

不可不知的中医常识，惠及大众的养生智慧

跟王凤岐学

王凤岐◎著

[王凤岐基层老中医传承工作室]



中医之家总干事、北京太申祥和太医馆馆长
北京中医药大学附属东方医院知名专家

北京电视台《养生堂》主讲嘉宾

中央电视台《健康早班车》养生专家

河北电视台、陕西电视台、天津电视台等养生栏目主讲嘉宾

中原出版传媒集团
大地传媒

河南科学技术出版社

不可不知的中医常识，惠及大众的养生智慧

跟王凤岐学

王凤岐◎著

[王凤岐基层老中医传承工作室]



中原出版传媒集团
大地传媒

河南科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

跟王凤岐学中医 / 王凤岐著. — 郑州 : 河南科学技术出版社, 2016.4

ISBN 978-7-5349-7435-9

I . ①跟… II . ①王… III . ①中医学—基本知识 IV . ①R2

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 075024 号

出版发行 : 河南科学技术出版社

地址 : 郑州市经五路 66 号 邮编 : 450002

电话 : (0371) 65788613 65788629

网址 : www.hnstp.cn

策划编辑 : 马艳茹 范广红

责任编辑 : 邓 为

责任校对 : 柯 姣

整体设计 : 海 枫

责任印制 : 朱 飞

印 刷 : 北京浙京印刷有限公司

经 销 : 全国新华书店

幅面尺寸 : 170 mm × 240 mm 印张 : 9 字数 : 100 千字

版 次 : 2016 年 4 月第 1 版 2016 年 4 月第 1 次印刷

定 价 : 32.00 元

如发现印、装质量问题, 影响阅读, 请与出版社联系并调换。



目前，喜欢中医的人越来越多，很多人在身体不舒服的时候也喜欢找中医来调理或治疗。老百姓日常生活中的养生保健知识，基本上都和中医理论有关，都是在实践和验证中医理论。在这样的氛围下，想学中医或者说希望自己具备系统中医知识的人，也越来越多。

中医好不好学？这恐怕是很多想学中医的人心头的最大疑问。回答这个问题，可以用两句话来概括：第一句话是学习中医并不难；第二句话是学好中医不容易。也就是说，如果只想对中医有粗浅的认识，掌握一些中医的基本知识，只要自己肯努力，多读书，跟老师多学习就能实现；但要真正成为一个好中医，真正在理论和实践上有较高的造诣，确实不容易。古人有“学中医，活到老学到老，学到老学不了”的感慨，由此可见一斑。

那么，对于中医爱好者和初学者来讲，学好中医到底有没有一个明确的路径呢？我的建议是：第一，要多读书，读一些



中医的经典著作，会背诵并且能深刻理解；第二，就是踏踏实实地把中医理论用之于临床；第三，我认为是一个比较高级的阶段，就是能自己“悟”，能悟出一些道理来，把中医的理论和自己的临床实践相结合，悟出自己的收获和见解。这也正是从理论到实践，再从实践到理论的过程，是认识和实践的再升华。

其实，对于中医爱好者和初学者来说，较为简便的方法，就是先把中医的基础知识了解、熟悉和掌握。有了一定的基础，就为理解中医经典理论、给临床实践打下坚实的基础。

中医的基础知识，主要包括中医的基本理论、诊断知识、中药和方剂等。这也是中医由入门到提高必须掌握的知识。如果不掌握这些知识，中医的提高也就无从谈起。

中医的基本理论，主要包括中医的阴阳学说、五行学说、脏腑学说、经络腧穴学说、病因病机学说，以及中医历史上形成的比较著名的几个学说流派，我们称之为各家学说。学完这些知识，就会对中医有了一个初步的认识，学会中医的思维方式，有了中医的整体观念和辨证论治知识，才会为我们进一步学习中医奠定基础。

学习完中医的基本理论，还要学中医的诊断，熟悉中医是怎么辨病和辨证的。中医的诊断主要是大家都比较熟悉的望、闻、问、切，虽然很多人熟知，但要真正理解和掌握望、闻、问、切的内涵，并不是一件容易的事情。这需要大家把理论和临床相结合，才能把中医的诊断学习好。

中医的辨证论治体系，主要是按照八纲辨证、六经辨证、



三焦辨证、卫气营血辨证、气血痰湿辨证等来展开的。这本书里，我也着重介绍了一下我提出的“三元辨证法”，简而言之，就是天、地、人三元，我认为这是针对不同的自然界的气候、地理环境，和人体的体质以及不同的职业等创立的，对诊断疾病都是极为重要的因素。

中医的治疗方法，主要是汗、吐、下、和、温、清、消、补八法，临床上，这八种方法可以单独使用，也可以杂合用之，具体如何用，要根据中医理论和临床实际来决定。

学完了中医的基本理论和诊治方法，真正用之临床的就是中药和方剂。在这部书中，我介绍的中医方剂，都堪为临床用之屡验的方剂。方的组成都不复杂，但君臣佐使清晰分明，用药简要，针对性强。而且，很多我们临床上的方剂，都是根据实际情况来组合加减变化的，这也是为了适应不同的病症需要而创立的。

学好中药的关键是理解。中药虽然多，但不外乎寒热温凉平之性、辛甘酸苦咸之味。中药根据药性，又分为发表、清热、祛暑、止咳、化痰、活血、止血、泻下、理气、利下、补益、开窍、祛风寒湿、驱虫、固涩等，书中列举的这些中药，都是临床上用得比较多的，有些中药性味虽很相似，但功用有差别，学习时应当加以区别。

在临床实践中，经常会把两味、三味中药协同使用，是谓药组。在书末我列举了我跟师后总结的药组，用之临床，可谓其效如桴鼓。我用三种方式介绍给大家。

学好中医，既需要执著与热情，也需要坚持和不懈。从爱



中医变成懂中医，尚需经过漫长而刻苦的学习过程。王太仆云：“将升岱岳，非径奚为；欲诣扶桑，无舟莫适。”学习中医，勤苦是探赜索隐的舟楫，指导书籍也是登堂入室不可或缺的门径，我的这本指导中医入门的拙著，曾与丁志远、马石征、杨奇君、杨婕、范春玲、李书辉、贾博宜等同学谈起，得到了共识，增强了我的信心，责编邓为同志为此出力不少，在此致意。若能对你也有所帮助，便也无憾了。

王 凤 岐

2016 年春



目 录

中医基础知识

一、怎样学中医..... 003

二、中医有哪些基础理论（理）..... 005

（一）阴阳学说..... 006

（二）五行学说..... 010

（三）脏腑学说..... 013

（四）经络腧穴学说..... 018

（五）病因病机学说..... 020

（六）各家学说..... 027

三、中医的诊断法及治疗法（法）..... 028

（一）诊断疾病法..... 029

1.望诊..... 029

2.闻诊..... 031

3.问诊..... 033

4.切诊..... 036

5.触诊..... 038

（二）疾病辨证法..... 039

1.八纲辨证..... 039

2.六经辨证	042
3.三焦辨证	044
4.卫气营血辨证	045
5.气血痰湿辨证	046
6.三元辨证法	047

(三) 治疗八法	050
----------------	-----

四、中医的方剂(方)	054
------------------	-----

1.麻黄汤	055
2.香苏散	056
3.大承气汤	056
4.四逆散	057
5.痛泻要方	057
6.玉屏风散	057
7.白虎汤	058
8.导赤散	058
9.香薷散	059
10.理中汤	059
11.桂枝汤	059
12.四神丸	060

13.四君子汤	060
14.四物汤	061
15.八珍汤	061
16.大补阴丸	061
17.酸枣仁汤	062
18.固经丸	062
19.琼玉膏	062
20.五汁饮	062
21.增液汤	062
22.二陈汤	063
23.三子养亲汤	064
24.理中安蛔汤	064
25.消瘰丸	064
26.苇茎汤	064
27.大黄牡丹汤	064
28.薏苡附子败酱散	065
29.四磨饮	065
30.生化汤	065
五、中药(药)	065

(一) 中药的一般知识	065
(二) 中药分类	067
1. 发散风寒药	067
2. 发散风热药	068
3. 清热泻火药	069
4. 清热凉血药	071
5. 清热燥湿药	072
6. 清热解毒药	073
7. 祛暑药	074
8. 止咳平喘药	075
9. 清热化痰药	076
10. 温化寒痰药	078
11. 活血药	078
12. 止血药	082
13. 泻下药	083
14. 润下药	084
15. 理气药	084
16. 驱虫药	086
17. 利尿逐水药	087



18.祛风湿药	090
19.祛寒药	091
20.芳香开窍药	092
21.安神定志药	093
22.镇惊熄风药	094
23.补气药	095
24.助阳药	097
26.养阴药	100
27.固涩药	102
(三) 药对	104
1.第一类	114
2.第二类	115
3.第三类	117
(四) 配伍和妊娠禁忌	120
1.中药十八反	120
2.中药十九畏	120
3.妊娠禁忌	121
附录 医话、医案	123



中医基础知识





一、怎样学中医



✧ 徒：师父，学中医容易吗？

⊕ 师：学习中医很容易，学好中医很不容易，所以中医界的前辈们常说“学中医者，要活到老学到老，学到老学不了”。学习中医要有三个阶段：第一个阶段，下苦功夫多读书，对于经典的东西要尽可能背诵一些作为基础。第二个阶段，结合临



证的使用，运用学过的基础理论的知识反复地、不厌其烦地去应用和思考。第三个阶段，经过几番上述的反复、不断的思考，真正从中“悟”出一些自我的收获和见解，不断地学，不断地用，再不断地悟，可以综合为三条，即学、理、用，这就是学中医的方法和升华的过程。



✕ 徒：老师，我知道学习中医的三大方法了，具体应当怎么学呢？

⊕ 师：因为中医是在中国传统文化指导下产生的，所以学习中医不能脱离中国传统文化的范围，特别是中国传统文化中在技术和学术上的传承、方法。例如，中医学术的传承，就有家传、师承、自学私淑等多种形式。除此以外，学中医首先要有整体观，有两个含义。一是人体本身是一个完整的整体，中医也叫形神合一，即躯体与精神的统一。二是人与大自然的统一，也就是人与大自然及社会，包括了周围的环境、天时、地理、人事等都是一体的。总之，人在世界上不是孤立的，人得病，病也不是孤立的，前一个整体观容易理解，后一个整体观要随时牢记勿忘。



✧ 徒：师父，学中医应从何学起？

⊕师：中国传统文化中，常用四个字来概括。例如，天气有春、夏、秋、冬四季，方向有东、南、西、北，人有男、女、老、少，人事有衣、食、住、行，文艺有吹、拉、弹、唱，戏曲有唱、念、做、打，……中医就是理、法、方、药，学中医，就先从理、法、方、药开始。

二、中医有哪些基础理论



✧ 徒：师父，中医的基础理论有哪些？

⊕师：中医学的基础理论我认为主要有六大学说：第一个是阴阳学说；第二个是五行学说；第三个是脏腑学说；第四个是经络腧穴学说；第五个是病因病机学说；第六个是各家学说。下面，我就这几个学说分别谈一谈。