

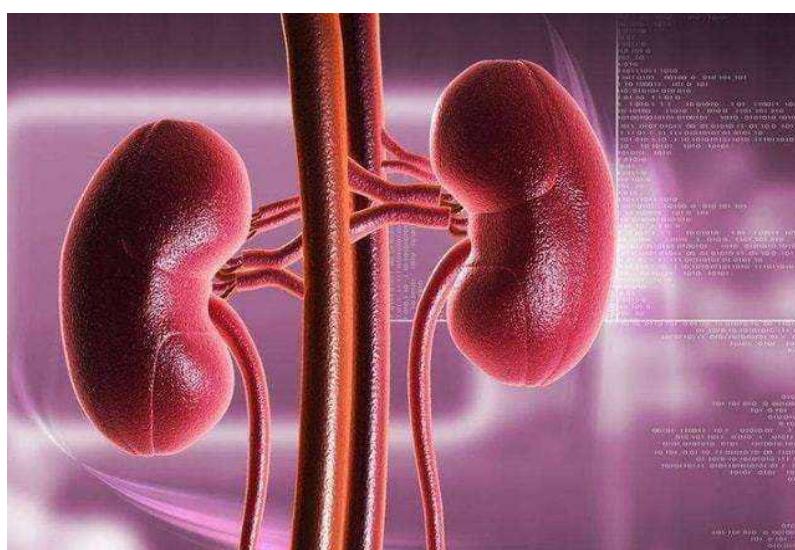
## 第十二讲 肾的色诊

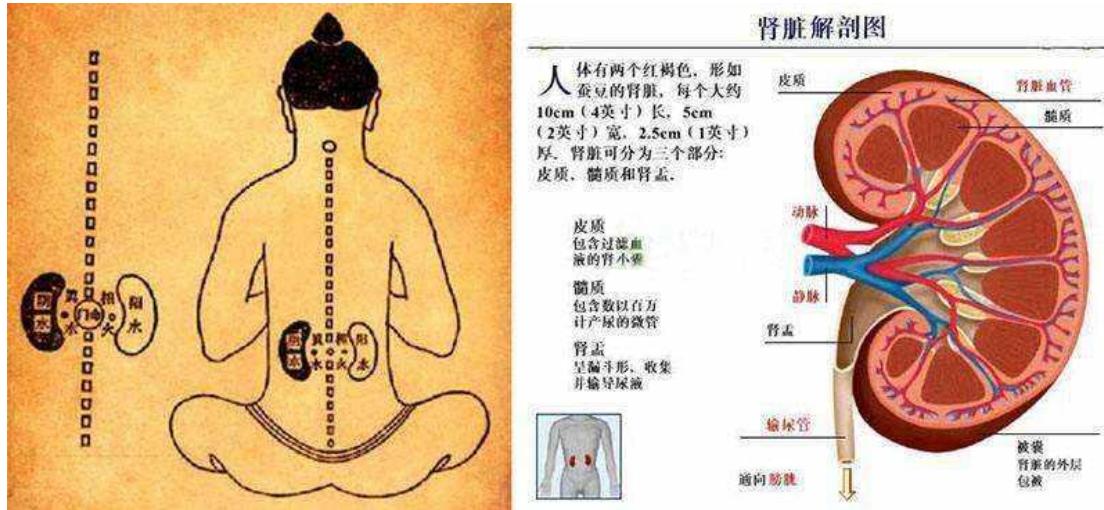
### 一、 中西医肾的认知

中西医对肾的认知，主要有以下区别：

概念上，中医的肾是一个功能系统，涵养范围广。它不仅包括西医泌尿系统中的肾脏这个器官实体，不涉及生殖、内分泌、骨髓等多个系统的部分功能。如中医讲肾藏精、主生长发育和生殖，跟人体的生长、衰老、生育等相关联；而西医的肾主要是指解剖学意义上的一对实质性器官，主要功能是生成尿液，清除体内代谢废物、多余的水分等，还能调节电解质和酸碱性平衡。

疾病认知方面，中医对于肾病，多从整体观念和辨证论治出发。例如，肾虚可能出现腰膝酸软、耳鸣、性功能减退等多种症状，分肾阳虚、肾阴虚等不同证型来治疗。西医对肾病主要是依据具体的生理病理变化来诊断，像肾小球肾炎、肾盂肾炎等疾病，通过检查尿液、血液、肾脏病理来明确病因和病情严重程度，然后针对性地使用药物、透析等治疗方法。





换种说法：

肾脏是人体内部一个非常重要的脏腑。中医的肾脏与西医的肾脏不同。中医认为，肾主水，它能通过自己的气化作用，使浊中之清上升归肺，能使浊中之浊下输膀胱，还可以通过肾的气化用，使对人体没有用的废水排出体外，叫做升清降浊、留清排浊，这是与中西医一致的地方。

但中医和西医不一致的地方，除中医认为肾主水之外，肾还藏精。精是构成人体的基本物质，是促进生长发育的基本物质，又是人体最基本的营养储备。所以精比血、比津液，对人体更为重要。它可以转化为血，也可以转化成津液，精储藏于肾，所以中医认为肾最重要的生理功能在于肾藏精。

肾藏精外，肾精还可以化气，肾精是全身生理物质的基础，可以转变为血，可以转变为津液，肾气是全身所有生命活动的动力根源，因此中医将肾命名为先天之本。它是人从受精卵开始，就决定了人一生的一个脏腑。一个孩子先天发育充足，或者另一个孩子先天发育不足，主要取决于肾精充足。

肾精能生髓，髓能养骨，所以说肾主骨。一个人工作有力强不强，工作能不能持久，取决于肾。肾精生髓，髓汇于脑，所以肾和人脑的生理功能又有关系。所以当肾虚的时候，我们会觉得头昏眼花，不愿意思考事物，就会觉得糊里糊涂。

肾精又能生血，所以人的造血功能和肾精也有关系，肾和人的聪明技巧有关系。凡是肾精充足的人，他就聪明，他就出技巧。所有这些都是中医和西医对肾的不同认识。但现在基本上都得到了现代医学的证实，原来西医只把肾作为一个泌尿器官，现在逐渐认识到肾脏是一个内分泌器官，西医发现了肾脏能够合成维生素 D3，合成和人骨骼的坚硬强度有关系，证实了中医所说的肾主骨；西医发现了肾能够合成红细胞生成素，证实了中医所说的肾精能够养血。在现代有一些经过肾移植的人，他的能力发生了改变。所有这些西医的新发现，无一不在证实中医两千多年以前的预言，无一不在证实中医的理论。

## 二、 肾的生理功能

1、肾藏精：是指肾具有贮存、封藏精气的生理功能。肾所藏的精包括先天之精和后天之精，它们是构成人体和维持人体生命活动的最基本物质。肾精、肾气及其所含的肾阴、肾阳称为机体生命活动的根本，肾阴肾阳又称为“五脏阴阳之本”。

2、肾主水：是指肾具有主持和调节水液代谢的功能。这体现在肾气对参与水液代谢脏腑的促进作用，以及肾气的生尿和排尿作用。

3、肾主纳气：是指肾气有摄纳肺所吸入的自然界清气，保持吸气的深度，防止呼吸表浅的作用。人体的呼吸功能，由肺所主，但吸

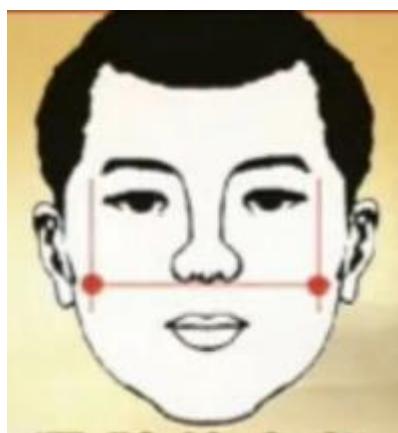
入的清气，由肺气的肃降下达于肾，必须再经肾气的摄纳潜藏，使其维持一定的深度，以利于气体的交换。

4、肾主骨生髓：肾藏精，精生髓，髓养骨，所以有“肾生骨髓”、“其充在骨”和“肾主骨”之说，即骨的生长、发育、修复，均依赖肾脏精气的滋养和推动。

5、肾与志窍的关系：在志为恐，在液为唾，在体合骨，其华在发，在窍为耳及二阴。这些关系体现了肾与其他脏腑组织之间的相互联系和影响

### 三、肾的色部定位

肾的色部，在我们耳朵的前方，太阳穴垂线与鼻翼基底水平线交点，也就是在颊部。



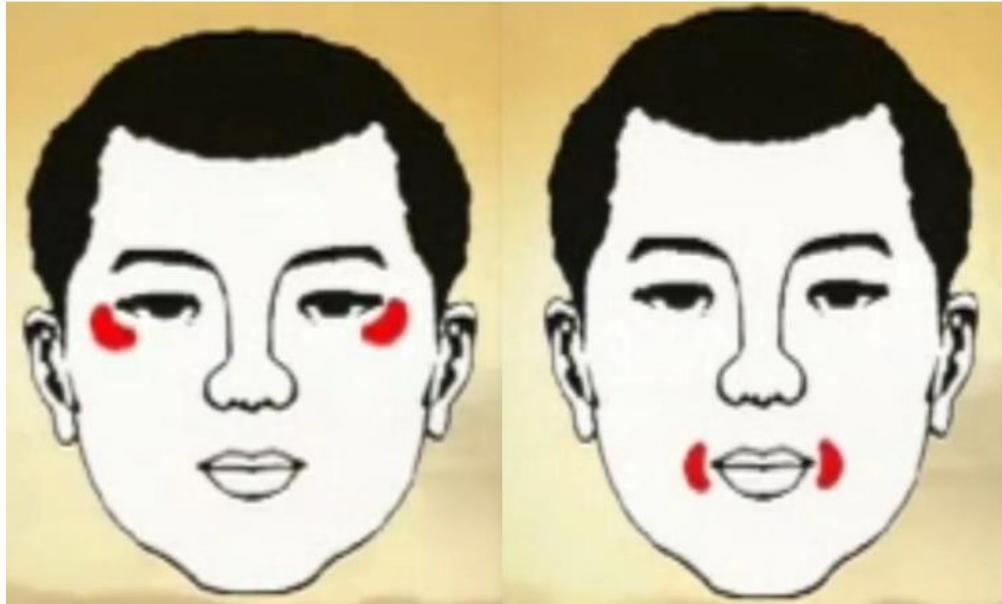
肾脏的色部，在中年以前和中年以后的颜色是不一样的。青少年的两颊是红润的，在两颊红润之中，肾脏的色部显出了一片明亮、润泽的青白色，不了解色诊的人以为这是肾虚，其实不是，就好像珍珠还含在蚌壳里边，就好像翡翠还含在石头里边，没有经过剖解，这是肾精充足的征象。随着年龄的增长，这种青白色慢慢和周围融合在一起，变成一片红润。中老年人，肾脏色部颜色都偏暗，甚至于有些发

灰，甚至于会有一片一片的色素沉着，这是肾精气不足的征象，因为人的一生都在消耗我们的先天的肾精，年龄越老消耗越重，肾精就越亏。

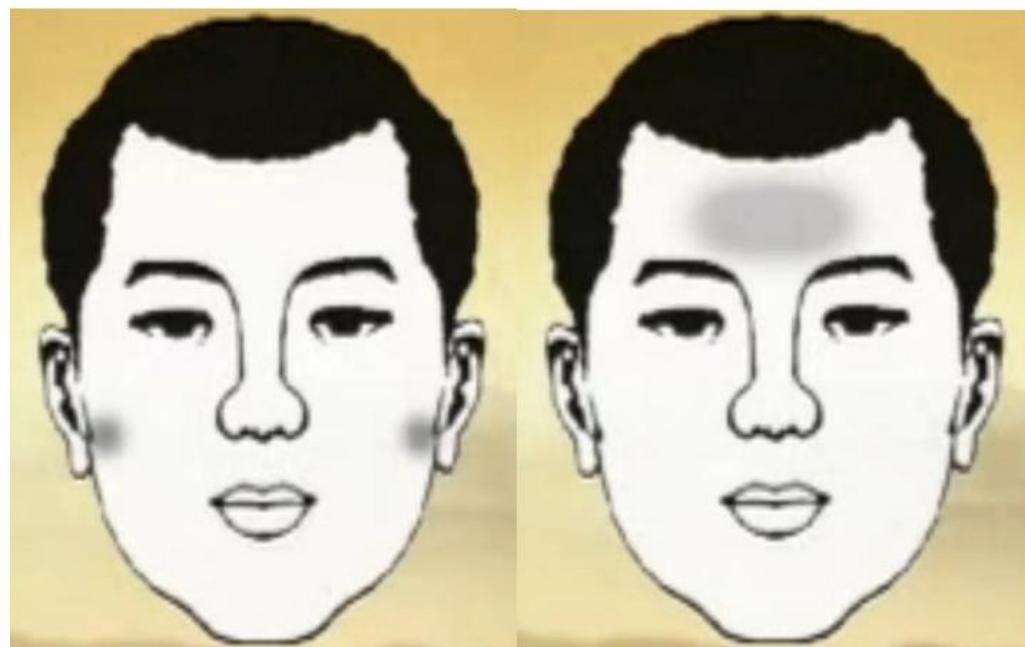
肾脏色部的正常气色，是红黄隐隐，或比其他色部颜色略灰，明亮、润泽、含蓄。

肾精的多少，取决于三个因素。一是先天的因素，父母给我们的足还是不足，一般来说凡是父母年轻时候生的孩子，这个孩子就是充足的，凡是生育比较少的，这个孩子的肾精就是充足的，凡是父母年龄偏大、多产多育，这个孩子先天就不足。第二个因素，性生活有没有节制，性生活是仅次于饮食维持生命的人类两大本能。超越一定节制的性生活，中医叫做房事过度。第三个因素久病及肾，肾精是全身生理物质的基础，当我们其他脏腑的病时间长了之后，都会影响到肾脏。所以人肾脏精气的多还是少，取决于先天足还是不足，房事劳伤过还是不过，取决于其他脏腑有没有久病。这些都会在色部上显现出来。

肾的色部与其他色部的不同，肾脏的色部是可以移动的，有的人颊前的色部可以向上向内移动，移动到颧骨内侧，形成一个包绕着颧骨和外眼角这么一个肾脏的形状，肾脏的色部还可以向内下方移动，逐渐移动到口角的周围，像肾脏一样包绕着口角。口角，中医叫做颐，所以古书上有说肾脏的色部在颐。



严重的时候，甚至于肾脏的病色，可以从口角环绕着口腔的周围。叫做环口黧黑。无论白黄赤青黑，只要是抟聚的就是病重的标志，只要是抟聚在五官七窍的周围，就是病重的标志。如果颧颊部的黑色，移动到口角的周围，而且环绕口腔，环口黧黑，或者向上移动，移动到额头，天庭发黑，天庭黧黑，这都是危重的疾病，危及生命的标志。

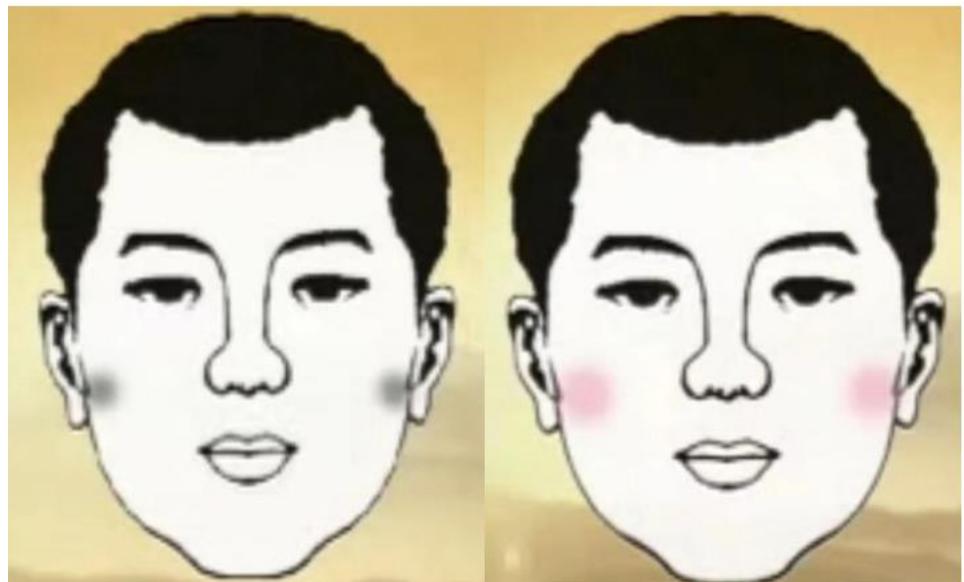


#### 四、肾阴虚与肾阳虚

如果肾脏色部是灰暗的颜色，那是肾阳虚，需要温补的药物；如

果肾脏的色部是淡红色，那是肾的阴精不足有虚火，这种情况下就不能用温补的药去补，绝对不能用辛温燥热的药物。

把肾精补充足，精能够收敛住了自己的虚热，如同龙回到大海活动自如，肾脏的好多病症，应能逐渐减轻。反之，肾精不足，如龙游浅滩就要受罪。



现在流行吃海鲜，流行喝啤酒，吃海鲜论斤吃，喝啤酒论箱喝。无论从现代医学的角度，还是从中医的角度，这都是损伤身体的事情。海鲜的第一问题是污染，所有人工饲养海鲜的地方，大部分都是在江河的入海处，容纳了很多陆地上排污的污垢，这些污垢都沉积有大海口的附近，也就饲养海鲜的地方。海鲜或者是飘浮在海水中，或者是沉积在海底，正好藏污纳垢，人再把这些海鲜吃到自己的肚子里，污染也到了自己的肚子里。海鲜的第二个危险因素，在于海鲜里都含有草酸，大量地吃海鲜，应容易使肾脏产生结石。第三海鲜大部分都富含蛋白质，凡是肾脏损伤，肾功能不全的，大量的蛋白质会加重肾脏的生理负担，会促进肾功能不全的发生，加重肾功能不全的恶化程度，

早期会发生肾功能衰竭。吃海鲜一定要适量，不能无所节制。

从中医角度讲，无论是大寒的还是大热的，都会干扰人体内部精气的平衡。酒是温热的，大量的喝酒就会助长人体内部的湿热，湿热既是形成结石的根源，也是损伤肾脏的根源。

这些不良的生活习惯是必须要改变的。抽烟喝酒对人体没有任何好处，大量喝酒对人体的害处无穷。一边喝酒，一边吃海鲜，对肾脏的损害是非常大，这是除损伤肾脏先天不足、房劳过度和久病及肾三个因素以外，当前对肾脏最大的一个损伤因素。

有的人患了痛风，患了高尿酸血证，患了糖尿病，患了高脂血证，有的人会出现泌尿系统的结石，有的人会有泌尿系统的感染，当出现这些病症的时候，肾脏的色部会出现了黄、赤、污浊的病色。

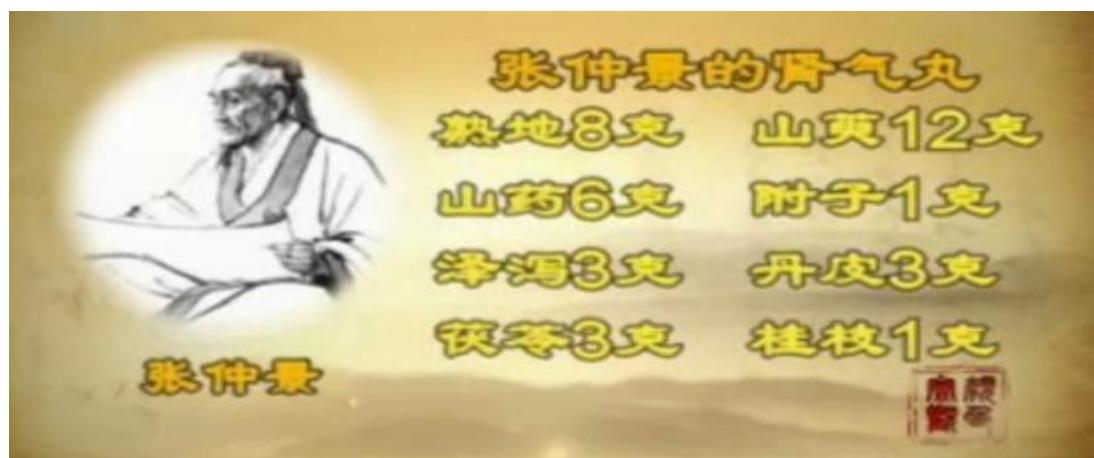
当发生这种情况的时候，我们需要采取的措施就是清热利湿。清热利湿有很多方法，比如说对于泌尿系急性的感染，特别是对下泌尿道的感染，用中药的八正散，有非常好的效果，没有毒副作用，没有抗药性，几副就可以控制住症状，坚持吃一段时间，所有的急性感染，完全可以彻底地消除。对于当代的饮食习惯不良所引起的富贵病，我们可以采用萆薢分清饮，我们还可以采用龙胆泻肝汤，我们也可以采用五苓散等等清热利湿的方药。只要根据病人的病情辩证论治，都会取得很好的效果。

如果肾脏的色部颜色淡灰、淡黑，甚至于黑暗，代表病人肾阳虚，我们应当缓缓地温补，而不应用大辛大热的药物。

《伤寒杂病论》里有一个非常好的药方肾气丸。肾气丸在充分补

充肾精的基础上缓缓升气，熟地黄用了八两，但只用一两附子，一两桂枝。可是后代的中医往往把这个药，当成温补的禁忌，谁也不敢使用。肾气丸的这个名字，我们就可以看出来，它是补足肾气的，它不是大热的药物，它是在补充肾精的基础上缓缓补充肾气的方药，只要运用得当，病人并不会产生火热过亢的表现。临幊上遇到病人肾气不足，甚至于病人的阳气不足的时候，我们可以放心大胆地吃肾气丸。

现在市面上同仁堂的金匮肾气丸，但并不是张仲景《金匮要略》的肾气丸，这要辨别清楚。张仲景的肾气丸是由八味药组成：熟地、山萸肉、山药都是补充阴精的，泽泻、茯苓和丹皮是制约这三种补足阴精的药，使其不要太过，而且可以引这个药下行归肾。补肾精怕形成水湿，所以用泽泻来制约它；补肝敛肝怕气郁生火，所以用牡丹皮来制约它；用山药补充脾精转化成肾精，又怕产生湿，所以用茯苓来制约它。在三补三泻的基础上，用一两桂枝，用一两附子缓缓升气。这和市面上流行金匮肾气丸的组成是完全不同的，因些遇到肾气虚、肾阳虚，一定要用张仲景的肾气丸，不要从名字望文生义，用所谓的金匮肾气丸。



## 五、有诸内者必形诸外

我们知道，自然界是一个宇宙体，它融合了万事万物，万事万物和谐共处、整体健康发展，在于阴阳协调和平衡。

《黄帝内经》：“阴阳者，天地之道也，万物之纲纪，变化之父母，生杀之本始。”就是说，天为阳，地为阴，天为父，地为母，阴阳是万事万物的大纲，是自然界一切生老病死、生杀掠夺的根本和开始，违背了阴阳，就是违背了天地和父母，就会遭到自然界的惩罚。所以，我们要读懂宇宙阴阳，当我们读懂阴阳的时候，也就读懂了自然，更读懂了自己的命。

阴阳又融合了保证万事万物生发、生长、发展和消亡的“五行”，即木火土金水。如果我们保证了木火土金水之间的阴阳相互协调，五行之间相生相克、反侮拒纳相对平衡，就人而言，人就会活到寿限的年龄，甚至超过寿限的年龄延年益寿。

我们怎么才能做到呢？我们知道，中医是自然医学，是神农尝百草尝出来的医学，有着几千年的历史。几千年来，我们老祖宗留给我们的养生瑰宝，比如“清调补防”的养气理论和“望闻问切”的诊断技术，给我们的健康和生命的延续带来了不可估量的好处。

最好的医生没有别人，就算是神医都比不上一个人，那就是你自己，自己就是最好的医生，因为没有一个人会比你更了解或清楚你自己，例如普通感冒，就算不吃药，一周内你也可以自然康复。医生之所以可以医治病人的因为他比你更了解你身体，他可以通过你身体出现的某种症状（信号）去给予帮助你的身体。所以每天花点时间了解自己的身体是必须的。清调补防，这4个字能够让我们更加容易找到

健康。

“清” 也就是提前清理体内的不利因素，白话一点就是说把身体内的毒素、多余的营养物质、体内的宿便等都给清扫出来。

“调” 说的是调和阴阳，清的基础上加以调理，让清除毒素之余不伤到阴阳；也可以理解为把多的调理成平衡，把少的调理成平衡。一个人健不健康就在于自身的阴阳平衡与否。

“补” 指的是补充营养，在清的过程难免有些伤到阴阳，所以“清”后可以用“补”；人只要会动活着的就会用到营养，所以“补”对于我们是必不可缺，吃饭也算是“补”。

“防”的意义在于只要我们人体阴阳平衡，疾病预防就可以易如反掌；“防”是医疗的主要目标，只要能够未病先防，那么疾病其实没有想象的可怕。

但是，随着时代的进步和科技的发展，宇宙自然也发生了很大的变化，人类的生活也在不断的改变，人类的健康和生命也在发生着极大的挑战，我们的生活水平不断的提高，生活质量不断的上升，比如住的好了、吃的好了、穿的好了、睡的好了、玩的也好了等等，可是我们的疾病却越来越多，生命质量越来越差，健康指数越来越低。

有病必找根，找根必寻源，当我们把根源找到了，我们就会连根拔起，我们的病也就会从根本上得以解决，我们就会健康长寿。

我们如何从宇宙自然的阴阳五行中掌控自己的命和运，我们就要不断地去学习相关知识，认识自然，回归自然，读懂生命，去掌握生命的运转规律。

让我们的立命之本，肝心脾肺肾和宇宙自然融合，阴中有阳，阳中有阴，生中有克，克中有生，补其不足，泻其有余，僻邪不至，长生久视。

读懂了健康，健康就是一张纸，获得健康和长寿就会轻而易举；读不懂健康，健康就是一座山，不论是官大官小，贫贱富贵，这座山就是杀人不眨眼的刀，压得我们出不来气，甚至会把我们杀死。当疾病侵入到我们的立命之本肝心脾肺肾的时候，名院神医都是无济于事，甚至耶酥和释伽牟尼都保佑不了。

人是一个小宇宙，天地自然是一个大宇宙，小宇宙人的阴阳和大宇宙天地自然的阴阳合和，我们就健康长寿了一半；人是一个大宇宙，人的立命之本肝心脾肺肾就是小宇宙，当这个五脏小宇宙和人的阴阳、天地自然的阴阳和合平衡的时候，我们又健康长寿了一半。

我们怎么能做到这一点呢？我们要认识中医的真谛，运用中医的自然医学手段去保护自己的生命体。最为重要的是防，预防的防。《黄帝内经》：“是故圣人不治已病治未病，不治已乱治未乱，是之为也；病已成而药之，乱已成而治之，辟犹渴而穿井，斗而铸鍤，不已晚乎。”所以我们要找到预防的方向，就用到中医的望、闻、问、切 4 大技法，其中望是第一位的，色诊的重要性就不言而喻。

有诸内者必形诸外，视其外应，则知其病所。人的五官是人五脏的“外象”，所有内脏的强弱与否，都能从内脏在脸上的“投影”看出 来，可以用来观察内里各种器官的运行情况。