

鄢圣英 著



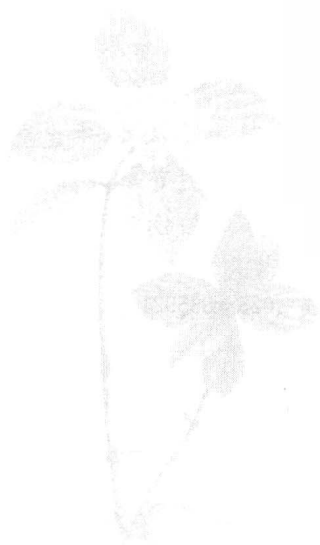
中医药与健康



南京大学出版社

鄢圣英 著

中医药与健康



南京大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

中医药与健康 / 鄢圣英著. —南京: 南京大学出版社, 2015.5

ISBN 978-7-305-15020-3

I. ①中… II. ①鄢… III. ①中医学—保健—基本知识 IV. ①R212

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2015)第 073777 号

出版发行 南京大学出版社

社 址 南京市汉口路 22 号 邮 编 210093

出 版 人 金鑫荣

书 名 中医药与健康

作 者 鄢圣英

责任编辑 林奕锋 苗庆松 编辑热线 025-83592146

照 排 南京紫藤制版印务中心

印 刷 南京玉河印刷厂

开 本 718×960 1/16 印张 16.5 字数 287 千

版 次 2015 年 5 月第 1 版 2015 年 5 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-305-15020-3

定 价 35.00 元

网址: <http://www.njupco.com>

官方微博: <http://weibo.com/njupco>

官方微信号: njupress

销售咨询热线: (025)83594756

* 版权所有, 侵权必究

* 凡购买南大版图书, 如有印装质量问题, 请与所购图书销售部门联系调换

内 容 简 介

本书主要包括:中医药与健康概述;生活起居与健康;饮食宜忌与健康;精神情志与健康;运动锻炼与健康;四季气候与健康以及维护人体健康的常用中药与方剂。全书以讲座形式展开内容,虽有较强的专业性,但文字通俗易懂,幽默风趣,不落俗套,是一本具有较强趣味性和可读性的保健读物。

作者鄢圣英(ysy5981@163.com)有 30 多年从事中医药教学和临床工作的经历,书中除了历代著名医家对中医理论与人体整体保健的论述,多是作者对中医药理论与养生保健做了大量研究之后的心得。以普通人群健康与中医药的关联性为主线,将中医药的基本理论与实践技能巧妙地渗透到健康养生中,是本书的特点。我们期望读者读完本书后,能根据自身的体质,在不同的季节找到适合自己的生活起居、饮食、精神、运动等方面有用的知识,进行身心的调理,以促进健康,预防疾病,延缓衰老;另一方面,通过阅读本书,能对中医药基本理论有一些了解,同时找到适合自己的常用药食两用的食物、药物和方剂。

本书可以作为大中专学校健康教育方面公选课的教材,也可作为普通大众自我保健的指导性通俗读物,书中大量的药膳食谱、验方更可作为百姓家庭的“健康词典”。

前 言

“血拼”是年青人形容大城市大商场节假日品牌商品打折时，人们抢购商品的壮观景象。如今的中国什么地方长年累月都处于“血拼”的状态？毫不夸张地说，是医院。中国几乎所有二级甲等以上的医院，一年360天从早到晚都处于人满为患的状况。这说明身体健康水平并非与生活水平和经济状况成正比，相反，由于经济不断发展，人们急于求成的心理更明显，想一夜成名成富的人越来越多。随之而来的是工作不分白天黑夜，长期处于疲劳状态，适度的休息和运动都被抛在脑后；饮食不管软硬冷暖，营养、卫生可否，更谈不上有规律；心理调适更不用提，有很多人不会平视和俯视，只会仰视，看到的只是成功人士，看不到更多普通劳动者，不顾自己的实际能力和水平，盲目追逐成功者，最终弄得身心疲惫，健康状况每况愈下，成为众多求医者的同类。还有一些精英人士，自感责任重大，压力更大，没有时间顾及自己的健康与身体调理，有病也没能早期发现和治疗，最后病入膏肓，错过了治疗的最佳机会。近几年来，常有媒体报道企业家、学者英年早逝，以及青年才俊因压力大导致疲劳死甚至自杀。因此，身心潜在疾病的威胁，已经成为社会问题，不容小视。这也促使人们重新渴望健康，重视健康。

人们有了渴望健康、重视健康的内在驱动力，就会留意各种与健康有关的信息。在笔者的记忆里，人们开始重视健康，茶余饭后谈论健康，与大多数老百姓家里拥有电视机，以及电视节目里健康知识的普及有十分密切的关系。其中，洪绍光教授起到了“领头羊”的作用。十余年前，洪绍光教授在电视上进行了题为“生活方式与身心健康”的健康知识讲座，他倡导的“适当运动，合理膳食，心理平衡，戒烟限酒”十六字方针，几乎成了家喻户晓的促进健康的箴言。年长一些或时间空余一些的人，实实在在地开始了健身运动，他们或是三五成群散步，或是形成一个庞大的有组织、有领队的中老年舞蹈队，长年累月坚持锻炼，或是以家庭为单位进行各种体育运动等。

由此可见，健康问题的普遍存在，以及大众健康意识的不断增强，使得

科学、实用、易于理解和操作的健康养生方法成为当下的迫切需求。中医药是在中华民族传统文化深刻影响下,经过了数千年历史积淀而形成的,有着系统的保养身体、增强体质、预防疾病、增进健康的理论知识与技能。本书正是这样一本突出中医药特色,渗透现代医学科学知识,符合国情的指导百姓健康生活的读物。本书从概述中医药与健康的关系开始,详细论述了生活起居、四季气候、饮食、精神情志、运动锻炼等对人体健康的影响,给出了符合中医药理论的具体指导方法。为方便读者日常的养生保健,在本书的最后一讲还给出了大量用于健康调理的常用中药与方剂。本书具有以下主要特色:

1. 以医学理论为指导,资料翔实。全书贯穿了《黄帝内经》中主要的健康学理论及思想,引用了《黄帝内经》顺时调形和调神的全部经典论段。书中还收集了古今中外的一些实际案例,如华佗、张仲景、孙思邈、张子和等著名医家的病例和养生方法等。本书也融合了作者以及国内外的许多最新科研成果,资料涉及范围较广,实用性强,有较强的说服力。

2. 编著形式新颖,纲目分明,趣味性强。本书以调形和调神为纲,以生活起居与健康、饮食宜忌与健康、精神情志与健康、运动锻炼与健康、四季气候与健康、常用中药与方剂为目。以纲为指导,目为补充,将调形和调神渗透到每一讲中,条理清楚,层次分明。同时,注重了形与神的辩证关系,用大量的生活实例来阐述调形与调神的辩证关系。全书以讲座的形式书写,文字幽默风趣,不落俗套,既融入了中医药与健康的基本理论与基本技能,又结合了当前社会实际,具有较强的趣味性和可读性。

3. 简洁易学、操作性强。中医药学知识高古渊微,难以理解。本书力求科普化,白话化,对《黄帝内经》和其他古医著原文都进行了通俗易懂的解释,易于理解学习。全书始终贯穿中医辨证调理和整体观念的精神,在生活起居与健康、饮食宜忌与健康、精神情志与健康、运动锻炼与健康、四季气候与健康、常用中药与方剂几个方面,强调了以人为本、因人制宜、因时而为、顺应阴阳的基本原则。所述理论简洁明了,方法简单,可操作性强。本书不仅适宜于专业人士阅读,亦适宜于所有重视健康、爱惜生命者阅读。

希望本书的出版,能给普通大众的日常养生保健提供一些有益的参考,也为全民健康运动出一点微薄之力。

鄯圣英

2014年仲冬于浙江

目 录	
第一讲 中医药与健康概述	1
第一节 中医药概述	1
一、中医学的理论体系内容	1
二、中医学理论体系的特点	7
三、中药理论体系的内容	10
第二节 健康的内涵	17
一、健康概念的历史演变	17
二、健康的标准	21
三、影响健康的相关因素	22
第二讲 生活起居与健康	26
第一节 穿衣的学问	26
一、穿衣要注意卫生	26
二、四季穿衣有讲究	28
三、因人穿衣	36
第二节 科学的睡眠	49
一、睡眠适阴阳	50
二、睡眠不是越多越好	51
三、睡眠要有规律	52
四、顺阴阳适度午睡	53
五、睡当躺着忌坐立位	54
六、睡前热水洗脚胜吃药	56
第三节 健康的性行为	57
一、房事益于健康	57
二、房事宜知“七损八益”	59

三、房事不可早,不可纵	60
四、房事宜顺时而为	63
五、房事九宜九忌	65
第三讲 饮食宜忌与健康	68
第一节 食当宜忌	68
一、食宜主次分明——忌主次颠倒	68
二、食宜量适中——忌过量	70
三、食宜四性五味平衡——忌偏嗜	72
四、食宜因人而异——忌人食我亦食	77
五、顺时吃——四季饮食各不同	92
第二节 饮当自律	102
一、百饮不如白开水	102
二、饮水应当时,并非多就好	104
三、毋“以酒为浆”	106
第三节 饮食的基本性能及运用	108
一、主食类饮食的运用——宜搭配食用	108
二、蔬菜类饮食的运用——宜补充与治疗相结合	111
三、水果类饮食的运用——应寒热相宜	116
四、动物类饮食的运用——择季搭配食用	121
第四节 常用食药同源食物	126
一、温性类	126
二、凉性类	129
三、平性类	133
第四讲 精神情志与健康	136
第一节 五脏与五志的关系	136
一、肝在志为怒	137
二、心在志为喜	137
三、脾在志为思	138
四、肺在志为悲	139
五、肾在志为恐	140
第二节 五志过极致病	141

781	一、情志致病缘由	141
781	二、情志致病特点	142
091	第三节 以情胜情可治病	146
091	一、怒伤肝,悲胜怒	146
091	二、喜伤心,恐胜喜	147
091	三、思伤脾,怒胜思	148
091	四、恐伤肾,思胜恐	149
205	五、悲伤肺,喜胜悲	150
205	第四节 养性先养脏	151
205	一、养肝,使怒得其所	152
018	二、养心,使喜不癫狂	153
018	三、养脾,使思有所从	154
018	四、养肺,使悲不过度	155
018	五、养肾,使恐不气下	157
018	第五节 顺应四时调情志	158
018	一、春生——“以使志生”	159
022	二、夏长——“使志无怒”	160
022	三、秋收——“使志安宁”	161
022	四、冬藏——“使志若伏若匿”	162
022	第六节 调理性情之则	164
022	一、“志闲而少欲,心安而不惧”	164
022	二、“无思想之患,无嗔恚之心”	167
022	三、“美其食,任其服,乐其俗”	169
022	第五讲 运动锻炼与健康	175
022	第一节 合理运动	176
022	一、流水不腐	176
022	二、动而有节	178
022	第二节 顺时运动	181
022	一、“广步于庭,被发缓形”	181
022	二、“夜卧早起,无厌于日”	183
022	三、闲庭信步,登高望远	184
022	四、静而适动,无泄皮肤	185

第三节 因人运动	187
一、运动养生因体质而异	187
二、运动养生因性别而异	190
第六讲 四季气候与健康	199
第一节 顺应自然变化	199
一、春生,春应以伸展为宜	199
二、夏长,夏应以宣泄为宜	202
三、秋收,秋宜以宁静为宜	205
四、冬藏,冬应以藏匿为宜	208
第二节 春夏秋冬调养总则	210
第七讲 常用中药与方剂	213
第一节 常用中药	213
一、治疗感冒的常用中药	213
二、治疗炎症的常用中药	217
三、治疗高血压的常用中药	223
四、治疗高血脂的常用中药	225
五、治疗糖尿病的常用中药	227
六、治疗风湿性关节炎的常用中药	229
七、治疗更年期综合征的常用中药	230
八、治疗妇科月经不调的常用中药	233
第二节 常用方剂	236
一、治疗感冒的常用方剂	236
二、治疗炎症的常用方剂	237
三、治疗高血压的常用方剂	244
四、治疗糖尿病的常用方剂	245
五、治疗高血脂的常用方剂	246
六、治疗风湿性关节炎的常用方剂	247
七、治疗更年期综合征的常用方剂	248
八、治疗妇科月经不调的常用方剂	250
参考文献	252

（二）藏象学说

第一章 中医基础理论（一）

第一讲 中医药与健康概述

人类健康的促进、维护有很多因素起作用。在诸多因素中，中医药养生保健是一种最常用、廉价、最方便和易学易懂、易于掌握的知识体系。因为它就存在于我们的日常生活中，存在于我们的饮食中，存在于我们的思维习惯中。因此，了解中医药的基本知识、基本技能，利用其为我们的健康服务，是十分必要的。

第一节 中医药概述

中医药是在中华民族传统文化的深刻影响下形成的，运用其独特的理论体系，研究人体生理功能、病理变化和疾病的诊断，以天然植物药为主，兼以矿物、动物药为辅来预防治疗疾病，用中医独特的理论与方法和药物来养生、康复的一门综合性学科。因此，中医学是具有浓郁的中国传统文化特色的医药学，是中国人民在几千年的生产、生活和医疗实践中逐渐积累总结而成，具有独特的理论体系和丰富的诊疗手段，以及以天然植物药为主治疗、预防疾病的医药学。几千年来，由于其显著的疗效，尤其在治“未病”和体质调理方面体现了独特的价值，深受老百姓青睐。那么，中医药有哪些独特的体系与特点呢？

一、中医学的理论体系内容

中医学的理论体系主要包括了阴阳五行学说，藏象学说，精、气、血、津液学说，经络学说，体质学说，病因病机学说，诊断、辨证，养生、防治、康复等内容。这些内容的详细知识将会在书中不同的章节进行阐述，在这里只是给读者作一个简单的介绍，以便大家了解如何运用这些知识来促进和维护自己的健康。

(一) 阴阳五行学说

阴阳学说是古代一种朴素的世界观和方法论。最初古人是以日光的向背来表达它的原始含义的,即向日为阳,背日为阴,实际上“阳”、“阴”也代表了温热和寒凉、明亮和晦暗、动与静、升与降等意思。哲学意义上的阴阳在春秋战国时期逐渐形成,此时的哲学家不断认识到事物内部存在着对立的阴阳两个方面,也认识到这两个方面是不断运动变化和相互作用的,还认识到阴阳的相互作用是推动宇宙万物产生和变化的根本动力。这一时期的哲学家们,已经把阴阳的存在及其运动变化视为宇宙的一种基本规律,并广泛地运用阴阳双方的对立互根、消长转化等关系,解释宇宙万物的形成和万物之间的普遍联系。

中医学把阴阳学说作为一种说理工具,广泛用于人体生理、病理、疾病的诊断、辨证、预防治疗、养生康复中。如从人体的结构分,上、外为阳,下、内为阴;从生理功能分,功能为阳,物质为阴;病因上有阳邪、阴邪,病理上有阳盛、阴盛,或阳衰、阴衰等;诊断辨证上有阳证、阴证;治疗上也有补阳、滋阴;药物也可分阴阳,温热为阳,寒凉为阴,等等。延伸到我们认识具体问题时也就有了阴阳之分,比如有些年轻人经常生“美丽”的青春痘,多长在头面部或背部,这一般都属于有热的表现,因为上部和背部都属于阳的部位,多是阳邪为患。反之下半身的病证以阴邪为多。

五行学说认为,自然界的万事万物可以在不同层面上分为木、火、土、金、水五个方面,这五个方面不是孤立、静止的,而是始终处于不断的运动变化中。五行有相生相克关系,即木生火,火生土,土生金,金生水,水生木;木克土,土克水,水克火,火克金,金克木。相生使事物保持发展,相克使事物保持平衡。

中医学采用取象比类和间接的推演法,将人体五脏归为五行。如木具有生长、升发、舒畅、条达等特性,人体五脏中肝性喜条达舒畅,恶抑郁,与木相似,属木的范畴,这就是取象比类。在人体内,凡与肝有关的组织器官、神情志、体液等,如胆、目、怒、液、筋、爪,均归为木行,这就是间接推演法。其他脏腑依此类推。同时,中医学将各脏腑代入五行范畴,用相生相克的关系解释其在生理上的相互联系和病理上的相互影响。如心属火,脾属土,心阳(火)可温暖脾阳,即火生土;脾主运化水湿,可防止肾水泛滥,即土克水。五行的生克关系亦可用来指导临床上的治疗,如肺癌的病人,可采用健脾益气兼软坚散结的方法来治疗,即蕴含了土生金的意思。总之,五行的特性及其关系作为一种重要的理论基础,广泛应用于中医的各个方面。

（二）藏象学说

中医藏象学说的基础是脏腑。脏腑是内脏的总称,包括五脏、六腑、奇恒之腑。五脏包括心、肝、脾、肺、肾;六腑包括胆、胃、大肠、小肠、膀胱、三焦;奇恒之腑包括脑、髓、骨、脉、胆、女子胞。脏腑是中医理论体系的核心部分。虽然中医的脏腑也来源于古代的解剖,但不单纯是解剖学的概念,更重要的是人体生理和病理的概念,是一个综合性功能单位,概括了生命现象与本质的统一,及天人相应的联系。脏腑的功能与西医所描述的同名脏腑的功能有较大的差异。如肝主疏泄,是指肝具有疏通人体气机的作用,包括影响血液、情志、消化、水液、生殖五个方面的功能。也就是说,肝疏泄气机的功能正常,血液的运行,情志的调节,饮食的消化吸收,水液的运行,以及生殖功能的正常就有了一份保障,因为这些功能的正常与很多脏腑的功能均有关系。如果肝的疏泄功能失调,就会导致这些方面的功能异常,或某一方面的异常特别明显等。如果要保持良好的心态,首先是要使肝的疏泄功能正常,反过来,情志异常也可影响肝的疏泄功能。再比如膀胱具有贮藏尿液、排泄尿液的作用,必需依赖肾阳的帮助,膀胱才能完成这一功能,如果肾阳不足,可导致膀胱气化失调,从而引起小便的异常。所以,中医还特别强调脏腑之间的相互联系、相互影响,这也体现了中医的整体观。

（三）经络学说

中医所说的“经络”其实质究竟是什么,是中医现代研究的一个热门话题,引起了很多自然科学界如物理、数学、生物、现代医学等学者的关注,也做了不少这方面的研究。从最初的血管神经说,到现在的生物场说,到最新的免疫调节网络假说,等等,都没有完全明了经络的实质究竟是什么。但经过几十年全世界科学工作者的研究,可以肯定的是:经络是客观存在的,经络的循行路线与古代经络图谱上的描述几乎是一致的,只是当人处于疾病状态下,其循行路线会产生变异。

经络系统实际上就是人体的网络系统,具有联络组织器官、沟通表里上下、通行气血阴阳、感应与传递信息、调节机能活动等功能。经络将人体组织器官、表里上下连接成一个有机的整体,人体内脏有病可以通过经络反映在外,外部的病邪也能通过经络侵袭人体导致人体发病。医生可以用推拿、针灸的方法,根据经络治病的理论,取相应的穴位对病人进行治疗。老百姓可以学习经络的循行和常用穴位,通过按摩来缓解病痛,增强体质,延缓衰老。

那么,经络循行的规律是什么呢?说到经络循行,首先必须对重要经络的名称有个大致的了解。人体经络系统的组成包括经脉、络脉、连属部分三

方面内容。经脉是主干线,像树干一样,络脉是分支,像树枝一样。其中联系人体脏腑的主要干线就是十二经脉,而连属部分可以理解为十二经脉的末端部分。

十二经脉有脏经和腑经,有手经和足经。在上肢循行的经脉叫手经,在下肢循行的经脉叫足经,联系五脏的、循于人体肢体内侧的经脉叫阴经,联系六腑的、循于人体肢体外侧的经脉叫阳经。六腑有六条,五脏有五条,加上一条心包经共六条,一共十二条。其具体名称为:手太阴肺经、手厥阴心包经、手少阴心经,这三条是脏经,循于人体上肢的内侧;手阳明大肠经、手少阳三焦经、手太阳小肠经,这三条属于腑经,循于人体上肢的外侧。具体循行分布见下表:

手经循行分布部位表

经络名称	上肢内侧	经络名称	上肢外侧
手太阴肺经	前缘	手阳明大肠经	前缘
手厥阴心包经	中线	手少阳三焦经	中线
手少阴心经	后缘	手太阳小肠经	后缘

注:前缘是靠大拇指一侧,后缘是靠小指一侧;在脏腑里肺与大肠相表里,在经络里肺与大肠经也是表里的经脉,其循行部位是对应的。

其余六条经脉是足经,分别是:足太阴脾经、足厥阴肝经、足少阴肾经,这三条是脏经,循于人体下肢的内侧;足阳明胃经、足少阳胆经、足太阳膀胱经,这三条属于腑经,循于人体下肢的外侧。具体循行分布与上表类似。

这十二条重要经脉的循行部位,对我们平时利用按摩来调理身体,具有重要的作用。如肠胃不好的人,饮食稍不慎就有胃不适或拉肚子的现象,平时就可以在胃经和脾经循行的部位上进行推拿和拍打,以增强体质。如果心情抑郁,就可在心、肝经上进行推拿和拍打。

(四) 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最基本物质,与现代医学的六大营养物质相似,这些物质不仅是人体生成的必需营养物质,还是构成人体结构的基本物质。它们主要来源于我们的饮食和自然界的清气,经过人体脏腑所化生,再通过经络运行到全身各组织器官,以维持人体的生命活动。从这个意义上说,饮食质量、数量对人体的健康起着非常重要的作用。

(五) 体质

中医学特别重视人体体质。体质与人体健康息息相关,中医在对病人诊

断、辨证、用药时,均要考虑体质因素。有关体质的详细内容在第二讲里将会全面介绍,在此不作赘述。

(六) 病因病机

病因是导致人体发病的原因;病机是指疾病发生、发展、变化的机理。中医的病因病机完全不同于西医,它是从传统医学的角度来阐述其特性的。病因包括外因、内因、病理性致病因素和其他因素。外因主要是指自然界的一些致病因素,如风、寒、暑、湿、燥、火、疫气(导致传染病的微生物);内因包括七情(喜、怒、忧、思、悲、恐、惊)、饮食、劳逸;病理性因素包括瘀血、痰饮、结石等;其他因素包括外伤、寄生虫、药邪、医源性因素、先天因素等。这些因素致病均是从中医学的角度来诠释其致病的特点。如瘀血,它既是人体在疾病的过程中产生的一种病理产物,反过来又会阻塞人体气机或血运或脏腑组织,导致局部不通,引起一系列症状,如疼痛、肿胀、青紫、出血等。所以治疗时就应该采取活血化瘀的方法,选用针对性的药物来进行治疗。因为形成瘀血的原因很复杂,在了解瘀血形成的过程中,要详细了解瘀血形成的原因,是因寒、因热、因气虚、因气滞,还是因外伤,再考虑具体用哪一类活血化瘀药,配伍哪些针对病因治疗的药。

病机也是从中医的角度来诠释的,如阴阳失调、邪正盛衰、气血失调等。如因痰热导致的咳嗽,其病机概括为痰热阻肺,肺失宣降。因为正常时肺有主宣发和肃降的功能,也就是肺气向上向外、向下向内的运动是十分有规律的。通过肺气有规律的运动,人不仅能吸入新鲜氧气,将氧气通过血液循环输送到全身,而且能将全身代谢后的二氧化碳排出体外。同时,在运送气的前提下,肺气的规律运动对血、津液的正常输送、布散也有重要作用。现在有痰热阻于肺,肺气就不能按原来的方式和路线运行了,就表现为上升过度,中医称“肺气上逆”,就出现了咳嗽的症状。所以在治疗的时候既要考虑除痰热,又要考虑降肺气,这样才有好的效果。这就是中医的病因病机。

(七) 诊法与辨证

望、闻、问、切是中医传统的四大诊断方法,现代的中医除了利用望、闻、问、切来诊断病情外,也结合现代实验室的各种检查方法和手段,来诊断疾病,有时候甚至通过一些化验检查来帮助辨证。

诊断主要是收集病情资料,通过一系列的的症状和体征,也就是人生病时的一些表现(如自己感觉到的头痛、身体酸痛、发热、疲倦,和别人感觉到的发黄、水肿等),还有实验室检查出来的结果(如白细胞增多、肝功能异常、肺纹理增粗等)。诊断是什么病。中医不同于西医,只知道是什么病,基本上不能

开处方,关键是要弄清楚是什么证。中医讲究的是辨证论治,只有知道是什么证,才能开药。如同慢性胃炎,表现为胃痛,有的人可能是因寒,有的人可能是因热,还有的人可能是因为气滞,还有的人可能是因为有瘀血,所以不同的证,用的药完全不同。而寒、热还有虚实的不同。如实寒导致的,以良附丸为主进行治疗,虚寒用黄芪建中汤。实热又可分肝郁化热犯胃,胃脘湿热积滞等,前者用化肝煎,后者用化肝煎去吴茱萸,加黄芩、蒲公英等,虚热用益胃汤。其他疾病的诊治依此类推。但中医学目前诊断疾病均会参考西医的诊断,不纯用中医学中各科的诊断病名,这是什么意思呢?比如以咳嗽为主的病证,在中医学中诊断为“咳嗽”,也就是说“咳嗽”就是一个病名,但现在会参考西医的诊断结果,如支气管炎、肺炎、尘肺、肺癌等等,再根据现代医学的病名来进行辨证。

(八) 防治原则

所谓防治原则,就是预防疾病和治疗疾病所遵循的规矩,这其中包括了预防、养生和治疗的内容。预防,就是采取一定的措施,防止疾病的发生与发展。中医历来注重预防,早在《黄帝内经》中就有“治未病”的预防思想。《素问·四气调神大论》指出:“圣人不治已病治未病,不治已乱治未乱……夫病已成而后药之,乱已成而后治之,譬犹渴而穿井,斗而铸锥,不亦晚乎?”就是说高明的医生不是在人已经病了才开始治,而是在没有病的时候就预防,这叫作“治未病”。如果病已经有了而治疗,仗已经打起来了才治理国家,就好像人口渴了才开始挖井,仗打起来了才开始造武器一样,不是晚了吗?其实这就是中医学的主要预防思想。中医的养生与预防异曲同工,均是为了增强体质,减少疾病的发生,从而延长寿命。

中医防治的主要措施有未病先防和既病防变。未病先防包括养生以增强正气。什么是人体的正气?增强正气有哪些具体的方式方法?这些我们将在后面的章节进行论述。未病先防还包括防止病邪侵害,主要是避开病邪,如夏日避暑,秋天防燥,冬天防寒;传染病流行时,要及时避开传染源,少到公共场所去;注意环境卫生,防止水源和食物污染;等等。

既病防变,就是要正视疾病,有病不能拖延。中国农村老百姓有病喜欢拖,尤其是老人,心疼子女的钱,小病不治拖成大病,大病无钱治就放弃。所以,越是经济状况不太好的,越应该及早诊断,将疾病消灭在萌芽状态。同时,通过医生的专业技能,防止疾病的恶化。

中医的治疗与西医也有较大的不同,辨证论治是其精髓,同时也强调整体观,这些具体内容将在中医学体系特点里进行阐述。

二、中医学理论体系的特点

中医学理论体系有两个最突出的特点,一是整体观念,二是辨证论治。

(一) 整体观念

整体观念是中医学关于人体自身的完整性及人与自然、社会环境的统一性的认识。整体观念认为,人的机体是由许多“零件”组成的,但每个“零件”都不是独立的,都需要连接起来才能构成一部机器。而这部机器又是一个活的机器,在生理上相互联系,主要体现在两个方面:一是构成人体的各个组成部分在结构与机能上是完全统一的,即五脏一体观;二是人的形体与精神是相互依附、不可分割的,即形神一体观。

中医学的五脏一体观,是指以五脏为核心,与六腑、五体、五官分别有对应的联系。如心与小肠为表里关系,与五体中的脉、五官中的舌有对应联系;肝与胆为表里关系,与五体中的筋、五官中的目有对应联系;脾与胃为表里关系,与五体中的肌肉、五官中的口有对应联系;肺与大肠为表里关系,与五体中的皮肤、五官中的鼻有对应联系;肾与膀胱为表里关系,与五体中的骨、五官中的耳及二阴(包括外生殖器、尿道、肛门)有对应联系。这些整体关系是前人在几千年的生产、生活与医疗实践中总结出来的,表现为:一是依赖于这些组织器官,有经络的联络关系。如心经属心,络小肠,小肠经属小肠,络心。心与舌也是通过经脉相互联系,《灵枢·经脉》说:“手少阴之别……循经入于心中,系舌本。”就是说心的经脉循行入心中,联系舌。二是这些组织在生理上相互联系,病理上相互影响。如疏通气机(肺宣发与肃降)的功能正常,则大肠气机通畅,大便正常。若肺气不降,易致大肠气机郁滞,出现便秘,治疗时以降肺气为主。与此同时,也可因大便不通引起肺气不降,而导致咳嗽、喘气。采用通大便的药物,可减轻咳嗽气喘。

中医的整体观在生理上还体现为形神一体观,即形体与精神的结合与统一。在活的机体上,形和神是相互依附、不可分离的。形是神的藏舍之处,神是形的生命体现。有时候,当一个人显得无精打采,注意力难以集中,可能有人会认为他精神出了问题,但大多数情况下,是机体出了问题,如疲劳过度或体内气血亏虚等。

在病理上的整体性。由于人体在生理上是一个有机的整体,一旦得病就会相互影响,局部病变大都是整体生理功能失调在局部的反映,内脏的病变往往反映在外部。如目的病变,既可能是肝血、肝气的生理功能失调的反映,也可能是五脏精气的功能失常的表现。所以,对目病的病理机制,不能单从