

中医可以使人体的每一项机能都在得到最精准评估的前提下，

从根本上得到有效的调整与平衡。

时下中医已然成为时尚人群最崇尚的字眼。

认识中医，了解中医，研究中医，会使我们受益终生。

中华民生百科养生宝典

中医养生

ZHONGYIYANGSHENGQUBINGMIFA

祛病秘法

了解古老而神奇的国医国粹 领略医治百病的奇术奇方

君子/编著



天津科学技术出版社

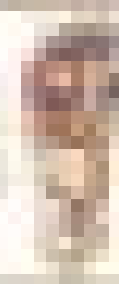
Abstract

中国养生祛病秘法

1998, 1999, 2000, 2001, 2002, 2003, 2004, 2005, 2006, 2007, 2008, 2009, 2010, 2011, 2012, 2013, 2014, 2015, 2016, 2017, 2018, 2019, 2020, 2021, 2022, 2023, 2024, 2025, 2026, 2027, 2028, 2029, 2030, 2031, 2032, 2033, 2034, 2035, 2036, 2037, 2038, 2039, 2040, 2041, 2042, 2043, 2044, 2045, 2046, 2047, 2048, 2049, 2050, 2051, 2052, 2053, 2054, 2055, 2056, 2057, 2058, 2059, 2060, 2061, 2062, 2063, 2064, 2065, 2066, 2067, 2068, 2069, 2070, 2071, 2072, 2073, 2074, 2075, 2076, 2077, 2078, 2079, 2080, 2081, 2082, 2083, 2084, 2085, 2086, 2087, 2088, 2089, 2090, 2091, 2092, 2093, 2094, 2095, 2096, 2097, 2098, 2099, 2100, 2101, 2102, 2103, 2104, 2105, 2106, 2107, 2108, 2109, 2110, 2111, 2112, 2113, 2114, 2115, 2116, 2117, 2118, 2119, 2120, 2121, 2122, 2123, 2124, 2125, 2126, 2127, 2128, 2129, 2130, 2131, 2132, 2133, 2134, 2135, 2136, 2137, 2138, 2139, 2140, 2141, 2142, 2143, 2144, 2145, 2146, 2147, 2148, 2149, 2150, 2151, 2152, 2153, 2154, 2155, 2156, 2157, 2158, 2159, 2160, 2161, 2162, 2163, 2164, 2165, 2166, 2167, 2168, 2169, 2170, 2171, 2172, 2173, 2174, 2175, 2176, 2177, 2178, 2179, 2180, 2181, 2182, 2183, 2184, 2185, 2186, 2187, 2188, 2189, 2190, 2191, 2192, 2193, 2194, 2195, 2196, 2197, 2198, 2199, 2200, 2201, 2202, 2203, 2204, 2205, 2206, 2207, 2208, 2209, 2210, 2211, 2212, 2213, 2214, 2215, 2216, 2217, 2218, 2219, 2220, 2221, 2222, 2223, 2224, 2225, 2226, 2227, 2228, 2229, 2230, 2231, 2232, 2233, 2234, 2235, 2236, 2237, 2238, 2239, 2240, 2241, 2242, 2243, 2244, 2245, 2246, 2247, 2248, 2249, 2250, 2251, 2252, 2253, 2254, 2255, 2256, 2257, 2258, 2259, 2260, 2261, 2262, 2263, 2264, 2265, 2266, 2267, 2268, 2269, 2270, 2271, 2272, 2273, 2274, 2275, 2276, 2277, 2278, 2279, 2280, 2281, 2282, 2283, 2284, 2285, 2286, 2287, 2288, 2289, 2290, 2291, 2292, 2293, 2294, 2295, 2296, 2297, 2298, 2299, 2300, 2301, 2302, 2303, 2304, 2305, 2306, 2307, 2308, 2309, 2310, 2311, 2312, 2313, 2314, 2315, 2316, 2317, 2318, 2319, 2320, 2321, 2322, 2323, 2324, 2325, 2326, 2327, 2328, 2329, 2330, 2331, 2332, 2333, 2334, 2335, 2336, 2337, 2338, 2339, 2340, 2341, 2342, 2343, 2344, 2345, 2346, 2347, 2348, 2349, 2350, 2351, 2352, 2353, 2354, 2355, 2356, 2357, 2358, 2359, 2360, 2361, 2362, 2363, 2364, 2365, 2366, 2367, 2368, 2369, 2370, 2371, 2372, 2373, 2374, 2375, 2376, 2377, 2378, 2379, 2380, 2381, 2382, 2383, 2384, 2385, 2386, 2387, 2388, 2389, 2390, 2391, 2392, 2393, 2394, 2395, 2396, 2397, 2398, 2399, 2400, 2401, 2402, 2403, 2404, 2405, 2406, 2407, 2408, 2409, 2410, 2411, 2412, 2413, 2414, 2415, 2416, 2417, 2418, 2419, 2420, 2421, 2422, 2423, 2424, 2425, 2426, 2427, 2428, 2429, 2430, 2431, 2432, 2433, 2434, 2435, 2436, 2437, 2438, 2439, 2440, 2441, 2442, 2443, 2444, 2445, 2446, 2447, 2448, 2449, 2450, 2451, 2452, 2453, 2454, 2455, 2456, 2457, 2458, 2459, 2460, 2461, 2462, 2463, 2464, 2465, 2466, 2467, 2468, 2469, 2470, 2471, 2472, 2473, 2474, 2475, 2476, 2477, 2478, 2479, 2480, 2481, 2482, 2483, 2484, 2485, 2486, 2487, 2488, 2489, 2490, 2491, 2492, 2493, 2494, 2495, 2496, 2497, 2498, 2499, 2500, 2501, 2502, 2503, 2504, 2505, 2506, 2507, 2508, 2509, 2510, 2511, 2512, 2513, 2514, 2515, 2516, 2517, 2518, 2519, 2520, 2521, 2522, 2523, 2524, 2525, 2526, 2527, 2528, 2529, 2530, 2531, 2532, 2533, 2534, 2535, 2536, 2537, 2538, 2539, 2540, 2541, 2542, 2543, 2544, 2545, 2546, 2547, 2548, 2549, 2550, 2551, 2552, 2553, 2554, 2555, 2556, 2557, 2558, 2559, 2560, 2561, 2562, 2563, 2564, 2565, 2566, 2567, 2568, 2569, 2570, 2571, 2572, 2573, 2574, 2575, 2576, 2577, 2578, 2579, 2580, 2581, 2582, 2583, 2584, 2585, 2586, 2587, 2588, 2589, 2590, 2591, 2592, 2593, 2594, 2595, 2596, 2597, 2598, 2599, 2600, 2601, 2602, 2603, 2604, 2605, 2606, 2607, 2608, 2609, 2610, 2611, 2612, 2613, 2614, 2615, 2616, 2617, 2618, 2619, 2620, 2621, 2622, 2623, 2624, 2625, 2626, 2627, 2628, 2629, 2630, 2631, 2632, 2633, 2634, 2635, 2636, 2637, 2638, 2639, 2640, 2641, 2642, 2643, 2644, 2645, 2646, 2647, 2648, 2649, 2650, 2651, 2652, 2653, 2654, 2655, 2656, 2657, 2658, 2659, 2660, 2661, 2662, 2663, 2664, 2665, 2666, 2667, 2668, 2669, 2670, 2671, 2672, 2673, 2674, 2675, 2676, 2677, 2678, 2679, 26

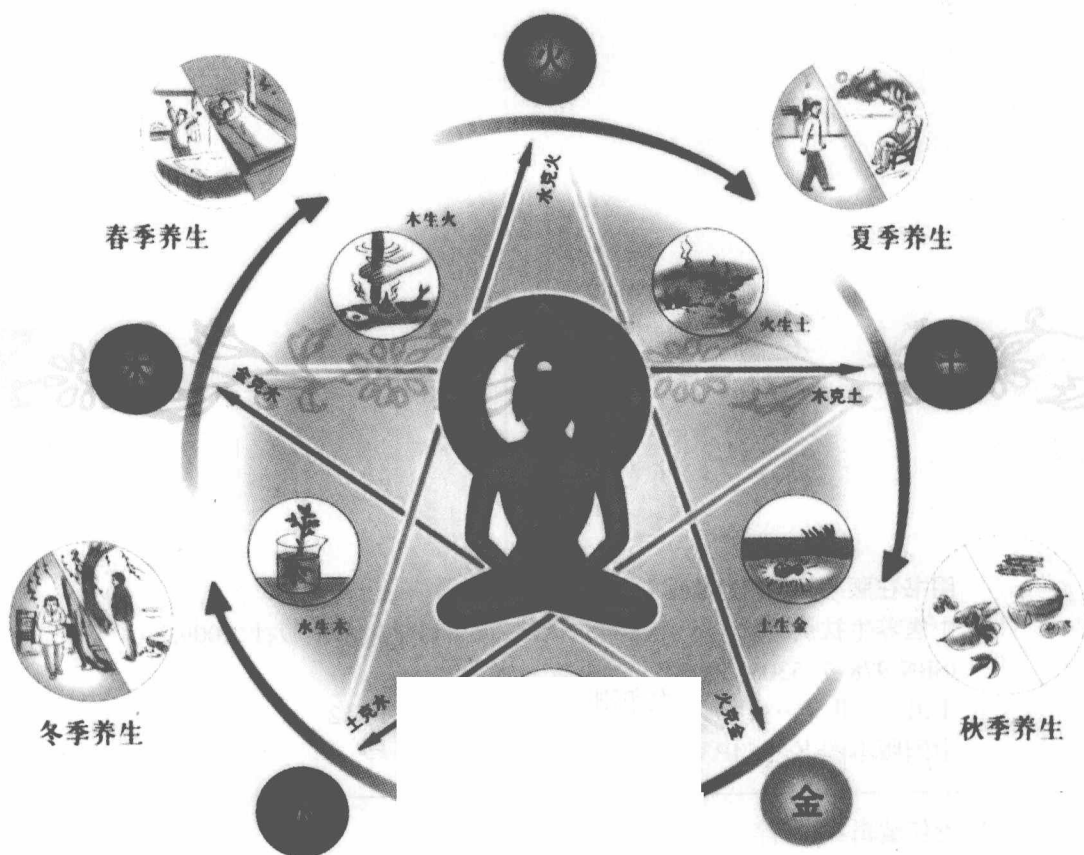
[illegible]

100



100

了解古老而神奇的国医国粹 领略医治百病的奇术奇方



中医养生

祛病秘法

ZHON

QUBINGMIFA

天津科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

中医养生祛病秘法 / 君子编著. — 天津: 天津科学技术出版社, 2009.2

ISBN 978-7-5308-5003-9

I. 中… II. 君… III. 养生(中医)—基本知识 IV.R212

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 019702 号

责任编辑: 张 萍

责任印制: 白彦生

天津科学技术出版社出版

出版人: 胡振泰

天津市西康路 35 号 邮编 300051

电话 (022) 23332398 (022) 23332393

网址: www.tjkjcs.com.cn

新华书店经销

北京合众伟业印刷有限公司

开本 787×1092 1/16 印张 17.75 字数 248 000

2009 年 4 月第 1 版第 1 次印刷

定价: 33.80 元

前言

有句歌词这样唱道：“万物生长靠太阳，雨露滋润禾苗壮。”仔细一想，这只说对了一半，除了阳光雨露外，还得靠各种营养物质。没有物质的给养，禾苗就不可能壮，更不可能五谷丰登。

对农作物了解的人都知道，庄稼也会生病，这时庄稼人就会给农作物打药水。药到病除，不几日，庄稼就康复了，再度欣欣向荣。

人也是万物中的一种。人的生命当中，也需要各种营养物质。而生病了，就得找大夫，轻的就去药店买点药。过去习惯看中医，现在有很多人都去看西医。觉得西医科学，西医比中医强。

我觉得这种比较、这种观点都是偏颇的。好在现在有不少人接受了中西医结合这种医学价值观。可往往心理上接受了，但事实上并没真正地接受。除了到药店能看到中成药的陈立柜台，到医院我们感觉到大多数治疗还是采用西医诊治。

为什么会这样呢？我们不可否认西医的科学，西医的价值，西医的精细，西医的好。归根结底，我们调查发现，很多人，特别是年轻人对中医知之甚少，认识得也很肤浅很狭窄，认为中医就是一点花花草草制造成的药。

可叹乎哉。其实，中草药学只是中医的一部分。中医的博大精深在于它有很多价值非凡的理论和观点。其中，我最欣赏“中医养生祛病”这种提法。

不要以为这种说法是简简单单的了在家吃吃药，不出去做事，休息休息，就是中医养生祛病的精神主旨。准确地说，中医祛病分病前、病中、病后。甚至在健康时就要注意了，要按照中医理论的指导，按照中医疗养的方法讲行调养。

早在 2000 多年前，中医经典著作《黄帝内经》中就提出，上医治未病，中医治欲病，下医治已病，即医术最高明的医生并不是擅长治病的人，而是能够预防疾病的人。下面这个故事说的就是这个道理。

春秋时期，魏文王问名医扁鹊道：“听说你家兄弟三人都是医生，哪一个医理最精妙呢？”扁鹊回答：“大哥医理最精妙，二哥其次，就数我最差了。”魏文王吃惊地问：“你的名气最大，为何反而长兄医术最高呢？”

扁鹊惭愧地说：“我扁鹊治病，是治病于病情严重之时。一般人都看到我在经脉上穿针管来放血、在皮肤上敷药等大手术，所以以为我的医术高

明,名气因此响遍全国。我二哥治病,是治病于病情初起之时。一般人以为他只能治轻微的小病,所以他的名气只在本乡里。而我大哥治病,是治病于病情发作之前。由于一般人不知道他事先能铲除病因,所以觉得他水平一般,他的名声不出家门,但在医学专家看来他水平最高。”

“治未病”,这是中医祛病的思想雏形,也是中医养生的神旨。我们讲的中医养生祛病,是既“治未病”,也“治已病”。

中医养生祛病,尤其是早期,是个营养物质的平衡问题,从中医上讲,是气、血、津、液、精在经络脏腑有机循行。这就好比水稻种植一样。过去有些农村引进水稻种植,第一年水稻长势喜人,收成很好,第二年就不好了,水稻叶生锈、发黄,产量就更谈不上。大家都很奇怪,不缺水,不缺肥(当时主要用的化肥是钾肥),更不缺阳光雨露,为什么呢?原因查来查去是缺磷肥!结果施上磷肥之后,水稻病好了,农民们又创了一个丰收年。

庄稼是这样,人也是有机体,同样也是如此,当某些物质缺乏时,准确地说,当这些物质缺乏到机体自身不能解决的时候,机体便会生病。我们知道缺乏维生素、矿物质会导致很多疾病。从中医上讲,就是气、血、津、液等不足,所以中医开的方子,大多是通过补充机体缺失的营养物质来治疗疾病的。

这些年来流行说要重视亚健康。中医认为亚健康多是虚证,大多是机体缺乏营养所致。有些疾病是直接由某些物质的缺乏引起的。

西医对此是通过化验、检测等手段得知缺乏的是何种营养物质,中医是通过望闻问切来确定机体缺乏的是气、是血,还是津液而已。

对付亚健康,“治未病”,中西医不同。问题就在于,西医对有些亚健康症状化验不出来,生活中有些人明明觉得自己不舒服,不够健康,可西医结论是健康的,检查不出什么病来,中医对此却有独到之处。

比如中医通过一些调养方法,打通人的经脉,让血、气、津、液畅行,人的身体就好了。像针灸、推拿、拔罐等,这些办法让外国医生都敬佩中医的神奇奥妙。这也说明,人缺乏营养物质不是都必须通过补来治疗,补未必能治好,有时甚至会适得其反。

《中医养生祛病秘法》这本书,就是围绕上面这些,本着科学、实用、好懂、易操作等原则,从传播中医健康理念,普及大众中医保健知识出发,讲述了中医养生祛病的基本理论和方法,以及中草药知识,并针对一些常见病介绍了调养身体的具体方法,让您保持或赢得健康。

特别值得一提的是,在本书的编写过程中,笔者还特邀了一些著名的中医专家,他们无私地献出了一些历代中医养生祛病的秘法,非常值得大家学习和掌握。

目 录

第一章 中医养生祛病的基本理论

我国的中医历史悠久,在长期的医疗实践中逐渐形成了自己独特的、比较完整的一套医学理论。这些理论一直在指导着中医养生祛病的医学实践。

现实生活中,很多人相信中医,是因为它能治好一些病,但对中医的理论不关心,也不甚了解,甚至认为中医的医学理论不是科学。其实,这完全是一种误解。

为了让您更深入地了解中医是怎样养生祛病的,第一章简要地介绍一些中医养生祛病的理论知识。

中医养生祛病的理论根据	2
中医的阴阳学说	2
中医的五行学说	3
中医的脏象学说	4
中医的经络学说	5
中医的病机学说	6
中医的诊断理论	8
中医的四诊	8
中医的阴阳	11
中医的寒热	12
中医的表里	13
中医的虚实	16
中医的血气	18
中医的其他诊断术语	22
中医养生祛病的要诀	28

顺四时	28
慎用药	30
节饮食	30
调情志	34
中医养生祛病的其他重要理论	36
中医养生祛病的指导思想是“中”	36
中医治病的根本准则是治病求本	37
中医治病的基本原则是辨证论治	39

第二章 中医养生祛病的基本方法

提起中医养生祛病的方法,人们往往就会想起中草药。可见中草药在中医中的地位之高、影响力之大是无与伦比的。中药疗法是中医治疗疾病最主要、最重要的方法。

然而中医的博大精深和独特魅力还在于它拥有许多养生祛病的基本方法,如按摩、针灸、刮痧、拔罐、捏脊、运动、洗浴等。

如果我们对这些疗法适当地加以辨证施治,它们就恰似一副灵丹妙药,让我们摆脱疾病的魔爪,投入健康的怀抱。

中药法	43
针灸法	53
三棱针疗法	58
皮肤针疗法	60
耳针法	64
挑治法	68
按摩法	70
刮痧法	76
拔罐法	79
捏脊法	83
饮食法	85
运动法	92
静养法	120
足浴法	130

第三章 中草药基本知识

我国是中草药的发源地,目前大约有 12000 种药用植物,其数量之丰富,是其他国家所不具备的。特别是把各种药材相配伍而形成的方剂,更是数不胜数。

学习中草药,首先就得明白如何分门别类,中医对此大有讲究,其方法是根据人们对于药物认识的逐渐深化而不断改变的。

如今的分类方法与古代不同,但也有若干种分法。在这里,我们仅按照药物功能的现代分类法来进行介绍。

遵照此法,中草药可分为解表药、清热药、理气药、理血药等。

这种分法的优点就是有利于学习和研究中草药的作用和用途。

解表药	135
清热药	139
祛风药	145
祛寒药	147
祛湿药	150
泻下药	153
消食药	157
理气药	160
理血药	163
安神药	165
补益药	168
收涩药	171
驱虫药	174

第四章 常见病中医疗养秘方

中医是世界医学的一朵奇葩,经过人们几千年来与疾病的斗争,积累了丰富、独特的临床经验,特别是拥有很多令人引以为豪的中医祛病的秘诀。

与西医相比较,中医祛病取自天然,效果显著,副作用较小,对常见病有良好的防治效果,能有效提高人体抵抗疾病的能力。

更值得一提的是,对于一些西医无能为力的疑难杂症,利用这些中医祛病的秘诀,却有很独到的效果,让外国人都感到惊奇赞叹。

在这里,我们对每种疾病都辨证论治,采取中医的内外结合、标本兼治的方法,对每种疾病采取了多种治养的疗法,让您与疾病斗争胸有成竹,与健康快乐长相伴。

感冒	178
咳嗽	182
慢性鼻炎	187
白内障	190
青光眼	193
哮喘	197
肺气肿	201
高脂血症	205
失眠	208
中风	212
腰痛	215
头痛	218
胃痛	222
痴呆	226
便秘	229
高血压	233
冠心病	237
脂肪肝	240
泌尿结石	242
糖尿病	247
肥胖	251
肾炎	256
类风湿关节炎	263
贫血	266
附:本书参考穴位图	271

中醫養生

祛病
秘法

第一章 中医养生祛病的基本理论

我国的中医历史悠久，在长期的医疗实践中逐渐形成了自己独特的、比较完整的一套医学理论。这些理论一直在指导着中医养生祛病的医学实践。

现实生活中，很多人相信中医，是因为它能治好一些病，但对中医的理论不关心，也不甚了解，甚至认为中医的医学理论不是科学。其实，这完全是一种误解。

为了让您更深入地了解中医是怎样养生祛病的，第一章简要地介绍一些中医养生祛病的理论知识。

中医养生祛病的理论根据

众所周知,理论都是从丰富的实践经验中提炼出来的。

中医各种学说产生的基础是大量的医疗实践,是从感性升华到理性的,这些“学说”是构成中医学具体内容的主要组成部分。可以说中医的各种学说涵盖了历代医家的医疗实践经验以及他们的学术观点,和由这些学说观点构成的理论体系。

理论来自实践,理论应当指导实践。事实表明,传统中医的各种学说对今天的临床实践,仍有重要的指导意义。

◎中医的阴阳学说

阴阳属于中国古代哲学的范畴。阴阳的最初含义是很朴素的,表示阳光的向背,向日为阳,背日为阴,后来引申为气候的寒暖,方位的上下、左右、内外,运动状态的躁动和宁静等。中国古代的哲学家们进而体会到自然界中的一切现象都存在着相互对立而又相互作用的关系,就用阴阳这个概念来解释自然界两种对立和相互消长的物质势力,并认为阴阳的对立和消长是事物本身所固有的,进而认为阴阳的对立和消长是宇宙的基本规律。

中国古代医学也承认这一点,并认为,世界是物质性的整体,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。这一点早在《黄帝内经》中就有论述。比如,《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”。

中医学认为,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，地气重浊为阴；以水火而言，水性寒而润下属阴，火性热而炎上属阳。

任何事物均可以阴阳的属性来划分，但必须是针对相互关联的一对事物，或是一个事物的两个方面，这种划分才有实际意义。如果被分析的两个事物互不关联，或不是统一体的两个对立方面，就不能用阴阳来区分其相对属性及其相互关系。

中医也指出，事物的阴阳属性，并不是绝对的，而是相对的。这种相对性，一方面表现为在一定的条件下，阴和阳之间可以发生相互转化，即阴可以转化为阳，阳也可以转化为阴。另一方面，体现于事物的无限可分性。

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。

◎ 中医的五行学说

五行是指木、火、土、金、水五种物质的运动。中国古代人民在长期的生活和生产实践中认识到木、火、土、金、水是必不可少的最基本物质，并由此引申为世间一切事物都是由木、火、土、金、水这五种基本物质之间的运动变化生成的，这五种物质之间，存在着既相互滋生又相互制约的关系，在不断的相生相克运动中维持着动态的平衡，这就是五行学说的基本含义。

中医五行理论认为“木曰曲直”，凡是具有生长、升发、条达舒畅等作用或性质的事物，均归属于木；“火曰炎上”，凡具有温热、升腾作用的事物，均归属于火；“土爰稼穡”，凡具有生化、承载、受纳作用的事物，均归属于土；“金曰从革”，凡具有清洁、肃降、收敛等作用的事物则归属于金；“水曰润下”，凡具有寒凉、滋润、向下运动的事物则归属于水。

五行学说以五行的特性对事物进行归类，把自然界的各种事物和现象的性质及作用与五行的特性相类比后，将其分别归属于五行之中。

五行学说认为,五行之间存在着生、克、乘、侮的关系。五行的相生相克关系可以解释事物之间的相互联系,而五行的相乘相侮则可以用来表示事物之间平衡被打破后的相互影响。

中医学应用五行学说以解释人体的生理功能,说明机体病理变化,用于疾病的诊断和治疗。

◎中医的脏象学说

古代脏与藏字相通,故又称藏象学说。藏指藏居于体内的脏腑;象指脏腑的功能活动和病理变化反映于体外的各种征象。“脏象”一词,首见于《内经》,是中医对人体的一种认识。

具体讲,脏象学说以脏腑为基础,按照脏腑的生理功能特点,以五脏为中心,通过经络的沟通,配合六腑,联系皮、肉、筋、骨、脉及目、舌、口、鼻、耳等组织,这样人体内各脏腑、组织、器官便构成一个有机的整体。

按照脏象学说的理论,心与小肠相络属,其华在面,其充在血脉,开窍于舌;肺与大肠相络属,其华在毛,其充在皮,开窍于鼻;肝与胆相络属,其华在爪,其充在筋,开窍于目;脾与胃相络属,其华在唇四白,其充在肌,开窍于口;肾与膀胱相络属,其华在发,其充在骨,开窍于耳和二阴。

中医学认为,精、气、血、津液是构成人体的基本物质,它们的生成、转化和输布,必须通过不同的脏腑机能活动才能完成;而脏腑组织器官的各种机能活动,又无不以精、气、血、津液作为物质基础。脏象学说认为,人的精神意识与五脏的生理活动有着密切关系。精神意识的正常,有赖于五脏生理功能的平衡协调。

由此看来,脏象学说不仅要研究脏腑的形态、部位、生理功能和病理变化,而且要探究脏与脏、脏与腑、腑与腑的关系,脏腑与组织器官的关系,脏腑与精、气、血、津液的关系以及脏腑与精神情志的关系等。

有一点需要指出,脏象学说中的心、肺、肝、脾、肾等脏器的名称,虽与现代人体解剖学的脏器名称相同,但在生理、病理中的含义却不完全相同。中医脏象中的一个脏腑的生理功能,可能包含着现代解剖生理学中几个脏器的生理功能,而现代解剖生理学中的一个脏器的生理功能,则可能分散



在中医脏象学说中几个脏腑的生理功能之中。

脏象学说是中医学理论体系的核心，它不仅应用于中医学的生理学、病理学，而且广泛地应用于疾病的诊断、治疗等各个方面，是中医辨证论治的理论依据。

按照脏象学说，人体内在脏腑的病变，可经五官九窍、皮肉筋脉等反映于外，因而观察疾病的外在表现，可了解病位之所在，分辨病邪之属性，把握脏气之虚实。在此基础上，加以分析归纳，进而作为诊断的依据。如目赤肿痛，多系肝火为患，因为“肝开窍于目”。舌溃烂生疮，多系心火为患，因为“心开窍于舌”。在治疗方面，脏象学说是确立治疗原则，选方用药的理论依据，如目赤肿痛应清泄肝火，舌溃烂生疮应清心降火等。

◎ 中医的经络学说

“经络”一词首先见《内经》。《灵枢·邪气脏腑病形》说：“阴之与阳也，异名同类，上下相会，经络之相贯，如环无端。”又如《灵枢·脉经》中说：“经脉者，所以能决死生，处百病，调虚实，不可不通。”

经络是经脉和络脉的总称。经，有路径之意。经脉是经络系统的主干。络，有网络之意。络脉是经脉别出的分支，较经脉细小，纵横交错，遍布全身。中医的经络学说，即研究人体经络的生理功能、病理变化及其与脏腑相互关系的学说。它弥补了脏象学说的不足，是中药归经的又一理论基础。

该学说认为人体除了脏腑外，还有许多经络，其中主要有十二经络及奇经八脉。每一经络又各与内在脏腑相联属，人体通过这些经络把内外各部组织器官联系起来，构成一个整体。

由此可知，经络是人体通内达外的一个联络系统。事实表明，通过经络，一方面能够反映病候症状，另一方面是，在生理功能失调时，经络又是病邪侵入的途径，具有反映病候的特点。比如在有些疾病的病理过程中，常可在经络循行通路上出现明显的压痛，或结节、条索等反应物以及相应部位皮肤色泽、形态、温度等的变化。通过望色、循经触摸反应物和按压等，可推断疾病的病理状况。

经络学说对辨证归经具有指导意义。辨证归经，是指通过辨析患者的

症状、体征以及相关部位发生的病理变化,以确定疾病所在的经脉。辨证归经在经络学说指导下进行。如头痛一证,痛在前额者多与阳明经有关,痛在两侧者多与少阳经有关,痛在后项者多与太阳经有关,痛在巅顶者多与督脉、足厥阴经有关。这是根据头部经脉分布特点辨证归经。临床上还可根据所出现的证候,结合其所联系的脏腑进行辨证归经。如咳嗽、鼻流清涕、胸闷或胸外上方、上肢内侧前缘疼痛等,与手太阴肺经有关;脘腹胀满、胁肋疼痛、食欲不振、嗳气吞酸等,与足阳明胃经和足厥阴肝经有关。

经络学说是在古代针灸、推拿、拔罐、气功等医疗实践基础上形成的理论,反过来对针灸、推拿、拔罐等治疗疾病也具有理论指导的作用。比如,针灸治病是通过针刺和艾灸等刺激体表经络腧穴,以疏通经气,调节人体脏腑气血功能,从而达到治疗疾病的目的。腧穴的选取、针灸方法的选用是针灸治疗的两大关键,均依靠经络学说的指导。针灸临床通常根据经脉循行和主治特点进行循经取穴,如《四总穴歌》所载“肚腹三里留,腰背委中求,头项寻列缺,面口合谷收”就是循经取穴的具体体现。由于经络、脏腑与皮部有密切联系,故经络、脏腑的疾患可以用皮肤针叩刺皮部或皮内埋针进行治疗,如胃脘痛可用皮肤针叩刺中脘、胃俞穴,也可在该穴皮内埋针;经络闭阻、气血瘀滞,可以通过刺其络脉出血进行治疗,如目赤肿痛刺太阳穴出血,软组织挫伤在其损伤局部刺络拔罐等。

◎中医的病机学说

病机,是指疾病发生、发展、变化及其结局的机制。以阴阳五行、气血津液、藏象、经络、病因和发病等基础理论,探讨和阐述疾病发生、发展、变化和结局的机制及其基本规律,即病机学说。

病机的理论,在《黄帝内经》中已奠定了基础。病机之名,首见于《素问·至真要大论》的“审查病机,无失气宜”和“谨守病机,各司其属”。不仅如此,《黄帝内经》中还阐述了“病机十九条”,这是以“五运六气”的“六气”与五脏相应的理论,将临床常见的诸多症状,分别归属于心、肺、脾、肝、肾之疾患,风、寒、湿、热、火之疾患,病变部位是在“上”或“下”等。

应当指出,《内经》论述的病机,内容非常广泛,并不局限于“病机十九



条”，它与邪正和阴阳之盛衰，气血和脏腑之虚实以及某些病证（如疼痛、痿、痹、厥、痼疽等）的病机，均有详尽的论述。

历代医家对于病机学说均非常重视。汉代张仲景的《伤寒杂病论》在《素问》及《灵枢》的基础上，结合临床实践阐述了热病的虚实、寒热、表里、阴阳的进退变化；在《内经》脏腑、经络虚实的基础上，对不少病证的病机进行了阐述。隋代巢元方的《诸病源候论》对 1729 种病候的病因、病机及其临床证候作了阐述，成为我国历史上最早的病因病机学专著。金元时期的刘河间在《素问·玄机原病式》中提出“六气皆从火化”和“五志过极，皆为热甚”的观点；李东垣在《内外伤辨惑论》中，论述了“内伤脾胃，百病由生”和“火与元气不两立”的病机；张从正在《儒门事亲》中论述了“邪气”致病的病机；朱丹溪在《格致余论》中阐释了“阳有余而阴不足”和“湿热相火”等病机。

病机学说的具体内容可以概括为以下几个方面。

（1）从整体上探讨疾病的发生、发展、变化和结局的基本规律。如邪正盛衰、阴阳失调、气血失常、津液代谢失常等。

（2）从脏腑、经络等某一系统研究疾病的发生、发展、变化和结局的基本规律。如脏腑病机、经络病机等。

（3）探讨某一类疾病的发生、发展、变化和结局的基本规律，如六经传变病机、卫气营血传变病机和三焦传变病机等。

（4）研究某一种病证的发生、发展、变化和结局的基本规律，如感冒的病机、哮喘的病机、痰饮的病机、疟疾的病机等。

（5）研究某一种症状的发生、发展的病机。如疼痛的机制、恶寒发热的机制、失眠的机制等。

（6）研究由于气血津液、脏腑等生理功能失调所引起的综合性病机变化，如内生“五邪”。