

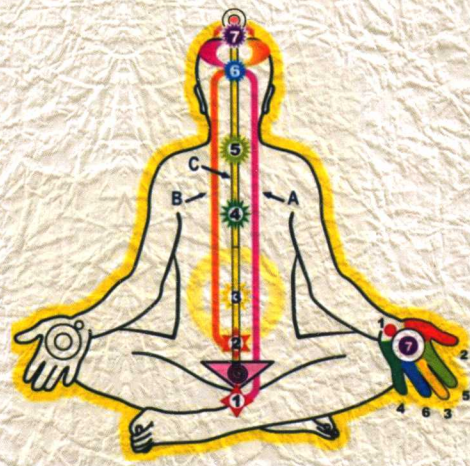


最新图解

ZUXIN
TUJIE ZHONGYI
RUMEN

主编

魏保生 郭美珍



中国医药科技出版社

图解中医

主要内容

最新图解 中医入门

主编 魏保生 郭美珍

主 编 魏保生 郭美珍

编 委 (按姓氏笔画排序)

① 魏保生 ② 郭美珍 ③ 李 强 ④ 王 强 ⑤ 张 强 ⑥ 李 强 ⑦ 王 强 ⑧ 张 强 ⑨ 李 强 ⑩ 王 强 ⑪ 张 强 ⑫ 李 强 ⑬ 王 强 ⑭ 张 强 ⑮ 李 强 ⑯ 王 强 ⑰ 张 强 ⑱ 李 强 ⑲ 王 强 ⑳ 张 强 ㉑ 李 强 ㉒ 王 强 ㉓ 张 强 ㉔ 李 强 ㉕ 王 强 ㉖ 张 强 ㉗ 李 强 ㉘ 王 强 ㉙ 张 强 ㉚ 李 强 ㉛ 王 强 ㉜ 张 强 ㉝ 李 强 ㉞ 王 强 ㉟ 张 强 ㊱ 李 强 ㊲ 王 强 ㊳ 张 强 ㊴ 李 强 ㊵ 王 强 ㊶ 张 强 ㊷ 李 强 ㊸ 王 强 ㊹ 张 强 ㊺ 李 强 ㊻ 王 强 ㊼ 张 强 ㊽ 李 强 ㊾ 王 强 ㊿ 张 强

中国医药科技出版社 (CIP) 数据 (2014) 第 1234 号

分 类 号 中 医 学

中 图 分 类 号 R2-0

出版 中国医药科技出版社

地址 北京市东城区文慧园北里 25 号

邮编 100083

电话 发行: 010-63332433 邮购: 010-63336938

网址 www.cmtp.com

规格 710 × 1020 mm 1/16

印 张 13

字 数 184 千字

版 次 2014 年 1 月第 1 版

印 次 2014 年 1 月第 1 次印刷

印 制 北京康泰印刷有限公司

经销 全国各地新华书店

书 号 ISBN 978-7-309-06660-2

定价 28.00 元



中医学院 0666023

中国医药科技出版社

内 容 提 要

本书是一本面向初学中医者的参考读物,依次叙述了中医学的基本理论、治疗原则,方剂和药物组成运用,食疗,以及诸多病症的中医疗法等。编写目的在于使读者在读后对中医治病的基本原则和基本方法有一个初步的了解,为进一步深入学习中医打下良好的基础。本书本着深入浅出,易懂易学,易记易用的原则,力求内容丰富,文字通俗,重点突出,图文并茂,集实用性、科学性、通俗性、新颖性于一体,希望能够成为中医爱好者,饮食及健康爱好者及基层医生的一本有实用价值的参考书。

图书在版编目(CIP)数据

最新图解中医入门/魏保生,郭美珍主编. —北京:中国医药科技出版社,2014.1

(图解中医)

ISBN 978-7-5067-6620-3

I. ①最… II. ①魏… ②郭… III. ①中医学-图解 IV. ①R2-64

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第006280号

美术编辑 陈君杞

版式设计 邓 岩

出版 中国医药科技出版社

地址 北京市海淀区文慧园北路甲22号

邮编 100082

电话 发行:010-62227427 邮购:010-62236938

网址 www.cmstp.com

规格 710×1020mm^{1/16}

印张 13

字数 184千字

版次 2014年1月第1版

印次 2014年1月第1次印刷

印刷 北京地泰德印刷有限责任公司

经销 全国各地新华书店

书号 ISBN 978-7-5067-6620-3

定价 26.00元

本社图书如存在印装质量问题请与本社联系调换

前言

编委会

主 编 魏保生 郭美珍

编 委 (按姓氏笔画排序)

付 涛 刘 凯 周 萃 马金凤

付丽珠 刘 颖 刘保陞

还记得二十多年前刚刚上大学的时候，有一件事给我留下了深刻的印象：有一年的暑假我到村里的诊所去买点感冒药，说实在的，我这个大学生对小诊所并没有放在眼里，因为那时候大学生的地位很高。当时遇着个咳嗽、发热的儿童看病，乡村医生竟例外的给他们开了“过肚子”的药。

也就是那一次，我才知道什么叫“过肚子”，原来就是让小孩子咳嗽、喘气，我认为这是荒唐的。结果过了几天，这孩子果然好了。从那以后，我开始对中医产生了兴趣，并开始学习中医。

人的一生追求的东西太多，事业、权力、地位、金钱、爱情……，但是这一切如果没有健康作载体，都成了“浮云”。地位是暂时的，财富是过去的，金钱是身外的，唯有健康是自己的！健康是唯一不能被剥夺的财富！没有健康就没有一切！

那么，什么是健康呢？世界卫生组织提出：健康是身体、心理与社会的完美状态，而不是仅仅没有疾病或不虚弱。影响健康，导致疾病的主要危险因素包括以下四个方面：环境（占17%）、遗传（人类的生物因素，占13%）、保健服务（医疗条件，占8%）、行为和生活方式（占60%）。其中，行为和生活方式引起的慢性病，占有一半以上的比例。

面对一些触目惊心的数字，维护健康靠什么？

靠钱吗？答案是否定的。钱买不来健康。目前国内养生保健市场很大，受健康信息供不应求和法律保障体系不健全的影响，一些伪专家和某些媒体不断推出不科学的养生观：鸡血疗法、虫蛇疗法、绿豆疗法、泥鳅疗法……还推出不少的所谓保健品，有些人不惜花重金跟着广告造健康，结果越造越不健康，他们被伪科学忽悠了。

靠医院和医生吗？答案也是否定的。医生、新设备也无法保证健康，举例来说：以前没有冠状动脉支架，现在市场每年销售7000多支，支架

前言

还记得二十多年前刚刚步入医学殿堂的时候，有一件事给我留下了深刻的印象：有一年的暑假我到村里的诊所去买点感冒药，说实在的，我这个大学生对小诊所并没有放在眼里，因为那时候大学生的地位很高。当时遇着个咳嗽、喘息的儿童看病，乡村医生无一例外的给他们开了“过肚子”的药，也就是让孩子腹泻的药，我很是不理解，为什么孩子咳嗽、喘息（我认为是肺炎）要开使其腹泻的药？这种做法靠谱吗？结果过了几天，这几个孩子都痊愈了。我就去问那个乡村医生，他说：肺与大肠相表里，肺部有热，拉完肚子就好了。我一方面自叹不如，一方面对中医佩服得五体投地。从那时候开始，中医学就深深地吸引了我。

人的一生追求的东西太多，事业、权力、地位、金钱、爱情……，但是这一切如果没有健康作载体，都成了“浮云”。地位是暂时的、荣誉是过去的、金钱是身外的，唯有健康是自己的！健康是唯一不能被剥夺的财富！没有健康就没有一切！

那么，什么是健康呢？世界卫生组织提出：健康是身体、心理与社会的完美状态，而不是仅仅没有疾病或不虚弱。影响健康，导致疾病的主要危险因素包括以下几个方面：环境（占17%）、遗传（人类的生物因素，占15%）、保健服务（医疗条件，占8%）、行为和生活方式（占60%）。其中，行为和生活方式引起的慢性病，占有一半以上的比例。

面对一些触目惊心的数字，维护健康靠什么？

靠钱吗？答案是否定的。钱买不来健康。目前国内养生保健市场很大。受健康信息供不应求和法律保障体系不健全的影响，一些伪专家和某些媒体不断推出不科学的养生观：鸡血疗法、卤硷疗法、绿豆疗法、泥鳅疗法……还推出不少的所谓保健品，有些人不惜花重金跟着广告追健康，结果越追越不健康，他们被伪科学忽悠了。

靠医院和医生吗？答案也是否定的。医生、新设备也无法保证你健康。举例来说：以前没有冠状动脉支架，现在市场额每年超过200亿美金。支架

的使用减少二次心肌梗塞的风险非常有效(80%~90%),但在6个月内有10%~20%再堵上。于是发明了带抗凝药的支架,更加昂贵。有的人安装好多个支架,心脏都快成“铁疙瘩”了,最后也难逃心衰的厄运。

其实,健康的金钥匙掌握在自己手中,预防慢性病要靠自我健康管理,最好的医生是自己,最好的处方是知识。

现在,虽然热爱中医的人越来越多,但真正了解中医的人并不多,如此一来,中医的神秘色彩就越来越浓了。当华佗、扁鹊的神话愈来愈遥不可及,张仲景、李时珍的年代渐行渐远,当看得见摸得着的西医在创造临床奇迹的时候,中医的出路在哪里?中医还有用吗?要回答这样的问题,那么首先我们得了解什么是中医,当我们走进浩瀚无际和博大精深的中医领域,也许真正的奇迹就会发生:健康、疾病、长寿对你来说会变得那么容易理解,从而发现对自己非常有用的从未想到的养生技巧。

《图解中医》系列就是这样一套帮你用图来“看”中医的丛书。这套书的宗旨就是想让抽象的中医不再难懂。同时书中还介绍了简单实用的中医保健养生方法。

本书是其中的一本,也是最基础的一本,全书共分十章来讲述:中医并不神秘、人为什么会生病的中医解释、五脏六腑的失调、经络与穴位、中药与方剂、食疗的魅力、局部病症的中医疗法、内脏病症的中医疗法、女性病症的中医疗法、全身病症的中医疗法。

本书的内容全面、细致,涵盖了中医的各个方面,既有理论的阐述,又有具体方法的介绍;形式上文图表并茂,排版形式活泼,方便读者阅读理解。

编者

2013年10月

目 录

第一章 中医并不神秘	1
什么是中医	1
中医是如何形成的	2
中医学的两大特点	3
中医学的理论体系	4
中医学与西医学优势互补	5
精气学说（精、气、血、津液）	7
阴阳学说	12
五行学说	15
藏象学说（脏腑学说）	28
中医四诊	39
中医八纲辨证	49
中医强调“治未病”	55
第二章 人为什么会生病的中医解释	56
中医看健康	56
生病与否取决于正与邪的较量	57
六邪如何致病	59
七情如何致病	63
饮食不当引起疾病	65
劳逸不当引起疾病	66
体质因素影响发病	67
气的失调如何致病	68
血的失调如何致病	70
津液的失调如何致病	73
第三章 五脏六腑的失调	75
肝和胆的失调	75

心和小肠的失调	76
脾和胃的失调	76
肺和大肠的失调	77
肾和膀胱的失调	78
第四章 经络与穴位	79
什么是经络	79
经络的组成与作用	79
确定穴位的方法	82
按压穴位的方法	83
十四经脉穴位	85
第五章 中药与方剂	100
什么是中药	100
了解致病原因，选择恰当中药	101
中药的配伍	102
中药的种类	103
中药的作用与特点	104
中药的服用方法	106
中药的副作用	108
中药的治疗方式	108
“未病”亦可服用中药预防	109
随时调整中药处方	110
中药可以和西药一起服用吗	111
中药服用多久才合适	111
第六章 食疗的魅力	112
了解食物的性质与分类	112
选择时令食物	113
用食物改善体质	115
摄取适合身体的食物	116
食物的性味：五味	117
第七章 局部病症的中医疗法	119
流鼻涕、鼻塞的调养	119

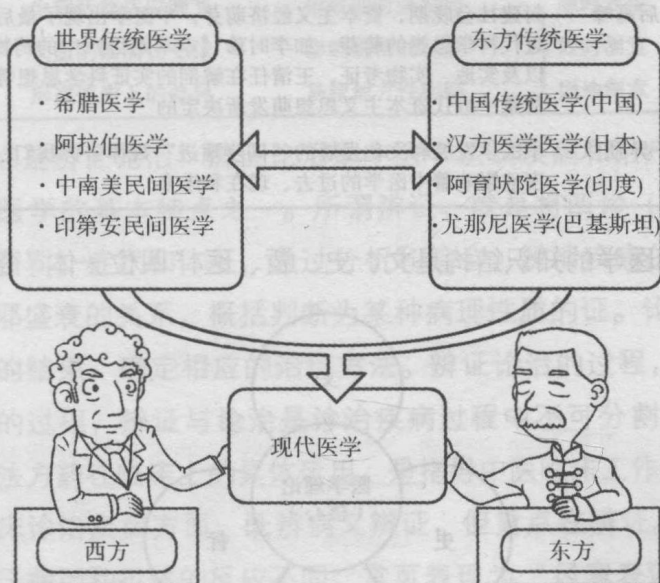
头痛的调养	122
肩部酸痛的调养	127
腰痛的调养	131
头晕上火的调养	135
目眩的调养	138
第八章 内脏病症的中医疗法	143
心悸的调养	143
胃痛的调养	147
排尿障碍的调养	152
慢性腹泻的调养	155
便秘的调养	158
第九章 女性病症的中医疗法	163
经期综合征的调养	163
不孕症的调养	166
母乳不足的调养	170
第十章 全身病症的中医疗法	173
感冒的调养	173
疲劳的调养	176
苦夏的调养	180
肥胖的调养	182
寒证的调养	185
浮肿的调养	188
失眠的调养	192

第一章 中医并不神秘

◆ 什么是中医 ◆

中医学是我国优秀传统文化的一个重要组成部分，是中华民族在长期的饮食起居与生产实践中，逐渐积累不断发展而形成的具有独特理论风格和丰富诊疗经验的医学体系；它以整体观念和辨证论治为重要特征，以自然疗法为主要形式；在历史上它曾为中华民族的繁衍昌盛做出了巨大贡献，至今仍然在人类的医疗和保健事业中发挥着重要作用。中医学以其独特的理论体系和卓越的诊疗效果独立于世界医学之林，并通过其现代化的研究与发展，正在以崭新的面貌走向世界。

广义上的东方医学指的是包括中国传统医学（中医学）、印度的阿育吠陀和巴基斯坦的尤那尼在内的，流传在亚洲各地的多种传统医学。但在华人世界，与西医学相对而言的东方医学，一般指的是中国传统医学，即中医学。



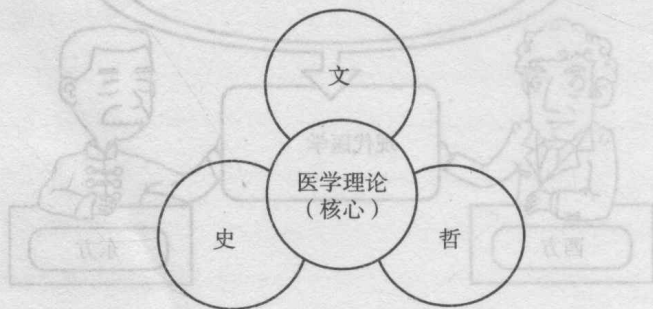
◆ 中医是如何形成的 ◆

人类漫长的进化过程也就是人类生活与生产的知识和技能不断积累和发展的过程。远古时代，生产力水平极为低下，人们主要以打猎和采集野生果实为生。饮血茹毛、筑穴而居，便是当时极为原始的生活写照。觅食充饥是当时人们的第一生产和生活要务。先人在寻找食物的过程中，可能由于误食某些有毒的植物或食物，发生呕吐、腹泻、昏迷乃至死亡等食物中毒现象；也可能因为吃进某些植物或食物，而使疾病减轻，身体康复。通过这样长期口尝身受的实践，人们逐渐积累了能预防中毒和治疗疾病的常识，这即是医药知识而又实为生活经验，其不断积累、不断发展，便产生了我国早期的医药学。

中医的发展过程

秦汉时期——第一高峰	百家争鸣，文化空前繁荣，产生了中医四大经典著作
晋隋唐时期——第二高峰	封建社会高度发展，佛教、道教、儒教三教鼎立而以道教为主。这时中医学的发展形成了第二个高峰，出现了《新修本草》、《诸病源候论》以及《千金方》等综合性、实用性都极强的著作，唐代《新修本草》一书就已经达到国家级规划研究的水平
宋元时期——最高峰	佛教、道教、儒教三教合流，并最终形成宋代理学，中国文化的发展达到了巅峰，这样便带来了中医学发展的最高峰，所以，“儒之门户分于宋”紧紧紧随的便是“医之门户分于金元”
明清时期——最后高峰	封建社会晚期，资本主义经济萌芽，中医学出现了最后一个高峰。带有近代科学思想的萌芽，如李时珍《本草纲目》中的药物栽培、标本制作以及实地、实物考证，王清任在解剖的实证科学思想等，这都是由文化背景中近代资本主义思想萌发所决定的
近代和现代——异质文化的碰撞与交流	中医学发展和文化发展的“同步演进”规律告诉我们，文化背景很大程度地影响着中医学的过去、现在和未来

因此，中医学的知识结构是文、史、哲、医“四位一体”的结构：



◆ 中医学的两大特点 ◆

中医学有两大特点：

第一个特点是整体观念：中医学认为人体是一个有机的整体，构成人体的各组成部分，在结构上不可分割，在功能上相互协调、相互为用，在病理上相互影响。同时也认识到人体与自然环境有着密切的关系，人类在能动地适应自然、改造自然的斗争中维持着正常的生命活动。这种内外环境的统一性、人体自身的整体性的思想，称之为整体观念。

五脏一体观

系统	五脏	六腑	五体	官窍	经脉	精气血津液
心系统	心	小肠	脉	舌	内属	构成人体的物质 脏腑功能的基础
肝系统	肝	胆	筋	目	府藏	
脾系统	脾	胃	肉	口		
肺系统	肺	大肠	皮	鼻	外络	
肾系统	肾	膀胱	骨	耳及二阴	肢节	

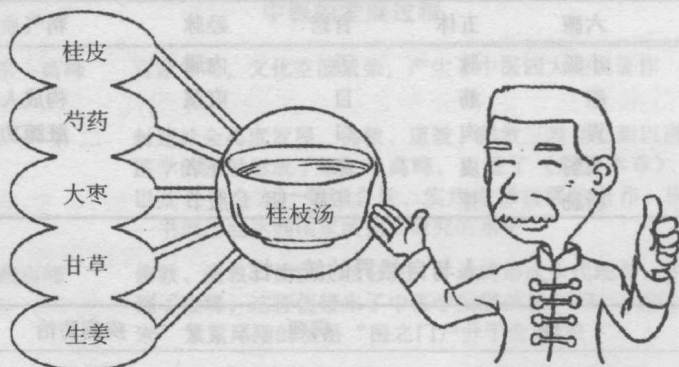
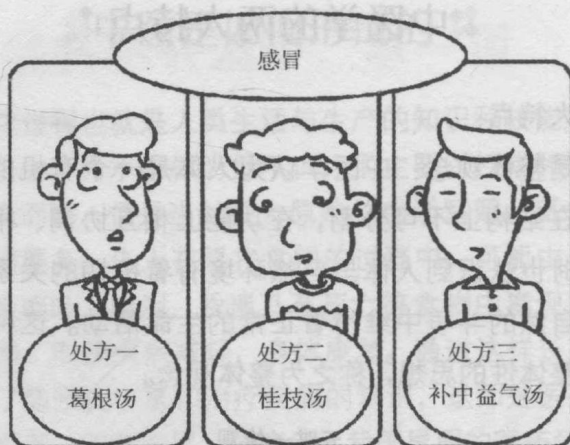
人与自然界的统一性

自然环境	生理	病理	疾病防治
季节气候变化	生理活动适应调节	形成四时多发病	顺时养生 因时制宜 因地制宜
昼夜晨昏改变	气血阴阳消长变化	影响病情的轻重	
地理环境差异	形成体质上的差异	易致地方性疾病	

第二个特点是辨证论治：辨证论治是中医学认识疾病和治疗疾病的基本原则，也是中医学的基本特点之一。所谓辨证，就是将四诊（望、闻、问、切）所收集的资料、症状和体征，通过分析和综合，辨清疾病的部位、原因和性质以及正邪盛衰的关系，概括判断为某种病理性质的证。论治（施治），则是根据辨证的结果，确定相应的治疗方法。辨证论治的过程，就是认识疾病和治疗疾病的过程，辨证与论治是诊治疾病过程中不可分割的两个方面，是中医学的理法方药在临床上的具体运用，是指导中医临床工作的基本原则。

中医在临床诊治疾病方面，既辨病又辨证，但重点在辨证。如感冒，病邪在表，但由于病因和机体的反应不同，常可表现为“风寒表证”和“风热表证”两种不同性质的证，因而在治疗上给予“辛温解表”和“辛凉解表”

的不同方法。所用的方剂也不同。



同一疾病病 { 患病的人不同
发病时间不同
发病地域不同
疾病不同阶段 } 证不同，治不同——同病异治

不同疾病——出现大致相同的病机——证同，治亦同——异病同治

◆ 中医学的理论体系 ◆

中医有一套完整的理论体系，中医基础理论的主要内容包括。

中医学的哲学基础

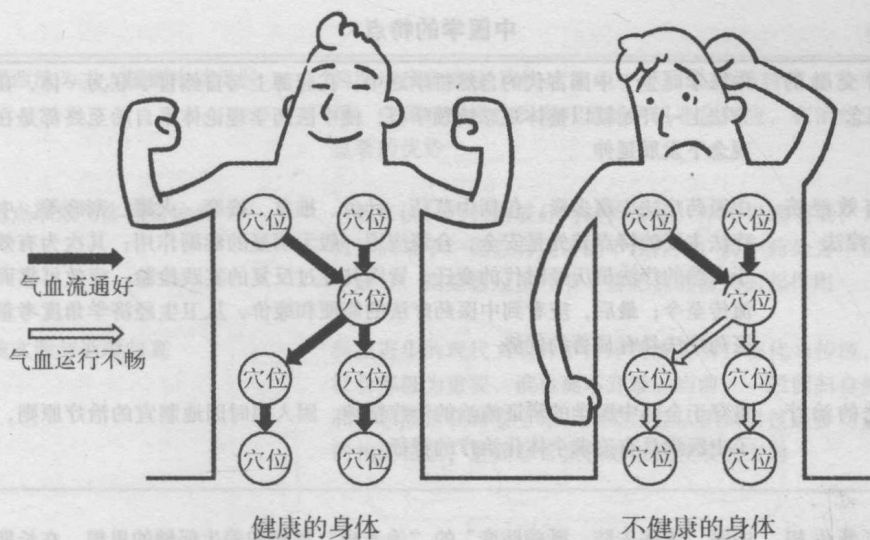
包括精气学说、阴阳学说、五行学说

中医学对正常人体生理的认识

包括藏象、经络、气血、津液等

中医学对疾病及其防治的认识

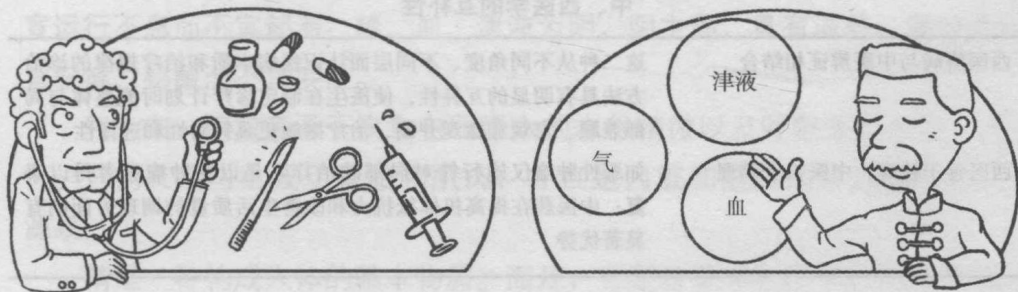
包括病因、发病、病机等内容。中医养生和治病原则



◆ 中医学与西医学优势互补 ◆

中医学与西医学都是先人在劳动创造中不断积累经验的基础上发展而来的预防和治疗疾病的科学体系，二者在医学知识最初的起源、发展过程中的医巫合一与分流、指导医学理论的哲学基础、医学伦理原则及对服务对象的平等尊重等许多方面具有相同或相似之处。然而，中、西医学却是在东方与西方不同的地域、相异的文化背景下发生与发展起来的，二者在认知方法、理论体系、诊疗体系的基本属性和特征方面具有很大的差异。

中医学的优势：虽然现代生命科学和医药科学取得了巨大进步，可是人类面临的健康问题依然严峻，西医学显然不能解决所有的疾病与健康问题。随着社会的发展和生活方式的变化，中医药学的光芒在新的时期更加灿烂。究其原因，乃中医药学有其天才的理论和丰富的实践，在医学模式转化和疾病谱改变的今天大有可为，显示出不可替代、不可或缺的优越性。



中医学的特点

医、哲交融的 整体观念	中医学诞生于中国古代的自然哲学之中，在起源上与自然哲学联为一体，在思维方法上一开始就以整体观念统领学科，使中医药学理论体系自始至终都是在整体观念下发展延伸
安全有效经济 的自然疗法	中医药疗法丰富多彩，包括中草药、针灸、推拿、按摩、火罐、刮痧等。中医药疗法主要的特点首先是安全，合理应用一般无明显的毒副作用；其次为有效，源于自然的疗法虽历经时代的变迁，皆因其经过反复的实践检验，疗效可靠而得以流传至今；最后，应看到中医药疗法的简便和廉价，从卫生经济学角度考量，中医药疗法具有显著的优势
个体化的治疗 方案	贯穿于全部中医学的辨证施治的治疗精神、因人因时因地制宜的治疗原则，决定了中医学具有追求个体化治疗的特征
治病与养生相 结合	中医“未病先防，既病防变”的“治未病”思想和养生保健的思想，在长期的发展过程中对养生保健积累了比西医更为丰富的知识和经验，如食疗、药浴、针灸和推拿等

中医学擅长的领域



中、西医学的互补性

西医辨病与中医辨证相结合	这二种从不同角度、不同层面认识疾病本质和治疗规律的诊疗方法具有明显的互补性，使医生在制定诊疗计划时能整体与局部兼顾、宏观和微观并调，治疗措施更具针对性和选择性
西医善于祛病，中医长于调理	如恶性肿瘤仅施行针对局部的治疗不足以使肿瘤患者得以康复；中医药在提高机体抵抗力和改善生活质量的调理方面则有显著优势

续表

急则西治为主，缓则中调见长

西医治疗急症更具快速取效、针对性强等特点，常可力挽狂澜。中医对于慢性病多环节的病机非常对应，在治疗方面具有显著的优势

单靶点取效与多因素协调

一般来说，西药的成分与结构清楚，作用机理明确，常对患病机体的某单一靶点有显著的干预作用；而中药处方中的众多化学成分，则是通过多环节、多靶点的协调而起作用

科技文明与返璞归真

科技进步的现代文明并不排斥传统文明，现代与传统，在人类社会都极为重要，谁也离不开谁。当前，一股回归自然的绿色和平思潮正在席卷全球，人类已经认识到科技进步与返璞归真的相辅相成，进而非常实在地把握发展的方向

◆ 精气学说（精、气、血、津液） ◆

精、气、血、津液是构成人体和维持人体生命活动的基本物质。精，泛指人体内一切有用的精微物质；气，是人体内活力很强，运行不息，无形可见的极细微物质。既是人体的重要组成部分，又是机体生命活动的动力；血，是红色的液态物质；津液。是人体内的正常水液的总称。精、气、血、津液，既是脏腑经络及组织器官生理活动的产物，又是脏腑经络及组织器官生理活动的物质基础。

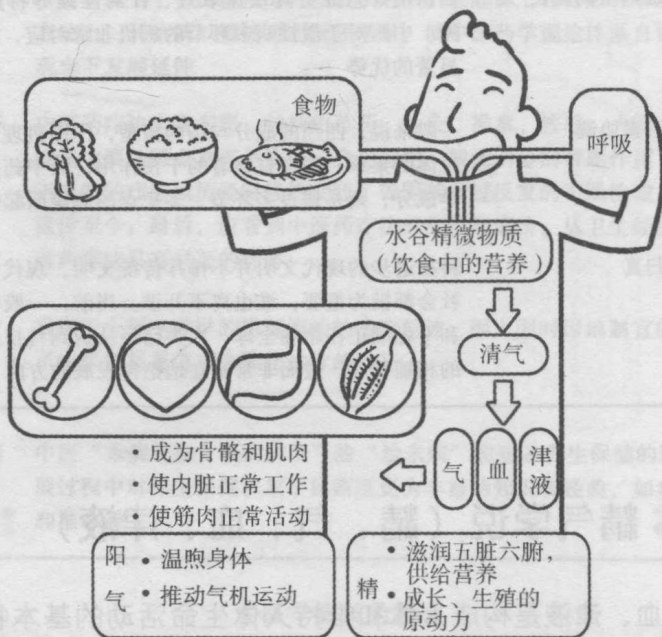
精、气、血、津液是人体生命活动的物质基础，其运动变化规律也是人体生命活动的规律：精、气、血、津液的生成和代谢，有赖于脏腑经络与组织器官的生理活动，而脏腑经络及组织器官的生理活动，又必须依靠气的推动、温煦等作用。依靠精、血、津液的滋养和濡润，因此，精、气、血、津液与脏腑经络及组织器官的生理和病理有着密切关系。

气与精、血、津液分阴阳。气为阳。阳气动，具有推动、温煦等作用，宣运行不息而不宜郁滞；精、血、津液为阴，阴主静，具有滋养、濡润作用，宜宁谧、秘藏而不宜妄泄。

气、血、津液来源于饮食中所摄入的水谷精微以及呼吸运动中吸入的清气。它们又共同组成了骨骼和肌肉，并且是内脏和筋肉正常活动的动力和源泉。

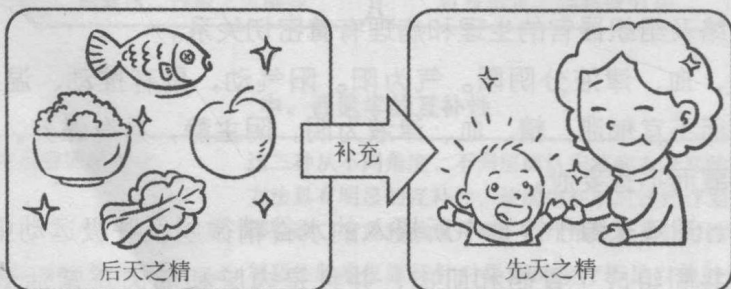
精是一种构成人体的基本物质。而且，它还是维持生命活动的根本动力。

可以分为先天之精和后天之精。



先天之精是一种秉承于父母，并且要传给下一代的具有传承性质的精气。先天之精储藏于肾脏，因此又称为肾精。肾精有促进身体生长、月经来潮、产生精子、提高生殖能力等作用。随着年龄的增长，肾精会逐渐减少，人体也随之开始老化，生殖机能出现衰退现象。另外，肾精可以作为卫气和元气的原材料，必要时还可以转化生成血和骨髓等重要物质。

后天之精是在脾胃的共同作用下，从饮食里获得的水谷精微中生成的。后天之精被运输到全身组织和脏器，起到维持人体生命活动的能量源作用。还有一部分后天之精被运送到肾脏，补充因生长发育所损耗的先天肾精。



气来源于摄入的食物养分以及吸入的清气，其作用是维持身体各种生理功能。具体有以下作用：