



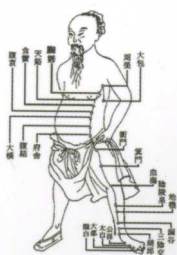
国家中医药管理局「中医中药中国行」大型中医药科普宣传活动

中国中医药出版社

中医药知识普及读本

ZHONGYIYAO ZHISHI
PUJI DUBEN

主编 曹东义



中医药知识普及读本

主编 曹东义

编委 (以姓氏笔画为序)

王振瑞 王丽丽

朱胜君 杨晓军

顾问 邓铁涛 朱良春

中国中医药出版社

· 北 京 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

中医药知识普及读本/曹东义主编. —北京: 中国中医药出版社,
2007. 6

ISBN 978—7—80231—241—8

I. 中… II. 曹… III. 中国医药学—普及读物 IV. R2—49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 078722 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: 64405750
北京市卫顺印刷厂 印刷
各地新华书店经销

*

开本 850×1168 1/32 印张 7 字数 150 千字
2007 年 6 月第 1 版 2007 年 6 月第 1 次印刷
书 号 ISBN 978—7—80231—241—8

*

定价 12.00 元
网址 www.cptcm.com

如有质量问题请与本社出版部调换
版权专有 侵权必究
社长热线 010 64405720
读者服务部电话 010 64065415 010 84042153
书店网址: csln.net/qksd/

序

中医学是中华民族在长期的生产、生活和医疗实践中逐渐积累总结而形成的具有独特理论体系和丰富诊疗手段的医学，具有浓郁的中国传统文化特色。千百年来，中医学为中华民族的繁衍昌盛做出了巨大贡献，时至今日，仍然在人民群众中享有崇高的威望，拥有深厚的群众基础和广泛的需求，在我国卫生保健体系中发挥着不可替代的重要作用。

党中央、国务院对中医药事业高度重视，强调要切实加大支持力度，充分发挥特色优势，大力推进继承创新，坚定不移地发展中医药事业。在新的历史时期，认真贯彻落实党的中医药工作方针政策，加快推进中医药事业发展，对于推动建立覆盖城乡居民的基本医疗保障制度，切实解决人民群众看病难、看病贵的问题，不断提高人民群众健康水平，弘扬中华民族优秀传统文化，促进我国经济社会发展，构建社会主义和谐社会都具有十分重要的意义。

为给中医药事业发展营造良好的社会环境，更好地发挥其作用，由国家中医药管理局发起，17个国家有关部委和单位共同举办了以“传承中医国粹、传播优秀文化、共享健康和谐”为主题，面向全社会的“中医中药中国行”大型科普宣传活动。此次活动将大力宣传党的中医药方针政策，弘扬中医药文化，集中展示中医药悠久的历史、科学的理论、独特的方法、良好的疗效，让社会更加了解中医药，让中医药更广泛地进入农村、进入社区、进入家庭，为维护人民健康服务。

“中医中药中国行”活动为期三年，规模宏大，覆盖面广，内容丰富，形式多样。其中一项重要内容就是向基层中医药人员赠送《乡村中医实用技术》和《社区中医实用技术》，向广大群众赠送《中医药知识普及读本》。为此，活动组委会委托中国中医药出版社组织专家进行广泛论证，深入研讨，在以往工作的基础上，以较高的质量完成了编写出版工作。这套图书突出适用性，对乡村医生、社区卫生人员和广大群众具有很强的指导性，有利于广大人民群众了

解更多的中医药知识，增强利用中医药防病治病的意识，有利于基层中医药人员掌握更多的中医药适宜技术，并运用于医疗保健服务实践。与此相配套，活动组委会还将组织开办中医药知识讲座，培训基层中医药人员，以期进一步提高他们的中医药理论素养和诊疗技术水平，更好地为群众健康服务。

振兴中医药，责任重大，使命光荣。让我们共同努力，为促进中医药这一造福于人民的伟大事业的持续稳定健康发展，为弘扬中医药传统文化，提高人民的健康水平做出新的更大的贡献。

中华人民共和国卫生部副部长
国家中医药管理局局长

王陇德

2007年6月

编者的话

中医学是既浅显易懂、人人可学、人人能用的大众医学，也是历史悠久、内涵丰富、博大精深、现代科学无法完全揭密的科学医学。

说中医的理论浅显，是人人都知道魄力、心灵、胆量这些中医的词语；人人都明白生气、上火、心慌等中医的概念。

说中医蕴涵深厚，是因为许多原创于古代的中医奇迹，用今天的科学技术手段仍然没有能够破译其中的奥秘，比如阴阳五行的价值、伤寒与温病的分歧、痰湿瘀血的病理过程、经络的本质、证候的物质基础、中药为何有效等等，用分析还原的方法，我们所知甚少。

尽管如此，中医学作为我国原创的知识体系，在人民群众之中有着深厚的基础。中医学易学、易懂、易用，对于治疗疾病，维护健康，解决人民群众的疾苦，解决“看病难、看病贵”具有不可替代的作用。

这本小册子以通俗易懂的语言，系统地介绍了中医的历史概况、基础理论构成、诊法治病特色和养生保健方法。通过本书的介绍，读者可以登堂入室，去攀登中医科学的巅峰，去领略中医药学的美妙境界。对于其中不理解的部分，可以暂时忽略，等待将来慢慢探索。中医学绝不是“不过如此”的简单理论，也绝不是深不可测的繁文缛节，只要认真体味，

必将大有收获，受益终身。

目前，中医药的显著疗效已经影响了世界一百多个国家和地区，富如经济发达的美国、英国、法国和澳大利亚，经济欠发达的非洲和中东都欢迎中医药，都相信中医药。中医药优秀的学术特质已得到了世界卫生组织的高度重视，并向全世界推荐。中医药成为人民大众无法离开的身边医学，航天员、运动员也都依赖它增强体质。

因此，了解中医、学习中医知识，不仅有益自己的身心，也是惠及亲友、荫庇子孙的好事。

编者

2007年4月

目 录

第一章 历史悠久的中医学	1
医缓诊断膏肓之病	4
医和论述贪色致病	8
楚医诊脉查明装病	13
扁鹊开创民间医学	18
文挚治病激怒閼王	27
仲景奠基辨证论治	32
金元医学流派纷呈	40
明清温病新说蜂起	49
 第二章 中医巧妙认识生态人体	55
天地之间人何以生	56
睁眼就可看见阴阳	59
没有人类五行不转	63
人人必须升降出入	70
表里如一建立脏象	76
经脉联络表里上下	80
 第三章 疾病都是自身平衡紊乱	85
风雨寒暑专病虚人	86
饮食自倍先伤肠胃	91
情志过激伤人正气	96

久视长卧损伤气血	101
酒色过度身乃不固	105
第四章 治病只为帮助你自己恢复	110
依据证候治疗未病	110
治病八法代表众法	114
治病寻求阴阳平衡	122
恢复和谐脏腑不争	124
流通气血祛除痰湿	128
第五章 组方选药犹如调兵遣将	136
甚者独行单方一味	137
组合方剂必有主辅	142
遵古炮制减毒增效	148
方随证转活法治病	152
难言之秘在于用量	156
第六章 养生就是为了健康长寿	165
顺应四时不忘养生	166
学点推拿小病不怕	173
练八段锦日久强身	184
形神一体养心为上	192
食疗药膳养生可参	199

第一章

历史悠久的中医学

中医学的历史很悠久，而发生在古远历史上的医药知识，其传承的脉络时断时续，只有考古学的资料可以推测比较完整的医药文字记载始于有史官的时代。

史官的出现已经是比较晚近的事情，因为人类告别了蛮蒙时代，出现了语言，生产力水平的提高出现了剩余，出现了阶级分化，产生了文明，许多事情就需要记载了。因此，也就逐渐有了负责记录事件和“历史档案”的官员，原始的史官便出现了。

史官一开始是靠“结绳记事”的，每逢有了大事，或是有了重要的经验，都在绳子上结一个疙瘩，事大就系一个大结，事小就系一个小结，靠着这些疙瘩，来传承文明的香火。但中国的历史有几百万年，历史悠久，这些结很难准确无误地传递下去，文明的脉络也就有中断的危险。数千年前，伏羲氏“仰观天文，俯察地理”，结合周围的万事万物逐渐发明

了汉字。也有的传说是黄帝的史官仓颉发明了文字。当然，汉字的发明不应该是哪一个人的功劳，而是无数聪明的先辈们逐渐琢磨、切磋、推演的结果。

毫无疑问，汉字是世界上最为独特、最具人类智慧的文字。它是世界上唯一的形、音、义齐全的文字。它不是由若干简单的字母组合起来单纯表示读音，再根据读音判定有何意义，而是“独体象形为文，组合会意为字”。每一个汉字都有其独特的形、音、义。可以说，每一个汉字都是一项伟大的发明、创造。

我国殷墟的甲骨文卜辞大部分出于史官之手。由于他们平时主要活动在帝王的左右，所以有左史、右史的称谓。到了周代，又有了内史、外史的称呼。由于书写材料已不限于兽骨、甲片，多采用竹简、木牍，所以史官又有了“作册”的别称。这时史官记载的内容也大量增加，除了记录口传的历史文献，以及当时的政令、政事、军事、占卜、外交等内容之外，主要是为帝王服务，叫做“君举必书”，只要君王有言论、活动就必须随时记录。这也是“左史记行，右史记言”的由来。总之，史官所记都是帝王之事，与一般平民百姓没有多大关系。由于君王也是人，是人就要生病，所以史官记录的甲骨文里就有了疾病的相关记载。

殷墟甲骨文之中的疾身、疾目、疾腹、疾心、疾首，都说明古人已经能够将疾病与健康的不同状态进行明确地区分了，知道了什么是患病，什么是不病；也可以说明是牙患病，还是肚子有病；是正常怀孕，还是将要流产；预计生男，还是生女。甲骨文记载的医药内容很丰富，而不是简单的偶然记录。甲骨文里甚至还有传染病的记载。这在当时叫“疾役

(疫)”。以此而保留下来的传染病资料在甲骨文之中就达十余处。此外，还有关于预防传染病“御疫”的字样，说明商代对于瘟疫的认识已经不能用粗浅来形容了。秦汉之前的古籍之中，关于瘟疫的记载可以用“普遍”二字来概括。

古人用肝、心、脾、肺、肾五个汉字代表五个脏器，又有胃、大肠、小肠、膀胱、胆、脑、女子胞、骨髓、皮肤、肌肉、筋膜、脉络等器官组织的记载，说明古人已经在器官解剖的层次上认识了人体的器官组织。但是由于观察手段的限制，由于内科治疗方法的丰富与有效，使得在器官层面上的解剖研究没有继续下去，而是在解剖的基础之上，发展起来一套相互联系、相互影响的“脏象学说”。脏象学说就是根据人体外在的生理、病理变化，探索其内在规律而建立起来的一整套完整的理论。

中医关于脏腑解剖的概念，写意而不写实，传神而不传形。

中医这一套完整的理论也是不断总结、不断发展、不断进步的，现在仍然没有停下前进的脚步。新中国成立后，中医成功治疗了乙脑、麻疹、肺炎、流行性出血热、SARS、艾滋病等等，其疗效甚至超过了现代西医，这些都是依靠中医理论指导，不断总结经验、不断创新的结果。

为了全面地了解中医，我们不妨沿着历史的脚步，看看古代中医是如何治疗疾病的。

医缓诊断膏肓之病

“病入膏肓，不可救药”已经是一句成语，然而它的来源却是一个真实的历史事件。

据《左传·成公十年》和《史记》晋世家、赵世家有关文字记载，公元前581年的一天，晋景公做了一个噩梦，十分怕人。

他梦见一个恶鬼向他报复、索命。这个恶鬼披头散发，那头发从头顶一直拖到地上，样子非常吓人。恶鬼不断地跳着脚、拍着胸膛，气愤地叫着：“你错杀了我的后代，使我断子绝孙，很不仁义、不道德！我已经请求上帝，得到他的允许，向你索命来了！拿命来！”恶鬼不依不饶，一路追赶着晋景公奔跑。晋景公关上一道道大门，恶鬼在后边就把一道道门砸开，沿途撞坏了宫殿的大门、二门，并且进入寝殿内室，把内室的门也弄坏了。晋景公吓得急出了一身冷汗，大叫一声从噩梦之中醒来。

晋景公立即召见著名的桑田巫，让他占梦，断吉凶。巫这个行业在先秦时期是很显赫的职业，从事这个职业的人号称上知天文，下知地理，中知人事，一个“巫”字就是很明显的招牌。所以上至国家的战争、灾害、祭祀，下至平民百姓的婚丧嫁娶、治病寻物、动土解梦都要请巫师占卜。

桑田巫由于最灵验，且声名显赫就被晋景公召进宫。桑田巫经过龟占筮卜，得出结论：“赵氏孤儿的祖先为祟”，并

且预言晋景公将为此而丧身。

“主君吃不上新的麦子面了!”

桑田巫的一个断语吓得晋景公魂不附体，成了挥之不去的魔咒，时刻困扰着晋景公。

原来二十多年以前，晋景公的先辈晋灵公昏庸无道，在宫里筑了一个高台，让人在上边用弹弓打人，以此取乐。他还经常滥杀无辜，谁提意见就杀谁。大臣赵盾几次进谏，不仅毫无作用，而且还险遭陷害，被迫出逃避难。在赵盾还没有走出晋国国境的时候，他的同族人赵穿杀了晋灵公。这件事经过晋成公，再到晋景公已经二十多年没人提起，也没有人怪罪了。可是新上任的司寇屠岸贾与赵氏有仇，他要借机报复赵氏、消灭赵氏，于是就召集人围攻、族灭赵氏。因为赵盾的后代赵朔的妻子是晋成公的姐姐，属于当朝国君晋景公的姑母，所以赵氏孤儿得以幸免于难。多年之后，晋景公做的这个噩梦就是因此而起。

为了“破解”这个噩梦，尽管晋景公恢复了赵氏孤儿的世卿地位和封地，但是桑田巫给他下的“死刑判决”却难以更改。

晋景公并不愿甘心等死，听说秦国有一个名医叫“医缓”，善于诊病、疗疾，于是就派人到秦国请医缓来诊治。

秦国名医医缓还没有来到的时候，爱做梦的晋景公又做了一个梦。他梦见有两个俗称“二竖”的小男孩在他的肚子里做祟。一个小男孩说：“听说秦国的医缓是一个名医，他带来了针药给晋景公治病，有可能会伤害到我们。我们往哪里逃好呢？”另一个小孩说：“不用怕，我们在晋景公的肚子里，躲到心脏的脂膏下面，藏在横膈盲膜之间，在这‘膏肓’要



医缓像

害之地，再有名的医生也奈何不得我们。”

不久，秦国的名医医缓来到了晋国，他经过察色按脉，细心诊断，不住地摇头叹气。

晋景公焦急地问医缓：“寡人的病情怎么样？”

医缓说：“您的病在心脏的脂膏与肓膜之间，疾病处在这‘膏肓’要害之地，用艾灸灸不着，用针刺也刺不到，使用汤药治疗，也很难使药物到达这个地方。硬性治疗，不仅不容易奏效，而且有可能带来更大的危害，实在难以治疗，还是慢慢地注意生活调养吧。”

晋景公听过病情分析之后，很佩服医缓诊断的准确性，称赞医缓是难得的良医。他让属下给医缓置办了厚重的礼物，把医缓送回了秦国。

此后，晋景公遵照医缓的嘱咐，注意生活调养，慎起居，节饮食，远女色。日子一天天过去，身体也没有发生急剧的变化，慢慢地地里的麦子成熟了。

他对桑田巫的话既不敢不信，又不敢完全相信，因为天神与地神的安排他不知道，也无法知道，只有通过巫神才能转达“天机”。

麦子收获之后，他吩咐御膳房赶紧磨面，准备尝新麦。这个过程对于晋景公来说，既刺激，又兴奋。晋景公觉得自己终于看到了麦熟，就要吃到新麦子了！

晋景公想到这里不免兴奋异常。那么，桑田巫的话为什么失灵了呢？他是个大骗子？！他可吓得我不轻呀！

他敢骗我？！

他越想越不是滋味，一定要治桑田巫的欺君之罪，而且要让他心服口服，无话可说。

于是，晋景公一边传话，召桑田巫进宫，一边准备磨新麦子，要吃新麦子面做的食物。

一切准备就绪之后，桑田巫也来到了大堂，晋景公让桑田巫亲眼看到了已经做好的新麦子面，问他知罪不知？还有什么话可说？

桑田巫俯首听命，只好就死。

杀了桑田巫，晋景公心情陡然高涨，而且马上就要吃新麦子面了，他更是兴奋不已。

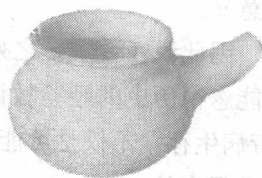
然而事情到此并没有结束，也真是无巧不成书，晋景公还没坐下，就感到腹部肠鸣不适，必须立即去厕所方便方便。

没想到，这一去就没有能走出来，晋景公一下死在了厕所里。

桑田巫的话应验了。

对于《左传》的这种记载，古人十分相信桑田巫的灵验，今天我们再看这则史料的时候，应该有不同的新认识。

首先，“膏肓之疾”不是非常急迫的疾病，不属于急症，否则，就不会说“不食新矣”，要等一段时间才会死，而且是一段不短的时间。



陶罐

进一步我们可以推断，“膏肓之疾”只是疾病的部位比较特殊，秦国的医缓不能治疗，或者他没有措施治疗，但不等于当时或者后世就没有措施治疗。

再进一步说，晋景公的前期生活调养是有效果的。“膏肓之疾”虽然没有完全消失，也没有要了他的命，“带病生存”也可以生活得很好。

他在生命的最后几个小时里，情绪激动，愤怒、狂喜，其严重影响了他的健康，使他旧有的疾病突然加重、爆发，从而导致他的暴死、猝亡。这与他不懂得养生、放任自己的情绪、喜怒无常很有关系。这一点对于我们今天仍然具有借鉴意义。

因此说，晋景公之死今天仍然是生动的反面教材。我们不能忽视历史的经验教训，一定要注意养生，特别不要忘记“带病生存”不仅是可能的，而且“破罐子熬过柏木桶”的例子是很多的。

也有人说，长寿的秘诀就是得一种慢性病，它能教会你善待生命，注意养生。

医和论述贪色致病

根据《左传》记载，鲁昭公元年，也就是公元前541年，晋平公姬彪（公元前557～532年在位）得了一种疾病，经过晋国的官医诊治不见好转，就向秦国请求援助。秦国的秦景公派名医医和前去出诊。