

中医使用手册

梁朵 编著

成都时代出版社

中医养生的大智慧

自五四时期开始，一直有学者对中医的理论体系的科学性表示质疑，这其中包括梁启超、梁漱溟、陈独秀、鲁迅、胡适等。甚至有人公开呼吁取缔中医。

而与之相反，世界上亦有不少政界、学术界、企业界人士，却频频向中医“示好”。前中国国家主席刘少奇有肩周炎，西医百治无效，后来采用中医针灸的方法，症状得到有效缓解。因此刘家家人此后一直利用各种场合对中医表示支持。诗人、翻译家梁宗岱先生则不仅力挺中医，更身体力行，坚持采药、制药，为人治病。而前百度副总裁、凤凰卫视著名主持人梁冬，更为了推广中医而毅然从百度离职。

支持和反对中医的阵容可谓都很强大，要理清其中的的是是非非，也是不容易的。但撇开是非，仔细考察双方所持理由，就会发现：反对者主要是对中医的研究方法和其由阴阳五行构成的理论体系提出质疑，他们认为错误的方法必然导致错误的结果，所以对中医一定要反对，而西医方法是对的，即使目前还很落后，但未来一定会进步；而支持者大多是对中医的治疗效果表示叹服，他们认为实践是检验真理的方法。在双方观点的巨大差异之间，其实也有共同之处，就是双方都不否认中医是有治疗效果的（鲁迅是例外），而像胡适等人则还有被中医治疗好过一些疑难病症的经历。哲学家汤用彤是从反对者向支持者转化的一个例子，而使他信服的正是中医的治疗效果，他说，“对于针灸的问题，因为我原来以为是一种迷信，就是偶然听见它的疗效，也以为是谣传，所以我对针灸毫不留心。但是在解放以后，由于亲身的经历及耳闻目见，我从对中医的极端反对变成极端的推崇……”

站在五四先贤和西方实证科学的角度看，中医的理论体系确有不够精确和不能实证的问题。但是否其一定不够科学呢？

实际上，世界最新的医学潮流有很多是与中医相通的。世界卫生组织(WHO)1996年在《迎接21世纪的挑战》的报告中指出，21世纪的医学将从“疾病医学”向“健康医学”发展；从重治疗向重预防发展；从对病源的对抗治疗向整体治疗发展；从对病灶的改善向重视生态环境的改善发展；从群体治疗向个体治疗发展；从强调医生的作用向重视病人的自我保健作用发展；等等。中医崇尚养生之道，《黄帝内经》说“是故圣人不治已病治未病，不治已乱治未乱，此之谓也。夫病已成而后药之，乱已成而后治之，譬犹渴而穿井，斗而铸锥，不亦晚乎？”用现代语言说，就是有智慧的人才懂得养生，所以耳聪目明，精力充沛，不会得病；愚钝的人不懂得养生，年轻时挥霍健康，到病痛来袭时才知道自己中了招，而这时才想到治疗，已经有点晚了。

中医主张治病先治人，通过治人达到治病的目的；治病强调“因人制宜”、“辩证施

治”，重视个体治疗；从整体观念出发，把局部的病变作为全身失调在局部的表现，重视整体调节，而不是头痛医头、脚痛医脚；倡导“因地制宜”、“因时制宜”，注重时空环境与疾病防治的关系。这些都正与世界最新的医学潮流相符。

可以说，中医不仅是一种医学，更是一种人生智慧，一种生活方式，一种生命形态。有很多白领在做职业规划时，往往想着在四十岁以前拼命赚钱，四十岁后再享受生活。“前半生用健康换金钱，后半生用金钱换健康。”且不说四十岁前赚够钱的想法能否实现，即使实现了，健康的损失也是无法挽回的。不止一位成功人士说，年轻时有时间却没钱享受生活，年纪大了也有钱了，却或者没时间享受生活，或者已经享受不了生活。这些人士都是在年轻时不知不觉透支生命，到年纪大时再想后悔已经来不及了。

目前，中医养生的观念在世界各地得到了广泛传播，中医在许多发达国家也得到了相当程度的认可。日本很早就将“中药”冠名为“汉方药”，独霸中药世界出口贸易的鳌头。英国成立了3000多家中医诊所、加拿大温哥华颁发了700多个针灸执照、《黄帝内经》在美国翻译出版了数次、德国成立了国际中医学会，并用德文出版《中医杂志》，可见中医凭借其可信的奇妙疗效正逐步征服着世界，并为人们带去健康！

本书是一部以读图时代最流行的漫画图解加精炼文字阐述、力图让读者以最轻松方式掌握中医养生理论和方法的书，书中除对中医养生理论进行了系统总结外，还对一些常见病症给出了治疗方案。本书配有光盘，则请了著名中医营养专家和保健专家对中医养生观念一些常用治疗手段如针灸、拔火罐、穴位推拿、刮痧，进行了详细的现状讲解和示范，可供有需要的人士参考。

南宋诗人陆游有《扫地》诗云：

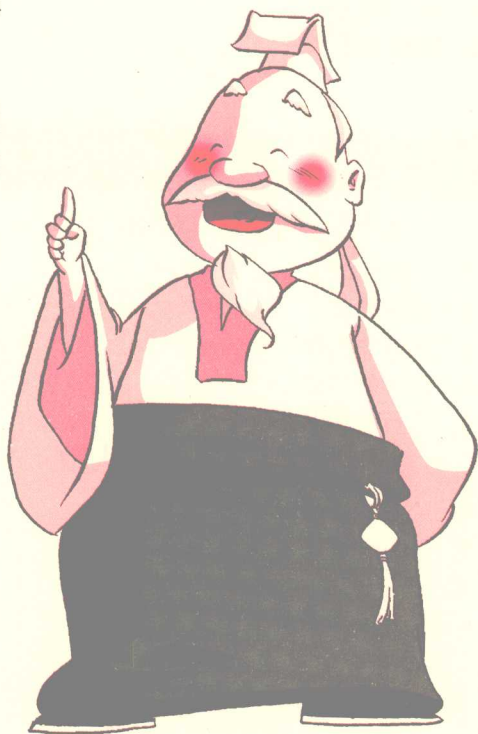
一帚常在手，有暇即扫地。

即省课童奴，亦以平血气。

按摩与导引，虽善亦多事。

不如扫地去，延年直差易。

中医养生是一种人生智慧，一种生活方式，它需要我们像陆游倡导扫地一样有暇即实行，如此，“延年直差易”。



目录

第一章 中医的养生之道

一、现代医学不像大多数人认知的那么昌明	002
二、揭开中医的神秘面纱	004
1. 阴阳	004
2. 五行	005
3. 天人合一	006
三、了解中医的整体观念	007
1. 未病先防，防重于治	007
2. 追根溯源，辨证论治	008
3. 因人而异，同病异治	009
4. 虚实不同，对症下药	010
5. 人体智能化，自我修复	012
四、从中医的五个气血水平检测你的健康状态	013
1. 健康水平	013
2. 阳虚水平	013
3. 阴虚水平	014
4. 阴阳两虚水平	014
5. 阴阳大虚水平	014

第二章 和谐中医眼中身体健康与否的标准

一、健康的身体来自和谐	018
1. 气的和谐	018
2. 血的和谐	021
3. 津液的和谐	024
4. 阴阳的和谐	025
5. 五行的和谐	027
二、内部器官失调和谐的大敌	029
1. 心——主宰一切的“君主”	030
2. 肺——辅佐君主的“良臣”	031
3. 肝——勇武忠心的“将军”	032
4. 胆——明辨是非的“清官”	033
5. 脾胃——受纳布化的“仓官”	034
6. 小肠——接收纳贡的“礼官”	035
7. 大肠——专司内务的“内侍”	036
8. 肾使——王廷井然的“工部侍官”	037
9. 膀胱——司水职的“一郡之官”	038

三、六邪和七情——影响身体和谐的原因	038
1. 六邪：外部环境对身体的影响	039
2. 七情：喜怒哀乐对身体的影响	044
3. 食物与疲劳所引起的身体不适	047
四、诊断——追求身体内在的和谐	049
1. 中医的诊疗法	049
2. 判断疾病的四大指标	053

第三章 博大精深的中医养生法

一、认识中医的主要治疗手段	058
二、了解人体的经络和穴道	058
1. 经络是什么	059
手太阴肺经	060
手少阴心经	061
手阳明大肠经	062
手太阳小肠经	063
手厥阴心包经	064
手少阳三焦经	065
足阳明胃经	066
足太阴脾经	068
足少阴肾经	069
足太阳膀胱经	070
足少阳胆经	072
足厥阴肝经	074
奇经八脉	075
2. 按摩穴道的方法	078
寻找穴位的正确位置	078
刺激穴位的要领	078
基本刺激法按揉法	079
3. 神奇的针灸疗法	079
何为针灸	079
针灸学的形成	079
针灸穴位治病的原理	079
三、熟悉饮食和养生的关系	082
1. 日常食疗与养生	082
2. 辨别食物的性质与种类	083
3. 选择适合自己体质的食物	084
4. 不同季节的饮食养生	085
5. 一定要忌口——饮食的禁忌	086
四、认识中医的药物	087

1. 中药药物同病异治，异病同治	087
2. 中药能对全身产生作用	088
3. 找出你的体质，才能用对中药	090
4. 这样煎煮中药最健康	091
5. 中药的副作用	092
6. 中药服用的方式和时间	093

第四章 常见疾病的中医调养法

一、全身症状 096

感冒	096
热气较强的感冒 寒气较强的感冒 上吐下泻的感冒	
疲劳	098
疲劳又脸色差 疲劳没有食欲 疲劳无法消除	
中暑	100
梅雨季食欲低落 秋天容易感到疲劳	
浮肿	102
常感到恶心 腹部发冷 腰踝酸痛	
寒症	104
全身发冷 嘴唇发紫 脸色苍白	
失眠	106
睡眠过浅 焦躁不易入眠 容易惊醒 失眠、全身无力	

二、各部位症状 109

鼻水、鼻塞	109
流黄色鼻水 流多量稀薄鼻水 流水状鼻水	
目眩	112
目眩情绪浮躁 目眩兼手足发烫 目眩、呼吸困难 休息后也无法恢复	
头痛	115
刺痛性头痛 头痛欲呕 头感到胀痛 头痛而且目眩	
头部充血	118
头部充血、情绪浮躁 夜间脸部发烫 大量发汗	
肩膀酸痛	121
肩膀、容易感到焦躁 按压时感到疼痛 肩膀肌肉僵硬 僵硬无肩膀感觉	
腰痛	123
腰痛并下半身发冷 腰踝酸痛 按压腰部感到疼痛	

三、内部症状 125

胃痛	125
受寒引起胃痛 胃部灼痛 因压力引起胃痛 暴饮暴食引起胃痛	
心悸	128
运动时心悸 心悸又脸色差 脉搏过快 心悸且嘴唇泛紫	
排尿障碍	131
排尿时感到疼痛 尿流疲弱 总是有残尿感	
慢性下痢	134

因压力而下痢 油腻食物引起的下痢 因受寒引起的下痢

便秘 ----- 136

排出粒状硬便 便秘、腹部鼓胀 排便困难 先排出坚硬粪便

第五章 常见慢性疾病的中医调养法

一、慢性病的日常保养	142
二、哮喘和长期咳嗽	146
三、痛风	147
四、坐骨神经痛	148
五、十二直肠溃疡、胃溃疡、胃出血	149
六、再生障碍性贫血	150
七、尿毒症	151
八、糖尿病	152
九、肿瘤和癌症	153

第六章 妇科病的中医调养法

痛经	156
有经前症候群 腹部发冷疼痛 经血不易排出	
不孕	159
容易发冷的不孕症 容易充血的不孕症 月经不顺的不孕症	
母乳不足	162
母乳不足容易疲惫 母乳不足情绪容易焦躁	

第七章 瘦身与美容的中医调养法

一、减肥	166
1. 肥胖的原因	166
肥胖不是吃得太多，而是排得太少 心脏病是肥胖的原因	
肠胃问题是肥胖最主要原因之一 不同体型的肥胖，有不同的原因	
2. 如何减肥	168
中医对肥胖症的分类 中医温和瘦身 中医提倡的运动减肥	
二、中医美容	174
1. 五色食物吃出健康美人	174
绿色食物 红色食物 黄色食物 白色食物 黑色食物	
2. 穴位按摩给你一张美丽容颜	176
改善眼睛浮肿、黑眼圈、眼袋 打击青春痘 改善黑斑、雀斑 抚平脸部细纹	
附录：身体的主要穴位与功能	182



中医的养生之道



随着世界上的各种传统疗法逐渐成为风潮，

有着悠久历史传承的中医，也重新获得世人的关注。

较为温和的中医可以说是『治于未病时』的预防医学，

它通过调理，让人体自身来进行机能的协调，

甚至可以治疗一些西医无法治疗的疾病。

中医以其卓越的疗效，

已成为西医以外医者施治、民众寻求治疗的另外一种选择。



第一章

一、现代医学不像大多数人认知的那么昌明



18世纪，西方世界发现了细菌，随后发明了抗生素，一举控制了瘟疫，从此奠定了西医权威的地位。同时西医以微观证据为圭臬的发展走向，引导所有医学技术都朝向微小世界去寻找答案，因此发展出越来越精密的各种设备。这些设备的越来越进步，使人们也觉得医学越来越进步了。

经过了两百多年的发展，到20世纪末，解剖学上对于人体的各个部分似乎都已经查清楚了，可是许多疾病的原因却仍然是个谜；也有许多疾病虽然推断出了原因，可是发展出来的医

疗方法，并不能真正地把疾病去除；多数慢性病，只能用药物控制，患者必须终生服药，而医生也很明白地告诉患者，这些药只能减缓疾病的恶化，并不能真正除根。实际上除了细菌性的疾病和外科手术以外，西医能够完全治愈的疾病并不多，多数严重的疾病只能控制而不能治愈。

我们每个人环顾周围的亲人，总会发现在有限的亲友中，就有许多现代医学无法治愈的慢性病，例如失眠、痛风、坐骨神经痛、肌无力、关节炎、过敏性疾病、各种心脏病、高血压、肝炎、哮喘、尿毒症、糖尿病、各种癌症等，都是非常普遍的现代人疾病。头到脚每一个器官都有现代医



再从另外的角度来看，几乎人体从学束手无策的疾病。这使我们不得不对“现代医学昌明”的说法有很大的怀疑，当然对西医治疗“只着重控制，而没有能力治愈疾病”的本质，更有深切的体认。



中医和西医相反，是用宏观的方式讨论人体的系统模型，从而发展出整套的医疗方法。但是其系统过于庞大，用西医微观的观点，很难立即提供直观的证据，因此一直被认为不科学。加上中国数百年来的弱国形象，使中医的地位在世界上一直无法建立。

近百年来，中国不断地在各个方面进行现代化，中医也不例外。由于现代化的主事者在开始时就先入为主地认为西医较中医为优，因此中医现代化的工作，立足点采取完全否定中医，大胆引进西医的方法，用西医的分科及西医的诊断方法来重新界定中医。

这种做法，与其说是“中医现代化”，不如称之为“中医西医化”来得贴切。这种牛头不对马嘴硬套的结果，使得中医完全失去了原有的优点。“头痛医头，脚痛医脚”是长期以来中医认定庸医的标准，但是中医现代化引进了西医的观点以后，西医和现代化以后的中医大多数用的都是这个逻辑。

现在许多中西医结合的医生，多数满脑子西医的概念，开药时，中药、西药一起开，最常见的做法是“西医的诊断，中医的处方”，这是最大的弊病。首先对于脏器的定义，中西医就有很大的不同；其次中医的诊断还必须经过各种逻辑的推演，如“四诊八纲”的辨证，才能找出生病的器官。

用西医“头痛医头”的逻辑诊断，开中医的药，是完全行不通的。例如，胃溃疡和十二指肠溃疡，在西医认定为胃或十二指肠的疾病，但中医却认为是肝和情绪的疾病。

严格说来，中医现代化并没有真正开始。例如，中医最讲究气血，可是至今没有任何仪器可以度量气血的多寡，其他虚证、实证就更不用说了。古老的中医学尽管有无数的病例可以证明它有无比的价值，但在有些方面不完全符合现代西方科学的“规则”，故而被排斥在科学的大门之外。另一方面，中医从头到脚散发着西方人不能忍受的迷信气味。明代大医学家张介宾就说：“是以《易》之书，一言一字，皆藏医学之指南，一象一爻，咸寓尊生之心鉴。”《易》就是《易经》，但许多人都认为这是一部卜筮之书。再看中医的架式，治病先要望、闻、问、切。望是什么，就是相面术。中医说的精气、阴阳，西方人怎么也不懂究竟是什么意思。

从中医学的理论中可知，中医学与西医学走的是两条路，如果硬要区分出谁高谁低的话，可以说中医学在整体上要高出西医学一大截！为什么这样说呢？因为古老的中医学里有许多是西医或现代科学根本解释不了的东西，但不论解释得了还是解释不了，中医一直在有效地使用着。比如说经络学，中医其实是建立在经络学基础之上的。《黄帝内经》说经络“行气血，营阴阳，决生死，处百病”。曾经有人说，经络是血液循环系统，也有人曾说经络是神经系统，都是用西医理论中医，根本就说不通。经络既不是血液循环系统，也不是神经系统，经络就是经络，目前它对全人类来说也是一个谜，因为它在现代解剖学上是看不见的。几年前，法国学者通过在穴位注射放射性物质钨，利用钨的R射线可以使底片曝光的原理，借助电子照相机，成功地拍下了钨的行走路线，发现它的行走路线与中医的经络基本相同，同时证明穴位

是经络上的某些点。接着，日本的一些科学家采用电子计算机和信息技术，将人体由平面转为立体观察，通过荧光染色发现，穴位实际上是某些组织的“集合物”，它具有高度的灵敏性。借助先进的科学技术，我们可以证明几千年前中医学的一个命题的正确性。

直至今天，中医在医疗保健、科研、教学、学术创新等诸多方面依然有其独有的特色和优势，显示了不可替代的作用。中医、西医结合的方式，应撷取中医在诊断上优异的分析逻辑，以及西医在仪器应用和数据化的各种检查手段，将中医的各种诊断仪器化和数据化，逐步验证中医的各种理论。

二、揭开中医的神秘面纱



在我国五千年文明史中，有着四大发明之外的一项更伟大的发明，那就是中华的国粹——中医学。中国古代传说常把医药保健的发明归附于某些神话人物，这些神话人物实际上可视为某一历史阶段的原始人群的化身。传说中的医药始祖是神农氏和伏羲氏。神农（或伏羲）亲自品尝植物和泉水，以寻求安全的饮食，并在这个过程中认识了某些药材，这就是通常所说的“神农尝百草，始有医药”和“医食同源”。其实，中医悠久的历史要从黄帝讲起，而至商代才有文字记载。夏商西周时期，医巫并存，在卜筮史料中记载了大量的医药内容，对人体生理、解剖、疾病及其症状的描述比较直观具体，累积了较多对病因、诊疗的经验，懂得植物、动物、矿物及酒的药用，广泛应用针灸、推拿、导引、汤液、外治等方法，经由医学与哲学的联盟和阴阳五行的整体观念、预防思想均被引进医学，逐渐出现中医学的雏形。

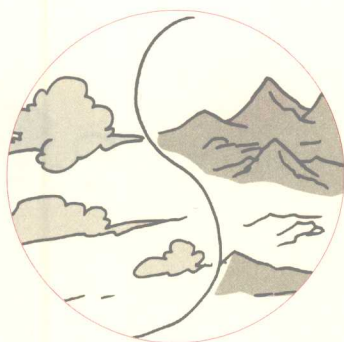
中医理论体系的基础，是古代中国的自然哲学思想。中国传统医学与中国哲学是一脉相承且相互影响的，儒家的“天人合一”观念贯穿在传统的中医理论中。中医学以阴阳五行学说来阐明人体组织之间的协调完整性以及人体与外界环境的统一关系，从而形成独具特色的中医学整体观念。

1. 阴阳

阴阳学最早萌芽于西周末年，形成于先秦的战国时期，发展于西汉时期。人们认识到世间的任何一种事物或现象内部都存在着阴和阳两种势力，而且它们是不运动与变化并相互作用与制约的。这种力量是推动宇宙发展与变化的动力，这时的阴阳学是一种世界观和宇宙观，当阴阳学与中医学融合后，便成了一种方法论。把它们最早融合的经典理论就是《内经》，以《内经》的观点，要想治好病，就必须从这个根本问题——阴阳——上来解决。如果我们想要

掌握疾病的发展过程，探求疾病的本质，就必须探求人体的阴阳变化情况，即用阴阳的对立、制约、互根、互藏、交感、消长、转化、自和、平衡等运动变化规律和形式来进行疾病的诊察、辨证、预防和治疗。

阴阳之属性



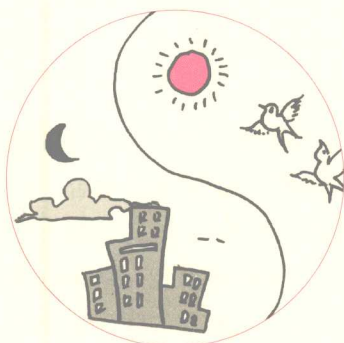
以天地而言

天气清轻、上升为阳 地气重浊、下降为阴



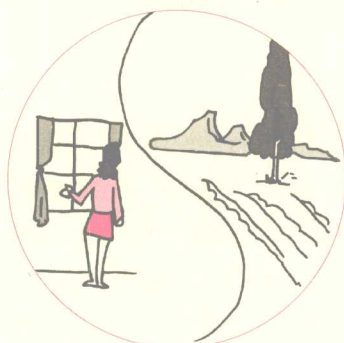
以寒暑而言

炎热、温暖为阳 寒冷、凉爽为阴



以昼夜而言

白昼光明为阳 夜晚黑暗为阴

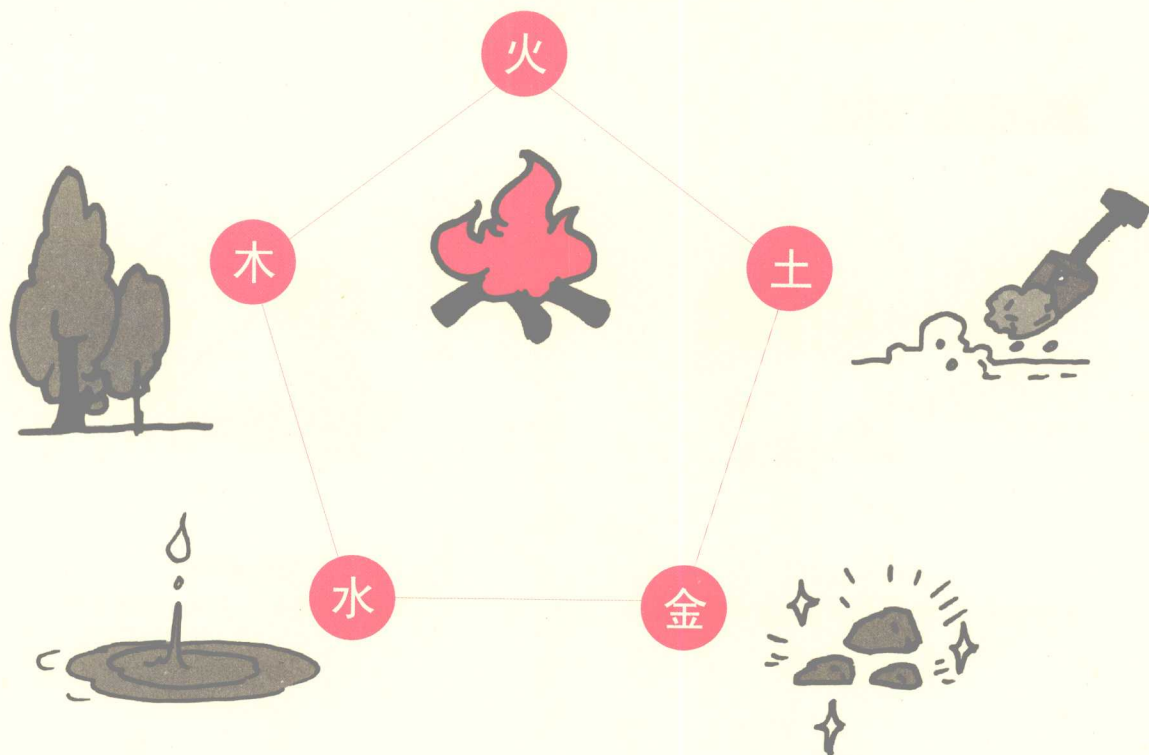


以内外而言

内部难见阳光为阴 外部易显于阳光为阳

2. 五行

中国战国晚期，出现了五行学的基本理论基础：大自然中的一切都由五种要素所构成，即木、火、土、金、水，随着这五个要素的盛衰，使得大自然产生变化，不但影响到人的命运，同时也使宇宙万物循环不已。随后又产生了五行相克相生的理论，并把克、生的次序固定下来，形成了事物之间相互关联的模式。就在这个时期，五行学成为了中国古代最早的原始物质



观和哲学观。五行学说认为，宇宙万物都由木、火、土、金、水五种基本物质的运行和变化所构成。它强调整体概念，描绘了事物的结构关系和运动形式。在它渗透到医学领域后，首先是用来和人体的五脏相配合，如肝属木、心属火、脾属土、肺属金、肾属水。五行学说认为木、火、土、金、水之间有相互推动的作用，就是所谓“五行相生”；同时也有相互制约的作用，这就是所谓“五行相克”。如果运用到古代医学中去，在说明人体内部脏器的联系时，即：在正常的生理状况下，便是有规律性的活动；在病理的状况下，便是正常规律性的破坏。

3. 天人合一

中国传统哲学强调自然界是一个普遍联系着的整体，认为天地万物不是孤立存在的，它们之间都是相互影响、相互作用、相互联系、相互依存着的。《内经》提到“人以天地之气生，四时之法成”，生命之气通于天，人与自然是整体，人体脏腑、经络及精、气、神的活动相互协调也是一个整体，从而构成有序的生命活动及其过程。

中医养生理论就是建立在这种人与自然的相应的思想基础之上。它认为人体是一个有机的整



体，人体的结构互相联系、不可分割，各种功能互相协调、彼此为用。在患病时，体内的各个部分也相互影响，不能只看到病变的局部而不看整体，也不能只见整体不见局部，而忽视对局部病变的特殊性认识和处理。同时，中医认为人和环境之间相互影响，是一对不可分割的整体。因此，中医强调人必须遵循天时变化调养精神，谨慎饮食起居、衣着，以适宜四时的变化，以保养精神和元气、避免病邪侵害，从而得以健康长寿。

三、了解中医的整体观念

1. 未病先防，防重于治

名医扁鹊有一次被魏文王问话：“你们兄弟三人都是行医的，那么究竟谁的医术最高明呢？”扁鹊就回答说：“大哥的医术最高明，二哥比他差一些，而我是最差的。”文王就奇怪

了，说：“那为什么你的名气都比他们大呢？”扁鹊就解释说：“我大哥啊，他最擅长的是防止人们生病，所以一般人不知道他会治病，只有家里的人知道。而二哥呢，则擅长在人们刚开始感到不舒服的时候，就把病给彻底治好了，所以一般人以为他只能治小病，只有家乡的人才知道。而我呢，则擅长去治那些非常严重的病人。一般人一看到我又是开刀，又是放血，能够把快死的人都给治好了，所以就会认为我的医术最高明，自然也就名声传遍四方了。”

中医学是中国人数千年的智慧结晶，是一种强调适性积极的养生法，从而来保持身体的健康，而不是等到身体产生疾病，才消极地来治疗。对于疾病来说，预防是上游，治疗是下游，预防疾病比治疗疾病更能见成效。《内经》提出“不治已病治未病”，告诫后来者要未病先防，强调防患于未然。诚如《金匱要略》所言“夫治未病者，见肝之病，知肝传脾，当先实脾”，即要把疾病消灭在萌芽状态。因此，中医药方通过各种天然药材的特性和相对于人体各部分的经络的归属，达到滋补脏腑、添补精气，从而气血充足，抵抗邪气入侵，健康身体。民间习俗用苍术、雄黄、艾叶或把整块麦饭石烧红醋淬烟熏，以杀灭或除去房间秽浊之气，炎夏季节也有多饮几杯凉茶以消暑解渴的习惯等，这些积极防“未病”的措施及主动治疗的思想方法也正是来自中医的“未病先防”。此外，人们还根据中医这一思想发展了运动养生法、呼吸养生法、药食养生法、情志养生法等。



2. 追根溯源，辨证论治

“症现于四肢五官，病存于五脏六腑”，是中医最基本的道理。“辨证论治”是中医断病的一个基本方法，指在诊治疾病时，要通过对证候的分析，依据病人的症状以及自己对医学的

理解和经验，用推理的方法寻求疾病的根本原因，再就病因拟定治疗的方法。由于中医不像西医单就症状治病，它必须追根究底地推论疾病真正的原因。

中医理论认为人体是一个完整的系统，人体的器官不是独立存在着，每一个器官都是一个系统，包含了器官本体以及和每一个器官相对应的经络和穴位。

中国人有一句俗语“头痛医头，脚痛医脚”，是用来形容医术非常差的医生。当患者出现疾病的症状时，医术高明的中医会仔细观察病人，利用医术和长期累积的经验，找出疾病的真正根源。例如，当我们喝温度很低的冰水时，如果喝得太急，常常会造成脸部侧面的一条直到额头太阳穴的线状部位疼痛。从中医的观点，那条疼痛的线是胃的经络，因此，这种疼痛代表喝冰水太急时，伤到了胃，也就是说这种额头上的疼痛实际上是胃的疾病。胃的经络分布位置是从头部到脚部左右对称很长的两条线，如果在这条经络的头部出现疼痛时，中医会认定是胃的疾病，但是却可能在胃经脚部的穴位进行针灸。也就是头部的疼痛，有时是要在脚上治疗。

“头痛不一定医头，脚痛不一定医脚”，在古代的中国，如果一个医生只会“头痛医头，脚痛医脚”，人们一定会怀疑他医疗技术的能力。

3. 因人而异，同病异治

中医的一大优势是配合体质与症状进行因人而异的治疗方法，因时、因地、因人而异。同一种病在不同地区、不同季节、不同人群，中药处方不一样；同一个处方，有的人服了有效，对另外一些人就可能无用，不应该千人一面。其中的针灸疗法和中药疗法最能突出这一特点。

人体中气血的通道名为经络。健康的身体中，气血会不停地运行，当身体发生异状的时候，气血的流通会产生混乱。此时，用针灸疗法可以在气血的反应点——穴道进行刺激，以调整气的流通。针灸治疗的一大特点，便是可以引导气顺畅和流通，从而排除造成疾病的病邪。

中药疗法，是将数种甚至数十种的中药药材一起进行煎服而引导出数倍药效的方法。采用中药疗法的时候，即使病人的症状和病名相同，也不一定会采取相同的中药药物处方，因为人的体质的异同而决定了处方的差异。中医师往往先仔细分析病人的体质之后，结合病人的病症，再选出适合治疗的方法和中药处方进行治疗。对同一个病人来说，药材处方也会随病人病症的变化而进行调整和改变，要选最合适的药材进行调理治疗。

针灸治疗产生疗效的速度比单纯用中药的速度快，因为中药的疗效需要等药物吸收以后才产生效果，而针灸法则对身体直接进行治疗。

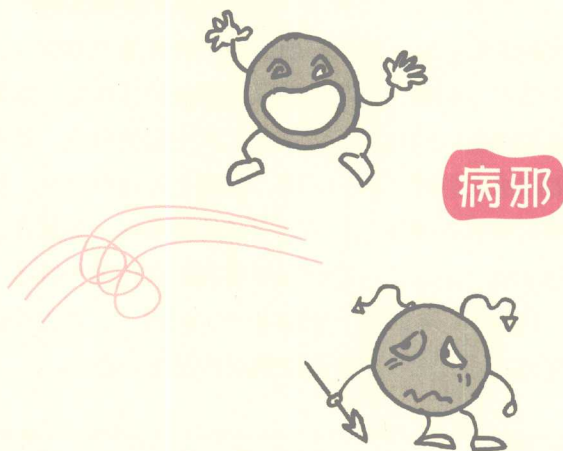
除了针灸和中药之外，中医还有气功按摩等治疗方法，当然还有日常的食疗法。根据个人体质的不同，选择进行调理和治疗，对人的健康将有不错的疗养效果。

4. 虚实不同，对症下药

健康的身体与抵抗力



具备击退病邪的能力



具有回复体内平衡的能力

疾病的产生，大多是气血不足，五脏六腑、阴阳失调而导致。然而，疾病的成因不仅仅是体内失调而已。有时，造成疾病的病邪会从体外侵入体内，其中一半都是从体表和口、鼻等处侵入，造成危害。

然而我们的身体中具有与外邪、病邪战斗的力量，如同西医里讲的抵抗力，中医称为“正气”。如果身体的正气能够击退病邪，就不会发病；相反，如果正气败给了病邪的势力，病邪便会侵犯身体的机能，造成疾病。

中医认为，发病的过程有两种形式：因病邪势力过旺而引起的疾病，即实证；正气减弱而引起的疾病，即虚证。

如果病邪的势力过于强大，正气斗不过外部邪气而产生的病症就是实证。例如平时不容易感冒的人，却会受到流行感冒等强烈的病毒感染而发病，是因为病邪势力的强大，症状往往非常剧烈，经常会出现高烧、剧烈咳嗽、呕吐和下痢等。然而，只要正气没有被削弱，人所表现的身体不适等症状都是一时性的，很快就会恢复。

如果体内某处失调，则正气会减弱，这时，即使病邪的势力不强大，体内的正气也无法和它对抗，因此导致疾病，这就是虚证。由于病邪势力不强盛，症状也不激烈，会出现身体疲倦、微烧、轻咳等症状。然而，因为正气衰弱，需要花较长的时间才能完全恢复，如果不小