

中医经典自学百日通系列

【典藏版】

中医

自学百日通

百日之后

再看中医便是另一种风景

颜正华 曹启富○主审

张湖德 单丽娟 王存芬○主编

 中国科学技术出版社
CHINA SCIENCE AND TECHNOLOGY PRESS

中医经典自学百日通系列

【典藏版】

中医 自学百日通

百日之后

再看中医便是另一种风景

颜正华 曹启富○主审

张湖德 单丽娟 王存芬○主编



中国科学技术出版社
CHINA SCIENCE AND TECHNOLOGY PRESS

北京

图书在版编目(CIP)数据

中医自学百日通 / 张湖德, 单丽娟, 王存芬主编. —北京 : 中国科学技术出版社, 2018.1

ISBN 978 - 7 - 5046 - 7681 - 8

I. ①中… II. ①张…②单…③王… III. ①中医学 - 基础知识 IV. ①R2

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 237027 号

策划编辑 焦健姿 王久红
责任编辑 黄维佳
装帧设计 华图文轩
责任校对 龚利霞
责任印制 马宇晨

出 版 中国科学技术出版社
发 行 中国科学技术出版社发行部
地 址 北京市海淀区中关村南大街 16 号
邮 编 100081
发行电话 010 - 62173865
传 真 010 - 62173081
网 址 <http://www.cspbooks.com.cn>

开 本 720 mm × 1000 mm 1/16
字 数 873 千字
印 张 41
版、印次 2018 年 1 月第 1 版第 1 次印刷
印刷公司 北京威远印刷有限公司
书 号 ISBN 978 - 7 - 5046 - 7681 - 8/R · 2119
定 价 99.00 元

(凡购买本社图书, 如有缺页、倒页、脱页者, 本社发行部负责调换)



编著者名单

主 审 颜正华 (国医大师)
曹启富 (中日友好医院主任医师)

主 编 张湖德 单丽娟 王存芬

副主编 王新军 曾斌芳 巴哈尔

编 者 (以姓氏笔画为序)

王晓林 史 红 吕光跃

刘 新 刘爱玲 孙红友

杨 娜 周 盈 赵 华



《中医自学百日通》在中国科学技术出版社的大力支持下要修订面市了。本书出版至今，修订、再版、重印多次，累计发行近 25000 册，深受广大读者欢迎，说明人们对中医药学的热爱。事实证明，中华民族之所以能繁衍生息，是和中医药学紧密不可分的。中医药学经历了几千年的发展，形成了完整的理论系统，屹立于世界医学之林，依然熠熠生辉，独具特色，堪称东方瑰宝。中医学以人为本，具有完整的理论体系和丰富的临床经验，展现了神奇的医疗效果。

为了更好地为读者服务，现对《中医自学百日通》内容进行必要的补充和修改，对针灸学的内容进行了补充，增加了临床常用穴位和具有养生保健功效的经外奇穴，方便读者学习、查阅；对书中所引用的经典著作内容进行了进一步阐释或删减，以使本书更加通俗易懂。

在本书的修改过程中，中日友好医院主任医师曹启富倾注了大量心血，使本书得以顺利完成。在此表示感谢！

中央人民广播电台医学顾问
北京中医药大学教授 张湖德



目 录

阅
读
计
划

第一篇 中医基础理论入门/1

| | | |
|-------|---------------|-----|
| 第1日 | 第1章 绪论 | /2 |
| 第2日 | 第2章 阴阳五行学说 | /8 |
| | 第一节 阴阳学说 | /8 |
| 第3日 | 第二节 五行学说 | /15 |
| 第4~7日 | 第3章 藏象学说 | /19 |
| | 第一节 五脏 | /20 |
| 第8日 | 第二节 六腑及奇恒之腑 | /43 |
| 第9日 | 第4章 气、血、津液 | /49 |
| | 第一节 气 | /49 |
| | 第二节 血 | /53 |
| | 第三节 津液 | /54 |
| 第10日 | 第5章 经络 | /57 |
| | 第一节 经络的内容 | /57 |
| | 第二节 经络的基本生理功能 | /61 |
| 第11日 | 第6章 病因与发病 | /64 |
| | 第一节 六淫 | /66 |
| | 第二节 疠气 | /73 |
| | 第三节 七情内伤 | /75 |
| 第12日 | 第四节 饮食失宜 | /78 |

第 13 日

| | | |
|-----|-----------|-----|
| 第五节 | 劳逸失度 | /79 |
| 第六节 | 病理产物形成的病因 | /80 |
| 第七节 | 发病 | /83 |

第 7 章 基本病机 /85

| | | |
|-----|--------|-----|
| 第一节 | 邪正盛衰 | /85 |
| 第二节 | 阴阳失调 | /87 |
| 第三节 | 精气血失常 | /91 |
| 第四节 | 津液代谢失常 | /96 |
| 第五节 | 内生“五邪” | /98 |

第 14 日

第 8 章 防治原则 /102

| | | |
|-----|----|------|
| 第一节 | 预防 | /102 |
| 第二节 | 治则 | /103 |

第二篇 中医诊断入门/107

第 15 日

第 9 章 四诊 /108

| | | |
|-----|----|------|
| 第一节 | 望诊 | /108 |
| 第二节 | 闻诊 | /123 |
| 第三节 | 问诊 | /126 |
| 第四节 | 切诊 | /139 |

第 16 日

第 17 日

第 18 日

第 19 日

第 10 章 八纲辨证 /145

| | | |
|-----|-----------|------|
| 第一节 | 八纲基本证候 | /146 |
| 第二节 | 八纲证候之间的关系 | /149 |

第 20 日

第 11 章 病性辨证 /153

| | | |
|-----|---------|------|
| 第一节 | 辨六淫证候 | /153 |
| 第二节 | 辨阴阳虚损证候 | /157 |
| 第三节 | 辨气血证候 | /159 |
| 第四节 | 辨津液证候 | /161 |
| 第五节 | 辨情志证候 | /163 |

| | | | |
|--------|-----|----------------------|------|
| 第 21 日 | 阅 读 | 第 12 章 脏腑辨证 | /165 |
| 第 22 日 | 计 划 | 第一节 心病辨证 | /165 |
| 第 23 日 | | 第二节 肺病辨证 | /168 |
| 第 24 日 | | 第三节 脾病辨证 | /170 |
| 第 25 日 | | 第四节 胃肠病辨证 | /172 |
| | | 第五节 肝胆病辨证 | /176 |
| | | 第六节 肾与膀胱病辨证 | /179 |
| | | 第七节 脏腑合病辨证 | /181 |
| | | | |
| | | 第三篇 中药学入门/189 | |
| <hr/> | | | |
| 第 26 日 | | 第 13 章 中药基础知识 | /190 |
| | | 第一节 中药的产地与采集 | /190 |
| | | 第二节 中药的性能 | /190 |
| | | 第三节 升降浮沉 | /191 |
| | | 第四节 归经 | /192 |
| | | 第五节 毒性 | /192 |
| 第 27 日 | | 第 14 章 解表药 | /193 |
| | | 第一节 发散风寒药 | /193 |
| 第 28 日 | | 第二节 发散风热药 | /196 |
| 第 29 日 | | 第 15 章 清热药 | /198 |
| | | 第一节 清热泻火药 | /199 |
| | | 第二节 清热燥湿药 | /201 |
| 第 30 日 | | 第三节 清热解毒药 | /202 |
| | | 第四节 清热凉血药 | /204 |
| | | 第五节 清虚热药 | /205 |
| 第 31 日 | | 第 16 章 泻下药 | /206 |
| | | 第 17 章 祛风湿药 | /207 |

第 32 日

第一节 祛风寒湿药 /208

第二节 祛风湿热药 /209

第三节 祛风湿强筋骨药 /210

第 33 日

第 18 章 化湿药 /210

第 19 章 利尿渗湿药 /212

第一节 利水消肿药 /212

第二节 利尿通淋药 /213

第三节 利湿退黄药 /214

第 34 日

第 20 章 温里药 /215

第 21 章 理气药 /216

第 35 日

第 22 章 消食药 /218

第 23 章 止血药 /220

第一节 凉血止血药 /220

第二节 化瘀止血药 /221

第三节 收敛止血药 /222

第四节 温经止血药 /222

第 36 日

第 24 章 活血化瘀药 /223

第一节 活血止痛药 /223

第二节 活血调经药 /225

第 37 日

第 38 日

第 25 章 化痰止咳平喘药 /228

第一节 温化寒痰药 /228

第二节 清化热痰药 /229

第三节 止咳平喘药 /230

第 39 日

第 26 章 安神药 /232

第一节 重镇安神药 /232

第二节 养心安神药 /233

| | | | |
|--------|---------|----------------------|------|
| 第 40 日 | 阅 读 计 划 | 第 27 章 平肝息风药 | /234 |
| | | 第一节 平抑肝阳药 | /235 |
| | | 第二节 息风止痉药 | /235 |
| 第 41 日 | | 第 28 章 开窍药 | /237 |
| 第 42 日 | | 第 29 章 补虚药 | /238 |
| | | 第一节 补气药 | /239 |
| | | 第二节 补阳药 | /241 |
| | | 第三节 补血药 | /243 |
| | | 第四节 补阴药 | /244 |
| 第 43 日 | | 第 30 章 收涩药 | /246 |
| 第 44 日 | | 第四篇 方剂学入门/249 | |
| | | 第 31 章 方剂学总论 | /252 |
| | | 第一节 方剂与治法的关系 | /252 |
| | | 第二节 方剂的分类 | /252 |
| 第 45 日 | | 第三节 方剂的配伍 | /254 |
| | | 第四节 剂型 | /257 |
| | | 第五节 方剂的服法 | /258 |
| 第 46 日 | | 第 32 章 方剂学各论 | /258 |
| | | 第一节 汗法之剂 | /259 |
| 第 47 日 | | 第二节 和法之剂 | /264 |
| 第 48 日 | | 第三节 下法之剂 | /269 |
| | | 第四节 消法之剂 | /272 |
| 第 49 日 | | 第五节 吐法之剂 | /287 |
| | | 第六节 清法之剂 | /287 |
| | | 第七节 温法之剂 | /288 |
| 第 50 日 | | 第八节 补法之剂 | /290 |

第 51 ~52 日

第 53 日

第 54 日

第 55 日

第 56 日

第 57 日

第 58 日

第 59 日

第 60 日

第 61 日

第 62 日

第 63 日

第 64 日

第五篇 临证诊治入门/299

| | |
|--------------|------|
| 第 33 章 中医妇科 | /300 |
| 第一节 月经病 | /300 |
| 第二节 崩漏 | /306 |
| 第三节 闭经 | /309 |
| 第四节 痛经 | /311 |
| 第五节 经行发热 | /312 |
| 第六节 绝经前后诸证 | /313 |
| 第七节 带下病 | /314 |
| 第八节 妊娠病 | /317 |
| 第九节 产后病 | /324 |
| 第十节 妇科杂病 | /330 |
| 第 34 章 中医皮肤科 | /335 |
| 第一节 热疮 | /335 |
| 第二节 蛇串疮 | /336 |
| 第三节 疣 | /337 |
| 第四节 黄水疮 | /339 |
| 第五节 癣 | /340 |
| 第六节 虫咬皮炎 | /342 |
| 第七节 疥疮 | /343 |
| 第八节 药毒 | /344 |
| 第九节 瘾疹 | /346 |
| 第十节 牛皮癣 | /348 |
| 第十一节 白疮 | /349 |
| 第十二节 黧黑斑 | /352 |
| 第十三节 粉刺 | /353 |
| 第十四节 面游风 | /355 |
| 第十五节 瓜藤缠 | /356 |
| 第十六节 红蝴蝶疮 | /357 |

| | | | |
|------------|------------------|-------------|------|
| 第 65 日 | 阅 读 计 划 | 第十七节 淋病 | /359 |
| | | 第十八节 尖锐湿疣 | /361 |
| 第 66 日 | | 第十九节 疮疡 | /362 |
| | | 第二十节 流注 | /365 |
| 第 67 日 | | 第二十一节 瘰疬 | /367 |
| | | 第 35 章 中医儿科 | /368 |
| 第 68 日 | | 第一节 新生儿病 | /368 |
| | | 第二节 脾系病证 | /370 |
| 第 69 ~70 日 | | 第三节 心肝病证 | /381 |
| | | 第四节 心肾病证 | /389 |
| 第 71 日 | | 第五节 传染病 | /396 |
| | | 第 36 章 中医内科 | /411 |
| 第 72 日 | | 第一节 感冒 | /411 |
| | | 第二节 咳嗽 | /414 |
| 第 73 日 | | 第三节 哮病 | /418 |
| | | 第四节 喘病 | /421 |
| 第 74 日 | | 第五节 心悸 | /424 |
| | | 第六节 胸痹心痛 | /427 |
| 第 75 日 | | 第七节 胃痛 | /430 |
| | | 第八节 腹痛 | /434 |
| 第 76 日 | | 第九节 呕吐 | /436 |
| | | 第十节 呃逆 | /439 |
| | | 第十一节 噎膈 | /441 |
| | | 第十二节 泄泻 | /443 |
| | | 第十三节 便秘 | /445 |
| | | 第十四节 黄疸 | /447 |
| | | 第十五节 胁痛 | /451 |
| | | 第十六节 瘰疬 | /452 |
| | | 第十七节 积聚 | /454 |
| | | 第十八节 腰痛 | /456 |

第 77 日 阅读计划

第 78 日

第 79 日

第 80 日

第 81 日

第 82 ~ 86 日

第 87 日

第 88 ~ 89 日

第 90 日

第 91 日

第 92 日

第 93 日

第 94 ~ 97 日

第 98 日

第 99 日

第 100 日

| | |
|----------|------|
| 第十九节 颤震 | /458 |
| 第二十章 痹病 | /461 |
| 第二十一章 虚劳 | /464 |
| 第二十二章 消渴 | /468 |
| 第二十三章 血证 | /471 |
| 第二十四章 阳痿 | /478 |
| 第二十五章 淋证 | /480 |
| 第二十六章 水肿 | /483 |
| 第二十七章 痢病 | /488 |

第六篇 针灸学入门/492

| | |
|-----------------|------|
| 第一节 经络腧穴总论 | /493 |
| 第二节 经络腧穴各论 | /499 |
| 第三节 常用养生保健奇穴 | /548 |
| 第四节 刺法灸法 | /555 |
| 第五节 针灸治疗内科常见病证 | /564 |
| 第六节 针灸治疗妇儿科常见病证 | /584 |
| 第七节 针灸治疗皮外科常见病证 | /590 |
| 第八节 针灸治疗五官科常见病证 | /597 |
| 第九节 针灸治疗急症 | /601 |

第七篇 推拿学入门/606

| | |
|------------------|------|
| 第一节 推拿概述 | /607 |
| 第二节 推拿手法 | /610 |
| 第三节 肩周炎的推拿治疗 | /632 |
| 第四节 颈椎病的推拿治疗 | /634 |
| 第五节 落枕的推拿治疗 | /638 |
| 第六节 腰椎间盘突出症的推拿治疗 | /639 |

| | |
|----------|------|
| 后记 | /643 |
|----------|------|

第一篇

中医基础理论入门



第 1 章 绪论

中医学是在中国产生,经过数千年发展而形成的一门具有独特理论体系和丰富的养生方法、诊疗手段的传统医学。中医基础理论即中医学的基础医学理论,是指导中医预防医学和临床医学的理论基础。

一、中国医药学是一个伟大的宝库

中医学是发祥于中国古代社会的一门学科。中医学是在中国产生,经过数千年发展而形成的一门具有独特理论体系和丰富的养生方法、诊疗手段的传统医学。它与我国的人文地理和传统的学术思想等有着密切的内在联系,属于东方的传统科学范畴。因此,它和肇源于西方的近代或现代医学相比,有其自身的特色和优势。中医学是自然科学和社会科学的交叉产物,具有基础理论和应用学科的双重特点。

中医学包括中医基础理论、中医预防医学和中医临床医学三部分。中医基础理论,是指导中医预防医学和临床医学的理论基础,是学习中医学的入门课程,其形成和发展有着深刻的科学和文化背景。它以临床实践为基础,融汇了自然、社会、生物、心理等多方面的知识和学说,以人体生命活动及其病理变化为其整体观察与调控对象,表现了整体层次上的机体反应状态及其运动变化的规律,以及从整体上动态、综合地研究疾病过程中的证候及证候的运动变化规律及原理,对人体生命活动、病理变化的调控原则和方法等。中医基础理论所体现的思维方式,具有不注重物质实质,而从整体、联系、运动的观念出发,认识问题、解决问题的特征。这与西方现代医学及其他国家和地区的传统医学有着根本区别。

中医基础理论,以其独特的原理和法则,客观地概括了人体生命活动、病理变化、诊断治疗、养生及预防疾病的基本规律,具有指导临床实践的作用。因此,中医基础理论是科学的知识体系。目前的中医基础理论,作为一种科学的知识体系,在系统性、全面性、规范性方面,尚有待完善和提高,以充实丰富其学术内涵,揭示其内在科学规律,提高其科学价值和应用价值。

中医学理论体系初步形成的标志,是先秦秦汉时期所出现的《黄帝内经》《难经》《伤寒杂病论》和《神农本草经》医学经典著作,这些著作通常称作“四部经典”。

《黄帝内经》(简称《内经》)成书的年代,一般认为从春秋战国开始,可能至汉代才完成。所以,此书非出自一时一人之手,是众多医学家的论著几经修纂而成。《黄帝内经》总结了春秋战国时期的医学成就和临床经验,并吸收了秦汉以前有关天文学、历算学、生物学、地理学、人类学、心理学、逻辑学及古代哲学等多种学科的重要成就,确立了中医学的理论原则,创立了独特的理论体系,从而成为中医学发展的理论基础和

源泉。而且，这一理论体系至今仍卓有成效地指导着中医的临床实践。

《黄帝内经》以当时先进的哲学思想为指导，阐发医学基本理论，它论述的阴阳五行学说是与医学内容相结合的，所以《黄帝内经》中的阴阳五行学说实际上已成为医学理论的一个组成部分。另一方面，《黄帝内经》又借助医学知识，对阴阳、五行、气、天人关系和形神关系等进行了探索，丰富和发展了哲学理论。

《黄帝内经》由《素问》和《灵枢》两部分所组成，各九卷，八十一篇，内容十分丰富，是系统反映这一时期医学理论的巨著。书中论述了人的生理、病理，以及疾病的诊断、治疗和预防等问题，其内容包括：习医、行医和医德的要求，人体解剖、生理学知识、体质学说、医学心理学、阴阳五行学说、脏象经络学说、运气学说、诊法学说、防治学说、疾病病因证候学、时间医学、地理医学、气象医学、针灸学、养生学等。

《难经》是东汉时期的医著，托名秦越人（扁鹊）所撰。它以问难答疑方式讨论了八十一个医学理论难题，故又称八十一难。全书涉及生理、病理、诊断和治疗等多方面，对后世医界也有较大影响。因此认为：《黄帝内经》《难经》已为中医学的独特理论体系奠定了基础。

秦汉以前，临床医学基本处于探索阶段，治病主要凭借经验。随着经验的积累和医学理论的形成，临床医学迅速发展。两汉时期，中医学已有显著的进步和发展。东汉末年著名医学家张仲景（公元150—219年）在《黄帝内经》《难经》的基础上，进一步总结前人的医学成就，并结合自己的临证经验，写成了我国第一部临床医学专著《伤寒杂病论》，以六经辨证和脏腑辨证等方法，对外感疾病和内伤杂病进行辨证论治，从而确立了中医临床治疗的辨证论治体系和理、法、方、药等运用原则，为后世临床医学的进一步丰富和发展打下了良好的基础。《伤寒杂病论》后经晋代医学家王叔和编纂整理成《伤寒论》和《金匱要略》两书。

《伤寒论》着重探讨外感疾病的诊治问题，它归纳了外感疾病发生、发展的大致规律，分析了疾病不同阶段的变化特点及诊断要点，提出了外感疾病的六经辨证纲领，并记载了113首方剂。《伤寒杂病论》的方剂由于来源于临床实践，配方严谨科学，疗效确凿，故至今仍为国内外临床医师所广泛应用。《伤寒杂病论》的成就，使中医临床学科有了根本的改观，它奠定了中医理论体系中临床医学部分的基石，并使中医理论和临床融贯成一体。

先秦秦汉时期，药物学知识也日渐丰富。马王堆出土书籍中，记载药物已达243种。这一时期出现了一本重要的药物学专著《神农本草经》。书中共收载药物365种，其中，植物药252种，动物药67种，矿物药46种，并对药物做了分类，概括出一些药物学理论。此书是药物学的奠基性著作，对后世影响很大。临床实践和现代研究都表明，书中的记载大多是确凿可靠的，如麻黄治喘，常山截疟，黄连止痢，海藻疗瘰等，都经得起验证。此书的问世，为中医学学术体系提供了较系统的药物学知识。

总之，秦汉时期出现的这些医著，分别从医学基础理论、临床医学和药物知识诸方

面总结了以往的成就，使之上升到一个新的高度。中医在人体结构、生理、病因、病机、诊法、辨证、治疗、方剂和中药等各方面，都形成了相对完整的理论体系，为后世中医发展奠定了基础。

前述四部经典医学著作的出现，使中医学学术界有了统一的学术范式，从而促使医学呈现出较快的发展趋势。继《伤寒论》和《金匱要略》之后，历代医学家大多结合临床医疗实践，从不同角度发展了中医学的理论。

二、中医学的基本特点

中医理论体系的主要特点是整体观念和辨证论治。中医学中的整体观念主要体现在两方面：一是认为人体是一个有机的整体；二是认为人与环境之间有密切的联系。辨证论治是中医诊断和治疗疾病的主要手段之一。要明白辨证论治的概念，首先必须搞清楚病、证和症这三者的概念和区别。所谓“病”，是指有特定病因、发病形式、病机、发展规律和转归的一种完整的过程。所谓“证”，是指在疾病的发展过程中某一阶段的病理概括。它包括疾病的原因、部位、性质和邪正关系。所谓“症”，是指疾病的具体临床表现。辨证论治分为辨证和论治两个阶段：辨证，就是将四诊（望、闻、问、切）所收集的资料、症状和体征，通过分析、综合，辨清疾病的原因、性质、部位及邪正之间的关系，概括、判断为某种证。论治，则是根据辨证结果，确定相应的治疗方法。

（一）整体观念

“整体”指的是统一性、完整性和联系性。“整体观念”就是强调观察分析和研究处理时，须注重事物本身所存在的统一性、完整性和联系性。

中医学非常重视人本身的统一性、完整性，包括内在脏腑器官之间，心理与生理功能活动之间，以及人与自然界的相互联系。中医学认为，人是一个有机整体，构成人体的各个组织器官，在结构上是相互沟通的，在功能上是相互协调、相互为用的，在病理上是相互影响的；人与外界环境也有着密切的联系，在能动地适应自然的过程中，维持着自身稳定的功能活动。这种内外环境的统一性、联系性，机体自身的整体性、稳定性的思想，就是中医学的整体观念。这一观念贯穿在中医学对生理、病理、诊法、辨证、治疗等各个方面的理性认识中。

1. 人是一个有机整体 中医学强调人是一个有机整体。就形体结构而言，人体是由若干脏腑器官等组织组成的，这些脏腑器官是相互沟通的，任何局部都是整体的一个组成部分，与整体在形态结构上有着密切的关联。就基本物质而言，组成各脏腑器官，并维持其功能活动的物质基础是同一的（即精、气、血、津液）。这些物质，分布和运行于全身，以完成统一的功能活动。就功能活动而言，组织结构上的整体性和基本物质的同一性，决定了各种不同功能活动之间的密切联系性，它们互根互用，协调制约，相互影响。如心理和生理是人的两大基本功能活动，心身之间就存在着相互依赖、相互促进、相互制约的协同关系。所以，古人强调：“形与神俱”“形神合一”，认为人的正常