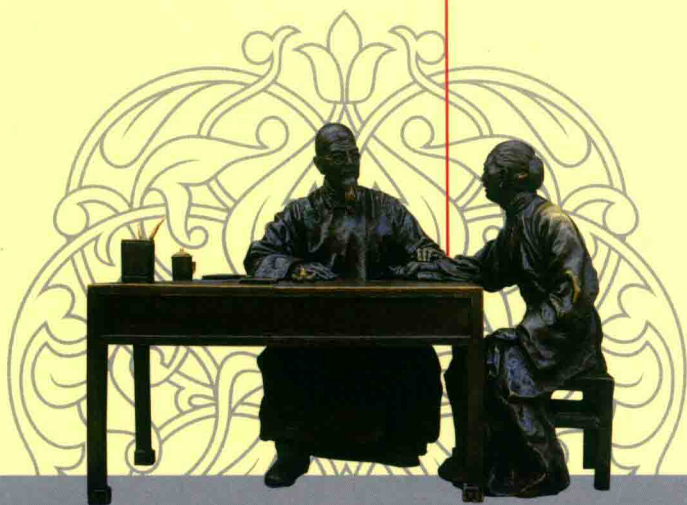




中医中药中国行
中医药健康养生文化科普读本

文
图
版

根据全国中医药行业高等教育『十三五』
规划教材及相关权威资料编写



中医中药中国行组委会
组
织
编
写

走进中医

领略中医药文化
的无穷魅力

文图并茂 权威导读
语言精练 通俗易懂

中国中医药
全国百佳图书出版单位

中医中药中国行组委会

组织编写

走进中医

领略中医药文化的无穷魅力

中国中医药出版社

· 北京 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

走进中医：领略中医药文化的无穷魅力：文图版 / 中医中药中国行组委会组织编写 .—北京：中国中医药出版社，2018.12

ISBN 978-7-5132-5334-5

I . ①走… II . ①中… III . ①中国医药学—基本知识 IV . ①R2

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2018) 第 268284 号

中国中医药出版社出版

北京市朝阳区北三环东路 28 号易亨大厦 16 层

邮政编码 100013

传真 010-64405750

河北新华第二印刷有限责任公司印刷

各地新华书店经销

开本 787×1092 1/16 印张 32.25 字数 434 千字

2018 年 12 月第 1 版 2018 年 12 月第 1 次印刷

书号 ISBN 978-7-5132-5334-5

定价 168.00 元

网址 www.cptcm.com

社长热线 010-64405720

购书热线 010-89535836

维权打假 010-64405753

微信服务号 zgzyycbs

微商城网址 <https://kdt.im/LIdUGr>

官方微博 <http://e.weibo.com/cptcm>

天猫旗舰店网址 <https://zgzyycbs.tmall.com>

如有印装质量问题请与本社出版部联系 (010-64405510)

版权专有 侵权必究

《走进中医》

专家指导委员会

(按姓氏笔画排序)

马烈光 (成都中医药大学)
田道法 (湖南中医药大学)
刘 蓬 (广州中医药大学)
李 冀 (黑龙江中医药大学)
沈雪勇 (上海中医药大学)
张伯礼 (天津中医药大学)
陈红风 (上海中医药大学)
范炳华 (浙江中医药大学)
郑洪新 (辽宁中医药大学)
钟赣生 (北京中医药大学)
施洪飞 (南京中医药大学)
洪 蕾 (重庆医科大学中医药学院)
高树中 (山东中医药大学)
谈 勇 (南京中医药大学)
储全根 (安徽中医药大学)
谢 宁 (黑龙江中医药大学)
谢梦洲 (湖南中医药大学)

《走进中医》

编委会

执行主编 刘 震

副主编 孙书臣 杨艳梅

编委 (按姓氏笔画排序)

马 勤 王 娜 王 捷 王利广

包艳燕 朱 江 朱丽颖 乔 锦

任皎洁 华中健 农 艳 肖培新

沈承玲 张 岳 张 晨 张立军

张伏震 张林蔚 尚 洁 赵莹莹

赵雪琪 段 莹 黄春雁

数字化内容主讲老师 洪 蕾

参编单位 中国中医科学院广安门医院

重庆医科大学中医药学院

中国中医药出版社



中华文明上下五千年，历经坎坷，始终绵延不绝，而其他文明古国皆已烟消云散，究其根本，皆因古老的中华文明博大精深，兼容并蓄，孕育了一代代精英，才能应对一次次劫难。在浩劫来临之际，这些民族的脊梁总是挺身而出，挽狂澜于既倒，扶大厦之将倾。

在这些耀眼的群星之中，就有无数中医先贤的身影，他们悬壶独行，济世救人，既无盖世武功，亦无敌国之富，但却默默守护着中华民族的健康，功成身退，青史留名。

东汉末年，战火连天，瘟疫横行，十室九空，一代大医张仲景哀民生之多艰，著千秋佳作《伤寒杂病论》解黎民于倒悬，使得一场巨大的天灾消弭于无形，他也被后人尊称为医圣，其著作至今仍为中医院校规范课程。类似的情形在后世不断出现，世间总有病魔肆虐，但也总有良医救世，中华民族就这样一路磕磕绊绊，有惊无险地走到了 21 世纪，成为世界上人口最多的国家。

当今中国，正值民族复兴的关键时期，国家对中医药的价值高度认可，对中医药文化传播高度重视，习近平总书记深刻指出：“中医药是中华民族的瑰宝，一定要保护好、发掘好、发展好、传承好。”在 2016 年底，我国首部中医药法——《中华人民共和国中医药法》颁布，标志着中医药的传播与发展有法可依，有章可循，历经磨难、屡遭变故的“济世救人之学”终于进入了良性循环的轨道。

诚然，中医药并非尽善尽美，但随着现代医学的发展，一些问题也日渐浮出水面，比如：随着抗生素日益普及所带来的药物依赖和细菌进化问题；很多

慢性病症和疑难杂症难以根治，用药即缓，停药即发；因为现代不良生活方式和习惯所造成的亚健康状态，仅凭药物难以治疗；由于现代社会的巨大压力所造成的一系列身心问题；由于人体自然衰老所造成的一系列慢性病，医疗和护理成本高昂，家庭和社会难以承担；等等。

面对这些问题，越来越多的有识之士把目光投向了中医药，期待在这个古老的智慧宝库中找到答案。而中医药也没让大家失望，一个个神奇的案例让越来越多的外国友人开始青睐中医药，以至于在中国对外交流活动中，中医药已经成为中国文化的杰出代表，得到广泛认可，为世界人民的健康做出了突出贡献。

为了进一步传播中医药文化，弘扬中医药事业，增进人类健康，我们特地汇集业内资深专家编写此书，以全国中医药行业高等教育“十三五”规划教材为蓝本，图文并茂，对中医药历史源流、基本概念、理论精义、关键技术等做精要介绍，深入浅出地阐述中医药文化的精髓，力求专业可靠、言简意赅、通俗易懂、趣味盎然。同时，利用融合出版技术，微信扫码可以了解更多中医药知识，为读者提供文字、图片等数字资源，甚至还有中医专家的讲课视频，多角度展示中医的理、法、方、术，体现中医思维与特色，从而提高国民健康意识，增强公众身体素质，减轻社会医疗负担，促进家庭和谐幸福。

赠人芝兰，手有余香，唯愿此书付梓，能传播岐黄，广植杏林，如此，方不负先贤济世救人之志！

中国中医药出版社社长、总编辑



2018年12月

数字化内容 学习提要



每一章都配有学习课件，手机等电子设备微信扫码即可阅览文字、图片等数字资源。

第二章阐述了中医理论重要的8个知识点（天人合一、阴阳五行、五脏六腑、气血津液、六淫七情、望闻问切、辨证论治、治则治法），针对此项内容，本书编委会特别录制了中医专家的讲课视频，手机等电子设备微信扫码即可观看，帮助读者更好地理解中医的理、法、方、术。

最后，推荐两个学习中医的平台（袋鼠医学、养生正道），由中国中医药出版社主办，微信扫码可以获得多项增值服务。



免费领取执医考试政策解析、辅导课程、模拟试卷等资料
不定期直播学术知识讲座
每天推送中医健康知识



每天推送中医科普知识
传播靠谱的养生之道
定期举办会员活动



目 录

| 第一章 | 人类文明瑰宝——中医药文化的特色

- 博大精深、源远流长的中医药文化 / 003
- 中国大力弘扬中医药文化的政策措施 / 009
- 薪火相传、继往开来的中医药文化精髓 / 013
- 风靡世界、普济天下的中医药文化魅力 / 016
- 国家大力支持民族医药事业的发展 / 018

| 第二章 | 宏大深邃的中医基本理论

- 天人合一 / 025
- 阴阳五行 / 035
- 五脏六腑 / 048
- 气血津液 / 066
- 六淫七情 / 076
- 望闻问切 / 084
- 辨证论治 / 103
- 治则治法 / 116

| 第三章 | 古朴雅致的中医经典古文

- 大医名篇 / 129
- 名医传记 / 142
- 养生古论 / 165

| 第四章 | 把握根本的中医养生理念

顺应自然	/ 179
形神共养	/ 188
药食同养	/ 198
体质养生	/ 205
五脏养生	/ 220
四季养生	/ 229

| 第五章 | 包罗万象的中药基础知识

千差万别的中药性能	/ 241
应变无穷的中药应用	/ 251
配伍禁忌“十八反”“十九畏”	/ 255
科学严谨的中药命名与分类	/ 258

| 第六章 | 变化无穷的方剂基础知识

遣方用药中的“孙子兵法”——君臣佐使	/ 267
秩序井然、执简驭繁的方剂分类	/ 269
活人无数、流传千古的经典名方	/ 309

| 第七章 | 精微奥妙的经络腧穴系统

精巧微妙的人体“信息高铁”——经络系统	/ 325
紧贴临床、科学合理的腧穴分类	/ 330
言简意赅、内涵深远的腧穴命名	/ 336
精确确切的腧穴定位	/ 337
时刻牢记、可救性命的常用穴位	/ 341

| 第八章 | 简洁实用的日常治疗保健技术

针刺	/ 357
艾灸	/ 362
刮痧	/ 366
拔罐	/ 368
推拿	/ 373
导引	/ 377
药膳	/ 411
贴敷	/ 415
温熨	/ 417

| 第九章 | 简便廉验的中医药优势病种诊疗技术

咳嗽	/ 423
哮喘	/ 430
慢性咽炎	/ 435
心悸	/ 440
腹泻	/ 447
便秘	/ 453
痤疮	/ 459
面瘫	/ 463
眩晕	/ 466
中风	/ 471
肩关节周围炎	/ 479
腰椎间盘突出症	/ 482
痔疮	/ 488
更年期综合征	/ 495

主要参考书目 / 501

第一章

人类文明瑰宝

中医药文化的特色



本章配有学习课件，手机等电子设备微信扫码即可浏览文字、图片等数字资源。



扫一扫 看课件

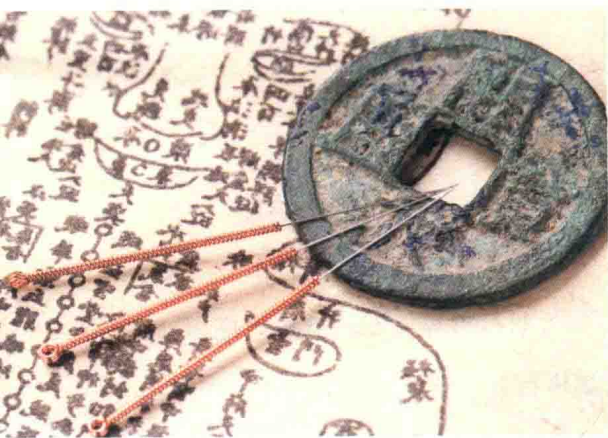
人类文明丰富多彩，而源远流长的中华文明是世界文明的重要组成部分。中医药作为中华文明的瑰宝，是中华民族集体智慧的结晶，在漫长的历史中守护了中华民族的健康，为种族的繁衍昌盛做出了卓越贡献，同时也对世界文明产生了积极影响。

中医药兼收并蓄、创新迭出，形成了独特的理论体系，讲究天人合一，阴阳平衡，顺应自然，整体论治，蕴涵着中华民族深邃的哲学思想。随着世界的发展，局部、对抗的医学理念渐渐显出其局限性，人们的医疗观念也在悄然变化，中医药的价值正在被越来越多的人所认识，在未来，必将对人类健康做出巨大贡献。

博大精深、源远流长的中医药文化

一、中医药历史脉络

中医药有着悠久的历史，可以一直追溯到远古时代。当时，人们在寻找食物的过程中，发现某些动、植物能减轻或消除某些病症，这就是发现和应用中药的起源，所谓“神农尝百草”，就是当时的真实写照；在烤火时，发现用兽皮包上烧热的沙土放在身体局部取暖可消除某些病痛，就逐渐产生了熨法和灸法；在使用石器的过程中，发现人体某一部位受到刺伤后反能解除某些病痛，从而



创造了砭疗法，并在此基础上，逐渐发展为针刺疗法，进而形成了经络学说。

夏、商时期，酒和汤液的发明，提高了用药效果。传说商朝大臣伊尹曾写过一本《汤液经》，是这一时期的药膳食疗集大成之作（可惜失传），而伊尹本人也被后世推崇为药膳食疗之祖，中

医“药食同源”的思想自此创立。

西周时期，开始有了食医、疾医、疡医、兽医的分工，中医学逐渐专业化。

到了春秋战国时期，被后世尊为神医的扁鹊总结前人经验，提出“望、闻、问、切”四诊合参，一举奠定了中医临床诊断和治疗的基础。

秦汉时期，在中医历史上犹如泰山北斗的典籍——《黄帝内经》问世，标志着中医从简单经验积累发展到了系统理论总结阶段，中医药理论体系框架初步形成。

东汉时期，被后世尊为医圣的张仲景在深入钻研《素问》《针经》《难经》等古典医籍的基础上，广泛采集众人的有效药方，并结合自己的临床经验，写出了彪炳千秋的著作《伤寒杂病论》，阐述了外感热病（包括瘟疫等传染病）和内伤杂病的诊治方法，建立了辨证论治体系，使中医诊治疾病有具体的路径可循。当时，瘟疫横行，十室九空，凭着这本《伤寒杂病论》，张仲景拯救了千千万万条性命，书中所述，只要用之得当，效如桴鼓，所以后世中医推崇伤寒者数目众多，此书还被列为中医学生的必修课程。

同时期的中药集大成之作《神农本草经》问世，创立了君臣佐使、七情合和、四气五味等药物配伍和药性理论，一举奠定了中药学的理论基础。本书托名神农而作，但具体作者不详，微言大义，被后世医家极力推崇，也被列为中

医经典著作之一。

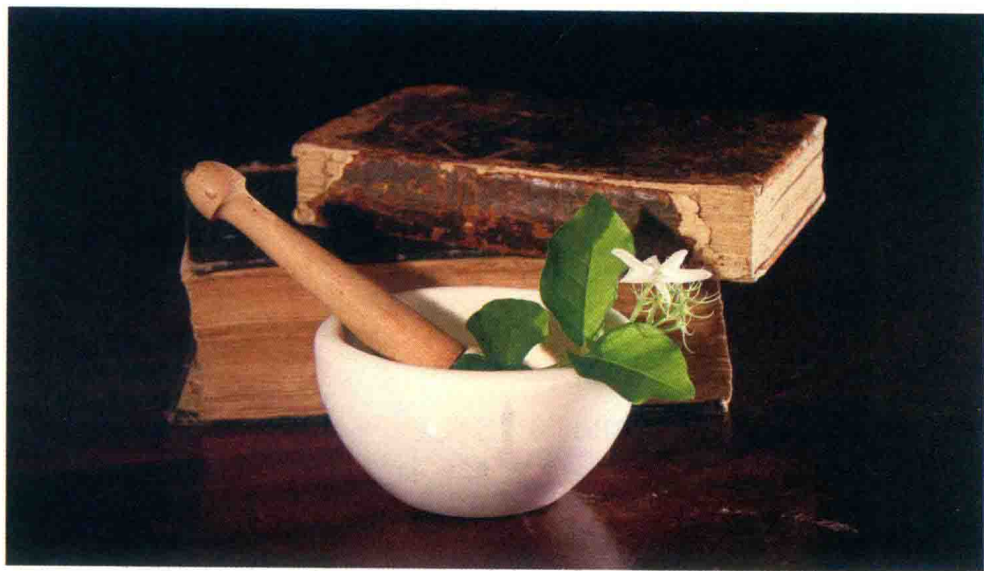
东汉末年，与扁鹊并称为神医的华佗创制了“麻沸散”，首创麻醉药用于外科手术。华佗精于医术，后世称呼神医往往冠以“华佗再世”之名，其所创建的健身方法——五禽戏，至今流传广泛。

西晋时期，皇甫谧将《素问》《针经》《明堂孔穴针灸治要》三书重新归类编排，撰成《针灸甲乙经》，为中国现存最早的一部针灸专书，系统论述了脏腑、经络、腧穴、针刺、灸治之密，对世界针灸医学影响巨大。

唐代，孙思邈集毕生精力，著成《备急千金要方》《千金翼方》两部巨著，对临床各科、针灸、食疗、预防、养生等均有论述，还提出伟大思想——大医精诚，体现了医者仁心、悬壶济世的高尚情操，至今仍作为中医药院校学生的誓词。

明代，李时珍耗费毕生精力，广泛总结民间经验，撰成《本草纲目》一书，在世界上首次对药用动、植、矿物进行了科学分类，大大推动了中药学的理论和实践发展，放眼世界，也是一部伟大的药物学和博物学巨著，被翻译为多国文字，广泛流传。除《神农本草经》外，这是中医史上最著名的药物著作。

明清时期，由于传染病的不断流行，人们在同传染病做斗争的过程中，形



成并发展了温病学派。这一时期，中医在治疗温病（包括传染性和非传染性发热性疾病）方面的代表著作有吴又可的《温疫论》、叶天士的《温热论》、薛雪的《湿热条辨》、吴塘的《温病条辨》及王士雄的《温热经纬》等。这些著名医家在特定的历史时期又一次驱逐瘟疫，守护了中华民族的健康，这是继东汉时期张仲景成功防治瘟疫之后，中医药的再次壮举，所以后世将温病学派与伤寒学派并列，称之为中医历史上两个最杰出的学派。

清末民初，随着西方医学的传入，一些学者开始探索中西汇通、融合发展之路，此时期比较著名的医药学家有张锡纯，其代表著作《医学衷中参西录》，此书涉猎广博，医案翔实，具有极大参考价值，至今流传广泛，推崇备至。

二、中医药文化的特点

在漫长的发展过程中，中医药兼收并蓄，不断创新，日趋完善。其主要特点是讲究天人合一，阴阳平衡，灵活多变，防治结合。由于其简便廉验的特点，深受人民喜爱，在全球化日益加深的 21 世纪，已经走出国门，获得世界各国人们的广泛青睐，亦成为中国对外交流的重要名片。

