

第一次读就成专家

中医一本通①

超值白金版  
29.80

# 图解 中医一本通 大全集

## 把中医彻底说清楚

张中祺◎著

**传统理论 + 现代养生**

将传统医学与现代养生相结合，为您提供全方位的家庭养疗方法

**精美插图 + 实用方剂**

280幅精致图片、100多种中草药方剂为您轻松祛除现代人的健康烦恼



陕西师范大学出版社

## 内 容 简 介

中医自古以来都强调整体概念，如今各种养生书纷沓而至，没有任何中医知识基础，依葫芦画瓢真的就能治病吗？很多先例已经告诉我们，以偏概全的治病养生方法最终只会对身体造成伤害。只有对中医学说有一个清晰而准确的认识，才能将我们所了解到的中医疗法真正发挥作用。

针对这一现象，本书根据现代人的阅读习惯及养生方式，生动形象地阐述了中医理论及养生秘方，配以280多幅精美的图片，帮助读者能够最快最准地解读中医高深玄妙的理论。同时，将外部治疗与内部调理相结合，针对不同体质和生活环境的差异性，为您量身打造日常养生方案，让您轻松击退健康隐患。搞懂中医，只需要这一本书！

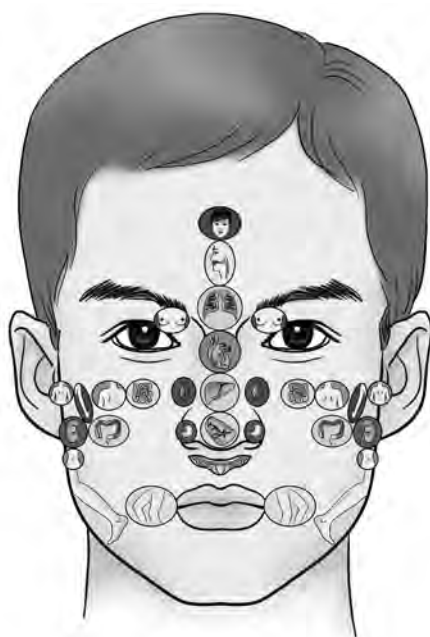
超值白金版

中医一本通①

# 图解中医一本通 大全集

把中医彻底说清楚

张中祺/著



陕西师范大学出版社

# 认清中医好养生

近年来，中医养生保健逐渐演变成为人们日常生活中的一种流行时尚，各种养生书也纷至沓来，尤其是许多中国养生方面的书，良莠不齐，鱼龙混杂，让不懂中医的人喜忧参半，不知道该买哪本书好。难道对中医一窍不通也可以照葫芦画瓢治好病？带着疑问、抱着试试看的态度买回书籍，一一照做，结果养生不成反而伤害了身体。

为什么会这样呢？答案很简单，中医自古以来就强调整体概念，治病不能以偏概全，要因人而异，对症下药。“头痛医头，脚痛医脚”的时代已经过去，现在，只有对中医学说有一个清晰而准确的认识，才能将中医疗法运用自如，最终祛除身体内的健康隐患。

然而，繁忙的现代人做任何事情都讲求效率，想一步到位。但养生不能取巧，也没有捷径可言。中医养生是一个循序渐进、环环相扣的过程，如同建造房屋一样，只有夯实地基才能保证万千大厦的稳固。归根结底，养生的前提就是要理清中医知识体系。针对目前养生书籍遍地开花却无根的现象，我们特编辑此书，作为一切养生书的基础，将清晰而又完整的中医知识体系展现在读者的面前，让读者能够更快、更好地掌握中医知识，并运用到实际生活中。

虽然很多人都觉得中医知识奇妙而又深奥，但处处都有章可循、有理可辨。与西医相比，中医具有“简、便、廉、验”的巨大优势。所谓“简”，是说中医在诊断疾病的时候，只需要望、闻、问、切就可以确定病情；“便”，有简便之意，中医有“天生万物，无一非药石”的说法，即运用最简便的疗法，就地取材就能达到治疗疾病的目的；“廉”，是说中医治疗费用少，一般只占现代医学治疗费用的十分之一，甚至百分之一；“验”，是指中医治疗疾病的效果好，经得起推敲。

由此可以看出，认清中医是非常有必要的。也就是说，只有认清了中医，才能找出导致身体不适的罪魁祸首——病因，进而对症下药，各个击破，还原健康的体魄。中医治病所谓“千人千方”说的就是这个意思。养生也不例外，不同

体质的人要选择不同的养生方式。同样的方法，别人用了，收效甚好；你用了，可能会适得其反。学会养生，才能懂得如何避免身心受到伤害，才能知道如何通过正确的饮食和健康的生活方式避免疾病的侵害，从而获得健康。远离了病痛，自然就能延缓衰老，延长寿命。

本书共分为上、下两篇。上篇主要讲述中医的理论常识。详细地讲解了中医理论的渊源、中医的发展历程、医学古籍的产生与阴阳五行的构成，以及五脏六腑在体内的作用、人体病变的来龙去脉与解决办法等最基础的养生理理论知识。将深奥的中医知识完整而又清晰地展现在读者的面前，帮助读者摆脱中医理论复杂难懂的困惑，深入浅出的阐述方式与画龙点睛般的中医知识相结合，让读者一看就明白。

下篇主要阐述中医的养生之道。详细地阐述了中医养生的基础、不同时段的养生方式以及按摩、拔罐、刮痧等养生治病的方法。可以帮助读者调整不良的生活习惯与饮食习惯，搭配合理运动，打造健康身体。此外，还介绍了许多科学易行的养生食谱与祛病方法，其中包含 100 多种中草药方剂，可作为日常家庭生活疾病诊疗的参考。

本书根据现代人的阅读习惯，采用趣味性的阐述方式，穿插 280 多幅中草药、穴位示范等精美的图片，将中医理论与养生方法，活灵活现地展现在读者面前，意在传播博大精深的中医理论知识，让读者认清中医、了解中医，进而灵活运用中医疗法去治疗体内顽疾，获得健康的体魄。

编者谨识

2011 年 1 月

# 目 录

序言：认清中医好养生 .....4

## 上 篇

### 医行天下：终生受益的中医精髓

#### 第一章 导语：不一样的中医养生术

##### 第一节 中医：让你领悟养生与长寿的真谛

1. 中医：告诉你不生病的秘密 .....14
2. 自成体系：水到渠成百病消 .....14

##### 第二节 中医养生：身体到底想要什么

1. 独门秘方：你可以不吃药的智慧 .....17
2. 医治手法：手到病自除 .....19
3. 四大典籍：史上最全中医百科知识 .....19



##### 第三节 追根溯源：人体自有大药

1. 精气：宇宙万物的本源 .....21
2. 阴阳：古老的矛盾统一辩证法 .....22
3. 五行：生克乘侮，为万物因果 .....23

#### 第二章 五脏六腑：各司其职才能保健康

##### 第一节 我们的五脏六腑：协调才是健康的保证

1. 五脏：身体的最高主导者 .....28
2. 六腑：辅助治疗的特派员 .....32
3. 奇恒之腑：似脏非脏，似腑非腑 .....36

##### 第二节 脏与腑：影响寿命的因素

1. 脏与脏的关系：顺生间克，贵在平衡 .....37
2. 腑与腑的关系：分工合作，贵在通畅 .....38
3. 脏与腑的关系：互为表里，阴阳相通 .....39

##### 第三节 生命不可或缺的三件宝贝：精、气、神

1. 精：生命的根本 .....40
2. 气：生命的原动力 .....41
3. 血和津液：滋养生命之水 .....41
4. 神：生命的最高统帅 .....42
5. 精亏气损：身体机能衰退 .....43

## 第三章 人体的危机与出路：揪出病因各个击破

### 第一节 防止病变：平和才是健康基调

1. 阴阳失调：没有不生病的人.....46
2. 正邪：浩然正气一失，病邪之气便来.....47
3. 六淫侵袭：六种异常气候，  
令你防不胜防.....47
4. 疔气所伤：令人谈虎色变的急性  
传染病.....48
5. 七情内伤：人类情感中埋藏着  
健康隐患.....49
6. 痰饮和瘀血：脏腑功能失调的  
重要信号.....49

### 第二节 长寿的秘诀：凡事要有度

1. 饮食失宜：很多疾病都是吃出来的.....51
2. 劳逸失度：都是致病的祸根.....52
3. 遭受外伤：意外伤害，无处不在.....53

### 第三节 中医诊病四绝技：望、闻、问、切

1. 望诊：用眼睛看出疾病.....54
2. 闻诊：用耳朵听出疾病.....56
3. 问诊：用语言问清疾病.....57
4. 切诊：用手指摸清疾病.....58

## 第四章 中医治病：辨证论治，原则要记清

### 第一节 未病与已病：防预与治疗刻不容缓

1. 未病先防：不治已病治未病.....62
2. 既病防变：有病早治防恶化.....63
3. 正治：从下面出击，攻克病灶.....64
4. 反治：中医治病，讲究欲擒故纵.....64
5. 扶正祛邪：正气增长，邪气逃跑.....66

### 第二节 标本兼治：因人而异，因地制宜

1. 急则治标：遇急病，先救命.....67
2. 缓则治本：生慢病，治病根.....68
3. 标本兼治：双管齐下，药到病除.....68



4. 三因制宜：治病需因时、因地、因人.....68

### 第三节 中药疗法：大地母亲奉献的天然良药

1. 四气五味：中药治病的重要依据.....71
2. 精挑细选：什么样的中药剂型最  
适合你.....72
3. 揭开神秘面纱：详解中药诞生的过程.....72
4. 不学不知道：煎中药也有奥妙.....74
5. 安全用药需知：请遵守中药的禁忌.....76
6. 服药小窍门：让良药不再苦口.....76
7. 药茶疗法：让治病像喝茶一样简单.....77
8. 药酒疗法：一日一杯酒，治病又延年.....78
9. 膏药疗法：传统中医的一项绝活儿.....80

## 第五章 见解独到：常见疾病与经络养生

### 第一节 内外疾病：无论大小都不容忽视

1. 内科疾病：不可忽视的病因.....84
2. 外科疾病：骨骼与体表的疾病诊治.....89

### 第二节 依年龄诊病：年龄不同，方法各异

1. 婴幼儿疾病：中医治疗小儿病最安全.....92
2. 男性疾病：谈谈男人特有的那些病.....96
3. 女性疾病：让那些难言之隐，  
一去不复返.....100
4. 中老年疾病：中老年人，需要更多  
关怀.....105

第三节 神奇的经络：人体内的生命地图

1. 经络与穴道：开关良好，线路才通畅 .... 110

2. 十二经脉：人体经络的主干线 ..... 110

3. 十二经别：生命地图上的重要交通  
    支线 ..... 117

4. 十五别络：联接各个经脉的交通支线 .... 118

5. 十二经筋：与十二经相联的十二块  
    筋肉 ..... 119

6. 十二皮部：十二经所分布的十二块  
    皮表 ..... 120

7. 奇经八脉：与脏腑没有直接联系的  
    八条仙脉 ..... 121

8. 特定穴与经外气穴：十四经中最重要的  
    穴位 ..... 123

第四节 中医治病法：不必吃药，  
    也让疾病去无踪

1. 针灸：针刺百病消，艾灸病魔倒 ..... 128

2. 按摩：手到病自除 ..... 129

3. 拔罐：拔病排毒一身轻 ..... 130

4. 刮痧：一块刮痧板，解决你的  
    所有难题 ..... 132

5. 气功：炼养精气神的养生瑰宝 ..... 134

下 篇

学一招受益一生：300种中医养生术

第六章 中医养生：世上最优秀、  
    最实用的养生术

第一节 养生之基：阴阳需协调

1. 阴阳平衡：健康长寿的基石 ..... 138

2. 协调脏腑：脏腑机能正常，  
    人才能充满生机 ..... 139

3. 畅通经络：打通经络，百病不生 ..... 139

4. 保精护肾：养生重在护好先天之本 ..... 140

5. 形神合一：以静养神，以动养形 ..... 140

6. 动静结合：养生学里的节律搭配 ..... 141

第二节 饮食养生：吃出你的健康体质

1. 美容食谱：令你拥有健康的素颜之美 .... 142

2. 搭配出均衡营养：精粮细粮、  
    荤菜素菜都要吃 ..... 146

3. 五味补五脏：饭菜的味道隐含着  
    健康秘密 ..... 150

4. 做好饭菜就是养生：烹调有道，

营养加倍 ..... 152

5. 吃饭的学问：饮食有节，身体才会  
    越来越棒 ..... 152

6. 特殊时期：女性经期的饮食之道 ..... 153

7. 食宜清淡：每天必吃的七种饮食 ..... 155

8. 因人制宜：不同人群，不同的  
    饮食之道 ..... 156

9. 三餐有别：早精，午饱，晚要少 ..... 158

10. 饭后的养生技巧：小动作为你的  
    健康加分 ..... 160

第三节 体质养生：奠定你的健康家底

1. 认准体质：做自己的养生专家 ..... 161

2. 平和体质：顺其自然，心态平和才健康 ... 161

3. 阳虚体质：阳气不足，需要温补脾与肾 ... 162

4. 阴虚体质：津液不足，  
    需要补阴滋肝肾 ..... 163

5. 血虚体质：血液亏虚，  
    补血还需兼益气 ..... 164

6. 气虚体质：元气不足，

|                                    |     |
|------------------------------------|-----|
| 多补元气少耗神 .....                      | 164 |
| 7. 阳盛体质：阳气过盛，<br>需要泄去阳火解燥热 .....   | 165 |
| 8. 血瘀体质：气滞血瘀，<br>需要活血化瘀通经络 .....   | 166 |
| 9. 痰湿体质：胖人多痰湿，<br>健脾利湿可化痰 .....    | 166 |
| 10. 过敏体质：先天不足爱过敏，<br>注意远离过敏源 ..... | 167 |

## 第七章 依据时段养生：让你百病不沾

### 第一节 情志养生：找到生命快乐的源泉

|                           |     |
|---------------------------|-----|
| 1. 病由心生：七情决定人体健康 .....    | 170 |
| 2. 喜伤心：小心“乐死人” .....      | 171 |
| 3. 怒伤肝：爱发脾气最伤身 .....      | 171 |
| 4. 思伤脾：思虑重重伤脾胃 .....      | 172 |
| 5. 悲伤肺：悲伤忧愁白了头 .....      | 173 |
| 6. 恐伤肾：惊恐万状损肾脏 .....      | 173 |
| 7. 情志贵在有节：知足常乐寿命长 .....   | 174 |
| 8. 清心养神：情志养生第一要诀 .....    | 175 |
| 9. 静心养生：摄生防病的良方 .....     | 178 |
| 10. 中和之道：儒家最高境界的养心法 ..... | 178 |

### 第二节 时令养生：二十四节气养生精髓

|                          |     |
|--------------------------|-----|
| 1. 立春养生：晚睡早起，与日俱兴 .....  | 181 |
| 2. 雨水养生：清心寡欲，不妄作劳 .....  | 182 |
| 3. 惊蛰养生：潜阳保阴，预防感冒 .....  | 183 |
| 4. 春分养生：平衡阴阳，舒畅心情 .....  | 185 |
| 5. 清明养生：防潮防湿，调养情志 .....  | 186 |
| 6. 谷雨养生：春捂适度，远离忧郁 .....  | 187 |
| 7. 立夏养生：调养精神，保障午休 .....  | 188 |
| 8. 小满养生：远离湿邪，适量运动 .....  | 189 |
| 9. 芒种养生：预防中暑，夜不露宿 .....  | 190 |
| 10. 夏至养生：晚睡早起，不可贪凉 ..... | 191 |
| 11. 小暑养生：避暑降温，防蚊防蝇 ..... | 193 |
| 12. 大暑养生：预防暑湿，远离高温 ..... | 194 |
| 13. 立秋养生：润燥益气，健脾补肝 ..... | 195 |
| 14. 处暑养生：预防秋燥，预防秋乏 ..... | 196 |

|                          |     |
|--------------------------|-----|
| 15. 白露养生：早晚加衣，防止着凉 ..... | 198 |
| 16. 秋分养生：平衡阴阳，防止凉燥 ..... | 199 |
| 17. 寒露养生：早睡早起，预防感冒 ..... | 200 |
| 18. 霜降养生：适度秋补，护腿护膝 ..... | 200 |
| 19. 立冬养生：潜藏阳气，早睡晚起 ..... | 202 |
| 20. 小雪养生：远离抑郁，适度增衣 ..... | 203 |
| 21. 大雪养生：双脚保暖，预防感冒 ..... | 204 |
| 22. 冬至养生：心情乐观，预防中风 ..... | 206 |
| 23. 小寒养生：减少外出，防止冻伤 ..... | 206 |
| 24. 大寒养生：防风御寒，保心护肺 ..... | 207 |

### 第三节 十二时辰养生：时间里的养生秘密

|                            |     |
|----------------------------|-----|
| 1. 子时：提前入睡，护胆又排毒 .....     | 209 |
| 2. 丑时：睡眠好，可滋养肝脏 .....      | 210 |
| 3. 寅时：养好肺脏，全凭黎明前的安睡 .....  | 211 |
| 4. 卯时：起床后先排便，便是保养大肠 .....  | 212 |
| 5. 辰时：每天吃早餐，养胃又利胆 .....    | 213 |
| 6. 巳时：养好你的后天之本 .....       | 214 |
| 7. 午时：午时小憩可养心 .....        | 215 |
| 8. 未时：小肠经需要你的照顾 .....      | 216 |
| 9. 申时：找到膀胱经上的灵药 .....      | 217 |
| 10. 酉时：常按肾经，健康一生 .....     | 218 |
| 11. 戌时：常按心包经，让你变得更快乐 ..... | 220 |
| 12. 亥时：三焦畅通，疾病不生 .....     | 222 |



## 第八章 动静结合：养生长寿永不老

### 第一节 起居养生：搭乘一早一晚的健康班车

1. 起居有常：身体健康的保障.....226
2. 安卧有方：提高睡眠质量良方的.....226
3. 居处适宜：健康长寿的第一要素.....227
4. 居室环境：六要点，你不可不知.....227
5. 劳伤过度：加速衰老的元凶.....228
6. 三大原则：让你身体更健康.....230
7. 起居健身法：流传千古的养生秘诀.....230

### 第二节 房事养生：甜蜜蜜的性福

1. 房事养生八步骤：古人房中的千古秘学...232
2. 保健绝招：强肾健体最灵验的功法.....233
3. 禁忌须知：房事五大禁忌，切莫触犯.....234
4. 顺应四时：房事养生四季有别.....236
5. 老夫老妻：老年人也需要肌肤相亲.....237
6. 房事急救：遭遇房事昏厥症，  
一定要冷静处理.....237
7. 古代房事养生精髓：你不可不知的  
七损八益.....238
8. 巧治房中病：送给阳痿患者的  
四个妙方.....238



### 第三节 运动养生：向锻炼要健康

1. 走为百练之祖：最好的运动养生术.....240
2. 古人传下的养生绝招：养生十六宜.....242
3. 腹式呼吸：调动脏腑机能的养生术.....244
4. 面部延缓衰老功：三“8”运气健身法.....245
5. 慢跑养生法：让你的气血通畅起来.....246
6. 游泳：一项最有益的全身运动.....247
7. 打羽毛球：可以全面增强身体素质.....248
8. 楼梯：不一样的健身场所.....249

## 第九章 中医养生：科学而又实用的疗法

### 第一节 按摩养生：女人不生病的生活方式

1. 经络通：一生健康的保证.....252
2. 按摩：让您拥有靓丽容颜.....254
3. 经络：藏有减肥的秘密.....256
4. 呵护秀发：按摩可让女人留住美丽.....257
5. 经络养生：不可不知的“312”法.....257
6. 双手抚触：表达你对孩子的爱.....258
7. 多揉脚：气血通，精神足.....260
8. 足三里穴：人体长寿第一穴.....260
9. 涌泉穴：人体长寿第二穴.....261
10. 三阴交穴：女人的健康益友.....261
11. 内关穴：打开心结，美颜养心.....263
12. 关元穴：留住您的青春活力.....263
13. 太溪穴：修复先天之本从此开始.....264
14. 中脘穴：您身边的胃病专家.....264
15. 膻中穴：让您宽心又顺气.....265
16. 合谷穴：抗击疼痛最好的自然疗法.....265
17. 任督二脉：幸福人生的保证.....265
18. 疗法：常见疾病的按摩方法.....266

### 第二节 拔罐养生：要想身体安，火罐经常沾

1. 拔火罐：养生保健、祛病疗疾的秘法.....270
2. 戒烟法：“拔”去烟瘾，换来健康.....270
3. 减肥法：身材苗条就这么简单.....271
4. 养颜法：让黄褐斑绝迹，重现美丽容颜.....271
5. 增补元气：为中老年人打造健康身体.....273

|                         |     |
|-------------------------|-----|
| 6. 固肾法：祛除浊气，让健康升级.....  | 273 |
| 7. 止咳平喘法：哮喘病人的治病真经..... | 273 |
| 8. 胃炎：养胃护胃，远离胃炎.....    | 273 |
| 9. 坐骨神经痛：拔除病根，解除病痛..... | 274 |

### 第三节 刮痧养生：不衰老的活法

|                          |     |
|--------------------------|-----|
| 1. 轻松减肥：告别肥胖，拥有好身材.....  | 275 |
| 2. 养发：拥有乌黑亮发不再是梦.....    | 275 |
| 3. 养颜：呵护皮肤，青春永驻.....     | 277 |
| 4. 防疲劳：调节五脏，缓解疲劳.....    | 278 |
| 5. 治失眠：再也不用担心睡不着.....    | 278 |
| 6. 治颈肩酸痛：每天都舒舒服服的.....   | 279 |
| 7. 治感冒：你的手指上就有治病的灵药..... | 279 |
| 8. 治落枕：自己动手，告别落枕的痛苦..... | 279 |
| 9. 治便秘：轻松排便也是一种幸福.....   | 280 |
| 10. 治腹泻：肠胃安，腹泻不再来.....   | 280 |
| 11. 治腹胀：腹部不再鼓胀.....      | 280 |
| 12. 治头痛：远离病痛，生活更轻松.....  | 281 |
| 13. 治痛经：让经期变得风调雨顺.....   | 281 |

## 第十章 神奇的中医：美丽从这一刻开始

### 第一节 气功养生：动静结合，强身健体

|                                 |     |
|---------------------------------|-----|
| 1. 心斋法：内心清虚宁静，为养生大道.....        | 284 |
| 2. 放松功：心身放松，安神宁志.....           | 284 |
| 3. 内养功：大脑静，脏腑动，养生防病<br>两不误..... | 285 |
| 4. 站桩功：持续静力，保健强身.....           | 286 |
| 5. 六字诀：调节脏腑，养生祛病.....           | 287 |
| 6. 五禽戏：舒展筋骨，祛病延年.....           | 288 |
| 7. 八段锦：柔筋健骨，养气壮力.....           | 290 |
| 8. 小周天：炼精化气，延年益寿.....           | 292 |
| 9. 易筋经：强筋健骨，远离疾病.....           | 293 |

### 第二节 偏方秘方：偏方虽小，可治大病

|                          |     |
|--------------------------|-----|
| 1. 抗衰：延缓衰老的脚步，让青春常在..... | 296 |
| 2. 补气补血：补足气血，拥有健康.....   | 296 |



|                         |     |
|-------------------------|-----|
| 3. 养眼护眼：保护眼睛是一生的功课..... | 297 |
| 4. 降压：花生米和大蒜为您解忧.....   | 298 |
| 5. 排毒素：不用再为便秘烦恼.....    | 298 |
| 6. 偏方治脚气：呵护双脚，一生健康..... | 299 |
| 7. 痛经：女人，那个不再痛.....     | 299 |
| 8. 戒烟：想戒烟的男士看过来.....    | 300 |
| 9. 解酒：免受酒毒之害.....       | 300 |
| 10. 牙疼：小偏方，止大痛.....     | 301 |

### 第三节 中医美容：不花钱也可以整容

|                               |     |
|-------------------------------|-----|
| 1. 中医美颜：美容从养气血开始.....         | 302 |
| 2. 中医泡脚：这里也有美容的秘密.....        | 303 |
| 3. 中医祛痘：让小痘痘昙花一现.....         | 304 |
| 4. 补五脏：养发护发的关键.....           | 304 |
| 5. 防斑祛斑：经络按摩、饮食调理<br>齐上阵..... | 305 |
| 6. 排毒养颜：排出毒素，轻松又美丽.....       | 306 |
| 7. 美白好肌肤：内治加内调，<br>才有好疗效..... | 307 |
| 8. 牙齿：日常养护，美白又坚固.....         | 307 |
| 9. 给肌肤补水：水是你最好的朋友.....        | 308 |

# 上篇

## 医行天下 终生受益的中医精髓

中医是将精气学说、阴阳学说和五行学说相结合，来阐述生命所蕴藏的奥秘。中医讲求阴阳平衡。在诊治疾病时，可以通过面色、形体、舌象、脉象等外在的变化，来了解和判断其内在的病变，以作出正确的诊断，从而选用恰当的方法进行治疗。



# 第一章

## 导 语 不一样的中医养生术

一扇辉煌灿烂的中医之门，是区别门外汉与内行人的分界线。站在门外的人们，永远无法领略到中医理论的博大精深，虽然热衷于保健养生，结果却适得其反；甚至会根据自己的门外之学，对中医产生怀疑，进行诋毁。

门外汉的言行，对他人对自己皆是百害而无一利。那么亲爱的朋友们，让我们步入这中医之门，一起去领略、继承、发扬老祖宗留下的这份凝聚着千年文明精髓的丰厚遗产！

# 第一节

## 中医：让你领悟养生与长寿的真谛

作为一个庞大的科学体系，中医的形成和发展经历了一个漫长的过程。这其中承载了古人与疾病作斗争的经验和理论认识。因此，中医的形成和发展是我国劳动人民勤劳和智慧的结晶。

上篇

医行天下：终生受益的中医精髓

### 1. 中医：告诉你不生病的秘密

什么是中医？简单来说，中医就是我国的传统医学，是对人体和疾病的一个庞大的认知系统。我国高等医科大学教材是这样定义中医的：中医是以古代的唯物论和辩证法思想为依据，经过大量的医疗实践、积累、总结，而逐渐形成的传统医学科学。

中医认为，人体是气、形、神的统一体。在临床诊断上，望、闻、问、切四诊合参，是中医探求病因、病性、病位的主要方法。中医对疾病的治疗也很有特色。其中，辨证论治，是主要原则；汗、吐、下、和、温、清、补、消，是主要治法；中药、针灸、推拿、按摩、拔罐、气功、食疗等，则是其主要的治疗手段。此外，中医的最终目的并不仅仅是治愈疾病，而是更进一步帮助你领悟养生和长寿的真谛，进而达到贤人、圣人、至人、真人（《黄帝内经》中提到的四种人）的健康境界。

中医的理论基础是阴阳五行学说。在此基础之上，它形成了一套完整的体系：脏腑经络学说、病因病机、诊法辨证法则、治疗方药等。这一套体系，是我们了解中医学说，以及中医为何能治疗和保健我们身体的基础。

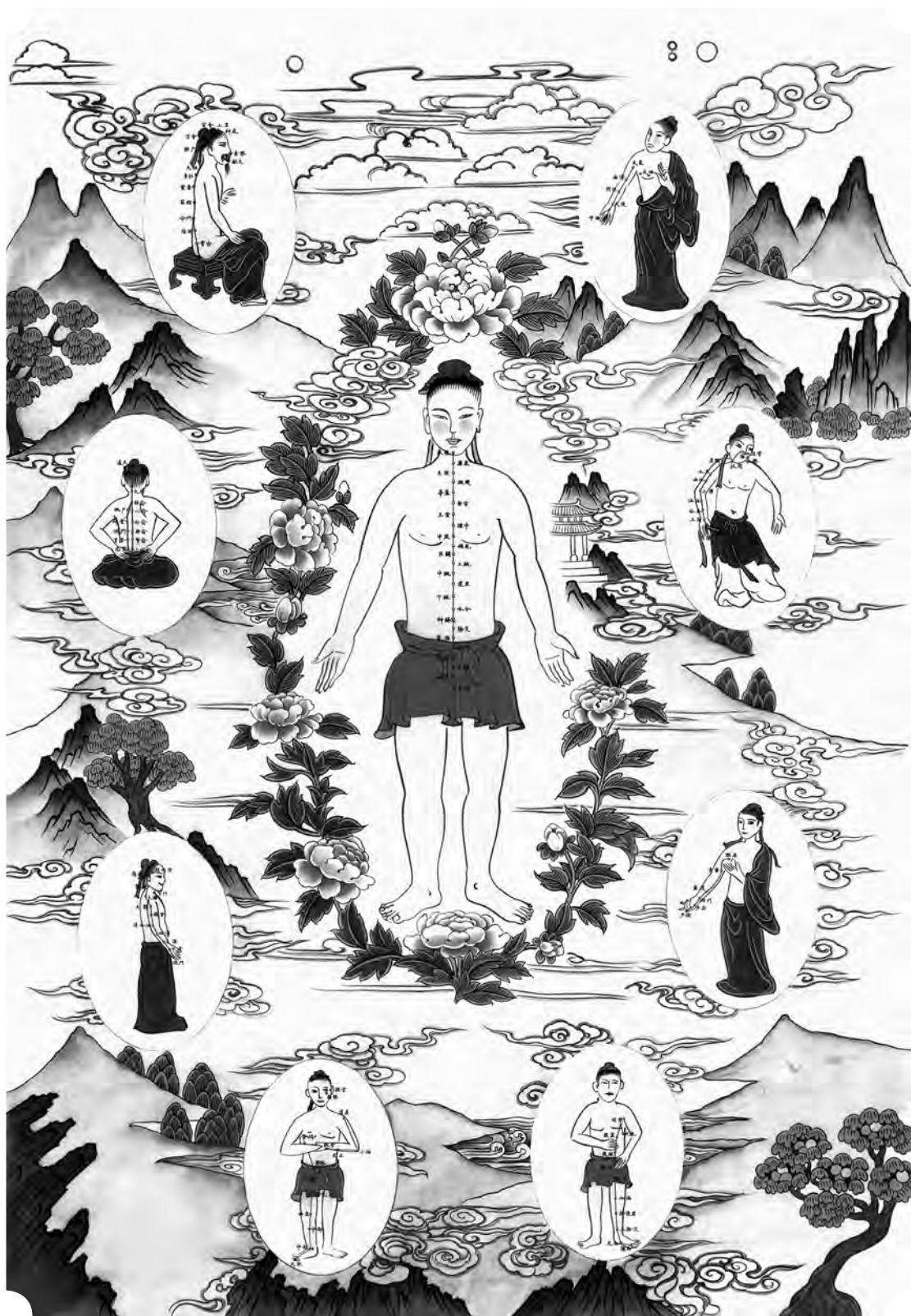
### 2. 自成体系：水到渠成百病消

#### 中医的起源与形成

中医的起源，可以追溯到原始社会时期。古人在生产和生活中，需要不断地跟自然和疾病作斗争。在这个过程中，很多医疗救助性的实践就展开了。比如，他们发现火可以防寒取暖，还具有防湿的作用。于是，借助温热作用治疗疾病的方法最早就由此而诞生。

我们大家都熟知的“神农尝百草”的传说，就发生在原始氏族时代。由此可见，药物的发现，可以归功于古人的农业生产劳动和植物采集活动。

在新石器时代，先民们治疗疾病的主要工具是砭石。1963年，在内蒙古多伦旗头道洼新石器时代遗址，中国第一枚新石器时代的砭石出土了。继此之后，各地出土了多枚砭石以及用于



黄帝内经中的经络图

中医经络学说起源甚古，我国汉字的“寸”，早期为一指事符号，指的便是手腕下一寸处的“寸口”处，如《说文解字系传》中说：“一则记手腕下一寸，此指手也。”可见文字刚形成时，已存在经络学说。

## 春秋时期的医学

中医自产生之后，在历史上又有了长足的发展。春秋战国时期，解剖和医学分科出现了。著名的“望闻问切”的四大诊法也逐渐被应用到实践中。治疗方法也不断增多，如砭石、针刺、汤药、艾灸、导引、布气、祝由等。

医疗的骨针、竹针，以及铜器和铁器时代的铜针、铁针、金针、银针。这足以说明针灸技术在古代社会的广泛应用。

新石器时代中期，人们过着以农业为主的定居生活。这个时候，酿酒是很普遍的。据《汉书》记载，酒为“百药之长”。也就是说，先民酿酒的初衷是治疗疾病。

上述事实都表明，中医源自于先民生存和生产劳动的需要。因此，中医的形成是劳动人民勤劳和智慧的结晶。

## 中医的发展

秦汉时期，中医的四大经典，即《黄帝内经》、《黄帝八十一难经》、《伤寒杂病论》、《神农本草经》出现了。它们成功地构建出中医学独特的理论体系，标志着中医学理论体系的形成。

这期间还涌现出了许多著名的医学家。比如，东汉时期，著名的医学家张仲景，依据“八纲”，即阴阳、表里、虚实、寒热，总结出了治病“八法”。名医华佗则以外科手术和麻醉名闻天下，现在还非常受人们欢迎的健身体操“五禽戏”，就是在那个时候创立的。

晋王叔和编撰的《脉经》，是我国第一部脉学专著。晋皇甫谧编撰的《针灸甲乙经》，则是我国现存最早的针灸学专著。隋巢元方编撰的《诸病源候论》，是我国第一部病因病机证候学专著。唐孙思邈编撰的《千金要方》与《千金翼方》，则是我国第一部医学百科全书。

到了宋、金、元时期，中医理论体系日益完善，南宋陈言所著的《三因极一病证方论》，对其后病因学的发展，影响深远。被称为“金元四大家”的刘完素、张从正、李东垣、朱震亨四人，从不同角度丰富和发展了中医学理论。

明清时代，医家辈出。张景岳著《景岳全书》，创温补学派；赵献可著《医贯》，创命门学说；吴有性著《温疫论》，创温病学说；李时珍著《本草纲目》，对医药进行集大成的总结；以及清代的叶桂、薛雪、吴塘等对温病学说的完善；清代王清任著《医林改错》，对中医人体解剖方面进行了纠正，并且发展了淤血理论……

鸦片战争以后，随着西方科技的传入，中医学受到前所未有的冲击。中西文化的大碰撞，使中医的发展面临新的考验。在此背景下，有人继续整理并发扬传统中医，比如曹炳章在20世纪30年代曾主编《中国医学大成》；还有人主张中西结合，出现了以唐宗海、朱沛文、恽铁樵、张锡纯为代表的中西汇通学派；更有许多人主张废除中医，全部引入先进的西医理论，这些人的主张导致1929年出现了“废除中医案”，在中医界掀起的大规模抗争下，民国政府才宣布撤销一切禁锢中医的法令。

新中国成立后，政府大力提倡以中西结合的方式，以现代科学技术来发展、弘扬中医。20世纪60年代编写的《内经讲义》，成为全国中医统编教材。此后，各大中医院校也是人才辈出。然而，由于医学知识的普遍欠缺，使中医理论的精髓难以得到真正的领悟与继承。因此，中医的发展之路，依然是任重道远；普及中医理论，也是势在必行、意义深远的一件大事。

## 第二节

# 中医养生：身体到底想要什么

中医养生的重要思想基础是阴阳平衡的健康观。在古人看来，阴阳平衡的人，才是身心健康的人。反过来，阴阳失衡的人，必定患有某种疾病。此外，中医养生讲究天人合一，即对身体的保养要与自然相应，所谓“以自然之道，养自然之身”说的就是这个意思。

### 1. 独门秘方：你可以不吃药的智慧

作为我国传统文化的瑰宝，中医在漫长的发展过程中，逐渐形成了自己独特的优势。这主要表现在以下六个方面：

#### 治未病

很多人对于“治未病”这个词感觉到陌生，实际上这个说法就是《黄帝内经》中所说的“圣人不治已病治未病”。后来唐代的医学家孙思邈也提出了“上医治未病，中医治欲病，下医治已病”的理论。擅治未病的医生被称为“圣人”，可见中医对“治未病”的重视。

“治未病”既是一种预防思想，也是一种治疗思路。我们可以从四个方面去理解它。

① “未病先防”，就是说在疾病没有形成之前，就对可能致病因素进行针对性的预防。

② “既病防变”，在疾病处于萌芽状态的时候，就将其抹杀掉。

③ “已病防变”，即是阻止疾病的发展、恶化、防止传变。

④ “愈后防复”，对疾病进行巩固性治疗或维持治疗，防止复发。



彩绘导引图

这套导引图共 24 幅，包括 9 种坐式，6 种立式，6 种卧式，2 种蹲式，1 种跪式，其术式包括肢体运动、按摩、气功等。可治疗腰痛、腹痛、遗精、身体虚弱等不同病症，满足多种健身养生需求。