

一看就懂的老百姓中医自疗书

中医自疗

就这么简单

中医江涛 著

如果把书中提到的寒热掌握，
就可以让中国人避免 80% 的疾病发生

——《中国药典》2015年版《中药饮片》——

中医自方

就这么简单

中国药典 2015 年版

国家药典出版社出版，
中国药典 2015 年版《中药饮片》

（中国文联出版社）

一看就懂的老百姓中医自疗书

中医自疗

就这么简单

山东美术出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

中医自疗就这么简单 / 中医江涛著. — 济南: 山东美术出版社, 2009.12

ISBN 978-7-5330-3048-3

I. 中… II. 江… III. 慢性病—中医治疗法 IV. R242

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 196471 号

策 划: 鲁美视线

策划编辑: 董保军

责任编辑: 吴 晋

装帧设计: 王秀丽

出版发行: 山东美术出版社

济南市胜利大街39号 (邮编: 250001)

http: //www.sdmspub.com

E-mail: sdmscbs@163.com

电话: (0531) 82098268 传真: (0531) 82066185

山东美术出版社发行部

济南市胜利大街39号 (邮编: 250001)

电话: (0531) 86193019 86193028

制版印刷: 北京温林源印刷有限公司

开 本: 700×1000毫米 16开 13.5印张

版 次: 2010年1月第1版 2010年1月第1次印刷

定 价: 20.00元

山东美术出版社

前言：阴阳学说是迷信吗

阴阳学说是中医学的基础知识，中医学的所有诊疗技术都是在阴阳学说理论的指导下产生的。中医理论中所包含的阴阳学说是中医在今天饱受争议的主要原因，也是近代废存中医争论最大的焦点。解放前一些人攻击中医时就曾提出废医存药，就是要废除中医的阴阳学说。

那么阴阳学说到底是怎么回事？它真的是迷信吗？现在有的书在谈到阴阳学说时，几乎都是阴阳学说表面现象的论述，如：阴阳学说是古人用以认识自然和解释自然的一种世界观与方法论，可以用于疾病的诊断和治疗等等。

正是这种对阴阳学说犹抱琵琶半遮面的表述，使得阴阳学说更容易被一些人误会，再者由于没有把阴阳学说的问题说清楚、说透彻，才让人一看阴阳二字，就把它与看阴阳宅的算命先生联系在一起，自然也得出了中医不科学的结论。

一、阴阳学说溯源

如果我们把阴阳学说理论追根溯源，就会发现阴阳不仅仅是自然界中普遍存在的一种现象，而且还是宇宙起源模式的概

中医自疗就这么简单

中医自疗就这么简单

括。早在 2500 多年前，老子在《道德经》中有宇宙起源的描述：“有物混成，先天地生。寂兮寥兮，独立而不改，周行而不殆，可以为天地母，吾不知其名，字之曰道。”“道生一，一生二，二生三，三生万物。万物负阴而抱阳，冲气以为和。”

意思是说，有一种东西在宇宙形成前就有了，它无声、无息、无形，也没有时间和空间，它独立运行，有自身的规律，永远也不停下，它是天、地、人等万物之源，我不知道它的名字，就给它起个名字叫“道”吧。

道的不断运行，形成了一种最原始的物质元素，可以叫它为“炁”（音 qi）。这种物质的不断运动和变化形成了两种既对立又统一的物质，阴炁和阳炁（即阴阳）。阴炁和阳炁这两种势力的不断运动和变化，最终形成了浩瀚的日月星辰和五彩缤纷的江河大地，当然也包括了人和各种动物、植物等等。

誉为“万书之祖”的《易经》中也有关于万物起源的描述，《易经》中说：“无极生太极、太极生两仪、两仪生四象、四象生八卦，”也是一样的道理。

二、阴阳的变化规律

阴阳学说理论是中国古代朴素的辩证法，形成于公元前 2000 年～4000 年间，是中国古代的世界观和宇宙起源论。中国人通过长期的观察，发现自然界中普遍存在着某种规律，并学着顺应这种自然法则来指导人们的生产、生活。从此就像大海航行有了航标，使中国人的生活发生了质的飞跃，产生了遥遥领先于当时世界各国的古代文明，所以中国古代劳动人民大力提倡“顺天者昌，逆天者亡”、“天人合一”（注：古代将宇宙、自然等用“天”来概括，也特别重视人与自然的和谐）。

中国古人发现，自然界一切的事物都具有同一种特性，即任何事物都是一分为二的，既对立又紧密地联系在一起。如：自然界中有白天，那么就有黑天，它们相互对立，又紧密地联系着，如果没有白天，也就不存在所谓的黑天，没有黑天也就不存在白天。而且白天和黑天处在极有规律的不断地交替变化中。早晨4~5点钟，太阳逐渐升起，天也逐渐亮起来，中午过后就“物极必反”，到晚上6~7点钟，天就逐渐黑下来，如此反复。

自然界的气候也是一样，一年四季实际上是两季，一阴一阳。春、夏季节实际上就是从温暖开始发展到炎热的过程（阳），秋、冬季节是从清凉逐渐过渡到寒冷的过程（阴）。如此反复，从不更改。

阴阳在自然界中有很多体现，老子说：“万物负阴抱阳，”是指阴中有阳阳中有阴，此消彼长。

阴阳学说是研究事物运动规律并用以解释宇宙间事物发生、发展和变化的古代哲学理论，阴阳学说认为所有事物普遍都具有以下几种变化规律：

1. 阴阳的对立

阴阳的对立是指自然界的一切事物和现象，都存在着相互对立的两个方面，它们之间是相互制约的、相互斗争的，如天与地、昼与夜、上与下、水与火、寒与热都是阴阳对立的表现。

2. 阴阳的相互依存

阴阳学说认为阴阳的两个方面不仅是相互对立，而且还是相互依存的，任何一方都不能脱离另一方而单独存在，如：天为阳，地为阴，没有天就无所谓地；热为阳，寒为阴，没有热就无所谓寒。

物质为阴，功能为阳。人必须依靠营养物质供给才能生存

(阴)，同时又要依靠脾胃的功能(阳)才能将食物转变为营养物质。每一方都以对方的存在作为自己的存在条件，正所谓：“孤阴不生，独阳不长。”

3. 阴阳的消长、转化

阴阳的消长，是指阴阳不是处于静止的状态，而是处于“此消彼长”或“此长彼消”的不断运动之中，一年四季气候的变化就是典型阴阳消长的过程，天气从春天开始逐渐变热，从秋天开始逐渐转凉变寒。

阴阳的转化，是指阴阳消长到一定程度时就要向其相反方向转化，气候从春天变热到大暑热的极点。立秋后就向相反方向转化了，天气从此就逐渐变凉了，即所谓的“物极必反”。

4. 阴阳的平衡

阴阳处于不断的运动中，不断的消长和转化中，只要是在一定允许的范围内，较稳定地发展就是正常，这就是阴阳的平衡，而且是动态的平衡。如果这种平衡被打破就是病态，还以自然为例：冬天就是应该冷的时候，可是由于现代人类对自然的破坏，造成了温室效应，暖冬就出现了。冬天的寒冷不能和夏天的炎热保持平衡了，地球也就得病了。

每个人都能切身体会到现在的气温很不稳定，该冷的不冷，该热的不热，不该冷的时候却冷了，不该热的时候却烈日当空，对人类健康构成了极大的威胁。节气也不准了，极端恶劣天气多了，大地震、海啸、火山爆发、台风等频频发作，人类的生存环境逐渐恶劣起来。所以保护环境和每个人都有关系，只要是在地球上生活的人，谁也逃脱不了干系。

5. 阴阳的再分性

阴阳的再分，就是说阴中还会有小阴阳，阳中也含有小阴阳。例如：白天为阳，夜晚为阴，而上午为阳中之阳，下午则为阳中之阴；前半夜为阴中之阴，后半夜则为阴中之阳。

这种现象，在自然界是无穷无尽的。大家应该经常看看太极两仪图，图中白鱼代表阳，黑鱼代表阴，白鱼的黑眼睛就是阳中之阴，又是一个小太极图，黑鱼的白眼睛就是阴中之阳。

从立春开始天气逐渐转暖，这是阳的开始，但不是我们认为的一天比一天暖，不是今天 10℃，明天就应该 11℃，后天 12℃ 这样的直线上升。而是热 3 天冷 2 天，冷 3 天，热 4 天的交替上升。

这就是阳中又有小阴阳，秋冬也是同理，天气也是热几天冷几天的交替转凉，但总的趋势是向寒冷发展的。所以春天看似天气很暖和，走路都出汗，但是上班前你不要把衣服减掉，天热了衣服可以用手搭着，但不能穿个背心就跑出来，因为昨天还温暖如春，是阳中阳，今天很可能就是阳中阴，气温会骤降。

三、阴阳学说和中医的关系

从中医的本质来说，阴阳学说是中国古代的唯物辩证法，是朴素的辩证思想，是研究和解释宇宙间事物发生、发展和变化的一种中国古代哲学理论。在某些方面阴阳和矛盾有着质的类同，但也有一些重要的差别。

正统中医学，都必须实是求是地将中医用中国人的传统观



念去解释和推广，不可去和西方实证科学相类比。中医学理论如果用当代知识来解释，就是系统论和信息论，中医高就高在它把人的生命和机能看作一个整体，其内部五脏六腑相生相克一动百动，窥一斑而见全豹，一叶落知天下秋，这就暗合了当代系统论和信息论的观点。

中医就是阴阳学说的典型实践者，中国古人把阴阳学说的规律使用在与疾病作斗争上，就产生了博大精深的中医学。这也就是为什么中医能盛行几千年而不衰，没有像一些民族医学被历史淘汰的根本原因。

世界是物质的，人也是物质的，世界是由阴阳两种物质构成的，人也是由阴阳两种物质构成。《素问》中说：“天地合气，命之曰人”。阴性物质构成了人体有形的脏腑、形体，以及精、血、津液等。阳性物质构成了人体的元气、宗气、营气、卫气等功能物质，这些都是活动力很强，而且又是极其微小，用肉眼看不到的精微物质。再往下细分，人之体内属阴、体表属阳；血属阴、气属阳；抑郁属阴、兴奋属阳；五脏属阴、六腑属阳。

而阴阳平衡正是中医辨证施治所追求的目的，简单讲就是寒热的平衡。

同自然界的气候一样，人体内最大的阴阳也是寒热的变化。这也就是中医治病不像西医那样讲究微观的细菌、病毒、微生物，而是宏观的讲阴阳平衡、寒热平衡的原因。

人如果长期在潮湿、寒凉或者空调的环境下工作、生活，就会受到外界寒邪（中医将一切致病因素统称为邪气）的侵袭而得寒性疾病，会有手足发凉、疲倦无力、小便多、遇凉腹泻、不能吃寒凉食物以及关节、腰背、胸腹遇冷则痛等等症状。

人体受到外界过热的气候影响或者精神刺激，就会打破体

内的寒热平衡，导致热性疾病的发生。如：口舌溃烂、眼睛红肿、咽喉痛哑、牙龈肿痛、胃中热胀、小便黄、大便干燥、心烦失眠、情绪烦躁等症状，俗称“上火”。

再往下细分，五脏有心寒、肺寒、脾寒、肝寒、肾寒等寒性病，也会有心热、肺热、脾热、肝热、肾热等热性病。通过这样简单的分类，就几乎把人体所有的病都包括在内了（而其他的湿证、气滞证、血瘀证、实证、虚证等等不过是寒热的延伸）。

寒性病，中医就用温热的药物驱寒补阳；热性病，中医用寒凉的药物去清热去火。这样人体的寒热就平衡了，疾病也就消失了，中医治病的原理就这么简单，就这么朴素。

所以你懂了寒热，掌握了寒热的变化规律，就是懂了中医的精华，中医你已经掌握一半了。

当古人将阴阳学说运用在人与疾病斗争的医学中，就产生了博大精深的中医学。中医学就是以阴阳学说理论来指导人与疾病抗争的医学。

1. 说明人体的组织结构

人体是一个整体，所有的组织器官都可划分为阴阳两部分。《黄帝内经·素问》中说“人生有形，不离阴阳”。

（1）以人体部位划分：

上身为阳，下身为阴；

背部为阳，腹部为阴；

体表为阳，体内为阴。

（2）以脏腑划分：

五脏（心、肝、脾、肺、肾）为阴；

六腑（胆、胃、大肠、小肠、膀胱、三焦）为阳。

需要说明的是五脏都为实体，而六腑却都是空心的，是可以容纳一些物体的。如：胃可以容纳食物和水；胆容纳胆汁；大肠、小肠容纳食物残渣；膀胱容纳尿液等。

(3) 若再具体到每个脏器，还有阴阳之分，如：

心脏可分心阴、心阳；

肝脏可分肝阴、肝阳；

肾脏可分肾阴、肾阳。

2. 说明人体的生理功能及病理变化

中医学用阴阳学说来说明人体的生理功能，认为人的生、长、壮、病、老的全过程，是由阴阳二气（物质与功能）来维持的。

人活着没有营养物质是不行的，营养物质又是靠人体的生理功能合成的。人的生存需要消耗一定的营养物质，同时需要不断地补充，就是阴阳的消长。因此，体内阴阳的动态变化，维持着人体生命活动的平衡与协调，是生命的最基本条件。如果阴阳失去平衡，疾病也就发生了。如果阴阳的活动无法继续，生命也就终止了。

中医将导致人体发病的因素统称为病邪，邪气也分阴阳：

阴邪（寒邪）致病，体内寒重了，超出人体能承受的范围就会得寒性病。

阳邪（热邪）致病，体内就热盛了，俗称“上火”，就会得热性病。

所以，当阴阳失调时，就会出现阴盛则寒，阳盛则热的病理变化。

此外，机体的阴阳任何一方虚损到一定程度，就会引导另一方的偏盛出现病态。

3. 用于疾病的诊断

中医诊病，第一步就要分清阴阳，然后才能发现疾病的本质。疾病的种类尽管千变万化，错综复杂，但都不外阴证和阳证两种。

《黄帝内经》说：“善诊者，察色按脉，先别阴阳。”中医诊断学的“八纲辨证”就是以阴阳为总纲统领寒热、表里、虚实六纲。即表、热、实属阳，里、寒、虚属阴。

《黄帝内经》还说：“阳盛则热，阴盛则寒，阳虚则寒，阴虚则热。”诊断时应辨明疾病属阴还是属阳，而治疗就是要调整阴阳，使之恢复平衡协调。

4. 用于疾病的治疗

疾病的发生无非就是阴阳的偏盛或偏衰，因此调整阴阳，促使阴阳恢复相对的平衡就是治疗疾病的基本原则。对阴盛的寒证用“寒者热之”的方法治疗，对阳盛的热证用“热者寒之”的治疗方法。

也就是说寒性病用热性的药物治疗，热性病就用寒性的药物治疗。中医治病的原理就是这么简单，中医就是根据人体阴阳盛衰的病情，选择使用相应的药物，从而达到治疗的目的。

时代不同了，中医需要向大众普及。学习中医，尤其是自学中医，最好的方法是有层次、分阶段地学习。中医就应该有小学、中学、大学的读本，一上来就捧着中医大本教材，无人讲解学起来是很艰难的。

绝大多数中国人打心眼里喜欢中医，但一看到中医教材深奥难懂，又受中医博大精深的言论影响，就望而却步了，实在

可惜。其实，学习中医和学习其他技术是一样的，只要发现了学习的窍门就会游刃有余。希望大家都能找到适合自己的健康之路，用心去发现，阳光总在风雨后！

学中医就要不断思考，中医治病就像警察断案一样要靠推理和思考，通过收集病人的各种信息，剥茧抽丝，找出最终原凶才能药到病除，否则吃多少好药、贵药都白搭。只要找对路子，几块钱的药就可能把病治好。由于人和人的体质不一样，发病情况不一样，同样是感冒的两个人，中医就可能开出两个处方。每个人的感冒前期、中期、后期可能用药都不一样，所以中医非常人性化，非常重视个体差异。不像西医，千人一方，谁感冒了，来了就输液，用药基本上都是一样的。

学中医要动脑筋，把课本的知识都领会了、消化吸收了、道理弄懂了，才能真正学好中医，只会背课文没有用。为什么我说中老年人是学习中医的黄金时期，比大学生要学得好、学得快，就是这个道理。中老年人有丰富的人生阅历和患病的经历，老师把道理一讲自己一思考，想通了，知识就长在脑子里了。我的书就是要告诉你很多的为什么，也许，这对你来说是最宝贵的。当你感到很多的困惑不存在了，知其所以然了，那就是我最快乐的时候！

目 录

前言：阴阳学说是迷信吗	1
一、阴阳学说溯源	1
二、阴阳的变化规律	2
1. 阴阳的对立	3
2. 阴阳的相互依存	3
3. 阴阳的消长、转化	4
4. 阴阳的平衡	4
5. 阴阳的再分性	5
三、阴阳学说和中医的关系	5
1. 说明人体的组织结构	7
2. 说明人体的生理功能及病理变化	8
3. 用于疾病的诊断	9
4. 用于疾病的治疗	9
第一章 人体只有两种病	1
一、寒是百病之王	4
1. 鬼压身其实是——心虚寒	6

中医自疗就这么简单

中医自疗就这么简单

2. 睾丸肿大是——肝经虚寒 10

3. 总跑厕所是脾胃虚寒 13

4. 未老先衰——肾虚寒（肾阳虚） 17

5. 女人一生最怕——胞宫虚寒 21

二、热是危病之王 24

1. 失眠多梦是——心火亢盛 26

2. 眼睛模糊是——肝火上炎 29

3. 口中气味大是——胃火亢盛 30

4. “不行”的男人是——肾虚热（肾阴虚） 33

第二章 每个人体内都有一台CT机 37

一、中医的舌诊 37

1. 正常人的舌 37

2. 病态的舌 38

3. 从舌的部位来判断脏腑 41

二、神奇的脉诊 43

1. 脉诊的部位 45

2. 正常的脉象 46

3. 病脉 47

4. 注意事项 51

三、第二掌骨也能诊病——世上最简单的健康方法 53

1. 诊断的方法 54

2. 治疗的方法 54

3. 诊治对应的原则 55

第三章 治病必须找出病因 57

一、外因——不与天较劲 57

二、内因——心不动，身不痛	60
1. 大喜伤心，喜则气涣	62
2. 大怒伤肝，怒则气上	62
3. 大悲伤肺，悲则气消	63
4. 大思伤脾，思则气结	64
5. 大恐伤肾，恐则气下	64
三、什么叫避风如避箭	66
四、养、避、消是健康的不二法门	68
1. 养	69
2. 避	71
3. 消	73
第四章 心病怎么治——70%的病是心病	75
一、为什么心要柔	75
二、五行告诉你长寿老人的秘密	78
三、什么是气急病	81
1. 气病	81
2. 急病	83
四、生命重要还是名利重要	84
五、要健康，常补心	86
六、根除心病的良方	88
第五章 事关人命，人生不能不懂的几种病	91
一、高血压才是人类第一大杀手	91
二、为什么中医治疗高血压除本	92
三、为什么人人都有可能得癌症	93
四、癌症的自我检测法	96