

大中国上下五千年

中国 医学文化博览

中医是文化，是艺术，是人类健康的保护神。吸纳阴阳五行的哲学思想，蕴涵生命体验的智慧之光，映现人命攸关的人文情怀。

丛书编委会编撰



外文出版社
FOREIGN LANGUAGES PRESS

大中国上下五千年

中国

医学文化博览

丛书编委会编撰



外文出版社

FOREIGN LANGUAGES PRESS

图书在版编目(CIP)数据

中国医学文化博览/丛书编委会编撰.

—北京:外文出版社,2010

(大中国上下五千年)

ISBN 978-7-119-06513-7

I. ①中... II. ①丛... III. ①中国药理学-医学史 IV. ①R-092

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第111431号



中国医学文化博览

丛书编委会编撰

出版策划:  金哈达文化

责任编辑:钟文

装帧设计:天下书装

印刷监制:冯浩

© 2010 外文出版社

出版发行:外文出版社

地址:中国北京西城区百万庄大街24号 邮政编码:100037

网址:<http://www.flp.com.cn>

电话:(010) 68320579/68996067(总编室)

(010) 68995844/68995852(发行部)

(010) 68327750/68996164(版权部)

印刷:三河市顺怀印刷装订厂

经销:新华书店/外文书店

开本:787mm×1092mm 1/16

印张:16

字数:180千字

版次:2010年7月第1版第1次印刷

书号:ISBN 978-7-119-06513-7

定价:23.80元

上架建议:人文·社科

版权所有 翻印必究 本书如有印装质量问题,由承印厂负责调换(电话:68995852)



前言

P R E F A C E

中国传统文化源远流长，博大精深，凝结着炎黄子孙改造世界的辉煌业绩，包含着华夏先哲的无穷智慧，是先民留给后人的一份极其丰赡、弥足珍贵的宝藏。在这无比丰富的宝藏中，医学是其中耀眼的一颗明珠。

夏商西周时期医巫并存，卜筮史料中记载的大量医药卫生方面的内容，形成了医学的雏形。春秋战国，是整个学术界百家争鸣、百花齐放的时期，医巫分离，医学具备了更鲜明的科学性、实用性和理性，占据了医疗卫生事业的主导地位。秦汉时，以伤寒、杂病和外科为最突出的临床医学达到了前所未有的水平。这是中国医学发展史上的第一次高峰。

魏晋南北朝时期，社会长期处于动乱割据状态，医药学在脉学、针灸学、药物方剂、伤科、养生保健、中外交流等各方面取得了成绩，为医学的全面发展积累了经验。隋唐时期，国家重归统一，国力强盛，文化繁荣，医学在这一时期得到了全面的发展。这是中国医学发展史上第二次高峰。

两宋时期是中医药学发展的重要阶段。其主要原因是官方的重视，如北宋时期官方组织人员编纂方书和本草、设立校正医书局、铸造针灸铜人、改革医学教育、设立惠民局、和剂局等，有力地促进了医药卫生的进步。之后的辽、夏、金、元是北方少数民族与汉族文化大融合时期，是中国医学史上学派争鸣、民族医学奋起的一个辉煌的时期，为多源一体化的传统医学注入了新的活力。

医药学发展出现革新趋势是在明清时期。这一时期在探索传染病病因、创造人痘接种预防天花、中药学研究等领域进入新的层次。中外医药的交流范围也已扩大，使中外医学文化彼此互惠受益。

这就是中国古代医学波澜壮阔的历史梗概。像这样一脉相承、绵延数千年未曾中断的

医药文化及文明，在世界医学史上也是罕见的。

然而，在西方医学日盛的今天，对于那些已经习惯了现代检测设备的人来说，中医似乎成了一种神乎其神的“巫术”。实际上，对于中医西医的各自特点和区别，我们应该科学而辩证地去看待。

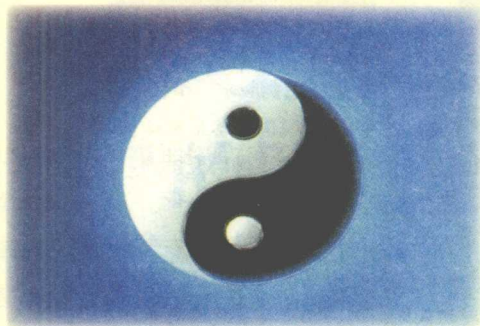
西医研究的是物质的身体，它是一门技术，可以标准化，西医人才也可以批量生产；中医研究的是形而上的身体，它是一门艺术，需要灵感和悟性，所以很难像西医那样大规模。但是，高明的中医可以“司外揣内”，不需要现代化的检测设备就可以窥透人体内部的疾病。还可以在疾病的萌芽阶段就发现它，从而提前消除疾病，这就是常说的“中医治未病”。这两点是中医的最高境界，也是中医的生命所在。

中医是传统文化的瑰宝，它既是中国人同疾病进行斗争的经验，也蕴含着中国人对生命的体验和认识，我们要了解并发扬它特有的文化魅力。所以，我们精心编撰了这本书，从中你可以了解中医文化之源流，了解对中医发展影响深远的名著、名医，了解到望闻问切、针灸、按摩等中医诊疗方法，了解到温热寒凉的百草药性，了解到延年益寿的养生妙法……当然，中国传统医学数千年来在为人们的健康服务的同时，还留下了许多经典有趣、发人深省的故事。所以，阅读这本书的时候是在趣味中吸纳着营养，在轻松的精神愉悦中走近中医、了解中医，甚至爱上中医。



目录

CONTENTS



中医和传统文化

- ◎ 精气神学说：生命的摇篮/2
- ◎ 阴阳学说：中医学之纲领/4
- ◎ 五行学说：人类与自然的媒介/6
- ◎ 经络：人体看不见的网/8
- ◎ 汉字：中医文化的载体/10
- ◎ 中医药与文史艺术/12
- ◎ 医与道水乳交融/14
- ◎ 僧医：中医与佛文化的集成者/16
- ◎ 药茶：品茗又疗疾/18
- ◎ 药酒：医学宝库中的香泉/20





中医名著

- ◎最早的中医理论典籍：《黄帝内经》/24
- ◎药物学的奠基之作：《神农本草经》/26
- ◎问难《内经》的医学文献：《黄帝八十一难经》/28
- ◎最早的中医内科学著作：《伤寒杂病论》/30
- ◎首部针灸学专著：《针灸甲乙经》/32
- ◎最早的脉学著作：《脉经》/34
- ◎中医“急救手册”：《肘后备急方》/36
- ◎最早的外科专著：《刘涓子鬼遗方》/38
- ◎第一部有关病源和证候的专著：《诸病源候论》/40
- ◎临床医学百科全书：《千金方》/42
- ◎世界第一部药典：《新修本草》/44
- ◎综合性医学文献：《外台秘要》/46
- ◎世界上最早的法医学专著：《洗冤集录》/48
- ◎中国最大的一部方剂书籍：《普济方》/50
- ◎东方药学巨典：《本草纲目》/52
- ◎妇产科权威著作：《济阴纲目》/54
- ◎第一部系统的传染病专著：《温疫论》/56
- ◎温病之津梁：《温病条辨》/58
- ◎解剖学上的革新之作：《医林改错》/60





名医风采

- ◎ 可诊知未来的医和/64
- ◎ 传奇神医扁鹊/66
- ◎ “外科鼻祖”华佗/68
- ◎ 汉代医圣张仲景/70
- ◎ 魏晋名医王叔和/72
- ◎ 亦道亦医陶弘景/74
- ◎ 唐代“药王”孙思邈/76
- ◎ “儿科之圣”钱乙/78
- ◎ 以寒凉治火热的刘完素/80
- ◎ “攻下派”创始人张从正/82
- ◎ “脾胃学说”创始人李杲/84
- ◎ “滋阴派”创始人朱丹溪/86
- ◎ 明代“医圣”李时珍/88
- ◎ “外科圣手”陈实功/90
- ◎ “医术中杰士”张景岳/92
- ◎ 多才名医傅青主/94
- ◎ 温病学的奠基人叶天士/96
- ◎ 用药如用兵的徐大椿/98
- ◎ “外治之宗”吴尚先/100
- ◎ 著名的女中医曾懿/102





诊疗妙法

- ◎ 古老而日新的针灸术/106
- ◎ 三指可知生死的脉诊/108
- ◎ 神奇的中医舌诊/110
- ◎ 程国彭和中医治病八法/112
- ◎ 拔罐拔出一身轻松/114
- ◎ 刮痧刮出体内之毒/116
- ◎ “狗皮膏药”有奇效/118
- ◎ 非药物的推拿按摩法/120
- ◎ 传统的医疗体操气功/122
- ◎ 药浴清除通体之病/124

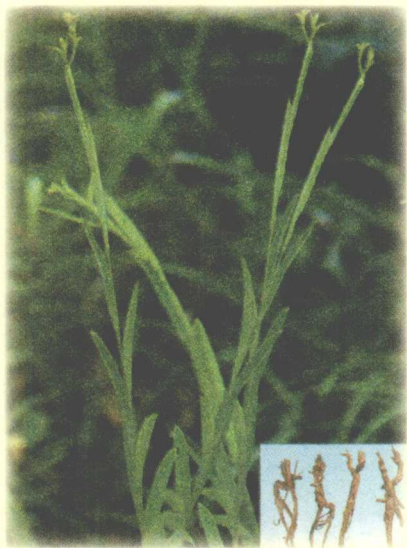


中药世界

- ◎ 中药种类知多少/128
- ◎ 不可不知的中药药性/130
- ◎ 中药搭配使用原则/132
- ◎ 与日俱丰的中药剂型/134
- ◎ 中药炮制的传统工艺/136
- ◎ 曾为干柴的名药柴胡/138
- ◎ 广为传说的上品杜仲/140
- ◎ 药毒兼具的牵牛子/142
- ◎ 药中极品是人参/144
- ◎ 益母草驻颜消病/146
- ◎ 蔬果佳药话桑葚/148
- ◎ 多食枸杞可延年/150



- ◎ 长生不老药灵芝/152
- ◎ 众药之王是甘草/154
- ◎ 血中圣药为当归/156
- ◎ 百搭补气药黄芪/158
- ◎ 抗菌上品药黄连/160
- ◎ 金银花与忍冬藤/162
- ◎ 驱虫要药使君子/164
- ◎ 乌发灵药何首乌/166
- ◎ 明目通便的决明/168
- ◎ 通乳之宝王不留行/170
- ◎ “植物抗生素”鱼腥草/172
- ◎ 一物兼动植物的冬虫夏草/174
- ◎ 动物“外科医生”水蛭/176
- ◎ 可抗癌的蛇毒克星蜈蚣/178
- ◎ 清热泻火的矿物药石膏/180
- ◎ 清热解毒是牛黄/182
- ◎ 补血润肺的阿胶/184
- ◎ 与明珠同价的麝香/186
- ◎ 世界最早的麻醉剂麻沸散/188
- ◎ “伤科圣药”云南白药/190
- ◎ “御用圣药”龟龄集/192
- ◎ “国宝神药”片仔癀/194
- ◎ 乌鸡和乌鸡白凤丸/196
- ◎ 藿香和藿香正气方/198

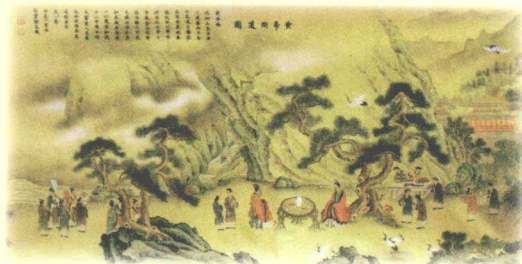


中华老字号药店

- ◎ 北京鹤年堂/202



- ◎北京同仁堂/204
- ◎北京长春堂/206
- ◎杭州胡庆余/208
- ◎广州陈李济/210
- ◎武汉叶开泰/212
- ◎苏州雷允上/214



中医养生

- ◎源远流长的养生思想/218
- ◎养神以延年的精神养生/220
- ◎善食以养命的饮食养生/222
- ◎依阴阳寤寐的睡眠养生/224
- ◎生长收藏的四时养生/226
- ◎动静适宜的运动养生/228
- ◎药物进补得当亦养生/230



杏林文化

- ◎杏林文化之开宗/234
- ◎中医术语与典故/236
- ◎服务于宫廷的御医/238
- ◎行走于草野的铃医/240
- ◎形形色色的行医招牌/242
- ◎熏药渣与倒药渣/244





中医和传统文化



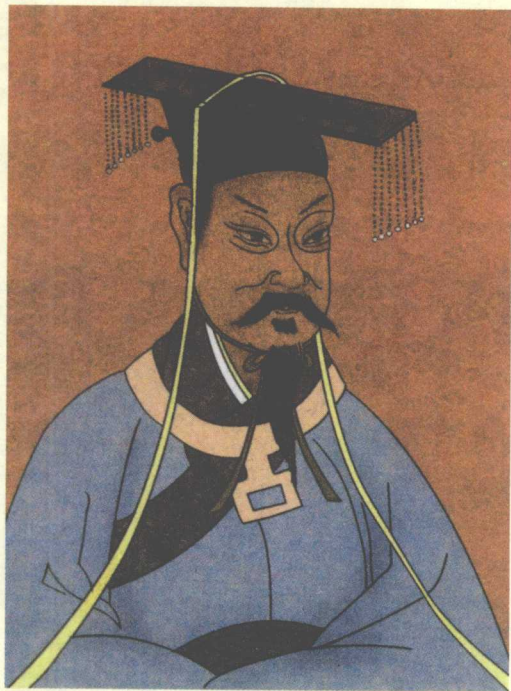
精气神学说：生命的摇篮

精气神学说是古代人们探索生命的起源，对生命之本的认识的理论。它影响了中医学的各个领域。中医的精气神学说是中医之魂，是人类生命科学的摇篮。

古人认为：“精气”是万物本根。后人将之与精气所生之神合称为精气神学说。精气神学说是中医哲学思想中的精髓，是中医学之魂。

有一次，黄帝询问歧伯：“人如何长寿？”歧伯说：“人要没有了精气神就死了，善于养生就能长寿，而养生必须懂得人体内脏十官之功能及相互关系，方可长寿。”黄帝又问：“什么是十官呢？都有什么功能？”歧伯借用黄帝身边的官职，形象地讲述：“心脏就如同君主，主宰人体一切；肺腑似宰相，能朝百脉，调节气机；肝脏似将军，智勇双全，歼敌除寇；胆似清官，勤政廉洁，明辨是非；脾胃似粮吏，负责营养供应；肾似疏通河道的水利吏，管全身水液运行；心包似内臣，表达心的意志；小肠似礼官，将胃送来的东西，分别清浊，取其精华；大肠似传送官，将糟粕排出体外；膀胱似一郡之官，司水聚蓄之职能。这些器官，须相互配合、协调，这样人才能充满活力，没有病痛。”

歧伯的比喻从某种意义上说的就是精气神对人体健康所起的作用。



◆ 黄帝像

精、气、神三者，中医称为三宝，认为它们是可分不可离的。精可化气，气可化精，精气生神，精气养神，而神则统驭精与气。任何一个的失调都会影响其它二者，只有当三者和谐稳定时，人才能保持健康。

何谓精气？

中医的精气学说认为，气是构成世界





◆ 岐伯像

的本源；气处于不停的运动和变化中；气是天地万物间的中介，它把天地万物联系在一起。精气学说还认为天地的精气化生为人。精气学说在中医学中的应用非常广泛，把精气当做人体的动力，精气足，生命活动才能正常。

精指的是世界上所有气当中的精华部分以及人体内一切有用的成分，包括无形而动之精气，也包括有形之精，如先天之精和水谷之精等。

气指的是宇宙中精气部分和人体内有用的无形成份，凡有形之精与无形之气都可以互相转化，也就是说有形之精可散而为无形之气，无形之气又可聚积而成为有形之精，这就是所谓的“精气互化”。

精气生神

精气充足，神才能旺，精气亏损，则神衰。荀况在《荀子·天论》中说：“万物各得其所和以生，各得其养以成，不见其事

而见其功，夫是之谓神。”这里的“神”是指自然界种种运动变化及其内在规律。而中医中的神，则是人体精气的外在表现，是人体内一切生命活动的主宰者。

《素问·灵兰秘典论》中说“心者，君主之官，神明出焉”，就说明，神是人体生理活动和心理活动的主宰者，如人的精神意识、思维活动等。

中医的精气神学说非常重视神的作用。如《养生三要·存神》中就强调指出：“聚精在于养神，养气在于存神。神之于气犹母之于子也。故神凝则气聚，神散则气消，若宝惜精气不知存神，是茹其华而妄其根矣。”

精充、气足、神全，是健康的保证；精亏、气虚、神耗，是衰老的原因。精、气、神虽各具其特性，但三者是不可分割的一个整体，存则仅存，亡则俱亡。

知识小百科

孙思邈存神炼气法

存神炼气法是分别“五时”（五个层次）以安神气的修炼功法。原载于孙思邈《摄养枕中方》。

其“五时”练法如下：第一时，心，动多静少，思缘万境，取舍无常，忌虑度量，犹如野马，常人心也；第二时，心，静少动多，摄动入静，心多散逸，难可制伏。摄之勤策，进道之始；第三时，心，动静兼半，心静似摄，未能常静，心常静散相半，用心勤策，渐见调熟；第四时，心，静多动少，摄心渐熟。动即摄之，专注一境，失而速得；第五时，心，一向纯静，有事无事，触亦不动，乃由摄心熟坚固准，定矣。

阴阳学说：中医学之纲领

古代医学家吸收了阴阳对立统一的思想，用以阐释生命现象的基本矛盾和生命活动的客观规律，并贯穿于中医临床诊断、治疗用药等各个环节，成为中医学之纲领。

阴阳作为中国古代哲学的一对范畴，它也与人类的日常生活息息相关。

传说，有一棵扶桑神树矗立在辽阔的东海边，树枝上栖息着十个太阳。它们是东方神帝俊的儿子，每天轮流上天遨游。有一天，十个太阳不听东方神的指示，都抢着上天，结果天空中就同时出现了十个太阳。大地顿时草枯土焦，炎热无比。白天，人们都躲在山洞里，只在晚上出来觅食。猛兽毒虫就借机残食人们，人类濒临灭绝的危险。消息传到天上，帝俊就赐给后羿一张红色的弓、一袋白色的箭，叫他下到凡间，一面惩治妖魔怪兽，同时也教训他的这些太阳儿子。



◆ 后羿射日图

可十个太阳根本没把后羿放在眼里，照样一齐上天耀武扬威。后羿大怒，选择背荫之处瞄准太阳拉弓搭箭。他箭无虚发，一连射下九只太阳。太阳一死，火光自灭，人们顿感清凉爽快，于是欢呼雀跃。帝俊见九个儿子死了就大发雷霆，不准后羿再回天庭。同时也令仅存的这只太阳日日遨游，不得休息。

这就是大家熟知的“后羿射日”的故事。后羿为什么射日？其目的之一就是为了维护世界上阴阳的平衡。一个太阳一个月亮，白昼与夜晚相互交替，自然和人相安无事。

这是最朴素的阴阳观点，一些哲学家观察到这些之后就予以阐明了自然界各种事物最基本的规律，就形成了阴阳学说。阴阳学说被古代医家所吸收，并与长期所积累的解剖、生理知识和疾病防治经验相结合，从而形成中医学的阴阳学说。

比如说，如果有人长了脓疮，西医会认为是细菌感染，一定要用抗生素；而中医却认为，这和患者体内的阴阳气血失衡有



关，需要用中药调整体内的阴阳。

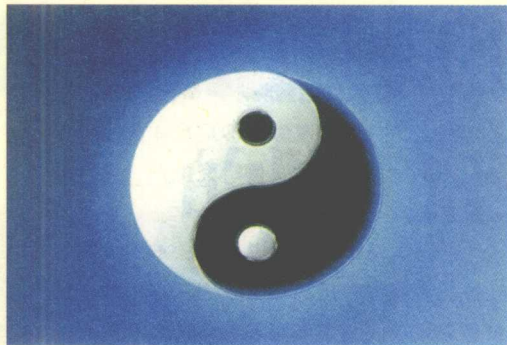
阴阳学说在中医学中的应用表现在以下几方面：

(1) 用以说明人体的病理变化。中医学认为疾病的发生，是人体的阴阳关系由于某种因素之影响而失去相对的平衡协调，从而出现偏盛偏衰的结果。疾病的发生、发展，关系到邪正两方面，正气与邪气，以及它们相互作用、相互斗争的关系，都可以用阴阳来予以概括说明。

(2) 用以说明人体的生理功能。中医学认为，人体的生理功能，一方面表现为机体防御邪气侵袭的整体防护功能，另一方面则表现为脏腑组织的功能活动。如从机体的防御机制来看，阳在外，担任保护人体内部组织器官的卫外机能；阴在内，它是阳的物质基础，并为阳不断地储备和提供能量补充。

(3) 用以说明人体的组织结构。如从人体的部位与结构来看，外为阳，内为阴；背为阳，腹为阴；头部为阳，足部为阴；体表为阳，内脏为阴。体表之中的皮肤为阳，肌肉筋骨为阴；脏腑中六腑为阳，五脏为阴。五脏之中，则心肝为阳，肺脾肾为阴。但是，这种阴阳属性不是绝对的，它们常根据一定条件的改变而改变。

(4) 用于疾病的诊断。如在望诊中病人肤色鲜明者为阳，晦暗者为阴；闻诊中病人说话呼吸语音高亢宏亮而多言者，或呼吸气粗声大者为阳，语音低微无力少言沉默者，或呼吸微弱声低气怯者为阴；问诊中病人口干而渴者为阳，口润不渴者为阴；切诊



◆ 阴阳鱼

中脉数、脉浮大洪滑者为阳，脉迟、脉沉涩细小者为阴。通过辨别症状的阴阳，才能进一步辨别疾病的阴阳属性，辨别疾病的部位、性质、程度、变化等。

(5) 指导临床治疗用药。由于病症有别，本质不同，所以治疗方法也是多种多样。中医临床根据协调阴阳的精神，提出了“寒者热之”、“热者寒之”、“虚则补之”、“实则泻之”以及“阳病治阴，阴病治阳”等众多的治疗方法。

延伸阅读

古代药店标志为阴阳鱼

阴阳学说的生动表达——太极图又称阴阳鱼，也常见于中医典籍之中，古代药店也常以阴阳鱼作为招牌——即在店门口两边各挂一串膏药，膏药下面是一条鱼，左右两侧的鱼合起来便形成了“阴阳鱼”。用阴阳鱼作为中医标志，不仅说明中医理论体系的形成与《易经》和阴阳学说有关，另一涵义也是说，医生和药铺就像鱼一样，昼夜睁着眼睛，随时能为病人看病、取药。

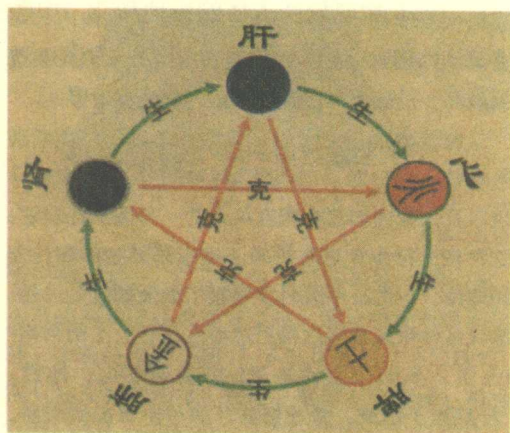
五行学说：人类与自然的媒介

五行学说是我国古代的唯物主义哲学的重要范畴。中医学理论体系在形成过程中，受到了五行学说的极其深刻的影响，成为中医学独特理论体系的重要组成部分，对中医学术的发展产生过深远的影响。

在刘献庭的《广阳杂记》中记载着这样一个故事：明朝末年有个十年寒窗、一朝中举的书生，喜极发狂，大笑不止，于是向高邮名医袁体庵求治。袁体庵诊察后，大惊失色地说：“此病看来已很难挽回，或许十天都拖不过，还是赶快回家，晚了恐怕就来不及了。在路过镇江时，可以请问医生再看一下。”随即写了一封给何医生的信让患者带上。患者到镇江，病已痊愈。他找到何医生，拆开信一看，上面写道：“某公喜极而狂，喜则心窍开张而不可复合，非药石之所能治也，故动之以危苦，惧之以死，令其忧愁抑乱则心窍闭，至镇江当已愈。”

这是一个借助五行原理，运用“恐可以治喜，以恐惧死亡之言怖之”的情志相胜来治病的医案。

五行，是指金、木、火、土、水这五种物质和它们的运动。五行的概念早在战国时期就已出现，认为它是阴阳相互作用的产物。木、火和金、水分列于土地上下，前两者属阳，后两者属阴，火比木更活跃属至阳，水比金位置更下，属至阴，土地处中间



◆ 五行脏腑生克示意图

属于中性，因水是树木生长所必需，故水又与木相互依存，这样就构成了木生火、火生土、土生金、金生水、水生木的五行循环，称为“五行相生”。顺着这种循环，物质就相生，如果违背了它，物质就会相克，木克土、土克水、水克火、火克金、金克木，称为“五行相克”。但是，事物的发展变化存在着反常现象，这就有了“相乘”和“相侮”。“相乘”就是过度的相克，其次序与相克是一致的，比如，木气偏亢，太过的木便去乘土，使土气虚弱。“相侮”又叫反