

刘俊 主编



从零开始 学中医

CONG LING KAISHI
XUE ZHONGYI
ZHONGYI RUMEN SHI JIANG

——中医入门十讲



化学工业出版社



刘俊 主编

从零开始 学中医

——中医入门十讲



化学工业出版社

· 北京 ·

本书立足于临床实用,共分中医基础理论、中医诊断、中药学、方剂学、中医内科学、中医外科学、中医皮肤病学、中医儿科学、中医妇科学及针灸学十讲。中医基础理论章节,包括中医理论中的阴阳五行、脏象、气血津液、病因病机等;中医诊断中系统介绍了中医四诊诊法、辨证论治要点。中药、方剂篇中重点介绍了药物的性味、归经和功用,以及各种治疗大法的代表方剂。同时在内科、外科、皮肤科、妇科、儿科、针灸等临床学科中,重点介绍常见疾病的基本概念、病因病机和主要辨证论治方法,且列出了具体药物组成和剂量,并介绍了针灸、外治及其他简单易行的办法,方便读者参考学习。本书文理浅易,内容丰富,为中医初学者登堂入室之阶梯,亦可作为中医院校学员和中医临床工作者的参考资料。

图书在版编目(CIP)数据

从零开始学中医——中医入门十讲/刘俊主编. —北京:
化学工业出版社, 2015. 1
ISBN 978-7-122-22338-8

I. ①从… II. ①刘… III. ①中医学—基本知识
IV. ①R2

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 268651 号

责任编辑: 邱飞婵
责任校对: 蒋 宇

文字编辑: 王新辉
装帧设计: 关 飞

出版发行: 化学工业出版社
(北京市东城区青年湖南街 13 号 邮政编码 100011)
印 装: 北京云浩印刷有限责任公司
850mm×1168mm 1/32 印张 15¼ 字数 495 千字
2015 年 3 月北京第 1 版第 1 次印刷

购书咨询: 010-64518888 (传真: 010-64519686) 售后服务: 010-64518899
网 址: <http://www.cip.com.cn>
凡购买本书, 如有缺损质量问题, 本社销售中心负责调换。

定 价: 38.00 元

版权所有 违者必究

编写人员名单

主 编 刘 俊

副主编 潘芳香 潘 圆

编 者 (以姓氏笔画为序)

邓叔华 刘 俊 杜中华 侯公瑾

曹丕钢 温 维 潘 圆 潘芳香



前言

中医学是中国传统文化中的特殊部分，是中国传统文化的瑰宝，是人类医学领域乃至思想体系的宝库。中医经过几千年的实践和发展，积累了大量的宝贵经验，形成了自己特有的体系，并流传至今。其特色鲜明，疗效独特，在当代医药学领域扮演着极其重要的角色。

随着人们对于中医防治疾病、保健养生的认识和了解，有很大一部分专业或者非专业人士对中医产生了浓厚的兴趣，希望能学习中医或者对中医有所了解。我们都知道《黄帝内经》是中医的经典著作，也是中医必学书籍，因此这些人多从《黄帝内经》入手，但当他们真正看了《黄帝内经》后才发现原来学习中医不是那么容易的。首先，《黄帝内经》为文言文，语言难懂，其次，《黄帝内经》主要讲述了中医的基本理论，涉及临床的特别是方药的内容很少，不能更为直观地应用于临床。

因此经常有人问我能不能推荐一本比较完整的中医入门的书籍，而且他们有一个共同的要求：就是希望一本书学完，且在较短时期内学得更好一些。如果告诉他们先看中医基础理论，再看中医诊断学，然后就是中药学、方剂学等十来本书，估计早被这一堆书“吓晕”。也源于此，我参考了相关书籍，挑选了临床实用性强的内容，整理成了这本针对中医入门人士的书籍，以便由此入门，逐步提高。

本书立足于临床实用，共分中医基础理论、中医诊断、中药学、方剂学、中医内科学、中医外科学、中医皮肤病学、中医儿科学、中医妇科学及针灸学十讲。中医基础理论章节，包括中医理论中的阴阳五行、脏象、气血津液、病因病机等；中医诊断中系统介绍了中医四诊诊法、辨证论治要

点。中药、方剂篇中重点介绍了药物的性味、归经和功用，以及各种治疗大法的代表方剂。同时对内科、外科、妇科、儿科、针灸等临床学科中，重点介绍常见疾病的基本概念、病因病机和主要辨证论治方法，且列出了具体药物组成和剂量，并介绍了针灸、外治及其他简单易行的办法，方便读者参考学习。

本书文理浅易，内容丰富，为中医初学者登堂入室之阶梯，亦可作为中医院校学员和中医临床工作者的参考资料。本书从整理到付梓，时间仓促，书中的不足之处，恳请读者批评指正。

编 者

2014年8月

绪论：中医是什么	001
----------------	-----

第一讲 中医基础理论入门——进入中医的殿堂 /005

第一节 阴阳学说不是迷信	006
第二节 有趣的五行学说	007
第三节 藏象——人体生理的秘密	010
一、五脏六腑的“大哥”——心	010
二、最容易受伤的脏腑——肺	012
三、后天之本的脾	014
四、刚强的肝	017
五、先天之本的肾	022
六、管理消化、排泄的六腑	026
七、五脏六腑之外的奇恒之腑	029
八、五脏六腑之间的关系	031
第四节 气血津液	036
一、气	036
二、血	037
三、津液	038
四、气血津液之间的关系	038
第五节 疾病的源头——病因与发病	041
一、病因	041
二、发病	050
第六节 疾病的基本病机	052
一、邪正盛衰	052
二、阴阳失调	056

三、精气血津液失常	060
四、精气血津液关系失常	066
五、内生“五邪”	069
第七节 疾病的预防与治则	073
一、预防	073
二、治则	074

第二讲 中医诊断入门——认识疾病的真面目 /079

第一节 中医诊断的“四大法器”——望闻问切	080
一、望诊	080
二、闻诊	092
三、问诊	093
四、切诊	097
第二节 中医诊断的“核心”——辨证论治	103
一、八纲辨证	103
二、病因辨证	107
三、气血津液辨证	111
四、脏腑辨证	114
五、卫气营血辨证	121
六、三焦辨证	122
七、经络辨证	122
八、六经辨证	124

第三讲 中药学入门——用来攻打疾病的“兵将” /127

第一节 中药学总论	128
一、中药产地与采集	128
二、中药的炮制	129
三、中药的性能	129
四、中药的配伍	132
五、用药禁忌	133

六、中药的剂量与用法	135
第二节 临床常用中药简述	138
一、解表药	138
二、清热药	141
三、泻下药	145
四、祛风湿药	147
五、芳香化湿药	148
六、利水渗湿药	149
七、温里药	151
八、理气药	152
九、消食药	153
十、驱虫药	153
十一、止血药	154
十二、活血祛瘀药	156
十三、化痰止咳平喘药	158
十四、安神药	161
十五、平肝息风药	162
十六、开窍药	163
十七、补虚药	164
十八、收涩药	168

第四讲 方剂学入门——调兵遣将攻疾病 /171

第一节 方剂学概况	172
一、方剂常用治法	172
二、方剂的基本结构	173
三、方剂的变化形式	174
四、方剂的服法	175
第二节 解表剂	175
一、辛温解表	176
二、辛凉解表	177
三、扶正解表	179
第三节 泻下剂	180

一、寒下	180
二、温下	181
三、润下	182
四、逐水	183
五、攻补兼施	183
第四节 和解剂	184
一、和解少阳	184
二、调和肝脾	185
三、调和肠胃	186
第五节 清热剂	187
一、清气分热	187
二、清营凉血	188
三、清热解毒	189
四、清脏腑热	189
五、清虚热	192
第六节 祛暑剂	193
第七节 温里剂	194
一、温中祛寒	194
二、回阳救逆	195
三、温经散寒	195
第八节 补益剂	196
一、补气	196
二、补血	197
三、气血双补	198
四、补阴	198
五、补阳	199
六、阴阳双补	200
第九节 固涩剂	201
一、固表止汗	201
二、敛肺止咳	202
三、涩肠固脱	203
四、涩精止遗	203
五、固崩止带	204
第十节 安神剂	205

一、重镇安神	205
二、滋养安神	206
第十一节 理气剂	207
一、行气	207
二、降气	208
第十二节 理血剂	209
一、活血祛瘀	209
二、止血	210
第十三节 治风剂	211
一、疏散外风	211
二、平息内风	212
第十四节 治燥剂	213
一、轻宣外燥	213
二、滋阴润燥	215
第十五节 祛湿剂	216
一、燥湿和胃	216
二、清热祛湿	217
三、利水渗湿	217
四、温化寒湿	218
五、祛风胜湿	219
第十六节 祛痰剂	220
一、燥湿化痰	220
二、清热化痰	221
三、润燥化痰	222
四、温化寒痰	222
五、化痰息风	223
第十七节 消食剂	224
一、消食化滞	224
二、健脾消食	224

第五讲 中医内科学入门——内科疾病的全攻略 /227

第一节 感冒	228
--------------	-----

第二节	咳嗽	230
第三节	哮喘	232
第四节	喘病	234
第五节	胸痹心痛	237
第六节	胃痛	239
第七节	腹痛	242
第八节	泄泻	244
第九节	便秘	246
第十节	黄疸	248
第十一节	胁痛	250
第十二节	臌胀	252
第十三节	消渴	255
第十四节	血证	256
第十五节	癭病	260
第十六节	腰痛	261
第十七节	颤证	263
第十八节	痹症	265
第十九节	虚劳	267
第二十节	阳痿	271
第二十一节	淋证	273
第二十二节	水肿	275
第二十三节	眩晕	277
第二十四节	中风病	279
第二十五节	失眠	282
第二十六节	头痛	284

第六讲 中医外科学入门 /287

第一节	疔	288
第二节	丹毒	289
第三节	乳痈	291
第四节	乳癖	293

第五节	肉瘻	294
第六节	筋瘤	295
第七节	痔	296
第八节	肛痈	298
第九节	脱肛	300
第十节	肛裂	301
第十一节	冻疮	302
第十二节	水火烫伤	304

第七讲 中医皮肤病学入门 /309

第一节	蛇串疮	310
第二节	湿疮	311
第三节	药毒	313
第四节	瘾疹	315
第五节	牛皮癣	316
第六节	风瘙痒	318
第七节	白庖	319
第八节	粉刺	320
第九节	油风	321
第十节	酒渣鼻	323

第八讲 中医儿科学入门 /325

第一节	儿科病因特点	326
一、	先天因素	326
二、	外感因素	326
三、	食伤因素	326
四、	情志因素	327
五、	外伤因素	327
六、	医源因素	327
第二节	儿科病理特点	327

一、发病容易，传变迅速	327
二、脏气清灵，易趋康复	328
第三节 胎黄	328
第四节 水痘	330
第五节 炸腮	331
第六节 感冒	333
第七节 咳嗽	335
第八节 肺炎喘嗽	337
第九节 哮喘	340
第十节 口疮	342
第十一节 泄泻	343
第十二节 厌食	346
第十三节 食积	347
第十四节 疳证	348
第十五节 夜啼	350
第十六节 汗证	351
第十七节 紫癜	353
第十八节 儿童多动综合征	354
第十九节 惊风	356
一、急惊风	356
二、慢惊风	358
第二十节 癫痫	359
第二十一节 小儿水肿	361
第二十二节 遗尿	364
第二十三节 五迟、五软	365

第九讲 中医妇科学入门 /369

第一节 月经先期	370
第二节 月经后期	371
第三节 月经过多	373
第四节 月经过少	374

第五节	崩漏	375
第六节	闭经	377
第七节	痛经	380
第八节	经行发热	381
第九节	妊娠恶阻	382
第十节	胎动不安	383
第十一节	产后腹痛	385
第十二节	产后发热	386
第十三节	恶露不绝	387
第十四节	缺乳	388
第十五节	不孕症	389
第十六节	子宫脱垂	391
第十七节	带下病	392

第十讲 针灸学入门——神奇的经络学说 /395

第一节	经络总论	396
一、	十二经脉	397
二、	奇经八脉	398
三、	经络的生理功能和临床应用	398
第二节	腧穴总论	399
一、	腧穴的分类	399
二、	腧穴的命名	400
三、	腧穴的作用	400
四、	特定穴的意义和特点	401
五、	腧穴的定位	401
第三节	经络腧穴各论	406
一、	手太阴肺经	406
二、	手阳明大肠经	408
三、	足阳明胃经	410
四、	足太阴脾经	414

五、手少阴心经	417
六、手太阳小肠经	419
七、足太阳膀胱经	420
八、足少阴肾经	426
九、手厥阴心包经	428
十、手少阳三焦经	430
十一、足少阳胆经	433
十二、足厥阴肝经	435
十三、督脉	437
十四、任脉	441
第四节 刺法和灸法	446
一、毫针刺法	446
二、灸法	454
第五节 常见病症的针灸治疗	458
一、中风	458
二、感冒	458
三、中暑	459
四、哮喘	459
五、呕吐（附：呃逆）	460
六、泄泻	460
七、便秘	461
八、癃闭	461
九、遗精	462
十、不寐	462
十一、眩晕	463
十二、头痛	463
十三、痹症	464
十四、痿证	465
十五、面瘫	465
十六、坐骨神经痛	466
十七、痛经	466
十八、胎位不正	467

十九、扭伤	467
二十、耳鸣、耳聋	467
二十一、牙痛	468
二十二、痢证	468
二十三、淋证	468

参考文献 /470