



严灿  
著



明明白白

学中医

1

医道医理篇

看得懂用得上的中医入门必备丛书

明白中医是什么 明白中医怎么学 明白中医如何用  
学习中医并不难 找准方法有捷径

SPM 南方出版传媒

广东科技出版社 | 全国优秀出版社



严灿  
著

明明白白  
学中医<sup>1</sup>

医道医理篇

SPM 南方出版传媒

广东科技出版社 | 全国优秀出版社

· 广州 ·

## 图书在版编目 ( CIP ) 数据

明明白白学中医. 1, 医道医理篇 / 严灿著. —广州: 广东科技出版社, 2015. 9

(明明白白学中医系列)

ISBN 978-7-5359-6205-8

I. ①明… II. ①严… III. ①中国医药学 IV. ①R2

中国版本图书馆CIP数据核字 (2015) 第160837号

## 明明白白学中医1：医道医理篇

Mingming Baibai Xue Zhongyi. 1: Yidao Yili Pian

---

责任编辑：曾永琳

封面设计：林少娟

责任校对：陈素华 吴丽霞 黄慧怡 蒋鸣亚 梁小帆 盘婉薇

责任印制：吴华莲

出版发行：广东科技出版社

(广州市环市东路水荫路11号 邮政编码：510075)

http: //www. gdstp. com. cn

E-mail: gdkjyxb@gdstp.com.cn (营销中心)

E-mail: gdkjzbb@gdstp.com.cn (总编办)

经 销：广东新华发行集团股份有限公司

印 刷：佛山市浩文彩色印刷有限公司

(佛山市南海区狮山科技工业园A区 邮政编码：528225)

规 格：787mm×1092mm 1/16 印张23.25 字数460千

版 次：2015年9月第1版

2015年9月第1次印刷

定 价：48.00元

---

如发现因印装质量问题影响阅读，请与承印厂联系调换。

明明白白  
学中医<sup>①</sup>  
医道医理篇

由于中医理论的构建有着丰富的古代哲学、历史和文化的背景，因此要用通俗易懂的语言对中医基础理论进行较为完整系统地讲述，真不是件容易的事。这本书是我们的一个尝试，我们力图用直白浅显而又不失专业水准的语言，通过循循善诱的讲解，带您走入中医的世界，了解中医所特有的生命观、健康观、疾病观以及防治观，逐步领悟中医所秉持的医道与医理。

希望这本书能引领您步入中医的世界，从明道识理开始，与中医愉悦相识，心意相知，直至一生相守！

# 序 Preface

## 中医世界，梧桐家园

“天覆地载，万物悉备，莫贵于人”（《素问·宝命全形论》），探索人类生存方式和生命意义是中医学产生及其存在的全部价值之所在。这种价值包涵了中医对每一个个体生存状态、血脉承续以及生命意义的独特慧思，包涵了中医始终追求的人与天地自然之间的一种和谐融洽的质朴理念，这种价值更是体现在中医对每一个具体生命的一种术同道合的完美呵护。

“一株青玉立，千叶绿云委”（唐代白居易《云居寺孤桐》），高大昂扬、葱郁繁密的梧桐总是承载着人们的美好憧憬。在中国古典文学中，梧桐有着多重的寓意和象征。梧桐的品格是高洁的，“凤凰鸣矣，于彼高岗。梧桐生矣，于彼朝阳”（《诗经·大雅·卷阿》）；然而“梧桐更兼细雨”“梧桐叶落秋已深”，梧桐又时时会带给人们一丝丝的愁绪。古人青睐于梧桐的质朴和品格，梧桐不娇嫩，极强的生命力使得它能够扎根于大江南北，“岁老根弥壮，阳骄叶更阴”（宋代王安石《孤桐》），这种生命力更是体现了一种老而弥坚的顽强。梧桐高洁的品格是与生俱来的，所以古人将梧桐视为神鸟凤凰的栖身之处；梧桐的高洁更在于它的奉献，不求生存的环境，却总能以浓荫茂密、绿意盎然的姿态给人以一种美的感官享受，而且这种姿态并不张扬，本色而自我。只有会品读的人才觉得自然而质朴就是一种美。作为良木，梧桐的贡献殊多。其叶、花、果、根可入药，具有清热解毒、祛湿健脾的功效；其种子可食用和榨油，其树皮可造纸，其木材可用来建房和制成琴以及各种器具。正因为古人崇敬、仰慕梧桐的品质，所以梧桐寄托了古人对高尚精神品德的一种追求，“圣人不生，麟龙何瑞。梧桐不高，凤

鳳何止。吾闻古之有君子，行藏以时，进退求己，荣必为天下荣，耻必为天下耻。苟进不如此，亦何必用虚伪之文章，取荣名而自美”（唐代齐己《君子行》）。

文学与世俗中的中医常被别称为“岐黄”“杏林”“青囊”“悬壶”等，但在我眼里，梧桐的意象才是真正寄托了我对中医的所有情感，因为中医之于梧桐有着太多的相似。

从原始丛林中的生存斗争开始，到占据世界医学舞台独领风骚数个世纪；从西学东渐后的风雨飘摇，到坚定迈步走进人类已经可以实现古人“登天揽月”梦想的今天，中医始终与人类的繁衍和进步相搀并行，其扎根之深，生命之强，绝无仅有！“方技者，皆生生之具”（《汉书·艺文志》），“医者，意也”（《后汉书·郭玉传》），中医在天地自然之间探索生命的状态、意义和价值，其意境是高远的。中医所蕴含的“道”和“理”，常常予人以精神的净化和升华；中医的术是质朴而自然的，但遵从的却是崇高的“生生之道”，这种施加于生命的术同道合的呵护，正是意境和品质的完美统一。

然而，在古人的眼里，梧桐常常又是孤独的。因为它既不够雍容华贵，又含蓄而不张扬。但梧桐却不在意于世人的目光，淡定而从容。中医的孤独也是有的，因为其境、其理、其术，在现代很多人看来已经太过遥远、玄奥和落后了。也许是因为社会进步了，科技发达了，技术先进了，观念更新了，乃至我们阅读和思考的习惯都改变了吧。事实上，从《黄帝内经》到《伤寒论》，从金元时期的四大家到明代的温补学派再到清代的温病学派，伴随着每一次的时代变革和社会进步，中医都在不断地进行着自我完善和创新。但其所蕴含的道依旧是亘古以来法于自然的道，所诠释的理依旧是人与天地共存的理，而所用的术，即便有形式上的革新，但始终没有与“道”和“理”相背。任何时代，中医呈现的始终是一种术同道合的完美！

中医自有中医的世界，这个世界的主体是禀天地之气而生的人。秉持着道法自然、重人贵生的核心理念，几千年来中医护佑着华夏民族，使血脉得以承续，生命得以繁衍和成长。文学中的梧桐往往是实体和精

神家园的象征，而中医的世界，就是一所真实的、我们身心所寄的梧桐家园。“苍苍梧桐，悠悠古风”（宋代晏殊《梧桐》），白云苍狗，沧海桑田，古朴家园外的世界不断变得全新而精彩，总是让我们满怀新奇地去不停追寻和探索，去探寻天地间生命的存在、意义和价值，去定位浮华尘世芸芸众生中的自我。然而，我们又常常感到困惑茫然和身心疲惫。但是，当我们静下心来时，蓦然回首，发现家园仍在，古朴依然。我们所要找寻的一切也许早已存在。今天的我们，也许只有在心静了，静悟了之后，才能真正地回归那一直伴随着、呵护着我们成长的家园。

20世纪20年代末，中医大家秦伯未创办了冠名“中医世界”的新医学杂志，在每一期的杂志封面上都印有一张以中国为中心的世界地图，并题字“化中医为世界医”。大家自有大家的胸怀，令世人赞叹！然而，我却狭隘地认为中医的世界是独有的，传承的文明、哲学文化的内涵底蕴、自然社会的秉性以及道术合一的生命价值观，使得它难以被其他文明真正地理解和领悟。当然，它也不需要去融化其他文明或融入他支别派，更不需要迎合时尚而解构重建自己。中医自有中医的道，虽然术可常新常变，但道却不会因时空的变换而改变。天地长存，道自常在。“道者，圣人之行，愚者佩之”（《素问·四气调神大论》）。华夏文明哺育了华夏子孙，也孕造了属于他们的实体和精神的家园。

中医世界，梧桐家园，不管我们走得多远，尽管我们时时懵懂，但家园对我们每一个人而言都是永远不能背离和抛弃的。只有去爱家园，从了解家园的一草一木开始，到坚守住传承血脉的家园，我们才能拥有更理性的思想，才能以更深邃的目光去认知属于我们自己的世界和人生。

心香一瓣，愿天下越来越多的人与中医相知、相守！

严灿

2014年10月30日

于广州观沧海书斋

序

003

# 导读

## Introduction

由于中医理论的构建有着丰富的古代哲学、历史和文化的背景，因此要用通俗易懂的语言对中医基础理论进行较为完整系统地讲述，真不是件容易的事。这本书是我们的一个尝试，我们力图用直白浅显而又不失专业水准的语言，通过循循善诱的讲解，带您走入中医的世界，了解中医所特有的生命观、健康观、疾病观以及防治观，逐步领悟中医所秉持的医道与医理。

中医根植于华夏文明，中医是哲理医学，真正理解中医理论，看清中医原貌，品尝原汁原味的中医，我们需要拥有一定的中国传统哲学、历史和文化的背景知识。

中医的道与理看似抽象，但并不复杂，自然质朴是其本性。倘若我们能稍稍转换一下思维方式，以一种回归自然、立足现实、彰显人性的态度去观察中医，就不难发现她的精妙之所在。

希望这本书能引领您步入中医的世界，从明道识理开始，与中医愉悦相识，心意相知，直至一生相守！





## 第一章 三才同一气

一气定乾坤 / 002

☯ 至高无上的“气” / 003

☯ 气的发现 / 005

人从何处来 / 007

气“象”万千 / 008

☯ “气”化万物 / 008

☯ 气的运动 / 009

☯ 天地一媒介 / 011

中医有了气 / 013

☯ 人体之气 / 013

☯ 精、气、神 / 017

结语 / 018

## 第二章

### 一阴一阳之谓道

一分为二的世界 / 020

☯ 阴阳：从朴素到抽象 / 020

☯ 阴阳二性 / 022

阴阳之道 / 024

☯ 关于道 / 025

☯ 道与阴阳 / 027

☯ 阴阳互动 / 028

☯ 小结 / 038

中医世界说阴阳 / 039

☯ 阳气和阴气 / 040

☯ 阳气——人身之大宝 / 041

☯ 阴阳失调 / 044

结语 / 048

## 第三章

### 五行：天人合一的映像

认知五行 / 050

☯ “五”是数字？是符号？ / 050

☯ 五行是什么？ / 053

☯ 五行分类 / 056

☯ 时空配五行 / 057

☯ 五行的生克制化 / 060

五行进入中医 / 065

☯ 两个必然 / 065

- ❶ “人身即一小天地” / 066
- 中医是如何拿五行说事的? / 070
  - ❶ 脏腑功能之间的生克制化 / 070
  - ❶ 疾病发生的五行观 / 071
  - ❶ 五行分类助诊断 / 073
  - ❶ 五行预测病进退 / 073
  - ❶ 五行治法与用药 / 075
  - ❶ “以情胜情”的五行心理疗法 / 076
  - ❶ 五行与五型人 / 078
  - ❶ 五行的养生智慧 / 079
- 气—阴阳—五行的三合一 / 082
- 结语 / 083

#### 第四章 整体医学：浑然一体的和谐美

- 自然之人与社会之人 / 086
  - ❶ 人与自然 / 089
  - ❶ 人与社会 / 097
- 牵一发动全身 / 099
- 结语 / 106

#### 第五章 有形与无形的人身精微

- 精微之气 / 109
  - ❶ 气的来源 / 109
  - ❶ 元气、宗气、卫气、营气 / 110

✿气的功能 / 114

血与津液 / 116

✿血 / 116

✿津液 / 118

结语 / 120

## 第六章

## 藏象——脏腑：道器合一

脏腑的“名”与“实” / 124

✿解剖的影子 / 124

✿藏象 / 128

✿脏腑的阴阳、气血 / 131

各司其职 / 132

✿心 / 133

✿肺 / 139

✿脾、胃 / 143

✿肝、胆 / 151

✿肾、膀胱 / 157

✿小肠 / 167

✿大肠 / 168

✿三焦 / 168

✿脑 / 169

✿五脏六腑功能归纳总结 / 170

形体、官窍、五液、五志、五华——脏腑功能活动的外显 / 170

☯ 心在体合脉，其华在面，开窍于舌，在液为汗，在志为喜 / 172

☯ 肝在体合筋，其华在爪，开窍于目，在液为泪，在志为怒 / 173

☯ 脾在体合肌肉，主四肢，其华在唇，开窍于口，在液为涎，在志为思 / 176

☯ 肺在体合皮，其华在毛，开窍于鼻，在液为涕，在志为悲 / 178

☯ 肾在体合骨，主骨生髓，其华在发，开窍于耳及前后二阴，在液为唾，在志为恐 / 184

☯ 头、胸胁 / 187

☯ 背 / 190

☯ 腹 / 190

☯ 腰 / 190

气机升降与整体调控 / 192

结语 / 198

## 第七章 精神世界的探知

情志 / 204

神、魂、魄、意、志 / 210

☯ 神 / 210

☯ 魄 / 213

☯ 魂 / 216

☯ 意、志 / 220

东方的思维 / 222

☯ 记忆失常 / 224

☯ 思维障碍 / 225

梦的解析 / 226

调神与治神 / 230

☯ 调神 / 230

☯ 治神 / 231

结语 / 234

## 第八章 邪正不两立

六气与六淫 / 243

☯ 六气 / 243

☯ 六淫 / 247

痰饮、瘀血 / 264

☯ 痰饮 / 264

☯ 瘀血 / 267

毒与浊 / 269

☯ 毒 / 269

☯ 浊 / 271

结石 / 274

正气存内，邪不可干 / 276

结语 / 278

## 第九章

### 人生本不同

体质是怎样炼成的? / 282

❶ 体质形成的主要因素 / 282

❷ 现代人体质的变异 / 289

体质辨识与调养 / 294

❶ 体质标志 / 294

❷ 辨体质识调养 / 294

体质与疾病 / 299

结语 / 302

## 第十章

### 辨证论治：道术合一的完美

辨证 / 304

❶ 证的内涵 / 304

❷ 中医如何辨证? / 306

❸ 中医辨不辨病? / 310

中医治则与治法 / 313

❶ 治则 / 313

❷ 治法 / 323

中医治疗学思想 / 330

❶ 天人相应 / 330

❷ 以平为期，以和为贵 / 331

❸ 因势利导 / 331

❧ 用药如用兵 / 333

❧ 王道 / 335

结语 / 336

## 第十一章

### 摄养于无疾之先

中医养生的基本思想 / 338

❧ 天人合一 / 338

❧ 形神共养 / 339

❧ 因人而养 / 339

中医养生的基本方法 / 340

❧ 顺时养生 / 340

❧ 精神养生 / 343

❧ 饮食养生 / 345

❧ 起居养生 / 349

❧ 运动养生 / 351

❧ 房事养生 / 352

❧ 药物与针灸、推拿养生 / 353

结语 / 354

## 参考文献

357





第一章

# 三才同一气

气一元论真实地反映了中国古代先哲们独特的世界观和方法论。气一元论回答了世界万物『本原性』的问题。

人由天地二气交合而成，生命活动的本质特征就是气化。

中医既论『气的人』，也论『人的气』，构建了天、地、人三才一体的整体观念。

气一元论成为中医理论的最高心法。