

第二讲 肝的色诊

——述而不作

一、中西医肝的认知

中医与西医对于肝脏的认识存在诸多区别，主要体现在以下几个方面：

1、概念不同

中医：肝脏不只是一个解剖学概念，更重要的是一个功能，通常涵盖了藏血、主疏泄等多种生理功能，还与人体的情志活动、气血运行等密切相关。

西医：肝脏是人体最大的实质性脏器，主要从解剖结构、生理生化功能等方面去认识，如参与蛋白质、脂肪、糖类等物质代谢，以及解毒、合成凝血因子等。

2、生理功能认知差异

中医：肝主疏泄，可调节情志，使气血运行通畅，还能促进脾胃运化；肝藏血则可贮藏血液和调节血量。

西医：肝脏具有代谢、分泌胆汁、解毒、免疫防御等功能，如通过肝细胞分泌胆汁促进脂肪消化吸收，对体内代谢产物及外来毒物进行生物转化等。

3、疾病诊断方法不同

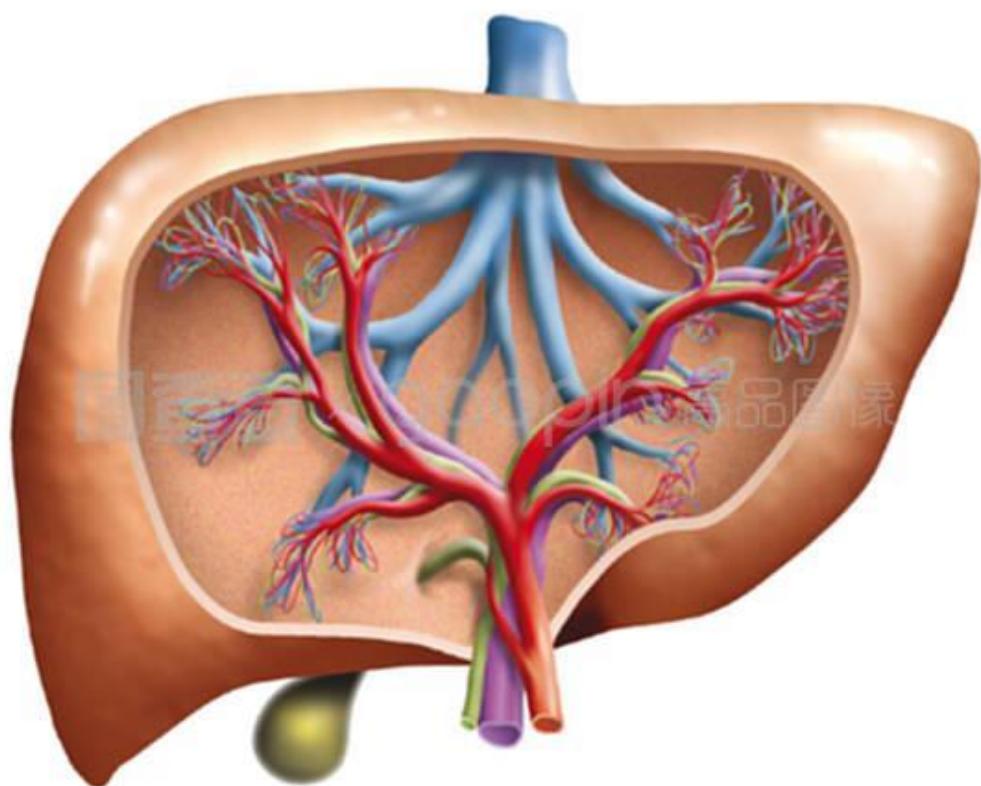
中医：主要通过望、闻、问、切四诊合参，综合分析患者的症状、体征、舌象、脉象等辨证论治，如肝郁气滞证可出现情志抑郁、胸胁胀满等。

西医：借助实验室检查、影像学检查等手段，如通过血液检查肝功能指标、肝炎病毒标志物，或用超声 CT 等查看形态结构，以明确肝脏疾病的病因、病理变化等。

4、治疗原则与方法不同

中医：强调辩证论治和整体观念，根据不同证型采用中药方剂、针灸等方法进行个体化治疗，如肝郁脾虚证可用逍遥散加减疏肝健脾。

西医：针对具体病因和病理变化进行治疗，如病毒性肝炎用抗病毒药物，肝脓肿则用抗生素或手术引流等方法。



二、肝脏的生理功能

1、肝主疏泄。疏泄叫做疏通、宣泄。凡是人体内部需要疏通的、

需要宣泄的都与肝相关。比如我们的情绪，如果没有肝脏的疏泄功能，我们的情绪就会走向两个极端。第一这个人特别急躁，特别容易发怒。第二他会觉得自己谁都不如，然后整天委委屈屈、郁郁不乐。正是因为有了肝的疏泄功能，所以他能调整好自己的情绪，使自己的情绪维持一种特别舒畅的范围之内。需要肝来调整的还有我们的思维。如果肝的疏泄功能不正常，也会出现两种可能。一种是自己想干什么干什么，根本不考虑前因后果，另外一种可能是畏首畏尾什么不敢干。正是因为肝的疏泄功能，它就能够谨慎地、周到地、细致地思考问题，于是就能得出处理事物的最好的方案。肝脏的疏泄功能还牵涉到消化，它能帮助消化，它还够疏通血脉。如果没有肝脏的疏通，血脉就会阻塞不通。肝脏还能疏通水道，人体内部水液升降的道路全靠肝的疏通。肝脏还能够有助于排出，凡是人体各种排出的功能，比如出汗、小便、大便、女子的月经，男子的射精，所有这些排出的功能，只要肝脏排出的功能正常，那么这些排出的功能都正常。如果肝脏疏泄功能不正常，就会发生障碍，比如小便不利、大便不痛快、该出汗的时候不出汗，月经该来的时候不来，该射精的时候不射等，所有牵涉人体内部宣泄的功能都与肝有关系。

2、肝主藏血。肝脏是人体内部一个血液最多的脏器，人体内部血液的总量是恒定的，大约占体重的 8%。平时真正运行在心和血脉中的血液，是根据我们运动情况随时调整的，比如躺着的时候，周身需要的血液就少，起来的时候需要的血液就多一些，坐起来了，站起来了，走路和跑，处于各种不同的运动状态的时候，我们对血液的需

求量也就不同，因此肝脏它除了储存血液以外，它可以调节血量，肝脏储存的多，周身的血就少了，肝脏储存少了，周身的血就多少，所以肝脏调节血量的功能和肝脏能够合适储存，合理的调节，所以肝脏可以有效地防止出血。

肝主疏泄牵涉到肝气，肝主藏血牵涉到肝血，气和血之间应当保持时时刻刻的平衡。这个平衡保持了，肝的功能就正常了；这个功能不正常，肝脏的功能就不正常了。

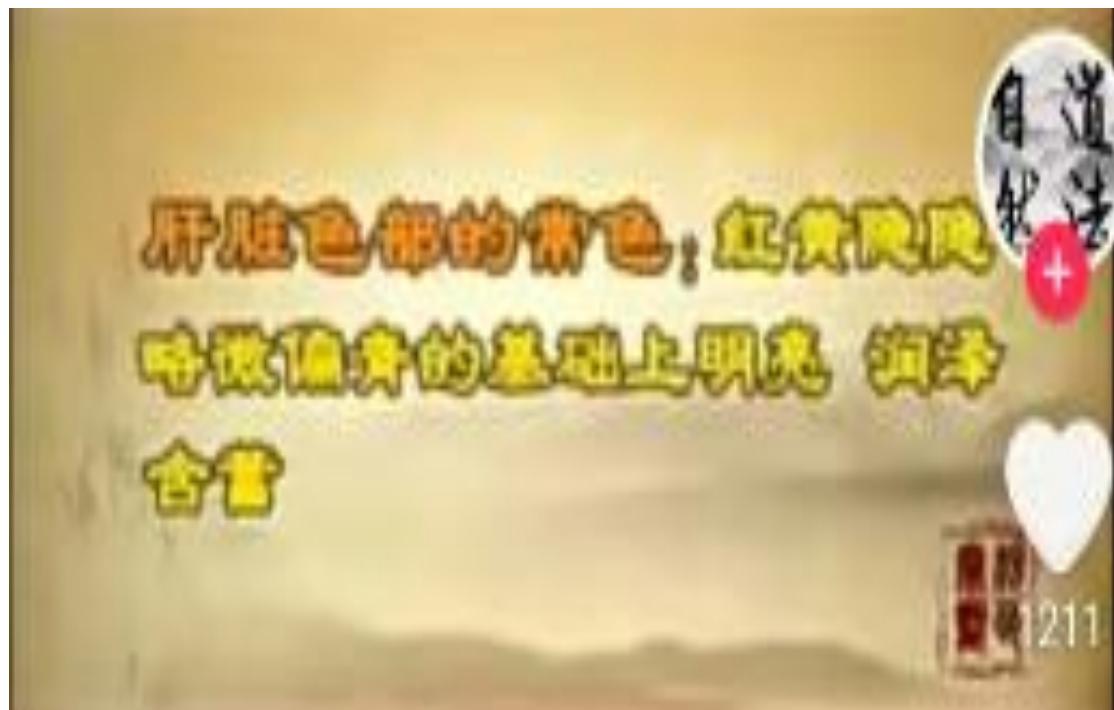
三、肝的色部定位

正常肝脏的色部，应当相当于他自己食指竖立起来的宽度。一个好的肝脏的色部，它的形状应当是直的，从鼻尖到鼻根是笔直的，说明肝脏的疏泄功能先天是正常的。过高了不好，过低了也不好，说明肝脏容易出问题。



肝脏的气色是什么样呢？肝脏的色部一般说起来，和其他色部比

较起来，它的颜色略微偏青一些，是一种明亮、润泽、含蓄的淡淡的青色。当然最好是和周围的气色一样，红黄隐隐、明亮、润泽、含蓄的。



肝脏色部的中心，就位于前正中线这个竖线，和两个颧骨最高点的连线的这个横线的交点上。肝脏有病，肝病的病色就以这个中心为核心，向周围扩散或者向中央抟聚。

我们平常生活在社会之中，特别想了解周围人的脾气性格，以便和他采取适当的策略，和他采取适当距离的亲疏远密的关系。那么观察肝脏色部，不失为一个特别好的办法。

看周围的人，你就可以了解他的脾气性格。如果肝脏色部它的颜色和周围是一致的，说明这个人肝气疏泄功能正常，他能够比较理智地处理他该思索的事情，他能比较理智地处理人际之间的关系，因此会如鱼得水，上司和同事都喜欢他。如果这个地方颜色不是淡淡的明亮、润泽、含蓄的青色，而是深青、甚至是青紫色，那么他的肝脏的

疏泄功能就存在一定程度的问题。颜色越深，肝脏疏泄功能就越差。虽然主观上他希望把事情做好，但往往掌握不好尺度。虽然主观上希望与大家搞好关系，但是因为情绪上的问题，性格上的问题，往往不尽如人意。它处理问题的时候，往往不太周到、不太细致，他的情绪容易发生变化，要不然特别容易发火，特别容易发脾气，要不然就特别容易生闷气。

生闷气的人，往往是一个追求完美的人，他希望把事情做得尽善尽美，他希望把人际关系搞得非常融洽，但是当稍微有一点不满足的时候，他就会伤心、他就会失望，于是他就会失落，肝气不舒。

四、肝的色部变化

肝的色部还会出现其他颜色的变化，比方说肝脏的色部，淡白又偏干燥代表血虚。肝是能够藏血的，如果肝脏本身血虚的话，肝脏色部的颜色，就会淡白而偏于干燥。



肝气不舒，疏肝理气是对的，但一般疏肝理气的药是辛温香燥的药，如果用量太大，如果用的时间太长，它就会损伤肝血，损伤了气血之间的平衡关系，于是造成了肝血不足，肝气瘀滞。这时你再疏泄肝气，再用辛温香燥的药物，只会加重肝血的损伤，肝气是得不到疏泄的。可以在滋阴养血的基础上，适当地加一些柔和的疏肝理气的药物。所以一个中医在用药的时候，一定要注意选药，不要选用那些虎狼之药，过于猛烈的药，而要选择柔和的药。尤其是对等肝脏这么一个特别难以掌握尺寸的脏腑。

过去所有高等中医药院校的教材中没有关于肝气虚的论述，实际上肝气虚是存在的。**肝气虚**是属于肝脏的生理功能减退，它也会出现肝气不舒的症状，也会出现胁肋胀满疼痛、乳房胀痛、月经不调、胸闷、喜欢叹气，这些肝气不舒常出现的症状。但是同时它在肝脏色部，**淡白而暗的基础上脸色咣白**，他稍微一活动就觉得气短胸闷的更厉害，容易出汗，这证实了他肝气虚的存在。在这种情况下，如果只是用辛温香燥的药物，去疏肝理气，越疏肝肝气损伤越重，也会使病情加重，所以遇到这种情况，应当在补肝血的基础上，用一些柔和的疏肝药，用一些柔和的理气药，缓缓地收功。这就是色部气色变化给我们的启示。

当然，对一些肝脏的色部颜色青紫，说明病人不仅有肝血瘀滞，因为肝血瘀滞不能疏通血脉，还引起血脉的瘀滞，这种情况不但要理气，而且还要活血。



中医认为，肝脏不但能够疏通血脉，肝脏还能宣泄气机，凡是人体内部该升的、该降的、该出的、该入的，肝脏都能够促进它。如果肝气不舒的话，升降出入就会失常，血脉的运行就会失常，于是血液就容易积存在我们人体的任何一个部位，从此发生气滞血瘀的症候。血瘀严重之后，就会形成有形可见的症积，一旦形成了症积，我们就会发现病人的内脏也好，病人形体的某种部位也好，出现了肉眼可见的包块，中医叫它脾积。比方说肝肿大、脾肿大、子宫肌瘤，比方说现在各种癌症。其实好多癌症，它最初的根源和他的情志不舒畅有关系。遇到这种情况，我们必须从疏肝理气着手，适当地配伍活血化瘀的药物。

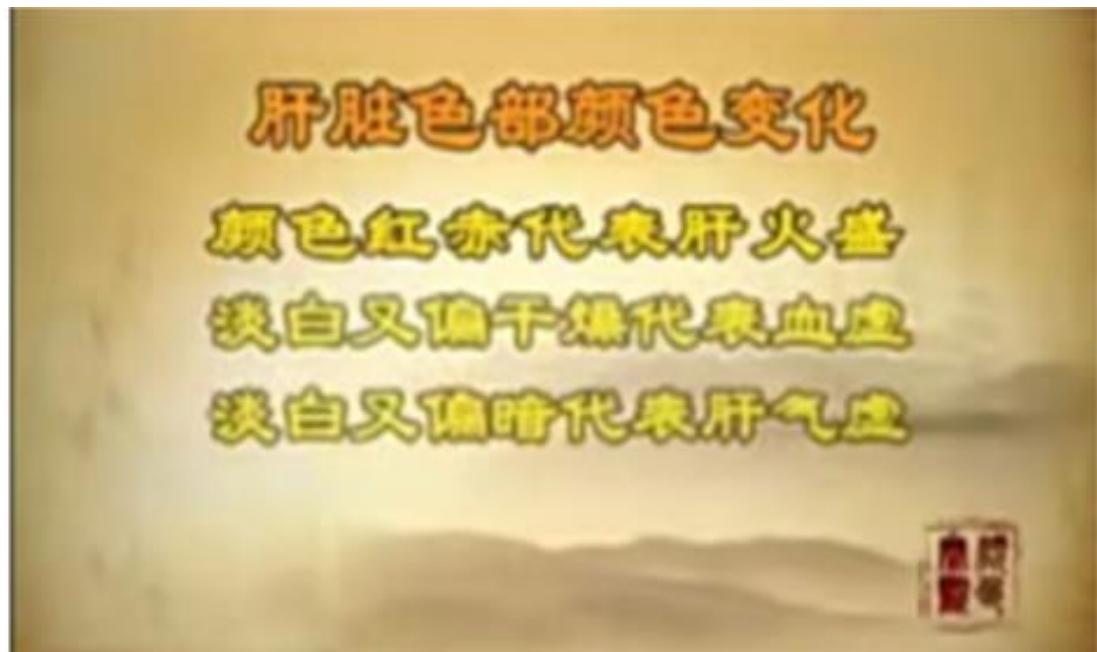


你的脏腑处于什么样的状态，你的脏腑的色部就会反映出什么状态。肝的色部颜色红赤代表肝火盛，颜色淡白又偏干燥代表血虚，颜色淡白又偏暗代表肝气虚，如果气滞血瘀，肝的色部颜色就会青紫。往往有些病人来到医院时，肝脏的色部不但是青紫色的，还有黑褐色的，一大片色素沉着。

肝脏的色部不但出现气色的变化，如果气色灵敏反映出病情的时候，你没注意，还继续发展下去，那么我们的色部也会出现一定程度的形态变化。所以一些病人，当他到医院的时候，肝脏的色部是青褐色的、黑褐色的，往往肝脏的色部隆起、肿胀、坚硬，有很多的色素沉着，说明他的肝脏，已不是功能性的问题，而且发生很多器质性的变化。比方说肝硬化、肝癌，很多的慢性的肝病到了晚期，在肝的色部都有反映。

肝脏色部出现了问题怎么办？中医针对每个人不同的生理功能

和病理变化，都有针对性的养生保健措施。对于这些肝气不舒的人，如果及时地发现脸上色部的气色变化，及时地进行调整，是完全可以纠正过来的。



五、如何调理肝气不舒

中医调理的方法有两个，一是移情易性，移情是转移情绪，如果的这个人合不来，就去找别人，在这件事上生气了就去干别的事，在这个单位不如意就到别的单位，世界大得很，何必就跟这一个人、一件事、一个单位怄气，造成身体的疾病呢？实在走不了，实在躲不开，实在转移不了，可以关起门来找一个没有人的地方倾诉，甚至可以大骂一通，踹踹枕头打打床，高声一曲大喊两声，只要把心中的闷气宣泄出来，不致于造成肝气不舒，就不会造成身体损伤，就不会得病。最损伤肝脏的就是心头有委屈不说，心中有痛苦不讲，老是憋在心里，实际上是憋在肝里。二是易性，什么是易性呢？如果确实不是别人的问题，确实是自己的性格问题，自己考虑问题太狭隘，太钻牛角尖了，

肚量太小了，意识到这个问题可以改。一件事改过来了，第二件事就容易了，第三件事就顺理成章改过来了。所以移情转移情绪，易性改变自己的性格，是解决肝气不舒的根本方法。

经济危机时，一个老头损失了几十万块钱，心里特别难受，于是垂头丧气的回公司去了。一进公司门，最好的亲信马上满面笑容地迎过来，“老总，您回来了！”老头心中一股怨气没法发泄，这回得到发泄的机会。“我不回这里回哪去？”这个亲信满腔热情一下子碰到冰山，特别委屈，特别伤心，夹起包回家了。家应当是最温暖的地方，一进门，妻子开门赶紧把拖鞋放在脚下。“亲爱的，回来了！”他张口就说，“我不回来上哪儿去？”太太心中的委屈没地方倾诉，正要跑到床上大哭一场，结果她儿子回来了。“妈妈、妈妈，我回来了！”“你回来干嘛，死外边得了！”这儿子实在想不通，为什么妈妈今天这样？正好小狗摇头摆尾进来了，孩子一脚把狗踹出去了。这狗本来以为主人回来，会好好抚摸它，没想到遭到这种待遇，心中的气正没法发泄，一看过来一个人，嗷嗷一叫，张口就把他的脚后跟咬了。结果全家一听人家大喊的一声，一看是那老总明白过来，上他家道歉来了。所有这一圈都生的无名气，任何一个环节，如果能够正确对待的话，都不会继续发生下去，可惜的是所有的人都没有想开，因此就发生了这种恶性地情绪转移。我们应当在日常生活中，努力做到良性的情绪转移，争取以自己的微笑，用自己平和的心态，用自己和谐的需求影响你周围的每一个人。不但保持自己的心情舒畅，让我们周围充满和谐的气氛，营造好一个和谐的家庭，营造好一个和谐的单位，营造好一个和

谐的社会。

这种移情易性的过程不是一朝一夕所能完成的，如果在我们转变过程中确实生了气怎么办？可以按摩太冲穴，生气的时候，实在控制不住的时候，就按一下太冲穴，随着太冲穴酸胀疼痛的减轻，你的气也就逐渐逐渐地平息下来了。常此以往，不但有减缓生气着急的作用，还可以使你的肝更好地得到疏泄，以后慢慢慢慢地就不生气了，或者生气的程度就减轻了，于是你的肝脏疏泄功能，也就一天天好了。

六、太冲穴



太冲穴，是厥阴肝经的输穴，原穴，《难经》指出，输主体重节痛，就是说输穴偏于治疗身体沉重，肢体关节疼痛为主要特征的疾病，原穴，有本源的意思，就是人体生命活动的原动力，而太冲穴属于肝经，有调节本经气血的功能，有平肝潜阳，清肝明目的作用，可以用于肝阳上亢或者肝火上炎所致的头晕目眩，耳鸣耳聋，面红目赤，烦

躁易怒，或者肝气郁结所致的妇女月经不调，闭经痛经，带下等疾病。

太冲是肝经的第一要穴，有疏肝利胆、通经活络、醒脑开窍、镇惊宁神、清热利湿等作用，基本上十有六七的疾病都会用到此穴。

1、肝、胆及消化系统病证——疏肝利胆是太冲穴的第一强项，各种肝胆疾病、胃痛（肝气犯胃型）、呃逆、胸胁满闷疼痛，都可以选用太冲穴。针灸临床实验中观察胆汁引流患者每分钟胆汁流量的变化：原本每分钟 30 滴的速度，在针刺太冲穴之后胆汁滴数就增加到每分钟 60 滴；再加刺阳陵泉，又可增加到每分钟 90 滴。充分表明太冲穴能增强胆囊收缩，促进胆汁排泄，有利于消除黄疸，排除结石和蛔虫，有效治疗黄疸型肝炎、胆道结石和胆道蛔虫症。

2、下肢痿痹、瘫痪、足背及足趾麻木或肿痛——《标幽赋》曰：“行步难移，太冲最奇。”对于各种原因导致的肢体软弱无力、瘫痪失用等，确有一定的临床指导意义。但根据笔者的针灸临床体会，这里更多指的是癔病性瘫痪。

3、头面、五官病证——太冲穴广泛用来治疗头面、五官病证，如头顶痛、眩晕面瘫、面痉挛、目赤肿痛、鼻出血、牙痛、咽喉肿痛。

4、前阴及泌尿、生殖系统病证——太冲穴可治疗前阴及泌尿、生殖系统病证，如遗尿、小便不利、尿潴留、淋证、疝气、睾丸肿痛、阴中痛、外阴瘙痒、阳痿、阳强、月经不调、痛经、经闭、功能性子宫出血、赤白带下、阴缩、子宫脱垂。

5、神志病证——太冲穴可治疗神志病证，如急躁易怒、郁闷不舒、失眠癫、狂、痫、癔症、中风、昏厥、小儿惊风。

6、其他病证——太冲穴还可用来治疗肝火犯肺咳嗽、咳血、高血压、血小板减少症、乳腺炎、肝郁腰痛、腰扭伤。

经验总结：

- 1、疏肝理气第一要穴，类似柴胡。配膻中行气，肝胆湿热配行间、侠溪，配风池平肝潜阳，双合谷太冲“开四关”；
- 2、解酒后头痛，以指代针按压1分钟，效显；
- 3、俞主“体重节痛”，“体重节痛”是指浑身酸懒，身体倦怠，关节疼痛。如膝关节肿痛，行走困难的，可选肝经俞穴“太冲”；
- 4、高血压灸太冲效果非常好；
- 5、用于夜磨牙效果好，磨牙为心火旺盛所致，故应取太冲镇肝火以定神
- 6、患侧太冲透涌泉穴，治疗中风后遗症脚强直内翻；
- 7、太冲是肝经的原穴，能够调动肝经元气，疏肝理气，平降肝阳，解决高血压问题。

七、足厥阴肝经

丑时（凌晨 1:00~3:00）血气流注于肝，称为足厥阴肝经，本经有疏利三焦，通调水道的作用，且由于肝胆互为表里，相互影响，休息才能使血回流滋养肝，否则就不利肝脏排毒功能。肝经具有调节全身的血液疏导全身，使气血调和，宜在精神愉快下入眠，以免过度压抑致气血不畅。

1、足厥阴肝经主要病症

丑时肝经当令，最旺。中医理论认为：“肝藏血。”“人卧则血归

于肝。”如果丑时不能入睡，肝脏还在输出能量支持人的思维和行动，就无法完成新陈代谢。所以丑时前未能入睡者，面色青灰，情志怠慢而躁，易生肝病，脸色晦暗长斑。

肝属木，肾属水，肝肾一家，肾水不足，枯木易生风，燥热。由于肝胆相互影响，最好在 23 点前（子时）入睡，肝主血，人体休息时才能使血液回流滋养肝。虚火旺盛者，此时熟睡，能够降虚火。此外，情志舒畅为养肝第一要务，肝主疏泄，过度压抑致气血不畅，阻塞可生肿瘤。总之，肝藏血，保肝需早睡，保持心情舒畅，切莫压抑、动气。

虚症：易疲劳、视力减退、性功能减退、头晕眼花、皮肤枯黄等。

实症：肝火旺、脾气不好、头晕腰痛、月经失调、失眠、肋间神经痛等。

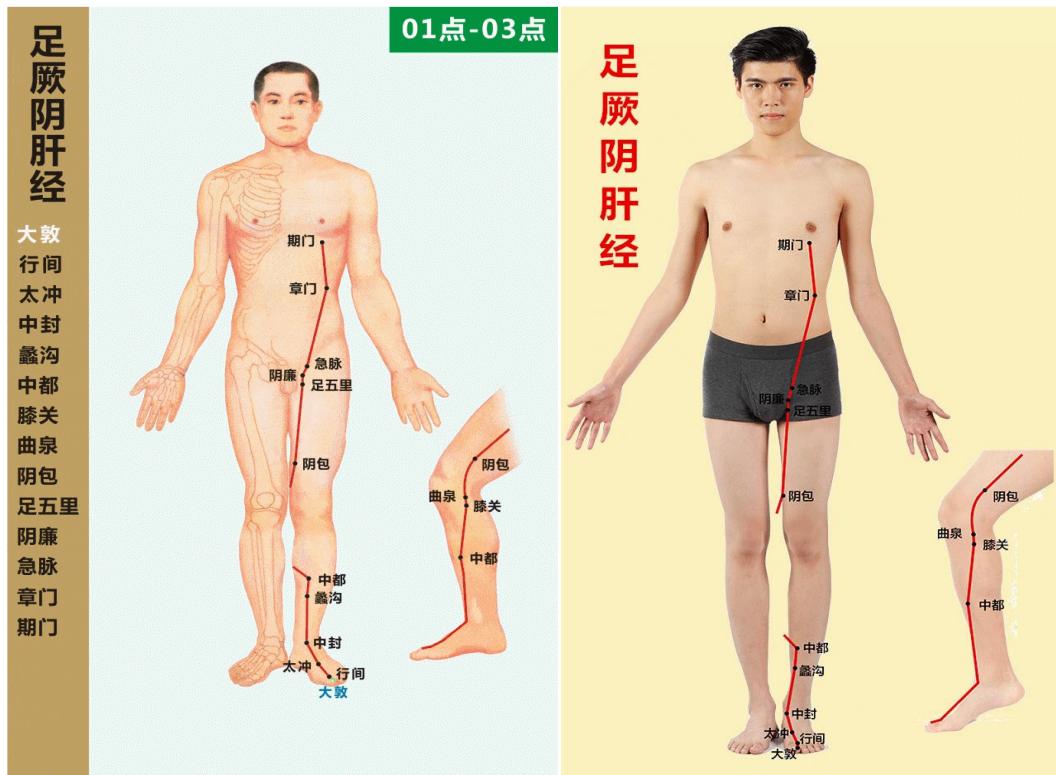
2、足厥阴肝经用药歌诀

滋补肝经枣仁巧，薏仁木瓜与贡胶。泻肝柴胡并白芍，青皮青黛不可少。

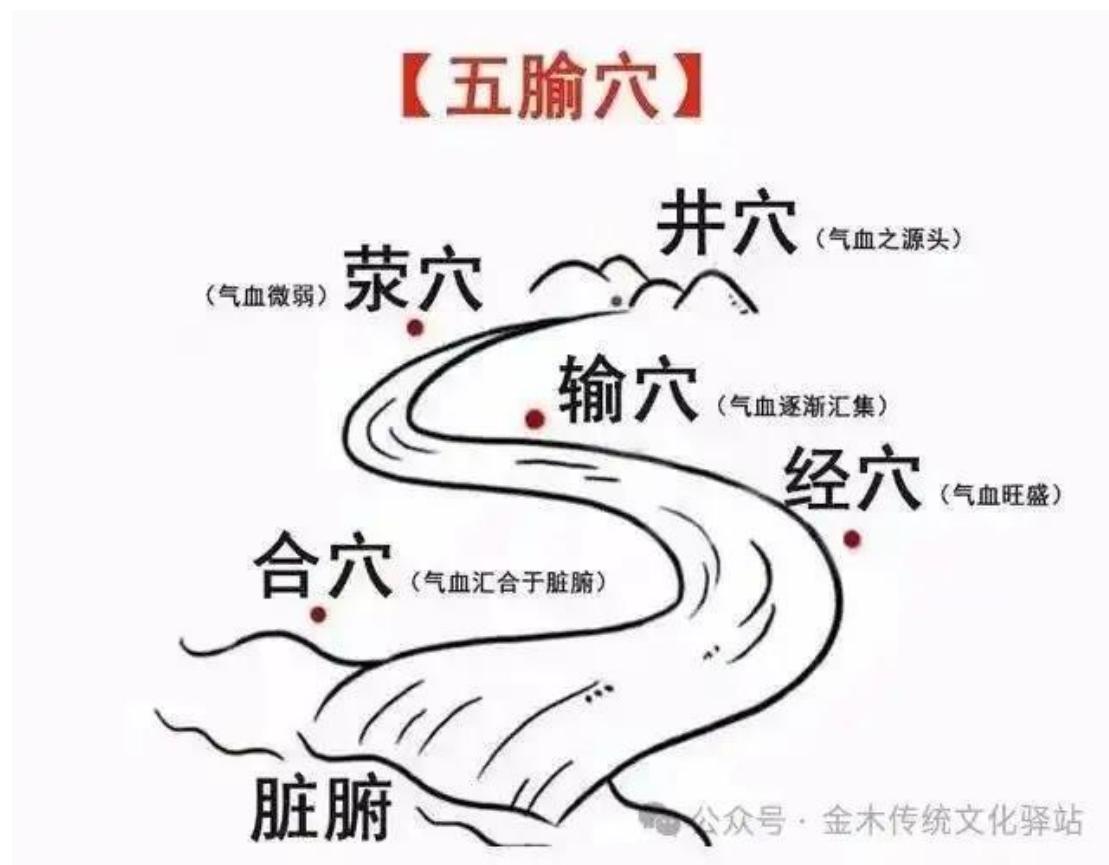
胡黄连、龙胆草，车前甘菊凉肝表。温肝木香吴萸桂；引用青皮川芎好。

3、足厥阴肝经经络循行图

从足出发，沿着下肢内侧，绕过生殖器，循着两胁，上达头顶。开窍于目。



八、五腧穴



病在脏取井穴

病在脏取井，就是病在越深的地方，我们要在指头末稍，井穴通通在手指头或脚趾头的末稍，非常的敏感。比如说，足阳明胃经的井穴，我们叫厉兑，位在第二个脚趾头。

病变于色取荥穴

《黄帝内经》指出病变在颜色上，青色为肝，红色主的是心，脾主黄色，肺是白色，肾是黑色。当有颜色的病出现了，一看见到发黄是脾病，发红是心脏病，这个人脸色发黑是肾脏病。遇有颜色出现，我们选取穴道的时候用荥穴。

病在时间者取俞穴

每一条经都有他的俞穴所在。凡按照时间发病的，如每天晚上十二点起来，病是发在胆经上，取胆经的俞穴。

病变于音者取经穴

至于经穴，病变于音者。相法中，女人面大声沙骨粗，这是孤单到老，声沙就是象，骨头很大，肉看不到，脸又很大，这个女生一辈子孤单到老。如果是感冒，声音变了，就用经穴来治疗，每一条经都有它的经穴，声音是从那器官发出来。

病起于饮食取合穴

当饮食不节，暴饮暴食就用合穴。讲到饮食，什么叫饱，什么叫饿，没有一个定义。真正对身体最好的，是吃完还要有一点饿的感觉，一年四季保持有一点饿，只要七、八分饱就好，因为这样不断训练你的胃气。治病时，只要病人饿，有一点胃气，病人就救回来了。



九、养生之道

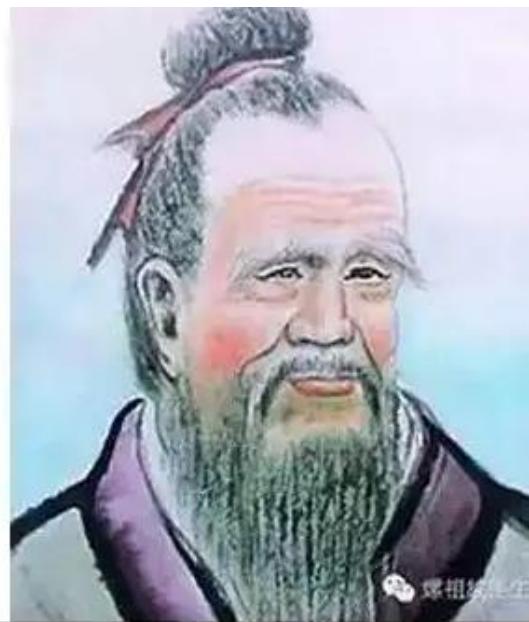
我们就以《黄帝内经素问》第一篇《上古天真论》为线索，看看在远古时期，我们的祖先是如何认识人体，如何去养生保健的。

黄帝乃问于天师曰：余闻上古之人，春秋皆度百岁而动作不衰；今时之人，年半百而动作皆衰者，时世异耶？人将失之耶？

岐伯对曰：上古之人，其知道者，法于阴阳，和于术数。饮食有节，起居有常，不妄作劳，故能形与神俱，而尽终其天年，度百岁乃去。



黄帝



岐伯

黄帝意识到了现实问题的严峻，向老师岐伯请教。他说：“余闻上古之人，春秋皆度百岁，而动作不衰。”我听说上古时候的祖先，都能活到一百多岁，而且动作一点都不衰老。注意这里说的“上古”是黄帝那个时代之前的上古，黄帝距今至少 5000 年，那是 5000 年之前的一个“上古”。

黄帝观察到，黄帝当时的人，年纪不到五十，手脚就不灵光了。动作的频率、幅度、力量都明显的衰弱。为什么人一上了年纪，手脚活动就不太灵便了呢？这是人体自我保护的本能，当人体气血供应不够的时候，身体会首先保证躯干内重要器官的气血供应，流向四肢末梢的气血就少了，所以人老先老腿。应该注意的是“身”和“体”是两个不同的概念。身指躯干内藏，体指四肢肢体。说一个人“四体不勤，五谷不分”。是说这个人犯懒，胳膊腿不愿意动。那么，我们现在去健身房，是去健身，还是去健体呢？要健身就安静下来，让身体外静内动；要健体就去跑步、活动胳膊腿。

现在 50 岁左右猝死的人很多。为什么？50 岁的人气血已经明显不足了，为了保身，只能舍体。现在有健身房了，手脚不灵便的可以去锻炼，强迫气血从躯干分流到四肢。尽管动作看上去很矫健，可是内里虚了，心脑缺血缺氧了，这就不是“动作皆衰”的问题，而是猝死。中国传统的健身方式不是健身房、跑步机那一套，而是站桩、静坐。站着像个桩子、坐着像个泥胎，四肢手脚都不许乱动。这时，內里的脏器、胃肠开始蠕动了，真气开始沿着经络流动了，这才叫健身，这才叫回归到自然。

黄帝观察到当时的人们“年半百而动作皆衰”，这是为什么呢？“时世异耶”，时代不同了吗？“人将失之耶”还是我们人的问题呢？到底是时世变化的影响，还是我们失去了顺应时世变化的能力呢？黄帝问的问题很深刻，换了我们不一定问得出来的。

岐伯老师回答说：“上古之人，其知道者，法于阴阳，和于术数。”老子说“道生一，一生二”。一是道，二是阴阳。古代没人敢用“知道”这两个字，只能说“晓得”，或者“惟”、“诺”。不敢说“略知一二”，一是道，二是阴阳。你既知道又知阴阳，你还得了啊？我们今天大言不惭，敢说“略知一二”不知是“时世异耶”，还是“人将失之耶”。

岐伯老师回答了三个要点：第一点，你得知“道”，先用 GPS 定位，才能上路，去哪里得先清楚吧；第二点，“法于阴阳”。法是取法、效法；效法谁呢？阴阳。最大的阴阳是太阳和月亮。中国古代有两套历法，一个叫太阳历，一个叫太阴历。太阴就是月亮，阴历就是根据

月相的变化而制定的。月亮的阴晴圆缺会对人的情绪情感以及气血的运行产生微妙的影响，你跟着它的步调走就合法；反其道而行叫非法。所以，传统节日大都是根据阴历制定的。

第三点是“和于术数。”人得病是阴阳出现了偏颇，需要去矫正，阳多了，要么去火，要么补阴。阴多了，要么去水，要么补阳，让你回到平衡的状态，这就需要有法有术。这个调和的高手，古代称为“术士”。为什么“不为良相，便为良医”？因为良相和良医都是调和的高手，能“治大国若烹小鲜”之术。

另外，“术”还有一个自我调节的意思。“闻道有先后，术业有专攻。”每个人所学的专业和所从事的职业都各有不同，都对自己的身心健康有影响。孟子说：“矢人惟恐不伤人，函人惟恐伤人。”造箭的人，唯恐自己做的箭不能把人射死，他在培养杀心。做盔甲的人呢，想的是要把盔甲、盾牌做得坚固，要把人保护好。他在发善心。孟子接着说：“巫匠亦然。”古代巫和医是不分的。医生怕自己的技术不好，不能救人。卖棺材的呢，老想着怎么不多死几个呢？可见，职业与身心的关系，以及“术”对每个人的身心健康的影响。如果不懂得去调和，会出大问题的。有些演员入戏太深，出不来，结果剧中人的命运成了自己的命运，英年早逝，甚至自杀了。所以孟子说：术不可不慎。不要让工作伤了自己的身体。挣那点钱还不够治病的，不值得。

还与一个数字的“数”，古人认为，万物万象都是有数的，都有定数在。过去听不懂，以为是迷信，现在科技发达了，我们懂了。原来是说万事万物都有自己的一套程和存在周期，以电脑为例，看视频、

听音乐，做文字处理都是电脑不同的功能相，谁支持它产生这些功能呢？操作程序，什么构成程序呢？一串串、一组组的数据和数字，天地宇宙的运作有一套数据程序，所有物理学问题到最后必归结为数学问题才能解决，易经研究的是数，是天地宇宙之大数。人体的功能也都在数，西医的进步全在利用物理手段侦测人体不同的数，侦测人体的各种指标和数据。养生之道，还要认识、学习和掌握这些自然之数和人体之数。在养生方法上，要注意“饮食”、“起居”、“性行为”几个方面。

岐伯说到饮食，并没有具体说应该吃什么喝什么，而是强调要“有节”。“节”有节点、节奏、节制，三个意思。

第一要注意节点，什么东西要跟着季节走，不吃反季节的东西。春生夏长，秋收冬藏，一方水土养一方人，吃东西要符合自然之道。现在有钱了，有能力吃遍全世界了，结果身体反而给吃坏了。

第二要注意节奏。吃饭要慢慢吃，细嚼慢咽，一口东西要咀嚼15下，在口腔里与唾液充分搅拌，唾液里含有多种酶（酵素）可预先分解食物，减轻胃的消化负担。肠胃有自己的节奏，年轻的时候胃肠的弹性好，吃多少东西都能很快消化掉。岁数大了以后，胃肠的弹性没那么好了，如果还是那样吃东西，它就消化蠕动不了了。

第三要有节制。观察一下小孩子，健康的孩子到了该吃饭的时候就饿了，吃饱了就不吃了，怎么劝也不吃了。他的肠胃有本能的保护机制。俗话说：“饭要吃到七分饱”。肠胃接近满负荷的时候，会将这个信号传到大脑，大脑再通知嘴巴停止进食，这个过程大约需要十八

分钟。在这十几分钟里你又吃了不少，感觉饱了的时候，结果一定是吃多了。吃七分饱，指令回来的时候正合适。特别要注意，最后一口可吃可不吃的饭，别觉得扔了可惜，时代不同了，最后一根稻草能压倒一头骆驼。

岐伯又谈到起居问题，就是“起居有常”。我们的很多生活习惯，老实讲，真的不符合养生之道。很多人晚上不睡，早上不起，以为只要睡眠时间凑够了就行了，完全忽略了“天人合一”，这个养生的根本大法。

人的日常起居要有个固定的规律，人体内是有生物钟的，它通过内分泌腺和神经系统协调人体的阴阳平衡。倒时差的人为什么难受，因为你的生物钟还没有调整过来。

起居有常的“常”字，代表人的生命节奏有某种规律性，这是生物进化亿万年才形成的，你不可能说改就给改。《黄帝内经》里说要“早卧晚起，必待日光”。早点睡，晚点起，尽量多睡一会，等太阳出来了再起来活动。有些人天还黑着呢，就出去跑步晨练了，这不是养生之道，是“养死之道”。

台湾的萧天石先生早年曾在四川做官，见青城山一老者年近百岁，精神矍铄，就向他请教养长寿之道。老人说我哪里有什么长寿之道。后来老人被他缠得没办法，说你非要追问我的养生之道，我只有一法，那就是“日出而作，履践天光；事来则有，事去则忘。日入而息，点灯上床，欲寐无梦，在寂心王。”话虽平庸，但极具至理。就这一条“日出而作，履践天光；日入而息，点灯上床”。很多人就做

不到。人体的控制系统叫“神”，白天它与心配合指挥人体工作，到了晚上它要回到肝里面休息，称为“人卧血归肝”，又称“肝藏魂”。现在是光污染，到处都是灯，搞得黑白颠倒，昼夜不分。

有人认为，我夜里不睡，白天补一觉不是一样嘛。请问，如果错过了农时再去播种，你说我推迟半个月再收割不一样嘛。那行吗？天道有常，你非要强行地去修改它，那就要付出更大的代价，得不偿失。你非说，我到夜里才有灵感，才能写出东西来。那是透支生命能量，那是玩命，很少有作家是健康长寿的。人生像一场马拉松比赛，一段跑好了不能说明什么，你得跑完全程，得跑到那个叫“天年”的终点。想怎么样就怎么样，那叫“妄为”。

岐伯接着讲“不妄作劳”。何谓妄？《说文》解作“乱”，行为不正的意思。“妄”字从女，亡声。人家女人好好的，怎么就乱，就不正了呢？是你自己见色乱心，行为不正。“妄”字拆开，就是“亡”“女”，死在女人堆里，是不是妄为的结果呢？这个“劳”字，繁体字上面是两个火，底下是个力。天黑了，要休息了，还要点灯熬油地去干那活，这就叫“房劳”。中医里有“五劳七伤”。心肝脾肺肾，那可都是肉的，不是不锈钢的，把它累坏了，就叫“劳伤”。“五劳”之病，多伤及生命之本了，不是针药能够治疗的，必须放下万缘，涤虑养心，要用内功，才有可能康复。这是救命的最后一招，在医药无助，告贷无门的情况下，老祖宗还留下一手救命的绝活，就看每个人的造化了。

如果你能够“法于阴阳，和于术数。饮食有节，起居有常，不妄

作劳”，就能“形与神俱，而尽终其天年”。

“形与神俱”是养生修身的基本要求，魂不守舍，怎么养生呢？

孟子说：“学问之道无他，求其放心而已矣。”“有鸡犬放则知求之，有放心而不知求，哀哉！”孟子总结自己的学问修行，认为没有别的，不过“收放心”而已，就是把那丢了的心找回来罢了。他还举了个例子，说你家里养的鸡、狗走丢了都知道找回来，你自己的良心走失了，却不懂得找回来，可悲啊！

我们的心，像断了线的风筝一样放出去，收不回来了，放到哪里去了？放于名，放于利，放于声色，无所不放，凡是心能想到的地方，能量就外耗。放于名的伤于名，放于利的伤在利，无所不放，则无所不伤。中国有“行尸走肉”一说，一个人整天魂飞魄散，走路还在看手机，被勾了魂似的，就没有做到形与神俱，等于一所宅院没有主人，时间长了，鸡鸣狗盗之辈就会进来了。只有形与神俱，才能尽其天年，度百岁乃去。

“天年”是自然寿命的终点——120岁。《周易》里的“天年”，64卦，除去乾坤两卦，余下62卦，每卦代表两岁，共124岁，得天地之气者再加上乾坤之数128岁，这是“百二为寿”的自然天年。今天很难实现，不过我们知道有这么回事，而且是可能的，不是神话。

关于《黄帝内经》养生之道的“道”，岐伯老师用这么几句话概括完了。大道至简，古人不会把简单的道理复杂化，《内经》的理论原其实并不复杂，就那么几条。但是越简单，道理越深，越难落实。

2024年11月12日