

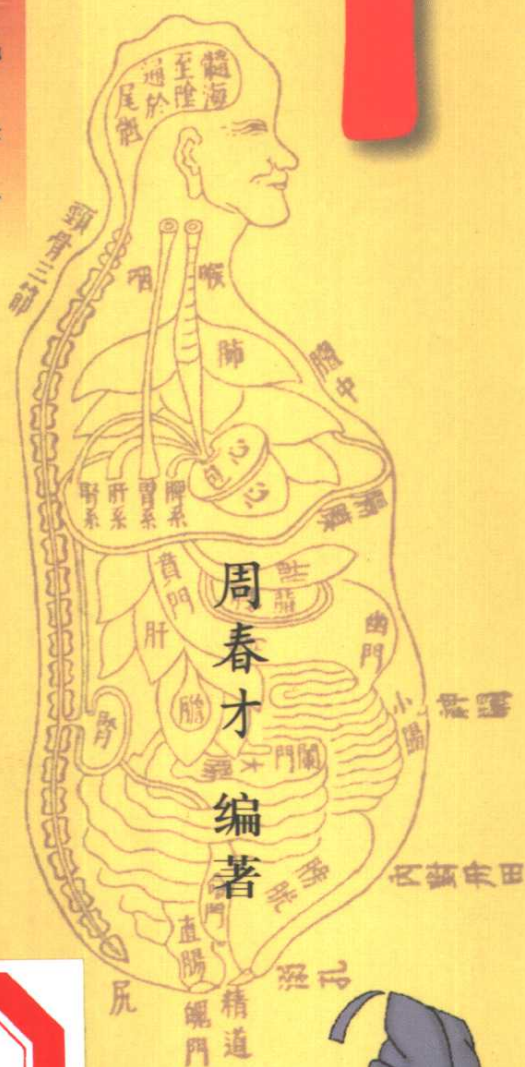


中国
传统
文化
丛书

中医 养生图典

夫人之稟體毋論，其他六淫戕其外，七情
賊其中，苟不知節，鮮有不病且殆也。

明心 修身 颐寿

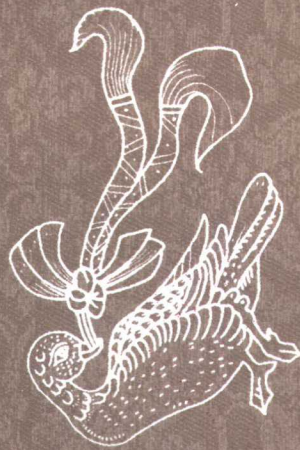


周春才
编著



中国文联出版社

责任编辑：赵小贤
封面设计：李 木



中医就是以“天人相应”的世界观为指导、以阴阳五行为理论基础、以脏腑和经络为核心，建立的一个抽象度极高、涵盖性极广、解释和推理功能极强的医疗养生体系。

R212-64
425

中医养生图典

中国文联出版社

周春才 编著

0164215

图书在版编目(CIP)数据

中医养生图典/周春才编著. —北京:中国文联出版社,
2000.10

(中国传统文化丛书)

ISBN 7-5059-3676-X

I. 中… II. 周… III. 养生(中医)-图解

IV. R212-64

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2000)第 67203 号

书 名	中医养生图典——中国传统文化丛书
作 者	周春才 编著
出 版	中国文联出版社
发 行	中国文联出版社 发行部
地 址	农展馆南里 10 号(100026)
经 销	全国新华书店
责任编辑	赵小贤
责任印制	李寒江
印 刷	北京市人民文学印刷厂
开 本	850×1168 1/32
印 张	9.25
插 · 页	2 页
版 次	2000 年 9 月第 1 版 2001 年 3 月第 2 次印刷
印 数	5,001—10,000 册
书 号	ISBN 7-5059-3676-X/J·820
定 价	20.00 元

本书如有印装质量问题,请直接与出版社联系

用图画开启中医智慧之门

中医有数千年悠久的历史,它在发展过程中融洽了自然科学、人文科学和社会科学之诸多因素,集中华民族数千年文化于一身,其独特理论之博大精深,其临床经验之丰富多彩,在世界传统医学之林中都是举世无双的。中医学为中华民族的繁衍昌盛作出了巨大贡献,而且受到世界医学界的重视,中医的理论体系在自然科学高度发展的今天依然闪烁着耀眼的光辉。中医的整体观念,强调人与自然的协调统一,强调人身各系统、组织器官的协调统一。在发病理论上,中医认为“正气存内,邪不可干”、“邪之所凑,其气必虚”,强调正气在发病中的重要作用。在治疗方面,中医强调“不治已病,治未病”,即“未病先防,有病防变”,重视预防为主。中医临床治病的特点是辨证论治,辩证的实质是重视人体的机能状态,施治时强调因人、因时、因地的“三因制宜”。中药复方多组分、多靶点、多环节的对人体的综合调节机制,与西药单一作用靶点的机制也显然有别。经络和针灸是中医所特有的,目前针刺疗法已得到世界各国的广泛承认和应用,但经络的实质和针刺治病的机制,至今仍有待揭开神秘的面纱。

中医学卓越的疗效已得到世人的承认。国内外众多的人士和有关专家都十分关注中医药学,也殷切期望对中医药学有所了解。遗憾的是中医理论独特、文字深奥、不易理解,人们希望能掌握中医的基本常识,以便更好地用其为医疗保健服务。有关学科的专

家也希望能了解中医理论,用自己的专业知识研究中医药,为中医现代化做贡献。总之,许多人士都在期盼着通俗易懂的中医知识普及读物。《漫画中医》可谓应运而生,作者青年画家周春才,以其深厚的民族文化底蕴,及对中医学的热爱和了解,奉献给社会的这一中医科普著作,以其生动活泼、深入浅出、通俗易懂的特点,满足了广大读者的需要,这是一部雅俗共赏的优秀作品。我作为一个中医工作者,不仅对《漫画中医》的出版表示祝贺,也对周春才先生在普及中医知识的同时,能唤起更多人士对中医事业的关注和对中医学学术的兴趣深表谢意。并相信由此而产生的对中医事业的影响深矣远矣。

北京中医药大学教授
博士研究生导师
国家药典委员会委员
中国中医药学会理事
季绍良

目 录

引言	1
一、中医的基础理论——阴阳五行学说	5
“阴阳”并不神秘	5
阴阳学说在中医理论中的运用	9
说明人体的组织结构	9
说明人体的生理功能	10
说明天人相应的道理	11
说明人体的病理变化	12
“五行”的物质基础	14
五行的生克乘侮	20
用五行说明生理关系	24
用五行说明病理关系	28
二、中医藏象学说	30
五脏	36
生命活动的发源地、主神明和血脉的君主之官——心	36
出纳空气的大本营、主治节、合皮毛的宰相之官——肺	45
营养物质的供应站——脾	53
贮藏血液的大仓库、主谋虑和藏血液的将军之官——肝	61
贮藏精气的储藏室、生骨髓、主伎巧的作强之官——肾	75
六腑	90
中清之府、主决断的中正之官——胆	91

腐熟水谷、主容纳的仓廩之官——胃	92
分别清浊、主化物的受盛之官——小肠	95
传泻糟粕、主变化的传导之官——大肠	98
储藏津液、主气化的州都之官——膀胱	99
疏通水道、主气血周流的决渎之官——三焦	100
奇恒之府	103
脏腑之间的关系	109
脏与脏之间的关系	109
腑与腑之间的关系	121
五脏与六腑之间的关系	123
中医的经络学说	128
经脉的命名与分布	129
经络的功能与作用	133
十二经脉的循行与病候	136
奇经八脉的循行与病候	148
 三、气血津液的基本概念	 156
气的生理功能	160
气的分布与分类	165
气的运动和运动形式	166
宗气	170
营气	171
卫气	172
血的基本概念	174
血的生成	174

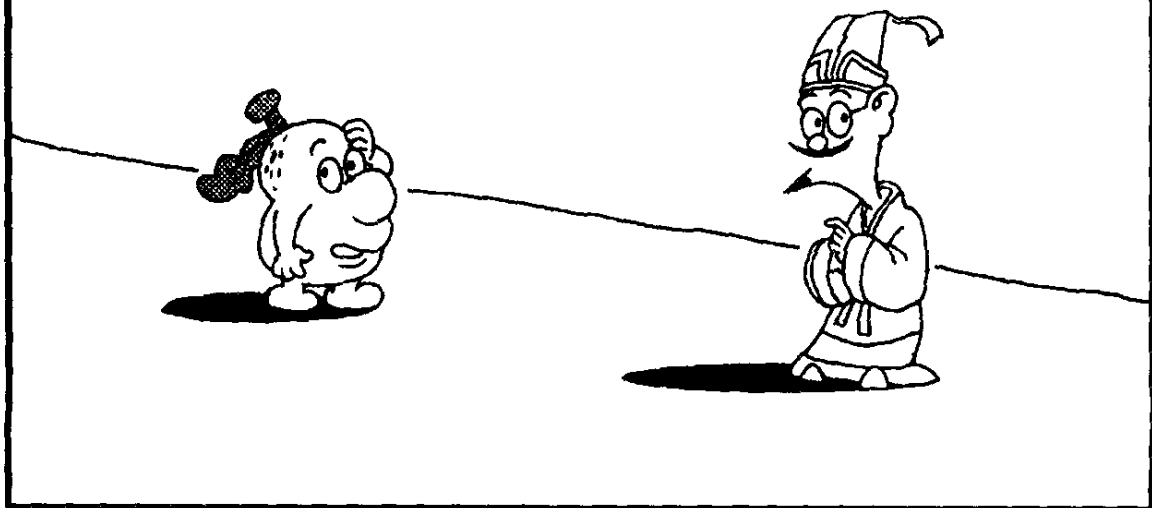
血的功能	175
血的运行	176
津液的基本概念	178
津液的生成、输布和排泄	179
津液的功能	182
气血津液之间的关系	183
 四、中医对病因说	184
“六气”外因	184
春之主气,为百病之长的“风”。	187
冬之主气,为冷厉气候的“寒”。	188
夏之主气,为酷热气候的“暑”。	190
长夏之主气,潮湿气候的“湿”。	191
秋之主气,干燥气候的“燥”。	193
四时中的主气,都可转化为“火”	195
“七情”内因	197
喜笑过度,能使人心气受伤。	197
愤怒过度,能使人肝气受伤。	198
忧愁太过,能使人肺气受伤。	198
思虑太过,能使人脾气受伤。	199
悲哀太过,能使心肺受伤。	200
胆怯恐惧,能使肾气受伤。	201
突然惊骇,能使神惊气乱。	201
不内不外因	203
影响消化功能的“饮食不节”	203

损伤肾气、造成虚损根源的“房室不节”	204
人事不测,损伤皮肉筋骨的外因	205
五、辨证施治	206
八纲辨证及其具体内容	208
称为八纲统帅的阴阳	208
辨别病变浅深和发展的表里	213
辨别证候现象和认识病性的寒热	216
辨别体力强弱和病势盛衰的虚实	219
中医辨证的基本手段——四诊	225
问诊及其具体内容	225
望诊及其具体内容	240
闻诊及其具体内容	259
脉诊及其具体内容	262
六、中医的治疗法则——八法	272
逐邪出表用“汗法”	272
涌吐病邪和有害物质的:“吐法”	273
攻逐里实的“下法”	274
和解疏滞的“和法”	277
回阳温中的“温法”	279
退热降火的“清法”	281
削散破削的“消法”	282
补益虚损的“补法”	284
正治与反治、治标与治本	286

引言

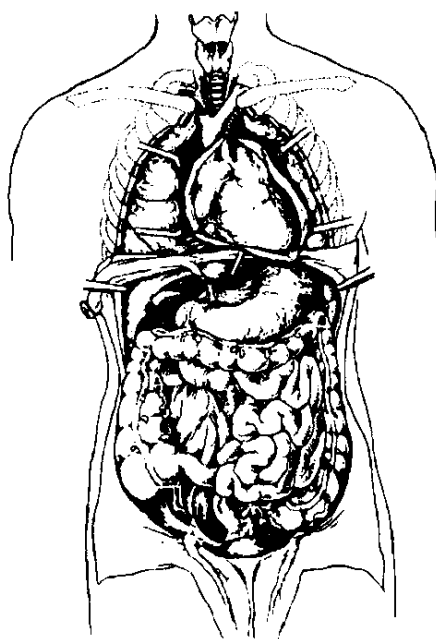


当人类还不具备充足的手段去观察和认识自身的时候，我们的祖先就已通过司外揣内、取象比类的方法（即通过人体的外部表现，“返观”脏腑的功能变化），“由表及里”、“由此及彼”地从整体论的视角窥测到了生命活动的奥秘……

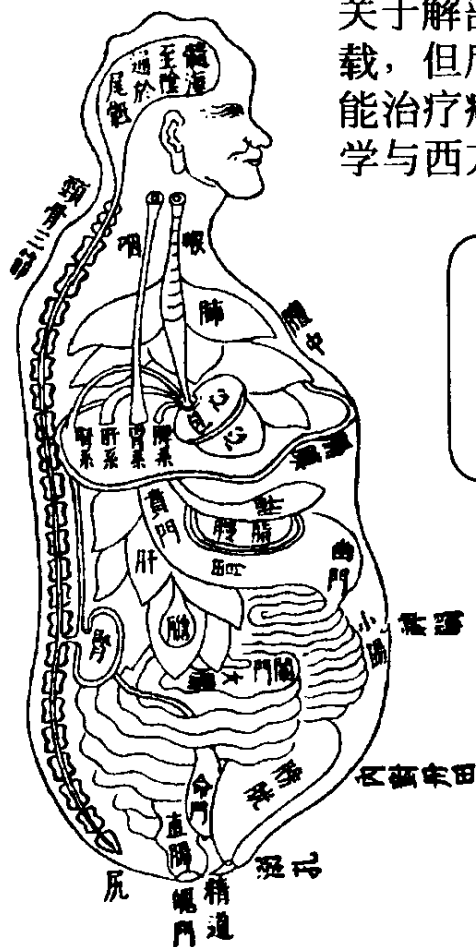


说到这里，有必要从作为现代医学的实证医学的基础——解剖学谈起，在实证医学中，身为一个医生而不谙解剖，则简直不可思议。

在这里西医主要从物质的结构入手，力求精确地把握对象。



关于解剖，早期的中医亦有具体的记载，但后来的中医医生不熟悉解剖也能治疗病证，这就形成了中国辩证医学与西方实证医学的一个显著区别。



而中医则主要着眼于对象的功能，在得其“意”的基础上，尽可以忘其“形”。

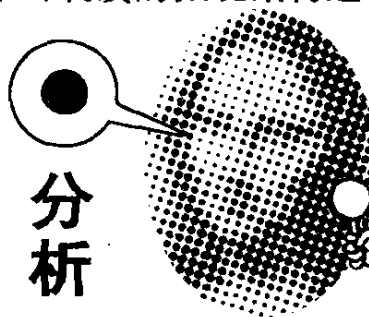


而导致这一区别的深层原因则是其各自的方法论。

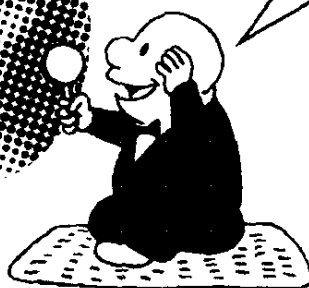


西方实证医学在其还原论思想的指导下，刻意于对物质的微观结构进行细致的分析。

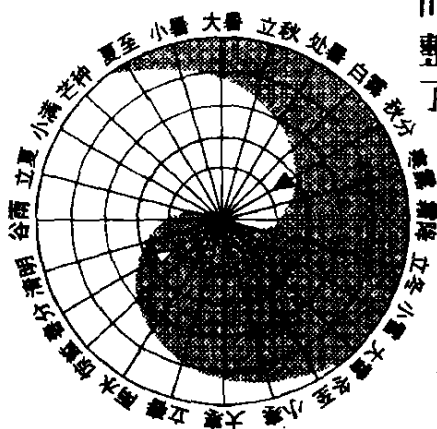
分析



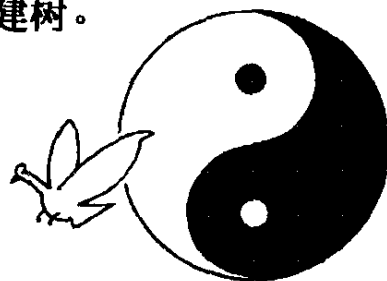
芝麻，开门吧！



而在整体论的启示下，中医则更注重物质整体功能的把握。并在遥远的古代就完成了其理论上的建树。



此为古人通过立竿见影以分四方、辨冷热所得的原始天文实测图，(详见《易经图典》)



此为据左图归纳所得之太极图，在整个中国传统文化中，它具有世界观和方法论的意义。

因而，祖国医学得以在二千多年前，即以“天人相应”的宇宙观为指导，以阴阳五行为说理工具，以脏腑经络为核心，建立了一个抽象度极高、涵盖性极广、解释和推理功能极强的理论体系。



因而在相当长的一个历史时期里，这一完备的理论体系足以使实证医学相形见绌。它是通过司外揣内、取象比类、也即由表及里、由此及彼的分析判断来探索生命奥秘的。

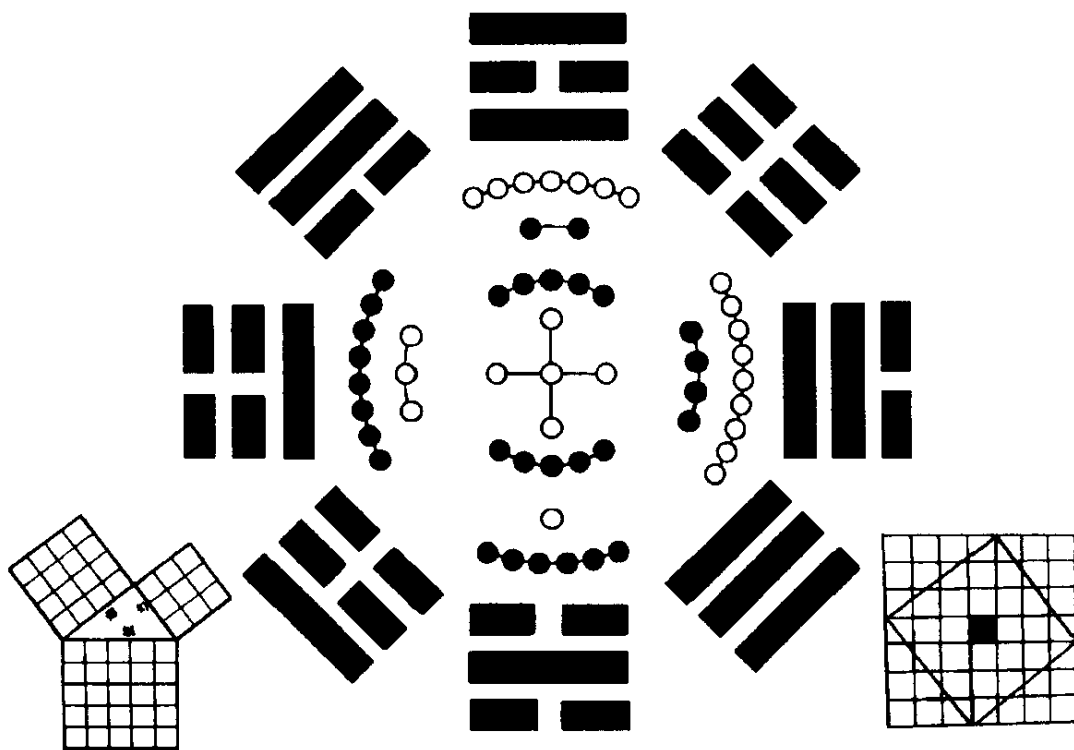


因此，它可以几千年来一直具有生命力，历代医家也极其自觉地将其视为圭臬，就连现代的创新也言必称《内经》。

创新



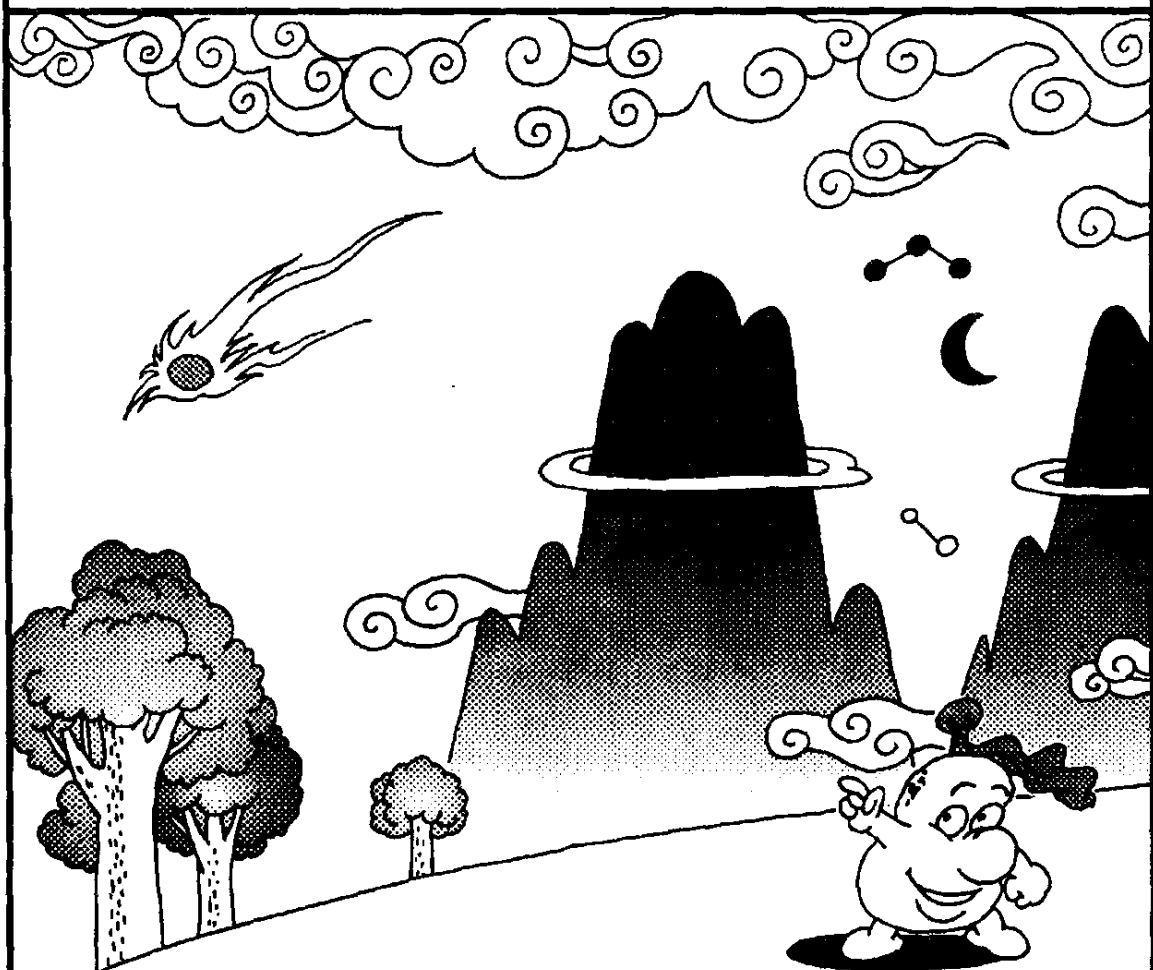
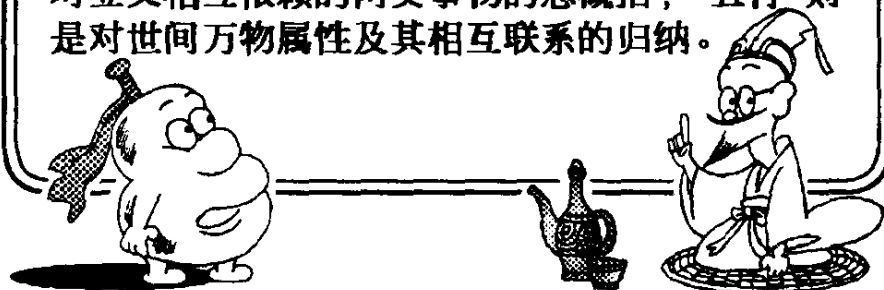
为便于读者掌握这一理论体系，作者在另一部作品《易经图典》中将其概括为：它是以河洛理数(这一“宏观和微观宇宙动力模型的最简单的形式”)为支点，用时间和空间将万事万物按其功能统一起来的一个逻辑体系。并作了详尽的阐述与考证。



本书也即以此为基础和脉络，对中医及其养生法则的介绍。

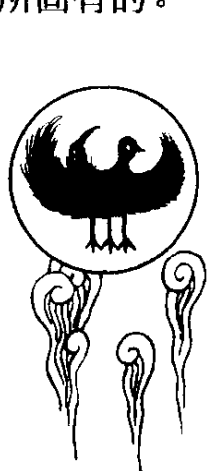
中医的基础理论——阴阳五行学说

要了解中医，就必须从其认识自然和解释自然的基本概念入手。阴阳与五行是两个相互不同又相互联系的概念。其中“阴阳”是对宇宙中一切相互对立又相互依赖的两类事物的总概括；“五行”则是对世间万物属性及其相互联系的归纳。

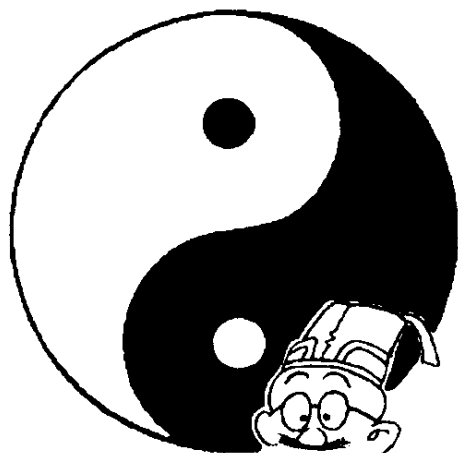


阴阳的基本概念与应用： 阴阳本是中国古代哲学的一对范畴，其最初涵义是很具象的，特指日光的向背，向日为阳、背日为阴，后来引伸为气候的寒暑、方位的上下、左右、内外，运动状态的躁动与宁静等等。

古代思想家看到一切现象都有正反两个方面，就用阴阳这个概念来解释自然界两种对立和消长的物质势力，并认为这是事物本身所固有的。



至大无外



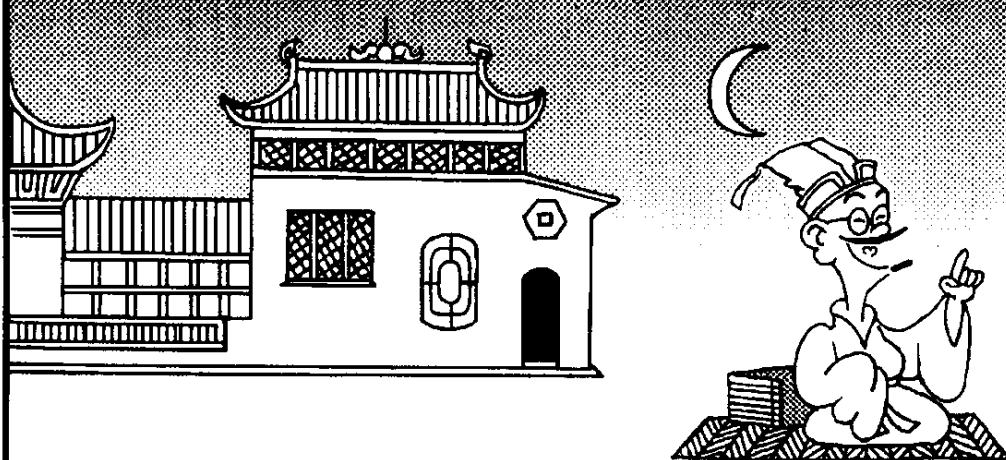
至小无内

阴阳学说认为，世界是物质性的整体，世界本身是阴阳对立统一的结果。阴和阳代表着相互对立又相互联系的物质属性。



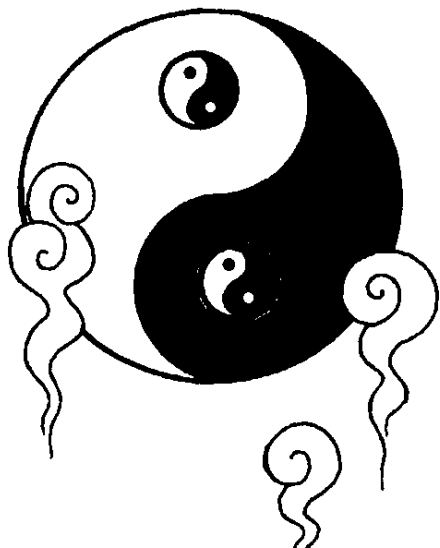
如《素问·阴阳应象大论》说：“天地者，万物之上下也；阴阳者，血气之男女也；左右者，阴阳之道路也；水火者，阴阳之征兆也；阴阳者，万物之能始也。”

同时事物的阴阳属性又是相对的。如昼为阳、夜为阴。而上午与下午相对而言，则午为阳中之阳，下午为阳中之阴；前半夜与后半夜相对而言，则前半夜为阴中之阴，后半夜为阴中之阳。故阴阳之中仍有阴阳之分。



由此可见，宇宙中的任何事物都可以概括为阴和阳两类，任何事物内部亦可分为阴和阳两个方面。

阳 阴



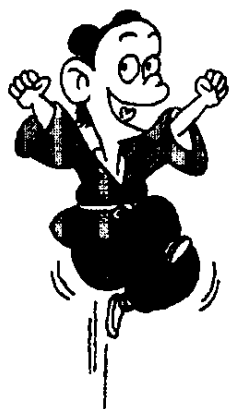
而其阴和阳的任何一方，还可再分阴阳，这种事物即相互对立、又相互联系的现象，在自然界中是普遍存在的。

所以《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。”

太		极	
阳		阴	
太阳	少阴	少阳	太阴
乾	兑	离	震
巽	坎	艮	坤



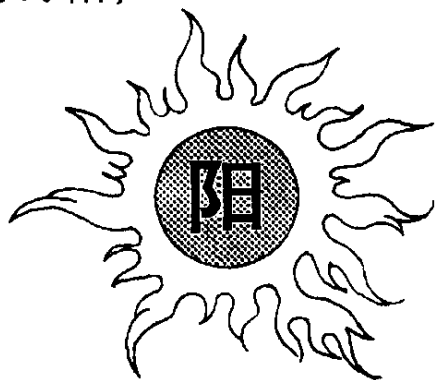
一般而言，凡剧烈运动的、向外的、上升的，温热的、明亮的，都属于阳；



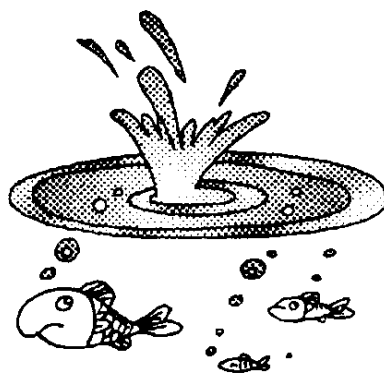
相对静止的、内守的、下降的、寒冷的、晦暗的，都属于阴。



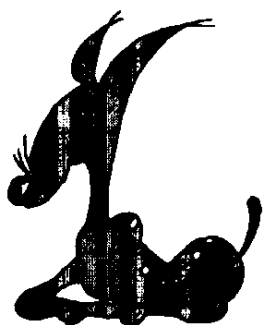
就中医来说，则将人体具有推动、温煦、兴奋等作用的物质和功能，统归于阳；



对人体具有凝聚、滋润、抑制作用的物质和功能，统归于阴。



当然，用阴阳来概括或区分事物的属性，必须是相互关联的一对事物，或是一个事物的两个方面，才具有意义，如果两者不是相互关联的、不是统一的对立双方，也就没有实际意义可言了。



雄 狗

+



雌 鸽

≠ 阴 阳