

YA JIAN KANG ZHUAN YE
XI LIE JIAO CAI

• 亚健康专业系列教材

中 医 学 基 础

主编 瞿岳云



中国中医药出版社

中国哲学社会科学系列丛刊
中国哲学社会科学系列丛刊

中 國 學 基 礎

（第一輯）

中國社會科學出版社



亚健康专业系列教材

中医学基础

主 编 瞿岳云

副主编 唐 路 莫颖莉

中国中医药出版社
北京市东城区北三环东路38号
邮编 100013
电话 010-64027250
北京新华书店
新华书店

本书 387×1092 1/16 印张 18.75 字数 431 千字
2009 年 4 月第 1 版 2009 年 4 月第 1 次印刷
书 号 ISBN 978-7-80331-242-9

定价 33.00 元

网址 www.cptcm.com

如有质量问题请与本社出版部联系

中国中医药出版社

北京·电话 010-84042153

书店地址 cslr.net/dksh

图书在版编目 (CIP) 数据

中医学基础/瞿岳云主编. —北京: 中国中医药出版社, 2009. 4
(亚健康专业系列教材)

ISBN 978-7-80231-542-6

I. 中… II. 瞿… III. 中医医学基础-医学学校-教材 IV. R22

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 032806 号

中国中医药出版社出版
北京市朝阳区北三环东路 28 号易亨大厦 16 层
邮政编码 100013
传真 010 64405750
北京燕鑫印刷厂印刷
各地新华书店经销

*

开本 787×1092 1/16 印张 18.25 字数 431 千字
2009 年 4 月第 1 版 2009 年 4 月第 1 次印刷
书 号 ISBN 978-7-80231-542-6

*

定价 53.00 元
网址 www.cptcm.com

如有质量问题请与本社出版部调换
版权专有 侵权必究

社长热线 010 64405720
读者服务部电话 010 64065415 010 84042153
书店网址 csln.net/qksd/

《亚健康专业系列教材》

丛书编委会

总 审 定 王永炎
 主 任 委 员 孙 涛
 副主任委员 项 平 孙光荣 朱 嵘
 总 主 编 何清湖
 副 总 主 编 王天芳 朱 嵘 蒋文明
 编 委 (按姓氏笔画排序)

丁 辉	于 文	于雅婷	王 超	王 斌	王小宁
王天芳	王永炎	宁德斌	朱 嵘	刘 津	刘平安
刘东波	刘保延	刘朝圣	孙 涛	孙光荣	李江山
李铁浪	肖子曾	何丽云	何清湖	宋炜熙	张炳填
武留信	欧阳建军	罗 仁	周国平	庞 军	项 平
钟 艳	胥永会	袁长津	莫颖莉	唐 路	郭建生
曾 强	蒋文明	谢 庆	谢梦洲	鲁耀邦	雷晓明
谭 楣	谭兴贵	熊宁宁	樊新荣	瞿岳云	
学 术 秘 书 刘朝圣	樊新荣				

序

医学朝向健康已是不争的事实了，健康是人全面发展的基础。在我国为实现“人人享有基本医疗卫生服务”的目标，提高国民健康水平，促进社会和谐发展，必须建立比较完善的覆盖城乡居民的基本医疗卫生制度和服务网络，推动卫生服务利用的均等化，逐步缩小因经济社会发展水平差异造成的健康服务不平等现象。有鉴于我们是发展中的人口大国，是穷国办大卫生，长期存在着有限的卫生资源与人民群众日益增长的医疗保健需求之间的矛盾，医疗卫生体系面临着沉重的压力。为了缓解这种矛盾和压力，国家提出了医疗卫生保健工作“重点前移”和“重心下移”的发展战略，以适应新时期大卫生的根本要求。中医药是整体医学，重视天人相应、形神一体，以辨证论治为主体，以治未病为核心，在医疗卫生保健过程中发挥着重大的作用。毋庸置疑，亚健康是健康医学的主题之一，致力于亚健康专门学问的系统研究，厘定亚健康的概念，规范亚健康防治措施与评价体系，编写系列教材培育人才，对于弘扬中医药学原创思维与原创优势具有重要的现实意义，确是一项功在千秋的大事业，对卫生工作重点移向维护健康，重心移向广大民众，尤其是九亿农民，从而大幅提高全民健康水平也有积极的作用。

回顾上个世纪西学东渐，知识界的先驱高举科学民主的旗帜，破除三纲五常，推进社会改革，无疑对国家民族的繁荣具有积极意义。然而二元论与还原论的盛行也冲击着传统的优秀的中华文化，致使独具深厚文化底蕴的中医药学随之停滞不前，甚而有弃而废之的噪声。幸然，清华与西南联大王国维、陈寅恪、梁启超、赵元任与吴宓等著名学者大师虽留学西洋，然专心研究哲学文史，大兴国学之风，弘扬中华文化之精髓，其功德至高至尚，真可谓“与天壤同久，共三光而永光”，令吾辈永远铭记。中医中药切合国情之需，民众渴望传承发扬。当今进入新世纪已是东学西渐，渗透融合儒释道精神，以整体论为指导的中医药学，其深化研究虽不排斥还原分析，然而提倡系统论与还原论的整合，将综合与分析、宏观与微观、实体本体论与关系本体论链接，共同推动生物医药科学的发展，为建立统一的新医学、新药学奠定基础。晚近，医界学人与管理者共识：治中医之学，必当遵循中医自身的规律，然则中医自身规律是什么？宜广开言路，做深入思考与讨论。我认为中医学是自然哲学引领下的整体医学，其自身规律是自适应、自组织、自调节、自稳态的目标动力系统，其生长发育、维护健康与防治疾病均顺应自然。中国古代自然哲学可用太极图表达，其平面是阴阳鱼的示意图。其阐释生命科学原理是动态时空、混沌一气、高速运动着的球体，边界不清，色泽黑白不明。人身三宝精、气、神体现“大一”，蛋白质

组学、基因组学对生命本质的研究体现“小一”，论大一而无外，小一而无内；大一寓有小一，小一蕴育大一；做大一拆分为小一分析，做小一容汇为大一综合。学习运用“大一”与“小一”的宇宙观，联系人体健康的维护和疾病的防治，尤其对多因素多变量的现代难治病进行辨证论治的复杂性干预的方案制定、疗效评价与机理发现具有指导作用。

哲学是自然科学与社会科学规律的总结，对文化艺术同样重要。当代著名画家范曾先生讲，“中国画是哲学，学哲学出智慧，用智慧作画体现‘大美’”。推而广之，西方科学来自实验，以逻辑思维为主体，体现二元论、还原论的方法学；东方科学观察自然，重视形象思维与逻辑思维相结合，体现一元论、系统论的方法学。当下中医药的科学研究是从整体出发的拆分，拆分后的微观分析，再做实验数据的整合，可称作系统论引导下的还原分析。诚然时代进步了，牛顿力学赋予科学的概念，到量子力学的时代不可测量也涵盖在“科学”之中了。同样中医临证诊断治疗的个体化，理法方药属性的不确定性，正是今天创新方法学研究的课题。中医学人必须树立信心，弘扬原创的思维。显而易见，既往笼罩在中医学人头上“不科学”的阴霾今天正在消散，中医药学的特色优势渐成为科技界的共识，政府积极扶持，百姓企盼爱戴，在全民医疗卫生保健事业中，中医药将发挥无可替代的作用。

《亚健康专业系列教材》编委会致力于亚健康领域学术体系的深化研究，从理念到技术，从基础到临床，从预防干预到治疗措施，从学术研究到产业管理等不同层面进行全方位的设计，突出人才培养，编写了本套系列教材。丛书即将付梓，邀我作序实为对我的信任。感佩编著者群体辛勤耕耘，开拓创新的精神，让中医学人互相勉励，共同创造美好的未来。谨志数语，爰为之序。

王永炎
2009年2月

前言

亚健康状态是一种人体生命活力和功能的异常状态，不仅表现在生理功能或代谢功能的异常，也包含了心理状态的不适应和社会适应能力的异常，其最大的特点就是尚无确切的病变客观指征，但却有明显的临床症状。这种处于健康和疾病之间的状态，自20世纪80年代被前苏联学者称为“第三状态”这个新概念以来，得到国内越来越多学者的认同与重视，并将其称之为“亚健康状态”。亚健康主要表现在三个方面，即身体亚健康、心理亚健康和社会适应能力亚健康。亚健康是一个新概念，“亚健康”不等于“未病”，是随着医学模式与健康概念的转变而产生的，而“未病”的概念是与“已病”的概念相对而言，即非已具有明显症状或体征的疾病，亦非无病，而是指机体的阴阳气血、脏腑功能失调所导致的疾病前态或征兆。因此未病学主要讨论的是疾病的潜伏期、前驱期及疾病的转变或转归期等的机体变化，其宗旨可概括为“未病先防，既病防变”，从这一点上看可以说中医“未病”的内涵应当是包括了亚健康状态在内的所有机体阴阳失调但尚未至病的状态。总体上讲，亚健康学是运用中医学及现代医学与其他学科的理论知识与技能研究亚健康领域的理论知识、人群状态表现、保健预防及干预技术的一门以自然科学属性为主，涉及心理学、社会学、哲学、人文科学等多个领域的综合学科。

随着社会的发展和科学技术的进步，人们完全突破了原来的思维模式。医学模式也发生了转变，从原来的“纯生物模式”转变为“社会-心理-生物医学模式”，使得西医学从传统的“治疗型模式”转变为“预防、保健、群体和主动参与模式”；另外，世界卫生组织对健康提出了全面而明确的定义：“健康不仅是没有疾病和虚弱，而且是身体上、心理上和社会适应能力上三方面的完美状态。”从而使对健康的评价不仅基于医学和生物学的范畴，而且扩大到心理和社会学的领域。由此可见，一个人只有在身体和心理上保持健康的状态，并具有良好的社会适应能力，才算得上是真正的健康。随着人们的观念进一步更新，“亚健康”这个名词已经越来越流行，你有时感觉心慌、气短、浑身乏力，但心电图却显示正常；不时头痛、头晕，可血压和脑电图没有什么问题，这时你很可能已经处于“亚健康”状态。

据中国国际亚健康学术成果研讨会公布的数据：我国人口15%属于健康，15%属于非健康，70%属于亚健康，亚健康人数超过9亿。中国保健科技学会国际传统医药保健研究会全国16个省、直辖市辖区内各百万人口以上的城市调查发现，平均亚健康率是64%，其中北京是75.31%，上海是73.49%，广东是73.41%，经济发达地区的亚健康率明显

高于其他地区。面对亚健康状态,一般西医的建议都是以改善生活或工作环境为主,如合理膳食、均衡营养以达到缓解症状的目的,但是需要的时间比较长,且依赖个人的自律。而中医的特色在于可以不依赖西方医学的检测,只根据症状来调整。它的理念是“整体观念,辨证论治”,随着被治疗者的年龄、性别、症状等的不同,调理和干预的方法也各不相同。中医更强调把人当作一个整体,而不是“头痛医头,脚痛医脚”。因为亚健康状态本身就是一种整体功能失调的表现,所以中医有其独到之处。中医理论认为,健康的状态就是“阴平阳秘,精神乃治”,早在《内经》中就有“不治已病治未病”的论述,因此调整阴阳平衡是让人摆脱亚健康状态的总体大法。

社会需求是任何学科和产业发展的第一推动力,因此,近几年来亚健康研究机构和相关服务机构应运而生,蓬勃发展。但由于亚健康学科总体发展水平还处于起步阶段,目前的客观现状还是亚健康服务水平整体低下,亚健康服务手段缺乏规范,亚健康服务管理总体混乱,亚健康专业人才严重匮乏,尤其是亚健康专业人才的数量匮乏和质量低下已成为制约亚健康事业发展的瓶颈。突出中医特色,科学构建亚健康学科体系,加强亚健康专业人才的培养,是促进亚健康事业发展的一项重要工作。由此,我们在得到国家中医药管理局的专题立项后,在中和亚健康服务中心和中国中医药出版社的支持下,以中华中医药学会亚健康分会、湖南中医药大学为主,组织百余名专家、学者致力于亚健康学科体系构建的研究,并着手编纂亚健康专业系列教材,以便于亚健康人才的培养。该套教材围绕亚健康的中心主题,以中医学为主要理论基础,结合现代亚健康检测技术和干预手段设置课程,以构筑亚健康师所必备的基础知识与能力为主要目的,重在提升亚健康师的服务水平,侧重培训教材的基础性、实用性和全面性。读者对象主要为亚健康师学员和教师;从事公共健康的专业咨询管理人员;健康诊所经营管理人员;从事医疗、护理及保健工作人员;从事保健产品的生产及销售工作人员;从事公共健康教学、食品教学的研究与宣教人员;大专院校学生及相关人员;有志于亚健康事业的相关人员。

亚健康专业系列教材包括10门课程,具体为:

(1)《亚健康学基础》,为亚健康学科体系的主干内容之一。系统介绍健康与亚健康的概念、亚健康概念的形成和发展、亚健康的范畴、亚健康的流行病学调查、未病学与亚健康、亚健康的中医辨证、中医保健养生的基本知识、亚健康的检测与评估、健康管理与亚健康、亚健康的综合干预、亚健康的研究展望等亚健康相关基础理论。

(2)《亚健康临床指南》,为亚健康学科体系的主干内容之一。针对亚健康人群常见症状、各种证候群和某些疾病倾向,介绍相对完善的干预方案,包括中药调理、饮食调理、针灸调理、推拿按摩、运动调理、心理调理、音乐调理等。

(3)《亚健康诊疗技能》,为亚健康学科体系的主干内容之一。介绍临床实用的亚健康诊疗技能,如各种中医常见诊断方法、常用心理咨询的一般理论与方法技巧、各种检测仪器与干预设备、针灸、火罐、水疗、推拿按摩、刮痧、整脊疗法、气功等。

(4)《中医学基础》,为亚健康学科体系的辅修内容之一。系统介绍中医的阴阳学说、五行学说、气血津液学说、脏象学说、病因病机学说、体质学说、经络学说、治则与治法、预防和养生学说、诊法、辨证等中医基础理论。

(5)《中医方药学》,为亚健康学科体系的辅修内容之一。着重介绍与亚健康干预关系密切的常用中药和常用方剂的功效、主治、适应证及注意事项等。

(6)《中医药膳与食疗》，为亚健康学科体系的辅修内容之一。以中医药膳学为基础，重点介绍常见亚健康状态人群宜用的药膳或食疗方法及禁忌事项。

(7)《保健品与亚健康》，为亚健康学科体系的辅修内容之一。介绍亚健康保健品的研发思路及目前市场常用的与亚健康相关的保健品。

(8)《足疗与亚健康》，为亚健康学科体系的辅修内容之一。着重介绍亚健康足疗的基本概念、机理、穴位、操作手法及适应的亚健康状况。

(9)《亚健康产品营销》，为亚健康学科体系的辅修内容之一。介绍一般的营销学原理、方法与语言沟通技巧，在此基础上详细介绍亚健康产品营销技巧。

(10)《亚健康管理》，为亚健康学科体系的辅修内容之一。包括国家的政策法规，亚健康服务机构的行政管理，亚健康服务的健康档案管理等。

在亚健康学学科体系构建的研究和亚健康专业系列教材的编纂过程中，得到了王永炎院士的悉心指导，在此表示衷心感谢！由于亚健康学科体系的研究与教材的编写是一项全新而且涉及多学科知识的艰难工作，加上我们的水平与知识所限，时间匆促，其中定有不如人意之处，好在任何事情均有从无到有，从不成熟、不完善到逐渐成熟和完善的过程，真诚希望各位专家、读者多提宝贵意见，权当“射矢之的”，以便第二版修订时不断进步。

何清湖

2008年12月于湖南中医药大学

《中医学基础》编委会

主 编 瞿岳云

副主编 唐 路 莫颖莉

编 委 (按姓氏笔画排序)

于跃武 刘旺华 孙智山

李 敏 李 雅 杨燕平

何军锋 邹 亮 张凤娥

张西芝 张秋雁 郭 霞

曹 娜 曹 涛 瞿 灿

编写说明

21 世纪初,一个新名词频频闪现于世人眼前,它让人们困惑,让人们捉摸不透,具体诊断无法明确,然而它又确实客观地存在于我们的现实生活之中,等待着人们去破解其中之谜,这就是当代医学研究的新课题——“亚健康”。

健康长寿,是我们人类一直追求的理想境界。然而以往由于受社会经济发展水平、传统观念和世俗文化的影响,在很长一段时期内,人们把健康单纯地理解为“无病、无疾、无伤”,疾病就是健康受损。但随着社会的发展和科学技术的进步、人类疾病谱的变化和生物医学模式向生物-心理-社会医学模式的转变,人们完全突破了原来的思维模式。世界卫生组织对健康提出了全面而明确的定义:“健康是指在身体、心理和社会各方面都完美的状态,而不仅是没有疾病和虚弱。”从而使对健康的评价不仅基于医学和生物学的范畴,而且扩大到心理学和社会学的领域。现代生活节奏不断加快,人们要迎接各种机遇和挑战,要想持久而精力充沛地投入学习和工作,绝非是一件简单容易的事情。很多人曾有过精力不济、情绪低迷、失眠焦虑的生活经历,有些人甚至是经常性地反复发生这种现象,这就是近年来逐渐被人们日益关注的、医学界提出的介于健康和疾病之间的“亚健康”状态。它影响人们的身心健康,降低工作效率,成为困扰现代人的一个顽疾。对疾病的前期状态——亚健康状态的关注程度也越来越高,已成为全球范围内和国内外医学界日渐重视的研究热点。

所谓亚健康状态,也称作“中间状态”、“灰色状态”、“游离状态”、“第三状态”。它是指人在身体、心理和社会适应能力方面出现各种不健康的问题,人的身心处于疾病与健康之间的一种健康低质状态。主要表现在三个方面,即身体亚健康、心理亚健康和社会适应能力亚健康。亚健康状态是一种人体生命活动和功能的低下状态,不仅表现在生理功能的低下,也包含了心理状态的不适应和社会适应能力的低下,其最大的特点就是尚无确切的病理客观指征,但却有明显的临床症状。这种亚健康状况并不稳定,其中潜伏着发展为某种病理损害的极大可能性,这种状态积累到一定程度,便可转化为疾病。若在形成明确的病理改变之前就进行有效的防护措施,则能够走向健康。

具有悠久历史的中医学,虽然没有“亚健康”这一名词,但却具有与其实质内容极其吻合的科学认识和理论。从中医视野揆度,“亚健康”属于中医“未病学”范畴。早在两千多年前的《黄帝内经》时代,中医就提出了治“未病”的预防思想。指出:“圣人不治已病治未病,不治已乱治未乱……夫病已成而后药之,乱已成而后治之,譬犹渴而穿

井，斗而铸锥，不亦晚乎”（《素问·四气调神大论》）。可见，亚健康虽属现代新概念，但其理念在古代中医学中早就有所体现。

“未病”的概念是与“已病”的概念相对而言。既非已具有明显体征的疾病，亦非无病，而是指机体的阴阳气血、脏腑功能失调所导致的疾病前态或征兆。因此，中医未病学主要讨论的是疾病的潜伏期、前驱期及疾病的转变或转归期等的机体变化，其宗旨可概括为“未病先防、既病防变”。由此可知中医“未病”的内涵，应当是包括了亚健康状态在内的所有机体阴阳失调但尚未至病的状态。

中医学认为，健康是人类和自然及社会之间的一种动态平衡。即“阴阳平衡”、“阴平阳秘，精神乃治”。一旦这种平衡状态出现偏离，人体就会出现各种趋向病理的征象。从中医学视角考察，亚健康状态是动态的，可向疾病转化，也会朝健康回归。亚健康状态从中医理论体系辨析，其发生发展的机理多缘于脏腑功能失调，气血逆乱；其病因多是由于七情内伤、饮食失调、起居失常、劳倦损伤等所致。从整体而言，乃人体内外环境阴阳失调，因而出现一系列介于健康与疾病之间的“第三状态”的异常症、征，而中医学在长期临床医疗实践基础上，创建了丰富的治“未病”理论与实践经验。中医未病学植根于中医学，其理论包括天人相应理论、阴阳平衡理论、形神合一理论、藏象五志理论、七情理论、三因理论、体质类型理论等，并创用了数以万计的方药，是干预亚健康状态的理论和实践宝库。

西医学对亚健康状态这种尚无法定性定位的变化，其用药上显得证据不足而无所适从。亚健康状态缺乏明确诊断为“某病”的理论依据，它实际上是机体生理活动规律失常的综合表现，是一种还达不到器质性改变的功能性变化，是人体身心整体调整异常的功能反应状态。因此，以具体的“形态结构学”为基础，以单纯的“生物性疾病”为研究对象，以数字化的检验资料为诊疗依据的现代医学，很难把握亚健康状态的诊治规律。

中医学对人体的认识论、方法论区别于现代医学的最显著特点，就是注重研究人体的功能反映状态。现代医学所着眼的重点是治“病”，而中医学所着眼的重点却是不同的生理反应类型与病理反应状态。中医学既重视疾病的共性，也重视人的个体差异，既治“病”，更治处于自然和社会中的“人”。中医学以“整体观念”为指导，以“辨证论治”为特色，注重研究人体的功能反应状态。辨证论治的核心是“证”。“证”是中医学特有的概念，是对疾病所处一定阶段的病因、病性、病位等所作的概括。用中医学的“辨证论治”思维去研究及处理亚健康状态，有着概念上性质吻合的优势，使无论诊断或治疗都同样具备灵活性，可动态地紧贴亚健康状态不同阶段的病理发展，适当地作出相应的预防及治疗手段，能“对症下药”，以使其重回阴平阳秘，脏腑气血调和的健康状态。中医在特定历史条件下形成的望、闻、问、切等手段，在不干扰生命状态的前提下，动态把握各种病理信息，将四诊收集的各种现象和体征加以分析、综合、概括，能够比较全面而又可靠地了解病理反应状态，为进一步分析其病变机理提供客观依据。“证”是一种状态，对于亚健康而言，不管现代医学的诊断能否成立，总能得出一个中医的辨证，然后进行适当的调治。

研究干预亚健康状态，已成为实现医学目的有效途径和重要措施，被认为是新世纪生命科学研究的重要组成部分。然而任何医疗实践活动，皆源于系统的理论指导。为更好地发挥中医学在防治亚健康研究中的特色与优势，我们为此特编写了这本“亚健康咨询师

培训教材”之《中医学基础》。

为了保持《中医学基础》的理论系统性，故本书首述中医阴阳五行、脏腑气血、诊法辨证等理论，再各论其与亚健康的相关性。由于亚健康是一个新的研究领域，加之水平所限，不足之处，诚盼同道、读者不吝指正。此外，本书的编撰得益于诸多热心于亚健康研究者的奉献，我们未敢掠人之美，均在参考文献中注出，特此致谢。

编 者
2008 年 2 月

目 录

CONTENTS

绪 论	1
一、亚健康领域的中医优势	1
二、中医基础理论概论	3
第一章 亚健康与中医未病学	8
第一节 亚健康概论	8
一、健康的概念	8
二、中医的健康观	10
三、亚健康概论	11
第二节 未病学概论	17
一、“未病”的概念	17
二、“未病”的含义	18
三、“未病”的现代观	20
四、“未病学”的形成	23
第三节 亚健康与未病学	26
一、亚健康中医理论源流	26
二、中医对亚健康的认识	28
三、亚健康发生的常见原因	29
四、亚健康状态的临床表现	31
五、未病学对亚健康研究的作用	33
六、未病学与亚健康研究的互补性	34
七、未病学针对亚健康状态的干预原则	34
八、未病学指导下的亚健康干预	35
第二章 中医阴阳五行学说	40
第一节 阴阳学说	40
一、阴阳的基本概念	40
二、阴阳学说的基本内容	42
三、阴阳学说在中医学中的应用	45

第二节 五行学说	47
一、事物属性的五行归类	48
二、五行的生克规律	49
三、五行的乘侮规律	50
四、五行学说在中医学中的应用	51
第三节 亚健康与阴阳五行学说	55
第三章 中医藏象学说	57
第一节 五脏	58
一、五脏之心	58
二、五脏之肺	61
三、五脏之脾	64
四、五脏之肝	67
五、五脏之肾	70
第二节 六腑	73
一、六腑之胆	73
二、六腑之胃	74
三、六腑之小肠	75
四、六腑之大肠	75
五、六腑之膀胱	76
六、六腑之三焦	76
第三节 奇恒之腑	77
一、奇恒之腑——脑	77
二、奇恒之腑——髓	77
三、奇恒之腑——骨	78
四、奇恒之腑——脉	78
五、奇恒之腑——女子胞	78
第四节 脏腑之间的关系	79
一、脏与脏的关系	79
二、脏与腑的关系	85
三、腑与腑的关系	87
第五节 亚健康与藏象学说	88
一、亚健康与心脏功能失调	88
二、亚健康与肾脏功能失调	89
三、亚健康与脾脏功能失调	90
四、亚健康与肝脏功能失调	91
第四章 中医气血津液学说	93
第一节 气	93
一、气的概念	93
二、气的生成	93

三、气的功能	94
四、气的运动	95
五、气的分类	96
第二节 血	97
一、血的概念	97
二、血的生成	98
三、血的功能	98
四、血的运行	99
第三节 津液	99
一、津液的概念	99
二、津液的代谢	99
三、津液的功能	100
第四节 气血津液之间的关系	100
一、气与血的关系	100
二、气与津液的关系	101
三、血和津液的关系	102
第五节 亚健康与气血津液学说	102
一、中医正气学说	102
二、正气不足是亚健康状态的主要内因	103
三、扶护正气调治亚健康	103
第五章 中医经络学说	104
第一节 经络学说概论	104
一、经络的基本概念	104
二、经络系统的组成	104
第二节 十二经脉	105
一、十二经脉的名称分类	105
二、十二经脉的走向和交接规律	106
三、十二经脉的表里关系	106
四、十二经脉的循行	106
第三节 奇经八脉	108
一、奇经八脉的概念	108
二、奇经八脉的循行及生理功能	108
第四节 经络的生理功能及应用	110
一、经络的生理功能	110
二、经络学说的应用	110
第六章 中医病因病机学说	112
第一节 病因学说	112
一、外感病因	112
二、内伤病因	116