京。

方向不对，跑车速度越快，偏差越大，一辈子也到不了北京，也就是一辈子吃药，治不好，反而短寿，所以吃药越多，副作用越大。

换个思路，还是那条有问题黑色的鱼，我们不撒药，而是把鱼池的水给清理干净，那其他的鱼是受益还是倒霉？

相信你一定会告诉我受益。所以经常听到很多人说，为了调理皮肤病、高血压、过敏，一个病调理好了以后，他会奇迹般地告诉我它睡眠改善了，肠胃改善了，皮肤比以前光了，而且显得比以前年轻了，斑也淡了，体形也瘦了。

所以治鱼的人经常会说：原因复杂，病因不清。讲到这里，大家应该明白了。很多吃药几十年的人，大把吃药，说从头到脚哪里都难受。调理身体的人，却说当时为了调一个病，没想到好几个病也莫名其妙消失了，所以治病是为了一条鱼，撒药，其他鱼倒霉，调理是为了一条鱼，清理水质，其他的鱼受益。

调理身体有三步：

第一步先调什么？一定是我们观念。因为你连治与调到底有什么区别，都搞不明白，还说一句可笑的话：专家都治不好的病，你怎么给我调？观念通就意味着你明白了，离健康就近了，可以远离大病了，甚至可以带领家人远离疾病风险。

那第二步调什么？调的是你的生活习惯。因为这个鱼缸的垃圾是你自己扔的，你每天有错误的生活习惯，熬夜、喝酒、吃肉、不运动、吹空调，不停的往这个鱼缸里扔垃圾。

第三步就是调身体。观念一调，习惯才能改，习惯一改这个鱼缸里的垃圾就会不再扔，那这个时候再调理身体，就会事半功倍。

所有得病的人应该反思一件事，得病也不容易，错误习惯坚持了10年、20年、30年才得了高血压、糖尿病、癌症，可是调理身体连3个月、半年的耐心都没有，能调理好？