

第五讲 黑色

一、常色与病色

黑色在颜色里边是最深的颜色，也是一般不会轻易显现的脸色，所以称之为特色。

我们不要以为所有的黑色都是病色，黑色在正常情况下也会出现。正常的黑色，是红黑隐隐、红中透着黑、黑中透着红，也就是红黑隐隐、明亮、润泽、含蓄。如果按照相学家的话来说，这叫紫气东来，因为红和黑加在一起就是紫。这是一种吉祥的征象，是一种好运的面色。

如果黑里没有红，或者黑色不明亮而晦暗，黑色不润泽而干枯，黑色不含蓄而暴露，那是疾病严重的征象。

我们观察我们的身体就会发现，我们的身体哪个部位发黑了，就说明我们身体的哪个部位发生了瘀血阻隔，肢体败坏的征象。

二、黑色主哪些病症

人自从站立起来以后，两个脚上的血液循环就最差，全身的静脉血都积存在双足，积存在小腿，如果不进行适当的运动的话，它就很难回到心脏里边来。

当代人最大的一个弊病，就是吃得多运动少，因此两个脚的血管病就最多。比如中老年人常见静脉曲张，腿上一团一团的青筋，静脉曲张发展到最后，因为有血栓，因为有静脉的瘀滞，所以腿上就会出现黑色的色素沉着，黑而肿胀，温度也低。

比静脉曲张更严重的病，是动脉的栓塞，叫做血栓闭塞性脉管炎，

它就是因为血栓栓塞了动脉的血管，引起了下肢的血液供氧不足，于是这类病人就会发生非常剧烈的肢体疼痛，这些病人往往会在半夜里脚疼腿疼而疼醒；疼醒了之后双膝蜷曲，抱着膝盖坐在床上，这个疼痛才能稍微缓解；如果这个疼痛不能及时治疗的话，他的脚趾就会一根一根地发灰，一根一根地发黑，然后就会一根一根地脱落，连骨头带肉都会脱落。这种疼痛是难以想象的，这种罪是难以承受的。为什么呢？就是因为瘀血败坏的缘故。在脱落之前，这个地方会发紫，会发黑。黑色主血瘀，甚至局部败坏。

肾有虚无实，肾无实症。凡是有肾虚的人，两个颧颊的部位就会发灰发黑，或者在额头两个眉毛的上方出现一团暗黑色。《黄帝内经》讲叫做肾病者颧与颜黑，这个颜指的是天庭。如果这个时候，还没有得到及时正确的治疗，就会出现满面的黑色。

肾藏精。肾精是全身生理物质的基础，所以肾精一虚，全身的生理物质，精血、津液都会虚亏，这时病人就会出现虚热、虚火的情况，所以病人是焦黑而消瘦。这个黑色显得很深。病人的颜面五官显得很消瘦，特别是颊消颧耸。

肾精能够生气。肾气是全身生命活动的动力根源，因此肾气一虚，全身各个脏腑生理功能都会减退。肾气虚的人，特别是肾气虚生寒，引起肾阳虚的人，就会出现满面淡黑、灰黑。这个灰黑也有一个发展的过程，它一般地先出现在颧颊的部位，然后会逐渐逐渐地向口嘴转移叫做移黑，然后下颏变黑。

肾脏除了藏精以外，它能够司气化而主水。如果肾虚了之后，不

能够进行人体水液代谢的循环，和留清排浊的工作，就会出现水液代谢障碍。无论是中医还是西医都认为肾脏是水液代谢的重要器官。西医认为肾脏有肾小管、有肾小球，它可以把人体有害的毒物排泄出去，把人体有用的东西，再重新吸收回来。中医认为肾司气化而主水，人体内部的水有清有浊，清就是比较清洁而富于营养的，浊就是比较污浊而没有营养的，包含着很多有毒有害的物质。

肾脏的功能是什么呢？它能使浊中之清上升归肺，再由肺分散到五脏六腑之中；它可以把浊中之浊通过气化作用，输送到膀胱并定时定量地排出体外。

肾脏一虚，它的主水功能就会发生障碍，浊中之清不能上升归肺，排出体外，于是人体有用的宝贵物质就排出了；浊中之浊不能够排出膀胱，于是对人体有毒有害的物质就积存在体内，因而会引起人身发生一系列的疾病。

首先是发生水饮病，水饮病发生的标志，首先病人表现在下颏发灰发暗，可能还会有色素沉着。如果没有得到及时正确的治疗，这个黑色会向上发展，发展到鼻，这叫水湿犯脾，湿阻脾运，再严重的发展成灰褐色、黑褐色，甚至于会发展到额头，这时就会影响到心肺的功能。因为肺的色部在眉间，心的色部在目间，所以它已经漫过了心和肺，这就叫水寒射肺、凌心射肺。这时水饮发展到非常严重的程度时，全身都会浮肿，一摁一个坑，很久很久不能平复，叫做按之凹陷，抬手不复。如果发生这种情况，治疗肾这是治病的根本，治疗心肺脾是治标，特别治肺是标。一旦面色发黑，我们就知道它的病根是在肾

脏。

除了肾虚和肾虚引起的水饮以外，在脸上如果出现了抟聚的黑色，或者黑色环绕着五官七窍，这都是疾病已经进展到比较严重的程度，直接威胁生命的一种表现。

黑色主肾病、黑色主死症。《黄帝内经》黑色出于庭，大如拇指，必不病而卒死。就是说在天庭的部位，出现拇指肚大一样的一团黑色，不消不散，这个人会没病没灾，在没有任何症状的情况下会突然死亡。人天庭为什么会发黑呢？现在很多人，不单是天庭发黑发暗，他身上很多的地方都会发黑发暗，这是一种肾上腺皮质功能减退的典型表现。凡是肾上腺皮质功能减退的人，不管是急性还是慢性，他的皮肤都会发黑，他的皮肤都会有黑色素沉着，特别是粘膜和皮肤移形的部位，容易接受摩擦的部位，黑色最为明显。

肾虚会出现哪些症状呢？肾病主症可以归纳八个字：腰膝酸痛、性尿失常。所有动物都是四足着地，趴在地上行动，只有人类双脚踏地，把两手解放出来，但也带来副作用。站立起来脏腑的是上下排列，不似动物横行排列。头在心脏上方一两尺高，脚在心脏下方一米多高，这就给心脏增加压力与困难。现代人与古人又不一样，饮食越来越丰富，活动越来越少，过量的营养就会积存在体内，血液积存在足底和下肢，很难回到心脏。

人站在起来之后，就形成三个重力三角。第一个重力三角，是我们头的重量都压在我们的颈椎上，所以人到中年以后，颈椎容易骨质增生，容易得颈椎病，特别是伏案工作的人，用电脑工作的人，颈椎

病更早更容易发生。第二个重力三角，上边是我们的肩膀，重力的顶角压在第四五腰椎和第一骶椎上，我们整个上半身，包括头的重量，就压迫我们的四五腰椎和骶椎，于是我们中年以后就容易出现问題，容易出现腰椎病，腰椎增生，腰椎间盘突出，腰椎间盘突出。第三个重力三角，我们全身的重量都压在膝盖上，都压在脚后跟，但是脚后跟活动少，而膝盖弯曲的活动特别多，所以中年以后的人，容易发生腰膝酸软，甚至于酸痛。中医管这种情况叫肾虚。这和人站立起来的重力关系密切相关，只不过年轻的时候不显，到了老年的时候，肌肉、筋骨软弱无力尤其突出。



因为肾藏精，精能维持人的生殖功能，所以当人发生性功能和生殖功能失常的时候，肯定存在着肾病。肾司气化而主水，所以当小便失常的时候，也代表着有肾病。所以腰膝酸痛、性尿失常，是肾病经常出现的征象。这些征象往往伴随着脸色发黑同时出现，所以我们一旦发现病人，脸色本来不黑的，突然发黑了，基本上可以推测病人有肾虚的存在。在所有的肾病之中，最严重的是转聚之色。额头出现了

大拇指肚大的一块黑色，这是其中最典型的。还有一种情况，平常在口唇的周围有一圈黄白色的区域，没有毫毛，中医叫它唇四白，唇四白是脾胃功能不是健全的显著标志，只要唇四白颜色明亮、润泽、含蓄的黄色，这个人的脾胃功能健全，只要唇四白不明亮、不润泽、不含蓄，甚至于它和周边的皮肤成了一个颜色，唇四白消失了，这个人的脾胃一定虚弱，这个人的脾胃功能一定不好。肾虚严重的人，他有可能唇四白就不是黄白色的，唇四白变成黑色，中医叫做**环口黧黑**，这也是疾病危重的表现，这往往是疾病危及生命的表现。



当然，所有的抟聚之色，都是病情比较严重的表现，所有的环绕在五官七窍周围的病色，都是病情比较严重的表现，不只黑色。而且肾的色部它是有变化的，肾的色部一般它在耳朵前边，太阳穴的下边这一片区域，但是当肾阴虚的时候，肾的色部有可能表现在偏上的部位。



当肾的阳气虚的时候，它可能表现在偏下的部位，往下往里移动，出现在口角，所以向上移动的过程中，如果环绕着耳朵，这是肾病严重的标志，叫做黑气入耳；如果向下移动的过程中，环绕着口腔，叫做环口黧黑，这又是肾虚严重危及生命的一种表现。

所有的转聚之色，所有的环聚在五官七窍周围的黑色，一般来说都是晦暗的，都是干枯的，都是暴露的黑色，而这样的黑色是属于恶色。因此黑色一旦显现在我们的颜面，一般地都标志着病程比较长，病情比较重，治疗起来相对来说比较困难，其中有相当一部分，这个病严重到危及病人生命的程度。所以在我们的脸上，一旦见到青色、一旦见到黑色，绝对不能粗心大意，等闲视之。



日常生活中，我们一定要爱惜自己的肾精，因为肾所藏的精，它主要的损失方式就性活动，中医叫做房事不节。如果性活动过度的话，会损伤肾精，就会发生肾虚。只有合适的性活动，才无损于人类的肾脏。

当然，肾虚的原因不只于肾精的亏耗，肾虚的原因有三个：第一是房事过度，第二是先天不足，第三是久病及肾。不论我们全身心、肝、脾、肺、肾，任何一个脏腑的病，时间过长了之后，都会影响到肾，因为肾精是全身生理物质的基础。

肺的津液不足，时间长了之后会消耗肾精，因为津津相生，肾精和肺精之间存在相互转化的关系；心血和肝血不足时间长了之后，也会消耗肾精，因为精为血源，肾精可以化血；脾是后天之本，正常情况下，脾胃所吸收运化的饮食水谷的精华，可以补充先天的肾气，如果脾虚的话，后天营养不足，也会消耗先天的肾精肾气，也会引起肾

虚。所以肾虚既可以因为先天禀赋不足引起，更可能因为后天房劳过度引起的，还可以因为其它脏腑的病时过长过久过重，消耗肾精而引起的。

三、五色入五脏

中医养生经常会提到五脏六腑，这里的五脏是指心、肝、脾、肺、肾。六腑是指胆、胃、小肠、大肠、膀胱、三焦。五脏主要是贮藏精气，六腑主要是消化食物，吸取其精华，排除其糟粕。

五色入五脏是指常吃五种颜色的食物，可以分别滋养人的五脏，具体为：绿色养肝、红色补心、黄色益脾、白色润肺、黑色补肾。比如白萝卜、银耳等白色食物可以润肺；黑豆、黑木耳等黑色食物可以补肾。

“五色入五脏”理论最早出自中医经典著作《黄帝内经》。古人认为，自然界的各种事物和现象，都可以通过木、火、土、金、水五行联系起来。所以便有了酸味、绿色入肝；苦味、红色入心；甘味、黄色入脾；辛味、白色入肺；咸味、黑色入肾的说法。

红滋心——苹果山楂抗疲劳。红色食品具有活血化瘀的功效，对心脏非常有益处，如红苹果、山楂、红枣、西瓜、山里红、红心萝卜、桃子等。红色食品还可以起到减轻疲劳、抗衰老、补血、补心、祛寒等作用。

青养肝——多吃梅子少喝酒。如果喝酒的时候配一点青梅子，那么青色和酸味就能对喝酒者的肝起到双重保护的作用，从而减少酒精对肝的损害。青色食品包括绿色蔬菜和水果等，是维生素的主要来源，

主要功效是清理肠胃、促进生长、排毒。

黄益脾——南瓜香蕉助排毒。像南瓜、柑橘、香蕉、黄豆、玉米等黄色食品，可以起到养脾的作用，黄色食品可以提供维生素 A 和 D，抗氧化，促进排毒，延缓衰老。

白润肺——萝卜豆腐也可贵。白色食品可以养肺，如牛奶、米面、豆腐、冬瓜、竹笋、山药等。我们都知道，白色的萝卜等可以化痰，而藕、梨、白色的肉也可以润肺养肺，而且对预防心脑血管病、安定情绪、润肺、促进肠蠕动都有很大的作用。

黑补肾——芝麻黑豆抗衰老。黑色是养肾的，黑色食物对于补肾、防治心脑血管疾病、抗衰老的效果是最为明显的。日常生活中可以多吃一点黑色的食品，如黑豆、黑芝麻、桑葚、紫菜、黑木耳、茄子等。

现代人对“五色入五脏”的认识存在一些误区。自然界的果蔬五颜六色，其颜色变化既与阳光雨露有关，又和生长环境有关，甚至与现代生物科技有关，如果只简单认为一种颜色固定对应一种脏器，那就大错特错了。比如，有人认为黄色的彩椒补脾，红色的彩椒补心，这显然是不科学的。还有人说红色食物补心，那我就多吃红辣椒，结果导致满脸长痘、口疮、便秘，说明这种“补”法也是错误的。

对“五色入五脏”的理论，我们不能机械地运用，一个简单的方法是：把食物的“五色”与“五味”结合起来，再把食物的寒热性质考虑进去，就能使其正确地发挥作用。比如，红辣椒虽然色红入心，可以振奋心的阳气，但它性热、味辛辣，辛入肺，所以大量食用会导致肺胃热；绿色食物对肝胆系统具有很好的保健作用，但也不能一概

而论，比如苦瓜虽是绿色，但其性寒、味苦，苦入心，所以主要的功效是清心泻火；再如大枣虽然是红色，但其性温、味甘，甘入脾，所以红枣主要的作用是补脾益气。

日常生活中，除了人人喜爱的“绿色”食物，我们还可以根据自己的体质选择其他颜色食物：希望强壮心脏的朋友可以多吃红葡萄、山楂；养护脾胃可以多吃黄豆、玉米；润肺养阴可选白萝卜、白菜；补益肾精可选黑豆、紫菜、紫茄子等。

此外，随季节变化，遵循天地人的自然法则，调养五色方法也不同。生长在南北地区的人体质有差别，每个人所受到的天地之间的禀赋是不一样的。像四川、重庆等地，他们吃辣的就没有关系，因为他们所处的地方是潮湿之地，通过辣的东西把体内的湿气给排出体外。

同样，作为北方人，如果要以四川、重庆等地的饮食结构当作自己的饮食结构的话，那一定会出问题的。因为北方人的体质是“寒逼于外，内郁于中”，主要是属于内热，必须有一套饮食方式和特点，这样才能适应自身的发展状况。所以说南北之间的地域差异造成了饮食上的差异也不奇怪了。

“奉养有膏粱藜藿之殊”，也就是说，有吃得好还是吃得坏的情况。有的人可能生活水平好一点，有的人生活水平差一点，饮食结构不一样，那么所形成的体质也是不一样的。更加上心境有忧劳和喜乐之别，天时有寒暖之不同，受病有深浅之各异，这就体现了中医“同病异治”的精髓。

历代养生家把顺应自然作为养生保健的重要方法。中医学认为，

人要保持健康长寿，不但人体内的脏腑经络、气血阴阳要维持相对平衡，人与自然也应保持协调统一。这就是中医学的“天人合一”、“天人相应”学说。

四、如何判断肾阳虚和肾阴虚

1、从寒热方面区分：肾阳虚的人多怕冷，手足凉，易得冻疮，小腹和腰不温；而肾阴虚的人多手脚发热，心烦胸部发热，称为“五心烦热”。

2、从精神方面区分：肾阴虚的人多精神稍有亢奋，易失眠，易发火；而肾阳虚的人，多精神不振。

3、从二便方面区分：肾阳虚的人，小便清白而多，大便多不成形；而肾阴虚的人，常常小便黄短，大便干。

4、从饮水方面区分：肾阴虚的人常常口干咽燥，喜饮水，甚至喜喝冷饮；而肾阳虚的人，口不干，不大爱喝水，要喝也要喝热水，一喝冷饮就易腹泻。

5、从舌象方面区分：肾阳虚的人，舌色比较淡，舌苔白润；而肾阴虚的人，舌色发红，舌苔多黄干。

6、从性功能方面区分：肾阳虚的人，常有阳痿，性欲降低；而肾阴虚的人，常常性欲较旺，春梦较多，梦中遗精，还易早泄。

7、从面色方面区分：肾阴虚的人面多红亮；肾阳虚的人，面色多白无光泽。

8、从脉象方面区分：肾阴虚的人脉多比较快，肾阳虚的人脉多比较慢。

以上是判断肾阳虚还是肾阴虚的一些常用方法。需要注意的是，肾阳虚和肾阴虚有时会同时存在，因此在实际应用中应结合具体症状进行综合判断。