

中国文化复兴之路任重道远，
学习中医是认识中国文化的最佳捷径

李宇铭◎著

一读就懂的18堂

中医入门课



西瓜切不切？
中医与西医的本质区别是什么？

我为什么要信中医？

一本书，打开一扇攸关每个中国人必备知识的大门。



辽宁科学技术出版社
LIAONING SCIENCE AND TECHNOLOGY PUBLISHING HOUSE

图书在版编目(CIP)数据

一读就懂的18堂中医入门课 / 李宇铭著. —沈阳: 辽宁科学技术出版社, 2012.8

ISBN 978-7-5381-7541-7

I. ①一… II. ①李… III. ①中医学-基本知识 IV.
①R2

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第125663号

出版发行: 辽宁科学技术出版社

(地址: 沈阳市和平区十一纬路29号 邮编: 110003)

印刷者: 沈阳市第三印刷厂印刷

经销者: 各地新华书店

幅面尺寸: 145mm × 210mm

印 张: 10

字 数: 220千字

出版时间: 2012年8月第1版

印刷时间: 2012年8月第1次印刷

责任编辑: 王 实

版式设计: 袁 舒

责任校对: 刘 庶

书 号: ISBN 978-7-5381-7541-7

定 价: 28.00 元

联系电话: 024-23284370

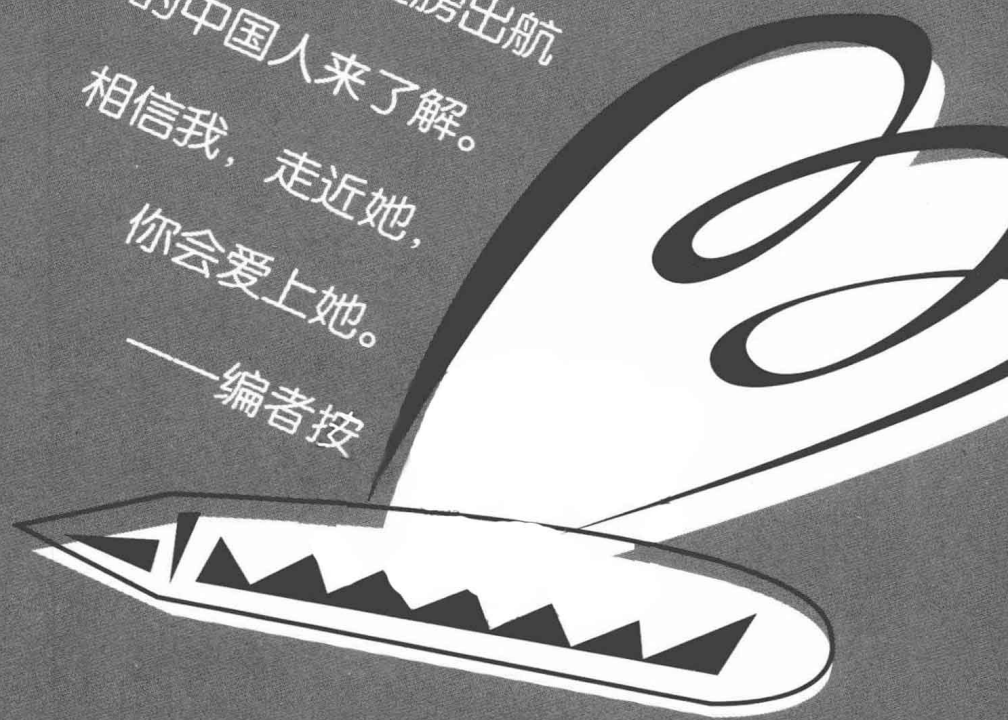
E-mail: ganluhai@163.com

本社法律顾问: 陈光律师

邮购热线: 024-23284502

<http://www.lnkj.com.cn>

中医文化值得每一个
乘着梦想的翅膀出航
的中国人来了解。
相信我，走近她，
你会爱上她。
——编者按



中 医 是 中 国 文 化 的 精 髓

一读就懂的18堂中医入门课

李宇铭◎著

辽宁科学技术出版社

· 沈阳 ·

目录



6 推荐序1 读一本好书，识一位好医 / 姜良铎

10 推荐序2 中医，通识教育好选择 / 梁荣能

12 推荐序3 中医文化通 / 许承恩

11 自序 愿梦想成就美事

卷一 理解中医并不难

20 学医有如囊中取物

——医理即哲理

35 中医能够治牙痛

——三“观”加冕

48 为什么中医姓“中”

——中西文化扫描

63 中医不做手术吧

——走形上大道

卷三 中医看病原理一点通

卷二 搞懂中国文化是关键

84 麻将桌上攻五行

——现代系统科学观

102 中医之道“非常道”

——气，源于道

116 庸医不中庸

——守好三分饥与寒的中道

133 打球学阴阳

——阴阳的0与1

148 为类比申冤

——令人心领神会的医学术语比喻

167 给关联思考平反

——直觉也是客观

184 人为什么会生病

——内因外因非内外因

198 生病了要跟月亮算账

——天人相应有道理

211 看病如水墨画

——辨证论治的法宝

227 包治百病的秘方

——中医学的独立宣言

240 悲伤了为什么会哭

——修身养性与健康

252 心静自然康

——情志性格与体质

272 饺子可以治病

——中医与民间风俗

285 结语

——寻找隐世医生

206 后记

——第三只眼看中医

推荐序 1

读一本好书，识一位好医

姜良铎

北京中医药大学东直门医院主任医师、教授、博士生导师

中国首届中医专业医学博士，享受政府特殊津贴专家

中国教育部 211 工程重点学科——中医内科学学科带头人

喜闻宇铭的《一读就懂的18堂中医入门课》即将在内地出版，我欣然为序。

两年前，宇铭刚到北京跟随我攻读博士之初，趁课余时间完成本书写作，并在香港首先出版中文繁体字版（当时书名叫做《中医不切西瓜》）；现在他毕业在即，此书能与内地读者见面，正好见证了宇铭的学习历程。

记得当初拿起书，一看书名，立觉喜在心头、创意无穷，年轻人的思维与我们很不一样，看来向年轻一代推广中医知识，也需要用他们的语言。不懂中医的人，或许会想“难道中医不赞成吃西瓜？”可是熟悉中医的人，看了书名自然心领神会，这揭示了中医的最大特色——整体观念。

对于挑西瓜，自问技术颇高，每每能够挑出最好的！很多人挑

西瓜，都喜欢选已经切开了的，确保瓜肉新鲜好吃；高明一点儿的则用拍打西瓜的方法，听声音以辨别好坏；我挑西瓜则从来不需要切开，甚至不用触摸到西瓜，只要从外表观察，就能知道西瓜里面的情况了，用中医的话说，这就要求很高的“望诊技术”！其实中医看病也一样，所谓“望而知之谓之神”，除此以外，中医亦讲求“四诊合参”，透过“望闻问切”全面地诊察病情，自然能得到准确诊断。这个看病的过程，用中医的哲学思想来说，就是“不切西瓜”的方法。

《一读就懂的18堂中医入门课》有别于一般介绍中医与中国文化的书籍，这类书在书店中有不少，大都是从中国文化的角度，例如以文字、文学、历史、宗教、风俗、艺术和儒道佛学思想等，介绍中医与各种传统文化的关系；本书则是立足在中医自身，在逐步深入介绍中医的同时指出与中国文化的紧密联系，读完后会有一种整体的感觉，在认识中医的主线同时明白其文化底蕴。

本书用活泼生动的文字和有趣的例子，娓娓道出中医的事。书中内容简练，却已经从根本处，全面地介绍中医的基本哲学思想。本书给年轻人打开捷径，轻松无难度地品味中医，不仅能作为文化通识读物，更能帮助大众正确理解中医的诊治原理，甚至是帮助中医学生将所见所闻融会贯通的好书！

宇铭是一名优秀学生，难得的“文武双全”。一方面，他对中医经典非常喜爱与钻研，刻苦用功，单是在读博士期间，就已经发表了30多篇学术文章，是众多博士研究生中很少见到的，而且宇铭在博

士二年级时，就获得过中华中医药学会颁发的“全国中医药博士生优秀论文奖”，其后又获得了国家教育部颁发的“港澳及华侨博士生奖学金一等奖”，另一方面，他的成绩一再得到外界的肯定，虽然很年轻，但是他在中医专业上的水平是获得公认的。

通常善于做研究的人，总是让人感觉古板、严肃，可是宇铭小时候却多才多艺，他从小喜欢运动和锻炼，中学时是排球队的队长，担任过学生会主席，参加了“海童军”活动，热爱露营远足、野外生存，懂得驾驶帆船、滑浪风帆、独木舟……令人意想不到的是，他更曾在香港考取了游艇驾驶执照，以及通过了私人飞机执照的理论考试！这些使他在念中医本科之前，就已经获奖甚丰，比一般年轻人拥有更多的人生阅历。或许是这种背景，让宇铭写成《一读就懂的18堂中医入门课》这样一本通识读物，如此深入浅出、博引旁征，将各种范畴的知识串联起来，带领读者体味中国文化的圆融美妙。

宇铭更让人喜爱的，是他温文谦虚的态度。在我的门诊上，宇铭一直随我抄方学习，即使诊室内非常繁忙、拥挤，宇铭依然是有礼地给患者细心问诊、解释病情。更珍贵的，他身体力行地发挥自身优势，与香港朋友创办“全仁中医”慈善团体，曾经多次组织年轻中医，一同远赴菲律宾的贫穷农村举行义诊服务，实践中医、贡献社会，我鼎力支持！

中医自古在《黄帝内经》中就已经强调，高水平的中医需要“上知天文，下知地理，中知人事”，即是需要熟悉中国文化，博通天

地人三才；我的导师张学文教授，昔日抄录了清代汪廷珍给吴鞠通《温病条辨》作序的一段话给我们，是对吴鞠通的评价：“怀救世之心，秉超悟之哲，嗜学不厌，研理务精，抗志以希古人，虚心而师百氏”，我觉得，作为一名医生，最重要的也是要“怀救世之心，秉超悟之哲”，还要“研理务精”，宇铭具备这些素质，深愿他能继续努力，成为一名出色的中医人才。

不单本书内容值得推荐，我更诚意地向您推荐本书作者！读一本好书、认识一位好中医，一举两得，从书中的字里行间，读者定能够体会得到宇铭的真与善。相信《一读就懂的18堂中医入门课》的出版，可以帮助更多人正确认识中医，成为初学中医者走进中医殿堂的桥梁，并鼓励更多年轻人投身中医事业，共同为人类健康尽一分力！

推荐序 2

中医，通识教育好选择

梁荣能

香港中文大学中医学院院长

几年前，年轻的李宇铭把他学医过程的酸甜苦辣写成《中医学神》一书；该书出版不久便被列入中国香港“中学生好书龙虎榜”的候选名单，甚受中学生欢迎。其后，他再接再厉，撰写与中医学有关的书籍。

多年以来，香港中文大学中医学院为本科生办了一个名为“中医药之文化内涵”的通识课程，旨在引导同学思考中医药与中国文化的关系。2008年秋，原本任教的一位教授因事未能回港，刚巧宇铭已完成他的中医硕士论文，便助我一臂之力，替我承担该门课的部分教学任务；后来从教学评核更得悉他的教学甚得同学欢迎。现在宇铭把他讲授课程的内容加以整理、补充，使《一读就懂的18堂中医入门课》这本书能够面世。

在新高中课程，“通识”被列为必修科；大学对通识教育更为

重视。以香港中文大学为例，特设“大学通识教育部”，以统筹大学的通识课程。通识教育目标在引导学生：拓展广阔的知识视野，认识不同学科的理念和价值；提升对人类共同关心问题的触觉；建立判断力和价值观；以及发掘终生学习的潜力等。从上述通识教育的目标看来，中医应算是一门上佳的通识科目。

只要你翻开《黄帝内经》看看，你便会发现这部中医经典包含医学、养生学、哲学、天文学、地理学、气象学、心理学、历法等，正是：“上穷天纪，下极地理，远取诸物，近取诸身，更相问难。”（《内经·素问》序言）难怪人们常说中医博大精深。

李宇铭医师将中医相当艰深的医理，用流畅的文笔，生动有趣的比喻，把你带进中医的宫殿中，一睹中医的“奇珍异宝”。此书作为中医入门，引起读者的兴趣是最首要的条件。你翻阅书的目录，看到《麻将桌上攻五行》、《生病了要跟月亮算账》、《看病如水墨画》和《饺子可治病》等题目，一定会被吸引，想追看答案。

我最欣赏每篇附有的“杏林启思”、“医文化”和“通识挑战题”等延伸资料，有助加深读者对医学和中国文化的理解。

无论你想认识中医学还是中国文化，这本书一定能满足你的求知欲，甚至更多，因为同时你也会对另一个范畴加深了认识。

我诚意向你推荐这本好书！

推荐序 3

中医文化通

许承恩

中国香港宣基中学通识科主任

学通识，常提及要开阔青少年的视野，让他们了解世界原来是那么大。

不过，想不到有时候所谓“开阔视野”，所指的不一定是香港乃至全中国以外的世界情况。有些知识看似近在眼前，可是我们所知的，原来却这么少。

而李宇铭正好为其中一种看似是“近在眼前”的知识解惑，那便是中医常识。

提及中医，中国人怎会没有印象？像是在华南的街头或地铁站常见的凉茶铺、苦口良药的中草药，中医师把脉专注的神情，针灸的神奇效果，百货公司或药房可买到的中成药……多多少少，总给人留下印象。只要一遇到相关资讯，大家就会想：这些就是中医了。

不过，除此以外，原来中医药不只是一门学科、一种治病技巧，它所代表的也是一种文化、一种生活态度。而且，这种文化观和生活观一直存在于我们的生活中，那正是我们的中国文化传统。

正如看完《一读就懂的18堂中医入门课》一书后，可以思考出：我们所了解到的不仅是中医知识，也有为人处世的大、小道理。

例如中医讲究“整体”、“中庸”、“和谐”，这岂不同样是做人处事的道理？还有，中医如何看待“减肥”问题？中医师如何一眼就看穿装病的伎俩？“饺子”、“汤圆”治病的原理是什么？达到什么标准才能算是神医圣手？当中同样涉及中国人的生活习俗、思想文化。

因此，李宇铭医师不但打开了中医学的知识窗户，亦将远在天边，近在眼前的优秀中国传统文化传统习俗呈现出来。我自己在阅读过程中，试做“通识挑战题”，内容正好配合现在中学通识课程“单元三：现代中国”和“单元五：公共卫生”的内容，读者可思考中医在现代社会中的定位，包括中医的实际价值和文化意义。

更重要的是，作者将大家日常耳闻目睹与中医学有关的印象，或亲身体验联系、贯通起来，让我们更深入认识、欣赏那一直属于我们中国人的优秀文化传统——它不但可以医治身体，还能滋养心灵。

自序

愿梦想成就美事

2008年的秋天，我有一个难得的机会，给香港中文大学的同学讲授“中医药之文化内涵”的通识教育课程。

中医学总给人一种感觉好像披着一层神秘的面纱——这倒成了吸引部分同学选修这门课的原因。班上约有一半刚入学的中医新生，另一半则来自各院系的多个级别。上课时，我喜欢带领同学一起思考，或替中医“解密揭秘”。看见同学们从头顶悬着问号，到突然“啊哈！”转为开窍的样子，心里就满是愉悦、满足，讲课就更有动力。

学习不单是讲授和辅导；每逢课休，同学总爱围着我，提出各种刁钻问题：“有‘点穴’这回事吗？”“真的可用红线来把脉？”“你可会能医不自医？”更有同学开玩笑：“上课时我总想打瞌睡，中医有没有办法解决？”我回答：“只要在你头上针刺十多个穴位就成！”我想，如果把年轻人的好奇心善加引导，将会拓宽他们认知和经验的领域。

虽然说做了老师，其实我也是一名学生：备课迫使我反复思考许多问题，想不通的时候立刻查找资料，溯本求源，最后竟造就了一次自我突破，我终于体会到《礼记·学记》所言：“学然后知不足，教然后知困。知不足，然后能自反也；知困，然后能自强也。故曰：教学相长也。”

课程结束，同学的反馈超出我的预期。他们大都说深受课程启发，因而更喜爱中医和中国文化；甚至有同学表白：“以后生病一定得找中医！”难怪近年来年轻人选择看中医的愈来愈多。我想，因为他们思想开阔，只要除去他们对中医的疑窦，反倒容易接受中国的传统吧！

一百多年来，香港因历史的原因而成为中西文化的交汇点，是一个“半中不西”的地方：移植来了西方文化，却欠缺中国文化的根；对固有文化生疏，却渴望从别种文化来填补空白、失落。现在有不少香港年轻人觉得传统中国文化的理念和信念，与当今社会距离甚远，感觉不到她与自己之间有何联系；或者认为中国文化都是古老、过时的，难以应用在现今社会。随着我在内地时间久，好像内地也有出现和蔓延的现象。

因此，我曾有梦想，要把课堂的内容编写成书，让更多青年人深入了解我国文化，并为此感到自信、自豪——我想这真是一件美事！

我认为中医药学是现在最能体现中国文化的实用性科学，学习中