

【中医普及读本】

曾晓虎 编著

知

中医

行中医

ZHI ZHONGYI
XING ZHONGYI



医虽小道，能救殃疴。
上以疗君亲之疾，下以救贫贱之厄，
中以保身长全，以养其生。

——东汉·张仲景



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

中医普及读本

曾晓虎 编著

知
中医
行
中医

ZHI ZHONGYI XING ZHONGYI



人民军医出版社

·北京·



图书在版编目(CIP)数据

知中医 行中医/曾晓虎编著. —北京:人民军医出版社,2006.12
ISBN 7-5091-0480-7

I. 知… II. 曾… III. 中国医药学—普及读物 IV. R2-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 079341 号

策划编辑:杨德胜 文字编辑:杨莹 责任审读:余满松
出版人:齐学进

出版发行:人民军医出版社 经销:新华书店

通信地址:北京市 100036 信箱 188 分箱 邮编:100036

电话:(010)66882586(发行部) 51927290(总编室)

传真:(010)68222916(发行部) 66882583(办公室)

网址:www.pmp.com.cn

印刷:淮安日报社印刷厂 装订:淮安日报社装订厂

开本:850mm×1168mm 1/32

印张:10.125 字数:245千字

版、印次:2006年12月第1版第1次印刷

印数:0001~4500

定价:26.00元

版权所有 侵权必究

购买本社图书,凡有缺、倒、脱页者,本社负责调换

电话:(010)66882585 51927252



内 容 提 要

本书分为上、下两篇：上篇深入浅出地介绍了中医基本理论知识；下篇用通俗的语言阐述了中医在养生保健、防病治病上的具体运用。不仅有感冒、近视、高血压、乙型肝炎等几十种常见病的防治方法，还涉及药物滥用、减肥、亚健康、性早熟及“网瘾”等时髦话题。作者将满腔的热情注入本书之中，旨在普及中医知识，提高读者对中医的兴趣、增强学习和发展祖国传统医学的信心，并用中医来指导养生保健、防病治病，用科学的理念和方法来构建健康、和谐的生活。本书内容丰富，通俗易懂，融入了作者多年临床实践的心得和体会，具有较强的临床指导作用，适于基层医务人员、中医院校学生以及广大中医爱好者阅读参考。

责任编辑 杨德胜 杨 莹



中医是中华民族智慧的结晶，是中国人民对人类最伟大的贡献之一。经过五千年的风雨洗炼，这一古老医术不仅保持了其旺盛的生命力，而且正大步地跨出国门，走向世界。今天，在英国、在法国、在瑞士……，到处可以看到中医的影子，中医绚烂的光芒几乎照遍世界的每一个角落。

然而，事物的发展往往都有其两面性，中医的发展现状也未能超出这一规律。一方面是国外对中医药科研开发的深入和重视；另一方面，中医却在她的故乡——我们的国土上被一些人所轻视，且有“逐日没落”之势。因此，社会上一度出现了“拯救中医”的呼声。

作为一名传统文化的崇拜者、岐黄之道的追随者，为了普及中医知识，为了激发中医后学的学习热情和勇气，笔者利用工作之余，笔耕不辍，终于写成了这本《知中医 行中医》。

朱熹言：“论先后，知为先；论轻重，行为重。”知与行是辩证统一的关系。在这对关系中，知即了解，行即运用。“知中医 行中医”就是知道和了解中医的基本理论知识并加以运用、指导实践。

《知中医 行中医》采用借代的写作手法，书中主角名叫“甘草”，是一名社区中医师。该书的主要内容是体现甘草医师为中医事业发展所作出的努力。其实，他就是中医队伍中所有致力于发展中医药事业的仁人志士的化身。

希望本书能使读者认识中医、了解中医并能够自觉用科学



前 言

的方式追求健康；提高中医师宣传中医的意识；增强中医后学们学习中医的兴趣和发展中医的信心。当然，一本书的能力是有限的，但它所体现的精神内涵是深刻的。

本书在成稿之初，笔者将部分内容先后发布在“医天地”（北京中医药大学论坛）、“易舒社区”（上海中医药大学论坛）等中医院校的校园网站以及“中国中医药论坛”上。浏览量与日俱增，不少网友给笔者发来短信，表示支持和拥护，让笔者十分感动。值此付梓之际，笔者对蕲蛇、茯神、sxlcwyx、小衲等网友的支持表示衷心的感谢，对“医天地”的 Wer-mf、陈曦以及“易舒社区”的 Day、烨谭及南京的陈斌等各位的鼎力相助表示衷心的感谢。在本书成稿过程中，也得到了陈志平、沈正希两位同志的帮助，在此表示感谢。

尽管在写作过程中笔者要求尽善尽美，但是仍留下了一些遗憾，由于篇幅有限，拙作不可能完全表达宣传中医、弘扬传统文化的意愿。由于中医学精深博大，而笔者学识水平有限，恳望读者朋友谅解和指教！

为振兴中医药事业而奋斗！

愿与每一位读者朋友共勉。

曾晓虎

2006年7月于湖南

上篇 知中医

导语 (3)

第一章 中医的哲学基础 (11)

第一节 阴阳学说 / 12

一、阴阳涵盖万物 / 12

二、阴阳关系“荣辱与共” / 14

三、阴阳与四季 / 15

四、阴阳与人体 / 18

第二节 五行学说 / 23

一、万物不离五行 / 23

二、五行生克乘侮 / 24

三、中医用五行 / 26

四、解析五行配属 / 29

第二章 中医的显著特点 (35)

第一节 整体观念 / 35

一、人体自身的统一性 / 36

二、人与外界环境的统一性 / 39

第二节 辨证论治 / 45

一、辨证方法的种类 / 45

二、解析八纲辨证 / 46

- 三、其他辨证方法 / 50
- 四、证、症、病:各有所用 / 54
- 五、施治 / 56
- 六、辨证与治疗效果 / 58

第三章 中医的基本理论 (60)

第一节 藏象学说 / 60

- 一、初识藏象学说 / 61
- 二、藏象论“心” / 62
- 三、换个角度识五脏 / 64
- 四、五脏之间密切联系 / 66
- 五、六腑和奇恒之腑 / 68
- 六、藏象学说离不开“取象比类” / 70

第二节 生命物质基础学说 / 70

- 一、精 / 71
- 二、气 / 76
- 三、血 / 83
- 四、津液 / 87

第三节 病因及发病学说 / 94

- 一、外因之“外感六淫” / 95
- 二、外因之“内伤七情” / 101
- 三、外因之“疫疠” / 106
- 四、其他外因 / 108
- 五、内因:正气存内 / 110

第四节 诊断原理 / 111

- 一、“司外揣内”似黑箱 / 112
- 二、“见微知著”同秋叶 / 112
- 三、“以常达变”有标尺 / 113

第四章 中医治病的工具 (115)

第一节 中药 / 115

- 一、中药理论:内治之宗 / 115
- 二、中药之用:遣方施药 / 131
- 第二节 穴位 / 137
 - 一、穴位精义:外治之基 / 138
 - 二、穴位之河:经络系统 / 142
- 第三节 药物与穴位的协同 / 150
 - 一、异曲同工 / 150
 - 二、各有千秋 / 151
 - 三、药穴同用 / 152
- 第五章 用疗效说话 (154)
 - 第一节 四诊综合,辨明病证 / 154
 - 一、四诊乃神圣工巧之术 / 155
 - 二、舌诊 / 159
 - 三、脉诊 / 165
 - 第二节 宏观调控,确定治则 / 174
 - 一、平衡阴阳 / 174
 - 二、调和五行 / 176
 - 三、治病求本 / 178
 - 四、扶正祛邪 / 182
 - 第三节 择时服药,提高疗效 / 186
 - 第四节 便秘为例,活法显效 / 190
 - 一、“提壶揭盖”法 / 190
 - 二、“增液行舟”法 / 191
 - 三、“助力行舟”法 / 192
 - 四、“绿色通道” / 193
 - 五、内外结合 / 193



【下 篇 行 中 医】

第六章 健康讲座 (197)

一、我们原本可以更健康更长寿 / 197

(一) 违背传统养生法则 / 198

(二) 过于依赖现代医学 / 200

二、走出治疗感冒的六大误区 / 201

(一) 咳嗽流涕, 首选点滴 / 202

(二) 头痛发热, 常服“快克” / 202

(三) 感冒身痛, 机体调整 / 203

(四) 速治感冒, 教授最好 / 204

(五) 得了感冒, 药店买药 / 204

(六) 感冒恶寒, 发汗可安 / 205

三、突出“亚健康”的重围 / 206

四、平安度夏 / 208

(一) 饮食 / 208

(二) 防护 / 211

五、别让悲剧重演——防控脑出血 / 214

(一) 认识脑出血 / 214

(二) 发生脑出血后 / 215

(三) 防患于未然 / 216

(四) 七大“雷区” / 218

六、战胜“富贵病” / 220

(一) 高血压 / 220

(二) 高脂血症 / 224

(三) 糖尿病 / 225

七、我们的抵抗力为何在退化 / 228

(一) 起于享受 / 228

- (二)起于过用 / 230
- (三)起于滥用 / 232
- 八、水与健康 / 234
 - (一)科学饮水 / 235
 - (二)科学用水 / 237
- 九、防控近视,有章可循 / 239
 - (一)预防近视 / 239
 - (二)近视之后 / 241
- 第七章 健康园地 (246)**
 - 一、解读“病家十要” / 246
 - 二、关于产后用药 / 248
 - (一)产后安全用药 / 249
 - (二)“生化汤”:产后调理第一方 / 250
 - 三、推拿治疗头痛 / 252
 - 四、您身边的中药 / 255
 - (一)常被丢弃的中药 / 256
 - (二)似锦繁花显药功 / 257
 - 五、“跑步”进入健康生活 / 259
 - 六、武大郎“七窍流血”与五官相通 / 262
 - 七、巧除“不像病的病” / 263
- 第八章 社区医师 (267)**
 - 一、医话乙肝 / 267
 - 二、天寒防治水痘 / 271
 - 三、摆脱冻疮不是梦 / 273
 - 四、老年皮肤“少”痒症 / 275
 - 五、中医去“痘”留“美丽” / 276
 - 六、哮喘病 中医行 / 278
 - 七、拔除偏头痛这颗“钉子” / 281
 - 八、被狗咬伤后 / 283

- 九、骨鲠咽喉后 / 286
- 十、粥：世间第一补物 / 289
- 十一、鱼：胜过脑黄金 / 291
- 十二、大蒜：今天你吃了没有 / 293
- 十三、木蝴蝶：老师的茶中之宝 / 295
- 十四、萝卜：不是人参赛人参 / 296
- 十五、日啖枸杞子三十颗 / 298
- 十六、医话“足部保健” / 300
- 十七、一之为盛，岂能再焉 / 303
- 十八、走出网瘾的阴霾 / 306

后记 / 310

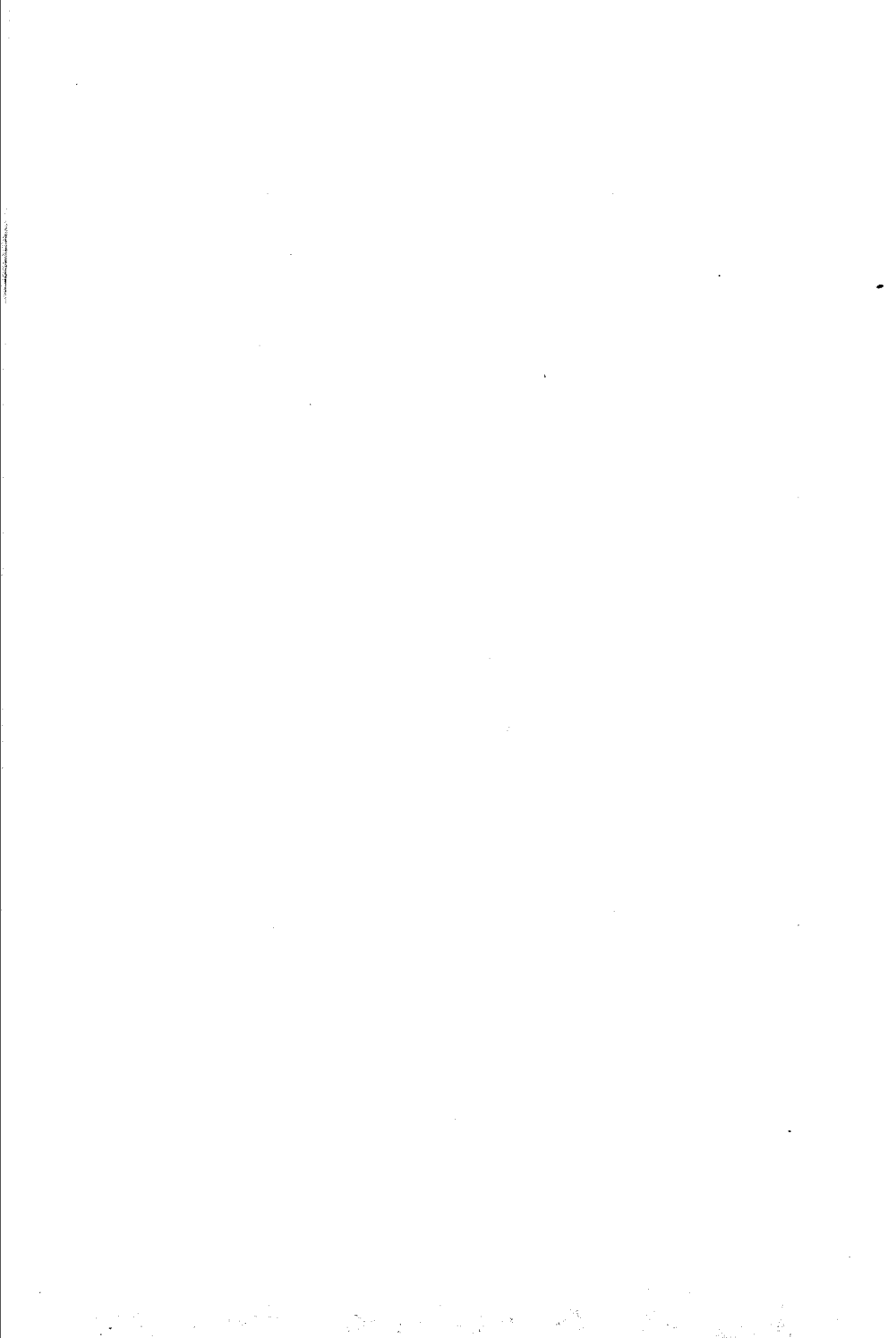


上篇

知中医

深入浅出 论道岐黄之理
补偏纠弊 正视传统医学
知晓中医 莫忘国粹精华
宣传普及 弘扬民族文化

上篇解析中医基本理论知识，以阴阳、五行、整体观念、辨证论治等基本理论为主线，充分地进行拓展和推衍，将社会现象、生活事例、临床经验以及民间俗语等融入其中，力求把比较枯燥、晦涩的中医基础理论编写得通俗易懂、可读性强。



导 语

(一)

说到中医,大多数人认为,中医是国粹,治病妙手回春,中药副作用小,价格便宜,应该发扬光大;有人认为,中医疗效太慢,只适合治疗慢性病;也有人一提到中医就会联想到手持卦具、言称阴阳的算命先生,即认为中医是不科学的,归属迷信之列,还有人疑惑:“中医早就该退出历史舞台了,五四运动怎么就没有把中医给运动掉呢?”

在这里,感谢支持中医的人,也欢迎大家对中医提出善意的质疑。

中医并非神乎其神、玄不可测。其实,我们生活中处处有中医。甚至可以这么说:信手拈来是中药,举手投足可养生。关键在于,我们要学习它、了解它。不学习、不了解,科学现象也会像魔术般让人感到迷惑。

中医是我国传统医学的主流,既不是玄学,也不是迷信。《黄帝内经》曰:“道无鬼神,独来独往”、“拘于鬼神者,不可与言至德”。前一句是说自然之道客观存在,不是鬼神的作用。后一句指明,对于相信鬼神的人,不可跟他说医学的大道。正如《论语·卫灵公》中所言“道不同,不相为谋。”两千多年前,中医典籍就明确了中医与鬼神无关、与鬼神不容。而历代不少医家在其治病原则中,都提到了“信巫不信医”者不予救治。



中医不仅仅是一门技术，更是一种文化。中医是中华民族传统文化中的一个重要分支，中华民族传统文化蕴涵的智性也紧紧依附在中医上，也正因为如此，中医才得以绵延数千年。

世界上并不只中国有传统医学，像古埃及、古印度、古希腊都有自己的传统医学，这就是闻名于世的四大传统医学。曾经，它们都有过辉煌与灿烂。可是，3 500 年前古印度医学遭受了毁灭性的打击；2 300 多年前古埃及医学开始衰败；古希腊医学在现代医学萌芽后也被遗弃。惟独中国的传统医学不但一直延续到今天，而且还在继续为人民群众的健康作贡献，并走向世界。据近年来资料统计显示，在英国有中医诊所约 3 000 多家，法国有中医诊所 2 600 多家，荷兰有中医诊所约 1 500 多家。中医已经传播到了世界上 120 多个国家和地区。而目前约有 3 000 余名外国留学生在我国学习中医药。随着欧美公众和医学界逐渐认识到中医的安全有效和广泛适用的特点，中医药开始在西方医疗领域“登堂入室”。

中医并不封建、落后，而是赶超历史的一种大智慧：从外国元首寻求中医治疗到中医援外，从神州六号宇航员用中医保健到奥运赛场上中医骨伤科的出色表现。应该说，中医让中华民族大放光彩、大显威风，不少外国人提到中医都情不自禁地称赞道：“Chinese Medicine! Good!”

中医也并非慢郎中，只要对证施方，同样可以迅速取效。汤剂是中医最常用的剂型，“汤者，荡也，去急病用之”便是其理论源流。不少人认为中医在急诊方面比不上西医，也没有什么好的方法。实际上，早在春秋战国时期，就已形成了中医急诊学的基本理论框架。东汉张仲景的《伤寒杂病论》开创了急诊辨证论治的先河。唐代孙思邈的《千金要方》记载了 27 首急救方，介绍了熏、洗、敷、贴、吸、摩等急救方法。明朝的《瘟疫合璧》创立了卫、气、营、血及三焦辨证思想，充实了急救方药和鉴别诊断方法。清代开展了针灸治疗急症。中医急诊在呼吸道感染、痢疾、

肠炎、眩晕、休克、脑梗死等治疗上，有着西医难以企及的长处。如感冒后长时间不退热的患者，西医使用多种抗生素都不见效，而中医补中益气汤的效果很好。至于常见病，笔者曾经遇到一位患者，他专程从美国回来治疗面瘫，在聊天中他告诉我：“对于这种病，美国医师没有好办法，还是中医针灸靠得住。”这当归功于中医。

中医的特点可以归纳为八个字：简单、方便、效验、廉价。只要得到中医正确的治疗，许多疾病都能得以康复或者控制，并且不会像现代医学那样需要付出高昂的代价。近代史上就有不少关于名人与中医药的故事。例如简简单单的黄芪汤治好了胡适的消渴病，不但推翻了西医“此病不可治好”的结论，也摘掉了胡适“中医无科学系统，殊难信用”的有色眼镜。而笔者也曾有用3剂防己黄芪汤加附子治好了1例慢性肾炎急性发作的亲身体验。有一位患者头目眩晕，终日昏昏沉沉，而且双手颤抖，西医以为疑难杂症，无具体方法治疗，后来中医仅用两剂泽泻汤就告愈了。像这样“小小方子治大病”的例子还不少。不仅如此，中医还有着一整套完备的养生、防病理论，对于我们提高生活质量和健康水平、延年益寿，都具有举足轻重的作用。

(二)

什么是中医？中医就是中华民族创造的以“阴阳五行”为其哲学基础、以“天人合一”的中和境界为其理想的追求目标、以“精气神学说”为其根本、以“经络学说”为其特色的一门实践性、实用性很强的防病治病和养生保健的医学。

说到中医防病治病和养生保健，就离不开中医的一句经典名言：“不治已病治未病”。这句话出自《黄帝内经》。“治未病”包括“未病先防”和“既病防变”。也就是预防疾病发生和防止疾病转变或者复发。“治未病”与两个成语密切相关：一个是“防患于未然”，也就是通过注意防护、提高正气来防病。这属于中医