

跟 名中医学中医

中医入门零基础

中医入门随手查 与中医零距离接触

零起点学中医

谢文英 编著



陕西新华出版传媒集团



陕西科学技术出版社
Shaanxi Science and Technology Press

跟 名 医 学 中 医

中医入门零基础

中医入门随手查 与中医零距离接触

零起点学中医

谢文英 编著



陕西新华出版传媒集团



陕西科学技术出版社
Shaanxi Science and Technology Press

图书在版编目 (CIP) 数据

跟名医学中医 : 中医入门零基础/谢文英编著. —西安: 陕西科学技术出版社, 2018. 1

ISBN 978 - 7 - 5369 - 7102 - 8

I. ①跟… II. ①谢… III. ①中医学—基本知识 IV. ①R2

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 252651 号

跟名医学中医——中医入门零基础

出版者 陕西新华出版传媒集团 陕西科学技术出版社

西安北大街 131 号 邮编 710003

电话 (029) 87211894 传真 (029) 87218236

<http://www.snstp.com>

发行者 陕西新华出版传媒集团 陕西科学技术出版社

电话 (029) 87212206 87260001

印刷 香河利华文化发展有限公司

规格 710mm × 1000mm 16 开本

印张 20.75

字数 265 千字

版次 2018 年 1 月第 1 版

2018 年 1 月第 1 次印刷

书号 ISBN 978 - 7 - 5369 - 7102 - 8

定价 35.00 元

版权所有 翻印必究



F 前言 Foreword

如今，越来越多的人爱上了中医治病之法，也喜欢在身体不舒服的时候通过中药或寻求中医进行调理或治疗。中医在中国拥有广泛的群众基础，绝大部分人都不同程度地接受过中医疗法或运用中医方法进行保健，并从中受益。在这种情况下，想学中医、想要储备一些中医知识的人越来越多。

提起中医，很多人会和“老”字联系到一起，因为这个职业可谓越老越值钱。但基于中医学的博大精深，即使扁鹊在世也有力所不及之处。为方便广大中医学爱好者深入学习，特作此书。

《跟名医学中医——中医入门零基础》这本书深挖中医学精髓，并结合现代人的生活特点，详细阐述中医学知识。本书共分为中医基础理论、中医四诊、疾病辨证法、中医经典方剂、中药应用常识五个部分。其中第一部分主要包括中医的阴阳学说、五行学说、经络腧穴说、病因和病机以及何为精、气、血、津液等基础知识，学习这些基础知识，就相当于对中医有了初步的认识，了解了中医的思维方式及中医的整体观念和辨证论治。

第二部分是中医学中的四诊：望、闻、问、切。虽然很多人都知道中医有这四诊，但是真正理解和掌握这四诊的人少之又少，这就需要大家将理论和临床结合在一起，才能将中医诊断学好。

疾病辨证法一章中主要介绍了八纲辨证法、六经辨证法、三焦



跟名医学中医

——中医入门零基础

辨证法、气血辨证法，并将其展开进行介绍，完善中医诊治知识。

后续章节主要讲述的是中医经典方剂、现代常用中成药、中药的基础知识和中药的分类。中药种类虽然繁多，但都可归入寒热温凉平性、辛甘酸苦咸之味，中药根据药性又可分为解表药、清热药、泻下药、理气药等，书中列举的中药都是临床上比较常用的，有些中药虽然性味相似，但功效却有所差别，学习的过程中应当加以区分，掌握合理的配伍方法，充分发挥中药的功效。

本书文理浅易，内容丰富，条理清晰，非常适合中医初学者作为入门参考书。由于中医博大精深，涉猎广泛，有不足之处恳请读者予以批评指正。

编者



C 目 录
Contents

中医基础理论



(一) 阴阳学说	002
(二) 五行学说	008
(三) 五脏和五行	012
(四) 五脏六腑的生理功能	016
(五) 精、气、血、津液	026
(六) 经络腧穴说	029
(七) 病因和病机	032

中医四诊



(一) 望 诊	042
1. 望神	042
2. 望色	043



跟名医学中医

——中医入门零基础

3. 望形体	044
4. 望姿态	045
5. 望头和发	046
6. 望目	048
7. 望耳	049
8. 望鼻	050
9. 望口与唇	051
10. 望齿与龈	052
11. 望咽喉	053
12. 望皮肤	054
13. 望舌	056
14. 望排出物	063
15. 望小儿指纹	065
(二) 闻 诊	067
1. 闻气味	067
2. 听咳嗽	069
3. 听呼吸	070
4. 听语言	071
5. 其他	072
(三) 问 诊	076
1. 问一般情况	076
2. 问病史	077
3. 问个人生活史	079
4. 问家族史	080



5. 问现在症状	080
6. 问汗	084
7. 问疼痛	086
8. 问饮食与口味	091
9. 问睡眠	094
10. 问二便	095
11. 问情志	099
12. 问小儿	100
13. 问妇人	101
14. 问男子	103
(四) 切 诊	105
1. 脉诊	105
2. 按诊	113
(五) 四诊合参	119

疾病辨证法



(一) 八纲辨证	122
1. 表里	122
2. 寒热	123
3. 虚实	124
4. 阴阳	126



跟名医学中医

——中医入门零基础

(二) 六经辨证	127
1. 太阳经脉证	127
2. 阳明经脉证	129
3. 少阳经脉证	130
4. 太阴经脉证	131
5. 少阴经脉证	132
6. 厥阴经脉证	133
(三) 三焦辨证	134
1. 上焦证	134
2. 中焦证	135
3. 下焦证	137
(四) 气血辨证	138
1. 气病辨证	138
2. 血病辨证	141
3. 津液病辨证	146

中药应用常识



(一) 中药基础知识	152
1. 中药的性能	152
2. 中药的配伍	156
3. 中药材的存放	158



4. 中药的煎法	159
5. 服药时间、剂量、禁忌	161
(二) 中药的分类	164
1. 解表药	164
2. 清热药	172
3. 泻下药	180
4. 理气药	183
5. 温里药	187
6. 安神药	191
7. 补虚药	194
8. 祛风湿药	209
9. 芳香化湿药	214
10. 消食药	216
11. 开窍药	218
12. 收涩药	220
13. 活血化瘀药	225
14. 止血药	231
15. 止咳平喘药	237
16. 平肝熄风药	243
17. 利水渗湿药	247
18. 驱虫药	253
19. 外用药	255



中医经典方剂



(一) 经典古方加减	258
1. 麻黄汤	258
2. 大承气汤	259
3. 四逆散	261
4. 痛泻要方	262
5. 玉屏风散	262
6. 香苏散	263
7. 导赤散	263
8. 理中汤	264
9. 桂枝汤	265
10. 四君子汤	266
11. 四物汤	267
12. 八珍汤	268
13. 酸枣仁汤	269
14. 二陈汤	269
15. 生化汤	271
16. 一贯煎	272
17. 清胃散	273
(二) 常见中成药概述	273
1. 补中益气丸	273



2. 金匱肾气丸	275
3. 人参归脾丸	276
4. 附子理中丸	277
5. 十全大补丸	278
6. 大山楂丸	279
7. 生脉饮	280
8. 六味地黄丸	281
9. 养阴清肺丸	283
10. 藿香正气水	284
11. 五苓散	285
12. 越鞠保和丸	286
13. 加味逍遥丸	287
14. 安神温胆丸	288
15. 安神定志丸	289
16. 天王补心丹	290
17. 银翘解毒丸	291
18. 龙胆泻肝丸	292
19. 牛黄清心丸	293
20. 少腹逐瘀丸	295
21. 归芍地黄丸	296
22. 金锁固精丸	297
23. 五子衍宗丸	298
24. 小柴胡颗粒	299
25. 琼玉膏	300



跟名医学中医

——中医入门零基础

- | | |
|-----------------|-----|
| 26. 越鞠丸 | 301 |
| 27. 泻白糖浆 | 301 |
| 28. 百合固金丸 | 302 |
| 29. 橘红丸 | 303 |
| 30. 乌鸡白凤丸 | 304 |
| 31. 八珍益母丸 | 305 |
| 32. 除湿白带丸 | 306 |
| 33. 艾附暖宫丸 | 307 |
| 34. 安胎丸 | 308 |
| 35. 肥儿丸 | 309 |
| 36. 一捻金 | 310 |
| 37. 四妙丸 | 311 |
| 38. 小儿七星茶 | 311 |
| 39. 菊花茶调散 | 312 |
| 40. 清暑益气丸 | 313 |
| 41. 导赤丸 | 314 |
| 42. 防风通圣丸 | 315 |
| 43. 当归龙荟丸 | 317 |
| 44. 木瓜丸 | 318 |

中医基础理论

中医是中国传统文化中的特殊部分，是中国传统文化的瑰宝，历经几千年的实践和发展，积累了大量的宝贵经验，形成了属于自己的特殊体系，而且流传至今，特色鲜明，疗效独特，在当代医药学领域中扮演着重要角色。





(一) 阴阳学说



徒弟：师父，您能给我讲讲什么是阴阳吗？

名医：古人所说的阴阳代表的是事物中的对立统一关系。中医上所说的阴阳贯穿于生理、病理、诊断、治疗、药物等方面。中医用阴阳说明医学方面的基本问题，即称为中医理论的思想体系，构成一整套客观实际的医疗方法，灵活、全面、正确地指导着中医的临床实践。

阴阳学说在中医的生理、病理、诊断、治疗和药物使用上具有指导意义。例如，在生理上，中医认为人体的生理可以用阴阳学说来解释。一般来说，阳主动，阴主静，阳有保卫体表的功能，阴在内在支持阳的作用，所以《黄帝内经》有“阴在内阳之守也，阳在外阴之使也”之说。《周易·系辞》中讲到：“一阴一阳之谓道。”



意思是说：用阴阳可以表示万物的变化发展。

生理上，体表（如皮毛、肌肉筋骨）为阳，体内的脏腑等为阴；在内，五脏主藏精气为阴，六腑司传导又为阳；人体背为阳，腹为阴，外侧为阳，内侧为阴；在人的位置上上焦为阳，下焦为阴。

物质与功能上，气为阳，血为阴，体为阳，用为阴。体的各处都存在着阴阳属性，用以说明人体生理的属性与功能。

病理上，根据发病的部位和性质来区别阴阳。表证属阳，里证属阴，热证属阳，寒证属阴。凡功能衰退者，如少气懒言、怕冷疲倦、不耐劳者多为阳不足，即阳虚；凡物质损失者，如贫血、遗精等，或常消瘦、面色萎黄等多阴不足，即阴虚。中医因此又将一般症状分为四类：阴虚、阳虚、阴盛、阳盛。同时指出阳虚者外面应寒的现象，阴虚里面又有热的现象，阳盛者生外热、阴盛者又生内寒的现象。总而言之，一切亢盛兴奋的有热性倾向均属阳证；反之，一切衰弱的、潜伏的有寒性倾向都属于阴证。

诊断方面，一般用脉诊和舌诊说明阴阳，脉诊对中医诊断疾病来说非常重要，可以将脉诊分成六个纲要来理解，分别为浮、沉、迟、数、有力、无力。体状上分为沉浮，浮为阳，沉为阴；脉跳快慢上有迟数之分，迟为阴（寒或虚），数为阳（热或实）；有力为阳为热为实，无力为阴为虚为寒。

治疗上，寒证用温法，热证用凉法，虚证用补法，实证用泻法。又有阳盛则阴病，阴盛则阳病，阳胜则热，阴胜则寒，重寒则热，重热则寒，所以，《黄帝内经》上有“阳病治阴，阴病治阳，从阴引阳，从阳引阴”的治病大法。

中药的药性也受阴阳学说的指导。如中药的药性分为气和味，一般地说，气为阳，味为阴。气又分寒、热、温、凉四气，寒凉为



阴，温热为阳；味又分为酸、苦、甘、辛、咸五味，而辛甘为阳，酸苦成为阴。辛热的药能升能散，而苦寒的药能降能泻。再如，能健脾益胃的药为阳药，有滋养肝肾功能的药为阴药，所以中药的药理作用就是中医基础理论在中药学上的应用，因此必须了解阴阳学说才能在临床实践中正确地使用中药。

《黄帝内经》里说：“阴阳者，数之可十，推之可百，数之可千，推之可万，万之大不可胜数，然其要一也。”这就说明，不论事物的巨细，只要有相对统一的存在，均可以用阴阳来解释。故中医中就有了阴中有阳、阳中有阴、阳中有阳、阴中有阴，进一步分析，也就是说明阴阳里还能分出阴阳。例如，以人的脏腑来说，五脏为阴，六腑为阳。在五脏中，心肺在上为阳，肝脾肾在下为阴，心又是阳中之阳，肺为阳中之阴，肝为阴中之阳，肾为阴中之阴，而脾为阴中之至阴。药物的气味方面也是如此，如气为阳，味为阴，气厚者为阳中之阳，气薄者为阳中之阴，味厚者为阴中之阳，味薄者为阴中之阴。这样的分析是从客观实践中总结出来又回到实践中证明的。

举个实例说明。如临床常见的出虚汗，白天为阳盛，若白天出汗，中医认为是阳虚，常用生黄芪一类益气补阳药治疗；若夜间出汗，名为盗汗，中医认为是阴虚，因夜间属阴，治疗时用地黄或山萸肉等滋阴补血药治疗。中医认为阳虚不能固表，所以自汗，治以补阳固表；阴虚不能敛液故盗汗，当予补阴补血补液。

可见，阴阳学说在中医学中是深入浅出、综合归纳出的一种分类方法，阴阳是事物相对统一的概括性代名词。故无论是物质的、功能的，还是部位的、性质的，都可以用阴阳来解释和概括，不过应当明确，中医广泛地把阴阳应用于各个方面都是实有所指的，不