

<<字里藏医>>

图书基本信息

书名：<<字里藏医>>

13位ISBN编号：9787533647582

10位ISBN编号：7533647580

出版时间：2007-10

出版时间：安徽教育出版社

作者：徐文兵

页数：226

字数：115000

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

## <<字里藏医>>

### 内容概要

中医启蒙由认识汉字开始，中华文明的复兴从振兴中医开始。  
要研究中医，发皇古意，就必须先从最基本的词汇入手，需要我们唤醒那些沉睡的文字的原意。  
在现代语境下，在涉外教学看病过程中，徐文兵大夫随时会遭遇熟悉字词的陌生化情形。  
如“饥饿”，饥和饿有什么区别？  
思和想有什么区别？  
如果没有区别，干吗要多造一个字？  
比如“魂魄”，魂是什么，魄又是什么？

全书以“字”为线索，旁征博引，透过字义的解释，说明实际的中医养生之道，轻松易读，让你大长见识。

## 作者简介

徐文兵

徐小周，字文兵，厚朴中医学堂堂主、北京御源堂、平心堂中医门诊部身心医学专家。1966年出生于山西大同，自幼秉承家学，阅读大量古籍，培养出良好的国学功底。

北京中医学院(现为北京中医药大学)中医系毕业。

在大学附属医院工作期间对现行中医教育和医疗模式进行思考，尤其忧虑中医发展的逐渐西化，矢志恢复中医传统。

1997年公派赴美讲学期间，进一步体会到要读懂中医典籍、透彻地了解中医，就必须从国学汉字下手。

回国后辞去医院的工作，创办北京厚朴中医学堂，全心从事传统中医理论的研究和教学，并以英文主讲《中医学基础》、《中医诊断》、《中药》、《方剂》、《针灸学》、《食疗》等课程。历经十多年的努力，学生遍布全世界，治疗的患者上至外国元首，下至平民百姓。

<<字里藏医>>

书籍目录

第一辑 从健康谈起

健康  
腠理  
皮肤  
肌肉  
膏肓  
脂肪  
饥饿  
干渴  
消化

第二辑 从性命谈起

性命  
精神  
魂魄  
思想  
意志  
安定  
宁静  
惊悸  
怔忡  
焦虑  
烦躁  
悲哀  
愧疚  
疑惑  
忧愁  
怨恨  
疼痛  
癫狂

第三辑 从疾病谈起

疾病  
创伤  
疮疡  
痈疽  
咳嗽  
哮喘  
肥胖  
症瘕  
积聚  
疥癣  
痞满  
眩晕

第四辑 从脍炙谈起

脍炙  
膏粱

<<字里藏医>>

糟糠  
毒药  
性味  
归经  
炮炙

## &lt;&lt;字里藏医&gt;&gt;

## 章节摘录

第一辑 从健康谈起健康 现在人们都在说“健康”，还衍生出了“不健康”、“亚健康”等词汇。大多数人模模糊糊知道健康就是好的意思，其他的就不予深究了。

其实，仔细分析一下“健康”的含义，便能够理解古人有关身体或者心理、精神的理念，也不至于将其只对译成英语的health或healthy了。

“健”既是形声字，又是会意字，发音与“建”相同，含义相近。

“建”是动词，是会意字，从廴(yǐn)，有引出的意思；从聿，意为律。

《说文》：“建，立朝律也。

”后来引申为创造、设立。

“建”的背后就是能力和能量，所以凡是用“建”加上其他偏旁组成的字，大多含有有力的意思，比如“腱”是坚韧有力的筋，腱子肉就是绷紧发力的肌肉；“犍”是力大无穷的公牛；“键”是金属制作的坚固有力的关辖，固定门或者车轴，等等。

“健”从人从建，含义是有力的。

《增韵》：“健，强有力也。

”可以作形容词，比如杜甫《兵车行》：“纵有健妇把锄犁，禾生陇亩无东西。

”方苞《左忠毅公逸事》：“健卒十人。

”鲁迅《悼杨铨》：“何期泪洒江南雨，又为斯民哭健儿。

”“健”也可以作副词，含义是有力地，比如“天行健，君子以自强不息”，健步如飞、健在、健壮、健美、健硕等。

“硕”是块头大，“健”是有力量。

在使动用法中，“健”可以作动词，含义是“使之健”，也就是使之有力的意思。

比如我们常说的健身、健体、健胃，等等。

很多人胃肠蠕动呆滞缓慢，常常出现宿食不消、心下痞硬、口臭咽痛、噎腐吞酸的症状，使用消食化积的药物，或者予以点穴针刺，能够使胃肠得气有力，生动活泼起来，所以叫做“健胃”。

力源于气，有力者源于有气。

元气足则神明健，谷气足则体健。

“健”的反义词应该是“痿”或“废”吧，蔫头耷脑、垂头丧气、萎靡不振一类的。

当然“健”还有擅长的意思，比如健谈、健忘。

这里就不是有力量的意思了。

“健”有个同义词是“伉”，发音同“抗”。

《说文》：“健，伉也。

”“伉”有匹敌、抗衡、亢奋、有力的意思。

《史记·仲尼弟子列传》：“子路性鄙，好勇力，志伉直。

”意思是说，子路性情粗俗，好斗逞能，有暴力倾向，志向高亢、执拗。

再比如《汉书·宣帝纪》：“选郡国吏三百石，伉健习骑射者皆从军。

”《宋史》：“选军中伉健者千人，令仁美领之，屡入敌境，战有功。

”“伉”、“健”同用，意思是坚强有力。

想体会“伉健”的感觉，就去看看战马出征前不断咆哮、跳跃、刨蹄的样子，战士冲锋前嗷嗷叫，摩拳擦掌、跃跃欲试的样子。

“伉健”颠倒过来就是“健伉”，历史上也有这么用的。

《武经总要》：“义军之守边，最为健伉，习知山川道路，每蛮寇至，不计远近掩杀，官军守险策应而已。

”所以我怀疑今天说的“健康”，其实就是古代的“健伉”，也许是以讹传讹，发音和字义都有了变化。

“康”的含义是五个方向的道路都通畅。

《尔雅·释宫》云：“一达谓之道，二达谓之歧，三达谓之剧，四达谓之衢，五达谓之康，六

## &lt;&lt;字里藏医&gt;&gt;

达谓之庄，七达谓之剧驂，八达谓之崇期，九达谓之逵。

”古人命名一路畅通为“道路”，一分为二有分岔叫做“歧”，十字路口通达四个方向叫做“衢”，通达五个方向就叫做“康”，通达六个方向叫做“庄”，通达九个方向叫做“逵”（馗）。

人们常说的“康庄大道”就是通达各个方向的道路。

所以“康”的含义就是有路子，行得通。

俗话说：“要想富，先修路。

”道路通畅了，物质和能量才可能交换、交流。

各个方向的道路通畅了，才有更好的选择的余地，才能得到最有价值的交流，最终达到平衡。

从治国来讲也是如此。

《汉书·宣帝纪》云“上下和洽，海内康平”，就是说官方和民间交流顺畅，百姓之间也有多种渠道交流、通商，这样人心就平衡了。

《释名》：“康，昌也，昌盛也，车步并列并用之，言充盛也。

”《溢法》中说：“渊源流通曰康，温柔好乐曰康，安乐抚民曰康，合民安乐曰康。

”人的身体想维持正常的运转也是如此。

中医认为人不仅有肉眼可见的血在脉管里流动，还有一种无形的能量，也就是气（炁），它在体内有蓄积、流动，这种流动是有规律的，有着各自的节奏、方向、时间。

这种能量流动经过的路线称之为“经络”，大路为“经”，小径为“络”。

人的先天之炁，由精化生，蓄积在丹田，流行运动在奇经八脉之中，最重要的任督二脉最终注于脑，营养神明。

后天之气起于中焦，由水谷化生，兼并呼吸之精气，由肺而起，逐次按时行于十二正经，循环往复，并且散布于三百六十五个小的络脉之中，覆盖渗透全身。

《灵枢·邪气藏府病形》：“十二经脉，三百六十五络，其血气皆上于面而走空窍。

”如果经脉不通，或者络脉不畅，人的气血运行就会停滞，轻则出现疼痛，重则出现麻痹，久而成患，出现地方割据，也就是受中央（心神）节制的自我膨胀，形成癌瘤。

以任脉而言，上下交通，水火即济称为“泰”；而任脉郁阻，上下隔绝不通，上热下寒，称为“痞”（否）。

我们常说的“康泰”，就是人体的经络上下交通，五路旁达的意思。

而“康宁”就是经络通畅，神魂得归，能藏于心中的意思。

“康”的反义词应该是“塞”、“阻”、“绝”、“断”，反正就是不通。

总而言之，中国人对身体好，也就是健康的理念源于中医的气血理论，也就是说，气足有力为健，经络通畅顺达为康。

徒有气而经络不通，人会暴躁、疼痛，气冲牛斗，血溢脉外，或出现登高而歌、弃衣而走的疯狂也未可知。

经络通畅而无气力者，就像缺乏营养的婴儿一样，难免夭折。

心理、精神健康不但要有心气、有动力，还要想得开、想得通。

现在大多数神志病的患者，不是没心气，压抑过度，丧失欲望，干什么都没意思，包括活着，就是想不开，钻牛角尖，一根筋，一条道走到黑。

不是不健，就是不康。

想让外国人明白中国的健康概念，恐怕难以找到相应的字词达意，非得让他们学习中医理论不可了。

腠理在中学的时候我们就知道了“腠理”一词，在《韩非子·喻老》扁鹊见蔡桓公一段中，扁鹊曰：“君有疾在腠理，不治将恐深。”

”后来扁鹊又说：“疾在腠理，汤熨之所及也。”

”教科书解释说，“腠理”是皮肤纹理，让人感觉“腠”就是表皮的意思。

后来上大学学习《内经》，接触了更多的相关词汇，发现那种解释不太确切，有必要深入研究一下。

“腠”发音同“凑”，含义也相近，有时也通假互用。

“凑”的本义是水流汇聚的意思，引申为聚集，相关的词汇有“凑集”、“拼凑”、“凑合”，等等。

## &lt;&lt;字里藏医&gt;&gt;

“腠”用“肉”代替“水”作偏旁，意思是皮肉聚集。

从宏观的角度来讲，就是单个细胞簇拥在一起，形成了覆盖全身的细腻的皮肤。

但是从微观上看，每个细胞之间有细微的间隙，这些细胞和它们之间细微的缝隙就是“腠”。

中医研究细致入微，常常涉及到肉眼不见的外部虚邪、体内真气，所以也研究到了人体微观结构，所以产生了“皮腠”、“肌腠”、“腠理”等词汇。

“理”的本义是顺着玉石的自然纹路治玉。

《说文》：“理，治玉也。”

”作为名词的“理”，就是指玉石的自然纹理，也就是裂隙所在。

人体不是天衣无缝，人的肉眼所见的表皮上有汗毛孔和纹理。

这些纹理就是细胞之间的间隙、接缝连接拼凑而成，纹理所在也就是间隙所在，也就是腠之所在。

中医有“粗理”、“细理”、“小理”、“腠理”等词汇。

简单地说，腠是肉眼不可见的表皮间隙，理是肉眼可见的表皮纹路。

有人把汗毛孔解释为腠理，是不确切的。

汗毛孔是孔，是水液、毛发出入、生长之处，中医另有命名，如“鬼门”、“玄府”、“汗空”，等等。

腠理是隙，更加细微，是无形的邪气、正气出入之处。

道家和中医全面看待事物，既看到有也看到无，既看到实也看到虚。

比如两座大山是实，是有，而两座山之间的谷，就是虚，就是无。

离开了实体，虚空不存在；光看到实体，不研究虚空，则无法全面反映客观实际。

所以理解腠理和理解中医的经络是一样的。

上个世纪60年代初，朝鲜生物学家金凤汉博士发表了《经络系统的研究》，宣称发现了经络实体，即所谓的“凤汉实体”。

事实证明这种浅薄的妄图变虚为实的妄想不过是一场骗局，结果以当事人自杀谢罪收场。

腠理作为人体组织的一部分，与体内脏腑气血有密切的关系。

《素问·阴阳应象大论篇》谓：“清阳发腠理，浊阴走五藏。”

”意思是说清轻无形的能量通行在腠理之间，沉淀有形的物质储存在五脏之中。

《灵枢·论痛》指出，人体“筋骨之强弱，肌肉之坚脆，皮肤之厚薄，腠理之疏密，各不同”。

腠理的疏密与三焦元气和主一身之表的足太阳膀胱有密切的关系。

《灵枢·本藏》：“三焦、膀胱者，腠理毫毛其应”，“密理厚皮者，三焦膀胱厚。”

粗理薄皮者，三焦膀胱薄。

疏腠理者，三焦膀胱缓。

”随着年龄的增长，元气、肾阳衰减，腠理也变得稀疏。

《灵枢·天年》：“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。”

”《金匱要略·脏腑经络先后病脉证》：“腠者，是三焦通会元真之处，为血气所注。”

理者，是皮肤脏腑之文理也。

”《医宗金鉴》注解为：“腠者，一身空隙，血气往来之处，三焦通会真元之道路也。”

理者，皮肤藏府内外井然不乱之条理也。

”佛家说人体是个臭皮囊，可是活人是个充气的皮囊。

充斥在体表甚至散发到体外的气，中医叫做“卫气”，是保卫、护持的意思。

卫气的来源一是人体元精所化，通过三焦散布到腠理，二是水谷经过消化，加上呼吸的清气，通过肺的宣发，散布在体表。

这种气，普通人看不到，但是可以感觉到。

比如我们常说的喜气洋洋、杀气腾腾、死气沉沉、英气逼人、满脸晦气等描述的就是这种感觉。

有的人一见钟情、一见如故是同气相求，同声相应的缘故。

猎狗能够追踪罪犯，是因为它能闻到这种气味。

乌鸦能闻到将死人的气，所以会在病人家附近盘旋，故被认为不祥。



## &lt;&lt;字里藏医&gt;&gt;

中医针灸经络的三百六十一穴位，都依其气象而命名，突起的叫做腧、陵、丘、墟、突，凹陷的叫做穴、井、沟、谷、谿，回流的叫做渊，平静的叫做池，波澜壮阔的叫做泽、海，生动活泼的叫做泉。如此这般，不一而足。

《史记》记载，扁鹊在随长桑君学习中医以后，练就了“视见垣一方人”，也就是可以看见墙那边人的功夫，才出师给人看病，能“尽见五藏症结”。

中医讲的“望而知之谓之神”，就是指这种望气的能力。

否则人们就不会理解扁鹊为什么站了一会儿看了几眼，就能诊断出齐桓公的疾病。

腠理的开合则受卫气的控制，因内外环境的变化而变化。

《灵枢·本藏》言，卫气能“温分肉，充皮肤，肥腠理，司开阖”，还说“卫气和，则分肉解利，皮肤调柔，腠理致密矣”。

《灵枢·脉度》谓：“其流溢之气，内溉藏府，外濡腠理。”

分肉是肌肉间隙，腠理是皮肤的缝隙，肥是饱满充盈的意思。

如果把细胞比做山的话，腠就如同两山之间的山谷，理就是多个山谷连接成的沟壑。

腠理肥，则间隙小；腠理疏，则间隙大。

大多数女性关注的皱纹的问题，其实就是元气或者说卫气不足，导致皮肤失去弹性，腠理疏松所致。

与其去做手术拉皮，打肉毒素杀死神经，搞一张没有表情面具鬼脸，不如温部丹田，涵养元气，疏通三焦，充盈皮肤。

外部环境寒热变化，影响腠理开合。

《灵枢·五癰津液别》谓：“天暑衣厚则腠理开，故汗出天寒则腠理闭，气湿不行，水下流于膀胱，则为溺与气。”

内部环境，特别是心境也会影响腠理开合。

《素问·生气通天论篇》谓：“清静则肉腠闭拒，虽有大风苛毒，弗之能害。”

腠理是体内真气外散之处，也是外邪入侵之处。

《灵枢·百病始生》说：“是故虚邪之中人也，始于皮肤，皮肤缓则腠理开，开则邪从毛发入，入则抵深……”所谓虚邪就是无形的邪气，也就是细微的肉眼看不见的邪气。

俗话说：眼见为实。

肉眼能够看到的，包括借助显微镜能看得到的细菌、病毒都是实邪。

虚邪能够从看似无缝致密的腠理侵入人体。

《素问·皮部论篇》说：“邪客于皮则腠理开，开则邪入客于络脉，络脉满则注于经脉，经脉满则入舍于府藏也。”

《新修本草》序：“几缠肤腠，莫知救止。”

渐固膏肓，其于夭折。

就防病而言，腠理致密，开合自如是关键因素。

就治病而言，疾在腠理，早期治疗至关重要。

成语“防微杜渐”，可以作为腠理的一个很好的注脚。

皮肤把“皮肤”翻译成英文，很简单就是skin。

但是仔细想想，那只是皮的意思。

“肤”与“皮”是 synonym 还是近义词？

有没有区别呢？

如果有，区别又是什么？

搞清区别对中医临床又有什么指导意义呢？

回答是肯定的，“皮”与“肤”只是近义词，有区别。

《灵枢·口问》：“黄帝曰：人之振寒者，何气使然？”

岐伯曰：寒气客于皮肤，阴气盛，阳气虚，故为振寒寒栗，补诸阳。

黄帝问：“人不停地发抖、打寒战是什么原因？”

岐伯说：“是因为外来的寒气侵袭停留在皮肤之间，人的阳气不足，所以会出现打寒战，起鸡皮疙瘩，治疗应当补各个阳经。”

<<字里藏医>>

”我之所以把它翻译成皮肤之间，而不是皮肤表面，原因在于寒气侵袭皮的时候，人只会恶寒，对风冷特别敏感，加衣被、关门窗仍不足以抵御，而进一步深入到了皮肤之间以后，就会出现寒战、打摆子。

《灵枢·水胀》载：黄帝曰：“肤胀何以候之？”

”岐伯曰：“肤胀者，寒气客于皮肤之间，然不坚，腹大，身尽肿，皮厚，按其腹，窅而不起，腹色不变，此其候也。

”黄帝问：“肤胀会出现什么症候？”

”岐伯说：“肤胀是因为寒气停留在皮与肤之间，就像充气皮球一样，身体肿胀，皮显得很厚，按肚子就凹个坑，半天起不来，肚皮颜色没有异常，这就是它的症候。

”这里明确提出了皮与肤存在“之间”，可见皮与肤是不同的。

媒体关注与评论

凡大医治病，必当安神定志，无欲无求，先发大慈恻隐之心，誓愿普求含灵之苦。

——孙思邈 必有真人，而后有真知，而后有真医，医之为道，岂易言哉。

——张景岳

## <<字里藏医>>

### 编辑推荐

《字里藏医》是一本以深入浅出的文字厘清中医最基本的词汇，恢复中医本来面目的启蒙书。中医启蒙由认识汉字开始，中华文明的复兴从振兴中医开始。

凡大医治病，必当安神定志，无欲无求，先发大慈恻隐之心，誓愿普求含灵之苦。

——孙思邈必有真人，而后有真知，而后有真医，医之为道，岂易言哉。

——张景岳

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>