

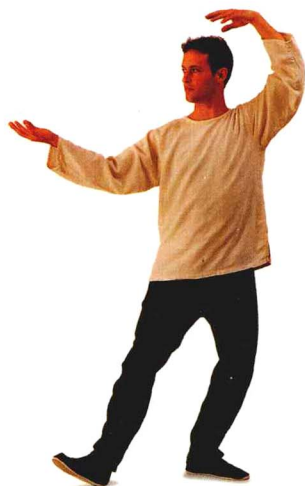
【图解中医保健入门】

# 外国人也读得懂的 中医保健书

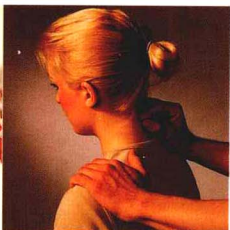


轻松掌握中医的理论与技法，并使之为你所用。

——山东中医药大学硕士生导师  
孙建光博士 审订

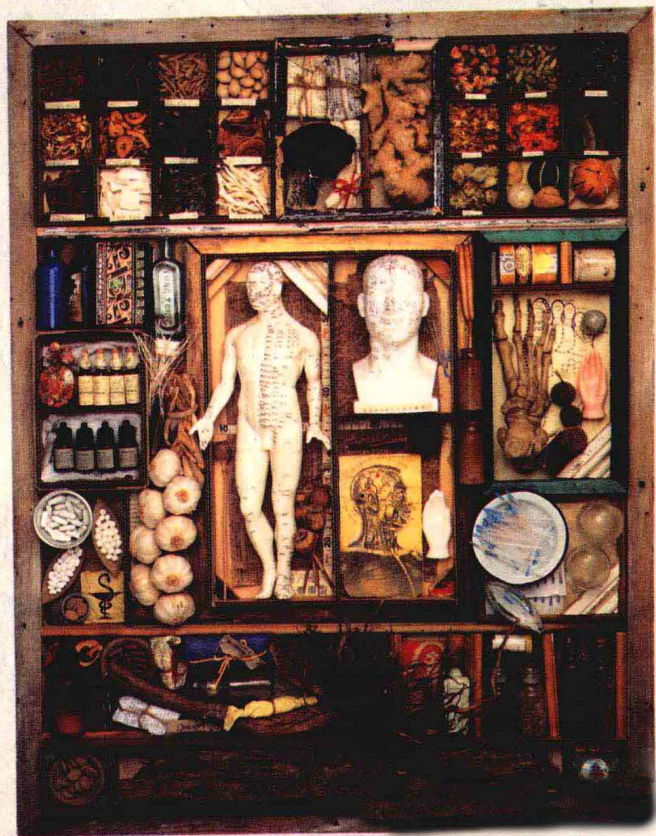


青島出版社  
QINGDAO PUBLISHING HOUSE





【图解中医保健入门】



# 外国人也读得懂的中医保健书

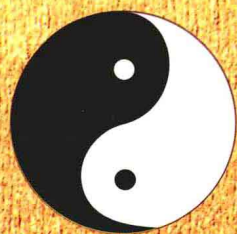
(英) 潘妮萝·欧迪 著  
孙建光 滕华敬 宋红波 田财军 译

青岛出版社  
QINGDAO PUBLISHING HOUSE









中医养生智慧



图书在版编目 (CIP) 数据

外国人也读得懂的中医保健书: 图解中医保健入门 / (英) 潘妮萝·欧迪著, 孙建光等译. —青岛: 青岛出版社, 2010  
(健康好管家)

ISBN 978-7-5436-4687-2

I. 外… II. ①欧… ②孙… III. 中医学—保健—图解  
IV. R212-64

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 194457 号

First published in 2000

under the title Practical Chinese Medicine

by Hamlyn, an imprint of Octopus Publishing Group Ltd.

2-4 Heron Quays, Docklands, London E14 4JP

©2000 Octopus Publishing Group Ltd.

Ali rights reserved

山东省版权局版权登记号: 图字: 015-2008-060 号

出版商提示

书中的任何内容都不能代替医嘱, 应咨询专业从医人员或临床医生。

特别感谢

为本书提供药物实物的英国牛津金汉姆东西方草药公司。

- 书 名 外国人也读得懂的中医保健书——图解中医保健入门  
著 者 (英) 潘妮萝·欧迪  
译 者 孙建光 滕华敬 宋红波 田财军  
出版发行 青岛出版社  
社 址 青岛市徐州路 77 号 (266071)  
本社网址 <http://www.qdpub.com>  
邮购电话 13335059110 (0532)80998664 传 真 (0532)85814750  
策 划 Bridgewater 图书公司  
装 帧 Jane Lanaway  
美 编 Liz Eddison  
插 图 Jane Hadfield, Joan Corlass  
医用插图 Mainline 设计公司  
摄 影 Mike Hemsley  
美食专家 Ricky Turn  
责任编辑 付 刚 E-mail: qdpubjk@163.com  
中文编排 青岛人印人数码输出有限公司  
印 刷 广州市一丰印刷有限公司  
出版日期 2010 年 1 月第 1 版 2010 年 1 月第 1 次印刷  
开 本 16 开 (720mm × 965mm)  
印 张 8.5  
书 号 ISBN 978-7-5436-4687-2  
定 价 25.00 元

编校质量、盗版监督免费服务电话 8009188216

(青岛版图书售出后如发现质量问题, 请寄回青岛出版社印刷处调换。电话: 0532 - 80998826)

本书建议陈列类别: 中医养生



# 目录

## 中医的起源、基础理论与诊断

|             |    |
|-------------|----|
| 中医的发展史      | 7  |
| 阴阳学说        | 10 |
| 五行学说        | 12 |
| 五脏          | 14 |
| 六腑          | 18 |
| 七情          | 20 |
| 构成人体的基本物质   | 22 |
| 经络          | 28 |
| 外感病因        | 32 |
| 内伤病因        | 34 |
| 中医病机        | 36 |
| 中医诊断        | 38 |
| 外感疾病的诊治     | 44 |
| 内伤疾病的诊治     | 46 |
| 发现症状        | 48 |
| <b>中医疗法</b> |    |
| 中草药         | 51 |
| 中药的性味归经     | 52 |
| 中药的服用       | 55 |

|               |     |
|---------------|-----|
| 中药            | 57  |
| 奇特的中药         | 86  |
| 针灸的起源         | 88  |
| 现代针灸运用        | 90  |
| 耳针和艾灸         | 92  |
| 其他传统中医疗法      | 94  |
| <b>中医保健</b>   |     |
| 健康饮食          | 99  |
| 温阳食物          | 100 |
| 滋阴食物          | 102 |
| 美味佳肴          | 104 |
| 保健食谱          | 106 |
| 滋补粥           | 110 |
| 药酒            | 112 |
| 推拿保健          | 114 |
| 指压疗法在家庭治疗中的运用 | 116 |
| 生命之气          | 126 |
| 源于太极的内部平衡     | 130 |
| 练习太极          | 132 |
| 太极与健康         | 134 |



**中医的起源、  
基础理论  
与诊断**



# 中医的发展史

像许多传统的治疗方法一样，中医的起源已经流逝在岁月的长河里。随着对中药的不断探索，我们认为中医的起源可以追溯到古代的“三皇”，他们是：伏羲、神农和黄帝。

## 中医的古老起源

很久很久以前，在创世之处，有一位伟大的帝王，人称伏羲，他创立了一套普遍的哲学理论，以此来指导人们解释所有的自然现象。据说他还首次制作出了针灸用的针。

伏羲之后是神农，神农教会了中国人怎样培育和种植粮食，而且还亲尝百草来辨别它们的药性。

第三个统治者是黄帝，他教会了人们音乐、医药、机械、文字和武器等技艺。

传统观点认为，他们生活在大约公元前4000年到公元前2500年间，而且后人记录并整理保存了他们的伟大思想，由此开创了流芳千古、造福于世的中国医学体系。

伏羲八卦是形成《易经》的基础，人们一直用它来占卜和算命。《神农本草经》是至今还被引用的最早最著名的关于中药的典籍，而《黄帝内经·素问》中所记载的黄帝和他的大臣岐伯之间关于疾

病、诊断及辨证的论述仍是世代中医教材的精髓。

尽管这些理论是建立在非常古老的传统之上，但是他们提出的一些疗法和康复技巧至今仍在应用，比如《神农本草经》中提到当归能调经，麻黄能平喘。如今，医生们使用麻黄素来治疗一系列的呼吸疾病，而麻黄素最早是从中药麻黄中提取的。

## 道教的起源

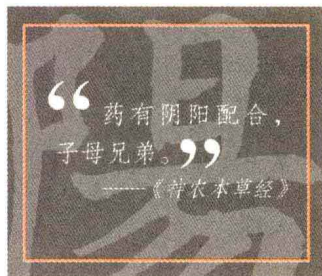
过去，中国人多信奉道教。道教是一种以修德来谋求兴旺、长寿和不朽的哲学思想。德的意思就是要顺从自然，与万物和谐相处。这种与自然的密切联系是中医诊治的另一条主线，这在“五行”（见本书第12~13页）和

“阴阳”（见本书第10~11页）学说中都有体现。

而此时的西方尚不明白人体解剖学和哲学，对于当今的外科手术也了解甚少。医生仅凭一些外部体征来猜测体内器官组织的变化，对于微生物是致病因素也毫无概念。

与此相反，在真正的道教理念中，他们把人的疾病、健康与外界环境密切联系，这一点与大约同时代的希腊名医希波克拉底所认识的很相似，并且在诊病上根据气在他们想象的人体经络运行的内外失衡或不畅来论治。

生活于公元前4世纪的秦越人，人称扁鹊，首次创立了至今仍在临床运用的四诊法。





## 五类医生

大约在公元前3000年，中国已经产生了能治疗各种身心疾病的五类医生，他们是：

**巫医**——能医治病人的精神疾病，并能指点人的未来的医生。

**食医**——从事食疗的医生（药食同源）。

**灸医**——运用针灸、指压、推拿、艾灸和梅花针治病的医生。

**伤医**——主管修复骨折的医生。

**兽医**——主要为马和狗等动物治病的医生。

## 各种治疗方法

尽管大多数有记载的治疗方法主要是汤药，但其他的一些诊疗技巧也同样受到重视，比如针灸，有相当悠久的历史。在汉朝（公元前202年~公元220年）的墓葬里已经找到了金针和银针，同样在《内经》里也有运用这些工具来鉴别经络之气的论述。关于针灸的记载最早至少可以追溯到公元前1500年前，有关这方面的典籍至今仍有指导意义。

其他的一些有益于健康的日常活动也可以追溯到同

一时代。出土于公元前2世纪的汉代坟墓里的帛画，上面所绘的健身图与当今的太极拳（见本书第130~135页）有惊人的相似之处。在另一本大约公元前300年左右的著作《庄子》中就有关于有规律的呼吸运动和气的描述，这一点现在认为是对导引术（见本书第126~129页）的描述。

## 各种中草药

中草药的种类和数量随着时代的发展不断地增多：《神农本草经》记载了361种；公元六世纪陶弘景的《本草经集注》收录了730种，公元659年由苏敬第三次修订后达到了744种；到1082年由唐慎微编撰的《证类本草》已达1746种。中草药不仅限于植物，中国人还运用矿物质和动物的某些部位入药。到1578年药物学家李时珍写成《本草纲目》时，已经有1892种植物、动物和矿物质常规入药。

中草药的入药成分远不只限于植物。其药物还包括矿物质、动物的某一部分，如图所示的乌贼骨和贝壳也可入药。

李时珍还对药物的辅助治疗做了明确的论述，列举了1892种中药在特定病症中的用药准则。

在17和18世纪，出版了大量的医药学典籍。比如《医宗金鉴》至今还被中医院校使用。所有的典籍都遵循黄帝的医论并体现着道教的阴阳和五行理论。







在中国饮茶的历史可以追溯到神农时代。神农他曾遍尝百草来辨别其药效。

## 民间验方

《黄帝内经》理论和李时珍《本草纲目》中所记载的千余种中药(或疗法)仅仅是中医的一部分,它只局限于富有的统治阶级使用。普通百姓使用的中药,像民间偏方一样,比较简单,是从祖先或者游医手中传下来的方子。每个游医专长治疗某种疾病,像中世纪欧洲的医生一样,在各地村庄里游走行医。

这些游医亦被称为“铃医”,因为他们通常用铃声来通知大家他们的到来。他们运用的是当地易得的草药,通常这些草药与一些经典药方里所用草药并不总是一样的。像民间的术士一样,游医通常综合运用草药和巫术来达到治疗效果。

## 传入欧洲

随着中国国门的打开,中国的稳定格局随着欧洲人的到来逐渐被打破。18世纪以来,欧洲的传教士不但把基督教而且还把西医传到了中国。中国人对于西方的解剖学和生理学知识的缺乏暴露无余。比如说,通过对尸体的解剖更加确定了并不是在人的肺上有24个孔来调节人的呼吸;还有人的心脏与记忆和思考基本无关,真正能够记忆和思考的是一个在那时还被忽视的器官——大脑。

不久,中国的医生开始出国留学。最早的应该是黄宽,他在十九世纪六十年代进入爱丁堡大学学习医科;到十九世纪的九十年代香港已经建立了西医院校。1912年,中华民国成立以后,甚至连民国的总理都采取各种措施压制中医发展而积极地发展西医。尽管一些老郎中还在乡村继续行医,但大量的中医学校被关闭,医学典籍被看成“伪科学”。因此在很大程度上,是新加坡、加利福尼亚和世界各地“唐人街”里的华侨保存了中医药。



泽泻

## 观念的转变和中医的复苏

1949年新中国成立了。共产党把提高全民健康作为优先发展的大事来抓。于是一批中医院校重新建立,在农村培养了大批掌握基本医疗知识的“赤脚医生”,旨在提高落后的农村医疗卫生条件。并建立了许多制药厂满足大众对非处方药的需求,于是一些经典药方得到复苏。

如今中医药在中国发展良好,并且有很多著名的中医师走向西方,来满足欧洲和北美地区对于中医的日渐喜好。与此同时,一些经典药方被西方药厂大批量生产。

许多花园里常见的植物都是重要的中药。



白芍

辛夷花





# 阴阳学说

阴阳这一概念是中国哲学的精髓，并且构成了中国传统医药的基础。这一概念对于西方人来说是难以理解的。阴阳相互交错，万物皆有阴阳。

## 两股神奇的力量

对于古老的道教主义者来讲，阴和阳是两股神奇的力量，这两股力量交互主导万物。阴阳的理解有多种，山南为阳，山北为阴；高为阳，矮为阴；外为阳，内为阴。

阳在西方有时被理解为男性的或阳性的一面，具体来讲，像运动、阳刚、外在的和主动的等。而阴表述为安静、阴柔、内在的和被动的。这是片面的观点，因为阴阳平衡，万物皆有阴阳。真正决定阴阳的是他们之间的平衡，取决于彼此相对的重要性和主动性。

道教注重自然界、宇宙，并且注重人与环境之间的关系。因此道教把阴阳定义为水火这就不奇怪了。中国人认为火就是阳，万物有火的特征者皆为阳，比如温热的，发光的，轻的，向上的，主动的和兴奋的都被界定为阳。与此相反水是冷的，黯淡的，

重的，向下的，被动的和沮丧的，所以被界定为阴。

然而，阴阳总是并存的。尽管我们说夏天为阳，因为夏天是一个炎热和明亮的季节，但是夏天仍然有阴的存在。同样虽然潮湿和寒冷的冬天为阴，它同样包含阳。

## 阴阳学说 在医学方面的意义

阴阳理论适用于中医对人体的理解，因此物质（静态的）多被看作为阴，而功能（动态的）多被看作为阳。

器官、血液和体内的液体多归为阴，而功能，比如能运动和转换的东西，像呼吸和消化多被认为是阳。

类似的是，体表多为阳，体内多为阴；头（象火一样向上）所以为阳，而脚（象水趋下流）所以为阴；分布在手臂、腿外侧和背部的经络为阳，而手臂、腿内侧以及腹部的经络则为阴。

对于体内的器官而言，实质的（脏）多为阴，中空的（腑）多为阳，但是它们同样也是阴阳交互的。如心（五脏之一）在五脏中主阴，但是心在人体的上位，与居于腹内下方的肝（五脏之一，属阴）相对则为阳。

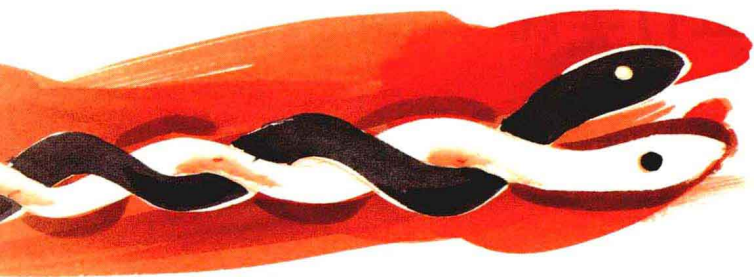
## 阴阳的 相互联系和制约

在一个健康的人体内，阴和阳是经常变化的：我们作运动时为阳气所主，而在户内休息时则为阴气所主；阴阳二气根据人体的需要相互适应相互融合，中国人称之为相互作用——相互牵制对方。

人体发病时，这种相互作用变弱，于是就阴阳失调。中医把阴阳失调分为了四类：

- 阴盛则阳衰
- 阳盛则阴衰
- 阳损及阴

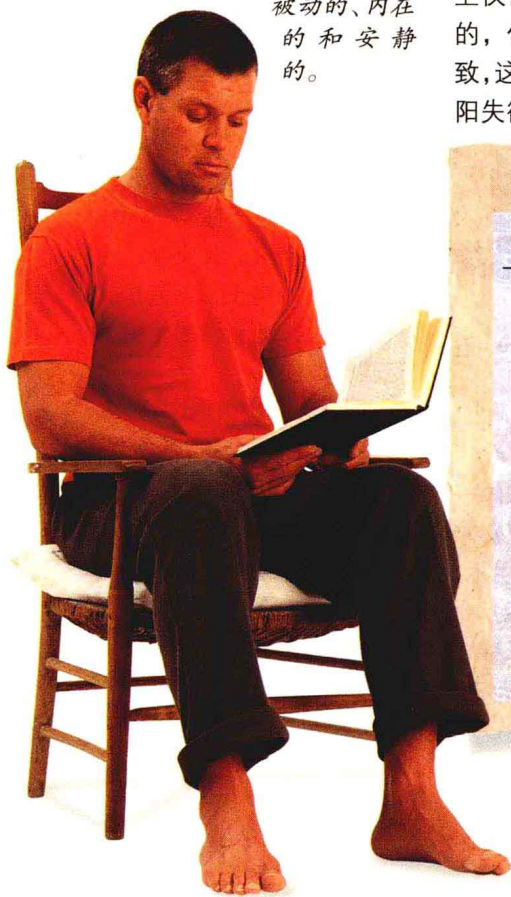




### ● 阴损及阳

疾病的症状可以用阴阳理论来表述。辨明阴阳失调

西方人易于将阴跟雌性相联系，其实阴在根本上是**被动的、内在的和安静的。**



的根源对辨证治疗是十分重要的。举例来说，发烧或者发炎的特点很明显，可能是阳亢。但是阳亢又可能是阳盛亦或是阴虚阳亢的表现。

如果病人阳盛，在治疗上仅仅清热泻火可能是恰当的，但是如果是因为阴虚而致，这样做就会加重病情，阴阳失衡加剧。

“阴中有阳，阳中有阴。平旦至日中，天之阳，阳中之阳也；日中至黄昏，天之阳，阳中之阴也；合夜至鸡鸣，天之阴，阴中之阴也；鸡鸣至平旦，天之阴，阴中之阳也。”  
——《黄帝内经》

阳是主动的、外显的和阳刚的，阳以热和动为显著特点。

#### 阴阳属性归属举例

| 阴   | 阳   |
|-----|-----|
| 水   | 火   |
| 黑暗  | 光亮  |
| 寒凉  | 温热  |
| 被动的 | 主动的 |
| 内   | 外   |
| 缓   | 急   |
| 右   | 左   |
| 晦暗  | 明亮  |
| 下降  | 向上  |
| 物质  | 功能  |
| 实质  | 气   |





# 五行学说

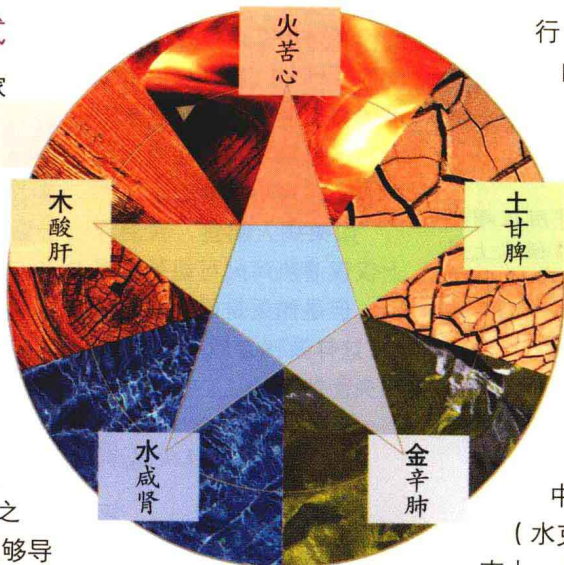


尽管西方哲学家们认为世界是由四种元素组成的，它们是：土壤、火、空气和水，而中国人认为是由五种原始的物质紧密相连构成了周围的世界。

## 五行的自然模式

随着中国的思想家们对周围世界的观察，他们发现了这样的模式：丰厚雨水（水）使得植物（木）在春季长出，这些植物容易在夏季被点燃，并引发森林大火（火），火把植物化为灰烬，由此把土壤里生长出的植物归还给土壤（土），土壤是各种金属矿藏之源，金属（金）的表面能够导热，因此易变冷，冷气凝缩水而成雨，雨水使得植物在次年生出，于是又一个循环开始了。

这种对自然界的观察发展成为我们现在所知道的“五材论”。然而古老的中国人民没有把自己思想仅仅局限在这一点上。他们认为，既然万物是一理，自然界的万物必然也遵从这一个原理，于是依次形成了一个更为广泛的“五材论”：五季、五方、



五色、五官、五志、五味、五音、五嗅等等。

## 五行的相生相克

正如这五材相互影响一样，五行之间也是相互影响的。基本观点认为：水生木，木生火，火生土，土生金，金生水。中国人把这一点称之为“母子关系”，具体来讲：水，作为母亲，生出了木，木就是水的子，并依次循环。五

行间还是相互制约的，这一点同样也来自于观察：比如说，水能灭火，火能够化金，金可以破木，木依靠根来固定土壤，而土壤可以吸干水，或者令河水改道，因此，水在这五材中处于主导地位。

（水克火，火克金，金克木，木克土，土克水。）反过来讲，这五种的相生相克同样适应。

比如说，如果火过旺，金必定弱，金弱则不能克木，木必定疯长，疯长而破土，土则不能屯水，水必过盛而灭掉导致这一个不平衡的火。如果五行之一不可避免地在相生相克的作用下衰退，那么这种不平衡将会加剧，其破坏性也更大。



# 金 水 火 土 木

“木得金而伐，火得水而灭，土得木而达，金得火而缺，水得土而绝，万物尽然，不可胜竭。”  
——《黄帝内经》

## 五行之间的异常和应用于疾病的诊断

五行之间的相生相克是中医在诊断和辨证中的一种重要方法。如水亏（肾属水）不能制火，则火会刑金（肺属金），这种情况可以用来解释某些疾病的治疗，比如说哮喘，中医认为是肾亏而用补肾之方而不用治肺之方。

## 自然界和人体相关事物或现象的五行归属

| 类别 | 木 | 火  | 土  | 金  | 水  |
|----|---|----|----|----|----|
| 五方 | 东 | 南  | 中  | 西  | 北  |
| 五色 | 青 | 赤  | 黄  | 白  | 黑  |
| 五季 | 春 | 夏  | 长夏 | 秋  | 冬  |
| 五气 | 风 | 暑  | 湿  | 燥  | 寒  |
| 五脏 | 肝 | 心  | 脾  | 肺  | 肾  |
| 五腑 | 胆 | 小肠 | 胃  | 大肠 | 膀胱 |
| 五官 | 目 | 舌  | 口  | 鼻  | 耳  |
| 五志 | 怒 | 喜  | 思  | 悲  | 恐  |
| 五味 | 酸 | 苦  | 甘  | 辛  | 咸  |
| 五体 | 筋 | 脉  | 肉  | 皮毛 | 骨  |
|    | 爪 | 面  | 唇  | 毛  | 发  |
| 五声 | 呼 | 笑  | 歌  | 哭  | 呻  |
| 五嗅 | 臊 | 焦  | 香  | 腥  | 腐  |
| 五液 | 泪 | 汗  | 涎  | 涕  | 唾  |
| 五畜 | 鸡 | 羊  | 牛  | 马  | 犬  |
| 五谷 | 麦 | 黍  | 稷  | 稻  | 豆  |



# 五脏



中医认为在人体内有五种实质的脏,而这五脏的功能与现在我们所了解的五脏的生理功能有很大的区别。而且五脏本身的功能与人的情绪、精神因素密切相关。

## 实质的脏

中医理论认为,人体的功能主要是建立在“五脏”基础上的,它们是:肾、肝、心、脾和肺。五脏的功能大多都是从体外的观察而不是通过现代的解剖学理论来定性的,因此这一点上与西医理论几乎是无关的。为了区别中西医关于五脏理论认识的不同,在书写五脏时西方人习惯把中医中的五脏用大写字母书写。

五脏各属五行之一,它们除了有五行之间的联系之外,五脏还分别对应着通过经脉相联系的空腔的腑(见本书18~19页)

五脏不但像五行那样相生相克,而且还有自己的基本功能。可以说是各有所司。

## 心

- 主神明
- 主血脉
- 其华在面
- 在窍为舌

心为五脏六腑之大主,起着主宰人体生命活动的作用。这一点与印度草医学和古埃及人所认为的相似,他们认为心脏与精神和情感相关。

在中医理论中,认为是心而不是大脑主宰人的精神意识和思维活动,这是一个范围更为广泛的思维过程、感知过程和精神健康。与此相对照,大脑仅仅是一个信息的接受和储存系统,不参与思维过程。

精神错乱被认为是心神损伤引起的。因此在治疗上往往采取“安神”的方法,而在西医中常常采用调节心跳的办法。

同样心脏还被认为能控

制血液和血管。当心气充足的时候,血流充沛,人体就健康充满生机。心脏与血管的这种密切联系表明心脏的健康表现在面部。如果心气充足则面色红润呈健康色;如果心气不足则面色苍白。心脏依照五行还和舌相联系,所以中医强调,味觉是心脏活力的反映。





## 脾

- 主运化
- 主四肢肌肉
- 统血
- 主意
- 在窍为口，其华在唇

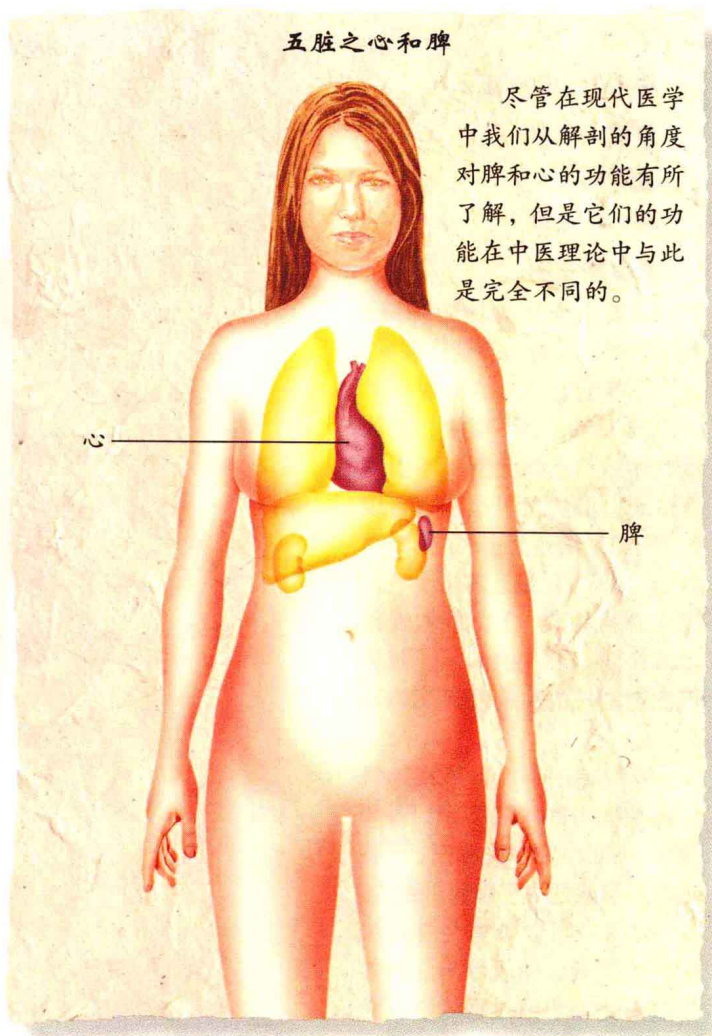
对于西医来讲，脾是一个十分难懂的概念。因为在现代医学中脾是一个十分不明显的器官，主要处理一些衰老的血液红细胞，所以中医认为脾主管运化和四肢肌肉让他们感到奇怪。

传统观点认为，脾能吸收来自食物的营养成分，并且加速这些食物中的精微物质在体内的分布。如果脾气壮则这一功能就运行得好，身体就健康；如果脾气弱则组织营养不良。

脾除了具有从食物中提取营养的功能，还能从食物中吸取水分，然后把它输送到肾。

脾与营养之间的关系还可以来解释为什么脾主四肢和肌肉。

肌肉和口、唇相连，所以口和唇能反映出脾的状况。健康红润的口唇表明脾气充足，营养良好；口唇苍白，食不甘味，食欲不振表明脾气



不足。脾气足，血管里血液就通畅，但是如果脾气不足，会导致皮下出血。

像心脏和其他的脏一样，脾也参与意识活动。脾主意，

意也可以解释为意图、意志力、决心或者对于人生的抉择等。



## 肺

- 主气，司呼吸
- 通调水道
- 藏魄
- 在窍为鼻
- 其华在毛

尽管中医认为肺主呼吸，然而呼吸还与肾气有紧密联系。

呼吸是生命力的体现，对于现代人来讲并不陌生，这从瑜伽中就可以体会到，所以中医认为“肺主气”是合情合理的。气又被细分为多种（见本书第24~25页），并且肺与卫气又有特别的联系，卫气能散发到体表来防御邪气的入侵，避免因此造成气的失衡及疾病的发生。

肺气趋于下行，所以肺气能促使体内的水液下行到肾和膀胱。因此，在中医看来，浮肿和水肿可能是由于肺病导致的。

肺藏魄可以理解为肺是生命力的体现，并且肺与注意力的联系比与思维过程的联系更为密切。

肺与鼻及嗅觉相关，同时肺与体表也有密切的联系，所以肺气可以从皮肤和毛发上体现。健康的皮肤表明肺气充足。

## 五脏之肺、肝和肾

肝、肾和肺与前面提到的心和脾构成五脏。

