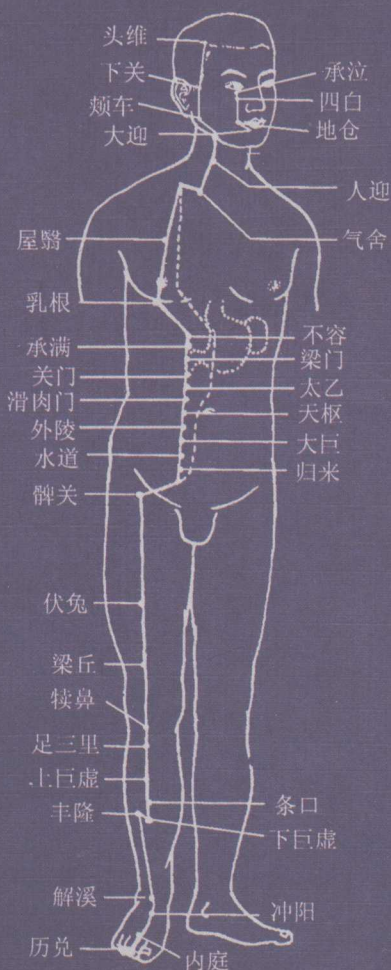


中国中医研究院基础所中医学校组织编写
中医自然疗法丛书 主编/王燕平

中医基础

郝美玉 韩 敏/编著



中国中医研究院基础所中医学校组织编写

中医自然疗法丛书 主编/王燕平

策划/马立平

中医基础

郝美玉 韩 敏/编著

中国社会科学出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

中医基础/ 郝美玉, 韩敏编著. —北京: 中国社会科学出版社, 2007. 10

(中医自然疗法丛书/王燕平主编)

ISBN 978 - 7 - 5087 - 1813 - 2

I. 中... II. ①郝... ②韩... III. 中医医学基础

IV. R22

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 156793 号

书 名: 中医基础

编 著 者: 郝美玉 韩 敏

责任编辑: 尤永弘 陈贵红 路 广

出版发行: 中国社会科学出版社 邮政编码: 100032

通联方法: 北京市西城区二龙路甲 33 号新龙大厦

电话: (010) 66080300 电传: (010) 66051713

邮购部: (010) 66060275

经 销: 各地新华书店

印刷装订: 北京京海印刷厂

开 本: 135mm × 210mm 1/32

印 张: 5.25

字 数: 81 千字

版 次: 2008 年 1 月第 1 版

印 次: 2008 年 1 月第 1 次印刷

定 价: 12.00 元

前 言

两千年来，经过历代医家的不断实践与总结，中医已经发展成为具有东方哲学思想智慧的医学体系。中医学以整体观为指导思想，以阴阳五行学说、经络学说、脏象学说、气血津液学说为基础内容，还有四诊（望、闻、问、切）八纲（阴阳、表里、寒热、虚实）的诊断及辨证论治等构成一整套的医学理论体系，为人民的健康和民族繁衍昌盛作出重大贡献。

医学不仅仅是治病救人、救死扶伤，医学同样指导人们如何保健，如何幸福愉快高质量地度过一生。因此，21 世纪提倡预防医学，以健康作为医学研究方向。而这一思想早在两千多年前《内经》里就有记载：“上工治未病不治已病。”这种以预防为主的治疗思想开创了世界预防医学的先河。

前 言

我们编写的这套《自然疗法丛书》包括中医基础、刮痧疗法、温灸疗法、耳穴疗法、面诊和手诊等。

中医基础理论是中医学的重要内容，也是学习自然疗法的必修课程。

刮痧疗法、拔罐疗法、温灸疗法、耳穴疗法都在民间流传有上千年历史，属于中医外治法，刺激皮肤，通过经络的传导，疏通气血，平衡脏腑阴阳，恢复人体自身的愈病能力。

在继承民间中医外治法精华的基础上，用经络及现代生物全息理论为指导思想，使其更加完善。这些疗法简单易行，安全可靠，经济实用，且无毒副作用，是我们防病保健的绝佳妙法。

学习面诊和手诊，有助于更好地指导自然疗法的运用，可以随时了解自己的健康状态，针对潜在疾病做到早期预防。

我们希望读者通过阅读本套丛书，能够掌握更多的中医保健知识，并祝愿大家健康快乐。有句话：“我的健康，我做主！”希望与您共勉。

作 者

目 录

目 录

第一章 中医的基本特点	(1)
第一节 整体观	(1)
一、人体是一个有机整体	(2)
二、人与自然的统一性	(3)
三、社会环境、心理、精神与健康的整体性	(5)
第二节 辨证论治	(6)
第二章 中医的基本理论	(8)
第一节 阴阳学说	(8)
一、阴阳的基本概念	(8)
二、阴阳属性划分	(9)

三、阴阳相互关系	(10)
四、阴阳学说在中医的应用	(13)
第二节 五行学说	(15)
一、五行基本概念	(15)
二、五行属性	(16)
三、五行生克、制化关系	(17)
四、五行学说在中医的应用	(19)
第三节 精、气、血、津液	(27)
一、气	(28)
二、血	(33)
三、津 液	(36)
四、气、血、津液的关系	(38)
第四节 经 络	(42)
一、经络概述和功能	(42)
二、经络系统的组成	(43)
三、定位取穴法	(100)
四、常用经穴	(106)
第五节 藏 象	(127)
一、五脏(心、肺、脾、肝、肾)	(129)
二、六腑(胆、胃、小肠、大肠、膀胱、三焦)	(146)
三、奇恒之腑	(151)

目 录

四、脏与脏之间的关系	(153)
五、脏与腑之间的关系	(157)
六、腑与腑之间的关系	(158)
 主要参考文献	 (159)

第一章 中医的基本特点

中医学在长期的临床实践中逐渐形成了完整的、独特的理论体系。对人体生理功能和病理变化、疾病诊断及治疗方法都具有整体观和辩证论治的特点。

第一节 整体观

中医认为人是一个有机整体,构成人体各组成部分之间在结构上,生理功能及病理变化上是相互联系、相互协调、相互制约、相互作用的。而人体又置于整个自然环境和社会环境中,环境对人类生长、发育、健康都有着直接或间接的影响,这种人体自身

的完整性和与自然环境的统一性称之为整体观。

一、人体是一个有机整体

中医认为经络系统联络人体内外上下,把脏腑、四肢、器官、九窍联系成为一个有机整体。并通过精、神、气、血、津液的作用完成人体整体功能活动。在功能上内外相通,表里相应。如“肺主皮毛,开窍于鼻”;“心主血,开窍于舌”;“肝开窍于目”;“肾开窍于耳”等等。人体内部器官健康失调,在体表就会有所反映,“有诸内,必形于诸外。”在疾病诊断上从整体出发便可“以外揣内”。而任何一脏腑器官的病理变化也不是孤立的,每一局部病变都会影响整体,而整体病变也可反映某一局部。各脏腑之间也存在着疾病传变关系,肝有病会影响到脾“肝木刑脾”;口舌生疮,不能单纯治舌,要考虑心与小肠表里关系,在治疗时要清心泻小肠火。这是中医认识研究人体疾病变化和治疗原则的整体性。

二、人与自然的统一性

中医学整体观的另一个重要内容是人与自然是统一的。《黄帝内经》：“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。”也就是说人类万物都是由天地之气化育而成的，人类万物是大自然的子女，大自然是人类万物的父母。自然界有人类万物赖以生存的必须条件，如生命活动所需要的氧气来自于大气层，吃的饮食物由大地供给……人与自然息息相关。

人生活在大自然中，四季变化对人体生理活动有很大影响，一年之中有春温、夏热、秋凉、冬寒四时气候更迭，人应“顺应四时而适寒暑”不得违背自然规律，因为人的五脏和五季气化是相通的：

春(风)气通于肝，夏(火)气通于心，长夏(湿)气通于脾，秋(燥)气通于肺，冬(寒)气通于肾，我们养生就要遵循这四季阴阳消长的规律进行。

气候千变万化，无时不在影响人体健康，如果人体调节功能低下，不能适应就会发生疾病，有些病带有明显的季节性。春天易患肝病，如眩晕，夏天易患

心病如卒中、脑溢血,长夏易患脾病如泄泻,秋天易患肺病如气管炎、肺炎,冬天易患肾病如肾炎、水肿。哮喘往往会在季节交接之际发生冬三月(公历12月、1月、2月)阴气最重,一些患有慢性病的人很难熬,冬三月的死亡率最高。

昼夜变化对人体生理活动和病理变化也有影响,有些病白天轻,夜里加重如“心病者、日中慧、夜半甚、平旦静”。高烧往往也会在午后或夜间定时周期性发生。

人体生理活动和病理变化的这种节律如日节律,七日节律、月节律、季节律、年节律等,都和天体(日月)运行有直接的关系,地球的自转,绕太阳的公转以及月球绕着地球的运动,这一规律在人体有着自然的对应关系,如月球绕地球一周是28天,女性月经28-30天。

地理条件不同也会导致不同疾病的发生。我国土地辽阔,东西南北环境气候差异极大,人们的生活习惯及防病方法也有不同。《素问·异法方宜论》载:“北方者,天地所闭藏之域也。其地高陵居,风寒冰冽,其民乐野处而乳食,藏寒生满病,其治宜灸炳。”“中央者,其地平以温,天地所生万物也众,其民食杂而不劳,故其病多痿厥,其治宜导引按跷”。说

明因地理条件不同,生活习惯,疾病发生,治疗方法就会不同。

所以,中医在天人一体的思想指导下,对于同样的疾病发生在不同季节、不同时间、不同地域而采取不同治疗方案和选方配药。

三、社会环境、心理、精神与健康的整体性

社会环境也是影响健康的重要因素之一。社会的变迁会影响人们的情绪,甚至导致身心疾患。良好的环境有利用健康,所以我国政府提出创建和谐的社区。

中医高度强调七情的调节,喜、怒、忧、思、悲、恐、惊不可过极。人要正确对待压力,随遇而安,不为七情所伤,不为名利所累,逆境中不悲观消沉,得意时不大喜自傲。做到“恬谈虚无”才能“精神内守”才能“病安从来”。

以上三个观点便是中医整体观思想,它贯穿于中医的生理、病理、诊断、治疗等各方面,成为中医重要特点之一。

第二节 辨证论治

辨证论治是中医认识疾病和治疗疾病的基本原则。

首先,我们了解症、证的概念:

症多指患者自我异常感觉,如头疼、乏力、恶心、眩晕、气喘等,又称症状,中医凭症不能决定治法。

证是机体在疾病发展过程中某一阶段的病变部位、病因、性质及邪正关系的概括。因此证是反映疾病发展过程中某一阶段的病变的本质,所以比症状对疾病的揭示更全面,更深刻,更正确。证是中医立法处方的依据,也是中医理论的精髓。

辨证就是运用中医学基本理论将四诊(望、闻、问、切)所收集到的资料,包括症状、体征,运用中医学的理论进行分析、综合,辨晓疾病的病位、病因、病势、性质及正气盛衰、体质虚实之间的关系,确定相应的治疗方法。辨证是确定治疗方案的前提和依据,根据不同的辨证结果,确定不同的治疗方法。论

治是治疗疾病的手段及方法,在辩清证的基础上谈治,才能正确施治。

辩证明确就抓住了病的本质,例如感冒有风寒和风热两种不同的证。论治,针对这不同的证,确定治疗原则是用辛温还是辛凉解表治疗方法。辩证论治体现了“同病异治”;而几种不同的疾病在发展过程中出现了相同病理变化,可以采取相同的治疗方法,这叫“异病同治”,如:久痢、脱肛、子宫下垂、胃下垂,病虽不同,但均属中气下陷之证,就可以采取提升中气的治法。

由此可见,中医治病不着重于“症”,而着眼于“证”的不同。相同的证,治法基本相同;不同的证,治法基本不同。可谓“证同治亦同,证异治亦异。”这就是辩证论治的具体体现。

辩证论治是中医理论的核心,中医的精髓,也是治疗方案的最佳体现。

第二章 中医的基本理论

第一节 阴阳学说

一、阴阳的基本概念

阴阳学说是古代的哲学思想,是用以认识世界和解释世界的一种世界观和方法论。阴阳学说认为世界是物质的,一切事物的形成、变化和发展都是阴阳二气作用的结果。《素问·阴阳应象大论》曰:“阴阳者,天地之道也,万物之纲纪,变化之父母,生杀之本始,神明之府也。”

阴阳代表着自然界相互关联又相互对立的事物和现象。它代表两个相互对立的事物,也可代表同一事物内在的相互对立的两个方面。任何事物都可

一分为二,而且可以无穷分下去。所以事物的阴阳属性,也可阴阳之中再分阴阳。《素问·阴阳离合论》说:“阴阳者,数之可十,推之可百,数之可千,推之可万,万之大不可胜数,然其要一也。”

二、阴阳属性划分

自然界相互对立的事物现象如何分阴阳?《素问·阴阳应象大论》曰:“天地者,万物之上下也;阴阳者,血气之男女也;左右者,阴阳之道路也;水火者,阴阳之征兆也……”以水火为象征来分阴阳属性。类似水性者属阴,类似火性者属阳。

凡是外在的、活动的、向上的、温热的、明亮的、功能的、功能亢进的都属阳。

凡是内在的、沉静的、下降的、寒冷的、晦暗的、物质的、功能减退的都属阴。

阴阳是广泛的概念,是抽象的,但划分标准是具体的。