

中医

保健全书

【珍藏本】王铭词 主编

Chinese Medicine

谁不想拥有健康的体魄！谁不想生活得开心快乐！中医乃古人几十年生活的精髓，它无时无刻不存在于生活中，中医保健，让你轻松健康的生活之道！

湖南科学技术出版社



大众保健丛书

中医

保健全书

【珍藏本】王锳词 主编

编委会

刘 艳 戴素菊 郭明涛 田红娟 郭玉福
王利霞 郭来福 王动阳 李 娜 吴振飞
吴丽霞 高明明 刘春丽 许文娟 卫 珊
马蒙蒙 郭远远

谁不想拥有健康的体魄！谁不想生活得开心快乐！中医乃古人几十年生活的精髓，它无时无处不存在于生活中，中医保健，让你轻松健康的生活之道！

K 湖南科学技术出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

中医保健全书 (珍藏本) / 王锴词主编. —长沙: 湖南科学技术出版社, 2009.1

(大众保健丛书)

ISBN 978-7-5357-5534-6

I. 中… II. 王… III. 中医学—保健—基本知识 IV.
R212

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 203922 号

大众保健丛书

中医保健全书 (珍藏本)

主 编: 王锴词

责任编辑: 李 忠 罗列夫

出版发行: 湖南科学技术出版社

社 址: 长沙市湘雅路 276 号

<http://www.hnstp.com>

邮购联系: 本社直销科 0731 - 4375808

印 刷: 长沙化勘印刷有限公司

(中装质量问题是直接与本社联系)

厂 址: 长沙市青园路 4 号

邮 编: 410004

出版日期: 2009 年 1 月第 1 版第 1 次

开 本: 700mm × 880mm 1/12

印 张: 30

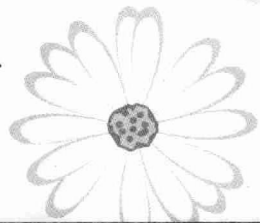
字 数: 410000

书 号: ISBN 978-7-5357-5534-6

定 价: 29.80 元

(版权所有 · 翻印必究)

前言



随着社会的不断发展，人们生活的日益变化，工作节奏的不断加快，使健康成为越来越多人关注的对象。在追求高品质生活的同时，传统的中医药养生保健也慢慢地为人们所接受，走进了我们的生活。中医是中华民族瑰宝，它是一门古老而又神奇的医学，是中国人民在防病治病、养生保健的长期实践中不断积累、总结而形成的具有独特风格的融自然、人文、科学于一体的医学科学体系。中医虽然是我们的国宝，但是我们大多数人却都不曾真正地认识过它。我们编写这本《中医保健全书》，目的不仅在于帮助人们掌握中医的方法和手段来强身健体，更重要的是希望人们了解中医，认识中医，正确看待中国这一具有独特魅力的文化瑰宝。

中医最大的特点就是细致地观察和分析每个病人的体质，再以此为依据开出适合每个人病情的药方。此外，由于同一疾病可能表现为不同的证型，中医还可能因此会有不同的药方，而西医开的药方几乎都是相同的。这就是为什么会有“中医治本，西医治标”的说法了。

人们强调“道不可须臾离，可离非道”。那么中医的道是什么呢？其实就是阴阳。从中医理论来讲，如果阴阳不协调，人就有可能生病。现在，中医理论经过几千年的发展，又受到西医学的影响，已经逐渐从抽象的哲理转为实际的医理，有了较为严密的架构。从中医学角度来讲，真正的健康，并不单纯局限在使用补品，而且还要适时清理疏通，尤其是温通阳气，使得气机畅达，周身血脉通畅，这样才能使人体时刻充满活力，青春常在。这种观点不论何时都不为过，这不禁让我们佩服中华民族祖先的聪明头脑，几千年前就有了这样深刻的认识。

本书用通俗易懂的方法从健康、美容、养生等几个方面介绍了中医对人体的认识、对疾病的诊断方法以及如何调理身体状态等知识，还为身体不适者提供了参考中药处方、食疗和穴位疗法，并为一些爱美的女士提供了一些美容的小秘方，实在是一本既全面又经济的参考书。愿本书给每一个人都带来一些启发。

编者

于北京

目 录

第一篇 中医的基本知识

第一章 中医——中国的国粹	003
1 中医学的发展历史	003
2 中医的阴阳学说	005
3 中医的五行学说	007
4 何为中医的五脏六腑	009
5 中医神奇的奇经八脉	011
6 中医术语——精、气、血、津液	012
第二章 中医的诊察方法	015
1 望、闻、问、切——妙不可言	015
2 观神色以知健康	018
3 察面色以晓病理	019
4 望形态便可析盛衰	021
5 舌头上的秘密	022
6 听声音可测知病况	025
7 嗅气味也能看病	026
8 神奇的脉诊	028
9 腹诊的奇特之处	029
第三章 中药的基础知识	031
1 中药的历史和特征	031
2 中药的四气五味	033

3 神奇的中药处方	035
4 中药是否有毒	038
5 中药的用药禁忌	040
6 影响中药药理作用的因素	041
7 对准体质，才能用对中药	043
8 中药方剂中的“君、臣、佐、使”	045
第四章 中药的种类	047
1 解表药	047
2 清热祛火药	048
3 温里药	050
4 泻下药	051
5 消导药	053
6 祛湿药	054
7 理气药	056
8 理血药	058
9 驱虫药	059
10 祛风除湿药	061
11 止咳化痰平喘药	062
第五章 中药的煎服	065
1 煎中药时用什么容器	065
2 煎药溶媒的种类	066
3 煎煮中药的合理方法	068
4 中药煎煮的小知识	069

5 煎煮中药时的注意事项	071
6 中药的不同煎法	072
7 中药的服用方法	074
8 煎服中药时的禁忌	075
9 服用中药后的注意事项	076

第二篇 中医疗法

第六章 拔罐，中医学的奇葩	081
1 神奇的疗法——拔罐	081
2 拔罐疗法的治病理论	082
3 拔罐的疗效	084
4 拔罐前的必备知识	086
5 弄清病因再拔罐	087
6 拔罐疗法的正常反应和异常反应	088
7 拔罐疗法的注意事项	090
第七章 刮痧，医学绿色疗法	092
1 古老的民间传统疗法——刮痧	092
2 刮痧的美容作用	093
3 刮痧的分类和操作方法	095
4 刮痧的器具和使用方法	096
5 刮痧疗法的适应证和禁忌证	098
6 刮痧后的反应和注意事项	099
7 刮痧治病的误区	101
第八章 按摩治疗，简单有效方便	103
1 中医按摩的理论和作用	103
2 推拿按摩的基本手法	105
3 按摩减肥	110
4 穴位按摩的治疗原则	112
5 按摩疗法的禁忌证和注意事项	113
6 头部按摩保健养生	115
7 手部按摩保健养生	116

8 足部按摩保健养生	118
第九章 针灸，非药物治疗法	120
1 针灸——中医学的瑰宝	120
2 针灸的治病原理和体位选择	122
3 针刺疗法的异常情况和处理	123
4 针灸疗法的注意事项	125
5 针灸疗法的适应证和禁忌证	126
6 针灸，有效的减肥疗法	128
第十章 气功，行为养生疗法	131
1 气功与中医的微妙关系	131
2 气功促进人的心理健康	132
3 气功功法的不同分类	133
4 练习气功的基本方法	135
5 选择适合自己的气功	136
6 学气功的注意事项	138
7 老年人的气功保健	141
第十一章 足疗，健康的起始点	143
1 足疗的作用和好处	143
2 足部按摩知多少	145
3 中药泡足好处多	147
4 手足发凉是疾病信号	148
5 健康从护足做起	150
6 家庭足疗治病保健	151
7 足疗也有禁忌	152
第十二章 食补，人之精气来源	154
1 日常食疗与养生	154
2 日常食补有禁忌	156
3 春季合理饮食话进补	157
4 夏季怎样进补	159
5 秋季饮食养生漫谈	160
6 秋冬季节，提防进补误区	162
7 老年人的食补原则	163

8 儿童食补要谨慎	165
9 选择适合自己体质的食物	166
10 月子食补吃点啥	168
11 用粥养生,食补疗效好	169

第三篇 中医与美容

第十三章 中医的奇妙之处——美容	175
1 中医美容的概述	175
2 养颜从调理五脏开始	178
3 常用的美容中药	179
4 气血津液与美容	182
5 中医美容的方法	184
6 按摩的美容功效	186
第十四章 中医美白的功效	188
1 自制中药面膜,做美丽天使	188
2 神奇的珍珠粉	189
3 天山雪莲花,将美白进行到底	191
4 中药的洁齿秘方	193
5 中医滋补让你一白到底	195
6 如何让黄褐斑消失	196
7 走出美白误区	198
8 让你白皙无暇的中医食谱	200
第十五章 中医减肥,让你拥有窈窕身材	202
1 中医对肥胖的认识	202
2 中医减肥,因人而异	204
3 人人都适宜的瘦腿招	205
4 针灸减肥,美丽与风险并存	207
5 中医按摩——减肥的法宝	209
6 帮你快速减肥的瘦身食谱	211
7 刮痧减肥有用吗	213

第十六章 中医祛痘、除皱、淡斑	216
1 了解色斑的形成	216
2 中医预防黄褐斑	218
3 中医祛除雀斑	219
4 中医祛痘有奇效	221
5 中医除皱,让青春永驻	222
6 中医祛眼袋	224
7 丝瓜,天然的护肤抗皱品	225
8 多喝靓汤可养颜	226
9 合理饮食让你拥有健康皮肤	228
第十七章 中医美体健身知多少	231
1 花茶的美体功效	231
2 中医按摩的美体功能	233
3 中医气功美容健身的功效	234
4 冬季美肤,可尝试中医食疗	235
5 中医食疗丰胸法	237
6 中医洗浴美容	238
第十八章 中医药的美发功能	241
1 中药可润发泽毛	241
2 中医药让头发乌黑浓密	242
3 中药能够生发、固发	244
4 中医药让你没有头屑烦恼	246
5 头发的好坏,关键在于肾	247
6 美发,饮食调养最重要	249
第十九章 中医排毒,让你一身轻松	252
1 人体毒素产生的原因	252
2 中医排毒需要从身边做起	254
3 中医排毒大法	255
4 民间排毒秘方	257
5 合理膳食,让你无毒一身轻	259

第四篇 中医与养生

第二十章 中医的养生理念	265
1 中医养生的防病观点	265
2 防病重于治病，已病谨防再变	267
3 练就一身正气	269
4 养生之务在于去害	271
5 心平气和，老而不衰	272
6 日常生活中的养生方法	273
第二十一章 养护秘诀——顺应四时	276
1 “春捂”有利养生防病	276
2 春季多活动——养肝	278
3 立夏宜吃稀食	280
4 端午系香囊，驱疫保健康	282
5 夏季喝凉茶，清凉一夏	284
6 夏季如何防暑热	285
7 入秋阴阳调和的防燥妙方	287
8 入秋要养阴，进补需适度	288
9 秋天养生，水果花茶是佳品	290
10 秋天，照顾好你的肺	292
11 冬天养生，从避寒开始	294
12 冬季“早睡晚起”有益健康	295
第二十二章 中医的养生方法	298
1 预防老年性痴呆，需多动手指	298
2 中医的养生酒	300
3 巧食五味，科学养生	301
4 常揉足趾，增强记忆力	303
5 常梳头，有利于健康	304
6 失眠不用愁，蜂蜜泡茶来解决	306
7 不同体质选用不同的养生方法	307

8 男子养生，不可百日无姜	309
9 久看电视者多喝银耳汤	310
10 健康饮食，每餐吃八分饱	312
第二十三章 中医的养生禁忌	314
1 经期饮食有禁忌	314
2 肝火旺盛坏处多	315
3 不宜空腹喝绿茶	317
4 太晚洗头危害大	318
5 红枣补益有禁忌	319
6 人参不可乱服	320
7 绿茶和枸杞子不可同服	322
8 喝酒无菜易伤肝	324
9 以药养生不科学	325
第二十四章 补益中药，让健康常在	327
1 补益药的作用机制	327
2 灵芝，人间仙草	328
3 补益良药——黄芪	330
4 山药和大枣，可药可食的补益佳品	332
5 蜂蜜和王浆，延年益寿的首选	334
6 当归和白芍，补血的良药	335
7 滋补药中的明星——冬虫夏草	337
8 杜仲，补肝肾、强筋骨	339
9 滋阴药品——枸杞子和女贞子	340
10 补血佳品——阿胶和龙眼肉	341
11 鹿茸，补阳药中的珍品	343
12 健脾良药——茯苓、薏苡仁、莲子、 芡实	345
13 银耳和百合，滋阴的佳品	347
14 开胃消食的良药——山楂	348

A stylized, light gray illustration of a plant with a long, curved stem and several leaves. The plant is positioned on the left side of the page, with its stem extending upwards and then curving to the right. The leaves are simple, elongated shapes. The background is white, and there is a horizontal gray band across the middle of the page.

第一篇

中 医 的 基 本 知 识

第一章

中医——中国的国粹

中医是我国优秀的民族文化遗产，是我国的国粹，有着崇高的地位。

中医是我国优秀的民族文化遗产，是我国的国粹，它记录着中国人民几千年来同疾病作斗争的丰富经验和理论知识，取得的成就令世人瞩目，地位几乎不亚于古代四大发明。如今，中医已然成为当今时尚人群最崇尚的字眼。因为它能够使人类这个生物体的每项功能都得到有效的有机调整，最终达到生理的平衡。

1 中医学的发展历史

中医学是中国的最传统、最古老的医学，是中华民族在长期医疗实践中逐渐形成的具有独特理论风格和诊疗特点的医学体系，是至今仍然屹立于世界科学之林的传统学科。它的发展，除了取决于实践外，还与中国传统文化所倡导的“宝命全形以贵生”的系统思维方式、哲学思想等关系甚为密切。中医学在历史的长河中不断地发展，它是历史的延续性与创新性的辩证统一。

纵观中医学发展的历程，其发展史大体可以划分为三个时期。可划分为中医理论的奠基时期、中医实践经验积累和理论的完善时期、中医与现代多学科结合研究的萌芽与探索时期。

1.1 理论奠基时期（秦汉以前）

1. 春秋时期之前 属于自发的医学实践活动与朴素的医学理论萌芽时期。考古学家研究证明，新石器时代，人们死后多以生产工具、生活用品等作为随葬品，提示原始人相信躯体虽死，人的灵魂尚存。夏、商、周时期的医学与巫术没有严格区分，甲骨文中大量的问病卜辞足以说明这一点。

春秋时期，很多先进的思想家和政治家普遍认为吉凶祸福在于人事，而不在于鬼神，这一思想反映到医学中来，促进了唯物的疾病观对唯心鬼神致病观的斗争。

2. 战国至秦汉时期 《黄帝内经》、《难经》、《神农本草经》和《伤寒杂病论》四部经典著作奠定了中医的理论基础。战国时期，我国进入封建社会，由于经济文化的发展，社会分工的扩大化，使各行各业日趋专业化，这也给医学的发展创造

了条件。除此之外，这一时期的“诸子蜂起，百家争鸣”对中医学影响很大，儒家、道家、阴阳家对医学的影响尤为突出。

到了汉代，由于疾病的流行，一些进步的医家在自己临床实践中，吸取了当时流行的朴素唯物论和辩证法，在药物学和对疾病进一步观察的基础上，形成了系统的临床医学思想，其重要标志就是张仲景《伤寒杂病论》的问世，这一巨著以六经论伤寒，以脏腑论杂病，形成了根据病变的阴阳、虚实、寒热、表里来处方，奠定了临床治疗学的基础。

1.2 实践经验积累和理论完善时期（汉代至鸦片战争时期）

1. 从魏晋南北朝至隋唐五代这一时期的脉诊取得了突出的成就。晋代名医王叔和所著的《脉经》归纳了24种脉象。该书不仅对中国医学有很大影响，而且还传到了国外。这一时期的中医学各科的专科化已趋向成熟。

2. 宋金元时期 中医学理论得到进一步深化。宋代的统治者对中医教育比较重视，专门设立了“太医局”，作为培养中医人才的最高机构。公元1057年，宋朝政府专设了“校正医书局”，有计划地对历代重要医籍进行了搜集、整理、考证和校勘，在1068~1077年陆续进行，历时十余年。目前，我们所见的《素问》、《伤寒论》、《金匱要略》、《针灸甲乙经》、《诸病源候论》、《备急千金要方》、《千金翼方》和《外台秘要》等，都是经过此次校订、

刊行后流传下来的。

到了金元时代，中医学已经出现了很多各具特色的医学流派。最具代表性的有四大家，分别是：刘完素认为伤寒（泛指发热性疾病）的各处症状多与“火热”有关，因而在治疗上多用寒凉药物，被后世称之为“寒凉派”；张从正认为病由外邪侵入人体所生，一经致病，就应祛邪，故治疗多用汗、吐、下三法以攻邪，被后世称之为“攻下派”；李东垣提出“内伤脾胃，百病由生”，治疗时重在温补脾胃，因脾在五行学说中属“土”，故被后世称之为“补土派”，朱震亨认为人体“阳常有余，阴常不足”，即认为人体常常阳气过盛，阴气不足，治疗疾病应以养阴降火为主，被后世称之为“养阴派”。

3. 明清时期——中医学理论的基本完善 明清时期，张介宾和赵献可提出了“命门学说”；李中梓也明确地提出了“肾为先天本，脾为后天本”的论断，至今它们仍有效地指导中医临床。明清时期形成的温病学派，发展、补充了中医基础理论。主要有：明·吴又可创“疠气”学说，解释温病病因，发展了中医病因学；清·叶天士创“卫气营血”辨证体系，吴鞠通创“三焦”辨证体系，用于温病临床疗效卓著，充实、丰富、发展了中医辨证论治诊疗体系，使温病学派日趋发展，逐渐成为在病因、病机、辨证论治等方面都自成体系的一门学说。

1.3 中医与现代多学科结合研究的萌芽和探索时期

中医学与现代多学科进行结合的研究早在明清时期就已开始萌芽，著名的汇通学派就发端于这一时期。鸦片战争以后，随着西学东渐，洋务运动兴起，西方文化盛行，西医迅速传到了我国。于是，我国的医学界就形成了中西医并存的局面。

新中国成立之后，中医学在现代科学技术多学科研究中开始取得了一些成就，如针刺麻醉、中西医结合小夹板固定治疗骨折、活血化瘀治疗急腹症、脏象实质的研究、诊断四诊标准的客观化、中药药理的研究和新药的开发、中医药应对突发公共卫生事件和防治重大疾病能力的提高等，古老的中医学又焕发出勃勃生机，呈现出一派欣欣向荣的景象。

中医学是中华民族辉煌文化体系中的重要组成部分。几千年来为中华民族的繁荣昌盛作出了卓越的贡献，并以显著的疗效、浓郁的民族特色、独特的诊疗方法、系统的理论体系、浩瀚的文献史料，屹立于世界医学之林，成为人类医学宝库的共同财富。中医学历经千年而不衰，显示了其自身强大的生命力，它与现代医药共同构成了我国社会主义卫生事业，并成为中国医药卫生事业所具有的特色和优势。

小贴士

中医的理论来源于实践，它主要是通过人与疾病、人与自然界的关系演绎出来的。虽然说中药没有像西药那样通过严格的实验室检验，可它是在特定的历史条件下，通过几千年的临床使用，通过亿万人的治疗实践经验总结出来的，实践证明它是正确的，行之有效的。



2 中医的阴阳学说

在我国古代，阴阳理论属哲学的研究范畴。起始，它的含义是指日光的向背，向日为阳，背日为阴，后引申为气候的寒暖，方位的上下、左右、内外，运动状态的躁动和宁静等。

因为古代的思想家看到一切现象都有正反两方面，所以就用阴阳这个概念来解释自然界两种对立和相互消长的物质势力，并认为阴阳的对立和消长是事物本身所固有的。

由此可知，阴阳也是对自然界相互关联的某些事物和现象对立双方的概括，即含有对立统一的概念。这个概念引入中医学的领域，就是将对人体具有推动、温煦、兴奋等作用的物质和功能统属为阳；对于人体具有凝聚、滋润、抑制等作用的物质和功能统属于阴。

目前，阴阳学说已贯穿于我国中医学理论体系的各个方面，它不仅说明了人体的组织结构、

生理功能及疾病的发生、发展规律，而且指导着临床诊断和治疗。

2.1 阴阳学说的主要内容

1. 阴阳的对立制约 中医学认为自然界任何相互关联的事物或现象都存在着阴阳两个方面。阴阳既对立、又统一，是制约和斗争的结果，取得了统一，即取得了动态平衡。就人体来说，阴阳相互对立制约关系处于相对平衡时，人体表现出健康状态。如果因为某些因素的影响，导致这种关系失去平衡时，便会出现阴阳某一方面的偏盛、偏衰，而发生疾病。

2. 阴阳的相互依存 因为阴阳既是相互对立又相互依存的，所以，任何一方都不能脱离对方而单独存在，就人体来说，物质基础和功能活动是相互依存，相互为用的。物质属阴，功能属阳，物质是功能活动的基础和结果，功能是物质运动的表现。两者互为作用，维持了人体的生命活动。

3. 阴阳的消长平衡 阴阳双方，永远都处于不断的消长运动之中，保持着此消彼长，此长彼消的动态平衡。就人体来说，各种功能（阳）的产生，必然要消耗一定的营养物质（阴），这是“阴消阳长”的过程；而各种营养物质的产生（阴），又必须消耗一定的能量（阳），这是“阳消阴长”的过程。当这种消长处于相对平衡状态时，人体就表现为正常的生理活动，倘若这种消长失去平衡，出现阴阳某一方的偏盛、偏衰，人体即表现为病理状态。

4. 阴阳的相互转化 阴阳对立的双方也可以在特定的环境下向对立的一方转化。就人体而言，阴阳的互转可以具体体现在机体内物质与功能的相互转化、生理活动兴奋与抑制的相互转化以及疾病发展过程中阳证和阴证的转化等3个方面。

2.2 阴阳学说在中医实践中的运用

1. 阴阳学说应用在人体解剖部位 根据外为阳，内为阴；上为阳，下为阴；背为阳，腹为阴的规律，则人的皮毛在外为阳，脏腑在内为阴；头在上为阳，足在下为阴。

2. 阴阳学说应用在人体生理 人体的健康与否，决定于阴阳是否调和，如《内经》所说：“阴平阳秘，精神乃治。”人体摄取饮食后，经过脾胃的腐熟运化，将营养物质运送至全身各处，使肉体增长强壮，使生命活动力旺盛。食物在最终被消化后生成有形的废料，由前后二阴排出。一个健康的人，他的阴阳总是会保持在平衡的状态下，否则就会出现不健康的病症。

3. 阴阳学说应用在人体病理 如果人体阴阳失去平衡后，就会表现出各种症状，古人对其症状的分类，也用阴阳来代表和说明。阳证，一般表现的症状是发热、口渴、脉数（快）等，这类症状，古人又称为热（即阳）证。阴证，一般表现的症状是畏寒、口不渴、手足冷、脉迟（慢）等，这类症状，古人又称为寒（即阴）证。《内经》所言“阳胜则热，阴胜则寒”就足以说明这一点。

另外，如果阴阳偏衰（是指阴阳中有一方低于正常水平的失调，或双方都不同程度的低于正常水平），就会出现虚证。阴不足，阳正常则阴虚生内热；阳不足，阴正常则阳虚生外寒；阴阳双方都不同程度的不足，则虚寒、虚热并见或阴阳两虚。这一点在《内经》中也有表明，诸如“阴虚生内热，阳虚生外寒”、“阴阳两虚”等。

4. 阴阳学说应用在诊断疾病 阴阳还可作为诊断疾病的依据。疾病虽然很多，但其属性不外阴阳两类，如从疾病发展部位来看，不在表“阳”，就在里“阴”。从疾病性质来看：热证为“阳”，寒证为“阴”，从疾病发展趋势来看：实证为“阳”，虚证为“阴”。总而言之，辨阴阳就可以总结出疾病的所属。

小贴士

阴阳任何时候都会保持相互对立：阳属热，阴属寒；阳位在上、在外，阴位在下、在内。阴阳是互根的，也是互相依存的，保持着相对的平衡。阳根于阴，阴根于阳，就是说没有阳，也就无所谓阴了，同样没有阴也无所谓阳了。《内经》中记载：“寒极则热，热极则寒；重阴则热，重阳则寒；热极生寒，寒极生热。”就说明了阴阳还是可以互相转化的。



3 中医的五行学说

五行学说也属于哲学范畴，同阴阳学说一样，它是一种认知和辩证事物的思想方法。五行，就是指自然界中的木、火、土、金、水这五类物质。而所谓的五行学说就是指这五类物质的运动变化以及它们之间的相互关系，用相生、相克作为解释事物之间相互关联及运动变化规律的说理工具。

3.1 五行的特性

1. 木的特性 “木曰曲直”。曲，屈也；直，伸也。曲直，原指枝条具有生长、柔软、能曲能直的特性，后来就引申为凡有生长、升发、条达、舒畅的性质或作用的事物，统归属于木。

2. 火的特性 “火曰炎上”。炎，指焚烧，热烈之义；上，指上升；炎上，则指火具有温热、上升的特性。所以后来就引申为具有温热、向上的性质或作用的事物，统归属于火。

3. 土的特性 “土爰稼穡”。爰，通曰；稼，即种植谷物；穡即收获谷物。稼穡，泛指人类种植和收获谷物的农事活动。所以后来就引申为具有承载、生化、受纳等性质或作用的事物，统归属于土。

4. 金的特性 “金曰从革”。从，由也，说明金的来源；革，即变革，即说明金是通过变革而产生的。所以后来就引申为具有肃杀、沉降、收敛等性质或作用的事物，统归属于金。

5. 水的特性 “水曰润下”。润，即潮湿、滋

润、濡润；下即向下，下行。润下，是指水滋润下行的特点。故后来就引申为凡具有滋润、下行、寒凉、闭藏等性质或作用的事物，统归属于水。

3.2 五行学说的基本规律

1. 相生规律 生，指五行间可资生、助长、促进。五行之间具有的这种互相滋生、互相助长的关系就简称为“五行相生”。

五行相生的次序为：木生火，火生土，土生金，金生水，水生木。在五行相生的关系中，任何一行都具有生我、我生两方面的关系，也就是母子关系。生我者为母，我生者为子。

2. 相克规律 克，即指制约、阻抑、克服。五行之间尚都具有相互制约、相互克服、相互阻抑的关系，简称为“五行相克”。

五行相克的次序是：木克土，土克水，水克火，火克金，金克木。在五行相克关系中的任何一行都包含克我、我克两方面的关系，也就是“所胜”及“所不胜”的关系，即克我者为所不胜，我克者为所胜。

3. 五行之中既相生又相克 在五行相生之中，同时寓有相克，在相克之中，同时也寓有相生。这是自然界运动变化的一般规律。如果只有相生而无相克，就不能保持正常的平衡发展；有相克而无相生，则万物不会有生化。所以相生、相克是一切事物维持相对平衡的两个不可缺少的条件。万物的生化不息都是建立在相互作用，相互协调基础上的。

4. 五行相乘 乘，指乘袭。从五行生克规律来看，是一种病理的反常现象。相乘与相克意义相似，只是超出了正常范围，达到了病理的程度。相乘的次序是：木乘土，土乘水，水乘火，火乘金，金乘木，与相克的次序一致。

5. 五行相侮 侮，指欺侮。从五行生克规律来看，与相乘一样，同样属于病理的反常现象。但相侮与反克的意义相似，故有时又曰反侮。相侮的次序是：木侮金，金侮火，火侮水，水侮土，土侮木，与相克的次序相反。

3.3 五行在中医实践中的应用

1. 五行对应人体的部位 人体是以五脏为核心的统一整体，五脏具有不同的功能特性，分别具有与木、火、土、金、水五行相似的属性。木具有生长升发、舒畅条达的特性，肝喜条达而恶抑郁，有疏通气血、调畅情志的功能，故以肝属木。火具有温热向上的特性，心阳具有温煦之功，故以心属火。人体脏腑之间之所以能够协调平衡，就是通过五行机制达到的。

2. 五行与天人相应 天人相应的关系就是人体与自然界之间的五行相通关系，即“同气相求”。就四时来讲，春属木，肝也属木，所以春季木气升发，肝的生理功能就较旺盛，一些慢性肝病在春季容易缓解；从精神养生角度来讲，春季宜保持乐观豁达的心态，充满信心，而应避免过怒、忧愁，以免损害肝的疏通、条达功能。总之，四时季节与五脏生理功能是相对应的，所以我们

要顺应四时的更替而调养五脏，防患于未然。

3. 五行学说指导医学应用 五行关系对疾病的治疗具有重要指导意义，如土生金，脾属土，肺属金，对于慢性虚弱性肺系疾病，可以采用补益脾气的方法达到滋养肺金的目的，这就是所谓的培土生金法。其他的还有像滋水涵木法等，都表明了五行在中医治疗中的重要地位。

小 贴 士

五行学说作为中医的一种极其重要的方法论，一方面可以解释某些已知的生理病理关系，另一方面又可以推导某些未知的领域，所以在中医几千年的发展史上及中医理论体系的各个环节都得到普遍运用，并发挥了重要的作用。它用朴素的辩证法占领了医学阵地，抵制和削弱了唯心主义形而上学在医学领域的影响，从而有助于正确的中医理论的形成。



4 何为中医的五脏六腑

五脏六腑，指的是中医学定位在人体内的主要器官。“脏”是指实心的脏器，有心、肝、脾、肺、肾五脏；“腑”是指空心的容器，有小肠、胆、胃、大肠、膀胱等分别和五个脏相对应的五个腑，另外将人体的胸腔和腹腔分为上焦、中焦、下焦，

统称为三焦，是第六个腑。“五脏六腑”是中华民族用了几千年的一个名词。

中医将五脏六腑的功能概括如下：

1. 心与小肠 心是脏腑中的首要器官，有主导和支配的作用。中医认为，心主神志，与人们的思维意识活动有关，如我们经常说“用心想一想”，就是讲心在人的思维活动中的作用。人体血液循环的动力所属就是心，血液通过心脏的搏动而输送到全身，中医认为从脉搏上就可以反映出心血的盛衰；心主汗，开窍于舌，舌质的变化就可以反映出心的生理及病理变化。

小肠位于腹腔内，平常所吃的食物，通过胃消化一部分后的残留物还会顺着饮食水谷进入小肠，进行进一步消化，吸收其中的营养，排除其糟粕。如果小肠的消化功能有了问题，就自然会引起大、小便异常，如腹痛、腹泻、少尿等症状。

心与小肠有表里关系。心属里，小肠属表，心之阳气下降于小肠，帮助小肠区别食物中的精华和糟粕。故心火过盛，就会把热转移到小肠，出现小便短赤、灼痛、尿血等症状；反之，如果小肠有热，也可引起心火亢盛，出现心中烦热、面红、口舌生疮等症状。

2. 肝与胆 肝也是人体内很重要的器官，其功能有很多：调节某些精神情志活动、贮藏血液、调节血量、协助脾胃消化食物等。中医认为“肝开窍于目”，肝脏有病常会引起各种眼疾。

平常我们形容两个人关系好的时候就会说“肝胆相照”。的确，胆附于肝，也是人体内的一