



中医推拿，五行经络，寓医于气，寓气于形，望闻问切。一门综合性的科学，中华民族的文化瑰宝。

当代青少年科普文库新编



中国传统医学 杏林春暖华夏

ZHONGGUOCHUANTONGYIXUE

主编◎韩雪

安徽美撈出版社
全国百佳图书出版单位



当代青少年科普文库新编

中国传统医学 杏林春暖华夏

主编：韩 雪



安徽美术出版社
全国百佳图书出版单位

图书在版编目 (C I P) 数据

中国传统医学：杏林春暖华夏 / 韩雪主编. — 合肥：安徽美术出版社，2013. 4

(当代青少年科普文库新编)

ISBN 978-7-5398-4338-4

I. ①中… II. ①韩… III. ①中国医药学—青年读物
②中国医药学—少年读物 IV. ①R2-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2013)第 028784 号

当代青少年科普文库新编

中国传统医学——杏林春暖华夏

Zhongguo Chuantong Yixue Xinglin Chunnuan Huaxia

主编：韩 雪

出 版 人：武忠平 选题策划：芦 军
责任编辑：陈 远 刘 玲 责任校对：司开江 陈芳芳
责任印制：徐海燕 版式设计：韩雪工作室
封面设计：袁 野
出版发行：安徽美术出版社（<http://www.ahmscbs.com>）
地 址：合肥市政务文化新区翡翠路 1118 号出版传
媒广场 14 层 邮编：230071
营 销 部：0551-63533604（省内）0551-63533607（省外）
印 刷：北京毅峰迅捷印刷有限公司
开 本：880mm×1230mm 1/16 印张：10
版 次：2013 年 4 月第 1 版 2013 年 4 月第 1 次印刷
书 号：ISBN 978-7-5398-4338-4
定 价：19.80 元

如发现印装质量问题，请与我社营销部联系调换。

版权所有·侵权必究

本社法律顾问：安徽承义律师事务所 孙卫东律师

序言

近年来，青少年读者对《人与自然》《走近科学》《科学世界》《飞碟探索》等电视科普节目、期刊以及科幻小说的热爱，从不同侧面印证了科普知识的特殊魅力。事实上，正因为科学无处不在、无时不有，并深深地制约着我们的日常生活和社会的未来发展，从而使得在科普的名义之下，必然形成根深叶茂的知识体系，人们也理应对此类出版物表现出足够的热情。许多专家都曾指出，目前中国青少年科普图书存在的问题，主要表现在科普观念陈旧，常常陷入灌输教育的尴尬模式，这容易减抑孩子们的兴趣，好像科学就是难懂的名词、枯燥的数字和干巴巴的定理。的确，科普读物既不同于教科书，也有别于文学创作，要想得到广大青少年读者的青睐，就必须在科学知识的严谨性和阅读过程中的趣味性之间寻求一种平衡。一旦这种平衡得以实现，就能真正引起青少年的阅读兴趣。要想做到这一点，就应当摒弃成年人的思维模式，必须从青少年的阅读特性和趣味触角来创作，而这正是本套《当代青少年科普文库新编》的编撰目的。

为了提供一套适合广大青少年阅读心理和特点的百科全书类科普读物，并在知识更新、涉猎范围、阅读趣味、印装方式等方面进行全面打造，力求以耳目一新的面貌出现。为此，《当代青少年科普文库新编》将着重从以下几方面入手：

(一) 增加大量生动有趣的插图，以图释文，以图辅文，利用视觉感官的冲击效应引发读者的阅读兴趣。

(二) 追求博物致知，避免生硬、单一、枯燥的知识灌输，拟采用更乐于让读者轻松阅读的创作方法，或制造话题，或从故事出发，或以提问方式，或结合生活，唤起读者的好奇心。

(三) 在普及科学知识的同时，注重引起读者思考，强调人文精神的传播。不仅突显科学家探索未知世界的科学精神，还要兼顾科学对个人和社会的影响，彰显在科学探索过程之中或之外所表现出的人文精神。

(四) 科学技术的发展日新月异，总是不断有许多新的科学知识和热点值得传播、探讨，拟在原套丛书基础上，增加这部分内容。

(五) 语言描述力求深入浅出，活泼、生动、有趣，避免平淡枯燥、单调无味的理论灌输和说教。

另外，本套丛书着重兼顾青少年的知识结构和趣味重心，在图书内容的框架搭建上，主要是以影响面广、趣味性强以及与日常生活紧密相关的知识为主。总的来看，本丛书的主要内容大体涉及数学、物理、化学、医学、生物、农业、环境、海洋、天文、地理、电信、工程等诸多领域。希望这套丛书不仅能够给广大青少年读者带去广泛的知识，而且能让他们在学习的同时能以自己的思想对书中所表达的知识有所思考，激发他们对科普知识的浓厚兴趣，意识到大自然和人类社会生活的神奇之处，能够清醒地明白，正是因为人类对地球生物的不断探索，科学才得以诞生。

本书在编写时，参考了数百种中外著名百科全书、辞书、学术专著、论文、史籍文献及手稿口碑资料等，限于篇幅和体裁，未能一一注出，谨向其作者表示谢忱。



中国传统医学 · 杏林春暖华夏

目 录



中医理论 001

- 1 精气学说 001
- 2 阴阳学说 005
- 3 五行学说 008
- 4 藏象学说 012
- 5 气血津液 018
- 6 经络学说 023
- 7 体质学说 027
- 8 病因学说 033
- 9 病机学说 037
- 10 养生学说 039





中医技法·····042

1 中医四诊法 ·····	042
2 中医针灸 ·····	044
3 中医拔罐 ·····	052
4 中医刮痧 ·····	056
5 中医火疗 ·····	060
6 中医气功 ·····	064
7 中医推拿 ·····	068
8 中医膏药 ·····	075
9 中医药茶 ·····	079
10 中医药酒 ·····	085
11 中医药浴 ·····	089





中医养生····· 094

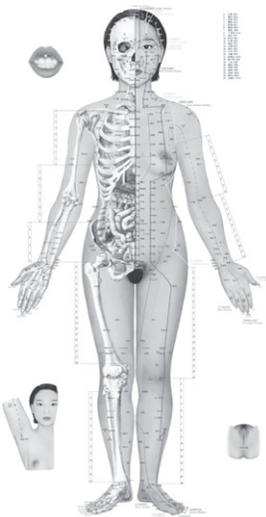
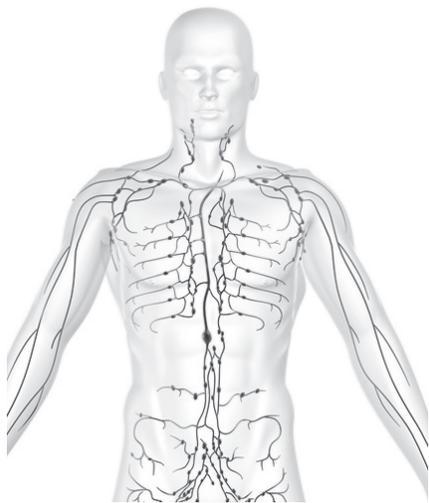
1 经络养生 ·····	094
2 体质养生 ·····	099
3 气功养生 ·····	106
4 运动养生 ·····	118
5 膳食养生 ·····	121
6 睡眠养生 ·····	127
7 四季养生 ·····	132



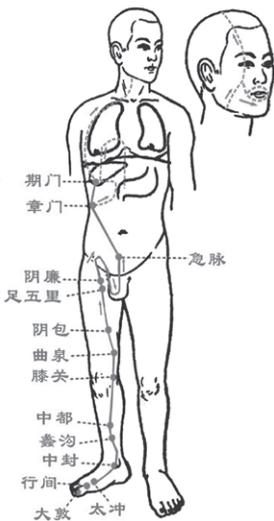


附：伟大的中医学史…………… 140

- 1 神医扁鹊…………… 140
- 2 外科圣手华佗…………… 142
- 3 医圣张仲景…………… 144
- 4 药王孙思邈…………… 146
- 5 本草药王李时珍…………… 149



足厥阴肝经



中医理论，通常称为中医基础理论，简称“中基”。它是
以天人合一的三个哲学观的整体理念与辨证论治、相似
观的循证观点为最大特色的祖国传统医学体系的基础与核心。
中医基础理论的学说主要包括分形精气学说、阴阳五行学说、
藏象学说、气血精津液神学说、体质学说、病因学说、病机学
说及养生学说、经络学说等，其中以藏象学说为核心，信息 -
能量 - 物质学说为基础，全面系统地阐述了人体的生理、病理
现象，并用于指导临床诊疗活动。



中医理论

One

1 精气学说

精气学说的基本内容

精气学说认为，宇宙自然界中的一切事物都是由精气所构成，世界万物的生成皆为精气自身运动的结果，所以，





精气是构成天地万物，包括人类在内的共同的原始物质。精气以“无形”和“有形”两种状态存于世，且“无形”与“有形”之间处于不断的转化运动之中。



精气是一种活动力很强，运行不息的精微

物质。正是由于精气的运行不息，才使得由精气所构成的宇宙自然界处于不停的运动变化之中，而自然界一切事物的纷繁变化，也都是精气运动的结果和反映。





我们知道，天地万物是相互联系、相互作用的。天地万物之间无不充斥着无形之精气，并相互作用，且这些无形之精气还能渗入有形的实体，并与已构成有形实体的精气进行着各种形式的交换和感应，因而，精气又是天地万物之间相互联系、相互作用的中介性物质。其精气的中介作用，主要表现为维系着天地万物之联系，并使万物得以相互感应。

人类便是由天地阴阳精气交感化合而生的。人类不仅有生命，还有精神活动，“人之生，气之聚也”。聚则为生，散则为死。人的生命过程，同样是气的聚散过程。

精气学说的应用

精气学说在中医学理论中起着相当重要的作用。它的存在至少说明了四点：





精气构成了宇宙万物，人同样也因禀受了精气而构成人体的五脏六腑、筋骨肌肉、四肢百骸等组织器官以及精、血、津液等人体的基本物质。人体精气就其来源而言，有先天之精和后天之精。先天之精禀受于父母，是构成人体的原始物质；后天之精来源于食物中的营养物质和自然界中的清气，在人体出生后将



其摄取并加以利用，以维持生命的生生不息。

精气不仅是构成人体的物质基础，也是人体生理活动的根本动力。精气充沛，则显示功能旺盛，人体健康；精气不足，则功能衰减，人体羸弱。人体生病主要就是气化功能失调，即气



机失常所致。升降出入失常，则脏腑功能紊乱；人体代谢失调，疾病由此而生。气机失调，往往先出现气虚、气郁、气陷、气滞、气逆等气机本身的病变，继而脏腑功能失调，波及形质、影响津血，导致痰凝、血瘀等。

精气学说把精气不足和气机失调当成疾病产生的重要病因病机，把固护精气和调理气机作为治疗疾病的重要方法。

精气对于人体至关重要，故在治疗疾病过程中，要把扶正固本、固护精气放在极其重要的地位。调理气机是治疗的另一个关键

环节，调理气机的指导原则是以通为顺、因势利导。

2

阴阳学说

阴阳的概念最早出现于《周易》“一阴一阳谓之道”。凡是光明的、温暖的、向上的、好动的、主动的、施予的、轻的、在外的、明朗的、兴奋的、具有温煦作用的为阳，具有这些特征的事物或现象都属阳性；凡是黑暗的、寒冷的、向下的、喜静的、被动的、接受的、重的、在内的、晦暗的、抑制的、具有滋润作用的为阴，具有这些特征的事物或现象都属阴性。

古人用阴阳学说来认识 and 解释自然的宇宙观和方法论。阴阳学说认为，世界是物质性的整体，自然界的任何事物都包涵阴和阳相互对立的两个方面，而对立的双方又是相





互统一的。阴阳的对立统一运动，是自然界一切事物发生、发展、变化及消亡的根本原因。正如《素问·阴阳应象大论》说“阴阳者，天地之道也，万物之纲纪，变化之父母，生杀之本始”。所以说，阴阳的矛盾对立统一运动规律是自然界一切事物运动变化固有的规律，世界本身就是阴阳二气对立统一运动的结果。



阴和阳，既可以表示相互对立的事物，又可用来分析一个事物内部所存在着的相互对立的两个方面。一般来说，凡是剧烈运动着的、外向的、上升的、温热的、明亮的，都属于阳；相对静止着的、内守的、下降的、寒冷、晦暗的，都属于阴。以天地而言，天气轻清为阳，地气重浊



都属于阴。以天地而言，天气轻清为阳，地气重浊



为阴；以水火而言，水性寒而润下属阴，火性热而炎上属阳。

阴阳学说的基本内容包括阴阳对立、阴阳互根、阴阳消长和阴阳转化四个方面。在中医学理论体系中，处处体现着阴阳学说的思想。阴阳学说被用以说明人体的组织结构、生理功能及病理变化，并用于指导疾病的诊断和治疗。

阴阳学说的应用

阴阳学说贯穿在中医理论体系的各个方面，用来说明人体的组织结构、生理功能、疾病的发展规律，并指导着临床诊断和治疗。

1. 人体的组织结构

人体所有结构既是有机联系的，又可划分为阴阳两部分。人体脏腑组织，就部位来说，上部为阳、下部为阴，体表属阳，体内属阴；就其背腹四肢内外侧来说，则背属阳，腹属阴，四肢外侧为阳，四肢内侧为阴；以脏腑来分，五脏属里，藏精气而不泻，故为阴，六腑属表，传化物而不藏，故为阳。五脏之中又各有阴阳所病，即心肺居于上部（胸腔）属阳，肝脾肾位于下部（腹腔）属阴。若具体到每一脏腑则又有阴阳之分，即心有心阴心阳，肾有肾阴肾阳等。总之，人体组织的上下，内外表里，前后各部分之间以及内脏之间，无不包含着对立统一。

2. 人体的生理功能

人体正常的生命活动，都依赖于阴阳两个方面保