



中医锦囊

Traditional Chinese Medicine

奕友读书会

黄帝内经选读

第十次

陈文宏

2016年7月16日



学习内容

一 病因病机

- 《生气通天论》

王洪图内经视频第33-36课





中医锦囊

Traditional Chinese Medicine

病因病机

生气通天论第三



生气通天

黄帝曰：夫自古通天者，生之本，本于阴阳。天地之间，六合之内，其气九州、九窍、五脏、十二节，皆通乎天气，其生五，其气三，数犯此者，则邪气伤人，此寿命之本也。苍天之气，清静则志意治，顺之则阳气固，虽有贼邪，弗能害也。此因时之序。故圣人传精神，服天气，而通神明。失之，则内闭九窍，外壅肌肉，卫气散解，此谓自伤，气之削也。



阳气的重要作用

阳气者，若天与日，失其所则折寿而不彰。故天运当以日光明。
是故阳因而上，卫外者也。（背诵）



论阳气失常则受邪而病（一）

因于寒，欲如运枢，起居如惊，神气乃浮；因于暑，汗，烦则喘喝，静则多言，体若燔（fán）炭，汗出而散；因于湿，首如裹，湿热不攘，大筋縲（ruǎn）短，小筋弛长，縲短为拘，弛长为痿；因于气，为肿。四维相代，阳气乃竭。

阳气者，烦劳则张，精绝，辟（bì）积于夏，使人煎厥。目盲不可以视，耳闭不可以听，溃溃乎若坏都，汨（gǔ）汨乎不可止。阳气者，大怒则形气绝，而血菀（yù）于上，使人薄厥。有伤于筋，纵，其若不容。汗出偏沮，使人偏枯。汗出见湿，乃生痃痹（fèi）。高粱之变，足生大丁，受如持虚。劳汗当风，寒薄为皴（zhā），郁乃痃。



论阳气失常则受邪而病（二）

阳气者，精则养神，柔则养筋。开阖不得，寒气从之，乃生大倮；陷脉为痿，留连肉腠，俞气化薄，传为善畏，及为惊骇；营气不从，逆于肉理，乃生痈肿；魄汗未尽，形弱而气烁，穴俞以闭，发为风疟。

故风者，百病之始也，清静则肉腠闭拒，虽有大风苛毒，弗之能害。此因时之序也。故病久则传化，上下不并，良医弗为。故阳畜积病死，而阳气当隔，隔者当泻，不亟正治，粗乃败之。

故阳气者，一日而主外，平旦人气生，日中而阳气隆，日西而阳气已虚，气门乃闭。是故暮而收拒，无扰筋骨，无见雾露，反此三时，形乃困薄。



阴精的作用以及阴阳和调的重要性（一）

岐伯曰：阴者藏精而起亟也；阳者卫外而为固也。阴不胜其阳，则脉流薄疾，并乃狂；阳不胜其阴，则五脏气争，九窍不通。是以圣人陈阴阳，筋脉和同，骨髓坚固，气血皆从。如是则内外调和，邪不能害，耳目聪明，气立如故。

风客淫气，精乃亡，邪伤肝也。因而饱食，筋脉横解，肠澼为痔；因而大饮，则气逆；因而强力，肾气乃伤，高骨乃坏。



阴精的作用以及阴阳和调的重要性（二）

凡阴阳之要，阳密乃固。两者不和，若春无秋，若冬无夏，因而和之，是谓圣度。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。（背诵）

因于露风，乃生寒热。是以春伤于风，邪气留连，乃为洞泄；夏伤于暑，秋为痄疰；秋伤于湿，上逆而咳，发为痿厥；冬伤于寒，春必温病。四时之气，更伤五脏。



五味偏嗜所伤

阴之所生，本在五味；阴之五宫，伤在五味。是故味过于酸，肝气以津，脾气乃绝；味过于咸，大骨气劳，短肌，心气抑；味过于甘（苦），心气喘满，色黑，肾气不衡；味过于苦（甘），脾气不濡，胃气乃厚；味过于辛，筋脉沮弛，精神乃央。是故谨和五味，骨正筋柔，气血以流，腠理以密，如是则骨气以精，谨道如法，长有天命。



学习要点

- 天人相应
- 指出人体阳气的重要性
 - 阳气的功能
 - 阳气受伤引起的病变
- 邪气侵犯人体的问题
- 阴精与阳气的关系
- 饮食五味影响五脏



经络

素问·骨空论



风从外入的病症以及针刺取穴法

黄帝问曰：余闻风者百病之始也，以针治之奈何？

岐伯对曰：风从外入，令人振寒，汗出头痛，身重恶寒，治在风府，调其阴阳，不足则补，有余则泻。大风颈项痛，刺风府，风府在上椎。大风汗出，灸諲（yī）諲（xī），諲諲在背下侠脊傍三寸所，厌之，令病者呼諲諲，諲諲应手。从风憎风，刺眉头。失枕在肩上横骨间，折使榆臂，齐肘正，灸脊中。眇（miǎo）络季胁引少腹而痛胀，刺諲諲。腰痛不可以转摇，急引阴卵，刺八髎（liáo）与痛上，八髎在腰尻（kāo）分间。鼠瘻（lòu）寒热，还刺寒府，寒府在附膝外解营。取膝上外者使之拜，取足心者使之跪。



冲、任、督脉循行及其病症

任脉者，起于中极之下，以上毛际，循腹里上关元，至咽喉，上颐，循面入目。冲脉者，起于气街，并少阴之经，侠齐上行至胸中而散。任脉为病，男子内结七疝，女子带下瘕（jiǎ）聚。冲脉为病，逆气里急。督脉为病，脊强反折。

督脉者，起于少腹以下骨中央，女子入系廷孔，其孔，溺孔之端也。其络循阴器合篡间，绕篡后，别绕臀，至少阴与巨阳中络者，合少阴上股内后廉，贯脊属肾。与太阳起于目内眦（zì），上额交巅上，入络脑，还出别下项，循肩髃（bó）内，侠脊抵腰中，入循膂（lǚ）络肾。其男子循茎下至篡，与女子等。其少腹直上者，贯脐中央，上贯心，入喉，上颐环唇，上系两目之下中央。此生病，从少腹上冲心而痛，不得前后，为冲疝。其女子不孕、瘕、痔、遗溺、嗌干。



冲、任、督脉循行及其病症

督脉生病治督脉，治在骨上，甚者在脐下营。其上气有音者，治其喉中央，在缺盆中者。其病上冲喉者，治其渐，渐者上侠颐也。蹇膝伸不屈，治其犍。坐而膝痛，治其机。立而暑解，治其骸关。膝痛，痛及拇治其胛（guó）。坐而膝痛如物隐者，治其关。膝痛不可屈伸，治其背内。连骨行（héng）若折，治阳明中俞髎（liáo）。若别，治巨阳少阴荣。淫泆（luò）胫痠（suān），不能久立，治少阳之维，在外上五寸。辅骨上横骨下为犍，侠髁（kuān）为机，膝解为骸关，侠膝之骨为连骸，骸下为辅，辅上为胛，胛上为关，头横骨为枕。



水俞（shù）五十七穴及寒热病灸法（一）

水俞五十七穴者，尻（jū）上五行，行五，伏兔上两行，行五，左右各一行，行五。踝上各一行，行六穴。髓空在脑后三分，在颅际锐骨之下，一在断（yīn）基下，一在项后中复骨下，一在脊骨上空在风府上。脊骨下空，在尻骨下空。数髓空在面挟鼻，或（yù）骨空在口下当两肩。两髀（bó）骨空，在髀中之阳。臂骨空在臂阳，去踝四寸两骨空之间。股骨上空在股阳，出上膝四寸。髌（héng）骨空在辅骨之上端，股际骨空在毛中动下。尻骨空在髀（bì）骨之后，相去四寸。扁骨有渗理凑，无髓孔，易髓无空。



水脬（shù）五十七穴及寒热病灸法（二）

灸寒热之法，先灸项大椎，以年为壮数，次灸櫛（jué）骨，以年为壮数。视背俞陷者灸之，举臂肩上陷者灸之，两季肋之间灸之，外踝上绝骨之端灸之，足小指次指间灸之，膕（shuàn）下陷脉灸之，外踝后灸之，缺盆骨上切之坚痛如筋者灸之，膺中陷骨间灸之，掌束骨下灸之，脐下关元三寸灸之，毛际动脉灸之，膝下三寸分间灸之，足阳明跗（fū）上动脉灸之，巅上一灸之。犬所啮之处灸之三壮，即以犬伤病法灸之。凡当灸二十九处。伤食灸之，不已者，必视其经之过于阳者，数刺其俞而药之。



经络

灵枢·经脉（节选）



灵枢 ● 经脉（节选）

雷公问于黄帝曰：禁脉之言，凡刺之理，经脉为始，营其所行，制其度量，内次五脏，外别六腑，愿尽闻其道。

黄帝曰：人始生，先成精，精成而脑髓生，骨为干，脉为营，筋为刚，肉为墙，皮肤坚而毛发长，谷入于胃，脉道以通，血气乃行。

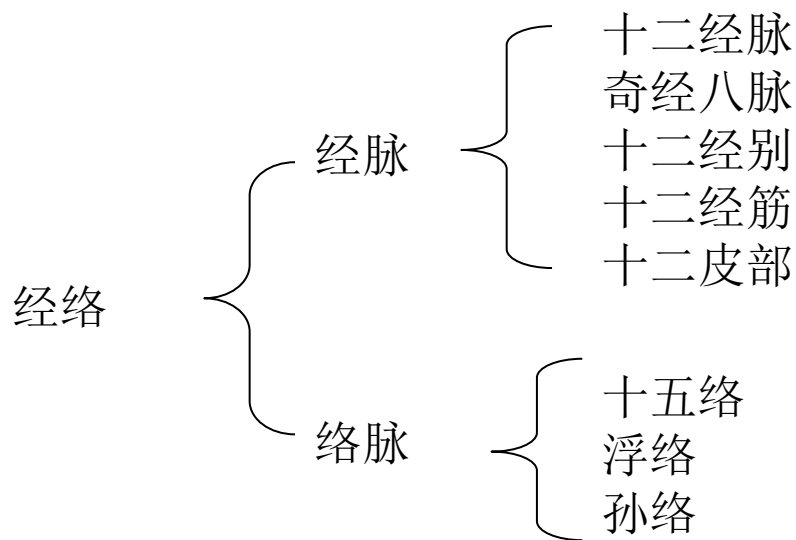
雷公曰：愿卒闻经脉之始生。

黄帝曰：经脉者，所以能决死生，处百病，调虚实，不可不通。



认识一下人体的经络

- 经络（经脉和络脉的总称）
 - 气血运行的通道，内属脏腑，外络肢节
 - 经：路径。经脉贯通上下，沟通内外，是主干
 - 络：网络。络脉是经脉别出的分支，较为细小，纵横交错，遍布全身

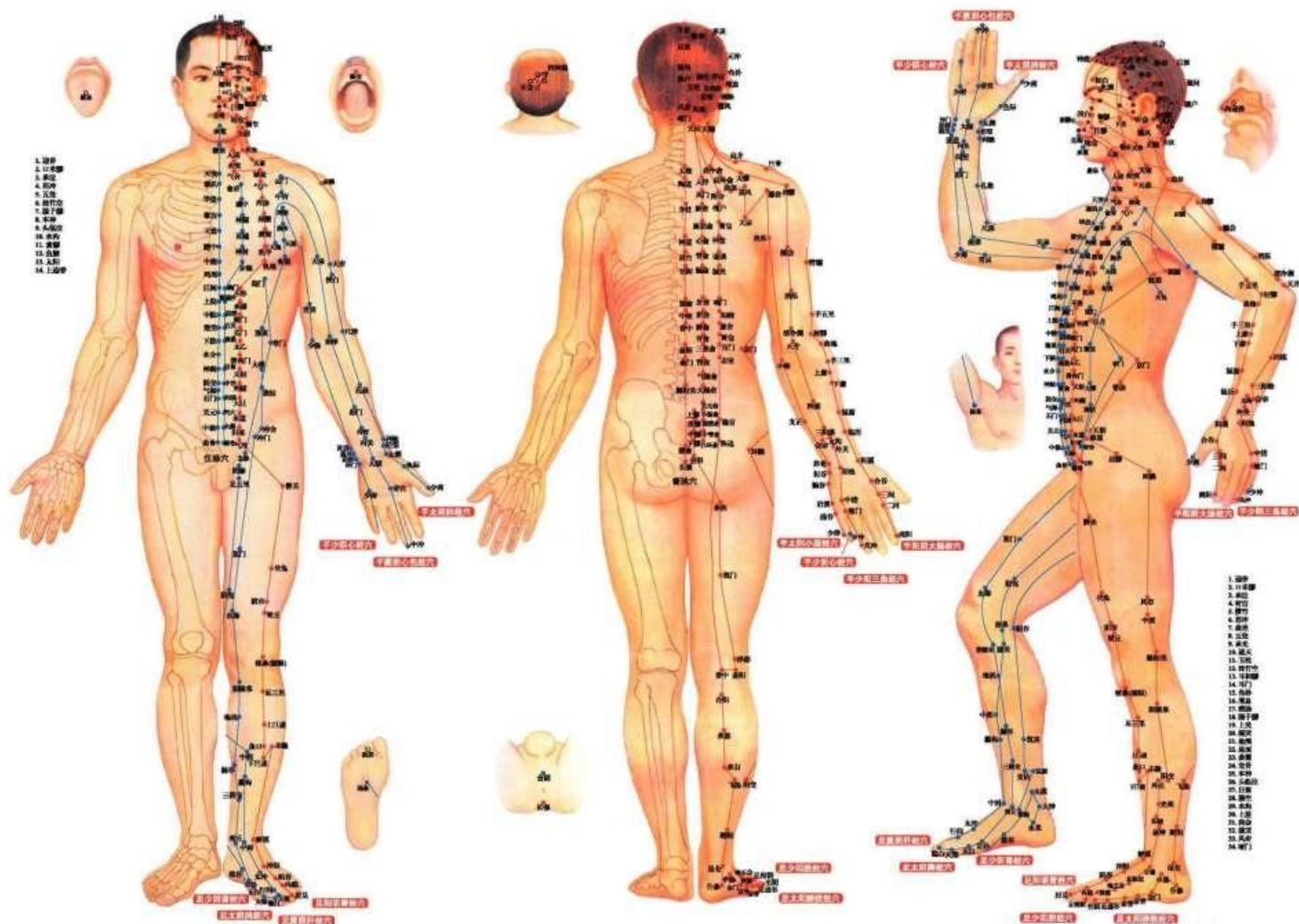


人体上的经脉

- 十二经脉
 - 手三阴经：手太阴肺经、手厥阴心包经、手少阴心经
 - 手三阳经：手阳明大肠经、手少阳三焦经、手太阳小肠经
 - 足三阳经：足阳明胃经、足少阳胆经、足太阳膀胱经
 - 足三阴经：足太阴脾经、足厥阴肝经、足少阴肾经
- 奇经八脉
 - 任脉：阴脉之海
 - 督脉：阳脉之海
 - 冲脉：十二经之海
 - 带脉：约束诸经
 - 阴维脉、阳维脉：分别调节六阴经六阳经经气
 - 阴跷脉、阳跷脉：调节肢体和眼睑开合



参考 - 人体经络图



下一次活动

- 时间：2016年7月30日
- 要求完成王洪图内经视频37-40课
 - 病因病机
 - 《生气通天论》
 - 《玉机真脏论》
 - 《举痛论》
 - 《调经论》



爱健康，让生活更美好！



中医锦囊，您的健康锦囊

-- 总有一“囊”适合您

