

何清湖
葛晓舒

主编

跟我学 中医

中医入门 200问



 人民卫生出版社

跟我学中医

——中医入门

200

问

主 编 何清湖 葛晓舒

编 委 (按姓氏笔画排序)

尹周安 龙 玲 刘旺华 向 陈

肖碧跃 何清湖 周 曦 郭春秀

黄巧丽 葛晓舒 曾晓进 谢雪姣

人民卫生出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

跟我学中医: 中医入门 200 问 / 何清湖, 葛晓舒主编. —北京: 人民卫生出版社, 2017

ISBN 978-7-117-24351-3

I. ①跟… II. ①何… ②葛… 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 080059 号

人卫智网	www.ipmph.com	医学教育、学术、考试、健康, 购书智慧智能综合服务平台
人卫官网	www.pmph.com	人卫官方资讯发布平台

版权所有, 侵权必究!

跟我学中医——中医入门 200 问

主 编: 何清湖 葛晓舒

出版发行: 人民卫生出版社 (中继线 010-59780011)

地 址: 北京市朝阳区潘家园南里 19 号

邮 编: 100021

E - mail: pmph@pmph.com

购书热线: 010-59787592 010-59787584 010-65264830

印 刷: 三河市博文印刷有限公司

经 销: 新华书店

开 本: 710 × 1000 1/16 印张: 18

字 数: 285 千字

版 次: 2017 年 5 月第 1 版 2017 年 5 月第 1 版第 1 次印刷

标准书号: ISBN 978-7-117-24351-3/R · 24352

定 价: 39.00 元

打击盗版举报电话: 010-59787491 E-mail: WQ@pmph.com

(凡属印装质量问题请与本社市场营销中心联系退换)

内容提要

中医学是中国的国粹,千百年来,中医药文化已经深深地渗透到人民生活的各个方面,发挥着防病、保健、养生等重要作用。本书通过问答体的形式揭示中医的奥妙,帮助普通百姓了解中医、学习中医,具体分为学中医必知的医史医话、中医的基础理论、实用的中医诊断知识、生活中的中药常识、熟悉常用中医名方、中医经典凝萃、中医养生的理论与方法、民俗谚语的中医解读、明辨民间疗法效果、国医大师经验谈十部分内容。一问一答,通俗易懂,趣味横生,又不失专业性,每个问题都阐述了中医学的某个重要知识点,对希望学习中医的人来说,是一部简单、实用、入门级的科普读物。

前言

中医药学是中国传统文化的珍贵遗产,经过几千年的发展,始终没有断绝,而且积累了大量宝贵的养生与诊治疾病的经验,在当代社会仍然发挥着重要的作用。从民间谚语到时令饮食,从季节养生到服食防病,从刮痧针灸到方药治病,中医药文化在我们的生活中处处可见,有着广泛的群众基础,老百姓相信中医文化,热爱中医文化。但是中医药学体系庞杂,一般人学习中医往往望而生畏。我们这部书希望向广大群众普及中医学知识,因此本着“通俗、实用、专业”的原则,抽选了中医学科里面比较重要又与百姓生活息息相关的内容,采用问题解答的形式介绍中医学,兼顾了趣味性和专业性,能让普通百姓一看就发现中医原来如此有趣,又如此实用,从而能用基本的中医理论指导自己科学养生,积极地防病保健。

现代高等中医药院校学习中医学的主体课程有《中国医学史》《中医基础理论》《中医诊断学》《中药学》《方剂学》《中医内科学》等,我们在这些知识体系中,挑选出最实用、最能体现中医特色的重要问题,同时结合民俗文化和百姓身边生活,确立了10个编写框架:医史医话、中医理论、中医诊断、中药常识、中医名方、经典凝粹、中医养生、民俗谚语、民间疗法、国医经验。每一部分都包含20个问题,把这200个问题串起来,基本呈现了相关中医知识体系的概貌。这些问题都是老百姓日常生活中经常接触到的话题,但是可能知其然不知其所以然,缺乏深刻、科学的认识。例如,为什么中医界喜欢用“杏林”的名号,中医为什么讲究阴阳五行学说,中医为什么从不“头痛医头、脚痛医脚”,什么是子午流注养生法,生活中口味偏嗜能导致什么病,什么是“上火”,黄芪、

人参分别补什么气,等等。通过这些问题,让老百姓了解中医的发展史、中医药的治疗特色,同时能认识一些对中医不科学的说法,了解中医的先进性和优势所在。特别是全面了解中医代表性的养生观念和养生方法后,能科学养生,避免盲目跟风。

我长期以来一直致力于中医知识的大众普及和中医药文化研究,20余年来出版了大量中医科普和文化著作。近年来,养生成为百姓生活的热门话题,为了能让广大普通民众深入了解中医基本理论和疾病防治特色,我与湖南中医药大学的中青年骨干教师们,通过近两年的努力,完成了《跟我学中医——中医入门 200 问》这部书的编写工作。当然,由于时间和水平有限,书中疏漏和不足之处在所难免,希望读者及时批评指正,以便再版时能够订正完善!

何清湖

2017 年 1 月于长沙

目 录

【 学中医必知的医史医话 】

1. 神农为什么要尝百草？	1
2. 为什么中医界总提到“杏林”二字？	3
3. “橘井泉香”是什么典故？	4
4. 历史上有精通中医的皇帝吗？	4
5. 为什么范仲淹说“不为良相，则为良医”？	6
6. 扁鹊为什么被称为“神医”？	6
7. 针灸是怎么起源的？	8
8. 中医为什么把酒称作“百药之长”？	9
9. 汤液是由谁发明的？	11
10. 中药著作为什么喜欢以“本草”命名？	12
11. 医生为什么被称为“大夫”“郎中”？	13
12. 魏晋时期流行服食的“五石散”是什么？	14
13. 吸鼻烟能治病吗？	15
14. 古代中医是怎么预防天花的？	16
15. 药王孙思邈为什么长寿？	17
16. 墨能入药治病吗？	19
17. 宋代钱乙用一味黄土就治好了太子的病？	20
18. 许胤宗熏蒸法治柳太后中风案是怎么回事？	21

19. 古代江湖医生都是骗人的吗? 22
20. 清末医界的“中西医汇通派”是什么意思? 24

【 要了解的中医基础理论 】

1. 为什么中医总说阴阳? 26
2. 生病时五脏会相互影响吗? 28
3. 为什么说中医不会“头痛医头,脚痛医脚”? 29
4. 什么是“冬病夏治”? 31
5. 为什么中医不能“一方包治百病”“一方专治一病”? 32
6. 阳虚、阴虚是什么意思? 33
7. 为什么说“心主神明”? 34
8. 为什么说脾胃一虚百病生? 35
9. 什么是“五脏藏神”说? 37
10. 病是吃出来的吗? 38
11. “书呆子”容易生什么病? 39
12. 喜怒哀乐都会伤身体吗? 41
13. 男人为什么怕“肾虚”? 42
14. 针灸为什么能治病? 43
15. 为什么说生病就是邪正相争? 44
16. 外感六邪是什么? 46
17. 为什么中医治病强调“因人、因时、因地”? 48
18. 为什么说“是药三分毒”? 50
19. “子午流注”养脏腑是怎么回事? 51
20. 人体节律决定疾病的变化吗? 53

【 要学的中医诊断知识 】

1. 为什么传统中医诊病不用靠仪器设备？	55
2. 看眼睛就能知道身体的疾病吗？	56
3. 耳鸣说明身体出了什么问题？	58
4. 为什么说有齿痕舌多是气血虚？	59
5. 舌苔反映身体的什么异常？	60
6. 口气能反映身体的疾病吗？	62
7. 头晕眼花是什么病的预兆？	63
8. 说话声和呼吸声能反映身体的疾病吗？	64
9. 为什么说“咳嗽不止于肺，而不离乎肺”？	66
10. 哪些迹象表明身体“上火”了？	67
11. 指甲能反映身体的疾病吗？	68
12. 为什么会“少气懒言”？	69
13. 大小便能反映身体的疾病吗？	71
14. 发热也分许多种类吗？	72
15. “盗汗”和“自汗”都是什么汗？	74
16. 老了都会“肾虚”吗？	75
17. 中医为什么要辨别体质？	76
18. 什么是“回光返照”？	77
19. 失眠有多少原因？	78
20. 口味偏好也能致病吗？	80

【 看懂生活中的中药常识 】

1. 气虚吃黄芪还是人参好？	82
2. 风寒感冒为什么要吃发汗的药？	85
3. 枸杞菊花茶能防止老花眼吗？	87

4. 女性要多吃当归吗? 89
5. 板蓝根能预防流行性感冒吗? 90
6. 山楂可以多吃吗? 91
7. 山药是滋补上品吗? 92
8. 田七是止血良药吗? 94
9. 天麻是除头痛的神药吗? 95
10. 茯苓可以延年益寿吗? 96
11. 金银花为什么是凉茶中的主角? 97
12. 西洋参可以补充体力吗? 98
13. 豆豉有什么功效? 99
14. 决明子真可以减肥吗? 101
15. 胖大海泡服包治咽喉疾患吗? 102
16. 大枣是长生药吗? 104
17. 薏米化湿可以常吃吗? 105
18. 水蛭粉可以减少血管斑块吗? 106
19. 石斛为什么那么昂贵? 107
20. 百合是补肺的良药吗? 108

【认识中医名方治病奥妙】

1. 感冒发热吃小柴胡汤有用吗? 110
2. 夏日肠胃感冒为什么吃藿香正气散好? 111
3. 天王补心丹和酸枣仁汤为什么是失眠名方? 113
4. 半夏厚朴汤是慢性咽炎的对证方吗? 115
5. 老年慢性支气管炎的专方是小青龙汤吗? 116
6. 小儿外感咳嗽吃桑菊饮还是止嗽散好? 117
7. 逍遥散是治月经不调的名方吗? 119
8. 半夏泻心汤是幽门螺杆菌的克星吗? 120
9. 总是胃痛暖气要吃大柴胡汤或旋覆代赭汤吗? 122

10. 为什么人参养荣丸是气血双补名方？	123
11. 中气下陷吃补中益气汤行吗？	124
12. 六味地黄丸真能延年益寿吗？	126
13. 炙甘草汤能治虚劳证吗？	127
14. 高血压都吃天麻钩藤饮吗？	129
15. 补阳还五汤能预防中风吗？	130
16. 子宫肌瘤吃桂枝茯苓丸有用吗？	131
17. 糖尿病要吃各种地黄丸吗？	133
18. 冬天皮肤干燥瘙痒吃当归饮子就会好吗？	134
19. 生理性肾虚要吃金匱肾气丸吗？	136
20. 地黄饮子或安神定志丸能防治老年性痴呆吗？	137

【 学习经典了解常见病证问题 】

1. 什么是中医四大经典？	140
2. 为什么《伤寒论》里用得最多的药是生姜？	141
3. 非典在中医理论为什么叫温病？	143
4. 为什么张仲景用辨证的方法看病？	144
5. 心痛就是心脏病吗？	145
6. 出现“多饮、多食、多尿、消瘦”的症状一定是糖尿病吗？	146
7. 肝炎患者为什么会出现厌油、厌食等消化问题？	147
8. 发热就吃清热解毒的中药吗？	147
9. 感冒怎么辨寒热呢？	148
10. 便秘就吃泻药吗？	149
11. 温病为什么非常重视舌质、舌苔的变化呢？	151
12. 什么是卫气营血辨证？	152
13. 什么是六经辨证？	154
14. 感冒不及时治疗会发生什么变化呢？	155
15. 怎么根据发热的特点辨别疾病呢？	156

16. “冬伤于寒,春必温病”是怎么回事?157
17. 张仲景治疗虚证为什么以补脾、肾为主?158
18. 《黄帝内经》为什么是中医必读经典?159
19. 桂枝汤为什么号称“经方之冠”?161
20. “百病生于气”怎么理解?162

【 中医养生的理论和方法 】

1. 养生为什么要“天人相应”?164
2. 为什么要“春夏养阳,秋冬养阴”?165
3. 养形和养神哪个更重要?167
4. 为什么“上医治未病”?168
5. 为什么说“恬淡虚无,病安从来”?170
6. 养生只是老年人的事吗?170
7. 亚健康需要治疗吗?172
8. 体质可以调养改变吗?173
9. 中医养生只能用药吗?175
10. 什么是“虚不受补”?176
11. 药膳人人都可以吃吗?178
12. 为什么说“药补不如食补”?179
13. “吃什么,补什么”对吗?180
14. 雾霾天要吃“清肺食物”吗?181
15. 冬天手脚冰凉是病吗?182
16. 晚上吃夜宵好吗?183
17. 怎样睡觉才能养生?185
18. 中医如何看待减肥?186
19. 中医如何看待节欲?188
20. 为什么“食宜谷食多而肉食少”?189

【 民俗谚语中的中医道理 】

1. 为什么南方“三月三,地菜煮鸡蛋”?191
2. “男不离韭,女不离藕”有道理吗?192
3. 为什么说“桃养人,杏伤人,李子树下埋死人”?193
4. 孝顺老人家就让他多吃羊肉粥吗?194
5. 民间什么时候喝雄黄酒?196
6. 为什么“清明插柳,端午插艾”?197
7. 为什么民间常用“五木汤”沐浴?198
8. 为什么民间提倡产后喝益母草汤?199
9. 端午时节为什么熏苍术?200
10. 为什么说“饭后百步走,活到九十九”?201
11. 古代为什么喝屠苏酒?202
12. 三月三南方地区为何爱吃青团?203
13. 为什么说“欲得长生,肠中常清”?205
14. “筋长一寸,寿延十年”有道理吗?206
15. 为什么说“要得小儿安,需得三分饥和寒”?207
16. 为什么说“男子以保精为主,女子以调经为主”?208
17. 为什么“三分治病,七分养”?209
18. “肥人多湿,瘦人多火”吗?210
19. 为什么“笑一笑,十年少;愁一愁,白了头”?211
20. 为什么中国人喜欢酿“桂花酒”?213

【 明辨民间流传的小单方和疗法 】

1. 刮痧有什么作用?215
2. 拔罐疗法适合什么病症?216
3. 捏脊疗法能防治小儿疾患吗?217

4. 热敷法能治很多常见病痛吗?219
5. 掐人中能治晕厥吗?220
6. 久咳不愈怎么食疗?221
7. 醋蛋液能治高血压吗?223
8. 鳝鱼血真能治病吗?224
9. 大蒜能治腹泻吗?225
10. 为什么吃核桃能健脑?226
11. 黑芝麻能乌发养颜吗?227
12. 辟谷有什么作用?229
13. 敷肚脐能治病吗?230
14. 田螺肉能治病吗?231
15. 莲蓬壳炭吹鼻能治鼻出血吗?233
16. 小儿初生要吃黄连吗?234
17. 放血真能治发热吗?235
18. 汗蒸法能治病吗?236
19. 民间怎么治鸡眼的?238
20. 敷海带治疔肿有用吗?239

【 国医大师临证经验集粹 】

1. 朱良春为什么喜欢用虫类药?241
2. 王绵之的中药配伍中有哪些奇效药对?243
3. 郭子光认为小柴胡汤有哪些奇妙的运用?246
4. 李济仁“归芎参芪麦味方”为什么是治疗冠心病的名方?247
5. 张学文的“绿豆甘草解毒汤”能濒危救急吗?248
6. 任继学的“增损珠珀散”是做什么的?250
7. 邓铁涛为什么认为冠心病从脾胃论治?250
8. 方和谦的加味和肝汤是治疗慢性浅表性胃炎的专方吗?252
9. 唐由之治干眼病有什么特效方剂?253

10. 班秀文认为带下病和湿热下注证有什么联系?	254
11. 周仲瑛怎么用紫雪丹和安宫牛黄丸治热证?	255
12. 张灿珪为什么用交泰丸治遗精?	256
13. 张琪如何用“加味清心莲子饮”清心?	257
14. 程莘农的“程式三才针灸法”是怎么回事?	258
15. 为什么颜德馨用纯中医法能有效治疗白血病?	259
16. 李振华的香砂温中汤和沙参养胃汤到底怎么养胃?	261
17. 徐景藩怎么治疗急性胰腺炎的?	263
18. 李玉奇为什么说“萎缩性胃炎”就是“胃脘痛”?	264
19. 李辅仁如何用独参汤、生脉饮、十全大补汤治疗急症?	265
20. 裘沛然的“一花四叶汤”怎么用?	266

参考文献	269
------------	-----

学中医必知的医史医话

1

神农为什么要尝百草？

“神农尝百草”是大家耳熟能详的故事，据说他尝过百草，甚至一天遇到七十毒。那么神农为什么尝百草呢？

神农，相传为中华始祖“三皇”之一。三皇即伏羲、神农、黄帝，他们是传说中原始社会重要的部落首领。《帝王世纪》中说神农“人身牛首，长于姜水”。历史上，神农也被称为炎帝，是受五行学说的影响，因战国以来五德终始说流行，神农“以火德王，故号炎帝”。传说神农是农耕和医药的发明者，对中医药的起源及发展作出过较大贡献。《史记·补三皇本纪》提到：“神农氏作蜡祭，以赭鞭鞭草木，尝百草，始有医药。”西汉时期成书的《淮南子·修务训》亦说：“神农尝百草之滋味，一日而遇七十毒。”东晋干宝《搜神记》卷一有“神农以赭鞭鞭百草，尽知其平毒寒温之性，臭味所主，以播百谷”的记载。后世传言神农乃玲珑玉体，身体是透明的，人能见其五脏六腑，因而能化解药毒。又传说神农因尝断肠草，不能解其毒而致死。神农是医药之祖的说法得到了历史的公认，神农尝百草的神话，流传久远，至今不衰。

“神农尝百草”的说法在历史上流传较久，妇孺皆知，至于“一日而遇七十毒”，并不是说他一天之内中毒 70 次，上古时期将所有治病的有效药物都称之为“毒药”，这些药物服用后令人头晕眼花，类似中毒，如《周礼·天官·医师章》就提到“医师掌医之政令，聚毒药以共医事”。因此，“一

日而遇七十毒”是形容神农在搜集、品尝草木药性的过程中，多次尝试到药性峻猛的药物。《淮南子》还提到神农中毒之后“得茶而解之”，即吃了茶叶之后解除了药物的毒副作用，这也成为中国最早发现茶叶解毒疗效的记载。

吃草治病并非人类独有，许多动物也有吃草药治病现象。神农尝百草的传说体现了人类祖先本能地积累草药知识的过程。原始农业兴起后，人类发现许多植物不仅可以培植食用，还有药效，不同的植物，植物的不同部位，都具有不同的酸苦甘辛咸等味道，食用后引起人体寒热温凉的性质也不一样，于是原始的草药“四气五味说”就出现了。神农尝百草的故事代表了中国先民最初的医药探索之路。中国最早的药学专著《神农本草经》就假托为神农之作。此书也称《神农本草》，简称《本草经》或《本经》，是我国秦汉以前药学知识和用药经验的第一次系统总结，为中医药学经典之一。全书分3卷，载药365种（植物药252种，动物药67种，矿物药46种）。《神农本草经》阐述了药物的上中下三品分类、药物的性能、药物在方剂配伍中的君臣佐使理论、药物的阴阳配合、药物的七情合和、药物的四气（寒热温凉）五味（辛甘酸苦咸）、药物的有毒无毒、药物的采制、药物的煎煮法、药物与病证的关系，等等，为中药学和方剂学的发展奠定了基础。《神农本草经》的问世，对我国药学的发展影响很大。历史上具有代表性的几部本草著作，如《本草经集注》《新修本草》《证类本草》《本草纲目》等，都是渊源于《本经》而发展起来的。书中有200多种药物至今仍常用，其中有158种被收入1977年版的《中华人民共和国药典》。

实际上，《神农本草经》的作者并非神农。它的成书在东汉，是秦汉时期众多医学家总结、搜集、整理当时药物学经验成果的专著。汉代托古之风盛行，人们借用神农遍尝百草、发现药物这一广为流传的传说，将神农冠于书名之首，定名为《神农本草经》。俨然《内经》冠以黄帝一样，都是出于托名古代圣贤的意图。正如《淮南子·修务训》所说：“世俗之人，多尊古而贱今，故为道者必托之于神农、黄帝，而后始能人说。”