

学点中医

一本你终于可以读懂的中医书

中国古代医学波澜壮阔的历史，一脉相承、绵延上所罕见的。中国传统医学有着强有力的生命击，对抗到结合，也注意从国外先进文化中吸取。

中断，这样的医药文化及文明，是世界医学史的前进而发展。经过了与近代医药文化的撞是其生命力所在的根源。

主编◎王兴臣 刘孟宇



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

学
点
中
医

——一本你终于可以读懂的中医书

主 编

王兴臣

刘孟宇

副主编

高恒强

刘桂杰

编 委

曲 旻

邓长财

李万斌

王斌胜

王栋先

王 彬

赵 振



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

北 京



图书在版编目 (CIP) 数据

学点中医——一本你终于可以读懂的中医书 / 王兴臣, 刘孟宇主编. —北京: 人民军医出版社, 2010.7

ISBN 978-7-5091-3464-1

I. ①学… II. ①王…②刘… III. ①中医学—普及读物 IV. ①R22-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 008277 号

策划编辑: 王显刚

文字编辑: 秦伟萍

责任审读: 刘 平

出 版 人: 齐学进

出版发行: 人民军医出版社

经销: 新华书店

通信地址: 北京市 100036 信箱 188 分箱 邮编: 100036

质量反馈电话: (010) 51927290; (010) 51927283

邮购电话: (010) 51927252

策划编辑电话: (010) 51927300-8707

网址: www.pmmp.com.cn

印、装: 北京华正印刷有限公司

开本: 710mm×1010mm 1/16

印张: 13.25 字数: 155 千字

版、印次: 2010 年 7 月第 1 版第 1 次印刷

印数: 0001~5000

定价: 27.00 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

内容提要

本书以中医阴阳五行、脏腑经络、病因病机、症状诊断及疾病防治为主要内容，用朴素直白的语言，重点介绍了中医基础理论所要表达的核心知识。全书由临床和教学经验丰富的中医博士担纲编写，内容科学实用，通俗易懂，语言生动活泼，将深奥的中医理论简明扼要地通俗化，给读者营造了一个轻松的阅读氛围。本书适合中医爱好者、中医初学者阅读参考。

前言

“中医”一词，最早见于《汉书·艺文志·经方》说：“以热益热，以寒增寒，不见于外，是所独失也。故谚云：有病不治，常得中医”。在这里“中”字念去声，中是针对“上医、下医”。古人认为，治好病为上医，致病加重为下医。不治疗虽不能愈病，但也不至于出事，就等于请中等医生看过了。现代意义上的“中医”这个名词真正出现是在鸦片战争前后。东印度公司的西医为区别中西医给中国的医学起了个名字叫“中医”。这个时候的“中医”名称是为了和西医做一个对比。到了1936年，国民党政府制定的《中医条例》正式法定了“中医”两个字。实际上在西方医学没有流入我国以前，我国的传统医学不叫“中医”这个名字，而是有独特且内涵丰富的称谓。第一个代称是岐黄。这个名字来源于《黄帝内经》。因其是黄帝与岐伯讨论医学的专著，便称《黄帝内经》为岐黄之术。自然，岐黄也就成了中医的别名。

第二个代称叫青囊。现在知此名字并使用者甚少。它的来源与三国时期的名医华佗有关。据说，华佗被杀前，为报一狱吏酒肉侍奉之恩，曾将所用医书装满一青囊送与他。华佗死后，狱吏亦行医，使华佗的部分医术流传下来，据此，后人称中医为青囊。

第三个代称唤杏林。这个名字的起始，也与三国有关。有资料介绍，三国时吴国有位名医叫董奉，他一度在江西庐山隐居。附近百姓闻名求医，但董奉从不收取钱财，只求轻症被治愈者种一棵杏树，大病、重病被治愈者种五棵杏树，并由老虎守护。数年后，董奉门前杏树成林，一望无际。从此，人们便唤中医为杏林。“虎守杏林”的故事也是从这里来的。

第四个代称称悬壶。传说河南汝南的费长房在街上看到一卖药老者的竿杆上挂一葫芦，奇怪的是，天黑散街后，老者就跳入那葫芦中。为弄清底细，费

长房以酒款待，老者后来约他同入葫芦中，只见玉堂俨丽，甘肴旨酒。费长房即拜老者为师，学修仙之道。数载后，他术精业成，辞师出山，又得壶翁传赠的治病鞭鬼之竹杖，从此悬壶行医。从那时起，医生腰间挂的和诊所前悬的葫芦，便成了中医的标志。

在平常人眼里，中医是治疗慢性病的，或者说西医治标，中医治本。总觉得西医帮助渡过了急、危、重等诸道难关，然后让中医来收尾，让中医来调养。在他们看来，中医只能用来治一些死不了的病。而在另一些人眼里，中医只是啼鸣的公鸡。你啼，天也亮；你不啼，天也亮。中医究竟是不是这么回事呢？

翻阅中国五千年有文字可考的医学史，我们可以自豪地说：中医学是中华的国粹，是中华民族在四项伟大的发明（火药、指南针、造纸及印刷术）之外的一项更伟大的发明。如果说意义的话，也许中医学对未来人类的贡献要远远大于前四项发明，因为它是人类告别纯物质文明，走向新文明模式的一座桥梁、一座里程碑。

夏商西周时期受认识能力所限，医巫并存。但在卜筮史料中记载了大量的医药卫生的内容，形成了中医学的雏形。

春秋战国之际，是中国整个学术界百家争鸣、百花齐放时期，医巫分离，医学具有更显明的科学性、实用性和理性，占据了医疗卫生事业的主导地位。临床医学的分科已现端倪，趋于专业化。

秦汉时，以伤寒（发热性疾病）、杂病和外科为最突出的临床医学达到了前所未有的水平。这是中国医学史上的第一次高峰。

三国两晋南北朝时期，中国社会长期处于动乱割据的状态，而医药学在脉学、针灸学、药物方剂、伤科、养生保健、中外交流等各方面却取得了骄人的业绩，为中药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，中医药学在这一时期得到了全面的发展。医学家们在各自的研究领域获得了更为丰富的成果。这是中医药学发展史上的第二次高峰。

两宋是中医药学发展的重要时期。政府的重视在医药发展上发挥着更加重要的作用。北宋政府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、安剂坊、养济院、福田院，等等，有力地促进了医药卫生的发展。

辽、夏、金、元与两宋王朝并立，至元灭宋统一全国这段时期，是北方少数民族与汉族文化大融合时期，是中医药学史上学派争鸣、民族医学奋起的一个辉煌的时期，为多源一体化的中国传统医学注入了新的活力，此时的中医学呈现了蓬勃的生机。

明代，医药学发展出现革新趋势。在探索传染病病因、创造人痘接种预防天花、中药学研究等方面进入了一个新的层次。中外医药的交流范围已达亚、欧、非许多国家与地区，东学的输出、西学的东渐，使中外医学文化在交流接触中，互惠受益。

清代前、中期，医学趋于普及与升华发展的时期，王清任躬身于人体解剖，著有《医林改错》，反映了“中国医界大胆之革命论者”的开拓进取精神。

中国古代医学波澜壮阔的历史，一脉相承、绵延数千年一直未曾中断，这样的医药文化及文明，是世界医学史上所罕见的。中国古典医籍数量之大，名医辈出，人数之多，在同时期的世界范围内也不多见。中国传统医药学有着强有力的生命力，它随着时代的前进而发展。经过了与近代医药文化的撞击、对抗到结合，也注意从国外先进文化中吸取有用的东西，这正是其生命力所在的根源。

近百年来，中国的现代医学、传统医学和中西医结合的格局将会对这百余年的中国近现代医学史作出客观的再现和评述。

从 2003 年的非典型性肺炎，到现在流行的高致病性禽流感，我们都在等待下一个考验我们的疫情会是什么？该如何面对？然而，在对 SARS 和禽流感的防治和治疗中间，人们发现有一样我们老祖宗传下来的东西发挥了关键性的作用，那就是中医。2003 年 4 月 7 日，世界卫生组织专家考察广东省中医院

后说，SARS 患者接受中医治疗后缩短了发热时间和住院时间。专家们还建议，如果能把中医参与治疗提升到常规治疗层面对世界其他地方防治 SARS 将会很有帮助。这大大鼓舞了中医界，也为这上千年的传统医学注入了一股新鲜血液。

在中国传统文化中，医分为三种：上医治国；中医治人；下医治病。随着对中医的讨论，中医是什么，国人越来越清楚了，一为中国的传统医学，另则为医（治）人之道、之术、之人。健康是御病之基础、避病之前提，为人类的健康服务是中医之根本。为此，信赖中医、学点中医、懂些中医的确大可为之，倡全民学中医决不为过。中医是什么？我们在前期出版的《中医是个好东西》一书中已经作了回答，简、便、效、廉的中医药是个好东西，是国宝！拥之、用之是中华民族乃至人类最大的幸事之一。

编者于泉城

2010 年 5 月

目 录

一、来源于生活的中医药	1
(一) 神农尝百草——中药的起源	1
(二) 取火、磨石——古朴医学添新枝	3
(三) 漫长求索，烹饪大师彪青史	5
二、一切从整体考虑	8
(一) 人体是一个有机整体	8
(二) 形神合一——精神和生理上的完美统一	9
(三) 天人合一——人与自然和谐相处	10
三、阴阳五行——中医学的方法论	12
(一) 医学战胜巫术，阴阳五行登大堂	12
(二) 阴阳平衡诠释有病无病	13
(三) 五行生克判断疾病转化	16
四、中西医“脏器”不能等同	21
(一) “脏器”的组成不同	21
(二) 理论体系来源有异	22
(三) 脏器名字相同，功能不同	24
五、“心胸宽阔”——一切从“心”开始	26
(一) 心主血脉——中西互通心血管	26
(二) 心主神明——心灵手巧的由来	28
(三) 心开窍于舌——巧舌如簧源于心	28

六、肺近君主（心），为“相傅之官”	30
（一）肺像风箱主气，司呼吸	30
（二）肺气运动，宣发肃降	32
七、脾为后天之本，“切脾”能危及到生命吗	34
（一）“切脾”不等于没有了后天之本	35
（二）饮酒伤肝更伤脾	35
八、肝主疏泄——“伤心”其实最伤肝	37
九、肾管伎巧通于耳，“两耳垂肩”有大智慧吗	40
（一）肾为先天之本，主藏精	40
（二）十个男人九个肾虚吗	41
（三）这种“朝九午三”要不得	43
十、“心包”——君主对外的联络官	44
十一、胆量大小与胆囊无关	46
（一）胆藏精汁助消化，属腑	46
（二）胆不传导饮食，属奇恒之腑	46
（三）胆主决断	47
十二、三焦——水液运行之通道	48
（一）隶属六腑的三焦是孤府	48
（二）按部位划分的三焦，分上、中、下焦	50
十三、从“心肝宝贝”看五脏之间的关系	52
（一）心与肺——烈火真金	52
（二）心与脾——燃尽为土	53
（三）心与肝——钻木取火	53
（四）心与肾——水火既济	54

（五）肺与脾——土运金强	55
（六）肺与肝——木火刑金	56
（七）肺与肾——金生丽水	57
（八）肝与脾——土壅木郁	58
（九）肝与肾——乙癸同源	58
（十）脾与肾——筑堤防水	60
十四、经络是路线，穴位是驿站	61
（一）经络纵横交错遍全身	61
（二）穴位星罗棋布，循经跟踪不错路	62
（三）“看似无章”有大用途的“阿是穴”	63
（四）苦苦探索解谜底，循经感传探实质	65
十五、“人活一口气”，气是什么	67
（一）气是什么	67
（二）气从何生	67
（三）分布不同，职责有异	68
（四）“生龙活虎”靠气机	69
十六、从“汗血宝马”谈起	71
（一）血有泉源，生生不息	71
（二）血能养目养筋又养神	72
（三）津液循行润诸窍	72
（四）气、血、津液是近亲	73
（五）血汗同源连着津	74
十七、“运气”不是算命	76
（一）运气是什么	76
（二）运气学说在中医学的应用	76
十八、致病之因——内因、外因、不内外因	81

(一) 六淫袭人生外感	81
(二) 饮食劳倦、七情异常患内伤	82
(三) 虫叮兽咬等归为不内外因	83
(四) “药邪”“医过”也是因	84
十九、百病生于气，喜、怒、悲、恐皆伤人	86
(一) 正常情绪畅气血	86
(二) 异常情绪伤五脏	88
(三) 笑一笑老人少，闹一闹催人老	89
二十、怪病多由痰作祟	91
(一) 痰分有形和无形	91
(二) 蛛丝马迹现原形	92
(三) 治痰要知气火情	93
二十一、病名相似治不同，望文生义可不行	94
(一) 血虚不是贫血	94
(二) 阳痿不是肾阳虚	95
(三) 肾虚不等于肾病	95
二十二、看病四诊合参，避免以偏概全	96
(一) 中医为什么能诊病	96
(二) 认识疾病有章可循	96
二十三、颜面望诊不是相面	99
二十四、从言谈话语中发现的疾病	101
(一) 肺肾之气是声音之根	101
(二) 从声音高低探虚实	101
(三) “言不由衷”源于“神不守舍”	102
(四) 老年之音要辨清	102

二十五、舌诊，内脏变化的“明镜”	104
(一) 三寸之舌连全身	104
(二) 舌质舌苔仔细审	104
(三) 染苔诊病不可信	105
(四) 刮苔误病，有冤无处申	107
二十六、“把脉”——能工巧匠的试金石	108
(一) 脉应脏腑	108
(二) 知常达变	109
(三) 熟能生巧	110
二十七、五花八门头绪多，执简驭繁分八纲	112
二十八、脏腑辨证作指南，临证用药不茫然	113
(一) 脏腑“八纲”互参，针药直捣龙潭	113
(二) 横看卫气营血，侧视上下三焦	114
(三) 经气环流散脏腑，络病辨证究脏腑	114
二十九、中风伤寒，六经辨证细端详	115
(一) 外感辨证用六经	115
(二) 内伤杂病源仲景	117
三十、瘟疫流行，叶、薛、吴、王显身手	118
(一) 流行病唤出新理论，卫气营血领风骚	118
(二) 争论之中留佳话，推动新知大发展	119
(三) 木工钻眼已九分，自谦吴塘作圆满	120
(四) 聪慧勤学采众长，荟萃诸家说经纬	121
三十一、历尽经孕产乳，青春芳华常驻	123
三十二、中医让“哑科不哑”	125

(一) 御医妙手用黄土	125
(二) 望闻问切解密码	126
三十三、疮疡不一样，临证分阴阳	128
(一) “火毒”生热疮，泻火能消炎	128
(二) 寒痰有阴疽，温化阴霾散	128
(三) 疮疡分阴阳，临证细端详	129
三十四、因而饱食，筋脉横解——吃出来的肛肠病	131
(一) 随处可见的难言之隐	131
(二) 难言之隐从何来	131
(三) 难言之隐贵在防	132
(四) 病了不忌医	134
三十五、正邪斗争，决定是否发病	135
(一) 何谓正邪	135
(二) 正邪斗争，人体发病	135
(三) 正邪胜负，决定疾病性质	136
(四) 正邪两败俱伤，病情虚实错杂	137
(五) 表里不一，虚实有假	137
(六) 不是东风压倒西风，就是西风压倒东风	137
三十六、治未病，事半功倍	139
(一) 未病先防	139
(二) 欲病——亚健康	139
三十七、治病必求其本	142
(一) 透过现象看本质	142
(二) 标本缓急要分析	142
三十八、异病同治和同病异治	144

三十九、治病的境界，“以和为贵”“以平为期”	146
(一) 不偏不倚是“中”	146
(二) 阴平阳秘叫“和”	146
四十、汤、丸、散、片，制成剂型随病选	148
(一) 汤药是永恒的主题	148
(二) 揭开丹药的面纱	149
(三) 改进剂型，跟上时代的步伐	149
四十一、“以毒攻毒”，无三心有二意	150
(一) “疯狗脑”治疗狂犬病	150
(二) “痘浆”预防天花	151
(三) 砒霜、蛇毒力克顽疾	152
(四) 以毒攻毒要慎重	154
四十二、都是无知贪功惹的祸	155
(一) 药物无毒不治病	155
(二) 药名混淆铸冤案	156
(三) 中西药联用不当伤了肾	156
四十三、说说发物与忌口	158
(一) 发物伤人有条件	158
(二) 避开发物之害	158
(三) 借用发物之利	159
四十四、中医麻醉之路 —— “药酒”“麻药”“针刺”	160
(一) 麻药，即麻又醉	160
(二) 针麻，既不“麻”，也不“醉”	162
四十五、金针拔障，领袖见光	163
(一) 千锤百炼的金针拔障术	163

(二) 环环相扣见光明	165
四十六、手法复位小夹板固定——中医正骨绝活	167
四十七、推拿按摩——玩转乾坤的大手掌	169
(一) 推拿按摩一回事	169
(二) 推拿按摩有技巧	170
(三) 推拿按摩治大病	171
四十八、“针灸拔罐，病去一半”	172
(一) 小小银针治百病	172
(二) 针灸拔罐有讲究	173
(三) 简便效廉又安全	175
(四) 走出国门要创新	175
四十九、中医心理暗示愈陈病	176
(一) 程钟龄索瓶治癱瘓	176
(二) 杯弓蛇影有遗篇	177
五十、“病不服药，常得中医”	178
(一) 有病选良医	178
(二) 有病要早治	179
(三) 不药可自愈	179
五十一、保健养生，越活越年轻	181
(一) 日出而作，日落而息	181
(二) 恬淡虚无做真人	182
(三) 节制房事	182
(四) “活到九十九，餐餐少一口”	182
(五) 流水不腐，户枢不蠹	183
五十二、抓药的传说	185

五十三、古代医生的称谓和考核	186
(一) 古代医生的称谓	186
(二) 古代医生的考核	188
五十四、传承医术，医案功不可没	190
(一) 医案使用有历史	190
(二) 传承医术功劳大	191
(三) 病历医案勤整理	191
五十五、不为良相，即为良医	193