

中医多层次五行象数体系丛书

数字与生命

无中生有 著

2005.5 北京

前 言

无中生有先生，毕业于北京中医药大学中医系。先生夙好医道，志存高远。大学毕业后，有幸得遇恩师医医金针老中医，受教“六气本一气，五行即一行”之理，于中医之道，始得登堂睹奥。

先生在理论上致力于构建经典完美的“中医多层次五行象数体系”，力求将以《黄帝内经》为代表的经典中医理论，更加清晰简洁地展现出来，以期阐释经典中医完美、深刻、简洁的真貌，使其能朝闻夕得，简而易行，便于更好地指导个人修养与临床治疗，从而使更多的人了解中医，喜欢中医，信仰中医。

这部《数字与生命》书稿，即是“中医多层次五行象数体系”的一部分内容。书中以《黄帝内经》的相关经文为线索，提出了作者关于生命实质的新观点，从一个崭新的角度，阐释了中医理论中阴阳五行的内涵。

目 录

| | |
|-----------------------|-----|
| 前 言 | 2 |
| 目 录 | 3 |
| 第 0 章 无中生有的中医 | 5 |
| 0. 01 印度人与阿拉伯数字 | 5 |
| 0. 02 《黄帝内经》中的数字叫甲乙丙丁 | 5 |
| 0. 03 从 0 开始认识中医 | 6 |
| 0. 04 现代科学的探险 | 7 |
| 0. 05 意识与针灸 | 1 0 |
| 0. 06 气是客观存在的 | 1 1 |
| 0. 07 气，道，太极 | 1 2 |
| 0. 08 天人合一，同此一气 | 1 4 |
| 0. 09 人是最先进的医疗设备 | 1 5 |
| 0. 10 中医与西医的区别 | 1 6 |
| 第 1 章 水是生命的源泉 | 1 9 |
| 1. 01 地球上的第一场大雨 | 1 9 |
| 1. 02 水是最复杂的单一化合物 | 2 0 |
| 1. 03 太阳寒水 | 2 0 |
| 1. 04 阴阳是中医最重要的概念 | 2 2 |
| 1. 05 天一生水，地六成之 | 2 2 |
| 1. 06 天地之间，不离于五 | 2 5 |
| 1. 07 五行就是五种不同的阴阳 | 2 7 |
| 1. 08 1 和 6 就是水 | 2 8 |
| 1. 09 月亮，女人和水 | 2 9 |
| 1. 10 神话是文字出现前的历史 | 3 3 |
| 第 2 章 寻找生命的火种 | 3 5 |
| 2. 01 生命起源于海洋 | 3 5 |
| 2. 02 生命的本质 | 3 6 |
| 2. 03 肾阳决定人的寿命 | 3 7 |
| 2. 04 人是最大的能量库 | 3 8 |
| 2. 05 一颗大枣就是一条人命 | 3 9 |
| 2. 06 善有善终 | 4 0 |
| 2. 07 心为君主之官 | 4 1 |
| 2. 08 水火也相容 | 4 3 |
| 2. 09 治病即是护阳 | 4 4 |
| 2. 10 地二生火，天七成之 | 4 8 |
| 第 3 章 春天里的爱情 | 5 1 |

| | | |
|--------------|-----------------|------------|
| 3. 01 | 三生万物 | 5 1 |
| 3. 02 | 肝为罢极之本 | 5 2 |
| 3. 03 | 风情万种皆是春 | 5 3 |
| 3. 04 | 爱情是永恒的主题 | 5 4 |
| 3. 05 | 一见钟情的欲望 | 5 6 |
| 3. 06 | 一年之计在于春 | 5 7 |
| 3. 07 | 怒发冲冠的后果 | 5 9 |
| 3. 08 | 三八妇女节的联想 | 6 0 |
| 3. 09 | 厥阴风木 | 6 1 |
| 3. 10 | 浅谈慢性肝炎 | 6 2 |
| 第 4 章 | 收获在金秋 | 6 4 |
| 4. 01 | 收获太阳 | 6 4 |
| 4. 02 | 东升西降 | 6 5 |
| 4. 03 | 肺的登陆 | 6 6 |
| 4. 04 | 肺为气之本 | 6 7 |
| 4. 05 | 白领丽人的烦恼 | 6 9 |
| 4. 06 | 白色的诱惑 | 7 0 |
| 4. 07 | 并不神奇的脉诊 | 7 2 |
| 4. 08 | 肺朝百脉 | 7 3 |
| 4. 09 | 对肺结核的思考 | 7 4 |
| 第 5 章 | 我们只有一个地球 | 7 6 |
| 5. 01 | 生命的摇篮 | 7 6 |
| 5. 02 | 时间与空间的本质 | 7 7 |
| 5. 03 | 黄皮肤的中国人 | 7 8 |
| 5. 04 | 中央的土，中庸的人 | 7 9 |
| 5. 05 | 中五太极 | 8 1 |
| 5. 06 | 生活的意义 | 8 2 |
| 5. 07 | 四肢发达的联想 | 8 4 |
| 5. 08 | 水土保持的重要性 | 8 5 |
| 5. 09 | 脉贵和缓 | 8 7 |
| 第 6 章 | 终极完美的理论 | 9 0 |
| 6. 01 | 中医理论与诺贝尔奖 | 9 0 |
| 6. 02 | 完美的阴阳五行理论 | 9 1 |
| 6. 03 | 意识与文化 | 9 2 |
| 6. 04 | 对肿瘤疾病的思考 | 9 3 |
| 6. 05 | 对中医和西医的再次思考 | 9 4 |

第0章 无中生有的中医

0.01 印度人与阿拉伯数字

数学在现代科学的大家庭里，应该是最严谨的一门学问了，一就是一，二就是二，容不得半点含糊。也正因为这一点，数学才成为全世界科学家共同的语言。作为数学最基本的表义符号——0123456789 这十个阿拉伯数字，我们每天都要自觉或不自觉地用到它们，这可能是全世界通用范围最广的符号了。印度人最初发明的这组数字符号，最终却因阿拉伯人对它们的广泛传播而被命名为阿拉伯数字，这对印度人来说多少有点不公。

我们应该感谢那些才华横溢的印度人，是他们为人类创造出了如此简洁完美的数字——0123456789。这让表述变得更简洁，让交流变得更简单，也让现代科学得以更快地发展。

0.02 《黄帝内经》中的数字叫甲乙丙丁

人类对数字的使用，则要比阿拉伯数字的出现早得多。根据《黄帝内经》的记载，我们的祖先在两千多年前就已经对数字有了精辟的论述与运用，而且古人对数字内涵的理解也远比我们现在的理解要深刻和丰富得多。

《黄帝内经》是我国目前现存最早和最完整的中医学理论巨著，也可以说是中医的鼻祖。《黄帝内经》实际上包含了两部书，一部叫《素问》，另一部叫《灵枢》，每部书都包含了81篇文章。在本书后面的部分里，我们将经常引用这两部经典巨著的经文，作为向大家介绍的内容。那么，两千多年前的《黄帝内经》里都讲了些什么呢？是不是些时过境迁，毫无价值的东西？还值不值得我们相信和研究呢？

的确，在大部分人的眼中，尤其是年轻人那里，往往认为中医不过是有意或无意的骗子，是说不清道不明的，甚至觉得中医纯粹是无稽之谈。许多接受过高等教育的人，感觉中医与我们这个文明而发达的现实社会格格不入，认为中医是可有可无的，甚至还有人认为中医是应该被淘汰的。

不被大多数人所理解，这就是中医真实的现状。喜欢热爱中医的人就会很伤心，中医是国宝呀，为什么会这样呢？其实原因很简单，因为没有人将中医简单、通俗地介绍给大家！现在都是市场经济了，讲究眼球效应，好酒也怕巷子深，何况你中医这条巷子足足有两千多年深呢！大家的时间都很宝贵，谁还有闲心去了解你这个阴阳怪气的中医！

所以，脱去中医长长的旗袍，给中医穿上一件时髦的数字化超短裙，把羞答答的她介绍到你的面前，让你有机会和她交个朋友，就是这本书的红娘使命。当然，前提是中医的本质没有被歪曲和杜撰。目的无非是为了多吸引一些年轻的眼球，让中医这位国色天香的传世美女，在我们这个日新月异的新时代里，依然能够绽放出人见人爱的光彩。

中医理论中其实是有严谨而坚实的数学体系的。当然，如果你的数学知识碰巧不是 Very Good，也不用担心理解不了这本书的内容，因为书中所讨论的数字

很少有超过 10 的时候。

在《黄帝内经》中，数字不仅是一二三四五六七八九十，数字还被叫做“甲乙丙丁戊己庚辛壬癸”，还有一种叫法是“子丑寅卯辰巳午未申酉戌亥”，之所以叫不同的名字，是因为他们代表了同一个数字不同的含义。如果你能把 123456789 这九个数字的含义真正理解了，中医你就明白了一半。

为什么理解了 123456789 这九个数字只能明白一半中医呢？因为另一半要靠 0 来理解，而这个 0 也是最难理解的一个数字。

我没听错吧？理解了 10 个阿拉伯数字就能明白中医是什么？有这么简单吗？

千真万确！为了让你尽早结识这位神秘的中医女郎，不，应该叫女神——她可以给我们指点人生的迷津，就让我们从 0 开始认识她吧！

0.03 从 0 开始认识中医

《黄帝内经》中其实并没有明确地提到 0 这个数字，那么，0 在《黄帝内经》里叫什么名字呢？

我们先想想一般情况下，0 代表什么意思呢？0 就是没有，就是无。所以，中医里面，0 这个数字就叫作“无”。不过，还不是很确切，因为这个“无”字下边还有四个点，也就是“炁”。“炁”是个什么字呢？“炁”是个古体字，其实就是我们今天所说的“气”，读音也是一样的。

说到这里，对中医有些了解的朋友马上就会说：对，对，对！中医就是天天在念叨这个气。什么阴气阳气正气邪气，反正说得挺邪乎的，而且中医大夫们也是公说公有理，婆说婆有理，好像怎么说都能自圆其说，真是够气人的。

的确，如果不能对中医的“气”——确切地说应该是“炁”有一个正确的理解，那中医真的有点让人摸不着边际的感觉。

中医的核心就是这个“炁”，就是无，就是 0。所以说，只要真正理解了 0 的含义，中医你就明白了一半。

那么，这个“炁”到底是什么意思呢？从字面上看，“炁”就是没有形状的四个点的意思。这四个点又是什么呢？《康熙字典》中说，这四个点是大火的烈焰，是火，是热，用我们今天的话来说，就是光，就是能量。

这个热，这个能量，是看不见摸不着的，所以古人天才般地用“炁”来表示这个概念。如果要把“炁”翻译成英文，那很难翻译，翻译成什么合适呢？No? Nothing? Empty? 都不准确，还是汉字好，准确传神，寓意深刻。从这个角度说，没有汉字，就没有中医，就没有源远流长的中国文化。所以学好我们的母语汉字应该比学好英文还重要一些。我们的政府也意识到了这一点，正逐步采取一些措施，来引导大家更加重视对汉语的学习，这对中医来说，真是个好消息呀！

那么“炁”在今天怎么又变成“气”了呢？因为“炁”是个看不见摸不着的东西，理解起来毕竟比较困难，所以就想找个能看得见的东西来表述这个概念，便于大家理解和接受。

空气也是我们看不见摸不着的，但是如果天上有云的时候，白云飘飘从头过，我们就容易想像到空气的存在。如果没有空气的推动，云儿怎么会从我们的头顶悠悠而过呢？“气”本来的意思就是云气升腾流动的形状，就象孙悟空腾云驾雾的样子。好好看看，象不象呢？象，那好，就用“气”来代替“炁”表示这个看

不见摸不着的东西。“气”继承了“炁”的“虚无”这层意思的内涵，又添加了气在不停运动的含义。所以，“炁”与“气”这两个字真可谓各有千秋，各领风骚数千年呀。说到这里，我们不得不对我们伟大的汉字再次表示由衷的感叹，身为中国人，仅凭这一点，我们就应该感到自豪。不过先不要骄傲，更精彩的还在后面。

这个“炁”既然表示虚无没有，是看不见摸不着的，怎么反倒成了中医最核心的概念呢？如果中医理论是以这个虚无缥缈的“炁”为基础建立起来的，那怎么能令人信服呢？这不成了无中生有了吗！

千真万确，中医真的是建立在“无中生有”这个理论基础上的，而且这个“无中生有”是科学的，是有客观证据的。

我们先不急于去证明这个论点的正确性，而是从我们的日常生活中去追溯现代科学的根源，去寻找现代科学与中医理论的结合点，在那里，你将会发现，整个世界都完全变了，变得令你迷茫，困惑，甚至恐惧。

有胆量吗？那就跟我来吧！

0.04 现代科学的探险

我们每个人都用手机打过电话吧？如果你不幸连这点经验也没有的话，赶紧借个手机给我打个电话吧，我的电话号码是 010——甲乙丙丁子丑寅卯。好了，现在我们每个人都有这个打电话的经验了，那就开始我们这次不同寻常的科学探险吧。

我奶奶一直不明白，手机连根电话线都没有，怎么能跟千里之外的人通话呢？难道你没有这种困惑吗？没有！没有！你肯定会摇头，这么简单的问题，谁都知道，手机是利用电磁波来传递声音信息的嘛！我们不光利用电磁波来打电话，我们还用它来发温馨的短信，送出我们对朋友的祝福；我们用它上网冲浪，和一个素不相识的网友推心置腹地聊了一夜；我们用它来收看丰富多彩的电视节目，不管是美国野蛮地轰炸我们的大使馆还是日本首相又去偷偷地参拜靖国神社，我们都可以第一时间表达出我们的愤怒与抗议。可以说，电磁波改变了我们这个世界，改变了我们的生活。

我们每天都生活在电磁波的包围之中，如果没有了电磁波，无法想像我们的生活将会怎样。然而，电磁波却是看不见也摸不着的，它充满了我们这个世界的每一个角落，却又很难被我们所感知。我们会因此就否认电磁波的存在吗？当然不会，因为有赫兹等大量的科学家已经证明了电磁波是客观存在的，而且我们已经享受到电磁波带给我们的许多便利了。对如此功勋卓著的电磁波，还有什么可怀疑的呢？

我们感觉已经是确定无疑的电磁波，在当代最杰出的物理学家那里，依然是令他们迷茫和困惑的。他们甚至搞不清电磁波是真的存在，还是只是人类的幻觉。

有这么严重吗？真的如此。电磁波的背后，其实是量子理论。这个被称为上个世纪最伟大的理论的量子理论，到底是什么东西呢？这个问题实在太大了，也不是本书所能解决的。我只能把其中的主干和核心问题做一下介绍，并尽力介绍得简单一些，以确保大多数人在我们这次探险的过程中不至于当场晕倒。

学过高中物理的人应该还都有印象，光也是一种电磁波，并由此引出了著名的光的波粒二象性。也就是说，光既是一个电磁波，又是一个粒子，量子理论说

的其实就是光的粒子性。更准确地说，在量子理论中，光子实际上是一份一份的电磁波，只要光的频率相同，每一份电磁波就都携带相同的能量，称为光量子。

由光是电磁波这一观点，进而又发展出德布罗意的物质波概念，也就是说，我们这个大千世界的万物其实都是电磁波，你是电磁波，我也是电磁波，只不过不同物质的波复杂程度不一样而已。

既然连你我都变成了电磁波，那么作为最小的波——量子，我们一定得搞清楚，这个量子到底是什么呢？

量子的典型代表就是我们所熟知的电子。它也是当代顶尖物理学家们正在殚精竭虑地研究而又还没完全搞清楚的一个幽灵。

当卢瑟福向全世界宣布原子的结构模型时，电子就随着卢瑟福的大名而闻名天下了。根据卢瑟福的描述，原子中间是一个小小的原子核，而电子则在原子核周围相对广阔的空间里绕核旋转。这与地球等行星围绕太阳运行是多么的相似。微观世界与宇观世界的这种相似，是巧合还是造物主有意地安排？

现在，我们就随当代最伟大的物理学家们一起来研究一下原子里面的这个电子，看看它到底有什么与众不同之处。

物理学家们就去做试验，去观测这个电子的表现，结果让他们大吃一惊。科学家们发现，如果他们测出了电子的具体位置，他们就无法测出电子在这个位置时的动量；反之，如果测出了电子的动量，他们对电子的位置就一无所知。换句话说，他们仿佛只见到了电子的不同的背影，却无法见到电子本人。科学家们由此得出一个结论：这个世界是不确定的，原因就是电子处在不停的运动变化之中。进一步的研究发现，如果我们去看这个电子，电子就真的变成了一个实实在在的粒子，打在荧光屏上形成一个亮点；如果我们不去看它，那它就变成了一个波，给我们形成一个美丽的干涉图案。这其实就是光的波粒二象性说法的来源，对电子来说，同样如此。也就是说，这个不停地运动，永不停息的电子应该既是一个实实在在的粒子，又是一个虚无缥缈的波。

既是实在的，又是虚无的，这怎么理解呢？难道电子是一个变幻不定的幽灵吗？世界不都是由电子围绕原子核旋转的原子组成的吗？而且，这个世界不是实实在在地摆在我们的面前吗？怎么到了电子这里，一切就都变了呢？

不幸的是，科学家们已经初步证实，我们所看到的这个所谓的客观世界，可能真的是不存在的，换句话说，是假的，只是我们的一种感觉。

这怎么可能！！我跟你一样，也不希望这是真的，然而科学家们的理论依据不容推翻。这个依据就是我们刚才讨论的那个令人迷茫甚至恐惧的幽灵——电子。

电子在我们观测它时，它就象一个真实的粒子一样存在着；当我们不去观测它时，它就变成了一个电磁波，消失得无影无踪。虽然难以理解，但换句话来说，因为波是可以叠加的，而整个世界的一切事物又都是物质波，所以对电子的观测和我们对这个大千世界的观察应该是一样的。也就是说，当我们睁开眼睛去看这个客观世界时，这个客观世界就真的变成我们所熟知的样子呈现在我们面前；当我们闭上眼睛，这个客观世界就马上变成了无数的波消失在浩瀚的宇宙之中。

从用手机打电话追溯到这里，我们遇到了一个很严肃的话题，那就是意识。按照上面的说法，这个世界相当于是依赖于我们的意识而存在的，成了意识决定物质了。这不成了唯心主义了吗？是的，这确实是唯心主义，而且是由当代最伟大的物理学家们推导出来的。

这是怎么回事？我跟你一样困惑，不过，不要晕倒，再坚持一会儿。

在当代物理学家那里，那个我们曾经认为的坚定而真实的客观世界，是肯定不存在了，取而代之的是，这个世界的本原是不确定的，世界是什么样的，取决于我们怎么去看它。为了避免引起大家的迷茫与恐慌，物理学家们一直在继续探索电子的本质，并希望能找到一个新的理论，让我们这个世界变得真实和确定一些。比如近些年刚刚提出的多世界理论和弦理论等，而最新的超弦理论，据说有望成为一个“包罗万象的理论”(Theory of everything T.O.E)，能够比较圆满地解释我们这个世界的一切运动规律。

然而，我对此却不敢抱太多的奢望。因为这些当代最伟大的天才物理学家们，在研究电子的行为时，一直不肯承认一个事实，那就是我们人的意识也是这个客观世界的一部分。其实他们也是用自己的意识去做研究的，却不肯承认客观世界中意识的存在，反倒告诉我们，这个世界是充满了幽灵般电子的不确定的世界，这真有点掩耳盗铃的味道。

在研究电子的尽头处，碰到意识这个问题，胆小的物理学家们便赶紧掉头，另寻出路。真理就这样与他们擦肩而过。

意识是超光速的，阳光以光速从太阳到达地球需要八分钟多，而我们如果想到太阳，意识就已经到了太阳那里。但是意识只能携带信息，并不能象光那样携带真正的能量，所以意识并没有违反爱因斯坦的相对论。如果承认意识的客观存在性，那么世界在电子那里也依然是实实在在的世界，而不再是令人不安的幽灵。

相对于当代物理学家们的懦弱，我们的古人则显得勇敢而睿智得多。在《黄帝内经》中，不仅承认意识的客观存在性，而且对意识做了丰富多彩的描述。

《灵枢·本神》中讲到：“生之来谓之精，两精相搏谓之神，随神往来者谓之魂，并精而出入者谓之魄，所以任物者谓之心，心有所忆谓之意，意之所存谓之志，因志而存变谓之思，因思而远慕谓之虑，因虑而处物谓之智。”

《素问·宣明五气》中也讲：“心藏神，肺藏魄，肝藏魂，脾藏意，肾藏志，是谓五脏所藏。”

我们可以先不去深究这些经文的深刻含义。然而，我们可以看出《黄帝内经》对意识的态度是正视而不是回避，是承认意识，而不是否定。换句话说，《黄帝内经》认为人的意识也是一种客观存在，是真实的，并且符合大自然根本的运动变化规律。

现代科学认为，世界是独立于我们的意识而存在的客观世界；而以《黄帝内经》为代表的中医理论认为，我们这个客观世界包含了意识，意识也是客观的，意识是与现代科学所认为的客观世界合二为一的，这其实就是中医理论中“天人合一”观念的理论基础。

我们这次短短的科学探险就到此为止。通过这次探险，至少让我们知道，中医理论所研究的范围要比以量子理论为代表的现代科学所研究的范围更大，更全面。中医理论中包含了意识，而现代科学中却缺少这一重要领域。所以，与中医理论相比，现代科学对这个世界的描述是片面的，是不完全正确的，至少是不完备的。西医学是以现代科学为基础发展起来的，从这一点来说，西医在理论上，就已经输给了中医。

那么，在我们的中医理论中，意识到底是什么呢？

0.05 意识与针灸

意识在《黄帝内经》中有许多名称，或者说有许多不同的意识，从前面那些经文我们也可以看出来。不过，意识都有共同的特点，那就是看不见也摸不着，就像我们刚开始谈到的“炁”。

其实，在中医理论中，意识就是一种“炁”，或者说是“气”也可以。说得再准确一些，意识更像是气的某些功能的表现。气又是在不停地运动变化着，就像那个永不停息的电子。气的运动变化可以产生意识，意识又可以对气的运动变化产生作用。如果你接触过气功师，他往往会跟你说，运气时要“气到意到，意到气到”，说的就是意识和气的关系。我们搞中医的人常说的一句话：“医者，意也。”说的也是这个意识。

中医的针灸疗法，就是对意识的最好应用。中医用针灸来治病，一根小小的银针居然能够针到病除，这令许多西方人大为惊叹而又百思不得其解。如果他们把我们用过的针买回去研究，恐怕研究上一百年也不会有什么结果。日本人比较聪明，带着摄像机来中国学习针灸，把我们的针灸大师杨甲三教授的针灸手法360度地录下来，然后拿回去研究，扬言要在十年之内超过中国。几个十年过去了，也没见日本的针灸有什么研究成果。针灸，为什么看起来简单，学起来这么难呢？因为针只是治疗的工具，真正起治疗作用的是医生的神气。中医师在为患者针灸的同时，手法中就包含了自己的意识。从这一点来讲，疗效显著的针灸师必然也是气功大师。对针灸的要妙，《黄帝内经》有着非常精彩的论述。

《灵枢·九针十二原》讲：“小针之要，易陈而难入，粗守形，上守神，神乎神，客在门，未睹其疾，恶知其原。刺之微，在速迟，粗守关，上守机，机之动，不离其空，空中之机，清静而微，其来不可逢，其往不可追。知机之道者，不可挂以发，不知机道，叩之不发，知其往来，要与之期，粗之暗乎，妙哉工独有之。往者为逆，来者为顺，明知逆顺，正行无问。逆而夺之，恶得无虚，退而济之，恶得无实，迎之随之，以意和之，针道毕矣。”

就是说，针灸的关键在于守神，也就是用医生自己的神气去感知患者的病气的往来变化，然后在针灸治疗的时候，以意和之。这就要求医生在为患者针灸时，必须全身贯注，对此，《黄帝内经》也有非常具体而严格的要求。

《灵枢·九针十二原》讲：“持针之道，坚者为宝，正指直刺，无针左右，神在秋毫，属意病者，审视血者，刺之无殆。方刺之时，必在悬阳，及与两卫，神属勿去，知病存亡。”

对于实施针灸的场所，《黄帝内经》同样有非常具体而严格的规定。

《灵枢·终始》讲：“凡刺之法，必察其形气，……深居静处，占神往来，闭户塞牖，魂魄不散，专意一神；精气之分，毋闻人声，以收其精，必一其神，令志在针，浅而留之，微而浮之，以移其神，气至乃休。男内女外，坚拒勿出，谨守勿内，是谓得气。”

有些人跟着有名的老中医学针灸，学了好几年，也没学到多少真本事，就是

没有学会在针灸时怎么去用气。针灸医师只有达到针到意到，针随意动，意随针去的境界时，才会有明显的疗效。如果我们用智能机器人模拟针灸大师的针灸手法，即使两者的针灸动作完全一致，机器人针灸的效果也肯定无法与针灸大师相比。原因就在于机器人没有自己的意识，而意识，正是针灸能够治疗疾病的关键所在。

所以，针灸速成班是不可能培养出真正的针灸医师的。有些人学了一两个月的针灸，就到国外去开针灸诊所，一针收多少钱，美其名曰：发扬光大祖国医学。我看这不是发扬光大，这是在败坏中医的名声。

中医的情志疗法，也是对意识的灵活运用。《类经》里有一个典型的病例可以作为一个证明。

一位老妇人早年丧夫，守节未嫁，与女儿相依为命。后来女儿长大成人，远嫁他乡，老妇人却因病不治而亡。女儿因此大为伤心，因为思念母亲太过，日久竟然忧思成疾，重病缠身，茶饭不香，百药不效。后来，当时的名医韩世良来诊。韩世良便教其丈夫买通一个巫婆，假装是老妇人的灵魂附身，将女儿大骂一顿，骂她是不忠不孝，恩将仇报，说自己是被女儿克死的，早已跟她断绝母女之情。这个女儿一气之下，再不去想自己的母亲了，病情竟然慢慢地不治而愈。这就是以怒胜思的情志疗法，它的理论根据就是《黄帝内经》中有关意识的论述。

如果这个女儿不幸生在了今天，又偏偏碰到了一位西医大夫，在做完了一系列的生化、心电、CT、磁共振的检查之后，发现一切生理指标未见异常，那么这个女儿的命运就很难说了。如果这位医生不太负责任，可能还好点，顶多告诉她没什么病，回去好好休息吧；如果这位医生非常认真敬业，麻烦可能就大了，这位女儿很可能被诊断为某种精神病，最后大概会被送进某家精神病医院接受强制治疗。

总而言之，在中医理论中，意识和气是不可分离的，意识可能就是气的某种功能，或者是气在更高层次上的存在形式。

0.06 气是客观存在的

我们从手机引出了电磁波，从电磁波引出了电子，从电子引出了意识，现在又从意识回到了我们刚开始讨论的“炁”。绕了这么大一个圈子，到底想说什么呢？

就是想说，“炁”这种东西，虽然看不见，摸不着，但它是真实存在的，是一种客观实在。如果我们相信电磁波的存在，就应该相信“炁”的存在。电磁波的存在有手机可以作证，“炁”的存在也有我们中医几千年确切的临床疗效做为证据。

在前面的探险中我们也知道，电子这个最小的电磁波，具有波粒二象性。所以这个不停运动，永不停息的电子既是实实在在的粒子，又是虚无缥缈的波。把电子的这种特性用来描述中医理论中的“气”是多么的合适！也许，电子就是中医理论中的“气”呢！或者，电子就是“气”的一种存在形式，也未可知。如果当代物理学家们好好学学中医，也许会有茅塞顿开的感悟，会有柳暗花明的新发现。

在中医理论中，“气”就是世界的本原。世界的万事万物都是由气构成的，而气又是在不停地运动变化着，相应的，这个世界也在不停地变化着。人作为这

个世界的一部分，当然也不例外。

《素问·六节藏象论》中说：“气合而有形，因变以正名。”

《灵枢·顺气一日分为四时》中也说：“气合而有形，得藏而有名”。

也就是说，人是由无形之气构成的。气本来无形，合在一起成为人就有了形状；气的组合方式不同，运动方式不同，就会组成不同的形体组织，产生不同的生理功能。用我们的一句俗语来概括一下就是“人活一口气”。也就是说，人不过是一团生生不息的气而已。就是整个世界，也不过是气的不同的运动变化的表现而已。

你看，这个看不见摸不着的气，居然化生出了我们这个丰富多彩的大千世界，成了我们生命的核心，成了这个世界的主宰，这不是无中生有是什么？

当然，这个无中生有，是有坚实的理论基础与客观证据的。

在现代科学的领域里，爱因斯坦的质能方程 $E=mc^2$ 是人所共知的。它表示有形的物质可以转化为无形的能量，原子弹就是根据这个原理造出来的。反过来，无形的能量也可以重新转化为物质，在高能加速器的试验中，各种新的粒子的发现就是证明。

因此，我们也可以说，能量就是这个无影无踪的“炁”的一种表现形式。无，是无形，但并非真的什么都没有。无，是含有能量的，是带有信息的，是潜在的有。所以说，中医理论中讲的气，是真实而客观的，只是我们目前还没有完全弄清它的本质。

能量只是无形之气的一种表现形式，或者是气的一部分表现形式。而在我国的传统文化中，对气的论述可谓精彩纷呈，难怪有学者称，中国的文化，其实就是气的文化，这不是没有道理的。

0.07 气，道，太极

中医理论把这个无形却又能化生万物的东西叫做“炁”，又写作“气”。真正高明的中医师，在中医行业里我们把他尊称为上工，上工同时肯定也是修行不凡的气功大师。

老子在他的《道德经》中把它称为“道”。老子怎么描述这个道呢？

他说：“有物混成，先天地生，寂兮寥兮，独立而不改，周行而不殆。可以为天下母，吾不知其名，字之曰道。”

这个道虽然不好描述，但它是有确切的内涵的，并不是真的“寂兮寥兮”，全是虚无，所以老子在《道德经》里又说：

“道之为物，唯恍唯惚，惚兮恍兮，其中有像，恍兮惚兮，其中有物。窈兮冥兮，其中有精，其精甚真，其中有信。自古及今，其名不去。”

道中有像，有物，有精，有信，并且“周行而不殆”。这就是讲道不仅有具体的内涵，而且还是在不停地运动变化着。量变达到质变，就会产生新事物，所

以老子又说出了这句我们大家都比较熟悉的道家名言：

“道生一，一生二，二生三，三生万物。”

道可以化生万物，道主宰着这个世界。老子还怕我们不明白，又比较直白地告诉我们：

“天下万物生于有，有生于无。”

所以，道就是无，无就是道。因此，我们也把真正能够明白这个世界的运动变化规律的人，叫做“得道高人”。有人感慨“世道无常”，这是因为他不理解这个世界本来就是在不停地变化着，这正是现代科学所说的：“运动是绝对的。”

《黄帝内经》中也教导我们，养生保健的秘诀是要“合同于道”，也就是要符合天地自然运动变化的规律。合同于道，就可以寿蔽天地，无有极时。

最近几年比较流行的《周易》把它叫什么呢？叫太极。

“易有太极，是生两仪，两仪生四象，四象生八卦。”

八卦说起来有点麻烦，但太极图我们肯定见过，就是韩国国旗中间那个图案，也就是我们俗话说的阴阳鱼图。严格地说，这个阴阳鱼图并不能被称作太极图，叫它两仪图可能更合适一些。关于这个问题，广西中医学院的刘力红教授在他的大作《思考中医》中也说过。如果你已经有一定的中医基础，刘教授的这本书能够让你登堂入室，引导你真正领悟到中医理论的美妙，所以真想学中医的人一定要去买一本好好拜读。

那么，真正的太极图是什么样的呢？就是我们讨论的第一个数字0。我们把0放大，放大，再放大，放大成一个大圆圈，这就是真正的太极图。所以，太极实际上就是什么都没有，就是无。而且这个太极也是在不停地变化着，太极可以变为两仪，两仪可以变为四象，四象可以变为八卦，八卦可以变为六十四卦，直到变为世间万物，无有穷尽。

所以，《周易》的易，有一种意思就是“变易”，就是不停地变化。有一首歌唱道：“不是我不明白，而是这个世界变化太快。”世界的变化我们无法阻止，我们只能跟着它去变，去适应这个世界的变化。如果别人都变了，你还没有变，那你就落后了，你就已经跟不上这个社会的发展了。邓主席讲：“发展才是硬道理”，一语道破世界的真谛。所以我们就要时刻洞察这个世界的变化，在变化中求生存，在变化中求发展。这样才能真正做到党中央提出的“与时俱进”。

炁，道，太极，不管叫什么名字，它们其实都是讲了同一个东西，这个东西虚无缥缈，似乎不存在，而实际上它是有内涵的，是客观存在的，它可以化生为世间万物，又主宰着这个世界的运动变化规律。因为中医和周易实际上是从不同的角度阐述了同一个道理，所以唐朝名医孙思邈就告诫后学者：“不知易，不足以为大医。”其实，我们也可以说，不知“道”，不足以为大医。学中医的人，多读读老子的《道德经》，肯定也是有利无弊。

为了表述的方便，我们在本书中统一把这个虚无缥缈而又不停变化的东西，这个万物之母叫做“炁”，也可以写作“气”。

0.08 天人合一，同此一气

“气”是虚无而不可见的，但“气”也是客观存在的。正如我们前面所介绍过的，现代科学的一些理论和试验已经不自觉地在一个侧面上证实了“气”的存在。而我国古代以《黄帝内经》、《道德经》、《周易》为代表的经典著述，更是从不同的角度论述了“气”的本质。以《黄帝内经》为代表的中医理论，不但对“气”的本质和运动规律详加论述，而且还直接把“气”运用到对疾病的预防和治疗等方面，至今已有两千多年。千百年来，名医辈出，疗效卓著。

所以说，“气”是客观存在的，是一种不可见的客观实在。而中医理论的核心，就是这个“气”字。

人是由气化生的，而气又是在不停地运动变化着。所以，人其实就是一团生生不息之气。

《素问·六微旨大论》中说：“器者，生化之宇，器散则分之，生化息矣。”

有形之物为器，只要这个物还有形状，那么其内在的气的运动变化就不会停止，直到器散了，也就是这个物失去了它原来的结构和形状，其内部固有的气的运动变化才会停止，这就是事物的消亡。所以《黄帝内经》说“无器不生化”，人身有形，当然也不可能避免气的这条运动变化规律。

生命其实就是人体内各种气的正常运动变化的过程；而生命的体征，就是这些气的运动变化的外在表现。气的正常运动变化表现为健康；气的异常运动变化就是疾病。而治病就是要去调理这个气，让生命之气重新恢复正常的生理运动。我们经常说，要找个中医调理调理，就是去调理这个气。

医术高明的中医师，对人身的气的运动变化都有着深刻而清晰的理解。清代名医徐灵胎据说在为患者诊病时，能呼唤病人的脏腑与之作语，用药神出鬼没，经常令同行目瞪口呆。能与病人的脏腑对话当然是夸张，但徐灵胎能精确地察觉到病人五脏六腑之气运动变化的异常之处，这是肯定的，所以他的疗效才能高出同行许多。

正因为中医治病是从气的角度出发，所以中医治病的手段才显得如此的丰富多彩。药物可以，针灸可以，按摩可以，甚至人的七情六欲，自然界不同的声音和色彩，都可以作为治病的手段。它们治疗的方式各异，但作用是相同的，就是都能调整人体气的运动变化，从而达到治疗疾病的共同目的。而这一切，在《黄帝内经》中，都有系统而详尽的论述。相比西医几乎只有手术和药物疗法的单调，我们不觉得西医的简陋与可怜吗？你怎么能说中医是比西医落后的呢？

天地万物都是由气化生的，所以我们人身的这个气，和天地自然之气，其实是一样的，所谓“同此一气”。正因为如此，我们的生命才会显著地受到大自然运动变化规律的影响。所以，无论是我们日常养生，还是中医师为患者治病，都必须遵从自然界本身的运动变化规律。这正是中医理论中“天人合一”观念的来源。

所以中医治病不仅注重用药，还很注重时间。有的药会让患者睡前服，有的会要求午后服，还有的必须在凌晨早早服。为什么要这么机械呢？药物不管什么时候服用，最后不是都进到肚子里去了吗？干吗非要搞得这么复杂呢？所以大家都觉得还是西医好，没有这么多罗嗦。

中医注重服药时间，正是为了达到“天人合一”的效果。我们刚说过人与天

地是“同此一气”，所以人气与天地之气的运动变化规律也是相同的，严格地说是同步的，是和谐共振的。我们不可能去改变大自然的运动变化规律，所以只能改变服药时间，去适应大自然，以求达到最好的治疗效果。所以中医要求在某一确切的时间服药，不是机械，而是中医治法灵活的最好体现。

最近的两会，党中央提出：我们要创造人与自然相和谐的现代社会。这不正是号召我们要努力去创造天人合一的美好生活吗？这是多么英明的决策！

《素问·六节藏象论》中说：“不知年之所加，气之盛衰，虚实之所起，不可以为工矣。”

说的就是，如果一名中医师不知道大自然中气的运动变化的规律，他是没有资格做医生的，因为他达不到天人合一的境界。

一名合格的中医师必须要上知天文，下知地理，中知人事，原因就在于此。做中医难，这也是其中一难，因为需要学习的知识要比西医多得多。

0.09 人是最先进的医疗设备

中医看病，什么病情都要靠自己诊察获取，就象有些人说的那样，中医是靠三根手指打天下的；西医相对要轻松得多，他有全自动生化检查，有24小时的心电监护，有核磁共振的三维实时成像，他甚至可以不用去看病人，只要去看这些检查结果就可以治病了。如此说来，西医不是比中医先进得多吗？

其实，恰恰相反。中医比西医更先进，正表现在中医可以不借助任何医疗设备就可以把疾病诊断清楚。我们可以去做个调查，看目前世界上最先进的医疗检测设备，能不能在它的检测报告中写出如下的检测结果：“李四，男，体温39度，口渴欲饮，但只愿喝热水，不喜喝凉水。”

体温可以测出来，但病人是否口渴还没听说哪台机器能测出来，至于是想喝热水还是凉水，那就更不用说了，不但机器检查不出来，就是西医医生本人，恐怕也不知道去问一下。口渴与喝水，如此简单的事情，我们一直以为是最先进的现代医疗设备，居然对此一无所知，不知其先进在何处。而渴与不渴，喜冷饮还是喜热饮，这对中医来说，是最重要的诊断依据，它们反应了患者体内气的异常运动变化的性质，一者不同，治法立异。

人是万物之灵，是结构最复杂的生命体，所以真正的中医师，也可以说是世界上最先进的医疗设备。请问，现代科学能生产出比人更先进的医疗设备吗？至少现在，肯定不能。所以从这个角度来说，中医要比西医先进得多。西医不仅在理论上已经输给了中医，如果想利用其所谓先进的医疗设备来打败中医，更是不可能的事情。所以说，人是最可靠的，到医院看病，千万不能拘泥于那些先进的检查结果。

既然真正的中医师比目前最先进的医疗设备还要高明得多，那国家为什么不多培养一些呢？既可以造福于民，又能节省大量购置医疗设备的资金。

其实国家已经做了很多努力和尝试了。全国各地几十所中医学院，每年都有为数不少的中医专业的学生毕业（当然，我也是其中之一），就是一个明证。

问题是，目前中医学院培养学生的方式，怎么说呢？有点象印书，速度很快，千篇一律。用一个比较时髦的词来说，叫做Copy。而实际上，中医是很难快速

复制传播的，学习中医最快的方式应该是师带徒的方式。

在现代科学领域内，任何知识都是确定的。1+1，在中国等于 2，在新加坡还等于 2。所以，现代科学理论可以通过 Copy 的方式迅速传播，相应的掌握这些理论的人才，也可以在大学里快速培养复制。为什么到了中医这里就不行了呢？那么多中医学院的学生毕业了，也没见中国多出多少有名的中医。

问题出在哪里呢？就出在中医的“气”上。让中医最引以自豪的“气”，如今反倒成了阻碍中医迅速传播的绊脚石。真是成也萧何，败也萧何。

为什么这么讲呢？学中医需要掌握的知识虽然多，但只要你用心去学，大学五年掌握绝大多数中医理论知识还是没有问题的。可是这仅仅是开始，因为中医理论的核心是“气”，对于“气”，只看书是远远不够的。“气”还有很多只可意会不可言传的东西，需要学中医的人去亲身体验。也就是说，中医师必须要学会用自己正常的神气，去和患者的病气做交流，从而获知真实的病情。而目前，没有任何医疗设备可以代替我们做到这一点。

经验丰富的中医师，在患者进入诊室的一瞬间，就能够感觉到一股病气扑面而来，对患者的病情，他就已经掌握了一多半。所以，即使患者什么都不说，中医师通过感其神，望其色，切其脉，对患者的苦痛也是很清楚的。这正是“气”的功劳，所以并不值得奇怪。很多老年患者就是用这种方式来考验一个中医的真本事的。

但是这种本事，是无法从书本中学到的。必须在临床实践中不断地体验，逐渐地提高。我们都知道中医是越老越好，为什么呢？因为经验多呀。经验多了，对病气的体验就多，看病就准，治得就好。当然，如果学中医的人有幸碰上一位杏林高手做老师，传授给你如何去体验和判断病人气的变化，那么这种临床经验的提高将会快得多，会省去自己许多年慢慢摸索体验的过程。所以说，师带徒才是培养中医师最快的方式。遗憾的是，现在的中医学院里，已经很难看到这种师徒相授的温馨场面了。

正因为对“气”的体验是无法拷贝的，所以决定了在中医学院里也不可能用拷贝的方式迅速培养出一大批医术高明的中医师。这大概也是目前中医教育中最大的困难。郑钦安在《医理真传》中也讲到了这一点，他说：

“医学一途，不难于用药，而难于识症；亦不难于识症，而难于识阴阳。”

识阴阳就是明辨气的阴阳变化。因此，中医要想真正发展，除了每一个热爱中医的人的个人努力外，更需要国家在教育和推广体制上的合理改革作为支持。

所以，我们老百姓觉得中医疗效越来越差，名医越来越少，其实是有原因的，并不是中医本身真的不行。

0. 10 中医与西医的区别

西医不承认中医，其实就是不承认这个“气”。当现代科学走到意识的边缘时，本来已经要见到“气”的真面目了，却因现代科学自己的固执与懦弱而最终与“气”失之交臂。

承认“气”，其实就是承认“气的运动不正常了，就是疾病。”而这时候，一些可供西医检测的临床病理特征往往还没有出现，西医对此通常是束手无策，不

知道是什么疾病，最多含糊其辞地诊断一个功能失常。而在中医看来，它的病理是清晰的，对它的治疗原则是明确的，治疗的效果也是确切的。就如前面我们讲的那个以怒胜思的病例。

从这一点来说，中医跟西医相比，有着未病先防的先进思想。

《素问·四气调神大论》讲：“是故圣人不治已病治未病，不治已乱治未乱，此之谓也。夫病已成而后药之，乱已成而后治之，譬犹渴而穿井，斗而铸锥，不亦晚乎？”

《灵枢·逆顺》中也说：“上工治未病，不治已病。”

为什么说中医先进？就是因为中医时刻都在强调这种未病先防的思想，预防就是最好的治疗。而这一切，都是基于中医理论对气的正确认识。

如果一定要等到心电图异常了才叫心脏病，一定要等到空腹血糖高于 7.0 才叫糖尿病，那我们只能对西医面前的众多患者表示深切的同情。因为这一切本来都是可以及时治疗而不至于发展到今天的地步的。无奈按照西医的理论，在这些临床检测指标出现之前，就都是正常的，是不需要治疗的。因为西医根本不知道，在此之前，病人宝贵的生命之气，早已出现了异常，早就需要治疗了！如果说得再不客气一点，西医几乎都是在草菅人命！难道不是吗？该及时治疗的，却不给予应有的治疗，一直要等到病情严重到西医认可的程度后，才给予治疗，而这时已经为时太晚，许多人不得不因此抱病终生。从这一点来说，许多患者的疾病，不正是由西医造成的吗？当然，这并不是针对西医医生的医德而言，绝大部分医生的医德都是高尚的，是处处为患者着想的。这只是中医与西医两个理论体系的差异造成的。西医医生接受西医理论的概念而行医诊治，在中医看来，他是在不自觉中犯了许多中医上的错误，而这并不是医生个人故意所为。难怪有人感慨地说，中医是一门可以济世的学问，而西医只是一门生意。

意识作为气的一部分内容，在医学上往往也会创造出许多西医无法解释的医学奇迹。忘了在什么时候看过一个报道，说在一次地震的废墟中，一位老人不吃不喝十几天，一直坚持到救援人员赶到，最终成功获救。这在西医看来简直不可思议，而在中医看来，这很平常，因为还有比这更极端的例子。

古时，一位穷困潦倒的父亲在讨饭的途中，实在无力抚养年幼的儿子，便把小孩子丢在路边一座荒废的坟墓中，独自回乡。一年之后，家境稍微好转，悲伤的父亲决定回去找回儿子的尸骨。到了丢弃儿子的坟墓一看，大吃一惊，儿子居然还活着。原来，坟墓里有一只特大的蟾蜍，孩子就是跟蟾蜍学会了通过呼吸外面的空气来获取能量，从而生存下来的。

意识可以影响人体气的运动形式，从而改变生命的存在方式。这在西医看来无法理解的事情，在中医理论中都可以找到明确的答案。也就是说，意识作为气的某种功能，它是可以对我们的客观世界产生作用的。从这个角度来看，说意识可以决定物质，也是正确的。传说中的特异功能可能就是这个说法的一个极端的例子。但是特异功能我个人没见过，所以也不敢说已经为特异功能找到了理论基础。

被现代科学视若幽灵禁地的意识，在我们古老的中医理论中，却以气的形式，和我们的生命，和我们的大千世界结合得如此完美无间。我们完全有理由站起来，理直气壮地说，中医理论就是这个世界上最完美的理论。只是现代科学对她却视而不见，自己反而还在苦苦地寻找所谓的包罗万象的理论。

试想一下，如果一个人没有了自己的自主思维，没有了自己的意识，我们还会把他看作一个正常的人吗？肯定不会。所以，对人的自主意识的重视，是对人的真正尊重。中医与西医在这方面的表现可谓是天壤之别。

来了一个感冒发烧的病人，西医千篇一律地只关注患者的体温，然后据此决定抗炎与降温的治疗方案。中医就绝不会只测一下患者的体温，他一定要问患者自己感觉是冷还是热，是渴还是不渴，如果渴的话，是喜冷饮，还是喜热饮。因为患者的自我感觉，反应了病人气的运动异常的真实情况。如果病人回答的不一样，即使体温完全相同，中医采用的治疗原则也肯定是完全不同的。

《灵枢·九针十二原》中讲到：“粗守形，上守神。”

就是说，高明的医生关注的是病人的神气，而低等的医生只知道关注病人的形体。一个守神，一个守形，就把医生水平的天壤之别刻画得入木三分。

中医注重的是我们有意识的鲜活的生命，是守神；西医注重的只是我们的肉体，就是守形。所以说，中医是对生命的真正尊重，西医只尊重他们自己的诊断。可喜的是，西医界也逐渐意识到了自己在这方面的缺陷，正在慢慢地改进，我们期待着中西合璧，共同发展的那一天。

说到这里，相信大家已经对中医有了一个比较正确的印象。那么，数字 0 到此就算介绍完了。对这个变动不息而又能够无中生有的 0，如果你能有一个深切的体会，你的面前将会展现出一个崭新的世界。对中医，你也真的已经明白了一半。而后面的内容，有了 0 做基础，理解起来相对要轻松得多。

第 1 章 水是生命的源泉

1. 01 地球上的第一场大雨

通过上一篇对 0 的讨论，我们已经知道，这个世界是真的可以无中生有的。那么，这个 0 它生成了什么呢？从无到有，这个最初的“有”是什么呢？为了说明白这个问题，我们不得不把话题扯得远一些，远到哪里呢？远到亿万年前，生命的起源。

生命，是我们这个地球上最神奇、最美丽的自然现象。迄今为止，我们已经知道地球上 10 多万种微生物、30 多万种植物和 100 多万种动物。它们都是从哪里来的呢？这是无数科学家殚精竭虑地研究了许多年，而依然没有一个确切答案的未解之谜。

用放射性同位素方法测定发现，地球的年龄大约已经有 46 亿年了。而迄今为止，我们发现的最古老的生物化石来自澳大利亚西部，是距今约 35 亿年前的岩石。这些化石类似于现在的蓝藻，它们是一些原始的生命，是肉眼看不见的。它们的大小只有几个微米到几十个微米。因此我们可以说，生命的起源应该不会晚于 35 亿年前。由此可见，原始生命的诞生时间，大致可以界定在 46 亿年到 35 亿年前之间。

目前关于生命的起源已经有多种假说，其中较为主流的是“海洋起源假说”。

地球刚刚诞生的时候，可能还只是一团炽热的星云，这又说到宇宙的起源上去了。根据宇宙起源的大爆炸理论，宇宙中所有的星体都是在那次大爆炸中开始产生，并逐渐发展成为今天我们能观测到的宇宙的样子。

当时地球这团炽热的星云，在慢慢冷却的过程中，逐渐形成了原始的固体地球和地球上原始的大气。地球上原始的大气都有些什么成分呢？在地球形成的早期，原始大气与现在的大气有很大的不同，许多科学家认为，原始大气的主要成分是氨(NH_3)、甲烷(CH_4)、氰化氢(HCN)、硫化氢(H_2S)、二氧化碳(CO_2)、氢气(H_2)、水(H_2O)等，而氧气(O_2)的含量极少。

为什么几乎没有氧气呢？我们可以大胆地推测，氧气和氢气化合成成了水，形成了原始的海洋。我们知道太阳的主要成分就是氢，太阳辐射出的能量，就是其内部核聚变所产生的。太阳的质量大约是地球质量的 33 万倍，太阳自己的质量就占了整个太阳系的 99.865%，所以在早期的地球上大量的氢气应该不足为怪。这些氢气与氧气在宇宙大爆炸后的高温中剧烈反应生成了水，降落到地面形成了原始的海洋。所以我们可以想像，在早期的地球上，几乎是天天都在下大雨。

大雨停止后，地球就进入了另一个发展阶段，地球上的生命才真正开始诞生。对生命起源来说，首先有水的形成是至关重要的。美国不惜花费大量的人力物力，把勇气号和机遇号送上火星，其中一个重要的目的就是去看看火星上有没有水。为什么要找水呢？因为水是形成生命的必要条件，没有水就不可能有生命的存在。所以大部分科学家认为生命起源于海洋，这也是“海洋起源假说”的由来。这一假说的具体内容，我们将在下一章中探讨。

你看，生命从无到有，最开始形成的这个“有”是什么呢？应该就是水。当然，水还不是生命，所以我们说，水是生命的源泉。

1. 02 水是最复杂的单一化合物

水对我们来说，是再熟悉不过了。我们每天要喝的是水，我们每天要用的是水，我们的生活可谓一时一刻也离不开这个水。

再来看我们身体的构成。人体内的水分，大约占到体重的 65%。其中，脑髓含水 75%，血液含水 83%，肌肉含水 76%，连坚硬的骨骼里也含水 22%。所以我们形容说女人是水做的，其实男人也是水做的。不仅是人，其他动物、植物也一样，水是生物组织中含最多的一种化合物。

普通人如果没有食物，还可以活较长时间（有人估计为两个月），如果连水也没有，顶多能活一周左右。植物如果缺乏水的滋润，很快就会枯萎死亡。水不仅是生命的源泉，水在生命延续的过程中，也扮演着不可或缺的重要角色。水对生命的重要性，由此可见一斑。

既然水对生命如此重要，那么，水都有那些重要的特性呢？

水的分子式为 H_2O ，它由两个氢(H)原子和一个氧(O)原子组成。这 3 个原子是由共价键结合在一起的，形成了氧原子在两个氢原子之间的特殊结构。水的这 3 个原子不在一条直线上，而呈三角形排列，两个氢原子和中心氧原子所形成的键角约为 105° 。

这种结构使得水成为一种特殊物质，使水的所有物理和化学性质几乎都是异常的。水可能是我们所熟悉的所有单一化合物中最复杂的一种。

水是液态比固态密度大的极少有的物质之一，所以水在结冰的时候，是从水面向下生成的。水的黏度、表面张力、熔点、沸点、熔化热及汽化热也都异常的高。这一切使得气态水、液态水和固态水的物理性质差别非常的显著。

所以大自然在生命诞生的过程中选择了水，绝对不是偶然的，肯定有其内在的深刻原因。

1. 03 太阳寒水

对生命如此重要的水，在《黄帝内经》中又是如何描述的呢？

《素问·阴阳应象大论》讲：“北方生寒，寒生水，水生成，咸生肾，……其在天为寒，在地为水，在体为骨，在藏为肾，在色为黑，……在味为咸，在志为恐。”

《素问·金匱真言论》中也讲到：“北方黑色，入通于肾，开窍于二阴，藏精于肾，故病在颤，其味咸，其类水，……其数六，其臭腐。”

没学过中医的人也不用头痛看不懂这段经文，我们只挑重要的来说。

水在中医理论中，是和“北方，寒，肾”联系在一起的；从数学的角度来说，水的数是六。《黄帝内经》为什么这么讲呢？

我们先看肾和水的关系。尽管中医所说的肾并非西医解剖学上的肾脏，但中医的肾包含了西医的肾的功能，这是肯定的。从西医的角度来说，肾有什么功能呢？肾脏的主要功能是过滤体液，形成小便，排出体内的代谢产物。肾功能衰竭的患者，因为无法排出体内的代谢废物，不得不定期做血液透析。对健康人来说，自身的肾脏要比庞大的血液透析机的工作效率高得多，全身的体液都由小小

的肾脏独自完成过滤工作，其工作量之大超乎我们的想像。体液的主要成分就是水，水和肾脏的密切关系由此可见一斑。

《素问·至真要大论》说：“诸病水液，澄澈清冷，皆属于寒。”而“诸寒收引，皆属于肾。”

所以只要是人体的水出了问题，中医认为那肯定就跟寒和肾有关。中医按照治疗肾和寒的原则去治疗这个水之为病，就会取得很好的疗效。

水为什么一定要和寒联系在一起呢？我们喜欢用开水来泡茶，开水不是很热的吗？《黄帝内经》的这种说法有什么根据吗？它的背后，确实有非常深刻的内涵。

我们前面讨论过，水的比热是异常的高，所以水就成了调节温度的一个很好的媒介。以前没有空调的时候，夏天我们感觉热得难受，在房子里洒一些水，就会觉得凉爽许多，实在不行，还可以去冲个凉水澡过过瘾。水可以带来凉爽，可以带来寒意，是因为水从液态变为气态的水汽时，会吸收大量的热量。反过来，水气遇到寒冷之后，又会释放出热量，重新凝聚为液态的水。前面那段经文中的“寒生水”，其实就是这个意思。所以在中医理论中，往往“寒水”并称，成了一个专有名词。

现在寒和水成了一家人，那么哪个地方的寒冷最明显呢？北方。地理知识比较丰富的人可能会不同意这个说法，因为他知道南极也是一片冰天雪地。而且我国南方山清水秀，南方的水不是更多一些吗？水为什么一定还要和北联系在一起呢？这正说明《黄帝内经》是我们中国的土特产，因为只有在北半球，才会觉得越往北越冷，《黄帝内经》诞生的年代，古人可能还不知道有南极存在。但在我们中国，在北半球的中纬度这片广阔的土地上，越往北越冷，《黄帝内经》说的是一点也不错的。

为什么越往北越冷呢？因为越往北，阳光斜射得越厉害，同样面积的地方，得到的太阳光也就是太阳的热量就越少，所以就越寒冷。你看，寒冷的本质其实是热量的减少。我们再看“北”这个字，象不象两个人背靠背的形状？北的本义就是背面，相反的意思，和哪里相反呢？和南方。南方热，北方就寒。海南人冬天穿着衬衫的时候，东北人穿着皮袄都不愿多出门。东北人为什么爱喝酒，而且还“喝的少了他不干”？就是为了抵御这个寒气。所以，通过寒气做介绍人，北也和水成了亲戚。

我们还知道，四季之中，冬季是最寒冷的。那么水与冬季有什么关系吗？

《素问·五常政大论》中讲到：“水曰静顺。”又说：“静顺之纪，……其令寒，其藏肾，……其应冬，……其数六。”

就同一个地方来说，冬季太阳转到南半球去了，跟夏季相比，阳光斜射得更明显，地面得到的太阳的热量就少得多，所以就最寒冷。而且这个冬字也很有味道，冬其实是终的本字，就是尽头的意思。一年的尽头那个季节是什么呢？就是冬季。这个一年的尽头，又是什么到了头了呢？是太阳，太阳转到最南头去了，而我们人则感觉地面上的热量到了最少的尽头，所以用冬字表示最寒冷的季节。

当然，“人间四月芳菲尽，山寺桃花始盛开”，山顶上也是高处不胜寒的地方，《黄帝内经》中有没有讲呢？当然也讲了。

《素问·六元正纪大论》讲：“至高之地，冬气常在。”

你看，不管是北还是冬，其实都反应了太阳的热量在北半球随着时间和地域的变化，其实质都是热量的减少，都是寒冷，所以北和冬都和水结下了不解之缘。

总结一下，水和寒联系在一起是因为热量的减少，水与北和冬联系在一起，还是因为热量的减少。热量从哪里来呢？从太阳来，所以水和寒实际上是和太阳密切相关的。太阳的运行引起地球上热量的变化，从而导致寒与水的密切联系。在自然界中，海洋中的水受日光照射变成水气，升腾为云，云气在夏季被季风从海洋高压区吹向我们大陆所在的低气压区，在不断升高的过程中，云气因受寒而导致热量越来越少，最终凝聚为雨水降落在大陆上，雨水在地上又汇聚成河，重新流回大海，完成了地球上水的循环。

在中医里有一个专业名词叫“太阳寒水”，其实说的就是这个水的循环过程。你看，《黄帝内经》里的每一句话，不是随便说的，肯定都有深刻的道理在里面。

《黄帝内经》对水的论述，其实是以太阳的运行规律为基础讲的，你能说《黄帝内经》不科学吗？

1. 04 阴阳是中医最重要的概念

由“太阳寒水”，我们就可以自然地引出阴和阳的概念。热为阳，寒就是阴。夏天太阳带来的热量多就是阳，就是热；冬天太阳带来的热量少，就是阴，就是寒。寒与热其实只是热量的多少不同而已，所以阴和阳其实说的是同一个问题，是同一个问题的两个方面。因此，中医理论中讲阴阳是可以相互转化的。热量增多，寒变热，阴就变成了阳；热量减少，热变寒，阳就变成了阴。所以阴阳是相对的，不是绝对的。

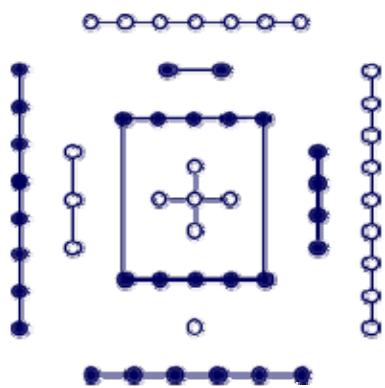
阴阳是中医理论中最重要的概念，《周易》讲“易有太极，是生两仪”，两仪就是阴阳。太极动而生阳，静而生阴，天地万物所有的特性都可以归结为阴和阳。而这个阴阳又是在不停地变化着，阴可以变成阳，阳又可以变成阴，阴阳变化永不停止。这就好比一年四季，寒暑往来，寒热在不停地变化，而一年又一年，这个变化从来也没有停止过。用《黄帝内经》的话来讲就是“周而复始，如环无端”。

如果我们仔细琢磨一下《黄帝内经》，它在说什么呢？从头到尾，它其实都是在讲这个阴阳，讲阴气和阳气。所以，只要真正理解了气，领悟了阴阳，就肯定能明白中医的道理。中医讲阴阳不是迂腐守旧，而是没有比阴阳更好的概括方式。

1. 05 天一生水，地六成之

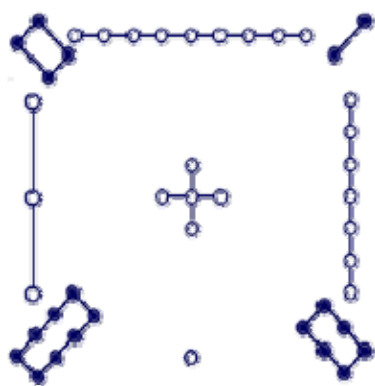
我们应该还记得前面引用的那段经文讲水是“其数六”，这又是什么意思呢？这需要我们视野放宽广一些来探讨这个问题。由这个6，我们马上就要触及到中医理论中那个严谨的数学体系了。

这还要从河图、洛书说起。河图、洛书是什么呢？就是下面这两幅图。



河图

天一生水，地六成之；
地二生火，天七成之；
天三生木，地八成之；
地四生金，天九成之；
天五生土，地十成之。



洛书

戴九履一，左三右七；
二四为肩，六八为足；
五居其腹，洛书数也。

传说在远古的伏羲时代，黄河里跃出了一匹龙马，身上画着一幅图，伏羲就是据此悟出了天地间的道理，从而创造性地画出了先天八卦。因此就把这幅图叫做河图。

而在大禹治水的年代，洛水中浮出了一只背上负图的神龟，周文王据此悟出了世上万物之间相互制约的关系，并据图演绎出后天八卦。所以就把这幅图叫洛书。

传说可能被赋予了太多的神话色彩，然而河图洛书所蕴涵的深刻的道理却不是神话，而是宇宙间的真理。

河图、洛书之名，最早见于《周易·系辞》“河出图，洛出书，圣人则之”一语。因此，许多学者认为《周易》就是依据河图洛书而成书的。

《周易》中虽然提到了河图洛书之名，但并没有上面我们看到的那两幅图。那么，这两幅图是由何而来呢？是由宋代的道士陈抟最早传下来的。宋代较之《周易》的成书年代周朝晚了很多，陈抟又是根据什么传下了这两幅图呢？

《周易·系辞》说：“天一，地二；天三，地四；天五，地六；天七，地八；天九，地十。天数五，地数五，五位相得而各有合，天数二十有五，地数三十。凡天地之数，五十有五，此所以成变化而行鬼神也。”

《汉书·律历志》也说：“天以一生水，地以二生火，天以三生木，地以四生金，天以五生土，五胜相乘，以生小周。”

郑玄在注释上面《周易·系辞》的这段话时说：

“天一生水于北，地二生火于南，天三生木于东，地四生金于西，天五生土于中……地六成水于北，与天一并；天七成火于南，与地二并；地八成木于东，与天三并；天九成金于西，与地四并；地十成土于中，与天五并也。”

所以说陈抟所传的河图洛书并非是他个人的臆造，而是有真实可靠的学术渊源的。这一点，刘大钧先生在他的《周易概论》中已有明确的论断。

现在再来看《黄帝内经》中所讲的水，已经不仅是“其数六”了。在河图中，水已经与两个数分不开了。“天一生水，地六成之。”1 是水的生数，6 是水的成数。医易同源，由此可见一斑。

水为什么会跟 1 与 6 有如此密切的关系呢？

《易纬·乾坤凿度》说：“天本一而立，一为数源，地配生六，成天地之数，合而成性。”

一为数源，就是说任何自然数都可以由不同个数的 1 组成的，不是吗？天本一而立，就是讲天地间的万事万物都是由象 1 这样的最小单位构成的。这不正是量子理论的内容吗？“天本一而立”这一点，从“天”本身也能看出来。天是什么呢？古人认为：天在上，地在下。天上最耀眼的就是太阳，所以太阳就代表着天。我们知道太阳主要由氢组成，氢原子有什么特点呢？氢原子只含有 1 个质子和 1 个电子。我们看看化学元素周期表，排在第一位的就是这个氢元素，而且从理论上讲，所有的其他原子，都可以由氢原子聚合而成。所以，“天本一而立”与“一为数源”的说法大同小异。

所以，“天一生水”的 1，就是讲水是生命产生的第一要素，要有生命，首先要有水，跟“一为数源”一样，水就是生命的源泉。

地配生六，是说地数 6 是为了与天数 1 相配合而产生和存在的。为什么这么讲呢？我们回过头去看前面《周易·系辞》中的原文讲“天数五，地数五，五位相得而各有合”。就是说，1、3、5、7、9 五个奇数属阳为天数，所以说天数有五个；2、4、6、8、10 五个偶数属阴为地数，因此地数也是五个。“五位相得”就是讲，五个天数和五个地数各有自己的职位，各司其职。《素问·天元纪大论》对它们的职位有更具体的说明：

“天有五行御五位，以生寒暑燥湿风。”

“而各有合”是说，天数和地数同时还要密切地配合，精诚合作才能完成天地间的大业。而且，这种合作也是固定的，就是 1 与 6 配，2 与 7 配，3 与 8 配，4 与 9 配，这就是最佳搭档，不能乱来。

如果我们留心一下就会发现，在河图中，所有相配成对的天数与地数之间，成数都是由生数再加上 5 得来的。为什么是这样呢？这个 5 有什么特殊的含义吗？

1. 06 天地之间，不离于五

这个问题也不是一两句话就能说明白的。刚才我们为了探讨为什么《黄帝内经》说水的数是6，不惜抛出了令人眼花缭乱的河图洛书，由河图又知道，原来6只是水的成数，水还有一个生数是1。水的成数6又是由其生数1加上5得来的。现在，为了能查清楚这个5的含义，少不了也要费许多的周折，因为我们要从日月地球的运行规律中去探寻数字5的真谛。

地球自转一周，就是一天，时间是24小时，古人叫做12个时辰。1个时辰就是2个小时，所以小时就是小的时辰的意思。我们今天有各种名牌手表可以用来计时，而古人只能用装水的漏壶来计时，一日一夜水下百刻，所以一天24小时古人有时也称作水下百刻。

地球除了自转，还在绕日公转。地球绕日公转一周的时间是365.25天，也就是一年。这样每四年就会多出一天，所以我们知道阳历是每四年一闰，把多出来的这一天加在第四年二月份的最后。如果你碰巧是闰年2月29日出生的，那你将会每隔4年才能过一次生日。也就是说，假如把你出生的这一年叫做第1年，那么你的第二个生日将在第5年度过，你的第三个生日将在第9年度过。如果我们把4年看作一个周期，那么5处在什么位置呢？5处在两个周期的中间，具有双重身份，5既是上一个周期的终点，又是下一个周期的起点。第5年其实是下一周期的第1年，从这一点来说，5是虚的，是不存在的，因为两个周期之间并没有真正多出一个第5年来。5只是反映了以4为周期的一种连续的周期性变化，可以把5看作这种变化的一个完整的封闭周期数。

那么对于这个5，《黄帝内经》中又有什么论述呢？

《灵枢·阴阳二十五人》中讲到：“天地之间，六合之内，不离于五，人亦应之。”

《素问·天元纪大论》说：“天以六为节，地以五为制。周天气者，六期为一备；终地纪者，五岁为一周。”

看来《黄帝内经》也同样认为5是天地之间的一种规律。这个结论，一定是《黄帝内经》依据所掌握的日月地球的运行规律而总结出来的。那么，两千多年前的《黄帝内经》中描述的日月地球的运行规律是否准确呢？

《素问·六节藏象论》说：“行有分纪，周有道理，日行一度，月行十三度而有奇焉。故大小月三百六十五日而成岁，积气余而盈闰矣。”

说一年365日，肯定是没错的了。日行一度，基本上就是地球自转一周的时间，也就是一天。月行十三度而有奇，就是月亮每天围绕地球公转13度多一点，如果用360度除以13度，得到月球的公转周期是27天多一些，这与现代天文学测定出的27.32天非常接近。

对地球的公转规律，《黄帝内经》描述得同样非常准确。

《素问·六微旨大论》说：“所谓步者，六十度而有奇。故二十四步积盈百刻而成日也。”

一步为六十度有奇，就是 60 天还多一些，也就是两个月。六步就是十二个月，正好是一年。二十四步就是 4 年，4 年就多出一百刻就是一天。也就是前面说的“积气余而盈闰矣”。这和我们今天 4 年一闰的历法丝毫不差。

看来，《黄帝内经》对日月地球的运行规律已经掌握得非常准确，所以“天地之间，六合之内，不离于五”和“地以五为制”的说法肯定是有道理的，必定有其天文学上的严谨背景。那我们就接着来看《黄帝内经》对数字 5 的论述。

《素问·脉解》讲：“阳明者午也，五月盛阳之阴也，阳盛而阴气加之，……阳者衰于五月，而一阴气上，与阳始争。”

五就是五月，是阳气最盛的时候，而最盛的时候，也就是开始衰减的时候，所以说“阳者衰于五月，而一阴气上，与阳始争。”

《说文·五部》：“五，五行也。从二。阴阳在天地间交午也。”

五的本义是纵横交错，后来则借用“午”来表示，所以五月五日我们又称作端午节。

阴阳在天地间交午，指的就是到了五月，阳者衰而阴气上，阴阳在天地间交争。这就是一种变化，而且这种变化是有规律的，它发生在每年的五月。我们再从一年的角度来看一下阴阳的变化。冬寒夏热春暖秋凉，年复一年，四季分明，这说明阳气在一年之内是以 4 季为特征周期性变化的。阴历 5 月太阳运行到夏至点，阳气达到最隆盛的状态，再继续运行，阳气就开始减少，换一种说法就是阴气在增多。如果以夏秋冬春作为一个周期，5 月就是一个分界点，它既是上一周期的终点，又是下一周期的起点。

在一个周期性的变化中，5 的这种承前启后的作用再一次得到体现。

那么，5 在大自然中是不是还有类似的表现呢？回答是肯定的。

以月象的变化为例。月初新月初生为朔月，渐增至半圆为上弦月，至月中月圆为望月，又渐减至半圆为下弦月，最后恢复为月初的朔月。朔、上弦、望、下弦又是周期为 4 的变化。而对月末看不见的月象，我们还有一个名称叫晦月。晦月与朔月其实说的都是月末月初那个月亮，只不过晦月强调终点，朔月强调始点。这样月象的特征点就有了 5 个名称。同样的，第 5 个名称晦月，既是上一周期的终点，又是下一周期的起点，成为以 4 为周期的一种连续变化的标志。

不管是地球，还是月亮，它们的运行都呈现出这种以 4 为周期而特征点为 5 的连续变化。

《素问·宝命全形论》讲：“人以天地之气生，四时之法成”，“人生于地，悬命于天，天地合气，命之曰人。”

人既然是由天地之气生成的，是不是也符合天地自然的这种以 4 为周期而特征点为 5 的连续变化的规律呢？

根据现代生物学理论，生物的特性是由其遗传物质 DNA 或 RNA 决定的。DNA 含有 4 种碱基：腺嘌呤 A、鸟嘌呤 G、胞嘧啶 C 和胸腺嘧啶 T。而 RNA 中同样也含有 4 种碱基，只不过是用尿嘧啶 U 代替了胸腺嘧啶 T。这样，生物的遗传物质中实际上就有 5 种碱基，而对于确定的 DNA 或 RNA，却只含有其中的 4

种。DNA 的双螺旋结构，其实也是一种连续的周期性的变化。而且，DNA 中碱基的配对也是有严格的规律的，那就是 C—G，T—A 相配，而在 RNA 中 U 代替 T，是 U—A 相配。这不正象《周易·系辞》中说的：“天数五，地数五，五位相得而各有合”吗？

由此可见，5 反映的是天地间一种普遍的规律。这种变化规律是周期性的，然而又不是简单的重复，每一个周期都是在前一周期的基础上重新发展起来的，是一个全新的周期。这就好比每年都有四季，而每年却又都不一样。“年年岁岁花相似，岁岁年年人不同”说的就是这个事实。有的学者把这种变化规律也称作螺旋式上升的规律，这正符合 DNA 的双螺旋结构。

5 在天地之间这种永不停息的变化中，就起到了举足轻重的作用。没有 5，就没有前后的衔接，这种周期性的变化就会中断。5 居两个变化周期的中间，前一周期由 5 而止，后一周期由 5 而始。5 并不是具体的，而是标志性的，是虚的，就象我们前面讨论的气和太极。所以 5 又被称作“中 5 太极”。

“中 5 太极”实际上反应了日月地球在运转过程中，其运行规律对生物、气候等产生的一种周期性的影响。而这种周期性的影响，其本质是太阳的能量在地球上随时间和地域的变化。

《周易·系辞》中讲“五位相得而各有合”，正是因为这个 5，才使得一六相得有合，二七相得有合，三八相得有合；四九相得有合。

对“天一生水，地六成之”来说，表面上看，是 1 加上 5 得到了 6。如果根据物质波的理论，任何事物的变化也应该是一种波的变化，而波是可以叠加的，用数学来表示就是简单的相加。所以，1 加 5 实际上代表了 1 在地球上的变化规律。1 是什么呢？1 是水，所以，6 就是水在自然界的运动变化规律。水在大自然有什么变化规律呢？就是我们在前边讨论过的“太阳寒水”。

所以，1 和 6 就代表了水在地球上的特性，就代表了“太阳寒水”的内涵。

这么复杂的内容，居然只用 1 和 6 就表达清楚了，我们是不是该对古人刮目相看，是不是该对中医理论赞叹有加呢？

其实 1 和 6 的内涵应该远不止这些，我们试着再从现代化学的角度来分析。

我们知道原子的化学性质只取决于其所具有的电子数目。因此电子的数目（也就是质子的数目）又被称为原子数。具有 1 个质子的原子必定是氢，2 个是氦，3 个是锂，4 个是铍，5 个是硼，6 个是碳，7 个是氮，8 个是氧。你看，化学原来也是一门数字的科学。

水的分子式是 H_2O ，氢原子的电子云当然只有 1 个电子，而氧原子的外层电子云正好有 6 个电子。氢氧结合生成水，不就是 1 和 6 的结合吗？这和“天一生水，地六成之”难道仅仅是巧合吗？如果是元素周期表中这些简单的原子数，最终决定了地球上这许多物种与生命的存在形式，我们该向谁表示我们的崇拜呢？是上帝还是中医？

1. 07 五行就是五种不同的阴阳

由河图的“五位相得而各有合”，我们又要引出中医理论中另一个重要的概念——“五行”。五行也就是河图中所说的“天一生水，地二生火，天三生木，地四生金，天五生土。”，就是水、火、木、金、土。中医理论用五行来概括归类世间的万事万物，所有的事物都可以分属五行。比如冬天属水，夏天属火，春天

属木，秋天属金，第5行土在哪里呢？土是虚的，土寄旺四季，每个季节的最后十八天属土。还有一种说法是把秋夏之交的那个月规定为属土，叫做长夏。以人身五脏为例，肾属水，心属火，肝属木，肺属金，脾属土。

为什么分为五行呢？就是因为5反映了天地间万物的运动变化规律，而这种变化规律的根源，都来源于太阳能量在地球上的变化规律。太阳能量的变化表现为寒热，也就是阴阳，所以说，五行是建立在阴阳的基础上的，阴阳是对事物的概括表述，五行则是相对具体而详细的论述，五行其实就是五种不同的阴阳。

因此，中医讲阴阳五行，不是迷信，而是最伟大的科学。

《素问·天元纪大论》中讲：“夫五运阴阳者，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，可不通乎？”

一个阴阳五行就概括了天地之间所有的道理。简单的，并不一定就是落后的。

1. 08 1和6就是水

水的特性为“太阳寒水”，用数字来表示就是1和6。所以，凡是五行属水的事物，就都具有水的特性，也就是都跟1和6有关系。反过来说，凡是符合1和6这种数字组合的，也必定具有水的特性。

中医有一个著名的方子叫“六一散”，药物组成是滑石6两，甘草1两。用来治疗夏天中暑。中暑就是天气太热引起的，我们用1和6这种组合的药物来治疗，就使这张方子多了“太阳寒水”的特性，用寒水来祛暑清热，它的疗效当然就非常的好。

《伤寒论》中的白虎汤也遵循这个1和6的组合。药物组成是石膏1斤，知母6两，甘草二两，粳米六合。白虎汤是用来治疗壮热面赤的，西医应该叫高烧不退，中医称作阳明热盛。你看，又是用1和6来治疗热盛之病，也就是用寒水来对付热病。

六一散与白虎汤都是中医的经典名方，它们的疗效是经过了千百年的临床检验的，发现确实疗效显著。如果我们这两个方子中还用这些药，只是用药比例改变一下，不再是1和6的组合，疗效会怎么样呢？毫无疑问，疗效肯定不行了。那么，有人肯定会问，在这两个方子中，到底是药物在起作用，还是1和6在起作用呢？

应该是两者的组合，是药物按照1和6组合的方式才能发挥出最佳的疗效，缺一不可。如果我们把药物看成是实的，那么1和6就是虚的。虚的是什么，是中医的气，是道家的道，是周易的太极，是事物的本原，是大自然的客观规律。这和我们所探讨的1和6的内涵不谋而合。

所以中医用药，药物的用量决不仅仅是个多少的问题，而是有严格的自然规律，必须要去遵从的。从这个角度来说，西医用药的盲目性更大一些，因为他不承认气，不承认这个客观规律。

关于“太阳寒水”，还可以从另一个方面去验证。五脏当中，肾属水，肾在志为恐。也就是说，恐惧是与肾气密切相关的，恐惧就是肾气功能的一种自身体验。肾属水，所以恐惧也应该具有水的特性。我们想想，看恐怖大片时，那种毛骨悚然的感觉是热还是寒？我们常说被吓出了一身冷汗，没听说谁被吓得热气腾

腾，满头大汗。我们的喜怒哀乐，寒热冷暖，无一能够逃脱大自然客观规律的制约，只是我们不知道而已。大道无形，此之谓也。

我们还常说水为财，把经商比喻为下海，海里水最多，也就是钱最多，所以大家纷纷下海，就是为了多发财。为什么说水为财呢？水是生命的源泉，根据生命起源的“海洋起源假说”，地球上所有的生物最初都是由水中的原始生物进化而来的，而且任何生物的生存，也都离不开水。这与钱的特性多么相似。我们常常说，钱是万能的，有钱能使鬼推磨，其实就是说钱可以买到我们所需要的各种商品或服务。钱就是这个社会的水，所以金融又被称为国家的命脉。脉就是河，还是水。既然钱是水，那钱也一定跟 1 和 6 有不可分割的关系。如果你是一位老板，不妨把发工资的日子定在每月的 16 日，没准会给你带来好运。

现在，让我们重新来审视一下那两幅令人眼花缭乱的河图和洛书，是不是觉得简洁了很多？1 和 6 在河图的下方，5 在河图和洛书的中央。两张简单的图，就囊括了天地间万事万物的道理。简单的，就是最好的。古老的，不一定就是落后的。现在，我们对古人和中医的崇拜，是不是又加深了一层呢？

河图与洛书就是中医理论中所蕴藏的那个严谨的数学体系，在后面几章的讨论中，我们将进一步探讨它们的深刻含义。

1. 09 月亮，女人和水

前面我们讨论的主要是地球上的水，现在我们去拜访一下月亮。

我们都知道嫦娥奔月的神话传说，嫦娥是天上的仙女，月亮就和女人联系起来了。我们怎么形容女人的，前面说过了，女人是水做的。男人体内的水也不少，为什么不说男人是水做的呢？肯定有其中的道理。我们形容女性的温柔，怎么说呢？我们讲似水柔情。女人和水又联系起来了。月亮，女人和水，这是多么浪漫的情景。

《淮南子·天文训》说：“水气之精者为月。”

《说文》讲月是“阙也，太阴之精。”

原来月亮，女人和水的关系是有悠久的渊源的。男人为阳，女人就为阴；水为阴，火就是阳；月有圆阙故属阴，太阳常圆故为阳。阳光暖热为阳，月光清冷为阴。那么，从阴阳的角度来看，月亮，女人和水之间有什么关系呢？

从能量的角度分析，太阳送给地球的光和热多，我们感觉温暖，为阳；月光带给地球的光和热就少得多，我们觉得寒凉，就是阴。

从引力的角度分析，太阳距离地球远，引力小，而月球距离地球近，月球对地球的引力是太阳的 2.25 倍，反而还大一些。太阳的可见光为阳，月亮不可见的引力就可以看作阴。阳以太阳的光和热为主，阴以月亮的引力为主。

太阳的光和热的变化我们可以直观地感觉到，月亮引力的变化怎么能够知道呢？这种引力的变化就表现为海洋潮水的涨落。

从潮汐这个词来看，白天的涨潮为潮，晚上的涨潮为汐。这说明一天有两次涨潮，是一种半日潮。而我国东部沿海，也就是黄海和东海地区的潮汐类型大部分都是这种每天涨潮两次的半日潮。

潮汐产生的主要原因是月亮的引潮力。海水除了受到月亮的引力以外，由于

月亮绕地球公转，使海水还受到一种离心力，这种离心力与月亮的引力方向正好相反。（请注意，这并非地球自转产生的离心力，地球自转产生的离心力与地球对海水的引力基本上相互抵消，不会引起潮汐，可以忽略不计。）那么，怎么理解这种引起潮汐的离心力呢？我们在白天看到太阳从东边转到西边，在十五的晚上看到月亮也是从东边转到西边，好像太阳月亮都在围绕地球转动。实际上我们知道是地球在围绕太阳公转，月亮在围绕地球公转，并不一样。这说明了什么呢？说明运动的形式是相对的。爱因斯坦的相对论，其实就是在讲这个相对运动。月亮绕地球公转，如果以月亮为参照物，也可以说是地球在绕月亮运转，准确地说应该是地球在绕着地月的公共质心转动。这个引起潮汐的离心力，就是地球的这种绕月转动产生的。对地球上任何地方的海水来说，它们受到的这个离心力都是一样的，也就是大小相等，方向相同。什么方向呢？就是和月球对海水的引力正好相反的方向。潮汐实际上就是由月球的引力和地球产生的这种离心力共同引起的。

在地球上正对着月亮的这一面，海水离月球近，所受到的月球的引力大于地球产生的离心力，所以海水就上涨（背离地球的方向）；在地球上背对着月亮的这一面，海水离月球远，所受到的月球的引力小于地球产生的离心力，所以海水还是上涨（背离地球的方向）；而在地球没有正对月亮的两侧，这两个力的合力是指向地球的，所以海水下降，就是退潮。如果从月球往地球的方向画一个长长的箭头，那就可以说，月亮指到哪里，潮水就涨到哪里（实际上应该说月亮转到哪里，潮水就涨到哪里），而且是在所指的方向上，地球相对的两面的海水都在涨潮，也就是同时有两个潮。但是这两个潮，我们在地球上无法同时看到，我们看到的是，随着地球的自转，一天之内有两次涨潮，而涨潮的时间就是月亮通过上中天和下中天的时间。这就是我们前面提到的半日潮。

但是潮水的大小也不是每天都一样，按照阴历，每个月的月中，也就是月亮最圆成为望月的时候，还有月末，也就是看不见月亮成为晦月的时候，这两个时间，潮水涨得最大，为什么会这样呢？因为潮水还受到太阳引力的影响。

地球绕太阳公转，海水因此会受到一个离心力，这个离心力与太阳对地球的引力方向正好相反。这与前面我们讲地球绕月亮运转而引起潮汐是完全一样的情况。由于太阳距离地球太远，太阳对地球的引力，还不到月亮的一半。所以，从引力大小的角度来说，我们完全可以把太阳看作另外一个小月亮，太阳转到哪里，相应的在地球和太阳连线的方向上，在地球相背的两面，也会同时产生两个小的涨潮。因为这个潮比较小，所以我们平时察觉不到。在阴历的月中和月末这两个时间，太阳、地球和月亮三者基本上在一条直线上，太阳与月亮引起的涨潮正好叠加在一起，所以就形成了每月的两次大潮。

这种每月两次大潮的规律，在《黄帝内经》中也有明确的记载。

《灵枢·岁露论》讲：“人与天地相参也，与日月相应也。故月满则海水西盛，人血气积，……当是之时，虽遇贼风，其入浅不深。至其月郭空，则海水东盛，人气血虚，……当是之时，遇贼风则其入深，其病人也卒暴。”

月满则海水西盛，月郭空则海水东盛，因为海水都是盛，而不是虚，所以就是讲每月有两次大潮。那么，为什么一个是东盛，一个是西盛呢？这就得从《黄帝内经》中找“东、西”这两个字的含义。

《素问·异法方宜论》讲：“东方之域，天地之所始生也。鱼盐之地，海滨傍水，其民食鱼而嗜咸。”

又说：“西方者，金玉之域，沙石之处，天地之所收引也。其民陵居而多风，水土刚强，其民不衣而褐荐，其民华食而脂肥。”

东方是鱼盐之地，海滨傍水；西方是沙石之处，其民陵居。这是以中原地区为中心来描述的，与我国东南是沿海，西北为高原的地貌完全相符。这也说明《黄帝内经》是在我国中原地区成书的。

月郭空则海水东盛。东盛，就是我国东部沿海的海水涨潮了。月郭空的时候，也就是月末的时候，太阳和月亮都在地球的同一侧，虽然地球上同时有两个涨潮的地区，但是面对太阳和月亮的这一面，潮水涨得更高一些。在同一地点观察就是，中午的潮水比半夜的潮水更高一些。所以，《黄帝内经》中讲东盛西盛，这个盛的时间应该是以我国中原地区的中午为准。因此，东盛的意思，准确地讲应该是，月末的中午，在我国东海潮水涨得最高。

西盛是什么意思呢？西边是高山沙石，我国并没有西海。这个西海在哪里呢？在我们看不见的西方，在地球的另一边。所以我们自称为东方人，把欧美人叫做西方人，这个来源可能就在这里。月满的时候，地球处在太阳和月亮的中间。因为潮水主要由月亮引起，所以面向月亮的这一面，潮水涨得更高一些。在同一个地方来看，就是半夜的潮水比中午的潮水更高一些。以我国中原地区中午的时间为准，潮水应该是在我们看不见的那个西海涨得最高，所以说，月满则海水西盛。

《黄帝内经》对潮水的描述是如此精确，难道我们不应该对古人肃然起敬吗？

《黄帝内经》同时又讲：“月满则海水西盛，人血气积”，“月郭空，则海水东盛，人气血虚”。月满和月郭空又和人的气血的盛衰对应起来了，这是为什么呢？因为“人与天地相参也，与日月相应也。”所以月满则人血气积，月郭空则人气血虚。这是从月象上看，人与天地是相应的。如果从潮水的涨落看，就有一个矛盾。因为不管月满还是月郭空，海水都是盛的，相应的，人的气血也应该都是旺盛的才对。为什么月满人气血盛，而月郭空就气血虚了呢？这说明，月象和潮水两者对人气血的影响，是以月象为主的。那月象反应了什么的变化规律呢？

我们能看见月亮，是因为月亮在向地球反射太阳光。这部分太阳光，本来照不到地球上，是太阳本来不打算给我们的，但是月亮总觉得自己和地球是一家人，所以就把自己那份日光，分了一部分给地球。这部分日光，虽然不多，但毕竟是多了，就像我们在银行存钱长了一点利息，不管多少，只要是多了，就让人高兴，是好事。十五月亮最圆的时候，地球在太阳和月球的中间，但又不是完全在一条直线上（完全在一条直线上就会产生月食），所以我们能看到整个月亮，也就是月亮反射给地球的日光最多，地球上的热量也处在最多的状态，相应的人的气血就盛。到了月末，月球转到了太阳和地球之间，月球把日光又反射回太阳去了，所以我们看不见月亮，地球上的热量相比月圆的时候要少，人的气血随之也变得虚了。如果这时候，日月地三者正好完全在一条直线上，就会发生日食，这时候月亮不但没有多余的日光给我们，反倒把本来属于我们的日光还挡去了不少，相应地人的气血就会更虚。所以古人害怕日食是有道理的。统计资料显示，日食前后，发生自然灾害和重大疾病的概率要明显上升。

你看，月象原来反映的是我们地球获得的太阳能多少的变化规律。月亮带

给地球的这部分能量虽然少，对生命的作用却至关重要。我们都知道，大部分植物在晚上生长得最快，毛竹在晚上长得最快时，你甚至能听见它往上长的声音。所以我们常用雨后春笋来形容事物发展之快。婴儿大部分时间都在睡觉，是因为婴儿在睡着的时候，才能更快更好地生长，这在晚上表现得尤为突出。年轻的爸爸妈妈往往发现，一觉醒来，抱着宝宝突然感觉变沉了，一种喜悦的感觉就会油然而生。

生长在晚生表现得最突出，也许是跟月光能量的能级比较低有关，这种能级的能量更容易与生物体发生共振，从而引发生物的生长。有报道说，月光能够促进氨基酸的合成，可以作为这种猜测的一个证据。如果说日光属阳，那么低能量的月光就可以说属阴。

《素问·阴阳应象大论》中讲：“阳生阴长”，“阳化气，阴成形”。

这条经文应该就是对生命的这种运动规律的概括。

对人的气血而言，气为阳，血为阴；对光热和海水而言，热为阳，水为阴。月满的时候，光热是多的，海水是盛的，阴阳就是协调同步的，所以人的气血也随之运行正常而充盛；月郭空的时候，光热是少的，而海水是盛的，阴盛阳衰，阴阳不协调了，所以人的气血也因此而运行不畅，气血亏虚。这在女性的月经上表现的尤为明显。据有关调查资料统计显示，女性的月经来潮时间以望月日期为中心，呈正态分布。也就是说，绝大多数女性的月经来潮时间是在阴历每个月的十五左右的。满月十五，人的气血最旺盛，满则溢，所以月经来潮，这也符合我们的常理。

所以，阴阳之间，应该是协调合作而又以阳为主导的。在人类社会中也同样存在这个规律。我们说这个社会是男人的社会，就是讲社会是以阳为主；而作为社会的最小单位家庭，夫妻双方又必须互敬互爱，才能生活得美满幸福，白头偕老，这就是讲阴阳必须协调合作才能正常地行使各自的功能。所以我们提倡男女平等，更多的是强调男女的协调合作，而不是那种绝对的平等。

阴阳的这种关系，任何事物都不可能超越。

《素问·四气调神大论》中说：“阴阳四时者，万物之终始也，死生之本也。逆之则灾害生，从之则苛疾不起，是谓得道。道者，圣人之行，愚者佩之。从阴阳则生，逆之则死，从之则治，逆之则乱。”

我们经常说的“顺天者昌，逆天者亡”，“得道多助，失道寡助”，其实说的都是这个道理。

中医养生与治病都一再强调要天人合一，也就是为了顺应大自然的这种变化的规律。最典型的例子是《素问·缪刺论》中讲的：

“凡痹往来，行无常处者，在分肉间痛而刺之，以月死生为数。用针者随气盛衰，以为疔数。针过其日数则脱气，不及日数则气不泻。左刺右，右刺左，病已，止。不已，复刺之如法。月生一日一疔，二日二疔，渐多之；十五日十五疔，十六日十四疔，渐少之。”

月象由月初朔月到十五望月慢慢变大为生，由十五望月到月底晦月慢慢变小

为死。而人体的气血也随着月象由弱变强又由盛变虚。给患者针刺去邪的时候，就要根据人体气血的盛衰相应地调节针刺的数目。月生一日一疔，一疔就是一针。这个针数是严格按照月象的变化来决定的，因为“针过其日数则脱气，不及日数则气不泻”。就是说，假如病人阴历初十来求治，你如果一着急给人家扎了十一针，那就过了头，就伤了患者本身的正气；如果你比较小心，只给人家扎了九针，那这个致病的邪气又去不了。所以必须要根据月亮的指示来行事，才能恰到好处。把这个月亮的指示总结一下，就是《素问·八正神明论》中讲的：

“月生无泻，月满无补，月郭空无治，是谓得时而调之。”

古人用阴历而不用阳历，原因之一可能就是人们需要根据月的死生日数来养生治病。把月象的变化形容为死生是很耐人寻味的。这说明古人认为月亮到月底就死去了，而月初的月亮，已经不是原先那个月亮了，而是一个新生的月亮了。阴历一年十二个月，那岂不是十二个月亮？确实如此。

对此，田合禄先生在他的《周易与日月崇拜》中有着非常精彩的论述。田先生说，

《山海经·大荒西经》载：“常羲生月十有二。”

郭沫若注释说：

“生月的常羲，后来变成奔月的嫦娥。”

常羲生月与嫦娥奔月都是神话传说，然而神话传说不是凭空编造的，而是有其真实的天文学背景的。

1. 10 神话是文字出现前的历史

神话传说既然有其合理的真实性，为什么不叫历史而叫传说呢？历史是有文字记载的，传说则是文字出现以前的历史记载，因为没有文字，所以只好靠口头相传。这一点，从“古”的造字就可以很清楚地看出来。十口为古，就是说历史经过十代人的口口相传，那段时间离现在就比较久了，就可以叫古代了。所以，神话传说的背后，必定有其真正的内涵。

比如女娲用五色石补天的神话传说，田合禄先生就认为，这其实反应了古代一次历法的改革。

《素问·六节藏象论》讲：“大小月三百六十五日而成岁。”

还是这一篇，接着却又说：

“天有十日，日六竟而周甲，甲六复而终岁，三百六十日法也。”

前面说一年 365 日，后面又说一年 360 日，相差 5 天，这显然是两种不同的

历法。女娲用五色石补天，就是调整历法，补上这缺了的 5 天。

滴水石穿，水流成河，点点滴滴的水，孕育了地球上无数的生命。生活中也同样如此，老子讲“上善若水”，只要我们“勿以善小而不为”，一切从点点滴滴做起，总会孕育出成功的果实。1 是水，是生命的源泉，我们就说到这里。

第2章 寻找生命的火种

2.01 生命起源于海洋

生命，这宇宙间最伟大，最奇妙的现象，在地球上的水形成之后，终于就要诞生了。就让我们一起，再去重温那激动人心的时刻。

这还要从达尔文的生物进化论说起。1859年，伴随着达尔文《物种起源》一书的问世，让人们看到了一丝解开生命起源之谜的曙光。《物种起源》认为，物种是在优胜劣汰中，不断由低级生物向高级生物进化的。换句话说，生命可以由无生命的物质逐渐发展为最简单的原始生命，并最终进化为我们今天能看到的生机勃勃的万千物种。

在上一篇我们讨论水的形成时知道，地球早期的温度是比较高的，除了长期大雨带来的充沛的水，大气中还充满了很多还原性气体，而氧气的含量很少。在这样的环境中，生命是如何诞生的呢？美国学者米勒为我们模拟了这个过程的一部分细节。

1953年，米勒在一个密封的瓶子里面，充入氨气、氢气、一氧化碳等还原性气体，再倒进适量的水，然后在瓶子的内部两头接上金属电极，通上高压电源，让电火花在密封的瓶子里放电，几天之后发现，瓶子里产生了大量的氨基酸。这说明，我们已经把无机物合成了有机小分子！氨基酸、嘌呤、嘧啶等有机小分子是合成蛋白质和核酸等有机大分子的必需材料，而蛋白质和核酸又是构成生命的基础物质。米勒的实验证明，生命是有可能在自然的环境下产生的。这一结果迅速传遍了全世界，掀起了探索生命起源的一股新的热潮。

1977年，克里斯在太平洋底部的热泉中，发现了大量的嗜热微生物。那里的温度高达二三百度，压力也有二三百个大气压大，而且在那里，确实有大量的还原性气体，如硫化氢、甲烷、氢气、一氧化碳等，这个环境与早期地球的环境非常相似。

这些微生物在高温下表现得异常活跃，它们在超过一百度的时候大量繁殖，而温度一旦降下来，它们马上就进入了休眠状态，无法再正常地生活。这些微生物也许就是地球上生命起源的时候，最早的原始生命。

2000年，澳大利亚科学家罗斯玛森，在澳大利亚距今大约32亿年前的火山沉积岩中发现了大量保存完好的丝状体。这说明在32亿年前，生命在热泉附近已经大量存在。生命起源于海底热泉，也就是俗称“黑烟囱”的附近，这是现在最新的，也可以说是迄今为止最科学的有关生命起源的假说。

因此，关于生命的起源，我们现在可以作出如下的描述：在40亿年前的地球上，一道耀眼的闪电之后，水中的无机分子合成了有机小分子，这种有机小分子不断产生，聚集在热泉口，或者火山口附近的热水中，通过聚合反应，最终形成了构成生物必需的有机大分子。这些有机大分子进行自我复制，自我选择，进而通过分子的自我组织，形成核酸和活性蛋白质。这样一个具有自我复制功能的原始生命，就在地球上产生了。

这个最原始的生命是什么呢？有人认为应该是象嗜热古细菌那样的单细胞生物，还有学者认为应该是最原始的病毒。我个人更倾向于后者。就让我们先来认识一下病毒。

病毒是没有细胞结构但有遗传和自我复制等生命特征的微生物，它们是最微小的生命体，大多数要用电子显微镜才能看得到。病毒由遗传物质核酸及外面的蛋白质壳构成。有人曾剥去某种病毒的外壳而换上另一种蛋白质，经繁殖后的病毒却和原来的一模一样。这说明蛋白质外壳不是病毒的决定性因素，但它可以防止里面的核酸不受外界化学或物理作用的损害。也就是说，病毒的外壳虽然是蛋白质，而它们本身其实是一种核酸。当然也有例外，如一种马铃薯病毒就没有外壳。更极端的是羊的蹭痒病毒，干脆连核酸也没有，只有一个可把其它细胞体内的物质包括基因变成自己样子的“抑制物”，它大概是世界上最小的病毒。

不同意原始病毒是地球上最早的生命形式的学者，有一个理由是：病毒不能独立生活，必须靠寄生在其他生物的活细胞内才能生长繁殖。那么，原始的病毒寄生在哪里呢？原始的病毒是不需要寄生的，它们复制繁殖的原材料与能量都来自于大自然。既然无机物可以在自然的条件下转变为构成生命体所必须的有机大分子，原始病毒为什么就不能进化成最早的单细胞生物呢？难道是最早的单细胞生物进化成了比自己的结构还要简单的病毒？达尔文如果在天有灵，他也肯定不会同意这个观点。

所以，地球上最早的生命形式应该就是原始的病毒。提起病毒，我们许多人都会有一种谈虎色变的感觉。病毒大概是我们这个地球上分布最广的微生物，人类的传染病有 75% 左右是由病毒引起的。我们最常见的感冒大多是由感冒病毒引起的；对艾滋病病毒，我们至今仍然束手无策；而 2003 年春夏之交的非典病毒，更是让我们胆战心惊。

病毒，这最原始的生命，在向我们昭示着什么呢？就是生命的本质。

2. 02 生命的本质

生命的本质是什么呢？是复制与繁殖？是蛋白质与核酸的存在形式？我们有幸为人能够体验一次生命的旅程，如果连生命的本质是什么都不知道，那真可以用得上一个词——醉生梦死。

让我们再次重温生命起源的那伟大时刻。我们看到了什么？闪电！高温！生命！

这意味着什么呢？意味着生命的诞生离不开能量！生命的产生正是天地间物质与能量相互作用的结果！

我们似乎明白了什么，生命，不就是能量吗？不就是能量的一种存在形式吗？再确切一点，生命，不就是能量的一种聚集形态吗？

对生命的本质，以河图、洛书为数学体系的中医理论，又有什么论述呢？中医理论对生命本质的论述，比我们上面的观点更大胆。

河图讲：“地二生火，天七成之。”

地球上首先形成的是水，第二个诞生的就是生命，这个生命是什么呢？是火，火就是生命！是不是比我们刚才的观点更让你接受不了？

火就是生命，生命就是火，就是能量积聚的一种特殊形态。这就是生命的本质。我们在后面会对此慢慢展开讨论，让你了解到中医理论的这个论点是多么的深刻和正确。

2. 03 肾阳决定人的寿命

火在《黄帝内经》中也被称作阳气，《素问·生气通天论》讲：

“阳气者，若天与日，失其所，则折寿而不彰。”

人身的阳气，就像天上的太阳，决定着人的寿命。张介宾进一步把这句话的意思阐述为：

“天之大宝只此一轮红日，人之大宝只此一息真阳。”

人的五脏各有自己不同的阳气，真正决定着人的寿命的这个阳气，其实是肾的阳气，因此后人又把肾阳叫做元阳。每个人的肾阳都是有限的，人的DNA决定了每个人肾阳的多少。通常情况下，肾阳可供人使用一百年左右，这也就是人的自然寿命。肾阳为人体其他脏器的工作提供原动力，因此把肾阳比喻为人体内的太阳。当然，作为肾阳本身，也有一个由小至盛，由盛变衰的过程。生命的过程，就是在肾阳的主宰下，不停地积聚和转化能量的过程。

人在婴幼儿时期，长得最快，这就是能量在迅速地积累，同时肾阳也在随之逐渐变盛，所以中医也把小儿称作纯阳之体，说的就是这个意思。到了成年，人体发育完全，能量的积累达到了极限，肾阳也达到了自己最强盛的时期。之后，肾阳渐渐衰减，至老年肾阳耗尽，生命随之终结。

所以中医理论认为，生命的存在，依赖于肾阳的存在，肾阳的多少，决定着寿命的长短。我们说人活一口气，讲的就是这个肾阳之气。对肾阳的上述变化规律，《黄帝内经》中有着非常精确的论述。

《灵枢·天年》讲：“人生十岁，五藏始定，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，五藏大定，肌肉坚固，血脉盛满，故好步。四十岁，五藏六府十二经脉，皆大盛以平定，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，苦忧悲，血气懈惰，故好卧。七十岁，脾气虚，皮肤枯。八十岁，肺气衰，魄离，故言善误。九十岁，肾气焦，四藏经脉空虚。百岁，五藏皆虚，神气皆去，形骸独居而终矣。”

上面这段经文说的五脏之气，其实就是不同的阳气。五脏之气以肾阳为工作动力，所以，五脏之气的盛衰规律，实际上反应了人身肾阳的变化规律。人生百年，肾阳的变化是以三十岁左右为界的。三十岁之前，肾阳由弱渐强至三十岁而盛满；三十岁以后，肾阳渐虚，至百岁肾阳耗尽而生命终结。所以《素问·阴阳应象大论》讲：

“年四十，而阴气自半也，起居衰矣。”

这个阴气其实就是指人体的肾阳，肾阳之气藏在体内不易被察觉，相对于体表易于被察觉的阳气而言，就被称作阴气。阴阳是相对而言的，由此可见一斑。《素问·上古通天论》对人一生中肾阳的变化，有更精彩的论述。在那里，肾阳

又被称作肾气，而且是男女分开论述的，感兴趣的朋友可以买一本《黄帝内经》自己去看看，体味一下中医理论的简单和深刻。

肾阳的盛衰决定着生命的进程，肾阳的有无，决定了人的生死。既然肾阳主宰着人的寿命，有没有办法能够让人的肾阳不减少，或者减少得慢一些，从而延长寿命呢？

目前还没有办法让人的肾阳永保强盛。我们说生命其实就是能量的一种聚集形态，而这个聚集的能量是有一个限度的，这个限度由肾阳的最大值决定。这可以理解为人的身体，人体不可能无限地长大，到三十岁就长到头了，能量积聚到了尽头，肾阳也增长到了极限。三十岁之后，肾阳就开始逐渐减少，无法阻止。而降低肾阳衰减的速度，是有可能的，延年益寿也只能从这个角度去做。

生活方式平平淡淡的人往往长寿，就是因为他为人处事能够心平气和，他的肾阳消耗得就慢，从而就长寿。比较极端的例子是乌龟，我们说千年的王八万年的龟，就是因为乌龟能够长时间地静而不动，阳气消耗得更慢，寿命也就更长。当然，我们不能为了长寿就去学乌龟，但在日常生活中，戒躁戒怒，保持一个良好的心态，从而让自己的肾阳消耗得慢一些，是肯定能够延年益寿的。

2. 04 人是最大的能量库

既然说生命的本质就是能量的一种聚集形态，那我们身体里的这个能量在哪里呢？就在我们身体的每一个细胞里。

先让我们来了解一下细胞的结构。不管是植物还是动物，都是由一个一个的细胞构成的。细胞的结构也大同小异，植物细胞外面是细胞壁，动物细胞外面是细胞膜，细胞的里面都有一个密集的细胞核。细胞的这种结构有点象鸡蛋，又象我们在第 0 章讨论过的原子的结构，还跟太阳系的结构相类似。

《灵枢·岁露论》讲：“人与天地相参也，与日月相应也。”

这句话讲得是多么的深刻和正确。

太阳就像细胞中的细胞核，它既是太阳系的质量中心，也是太阳系的能量中心。同样的，细胞核也成了整个细胞质量的大股东，同时又是细胞的能量中心。

细胞核中有什么呢？细胞核中主要是染色体，染色体就是多重蜷缩的 DNA，也就是核酸。核酸怎么是能量呢？核酸不是生物的遗传物质吗？一点不错，核酸既是生物的遗传物质，又是能量的聚集形式。

我们在开头谈到，地球上最初的生命是原始的病毒，而病毒其实就是一种核酸。核酸是物质和能量相互作用的结果，是能量储存的物质形式。所以，核酸本身是能量的聚集形式，而核酸的结构则代表了能量的储存方式，这就是一种信息，这种信息又控制着生物体的发育（也就是能量的积聚方式），因此又把核酸称为生物的遗传密码。核酸的结构越复杂，核酸中承载的信息也越多，每个细胞储存的能量就越多，在这种信息指导下的生物体发育的结构就越完善，从而让整个生物体聚集更多的能量。所以，生物体生长发育的过程，其实就是能量不断积聚的过程。

物种进化从低级到高级，从简单到复杂，就是能量的积聚在不断增加的过程。物种繁殖，其实就是为了能够延续这种能量的积蓄。当一个物种的结构不足以容

纳前辈所积聚的能量时，物种的遗传物质核酸就不得不改变自己的结构，以储存更多的能量，这其实就是我们所说的基因的变异。基因的变异由量变达到质变，就会有新物种的诞生，这就是生物的进化。

我们说，生物进化的原则是优胜劣汰，生物进化的动力其实是能量不断积聚的需求。能够积聚更多能量的生物就是优，就得以生存发展，否则就被淘汰。从这个角度来说，生命的意义，就是为了积聚能量。任何一个生物体，其实都是一个级别不同的能量库。

人是结构最复杂的动物，人的 DNA 中所承载的信息也最多。从这个意义上说，人的细胞所储存的能量也是最多的，可以说人体就是地球上最大的能量库。人类天天在为能源发愁，却不知道自己就是地球上最大的能源。

2. 05 一颗大枣就是一条人命

人发育到成年以后，身体不再继续长大，能量也积聚到了最大值，生命的意义是不是也到头了呢？还没有，因为我们还要养育后代，把孩子抚养成人。

我们说，孩子是明天的太阳，孩子是未来的希望。就是希望自己辛辛苦苦积聚的能量，能够继续传下去，并在孩子那里发扬广大，继续增多。

尊老爱幼，是中华民族的传统美德。这让能量的代代相传，得到了更好的保障。从能量积聚相传的角度讲，古人所说的：“不孝有三，无后为大。”是有深刻的道理的。养育后代，不仅仅是为了养老，更重要的是延续整个家族所积聚的能量。而这一点，现代的所谓“丁克家族”，做的就非常不够，说得严重些，那就是对家族，对国家不负责任。

因为养儿育女，对国家民族而言，就是为了繁荣昌盛，就是为了延续整个民族积聚的能量。当然，过犹不及，所以计划生育也是必要的。

积聚能量是生物的本能，所以任何生物都会去想方设法获取能量，也就是获得食物，所以才会有自然界的弱肉强食。人类作为最高级的动物，也不能例外。从这个意义上来说，人的本性是自私的，所以人才有贪婪的一面。由人组成的企业，民族，国家，从道理上来说，也是一样的，其行为都是为了让自己的这个团体获得更多的能量积聚。对一个企业，这主要表现为追求利润最大化。做企业的最高境界就是做人气，优秀的人才多了，积聚的能量就多，获得的利润自然就多。我们上一章说过水为财，利润本来是水，是阴，而能量是阳，是火，这也正体现了阴阳之间是以相互协调为主要关系的。就像夏天最热的时候，雨水也最多。阴阳协调，就是正常的表现，对生命如此，对企业、社会和国家也同样适用。

对国家而言，能量的积聚形式就更多样化一些。人口的增加，国民生产总值的增长，都是能量积聚增加的表现。对一个国家而言，领土也是一种重要的能量，这一点，我们将在第五章中详细讨论。而对领土这种能量的争夺，往往会演变为国家间的战争。

不管是人，还是一个国家，其存在的终极目的都是为了积聚更多的能量，而不是消耗已有的能量。所以我们的一个传统美德是勤俭节约，这是非常有道理的。以美国为代表的发达国家，讲究超前消费，财政赤字居高不下，这就是与大自然的客观规律背道而驰，是野蛮与无知的表现，所以美国自己的能源不够用了，只好编造一个理由去侵略伊拉克。失道寡助，必遭天谴。

生物的本能为什么一定要是积聚能量，而不是消耗能量呢？这是因为，根据

热力学第二定律，任何事物的熵都是在逐渐增大的；熵是什么呢？熵代表了事物的有序状态，如果熵变得无限大，事物就是完全无序混乱的，就不会再有任何有序的变化，也就是事物已经死亡或消失。生物积蓄能量就是为了降低地球的熵，或着说是为了延缓地球熵的增大，从而维持地球环境的稳定，这主要表现为地球大气温度的稳定。只有地球大环境的稳定，生物才能继续生存下去，生物积聚的能量才能继续保存下去，生命才能生生不息，继续进化。

因此，生物所积聚的能量，并不是生物个体短暂的一生积聚下来的。这个能量的积聚，从地球上最初诞生的原始病毒那里，就开始积聚了，一代又一代，一个物种又一个物种，一直到今天，积聚能量最多的物种变成了万物之灵，也就是我们人类。从这个意义上来说，我们今天能见到的大多数生物，其实都是亿万年来，能量积累的一个结果。植物与其他动物的生命，与我们人类的生命相比，同样是历经艰辛进化，同样弥足珍贵。所以，我们不光要爱惜自己的生命，也要关爱世界上所有的生灵，我们在遥远的以前，也曾经以他们的生命形式存在过，这一点，在胎儿的早期发育过程中，表现得尤其明显。所以，关爱其他生命，就是关爱我们过去的自己。从这个意义上来说，一颗枣也相当于一条人命。

《伤寒论》的炙甘草汤中用 30 颗大枣，而当归四逆汤中用 25 颗大枣。有些人就不理解，不就是差 5 颗大枣吗？有什么区别呀？如果我们从这个能量的角度来看，差这 5 颗大枣，那就相当于是 5 条人命的差别，你怎么能说没有区别呢？如果我们辨证准确，用药精到，即使是 1 颗大枣，也可能使疗效有显著的差异。所以说，不是中医疗效不够好，而是我们医生的水平还不够高。

《黄帝内经》对此也持相同的观点。

《灵枢·九针十二原》讲：“疾虽久，犹可毕也。言不可治者，未得其术也。”

2. 06 善有善终

既然人活着是为了积聚能量，那么人为什么不长上一个电源插座，晚上睡觉的时候，插上电，即可以休息，又积聚了能量，一举两得，那该多么好。为什么还需要我们每天这么麻烦地一日三餐去吃饭呢？因为电源的能量太低了，如果我们按照爱因斯坦的质能方程去算一下，一粒大米需要多少能量才能变成呢？恐怕一个城市所有的电能也不够。而这粒大米是大自然的能量亿万年积累的结果，它蕴含的巨大能量可以满足我们的需求。所以，我们暂时还只能按时去吃饭，来获取我们所必需的能量。

人的 DNA 指导着人体能量的积聚与转化过程，反过来，生命在能量积聚与转化的过程中，也在随时影响着自身 DNA 结构的变化。白头偕老的夫妻到老年会长得越来越像，就是因为两人长期共同生活和进餐，能量积聚与转化的过程越来越同步，从而使两个人的 DNA 也变得越来越相似。从这一点来说，我们平时的一言一行，其实都是有结果的，这个结果就积累在我们自身 DNA 的变化上。农村如果有谁家的孩子考上了大学，邻居就会说，这一家一定是祖上积了阴德，这是有道理的。行善积德说的也是这个意思。善良美好的行为会促使人的 DNA 的结构向更合理更完善的方向发展，而这种变化的结果，不仅有益于自身，还会惠及后代。所以我们说：“善有善报，恶有恶报，不是不报，时候未到”，这是千真万确的真理。

行善积德的人，往往会有善始善终。他在死亡的时候，会很平静。许多修行的老和尚都是在禅坐中无疾而终，就是例子。人都是怕死的，难道他们不怕吗？这需要我们首先明白什么是害怕。

《素问·阴阳应象大论》讲：“北方生寒，寒生水，水生咸，咸生肾，……在志为恐。”

害怕就是恐惧，而恐为肾志。我们在前一章知道肾主水，水的特性是寒，寒就是能量的减少，所以害怕的本质，其实是人体能量的减少。我们在感到恐怖的时候，往往会觉得一股凉气由后背而生，就是这个原因。

人的死亡是什么呢？是人体肾阳的衰竭，是能量的消散。生命本来是能量的积聚过程，所以人对死亡的恐惧，其实是对能量消散的一种本能的抵触。为什么初生牛犊不怕虎，就是因为它的阳气太盛，还感觉不到死亡的危险。

所以，面对死亡，人恐惧与否，取决于人体阳气的盛衰。病危的患者，阳气虚弱，害怕死亡的感觉就明显；为国捐躯的民族英雄，有一团勇于献身的爱国热情，面对死亡就会无所畏惧而慷慨就义。有些乐极生悲而死去的人，他也不会感到害怕，他是在浓浓的阳气中，在欢天喜地中死去的。行善积德之人，他的阳气即使在临终之际，仍然是富有的，所以他不会感到害怕。他的死亡是肾阳的瞬间消散，用一些神话中的话来讲就是，化作一道仙气而去。如果世上真有神仙存在，那神仙一定是更高一级的能量存在方式。

人都喜欢光明而害怕黑暗，也是一样的道理，都是生命积聚能量的一种本能的表現，这就像植物的趋光性。获取能量，积聚能量，是所有生物的本能。

2. 07 心为君主之官

生命是能量的积聚过程，阳气就是积聚的能量在人体内的生理功能的表现。所以，人体最重要的就是这个阳气。《黄帝内经》对如此重要的阳气有什么论述呢？

《素问·五运行大论》讲：“南方生热，热生火，火生苦，苦生心，心生血，血生脾。其在天为热，在地为火，在体为脉，在气为息，在藏为心。”

这个人体的火，也就是生命积聚的能量，它的功能是由心来主宰的。从西医的角度来看，心脏的搏动，把血液输送到全身每一个细胞，送去氧气带走代谢产物，这也是一个能量传送的过程。而在中医看来，心的功能还远不止如此。

《素问·灵兰秘典论》中讲：“心者，君主之官也，神明出焉”，“故主明则下安”，“主不明则十二官危”。

心还是主神明的，也就是主管人的意识。人的意识不是大脑产生的吗？跟心脏有什么关系？中医讲的心，不完全是西医的心脏，中医的心，至少包含了西医的心和脑的功能。这一点，从思想的“思”字就可以看出来。“思”字的上面本来不是个田字，是什么呢？是凶门的“凶”字。凶门就是婴儿脑袋上还没有闭合的那个地方。所以，“思”字原来就是心和脑的组合。这说明古人对思维的产生

机制是非常清楚的，思想是由心和脑共同产生的。所以我们说自己有什么想法时，就会讲，我心里是这么这么想的。我们天天在说“心想事成”，说的就是这个心主神明。现代医学认为人的意识只是大脑的产物，其实只是片面之言。

《素问·六节藏象论》讲：“心者，生之本，神之变也，其华在面，其充在血脉，为阳中之太阳，通于夏气。”

心为什么主管神明呢？就是因为心是主管一身的阳气的。神明，也就是意识，就是人体阳气功能的一种表现。心为阳中之太阳，是人体最强盛的阳气，所以人身五脏六腑的阳气，都归心阳统帅，并把心阳比喻成一国之君，其他各个脏腑的阳气，那就是文武大臣了。一个国家的盛衰，关键在于君主是否圣明。人身也一样，五脏六腑能否正常地发挥各自的功能，也全靠心阳的正常主宰。所以说：“主明则下安”，“主不明则十二官危”。十二官就是人体的五脏六腑等十二个器官。

其实人的五脏各有自己的阳气，并由此产生出各自的神气。

《素问·宣明五气》中也讲：“心藏神，肺藏魄，肝藏魂，脾藏意，肾藏志，是谓五脏所藏。”

为什么只有心产生的神明能够主宰人的意识呢？就是因为心阳最强盛。最强盛的阳气所产生的神气，就具有最高统帅权。阳气在人体表现为体温，我们摸一下自己的身体，是不是心脏的部位和头部温度最高呢？西医认为，热量是人体消耗氧气产生的，大脑的耗氧量占了人体全部耗氧量的一半以上。这就从另一个方面证明了，中医的心确实包含了西医的心脏和大脑的功能。有些换了心脏的病人，他的生活习惯变得与心脏提供者有些相似了。甚至有报道说，移植了猪心的人，变得象猪一样喜欢拱垃圾了。这又从另一个方面证明了，心脏确实也是人的意识产生的来源之一。

《黄帝内经》还讲，心“通于夏气”。这是为什么呢？还是因为心阳是人体最强盛的阳气。根据中医理论中“天人相应”的原则，这个心阳也应该和自然界最强盛的阳气相互通应。自然界最强盛的阳气在哪里呢？从时间上来讲，在夏季。从地域上来讲，在南方。所以，心在中医理论中是与南方和夏季分不开的。夏季太阳带来的热量最多，而南方相对北方，任何时候都显得更热一些。

“南”字本身也有这方面的含义。南字，甲骨文象悬挂的敲击乐器形，上面是悬挂的绳结，下面是用来敲打的乐器。这种乐器是用来做什么的呢？是古人用来表示对太阳的崇拜的。太阳给地球带来热量，从而为大地带来生机，是非常重要的而又令人高兴的大事，所以人们敲锣打鼓，隆重庆祝，以表达自己内心的喜悦之情。

“南”字，实际上是指太阳带给人们的欢乐。而太阳意味着能量，所以，喜悦就和能量，和阳气联系在了一起。

《素问·阴阳应象大论》讲：“南方生热，热生火，火生苦，苦生心，……在志为喜。”

我们中国人办喜事为什么要用红色？红色是火的颜色，就是能量和阳气的颜色。而人体最强盛的心阳，就是内心喜悦的来源。所以，我们用红色表达喜悦其

实源自古人对太阳的崇拜。这也符合中医理论的论述。生命就是为了聚集能量，能量多了，阳气盛了，自然是好事，就好比 we 加班饿的不行了，这时候老板请大家吃一顿丰盛的晚餐，哪有不高兴的道理。因此，《黄帝内经》讲心在志为喜。

所以在人体内，心为君主，心主火，就象南方的太阳一样，不停地给我们带来生气和欢乐。

2. 08 水火也相容

心阳由于其在人体的重要作用，在中医理论中就有一个专门的名称，叫“少阴君火”。火为阳，怎么称为少阴呢？少阴在中医理论中又指肾。我们已经知道，肾主水，水性寒，少阴不就是水吗？自古水火不相容，“少阴君火”岂不是把水火强行安排在一起，它们怎么相处呢？

我们先比较一下中医理论中肾与心的特点。

心主火，火性热，南方生热，通于夏气，在志为喜；
肾主水，水性寒，北方生寒，通于冬气，在志为恐。

看来心与肾不仅是水火不相容，简直是针尖对麦芒，所有的特点都是势不两立，针锋相对。

就是这样两个看起来不可能共处的心与肾，在《黄帝内经》中却有一个共同的名字叫“少阴”。就是说，心与肾确实是一家人，而且是相亲相爱的一家人。心主火，是人体阳的代表；肾主水，是人体阴的代表。心肾的关系，其实就是水火的关系，就是阴阳的关系。而我们在前面其实已经讨论过了，阴阳虽然是性质对立的双方，但它们之间是以协调合作为主的。为什么呢？因为阴阳水火其实都反应了同一个问题，那就是阳气或者说能量的变化。能量释放出来，热量增多了，就是火，天热了，雨水也跟着多起来了；能量被吸收了，热量减少了，就是寒，天冷了，雨水也随之减少。所以，水与火之所以能如此和谐地同步变化，相互配合，是因为水火都在随着能量的变化而同步地变化着，只不过水火是从两个相反的方面在反映着这同一个变化，也可以说，水火是能量变化这同一现象的两种相反的表述方式。只不过，在增多的时候，我们用火作为代表来表示；在减少的时候，我们用水做代表来表示。

所以我们说生命的本质是能量的积聚形态，更确切的说，生命应该是能量在水中的积聚形态。这样说来，我们人体的每一个细胞，都象一个核反应堆了。所以说人就是地球上最大的能量库应该不为过。

任何时候，人体内的水火其实都是同呼吸，共命运的，是协调变化，相濡以沫的恩爱夫妻。所以中医理论中又有一个词叫“心肾相交”，也被称作“水火既济，坎离交融”。人体其实就是一个水火和谐相容的共同体，这一点从易经八卦中坎离两卦的卦象来看，就更明显。心为离火，离中虚，火中藏有人身真阴；肾为坎水，坎中满，水中含有一点真阳。肾中这一点真阳与心之离火其实是相通的，心阳源自肾阳，本为一气，所谓一荣俱荣，一损俱损。不同的是，肾阳以收藏为主，以积聚能量为主，所以蕴于水中，藏而不露；心阳以显耀为功，为人体能量积聚的过程提供能量，所以火盛至极，为君主之官。肾阳收藏，故肾表现为阴多阳少而以水性为名；心阳显耀，故心表现为阳多阴少而以火性为名。心与肾，水

与火，其实都是人体能量积聚过程中，能量的不同存在状态的表现。

刘力红教授讲，阴气就是阳气的蓄积状态。我们从心肾水火的角度来分析，可以更直接地理解这一点。肾主水，水为阴，卦象为坎卦。坎中满，就是阳气充满在水中，水就是阳气蓄积的场所，也是能量储存转化的媒介。肾阳藏于水中，虽藏而不露，内蕴的能量却是巨大的，所以，肾阳是人体一身阳气的源泉，是阳气之本。心阳显耀不藏，统帅人体诸阳来完成生命积聚能量的使命，心阳的显耀，最终是为了使阳气转变为肾阳的收藏状态。所以，心阳之所以能在人体诸阳中八面风光，独领风骚而为君主之官，其实是因为有强大且藏而不露的肾阳作为后盾的。心阳的显耀也必须是为了肾阳的收藏而存在。否则，心阳便是失职而为病，从而损及肾阳。人体的阳气，在收藏状态，表现为肾阳；在未收藏状态，则表现为以心阳为代表的人体诸阳。

阴气是阳气的蓄积状态，从时间上来说，夜晚为阴，就是白天阳气的蓄积状态；冬季为阴，就是夏天阳气的蓄积状态。生命是能量的积聚状态，生命的过程就是能量积聚与转化的过程。根据天人相应的原则，人体阳气蓄积的规律也应与大自然阴阳的变化规律相一致。也就是说，白天人体进食摄入能量，晚上则蓄积能量，能量的积聚就是生长，而婴儿或植物也都是在晚上生长得最快；夏天人体能量消耗多，而冬天人体能量蓄积多，多数人夏天瘦一些而冬天胖一些，就是冬天能量积聚收藏的缘故。

正因为水火从两个相反的方面都反应了人体能量的变化规律，所以《黄帝内经》才教导我们要遵从这个变化规律去养生。

《素问·四气调神大论》讲：“圣人春夏养阳，秋冬养阴，以从其根，故与万物沉浮于生长之门。逆其根，则伐其本，坏其真矣。”

具体地说，在夏季和冬季要按下面的经文来养生。

“夏三月，此谓蕃秀，天地气交，万物华实，夜卧早起，无厌于日。”

“冬三月，此谓闭藏，水冰地坼，无扰乎阳，早卧晚起，必待日光。”

所以古人日出而作，日入而息，这种顺乎自然的作息规律，正是顺应了天地之间阳气也就是能量的自然变化规律，是非常科学的，要比我们今天朝九晚五的工作制度合理得多。虽然我们暂时还无法象天安门国旗班的战士那样顺应天地的变化规律去上下班，然而我们至少还可以在衣着饮食方面做到春夏养阳，秋冬养阴。春夏养阳，就是夏天要少喝冷饮；秋冬养阴，就是冬天要少穿裙子。其实目的都是一样的，都是为了保护人体或在外或收藏的阳气。

水火不相容的道理，被我们说成了水火也相容。大自然的道理，不听不知道，一听吓一跳。许多我们认为理所当然的东西，深究下来，却与大自然的本质有着天渊之别。

2. 09 治病即是护阳

人吃五谷杂粮，难免要生病，何况今天的人们，山珍海味，能吃的敢吃，不能吃的也敢吃，生病就更在所难免了。据现代医学的统计，人类所患的疾病是越

来越多，而西医真正能够治好的疾病好像还没有。所以我们老百姓就很担心，一句流行的口头语可以反应出这种心态：“没什么别没钱，有什么别有病。”一旦有了病，轻则耗财受痛，重则折生陨命。

能够享受公费或医保报销的患者还稍微幸福一些，毕竟有了病还有一点依靠，还能看得起；而占我国人口绝大多数的农民，却是可怜得很，小病忍，大病抗，抗不住了才进药房。每每想起这些，就忍不住一阵阵地心酸。尽管国家已经采取了种种措施来完善医疗保障制度，然而面对日益高涨的医药费用，仍然显得杯水车薪。为什么自视高傲的现代医学却无法让广大劳动人民都享受到完善的医疗保障？就因为现代医学根本还不明白什么叫“病”。只有把“病”的本质弄清楚了，才会有有的放矢，才能以最小的代价获得最佳的疗效。许多在西医那里花了数万金钱而毫无效果的疾病，到了中医这里，可能几十块钱的中药就好了。所以，要想让全国人民都享受到较好的医疗保障，单纯靠西医是不可能的，再完善的医疗保障制度也经不起西医的瞎折腾，唯一的出路就是大力发展中医，靠中医的低成本和高疗效来应对越来越严重的人口老龄化。

那么，中医是怎么来认识这个“病”的呢？我们来看“病”的造字。“病”由“疒”和“丙”组成。“疒”的甲骨文是一个人躺在床上样子，是病的本字。为什么还要加上一个“丙”字呢？“丙”字的甲骨文没有上面那一横，象是古人烙饼用的鏊子，烙饼要用火，所以丙就被引申指火。“丙”字发展到篆文的时候，就是我们今天看到的样子了。《说文·丙部》讲：“丙，位南方，万物成炳然。阴气初起，阳气将亏，从一入门。一者，阳也。”丙上面这一横，《说文》解释为阳气，那门是什么呢？简单地说，门就是远郊区的意思。也就是说，阳气离开我们，到远处去了，这就是丙，发生在人身上，那就是病。

你看，不管“丙”字怎么解释，它和火是分不开的。也就是说，病和火，病和阳气是分不开的。中医理论认为，病就是人体的阳气不能正常地发挥它固有的功能了，就是阳气不能正常地收藏了，这就是病的本质。而治病，其实就是在围绕着人体的这个阳气在作文章，说得通俗一点，治病其实就是在护卫人体的阳气。

中医理论对疾病本质的论述，可谓入木三分，精彩绝伦。

《素问·阴阳应象大论》讲：“阴在内，阳之守也；阳在外，阴之使也。”

阴是什么呢？刚才讨论过了，阴是阳的蓄积状态。蓄积的阳在内藏而不出，是守家的，所以讲阴在内是阳之守也；还没有蓄积的阳气则在外，它的功能是把能量聚集起来，把能量变成蓄积的阳，也就是把阳变为阴储存起来。这个在外的阳，就像出门在外打工的民工，挣了钱都要带回家的，所以讲阳在外是阴之使也。

阴阳虽然分而为二，其实是讲了同一个阳气的两种不同的状态，本质上是一家人，是一回事。所以，阴阳和谐，就是阳气的运化正常，就是健康；阴阳不协调了，就是阳气的运化出了问题，就是疾病。

《素问·生气通天论》讲：“凡阴阳之要，阳密乃固。……故阳强不能密，阴气乃绝，阴平阳秘，精神乃治，阴阳离决，精气乃绝。”

人体的阳气一定要以收藏密固为最重要的原则。如果阳气太要强，一味发散，不知收藏，那就好比败家子挥霍家产一样，人体积攒的阴气就会因此散绝。而一旦阴阳离决，生命也就结束了，就好比挥霍一空，家破人亡一样的道理。

因此，中医在治病的过程中，时时都在顾护这个人体的阳气。人活一口气，活的也就是这个阳气。

人体的阳气一旦生病，病情轻重不同，表现也不一样。其中脾阳跟我们的日常生活关系最密切。脾阳是管消化的，我们的一日三餐吃进去的食物，全靠脾阳来消化吸收。说到脾就离不开胃，消化不好我们也说脾胃不好，所以我们也把脾阳消化吸收的这个功能称作“胃气”。一个病人病情的好坏，全看有没有胃气，有胃气则生，无胃气则死。有胃气说明阳气在体内还能正常地运化，就还有治愈的希望；没有胃气说明阳气已经无法在体内正常地运化了，那就是快要阴阳离决了，治愈生还的希望就很渺茫。金代名医李东垣甚至据此写出了一本《脾胃论》，专门论述顾护人体脾胃的重要性。

我们中国人的饮食文化为什么如此丰富多彩？就是为了能够从方方面面都照顾好我们体内这个阳气。肉要炖烂，汤要煲浓，水要温，饭要熟。总之一句话，不能生冷伤阳。再看看我们一直认为是高雅和富于营养的西餐，饮料要加冰，鱼菜都要生，不把我们有限的阳气折腾完誓不罢休。从这一点来说，以美国为代表的西方人，是没有文化底蕴的，他们的行为准则是野蛮和无知的，根本不值得我们去效仿。所以，除非你实在是钱多得没地方花，否则最好不要到西餐厅去做这种即破财又伤身体的事情。

人体的阳气病得厉害了，就会损及体内的肾阳，这是阳气的底线了，是绝不能失守的，一旦肾阳消散，那生命就随之结束了。所以医圣张仲景在《伤寒论》中用四逆汤来回阳救逆，起死回生。四逆汤只有三味药，就是甘草、附子、干姜。甘草和干姜大家都熟悉，附子跟干姜有点类似，也是大辛大热的一味药。这么普普通通的三味药，怎么会有起死回生的功能呢？许多人可能不大相信，那我就举一个真实的病例给大家看。

这是伤寒名家范中林老先生的一个病案。

黄××，男，11岁。原四川成都市学生。1948年秋发病，神志昏迷，高热至40℃以上，腹泻。当时正值肠伤寒流行季节，原四川省立医院确诊为“正伤寒”，某专家认为，病已发展至极期，全身性中毒过重，已属不治之症。

【初诊】患儿连日来昏迷踡卧，面色灰白乌暗，形体枯瘦。脉伏微细欲绝，唯以细灯草试双鼻孔，尚有丝微气息。四肢厥逆，手冷过肘，足冷过膝，甚至通体肢肤厥冷。范老先生辨证此为病邪已由阳入阴，发展为少阴阴寒极盛，阳气顷刻欲脱之险恶阶段。急用驱阴回阳，和中固脱之法，以大剂通脉四逆汤一剂灌服急救。

处方：

川附片 120 克（久煎） 干姜 120 克 炙甘草 60 克

【二诊】上方，连夜频频灌服，至翌日凌晨，患儿家长慌忙赶来连声说：“坏了坏了，服药后鼻中出血了！”范老立即回答：“好了好了，小儿有救了！”遂再诊。患儿外形、病状虽与昨日相似，但呼吸已稍见接续、均匀，初露回生之兆。宜继守原法，以通脉四逆倍加用量再服。

处方：

川附片 500 克 干姜 500 克 炙甘草 250 克

先以肥母鸡一只熬汤，另以鸡汤煎附片一个半小时，再入姜、草。服药后约两小时，患儿忽从鼻中流出紫黑色凝血两条，约三寸长，口中亦吐出若干血块。这时缓缓睁开双眼，神志开始清醒，并开口说：“我要吃白糕！”全家顿时破涕为

笑，皆大欢喜。遂遵原方，再进四剂。

〔三诊〕患儿神志已完全清醒，语言自如，每日可进少量鸡汤等流质。面色青暗。舌质淡白，乌暗，无苔。上肢可活动，开始端碗进食，下肢僵硬，不能屈伸，四肢仍厥冷。病已开始好转，阳气渐复；但阴寒凝聚已深，尤以下肢为甚。原方稍加大曲酒为引，再服。

上方又服一剂后，次日下肢即可慢慢屈伸。再服两剂，能下床缓步而行。服至十三剂，逐渐康复。

患者于1978年12月26日来函说：“三十年前，范老治好我的病以后，我于1953年参军，在部队还立了两次三等功，现在机械配件厂当钳工，身体一直很好。”

四逆汤再加干姜一倍，即本例所用之通脉四逆汤。干姜佐附子，更能除六腑之沉寒，回三阴之厥逆，救肾中元阳，脉气欲绝者。倍干姜，尤能增辛热以逐寒邪，取辛温而散之义，加强荡涤阴邪，迎阳归舍之效。灌服后，患儿忽然鼻孔出血，家长惊慌失措，以为误用姜附必死无疑！殊不知此病后期一派阴气弥漫，复进苦寒退热之品，犹如冰上加霜，周身气血趋于凝聚。此时转投大剂通脉四逆汤，回阳返本，峻逐阴寒，冰伏凝聚之血脉为之温通；阳药运行，阴邪渐化，血从上窍而出，实为通脉四逆推墙倒壁之功，初见起死回生之兆，何惊骇之有？此时此刻，又抓住转机，当机立断，在原方大剂量基础上再加倍翻番，姜、附均增至500克，凝结之血条血块，均被温通而逐出。正邪相搏出现新的突破，患儿终于转危为安。

或问：本例患儿在半月之内，每剂附子用量250-500克，累计6500克，经过三十年之检验，预后良好。附子的有效量和中毒量问题，是否值得重新探讨？

实践是检验真理的唯一标准。我们认为，上述问题如何从理论与实践的结合上，努力运用现代科学手段深入研究，对发掘祖国医药学的伟大宝库，是一项重要的课题。

西医束手无策之时，中医辨证准确，用三味药即可起死回生。这说明了什么？说明了中医理论的深刻和正确，说明中医理论对生命和疾病本质的认识要比西医理论深刻和完善得多。所以说，关键时刻，西医是靠不住的，还得靠中医，就因为中医的理论比西医的理论更深刻，对疾病的本质把握得更准确，治疗的手段更全面，所以疗效才更出色。这又牵扯到医案中提到的一个问题，那就是中药的用量问题。我们国家的药典，严格规定了各种中药的用量范围，以确保人民的用药安全。这种规定，是模仿西药的用药规则而制定的，并不符合中医临床用药的需求。如果这个孩子不幸是在今天发病，估计绝无生还的希望。因为附子用到如此大的剂量，早已违反了国家药典的规定，就是治好了，也是违法。所以重新探讨如何规定中药的用量问题，实际上不仅关系到患者的生死存亡，也关系到中医的生死存亡。用并不完善的现代医学规则来约束博大精深的中医的发展，实在不是明智之举。

从中医治病以顾护人体的阳气为主，又让我们想起了最原始的生命病毒。中医讲，生命就是火，所以从这个角度来讲，病毒就是火。只不过病毒这个火，不是我们所需要的正火，而是一种邪火，是要驱除出去的。自然界中，什么能灭火？水能灭火，水性寒凉，所以治疗病毒引起的发烧发炎，都需要用寒凉的药物来扑灭这个邪火。然而人体正气也是火，扑灭病毒邪火的同时，人体正气之火同样也会遭到伤害。感染病毒引起的疾病难治，就难在这里。这就需要掌握一个火候的

问题，既要把病毒邪火扑灭除掉，又要尽量减少对人体正气正火的损害。中医治病是在时时顾护着人体的这个阳气，有这条原则做底线，所以才能驱邪而不伤正，才能两全。

西医碰上病毒性疾病，那几乎完全没有办法，只会用抗生素和激素。抗生素一派寒凉，大剂量应用，病毒邪火与人体正火一同都被重伤；激素则扇风点火，耗散人体正气，与抗生素合用，无异于雪上加霜。这一点在 2003 年抗击非典的过程中，表现得尤为明显。不少非典患者因为接受了大剂量的抗生素和激素治疗，最终造成了股骨头坏死，再也不能正常地行走，令人心疼。然而，我们不能去怪西医，没有全体医务人员的舍身相救，非典也不会那么快地平息下去。我们只能叹息西医理论的浅薄，因为西医根本不懂得要顾护人体的阳气。在中医看来，这种后果是完全可以避免的，只是我们这个社会被西医欺骗得太久了，反而不信中医了。

人的生命以阳气为主线，疾病即是人体阳气的异常，治疗也应以护卫人体阳气为主。疾病的轻重发展也往往随着自然界和人体阳气的盛衰变化而同步变化着。

《灵枢·顺气一日分为四时》讲：“夫百病者，多以旦慧昼安，夕加夜甚，何也？……朝则人气始生，病气衰，故旦慧；日中人气长，长则胜邪，故安；夕则人气始衰，邪气始生，故加；夜半人气入藏，邪气独居于身，故甚也。”

所以中医往往会据此预测出患者的疾病何时会加重，何时会痊愈，这并非是神乎其神的事情，而是根据中医理论作出的科学结论。这一点，医圣张仲景在其《伤寒论》中阐述六经病欲愈时这一规律时，有着更加系统而准确的论述。

2. 10 地二生火，天七成之

在上一章中，我们已经讨论过，天地之间不离于五。五就是所有事物的运动变化规律。作为地球上第 2 个出现的火，它自身的运动变化规律，也就是火的特性，自然就是 2+5 也就是 7 了。

河图讲：“地二生火，天七成之。”

与 1 和 6 是水的生数成数一样，2 和 7 就是火的生数成数。火有那些特性呢？

《素问·金匱真言论》讲：“南方赤色，入通于心，……其味苦，其类火，……其数七，其臭焦。”

火的气味是焦，焦是什么味呢？就是烧糊了，烤焦了的气味。我们常说“水流湿，火就燥”，说的就是火这个去湿的功能。电视剧中男女主角在一场大雨中把衣服淋湿了，他们会怎么办呢？会生一堆火，把衣服烤干。火旺在哪里，哪里水气就会被火赶走，变得干燥起来。如果人体的阳气太盛了，也会把人体的体液蒸干。高烧的时候，我们觉得嘴唇焦干，口渴欲饮，就是最明显的例子。

那么，这个水被火赶走之后，跑到哪里去了呢？其实水是离不开火的，它并

没有走远，水变成了水气，也就是湿气，它还在火的周围转悠。我们还以在空房子里烤衣服为例，衣服放在火上烤的时候，水气从衣服上升腾而出，衣服烤干了，房间的窗户上却挂满了细小的水滴。原来，水气从火所在的中心位置跑到了离火较远的周围。火所在的地方就干燥，离火稍微远一些的地方就潮湿，水与火这种形影不离的特性在自然当中也随处可见。青岛的夏天洗一件衣服晾出去，几天都干不了，为什么呢？夏天海边的湿气太重了，衣服中的湿气根本没处去，怎么会干呢？夏天热，火盛，所以湿气也多；冬天冷，热少，湿气也少了，衣服就容易晾干。水火相辅相成，协调变化的规律再次得到了验证。

当然，如果火太少了，少得成了寒冷，那水湿也随之少得成了干燥。这在北方最明显了。冬天的北方除了冷，还有一点让南方人受不了，那就是干。我第一次到北京的冬天，就被这个干燥来了个下马威，嘴唇干得裂开出血，都不敢大声说话。当然，火就燥的干燥和冬天寒冷引起的干燥还是有明显区别的，但是缺少湿气却是一样的。所以中医在治疗燥症为病的时候，一定要辨清楚到底是凉燥还是热燥，它们的治法完全相反。西医可不管这一套，不管燥症是热盛引起的，还是寒盛引起的，反正都是缺水了，那就挂吊瓶补液呗。所以，西医治病很多时候都是治标不治本，就是因为西医对疾病的认识太肤浅，还自以为科学精深，听不进半句阴阳五行的至理名言，错了也不知道自己错在哪里。

火盛了，就会除去水湿，带来干燥。火的这个特性就被完全包含在 2 和 7 这两个数字当中。凡是属于火性的事物，它的数字属性必然与 2 和 7 密切相关。反过来，凡是与数字 2 和 7 相关的事物，也必定具有火的特性。

《伤寒论》第 7 条讲：“病有发热恶寒者，发于阳也；无热恶寒者，发于阴也。发于阳者七日愈，发于阴者六日愈。以阳数七，阴数六故也。”

阳数七，阴数六，讲的就是水火之数。火为阳，其数 7，水为阴，其数 6。

冬天我们受寒感冒了，高烧不退还冻得打哆嗦，中医认为这就是寒邪束表，需要辛温发散，驱逐寒邪。用什么方子呢？用麻黄汤。

麻黄汤中有四味药：麻黄，桂枝，杏仁，甘草。杏仁的用量，《伤寒论》的原方用的是 70 枚。这其实是不准确的，张仲景最初的杏仁用量应该是 72 枚。为什么会出现这种误差呢？因为《伤寒论》在汉代成书之后，接下来就是三国争雄，天下战乱，《伤寒论》在民间流传的过程中，难免错简掉字，把“七十二”传为“七十”也不足为奇，再加上后人不一定能领会张仲景杏仁用 72 枚的深意，在传抄之中，把“七十二”省作“七十”也有可能。

为什么说麻黄汤中杏仁的用量一定是 72 枚呢？因为有确凿的证据在这里。

《伤寒论》中还有两个方子叫桂枝麻黄各半汤和桂枝二麻黄一汤。它们都是由桂枝汤和麻黄汤按比例严格组合而成的。为了说明方便，我把原方中的药物用量全部换算为铢来表示。铢是个什么概念呢？古人抓药都是几两几钱，金文“两”字是两个钱币相并之形，即两个钱币的重量为一两。一个钱币是 12 铢，一两自然就是 24 铢。我们看一下这几个方子之间的药量关系：

$$\text{桂枝麻黄各半汤} = \text{桂枝汤} \times 1/3 + \text{麻黄汤} \times 1/3$$

$$\text{桂枝二麻黄一汤} = \text{桂枝汤} \times 15/36 + \text{麻黄汤} \times 8/36$$

| | | | | | | | |
|------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
| 桂枝汤: | 桂枝 72 | 芍药 72 | 甘草 48 | 生姜 72 | 大枣 12 | | |
| 麻黄汤: | 桂枝 48 | | 甘草 24 | | | 杏仁 70 | 麻黄 72 |
| 各半汤: | 桂枝 40 | 芍药 24 | 甘草 24 | 生姜 24 | 大枣 4 | 杏仁 24 | 麻黄 24 |
| 二一汤: | 桂枝 41 | 芍药 30 | 甘草 26 | 生姜 30 | 大枣 5 | 杏仁 16 | 麻黄 16 |

后面这两个合方中桂枝的用量仅差 1 铢，可以看出张仲景用药是多么的严谨。而杏仁的用量，我们根据公式可以推算出，它是以 72 为基数计算出来的，由此就证明了，麻黄汤中杏仁的原用量应该是 72 枚而不是现在所说的 70 枚。

为了 2 枚杏仁，费这么大的劲，有什么意义吗？这个意义太大了。72 是个什么数字呢？是火的生数 2 与成数 7 组成的数字，用 72 枚杏仁，那这杏仁就具有了火的特性，就能更好地治疗我们所感受的这个寒邪，70 枚杏仁的效果肯定就差了不少。麻黄汤中麻黄用多少呢？用三两，也就是 72 铢。又是 72，又是火。所以，刘力红教授在《思考中医》中说，麻黄汤可以在人体内模拟出一个夏天的环境，目的就是为了驱散体内的这个寒邪。如果麻黄汤中麻黄不用 72 铢，杏仁不用 72 枚，那麻黄汤还有没有模拟夏天的这个功能呢？肯定要大打折扣。

张仲景为什么被后人尊称为医圣？就因为他洞彻了天地间阴阳变化的道理。他在《伤寒论》中说的每一句话，那都是真理。《伤寒论》中的每一个方子，也都是内含了阴阳变化的客观规律。所以，真正的中医名家，也必定是伤寒大家，必定是张仲景的追随者。

为了寻找生命的火种，我们一路走到了这里，现在是不是对生命的真谛已经有了另一种感受呢？节约能源，珍爱生命。如果你能有这样的感悟，那就是真的已经理解了生命的意义。

第3章 春天里的爱情

3.01 三生万物

我们从无中生有的0一路走来，走过了1的水，走过了2的火，现在终于走到了生命进化历程中又一个激动人心的里程碑——3。那么，在中医理论中3是什么呢？

河图讲：“天三生木，地八成之。”

原来，3就是木，就是花花草草。一提到花花草草，就让我们联想到了什么呢？不是周星驰，而是春天。阳春三月，春风煦煦，草木萌发，百花争艳，生机昂然。《素问·四气调神大论》把这幅美好的景象描述为：

“春三月，此谓发陈，天地俱生，万物以荣。”

发陈就是辞旧迎新，所以春天给我们的感觉就是充满了生机，充满了希望。而这种生机，在植物身上，体现得尤其淋漓尽致。这一点从“春”这个字就可以看出来。甲骨文的“春”字是在一轮红日的周围，长满了小草和刚刚萌发的草芽的样子，表示在太阳的照耀下，草木萌发，花草繁茂的春天的意思。

我们从草木的萌发中，可以更直观地感受到这种生发的力量。一粒种子发芽后，如果没有阻力，它就会一直往上长，如果碰巧被石头压住了，它就会拐着弯从石头底下钻出来。无论是直还是曲，它都表现出同样惊人的生命力。因此，中医理论讲“木曰曲直”，讲的就是这种惊人的生命力。那么，这种力量从哪里来呢？我们现在知道植物生长有趋光性，这种勃勃生机就是植物为了获取能量和积累能量而具有的一种本能，生命的本质就是能量的一种积聚形态，生命的过程就是能量的积聚和转化的过程，在这里再次得到了证明。

老子在《道德经》中讲：“道生一，一生二，二生三，三生万物”。老子为什么不接着说“三生四，四生五”，这么一直说下去，而是到了三就成了“三生万物”了呢？

学过哲学的人都知道，矛盾的发展有一个从量变到质变的过程。“道生一，一生二，二生三”反映的就是量变的过程，量达到三，就到了一个临界点，矛盾的发展就成了质变的过程，三不再生四，而是“三生万物”。那么，这个由量变到质变的东西是什么呢？就是不断积累的能量。

我们在前一章中讨论过，地球上最早的生命就是“地二生火”，就是原始的病毒。现在病毒的结构已经无法承载日益增多的能量了，这就需要有更复杂的结构来继续承载不断积累的能量，“天三生木”就在这个时候应运而生。

“木”在今天就是花草树木，在“天三生木”时就是最原始的植物，有人猜测是海洋中的某些原始的藻类。不管这个最原始的“木”是什么，有一点是肯定错不了的，那就是这个“木”的结构已经与原始病毒的结构有了本质的区别。从今天的角度来看，病毒是无法以有丝分裂的方式繁殖的，而植物细胞是可以通过有丝分裂来增殖生长的。最原始的“木”肯定也具有了这种通过自身的分裂来繁

殖的能力。分裂，就可以把自身积聚能量的结构信息单独分离出来，用于自身细胞的增殖或传递给下一代以保持能量积聚的连续性。分裂，就意味着生命从此有了雌雄之分，生物多姿多彩的进化才正式开始。正是这个“天三生木”进化产生出了地球上物种丰富，生机勃勃的生物圈。通过现代生物学我们还可以知道，这个最初的“木”在早期又由植物进化为最原始的动物，生物的进化便沿着植物和动物这两条主线同时展开，然而分裂繁殖这一点却始终没有改变，因为只有这样，才能确保物种能量积聚的连续性。

春天“天地俱生，万物以荣”，这种勃勃生机的动力是什么呢？就是细胞的分裂，就是能量的积累和增多。

你看，河图讲“天三生木”，老子讲“三生万物”，那都不是随便说的，而是在阐述世间的真理。中医讲“天人相应”，那么在我们人类身上，什么最能体现出“天三生木”的这种勃勃生机呢？那就是中医理论中的肝。

3. 02 肝为罢极之本

我们先来看西医讲的肝脏。如果我们按器官的再生能力给各个脏器排一个名次，那第一名非肝脏莫属。肝病患者即使他的肝脏只剩下四分之一是正常的，肝脏也仍然能够维持其正常的功能，这就为肝病患者带来了福音，因为在临床上即使没有一个完整的供体肝脏，我们也可以用一小片肝脏来做一个成功的肝脏移植。而这一切，与肝脏本身强大的再生能力是分不开的。这与草木在春天的那种勃勃生机是多么的相似。

中医理论中的肝，肯定包含了西医肝脏的特性。《黄帝内经》又是怎么论述肝的呢？

《素问·六节藏象论》讲：“肝者，罢极之本，魂之居也，其华在爪，其充在筋，以生血气，其味酸，其色苍，此为阳中之少阳，通于春气。”

我们先来看“肝”这个字。“干”的甲古文是前端分了两个杈的一根木棍，分杈的木棍就代表着植物生长的力量，中医讲肝是五行属木，你说有没有道理呢？当然，这根分杈的木棍上还帮着石头，那就成了古人狩猎的工具。打猎和打仗是类似的，所以“干”又被引申为触犯和捍卫。这些含义，在中医“肝”的特性中都有确切的体现。

《黄帝内经》讲肝为罢极之本，这个“罢极之本”是什么意思呢？我们还得一个字一个字地来分析。做学问的最高境界就是咬文嚼字，说的真是一点不错。

“罢”的繁体字是“罷”，就是用网捉到了一头熊的意思。熊被捉住了，那肯定没什么好事，鱼翅和熊掌这些美味看来从古人那里就开始吃了。熊掌被吃掉，这头凶猛的熊也就彻底完蛋了，所以“罢”就被引申为完了，结束。

“极”的繁体字是“亟”，甲骨文的原形是一个人弯腰弓背被夹在上下两个物体之间，金文又加上了口和手的动作，表示人被挤压到了极点，在里面挣扎呼号。想象一下，如果我们自己现在就处于这种“亟”的状态，我们会怎么想？不要挤了，赶紧结束吧！赶快出去吧！用《黄帝内经》的话来讲就是赶快“罢极”吧！

从一种极度收缩的状态重新爆发出来，“罢极”的真正含义就在这里。肝为

“罢极之本”，就是讲这种状态的转换，是由肝脏来主持的。对肝的这种功能，中医理论对它的阐述太精彩了。

《素问·灵兰秘典论》讲：“肝者，将军之官，谋虑出焉。”

行军打仗，四面楚歌，背水一战的时候，作为军队的统帅，将军的决定至关重要，关系到将士的生死存亡，决定着能不能杀出一条生路，从而反败为胜。《黄帝内经》把肝比喻为将军，说明中医的肝就具有将军的这种扭转乾坤的大无畏的魄力和能力。从西医的角度来看，肝脏的主要功能就是清除人体内的毒素，这不就是人体内部的战争吗？《黄帝内经》的这个比喻是多么的恰当。当然，在中医理论中，肝在人体内不仅是指挥打仗的，更重要的是肝控制着人体内阳气从收藏到生发这两个状态的转换过程，也就是肝的“罢极”的功能。

寒冷的冬天，外界的能量减少到了极点，天寒地冻，万物收藏。树木落光了树叶，鸟兽蓄起了厚厚的皮毛，冷血动物也都躲起来冬眠去了，所有的生命都顺应自然界阳气的减少而收藏起了自己的阳气。人也同样要去顺应天地的这种变化。所以《素问·四气调神大论》讲：

“冬三月，此谓闭藏，水冰地坼，无扰乎阳，早卧晚起，必待日光，使志若伏若匿，若有私意，若已有得，去寒就温，无泄皮肤，使气亟夺，此冬气之应，养藏之道也。”

冬季寒冷到了极点，也就是万物的阳气收藏到了极点，物极则变，这个时候阳气便会重新启动，慢慢增多，天气也逐渐变暖，寒冬又变成了春回大地。有一句诗讲：“冬天到了，春天还会远吗？”说的就是这个冬去春来的转变。

一旦回到了春天，那就是我们开头所说的，天地俱生，万物以荣。人体也必须要跟随大自然的变化，由冬天阳气的闭藏同步地进入春天阳气的生发，这个转变的过程，就由肝来主宰，就由这个罢极之本来实现。

3. 03 风情万种皆是春

大自然的寒温转化是春天带来的，人体顺应大自然而同步地改变则是由肝来实现的。所以前面我们引用的《黄帝内经》的经文讲肝“通于春气”，就是讲肝也具有春气的这种勃勃生机。在自然界中，什么东西最能代表这个春气呢？那就是春风。

风怎么能够代表春天的这种勃勃生机呢？我们就从“风”这个字中找找看。风的繁体字是“風”，就是小虫子在空中飞舞。这很容易就让我们联想到春天百花开，蜜蜂把蜜采。对蜜蜂来说，飞来飞去是为了采蜜，而对植物来说，开花吸引蜜蜂最重要的是为了授粉繁殖。

这才挖掘出了“風”的真正含义，风的存在，就是为了实现物种的繁殖。物种繁殖的目的是什么呢？就是为了延续物种积聚的能量，为了让能量在下一代继续积累，继续增加。春天气温逐渐回升，热量日渐增加，正是开始获取和积聚能量的最佳时机，所以植物的种子选择在春天萌发，许多动物也选择在春天交配繁殖。如果把冬天看作结束，春天则意味着新的开始。子代物种相对于父母来说，

就是生命的又一次春天的开始，所以我们也把孩子比喻成春天的花朵。

说到这里，“春风”这两个字的含义就太丰富了。不管是在自然界还是在人类社会，“春”和“风”都与繁衍后代分不开了。我们来看《黄帝内经》对春和风的论述。

《素问·阴阳应象大论》讲：“东方生风。”

《素问·金匱真言论》讲：“东风生于春。”

春和风在中医理论中为什么一定要和东方联系在一起呢？因为太阳每天都是从东方升起的。随着太阳在东方的升起，白天的气温也跟着逐渐升高，就和春天气候逐渐转暖是一样的。春和风就是天地间能量增长的体现。

《素问·异法方宜论》讲：“东方之域，天地之所始生也。”

讲的就是天地间这个能量的增长是从东方开始的。

《素问·玉机真藏论》讲：“春脉者肝也，东方木也，万物之所以始生也。”

肝属木，我们已经讨论过了，为什么一定又是“东方木”呢？就我们中国而言，东方是大海，这个“东方木”不就是海洋中的原始植物吗？陆地上的动植物，都是由这个“东方木”在不断进化的过程中，逐渐登陆发展而来。所以讲“东方木”是“万物之所以始生也”。

女性承担着人类自身繁衍后代的任务，所以春和风这两个字也大多用于描述女性。有关这方面的内容，在我们的各类文化中实在是太多了，如果用一句话简单地概括一下，我觉得可以说成“风情万种皆是春。”

所以物种的繁衍，以春和风为内容和象征，而这些特点在东方表现得尤其突出。这又让我想起了日本人，日本人的好色是天下闻名，如果一定要找一个客观的理由，那可能就是因为日本在我们的东方的缘故。

3. 04 爱情是永恒的主题

动物的繁殖是出于生命的本能，而人类在繁衍后代的过程中，则演绎出了无数千古绝唱的爱情。自古至今，生命不息，爱情不止，用文艺界的一句话来说就是，爱情是永恒的主题。

那么，这个令我们如痴如醉，令我们悲伤欲绝的爱情，到底是什么呢？我们还得来咬文嚼字。

爱的本字其实是由“无”和“心”组成的，上面是无，下面是心，后来这个字废而不用了，就用“愛”代替，并进一步简化为我们今天所用的“爱”。无是什么意思呢？是一个人吃饱了饭打饱嗝的样子。所以爱的最初含义是对别人嘘寒问暖，关心别人吃饱饭了没有。从这一点来说，爱意味着付出，付出真情才是爱。挚爱的情侣为了爱情甚至会抛弃一切，就是爱的这种付出的极端表现。

我们在上一章中讨论到，心主神明，神明就是意识。爱既然与心有关，那就说明爱是人与人之间意识上的沟通，是心灵上的共鸣。掏钱到拉斯维加斯去买春

是不是爱呢？那不是爱，充其量只能说是肉体上的 make love，而绝没有爱的含义。

情又是什么呢？从情这个字看，情就是心中的那片绿色。绿色就是青青河边草的颜色，就是春天的颜色。春色满园关不住，一支红杏出墙来。那么，人体内的这个春色在哪里呢？就在肝这里。

《素问·阴阳应象大论》讲：“神在天为风，在地为木，在体为筋，在藏为肝，在色为苍。”

苍就是青，就是绿色，就是春天的颜色，也就是爱情的颜色。男人如果在感情上不如意，我们会把他说成戴绿帽子的男人，大概就源于此。

爱是意识上的沟通，情是肝的春色，如果我们把爱情这两个字合起来看，那爱情是什么呢？爱情不就是肝所表现出来的那种春意和神情吗？中医理论讲，五脏各有自己的神志，那么肝的神志是什么呢？

《素问·宣明五气》中讲：“心藏神，肺藏魄，肝藏魂，脾藏意，肾藏志，是谓五藏所藏。”

原来，肝所蕴含的神志就是魂。男人看见了美女，眼睛发直，看得发呆的时候，小说里面都是怎么形容的呢？小说把这叫做美女钩魂。如果一天见不上自己心仪的姑娘一面，那就会茶不思，饭不香，坐立不安，精神恍惚，这就是典型的为了爱情丢了魂的表现。爱人之间灵与肉的那种沟通，那种感觉，也往往被形容为“销魂”，原因就在于此。

我们生在今天这个社会要比古人幸福得多。今天我们想见自己的恋人了，可以光明正大地约会，拥抱亲吻，旁若无人。古代男女授受不亲，就是拉拉手也是不能随便乱来的，那怎么办呢？只好靠眉目来传情。所以“明眸善睐好传情”就被用来描写春心荡漾的姑娘。爱情为什么一定要用眼睛来传递呢？《黄帝内经》对此有着如下的论述。

《素问·阴阳应象大论》讲：“东方生风，风生木，木生酸，酸生肝，肝生筋，筋生心，肝主目。”

中医讲，肝开窍于目。原来眼睛所传出的这个情，就是肝的神气，就是人的灵魂。一个人是不是真的爱你，从她/他的眼睛里就完全可以看出来。电视剧中的女主角经常对自己的恋人说：“看着我。”，就是为了查看这个男人到底是不是真的爱自己。恋爱中的男女，感到对方最能打动自己的是什么呢，就是恋人的眼睛。情人眼里出西施，也是这个道理。

亚当和夏娃的爱情由一颗苹果而始，所以我们在今天也用青苹果来比喻年轻人的爱情。青苹果是什么味道呢？酸酸甜甜，回味无穷。这就是爱情的味道，用蒙牛的一句广告词来说就是“酸酸甜甜就是我”。那么《黄帝内经》知道爱情的滋味吗？当然知道了。

《素问·阴阳应象大论》接着讲：“在窍为目，在味为酸，在志为怒。”

春天的果实刚刚长出，还没有成熟，所以味道以酸涩为主，所以酸味就是春天的味道，就是肝所喜欢的味道，也就是爱情的味道。由此我们又可以联想起一个词语，叫“争风吃醋”，汉字对事物入木三分的刻画，有时候真让我们拍案叫绝。

爱情酸酸的味道，不仅让人销魂，还会让人争风吃醋，再严重一些，那就会成为大怒。中医讲肝“在志为怒”，古代的英雄好汉“冲冠一怒为红颜”，就是因为肝的这种欲望得不到满足而引起的。

3. 05 一见钟情的欲望

在恋爱中，男女都会有一种占有对方的欲望，而男性表现得尤其强烈。为什么会这样呢？爱的最高境界不是付出吗？

我们就从“欲”这个字来分析。欲的左边是空荡荡的山谷，右边是一个人张着大嘴打哈欠的样子。就是说，我饿了，需要吃东西，需要补充能量，我所需要的数量就是能填满这个宽阔山谷的数量。所以我们说欲望无穷，就是从这里来的。欲也因此有了贪婪和占有的意思。

情欲就是肝气的欲望的外在表现。肝气代表着什么呢？代表着春天，代表着阳气的生发，代表着能量的增多。所以肝气就有一种本能的生长的需求和生长的欲望。我们可以说，一个人的肝气有多盛，他的欲望就会有多强。物种在春天萌发生长，人类在青春年少时谈情说爱，都是这种欲望的自然体现，其目的都是为了繁衍后代，积聚能量。

恋爱当中这种占有的欲望，就是肝气那种伸张的欲望，就是一种积聚能量的本能，就是生命繁衍的一种本能的需求。

当然，这种欲望也是有前提的，那就是恋爱的对方必须能够符合自己的感觉和要求。这种感觉的一个特例就是一见钟情。现在这个社会的人都变得现实了，所以一见钟情的人少了，一见钟钱和一见钟权的人多了。我们在这里只讨论一见钟情，因为这符合大自然的客观规律。

一见钟情的男女，他们之间相互吸引的东西，就是这个情字。情就是肝的神气，所以钟情就是双方肝气的相互感应。什么情况下才会发生这种肝气的相互感应呢？

我们在第0章谈到过物质波的概念，一切物质都是各种波叠加的结果。肝气也一样，它也是肝的能量波的一种表现，这种波的能级属于五行之中“木”这一级。肝气的相互感应，就是男女双方肝的能量波在“木”的层次上的一种和谐共振。如果双方肝的能量波达不到这种共振的要求，那就不会有一见钟情产生，顶多会产生一个单相思的结局。

既然一见钟情是能量在“木”的层次上的和谐共振，那么同性之间难道没有这种共振的可能吗？当然也是有的。千金易得，知己难求。这个知己，尤其是同性的知己，就存在着这种肝气的共振。我们把铁哥们称作肝胆相照的朋友，为朋友赴汤蹈火被说成为朋友两肋插刀。肋在哪里呢？就在肝脏这里。因此，所见略同的英雄们，往往会感慨相见恨晚，这其实和男女之间的一见钟情是一样的，都是肝气的同声相应。

那区别在哪里呢？区别就在于男女之间是有一种能量差的，而同性之间则只有共振而没有这种能量差。这种能量差就是男与女的区别，就是阴与阳的区别。

这种差别在人体细胞的内部就表现为性染色体的差别，男人的性染色体是 XY，而女人的是 XX。男人的性染色体比女性少了一条臂，这个能量的差别就大了，这种差别主要表现在人的肾阳上。所以男女之间的吸引，除了能量在“肝木”这个层次上的共振之外，更重要的一点，就是这种能量在“肾阳”上的互补性。

所以，肝气决定着人的欲望，决定着两个人是否能够一见钟情，而肾阳上的能量差，则决定着两个人的互补性，使男女媾精，阴阳交通成为可能。成功的爱情，这两者缺一不可，所以自古至今，爱情这个永恒的主题一直都在讨论男女之间的事情，而不是讨论同性恋。

完美的爱情，是两人肝气的和谐共振，是双方肾阳的自然沟通，是灵与肉的水乳交融一般的和谐共处。所以，挚爱的恋人，在生活中往往能够心有灵犀一点通，就是因为他们的意识和灵魂达到了高度的和谐共振，从而对伴侣的一些细节上的变化都能体察入微。而性生活，则是这种和谐沟通的最高境界，这就是真正实现了你中有我，我中有你的完美境界。如果我们仔细想象一下 make love 的那个过程，那其实就是人体经历了一次短暂的春夏秋冬的过程，春夏秋冬过后，一觉醒来，仿佛又重新开始了有一个神清气爽的春天。所以，适度的性生活是有益于健康的，道理就在这里。如果从这个春夏秋冬的角度去挖掘，许多难言之隐疾病的治疗也许会找到更有效的治疗方法。

如果挚爱的两个人由于种种原因而不得不分手，那种伤痛用撕心裂肺来形容一点都不为过，就是因为恋人之间这种灵魂层次上的沟通和共鸣，即使相隔千山万水也依然无法割断，而这种痛苦，没有亲身体会过的人是很难理解的。

当然，如果没有肝木层次上的共振，即使是男女之间也不会产生那种欲望。我们去桂林旅游的时候，导游跟我们讲起当地的一句俗语，是讲哪个民族的美女一回头，吓死路边一头牛。在当地人眼中的美女，在外地人看来，却成了能吓死路边一头牛的丑八怪，就是因为这种地域的差别，使得两个地方的人的肝气无法达到和谐共振，从而不能产生这种一见钟情的感觉和欲望。我们和外国人的审美观点不同，也是这个原因。

所以我们在临床上治疗生殖系统疾病的时候，不能只想着肾，还要去关注肝，肝肾都和谐了，身体才是最健康的，爱情才是最完美的。

3.06 一年之计在于春

春天不仅是恋爱的季节，还是规划人生，发展事业的好时机。所以我们常说：“一年之计在于春”，“一日之计在于晨”。

为什么呢？因为好的开始就是成功的一半。俗话说，万事开头难，难在哪里呢？就难在事情刚开始的时候，势头还太弱，力量还太小，很容易受到挫折或打击而早早夭折。而春天阳气生发，万物俱生，借着这股天地间的生发之气，事物的发展便如顺风扬帆，更易于发展壮大。

《灵枢·顺气一日分为四时》讲：“以一日分为四时，朝则为春，日中为夏，日入为秋，夜半为冬。”

朝则为春，所以“一日之计在于晨”说的也是一样的道理。

虽然我们借着春天或早晨的这种生发之气，来开始我们创业的历程，是顺天

之道，是沾了老天爷的光。然而，事业初起，自身的实力毕竟还是有点弱不禁风。所以，对初生事物的保护和鼓励就显得尤其重要。

《素问·四气调神大论》讲：“春三月，……生而勿杀，予而勿夺，赏而勿罚，此春气之应，养生之道也。”

“生而勿杀，予而勿夺，赏而勿罚”讲的都是对这种生生之气的悉心呵护。作为一单位领导，在开展一个新项目时，如果对参与的职员多加支持和鼓励，少一些批评和挑剔，那么项目的发展肯定要顺利得多。

事业发展一帆风顺的人，我们会把他形容为春风得意，就是借用了春天生机勃勃，万物生发日新月异的这层意思。

所以古人讲的“顺天者昌，逆天者亡”，拿到春天来说，就是要适应“天地俱生，万物以荣”这条生发向上的规律。

这条规律，在中医理论的临床实践上，也有着广泛而重要的应用。最常见的一条就是我们常说的“虚不受补”。

患者大病新愈，自身生生不息的阳气正处在由弱渐强的恢复阶段，所以对这时的阳气必须要小心呵护。如果不顾自身阳气尚弱的实际情况，病情刚有好转，就大鱼大肉，饱餐无度，这就大大增加了胃阳腐熟水谷的负担，好比脆弱的阳气刚刚抬头就遭受了当头一棒，病情往往又会加重，这就是中医所讲的“食复”。

疾病的发展也受这种阳气变化规律的影响，病情的轻重往往因此呈现出“旦慧，昼安，夕加，夜甚”的变化规律。

《灵枢·顺气一日分为四时》讲：“朝则人气始生，病气衰，故旦慧；日中人气长，长则胜邪，故安；夕则人气始衰，邪气始生，故加；夜半人气入藏，邪气独居于身，故甚也。”

青少年时期被我们形容为人生的春天，所以中医理论中，小儿被称为“纯阳之体”，就是强调小儿的这种阳气生发的特性。老年人都知道“小儿无饥寒症”，小儿有“三年的铁屁股”，说的也都是小儿的这种阳气生发的特性。

因此，在喂养小儿时，一定要少食多餐，就是要顺应小儿生气勃勃而阳气尚弱的特性。如果任由小儿恣饮饱食，撑坏了肚子，那就是损伤了小儿的那股生生之阳，严重的就会因此消化不良，面黄毛竖，就成了中医理论中所讲的小儿疳积之症。所以，大部分小儿疾病的治疗都是在围绕着脾胃做文章，其实就是在培补养护小儿的这股生机无限的幼稚阳气。

青春年少的孩子，除了吃饭让父母操心，还有一件事情也常常给爸妈带来烦恼，那就是孩子的早恋。

早恋是孩子的阳气发展旺盛到一定阶段的必然产物。这说明孩子长大了，开始逐渐走向成熟了。所以对早恋的处理，就要顺应孩子阳气还在生发的这个特性，一定要以引导为主，而不是一味地限制和禁止。让孩子在成长中享受快乐，让孩子在正确的引导中走过那人生最朦胧的初恋，是每一位家长义不容辞的责任。雷锋讲：“对待朋友，要象春天般的温暖”，何况对待自己的孩子呢？

如果我们真的能够在日常生活中，理解了“一年之计在于春”的含义，并能够根据春天阳气的变化规律来指导自己的养生与事业，那就真的是已经成功了一半。

“预则立，不预则废”的道理其实也在这里。

3. 07 怒发冲冠的后果

自古英雄难过美人关，冲冠一怒为红颜。英雄的体质一般来说都比较好，所以冲冠一怒之后，大多倒也没什么事儿。可是这怒发冲冠要搁在我们普通人身上，那可能就会有性命之忧。

我们经常能从各种媒体上了解到，某某人因为某某事一怒之下，心脏病犯了，或者脑溢血了，甚至有的因为这冲冠一怒而搭上了自己的性命。

这个怒发冲冠的后果是如此严重，所以有一首老人养生的口诀讲道：“别人生气我不气，气出病来没人替。”

我们已经知道，中医理论中“肝在志为怒”。这个怒气是什么呢？就是肝气。肝气主升发，过度的升发，就是怒气。所以怒发冲冠其实就是阳气升发过了头。

阳气升发过了头，在临床上，最容易导致的疾病就是中医讲的中风，西医叫脑卒中。就是脑血管破裂了，脑溢血了，患者严重的会因此而丢了性命，轻的也会半身不遂。

我们就来分析一下这个后果严重的中风。中风既然是由于肝气的过度升发引起，那么从中医的角度来讲，应该怎么预防和治疗呢？

预防最好的办法当然就是少生气了。另外，还要尽量避免大便干燥，因为用力排便时，情况和怒发冲冠是差不多的，剧烈的活动也会产生类似的后果。

中医对中风的治疗，那也是有着非常完善的手段和良好的疗效。其实说起来也很简单，就是把这个过度升发的肝气，控制一下，不要再升发得那么厉害就可以了。

名医张锡纯有一个著名的方子叫“镇肝息风汤”，就是针对这个肝气的过度升发而制定的。用它来治疗中风，效果卓著，就是因为“镇肝息风汤”能够有效地遏制人体内这个过度张扬的肝气。

当然，中风还会导致脑溢血、脑水肿等后遗症，这就是中医所说的淤血和痰浊，所以我们的校长王永炎院士又制定了一张更全面的方子来治疗这个中风，叫星蒞承气汤。

那么西医怎么来看待中风呢？由于老年脑卒中的人越来越多，西医对这个疾病也是日益重视，条件好一点的医院还搞了脑卒中单元，就好比心内科的CCU。

西医对脑卒中的治疗，不外乎两条，溶栓和扩血管。西医认为脑卒中是由高血压导致的血管破裂而引起的，扩血管就可以降压，就可以减少血管破裂的危险。而脑血管已经破裂出血的，则要尽早溶栓治疗。

中医“镇肝息风”的疗法和西医的“扩血管和溶栓”有什么关系吗？我们来看《黄帝内经》的论述。

《素问·阴阳应象大论》讲：“木生酸，酸生肝，肝生筋，……在地为木，在体为筋，在藏为肝，……风伤筋，燥胜风。”

肝生筋，肝在体为筋。筋就是我们吃烧烤时吃的那个板筋，咬不动也嚼不烂，充满了一股韧劲。说的通俗一点，就是像橡皮筋一样，弹性很好。

人体的关节都由筋来牵动，所以我们能够自如地运动，多亏了筋的这种良好

的韧性。而人体筋的这种优异的韧性，其实是肝气升发性能正常的反应。

脑卒中患者破裂的脑血管是什么血管呢？是动脉血管。动脉血管有什么特点？血管壁厚，弹性好。正常人的血压 120/80，有些高血压患者 200 以上了也还没有发生意外，就得益于动脉血管壁的这种优异的韧性。

所以，动脉血管壁就相当于人体内的一种筋，而筋由肝主管，肝气升发太过，必然导致筋的病变。西医认为是血压升高，中医看来就是肝阳上亢。所以中医用“镇肝息风”治疗肝气的过度升发，其实也就是在治疗肝所主管的这个筋。

从这个角度来看，中西医对中风的治疗其实是基本一致的。只不过，中医更注重这个无形的肝气，而西医更看重有形的血管和溢血。这又从一个角度证明了中医的优越性，因为肝气的过度升发可以在中风发病前很久就可以被发现，从而提前治疗避免最终发病。而西医往往做不到这一点，只好事后补救，然而再先进的抢救措施也往往于事无补。

所以，治疗中风，不在于建立多少脑卒中单元，而在于早期预防肝气的过度升发。

3. 08 三八妇女节的联想

国际妇女节，是世界各国妇女争取和平、平等和发展的节日，节期在每年的 3 月 8 日。一个世纪以来，各国妇女为争取这一权利做出了不懈的努力和斗争。

三八妇女节最早的由来是，1857 年 3 月 8 日，美国纽约的服装和纺织女工举行了一次抗议，反对非人道的工作环境，12 小时工作制和低薪。后来，联合国根据各国妇女的这些抗争活动最终确定下了这个属于全世界女性的伟大节日。

那么，三八妇女节和中医有什么关系呢？

河图讲：“天三生木，地八成之。”

原来，中医理论中，木的数也是三和八。当然，这纯属巧合，因为联合国并不是根据《黄帝内经》来制定的这个节日。然而，在这种巧合的背后，真的就没有某种必然的规律在起作用吗？

《素问·金匱真言论》讲：“东方青色，入通于肝，……其数八，是以知病之在筋也。”

3 和 8，在自然界中反映的是东方木的这种生发的特性，在人体就代表着五行属木的肝的特性。

我们都知道，女人最容易生气，尤其是恋爱中的女孩子，情绪变化之快，往往让男朋友摸不着北。纽约女工在 3 月 8 日举行游行，大概也是这一天阳气生发得最厉害，所以憋不住了，趁势游行发泄一下心中的压抑之情。

为什么女性就容易生气呢？我们并不是在这里说女性朋友的坏话，女人易生气是有她们的道理的。

中医理论中，肝主藏血。而成年的女性，每月一次的例假，都要失去一部分血液。气与血是分不开的，血液外失，气随血泄。肝气的本性是生发增长，现在反而外泄衰减了，那么这个肝气一定会重新加大生发的力度好把损失补回来，所

以女性从生理上来讲，就天然地具有这种肝气生发的周期性的需求。如果这种需求在生活中不能得到很好的满足，那就会表现为女人多变的情绪。性格外向的表现为发怒，性格内向的表现为抑郁。

从这个角度看，女人是需要男人来宠着的，还真是有一定的道理。

由于女性的这种生理特点，在中医看来，妇科疾病最多的一类就是由肝郁气滞引起的。而疏肝理气就是治疗这类疾病的永恒的原则。古代的江湖郎中有一个包治女性百病的秘方，效果很好。其实只有两味药，就是郁金和香附，而这两味药都是疏肝理气的药物。

3 和 8，作为木的生数和成数，就自然具有了木的这种生发向上的特性。商人喜欢借 8 做谐音，希望能够早日发财。如果商人们读一点中医，能够把 3 和 8 结合在一起用，没准真会给他们带来好运。

《伤寒论》中著名的乌梅丸，用 300 枚乌梅，也是借用了 3 的这种生发之势，用乌梅的酸味来大补肝木之气。

说到酸，就再来看一下《黄帝内经》的论述。

《素问·阴阳应象大论》：“木生酸，酸生肝，……在味为酸。”

酸味涩涩的味道我们都品味过，中医理论中，就用酸味的这种酸涩收敛的作用，来治疗疾病。肝气的特性不是生发吗？为什么又说在味为酸呢？这正是人体功能相辅相成的妙处所在。肝气如果没有这个酸味的监制，可能早就升发太过而导致疾病了。而这个酸味当中，又透着那么一股生气，不至于使肝气抑制太过而无法升发。

大自然的杰作，决不是西医几种合成药物所能模拟的，即使一个简单的酸味也是如此。

3. 09 厥阴风木

乌梅丸是《伤寒论》中厥阴病篇的主方。厥阴是什么意思呢？

《素问·至真要大论》讲：“厥阴何也？……两阴交尽也。”

热为阳，寒为阴。两阴是哪两个阴呢？就是太阴和少阴。两个阴寒交织在一起，这个寒冷可想而知。交尽就是交到了尽头，也就是寒冷到了极点。中医讲，物极必反，重阴必阳。寒冷的极点，也就是阳气重新生发的起点。所以两阴交尽之时，也就是一阳初生之时。

这和前面讲的肝为罢极之本，其实说的是一回事。肝五行属木，所以就用“厥阴风木”来概括木的这种寒热错杂的特性。

“厥阴风木”在季节上主要表现为春天。而春天也正是乍暖还寒的气候特点。往往今天已经温暖得犹如走近了夏天，明天却又是一阵寒风，让人重新穿上了冬装。有时候在大街上，我们会看到有穿短袖长裙的，有穿长袖外套的，还有穿棉鞋毛衣的。这种景象大概只有在春天才会看到。

这其实正反应了“厥阴风木”的特点。阳气乍生，虽然增势蓬勃，但毕竟实力尚弱，所以寒热交替，反反复复，就成了春季天气的主旋律。

厥阴病变，在人体的表现，也与春天的气候如出一辙。往往是寒热错杂，用中医的术语来讲就是“厥深热亦深”，病人高热的同时，却又有四肢厥逆不温的寒象。治疗的时候，也必须寒热并用，才能够帮助这个“厥阴风木”度过难关。治疗厥阴病最经典的方子就是乌梅丸。

厥阴属肝，所以厥阴的病变，大都为肝脏系统的疾病。肝主筋，男性的生殖器官，在中医理论中称作宗筋，所以有关这方面的一些疾病，也可以从厥阴病的角度去治疗，这和我们前面提到的从春夏秋冬的角度来治疗是相一致的。

3. 10 浅谈慢性肝炎

说到肝的疾病，我们不能不提一下肝炎。在乙肝患者依然较多的今天，各种秘方和特效的广告也满天飞，然而真正有效的少，招摇撞骗的多。

先来看西医对乙型肝炎的认识。西医认为，乙型肝炎是人体感染乙型肝炎病毒引起的，所以治疗就要清除病毒，各种抗病毒药物因此大行其道，其所谓最先进的干扰素，虽然是天价，也不乏有钱人追捧使用。然而，我们却没见西医治好了几个患者，倒是听说大部分抗病毒药物毒副作用太大，导致许多人病情加剧，甚至丢了性命。许多人因此把治愈乙肝的希望寄托在中医身上。

中医对乙型肝炎有什么好办法吗？说实话，中医也很为难，但也不是一点办法没有。为什么这么讲呢？我们来看中医对肝炎的认识。

西医的肝脏包含在中医的肝这个系统里面，所以肝炎病毒也必然影响到中医肝的生理功能。

病毒是什么呢？病毒就是最简单的生命，就是一部分积聚的能量，就是火。当然，肝炎病毒 DNA 的结构相比人体肝细胞的 DNA，要简单得多。所以，肝炎病毒寄生在肝细胞里面，就好比大火里面掺杂了许多小火。肝气是主生发的，也就是说这个大火要保持旺盛，从西医来看就是肝细胞要保持一定的更新速度。大火一旺，小火也跟着烧起来了，就是病毒也跟着复制繁殖起来了。

病毒一繁殖，人体内的火就多了，而人活着就一定要保持自身阴阳水火的平衡，火多了，水也一定要相应地增多，来适应这个变化。所以肝炎的急性期肝细胞会有明显的水肿胀大，这其实就是人体自我调节，进行自救的表现。这个时候，中医辨证往往是湿热内盛。

当然，如果这条肝细胞水肿胀大的措施最终没有能够遏制住肝炎病毒的繁殖与复制，人体就会改变策略，就会通过降低肝气生发的程度，来相应地也减慢肝炎病毒繁殖复制的速度。这个时候，肝炎大多已经转变为慢性肝炎，患者的情绪也因为肝气的这种自我抑制而大多表现得内向和压抑，中医辨证往往就是瘀热内结。

我们要治疗这个肝炎，肯定想要灭掉肝炎病毒这些可恶的小火。灭火什么最好？当然是水了。水性寒凉，所以寒凉的药物，清热解毒的中药就成了治疗肝炎不可缺少的药物。现在的问题是，如果把病毒这些小火浇灭了，肝脏自身的大火往往也会被浇得奄奄一息。有些患者服用大量抗病毒药物后，检测发现病毒终于没有了，高兴得不得了，却不知道自己的肝功能也没有了，几天之后就离开了人世。

不治疗，肝炎就会发展严重，治疗吧，又不可避免地损伤肝自己的功能。我们真是左右为难呀！难道就没有一个两全的办法吗？

当然是有的，那就是要掌握好保护肝气和清除病毒的这个火候。肝炎病毒只是引起肝炎的一个诱因，肝炎的所有病症，其实是人体自身为保持阴阳平衡而自我调节的产物，用西医的话来讲，就是人体的免疫反应。

所以治疗肝炎的最终目的，不是去清除病毒，而是去恢复肝的正常的功能，也就是说，保护好肝气是最重要的。这也是唐云医生在《走近中医》里所说的留人治病。关幼波老中医善用大量的黄芪治疗肝炎，就是在重点保护这个受病的肝气。

治疗肝炎常用的一个对药是柴胡和大黄。柴胡禀春气而生，发散而性寒，既顺应了肝气生发的特性，又可以遏制由病毒引起的肝气的过度生发。大黄则苦寒泄下，直折病毒复制繁殖的嚣张气焰。然而，这两味药毕竟补益的力量不多，肝炎急性期还可使用，到了慢性期，长期使用，势必损伤人体的正气。

那么有没有更合适的药物呢？有，那就是冬虫夏草和天然牛黄。

冬虫夏草初春开始生长，至春末夏初长成虫草，凝聚了整个春天的能量，具有补阳和生发的作用。而冬虫夏草生长在寒冷的青藏高原，同时又具有收敛和寒凉的特性，所以冬虫夏草在温补中就藏着一股寒意，能在补肝气的同时抑制病毒的复制。冬虫夏草虽然以温补为主，一味药却同时具有了温补与寒凉两种不同的特性。冬虫夏草的这种天然本质，完美地解决了令我们在肝炎治疗中左右为难的问题，使得它成为治疗慢性肝炎的最佳药物之一。

天然牛黄是牛的胆结石，既然是石头，五行属性就属金，本性就是寒凉的。所以牛黄就是清热泄火的一味好药。牛黄由胆汁凝结而成，肝胆在五行都属木，所以牛黄在寒凉清热之中就透出一丝生气，在遏制病毒复制的同时，又不至于将肝细胞损伤得太过。天然牛黄跟冬虫夏草一样，一物而同时具有东方木和西方金这两种特性，又以寒凉清热为主，再一次完美地解决了我们在肝炎治疗中遇到的左右为难的问题。

恰当地组合这两味药的服用比例，我看乙型肝炎完全可以治好。这个用药的最佳火候是什么呢？这要由患者自己来掌握，那就是大便微溏。只要服药后能保持大便微微发稀，又不至于拉肚子，就是最佳用药比例。

不幸的是，这两味药不光是少，而且很贵，我们老百姓怎么吃得起？有没有可以代替的便宜药物呢？

还是有的。杭州中美华东制药有限公司有一个产品叫百令胶囊，它的成分是虫草菌的发酵菌丝粉。由于百令胶囊采用低温发酵工艺生产，较好地模拟了冬虫夏草的生长发育环境，所以也较好地保留了冬虫夏草这种温补之中又带有一丝寒气的优点，而价格则相对要便宜很多，可以用来代替天然的冬虫夏草。慢性肝炎患者，单纯服用百令胶囊，据说也有痊愈的。

那么天然牛黄有什么可以代替呢？人工牛黄由于生产工艺的限制，与天然牛黄相比，功效差别太大，目前还无法替代天然牛黄的作用。好在有一味药是物美价廉，并且功效与天然牛黄相似，那就是猪胆汁。猪胆汁多得很，又便宜，烘干后的粉末代替天然牛黄，也有较好的疗效。东北有一家药厂就专门用猪胆汁生产了一个中成药，用来治疗急性肝炎，效果不错，只是名字记不清了。

3 为木，代表着东方和春天，我们就讲到这里了。下一章，我们将由东向西前行，去秋天那里收获我们丰收的果实。

第4章 收获在金秋

4.01 收获太阳

俗话说，种瓜得瓜，种豆得豆。不管种什么，我们总是希望能够有所收获。每一粒粮食，对于象我父亲这样的农民来讲，都显得那样的弥足珍贵。不谙农事的城里人，可能真的理解不了“谁知盘中餐，粒粒皆辛苦”。国家近年对种粮不但免除了许多税费，每亩地还给予十块钱左右的补贴，父亲很高兴。我望着白发苍苍的父亲，除了跟他一样对党中央的英明决策表示感激之外，那种被人理解和重视的神情，更是让我思绪万千。粮食的价值，其实不是金钱能够衡量的。

辛勤耕耘之后的收获，那种欣喜，大概只有农民的体会最直接，最深刻。为了表达这种收获的喜悦，仲秋节便成了专门庆祝丰收的节日。农历八月十五，月圆之夜，合家团圆，举杯赏月，共庆丰收。圆圆的月饼，也跟天上圆圆的月亮一样，代表着一年圆满的丰收，表达着耕耘者满足的心情。遗憾的是现代的城里人，过仲秋节的时候，大多只知道月饼象月亮，大概已经忘了收获靠耕耘了。

秋天是收获的季节，而金秋十月，按阴历来说，正好是菊花盛开的九月。这个时候，天气开始转凉，植物变得凋零，原本郁郁葱葱，生机勃勃的田野，在秋天庄稼成熟收割之后，便显得空旷明朗起来。用《素问·四气调神大论》篇的话来说就是：

“秋三月，此谓容平，天气以急，地气以明”。

容就是容纳，盛东西的意思；平就是东西装到与口齐平了，装满了。所以容平就是形容秋天的大丰收的。

表面上看起来，我们在秋天收获的确实是粮食。但粮食是怎么来的呢？是庄稼经过春生夏长，吸收太阳的能量，通过光合作用转变而来的。从这个意义上来说，我们收获的其实不是粮食，而应该是来自太阳的能量。

太阳的能量被以粮食或果实的形式储存起来，所以秋天大自然能量的变化规律就是开始收敛。能量一收敛，自然界的阳气便显得少了，给人的感觉就是天气的转凉。“一场秋雨一场凉”就是对这种规律的最好描述。

自然界的万千生灵，也会顺应大自然的这种阳气收敛的变化。植物则落叶凋零，留下储存着能量的果实和种子；动物则换上了厚厚的皮毛，并在体内储存起了足够的脂肪作为能量储备。

作为万物之灵的人，我们该怎么顺应秋天的这种变化呢？《素问·四气调神大论》教导我们说：

“使志安宁，以缓秋刑；收敛神气，使秋气平；无外其志，使肺气清。此秋气之应，养收之道也。”

概括一下就一个字：收。你收我也收，大家一起跟着秋天来收敛一下，这才是真正的顺时养生之道。现代人欲望比较多，如果神气不容易收敛，那至少也应该在天气转凉的时候多穿点衣服。好多女孩子不懂这个道理，你变你的寒凉，我

要我的美丽，裙子穿到深秋也仍然坚持“美丽冻人”不动摇，结果不少人早早就患上了关节炎。

中老年人处在人生的秋天，做事情往往就会不自觉地有所收敛，不再象年轻时锋芒毕露。最明显的地方表现在吃上。吃东西吃一口就行了，好吃也不会贪得无厌。这就是秋天“收”的表现。

秋天是收获的季节，拿人生的事业来说，就是成功的季节。古人讲究要“功成身退”，也是为了适应秋天的这个“收”字。成功者往往高居人上，所谓高处不胜寒，稍有不慎，往往就会登得越高，摔得越重。所以明智的成功者，大多谨小慎微，收敛有加，曾国藩在这方面的表现可谓是典范，市面上好多有关他的书中都可以看到这一点。这其实也是在主动适应秋天的这个“收”字。

4. 02 东升西降

春天是生发向上的，秋天与春天正好相反，是收敛下降的。生发与收敛当然都是指能量而言，也就是阳气。上升与下降则是在讲能量变化的趋势，上升就是能量逐渐增加，下降就是能量逐渐减少。所以春天天气渐暖，秋天天气渐凉。在中医理论中，秋天的特性就是收敛、寒凉、下降，与春天正好相反。

阳气在春秋的这种变化规律，与太阳的东升西降正好相应，所以东升西降也用来形容阳气春升秋降的这种年度变化。这也说明阳气的日变化规律与年变化规律是相似的。所以《黄帝内经》也把一天划分成四段，比喻为四季。

《灵枢·顺气一日分为四时》篇讲：“以一日分为四时，朝则为春，日中为夏，日入为秋，夜半为冬。”

中医理论用“东升西降”来概括春生秋收的特点。从方位上来讲，我们已经知道东方为春，秋天与春天相对，在方位上自然就属于西方。所以西方给我们的感觉大多是日落西方，寒凉肃杀，这跟秋天给我们的感觉是多么的相似。

春天与秋天，万物荣发和肃杀的规律，现在我们用两个字就可以概括出来了，那就是——东西。

我们几乎可以把身边所有的事物都称作“东西”，甚至把不喜欢的人也可以骂作“不是东西”。为什么我们要用“东西”两个字来代表天下所有的事物呢？就是因为“东西”这两个字所蕴含的“东升西降”的道理，任何事物都违背不了，这是一条客观规律。“东西”两个字已经概括出了世间万物共同和普遍的发展规律。

汉字的精练和深刻，再一次让我们叹为观止。老外觉得汉语难学，大概也是因为 things 无法包容“东西”的广博内涵。

收获的秋天，我们还常常称作“金秋”。一个“金”字，也是用得深刻和美妙之极。金就是黄金，秋天成熟的庄稼大多也是金黄色。金灿灿的玉米，黄灿灿的大豆，在农民眼中，那就是真正的金子。

金子是沉甸甸的，收获的粮食也是沉甸甸的。这种沉甸甸的重坠下降的感觉，与秋天阳气下降收敛的趋势不谋而合。春主生发，五行属木；秋主收敛，五行就属金。所以金就有了秋天的这种收敛、下降和肃杀的特性。秋天是寒凉的，金属给人的感觉也是凉凉的。冬天挤公交车的时候，如果不幸忘了带手套，车上的金

属扶杆冰凉刺骨的感觉，相信许多人都体验过。

当然，金子也不是从天上掉下来的，而是从山里的金矿中开采出来的。所以，在中医理论中，金不仅仅指沉甸甸的金子，更多的时候，金代表着沙石山峰。

《素问·异法方宜论》中讲：“西方者，金玉之域，沙石之处，天地之所收引也。”

天地收引概括的就是西方金的特性。阳气一收引，能量就减少了，天气就寒凉起来，就变成了秋天。文人墨客经常把“金秋”挂在嘴边，可是有多少人真正知道“金”与“秋”其实有着几乎相同的含义呢？

春华秋实，几度春秋。在中医五行中，春与秋这两个冤家对头，春属木，秋属金。五行有相生，有相克，金就正好克木。金克木，最直观的理解就是可以用斧头来劈木头。这让我想起了小时候，家里很穷，只有过年的时候才能吃上一顿肉。为了早点吃上香喷喷的肉，自己常常主动去劈下好多木头准备煮肉。当然，金克木的含义绝非只有劈木头这么肤浅，更准确的理解应该说秋天是春天的克星。春天使万物生长，秋天则让万物凋零。最近我国的科学工作者再次攀登珠峰，成功地成为珠峰重新测量了身高。望着珠峰上的皑皑积雪，很容易就可以让我们体会到，金克木的真正含义，应该是在珠峰之巅这样金气浓厚的地方，植物无法生长。

至此，我们才算把春秋之间东升西降的关系真正理解得比较深刻了。对此更加深入的讨论，我们将在最后一章展开。

人体的五脏，肝属木，那什么属金呢？就是肺。

4. 03 肺的登陆

最近国民党主席连战先生率团访问大陆，引起了全世界对“登陆”这两个字的关注。那么肺的登陆是什么意思呢？我们还要接着从动物的进化说起。

生命诞生于海洋，最早的植物进化出了最早的动物。所以地球上最原始的动物是在海洋中生活的。我们所熟悉的动物中，海洋中最多的就是鱼了。鱼有一个最大的特点就是没有肺，而是靠腮呼吸。鱼进化到两栖动物后，就变成了今天的青蛙和蟾蜍。青蛙已经有肺了，可以在陆地呼吸，但是它的肺还不完善，所以还要靠皮肤辅助呼吸。由海洋到陆地，动物在肺的帮助下，实现了初步的登陆。两栖动物再进化成爬行动物和鸟类，以及包括人在内的哺乳动物时，动物的肺就已经很发达了，可以自如地在陆地呼吸，实现了真正的登陆。

陆地动物是生命进化的最高形式，它的标志就是动物肺的形成。如果没有了肺，我们即便进化成了人，恐怕现在也只能在海洋中望陆兴叹了。

河图讲：“地四生金，天九成之。”

一生水，二生火，三生木，四生金。物种进化到陆地动物的时候，也就是地四生金的时候。陆地动物是生命进化的最后一种形式了，“地四生金”也是讲最后一个生成五行之金。因此，4在河图所有的生数中，又被称作生数之极，同样的道理，9就是成数之极。

现在，4 和 9 就代表着金，代表着秋天，代表着肺。让我们看看是不是这样。

《素问·金匱真言论》讲：“西风生于秋，病在肺，……其类金，……其数九。”

金秋十月，如果按农历来讲，正好是九月。到了九月，天地收引，就形成了秋天。天地收引的结果，就是能量的收敛和储存，最明显的表现就是秋天收获的庄稼。从这个意义来说，9 代表着成功和收获，表示最高的成就。古代的帝王号称“九五之尊”，就含有这种意思。

在上一章中，我们讨论了爱情。我们在春天播下爱情的种子，当然也是希望能够有所收获。这个收获，对大部分人来说，应该是有情人终成眷属，携手走进婚姻的殿堂，并在亲朋好友的祝福中早得贵子。孩子是爱情的结晶，所以播种爱情后最好的收获，就是父母的掌上明珠——小宝宝。

自己没有孩子之前，不知道父母的辛苦不易。生个孩子不容易，有道是“十月怀胎，一朝分娩”。不过，如果我们严格一点，从卵细胞受精的那一刻算起，怀胎的时间其实只有九个月。九月是秋天，怀胎九个月之后，妈妈体内的季节，就是该收获宝宝的秋天了。这和大自然的秋收是多么的相似！

这个刚刚收获的宝宝，我们怎么知道他/她发育得是否成熟呢？那就要看宝宝的金气是不是足够浓厚。金在人体内就是肺，所以肺功能的成熟就是宝宝发育完善的标志。小宝宝降生的时候，我们最想听到的是什么？就是宝宝哇哇坠地那一刻的哭声。肺是宝宝最后发育成熟的器官，肺发育得越好，宝宝的哭声越洪亮，就表明我们收获的这个宝宝发育得越健康，也就是金气足够浓厚。

小宝宝在离开母体后，就必须学会独自呼吸来维持生命了，而这全靠肺的功能来实现。肺是主管呼吸的，我们可以不吃不喝一段时间，却很难做到不呼吸较长时间。肺吸进氧气，呼出二氧化碳，这个过程一刻都不停止，从人体与自然界相互交流的角度来看，肺与天地之间的交流是最多的。中医理论把肺的这一功能概括为“肺主气”。

4. 04 肺为气之本

肺主气，从西医的角度来说，就是肺主呼吸，呼吸的都是空气嘛。但是，肺主气的含义，在中医理论中就没有这么简单。我们来看《黄帝内经》的论述。

《素问·六节藏象论》讲：“肺者，气之本，魄之处也，其华在毛，其充在皮，为阳中之太阴，通于秋气。”

肺为气之本，这个气是呼吸过程中的空气吗？我们还得来看“气”这一概念在《黄帝内经》中的定义。

《素问·六节藏象论》说：“五日谓之候，三候谓之气，六气谓之时，四时谓之岁，而各从其主治焉。”

三候为一气，就是十五天一个节气的意思，就是我们所熟悉的二十四节气。

肺为气之本，这个气，按《素问·六节藏象论》的说法，就是节气的意思。也就是说，肺是主管人体内的节气变化的，以便与大自然的气候变化相顺应。

自然界的气候变化虽然是五日一候，三候一气，但其变化的本质无非是阳气的增减，也就是以气温为主的变化。气温的升降，最直接的结果就是形成风。春风煦煦，夏风喷热，秋分习习，冬风凛冽，这些都是气温升降的直接表现。

风，就是空气的流动，流动的空气，反映了气温的即时变化。肺通过持续的呼吸，就可以连续地感觉到气温的这种细微变化。肺就是通过呼吸空气，感觉变化，从而实现主管体内气候，保持人体内环境与外界节气相一致。《黄帝内经》把肺的这种功能概括如下：

《素问·灵兰秘典论》讲：“肺者，相傅之官，治节出焉。”

这里的治节，就是主管节气的意思。一个月有两个节气，前一个是气，后一个就叫节。

肺为气之本的这一含义，李阳波先生在《开启中医之门》中已经有精彩的阐述，这里只是作了一个简单的引用。

呼吸的过程，就是肺与天地交流的过程，也是感知外界气候变化的过程。我们作为有肺的高级动物，可以借助肺来感知自然界气候的变化，以达到顺时养生的目的。那么肺还不完善的两栖动物，它们能否靠肺准确感知气候的变化呢？应该是还不能，不过它们还有一招，那就是靠皮肤呼吸。

青蛙在水中可以潜伏很长时间，就是因为它的皮肤在水中可以代替肺来进行呼吸。而到了陆地上，皮肤又可以感知外界气温的变化，从而让青蛙知道是不是需要回到水中。在青蛙身上，皮肤与肺的功能是类似的，是不能截然分开的，肺与皮肤是属于同一个系统的。那么，肺与皮肤的这种关系在我们人类身上是不是还保持着呢？答案是肯定的。

上面我们引用《素问·六节藏象论》的经文中讲到，肺“其华在毛，其充在皮”，这其实就是中医理论中所说的“肺主皮毛”。

《素问·五藏生成》也讲：“肺之合皮也，其荣毛也。”

人的肺很完善了，那还用得着用皮肤来呼吸吗？人的呼吸还真离不开皮肤。据报道，一个人用金箔把自己全身的皮膚都贴满，只露两个鼻孔来呼吸，结果几个小时之后，这个人窒息死亡了。不管这个报道是否属实，但是肺与皮肤的众多相似性和相关性，我们却可以确切地看到。

肺五行属金，金就意味着寒凉收敛。中医讲肺“喜凉而恶热”，就是在说肺属金的这种宜于寒凉的特性。一旦感冒发烧，人体内首先受不了的就是这个肺。肺就开始咳嗽，希望可以把这个不能忍受的热量咳出去，恢复自己清凉舒爽的环境。

而我们的皮肤，在正常情况下，总是人体温度最低的组织。测体温的时候，我们要测腋下的体温，小孩还可以测肛温，就是为了避免皮肤温度过低的误差，尽可能地测一个最接近人体内部温度的数值。皮肤温度最低的这种特点，也与金气寒凉的特性完全一致。

肺呼吸主要靠肺泡，如果把所有肺泡的表面积加起来，那将大大超过人体皮肤的表面积。我们的皮肤是直接与空气相接触的，肺泡其实也是直接和空气相接

触的。从这个角度来讲，我们完全可以把肺理解成人体内部的一块巨大的皮肤。只不过这块皮肤太大了，所以我们呼吸的主要功能由肺来完成，而不是由体表的皮肤。反过来，我们也可以把体表的皮肤理解成人体的又一个小肺，这个小肺的功能平时不明显，感冒的时候，就会显得不可或缺。

中医讲肺主皮毛，我们如果反过来说皮毛主肺，似乎也不算错。

中医在治疗感冒等外感性疾病的时候，正是利用了肺与皮毛的这种密切的关系，从而取得了比西医好得多的疗效。

《素问·玉机真藏论》讲：“是故风者百病之长也，今风寒客于人，使人毫毛毕直，皮肤闭而为热，当是之时，可汗而发也。”

感冒发烧咳嗽，中医辨证属于风寒束表的，一个重要的治疗原则就是发表，也就是通过发汗来退烧。全身皮肤出汗后，热随汗去，皮肤和肺就同时恢复了凉爽的本性，咳嗽也自然停止。发表驱邪，其实就是通过皮肤来疏散肺这块庞大皮肤中蕴藏的热邪。中医讲汗不厌早，就是说尽早发汗，就可以避免风寒从皮肤进一步入侵到肺这块体内的庞大皮肤中。

而治疗皮肤的一些疾病，也可以根据上面的思路，适当加入一些宣肺解表的中药，通过对肺的调理，来同步改善体表皮肤这个小肺的功能。这一点，《走近中医》的作者唐云医生就有很好的经验。

拥有白皙健康的肌肤，是每一个女性不懈的追求，令许多人羡慕不已的白领女性，对自己的皮肤更是有着近乎挑剔的完美要求。然而在追求完美肌肤的过程中，许多意想不到的烦恼也随之而生。

4. 05 白领丽人的烦恼

俗话说，一白遮百丑。白领丽人，不仅仅是令人羡慕的白领一族，她们自己更是在努力让自己同时成为真正的丽人。在这一点上，皮肤白皙就成了首要的追求。为了达到这个目的，许多女性可谓千方百计，持之以恒，不惜代价。各种高档化妆品商家，各类美容连锁机构，都因为众多白领女性的不懈追求和慷慨解囊而暗自高兴。

许多人在付出了大量的精力和财力后，皮肤的颜色可能真的有所变白，然而一个新的问题却因此悄悄地出现了，那就是不少人因为美容而导致了难以治愈的便秘。于是又去治疗便秘，排毒养颜胶囊等产品因此畅销不衰。

这其中到底发生了什么问题呢？美容和便秘有什么必然的联系吗？我们还得从《黄帝内经》中寻找答案。

在中医理论中，肺与大肠相表里。如果把肺和大肠看成一家人，那就是肺主表主外，大肠主里主内。大肠在家里主内，能干什么呢？

《素问·灵兰秘典论》讲：“大肠者，传道之官，变化出焉。”

用今天的话来说就是，大肠负责清理消化物的残渣，并把它们变成粪便排泄出来。所以便秘就是大肠传道变化的功能出现了问题。然而单纯的泻肠通便，往往只能解决一时的问题，却很难从根本上杜绝问题的出现。这是为什么呢？

《灵枢·本输》讲：“肺合大肠，大肠者，传道之府。”

那么，肺与大肠又是怎么相合的呢？肺属金，金性寒凉，而我们在讨论水的时候已经知道，寒生水，水性寒。中医讲五行是相生的，比如金就生水。金为什么能生水呢？

金又指高山沙石，湿润的空气在受高山阻挡逐渐升高的过程中，气温降低，水汽凝成雨滴降落到地面，这不就是金生水吗？我们再看，长江、黄河的源头在哪里？在西部高原的雪山峰顶，那里寒凉的金气，使得积雪经年不化，天气转暖时，积雪融化成为大江大河的源头，这不也是金生水吗？

肺在人体位置最高，又被称为人体内的水之上源，同样也是因为肺属金的特性。源头还是涓涓细流，到了江河的下游，那就成了洪流滚滚。如果我们把肺看作人体内的水之源头，那么大肠就可以看作人体内大江大河的下游。大肠吸收大量的水分，形成粪便并排出体外，这与滚滚江水东流入海是多么的相似。

源头水清，下游才不至于淤泥堵塞。黄河就是因为上游水土保持没做好，导致下游一碗河水半碗沙，水中泥沙淤积，年复一年，使黄河河床日益抬高，成了名副其实的地上河。便秘就跟黄河淤沙堵塞一样，所以治疗起来疏通下游只是治标，根本还在于做好上游的水土保持工作。

临床上治疗有些便秘的病人，在通下的药物中加上一些宣发肺气的药物，大便会较好地排下，这就是源通流畅的表现。而对有些咳嗽不止的患者，在宣肺止咳的同时，加一点泻下的药物，咳嗽也会很快停止，这就是通过疏通下游来解决上游的不畅。

肺主皮毛，肺合大肠，这三者之间的关系，《黄帝内经》还有如下更详细的论述。

《灵枢·本藏》讲：“肺合大肠，大肠者，皮其应。……皮厚者大肠厚，皮薄者大肠薄。”

我们已经知道肺主皮毛，肺合大肠，所以大肠也跟肺和皮肤成了一家人。所以说，大肠的问题，也可以由皮肤引起，并在皮肤上有所反应。这也就是“大肠者，皮其应”的意思。

刻意追求美白的女性，往往使用了大量的化妆品。不管厂家商家把化妆品的功效宣传得多么好，用在皮肤上的化妆品，毕竟会对皮肤的正常功能产生这样或那样的负面影响。我们在上面曾经把皮肤比喻成我们身体的又一个小肺，化妆品对皮肤最大的影响就是影响了皮肤这个小肺的通气功能。长期使用不合适的化妆品或滥用化妆品，就会进一步导致体内肺的功能障碍。源头不清，下游受害，所以便秘也就自然随之产生了。反过来，便秘又会导致皮肤和肺的问题加重，形成恶性循环。许多女性朋友为此痛苦不堪，却不知问题的根源所在。

这一切最根本的原因，其实很多都是过度使用化妆品导致的。美丽是父母给予的，无法强求。对每一个人来说，健康的肌肤，才是最美的。如果在这个问题上本末倒置了，也许还会有更多的烦恼伴随而来。

4.06 白色的诱惑

不少年轻女性在对皮肤白皙的追求中，虽然走了不少弯路，也有过不少烦恼，但对白色的追求，却从来没有放弃过。因为她们还喜欢铂金的项链，白色的婚纱。白色，对于年轻的女性，似乎有着一一种天然的诱惑。这有什么道理可言吗？

《素问·金匱真言论》讲：“西方白色，入通于肺，……其味辛，其类金。”

西方属金，西方白色，所以白色的五行属性也是金。东方色青，西方色白，南方色赤，北方色黑。我们常说的东青龙，西白虎，南朱雀，北玄武，其实讲的就是中医五行的颜色。

白色属金，是金的主色，这是为什么呢？这还要从“阳明燥金”说起。“阳明燥金”是中医的一个术语，是描述金的特性的，跟我们前面讨论过的“太阳寒水，少阴君火，厥阴风木”是一样的。

“阳明燥金”是什么意思呢？先来看阳明。

《素问·至真要大论》讲：“阳明何谓也？……两阳合明也。”

两个阳合在一起就叫阳明。这和“明”这个字的构字是类似的。太阳和月亮齐放光芒就是明，而中医理论中的太阳和少阳合在一起形成的这个更盛大的阳就叫阳明。跟厥阴类似，阳明也是阳气盛到了极点，便发生物极必反的逆转。从此，一阴气上，一阳气下，阳气开始转入收敛减弱的过程，这一点与厥阴正好相反。所以阳明就意味着阳气的收敛，天气的转凉。对阳明和厥阴的这种物极必反的变化规律，《黄帝内经》有着如下的概括：

《素问·至真要大论》讲：“两阴交尽故曰幽，两阳合明故曰明。幽明之配，寒暑之异也。”

阳明和厥阴相配合，就可以让寒暑相互转变，实现寒来暑往，四季变化。夏天热盛雨多，天气多潮湿；冬天，尤其是北方的冬天，天气寒冷，降水也少，寒冷之中便带着干燥，是一种干冷。

“阳明燥金”的含义就在这里，说的就是随着阳气的收敛，天气也会变得干燥起来。人体内的这个转变，主要就是由肺来实现的。所以，如果在秋天感冒了，往往痰比较少或者没有痰，咳嗽就是一种燥咳。治疗的时候就要适当地润肺止咳。

现在知道阳明就是阳气开始收敛的意思了，阳明燥金主色为白色就好理解了。阳气收敛了，气温自然就下降了，就会变得寒凉起来，就会形成秋冬的季节。

那么，人眼能感知的色彩中，哪种颜色能给我们一种凉爽的感觉呢？白色。因为白色几乎可以把所有的光线都反射回去，吸收的热量最少，从而可以达到降温的目的。夏天我们穿浅色的衣服，也是出于这个目的。

水汽在寒凉的状态下，也呈现出白色。秋天的霜降，冬天的大雪，都是白色的，西部高原的雪山，远远望去，就像带着一顶白色的礼帽。

白色跟金的含义是一致的，也代表着阳气的收敛和气温的寒凉。这和女性自身属阴的特性是相吻合的。所以钟爱白色的女性，往往给人一种清静、端庄的阴柔之美。难怪有那么多的女性对白色如此情有独钟。“白领丽人”这个词说得真是名副其实。

当然，如果白得过了头，那也是疾病的表现。面色晄白的人，就是体内的寒

气过多，中医讲就是气虚或阳虚的表现。治疗时就要益气补阳，让脸色增加一点红润。

4. 07 并不神奇的脉诊

中医看病，摸摸脉就可以说出你身体的阴阳虚实，寒热不适。这许多人觉得中医有点神秘莫测。其实如果把道理说清楚了，我们就不会再觉得神秘，而是觉得很自然和科学。

人身五脏六腑，不外两个字——阴阳。阳主动，阴主静，阳主生发，阴主收敛。其实阴阳的核心还是阳，就是能量。阴阳不过是从两个相对的角度在表述阳气的变化。阴是能量的收敛蓄积状态，能量要蓄积起来必须要有一个吸热很好的媒介，这就是生命的源泉——水，在体内就表现为体液和血液。所以中医讲气为阳，血为阴，这和火为阳，水为阴的道理是一样的。中医要察知人体内的阴的状况如何，主要就是看体液和血液的情况。《黄帝内经》将人身阴阳之间的关系总结得最精辟。

《素问·阴阳应象大论》讲：“阴在内，阳之守也；阳在外，阴之使也。”

人身内外，不过是阴阳而已；人生一世，也不过是阴阳而已。阴阳这种内外有别而又协调合作的关系，就是身体健康的保证。而疾病的本质，不过就是阴阳之间的这种动态的协调关系失去了平衡，从而表现出或偏阴或偏阳的疾病的症状。

所以，中医看病，看什么呢？就是看阴阳。从这个角度来说，中医是名副其实的阴阳先生。通过望闻问切，认清患者阴阳失衡的具体情况，就可以有针对性地用药物或针灸等手段来调理偏盛或偏虚的阴阳，让人身的阴阳重新恢复夫唱妇随的幸福生活，这就是治病。

现在我们关心的是，中医只是通过摸脉，怎么能够知道人身具体的阴阳状况呢？那我们就看看摸脉到底能摸出什么来。

把手指搭在手腕上，先找到脉搏动的地方。我们感觉到什么了？有脉在搏动！这几乎是一句废话。但是，有些重病患者，我们是很难摸到他的脉的，他的脉要么已经很微弱，要么就是停止了。所以脉的动与不动，就反应了一个很重要的信息，什么信息呢？就是体内阳气的状况。

阳气是动而不息，主生发和温暖的。当然，阳气在经脉内运行，还要借助于血液的帮助。血能载气，气能驭血，二者在脉内共同运行，形成我们可以摸到的脉搏。

感冒的时候，我们可以摸到脉突突地往外跳，那种跃跃欲出的搏动，就是中医讲的浮脉。这就好比体内的阳气做了一次全国总动员，全都出来一致抗邪，所以治疗时就要顺应民心，因势利导用发汗解表的方法来驱邪外出，这个时候绝对不能因为发热就用纯粹寒凉泻下的药物，否则就好比对全身阳气的爱国热情给了当头一棒，弄不好就会变生他病。青岛国风药业有一个中成药叫苦甘冲剂，治疗风热感冒的效果不错，其中一个原因就是药中用了大量的薄荷。薄荷是辛凉发散的一味药。味辛可发散解表，符合阳气一致抗邪外出的意愿，就是顺乎民心；性凉能清热，既可以退烧，又不至于让阳气抗邪外出的行为失控。用薄荷发表，

就好比是警察组织的有序的示威游行，清热解表，两不相误。

在海上不幸落水的游客，在低温的海水中待的时间一长，获救之后，他的脉搏我们用力按到底感觉也是很微弱的，甚至几乎摸不到了。这就是沉脉和微脉，是体内阳气运行衰弱的标志，对患者的治疗就要保暖，并给予益气回阳的药物，帮助阳气的恢复。

如果我们再仔细一点，还可以摸出有的人脉比较粗，有的人脉就像一条细线。这其实反应了脉的充盈程度，反应了人体血液和体液的多少，也就是人身阴气的状况。

夏天出汗过多中暑的病人，脉搏往往比较细，治疗的时候就要注意补水益阴。脉搏比较粗大的患者，说明体内的阴液还比较充足，可以放心地用发汗或泻下的方法来治疗。如果病人脉搏很细，阴液已经不多了，再给患者发汗，体液就有干涸竭尽的危险，很可能引发医疗纠纷。

还有一点，我们也可以很容易地摸出来，那就是脉搏的快慢。脉搏较快，就是数脉，说明阳气较盛或阳气有一种较强的生发向上的趋势；脉搏变慢了，就是迟脉，说明体内阳气较虚或者是受到了阻塞。

当然，中医脉诊的内容要远比我们刚才讨论的丰富得多。但至少我们可以知道，摸脉是确实可以摸出人体内的阴阳盛衰的，是可靠的，也是科学的。

解开脉诊神秘的面纱，还其本来的自然面目，我们就可以进一步讨论为什么摸脉要摸手腕处的脉了。

4. 08 肺朝百脉

中医摸脉，总是要我们把手伸出来。为什么不让我们把脚伸出来呢？诊病事关病人的生命，这决不仅仅是伸手比较方便的问题。

中医摸的手腕处的脉，其实是人体的桡动脉，在中医理论中，桡动脉属于肺脉。人的五脏六腑都有动脉，为什么偏偏选中了肺脉作为诊病的依据呢？这与肺在人体内的地位是分不开的。

《素问·灵兰秘典论》讲：“肺者，相傅之官，治节出焉。”

肺是人身的相傅，就是古代的丞相或者今天的总理。位高权重，绝非我们小老百姓可比。外国领导来我国访问，想了解一下中国的全面情况，肯定不会找我们，因为我们也不是很清楚。那找谁呢？只要请教一下我们的温总理就可以了，国家大事，总理最清楚了。摸脉要摸肺脉，跟这个是一样的道理，因为肺对全身的状况最清楚。

现在的问题是，肺有什么本事，能够了解全身的阴阳盛衰，从而当上这个相傅的呢？

《素问·经脉别论》讲：“脉气流经，经气归于肺，肺朝百脉，输精于毛皮。”

肺朝百脉，就是讲全身的经脉，都要流到肺这里来，就跟古代大臣上朝集中朝拜一样。肺再把所有脉的精华集中在一起，输送到体表，当然也包括我们在手腕表面摸到的桡动脉。所以我们摸到的就不仅是肺脉了，它其实包含了全身的

经脉的信息。

我们还可以从另一个角度来理解肺朝百脉。我们在前面提到过，肺为水之上源，是一身水液的源泉。经脉里面流动的血液，也属于体内的水液之一。我国的大江大河多发源于西部雪山之巅，也是一样的道理。

现在假定我们要测量几条河流的水流状况，这几条河流都发源于同一座雪山。我们的仪器在河流的任何地方都可以得出准确的数据。那么我们的测量地点就有几种选择。我们可以选择在河流的下游测量，但是在下游各条河流是各行其道，我们为了测完所有的河流，不得不长途跋涉。

我们还可以选择在各条河流共同的源头来测量。这样，我们在一个山头就可以完成全部的测量工作，而且不会影响测量的准确度。

中医脉诊选择肺脉作为诊察人身阴阳的窗口，道理就在这里。当然，全身的脉搏其实都可以反应出人身阴阳的盛衰，只不过肺脉反应得更集中，更全面，也更方便。

桡动脉搏动处在中医理论中又叫寸口，大概是一寸长的窗口的意思。所以中医的脉诊讲究独取寸口，是有深刻的道理在里面的，决不仅仅是为了方便。

对脉诊更进一步的讨论，我们将在下一章展开。

4.09 对肺结核的思考

肺结核，中医古称癆病。自从卡介苗普及接种之后，发病大为减少。然而近些年由于抗生素的滥用，致使肺结核又有抬头的趋势。

从西医的角度来看，肺结核是由结核杆菌所引起的。所以西医治疗肺结核的主要手段就是用各种抗结核药来杀灭这个结核杆菌。然而抗生素的滥用，使得今天的结核杆菌已经发生了很大的变异，产生了较强的抗药性。许多抗结核药的杀菌效果已经大不如前，甚至没有了疗效。而抗结核药的毒副作用却是不见减少，并随着服药的增多而日益严重，经常可以见到肺结核患者在长时间服用抗结核药之后，病情或者有所控制，或者未见好转，然而肝功能或肾功能却受到了明显的损伤，临床化验肝功往往偏高失常。

有一位老年肺结核患者，住院治疗近一年，服抗结核西药无数，病情也未见有什么好转，实在忍受不了每天要吃那么多的药物，于是不顾医生的强烈反对，毅然出院回家，听天由命去了。没想到，由于没有继续服用抗结核药，几个月后身体竟然好了很多，回医院复查，肺结核竟然痊愈了。这是我亲眼所见的一个真实的病例，真是对西医目前治疗肺结核手段的一个最大的讽刺。

那么，西医在对肺结核的治疗中，到底有什么失误呢？这还要从中医对肺结核的认识谈起。

肺结核也就是中医所讲的癆病。主要症状就是长期的低热，消瘦，无力，咯血。

消瘦是阴虚的表现，无力是阳虚的症状。长期的咯血和低热，则主要消耗人体的阴液。所以肺结核患者是以阴虚为主，阴阳俱虚的一个证型。

低热是人体对结核杆菌的免疫反应引起的，我们可以把它看成体内的邪火，咯血是人体阴液的直接损失，就是引起阴虚的一个主要因素。中医在治疗时主要就是针对这两个方面来下手。

一方面要抑制体内的邪火，就要用寒凉清热的药物，防止这个邪火继续耗气

伤阴，避免患者继续消瘦无力下去。因为结核病大多都是低热，也就是说这个邪火并不是很重，所以清热药就不能过于寒凉，否则就会损伤人体的阳气，从而进一步加剧患者气虚无力的症状，那治疗就成了助纣为虐。

西医犯的错误就在这里。抗结核药在中医看来，大都是寒凉太过的药物，长时间大量服用，哪有不伤正气的道理。西医对此却茫然无知，即使知道了也没有更好的办法来解决这个问题。

我们在适度清热的同时，同时给予一些温补益气的药物，对气虚无力症状的缓解也是很有好处的。但是千万不要太过，因为肺属金，金性寒凉收敛，温补太过，同样不利于疾病的恢复。那对耗气伤阴的情况，怎么补呢？加强营养是最好的选择，最简单的办法就是每天都吃几个鸡蛋。鸡蛋既能补充足够的营养，又不至于生热助邪，这就是中医所说的食补。另一方面，我们治疗肺结核最重要的工作就是用甘淡滋润的药物以益阴为主，并轻微清热，来恢复肺的清肃降的本性，以改善消瘦阴虚的症状。当然，加用一些止血的药物来控制咯血也是必要的。

西医的治疗重点在抗结核（中医看来就是用过度寒凉的药物来清热）和控制咯血这两方面，而对最重要的滋阴润肺的工作，却视而不见，无所作为，坐视患者忍受病痛的折磨。

这就反应了中西医治疗理念的一个非常重要的区别。西医注重的是病原体，盯着结核杆菌就不放，而对人体的整体状况则漠不关心。中医正好相反，我也不知道结核杆菌为何物，我也不管你。你在人体里惹出了乱子，我就帮助人体的正气，来恢复人身正常的阴阳运行。虽然我不认识你，我却可以让身体自己把你给消灭掉。所以中医注重的是人本身，而不是结核杆菌。

难道中医不去治疗结核杆菌反而比西医天天抗菌还科学吗？确实如此。我们想一下，世界上最好的药物是由哪家药厂生产的呢？就是我们自己的免疫系统，就是中医讲的正气。人体本身就是这个世界上最先进的制药厂。西医有时也把我们自己生产的药物叫做抗体。

西医治疗肺结核，是在用人工合成的药物来对抗结核杆菌，而中医治疗肺结核，是在帮助人体自己生产出这个世界上最适合患者的药物来对抗结核杆菌。哪个更科学，哪个疗效更好，一目了然。

在生命进化的旅程上，我们一路跋涉，现在已经接近终点。下一章，我们将去探讨一下我们自己，并了解一下我们赖以生存的地球。

第 5 章 我们只有一个地球

5.01 生命的摇篮

地球是我们所知道的惟一有智慧生命的星球，这当然是指我们人类而言。人作为万物之灵，与其他动物最大的区别，大概就是人有自己的思维与智慧。

在生物进化的漫长历程中，为什么只有我们人类进化出了智慧？智慧生命为什么只在地球上存在？让我们再次回到生命诞生的起点去追本溯源。

生命从最原始的病毒进化到人，就是原始病毒的 DNA 进化为人的 DNA 的过程。在这个进化过程中，DNA 所积聚的能量越来越多，结构也越来越复杂。DNA 结构进化的过程中，量变表现为物种基因的变异，质变就是新的物种的产生。每一个生命在其一生中都在为自己的 DNA 增加能量，这种能量的增加一代一代地积累，一个物种一个物种地传递，到今天就变成了地球上最复杂的能量积聚形式——人类的 DNA。所以人其实是亿万年来能量不断积累的一个结果，智慧也就是能量积聚到一定程度后的自然产物。

生命积聚的这个能量全部来自太阳能。生命为什么一定要不停地积聚能量呢？因为地球是一个相对封闭的系统。在大气层的包裹下，来自太阳的能量如果不能被有效地吸收并储存起来，地球的温度将会比现在高得多。地球的邻居金星就是一个典型的例子。金星就是古代所说的太白金星，它是我们肉眼看到的夜空中最明亮的行星。金星的周围也有一层浓厚的大气层，由于没有生命的存在，来自太阳的能量在金星得不到有效地吸收和储存，在温室效应的作用下，金星的温度就比地球高得多。金星的温度一般都在 465—485℃ 之间，即使到了夜晚，温度也不下降，依然是难耐的高温。

生命不停地积聚能量，就是为了防止地球温度的过度升高，维持地球生命生存环境的稳定。那么亿万年来，无数生命所积聚的能量都到哪里去了呢？生物积聚的能量，一份传给后代，发育成新的生命，而生物积聚的大部分能量在死亡后由尸体变成了地球上的泥土。

亿万年来，所有生命积聚的能量都随着生物的死亡变成了地球上的泥土，这个土有多少呢？按说可以根据爱因斯坦的质能方程 $E=mc^2$ 计算出来，这里我们只从天文学上来大致估计一下。根据动量守恒定律，物体的动量等于物体的质量与速度的乘积。在一个物体动量不变的前提下，如果物体的质量增加了，其运动速度必然变慢。生命不停地积聚能量，不停地转变为地球上的土，那地球的质量必然逐渐变大，而地球的动量是不变的，所以地球自转的速度必然变慢，表现为一天的时间在逐渐加长。现代天文学表明，4 亿年前左右，一年有 400 多天，一天只有 20 个小时左右，那时候的地球转动得比现在快得多。现在地球自转变慢了，就是无数生命亿万年来积聚的能量变成了地球上的土的结果。

由于太阳质量太大，地球质量的增加对太阳和地球之间的引力影响不大，故地球公转的变化不明显，但月亮公转就受到了地球质量增加的明显影响。根据天体中二体绕行问题的速度公式可以推算出，当地球质量变大时，月亮将在一个更加扁长的椭圆轨道上绕地球公转，换句话说，月亮将离地球越来越远，而天文学上的观测结果表明，月亮正在以大概每年几厘米的速度离我们远去。

生命的本质是能量的一种积聚形态，在这里再次让我们得到了一个直观的认识。

识。任何一个生命体都是一个能量的积聚和转化系统，生命积聚能量的目的就是要把能量变成土，以维持地球环境的稳定。

地球作为生命的摇篮，从名字上也可以看出这一点。“地”字乃“土也”，地球的含义就是土。万物土中生，万物土中灭，说的真是一点不错。

5. 02 时间与空间的本质

生命把太阳能转变为地球上的土的过程，其实就是中医理论中五行相生的火生土。以前我们理解火生土的时候，总是讲火可以把任何东西烧成灰烬，灰就是土，现在看来未免不够深刻。

这个火生成的土，也不完全一样。在我国南方，天气炎热，生命积聚的热量就多，火所生成的土就有很多是红土；在中原地区，天气温和，热量适中，火生出来的这个土就是黄土；到了东北三省，天气严寒，热量大减，火所生的土就是黑土。而中医的五行讲南方赤色，北方黑色，中央黄色，跟这个土壤的颜色完全一致。

火生成了土，根据中医五行相生的理论，土又生成了金。土生金的含义，一般都解释为土里能淘出金子来。这只是土生金的一小部分含义。在上一章我们说到，《黄帝内经》把金定义为金玉沙石，也就是西部的高原山脉。我们从天文学的角度来看一下是否如此。

地球自西向东自转，在自转的过程中，必然使地球表面的物质产生自东向西运动的趋势。于是无数生命所变成的这个土，在地球自转的影响下，逐步向西迁移，并在西部形成了我们今天能看到的高原和山脉。如果我们找一个地球仪来看一下就会发现，地球上绝大部分山脉都集中在各个大陆的西侧。土生金和西方属金的本质其实源自地球的自转。

东方是植被青翠的平原，西方是积雪皑皑的高山，南方是高温火热的红泥，北方是严寒冰冻的黑土，中央是不冷不热不高不低的黄土地。这一切，其实都源自太阳的能量，源自火生土。只不过数量不同的能量积累，产生了不同的土而已。从这个意义上来说，土地也是能量，而且是由无数前辈的生命转化而来的。所以自古以来，任何一个国家都把领土看作最重要的财产，为了争夺和保卫自己的领土，甚至不惜在战场上流血牺牲。

土地也是能量，土地来自太阳，这又让我想起了我们神话传说中的息壤。古代洪水泛滥的时候，就有天上的神仙偷来玉皇大帝的息壤。息壤是可以自己长大的土壤。把息壤扔到洪水中，息壤就长出了土地，万物才幸免于难，得以生存。我们今天看来土地源自太阳，这和息壤来自天上是多么的相似。而且地球上的土壤是逐渐生成的，最开始的时候，地球上大概真的只有海洋，没有陆地。正是生命的诞生，才使得陆地海洋中逐渐生长形成，这和息壤会自己生长的特性再一次不谋而合。神话传说的深刻内涵，在让我们震惊之余，不能不让我们怀疑史前文明的存在。

东西南北中，从物理学上来说，这是空间的概念。如果这个空间从地球上的土壤的角度来说，那空间的本质就是亿万年来积累的能量。

那么时间的概念呢？一天分旦午夕夜，一年有春夏秋冬，而都表现出寒热温凉的变化规律。现代物理学认为时间是运动的一种表现。我们来想像一下，假设地球停止了自转，也停止了公转。如果停在早晨，那我们就永远处在朝阳初升的

清晨，温度假定也停在 10℃ 不变；如果停在上午十点，气温可能就保持在 20℃，不再升高也不再下降；如果停在中午十二点，那可能一直就是 30℃ 的酷暑高温。时间，从这个角度去看，也是一种能量，只不过是一种时刻都在变化的即时能量。

现在，时间和空间都变成了能量，只不过空间是积累储存的能量，时间是即时变化的能量，所以《黄帝内经》才把时间和空间根据能量多少或高低的不同，划分为五个等级，叫做水、火、木、金、土，来概括和描述它们不同的特性。水是北方和冬季，火是南方和夏季，木是东方和春季，金是西方和秋季，土居中央。

我们在前面提到过，五行的本质就是不同的阴阳，现在也可以说，五行的本质就是不同的能量。

中医理论以阴阳五行作为理论的核心，总是被不明真相的人怀疑为封建迷信，现在，我们就把中医的阴阳五行理论从现代科学的角度上再提高一个层次，让这些人彻底打消对阴阳五行的怀疑。

爱因斯坦的广义相对论是上个世纪最伟大的理论之一。广义相对论的内容，简单地来说，就是时间和空间的统一。我们平时感觉时间和空间好像没有什么关系，而在爱因斯坦看来，时间和空间是不可分割的。时间和空间都是物质的一种存在形式，时间、空间和物质这三者纠缠在一起，形成了我们现在所能观测到的宇宙。这和中医理论用五行来概括统一四时五方不正好异曲同工吗！

如果说中医的阴阳五行理论和爱因斯坦的相对论以不同的方式都揭示了这个世界共同本质，那么我们说中医理论中就包含了相对论，或者说相对论中也有着中医理论的内容，就没有什么不妥。

5.03 黄皮肤的中国人

黄土地孕育了我们黄皮肤的中国人。我们自称是炎黄子孙，中医理论的经典叫《黄帝内经》，都离不开一个黄字。这都与我们所处的位置——北半球的中纬度地区密不可分。适中的位置积聚了适中的能量，形成了适中温和的黄土地，并最终孕育出了我们黄皮肤的中国人。

女娲抟土造人的神话传说，和我们一方水土养一方人的常识，在这里不谋而合。水土的差异，本质上是能量的差异，不同的能量，导致了不同地区人种或体质的差异。

从国内来看，南方人身材比较矮小，北方人身材就比较高大。南方人比较聪明能干，吃苦耐劳；北方人相对就比较懒惰，观念转变得也比较慢。这从改革开放的成果就可以明显地看出来。这是为什么呢？

因为南方能量更多，能量的集聚程度更高，所以南方人 DNA 的结构就更复杂，所蕴含的能量就更多，也就更聪明。或者说，南方人比北方人进化得更快一些，所以在智慧上就走在了北方人的前面。这一点，自古才子伟人大多出自南方，也可以作为证明。

那为什么聪明的人个子反而矮呢？这可能是物种在进化的时候，优胜劣汰的原则就是用更小的体积来积聚更多的能量。物种为了更多地积聚能量，最简单的选择就是长大身体，古代的恐龙就比今天的大象还要大得多。当体积大到自身无法承受的时候，就只好进一步改变 DNA 的结构，用更小的体积来积聚更多的能量。恐龙的灭绝，也许与此有关。从这个角度来看，物种的体积在进化的过程中应该有着一个先变大再变小的周期性的规律。南方人就是凭借着更复杂的 DNA

结构，用更小的身材，实现了更高的智慧。

东方与西方也存在着这种差异。东方属木主生发，所以沿海地区人们开拓进取的步伐就比西部高原地区的人们快得多。这一点在日本人身上表现得尤其明显，日本的产品以精致小巧闻名于世，这都得益于日本人永不停止的研发精神。

以前去日本叫东渡扶桑。扶桑是什么呢？扶桑是我们的古人所记载的一棵大树，九个太阳住在上面，轮流升天值班。扶桑的具体位置据记载在今天的蓬莱以东。在大冰川时期，海平面比较低，中国与日本之间没有海洋相隔，而是连在一起的一块大陆。扶桑在蓬莱以东，就正好是日本的位置。日本是日光之根本的意思，这也与扶桑的本义大同小异。

这说明日本原来就是中国的一部分，中国人与日本人应该是同宗同源的。中国人在日本人在国外经常会被相互弄错，就可以作为一个证明。所以日本人与中国人本是一家人，都发源于中国的中原地区。只是后来海平面升高，日本成为了一个岛国，长期远离大陆，才逐渐独立。日本就像一个远离家乡的游子，独自飘零久了，难免性格孤僻。离开家时间长了，想回家看看，也是人之常情。如果日本是回来认祖归宗，倒也是件好事。问题是，有一部分日本人是想回到这个老家，把家里的人都杀光，然后自己当家作主。这就不对了，就是大逆不道，所以，对这部分日本人，我只能说两个字：逆子。

如果从全世界的范围来看，白种人的身材比我国的东北人还要高大，这说明他们发源于温度更低的区域，白种人可能是世界上最后一个人种，他们的进化就更落后了。为什么这么说呢？因为肺五行属金，而金在色为白，肺又主皮毛而开窍于鼻。所以白种人白色的皮肤和大鼻子就证明了他们确实是来自金气浓厚而更加寒冷的地区。从进化的角度来看，跟我们相比，他们应该是小字辈。

现在的北美洲，地理位置和我国差不多，却以白种人为主。其实北美洲的原始土著居民是印第安人。如果我们在电视上见过印第安人，就会发现，印第安人其实和我们黄种人是非常相似的，也是黄皮肤，黑头发，以及大致相似的脸庞。这说明不同的人种是在不同的大陆相互独立发展起来的。相似的大陆位置，也会发展出相似的人种。只是后来美国人入侵北美洲，将印第安人赶出了自己的家园，从而摇身变成了北美洲这块土地上的主人。从这一点以及美国人的一贯表现，我们可以说，美国人就是十足的强盗。

黑人诞生在非洲，而非洲地处赤道附近，能量最高最集中，所以黑人应该是地球上最早出现的人种，美国的一些学者也通过各种手段证明了这一点。然而这些自负的美国人却据此得出一个结论，认为全世界的人类都是由非洲黑人发展而来的，真是可笑。我国的科学工作者已经用大量的证据批驳了这个论点，并证明了中国人就诞生于中国本土，而不是从非洲长途跋涉而来。

5. 04 中央的土，中庸的人

我们说了这么多人与土的关系，就是为了引出中医理论中的一个论点，那就是《黄帝内经》所讲的，人五行属土。

《素问·五运行大论》讲：“中央生湿，湿生土，……其虫倮。”

土所生的虫为倮虫。古人把所有的动物都叫做虫，倮虫就是没有毛的动物，

就是我们人。人为倮虫，五行属土。那么作为五行之一的土有什么特点呢？

先从位置上来看。上面的经文讲中央生土，就是说土即不在东西，也不在南北，而在东西南北的中间，也就是我们所说的逐鹿中原的地方。可事实上东西南北都有土呀，虽然各个地方的土有所不同，可毕竟都是土，《黄帝内经》却只说土在中央，是什么意思呢？这说明土确实是无处不在的，但是中央的土，最能代表所有土的本性。中央土就像一个和事佬，把东西南北的土的特点都采纳一点，不偏向于任何一方，从而位居中央而成为标准，并以此把自己的势力渗透到东西南北四方土的各个角落。

再从颜色上来看。中医的五行理论中，东方木为青色，西方金为白色，南方火为赤色，北方水为黑色。中央土是什么颜色呢？

《素问·金匱真言论》讲：“中央黄色，入通于脾。”

中央黄色就是土的颜色。如果我们用三棱镜把太阳光做一个折射试验，就会形成一条赤橙黄绿蓝紫的彩色光带，而黄色正好在这个彩色光带的中央。从光子的能量来看，黄光的能量也因为其波长居中而具有一个不高不低的能级。黄光因此能够穿透大雾，散射距离最远而最能引起人眼的警觉。所以汽车的警灯都是黄光灯，小学生的安全帽也都是黄色，这都得益于黄光在可见光中波长居中的特点。

中医五行理论中，人体的五脏各有自己的五行归属。肝属木，肺属金，心属火，肾属水。那么人体的哪一脏属土呢？上面的经文讲“中央黄色，入通于脾”，原来是脾脏五行属土。

五脏在时间上都是各主一季，肝主春，肺主秋，心主夏，肾主冬，那么五行属土的脾主哪个季节呢？脾是没有季节可主的。

《素问·太阴阳明论》讲：“脾不主时何也？岐伯曰：脾者土也，治中央，常以四时长四藏，各十八日寄治，不得独主于时也。”

脾虽然没有一个固定的季节可主，也就是《黄帝内经》所说的“脾不主时”，但是脾却又每个季节都主，每个季节脾都主十八天。

还有一个说法是讲脾主长夏。

《素问·藏气法时论》讲：“脾主长夏，足太阴阳明主治。”

长夏就是夏季和秋季之间湿热最重的那一段时间，正好处在一年的中间。脾主长夏与脾不主时再一次反映出土既位于中间又无处不在的特性。

土的这种既在中央又在四方，不偏不倚的特性，就反映出了我们传统文化中的一个重要的理念——中庸。

中庸给人的感觉似乎就是不说好也不说坏，到处都是老好人，其实不是。中庸是一种最深刻的生存之道。

地球上所有的生命为了积聚能量，最后都把自己变成了土，为什么不转变为金木水火呢？因为土的性质最稳定最可靠，即使储存亿万年也不会变质，这就是土性中庸的力量。

中国几千年的文明史为什么至今不衰？因为中国地处中央，奉行中庸之道，我们不去侵略别人，但是别人也别想来欺负我们。我们就一心一意走自己的发展

之路，所以历史才得以连续不断而成为举世无双的文明古国。

“万物土中生，万物土中灭”的道理说明中庸是一种稳重的大度，而绝非无所作为的和事佬。

人作为各种生命中的最高存在形式，也应该履行好自己属土的本性。那就是要以博大的爱心与所有的生灵和平共处，而不是将其他们都吃尽杀光。如果我们对普通的动物都能够呵护有加，那与我们的同类就更应该和睦相处。如果土性的中庸会让这个世界免遭更多的战火，我们有什么理由不去为中庸喝彩呢？

5. 05 中五太极

土性中庸的特点，我们再从数学的角度来探讨一下。

河图讲：“天五生土，地十成之。”

《素问·金匱真言论》也讲：“中央黄色，入通于脾，……其类土，……其数五。”

土的生数为5，那么5跟其他的数字相比有什么不同呢？5居于123456789这九个数字的正中间，又是一种中庸的姿态。

我们在第一章中讨论水的时候已经知道，天地之间不离于五。而且5还是虚的，5反映的其实是日地月球间一种周期为4的运动变化规律。只不过这种周期不是封闭重复的，而是开放循环的。5既是上一周期的终点，又是下一周期的起点。5由于这种特性，又被称作中五太极。

我们就从生物进化的角度来分析一下这个中五太极。生命要诞生，地球上第1个形成的就是生命的源泉——水；在海洋的水中第2个诞生了地球上最早的生命——原始病毒；由原始病毒进化产生了物种进化史中的第3个重要事件——原始植物诞生了；地球上最后一个也就是第4个形成的生命形式就是陆地上的动物，标志就是它们都有着功能完善的肺。

按说生命进化到4，也就是进化到陆地动物之后，就已经到头了。人虽为万物之灵，也不过是一个高级动物，用《黄帝内经》的话来说，不过是一个保虫。为什么又单独把人拿出来，作为5，归属于土呢？

因为人是所有的陆地动物中最高级的一种生命形式。陆地动物按河图的数字来说都属于4，如果把陆地动物按进化的级别再细分为4.1, 4.2, 4.3, ……等等，那么人就应该是4.999999……。在数学上，4.9（9循环）和5完全是一回事。这就是单独把人列为5的原因。

人一旦属于了5，就自然归属于土，就具有了土和中五太极的所有特性。5是上一周期的终点，所以在我们这个文明的时代，人就是生命的终极形式，不会再有比人更高级的物种诞生，所以我们也不用担心人类会不会又进化成吃人族把我们自己也吃掉。

5又是下一个周期的起点，这就意味着人类目前的生存状态必将终结，所有的物种将以另一种全新的形式重新开始生命的历程。我们已经走近了物种进化的终点，所以珍惜生命对我们而言就显得尤其可贵。当然，生命进化的周期是以亿万年为单位来计算的，虽然我们已经接近进化的终点，但是这个终点对我们每个人的个体生命来说，那依然是遥远而不可知的未来，我们大可不必为此而惶惶不

可终日。

土性中庸和中五太极因此都有着既虚又实的性质。土位于四方是实的，而把土定位于中央则是虚的；人作为动物是实的，而作为人与动物相区别的智慧，则是虚的。

从中医理论本身来看，《黄帝内经》中的数学体系与河图洛书一脉相承。那么河图洛书又从何而来？我们很难想像古人在刚刚从古猿进化为人之后，就对世界的本原有着如此深刻的认识，并把这一切总结简化为河图和洛书。如果真有史前文明的存在，河图和洛书也许是上一个文明的遗物，那么河图和洛书代表的就是上个文明终极理论的最简单的表达形式。这个理论对我们这个文明而言，不仅依然适用，而且同样是我们未来终极理论的表达形式，应该都属于中五太极的范畴。而以河图和洛书为数学基础的中医理论也因此从诞生的那一天起就已经是完美无缺的了。所以千百年来，我们感觉不到中医理论的进步，那是因为中医理论已经足够完美了，已经不需要进步了。我们所要做的就是尽可能地全面理解中医理论的真正内涵，并以之指导我们前进的方向。

从这个角度来说，今天的西医理论，当它发展到极致完美的时候，肯定就会变成中医理论，也只有在那个时候，中西医才会真正结合在一起。

5.06 生活的意义

我们贵为万物之灵，有着其他动物无法比拟的智慧，然而如果单纯从生命生存的角度来看，我们却跟其他动物一样不能免俗。那就是我们也需要吃喝拉洒睡，这和其他动物并没有什么不同。

以前有老人对我说：“人生在世，吃喝二字。”我就很不赞同，认为没有追求，不求上进的生活态度。现在想想，如果只是从人的生物属性的角度看，还真是这么回事。

那么人体负责吃喝的是什么呢？就是脾胃。

《素问·经脉别论》讲：“饮入于胃，游溢精气，上输于脾，脾气散精，上归于肺，通调水道，下输膀胱。水精四布，五经并行，合于四时五藏阴阳，揆度以为常也。”

这段经文讲，我们摄入的饮食经过脾胃的吸收到达肺，然后再四布于全身，并把代谢的水液下输到膀胱。这个描述和现代医学的消化系统、循环系统以及泌尿系统的功能是基本一致的。

在中医理论中，脾与胃也是相为表里的一对脏腑，它们就相当于西医学中人体的消化系统。

《素问·灵兰秘典论》讲：“脾胃者，仓廩之官，五味出焉。”

仓廩就是粮仓，脾胃为仓廩之官就是讲我们吃喝的东西都保存在脾胃中，并化生出身体所需要的各种味道的营养，也就是五味出焉。

中医理论中，胃的概念比较广泛，有时胃也包含了肠的功能。

《素问·六节藏象论》讲：“脾胃大肠小肠三焦膀胱者，仓廩之本，营之居也，名曰器，能化糟粕，转味而入出者也，……此至阴之类，通于土气。”

胃和大肠小肠等这些器官，都能够化糟粕而有入有出，因而通于土气。五脏六腑中只有脾胃属土，所以有时就用胃来统称所有这些通于土气的器官。《伤寒论》中讲阳明病的时候，说到“胃中有燥屎五六枚”，西医就无法理解，就是因为他们不知道中医理论中的胃其实包含了西医的整个消化系统。

胃在中医理论中属于足阳明。阳明我们在上一章已经了解过了。阳明燥金的特性是收敛下降的。胃既然叫做阳明，也必然具有阳明的这些特点。我们看看是不是这样。

上面的经文讲胃能够“化糟粕，转味而入出”。化糟粕就是形成大小便等排泄物，“转味而入出”就是讲有进食也有排泄，有进也有出。

这就揭示了胃的一个重要的特性——通降。我们吃进去的东西一定要能够顺利地下降并排泄出来，这才是正常的，这就与阳明主降的特性完全吻合。所以在中医理论中，以胃为代表的通于土气的六腑是以“通”为和的。

《伤寒论》中的阳明病，基本上都是胃中的饮食糟粕不能正常下降而引起的。典型的表现就是潮热、腹痛、便秘，都是腑气不通的表现，治疗的时候就要用通下的方法，恢复足阳明胃通降的本性。张仲景说，邪传阳明则无所复传。就是讲疾病如果发展到阳明实证后，就不会再向其他经传变了，就可以大胆地顺应阳明胃以“通”为和的特性，一下了之。

为什么邪传阳明就无所复传了呢？就因为阳明胃属土，土是能量的最终存在形式。所以只要病证发展到阳明腑证，也就是邪传阳明，我们就可以象瓮中捉鳖那样，较容易地把病邪除去。

脾胃化成的糟粕，排泄出来就叫大便，毛主席把它叫做粪土，“粪土当年万户侯”的诗词几乎家喻户晓。毛主席这句话可不是随便说的，因为粪确实就是土。谈论这个东西有点不雅，干脆我们就把毛主席讲的这个东西暂时称作大土，方便我们讨论。

我们每天都要排泄大土，并把这个大土看成至贱之物一冲而去。只有农民知道，这个大土是最珍贵的土地的精华，农民把大土积攒起来，送到田地中，因此种出了最好的农作物。

我们讨论过，生命存在的意义就是为了把太阳能最终转变为地球上的土。从这个角度看，我们每天排泄这个大土，其实就是在履行生命存在的这个使命，就是在为地球做贡献。当然，等我们死亡的时候，我们的整个身体都变成了土，那就是对地球最后一次，也是最彻底的一次贡献。

难道我们生存的意义，就是为地球生产大土吗？如果单纯从生物的角度看，确实如此。当然，我们不仅是动物，更重要的是我们还是具有社会属性的人。如果把社会看作一个更高一级的虚拟的巨人，那么我们每一个人就相当于这个巨人的一个细胞。社会这个巨人的生存使命与我们单个的人是类似的，也是以为地球储存更多的能量为发展目标。这就表现为一个国家要努力发展生产和经济，用最低的能耗，创造最大的社会财富。

作为社会中的个体，我们每个人生存的社会意义就在于，努力工作，为国家和社会做贡献，并在为其他人服务的过程中，换取别人对我们的服务。

5. 07 四肢发达的联想

有一句我们都很熟悉的话说：“四肢发达，头脑简单”。当然这句话并没有绝对的科学依据，但是说我们人是“四肢发达”却是对的。

我们看一下自己，哪儿的肉长得最多呢？就是四肢。所以我们身上真是四肢最发达，换句话说，我们身上最多的是肌肉。

我们已经知道，肺主皮毛，肝主筋。那么人体的肉是由谁主管的呢？

《素问·阴阳应象大论》讲：“中央生湿，湿生土，土生甘，甘生脾，脾生肉。”

《素问·宣明五气》则直接说：“脾主肉。”

脾脏五行属土，脾又主肉，肉自然也属土。我们全身哪里不是肉长的呢？所以中医理论把人的五行属性归属于土，真是再恰当不过了。

我们从小长到大，爸妈就盼着我们多长点肉。根据肉五行属土的特性，我们生长的过程，其实就是生产和积累土的过程，就是储存能量的过程，也是在为地球做贡献。这和上面提到的我们每天都排泄大土的意义是类似的。成年之前，我们以生长积累土为主，生命的生物意义就多一些；长大之后，以排泄大土为主，人生的社会意义就更重要。

脾主肉，四肢的肉又最多，那不就是脾主四肢了吗？确实不错。

《素问·玉机真藏论》讲：“脾为孤藏，中央土以灌四傍，……太过则令人四支不举。”

脾如果生病了，那么四肢也不能正常地活动，《黄帝内经》对此还作出了更加详细的解释。

《素问·太阴阳明论》讲：“脾病而四支不用，何也？岐伯曰：四支皆禀气于胃，而不得至经，必因于脾，乃得禀也。今脾病不能为胃行其津液，四支不得禀水谷气，气日以衰，脉道不利，筋骨肌肉，皆无气以生，故不用焉。”

脾病而四肢不用的原因，是因为脾不能为四肢正常地输送营养，所以治疗时就要去改善和恢复脾脏的功能。现代医学中的重症肌无力病就属于这种情况，西医目前好像还没有什么好办法，中医从脾的角度来治疗，就取得了较好的疗效。

“脾主四肢”与前面我们提到的“脾不主时，四季各十八日以寄之”的意思其实是一致的。脾胃本来位于人体的中央，却主管人体最外面的四肢，又一次体现出了土居中间而又无处不在的特性。

《素问·阳明脉解》讲：“四支者诸阳之本也，阳盛则四支实。”

四肢为什么是诸阳之本呢？就因为脾属土而主四肢。

《素问·气交变大论》讲：“土不及，……其眚四维，其藏脾，其病内舍心腹，外在肌肉四支。”

这里的四维就是四季或者四方的意思，都可以讲得通。土如果生病了，在时间上就表现为四季之末的十八天，而我们在换季时确实容易患脾胃病；在空间上就表现为不同的地方，而我们到了一个新的生活环境，许多人确实因为水土不服而闹肚子。脾胃患病的同时，我们也大都会感到四肢的不适。

所以，人的四肢和自然界的四时、四方其实是相通的，都是土气的同气相应。

《灵枢·邪客》就讲：“天有四时，人有四肢。”

四时就是春夏秋冬四种不同的能量，就是肝肺心肾四种不同的阳气，四肢因为属土而与这所有的阳气相通应，所以讲“四肢为诸阳之本”。

中医的针灸能够在四肢上扎针来治疗内脏的疾病，也得益于“四肢为诸阳之本”这个理论。

四肢的末端是我们的手足，有时候我们会觉得自己的手脚心都在冒火，在晚上的时候尤其明显。中医把这个叫做五心烦热，手足四心加上我们自己心里都很烦。这是什么原因呢？这也与“脾主四肢”密不可分。

这种烦热产生的原因，唐云医生在《走近中医》中已经做了有益的探索。

这种中医称为“骨蒸潮热”的烦热，一般夜间加重。而夜间是人体阴气最盛的时候，所以唐云认为把这解释为阴虚发热是讲不通的。他层层剖析，找到了这个烦热的源头在脾。认为是脾虚导致在体内产生了湿热，这个湿热也属土，五行当中土能克水，而人体内肾属水而主骨。所以脾产生的湿热就让肾受不了了，感觉就像热从骨头里往外蒸一样，一直蒸到手心和脚心。

《素问·厥论》讲：“阴脉者集于足下，而聚于足心，故阳气胜则足下热也。”

《伤寒论》中张仲景也说过：“其人足心必热，谷气下流故也。”

谷气就是食物消化后脾胃吸收所产生的阳气，这说明足心热确实是阳气盛导致的。当然，引起五心烦热的这个阳气已经不是人体正常的阳气了，而成了一种致病因素，也就是唐云所说的湿热，李杲所讲的阴火。

我们再想想什么时候最容易产生这种烦热的症状呢？过度熬夜的人，房劳过度的人，大都有过这种五心烦热的体会。

熬夜伤害最厉害的就是眼睛，往往把眼睛都熬红了，而我们知道肝开窍于目；房劳就是纵欲，我们也知道肝主生发，决定着人的欲望。熬夜或房劳的后果就是肝气的过度生发，从而导致人体的阳气不能正常地在夜间收藏，最终使这个失控的阳气流散四末，成为五心烦热。如果从五行相克来解释，也可以把这说成是木旺克土。所以治疗的时候，除了用苦寒的药物来清除湿热，加用一些潜阳的药物来引导阳气回归，也很必要。

四肢为诸阳之本，在这里再次得到了验证。

5.08 水土保持的重要性

自然界中，如果水土保持工作没做好，那就容易发生洪涝灾害或者良田变为沙漠。所以国家一直号召我们要大力植树造林来改善环境，更好地做好水土保持工作。

人体的五脏，肾属水，脾属土，需要不需要我们做好水土保持工作呢？同样非常重要。

先来看水和土的关系。有句话讲：“水来土掩。”五行理论中，也确实是土克水。土和水本来就相克，我们怎么还能硬要把他们保持在一起呢？水土保持，这不是勉为其难吗？这就得从五行的顺序来分析。

根据生命诞生和进化的顺序，五行的次序也就是这本书编写的顺序是：1 为水，2 为火，3 为木，4 为金，5 为土。水为五行之初，土为五行之末。根据中五太极的特性，5 是这个周期的终点，又是下个周期的始点。水为 1，是这个周期的始点。同是始点，1 与 5，水与土，就必然有某些相似之处。

《素问·五运行大论》讲：“中央生湿，湿生土，……其在天为湿，在地为土。”

土是由湿所生，湿是什么呢？湿就是水气，就是水的另一种形式。水在江河湖海中五行属水，变成了水蒸汽，五行就属土。为什么呢？因为水只有以水气的形式，才会和土紧密的结合在一起。所以土在《黄帝内经》还有一个名字就叫太阴湿土。

植物只有在潮湿的土壤中才能正常地生长，这个潮湿就是土壤中存在的无数的水气形成的。任何生命的存在都离不开水，因为水是保存能量的最佳媒介。生命体中的水，正是用来储存生物获取的能量，我们因此曾经把人体的细胞比喻成一个核反应堆。

而土壤，就是用来保存水的。土性中庸，虚怀大度，位处最低而承载万物。正是土的这种默默无闻的奉献精神，使得水最终选择了土作为自己的容身之处。

土可以留住水，而水可以帮助生命储存能量，植物因此得以在潮湿的土壤中茁壮成长。

水和土，一个五行之初，一个五行之末，完美地结合在一起，生命才得以顺利地进化繁衍。郑钦安在《医理真传》中讲：“水土合德而世界大成矣。”说得是多么得深刻。

因为水土的重要性，中医又把属水的肾称作人体的先天之本，把属土的脾称作后天之本。我们能否保持健康的体质，在很大程度上取决于自身的这两个生命之本功能是否正常。

肾中蕴藏先天真阳，是一身阳气的动力和源头；脾主运化和升清，把外界的能量源源不断地转化为人体内部的能量，并把它输送到全身，同时以之补充肾中的真阳。

所以无论是我们平时养生还是中医治病，都要时刻顾护到这个先天之本与后天之本。在生而为人的后天，我们的健康更多地由后天之本脾来决定着。注重脾，实质上就是顾护人体的脾阳。既不能让脾阳太过而流窜为害，也不能寒凉伤胃而让脾阳消亡。这实际上又是一种中庸之道，而这确实符合脾属土的生理特性。

脾的功能正常就表现为不寒不热，不快不慢，平平稳稳。脾的这种正常的功能有时候我们也叫做胃气。一个人有没有胃气，就决定了这个人的生死；而胃气的好坏，则决定着健康或疾病的状况。

正常人的胃气以缓和为贵，这一点，也是中医脉诊的核心。

5. 09 脉贵和缓

在上一章中，我们已经讨论过中医脉诊独取寸口的道理。那么正常的脉搏，应该是什么样的呢？

清代学者周学霆在《三字经》开篇中讲：“余未及冠，因病弃儒，留心医学，研究诸书，并无一字之师。独于脉，稍得异人指示，提一缓字，而融会之，全身脉证，于瞬息间，尽归三指之下。”

缓是什么？就是不迟不数，不浮不沉，就是一种中庸之道，就是一种生存之道。缓脉，就是人体胃气正常的外在表现，就是后天之本脾土运化有序的反映。

脉中运行的是人体的气血，也就是人身的阴阳。诊脉就是借助脉搏来诊察人体阴阳气血的情况。那么脉中的气血由何而来呢？

《灵枢·营卫生会》讲：“人受气于谷，谷入于胃，以传与肺，五藏六府，皆以受气，其清者为营，浊者为卫，营在脉中，卫在脉外，营周不休，五十而复大会，阴阳相贯，如环无端。”

我们吃进的五谷杂粮，在胃中被消化吸收后，其清者称作营气。营气在脉内循脉运行，如环无端。那么脉中的营气和脉中的血液有什么不同呢？

《灵枢·营卫生会》接着讲：“中焦亦并胃中，出上焦之后。此所受气者，泌糟粕，蒸津液，化其精微，上注于肺脉，乃化而为血，以奉生身，莫贵于此，故独得行于经隧，命曰营气。”

营气上注于肺之后，乃化而为血。这 and 现代医学所讲的静脉血在肺循环中释放二氧化碳，吸收氧气后变为动脉血，然后再进入体循环几乎是一样的。从这个角度来说，我们也可以把营气理解为静脉血，而中医理论中所讲的血则似乎专指动脉血。

不管叫什么名字，脉中运行的气血都是由我们的饮食在脾胃中化生而来，这是确定无疑的。脾胃化生的营血，运行周身，为五脏六腑提供营养和能量。《黄帝内经》把营血贯通表里的运行描述如下。

《灵枢·营气》讲：“谷入于胃，乃传之肺，流溢于中，布散于外，精专者行于经隧，常营无已，终而复始，是谓天地之纪。”

脉中的营血由中焦脾胃化生，虽然最后都能运行内外以濡养周身，但是在这之前，脉中的营血却必须先经过肺，然后才能流溢于中，布散于外。这和我们上一章讨论的肺朝百脉不谋而合。所以中医诊脉时才独取寸口。《黄帝内经》对这一点还有更进一步的解释。

《素问·五藏别论》讲：“帝曰：气口何以独为五藏主？岐伯曰：胃者，水谷之海，六府之大源也。五味入口，藏于胃，以养五藏气。气口亦太阴也，是以五藏六府之气味，皆出于胃，变见于气口。”

气口就是我们所说的寸口，也就是桡动脉搏动的地方。气口亦太阴也，这

是什么意思呢？这就说到了中医理论中的三阴三阳。《黄帝内经》根据五脏六腑不同的特点，将它们归属于三对阴阳。三阴是太阴、少阴、厥阴，三阳是太阳、少阳、阳明。三阴三阳各有什么特点呢？

《素问·阴阳离合论》讲：“是故三阳之离合也，太阳为开，阳明为阖，少阳为枢。……是故三阴之离合也，太阴为开，厥阴为阖，少阴为枢。”

我们看其中的太阴和阳明。太阴为开，阳明为合。那么太阴和阳明是如何跟脏腑相配的呢？在《黄帝内经》中，肺属手太阴，脾属足太阴；大肠属手阳明，胃属足阳明。如果我们把太阴和阳明都比喻成看门的，它们的开合特性就可以如下理解。

阳明为合，就是讲能量进来之后，阳明就把门关上，不让能量再返回去，而是一直往下传递下去；太阴为开，就是讲太阴打开门来吸收阳明传递进来的能量并储存起来。我们来看看是不是这样。

足阳明胃与手阳明大肠都是通于土气的六腑，以通降为和，食物摄入之后就由胃一直下行，直到大肠末端排出体外。这与阳明为合的说法完全一致。

《素问·经脉别论》讲：“饮入于胃，游溢精气，上输于脾，脾气散精，上归于肺。”

这里所说的“脾气散精”的作用，就是足太阴脾消化吸收食物精华的过程。而手太阴肺在呼吸的过程中吸收氧气，自然也是一种对能量的摄入。

就这样，在太阴为开与阳明为合的共同作用下，胃与大肠驱赶食物在体内单向下行，而脾与肺则吸收其中的精华为营血并以之濡养周身。

所以《素问·五藏别论》才说：

“气口亦太阴也，是以五藏六府之气味，皆出于胃，变见于气口。”

肺为手太阴，气口属肺脉，本来就是太阴，为什么还加上一个“亦”字呢？就是为了强调我们人体有两个太阴，还有一个是足太阴脾。脾胃是后天之本，全身五脏六腑的气血都由脾胃化生，正是因为肺与脾都是太阴这层关系，才使得脾胃化生出来的五脏六腑的气血都可以在手太阴肺的气口上表现出来。

这实际上是从太阴阳明的角度，再一次解释了肺朝百脉的内涵。

正是因为如此，中医所诊的寸口之脉，才能够体现出五脏六腑全身气血的整体情况，而五脏六腑的气血又都是由脾胃化生而来，所以寸口脉所蕴含的脾胃运化功能的信息，就成了我们诊脉最重要的信息。这种信息，中医把它称作胃气。由于脾胃属土，而土性中庸，所以胃气最好的脉就是缓脉。缓脉就是脾胃功能最佳的表现。

中医理论中其他的脉，都属于病脉，都是在缓脉的基础上或偏阴或偏阳形成的。通过诊脉，通过病脉与缓脉的比较，我们就可以知道人体阴阳气血的寒热虚实的情况，从而准确地指导临床用药。

《黄帝内经》中的阴阳五行理论到此我们就全部讨论完了。生命只有一次，而我们也只有一个地球。作为万物之灵的人，但愿我们都能以中庸的大度，珍惜和平，与人为善，跟天地间所有的生灵，在地球这个共同的家园，共享阳光的温暖。

第6章 终极完美的理论

对中医理论的核心内容——阴阳五行理论，我们已经做了一个初步的探讨。这一章，我们就把前面几章的内容总结一下，以便大家对中医理论有一个更加系统和完整的印象。

6.01 中医理论与诺贝尔奖

我们在上一章中提到，河图洛书作为中医理论的源头，可能是史前文明的遗物。要是万一真的没有史前文明，那中医理论岂不成了无源之水，空穴来风？那倒也不是。我们的古人认识世界的方法与现代科学是完全不同的。不同的认知方法，不同的探索途径，可能会使两种理论的差别犹如天壤之别。所以我们的古人也许得益于自己认知世界本原的独特思路，从而在数千年前就洞彻了这个世界的本质，这也不是不可能的事情。所以不管有没有史前文明，河图洛书所蕴含的深刻道理肯定是对的，河图洛书所揭示的就是这个世界的最深刻的本质。

在上一章中我们还谈到过，中医理论中包含了相对论的内容。如果从中医理论的源头——河图洛书来看，河图洛书本身不是数学方程，而是一组分散独立的数字，这一点，其实又具有了量子理论的内涵。我们在讨论一六为水的时候也提到过这一点。相对论和量子理论被誉为上个世纪最伟大的理论，如今我们在中医理论中也都可以看到它们的身影。

现在，我们就可以理直气壮地说，以《黄帝内经》为代表的中医理论就是这个世界上最完美的理论。中医理论是如此的完美，甚至连相对论和量子理论都被包含在内，那为什么没见中医理论获得诺贝尔奖呢？

其实中医理论已经获得了不少诺贝尔奖，只是发给别人了。比如杨振宁和李政道因为发现宇称不守恒原理而获得诺贝尔物理学奖。而宇宙不是完全对称的这一点，在《黄帝内经》中不过是一条常识。

《素问·阴阳应象大论》讲：“天不足西北，故西北方阴也，而人右耳目不如左明也。地不满东南，故东南方阳也，而人左手足不如右强也。帝曰：何以然？岐伯曰：东方阳也，阳者其精并于上，并于上则上明而下虚，故使耳目聪明而手足不便也。西方阴也，阴者其精并于下，并于下则下盛而上虚，故其耳目不聪明而手足便也。故俱感于邪，其在上则右甚，在下则左甚，此天地阴阳所不能全也，故邪居之。”

类似的例子其实还有。比如中国中医研究院的黄龙祥教授就在其著作《中国针灸学术史大纲》中提到，西方有人把中医针灸理论中的经络感传现象，用现代神经生理学解释了一下而获得了诺贝尔奖。

中医理论中的一些常识性的问题，却可以在现代科学这里改头换面一下而获得诺贝尔奖。如果现代科学全都理解了中医理论的实质，那我看以后的诺贝尔奖完全可以由中医理论全都包揽下来。

引用这些例子只是为了说明一个问题，那就是虽然中医理论还没有直接获得过诺贝尔奖，但这并不能说明中医理论不科学，相反，我倒认为是诺贝尔奖现在

还没有资格来评价中医理论。所以我们也大可不必为此而妄自菲薄。

6. 02 完美的阴阳五行理论

《黄帝内经》用相生相克把水、火、木、金、土这五行有机地组织在一起，形成了五行之间密不可分的完美体系。

五行相生是：水生木，木生火，火生土，土生金，金生水。

土生金，可以使平地起高山；金生水，可以让青山绕绿水；水生木，可以使沙漠变绿洲；木生火，即万物生长靠太阳；火生土，就是万千生灵土中灭。

五行相克是：金克木，木克土，土克水，水克火，火克金。

火克金就是冰川融化，水涨船高；金克木就是雪峰之巅，不毛之地；木克土就是土欲静而木不止；土克水就是水欲流而土留之；水克火就是寒自水生，热因寒去。

如果我们再仔细地分析一下五行的相生和相克，就会发现，相生和相克其实都是能量的传变规律。

五行相生就是能量的逐行传递。金生水，就是山顶的积雪吸收能量变成了水；水生木就是植物利用光合作用，吸收水分储存太阳能；木生火就是植物是其他所有动物的食物来源，从而使能量在食物链上逐级后传；火生土就是所有生命所储存的能量最后都变成了土；而土生金则是能量的最终存在方式——土逐渐积累和西移的结果。

能量在五行相生的传递过程中，我们看到有两个能量吸收点。一个是金生水时，水吸收能量；一个是水生木时，木吸收太阳能。我们再看一下植物光合作用的细节，植物主要靠叶片来吸收太阳光。叶片在植物植株的最外层，就象人体的皮肤，而植物也是靠叶片上的气孔来呼吸的，这与我们所说的人的皮肤也是一个肺是多么的相似。这说明，植物的叶片跟人的皮肤一样，五行也应该属金。叶片吸收水分以储存太阳能，从这个角度来看，与金生水其实是完全一致的。

至此，我们就可以说，能量是在金生水的环节从外界进入五行相生这一循环过程的。五行相生虽然如环无端，却不是封闭的，能量在这个过程中不断地被吸收而进入到循环的内部。

我们再来看五行相克。水克火，就是水把火或太阳的能量吸收了；火克金就是能量可以把积雪或金属融化；金克木是山顶严寒吸收能量，导致植物无法生长；木克土就是植物可以吸收土壤中的水分；土克水就是土壤可以留住水分以保存能量。

在五行相克的过程中，我们可以发现，水是能量的载体。水吸收能量，土把水留住，水又被植物吸收利用。而在火克金或金克木的环节，其实反应出的是金生水的本质，也就是说，外界的能量在金这个环节被水吸收，从而进入五行相克的循环。

五行的相生相克，其实是从不同的角度在阐述同一个问题。那就是能量以水为载体，在生命体中循环传变的过程。正是有了五行相生相克这两种相互制约的不同作用，这个能量的循环传变过程才得以自我调控而运行不息。

五行相生中金生水，中医理论中又有金水互生的说法。金代表了一种寒气，金生水是指寒凉的地方冰雪吸收能量可以变成水，水生金则是指冰雪融化形成水的过程中能量被吸收，可以导致外界能量的减少和温度的降低，从而形成一股金

气。这与我们讨论过的太阳寒水的含义完全一致。所以金水互生其实是同一个问题的两个方面。金在色为白，水在色为黑。黑白对光线的完全吸收或完全不吸收，其实也是同一个问题的两个方面。这跟我们讨论过的阴阳水火的概念也完全类似，都是反应了同一个问题的两个相反的方面。

中医的阴阳五行理论，把能量在生物圈内的转变与传递规律简洁而准确地表达了出来。这种规律，在人体内部也同样适用。

阴阳五行理论完美地解释了这个世界的本质，它留给我们的印象已经远远超过了震撼。

6.03 意识与文化

人是能量的最高积聚形式，人类的意识就是能量高度集中的产物。我们在第0章曾经讨论过意识与气的关系。意识是能量所表现出来的一种功能，意识本身虽然不携带能量，但是意识所携带的信息却可以对能量产生确切的影响，从而进一步对生命的过程产生作用。从这个角度来说，意识也可以算作一种潜在的能量。

人类意识的产物，千百年来地积累，就形成了我们所说的各种文化，也可以叫做知识。我们把这些知识或文化记录下来，就成了自古至今汗牛充栋的书籍，以及互联网上海量的信息。

那么文化的实质是什么呢？文化其实就是人类意识的社会存在形式。

我们经常用对牛弹琴比喻一个人的愚不可教。牛不光听不懂琴声的韵律，如果我们拿一本《黄帝内经》给牛看，在老黄牛眼里，《黄帝内经》也不过是一口草料。那么《黄帝内经》的丰富内容和深刻含义哪里去了？

这就反映出了一个很深刻的问题。虽然《黄帝内经》的内容确实是记载在《黄帝内经》这本书里，但是这些内容如果离开了人的意识，它们存在与不存在又有什么区别呢？

所以，《黄帝内经》的真正内容，并不在《黄帝内经》这本书中，而在于我们每一个学习热爱她的人的意识里。我们把《黄帝内经》的内容记录在书中，只是把书作为一个媒介，好让《黄帝内经》的内容能够在不同的人的意识中传播并留存，防止因为人类个体的死亡而导致《黄帝内经》的内容失传。

说透了这一点，我们就可以继续来谈一谈文化的本质和内涵。

文化实际上是存在于人的意识之中。意识是高度集中的能量所表现出来的一种功能，所以文化就从某种角度上代表着一种巨大而无形的能量。而能量可以影响和改变这个大千世界的一切。文化正是以其对意识和能量的作用，对我们这个世界产生着巨大的影响。

俗话说读经开智，就是讲文化可以改变一个人的气质。许多大的企业也都非常注重企业文化的建设，也是借用文化的力量来加强对员工的引导和管理。

我们的国家领导曾经提出，科学技术是第一生产力，这是多么伟大的论断！文化的这种力量，还被中医直接拿过来用于治疗。

杨辅仓编写的《中医趣谈》中记载了一个《孝经》治病的故事。南朝儒医顾欢的村中，有一富翁因和老母怄气，得了胸口闷痛之症。顾欢知其素不孝敬父母，于是让其将家中《孝经》放在枕边，恭敬拜读，每日三次，与早晚三次服药相同，绝不可疏忽。月余之后，该富翁不仅病症自愈，而且开始孝顺老母。

还有我老师的一则医案。同样是情志疾病，不过是用中药来治疗的。

记得在上大学的时候，内经教研室的王洪图老师给我们讲课，谈到了他的一个病例。患者别无他病，就是一天到晚老想唱歌。根据《黄帝内经》的理论，脾在声为歌，于是王老师从脾的角度给予治疗，这个患者很快就不再唱歌了。这与我们在第0章谈到的以怒胜思的例子有异曲同工之妙。

中医用文化，用药物，或者直接用情志，都可以治愈疾病。

种种手段不同，理论却无二致。因为它们都遵从内经的理论，其作用机制在本质上其实是完全一样的。我们来看看是否如此。

中药讲究四气五味，就是讲不同的中药有着寒热温凉和辛甘酸苦淡各种不同的阴阳偏盛之性。中药饮片本身大都来自天然动植物或矿物，是能量在自然界中的一种存在形式。利用药物的偏性来调整人身的阴阳，其实就是用药物的能量来影响人体能量的运行转化过程。

在情志疗法中，情志作为意识内容的一部分，就跟文化一样，也可以影响和改变人体能量的运动状态。

针灸则是从经络的角度来干预人体能量的运行机制，而且在第0章中我们也讨论过，针灸的过程，必然包含了针灸医生的意识在内。针灸就是用意识和微针来改变人体能量运动状态的另一种形式。

所有的中医治疗手段，其实最终都是为了达到一个目的，那就是调整人体失常的阴阳运行，也就是调节能量在人体内的运动过程。

6.04 对肿瘤疾病的思考

肿瘤患者一个共同的痛苦就是难以忍受的疼痛。那么疼痛的本质是什么呢？

《素问·至真要大论》讲：“诸痛痒疮，皆属于心。”

痛属于心。心是什么？心为君主之官，主一身之神明，五行属火。

人必须有感觉才能知道疼痛与否。而心主神明，所以《黄帝内经》讲痛属于心是有道理的。那么疼痛与心属火有什么关系吗？

《素问·举痛论》讲：“经脉流行不止，环周不休，寒气入经而稽迟，泣而不行，客于脉外则血少，客于脉中则气不通，故卒然而痛。”

疼痛的原因是气不通导致的，这就是中医理论中常说的不通则痛。那我们就进一步分析一下，不通为什么就会痛呢？

《素问·举痛论》接着讲：“寒气稽留，灵气从上，则脉充大而血气乱，故痛甚不可按也。”

原来不通的时候，灵气就会上来聚集在阻滞的地方，引起疼痛。灵气是什么呢？就是热气，就是阳气，就是能量。

人体是一个能量转化和传递的庞大系统，人身阴阳永不停止的升降出入运动，就是能量在体内不停地转化和传递。

如果由于某种原因导致这个能量的运行过程出现了障碍，就会使能量集中在

阻滞的地方，不得疏散而让心神感觉到，从而产生疼痛的感觉。

所以治疗疼痛的方法就是去除障碍，疏通阻滞，疏散淤积的能量。这与中医理论中通则不痛的治疗原则完全一致。

肿瘤患者的肿瘤，就是病变局部淤积的能量太多形成的，其剧烈的疼痛也是能量堵塞程度过高引起的。所以对于大的肿瘤，手术切除确实是见效最快的办法。对于无法手术治疗的患者，在正气未虚的前提下，中医泄热通下的方法，也可以去除一部分瘀热，减轻疼痛。而对手术后的患者，扶正驱邪，疏通阴阳，防止复发，就显得尤为重要。西医的放化疗在这方面几乎没有多少作用，对患者而言，无异于慢性自杀。

肿瘤的另一个特性，就是低分化细胞的恶性增殖，这其实就是肿瘤形成的原因。从中医的角度来看，这就是阳气不能正常地收藏，就是能量在局部的异常淤积。所以对肿瘤的治疗，从肾主收藏的角度入手，也许会有所突破。

白血病又被称作血液肿瘤，多见于年轻人和儿童。中医对此有没有好办法呢？白血病本质上是骨髓正常造血功能的缺失。许多患者只好以换血维持生命。从中医理论来看，肾主骨生髓，而脑为髓海。中医治疗也只能从补肾生髓的角度去用药。这样看来，现代医学的骨髓移植应该就是最佳的治疗方案。

然而骨髓移植费用太高，不少患儿好不容易找到了配型符合的骨髓，却因为负担不起昂贵的医疗费用而不得不放弃治疗，让人痛心不已。

这又让我想起了杨辅仓在《中医趣谈》中记载的一则医案。

山西人王尧忽觉头痛，服药无效。入太医院求名医诊治，医师诊脉良久说：“得此绝症，只有一月光阴，无药可治，速回家料理后事。”回家的路上，王尧巧遇同乡名医傅青主。傅青主为王尧诊脉之后，也说病无可救，不过给了王尧一个偏方，让他回家一试。傅青主让王尧收集十余顶健壮青年戴过的旧毡帽，煎成浓汤，制成膏药，早晚服用。数月之后，病证居然消失了。王尧就去见太医院先前为自己诊病的医生。医生听了傅青主的偏方后自叹不如，说：“我初诊你的病，知是脑髓亏耗症，只有活人脑可以医治，可活人脑从何求得呢？故曰不治。”

这则医案中王尧所患的脑髓亏耗症，与白血病的骨髓造血功能缺失应该是类似的，用活人脑治疗的原则跟白血病用骨髓移植治疗的方法也大同小异。那么，对于白血病的治疗，傅青主的偏方有没有适用的可能性呢？如果有，我们该怎样去进一步完善药物，提高疗效呢？这都值得我们深思。

6.05 对中医和西医的再次思考

在前面几章中，我们已经断断续续地谈到过不少中医和西医的不同之处。在这里，我们再集中思索一下两者之间的差别。

记得看过一则西方的小笑话。患者去医生那里看病，医生开完药后说：“这是治疗头的，这是治疗腿的，这是治疗胃的，明白了吗？”患者望着医生说：“我是明白了，可是药物它们知道自己该去哪里吗？”

这则小笑话其实是向西医提出了一个很严肃的问题。现代医学，真的知道自己所用的药物是如何在体内发挥作用的吗？

尽管现代医学有着看似非常先进的药代动力学等学科来指导着药物的研发和疾病的治疗。但是许多西药即使完全认真通过了三期临床观察，仍然会有许多意想不到的副作用在大量临床应用后被发现，有的甚至是在应用几十年之后才被

发现。

这说明西医对药物在体内的作用机制其实是不清楚的，所以西药在临床上的应用就不可避免地带有一定程度的盲目性。尽管西医采取了新药三期临床观察等措施，来尽可能地减少这种盲目性，却也无法完全避免。三期临床观察这种做法本身，就是一种最笨的方法，这就足以说明西医理论对生命和疾病的本质在认识上是多么得肤浅。

而中医则完全不同。中医是确切地知道所用的药到哪里去了。这得益于中药的归经理论。

在中医理论中，所有的中药都有明确的归经。药物进入人体后，就一定会按照自己的归经到相应的地方去发挥自己的疗效，来纠正人体的阴阳失衡。

中医开的每一张方子，严格来说都是一种新药，那中医需要不需要对自己开的每一个方子都做上几年的三期临床观察，然后再给患者服用呢？根本不需要，自古至今，我们也没见哪个中医在给患者服药前还要先做临床观察再去煎服中药。相反，中医的高手也就是上工，不但清楚药物服用后会有什么反应，连什么时候会好转，什么时候会加剧，什么时候将痊愈，他也一清二楚。

难道中医开方不用做临床观察反而比西医的三期临床观察还严谨吗？其实中医并非没做药物的临床观察，而是所有中药的临床观察已经全部做完了。这个工作主要是由远古时代的神农同志来完成的，并把临床观察的结果记录在《神农本草经》中，后代医家对此逐步加以丰富和提高，就形成了中医理论中威武壮观的本草学。所以中药的临床观察，决不是西医那样仅仅几年的短期观察。中药的气味归经，是临床观察了几千年的一个结果。

这样说来，中医与西医哪个更严谨，哪个更先进，哪个更科学，不言自明。

从这个角度来看西医，我们就会发现：

西医清楚生命的本质吗？不清楚。西医明白疾病的本质吗？不明白。西医知道治疗疾病的正确原则吗？不知道。西医有完美的治疗手段吗？没有。

那我们就会有一个疑问，既然西医什么都是稀里糊涂的，西医怎么还敢堂而皇之地把自己称为医学呢？对这一点，我倒可以为西医找一条非常充分的理由，那就是：不知者不为过。

所以，从中医的角度看，我们对西医的态度不能是一味地批评或一棍子打死，而是要有点传教士的精神，对西医要多加教化。

我们在上一章提到过，现在的西医理论发展到极致完美之时，就会变成中医理论。所以对西医在发展过程中出现的问题，中医要多给予帮助，对西医取得的新的研究成果，中医也应该吸取其合理成分，以加深我们对中医理论丰富内涵的进一步认识。

我们期待着中西合璧的那一天早日到来。