



东南大学MOOC

传统文化与中医养生

第6章 经方与养生

——谈谈《伤寒杂病论》的养生智慧

主讲：刘志刚

东南大学医学院
东南大学附属中大医院

2014年9月第8版



第6章 经方与养生——谈谈《伤寒杂病论》的养生智慧

- 一、《伤寒杂病论》简介
- 二、《伤寒杂病论》对中医养生的启迪
- 三、了解自己的身体特点
- 四、常见体质的中药养生



一、《伤寒杂病论》简介

1. 《伤寒杂病论》的历史地位

《伤寒杂病论》是中医学第一部，也是最经典的临床专著，其中的方剂，被称为“经方”。张仲景被尊为“医圣”。



2. 《伤寒杂病论》序言的养生意义

“怪当今居世之士，曾不留神医药，精究方术，上以疗君亲之疾，下以救贫贱之厄，中以保身长全，以养其生，但竞逐荣势，企踵权豪，孜孜汲汲，惟名利是务，崇饰其末，忽弃其本，华其外，而悴其内，皮之不存，毛将安附焉。”

——《伤寒论》张仲景原序



二、《伤寒杂病论》的养生启示

1. 张仲景通过仔细的观察，描述了多种体质特征

(1) 同样的病，人的体质不同，临床表现不同；

爸爸妈妈说——有人好带、有人不好带

回忆小时候——同样感冒，一人一个样

长大细观察——父母爷爷，轻重各不同



张仲景的总结：

“头痛发热，身疼腰痛，骨节疼痛，恶风，无汗而喘”。

——太阳病

“往来寒热，胸胁苦满，嘿嘿不欲饮食，心烦喜呕”；“口苦、咽干、目眩”。

——少阳病

“脉微细，但欲寐”。

——少阴病



(2) 人的体质不同，会出现不同的疾病和症状。

你注意身边的兄弟姐妹了吗？

- 有的人心里一有事就翻来覆去，难以入睡；有的人则满不在乎，天塌下来有个大的顶着，照样打呼噜；
- 有的人吃饭百无禁忌，冷热酸甜，来者不拒；有的人稍不注意，多一点、冷一点、油一点就腹痛，大便稀溏；
- 班里有不少胖子，有的是白胖子，皮肤挺好，特别爱出汗；有的是黑胖子，皮肤糙糙的，不怎么出汗；
- 不少女生脸上起痘痘，但加重的原因却不一样，有的因为吃麻辣烫加重，有的月经期间加重，有的在复习考试的时候加重。



张仲景这样说

- 养尊处优的“尊容人”：
- 张仲景这样描述尊容人，“尊荣人，骨弱肌肤盛”。这样的人，养尊处优，身体肥胖，缺乏劳动，容易疲劳，稍动就出虚汗，感觉身体麻木不仁。



- 容易受惊的“失精家”：
- 张仲景这样描述“失精家”，“夫失精家，少腹弦急，阴头寒，目眩，发落，脉极虚芤迟，为清谷，亡血，失精。脉得诸芤动微紧，男子失精，女子梦交。”这样的人，一般身体消瘦，腹部扁平而紧张，容易头晕，脱发，脾胃功能欠佳，容易遗精，睡眠浅而容易惊醒。



- 咽喉不适的“梅核气”
- 有些人，特别是女性，在精神紧张、面对压力时会出现咽喉不适，总是感觉嗓子里面有东西，咽不下去也吐不出来，总想吐痰，但实际上没有多少。中医称为“梅核气”，现代医学称之为“癔球症”。在中国，2000多年前，张仲景就记载了“妇人咽中如有炙脔”。



- 喜悲伤欲哭的瘵病
- 在古代，人们发现有些妇女在遭受比较强烈的精神刺激后，常常独自一个人哭泣，发作时，精神也不太正常，称为“脏躁”。张仲景的描述是“妇人脏躁，喜悲伤，欲哭，向如神灵所作，数欠伸”。这样的临床表现，一般认为属于瘵病的范畴，是一种精神疾病。



2. 体质是中医养生“因人制宜”原则的内核

“因人制宜”是中医学的养生原则，强调养生措施和方法不能千篇一律，一定要个体化，也就是根据人们的不同情况，采取适合的方法进行养生。

弄清楚自己的身体特点非常重要，是选择适合自己养生方法的前提。



三、了解自己的身体特点

1、从整体而言

寒、热、虚、实

2、从病理产物而言

气、血、痰、火、湿、食



- 寒证，是指人体机能处在功能低下、阴冷、减退、沉迷的状态。
- 1、畏寒怕冷：有些人觉得夏天比冬天舒服。天气还不冷，有些人就已经耐受不了，要比别人多穿几件，才觉得暖和。在夏天，有些人也不能多吹空调，多吹就浑身不适，关节疼痛。



图片来自《中医十大类方》

- 2、疲倦懒言思睡：尤其到了冬天，感觉精力不济。夏天感觉精神好一些，但还是容易疲劳，不管是体力的、还是脑力的都不行。
- 3、经常大便不成形或腹胀腹泻：有的同学可能有这样的体会，去食堂打饭，去得稍晚点，吃了冷饭冷菜，胃就不舒服，肚子咕噜咕噜响，拉肚子。睡觉的时候，肚子没盖好，也会肠鸣腹泻。即使夏天也是如此。



图片来自《中医十大类方》



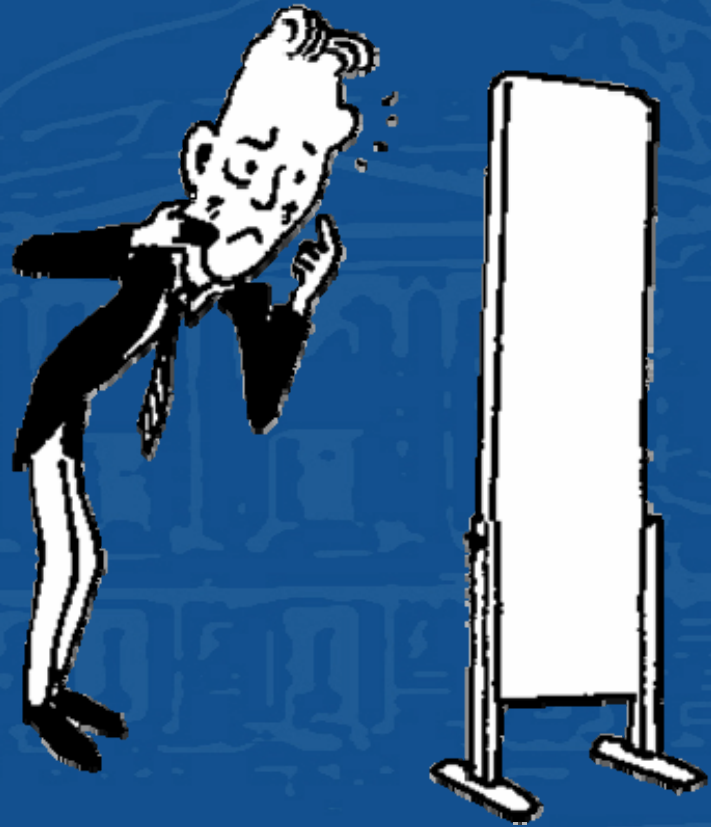
- 热证是指机能处在亢进、高涨、炎热、张扬、兴奋的状态，出现下面的症状，提示你可能是热性体质。
- 1. 大家身边可能有这样的人，身材魁梧，说话声音响亮、中气十足。他们满面红光，脸上、头发几天不洗就油腻腻的，他们往往好动怕热，运动后大汗淋漓。



图片改自《中医十大类方》



- 2. 有的人，身上经常生疮，
皮肤感染；有的一感冒就扁
桃体发炎、咽喉红肿疼痛；
有的容易鼻子出血；有的经
常早上起来有眼屎；还有得
嘴唇红红的，舌上容易溃疡



图片来自《中医十大类方》



- 3. 大家可以回家观察一下，如果你的父母长辈中有人烦躁易怒、整天焦虑不安，血压也高，脉搏跳动十分有力，平时口干，小便色黄。



图片来自《中医十大类方》



- 虚证是指机体处在物质匮乏和功能低下的状态。
- 一般多出现在高龄、大病、久病、长期营养不良、经过放疗化疗后、动过重大手术后的人，或者经常大量失血、反复腹泻、呕吐的人。这些人当中，有的人明显消瘦，稍微活动就出虚汗，感觉心慌气短。有的虽然消瘦并不明显，但肌肉松软，乏力气短，容易浮肿。这些都提示气血虚弱，功能衰退。



- 实体是指人体处在功能障碍，体内毒素不能有效排出的状态。
- 这样的人体质一般比较壮实，腹部也比较充实，按上去弹性比较好。这样的人，可能会出现腹痛便秘，或在饭后出现腹胀、暖气、反流；在女性经常出现月经不调或闭经，或经来不畅，漏下不止；这样的人容易出现头昏头痛、烦躁易怒。



图片来自《中医十大类方》



- 气滞是指人体机能紊乱失调的状态。
- 气滞的情况，女性多见。人们常说，女性是感性动物，情感丰富，同时也容易受到情绪波动的负面影响，造成自主神经以及内分泌功能的异常，在中医多属于气滞。这样的人有时会觉得胸口和两肋憋闷不适，睡眠障碍，胃肠功能也容易紊乱，出现腹痛便秘或腹泻。气滞的人，往往比较敏感，不仅情绪敏感，对外界环境（如温度）变化也敏感。



图片改编自《中医十大类方》



- 瘀血是指人体处在血液循环不畅的状态。
- 一是表现在头面及脑的症状。例如面色暗红或潮红，面部皮肤粗糙或毛细血管扩张，眼圈发黑，唇色暗红，舌暗紫，舌底静脉迂曲扩张，颜色紫暗；还容易出现头昏，记忆力下降，思维迟钝，也容易头痛、失眠、烦躁。
- 二是腹部症状，主要是小腹部，这在女性最常见。最典型的症状是左侧小腹疼痛，有时自己就能感觉到，更多的是在别人按压的时候感觉到。
- 第三是下肢的表现，主要是小腿的皮肤干燥、尤其在冬天，皮肤干燥裂纹，象蛇皮样；脚后跟的老皮很厚，容易开裂。



- 痰湿和水饮都是指人体水液代谢出现障碍的状态。
- 痰湿典型的例子是“梅核气”，总是感觉咽喉部位象有东西堵在那里，吐不出来，也咽不下去。还有些人每天刷牙时，牙刷碰到咽部就感到恶心，甚至呕吐痰涎。这样的人往往看上去比较健康，但易于精神紧张，易患白大衣性高血压、恐高、晕车，易于失眠，夜间多梦。



图片来自《中医十大类方》



- 水饮典型的例子是浮肿。这是显露在外，显而易见的水饮。还有一些人口渴感明显而小便不多，这也是水液停留在体内的表现之一。另外，皮肤湿疹流水、经常腹泻也是水饮的表现。



图片来自《中医十大类方》



- 还有食积和火热，其中食积是指经常便秘的人；经常大便不爽，恶臭，腹胀不适的人。火热是指经常鼻衄的人；经常皮肤、口舌、耳鼻生疮、红肿疼痛的人；烦躁失眠的人。这些多属于实证和热证。



四、常见体质药物养生

- 寒性——附子理中丸
- 如果经常腹痛，拉肚子，尤其在冬天或者吃了凉东西以后更明显。同时觉得精神不振、冬天畏寒、手足冷的，可以用附子理中丸。



- 热性——黄连上清丸
- 脸上痤疮，有时好几个融合在一起，色红有脓头；经常鼻出血；有口舌溃疡，牙龈肿痛，小便色黄的，可以用黄连上清丸改善热性体质。但要注意，如果服药后出现腹痛、腹泻等不适症状，不要再用。这时可以用半夏和胃颗粒配合六神丸试试。



- 虚性——归脾丸、补脾益肠丸
- 如果身体虚弱，食欲不好，稍动则气短、心慌，经常头昏头晕，疲乏无力的，可以用归脾丸。一般年轻人这种情况比较少见，但如果有慢性病或者长期消化功能欠佳的，可能会出现。
- 如果是慢性腹泻，经常拉肚子，腹痛、腹胀、肠鸣，同时身体虚弱，面无血色的，可以用补脾益肠丸。



- 实性——麻仁丸、三黄片
- 如果有便秘，大便干燥，在身体不虚弱的情况下，可以用麻仁丸治疗，这种中成药可以长期服用。如果便秘明显，伴有明显腹胀，而且面红目赤，烦躁不安的，可以用三黄片，清热通便。但三黄片不宜长期服用。



- 气滞——逍遥丸，气滞胃痛颗粒
- 如果你容易紧张，在紧张忙碌、生气愤怒后会出现胸闷、心慌，食欲不振，头晕乏力，失眠多梦等情况时，可以使用逍遥丸，增强你的抗压能力。烦躁明显的，用加味道逍遥丸。
- 如果在紧张、生气的情况下，容易出现胃胀、胃痛、暖气的症状，可以用气滞胃痛颗粒。



- 血瘀——桂枝茯苓胶囊，血府逐瘀口服液
- 血瘀经常出现在年轻女性，常见的症状包括月经不调、月经颜色暗、血块多，同时可以有头痛、失眠、小腿皮肤干燥等症状，这时可以用桂枝茯苓丸，改善血液循环，缓解症状。
- 如果月经不调、月经颜色偏暗、血块多，而同时在月经期乳房胀痛明显，情绪波动比较大的，可以用血府逐瘀口服液。



- 痰湿——藿香正气液
- 如果总是觉得喉咙不舒服，有痰，咽不下去也吐不出来。可以用藿香正气口服液或者胶囊，如果同时伴有腹胀、暖气等胃肠道症状，更加适合。



每周一招：腹式深呼吸

- 方法：（1）不用口腔，而用鼻呼吸；（2）不用胸式，而用腹式呼吸；（3）尽量深而慢，尤其呼气相，但不要屏气；（4）紧张郁闷时、早上起床时、学习闲暇时；（5）养成习惯最好。
- 功效：疏通经络、调畅气机；改善肺、腹腔及盆腔血液循环及氧供；调节自主神经功能。
- 主治：自主神经功能失调；焦虑、抑郁状态；各种慢性病及亚健康状态。