



# 续说咱的精气神

■张长安

笔者的文章《说说咱的精气神》在2017年11月8日的《周口晚报》刊出后,有些读者来电来信,点赞鼓励者有之,鞭策激励者有之,咨询困惑者有之,激励着笔者在这方面持续探究。细心的读者会发现,阅读老张的文章,包括以前的文章,都会给人们一个感觉,他在厘清一个问题,叙说一个“理”字,或大道理,或小道理。今天又要听老张续说一下精气神的问题了。

先说“精”和“神”。精者,是经过提炼出来的精华。《黄帝内经》中说,两精相搏谓之神,两精者,一生于先天之精,一生于水谷之精;相搏者,搏聚而合一也。意思是我们的身体中先天所生之精(包括父母身体遗传的精气)与后天我们食用的水谷之精相搏,而生此神,故曰“两精相搏”。两精相搏而生神,这个“神”的作用是什么?神藏于心,心脑息息相通,心为一身之主,主导血脉和神志。明朝李时珍在《本草纲目》中引用鲍景翔的话说,“神为气主,神动则气随;气为水母,气聚则水生。故人之一身,贪心动则津生,哀心动则泪生,愧心动则汗生,欲心动则精生”,“精非血不化也,非气不养也。故血盛则精长,气聚则精盈”。

再说“气”。水谷入口,酸苦甘辛咸五味藏于肠胃,胃为五脏之本。五脏主藏水谷之精。五脏之气皆胃脏水谷之所生。气为血之帅。人体之血是如何生成的?《本草纲目》是这样解释的:血犹水也,水谷入于胃,化其精微,上注于肺,流溢于中,布散于外,中焦受汁,变化而赤,行于隧道,以奉生身,是之谓血,命曰营气。血与气,异名同类;清者为营,浊者为卫;营行于阴(营在脉中),卫行于阳(卫在脉外);气主煦之(煦:温暖),血主濡之(濡:沾湿)。五行中水体属水,气属火。水以火为用,所以说“气者血之帅也”。气升则血升,气降则血降;气热则血行,气寒则血凝;火(气)活则血红,火(气)死则血黑。人身之血,皆生于脾,摄于心,藏于肝,布

于肺,而施化于肾也。

综上所述,我们明白了人体中的血液是由脾脏所生,给全身提供营养,由心脏来推动血液周身循环。血由气统帅着,气行血则行,布施于五脏六腑十二经脉。而气者,是由神主导着的。神者,是水谷之精气,由两精相搏而生。我们的精神气血,都是由水谷所滋生,水谷绝则形与气俱绝矣,神也就随之消失了。

虽然我们把精气神分开说了一通,但是我们要理解精气神是一个整体,不可也不能分得一清二白。分开说,只是显得层次清晰,便于理解,弄通它是从哪里来,到哪里去,起什么作用。需要强调的是,血与气,同类异名,血者神气也,心藏神,为一身之主。“得神者昌,失神者亡”(《黄帝内经》语)。精气神三种物质相互渗透,互为补充,你中有我,我中有你,交织在一起。

中医把人体看作一个自动调节系统,自动调节系统的反常就是病理信息,“人体有诸内必行于外”。中医在“不打开暗箱”的情况下,通过望、闻、问、切四大手段(当然不排除在现代影像学的条件下,中西医结合施治)察言观色,将收集到的外在的病理信息进行类比分析,研判人体内在的精气神方面的问题。察看人的神色,主要看人的脸色气色和人的眼睛神色,“色生于血脉”(《黄帝内经》语),肝开窍于目,肝藏血,肝受血目则能视,气血不足,目则无神,气血充盈则目神奕奕,气行则血行,气断则血止,血止则目闭。切脉是看人的脉搏情况,研判人的心脏供血情况。“血生于脾,摄于心”。脸色发青,说明肝脏有问题;脸色发黄,说明脾脏有问题;脸色发青暗,说明肝肾有问题。满面红光,气色发亮,皮肤润泽,说明五脏运行正常,质量尚优。看一个人说话少气无力,说明他的肾脏出了问题。“肾为生气之源”,用肾过度,伤肾之本,生阳之气不足;“心主言而发源于肾”,肾气伤而不想言语,或

说话少气无力。

如果身体中哪个器官使用过度或受外邪入侵出现了问题,就会影响整个身体其他器官的正常运行,就不能保障精神气血在全身的安全循环,五脏六腑十二经脉的功能效率就会大打折扣。所以我们要保养好五脏六腑,善待自己的身体,养血养气养精神。

劳动人民在生活中总结的“人是铁,饭是钢,一顿不吃心里慌”是很有道理的。心为一身之主,君主震动了,何谈精气神?腹中没有粮,心中闹饥慌,光靠“铁”自身的精气支撑身体的运行,没有“钢”之精气的补进,两精不相搏,短时间可以,长时间不行,久而久之,就会为患。我们到医院去看看,在患者不许进食的情况下,医生告诉病人要少说话或不说话,以保存体内精气;在可以进食的情况下,医生会说,少食多餐,循序渐进,有利于患者补养气血,增强体能,恢复健康。如此说来,养育好精气神,最根本的问题还是要从“根”上来解决。我们的精气神是自身中(包括父母身体遗传的精气)所生之精与后天食用的水谷之精,两者相搏而产生的。胃为五脏之本,五脏主藏水谷之精。五脏之气,皆胃腑水谷所滋生。我的身体我做主,我的健康我负责,父母遗传的东西不可逆转,自己的身子和饮食的摄取是可以当家的,要注意两个原则,一是坚持实事求是,从实际出发,从自己不同年龄段的实际情况出发(包括此时的身体状况、家庭状况、工作生活状况),切忌攀邻比友,选择适合自己的锻炼身体和饮食的方式方法,顺时为之。二是把握好“度”。锻炼身体和饮食营养,不可过度、偏激。注重锻炼身体,以增强先天自身之精气;注意饮食营养平衡,以增强后天水谷之精气。饮食有节养其气,起居有常养其神,不妄劳作(包括劳心、劳力、房劳)养其精。精气神充盈饱满,身体棒棒的,吃啥啥都香;精血充足神气旺,工作生活有力量。



## 川汇区诗词学会 春游采风作品选登

■曾广彬

### 行香子

莫负花香,莫负春光。踏长堤,一路徜徉。风梳柳发,水映云裳。更萍青圆,絮轻舞,露清凉。少年梦醒,中年事罢。自问声:有几痴狂?此情此景,休失休忘。愿聚时多,恨时短,乐时长!

### 颂上花

一从相见早心仪,迭使风媒催嫁之。片片轻红浮碧水,桃花又到出闺时。

■薛顺名

### 踏莎行·港口春景

水草新生,颍波微漾,一河两岸春潮涨。烟霞十里绘丹青,芳堤换了从前样。  钓影频摇,流莺轻唱,虹桥漫步诗情壮。远观吊塔立滩头,通江达海高歌放。

### 诗邀十里颍滩赏春

踏青无去处,邀客步芳滩。人来惊飞鸟,芦生隐钓船。闲亭岚雾里,高阁水云间。乐赏蓬莱景,凡尘也做仙。

### 【北越调·天净沙】清明

凄风冷雨寒沙,青烟绿柳黄花,碧水荒冢黛瓦。春芳忍踏,问何人劝娇娃?

■刘永德

### 鹧鸪天·东城游春

三月阳春踏岸行,画波烟柳醉游程。长堤花草靓新港,碧水亭台绕颍城。  锦鳞跃,杜鹃鸣。嫩芦生处小舟横。儿童牛背闲吹笛,弯月湖边起乐声。

■路学文

### 颍堤漫步有感

忆昔颍畔去东郊,泥径荒坡对野蒿。眼下长堤重漫步,楼群花园伴虹桥。

### 鹧鸪天·游春

四月芳菲万象新,东郊颍畔去游春。鲜花片片如红锦,芳草萋萋似绿茵。  寻胜境,过桥津。欢声笑语绕庄村。手机摄遍堤边景,斟句敲章诗铸魂。

■梁海燕

### 随文友踏青

园林闻道东方美,诗友骑行共去寻。单车一跨风过耳,半天遍览颍河春。

## 露 珠

(散文诗三章)

■刘忠全

### 黎明

夜在甜睡,启明星的脚步把它震醒。

夜睁开肿胀的眼睛:“你为何赶走我的梦?”

启明星回答:“生活不是无休无止的梦,而是黎明前的乐章、黎明后的奋争。”

说完,启明星跟在黑夜后边消失了,旭日在上升、上升……

### 露珠

露珠,黑夜离去时流下的泪滴。露珠,光辉的白天才配欢送它,

当它欣然地遁去,金色的阳光洒满大地。

露珠,它奔向了哪里?

呵,田野里翠绿的秧苗,山坡上欲开的野花,都在深深地感谢着它的恩赐……

### 雾和山岗

雾对山岗谄媚地说:“我用巨大的纱巾把你裹起,使你更好看。”

山岗说:“我厌恶作假,不喜欢打扮,一生保持质朴而庄重的容颜。”

在雾久久地跟山岗放肆地纠缠时,朝阳赶来,把雾驱散……

