

<<气血的解析>>

图书基本信息

书名：<<气血的解析>>

13位ISBN编号：9787536057548

10位ISBN编号：7536057547

出版时间：2009-8

出版时间：花城

作者：张劲翀

页数：230

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>

<<气血的解析>>

前言

作者自序 中医是一门古老而奇妙的学问，由于诞生于东方哲学的思辨体系之中，数千年来，始终是一门经验之学。

中医又是一种难懂的学问，说它难懂，完全是因为它的叙事方式，采用的是另外一种语言，一种取类比像的语言。

换句话说，它从来不定义“是什么”，而是描述“像什么”。

根据性质首先分类，再根据各类之间的关系，推演出联系和演变。

如果不明白它的叙事手段，甭指望看懂中医。

但中医始终是要和世界接轨的。

多年来，我始终在琢磨这件事情，总有一种方式，总有一种语言，可以将中医翻译过来。

感谢现代科学的发展，特别是营养学，让我站在此岸看到了彼岸。

有一年，我的一个朋友和她最尊敬的老师等一行人，被招待出去海外旅游，住在一个五星级酒店

。

她自己住在一个房间。

房间有好多门，她只是进出大门，其它的门，她也没深究是做什么用的。

有一天，那个老师对她说，你房间的某侧有一个门，你打开看看。

她回去打开一看，对面竟然就是老师住的房间，原来两个房间竟然是相连的。

中医和营养学，原来，它们之间，就像那两间房子，中间一道门，始终关着，打开了，竟然是相通的。

作为一个探索者，我努力尝试着做一件事情，就是为中医和营养学做血缘鉴定。

我相信，它们是一奶同胞。

也许，此前不一定有人做这样的工作。

又或许，我的这扇门开错了。

但我还是希望，我在做一个抛砖引玉的动作，能够引来中医大家和营养大师们，来打开它们之间的那扇门。

本书的一切推论和假设，都是建立在以下基础之上：物质是决定一切的。

人体的一切功能，均建立在物质的基础之上。

所谓经络、所谓气血、所谓气功、所谓生克等等，统统都是有它的物质基础的，而不是什么玄妙的东西。

如果现在还没有，只能说是还没找到，不代表不存在。

我实在不想看到中医这个祖国最宝贵的文化遗产，脱离了物质基础，而在玄妙的道路上走下去，离科学越来越远。

因为脱离了物质基础，最终导致的结果就是：没办法解释。

这怎么能够传承和发扬呢？

我们知道有些中医大家很厉害，拜托您能够解释清楚一些吗。

不要像现在这个样子，我们知道您很牛，但我们不知道您为什么这么牛。

这本书，是尝试着用现代语言来重新阐述中医概念的，因此，如果大家看完了这本书，还能够有所收获的话，我希望是这样的：今后大家再看到“气血”这一类词汇时，第一时间想到的不是“空气和血液”，如此，我的目的就达到了。

<<气血的解析>>

内容概要

触读中医的叙事方式，将传统中医理论用现代语言翻译出来。

让让没有任何中医基础的人包括外国人也能明白，气血·五行·阴阳·相生相克·虚实·上火·穴位。

睡比补更重要，子午流注是最早的人体生物钟，指示正确的睡眠时间。

中医和营养学对比互认，用营养学的术语阐述中医；用中医理论指导营养学应用。

<<气血的解析>>

作者简介

张劲翀，国际营养师，中国保健协会保健品应用推广工作委员会专家组成员，EMC海外推广与培训负责人。

目前在海内外教授中医和营养学课程，学员来自法国、俄国、匈牙利、斯洛伐克、罗马尼亚、奥地利、波兰、埃及、摩洛哥、香港、意大利、葡萄牙、新加坡、台湾等20多个国家和地区。

<<气血的解析>>

书籍目录

序自序一、经脉的解析二、气血流注的解析三、脏腑的解析四、五行的解析五、气血的解析六、阴阳的解析七、相生相克的解析八、虚实的解析九、上火的解析十、穴位的解析十一、检测的解析后记

<<气血的解析>>

章节摘录

二、气血流注的解析 十二经脉像交通网络一样繁忙，各种交通工具往来其间。有运送营养物质的补给车，有传送健康信息的通讯车，有负责治安巡逻的警车，也有运送免疫部队的运兵车，还有清理代谢废物的垃圾车。为了避免交通堵塞，十二个网络分工配合、协同运作，在不同的时间段，分别制定了自己的交通高峰期。

不同网络的不同交通高峰期，就是所谓气血流注。

如图2-1：图2-1 气血循环，就像圆环一样是没有起始和终结的，但为了表述方便，我们从作用上假定：气血循环起于肺经，终于肝经。

为什么会这样假定呢？

因为肺经非常重要，重要到《黄帝内经》中讲“肺朝百脉”（有关“肺朝百脉”，后面我们会有专门介绍）。

肺经上还有个特殊的部位，叫“关口”，这个位置的信息量最为丰富，我们甚至可以通过对这个点的信息流量进行监测，计算出全身各处的流量。

如果观看监控录像的话，我们会发现肺经的交通高峰期是凌晨3~5点（寅时），这时肺经系统的各式车辆频繁出动，往来运送货物。

我们就说，3~5点是肺经的气血流注时间。

录像继续播放，我们做一个流量统计，就会发现，大肠经的高峰期是5~7点（卯时）、胃经是7~9点（辰时）、脾经是9~11点（巳时）、心经是11~13点（午时）、小肠经是13~15点（未时）、膀胱经是15~17点（申时）、肾经是17~19点（酉时）、心包经是19~21点（戌时）、三焦经是21~23点（亥时）、胆经是23~1点（子时）、肝经是1~3点（丑时）。

到了自己的流注时间，经脉就把自己属下的各种交通工具动员起来，装载着气血物质，送达目的地去完成各种使命。

等到流注时间一过，这些经脉又好像接力运动员一样，把主管气血循环的接力棒交给下一人。

现在我们知道了气血流注的时间，再联系上一章内容，我们就会绘制出这样一个表格出来。

时间	经脉	负责部位和内容
23:00-1:00	胆经	胆、呼吸道、胃肠道、脖子、微血管
1:00-3:00	肝经	生殖系统、眼、肝、神经、头、筋
3:00-5:00	肺经	呼吸道、甲状腺、皮肤
5:00-7:00	大肠经	呼吸道、皮肤、鼻子、咽喉、大肠
7:00-9:00	胃经	胃肠道、乳房、膝盖
9:00-11:00	脾经	免疫、内分泌、气喘、糖尿病、癌症
11:00-13:00	心经	头、脑、神智
13:00-15:00	小肠经	十二指肠、肩、腹泻
15:00-17:00	膀胱经	脊椎、泌尿系统、骨关节
17:00-19:00	肾经	生殖泌尿系统、腰、足、耳、脑、药物
19:00-21:00	心包经	心脏、血管、心律
21:00-23:00	三焦经	淋巴、发炎、呼吸、消化

气血流注是最早的生物钟概念。经常在各国外飞来飞去的朋友们一定都有这样的经验——倒时差，跨越的经度越远，倒起来越辛苦。这说明在我们体内存在一个隐形的时钟，这个时钟记录着我们体内的日升日落、阴阳消长，这个时钟就是生物钟。

目前学界对生物钟的解释颇多，基本上认为生物钟是由脑内松果体分泌的褪黑素，以及一些生物胶和肽类物质有关。

其实生物钟这个概念在我们的中医体系中出现的时间，大体是和中医经络理论同时代的。

而且同西方比起来，我们对生物钟的认识走得更远。

就是说，它在时空体系中已经不仅仅是一个简简单单的时间轴、一个坐标参考系的问题了，它和我们的生命发生直接的联系。

我们不仅知道某一刻哪一条经脉在值班，我们甚至知道在这一时刻，我们的身体在生物钟的指导下，在做什么事情。

这，就是十二经脉气血流注的概念。

当令与排毒 如上所述，十二经脉的气血流注，可以理解为：不同的时间段，我们的身体哪些系统在值班，这就是古人所谓“当令”。

<<气血的解析>>

当某条经脉进入当令时段时，它有很多的工作要做。

这些工作大体上分为三类： 一、完成本职工作。

每条经脉都有它自己的专职工作，是其它经脉替代不了的。

二、领粮饷。

当令时间，也是发工资的时间。

某经脉工资和补助该得多少，早已由肺经这个会计算好了。

到了当令时间，自然会收到脾经这个出纳汇过来的钱。

三、排毒。

某经脉到了当令时间，不但会完成上述工作，因为这时自己气血比较足，还会趁机清理一下自身的垃圾。

因此，我们也可以这样理解：不同的时间段，不同的经脉一边在工作，一边在做自身的大扫除。

排毒，也是各系统值班时的工作之一。

回放气血流注的录像 接下来，让我们把时钟拨回到子时，回放一下当天的监控录像。

看一看一天下来，各经脉系统的工作情况，看一看不同的时间段，这些系统到底在做着一些什么工作。

。

23~1点（子时）： 此时是新的一天的开始，也是一天之中阴气最盛的时间。

但物极必反，阴气达到了极致，阳气也就开始生发了。

因此这个时间段又叫“一阳生”。

子时胆经气血高峰，休眠的人体开始一点一点地启动生机，各处的齿轮开始慢慢地转动、预热。

为了提供白天所需的各种原料和能量，身体这个时间开始动用昨天入库的营养素，合成各种气血物质。

。

为了最大限度地将能量用于合成气血物质上来，此时身体最好处于睡眠阶段，以减少不必要的开支。

如果在此之前已经入睡，那么就会合成高质量的气血。

反之气血的质量就差。

久而久之，一个人的面色就会很难看。

另外，如果熬夜到子时这个阶段，齿轮都已经开始转动了，此时再想去睡觉，也会不容易入睡了。

。

1~3点（丑时）： 时辰进入丑时，气血接力棒交给下一位运动员，此时肝经粉墨登场。

丑时肝经达到气血高峰。

它尝试着做的第一件事情，就是运用领到的气血薪酬去修补肝脏。

当然，它也会去修补眼睛、生殖系统等。

肝脏是人体内最大的化工厂，生产近万种人体所需的化合物，而且还要分解代谢掉体内很多毒素，工作量巨大，消耗也比较多。

因此肝经领到薪酬后，首先要做的事情就是去保养肝脏。

如果此时熬夜，肝经就不得不把薪酬拨一部分出来，合成一些其它的物质供主人利用。

如此一来，肝脏就会受到冷落，不能得到很好的修补。

开始的时候，肝脏是很尽职尽责的，即使受到冷落，仍然兢兢业业。

宁可透支，也要去完成任务。

不过这时就会出现肝火旺盛的情况。

但久而久之，透支多了，仍然得不到补充，肝脏就无力再战了，这时表现出来的就是肝血虚亏。

搞到这个地步，问题就比较麻烦了。

因此，为了给肝脏多发点工资，主人要做的事情，就是好好睡觉。

丑时，应该是主人熟睡的阶段。

通常，人们会说：肝气常有余，肝血常不足。

所谓“肝气常有余”，指的就是实证。

表现在三个方面：肝阳上亢，肝火上升，肝风内动。

这三种情况都是因邪气入肝引起的，在第八章中，我们会详细探讨邪气的问题。

<<气血的解析>>

而所谓“肝血常不足”，通常是指肝脏长期负担过重，透支后导致的营养储备不足而引发的虚证。形象地说，总是不给它开支，它就开始偷懒了。

人体气血的调节，主要和肝经有关。

肝主藏血，此处的“血”主要指营养物质，因此肝经对气的调节，主要是通过将各种摄入的营养物质生化成为身体需要的新物质来完成的。

肝主疏泄，人体的生发之机仰赖于肝的疏泄功能。

包括气血的输布、流注、转化，以及毒素的代谢等。

肝藏魂，因此人的情志活动也和肝经有关。

如果疏泄功能过旺，则人容易急躁发怒；如果疏泄不足，则易叹息抑郁。

3~5点（寅时）：寅时气血交棒给肺经，肺经达到气血高峰。

此时肺经利用得到的气血修补呼吸道、皮毛等。

有些患气管炎、咽喉炎，或者正在感冒的人，在3~5点这个时间段，经常咳嗽个没完，其实就是呼吸道得到能量，有能力清除痰液了。

换句话说，这个时间段，是肺经主导的排毒时间。

咳嗽，就是排除呼吸系统里边积存的寒毒。

肺经主气。

但需要注意的一点是，这个“气”不仅仅指我们呼吸的空气。

这个“气”指的是气血的“气”。

那么，这个“气”到底是一种什么东西呢？

有关“气”和“血”，我们会在第五章中专门论述：“气”和“血”都是复数，“气”有别于空气，是众多功能物质之和；“血”也有别于血液，是众多营养物质之和。

“气、血”两大类物质之间，“血”是生成“气”的原材料（所谓以血化气），“气”是实现“血”的构造机能，并且推动血运行的保障（所谓以气行血）。

“气血”不是某一种物质，更不是什么玄妙的东西。

不要一提到“气血”，就联想到空气和血液这两样物质。

比如中医里有讲：“心主血、肝藏血、脾统血”，这里的“血”，就不单单是血液的“血”。

那么肺主气，也不单单是空气之气。

相反，“肺司呼吸”中的呼吸，对应的主体才是空气，或者说氧气。

现在大家看到的这本书，是尝试着用现代语言来重新解读中医概念的。

因此，大家看完了这本书，如果还能够有所收获的话，我希望是这样的：从此之后，大家在头脑中建立起一个新的联想通道。

一看到“气血”这一类词汇时，第一时间想到的就是“功能物质和原材料”，而不是什么“空气和血液”。

如此，这本书的目的就达到了。

在中医里肺经除了司肺脏的呼吸外，还有“宣发”和“肃降”功能。

也就是因为有了“宣发”这个功能，才决定了肺经在十二经脉里排在了第一位。

即前面提到的“肺朝百脉”。

所谓“肺朝百脉”，是一个被动语态，即“肺被百脉朝”的意思。

而“朝”，就是古代的“朝见”。

也就是说，百脉都要去“朝见”肺经。

为什么呢，因为肺经司职“宣发”。

也就是肺经的职能相当于一个国家的总理。

每个省市部门该分配多少财政拨款，灾区该追加多少拨款，等等，都由他来负责。

肺经就是这么一个角色，它要将全部气血中各种各样的成分，按各经络不同的需要加以分配。

肝经该得到多少气血，该得到哪些成分比的气血，心经该得多少，该得那些类的，等等，都是肺经去安排的。

因此，如果这个时候还在熬夜，或者起床太早，肺经就得不到修补。

<<气血的解析>>

就等于是不给我们的总理休息时间，他老人家的健康就会出问题，他也许就会做出错误的决断。也是，自身都难保了，你怎么能保证它的“宣发”功能不会打折扣呢？分配气血的经络出了问题，那么所有获得气血的经络都会出现连带问题。由此可见肺经的重要性。

因此前面我们把肺经拍在第一位。

“肃降”功能一会儿再谈。

肺脏在中医里称之为“娇脏”，原因是它是五脏里唯一一个通过口、鼻、呼吸道与外界相通的内脏，因此极易受周围环境变化的影响，而至生病。

那么，人类进化数百万年，怎么还会有这么大的一个漏洞没有修补呢？

原因是我们要通过肺脏的呼吸作用获得氧气。

据说，人如果不吃饭可以活7-10天左右，不喝水可以活3、4天，但如果不呼吸，几分钟就不行了。

这说明氧气之于人类简直是太重要了。

为了获得这么重要的东西，就必须冒险。

这种生存策略也是不得已的妥协吧。

氧气这种东西，我们是冒这么大的风险才能得来的，竟然没有列在40种必需营养素当中，实在有欠妥当。

当然，生物进化，绝对不会留下一个这么大的漏洞任人宰割，它总会为自己的防卫找到办法。

前面讲肺脏是肺经的主导内脏，肺经不但与呼吸系统有关，因联系皮肤，所以还“外合皮毛”。

肺经因具备宣发作用，可以分配气血到达皮肤对其濡养。

因为皮肤是我们身体的第一道防线，所以说，肺经这个系统，从里到外，都是在第一线与外界打交道。

因此，无论是从其所起的作用来看，还是从其面对的外部险象来看，肺经都应该当仁不让地排在第一位。

5~7点（卯时）：卯时大肠经气血高峰。

大肠经属于阳明经，到了阳明经气血高峰期的时候，所谓阳气就已经全部生发出来了。

阳气充盈，人自然就该起床了。

那么，起床后第一件事该做什么呢？

晨便。

大肠经的主导内脏是大肠。

大肠、小肠等都是由平滑肌构成的。

平滑肌蠕动的特点是缓慢，而且不受意识控制。

因此，一天的大部分时间，我们的肠胃都是这样缓慢运动的。

但对于大肠来说，还有一种运动形式，叫作集团运动。

大肠的集团运动是一种很剧烈的运动形式，而且波及范围很远，可以自横结肠一直蠕动到降结肠。

在集团运动的作用下，粪便可以很快地被推动到直肠，这时大肠经就会给出信号：应该大便了。

通常在一天之中，集团运动很少出现。

而在卯时，由于大肠经获得了充足的气血，有能力发动一轮强有力的集团运动，把昨天滞留体内的垃圾排出体外。

这说明，卯时是人体大肠开始排肠毒的时间。

因此是大便的最佳时间，所以我们提倡“晨便”。

通常，一提到大肠经，大家首先联想的就是大便。

这当然没错，大肠经对大便影响很大，但一定要记得，大肠经也和呼吸系统关系密切，尤其是上呼吸道。

比如大肠经气血有问题，有时会反映出是鼻炎，或者是咽喉炎。

因此，今后再提到大肠经的话，我们建立的联想通道是：一定要想到它负责两头，两个开口。

大肠经是负责进出口的。

7~9点（辰时）：辰时气血从大肠经交棒给胃经，胃经达到气血高峰。

<<气血的解析>>

胃经也是阳明经，说明这个阶段仍然是阳气充盈的时间。
为什么大自然会把两个阳气盛大的时间段安排在一起呢？
它的目的是什么呢？

可能有些朋友听说过“以阳化阴”的说法，这些词汇多见于武侠小说，谈的是某些功法什么的。
其实，以阳化阴并不遥远，生活中就有以阳化阴。
到了辰时，大自然安排我们阳气盛大，就是要我们以充足的阳气来化解“阴”。
这个“阴”是什么呢？

是食物。

也就是说，这个时候应该是吃早餐的时间了。

从另一个角度来说，此前肌体一直在生发阳气，当阳气（功能）生发到一定程度的时候，为了保障接下来的持续性，就应该补充一些阴（物质）了。

否则，一大早阳气就达到了顶点，接下来一路走下坡，这一天可怎么过啊。

有关以阳化阴，在第六章中会有更详细的论述。

通常，人们一提到胃经就联想到胃，然后联想到吃。

其实胃经的功能远不止此。

因胃经经过乳房和膝盖，所以胃经出现气血能量的异常，也有可能是膝关节的问题，对于女性还有可能是乳腺的问题。

有一个笑话，说一个老头到医院去看病，对医生说自己的左腿疼。

医生给他检查了半天，什么问题都没发现，于是对他说：没什么大事儿，人上了岁数都这样。

可老头不干了，反问道：我的两条腿都70岁了，为什么右腿不疼呢？

说不定老人家刚好就是胃经出了问题呢。

9~11点（巳时）：巳时为脾经的气血高峰。

脾经是太阴经，说明现在身体的工作重点，已经转移到对物质（阴）的处理上面去了。

这个“阴”是从哪里来的呢？

就是在此前的辰时享用的早餐。

“脾主运化和升清”：人体气血的生成，主要依赖脾经的运化作用。

这里的运化包括两点，一是运化水谷，一是运化水湿。

升清作用是指将从水谷中提炼出来的精微物质输布到全身四肢百骸。

脾经可以为气血分配全身提供动力，而这个动力是需要水来参与的，因此，人一天要有两个喝水的高峰期，巳时是其中之一。

假如喝水太少、过量吃生冷食物、饮食不节制等等，都会伤害脾经。

“脾统血”：中医认为，脾经驾驭血液在血管内流动。

如果脾经出了问题，人体就会发生出血的现象，比如习惯性的流鼻血就与脾经虚弱有关。

女性的月经问题，量大、量小、提前、推后也和脾经有关。

关于脾统血，我们通过临床发现，第一，脾经的主导内脏——脾脏——是人体的“血库”，当人体休息、安静时，脾脏贮存血液。

当人体处于运动、失血、缺氧等应激状态时，脾脏会将血液送到血循环中，以增加血量。

第二、人体1/3的血小板平时是储存在脾脏中的。

当人体发生出血现象时，就会调动这些储存的血小板，来参与凝血和止血工作。

这些都说明了为什么会“脾统血”。

脾在志为思，脾功能发达的人，思考能力会特别强，但过度的思虑会伤及脾经。

因此，又有“思伤脾”的说法。

在临床检测中我们也发现，很多脾虚的人是属于多想少动型的。

每天晚上都思虑万千，脑海里灵光闪烁，但到了第二天，大脑好像被格式化了一样，坐在家里，什么都懒得去做。

原则上，脾经的功能失常，多数是指功能低下，或者说脾之气不足。

而这些都是虚证。

<<气血的解析>>

临床检测上，我们也常遇到脾经亢进的情形，但这些并不说明脾经功能好到亢进。

而是因为，脾经还肩负另一个职责，负责人的免疫功能。

这时多数是指人的免疫功能活化，脾脏处于应激状态。

对于女性来说，还有另外一个解释。

就是当周期来临时，女性会排出很多含有毒素和垃圾的经血，此时脾经会调动脾脏释放储存的血液，以补充损失，所以会显示亢进。

这些内容，我们会在第十一章的检测部分再做论述。

另外，脾经也是十二经脉中比较特别的一个，其它经脉，主导内脏都是一个。

比如肝经的主导内脏是肝脏，胆经的主导内脏是胆囊。

但脾经的主导内脏，除了脾脏以外还包括胰腺。

因此，如果一个人得了糖尿病一类和胰腺有关的疾病的话，也是他的脾经出了问题。

在中医认为，这个人得的是脾病。

11~13点（午时）：午时是一天之中一个比较关键的时段。

前面我们讲到子时，说是子时“一阳生”，万物蠢蠢欲动，开始具有生发之象了。

而到了午时，阳气达到顶峰。

物极必反，阴气开始悄悄出现了，因此午时又叫作“一阴生”。

有关“阴阳”，说起来挺顺口，但到底什么是阴阳，恐怕很少有人深究，大多是知其然不知其所以然。

因此，我会在后面专门开辟出一章，做详细的探讨。

午时心经气血高峰，这个时间段是用来修补大脑及神经系统的，因此吃完饭后午睡一下，有利于修补。

心经为十二经脉之首，原因一是心主血，一是心主神明。

确切地说，十二经脉代表的五脏六腑的功能，都是由心经来统摄的。

有关心经，需要特别强调的是，大家不要一看到“心”这个字，就想到心脏。

其实心经更多指的是头脑和神智。

也就是说，人的精神、意识、思维活动等，由心经来主持。

那为什么还沿用心经这个词呢？

因为这个词是具有历史背景的。

在中国古代，人们是没有头脑这个概念的，那时的人们即使意识到一些头脑的功能，也是用“心”这个词来形容的，比如“心想事成”、“心猿意马”、“心高气傲”，等等。

假使表达起来更确切的话，个人认为，用“脑经”取代“心经”似乎更合适一些。

记得恩格斯曾经说过：科学的发展最终能够证明，大脑的思维活动是由一系列的化学反应来完成的。

既然是化学反应，等式左边就需要充足的原材料。

因此，人们的精神、情志活动是需要充足的物质基础作为保障的。

而它的物质基础就是充盈的血气，因此，心主血脉就显得尤为重要。

另外，由于心经用到了“心”字，因此心经和心包经还很容易造成混淆。

这个账也应该算到古人头上。

古人认为，心为君主之官，是一个人身体的皇帝。

封建社会，君主之名不是普通百姓随便提及的，甚至和君主有关的东西，也不是想说就说的。

比如唐太宗李世民，因为名字里面有个“世”字，那这个“世”字大家就得避讳，甚至连观世音都不能例外，只好改名叫“观音”。

这个叫作什么呢？

叫“名讳”。

因此心经这个君主之官的名讳也是不能乱说的。

为此古人只好装糊涂，含含糊糊地把心经和心包经弄到一起。

或许他在跟你谈心经的问题，但他兜兜转转绕了个大圈，你还以为他在说你心包经呢。

<<气血的解析>>

心经还需要强调一点的是，它除了七大营养物质之外，还需要一种非常重要的营养素，就是氧气。

通常我们谈到的营养，都是狭义的营养，也就是我们常说的40种营养素。

也许，建立起来一个广义的营养概念，是更明智的选择。

氧气，应该算作广义的营养素范畴了。

人们中午的午睡，其实是让身体其它部分休息一下，以便节省出来更多的氧气，提供给大脑，午睡等于养脑。

13~15点（未时）：未时心经将气血交棒给小肠经，小肠经开始当令。

小肠经是太阳经，说明这个时间段，“阳”占主导地位，也就是说，此时强调的是功能。

在未时，小肠经的主导内脏小肠，由于接收到来自胃的食糜，开始变得繁忙起来。

小肠在解剖学上包括十二指肠、空肠和回肠等，但重点功能在十二指肠。

食物从胃经幽门下行到达十二指肠时，已经变成食糜。

食糜是酸性的，而进一步的消化和吸收是需要碱性环境来中和的。

因此小肠会动用气血物质去刺激胰胆管，令胰胆管释放出碱性的胆汁、胰液等物质注入十二指肠，来完成吸收食糜中营养的工作。

胆汁和胰液这些功能物质起到的作用就是“阳”，而食物中的营养就是“阴”，消化吸收的过程，就是“以阳化阴”的过程。

因此“消化、吸收”是这个时间段“阳”的工作重点。

因小肠经循行路线经过肩膀，所以，如果小肠经出现问题，肩膀会有酸痛的感觉，尤其是天宗穴位置。

比如小肠出现炎症，人的肩膀就会酸痛，不明就里的人，还以为是肩部的肌肉劳损，或者肩周炎呢。

15~17点（申时）：申时膀胱经进入气血高峰，这个时间段是人一天之中喝水的第二个高峰。

前面讲过，第一个高峰在上午9~11点。

水是人体各个细胞都需要的营养物质，要时时补充。

不能平时不喝，非得等到渴了才喝。

据测算，一个成人一天喝水的量，根据体重不同，大约掌握在3000~4000毫升，相当于普通茶杯6~8杯。

但这么多的水并不是均匀摄入的。

在一天当中有两个喝水的高峰期，一个是上午9~11点，此时脾经当令；一个就是下午15~17点，膀胱经当令。

之所以这两个时间是喝水的高峰期，均源于运化的因素。

这两个时间段都是食物已经消化吸收得差不多，应该将吸收的精微物质运化给各经脉使用的时期。

既然运化，当然需要水的参与。

膀胱经循行路线从头到脚，在经过后背时还左右各有两条出现，因此膀胱经是人体最长的一条经脉。

提到膀胱经，人们会首先联想到膀胱。

但实际上膀胱经与泌尿系统的关系只占20%左右，其余的80%反映的是骨骼问题。

膀胱经主“气化”：中医认为，人的精力来自于“肾精”，也就是肾经气血中的精华物质。

这些精华物质性质像水一样，而水性是润下的。

在自然界中，如果水要得到利用，就得使其循环起来。

首先汽化成蒸汽，上升到空中凝结成云，再变成雨降落回地面。

自然界的水汽化是靠太阳照射来完成的。

那么，肾之水是如何完成这个循环过程的呢？

是谁让它气化蒸腾起来的呢？

肾精的气化工作是膀胱经来完成的。

膀胱经通条水道，为肾精上行开辟了通路。

<<气血的解析>>

当精华物质进入肺中，得到氧气和肺部气血的滋润后，开始转而下行，像云凝结变成雨回落大地一样重新回到肾水中，这个过程叫“肃降”。

“肃降”功能就是我们前面提到的肺经来完成的。

正是拥有“肃降”功能，肺经才具有“金生水”的本事。

有关五行和生克的内容，我会在第四和第七章中做详细的论述。

中医认为肾经和膀胱经主骨，如果肾经和膀胱经出了问题，骨骼的钙质吸收和利用就会有问题。

其实不单钙质吸收，很多矿物质的吸收和利用都是由肾经和膀胱经来调节的。

一方面，肾经这个子系统分泌的诸如睾酮或者雌性激素等，是骨骼钙质吸收的一个重要前提；另一方面，解剖学上的肾脏本来就是通过重新回收水分和无机盐，来调节体液平衡的。

因此膀胱经有问题，一个人就会腰脊酸痛，这是缺钙或者缺镁的象。

我们还要注意一点，背部的膀胱经上分布着肺俞、心俞、肝俞、胆俞、脾俞、胃俞、三焦俞、肾俞、大肠俞、膀胱俞等等，给人的感觉，好像五脏六腑都在这里开设了一道门。

什么意思呢？

其实，膀胱经就像人体的下水道。

每个脏器，都将自己代谢产生的废物和垃圾，运送到这里排出去。

比如，有些人的背部经常长一些粉刺，这些粉刺多数长在膀胱经周围，那么，长在某俞附近，就说明某脏腑毒素出来了。

17~19点（酉时）：酉时膀胱经将气血交棒给肾经，肾经达到气血高峰。

前面讲过，肾经有问题，钙质吸收就会出问题。

另外，肾脏本身是排毒器官，如果肾虚，排毒能力下降，体内毒素就会越积越多。

而滥用药物，会增加肾脏负担，这时如果检测的话，会显示肾经能量出现代偿性亢进。

中医五行讲“水克火”，也就是说，肾水可以克制心火。

假使一个人肾虚，那就很容易造成火反侮水的现象。

我曾调理过一个女孩子，肾虚的很厉害，经常到了下午五、六点钟的时候，出现低烧的现象。

她去医院检查过多次，始终没有找到原因。

医生给她的解释就是不明原因的低烧。

如果从中医来讲，她这就是典型的水不克火的象。

后来，我把她的肾虚调理好了，她的发烧就再没出现过。

因肾经经过耳、足，因此，耳鸣、足跟痛，也是肾经问题的显现。

19~21点（戌时）：戌时是心包经气血高峰。

前面已经讲过，心包经与心脏的关系更为密切。

临床上我们发现，很多高血压或心脏病的病人，容易在这个时间段犯病。

因此对高血压、心脏病患者来说，这是一个高危时刻，需要提高警惕。

中医在讲心包经时强调“喜乐出焉”，就是提醒大家，这时一定要心情舒畅，不能压抑自己。

看电视、听音乐、看书等等，做一些放松心情的事情。

虽然说戌时这个时段属于高危阶段，但由于心包经得到了更多的气血物质，这时也是修补心脏的最佳时间。

21~23点（亥时）：亥时三焦经气血高峰。

三焦是个很特别的概念，人体十二经脉的其它经脉都有一个主导内脏，比如肝经的主导内脏是肝脏，胆经的主导内脏是胆囊，等等，但三焦经是个例外。

那么三焦到底是什么呢？

这时，我们不妨调整一下眼光来看一下人体。

如果我们把人体看成是一个整体的大器官，那么，三焦属腑，腑是空腔的，人体这个大器官的空腔在哪里呢？

就是我们的胸腔和腹腔。

所以，胸腹腔就是我们的三焦。

所谓三焦就是上、中、下三焦，上焦就是胸腹腔的横膈以上部分，中焦是横膈到肚脐之间的部分

<<气血的解析>>

，下焦是肚脐以下的部分。

当然，具体到某个相联系的脏器，也不完全是按照这个区域来划分的。

前边我们提到，腑的功能是提炼和通、降。

那么胸腹腔的功能在哪里呢？

我们来看一下，这个胸腹腔到底连接着什么东西？

淋巴系统。

上焦，上联系脖颈处的淋巴，左右联系腋下的淋巴；中焦，联系腹腔中的淋巴器官，如脾；下焦，下联系腹股沟的淋巴。

因此三焦经主淋巴，与人的免疫能力有关。

并且，我们在提到三焦时，一定要跟其它经脉结合起来分析，才有具体意义。

人体的淋巴组织占体重的1%，广泛分布于淋巴结、肝、脾、骨髓、胃肠道、呼吸道、泌尿生殖系统、皮肤和神经系统等各个器官，它无处不在，是遍布全身的网络系统。

正是因为三焦经涵盖范围这么广，十二经脉里，也只有三焦经，分析判断时，是一定要结合其它经脉的。

单独看三焦经，除了免疫力高、低，或者是否有炎症之外，其它不能妄下结论。

当然，根据中医所定义三焦的功能，还能推论出三焦系统还包括血液的微循环，以及组织液传递的内容，我会在第三章六腑之三焦部分做进一步探讨。

以上，我们将各时辰和各经脉，建立起来一一对应的关系。

知道了在不同的时间，不同的经脉在值班。

那么它们是怎么值班的呢？

相互之间又是如何交接班的呢？

我们还是先回到倒时差的问题上。

倒时差是在调整气血流注。我们发现，每条经脉的值班时间，都是两个小时，这两个小时，用古代的概念，就是一个大时，也就是一个时辰。

比如我们和法国之间，是7个小时的时差。

那么，如果我们去法国，说明我们至少跨越了三个多时辰，从生物钟上来讲，我们的气血流注会跨越三条经脉。

我们的时间比法国早，当我们飞到法国时，我们的气血还在按照中国的时间运行。

假如这时的时间是中国的子夜12点，那么我们的气血是胆经值班。

但这时才是法国的下午5点，气血应该是膀胱经交班给肾经。

也就是说，我们的生物钟对于法国而言，提前了三条经脉。

这意味着什么呢？

这意味着气血混乱。

意味着我们胆经系统里面行驶的各个车辆，得想方设法开到膀胱经系统里面去。

因此这些车辆要么不得不超速，要么不得不减速。

这种交通混乱要持续好几天，才能回归到正常状态。

所以在这几天里，我们就出现了不适应的问题。

我们就得倒时差。

倒时差可不像拨一下表的指针那么容易，我们得耗费很大的人类物力。

派很多的交警去指挥交通，调整各个车辆的行驶速度。

如果我们是去法国，就要让气血的车辆放慢速度，让中国的气血逐渐等待法国的气血追上来。

反之，如果我们从法国回来，我们的生物钟假设在子时12点胆经值班阶段，那么到达中国后，这里应该是大肠经交班给胃经阶段。

我们就得拨快生物钟，去追赶中国的气血。

这，就是倒时差。

到目前为止，对于普通人而言，最好的倒时差办法就是睡觉。

这是一个无为的阶段，把问题交给我们的身体，让它自己去解决。

<<气血的解析>>

因为不论你承认与否，身体比人更聪明。

理论上，那些内功修为高超的人，或许可以通过运功，加速这个进程。

另外，经常在世界各地飞来飞去的人，因次数多而习惯了一些，气血也会更容易调整一些。这个过程相当于经常给人痛的刺激，那么久而久之，痛域就提高了一样。

对于上夜班的人来说，生物钟本来在黑天，但为了工作，硬要调整到白天，这也是一种气血混乱，中医讲“阴阳失调”。

久而久之，势必会对身体造成伤害。

同理，那些经常熬夜的人，气血也会混乱。

所有的汽车，都不知道该按什么样的速度行驶了。

总是这样，得病是必然的。

气血的工资是这样领取的 关于气血流注，需要说明一下的是，这些气血物质，并不是一天只循环一次。

而是不停地循环，到了哪个时辰，哪条经脉就根据肺经这个会计的分配，前往领取气血工资。

《黄帝八十一难经》认为，正常人每呼气一次，脉气运行三寸；每吸气一次，脉气运行三寸。

一呼一吸为一息，一息则脉气运行六寸。

人在一昼夜中，共有一万三千五百息，根据等同身寸的算法，脉气遍及全身循环五十次。

我们可以想象一下机场取行李的情形：大家都站在传送带前等行李，当我们的行李从传送带上过来了，我们就把它取走。

没过来，就继续等待，即使别人的过来了，我们也不能取。

气血流注就是这个样子。

肺经把不同的气血放在传输带上，脾经则开通传送带。

传送带不停地运转，一昼夜共运转五十圈。

然后，每条经脉都按顺序站到传送带前，等着自己的气血转过来。

不过与行李稍微不同的是，气血不是打包好的一个整体，而是像自助餐一样分散着，随流注的传送带送过来。

十二个经脉等在那里，各取自己需要的。

到了哪个时辰，哪个经脉就有权利大吃大喝。

当然它吃什么，吃多少，是由肺经指定的，不能由着自己的喜好乱来。

吃着吃着，传送带又转过来了，需要的话就再取。

假如气血不是无限制，而是限量供应的话，那么，根据肺经的安排，这些传过来的气血物质，在不同的时段，是要优先提供给不同的经脉的。

假使有经脉这时很饥饿，就会试图去抢别人的气血，但它不是谁的都能抢。

假使有经脉想贡献出自己的一些气血给别人，也不是谁都能得到。

它们要遵守一个规矩，这个规矩就是“相生相克”的原则。

有关这个原则，后面也会做具体探讨。

另外，气血一昼夜循环五十圈，平均每个时辰循环4.17圈。

说明每条经脉的左右两侧在这个时辰里，其中一侧循环2圈，另一侧循环了2.17圈。

因此，两侧经脉气血会大致相同，但不会完全一样。

这一点，在后面的检测章节中，会有用到。

<<气血的解析>>

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>