

国学漫画典藏系列

# 中医养生图典

用图画开启中医智慧之门

周春才 ◎ 著



中华医药出版社

# 中医养生图典

中华医药出版社

中华医药出版社



中华医药出版社

国学漫画典藏系列

# 中医养生图典

用图画开启中医智慧之门

周春才 ◎ 著



新世界出版社  
NEW WORLD PRESS

## 图书在版编目(CIP)数据

中医养生图典 / 周春才著. —北京: 新世界出版社, 2009.5  
ISBN 978-7-5104-0233-3

I. 中… II. 周… III. 养生(中医) — 通俗读物 IV. R212-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 043981 号

## 国学漫画典藏系列——中医养生图典

作 者: 周春才  
绘 图: 周春才  
策 划: 陶 红  
责任编辑: 李淑娟  
责任校对: 王 洋  
封面设计: 王天义  
版式设计: 清鑫工作室  
责任印制: 李一鸣 黄厚清  
出版发行: 新世界出版社  
社 址: 北京市西城区百万庄大街 24 号 (100037)  
总编室电话: +86 10 6899 5424 68326679 (传真)  
发行部电话: +86 10 6899 5968 68998705 (传真)  
本社中文网址: <http://www.nwp.cn>  
本社英文网址: <http://www.newworld-press.com>  
版权部电子信箱: [frank@nwp.com.cn](mailto:frank@nwp.com.cn)  
版权部电话: +86 10 6899 6306  
印刷: 北京中印联印务有限公司  
经销: 新华书店  
开本: 787×1092 1/16  
字数: 60 千字 印张: 18.75  
版次: 2009 年 4 月第 1 版 2009 年 4 月北京第 1 次印刷  
书号: ISBN 978-7-5104-0233-3  
定价: 28.00 元


新世界版图书 版权所有 侵权必究

新世界版图书 印装错误可随时退换

## 用图画开启中医智慧之门

中医有数千年的悠久历史，在发展过程中融合了自然科学、人文科学和社会科学等诸多因素，集中华民族数千年文化于一身，其独特理论之博大精深，其临床经验之丰富多彩，在世界传统医学之林中都是举世无双的。中医学为中华民族的繁衍昌盛做出了巨大贡献，而且受到世界医学界的重视。中医的理论体系在自然科学高度发展的今天依然闪烁着耀眼的光辉。中医的整体观念强调人与自然的协调统一，强调人身各系统、组织器官的协调统一。在发病理论上，中医认为“正气存内，邪不可干”、“邪之所凑，其气必虚”，强调正气在发病中的重要作用。在治疗方面，中医强调“不治已病，治未病”，即“未病先防，有病防变”，重视预防为主。中医临床治病的特点是辨证论治，辨证的实质是重视人体的机能状态，施治时强调因人、因时、因地的“三因制宜”。中药复方多组分、多靶点、多环节的对人体的综合调节机制，与西药单一作用靶点的机制也显然有别。经络和针灸是中医所特有的，目前针刺疗法已得到世界各国的广泛承认和应用，但经络的实质和针刺治病的机制，至今仍有待揭开神秘的面纱。

中医学卓越的疗效已得到世人的承认。国内外众多人士和有关专家都十分关注中医学，也殷切期望对中医学有所了解。遗憾的是中医理论独特、文字深奥、不易理解，人们希望能掌握中医的基本常识，以便更好地用其为医疗保健服务。有关学科的专家也希望能了解中医理论，用自己的专业知识研究中医学，为中医现代化做贡献。总之，许多人士都在期盼着通俗易懂的中医知识普及读物。《中医养生图典》可谓应运而生。青年画家周春才，以其深厚的民族文化底蕴及对中医学的热爱和了解，奉献给社会的这一部中医科普著作，以其生动活泼、深入浅出、



## 中医养生图典

通俗易懂的特点，满足了广大读者的需要，这是一部雅俗共赏的优秀作品。我作为一个中医工作者，不仅对本书的出版表示祝贺，也对周春才先生在普及中医知识的同时，能唤起更多人士对中医事业的关注和对中医学术的兴趣深表谢意，并相信由此而产生的对中医事业的影响深矣远矣。

**季绍良**

北京中医药大学教授

博士研究生导师

国家药典委员会委员

中国中医药学会理事

2008年10月18日



## 目 录

引言	001
一、中医的基础理论——阴阳五行学说	005
阴阳的基本概念与应用	005
说明人体的组织结构	009
说明人体的生理功能	010
说明“天人相应”的道理	011
说明人体的病理变化	012
五行的基本概念	014
五行的生克乘侮	020
用五行说明生理关系	024
用五行来说明病理关系	028
二、中医藏象学说	030
五脏	036
心脏的正常搏动，中医认为主要依赖于心气	038
心在志、在液、在体、在窍	041
出纳空气的大本营，主治节，合皮毛的宰相之官——肺	045
营养物质的供应站——脾	053
贮藏血液的大仓库、主谋虑和藏血液的将军之官——肝	061
贮藏精气的储藏室、生骨髓、主技巧的作强之官——肾	075
六腑	090
中清之府、主决断的中正之官——胆	091
腐熟水谷、主容纳的仓廩之官——胃	092
分别清浊、主化物的受盛之官——小肠	095

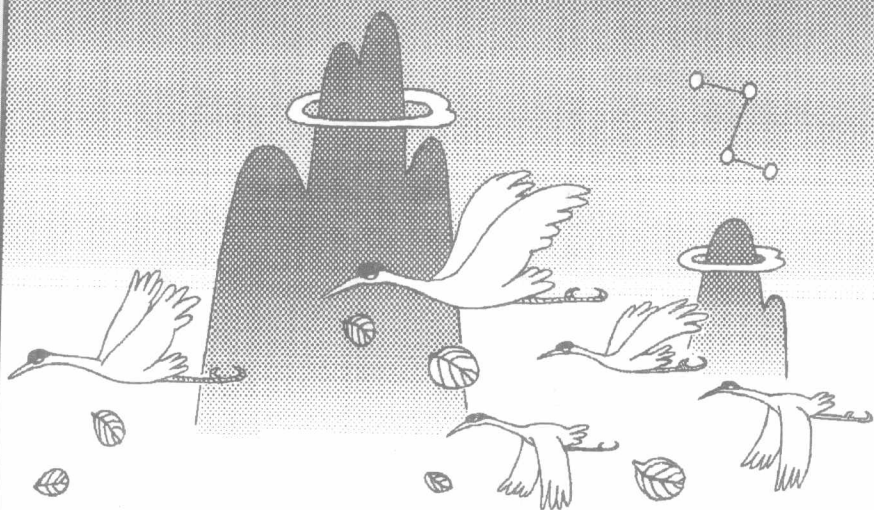
传泻糟粕、主变化的传导之官——大肠·····	098
储藏津液，主气化的州都之官——膀胱·····	099
疏通水道、主气血周流的决渎之官——三焦·····	100
奇恒之府·····	103
脏腑之间的关系·····	109
脏与脏之间的关系·····	109
六腑之间的关系·····	121
五脏与六腑之间的关系·····	123
<b>三、中医的经络基本概念·····</b>	<b>128</b>
经络的命名与分布·····	129
奇经八脉·····	132
经络的功能与作用·····	133
十二经脉的循行与病候·····	136
奇经八脉的循行与病候·····	148
气血津液的基本概念·····	156
气的生理功能有五个方面·····	160
气的分布与分类·····	165
气的运动和运动形式·····	166
宗气·····	170
营气·····	171
卫气·····	172
血的基本概念·····	174
血的生成·····	174
血的功能·····	175
血的运行·····	176
津液的基本概念·····	178
津液的生成、输布和排泄·····	179
津液的功能·····	182
气血津液之间的关系·····	183



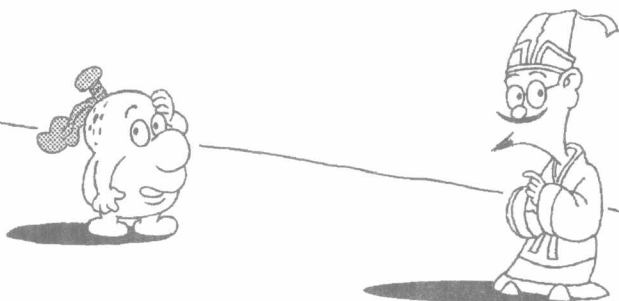
四、中医病因说	184
“六气”外因	184
春之主气，为百病之长的“风”	187
夏之主气，酷热气候的“暑”	190
长夏主气，潮湿气候的“湿”	191
秋天主气，干燥气候的“燥”	193
四时中的主气，都可转化为“火”	195
“七情”内因	197
喜笑过度，能使心气受伤	197
愤怒过度，能使肝气受伤	198
忧愁太过，能使肺气受伤	198
思虑太过，能伤人脾气	199
悲哀太过，能使心肺受伤	200
胆怯恐惧，能使肾气受伤	201
突然惊骇，能使神惊气乱	201
不内不外因	203
影响消化功能的“饮食不慎”	203
损伤肾气、造成虚损根源的“房室不节”	204
人事不测，损伤皮肉筋骨的外因	205
五、辨证施治	206
八纲辨证及其具体内容	208
称为八纲统帅的——阴阳	208
辨别病变浅深和发展的——表里	213
辨别证候现象和认识病性的——寒热	216
辨别体力强弱和病势盛衰的——虚实	219
虚实有气、血、阴阳、脏、腑的虚实之分	220
虚实真假有真虚假实和真实假虚之分	223
中医辨证的基本内容——“四诊”	225
问诊	225

望诊	240
望舌	245
望五官	254
闻诊	259
脉诊	262
病脉的识别	266
触诊	269
六、中医的治疗法则——“八法”	272
逐邪出表用汗法	272
涌吐病邪和有害物质的“吐法”	273
攻逐里实的“下法”	274
和解疏滞的“和法”	277
回阳温中的“温法”	279
退热降火的“清法”	281
消散破削的“消法”	282
补益虚损的“补法”	284
正治与反治、治标与治本	286
治分轻重缓急的“治标”与“治本”	287

# 引言

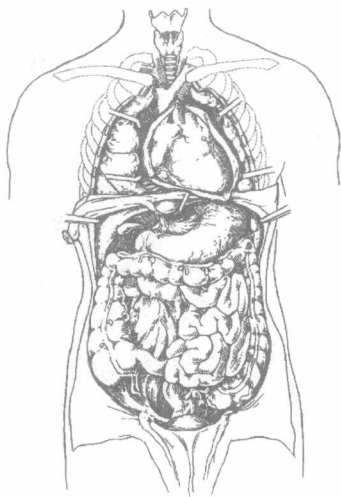


当人类还不具备充足的手段去观察和认识自身的时候，我们的祖先就已通过司外揣内、取象比类的方法（即通过人体的外部表现，“返观”脏腑的功能变化），“由表及里”、“由此及彼”地从整体论的视角窥测到了生命活动的奥秘……



说到这里，有必要从作为现代医学的实证医学的基础——解剖学谈起，在实证医学中，身为一个医生而不谙解剖，则简直不可思议。

在这里西医主要从物质的结构入手，力求精确地把握对象。



关于解剖，早期的中医亦有具体的记载，但后来的中医医生不熟悉解剖也能治疗病证，这就形成了中国辨证医学与西方实证医学的一个显著区别。



中医则主要着眼于对象的功能，在得其“意”的基础上，尽可以忘其“形”。

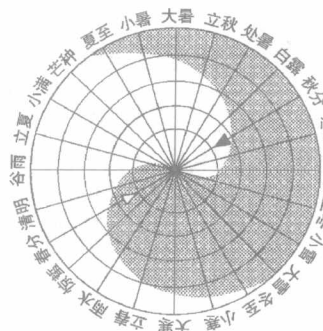
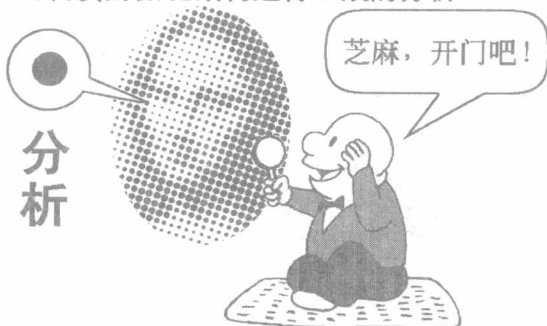




导致这一区别的深层原因则是其各自的方法论。



西方实证医学在其还原论思想的指导下，刻意于对物质的微观结构进行细致的分析。



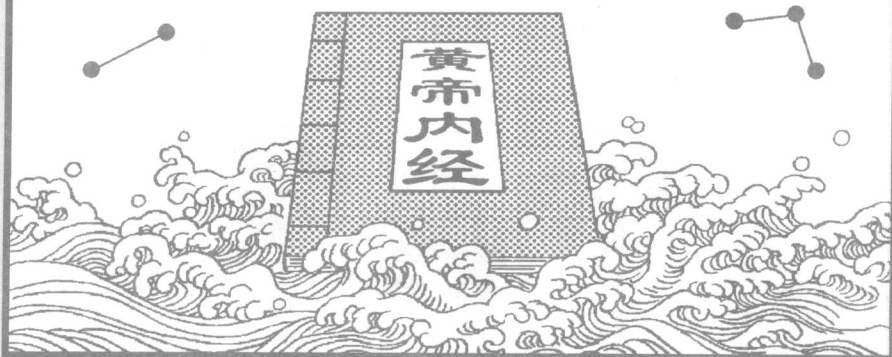
此为古人通过立竿见影以分四方、辨冷热所得的原始天文实测图。(详见《易经图典》)

而在整体论的启示下，中医则更注重物质整体功能的把握，并在遥远的古代就完成了其理论上的建树。



此为据左图归纳所得之太极图，在整个中国传统文化中，它具有世界观和方法论的意义。

因而，祖国医学得以在二千多年前，即以“天人相应”的宇宙观为指导，以阴阳五行为说理工具，以脏腑经络为核心，建立了一个抽象度极高、涵盖性极广、解释和推理功能极强的理论体系（——《黄帝内经》）。





在相当长的一个历史时期里，这一完备的理论体系足以使实证医学相形见绌。它是通过司外揣内、取象比类、也即由表及里、由此及彼的分析判断来探索生命奥秘的。

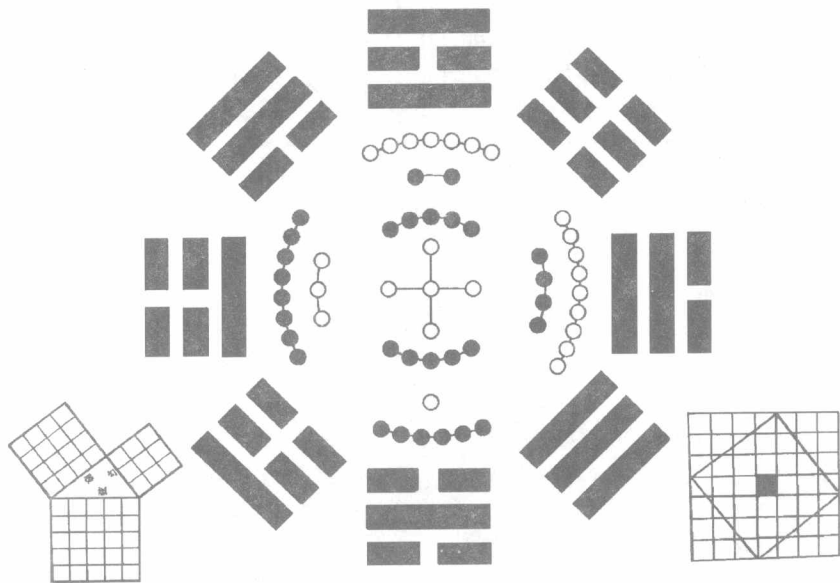


因此，它可以几千年来一直具有生命力，历代医家也极其自觉地将其视为圭臬，就连现代的创新也言必称《内经》。

### 创新



为便于读者掌握这一理论体系，作者在另一部作品《易经图典》中将其概括为：它是以河洛理数（这一“宏观和微观宇宙动力模型的最简单的形式”）为支点，用时间和空间将万事万物按其功能统一起来的一个逻辑体系，并作了详尽的阐述与考证。本书也即以此为基础和脉络，介绍中医及其养生法则。



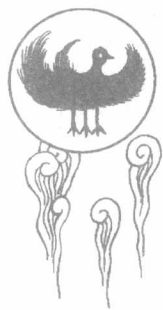
## 中医的基础理论——阴阳五行学说

要了解中医，就必须从其认识自然和解释自然的基本概念入手。阴阳与五行是两个相互不同又相互联系的概念。其中“阴阳”是对宇宙中一切相互对立又相互依赖的两类事物的总概括；“五行”则是对世间万物属性及其相互联系的归纳。

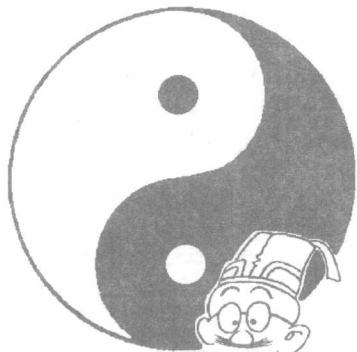


**阴阳的基本概念与应用：** 阴阳本是中国古代哲学的一对范畴，其最初涵义是很具象的，特指日光的向背，向日为阳、背日为阴，后来引伸为气候的寒暑，方位的上下、左右、内外，运动状态的躁动与宁静等等。

古代思想家看到一切现象都有正反两个方面，就用阴阳这个概念来解释自然界两种对立和消长的物质势力，并认为这是事物本身所固有的。

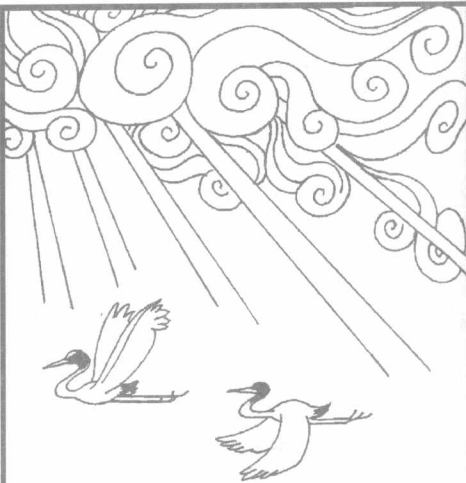


至大无外



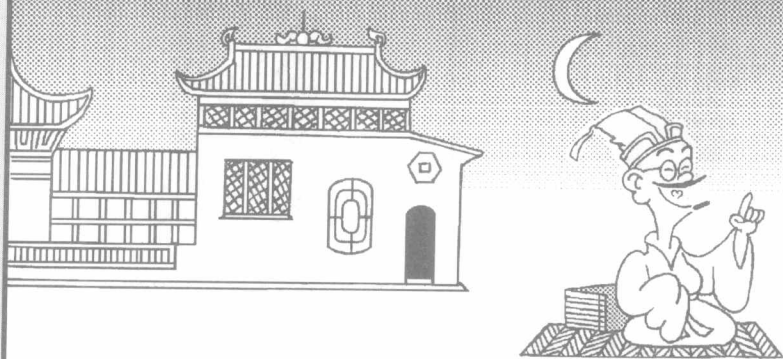
至小无内

阴阳学说认为，世界是物质性的整体，世界本身是阴阳对立统一的结果。阴和阳代表着相互对立又相互联系的物质属性。



如《素问·阴阳应象大论》说：“天地者，万物之上下也；阴阳者，血气之男女也；左右者，阴阳之道路也；水火者，阴阳之征兆也；阴阳者，万物之能始也。”

同时事物的阴阳属性又是相对的。如昼为阳，夜为阴；而上午与下午相对而言，则午为阳中之阳，下午为阳中之阴；前半夜与后半夜相对而言，则前半夜为阴中之阴，后半夜为阴中之阳。故阴阳之中仍有阴阳之分。



由此可见，宇宙中的任何事物都可以概括为阴和阳两类，任何事物内部亦可分为阴和阳两个方面。

所以《素问·阴阳离合论》说：“阴阳者，数之可十，推之可百，数之可千，推之可万，万之大不可胜数，然其要一也。”

阳 阴



阴和阳的任何一方，还可再分阴阳，这种事物即相互对立，又相互联系的现象，在自然界中是普遍存在的。

太		极	
阳		阴	
太阳	少阴	少阳	太阴
乾	兑	离	震
巽	坎	艮	坤

