

真正的中医临床专家的原创

一本人人都能看懂的中医书

中医书



阴阳学说·精气说
五行学说·体质学说

北京中医药大学教授 博士生导师 主任医师 赵进喜/著

来自《黄帝内经》的养生智慧

写 给

老百姓的



 科学出版社
www.sciencep.com

写给老百姓的中医书

来自《黄帝内经》的养生智慧

赵进喜 著

科学出版社

·北京·

内 容 简 介

本书由北京中医药大学东直门医院主任医师、教授、博士生导师赵进喜撰写。全书基于《黄帝内经》等中医经典著作，密切结合当代临床实际，用通俗活泼的语言介绍了原汁原味而又富有时代特色的中医学理论，系统介绍了中医对人体生理、病理和各种疾病辨证、预防、治疗、调护的具体指导，包括中医学“天人相应”的自然观、哲学观（精气说和阴阳五行学说等）、藏象理论、经络学说、体质学说、运气学说、病因病机理论、诊法理论、辨病辨证方法、养生保健方法、治则治法理论等。全书力求通俗，突出实用，可供广大养生保健者、中医爱好者阅读。

需要本书的读者，请与北京清河6号信箱（邮编：100085）发行部联系，电话：010-62978181（总机）转发行部、010-82702675（邮购），传真：010-82702698，E-mail：tbd@bhp.com.cn。

图书在版编目(CIP)数据

写给老百姓的中医书. 来自《黄帝内经》的养生智慧 / 赵进喜著. —北京: 科学出版社, 2010.1

ISBN 978-7-03-025988-2

I. 写… II. 赵… III. 内经—养生(中医) IV. R221

中国版本图书馆CIP数据核字(2009)第202117号

责任编辑: 刘 婷 何红哲 / 责任校对: 赵 飞
责任印刷: 密 东 / 封面设计: 李鹤伟

科学出版社出版

北京东黄城根北街16号

邮政编码: 100717

<http://www.sciencep.com>

北京市密东印刷有限公司印刷
科学出版社发行 各地新华书店经销

*

2010年1月第1版 开本: 787mm×1092mm 1/16

2010年1月第1次印刷 印张: 15

定价: 25.00元

序

赵进喜博士，北京中医药大学教授，号医灯，又号慈航，出生于河北省肥乡县赵云堡村一耕读人家。其曾祖父赵裕后公即以医药为业，其祖父赵孟常公笃信天主教，名盛堂赵记曾享誉乡里。其父赵金镜公，字玉台，曾就读教会学校，并修四书等。其母冯保莲，纳于言而能忍，敏于行而性宽，勤劳良善。不幸为系统性硬皮病折磨30余载。赵教授幼时逢十年动乱，6岁入学读书，独遵家训，刻苦努力。1979年以全县第一名成绩升入高中。因感于母亲病痛之苦，1982年又以全县榜首考进河北医学院中医系。在大学期间，得到张贵印等前辈指点。毕业后先在河北省邯郸市中心医院随名医杜庆云、韩志和等临证。后考入天津中医学院第一附属医院攻读硕士学位，师从名医黄文政教授，从事中医内科肾脏病的临床和科研工作，其间遍访津门名宿，受益良多。后又考入北京中医药大学攻读博士学位，师从著名中医内科学家王永炎院士、肾病糖尿病专家吕仁和教授和肾脏病理专家魏民教授，主要从事中医药治疗糖尿病肾病的研究。毕业后留北京中医药大学附属东直门医院，从事中医内科临床、教学、科研工作，兢兢业业，任劳任怨，并取得了一系列成果。

赵进喜教授之为人也，取法《易经》“天行健，君子以自强不息”、“地势坤，君子以厚德载物”之旨，崇尚辩证唯物主义哲学观，兼取儒、道、释、耶之精华，读书尤喜经、史、哲学、人物传记，对中国画、诗词、气功等传统文化和技艺也颇为热爱。其画鹰、画竹、画荷、画山水，有古君子之风。治学崇尚《伤寒杂病论》原序中“勤求古训，博采众方……”强调“继承、学习、实践、创新”。学术思想，崇仲景而师古今百家之学，认为三阴、三阳可以衿百病，重视体质，强调辨方证、选效药。曾提出糖尿病“壮火食气”病机学说和清热解毒治法，主张“三维护肾”，临证问病，屡取沉疴。患者誉之为“济世慈航”、“医道千秋”。1992年赵进喜教授投考北京中医药大学中医内科学博士学位时，与我同游颐和园，曾有“今日观鱼昆明湖，论剑谈学万寿山，问我此去期何日，万里云天万里帆”之句。以此观之，其志不小。2005年，



赵进喜教授又应邀到新加坡讲学，受到热烈欢迎，期间参加新加坡国庆晚宴，受到贾古玛副总理接见。2008年，赵进喜教授在国家中医药管理局优秀中医临床人才研修项目总评中居全国第三，吴仪副总理等曾亲为其颁奖。赵进喜教授并不满足于此，焚膏继晷，勤于著述，最近又有新著《写给老百姓的中医书：来自〈黄帝内经〉的养生智慧》即将出版。该书语言通俗活泼，内容贴切实用，其间更穿插诸多常见病调治良方、养生保健奇术，颇能体现中医学之基本体系与特色优势，可为中医学爱好者和喜爱养生保健者提供指引。故欣然为之序。愿普天下之人，皆能得我中医药庇佑，家家得和谐，人人能安康。

国家食品药品监督管理局新药评审中心 刘炳林

2009年2月28日

前言

中华民族具有五千年的悠久历史、光辉灿烂的文化和占世界四分之一的人口。有人说：“有生物存在的地方，就有华人生活”。这不仅说明华人多，也说明中华民族活得坚强。而当今的世界，地球正在变得越来越小，东西方价值观、政治、经济、文化、生活方式等诸多方面，都很难避免要发生碰撞和融合。在这种情况下，如何让全世界的华人都能团结在一起，为中华民族的伟大复兴作出贡献？民族文化的认同和传承，在其中扮演着不可或缺的角色。中国医药学就是中华民族优秀文化的重要组成部分，在过去曾经为中华民族的繁荣昌盛和世界医学的发展作出了卓越贡献，而在科学昌明的今天，仍在为人类的健康继续作着贡献。虽然其中有些问题在今天的科学技术水平下还未能得到很好的解释，但由于中医药疗效确切，经济实用，所以已经受到来自世界各地的、不同肤色的人的关注。每年都有大量来自于亚洲、欧洲、美洲、非洲的留学生到中国来学习中医和针灸，许多人怀着当年像唐僧一样虔诚的心，希望来中国能取得真经，回因为当地人民解除痛苦。在这种情况下，我们有什么理由不重视自己民族这弥足珍贵的中医药学呢？古人说：“为人子者，不可不知医”。即使从中华民族所提倡的孝道，甚或是从自身健康考虑，我们也应该了解一些基本的中医学知识，来达到自我调治疾病和养生保健的目的。

遗憾的是，多数人对中医学的了解实在是少得可怜，连我们常常挂在嘴边的“上火”、“胃寒”等，能够真正了解的人也不多。“无知产生偏见”，同时无知也容易产生盲从。近年来，为什么会有那么多人相信“纯中药根治疑难病”的说法，并花费大量钱财，甚至丧失治疗时机呢？这与缺乏中医药知识，对中医药诊治疾病的方法不了解有关。所以，对于现代中国人来说，进行包括中医药文化在内的中国传统文化补充，无疑是非常必要的。往大里说，这是增加民族自信心，增强民族凝聚力，建立和谐社会的需要，从小里说，更关乎每一个家庭的和谐，每一个家庭成员的健康。但应该指出的是，中医学作为中国传统医学，许多理论存在于古典医籍之中，受过现代科学洗

礼的普通人，要看懂专业性的中医经典著作，确实存在困难。所以，我们认为对中医学理论进行通俗的现代解读十分必要。其实，这也正是近一个时期以来，社会上出现医药健康类图书，尤其是中医养生类图书畅销的重要原因。但必须指出的是，目前市场上许多畅销书，传播的并不是科学的医药健康知识，所谓中医养生类畅销书更多是非中医专业人士编撰，其中虽然不乏精华，但总体讲并不是原汁原味、科学实用的中医学，而且不乏偏激和不切实际的主观臆想的成分。所以，一定程度上讲，常常会误导读者，甚至对读者养生保健带来不良影响。所以，应该有真正的中医药工作者站出来，担当起传播中医学知识科学普及的义务。

其实，也正是基于以上考虑，出版社的同志找到了我。而在长期的临床实践中，我也发现了中医药科普工作的重要。由我主编的《糖尿病防治与自我调养》、《肾炎病防治与自我调养》、《中医内科妇科儿科常见病诊疗常识》（中英文对照）等，都曾经在读者中产生良好反响。《中医博士信箱——博士漫谈糖尿病》还荣获中华中医药学会科普著作一等奖。所以，一经出版社同志提议，我就将此事应承下来。说实在的，我们每日都处于繁忙的医疗工作、教育及科研课题中，应承下这件事，完全是出于“铁肩担道义”的心理，其压力是不言而喻的。所以，其中难免存在一些问题，尚盼广大读者见谅。在此，我也要感谢我的学生傅强、高兰英、宫晴、黄允瑜、胡亚利、李凤鸣、李景、李靖、卢建旭、庞博、齐铮、曲志诚、谭倩、王世东、王颖辉、肖永华、谢莹、张亚欣、周迪夷、卓幼至的参与和帮助。我们希望，这本《写给老百姓的中医书：来自〈黄帝内经〉的养生智慧》的出版，对中医学文化的传承和科学知识的传播能起到良好作用，并能为广大中医学爱好者和热衷于养生保健的人士提供一些有益的启示和指引。如此则著作者幸甚！读者幸甚！中医学幸甚！

我愿为一盏灯，
为医海迷途者指路；
我愿为一条船，
把病患者送到健康的彼岸……

赵进喜

2009年3月1日

目 录

第一章 中医理论的形成与古人“天人相应”的宇宙观

为什么古代中国孕育了中医——中医理论体系形成的基础……	2
进取与务实是中医形成的土壤 ……………	2
包容与和谐是中医的内涵……………	3
哲学与思辨是中医的思维模式 ……………	4
仁孝与尊师是中医传承的动力 ……………	6
真的是“人定胜天”吗——“天人相应”与“整体观念”……	8
人与自然的对立统一 ……………	8
“整体观念”在中医中的应用 ……………	9
因时、因地、因人制宜 ……………	9
人体是一个小宇宙——再论中医“整体观”……………	11
脏腑间的联系与影响 ……………	11
以糖尿病为例体现中医整体性 ……………	12
“辨证论治”与“个体化诊疗”——具体情况具体分析 ……	14
什么是辨证论治……………	14
辨证论治在疾病诊治中的作用 ……………	15
“辨病”与“辨证”的关系……………	15

第二章 中医的哲学与哲学的中医

医巫无源——“精气说”与唯物观……………	18
中医药的起源 ……………	18



“精气说”详解	19
平衡与和谐——“阴阳学说”的对立统一	22
“阴阳”的内涵	22
阴阳学说在中医中的应用	23
阴阳间的相互关系	24
制约与和谐——“五行学说”对中医的深远影响	27
“五行学说”的起源	27
自然与人的五行配属	28
五行间的生克制化	29
五行学说在中医临床上的应用	30

第三章 《内经》藏象理论通俗解读

谁在管理睡眠质量——心为君主之官	35
谁在负责情绪的调节——肝为谋略之官	37
肝的总体特征	38
肝对情绪的调节	38
肝对眼睛的影响	39
谁在掌管营养的供给——脾胃为仓廩之官	40
脾胃的总体特征	40
以儿科为例解说“脾虚”	41
谁在维持人体呼吸——肺为相傅之官	43
肺的总体特征	43
与肺相关的疾病	44
高山缺氧与肺的关系	45
是谁让你精力充沛——肾为先天之本	46
肾的总体特征	46

肾与肺的关系	47
肾对耳的影响	47
与肾相关的疾病	48
谁在调节思维中枢——究竟是脑在想还是心在想	49
中医对脑的认识	49
五脏藏神与人的精神意识	50
存一份胃气，留一份生机——保胃气，存津液	53
胃的总体特征	53
“胃气”对于生命的价值	54
营养如何被人体吸收——小肠是受盛之官	55
要想长生，肠中常空——大肠是传导之官	56
谁在助肝管理情绪——胆为中正之官	58
谁在负责尿液的代谢——膀胱为州都之官	59
生命之门在哪里开启——关于“命门”学说	60
命门的定位	60
命门与脏腑间的关系	61
无形之官的有形价值——关于“三焦”学说	63
三焦的内涵	63
三焦与命门的关系	64

第四章 经络学说的通俗解读

经络真的存在吗——经络的物质基础	66
人体复杂的经脉交通网——关于十二经脉与经脉辨证	68
十二正经循行的衔接次序	68
十二正经的生理功能	69
十二正经的病理与经络辨证方法	70



调节女性生理的特别经络——关于“奇经八脉”	72
什么是奇经八脉	72
奇经八脉与妇女病的关系	73
奇经八脉的调治原则	73
络脉无处不在——网络全身的络脉病变	75
什么是络脉	75
络脉对人体的作用	76
与络脉相关的病变	76
经络系统的其他支脉——关于经筋、经别、皮部理论	78
经筋与疾病的关系	78
经别与疾病的关系	79
皮部与疾病的关系	79

第五章 体质学说通俗解读

木质有坚脆，体质有不同——体质从化，百病由生	82
体质不同病变有别	82
生理功能的差异引起体质不同	85
先天禀赋和后天环境引起体质不同	86
不同体质的防病、调治方法	87
五行人的体质特点——《内经》五行体质分类	89
由十八罗汉所想到的体质分类	
——《内经》的“阴阳体质”理论	92
依据阴阳所划分的体质类型	92
三阴、三阳体质特点和判别要点	95
三阴、三阳体质与疾病	110
三阴、三阳体质判别参照表	112

朝医的“四象医学”与中医的渊源——论四象体质分类	116
“四象医学”的起源	116
“四象人”的体质特点	117
“四象人”的病理表现	118
“四象人”的疾病防治	119
“四象人”的养生要义	119

第六章 运气学说通俗解读

“此运”非“彼运”——关于“五运”学说	122
中国古代气候研究初探——关于“六气”学说	123
2003年春夏之交为什么会暴发非典 ——关于“运气学说”的实际价值	126

第七章 《内经》病因病机理论通俗解读

中医对病因的认识	129
中医对病机的认识	130
中医病因理论通俗解读——关于外感和内伤	132
外感六淫：风、寒、暑、湿、燥、火	132
内生五邪：从“上火”说起	140
内伤七情：百病皆生于气	146
饮食所伤：谈“病从口入”	152
劳倦所伤：生病起于过用	153
痰饮为病：怪病多痰	156
淤血理论：关于“久病多淤”	158
中医病机理论通俗解读——关于邪正、阴阳和气血	161
邪正相搏：病邪与免疫力的较量	161



阴阳失衡的病变：不平则鸣	163
气血津液的代谢异常：“不通”与“不荣”	165
脏腑功能失调：制约与和谐的打破	169

第八章 《内经》诊法理论通俗解读

望诊	174
面色与疾病	174
络脉、形体、眼、舌与疾病	176
闻诊	177
问诊	179
切诊	181
切脉	181
按胸腹	186
按虚里	186
切尺肤	187

第九章 中医治则治法理论通俗解读

透过现象看本质——强调治病求本	190
逆者正治	191
从者反治	192
保存“生生之气”——重视顾护正气	194
何为“生生之气”	195
顾护正气的饮食要求	195
顾护正气的用药准则	196
“中庸”与“平衡”——“以平为期”的学问	198
求衡的基本方法	198

根据药物偏性来求衡	199
根据个人体质来求衡	199
依据病起于内外来求衡	200
依据本质与表象来求衡	201
治病重视标本缓急——解决主要矛盾和次要矛盾	203
“标”与“本”的内涵	203
通过“邪实”与“正虚”确定标本治则	204
通过“邪为病因或结果”确定标本治则	206
通过“二便”确定标本治则	206
用药如用兵——强调因势利导	208
根据病邪部位和正邪盛衰确定治则	209
一方水土养一方人——提倡异法方宜的治病准则	211
君臣佐使的用药原则——脏腑各有所通	213
方剂制定的基本原则	213
依据疾病部位选方用药	214
依据五脏疾病选方用药	215
上工治未病——重视防治结合，寓防于治	219
未病先防	221
既病防变	222
冬病夏治、夏病冬防	224



第一章

中医理论的形成与古人 “天人相应”的宇宙观

在古代中国，有一种“天地生人”的观点，意思是说人类本身就来源于大自然，或者说人类本身就是大自然的一部分。而所谓“天人相应”就是认为人体的生命规律与自然界的客观规律存在着统一性，人与自然环境密切相关，所以人类必须与大自然和谐相处。

不同的季节，不同的地域，甚至不同的社会环境，都会对人体的内环境以及精神状态产生影响。因此，人类在面对外界环境时应该采取主动适应的态度，合理利用环境对人有利的一面，尽量避开环境对人有害的一面。事实上，中医在疾病的诊断、治疗、调护等方面，都非常重视具体的自然气候和地域环境，以做到因时制宜、因地制宜、因人制宜。

为什么古代中国孕育了中医

——中医理论体系形成的基础

本节看点

为什么古代中国能产生富有生命力的中医？它与中华民族的传统文化和思维方式有什么关系？

中医既有深厚的文化背景，又有深刻的科学内涵，治疗疾病更具有实实在在的疗效。中医之所以能在古代中国产生，并在现代中国得以传承，是有其深刻背景的。中医作为中华民族优秀传统文化的杰出代表，更有其不可替代的地位和价值。

古代中国与古埃及、古希腊、古印度、古巴比伦等文明古国一样，都曾经有过灿烂的文化，也都曾为人类的文明和进步做出过巨大贡献，在医学方面，也不例外。然而，随着科学的昌明和世界一体化的进程，许多民族的传统医学都开始走向没落，只有中医在人类日益崇尚自然和健康的今日，仍发挥着重要作用。特别是在现代疑难病的防治和化学药物耐药性等问题方面，中医具有较强优势。

那么，为什么在古代中国能产生如此富有生命力的中医呢？原因十分复杂。但都与中华民族的传统文化和思维方式有密切关系。

进取与务实是中医形成的土壤

《易》曰：“天行健，君子以自强不息”，意思是人在行为做事时，应当自强不息，奋发有为。当代著名哲学家、北京大学教授张岱年认为，自强不息应该说是中华民族的基本精神。因为中华民族是一个多灾多难的民族，灾难让我们的先人理解了“多难兴邦”和“自力更生”的道理。

《易》又称《周易》、《易经》，包括《经》和《传》两大部分。其中，《经》分为《上经》三十卦，《下经》三十四卦，一共六十四卦；而《传》共有七种十篇，分别是：《象》上下篇、《象》上下篇、《文言》、《系辞》上下篇、《说卦》、《杂卦》和《序卦》。《易经》是中国古代重要的文化典籍，有“群经之首”和“大道之源”的美誉。

同时，中华民族又十分富有务实精神。从古人“实事求是”之论，到当今“不管白猫黑猫，抓住老鼠就是好猫”之说，都从不同侧面反映了中国人务实的作风。也正是这种务实精神，让我们的先人创造了一个又一个奇迹。

正是因为面对灾难具有自强不息、迎难而上、不屈不挠的意志，中华民族在与疾病作斗争的过程中，才能够不断积累经验，创造出独具特色的中医。也正因为中华民族具有务实的作风，在科学昌明的今天，现代人面对确有实效的中医，仍然表现出足够的热情。可以说，是中华民族的进取精神和务实作风成就了中医，并为现代中医的生存和发展提供了丰厚的土壤。

孙思邈（541或581—682），唐代医学家，中医医德规范的制定人，后世尊称为“药王”。无论是在对疾病的认识中，还是在药物的研究中，孙思邈都有突出的成就。他不仅将自己的见解和临证经验写成了《备急千金要方》和《千金翼方》两部巨著，还提出了对妇科、儿科独立设科以形成专科的观点，同时还是葱管导尿术、食道异物剔除术等各项举措的发明者。

包容与和谐是中医的内涵

《易》曰：“地势坤，君子以厚德载物”，意思是说人在行为做事时，应当宽厚仁德、济物利人。古代儒家讲究“修身、齐家、治国、平天下”，强调“穷则独善其身，达则兼善天下”，这些都为中国人做人处事提供了道德规范。事实上，这不仅成为药王孙思邈《大医精诚》的道德基础，也造就了百年老字号同仁堂药店“同修仁德，济世养生”的经营理念。而所谓“太山不让土壤，故能成其大；河海不择细流，故能就其深”，则显示了中华民族所具有的包容万物的宽广胸怀。至于追求“中庸”、“和谐”的“和为贵”思想，更是中华民族先人的智慧结晶。

正是这种精神，形成了中医“天地生人”、“天人相应”的理念，形成了中医要求与自然和谐相处，而不一味索取的主张。也正是这种精神，中医在其发展过程中，才能不断吸收哲学、天文学、地理学、物候学等多方面的营养，包括来源于不同国家和民族的知识，并履行着“苟日新，日日新，又日新”的训导。

其实，就是这种和谐精神，构成了中医重视平衡和协调的核心思想。《黄帝内经》（以下简称《内经》）中“谨察阴阳所在而调之，以平为期，正者正治，反者反治”，就