

汉竹编著·健康爱家系列

零基础 学中医



副主编 李旭冉 胡珀 张硕

编委（按姓氏笔画排序）

王青 艾迁明 许林玲 朱星宇 贾荣曼

<http://weibo.com/hanzhutushu>



读者热线

400-010-8811

江苏凤凰科学技术出版社
全国百佳图书出版单位

推荐序一

中医药是中华文明的杰出代表，是中华民族在长期生产生活实践和与疾病作斗争中逐步形成并不断丰富发展的医学科学，不仅为中华民族繁衍昌盛做出了卓越贡献，也对世界文明进步产生了积极影响。如今中医药已经深深地融入人民的生活中，成为人们治病祛疾、强身健体、延年益寿、维护健康的重要手段。近年来，国家采取了一系列令人振奋的举措，中医药将迎来一个空前大好的发展形势，并将为世界人民的健康做出更大的贡献。

在这一历史趋势下，有越来越多的有识之士，加入到中医药文化传播和中医药知识科普的事业中来。但因为中医药有它的历史特殊性和学科专业性，即使是中医药院校的学生也需要经过多年的刻苦学习才能系统掌握，普通民众要想掌握是十分困难的。所以要让中医药知识融入千家万户，需要更多有识之士主动参与到中医药知识的传播与科普工作当中去。

马可迅博士随我学习多年，后又师从多位名医。除了从事中医临床工作外，他也积累了丰富的中医传播经验。由他初创的“医界书生”团队，汇聚了一批具有较高学历的中医药青年才俊。他们具备了相当的实践能力，同时又都是科普创作的能手。从只有两三个人的小组，到现在发展成为具备多个专业方向的强有力的团队，我对他们坚持科普中医药知识的努力倍感欣慰。《零基础学中医》一书，以能让老百姓掌握为目标，文字流畅，通俗易懂，而且图文并茂，为读者打开了中医学习的大门。该书的出版，一定能为广大的中医爱好者带来便利，故乐而为序。



南京中医药大学教授、博士生导师

2017年1月于南京

推荐序

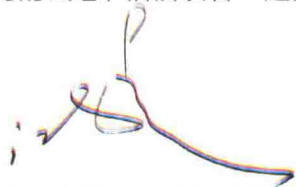
繁荣发展中医药文化，发展中医药文化产业，营造良好的社会氛围。这是国务院印发的《中医药发展战略规划纲要(2016—2030年)》中提出的，标志着中医药文化的传播受到国家的高度重视，社会需要高水平的中医药传播者和科普工作者。

中医是一门博大精深的学问，绵延数千年，时至今日，很多老百姓对中医的认识越来越浅，但是需求却越来越高。这就产生了一个矛盾，怎样才能把中医药知识通俗易懂地传递给更多的人呢？这就需要科普。

我很高兴看到马可迅能够在这其中发挥自己的优势。他是我的学生，也是南京中医药大学毕业的医学博士。他不仅做好了本职工作，还将自己的业余时间投入到中医药知识的传播之中，并积累了丰富的中医科普创作经验。

两年前他牵头组建了“医界书生”团队，这是一个以传播中医药知识为宗旨的团队，汇集了包括中医学、中药学等各相关专业的博士、硕士，他们既具备专业的学术素养，又在中医临床诊疗、中药鉴定与炮制等方面积累了足够的经验。

“不积跬步，无以至千里；不积小流，无以成江海”，马可迅和他的团队，在日积月累中，已经成为中医药传播领域具有一定影响力的新生代力量。他们编写的《零基础学中医》，能够站在广大民众实用的角度，采用通俗易懂的语言，利用图文并茂的形式，为读者展开一幅关于中医药的画卷，相信读者一定能从中受益，故欣然为序。



全国第五批老中医药专家学术经验继承
指导老师、博士生导师

2017年1月于张家港



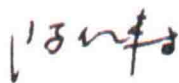
推荐序三

“圣人不治已病治未病”，这是《黄帝内经》闪耀千古的至理名言。意思是：最佳的治病时机，是在疾病未曾发作之前，如果在这时候能够及时地干预，让还没有来得及发作的疾病不再发生，这样的医生才是“上等医生”，又为“上工”。

但在日常生活中，是很难有医生能够时刻陪伴在人们身边，观察并在人们没有发病的时候给予及时的建议。所以人们往往都只能在发病之后才去找医生，这时无无论医生的医术有多高，留给他的也只有如“中等医生”（中工）般诊治的机会了。中医既然有“治未病”的理念，那么将这一理念推广进入寻常百姓家，应是功德无量的。所以通过对中医药知识的科普与传播，使人们对中医药有初步的了解，能够随时观察自己身体变化并作出预判，进而自我调理或者及早就医。这样不仅可以节省大量的医药费用，更重要的是避免了疾病发作之后的痛苦。看得出，《零基础学中医》正是抱着这样的目的而编撰的。

我看了这本书的稿件，内容非常全面，从“中医并不神秘”，到“人为什么会生病”，再到“寻找治病的良方”，为中医理论与常用方药构建出了一条清晰的脉络，使读者尤其是没有多少中医基础的中医爱好者，通过这本书能够迅速打开认识中医、使用中医的属于自己的那扇门。

本书的作者马可迅博士和他的“医界书生”团队，能够在青年阶段立志于为中医药的传播做一番努力，这种行动是值得鼓励和支持的。他们的“医界书生”微信公众号做到了持续地更新，时常创作并推出精彩的文章。这次集体编撰《零基础学中医》这本书，既是对他们自己过去工作的总结与升华，也是对中医药传播的一次探索，这是值得赞扬与鼓励的，故乐为之序！



南京中医药大学中医药文献研究所
所长、教授、博士生导师

2017年2月于南京



自序

“问渠那得清如许，为有源头活水来”，作为一名中医临床医生，经常在面对病人的时候感到疲惫。因为要帮助病人，不仅仅要解决当下的病痛，更重要的是要苦口婆心地让病人改变生活上的一些行为。一个人只有从根源上认识到自己身体的变化，才能及时地避免疾病的发生。

这里就出现了一个空白——病人并不知道自己何时何地的行为会导致疾病。为什么？因为人们对自身的了解，真的是微乎其微。

中医药是一座伟大的宝库，但是要让这座宝库对每个人都敞开，是不容易的。这就需要传播的力量。我们作为专业的中医药工作者，怎样才能让更多的人获得足够的中医药知识呢？

为了解决这个问题，借助互联网的优势，我们创立了“医界书生”团队，提出了“站在专业立场，讲述通俗中医”的理念，以公众号为起点，将专业人士和需要中医药的人士零距离地联系在一起。随着在网络上受到的关注越来越多，我们也意识到，一本系统的中医入门读物对人们来说是十分重要的，因此这本《零基础学中医》应运而生。顾名思义，本书代表着我们希望能提供一本无阅读障碍的读物。

全书分为上中下三篇，每篇又分若干节课，模拟老师讲话的口吻，为大家呈现出生动的中医。上篇是“中医并不神秘”，讲解阴阳、五行、脏腑、经络等基本理论；中篇是“人为什么会生病”，讲解六淫、内生五邪、饮食失宜、舌象和脉象、辨证纲领等致病因素和认识疾病的方法；下篇是“寻找治病的良方”，讲解中医治病原理、常用中药和方剂、艾灸等具体治疗方法。

对于书中的难点和重点，我们采取了笔记的方式，在书的旁白处做了注释。我们还配了大量的插图，不仅能够帮助大家理解，还可以提升阅读乐趣。如果能够把本书从头到尾仔细地阅读，边读边做笔记，最后你会惊喜地发现，原来中医的大门，已经悄悄为你打开。

在这本书的编写过程中，要感谢“医界书生”团队全体成员的努力，同时也对指导和帮助过我们的专家和朋友致以敬意！

马可迅

2017年2月于南京



目录



上篇

中医并不神秘

- | | | |
|-----|----------------------|----|
| 第一课 | 走近中医 | 10 |
| 第二课 | 人体的黑夜和白昼——阴阳 | 20 |
| 第三课 | 五行与人体的关系 | 32 |
| 第四课 | 生命活动的职能部门——脏腑 | 44 |
| 第五课 | 生命的基本物质——气血精津液 | 56 |
| 第六课 | 气血的通道——经络之谜 | 78 |



中篇

人为什么会生病

- | | | |
|------|----------------------|-----|
| 第七课 | 六淫——自然界的敌人 | 94 |
| 第八课 | 内生五邪——人体的内部矛盾 | 107 |
| 第九课 | 饮食失宜——吃得不对也会生病 | 116 |
| 第十课 | 情绪也能让人生病——七情致病 | 122 |
| 第十一课 | 体内的病理产物——痰饮和瘀血 | 130 |
| 第十二课 | 舌象、脉象中的玄机 | 136 |
| 第十三课 | 中医诊断的纲领——八纲辨证 | 144 |

下篇

寻找治病的良方

- 第十四课 中药是怎么治病的 154
- 第十五课 常用中药有哪些 172
- 第十六课 生活里可以用作中药的东西 186
- 第十七课 怎么看懂方剂——君臣佐使 196
- 第十八课 六大常用方剂 207
- 第十九课 神奇的艾灸——最简单的经络疗法 224
- 第二十课 如何培养中医诊疗思维 236





上篇

中医并不神秘



- 第一课 走近中医 / 10
- 第二课 人体的黑夜和白昼——阴阳 / 20
- 第三课 五行与人体的关系 / 32
- 第四课 生命活动的职能部门——脏腑 / 44
- 第五课 生命的基本物质——气、血、精、津、液 / 56
- 第六课 气、血的通道——经络之迷 / 78

第一课 走近中医

◎ 中医到底是什么

一提到中医，很多人都会问一个问题——中医是什么？是鲁迅笔下“有意或无意的骗子”？还是药王孙思邈的“大医精诚”？中

医是什么，书本里是这么介绍的：“中医是研究人体生理病理，疾病诊断与防治以及摄生康复的一门传统医学。”但是这个定义讲了等于没有讲。现在发现古代也有大量手术治疗刀剑外伤的案例（古代战争频繁，外科还是比较发达的），那古代的外科算不算中医？按照上文的标准肯定是算的，但是与整体观和辨证论治又没有太直接的关系。所以我们经常提到的中医，其实是狭义的中医，大部分都指的是中医内科。

现代人想把剪不断、理还乱的中医解读分析清楚，若是按照传统的中医理论框架，还是用传统的方法讲阴阳五行、四气、五味等，陈腐之气难免扑面而来，还会囫囵吞枣不知其味。那我们就把中医几个突出的特点用现代理念深入浅出地解释一下，希望能够使读者对中医有个初步的印象。

五行

木 — 火 — 土 — 金 — 水

四气

寒 — 热 — 温 — 凉

五味

酸 — 苦 — 甘 — 辛 — 咸

孙思邈：唐代著名医药学家，著有《千金要方》《千金翼方》，被后人誉为“药王”。他不仅医术高超，而且医德高尚，留下了《大医精诚》篇，成了历代中医的思想准则。

摄生：即人们所说的养生，通过顺应自然、修养形神、保精护肾、调养脾胃达到保养身体的目的。

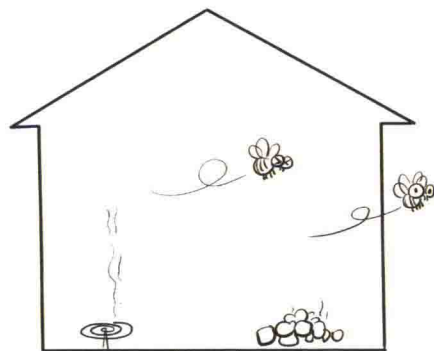
整体观、辨证论治：是中医这一独特理论体系的两个基本特点。

⑤ 中医治本，西医治标吗

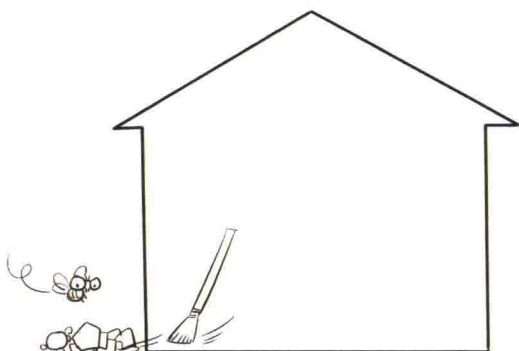
怎样算是治标，怎样才算治本？对于疾病来说，症状是表象，失调才是本质。失调久了又会产生新的症结，有了症结就更不容易治好病。以癌症来作比，几厘米大的肿块不会无缘无故产生，也不是飞来横祸，而是身体长期失调，少则几年多则十几年长期积累的后果。

那么进行手术将肿块切掉算不算治本？算，但又不算。为什么这么说呢？因为打开身体用手术刀切除病变部分，是最直接的办法。但是，残留的癌细胞还会继续生长，形成新的肿块，那能说这样的治疗是治本吗？显然不能。可是，如果切除肿块后，再清扫干净淋巴结里残留的癌细胞，服用化疗药物，使得癌细胞没有能力生长扩散，那么这就是西医的治本。所以不要提起西医就是治标，西医也能治本。

中医治本呢？用一个简单的比喻就说明白了：要驱赶房间里的苍蝇，用熏香或者杀虫剂是不够的，清扫掉房间里臭气熏天的垃圾，不给苍蝇进来的理由，才是根本。中医就是这样的思维，打扫干净内环境，不给疾病滋生的条件，这是中医的治本。



用熏香、杀虫剂驱赶房间的苍蝇是治标。



把垃圾清走是治本。

治标与治本

说到这里，可能有读者已经琢磨过味儿来了。什么是治本？一举解决掉问题、再无后患才是治本！无论是中医还是西医，采取最合适的治疗手段，达到疾病不再发作的目的，就是治本。

⑤ 为什么有的病中医攻克不了

这是一个好问题，仿佛阿喀琉斯之踵，多少英雄好汉遇到这个问题就被点了死穴。其实说起来道理很简单，中医治疗，归根到底针对的是失调，是内环境，对于已经形成症结的疾病，几副中药又能有多大的力量呢？

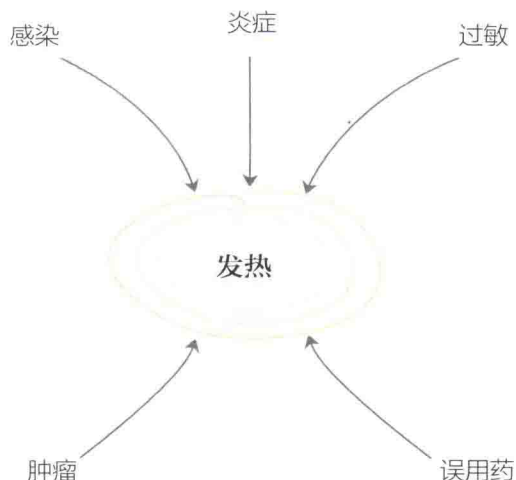
拿癌症来说，想通过吃中药把已经形成的肿块凭空消除掉，不说痴人说梦也是难比登天。现代医学用放射疗法，用具有强大能量和穿透性的射线烧灼癌细胞，效果尚且如此，又凭什么希望吃点中药调理一下就能杀死癌细胞？

糖尿病也是如此。长期不健康的生活习惯，例如高糖饮食、久坐不动，成了糖尿病滋生的温床。几十年后，当木已成舟，再指望几副中药挽狂澜于既倒，只能说中医不是万能的，医生的力量也是有限的。

⑥ 西医能治理失调吗

问西医能不能治理失调，一定要先弄明白西医是怎么看病的。西医治疗有一个明确的思路，即这个疾病是局部哪个问题导致的，炎症是哪种细菌感染导致的，过敏是由什么物质诱导出来的。没有这个思路，西医找不到诊断的依据，就没有办法用药。西医诊断是不断切割问题，找到最终靶点的一个过程，在这个过程中，有任何一个因素干扰，得到的都是不准确的结论。

阿喀琉斯之踵：
踵，指脚跟，因其是阿喀琉斯唯一没有浸泡到神水的地方，是他唯一的弱点。常用来比喻强者的死穴或软肋。



西医诊断明确靶点

例如发热是生活中最常见的症状之一，按照西医思路，一定要找到身体里哪个地方有感染、炎症、过敏，或是有肿瘤，或者误用药等一系列原因中的一两个才能治病。所以西医需要大量做检查，排除不可能的原因，找到最终那个引起发热的靶点。

可是失调呢？失调可能哪里都没有问题，但身体两部分之间不愉快、不匹配，闹摩擦了，就发生失调，找不到一个确定的靶点出来。就像闹矛盾的两口子，都没有错，但就是不合适。硬要把错归在谁身上，最终可能就是两个人身上都找不到错。

🌀 中医是这样治病的

面对复杂系统时，人类的研究思路还如同小学生一般，不管是社会学、心理学、经济学还是医学，更多的是局部分分析与分解研究，就是把复杂问题层层分解，切割成微小的碎片，对碎片进行深入的分析，进而推断出整体的情况。这就是西医的做法，现代医学理论也是在这一层面上发展壮大起来的。

但是，在这种切割分解的过程中，系统最微妙、最精髓的部分，即各部分之间紧密的联系与交互的作用也被摧毁了，而这正是中医的精华。而且科学家发现，对局部的了解并不能拼凑出对复杂系统整体规律的认识。因为一个复杂系统是各个部分交互作用的有机整体，而不是各个部分的简单相加与机械组合。以系统的整体观来认识人体的疾病，指导疾病的治疗，正是中医的独到之处。

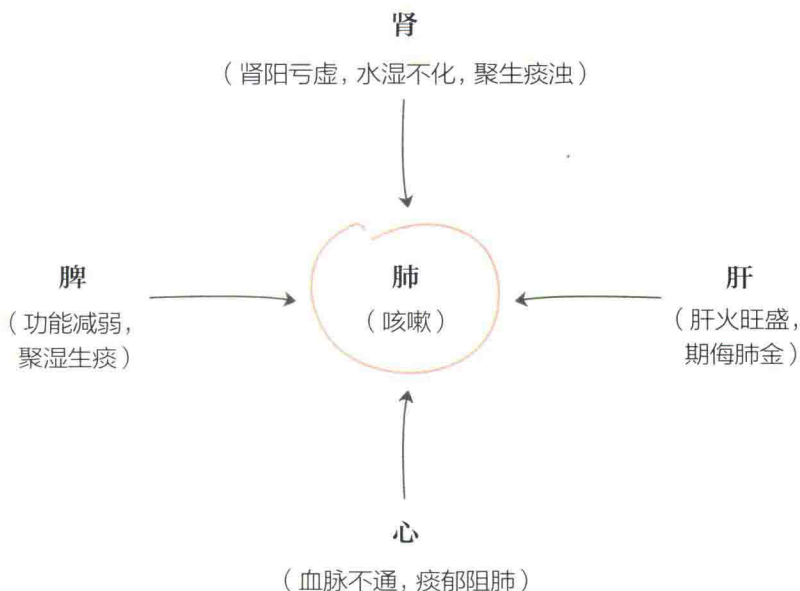
整体观：包含两个方面，首先人是一个有机的整体，脏腑、气血、经络之间不可分割，所以中医看病，最忌讳头痛医头，脚痛医脚。其次人与环境是一个整体，息息相关。

举个例子，临床上简简单单一个咳嗽，经过多少西医专家治疗却效果不佳，这往往是因为局限在咳嗽的急性、亚急性、慢性的划分和原因的探寻上，找不到明确的原因，就不知道怎么用药治疗，而找到了原因，治疗起来无非那么几种思路：抗过敏、抗感染、化痰。而且由于门诊规模和医疗成本的限制，也不可能遇到一个咳嗽病人就做遍所有检查，寻找原因，更不用说那些复杂的疾病了。所以西医在面对大部分疾病时仍然捉襟见肘，武器有限。

而中医不同，肺咳嗽了，不一定是肺的问题，“五脏六腑皆令人咳，非独肺也”，肝、脾、肾、心任何一个脏腑有问题了都有可能牵连到肺，表现为咳嗽，所以要从整体系统的角度去寻找原因和解决办法，比如说肝火旺盛，会向上欺侮肺金，肺的功能被压制，就会表现为咳嗽、咳痰，还伴有两胁痛、目赤肿痛的症状。

欺侮肺金：肝属木，肺属金，金克木，但当肝的力量过于强大的时候，就会反过来欺侮肺金，肺的功能被上逆的肝气压制，就会出现咳嗽、咳痰。治疗这种咳嗽主要是清肝火，最擅长清肝火的方剂是龙胆泻肝汤。

这个时候光治肺是没有用的，因为肺本身是没有问题的，只要解除对肺的克制，也就是用清肝火的药物清除肝的内热，让肝肺两脏的关系整体上重归平衡，咳嗽自然就好了。



五脏六腑皆令人咳

学会用中医思维去解读疾病

现代医学越来越沉浸于疾病的检查、检验之中，似乎检测出来的数据才是研究解决问题最可靠的依据。但是面对未知的疾病，不可能始终都能细致观察到每个细节，已知的背后始终存在着大量的未知。

如果让一个熟悉控制论，但对医学并不熟悉的断案高手观察一个人的疾病，会得出什么结论呢？

首先，这个断案高手可能不会只研究某个部分，也不会把这个系统分解进行研究，而是把这个系统视作一个黑箱，通过对输入和输出的反应来观察系统的整体特征。其次，这个断案高手可能会研究系统的内在结构和联系。

控制论：是由美国数学家诺伯特·维纳创立，是综合研究各类系统的控制、信息交换、反馈调节的科学。

黑箱：指那些既不能打开，又不能从外部直接观察其内部状态的系统，人体就是一个典型的复杂的黑箱。

还拿发热来看，发热这个行为，从人本能的反应来看，一定是有外界刺激输入到了系统之内，系统自身做出对外界的反馈；如果没有外部输入的扰动，人体系统也出现了发热，那么这个影响应该来自于系统内在的结构，而不是外界的变化。所以那些强调系统某个参数出现问题，造成人体发热的看法，从局部看是正确的，但从总体看就是错误的。

比如现代医学面对发热这个现象，首先考虑的是，如果发热过高，一定要先退热，不管使用何种手段，于是为了退热就去人为抑制诱发人体炎症的产物的合成，这种治疗方式就是典型的治标不治本。

一个断案高手，必然会去寻找形成发热的真正原因——发热的源头，这个刺激到底是从哪儿来的？而不是单纯的降温。这就是中医的智慧之一：外因和内因的区分。当然西医也有类似的思路，但并没有中医这么清楚。

⑤ 天人相应

人是大自然的产物，我们很久之前就认识到了这点。用系统论的眼光来看，就是人体这个小系统，是存在并深深依赖于地球这个大系统之中的。

面对大自然的无数变化，中医总结出风、寒、暑、湿、燥、火这样的偏性的概括，面对人体小系统的疾病症状，我们惊讶地发现，居然也有类似的特征，可以总结为寒、温、平、热、凉等属性。而且这两者居然是关联的，大自然冷了，人的身体自然也会冷却下来。

系统论：是理论生物学家路德维希·冯·贝塔朗菲创立的。系统论认为，大至浩瀚的宇宙，小至微观的原子，一粒种子、一群蜜蜂、一台机器、一个工厂都是一个系统，整个世界就是系统的集合。

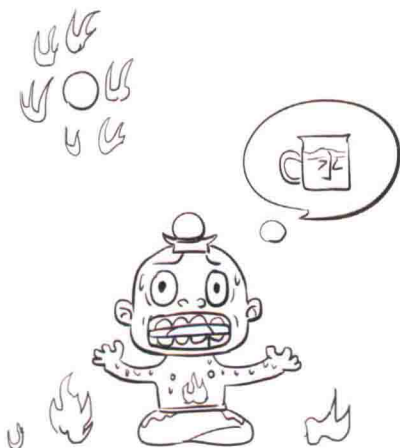
自然界的寒
(冬天的冰雪)



体内的寒

(手脚冰冷、发抖、面色白)

自然界的火
(燃烧的火)



体内的火

(口渴、目赤、牙龈出血)

自然与人体系统的关联性

可是怎么调节大自然大系统给人体小系统带来的影响呢？系统的一个特性，就是越进化发展，其脆弱程度就越高。一块金属，放在恒温恒压下可以稳定不坏，仅仅依靠金属键就能有力连接；而生物，必须依赖外界的能量输入维持系统的存在。这是进化后为了弥补系统脆弱性的代偿效应。

金属键：是化学键的一种，主要在金属中存在。是金属原子形成宏观物质的关键。