

家庭实用中医药

主编：陈荣

科学普及出版社



样 本 库

家庭实用中医药

主 编 陈 荣
副主编 吴跃进 李云委 叶和军

科学普及出版社

1212182

内 容 提 要

本书以科普文章的形式,分 122 个专题对中医学知识作了简明扼要的介绍。其中以家庭中医药保健延年、防病治病等内容更为突出,集家庭中医药知识之大成。

本书语言通俗,内容实用,适合中等文化水平以上的一般读者使用。既可作为家庭使用参考书,又可作为中医爱好者学习、掌握中医药的入门读本。

(京)新登字 026 号

家庭实用中医药

主 编:陈 荣

副主编:吴跃进 李云委

叶和军

责任编辑:孟燕子

封面设计:董景良

科学普及出版社出版(北京海淀区魏公村白石桥路 32 号)

新华书店北京发行所发行 各地新华书店经售

江西长征印刷厂印刷

开本:787×1092 毫米 1/16 印张:6 字数:160 千字

1992 年 3 月第一版 1992 年 3 月第一次印刷

印数:1—3000 册 定价:3.60

ISBN-7-110-0250-2/R·285

目 录

注重宏观认识的中医整体观····· (6)	清热方药及其应用····· (30)
人身“三宝”——精、气、神····· (6)	是药便有三分毒····· (30)
中医脏腑的概念和功能····· (7)	中药的正确煎煮法····· (31)
谈谈经络····· (8)	服用中药的一般常识····· (32)
腧穴的基本知识····· (9)	具有延缓衰老作用的中药营养品····· (32)
针灸治病的原理····· (10)	具有降血脂作用的食物和中药····· (34)
中医体质学说····· (10)	具有抗癌作用的食物和中药营养品····· (35)
从什么是“证”谈辨证论治····· (11)	进补琐谈····· (36)
八纲辨证····· (12)	家庭自我进补应注意的问题····· (37)
阳虚与阴虚····· (13)	以脏补脏——独特的脏器疗法····· (38)
气虚与血虚····· (13)	强身保健话膏滋····· (39)
谈气血失调····· (14)	药膳疗法····· (39)
中医的望诊····· (14)	家庭保健佳品——药粥····· (40)
察舌与诊病····· (15)	中医美容药粥····· (40)
把脉诊病····· (16)	儿童益智药膳方····· (41)
中医的问诊——从《十问歌》说起····· (17)	饮茶与药茶疗法····· (41)
“六淫”——外感致病因素····· (17)	几味中药的泡饮法····· (42)
七情致病····· (18)	怎样配制家用药酒····· (43)
怎样理解中医的“火”····· (19)	美容中药药酒····· (44)
谈“百般怪症多由痰”····· (19)	谈谈中西药的联合应用····· (44)
瘀血和活血化瘀····· (20)	疾病忌口的科学····· (45)
中医治疗八法····· (21)	针刺为何能镇痛····· (46)
扶正祛邪与治病求本····· (22)	指针疗法····· (46)
同病异治和异病同治····· (22)	保健自我指针····· (47)
中药药名的来由····· (23)	刺血疗法····· (48)
什么叫“道地药材”····· (23)	艾灸保健····· (48)
中药的四气五味····· (24)	捏脊疗法····· (49)
中药的配伍方法····· (25)	刮痧疗法····· (49)
药物归经与引经药····· (25)	拔罐疗法····· (50)
中药炮制的目的和意义····· (26)	热熨疗法····· (50)
中药方剂的组成原则····· (27)	药浴疗法····· (51)
常用的中药剂型····· (28)	敷脐疗法····· (52)
人参的品种及选用····· (28)	药枕疗法····· (52)
与人体有关的中药····· (29)	中药美容面膜····· (53)

气功为什么能治病	(54)	糖尿病的药膳疗法	(76)
练气功的要点	(55)	肥胖症的中医药治疗	(76)
气功与中老年保健	(56)	药茶减肥	(77)
却病延年十六句诀	(56)	失眠的中医药治疗	(77)
咽津保健法	(58)	性功能低下的中药治疗	(78)
气功按摩美容法	(58)	急性肾炎的中药治疗	(79)
自我按摩,妙手回春	(59)	急性黄疸型肝炎的中草药治疗	(79)
摩腹健身法	(60)	夏日中暑的急救和预防	(80)
摩擦耳廓做“全身体操”	(60)	前列腺增生症的中医药防治	(80)
拍打健身法	(61)	肛门疾病熏洗疗法	(81)
五禽戏运动	(62)	烧伤的食物疗法	(82)
八段锦健身法	(63)	粉刺的中医药治疗	(82)
情志疗法	(63)	痛经的家庭自疗	(83)
学生考前情绪的中药调节	(64)	子宫肌瘤的中药治疗	(83)
中医优生活胎教	(65)	更年期综合症的中药治疗	(84)
中医眼睛保健法	(65)	妊娠期的饮食调养	(84)
中医牙齿保健方法	(66)	产后缺乳的中医增乳通乳法	(85)
中医的“天年”观与抗衰老认识	(67)	小儿泄泻的中药外敷疗法	(86)
老年宜补肺	(68)	小儿厌食症的中成药治疗	(86)
感冒的中成药选择	(69)	疝证的中药治疗	(87)
防治感冒的自我按摩法	(69)	小儿佝偻病的中药治疗	(88)
外感咳嗽的中药治疗	(70)	美尼尔氏病的中药治疗	(88)
贴敷疗法防治哮喘	(71)	慢性咽炎的中医药防治	(89)
治咳喘的食疗单方	(71)	咽痛的药茶疗法	(89)
高血压病的中医药防治	(72)	酒渣鼻的外敷单验方	(90)
中风后遗症的中医康复疗法	(73)		
胃痛的饮食调养	(74)	附表:	
慢性胃炎的中药治疗	(74)	家庭常用中成药表	(91)
便秘的中药治疗	(75)	常用医学检查正常参考值	(94)

前 言

祖国医学源远流长,内容繁富。在几千年的历史长河中,中医学不仅形成了独特的理论体系,更重要的是积累了许多行之有效的医疗经验,直至现代仍显示出传统医学的旺盛生命力,成为世界医学之林的一枝独秀,并且形成了全球性的“中医热”。中医药在我国人民群众心目中备受青睐,和每家每户都有不解之缘。为了弘扬祖国医学文化,普及中医药知识,使每个家庭都能更好地应用中医药保健延年、防病治病,我们特编写了此书。

本书以科普文章形式,分122个专题对中医学知识作了简明扼要的介绍,内容大致分为3个部分。第一部分以浅显的文字对最重要的中医基本理论进行概括,包括中医学特点,中医生理、病理、病因、诊法、辨证、治法、治则及方药理论等精华内容。第二部分内容为较广泛,对家庭实用简易疗法(如食疗、药膳、药茶、药酒、药浴、药枕、脐疗、外敷、熏洗、刮痧、捏脊等),气功、针灸、运动疗法,以及中老年保健、延缓衰老、抗肿瘤、降血脂、减肥、美容、益智方药方法等,作了较详尽的介绍。第三部分则为常见病的中医药防治,选择中医疗效较确切的病种,分别作了中成药、单验方、辨证论治及非药疗法防治的阐述。本书文字简洁,语言通俗,内容实用,集家庭中医药知识之大成,适合中等文化程度以上的一般读者,既可作为家庭防病、治病、保健、益寿的参考书,又可作为中医爱好者学习掌握中医学知识的入门启蒙读本。

本书系江西省中医药研究所文献情报研究室组织编撰,由陈荣副研究员主编,吴跃进助理研究员等任副主编。由于水平所限,谬误之处难免,敬请读者指正。本书编写过程中,得到《家庭医生》报社的大力支持,在此顺致谢忱。

编著者

1992年3月

家庭实用中医药

注重宏观认识的 中医整体观

中医学的最重要特点是非常重视人体自身的统一性、完整性及其与自然、社会的相互关系。它认为人体是一个有机的整体，同时也认识到人体与自然环境、社会环境有着密切的联系，人类就是在与自然、社会的斗争中维持着自身的正常生命活动。这种内外环境的统一性、机体自身的整体性的思想，称之为整体观。它包括人体自身一体观、人与自然一体观、人与社会一体观三部分内容。

一、人体自身一体观 人体是一个有机的整体，它以五脏为中心，通过经络系统，把六腑、五体、五官、九窍、四肢百骸等全身组织器官联系在一起，并通过精、气、血、津液的作用，来完成机体统一的机能活动。各脏腑、器官、组织是相互关联而不是孤立的，它们都有各自不同的功能活动，又都是整体活动的组成部分，既有分工，又有合作，这是人体局部与整体的统一。人体的正常生理活动就是脏腑、器官、组织之间相辅相成的协同作用及相反相成的制约作用来维持的。人体某一局部的病理变化，也往往与全身脏腑、气血、阴阳的盛衰有关。由于各脏腑、器官、组织在生理、病理上相互联系和影响，也就决定了在诊断疾病时，可以通过舌、脉、色、形、神、体、五官等外在变化，来判断内脏的变化，而作出正确的诊断和治疗。

二、人与自然一体观 即“人与天地相应”。人类生活在天地自然中，自然万物是人类赖以生存的条件，人类作为自然界的产物及其组成部分，必定受自然法则的支配与制约。自然界的运动变化直接或间接地影响人体，而人体对其

影响也必然反映出与之相应的生理活动或病理变化，这就是人与天地相应。四时气候、昼夜晨昏的变化、地区方域等无不对人体产生影响。人类对自然环境的适应能力是有限的，如果自然环境的变化超过了人体的适应能力，或人体的调节能力失常而不能作出适当的调节，就会发生疾病。但是，人与天地相应，并不是消极被动的，而是积极主动的。人类不仅能顺应自然，更能主动地利用、改造自然，以减少疾病，提高健康水平。如应用温泉、热砂疗法等自然疗法来防病治病，就是利用自然的方法；搞好环境卫生，就是改造自然的措施。中医治疗学上的重要法则——因时、因地制宜，也是顺应及利用自然的具体体现。

三、人与社会一体观 人不仅是自然万物之一员，更是社会之一员。因此，人的性格、嗜好、习俗和一些特有疾病（如情志疾患）的发生都必然要受到社会地位、经济状况、职业、信仰、思想、文化和人与人之间的关系等社会因素的影响，人与社会也是统一的整体，是不可分割的，人不可能生活在真空中。这就是人与社会一体观的基本认识。作为社会一员的人，必须保持愉快、乐观、豁达的精神状态，即身心健康，才能适应不断变化的社会环境，使社会因素对自身的伤害降到最低限度。

总之，中医方法学的特点是注重宏观认识。中医整体观十分强调人体自身及人体内外环境的有机联系，中医学对人体生理功能、病理变化的认识，以及在病因学、诊断学、治疗学中，无不贯穿着这种整体观念。

人身“三宝”——精、气、神

精、气、神是中医生理学中三个最基本、最

重要的概念。中医运用这三者说明人体的多种生命活动,被认为是生命的根本,故称之为人身“三宝”。

精是构成人体和维持生命活动的基本物质。其中构成人体的部分叫“生殖之精”,又称为“先天之精”。此精为生殖的基本物质,功能繁衍后代。男女之精相合,构成身形。人体既成之后,先天之精就赖于饮食中的营养而不断滋生成长,以维持生命活动。中医把这种饮食营养所化生之精,称为“水谷之精”,即“后天之精”。后天之精是维持生命活动和机体代谢所必不可少的。平时脏腑的精气充盈,则归藏于肾,称为“真阴”;当生殖机能发育成熟时,又可变化为生殖之精。精气的不断消耗,又不断得到水谷之精的滋生和补充。

“气”原是中国古代哲学的一个概念。古代哲学认为自然界万物由一种最基本的微细物质所构成,这种极微细而不可见的物质就是“气”。此观点引进中医学,即说明气是构成人体的最基本物质。由于气存在于人体的各个部分,气的不断运动,构成了人体生命活动。概括地说,中医学所指的气主要有两个涵义:一是指体内流动的富有营养的精微物质,如水谷之气、呼吸之气等;二是指脏腑组织的功能活动,如脏腑之气、经脉之气等。以上分为物质上的和功能上的两种意义的气,前者是后者的物质基础,后者是前者的功能表现。气在人体内的运动变化形式为气机与气化。由于气在人体内分布部位不同,来源不同,功能不同,因而又有元气、宗气、营气、卫气等不同提法。

神是整个人体生命活动的外在表现。它主要包括人的一些外在形态(面色、眼神、语言、反应、活动姿态、脉象)以及精神活动(中医所指魂、魄、意、志、思、虑、智等)。中医理论认为:“得神者昌,失神者亡。”临床往往把一个病人有神、无神、神气盛衰当作判断转归、预后的重要依据。神既是生命活动的外在表现,又是神态、知觉、运动、思维的主宰,它是内脏功能的反映。

精、气、神三者是中医生理的基础,三者关系非常密切,存则俱存,亡则俱亡。神的活动是

由物质基础所决定的;气产生于精,有“精为气之母”之说;精的化生又有赖于气;精、气足则神旺,精、气衰则神衰。由于它们对于人体生命活动具有重要意义,故精、气、神作为人身“三宝”是中医生理学的核心内容。

中医脏腑的概念和功能

在生活中常有这样的现象,有的人经常发生感冒,平素少气乏力,动则汗出,到中医去诊治时,医生诊断为肺气虚。有的人经常头发脱落,或头发枯焦、变白,牙齿松动,中医却诊断是肾虚所致。为什么经常感冒会与肺有关?头发或牙齿又与肾有何关系?要明白这些问题,首先必须了解中医脏腑的概念和功能。

中医所说的脏是指心、肝、脾、肺、肾五脏,腑是指胆、胃、大肠、小肠、三焦、膀胱六腑,此外尚有脑、髓、骨、脉、胆、子宫(古称女子胞)称为奇恒之腑。中医对人体脏腑的认识,是着重从“脏象”进行观察的。“脏”是深藏在身体内部的器官,“象”是人体内脏功能活动的外在表现。人体一切生命现象都是体内器官机能活动的外在反映,通过对这些外在反映的观察、分析和归纳,就能推测内在器官的生理、病理变化。故中医的脏腑和西医的脏腑是不能等同的,它不是单纯的解剖学概念,其涵义非常广泛,认为人体的一切功能活动都与脏腑有关。兹将每一脏腑的功能概述如下:

心 心在五行属火;心有主血脉的功能,为血液运行的动力;心的另一功能是主神志,心主神志是指心主人的精神、意识、思维活动;心在情志方面与喜有关;在身体中与血脉有关;开窍于舌,其华在面;心与小肠相表里。

肺 肺在五行属金;肺有主气司呼吸的功能,对全身气机有调节作用,是体内外气体交换的场所;肺还有主宣发和肃降的功能,宣发是肺气向上升宣和外周布散,将脾所转输的津液和水谷津微,布散到全身,肃降是指肺气向下通降和使呼吸道保持洁净的作用;肺的另一功能是

通调水道，对体内水液代谢起着疏通和调节的作用。此外，肺尚有朝百脉、主治节的作用，肺朝百脉，是指全身的血液，都通过经脉而聚汇于肺，通过肺的呼吸进行气体交换，然后再输布全身；主治节是指肺辅佐心脏调节气血的运行。肺合皮毛，开窍于鼻；在情志方面与忧有关；肺与大肠相表里。前文所谈的肺气虚者易患感冒，即是指肺所主的皮毛防御功能失常所致。

肝 肝在五行属木，主升主动。肝的主要功能是主疏泄和主藏血。肝主疏泄是指肝有调畅气机、促进脾胃运化、调畅情志的功能；肝藏血是指肝有贮藏血液和调节血量的功能；肝开窍于目，主筋，其华在爪；在情志方面与怒有关，若情志不遂，经常发怒则容易伤肝；肝与胆相表里。

脾 脾在五行属土，脾具有化生水谷精微的功能，故称脾为后天之本、气血生化之源。脾主运化的功能，可分为运化水谷和运化水液两方面，运化水谷是指对饮食的消化、吸收和营养物质的输送，运化水液是指对水液的吸收、转输和布散作用。如果脾主运化的功能失常，会出现腹胀、便溏、倦怠乏力、消瘦、面色萎黄、水肿等症状。此外脾尚有统摄血液在经脉中流行，防止逸出脉外的作用。脾开窍于口，其华在唇；在情志方面与思有关；脾还有主肌肉与四肢的作用。

肾 肾在五行属水，肾藏先天之精，为脏腑阴阳之本，生命之源，故称为“先天之本”。肾有藏精、主生长发育和生殖的作用，肾所藏的精包括禀受于父母的“先天之精”和水谷精微生成的“后天之精”。肾中精气可概括为肾阴和肾阳两个方面。肾还有主管全身水液代谢和主纳气的功能，肾在情志方面与恐有关；肾开窍于耳及二阴，故耳鸣、耳聋多与肾有关。肾尚有主骨髓的作用，其华在发；故肾中精气不足，则易发生头发枯萎、早脱、早白及牙齿易于松动、早期脱落的现象。肾与膀胱相表里。

六腑的主要功能是：胃有受纳和消化的功能；胆主要是贮藏和排泄胆汁及具有某些调节精神情志的功能；大肠主要是传导糟粕；小肠主要是承受胃中的初步消化的食物继续消化，并

吸收精华营养，将糟粕下移大肠，并将水液下渗膀胱；膀胱有贮存和排泄小便功能；三焦是上、中、下三焦的总称，有主持诸气、总司全身的气机和气化的作用，并为水液运行的道路。

脏腑的功能，虽各有不同，却相互联系，共同协作，构成统一的整体，是中医整体思想和辨证论治的基础。

谈谈经络

有两个问题可以促使我们去了解经络是怎么回事：1. 为什么有时针灸医生在患者脚上针灸却能治好头部的疾病？2. 人体的气血、脏腑、五官九窍、四肢百骸以及皮毛肉筋骨是怎样发生联系的？

类似这样的问题也困惑过我们的祖先。于是他们通过长期地实践观察推理，总结形成了一整套完整、科学的经络理论，建立起经络的概念，认为把人体内而脏腑，外而四肢百骸、五官九窍、皮、肉、筋骨等联系成一个有机整体的经络是人体运行气血、联络脏腑、沟通内外、贯串上下的通路。

经络有经脉、络脉之分。经者，径也，寓径路之义，贯串上下，沟通内外，是经络系统的主干；络者，网络也，是经脉的分支，比较细小，纵横交错，网布全身。经脉系统包括十二经脉（又称十二正经）、十二经别、十二经筋、十二皮部和八条奇经。络脉系统包括十五条络脉及数以千计的浮络、孙络。

在整个经络系统中，十二正经是主体，也是针灸医学的理论核心。十二正经包括手太阴肺经、手厥阴心包经、手少阴心经，手阳明大肠经、手少阳三焦经、手太阳小肠经，足太阴脾经、足厥阴肝经、足少阴肾经，足阳明胃经、足少阳胆经、足太阳膀胱经。十二经脉的命名以阴阳、脏腑在四肢循行部位的为依据。总的原则是循行四肢外侧的为阳经，循行于四肢内侧则为阴经。其中上肢外侧三条经为手三阳经，上肢内侧为手三阴经，下肢外侧为足三阳经，下肢内侧为足

三阴经。以肺经为例，由于该经循行于上肢内侧，故为手经且属阴经，其阴气最盛故为太阴。该经又与肺脏相联系，所以得名手太阴肺经，也可简称肺经。余可类推。各条经脉虽然都各有起止点，且循行于各自部位，但相互之间并非孤立，而是相互衔接，形成一个封闭的没有端点的循环系统。例如肝经的经气在肺中注入肺经，而肺经的经气则在食指末端注于大肠经等等。

十二经别、十二经筋、十二皮部、奇经八脉、十五络脉及数以千计的浮络和孙络都与十二正经发生密切联系，与十二经脉共同协调完成运行气血，联系脏腑，沟通四肢百骸、五官九窍及皮毛肉筋骨的生理功能。

经络理论虽然有效地指导了针灸临床治病，但经络的实质到底是什么，却至今仍处于探讨争鸣阶段。几十年来国内外采用现代医学的解剖学方法、组织化学法、神经生理学法、电生理学法、免疫学方法、内分泌学方法，物理的声音信息法、超微弱冷光法、电化学法、辐射场摄影法等，系统科学的控制论、信息论、耗散结构理论，以及电子计算机方法等多学科的研究方法，打开了经络研究的新局面，先后提出至少 15 种经络实质假说，如经络与神经相关说，经络与神经—体液调节相关说，络脉与控制论相关说，经络与血管、肌肉、淋巴管相关说，经络与生物电、与电磁波相关说。也有的提出经络是一个综合传导系统的观点以及经络系统独立存在的观点。各种假说都在一定程度上能够解释经络及其现象，但都不能完整反映经络理论。随着科学技术的不断发展，经络之谜一定能够得以揭示。

然而，经络实质未得公认并没有妨碍经络理论有效地指导中医临床。千百年来，经络学说在中医防病治病方面发挥了极其重要的作用。主要表现在两个方面：一是诊断方面指导辨证归经；二是治疗方面指导针灸立法处方。

腧穴的基本知识

我们知道，针灸医生都是在预先选定的部

位扎针。这部位便叫做腧穴。可能我们还接触过“气穴”、“孔穴”、“穴道”、“穴位”的名词，实际上都是人体脏腑经气输注于体表的地方——腧穴。

腧穴泛指机体上所有的穴位，是穴位的总称。一般认为人体上的常用腧穴共有 365 个，而实际数目则成千上万。这些穴位遍布人的体表各处。在脏腑、经络、经气、腧穴四者的关系中，脏腑好比一个水塔，经络是输水管道，而经气是其中流动的水，腧穴则是各家各户的水龙头。腧穴与脏腑、经络有着相当密切的联系。

经穴、经外奇穴、阿是穴是腧穴的三个种类。所谓经穴，是指分布在十四经脉循行通路上且被各代医家收入了经脉的腧穴。这种腧穴具有明确的定名、定位、定数和主治作用。例如手阳明大肠经就有商阳、二间、迎香等共 20 个穴位，而且每个穴位均有明确穴名、定位和主治作用。经外奇穴则是指未收入十四经脉的一类腧穴，但有明确的定名、定位和主治作用。所以称“奇穴”是言该穴对某病有奇效，而且零散分布如散兵游勇。如太阳穴，位于眉梢与目外眦连线中点往外旁开 1 寸的凹陷中，对于感冒、眩晕、头痛及眼科疾病有很好的治疗作用。而阿是穴纯粹就是以痛为腧，即压痛点以及疾病在体表的阳性反应点如结节、丘疹等作为穴位施以针灸。所以阿是穴又称压痛点、反应点、不定穴、扪当穴等，无名、无位、无数量，也没有固定的主治病证，但用来治疗与之有关的病证却具有非同一般的治疗作用，所以临床应用很广泛。

腧穴均是位于经络上。经外奇穴之所以称“经外”，是指该穴不在十四正经，但一定位于络脉上。而阿是穴也必定是脏腑的病变通过经络的联系在一定体表部位的表现。

了解腧穴的命名也很有趣。有以自然界日月、星辰、山川、海洋等命名的，如胆经的日月穴、膀胱经的承山穴、心经的少海穴、肺经的尺泽穴等；有以物象取名的，如胃经的伏兔、膀胱经的攒竹、胆经的目窗、胃经的库房等；有以人体部位命名的，如肾经的横骨穴、大肠经的巨骨穴、膀胱经的肝俞等。了解腧穴的命名有助于理

解其主治作用,故古人说:“凡诸孔穴,名不徒设,皆有深意。”

腧穴对于针灸医师来说,好比中医师的中药。每一个腧穴跟每一味中药一样都具有不同的“药理”、“药性”和治疗作用。掌握腧穴的治疗作用可以从三个方面去理解。1. 大多穴位都具有良性的双相调节作用。如内关穴既能治心动过速,又能治心动过缓;天枢既能治泄泻,又能治便秘。2. 每个腧穴均能治疗其所在局部的疾病,也能治疗其所在经脉经过的身体各部位的疾病,这是腧穴主治的基本规律。如位于膝后窝的委中穴,既能治疗膝关节肿痛,又能治疗膀胱经(委中所在经脉)循行部位的腰背痛、小便不利、遗尿及痔疮等症。3. 许多穴位还具有不同于一般腧穴主治特点的特殊作用。如至阴穴能矫正胎位,支沟穴能治疗便秘,大椎穴能够退热,耳尖放血主治红眼病、麦粒肿等。

针灸治病的原理

针灸作为中华民族独特的传统医疗技术,以其疗效显著、适应症广泛、操作安全可靠等许多优点,率先走向世界,形成了一股国际性的针灸热。小小银针和穴位,不用药物,为什么能治病?这是个饶有兴趣的问题。

针灸学以经络学说为理论基础。经络路线联络了遍布全身的穴位,穴位分布在经络循行路线上,是脏腑、经络之气输注于体表的部位,也是针灸施术之处。每当脏腑功能发生病变,就可通过经络的联系在穴位上反映到体表;而外部的刺激也可以从穴位通过经络的联系影响到脏腑功能。因此,在机体发生病变时,针灸在有关的穴位施以不同的手法补虚泻实,并通过经络发挥相应的作用,就能达到调节脏腑气血功能、激发机体抗病力而防病治病的目的。

针灸治病的最大特点强调通过激发病人体内本身的正气去抗击致病邪气,而不象现代医学的借助外力(如药物、手术等)治病,因而避免了现代医学诸如使用化学药物产生毒副作用的

缺点。总括起来,针灸防病治病具有三大作用。

一、镇痛作用 大量动物实验证明针刺内关、足三里可以提高痛阈,从而增加对疼痛的耐受力。在针刺镇痛基础上发展起来的针刺麻醉已被国内外医学工作者所认同。临床实践证明,针灸对于各种痛证,如头痛、牙痛、胃痛、腹痛、腰痛、坐骨神经痛、术后疼痛等都有相当确切的疗效。

二、双向调节作用 针灸通过针刺、艾灸穴位,激发体内正气,并通过经络将正气传至病灶,以调整脏腑功能,协调阴阳平衡。实践证明,针灸对人体各个系统都具有良好的双向调节作用,即针灸能够治疗性质完全不同或发展趋势完全相反的两类疾病。典型的例子如,针刺中脘、足三里、梁门、胃俞时,既能治疗胃扩张,又能治疗胃痉挛;针刺足三里、长强、天枢既能治疗腹泻又能治疗便秘;针灸心俞、内关、三阴交既能治疗失眠症又能治疗多眠症。有许多实验表明,针灸对血液成分也具有很好的双向调节作用。如当血中白细胞过低时,针刺能使之升高;当血中白细胞过高时,针刺能使之下降。

三、免疫作用 国内外许多科学实验证明针灸具有增强人体免疫功能的作用。例如,针刺家兔足三里,2~3小时后白细胞总数增加;针刺人的足三里、合谷,亦观察到白细胞对金黄色葡萄球菌的吞噬能力明显增强;而针刺大椎、命门,则能引起肝脏网状内皮系统吞噬活动增强。在临床上,针灸对于哮喘、红眼病、腮腺炎、急性咽喉炎、痢疾、疟疾的良好疗效,都是通过针刺的扶正祛邪、增强机体抗病力和免疫功能实现的。现代国内外试图通过针灸治疗艾滋病,并取得了一定效果,也与针灸的增强免疫功能有很大关系。

针灸疗法作为祖国医学的宝贵遗产,已越来越显出其神奇威力,这门古老而崭新的医疗技术必将为世界各国人民的卫生保健事业作出更大贡献。

中医体质学说

重视人的体质及其差异性,是中医学的一

大特色。中医体质学说是中医理论体系的重要内容。它实践性很强,对临床上辨证施治具有十分重要的意义。生活中,当我们处在同样的致病条件下,有的人染而为病,有的则安然无恙;而既病之后,同一种病,又可有不同的证候表现,如感冒,有的人表现为风寒证,有的则为风热证。这种差异,实质上就是人的体质差异所形成的。

一般认为,体质是人群中的个体受先天因素和后天因素的影响,在生长发育过程中形成的代谢、机能与结构上的一种特性,它是形态、心理、生理的复合的相对稳定的个体特征。

形成不同体质的因素有先天和后天因素。先天因素即禀赋(遗传因素等),后天因素有年龄、精神、地理环境、生活条件、饮食营养、疾病、药物、锻炼、社会因素等。人的体质不是永恒不变的,它具有稳定与可变的双重特性。上述后天因素的改变对体质均可产生影响,以至改变,只不过这种改变是缓慢的、潜移默化的。如同一个人在幼儿、少年、青年、中年、老年不同时期其体质是有差异的;进行适当的体育锻炼能使人的体质增强,大病久病之后常使体质变弱;《红楼梦》中描写的林黛玉因长期处在抑郁伤感情绪中,而形成了“多愁多病的身”;而患过某些疾病(如天花、麻疹)的人可以终身不再被感染,等等。另外,男女之间体质也是有差异的。

人体体质的强弱是发病的重要依据。体质强壮,正气旺盛,则不易发病;反之则易患病。人体体质的特殊性,往往又导致某种病邪(致病因子)或疾病的易感性。如肥人多痰湿,善病中风;瘦人多火,易得劳嗽。此外,体质与疾病的性质以及患病过程的转归也有着密切的关系。人体感邪虽同,而发病却因人而异,其原因就在于人体禀性有阴阳,脏腑有强弱,机体对病邪的反应性各不相同,在临床上就表现为证候的差异,转归的不同。

体质与疾病密切相关,因此,掌握患者的体质特点是辨证的重要内容,也是施治的重要依据。体质学说在治疗学上的意义,突出地体现在“治病求本”的治疗原则上。而所谓“同病异治”

和“异病同治”,在很大程度上是以体质学说为依据的。因为体质是产生“证”的重要物质基础,体质虽是可变的,但其变化缓慢;而“证”常随体质而转移,反映了当时疾病的性质、病位、转归趋势等。同患一种疾病,由于个体体质差异,可出现不同的“证”,治疗上也就有不同;另一方面,不同的病邪或不同的疾病,由于患者体质在某些方面有共同点,往往会出现相同或类似的“证”,治疗上就可采用相同或类似的方法。此外,体质差异也导致了患者对药物、针刺的耐受性及反应性的差异,这对临床上治疗方法的确立、药物的选样、药量的大小等无不产生影响。

从什么是“证”谈 中医辨证论治

辨证论治是中医学的精华和灵魂。中医看病,先辨证后议药。“证”在中医诊断学、治疗学中处于一种核心地位。什么是“证”?这个问题较抽象,还得从中医药的发展史谈起。

我国古代劳动人民在长期的劳动实践中,逐渐发现一些中草药有治病的功效。如某些动植物可以止血,某些可以退热,某些可以止痛,某些可以止泻,等等。但开始只是对症治疗。这种原始的、经验性的方法,仍缺乏针对性。对一大群症状相同的患者来说,某药对甲有效,对乙无效,对丙甚至有害。这种简单的对症治疗存在一定盲目性。通过反复实践,从感性认识上升到理性认识,认识到着眼个别症状,往往顾此失彼,很多疾病症状之间存在着一定联系,必须全面地、综合地考虑。如头痛,不仅需注意头痛的部位、持续时间,还必须联系到是否发热及呼吸、饮食、出汗、大小便、舌苔、脉象一系列全身情况,因而分成几个类型,采取不同的处理方法。限于历史条件,古代不可能借助现代仪器协助诊断,只能根据证候群结合舌、脉情况分型议治。这样,中医从简单的对症治疗发展到有理有法的辨证论治。

“证”是证候的简称,是疾病发展阶段中的

病因、病变部位、疾病性质、正邪盛衰等方面情况的病理概括,也是疾病本身所反映的各种症状的概括。“证”和疾病“症状”不同。症状指疾病个别的、表面的现象,如头痛、发热、咳嗽、呕吐等。“证”是一种综合认识。如“风寒外束”是一个证名,表明病因是感受风邪,疾病性质是外寒证,病变部位在肌表。风寒外束可症见发热、恶寒、头痛、咳嗽、舌苔薄白、脉浮紧等。

“证”的综合分析过程称为辨证。辨证就是将望、闻、问、切(诊脉)四诊所获得的资料,根据它们的内在联系,加以综合、分析、归纳。例如咳嗽,如果某一病人新近咳嗽,并且伴有发热微恶风寒、咽痛口干、头痛鼻塞或流涕、痰黄而稠、舌苔薄白微黄、脉浮数等症状、体征,就能得知这一咳嗽的病因是外感风热之邪,病变的部位在肺部,性质是风热表证,邪实为主而正气不虚,因而是得出“风热侵肺”的证候诊断。

辨证是中医诊断疾病的过程,是中医认识疾病的方法。辨证是否准确,直接关系到治疗效果。辨证以脏腑、经络、病因等中医理论为基础,以四诊客观资料为依据。辨证是论治的前提,论治是辨证的结果,两者不可分割。

八 纲 辨 证

辨证是中医治病的基础,先辨证才能再论治。中医学中辨证有不少方法,如八纲辨证、脏腑辨证、六经辨证、卫气营血辨证、三焦辨证等。但用得最多、涉及面最广的乃是八纲辨证,并且其它辨证方法,像治杂病的脏腑辨证、治伤寒的六经辨证、治温病的卫气营血和三焦辨证,实际上也以八纲辨证为纲领。所以,八纲辨证是辨证的总纲。

八纲,指阴、阳、表、里、寒、热、虚、实八类证候。医者通过四诊所掌握的资料,据它们的内在联系加以综合、分析、归纳,以明确疾病部位深浅、病邪性质及其盛衰、人体正气的强弱,即能确定疾病属于哪一纲。

表、里是表示病邪侵犯人体的部位和病势

浅深的一对纲领。表证,病在浅表,指外感六淫首先侵犯肌表或从口入侵肺卫的疾病初起阶段。临床表现为发热、恶寒、头痛、身痛、鼻塞或咳嗽、脉浮、舌苔薄白等,其中以恶寒(恶风)、脉浮为特征。表证多见于感冒、流感和各种急性感染性疾病的前驱阶段。里证病变部位在脏腑,一是指外感病表邪内传及里,多见于急性热病的中期和极期;二是指七情等其它致病因素引起的脏腑病变,这是与外感相对而言。里证范围广,临床见症较多样、复杂。但概言之,不是表证者均可归属为里证。

寒、热是辨别疾病性质的一对纲领。寒证由寒邪引起,或因阳气衰弱、阴气过盛而导致的机体机能衰减所引起的证候,多见恶寒喜暖、口淡不渴、面色苍白、手足逆冷、大便稀溏、小便清长、舌质淡苔白滑、脉沉迟等,多见于慢性、机能衰退性疾病,但外感风寒也属寒证。热证是由热邪引起而致阳气亢盛所出现的一系列热的证候,如身热、烦躁、面目红赤、口干咽燥、渴喜冷饮、大便秘结、小便短赤、舌红苔黄而干燥、脉数等。

虚、实是辨别人体正气的强弱和病邪盛衰的一对纲领。虚证是指人体正气不足的证候,其表现为:面色苍白、精神不足、身疲乏力、心悸气短、自汗盗汗、舌质淡、脉虚无力等。实证是指病邪亢盛,或因气血郁结、水饮、停痰、食积等引起的证候。实证范围较广,表现也各不相同。

祖国医学用阴阳的对立统一来概括说明人体一切生理、病理现象,同样也用阴阳来统括八纲中的其它六纲,即表、热、实三纲属阳,里、虚、寒三纲属阴。一般所指的阴证,指阳气衰微、阴寒内盛的里虚寒证;而阳证则指邪气炽盛、正气未衰、正邪剧烈交争的里热实证。

八纲反映了病变过程中各种矛盾的几个主要方面,但在临床上,又必须联系起来看。由于疾病变化并不是单纯的,经常出现表里、寒热、虚实交织的错综复杂情况,所以必须全面地、联系地分析病情,才能真正掌握八纲要旨。

阳虚与阴虚

人进入中年以后,体质渐虚。虚指正气虚损及不足,包括阳虚与阴虚两类。有的人属冷体,耐暖补,畏生冷;有的人与此相反,喜清润,一吃暖补之品就上火,属热体。所谓冷体质即阳虚之体,热体质即属阴虚之体。

阳指阳气,指机体功能;阴指阴精,又称阴液,指物质而言。中医学认为,人体阴阳在正常情况下,是相互协调、相互制约的。阴阳不能维持相对平衡身体就出毛病。“阴胜则寒,阳胜则热。”阴阳的某一者偏旺则会产生寒证或热证。中老年人阳气虚弱或阴精亏损,不仅是致病内因,而且是临床常见病证。

阳虚(虚寒)临床表现是:面色苍白,手足不温,精神不振,容易出汗,饮食无味,或不消化,小便清白,大便稀烂,腰以下有冷感,阳痿早泄或宫冷不孕等。阴虚(虚热或虚火)的临床表现是:面色红赤,唇红咽燥,五心烦热,夜不安眠,午后潮热,多梦遗精,小便短赤,大便干结等。有些人既有阳虚症状,又兼见阴虚症状,称为阴阳两虚。

中医学把人体按五脏六腑看成一个系统,阴阳之虚多具体表现为某些脏腑之虚。阳虚多为心阳虚、脾阳虚、肾阳虚。心主血脉,心阳虚则面色苍白、心悸、胸闷痛等。脾主运化,脾阳虚则完谷不化、便溏泄泻、食欲不振等。肾阳为一身之元阳,肾阳虚则见畏寒、肢冷、腰痛、阳痿、遗精、遗尿、不孕等症。以上阳虚以肾阳虚最为常见。阴虚多为肺阴虚、胃阴虚、肝阴虚、肾阴虚等。肺司呼吸,肺阴虚有干咳、咯血、烦渴、颧红、盗汗等症。胃阴虚可见唇赤、舌绛、津少口渴、胃中虚嘈、食不消化等症。肝阴虚可见头晕、头痛、肢麻、两眼干涩昏花等。肾阴虚多见潮热、盗汗、遗精、健忘、腰酸、腹痛、月经不调等症。

在治疗上,虚者补之。阳虚者补阳,阴虚者补阴。补阳又称助阳,具有助肾阳、益心阳、补脾阳的功能。由于“肾为先天之本”,所以助阳药主

要用于温补肾阳。常见补阳药有鹿茸、海狗肾、阳起石、锁阳、补骨脂、益智仁、蛤蚧等。补阴又称滋阴、养阴,是一种清补之法。常用补阴药有熟地、沙参、麦冬、石斛、玉竹、百合、枸杞、龟板、鳖甲等。补阴药应注意针对性,如沙参、麦冬主要用于补肺阴、补胃阴,而枸杞、熟地、龟板等主要用于补肾阴。补阴一年四季都能进行。补阳也不局限于冬春,根据病情,分清轻重缓急,其它季节也可酌情进行。

气虚与血虚

气、血虚又称气、血不足,是中医临床非常常见的病证。

“气”原是古人对自然界的一种朴素认识,认为气是构成世界的最基本物质,宇宙间的一切事物都是由于气的运动变化而来。此观点引进中医学,就认为气是构成人体的基本物质,并以气的运动变化(气机、气化)来说明人的生命活动。中医学所指的气主要有两方面涵义:一是指构成人体和维持人体活动的精微物质,二是指脏腑组织的功能活动。

中医学中“血”的概念和现代的认识差不多,指脉管中的血液。但对其功能的认识则引申得更为广泛,认为血的功能除了营养身体各部组织外,又如目之视物、掌指握摄活动都和血的功能有关;甚至泛指人体正常活动中某些物质,如血虚生风、血虚肝旺等所指的“血”。

气、血活动密切相关,血的循行必须靠气的推动,而且血又为气的载体,故有“气为血帅”、“血为气母”之说。气虚即气少,是脏腑机能衰退所表现的证候,多为久病、体弱、年老或饮食不调引起脏腑虚损、元气损耗所致。其临床表现为:头晕目眩,少气懒言,疲倦乏力,动则汗出,舌淡,脉搏无力等。气虚还具体表现为某一或某些脏腑之虚,如心气虚、肺气虚、脾气虚、肾气虚等;并表现出具体脏腑功能不足的症状,如脾气虚则消化能力弱、大便稀薄等。治疗气虚证的方法是补气。常用补气的中药有黄芪、党参、人参、

白术、大枣等，中成药有四君子丸、补中益气丸等。

血虚为血之不足，常由失血过多或脾胃虚弱、营养不良、化生精血机能减退或障碍所致。常见症状为：面色苍白或萎黄，唇色淡白，头晕眼花，心悸失眠，手足发麻，妇女经行量少、延期或经闭，舌质淡，脉细无力等。治疗血虚的方法是补血。常用的补血中药有熟地黄、当归、白芍、何首乌、阿胶、龙眼肉等，补血代表方剂为四物汤，常用中成药有补血当归精、复方阿胶口服液、归脾丸等。

气血相关，在很多情况下，气虚和血虚是兼见的，称为气血两虚，其治疗原则为气血双补，或称益气养血。著名的气血双补剂八珍汤，即由四君子汤（人参、白术、茯苓、甘草）和四物汤（熟地、当归、川芎、白芍）联合组成。气血相辅相成，气为血帅，往往治疗血虚证兼用补气药，如古方当归补血汤，由黄芪、当归两味组成，其中补气药黄芪药量三倍于补血药当归，即说明此点。中医认为久病必虚，故老年病、慢性病往往以气虚与血虚为多见，所以补气血是中老年患者常用之法。

谈气血失调

找中医看病时，有人往往诊为“气血失调”；不少中成药说明书也提及“气血失调”一证。什么是“气血失调”呢？

气血失调又称气血不和，或气血不调，是指人体气血之间失去协调关系而产生的病证。这是疾病过程中很普遍存在的一种病理改变，很多疾病都与其有关。

气和血是对立统一体。在正常情况下，两者相互依附，相辅相成。如影随形，气血的关系是十分密切的。气以生血，血以养气，无气则血无以运，无血则气无以载。由于它们一损俱损，一荣俱荣，故有“气为血之帅，血为气之母”的说法。气血调和是人体健康的保证。

“气血不和，百病乃变化而生。”在病理情况

下，气与血的关系一旦失去协调，则互相掣肘，互相影响，导致气病及血、血病及气现象，即所谓气血失调。一般而言，气血失调主要表现为五大方面：

一、气血虚互为因果 气虚日久可导致血虚，因为气虚则脾失健运，血的生成要受影响；反之，血虚亦能导致气虚，如失血病人可有乏力、纳差等气虚症状。对于气虚或血虚的治疗，临床上多互相兼顾。如当归补血汤重用补气药黄芪为君，八珍汤则为气血双补之剂。

二、气滞与血瘀相互影响 气行不畅称为气滞，血液瘀滞称为血瘀。气滞表现主要是局部出现胀满或疼痛，如胃气痛。气滞日久则可引起血瘀，形成气滞血瘀，使局部的疼痛加剧，甚至结成肿块或腐损肌肉。如胃气痛日久，可“久病入络”。反之，血瘀证也能导致气滞。如妇女月经不调属血瘀者，亦可引起胸胁不舒等。气滞血瘀更多地表现在情志不遂上。肝气郁结，易引起血瘀，一些癌肿原因与情绪有关，即是气滞血瘀后果。

三、气逆则血逆 气为血帅，气逆则血逆。气逆往往致血上溢，而出现咯血、吐血、衄血等。因此，故事传说的某些人生大气之后，吐血不止，是完全可能的。事实上，吐血、咯血病人一旦生气，出血更加严重。

四、气不摄血 气有摄血作用，气虚统血无权，血离经隧而溢于外而见出血。此表现为在出血同时，见气短、倦怠乏力、面色苍白等气虚症状。如气虚下陷，血从下溢的，又称血随气陷。如妇女崩漏不止，往往用补气固摄升提药可取良效。

五、气随血脱 血脱者气随之而脱，如大失血病人可出现气脱现象，治疗上则应益气固脱，如治出血性休克用独参汤之类。

总之，气血失调见症较为广泛，故诊治上应分清因果，辨明虚实，全面衡量。

中医的望诊

望诊是中医诊断疾病的主要方法之一。古

代有扁鹊通过察颜观色而诊断齐桓侯病入膏肓的故事,说明中医“望而知之”的重要性。望诊内容包括望神色形态、望舌苔舌质、望五官、望指纹、望皮肤、望排泄物或分泌物等。

望神 精神充沛、神志清晰、目光精采、面色红润、表情活泼、语言洪亮、呼吸平静,表示神气健旺、正气未伤,中医称为“得神”、“有神”。有神则疾病一般不太重,预后亦较好。若病人精神萎靡、神思恍惚、目光暗淡、面色晦滞、表情淡漠、言语低沉,则表示神气虚衰、正气败散,病势较深重,预后不良。有一些久病重病、精神极疲惫的病人,原来不欲言或语言低微、时断时续,突然语言不休;或原来面色晦暗,突然两颧发红如妆;此为“回光返照”,说明病情恶化。

望面色 我国人民的健康肤色为红黄隐隐、明润光泽。有的因地区、职业、个体差异的不同,可能肤色稍白或稍黑些,亦为正常色。就病色而言,面色红赤多见于热证,如:感染性疾病可见发热、面色红赤,阴虚内热者可见午后两颧发红、低热等。肝火上炎也可见面部红赤。面色青主风、痛、寒证,多见于小儿惊风或身体某部剧烈疼痛者。面色苍白主虚证,是正气不足、身体虚弱(气虚、血虚或阳虚)的表现。面色黄主湿、虚诸证。若黄而鲜明如橘色,多为湿热阳黄,可见于急性传染性肝炎、胆囊炎、胆石症等;若黄而晦暗如烟熏色的,为寒湿阴黄,多见于慢性黄疸型肝炎、肝癌、肝硬化等;淡黄、萎黄为脾虚、血虚。黑色主寒、主痛、主水气、主瘀血,可见于肾阳、肾阴虚衰或水寒内盛或血瘀等。

望形态 肢体畸形、鸡胸、龟背,多见于软骨病、佝偻病等,多属肾虚、先天不足所致。虚胖多见于肥胖病;消瘦多见于消耗性疾病,如糖尿病、癌症等。

望五官 双眼直视、斜视者,多为肝风内动。瞳孔散大,则是病危的征象。巩膜色黄应考虑黄疸。鼻翼扇动、呼吸困难,多为肺炎风热闭肺,鼻头常红赤可见于酒渣鼻。口唇色青紫为瘀血凝滞,多见于心肺功能不全或缺氧时。小儿麻疹将出现时,多先见耳轮冷及耳背红脉。

望排泄或分泌物 小便混浊为湿热下注,

尿液澄清为下焦虚寒,尿血多为有泌尿系结石,尿黄为有热,尿多、饮多常见于糖尿病。大便带血常见于痔疮病人;大便如柏油样色,可见于溃疡病出血;大便脓血多为痢疾;大便稀溏、色淡

为脾胃虚寒;大便干枯难解如羊粪者,多为内热肠枯。痰稠粘而色黄、胶结难化者,多为热痰;清稀而色白者,多为寒痰;痰中带血丝,为热伤肺络;咳吐脓痰、有腥臭气的为肺痈。

望指纹 3岁以下的小孩可用望指纹的方法诊断疾病。指纹主要看两食指内侧的脉纹(浅表静脉)。如指纹在第一指节,称为风关,多见于病证初期,病轻浅。在第二节为气关,表示病情稍重;最末第三节为命关,表示病更深重,若直透指端常提示病势危重。正常指纹是淡红隐隐,不超过风关。如指纹色淡,多主虚证、寒证;指纹紫红沉滞,多为里热;指纹青紫可见于惊风抽搐的热极动风证;指纹淡青多见于虚风证。

察舌与诊病

中医诊病,几乎对每一个病人都要望舌头。望舌头叫舌诊,是望诊的主要内容。舌诊主要察看舌质和舌苔两部分。舌质又称舌体,指舌的肌肉脉络组织;舌苔指舌面上附着的苔状物。

一、望舌质

1. 舌色 舌质的正常颜色是淡红色,比此更淡、更红或兼有青色均属病理舌色。

淡白舌:较正常舌色浅淡。主虚寒证,常见于阳虚、血虚的病证。

红绛舌:比正常舌深一些为红舌,深红称为绛舌。主实热证,绛舌为内热深重。红、绛舌亦见于阴虚火旺者。

青紫舌:是红色挟青或在红舌上出现青紫斑块,多为血瘀证。若属血热有瘀,则深紫而干;若寒凝血瘀则紫而润。

2. 舌形 主要观察舌质的荣枯老嫩以及形体异常变化。

苍老舌:比正常舌质的纹理粗糙。多属实证、热证。

胖嫩舌：纹理细腻舌边印有齿痕。多见于虚证、寒证。

瘦薄舌：舌体既薄又瘦小。色浅而瘦为气血不足，红绛瘦薄为热盛津伤。

裂纹舌：舌面上有明显的裂沟。多由阴液亏损不能荣润舌面所致。

芒刺舌：舌乳头增生、肥大，高起如刺，摸之棘手。多属热邪亢盛。

除察舌色和舌形外，还要看舌体运动变化，如舌体痿弱、强硬、震颤、歪斜、短缩、吐弄等。舌态异常，多表示病情严重。

二、望舌苔

正常人仅有一层薄白苔，干湿适中，不滑不燥，是胃气正常表现。望舌苔色包括望苔色和苔质两个内容。

1. 苔色

白苔：薄白苔为正常舌。有病而见白苔，一般主表证、寒证。

黄苔：主热证。苔色越黄，反映热邪越重，淡黄为热轻，深黄为热重，焦黄为热结。黄苔又主里证，常与红绛舌并见。

灰黑苔：多见于疾病的严重阶段，主热极、寒极。水饮病者亦可见灰黑苔。

2. 苔质

厚薄：反映病邪进退。由薄变厚，表示病邪深入；反之，表示病邪较浅。

润燥：反映体内津液盈亏。润泽表示津液未伤；苔面水份过多表示水湿内停，干燥表示津液已伤。

腻腐：表示胃中有热或食滞，苔质致密为湿浊内蕴。

剥落：剥落不全称花剥舌，属胃中气阴不足。无苔为光剥舌，是胃阴枯竭。苔的有无变化反映病情进退。

把脉诊病

我国南宋时，有一姓严的名医，相传其诊脉时以三指稍事点触便知“六脉之受病”，然后处

方用药，药到病除。世人都把他看为奇人，因此得“严三点”之别号。可见脉诊在中医诊断中的重要。脉诊是中医诊断疾病和推测预后的一项很有特色的手段。

目前临床上脉诊一般采用的是寸口诊法，即医生用手指切按患者手腕后桡动脉所在部位，来诊察脉象。因为脉象的形成与脏腑经脉气血有着十分密切的关系，人体疾病的发生、发展，脉象随之也会发生相应的变化。寸口为手太阴肺经的动脉所经由，为气血会聚之处，而人体脏腑经脉气血的运行皆起于肺而止于肺，肺气通过经脉而布散全身，体内的生理、病理变化均可反映于寸口。因此，诊察寸口脉象最能感知体内的变化。通过诊察脉象的变化，我们可以大致判断疾病的病位、性质、邪正的盛衰，以及推断疾病的进退预后；如以脉象的浮沉来判断病在体表，还是在内脏，即所谓“浮沉定表里”；以脉象的快慢来判断病性的属热属寒，即所谓“迟数分寒热”；以脉象的有力无力，推测人体正气的强弱、邪气的盛衰，即所谓“审力测虚实”；等等。此外，脉诊对推测疾病的进退预后也有一定的临床意义，如外感热病，热势渐退，脉象变缓和，是疾病好转渐愈之候；反之热势不退，脉象反变急疾，则为病进之象。

诊脉时，要求医生和患者都处在平静的状态下，患者取坐位或仰卧位，直腕仰掌，手臂平放和心脏近于同一水平，在腕关节背面垫上脉枕，这样气血运行流畅，以反映真实脉象。医生用左手切按患者的右手，用右手切按患者的左手，以食指、中指、无名指分别诊察寸口的寸、关、尺三部脉象；三部脉象反映不同脏腑之气。左手的寸、关、尺脉分别候心、肝、肾，右手的寸、关、尺脉分别候肺、脾胃、命门。

正常脉象古称平脉，寸、关、尺三部均有脉，一息四至（相当于72~80次/分），不浮不沉，不大不小，从容和缓，柔和有力，节律一致，尺脉沉取仍有一定力量，并随生理活动和气候环境的不同而有相应的正常变化。除平脉及个体生理差异之外的脉象，均属病脉，有数十种之多，但最基本的有浮、沉、迟、数、虚、实、细、洪、弦、濡、