

JIJIAN ZHONGYI RUMEN



极简中医入门

◆ 刘恩钊 编著



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

极简中医入门

JIJIAN ZHONGYI RUMEN

刘恩钊 编著

人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

北京

图书在版编目 (CIP) 数据

极简中医入门/刘恩钊编著. —北京: 人民军医出版社, 2011. 8
ISBN 978-7-5091-4953-9

I. ①极… II. ①刘… III. ①中医学—基本知识 IV. ①R2

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 147951 号

策划编辑: 秦伟萍 文字编辑: 王霞 责任审读: 谢秀英

出版人: 石虹

出版发行: 人民军医出版社

经销: 新华书店

通信地址: 北京市 100036 信箱 188 分箱

邮编: 100036

质量反馈电话: (010) 51927290; (010) 51927283

邮购电话: (010) 51927252

策划编辑电话: (010) 51927300-8723

网址: [www. pmmp. com. cn](http://www.pmmp.com.cn)

印刷: 三河市世纪兴源印刷有限公司 装订: 京兰装订有限公司

开本: 850mm×1168mm 1/32

印张: 8 字数: 186 千字

版、印次: 2011 年 8 月第 1 版第 1 次印刷

印数: 0001—4500

定价: 19.8 元

版权所有 侵权必究

购买本社图书, 凡有缺、倒、脱页者, 本社负责调换

内 容 提 要

本书以通俗易懂的语言、别开生面的编写体例，对中医基础知识、方药基础知识、中成药基础知识进行了较详尽的阐述，重点部分用小知识、小典故等资料进行补充解释，充满了趣味性，使学习中医知识变得轻松快乐，在轻松快乐中学习了解中医知识，特别适合中医初学者、中医爱好者作为中医入门读物参考阅读。

前 言

随着经济的发展，社会的进步，人民生活水平不断提高，健康问题越来越受到大家的关注，“病有所医”已成为民生问题的一个重要目标。当今中国，老龄社会开始出现，疾病谱发生变化，医学模式逐渐转变，健康观更为科学、合理，对健康的追求已不仅满足于身体没有疾病，而是希望自己身心健康，并且具有良好的社会适应能力。

中医，在中华民族五千年繁衍和发展的历史长河中作出了卓越的贡献，取得了辉煌的成就，其整体观念、辨证论治、“治未病”思想、自然疗法等理论特色、思维方法和诊疗优势更适合于现在的预防、医疗、康复、保健等一体的大卫生观，有着西医无法比拟和替代的特点。了解中医药文化，掌握中医药养生保健、自诊自疗等医学科普知识，已成为人们提高自我保健能力、追求生活时尚的一种重要方式。此外，中医药学中蕴涵着丰富的中国传统文化，中医药学与中华民族具有强大的亲和力。

本书以通俗易懂的语言、别开生面的编写体例，对中医基础知识、方药基础知识、中成药基础知识进行了较详尽的阐述，重点部分用小知识、小典故等资料进行补充解释，充满了趣味性，使学习中医知识变得轻松快乐，在轻松快乐中学习了解中医知识，对于普及中医药知识、日常养生保健具有重要的意义。

由于编者水平所限，书中不当之处还望专家、读者批评、指正。

编者

2011年4月

目 录

第一章 中医基础知识 / 1

第一节 中医学的基本特点与历代主要著作 / 1

一、整体观念 / 1

二、辨证论治 / 3

三、中医药学历代主要著作及意义 / 4

四、重要名词 / 5

第二节 阴阳与五行 / 11

一、阴阳学说 / 11

二、五行学说 / 12

三、重要名词 / 16

第三节 藏象与经络 / 19

一、藏象学说 / 19

二、经络学说 / 21

三、重要名词 / 24

第四节 气、血、精、津液 / 29

一、气 / 29

二、血 / 31

三、精 / 32

四、津液 / 33

五、气、血、精、津液之间的关系 / 33

六、重要名词 / 36

第五节 病因与病机 / 40

一、病因 / 40

二、病机 / 45

三、重要名词 / 50

第六节 四诊与辨证 / 53

一、四诊 / 53

二、辨证 / 61

第七节 体质、养生与治未病 / 70

一、体质学说 / 70

二、养生 / 72

三、治未病 / 76

第二章 方药基础知识 / 83

第一节 药性理论 / 83

一、四气（性）五味 / 84

二、升降浮沉 / 85

三、归经 / 86

四、毒性 / 87

五、重要名词 / 88

第二节 配伍与用药禁忌 / 95

一、配伍 / 95

二、用药禁忌 / 97

第三节 药物分类及常见中药 / 99

一、解表药 / 99

二、清热药 / 103

三、温里药 / 108



四、泻下药	/ 109
五、祛风湿药	/ 112
六、祛湿药	/ 113
七、理气药	/ 116
八、消导药	/ 118
九、驱虫药	/ 120
十、理血药	/ 121
十一、平肝息风药	/ 127
十二、化痰止咳平喘药	/ 130
十三、安神药	/ 133
十四、补益药	/ 135
十五、收涩药	/ 142
十六、开窍药	/ 144
第四节 方剂与组方	/ 145
一、方剂的组成原则	/ 145
二、方剂的变化	/ 146
三、煎服法	/ 147
第三章 中成药基础知识	/ 153
第一节 中成药概述	/ 153
一、中成药的常用剂型	/ 153
二、中成药分类	/ 157
三、中成药安全性	/ 159
第二节 中成药临床应用原则	/ 164
一、中成药临床应用基本原则	/ 164
二、联合用药原则	/ 165
三、孕妇使用中成药的原则	/ 166



四、儿童使用中成药的原则 / 167

第三节 中成药临床应用管理 / 168

一、含毒性中药材的中成药临床应用管理 / 168

二、中成药不良反应的监测 / 169

三、开展中成药临床应用监测、建立中成药应用点评制度 / 170

第四节 非处方中成药 / 171

一、非处方中成药简介 / 171

二、非处方中成药分类 / 172

三、常用非处方中成药的组成与功效 / 173

第四章 常见病证的中成药应用 / 204

第一节 感冒 / 204

第二节 咳嗽 / 206

第三节 眩晕 / 210

第四节 头痛 / 212

第五节 伤食 / 215

第六节 胃脘痛 / 216

第七节 便秘 / 220

第八节 腹泻 / 223

第九节 虚证 / 227

第十节 失眠 / 230

第十一节 湿疹 / 234

第十二节 痤疮 / 237

第十三节 痛经 / 239

第十四节 经行乳房胀痛 / 243

第十五节 带下病 / 245

第一章

中医基础知识

第一节 中医学的基本特点与历代主要著作

中医学是研究人体的生理病理、疾病的诊断与防治以及养生康复的一门学科，至今已有数千年的历史。中医学理论体系形成于中国古代，以《黄帝内经》的出现为其标志，与中国传统文化体系一脉相承，是中国古代哲学的一个重要分支。中医学理论体系对于事物的观察分析方法与现代科学截然不同，中医学注重事物的整体性和普遍联系性，研究自然、气候、环境、地理、社会等与人体之间的关系。其根据“有其内必形诸外”的理论基础，以“取象比类”“思外揣内”等“象”思维为核心，采用整体性观察方法，通过对外在现象的分析，来探求事物的内在机制。因此，中医学这一独特的理论体系具有两大基本特点，一是整体观念，一是辨证论治。

一、整体观念

整体观念是中国古代哲学思想在中医学中的具体体现，它贯穿于中医学的生理、病理、辨证、立法、处方、用药和预防保健等各个方面。具体来说，首先，人是自然界的一部分，与自然界的节奏应保持一致，人和自然实质上是一个整体。此外，





人体自身是一个有机的整体，人体的各个部分都是由“气”组成，彼此间存在着密切的联系。



医圣张仲景

（一）人与自然界是一个统一的整体

中国古代哲学认为，天地万物都是由充斥在宇宙间的“气”所组成。不同的物体只是“气”的聚合形式不同而已。宇宙间存在着同气相感，因此，人的变化应该与天地万物的变化是一致的。它们都有共同的变化规律。因此我们说这是“天人相应”。所以我们可以通过我们周围事物变化规律来推断人的变化规律，比如，生活在赤道附近的人类皮肤腠理稀疏，同样生活在赤道附近的阔叶林叶片大，气孔多。可以看出，无论是人还是植物，在赤道特有的环境下都有共同的特征。影响人的自然环境包括季节变化、气候变化、昼夜变化、地域差异等等。

（二）人体自身是一个有机的整体

人体是由“气”所组成，人体的各个脏腑和组织通过经络



贯穿在一起。各个脏腑、组织或器官各自有其独特的生理功能，每个器官或组织的功能都与其他器官或组织有着密不可分的关系。它们在生理上相互联系、相互制约，在病理上互相影响。比如一个人肢体的正常活动，与脾主肌肉、肾主骨、肝主筋、心主血脉等都息息相关。那么当肢体出现问题后，可能会牵扯到脾、肾、肝或心的功能障碍。再如失眠，通过中医的四诊，可以发现病人有肝郁化火型、心胆气虚型、心血不足型以及阴虚火旺等类型。分别与心、肝、胆、肾等脏腑有关。因此，在局部症状发生以后，要以整体观念来分析病情，并制定治疗措施。

由于中医学“天人合一”的属性和人体自身整体论，使得医者在具体诊疗活动中，要因时、因地、因人制宜，而不是将其孤立地看待，这样才能达到好的治疗效果。

二、辨证论治

辨证论治是中医学诊疗的一大特色，是区别于西医学辨病治疗的一种特殊的研究和处理方法。然而中医学不只是进行辨证，同时也辨病。通过千百年来理论总结和实践积累，中医学不但找到了每个病的特点和规律，也找出了每个病当中不同证的区别。比如闭经，其总的特点是胞宫气血不充，血海不能满溢，致使月经停闭。然可有肝郁气滞，或肝肾虚损、气滞血瘀，或痰湿阻滞、寒凝经脉等因素都能导致胞宫气血不充，血海不能满溢。治疗上，既要抓住闭经病的特点，又要把握证的特点，治疗起来就能有的放矢，疗效显著。基于以上观点，同一疾病在不同的发展阶段，可以出现不同的证型；而不同的疾病在其发展过程中又可能出现同样的证型。因此在治疗疾病时就可以分别采取“同病异治”或“异病同治”的原则。“同病异



治”即对同一疾病不同阶段出现的不同证型，采用不同的治法。如同样是感冒，甲患者所患为风寒型感冒，采用疏散风寒的感冒清热颗粒治疗；乙患者是风热型感冒，采用的是疏散风热的双黄连口服液治疗，同样的感冒病采用的不同药物，因为他们的证是不同的。而“异病同治”是指不同的疾病在发展过程中出现性质相同的证型，因而可以采用同样的治疗方法。如甲患者所患为瘀血阻滞型腹痛，乙患者所患是瘀血阻滞型痛经，因为都是血瘀类型，因此，都可选用活血化瘀的血府逐瘀口服液进行治疗。

中医药学的传承一方面依靠师带徒的口口相传；另一方面，历代著作对中医学的传承同样起到了重要的作用。在浩瀚的中医历史长河里，数不胜数的中医典籍为一代代中医指点航向。

三、中医药学历代主要著作及意义

表 1-1 中医药学历代主要著作及其意义

书名	作者	年代	意义
五十二病方	不详	约战国晚期	我国现存最古老的一部医学方书
黄帝内经	不详	战国至秦汉	标志着中医学理论体系初步形成
难经	秦越人	汉	中医经典著作之一，补充了《黄帝内经》的不足
伤寒杂病论	张仲景	汉	确立了辨证论治的理论依据，奠定了中医临床医学的坚实基础
神农本草经	不详	约秦汉	我国现存最早的药理学专著

(续表)

书名	作者	年代	意义
脉经	王叔和	晋	我国现存最早的脉学专著
针灸甲乙经	皇甫谧	晋	我国现存最早的一部针灸学专著
雷公炮炙论	雷教	晋	我国第一部中药炮制学专著
诸病源候论	巢元方	隋	我国第一部病因病机和证候学专著
备急千金要方	孙思邈	唐	我国第一部医学百科全书
新修本草	苏敬, 等	唐	世界上最早由政府组织编修并公开颁布的药典
小儿药证直诀	钱乙	宋	首创了脏腑辨证和用药方法
三因极一病证方论	陈无择	宋	奠定了中医病因学基础
妇人大全良方	陈自明	宋	我国第一部完善的妇产科专著
本草纲目	李时珍	明	集16世纪以前中国本草学大成的著作, 被誉为“东方药物巨典”
温疫论	吴有性	明	我国第一部系统研究急性传染病的医学书籍
医学衷中参西录	张锡纯	民国	经典的中西医结合专著

四、重要名词

1. 中医学四大经典 《黄帝内经》《难经》《伤寒杂病论》《神农本草经》。



2. 金元四大家 刘完素（寒凉派）、张子和（攻下派）、朱丹溪（养阴派）、李东垣（补土派）。

3. 证 是机体在疾病发展过程中的某一阶段的病理概括。由于它包括了病变的部位、原因、性质以及邪正关系，反映出疾病发展过程中某一阶段病理变化的本质，因而它比症状更全面、更深刻、更正确地揭示了疾病的本质。

4. 辨证 就是把四诊（望诊、闻诊、问诊、切诊）所收集的资料、症状和体征，通过分析、综合，辨清疾病的病因、性质、部位以及邪正之间的关系，概括、判断为某种性质的证。

5. 论治 即根据辨证的结果，确定相应的治疗方法。辨证和论治，是诊治疾病过程中相互联系、不可分割的两个方面，是理论和实践相结合的体现，是理法方药在临床上的具体运用，是指导中医临床的基本原则。

6. 同病异治 即是指同一种疾病，由于其发病的时间、地区及患者机体的反应性不同，或处于不同的发展阶段，出现了不同的病机，所表现的证不同，因而治法就各异。

7. 异病同治 指不同的疾病，在其发展过程中，由于出现了相同的病机和相同的证候，因而也可以采用同一种方法来治疗。

拓展资料

自然疗法与中医

1962年，美国海洋生物学家蕾切尔·卡逊的著作《寂静的春天》，引起了世界范围的广泛关注。这是一本标志着人类首次关注环境问题的著作。书中预言了化学农药的污染，无论是对环境还是对人都是致命的。书中写道：“我们正遭受着



暴露的化学药品的全面污染。动物实验已经证明它们极具毒性，很多情况下它们的效果还会积累。这种侵害在出生时或出生前就开始了。如果不改变我们的方法，这种侵害会贯穿整个生命历程，没有人知道结果会怎样，因为我们未曾有过这样的经历。”自从地下了这些断言，我们已经悲哀地经历了许多，癌症和其他与农药有关的疾病发生率猛增。难办的是我们并非什么都没做过，我们已经做了一些重要的事情，可是我们所做的却远远不够。”人们不断合成出来的新的化学物质，正在不断地威胁着人类的基因，导致越来越多的恶性疾病。直到此书出版前，人类还是以征服自然为己任，用农药杀死一切害虫，用化学药物杀死一切病原微生物。而现在看来，这种做法似乎并不妥当。因为这会使得食物链中的所有动物慢性中毒，当然包括人类，而且会生产出很多对其产生抗药性的生物来，而人类却束手无策。1972年，DDT终于被停用了。人类也逐渐认识到了对抗环境的做法最终只能自食恶果。美国前副总统阿尔·戈尔在这本书的前沿写到，“《寂静的春天》的出版应该恰当地被看成是现代环境运动的肇始”。人们还是注意到化学对环境和人类的污染。人们开始把农药变成有机肥，开始大量应用天然植物药物。人们追求回归自然，与自然和谐相处，追求自然疗法。中医疗法作为自然疗法的代表，开始被越来越多的人所接受。中医以其和谐的思想，以非对抗疗法的特点，以天然药物和人体自然调理的方法来治疗疾病。中药、针灸、推拿、气功、导引这些传承千年的古老疗法，追求人与自然的和谐统一，这正是人们所追求的生命最高境界。

中医思维的特点

20 世纪末，世界医学界已经认识到当今世界最佳的治疗方法是个体化治疗。而中医作为个体化治疗体系的代表，千百年来为人类的健康作出了不可磨灭的贡献。在国外，特别是欧美国家，一直把中医作为替代医学来使用，而以西医的群体化治疗为主。远没有发挥出中医的优势。如对于感染性疾病，西方医学以抗感染的对抗治疗为主，抑制或杀灭病原微生物。但更多的却使病原微生物加速的变异，最后以致无药可救。

而传统的东方医学思维却截然相反。强调的不是对抗治疗，而是和平共处的思想。也就是中国传统文化中的“和”。“和”的思想是中医治病的一个重要特色。中医从来不主张将病原微生物赶尽杀绝，而是要与它们和平共处。但如何才能和平共处呢？《黄帝内经》告诉我们“正气存内，邪不可干；邪之所凑，其气必虚”。也就是说，当人的机体免疫力正常时，致病的病原微生物是无法危害人体的。而当人体免疫力低下时，它们就会入侵人体而造成各种疾病。中医的特点不是杀灭病原微生物，而是“给邪以出路”，通过汗、大小便等将邪排出体外。

就像众所周知的凤凰卫视著名主持人刘海若，因车祸导致颅内出血、感染，高热持续不退。抗生素类药物已经使用到了顶级仍不能退热。但当中国的中医去会诊，用了著名的“安宫牛黄丸”以后，奇迹出现了，高热退了，意识也逐渐恢复了。经过一段时间的中医调理，刘海若现在已经完全康复了。“安宫牛黄丸”在体外实验中并不比最好的抗生素抗菌效果