

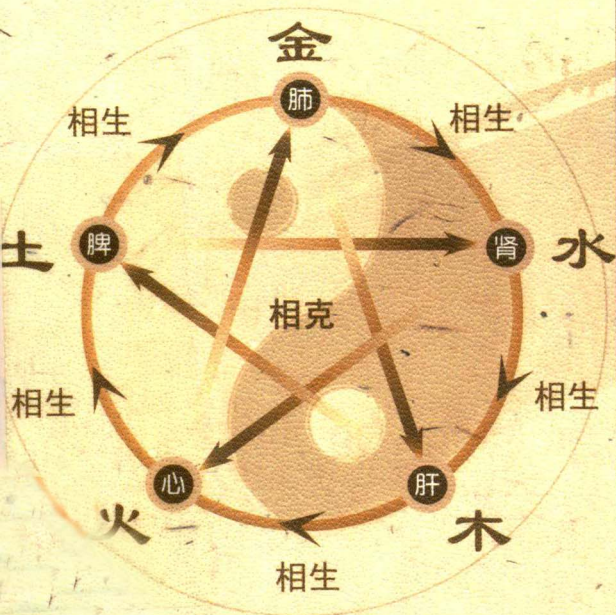
# 阴阳五行

# 汇中医

编著 丁宇 李焱

YINYANG WUXING HUI ZHONGYI

中医是易知、易懂、易用的平民医学。  
学中医、知中医、懂中医、用中医、迷醉其中  
的人，受益一生。



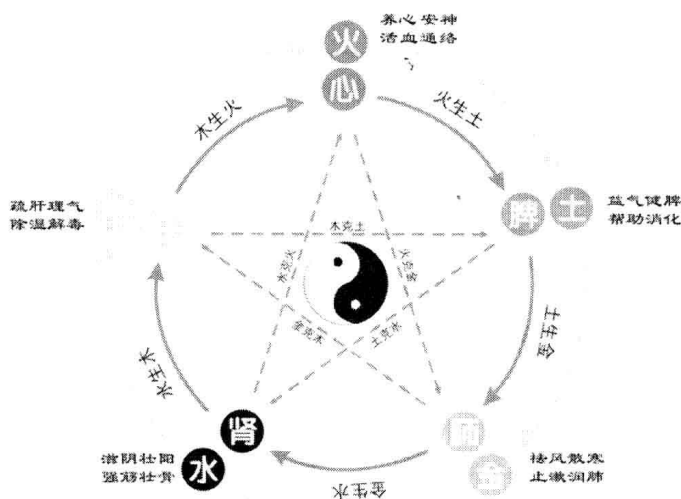
人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

# 阴阳五行汇中医

YINYANG WUXING HUI ZHONGYI

编著 丁宇 李焱



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

北京

---

图书在版编目 ( CIP ) 数据

阴阳五行汇中医 / 丁 宇, 李 焱编著. —北京: 人民军医出版社, 2012.11  
ISBN 978-7-5091-6160-9

I. ①阴… II. ①丁…②李… III. ①中医学—普及读物 IV. ①R2-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 248987 号

---

策划编辑: 张忠丽 文字编辑: 莫婷婷 刘婉婷 责任审读: 余满松

出版发行: 人民军医出版社 经销: 新华书店

通信地址: 北京市 100036 信箱 188 分箱 邮编: 100036

质量反馈电话: (010) 51927290; (010) 51927283

邮购电话: (010) 51927252

策划编辑电话: (010) 51927270

网址: [www.pmmp.com.cn](http://www.pmmp.com.cn)

---

印刷: 北京天宇星印刷厂 装订: 京兰装订有限公司

开本: 710mm×1010mm 1/16

印张: 10 字数: 179 千字

版、印次: 2012 年 11 月第 1 版第 1 次印刷

印数: 0001—4000

定价: 26.00 元

---

版权所有 侵权必究

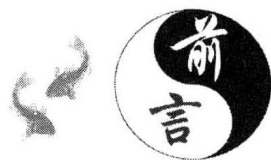
购买本社图书, 凡有缺、倒、脱页者, 本社负责调换

## 内 容 提 要

本书作者结合临证医案，将阴阳五行、五脏六腑、气血津液、经络、病因病机、治则治法等中医传统理论以口语化的形式加以阐述，较之中医学专著更加直观和生动，较之养生科普图书更加严谨和可信，适于广大中医爱好者学习了解中医防病治病和养生保健知识。

## 作者简介

丁宇，男，39岁，解放军总医院针灸科副主任医师，北京针灸学会理事，专业技术委员会委员，国家统编教材《针刀医学诊断学》编委，参加了国家“973”项目一项，军队“十一五”国家级项目一项，国家中医药管理局基金一项，承担一项“北京市首发基金”，在核心期刊上发表论文10余篇，主编出版专著4部，获嘉奖8次，优秀共产党员2次，优秀教学个人1次，院教学成果一等奖1次。



中医很热吗？从中央电视台到地方电视台，到处是中医健康养生保健的讲座，看起来很热。

但是，中医却不是主流医学，中医在中国的医疗体系中，只占了很有限的一部分。中医只是西方医学“有益的必要的”补充，甚至有一部分人还质疑其“科学性”，有人还理直气壮地说：“阴阳五行，那不就是迷信吗！”

对于这些言论，中医界很多人保持沉默，然而，众口铄金，积毁销骨，有一部分百姓还是会因此对中医产生偏见。于此，我有些痛心，发源于中国的“阴阳五行”学说，在中国有沦为“迷信”的可能。“阴阳五行”对于中医来说是无可辩驳的哲学基石。“阴阳五行”学说应用于中医，分析人体的生理病理变化，我相信是恰如其分的。我虽人微言轻，但是总想找个机会说说，这本书就是我的机会。

现代医学的发展，追求的是“高精尖新”，那么，“简便效廉”这个中医的特性就显得“不合时宜”，中医也就必然被主流医学拒之门外，只有流落于江湖市井中才能体现其不朽的生命力。

这就是为何中医可以在电视台、书籍、报刊中大行其道，而不能在医院中占据重要地位的原因。因为中医是平民的医学，是百姓医学。它告诉您的不单是如何治病、如何防病，更重要的是告诉您如何生活、如何处世，它让每个了解它的人都成为自己的医生。也许它的要求和这浮躁的社会有些格格不入，但是终究有一天它会被证明：依此行之，方是正道，才得健康。

中医的阴阳五行并非玄妙、难以理解。它是从生活自然中归纳演绎出来的理论，之所以给人以玄妙的感受原因有二：一是它不见于主流教学和媒体，从小我们接受的都是基因、病毒、解剖的教育，与此相反，大多数人都是在小说中了解到的阴阳五行；二是中医的书籍多为文言文，讲述基础理论部分尤其如

此，让人不好理解。

长期以来都有个愿望，希望大家能够多多了解中医知识，一是让大家能够按照中医的理论来生活保健，二是让我与患者沟通时不用那么费劲。虽然现在媒体里关于中医的讲座很多，但是限于形式只能讲中医的很少一部分，而且为了追求讲座的效果，经常把效果夸大，绝对化。“某某病按压某穴，立刻就好，用什么药，立竿见影”，要是长期这么宣传，也会让患者对中医产生错误的理解。

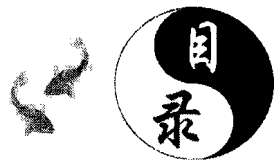
为了让更多的人正确地理解中医，让中医成为百姓维护自身健康唾手可得的工具。我决定写这本《阴阳五行汇中医》，以白话、病例、实例为主来述说中医基础理论。如果顺利的话，我将继续用这种方法写《望闻问切知百病》《四气五味尝百草》《君臣佐使话方剂》《奇正纵横明经络》《天人合一悟养生》，把基础、诊断、中药、方剂、经络、养生以简单明白的方式呈现出来，让所有爱好中医、爱好健康的人能够比较系统地了解中医。

本书稿几经修改，自己仍不满意，总觉得尚未将事理彻底说清，尤其是后半部分，还是有些艰涩。只是水平有限，悻悻作罢。

爱好相同者谓之同道，职业相同者谓之同行，愿以此书与同道共同参详，望同行不吝指正。

编 者

2012年7月于北京



<b>第一章 漫说中医</b> .....	1
一、秀才学医，笼中抓鸡.....	2
二、毋庸置疑的科学中医.....	4
三、第一部经典——《黄帝内经》.....	5
四、中西医的分水岭——《伤寒杂病论》.....	7
五、中医的理念.....	8
（一）整体观念.....	9
（二）辨证论治.....	10
六、中医的心.....	11
<b>第二章 中医学的哲学</b> .....	13
一、中医的矛盾论：阴阳学说.....	15
（一）天地之阴阳.....	15
（二）人身之阴阳.....	17
（三）阴阳的相生相克、相互制约、相互转化.....	17
（四）断阴阳，治百病.....	20
二、中医的联系论：五行学说.....	21
（一）五行是什么.....	21
（二）五行的世界.....	22
（三）五行的相生相克.....	26
三、神奇的阴阳五行.....	27
<b>第三章 中医的核心：五脏六腑</b> .....	29
一、五脏.....	31



(一) 心 (附: 心包络)	31
(二) 肺	34
(三) 脾	37
(四) 肝	41
(五) 肾	44
二、六腑	47
(一) 胆	48
(二) 胃	49
(三) 小肠	51
(四) 大肠	52
(五) 膀胱	52
(六) 三焦	53
三、奇恒之府	54
(一) 脑	54
(二) 髓	55
(三) 骨	55
(四) 脉	56
(五) 胞宫	57
<b>第四章 中医的精髓: 气血津液</b>	<b>59</b>
一、生命之根本为气	60
(一) 什么是气	60
(二) 气的生成	61
(三) 气的功能	62
(四) 气的分类	64
二、生命之基础为血	67
(一) 什么是血	67
(二) 血的生成	68
(三) 血的循行	69
(四) 血的生理功能	70
三、生命的储存为津液	70
(一) 津液的代谢	70



(二) 津液的功能 .....	72
四、气血精津液的关系 .....	73
(一) 气与血的关系 .....	73
(二) 气与津液的关系 .....	75
(三) 血与津液的关系 .....	75
<b>第五章 中医的网络：经络</b> .....	<b>77</b>
一、经络的组成和经络的作用 .....	78
(一) 经络的组成 .....	78
(二) 经络的作用 .....	79
二、十二经脉 .....	81
(一) 手太阴肺经 .....	82
(二) 手阳明大肠经 .....	83
(三) 足阳明胃经 .....	84
(四) 足太阴脾经 .....	86
(五) 手少阴心经 .....	87
(六) 手太阳小肠经 .....	88
(七) 足太阳膀胱经 .....	89
(八) 足少阴肾经 .....	90
(九) 手厥阴心包经 .....	91
(十) 手少阳三焦经 .....	92
(十一) 足少阳胆经 .....	93
(十二) 足厥阴肝经 .....	94
三、奇经八脉 .....	95
(一) 督脉的循行及其生理功能 .....	95
(二) 任脉的循行及其生理功能 .....	96
(三) 冲脉的循行及其生理功能 .....	98
(四) 带脉的循行及其生理功能 .....	98
(五) 阴跷脉的循行及其生理功能 .....	98
(六) 阳跷脉的循行及其生理功能 .....	99
(七) 阴维脉的循行及其生理功能 .....	99
(八) 阳维脉的循行及其生理功能 .....	99



**第六章 人为什么会生病**..... 100

  一、病因..... 101

    (一) 外感病因 ..... 102

    (二) 内伤病因 ..... 108

    (三) 病理性因素 ..... 112

    (四) 其他病因 ..... 115

  二、发病机制..... 115

    (一) 邪正斗争与发病 ..... 116

    (二) 影响发病的因素 ..... 116

    (三) 什么是虚实 ..... 118

    (四) 阴阳失调 ..... 118

    (五) 气血失调 ..... 120

    (六) 津液失常 ..... 123

    (七) 脏腑病机 ..... 124

    (八) 内生“五气”病机 ..... 130

**第七章 如何才能祛病延年** ..... 134

  一、天人合一 是养生的基本法则 ..... 135

    (一) 想要长寿，就一定要知道为什么会衰老 ..... 135

    (二) 如何养生——减缓衰老的三种原则 ..... 136

  二、平衡阴阳五行是治病的基本方法 ..... 139

    (一) 调整阴阳 ..... 139

    (二) 平衡寒热虚实 ..... 141

    (三) 扶正祛邪 ..... 141

    (四) 调和气血 ..... 142

    (五) 调整脏腑 ..... 146

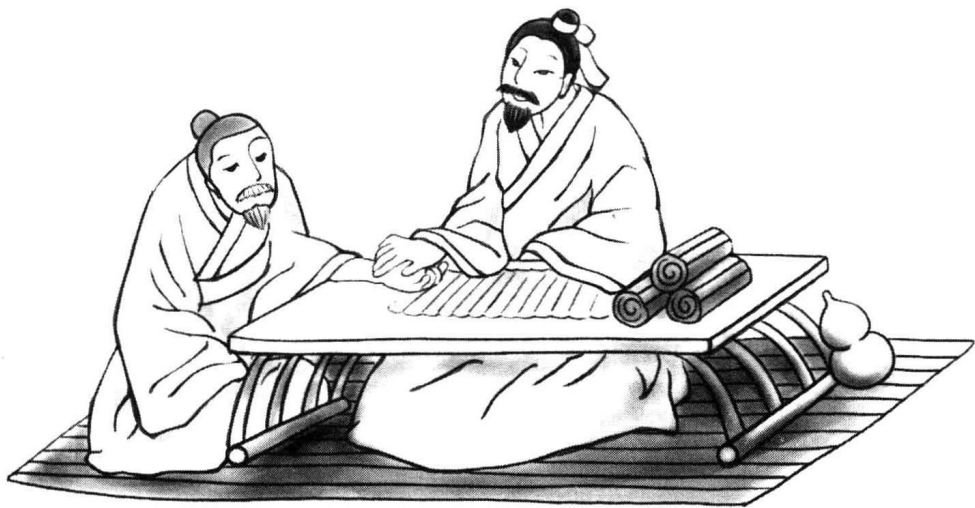
**后 记** ..... 148

## 第一章 漫说中医

中医是易知、易懂、易用的平民医学。每一个知中医、懂中医的人，都会迷醉其中，我也是其中一员。

作为一个职业，中医免不了清贫，作为一个兴趣，它能让你终身受益。

中医的历史源远流长，无数本典籍，无数位医家——从他们那里，获得了知识，获得了精神，更获得了对人生和世界的感悟。





中医是什么？经络是什么？什么是虚？什么是实？什么是脾胃？什么风寒？什么是湿热？什么是上火？

这样的问题，时常有患者问我。

在门诊往往很忙，只能蜻蜓点水地简单说说。但是，很多时候我想把这些中医的概念和理念介绍给大家。因为中医对于普通百姓来说太需要了解了，这是一门了解后就可以应用的医学。它无需仪器设备、无需检验检查，甚至不需要药物，它是真正的平民医学。

中医玄妙吗？很神奇吗？很难懂吗？

其实中医并不难，中医很简单，只不过大家从小到大，学的课本里就没有和中医有关的内容。生理卫生、生物、化学等，都是西医的知识，我们的思维习惯都是按照西医的习惯来。什么肾虚啊、上火啦之类的名词，都是长辈口中说出来的，可以说中医就在我们的日常生活中。

今天我在这里，简单地讲讲中医，讲讲简单的中医。你会发现，中医真的谁都可以学会，啥时候都可以应用。

## 一、秀才学医，笼中抓鸡

记得我刚上大学，学习中医的第一堂课《中医基础理论》时，白发苍苍的老教授就鼓励我们说：“自古以来，一直流传了一句俗语‘秀才学医，笼中抓鸡’。你们已经高中毕业了，你们的学习能力和知识水平都已经达到甚至超过了古时候的‘秀才’，如果你们学不会学不好，是你们没有用心，而不是因为中医玄奥。”一晃 18 年过去了，这一情景依然历历在目，中医确实是一门简单实用的医学，是一门可以让学习者受用终身的科学。

今天我也把这句话送给亲爱的读者，不管你们是否曾经接触过中医，只要你认真真看完这本书，你就会在合上书本时说：“原来中医就是这么一回事”。

它并不玄妙，也没有故作姿态，更不是“伪科学”。相反，它可以说是平民的科学、百姓的科学。它不会包含如细胞、基因、分子生物等老百姓永远接触不到的东西。它深入到每个人的衣食住行的每一方面，它可以给每个人贴心的指导。

说实在话，作为一名医生，从事临床工作十几年了，我经常为自己作为一名中医医生而烦恼。因为现在的社会，西医学才是主流医学，国家和医院都投入了大量的人力、物力、财力进行西医学的研究和建设，它的宣传力度和社会的认知



程度都远远超过了中医。

但是，西医是精英医学，是医学家的医学。西医分科极细，往往一个领域，一个医生只精通其中一小部分。比如我所在的医院，骨科是目前发展最好的科室，有九个病区，也就是有九个亚专科，骨关节、骨肿瘤、创伤外伤、脊柱、显微外科等。病区里面的医生往往都固定下来，比如他是创伤外科的专家，您请他做骨肿瘤的手术，他会一口拒绝您，因为骨肿瘤对于他也非专长。可想而知，不同的外科之间，外科和内科之间，相互了解的就更少了。因此，对于老百姓，西医学就更加难以理解。所以有的医生往往会说“说了你也不懂”——很多时候不能怪医生，说实话，确实只能粗浅地说个大概，越深入的东西越不好解释。

而中医则不然，其实让病人懂中医很容易。它只需要病人了解中医是怎么回事，了解中医的基础理论就可以了解中医治疗各种各样疾病的思路和方法。中医治疗疾病都是在基础理论的框架中产生出来的，而且了解了中医的基础理论，就会对自身的健康保健有了很好的认识和提高。了解了阴阳五行，就可以知饮食起居甚至是生活百态；了解脏腑经络、气血津液，就可以无需仪器检查，明了自身的健康状况；了解了什么是外感六淫、内伤七情，就可以正确地趋利避害。

知道了这一些，你找中医看不同的疾病，医生一说你就能明白为什么会得病，为什么需要这么治疗。医生只不过比你更懂得辨证分析和组方用药。

因此，中医是平民的医学，百姓的医学，之所以让人觉得玄妙、不好理解，就是中医的思想理论体系不能够被人了解。就是因为中医不是主流医学，往往我们中医师给患者看病解释病情，都要用西医的理论和术语，不然患者就不认可。讲到这里，我又要说一件我很郁闷的事。我所在的医院自从2003年“非典”以后，根据北京市的要求，常设了发热门诊。因为发热门诊很辛苦，又是初建，所以是各科抽调人员轮流去。那是2005年的夏天，轮到我去发热门诊待了2个月。当时病人特别的多，有时一天看120多人。有一天晚班，我匆匆扒了两口饭就去接班了。到了晚上8点，病人越来越多，医生看得快不如病人来得快啊。这时来了一位四十岁左右的妇女，带了个十几岁发热的孩子来看病，给他开了些输液和口服的药物，告诉他们什么是消炎药，什么是退热药，如何服用——我觉得已经说得很详细了。过一会儿那位妇女拿着药回来了说：“这退热药怎么没写着有退热的作用啊？”

我说：“这叫新癘片，是中药制剂，你看上面写了功效能够清热解毒，可以起到退热的作用。”



那位妇女还是不信我的话：“可是上面说明没有写着治疗发热啊，你给我解释解释这药怎么退热的。”

我无语，怎么解释？从哪里开始解释？要解释新癘片为什么会退热，先得解释人为什么会发热，再解释新癘片的药理机制是什么，然后再解释新癘片作用在哪个环节，这是最粗浅的解释。就这样我起码得和这位一点不懂的女同志讲上 1 小时，看看诊室门外焦急的人群，我就说：“我们医院一直用这药退热，我用这药已经用了 10 年了，效果挺好的”。

妇女就此不依不饶，“让你解释不解释，什么态度！用 10 年怎么了，你用错 10 年的药了呗。”

这件事情至今让我记忆犹新，现在心平气和地想想，患者对中医的术语“清热”的含义不懂，是导致纠纷产生的原因。

中医认为扁桃体炎是热毒壅盛，应当清热解毒，新癘片是很对症的药。但是患者就纠缠于说明书上没有“退热”这一说，实际上新癘片确实退热效果很好，在我们这个以西医为主的大型三甲医院中，它的应用非常广泛，是各科发热患者的首选用药，可见它的疗效是非常肯定的。可是，就因为它是中药，它的说明书是按照中医的理论体系来阐述的，对中医理论不了解的患者，理解上就有困难。

千错万错，看来只能怪中医理论、术语、知识不普及。

## 二、毋庸置疑的科学中医

中医，我们总是称之为祖国传统医学。历史比较悠久的国家和民族都有传统医学，比如古埃及、古巴比伦、古印度以及国内的蒙医、藏医等，但是大多数医学都随着历史的变迁、现代医学的冲击下逐渐式微，甚至已经消失在历史的长河之中。

只有中医，作为汉文化的重要组成部分，显示着强大的生命力，在现代医学发达的国家，中医，尤其是针灸的诊所遍地都是，在美国、加拿大有一部分地区甚至将针灸纳入医疗保险范围——这代表着针灸真正被西方国家所承认。

但是在国内，总是有一小部分人认为中医是“伪科学”。

什么是“科学”？科学不是叫出来的，是经过实践和时间检验出来的。

什么是中医？中医首先属于医学。医学是研究人类生命过程以及同疾病作斗争的一门科学，属于自然科学范畴。中医学是研究人体生理、病理、疾病的诊断



与防治，以及养生康复的一门传统医学科学，它有独具特色的理论体系。

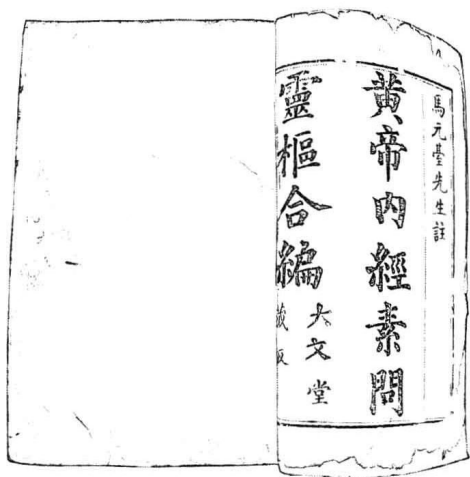
中医学发源于先秦，其理论体系形成于战国到秦汉时期。中医学理论体系是在中国古代哲学思想的影响和指导下，在中华民族传统文化的基础上，通过长期的医疗保健的经验积累和理论总结而形成的。

它是以中国古代的唯物论和辩证法思想，即以阴阳五行学说为哲学基础，以整体观念为指导思想，以脏腑经络的生理和病理为核心，以辨证论治为诊疗特点的独特的医学理论体系。可以说中医和西医一样，是从长期的实践中总结出来的，但是中医有一个独一无二的东西——阴阳五行，就是因为这，中医和其他各种传统医学有了本质的区别，也就是因为这，中医和西医有了本质的区别。这种本质的区别，让中医源远流长了五千年。

阴阳五行是科学的吗？这实际上是关于中医科学与否的焦点。很多人看到这四个字，就嗤之以鼻：迷信！

同样，我在这里也要说：阴阳五行是科学的。阴阳五行是辨证论治的基础，它是在实践中总结出来又回到实践中去接受实践检验的。中医在漫长的发展过程中，也有人阴阳五行提出质疑，但是最终证明没有阴阳五行的指导，中医就没有好的疗效。因此阴阳五行在中医的应用，也是在不断的肯定—否定—肯定的过程中发展的。那么多年，那么多中医师，那么多病人，假如阴阳五行不实用、不经用，又怎么能传承至今呢？

### 三、第一部经典——《黄帝内经》





中医书籍，浩如烟海，但无论什么时候，学中医的人最奉为经典的就是《黄帝内经》。它是中医经典中的经典、基础中的基础。中医学理论体系形成的标志就是《黄帝内经》的问世。

《黄帝内经》吸收了秦汉以前的天文、历法、气象、数学、生物、地理等多种学科的重要成果，在阴阳五行学说指导下，总结了春秋战国以前的医疗成就和治疗经验，确定了中医学的理论原则，系统地阐述了生理、病理、经络、解剖、诊断、治疗、预防等问题，建立了独特的理论体系，成为中医学发展的基础和理论源泉。

中医书里的“经曰”，说的不是四书五经，也不是《难经》《脉经》《针灸甲乙经》，肯定就是《黄帝内经》。《黄帝内经》的地位是其他所有中医书籍不能比的。在中医领域，《黄帝内经》就像基督教徒眼里的《圣经》。

《黄帝内经》的成书，实际上标志着中医学基本理论的确立，它与张仲景的《伤寒杂病论》分别是中医学基本理论和辨证论治的奠基之作。二者与《神农本草经》《难经》一起，被历代医家奉为经典，由此而确立了中医学独特的理论体系，给后世医学的发展以深远的影响。

但是《黄帝内经》也是命运多舛，其成书年代无法确定，其章节数目无法确定，作者是谁不知道。现存文献中最早记载《黄帝内经》的名字是《汉书》，此时《黄帝内经》还是完整的十八卷，但是到了东汉末年张仲景写《伤寒杂病论》时，《黄帝内经》已经被分割为《素问》《针经》（即《灵枢》）。现在流传的《黄帝内经》素问部分是由唐代王冰收集整理的。灵枢部分更惨，到了北宋时期从高丽传回《黄帝针经》，中国才重新有了一部内容完整的《针经》。现在的版本是南宋时期重新校正的。

现在的《黄帝内经》也还是分为《素问》和《灵枢》，《素问》侧重于医学理论，《灵枢》侧重于经络和刺法，而对于具体病症的治疗比较少。大学里有专门的内经教研室。记得有一次，我们内经教研室主任王老给我们做讲座，讲了一个病例，治疗哮喘，刺天容穴。天容穴临床上极少用到，就因为内经上有一段描述，和王老的一个哮喘病人发作时候的症状极其相似，王老就请他夫人行针（王老用药厉害，而其夫人是针灸名家），刺天容而症状止。

所以王老就鼓励我们要将《黄帝内经》全文背下。当时是很下了一番决心，但是无奈，恒心不够，背了四篇就放弃了。现在能记个大概的也就是第一篇和第二篇，但是我也很认真地全书研习，做了读书笔记。同样对我的帮助很大。