

## 人体与五行，身体特征（珍贵）

人体与五行学说

五行即：金、木、水、火、土。

五行其特性如下：

金生绚丽，变革香宝。

木生茁长，登发升高。

水生滋润，寒冻酷冽。

火生炎热，燥闷引烦。

土生融和，万物绿化。

一、金——主西方，秋天，燥，白色、鼻孔、皮毛、肺脏、大肠。

二、木——主东方、春天、风、青色绿色、筋、眼睛、肝、胆。

三、水——主北方、冬天、寒、黑色蓝色、骨、耳朵、肾脏、膀胱。

四、火——主南方、夏天、暑、红色紫色、脉、舌头、心脏、小肠。

五、土——主中央、长夏、湿、黄色啡色、肉、嘴巴、脾脏、胃。

相生关系：即金生水、木生火、水生木、火生土、土生金。

相克关系：即金克木、木克土、水克火、火克金、土克水。

五行代表的内脏：即金（肺）木（肝）水（肾）火（心）土（脾）

大家把五行代表的内脏和相生相克表一一对号入座就能发现内脏之间的关系了。

相生关系：肺生肾、肾生肝、肝生心、心生脾、脾生肺

相克关系：肺克肝、肝克脾、脾克肾、肾克心、心克肺

人体器官分为「五脏」、「六腑」。

「五脏」为心、肝、脾、肺、肾等，皆属阴。

「六腑」为胆、胃、大肠、小肠、膀胱、三焦等，皆属阳。

人体中有精、气、神三宝。生理活动归纳为：一生、二出、三入、四升、五降、六歿等功能。人有阳气与阴气，若阳气虚弱则病显虚寒症，若阴气虚弱则病显虚热病。故曰：「阴胜则寒，阳胜则热，阳虚则寒，阴虚则热也。」

人有五形：喜、怒、悲、忧、恐。心生喜，肝生怒，脾生忧，肺生悲，肾生恐，依五行循环产生相生相克，制化变化规律与人整体脏腑循环，密切相连矣。常观病理变化，有寒热、表里、虚实之疾病，其特征如下：发热脉浮紧、恶寒无汗，乃病显外感风寒表实症。发热脉浮缓、恶风有汗，乃病显外感风寒表虚症。寒热往来、口干唇裂、头晕目眩、胸腹闷积，乃病显半表半里之症。发热不畏冷、无时无刻出汗、口渴便秘，乃病显里实症。日常畏冷自汗称之阳虚。五心烦燥、

颧红唇干、盗汗称之阴虚。故疾病有阳阴之症，须观察日常病理变化而言。五行辨阴阳，阴阳辨五行矣。以上为人体各部门与五行循环有密切相关也。

### 阴阳五行之人体内脏

脏与腑之内也有“相合”关系。如肺合大肠，心合小肠，肝合胆，脾合胃肾合膀胱，合是配合的意思，说明脏为本，以腑为相，配合起来以完成二者的综合功能，脏为阴属里，腑为阳属表，因而，这种配合也叫“表里”。

脏腑虽处于体内，但与形体的各组织和器官有密切联系，所以观察形体各组织和器官的表现，可以则知脏腑的情况，这在诊断上具有重要意义。

如：肝开窍于目，其充在筋，其华在爪；

心开窍于口，其充在脉，其华在面；

脾开窍于口，其充在肉，其华在唇；

肺开窍于鼻，其充在皮，其华在毛；

肾开窍于耳，其充在骨，其华在发。

又：脾主四肢，并以关节处两肘属心、肺，两腋属肝，两髀属脾，两膕属肾等等。

脏腑之外尚有奇恒之腑，即脑、髓、骨、脉、胆、女子胞。奇恒的意义是似脏非脏，似腑非腑，形虽似腑而作用似脏，是异于寻常的

一种内脏，他们在人体中也是极重要的部分，这些奇恒之腑并不是孤立的，和脏腑都有联系，比如：脑和心、肝有关系，又因脑和髓有关，髓又和骨有关，骨属肾，脑和肾有关；女子胞即子宫，属肝，由于行经、养胎等与血有关，故又和心、脾有关系。

与奇恒之腑对称的还有传化之腑，即胃、大肠、小肠、三焦、膀胱这五个腑，在六个腑中都是属于消化系统。

综上所述，全身组织都是有机的联系体，是完整的不可分离的。

熟悉五脏功能之外，还须明白五脏的性质，这种性质好象一个人的性格，根据它的性质来调整其失去平衡所产生的病变，以经证明是完全正确的。例如：肝的性质喜条达，心的性质喜宣明，脾的性质喜健运，肺的性质喜清肃，肾的性质喜润下。

根据五脏生理的正常活动的现象和某种反常情况结合起来，可以探测内脏的病理变化，前人对这方面有很多的经验。如：

心藏神，多笑知其神有余，悲哭知其神不足；

肺主气，咳嗽、气喘知其气有余，少气、呼吸不利知其气不足；

肝主血，易怒知其血有余，恐惧知其血不足；

脾主形，腹胀、小便不利知其形有余，四肢不用知其形不足；

肾主志，腹泻、胀满知其志有余，厥逆知其志不足。

又如：大便泄泻无度，知其大肠不固；

小便不禁，知其膀胱不能约束；

头为精明之府，头垂不举，目陷无光，知其精神极疲；

背为胸中之府，背部佝偻，两肩下垂，知其脏气无力；

腰为肾之府，腰通不能转侧，知其肾脏已虚；

膝为筋之府，关节屈伸不利，行走俯伏，知其筋键无力。

骨为髓之府，不能久立，引立振掉，知其骨弱不强。

诸如此类，所谓有“诸内者形乎外”。

六腑的主要生理功能是受纳、腐熟水谷，泌别清浊，传化精华，将糟粕排出体外，而不使之存留；而五脏则是藏精气神。

1. 胆：生理功能：贮存和排泄胆汁，胆主决断。
2. 胃：生理功能：受纳腐熟水谷，胃以降为和。
3. 小肠；生理功能：主受盛和化物，是泌别清浊，“小腹主液”。
4. 大肠：生理功能：传化糟粕，大肠主津。
5. 膀胱：生理功能；贮尿和排尿，依赖肾的气化功能。
6. 三焦：生理功能：通行元气，总司气机和气化，为水液运行的道路。

五脏在阴阳上都属阴，主藏而不泻；而六腑为阳，主泻而不藏。

1. 心：心为神之居、血之主、脉之宗。在五行属火；生理功能①主血脉；②主神志；心开窍于舌，在体合脉，其华在面，在志为喜，在液为汗。心与小肠为表里。

2. 肺：肺为魄之处、气之主，在五行属金；生理功能：①主气，司呼吸；②主宣发肃降；③通调水道；④朝百脉主治节；辅心调节气血运行；肺上通喉咙，在体合皮、其华在毛，开窍于鼻，在志为忧，在液为涕，肺与大肠相表里。

3. 脾：脾为气血生化之源、后天之本，藏意，在五行属土。生理功能：①主运化；②主升清；③主统血；开窍于口，在体合肉，主四肢其华在唇，在志为思，在液为涎；与胃相表里。

4. 肝：肝为魂之处，血之藏，筋之宗。在五行属木，主升主动。生理功能：①主疏泄；②主藏血；开窍于目，在体合筋，其华在爪，在志为怒，在液为泪，肝与胆相表里。

5. 肾为先天之本，藏志，腰为肾之腑，在五行属水；生理功能：①藏精、主生长发育与生殖；②主水；③主纳气；在体为骨，主骨生髓，其华在发、开窍于耳及二阴，在志为恐，在液为唾，肾与膀胱相表里。

中医学运用五行的生克乘侮规律来解释五脏病变的相互影响关系，利用调整五脏间生克乘侮关系来治病。

如：1.肝木盛脾土，则临床上见肝脾不和证，治疗时一般是采取“培土抑木”（疏肝健脾）的方法。

2.肾生肝，（水生木）肾精能滋养肝脾不和证，即“水能生木”，当“肾水”不足时，肝木失养，病人出现“肝阳上亢”等水不涵木的病证，治疗时要滋水涵木，肝阳上亢的证候可以得到改善。

3.肾助脾（火生土），脾的运化功能需要肾阳的帮助才能正常进行，如果肾阳虚导致脾阳虚，临床上出现脾肾阳虚证，产生腹泻、水肿等证。治宜温补肾火，资助脾阳（温肾健脾）的方法。

4.脾益肺（土生金），脾气健运，将饮食精微运输给肺，从而保持肺的功能正常，脾虚精微不升，废浊不降，容易产生痰湿，出现痰多，咳嗽等肺的症状，治疗则需健脾化痰，即“培土生金”健脾补肺的方法治疗，往往取得较好的效果。5.肾济心（水火相济），肾主水，心主火，肾藏精。正常时，心肾互济，心助肾以阳，肾助心以阴，互相交往，保持平衡状态，中医叫“心肾相交”。如肾水不足，则不能滋润心阳，就会引起心火亢盛的症状，出现“心肾不交证。”治疗应当滋肾水（阴）降心火，使病证得以痊愈。

5、肾藏金。一般骨折的人在断骨生长时吃些补肾的食物或药物，骨骼的生长比较快，比较好。

## 有趣的中医五行

### （一）五行与五行学说

五是指构成客观世界的木、火、土、金、水五类基本物质。行是运行、运动变化的意思。所以，五行是指木、火、土、金、水五类基本物质的运动变化。

### （二）五行的特性

古代劳动人民对五行特性的认识，是通过长期的生产和生活观察以及实践体验的结果。根据五行学说，五行的特性可以归纳如下：

### 1、木曰曲直

曲，屈的意思；直，伸的意思。凡是具有生长、升发、条达舒畅、能伸能屈等作用或性质的事物，均归属于木。

### 2、火曰炎上

炎，热的意思；上，向上的意思。凡具有发热、温热、向上、升腾等作用或性质的事物，均归属于火。

### 3、土爰稼穡

稼，是春天播种的意思；穡是生化、受纳的意思；稼穡是指农作物的播种和收获。凡具有培育、生化、承载、受纳万物作用的事物，均归属于土。

### 4、金曰从革

从的意思是顺从、服从；革的意思是革除、变革。凡具有能柔能刚而变革（引申为清肃、下降）的特性和作用的事物，均归属于金。

### 5、水曰润下

润的意思是湿润；下的意思是向下。凡具有寒凉、滋润、向下特性的事物，均归属于水。

## （三）相互关系

## 1.相生相克

(1) 相生：所谓相生，就是指五行之间相互资生和助长。

初学者可以这样理解五行相生的次序：木头可燃烧起火，所以木生火；东西经火燃烧后变成灰土，所以火生土；金属是从矿土中冶炼出来的，所以土生金；金属生锈后表面有水分，所以金生水；树木的生长需要水分的滋养，所以水生木。五行之间生生不息，往复无穷。

五行中的每一行都有“生我”和“我生”两方面的关系。这种关系又称为“母子”关系，“生我”的是母，“我生”的是子。以火（我）这一行为例，木生火，就是说，生火（生我）的是木，所以木是火母；火生土，就是说，火（我）生的是土，所以说，土是火子。

(2) 相克：所谓相克，就是指五行之间相互制约和克制。

同样，可以这样理解五行相克的次序：树木长大会挤占周围的土，所以说木克土；土能挡住水，所以说土克水；水能灭火，所以说水克火；火能冶炼、溶化金属，所以说火克金；金属制成的刀、锯、斧能砍伐木头，所以说金克木。

在相克关系中，任何一行都有“克我”和“我克”两方面的关系。这种关系称为“所胜”和“所不胜”，“克我”的是我的“所不胜”，“我克”的是我“所胜”。以火（我）这一行为例，火被水克，克火（克我）的水就是火的“所不胜”；火克金，火克（我克）的金就是火的“所胜”。

五行中的相生相克关系是不可分割的两个方面，任何一行都有“生我”、“我生”、“克我”、“我克”的关系。如果没有生，就

变化和发展，而且这种生克关系是往复无穷的，正是这种相互资生和相互制约的关系，维持着事物的正常发展。

## 2、相乘相侮

(1) 相乘：乘有乘虚而入的意思，实际上是相克太过，超过了正常的制约程度，是事物间的关系失去了正常协调的一种表现。引起相乘的主要原因是“克我”的一方太强，或“我克”的一方太弱。相乘的次序和相克是一样的。比如，当木太强或土太弱，而金又无法对木加以抑制时，木对土的克制太过，这就叫做“木乘土”。

(2) 相侮：侮，欺侮，有恃强凌弱的意思，是相克的反向又叫做“反克”，乃事物间关系失去正常协调的另一种表现。强起相侮主要是“我克”的一方太强，或“克我”的一方太弱。相侮的次序与相克相反。比如，土是制水的（土克水），如果土气太弱，或水气过旺，那么，水就会反过来侮土。

乘和侮都是破坏相对协调平衡的异常现象，在人体则表现为病理现象。

### (四) 五行学说在中医诊治疾病中的应用

#### 1、说明生理、病理及其相互关系

从前面人体和自然界五行属性划分中我们已经看到，可以将人体的内脏分属于五行，用五行的特性来说明人体的脏腑组织之间生理、病理的复杂联系，以及人体与外界环境之间的相互关系。

肝属“木”：肝在生理上具有像“木性”那样生发、条达、柔和

心属“火”：心在生理上具有像“火性”的温热作用，在病理上，心火易于炎上。

脾属“土”：脾为气血生化之源，具有“土性”，能化生万物。脾居中州，化生精微，以营养四肢百骸、五脏六腑，像“土居中央，灌溉四旁”一样。在病理上，脾虚就会引起气血不足、营养不良，也像土虚不能滋养万物一样。

肺属“金”：肺气具有像“金性”那样肃降、鸣响的特点。在病理上，肺失肃降就会使气上逆、喘咳有声；肺气虚则气低息微，也好像金失肃降、不能鸣响那样。这种情况被形象地比喻为“金实不鸣，金破也不鸣”。

肾属“水”：肾主水、藏精，具有“水性”那样润下、制火的特点。在病理上，肾精虚亏则水少不能滋润，从而虚火妄动。

用五行学说还可以说明脏腑生理功能的内在联系。例如，因为木生火，肝脏可以资生心脏（肝藏血以接济心血）；木克土，肝脏又反克制约脾脏（肝木条达，以泄脾土的壅塞）。所以，五行之间的相生、相克关系实正常的生理现象，它维持着脏腑之间相互资生、相互制约的关系。

由于人体是一个有机的整体，因而在病理情况下，脏腑间可相互影响相互传变。其影响和传变规律，一般都用五行学说的生可乘侮规律来说明。如肝脏有病，可以传脾，称为木乘脾，称为木侮金；传心，称为母病及子；传肾，称为子病及母。肝病如此，其他脏器的病变也是如此，都可以用乘侮关系来说明它们在病理上的相互影响。

和病理变化是和不够的，还不能完全符合人体生理活动和病理变化的客观实际。所以我们在运用时必须正确对待，不能生搬硬套。

## 2、五行配五色是望诊的重要内容

由于人体是一个有机的整体，所以当内脏发生病变时，可以反映到体表相应的组织器官，出现色泽、声音、形态、脉象等方面的异常变化。又由于五脏与五色、五音、五味等都是以五行分类归属作了一定的联系，因此，在诊断疾病时，就可以根据望、闻、问、切四诊所收集的资料，用五行生克乘侮规律来推断病情。

例如，面见青色，喜食酸味，脉见弦象，多为肝病；目赤肿痛，心烦，脉弦数，多为“肝火”；面赤，口苦，心烦脉洪，为心火亢盛；面青，腹痛腹泻，食欲不振，乏力肢冷，脉弦细，为肝木乘土；心脏病人，面见黑色，是水来克火等。

## 3、应用五行之间的关系确立治疗的原则和方法

(1) 控制传变：疾病的演变，即是一脏受病，亦可染及他脏，也可以是其他脏腑得病传给本脏。在治疗时，除对所病本身进行处理外，还应考虑到其他有关脏腑的传变关系，必须根据五行的生克乘侮规律来调整其太过或不及，控制其传变，使其恢复正常的功能活动。例如，肝病传脾，就是木旺乘土，故肝炎病人常会出现腹胀、腹痛、恶心呕吐、食欲减退、怕油腻等脾胃症状，这在实际中是很常见的。

(2) 制定治疗原则和方法：如根据相生规律制定的治疗原则有“虚则补其母，实则泻其子”；根据相生规律确立的具体治法有“培土生金”、“滋水涵木”、“益火补土”、“金水相生”等。根据相克规律确立的治疗原则是“抑强”、“扶弱”；根据相克规律确立的

以上内容仅为本文档的试下载部分，为可阅读页数的一半内容。如要下载或阅读全文，请访问：<https://d.book118.com/696111232001010233>