

学 中 医

XUE
ZHONG
YI

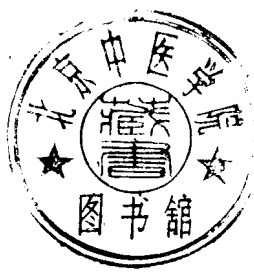
王洪图 张美珍 王力杰 著

科学普及出版社

样 本 库

学 中 医

王洪图 张美玲 王力杰 著



科学普及出版社

1192785

2k92/38

内 容 提 要

有人说，“学中医难”，因为中医理论深奥，典籍浩瀚，内容繁多。怎样才能抓住要领，提高学习效率，更快更好地学好中医呢？本书提供了切实可行的学习方法。本书对课本的选择，学习的内容及学习的方法和步骤，做了全面的介绍。从准备工具书，做笔记，学习中医基础理论课，学习中医临床各科，到写心得，写论文，都作了详尽的论述。同时，对一些在学习中容易产生的理论和实践问题，作者也提出了不少独到见解。本书适于中医大专院校学生、函授生、自学中医者阅读参考。

学 中 医

王洪图 张美玲 王力杰 著

责任编辑：罗羽东

封面设计：松美珍

正文设计：唐兴汉

*

科学普及出版社出版（北京海淀区白石桥路32号）
新华书店北京发行所发行 各地新华书店经售
北京市文化艺术印刷厂印刷

*

开本：787×1092毫米 1/32印张：9.375 字数：210千字

1990年4月第1版 1990年4月第1次印刷

印数：1—5930册 定价：3.90元

ISBN 7-110-01343-X/R·149

目 录

第一章 学习中医学，做个好中医	(1)
一、欢迎你到中医队伍中来	(1)
二、正确认识中医学	(3)
完整的理论体系	(4)
丰富的治疗技术	(9)
中医学的学术特点	(13)
三、学习中医的基本方法	(19)
师生传授的学习方法	(19)
自学者的读书方法	(21)
四、中医师应有的品德	(29)
革命的人道主义和高度的责任心	(30)
不追逐名利，作风正派	(32)
认真细致，热心周到	(34)
刻苦好学，精益求精	(35)
谦虚谨慎，尊重同行	(37)
第二章 学习中医应做的准备	(39)
一、选择适宜的读本	(39)
高等中医院校教材	(40)
函授、刊授教材	(41)
其他书籍与刊物	(42)
工具书	(46)
二、制定可行的学习计划	(48)
妥善安排，持之以恒	(48)
学习计划的种类与内容	(52)
第三章 笔记与背诵的内容和方法	(61)

一、谈谈做笔记	(61)
听课笔记	(62)
自学笔记	(66)
二、谈谈背诵	(70)
背诵的作用	(70)
背诵的内容	(71)
背诵的方法	(75)
第四章 学习基础课,打好基础	(77)
一、医古文是开门的钥匙	(77)
学习医古文基础知识	(78)
多读与语译	(87)
二、《中医基础理论》是入门的向导	(89)
主要内容与特点	(89)
怎样学习《中医基础理论》	(90)
回答几个问题	(98)
三、中药是防治疾病的武器	(106)
谈谈中药治病的道理	(106)
学习的内容	(108)
学习的方法	(114)
四、诊断方法与辨证	(122)
中医诊病的基本方法	(122)
实习医生学切脉及接诊的方法	(131)
辨证方法及其适用范围	(133)
病案的书写与格式	(135)
五、方剂学是桥梁	(137)
方剂学的基本理论知识	(138)
方剂的中心内容	(142)
学习方剂的方法	(144)
第五章 为了深造,学习经典	(151)
一、《内经》是中医理论的渊藪	(152)
书名含义及主要内容	(152)

读《内经》的方法与步骤	(155)
二、《伤寒论》是临床医学之首	(163)
《伤寒论》与六经	(163)
《伤寒论》的主要内容	(166)
学习方法	(171)
疾病发作与“欲解”的时间性	(175)
三、《金匱要略》为医方之宗	(177)
《金匱要略》的内容	(177)
学习方法	(181)
联系临床, 灵活运用	(188)
第六章 学习临床各科, 掌握治疗技能	(191)
一、学习临床课的基本方法	(191)
全面学习, 抓住关键	(191)
分别先后, 突出重点	(193)
归纳对比, 灵活掌握	(195)
重视实践, 学以致用	(196)
二、学习《温病学》, 诊治急性病	(197)
温病与温病学	(198)
“新感”与“伏邪”说	(199)
两种独特的辨证	(201)
温病的治则与治法	(205)
联系对比, 学习各论	(210)
三、内科是临床各科的基础	(212)
温故可以知新	(212)
对五脏辨证需再下功夫	(214)
全面学习, 由博返约	(217)
前后互参, 灵活运用	(220)
四、学习妇科学 保护妇女健康	(224)
妇女的生理病理特点	(225)
妇科病的常用治法	(226)
运用基础理论, 抓住学习重点	(228)

我用逍遥散治妇科病	(231)
五、学习儿科学，保护儿童健康	(235)
熟悉小儿的特点	(235)
温习旧课，掌握新法	(237)
儿科用药特点及常见治法	(240)
预防保健	(242)
六、针灸学是独特的治疗学	(246)
针灸治病原理及取穴原则	(246)
针刺注意事项及练针法	(250)
针灸补泻方法	(252)
背诵歌诀	(254)
七、气功是自我心身锻炼的方法	(262)
气功的基本理论	(262)
练功的基本内容	(266)
练功的要领	(271)
介绍两种功法	(274)
对“走火”的处理	(277)
第七章 青年医生的提高	(279)
一、求师访友，深入钻研	(279)
学友切磋，求师访贤	(279)
全面学习，定向发展	(280)
临床如何应用理论	(281)
二、学有所得，撰写文章	(287)
如何写文章	(288)
分析一篇短文	(290)

第一章 学习中医学，做个好中医

中医院校在校学生、中医函授和刊授学院的学员、自学中医的年轻朋友们，我想你们都有一个共同的愿望，那就是尽快地掌握中医学理论和各种治疗技术，当一名具有较高水平、受人民群众欢迎的中医师。换句话说，就是希望很快地从外行转变为内行。怎样才能达到这个目的呢？在这部书中，我们正是要回答这个问题。

一、欢迎你到中医队伍中来

中国医药学是我国优秀民族文化的一个重要组成部分。历史上，中医药为中华民族的繁衍昌盛做出过伟大的贡献，中医学技术、药物知识传播到很多国家，为那里的人们服务。“种痘”预防天花，是中国医学首创。在《黄帝内经》中已明确的对血液循环的认识，要比西方医学早若干个世纪。明代李时珍《本草纲目》，不仅在药理学方面有重大贡献，而且是植物学分类的先驱者。李时珍被公认为是世界伟大科学家。今天，中国医药学仍以它系统的理论、高超的治疗技术，受到我国人民大众的喜爱。很多急危重症、奇难杂症，用中医药治疗往往能着手成春；从大量临床观察到，中医药在攻克肿瘤工作中占有相当的优势，能增强人体的免疫功能，对胃、肺、肝等多种癌症，可以延长生存期、提高生存质量，尤其因没有明显的毒副作用，更显示出了优越性；用滋阴解毒法，治

疗红斑狼疮、硬皮病等胶原性疾病工作中，出现了可喜的势头，不久的将来，即将获得成功；用独特的手段与方法治疗肛肠疾患，不仅能使疾病在较短时间内痊愈，而且可以避免阔约肌狭窄、瘻管等后遗症，此法已在国际博览会获奖。北京市中医学学会还举办过国际性的肛肠病治疗学习班，受到外国学员的赞扬；对中风病的治疗，全部使用中药与使用西药的疗效虽然相当，但在恢复期治疗中，中医的气功、针灸、功能锻炼方法等，具有明显的优势。最近我们还看到，对于世界医学棘手的艾滋病，浙江省已研制出“艾滋一号”在为 3 例患者的治疗中，取得了很好的疗效。

卓越的疗效是中医药学能够存在与发展的内在根据。近年来，世界各地相继成立了很多个中医学会、中医研究会，并成立了总部设在北京的国际针灸学会等；中医药专家，经常被邀出国讲学、治病；数十个国家和地区，不断派进修生、留学生到我国来学习中医药学；某个国家还有人宣称，要在 15 年内全部消化中医药学，并且还要向中国“输出”。这无数事实，人们常用世界性的“中医热”来加以形容和概括。它的真实含义则正是说明中医药被世界科学界所重视，同时反映出重视的程度。在国内，仅就中医药教育而言，除国立中医院校外，近几年相继建立起民办中医大学，以及各种形式的函授学院、大学。初步估计，仅各种函授、刊授学院的学员，约有 20 万人之众。学员中理所当然地以青年人为主，而且可以肯定，他们中的绝大多数，都抱有学好中医药学、振兴中医药事业、为人民大众解除疾苦的愿望与目的。

愿望是美好的，但怎样才能把它变为现实呢？由于中医学历史久远、文献浩瀚、内容繁多，似乎难度很大，颇有无从下手之感。因此，究竟应该选择哪些内容来学习，以及将

用怎样的学习方法和掌握哪几个学习步骤，就成了首先需要解决的问题。有人想学，又担心中医难学，怕学不好。殊不知不少外国留学生，克服语言障碍尚且可以学懂中医学，难道中国青年还不能进入中医宝库的大门？根据我们多年的教学经验，一个具有中学文化程度的普通青年，只要肯于用心学习中医学，花费两年的时间，便可以“入门”，也就是初步具备理论知识和临床技能，并已打下进一步深造的根基。对于一边工作、一边学习的人来说，“入门”所需时间，当然也需相应地延长。

我正是基于上述的前提，撰写了这部《学中医》，书中所介绍的学习方法，除主要是我们的亲身体会外，还有在教学中所发现的学生们创造的好方法，同时也吸收了其他专家发表过的、我们认为是可取的意见。全书介绍的学习内容、学习方法、学习要求，一般地说，可以适用于在校大学生，也适用于校外自学者和函授学员。

志同道合的青年朋友们，欢迎你到中医队伍中来，祝你早日成为一名好中医！

二、正确认识中医学

中医学是我国所特有的传统医学，作为一门科学，它已经具有了两千多年的历史。无论在过去还是现在，它都是中华民族医疗保健事业的重要支柱之一，并且已做出了伟大的贡献。同时，它传播到世界上很多国家和地区，为当今世界医学界所瞩目。仅北京中医学院，在短短 30 余年的历史中，就已经接纳过 50 余个国家、地区的进修生和留学生。要想学习好中医，首先应该对它有个正确的认识，为了解决这个认

识问题，主要可以从以下三点着眼。

完整的理论体系

中国医学之所以能够独立于世界医学之林，经历两千余年而不衰，是因为它有卓著的临床疗效，而保证疗效并使之不断充实和提高的基础，则是其完整的理论体系。那么，这个理论体系是在什么时代形成的、它包括哪些主要内容呢？

自从中国医学第一部经典著作《黄帝内经》问世，便标志着中医理论体系已经形成。据考证，该书是在战国时代编辑成册的，也就是在公元前476至公元前221年之间，距今已有两千余年。说它标志着中医理论体系的形成，是因为该书已经具备了中医学的各个方面，在此后的长期医疗实践中，中国医学的理论与治疗技术，虽然有了极大的发展与充实，但是其基本的理论却始终源于《内经》的，因而与它保持着体系上的一致。换句话说，现在的中医学是在《内经》理论的基础上逐渐发展起来的。

这个理论体系的主要内容，大体可以归纳为以下几个方面。

（一）阴阳五行理论 阴阳和五行，本来是属于古代哲学范畴的两种学说，后来两者相互结合，融为一体。今天对该学说的评价，一般认为是属于古代朴素唯物论和自然辩证法。它盛行于春秋战国，正值《内经》成书的时代，所以很自然地引入到医学理论中来。进入医学之后，它便不再是单纯的哲学，而具有了两方面的作用。一是作为医学理论的重要指导思想，将天、地、人三者联系起来，从整体的角度分析和认识人体的生理、病理、诊断、治疗及预防与养生等问题；二是代表了医学中的具体内容，例如心阴、心阳以及

肝属木、肺属金等。因此说，不能把中医学里的阴阳五行理论，与古代哲学中的阴阳五行学说完全等同起来看待。这就是尽管现代哲学较之古代已有相当的进步，而中医学里却仍然保留和使用“阴阳五行”的缘故。

(二) **脏象理论** 脏，指内脏。象，是形象、征象的意思。内脏藏于体内，其形象表现于外，因而通过观察外在的征象，便可以推断内脏的生理与病理各种变化；所以把这个理论称为“脏象”。它是以五脏为中心，广泛联系六腑、四肢百骸、气血津液以及天地四时的阴阳变化，构成一个相对完整的体系。这里所说的脏与腑，虽然包含有解剖学的内容，但更主要的却是“机能单位”。因此，可以说中医学里的“五脏”，主要是代表着以五脏为中心的五个功能活动系统。例如五脏中的肺，与六腑中的大肠关系密切，叫做“相合”；肺脏的功能与皮毛有特殊的内在联系，称为肺主皮毛；肺脏能够影响人体的水液代谢，所以称“肺为水之上源”；人体中的痰与涕，是从肺排出的，所以说涕为肺之液；肺在五行属金，与四时中的秋季相应，其气清凉肃降。脏与腑相对而言，五脏属阴，六腑属阳。由于“脏象”是以五脏为中心，而联系四时阴阳，来认识和分析中医学里的问题，因此把“四时五脏阴阳”作为中医理论体系核心的观点，目前已被学术界所接受。

(三) **经络理论** 这是中医学独特的理论，该理论主要是讲，人体中有一个如同网络的系统。它运行气血，联络着周身上下表里，是使人体成为有机整体的重要物质基础之一。在这个网络系统中，主干的部分叫做“经”；分支的部分称为“络”，总起来称为经络。有关经络的理论与临床应用，受到了国内外学者的普遍重视，不单医学界人士，而且吸引了其

他学科不少的专家，对它进行研究。经络理论在中医学已经存在几千年，人们不仅在临床实践中，而且在实验室中也已无数次地发现，在人的活体中确实存在着经络现象。但是关于经络的实质，在实验研究中，尚未能得到证实。因此，有关经络的实质与实体，仍是现代医学科研中尚未攻克的一“关”。当然，这并没有影响中医学，尤其是针灸学应用这个理论在临床实践中取得奇效，因而也没有影响我国人民以及世界上不少国家和地区的人民对它的信任。

(四) 病因理论 所谓病因，就是引起疾病的原因。中医学把病因分为三大类，即内因，指精神情绪变化过于强烈和持续不解，而成为引起疾病的原因。主要有喜、怒、忧、思、悲、恐、惊，称为“七情”；外因，主要指外界环境和气候变化剧烈，超过人体所能适应的程度，而引起疾病，这类病因可以概括为风、寒、暑、湿、燥、火，称为“六淫”；不内外因，指七情、六淫之外一切引起人体生病的原因。如饮食不节，虫蛇咬伤、外伤跌打、溺水、触电等皆是。七情引起内伤病，六淫引起外感病，不内外因多引起伤害类病证。

(五) 发病理论 “发病”是研究疾病怎么发生的理论。概括地说，疾病之是否发生的关键，在于正气与邪气两方面斗争的形势。当人体的正气能够抵御并且战胜引起疾病的邪气时，人就不生病；反之，如果正气不能抵御邪气，而邪气侵入人体，便会发病。因此，人们要想不生病，就必须注意这两个方面：一是保持体内正气旺盛、充实；二是避免邪气侵扰。正如《素问·上古天真论》说：“虚邪贼风，避之有时”，《素问遗篇·刺法论》说：“正气存内，邪不可干”，“邪之所凑，其气必虚”。

(六) 病机与病证理论 “病机”就是研究疾病发展变

化以及出现各种症状的内在规律，又称病变机理。分析病机的过程，也就是认识病证的过程。例如，病人腹满、便溏、浮肿，其病机是脾主大腹，脾虚不能运化饮食物，所以腹胀、便溏。脾虚不能运化水湿，因而出现浮肿，所以这个病是脾虚证，正如《素问·至真要大论》所说：“诸湿肿满，皆属于脾。”

“病证”是在病机分析的基础上，确定病名以及对疾病证候加以分类的理论，其中证候分类主要有脏腑分证、六经分证、卫气营血及三焦分证等。在中医学里，病名与症状有时是不同的，但有时又是统一的。如麻疹、感冒、疟疾、肺痈等，就是单纯的病名；而腹痛、咳嗽、水肿、眩晕等，既是病名又是很多种疾病都具有的症状。这种病名与症状相混淆的情况之所以能够长期存在，主要是因为它并没有影响对疾病的治疗。中医理论认为，人凡有“病”，便是体内的阴阳气血失调，不管怎么称呼这个病，都要找出人体失调的部位、性质、程度，这样便可以确定属于什么“证”，从而进行正确地治疗。

(七) 诊断理论 凡察病就叫做诊。诊断理论是研究诊察疾病的方法及对疾病做出判断的理论。中医诊病方法主要有望、闻、问、切四个方面，称为“四诊”。把通过四诊所取得的临床资料，依据上述阴阳五行、脏象、经络、病因、病机等理论，进行综合分析，从而对疾病的病位、性质、邪正双方的形势等作出判断。一般地说，先把疾病分做八类，称为“八纲”，即阴、阳、表、里、寒、热、虚、实，然后再根据疾病的具体情况，进一步分析与确定病变在脏、在腑、属气、属血等部位与性质。正确的诊断，是正确治疗的唯一依据。

(八) 五运六气学说 该学说以人与自然界相统一的观点为基础，从宇宙节律方面探讨天时气候、地理环境，与人体健康、疾病的关系。它以十天干和十二地支纪年，每年都有一定的气候、物候、疾病特点；六十年为一个周期。在确定下来这些条件之后，就可以推算每一年的气候、疾病特点了。因而它对预防与治疗疾病具有一定的指导意义。近年来有人根据上百年气候变化、传染病发病率的记录，验证“五运六气”的可靠性，结果认为该学说与实际情况基本符合。该学说中所记载的古天文知识，也受到了当代天文学界的重视。

(九) 论治理论 研究治疗疾病的原则与方法的理论，称为“论治”。中医学的论治理论，主要有因势利导、治病求本、虚则补之、实则泻之、寒者热之、热者寒之、温者清之、清者温之以及寒热并用、补泻兼施、急则治标、缓则治本等治疗原则。并具有根据时间、地域、病人体质等情况，确定治疗方法的特点，即所谓因人、因地、因时制宜。至于治疗方法，十分丰富，我们将在下面专题讨论。

(十) 药物与制方理论 在药物理论方面，主要有药物的性、味与归经。凡药物都有寒、热、温、凉的性质，称为“四气”，此外还有不凉不热的，称为“平”性。寒热性质不同，因而适用于寒、热、温、清等不同性质的疾病；凡药物都有酸、苦、甘、辛、咸五味中一种或几种滋味，称为“五味”。虽还有一种“淡”而无味的，但总起来仍叫“五味”。不同滋味的药，具有不同的药理作用，正如《素问·阴阳应象大论》所说：“气味辛甘发散为阳，酸苦涌泻为阴”，《素问·至真要大论》又补充“淡味渗泄为阳”。同时五味又分别与五脏具有某种亲和力，一般地说酸味先入肝、苦味先入心、甘

味先入脾、辛味先入肺、咸味先入肾。在此基础上，不同药物又分别容易在十二经中的一经或几经中发挥作用，叫做“归经”。

“制方”就是研究如何选择若干味适当的药物组成方剂，以便更好地发挥药效，尽可能地减少副作用，以利于治疗疾病的理论。中医学里根据每味药在方剂中的作用，分别称为君、臣、佐、使。由于中药种类甚多，每味药又有多种配伍使用方法，它们在不同的方剂中便处在不同的地位。所以在制方理论指导下，历代医家已经创制了几十万个方剂，以适应治疗千变万化疾病的需要。

(十一) 养生理论 “养生”又叫“摄生”、“治未病”。我们知道，有病固然需要治疗，而无病时尤须注意保养，使人体的生命力更加旺盛，而达到健康长寿的目的。有关保养健身的理论与方法，中医学称之为“养生”，俗语所谓“养生之道”，即是此义。养生理论认为，医者只有懂得“治未病”，才算合格医生，而普通民众懂此才算得聪明人。《素问·四气调神大论》说：“圣人不治已病，治未病。不治已乱，治未乱。”“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！”《阴阳应象大论》说：“智者察同，愚者察异”，都是强调养生的重要性，聪明人在无病时就能注意，愚蠢的人只有病了才知道注意。关于养生的具体方法，主要是顺从天地四时的变化、调摄精神情绪、饮食有节、劳逸有度以及气功、导引等。而应用这些方法取得成效的秘诀，在于持之以恒，坚持不懈。

丰富的治疗技术

传统医学的中医学之所以能够流传几千年，至今仍然焕

发着青春的活力，不仅因为它有系统完整的理论体系，而更重要的因为它具有丰富的治疗技术和卓越的临床疗效，从而使它具有广泛的群众基础，扎根于人民大众之中。中医学的主要疗法有以下几类。

(一) 药物疗法 我国中药资源丰富，药品种类繁多，目前临床应用而且有籍可查的中药，就有八千种之多，仅收入1977年出版的《中药大辞典》一书的就有5767种，这些中药，绝大部分都是产在我国。前人在几千年中，经过无数次地临床验证，总结出了关于性味、归经、功能、主治、用量、禁忌、配伍等中药理论，并在此理论指导下，结合临床实践，创造出大量有效方剂与适合应用的剂型和给药方法。药物剂型，就大的方面而言，有汤、丸、散、膏、丹；给药途径有内服、外敷、药浴、坐导、热熨、搐鼻、口含以及药枕、药衣等多项。对中医来说，几乎没有一种病不能用中药治疗，可见药物疗法应用范围之广。

(二) 针灸疗法 针刺与艾灸，主要是建立在经络理论上的治疗方法。根据疾病所在部位、所属经络，利用针刺或艾灸，在相应的穴位上施术。经络是流通气血网络周身的结构系统，而经络上的穴位则是“气血游行出入”之处，也就是人体与自然界相互交通的地方。因此，针灸在穴位之上，既可调节人体内的气血阴阳，又可调节人体与外在环境关系，使内外协调，既可补正气，又可去除邪气，而达到治疗疾病的目的。针刺法在《内经》时代已经提出了20余种，灸法提出两种，诸如巨刺、缪刺、节刺、缴著刺等，后世发展起来的刺法以及辅助手法更为丰富，如人们熟知的“烧山火”、“透天凉”、“饿马摇铃”、“苍龟探穴”等均属针刺法之列。艾灸法有隔姜灸、隔盐灸、瘢痕灸、雀啄灸很多种方法，均可根