

零起点

# 学中医

天下无疾 著

中医之魂，科学还是艺术？  
中医之门，理解还是体验？



人民卫生出版社

零起点

# 学中医

天下无疾

著

中医之魂，科学还是艺术？  
中医之门，理解还是体验？

人民卫生出版社

图书在版编目(CIP)数据

零起点学中医/天下无疾著.—北京:人民卫生出版社,2018  
ISBN 978-7-117-26324-5

I. ①零… II. ①天… III. ①中医学-基本知识 IV. ①R2

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2018)第 060284 号

人卫智网 [www.ipmph.com](http://www.ipmph.com) 医学教育、学术、考试、健康,  
购书智慧智能综合服务平台

人卫官网 [www.pmph.com](http://www.pmph.com) 人卫官方资讯发布平台

版权所有,侵权必究!

零起点学中医

著 者:天下无疾

出版发行:人民卫生出版社(中继线 010-59780011)

地 址:北京市朝阳区潘家园南里 19 号

邮 编:100021

E-mail: [pmph@pmph.com](mailto:pmph@pmph.com)

购书热线:010-59787592 010-59787584 010-65264830

印 刷:三河市尚艺印装有限公司

经 销:新华书店

开 本:710×1000 1/16 印张:14

字 数:214 千字

版 次:2018 年 4 月第 1 版 2018 年 8 月第 1 版第 2 次印刷

标准书号:ISBN 978-7-117-26324-5/R·26325

定 价:39.00 元

打击盗版举报电话:010-59787491 E-mail: [WQ@pmph.com](mailto:WQ@pmph.com)

(凡属印装质量问题请与本社市场营销中心联系退换)



蒙各位朋友喜爱,这本小书《零基础学中医》,自2009年面世以来,8年间已重印16次,先后有超过8万读者阅读。无疾备感荣幸的同时,诚挚地感谢大家对中医的喜爱和支持!

因为这本小书的缘故,无疾结识了许多对中医满怀热情的朋友,尤其是广大的中医爱好者朋友。让更多人了解中医,运用中医,让世间少些疾苦,也正是撰写这本小书的初衷所在。不过,由于出版社的原因,小书已经绝版,市面上几近绝迹。加之时间既久,一些内容有待更新,且无疾对其中不少问题也有了新的认识,所以对书稿内容做了如下修订。

首先修正了一些错误,比如对外感邪气和内生邪气的认识,对暑邪时间的认识;其次调整了一些观点,比如初学中医,如何看待古今思维方式的不同,如何面对经典;更新了一些认识,比如脉诊法、奇恒之腑、体质养生建议;精讲了一些疑难,比如燥与阴虚的关系,水、湿、痰、饮的关系;增补了部分思考题的答案,比如对部分案例的分析,比如对熟地的说明,藿香正气、归脾丸、健脾丸的方解,气海、关元的作用;补充了一些案例,比如暑湿发热案,辨证练习案例。以下对其中几点略做说明。

1. 脉诊法。经过多年临床、教学的探索和积累,无疾对脉诊法从理论到实践,有了更深刻的认识。比如关于脉诊法两大领域的认识,部位和脉象;比如对虚象两大判断纲领的提炼,力度和宽度;对三种核心脉象的总结,弦、滑、濡;对正常脉象特征的整理:充实饱满,从容和缓。以上内容,相信对初学者认识脉诊大体,把握脉诊要领,会起到更好的指导作用。

2. 章末思考题。初版中,这部分思考题,主要是针对下一讲内容的启发式

提问。从实际反馈来看,这种形式对读者的帮助相对有限。本次改版,对这部分思考题做了全面更新,内容主要是对本讲要点的回顾。比如“暑邪,有没有可能从体内生出来呢?”“形体的胖瘦、舌体的大小和脉形的粗细,在诊断意义上有怎样的联系?”希望对学习者加深理解有所帮助。

3. 针灸插图。条件所限,初版针灸部分(第十、十一两章)的插图,内容和画质一直不太满意。本次修订,对插图部分做了全面更新。在确保内容准确,改善图片质量的同时,希望借以澄清两点误解:其一,经脉并非细线,而是具有一定宽度的带状存在;其二,经脉循行线并非穴位连线,其写意属性更明显。

4. 增补两篇文章。初版时,附文《自学中医入门必读》只写了一半,现将后半部分续写完成,附于书末。此外,关于中医的科学性问题,时时成为社会讨论热点。作为中医的从业者,无疾以为有必要把自己的观点见解做些介绍,供中医爱好者朋友参考。故附上小文一篇——《论医学与科学》。

以上粗略统计,本次修订中较大改动者有数十处;至于其他文字、标点的细节修订,难计其数。希望这些改进,能为自学中医的朋友,带来更大的收获。初心犹在,愿天下无疾。

天下无疾

2018. 3. 1

于 有空舍

几十年来从事于中医教育和临床工作,很高兴看到今天有越来越多的朋友喜爱中医。或被中医养生一些有趣的招式所感,或被中医理论的博大精深所动,希望进一步学习一些中医知识,来读懂招式背后的道理,走进中医的大门。然而,漫漫学习路上,或苦于理论晦涩难懂,或难于实践求师无缘。经典虽精,但众说纷纭,莫衷一是;教材虽浅,却厚重如山,味同嚼蜡。

无疾是我的学生,多年来他对中医的一份执着与热情,时常令我感动。中医的发展离不开人才,人才的出现离不开土壤。在喧闹浮华的今天,能潜心下来治学修身已属不易;再能发愿躬耕土壤,甘为人路基,成人之美,则尤其难能可贵。无疾正是这样一个人,为了中医事业的发展,辛勤的耕种,培育着土壤。

通读全文,心诚意切,文辞幽雅,拳拳之心,溢于言表。形象生动,却蕴含至理;凝汇炼达,实菁华所聚。阴阳之情趣,脏腑之形象,正邪之高下,诊法之精微,方药之性情,针灸之奥理,娓娓道来,别有一份风韵。尤其辨证一章,要诀百字而融脏腑辨证之大略,与前后贯穿,浑然一体,堪为全书点睛之笔。

中西医学分别源自不同的文化体系,文化的差异导致中医历来以整体论看待人体,而西医则倾向于还原论。差异源于不同的思维方式,不同的认识方法。要想学习中医,用西医的思维方式去解释、去认识是行不通的。要学习中医,首先要对中医的思维方式有一定了解。要了解中医的思维方式,就要熟悉中国的传统文化,尤其是中国的传统哲学思想。中国文化、中国哲学重视体验、重视思辨。只有认识到这一点,才有可能真正地走进中医的大门。很高兴无疾能从此处入手,名之曰《体验中医》。

希望通过这样一本小书,有更多的朋友可以更轻松地学习到中医理论中最核心的思想和知识,为己释惑,为人解困。

中医是中国文化积淀中的一枝奇葩;

中医是中国人五千年智慧的结晶;

中医是一座有待开采的金矿;

愿更多朋友走进这座金矿并满载而归。

贝勒

2009年2月20日

## 自序：学一点中医

今天的我们，享受着经济发展、科学进步带来的成果，却也同时承受着发展带来的弊病：无形的精神压力催人折腰，吞噬着我们宝贵的时间和精力。我们有心锻炼身体，却无力持之以恒，渴望轻松上阵，却往往疾病缠身；父母千里之外的牵挂需要安慰，多年来积劳而成的疾患更是令人焦心；子女的教育通常被认作头等大事，但更为重要的，还应该是他们的健康成长。对父母的孝道，对子女的慈爱，对伴侣的情意，对自己的关怀，都为我们提出了一个课题：要学习一点医学知识。

近两年来，中医养生书籍的海量涌现，正体现了人们对医学知识的渴望。国家一系列卫生政策的调整，更是让我们看到了这种渴望的必然。通过一些简便易行的按摩导引、饮食配合，我们体验到了养生给身体带来的益处，但同时也出现了各种问题：说法众多，各不相同，甚至完全相反，该如何取舍？各种方法，或效或不效，甚至导致问题加重，其原因何在？一些养生观点与医生的嘱咐不符，甚至相互矛盾，究竟孰是孰非？

当我们遇到困惑，无所适从时，常常正是一次提高认识、增长智慧的机遇。困困而学，因学而进。当您在医学茫茫的大海中迷惘不知方向，在人体病症纷繁的面纱前困厄不得要领，翻开这本小小的中医入门书，或许能得到点滴的启发，收获些许的知识。

有了这一点知识，我们就不必在晨起急迫出恭多年后，还不知这是由肾阳亏虚引起的不固；不会在体重渐增、食欲渐减时，仍强迫自己每天饮下大量白水；不致在平日即大汗淋漓的气虚状况下，为图一时之快而大嚼辣椒；不想一遇大便不通，就用大黄、番泻叶攻伐脾胃生机。怕冷未必是寒，上火未必是热；保





# 目 录

## 引言:体验,中医入门之道/ 1

### 第一讲 初识中医/ 5

#### 一、中医学都讲了什么/ 6

(一) 关于生理/ 6

(二) 关于病理/ 7

(三) 关于治疗/ 9

#### 三、学习中医需要注意哪些问题/ 13

(一) 古今思维方式的关系/ 14

(二) 理论与实践的关系/ 15

(三) 自学与求师的关系/ 16

#### 二、中医是如何看病的/ 11

### 第二讲 中医思想之谜——阴阳五行/ 17

#### 一、体验阴阳五行/ 18

(一) 体验阴阳/ 18

(二) 体验五行/ 21

#### 二、阴阳五行与中医学/ 24

(一) 阴阳五行与人体/ 25

(二) 阴阳五行与疾病/ 26

### 第三讲 人体生理之谜——脏腑经络/ 31

#### 一、脏腑/ 32

(一) 五脏/ 32

(二) 六腑/ 36

#### 二、气血/ 40

#### 三、经络/ 41

### 第四讲 人体病理之谜——正邪之争/ 45

#### 一、对正气的解说/ 46

#### 二、对邪气的解说/ 48

(一) 外感之邪/ 48

(二) 内生之邪/ 52

三、正邪之争/ 55

四、关于体质/ 58

## 第五讲 中医诊法之谜——望闻问切/ 61

一、望诊/ 62

(一) 望神/ 62

(二) 望色/ 63

(三) 望形/ 64

(四) 望态/ 65

(五) 望舌/ 65

二、闻诊/ 67

三、问诊/ 67

(一) 系统问诊/ 68

(二) 特定问诊/ 70

四、切诊/ 71

(一) 脉诊的基础知识/ 71

(二) 中医诊脉, 诊什么/ 72

(三) 脉诊的价值/ 74

(四) 诊脉的基本步骤/ 75

## 第六讲 中医辨证之谜——八纲脏腑/ 77

一、八纲辨证/ 78

(一) 辨表里/ 78

(二) 辨寒热/ 80

二、脏腑辨证/ 81

(一) 辨病性/ 81

(二) 辨病位/ 85

三、体质辨证/ 87

(一) 什么是体质/ 87

(二) 体质是怎样形成的/ 88

(三) 判断体质的方法/ 88

(四) 如何改善体质/ 89

## 第七讲 中药性情之谜——四气五味/ 95

一、四气/ 96

(一) 寒性药说/ 97

(二) 凉性药说/ 98

(三) 热性药说/ 99

(四) 温性药说/ 100

二、五味/ 101

(一) 辛味药/ 102

(二) 酸味药/ 103

(三) 苦味药/ 104

(四) 甘味药/ 104

(五) 咸味药/ 105

三、常用中药 100 味/ 106

- (一) 实证用药/ 106
- (二) 虚证用药/ 110
- (三) 五脏用药示例/ 111

## 第八讲 中药配伍之谜——君臣佐使/ 115

- 一、实证用方/ 118
  - (一) 治风剂/ 118
  - (二) 祛寒剂/ 122
  - (三) 清热剂/ 122
  - (四) 祛痰湿剂/ 124
  - (五) 祛暑剂/ 125
  - (六) 理气剂/ 126
  - (七) 理血剂/ 127
  - (八) 消食剂/ 128
- 二、虚证用方/ 128
  - (一) 补气剂/ 128
  - (二) 补血剂/ 129
  - (三) 补阴剂/ 129
  - (四) 补阳剂/ 131
- 三、五脏用方示例/ 131
  - (一) 治肺剂/ 131
  - (二) 治心剂/ 132
  - (三) 治脾剂/ 133
  - (四) 治肝剂/ 134
  - (五) 补肾剂/ 134

## 第九讲 名医成就之谜——医案解读/ 137

- 一、学医案,学什么/ 139
  - (一) 中医诊断思路/ 139
  - (二) 中医治疗思路/ 140
  - (三) 处方用药思路/ 142
- 二、学医案,怎么学/ 145
  - (一) 兴趣第一的原则/ 145
  - (二) 广开途径,搜罗医案/ 145
  - (三) 正确看待失误案/ 145
- 三、循序渐进/ 146
  - (一) 初级识证阶段/ 147
  - (二) 中级辨证阶段/ 147
  - (三) 高级论治阶段/ 147

## 第十讲 针灸奇效之谜——经脉原理/ 151

- 一、经脉设立原理/ 152
- 二、经络脏腑相合原理/ 153
- 三、经脉功用原理/ 155
- 四、经络诊治原理/ 157
- 五、十二经脉概要/ 158



## 第十一讲 针灸奇效之谜 II——经络辨治/ 167

一、胸部要穴/ 168

二、腹部要穴/ 169

三、背部要穴/ 172

四、针灸医案解读/ 173

## 第十二讲 再识中医/ 179

一、学贵有恒/ 180

二、通经致用/ 180

三、三医并重/ 181

四、漫话门派/ 184

五、学院中医/ 185

六、重视经典/ 186

七、读懂疾病/ 187

## 附一 自学中医入门必读/ 190

## 附二 辨证练习之参考答案/ 197

## 附三 网友学习感言/ 200

## 附四 论医学与科学/ 203

## 后记/ 209

## 引言：体验，中医入门之道

体验，以体验之。体即身体，验即检验。用身体，可以检验出什么呢？

老子平日里思考人性，观察自然，探寻道。一天，老子路经溪流，看着潺潺的溪水，陷入沉思。过了一会，若有所悟，感慨道：“上善若水。”老子是怎样得出这个结论的呢？“水善利万物而不争，处众人之所恶，故几于道。”水从来都是从高处往低处流，人却都是要从低处往高处走的；水到的地方，往往是人所不喜、不屑、不耻的地方。水来到这里，并不是为消磨时光，而是为了濡养、资助万物的生长。水在“利万物”之后，却不见他对万物有任何索取，要求任何回报。这样的一种性情，已经与“道”很接近了。

上面是一个典型的“体验”的例子。这里，老子之体在溪水边，检验的是水之性。以身体处水旁，我与水融为一体，以我心验水性，即是体验。我们会发现，其实做检验工作的，并非老子之“体”，而是老子之“心”。既然如此，为何不叫“心验”而叫“体验”呢？中国文化很强调身与心的统一，如中医理论中，肝主怒。怒在心中而非体内，但心中之怒会带来体内肝脏的损害。反过来，体内肝脏染疾，脾气就容易变坏，经常发怒。身心本一体，密不可分。老子如果没有以身处水的经历，又何来上善若水的体验呢？

体验作为中国古人认识世界的一种基本方法，在今天正在逐渐淡出现代人的视野。人们更为熟识的认识方法，是实证。值得我们信赖的，不再是心中的领悟，而是科学的数据。医生需要解决的，不再是患者的症状，而是检查的指标。作为现代人，无法摆脱大环境的影响，信仰科学，追求实证，是天经地义的。但如果单纯以这样的方法来学习中医，恐怕就注定了，难以真正进入中医之门。

中医根植于中国传统文化，中医理论时时处处都铭刻着传统文化的烙印。体验的方法，自然也就是我们学习中医时至为重要的一种方法。一个人心中的世界，往往决定了眼里的世界。我们是以体验为基础，用心观察世界，还是以实

证为依据，用脑分析事物，常常会得到完全不同的结果。下面我们从实例出发，看一看中西文化、中西医学，在体验与实证的两条路上，会有怎样不同的收获。

风，这样一个自然界中再常见不过的现象，以现代科学的眼光来看，是由于大气压力的不同而形成的空气水平流动。这是实证的结果，是用科学的检测仪器观察得来的。一定程度上，这种认识可以名之曰“真理”。中国古人对风的认识又是怎样的呢？《康熙字典》里的解释：“风，以动万物也。”风，就是让世间万物动起来的那个物。以身处风中，以心验风性，除了风，世间还有什么可以产生如此大的力，可以“动万物”呢？

风的现象对于现代医学的启发恐怕十分有限。然而在中医理论中，风却是一个十分重要的概念，风邪位列六淫邪气之首，被称作“百病之长”。那么中医是如何来认识风的呢？

首先，中医发现，和风是自然界正常的天气现象，于万物有益无害。春日里和风细雨，生机盎然，自是一派祥和景象，可以称为“气”。然而一旦风力过大，飞沙走石，树倒屋倾，风就成了一场灾难，被称为“邪”。风气对万物有益，对人体也无害；风邪对万物有损，对人体也有害。

接下来，风过之处，树枝轻摆，花草微动。动，是风的习性。而人偏偏有一类病症，其特点就是“动”。双手的抖动、头部的颤动，甚至全身的战栗，这种身体动摇不定的病症，中医看来，即是体内之“风”所致。如果不是微风而是狂风，树木花草不是轻摇而是倾倒，这样的风如果出现在人体上，就是可以夺人性命的中风病了。中风后，人猝然昏倒，不省人事，正与房屋的倒塌相像；若能保全性命，人会出现口眼歪斜、半身不遂，正与树木倾斜不能自正相仿。

既然中风病如此凶猛，半死半生，那么此病是否可以预防呢？这又需要对风发生的原因进行体验了。中国北方与南方的风不尽相同，北风刚烈，南风和煦。单就北方而言，冬夏之风又有不同，冬风凛冽刺骨，夏风多伴湿热。而与中风病最相像的风，正是北方严冬这种凛冽刚硬的刺骨寒风，以其力峻猛而伤人最甚。无疾以为，北方寒风之所以有如此强大的破坏力，最为重要的原因是“水少”。北方之水比南方之水少，所以北方的风比南方的风多且大；冬季的水比夏季的水少，所以冬季的风比夏季的风频且剧。（台风除外，多由热起，与人体高热后出现的“抽风”更接近，这里从略）

中风病发生的道理也与此相似，主要原因也是在于“水少”。人体的水，与自然界的的水一样，停聚在下，也就是在肾中。肾水不足，体内的风就容易妄动。对照今天中风病的高发人群，肾阴不足者确实比比皆是。对这些朋友而言，平时多注意保护自己的肾水，无疑就是预防中风病最佳的方案了。保护的方法，举例来说：注意房事的节制，不熬夜，少吃辛辣的食物，避免过大的精神压力，等等；可以多吃些核桃、腰果、木耳、紫米之类的食物。

掌握了体验的方法，时时不忘以体处之，以心验之，也就掌握了学习中医的大道。逢山水，可以心验其山水之性；见花草，可以心验其花草之性；处世间，可以心验其人情之性；临病症，可以心验其正邪之性。如此则寓学习于生活，法医道于自然。自学中医，乐在其中，何苦之有？



