

图解

中医入门

一看就懂



【张银柱◎主编】

北京中医药大学副教授、
副主任医师



【中草药】

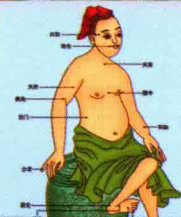
集结常用养生中药，分享慢调
细养的养生方案，祛病保健，
益寿延年。



【名方】

经典中成药方，古今沿用，
健康绿色、安全实用，防
未病、治已病。

【按摩】



【人体穴位图解】

经络如人体的医魂，穴位如随身
的药囊，疏通经穴则气血充盈，
百病不生。



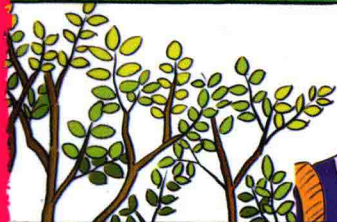
【药膳】

药食同源，以药入膳，
一碗药膳补养全家。



【自诊自查】

察颜观色，老中医教
你读懂身体健康警报：
一学就会的自我诊断法，
身体有病早知道。



【古法】

诠释两千年沿袭的传统养生
术，掌握中国式养生智慧。



【养生术】

春养肝、夏养心、秋养肺、
冬养肾，四季养脾胃，返璞
归真的养生法保你一年无病。



浙江出版联合集团
浙江科学技术出版社

图解 中医入门

一看就懂



【张银柱◎主编】

图书在版编目(CIP)数据

图解中医入门一看就懂/张银柱主编. —杭州: 浙江科学技术出版社, 2016.3

ISBN 978-7-5341-7031-7

I. ①图… II. ①张… III. ①中医学—图解
IV. ①R2-64

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第028423号

图解中医入门一看就懂

 张银柱 主编

责任编辑: 王巧玲

责任校对: 沈秋强

责任美编: 金 晖

责任印务: 徐忠雷

特约编辑: 王业云

特约美编: 吴金周

封面设计: 罗 雷

版式设计: 孙阳阳

出版发行: 浙江科学技术出版社

地址: 杭州市体育场路347号

邮政编码: 310006

联系电话: 0571-85058048

制 作:  (www.rzbook.com)

印 刷: 天津市光明印务有限公司

经 销: 全国各地新华书店

开 本: 710 × 1000 1/16

字 数: 300千字

印 张: 18

版 次: 2016年3月第1版

印 次: 2016年3月第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-5341-7031-7

定 价: 39.00元

◎如发现印装质量问题, 影响阅读, 请与出版社联系调换。



图解中医入门

一看就懂

目录



中医入门一点通

——专家教你读懂国医养生精髓

01 · 阴阳调和，百病不生

- 认识身体的阴阳 10
- 怎样分辨阴阳失调 10
- 阴阳失调的四种主要症状 10
- 诊断时辨明阴阳 10
- 治疗时调和阴阳 10
- 中药药性有阴阳 10

02 · 巧用五行养身体

- 利用自然五行调理人体 11
- 利用五行生克调理脏腑 11
- 利用五行之性调养身体 12
- 利用五行对应望面色，辨口味，发现
脏腑病变 13
- 中医的五行治疗法则 13

03 · 养生必先调五脏

- 心 14
- 肝 15
- 脾 15
- 肺 16
- 肾 17
- 胆 18
- 胃 19
- 小肠 19

- 大肠 20
- 三焦 20
- 膀胱 21
- 奇恒之腑 21
- 传化之腑 21

04 · 打通经络病自消

- 肺经病的表现 22
- 胃经病的表现 22
- 大肠经病的表现 23
- 脾经病的表现 23
- 心经病的表现 24
- 膀胱经病的表现 24
- 肾经病的表现 24
- 小肠经病的表现 25
- 心包经病的表现 25
- 三焦经病的表现 26
- 胆经病的表现 26
- 肝经病的表现 26
- 督脉病的表现 27
- 任脉病的表现 27

05 · 要想身体好，先要调气血

- 气从哪里来 28
- 气有什么用 28
- 如何调养气血 29
- 血有什么用 29

06 · 养好津液至关重要

- 津液是什么 30
- 津液从哪里来 30
- 利用五液滋养五脏 30

07 · 顺四时养身体，祛病又延年

- 春季着重开发阳气 31
- 夏季着重保养阳气 31
- 秋季着重收敛养阴 31
- 冬季着重敛阳护阴 31

08 · 远离六淫，疾病不侵

- 六淫易在何时出现 32
- 六淫易在何处出现 32
- 六淫如何在体内转化 32
- 如何分辨六淫 32

09 · 劳逸结合不生病

- 过劳之患 34
- 过逸之患 34

10 · 调养情志身不伤

- 损伤身体的七种情志 35
- 七情如何伤身 35

11 · 养生，吃是关键

- 饮食应有度 36
- 五味调和保健康 36
- 饮食洁净不可忽视 37

12 · 人体内的正邪之争

- 实的病机 38
- 虚的病机 38
- 虚实错杂的病机 38
- 虚实转化的病机 38

13 · 了解自己的抗病能力

- 你的体质易患哪些病 40
- 疾病是怎样侵入身体的 40

穴位按摩， 打通经络百病消

01 · 学会按摩，开启人体自愈功能

- 按摩如何疏通经络 42
- 何时可以按摩 42
- 怎样按摩最有效 42
- 何时不宜按摩 43
- 按摩自疗的诀窍 44

02 · 一用就灵的保健按摩法

- 头面部保健按摩 45
- 胸腹部保健按摩 46
- 上肢部保健按摩 47
- 背部保健按摩 49
- 下肢部保健按摩 50

03 · 自我按摩，祛除常见病

- 肥胖的自我按摩 51
- 脱发的自我按摩 51
- 痛经的自我按摩 52
- 丰胸的自我按摩 53
- 失眠的自我按摩 54
- 感冒的自我按摩 56
- 胃痛的自我按摩 58



刮痧自疗， 身体有病早知道

01 · 一学就会的刮痧自疗法

刮痧能排毒	60
哪些不适能用刮痧解决	60
何时何处禁用刮痧	61
刮痧的工具	61
刮痧的注意事项	62
刮痧的要领	62
刮痧部位与身体器官的对应	62
保健刮痧法	63

02 · 刮痧治疗常见病

刮痧治疗肩周炎	64
刮痧治疗发热	65
刮痧治疗急性胃肠炎	66
刮痧治疗高血压	66

拔罐疗法，找准痛点， 一拔就见效

01 · 拔罐必学的基本常识

抽气罐的操作方式	68
拔罐前的准备	68
拔罐的常用体位	68
罐具的选择和准备	69
拔罐方法	69
拔罐次数	69
拔罐后皮肤变化解读	69
拔罐疗法的选穴原则	70

02 · 找准特效穴，拔除全身疾病

耳穴按摩家庭疗法一点通	80
神奇的针灸保健疗法	82

让汤药发挥最大功效

——煎制汤剂有学问

01 · 煎好汤药的技巧

用什么容器煎药	88
用水的技巧	88
煎前浸泡	88
入煎的特殊处理	88
煎药的火候和时间	90
正确保存剩余药材	90

02 · 正确服用汤药的方法

服药时间	91
服药方法	91
服药次数	91
服药温度	91

03 · 小药材，治大病

发散风寒药	92
发散风热药	95
清热泻火药	98
清肝明目药	100
清热凉血药	100
清热解毒药	102
清热燥湿药	105
清虚热药	108
攻下药	109
润下药	111
峻下逐水药	112
利水渗湿药	114
化湿药	118
祛风湿药	121
理气药	124
活血祛瘀药	127
止血药	131

消食药	135
驱虫药	137
温寒化痰药	138
清热化痰药	141
止咳平喘药	145
祛寒药	147
开窍药	150
平肝息风药	152
养心安神药	156
补气药	159
助阳药	162
养血药	167
滋阴药	170
收敛药	174



小病不求人

——常见病对症中成药实用速查

01 · 不可不知的中成药常识

中成药的特点	178
中成药的优缺点	178
正确理解“是药三分毒”	178
怎样正确服用中成药	179
中成药的服用方法	180
服药的适宜温度	180
中成药的服用疗程	181
其他注意事项	181
食物与药物的相辅相成	181
购买中成药时应注意什么	182
中成药应怎样保存	183

02 · 老中医推荐的常见病调养药方

感冒	184
感冒发热	190
中暑	193
咳嗽	195

哮喘	200
鼻炎	202
咽喉肿痛	203
牙龈肿痛	204
口舌生疮	205
耳鸣	206
胸闷	207
心悸	207
失眠	209
贫血	211
厌食	212
痞满	213
胃痛	215
食积	218
腹痛	219
腹胀	222
胆囊炎	223
呕吐	224
糖尿病	226

察颜观色，老中医教你 读懂身体健康警报

01 · 对症治疗才有效

症、证、病的不同含义	230
先辨证后论治——找到病根，标本兼治	230
辨证论治的秘诀	231

02	· 一学就会的自我诊病法	
	自诊的主要方法——望诊	232
	依据望、闻、问、切自我诊断	232

03	· 望神气知健康	
	得神	233
	神气不足	233
	神志异常	233

04	· 望面色知健康	
	看常色	234
	察病色	234

05	· 望形体知健康	
	望形体	237
	望姿态	237

06	· 望头面知健康	
	望发	238
	望头形	238
	望面部	238

07	· 望五官知健康	
	望目	239
	望鼻	239
	望耳	240
	望口与唇	241
	望齿与龈	241
	望咽喉	241

08	· 望肢体知健康	
	望颈项部	242
	望胸部	242
	望腹部	242
	望背部	242
	望腰部	243
	望前阴	243
	望后阴	243
	望手足	243
	望掌腕	243
	望指趾	243

09	· 望皮肤知健康	
	望色泽	244
	望肤质	244

10	· 望舌知健康	
	望舌的要点	245
	舌与脏腑经络的关系	245
	望舌的内容	246
	望舌神	246
	望舌色	246
	望舌形	247
	望舌苔	248

11	· 望排出物知健康	
	望痰、涎、涕	250
	望呕吐物	250
	望大便	251
	望小便	251
	望带下	251

12	· 其他症状的自我感觉诊断	
	寒、热感觉自诊	252
	出汗自诊	254
	疼痛自诊	255
	饮食与口味自诊	260
	排便情况自诊	261
	睡眠情况自诊	263
	女性经带情况自诊	264

附录1：中医常用术语小词典266

附录2：中医经典著作简介278

中医常用专业术语索引283

常用中药材索引284

常用中成药索引286

图解 中医入门

一看就懂



【张银柱◎主编】

图书在版编目(CIP)数据

图解中医入门一看就懂/张银柱主编. —杭州: 浙江科学技术出版社, 2016.3

ISBN 978-7-5341-7031-7

I. ①图… II. ①张… III. ①中医学—图解
IV. ①R2-64

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第028423号

图解中医入门一看就懂

 张银柱 主编

责任编辑: 王巧玲

责任校对: 沈秋强

责任美编: 金 晖

责任印务: 徐忠雷

特约编辑: 王业云

特约美编: 吴金周

封面设计: 罗 雷

版式设计: 孙阳阳

出版发行: 浙江科学技术出版社

地址: 杭州市体育场路347号

邮政编码: 310006

联系电话: 0571-85058048

制 作:  (www.rzbook.com)

印 刷: 天津市光明印务有限公司

经 销: 全国各地新华书店

开 本: 710×1000 1/16

字 数: 300千字

印 张: 18

版 次: 2016年3月第1版

印 次: 2016年3月第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-5341-7031-7

定 价: 39.00元

◎如发现印装质量问题, 影响阅读, 请与出版社联系调换。



每天为自己 “储蓄”一点健康

中医是中华优秀传统文化中的国粹，是人类医学领域乃至思想体系的宝库。中医经过几千年的实践和发展，积累了大量的宝贵经验，形成了自己特有的体系，并流传至今。其特色鲜明，疗效独特，在当代医药学领域扮演着极其重要的角色。

中医在中国拥有广泛的群众基础，具有明显的需求优势，绝大部分人群都不同程度地接受过中医治疗或运用中医方法进行保健，并从中获益。中医学植根于中国传统文化的土壤，吸收并融合了哲学、天文、地理、历法、数学以及其他外来医学的精髓。中、西两种医学是基于不同的文化体系，运用着不同的思维方式和研究方法，在不同的哲学观念指导下形成并发展起来的。例如，中医的心、肝、脾、肺、肾五脏不是现代解剖结构概念，而是系统和功能概念。正因为中医理论独特，学习理解并合理运用确实不易，因此在某种程度上限制了其推广和使用。

本书是抱着普及中医基本理论和临床效验方法的志向，夜以继日，多方查证编写而成的。本书使用通俗易懂的语言，系统总结了中医的有关理论，包括阴阳五行、脏腑经络、气血津液等，使读者能够在较短时间内对中医基本理论常识有总体的了解。书中还详细介绍了中医养生保健和常见病的治疗方法，包括针灸、拔罐、刮痧、常用中成药的使用、病情的简易判定方法等，力求体现中医“简便廉验”的作用。为了避免内容深奥晦涩，作者竭力将学术性与趣味性相结合，突出实用性和普及性。因此本书的出版对于中医药文化的传播，对于满足广大人民群众养生保健及医疗需求能够起到一定的推动和帮助作用，志此数语，以作序言。

张银柱





图解中医入门

一看就懂

目录



中医入门一点通

——专家教你读懂国医养生精髓

01 · 阴阳调和，百病不生

- 认识身体的阴阳 10
- 怎样分辨阴阳失调 10
- 阴阳失调的四种主要症状 10
- 诊断时辨明阴阳 10
- 治疗时调和阴阳 10
- 中药药性有阴阳 10

02 · 巧用五行养身体

- 利用自然五行调理人体 11
- 利用五行生克调理脏腑 11
- 利用五行之性调养身体 12
- 利用五行对应望面色，辨口味，发现
脏腑病变 13
- 中医的五行治疗法则 13

03 · 养生必先调五脏

- 心 14
- 肝 15
- 脾 15
- 肺 16
- 肾 17
- 胆 18
- 胃 19
- 小肠 19

- 大肠 20
- 三焦 20
- 膀胱 21
- 奇恒之腑 21
- 传化之腑 21

04 · 打通经络病自消

- 肺经病的表现 22
- 胃经病的表现 22
- 大肠经病的表现 23
- 脾经病的表现 23
- 心经病的表现 24
- 膀胱经病的表现 24
- 肾经病的表现 24
- 小肠经病的表现 25
- 心包经病的表现 25
- 三焦经病的表现 26
- 胆经病的表现 26
- 肝经病的表现 26
- 督脉病的表现 27
- 任脉病的表现 27

05 · 要想身体好，先要调气血

- 气从哪里来 28
- 气有什么用 28
- 如何调养气血 29
- 血有什么用 29

06 · 养好津液至关重要

- 津液是什么 30
- 津液从哪里来 30
- 利用五液滋养五脏 30

07 · 顺四时养身体，祛病又延年

- 春季着重开发阳气 31
- 夏季着重保养阳气 31
- 秋季着重收敛养阴 31
- 冬季着重敛阳护阴 31

08 · 远离六淫，疾病不侵

- 六淫易在何时出现 32
- 六淫易在何处出现 32
- 六淫如何在体内转化 32
- 如何分辨六淫 32

09 · 劳逸结合不生病

- 过劳之患 34
- 过逸之患 34

10 · 调养情志身不伤

- 损伤身体的七种情志 35
- 七情如何伤身 35

11 · 养生，吃是关键

- 饮食应有度 36
- 五味调和保健康 36
- 饮食洁净不可忽视 37

12 · 人体内的正邪之争

- 实的病机 38
- 虚的病机 38
- 虚实错杂的病机 38
- 虚实转化的病机 38

13 · 了解自己的抗病能力

- 你的体质易患哪些病 40
- 疾病是怎样侵入身体的 40

穴位按摩， 打通经络百病消

01 · 学会按摩，开启人体自愈功能

- 按摩如何疏通经络 42
- 何时可以按摩 42
- 怎样按摩最有效 42
- 何时不宜按摩 43
- 按摩自疗的诀窍 44

02 · 一用就灵的保健按摩法

- 头面部保健按摩 45
- 胸腹部保健按摩 46
- 上部保健按摩 47
- 背部保健按摩 49
- 下部保健按摩 50

03 · 自我按摩，祛除常见病

- 肥胖的自我按摩 51
- 脱发的自我按摩 51
- 痛经的自我按摩 52
- 丰胸的自我按摩 53
- 失眠的自我按摩 54
- 感冒的自我按摩 56
- 胃痛的自我按摩 58



刮痧自疗， 身体有病早知道

01 · 一学就会的刮痧自疗法

刮痧能排毒	60
哪些不适能用刮痧解决	60
何时何处禁用刮痧	61
刮痧的工具	61
刮痧的注意事项	62
刮痧的要领	62
刮痧部位与身体器官的对应	62
保健刮痧法	63

02 · 刮痧治疗常见病

刮痧治疗肩周炎	64
刮痧治疗发热	65
刮痧治疗急性胃肠炎	66
刮痧治疗高血压	66

拔罐疗法，找准痛点， 一拔就见效

01 · 拔罐必学的基本常识

抽气罐的操作方式	68
拔罐前的准备	68
拔罐的常用体位	68
罐具的选择和准备	69
拔罐方法	69
拔罐次数	69
拔罐后皮肤变化解读	69
拔罐疗法的选穴原则	70

02 · 找准特效穴，拔除全身疾病

耳穴按摩家庭疗法一点通	80
神奇的针灸保健疗法	82

让汤药发挥最大功效

——煎制汤剂有学问

01 · 煎好汤药的技巧

用什么容器煎药	88
用水的技巧	88
煎前浸泡	88
入煎的特殊处理	88
煎药的火候和时间	90
正确保存剩余药材	90

02 · 正确服用汤药的方法

服药时间	91
服药方法	91
服药次数	91
服药温度	91

03 · 小药材，治大病

发散风寒药	92
发散风热药	95
清热泻火药	98
清肝明目药	100
清热凉血药	100
清热解毒药	102
清热燥湿药	105
清虚热药	108
攻下药	109
润下药	111
峻下逐水药	112
利水渗湿药	114
化湿药	118
祛风湿药	121
理气药	124
活血祛瘀药	127
止血药	131

消食药	135
驱虫药	137
温寒化痰药	138
清热化痰药	141
止咳平喘药	145
祛寒药	147
开窍药	150
平肝息风药	152
养心安神药	156
补气药	159
助阳药	162
养血药	167
滋阴药	170
收敛药	174



哮喘	200
鼻炎	202
咽喉肿痛	203
牙龈肿痛	204
口舌生疮	205
耳鸣	206
胸闷	207
心悸	207
失眠	209
贫血	211
厌食	212
痞满	213
胃痛	215
食积	218
腹痛	219
腹胀	222
胆囊炎	223
呕吐	224
糖尿病	226

小病不求人

——常见病对症中成药实用速查

01 · 不可不知的中成药常识

中成药的特点	178
中成药的优缺点	178
正确理解“是药三分毒”	178
怎样正确服用中成药	179
中成药的服用方法	180
服药的适宜温度	180
中成药的服用疗程	181
其他注意事项	181
食物与药物的相辅相成	181
购买中成药时应注意什么	182
中成药应怎样保存	183

02 · 老中医推荐的常见病调养药方

感冒	184
感冒发热	190
中暑	193
咳嗽	195

察颜观色，老中医教你 读懂身体健康警报

01 · 对症治疗才有效

症、证、病的不同含义	230
先辨证后论治——找到病根，标本兼治	230
辨证论治的秘诀	231

02	· 一学就会的自我诊病法	
	自诊的主要方法——望诊	232
	依据望、闻、问、切自我诊断	232
03	· 望神气知健康	
	得神	233
	神气不足	233
	神志异常	233
04	· 望面色知健康	
	看常色	234
	察病色	234
05	· 望形体知健康	
	望形体	237
	望姿态	237
06	· 望头面知健康	
	望发	238
	望头形	238
	望面部	238
07	· 望五官知健康	
	望目	239
	望鼻	239
	望耳	240
	望口与唇	241
	望齿与龈	241
	望咽喉	241
08	· 望肢体知健康	
	望颈项部	242
	望胸部	242
	望腹部	242
	望背部	242
	望腰部	243
	望前阴	243
	望后阴	243
	望手足	243
	望掌腕	243
	望指趾	243
09	· 望皮肤知健康	
	望色泽	244
	望肤质	244
10	· 望舌知健康	
	望舌的要点	245
	舌与脏腑经络的关系	245
	望舌的内容	246
	望舌神	246
	望舌色	246
	望舌形	247
	望舌苔	248
11	· 望排出物知健康	
	望痰、涎、涕	250
	望呕吐物	250
	望大便	251
	望小便	251
	望带下	251
12	· 其他症状的自我感觉诊断	
	寒、热感觉自诊	252
	出汗自诊	254
	疼痛自诊	255
	饮食与口味自诊	260
	排便情况自诊	261
	睡眠情况自诊	263
	女性经带情况自诊	264

附录1：中医常用术语小词典266

附录2：中医经典著作简介278

中医常用专业术语索引283

常用中药材索引284

常用中成药索引286

中医入门



一点通

— 专家教你读懂国医养生精髓 —

