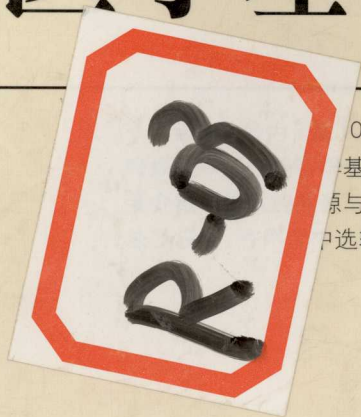




郭勇力 主编

ZHONGYIXUEJICHUYUTUINAJISHU

中医学基础与推拿技术



0章。上篇主要介绍了中医学的起源、发展、主要基础、气血、脏腑、经络和病因及诊断等。下篇主要介绍了推拿技术的发展、作用原理、治则治法、常用腧穴、推拿手法等。本书中编辑了传统导引保健的几种技术，供学生课外阅读。



山东科学技术出版社
www.lkj.com.cn

R22/7

1546825

ZHONGYIXUEJICHUYUTUINAJISHU

中医学基础与推拿技术

4. 江百龙、黄斌等：中医学基础与推拿技术，2000
5. 金定林等：推拿学基础，上海：上海中医药大学出版社，2000
6. 夏治学等：实用针灸推拿治疗学，上海：上海中医学院出版社，1991
7. 李鸿江：推拿按摩治疗常见病，北京：人民卫生出版社，1991
8. 山东中医药大学中医基础教研组：中医基础学，1991
9. 中国针灸学会：山东临沂医学专科学校，1991

R22/7



徐州师大图书馆



23178195

山东科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

中医学基础与推拿技术/郭勇力主编. —济南: 山东科学技术出版社, 2003.11

ISBN 7-5331-3562-8

I. 中... II. 郭... III. ①中医学基础②按摩疗法(中医) IV. ①R22②R244.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 098199 号

中医学基础与推拿技术

郭勇力 主编

出版者: 山东科学技术出版社

地址: 济南市玉函路 16 号

邮编: 250002 电话: (0531)2065109

网址: www.lkj.com.cn

电子邮件: sdkj@jn-public.sd.cninfo.net

发行者: 山东科学技术出版社

地址: 济南市玉函路 16 号

邮编: 250002 电话: (0531)2020432

印刷者: 济南申汇印务有限责任公司

地址: 济南市王官庄 12 号

邮编: 250022 电话: (0531)7966822

开本: 787mm×1092mm 1/16

印张: 9.5

字数: 210 千

版次: 2003 年 11 月第 1 版第 1 次印刷

印数: 1—3500

ISBN 7-5331-3562-8

R·1077

定价: 16.00 元

前 言

中医学基础知识及推拿(按摩)手法是祖国医学的重要组成部分,在我国有悠久的历史,尤其是被应用到体育运动中,对消除疲劳、防治运动损伤与疾病、提高运动成绩具有显著效果。自 20 世纪 80 年代以来,很多体育院校开设了相关的介绍和选修课,深受广大学生的喜爱和重视。他们把学到的知识应用到体育运动实践和工作生活中,收到了极好的效果。近些年,各体育院系已把中医学基础及推拿作为学生的必修课,受到学生的欢迎,并表现出极大的学习兴趣。鉴于此情,编者申请了学校教学课题,较完整地把中医学基础与推拿手法编为一本教材。教材内容既全面,又简明概括;既专业,又通俗易懂;既有利于学生在校期间的学习,又有利于在今后实践中的参考指导。

《中医学基础与推拿技术》全书共分为 3 篇 10 章。上篇循序渐进地介绍了中医学的起源、发展、主要特点及中医学的哲学基础、气血、脏腑、经络和病因及诊断等。下篇主要介绍了推拿的起源与发展、作用原理、治则治法、常用腧穴、推拿手法及应用。在附篇中,我们辑选了传统导引保健的几种技术,供学生课外阅读。使用本教材,我们强调,上篇以课堂讲授为主;下篇以课堂讲授与实际操作相结合,从而提高教学质量。

《中医学基础与推拿技术》由郭勇力任主编,刘霞、孟昭琴、韩勇、李永峰任副主编,上篇参加编写人员有张文峰、朱琳娜、王文燕;下篇参加编写人员有沈东颖、邹满、王明燕;附篇参加编写人员有谢惠荣、段平、唐玉玲。封面设计与书中插图由于昊完成。

本书在各个章节的编写中参考和借鉴了许多有关教材、论著的内容,尤其是附篇内容引自朱书秀主编《腰背部按摩保健》的资料;另外,本书在编写过程中曾得到王洪勋教授的指导和帮助,在此谨致崇高的谢意。

由于编者水平有限,不足之处在所难免,敬请同行不吝赐教,以便我们进一步提高。

编者

2003 年 8 月

目 录

上篇 中医学基础

绪论	3
第一章 中医学的哲学基础	7
第一节 阴阳学说	7
第二节 五行学说	10
第二章 气、血、津、精、神	14
第一节 气	14
第二节 血	16
第三节 津液	17
第四节 精	18
第五节 神	19
第三章 脏腑	21
第一节 概述	21
第二节 脏与腑	22
第四章 经络与腧穴	24
第一节 经络概述	24
第二节 经络系统的内容	25
第三节 十二经脉循行路线及主治病症	26
第四节 奇经八脉的循行路线及主治病症	30
第五章 病因及中医诊疗方法	33
第一节 病因介绍	33
第二节 中医诊断	35
第三节 中医治疗	42
第四节 中药的性能	45

下篇 推拿(经络)手法

绪论	51
第六章 推拿的作用原理	54

第一节 中医对推拿作用原理的认识	54
第二节 推拿机制的现代研究	56
第七章 推拿治疗原则及治法	60
第一节 推拿的治疗原则	60
第二节 推拿基本治法	62
第三节 推拿的注意事项	65
第四节 推拿的适应证与禁忌证	66
第八章 推拿常用腧穴	67
第一节 腧穴的分类及作用	67
第二节 腧穴的定位方法	68
第三节 成人推拿常用穴位	70
第九章 推拿(按摩)手法及应用	84
第一节 推拿常用方法	84
第二节 治疗按摩在实践中的应用	94
第三节 运动按摩在实践中的应用	100
第四节 强身防病的自我按摩	101
第十章 针灸简介	104
第一节 针灸疗法	104
第二节 针刺法	105
第三节 艾灸	109
第四节 临床治疗	110
附篇 传统导引保健术	
各章节的重点及复习思考题	141
主要参考书目	145

未毛(徐登)拿能 燕下

上篇 中医学基础

绪论

中医学是中国优秀文化遗产的重要组成部分，有数千年历史，是中华民族长期与疾病作斗争的极为丰富的经验总结。其独特的医学理论体系和医技，为中华民族的繁衍昌盛做出了巨大的贡献。

中医学是在中国产生，经过数千年的发展而形成的一门具有独特理论体系并有丰富的养生和诊疗手段的传统医学，它包括中医基础理论、中医预防医学、中医临床医学三部分。

中医学基础是中医学的主要组成部分之一，主要阐述人体的生理、病理以及疾病的诊断、防治和康复等基础理论、基本知识、基本技能。

一、中医学的起源

中医学是我国劳动人民在长期的生活和劳动实践中创造和发展起来的。

在远古时期，为了生存，人类在同自然灾害、猛兽、疾病作斗争的过程中，逐步认识了疾病，并逐渐了解了一些防治疾病的方法。通过不断的实践尝试，认识了一些植物和动物的药用性能，并逐渐积累了应用某些动、植物治病的经验。古代的推拿按摩与针灸疗法，也是在无数次自我解救和本能防病实践中逐渐积累起来的。这些经验和方法随着社会的进步和发展，尤其是古代哲学的渗透和影响，在长期的实践中逐渐形成了中医学理论体系。

二、中医学理论体系的形成和发展

中医学理论体系的形成和发展，大体可分为五个时期。

（一）先秦、秦、汉时期

这一时期是中医理论体系的形成时期，代表性著作主要有4部。

1.《黄帝内经》是我国现存最早的医学著作，总结了春秋战国以前的治疗经验和理论知识。分《素问》和《灵枢》两部分，系统地阐述了人体的结构、生理、病理以及对疾病的诊断、治疗和养生等问题，奠定了中医学的理论基础。它在阐述医学理论的同时，还对阴阳、五行、气、天人相应、形神关系等进行了深入的探讨。其中的许多内容在当今仍具有较高的学术价值。

2.《难经》是一部与《黄帝内经》相媲美的古典医籍，系秦越人所著，成书于汉之前。书中用问答方式，阐述了人体的结构、生理、病因、病机、诊断、治则和治法等，尤其在脉诊和针灸治疗方面的内容较《黄帝内经》更为详细。

3.《伤寒杂病论》为东汉末年张仲景所著。是他在《黄帝内经》、《难经》等医学理论专著的基础上，总结了前人的医学成就，结合自己的临床经验写成的。《伤寒杂病论》分为《伤寒论》和《金匮要略》两部分，前者运用六经辨证治疗外感病，后者运用脏腑辨证治疗内伤病，两书为中医辨证论治建立了较为系统的理论体系，成为历代医家辨证论治的楷模。

4.《神农本草经》 据考证该书成于汉代，托名神农所著。是集东汉以前药理学大成的名著，也是我国现在最早的一部药理学重要典籍。载药 365 种，将药物分为寒、凉、温、热四性，酸、苦、甘、辛、咸五味。并根据养生、治病和有毒、无毒，分为上、中、下三品，为后世中药的理论体系奠定了基础。

总之，这段时期，是中医学理论、实践技法形成体系的关键时期，为后世中医发展奠定了基础。

(二) 晋、隋、唐时期

这一时期丰富的医疗实践使中医理论体系得到充实和系统化。如晋代王叔和的《脉经》，汇集了晋以前脉学的成就，成为我国第一部脉学专著。晋代皇甫谧的《针灸甲乙经》是我国第一部针灸学专著。此外还有隋代巢元方所著的《诸病源候论》及唐代孙思邈所著的《千金要方》和《千金翼方》。

(三) 宋、金、元时期

这一时期的医家们在前人的理论和实践的基础上，根据自己的实践，提出了许多独到见解，中医的理论体系产生了突破性的进展。如宋·陈无择著《三因极一病证方论》，提出著名的“三因学说”。金元时期的刘完素、李杲、张从正、朱丹溪，被后人尊之为金元四大家。

(四) 明清时期

这一时期的主要特点是在前人的理论和实践的基础上，提出了许多创见，大大地提高了中医对正常人体和疾病的认识水平，使中医理论体系得到进一步的发展。

这时期的著作颇多，如明代的《普济方》是一部规模巨大的方书，明代伟大的医学家李时珍著成了《本草纲目》一书，这是一部世界著名的药理学著作。此外还有明代楼英的《医学纲目》和王肯堂的《证治准绳》。

明代医学开始探索调节人体全身脏腑阴阳的枢纽所在，提出了“命门学说”，代表医家有赵献可和张介宾，明代医家吴又可提出“瘟疫”的病因“非风、非寒、非暑、非湿，乃天地间别有一种异气所感”。

清代医家在总结前人经验的基础上，形成了温病学说，代表医家有叶天士和吴鞠通。前者创卫气营血辨证，后者创三焦辨证。

(五) 近代和现代

这时期的医家，一方面继续搜集和整理前人的学术成果；另一方面，由于西方医学大量传入我国，引起了中西医的争论，并逐步发展到中西医汇通，走中西医结合的道路。

建国以来，中西医药学工作者在整理研究历代医药学文献的同时，运用现代科学方法研究中医药基础理论，在经络和脏腑的实质研究、病证动物模型研究、中药及复方药理研究等方面取得了一定的发展，为中医的现代化奠定了坚实的基础。

三、中医学的主要特点

中医学的理论体系是经过长期的临床实践逐步形成的，是中华民族长期与疾病斗争的智慧结晶。它来源于临床实践，反过来又指导临床实践。这一独特理论体系的基本特点是整体观念和辨证论治。

受 (一) 整体观念

中医学认为,人体是一个有机的整体,人体的结构互相联系,不可分割,人体的各种功能互相协调,彼此为用。同时,中医认为人和环境也是一个不可分割、相互影响的整体。这一观念贯穿于中医的生理、病理、诊法、辨证、养生和治疗等所有领域。

1. 人体是一个有机的整体 人体是由组织、器官所组成的。各个器官都具有不同的功能,这些不同的功能又都是整体活动的一个组成部分,同时又决定了机体的整体统一性。因此,在生理上相互联系,以维持其生理活动上的协调平衡;在病理上则相互影响。机体整体统一性的形成,是以五脏为中心,配以六腑,通过经络系统“内属于脏腑,外络于肢节”的作用而实现的。五脏是代表着整个人体的五大系统,人体所有器官都包括在这五个系统之中。人体以五脏为中心,通过经络系统将六腑、五体、五官、九窍、四肢百骸等全身组织器官联系成为有机的整体,并通过气、血、津液、精、神的作用来完成机体统一的机能活动。整体观还体现于“阴平阳秘”和“亢则害,承乃制,制则生化”等理论。

由于各组织器官在生理病理上的相互联系和影响,就决定了在诊疗疾病时可以通过五官、形体、色脉等外在变化,了解和判断内脏病变,从而做出正确的诊断和治疗。人体是一个有机的整体,治疗局部的病变,也必须从整体出发,才能采取适当的措施,如心开窍于舌,心与小肠相表里,所以用清心泻小肠火的方法治疗口舌糜烂。中医养生也十分注意整体观念,如强调四肢要适当运动,脾主四肢,四肢活动加快水谷精微的运化吸收,使水谷精微化生气血,营养全身。

2. 人与自然界密切相关 人生活在天地之间,六合之中,自然环境之内,是整个物质世界的一部分,即人和自然环境是一个整体。因此,当自然环境发生变化时,人体也会发生与之相应的变化。故《灵枢·邪客》说:“人与天地相应也。”如各种生物在自然界气候影响下,有春生夏长秋收冬藏的变化。人体也是如此,当春夏阳气发泄时,人体气血易趋向于表,呈现皮肤松弛少尿多汗;在秋冬阳气收藏时,人体气血易趋向于里,呈现皮肤致密少汗多尿。

在四季的气候变化中,每一季节都有它不同的特点。因此,除了一般的疾病外,常常可以发生一些季节性的多发病,或时令性的流行病。

此外,疾病还与地理环境、居住条件、生活环境都有一定的关系。即使是昼夜的变化对病情也有一定的影响。因此,治疗疾病时,还必须考虑自然界的因素。

中医学还认为,人与天地相应,不是消极的、被动的,而是积极的、主动的。人类不仅能主动地适应自然,更能主动地改造自然,与自然作斗争,从而提高健康水平,减少疾病。

综上所述,中医学将人体看成一个以心为主宰、五脏为中心的整体;同时认为人和自然环境密切相关,也是一个不可分割的整体。这种整体观念,贯穿于中医的所有领域,成为中医理论体系的一大特点。

(二) 辨证论治

辨证论治是中医认识和治疗疾病的基本原则,是中医学对疾病的一种特殊的研究和处理方法,也是中医学的基本特点之一。

要明白证的概念，必须把病、证和症三者作一比较。所谓病，是指有特定病因、发病形式、病机、发展规律和转归的一种完整的过程。症，是指疾病的具体临床表现。证是指在疾病发展过程中某一阶段的病理概括，它包括病因、病位、病性和邪正关系，反映了疾病发展过程中，该阶段病理变化的全面情况，它比病更具体，更有操作性，比症准确、深刻。

辨证就是将望、闻、问、切四诊所收集的症状和体征资料，通过分析、综合，辨清疾病的原因、性质、部位以及邪正之间的关系，概括、判断为某种性质的证。证，也称证候。

论治又称施治，是根据辨证的结果确定相应的治疗方法。

辨病论治是在确立疾病的诊断之后，根据疾病确定治疗原则。对于比较简单的疾病来说，辨病论治是比较容易做到的。但是，多数疾病都是比较长的过程，在这个过程中，每个阶段的病理变化不尽相同，很难有确定划一的治疗方法。因此，只能根据疾病发展过程中每一阶段的病理概括来确定治疗方针。这就是说，不是根据“病”，而是根据“证”来确定治疗方法。在同一种疾病中，由于在疾病发展的不同阶段，病理变化不同，即证不相同，根据辨证论治的原则，治法也就不同，这种情况称之为“同病异治”。与此相反，有时在不同的疾病中，会出现相同或相似的证。根据辨证论治的原则，证相同治疗也应相同。因此，出现了不同疾病采用相同治法的情况，这称之为“异病同治”。

临床上，在总的治疗方案中，有时也针对病的症状，采用及时减轻病人的痛苦为目的对症治疗方法。但必须明白，对症治疗只能减轻病人一时的痛苦，不能解决疾病的根本问题。总之，根据不同疾病及其实际情况，采用不同的方法去治疗，就是辨证论治的精神实质。

辨证论治是中医理论体系的重要组成部分，也是中医临床思维方法的核心。它贯穿于中医诊断、治疗、预防的全过程，是中医区别于其他医学的重要特征。辨证论治强调个体化治疗，根据患者的具体情况制定治疗方案，体现了中医“以人为本”的医学思想。

辨证论治的过程是一个动态的过程，随着病情的发展而变化。医生需要根据患者的临床表现，不断调整治疗方案，以达到最佳治疗效果。辨证论治还强调“治未病”，即在疾病发生之前进行干预，防止疾病的发生。

辨证论治是中医理论体系的重要组成部分，也是中医临床思维方法的核心。它贯穿于中医诊断、治疗、预防的全过程，是中医区别于其他医学的重要特征。辨证论治强调个体化治疗，根据患者的具体情况制定治疗方案，体现了中医“以人为本”的医学思想。

辨证论治是中医理论体系的重要组成部分，也是中医临床思维方法的核心。它贯穿于中医诊断、治疗、预防的全过程，是中医区别于其他医学的重要特征。辨证论治强调个体化治疗，根据患者的具体情况制定治疗方案，体现了中医“以人为本”的医学思想。

辨证论治是中医理论体系的重要组成部分，也是中医临床思维方法的核心。它贯穿于中医诊断、治疗、预防的全过程，是中医区别于其他医学的重要特征。辨证论治强调个体化治疗，根据患者的具体情况制定治疗方案，体现了中医“以人为本”的医学思想。

第一章 中医学的哲学基础

在中医学的形成时期，由于实验科学不如今天发达，人体的生理和病理现象更多地借助于古代的哲学知识来解释。因此，中国古典哲学诸多观点被运用到中医学的各个方面，对中医的形成和发展具有深刻影响。中医学的方法体系大体分为三个层次：一是中医的哲学方法，即是阴阳学说和五行学说等。二是中医的一般思维方法，主要有比较、演绎、类比、以表知里、试探和反证等。三是中医学的具体方法，包括具体的理论研究方法、诊断方法、治疗方法、预防方法等。前两个层次的方法在本章论述，第三个层次的方法将在其他章节中分别论述。

第一节 阴阳学说

阴阳是宇宙中相互关联的事物或现象对立双方属性的概括。它既可以代表两个相互对立的事物，也可以代表同一事物内部所存在的相互对立的两个方面。

阴阳的最初含义是很朴素的，指日光的向背，向日的一方属阳，背日的一方属阴。后来引申运用于说明气候的寒热，方位的上下、内外，运动状态的动和静等。进而又认识到事物正反两方面既相互对立、又相互依存，又都是在不断地运动变化着的。由此而总结出阴阳交感、对立、依存、消长、转化等基本理论，用来认识和解释整个宇宙中事物的存在和变化，逐渐形成了我国古代独有的哲学理论——阴阳学说。

阴阳学说认为世界本身是阴阳二气对立统一的结果，是宇宙间一切事物对立统一双方属性的概括。阴阳的属性又是相对的，而不是绝对的。一方面表现在一定条件下，阴阳之间可以互相转化，另一方面表现在事物的无限可分性。

一、阴阳学说的基本内容

阴阳学说的基本内容包括阴阳交感、对立制约、互根互用、消长平衡和相互转化等方面。

(一) 阴阳交感

阴阳交感，是指阴阳二气在运动中相互感应而交合的过程。《易传·咸》说：“天地感而万物化生。”指出阴阳交感是万物化生的根本条件，如果阴阳二气在运动中不能交合感应，新事物和新个体就不会产生。正是由于天地阴阳二气的交感或雌雄二性之精的媾和，有形的万物才能产生，新的个体才能诞生。

阴阳交感是在阴阳二气运动的过程中进行的，没有阴阳二气的运动，也就不会发生阴阳交感。阴阳二气的运动是阴阳交感得以实现的基础，阴阳交感则是阴阳二气在运动中相互感应的一个过程，是阴阳在运动过程中的一种最佳状态。这种最佳状态的实现来自于阴阳二气在运动过程中的平衡协调，即中国古代哲学家所讲的“和”。这就说明阴阳二气是永恒运动的，当他们在运动过程中相遇而又处于和谐状态时，就会发生交感作

用。阴阳的相互交感，使对立着的两种事物或力量统一于一体，于是产生了自然界，产生了万物，产生了人类，并使自然界时时处于运动变化之中。

（二）阴阳对立制约

阴阳学说认为自然界的一切事物或现象，都存在着相互对立的两个方面。如天与地，则天为阳，地为阴；昼与夜，则昼为阳，夜为阴；动与静，则动为阳，静为阴；升与降，则升为阳，降为阴；热与寒，则热为阳，寒为阴等。

阴阳对立导致阴阳相互制约，如温热可以驱散寒冷，冰冷可以降低高温，水可以灭火，火可以使水沸腾而化气等，这就是阴阳互相制约。阴阳双方制约的结果，使事物取得了动态平衡。在人体的生理机能方面，兴奋为阳，抑制为阴，二者相互制约，维持人体机能动态平衡，这是人体的正常生理状态。因此，阴阳对立的两个方面并非平静地各不相关地共处于一个统一体中，而是时刻在相互制约对方。

（三）阴阳互根互用

阴阳互根是指一切事物或现象中对立着的阴阳两个方面，具有相互依存，互为根本的关系。阴和阳任何一方都不能脱离另一方而单独存在，每一方都以另一方的存在作为自己存在的前提和条件。如外为阳、内为阴，没有外也就无所谓内，没有内也就无所谓外，等等。阳依存于阴，阴依存于阳，这种相互依存的关系，称之为“互根”。

阴阳互用是指阴阳双方不断地资生、促进和助长对方。认为藏于体内的阴精，不断地化生为阳气；保卫于体表的阳气，使阴精得以固守于内。《素问·阴阳应象大论》说：“阴在内，阳之守也；阳在外，阴之使也。”认为阴精在内，是阳气的根据；阳气在外，是阴精所化生。

（四）阴阳消长平衡

阴阳的相互对立和相互依存不是处于静止不变的状态，而是始终处于“阳消阴长”和“阴消阳长”的运动变化中。例如，人体各种营养物质（阴）的新陈代谢，必须消耗一定的能量（阳），这是“阳消阴长”的过程。而各种机能活动（阳）的产生，必然要消耗一定的营养物质（阴），这就是“阴消阳长”的过程。在正常状态时，这种“阴阳消长”是处于相对平衡的。只有不断地消长和不断地平衡，才能推动事物的正常发展，对人体来说，这样才能维持正常的生命活动。如果这种“消长”关系超过一定限度，不能保持相对平衡，就会出现阴阳某一方的偏衰或偏盛，在人体方面就会表现出病理状态。

（五）阴阳相互转化

阴阳相互转化是指阴阳对立的双方在一定条件下可以向其相反的方向转化，属阳的事物可以转化为属阴的事物，属阴的事物可以转化为属阳的事物，例如昼夜的变化，属阳的昼可以转化为属阴的夜，属阴的夜可以转化为属阳的昼。在人体的病证方面，属阳的热证可以转化为属阴的寒证，属阴的寒证又可以转化为属阳的热证。

阴阳相互转化是阴阳运动的又一基本形式。阴阳双方的消长运动发展到一定阶段，事物内部阴与阳的比例出现了颠倒，则该事物的属性即发生转化，所以说转化是消长的结果。阴阳转化，一般都产生于事物发展变化的“物极”阶段，即所谓“物极必反”。因此，在事物的发展过程中，如果说阴阳消长是一个量变的过程，则阴阳转化是在量变

的基础上的质变。阴阳转化表现为渐变形式和突变形式两种。如一天之中的昼夜转化、一年四季之中的寒暑交替等,属于“渐变”的形式;在急性热病中,由高热突然出现体温下降、四肢厥冷等,即属于“突变”的形式。

二、阴阳学说在中医学中的应用

阴阳学说贯串于中医学的各个领域,用来说明人体的组织结构、生理功能、病理变化,并指导养生和临床的诊断与治疗。

(一) 说明人体的组织结构

人体是一个有机整体,人体一切组织结构既是有机联系的,又可以划分为相互对立的阴阳两部分。就人体部位来说:上为阳,下为阴;体表为阳,体内为阴;背部为阳,腹部为阴;外侧属阳,内侧属阴。就体内脏腑来说,六腑属阳,五脏属阴;上部的心肺属阳,下部的肝肾属阴。具体到每一脏腑,又有阴阳之分,如心有心阴、心阳,肝有肝阴、肝阳等。

人体经络系统也分阴阳,其中正经十二经脉,即有手足三阴三阳,督脉行于背,又有总督阳经的功能,故称为“阳脉之海”,任脉行于腹,具有营养各阴经的作用,故称为“阴脉之海”等。

(二) 说明人体的生理功能

对于人体的生理功能,无论就其整体还是就其部分而言,都可以用阴阳来加以概括说明。人体正常的生命活动,是阴阳保持协调平衡的结果。如人体气机运动的基本形式是升降出入。阳主升,阴主降;阳主出,阴主入。

(三) 说明人体的病理变化

人体内阴阳之间的消长平衡是维持正常生命活动的基本条件。而阴阳失调,则是一切疾病发生的基本原理之一。疾病过程,多为邪正斗争的过程,其结果是引起机体的阴阳偏胜或偏衰。由于阴阳之间的相互制约,阴阳偏胜会导致另一方的偏衰,阴阳偏衰会导致另一方的相对偏亢。由于阴阳之间的互根互用,所以在阴阳偏衰到一定程度时,就会出现阴损及阳、阳损及阴的阴阳互损的情况。

(四) 用于疾病的诊断

阴阳学说用于疾病的诊断,是以阴阳来概括说明病变部位、性质及各种证候的属性,从而作为辨证的纲领。故《素问·阴阳应象大论》说:“善诊者,察色按脉,先别阴阳。”如色泽鲜明为病属于阳,色泽晦暗为病属于阴。在辨证方面,表、实、热属阳;里、虚、寒属阴。

(五) 用于疾病的治疗

阴阳失调是疾病发生、发展的根本原因,因此,调整阴阳,补偏救弊,促使阴阳恢复相对平衡,就是治疗的基本原则。如临床上见到因阴寒太甚而损伤阳气者,则给予温热药物以治其寒,即“寒者热之”。若因阳热太过而耗损阴液者,则用寒凉药物以治其热,即“热者寒之”。若因阳虚不能制阴而阴盛者,则需益阳以消阴,即“阴病治阳”,如阴虚不能潜阳而阳亢者,则需滋阴以潜阳,即“阳病治阴”。所谓“损其有余,补其不足”,即促使阴阳重新恢复相对平衡,使人体生命活动重新恢复正常。

(六) 指导防病养身

人和自然界是一个整体，是息息相通的，自然界中的阴阳消长变化必然影响到人体的阴阳变化。如果机体的阴阳变化能保持与天地间阴阳变化协调一致，达到“阴平阳秘”，就能保持健康，延年益寿。在一年四季中，要适时调其阴阳，增强抗病能力，要注重“春夏养阳，秋冬养阴”。维持内外环境的统一和谐、阴阳平衡是防病养生的根本。

第二节 五行学说

五行学说属于古代哲学的范畴。五行，即木、火、土、金、水五种物质及其运动变化。“五”即指木、火、土、金、水等构成世界的五种物质，“行”是指这五种物质的运动和变化。“五行”又称“五材”，如《尚书正义》说：“言五者，各有材干也。谓之行，若在天，则为五气流注；在地，也所行用也。”

五行学说不仅认为世界万物是由这五种基本物质所构成的，而且认为任何事物都不是孤立的、静止的，而是在不断地相生、相克的运动变化之中维持着协调平衡。因此，五行学说具有辩证法思想。

一、五行学说的基本内容

五行学说的主要内容包括：五行的特性；事物五行属性的推演和分类；五行之间的生克制化、乘侮和母子相及。

（一）五行各自的特性

五行的特性，是古人在长期的生活和生产实践中，对木、火、土、金、水五种物质的朴素认识基础上，进行抽象而逐渐形成的理论概念。五行的特性是根据木、火、土、金、水五种物质的某些性质而概括出来的。如《尚书·洪范》说：“水曰润下，火曰炎上，木曰曲直，金曰从革，土爰稼穡。”这是五行特性的最早记载。逐渐引申运用，其意义已超越了木、火、土、金、水五种物质的本身，而具有更广泛的含义。

1. 木的特性 “木曰曲直”。“曲”，屈出；“直”，伸也。“曲直”是指树木的枝条具有生长、柔和、能曲又能直的特性。因而引申为具有生长、升发、条达、舒畅等性质或作用的事物，均归属于木。

2. 火的特性 “火曰炎上”。“炎上”是指火具有炎热和向上的特性，引申为具有温热、升腾、明亮等性质或作用的事物，均属于火的特性。

3. 土的特性 “土爰稼穡”。“爰”通“曰”；“稼”即种植谷物；“穡”即收获谷物。“稼穡”泛指人类种植和收获谷物的农事活动，因而引申为具有生化、承载、受纳等性质或作用的事物，均归属于土。故有“万物土中生”和“土为万物之母”之说。

4. 金的特性 “金曰从革”。“从”，由也，说明金的来源；“革”即变革。“从革”说明金是通过变革而产生的。自然界里现成的金属极少，绝大多数的金属都是由矿石经过冶炼而产生的。矿石属土，冶炼即变革的过程，金是土经过变革而成的，故有“革土生金”之说。引申为具有沉降、肃杀、收敛等性质或作用的事物，均属于金。

5. 水的特性 “水曰润下”。“润”即潮湿、滋润、濡润；“下”即向下、下行。“润下”是指水滋润下行的特点。故引申为具有滋润、下行、寒凉、闭藏等性质或作用的事物，均属于水的特性。

(二) 事物属性的五行归类

五行学说、将自然界各种事物和现象、人体的组织器官、生理病理现象进行了系统分类。运用推演络绎法和取象比类法，按照事物的不同性质、作用与形态，分别归属于木、火、土、金、水五行之中，以阐释人体组织器官之间生理、病理的复杂关系，以及人体与外界环境之间的关系。

五行学说对事物属性的归类是以天人相应为指导思想，以五行为中心，以空间结构的五方、时间结构的五季、人体结构的五脏为基本框架，将自然界的各种事物和现象以及人体的生理疾病现象，按其属性进行归纳。凡具有生发、柔和、条达、舒畅等性质或作用者统属于木。凡具有阳热、炎上等性质和作用者，均属于火。凡具有长养、化育、承载等性质和作用者，均属于土。凡具有清洁、肃降、收敛等性质和作用者，均属于金。凡具有寒凉、滋润、向下等性质和作用者，均属于水。从而将人体的生命活动与自然界的物或现象联系起来，形成了与人体内外环境互相关联的五行结构系统，用以说明人体及人与自然环境的统一性（表 1-1）。

表 1-1 事物属性的五行归类表

自然界							五行	人 体						
五音	五味	五色	五化	五气	五方	五季		五脏	五腑	五官	五体	五志	五液	五脉
角	酸	青	生	风	东	春	木	肝	胆	目	筋	怒	泪	弦
徵	苦	赤	长	暑	南	夏	火	心	小肠	舌	脉	喜	汗	洪
宫	甘	黄	化	湿	中	长夏	土	脾	胃	口	肉	思	涎	缓
商	辛	白	收	燥	西	秋	金	肺	大肠	鼻	皮毛	悲	涕	浮
羽	咸	黑	藏	寒	北	冬	水	肾	膀胱	耳	骨	恐	唾	沉

(三) 五行相生相克

相生相克是五行学说的基本内容之一，用它来说明五行之间以及运用五行分类的事物之间的相互关系。

1. 相生 相生是指一种事物对另一种事物的促进和资生作用。五行之间这种相生关系就称为五行相生。五行中相生的次序是：木生火、火生土、土生金、金生水、水生木、依次孳生，如环无端，生化不息。在五行相生关系中，任何一行都具有“生我”、“我生”两个方面的关系，生我者为母，我生者为子。故五行相生的关系又叫“母子关系”。以金为例，生我者“土”，则土为金之母，我生者“水”，则水为金之子，其他以此类推（图 1-1）。

2. 相克 就是指这一事物对另一事物的生长和功能具有制约的作用。五行相克的次序是：木克土，土克水，水克火，火克金，金克木。这种克制关系也是往复无穷的（图 1-1）。