



刘凌云
编著



明明白白

学中医

2

望闻问切篇

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

明明白白

学中医

2

望闻问切篇

刘凌云 编著



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. 2, 望闻问切篇 / 刘凌云编著. —广州:
广东科技出版社, 2015. 10

(明明白白学中医系列)

ISBN 978-7-5359-6422-9

I. ①明… II. ①刘… III. ①中国医药学 IV. ①R2

中国版本图书馆CIP数据核字 (2015) 第233543号

明明白白学中医2: 望闻问切篇

Mingmingbaibai Xue Zhongyi 2: Wang Wen Wen Qie 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

责任印制: 彭海波

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

(广东省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14.75 字数300千

版 次: 2015年10月第1版

2015年10月第1次印刷

定 价: 36.00元

如发现因印装质量问题影响阅读, 请与承印厂联系调换。

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。这种价值包含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，包含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

凰何止。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，不管我们走得有多远，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



第一章 中医是怎样诊病的

中医诊断档案馆——望闻问切 / 002

❖ 什么是诊断 / 003

❖ 中医诊断如何辨病情、诊疾病 / 003

第二章 望诊

人有神气显，藏心栖目间 / 008

❖ 得神 / 010

❖ 少神 / 010

❖ 失神 / 010

❖ 假神 / 011

❖ 神乱 / 011

查微又知著，五色主客殊 / 013

❶ 白色 / 014

❶ 红色 / 014

❶ 黄色 / 015

❶ 黑色 / 016

❶ 青色 / 017

形肥或体瘦，邪气因人化 / 018

❶ 药人体质学说 / 021

❶ 方人体质学说 / 023

体态显病势，气血参机变 / 026

❶ 形主静，态主动 / 026

❶ 望双目 / 029

质探脏虚实，苔测邪深浅 / 032

❶ 舌质 / 033

❶ 舌苔 / 037

❶ 舌边白涎 / 038

❶ 察舌辨危 / 039

❶ 舌诊的基本规律 / 040

指纹分三关，寒热虚实辨 / 042

❶ 浮沉分表里 / 043

❶ 红紫辨寒热 / 043

❶ 淡滞定虚实 / 044

❶ 三关测轻重 / 044

人中诊 / 045

声音 / 048

❶ 嘶哑 / 048

❶ 鼾声 / 049

❶ 呻吟 / 049

❶ 喷嚏 / 049

语言 / 050

❶ 语言謇涩 / 050

❶ 谵语 / 050

❶ 郑声 / 050

❶ 独语 / 050

❶ 错语 / 050

❶ 狂言 / 051

呼吸 / 051

❶ 咳嗽 / 051

❶ 喘 / 052

❶ 哮 / 052

❶ 短气 / 053

❶ 少气 / 053

❶ 太息 / 053

❶ 哈欠 / 053

呕吐、暖气、呃逆 / 055

❶ 呕吐 / 055

❶ 暖气 / 055

❶ 呃逆 / 055

肠鸣 / 056

病气 / 056

❶ 体气 / 057

❷ 口气 / 057

❸ 排泄物之气 / 058

❹ 病室之气 / 058

第四章

问诊

冰火两重天，寒热细心辨 / 063

❶ 恶寒发热 / 064

❷ 但寒不热 / 065

❸ 但热不寒 / 066

❹ 寒热往来 / 067

疼痛有虚实，部位分布广 / 070

❶ 疼痛的性质 / 071

❷ 疼痛的部位 / 073

舌尖小文化，肚子大文章 / 081

❶ 问口渴饮水 / 082

❷ 问食欲口味 / 084

道在尿尿中，便便同事多 / 088

❶ 洗肠不可取 / 088

❷ 便便的同事 / 090

❸ 尿尿的同事 / 094

煎熬不眠夜，起睡有门道 / 098

玄府有开阖，出入阴阳辨 / 102

第五章

切诊

诊脉，你准备好了吗 / 108

❶ 神凝指下虚静心 / 109

❷ 小小寸口显神威 / 110

❸ 持脉之要举按寻 / 111

❹ 知常达变识平脉 / 112

❺ 细审病位辨病性 / 113

❻ 胡希恕诊脉述要 / 126

❼ 21种脉象歌 / 131

怎么知道怀孕了 / 132

❶ 指脉孕征 / 133

❷ 神门脉 / 133

❸ 天突脉 / 134

小小按诊显神威 / 136

❶ 乳房的按诊 / 137

❷ 胸腹的按诊 / 138

❸ 肌肤的按诊 / 139

❹ 切诊如何判断孕妇何时临盆 / 142

第六章

中医诊断之灵魂：辨证

八纲辨证 / 147

❶ 辨表里 / 147

❷ 辨寒热 / 156

❸ 辨虚实 / 163

❹ 辨阴阳 / 169

脏腑辨证 / 172

- ✿ 定病位，脏腑表里上下 / 173
- ✿ 探病性，气血痰热湿实 / 173
- ✿ 明主次，辨明发病次序 / 177
- ✿ 重鉴别，理清混乱头绪 / 180
- ✿ 断病势，把握疾病转归 / 186

六经辨证 / 191

- ✿ 六经辨证话“六经” / 191
- ✿ 掌握六条“金”纲经 / 193
- ✿ 辨证别忘抓主证 / 196
- ✿ 容易忽视的腹诊 / 199

经络辨证 / 203

- ✿ 掌握经络用穴规律 / 204

第七章 将中医辨证论治进行到底

中医辨证五大关键法则 / 209

- ✿ 治分标本定缓急 / 209
- ✿ 治病求本分主次 / 210
- ✿ 虚实补泻顾正气 / 211
- ✿ 三因制宜明体质 / 212
- ✿ 谨察阴阳平调之 / 214

中医辨证与辨病的完美结合 / 215

结语 / 219

彩图 / 221



中医是怎样诊病的

第一章

自然界的万事万物，其本质总是“犹抱琵琶半遮面”，能够显山露水的永远都是表象。长期以来，我们也习惯了这种认知方式，也就是说，通过外在表象来推测事物内在的本质变化。就像《淮南子·说山训》里谈到的：“见一叶落而知岁之将暮，睹瓶中之冰而知天下之寒。”看到落叶，知道秋天将近；看到结冰的水，便知寒意不远矣。再往通俗了讲，看到舞动的枝柳便知风来了，即使看不到有形的风；研究一下树干的年轮，便可推算出其“芳龄几何”；“尝一脔肉，知一镬之味；悬羽与炭，而知燥湿之气。”如此等等。

道理都是相通的，用在人体身上，则可以通过望、闻、问、切这四大“法器”来诊病。通过观面色、察舌象，通过听声音、闻气味、询病情，通过切脉象、触包块、按皮肤等收集一系列与病情相关的线索，明察秋毫来判断人体内发生了怎样的变化，并由此做出诊断，并根据诊断的内容来进行辨证，接着就是开方调治了，当然后者涉及治疗，在这里我们暂不作为重点。

说到这里，向各位补充一点：一位在中医院校象牙塔里钻研学问、著作等身的医家，运用四诊方法来诊断疾病的临证水平和能力，与一个猫在简陋的小诊室里、几十年扑在临床第一线的民间中医相比，前者完全有可能被后者比下去。道理很简单，中医实实在在，讲究的是临床真功夫，实践性很强！



中医诊断档案馆——望闻问切

说起诊法，望闻问切，字面不难理解，但掌握起来并不简单。先来讲一个故事：20世纪初，美国最大的公司福特公司的一台电机出了故障，公司修了两个月也没修好，有点黔驴技穷的时候，公司请来了斯坦门茨修理。说起这个斯坦门茨，他曾凭着卓越的管理才能和高超的技术带旺了其任职的一家濒临倒闭的小公司而声名鹊起。只见这位斯坦门茨在电机旁边仔细观察，计算了两天后，给出了故障原因。他用粉笔在电

机外壳上画上一条线，然后说：“打开电机，在记号处把里面的线圈减少16圈就好。”人们半信半疑照他的话去做，结果毛病确实出在那儿。当电机修好后，他向福特公司的老板索要1万美元的酬金。老板请他列个合理明细表，说明费用的出处。斯坦门茨写道：“用粉笔画一条线1美元，知道在哪画线9999美元。”当然，最后的结局很圆满，酬金照付，重金聘用。

那么借用这个故事说明4点：①人和机器一样，都会出故障，很多人搞不清楚哪里出了问题，说明诊断不易。②在哪里画线很重要，这就是诊断，人体亦然，这条“诊断线”是画在脾还是画在肝，“where”的价值和意义就在这里。③仅仅得出诊断，有了“鱼”还不够，那下次遇到类似的问题很多人还是会一头雾水，怎么办？授之以“渔”，这就涉及辨证“why”的过程，放在后面再细说。只有鱼渔兼得，才会推而广之。④“在记号处把里面的线圈减少16圈”的做法是在明确了诊断之后的处理方法和手段。人体不像机器，有时候不完全是一一对应的，诊断清了，治疗方案一定就有效也不尽然。但不管怎么说，可以肯定的是，诊断一旦明确，可以不断推进治疗手段和方案的完善和成熟。

什么是诊断

分开来讲，诊就是通过诊察、检查辨识症状，收集病情资料。而断就是判断、决断，对病情做出辨别。其实从“断”字的造字就可窥见一斑。四个绞丝叠在一起，足见情形的复杂，而右侧的“斤”好比斧头，化繁为简行使决断的权力。所以中医诊断的任务就是要解决三大块的内容：诊察疾病、辨别证候、判断疾病。简单地讲，涉及三部分内容：诊法、辨证、诊病。

中医诊断如何辨病情、诊疾病

中医诊断靠什么做到辨病情、诊疾病？聪慧的古人告诉了我们答案。《素问·阴阳应象大论》有这样一段中肯的话：“以我知彼，以表

知里，以观过与不及之理，见微得过，用之不殆。”“以我知彼”就是知己知彼，“以我知彼，以表知里”，亦即司外揣内；“见微得过”，其实就是见微知著；“以观过与不及”，不就是说的互相比较，知常达变么？可以说，这是中医诊断的三个原理。

（一）司外揣内

第一种原理：司外揣内。《灵枢·本藏》篇说：“司其外应，以知其内脏，则知所病矣。”《丹溪心法》也讲：“欲知其内者，当以观乎外”“诊于外者，斯以知其内”，之所以这样做，那是因为“盖有诸内者必形诸外”。中医诊断利用司外即观察外部的病理现象来揣内即推测内脏的病理变化的方式，相当于控制论中的黑箱理论，或者更进一步说是灰箱理论。黑箱理论，顾名思义就是不打开箱子，里面是石头还是宝石，让你猜。西医因其技术手段多样，更多的是采用打开“黑箱”的做法，也就是“白箱”的方法。有什么好处呢？一目了然：用手术刀一划拉，阑尾发炎、胆囊里长石头尽收眼底。其实在采用“白箱”方法之前，西医也是有一个司外揣内的判断过程的。打不打开，其利弊一言难尽。但必须得承认，这种打开黑箱的办法，本身也是一个破坏的过程，不仅本身正常的结构功能会受到破坏，患者也要承担莫大的痛苦。所以，中医诊断更多的是回归人体本身，利用其自身内部阴阳平衡的过程而不是靠外界的干预来认识疾病的发生、发展的这样一个过程。比如，通过观察发热、烦渴、面赤、身热、苔黄、脉数这样一个外在的表现来推断里热壅盛，而西医是通过一些体征和实验室检查来揣度的。

（二）见微知著

第二种原理：见微知著。俗话说，一花世界，一叶一菩提。通过身体局部的微小变化，可以测知整体的变化。人体是一个有机的统一整体，每一脏器都会和它相属的官窍、百骸发生千丝万缕的联系。比如，肝脏有病会反映到指甲、眼睛，肾脏有病可以反映到腰部、小便，心脏有病可能会在小小耳垂上出现皱褶等。人的面部、鼻子、耳朵、脚掌甚至一块掌骨都可能反映身体的情况，因为它包含了对应脏器，甚至全身

的信息。用一句时髦的话讲，相当于生物全息现象。所以，一粒种子可以发芽长苗，一个细胞可以克隆出动物器官，这都是局部中包含了整体生物信息的缘故。

（三）知常达变

第三种原理：知常达变。《素问·玉机真脏论》说过：“五色脉变，揆度奇恒。”什么意思？“揆度”就是推测揣度，“奇恒”就是正常和不正常的，合起来讲就是对正常和不正常的进行比较。西医诊断发烧有发烧的标准，诊断高血压病和高脂血症又各有其明确指数，都是数字指标来说话。中医不同，讲究的是整体观，不能从中割取出一个内容在实验室弄个指标出来。中医的世界里，一个白可分出淡白、皤白、苍白，一个望神可分得神、失神、少神、假神、神乱。中医没有明确的客观化的标准，需要放在特定的情境中经过整体比较得出相对的概念，所以长期累积的经验对于比较性的判断和辨识非常重要。