



中医自学入门系列



总主编 杨丽萍

# 中医

## 基础知识

### 自学入门

主编 杨 剑

「中医可以自学，  
入门需要捷径。」

中国医药科技出版社

中医自学入门系列

中医基础知识

# 自学入门

杨 剑◎主编

中国医药科技出版社

## 内 容 提 要

本书介绍了中医基础理论学和中医诊断学两部分内容。中医基础理论是学习中医学的起步点，是学习中医的基础，主要包括中医学哲学基础（包括气一元论、阴阳学说、五行学说）、中医生理学知识（包括藏象、气血津液、经络）、中医病理学知识（病因、病机、疾病的防治）等方面。中医诊断学是中医理论基础与临床实践的桥梁，是中医临证必不可少的关键，主要包括了望、闻、问、切四大诊法和辨证两大方面内容。本书内容简单扼要，切入重点，用词浅显易懂，是中医爱好者和初学者能够读懂的中医自学入门书籍。

### 图书在版编目 (CIP) 数据

中医基础知识自学入门 / 杨剑主编. —北京: 中国医药科技出版社, 2016. 11  
(中医自学入门系列)

ISBN 978-7-5067-8535-8

I. ①中… II. ①杨… III. ①中医医学基础 IV. ①R22

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 232732 号

美术编辑 陈君杞

版式设计 张 璐

出版 中国医药科技出版社

地址 北京市海淀区文慧园北路甲 22 号

邮编 100082

电话 发行: 010-62227427 邮购: 010-62236938

网址 www.cmstp.com

规格 710×1000mm  $\frac{1}{16}$

印张 11  $\frac{1}{8}$

彩插 2

字数 170 千字

版次 2016 年 11 月第 1 版

印次 2016 年 11 月第 1 次印刷

印刷 三河市国英印务有限公司

经销 全国各地新华书店

书号 ISBN 978-7-5067-8535-8

定价 25.00 元

版权所有 盗版必究

举报电话: 010-62228771

本社图书如存在印装质量问题请与本社联系调换

《中医自学入门系列》

编 委 会

总 主 编 杨丽萍

副总主编 娄立娟 杨翠秒 杨 剑 刘晓兰

编 委 (按姓氏笔画排序)

刘玉卿 刘素梅 许 雷 陈相春

柳永霞 袁 智 路 帅

《中医基础知识自学入门》

编 委 会

主 编 杨 剑

编 委 杨丽萍 刘玉卿 柳永霞

# 总 前 言

“中医学是中国古代科学的瑰宝，也是打开中华文明宝库的钥匙。”这是习近平总书记对中医学的地位和作用的肯定。

长期以来，中医药为我国人民的繁衍昌盛做出了卓越的贡献，在群众中有着非常深厚与广泛的基础，但中医药在人们心目中的形象往往是“理论深奥，实践时间长”，“一个老头三个指头”，“疗效慢”，“服药时间长”，“天然无毒副作用”，等等。这些是不明中医药者对中医药的偏见。由于西医学对一些疾病束手无策，人们崇尚自然与健康的观念增强，人们开始将目光转向有着几千年悠久历史的中医药，渴望掌握一些中医药知识，为自己、为家人解决一些简单的健康问题。

中医药理论具有系统性，与我们的生活息息相关，理解应用起来比较容易，只要学习得法，在短时间内掌握中医学知识并不是难事。对于广大群众来说，掌握一些中医药知识的最终目的并不是从事医疗工作，而是掌握一些知识来进行养生、保健，解决日常生活中遇到的简单的健康问题。根据这个需要，我们编写了“中医自学入门系列丛书”，以帮助广大读者从根本上掌握、理解、应用中医学相关知识并解决实际问题。

中医药的保健与治疗包括内治与外治两个方面，内治法包括理、法、方、药等，主要手段是食物与药物，外治法的基础是经络与腧穴，可以采取推拿、针灸、刮痧、拔罐等方法。故本丛书分为《中医基础知识自学入门》《中药自学入门》《方剂自学入门》《针灸自学入门》四册，涵盖了中医理、法、方、药及针灸等各个方面。本丛书编写者均为在教学、临床第一线工作十余年的教师及医师，有着深厚的理论与实践功底，了解人们的所想所需。

本套丛书的编写参考了多个版本的教材和相关书籍，在此一并向所参

考书籍的作者表示衷心的感谢。本丛书内容全面，叙述简明，可作为广大中医爱好者和中医初学者的入门书籍。

由于编者水平有限，难免有不足之处，还请同行、专家、学者批评指正。

编 者

2016年5月

## 编写说明

《中医基础知识自学入门》主要包括中医基础理论和中医诊断学两大部分内容。中医基础理论是以气一元论、阴阳学说、五行学说为理论指导，研究人体生理、病理，疾病的诊断与防治以及养生、康复等的一门科学，其以整体观念为指导思想，以脏腑经络的生理病理为基础，以辨证论治为诊疗特点的一门学科。本书主要内容有中医学的哲学基础（气一元论、阴阳学说、五行学说），中医生理学知识（包括藏象、气血津液、经络），中医病理学知识（病因、病机、疾病的防治）及预防等方面。对于抽象的哲学基础（气一元论、阴阳学说、五行学说），编者编写过程中根据相关内容配以图像、图表来阐明自然、社会乃至机体内部事物间存在的相互联系和转化规律以及中医学界根据这些理论来解释机体生理功能和产生相应病理变化的缘由，帮助读者更好地从社会角色思维模式转入中医学思维模式。内容繁多的藏象学说中有部分脏腑功能图示辅助解读，并附以图表总结，有助于读者理解记忆。对于比较难理解的经络学说，编者则运用大量的经络循行线路图引导，让文字直接立体化、直观化，简化了文字阅读的复杂性。其他内容则以类似笔记资料形式编写，如气血津液学说从概念、生成、分类、生理功能等方面介绍，没有过多文字赘述，读者能一目了然，明白其内容主旨。中医基础理论在整个中医学科中占有极其重要的地位，是中医学体系中的基础部分，指导中医各学科的理论基础，是学好其他各学科的前提。因此，学习中医，必须首先学习中医基础理论。

中医诊断学即是通过诊察病人、收集病情资料，运用中医理论对病情资料进行辨别、分析、综合，从而判断疾病本质的一门学科，是中医学理、法、方、药的重要组成部分，是联系基础与临床的桥梁，主要包括诊



法和辨证两大方面内容。重点论述了望、闻、问、切四种诊察疾病的基本方法，并在望诊的望舌和切诊的脉诊部分配以部分图像说明。辨证中按临床表现和证候分析分别阐述了八纲辨证、病因辨证、气血津液辨证、脏腑辨证、其他辨证方法。这些部分均简要地从概念、成因、特点、临床表现来完成编写。八纲辨证和脏腑辨证作为本书的重点掌握。八纲辨证四对辨证纲领的临床表现均用图表进行鉴别说明，简单明了。中医诊断学是对中医基础理论、基本知识和基本技能的综合运用，既要熟练掌握基础理论知识，又要加强临床实践，同时要掌握和运用辨证思维的方法和技巧。

本书是高等专科学校一线教师根据各自的课堂讲授编写，内容简单扼要，切入重点，图文注释，用词浅显易懂。本书可作为中医爱好者和中医初学者的入门书籍，也可供高等专科学校师生或乡村医生阅读参考。

编者

2016年6月

# 目 录

## 中医基础理论

第一章 绪论 .....	3
第一节 中医学理论体系的形成与发展 .....	3
第二节 中医学理论体系的基本特点 .....	4
第二章 中医学的哲学基础 .....	8
第一节 气一元论 .....	8
第二节 阴阳学说 .....	9
第三节 五行学说 .....	13
第三章 藏象 .....	18
第一节 五脏 .....	19
第二节 六腑 .....	27
第四章 气血津液 .....	28
第一节 气 .....	28
第二节 血 .....	30
第三节 津液 .....	32
第五章 经络 .....	36
第一节 经络学说概述 .....	36
第二节 十二经脉 .....	37
第三节 奇经八脉 .....	40
第四节 经络的生理功能 .....	41
第六章 病因 .....	43
第一节 六淫 .....	43

第二节 疠气 .....	47
第三节 七情内伤 .....	48
第四节 饮食失宜 .....	49
第五节 劳逸失度 .....	50
第六节 病产物 .....	51
第七章 发病与病机 .....	53
第一节 发病 .....	53
第二节 基本病机 .....	53
第八章 防治原则 .....	63
第一节 预防 .....	63
第二节 治则 .....	64

## 中医诊断学

绪论 .....	73
第一章 望诊 .....	74
第一节 望神 .....	74
第二节 望色 .....	76
第三节 望舌 .....	79
第二章 闻诊 .....	85
第一节 听声音 .....	85
第二节 嗅气味 .....	89
第三章 问诊 .....	90
第一节 问诊的内容 .....	90
第二节 问现在症 .....	91
第四章 切诊 .....	102
第一节 脉诊 .....	102
第二节 按诊 .....	114
第五章 八纲辨证 .....	117
第一节 表里辨证 .....	117

第二节 寒热辨证 .....	119
第三节 虚实辨证 .....	120
第四节 阴阳辨证 .....	122
第五节 八纲证候间的关系 .....	124
第六章 脏腑辨证 .....	125
第一节 心与小肠病辨证 .....	125
第二节 肺与大肠病辨证 .....	129
第三节 脾与胃病辨证 .....	132
第四节 肝与胆病辨证 .....	137
第五节 肾与膀胱病辨证 .....	141
第六节 脏腑兼证辨证 .....	144
第七章 病因辨证 .....	149
第一节 六淫辨证 .....	149
第二节 七情证候 .....	152
第三节 饮食劳伤及外伤 .....	152
第八章 气血津液辨证 .....	154
第一节 气病辨证 .....	154
第二节 血病辨证 .....	155
第三节 气血同病辨证 .....	156
第四节 津液病辨证 .....	158
第九章 其他辨证方法 .....	161
第一节 六经辨证 .....	161
第二节 卫气营血辨证 .....	163
第三节 三焦辨证 .....	165
参考文献 .....	166
彩图 .....	167

# 中医基础理论





# 第一章 绪 论

## 第一节 中医学理论体系的形成与发展

中医学是以气一元论、阴阳学说、五行学说为理论指导，研究人体生理、病理，疾病的诊断与防治以及养生、康复等内容的一门科学，其以整体观念为指导思想，以脏腑、经络的生理病理为基础，以辨证论治为诊疗特点。中医学理论体系的形成和发展经历了数千年的临床与实践，为中华民族延续血脉与维护健康做出了突出的贡献。

中医学是我国历代人民长期同疾病做斗争的经验总结，至春秋战国时期，出现了我国现存最早的医学典籍——《黄帝内经》。全书分《素问》和《灵枢》两部分，系统论述了藏象、经络、病机、诊法、辨证、治则以及针灸和汤液治疗等内容，总结了春秋战国以前的医疗成就和治疗经验，为中医学的发展奠定了理论基础，确立了中医学的理论体系。

《难经》以问答解释疑难的形式编撰而成，共讨论了 81 个问题，故又称《八十一难》。全书所述以基础理论为主，还分析了一些病证，补充了《黄帝内经》的不足。

《神农本草经》是我国现存最早的药理学专著，全书载药 365 种，并根据药物毒性和性能将药物进行分类。

《伤寒杂病论》成书于东汉末年，为“医圣”张仲景所著，该书被晋代王叔和整理成《伤寒论》和《金匮要略》两部分，分别以六经辨证、脏腑辨证来论述外感疾病和内伤杂病，确立了辨证论治理论体系。该书所列方剂组织严谨，用药精当，疗效显著，创造性地融理、法、方、药于一体，被后世誉为“方书之祖”。

《内经》《难经》《神农本草经》《伤寒杂病论》被称为中医学“四大经典”。除此之外，历代又有一些专科著作或医学流派。

《脉经》由西晋王叔和编撰，是我国现存最早的脉学专著。

《诸病源候论》由隋代巢元方所编撰，是我国现存最早的病因病机证候学专著。

宋代陈无择的《三因极一病证方论》提出了著名的“三因学说”。

《针灸甲乙经》由晋代皇甫谧所编撰，是我国现存最早的一部针灸学专著，也是最早将针灸学理论与腧穴学相结合的一部著作。

《千金要方》《千金翼方》由唐代孙思邈所著，是我国历史上最重要的中医药典籍之一。

金元时期，涌现出许多具有特色的医学流派，代表性的有“金元四大家”。

刘完素提出百病多因于“火”，认为“六气皆从火化”“五志过极皆能生火”，治病多用寒凉方药，后世称之为“寒凉派”。

张从正认为，人之所以生病，多因邪气入侵，治病当以驱邪为首要，临证善用汗、吐、下三法，后世称之为“攻下派”。

李杲认为脾胃为元气之本，“内伤脾胃，百病由生”，养生首要着重保护脾胃，治病重在“调理脾胃”，后世称之为“补土派”。

朱震亨认为人体“阳常有余，阴常不足”，治病当以滋阴降火为主，后世称之为“养阴派”。

明清时期，中医学理论体系进一步发展，同时形成了温病学说。温病学是研究四时温病的发生、发展规律及其诊治方法的一门临床学科。明代吴又可在传染病学专著《瘟疫论》中提出“瘟疫”的病源乃天地间另有一种异气（戾气）所成，传染途径是口鼻，发展了温病的病因学。至清代，温病学的理论日趋完善，叶天士著有《温热病篇》，创立了温病学卫气营血辨证，吴鞠通著有《温病条辨》，创立了三焦辨证，使温病学在因、证、脉、治方面形成了完整的理论体系。

中医学理论体系的形成与发展以书籍的形式载录并延续下来，历代医家为中医学的传承与发展做出了突出的贡献。

## 第二节 中医学理论体系的基本特点

中医学最基本特点为整体观念与辨证论治。中医学的理论指导、生理、



病理认识以及疾病的防治，即无论从理论层面还是从应用层面，均能体现整体观念与辨证思维，此二者具有非常重要的指导意义。

## 一、整体观念

整体观念的哲学概念为：事物是一个整体，事物内部的各个部分是互相联系且不可分割的，事物和事物之间有着密切的联系。

中医学的整体观念表现为两个方面，即机体自身的完整性以及机体与外部环境的统一性。

### （一）人是一个有机整体

人体是以心为主宰，以五脏为中心，通过经络的沟通、气血的灌注，把六腑、五官、九窍、四肢百骸、筋、脉、肉、皮毛、骨连接成一个有机的整体，并通过精、气、血、津液、神的作用，共同完成机体统一的功能活动。

这个有机整体在结构上不可分割，体现了五脏一体观；在生理功能上，相互协调，彼此为用，体现了形神一体观；在病理上，各个部分间相互影响；在诊断上，强调四诊合参；在治疗时，强调辨证论治。

例如肝失疏泄，会犯脾克胃，导致脾胃升降失常，临床上除了肝气郁结的症状外，还可出现胃气不降所致的嗝气脘痞、呕恶纳减等肝胃不和症状，又可出现脾气不升所致的腹胀、便溏等肝脾不调的症状。治疗时需疏肝理脾和胃，整体调节。

### （二）人与外界环境具有统一性

中医学的整体观念强调人体内外环境的整体和谐、协调和统一，认为人体是一个有机整体，既强调人体内部环境的统一性，又注重人与外界环境（包括自然环境和社会环境）的统一性。

#### 1. 人与自然环境的统一性

人生活在天地之间，六合之中，自然环境之内，是整个物质世界的一部分，是自然界进化的产物。也就是说，人和自然环境是一个整体。所以当自然环境发生变化时，人体也会发生与之相应的变化。《灵枢·邪客》说：“人与天地相应也。”

首先，季节气候会影响到人体的生理与病理。一年四时气候呈现出春温、夏热、秋燥、冬寒的节律性变化，人体也相应地发生适应性的变化。如天气炎热，则气血运行加速，腠理开疏，汗大泄；天气寒冷，则气血运行迟缓，