

◎ 人类已进入高科技时代，为何还需要中医？

◎ 中药到底科不科学？

◎ 《黄帝内经》中那些说了上千年的话还有用吗？

◎ 中医治病是靠心理暗示吗？

◎ 中医治病的疗效能重复验证吗？

走进中医

——现代人认识中医的

八堂必修课

高思华 主审
毛嘉陵 主编

全国百佳图书出版单位
中国中医药出版社

走进中医

——现代人认识中医的八堂必修课

毛嘉陵 主编
高思华 主审

中国中医药出版社
•北京•

图书在版编目 (CIP) 数据

走进中医：现代人认识中医的八堂必修课/毛嘉陵主编. —北京：
中国中医药出版社，2013.1

ISBN 978-7-5132-1178-9

I. ①走… II. ①毛… III. ①中国医药学—基本知识

IV. ①R2

中国版本图书馆CIP数据核字 (2012) 第235770号

中国中医药出版社出版
北京市朝阳区北三环东路28号易亨大厦16层
邮政编码 100013
传真 010 64405750
三河鑫金马印刷有限公司印刷
各地新华书店经销

*

开本710×1000 1/16 印张16 字数295千字
2013年1月第1版 2013年1月第1次印刷
书号 ISBN 978-7-5132-1178-9

*

定价 38.00元
网址 www.cptcm.com

如有印装质量问题请与本社出版部调换
版权专有 侵权必究
社长热线 010 64405720
购书热线 010 64065415 010 64065413
书店网址 csln.net/qksd/
官方微博 <http://e.weibo.com/cptcm>

《走进中医》编委会

主 编	毛嘉陵				
副主编	李灿东	贾海忠	关晓光	朱桂祯	李良松
	纪立金	林齐鸣	郑 洪	李海英	
编 委	(按姓氏笔画排序)				
	王 晨	卢 颖	白建疆	朱为坤	朱琬华
	杜杰慧	陈进春	张 虹	张立平	金阿宁
	范 璐	周晓菲	郑东海	战佳阳	饶 洪
	袁开慧	郭 辉	章 原	曾 凤	蓝韶清
	虞学军	赖志刚	蔡少华	裴立宁	鞠宝兆
主 审	高思华				

前言

近年来中医养生图书热销、各种养生活动此起彼伏以及养生休闲市场兴旺的现象，反映了社会对中医药文化及科普知识呈现出了一个极大的需求态势，这是推广中医药文化、造福大众健康的一次大好时机。

虽然大家十分关注中医药，也都很想学习中医药防病治病知识，但是由于现代人在中小学接受的基础教育主要是以西方现代科学文化为学习基础，一般在高中毕业时就已初步具备了一定的逻辑抽象思维能力，虽然为学习现代科学技术具备了较好的逻辑思维能力和奠定了一定的知识基础，但却并不具备学习理解中医知识应有的思维能力和知识结构，同时也缺乏中国传统文化的素养，以至于不少现代人在刚接触中医药时很难接受中医药知识体系，甚至还可能产生抵触和反感的情绪。

目前出版的面向大众的中医药图书主要是一些介绍临床治病和实用养生技术的科普知识类读物，还有就是对经典著作的白话解，至今仍缺乏一本从科学、文化、思想等深层次入手，对中医药科学文化知识体系进行整体性介绍，有助于帮助现代人认识和理解中医药的图书。为了满足现代人的这个愿望，北京中医药大学中医药文化研究与传播中心组织了本书的编写。下面我们对本书的内容作一简介：

本书主要解决现代人从接受现代基础教育到接受中国传统科学文化教育的过渡问题。首先，通过对中国传统科技文化知识和西方现代科技最新成果的介绍，详细地介绍了人类文化创造出东西方两大各具特色和优势的科学文化知识体系，展示了中国传统文化的特色和魅力，回答了大家十分关注的中医到底科不科学、怎样认识中医的学科定位、科学性和科学价值等一系列尖锐问题，启示大家正确对待中西方两种文明。接着，通过对中医药文化三大核心的剖析，揭开了中医的“神秘面纱”，让大家由浅入深地了解了中医是怎样一个医药健康知识体系，也让大家感受到了一个真真切切并不玄秘的中医，并预测了未来中医发展的大趋势，为大家展示了中医药美好的未来前景。中医不是来源于实验室，而是来源于生活，希望大家能够将中医养生知识自然地融入到日常生活之中，享受中国式的健康生活。

本书坚持了以下编写原则：以中国传统文化和学术特色为核心，但在表述上则跳出中医谈中医，灵活运用现代的新思想、新观点和新科技成果，用现代人容易理解的概念、概念、说理方式和事例来解读中医。尽量做到内容真实可靠，条理清楚，文句通顺，图文并茂，并运用生动的案例、故事、图片和插图来表达复杂的内容，以避免部分学术解释的枯燥生硬。对确有必要涉及的概念和深刻的思想内涵，

则尽量使句子结构精简，用词准确。总之，编写者特别注重科学性、启发性、可读性和趣味性。

本书整体结构的创意规划由毛嘉陵负责，具体的撰写分工如下：

第一章、第二章由毛嘉陵撰写。第三章第一节的第五部分由李良松撰写；第一节的第六部分由周晓菲撰写；第三节由毛嘉陵、王晨撰写；其余部分由毛嘉陵撰写。第四章 第一、三、五节由毛嘉陵撰写；第二、四节由关晓光撰写。第五章第一节、第二节由李灿东、纪立金、朱为坤撰写；第二节中的阴阳五行起源部分由高思华撰写；第三节的第一、三部分由李灿东撰写，第二部分由李灿东、纪立金、朱为坤撰写；第四节的第一、二部分由李灿东、纪立金、朱为坤撰写；第三部分以及课外活动由王晨撰写。第六章第一、三、五节由毛嘉陵撰写；第二、四节由郑洪撰写。第七章、第八章由毛嘉陵撰写。阅读参考由贾海忠撰写。

在本书的编写过程中，北京中医药大学校长高思华教授自始至终给予了大力支持和鼓励，并亲任本书的主审；中国中医药出版社社长王国辰、成都中医药大学校长范昕建教授、北京中医药大学副校长靳琦教授、福建中医药大学副校长李灿东教授、上海中医药大学副书记王群教授等领导从多方面给予了帮助和指导，在此一并表示感谢！

我们希望通过阅读本书，最大程度地解决读者对待中国传统文化的观念问题，正确地认识中医药科学知识体系的多重价值，了解古老的中医药在今天仍然还具有继续治病救人的临床优势，从而更加积极地支持中医药事业的发展，并且在日常生活中尽量运用中医药知识使自己的身心更加健康，在自己或家人患病后能够做出更合适的就医选择。

由于本书采用了部分网络图片和绘画作品，但未能查到所有作者的姓名及联系方式，故谨在此致歉，并请原作者与我们联系，以便支付稿酬。

编 者

2012年10月

目录 CONTENT

第一章 现代人为何难以接近中医 ——从文化角度理解古今中外文明智慧

引 言	/ 2
第一节 20世纪人类科技文明的启示	/ 6
第二节 打开中医大门的三把钥匙	/ 12
第三节 初识中医最想弄清楚的16个疑问	/ 16

第二章 中医从哪个角度看世界 ——人类文化创造了两大认知体系

第一节 从实例看东西方文化的差异	/ 32
第二节 东西方文化的比较	/ 43
第三节 中医看的是宏观整体的“象”	/ 47

第三章 揭开中医的神秘面纱

——从中医文化三大核心突破

- 第一节 什么是中医文化 /54
- 第二节 观念：“天人合一” /72
- 第三节 思维：三大思维方式 /74
- 第四节 行为：道法自然 /96

第四章 中医科不科学

——对中医知识体系的合理诠释

- 第一节 什么是科学 /100
- 第二节 西方现代科学的本质属性 /101
- 第三节 科学划界的历史与意义 /102
- 第四节 中医的科学性及特点 /108
- 第五节 中医是东方科学 /110

第五章 中医怎样诊疗疾病

——中医临床思维和诊疗流程详解

- 第一节 观察
——中医是怎样获取人体生理信息和病情的 /118

第二节 描述	
——中医是怎样解释人体生理活动和病理状态的	/122
第三节 思路	
——中医临床诊疗路线图	/145
第四节 处理	
——中医是怎样治病和养生的	/156
第五节 趣味学习	/169

第六章 高科技时代为何还需要中医

——中医在现代的医疗价值和特色优势

第一节 现代文明背景下的中医	/180
第二节 现代科学的困境及医学潮流的回归	/182
第三节 欧美医生自揭家丑	/186
第四节 中医的现代价值	/194
第五节 中医的特色和优势	/195

第七章 中医到底能治哪些病

——中医临床优势病种和临床事例展示

第一节 中医药正在“打入”国际“主流社会”	/200
第二节 中医到底能治哪些病	/203
第三节 中医临床事例展示	/208

第八章 未来的中医是啥样

——预测未来中医发展的大趋势

- 第一节 世界是平的 /216
- 第二节 东方科学崛起是大势所趋 /219
- 第三节 预测未来中医发展的大趋势 /220

附：

- 贾海忠博士的学医经历与体会 /233

第一章

现代人为何难以接近中医

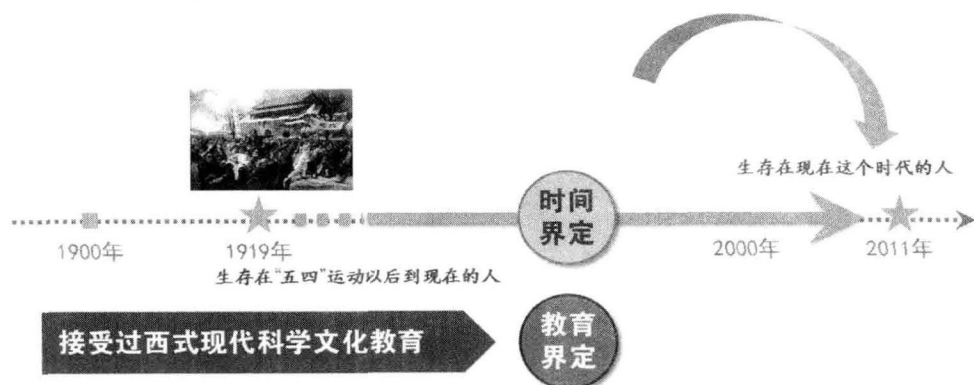
——从文化角度理解古今中外文明智慧

引言

“现代”一般指现在这个时代，“现代人”当然就是指生活在现在这个时代的人。而在我国历史划分上则将“五四”运动以后到现在的这个时期称为“现代”，生活在这一时期的人都可以统称为“现代人”。

为何要以“五四”运动作为现代的划分界线呢？这主要还是因为“五四”运动的历史意义所决定的。它虽然是一场学生运动，但其核心是一场崇尚科学民主、反对封建迷信、猛烈抨击几千年封建思想的西方现代文化启蒙运动。这场运动使整个中国社会受到了一次西方民主和科学思想的洗礼，推动了中国社会价值观和学术研究方式逐渐全面接受西方现代文明。与此同时，该时期的文化精英们从不同层面对中国传统文化进行反思和批判。

依据“五四”运动来划分是否是现代，表面上是以时间为依据，但实际上它是以社会或个体人具不具备西方现代科技文化知识作为划分的标准。因此，本



对“现代”和“现代人”的定义

书所涉及的“现代”是指西方现代科技文化全面进入中国社会后的时代，“现代人”则是指接受过西方现代科技文化教育、生活在最近百余年间的中国人。需要指出的是，这并不在于其所接受西方现代科技文化知识的多少，而关键在于是否接受了西式文化的思想意识、价值观和认知思维方式。因此，有必要在讨论中医问题之前，首先对“现代”和“现代人”进行概念上的诠释。

“现代人”认识问题强调以物质为中心，以看得见、摸得着的客观实在为准；主要采取还原论的方法，将事物整体进行层层分解，然后对各组成部件(局部)进行研究；在阐述事实和分析说理时，主要运用严密的逻辑思维方式进行分析、推理和判断。以上三点构成的“物质-还原论-逻辑”认知体系，就是现代人难以认识和理解中医药的原因所在。

很多人对中医还不了解，也搞不清楚中医与西医有什么不同，因此在突然面对与接受现代教育时所学的认识问题、解决问题以及处理问题的方式方法都不一样的中医知识体系时，特别是那些以物质实在为认知基础、逻辑思维强的人，就难免会产生出一个个疑问，感到很多困惑，很容易就将中医归为玄学，认为中医不科学，进而远离中医，甚至还可能批判中医、攻击中医。

从物质的客观实在和基本构成的角度去认识世界和揭示事物的本质，然后以严谨的逻辑方式解析事物变化的原理，其实这并非唯一的方式。很多时候从关系、属性上去把握，仍然能够达到解决问题的目的。世界上并非所有事情我们都能够用所谓很科学的现代知识来讲得清楚，比如人为何长五个手指，而不是四个、六个，是否也要用实验方法、逻辑方法来讲清楚了这些道理后，我们才能使用手去劳动呢？事实上，谁也不会这样去钻牛角尖。那么，在面对中医这种与现代医药完全不同的医药知识体系，特别是在面对中医取得确切疗效后，却为何



“现代人”的主要特征

还要去钻牛角尖呢？为何不换个角度去思考、去认知、去评价？为何不以一种客观公正的态度、以一种务实的价值观来对待呢？

中医对人体健康和疾病的认识，并非以构成人体的器官、组织、细胞、分子、原子等物质为认识基础，而是通过构成人体各物质单元所表现出来的各种生理病理现象，而推测、判断体内的状况，也就是把握好了“体表与体内对应关系”；中药治病也并非以药物的化学成分为选择依据，而是通过中药的“四气五味”等属性去纠正、调和人体所表现出的阴阳寒热虚实等偏差现象，也就是把握了“中药等治疗手段与生理病理现象之间的或顺应、或制约、或对抗的对应关系”。

对以上两大“对应关系”的认识和把握，正是中医药健康知识体系最核心和最有价值之处。虽然对其中的若干环节，至少在现在还难以用现代科技知识去进行全面解读，但大量临床疗效却无数次证实了阐述这种对应关系、并指导临床实践的中医理论的正确性、实践性和科学性。这就是在现代科学十分发达的今天，仍然需要发展中医药的最大理由。

面对世界上的各种存在，能按现代人习惯的从理化角度讲清道理当然更好，但如果暂时还不能，也不要因此就拒绝对其从属性、关系上进行认识和把握，更不要轻易予以否定，只需学会遵循和利用这种已经过实践检验的规律即可。所以我们认为现在已经到了应该改变科学认识观念、应当换个角度看世界的时候了。

如果你真下决心要对中医学有所了解，想更进一步地认识中医的博大精深，理解中医学的理论精髓，首先就应抱着不带任何偏见、只承认事实的客观务实态度，然后注意换个眼光，换种思维方式，站在中国传统文化的思想观念、认知思维、生活习俗的角度看问题、想问题和处理问题，那么，中医所有的“神秘”和“玄奥”都容易理解了。否则永远不会理解中医，也永远想不通中医的道理。

由于中医与西医产生于两种完全不同的文化背景，虽然它们都是研究人体健康和疾病的学问，但却是两种完全不同的知识体系。按照纯学术方式来介绍中西医也许大家会感到很枯燥，下面我们还是先讲一个挑选西瓜的趣事吧：

在买西瓜的时候，面对一大堆西瓜，如何选出一个熟的西瓜呢？一般有两类解决办法：

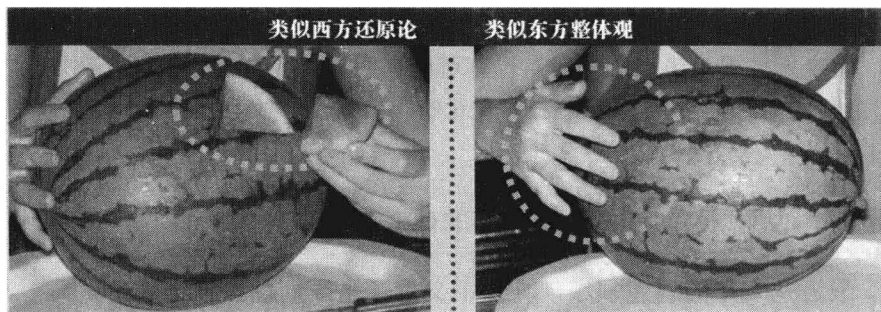
一是“白箱法”。采取切开的办法，让你看得明明白白。把西瓜切开，看一看，尝一尝，还可以测一下它的含糖量，这样得出的判断会非常准确。其优点是借助工具，得到一些准确的数据，结论非常正确；缺点是一旦切开，西瓜就不再处于

原来的完整状态，有些东西已丢掉，至少切开后就不能再复原，空气和微生物进去了，切开的西瓜很快就会坏掉。因此，很多人不愿意采用这种切开的方法。

大家曾经学习过的将物质进行层层分解，不断寻找其最基本组成成分的认识方法也属于“白箱法”。这种方法是西方现代科技最主要的认识问题的方法，学术上称之为还原论方法。它得到的所有认识都是以物质实体和可量化的数据为依据，也就是强调“眼见为实”。西医所采用的就是这种方法，通过解剖人体的组织器官来认识人体的生理和病理变化。

二是“黑箱法”。不采取切开的办法，让你“雾里看花”。由于西瓜是一个整体，其各个部分之间都有紧密联系，因此，只要仔细观察西瓜外部的信息，如看看颜色和瓜蒂形状，用手掂掂重量，拍一拍，听听发出的声音，也可以知道它的成熟情况，但必须要有丰富的经验。这种“黑箱法”的优点是不破坏其整体性；缺点是没有准确的数据。

“黑箱法”是中国传统科学文化认识问题的最主要方法，学术上称之为“整体论”方法。它强调的是在不破坏事物的整体完整性的情况下，尽量搜集事物表现出来的各种信息，以此为依据来分析推导出事物内部的变化，并采取相应的处理对策。中医所采用的就是这种方法，以不破坏人体的方式来认识生命、健康和疾病。



认识问题的两种方式：白箱法(左)和黑箱法(右)

用挑选西瓜的两种方式来说明东西方文化两种不同的认知方式，这是中国科技大学校长朱清时院士运用形象思维方式所做的一个通俗易懂的演示。这个生动有趣的实例，说明了这两种方法都是可信、可用的正确方法，它们主要是在认识角度和表达方式上有所不同而已，但都能达到相同的或相近的认知目的。

当然，这种类比虽然还不能完全代表东西方科学文化的全部认知思维和行为方式，“白箱法”和“黑箱法”也不能完全代表西医和中医的全部学术内涵和

特征，但确实能让我们很容易就对东西方文化的异同和特点有一个初步的生动印象。

现代人在中学、大学受到的方法论训练基本上都属于“白箱法”，并由此建立了以物质为中心的世界观，很难一下就接受以“黑箱法”为主要认知方式的中国传统科学文化知识体系。事实上，“白箱法”认识世界也并非绝对实在和可靠，20世纪最新的科技文明成就让我们有了新的认识和反思。

第一节 20世纪人类科技文明的启示

20世纪是人类文明史上最辉煌的时期，人们对大自然的探索取得了一个又一个伟大成就。人类在科学理论上取得了宇宙膨胀理论、相对论、量子力学、复杂性科学等卓越成就，在技术领域掌握了化学合成、原子能、无线通信、数字化等一系列新技术，实现了空中飞行、探月的千年梦想，互联网的应用将地球变成一个信息化的整体。由此，人们的生存状态和生活质量得到了巨大的改变，人类社会也从农业社会时期、工业社会时期一跃而进入了信息化时代。

因而不少人十分崇拜现代科学，甚至到了盲目崇拜、迷信的程度，进而以西方现代科学的认识方式、认识水平和认识范围作为衡量评价一切的标准。然而，现代科学所认识到的一切，并非都是绝对正确的真理，而且这些现代知识正确与否也是在实践中不断被检验。今天的正确认识，完全可能在明天就成为谬论，而今天被视为错误的东西，也有可能明天得到肯定。下面介绍20世纪人类的3个科学成果，可望对现代人改变对中国传统科学文明的认识观念提供最新的启示：

一、从物质角度认识世界并非唯一的正确方式

最近几百年的思想领域，唯物主义占了主导地位。唯物主义认为，在意识与物质之间物质决定意识，意识是客观世界在人脑中的反映。在这种以物质为中心的哲学思想影响下，起源于西方的现代科学从物质出发，以还原论方式认识世界，不断取得辉煌成就，推动了人类社会的巨大进步。

1. 人类对物质世界的认识

从古代到现代，人们对物质结构的认识经历了漫长的认识过程。公元前450年前，希腊哲学家德谟克里特认为，宇宙万物都是由一种微细而不可分割的物质粒子所构成，这就是原子。中国古代五行学说在解释世界的物质组成上，认为

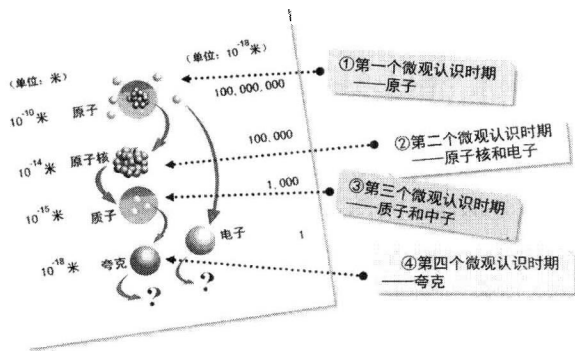
木、火、土、金、水为五类基本元素。近现代以来，人类在对物质构成的认识上有了一个新的飞跃，从分子、原子开始，逐渐深入，进而发现了质子、中子，到目前为止已深入到了夸克。

第一阶段：分子原子水平的认识。

在20世纪30年代以前，经典物理学一直认为：物质是由分子和比分子小的原子构成的。分子是物质中能够独立存在的相对稳定并保持该物质物理化学特性的最小单元。原子是指化学反应的基本微粒，在化学反应中不可分割。原子的英文名称（atom）就是不能被再进一步分割的最小粒子的意思。

第二阶段：质子和中子水平的认识。

1932年，前苏联物理学家伊凡宁柯提出“质子、中子学说”。经过科学家们的研究证实：原子是由中心带正电的原子核和核外高速运动并带负电的电子构成的。原子核是由质子和中子两种粒子构成的，质子是一种带正电荷的亚原子粒子，由两个上夸克和一个下夸克通过胶子在强相互作用下构成。中子是组成原子核构成化学元素不可缺少的成分。



迄今科学界认识到物质的最小构成是夸克

迄今科学界认识到物质的最小构成是夸克。中子是组成原子核构成化学元素不可缺少的成分。

第三阶段：夸克水平的认识。

1964年美国物理学家马雷·盖尔曼提出新理论：质子和中子并非是最基本的颗粒，它们是由一种更微小的东西“夸克”构成的。经过近几十年的研究，虽然一些实验现象证实了夸克的存在，然而单个的夸克至今未找到。

对此，科学家们的解释是：夸克是极不稳定的、寿命极短的目前认为最基本的粒子。它只能在束缚态内稳定存在，而不能单个存在。不仅如此，迄今人们所知道的300多种基本粒子中，除少数寿命特别长的稳定粒子（如光子、中微子）外，其他都是瞬息即逝的。也就是说，它们往往在诞生的瞬间就已夭折。

虽然现在对夸克还没有最后的精确认识，但并不影响我们进一步向更微细的世界产生求知的欲望。那么夸克的组成也就是构成夸克的物质基础又是什么呢？