

全国高等学校配套教材

供本科护理学类专业用

中医护理学 学习指导及习题集

主 编 刘革新



人民卫生出版社

全国高等学校配套教材

供本科护理学类专业用

中医护理学

学习指导及习题集

主 编 刘革新

副主编 徐桂华

编 委 (以姓氏笔画为序)

刘岳风 (重庆医科大学)

刘革新 (青岛大学医学院)

张玉杰 (青岛大学医学院)

贾春华 (北京中医药大学)

徐桂华 (南京中医药大学)

黄宗文 (四川大学华西临床医学院)

人民卫生出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

中医护理学学习指导及习题集/刘革新主编. —北京:
人民卫生出版社, 2006. 8

ISBN 7-117-07881-2

I. 中… II. 刘… III. 中医学: 护理学—医学院
校—教学参考资料 IV. R248

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 083397 号

中医护理学学习指导及习题集

主 编: 刘革新

出版发行: 人民卫生出版社 (中继线 010-67616688)

地 址: 北京市丰台区方庄芳群园 3 区 3 号楼

邮 编: 100078

网 址: <http://www.pmph.com>

E - mail: pmph@pmph.com

购书热线: 010-67605754 010-65264830

印 刷: 北京市安泰印刷厂

经 销: 新华书店

开 本: 787×1092 1/16 印张: 8.25

字 数: 193 千字

版 次: 2006 年 8 月第 1 版 2006 年 8 月第 1 版第 1 次印刷

标准书号: ISBN 7-117-07881-2/R·7882

定 价: 13.00 元

版权所有, 侵权必究, 打击盗版举报电话: 010-87613394

(凡属印装质量问题请与本社销售部联系退换)



编写说明

《中医护理学学习指导及习题集》是与《中医护理学》教材配套使用的学习指导用书。在学习主教材的基础上,通过对本书的使用,学生可以对照各章的学习目标,回顾所学内容,利用复习思考题进行自测,结合参考答案自我评价学习效果。复习思考题和参考答案还可以供教师考试出题、阅卷时参考。

本书按《中医护理学》教材的章节顺序,以节为单元分列了学习目标、重点与难点解析、思考练习题和参考答案。

学习目标按护理学专业本科生培养目标的要求制定,指出了学生应掌握的知识 and 应具备的能力;重点与难点解析旨在指出该章节之重点、难点,并对之进行解析,以加深对重点和难点内容的理解;思考练习题有名词解释、填空、单项选择、问答、论述和病案分析六种题型,但由于知识内容的不同,每一章节不一定将六种题型列全;参考答案供学生和教师作为复习、练习、考试出题和阅卷时的参考。

《中医护理学学习指导及习题集》为初次编写,由于经验不足加之编写者的水平有限,故难免存在着这样或那样的不足、欠缺乃至错误,敬请专家学者批评指正。

主编 刘革新

2006.7



目 录

绪论	1
第一节 中医学发展概况	1
第二节 中医护理的基本特点	4
第一章 阴阳五行精气学说	10
第一节 阴阳学说	10
第二节 五行学说	13
第三节 精气学说	16
第二章 藏象	19
第一节 藏象学说的基本内容	19
第二节 脏腑	21
第三节 气、血、津液	26
第三章 经络	30
第四章 病因病机	34
第一节 病因	34
第二节 病机	40
第五章 诊法	46
第一节 望诊	46

第二节	闻诊	53
第三节	问诊	55
第四节	切诊	60
第六章	辨证与护理	64
第一节	八纲辨证与护理	64
第二节	脏腑辨证与护理	70
第七章	防治与护理原则	79
第一节	预防	79
第二节	治疗与护理原则	82
第三节	治法	87
第八章	方药基本知识	91
第一节	中药基本知识	91
第二节	方剂基本知识	96
第九章	中医一般护理与养生	100
第一节	生活起居护理与养生	100
第二节	情志护理与养生	104
第三节	饮食调护与养生	108
第四节	用药护理	111
第五节	运动与养生	114
第十章	中医常用传统疗法	118
第一节	针灸	118
第二节	推拿	122
第三节	其他中医常用传统疗法	123



绪论

第一节 中医学发展概况

学习目标

- 一、了解中医学发展概况。
- 二、了解《黄帝内经》、《难经》、《伤寒杂病论》、《神农本草经》四本医著的主要内容及其意义。
- 三、了解不同时期中医护理学的发展概况。

重点与难点解析

一、《黄帝内经》、《难经》、《伤寒杂病论》、《神农本草经》四本医著的主要内容及其意义。

在中医学历史上,《黄帝内经》、《难经》、《伤寒杂病论》和《神农本草经》四本医学专著具有十分重要的地位。

《黄帝内经》总结了秦汉以前的医学经验和知识,是将众多医家、学派之结晶汇聚统一的结果。该书确立了中医学的理论体系,被誉为是中医学理论的奠基之作。《内经》以伪托黄帝与其臣子岐伯等的问答方式,系统地论述了人体生理、病理、预防、诊断、治疗和养生等问题。《内经》现存《素问》和《灵枢》两部分,共18卷、162篇。该书引用《五色》、《脉变》、《九针》、《阴阳》等古医经20多种,其哲学思想涉猎儒、法、道、兵等诸家,特别是对阴阳家与道家思想给予了较多的采纳。《黄帝内经》2000多年来一直有效地指导着中医的临床实践。

《难经》是一部以问难形式探究医学理论的著作,共探讨八十一个问题,其作者及成书年代皆不可考,相传为秦越人所著。多数医家认为《难经》是对《内经》的羽翼,然亦有持不同观点者认为该书为其他学派的医学著作。但无论《难经》是对《内经》的

辅翼，还是别有师承，皆无损《难经》中所论脏腑生理、病理、经络、针灸、诊断、治疗等内容的美轮美奂，特别是脉学中的“独取寸口”法和脏腑学说中有关“命门”、“三焦”的论述，均对后世中医理论的发展影响颇深。

《神农本草经》是我国现存最早的药理学专著，其成书年代已难确考，但一般认为成书于东汉末期。该书收录药物 365 种，其中植物药 252 种，动物药 67 种，矿物药 46 种。根据药物的性能将所有药物分为上、中、下三品，其分类原则是：“上药一百二十种为君，主养命以应天”；“中药一百二十种为臣，主养性以应人”；“下药一百二十五种为佐使，主治病以应地”。书中概括了君、臣、佐、使，七情和合，四气五味等药理学理论，并指出药物间存在着“相须”“相使”“相恶”“相反”“相杀”的关系，这对遣药制方无疑具有重大的指导意义。

《伤寒杂病论》为东汉末年张仲景所著，是一部集汉以前医学精华之成的临床医学百科全书。该书问世不久，因战乱而散佚，经后世搜集整理而成现今的《伤寒论》与《金匱要略》。《伤寒论》主论伤寒兼及杂病，确立了三阴三阳的辨证论治体系；《金匱要略》专论杂病，以脏腑辨证为纲，涉猎内、外、妇诸科病症。二书言简意赅，理深趣奥，囊括了中医理、法、方、药的精髓，实现了医学理论与医学实践的统一，为中医临床医学的发展奠定了殷实的基础。直至今日，《伤寒杂病论》仍有效地指导着医家的临床实践。

二、中医护理学发展概况

中医护理学与中医学同步经历了起源、形成、发展等各个阶段。《黄帝内经》同样也奠定了中医护理学的理论基础，《伤寒杂病论》在形成中医辨证论治理论体系同时，也为中医护理的辨证施护开创了先河。秦汉时期中医护理在生活起居护理、饮食护理、情志护理、用药护理、临证护理，以及技术操作等方面，都有了较大的进展，起到了承上启下，继往开来的作用。唐宋时期，“葱管导尿术”的出现标志着当时护理技术渐臻成熟。随着祖国医学的进一步发展，护理领域也在不断的拓展，在内科、妇科、儿科护理各方面都取得了不凡的成绩。明清时期，在疾病的治疗康复，妇婴保健以及老年人的将养方面的护理体会不断深入。

20 世纪 50 年代后期中医护理成为了一门独立的学科。1958 年由南京中医学院编著，江苏人民出版社出版的中国第一部中医护理专著《中医护病学》问世。在不断的探索实践中，中西医结合护理更加广泛深入，总结了诸多成功的经验，有较大的临床使用价值。

自 1979 年起，全国各地中医护理教育逐渐兴起，并不断完善各层次护理人才的培养教育，2003 年南京中医药大学率先招收了中西医结合护理学硕士研究生。

如今，中医护理在不断继承与发扬中医护理特色和优势的同时，吸收和借鉴现代护理理论和技术，使中西医护理有机结合，走具有中国特色护理模式的道路。

思考练习题

一、填空题

1. 中医学理论体系的主导思想是_____。
2. 中医学理论体系形成的时期是_____。
3. 《黄帝内经》包括_____和_____两部分。
4. 我国第一部脉学专著是晋·王叔和编撰的_____。
5. 我国现存的最早的针灸学专著是晋·皇甫谧编撰的_____。
6. 宋·陈无择的《三因极一病证方论》提出了著名的“三因学说”，将病因归纳为_____、_____、_____三大类。
7. “金元四大家”中，被后人称为“寒凉派”的是_____，“攻邪派”的是_____，“滋阴派”的是_____，“补土派”的是_____。
8. 中医历来主张“三分治，七分养”，其中“养”即_____。
9. 奠定中医学理论基础的典籍是_____。
10. 确立了中医临床辨证论治理论体系的典籍是_____。
11. 在_____现代护理学成为了一门独立的学科，中医护理从中医学中独立出来的时间是_____。

二、选择题

1. 在周代被称为“疾医”的医者，相当于现代医学中的
A. 营养师 B. 内科医生 C. 外科医生
D. 兽医 E. 眼科医生
2. 在周代被称为“疡医”的医者，相当于现代医学中的
A. 营养师 B. 内科医生 C. 外科医生
D. 兽医 E. 眼科医生
3. 系统论述了人体的结构、生理、病理以及疾病的诊断、防治等，为中医学理论体系的确立奠定了基础的书籍是
A. 《黄帝内经》 B. 《神农本草经》 C. 《伤寒杂病论》
D. 《难经》 E. 《千金要方》
4. 《伤寒杂病论》经王叔和搜集整理而编成的著作是
A. 《伤寒论》与《金匱要略》 B. 《灵枢》与《素问》
C. 《千金要方》与《千金翼方》 D. 《伤寒论》与《五十二病方》
E. 《伤寒论》与《素问》
5. 下列属于外感因素的是
A. 虫兽所伤 B. 跌打损伤 C. 中毒
D. 六淫 E. 情志所伤
6. 下列哪项护理技术的出现，标志着唐宋时期护理技术渐臻成熟
A. 坐药法 B. 灌肠法 C. 坐浴法

- D. 吹药法 E. 葱管导尿术
7. 改正了古籍中人体解剖方面的某些错误,并发展了瘀血理论的医家是
- A. 叶天士 B. 王清任 C. 王叔和
- D. 刘完素 E. 张从正

参 考 答 案

一、填空题

1. 整体观念
2. 战国至两汉时期
3. 《灵枢》《素问》
4. 《脉经》
5. 《针灸甲乙经》
6. 内因 外因 不内外因
7. 刘河间 张子和 朱丹溪 李东垣
8. 护理
9. 《黄帝内经》
10. 《伤寒杂病论》
11. 19 世纪中叶 20 世纪 50 年代

二、选择题

1. B 2. C 3. A 4. A 5. D 6. E 7. B

第二节 中医护理的基本特点

学 习 目 标

- 一、理解并掌握中医护理的基本特点。
- 二、理解并掌握中医的整体观念与现代整体护理的区别和联系。
- 三、理解并掌握“辨病护理、辨证护理与辨证护理”的概念。
- 四、理解中西医结合护理的内涵。

重点与难点解析

一、中医护理的基本特点

中医护理的基本特点有两个,一为整体观念,二为辨证施护。中医护理的基本特点是中医学整体观念和辨证施治两大基本特点在护理方面的体现。

整体观念是中医学关于人体自身的完整性及人与自然、社会环境的统一性的认识,主要体现在两方面:一是认为人体是一个有机整体;二是认为人与自然环境和社会环境

具有统一性。首先,人体是一个内外联系、自我调节和自我适应的有机整体。人体以五脏为中心,通过经络把各脏腑、组织、器官联系成一个有机的整体,共同完成各项生理活动,并且在病理上、护治上也都体现着整体性。因此在护理病人时,应从整体出发,既要重视局部病症,也要探求局部病变给其他脏腑组织的影响,从而确定适当的护治原则和方法。同时,人与自然和社会环境也具有高度的统一性。自然界的任何变化,如时令的交替、气象的变迁、地理环境和生活环境的改变等,均可使人体产生一定的生理和病理反应。因此在护理病人时,一定要考虑自然环境对人体的影响。社会环境的不同造就了个人的身心功能与体质的差异。这是因为社会的变迁,会给人们的生活条件,生产方式、思想意识和精神状态带来相应的变化,从而影响人的身心功能。所以我们在护理工作中,不但要做好患者本身的护理,而且要对家庭、社区、社会等给予相应的护理指导,以创造一个和谐的社会环境,有利于恢复和维护患者的健康。

辨证施护是中医护理的精髓和特点之一。是以中医基础理论为指导,根据临床辨证,确立护治原则,给予相应的护理措施,以达到防止疾病,维护健康的目的。辨证施护包括辨证和施护两部分。所谓辨证,就是将四诊所收集的有关疾病的各种临床表现加以分析、综合、概括、诊断为某种性质的证候。施护即是根据辨证的结果,遵循辨证的理论确定相应的调护措施。

二、整体护理与整体观念

整体护理是一种护理行为的指导思想或称护理理念,是以人为中心,以现代护理观为指导,以护理程序为框架,对护理服务的对象实施包括生理、心理、社会、文化、精神等各方面的护理。中医的整体观念是把病人视为一个有机整体,重视自然环境、社会环境对人体生理、病理的影响,强调情志护理、健康教育以及预防为主的思想。因此整体护理的概念与中医学的整体观念是完全相通的。

三、中西医结合护理的意义

中西医结合护理是“辨病、辨证与辨证护理”的结合。中医学所指的“病”,是指在病因的作用下,机体邪正交争,阴阳失调,出现具有一定发展规律地演变过程,具体表现出若干特定的症状和各阶段的相应证候。“症”指症状和体征的总称,是疾病过程中表现出的个别、孤立的现象,可以是病人异常的主观感受和行为表现,也可以是医生检查病人时发现的异常征象。“证”则是指疾病过程中某一阶段或某一类型的病理概括。

中、西医护理具有各自的特点和优势。中医护理以“辨证施护”为精髓,着眼于整体,但往往忽视了细微之处;西医护理对疾病发生发展的物质基础了解得较为深入、具体,但因注重局部病变而往往忽视整体。在护理病人时,既明确病人患了什么病、出现了什么症状,又以中医学观点了解疾病在各阶段的本质表现,从而将“病、症、证”三者有机地结合起来,可以做到相互补充,相互完善。中西医护理的有机结合,可以从整体上提高护理水平。

思考练习题

一、名词解释

1. 整体观念
2. 辨证施护
3. 证
4. 病
5. 症
6. 整体护理

二、填空题

1. 中医护理的特点是_____和_____。
2. 中西医结合护理是_____、_____与_____护理的结合。

三、单项选择题

1. 中医护理学的基本特点是
 - A. 整体观念、辨病施护
 - B. 整体观念、辨证施护
 - C. 整体观念、辨症施护
 - D. 护病求本、天人合一
 - E. 辨证观念、护病求本
2. 西北少用寒凉之药，东南慎用辛热之药，主要反映了
 - A. 自然环境对人体生理的影响
 - B. 自然环境对人体病理的影响
 - C. 社会环境对人体生理的影响
 - D. 社会环境对人体病理的影响
 - E. 人体自身的完整性
3. 疾病在一日内会呈现“旦慧、昼安、夕加、夜甚”的规律反映了
 - A. 自然环境对人体生理的影响
 - B. 自然环境对人体病理的影响
 - C. 社会环境对人体生理的影响
 - D. 社会环境对人体病理的影响
 - E. 人体自身的完整性
4. 下列属于“证候”的是
 - A. 口咽干燥
 - B. 恶寒发热
 - C. 肝阳上亢
 - D. 消渴
 - E. 舌红少津
5. 下列属于“病”的是
 - A. 口咽干燥
 - B. 恶寒发热
 - C. 肝阳上亢
 - D. 消渴
 - E. 舌红少津
6. 下列属于“体征”的是
 - A. 口咽干燥
 - B. 恶寒发热
 - C. 肝阳上亢
 - D. 消渴
 - E. 舌红少津
7. 下列属于“症状”的是
 - A. 消渴
 - B. 恶寒发热
 - C. 肝阳上亢
 - D. 心脉痹阻
 - E. 舌红少津

四、问答题

1. 如何理解整体观念?
2. 如何理解辨证与施护的关系?

五、论述题

1. 简述人与自然环境的统一性。
2. 简述整体护理与整体观念的关系。
3. 如何理解中西医结合护理是“辨病、辨症与辨证护理”的结合?

参 考 答 案

一、名词解释

1. 整体观念是中医学关于人体自身的完整性和人与自然、社会环境的统一性的认识。
2. 辨证施护就是将四诊所收集的有关疾病的各种现象和体征加以分析、综合、概括、诊断为某种性质的证候，并根据其不同的证候给予相应的护理。
3. 证是疾病过程中某一阶段或某一类型的病理概括。
4. 病是在病因的作用下，机体邪正交争，阴阳失调，出现具有一定发展规律的演变过程，具体表现出若干特定的症状和各阶段的相应证候。
5. 症即症状和体征的总称，是疾病过程中出现的个别、孤立的现象，可以是病人异常的主观感受或行为表现，如恶寒发热（称为症状），也可以是医生检查病人时发现的异常征象，如舌苔、脉象等（称为体征）。
6. 整体护理是一种护理行为的指导思想或称为护理理念，是以人为中心，以现代护理观为指导，以护理程序为框架，对护理服务的对象实施包括生理、心理、社会、文化、精神等各方面的护理。

二、填空题

1. 整体观念 辨证施护
2. 辨病 辨症 辨证

三、选择题

1. B 2. A 3. B 4. C 5. D 6. E 7. B

四、问答题

1. 整体观念即：一是将人体看成是一个以五脏为中心，通过经络系统，把六腑、五体、五官、九窍、四肢百骸等全身组织器官联系成有机的整体，并通过精、气、血、津液的作用，来完成机体的统一的机能活动；二是“天人相应”、“因时因地因人制宜”，即充分体现了人与自然和社会的密切关系。

2. 所谓辨证,就是将四诊所收集的有关疾病的各种现象和体征加以分析、综合、概括、诊断为某种性质的证候。施护即是根据辨证的结果,遵循辨证的理论确定相应的调护措施。辨证是确定护理的前提和依据,施护则是护理疾病的方法,同时也是检验辨证是否正确的手段。

五、论述题

1. 中医历来十分重视人和自然环境的联系。自然界的任何变化,如时令的交替、气象的变迁、地理环境和生活环境的改变等,均可使人体产生一定的生理和病理反应。人体为适应自然界的变化,在生理上必须做出适应性的调节。

如一年间气候变化的规律是春温、夏热、秋凉、冬寒。在夏热之时,人体以出汗散热来适应,而天气寒冷时,人体为了保温,腠里就密闭而少汗。所以在护理上应注意,夏天人体腠里开泄,解表不可发汗太过,而冬令季节,要注意保暖,尤其是心血管疾病更为重要。

昼夜的变化,对疾病也有一定的影响。由于阳气在白昼偏盛且趋于表,夜间偏衰而趋于里,故疾病在一日内也就呈现“旦慧、昼安、夕加、夜甚”的规律,为护理上加强夜间病情观察提供了依据。

地理环境是人类生存环境的要素之一,地域气候的差异,地理环境和生活习惯的不同,在一定程度上也影响着人体的生理活动和脏腑功能。如江南地区,地势低平,气温温暖而湿润,人体的腠理多疏松;西北地区,地势高而多山,气候寒冷干燥,人体的腠理多致密。故西北少用寒凉之药,东南慎用辛热之品。在起居护理方面要注意居住环境保持一定的温度和湿度。

2. 整体护理是一种护理行为的指导思想或称护理理念,是以人为中心,以现代护理观为指导,以护理程序为框架,对护理服务的对象实施包括生理、心理、社会、文化、精神等各方面的护理。

整体观念一是将人体看成是一个以五脏为中心,通过经络系统,把六腑、五体、五官、九窍、四肢百骸等全身组织器官联系成有机的整体,并通过精、气、血、津液的作用,来完成机体统一的功能活动;二是“天人相应”、“因时因地因人制宜”也充分体现了人与自然,人与社会的密切关系。

中医学的情志护理则又与整体护理强调的心理护理不谋而合;健康教育作为整体护理的一个重要特征,始终贯彻着预防为主的思想,力求做到“防治结合,以防为重”,而祖国医学早就提出了“不治已病治未病”的思想,强调未病先防,既病防变。这是对于现代整体护理所强调“人是生理的、心理的、社会的、文化的、精神的统一体”的一个补充与完善。所以护理学中这一以人为中心的整体护理的概念与传统中医学的整体观念是完全相通的。了解中医学的整体观念对于学习整体护理的概念和在未来护理临床中更好地对病人进行整体护理有着十分重要的意义。

3. 要对病人实施中西医结合整体护理,必须将“辨病护理、辨证护理和辨证护理”有机结合。在护理病人时,首先要确定病人患了“什么病”,表现“什么症状”,以提出主要护理诊断,制定护理措施,这是西医护理常采取的步骤,中医护理还要在此基础上,进行辨证分析,确定是“什么证候”。“辨证”则着眼于整体,把人本身的阴阳失调

和外部环境结合起来加以综合分析，强调因人、因时、因地护理，但对病的局部往往重视不够；而西医护理以现代解剖学、生理学等为基础，注重病因、病理形态和病理生理的改变，即对疾病发生发展的物质基础了解得较为深入、具体，但因注重局部病变而忽视整体。将两者结合起来，既明确了患的是什么病，出现什么症状、又了解了疾病在各阶段的本质表现，只有这样将“病、症、证”三者有机地结合，相互补充，相互完善，才能使中西医护理有机结合。

第一章



阴阳五行精气学说

第一节 阴阳学说

学习目标

- 一、掌握阴阳的基本概念。
- 二、掌握阴阳学说的基本内容。
- 三、了解阴阳学说在中医学中的应用。

重点与难点解析

一、阴阳的基本概念

阴阳，是对宇宙中相互关联的事物和现象对立双方的属性的概括。它既可以代表相互关联的两个不同事物，也可以代表同一事物内部所存在的相互关联的两个方面。掌握阴阳的基本概念，要着重理解以下几个问题：

1. 阴阳是一个抽象的概念 阴阳原本是一个古代哲学概念，具有抽象的、无形可见的特征，它是对事物或现象属性的概括，不是一种具体的事物，是从事物或现象中抽象出来的东西，因此它是无形的、抽象的，是看不见、摸不到的，但我们可以根据具体事物或现象的特性，概括出它的阴阳属性。

2. 阴阳属性的划分，必须是在一个相互关联的一对事物或现象之间才可进行 阴阳是对相互关联的事物或现象对立双方的属性的概括，如果不是相互关联的事物或现象，它们之间不存在直接的阴阳属性关联，因此就不能划分其阴阳属性。只有在相互关联的事物或现象之间，才能划分出阴阳属性。

3. 单一事物或现象，其阴阳属性是无法确定的 阴阳属性的划分，是在与它相关的另一事物或现象相比较而确定的，当失去与它相比较的一方时，它的阴阳属性就难

以确定。而当它与不同的事物或现象进行比较时它的阴阳属性也会发生变化。

4. 事物的阴阳属性是相对的，而不是绝对的 事物的阴阳属性，是对相互关联的事物或现象对立双方的概括，它不是一成不变的，随着事物的发展变化，它的阴阳属性也会随之发生演变。这主要表现在两个方面：在一定条件下，阴阳可以互相转化，阴可以转化为阳，阳也可以转化为阴；阴阳具有的无限可分性，在阴阳之中还可再分阴阳，即阴中可再分阴阳，阳中也可再分阴阳。

二、阴阳学说的基本内容

1. 阴阳的对立制约 阴阳的对立是指阴阳的性质相反，这种相反的特性决定了阴阳之间相互斗争、相互制约、相互排斥的关系。

2. 阴阳的互根互用 阴阳的互根，主要是指阴阳对立的双方，存在着互相依存、互相依赖的关系，双方互为存在的条件和依据，任何一方都不能脱离另一方而单独存在。阳根于阴，阴根于阳。阴阳的互用，是指阴阳之间还存在着相互资生、相互促进和助长对方的关系。这种互用关系，也是对阴阳互根关系的体现，阴阳之间既相互依存，又相互促进，这种互根互用的关系，也是阴阳转化的内在依据。

3. 阴阳的消长平衡 阴阳的消长平衡，是指阴阳运动的协调、有序状态，也就是说，阴阳双方之间不是静止不动的，而是始终处于“阴消阳长”或“阳消阴长”的运动变化状态之中，由于阴阳之间具有对立制约的特性，所以一方的增长，会导致对方的相对不足；或一方的不足，会导致对方的相对亢盛。这种消长变化，在一定程度内进行，维持着阴阳之间的相对平衡。平衡是动态的、相对的，消长才是绝对的、普遍存在的。

4. 阴阳的互相转化 阴阳转化是指阴阳对立的双方，在一定条件下可以向着各自相反的方向转化，即阴可转化为阳，阳也可以转化为阴。在阴阳的转化过程中，消长是转化的量变过程，是转化这一质变过程的准备阶段。阴阳的转化必须具备一定的条件才能发生，即阴阳的消长必须超过一定限度才能实现。

思考练习题

一、名词解释

1. 阴阳

2. 阴阳互根

二、填空题

1. 根据阴阳消长的理论，从夏至秋及冬，属于_____的过程；从半夜至早晨至中午属于_____的过程。

2. 阴阳学说的基本内容包括阴阳的_____、_____、_____、_____、_____。

三、选择题

1. 下列属于阴的属性是

A. 向上的

B. 温暖的

C. 无形的