



中医至简

——学习中医一本通

大道至简

细节决定诊断

辨证论治

因人制宜

简易辨证步骤

正气内存邪不可干

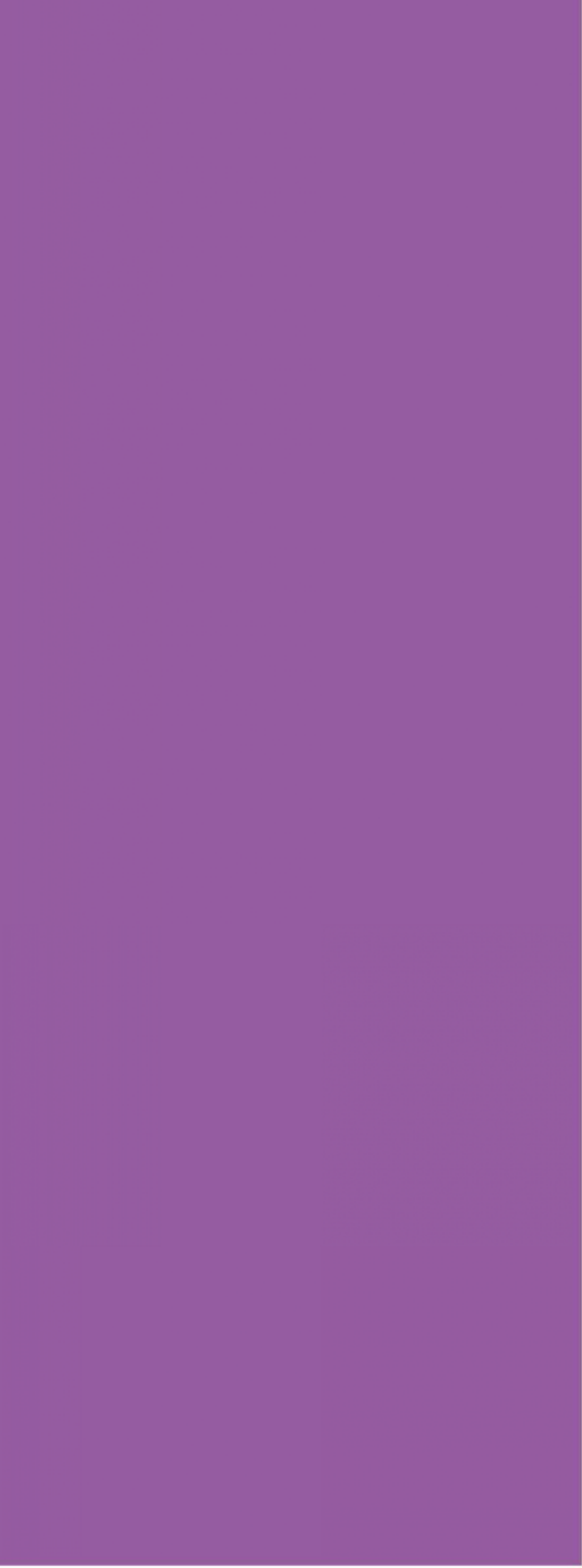
药证相应与药症相应

梁晓云 著

中医
至简



广西科学技术出版社



中医至简

——学习中医一本通

梁晓云 著



广西科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

中医至简：学习中医一本通 / 梁晓云著. — 南宁：
广西科学技术出版社，2015. 8
ISBN 978-7-5551-0463-6

I. ①中… II. ①梁… III. ①中医学—基础知识
IV. ①R2

中国版本图书馆CIP数据核字 (2015) 第 172993 号

中医至简——学习中医一本通

作 者：梁晓云

责任编辑：冯靖城 何 蕊

责任校对：张 颖

装帧设计：韦娇林 余中桂

责任印制：韦文印

出 版 人：韦鸿学

社 址：广西南宁市东葛路 66 号

网 址：<http://www.gxkjs.com>

出版发行：广西科学技术出版社

邮政编码：530022

经 销：全国各地新华书店

印 刷：广西大华印刷有限公司

地 址：广西南宁市高新区科园路 62 号 邮政编码：530007

开 本：890 mm×1240 mm 1/32

字 数：214 千字

印 张：7.5

版 次：2015 年 8 月第 1 版

印 次：2015 年 8 月第 1 次印刷

书 号：ISBN 978-7-5551-0463-6

定 价：32.00 元

版权所有 侵权必究

质量服务承诺：如发现缺页、错页、倒装等印装质量问题，可直接向本社调换。

电话：0771-5867148



推荐序

中医学是中国的瑰宝，亦是世界的瑰宝。过去，她为中华民族的繁衍昌盛做出了巨大贡献；如今，大踏步走出国门，为世界人民的健康贡献良多。

梁君晓云 1978 年至 1987 年在广西医学院攻读本科及研究生，1995 年获得德国法兰克福大学医学博士学位。其间，多次进修中医，2003 年至 2005 年，曾拜于中国科学院院士陈可冀先生门下攻读中医博士。十余年西医院校的学习和临床，打下了扎实的现代医学功底；二十年的中医理论学习和临床研究，熟练地掌握了中医基本理论，在国内外都取得了较好的诊疗效果。与此同时，梁君又在思考如何培养国内外中医人才的问题。

中医难学，人所共知。东汉中医医圣张仲景在《伤寒论》自序中说：“夫天布五行，以运万类；人禀五常，以有五藏。经络府俞，阴阳会通，玄冥幽微，变化难极，自非才高识妙，岂能探其理致哉！”世上“才高识妙”之人甚少，常人学习中医就很困难，初学初用中医者之困难可想而知。“吾生也有涯，而知也无涯。以有涯随无涯，殆已。”然而，经过努力，有涯的生命可以最大限度地接近无涯的知识。该书正是在此方面做出了尝试，以使更多初学和初用中医的人在更短的时间里，达到一个较高的水平，从而在尚还年轻之时，就可以去冲刺高峰。这样，才会有更多的人攀得更高，走得更远。

这本书的目的，是指导读者如何简捷有效地学习及

运用中医，以解决人才匮乏导致的中医衰退。作者以独到的眼光，较详尽地剖析有关中医的各种问题，提醒我们既不可自弃，也不能自大。他抓住脏腑辨证和中药治疗这两个关键，将中医的理论化繁为简，重新整合出少而精、简单而实用的理论。篇幅短小精悍，特别适合这个节奏越来越快的社会，有利于学习者在较短时间内学到中医的基本理论，并在实践中运用，取得阶段性的临床效果，从而加强医者继续深造的信心。

作者还独具匠心地使用了中西医大尺度对比和相反相成等方法，来加深、强化对中医经验理论的理解和认识。该书力求达到学习中医“一本通”，而不像坊间其他书，通常只涉及中医的某部分，如仅是诊断、中药或医案等。可以说，这本书是学习中医和临床诊治实用、普及之佳作。

书中有诸多精彩之处，读后获益良多。梁君能大胆提出其观点，说明他对中医探索的深入和执着。但有些看法并非定论，有待商榷，见仁见智，引发讨论，唤起社会对中医的重视，达到抛砖引玉之效。由是作序。

金贵

国家级名老中医
南京中医药大学资深教授
国务院津贴专家
2015年5月



自序

“大道至简”是指大的智慧、大的道理，是极其简单的，很容易说清楚，就像俗语所说，“真传一张纸，假传万卷书”。而中医理论却相反，非常复杂烦琐，难以明白，因此带来了一系列的问题。

学习中医的人很难掌握其实质，造成人才匮乏，合格的医生少，好的医生更少，医治效果普遍不理想。医学又是以疗效说话的，疗效不好则看中医的病人就少，社会对中医的怀疑、责难就多，中医就会越来越弱势，导致连中医生自己也没了信心，更多地转向西医。这就是为什么现在的中医院多是“挂羊头卖狗肉”，中西医结合医院是“羊头狗头一起挂”，卖的更是“狗肉”。显而易见，中医的信誉随着普遍的疗效欠佳而每况愈下。

我们却看不到症结之所在，误以为只要有政策支持，造些舆论，喊喊不要数典忘祖之类的口号，就能挽回颓势。或者认为问题出在医疗结构或教学方法上，但改来变去也不见起色。还有一些学者，弄出一些换汤不换药的“新”理论，或是从哲学、文化层面去谈各种可能性，或是把什么现代的系统论、控制论、信息论等各种理论套入中医。多方向的研究本来倒也无可厚非，但如果纯粹为了理论而理论，或者为了辩论而理论，那就对中医的临床实用性——中医的命根子，没有任何帮助，反而会使本来就繁杂玄虚的中医理论变得更加难以

把握。有些人甚至去攻击西医，转嫁危机，全然不顾西医已是中国，乃至世界的主流这个事实。我们要做的其实恰恰相反，应该想想如何能使现代医学和科学为我们所用，让中医的命脉与时代的脉搏一起跃动。

那为什么中医理论会如此复杂烦琐呢？因为它的形成受早期各方面条件限制，对人体和疾病认识不清，以致问题越解释越多，越解释越复杂。其中也有人为神秘化的因素，故弄玄虚以掩饰不足。没有自信，不敢理直气壮地表明自己与西医不同，怕被视为不科学。看看人家欧美那些另类医学和疗法，在西医的重重包围下，并不去迎合，而是旗帜鲜明地表达自己与西医及现代科学不一样的理论。例如在德国，几乎每个普通药店都有另类医学的药品和制剂，被人接受程度之广泛，可见一斑。

本书以独特的眼光，对中医存在的各种问题进行了详尽的剖析，将中医的理论化繁为简，去粗取精，去伪存真，剥离那些非本质的、无效的，或可有可无的东西，抓住本质，重新整合出少而精、简单而实用的理论。

寻找原因是为了解决问题，本书之最终目的，是要对如何学习及运用中医，指出一条清晰简捷的途径，使读者沿着它可以径直穿过曲折迂回、纵横交错两千多年的中医迷宫。路标明确才不会误入歧途，避免弯路就能够事半功倍。会中医的人多了、水平提高了，临床效果也就能普遍提高，就能使整个中医重新振作，发挥应有的、更大的作用。

当然，本书并不能使人不劳而获，该下功夫的地方还得下功夫，毕竟中医是一门有两千多年历史的医学，再怎么精简浓缩，也势必会留下相应的厚重，何况还有

新知识的融入。但是只要心无旁骛，精读这册“一本通”，学会中医诊断所特有的辨证思维过程，熟悉常用中药的功效，花上一年半载，就能掌握中医的诊断治疗，经过一段实习，做个合格的中医生应该没有问题。再实践两三年，应能成为一名好医生了。

在写作上，本书也遵循简约原则，不仅文字简单通俗，还多用图表概括总结，使人一目了然，便于学习时翻阅、查找和对比。而且篇幅只有薄薄的两百来页，其中仅区区几十页是需要记忆掌握的。书中贯穿着相反相成的手法，用逆耳忠言指出中医缺点和不足的同时，加深人们对中医经验理论的认识和理解。就像在激烈讨论中要驳倒对方的同时，也掌握了对方的理论。

本书尤其适合中医院校的在校生和初到临床工作的中医生阅读学习，也可供高年资的中医生或中医研究者参考。不仅对自学者和西医学习中医者会有很大帮助，还能使中医爱好者及反对者对中医的认识更为立体和深入。由于思维方式及表达简单直接，本书非常适合外国人，尤其是欧美人学习。

本书模仿《黄帝内经》岐伯与黄帝对话的写作形式，是想表达一种“为了忘却的纪念”，无论岐伯、黄帝的在天之灵，会因为我们坚守着他们的理论不变而感到宽慰，还是由于我们墨守成规、不能发扬光大而斥我们为不肖子孙。

目录 » Contents

推荐序

自序

第一 为什么要学中医? 2

第二 复杂的背景——中医的哲学、文化、历史
..... 4

第三 另类医学的果敢 11

第四 敌友难辨——谁损害了中医? 12

第五 总论——重整旗鼓，从一开始 14

第六 中医教学模式的探索 15

第七 是否该学经典著作 18

第八 从实用角度看阴阳五行——中医基础理论
..... 24

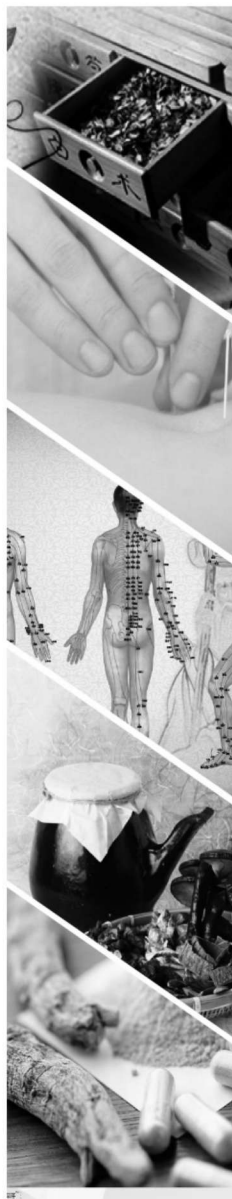
第九 不同的医学，不同的整体观 29

第十 具体与模糊——中医的病因 32

第十一 采集临床资料——从挑西瓜到“司内揣
外” 36

第十二 望、闻、问、切——四诊孰轻孰重?
..... 38

第十三 脏腑——器官? 47

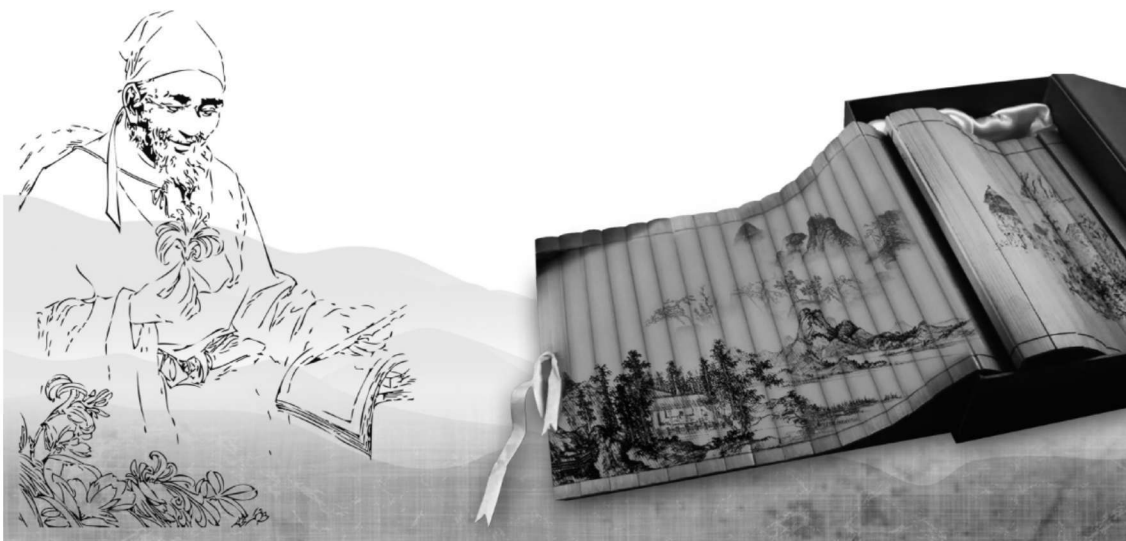




第十四	气、血、津液、精	52
第十五	中医的诊断——化繁为简释辨证	57
第十六	脏腑辨证表	60
第十七	治疗的适应证——扬长避短	71
第十八	治疗原则——求“证”、分缓急、三因制宜	72
第十九	不按经络穴位也能针灸？	75
第二十	学习针疗可速成	82
第二十一	中医生存的根本——中药	85
第二十二	方剂学——不囿于君臣佐使	92
第二十三	中药治疗学——药证相应与药症相应	94
第二十四	中药分类	99
一、祛风药（解表药）	100	
二、化痰止咳平喘药	104	
三、清热药	112	
四、泻下药	119	
五、祛风湿药	121	
六、化湿药（芳香化湿药）	125	
七、利水渗湿药（利湿药）	126	
八、温里药（祛寒药）	130	
九、理气药（行气药）	133	
十、消食药（消导药）	136	
十一、止血药	137	

十二、活血化瘀药	140
十三、安神药	144
十四、平肝息风药	147
十五、开窍药	151
十六、收涩药（收敛固涩药）	151
十七、补益药（补虚药）	154
第二十五 中药西用——对辨证用药的补充	168
第二十六 中成药——中药向西药的靠拢 ...	170
第二十七 貌合神离的中西医结合	172
第二十八 预防——治未病	174
第二十九 养生——选择很重要	177
第三十 医案学——从理论快速通往临床的桥梁	178
附 本书方剂	225





黄小弟（下简称为黄），自小聪明伶俐。考大学时，成绩很好，可以上清华北大。好像是冥冥中注定，他报了本省的中医学院，现在已经是高年级学生。他有一个叔叔是中医生，学过西医，黄叫他岐叔（下简称为岐）。他们俩经常探讨一些有关中医的问题。现将他们谈话记录于此，也可算是两千多年来的又一次“岐黄对话”吧。

第一 为什么要学中医？

黄： 岐叔，我最近很疑惑，本以为进入高年级后，理论知识积累到了一定程度，再通过见习等临床实践，对中医的认识应该会变得清晰，谁知现在反而更模糊不清了。加上看见社会上相信中医的人越来越少，有些人反对中医甚至要取消中医，其中还不乏名人、教授和科学家，我真的怀疑自己是否选错了专业。

岐： 你这里其实涉及了两个问题，一是怎样学，二是为什么要学。我们先来聊聊第二个问题，它是所有其他问题的大前提。如果中医没用，应该取消，也就没有必要谈怎么学和用了。

我个人认为，中医存在的主要价值在于它能够使用自然界现有的很多植物、某些矿物和动物作为防治疾病、调理身体的“药”。这是中医的特色，也是长处。西医等其他医学不用或很少用这些东西，也不知道怎么用。这些具有药用价值的植物、矿物、动物，大大增加了人类对付疾病、维持健康的可能性。

到目前为止，西药的种类及其药效等，还远远不能满足人们的需要。开发一个新的西药，需要至少几年、十几年或更长的时间，效果还不一定令人满意。另外，西药一般都有较多的毒副作用。中药在西药尚未达到的方面，至少可以作为一种补充；在西药能达到的方面，中药也可作为另一种选择。就连对中医持坚决反对态度的人都说要“废医存药”，说明人们普遍对中药还是认可的。

黄： “废医存药”，行得通吗？

岐： “废（中）医”之后的“存药”，只剩一种可能，那就是用西医等现代科学的方法研究中药，找出它们的作用功效，就像从中药青蒿中研发出青蒿素一样。可是这样做不仅费时、费力、费财，而且收效甚微，世界上任何一个药物研发机构都不会朝这个方向发展。

黄： 这样一来，“存药”也就成了一句空话。

岐： 其实在剥离了中医的混杂成分之后，其纯经验医学部分，还是能够相当好地指导中药的使用。我们在这里要谈的，就是如何分离出中医有实效的部分，以及如何去运用它。既然我们想利用大自然所提供的、可用于医疗的丰富资源，尤其是植物类，来弥补西药种类的匮乏，而目前西医或自然科学又不能提供使用它们的方法，那我们只能求助于中医了。

第二 复杂的背景——中医的哲学、文化、历史

黄：“剥离中医的混杂成分”，这是我头一次听说，混杂成分指什么？

岐： 主要指其中的哲学理论及文化色彩。

黄： 中医的哲学理论？那是整个中医体系的基础。没有它，中医还能存在吗？

岐： 当然可以，而且还能更好地发挥作用。中医主要是古代哲学和经验医学的混合体。其医学部分，是根据自身经验逐渐发展起来的。而哲学部分，则是外来的。阴阳、五行、运气等学说，基本上都是从周易、道家拿来的。再加上其他一些东西，如天象、历算、星占、地理、伦理、迷信等，紧紧地与医学部分缠绕、混杂在一起。

黄： 一般认为，当时的哲学等因素，对中医的形成、发展起了推动的作用。

岐： 就算这些因素对初始的医学可能起到一些正面作用，但由于其总体水平相当低下，因此所产生的中医理论也就相应的浅朴粗陋。后来，虽然那些古代的哲学等理论早已过时，却仍然主导着中医理论，直到今天。

事实上，与其说中医是在古代哲学等引导、规范的基础上发展起来的，不如说医学部分是在不断冲破其束缚而发展起来的更为恰当。

中医最早是与“巫”斗争。“巫”可以说是“道”的前身。古代的医师称为巫医，用咒语、符咒、卜占、魔法和草药给人治病、祛邪。在巫医不分的初始阶段，“巫”曾一度占上风。后来在长期反复较量中，“医”的疗效愈来愈胜出，更被人们所接受。

道家的炼丹术、服石法、神仙术等，在秦汉时期很长一段时间里非常风行。它严重威胁“医”的发展。据说就连著名的《千金要方》的作者、中医史上的名家孙思邈，也深陷这些法术之中。虽然这些东西理论

上可以说得头头是道，但在实践中由于其毒性很大，严重损害人体健康，所以逐渐被人们摒弃。

现在中医里剩下的阴阳、五行和运气等学说，仅仅被用来作为“说理”的工具，而在实际的临床诊疗过程中，像阴阳、相生相克、气之类的概念，只是作为符号被运用罢了。然而，这种状况几乎连中医生自己都不清楚，还以为是在运用这些学说呢。

一般认为，科学尤其是自然科学，是哲学的基础，而哲学反过来能指导科学。这种说法并不准确，因为科学的发展较具独立性，受哲学的影响较少。而且科学的发展越来越快，哲学想要跟上已属不易，更难起什么指导作用了。

黄： 好像西方的医学最初也是运用哲学的。西方医学之父希波克拉底当初用的是体液说，即由血液、黏液、黄胆汁和黑胆汁来调节人的生理平衡。他把被称为万物四元素的火、水、土、空气与上述四种液体相结合，在治疗上也讲究寒、热、燥、湿的平衡。这跟中医的木、火、土、金、水差不多嘛。

岐： 确实，最早的时候中西医并无多大区别。希波克拉底实际上是借用当时的西方哲学来思考医学。正如中医借用了中国当时的哲学，而形成了以阴阳五行学说为主的中医基本理论。

说白了就是把一些零散的医疗经验，放入一个哲学的框架内。这个框架和它所包含的医学内容，在当时也许还有一定的相容性。但后来，这些哲学等东西明显越来越落伍，对医学的发展基本上只剩下限制、束缚的作用。所以中医虽然已存在了两千多年，但基本上没有太大的改变。

黄： 那西医为什么能不断改变、发展呢？

岐： 西医后来排除了哲学式的思辨，逐渐走上自然科学的道路，借助科学及社会生产力的进步而使发展成为可能。

黄： 有人说，中华民族几千年的繁衍，靠的都是中医，中医是超越时代的，无须改变。

岐： 民族的繁衍由很多因素决定，中医只是中华民族繁衍的众多因素之一。