

名医堂：中医让生活更健康

以贴近生活的事例、通俗的文字和大量解说详尽的图片，让您了解中医最基础的理论 and 中医治病的思路。担心看不懂？读了就会有收获。

陈华丰 编著



【从生活学中医丛书】



中医入门一学就会

ZHONGYI RUMEN YIXUEJIUHU

为什么许多养生保健类图书中说温度、季节以及经络穴位与人体健康有关系？这些说法有什么依据？

本书用通俗的文字、精美的图片，解说下面的问题：

从中医角度看，人为什么会生病呢？

人体的五脏六腑是哪些？它们有什么作用？

阴阳、五行是什么？与人体健康有什么关系？

中医诊病的流程是怎样的？中医诊病的方法有哪些？

我会不会看不懂？不用担心看不懂，读了就会有收获。

广东省出版集团

广东科技出版社（全国优秀出版社）



名医堂：中医让生活更健康

陈华丰 编著



【从生活学中医丛书】



中医入门一学就会

ZHONGYI RUMEN YIXUEJIUHU

广东省出版集团
广东科技出版社
· 广州 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

中医入门一学就会 / 陈华丰编著. —广州: 广东科技出版社, 2012. 3
(从生活学中医丛书)

ISBN 978-7-5359-5627-9

I. ①中… II. ①陈… III. ①中医学—基本知识 IV. ①R2

中国版本图书馆CIP数据核字 (2011) 第203621号

策 划: 李 鹏 冯常虎

责任编辑: 李 鹏 (lp020@163.com) 许桦淳 谢慧文

封面设计: 友间文化

责任校对: 蒋鸣亚

责任技编: 任建强

出版发行: 广东科技出版社

(广州市环市东路水荫路11号 邮政编码: 510075)

E-mail: gdkjzbb@21cn.com

http: //www.gdstp.com.cn

经 销: 广东新华发行集团股份有限公司

排 版: 广州市友间文化传播有限公司

印 刷: 广州嘉正印刷包装有限公司

(广州市番禺区大龙街大龙村工业区新凌路边C号 邮政编码: 511450)

规 格: 787mm×1092mm 1/16 印张12 字数160千

版 次: 2012年3月第1版

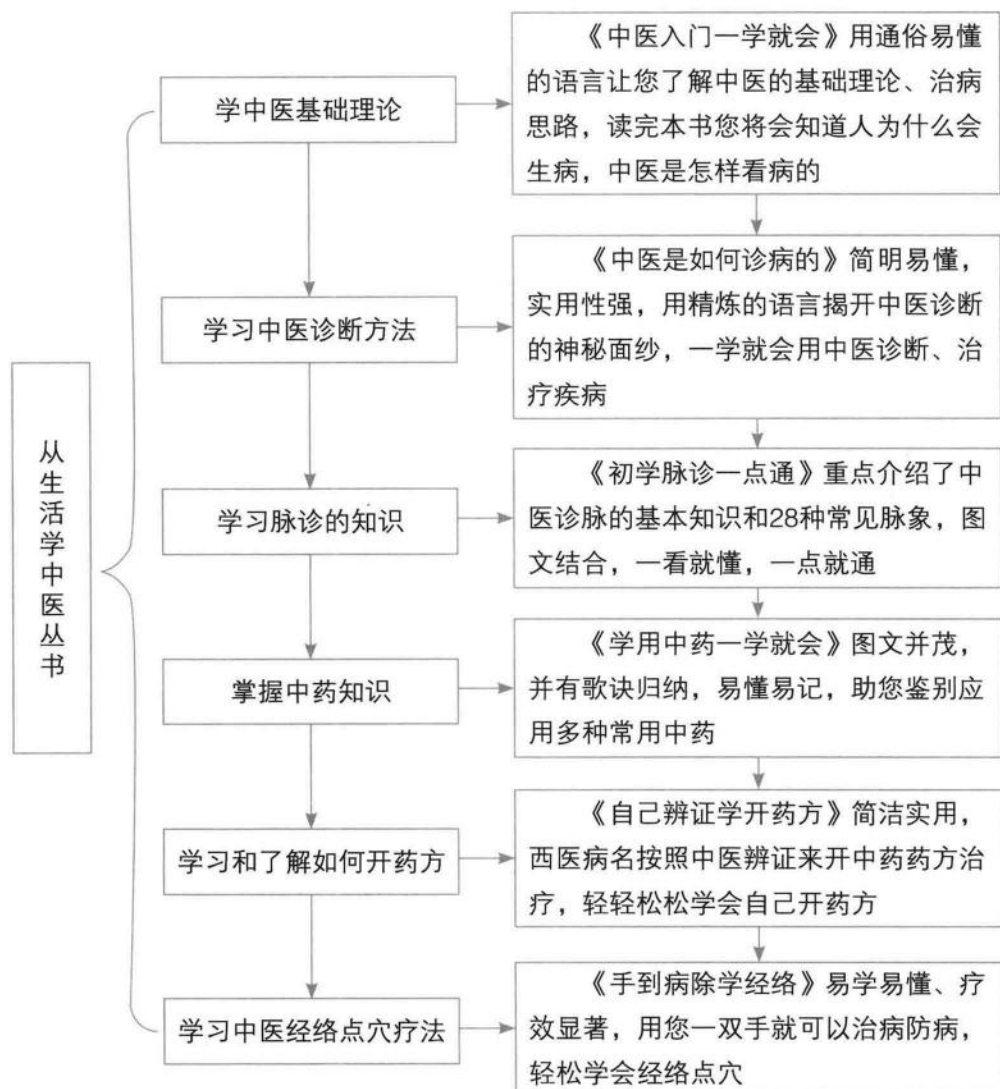
2012年3月第1次印刷

定 价: 28.00元

如发现因印装质量问题影响阅读, 请与承印厂联系调换。

怎样学习《从生活学中医丛书》

中医博大精深，要想通过几本书就能全面讲解是不可能，可写太多太专业的内容，势必让读者很难有信心读下去。我秉着“名医堂：中医让生活更健康”的信念，并结合多年行医和讲医的经验，将中医的一些基础知识溶于日常病例的分析与治疗中，这样读者读起来不累，也容易记忆，做到一学就会。于是就有了《从生活学中医丛书》。



前言

2010年11月，中医针灸被联合国教科文组织正式列入《人类非物质文化遗产代表作名录》，针灸价值获得国际的认可。2011年9月，中国中医科学院的屠呦呦荣获“拉斯克临床医学奖”，她从中药青蒿里提取了用于治疗疟疾的青蒿素，挽救了全球数百万人的生命，中药的现代化早已开始。而关于中医的种种话题也又一次成为人们热议的焦点，自学中医的人也越来越多。为了帮助更多的人了解中医、学习中医，我开始写一套中医入门的书籍——《从生活学中医丛书》。而本书旨在让您了解中医，认清疾病真面目，揭开中医的神秘面纱，简单几步助您走进中医大门。

学习中医，就要理解中医，中医是5 000年前的古人创立的，那时候没有显微镜，没有X机，是古人用自己的肉眼观察，在一点点的行医实践中摸爬滚打总结出来的经验。我们都知道“实践出真知”，既然中医是古人在行医治病的实践中总结出来的经验，那么中医就一定经得起时间的检验。想要学好中医首先就得相信中医、理解中医。

中医是一门科学，同时也是一门哲学，中医入门最开始要学的阴阳、五行就属于哲学范畴，中医治病讲究的辨证论治更是一种哲学思维。要治病首先得了解病，了解得病的人，而中医就是

站在第三者的角度来看这个宇宙，看整个自然界，看自然界中的人。中医把人放在他所生活的大自然中去认识他，认识自然对人的影响，认识人体的构造，认识得病的来龙去脉，再根据病情进行治疗。

中医的一味中药可以治疗很多病，比如六味地黄丸可以治疗头晕耳鸣、腰膝酸软、盗汗遗精等很多疾病。这是因为中医把人看做一个整体，并不是头痛医头、脚痛医脚，而是追本溯源探究这些症状出现的根本原因，不在头部、膝部，而是肾阴亏损，所以滋阴补肾的六味地黄丸都可以治疗。

学习中医是一种乐趣，请您尽可能地发挥想象，把自己置身于没有现代仪器的古代，想象一下只凭着一双眼、一双手，怎样才能认识自然、认识人体、认识疾病、解除人们的病痛？中医就是这样一步步走了几千年，我们学中医就是站在积淀了几千年的古人的智慧上去学习、去开拓。

传承中医、发展中医是落在我们肩上的重担，希望每个人都能为此尽自己的一份力量。即使你没有学中医的愿望，也请你尊重中医，因为它是中华民族的医学瑰宝。

感冒了，你是喝中药还是用抗生素

2010年12月，安先生9岁的女儿感冒了，医院开了消炎药静脉滴注，孩子输液治疗了几天，依然不见好转。安先生带孩子来看中医。

他忧心忡忡地说：“我女儿在医院打了5天吊针还是不见好转，陈医生您看她这是怎么啦？”

通过诊治发现孩子头痛、鼻塞、咳嗽、恶寒、食欲不振。我说：“您别着急，孩子得的是风寒感冒，你给她吃几天的中成药午时茶，应该就能痊愈了。”

孩子吃了3天药，感冒果然痊愈了。安先生松了口气：“我还以为女儿得什么大病了呢，没想到您只用几副药，孩子就痊愈了。我

女儿以前感冒时，吃几天抗生素就好了，这次却没有效果，是什么原因呢？

“西医认为，感冒大多是病毒引起的，人体本身有免疫力可以抵抗病毒，如果病情不严重的话，就算不吃药也能痊愈。而一般我们吃的抗生素大多是针对细菌的，并不能消灭病毒、治疗感冒。你给孩子滥用抗生素根本就是在害孩子！因为抗生素不但不能治疗感冒，还有很多毒副作用，尤其是对儿童的听力影响极大，我就曾治疗过几位因为长期使用链霉素而丧失了听力的患者。抗生素不但有很多副作用，而且在杀死有害细菌的同时，也把人体中有益的细菌消灭了，于是病人对疾病的抵抗力越来越弱。更为严重的是，微生物对抗生素的耐药性也随着抗生素的频繁使用越来越强，使得许多抗生素对微生物感染已经无能为力了。滥用抗生素就如同在拿自己的身体培养‘超级耐药菌’，不但会让一个人的身体抵抗力下降，而且有可能导致无药可用的地步，这是非常可怕的！”

“但是我见医院里很多患者输液的药水里都有抗生素，我身边很多人也常用抗生素，甚至有人野餐时觉得不卫生会服用抗生素来预防感染。”安先生不服气地说。

“的确，我国大到三甲医院，小到乡镇诊所，患者有个头痛脑热、感冒发烧的就开始应用抗生素，甚至家庭常备抗生素，稍有不舒服就自行服用。凡超时、超量、不对症使用或未严格规范使用抗生素，都属于抗生素滥用。抗生素的滥用给未来埋下了隐患，当细菌和微生物被人类的抗生素锻炼得耐药性极强，修成‘金刚不坏身’的时候，人们还用什么呢？长此以往，不但会无药可用，身体素质也将会越来越差。欧美等发达国家50年前已经非常注意这个问题了，对抗生素有严格的管制，若患者实在需要应用抗生素了，则需要几个医生的签名确认后才能应用。”

“抗生素滥用会有这么严重的后果吗？陈医生您是不是太夸张了？”

“你可以去查一下资料，中央电视台曾经披露：我国每年8万人死于抗生素滥用！人民网以及很多报刊网站都有相关报道。抗生素

滥用已经催生了携带NDM-1耐药基因的‘超级细菌’，并导致多人死亡。”说着，我就调出人民网的报道给安先生阅览。

安先生看了不禁头冒冷汗：“我以前经常给孩子吃抗生素，这真的是在害孩子啊！陈医生您开的中药午时茶有没有什么副作用啊？”

“这几副中药性味温和，相对来说，副作用较小，而且不会产生耐药性。日本、韩国都有运用中药进行治疗。”

“陈医生您刚刚说了，感冒是由病毒引起的，那么午时茶能抗病毒吗？”

“西医看病发现异常的病毒、细菌就用药杀灭，有了炎症就消炎，这自然没错。但是你想想，我们生活在自然环境中，时时刻刻都在与病毒、细菌接触，为什么同样的环境条件，你女儿感冒了，其他小朋友却没感冒呢？”

“是啊，为什么呢？”安先生想了想，疑惑地问。

“这就要归结到孩子的体质上了，你女儿身体较差，再受风着凉，也就是中医说的风寒邪气侵袭人体，人体内正气、邪气的斗争导致人体阴阳失去平衡，邪气占了上风，表现在外就是感冒。而其他小朋友体内的正气打败了邪气，所以就没有感冒。中医治疗感冒的原则是扶正祛邪，通俗点说就是增强人体抵抗力，并把邪气驱逐出去。午时茶不但有扶正祛邪的作用，而且加了山楂、麦芽等消食药来治疗你女儿的食欲不振，提高孩子的体质、增强抵抗力，非常适合她这种风寒感冒。”

“是不是以后孩子感冒了都可以用午时茶来治疗呢？”

“当然不是。中医认为导致感冒的邪气分为风寒与风热，风寒感冒最常见恶寒，症状表现有恶寒重、发热轻、无汗、头痛身痛、鼻塞流清涕、咳嗽、吐稀白痰、口不渴或渴喜热饮、苔薄白。治法应以辛温解表为主。服中成药可选用感冒清热冲剂、正柴胡饮冲剂、感冒软胶囊、川芎茶调散、通宣理肺丸、午时茶等。服药后可喝些热粥或热汤，微微出汗，以助药力驱散风寒。

“风热感冒最常见咽喉红肿胀痛，症状表现为发热重、微恶

风、头胀痛、有汗、咳嗽、痰黏或黄、鼻塞黄涕、口渴喜饮、舌尖边红、苔薄白微黄。治法应以辛凉解表为主。服中成药可选用银翘解毒丸、羚翘解毒丸、桑菊感冒片、板蓝根冲剂等。如发热较重、咽喉肿痛明显，可以配服双黄连口服液、清热解毒口服液。患风热感冒要多饮水，饮食宜清淡，可以喝萝卜汤或梨汤。”

“原来中医和西医对疾病的看法和治疗有这么大的区别啊，但听起来都很有道理啊，为什么会有人说中医不科学呢？”

“在我看来，中医和西医都能治病，都很科学。之所以有人说中医不科学，那是因为他不了解中医。你走到大街上，会看到推拿按摩讲中医、捏脊刮痧是中医、美容减肥用中医，甚至摆个地摊卖所谓的祖传秘方都打着中医的旗号。很多人受益了会觉得中医还有点作用，受骗了就把账记到中医的头上，说中医的坏话。但是你要看清楚，他本身接受的就不是完整的科学的中医，甚至就不是中医，他不了解中医却说中医不科学，这样的话可信吗？”

“我也听说过很多人被这些假中医骗了就说中医不好，中医的确很冤枉！”安先生说道。

“中医和西医都很科学，两者只是从不同的角度去研究医学。西医强调的是对症治疗，研究的是疾病的发生机制、发展过程，研究是从宏观到微观；中医则强调阴阳平衡，研究的是人体的整体调养、人与环境的相适应，研究是从微观到宏观。中医不但科学，而且很多理念都很超前，比如‘上工治未病’就被国际上评为‘最先进最超前的预防医学’。‘上工治未病’是我国几千年前提出的，意思就是高明的医生在疾病发生以前就把病治好了，提醒人们诸病当提早预防，不要等病成再治。而西医的预防医学，从提出到现在仅有100多年的历史。中医提倡的养生就可以预防疾病，有中药、针灸、食疗、气功、推拿等多种方式，既简单又有效。”

“那陈老师您教教我怎样学中医，可以吗？以前不懂医学，胡乱给孩子吃抗生素，差点害了孩子。现在我相信中医，想通过中医来防病治病，但又害怕被社会上那些鱼目混珠的假中医误导，想多学一点中医的知识，应该从哪开始学啊？”安先生急切地问。

“你要学中医，首先就不要用西医的思想去理解中医，中医有自己的理论体系和相应的临床经验。学习中医就要踏踏实实地跟着中医的思想来一步步学，从中医的基础知识开始学。只要你用心地认真学习，就会有收获。”

目 录

第一章 中医其实不难学..... 1

- 一 中医，传承千年的瑰宝2
- 二 学中医首先要打好基础8

第二章 阴阳就像硬币的正反面..... 12

- 一 万物都分阴和阳 13
- 二 阴阳之间的关系就像白天与黑夜 14
- 三 人体内的阴阳要平衡 15
- 四 身边事例说阴阳 16

第三章 五行与人有什么关系..... 19

- 一 人与自然分五行 20
- 二 各具特色的5种物质 20
- 三 五行关系有生克 21
- 四 人体内的五行有关联 24
- 五 人体五行中的母子关系 28

第四章 你对五脏六腑了解多少..... 32

- ① 藏象说来很简单 33
- ② 五脏六腑各司其职 34
- ③ 人要活着还得靠气、血、精、津液 57

第五章 了解经络，治病更容易..... 66

- ① 人体的经络就像地上的河流 67
- ② 常用的经脉也不多 68
- ③ 揭开经络的神秘面纱 71
- ④ 经络诊病治病很实用 72

第六章 人为什么会生病..... 75

- ① 让人生病的3种因素 76
- ② 自然界的敌人有六淫 78
- ③ 情绪也能让人生病 84
- ④ 想不生病还得注意几点 87

第七章 病机就是人体内的战争..... 95

- ① 正与邪的交战 97
- ② 虚与实是有交情的朋友 98
- ③ 阴阳不平衡就会出现寒热虚实证 101
- ④ 气血失调会生病 105
- ⑤ 体内的津液多了还是少了 108
- ⑥ 疾病在体内的5种表现 109
- ⑦ 我们为什么会得这些病 115

第八章 中医辨证，认清疾病真面目····· 132

- 一 中医师看病“三步走”····· 133
- 二 列个表格学辨证····· 146

第九章 中医治病方法多····· 161

- 一 治病如用兵····· 162
- 二 中医治病的8种基本方法····· 164
- 三 针灸拔罐，病去一半····· 168

参考文献····· 174

后记····· 175

第一章

中医其实不难学

中医是古人在行医治病的实践中总结出来的，只要用正确、有效的方法来学习，你会发现中医并不难学。学习中医是一种乐趣，你尽可发挥想象，把自己置身于没有现代仪器的古代，想象一下只凭着一双眼、一双手，怎样才能认识自然、认识人体、认识疾病、解除人们的病痛？中医就是这样一步步走了几千年，我们学中医就是站在积淀了几千年的智慧上去学习、去开拓。

一 中医，传承千年的瑰宝

广州的马先生是我相交多年的朋友，对中医非常感兴趣，经常询问有关中医的问题。一次谈话中，马先生问：“我看了几本有关中医的书，但是对中医还没有一个系统的概念，请问陈医生，中医到底是什么呢？”

“中医是祖国的传统医学，是古人在长期与疾病作斗争的过程中，不断积累临床的医疗经验所总结出的医学理论，是祖国传承千年的瑰宝啊。通俗点说，中医就是古人看病、治病的经验总结。”

“那中医是怎么产生发展的呢？”马先生问道。

夏商西周时期，人们的认识能力有限，医巫并存。所以在巫卜史料中记载了大量的医药卫生的内容，形成了中医学的雏形。

春秋战国时期是中国整个学术界百家争鸣的时期，医巫分离，医学具有更明显的科学性、实用性和理性，占据了医疗卫生事业的主导地位。临床医学的分科初现端倪，趋于专业化。

秦汉时期，治疗伤寒、杂病和外科最为突出的临床医学达到了前所未有的水平。战国至秦汉时期的《黄帝内经》、《难经》、《伤寒杂病论》、《神农本草经》等医学典籍的问世，标志着中医学理论体系的基本确立。

魏晋南北朝时期，社会长期动乱，而医药学在脉学、针灸学、药物方剂、伤寒、养生保健等方面却取得了极大的进步，为中药医学的全面发展积累了经验。

隋唐时期，国家重归统一，医学理论与技术随着这一时期政治、经济、文化的发展有了新的提高，医学家们在各自的研究领域获得了更为丰富的成果，出现了众多名医名著，推动了中医学理论体系的发展。这是中医药学发展史上的第二次高峰。



宋代到元代时期是中医药学发展的重要时期。两宋政府十分重视医药学的发展，组织人员编纂方书和本草，设立校正医书局，铸造针灸铜人，改革医学教育，有力地促进了医药卫生的发展。金元时期的刘完素、张从正、李杲、朱震亨等人，对中医学理论的发展作出了重要贡献，后人尊称为“金元四大家”。宋代及金元时期，医学发展迅速，流派纷呈，建树较多，对后世医学的发展影响很大。

明代，医药学发展出现革新趋势。在探索传染病病因、创造人痘接种预防天花、中药学研究等方面进入了一个新的层次。中外医药的交流范围已达亚洲、欧洲、非洲许多国家与地区，东学的输出、西学的东渐，使中外医学文化在交流接触中，互惠受益。

清代前、中期，医学趋于普及与升华发展的时期，王清任躬身于人体解剖，著有《医林改错》，反映了中医的开拓进取精神。

“但遗憾的是，随着清朝国力的衰退，西方强权的兴起，从清末至今约百余年的时间里，中医学逐渐衰退，能接受中医的人的比例日益减少。甚至在某些人眼中，中医竟沦为江湖术士用来招摇撞骗的手段。”实习生小赵愤愤不平地插话道。

“有些人这么说，那是因为他们不了解中医。要知道咱们的领袖毛主席曾受益于中医，他还说过‘中国对世界有三大贡献，第一是中医’呢。”

“中医学在祖国波澜壮阔的历史中一脉相承、绵延数千年一直未曾中

中医药以它不可低估的药用价值，挽救了许多红军战士的生命，帮助红军度过了艰苦岁月



断，这样的医药文化及文明，是世界医学史上所罕见的。中国古典医籍数量之大，名医辈出，人数之多，在同时期的世界范围内也不多见。”

“中医典籍里比较著名的都有哪些呢？”马先生问。

“你觉得哪些中医典籍比较著名呢？”我问小赵。

“《黄帝内经》将阴阳五行学说运用于中医理论，对于人体的生理、病理、诊断以及治疗等方面，都进行了客观的阐述，它的问世奠定了中医学的理论基础。而汉代张仲景所著的《伤寒杂病论》开创了中医学上辨证论治的理论基础。

《金匱要略》是我国现存最早的一部诊治杂病的专著，是张仲景创造辨证理论的代表作，被人们称为方书之祖。吴塘多年温病学术研究和临床总结的力作《温病条辨》被称为传染病的圭臬。《神农本草经》是我国现存最早的药物学专著，是我国早期临床用药经验的第一次系统总结，历代被誉为中药学经典著作。这些中医典籍都很著名。”小赵回答说。

“是呀，2000多年来，历代医家在前人的基础上，不断总结自己的临床经验和理论，著书立说，对中医有着巨大的指导作用与研究价值。而且由于看问题的角度不同，中医形成了各自不同的学术流派，使得中医学的理论更为丰富。”我介绍说。

“都有什么学派啊？”马先生一听来了兴趣，不禁问道。

于是我兴致勃勃地向他讲述了从汉代至清朝主要的9种学派：

学派名称	代表人物	学派特点
伤寒学派	张仲景	擅长辨证论治
寒凉学派	刘河间	擅用寒凉药
补土学派	李东垣、张元素	擅用补益胃药
攻邪学派	张从正	擅用汗、吐、下三法

