



陕西出版资金资助项目

故事 中医

主编 张景明



陕西出版资金资助项目

故事中医

主 编 张景明

副主编 张莉云 张 欣

编 者 (以姓氏笔画为序)

白海侠 刘 艳 刘光炜

张 欣 张莉云 张景明

第四军医大学出版社·西安

图书在版编目 (CIP) 数据

故事中医/张景明主编. —西安: 第四军医大学出版社, 2015. 3

ISBN 978 - 7 - 5662 - 0743 - 2

I. ①故… II. ①张… III. ①中国医药学 - 普及读物 IV. ①R2 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 056324 号

gushi zhongyi

故事中医

出版人: 富 明 责任编辑: 朱德强 汪 英

出版发行: 第四军医大学出版社

地址: 西安市长乐西路 17 号 邮编: 710032

电话: 029 - 84776765 传真: 029 - 84776764

网址: <http://press.fmmu.edu.cn>

制版: 绝色设计

印刷: 西安市建明工贸有限责任公司

版次: 2015 年 4 月第 1 版 2015 年 4 月第 1 次印刷

开本: 787 × 1092 1/16 印张: 21.25 字数: 270 千字

书号: ISBN 978 - 7 - 5662 - 0743 - 2/R · 1533

定价: 39.00 元

版权所有 侵权必究

购买本社图书, 凡有缺、倒、脱页者, 本社负责调换

主编简介

张景明，副教授。国家中医药管理局首批“中医药文化科普宣讲团”专家，陕西省中医药管理局“中医药文化科普宣讲团”培训专家。曾代表国家中医药管理局赴全国多地开展中医药文化科普宣讲，代表陕西省中医药管理局多次赴全省各地进行中医药文化科普宣讲，并多次受陕西电视台家庭生活频道《健康新概念》栏目组邀请，进行健康专题讲座。从事《中医基础理论》《黄帝内经》《中医学基础》教学及科研数十年，出版著作 20 余部，主持、参与科研课题 10 余项。

前言

Foreword

习近平同志2010年6月20日在澳大利亚出席墨尔本理工大学中医孔子学院授牌仪式上讲：“中医学凝聚着深邃的哲学智慧和中华民族几千年的健康养生理念及其实践经验，是中国古代科学的瑰宝，也是打开中华文明宝库的钥匙。深入研究和科学总结中医学对丰富世界医学事业、推进生命科学研究具有积极意义。”

中医药文化是中华民族优秀传统文化的重要组成部分，自其产生之日起，就与中华民族的繁衍昌盛息息相关。毫不夸张地说，如果没有中医中药的存在和发展，就没有繁荣昌盛的中华民族之今天。

然而，近百年来西学东渐，在给中医药发展带来机遇的同时，也带来了巨大的冲击和挑战。这种挑战不是挑战于优秀的中医药理论本身，而是挑战于中国传统文化和中医药理论的受众群体。人是文化和知识的载体与传承者，由于近百年来我们对中华优秀传统文化的冷落，导致自幼受现代文化、现代理念、现代思维方式影响的人们，无法用现代思维方式和现代文化理念去解读中医中药知识，更不要说对中医中药知识的继承和传扬了。“墙里开花墙外香”，近些年来在国内不断有人对中医提出质疑，甚则大加批判的同时，中医中药却在日本、韩国、新加坡、马来西亚等国家以及欧美一些国家得到至高推崇，这不能不说是中国中医药发展过程中的悲哀。究其原因，一是因为我们将优秀的中医药知识包裹在其“神秘的面纱”之中，使之成为“阳春白雪”，成了只能被少数人读懂的医学知识。远离了民众的中医中药知识，成为了无源之水、无本之木。二是中医中药知识的科普工作不到位，导致中医中药知识未能深入民心。

尤其是近些年来中医中药的科学研究只是一味地用实验方法验证其理论的科学性、一味地寻求中药的有效成分，忽略了对中医中药内涵的研究和科学的普及，因此带来了“曲高和寡”之虞。

任何一门科学知识，只有得到广大人民群众认同与肯定，只有深深植根于广大人民群众的心目之中，才会迸发出无穷的生命力，才会在民众中薪火相传，延绵不绝。当前，党中央将文化软实力的建设提到了一个崭新的高度。作为中国优秀传统文化代表的中医中药，如何顺应时代的需求，使中医深奥的基本理论贴近生活、贴近群众、贴近实际，使广大人民群众听得懂、学得会、用得着，是每一位从事中医药教育、科研、临床工作者的职责与使命所在，更是一位从事中医理论教育、科研、临床工作 20 余年，并作为国家中医药管理局首批“中医药传统文化科普宣讲团”专家的使命所在。

2013 年初，第四军医大学出版社汪英编辑为筹划出版一部通俗易懂、用故事来阐释深奥中医理论的书籍而与我面谈，正中下怀，便欣然接受了这项艰巨的编写任务。以期此书能像“原泉混混，不舍昼夜”（《孟子·原泉》），也算为中医中药理论的发展尽一份绵薄之力。

品中医故事，悟中医哲理。品读每一则中医故事，就像啜啜一杯醇厚的陈年老酿，回味无穷。在品读中医故事的基础上，领略中医深奥的哲理与医理，又像莅临高山之巅，探求山谷之奥，其乐、其情、其景自有不菲收获。书中配置了多幅声情并茂之图，有点“看图识字”之乐趣，使读者在轻松的情志中、图文并茂的情景中，愉悦领略中医文化的魅力所在。书中引用了作者许多临床实践的医案，读者可信手拈来、随证而用，且用之有效。全书内容包括了九部分，分别为中医的历史与特点，中医中的哲学，藏象学说，气、血、津液学说，经络学说，病因学说，发病学说，治疗，养生。编写过程中基本做到了将深奥的中医理论简单化、生动化、活泼化、趣味化的初衷。

本书由陕西中医学院、甘肃中医学院专家分工协作编写完成。

其中中医的历史与特点、藏象学说概说及五脏部分由张景明撰写；中医中的哲学由刘光炜撰写；六腑由刘艳撰写；病因及发病由张莉云撰写；经络学说，气、血、津液学说，养生由张欣撰写；治疗由白海侠撰写。最后由张景明修改审定。

本书编写过程中得到了第四军医大学出版社的大力支持和帮助，在此表示衷心感谢！编写过程中参阅了同仁及前辈的相关文献，在此谨表衷心感谢！

本书编者都是具有数十年从事中医教学、科研、医疗及科普工作经验的专家、教授，也曾主编、参编过多部教材与著作。但是，由于编著通俗易懂而又不使中医中药知识失真的科普读本，是一件非常严肃而又审慎的工作，团队成员虽一丝不苟，然不尽如人意之处肯定有之，敬祈广大读者不吝赐教，以待再版完善。

张景明

2014 年 12 月古都咸阳谨识

目 录

Contents

第一章 中医的历史与特点

先秦秦汉四本书 孕育奠基成基础	1
1. 《黄帝内经》	2
2. 《难经》	5
3. 《伤寒杂病论》	5
4. 《神农本草经》	6
晋隋唐朝社会稳 继承提高促发展	7
1. 《脉经》	7
2. 《针灸甲乙经》	9
3. 《诸病源候论》	10
4. 《千金要方》与《千金翼方》	11
金元时期学派涌 四大名医齐争鸣	12
明清汇通加深化 命门温病瘀血家	15
中医特点整体观 天人合一法自然	16
1. 人是一个有机的整体	16
2. 人与自然环境的统一性	17
3. 人与社会环境的统一性	19
辨证论治是原则 三辨结合显机变	20

第二章 中医中的哲学

阴阳学说

23

1. 中国地名中蕴含的阴与阳 | 23
2. 《易经》中“阳”为“—”，“阴”为“- -” | 24
3. 火为阳、水为阴 | 25
4. 普适性的阴阳 相关才能划分 | 26
5. “否极泰来”是阴阳属性转化的体现 | 27
6. 人和自然界万物的形成与阴阳相关 | 28
7. “男女搭配干活不累”有医学依据 | 29
8. 为什么是“男左女右” | 30
9. 有容乃大 圆滑做人 | 30
10. 汗出过多伤阳气 | 31
11. 心烦、失眠、潮热、盗汗、情绪不稳多阴虚 | 32
12. 血虚者单纯补血，气虚者单纯补气，是这样吗 | 33
13. 详辨阴阳 以平为期 | 34
14. 气有余便是火 人参误用会伤人 | 35

五行学说

36

1. 五行之由来 | 37
2. 木、火、土、金、水五行是实际的物体吗 | 38
3. 木、火、土、金、水代表什么 | 39
4. 为什么是买东西，而不是买南北 | 40
5. 自然界的万物与人体脏腑都可归属于五行 | 41
6. 是“五音不全”还是“七音不全” | 42
7. 什么是五行的相生、相克 | 43
8. “杯水车薪”讲的是什么 | 44
9. 中国古代的地图是上南下北、左东右西 | 46
10. 五行学说如何认识自然界的平和有序 | 47
11. 从阴阳、五行学说看中国文化的精髓 | 48

12. 周瑜是吐血而亡吗	48
13. 阴阳学说、五行学说能解释自然界及人体所有现象吗	49
14. 生克制化维协调 相乘相侮灾害生	50

第三章 藏象学说

1. 中医学与西医学的理论为什么不同	52
2. 中医学为什么用藏象，而不用脏腑	53
3. 中医藏象学说的形成	55

五脏

56

心	56
---	----

1. “君主之官”——“中心”非“西心”	56
2. 泵—电—管道—血液循环	57
3. 脑主神、心主神，西医、中医谁正确	57
4. 为什么说“舌为心之苗”	58
5. 为什么说“眼睛是心灵的窗户”	59
6. 望而知之谓之神	59
7. 神有余则笑不休 神不足则悲	61

肺	62
---	----

1. 鼻为肺之窍 吹药宣肺气	62
2. 宣发肃降肺功能 升降出入保畅通	63
3. 捧心西子病态美 黛玉病根是气虚	64
4. 肺主气、司呼吸	67
5. 开宣肺气治尿闭 提壶揭盖水自流	67
6. 相傅之官助心功 治理调节气血行	69
7. 扬汤止沸一时功 釜底抽薪显神通	70
8. 常常感冒肺气虚 玉屏风散效神奇	71
9. 肺叶娇嫩体清虚 邪气侵犯自皮鼻	73
10. 金实不鸣祛风热 金破不鸣润肺燥	74

11. 老年瘙痒肺气虚 宣发肺气温养皮	74
脾	75
1. 仓廩之官化五味 气血津液输周身	75
2. 气血化源后天本 生命活动以此存	76
3. 运化水液为中州 培土制水疗水肿	78
4. 骨感身材并非美 盲目减肥贻害身	79
5. 丰肥浓丽唐仕女 热烈放姿涨自信	80
6. 脾气固摄统血液 健脾益气治出血	83
7. 脾气虚弱口流涎 猪尾补充胶原蛋白	83
8. 金津玉液似琼浆 细嚼慢咽保健康	84
9. 思虑伤脾“相思病” 所愿不遂气郁结	85
10. 口腔溃疡需分经 寒热虚实当辨清	87
肝	88
1. 百感交集《满江红》 肝失疏泄岳鹏举	88
2. 血随气涌脑出血 诸葛孔明骂王朗	89
3. 七情之病由肝起 郁郁寡欢气郁滞	92
4. 肝气郁结伐脾胃 肝气上逆黄身目	94
5. 咽喉异物梅核气 肝失疏泄水湿聚	95
6. 生殖本是肾经主 肝主疏泄功不没	96
7. 肝主藏血制肝阳 阴血亏虚动肝风	97
8. 血海有二肝冲脉 疏调有度女人安	98
9. 气机调畅血行畅 怒伤肝木血不藏	99
10. 爪为筋之余 全凭肝血濡	100
11. 肝气通于目 和则辨五色	100
肾	101
1. 为什么西医说“肾如蚕豆”，中医却说“肾如豇豆”	102
2. 惜精固本葆长寿 纵欲过度催命魂	102
3. 肾精充盈儿健壮 精气亏虚五迟软	104
4. 婚姻陋习童养媳 圆房当为天癸至	104
5. 女大三抱金砖 暗含医理于其间	106

- | | | |
|-------------|---------|-----|
| 6. 女人极品二十八 | 生育佳龄胖娃娃 | 107 |
| 7. 女人四十豆腐渣 | 男人四十一朵花 | 107 |
| 8. 肾精本有阴阳分 | 岂可笼统说肾虚 | 109 |
| 9. 肾精本为命根本 | 脏腑阴阳赖其生 | 111 |
| 10. 水液代谢肺脾肾 | 蒸腾气化是根本 | 112 |
| 11. 一呼一吸肺功能 | 肾主纳气治咳喘 | 113 |
| 12. 精可化髓髓养骨 | 关节退变治从肾 | 114 |
| 13. 发为血之余 | 脱发多血瘀 | 115 |
| 14. 耳为肾之窍 | 失聪当详辨 | 116 |

六腑

117

诸葛丞相用人误	关隘街亭马谡失	117
---------	---------	-----

胆

| 120

- | | | |
|------------|---------|-----|
| 1. 龙头铡下陈世美 | 胆气冲天包龙图 | 120 |
| 2. 疏泄太过身目黄 | 疏泄不及胆瘀证 | 122 |

胃

| 123

- | | | |
|------------|---------|-----|
| 1. 受纳腐熟胃之功 | 五谷杂粮食适中 | 123 |
| 2. 脾宜升为健 | 胃宜降为和 | 125 |
| 3. 原汤化原食 | 南北谁科学 | 126 |

小肠

| 128

- | | | |
|------------|---------|-----|
| 1. 受盛化生小肠功 | 脾主运化相辅助 | 128 |
| 2. 泌别清浊小肠功 | 治疗腹泻显神通 | 128 |

大肠

| 129

传化糟粕腑气通	吸收水液燥化功	129
---------	---------	-----

膀胱

| 130

存泻尿液膀胱功	全赖肾气气化蒸	130
---------	---------	-----

三焦

| 130

- | | | |
|------------|---------|-----|
| 1. 通行元气运水液 | 三焦无实为孤腑 | 130 |
| 2. 取象类比雾沍渎 | 治疗当如羽衡权 | 131 |

奇恒之腑

132

脑

| 132

脑为髓海元神府 用脑勤思好处多

| 132

女子胞

| 134

1. 女是血布袋 不流不痛快

| 134

2. 黄酒红糖 女人多尝

| 135

第四章 气、血、津液学说

气

136

1. 生命之根本源气 先天后天相互依

| 137

2. 生命本由气维系 功能低下责气虚

| 140

3. 升降出入气运动 气机不畅五类型

| 141

4. 推动温煦气之功 精神飒爽身轻松

| 143

5. 防御邪气固肌表 驱邪修复保健康

| 146

6. 液态物质气固摄 各循其道行其功

| 148

7. 元气本为肾中精 生理活动总调控

| 149

8. 后天根本为宗气 贯心行血司呼吸

| 151

9. 营气源于水谷精 化生血液养周身

| 152

10. 慄疾滑利是卫气 温养调节主防御

| 153

血

154

1. 气血化源赖脾胃 肝肾心肺共协同

| 154

2. 心肺肝脾助血行 营养运载神基础

| 156

津液

159

1. 津液源自水谷精 肺脾肾运三焦行

| 159

2. 滋润化血调阴阳 排泄废物是其功

| 161

气、血、津液的关系

162

1. 气为血之帅 血为气之母

| 163

2. 气虚不固津液失 吐下之余无完气

| 164

3. 津血本是同源生 夺血不可妄用汗

| 168

第五章 经络学说

- | | | |
|-------------|---------|-----|
| 1. 经为主干络旁支 | 通行气血养组织 | 169 |
| 2. 上肢为手下肢足 | 内脏为阴外腑阳 | 171 |
| 3. 走向交接有规律 | 针刺用药辨仔细 | 172 |
| 4. 太阴肺经穴十一 | 胸闷咳喘上肢疾 | 174 |
| 5. 阳明大肠穴二十 | 主治五官肠胃疾 | 176 |
| 6. 阳明胃经四五穴 | 多气多血多分支 | 177 |
| 7. 太阴脾经穴二一 | 脾胃妇科是其治 | 181 |
| 8. 少阴心经有穴九 | 治疗心神建奇功 | 182 |
| 9. 太阳小肠经穴十九 | 二便失常循经病 | 183 |
| 10. 膀胱经穴六十七 | 脏腑头部筋伤疾 | 184 |
| 11. 少阴肾经穴二七 | 泌尿神经是主治 | 186 |
| 12. 厥阴心包穴有九 | 肘臂屈难胸闷痛 | 188 |
| 13. 少阳三焦穴二三 | 头面三焦无名端 | 189 |
| 14. 少阳胆经四四穴 | 肝胆神经及胸胁 | 190 |
| 15. 厥阴肝经十四穴 | 泌尿少腹及胸胁 | 191 |
| 16. 四十四穴督阳脉 | 调节阳经性相关 | 192 |
| 17. 任脉穴有二十四 | 月经胎儿阴脉气 | 195 |

第六章 病因学说

外感病因

197

- | | | |
|------------|---------|-----|
| 1. 正常气候曰六气 | 取象比类分六淫 | 197 |
| 2. 六淫均为外感邪 | 发病具有同特点 | 198 |
| 3. 外邪侵袭易犯鼻 | 保护窗口益健康 | 199 |
| 4. 风邪善行而数变 | 易犯头面肌表位 | 201 |
| 5. 过敏病因责风邪 | 祛风止痒兼治血 | 203 |
| 6. 寒为阴邪伤阳气 | 困遏肌表头身痛 | 205 |

7. 感冒发热草一包	休息饮水是良方	206
8. 痛则不通多因寒	冻伤易治冻僵难	208
9. 筋脉挛急非缺钙	阳虚体质寒邪犯	211
10. 长夏之邪多为湿	易伤阳气阻气机	214
11. 湿性重浊见困重	秽浊不清是其症	216
12. 湿性黏滞位趋下	缠绵不愈易复发	218
13. 暑为阳邪性炎热	夹湿为患伤脾胃	220
14. 端午时节挂艾蒲	蓑衣黍糯防时疫	221
15. 金秋燥邪正当令	秋梨柿子红石榴	224
16. 秋燥伤肺易咳嗽	辨证治疗用药慎	227
17. 火为阳邪性趋上	红肿热痛伴发热	228
18. 火热之邪扰心神	心烦失眠甚则狂	229
19. 火邪伤津易耗气	干燥兼见体乏力	230
20. 火邪动血又生风	热毒又可成疮痈	232

疫气

234

1. 疫气致病烈传染	口鼻饮食虫兽伤	234
2. 疫气急发病情危	病因不一症相似	235
3. 疫气形成原因多	可控可防讲科学	237

内伤病因

238

1. 情志饮食劳逸伤	自戕渐进虚损病	239
2. 喜怒忧思悲恐惊	强烈持久均致病	240
3. 七情内伤直伤脏	多情交织心肝脾	242
4. 过喜伤心致气缓	神志失常见狂乱	243
5. 怒则伤肝致气逆	目赤胀痛甚呕血	244
6. 忧郁孤舟蓑笠翁	愁思清照黄花瘦	245
7. 思虑伤脾食欲减	血不养神易失眠	247
8. 恐则气下二便遗	惊则气乱神志异	250
9. 喜怒忧思悲恐惊	多情交织形神病	251
10. 过饥过饱食无时	饮食不节伤脾胃	252

- | | | |
|-------------|---------|-----|
| 11. 饮食不洁胃肠伤 | 疼痛呕恶泻痢行 | 253 |
| 12. 寒热五味偏嗜食 | 多种疾病口祸起 | 254 |
| 13. 五谷杂粮最养人 | 荤素搭配有精神 | 256 |
| 14. 劳逸结合张弛度 | 过劳过逸灾害生 | 257 |

病理产物性病因

259

- | | | |
|------------|---------|-----|
| 1. 痰湿为患阻气血 | 蒙蔽清窍扰神明 | 259 |
| 2. 瘀血形成原因多 | 症状多见痛肿结 | 265 |

第七章 发病学说

- | | | |
|------------|---------|-----|
| 1. 正气存内邪不干 | 邪之所凑其气虚 | 269 |
| 2. 发病条件邪气盛 | 阴阳失衡灾害生 | 272 |
| 3. 影响发病因素多 | 环境体质与精神 | 273 |

第八章 治疗

- | | | |
|------------|---------|-----|
| 1. 不治已乱治未乱 | 早治防变是关键 | 275 |
| 2. 治病求本本阴阳 | 以平为期是圣度 | 279 |
| 3. 知常达变详分析 | 行方智圆综合治 | 280 |
| 4. 正治临床应用广 | 四法均为逆表象 | 281 |
| 5. 从者反治有四法 | 顺假逆真寻本质 | 283 |
| 6. 急标缓本分主次 | 标本俱急应同治 | 286 |
| 7. 精气亏虚应扶正 | 邪气亢盛先驱邪 | 289 |
| 8. 气血津液易虚滞 | 补虚疏滞复和谐 | 291 |
| 9. 季节时空个体异 | 三因制宜综合析 | 292 |

第九章 养生

- | | | |
|------------|---------|-----|
| 1. 道法自然避邪气 | 正气存内形无疾 | 294 |
| 2. 恬淡虚无养真气 | 精神内守神无疾 | 301 |
| 3. 固肾保精养先天 | 肾精充盈神气充 | 305 |
| 4. 谨和五味养脾胃 | 后天充盈精气神 | 307 |

- | | | |
|------------|---------|-----|
| 5. 动静适宜气血畅 | 劳逸结合不作劳 | 314 |
| 6. 和于术数适补养 | 阴阳平调扶正气 | 319 |

参考书目

322