

中医入门系列

姬领会◎编著

世人皆认为中医玄而难解，其实大道至简
作者大胆地将中医理论删繁就简
使不懂医者读之豁然，从医者必将受益匪浅



其实中医很简单

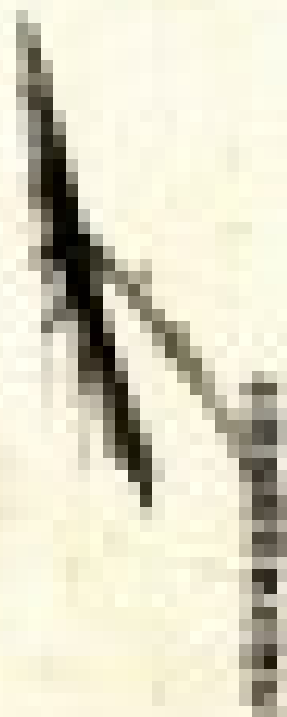


中国医药科技出版社



卷之三

卷之三



中医入门系列

其实

中医很简单

姬领会◎编著

中国医药科技出版社

内 容 提 要

本书严谨中医理念，以实用为目标，用通俗直白的语言来系统地讲述生理、病理和治疗，使得深奥的中医理论变得简单；首次详细地从源头、用中医的思维方式讲阴阳、谈五行、论经络，并明确地把脏腑功能进行细分，避免了病态下“法不责众”情况的出现；首次详细谈及构成人体的两大部分和供应人体所需的两大物质，让中医人体生理学更趋完善；用常见病例或生活常识做引，津津有味、引人入胜；讲述诊断，内容简单，没学过中医的人一看就能正确地自我测病；采用类秦伯未处方格式，使中医初学者看了就会用。

总之，这是一本让人一看就懂的临床实用书，对于中医爱好者和初学者，很是受益匪浅。

图书在版编目（CIP）数据

其实中医很简单 / 姬领会编著. —北京：中国医药科技出版社，2012. 7

（中医入门系列）

ISBN 978-7-5067-5428-6

I. ①其… II. ①姬… III. ①中医学 IV. ①R2

中国版本图书馆CIP数据核字（2012）第044728号

美术编辑 陈君杞

版式设计 郭小平

出版 中国医药科技出版社

地址 北京市海淀区文慧园北路甲22号

邮编 100082

电话 发行：010-62227427 邮购：010-62236938

网址 www.cmstp.com

规格 710×1020 mm 1/16

印张 14 1/4

字数 201千字

版次 2012年7月第1版

印次 2012年7月第1次印刷

印刷 三河市腾飞印务有限公司

经销 全国各地新华书店

书号 ISBN 978-7-5067-5428-6

定价 29.00元

本社图书如存在印装质量问题请与本社联系调换

大道从简需要深刻领会

《其实中医很简单》摆在我面前的时候，还没有感到它将如何考验我的态度，当我初步读过这本书的时候，才知道写这本书的序言或者书评，绝对不是一件轻松的事情，尽管我为很多前辈、同道的书做过类似的事情。

我的困惑首先来于姬领会的大胆。他对于《内经》经典之中的理论，进行了删繁就简的大动作，是很多时髦学者标榜的“解构重建”工作。如果说他们有区别，那就是别的人只是这样喊，却没有具体的操作；他，一个民间的小中医，竟然不声不响地完成了很多人想干又干不成的大动作。当然，很多主张要对中医经典理论进行“解构重建”的人，是希望按照实证科学的要求用现代科学语言，对于中医理论进行重新安排，而不是姬领会这样仍然用气机升降、清浊出入来重新布局。

毫无疑问“升降出入”是《内经》的主张，也是被提炼到很高境界的学术概念，比“新陈代谢”更能说明生命活动的本质。因为“新陈代谢”只强调了用新的取代旧的，因此，假肢、义齿更多的新物件（比如支架、导管、再造、转基因一系列的在本质上属于人体异物的新东西），堂而皇之地被大量地安排到了人体之内，并没有违背“新陈代谢”的原则。因为“新陈代谢”既可以是主动的，也可以是被动的。“升降出入”与此不同，它强调的是生命有机体的自主运动，尽管医生的治疗措施可以帮助人们顺利地完成“升降出入”，但是“升降出入”的主体只能是生命物体本身，而不是外来的异物。

姬领会改造中医理论，把《素问·灵兰秘典论》以及其他篇章之中，关于人



体脏腑功能的阐述，按照气体、饮食出入，清升浊降的原则，进行了重新安排，把肺的功能定位于排泄浊气，把肾作为吸气、藏精、进食等一系列下降运动的根源，把肝的作用，脾的功能，心的主宰，都看作是肺出肾入的“辅助设施”，使升降出入的生命自我代谢更加简洁，这的确是一个非常大胆的设想。更难能可贵的是，姬领会的设想不仅是“理论猜想”，而是把中医的各种治疗也与之贯穿起来，俨然是“理法方药”完整一套了。他不无自豪地说，按照他的这一套说法，更多种疾病，无论是急性的还是慢性的，都很有效，比如咳嗽、胸闷大多可以在几分钟之内缓解，慢性的疾病也大多可以三剂药取效，包括很多单方验法、无理可讲的民间经验，在他的理论里也大多可以解释圆满。

我困惑，我矛盾。我不能因为自己曾经主张“回归中医”、“捍卫中医”，就盲目地反对一切创新，而仅仅停留于传统的理论之中；也不能因为迫切地想发展中医，而轻率地支持对于传统中医理论的“解构重建”。我担心反对创新会阻碍中医的发展，也担心鼓励“解构重建”而抛弃了中医的精华。

掩卷细想，姬领会的《其实中医很简单》不过是一种尝试，未必会冲击传统中医理论，因为他的新论都是根源于传统理论的构建，而不是离经叛道、违背经典。

基于这样的认识，基于中医学不断发展完善的历史演进过程，我对《其实中医很简单》所做的尝试，是极为赞赏的。当然，赞赏它，不是说它已经完美无缺。中医学的进步永远不会停止，人们的探索也不会停留在某一个水平上，只要符合中医自身的特点，就可以“根基牢固，千年不倒”。

曹东义

2012年2月

写于石家庄求石得玉室

雷 序

我很少为人写序，一是因为工作繁忙，二是因为现在很多书的内容一般，语言教条，当看了《其实中医很简单》目录之后，就有欲看内容的冲动，看完全书，我觉得很有必要写点东西。

这本书的最大特点是用浅显、简明、易懂的语言，十分贴近的例子来阐述广大群众认为玄而难解的中医理论与实践。几年前，我也想写一些这样的文字，因为我觉得这也代表着一种临床思维，把它写出来很有必要。我们看一看塑料制品的老化过程和糖尿病的发展变化过程像不像？当我还是一个住院医师的时候，我对病人讲糖尿病的饮食、运动等的调理与远期并发症，患者听后反映听起来有点费劲，因为太专业了。近两年我把这些和塑料制品的老化过程相比较，告诉患者，你看这两者有几个相似的地方：①两个过程都不可逆，而且会越来越重。②在恶劣环境下，如经常在日光下暴晒，塑料制品的老化速度就会快一些，这一点和糖尿病患者不注意饮食、运动调养，其并发症就会来得早一点、重一点或并发症急性并发症十分相似。③在良好环境下如把塑料制品放在阴暗避光环境下，其老化速度就会慢一些，这一点和糖尿病患者注意饮食、运动调养，其并发症就会来得晚一点、轻一点，并会避免并发症急性并发症也十分相似。这样一比较，患者很容易接受，很快就会说“哦，我明白了”。临床告知病情也是一个很让人头痛的事，重病人不用讲家属一看都知道，就是那些有潜在危险又危及生命，目前看



起来还没有危险时，病人及家属想象不来，一旦发生又接受不了。如老年重症肾病综合征容易并发血栓性疾病，没发生时一切都好，一旦出现家属就会问：“怎么回事，肾病还治成脑梗了”。此时，你对家属讲一讲，农村墙裂了半匝长的危房，里面还在住人。你说，这房危险不危险，他会肯定地说：危险，但什么时候倒掉，谁也不知道。你再问，你是让住在里面的人现在搬出来呢还是等房倒了以后再搬出来呢，这时他会给你说肯定是现在搬出来好。临床好多病情就是这样，病人是外行，用太专业的话给病人或家属讲病情有时理解起来比较费劲。但他们懂生活，用经历过的生活来理解医学，尤其是中医学，是一个很好的途径，做这个工作很有意义。

在这本书里，作者列举了大量的例子来说明中医的阴阳、五行理论，脏腑经络、气血津液等人体的生理和病理变化及中医辨证、治则、方药等，内容翔实，语言通俗，浅显易懂；不难看出，作者付出了很多的心血，用心良苦，可见一斑。他做了我很多年想做的事，而且做得很好。

姬医生毕业于陕西中医学院，科班出身，通晓中医理论，又行医多年，对中医的理法方药多有参悟，论中引用大量文献，于临床既注重实效，又不忘创新；其言有理有据，绝非信口雌黄。这是本书有别于其他类似著作的另一特色。

把这本书推荐给我们的读者，包括我的患者，相信会对大家有益。

祝愿姬医生为中医事业做得更好。

雷根平

2012年2月5日于咸阳



此书定稿的这一刻，我既没有高兴，也没有轻松，有的却是一种心酸。整整七年，书中的文字，我写了又改，改了又写，已经记不清有多少次了。也记不清有多少个夜晚，猛然领悟到一点东西就立即起身做记录。所有这些，我都记不清了。只记得“人只有两大部分——形体和功能”这一点，我就用了好几个月的时间。铁棒磨成针，花费这些时间写出对中医的领悟，能够得到多位中医权威前辈们的认可，我感到欣慰，功夫没有白费。

我是一名中医临床工作者，是一名地地道道的中医人，在行医的过程中，渴望能把自己对中医的所想、所悟和微薄的经验拿出来与世人共享，不敢言能对中医的发展有何贡献，只望通过中医能让更多的人获得健康、快乐的生活。

用中医治病救人是小时候的一个梦想，与中医的情结源于我的母亲。我生于20世纪70年代初的一个农民家庭，儿时处于文化大革命的动乱时期，等我上小学，动乱也结束了，但它对大人人们的伤害却没有结束。那时，帮派还在，我现在也记不清楚村里惟一的一个中医大夫到底是属于哪一派，到底是怎样被整垮的，只记得他给我母亲看过病，效果很不错，但就在这个时候他仙去了。后来我的母亲找了好多西医大夫治疗，就是不见好。

母亲的病，就是在右手手腕处有一个疮，遇到冷水或受凉之后是相当得疼。由于生活所迫，还是照样在生产队干活挣工分，照样在家里洗衣服做饭。在我的记忆里，“黄纱条”用了好多好多。至今想起，眼里仍然有泪。

转眼到了1989年，一直学习成绩很不错的我却没有考上大学，很是伤心、很是生气，随后在邻村的砖瓦窑上干了一个暑假，唉，那个累，只有经历过的人才知道。

补习的1990年，更是勤奋，终于考上了大学，在填报志愿时，除了军校之外，其余的全部都是医学院校，最后，我进了陕西中医学院，在医疗系临



床专业就读。

上大学后不久，我就带着母亲到我们学院的附属医院，找到了李晓群大夫，治疗了不到一个月，病就痊愈了。当时看到母亲的那个高兴劲儿，我哭了。现在还清楚地记得母亲当时说的话：“我的这个病比你的年龄时间还长啊”。

感谢李晓群大夫！感谢中医！

此后，我更喜欢中医。

在学习大学课程的同时，我经常去图书馆、阅览室，翻阅老师们提到的中医名著和记录别人的临床经验，这些记录的东西很多到现在都有很好的临床价值。

现在回想起来，真正引导我走入中医的应该是医案。从医案里不但可以看到中医的思维，更可以看到诊断、处方用药的经验。

记得上大二时，有次在西安走亲戚，遇到一个三十多岁的女病人，病了三年多了，能站、能躺，就是不能坐和蹲，否则就疼得要命，看的地方太多了，就是不见好。也许是有病乱投医，知道我是陕西中医学院的，就让我帮着找老师给她治疗。那时的我不会号脉，只能看舌头，将舌的情况记录后回到学校，由于当时和其他的老师也不太熟，看到班主任也很忙，所以就自己查看医案书，在朱进忠老先生编写的《难病奇治》中找到一个医案，和这个病人的症状差不多，舌象相符合，就把原方抄录后寄了过去。两周后，病人寄来感谢信，说是病已好。当时真是好高兴啊。现在回想起来，我的胆子还真大。

毕业后，分到医院，在上级老师的指导下，把自己记录的别人经验试用于临床，有效的就变成了自己的经验，效果不大的，则弃之，这样日久，自己的经验也就积累得比较多了。

然而，经验终归是经验，中医临床还是要靠理论指导的，反过头来，重读中医理论，觉得有很多是和临床脱节的，就这样，我一边临床，一边看书，一边领悟，始成斯书。

书中的某些观点是在传统中医理论上感悟推理或临床感悟而得，由于作者水平所限难免会有错误之处，敬请同道批评指正。

姬领会

2011年12月7日

于绿芸堂中医疑难病门诊



生理构成篇

第一章 阴阳是中医的说理工具····· 2

第一节 认识阴阳·····4

要认识阴阳，就要知道阴阳的本义和延伸含义，明白了阴阳两个字意的延伸规律后，阴阳的特点也就不难理解了。

第二节 阴阳在中医学中的应用····· 10

阴阳的正常平衡与否是判断人体有无疾病的惟一标准。

第二章 五行是中医关系学的概述····· 20

第一节 五行的本源····· 20

当我们知道了五行的本源之后，就会对古代先哲们的智慧加以由衷的赞叹。

第二节 五行的含义····· 22

五行，并不是金、木、水、火、土这五类物质，它不仅表示这五类物质的特点，更能概括所有事物和现象的产生、发展、衰退和消亡的变化过程。

第三节 五行字义的延伸····· 23



只有掌握了五行的延伸含义，才能知道世间万物和所有现象的五行归属。

第四节 五行之间的关系概述..... 25

五行中相生相克的关系不仅可以用到疾病中，也可以用到生活中，常常起到意想不到的效果。比如，对于喝完中药后口中苦味的消除，用糖不如用淡盐水漱口有效，就是用了水克火的道理。

第五节 五行在中医学中的应用..... 28

人体健康，就必须满足两个条件：一个是“天人合一”，即人要与自然相和谐；另一个是必须要让体内的脏腑关系正常。如果脏腑的生克不及或太过，都会出现病态。

第三章 脏腑是人体生命活动的职能部门..... 32

第一节 脏的功能..... 32

人体正常的生命活动，需要两大物质——空气和饮食物的充养，故而，五脏的主要功能就是管理好这两大物质的进入、利用和外排代谢；其次，五脏还主管着情志活动。

第二节 腑的功能..... 41

中医大家，主张用药时必须照顾胃气，要知道其中原因，就要知道腑的功能。

第三节 脏腑功能发挥靠的是气..... 42

正气存内，邪不可干。正气，指的就是人体内正常的脏腑功能。

第四章 经络是气血运行的通道····· 44

第一节 经络的起源····· 44

《黄帝内经》中没有谈经络的起源，原因就是：经络太简单，不值得一谈。

第二节 经络系统····· 49

不明经络，动手便错。《黄帝内经》中谈到治病养生时需“一针二灸三用药”，经络系统不清楚，何以施针和用灸？

第三节 经络养生与治病····· 50

更多时候，只要掌握了上下、左右、前后、交叉取穴法，就可以对相当多的疾病进行有效的治疗。一般不超过10秒钟的治疗时间，症状就会缓解或治愈。

第五章 形体和功能构成了正常的人····· 54

第一节 形 体····· 54

只有熟悉精和骨髓筋肉皮毛的知识，才算了解了形体。

第二节 功 能····· 63

有人说中医很模糊，很教条，没理可讲，比如连脖子为什么会转动都谈不清楚，看完这一节的内容，就不会有人这样谈论中医了。



第六章 两大物质供应人体所需.....65

第一节 空气的进入、利用和外排..... 65

旧的不去，新的不来，人体之气，排浊是关键。敲打腿部胆经，不如晃腿舒服；泡脚的热水中，加点麻黄，保健效果更好。

第二节 饮食物的进入、利用和代谢..... 76

脾主运化、肾主摄纳。积食证的治疗，强肾是关键，伤什么食，就把什么东西烧焦了来吃，简单且有效。

病理诊断篇

第一章 认识疾病.....94

第一节 病 因..... 94

人体病因只有两种，一种是直接原因，另一种是根本原因。

第二节 病 位.....101

把结构定位和功能定位两种方法相结合，才能辨明中医上的病位。

第三节 病 态.....102

病态，就是疾病的状态，有虚实两种。

第四节 病 性.....103

病性，就是疾病的性质，有寒热两种。

第二章 中医辨证的原则和方法..... 105**第一节 中医辨证的原则**.....105

有些人，一见到妇科炎症患者，就用清热药，更多时候，不但治疗无效，而且还使病情更重，这就是没有掌握中医辨证原则的原因。

第二节 中医辨证的方法.....110

掌握了直接诊断法和寻根诊断法之后，不但辨证快速，而且还能辨证准确。

临床治疗篇**第一章 中医治疗的基本原则**..... 114**第一节 总 则**.....114

没有规矩，不成方圆，治疗时如果没有掌握正常平衡原则，就等于世人画鬼，没有判断标准。

第二节 中药临床应用原则.....121

秦伯未，名医大家，如果按照他的处方格式用药治病，不但简单易于掌握，而且还很有效。

第二章 中药治疗的基本方法..... 125**第一节 八纲用药法**.....125

阴阳寒热虚实表里之八纲，不仅是辨证的基础，更是用药的指导。



第二节 五脏用药法.....129

人体之病，都是脏腑功能失常所致，所以，五脏功能用药法则是中药治病的精华所在。

第三节 症状用药法.....131

“有是证用是药”，什么症状用什么药物。

第三章 中药剂量的把握..... 134

第一节 药量与药效之间的关系.....134

有些人喜欢大剂量用药，认为剂量大了效果就好，其实不然，中药的量与效不是都成正比的。

第二节 把握中药处方的用量.....136

“中医不传之秘在于药量”，同一种中药，用量不同，作用不同，甚至可以起到完全相反的作用；个体不同，剂量也会不同。

第三节 掌握用量原则.....138

东施效颦的故事，我们都知道，可偏偏有人见到李可老先生用大剂量的附子起沉痾，也仿效，结果出现了医疗事故，逢人还叹曰中药不安全。其实，只要掌握了中药的用量原则，这些都是完全可以避免的。

第四章 提高临床疗效的方法..... 142

第一节 准确诊断是前提.....142

不知道水有多深，没有几个人会往下跳的，诊断不准确，也没有几个人会用药，所以，准确的诊断是会治病的前提。

第二节 治疗必须到位·····146

送佛送到西天，帮人帮到底，治疗也必须到位，不但要求处方精准，还要求煎煮及服用方法恰当。

第三节 患者配合·····149

当一个大夫抱着全心全意为病人治病的时候，医患关系就会非常融洽。只有患者的配合，医生的治疗才能取到最好的效果。

第五章 疾病的诊治思维····· 150

第一节 形体病证的治疗·····150

对于形体病证的治疗，民间的单验方有时候真的能“气死名医”。

第二节 功能病证的治疗·····161

寻根治疗是功能病证的惟一有效治法。

第三节 清气进入途径中常见病证的治疗·····165

大蒜和葱白，榨汁后喷鼻，治疗鼻塞，一分钟见效；嚼食枸杞，治疗老年人的口干，见效也不慢。正规证治处方结合单验方，治疗鼻咽部病证效果好。

第四节 浊气排出途径中常见病证的治疗·····169