

## 第十八讲 唇色

### 一、口唇与脏腑、经络的关系

中医认为脾开窍于口，其华在唇，在唇四白。脾为气血生化之源，所以口唇的气色变化，直接关系到人体脾胃的生理功能和病理变化，又可以推测我们全身气血的变化。

日常生活之中，男女老少的口唇是不一样的。青少年的口唇是比较娇嫩、比较鲜艳，红色比较多，黄色非常少，随着人步入中年之后，口唇的颜色，红色逐渐变淡，黄色逐渐增多，有的人甚至颜色逐渐开始发暗。

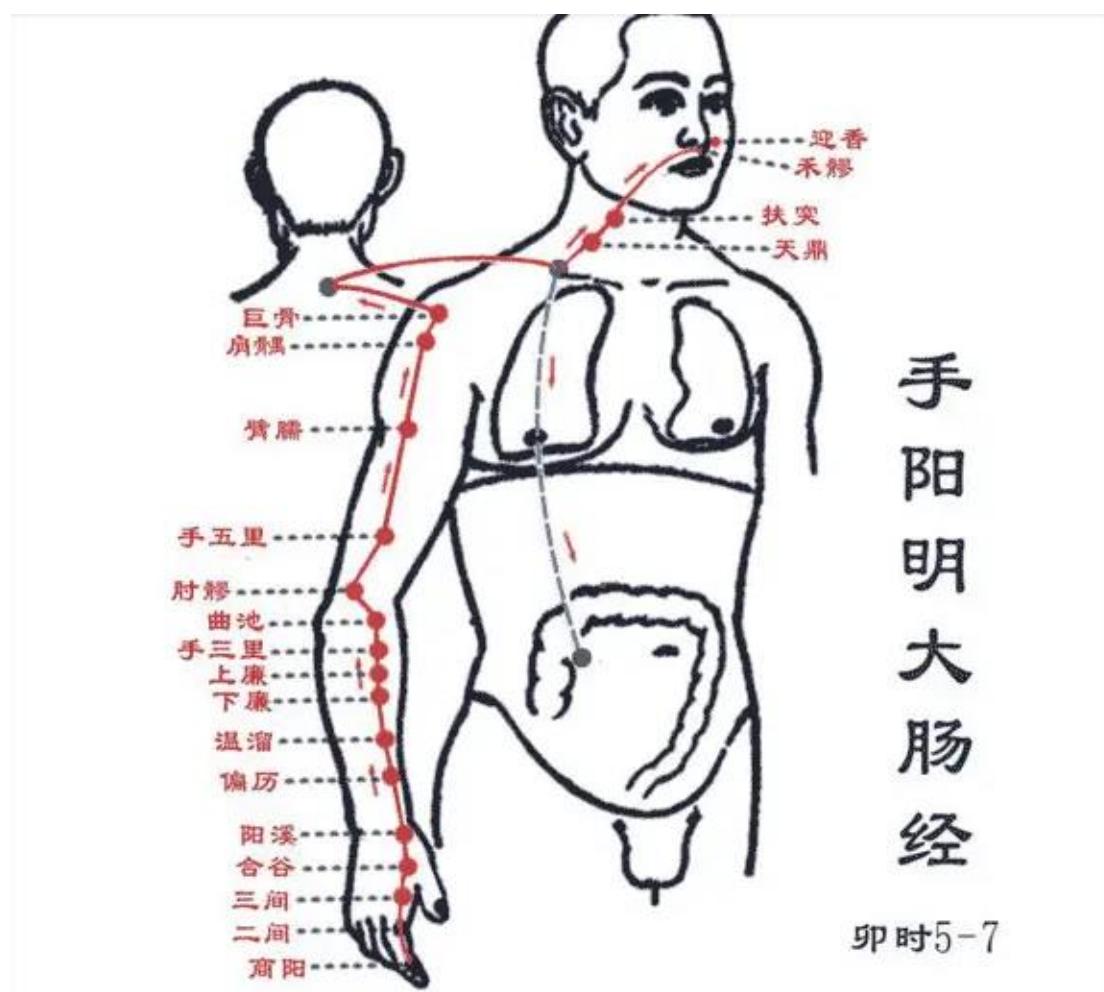
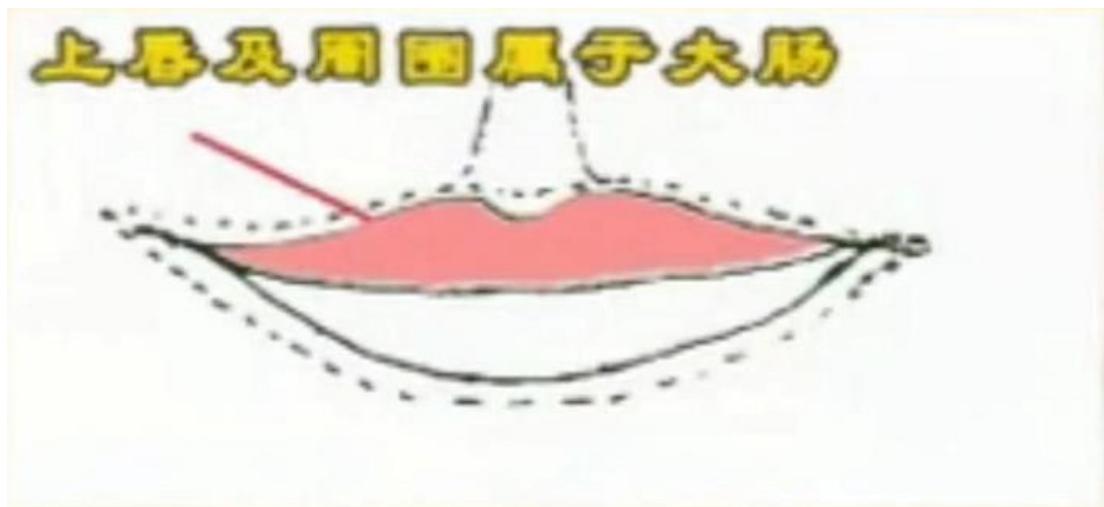
青少年的唇色是光滑滋润的，中老年的口唇上会出现很多的皱褶，这些都是生理年龄导致的正常的生理变化。我们可以通过改进我们身体的生理功能，推迟这些变化。

观察唇色，我们还可以知道男女的区别。女子的脸色比男子的脸色淡白一些、白净一些、更明亮一些。同样，男女嘴唇的颜色也是不同的，女的口唇的颜色偏红偏亮，男的口唇的颜色偏白偏暗，这是生理上男女的差别。

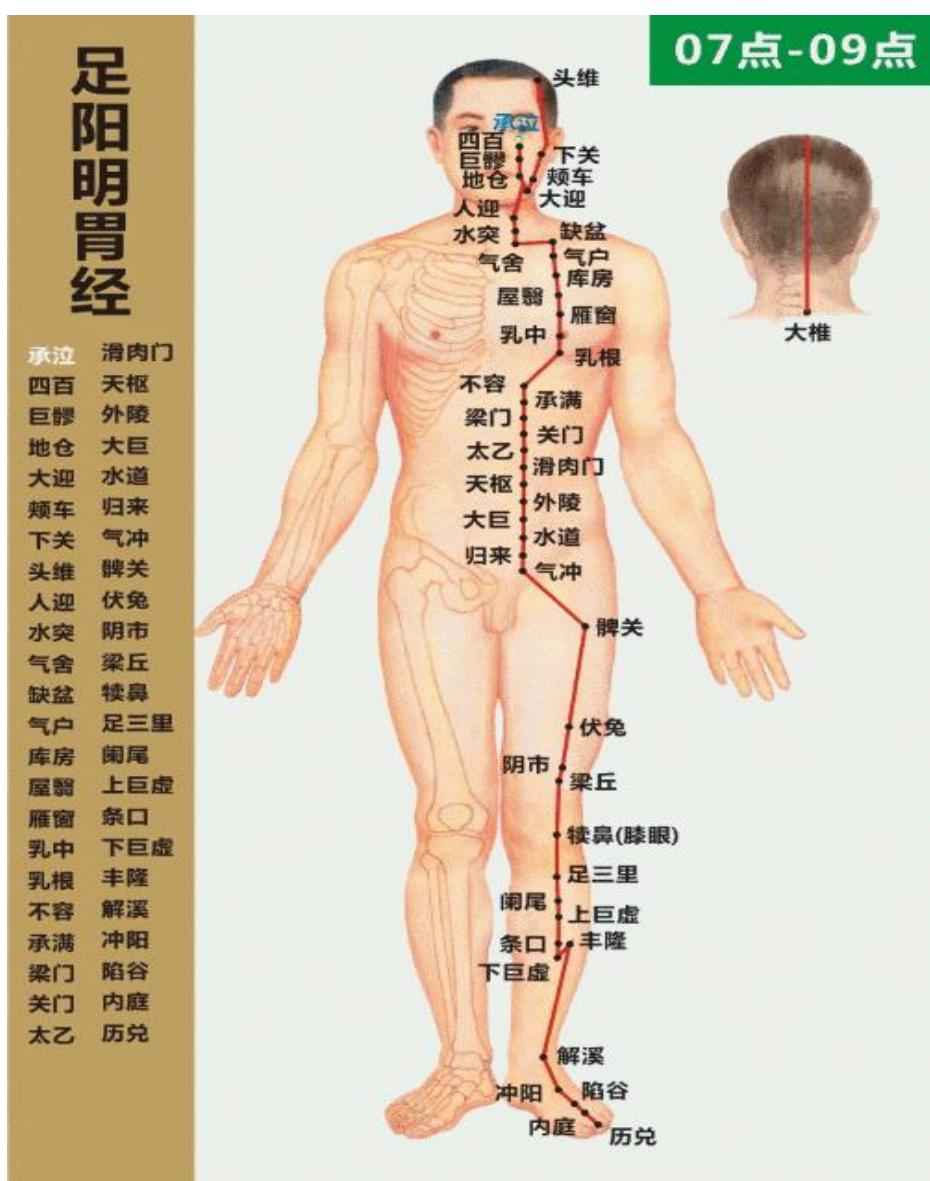
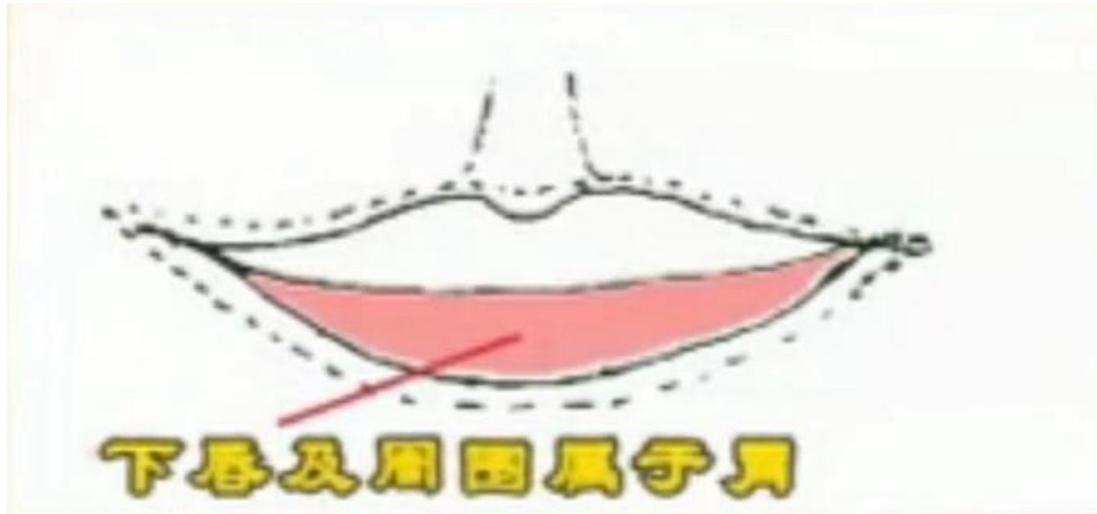
我们上下口唇也是不一样的，一般说起来，上下口唇的宽窄是不同的，有的人上嘴唇宽，有的有下嘴唇宽，有的人上嘴唇窄，有的人下嘴唇窄，有的人上嘴唇厚，有的人下嘴唇厚，绝对上下嘴唇完全一致的人很少。

从中医色诊学的角度来说，我们上下口唇和脏腑的关系不同，因为手阳明大肠经的经脉环绕上嘴唇，所以中医认为上嘴唇主要和大肠

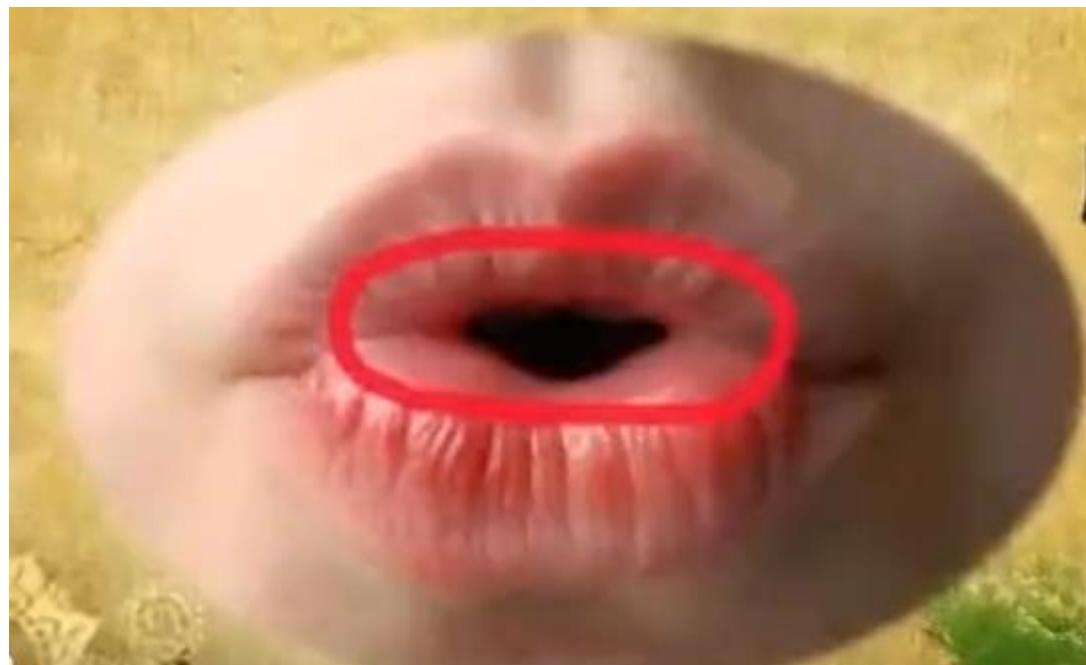
有关系；



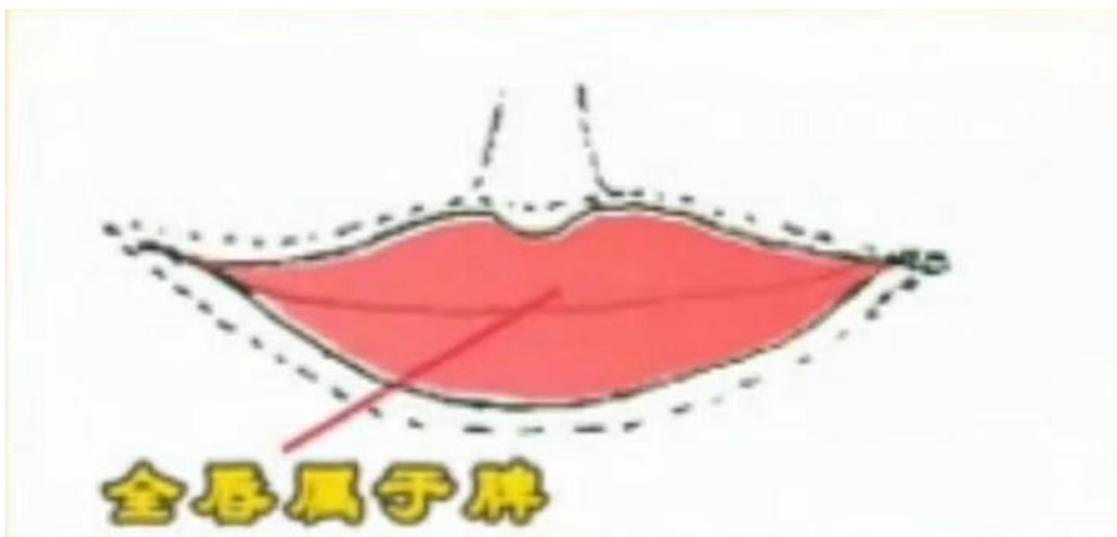
因为足阳明胃经的经脉环绕下嘴唇，所以下嘴唇主要和胃有密切关系；



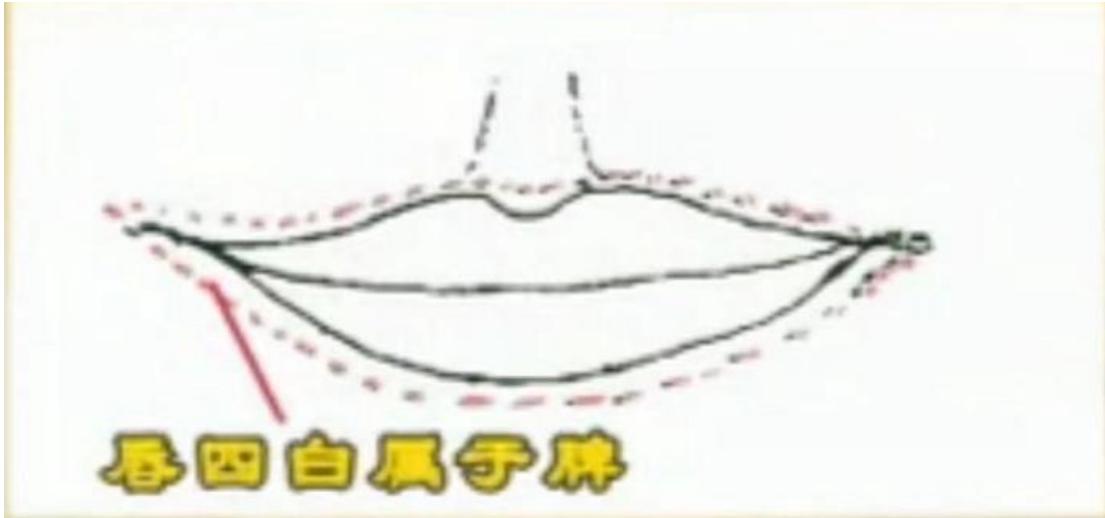
口唇内一圈（口唇内膜）与肝的关系最密切，口唇内膜发白是肝血虚，或者是肝气郁结的表现。



而整个口唇与脾的关系最为密切。



口唇周围有一圈黄白色的区域，没有毫毛，颜色是明亮、润泽、含蓄的黄色，这叫唇四白。唇四白也属于脾。



因此，分属于不同脏腑经络的上下嘴唇，它的气色形态不同，是可以理解的。

## 二、口唇的常色与病色

正常的唇色，不论男女老少，我们所有的人的口唇，基本上都是明亮、润泽、含蓄的红色。尽管这个红色有明暗之分，尽管这个红色有深浅之别，但是都是红色，都是明亮、润泽、含蓄的红色。唇四白是明亮、润泽、含蓄的淡黄色、淡白色。有了这样的唇色，就说明你的脾胃功能就正常，胃、大肠、肝这些脏腑的生理功能就正常。

我们口唇变化是比较灵敏的，如果唇色发生改变，代表相应脏腑的生理功能减弱，或者是消退，或者产生病理变化。

口唇气色第一个常见的变化，就是口唇淡白。满面病色偏白是主虚、主寒，它包括血虚和气虚，那么口唇的颜色变白，和颜面变白的道理是一样的，口唇色白主虚证，主血虚、脱血、气虚。

口唇的颜色，原来它就是红色的，口唇变白，比眼睑的部位变白，比白眼仁两侧血络变白，比眼睑的变白要晚一些，而且它的程度也不容易显现出来。但是总的来说，口唇色白往往是血虚，而且是血虚比

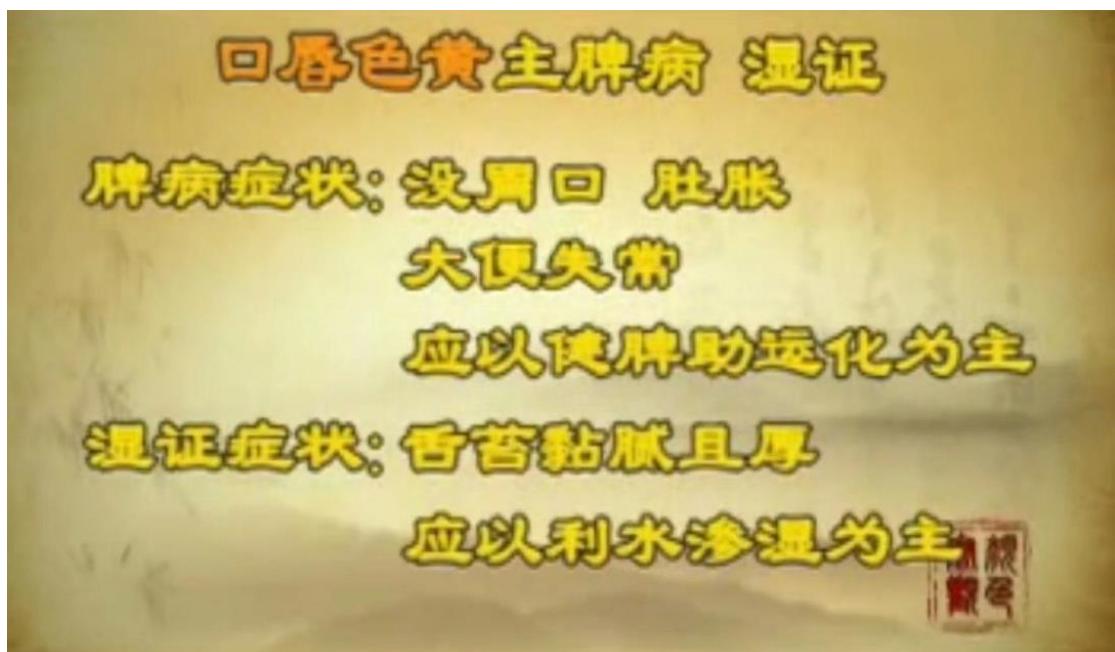
较严重的征象。

气血两虚也会出现口唇淡白，如果人体受了比较严重的外寒，或者是人体内部本身虚寒，寒邪使血脉收引，到达口唇的颜色减少，还会出现口唇苍白，所以口唇苍白是寒证的征象。

我们正常口唇是以红色为主，红中有黄，红黄隐隐。如果口唇的红色减退，而黄色增多，显得偏黄，或者是病人脾病，以脾虚为主，所以颜色往往是淡黄，病人不想吃饭，吃不下饭，吃什么都不香，病人吃一点东西肚子就胀，病人往往会出现大便失常，以大便泄泻为主。

如果口唇颜色黄色比较深，而且显得比较污浊，有的时候是这儿黄一块，那儿黄一块，这种情况往往是湿证的结果。如果让他伸出舌头看一看的话，病人的舌苔也非常厚，病人的舌苔非常黏腻，这是湿证最典型的征象。

遇到这两种情况，我们就要区分病人，病人究竟是以脾病为主，还是以湿证为主。因为脾是主运化水湿的，脾病必生湿，湿邪先犯脾。因此，必须区分以脾病为主，是要健脾助运化，还是以湿证为主，是要利水渗湿。这样才能调整自己的治疗方向，调整自己的养生保健方向，合理的选方用药。



如果上下口唇都变得鲜红，肯定身体里存在着比较明显的热证。  
如果上嘴唇偏红，那是大肠的热。



如果下嘴唇偏红，那是以胃火为主。



如果上下嘴唇都偏红的，那是脾的热证。



如果上下嘴唇不但红，而且黄的，为脾胃湿热。这种情况下，病人的舌苔，就已经不是又白又黏腻了，而是舌黄黏腻。病人往往在不欲饮食的基础上，出现恶心，会厌恶油腻的饮食，脘腹胀满疼痛会更加加重，病人大便不是稀的而是溏的。

什么叫溏呢？大便黏黏糊糊，水粪不分，就像水鸟大便一样，因

为水鸟只有一个泄泻孔，大便小便不分，所以它的大便与小便是均匀地混合在一起的。如果人的大便也像水鸟一样，黏黏糊糊、水粪不分，这肯定是脾胃有湿的征象。遇到了这种情况，我们必须在利水渗湿的基础上，清利湿热。只有把湿热清了，所有的这些症状才会减轻。



如果口唇的颜色青紫，这是气滞血瘀的症状。因为足厥阴肝经环绕在口唇之内，所以当我们肝气不舒的时候，特别是肝气郁滞的重证，就会发生口唇发紧，口唇的颜色发青，这是缺氧的表现。在这种情况下，我们必须赶紧给病人疏肝理气。气滞的结果就会引起血瘀，因为气为血之帅，气行则血行，气滞则血瘀，气滞血瘀人体内部的血液运行不通畅已在全身，特别是颜面出现青紫的同时，口唇会出现青紫。口唇一旦出现青紫，这是我们机体内部缺氧的标志，这是病情加重的标志。相当一部分，相当严重的心肝病，比较严重的肺脏病，尤其是肺病的后期，比方说肺气肿，肺源性心肝病，都会发生口唇青紫的情况。

比较严重的肾病，也会发生口唇青紫。这时，比较严重的病情，就应当提请我们的注意，必须赶紧活血化瘀，改善血液循环状况，改善血液缺氧的状况。如果肝病严重的话，我们还可能出出口嘬，特别是小孩，口唇能够嘬在一起，会出现口噤，牙关紧闭、口唇缩紧张不开，再严重甚至会出现舌卷囊缩，舌头卷短，而阴囊缩入，这是足厥阴肝经气绝的表现。



比口唇青紫更为严重的是口唇发黑，这个口唇发黑有局部的，也有全唇的。我们会发现有少数的人，在口唇上出现了黑色的斑点，以口唇的中部比较多，口角两侧也会出现。这种斑点的出现，它有一个逐渐加重加多的过程，如果这种口唇黑色的斑点比较多，它往往代表着我们有胃肠道的多发性息肉，又叫做错构瘤。

错构瘤是指机体某一器官内正常组织在发育过程中出现错误的组合、排列，因而导致的类瘤样畸形。错构瘤不是真性肿瘤，该瘤生长缓慢，随机体的发育生长而增大，但增大到一定程度即可停止，和机体之间是协调的，极少恶变。也有少数学者认为错构瘤是真性肿瘤。

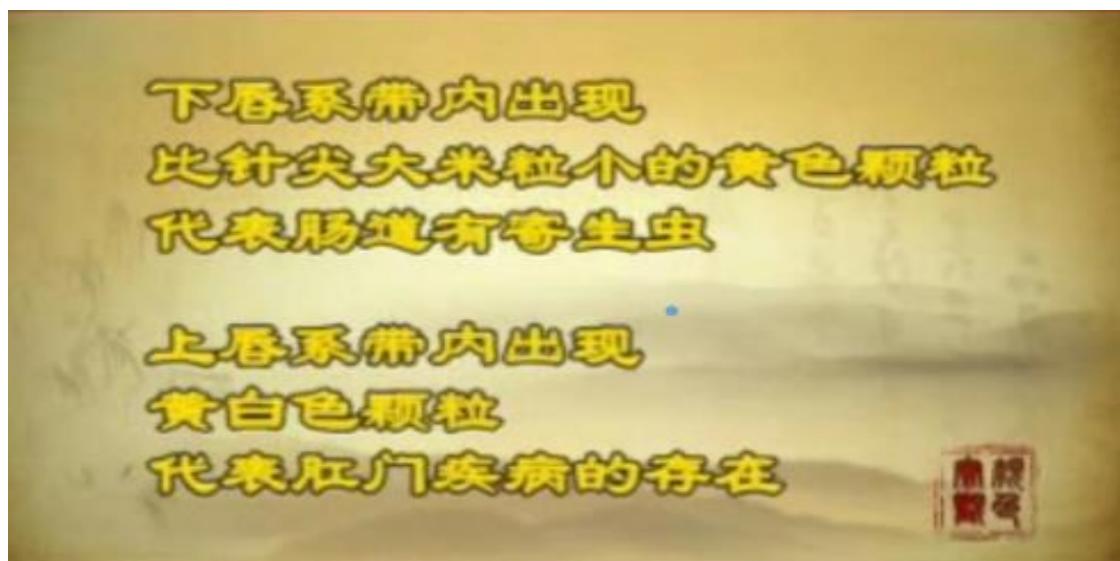
(如：肾血管平滑肌脂肪瘤)，而不是“正常组织的异常组合”，应被归为间叶源性肿瘤。错构瘤可来自许多组织，常见于肺(由软骨岛、支气管上皮和腺体等混合，局部增生而形成局限型或弥漫型错构瘤)、肾(血管平滑肌脂肪瘤)、乳腺(乳腺小叶脂肪形成的乳腺错构瘤)和婴儿肝(间叶性错构瘤)等。

这些病人可能在平常的体检过程中，发现了胃里边有息肉，肠道里有息肉，还有的人可能发现他其他空腔器官出现了息肉，他以为就是这点，就是这一两个息肉。实际上错构瘤是一种在空腔器官多发性的息肉，而它最先表现的就是口唇上的青黑色的斑点。如果能够早期发现这个斑点的存在，进行相应的检查，我们就可以早期发现错构瘤的存在，从而采取相应的措施。因为错构瘤有一些是要恶化的，因此早期发现错构瘤，及时地把它处理掉，我们就可以避免它的恶化。

如果我们翻开下唇，下唇有一个系带，如果在这个系带上出现一个个比针尖稍微大一些，比小米粒稍微小一些黄色的颗粒，往往代表病人肠道里有寄生虫，肠道里的寄生虫越多，这些小颗粒也越多，肠道里的寄生虫越大，这些小颗粒也越大，肠道里的寄生虫越小，这些小颗粒也就比较小。病人往往在脸上，会出现一块一块的像拇指的指甲大小的白斑，病人的白眼仁上，可能也会出现一根两根，甚至于几根小黑点，连在一起的细小血络。把所有的这些征象综合起来，我们就要考虑病人确实存在着寄生虫。我们通过驱虫治疗，寄生虫消灭了，或者排除了，我们脸上这些体征也就逐渐发消退。

如果翻开上嘴唇，在上唇系带周围，我们也可能发现一些黄白色

的颗粒，这些黄白色的颗粒，代表着我们肛门疾病的存在。有一句话叫十女九痔，妇女在怀孕的过程上，因为腹腔压力增高，静脉环流受阻，所以往往会有痔疮，痔疮是我们肛门静脉的瘀血现象。这个瘀血现象本来表现在肛门，但是它在我们口唇却有所表现，这是上下关窍对应的一个典型的表现。痔疮越多，口唇的斑点越多，痔疮比较少，口唇的斑点就少，完全可以根据口唇斑点的存在，颗粒的存在，来推测这个痔疮究竟是有，还是没有，究竟是多，还是少。



口唇的内部是颊，我们可以通过颊黏膜的变化，推测很多的疾病，其中比较典型的就是麻疹发生之前三到五天，我们口腔黏膜的内部，就会发现绕以红晕的白斑，叫做科氏斑。



科氏斑又称“麻疹黏膜斑”，是指散在于口腔颊黏膜上近第二磨

牙处、针尖大小（约为 0.5~1mm）的白色小点，周围绕有红晕，是麻疹前驱期的特征性体征。往往发病后 2~3 天出现，初起时仅数个，很快增多，且可融合，甚至扩散至整个颊黏膜。除颊黏膜外，有时在口唇内侧、眼内眦可发现。有些病人也可不出现此斑。麻疹黏膜斑一般维持 2~3 天，然后很快消失。

科氏斑的出现，可以提前提醒这个孩子所得的是麻疹。所以当这个孩子，开始出现眼泪汪汪、鼻涕增多，开始出现怕冷发热的感觉的时候，就可以避免我们使用解热止痛药，甚至于消炎药，妨碍麻疹的发出。

当我们见到科氏斑的时候，我们可到郊区，挖一些芦苇的根。因为麻疹发生的时候，正好是冬春交接的时候，芦苇的根又白又粗又甜，挖上一脸盆回来之后，洗干净给孩子煮水喝。香香的、甜甜的，孩子特别喜欢喝，喝完了之后，往往可以促进麻疹顺利地发出来，可以避免很多的并发症。如果我们所在的位置没有芦苇，也可以用我们平常做汤做菜的香菜，又叫芫荽，给孩子煮汤喝，不过用芫荽煮出来的汤，孩子喝完了之后，眼睑结膜的炎症一般地比较重。所以我们用芫荽给病孩喝了之后，一定注意要让孩子避光。我们可以把灯用布或者是报纸遮上，屋子里边把窗帘遮上，这样孩子将来的眼睛不会出现问题，最好还是用芦根。

如果我们内脏的疾病发展到比较严重的程度，有的时候在口唇上确实有所发现，比方说在口唇下部的内侧，我们就会发现一个一个的黑斑，甚至于会凸起来，大约有一半的消化道肿瘤的人，会出现这种

征象。这种征象一旦发现，就可以提醒病人，及时到正规医院去做检查，可以及时地采取对策，防止这些肿瘤发生。虽然这个体征的阳性率不是太高，大约是 50% 左右。但是即使是 50%，我们可以及时发现肿瘤，这对病人来说无疑是特别好的征兆，特别有用信息。

### 三、口唇的保养

在我们日常生活中，我们还要注意我们的口唇，好好地保养我们的口唇。第一个要点，是无论是春夏秋冬哪个季节，无论我们口唇感觉如何，不要用舌头去舔口唇。用舌头去舔口唇，是一个不好的习惯。

为什么呢？因为我们大部分人，都会有这个习惯，感觉到嘴唇干了，用舌头舔一舔，其实我们的唾液的挥发性是特别大的，我们舔嘴唇的那一瞬间，虽然唾液可以起到一定的滋润作用，但是唾液很快就挥发了。唾液的挥发会带走了我们口唇上大部分的水分，所以不舔的时候，口唇还不特别干，越舔越干，这是造成我们口唇干裂的一个主要的原因。偏偏我们有一个习惯，一觉得嘴唇干，就用舌头去舔，越舔越干，越干越舔，最后造成了唇裂。又疼又难受又不美观，严重的时候，口唇开裂甚至于会出血。所以为了要防止口唇干裂，我们采取最有效的措施就是及时补充水分。

我们身体内部 60% 到 65% 都是水，而在我们日常生活之中，我们呼吸的过程会排出水，我们出汗的过程会排出水，我们大小便的过程也在排出水，所以我们水分的损失，是很经常的，是很严重的。因此我们应当随时随地地补水，不要等到渴了再喝。渴是我们身体内部已经缺水的标志。当我们体内的津液充足之后，我们的口唇自然而然就

不再干燥了，所以保养嘴唇的第二个要点是及时补充水分。

保养嘴唇的第三个要点，是调整我们的饮食结构。我们平素应当多吃一些瓜果蔬菜，瓜果蔬菜里面的水分，是经过植物几个层次提纯的，每一棵植物它的根从土壤里吸收水分的过程是一个过滤过程。它把水分从根传达到茎叶的过程，又是一个提纯的过程。它把它身体内部的水，已经经过了两三次提纯的水，再输送给果实的过程，是一次更加提纯的过程。所以，不但瓜和果是经过几次提纯的水分，即使是植物的叶子、植物的茎、植物的根，它也是经过提纯的。

因此，在日常生活中，我们多吃瓜果蔬菜，就可以补充我们人体的水分，而且补充我们的水分是非常洁净的，这样就可以防止嘴唇干裂。在所有的瓜果水分之中，尤其是像梨、荸荠、藕、百合这几样蔬果，有很好的滋养津液的作用。我们多多吃这些东西，体内的津液自然就是充足的。

瓜果蔬菜生吃和熟吃是不一样的，比方说同样是梨，生吃清热的作用就强，润肺的作用就弱；熟了吃润肺生津的作用就强，清热的作用就弱。同样是萝卜，生吃它就升气，所以生吃萝卜容易打嗝；熟的吃萝卜就下气，所以吃多了熟的萝卜放屁就比较多，熟萝卜又能消食又能导气又能润泽胃肠道，因此是一个非常好的食品。

还有一个问题，所有水生的植物，水生的动物，它的身上都含有许多寄生虫的卵，所以当我们吃鱼虾的时候，不能吃生的，当我们吃藕、菱角、荸荠的时候，也不能吃生的，一定要把它煮熟了吃，使寄生在它上面的寄生虫卵得以杀灭，可以预防很多疾病的发生，又可以

增强它的润胃生津的作用。藕汁、荸荠汁，也一定要煮熟了之后再榨，只有这样才能保证我们的健康。

如果一旦口唇开裂，已经很严重了，最好开养阴生津的药治疗。如果我们平常注意保养我们的口唇，口唇开裂是完全可以避免的。只要我们保持内脏的健康，我们就会有一个鲜艳、红而明亮润泽的口唇。

#### 四、寒湿与湿热的区别

脾主运化，它与湿相关，湿有寒湿与湿热两种，它们在症状上明显的区别：

##### 1、畏寒与怕热

寒湿：患者通常表现为畏寒怕冷，手脚冰凉，关节疼痛等症状。患者体温较低，容易感冒或其他感染性疾病。

湿热：患者通常表现为怕热，身体沉重，乏力，口苦，尿黄等症状。患者可能会出现皮肤瘙痒、红肿、出疹子等问题。

##### 2、舌苔表现

寒湿：舌苔白滑，舌头较胖、较淡，舌苔白、腻。

湿热：舌苔黄腻，舌头较红，舌苔黄而厚腻。

##### 3、其他症状

寒湿：消化不良、腹泻或便秘，女性可能出现月经不调、痛经等情况。小便清长，大便溏泄但臭味不重，阴囊湿冷，妇科一般为白带多，但无味不黄。

湿热：可能出现毛囊炎、眼睛分泌物增多、黄色鼻涕或痰等症状。大便臭垢、小便黄赤，女性白带发黄，味道较重。

## 4、饮食偏好

寒湿：饮食怕冷，喜欢温热的食物。

湿热：可能喜食凉的食物，饮食上不怕冷。

## 5、身体感觉

寒湿：身体部位出现怕冷的症状，如腰发凉、脖子、腹部、脚后跟等部位发冷。

湿热：全身感觉黏乎不清爽，怕热，全身感觉黏乎不清爽。

## 6、排便情况

寒湿：大便溏薄，大便粘滞不爽，非常容易粘在马桶上。

湿热：排便非常黏，小便颜色非常黄，大便总有排不尽的感觉。

## 7、颜容表现

寒湿：面色暗黄，苍白，眼部会出现浮肿，嘴巴容易发黏，发甜，不思饮食，起床时容易痰多。

湿热：脸上非常容易长青春痘、粉刺，内火比较大。

## 五、寒湿与痰湿的区别

寒湿与痰湿在中医理论中均属于体内湿邪的不同表现形式，但它们之间存在显著的区别。以下是寒湿与痰湿的主要区别：

区别点	寒湿	痰湿
病因	长期生活在寒冷潮湿的环境中，过食生冷食物等	饮食不节、过食肥甘厚味、缺乏运动等
形成机制	体内阳气不足，气血运行受阻，寒湿之邪内侵，损伤脾阳	身体内的水液运化障碍，聚湿生痰，影响脏腑功能，尤其是脾胃功能失调
症状表现	畏寒肢冷、面色苍白、大便溏薄、小便清长、反复口腔溃疡、口臭、流清鼻涕、凉汗等	形体偏于肥胖、倦怠乏力、头身困重、喜欢睡觉、面部出油多、四肢关节重着、疼痛、肌肤麻木不仁、肢体浮肿、气短、痰

		多、质黏腻、色白等
疾病倾向	关节炎、类风湿性关节炎、慢性胃肠炎等	高血压、糖尿病、肥胖症、高脂血症等
调理方法	注重保暖，避免寒冷潮湿环境，适量食用温性食物	饮食清淡，避免肥甘厚味，加强运动锻炼，促进水液代谢

寒湿与痰湿的最大区别在于它们的病因、形成机制、症状表现、疾病倾向和调理方法。寒湿体质的人表现为畏寒肢冷、面色苍白、大便溏薄、小便清长等症状，而痰湿体质的人则表现为形体偏于肥胖、倦怠乏力、头身困重、喜欢睡觉、面部出油多等症状。在调理方法上，寒湿体质的人需要注重保暖，而痰湿体质的人则需要注意饮食清淡并加强运动锻炼。

## 六、痰浊与湿浊的区别

痰浊和湿浊是中医病理学中的两个概念，它们在病因、临床症状和治疗方法等方面存在一定的区别。以下是痰浊和湿浊的主要区别：

### 1、形成原因

痰浊：多由脏腑功能失调，气化不利，津液代谢障碍，水湿停聚而成。常见于肺、脾、肾等脏腑功能失调的患者。

湿浊：多由外感六淫之湿邪，或饮食不节，损伤脾胃，运化失职，湿邪内生所致。常见于外感湿邪或脾失健运的患者。

### 2、临床症状

痰浊：其临床表现较为复杂，常见的有咳嗽、咯痰、气喘、胸闷、眩晕、呕吐、腹泻等症状。痰浊在头部可表现为头晕、头痛；在经络可导致肢体麻木、屈伸不利；在肌肤可出现痰核、瘰疬等。

湿浊：其临床表现主要为头重如裹、肢体困重、关节疼痛、腹胀腹泻、食欲不振等。湿浊在肌肤可出现湿疹、疮疡等。

### 3、治疗方法

痰浊：治疗多采用燥湿化痰、软坚散结、涤痰开窍等方法。常用的中药有半夏、南星、瓜蒌、贝母、竹茹、枳实、陈皮等。

湿浊：治疗多采用健脾利湿、芳香化湿、清热利湿等方法。常用的中药有苍术、白术、厚朴、藿香、佩兰、薏苡仁、茯苓等。

### 4、预后情况

痰浊：在经过积极的治疗后，一般预后较好。

湿浊：预后情况因人而异，可能预后较好，也可能出现迁延不愈的情况。

### 5、其他区别

痰浊：其特点是在一定条件下可以与其他病理产物相互转化，且常兼杂出现。

湿浊：其特点是可能伴随水肿、体重增加等症状，病程相对较短，通常为数天至一周左右。

## 七、湿热发热的原因

### 1、湿邪郁遏阳气化热

湿为阴邪，其性重浊黏滞，当湿邪与热邪相互搏结时，湿邪会阻碍气机，使阳气运行不畅，阳气被郁遏在体内不能正常宣发，从而郁而化热，出现发热的症状。同时还可能伴有口干口苦、胸闷腹胀、小便黄赤、大便不通、舌红苔黄等症状。

## 2、正邪交争化热

人体正气与湿热之邪相互抗争，正气奋而抗邪，在这个过程中会产生热量，从而导致发热。像江南、广东、福建等地气候潮湿闷热，如果湿热邪气在体内堆积，可导致发热等湿热症状的出现。同时可能还会伴有头身困重、食少、腹胀、恶心、大便不爽、小便量少色黄等症状，且湿热具有缠绵难愈的特点。

## 3、脾胃功能失常湿阻化热

脾胃功能不好时，不能将津液转化为人体所需的气、血、精、津，就会形成湿浊，湿邪在体内郁积而化热，从而表现出湿热的状态，出现发热等症状，还可伴有舌苔比较厚等表现。过食肉类、甜品、奶茶等肥甘厚腻及辛辣刺激的食物，会导致脾运化功能障碍，胃热炽盛，脾运化能力减弱，湿气内生，与胃热结合产生湿热，进而引起发热等症状。

## 4、情志因素影响化热

过度思虑，情志不畅，会影响肝的疏泄功能。肝的正常疏泄是脾升胃降协调脾气健运的重要条件，肝失疏泄则不能调畅气机，脾升胃降失调，脾失健运生湿，湿郁化热，湿热乃成，可能会出现发热等症状，常伴有胁肋胀满，口苦等表现。

## 八、罗大伦经方五苓散去除水湿的故事

每个学习中医的人都会有开错方子的时候，我自己也有过这样的经历，让人难以忘记。在我还在读书学习中医的时候，那是很多年前了，有一次，在一个中医门诊遇到一个农村妇女患了一个奇怪的病，

就是口渴想喝水。据她丈夫说她每天要拿着暖瓶不断地喝，要喝好多的水，但是仍然口渴。这个病她找了很多医院检查，并且吃了很多药都没有效果。

当时我和大家一起给她诊了脉，然后看舌头是厚厚的一层白苔，非常厚，但是当时我对舌诊还毫不精通，现在知道这是怎么回事儿了，当时理解不深，心中感觉奇怪。

结果和大家商量，就以我为主开了三副滋阴的方子。然后这位妇女抓了药就走了。几天后回来说基本没有什么效果，还是这样口渴每天喝几暖瓶的水。当时我们觉得可能是药力不够，于是又开了三副滋阴的方子。结果还是没有效果。我傻眼了，觉得此病没有那么简单，束手无策。后来听说她要去北京看望孩子就告诉她到北京找名医吧。

这件事在我的头脑中一直放了这么多年，这是一直非常愧疚的地方，自己还没有什么把握就开出了方子，这是自己学问不深，并因此而耽误人。有的时候想起来，觉得如果要再次遇到这位农村妇女，我一定要向人家鞠躬道歉。

后来自己书读多了，知道这样的情况并不是阴虚而是体内的水湿太重了，水湿蓄积在膀胱，导致气化不利，这会导致整个疏布水液的系统出了问题，所以身体还是处于缺水的状态。此时是局部水很多，但是另外的部分缺水，所以会口渴，但是喝的水会很快尿出。

这个时候要用张仲景的利水的方剂来调理，比如著名的五苓散。这样的患者，后来我遇到了几例，让我觉得安慰的是，我后来都正确的处理了这个问题。比如有位中年妇女口渴不断，喝水小便多，自己

形容如同直肠子，喝了就尿，每天要两暖瓶的水，但是还是口渴。做过检查曾经怀疑脑部有肿瘤，后来经过检查证明没有。

我看到这位妇女的时候，就觉得时光倒流，觉得这是很早以前自己在学校时遇到的那个病例又出现了，我心里想这次我不能再犯错误了。哪位高人讲的来着，人不能在同样的地方跌倒。

于是我仔细观察这位妇女的舌苔，就是厚腻的一层，满布于整个舌体，而且舌苔上面还都是唾液。这种舌象就是体内水湿重的表现。于是我开了五苓散加味，三副药以后，这位妇女开始喝水量减少，后来又加服了几副，就基本恢复了正常。所有的人都大吃一惊，原来认为这个病怎么也该是个很危险的病吧，原来这么快就恢复了。这就是经方的魅力。

再后来，还有几个病例，比如有位老婆婆，她的儿媳妇向我求诊也是这样的毛病，每天不断地喝水，同时还身上怕冷，穿的衣服比别人多好几件，舌象也是白苔满布，于是我也是用了五苓散加味，后来也是没有多少副药，患者就基本痊愈。我把这个医案写进了《这才是中医》这本书里面的最后一部分。

还有一些奇怪的患者，比如每年的一个固定的时期一定会发烧低烧这样的，我也遇到过几例反复低烧，有经过几年都是这样的，最后我分析也是水蓄膀胱气化不利，也用的是五苓散结果也迅速痊愈了。

所以书不能不多看张仲景先辈们殚精竭虑思考出来的身体调理奥秘，我们不能不多专研，否则会对自己身体不了解的。

那么这个五苓散里面到底蕴含着什么道理呢？原来五苓散的组成是猪苓、茯苓、泽泻、白术、桂枝，大家可以看到我们之前讲过的苓桂术甘汤，里面除了炙甘草其他的三味药都在里面，茯苓祛湿白术补脾桂枝温阳化气。同时张仲景还增加了猪苓、泽泻两味药。

这里面意味深长说道很多。猪苓和泽泻都是泻膀胱经和肾经的水湿的，那么这就意味着当我们更加确定水湿的问题主要集中出现在膀胱时，我们可以用五苓散，它的用药部位更加集中一些我们管这叫中医的靶向治疗。

在《伤寒论》里面这个方子治疗的症状包括小便不利、消渴、微热、渴欲饮水水入则吐等。大家一般对这个方子的解释是，五苓散治疗太阳表邪未解内传太阳膀胱腑，致膀胱气化不利，水蓄下焦而成太阳经腑同病。

估计大家看这个会很晕，都是术语我下面就用图画的形式来给大家做个比喻。比如有条大河，这是我们的母亲河，我们在河的中间修了一个水库，水库负责分出很多水利工程，这些水利工程把一部分水送到广大的农田，一部分水排放到下游，这是一个水利系统，比作我们的人体就可以把这个水库当做是膀胱。在中医里面膀胱的概念和西医的不一样，中医里面的膀胱是一个水液汇集的地方在肾气的蒸动下，把水液或者输布到全身，或者排泄出体外，但是都是在肾气的蒸动下完成的。

西医的膀胱，基本就是一个储存尿液的地方。现在我们体内的阳气不足了，结果气化的功能减弱了，不能把水输布全身或者排出体外

了，结果水液聚集在了膀胱。这好比一个水库被冻住了，没法把水送到农田了。

此时会出现什么情况？农田里面没有水啊，于是就向河的上游打电话告诉多放些水过来吧，于是上面就开始增加了水量希望灌溉田地。但是这些水到了水库，发现这里都是冰了，没有分水的功能了，于是越河道而去，直奔下游迅速地流到了海里，田地还是没有得到灌溉，于是还是告急，更加缺水，于是上游就要求加水量，结果流到海里的更多。

这在人体也是如此，水蓄膀胱，寒凝于此，无法气化，身体没有得到灌溉，于是就告急，于是我们就不断地喝水，可是喝进来以后，膀胱不起作用，水直接被排出身体，还是缺水无奈仍然告急。

看到了吧，这就是为什么这种患者不断地喝水，却仍然口渴的缘故。同时还会出现的问题，是因为水库被冻住了，因此很多水并没有完全直接排出体外，有的还流窜到身体的各个位置，成为不正常的水，这会引起很多问题。

此时流出去的水少了，因此小便的量就有了问题，这叫小便不利，总是有但是每次尿量不多，这和前面尿崩症的尿量极大不同，尿崩症是喝多少尿多少。而尿量减少，这是小便不利。没有完全尿出去，水就会在体内乱窜。

我们再想象一个图画，人体好比是一个苏州园林里面的奇石，里面是空的，外表有很多孔窍，当水从上面注入的时候，按理是可以从下面的孔窍流出的，这就好比是从人体的小便排出，现在我们把奇石

的下面冻住，让下面的孔窍堵住那么会出现什么情况呢，水会从上面的各个孔窍冒出来。

在人体也是这样，有很多医案可以证明五苓散可以治疗很多因为水湿泛滥引起的孔窍的疾病。比如曾有医生用五苓散治疗假性近视，就是看到患者舌苔厚腻，渴欲饮水，于是开五苓散十五副药以后，患者视力明显改善。还有医生用五苓散治疗耳鸣，也是因为水湿引起的类型的，这个患者用过很多的泻火的药或者补肾的药都没有效果，于是用五苓散六副药以后患者痊愈。

我也用五苓散治疗过这样的患者，患者的主要耳鸣，我看到她舌苔满布明显是有水湿，因此考虑不管她到底是什么病，先去水湿，然后再看还有哪里失调再调理。于是开了五苓散加味，结果几副药以后耳鸣消失。这也让我再次领悟了中医的道理，中医非常相信人体自身的修复能力，中医有可能都不去区分患者到底患的是什么病，只是去除患者身体内部的问题，然后让患者的身体自己来恢复。

还有医生用五苓散来治疗癫痫这个病，张仲景在《金匮要略》里面就说过用五苓散来治疗，后世的医生也进行了实践，发现张仲景说的很对，部分因为水湿重，导致的癫痫，用这种去水湿的方法，就能取得很好的效果，因为脑为清阳之府，如果水湿重了会有各种问题。当然癫痫还有其他证型的需要辩证处理。

此外五苓散还用来治疗水湿严重导致的眩晕、呕吐、发热、汗出等等疾病。中医的原则是，无论你患的是什么病，病的名字是无穷无尽的，我们追逐病名永远都没有穷尽，我们只是看是什么引起的你这

个疾病，如果是水湿引起的我们就去除水湿，然后你自己的身体就会尽力恢复的。这在中医里面有个名词叫“异病同治”，意思是尽管病名不同但是如果引起的病因是一样的，那么我们就去除这个病因而疾病也就被清除了。

我讲了这么多，大家可能觉得和自己没有关系，反正我也没有尿崩症，也不头晕耳鸣，其实我想讲述的是，我们现代人水湿很重，因为不大运动了，因为晒太阳少了，因为有空调了，因为喝冷饮的机会多了，总之估计水湿一定比古人重，反正一定比五六十年代的人都要重，那个时候的人是以营养不良气，血不足为特色，现在的人是以痰湿重、肝气不舒为特色。

我并不是要让大家都成为经方家，我们学习的是张仲景的方子里面的养生道理，张仲景的方子给我们描述了水湿在体内时如何为患的，我们应该如何把它们变成正常的水，让我们的身体健康。所以五苓散和苓桂术甘汤等很有启发意义还有在阳虚重的时候用的真武汤，都是张仲景的治疗水湿的系列方，据说在《伊尹汤液》里面有著名的火剂和水剂，水剂这是当时著名的方子，刘渡舟老先生分析五苓散、苓桂术甘汤等方子就是著名的水剂，他认为看《伤寒论》一定要把水、火两个方面把握了才能有所收获。

我现在在给大家调理身体的时候 因为遇到的大多数人都有水湿的问题，所以我会先把水湿给去掉，否则下一步的调理就会受到影响，比如有人直接用滋补的方法，结果湿气和滋补的中药混合在了一起越补越乱。

述而不作 20241226

但是五苓散是中药方剂，大家不要拿来就用，需要找附近的医生分析自己的体质，然后由医生开个方子切记。