

国家彩票公益金资助

大字版



中醫卷五

中医学是伴随着人类的出现而萌芽的，是伴随着人类文明的进步而发展成熟的，是伴随着中国传统文化的丰富而成长壮大的。在中医学漫长的发展道路上，诸多文献中，有泥沙俱下的，有鱼目混珠的，有主观臆测的，有故弄玄虚的，因此她并不完美无瑕，但只要我们认真地研究，去其糟粕，取其精华，中医药最终会被全世界人们所了解，所理解，所接受。

中国盲文出版社

走进中医

——郝万山带你学中医

郝万山 著

走进中医

——郝万山带你学中医

郝万山 著

中华书局·卷之三

中医学是伴随着人类的出现而萌芽的，是伴随着人类文明的进步而发展成熟的。是伴随着中国传统文化的绵延而成长壮大的。在中医学漫长的历史道路上，诸多文献中有泥沙俱下的，有鱼目混珠的，有主观臆测的，有故弄玄虚的。因此她并不完美无瑕。但只要我们能认真地研究，去其糟粕，取其精华，中医学最终会被全世界的人们所了解、所理解、所接受。

中国盲文出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

走进中医 (大字版) / 郝万山著. —北京: 中国盲文出版社, 2014. 9

ISBN 978-7-5002-5405-8

I. ①走… II. ①郝… 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 (2014) 第 215171 号

走进中医

著 者: 郝万山

责任编辑: 高铭坚

出版发行: 中国盲文出版社

社 址: 北京市西城区太平街甲 6 号

邮政编码: 100050

印 刷: 北京中科印刷有限公司

经 销: 新华书店

开 本: 787×1092 1/16

字 数: 139 千字

印 张: 18.75

版 次: 2015 年 2 月第 1 版 2015 年 2 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-5002-5405-8/R·772

定 价: 33.80 元

编辑热线: (010) 83190255

销售服务热线: (010) 83190297 83190289 83190292

版权所有 侵权必究

印装错误可随时退换

前 言

发源于中国的中医学，不仅对中华民族以及世界人民的养生保健、防病治病发挥过并继续发挥着重要作用，而且也和中国传统文化的方方面面交融渗透，成为中华文化不可分割的组成部分。

在中国文化史上，原本没有“中医学”这个名词，就是叫“医学”，比如历史上的中医书名《医学发明》、《医学启源》、《医学心悟》、《医学真传》、《医学集成》、《医学入门》……都直接用“医学”这个词。只是到了现代，伴随着现代自然科学而诞生的现代医学传入中国，并在中国发展起来以后，为了和中国原有的医学相区别，才出现了“中医学”和“西医学”相对而言的两个名词。在日本、韩国，把中医学叫作汉医或汉方医学，因为这是发源于以汉民族为主体的中国的医学。西方国家的医学家发现中医学、针灸学能够在很多方面弥补现代医学的不足，于是又把中医学、针灸学归属于补充

医学或替代医学的范围，不过仍然叫中医学和针灸学。

中医学是历代医学家临床经验的总结和智慧思考的结晶，但所用的文字表达，和现代科技语言有显著的不同，这就使我们当代这些从小学习现代科技的人们，听起来或者感到似是而非，或者感到抽象玄妙，或者感到莫名所言，很难迅速进入中医之门。于是就给中医学的传播、继承和弘扬造成了很多障碍。

我多年从事中医教学和临床，学生既有自幼学习现代科技的青年学生，也有具备牢固现代医学基础的国外医生，怎样让他们尽快进入中医之门，能够看懂中医的著作，一直是我思考的问题。于是我尝试用古今语言沟通、中西医学比较、还原古人思考等方式，把中医学中的部分理念，把中医学和中国传统文化相互渗透与影响的一个侧面，把在中医理论指导下衍生出来的一些养生思想和保健方法等，奉献给大家。其中的内容，有我学习中医由困惑、思考到理解的心路历程，有我在亚、欧、美、澳讲授中医的感悟，也有我多年从事临床诊疗的体会。希望藉此使大家了解中医、理解中医、热爱中

医和应用中医。

抱歉地说，这并不是是一本完整系统的中医教材或讲义，但它能帮你理解中医的理论，助你读懂中医的著作，或许可以引你进入中医之门。这也不是一本养生的专门书籍，但能使你了解传统养生的基本理念，学到多项实用并行之有效的养生方法。

A handwritten signature in black ink, consisting of three characters: '郝', '勇', and '心'. The characters are written in a fluid, cursive style.

2014年10月18日于北京

目 录

第一讲 人与天地相应

人是天地大自然所化生的 / 2

天人相应 / 4

气是物质能量信息的综合 / 13

中医的整体观念 / 14

天人合一与天人感应 / 15

第二讲 谈天说地话阴阳

阴阳的本义 / 20

化育生命的基本条件 / 21

阴阳的特性 / 23

阴阳的关系及应用 / 25

阴阳失衡 / 32

三阴三阳的本义和应用 / 35

春夏养阳 秋冬养阴 / 39

第三讲 观星察地说五行

五行并不是五材 / 42

五气五运五常 / 44

五行归类的思路和方法 / 46

五行的生克 / 56

五行的烙印 / 60

化育生命的基本条件 / 62

五行和方位 / 63

五行和气温 / 64

五行和五色 / 65

五行和五味 / 69

五行应用小结 / 72

第四讲 后天之本说脾胃

写在脾胃之前的话 / 76

此脾非彼脾 / 77

脾统血 / 83

脾主肌肉 开窍于口 / 84

吞津养生法 / 86

思则气结 思伤脾 / 90

脾胃小结 / 92

第五讲 先天之本在于肾

肾主水液代谢 / 95

肾气和肾阴肾阳 / 95

肾藏精主生长发育与生殖 / 97

肾主纳气 / 104

肾的生理联系 / 105

恐伤肾 / 110

第六讲 君主之官和养心

心主血脉和心主神志 / 114

养生要养心 / 117

健康的标准 / 118

情绪对健康的影响 / 119

常见心身性疾病举例 / 122

心为君主之官 / 126

心的生理联系 / 128

养心的方法 / 129

第七讲 肺主气和养生的调息

- 肺为娇脏 通于天气 / 136
- 肺主气司呼吸 / 137
- 腹式呼吸——养生的功夫 / 140
- 肺的宣发和肃降 / 149
- 肺的生理联系 / 154

第八讲 肝主疏泄和情绪的调控

- 肝主疏泄 / 158
- 肝主疏泄对全身的影响 / 166
- 肝藏血 / 174
- 肝的主要生理联系 / 177

第九讲 药食同源

- 药食同源 / 186
- 动物的自疗本能 / 189
- 人类的观察和思考 / 193
- 变毒物为良药 / 196
- 药食同源引发的思考 / 199

第十讲 中药和西药

中药发展的道路 / 202

中药与单品 / 204

成精的毒蚊子 / 208

中国迷踪拳和西方拳击 / 209

道高一尺 魔高一丈 / 213

第十一讲 中药配伍和西药联用

中医方剂和西医联合用药 / 218

经方验方与自组方 / 224

神奇的缓峻并用 / 228

给邪气以出路 / 233

海陆空联合作战 / 235

第十二讲 中医怎样看病

同病异治 / 238

异病同治 / 243

同人同病的异治 / 250

辨证论治和辨病论治 / 252

辨证论治的基本程式 / 253

第十三讲 亚健康的调理

关于亚健康 / 258

中医治未病的思想 / 261

亚健康的调理 / 264

刺激部位的选择 / 269

第十四讲 神秘的经络

经络治病的神奇 / 278

经络的实验研究 / 279

结语 / 286

走进中医

第一讲 人与天地相应



经常有人说，中医讲的是“天人合一”。其实在《黄帝内经》里并没有说过“天人合一”这样的话，讲的是“人与天地相应”，也就是“天人相应”。为什么中医会有“天人相应”的认识？“天人相应”和“天人合一”有什么不同？在这里，我首先要从人和自然的关系谈起。

人是天地大自然所化生的

在我们这个星球上，人类比任何已知的动物都要聪明。越聪明，好奇心就越强，好奇心越强，于是就对所有未知的事物，都要进行不懈的研究和探索，包括生命的起源、人类究竟是怎么来的等问题。

《黄帝内经》为中医理论的奠基著作，是春秋战国到西汉几百年间，由众多医学家写成的医学论文的汇编。当时的作者们，为了使大家能够更好地接受他们的观点，就假托这是古代的圣贤黄帝和他懂医学的大臣们讨论与医学相关问题的遗著。《黄帝内经》的出现，标志着中医学科的确立。流传到今天，《黄帝内经》包括了《黄帝内经素问》和

《灵枢经》两本书，各有 81 篇文章。

《素问·宝命全形论》说：“人生于地，悬命于天，天地合气，命之曰人，人能应四时者，天地为之父母。”这是关于人类和大自然关系的论述。人类是地面上所化生的，但是在生命形成的过程中，和整个宇宙，和日月星辰天体的运行，是密切相关的。天之气和地之气结合起来，就形成了人。人之所以能够适应自然界一年四季寒来暑往的变化，就是因为天地是人类的父母。也就是说，人类和地球上的万物，都是大自然的子女。

我们通常说的“龙生龙，凤生凤，老鼠的儿子会打洞”，这是由遗传基因所决定的。我们人类和万物既然是大自然的子女，大自然给了我们什么样的“遗传基因”呢？“遗传基因”这四个字在这里要加引号，我更喜欢用“遗传密码”这个词。现代自然科学认为，构成宇宙的只有三个要素，这就是物质、能量和信息，我也从这三个要素来谈人和自然的关系。

天人相应

从物质构成的角度来说，我们人体是由各种元素构成的，硅、氧、氢、碳、氮等等，构成我们身体的各种元素，都来自于地球的地壳，甚至我们血液中的各种电解质的含量比例，和大海海水中主要电解质的含量比例都是接近的。

有历史书上记载“晋人齿黄”，其实那是氟斑牙，是慢性氟中毒早期最常见而突出的症状。氟主要损害釉质发育期牙胚的造釉细胞，如果在6、7岁之前，长期居住在环境中氟含量高的地区，就容易得这个病。山西某地，氟斑牙的发病率很高，检测了当地的水和土壤，其中氟的含量并不高，甚至还偏低。那人体内过高的氟是从什么地方来的呢？后来发现，这些地方取暖、做饭都燃烧一种当地出产的烟煤，这种烟煤在燃烧的时候，会释放出大量的氟。当地冬季很冷，孩子们都呆在房间里不出门，在房间里用烧烟煤的火炉或者地火取暖，房间空气里氟的浓度就高了起来。孩子们从小时候起长期吸这种含氟量高的空气，就导致了氟斑牙的发

生。现在改变了取暖设备和做饭的灶具，也改换了燃料，当地氟斑牙的发病率几乎成了零。

过去有一种特殊的心肌病，年轻的女孩儿多发，发病后常常迅速导致心律失常，心力衰竭，死亡率很高。因为这种病最先是在中国黑龙江省克山县发现的，于是医学界把它命名为克山病。后来研究发现，病区的土壤、水和粮食中缺乏微量元素硒、钼、镁等，从而干扰了心肌的代谢，引起心肌损伤而得病。知道了这个原因以后，政府就在这个地区销售的盐和食物中加硒等，这个病的发病率戏剧般地降低，即使发病，病情也很轻。

有的地方，高发一种甲状腺肿大。调查后才知知道，那个地方的水中缺少碘，在当地销售的食盐中加碘以后，甲状腺肿大的发病率就明显降低。

人类是地球上化生的，从物质构成的角度来看，我们和地球，和我们的生态环境的物质构成密切相关。

从能量代谢的角度来看，我们吸进氧气，呼出二氧化碳，这是通过物质交换的方式，和大自然交换能量。我们的食物和我们的排泄物，也是通过