

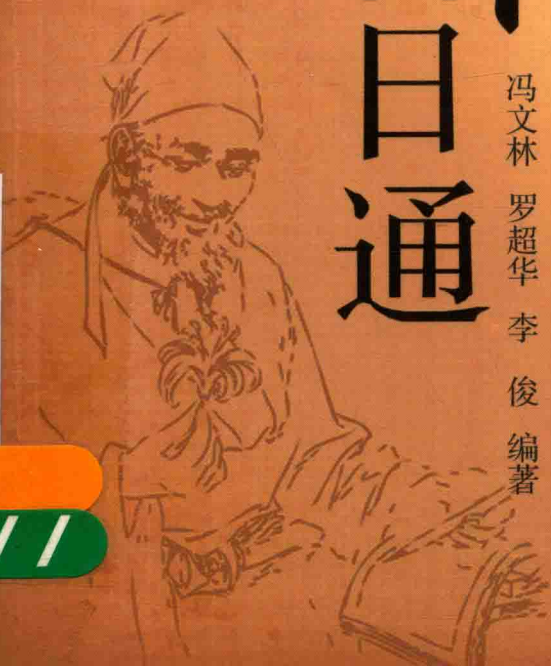
中医之门 由此开启

中医入门 百日通

冯文林 罗超华 李俊 编著

SPM 南方出版传媒
广东科技出版社 全国优秀出版社

百日通
系列



中医之门 由此开启

中医入门

百日通

冯文林 罗超华 李俊 编著
林勇凯 陈启艳 黄睿
王家园 冯骏杰 罗书婷 绘图

SPM 南方出版传媒
广东科技出版社 全国优秀出版社

广州

百日通
系列

图书在版编目 (CIP) 数据

中医入门百日通 / 冯文林, 罗超华, 李俊编著. —广州:
广东科技出版社, 2017. 8

ISBN 978-7-5359-6768-8

I. ①中… II. ①冯… ②罗… ③李… III. ①中医学
—基本知识 IV. ①R2

中国版本图书馆CIP数据核字(2017)第168629号

中医入门百日通

ZHONGYIRUMEN BAIRITONG

责任编辑: 马霄行

封面设计: 友间文化

责任校对: 杨峻松

责任印制: 彭海波

出版发行: 广东科技出版社

(广州市环市东路水荫路11号 邮政编码: 510075)

http: //www.gdstp.com.cn

E-mail: gdkjyxb@gdstp.com.cn (营销)

E-mail: gdkjzbb@gdstp.com.cn (编务室)

经 销: 广东新华发行集团股份有限公司

排 版: 广州市友间文化传播有限公司

印 刷: 佛山市浩文彩色印刷有限公司

(佛山市南海区狮山科技工业园A区 邮政编码: 528225)

规 格: 889mm×1 194mm 1/32 印张9.125 字数220千

版 次: 2017年8月第1版

2017年8月第1次印刷

定 价: 38.00元

如发现因印装质量问题影响阅读, 请与承印厂联系调换。

编写说明



《中医入门百日通》作为中医药科普读物，通俗性、可读性、知识性和趣味性并重，希望为读者全面认识中医提供一个初步的框架。本书以普及中医理念和中药知识为己任，以弘扬中医文化为目标，用鲜活生动的文字和图画阐述中医的奥秘，在满足读者趣味阅读的同时，又能正确体现中医的旨趣。书中介绍的中医治疗方法简单有效，可加深人们对中医治疗的认识，起到普及中医的作用。

本书分为历史篇、基础篇、中药篇、临床篇四个部分。

第一部分历史篇，以尽量通俗易懂的话语普及中医历史，树立民族自豪感。

第二部分基础篇，是对中医基础知识的简单讲述，包括阴阳、五行、脏腑、气血津液、病因病机、体质、诊法、辨证、治疗、养生等内容。

第三部分中药篇，精选一些老百姓较为熟悉的常见中药，讲述其在日常生活中的应用，包括适应证、禁忌证、毒性、用于煲汤和代茶饮等简便易行的使用方法及相关疗效等。

第四部分临床篇，讲述常见病、多发病的中医调养和保健，主要介绍在日常生活中可自行操作的以食疗为主的治疗方法。

本书编写时吸取了前辈们的研究心得，并得到广东科技出版社、南方医科大学中医药学院的大力支持，在此表示感谢。本书得到广州市科技计划项目的资助（编号：201609010011），在此表示感谢。本书编者虽系中医教学科研第一线的教师，但因水平有限，书中难免有不当之处，诚望专家、读者批评指正，以利于今后修改提高。

编者

2016年12月

目录

c o n t e n t s



历史篇

中医药的起源与神话·····	002
春秋战国的名医——扁鹊·····	004
汉初名医——淳于意·····	006
中医理论的奠基之作——《黄帝内经》·····	008
我国现存最早的药理学专著——《神农本草经》·····	010
辨证论治原则的确立——《伤寒杂病论》·····	012
外科鼻祖——华佗·····	014
我国现存最早的针灸学专著——《针灸甲乙经》·····	016
现存最早的脉学专著——《脉经》·····	018
我国现存最早的临床急救手册——《肘后备急方》·····	020
我国现存第一部炮制学专著——《雷公炮炙论》·····	022
现存最早的外科学专著——《刘涓子鬼遗方》·····	024
我国现存最早的病因证候学专著——《诸病源候论》·····	026
唐代百岁名医——孙思邈·····	028
世界上最早的国家药典——《新修本草》·····	030

我国现存最早的骨伤科专著——《仙授理伤续断秘方》	032
现存最早的妇产科专著——《经效产宝》	034
我国现存最早的儿科专著——《颅凶经》	036
世界上最早的国家药局方之一——《太平惠民和剂局方》	038
我国现存最早的营养学专著——《饮膳正要》	040
世界上最早的法医学著作——《洗冤集录》	042
世界医学教育史上形象实物教学法的开端——宋代的 “针灸铜人”	044
我国第一部比较完善的综合性妇产科专著——《妇人 大全良方》	046
儿科之圣——钱乙	048
金元四大家	050
明代名医张景岳	052
明清温病学的创立	054
李时珍与《本草纲目》	056
清代王清任和他的《医林改错》	058
近代的中西医汇通派	060
中医药现代化	063

基础篇

阴阳	066
五行	071

五脏六腑之心·····	076
五脏六腑之肺·····	079
五脏六腑之脾·····	082
五脏六腑之肝·····	085
五脏六腑之肾·····	089
五脏六腑之六腑·····	093
气血津液之气·····	096
气血津液之血、津液·····	101
病因之外感病因·····	105
病因之内伤病因·····	109
病机·····	112
体质·····	114
诊法·····	117
辨证·····	120
治疗·····	123
养生·····	125

中药篇

紫苏叶·····	130
菊花·····	132
柴胡·····	134
夏枯草·····	136

决明子	138
鱼腥草	140
板蓝根	142
苦参	143
广藿香	145
薏苡仁	147
金钱草	149
山楂	151
芦荟	153
川贝母	155
肉桂	157
陈皮	159
三七	161
益母草	163
黄芪	165
山药	168
甘草	170
大枣	173
当归	175
何首乌	178
白芍	180
阿胶	182
枸杞子	184

百合	186
麦冬	188

临床篇

感冒	192
咳嗽	195
慢性胃炎	198
肠易激综合征	202
溃疡性结肠炎	207
慢性乙型肝炎	210
糖尿病	213
原发性高血压	218
冠心病	222
慢性肾小球肾炎	227
失眠	231
抑郁症	236
痤疮	240
颈椎病	244
肩周炎	249
腰肌劳损	253
痛经	257
月经不调	261

前列腺炎·····	265
婴幼儿湿疹·····	270
小儿腹泻·····	274
老年人便秘·····	277

历史篇

中醫入門百問講

中医药的起源与神话

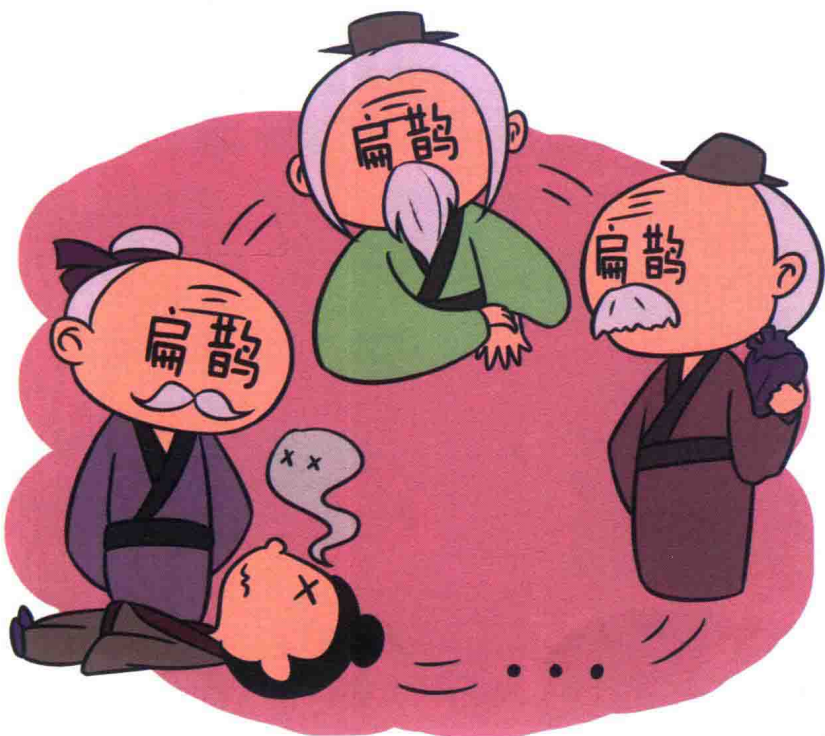
每个国家都有反映本国早期人类社会生活的神话传说，中国也不例外。在中国的神话传说中，就包括有关中医药的内容。中医药的起源虽然与早期人类的日常生活和劳动分不开，但是仍然有神话的存在，而且这些神话都被记录在《帝王世纪》《淮南子》等书中。比如，传说“伏羲画八卦”开启了中医学中阴阳、五行、五脏



六腑等基础理论的新纪元。传说“神农尝百草”从而获得了药物的性味。“黄帝制九针”的神话体现了黄帝是针灸起源中针具的发明者和制作者。这些神话传说的存在体现了古代劳动人民的智慧，我们不能一概否定，毕竟在我国最早的文字——殷商甲骨文出现之前，人们只能用口传的方式来记录一些事件，因此难免在流传过程中增加神话的色彩。当然，后世的很多书籍冠以“黄帝”“神农”的名字只是崇古思想的托词而已。

春秋战国的名医——扁鹊

扁鹊，是春秋战国时期的名医。从战国到秦汉很多书籍中都提到过扁鹊，例如《韩非子》载有扁鹊治病“以刀刺骨”，《列子》载有扁鹊换心的手术疗法，《韩诗外传》《说苑》两书均有扁鹊治虢国太子尸厥的记载，《盐铁论》还提到扁鹊善于诊脉。尤其是《史记》，专门为扁鹊做传。《史记·扁鹊仓公列传》记载，扁鹊曾根据各地的需要而为带下医、小儿医、耳目痹医（五官科），说明从西周到春秋战国时期，医学渐趋专科化。另外，书中还记载了扁鹊诊疗虢国太子和齐桓侯等案例，扁鹊治虢国太子尸厥案描述的治疗方法甚为详细，包括针、石、熨、汤熨、汤剂内服等方法。可以看出，扁鹊善于综合治疗。在诊疗齐桓侯案中，从扁鹊分析齐桓侯的病情可以看出，扁鹊认识到人体有腠理、血脉、肠胃、骨髓等组织结构，并且具有层次性，人体感受邪气发病后，疾病的演变也是按这一层次顺序由表及里、由轻变重逐渐发展变化的，所以治疗疾病自然是越早越好，同时他指出病邪在不同的部位，其治疗方法也不一样。因为此传为司马迁整理民间传说而成，



时间跨度较大，故反映了战国至汉初的医学成就和医疗技术水平。由于时间跨度很大，所以推测扁鹊可能并非指一个具体的医生，而是当时具有高超医疗技术水平的医生的代名词。

汉初名医——淳于意



《史记·扁鹊仓公列传》记载了汉初名医淳于意（仓公）的事迹及其对汉文帝诏问的医论、诊籍。考证淳于意对汉文帝诏问之事，距离司马迁撰写《史记》未远，且传中所载诸诊籍，内容凿凿有据，所以淳于意对汉文帝诏问之事必有记录档案，其医学史料的可信度较高，从中可以窥见淳于意的学术水平，同时也反映了西汉初期的医疗技术水平。《史记·扁鹊仓公列传》中所