

每天学点中医拔罐
每天学点中医辨证
每天学点中医基础
每天学点中医推拿
每天学点中医食疗
每天学点中医美容
每天学点中医进补
每天学点中医脉诊
每天学点中医艾灸
每天学点中医诊断
每天学点中医历史
每天学点中医方剂
每天学点中医针灸
每天学点中医舌诊
每天学点中医辨证
每天学点中医基础
每天学点中医推拿
每天学点中医食疗
每天学点中医美容
每天学点中医进补
每天学点中医脉诊
每天学点中医艾灸
每天学点中医诊断
每天学点中医历史
每天学点中医方剂
每天学点中医针灸
每天学点中医舌诊



每天学点
中医丛书
张庆祥 总主编



每天学点

中医基础

MEITIAN XUEDIAN ZHONGYI JICHU

张庆祥 ● 主编

中国医药科技出版社

>>> 每天学点中医丛书 <<<

张庆祥/总主编

每天学点

MEITIANXUEDIANZHONGYIJICHU

中医基础

主编 / 张庆祥



中医学院 0666259

中国医药科技出版社

内 容 提 要

本书为《每天学点中医丛书》之一，全书共分12周，每周7天的内容。从“认识中医辨证”说起，每周分别介绍一种辨证方法，包括表里辨证、寒热辨证、虚实辨证、阴阳辨证、气血辨证、津液辨证、脏腑辨证、六经辨证、卫气营血辨证和三焦辨证，最后总结了辨证与中医养生的关系。内容从浅入深、从分散到综合，讲述中还穿插了一些生动的医案故事。希望通过本书的学习，能为您打开一扇通往中医的大门。

图书在版编目(CIP)数据

每天学点中医基础 / 张庆祥主编. — 北京: 中国医药科技出版社, 2014.1
(每天学点中医丛书)

ISBN 978-7-5067-6353-0

I. ①每… II. ①张… III. ①中医医学基础 IV. ①R22

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第205804号

美术编辑 陈君杞

版式设计 郭小平

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 15 ¹/₂

字数 208千字

版次 2014年1月第1版

印次 2014年1月第1次印刷

印刷 北京市密东印刷有限公司

经销 全国各地新华书店

书号 ISBN 978-7-5067-6353-0

定价 29.80元

本社图书如存在印装质量问题请与本社联系调换

《每天学点中医丛书》

《每天学点中医丛书》

编委会

孙兆平 任 健 主

总主编 张庆祥

副主编 王均宁 刘更生 陈宪海

编委 (按姓氏笔画排序)

丁兆平 王永泉 任 健

孙洪福 宋业强 张晓莲

周 唯 杨佃会 董桂英

《每天学点中医基础》

编委会 >>> 《每天学点中医基础》

主 编 张庆祥

副主编 王 鑫 郑秀丽

编 委 林 霞 王霖泽 张 露

总序

TOTAL ORDER

近年来,中国社会发展的步伐稳健而踏实,各方面所取得的巨大成就令世界瞩目。科学技术迅猛发展,全民经济收入不断提高,令公众对健康保健越来越重视,对中医药的健康需求也越来越多。见诸于报刊杂志、广播电视中的养生保健宣教或科普书籍应运而生,如火如荼,空前繁荣。然而,受到各方面的局限,或对中医学缺乏全面的认识,或在认识的层面上有所偏差,一些栏目与书籍或显得阳春白雪过于专业而清高,或失于严谨而肆意发挥难传真谛,或因对象不明而自云其事令言辞晦涩难懂,或因夸大其词者而令人侧目存疑。由此使得广大民众无所适从,或难解其义,或人云亦云,甚至上当受骗。如何适应广大民众养生保健的需要,为之提供既有专业知识,又通俗易懂的中医药科普读物,成为一种急迫的社会需求。

如今随着科技的发展,信息交流的加快,东西方文化的碰撞与相互影响越来越大,中国文化遗产的保护越来越受到国家政府的重视。中医学,是中华民族独有的医学体系,是我们祖先在漫长的生活实践中与自然界不懈斗争的实践经验的积累,是古代劳动人民适应自然、利用自然、趋利避害的知识与智慧的结晶,是立足于华夏大地的一门本土创新的学问。她为中华民族的繁衍昌盛做出了巨大贡献,并为世界医学的发展发挥了极其重要的作用,可以说没有中医学,就没有中华民族的今天。

中医学知识浩如烟海、博大精深,毛泽东曾经说过:“中国医药学是一个伟大的宝库,应当努力发掘,加以提高。”一个学科的生存与发展离不开知识的传承,而知识的传承,仅专业人员的努力是远远不够的,必须要有广大民众的参与。中医学是来源于人民群众的“民间医学”,是与广大民众密不可

分的“草根文化”，中医学之与民众，犹如鱼与水，草根与土壤，因此中医知识的传播离不开广大民众的参与，更要依靠科学普及的力量，做到“继承不泥古，发扬不离宗”，于是这套《每天学点中医丛书》便应运而生。

缘分使然。去年春天一个偶然的机会有幸得遇中国医药科技出版社的编辑，一番交谈，一拍即合，心中虽不成熟的想法却得到了出版社有关领导的鼎力支持。为适应当前广大民众学习中医药知识，扩展视野，充实自己，并为养生保健等切身需求有直接的帮助，决定编写出版此套丛书。其初衷要求以通俗的语言讲解中医学理法方药等实用知识，力求从简单入手，每天学习一点，积少成多，通过一定时间达到系统学习进而掌握中医学基本知识的目的，并做到学以致用，为全面了解中医药学的大体框架，指导养生保健与应用中药、方剂、针灸、推拿等打下一定的基础。经过多番思考与交流，我们最终决定本丛书定名为《每天学点中医丛书》。

为保证丛书编写的顺利进行，我与中华中医药学会首席健康科普专家刘更生教授多次商讨研究，集思广益，最终组成了丛书的委员会人员，拟定了丛书编写大纲与编写体例，提出了以高起点、高标准完成编写任务，并力争将其打造成中医药文化普及与传播的精品。分别聘请了山东中医药大学从事中医药相关学科教学与研究的专家学者，分别担当《中医基础》、《实用中药》、《实用方剂》、《中医诊断》、《中医脉诊》、《中医食疗》、《中医进补》、《中医历史》等各分册主编，为加强丛书的实用性与可行性，更有意聘请了附属医院内科、外科、针灸、推拿等一线的科室主任或临床专家分别出任《中医辨证》、《中医舌诊》、《中医美容》、《中医针灸》、《中医推拿》、《中医艾灸》、《中医拔罐》等分册主编，他们或为已功成名就的教授学者，或为享誉中外的临床名家，共同满怀对中医药学的热爱，不计得失而奉献付出，将经验或精华浓缩为一本本图书奉献给大家。

人们常说“讲课能够被人听懂的老师，才是真正的好老师。”为此，本套丛书的编写原则拟定为：运用通俗易懂语言，讲述中医药专业理论；结合医案故事等实际，帮助记忆相关知识；联系例举临床验案，解读中医实用技能……。在撰写的过程中，有关人员多次碰头交流心得体会，数次修改编写大纲，深入研讨并彼此学习参考各分册样稿，最后决定本书的编写计划。经

过全体编著者一年多的不懈努力,《每天学点中医丛书》一套 15 本才得以呈现在读者面前。

本丛书以中医药专业基础层次的学生或研究生、中医药爱好者以及以养生保健为目的的社会民众为主要对象。丛书以系统性与普及性相结合,专业性与实用性相结合为特点。对于喜欢中医药学的从业者或爱好者,可以学到中医学基础知识、中医诊断、中药方剂,以及临床各科针灸、推拿等专业知识,还可以学到常用的灸疗、拔罐、皮肤美容、食疗、进补等实用技术和养生保健知识;对于中医的初学者,则能从中深化对中医药理论以及舌诊、脉诊、辨证等知识的深入理解,以拓宽思路、开阔视野,更好地为中医临床服务。“春华秋实,根深叶茂”,相信通过大家的学习,我们能够达到预期的目的。

目标高远而落实有期。囿于水平有限、经验不足,见于分册中则或见中医学术语的应用、语言文字的表达、临床医案的例举、生活典故的运用等,难免有不足或欠妥之处。诸如此类,有待改进的地方颇多,在此诚心恳请大家在阅读之中,及时记录并反馈给我们,以利于进一步完善提高。

张庆祥

癸巳年季冬于泉城济南

前言

PREFACE

常言道“千里之行，始于足下；万丈楼台，起于垒土”。《中医基础理论》是中医学其他基础课程的基础，也是中医临床课程的基础，是整个中医学理法方药体系的基础，没有坚实的中医理论知识，就难以学好其他课程，也就难以正确辨证、精确选药，更难以有很好的临床疗效，因此，是中医院校学生学习的第一门必修的专业基础课。

中医学与西医学相比较而存在，相借鉴而发展。古人云“道不远人”，中医学许多理论都是以我们日常生活的认识为基础而产生的，因此做一个有心人，仔细观察我们周围的动物植物、自然环境、社会环境，我们便会获得许多中医知识或理论。当今社会，随着科学技术的发展，经济收入的增加，人们对保健养生和提高生命质量的要求越来越高，有鉴于此，我们编写了这本书——《每天学点中医基础》。

书中运用通俗易懂的语言，生动形象的故事，并联系生活实际与临床经验，系统介绍了中医基础理论的专业知识。学好中医理论关键要做到两点，首先要有兴趣，“兴趣是最好的老师”，有了兴趣，便不怕困难，自然就会深入进去；其次要有恒心，坚持“每天读一点”，积少成多，集腋成裘，不断了解、系统学习进而掌握中医学基本知识，并做到学以致用，为指导养生保健与应用中成药甚至中药打下一定的基础。

本书将内容丰富、博大精深的中医基础理论，分解为10周，每周7天，每天一个专题，共70个专题，每天一读，每天进步，这样用10周的时间，对中医学基础理论就会有大致了解，形成系统框架，并由理及法，渐入堂室。具体内容包括，第1周，简单介绍了博大精深的中医学，引大家进入中医学殿堂；第2周让大家了解中医学独特的哲学理论与思维方法，即精气阴阳五行学说；第3~7周分别介绍中医学关于人体的认识，即藏象、经络、精气神以及体质理论；第8~10周介绍中医学对疾病以及养生防病的认识，即病因与发病、病机、防治原则。

人皆认为在当今西化环境中,学好中医学,甚至读懂《中医基础理论》并非易事,然而我觉得,每个人都能读懂中医理论,甚至学好用好中医学,“只要你想做,你就一定能做到”,因为我们是中国人,我们都具有中国文化的基因。如果你想通过中国传统文化了解中医学,请你捧起这本书吧!如果你想通过中医学了解中国传统文化,那么请你打开这本书吧!相信通过本书的阅读与学习,你会更加喜欢中医学,更加热爱中国传统文化,更加为自己是一个中国人而倍感自豪。那么,还等什么呢?快快进入阅读吧!

张庆祥

2014年1日凌晨于泉城

目录

CONTENTS

第1周 初识中医学——博大精深的中医学

- | | | | |
|-----------------------------|-----|--------------------------|-----|
| 第1天 中医学的概念及主要内容
..... | 002 | 第5天 整体观念下头痛可医脚
..... | 015 |
| 第2天 神农尝百草始有医药
..... | 005 | 第6天 天人相应:欲补臭氧空洞
..... | 018 |
| 第3天 源远流长的中医学发展
脉络 | 008 | 第7天 辨证论治:炎症可属寒
..... | 020 |
| 第4天 中西医差异:太极图与
十字架 | 012 | | |

第2周 中医学的独特思想体系——精气阴阳五行

- | | | | |
|---------------------------------|-----|---------------------------------------|-----|
| 第1天 “盘古开天辟地”与精气
学说 | 023 | 第5天 从“买东西不买南北”谈
五行学说的内涵 | 036 |
| 第2天 “阳奉阴违”与阴阳学说
..... | 026 | 第6天 从“吃气吃饱了”谈五行
的生克乘侮 | 039 |
| 第3天 “爱之深恨之切”与阴阳
之间的关系 | 029 | 第7天 从“黛玉之死”谈五行学
说在中医学中的应用
..... | 042 |
| 第4天 “南风过敏案”与阴阳学
说在中医学的应用 ... | 032 | | |

第3周 人体的五大系统——五脏

- | | | |
|-----|---|--------------------------------------|
| 第1天 | 藏象的概念与脏腑的分类
..... 047 | 谈“肺为相傅之官” ... 056 |
| 第2天 | 从“庖丁解牛”谈藏象学
说的生成与特点 049 | 第5天 从“兵马未动粮草先行”
谈“脾为后天之本” ... 059 |
| 第3天 | 从“心脏移植后老年变
青年”谈“心为君主之官”
..... 053 | 第6天 从“木曰曲直”谈“肝为
罢极之本” 062 |
| 第4天 | 从“诸葛亮忠心治国” | 第7天 从“蜂王守巢”谈“肾为
先天之本” 066 |

第4周 五脏系统的补充——六腑奇恒之腑与脏腑关系

- | | | |
|-----|-----------------------------|---------------------------------|
| 第1天 | 六腑的主要功能有哪些
..... 071 | 第5天 如何看待六腑之间的关系
..... 084 |
| 第2天 | 奇恒之腑有何功能 ... 075 | 第6天 五脏与六脏的关系是怎
样的 087 |
| 第3天 | 心与其他四脏的关系有
哪些 078 | 第7天 五脏与奇恒之腑的关系
有哪些 090 |
| 第4天 | 肺脾肝肾四脏的关系是
怎样的 081 | |

第5周 中医认识的人体三宝——精气神

- | | | |
|-----|------------------------|------------------------------|
| 第1天 | 怎样认识中医学的精
..... 094 | 第5天 中医对津液是如何认识的
..... 106 |
| 第2天 | 气的生成与功能 097 | 第6天 气血津液之间的关系如何
..... 109 |
| 第3天 | 气的分布与分类 100 | 第7天 人体三宝——精气神
..... 112 |
| 第4天 | 怎样认识中医学的血
..... 103 | |

第6周 人体的信息通道——经络

- | | | | |
|-----------------------------|-----|---------------------------|-----|
| 第1天 从“盘古开天辟地”谈经络学说的形成 | 116 | 第5天 “江河湖海”与奇经八脉 | 132 |
| 第2天 “城市交通网”与经络系统组成 | 119 | 第6天 经络系统的生理功能有哪些 | 137 |
| 第3天 十二经脉是如何循行的 | 121 | 第7天 经络学说在中医学中是如何应用的 | 140 |
| 第4天 十二经脉的循行分布有何规律 | 129 | | |

第7周 个体化的差异——体质

- | | | | |
|----------------------|-----|----------------------|-----|
| 第1天 体质是什么 | 144 | 第5天 如何测知自己的体质 | 156 |
| 第2天 体质有何特点 | 147 | 第6天 如何测知自己的体质 | 159 |
| 第3天 为什么人的体质有不同 | 150 | 第7天 体质学说的应用有哪些 | 163 |
| 第4天 体质的分类有哪些 | 152 | | |
| 第5天 体质与疾病有何关系 | | | |

第8周 我们为什么会生病——病因与发病

- | | | | |
|--------------------------|-----|------------------------|-----|
| 第1天 疾病是如何发生的 | 167 | 第5天 “杯弓蛇影”与七情致病 | 179 |
| 第2天 影响发病的因素有哪些 | 169 | 第6天 饮食劳逸是怎样引起疾病的 | 182 |
| 第3天 气候异常就是病因吗 | 172 | 第7天 痰饮瘀血是什么 | 185 |
| 第4天 “伤风感冒”与六淫的致病特点 | 175 | | |

第9周 疾病表现不同的机理——病机

第1天 “机关要害”与病机学说	第5天 “胖人多痰”与津液代谢失常
189	202
第2天 “虚实病变”与邪正盛衰	第6天 “中风偏瘫”与内生五邪
192	204
第3天 “真假寒热”与阴阳失调	第7天 病机的传变是怎样的
195	208
第4天 “月经不调”与气血失常	
198	

第10周 未病先防既病防变——疾病防治

第1天 中医学是如何确立治疗原则的	第5天 怎样理解三因制宜
212	224
第2天 中医学为什么强调治病求本	第6天 中医养生的内容有哪些
215	226
第3天 扶正祛邪包括哪些内容	第7天 预防疾病的关键是什么
219	229
第4天 调整阴阳的方法有哪些	
222	



初识中医学

博大精深的中医学

中医学的概念及主要内容

中医学是属于本土创新的，具有完整理法方药的博大精深的理论体系。但作为一个中国人，对于土生土长的中医学你的了解有多少？这首先要涉及什么是中医学，中医学有什么特点，中医与西医有何区别等问题。下面我们先从一个事件谈起。

曾经以宣传到位、疗效良好而风靡一时某感冒药品，因其明显的副作用被停止使用。当年其“早一粒晚一粒去除感冒的困扰”的广告词也宣传得深入人心，可是因其中主要成分苯丙醇胺（即PPA）具有明显的副作用，2000年11月国家药品监督管理局发布了关于暂停使用和销售含PPA的药品通知，于是便在一夜之间此药品全都从货架上撤下来。为何出现如此结果呢？

众所周知，西药以其成分单一、主治明确、疗效确切而受到众多消费者欢迎。常言道“凡事有利即有弊”、“科学技术都是双刃剑”，此感冒药中的苯丙醇胺能够收缩鼻腔毛细血管，而迅速缓解感冒引起的鼻塞，因此大受欢迎。然而现代临床研究证实，因其对心脑血管具有收缩作用而能诱发心脑血管疾病，具有较大毒副作用，导致冠心病心绞痛，或脑缺血中风等，因而被停用。尽管制药公司迅速应用其他化学成分替代苯丙醇胺制造出新产品，并重新占领市场，然而其重大毒副作用给民众带来的负面影响，还是一时难以消除。

那么，在自然界有无既能治病又较少甚至没有毒副作用的药物呢？于是人们在不断地寻觅之中，找到了中医学。几千年来，中医学以天然药物或非药物疗法来治疗或预防各类疾病，维持了中华民族的繁衍昌盛。据报道我国用于医疗卫生的人均支出仅为发达国家的1/4，而人均寿命却接近发达国家，这不能不归功于中医中药的巨大贡献。

近年来，随着生活水平的提高，人们对健康与养生防病的要求越来越高，一些媒体的养生栏目也受到追捧，“固元膏扶正强体”、“绿豆汤治疗百病”等等的所谓养生秘诀，引发了全国各地多层次，尤其是老年人及虚弱群体的

热捧。近两年，在门诊上经常遇到服用“固元膏”出现身体异常而就诊的患者。如一老年女性服用“固元膏”不足半盒，既而出现明显的烦躁失眠、面起痤疮等症状。这就是不明药理，不辨体质，不了解中医理论，盲目进补所引起的后果。那么何谓中医？何谓中医学？中医学包括哪些内容？中医学又是如何指导疾病的防治的呢？

中医概念，有多个内涵。一是指中医医生或中医大夫，一般人所说看中医即指此义；二是中医学，是与西医学相对应的一门学科或科学，是起源与形成于中国的具有整体观念、辨证论治等特点的医学。中医学是在中国产生与发展起来的，以古代哲学思想为指导，研究人体的生理功能、病理变化，以及疾病诊断和防治的科学，它有独特的理论体系及丰富的养生临床经验，是以自然科学与社会科学多学科知识相交融的科学知识体系。

中医学发祥于中国古代，以研究人体生命、健康、疾病为内容，是中华民族在长期的生产与生活实践中认识生命、维护健康、战胜疾病的宝贵经验总结，是中国传统文化的结晶，是在长期的医疗实践中积累起来疾病防治经验基础上形成的独特理论体系。中医学在数千年来，一直指导着中医的临床实践，为中华民族的繁衍昌盛做出了巨大贡献，并且传播到亚洲、欧洲及世界各地，有力地促进了当地民族医药的发展。

近代，随着科技的发展，西医学理论与实践快速发展，并迅速扩展到世界各国，许多国家或地区的民族医药，或是被强大的西医学所取代，或是淡出医疗体系而沦为民间医药，而中医学依然独立存在，并成为国家提倡并大力发展的医学体系，这与中医学具有独特的理论体系是密不可分的。而在当代，随着东西方文化和中西医学之间的国际交流也日益频繁，中医学的一些技术、方法，如针灸、推拿等，也随之传播到世界各地，为当地居民的卫生保健和医疗服务，发挥了重要保障作用，因而在世界医学中占有非常重要的地位；而中医学的某些理论和认识，如整体思想、体质理论等，正在影响着西医学的发展。

中医学是关于人体生理病理、疾病的病因病机的科学，属于自然科学的范畴；中医学认为人与社会密切相关，人与人之间的各种社会关系、人的社会地位、经济条件、文化修养等，都会影响到人的情志，七情内伤可以引起疾病，因此中医学还具有浓厚的社会科学的特点；中医学还受到中国古代哲学思想，如精气、阴阳、五行学说等的深刻影响；并与天文学、地理学、历法学、农学、兵学多学科知识相关，是一门自然科学为主体的、多学科知识