

· 著名中医药学家周仲瑛先生主审并倾情作序推荐 ·

国学中医研习

中医是一门博大精深的学问，是国学中的精粹。研习中医不是一蹴而就的，要靠良好的悟性、修养和坚持不懈的知识与实践的积累。愿志于此道的读者们在中医研习之路上走得更远……谨以此书献给喜欢中医、从事中医以及想要了解中医的人。

王惟恒 王赋斌◎主编

中医基础知要

ZHONGYI
JICHU
ZHIYAO



 人民軍醫出版社
PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

国学中医研习

中医是一门博大精深的学问，是国学中的精粹。研习中医不是一蹴而就的，要靠良好的悟性、修养和坚持不懈的知识与实践的积累。愿志于此道的读者们在中医研习之路上走得更远……谨以此书献给喜欢中医、从事中医以及想要了解中医的人。

中医基础知要

ZHONGYI
JICHU
ZHIYAO

主 审 周仲瑛
主 编 王惟恒 王赋斌

人民军医出版社

· 北京 ·

图书在版编目(CIP)数据

中医基础知要/王惟恒,王赋斌主编. —北京:人民军医出版社,2008.5
ISBN 978-7-5091-1737-8

I. 中… II. ①王…②王… III. 中医医学基础 IV. R22

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 054494 号

策划编辑:焦健姿 文字编辑:刘淑琴 责任审读:黄栩兵

出版人:齐学进

出版发行:人民军医出版社

经销:新华书店

通信地址:北京市 100036 信箱 188 分箱

邮编:100036

质量反馈电话:(010)51927270;(010)51927283

邮购电话:(010)51927252

策划编辑电话:(010)51927271

网址:[www. pmmp. com. cn](http://www.pmmp.com.cn)

印刷:潮河印业有限公司 装订:京兰装订有限公司

开本:710mm×1010mm 1/16

印张:17 字数:229 千字

版、印次:2008 年 5 月第 1 版第 1 次印刷

印数:0001~5000

定价:29.50 元

版权所有 侵权必究

购买本社图书,凡有缺、倒、脱页者,本社负责调换

本书编委会

主 编	强 刚	刘 茜		
副主编	王 慧	潘道友		
编 委	王 慧	王惟恒	刘 茜	
	李 涛	洪明星	蒋 莉	
	强 刚	潘道友		

丛书编委会

主 审	周仲瑛			
总 编	王惟恒			
副总编	王义祁	强 刚	胡顺强	
编 委	(以姓氏笔画为序)			
	王 慧	王义祁	王惟恒	王赋斌
	刘 茜	刘利华	李 涛	陈更新
	汪兴洲	陆霞英	范小蓓	金安平
	林 靛	胡顺强	洪明星	黄 芳
	蒋 莉	强 刚	管华全	潘道友
	欧阳思清			

序言

苦中有乐研中医

周仲瑛



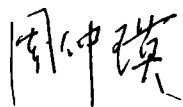
中医学作为中华民族与疾病做斗争的有力武器,源远流长,博大精深,疗效确切,且以简便、廉验特色而著称。历代名医辈出,著书立说,浩如烟海。及至近代,西学为主导,中医药的临床阵地渐次萎缩,中医的人才日渐衰减;关于中医的科学性论争纷纭,甚至出现“取消中医”的可悲言论;部分以“现代中医”为标榜者实际上把中医作为从属地位,忽视了中医发展自身固有的特点。

目前国家高度重视中医的生存与发展,提出“中医药传承与创新要坚持以人为本、为人类健康服务的根本宗旨……确立我国在传统医药领域的优势地位”。我认为,中医面临的首先是人才匮乏的问题,解决这个问题需要我们几代人的共同努力。年轻中医从学校毕业走向临床,需要一些既能体现临床实用,又能反复体会中医经典,及时掌握现代名医的重要学术思想和经验的相关指导性书籍,以给予他们传承和创新中医更好的门径。本套丛书的编写意义正在于此。

丛书把经典中医理论和现代名医名家经验相融合,以阐述中医理、法、方、药和名家经验精要为特色,配以入门歌诀朗

朗上口,各章节标题生动活泼,图文并茂,阐释深入浅出,选材翔实完整,突出了实用性、趣味性。使读者在轻松快乐之中夯实了中医理论与临床功底,不仅能够有助于提高中医临床诊疗水平,对中医药学的传承、创新也起重要作用。书中列举了许多生动有趣的典故,真实地展现了中医学作为中国传统文化的重要组成部分的奥妙之处。

学习中医和从事中医事业是一件苦中有乐的事情,本套丛书使年轻一代学习中医者在快乐之中提高中医功底,意义重大。



戊子年春

周仲瑛

全国著名中医学家、中医临床大家
国务院学位委员会学科评议组(中医)成员
卫生部药品评审委员会委员
国家中医管理局专家咨询委员会委员
中华中医学会常务理事
南京中医药大学终身教授、博士生导师
世界非物质文化遗产项目
——中医药项目中医诊法的代表性传承人

前言

中医研习之路

王惟恒

中医学是我国优秀民族文化遗产的一个重要组成部分,是国学中的精粹。国学有四个层面:一是物质层面,如中国的饮食、中药、茶、酒、瓷器、服饰等;二是技术层面,如武术、中医等;三是制度层面,如历代律令典章制度;四是精神层面,如道德伦理标准、价值观等。可见,中医是国学与传统文化的诸多层面中的一个,而且还是重要的一个,因为它更多关系到人民的生命与健康。

中医学是一个伟大的宝库,称其为“国粹”,早已成为国人的共识。它有两千余年的历史,蕴藏着大量的瑰宝,激发着无数中外学子的发掘激情,许多有识之士都迫切希望认识中医、学习中医,以期继承和发展而造福于人类。然而,中医文献浩如烟海,难窥全豹,复因文字古奥,难以卒读,使很多初学者面对茫茫学海而望洋兴叹;略知一二的中医爱好者要进一步钻研中医典籍,也常感到无从下手。

那么,如何研习中医这门国学精粹,找到中医入门呢?我们的体会是:

一是抓住要点,举一反三,触类旁通。中医药知识博大精深,“万山磅礴,必有主峰”,“书帙九章,但挈一领”,关键是把握重点,攻破难点,解决疑点,突出一个“要”字。丛书的《中医基础知要》、《中药方剂精要》、《中医临床备要》、《针灸推拿概要》和《脉学粹要三字经》五个分册,每册所选内容不求全,唯求要点突出,以便读者较全面、系统地掌握中医药知识。在正文点评栏中,又用画龙点睛之笔,朱批要点,提纲挈领,让人一观见

底,及时受益。

二是摸索窍门,事半功倍。中医学是一门妙趣横生的学问,并不是那么死板的“八股文”。丛书内容丰富,浅显通俗,易懂易学。同时,力戒刻板式的说教,力求带有一定的趣味性(如插入趣味记忆法、技巧记忆法、有韵味的歌诀,或将能说明某个知识点的短小趣闻轶事、医事典故穿插其间等),以激发读者兴趣,帮助理解和记忆。本书把着眼点瞄准选书与读书的诀窍,理解与记忆的方法,识病与辨证的思维,立法与处方的技巧,常法与变法的融通,意在引导读者在摒弃死记硬背和生搬硬套的陈腐学习方法的同时,交给读者打开学习中医之门的钥匙,通过轻松愉快的研习掌握新知,从理性思维中领悟真谛。

总之,中医是一门博大精深的学问,研习中医不是一蹴而就的,要靠良好的悟性、修养和坚持不懈的知识与实践的积累。愿志于此道的读者们在中医研习之路上走得更远……

谨以此书献给喜欢中医、从事中医以及想要了解中医的人。

第一章 趣说中国医学史 / 1

从神农尝百草说医药起源 / 1

黄帝与《黄帝内经》 / 4

张仲景与《伤寒杂病论》 / 5

“起死回生”话扁鹊 / 7

“外科鼻祖”华佗 / 9

“药王”孙思邈 / 10

针灸铜人与王惟一 / 12

开医学百家争鸣之先河的“金元四大家” / 13

药物学家李时珍 / 17

免疫法的先驱——人痘接种术 / 18

“温病学派”及其代表人物 / 20

早期中西医结合的倡导者——中西医汇通派 / 24

伟大宝库中的璀璨明珠——中医之“最” / 28

中医独特的理论体系 / 35

第二章 中医基础理论 / 42

古典哲学的巧妙应用 / 42

从太阳和月亮谈阴阳学说 / 42

阴阳学说的基本内容 / 43

阴阳学说与中医学 / 47

认识世界说“五行” / 53

五行学说与中医学 / 57

人体的五脏六腑 / 59

五脏六腑都是“官” / 60

“奇恒之腑”为何奇 / 81

“官官相护”的脏腑关系 / 84

生命活动的物质基础 / 88

“神奇莫测”的气 / 88

营养身体的血 / 93

构成人体的基本物质——精 / 94

濡养人体的津液 / 95

气血精津液,相生性相依 / 97

四通八达的经络 / 101

独特的生理系统——经络 / 101

“奇经八脉”为何奇 / 102

奇妙的经络现象 / 103

经络的生理功能 / 104

熟悉经络有妙用 / 105

使人生病的内外因素 / 108

外邪伤人话“六淫” / 108

“疫疠之气”从何来 / 113

从范进中举说“七情” / 114

日常生活中的其他致病因素 / 116

话说痰饮与瘀血 / 118

邪正盛衰与疾病 / 120

阴阳失调与疾病 / 121

气血失常与疾病 / 125

津液代谢失常与疾病 / 129

精的失常与疾病 / 131

话说内生五邪 / 132

第三章 中医诊法述要 / 137

望而知之谓之神 / 138

从扁鹊望齐桓侯之色谈起 / 138

得神者昌,失神者亡 / 140

“望而知之”的“五色诊” / 143
望形体与望动态 / 146
皮肤上的疾病信息 / 147
观舌辨病 / 149
望幼儿指纹与辨病 / 156
闻而知之谓之圣 / 157
问而知之谓之巧 / 160
问寒热 / 161
问汗 / 164
问头身及疼痛 / 166
问二便 / 169
问饮食口味 / 171
问睡眠 / 173
问经带 / 173
问幼儿 / 175
切而知之谓之工 / 176
趣说中医“三指禅” / 176
勤于实践 指下易明 / 178
切脉述要与平脉 / 180
常见病脉与相兼脉 / 183

第四章 中医辨证述要 / 192

八纲辨证 / 192
表里辨证 / 192
寒热辨证 / 194
虚实辨证 / 196
阴阳辨证 / 199
脏腑辨证 / 201
心与小肠病辨证 / 201
肺与大肠病辨证 / 205
脾胃病辨证 / 209
肝胆病辨证 / 214
肾和膀胱病辨证 / 218

脏腑兼病辨证 / 220

气血津液辨证 / 224

气病辨证 / 224

血病辨证 / 226

气血同病辨证 / 227

津液病辨证 / 228

外感病辨证 / 230

六经辨证 / 230

卫气营血辨证 / 233

三焦辨证 / 235

第五章 防治疾病的基本原则 / 237

不治已病治未病 / 237

治病必求于本 / 238

正邪相争与扶正祛邪 / 240

“三因制宜”与治法 / 241

正治、反治及治疗“八法” / 242

中医“以情胜情”治法撷趣 / 245

附表

脏腑辨证选药参考表

脏腑辨证选方参考表

第一章

趣说中国医学史

一、从神农尝百草说医药起源

中国医药学有数千年的历史,是中国人民长期同疾病作斗争的经验总结,是中国传统科技文化中的重要组成部分。中医药知识来源于实践。早在远古时代,我们的祖先在与大自然作斗争的过程中就创造了原始医学,如人们在寻找食物的过程中,发现某些植物对人体有益,能减轻或消除某些疾病,而有些植物对人体有害,这就是发现和应用中药的起源。

1. 一个美丽的传说——神农尝百草
关于医药的起源,有一个“神农尝百草,日遇七十毒”的美丽传说。很久很久以前,人类的生活十分艰苦,风雨雷电、洪水猛兽、瘟疫和伤病时刻威胁着人类的生命。但是人们凭借着生存下去的本能和无尽的智慧,战胜了自然界的种种灾难。在这场斗争中,草药的发现对于治疗人们的伤痛和疾病,促进人类健康,起到了至关重要的作用。而完成这一艰苦的工作的,就是中医史上



© 神农采药图

一位传奇般的人物——神农氏。

神农氏是一位勤劳勇敢、聪明善良的人,他见到人们被疾病和伤痛折磨着,心中很是不安,便下定决心去寻找可以治病救人的药物。他顶烈日、冒酷暑地山野之间采集各种草木的花、实、根、叶,细心地观察形状,仔细的品尝味道,并体会服食之后的感受。这些药物,有的酸,有的甜,有的苦,有的辣;吃下去以后,有的使人寒冷,有的令人燥热,有的清凉爽口,有的温润滋养;有的能止痛,有的能消肿,有的让人精力倍增,也有的使人呕吐、腹泻,甚至还有的具有强烈的毒性,服食之后,痛苦难当。即使是经常会遇到可怕的毒性草药,甚至威胁生命,神农氏依然抱着为民除病的信念,没有一刻耽搁地采摘、服食、品尝和记录。终于有一天,他掌握了几百种草药的性味和功用,把它们带给了在病痛中挣扎的人。从此,人类的生命得到了更加安全的保护。

神农尝百草,不仅是传说,还有较多的文字记载。《淮南子》中就说,神农氏“尝百草之滋味,水泉之甘苦,令民知所避就。当此之时,一日而遇七十毒。”《史纪纲要》中也有“神农尝百草,始有医药”的记载。在原始社会的初期,由于生产力低下,人们过着“巢栖穴窜,毛血是茹”的原始生活。在采集野果、种子和挖取植物根茎的过程中,由于饥不择食,自然会误食某些有毒植物而发生呕吐、腹泻,甚至引起昏迷和死亡。也会因食用某些植物而使原来的中毒症状得以缓解。人们就是这样通过长期的观察和实践,逐步学会了辨别药物的方法。通过无数次观察,口尝身受,实际体验,逐步认识了哪些植物对身体有益、有治疗作用,哪些植物对身体有害、有毒性作用,并进而有意识地加以利用,这就是早期植物性药物的发现。当进入原始社会后期,由于弓箭的发明和应用,逐渐发现一些动物也有治疗作用从而发现了动物性药物。

神农尝百草虽属历史传说,但有其社会基础。可以说,神农尝百草的传说从客观上反映了我国劳动人民由渔猎时代过渡到原始农业、畜牧业时代发现药物、积累经验的艰苦过程。“神农”无非是这一时代劳动人民的代表;“尝百草”正是反映了医药起源于劳动实践的认识过程;“一日而遇七十毒”,说明我们祖先在发现药物过程

中付出了巨大的代价。毋庸置疑,神农尝百草的传说,就是中国古代劳动人民在与自然和疾病作斗争的过程中,发现药物经历艰苦历程的真实写照。

这一时期,人们为了保护自己不受风雨的侵袭,在烘火取暖的基础上,还发现用兽皮、树皮包上烧热的石块或沙土作局部取暖,可消除某些病痛,通过反复实践和改进渐而产生了热熨法和灸法。在使用石器作为生产工具的过程中,发现人体某一部位受到刺伤后,反能解除另一部位的病痛。从而创造了运用砭石、骨针的治疗方法,并在此基础上逐渐发展为针刺疗法,进而形成了经络学说。

医药的起源离不开人类的生产和生活的实践。所谓“医源于圣人”、“医源于巫”、“医源于动物本能”等观点,不仅是对历史的歪曲和颠倒,而且抹杀了医药的实践性和科学性,因而是完全错误的。

2. 并非出自神农手笔的《神农本草经》 《神农本草经》是现存最早的药物学专著,为我国早期临床用药经验的第一次系统总结,历代被誉为中药学经典著作,传说为神农所作。

《神农本草经》真是神农所作吗?其实不然。在我国古代,大部分药物是植物药,所以“本草”成了它们的代名词,这部书也以“本草经”命名。汉代托古之风盛行,人们尊古薄今,为了提高该书地位,增强人们的信任感,它借用神农遍尝百草,发现药物这妇孺皆知的传说,将神农冠于书名之首,定名为《神农本草经》。俨然《内经》冠以黄帝一样,都是出于托名古代圣贤的意图。《神农本草经》的作者及成书时代尚无实证加以确定,但它成书于东汉,并非出自一时一人之手,而是秦汉时期众多医学家总结、搜集、整理当时药物学经验成果的专著,此已经是医学史界比较公认的结论。

《神农本草经》系统地总结了战国以来医家和民间的用药经验,可谓集东汉以前药物学大成之作。全书分三卷,载药 365 种(植物药 252 种,动物药 67 种,矿物药 46 种),分上、中、下三品,文字简练古朴,成为中药理论精髓。

《神农本草经》书中对每一味药的产地、性质、采集和主治病症

《神农本草经》一般为三卷本,另有“序例”,序例是药物学的总论。三卷各论是按照上、中、下三品分类的药物解说。每药均依次分记其药名、性味、主治病症、及药物的别名、生长环境等。它是我国现存最早的一部药物学专著,内容较丰富,反映了我国东汉以前药物学的成就。——中国医药文献研究所·朱建平

都有详细记载。对各种药物怎样相互配合应用,以及简单的制剂,都做了概述。更可贵的是早在 2 000 多年前,我们的祖先通过大量的治疗实践,已经发现了许多特效药物。如麻黄定喘,当归调经,黄连止痢,大黄通便,黄芩清热,海藻疗瘰,瓜蒂催吐,猪苓利尿,水蛭破瘀,雷丸杀虫,常山截疟等等。这些都已通过长期的临床实践和现代科学分析的方法得到证实。

《神农本草经》为后世药物学的发展奠定了基石。书中所载药物及包括药物性味、功效、炮制等在内的药物学理论,不仅成为历代研究本草学的重要基础,即使在今天也仍有一定的现实意义,值得继续研究,加以发扬。但也应看到,由于受到历史条件和科技水平的限制,书中不可避免地存在着一些观点性和知识性的错误,诸如“久服(伏翼)令人喜乐,媚好无忧”,“久服(水银)神仙不死”及称商陆为“杀鬼精物”等,都明显地反映了时代的局限性。因此,在阅读和研究该书时,必须进行历史的和科学的分析。

二、黄帝与《黄帝内经》

相传黄帝是我国上古的圣王。是中原各族的祖先,姬姓,生于轩辕之丘,故号轩辕氏。黄帝所处的时代,大约是新石器后期。神话故事记载后来一氏族酋长蚩尤带领铜头铁额的八十一个兄弟,发动反抗黄帝的战争。黄帝借助了人头鸟身女仙的神奇兵法,战胜蚩尤。古代很多发明创造,如文字、养蚕、舟车、音乐、医学及数学,都创始于黄帝时期。

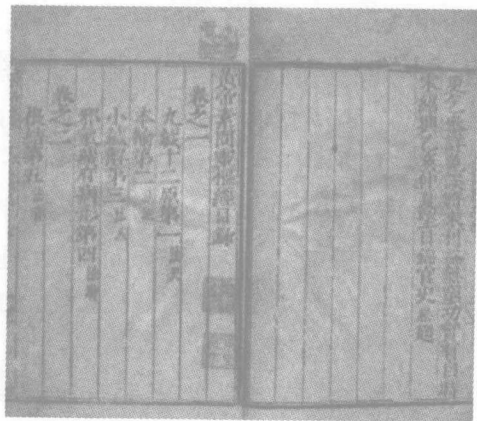
《黄帝内经》是我国现存最早四大中医药经典著作之一,相传是黄帝与岐伯、雷公等人对话而编著成的。此书分成《素问》与《灵枢》两部分,各九卷,共一百六十二篇,到 8 世纪中叶,唐·王冰重新整理了《黄帝内经》,将《素问》和《灵枢》编成一部,二十卷八十一篇。此书究竟是黄帝所著,还是后人假托黄帝之名而写,自宋代以来一直争论不休。宋·司马光认为:“然谓《素问》真为黄帝之书,则恐未可。黄帝亦治天下,岂可终日坐明堂但与岐伯论医药针灸耶?此周汉之间,医者依托以取重耳。”但不管如何,此部经典之著作为我们

展示了我国中医学的伟大成果,是广大劳动人民和医学家从事医学实践的结晶。

《黄帝内经》系统总结了春秋战国以前的医疗成就,并结合当时的天文、历法、气象、数学、生物、地理、哲学等多种学科的重要科学成果,运用朴素的唯物论和辩证法思想,对人体的解剖、生理、病理以及疾病的诊断、治疗与预防,做了比较全面的阐述。书中所述的许多医学理论在当时已处于世界领先地位。如在形态学方面,关于人体骨骼、血脉长度、内脏器官的大小和容量等的记载,基本上符合实际情况,如食管与肠的比例是 1:35,现解剖是 1:37,两者基本相近。而西方却是在公元前 400 多年,古希腊名医希波克拉底才有对解剖学的正确记载,西方的第一部解剖专著是希腊亚里士多德(公元前 381—公元前 322 年)所写。《黄帝内经》里在血液循环方面,提出“心主身之血脉”(《素问·痿论》),认识到血液在脉管内“流行不止,环周不休”(《素问·举痛论》)。而英国哈维医生提出血液循环理论是在 1628 年,比《黄帝内经》中提出的要迟 2000 多年。《黄帝内经》中的内容初步奠定了中医学的理论基础,被喻之为“医学之祖”。

三、张仲景与《伤寒杂病论》

公元 2 世纪以前,在疾病的预防和治疗方面,当时的医家已经积累了丰富的经验和知识。更由于当时传染病不断流行,据《后汉书》记载,在光武建成十三至二十六年(公元 37—50 年),曾有 7 次大疫,灵帝建宁四年到中平二年(公元 171—185 年),曾有 5 次大疫,因此也就促进了医学家们对疾病防治的认识。在从



© 中医科学院珍藏本——《灵枢经》

《内经》是我国现存最早、内容比较完整的一部医学理论和临床实践相结合的古典医学著作。成书约在战国时期公元前三世纪前后。这部著作并非出自一时一人的手笔,而是在长时期内由许多人参与编写而成。……《内经》在朴素的唯物主义观点指导下,以论述中医基础理论为重点,兼述卫生保健、临床病症、方药、针灸等多方面内容,为祖国医学的学术理论体系奠定了广泛的基础。——中国中医科学院·余瀛鳌