

本书主审

国医大师 周仲瑛

品味国医神奇，熟谙中医精要
名师指引捷徑，勤学成材有道



国学中医研习通俗讲稿

王惟恒
王赋斌
◎ 编著

医家 YIJIA MENJING 家门径

中医基础知要

中华书局
SHUNYUAN



多位中医资深学者联合编著
中医学基础入门精要读本



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

医家门径 ——中医基础知要

(第2版)

主审 周仲瑛

主编 王惟恒 王斌斌



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

北京

图书在版编目(CIP)数据

医家门径:中医基础知要/王惟恒,王赋斌主编. —2版. —北京:人民军医出版社,2013.5

ISBN 978-7-5091-6576-8

I. ①医… II. ①王…②王… III. ①中医医学基础 IV. ①R22

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2013)第 081327 号

策划编辑:焦健姿 文字编辑:王玉梅 刘淑琴 责任审读:谢秀英

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)51927270;(010)51927283

邮购电话:(010)51927252

策划编辑电话:(010)51927271

网址:www.pmmp.com.cn

印、装:北京国马印刷厂

开本:710mm×1010mm 1/16

印张:17 字数:256千字

版、印次:2013年5月第2版第1次印刷

印数:0001—4500

定价:29.50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

本书编委会

主 编	王惟恒	王赋斌		
副主编	强 刚	刘 茜		
编 委	王 慧	王惟恒	刘 茜	
	李 涛	洪明星	蒋 莉	
	强 刚	潘道友		

丛书编委会

主 审	周仲瑛			
总 编	王惟恒			
副总编	王义祁	强 刚	胡顺强	
编 委	(以姓氏笔画为序)			
	王 慧	王义祁	王惟恒	
	王赋斌	刘 茜	刘利华	
	李 涛	汪兴洲	陆霞英	
	陈更新	范小苒	林 靓	
	金安平	胡顺强	洪明星	
	黄 芳	蒋 莉	强 刚	
	管华全	潘道友	欧阳思清	

序言

苦中有乐研中医

周仲瑛



中医学作为中华民族与疾病作斗争的有力武器,源远流长,博大精深,疗效确切,且以简便、廉验特色著称。历代名医辈出,著书立说,浩如烟海。及至近代,以西学为主导,中医药的临床阵地渐次萎缩,中医的人才日渐衰减;关于中医的科学性论争纷纭,甚至出现“取消中医”的可悲言论;部分以“现代中医”为标榜者实际上把中医作为从属地位,忽视了中医发展自身固有的特点。

目前国家高度重视中医的生存与发展,提出“中医药传承与创新要坚持以人为本、为人类健康服务的根本宗旨……确立我国在传统医药领域的优势地位”。我认为,中医面临的首先是人才匮乏的问题,解决这个问题需要我们几代人的共同努力。年轻中医从学校毕业走向临床,需要一些既能体现临床实用,又能反复体会中医经典,及时掌握现代名医的重要学术思想和经验的相关指导性书籍,以给予他们传承和创新中医更好的门径。本套丛书的编写意义正在于此。

丛书把经典中医理论和现代名医名家经验相融合,以阐述中医理、法、方、药和名家经验精要为特色,配以入门歌诀朗朗上口,各章节标题生动活泼,图文并茂,阐释深入浅出,选材翔实完整,突出了实用性、趣味性。使读者在轻松



快乐之中夯实了中医理论与临床功底,不仅有助于提高中医临床诊疗水平,对中医药学的传承、创新也起到重要作用。书中列举了许多生动有趣的典故,真实地展现了中医学作为中国传统文化的重要组成部分的奥妙之处。

学习中医和从事中医事业是一件苦中有乐的事情,本套丛书能使年轻一代学习中医者在快乐之中打牢中医功底,意义重大。

戊子年春

周仲瑛

全国著名中医学家、中医临床大家、国医大师
国务院学位委员会学科评议组(中医)成员
卫生部药品评审委员会委员
国家中医药管理局专家咨询委员会委员
中华中医学会常务理事
南京中医药大学终身教授、博士生导师
世界非物质文化遗产项目
——中医药项目中医诊法的代表性传承人

初版前言

中医研习之路

王惟恒

中医学是我国优秀民族文化遗产的一个重要组成部分,是国学中的精粹。国学有四个层面:一是物质层面,如中国的饮食、中药、茶、酒、瓷器、服饰等;二是技术层面,如武术、中医等;三是制度层面,如历代律令典章制度;四是精神层面,如道德伦理标准、价值观等。可见,中医是国学与传统文化的诸多层面中的一个,而且还是重要的一个,因为它更多关系到人民的生命与健康。

中医学是一个伟大的宝库,称其为“国粹”,早已成为国人的共识。它有两千余年的历史,蕴藏着大量的瑰宝,激发着无数中外学子的发掘激情,许多有识之士都迫切希望认识中医、学习中医,以期继承和发展而造福于人类。然而,中医文献浩如烟海,难窥全豹,复因文字古奥,难以卒读,使很多初学者面对茫茫学海而望洋兴叹;略知一二的中医爱好者要进一步钻研中医典籍,也常感到无从下手。

那么,如何研习中医这门国学精粹,找到中医入门之路呢?我们的体会:

一是抓住要点,举一反三,触类旁通。中医药知识博大精深,“万山磅礴,必有主峰”“书帙九章,但挈一领”,关键是把握重点,攻破难点,解决疑点,突出一个“要”字。丛书的《中医基础知要》《中药方剂精要》《中医临床备要》《针灸推拿概要》和《脉学粹要三字经》五个分册,每册所选内容不求全,唯求要点突出,以便读者较全面、系统地掌握中医药知识。在正文点评栏中,又用画龙点睛之笔,朱批要点,提纲挈领,让人一观见底,及时受益。

二是摸索窍门,事半功倍。中医学是一门妙趣横生的



学问,并不是那么死板的“八股文”。丛书内容丰富,浅显通俗,易懂易学。同时,力戒刻板式的说教,力求带有一定的趣味性(如插入趣味记忆法、技巧记忆法、有韵味的歌诀,或将能说明某个知识点的短小趣闻轶事、医事典故穿插其间等),以激发读者兴趣,帮助理解和记忆。本书把着眼点瞄准选书与读书的诀窍,理解与记忆的方法,识病与辨证的思维,立法与处方的技巧,常法与变法的融通,意在引导读者在摒弃死记硬背和生搬硬套的陈腐学习方法的同时,交给读者打开学习中医之门的钥匙,通过轻松地研习掌握新知,从理性思维中领悟真谛。

总之,中医是一门博大精深的学问,研习中医不是一蹴而就的,要靠良好的悟性、修养和坚持不懈的努力与实践的积累。愿志于此道的读者们在中医研习之路上走得更远……

谨以此书献给喜欢中医、从事中医以及想要了解中医的人。

王惟恒

戊子年初春

再版前言

医家门径——中医基础知要

王惟恒

中医学是我国传统科技文化的重要组成部分,数千年来对中华民族的生存和繁衍作出了巨大贡献。她是一门古老而神奇的学问,同时也是伟大的文化遗产。随着世界性的回归自然热潮的到来,中医学这门古老东方医术也受到世人越来越多的关注,人们寄希望通过利用中医学技术达到医疗和保健的目的,研习中医已成为众多有识之士的追梦之路。

问道医学门径,必须从基础理论开始。“门径深而曲,中有高楼翼然”(《鸥陂渔话·清华园图记》)。轻松悠然地踏着一条入门的路径,再就是登上高楼凭高眺远的无穷享受,也为您带来成就中医之梦的神妙遐想。本书共5讲,编者在归纳、整理中医理论体系、构建方法和内容的基础上,为便于自修研读者学习,用通俗的语言介绍了中医基础方面的知识要点。

◎趣说中国医学史——从神农尝百草说到伟大中医宝库中的璀璨明珠,娓娓动听的神奇故事,让您领略中医文化的博大精深;

◎中医基础理论——从太阳和月亮谈阴阳学说、五脏六腑都是“官”“奇经八脉”为何奇……没有刻板的说教,浅显通俗,易学易记,趣味盎然;

◎中医诊法述要——从扁鹊望齐桓侯之色谈起,到趣说中医的“三指禅”,中医专家手把手教您望、闻、问、切的诀窍,一点就通,一学就会;

◎中医辨证述要——从八纲、脏腑、气血津液到外感病辨证,用简洁、直白、通俗的语言,帮您轻松掌握中医诊病的



本领；

◎防治疾病的基本原则——既讲治“已病”，更重视“治未病”，细说治病求本、扶正祛邪、正治反治诸法，尤有中医“以情胜情”治病妙法，趣闻轶事，妙趣横生，不看谁知晓，读了才知道：中医原来这么神奇！

《医家门径——中医基础知要》自 2008 年 5 月出版以来，先后 3 次印刷，受到广大读者的喜爱，许多读者还提出了一些很好的修订意见。为此，编者在人民军医出版社的支持下，对本书进行了修订再版。修订本内容更充实，版式更新颖，浅显通俗，易懂易学。适合于中医初学者、广大医学生及中医爱好者使用，也可作为非中医专业学生学习中医的教材和参考资料。

本书承蒙国医大师周仲瑛先生赐序，谨致以衷心谢忱！

王惟恒

癸巳年初春



目录

医家门径——中医基础知要

第一讲 趣说中国医学史 / 001

神农尝百草的美丽传说，昭示医药始兴的悠久历史；最早的中药学典籍《神农本草经》，“医学之祖”的《黄帝内经》，“众方之宗，群方之祖”的《伤寒杂病论》，彰显中医药理论形成之久远，中医药理论的博大精深；“起死回生”的扁鹊，发明“麻沸散”的“外科鼻祖”华佗，“药王”孙思邈，药物学家李时珍……中医历史长河中闪耀着多少巨星；伟大宝库中的璀璨明珠——中医之“最”，无一不显示出中医药的特色和优势。这里是一部灿烂辉煌的中国医学史的缩影。

从神农尝百草说医药起源 / 001

黄帝与《黄帝内经》 / 004

张仲景与《伤寒杂病论》 / 005

“起死回生”话扁鹊 / 007

“外科鼻祖”华佗 / 009

“药王”孙思邈 / 010

针灸铜人与王惟一 / 012

开医学百家争鸣之先河的“金元四大家” / 013

药物学家李时珍 / 017

免疫法的先驱——人痘接种术 / 018

“温病学派”及其代表人物 / 020

早期中西医结合的倡导者——中西医汇通派 / 024

伟大宝库中的璀璨明珠——中医之“最” / 028

中医独特的理论体系 / 035



第二讲 中医基础理论 / 042

从太阳和月亮谈阴阳学说,认识世界说“五行”,用浅显通俗的语言阐释中医明阴阳五行理论;五脏六腑都是“官”“奇恒之腑”为何奇、“官官相护”的脏腑关系、“神奇莫测”的气……用形象生动的笔触描述中医藏象学说;四通八达的经络、“奇经八脉”为何奇、奇妙的经络现象……从趣味中品味中医经络学说的奥妙之处;使人生病的内外因素,全面、系统、生动地展示了中医病因病理学说。学中医基础,就是为了明阴阳,察脏腑,识经络,知病之所由生。

古典哲学的巧妙应用 / 042

从太阳和月亮谈阴阳学说 / 042

阴阳学说的基本内容 / 044

阴阳学说与中医学 / 048

认识世界说“五行” / 053

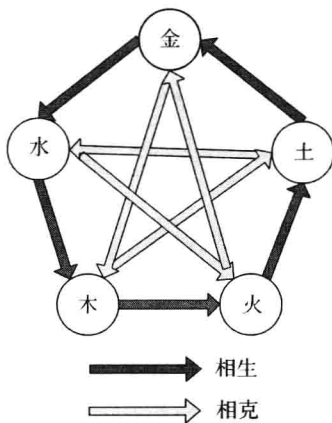
五行学说与中医学 / 057

人体的五脏六腑 / 060

五脏六腑都是“官” / 061

“奇恒之腑”为何奇 / 082

“官官相护”的脏腑关系 / 085



生命活动的物质基础 / 088

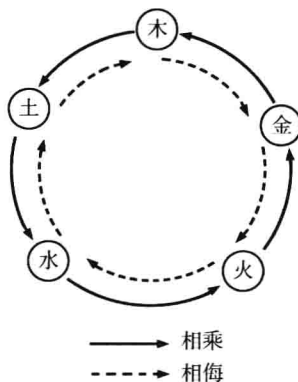
“神奇莫测”的气 / 088

营养身体的血 / 093

构成人体的基本物质——精 / 094

濡养人体的津液 / 096

气血精津液,相生性相依 / 098



四通八达的经络 / 101

独特的生理系统——经络 / 101



- “奇经八脉”为何奇 / 102
- 奇妙的经络现象 / 104
- 经络的生理功能 / 105
- 熟悉经络有妙用 / 106

使人生病的内外因素 / 108

- 外邪伤人话“六淫” / 109
- “疫疠之气”从何来 / 114
- 从范进中举说“七情” / 114
- 日常生活中的其他致病因素 / 117
- 话说痰饮与瘀血 / 119
- 邪正盛衰与疾病 / 121
- 阴阳失调与疾病 / 122
- 气血失常与疾病 / 126
- 津液代谢失常与疾病 / 130
- 精的失常与疾病 / 132
- 话说内生五邪 / 133



第三讲 中医诊法述要 / 138

望而知之谓之神，闻而知之谓之圣，问而知之谓之巧，切而知之谓之工，中医“四诊”显神功。从扁鹊望齐桓侯之色谈起，到趣说中医的“三指禅”，中医专家手把手教您望、闻、问、切的诀窍，一点就通，一学就会。不过，中医诊法是一门实践性很强的知识，读者朋友在学习过程中一定要结合实际，进行反复对照练习，在实践中加深对相关知识的理解和记忆，才能掌握和运用中医诊法知识以及诊病的技术。

望而知之谓之神 / 139

- 从扁鹊望齐桓侯之色谈起 / 139
- 得神者昌，失神者亡 / 141
- “望而知之”的“五色诊” / 144

- 望形体与望动态 / 147
- 皮肤上的疾病信息 / 148
- 观舌辨病 / 150
- 望幼儿指纹与辨病 / 157

闻而知之谓之圣 / 158

问而知之谓之巧 / 161

- 问寒热 / 162
- 问汗 / 165
- 问头身及疼痛 / 167
- 问二便 / 170
- 问饮食口味 / 172
- 问睡眠 / 174
- 问经带 / 174
- 问幼儿 / 176



切而知之谓之工 / 177

- 趣说中医“三指禅” / 177
- 勤于实践 指下易明 / 179
- 切脉述要与平脉 / 181
- 常见病脉与相兼脉 / 184

第四讲 中医辨证述要 / 193

从八纲、脏腑、气血津液到外感病辨证,用简洁、直白、通俗的语言,帮您轻松掌握中医诊病的本领。辨证是决定论治的前提,不会辨证,论治就无从下手。因此,学中医必须掌握如何辨证。通过几千年的发展,辨证论治成为中医最具特色的诊断和治疗方法。辨证论治就是突出了个性化的中医思路,强调以人为本。辨证以阴阳为总纲,分八纲辨证、脏腑辨证、六经辨证、卫气营血辨证等。通过学习,读者可以掌握中医看病的基本功。



八纲辨证 / 193

表里辨证 / 194

寒热辨证 / 195

虚实辨证 / 198

阴阳辨证 / 200

脏腑辨证 / 202

心与小肠病辨证 / 203

肺与大肠病辨证 / 206

脾胃病辨证 / 210

肝胆病辨证 / 215

肾和膀胱病辨证 / 219

脏腑兼病辨证 / 222

气血津液辨证 / 226

气病辨证 / 226

血病辨证 / 228

气血同病辨证 / 229

津液病辨证 / 230

外感病辨证 / 232

六经辨证 / 232

卫气营血辨证 / 235

三焦辨证 / 237



第五讲 防治疾病的基本原则 / 239

既讲治“已病”，更重“治未病”，详解“不治已病治未病”之涵义。细说治病求本、扶正祛邪、“三因制宜”、正治反治诸法，系统介绍了传统中医治疗“八法”。尤有中医“以情胜情”治病妙法，列举古代医家情志疗法典型医案8则，看似趣闻轶事，篇篇妙趣横生，不看谁知道，读了才知道：中医原来这么神奇！



- 不治已病治未病 / 239
- 治病必求于本 / 241
- 正邪相争与扶正祛邪 / 242
- “三因制宜”与治法 / 243
- 正治、反治及治疗“八法” / 245
- 中医“以情胜情”治法撷趣 / 248

附表

- 脏腑辨证选药参考表
- 脏腑辨证选方参考表





和无尽智慧,战胜了自然界的种种灾难。在这场斗争中,草药的发现对于治疗人们的伤痛和疾病,促进人类健康,起到了至关重要的作用。而完成这一艰苦工作的,就是中医史上一位传奇般的人物——神农氏。

【扩展阅读】

神农氏,即炎帝,远古传说中的太阳神。传说炎帝神农人身牛首,三岁知稼穡,长成后,身高八尺七寸,龙颜大唇。神农氏本为姜水流域姜姓部落首领,后发明农具以木制耒,教民稼穡饲养、制陶纺织及使用火,功绩显赫,以火得王,故为炎帝,世号神农,曾建都山东曲阜,并被后世尊为农业之神。神农氏曾跋山涉水,尝遍百草,找寻治病解毒良药,以救天伤之命,后因误食“火焰子”肠断而死。

神农氏是一位勤劳勇敢、聪明善良的人,他见到人们被疾病和伤痛折磨着,心中很是不安,便下定决心去寻找可以治病救人的药物。他顶烈日、冒酷暑在山野间采集各种草木的花、果实、根、叶,细心地观察形状,仔细品尝味道,并体会服食之后的感受。这些药物,有的酸,有的甜,有的苦,有的辣;吃下去以后,有的使人寒冷,有的令人燥热,有的清凉爽口,有的温润滋养;有的能止痛,有的能消肿,有的让人精力倍增,也有的使人呕吐、腹泻,甚至还有的具有强烈的毒性,服食之后,痛苦难当。即使是经常会遇到可怕的毒性草药,甚至威胁生命,神农氏依然抱着为民除病的信念,没有一刻耽搁地采摘、服食、品尝和记录。终于有一天,他掌握了几百种草药的性味和功用,把它们带到了在病痛中挣扎的人。从此,人类的生命得到了更加安全的保护。

神农尝百草,不仅是传说,还有较多的文字记载。《淮南子》中就说,神农氏“尝百草之滋味,水泉之甘苦,令民知所避就。当此之时,一日而遇七十毒。”《史纪纲要》中也有“神农尝百草,始有医药”的记载。在原始社会的初期,由于生产力低下,人们过着“巢栖穴窠,毛血是茹”的原始生活。在采集野果、种子和挖取植物根茎的过程中,由于饥不择食,自然会误食某些有毒植物而发生呕吐、腹泻,甚至引起昏迷和死亡。也会因食用某些植物而使原来的中毒症状得以缓解。人们就是这样通过长期的观察和实践,逐步学会了辨别药物的方法。通过无数次观察,口尝身受,实际体验,逐步认识了哪些植物对身体有益、有治疗作用,哪些植物对身体有害、有毒性作用,进而有意识地加以利用,这就是早期植物性药物的发现。当进入原始社会后期,由于弓箭的发明和应用,逐渐发现一些动物也有治疗作用从而发现了动物性药物。

神农尝百草虽属历史传说,但有其社会基础。可以说,神农尝百草的传说从客观上反映了我国劳动人民由渔猎时代过渡到原始