

<<字裡藏醫>>

图书基本信息

书名：<<字裡藏醫>>

13位ISBN编号：9789866158469

10位ISBN编号：9866158462

出版时间：2011-7-7

出版人：野人文化股份有限公司

作者：徐文兵

页数：240

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>

## &lt;&lt;字裡藏醫&gt;&gt;

## 前言

推薦序1 十年磨一劍，厚積薄發的成果 中醫的傳承離不開明師的指點和學生的苦修。

子曰：「人而無恆，不可以為巫醫。」

徐文兵大夫的「中醫啟蒙」系列叢書，凝聚了他數十年追隨名醫名家學習，苦心造詣的實踐體會的心血。

不能說大器晚成，也可謂厚積薄發。

作為他的老校長，我由衷地為他感到自豪和高興。

徐文兵大夫受母親魏天梅影響，自幼就對中醫產生了濃厚的興趣，並在其母親指導下，按照中醫傳統的教育方法，從童蒙時就背誦《藥性歌括》、《湯頭歌訣》、《瀕湖脈學》。

同時在父親徐恪先生的影響下，閱讀了大量藏書，培養出良好的寫作習慣和能力。

一九八四年，文兵以優異的成績考上北京中醫學院中醫系，據負責招生錄取的老師說，志願表上從第一志願的重點大學到第三志願的大專他填的都是中醫。

次年，文兵的妹妹文波也考進來，兄妹同校，傳為佳話。

在校學習期間，文兵不僅痴迷學業，還利用閒暇跟隨日後成為他師父的裴永清老師伺診抄方，而且積極參與、組織院系學生活動，才華橫溢，嶄露頭角。

一九八六年獲得北京中醫學院首屆任應秋獎學金；在《中國青年報》徵文比賽中獲得一等獎、中醫系醫史知識競賽中獲得第一名，並在學院組織的演講比賽中獲獎。

一九九〇年大學畢業，文兵留校，並先後在大學附屬東直門醫院門診辦、院辦工作。

一九九二年被醫院選派，參加國家中醫藥管理局組織的管理幹部英語進修班，結業後回醫院籌建和管理醫院的外賓門診。

一九九五年被調到大學校長辦公室工作。

他少年老成、處事細心周到，滿腔熱忱、矢志恢復中醫傳統，使我留下很深的印象。

一九九六年秋，文兵隨我去參加全國中醫院校校長會議。

在南下的列車上，我曾與他促膝長談，試言其志。

文兵流露出對現行中醫教育和醫療模式的疑惑，對中醫發展逐漸西化、異化的憂慮，以及對行政管理工作的厭倦，堅定地表示寧願放棄行政升遷機會，也要從事中醫專業，試圖在涉外中醫醫療、教學上闖出一條新路來。

余愛其才，嘉其志，一九九七年力主選派他赴美講學。

文兵果然不失其言，在美期間先後順利考取了全美針灸師和中醫師資格，還受到美國針灸協會的嘉獎，被密蘇里州堪薩斯市授予榮譽市民稱號。

一九九八年回國後，他毅然辭去公職，創辦了北京厚樸中醫學堂，開始了他企圖恢復傳統中醫教育、醫療模式的追夢之旅。

經過將近十年的含辛茹苦、孜孜以求，現在他的學生遍布世界各地，可謂桃李滿天下。

他潛心研究身心疾病，頗有心得建樹，治療的患者上至外國元首，下至平民百姓。

中央電視台、《人民日報》對他的事蹟都有報導，影響日漸深遠。

今年他的「中醫啟蒙」系列叢書和英文版中醫教材即將出版，這正是他十年磨一劍，厚積薄發的結果。

。 觀夫古今，匹夫莽漢，有勇無謀，敗事有餘。

書生犬儒，空談誤國，成事者少。

中華民族的復興，中醫事業的振興，需要有理想、有抱負的人，更需要能夠身體力行，為實踐理想而放棄虛名浮利，刻苦鑽研、開拓創新的人。

我也希望熱愛中醫藥事業的人透過閱讀「中醫啟蒙」系列，能有所啟迪。

龍致賢（本文作者為世界中醫藥學會聯合會副主席兼祕書長、前北京中醫藥大學校長）

推薦序2 實踐、認識、再實踐、再認識過程的體現 我與徐文兵先生一見如故。

剛認識時，他就是副教授，但大家都不按世俗常情，只稱他「徐大夫」。

相處日久，我才看見「徐大夫」這個「官稱」後面藏的東西：一個是淡泊名利，謙虛好學，一個是堅

## &lt;&lt;字裡藏醫&gt;&gt;

持實踐，不離臨床。

體味古今名中醫的成才之路，不外乎兩條，即讀書與看病，只不過不是一般意義上的，而是更高、更深。

讀書不僅是通曉古文，精讀熟背經典，更要字斟句酌，反覆領悟其中的思維方法、內在聯繫；看病不僅是望、聞、問、切，辨證處方，更要在看病中再習經典，反覆加深理解。

徐大夫的這一部小書，正是他實踐 認識 再實踐 再認識過程的體現。這種一文必求其確，一意必析其微的精神，使他在學習、思考、實踐中一層層深悟中醫之道，一步步攀上中醫科學之峰。

我聽過徐大夫講中醫，不僅邏輯嚴密、層次清晰，而且深入淺出、剖析分明。

他的講座沒有不倫不類的摻雜，沒有似是而非的敷衍。

記得有一次為二十多個國家駐華使館的友人講什麼是中醫，其風趣生動的語言和儒雅的翩翩風度，給與會者留下深刻的印象，令他們對中醫刮目相看，十分折服。

出於對中國傳統文化的共同愛好，我們常在一起說文談詩，徐大夫思維敏捷，我多能從他的談話中受到啟發。

一次談到中文音韻的陰陽平仄，思及古人造字，除了賦其形，還要定其音，平聲屬陽，激越高亢，多用於外向表象之事物，仄聲則反之。

徐大夫竟由此聯想到諸多中醫用語，依此解釋「疼」與「痛」，頗有新意。

「我勸天公重抖擻，不拘一格降人才。

」中醫事業後繼乏人，已成難挽之定局。

似徐大夫這樣，雖已過不惑之年，在中醫隊伍中尚屬青壯，這其中有造詣者，更是鳳毛麟角。

希望此書的出版，能激勵更多的中醫後繼者，多學多思，弘揚岐黃醫術，重振中醫雄風。

是為序。

張曉彤 （本文作者為北京崔月犁傳統醫學研究中心主任、平心堂中醫門診部主任） 自序

我是在把中醫的術語翻譯成英文的時候，發現自己不識字的。

比如「疼痛」，簡單翻譯成pain就行了。

那麼單拿出「疼」或「痛」，又該如何翻譯呢？

畢竟在古文中，這兩個字經常單獨出現！

疼和痛有什麼區別？

只好去查字典、翻古書、學訓詁，到頭來反而搞得一頭霧水，敢情有的古人好讀書不求甚解，有的耍起了太極，搞什麼互訓，疼者痛也，痛者疼也！

翻譯中碰到類似的詞彙還有很多，不勝枚舉。

在翻譯中碰到的另外一個問題，就是很多中醫的詞彙、概念找不到恰當的英文對應。

比如說「氣」字，現在都譯成energy。

可是外國人把石油、能源叫做energy，而中醫把汽油燃燒時的狀態，放射出的光、熱、動力叫做「氣」，這根本就是兩個概念。

再比如說「神」，英文教科書都翻譯成mind。

確切地說，mind是中醫「意」的意思，翻譯成思想也不為過。

「意」是出生以後後天形成的，跟與生俱來、終生不變的「神」有著本質的不同。

把「神」翻譯成spirit、soul可能更合適一些，但也只能是勉強接近，因為中文的「神」還有天神、造物主的意思，翻譯成god更合適。

中國哲學講天人合一，也就是天神、人神本為一體，所以用一個字表述，「人神」也就可以翻譯成mini god。

更不用說「魂魄」這些詞，就更無法翻譯了，只能讓外國人作為外來語去接受、去學習。

更有代表性的是「五臟六腑」的翻譯，簡直就是雞同鴨講。

中醫臟象學說講的六臟六腑，指的是活體在心神控制指揮下的系統功能狀態，但外國人理解的是解剖死屍後肉眼可見的局部形體。

不把這個問題說清楚，把臟腑名稱對應翻譯過去，只能出笑話。

## &lt;&lt;字裡藏醫&gt;&gt;

如看不見摸不著的「三焦」怎麼翻譯？

很多中國人整天叫嚷讓中域的一切和外域接軌。

唯獨中醫是個例外，只能讓外國人來和中國古人接軌，而不是我們歪曲古意，削足適履，委曲求全去逢迎別人。

這樣做喪失了人格，替祖宗丟人，也就喪失了中醫的精髓。

造成這種歪批胡翻的根源，也是我們自己對古文的不識、不解。

身為中國人，對很多漢字認得、寫得、讀得，可是深究其意，卻發現自己根本不識得。

腧穴中醫經的原穴叫做「太溪」，我一直搞不明白什麼叫「&mdash;條大的小河」，後來查閱繁體字的古書，才知道溪是「谿」的簡化字，而「谿」是山谷的意思，比谷略淺窄。

《素問》上說「肉之大會為谷，肉之小會為谿」，說的是在肌肉附近的地方氣象。

合谷穴肌肉豐厚隆盛，故曰「谷」。

太谿在腳踝內側，肌肉淺薄，故名「谿」。

再如，中醫的「醫」，形象地描述了患者中箭以後，用酒消毒、麻醉，用鑷子、剪子手術的搶救過程。

而「醫」字則明確指出只有巫才有資格做醫生。

漢字並不是死文字，幾千年來也在發展變化，但是萬變不離其宗，其根本就是漢字六書：象形、指事、會意、形聲、轉注、假借。

喪失了這個特性，漢字也就失去了魂魄，中國人也就不會再有天賦的形象和抽象思維。

比如今天人們常說「我很窮」，其實他的意思是「我沒錢」，「我很貧」。

在古代「窮」是走投無路的意思，比如「山窮水盡」、「窮途末路」。

當現代人把「窮」當「貧」並習以為常，閱讀古文就開始鬧笑話，以自己淺薄粗鄙的思想去揣測古人。

古人云「窮且益堅，不墜青雲之志」。

成語有「人窮志短」。

有人就把「窮」翻譯或理解成沒錢。

再說「貧」字，本是沒有財貨的意思，可是北京人把愛說話、話多的人叫做「貧嘴」。

一多一少為何扯在了一起？

根源在於「貧」、「賤」兩個字經常連用，慢慢地人們就把賤與貧劃上等號。

貧嘴的意思就是賤嘴，白給的，不尊貴。

比如「捨」和「得」本來是反義詞，現在人說捨得、不捨得，結果是把反義詞「捨」、「得」合併，成了「捨」的意思。

類似的還有「輔佐」。

「輔」是支持，「佐」是反對，為人臣既要逢迎，也要諍諫。

可是現在反義詞「輔」、「佐」完全變成了支持，慢慢的人們把「佐」也當成了支持。

平常人們烹調用佐料，意思就是與食物性味相反的調料。

一百個成年人裡面有九十個知道中國的英文是China，還有很大一部分人知道china是瓷器的意思。

但是有九十個不知道中國為什麼叫「中」，不知道「華」是什麼意思。

我做過很多調查，比率基本如此。

作為中醫大夫，我的工作就是恢復、喚醒人的自癒能力。

作為中醫老師，我的任務是對外輸出我們的思想和價值觀，對內恢復和喚醒國人的自信和自尊。

中醫學是中國古人的智慧結晶，其傳承於世，主要靠師徒間的耳提面命、口傳心授。

其次，靠形諸文字的經典著作。

後輩晚輩若無福緣得到明師的點撥而悟道，那就只能靠讀書來學習、理解、掌握古人的思想。

本來就有詞不達意一說，以語言文字表達的思想，本身就有很多問題，因為意在言外的東西很多。

且不說古人的書簡、文章在傳抄過程中出現錯訛、散佚、顛倒，單是文字本身隨著時間、地域的變化

## <<字裡藏醫>>

產生演變，就會導致古今字義、詞義很多明顯的不同。

這就使我們透過讀書來掌握古人精神智慧變得很艱難。

艱難也沒辦法，翻譯英文，那就偷懶不得，確確實實地要求落實詞義，只能從識字、明義、會意、悟道幾個基本步驟去愚公移山。

笨人用笨辦法。

我基本上是從與中醫有關的似是而非的同義詞和近義詞入手，辨析字義、詞義。

我不喜歡腐儒的尋章摘句，羅列資料，毫無主見的訓詁方法，而是為了臨床教學實用，獨立思考、辨析，選擇我認為對的解釋。

去年，我的專欄題為《咬文嚼字》，在《中國醫藥報》連載。

這要感謝金亮小師妹溫柔的督促，使我這個天性懶散的人一週交一次作業，一年下來，集腋成裘，竟有五十篇。

由思考落實到文字的過程，又使我靈感突現，明白了很多字的含意。

在報紙上發表，限於篇幅，未能盡意。

今年我又修改、潤色、翻譯，增加了篇幅，使得文章更通俗易懂。

感謝王倩引見了立品圖書，同氣相求，也就有了此書的出版。

中醫啟蒙由認識漢字開始，中華文明的復興從振興中醫開始。

信此言不為過，願就教於有道者！

徐文兵 丁亥年夏至日於北京龍頭公寓

## <<字裡藏醫>>

### 內容概要

想減重卻老是失敗？

先釐清自己是「肥」還是「胖」，自然事半功倍！

一感冒就總是咳個不停、甚至久咳不癒？

先搞清楚是「咳」還是「嗽」的問題，才能真正對症下藥！

作者提出，咳是「肺氣不清」，嗽是「脾濕痰動」，也就是說，咳屬呼吸系統的問題，嗽則屬消化系統的問題。

兩者雖有密切關聯，但診斷時還是要明確區分，才能針對病灶調理。

自小在父母的引導下，作者遍讀中醫典籍與各類藏書，遂在中醫與國學涵養上有了十分深刻的累積，因此體會出若要研究中醫、發皇古意，就必須先從最根本的漢字入手。

全書以「字」為線索，旁徵博引，透過字義的解釋，說明實際的中醫養生之道，行文深入淺出，輕鬆易讀，絕對能讓你大長見識。

不論是想要藉由中醫調理養生或是欲了解漢字文字學的讀者，都是不可多得的一本絕妙好書！

## <<字裡藏醫>>

### 作者簡介

徐文兵 徐小周，字文兵，厚樸中醫學堂堂主、北京御源堂、平心堂中醫門診部身心醫學專家。

1966年出生於山西大同，自幼隨母親學習中醫，並在父親的影響下，閱讀大量古籍，培養出良好的國學基底。

1984年以優異的成績考入北京中醫學院（後改制北京中醫藥大學）中醫系，在學期間不只學業成績極佳，曾獲中醫系醫史知識競賽第一名，亦活躍於各類學生活動，是徵文比賽及演講比賽的常勝軍。

畢業後，留在大學的附屬醫院工作時，能力備受肯定，且已流露出對現行中醫教育和醫療模式的疑惑，尤其憂慮中醫發展的逐漸西化，矢志恢復中醫傳統。

1997年公派赴美講學，在翻譯的過程中，進一步體會到要讀懂中醫典籍、透徹地了解中醫，就必須從國學漢字下手。

回國後辭去醫院的工作，創辦北京厚樸中醫學堂，全心從事傳統中醫理論的研究和教學，並以英文主講《中醫學基礎》、《中醫診斷》、《中藥》、《方劑》、《針灸學》、《食療》等課程。歷經十多年的努力，現在學生遍布全世界，且治療的患者上至外國元首，下至平民百姓，持續致力於中醫推廣工作。

## &lt;&lt;字裡藏醫&gt;&gt;

## 書籍目錄

第一輯 從健康談起健康 / 中國人的健康理念源於中醫的氣血理論，也就是氣足有力為「健」，經絡通暢順達為「康」。

腠理 / 「腠」是肉眼不可見的表皮間隙，「理」是肉眼可見的表皮紋路。

皮膚 / 「皮」是表皮，「膚」是皮下覆蓋的組織，即介於皮肉之間的組織。

肌肉 / 「肌」是繃緊、剛硬、出力的肉，「肉」是鬆弛、放鬆、柔軟的肌。

膏肓 / 膏戶就是骨髓。

「肓」的質地柔軟，在皮下相對較淺。

「膏」的質地相對堅硬，位置較深。

脂肪 / 「脂」是固體的油。

「肪」是肥厚、成塊的硬脂。

饑餓 / 「饑」是吃食不足、不夠的意思。

「餓」字從我，描述的是一種主觀感覺，也就是想進食的欲望。

乾渴 / 「乾」描述客觀狀態，指人體內缺乏津液。

「渴」表示主觀願望，是想喝水的感覺。

消化 / 「消」表示的是量變，同一種物質的量減。

「化」的意思就是轉化，是質的變化，新的物質的化生。

第二輯 從性命談起性命 / 「命」是口令，是天造地化，不以人的意志為轉移的。

「性」是心生，即活著的心，包括情緒、情感、意識、思想、智慧、記憶等等。

精神 / 「精」是有形的物質，是化生氣和神的基礎。

來自父母的「精」在結合的一瞬間，就誕生了新的生命「神」。

魂魄 / 控制無形的能量、資訊、思想、意識、情緒、情感、智慧的神叫做「魂」；控制有形的身體，影響人的知覺、饑渴、需要、冷暖、排泄等諸多本能的神叫做「魄」。

思想 / 「思」是自思，也就是考慮自己的事。

「想」是相思、他願，也就是考慮自身以外的事情。

意志 / 「意」和「志」都是「憶」的結果。

「憶」就是思考，憶的結果是「意」，被保存的記憶是「志」。

安定 / 「安」有保全、穩定、靜謐的意思。

「定」是相對靜止、不變不動的意思。

寧靜 / 「寧」從 從心從皿從丁，組合起來表述了一種安居、足食、子歸、心安的狀態。

驚悸 / 「驚」是指人的心神受到突然刺激、襲擾以後出現的張惶失措的狀態。

「悸」是能感覺到自己快速的心跳的意思。

「悸」大多由「驚」而起，嚴重到能感覺到自己的心跳，甚至失魂落魄的狀態。

怔忡 / 「怔」是停頓的意思。

「忡」是突然啟動、加快的意思。

「怔忡」兩字連用，是心跳忽快忽慢、忽起忽落的意思。

焦慮 / 「焦」是火燒火燎般的急躁。

「慮」是企盼、期待將來發生的事情。

「焦慮」是急切地企盼將來發生的事情。

煩躁 / 「煩」是發熱、頭疼的意思。

「躁」是手足亂動，不得寧靜的意思。

悲哀 / 「悲」是心情、心意因違逆、分離、決裂而痛苦。

「哀」是因為心願不能實現滿足而痛苦。

愧疚 / 「愧」是心中有鬼，內心有負面、陰暗的精神、情感、情緒。

「疚」是心病日久以後產生的自責和罪惡感。

疑惑 / 「疑」是不信，確切地說是相信其相反的那一面。

## &lt;&lt;字裡藏醫&gt;&gt;

「惑」是一種不確定的心態，面對多種選擇而不知所措、猶豫不定。

憂愁 / 「憂」是擔心、恐懼將來要發生的事。

「愁」是一種無能為力、無可奈何的心態。

怨恨 / 「怨」是在所願不得、所欲不遂以後出現的失望、不滿的情緒。

「恨」是遭受別人侵犯、傷害以後出現的想報復、反擊的心理情緒。

疼痛 / 「疼」是急性發作的、持續時間短的、淺表的、有灼燒感的、開放發散的、尖銳刺激的疼痛。

「痛」是慢性的、長久持續的、深入的、冷凝的、憋脹的、鈍挫的疼痛。

癲狂 / 「癲」指病入頭腦、行為、語言、思想顛倒、錯亂。

「狂」從犬從王，是喪失人性、稱王稱霸之意。

癲是陰症，陰寒內盛或者陰血不足，都可以導致癲疾發作。

狂是陽症，陽氣亢進和陽氣不足，都可以導致發狂。

第三輯 從疾病談起疾病 / 「疾」從矢，指人中箭，本意是急性病。

「病」是加重的疾，或者是合併的疾，即病是急性轉為慢性的疾病，或者是深部的、不容易治療的疾病。

創傷 / 「創」指金屬利刃導致的損害，程度深達肌肉。

「傷」在表皮，一般可以不用治療。

瘡瘍 / 傷在皮膚，出現感染後，傷口比較淺，感染比較薄，稱為「瘍」。

「創」在肌肉深處，感染以後脈血瘀積較深，同時伴有紅腫熱痛，稱為「瘡」。

癰疽 / 「癰」是皮下、肌肉組織間氣血、膿液匯聚，形成的腫脹隆起。

「疽」是癰的演變、惡化、深入，由體表皮膚、肌肉發展到筋膜、骨髓，由六臟漸至五臟。

咳嗽 / 「咳」是肺氣上逆，「嗽」是食氣上逆。

「咳」屬於呼吸系統的問題，「嗽」屬於消化系統的問題。

哮喘 / 「哮」是由於呼氣受阻、擠壓，產生的高頻、尖銳的聲音。

「喘」是吸氣節奏加快。

肥胖 / 「肥，多肉也。

」形容肌肉豐滿，體型大，皮革充盈，並非指脂肪多。

「胖，半體肉也。

」本意是古代祭祀時奉獻的半扇肉，後引申為寬大。

癥瘕 / 「瘕」指邪氣剛剛開始聚集，時聚時散，游走不定的狀態。

「癥」含有有徵可循的意思，也就是弄假成真，由瘕而癥。

「癥瘕」描述的是疾病從無形的邪氣發展到有形的積聚，並即將質變成癥的階段。

積聚 / 「積」是陰寒的能量凝結而成的深入臟的腫瘤結塊，固定不移，痛有定處。

「聚」是陽熱的能量凝聚而成的無形邪氣，時聚時散，發有休止，痛無定處。

疥癬 / 「疥」像鑽入人體的寄生蟲之形，現代醫學稱之為疥蟲。

「癬」直接由苔蘚變化而來，喻指由真菌感染，導致的接觸性傳染病。

痞滿 / 「痞」形容上下隔絕不通，出現的陰精不化，陽氣不升，或陽氣上亢，陰寒下凝的否的狀態。

眩暈 / 「眩」的本意是眼前發黑，視物不清。

「暈」的本意是太陽、月亮周圍的光環，後來泛指環繞運動、波動，作為自我感覺的症狀而言，就是起伏不定、旋轉。

第四輯 從膾炙談起膾炙 / 「膾」是生肉的意思，有的肉比較鮮嫩，適合生吃，但好吃難消化，所以切得愈細愈好。

「炙」是肉在火上烤的意思，趁熱吃的話，味道鮮美，也好消化。

膏粱 / 「膏」是指白色的固體和半固體的動物油脂、肥肉。

「粱」是精米、細糧。

膏粱厚味吃多了，會生富貴病。

糟糠 / 「糟」是陳年的糧食。

「糠」是糧食剩下的外殼或者表皮。

## <<字裡藏醫>>

無論膏粱還是糟糠，都是飲食偏頗，時間久了，就會以食物的偏性影響人體的平衡，導致疾病。

毒藥 / 「毒」的本意是偏，特指藥物的本性、特性、偏性，與「藥」是同意詞。

性味 / 「性」是指藥物的寒熱性質，或使人熱，或使人冷。

「味」也是以人為本的主觀指標，同樣把紛繁複雜的藥物、食物變得簡單明瞭。

歸經 / 「歸」指歸屬，指藥物作用的歸屬。

「經」指人體的臟腑經絡。

「歸經」指對藥物作用的定位。

炮炙 / 「炮」是把食物包裹起來放到火裡烤。

「炙」是把肉放在火上，利用火燄頂端直接接觸食物，並且利用其輻射和上炙的熱氣炙烤。

## &lt;&lt;字裡藏醫&gt;&gt;

## 章节摘录

【摘文1】 皮膚 寒戰、發抖、膚脹、肺、脂肪瘤、脂漏性落髮、青春痘、皺紋 把「皮膚」翻譯成英文，很簡單，就是skin。

但是仔細想想，那只是皮的意思。

「膚」與「皮」是同義詞還是近義詞？

有沒有區別呢？

如果有，區別又是什麼？

搞清區別對中醫臨床又有什麼意義？

回答是肯定的，「皮」與「膚」只是近義詞，有區別。

《靈樞·口問》載：「黃帝曰：人之振寒者，何氣使然？」

岐伯曰：寒氣客於皮膚，陰氣盛，陽氣虛，故為振寒寒栗，補諸陽。

意思是，黃帝問：「人不停地發抖、打寒戰是什麼原因？」

岐伯回答：「是因為外來的寒氣侵襲停留在皮膚之間，人的陽氣不足，所以會打寒戰、起雞皮疙瘩，治療應當補各個陽經。

我之所以把它翻譯成皮膚之間，而不是皮膚表面，原因在於寒氣侵襲皮的時候，人只會感到惡寒，對風冷特別敏感，加衣被、關門窗仍不足以抵禦，而進一步深入到了皮膚之間以後，就會出現寒戰、發抖的症狀。

《靈樞·水脹》載：「黃帝曰：膚脹何以候之？」

岐伯曰：膚脹者，寒氣客於皮膚之間，（鼓/空）（鼓/空）然不堅，腹大，身盡腫，皮厚，按其腹，窅而不起，腹色不變，此其候也。

意思是說，黃帝問：「膚脹會出現什麼症候？」

岐伯說：「膚脹是因為寒氣停留在皮與膚之間，就像充氣皮球一樣，身體腫脹，皮顯得很厚，按肚子就凹陷，半天不會恢復，肚皮顏色沒有異常，這就是它的症候。

這裡明確提出了皮與膚存在「之間」，可見皮與膚是不同的。

「皮」就是表皮，覆蓋身體表面，是與外界直接接觸的人體組織，同時也是毛髮生長的地方。著名的成語「皮之不存，毛將焉附」，說的就是皮毛的關係。

「膚」，說白了就是皮下覆蓋的組織，也就是皮下脂肪、津液毛囊、汗腺，也就是介於皮肉之間的組織。

「皮」與「膚」只是近義詞。

例如人們常說的「膚淺」、「切膚之痛」、「體無完膚」，在這裡「膚」就是表皮的意思。

而「肌膚之親」，就是說比表皮的接觸更深的關係。

不能因為「皮」、「膚」經常連用，就說「膚」就是「皮」的意思。

《詩經·衛風·碩人》有句話形容美女：「手如柔荑，膚如凝脂」。

柔荑，植物初生的葉芽，形容女子的手白嫩修長。

凝脂，就是如同凝固的白脂，形容女子的皮下脂肪充盈潤澤，吹彈得破。

後世白居易也有類似的詩句：「春寒賜浴華清池，溫泉水滑洗凝脂。」

之所以說「膚如凝脂」而不說「皮如凝脂」，原因在於兩者位置深淺不同。

如果皮下無膚的話，那就是美人遲暮，變成雞皮鶴髮，皺紋叢生了。

《易經·夬卦·九四》爻辭曰：「臀無膚，其行次且」，也就是說屁股沒脂肪的人，走在路上都不好看。

如果把「皮」、「膚」理解成同義詞的話，這句話就不好解釋了，屁股上怎麼會沒有皮呢？

現代人用「豐乳肥臀」概括性感體態，描述的就是健康的皮、膚、脂、肉充盈的身體。

《孟子·告子下》有句名言：「天將降大任於斯人也，必先苦其心志，勞其筋骨，餓其體膚，空乏其身，行拂亂其所為。」

能被餓瘦的只有皮下的脂肪和肌肉，皮是不會因為飢餓而減少的，最多也就是皮包骨。

《素問·五藏生成篇》：「臥出而風吹之，血凝於膚者為痺，凝於脈者為泣，凝於足者為厥，此

## &lt;&lt;字裡藏醫&gt;&gt;

三者，血行而不得反其空，故為癩厥也。

」意思是說，睡覺的時候，外感風寒邪氣，導致血液循環不良，凝滯在皮下也就是膚的部位，就會出現麻痺的症狀，凝滯在血管裡面就成了瘀血，凝滯於下肢就會出現雙腳冰冷。

這三種情況都是因為血液循環不良，局部缺血，導致了麻痺和體溫下降。

這裡的膚也是在皮下，皮下出血導致瘀斑黑青，甚至局部麻痺。

《靈樞·經水》載：「黃帝曰：夫經脈之小大，血之多少，膚之厚薄，肉之堅脆，及軀之大小，可為量度乎？」

」皮是薄薄的一層，談不上厚薄。

膚就不同了，營養充足，三焦功能正常，脂肪堆積多，膚就厚，反之則薄，甚至會沒有膚的存在。

我的一個患者絕過食。

是真的絕食，不吃飯，光喝水的那種。

後來虛脫昏迷，因此有了很多後遺症，消化不良，心跳過緩，腹寒腹痛，即便在夏天也裹著五 五元氣袋，不然就腹瀉。

他的皮很鬆，皮下沒有脂肪，一捏就能提起來。

我經常拿他做例子，告訴學生這就是典型的有皮無膚。

《靈樞·順逆肥瘦》：「年質壯大，血氣充盈，膚革堅固，因加以邪，刺此者，深而留之。」

」意思是說，對於成年人而言，皮糙肉厚，氣血充盈，膚堅脂肪充盈，同時被外邪入侵者，可以深刺，留針時間長一些，反之只能淺刺，或者只用皮針。

《傷寒論》中有個方子叫做豬膚湯，如果僅僅根據字面理解，找塊豬皮就得了，其實應該是帶脂肪的豬皮。

豬油也叫大油，滋陰的效果非常好。

體會不了凝脂意思的人，可以炸點兒豬油，待凝固以後看看，體會一下那種白皙、細膩、光澤的模樣。

按照中醫理論，肺主皮毛，而肺與大腸相表裡，表皮的問題應該從肺氣、衛氣著手解決，一般不涉及營血。

膚的問題直接隸屬於三焦、心包；膚與在三焦中運行的體液有密切的關係。

有的人沒有膚，但是有的人卻渾身長滿了脂肪瘤，疙疙瘩瘩的，雖然不會痛，但是很硬。

我一般用化痰散結的方法治療這種膚病，用皂刺、橘絡、絲瓜絡、南瓜子，效果很好。

其他常見的脂漏性落髮、青春痘，問題也出在膚，油脂代謝的毛病，源於心包之火和三焦痰濕，非關肺事。

少女皮膚滑嫩輕透，吹彈可破；中年婦女面焦髮墮，皺紋叢生，也是膚的問題，涉及三焦和元氣。

了解這一點，中醫美容才有理論基礎，治療也才更有效果。

現代人皮、膚不分，到處都在宣傳護膚、換膚、嫩膚，其實他們都是在說皮的事情，膚的問題只能靠內部解決。

【摘文2】 怔忡 期外收縮、心房顫動、心肌缺血、心肌梗塞、突然心跳加速、氣血上湧

怔忡是心悸惡化到一定程度以後出現的症狀，就是在自覺心慌、心跳、心跳過快的基礎上，出現了自覺心跳突然停頓或者突然啟動，也就是自覺心跳不規律，心律不整。

有的人偶爾能感覺到，到了醫院照心電圖又檢查不出來，有的只好上跑步機，誘發檢測出來。

有的則是影像學檢查上有明顯的改變，被診斷為期外收縮、心房顫動、心肌缺血或心肌梗塞。

「怔」是形聲字，發音同「蒸」，含義是停頓。

人常說的「愣怔」，就是這個意思。

說起「怔」，就不能不說到賈寶玉，這個不諳世事的呆子，就經常發怔。

發怔的原因可能是受到了突然的驚嚇，驚呆了。

《紅樓夢》第三十回：「寶玉素日雖是口角伶俐，只是此時一心總為金釧兒感傷，恨不得此時也身亡命殞，跟了金釧兒去。」

如今見了他父親說這些話，究竟不曾聽見，只是怔呵呵的站著。

」這廝調戲女孩不以為意，不料出了人命，被父親責問，以至於此。

## &lt;&lt;字裡藏醫&gt;&gt;

也可能是碰到不可思議、難以理解的事情，腦子轉不過來。

《紅樓夢》第二十六回：「寶玉怔了半天，方解過來是薛蟠哄他。」

凡事都往心裡攔、給個棒槌都當針的人，容易出現這個問題。

《紅樓夢》七十八回：「寶玉聽了，怔了半天，因看著那院中的香藤異蔓，仍是翠翠青青，忽比昨日好似改作淒涼了一般，更又添了傷感，默默出來。」

黯然神傷的感覺彷彿心跳停止似的。

還有可能是心不在焉，神遊物外，空餘皮囊呆立。

《紅樓夢》第二十九回：「話說寶玉正自發怔，不想黛玉將手帕子甩了來，正碰在眼睛上，倒唬了一跳，問是誰？」

林黛玉搖著頭兒笑道：『不敢，是我失了手，因為寶姐姐要看呆雁，我比給她看，不想失了手。』

寶玉被稱為呆雁，其實就是出神，等回神的時候就是被嚇了一跳，發怔的樣子刻畫得很傳神。

還有就是情到深處，不僅心跳停頓、呼吸停止，大概地球也停止了轉動，時間也凝固了。

《紅樓夢》第三十二回：「林黛玉&hellip;&hellip;如轟雷掣電，細細思之，竟比自己肺腑中掏出來的還覺懇切，竟有萬句言語，滿心要說，只是半個字也不能吐，卻怔怔的望著他。」

此時寶玉心中也有萬句言語，不知從那一句上說起，卻也怔怔的望著黛玉&hellip;&hellip;」 從脈象上看，怔的表現是心跳和脈搏出現間歇、停頓。

中醫把伴有規律停頓的脈叫做代脈，通常是在有規律的搏動中出現有規律的停頓。

這還屬於早期，容易治療的怔。

嚴重的就是出現完全沒有規律的停頓，中醫把心率緩慢的叫做結脈，心率很快的叫做促脈。

「忡」，發音同「沖」，含義相近，是突然啟動、加快的意思。

很多人包括我自己，習慣讀為「中」。

其實還有另外一個詞「怔忡」，其中的「忡」發音同「中」，含義與「怔」相近，而「忡」的含義正好與「怔」相反。

《詩經·召南·草蟲》：「未見君子，憂心忡忡。」

描寫的是相思的人急切、衝動的心情，類似的詞還有憂心如搗、憂心如焚。

其他的情緒、情感變化，同樣也會影響到心率和心律。

比如元張可久《小桃紅·倚闌花影背東風曲》：「恨忡忡，一春愁壓眉山重。」

更不必說焦慮、煩躁導致的心跳突然加速。

《紅樓夢》第七十九回中寶玉把詩改成「茜紗窗下，我本無緣。」

黃土壟中，卿何薄命！」

以至於「黛玉聽了，忡然變色，心中雖有無限的狐疑，外面卻不肯露出」。

這個「忡然」就是突然心跳加速、氣血上湧的樣子，以至於臉色大變。

言者無意，聽者有心。

本來黛玉就是個敏感多疑的主兒，加上這番話語的刺激，心情、心神不被觸動才怪。

「怔忡」兩個字同用，相反相成，意思就是心跳忽快忽慢、忽起忽落。

這是典型的心氣不定、心神散亂的表現，屬於危重症。

人人皆知，勻速跑是最省力的，忽快忽慢的變速跑最耗氣力。

競賽的時候，一個團隊總要犧牲一個隊員，讓他去突然啟動或者減速，或領跑或尾隨，以期打亂對手的節奏，護持勻速跑的隊友奪冠。

心跳也是如此，心神安定的規律心跳，是健康長壽的保證。

俗話說：「事不關心，關心則亂。」

怔忡就是心亂的具體體現。

看看《紅樓夢》第七十回：「爭奈寶玉因冷遁了柳湘蓮，劍刎了尤小妹，金逝了尤二姐，氣病了柳五兒，連連接接，閒愁胡恨，一重不了一重添，弄得情色若癡，語言常亂，似染怔忡之疾，慌的襲人等又不敢回賈母，只百般逗他頑笑。」

這種感情的傷害遠比情緒的刺激要劇烈，以至於寶玉出現了心律、精神失常。

《聊齋志異·聶小倩》：「寧詰其意，曰：『三日來，心怔忡無停息，意金華妖物，恨妾遠遁，』」

## &lt;&lt;字裡藏醫&gt;&gt;

恐旦晚尋及也。

』這裡的心怔忡無停息，就是自覺每天每夜心跳忽而停頓，忽而啟動。

預防怔忡的發生，以護心為首要。

首先避免情緒的劇烈變化，喜、怒、憂、思、悲、恐、驚中，以驚最易導致怔，憂易致忡。

其次要避免感情、情感傷害。

愛恨情仇、貪嗔癡怨都很容易導致心神不安定，甚至散亂。

「怔忡」的反義詞應該是「安定」、「寧靜」、「心如止水」、「波瀾不起」。

古人形容人鎮定自若，「泰山崩於前，麋鹿戲於左」，皆不為所動。

這種定力，需要身心的培養和訓練。

對已經出現怔忡的病人，在調理其情志的同時，必須用針藥養護、安定心神。

比如人參能「安精神，定魂魄，止驚悸」。

茯神能利水，解除心臟負擔，治療心悸，使心神得伏藏。

琥珀能安魂定魄。

炙甘草湯能治療「心動悸，脈結代」。

以艾灸關元、神闕回神，針刺神門、曲澤調整心律，也不失為有效的方法。

【摘文3】 肥胖 糖尿病、膽經氣血、肌肉、脂肪、水腫、脹氣、心腎功能衰竭、水毒

前面說過了脂肪，這次來說說肥胖。

現代人以為肥胖就是形容脂肪多的，但是在古代不是這樣，「肥」恰恰是形容肌肉多的一個詞。

《說文》：「肥，多肉也。」

唐朝張志和的詞中寫道：「西塞山前白鷺飛，桃花流水鱖魚肥。」

魚的脂肪很少，魚肥自然是指魚的肉多，體形大。

舊時北京商販叫賣時吆喝：「驢肉！

肥！

我剛開始聽了很納悶，驢又不是豬，怎麼會有那麼多脂肪？

要是肉那麼肥，怎麼有人愛吃？

殊不知人家還是遵循古義，說的是肉多。

人們買牲畜的時候要揣一揣肥瘠，就是看看肉多肉少。

《狂人日記》中的主人公，認為來幫他看病的醫生是劊子手假扮的，為他診脈就是在摸肥瘠，準備殺他。

前日朋友送來一頭麇子，我請人剝皮肢解。

那屠戶說：「這個麇子好肥啊。」

我心中明白人家說的是麇子肉多，不是說脂肪多。

野生的麇子整天奔波，盡是肌肉，哪來的脂肪？

《素問·奇病論篇》說：「此肥美之所發也，此人必數食甘美而多肥也，肥者令人內熱，甘者令人中滿，故其氣上溢，轉為消渴。」

這裡的「肥美」就是指滋味厚重的肉食，羊大為美。

說的是富貴人家飲食甜膩、多肉，結果身體內部產生毒熱，腹部脹滿，導致消渴病——類似今天的糖尿病，能吃，能喝，能尿，就是不長肉。

《靈樞·陰陽二十五人》載：「足少陽之下，血氣盛則脛毛美長，外踝肥；血多氣少則脛毛美短，外踝皮堅而厚；血少氣多則脛毛少，外踝皮薄而軟；血氣皆少則無毛，外踝瘦無肉。」

「瘦無肉」相對「肥」字，意思自然就很清楚了。

說的是膽經氣血旺盛的人，外踝肌肉筋腱肥厚有力，小腿上的毛又長又黑。

膽經血多氣少的人，腿毛短而黑，外踝表皮堅厚。

膽經血少氣多的人腿毛少，外踝皮薄而軟。

膽經氣血不足的人，腿上乾脆就不長毛，外踝乾癢，一摸就是骨頭。

《素問·三部九候論篇》載：「必先度其形之肥瘦，以調其氣之虛實。實則瀉之，虛則補之。」

## &lt;&lt;字裡藏醫&gt;&gt;

」說的就是針刺之前，必須度量揣摩病人的身體之肥瘦，再根據氣血運行的情況，採取不同的補瀉手法。

《靈樞·終始》載：「故刺肥人者，以秋冬之齊；刺瘦人者，以春夏之齊。

」這些講的就是根據體形，選擇治療的方法，就針刺而言，針刺肥厚的人，應該用瀉法，如秋風掃落葉一樣深刺，對瘦薄的人應該用補法，如春夏促進生長，柔和淺刺。

《靈樞·逆順肥瘦》載：「年質壯大，血氣充盈，膚革堅固，因加以邪，刺此者，深而留之，此肥人也。

廣肩，腋項肉薄厚皮而黑色，脣臨臨然，其血黑以濁，其氣濇以遲，其為人也，貪于取與，刺此者，深而留之，多益其數也。

」大意是說有的成年人氣血很足，皮膚厚實堅固，感受邪氣以後，可以深刺，留針時間長一些。

對於寬肩膀，除了腋下後頸以外皮糙肉厚的人，厚嘴脣，血色發黑汗濁的人，他們的氣行不暢，為好人好貪好取，也應該深刺久留針。

相反地，對於瘦人，就應該淺刺並且快速進針出針。

岐伯曰：「瘦人者，皮薄色少，肉廉廉然，薄脣輕言，其血清氣滑，易脫于氣，易損於血，刺此者，淺而疾之。

」《靈樞·論痛》少俞曰：「胃厚、色黑、大骨及肥者，皆勝毒；故其瘦而薄胃者，皆不勝毒也。

」意思是說，胃壁厚的、皮膚顏色重的、骨節大的、身體豐盈的人，對毒藥的耐受性相對強一些。而體重輕、胃壁薄的人都不能耐受攻邪的毒藥。

現代醫學根據體重決定給藥量，大概與此類似。

《內經》中的「肥」字是形容肌肉豐滿、體形大，皮革充盈的人，不是指脂肪多。

今天肥胖的意思，古人叫做脂肥或膏腴，類似的還有豐滿、豐盈。

膻穴中的足陽明胃經的絡穴豐隆，善於化痰降脂，是減肥的要穴。

「胖」的本義是古代祭祀時貢獻的半體牲畜，也就是半扇肉。

《說文》：「胖，半體肉也。

」後來引申為寬大。

《禮記·大學》載：「富潤屋，德潤身，心寬體胖。

」肥的反義詞是瘦或瘠，胖的反義詞應該是乾癟。

胖還用來形容水腫、脹滿。

俗話說男怕穿靴，女怕戴帽，說的就是男人怕從腳上腫起來，女人怕從臉上開始浮腫。

其實無論男女，出現水腫都是心腎功能衰竭的表現，只不過心臟病一般表現為下肢水腫，腎病表現為面目浮腫。

更不用說肝硬化腹水，腫的是肚子，有的連肚臍也會頂出來。

說起水腫，就不能不說說時下流行的所謂科學方法，讓人不分青紅皂白，早上起來先灌幾杯水。

這種邏輯實在是害人不淺。

有的人喝完腹瀉，被稱為通便；有的喝完就憋不住小便，導致尿頻尿急；有人不拉也不溺，水在胃腸裡面晃盪，一摸全是水鳴音；有的就開始浮腫，從眼泡先浮腫，所謂喝水也長肉，其實就是喝水導致水腫。

這些人一伸出舌頭，就像狗一樣能夠滴滴答答流水，舌頭也是腫大得兩側布滿了齒痕。

當中有人確實有冠心病或腎臟病，有的尚處初期發展中，中醫稱之為水毒。

治療水毒，首先要停止灌水，本著不渴不喝，渴必熱飲，飲必三口的原則，其次要用苓桂劑化氣行水，這樣才能把人從水腫中拯救過來。

單純使用發汗藥和利尿劑脫水減肥，是會害死人的。

肥胖的人都是體形豐盈碩大，但是內容不同。

脂肪多的人古人稱為膏人，縱腹垂腴，就是現在挺著啤酒肚、頂著一張圓臉蛋的人；肌肉多的人，古人稱為肉人，這些人體形豐滿，但是上下勻稱，沒有贅肉；還有一種人體形不大，但是脂肪堅實，肌肉強悍，古人稱為肥人，也叫做脂人。

## &lt;&lt;字裡藏醫&gt;&gt;

胖人可能是脂肪多或者肉多，也有可能是水腫的人、脹氣的人。

【摘文4】癲狂 躁鬱症、憂鬱症、不睡覺、不吃飯、昏睡不醒、手臂青筋暴露、精血元氣不足、自責、失眠早醒、自殘、言語無序、多疑、恍惚、心悸易驚、善悲欲哭 人們常說癲狂、瘋狂、瘋癲癲癲、癲癲，落實到具體文字的確切含義則很少有人說得清楚，模模糊糊地知道都是說人的精神不正常，或者是神經不正常。

我接觸、了解、治療躁鬱症、憂鬱症二十年了，前十年還在對症治療，失眠的用化痰的溫膽湯、早醒的用補血酸棗仁湯、昏睡不醒的用礞石滾痰丸、不高興的就舒肝理氣用逍遙丸，而服用抗憂鬱藥導致大便乾燥就用承氣湯。

治來治去，隔靴搔癢，根本無濟於事。

直到一九九七年六月，得周稔豐先生點撥，我才突然明白，所謂的躁鬱、憂鬱症，就是古人說的癲狂，是心病，是神明之亂。

從此以後，我在周先生的指導下安神定志，煉形蓄氣，悉心體會周先生傳授的摸排病氣方法。

兩年後，我正式出山，為患者治療躁鬱、憂鬱症，迄今八年，活人有數，同時也沒有一例在我治療期間和之後自殺的。

時至今日，仍有很多人問我：中醫能治躁鬱、憂鬱症嗎？

中國古代有躁鬱症、憂鬱症嗎？

話不必多說，認認「癲狂」兩個字，問題就會明瞭。

「癲」是形聲兼會意字，疒（音同床）字頭的原意是病床。

「顛」一是指頭顛顛頂，指病入頭腦，二是指患者行為、語言、思想顛倒、錯亂。

現代人說起癲，大概想像成跑跑顛顛的樣子，有的字典甚至把它等同於狂，這是完全錯誤的。

古人云：「善診者，察色按脈，先別陰陽。」

癲疾表現出來的症狀都是負面的、陰性的，狂症正好相反。

《靈樞·癲狂》說：「癲疾始生，先不樂，頭重痛，視舉，目赤，甚作極，已而煩心。」

後來的《難經·五十九難》說：「癲疾始發，意不樂，僵仆直視，其脈三部陰陽俱盛是也。」

大意就是說癲病開始的時候，病人怎麼也高興不起來。

很多人沒有醫學常識，試圖透過思想工作、心理諮商讓患者高興起來，其實根本無濟於事。

有的患者有不高興的原因，但大多數患者事事如意，可就是不快樂。

其實這已經是生理問題，不是意識層面能解決的。

癲症病人頭部症狀也很明顯，頭暈、頭重、頭痛（注意不是頭疼），經常翻白眼（視舉）。

癲症發展下去有兩個結果，一個是轉化為躁鬱症，出現眼紅、心煩、不睡覺等問題。

另外一個就是昏睡不醒，眼光發直，臥如僵屍。

「狂」从犬从王，有喪失人性、稱王稱霸之意。

《難經·五十九難》說：「狂疾之始發，少臥而不饑，自高賢也，自辨智也，自尊貴也，妄笑好歌樂，妄行不休是也。」

《靈樞·癲狂》對癲狂有進一步的論述：「狂始發，少臥不饑，自高賢也，自辨智也，自尊貴也，善罵詈，日夜不休。」

大意是說，狂症病人發病初期表現為很少睡覺，也不吃飯。

總是認為老子天下第一，經常無緣無故地笑，而且笑個不停，毫無目的地在街上亂竄。

《靈樞》還談到了謾罵攻擊別人、白天黑夜連軸轉的症狀。

癲狂病誘因大多與情緒、情感刺激有關，癲一般「得之憂饑」、「得之大恐」，狂一般「得之有所大喜」。

更為重要的是發病條件，涉及患者的精血、元氣、心神，以及外來的邪鬼。

癲是陰症，也就是說陰寒內盛或者陰血不足，都可以導致癲疾的發作。

狂是陽症，陽氣亢進和陽氣不足，都可以導致發狂。

《黃帝內經》和《難經》都指明了癲狂的實症病機：「重陽者狂，重陰者癲。」

張仲景則補充了癲狂虛症的病機，《金匱要略·五臟風寒積聚病脈證並治》說：「邪哭使魂魄不安者，血氣少也，血氣少者，屬於心，心氣虛者，其人則畏，合目欲眠，夢遠行而精神離散，魂魄妄行。」

## &lt;&lt;字裡藏醫&gt;&gt;

。陰氣衰者為癲，陽氣衰者為狂。

」治療實症癲疾，《靈樞》主要採用放血的療法，直到血脈顏色恢復正常。

具體方法是：「常與之居，察其所當取之處。

病至，視之有過者寫之，置其血於瓠壺之中，至其發時，血獨動矣，不動，灸窮骨二十壯。

」就是說醫生與患者密切接觸，觀察其身體瘀血所在的部位，並且在發病的時候放血治療，放血量要大，僅僅幾滴血不夠，當盛在瓠壺中。

瓠壺是形似葫蘆的青銅器，一般用做祭祀辟邪的禮器。

血氣不足的人，可以先用艾灸尾骨長強穴二十壯。

書中所謂的「病至」，據我的臨床經驗，其實就是憂鬱症患者出現自殺的念頭和行為。

「常與之居」，其實就是防範患者輕生。

我觀察發現憂鬱症患者的手三陰經脈也就是手臂內側往往青筋怒張，當患者採取割腕自殺的方法時，看到黑血從手臂流出，患者往往會感到心情舒暢，精神放鬆。

可以說這也是患者本能的自救方法，問題在於有人橫切，有人豎割，深淺掌握不好，往往送命。

而有的醫生掌握了這種方法，的確能夠快速有效地治癒患者。

陰血不足的癲疾，根本原因在於精血元氣不足，無力涵養心神。

張仲景的黃連阿膠雞子黃湯、治療百合病的系列方、酸棗仁湯、甘麥大棗湯等，都是對症的。

現代社會很多婦女不以流產、小產、剖腹產為意，甚至產後不加調護，著風受寒，拚命工作，根本不知道自己是在耗傷精血。

直到憂鬱症發作，要死要活的時候，還質問大夫：「我怎麼會得這種病？」

」我治療過一位女強人，四十多歲，做過八次人工流產，上午做完，下午就上班工作。

禍福無門，唯人自招。

目前多發的產後憂鬱症，多與母體體質不足，耗傷精血有關。

應當及時地給予補益精血的藥物，比如人參、鹿茸、紫河車、冬蟲夏草之類的血肉有情之品。

治療實症狂疾，《素問·病能論篇》說：「帝曰：『有病怒狂者，此病安生？」

』岐伯曰：『生於陽也。

』&hellip;&hellip;帝曰：『治之奈何？」

』岐伯曰：『奪其食即已。

夫食入于陰，長氣于陽，故奪其食即已，使之服以生鐵落為飲，夫生鐵落者，下氣疾也。

』」治療狂症，先要控制其飲食，斷絕能量供應。

另外服用打鐵剩下的鐵渣滓，也就是生鐵落，引火熱之氣下行。

針刺治療狂症，一般選督脈的上星、人中、百會穴。

別看狂症的患者會吵鬧不休，見到小小的銀針還是害怕的，針刺以後若能入睡，就是最好的效果。

治療陽氣虛衰的狂症，張仲景開列的桂枝甘草湯、瓜蒌薤白白酒湯、柴胡加龍骨牡蠣湯、桂枝加龍骨牡蠣湯，都是非常好用的方子。

特別是對於一些夢與鬼交、遺精、帶下的男女患者，效果很好。

這類患者起初由於自身陽氣不足，不能固攝精血，久之精血暗耗，就會出現內疚、自責、失眠、早醒的症狀，最終產生自殘、自傷的念頭。

這就是說癲狂雖然分屬陰陽，但是陰陽互根，陰陽也是可以互相轉化的。

癲久了可以發狂，狂久了，也可發癲。

反觀躁鬱症患者，其表現出的症狀完全符合古人所謂的癲狂的特點。

在憂鬱期，病人一般表現為表情淡漠，沉默癡呆，時時嘆息，言語無序，或喃喃自語，多疑多慮，穢潔不分，內疚自責，神思恍惚，心悸易驚，善悲欲哭，肢體困乏，閉戶僵臥。

憂鬱日久，會出現一些陽性症狀，比如失眠、早醒、焦慮、煩躁、不安、出逃、自殘、自殺等。

在躁狂期表現為興奮喜悅，注意力分散，性情急躁，頭痛不眠，兩目怒視，面紅目赤，狂亂無知，罵詈號叫，不避親疏，逾垣上屋，或毀物傷人，氣力逾常，登高而歌，棄衣而走。

躁狂日久，精氣衰減，又會轉回到憂鬱狀態。

<<字裡藏醫>>

在治療上，如果我們嚴格遵循中醫理論，抓住其心病、神亂的病機，分清陰陽虛實，再給予對症的治療，就能取得良好的效果。

<<字裡藏醫>>

媒体关注与评论

「徐大夫《字理藏醫》，結合文字與醫學，原始表末，釋名章義，選文定篇，敷理舉統；剖情析采，籠圈條貫，以相對概念，深入淺出，證實運虛，溯源究本，探蹟索隱，故開張國學，宏揚中醫，鉤深致遠，令人欽敬，歎為觀止。

」 - - 國立臺灣師範大學國文學系教授 / 賴貴三                      聯合推薦      台灣師範大學國文系教授  
/ 賴貴三      名中醫師 / 朱樺      台大中文系教授、中國文字學會理事 / 徐富昌      北京崔月犁傳統  
醫學研究中心主任 / 張曉彤      文化研究者、作家 / 辜振豐      前北京中醫藥大學校長 / 龍致賢

<<字裡藏醫>>

编辑推荐

中國中醫文化傳播第一人 二 七年出版至今，仍高踞卓越網中醫類榜首 兩百多則讀者  
書評，好評四顆星！

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>