

第二十三讲 原始反终

昨天下班，走到公交站台，突然感觉喉咙有点不舒服，像几根很小很小的小刺在那，呼气吸气有点不顺畅，但不咳嗽。夜里一觉醒来，还是这种感觉。

最近甲流流行，可能是感冒了。外邪通过鼻子第一道防线，进入咽喉，正邪相争，牺牲了部分正气，正常的津液少了，于是喉咙处有刺刺的感觉。

调动气息，在喉咙上部上下走动，这种感觉是平时没有过的，气会自己过来，然后把这股气再左右旋转。这样上下直行、左右旋转，慢慢地调理，刺刺的感觉越来越轻，早晨起来基本上好了。地铁上又搭了下脉，左右两脉跳动有力且有点快，说明正邪在表。

话说远了，其实也不算远。中医讲治未病，有点小毛病，懂点医学常识是可以自行调理好的。

记得第一讲说扁鹊兄弟三人，他是老三因为能治疑难杂症起死回生所以最出名，老大本事最大，在没生病之前就能调理好，所以不出名，老二本事比扁鹊大，他在病人发病之始就能治好，大家也感觉不到他有什么本领。

记得有一段精采的话：黄连救人无功，人参杀人无过。千万不要苦口婆心的去劝说一个人，因为绝大多数人，都是宁愿在甜言蜜语中死去，也不愿意在忠言逆耳中重生。一个人真正的觉醒，也许只有百分之一，靠的是别人的提醒，剩下的百分之九十九，靠的全是千磨万炼，任何人的劝阻都不会让一个人大彻大悟，真正能够让人如梦初醒，

看透人生的只能是自己刻骨铭心的经历，疼痛才是最好的老师。成年人世界，自己不醒悟，他人如何渡，自己若醒悟，何须他人渡。正所谓人教人教不会，事教人一次就会。

我就属于那百分之九十九的人之一。记得疫情开始的 2020 年春节期间，一天太阳很好，中午时分就在外面两幢房子巷道之间晒太阳，来回的穿堂风吹在身上也没什么感觉。第二天早晨起来刷牙，嗽口水顺着嘴角向下流，对着镜子一看，嘴有点歪了。

赶紧上医院，又是 CT、又是 B 超、又是核磁共振，检查半天确诊面瘫，随即住院。每天上午、下午挂水，一个星期七天，通知出院。现在住院只能七天，不管好与不好，都要出院。后来翻看自己进院时与出院时的照片，发觉嘴更歪了。

疫情期间口腔科停诊，只好换另一家医院针灸。每天一次，每次二十分钟。这种针灸不似电影电视里那样，医生用针扎相关穴位，扎的同时还问你的感觉，麻不麻、胀不胀？而是扎上针，通上电，让它自己在那跳，时间一到走人。

一个月之后，没有什么效果，感觉这样下去不行，于是又去省中医院。去时不巧，那是个星期六，门诊不开门，只好挂急诊。平时我不怎么生病，对医院什么科也不了解。寻问后，星期一去门诊挂神经科。

到神经科，说要打舒缓神经的什么针，价格比较贵。钱就不管了，只要能好就行。医生开好药后，我问可不可以针灸？你要去就去吧！

于是上了三楼还是四楼的，找到针灸科。自我介绍刚从楼下神经

科看过上来，这位医生不肖地说，他那个针有什么用？并说面瘫这种病治愈率在 80%，也就是说如果看不到，你就在那 20%之列。

做病人的真不容易，无法取舍，只好又打神经科的针又针灸。这里针灸与上一家并没有什么不同，只是在针上加上点艾绒。

时间一晃又是一个月，还是没有明显效果。一天朋友请吃饭，席间介绍一家个人的诊所，于是又换了一家。

医院的针灸一次 50 元，这里一次是 200 元，不过时间两个半小时到三个小时。我建议不要用电针，于是手针、加艾熏加膏药，一个月左右终于恢复正常了。

回头想想，一开始住院挂水就是错的，面瘫因寒而起，挂的水也是冷的，中医讲寒则温之，寒中加寒怎么能好？一天针二十分钟，就算有效果，时间太短又能起多大的作用？

扯远了。

人生有三历，一是学历，当今社会没有学历门都进不了。二是经历，书本上的知识与社会现实并不能无缝对接，路走多了，桥走多了，盐吃多了，能力才能提升。三是病历，人生在世食五谷杂粮哪有不生病的，病生多了，才知道健康的可贵，健康的不易。

曾国藩有三句话，过往不恋、当下不杂、未来不迎。有人改了一个字，过往不恋、当下不负、未来不迎。这一字画龙点睛，通透清明。人的一生只有一天，这一天就是今天。活在当下，不辜负每一个今天，珍惜每一个今天。

前一段时间，琼瑶自杀，结束自己的生命，也兑现自己的对生命

对疾病的承诺。我把她最后一封给儿子儿媳信的抖音视频转发给我的儿女，承诺如果我生了重病也不需要抢救，不用花那些无效且让人受罪的钱。你要的是命、他要的是钱，这是商业大环境所决定的，这是资本所决定的。医生也是人，他也要生存，他也要养家糊口，金钱至上、唯利是图，单靠医生是改变不了的，要清醒地认识到医源性疾病的重大危害。

活在当下，活在今天，过好每一个今天就应该知足了。我们来到这个世界是偶然，离开这个世界是必然，生死并不是最重要的事。

端起一杯水，杯子里是水，一口喝下去，水在我的肚子里。那么喝到肚子里的水就是我，杯子里的水可以理解为万物。可以得出这么一个结论：我就是万物，万物就是我，我是永恒的，死亡又有什么值得恐惧的呢？

健康第一不是口头说说而已，在于改变自己的认知，改变自己的观念，改变自己不良的起居习惯，改变自己不良的饮食习惯，当然还要懂得一点医学知识。

我每天能够利用上下班乘坐公交、地铁的时间，做手部按摩、面部按摩、耳部按摩、头部拍打，颈部搓揉；每天晚上泡脚，搓脚，按揉肚脐周围的气海穴、天枢穴、大横穴。持之以恒，效果逐渐显现。

手变得红黄隐隐、明亮、润泽、含蓄；脚上的裂纹没了，脚底老茧没了，脚内侧突出的青筋变淡了；面部增加了隐隐的红色，眼袋逐渐减轻，几年的一个老年斑颜色也变浅了。疫情期间用盐水洗鼻孔，慢慢忘了，现在又拾起来，两个鼻孔吸水也不会呛水。

介绍中医色诊，到此基本告一段落，总的二十三讲。我并没有写作，笔名述而不作就是这个意思，我只是大自然的搬运工。

最后，想起了《易经 系辞》的一段话，并用这段话中“原始反终”作为这一讲的标题。

易与天地准，故能弥纶天地之道。仰以观于天文，俯以察于地理，是故知幽明之故；原始反终，故知死生之说；精气为物，游魂为变，是故知鬼神之情状。

原始反终的意思是推究事物的开始，考察事物的终结，以把握事物发展的全过程和规律。中国传统文化体现了一种全面、系统、动态的思维方式，提醒人们认识事物不能只看局部或某个阶段，要从整体和全过程去把握，以更好地认识事物本质的规律。

对于中医而言，色诊是中医望闻问切中极其重要的一种诊断方式，能够获取的信息远远不止医学上的。人禀赋三才之末，上则符天，下则符地。人的象，无论面相、手相、骨相等都是一个载体，这个载体承载着过去、现在、未来的信息，连接着人与道的轨道。

观天象可知四时百物兴衰，辨地脉而知九土所宜所忌，天地的运行尤其规律所在。人虽未天地所生，但人心险恶，不似天地那般淳厚，表象都看不透，怎能参透真心？既要有在风尘人世中历练渡劫的经历，也需要夺天地阴阳之造化的能力。超脱了俗世的负累，在玄幻的时空寻得道的本真，具备了用神来观神的能力，方可窥得天机。

大凡望诊，先分部位，后观气色，欲识五色之精微，应知浮沉清浊微甚散抟泽夭十法。

何谓浮沉？色显于皮肤间者，谓之浮，隐于皮肤内者，谓之沉。浮者，病在表，沉者，病在里。初浮而后沉者，病自表而之里，初沉而后浮者，病自里而之表，此以浮沉分表里。

何谓清浊？清者清明，其色舒，浊者浊暗，其色惨。清者病在阳，浊者病在阴。自清而浊，阳病入阴，自浊而清，阴病转阳，此以清浊分阴阳。

何谓微甚？色浅淡者谓之微，色深浓者谓之甚。微者正气虚，甚者邪气实。自微而甚，则先虚而后实；自甚而微，则先实而后虚，此以微甚分虚实。

何谓散抟？散者疏离，其色开，抟者壅滞，其色闭。散者病近将解，抟者病久渐聚。先抟而后散者，病虽久而将解，先散而后抟者，病虽近而渐聚，此以散抟分久近。

何谓泽夭？气色滋润谓之泽，气色枯槁谓之夭。泽者主生，夭者主死。将夭而渐泽者，精神复盛，先泽而渐夭者，血气益衰，此以泽夭分成败。

以上十法，辨其色之气，五色者，辨其气之色。气者色之变，色者气之常。气因色而其理始明，色因气而其义乃着，气与色分而言之，则精微之道显；合而观之，则病症之变彰，此气色之提纲。

易传曰，一阴一阳之谓道，阴阳不测之谓神。《黄帝内经》《素问·阴阳应象大论》曰，阴阳者，天地之道也，万物之纲纪，变化之父母，生杀之本始，神明之府也。

故以五色分而言之，青属少阳旺于春，赤属太阳旺于夏，白属少

阴旺于秋，黑属太阴旺于冬，黄属中央土寄于四季，旺于长夏。

六部分而言之，外者上者左者皆为阳，内者下者右者皆为阴，以十法分而言之，浮清甚散泽为阳，沉浊微转夭为阴，于是气色兼见，部位互考，则阴阳相错，阴中有阳，阳中有阴，此阴阳之总纲。

阴阳之道，阳清阴浊，阳升阴降，阳热阴寒，阳动阴静，阳外阴内，阳上阴下，阳左阴右，阳道实，阴道虚，阳常有余，阴常不足。

所以，色见诸阳者易治，见诸阴者难疗，外感阴病见阳色者易治，阳病见阴色者难疗，内伤阳病见阴色者易治，阴病见阳色者难疗。凡此阴阳之理，既可合气色部位以相参，亦可合脏腑病症以相证。

人方其年少，血气盛，肌肉滑，气道通，营卫之行速，及其老，血气衰，肌肉枯，气道涩，营卫之行迟。故老者之色多憔悴，少者之色多润泽也。

经曰，人生十岁，五脏始定，血气已通，其气在下，故好走；二十岁，血气始盛，肌肉方长，故好趋；三十岁，五脏大定，肌肉坚固，血脉盛满，故好步；四十岁，五脏六腑十二经脉皆大盛，已平定，腠理始疏，荣华颓落，发颇斑白，平盛不摇，故好坐；五十岁肝气始衰，肝叶始薄，胆汁始减，目始不明；六十岁，心气始衰，善忧悲，血气懈惰，故好卧；七十岁，脾气虚，皮肤枯；八十岁，肺气衰，魂魄离，故言善误；九十岁，肾气焦，四脏经脉空虚；百岁，五脏皆虚，神气皆去，形骸独居而终。。

五十以前，五脏相生而日长，五十而后，五脏相减而日消，此天年之常理。然有年已老而体未衰者，有年方壮而形先槁者，虽强弱之

不齐，亦盛衰之各异，要之盛于中者，必着于外，衰于里者，必形于表，故望其形色之盛衰，即可知其脏腑之盛衰，脏腑形色，犹根本之与枝叶也，此老少之同异，可举一而反三。

经曰，如果病人面部气色略为明亮，病轻；病人面部气色沉滞晦暗，病重。如果面部病色向上发展，表明病情日益严重；如果病色向下行，如同浮云散去，表明病将痊愈。五种病色，各自反映在面部脏腑所属的部位，有的反映在鼻两侧，即外部，是六腑的病色；有的反映在鼻中央，即内部，是五脏的病色。病色从外部向内部发展的，表明病邪从表入里；病色从内部向外部发展的，表明病邪从里出表。病生于五脏的，先治其脏，后治其腑，如果治反了，病情就日益严重；病生于六腑的，先治其表，后治其里，如果颠倒而治，病情就会日趋严重。如果脉象滑大或脉代而长的，表明病邪外侵而来，病人目有所妄见，心有所妄想，这是阳气过盛而致的病，治疗应泻阳补阴，病就会好的。

经曰，天庭，反应头面部的疾病；眉间之上，反应咽喉的疾病；两眉之间，反应肺脏的疾病；两眼之间，反应心脏的疾病；两眼之间直下的鼻柱，反应肝脏的疾病；鼻柱左侧与颧骨间的部位，反应胆的疾病；鼻尖，反应脾的疾病；鼻尖两侧略向上的部位，反应胃的疾病；面部正中央，反应大肠的疾病；挟面中央的两颊部位，反应肾的疾病；肾属的颊部下方，反应脐部的疾病；在鼻准以上的两侧的两颧之内的部位，反应小肠的疾病；鼻准以下的人中处反应膀胱、子宫的疾病；说到各部位所反应的四肢疾病，就是颧骨反应肩部疾病；颧骨后方反

应手臂的疾病；在该部位下方，反应手的疾病；眼内角上方，反应胸部和两乳的疾病；挟两颊外方的耳边部位，反应背部疾病；沿牙床颊车穴以下部位，反应大腿疾病；两牙床中央部位，反应膝部疾病；该部位以下反应小腿的疾病；再下的部位反应足部的疾病；嘴旁大纹处，反应大腿内侧的疾病；颊下曲骨部位，反应膝盖骨的疾病；以上是五脏六腑肢体相应的面部各部位，各有各的范围。各自部位的范围明确了，治疗时，阴衰而阳盛的，用补阴法来调和；阳衰而阴盛的，用助阳法来调和。只要先仔细察明各部位所显现的色泽再施治，每次诊治都会十分恰当。能够辨别阴阳二气运行是阴气右行，阳气左行。就可说是了解了阴阳运行的规律了。男女病色的反应，其位置是不同的，所以说了解了阴阳运行的规律，又能仔细观察面部各部位气色的润泽和晦暗，从而确诊病的部位和轻重，这可称得上是好医生。

经曰，面色沉滞晦暗，表明是在里在五脏的疾病。面色浅浮有光泽，表明是在外在六腑的疾病。面色黄赤是热病，面色青黑是痛病，面色苍白是寒症，面色发黄而油亮表明疮痈化脓，面色特别赤红的是有留血，疼痛极了就会发生筋脉拘挛，受寒深就会出现皮肤麻木。五种病色各自显现在脏腑肢节所属的面部部位上，观察它们的沉浮，可以知道病邪的深浅；观察五色的润泽或晦暗，可以知道病情的轻重；观察五色的离散或聚集，可以知道病期的长短；观察五色的上下，可以知道病的部位；全神贯注地观察病人面部五色变化，可以知道病的过去和现在。因此，观察面部气色不细致入微，就不知道病的好坏，专心致志，聚精会神，才能了解病的过去和现在。面色明亮而不粗糙，

其病不重；面色既不明亮，也不润泽，而显沉滞晦暗的，病情严重。病色离散而不聚集的，病势好转；如果病色离散仅有气滞不通所引起的疼痛，就表明不是积聚的病。肾病所呈的黑色侵犯面部心脏的部位，是因为心脏先有了病，所以肾病的黑色乘虚而入。病色的显现，很多是如此的。

经曰，男子的病色显现在鼻准上，病发为小腹疼痛。向下牵连睾丸疼痛。如果病色显现在人中水沟处，就会发生阴茎疼痛。病色在人中水沟的上半部，阴茎根部作痛；病色在人中水沟的下半部，阴茎头部作痛，这是狐疝和癰阴一类的病。

经曰，女子的病色显现在鼻准上，表明膀胱和子宫有病。病色散，为痛症；病色聚集，为积聚病。积聚在内，或方或圆，或左或右，各与病色的形状相似。如果病色一直下行到唇部，就是白淫病。如果病色光润如脂，就是暴食或吃了不洁食物导致饮食停滞，淤积痰涎的表现。

经曰，病色显现在面部左侧，就是左侧有病；病色显现在面部右侧，就是右侧有病。面部有病色，或聚或散而不端正的，观察面部病色所在的部位，就可以知道发病的部位。气色，就是指青、黑、赤、白、黄五色，它们都应端正充盈地显现在所属的部位上；如果出现在其他部位上，如心主的赤色出现在鼻准上，大如榆莢，不过几天，必有病变。如果病色形状为上边尖锐，表明头部正气虚，病邪将向上发展；如果病色形状为下边尖锐，表明病邪将向下发展，病色形状左右尖锐，表明病邪将向左右发展。五色和五脏相对应的关系是，青为肝

色，赤为心色，白为肺色，黄为脾色，黑为肾色。肝与筋相合，心与脉相合，肺与皮肤相合，脾与肌肉相合，肾与骨相合。依据这种相应关系，就可诊断疾病。

总结一下：

《黄帝内经》：“夫阴阳者，数之可十，推之可百，数之可千，推之可万。天地阴阳者，不以数推，以象之谓也。”

大致的意思是说，天地万物是无穷无尽的，是不可以以数来计的，只能以万物活动的表象去推求。也就是说，古人认识天地万物，知道有两条道可走，一条是以“数”计，一条是以“象”推。

中国传统文化最高的方法论就是“象”思维，象思维是指运用直观的、形象的、感性的图像、符号等象工具，通过想象、意想、形象感知事物之间的内在联系，据此认知、揭示事物的本质规律。

我们没有可能、也没有必要获取所有的信息。“象”，不是简单的判断，“是什么”或者“不是什么”，而是“象什么”。在“现象”中去体察、去领悟，取象比类，并以此感知“现象”之间的关系，以直达“本质”。

象者以存意，得意而忘象，得象而忘言。在这个体察和领悟的过程中，古人不仅不用逻辑的语言（概念），甚至舍弃语言，以摆脱语言的固有限制。

世界上万事万物，道理是相通的。人的智力分为三个层次，上人用道，中人用术，下人用力。老子《道德经》说“有道无术，术尚可求；有术无道，止于术。”庄子说“以道驭术，术必成；离道之术，

术必衰”。以道御术，道术合一，是一种以不变应万变，简洁高效，事半功倍的最佳选择。