

◆图说中医系列◆



KANDEDONGDEZHONGYIRUMEN

看得懂 的 中医入门

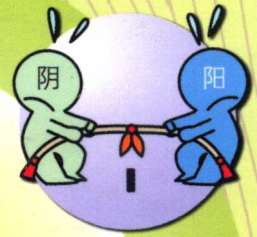
海峡出版发行集团 | 福建科学技术出版社 | 李彩凤 | 医师 著

◎史上最简单白话中医入门 ◎小学生也能看得懂的中医养生书

◎最通俗的文字搭配彩色插图，就像看小说一样轻松

◎30个特效穴位与10种常见病症按摩绝招，轻松搞定小病痛，中医就是这么神奇

●蔡文兴 中医师 审●



附赠

中国药学会中国中药杂志
中国中医科学院蒲公英健康网

联合推荐

5种中药材种子
人体经络穴位挂图

◆图说中医系列◆

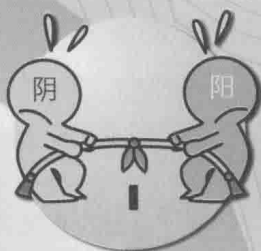
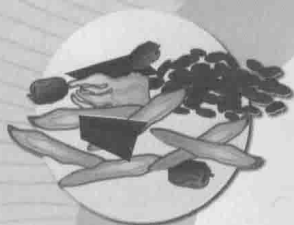
看得懂^的 中医入门

李彩凤

医师 著

蔡文兴

中医师 审



海峡出版发行集团 | 福建科学技术出版社

THE STRAITS PUBLISHING & DISTRIBUTING GROUP | FUJIAN SCIENCE & TECHNOLOGY PUBLISHING HOUSE

著作权合同登记号：13-2011-026号

原书名：史上最简单白话中医入门

原著者：李彩凤

本书通过四川一览文化传播广告有限公司代理，经大树林出版社授权福建科学技术出版社在中国大陆地区出版、发行中文简体字版，未经许可不得以任何形式复制或转载。

图书在版编目 (CIP) 数据

看得懂的中医入门 / 李彩凤著. —福州：福建科学技术出版社，2014.1

(图说中医系列)

ISBN 978-7-5335-4407-2

I. ①看… II. ①李… III. ①中医学 - 图解
IV. ①R2-64

中国版本图书馆CIP数据核字 (2013) 第251010号

| | |
|------|------------------------|
| 书 名 | 看得懂的中医入门 图说中医系列 |
| 著 者 | 李彩凤 |
| 出版发行 | 海峡出版发行集团 福建科学技术出版社 |
| 社 址 | 福州市东水路76号 (邮编350001) |
| 网 址 | www.fjstp.com |
| 经 销 | 福建新华发行 (集团) 有限责任公司 |
| 印 刷 | 福州德安彩色印刷有限公司 |
| 开 本 | 700毫米 × 1000毫米 1/16 |
| 印 张 | 15 |
| 插 页 | 2 |
| 图 文 | 240码 |
| 版 次 | 2014年1月第1版 |
| 印 次 | 2014年1月第1次印刷 |
| 书 号 | ISBN 978-7-5335-4407-2 |
| 定 价 | 35.00元 |

书中如有印装质量问题，可直接向本社调换

P11/ 第一章 “缘来已久”——中医的起源

P12/ 很久很久以前

P12/ 住的方面

P13/ 穿的方面

P14/ 食的方面

P16/ 医的产生

P19/ 第二章 中医的敲门砖——中医基础知识

P20/ 阴阳学说揭秘

P23/ 阴阳与人体、疾病的关系

P26/ 五行——天生我材必有用

P32/ 自然界和人体中的五行

P37/ 第三章 古人的异想世界——认识人体小宇宙

P38/ 身体大探索

P44/ 五脏六腑排排站，扁鹊下山来点名

P47/ 五脏·心

P51/ 五脏·肺

P56/ 五脏·脾

P64/ 五脏·肝

P71/ 五脏·肾

P78/ 六腑·胆

P80/ 六腑·胃

P82/ 六腑·小肠

P84/ 六腑·大肠

P85/ 六腑·膀胱

P86/ 六腑·三焦

P89/ 奇恒之府

P89/ 奇恒之府·脑

P90/ 奇恒之府·骨与髓

P91/ 奇恒之府·脉

P91/ 奇恒之府·女子胞

P95/ 第四章 英雄党与恶魔党——人体小宇宙里的邪正斗争

P96/ 营卫气血大战六淫七情

P96/ 英雄党——气、血、津液（抵抗疾病的正义力量）

P97/ 英雄党·气

P104/ 英雄党·血

P106/ 气和血的关系

P107/ 英雄党·津液

P109/ 恶魔党——“三因党”（致病因素）

P109/ 内因——七情帮

P116/ 外因——六淫帮

P120/ 不内不外因——牛鬼蛇神帮

P127/ 小宇宙防卫队出动啦（探讨身体生病的原因）

P131/ 第五章 四诊八纲——揭秘中医如何看病

P132/ 中医看病怎么看，把脉望舌见真章

P135/ 四诊——搜集病情资料的方法

P137/ 四诊·望诊

P144/ 四诊·闻诊

P145/ 四诊·问诊

P154/ 四诊·切诊

P167/ 活动单元——医生看诊啦（一）

P169/ 八纲辨证——分析病情资料的方法

P169/ 八纲·阴阳

P171/ 八纲·表里

P172/ 八纲·寒热

P174/ 八纲·虚实

P176/ 活动单元——医生看诊啦（二）

P177/ 第六章 经络针灸——中医的瑰宝

P178/ 大侠练功数十载，神功全在经络上

P180/ 经络全身走，到底是什么

P191/ 针灸穴位的来龙去脉

P193/ 针、灸的区别

P200/ 妙用无穷的点穴大法

P200/ 寻找穴位的秘诀

P202/ 30个特效穴位

P225/ 有事没事按一下——10种常见病症穴位按摩法

P225/ 压力性头痛

P226/ 眼睛疲劳

P228/ 颈肩酸痛

P230/ 感冒、过敏性鼻炎引起的鼻塞

P231/ 胃肠功能失调

P232/ 失眠

P234/ 女性生理期不适

P235/ 腰酸背痛

P237/ 手脚冰冷

P238/ 下肢水肿

◆图说中医系列◆

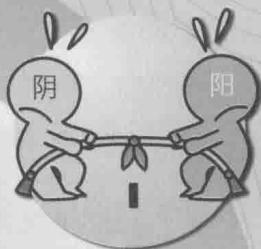
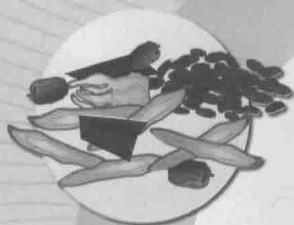
看得懂^的 中医入门

李彩凤

医师 著

蔡文兴

中医师 审



海峡出版发行集团 | 福建科学技术出版社

THE STRAITS PUBLISHING & DISTRIBUTING GROUP | FUJIAN SCIENCE & TECHNOLOGY PUBLISHING HOUSE

著作权合同登记号：13-2011-026号

原书名：史上最简单白话中医入门

原著者：李彩凤

本书通过四川一览文化传播广告有限公司代理，经大树林出版社授权福建科学技术出版社在中国大陆地区出版、发行中文简体字版，未经许可不得以任何形式复制或转载。

图书在版编目 (CIP) 数据

看得懂的中医入门 / 李彩凤著. —福州：福建科学技术出版社，2014.1

(图说中医系列)

ISBN 978-7-5335-4407-2

I. ①看… II. ①李… III. ①中医学 - 图解
IV. ①R2-64

中国版本图书馆CIP数据核字 (2013) 第251010号

书 名 看得懂的中医入门
图说中医系列
著 者 李彩凤
出版发行 海峡出版发行集团
福建科学技术出版社
社 址 福州市东水路76号 (邮编350001)
网 址 www.fjstp.com
经 销 福建新华发行 (集团) 有限责任公司
印 刷 福州德安彩色印刷有限公司
开 本 700毫米 × 1000毫米 1/16
印 张 15
插 页 2
图 文 240码
版 次 2014年1月第1版
印 次 2014年1月第1次印刷
书 号 ISBN 978-7-5335-4407-2
定 价 35.00元

书中如有印装质量问题，可直接向本社调换

推荐序

缘起中医院区小华佗营

彩凤将小华佗营办得有声有色，让一群“小神农”、“小华佗”、“小扁鹊”们满载而归。小华佗营将阅读对象锁定在小学中高年级，其内容生活化且易引起小朋友的兴趣，彩凤期望借此活动将亲民的中医药种子播下，日后向下扎根，继而开花结果。于是“小孩看得懂、学得会的中医书”的理念在我的脑海里应运而生，其实这几年来在各大书店寻寻觅觅，就是找不到既通俗（连小孩都看得懂）又能充分传达中医药精神的书籍，找到的不是将整本中医基础理论复制加上一些图画草草了事，就是艰涩难懂不易让初学者入门。

我们常以拥有深具内涵的中华文化自许，然而台湾的学子所学的自然生命科学教育，包括生物、生理，甚至医学，都是源于西方。读起中医学之阴阳五行、气血津液、经络、邪正等理论，倍感深奥难懂而不得其门而入。这是当初我接触中医学所遇到的困扰，也是普遍想要学习中医的学子的问题所在。所以如果有一本浅显易懂又深具中医精髓的书当作引领进入中医学大门的敲门砖，那真是如获进入宝库的金钥匙啊！如今彩凤做到了，焚膏继晷花了一年的时间，犹如孕育胎儿，现在呱呱落地，带着中医的精髓也夹带着彩凤的“神韵”与大家相见，肯定能让大众因这本书而亲近、了解生活化的中医。

台北市立联合医院林森中医院区中医科主任 蔡文兴 敬荐

神秘的青草香

小时候，中药是陪伴我长大的好朋友，不管是感冒发热，还是近视、长不高，老一辈总是可以变出一包包的神奇草药，熬煮一碗又一碗黑乎乎的药水，强迫我喝下。黑乎乎的药水固然难喝，也不见得一定有效果（我还是小矮人一个），但是长辈带我去中药店铺抓药时，店铺里那股浓郁的草药香，却是让人很难忘怀，以致我在多年之后，决定与中医药“缔结良缘”，一辈子臣服在它的脚下。

中医药带着神秘的色彩。连敬爱的孙中山先生都不得其门而入，唾弃“腐朽”的中医，矢志成为科学的西医师，中医与西医的梁子也越结越大，像是南北战争一样。在民国初年时中西医交战了一番，不用说也能猜到，西医大获全胜，中医苟延残喘，却暗地里茁壮成长。


其实，中医的特色是崇尚自然，从大自然里学习“人体”的道理，从大自然里寻求治疗的方法。而西医是“人定胜天”的实践者，有强烈的企图心。两者看似完全相反，但其实应该是互补的好兄弟，互相弥补彼此的不足，共同携手合作才对。

多数人对中医都处于雾里看花的状态，即便是在中医药领域的学生或是从业人员，也不见得完全悟得其中奥妙，常常是人云亦云，以“有边读边，没边读中间”的方式去应用与理解中医。这本书尝试建造一座友谊之桥，让有心想认识中医的大小朋友，能不再望而却步，可以用轻松但不失认真的态度去理解古人的智慧。

如何使用本书

他们之间，除了存在着“一物克一物”的关系，也巧妙地存在着“一物生一物”的关系：

添加木炭可以使火更猛烈地燃烧——火生木
火可以将石头烧成灰土，对农民来说，燃烧草木之后的灰肥可以“生苗”肥沃的土地——火生土
土壤中间藏着珍贵的金属矿物——土生金
金属表面可以凝结出露水（也有人说是，好水出于矿产丰富的地方）——金生水
水可以滋养灌溉树木——水生木




五行相生

正因为五行之间相互关联，凡用五行来形容已经不够贴切，所以古人就以五行的名称来取代表。

五行，“行”有互动、运动之意，代表五行之间的一种动态的关联性。

现在，我们把这五种物质写下来，排列如下，将“一物生一物”（简称“相生”）的实用线画出。

一物克一物（简称“相克”）的用虚线画出，就会出现有趣的图案啦！



■ 相生 → 相克 →

相生与相克——有趣的较量

其实，五行之间除了相生相克之外，还有表面看不到的潜在关系，正所谓“胜者为王，败者为寇”。

木克火，火克金，金克木，木克土，土克水。火本是金的克星，把金吃得死死的，但是，却惧怕水，水一浇，火就灭了。如果突然火加有神助，动力增加，这下子，金就惨了，原本就被火压制，这下子更加彻底地屈服了，这种关系称作“相侮”。“侮”是加倍的意思。然而，水也没好到哪里去，火动力增加，天不怕地不怕，当然也不怕水了，反而将水压制下来，反过水欺负水，这种关系称作“相乘”。“侮”是欺负的意思。

相乘和相侮，都是不好的，看到这些现象，医生就必须像警察一样，出手维护治安，将作乱分子逮捕，并扶弱济小。

图文解说中医知识

案例解读中医如何看病

活动单元——医生看诊啦！（一）

诊断的方法这么多，眼睛都花了，让我们先况模拟一下，穿上白大褂，来帮病人看病吧！

| 今日病人：都美丽小姐 | 今日医生：曾明医生 | 曾明医嘱 | 今日护士：廖在心护士 |
|---|--|---|---|
| <p>廖 1. 望全身</p> <p>2. 望局部</p> <p>3. 望舌头</p> | <p>叮叮！叮叮！门铃响了，廖在心护士赶紧端着都美丽小姐进来。都美丽小姐进来后，曾明医生虽然一边用听诊器，但眼睛却忍不住地偷偷观察她。</p> <p>都小姐自然不晓得曾医生在看她，自顾自地走进诊室，在自问自答，自言自语，望小舌体时，还吃着她的早餐，无精打采地走了过来……</p> <p>曾明医生都小姐进诊室之后，便让都小姐伸出舌头，一看，淡白色的舌头上面覆盖着薄白色的苔，舌边还有黄褐色的点状黄苔。</p> | <p>廖 都小姐身上穿着湿透的汗衫。曾医生问她说：“你怎么了？”都小姐用气呼呼的声音说：“我看黄金头……”</p> | <p>廖 都小姐自然不晓得曾医生在看她，自顾自地走进诊室，在自问自答，自言自语，望小舌体时，还吃着她的早餐，无精打采地走了过来……</p> |
| <p>廖 听得声音或闻</p> <p>闻气味</p> | <p>曾医生一听，心中便有很多的问题都向都小姐问了。</p> <p>(1) 头痛的感觉如何？是昨天疼还是今天疼？有时比较疼发生？头痛的感觉？何时会加重或减轻？头痛持续时间？诱发因素？与什么事件相关？以前有发生过吗？家人会怎样？</p> <p>(2) 平时的生活习惯如何？</p> <p>(3) 会不会怕冷怕热？</p> <p>(4) 会不会容易出汗？</p> <p>(5) 有没有头痛或身体其他地方不适？</p> <p>(6) 排便的情况如何？</p> <p>(7) 饮食习惯及胃口如何？</p> <p>(8) 胸膈有无不适感？</p> | <p>廖 廖医生问：“你感觉怎么样？”</p> <p>廖 廖医生问：“你感觉怎么样？”</p> | <p>廖 廖医生问：“你感觉怎么样？”</p> |

167

| | |
|--|--|
| <p>(9) 耳鼻喉有无不适？</p> <p>(10) 口干口渴吗？想不想喝水？</p> <p>(11) 之前有没有其他疾病？</p> <p>(12) 月经情况如何？</p> <p>曾医生心中的疑问很多，他一一仔细地询问，都小姐则肯定、认真地回答，一一解答曾医生的问题。她答道：</p> <p>(1) 头痛在感冒时发生，站起来时会一阵跟跟跳跳，头昏，头晕已经好多了，大概休养了一年了吧，对过中药，廖医生开药前一下午就吐出鲜血幸好，以除不除这样的病，我们家属没有大话说。</p> <p>(2) 平时比较怕冷，吃东西还好，排便也正常，有时会胸闷，感觉心脏跳动，不会口渴。</p> <p>(3) 月经在刚来月经中一年很时的，现在开经正常，但是每次来前1-4天会冷，大概来2-5天量多，后面小姐的来的一月黄色，而且月经来时小腹有点痛，不过跟痛经的痛一下会好一点。</p> <p>曾医生为了更确定都小姐的病，她再仔细问血压、之前有没有其他疾病等。都小姐答：“血压测出来是120/90毫米汞柱，之前有感冒，血常规检查血红蛋白是9克/分升。”</p> | <p>廖 曾医生知道都小姐伸出舌头，开始聚精会神地观察，手上去，没有感觉到热，再用力，感觉到脉动的细数，再用点力，一条细而快的脉动在手下跳动，行微数，脉动一呼一吸有6下，于是曾医生在病历上写下：脉细数。</p> <p>此外，曾医生还注意到都小姐的手冰冷，而且面色中黄也偏暗白。</p> |
|--|--|

曾明医生虽然聪明，但也是需要我们的帮忙，我们可以帮曾医生整理一下，经由望、闻、问、切四诊，得到了哪些信息呢？请用彩色笔将望、闻、问、切得到的有用信息画上面颜色。（绿色是参考答案）

那么，都美丽小姐到底是怎么了？生了什么病？就必须依据刚刚得到的资料，做进一步的分析。中医四诊得到的资料，需经由“八纲辨证”来分析以及分类，然后得到对应的诊断。

168

P11/ 第一章 “缘来已久”——中医的起源

P12/ 很久很久以前

P12/ 住的方面

P13/ 穿的方面

P14/ 食的方面

P16/ 医的产生

P19/ 第二章 中医的敲门砖——中医基础知识

P20/ 阴阳学说揭秘

P23/ 阴阳与人体、疾病的关系

P26/ 五行——天生我材必有用

P32/ 自然界和人体中的五行

P37/ 第三章 古人的异想世界——认识人体小宇宙

P38/ 身体大探索

P44/ 五脏六腑排排站，扁鹊下山来点名

P47/ 五脏·心

P51/ 五脏·肺

P56/ 五脏·脾

P64/ 五脏·肝

P71/ 五脏·肾

P78/ 六腑·胆

P80/ 六腑·胃

P82/ 六腑·小肠

P84/ 六腑·大肠

P85/ 六腑·膀胱

P86/ 六腑·三焦

P89/ 奇恒之府

P89/ 奇恒之府·脑

P90/ 奇恒之府·骨与髓

P91/ 奇恒之府·脉

P91/ 奇恒之府·女子胞

P95/ 第四章 英雄党与恶魔党——人体小宇宙里的邪正斗争

P96/ 营卫气血大战六淫七情

P96/ 英雄党——气、血、津液（抵抗疾病的正义力量）

P97/ 英雄党·气

P104/ 英雄党·血

P106/ 气和血的关系

P107/ 英雄党·津液

P109/ 恶魔党——“三因党”（致病因素）

P109/ 内因——七情帮

P116/ 外因——六淫帮

P120/ 不内不外因——牛鬼蛇神帮

P127/ 小宇宙防卫队出动啦（探讨身体生病的原因）

P131/ 第五章 四诊八纲——揭秘中医如何看病

P132/ 中医看病怎么看，把脉望舌见真章

P135/ 四诊——搜集病情资料的方法

P137/ 四诊·望诊

P144/ 四诊·闻诊

P145/ 四诊·问诊

P154/ 四诊·切诊

P167/ 活动单元——医生看诊啦（一）

P169/ 八纲辨证——分析病情资料的方法

P169/ 八纲·阴阳

P171/ 八纲·表里

P172/ 八纲·寒热

P174/ 八纲·虚实

P176/ 活动单元——医生看诊啦（二）

P177/ 第六章 经络针灸——中医的瑰宝

P178/ 大侠练功数十载，神功全在经络上

P180/ 经络全身走，到底是什么

P191/ 针灸穴位的来龙去脉

P193/ 针、灸的区别

P200/ 妙用无穷的点穴大法

P200/ 寻找穴位的秘诀

P202/ 30个特效穴位

P225/ 有事没事按一下——10种常见病症穴位按摩法

P225/ 压力性头痛

P226/ 眼睛疲劳

P228/ 颈肩酸痛

P230/ 感冒、过敏性鼻炎引起的鼻塞

P231/ 胃肠功能失调

P232/ 失眠

P234/ 女性生理期不适

P235/ 腰酸背痛

P237/ 手脚冰冷

P238/ 下肢水肿

第一章 “缘来已久”——中医的起源

