

郭向勤 编著

学习中医十讲

XUEXI ZHONGYI SHIJIANG

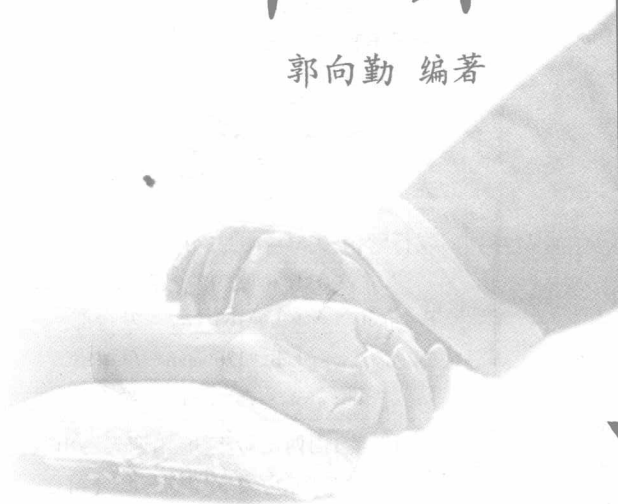


山西出版集团
山西人民出版社

中医是我国的传统医学，是中华民族古代灿烂文化的组成部分。随着社会的发展，中医广泛汲取其他学科知识，中医药理论得到逐步完善。近年来，中医不仅在国内越来越受到重视，在许多国家都有了迅速发展。作者结合自身的从医经验，为中医入门者树立正确的学习思想和方法，了解必备的中医知识，提供了有益的指导。

学习中医 XUEXI ZHONGYI SHIJIANG 十讲

郭向勤 编著



山西出版集团
山西人民出版社

图书在版编目(CIP)数据

学习中医十讲/郭向勤编著. —太原:山西人民出版社,
2008.12

ISBN 978 - 7 - 203 - 06292 - 9

I. 学... II. 郭... III. 中医学—基本知识 IV. R2

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 193651 号

学习中医十讲

编 著:郭向勤

责任编辑:赵 玉

装帧设计:谢 成

出 版 者:山西出版集团·山西人民出版社

地 址:太原市建设南路 21 号

邮 编:030012

发行营销:0351 - 4922220 4955996 4956039

0351 - 4922127(传真) 4956038(邮购)

E-mail: sxskcb@163.com 发行部

sxskcb@126.com 总编室

网 址:www.sxskcb.com

经 销 者:山西出版集团·山西人民出版社

承 印 者:太原市力成印刷有限公司

开 本:850mm × 1168mm 1/32

印 张:5.75

字 数:126 千字

印 数:1 - 1000 册

版 次:2008 年 12 月第 1 版

印 次:2008 年 12 月第 1 次印刷

书 号:ISBN 978 - 7 - 203 - 06292 - 9

定 价:15.00 元

如有印装质量问题请与本社联系调换



自序

近年来，随着中医及中西医结合工作的进一步发展，以及社会上群众对中医临床疗法的认识，学习和研究中医的人在逐年增加。尤其是近几年出现了大量的中医实习生、进修生，他们对学习中医的热情很高，但是，他们对中医理论了解不深，不知该从何处学起，何处入门。编写一本类似引导入门的，介绍中医理论和一般知识，能引起他们学习中医兴趣的书，很有必要。这关系到每个学习中医人员的成长，也关系到中医事业和中西医结合事业今后的发展。

中医学是一门自然科学，更是一门社会人文科学。因此，需要多方面的知识。我从事中医工作三十余年，回想初涉医林，也是求成过急；虽曾先后背诵《汤头歌诀》、《濒湖脉学》、《雷公药性赋》等，但成效不大。继以多方求师求教，在老师的指导下，从基础学起，初诵《内经》、《伤寒论》、《金匱要略》，读《本草备要》、针灸歌诀等。一开始对古涩难



懂之条文不甚理解，但是背记了不少中医学方面的内容和东西。后又读文史哲方面的书籍，才对以前所学过的东西有了一定理解，虽理解不深，但为以后的临床工作打下了较扎实的基础。后临证渐多，对方剂学、药理学、诊断学以及各科书籍多有涉猎，包括中西医有关内容，亦兼及古代汉语、天文、历法、哲学、辩证法等方面的书籍，才觉得对中医有了较深的了解。

有了这些学习与从业过程和经历，自己在中医临床工作中才取得了一定的成绩，才能圆满地完成中医临床、科研、教学任务。因此，很想把自己学习中医的体会和临床的感受写出来，以便给热爱学习中医的人员一些启示和帮助，尤其是对于初学者提供一些帮助。鉴于本人水平有限，又加之临证工作较忙，时间仓促，取材资料不足，只能是用杂文类的形式与大家交流和探讨。如果大家读了这本书，能有所帮助，或有一些收获，对中医产生了兴趣，能为中医事业的发展做出贡献，我即感到最大的欣慰，并致以崇高的敬意。

本书除适用于初学中医的人员当做中医入门读物外，也适合于爱好中医药的人员阅读。

编写者



引言——什么是中医

我国目前有西医和中医两种医学，人们把我国的传统医学，叫做中医。那么什么是中医？这个问题一直未能完全说清楚。怎样来认识这个问题？这需从中医的发生、发展以及它的文化背景、人文历史来讨论。中医学是中华文化的主要载体，我国古籍中 1/3 以上是医籍，并且中医是中国哲学、人文科学、社会学、天文学、物候学、地理学、农学、化学等各科之集大成，因此，中医学就是中华文化的缩影，中医学的振兴必将带动中华文化的振兴。如果离开这些背景，就可能以事论事、断章取义、望文生义，就会背离了中医的真正内涵，对中医今后的发展极为不利。

中华文化是“和”的文化，讲人与人和谐相处，民族与民族和谐相处，国家与国家和谐相处，人与自然和谐相处，即使是人体内部，也是强调五脏六腑平衡和谐。人体内部只要保持相对平衡人就健康，如果失去平衡人体就出现异常，这就是疾



病。患病后通过治疗使之达到平衡，人体就恢复健康，这就是所谓的“以平为期”，这就是中医的整体认识论。

中医学是中国的原创性医学，与中华民族历史一样悠久，为中华民族的繁衍生息做出了不可磨灭的贡献。中医历史悠久，至少有五千年的历史，远远大于只有二百年历史的西医，西医如和中医比是个小孩，其医学体系虽然建立，但仍然还不完整，许多疾病的病因尚未弄清，因而它仍在不断地纠正其学说。而中医的理论经过历史的检验和历代医家的不断补充，成为可以解决临床问题和“新出现的疾病”的理论医学。这种医学理论可以防治各种疾病，使人健康长寿。运用中医理论，几千年来解决了中华民族遇到的各种疾病，包括近几十年来遇到的现代医学无法解决的疾病，如艾滋病、SARS、“禽流感”、毒瘾等等。这不同于经验医学，经验医学是对遇到的疾病没有理论的支持和指导，只有在取得治疗方法后，才敢用于临床，凭经验进行治疗就是经验医学。许多国家的医学是经验医学，包括我们的一些民间草医草药、偏方、验方等，只凭经验用药，而无理论指导的就是经验医学。经验医学也是医学，在临床上也很有用，但不等同于有理论、有原则、理法方药一体的中医学。有些人把中医学说成是经验医学，无非是要说中医不科学。

什么是中医？这个问题看起来很简单，但是目前还没有人回答得出来。《辞源》、《辞海》等诸多语言工具书，没有关于中医、中医药这方面的词条。“中医”一词，首见于汉代班固《后汉书·艺文志》：“有病不治，常得中医。”但这里说的是有病不治疗，有时也能自愈，常常也符合医理的意思。现在所说的“中医”称谓，始于清末民初。主要是西方医学进入中



国以后，为了区分中西医学，将外来的医学称为“西医”，把我国自己的传统医学则称为“国医”，后来亦称为“中医”。中医开设的门诊多称为“国医堂”。迄今，中医、国医二词通用；在教科书中一般多用“中医”一词。现在中医院校开设的门诊，有的还被称为“国医堂”。

实际上，中医的称谓，还有另一层意思，即我国传统的儒家思想“中庸之道”。这是从中医的本质而言。中医最重视人体的阴阳平衡，不管是防病健体，还是治病祛疾，都强调人体内外的平衡。而西方医学是對抗性医学，要借用药物消灭进入人体的细菌、病毒，或压制或升高体内某一指标，如血压、血糖。中医则不然，其认为人体是一个整体，五脏六腑应该和谐，人生活在自然界中，应与自然相适应，太过或者不及都会产生疾病；“不偏为中，不变为庸”，“庸，常也，中和可常行之道”，故中医治疗疾病时常考虑其他因素，用药重在调和五脏，使之“中庸”。正常情况下，人体的脏腑运行处在平衡状态；脏腑发生偏、变，导致运行失衡，是为病。通过医师的“辨证论治”，通过药物的“补偏救弊”，使机体重新恢复到“无过不及”的原生理的平衡运行状态，是为中医之治疗。所以中医应是“中庸医学”。

那么怎样才能学好中医呢？下面我们就这些问题进行讨论。

目 录

自序 /1

引言——什么是中医 /1

第一讲 树立正确的为医思想和学习方法 /1

第二讲 了解中医学发展 掌握医古文知识 /7

第三讲 了解中西医的异同 /24

第四讲 掌握中医基本理论 /33

第五讲 熟悉中医辨证的基本知识和内容 /41

第六讲 熟悉中医的辨证技巧 /107

第七讲 掌握中医舌、脉辨证的要点 /113

第八讲 掌握中医的治疗原则 /128

第九讲 熟悉中医的组方规律和注意点 /151

第十讲 了解中药的基本特点 /161

结束语 /172



第一讲 树立正确的为医思想和学习方法

中医学是中华民族古代文化遗产的重要组成部分，它涉及的内容很多，而且医学是保障人们身体健康的一门科学，必须具备良好的职业道德、孜孜不倦的求知精神和乐于助人的思想境界，才有希望学好中医，献身医学事业。明确学中医的目的和学中医的态度，至关重要。如要想通过学习中医来达到富裕的话，就不如去经商，因为经商的目的就是赢利，医学事业是为人们的身体健康而服务的，学医首先是为了济世救人，并非牟取暴利之行业，又非经商之手段。故能守得清贫，耐得清苦，只欲得温饱而已，才能乐在其中。否则唯利是图，是无心思、无精力研究医学的，也就不会有较大的成就，至多成为只会挣钱的“庸医”。

再则，医学是神圣的事业，并不是钻营的敲门砖，附势之手段，不能“竞逐荣势，企踵权豪，孜孜汲汲，唯名利是



务”，要耐得清静，才有时间、有精力，终身研究医学，掌握“济世活人”之术。要学好中医，并有所成就，还应有“记性”“悟性”和“恒心”，更要有“谦虚之心”。

一、记性（即记忆力）

因中医内容相当丰富，涉及面广，需要记的东西很多，为了临床能得心应手，必须努力多背记一些中医经典著作中的经典词句和方剂、药物等。如四大经典著作，最好能通读、背记原文，比如《伤寒论》的397条原文，如能熟读在心，对以后临床工作肯定有着不可估量的指导意义，就是不能全部记住，也要尽量把有方药的条文记住，特别是六经提纲，对我们今后临床辨证水平的提高一定能起到积极的作用。对《内经》不能全部记住的话，也要对《内经》中与临床有指导意义的主要篇章、主要条文熟记和深刻理解，如《上古天真论》中的预防思想和对人生理发育的论述，《四时调神篇》中关于一年四时的养生和治未病思想的条文，以及《生气通天论》、《阴阳应象大论》、《阴阳离合论》、《阴阳别论》等等我们都要好好地掌握和理解，尤其是《至真要大论》等七篇大论的经义要能理解就更好了。除此以外，历代医家的名著、名篇和中医警句，都要背记，做到“曲不离口，拳不离手”。“好记性不如烂笔头”，多看多写，做到多读书、读好书、会读书，经常养成记笔记的习惯，善于通过总结把重要的内容熟练掌握。这就要求我们必须终身不断地强记熟背，坚持不懈。

二、悟性（即分析和理解力）

中医文献很多，可谓“汗牛充栋”，并且有些文献，尤其



是文言文，言简意赅，必须反复研究和理解。读中医文献不可随文衍义，要求其甚解；不能“知其然，而不知其所以然”，更不能“道听途说”，必须深刻理解其中文义，求得其中真谛。悟性的提高不外乎多读书，古人有“书读千遍自通”之说。再则要做到读书时勤于思考，要边读边想，首先要弄清字义，前后文义联系，做到读一遍有一遍的收获。

首先选择一种中医经典著作，细读细看，再围绕其旁读相关著作，就会了解其真正的文义，提高我们阅读、理解中医文献的水平。切忌一开始就杂乱无章，漫无边际，不分主次，走马观花式地读书，或看小说式地只知大意，虽然看了不少的书，但对哪本书也没有理解，也没有记住，这是不行的。读书要做到“咬文嚼字”，字字看清，句句弄懂，由浅入深、由此及彼、由点到面、由易到难、由专到博，久而久之，加快对中医文献的理解程度，提高我们的悟性，就能更好地吃透中医文献中的精髓。因此，悟性的提高，也是多读书的结果。要想把中医真正学好，必须有较强的悟性（理解力），要想成为一个名医，悟性也是至关重要的一环。

三、恒心

虽然记性很好、悟性也好，但是不能够坚持不懈，“三日打鱼，两日晒网”，不能与时俱进，好高骛远，也是不能学好中医的。纵观中医历史上的医学大家，哪一个不是终身勤奋学习的！中医的经典著作《内经》中浸透着多少医家的心血；《伤寒论》的著成更是张仲景“勤求古训，博采众方”的结果；医药学家李时珍倾其一生的精力，才写成《本草纲目》一书，为我们留下了泽被后世的医学巨著，等等。因此，必须要坚持



不懈，不要想一步登天就能学好中医。中医学是博大精深的一门医学，是中华民族文化的载体，是包括天文、地理、物候、数理、人文、哲学等的综合学科，包涵着广博的知识，这就要求我们终身汲汲以求。除学习中医的理论基础外，还要经常学习中医临床各家学派的经验和有效方法，从中吸取对自己有用的东西，以丰富自己；还要了解当今社会对医学有帮助的其他学科的发展变化情况，了解现代医学的检查手段，了解中西医之间的差异，才能在临床实践中不断提高自己。

四、谦虚之心

中医是中华民族古代优秀文化的重要组成部分，内容丰富，包罗面广，需要掌握的东西很多。从古到今，有贡献的医学家都是在相互学习、相互竞争中提高自己的理论水平，丰富了自己的临床经验，并从而促进了中医学的发展。因此，在同行中要互相支持、互相学习，不可像清代龚廷贤所指责的：“吾道中有等无行之徒，专一夸己之长，行人之短。每至病家，不问疾疴，惟毁前医之过以骇患者。”（《万病回春》）我们应该像明代陈实功所说的：“凡乡井同道之士，不可生轻侮傲慢之心，切要谦和谨慎，年尊者恭敬之，有学者师事之，骄傲者逊让之，不及者荐拔之。”（《外科正宗》）这也是坚持研究医学的必备条件。

因此，守得清贫，吃得清苦，耐得清静。有着良好的记忆力和理解力，加上坚持不懈的学习精神，以及谦虚谨慎、永不知足、博采各家之长的胸怀，才有可能进入医学之较高境界，成就医学之大家。

再则，中医学博大精深，几千年来，经过历代许许多多



有识之士的不懈努力、不断实践、不断总结，才使中医学不断发展。中医来源于我国各族人民在生活、生产劳动中，来源于与疾病作斗争的实践中，是反复地在病人身上实践而取得经验，而又上升到理论的；它又反过来用于指导临床。因此中医是通过大量的医学实践而形成的理论体系。要想在中医广袤的海洋里有所收获，就要不断地学习，广泛了解我国各族人民在历史长河中积累的深厚文化内涵，了解中医在我国古代文化中所占的位置。还要不断地向中医同行学习，向社会学习，向病人学习，才能使自己不断进步，并在中医这一领域有所建树，为人民的身体健康做出贡献。

五、要有丰富的他科知识

中医是中华民族古代文化的重要组成部分，中医文化是与中华民族其他学科分不开的，是一脉相承的，尤其是与哲学、天文、文学甚至于与道学、佛学等都有着密切的关系。古代的中医学者为了能更好地解释人体的生理、病理，大量地吸收其他学科的先进技术和经验，充分利用其他学科的科研成果，用于中医的诊断与治疗，使中医的理法方药理论逐步完善。如中医的阴阳、五行理论，就是来源于中国古代哲学思想。

因此，必须同时了解和学习广泛的知识，主要应有古代汉语知识、古代历史知识、古代哲学知识、古代地理知识和天文历法知识，以及较好的语言学和文学知识。有了古汉语知识，就能很好地阅读古代医学文献，能很好地继承古代医疗经验和前人的学术特点，有利于古为今用。有了古代历史知识，就能了解中医在各个历史时期的发展情况，熟悉中医学历史，能为我们临床工作和理论研究方面指明方向，做到有的放矢，总结



经验，推动医学发展，培养民族自尊心。有了古代哲学知识，才能深层次地了解中医。中医学在它产生、发展、完善的过程中，自始至终均受到古代哲学的影响，从理论到临床，充斥着辩证法和朴素的唯物论思想，左右着中医学的发展，因此，有了对古代哲学思想的了解，就会对中医学了解得更全面、更深刻，在临床就会更能把握辨证论治这一基本法则。有了天文、历法、地理、物候等方面的知识，更能了解“人与天地相参也”“与天地相应也”的理论底蕴。就更能够从理论和临床上自觉地运用人与自然的整体观念，更能因人、因地、因时研究诊治疾病，达到有机的结合，提高诊疗水平。有了较好的语言文学基础，就能较好地书写病历，总结经验，撰写文章，提高自己的业务水平，更好地为中医事业贡献力量，造福人类社会。

当然，目前从事中医事业的人，还要顺应潮流，了解一些现代医学的最新动态和科研成果；学会一门或几门外语，以便把中医学推向世界，加强国际交流，让世界了解中医，造福全人类；并通过中医，让世界了解中国，以提高我国的国际地位和影响。

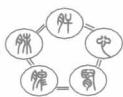


第二讲 了解中医学发展 掌握医古文知识

一、熟悉中医学的发展和学术特点

中医是中华民族古代灿烂文化的组成部分，有着悠久的历史，是我们的先人们在生产劳动和与疾病斗争的过程中、在改造自然的过程中逐渐摸索出的治疗方法。人类在创造生产工具的过程中，学会了制造原始的医疗工具；在寻找食物的过程中发现了药物。《帝王世纪》记载：伏羲氏“尝味百草而制九针，以拯夭枉焉。”《淮南子·修务训》记载：神农“尝百草之滋味，水泉之甘苦，令民知所避就。”《通鉴外记》记载：“古者民有疾病，未知药石。炎帝始味草木之滋，察其寒温平热之性，辨其君臣佐使之义，尝一日而遇七十毒，神而化之，遂作方书以疗民疾，而医道自始矣。”这些传说和记载，说明了中医的产生是实践而来的。

我国劳动人民在长期的生产劳动中，无意中某部位受碰撞



后而使体内原有的疾病痊愈，逐渐发现了穴位，继之把有类似治疗作用的穴位连成一线，而成为经络，从而形成经络学说；把某些能治疗疾病的植物，从食物中分离出来，而成为专门治病的药物，并以此而外延，继之又发现矿物、动物中也有能治疗疾病的种类，并也逐步在治疗疾病中运用。通过大量的临床反复实践，并用中医的阴阳五行学说归纳而形成药物学说。因此可以肯定地说是劳动创造了医学。随着社会的发展，中医又从其他学科汲取知识，如用阴阳、五行学说来解释人体的生理、病理等诸多问题。

中医从原始社会开始，经过历代有识之士的不断努力，终于在秦代以前完成了第一次大规模的总结，编撰成我国历史上第一部医学专著——《黄帝内经》（简称《内经》），奠定了中医的理论基础，开中医发展之先河。东汉末年张仲景鉴于当时流行疾病的特点，以及因病导致大量人员的死亡，“感往昔之沦丧，伤横夭之莫救，乃勤求古训，博采众方，撰用素文，九卷，八十一难，阴阳大论，胎胪药录，并平脉辨证。”著成《伤寒杂病论》，本书用六经辨伤寒，用脏腑论杂病，三因类病因，辨证论治方法的系统运用，组成复方治疗病证，首载方剂，成为方剂之祖。《伤寒杂病论》16卷，开创了有方、有药、证、方、药，脏腑、经络为一体的辨证论治原则和方法，奠定了中医学说沿着辨证论治原则发展的基础。

《神农本草经》是我国最早的一部药物学专著，它总结了古代劳动人民在长期医疗实践中药物学的成就。这本书对药物进行了总结，用四气五味概括药性，用寒热温凉论述药理，用君臣佐使制定方剂，药物的七情和合议定配伍，使临床中药上升为理论。为后世的药物学发展奠定了基础。因此，中医药理