

<<千古中医故事>>

图书基本信息

书名：<<千古中医故事>>

13位ISBN编号：9787536697515

10位ISBN编号：7536697511

出版时间：2008-5

出版时间：孙立群、王立群、郝万山 重庆出版集团，重庆出版社 (2008-05出版)

作者：孙立群，王立群，郝万山 著

页数：198

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>

## <<千古中医故事>>

### 前言

在漫长的历史岁月中，中华民族和世界各民族一样，在与自然作斗争的同时，也从来没有停止过跟危害人们生命健康的疾病相抗争。

从神农尝百草开始，中华民族的先民们就踏上了认知生命、遍寻良药、治病疗伤的漫漫长路，经历无数次的失败，经过无数次的验证和思考，经过若干代人的接力传承，终于形成了独具东方魅力的中华医药文化。

完全可以说，在帮助人们解除病痛，护佑中华民族繁衍生息，创造璀璨夺目的文明方面，中医发挥了极其巨大的作用。

中医学是我们的国粹，是华夏先民研究自然、研究人和自然的关系、研究生命起源和生命发展规律、研究人体生理、病理和疾病防治方法的科学，也是建立在中国传统文化基础上的科学。

它具有独特而神秘的东方特色。

一碗药汤，一根银针，常常能起到立竿见影的效果，因而，中医一直被认为是世界上最神秘的医学之一。

然而，中医理论的文字表述毕竟出现在两千多年以前，其深奥复杂、术语众多，即使是受过一些专业训练的人，也常常难以深刻理解它的真谛，更何况广大的接收现代科学教育成长起来的广大民众！

为了弘扬中医文化，使广大民众能够了解中医的大概历史和它的科学价值，中央电视台《百家讲坛》栏目组策划了大型节目《千古中医故事》。

栏目组邀请了孙立群、王立群、郝万山、纪连海、钱文忠等几位老师，共同担负起主讲《千古中医故事》系列节目的重任。

孙立群主讲的扁鹊篇将扁鹊的生平事迹以及扁鹊的三个名字之谜；扁鹊对脉诊的贡献；王立群主讲的华佗篇围绕华佗对中医外科手术的贡献以及华佗被杀之谜展开；郝万山主讲的张仲景篇主要讲解张仲景的学术思想和中医学的基本知识；纪连海对孙思邈的行医故事以及《千金方》的编纂进行了讲述；钱文忠将李时珍的生平经历以及《本草纲目》的编写过程进行讲解。

本书通俗易懂，避免了使读者陷入中医理论、药物功效等概念和术语的缠绕之中；能够让读者通过故事来认识人物，通过人物来了解中华医药文化的精髓，进而能更好地继承我们的传统文化遗产。

## &lt;&lt;千古中医故事&gt;&gt;

## 内容概要

《千古中医故事》讲述中医学是我们的国粹，是华夏先民研究自然、研究人和自然的关系、研究生命起源和生命发展规律、研究人体生理、病理和疾病防治方法的科学，也是建立在中国传统文化基础上的科学。

它具有独特而神秘的东方特色。

一碗药汤，一根银针，常常能起到立竿见影的效果，因而，中医一直被认为是世界上最神秘的医学之一。

然而，中医理论的文字表述毕竟出现在两千多年以前，其深奥复杂、术语众多，即使是受过一些专业训练的人，也常常难以深刻理解它的真谛，更何况广大的接收现代科学教育成长起来的广大民众！

孙立群主讲的扁鹊篇将扁鹊的生平事迹以及扁鹊的三个名字之谜；扁鹊对脉诊的贡献；王立群主讲的华佗篇围绕华佗对中医外科手术的贡献以及华佗被杀之谜展开；郝万山主讲的张仲景篇主要讲解张仲景的学术思想和中医学的基本知识；纪连海对孙思邈的行医故事以及《千金方》的编纂进行了讲述；钱文忠将李时珍的生平经历以及《本草纲目》的编写过程进行讲解。

《千古中医故事》通俗易懂，避免了使读者陷入中医理论、药物功效等概念和术语的缠绕之中；能够让读者通过故事来认识人物，通过人物来了解中华医药文化的精髓。

扁鹊篇：扁鹊是我国中医理论的奠基者，他以自己的实践首创了中医的“四诊法”，也就是我们常说的“望、闻、问、切”，并在此基础上建立了一个比较完整的科学诊断体系。

扁鹊的一生，留下了许多传奇故事。

尤其引人注目的是，司马迁在《史记》当中专门写了扁鹊的传记。

因此，扁鹊是中国古代第一个进入正史的医生。

华佗篇：在世界华人的范围里，有一个约定俗成的习惯，当人们发自内心地感谢一位救死扶伤的医生的时候，经常会送给医生八个字：华佗再世，妙手回春。

也就是说，在人们的心目中，华佗是神医的代称。

华佗是东汉末年的一位民间医生，他以自己高超的医术为病人解除痛苦，在当时就非常出名。

但是，中国古代名医众多，为什么后人称赞医生医术高明的时候，要说“华佗再世”呢？

华佗的医术，究竟有哪些神奇之处？

他为什么会成为后人心目中的神医呢？

张仲景篇：张仲景是中医临床医学的奠基人，同时，他还创造了个体化的治疗方法。

这种方法不但影响了我国的传统医学，也影响了世界医学界。

张仲景的个体化治疗方法就是现在医学界所说的辨证论治。

为什么有时候同样的病症要用不同的药方，而有时候不同的病证却会用相同的治疗方法呢？

张仲景给了我们回到。

孙思邈篇：他是一代名医，不仅医术精湛，而且医德崇高。

他在世时就深受百姓景仰，同时也很受皇家看重。

唐太宗李世民就曾写诗称赞他：“巍巍堂堂，百代之师。

”可见他的地位之高，影响之大。

那么，这个人是谁呢？

他就是隋唐时代著名的医药学家，有“药王”美誉的孙思邈。

他所著的《备急千金要方》、《千金翼方》合称为《千金方》，被誉为中国最早的临床医学百科全书。

那么，孙思邈到底因为什么样的事情，得到了唐太宗李世民的召见呢？

他最终又是凭借什么成为“药王”的呢？

他刚开始行医时，有着怎样的举动？

他得到的将是荣誉，还是耻辱？

这样一个日后成为“药王”的人，究竟活了多大年纪呢？

是一百零一岁，还是一百四十一岁？

<<千古中医故事>>

他是否有什么高妙的养生秘诀？

李时珍篇：李时珍在与瘟疫的较量中成了一位名医，他对穷人免费施医施药，对梦想长生不老的权贵们，却不卑不亢地巧妙捉弄他们，所以李时珍在民间有很好的口碑。

但令李时珍名垂青史的，是他修定的《本草纲目》，那么是什么样的机缘激发了李时珍重修本草的伟大理想呢？

## <<千古中医故事>>

### 作者简介

郝万山，1944年出生，毕业于北京中医学院中医专业。

现任北京中医药大学教授、主任医师、博士生导师。

中国名中医学术研究会副会长、中国音乐治疗学会常务理事、中华中医药学会仲景学说分会委员。

多年从事中医教学、临床和科研工作。

主讲的《伤寒论精讲》（VCD光盘），为全国中医经典著作示范教学项目。

编著、主编和参编《郝万山伤寒论讲稿》、《伤寒论讲义》等著作26部。

王立群，1945年3月出生于安徽省霍山县。

河南大学文学院教授、博士生导师。

兼任中国《史记》研究会顾问，中国《文选》研究会副会长。

长期从事中国古代文学、中国古典文献学的教学与研究，主要研究方向为中国古代山水游记研究、《文选》研究等。

代表作有：《现代 文选 学史》（中国社会科学出版社）、《文选 成书研究》（商务印书馆）

、《中国古代山水游记研究（修订本）》（中国社会科学出版社）等。

钱文忠，1966年6月出生，复旦大学历史系教授，华东师范大学东方文化研究中心研究员，香港汉语基督教文化研究所研究员，季羨林研究所副所长，中国文化书院导师，北京电影学院客座教授，北京大学《儒藏》精华编编纂委员。

1984年考入北京大学东方语言文学系梵文巴利文专业，师从季羨林先生。

著有《天竺与佛陀》、《玄奘西游记》等。

纪连海，1965年出生，北京昌平区人。

毕业于北京师范大学历史系。

北京市骨干教师，西城区学科带头人。

代表作有《历史上的和珅》、《历史上的多尔衮》等。

孙立群，1950年4月出生于天津市。

毕业于南开大学历史系。

南开大学历史学院教授，博士生导师。

主要从事中国古代史、秦汉魏晋南北朝史的教学和科研工作，所开课程有“中国古代史”、“魏晋南北朝史”、“中国古代士人史”等。

参与编写教材专著十多部，发表论文多篇。

代表作有《中国古代的士人生活》（商务印书馆）、《解读大秦政坛双星：吕不韦与李斯》（中华书局）等。

<<千古中医故事>>

书籍目录

扁鹊篇一 诊病圣手/二 扁鹊之谜/附录 《史记·扁鹊仓公列传》华佗篇一 神医传奇二 华佗之死附录 《三国志·魏书·方技传·华佗传》张仲景篇 一 医圣之路二 流芳百世三 天人相应四 阴阳本源五 五行生克附录 《伤寒杂病论·序》孙思邈篇一 药王崛起之谜二 药王成名之谜三 药王著书之谜附录 《备急千金要方·大医精诚》李时珍篇一 坎坷从医路二 立志修本草三 本草耀神州四 圣名传千古附录 《本草纲目·序》……

## &lt;&lt;千古中医故事&gt;&gt;

## 章节摘录

五行生克【提示阅读】人为什么会得季节病？

大树又为什么会有深深浅浅的年轮？

一年四季的寒来暑往和生命体之间，究竟有着怎样的关系？

中医学采用了五行学说，来解释这几个疑问。

五行就是“木、火、土、金、水”，中医把它们和大自然以及人体的健康联系在一起，形成了中医的特色理论，千百年来，指导着中医的理论思维和临床实践。

然而这种五行学说为什么会被一些人说成是迷信？

在现代社会，古老的中医学说还能发挥作用吗？

【书摘正文】寒假过后刚刚开学，同学们纷纷从外地回到了北京。

一个一年级的学生碰上了我，说，我们那儿有个中医大夫，对“五行”特别了解。

我说，他怎么个了解法？

学生说，我到他的诊所看了，在他的诊所里，布置着五行。

我说，诊所怎么布置五行啊？

他说，诊所的东墙，挂着一块不知道什么朝代的红木家具的桌子腿，说这代表“东方木”；西墙挂着不知什么朝代的一个破钟的残片，说这代表“西方金”；他的诊所南墙那儿，生着个火炉子，说这代表“南方火”；靠北墙那儿，放着个大花缸，里面放着水，说这代表“北方水”。

我说，那中央是怎么样的？

学生说，那个地面中间，有一块地方，没有放地板砖，露着一片黄土，说这是“中央土”。

我说，这个中医大夫，就这样理解五行啊？

学生说，老师，那怎么理解啊？

民间很多人对“五行”到底是怎么回事，真的有许多误解。

张仲景用“五行生克”的理论，通过脉象和病证的关系，来判断病证的预后；用五行生克的思想，来预测疾病的发展趋势。

他曾经说：“见肝之病，知肝传脾，当先实脾。”

”这句话是什么意思呢？

医生要是诊断出病人患的是肝病的话，那他就该知道，肝病容易影响消化系统，容易影响脾胃，医生要先把病人的脾胃给调补好了，肝病就不容易犯脾胃了，这个病就容易好。

这就是运用了五行理论。

五行大家都知道，是“木、火、土、金、水”。

这五个字，是指我们看得见、摸得着的具体的五种东西呢，还是另有所指？

要我说，古人说得很清楚，在古代，“木、火、土、金、水”这五个字，有两个层次的概念，其中一个层次叫“五材”，即五种具体的材料，五种具体的物质，这是看得见、摸得着的。

《尚书大传》曰：“水火者，百姓之所饮食也；金木者，百姓之所兴作也；土者，万物之所资生，是为人用。”

”说水和火，哗哗的流水和燃烧的火焰，是百姓们做饭、吃饭必须用的，“百姓之所饮食也”。

我们谁家不做饭，谁家不用火，谁家不用水啊？

“金木者，百姓之所兴作也”。

金属和木材，是百姓们盖房子，上地里干活，做家具，日常生产劳动所用的具体东西。

“土者，万物之所资生”，说广博的土壤，化育万物。

“是为人用”，即这些东西是为人所利用的。

所以往墙上挂桌子腿的那位医生，他可以把他东墙上的红木家具腿撤掉了，他挂的是“五材”，不是中医学中的“五行”。

千百年来，人们对五行学说存在着很多的误读，甚至有人用它来看风水或者算命。

那么中医学中的五行究竟指的是什么？

阴阳五行学说，由于它是用古代文字表述的，离我们现在已经很遥远了，所以今天的许多人对这个学

## &lt;&lt;千古中医故事&gt;&gt;

说，有不少的误解或者不理解。

事实上，阴阳五行学说是包括张仲景在内的古代圣贤，通过研究自然规律，研究生命规律所取得的研究成果。

阴阳五行学说已经渗透到了中国传统文化的方方面面。

当然除医学之外，像那些风水先生和星象学家，他们也在运用阴阳五行学说，但是他们所运用的阴阳五行学说，可能和中医原本的阴阳五行学说，已经不是一回事了。

我现在只讲中医的阴阳五行学说。

张仲景在《伤寒杂病论集》里说，“夫天布五行，以运万类；人禀五常，以有五藏。

”天就是大自然，大自然敷布了气的五种不同的运动方式，才使万事万物有了生长化收藏的生命节律。

“人禀五常”，这个五常也是五行，人体禀受了五种常规的气的运动方式，才有了以五脏为核心的五大生理系统。

《黄帝内经》多次提到，“天有四时五行”，“天”就是大自然，有四季，有五行；“以生长收藏”，这才使植物有了生长收藏的生命阶段；“以生寒暑湿燥风”，这才有了寒暑湿燥风这样不同的气候变化。

所以从这些话来看，五行和五材不是一回事，虽然都是用的，都是“木、火、土、金、水”这五个字。

五材指的是看得见、摸得着的五种东西；“行”是什么意思？

行就是运行、运动的意思。

现代汉语所说的人行道、步行街、自行车，都是这个意思。

因此“五行”指的是看不见摸不着的、自然界的气的五种运动方式。

二十多年前，我住的房子在一楼，房子后面有一块空地，我在空地上种了一些葡萄、月季花。

到了春天，我觉得葡萄有些枝条应该剪掉。

我就剪枝，这一剪枝，我非常吃惊地发现，从枝端流出很多水，开始滴答滴答往下掉。

葡萄枝里怎么会滴水呢？

后来就顺着葡萄藤，渐渐地往下淌，水非常多。

我觉得葡萄也缺肥了，就挖沟，施肥。

这一挖沟碰断了葡萄的根，从根的末端也流出很多的水。

我很奇怪，这里面怎么会流出水呢？

这时候我们学校管园林绿化的一个老师傅过来了，他说，郝老师，你怎么春天剪枝啊？

我说，怎么了？

他说，在春天，植物的营养向根的末梢输送，向枝条的末端输送啊。

你把枝条剪断了，那个断端就会流出大量的营养，那是葡萄的眼泪啊。

你把根给碰断了，那也是葡萄的眼泪，葡萄在哭啊。

这个时候丢失的营养，丢失得太可惜了。

我听这个园林师傅一讲，心里猛然一动，什么样的气的运动，在春季支配着动植物的生长啊？

营养向四周输送，营养向根的末梢输送，营养向枝条的末梢输送，那一定是一种展放的气，这个气向四面八方输送，向四面八方展放，而古人用木字代表这种展放的气。

所以“木”字在五行中，它代表的是气的展放运动，气从中间向四周展放，而不是指具体的木头，具体的木材。

那为什么气的展放运动用“木”来代表？

因为树木的根须，最喜欢向下伸展，树木的枝条最喜欢向上伸展。

根须向下伸展，可以吸收更多的营养和水分；枝条向上伸展，可以吸收更多的阳光和雨露。

由于树木根须和枝叶的运动特征是向四周展放的，五行就借这个“木”字来代表气的展放运动的运动特征。

于是我就联想到五行分类的原则和方法。

实际上五行分类，仍然是按照“仰观天文、俯察地理，中知人事”的原则来进行的。

## &lt;&lt;千古中医故事&gt;&gt;

仰观天文，北斗七星的斗柄指东，俯察地理，地面为春，气候是春风和暖气的运动特征，是展放，于是就把东方、春季、风、生联系在一些。

不同的季节，不同的气候，动植物所表现的生长特性，也会不一样。

古人运用气的不同运动方式，来解释季节对于生命体的影响，这也就是中医的理论基础之一：五行学说。

那么夏天的时候，人们常常会感到酷热、烦躁，食欲下降，体亏人乏，严重的甚至会引发季节病。这是气的什么运动引起的呢？

仰观天文，斗柄指南，俯察地理，地面为夏，夏季气候炎热，植物的地面部分繁茂地生长。

我就问那个园林师傅，我的葡萄藤，都快长疯了，根还长不长啊？

他说，到了夏季，根就不怎么长了，春季根就基本奠定好了，夏季主要长地面的部分。

到了春末夏初的时候，自然界的那些动物特别活跃，交朋友的、搞对象的、垒窝的、成家的，大自然呈现出一派欣欣向荣、蒸蒸日上的景象。

所以古人看到这样的季节，这样的气候，这样的动植物生长状况，他就在想了，在这个季节，是什么样的气的运动，支配着自然界一切生命的活动啊？

他认为是气的上升运动。

在夏季，是以气的上升运动为主导，支配着自然界一切生物的生命活动。

用什么样的字代表气的上升运动啊？

古人用了个“火”字。

为什么可以用“火”字代表气的上升运动啊？

因为“火性炎上”。

大家都做过饭，做饭的时候都知道把锅放在火的上面。

有把锅放在火的旁边，靠热辐射来做饭的吗？

恐怕没有。

所以大家都知道利用火性炎上的道理。

在《西游记》里，唐僧师徒不小心被妖魔给抓住了，捆在妖魔洞的柱子上，有一个小妖就跟老妖说，师傅，咱们把他们都蒸了吃吧，猪八戒皮糙肉厚，不容易熟，放到笼屉的最下层，让他离火近点，唐僧皮肉比较嫩，容易烂，把他放到笼屉的最上层，让他离火远点，这样他们一锅就全熟了。

孙悟空一听，就跟猪八戒说，师弟，妖精是外行，它不知道火性炎上的道理，在密闭的笼屉当中，上面的温度最高，师傅可受不了。

孙悟空懂得这一点。

因为孙悟空最初的师傅是道家，道家最讲五行。

起初孙悟空一心想跳出三界外，不在五行中。

什么叫“不在五行中”啊？

就是不受大自然的支配，五行是大自然的规律啊。

如来佛是怎么教育他的？

他一溜儿跟斗云翻完之后，感觉他可能已跳到天边，他看见五根肉红色的柱子，撑着一片青云。

他说，如来佛，你说我跳不出你的手心，我跳到天边了，我留个记号。

于是他拔下一根毫毛，变成一只笔，写上“齐天大圣到此一游”。

他还不解气，撩起衣服来，撒了泡尿留了个记号。

孙悟空简直像小动物一样。

你看我们遛狗的时候，小狗不是一边走，一边撒尿吗？

那是干吗呢？

那是标志着我来到这儿了。

所以孙悟空还有小动物的特性。

他一溜儿跟斗又回来了。

如来佛不动声色，一伸手，孙悟空大吃一惊，“齐天大圣到此一游”怎么写在他的中指上了？轻轻一闻还有他留的标记。

## &lt;&lt;千古中医故事&gt;&gt;

这就是五行啊，如来佛伸出的五个手指头，就是五行。

如来佛迅速把他扣到了五行山下。

我们中国那么多名山大川，为什么把孙悟空扣到五行山下？

就是为了让它思考大自然的规律。

孙悟空思考了多少年？

思考了五百年。

所以孙悟空懂得五行，懂得火性炎上的道理。

中医的五行，虽然用的是“木、火、土、金、水”这五个字，但是它的含义却是指气的五种不同的运动方式，而一年有春夏秋冬四个季节，分别对应植物的发芽、繁茂、收获和休眠。

那么为什么明明是一年四季，却对应了气的五种运动呢？

斗柄指西，地面为秋。

秋季气候凉爽，树木的根须干枯了，枝条也干枯了。

秋季我们看到的动物的生长状况又是怎样的呢？

过去有一首大实话的歌，叫做《秋后的兔子怕鸟枪》。

什么意思啊？

秋后的兔子拼命地吃，把身子吃得肥肥的、壮壮的，它在积蓄营养，准备过冬。

你到动物园看，秋季的狗熊也拼命地吃，秋季是狗熊最胖的时候，为什么啊？

积聚脂肪，积蓄营养，准备冬眠了，准备过冬了。

所以古代的人，就是观察到秋季自然界植物的营养向主干内收，向种子和果实内贮藏的过程，观察到秋季的动物逐渐肥胖的过程，于是认为，在秋季，是一种气的内收运动，支配着自然界一切生物的生命活动。

用什么字代表自然界气的内收运动呢？

古人用了个金属的“金”字。

当北斗七星的斗柄指着北方的时候，俯察地理，大地上是冬季。

这个时候，气候寒冷，万物深藏，种子埋在土里，根本不会发芽，发芽就会被冻死。

树叶的小幼芽，藏在芽孢里，根本不露头，露头就会被冻死。

冬眠的动物，藏到山洞里，或者藏到树洞里都沉沉睡着了。

古代的人类冬天也过着早睡晚出的生活，叫做“猫冬”。

所以古人观察到这个季节动植物生长的状况，认为这是气的下降和潜藏运动，支配着自然界一切生物的生命活动。

用什么样的字，代表气的潜降活动呢？

用“水”字。

我们都知道，人往高处走，水往低处流。

在五材中，水指哗哗的流水，在五行中，水代表的是气的潜降运动。

随着天空的斗转星移，随着地面上季节的更替，气的展放运动和气的上升运动，气的内收运动和气的下降运动，周而复始地交替变化。

最初的时候，只有四行，因为只有四季。

可是当五行和阴阳结合起来的时候，就出现了新的问题。

气的展放运动和气的上升运动，这是气的阳性运动；而气的内收运动和气的下降运动，是气的阴性运动。

气的运动由阳性转为阴性的时候，会有一段平稳的过渡，这种平稳的过渡是在夏末，在夏季的最后十八天，中医称之为“长夏”。

在长夏，在我们的大地上，阴雨连绵，暑热未退，秋风还没有来。

因为秋风未至，所以天气闷热潮湿，人们感觉这个季节不好过，就像桑拿天，不像春天那么舒展，不像夏天那么火热，不像秋天那么清爽，不像冬天那么凛冽。

这个时候植物在干什么？

植物已经开花，已经结果，果实正在逐渐变大。

## &lt;&lt;千古中医故事&gt;&gt;

动物在干什么？

动物已经怀孕，胎儿正在逐渐孕育。

所以此时自然界处于一个相当平稳的、化育下一代的过程。

这个时候，气的上升运动和下降运动相均衡，气的展放运动和内收运动相均衡。

自然界的气处于相对稳定的、平稳的状态。

古人就用“土”字，代表这种气的这种运动方式。

所以，在“五材”中，“土”是指化育万物的、广博的土壤；在“五行”中，“土”是代表气的相对平稳的运动。

于是，就由原始的四行变成了五行。

“五行”就是指不同季节气的不同运动方式。

有了五行之后，古人还考虑到这五行之间的关系，因此就引入了生和克的概念。

春季之后是夏季，春季气的展放运动为夏季气的上升运动提供了前提，创造了条件，这就叫“木生火”。

所以并不是像我们通常所理解的那样，木头遇到火，就着了，而是春季木气的展放，为夏季火气的上升，提供了前提，创造了条件。

如果今年春季气温比较低，植物的根长得不好，枝条长得也不好，它就会影响夏季时植物的地面部分繁茂的生长，这叫“木气虚”，不能生火。

秋季气内收，植物的种子成熟了，主干的营养贮存得多，就利于植物过冬。

秋季气的内收运动为冬季气的潜藏运动提供了前提，创造了条件，这就叫“金生水”。

以前有人解释，什么叫“金生水”啊？

你看金属放到炼铁炉里，都炼成铁水了。

我们的中医，走出国门的时候，外国人就问了，什么叫“水生木”啊？

你看水浇浇树木，树木就都活了。

那金属化成的铁水浇浇树木，树木能活吗？

结果我们的老师卡壳了，他说，铁水浇树木，树木当然不能活了，然后他接着就说，这是一种被淘汰的理论，你知道就行了，在临床上没有什么用。

上面这种说法很糟糕，把中医真正的精华之一给丢掉了。

什么叫“金生水”啊？

金气的内收运动，使植物的种子饱满，使植物主干的木质化程度高，就为冬季的潜藏提供了前提，创造了条件。

如果它的种子没有成熟，营养储备少，很嫩，那它不就给冻死了吗？

冬季，水气的潜降，为种子、为植物储存了能量，就为第二年的展放，为植物更好的生根、发芽，提供了前提，创造了条件，这就是“水生木”的过程。

五行的相生，是按照季节的次序相生的，生得过头就不行了，所以要引进五行的相克。

如果春季植物长得太疯了，叶子长得太疯，根也长得太疯，枝条也长得太疯，它消耗的营养就过多了，到了夏季就不能很好地生长，所以必须要制约。

春季展放过度靠什么来制约呢？

靠秋季的金气运动不展放过度，这样才能保持平稳。

这就叫“金克木”。

夏季上升的气的运动太过头了，就像我种葡萄，有一年夏季雨水多，我施的肥又多，结果葡萄枝都长疯了。

园林师傅说，老师，这样不行啊，枝叶长疯了的话，就会影响结果啊。

我说，怎么办啊？

他说，你得把它的头剪了，这就是用下降的气来制约它，控制它，使它的上升运动控制在一定的水平，不要疯长，不要长得太过头，这叫什么？

这就叫“水克火”。

并非我们所想象的，拿水一浇，火就灭了。

## &lt;&lt;千古中医故事&gt;&gt;

这只是从五材的角度，来谈五行的相克。

像这样，五行有相生，就不至于导致某种气的运动不足。

五行有相克，就不至于导致某种气的运动太过。

这样生克制化，五行之气，由展放到上升，由平稳到内收，由内收到下降，由下降到第二年的展放，保持了年复一年五行之气的交替运动，从而达到平衡、稳定、协调。

经过几十亿年的氤氲演化，大自然演化出了万紫千红、千姿百态的生命世界。

所以生命的世界都被打上了五行的烙印。

为什么说世界上的生命都有五行的烙印？

而五行又和人的健康有着怎样的关系？

阴阳的烙印大家看到了，伸出手就是，手心手背都是肉，颜色不同，结构不同，功能不同，分得出来阴阳。

五行的烙印在哪里啊？

五行的烙印也随处可见。

我们的家具很多都是木材做的，木材都有木纹，木纹就是树木的年轮，那个年轮是怎么回事？

就是五行打上的烙印。

春季气展放，所以春季树的细胞就开始变大；夏季气上升，夏季生长的细胞，就变到最大；秋季气内收，秋季生长的细胞就变小了；冬季气潜降，这时生长的细胞就变得更小了，甚至不长了。

细胞大的时候，树木的颜色就浅；细胞小的时候，它的颜色就深，这样就留下了一圈圈年轮。

岂止树木上有年轮，马牛羊的牙齿上也有年轮，大鱼的鳞片上也有年轮，乌龟的贝壳上也有年轮。

有一次我在台湾，去一个饭店里吃饭，那是个非常豪华的饭店，门口有一只特别大的海龟。

因为我没见过那么大的海龟，我就在那儿看，结果服务员过来说，先生，我们这只海龟一千多岁了。

我说老天爷，如果它一千多岁的话，宋朝时它就有了，可比我大多了，这是我们的老祖先了啊。

可是我定睛一看，海龟的壳上有年轮，我想数数它到底有多少年轮，有多大年岁，数了半天没超过一百条。

我就跟服务员说，这个海龟顶多比我大点，不到一百岁，也就是八十来岁，谁告诉你这个海龟一千岁了？

她说，先生，你怎么知道？

我说这叫岁月留痕，海龟的壳上不仅有年轮，它还有季轮，四个季节叠加起来，才是一岁。

我说这个海龟顶多八十来岁，它是比我大，但是它绝对没有一千岁。

这个服务员脸红了。

我说谁告诉你们这么说的？

她说是我们老板说的，说这是我们的珍宝，它有一千岁，这样我们可以招揽客人。

在新加坡，很多人家养乌龟，我到了那儿就看，我说这家的乌龟两岁半了，而那家的乌龟两岁零三个月了。

它们的主人说，郝老师，你怎么知道它们的年龄啊？

我说都写在龟壳上，它不仅有年轮，它还有季轮，四季叠加起来，就是个年轮。

我们吃过黄花鱼，黄花鱼脑袋上有两块硬硬的骨头，有这个特征的头，就叫“石首鱼”。

有人研究石首鱼两块坚硬的骨头，把它剖成薄薄的片以后，用电子显微镜来看，发现它不仅有年轮，有季轮，有月轮，还有日轮。

用电子显微镜看，如果这条鱼这一天的生活是风平浪静，食物丰富，伙伴又多，玩得又高兴，它的日轮就宽宽的、亮亮的。

如果哪一天遇到狂风恶浪，没有食物，而它又到了一个孤苦伶仃的地方，它又紧张，又害怕，又饿肚子，又焦虑，结果这一天的日轮，就是黑黑的一条细线。

根据这条鱼头部的骨头在电子显微镜下的日轮，就可以把这条鱼一生的日记写下来，由此就可以推测这个海域过去的气象状况，这就叫岁月留痕。

我们来到这个世界上很不容易，因此，不管我们每个人遇到什么样的事情，都要保持良好的心态、愉悦的情绪，不要在我们生命的进程中留下黑黑的一条线，而要留下亮亮的一个痕迹。

## &lt;&lt;千古中医故事&gt;&gt;

岂止生命体有年轮，有五行打上的烙印，就连南极州的冰层上也有年轮，也有五行打上的印记。

五行就是一年四季的变化，而四季变化留下的年轮就是五行的印记。

按照天人相应的学说，大自然有什么，人体内就有什么，那么人体内的五行是什么，又在哪里？

中医是如何利用五行学说来治病的呢？

五行学说是揭示大自然气的运动方式及其变化规律的学说，是沟通人类与万物、天地之间关系的纽带，也可以看成是大自然这一生命的摇篮所赋予人类和万物的“遗传密码”之一。

因此，汉代医学家张仲景才说：“夫天布五行，以运万类；人禀五常，以有五藏。

”“天”就是大自然，敷布了春季气的展放，夏季气的上升，长夏气的平稳，秋季气的内收，冬季气的潜降。

大自然敷布了气的五种运动方式，才使万事万物有了生长化收藏的生命节律，才使人有了五脏系统。

大自然有木、火、土、金、水五行，在人体化育了肝心脾肺肾五脏，而五脏又分别配胆、小肠、胃、大肠、膀胱等五腑，还分别配合筋、脉、肉、皮毛、骨这五体：木—肝—胆—筋火—心—小肠—脉土—脾—胃—肉金—肺—大肠—皮毛水—肾—膀胱—骨在这个配属过程中，肾配着骨，那么肾和骨骼有什么关系呢？

中医认为，肾是藏精的，精是生髓的，髓是养骨的，所以患先天性肾病的孩子，大多骨骼先天发育不良。

有一个老同志，有一次给我打电话说，郝老师，我脚骨折了，打上石膏之后，固定了四十多天了，到医院一透视，结果原封没动地没有长。

我说，你吃一点补肾的药。

他说，老师，我不知道吃哪些药。

我说，我给你开点中药吧。

开了中药，他吃了两个星期，一透视，骨头开始长了。

所以中医用补肾的药，就可以使骨折提前愈合。

这就是运用了五行的理论。

有一次我遇到一个患冠心病、心绞痛的病人。

他的心绞痛，干活累了并不发作，他只是生气、着急了才发作，他经常和家里人生气。

他在医院做了心电图，确实有心肌供血的不足，而做冠状动脉造影呢，没有明显的冠状动脉狭窄。

所以按照一般的治疗冠心病的方法治疗，效果都不好。

这个时候，我就想到了这是木不生火。

我在治疗上就用了疏肝的药，养肝阴，养肝血，疏肝解郁，然后调畅心气，就这样很快他心绞痛的症状缓解了，而且心电图也有所改善。

人体是一个统一的整体。

人和自然是统一的，是协调的，人体各个器官也是统一的，也是协调的。

所以五行学说不仅把人和自然联系起来，也把脏腑、形体、官窍、情感联系起来了。

因此，人体各个系统的气的运动特性，也就和五行相顺应。

由于本书并不是一本中医专业的学术著作，而仅仅是面对广大民众的科普读物，所以对许多问题的阐述也只是点到为止，不可能全面而详尽。

大家如果有疑惑，可以去阅读相关的专业著作。

张仲景和古代的中医圣贤们，所采取的“仰观天文、俯察地理、中知人事”的研究方法，属于综合性的、整体性的研究方法。

这一研究方法，将会对世界未来的科学研究，提供更多的思路和借鉴。

中医学中的许多观点，会为未来生命科学的研究，提供许多命题。

张仲景和中医学，在未来人类科技的发展史上，将会产生巨大的作用和影响，恐怕这一点，我们当代的人，并不一定能够完全估计得到。

## <<千古中医故事>>

### 编辑推荐

《千古中医故事》由百家讲坛郝万山、钱文忠、王立群、纪连海等5位主讲人首度联袂主讲。

《千古中医故事》在百家讲坛开播以来，接到观众电话咨询最多的节目百家讲坛五位“魔鬼”（王立群、郝万山、钱文忠、纪连海、孙立群）首度联袂呈现百家讲坛及重庆出版集团“六月非物质文化遗产”推荐作品，重庆出版集团高价取得出版权，意在“奥运献礼”？

名人推荐

西医治病，治的是人得的病。

无论什么情况，只要是感染，就用抗生素，但病菌很快就会产生抗药性，所以有些感染很难治愈。而中医治病，治的是得病的人。

—— 郝万山

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>