

青少年应该知道的



阅读中华国粹 傅璇琮 / 主编

中医中药



中医中药是我国的传统医疗手段，其理论体系的哲学基础是中国古典的“天人合一”理念。在长期的医疗实践中，中医中药逐步发展成为独特的医学理论和实践体系。

高靖 / 编著
高立



YZLI0890174368

泰山出版社

阅读中华国粹

中医中药



中医是中华民族的宝贵财富，其理论体系
博大精深，与西医学迥然不同。中医中药
是中华民族在长期的生产生活中，不断
总结、积累、发展而成的独特的医学



YZL10890174368

苏州市图书馆藏书

图书在版编目(CIP)数据

中医中药 / 高靖, 高立编著. -- 济南: 泰山出版社, 2012.4

(青少年应该知道的)

ISBN 978-7-5519-0012-6

I. ①中… II. ①高… ②高… III. ①中国医药学-青年读物②中国医药学-少年读物 IV. ①R2-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2012)第 020364 号

编 著 高靖 高立

责任编辑 汤敏建

装帧设计 林静文化

青少年应该知道的

中医中药

出 版 泰山出版社

社 址 济南市马鞍山路 58 号 8 号楼 邮编 250002

电 话 总编室(0531)82023579

市场营销部(0531)82025510 82020455

网 址 www.tscbs.com

电子信箱 tscbs@sohu.com

发 行 新华书店经销

印 刷 北京飞达印刷有限责任公司

规 格 710×1000 mm 16 开

印 张 11

字 数 144 千字

版 次 2012 年 4 月第 1 版

印 次 2012 年 4 月第 1 次印刷

标准书号 ISBN 978-7-5519-0012-6

定 价 22.00 元

著作权所有·请勿擅自用本书制作各类出版物·违者必究
如有印装质量问题·请与泰山出版社市场营销部调换

《阅读中华国粹》编委会

主 编 傅璇琮 著名学者，清华大学中文系教授，原中华书局
总编辑、国务院古籍整理出版规划小组秘书长。

编 委 （以姓氏笔画为序）

于景明 泰山出版社有限公司董事长

李 敏 北京语言大学古汉语学博士

李成武 中国社会科学院人类学博士、研究员

张士闪 山东大学教授、博士生导师

张美华 北京师范大学历史系博士

罗 攀 香港大学中文系人类学博士、研究员

徐先玲 北京林静轩图书有限公司董事长

策 划 葛玉莹

执行主编 王 俊 刘志义

序

傅璇琮

2001年,泰山出版社编纂、出版一部千万言的大书:《中华名人轶事》。当时我应邀撰一序言,认为这部书“为我们提供了开发我国丰富史学资源的经验,使学术资料性与普及可读性很好地结合起来,也可以说是新世纪初对传统文化现代化的一次有意义的探讨”。我觉得,这也可以用来评估这部《阅读中华国粹》,作充分肯定。且这部《阅读中华国粹》,种数100种,字数近2000万字,不仅数量已超过《中华名人轶事》,且囊括古今,泛揽百科,不仅有相当的学术资料含量,而且有吸引人的艺术创作风味,确可以说是我们中华优秀传统文化即国粹的经典之作。

国粹者,民族文化之精髓也。

中华民族在漫长的发展历程中,依靠勤劳的素质和智慧的力量,创造了灿烂的文化,从文学到艺术,从技艺到科学,创造出数不尽的文明成果。国粹具有鲜明的民族特色,显示出中华民族独特的艺术渊源以及技艺发展轨迹,这些都是民族智慧的结晶。

梁启超在1902年写给黄遵宪的信中就直接使用了“国粹”这一概念,其观点在于“养成国民,当以保存国粹为主义,当取旧学磨洗而光大之。”当时国粹派的代表人物黄节在写于1902年的《国粹保存主义》一文中写道:“夫国粹者,国家特别之精神也。”章太炎1906年在《东京留学生欢迎会演说辞》里,也提出了“用国粹激动种性”的问题。

1905年《国粹学报》在上海的创刊第一次将“国粹”的概念带入了大众的视野。当时国粹派的主要代表人物有章太炎、刘师培、邓实、黄节、陈去病、黄侃、马叙伦等。为应对西方文化输入的影响,他们高扬起“国学”旗帜:“不自主其国,而奴隶于人之国,谓之国奴;不自主其学,而奴隶于人之学,谓之学奴。奴于外族之专制谓之国奴,奴于东西之学,亦何得而非奴也。同人痛国之不立而学之日亡,于是瞻天与火,类族辨物,创为《国粹学报》,以告海内。”(章太炎:《国粹学报发刊词》)

经历了一个多世纪的艰难跋涉,中华民族经历着一次伟大的历史复兴,中国崛起于世界之林,随着经济的发展强大,文化的影响力日益凸显。

20世纪,特别是80年代以来,国学已是社会和学界关注的热学。特别是当前新世纪,我们社会主义经济、文化更有大的发展,我们就更有需要全面梳理中国传统文化的精华,加以宣扬和传播,以便广大读者,特别是青少年,予以重新认知和用心守护。

因此,这套图书的出版恰逢其时。





我觉得,这套书有四大特色:

第一,这套书是在当下信息时代的大背景下,立足中国传统文化经典,重视学术资料性,约请各领域专家学者撰稿,以图文并茂的形式,煌煌百种全面系统阐释中华国粹。同时,每一种书都有深入探索,在“历史——文化”的综合视野下,又对各时代人们的生活情趣和心理境界作具体探讨。它既是一部记录中华国粹经典、普及中华文明的读物,又是一部兼具严肃性和权威性的中华文化典藏之作,可以说是学术性与普及性结合。这当能使我们现代年轻一代,认识中华文化之博大精深,感受中华国粹之独特魅力,进而弘扬中华文化,激发爱国主义热情。

第二,注意对文化作历史性的线索梳理,探索不同时代特色和社会风貌,又沟通古今,着重联系现实,吸收当代社会科学与自然科学的新鲜知识,形成更为独到的研究视野与观念。其中不少书,历史记述,多从先秦两汉开始,直至20世纪,这确为古为今用提供值得思索的文本,可以说是通过对各项国粹的历史发展脉络的梳理总结规律,并提出很多建设性的意见和发展策略。

第三,既有历史发展梳理,又注意地域文化研索。这套书,好多种都具体描述地方特色,如《木雕》一书,既统述木雕艺术的发展历程(自商周至明清),又分列江浙地区、闽台地区、广东地区,及徽州、湘南、山东曲阜、云南剑川,以及少数民族的木雕艺术特色。又如《饮食文化》,分述中国八大菜系,即鲁菜、川菜、粤菜、闽菜、苏菜、浙菜、湘菜、徽菜。记述中注意与社会风尚、民间习俗相结合,确能引起人们的乡思之情。中华民族的文化是一个整体,但它是由许多各具特色的地区文化所组成和融汇而成。不同地区的文化各具不同的色彩,这就使得我们整个中华文化多姿多彩。展示地区文化的特点,无疑将把我们的文化史研究引向深入。同时,不少书还探讨好几种国粹品种对国外的影响,这也很值得注意。中华文明在国外的传播与影响,已经形成一种异彩纷呈,底蕴丰富的文化形象,现在这套书所述,对中外文化交流提供十分吸引人的佳例。

第四,这套书,每一本都配有图,可以说是图文并茂,极有吸引力。同时文字流畅,饶有情趣,特别是在品鉴山水、田园,及领略各种戏曲、说唱等艺术品种时,真是“使笔如画”,使读者徜徉了美不胜收的艺术境地,阅读者当会一身轻松,得到知识增进、审美真切的愉悦。

时代呼唤文化,文化凝聚力量。中共中央十七届六中全会进一步提出社会主义文化大繁荣大发展的建设。我们当遵照十七届六中全会决议精神,大力弘扬中华优秀传统文化,大力发扬社会主义先进文化。文化越来越成为民族凝聚力和创造力的重要源泉,我们希望这套国粹经典阐释,不仅促进青少年阅读,同时还能服务于当前文化的开启奋进新程,铸就辉煌前景。

目录

第一章 中医概说	1
一、中医称谓溯源	3
二、中医雅称	4
三、中医四大经典	5
四、中医十大医祖	7
五、中医学理论的基本特点	10
第二章 经络学说	13
一、经络系统命名规则	15
二、经络系统功能	15
三、经络系统在治疗中的作用	17
四、十二经脉正经	18
五、十二经别	20
六、十二经筋	21
七、十二皮部	22
八、奇经八脉	22
九、络脉系统	26
第三章 藏象(脏象)学说	27
一、藏象(脏象)概说	28
二、五脏	32
三、六腑	38
四、奇恒之腑	41
第四章 阴阳学说	45
一、阴阳变化的规律	47
二、阴阳在医学中的应用	48



三、五行学说	49
四、五行学说的基本规律	50
五、五行归类表	51
六、五行学说的临床应用	53
七、阴阳与五行的关系	54

第五章 四诊	55
一、望诊	56
二、闻诊	59
三、问诊	60
四、切诊	64

第六章 辨证	67
一、辨证概说	68
二、八纲辨证	72
三、病因辨证	80

第七章 针灸推拿	89
一、针灸概说	90
二、针法	96
三、灸法	105
四、拔罐法	109
五、推拿按摩	112

第八章 中药	117
一、中药概说	118
二、中药性味	123
三、中草药分类	127
四、中药服用	140
五、中药方剂	142

第九章 中医养生	145
一、养生概说	146
二、顺时养生	153
三、按摩养生	154
四、情志养生	155
五、乐娱养生	157
六、起居调摄	159
七、食疗养生	160

青少年應該知道的

中醫中藥

手廣種注黃帝內經素問卷第八

啓玄子次注林億孫等尚儀等奉敕校正孫兆重改誤

寔命全形論

八正神明論

離合真邪論

通評虛實論

太陰陽明論

陽明脈解

寔命全形論篇第二十五

新校正云按全形論不在第六卷中判然

黃帝問曰天覆地載萬物悉備莫貴於人以天地

之氣生四時之法成

大以地氣以氣化德氣相合而乃生易易曰天地絪縕萬物化醇絪之謂道則氣以運經

者長收藏四時

運行而方成立 君王衆庶盡欲全形 養生者必先其貴全一之始

形之疾病莫知其情留淫日深著於骨髓心私慮之

第一章

第一章 中医概说

中医指以中国汉族为主创造的传统医学,也称汉医。中医具有整体观念、辨证论治等特点。中国其他传统医学,如藏医、蒙医、苗医等一般被称为民族医学。

日本的汉方医学,韩国的韩医学,朝鲜的高丽医学、越南的东医学都是以中医为基础发展起来的。

在中医的发展历程中,其理论体系的哲学基础是中国古典哲学的“天人合一”、“天人相应”的整体观。在朴素的唯物论和自发的辩证法思想指导下,中医承载着中国古代人民同疾病作斗争的经验和理论知识。通过长期医疗实践,中医逐步发展形成独特的医学理论、实践体系,对保障人民健康和中华民族繁衍,以及推动世界文明进程,曾经并将继续做出巨大的贡献。

中医学基本理论的确立,以《黄帝内经》的成书为标志。《黄帝内经》吸收秦汉前多种自然科学重要成果,以气一元论、阴阳五行说为指导,总结春秋战国前的医疗成就,系统阐述了生理、病理、经络、解剖、诊断、治疗等问题,确立了中医学独特的理论体系,给后世中医学的发展以深远的影响。

中医学以阴阳五行作为理论基础,望、闻、问、切四诊合参,探求病因,分析病机及人体内五脏六腑、经络关节、气血津液的变化,判断邪正消长。以辨证论治原则,采取汗、吐、下、和、温、清、补、消八法,使用中药、针灸、推拿、按摩、拔罐、气功、食疗等治疗手段,使人体阴阳调和而康复。

中医学以中医药理论与实践经验为主体,研究人类生命活动中健康与疾病转化规律及其预防、诊断、治疗、康复和保健。如果说西医重在治疗人的病,那么中医则重在治疗得病的人,进而帮助人达到《黄帝内经》中提出的真人、至人、圣人、贤人四种典范人物境界。



知识小百科：

中医学理论体系、科学方法论、气、阴阳、五行、中国古典哲学朴素唯物论理论、指导思想、整体观念、核心内容、脏腑经络、诊疗特点、辨证论治。

一、中医称谓溯源

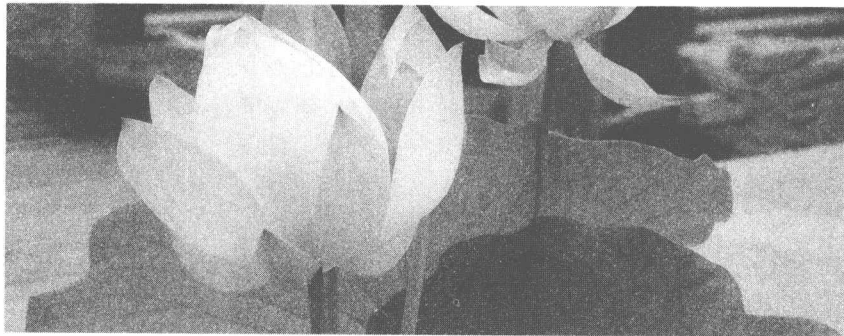
《汉书·艺文志·经方》云：“以热益热，以寒增寒，不见于外，是所独失也。故谚云：有病不治，常得中医。”此为“中医”首次见于典籍。

鸦片战争前后，东印度公司的西医为区别中西医给中国医学起名中医。这个时候的中医的名称只是为和西医做一个

对比。

1936年，国民政府颁行《中医条例》正式法定了“中医”两个字。此前中国医学称“汉医”、“传统医”、“国医”，均为区别于西医而先后出现的。

2000多年前，《汉书》里的“中医”概念，体现了中国医学的最高境界。



二、中医雅称

岐黄 公元前 26~前 22 世纪时，黄帝是传说中中原各族的共同领袖，姓姬号轩辕氏、有熊氏。岐伯，传说中的医家，黄帝的臣子。我国最早的中医理论专著是《内经》，此书托黄帝与岐伯讨论医学，以问答的形式写成，又称《黄帝内经》。后世所称中医学“岐黄”、“岐黄之术”，即源于此。

悬壶 《后汉书·费长房传》载，集市上有一老翁卖药，悬一壶于市头，每每药到病除，逐渐引起人们的注意。每到落市关门后，他就跳入葫芦里。古代医药不分家，后“悬壶”遂成为行医的代称。一些开业医生也将葫芦作为招牌，表示开业应诊之意。后人称医生的功绩常誉为“悬壶济世”。

杏林 三国时董奉，医术高明，医德高尚，为人治病，不受谢，不受礼，只要求治愈者在他房前栽杏树作为纪念。重症愈者

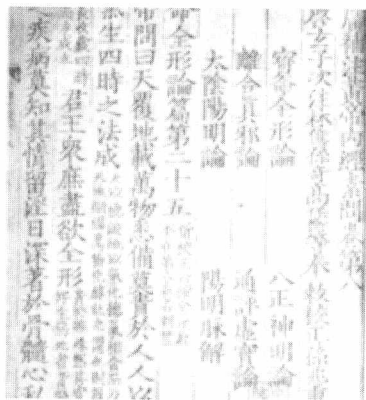
种五株，轻者一株。数年后，蔚然成林，红杏累累。他建一“草仓”，告诉人们，要杏果的，不用付钱，只要拿一器谷子来换一器杏果。这样用杏果换来的谷子堆积满仓，他用这些谷子救济贫民。人们感谢他，纷纷送他写有“杏林”、“医林”、“誉满杏林”、“杏林春暖”等词的匾额。后来，这些赞誉之词成为医德高尚、医术高明的雅称。

青囊 指古代医生盛医书的囊，后借指医术。《后汉书·华佗传》张骥《补注》：“吴押狱者每以酒食供奉，佗感其恩，告曰：‘我死非命，有青囊未传，二子不能继业，修书与汝，可往取之。’吴至金城，取又藏之。佗知不免，大饮如醉而殁。吴弃役回家，向妻索书，妻曰：‘纵学得神术，终毙于狱中，故我以囊烧毁也。’”因华佗精医术，生前行医各地，声名颇著，“青囊”便成了医术的代称。

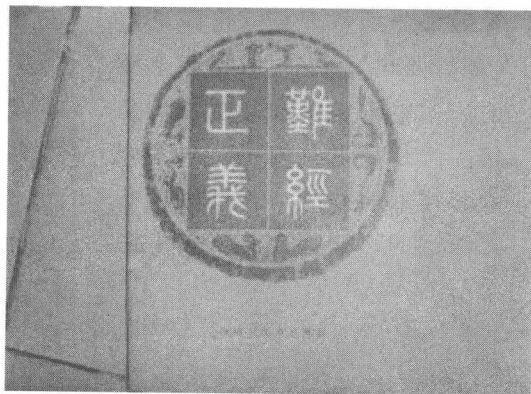
三、中医四大经典

《黄帝内经》简称《内经》，原书 18 卷。前 9 卷名《素问》，后 9 卷唐以后被称为《灵枢》，主要部分形成于战国至东汉时期。《素问》论述了自然界变化的规律、人与自然的关系。《灵枢》的核心内容为脏腑经络学说。《内经》全面阐述了人体解剖、生理、病理以及疾病的诊疗、预防，建立了中医学上的阴阳五行、脉象、藏象、经络、病因、病机、病症、诊法、论治及养生学、运气学等理论学说，反映了我国古代天人合一思想，确立了中医学独特的理论体系，成为中国医药学发展的理论基础和源泉。

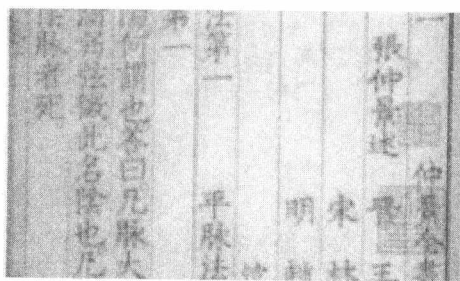
《难经》原名《黄帝八十一难经》，3 卷，原题秦越人撰。书名取意“问难《内经》”，涉及人体脏腑功能形态、诊法脉象、经脉针法诸多难点和疑点，涵盖脉诊、经络、脏腑、阴阳、病因、病理、营卫、腧穴、针刺基础理论。对命门、三焦、消化道的七个冲要部位（七冲门）、脏、腑、筋、髓、血、骨、脉、气等精气会合处（八会）、五脏之积、泄痢等病的阐发，明确提出伤寒包括中风、伤寒、湿温、热病、温病五种类型，为后世医家所瞩目。全书内容简扼，辨析精微。常与《内经》并提，为最重要的古典医籍之一。



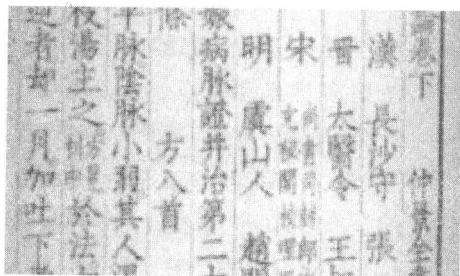
《黄帝内经》



《难经正义》



《伤寒论》



《金匮要略》



神农像

《伤寒杂病论》东汉张仲景著,16卷,包括伤寒论和杂病论两部分,总结3世纪以前的临床经验,在辨证施治方面有着突出的成就。原书在张仲景去世后散佚,晋代名医王叔和等后来分别整理成《伤寒论》、《金匮要略》二书。《伤寒杂病论》对中医学治疗急慢性传染病、流行病以及内科杂病等理论和技术的发展,曾产生过极其深远的影响,在几千来中医

学发展过程中,一直指导着医家的临床实践,受到了极高的崇奉。

《神农本草经》又名《神农本草》,简称《本草经》、《本经》,全书共3卷,按动物、植物、矿物三大类,收载药物365种,每药项下记载有性味、功能与主治,还简要记述药材毒性、四气五味、配伍法度、服药方法及丸、散、膏、酒等剂型,为我国现存最早的药学专著。

四、中医十大医祖

针灸之祖黄帝 黄帝,本姓公孙,因长居姬水,改姓姬,因有土德之瑞,故号黄帝。中华民族始祖,中国远古时期部落联盟首领,天下共主。现存《内经》即系托名黄帝与歧伯、雷公等讨论医学问题的著作。此书治疗方法多用针刺,对腧穴和刺阖、刺禁等针刺的记载和论述特别详细。

脉学介导者扁鹊 扁鹊(前407~前310),姓秦,名越人,又号卢医,战国时齐国卢邑(今山东长清)人。擅长各科:在赵为妇科,在周为五官科,在秦为儿科,名闻天下,奠定了中医学的切脉诊断方法,被誉为“神医”。《史记》《战国策》载有他的传记病案,并被推

崇为脉学的倡导者。

外科之祖华佗 华佗,名萆,字元化,东汉末沛国谯(今安徽亳州)人。精通内、外、妇、儿、针灸各科,尤擅外科,素享“外科圣手”、“外科鼻祖”之美誉。曾用“麻沸散”施剖腹术,为人类最早的全身麻醉。模仿虎、鹿、熊、猿、鸟动作姿态,创造了以体育活动为主、与气功结合的健身运动“五禽戏”。

医圣张仲景 张仲景,名机,汉末南阳郡(今河南南阳)人。当时伤寒流行,病死者很多。他的著作《伤寒杂病论》总结了汉代300多年的临床实践经验,对祖国医学的发展有重大贡献。



扁鹊像



华佗像



张仲景



孙思邈像

张仲景像

预防医学的介导者葛洪
葛洪,字稚川,自号抱朴子,晋朝丹阳句容(今属江苏)人。著有《时后方》,其中对天花(天行斑疮)症状,结核病(尸注、鬼注),恙虫病、疥虫病之类的寄生虫病的描述,都是医学文献中最早的记录。葛洪的医疗实践,含有免疫学的思想萌芽。

药王孙思邈 唐朝京兆华原(今陕西耀县)人,医德高尚,

医术精湛。著有《千金要方》和《千金翼方》,共载方 8000 多首,内容包含诊法、证候,内、外、妇、儿诸科,涉及解毒、急救、养生、食疗、针灸、按摩、导引、吐纳,本草、妇人、伤寒、小儿、养性、补益、中风、杂病、疮痍、色脉诸方面。还详细介绍了 200 余种药物的采集和炮制知识。唐太宗封孙思邈为药王。



知识小百科:

寄生虫:中医称为“虫积”,饮食不慎、恣食生冷及不洁食物致湿热内生,蕴酿生虫,寄生于人体内。虫积常见腹痛、食欲不佳、面黄肌瘦症状,严重者会出现厥逆、腹胀不通、呕吐,甚至酿成蛊症。