



上
工
书
房
系
列

精读医书，娴熟医技，学习上工之术，掌握养生之法，成为自身和家人「未病」先防、有病能治的「上工」。

◎丛书主编 张登本 孙理军 ◎本册主编 孙理军 张登本

中医基础 20讲



唐·孙思邈

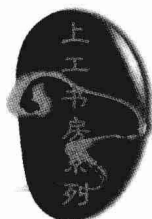
上工治未病，中工治欲病，下工治已病。

《素问·四气调神论》

圣人不治已病治未病，不治已乱治未乱，此之谓也。



西安交通大学出版社
XI'AN JIAOTONG UNIVERSITY PRESS



精读医书，娴熟医技，学习上工之
术，掌握养生之法，成为自身和家人
病先防、有病能治的上工。

◎丛书主编 张登本 孙理军 ◎本册主编 孙理军 张登本

中医基础 20讲



唐·孙思邈

上工治未病，中工治欲病，下工治已病。

《素问·四气调神论》

圣人不治已病治未病，不治已乱治未乱，此之谓也。



西安交通大学出版社
XI'AN JIAOTONG UNIVERSITY PRESS

内容提要

《中医基础 20 讲》以独特的思路与方法,系统地阐述了中医学理论体系的形成和发展、中医学的基础特点、中医学的哲学基础、人体结构与功能(藏象、精气血津液、经络、体质)、疾病发生的原因与机理、疾病的防治等方面的基本概念、基本理论、基本知识和基本技能和基本思维方法,以及基本规律、基本原理和原则。中医学基础是学习、研究中医学的奠基学科,是临床实践的指南,在中医学的研究和知识传授中占有举足轻重的学术地位。通过本书的学习将为进一步掌握中医药学的其他相关理论和临床实践奠定扎实的基础。本书突出“科普”的特点,表述通俗易懂、简洁易记,可供广大中医爱好者自修研读之用。

图书在版编目(CIP)数据

中医基础 20 讲/张登本,孙理军主编. —西安:西安交通大学出版社,2010.2
(上工书房系列)
ISBN 978-7-5605-3424-4

I. ①中… II. ①张…②孙… III. ①中医医学基础 IV. ①R22

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 008795 号

书 名 中医基础 20 讲
丛书主编 张登本 孙理军
本册主编 孙理军 张登本
责任编辑 李 晶

出版发行 西安交通大学出版社
(西安市兴庆南路 10 号 邮政编码 710049)

网 址 <http://www.xjtpress.com>
电 话 (029)82668357 82667874(发行中心)
(029)82668315 82669096(总编办)

传 真 (029)82668280
印 刷 西安新视点印务有限责任公司

开 本 727mm×960mm 1/16 印张 18.625 字数 243 千字
版次印次 2010 年 2 月第 1 版 2010 年 2 月第 1 次印刷
书 号 ISBN 978-7-5605-3424-4/R·97
定 价 29.50 元

读者购书、书店添货、如发现印装质量问题,请与本社发行中心联系、调换。
订购热线:(029)82665248 (029)82665249
投稿热线:(029)82665546
读者信箱:xjtupress@163.com

版权所有 侵权必究

上工书房系列

《中医基础 20 讲》编委会

丛书主编：张登本 孙理军

本册主编：孙理军 张登本

副主编：朱钰叶 郝蕊 王珏

编委：（按姓氏笔划为序）

方亚利 王珏 王震 田丙坤

乔文彪 朱钰叶 张景明 李翠娟

汪丹 郝蕊 党照丽 傅培生

丛书总序

“圣人不治已病治未病，不治已乱治未乱，此之谓也。”（《素问·四气调神大论》）；“上工治未病，不治已病”（《灵枢·逆顺》）。这是《黄帝内经》在“上工治国，中工治病”理论的影响下，对于擅长养生防病，使人健康长寿者的最高评价。根据这一思想，人人都可以成为一名“治未病”的“上工”和“圣人”。我们编纂这套“上工书房”系列丛书的目的和用意，就是想让百姓人人都能成为一名自身和家人“未病”先防、先治的“上工”。

《黄帝内经》尊崇的“上工”有两个标准：

一是“上工治未病，不治已病”的最高标准。此类“上工”能教人珍视生命，尊重养生，让人尽可能地健康不病。因为“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！”说明一旦罹病，必然会给人带来永远也无法弥补的伤害。可见，“治未病”就是指重视人体在未患病之前，采取各种措施进行养生保健，使人健康不病而至长寿。这便是“上工治未病，不治已病”的真实内涵，也是“上工”的最高水准。

二是“上工求其萌芽”，瘥病“十全九”的优秀医生标准。作为食人间烟火的广大民众，终归会在机体“阴阳所不能全”（阴阳不会绝对平衡）的情形下，为“邪居之”而生病（《素问·阴阳应象大论》），即人体难免因感染邪气而患病。作为医务工作者，能够对疾病做到早期发现、早期诊断、早期治疗，使病邪尽可能少地对人体造成伤害，并能最大限度地提高治愈率，达到“上工”这一最高境界，决非易事。“上工救其萌芽，必先见三部九候之气，尽调不败而救之，故曰上工。下工救其已成，救其已败。救其已成者，言不知三部九候之相失，因病而败之也”（《素问·八正神明论》）。要想达到“救其萌芽”之“上工”的水准，而不致于成为“救其已成，救其已败”的“下工”，就必须精读医书，娴熟医技，临证时做到“善调尺者，不待于寸；善调脉者，不待于色。能参合而行之者，可以为上工，上工

十全九”(《灵枢·邪气藏府病形》)。这也是秦越人所总结的“知一为下工,知二为中工,知三为上工。上工者十全九”(《难经·十三难》)。此处的“知一”“知二”“知三”,是对诊治疾病知识和技能掌握的多少,以及临床应用水平高低的评价。可见,对诊治疾病知识及技能掌握和应用得越多,其临床诊断准确率、疾病治愈率就越高。

本套系列丛书之所以名曰“上工书房”,就是本着《黄帝内经》对“上工”的两种评价,希望每一位热爱中医的读者能够通过本套丛书了解上工之医术,掌握健康养生之法,将疾病消灭在萌芽状态,保障自己及家人的健康。这也是本套丛书策划和编纂的目的和用意。

丛书编纂者应西安交通大学出版社医学部主任王强虎和策划编辑李晶女士之约,将中医中药系列知识分为基础理论、诊法、辨证、中药、方剂、针灸、推拿、食疗等几大知识板块,运用通俗易懂、简洁明了的行文风格予以全面介绍,各知识板块所涉及的专业术语、概念和原理,均遵循中医中药行业标准予以规范的表达。为了方便老百姓诵读,丛书的行文方法一改以往中医药书籍引经据典而后入说的传统习惯,“多讲结论,少讲过程;多讲是什么,少讲为什么;多用归纳方法,少用演绎方法;只用直白语言表达,不用博证旁引论证”的行文风格,使读者顺畅阅读,了然于胸,在轻松愉悦地习读中,熟知中医中药知识,从而使读者人人都可以成为擅治自己和家人之“未病”的“上工”、“圣人”。

用通俗易懂的语言文字对知识予以普及,是任何一门学科都必须要做的重要事情,只有将深奥的科学知识用最通俗的语言文字予以普及,才能使该门科学知识植根于广大民众的心目之中。而能深深植根于广大民众心目中的科学知识,才能青春永驻,才会有鲜活的生命力,也才能世代相传,否则只能是“曲高和寡”,束之高阁。本套“上工书房”系列丛书语言通俗,内容丰富精彩、简明扼要,涵盖了中医中药知识体系几大板块的精髓,是普及中医知识书籍中难得的好书。

张登本教授

前言

中医学是具有浓郁中国传统文化特色的医学,是中华民族在长期的生产、生活和医疗实践中,逐渐积累总结而成的,是具有独特理论体系和丰富诊疗手段的医学。在历史的长河中,中医学对中华民族的繁衍昌盛做出过巨大的贡献。时至今日中医学仍以其特有的理论体系和卓越的诊疗效果,独立于世界医学之林,颇受世人瞩目,学习研读中医药的人员也越来越多。为了便于广大中医爱好者学习,我们根据多年的经验和体会,编著了这本中医学的入门读物《中医基础 20 讲》。

《中医基础 20 讲》以独特的思路与方法,系统地阐述了中医学理论体系的形成和发展、中医学的基础特点、中医学的哲学基础、人体结构与功能(藏象、精气血津液、经络、体质)、疾病发生的原因与机理、疾病的防治等方面的基本概念、基本理论、基本知识和基本技能和基本思维方法,以及基本规律、基本原理和原则。中医学基础是学习、研究中医学的奠基学科,是临床实践的指南,在中医学的研究和知识传授中占有举足轻重的学术地位。通过本书的学习将为进一步学习中医药学的其他相关理论和临床实践奠定扎实的基础。

中医学基础是一门理论性强、概念抽象、较难理解的知识体系,在研读时需要有扎实的文化功底,必须深刻理解中医学的哲学基础,掌握中医学的思维方法,抓住中医学的基本特点并将其运用于各部分内容的理解之中。因此,该书编写过程中,为了普及中医基础理论知识,帮助初学者掌握理论的实践意义,我们在归纳、整理中医理论体系构建方法和内容的基础上,为便于自修研读者学习,将其内容分为 20 讲,每讲内容相

对独立,对相关内容的表述,力求做到深入浅出,文理通顺,逻辑性强;重点突出,生动活泼,简洁明了,易懂易记;医理清楚,符合临床实际。突出“科普”特点,为了避免内容的冗繁,尽可能地不引证古人论述。行文风格既保持中医特色,又具有时代特征;努力实现系统性、科学性、创新性、通俗性、趣味性、实用性、可读性,以便于指导读者理解和应用。

《中医基础 20 讲》的编撰,以我们编著的《中医学基础》(中国中医药出版社,2002 年出版)和《中医基础理论》(陕西科技出版社,2001 年出版)为基础,同时也参阅了《中医基础理论》(中国中医药出版社,2002 年出版)的部分内容,因此,本书蕴含了上述三本书作者们的心血,在此予以说明和致谢。

编者

2009 年 12 月于咸阳

目 录

第 1 讲 中医理论的形成及其特点	3
一、中医学理论体系的形成	3
(一)以古代解剖知识为基础	3
(二)长期对疾病的认识和治疗经验的积累	4
(三)社会科学、自然科学知识的渗透	5
(四)古代哲学理论的影响	5
二、中医学理论体系的发展概况	6
(一)基础医学	6
(二)临床医学	7
(三)药理学	8
(四)方剂学	9
(五)针灸学	10
三、中医学理论体系的基本特点	10
(一)整体观念	10
(二)辨证论治	14
第 2 讲 阴阳理论及其应用	17
一、阴阳的概念	17
二、阴阳的特性	18
三、阴阳的相互关系	20
(一)阴阳的对立制约	20
(二)阴阳的互根互用	21
(三)阴阳的消长平衡	22
(四)阴阳的相互转化	24
四、阴阳理论在中医学中的应用	24
(一)说明人体的组织机构	24

(二)解释人体的生理活动	25
(三)解释人体的病理变化	25
(四)指导疾病的诊断	28
(五)指导疾病的防治	28
(六)归纳药物的性能	29
第3讲 五行理论及其应用	32
一、五行的概念	32
二、五行的特性	33
三、事物五行属性的归类	34
四、五行的生克关系	35
(一)一般状态的调节平衡	35
(二)特殊状态的相互影响	36
五、五行理论在中医学中的应用	38
(一)说明脏腑的生理及相互关系	39
(二)解释五脏系统疾病的传变规律	40
(三)指导五脏系统疾病的诊断	41
(四)指导五脏系统疾病的治疗	42
第4讲 心系统功能	46
一、心的主要生理	46
(一)主血脉	46
(二)主藏神	47
二、心的系统联系	48
(一)心在体合脉,其华在面	48
(二)心开窍于舌	48
(三)心在液为汗	49
(四)心在志为喜	49
(五)心包络	50
(六)脑	50
(七)小肠	52
第5讲 肺系统功能	55
一、肺的主要生理	55
(一)主宣发肃降	55

(二)主气	56
(三)助心行血	57
(四)通调水道	58
二、肺的系统联系	59
(一)肺在体合皮,其华在毛	59
(二)肺开窍于鼻,喉为肺之门户	60
(三)肺在液为涕	60
(四)肺在志为悲(忧)	61
(五)大肠	61
第6讲 脾系统功能	64
一、脾的主要生理	64
(一)主运化	64
(二)主升	65
(三)主统血	66
二、脾的系统联系	66
(一)脾在体合肉,主四肢	66
(二)脾开窍于口,其华在唇	67
(三)脾在液为涎	67
(四)脾在志为思	68
(五)胰	68
(六)胃	68
第7讲 肝系统功能	71
一、肝的主要生理	71
(一)主疏泄	71
(二)主藏血	73
二、肝的系统联系	74
(一)肝在体合筋,其华在爪	74
(二)肝开窍于目	75
(三)肝在液为泪	75
(四)肝在志为怒	76
(五)胆	76

第8讲 肾系统功能	79
一、肾的主要生理	79
(一)主藏精	79
(二)主水液	82
(三)主纳气	82
二、肾的系统联系	83
(一)肾在体合骨,其华在发	83
(二)肾开窍于耳及二阴	83
(三)肾在液为唾	84
(四)肾在志为恐	84
(五)命门	84
(六)膀胱	85
(七)三焦	86
(八)女子胞	87
(九)精室	88
第9讲 脏腑关系	91
一、脏与脏的关系	91
(一)心与肺	91
(二)心与脾	92
(三)心与肝	92
(四)心与肾	93
(五)肺与脾	94
(六)肺与肝	94
(七)肺与肾	95
(八)肝与脾	96
(九)肝与肾	96
(十)脾与肾	97
二、脏与腑的关系	98
(一)心与小肠	98
(二)肺与大肠	98
(三)脾与胃	99
(四)肝与胆	100

(五)肾与膀胱	101
三、腑与腑的关系	101
第 10 讲 精气理论	104
一、精理论及其意义	104
(一)精的生成	104
(二)精的主要功能	105
(三)精失常的病机	106
二、气理论及其意义	107
(一)气的基本概念	107
(二)气的生成	107
(三)气的运动	108
(四)气的主要功能	109
(五)气的分类	111
(六)气失常的病机	114
第 11 讲 血理论	118
一、血的基本概念	118
二、血的生成	118
三、血的运行	119
四、血的主要功能	120
(一)濡养作用	120
(二)运载作用	120
(三)血是精神活动的基本物质基础	121
五、血失常的病机	121
(一)血虚	121
(二)血液运行失常	122
第 12 讲 津液理论	125
一、津液的基本概念	125
二、津液的代谢	125
(一)津液的生成	125
(二)津液的输布	126
(三)津液的排泄	127

三、津液的主要功能	127
(一)滋润营养作用	127
(二)化生血液作用	128
(三)运载作用	128
四、津液失常的病机	128
(一)津液不足	128
(二)津液输布、排泄障碍	129
五、精气血津液之间的关系	130
(一)精与气的关系	130
(二)精与血的关系	130
(三)精与津液的关系	131
(四)气与血的关系	131
(五)气与津液的关系	132
(六)血与津液的关系	134
六、精气血津液关系失常	134
(一)精气亏损	134
(二)精血两虚	135
(三)气滞血瘀	135
(四)气血两虚	135
(五)气不摄血	135
(六)气随血脱	136
(七)血随气逆	136
(八)津停气阻	136
(九)气随津脱	137
(十)津血两伤	137
(十一)津亏血瘀	137
(十二)血瘀水停	137
第 13 讲 经络理论	140
一、经络系统的组成	142
(一)十二经脉	142
(二)奇经八脉	142
(三)十五别络	142

二、经络的循行分布	143
(一)十二经脉的循行分布	143
(二)奇经八脉的循行分布	157
(三)别络、经别、经筋、皮部的循行分布	162
三、经络的生理功能	163
(一)经络的基本功能	163
(二)奇经八脉的功能特点	165
(三)十五别络的功能特点	166
(四)经别、经筋、皮部的功能特点	166
第 14 讲 体质理论	169
一、体质理论的基本内容	169
(一)体质及相关概念	170
(二)体质的特点	172
(三)体质的表现形式	174
(四)体质的构成要素	174
(五)体质的生理学基础	176
(六)影响体质的因素	178
(七)体质的分类	183
二、体质理论的应用	185
(一)说明个体对某些病因的易感性	185
(二)阐释发病原理	186
(三)解释病理变化	187
(四)指导辨证	188
(五)指导治疗	188
(六)指导养生	190
第 15 讲 外感病因	193
一、六淫	193
(一)风邪	195
(二)寒邪	196
(三)暑邪	197
(四)湿邪	198
(五)燥邪	199

(六)热邪	200
二、疫气	203
(一)疫气的性质及致病特点	203
(二)疫气发生和疫病流行的原因	203
第 16 讲 内伤及其他病因	206
一、七情内伤	206
(一)七情内伤的概念及其形成因素	206
(二)七情内伤的致病特点	207
二、饮食失宜	209
(一)饮食不节	209
(二)饮食不洁	210
(三)饮食偏嗜	211
三、劳逸过度	211
(一)过劳	212
(二)过逸	212
四、病理产物性致病因素	213
(一)痰饮	213
(二)瘀血	215
(三)结石	218
五、其他病因	220
(一)外伤	220
(二)寄生虫	222
(三)药邪	223
(四)医源性因素	225
(五)先天因素	225
第 17 讲 发病原理	228
一、发病的基本原理	228
(一)正气不足是疾病发生的内在根据	228
(二)邪气是疾病发生的重要条件	229
(三)正邪斗争的胜负决定发病与否	229
二、影响发病的因素	229
(一)气候变化	230

(二)地域特点	230
(三)生活、工作条件	230
(四)体质特点	231
(五)精神状态	231
三、发病途径	231
(一)外感病邪侵人的发病途径	231
(二)内伤病因伤人的发病途径	232
(三)其他病因致病的发病途径	232
四、发病形式	233
(一)感而即发	233
(二)伏而后发	233
(三)徐发	234
(四)继发	234
(五)复发	234
第 18 讲 基本病机	238
一、邪正盛衰	238
(一)邪正盛衰与病邪出入	238
(二)邪正盛衰与虚实变化	239
(三)邪正盛衰与疾病转归	241
二、阴阳失调	242
(一)阴阳偏胜	243
(二)阴阳偏衰	244
(三)阴阳互损	246
(四)阴阳格拒	246
(五)阴阳亡失	247
三、“内生五邪”病机	248
(一)风气内动	249
(二)寒从中生	249
(三)湿浊内生	250
(四)津伤化燥	251
(五)火热内生	251