

沈元良 编著

中医入门

与常见病治疗

中医

中医学是我国重要的民族文化遗产
中医学是一条不断发展的历史长河

这本书会使您——

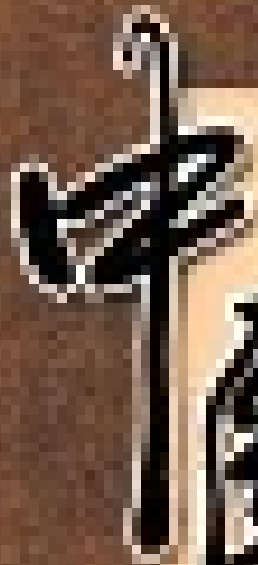
了解中医学基础理论知识
认识常见病中医辨证原理
掌握常见病中医防治方法

金盾出版社

【历史文献】

通人门

与钱凤集治学



本书是钱凤集先生生前最后一部著作，也是他生前唯一一部关于治学的专著。

【作者简介】

钱凤集，男，1925年生，浙江杭州人。1948年毕业于浙江大学，1950年毕业于北京大学，1952年毕业于中国科学院哲学社会科学部研究生院。曾任中国科学院哲学社会科学部研究生院教授、博士生导师。

商务印书馆出版

中医入门与常见病治疗

沈元良 编著

金盾出版社

内 容 提 要

本书用现代的语言诠释古老、深奥的中医学,内容涉及中医基本理论中的阴阳五行,脏腑经络,病因病机,辨证论治,理法方药,以及针灸、刮痧、按摩、拔罐的操作技术和内科、儿科、妇科及伤科常见病、多发病的调治方法。其内容丰富,通俗易懂,方便实用,可供广大中医爱好者和基层医务人员阅读参考。

图书在版编目(CIP)数据

中医入门与常见病治疗/沈元良编著. —北京:金盾出版社, 2009. 9

ISBN978-7-5082-5914-7

I. 中… II. 沈… III. ①中医学—基本知识②常见病—中医治疗法 IV. R2

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 123235 号

金盾出版社出版、总发行

北京太平路 5 号(地铁万寿路站往南)

邮政编码:100036 电话:68214039 83219215

传真:68276683 网址:www.jdcbs.cn

封面印刷:北京精美彩色印务有限公司

正文印刷:北京兴华印刷厂

装订:双峰印刷装订有限公司

各地新华书店经销

开本:850×1168 1/32 印张:12 字数:300 千字

2009 年 9 月第 1 版第 1 次印刷

印数:1~10 000 册 定价:22.00 元

(凡购买金盾出版社的图书,如有缺页、
倒页、脱页者,本社发行部负责调换)



中医学是我国重要的民族文化遗产,是历代人民在长期医疗实践中逐渐发展起来的具有独特理论风格和诊疗特点的医学体系。中医理论的探索方法与解释依据的独特性,也蕴蓄了它的特色。中医学的理论学说和医疗技术,直到现在还有效地指导临床实践。中医学是一条不断发展的历史长河,是历史的延续性与创新性的辩证统一。

中医学在历史上为保障中国人民的健康作出了重要贡献,如今在世界许多国家也越来越受到重视。随着中医养身保健的推广,人们对这门古老的学问产生了兴趣,但由于中医理论形成的年代久远,而且医典浩繁,古文深奥,令许多人望而却步。本书从普及中医学知识的角度出发,用朴素直白的语言阐释中医学的基本理论知识,如阴阳五行、脏腑经络、病因病机、辨证施治、理法方药等。并注重治未病思想,从未病先防、既病防变、疾病调护,到顺应自然,怡情养性,饮食有节,起居有时,劳逸适当,锻炼有序,适时进补等作了较为深入全面的叙述。本书还根据中医学简、便、廉、验的优点,以现代医学的病名、定

义和中医学的范畴相对应的形式,详细介绍了内、伤、妇、儿各科常见病的中医调治方法,以及针灸、刮痧、按摩(推拿)、拔罐等适宜技术,读者信手拈来即可应用。希望本书能成为广大读者了解中医学的敲门砖。

本书在编写过程中得到了李秋萍、金晓红、沈洁等同志的热情帮助,特此谢忱!由于水平有限,定有不足之处,祈望广大读者不吝教正,是为幸甚。

沈元良



目 录

第一章 中医学基本特点

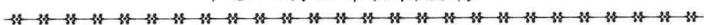
- 一、整体观念 (1)
- 二、辨证论治 (3)

第二章 阴阳五行学说

- 一、阴阳学说 (6)
 - (一) 阴阳的基本概念 (6)
 - (二) 阴阳学说的基本内容 (7)
 - (三) 阴阳学说在中医学中的应用 (9)
- 二、五行学说 (10)
 - (一) 五行的基本概念 (11)
 - (二) 五行学说的基本内容 (11)
 - (三) 五行学说在中医学中的应用 (14)

第三章 藏象学说

- 一、脏腑 (16)
 - (一) 五脏 (16)
 - (二) 六腑 (28)
 - (三) 奇恒之腑 (32)
- 二、气、血、津液 (33)
 - (一) 气 (34)
 - (二) 血 (37)
 - (三) 津液 (38)
 - (四) 气、血、津液之间的相互关系 (40)



第四章 经络

- 一、经络的概念、组成及生理功能 (43)
 - (一) 经络的概念 (43)
 - (二) 经络系统的组成 (44)
 - (三) 经络的生理功能 (45)
- 二、十二经脉 (45)
 - (一) 十二经脉在体表的分布规律 (46)
 - (二) 十二经脉的走向和交接规律 (46)
 - (三) 十二经脉的表里络属规律 (47)
- 三、奇经八脉 (48)

第五章 病因病机

- 一、病因 (49)
- 二、病机 (52)
 - (一) 正邪相争 (52)
 - (二) 阴阳失调 (53)
 - (三) 气机失常 (53)

第六章 中医基本诊断方法

- 一、望诊 (55)
 - (一) 望神 (55)
 - (二) 望色 (56)
 - (三) 望舌 (56)
 - (四) 望形态 (60)
- 二、闻诊 (61)
 - (一) 听声音 (61)
 - (二) 嗅气味 (62)
- 三、问诊 (63)
 - (一) 主诉与主症 (63)
 - (二) 症状与体征 (63)



四、切诊.....	(65)
(一)脉诊	(65)
(二)按诊	(66)

第七章 辨证

一、八纲辨证.....	(67)
(一)阴阳	(67)
(二)表里	(69)
(三)寒热	(71)
(四)虚实	(72)
二、脏腑辨证.....	(73)
(一)心与小肠病辨证	(73)
(二)肺与大肠病辨证	(76)
(三)脾与胃病辨证	(79)
(四)肝与胆病辨证	(82)
(五)肾与膀胱病辨证	(84)
三、气、血、津液辨证.....	(86)
(一)气病辨证	(87)
(二)血病辨证	(88)
(三)津液辨证	(89)
四、卫气营血辨证.....	(90)
(一)卫分证	(90)
(二)气分证	(91)
(三)营分证	(92)
(四)血分证	(93)

第八章 中药

一、中药基本知识.....	(95)
(一)中药的性能	(95)
(二)中药的归经	(98)



二、中药用法	(99)
(一)配伍	(99)
(二)禁忌	(100)
(三)剂量	(101)
三、中药分类及常用中药	(102)
(一)解表药	(102)
(二)清热药	(104)
(三)化痰止咳平喘药	(107)
(四)芳香化湿药	(109)
(五)消食药	(110)
(六)理气药	(111)
(七)止血药	(112)
(八)活血祛瘀药	(113)
(九)泻下药	(115)
(十)驱虫药	(117)
(十一)开窍药	(117)
(十二)温里药	(118)
(十三)平肝熄风药	(119)
(十四)安神药	(120)
(十五)利水渗湿药	(121)
(十六)祛风湿药	(122)
(十七)补虚药	(124)
(十八)收涩药	(128)
(十九)外用及其他药	(129)

第九章 预防与治则

一、治未病	(131)
(一)未病先防	(131)
(二)既病防变	(132)



二、治则	(133)
(一)治病求本	(133)
(二)扶正祛邪	(135)
(三)调整阴阳	(136)
(四)因时、因地、因人制宜	(136)
三、调护	(137)
(一)顺应自然	(137)
(二)天人相应	(138)

第十章 常见疾病的中医治疗

一、常见急症的处理	(145)
(一)外感高热症	(145)
(二)咯血	(152)
(三)呕血	(155)
(四)胁痛	(158)
(五)中风	(163)
(六)心痛(心绞痛)	(165)
(七)厥脱	(166)
二、内科疾病的中医辨治	(171)
(一)普通感冒和流行性感冒	(171)
(二)病毒性心肌炎	(174)
(三)支气管炎	(177)
(四)获得性肺炎	(180)
(五)慢性阻塞性肺病	(182)
(六)支气管哮喘	(185)
(七)支气管扩张症	(188)
(八)原发性支气管肺癌	(192)
(九)病毒性肝炎	(195)
(十)原发性肝癌	(198)



(十一)慢性胃炎.....	(200)
(十二)消化性溃疡.....	(203)
(十三)上消化道出血.....	(205)
(十四)胃癌.....	(207)
(十五)慢性胆囊炎.....	(210)
(十六)高血压病.....	(212)
(十七)急性脑血管病.....	(215)
(十八)偏头痛.....	(219)
(十九)冠心病、心绞痛	(220)
(二十)心律失常.....	(223)
(二十一)慢性肾小球肾炎.....	(225)
(二十二)尿路感染.....	(228)
(二十三)肾病综合征.....	(230)
(二十四)糖尿病.....	(233)
(二十五)高脂血症.....	(237)
(二十六)类风湿关节炎.....	(239)
三、妇科病疾的中医辨治	(242)
(一)月经先期.....	(242)
(二)月经后期.....	(246)
(三)月经量多.....	(249)
(四)月经量少.....	(252)
(五)痛经.....	(255)
(六)闭经.....	(260)
(七)崩漏.....	(263)
(八)经断前后证候.....	(268)
(九)带下病.....	(270)
(十)妊娠恶阻.....	(273)
(十一)胎漏、胎动不安	(274)



(十二)产后腹痛.....	(279)
(十三)产后恶露不绝.....	(281)
(十四)急性乳腺炎.....	(283)
(十五)乳腺小叶增生症.....	(285)
四、儿科疾病的中医辨治	(287)
(一)小儿支气管哮喘.....	(287)
(二)流行性腮腺炎.....	(290)
(三)小儿营养不良(疳证).....	(292)
(四)泄泻.....	(296)
(五)小儿惊厥.....	(299)
五、其他疾病的中医辨治	(303)
(一)溃疡性结肠炎.....	(303)
(二)大肠癌.....	(305)
(三)筋伤.....	(307)
(四)脱臼.....	(324)

第十一章 适宜技术应用

一、刺灸	(330)
(一)针刺方法.....	(330)
(二)针刺异常情况及处理.....	(332)
(三)灸法.....	(335)
二、常见疾病针灸治疗	(337)
(一)感冒.....	(338)
(二)头痛.....	(338)
(三)咳嗽.....	(338)
(四)哮喘.....	(339)
(五)泄泻.....	(339)
(六)胃脘痛.....	(339)
(七)腹痛.....	(339)



(八) 呕吐	(340)
(九) 腰痛	(340)
(十) 面瘫	(340)
(十一) 中风	(340)
(十二) 痹证	(341)
(十三) 失眠	(341)
(十四) 癃闭	(342)
(十五) 痛经	(342)
(十六) 痿证	(342)
三、刮痧	(342)
(一) 器具	(343)
(二) 操作方法	(343)
(三) 适应范围	(343)
(四) 注意事项	(343)
四、按摩	(344)
(一) 按摩选穴	(345)
(二) 按摩的部位及常用手法	(346)
(三) 常用按摩手法	(350)
五、常见疾病的按摩疗法	(358)
(一) 颈椎病	(358)
(二) 落枕	(360)
(三) 慢性腰肌劳损	(361)
(四) 肩关节周围炎	(362)
(五) 腰椎间盘突出症	(363)
六、拔罐疗法	(364)
(一) 拔罐法的概念和特点	(365)
(二) 罐具的种类和拔罐方法	(365)
(三) 拔罐法的作用和适应范围	(368)



第一章 中医学基本特点

中医学的理论体系,是在中国古代唯物论和辩证法思想(通过“取类比象”等)的深刻影响下,通过长期观察,对生命现象进行分析研究,并结合大量的临床实践,反复验证而形成的。因此,中医学这一独特的理论体系有两个基本特点,一是整体观念,一是辨证论治。

一、整体观念

整体就是统一性和完整性。所谓整体观念,即认为事物是一个整体,事物内部的各个部分是相互联系不可分割的,事物和事物之间具有密切的联系。中医学非常重视人体的统一性、完整性及其与自然界的相互关系。认为人体是一个有机的整体,人体的各个组成部分之间在结构上不可分割,在功能上相互协调,在病理上则相互影响。同时,人体与自然界也是密不可分的,自然界的变化随时影响着人体的生命活动。人类在能动地适应自然和改造自然的过程中维持着正常的生命活动。这种人体自身整体性和内外环境统一性的思想即整体观念。整体观念是中国古代唯物论和辩证思想在中医学中的体现,它贯穿于中医学的生理、病理、诊法、辨证和治疗等各个方面。

1. 人体是一个有机的整体 人体是由若干脏腑、组织和器官所组成的。每个脏腑、组织或器官各有其独特的生理功能,而这些



不同的功能是人体整体活动的组成部分,决定了人体内部的统一性。也就是说,人体各个组成部分之间,结构上是不可分割的,生理上是相互联系、相互支持而又相互制约的,病理上也是相互影响的。同时,人体的这种统一性是以五脏为中心,配合六腑,通过经络系统的联络作用而实现的。

2. 人与自然界是一个有机整体 人类生活在自然界中,自然界存在着人类赖以生存的必要条件。同时,自然界的变化又可以直接或间接地影响人体,而机体则相应的产生反应,属于生理范围内的即是生理的适应性;超越了这个范围即是病理性反应。故曰:“人与天地相应也”(《灵枢·邪客》)。“人与天地相参也,与日月相应也”(《灵枢·岁露》)。这种人与自然相统一的观点被中国古代学者称为“天人合一观”。

(1) 季节气候对人体的影响:春温、夏热、长夏湿、秋燥、冬寒,表示一年中气候变化的一般规律,生物在这种气候变化的影响下,就会有春生、夏长、长夏化、秋收、冬藏等相应的适应性变化。人体也与之相适应,如“天暑衣厚则腠理开,故汗出……天寒则腠理闭,气湿不行,水下留于膀胱,则为溺与气”(《灵枢·五癰津液别》),说明春夏阳气发泄,气血容易趋向于体表,表现为皮肤松弛、腠理开、汗多;而秋冬季阳气收藏,气血容易趋向于里,表现为皮肤致密、少汗多尿的变化。人体的脉象也有春弦、夏洪、秋浮、冬沉的不同。许多疾病的发生、发展和变化也与季节变化密切相关,如春季常见温病,夏季多发中暑,秋季常见燥证,冬季多有伤寒。

(2) 昼夜晨昏对人体的影响:在昼夜晨昏的变化过程中,人体也必须与之相适应。白昼为阳,夜晚为阴,人体也是早晨阳气初生,中午阳气隆盛,到了夜晚则阳气内敛,便于人体休息,恢复精力。许多疾病的发病时间及引起死亡的时间也是有一定规律的,如《灵枢·顺气一日分四时第四十四》中记载:“夫百病者,多以旦慧昼安,夕加夜甚……朝则人气始生,病气衰,故旦慧;日中人气



长,长则胜邪,故安;夕则人气始衰,邪气始生,故加;夜半人气入脏,邪气独居于身,故甚也。”说明一般疾病大多白天病情较轻,夜半加重,是因为早晨、中午、黄昏、夜半人体的阳气存在生、长、收、藏的变化规律,因而疾病也随之出现慧、安、加、甚的变化。近年来科学家们发现,太阳黑子的活动会使太阳光辐射产生周期性变化,并强烈干扰地磁,改变气候,从而对人体的生理、病理产生影响。

(3)地域对人体的影响:地域的差异对人们的生活习惯和身体状况也有很大影响,如江南多湿热,人体腠理多疏松;北方多燥寒,人体腠理多致密。因此,每个地区也各有其特有的地方病。甚至不同地区人们的平均寿命也有很大的差别。早在两千多年前,中国古代医家就对此有所认识,在《素问》中就这个问题作了较详尽的论述,如《素问·五常政大论》说:“高者其气寿,下者其气夭,地之小大异也,小者小异,大者大异。故治病者,必明天道地理……”

正是由于人体本身的统一性及人与自然界之间存在着既对立又统一的关系,所以防治疾病做到因时、因地、因人制宜,就成为中医治疗学上的重要原则。因此,在对患者做诊断和决定用药时,必须注意分析和考虑外在环境与人体情况的有机联系,以及人体局部病变与全身情况的有机联系,这就是中医学的重要特点——整体观念。

二、辨证论治

辨证论治是中医认识疾病和治疗疾病的基本原则,是中医学对疾病的一种特殊的研究和处理方法,也是中医学的基本特点之一。证,是机体在疾病发展过程中某一阶段的病理概括。由于它包括了病变的部位、原因、性质,以及邪正关系,反映出疾病发展过程中某一阶段的病理变化的本质,因而它比症状更全面、更深刻、