

中医速成
系列丛书

ZHONGYI
WEIYANG

中医未央

——步入中医之门的绿色通道

邹运国◎编著



人民军医出版社
PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

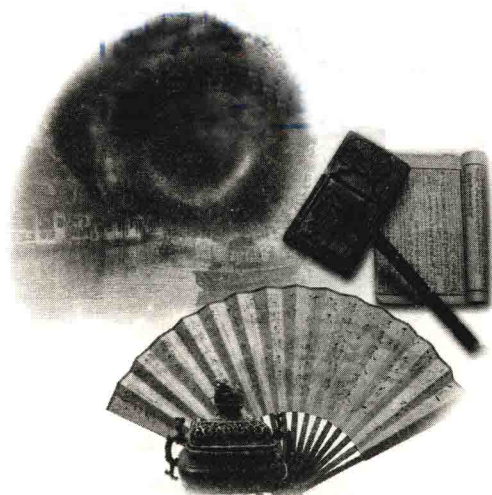


中医未央

ZHONGYI WEIYANG

——步入中医之门的绿色通道

邹运国 编 著



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

：京

图书在版编目 (CIP) 数据

中医未央——步入中医之门的绿色通道 / 邹运国编著. —北京: 人民军医出版社, 2013.1

(中医速成系列丛书)

ISBN 978-7-5091-6365-8

I. ①中… II. ①邹… III. ①中医医学基础 IV. ①R22

中国版本图书馆CIP数据核字 (2012) 第315685号

策划编辑: 杨德胜 文字编辑: 刘兰秋 刘婉婷 责任审读: 吴然

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

质量反馈电话: (010) 51927290; (010) 51927283

邮购电话: (010) 51927252

策划编辑电话: (010) 51927300—8065

网址: www.pmmp.com.cn

印、装: 北京国马印刷厂

开本: 850mm×1168mm 1/32

印张: 10 字数: 187千字

版、印次: 2013年1月第1版第1次印刷

印数: 0001—4000

定价: 29.00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



内 容 提 要

为了让广大中医爱好者了解和学习中医，作者从10个方面将中医基础知识和基本理论简明扼要、提纲挈领地介绍给读者，带您走进中医探索之旅，亲身领略精彩纷呈的中医领域，帮您快速开启并步入中医之门。本书适用于中医药院校师生、中医临床工作者、西医学中医者及中医爱好者阅读参考。



前 言

中医学历史久而又弥新，古老而又神奇，传统而又科学，博大精深而又魅力无穷。中医是中华民族的医学，古代以汉医为主，现已兼容民族、民间医理（技）的医学；中医是源于古代中国的中原地区（黄河、长江流域）的医学，是源远流长，永续流传的医学；中医是以人体保持健康为目的的医学。

中医是一门学问。中医是集爱心、仁术、德行、人学之精华，聚生命、宇宙、自然、物种之灵气，宗法自然与生态，通过长期思考、观察、实践、论证，可用于维护生命的完整性和连续性，以提高生活、生存、生命质量，且“学、术、思”兼陈，“科、教、文”俱备的集大成者。

中医神奇，但不神话。中医之所以能够历经千万年而能延续，主要在于其理论之缜密、思维之严谨、内容之科学。为什么会有人质疑中医呢？这完全是人为的一种态度，打个比方，来了几位客人，主人给每位客人泡上一杯茶，请大家品尝并描述一下这茶的色香味如何。这时可能出现各不相同的几种答案，难道是这种茶有不同的味道吗？当然不是。原因只是：

有的人爱喝浓茶，越苦越有味，当他品到这杯茶时，便觉乏味；有的人平时不喝茶，喝这杯茶是尊重主人，应付场面，感觉乏味；有的人是茶道高手，深得《茶经》（陆羽）之意，便觉此茶乃是人间极品……通过这个例子看到的是“舌尖上的中医”。中医本身是科学的，就像这杯茶，本身是极品，遇到茶道高手便是极品，遇到不喝茶的便是无味。在世界上，医学有很多种，基本上可以说，每个民族或者部落就有一种医学，但目前世界上最强大的医学仅仅两种，那就是中医和西医。

世界上所有的医学从本质上说是治病救人，维护健康。但由于每一种医学所诞生的历史背景、区域环境等因素不完全相同，久而久之，也就出现了分化或者分歧。在每一种医学的起源与传承的历程中，人们也会对其产生一定的情愫，从心理学的角度研究发现，人类的心理是存在着排他性的，于是“文人相轻”的现象也在医学领域里有所体现。曾几何时，中西废存，几番战火，其原因即在于此！严格地讲，中医有中医的优势，西医有西医的长处，两者取长补短，相互并存，齐头并进，那才是人类的福音。

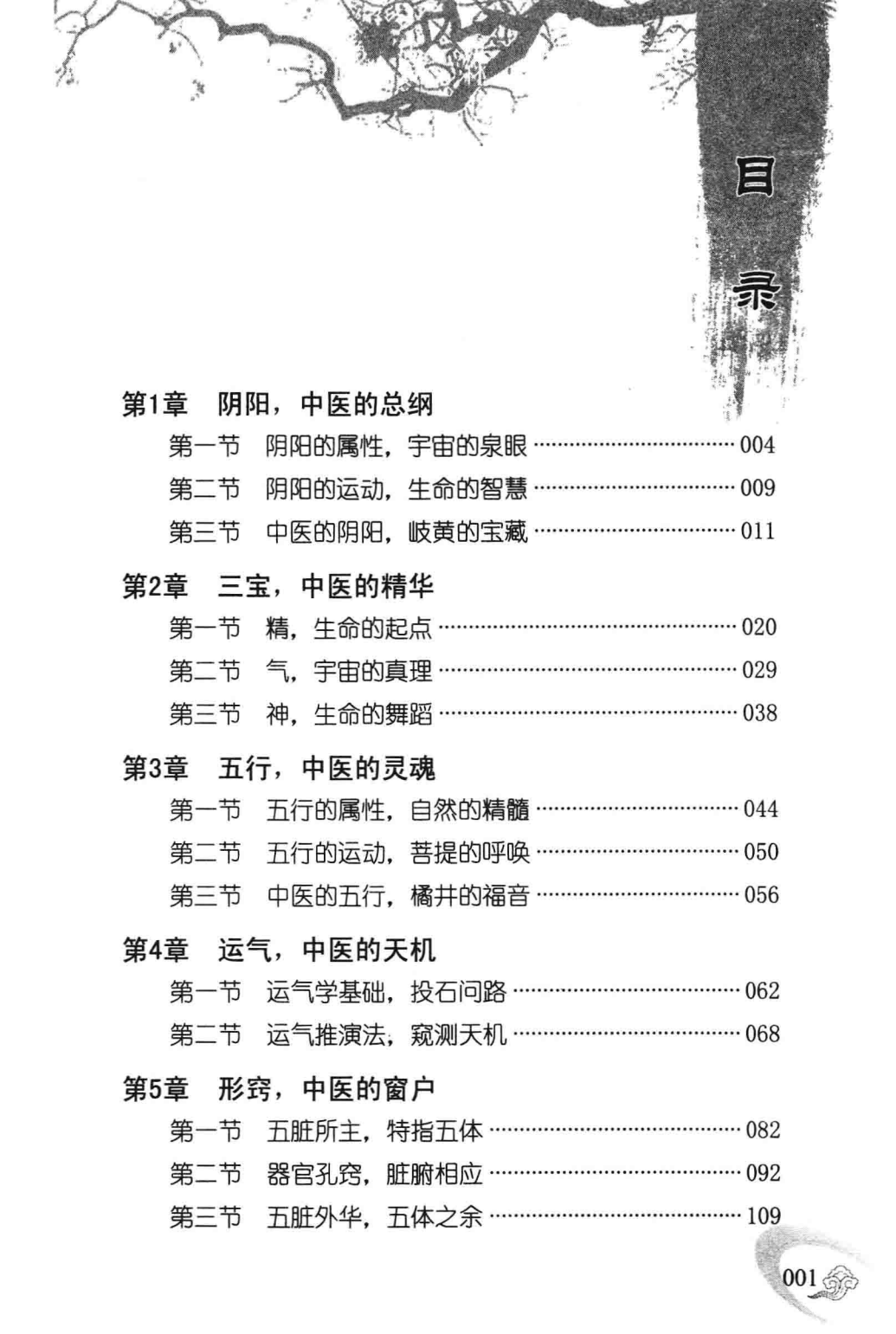
中医的发展向何处去？归根结底还是要后继有人，也就是说，中医这一门绝学应该传承下去，并不断地发扬光大，到“一千年以后”，甚至说，只要这个世界还有人类，还有病痛，中医就应该一直肩负起“除人类之病痛、助健康之完美”

的历史重任。中医的教育和传承应从青少年抓起。如果能够使我国众多的少年自幼与中医结缘，在幼小的心灵中播下了一颗热爱中医的种子，内心深处对中医有一种强烈的向往，对中医拥有浓厚的兴趣，这些少年就能步入中医之门，这对我们培养未来中医大师将会大有益处！

“未央”一词，寓意颇深。本书取名《中医未央》，寓意中医源远流长，世代相传，永续不断。希冀炎黄子孙能够将中医世代相传，继续传承下去。本书欲将中医学说的精髓抽丝剥茧般地呈现给读者，若能起到抛砖引玉的作用，则不枉吾辈的良苦用心。

A handwritten signature in black ink, consisting of three characters: '刘', '良', and '国'. The characters are written in a cursive, calligraphic style.

岁次壬辰中秋既望于北京



目 录

第1章 阴阳，中医的总纲

- 第一节 阴阳的属性，宇宙的泉眼 004
- 第二节 阴阳的运动，生命的智慧 009
- 第三节 中医的阴阳，岐黄的宝藏 011

第2章 三宝，中医的精华

- 第一节 精，生命的起点 020
- 第二节 气，宇宙的真理 029
- 第三节 神，生命的舞蹈 038

第3章 五行，中医的灵魂

- 第一节 五行的属性，自然的精髓 044
- 第二节 五行的运动，菩提的呼唤 050
- 第三节 中医的五行，橘井的福音 056

第4章 运气，中医的天机

- 第一节 运气学基础，投石问路 062
- 第二节 运气推演法，窥测天机 068

第5章 形窍，中医的窗户

- 第一节 五脏所主，特指五体 082
- 第二节 器官孔窍，脏腑相应 092
- 第三节 五脏外华，五体之余 109



第6章 藏象，中医的精髓

- 第一节 生藏之脏，藏而不泻，满而不实 115
- 第二节 传受之腑，化而不藏，实而不满 138
- 第三节 奇恒之府，形态类腑，功能似脏 146
- 第四节 脏腑之间，关系微妙，言传意会 154

第7章 经络，中医的密码

- 第一节 伏笔妙语，步入经络之门 162
- 第二节 六条阴经，人体的守护神 168
- 第三节 六条阳经，人体的御林军 176
- 第四节 奇经八脉，以备不时之需 186

第8章 体质，中医的秘密

- 第一节 五行体质，揭开心性的神秘面纱 203
- 第二节 阴阳体质，通往健康的秘密通道 206
- 第三节 形体气质，唤醒心底沉睡的巨人 211
- 第四节 九种体质，扣启身心的神奇之门 218

第9章 病理，中医的亮点

- 第一节 病因学说，探本求源 224
- 第二节 发病学说，了解病因 241
- 第三节 病机学说，剖析机制 246

第10章 防治，中医的肯綮

- 第一节 预防与养生，上工治未病 270
- 第二节 治则与治法，手到病自除 274
- 第三节 康复与护理，调护暖人心 299

参考文献 304

丛书后记 309



阴阳学说，是一门来自生活却高于生活的学问，但却有不少人认为此乃无字天书，令人难以揣摩，这显然是一种“傲慢与偏见”。试观《黄帝内经》，书中对阴阳做了高难度的拔高发微的阐述，这不得不让人们们对岐黄及其传人的旷世才华和超凡圣意感到由衷地佩服，那么，阴阳学说究竟是何方神圣，还请拭目以待。

“阴阳”的概念和用法其实在人们的日常生活中随处可见，比如白天和黑夜，白天为“阳”，晚上属“阴”，又比如一些在体检时，报告单上写的某指标“阳”性，某指标“阴”性，病理的为“阳”性，非病理的为“阴”性。可见，无论是生活中，还是医学中，“阴阳”的运用已经是家喻户晓了。

那么，学中医的人，就更不能不知道“阴阳”二字了。

“阴阳”两个字看起来很浅显，但理解、运用起来，却奥秘和法窍众多。阴阳学说的概念，用教材上的话说，那就是研究阴阳的内涵及其运动变化规律，并用以解释宇宙万物万象的发生、发展和变化的一种古代哲学理论，是古人认识宇宙本原和阐释宇宙变化的一种世界观和方法论。阴阳学说是我国古代哲学的一个重要观念，其深奥的理论主要用以阐释宇宙科学、生命科学、自然科学、社会科学等，其在医学和科技的应用上显得尤为突出，其广博而深邃的思想贯穿着医学与科技的每一个领域，并发挥着不可估量的作用。阴阳学说的各种属性决定着它与医学、科技的关联，阴阳学说的无比神秘和无穷魅力是打开医学科技大门的金钥匙，也是科技皇冠上的“龙珠”，我们



应该大力发掘，加以提高。

阴阳学说是研究宇宙与生命的学问，是运用朴素的唯物主义和辩证唯物主义以及宇宙观的方法论来阐释宇宙的真理、生命的学问。用哲学阐释医学问题，为人类作出了不朽的贡献。

阴阳学说之所以能运用到各个领域，是因为其十分独到的特性或属性。阴阳学说的属性，总体来讲，可以分为两大类，一类是矛盾；另一类是统一。体会阴阳，必须要有参照物比较才能感受和体验。那么，如何领会阴阳，只要用一些实际例子就能心领神会。我们就用人来举例说明，对于人而言，如何分阴阳呢？这个分类的种类和方法千变万端，以生命而言，有生命为阳，无生命为阴；以性格而言，乐观外向为阳，悲观内向为阴；以性别而言，男性为阳，女性为阴；以年龄而言，少年为阳，老年为阴；以人体而言，体外为阳，体内为阴；以脏腑而言，脏为阴，腑为阳；以前后而言，前面为阳，后面为阴，以上下而言，上为阳，下为阴……不一而足。从这些实例来看，体会阴阳还真需要有那么一点点的悟性。可见阴阳必须要有参照物，上过初中学过物理的人们都能理解，比如《黄帝内经》中关于“背为阳，腹为阴”的论述，其实也是拿参照物进行比较的，背与腹相对而言，则背为阳，腹为阴；背与腰相对而言，则背为阳，腰为阴；胸与腹相对而言，则胸为阳，腹为阴；如果背与胸相对而言，则胸为阳，而背为阴。所以，参照物不一样，阴阳的本质也会随之转移、变化。阴阳的本身，无时无刻不在变化着。





第一节 阴阳的属性，宇宙的泉眼

阴阳的属性，是说阴阳本身所特有的性质或特征。关于阴阳的属性很多，本书主要阐述阴阳的相互滋生与相互消耗、相互依存与相互包藏、相互消长与相互交替、自和平秘与平衡统一、相对独立与时空同步、特定限制与无限可分、相互制约与相互转化七组主要的属性。

一、阴阳的相互滋生与相互消耗

阴阳的相互滋生是建立在阴阳相互依存的基础之上的，双方的某些领域可以相互滋生、相互促进。打个简单的比方，在家庭里，男人属阳，女人属阴，如果家庭里的男人和女人举案齐眉、相敬如宾，那么整个家庭就会兴旺和谐。

阴阳的相互消耗，又称阴阳互损，阴和阳的任何一方不足，不能化生、资助或促进另一方，就会连累另一方，此为阴阳的相互消耗。打个比方，在家庭里，男人和女人经常为某些事情争执或吵闹，男人工作也不安心，女人持家也不顺心，都会牵累对方或双方。



二、阴阳的相互依存与相互包藏

阴阳的相互依存即是双方各以其对立面的存在为自己存在的前提，任何一方都不能脱离另一方而单独存在。阴阳双方具有相互吸引的属性。就像《物理学》中所讲的异种电荷相互吸引。

所谓包藏，即是我中有你，你中有我，阴阳也是如此，阴中有阳，阳中有阴。比如说，地气属阴，地气上升（上升属阳）则是阴中有阳；天气属阳，天气下降（下降属阴）则是阳中有阴。

三、阴阳的相互消长与相互交替

阴阳的消长就是指阴阳双方的量和比例不是一成不变的，而是处于不断地增长与消减的运动变化之中。比如，阴晴圆缺，寒暑更迭，都说明了自然界的阴阳二气的相互消长变化的现象。又比如，有的外向性（属阳）的人有时也会显得很深沉（属阴），有的内向性（属阴）的人有时也会因为某事变得胆大心细（属阳）。从这两点强调了人事阴阳二气相互消长变化的现象。

阴阳的相互交替就是指阴和阳双方在某种条件下能够有规律、有节律、有周期地循环往复、轮流、交接等。例如一年四季的寒来暑往，一天昼夜的日升月落等，这就是阴阳的交替规律。





四、阴阳的自和平秘与平衡统一

阴阳具有自和平秘的属性。《黄帝内经》中“内外调和，邪不能害”“阴平阳秘，精神乃治”的观点就表明了阴阳两者本身具有自相和谐。《伤寒杂病论》中说“凡病……阴阳自和者，必自愈”，表明了人体内阴阳自和平秘能使疾病向愈。

阴阳具有平衡统一的属性。《素问·调经论》说：“阴阳匀平，以充其形，九候若一，命曰平人。”指出了阴阳双方维持动态常阈平衡，标志着气化正常，交替正常，生命活动则稳定、有序、协调、中和。《素问·至真要大论》说：“谨察阴阳所在而调之，以平为期。”指出了养生和治疗的一切方法和手段，都不外乎是为了维持或恢复机体的平衡。

五、阴阳的相对独立与时空同步

阴和阳的存在是相对独立的，是存在于某一范围、某一区域的，阴阳的运动变化也是相对独立的。例如，以人体而言，男人与女人划分阴阳，显然，男人属阳，女人属阴，男人的身体有阳也有阴，女人的身体同样有阴也有阳，但是她们各自的阴阳是相对独立的，是“井水不犯河水”的。

阴阳的时空同步表现在宇宙间的万事万物存在着某种对应的关系。我们在日常生活中常常会遇到“说曹操，曹操到”的现象，而这种现象就是时空同步，这就是在一起居住的人群，都被这一区域的阴阳二气所笼罩，每个人身上都有阴阳二气运



动变化所产生的磁场，彼此间会在无意间流露出“心有灵犀”的现象。

六、阴阳的特定限制与无限可分

阴阳的化生是要在特定的环境里才能化生，这就是阴阳的特定限制。如地球与月亮相对而言，地球属阳，月球属阴，地球上属阳的物质与月球上属阴的物质结合，不一定能化生新的物质。地球与太阳相对而言，地球属阴，太阳属阳，地球上属阴的物质与太阳上属阳的物质结合，也不一定能产生新的物质。

阴阳具有无限可分性，阴和阳可以像杨辉三角一样无限的分下去。《素问·阴阳离合论》所说的“阴阳者，数之可十，推之可百，数之可千，推之可万……”就是最好的证明。

七、阴阳的相互制约与相互转化

阴阳具有相互的制约性。相互制约是建立在对立的基础之上的。阴可以抑制阳，阳可以抑制阴，以让其不至太过，正如“太极拳”的精髓一般：“以刚制柔，以柔克刚。”《类经附翼·医易义》说：“动极者镇之以静，阴亢者胜之以阳。”

阴阳具有相互转化性。《灵枢·论疾诊尺》说：“四时之变，寒暑之胜，重阴必阳，重阳必阴，故阴主寒，阳主热，故寒胜则热，热胜则寒。”意思是说，阴阳双方在某种条件下，





可以互相转化，即阴可转化为阳，阳可转化为阴。

阴阳转化分为渐变与突变。阴阳的渐变是建立在阴阳消长的基础上的，阴向阳转化，阳向阴转化，如四季的变更，则是阴阳的渐变。

阴阳的突变也是建立在阴阳消长的基础上的，平素的消长乃是量的消长，而突变则是量变到极限引起质的消长。例如性格内向的人在遭受重大打击之后表现出惊人之举，这就是阴阳的突变。



第二节 阴阳的运动，生命的智慧

一、阴阳合德与阴阳失和

阴阳相合才会乾坤得体，阴阳失和则会病态百出。阴阳合德是指阴阳双方保持着平衡、协调、和谐的关系，阴阳两方面的各种力量能够中和，维持着阴阳的静息、动态双平衡。如果这种关系一旦被打破，就会出现阴阳失和，阴阳失和就会病态百出。

二、阴阳交感与阴阳诀别

世界万事万物的发生都是由阴阳合抱、刚柔相感而起的。阴阳的交感可以化生万事万物，但独阴、孤阳是不能化生的，能化生万物的是阴，但必须要阳的参与，生命的开始是从无（阴）到有（阳）的，生命从无到有的过程离不开阴阳的交感。可见，阴阳二气相感（天地氤氲，男女构精）是生命发生的本源。

生命的终止乃是阴阳脱失诀别的结果。阴阳脱失则形神分离，形神分离则生命终止。可见阴阳二气的分道扬镳，即是生命末日的开端。《素问·生气通天论》说：“阴阳离诀，精气

