

仁道国医

细说中医

一本书把中医说明白

景录先◎主编
刘晓辉◎副主编

生命在于活动
中医在于普及
一门古老而神奇的医学

中医原来并非高深莫测

数千年的临床实践证明，中医药无论是在防病治病方面，还是在养生保健方面，疗效都是确切有效的。

——中国工程院院士王永炎

中国妇女出版社



细说中医

景承先

景承先 主编
刘晓辉 副主编

一本书把中医说明白

生命在于活动

中医在于普及

一门古老而神奇的医学



中国妇女出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

细说中医：一本书把中医说明白 / 景录先主编. —北京：中国妇女出版社, 2011. 11

ISBN 978 - 7 - 5127 - 0307 - 0

I. ①细… II. ①景… III. ①中医学—普及读物 IV. ①R2—49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 199618 号

细说中医：一本书把中医说明白

作 者：景录先 主编

责任编辑：李 里

插 图：尚亚萍

版式设计：邓 茜

责任印制：王卫东

出 版：中国妇女出版社出版发行

地 址：北京东城区史家胡同甲 24 号 邮政编码：100010

电 话：(010) 65133160 (发行部) 65133161 (邮购)

网 址：www.womenbooks.com.cn

经 销：各地新华书店

印 刷：北京联兴华印刷厂

开 本：170 × 240 1/16

印 张 13.75

字 数：210 千字

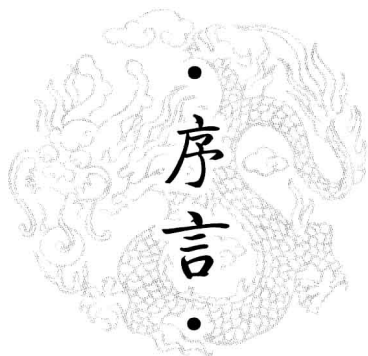
版 次：2012 年 1 月第 3 版

印 次：2012 年 1 月第 1 次

书 号：ISBN 978 - 7 - 5127 - 0307 - 0

定 价：25.00 元

版权所有·侵权必究 (如有印装错误, 请与发行部联系)



中医学植根于中华民族优秀传统文化文明的沃土中，它是以唯象学说和整体观念作为原创思维，以贯彻“以人为本”的教育思想，以中国古代哲学中的精气、阴阳、五行学说为理论基础，将人体看成是气、形、神的统一体，通过望、闻、问、切四诊合参的方法，探求疾病发生的原因、性质、部位之后分析核心病机及人体五脏六腑、经络关节、气血津液的变化、判断邪正消长，得出病名，归纳出证候，依据辨证论治的基本原则，制定出相应的治则治法，而后采用各种治疗手段，使人体重新达到气血阴阳的谐调状态而康复。它承载着中国人民同疾病作斗争的经验和理论知识，通过长期医疗实践逐步发展而成的生命科学理论体系。经过数千年的临床实践，已证实中医药无论是在防病、治病，还是在养生保健方面，其疗效都是确切有效的。所以在源远流长的中华文明发展的历史长河中，中医为民族的生息繁衍做出了不可磨灭的贡献。

随着当前社会的不断进步，经济的高速发展，人民的生活水平

普遍得到了提高，人们早已摆脱了为吃饱穿暖而身心满足的时代，开始讲究生活的质量，关注自身的健康，健康作为生命的基础，是人人渴望拥有的财富。然而，怎样才能拥有健康，不是每个人都真正懂得并能认真践行的，加之由于不合理膳食，过快节奏的工作生活，激烈的竞争和压力，高度的精神紧张，失衡的心理及吸烟、酗酒、较少运动等，使一些人的生命过早地衰老。这种结果很多并不是细菌、病毒感染的缘故，而是不良的“生活方式病”和对保健知识的缺乏或无知所造成的，即所谓的“人不是死于疾病，而是死于无知”。加上老龄化社会的到来，疾病谱与医学模式的变化，在世界范围内，人类对于生活质量和健康面临着许多新的挑战，另一方面，由于化学药品的毒副反应、药源性疾病的增加和耐药性的不断出现，“回归自然”，重视植物药和自然疗法，所以越来越多的人关注中医、热爱中医并迫切地需求中医，而这一切的前提，则需有较高水准的中医科普知识向人们进行宣教，这便是编写《细说中医》这本书的目的所在。

《细说中医》这部书的宗旨就是将中医基本理论中的辨证论治、五脏六腑、气血精津液、经络与疾病产生的原因、中医的四诊、中医防病的常识、常用的中药、常用的方剂、养生保健常识等以科普的形式用最通俗的语言，浅显易懂的例子进行了阐述，让人们进一步了解、认识什么是中医，中医是怎样认识疾病、预防疾病、治疗疾病的，同时也告知人们应该如何遵循大自然界中春生、夏长、秋收、冬藏的季节变化、与自然和谐相处，怎么适应一年四季风、寒、暑、湿、燥、火六淫的气候变化规律，以及何谓平衡膳食、科学健身、戒烟限酒、心理平衡等，来科学合理地、积极地提高自身的健康素质，理性的进行健康促进，牢牢把握好手中的健康钥匙！同时，也让中医药更加发扬光大，造福于人类！

景录先教授与我在北京中医药大学共事15年，为人谦和，勤奋好学，晚近曾撰多种中医药保健治病的科普读物，令吾辈敬仰。当今《细说中医》业濒脱稿，邀我作序，有感昔日友情谨志数语乐观厥成。

王永炎
二〇一一年十一月

（作者为中国工程院院士）

目录

第一章 中医诊病的特色

- ◎ 中医文化——为什么中医能治疗疾病 / 1
- ◎ 中国传统视角下的天人感应——深蕴其中的中华医道哲学 / 3
- ◎ “巫”与中医——有关中医与巫文化的宿怨 / 24
- ◎ 中西医的区别——医学理论的“较量” / 25
- ◎ 治病先治本——去除根源才能清除疾病 / 27
- ◎ 阴阳五行——简述五行学说与中医学的关系 / 29

第二章 五脏六腑的生理功能

- ◎ 心——主宰生命的“君王” / 37
- ◎ 肺——辅佐治理机体的“宰相” / 39
- ◎ 脾——生化气血的“仓库” / 40
- ◎ 肝——调节气机和藏血的“将军” / 42
- ◎ 肾——主藏精气的“大力士” / 43
- ◎ 胆——主决断的“包公” / 48
- ◎ 胃——容纳腐熟饮食的“大海” / 49
- ◎ 小肠——吸收精华的“税务局” / 50
- ◎ 大肠——主变化的“调度员” / 51
- ◎ 膀胱——主管水利工程的“州都之官” / 52
- ◎ 三焦——疏通水道的“总指挥” / 52

第三章 气、血、精、津液

- ◎ 气——与生命并存的一种能量 / 53
- ◎ 血——随时拥抱健康的“通行证” / 56
- ◎ 精——掌控生命根源的“主人公” / 58
- ◎ 津液——灌溉人体生命之花的“源泉” / 59
- ◎ 气、血、精、津液的关系——鱼水不分离 / 60

第四章 经络

- ◎ 经络——主宰人体健康的“贴身保镖” / 63
- ◎ 手太阴肺经——人体呼吸的“总舵主” / 66
- ◎ 手阳明大肠经——疏风消肿最拿手 / 68
- ◎ 足阳明胃经——多气多血的勇士 / 69
- ◎ 足太阴脾经——防治慢性疾病的专家 / 71
- ◎ 手少阴心经——调养心神最显效 / 73
- ◎ 手太阳小肠经——人体健康的“晴雨表” / 74
- ◎ 足太阳膀胱经——人体重要的排毒通道 / 75
- ◎ 足少阴肾经——关乎人体一生幸福的经络 / 77
- ◎ 手厥阴心包经——人体健康的根基 / 78
- ◎ 手少阳三焦经——人体无言的神医 / 79
- ◎ 足少阳胆经——排解积虑的通道 / 80
- ◎ 足厥阴肝经——消解生活压力的帮手 / 81
- ◎ 督脉——统领一身阳气的总督 / 82
- ◎ 任脉——人体运行的根本保证 / 84

第五章 疾病产生原因

- ◎ “六淫”概说——生活中的致病“杀手” / 85
- ◎ 七情与疾病——忧思悲愁引发的疾患 / 89
- ◎ 饮食也能致病——许多病都是吃出来的 / 91
- ◎ 劳逸失度——造成内伤致病的“祸根” / 93
- ◎ 病理产物——人体滋生疾病的“温床” / 94
- ◎ 百病源于气——气机失调是疾病之源 / 96



第六章 中医的辨证论治



- ◎ 辨证论治——浅谈中医治病的精髓 / 99
- ◎ 张仲景和六经辨证——医圣的理论是怎样建立的 / 101
- ◎ 三焦总领五脏六腑——中医的三焦理论与辨证 / 102
- ◎ 阴虚与阳虚的区别——最简单的分辨方法 / 102
- ◎ 气血虚的表现——身体发出的虚弱“信号” / 103
- ◎ 透视生气的害处——招惹气滞没话说 / 104
- ◎ 淤血和血淤之别——原来这是两码事 / 105
- ◎ 津液与疾病的关联——津液辨证的重难点 / 106
- ◎ 过度思虑耗伤心脾——不要跟心脾较劲 / 107
- ◎ 肝火旺盛的表现——知道内因才能“灭火” / 108
- ◎ 痰迷心窍的症状——看中医如何解除急症 / 109
- ◎ 肾虚的临床表现——患上肾虚的几宗“罪” / 110
- ◎ 肺病的概念与表现——不得不说的肺结核 / 110
- ◎ “非典”和“甲流”——中医怎样看新出现的“妖魔” / 112



第七章 中医的望诊



- ◎ 什么是“望诊”——一门独特的诊断方法 / 113
- ◎ 颜面望诊——察“颜”观色有学问 / 114
- ◎ 五色理论与应用——脸上会有的五种病色 / 114
- ◎ 中医眼中的“神”——教你读懂神采的“密码” / 115
- ◎ 望黑眼圈诊病——看看你“中毒”有多深 / 117
- ◎ 望舌诊病——“吐露”你的健康密码 / 117
- ◎ 望耳诊病——耳朵也能透露疾病的信息 / 122
- ◎ 掌纹诊病——健康状况的“神秘地图” / 123
- ◎ 眉毛诊病——眉毛能泄露身体的秘密 / 123
- ◎ 回光返照——可怕的病危征兆 / 125



第八章 中医的闻诊



- ◎ 听声闻气识疾病——分清与声、气对应的疾病 / 127

- ◎ 治疗沙哑失声——巧用药食调养方法 / 128
- ◎ 喘和哮的区别——中医“给力”的救护方法 / 129
- ◎ 咳嗽声诊病——了解体内潜藏着的疾病 / 132
- ◎ 呕吐声诊病——“打探”疾病的虚实 / 133
- ◎ 烦人的呃逆——“打嗝”发出的疾病信号 / 135
- ◎ 认识“打喷嚏”——“喷嚏”里蕴藏的诊断信息 / 136
- ◎ 正确认识打“鼻鼾”——睡眠打鼾是不是病 / 137
- ◎ “肠鸣”声诊病——肠子透露的秘密信息 / 138
- ◎ 口臭的常见因素及改善方法——轻松告别烦恼 / 139
- ◎ 汗、痰、涕、排泄物的气味与疾病——告诉你身体的毛病 / 140



第九章 中医的问诊



- ◎ 问寒热——辨别外感或内伤的重要依据 / 143
- ◎ 问汗出——识别病邪的侵扰和机体正气的亏虚 / 145
- ◎ 问诊头身部位——探查病家身体清浊之气的运动变化 / 147
- ◎ 问大小便——帮你破译身体健康的密码 / 149
- ◎ 问饮食口味——判断胃气有无及脏腑虚实寒热 / 152
- ◎ 问耳目——测知内脏的病理变化 / 154
- ◎ 问睡眠——判断疾病的虚实与性质 / 155
- ◎ 问疾病史及发病原因——分析判断疾病的依据 / 157
- ◎ 妇科的问诊——帮你向难言之隐说“BYE” / 157
- ◎ 小儿的问诊——帮助孩子收获健康 / 159



第十章 中医的脉诊



- ◎ 脉诊的原理分类——简单快速的脉诊入门法 / 161
- ◎ 脉象——破解重大疾病迹象的“传讯员” / 166
- ◎ 男左女右——脉象鉴定阴阳是否能捏准 / 169
- ◎ 怪脉列举——怪脉解密新探 / 170

第十一章 中医的预防知识

- ◎ 未病先防——未雨绸缪防疾患 / 171
- ◎ 既病防变——病者必知的疗养保健方法 / 173
- ◎ 治病求本——中医对抗疾病的优点 / 173
- ◎ 因时、因地、因人制宜——还你一个健康的身体 / 174
- ◎ 春夏养阳，秋冬养阴——健康养生一绝 / 176
- ◎ 同病异治，异病同治——中医独特疗法 / 177
- ◎ 正确认识和运用中药养生——中医药解除身体隐忧 / 177
- ◎ 提高自身“正气”——给健康买一份“保险” / 181

第十二章 常用中药材

- ◎ 中药的性味归经理论——中药功效性味“全面看” / 191
- ◎ 常用中药的分类——便捷精准的“中药一览表” / 193
- ◎ 常用中药的应用——中药补益的具体体现 / 195

第十三章 中医常用处方

- ◎ 中医组方的基本原则——介绍中医日常的几招“组方术” / 197
- ◎ 中医常用处方的分类——“拯救”健康的中药方 / 198
- ◎ 中医常用处方的应用——记住这些药方就能“唤醒”健康 / 199

第一章

中医诊病的特色

◎ 中医文化——为什么中医能治疗疾病

中医在我国有着上千年的历史，它护卫着整个中华民族的繁衍生息，不仅是我国几千年历史中人们的最主要的医疗手段，也是我国传统文化中不可或缺的组成部分。它的一些思想理论已经渗透到人们生活的方方面面。

中医产生的源头可以追溯到原始社会时期，在春秋战国时期中医理论就已经基本形成，并且出现了解剖和医学分科，已经采用“四诊”，以及砭石、针刺、汤药、艾灸、导引、祝由等治疗方法。早在两千多年前，中医学专著《黄帝内经》的问世，奠定了中医学的基础。直到现在，中医学中相关的基础理论、诊断方法、治疗法则等，都能够在《黄帝内经》找到根源。

中医指的是中国传统医学，是以研究人体生理、病理现象以及疾病的诊断和防治等为主要内容的一门综合学科。中医是中国人民同疾病长期作斗争的经验总结，是在中国古代哲学思想指导下，通过长期医疗实践逐步形成并发展成的医学理论体系。

中医学是以整体观和辨证论治作为基本指导思想，以中国古代哲学中

的精气学说、阴阳学说、五行学说为理论基础，将人体看成是气、形、神的统一体，并将人与自然看为统一的整体，通过望（观察病人形体、面色、舌体、舌苔、排出物）、闻（听病人发出的各种声音和嗅病人身体的气味和病室内的气味）、问（询问病人及其家属，了解现有证象及其病史）、切（用手触按病人身体、脉搏）四诊合参的方法，探求疾病发生的原因、性



质、部位之后分析病机及人体内五脏六腑、经络关节、气血津液的变化，判断邪正消长，得出病名，归纳出证型，依据辨证论治和五行生克的基本原则，制定出“汗、吐、下、和、温、清、补、消”等相应的治疗方法，之后使用中药、针灸、推拿、按摩、拔罐、刮痧、气功、食疗等多种治疗手段，从而使人体重新达到阴阳调和的状态而康复。

然而中医所强调的最高境界不仅仅是治疗，而是通过中医理论指导下的合理的生活习惯、情绪调节、体育锻炼等方式，从根本上杜绝疾病的发生发展，从而达到提高生命质量的目的，即“不治已病治未病”的预防思想。

中医学的内容包括精气学说、阴阳五行学说、气血津液、藏象、经络、体质、病因、发病、病机、治则、养生等方面。

一般来说，中医指的是以汉族劳动人民创造的传统医学为主的医学，因此又被称为“汉医”。中国其他传统医学，如藏医、蒙医、苗医等则被称为“民族医学”。

唐朝以后，中国医学理论和著作大量外传到高丽、日本、中亚、西亚等地。现在日本的“汉方医学”、韩国的“韩医学”、朝鲜所称的“高丽医学”、越南的“东医学”等都是以中医为基础发展起来的。



中华人民共和国成立之后中医得到了进一步的发展，涌现出一批医德高尚、医术精湛的中医师。中国传统医学与现代科学技术相结合也产生了多种新的学说。随着疗效显著、毒副作用低、治未病等优势日益凸显，中医也逐渐被世界各国所接受认可，得到更为广泛的关注，在一些国家和地区也逐渐得到普及。

◎ 中国传统视角下的天人感应 ——深蕴其中的中华医道哲学

中医很讲究人与自然的协调，天人合一，如果违背大自然的规律，疾病就会围着你、缠着你，为此，要想健康就必须遵循自然时令、节气来调养自己。

我们知道，一年有四季，气候从春到夏，从秋到冬，更替变化。中国古代天文家认为，每过五日，气候就会有一个明显的转变过程，中医称气候最小的变更单位为“候”，而“三候为一气”即三候就是15天，因此“气”就是每过15天气候出现的实质性变化。15天一个变化，一年就是24个“气”，这就是我们熟悉的二十四节气。

1. 二十四节气的气候特点

中国传统的二十四个节气顺序是，立春、雨水、惊蛰、春分、清明、谷雨、立夏、小满、芒种、夏至、小暑、大暑、立秋、处暑、白露、秋分、寒露、霜降、立冬、小雪、大雪、冬至、小寒、大寒。

(1) 立春，俗称打春，是二十四个节气中的第一个节气，意味着春天序幕的拉开，万物复苏的春季自此开始了。古人说：“阴冷莫过倒春寒。”初春天气有晴有阴，晴天时阳光普照、温暖宜人；倘若阴雨绵绵，则又会寒气袭人，令人难受。而且，初春季节又常有回潮的小股冷空气，仍让人们觉得寒意逼人。所以立春之后要适时增减衣服，本着“春捂秋冻”的原则，注意保暖为上。

医学专家认为，由于早春气候寒冷、干燥，加之人体抗病能力的下降，所以，要注意预防流感、麻疹、猩红热、肺结核等疾病的流行。



(2) 雨水，二十四节气中的第二个节气，雨水不仅表示降雨的开始，也表示雨量开始增多。根据雨水节气对自然界的影响，此时养生保健应着重强调“调养脾胃”。脾胃虚弱是滋生百病的主要原因。中医学称胃为“水谷之海”，中气化生营血是其基本功能。人体机能活动的物质基础，如营卫、气血、津液、精髓等，又都化生于脾胃。脾胃健运，化源充足，脏腑功能才能强盛。脾胃是气机上下调达的通路，脾胃健运，可促进机体新陈代谢，保证生命活动的协调平衡。可见，脾胃是生命之本，健康之本。

(3) 惊蛰，一年中的第三个节气。“惊”即惊动，“蛰”是一个形声字，从虫，执声，本义是动物冬眠，藏起来不食不动。惊蛰就是天气转暖，春雷初响，惊醒了在泥土中冬眠的各种昆虫。可见，惊蛰是反映自然物候现象的一个节气。中医学认为，惊蛰时节万物生发，气候变化以风为特点。此时天气由寒转温，草木生发萌芽，万物复苏，人类的新陈代谢也开始变得活跃起来。人体内以肝、胆经脉的经气最为旺盛和活跃。

所谓“百草回芽，百病易发”，人在这时候应特别关爱自己的身体，防治疾病。

(4) 春分，二十四个节气中的第四个节气。春分这一天白天和黑夜均等。春分时节昼夜、寒暑平分，因此人们在保健养生方面也应注意保持人体的阴阳平衡状态。阴阳平衡状态是生命的根本条件，也是养生的一条重要法则。追求阴阳平衡，要顺应天时，做到天人合一。

(5) 清明，二十四个节气中的第五个节气。清明乃“天清地明”之意。清明时节，杨柳泛青，桃花初绽，天地之间是“一派凋零枯萎随风过”的明朗清秀景致。民间还把清明前的一天称为“寒食节”，就是在清明前这一天，有不动灶火，忌食热食，否则要遭神惩罚的说法。

清明时节空气潮湿，容易使人产生疲倦嗜睡的感觉，而乍暖还寒的天气又容易使人受凉感冒，发生水痘、流脑等疾病，所以，在日常生活中，应注意预防疾病。

(6) 谷雨，二十四个节气中的第六个节气。谷雨，有“雨水生百谷”的意思，是春季的最后一个节气。在养生方面，也要顺应谷雨时节的时令特点，万万不可脱离自然环境变化的轨迹，《素问·宝命全形论》说：“人以天地之气生，四时之法成。”这是说人生于天地之间，自然界中的变化会直接或间接地对人体内环境产生影响，保持内、外环境的平衡协调是避免、减少发生疾病的基础。

(7) 立夏，二十四节气中的第七个节气。《医学源流论》指出：“心为一身之主，脏腑百骸皆听命于心，故为君主。心藏神，故为神明之用。”中医认为，心可以解释为血肉之心和神明心。血肉之心即指实质性的心脏；神明心，是指接受和反应外界事物，进行意识、思维、情志等活动的功能。心通于夏天，心阳在夏天最为旺盛，功能最强。

立夏时节要谨防外感，一旦患病不可轻易使用发汗剂，以免汗多伤心。

(8) 小满，二十四节气中的第八个节气。从小满开始，大麦、冬小麦等夏收作物已经结果，籽粒渐见饱满，但尚未成熟，所以叫“小满”。小满是一个表示物候变化的节气。小满时节养生要注意防“湿”，尤其在南方地区。首先，要改善居住环境，避免潮湿。其次，饮食宜清淡，以便于消化。

(9) 芒种，二十四节气中的第九个节气。芒种时节是最适合播种有芒的谷类作物。我国的端午节多在芒种日的前后，民间有“未食端午粽，破裘不可送”的说法，告诫人们如果端午节没过，御寒的衣服不能脱去，以免受寒。端午节民间还有悬艾叶、菖蒲、蒜头的习俗。艾叶、菖蒲和蒜被称为“端午三友”。艾叶、菖蒲中含有芳香油，它们和大蒜一样都有杀菌作用。芒种时的养生重点要根据时令特征，关注精神调养，使自己的精神保持轻松、愉快的状态，恼怒忧郁不可有，这样气机才能得以通畅。

(10) 夏至，二十四节气中的第十个节气。夏至这天虽然白昼最长，太阳角度最高，但并不是一年中天气最热的时候。夏至以后地面受热强烈，空气对流旺盛，午后至傍晚常易形成雷阵雨。夏至要神清气和，快乐欢畅，心胸宽阔，精神饱满，如万物生长需要阳光那样，对外界事物要有浓厚的兴趣，培养乐观外向的性格，以利于气机的通泄。与此相反，举凡懈怠厌倦，恼怒忧郁，则有碍气机通畅，皆非所宜。

(11) 小暑，二十四节气中的第十一个节气。小暑是反映夏天暑热程度的节气。“暑”是炎热的意思。俗话说：“冬不坐石，夏不坐木。”小暑时节，温高湿重，木头，尤其是露天久放的木头，如路边的椅凳等，经露打雨淋，含水分较多，表面看去是干的，其实不然，经太阳一晒，温度升高，便会向外散发潮气。如果不注意，在上边坐久了，很可能诱发痔疮、风湿和关节炎等病。所以，在此节气中，不要久坐在露天的木凳上。

小暑时节，天气炎热，人容易感到心烦不安，疲倦乏力，在自我养护和锻炼时，应根据时令而顾护心阳，平心静气，以保心脏机能的旺盛。

(12) 大暑，二十四节气中的第十二个节气。大暑是热到极点的意思，所以说大暑是一年中最热的时节。大暑也是雷阵雨最多的时节，天气炎热，酷暑难熬，暑湿之气容易乘虚而入，造成人的心气亏耗，从而易导致疰夏（不思饮食，疲惫无力，甚至发热）、中暑等病。