



「编著」
谭波 胡文宝
刘华 孙成华
韩英

以易启难，开启学习中医之门



中医知要

中国医药科技出版社



中医知要

ZHONGYIZHIYAO

编著 谭波 胡文宝 刘华
孙成华 韩英

中国医药科技出版社

内 容 提 要

为了方便读者快速了解中医,本书以易启难,选取十个中医基本概念、十条中医经典名句、十个中医常用方剂、十种中医常见病证、十个常用针灸穴位、十项中医适宜技术,以及十大名医、四大经典等,以简介的形式介绍给大家,以此激发深入学习和研究中医药的兴趣。本书适合基层医务人员、中医爱好者和中医院校学生阅读。

图书在版编目(CIP)数据

中医知要 / 谭波等编著. —北京:中国医药科技出版社, 2015. 3
ISBN 978-7-5067-7269-3

I. ①中… II. ①谭… III. ①中医学—基本知识 IV. ①R2
中国版本图书馆 CIP 数据核字(2015)第 011671 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 787 × 1092mm ¹/₃₂

印张 3 ⁵/₈

字数 45 千字

版次 2015 年 3 月第 1 版

印次 2015 年 3 月第 1 次印刷

印刷 北京盛通印刷股份有限公司

经销 全国各地新华书店

书号 ISBN 978-7-5067-7269-3

定价 19.80 元

本社图书如存在印装质量问题请与本社联系调换

前 言



伴随国家中医药管理局“中医中药中国行”和中医“三进”活动的深入，全国各地卫生系统掀起了西医学习中医和乡村医生中医技能培训的热潮，但是由于教材内容多，学习时间短，大家普遍反映学习效果如雨打荷叶，动静大，彩头足，雨停叶干，虽然近年来举办过多次中医培训班，但收效不大。系统学会中医，非一日之功，而提升基层中医服务能力又时不我待，因此，我们以易启难，提纲挈领，编写了这本《中医知要》，意为“中医知识简要”。选取十个中医基本概念、十条中医经典名句、十个中医常用方剂、十个常用针灸穴位、十种中医常见病证、十项中医适宜技术，以及十大名医、四大经典等，以简介的形式介绍给大家。简单易记、朗朗

上口，使读者知道一点是一点，只求知其然，再期知所以然。

希望通过这个读本使基层医务人员对中医药有一个简要的了解，以此激发深入学习和研究中医药的兴趣。

编者

2014年11月

第一章	十个中医基本概念	001
第二章	十条中医经典名句	035
第三章	十个中医常用方剂	041
第四章	十种中医常见病证	053
第五章	十个常用针灸穴位	077
第六章	十项中医适宜技术	089
第七章	中国古代十大名医和 中医四大经典	099

第一章

十个中医基本概念



记住这十个中医基本概念

- ◆ 阴阳五行
- ◆ 六淫七情
- ◆ 藏象学说
- ◆ 四诊合参
- ◆ 四气五味
- ◆ 五运六气
- ◆ 整体观念
- ◆ 经络腧穴
- ◆ 辨证论治
- ◆ 七方十剂

阴阳五行

1. 阴阳



阴阳学说是我国古代的哲学理论，古人比类取象将自然界中各种对立又相关联的现象，如天地、日月、昼夜、寒暑、男女、上下等抽象归纳出阴阳的概念。中医学中的阴阳学说是古代朴素的唯物论、自发的辩证法思想与医学实践相结合的产物。它用阴阳的对立与统一，消长与转化的观点，说明人与

自然界的关系，并概括医学领域的一系列问题。

阴阳的运动规律：

(1) 阴阳互根，互根即互相依存。阴阳双方均以对方的存在而存在，所以说“孤阴不生，独阳不长”。

(2) 阴阳消长，消长说明阴阳双方对立的一面。双方都有互相制约的作用，以维持事物的相对平衡。所以说“阴虚阳亢，阴盛阳衰”。

(3) 阴阳转化，事物的阴阳双方，在一定条件下可以互相转化，阴可以转化为阳，阳也可以转化为阴。所以说“寒极生热，热极生寒”。

2. 五行

五行学说是我国古代的哲学理论，古人比类取象用木、火、土、金、水五种物质的运动变化解释物质的属性及其相互关系。中医学中的五行学说，以木、火、土、金、水五行的属性，联系人体的脏腑器官，并通过五脏为中心运用生克乘侮的关系来说明一些生理现象和病理变化，用以总结临床经验。

五行的运动规律：相生，相克，相乘，相侮。

(1) 相生：即相互资生、促进、助长。相生顺序是木生火、火生土、土生金、金生水、水生木。

(2) 相克：即相互制约，排斥或克服。相克顺序是木克土、土克水、水克火、火克金、金克木。

(3) 相乘：乘是乘虚侵入之意，相乘即相克的太过，超过正常力度，是事物间的关系失却了正常协调的一种表现。

(4) 相侮：侮有恃强凌弱之意。相侮是相克的反向，即反克。

五运六气



“五运六气”简称“运气”。“运”指木、火、土、金、水五个阶段的相互推移，“气”指风、火、热、燥、

湿、寒六种气候的转变，古代医家据甲、乙、丙、丁、戊、己、庚、辛、壬、癸这十天干以定“运”；子、丑、寅、卯、辰、巳、午、未、申、酉、戌、亥这十二地支以定“气”。结合五行生克理论，推断每年气候变化与疾病的关系。

六淫七情

1. 六淫

风、寒、暑、湿、燥、火称为“六气”，在太过、不及或非时而致时，才成为致病邪气，称为“六淫”。

(1) 风：风为春天的主气，但四季均可发生，有内风外风之分。

风的致病特点：①风为百病之长：风是六淫中的主要致病因素。②风为阳邪，其性开泄。风邪有升散向外的特性。③善行而数变，风邪行无定处，变幻无常。④风性善动：指风邪具有动摇不定的特点。

(2) 寒：寒为冬天的主气，有内寒外寒之分。

寒邪致病的特点：①寒为阴邪，易伤阳气。②寒性凝滞：凝滞即凝闭不通之意。③寒性收引，

收引即收缩牵引的意思。

(3) 暑：为夏天的主气，乃夏季的火热之气所化。高温作业也可发生。

暑邪致病的特点：①暑为阳邪，其性炎热。②暑性升散，易伤津耗气。③暑多挟湿。

(4) 湿：为长夏的主气。

湿邪的致病特点：①湿为阴邪，易阻遏气机，损伤脾阳。②湿邪重浊，重浊即沉重、重着之意。③湿性黏滞，腻指黏而言，滞指积留而言。

(5) 燥：为秋的主气，有内燥、外燥之分。

燥邪的致病特点：①燥邪干枯，易伤津液。②燥邪易伤肺。

(6) 火：火为热之极，温热火性质相同，只是程度不同。

火邪的致病特点：①火为阳邪，其性上炎而急骤。②火热易耗伤阴津。③火邪易生风动血。④火邪结滞于局部，可致红肿热痛。

2. 七情

喜、怒、忧、思、悲、恐、惊七种情志变化，正常情况下仅是人体对外界事物的不同反应，并不

致病。只有在强烈而持久的情绪刺激时，才能影响人体的生理活动，导致疾病发生。

百病生于气也。怒则气上，
喜则气缓，悲则气消，恐则气下，
惊则气乱，思则气结。

——《素问·举痛论》

不同的情志变化，会对不同的内脏产生影响：怒伤肝，喜伤心，思虑伤脾，悲忧伤肺，惊恐伤肾。情志变化还会引起气血功能的紊乱，气机升降失常：怒则气上，喜则气缓，悲则气消，恐则气下，惊则气乱，忧则气聚，思则气结。

整体观念

中医学把人体的内脏和体表各部组织、器官之间看成是一个有机的整体，同时认为四时气候、地

土方宜、环境等因素的变化，对人体的生理病理有不同的影响。既强调人体内部的协调完整性，也重视人体和外界环境的统一性。这种全面考虑问题的思想方法，贯穿于疾病的整个论治过程中。这就是中医的整体观念。

四诊合参

任何致病因素作用到人体，局部的可以影响到全身，全身的也可以显现在局部，所以说“有诸内必行诸外”。中医诊病就是根据这个规律，通过望、闻、问、切四种方法向病人做全面调查，从体表表现出来的症状、体征、疾病发生发展的过程。以收集辨证资料，为治疗提供依据。《医宗金鉴》曰：“望以目察、闻以耳占、问以言审、切以指参、明斯诊道，识病根源，能合色脉，可以万全。”指出了诊法必须四诊合参，才能做出正确诊断。

1. 望诊

望诊是对患者全身各部及其排泄物等进行有

目的的观察，从而获得辨证资料。通常会分为总体望诊和分部望诊。

【望诊歌】

一望动态面色神，二望眼鼻与口唇。
三发四甲五胸背，六项七喉八牙龈。
九望大肉与皮肤，十望九窍排出物。
舌质舌苔须详辨，红白干湿各有殊。
诊妇问望经带色，小儿指纹莫疏忽。

2. 闻诊

闻诊是运用听觉和嗅觉来辨识病人的异常声音和气味的一种诊断方法。包括闻声音和嗅气味两部分内容。

【闻诊歌】

一闻发音二呼吸，三语四咳五暖气。
六叹七哭八呃逆，九闻气味十喷嚏。

3. 问诊

问诊是通过对病人或其监护人的询问，以了解疾病的发生，发展和治疗经过，以及本次就诊时的自觉症状等一系列情况。以此收集辨证资料的方法。

【问诊歌】

一问寒热二问汗，三问饮食四问便。

五问头身六胸腹，七聋八渴九睡眠。

十问旧病与诱因，再兼服药参机变。

妇女尤必问经期，迟早崩漏带胎产。

小儿痘疹父母病，起居惊恐食风寒。

4. 切诊

用切按的方法来帮助了解疾病的情况称为切诊。包括脉诊和按诊两部分内容。

(1) 脉诊是医生用示、中、无名指三指的指端、切按患者桡动脉的寸、关、尺三部，以诊查患者的脉搏变化。

【脉诊方法】

脉诊部位取寸口，寸关尺部仔细寻。

左部主查心肝肾，右查肺脾与命门。

一息脉来四五至，辨脉须察浮中沉。

【脉象类别】

浮洪革大濡散虚，沉牢伏芤弱微细。

迟涩短缓紧结代，数滑促动弦长实。

真脏脉见病垂危，七绝诊法需另记。