



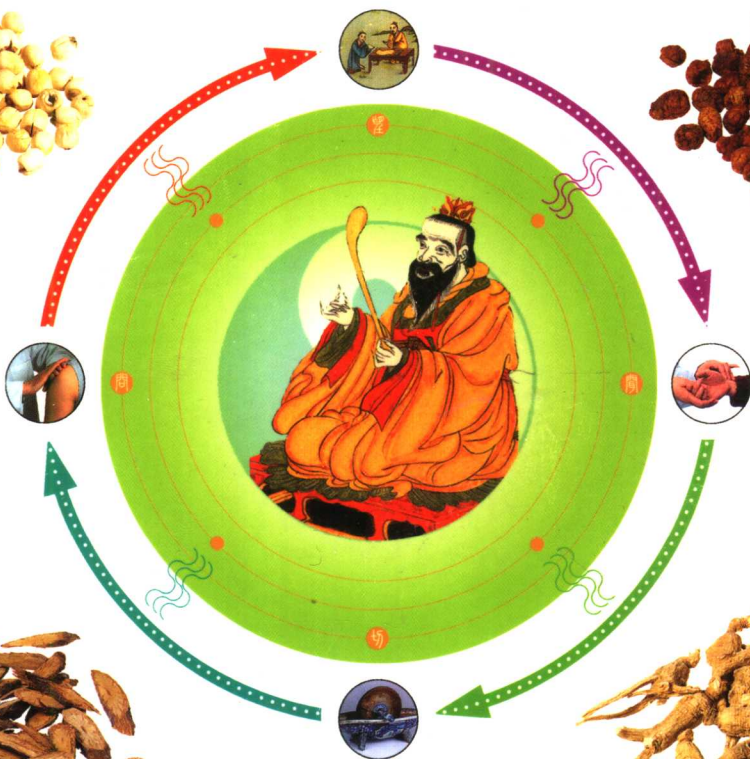
全球销量超过800万册，了解、学习中医的



优秀读本

# 图说中医

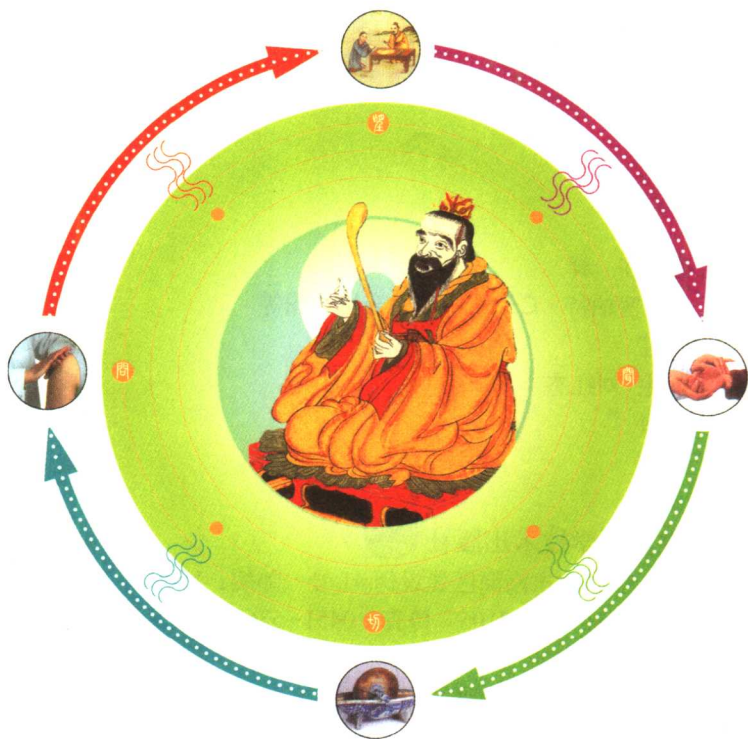
[英] 高铎 主编 袁艳红 译



黑龙江科学技术出版社

# 图说中医

[英] 高铎 主编 袁艳红 译



黑龙江科学技术出版社

中国·哈尔滨

黑版贸审字 08-2007-021

图书在版编目(CIP)数据

图说中医 / [英] 高铎主编; 袁艳红译. — 哈尔滨: 黑龙江科学技术出版社, 2007.7

ISBN 978-7-5388-5456-5

I. 图… II. ①高…②袁… III. 中医疗法 IV. R242

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 096412 号

CHINESE MEDICINE by DUO GAO (Editor)


Copyright © Carlton Books Limited 2005

Simplified Chinese Translation Copyright © Beijing Zhongzhibowen Book Publishing Co., Ltd. 2006

All rights reserved

## 图说中医

TUSHUO ZHONGYI

主 编 [英] 高 铎  
作 者 [英] 罗伯特·C·怀特 安奇拉·图等  
译 者 袁艳红  
责任编辑 张丽生 刘红杰  
封面设计 王明贵  
文字编辑 于海娣  
美术编辑 刘少娟  
出 版 黑龙江科学技术出版社 

地址: 哈尔滨市南岗区建设街 41 号 邮编: 150001

电话: 0451-53642106 传真: 0451-53642143(发行部)

发 行 全国新华书店  
印 刷 三河市华新科达彩色印刷有限公司  
开 本 720 × 980 1/16  
印 张 13.25  
版 次 2007 年 10 月第 1 版 · 2007 年 10 月第 1 次印刷  
书 号 ISBN 978-7-5388-5456-5/R · 1370  
定 价 29.80 元

# 前言

## Preface

中医药起源于远古中国的黄河流域。那个时候，人们对人体的解剖结构只有一个最基本的认识，他们不清楚身体各个组织器官的特殊功能。在古代，中国人对于医学的学习是建立在一种和现代控制理论相似的概念或者对人体结构、气候气象以及植物生态的认知上的，而不是建立在专门对各个器官的学习上的。

在临床实践中，中医强调的是通过分析症状的区别来进行诊疗。也就是说，中医治的不是标，而是产生这些标的潜在的本。

以常见的便秘为例，有的是突发性的，如急性阻塞，而有的则是长期的或慢性的。针对不同类型的便秘，治疗方法也各有不同，有的是使用泻药直接通便，有的则是用温和调理的方法逐渐通便，同时在治疗的过程中还会辅用一些舒缓肠胃运动和作用于与之相关的神经系统、内分泌系统、软组织和其他器官的药物。

另一个例子是花粉热，这种病的症状有鼻塞、眼睛发痒和喉咙肿痛。这种病症在中医里称之为“肺经实热”，可以用金银花粉末和连翘粉末加以治疗。然而，不同的病原侵扰也可能产生同样的症状，所以两种情况的诊断结果和治疗方法都可能是一样的。这样的治疗很有效，在中医里叫做“异病同治”。

中草药的使用和发展已经有5 000多年的历史了。在如此漫长的历史进程中，中医药医师们积累了丰富的理论知识和临床实践经验。200年前，中医已经分化出以下几个专科：内科、外科、产科、妇科、耳鼻喉科、小儿科、眼科、针灸和推拿。由此可见，中医药是一笔能给全人类带来好处的宝贵财富。

现代医学和临床实践的发展受到制药工业的制约，因为很多疾病的理想药物都还没研发出来，甚至有的病根本没有相应的治疗药物。现代制药工业生产的药物的确针对性很强，但是不幸的是它们同时也产生很多的副作用，对人的危害作用很大，甚至与治疗作用持平，因而被称为“双效”药物。人体内不同

的系统之间共同作用,从而使人体维持平衡状态,这种平衡状态就是我们所说的健康。不同的器官之间也是相互影响的,当产生冲突时,我们就要判断这种药物是否在对A有益的同时对B无害。一位高明的医生应该对整个人体有个全面的掌握,就像战场上的将军一样,要想出一个两全的对策以保证处于不败之地。

医疗的最终目的是消除疾病,给人类带来健康。中医古籍中指出,“病人最怕的是病多,医生最怕的是没有足够多的救济方法”。这些事实激励着中医药工作者们发愤图强,成为学识渊博的人,从而提高自己的医术。

中医是中国传统文化的重要组成部分,是中国人民在防病治病、养生保健的长期实践中不断积累、总结而形成的独具特色的医学科学体系,融自然、人文科学为一体,通过平衡阴阳以及条理气血使人的意识、身体和精神协调统一,增强人体免疫力。作为西方人眼中的神秘医学,中医在对付慢性疾病和养生益寿上有着极大的优越性。

近些年来,中医受到了西医科学体系的挑战,但是,它并没有因此而消失,反而与我们的生活联系越发紧密起来。中医企业管理学、中医心理学、中药动物保健、中医美容……中医正结合现代生活不断产生新的创意。

本书由积多年临床经验的数十位中医专家撰文,从专业的角度给出了一系列身体失调和健康问题的具体疗法,注重治疗方法的科学性、有效性、安全性和可操作性,是了解中医、领略中医精魂、获得祛病养生捷径的理想读本。

——高铎博士(Dr. Duo Gao)



# 目录

## Contents

<b>绪论</b> .....	7
<b>第一章 中医哲学和历史</b> .....	9
商朝的医学概论 .....	13
周朝医学的发展 .....	15
相关论 .....	19
汉朝儒家医学理论 .....	23
古代中国的自然科学和现代诠释 .....	25
<b>第二章 病因</b> .....	27
内感病因和外感病因 .....	30
情绪因素 .....	45
混合因素 .....	48
<b>第三章 草药疗法</b> .....	53
中草药疗法概论 .....	55
中药的性 .....	60
中药的功效 .....	63
中药疗法的作用点 .....	67
中药的炮制和制剂 .....	70
中药制剂 .....	74
中药疗法的禁忌证 .....	77
联合运用中西药 .....	79
煎药服药 .....	81
<b>第四章 食疗</b> .....	87
食物的性质 .....	90

常见食物药用功效 .....	93
常见病症的食疗方 .....	112
补益长寿方 .....	122

## **第五章 气功** .....

什么是气功 .....	129
气功的技巧 .....	132
气理论 .....	133
气功练习的基本方法 .....	135
理气练习 .....	140
放松 .....	143
气功和治疗 .....	145
气功和针灸 .....	146
太极拳 .....	147

## **第六章 指压** .....

现代发展 .....	152
概论 .....	153
宏观和微观 .....	159
特殊的指压方法 .....	164
其他的治疗方法和技巧 .....	169
有用的临床和家庭指压疗法 .....	171
常见疾病及其治疗方法 .....	175
其他指压疗法 .....	178

## **第七章 针灸** .....

灸法 .....	187
经络理论 .....	189
阴阳器官之间的关系 .....	193
针灸诊断 .....	195
针刺疗法 .....	197
典型的针灸疗法 .....	204



# 绪论

## Introduction

中医哲学与艺术,可以与被誉为医药之父的古希腊哲学家和医师希波克拉底的理论相媲美。根据希波克拉底的理论,在医疗的过程中,把四季的交替、风水的好坏和其他种种构成人的生存环境的自然现象都考虑进去是非常重要的。中国人也是这样,认为这些因素是与医疗诊断高度相关的。

从公元前3000年开始,中医药工作者们在诊断前就从病人的身体、心理、精神几个方面着手考虑,从而达到治本而不是治标的目的。不幸的是,希波克拉底辨证医治的哲学思想,在那个医药专业化的时代被淹没了。然而,中国人却在长达5000年的医疗实践中,把对人的整体辨证医治的思想传承了下来。

从第一章“中医哲学和历史”中,你可以了解到中医药的发展过程和它背后所蕴涵的哲学思想,发现这些原始的道理是怎样随着时间一步步演变的。接下来的一章讲的是病因,它将向读者们介绍一种看待人体、思想和精神与影响人体健康的环境、情绪和营养之间的关系的新视角。“草药疗法”这一章则描述了许多广泛应用的中草药,并介绍了它们能够达到治疗效果的方法。在“食疗”这一章里,读者将会发现食物和疾病都可以用热、寒、湿、燥、阴、阳、强、弱等词来描述。建立在这些基本因素上的诊断结果,决定了疾病的治疗方法。比如,一种病若被诊断为热证的话,患者就应该吃一些性凉的食物使身体恢复凉热平衡。在“气功”这一章里,介绍了一些练气和坐禅方法,并且示范了如何运用气功使身体系统保持平衡和抵抗疾病。“指压”这一章则讨论了一些指压穴位,自己或别人按压这些穴位可以治疗一些普通的病痛,如头痛、腰痛等。最后一章是“针灸”,介绍了经络理论以及它们在诊疗中的应用。

这本书是中医学的一个梗概,介绍了中医药单独运用或中西医结合运用的方法。中西医的结合运用必定会给所有人带来益处。这种益处不仅仅体现在很多疑难病症的替代疗法上,还体现在它为我们指出了一种“预防第一”的更好方法上。



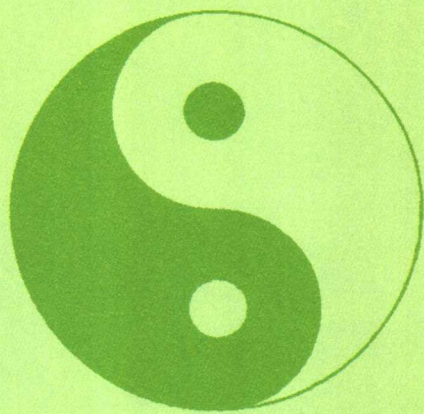


中

第一章

中医哲学和历史

医  
西



黄帝曰：“阴阳者，天地之道也，万物之纲纪，变化之父母，生杀之本始，神明之府也，治病必求于本。”（公元前1世纪）

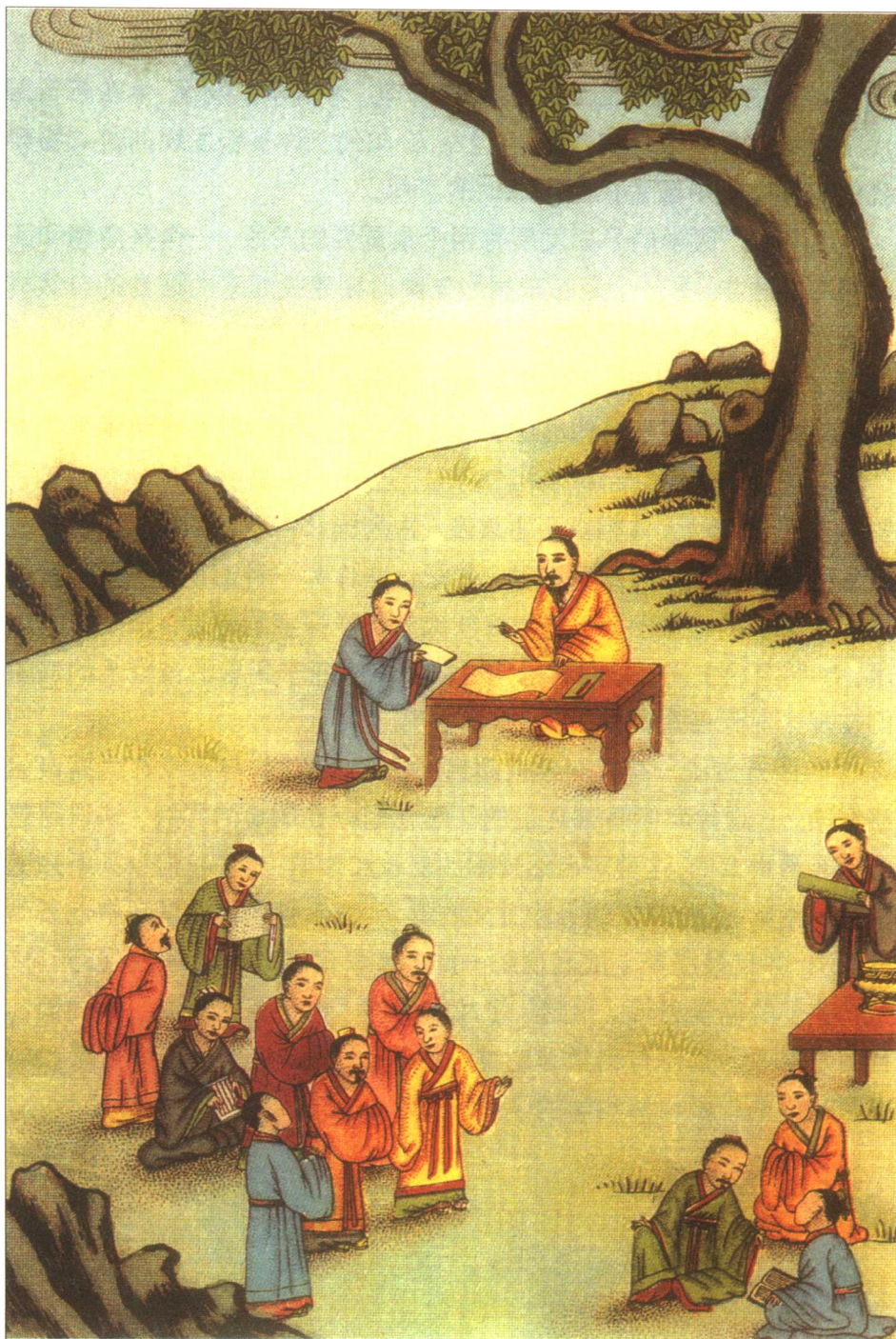
# 陰陽

中医的起源可追溯到大约5 000年前。考古学家发现,早在新石器时代,石针就被用来治病。在20世纪70年代,许多新发现的古文物帮助我们加深了对中国古代医疗活动的了解。

在中国,医学的早期发展有两个最重要的阶段,一个是商朝和西周的超自然医学,另一个是在东周和先秦时期建立起来的理性的自然科学和医学。中医理论体系正是在东周和先秦时期初步形成的,这也是后来中医学发展的根源所在。要想认识中医体系的形成过程,我们必须先对《黄帝内经》这本医学著作出现的社会推动力和当时的各种哲学思潮有一个较深的了解。中医起源于祖先疗法、巫术和一些神秘的迷信活动。这些超自然的活动大体相当于古埃及、古闪族和古希腊的传统活动,他们非常相信占卜和一些宗教活动,并把这些作为一种治病的方法。就像苏格拉底之前的希腊一样,哲学往往成为科学探索的基础。那些道教炼金术、早期经验主义、阴阳五行学说以及占卜四季天象的占星术的追随者在那个时代各司其职。

和西方传统一样,科学前超自然的医学实践,与建立在长期自然观察经验上,理性科学基础之上的医学之间存在明显的界线,认识到这一点是非常重要的。这种对自然规律的信赖和照搬,成了我们今天所知道的中医的基础。这些理性的经验主义的要素,在各种各样的学派中逐渐凸显出优势,并且最终整合成高度统一的儒家学说和政治原理。在公元前1世纪,孔子的儒学思想“平定”了战国时期“诸子百家争鸣”的局面,并且奠定了政治理论与科学理论统一的基础。这为后来的科学探索和包括中医在内的中国自然科学的孕育提供了一个框架。





孔子(公元前 551~前 479)讲学图。

# 商朝的医学概论

商朝时期，医学在中国诞生。我们主要是通过考古学记录来了解商朝（公元前1600～前1046）的历史的。汤在放逐了夏朝的暴君桀后，建立了商朝。这个朝代一直到公元前1046年西周出现后才灭亡。从东周的历史记载和当今考古数据中，我们得以认识到东周以前的那段历史。在黄河流域的低处盆地中发现的历史文物，就向我们展示了那个朝代的建筑样式和宗教活动（包括用火占卜和祭拜祖先）。最著名的文物要数记载了各种卜辞（包括占卜战争胜负和国家兴衰）、帝王狩猎及健康情况的龟甲和卜骨了。

以耕种作物和驯养牲畜为经济基础的商朝，是人类历史上一个重要的青铜器时代。那时，大部分社会成员都生活在小部落里。在这些部落里，从占统治地位的精英到普通的农民和工匠，等级制度非常森严。

在人们的信念中，族群里已故的成员扮演很重要的角色，以致在日常生活中，生者和死者互相联系在一起。通过占卜，生者向他们已逝的祖先询问各种各样的事情。不论在战乱时期还是在平时时期，他们都会向祖先卜问攻伐胜负、农业丰歉、疾病寿夭等情况。生者与死者的这种积极的联系，构成了他们相互的责任——共同努力使他们所在的部落强盛不衰。生者有责任照管好死者的尸骨，通常是把它们埋在风水好的地方，并且要祭祀悼念以表示对死者的尊敬，而死者则有责任保佑生者的繁荣健康。通过这样的方式，生者与死者和睦相处。

## 商朝的医疗保健

民间传说总是喜欢把古代医学的发明归功于两位伟大神圣的皇帝：神农氏（炎帝，中药的发明者）和黄帝（医学的发明者）。《神农本草经》和《黄帝内经》是两本最早的医药学巨著，这两本著作奠定了医药理论的基础。传说这两本书在远古时代就有了，但事实上它们是在很久以后由许多人共同编撰而成的。

商朝时人们更加关注健康，并且发明了很多强身健体的方法，但此时医疗机构设置相对还很简单。当时的很多疾病都有记载，但病因却记载得很少。

正如保罗·昂斯库尔德所说的那样，疾病是指机体的紊乱对正常生理活动和功能的破坏，而病因则是社会对疾病的产生原因进行的解释。

## 祖先的诅咒

在商朝早期，有很多关于疾病的记载，包括脚、鼻、耳、牙和舌的疼痛，眼疾（包括失明），儿童疾病、疥癣以及对这些疾病消除过程的观察。然而，却没有提及任何药方。无论是牙痛、咳嗽还是头痛，所提到的唯一治疗方法就是祈祷。值得注意的是，当时人们坚信引起所有这些病痛的原因只有一个，那就是祖先的诅咒。所以人们认为牙痛、腿脚摔伤或者庄稼歉收的原因都可能是某个祖先不高兴而设下的诅咒显灵了，至于是牙痛还是庄稼歉收，那当然得看祖先是对某个人不高兴还是对整个部落不高兴。所以在医治的时候，最重要的就是通过占卜弄清楚诅咒的来源，并举行必要的祭祀活动以除咒。

### 祖先疗法

祖先疗法不需要进行身体检查，也不需要对本人的本身予以关注。它只是一种社会行为，通常需要王向占卜师问卜以明确祖先的旨意。

王是祖先疗法的唯一执行者，所以王必须对部落的安宁负重大责任。通过这种方法，生者与死者一条心，这样部落群体的健康才得以维持。这样一种实践给商朝统治者的专制提供了理由，因为他们担负着整个社会的重任。

## 自然界的邪恶

自然界的影响也被认为是疾病的一个引发因素。风邪是疼痛的诱因。人们认为风邪自己过来或者受祖先的指使前来破坏村庄。如果发生这种情况，王就必须出面祭祀祖先以祛除风邪的影响。这其中很多的医疗理论，都被后世废弃或转化成了新医学理论的基础。这种新医学理论，是在接下来的历史阶段出现的各种哲学思想的影响下，以经验医学和理性医学为取向的理论。

# 周朝医学的发展

这个朝代标志着正式的医疗体系开始建立。公元前12世纪，商朝被半游牧民族的周所征服，中央权势瓦解。周朝发展了先进的农业生产技术，包括一种可以提高生产力并维持长期的武装袭击的公用灌溉系统。这个时期被比做是欧洲的封建时代，周朝辖1 000多个地区，并迁都到今陕西省，很多商朝的贵族都被纳入西周统治范围。跟被歼灭的商朝一样，周朝人们也有祖先崇拜，他们还试图保留一些古老的传统。

公元前771年，在一场争夺王位的血腥战斗中，为得到东部的支持，周朝将首都东迁至洛邑。在接下来的几年中，内部阴谋和流血事件接踵而来。王对边疆领土的控制越来越薄弱。新技术的引进、铁器和盐的生产、货币经济的出现以及迅速增长的人口，意味着统治者中央权势控制的丧失。而各诸侯国在他们的权力范围内则变得越来越强大，和北方侵略者以及7个诸侯国之间的战争接连爆发。

联盟成立后很快又瓦解了。从公元前481年到公元前221年这段时间，因为血战和敌对势力很强，所以历史学家们称其为“战国”时期。以前的对共同祖先的重视已被对权力和成功的贪欲所取代，传统的封建道德、荣誉以及和谐融洽，则被秦国统治者的残暴所代替。在公元前221年，秦国统治者胜利了，并最终统一了中国。

秦王嬴政自称为始皇帝，即中国统一后的第1位皇帝。秦始皇认识到必须歼灭以前的封建残余势力以确保统一安全可靠，所以把所有的权力都纳入有军事官员的行政机构。秦始皇统一了度量衡，使重量和长度都有了统一的标准，而且在各地区之间重修了道路。秦始皇还召令天下，搜集焚毁除有关医药、卜筮、农林业外的其他所有书籍。





## 医药学开始于周朝

内战和骚乱此起彼伏的“春秋战国”时代（公元前770～前476，包括周朝的战国时代），是一个哲学、科学以及精神探索非常繁盛的时代。这个时代产生的巫医学被后来的阴阳五行学说以及儒家和道家学所取代。

同时，主张魔鬼袭击的巫医逐渐取代祖先疗法。当时人们认为魔鬼是住在地底下的，通常会躲在树林或洞穴的漆黑的角落里，随时准备袭击毫不知情的人。所谓生病了，就是被鬼或类似的东西给袭击了。巫师们会通过表演求得一种治病的方法，这包括使用草药、传统的巫术以及公开驱邪等。驱邪的时候，巫师会绕着村子转，一边喊一边挥舞着棍子把鬼魂赶走。

公共的驱邪活动也是一种吓唬魔鬼的方法。人们通常用护身符来保护自己。据说针灸疗法也被用来排除体内的邪气。医学论著《五十二病方》（公元前168年）对诡辩的巫术仪式和魔法的程序都有记载，其中还包括了具体的时间和表演。在古代，巫师通常会配合使用药方一起驱邪。扁鹊是传说中的第1位针灸师，他曾提出了13个可用来驱邪的针灸穴位。

## 经验主义学说和早期科学的开始

在周朝末年，由于受到多方面的影响，哲学开始向更具经验主义和科学性的医学转变。许许多多不同的哲学思想都趋于繁盛成熟，出现了“百家争鸣”的局面。孔子（公元前551～前479）以及他积极而有意识的人道主义学说就诞生在这个时期。孔子的人道主义提出了一种用于公众生活的道德体系和精神境界。对于战争和密谋导致的封建礼教的破灭，及其引起的政治和道德的混乱，孔子做出了回答。此外孔子还提出



孔子名丘，字仲尼，中国古代哲学家、思想家、教育家。