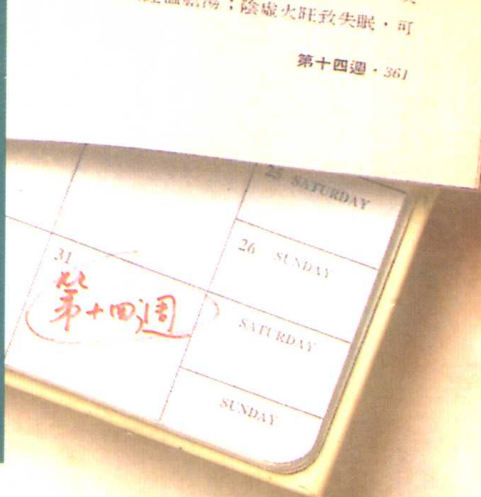


一百天学中医基础

吴鸿洲 方肇勤 程磐基 编著
上海科学技术出版社



中医百日通丛书



· 中医百日通丛书

一百天学中医基础

吴鸿洲 方肇勤 程磐基

上海科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

一百天学中医基础 / 吴鸿洲, 方肇勤, 程盘基编著.
上海: 上海科学技术出版社, 2004. 1

(中医百日通丛书)

ISBN 7-5323-7230-8

I. 一... II. ①吴... ②方... ③程... III. 中医医学基础 IV. R22

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2003) 第 080237 号

世纪出版集团 出版发行
上海科学技术出版社

(上海瑞金二路 450 号 邮政编码 200020)

新华书店上海发行所经销

上海书刊印刷有限公司印刷

开本 787×960 1/32 印张 12.375

字数 230 000

2004 年 1 月第 1 版

2004 年 1 月第 1 次印刷

印数 1-8 000

定价: 20.00 元

本书如有缺页、错装或坏损等严重质量问题,
请向本社出版科联系调换

编者寄语

编写意图

进入新世纪,随着医疗保健知识的普及,人们对健康和医疗保健的要求也越来越高。单纯的西医药治疗方法已经不能满足日益增长的需求。而具有传统特色的中医药越来越受到青睐,并正在走向世界。人们不但选择中医药作为治疗疾病的手段,还希望了解、学习中医学,以掌握养生保健、防治疾病的方法。为帮助大家了解熟悉中医学,我们编写了这本小册子,力求用深入浅出、通俗易懂的文字,介绍中医基础理论。希望通过本书的学习,能够运用中医基础理论,更好地养生保健,并指导临床诊治疾病。

内容安排

本书按每天学习一小节内容安排,若干天完成一个单元,共十四周,约一百天。每周学习六天,前三周学习中医学发展概要、精气神、阴阳、五行学说;用五周左右时间学习脏腑、气血津液、经络、形体与官窍;用四周左右时间学习病因与发病、病机;用二周左右时间学习摄生与治则、治法。

学习要求

为使读者顺利完成学习任务,特提出以下要求。

1. 循序渐进 本书内容安排有内在联系,前后有衔接,当按顺序学习,无故不要随意打乱。

2. 理解弄通 对本书内容要真正理解弄通,切忌一知半解、囫圇吞枣。尤其是中医术语,要真正弄清楚内涵,并在理解的基础上适当背诵。

3. 掌握重点 对全书内容可分二个层次,掌握与了解。精气神、阴阳、五行、脏腑、气血津液、经络、病机、治则是要求掌握的内容,其他内容可一般了解。

编 者

2002年5月

说明:本书编写过程中,梁尚华、管冬元先生参与部分内容的写作,特此说明并致谢意。

目 录

第一周

- | | | |
|---|-----------------------|----|
| 1 | 一、绪论 | 1 |
| | (一) 中医基础理论发展概要 | 1 |
| 2 | (二) 中医基础理论的主要特点 | 6 |
| | 整体观念 | 6 |
| | 辨证论治 | 9 |
| 3 | (三) 中医基础理论的主要内容 | 11 |
| 4 | 二、精气神学说 | 14 |
| | 精气神学说的基本内容 | 14 |
| 5 | 精气神学说的应用 | 16 |
| 6 | 一周复习 | 21 |

第二周

- | | | |
|---|-----------------------|----|
| 1 | 三、阴阳学说 | 25 |
| | 阴阳学说的基本内容(一) | 26 |
| 2 | 阴阳学说的基本内容(二) | 28 |
| 3 | 阴阳学说在中医学中的应用(一) | 32 |
| 4 | 阴阳学说在中医学中的应用(二) | 36 |
| 5 | 四、五行学说 | 39 |
| | 五行学说的基本内容(一) | 40 |
| 6 | 一周复习 | 44 |

第三周

- | | | |
|---|--------------------|----|
| 1 | 五行学说的基本内容(二) | 48 |
|---|--------------------|----|

2	五行学说在中医学中的应用(一)	52
3	五行学说在中医学中的应用(二)	57
4	五行学说在中医学中的应用(三)	60
5	五、藏象学说	64
6	一周复习	68

第四周

1	(一) 五脏	72
	心	72
2	肺	77
3	脾	82
4	肝	86
5	肾	91
6	一周复习	98

第五周

1	(二) 六腑	104
	胆	105
	胃	106
	小肠	108
2	大肠	109
	膀胱	110
	三焦	111
3	(三) 奇恒之腑	113
	脑	113
	女子胞	114
4	(四) 脏腑之间的关系	116
	脏与脏之间的关系(一)	116

5	脏与脏之间的关系(二)	120
6	一周复习	123

第六周

1	六腑之间的关系	126
	五脏与六腑之间的关系	127
2	六、气、血、津液	129
	气(一)	129
3	气(二)	133
4	血	137
5	津液	140
	气血津液之间的关系	143
	血和津液的关系	145
6	一周复习	146

第七周

1	七、经络学说	150
	经络的涵义和经络系统的组成	150
	十二经脉(一)	153
2	十二经脉(二)	154
3	十二经脉(三)	159
4	十二经脉(四)	166
5	奇经八脉(一)	173
6	一周复习	179

第八周

1	奇经八脉(二)	184
---	---------------	-----

	经别、别络、经筋、皮部	188
2	经络的生理及经络学说的应用	191
3	八、形体与官窍	196
	形体(一)	196
4	形体(二)	200
5	官窍(一)	204
6	一周复习	210

第九周

1	官窍(二)	215
2	九、病因与发病原理	221
	(一) 病因	221
	六淫(一)	223
3	六淫(二)	226
4	六淫(三)	229
	疫疠	231
5	七情内伤	233
	饮食劳逸	236
6	一周复习	239

第十周

1	外伤	246
	寄生虫	247
	痰饮 瘀血	248
2	(二) 发病原理	250
	正邪与发病	251
	内外环境与发病	253
3	十、病机	255

	(一) 常见病机类型	256
	邪正盛衰	256
4	阴阳失调(一)	260
5	阴阳失调(二)	265
6	一周复习	270

第十一周

1	气血失常	275
2	气血之间的失调	280
	津液代谢失常	282
3	津液与气的功能失调	285
	内生“五邪”(一)	286
4	内生“五邪”(二)	290
	(二) 经络病机	291
5	(三) 脏腑病机	294
	五脏阴阳气血失调(一)	295
6	一周复习	298

第十二周

1	五脏阴阳气血失调(二)	302
2	五脏阴阳气血失调(三)	306
3	六腑功能失调	311
	奇恒之腑功能失调	315
4	十一、摄生、治则与治法	317
	(一) 摄生	317
	摄生的基本原则	318
5	摄生的主要方法	321

6	一周复习	325
---	------------	-----

第十三周

1	(二) 治则	330
	治未病	330
	治病求本	332
2	正治与反治	335
	扶正祛邪	338
3	调整阴阳	339
	调理气血	342
4	调整脏腑	344
5	三因制宜	348
6	一周复习	353

第十四周

1	(三) 治法	358
	八法	359
2	中药	363
3	方剂	369
4	针灸	373
5	推拿	377
6	一周复习	381

一、绪 论

具有数千年悠久历史的中国医药学,是中国人民长期同疾病作斗争的极为丰富的经验总结,也是中国优秀文化的一个重要组成部分。受中国古代哲学思想的影响和指导,经过长期的医疗实践积累,并与其他学科互相渗透,已逐渐形成并发展成为独特的医学理论体系,为中国人民的卫生保健事业和中华民族的繁衍昌盛作出了巨大贡献。

中医基础理论是指导中医预防医学和临床医学的理论基础,涉及中医学的哲学基础,中医对正常人体的认识,中医对疾病的认识,中医对养生康复和中医诊疗疾病的原则。所以中医基础理论是中医学的重要内容,也是学习和研究中医学的一门必修的基础课程。

(一) 中医基础理论发展概要

【战国~东汉时期】

战国时期,社会急剧变化,政治、经济、文化都有显著发展,学术思想也日趋活跃,使我国现存最早的中医经典著作《黄帝内经》(简称《内经》)在此时得以问世。《内经》撷取了战国以前哲学、天文、历法、气

象、数学、生物、地理等多种学科的研究成果,尤其在阴阳五行学说的深刻影响下,总结了战国以前的医疗成就和经验,确立了中医学独特的理论体系,成为中国医药学发展的基础。

《内经》包括《素问》、《灵枢》两部分,共 18 卷、162 篇。全书以黄帝、岐伯等问答的形式,系统阐述了人与自然的关系,人体的生理、病理、疾病的诊断、治疗和预防等问题,从而奠定了中医学的理论基础;其内容包括藏象、经络、病因、病机、诊法、治则、养生、运气、针灸等学说。它在论述医学理论的同时,还对当时哲学领域的一些热点,诸如阴阳、五行、气、天人相应、形神关系等进行深入探讨。它一方面用当时先进的哲学思想指导和推动中医学的发展,同时又在中医学发展的基础上丰富和提高了哲学理论。《内经》中的许多内容在当时都是很先进的。如《灵枢·经脉》曾明确指出“其死可解剖而视之”。《灵枢·肠胃》则根据解剖测量结果,认定食管与肠的比例为 1:35.5,现代的测量结果是 1:37,两者十分接近。《素问·痿论》提出“心主身之血脉”,《素问·举痛论》则强调人体血液是“流行不止,环周不休”,这些观点迄今仍然正确。因此,《内经》成书后始终被作为学医者必读之经典著作。

《难经》,书成于东汉,以问答的体裁辑为八十一难。全书以阐明《内经》为要旨,内容涉及生理、病理、诊断、治疗等各个方面。尤强调诊脉“独取寸口”,对经络学说和脏腑中的命门、三焦的论述,则在《内经》基础上有所推阐和发展,成为《内经》后的又

一重要医籍。

《伤寒杂病论》为东汉末年名医张仲景所著。其在《内经》理论的指导下，总结东汉以前众多医家和作者本人的临床经验，以六经论伤寒，以脏腑论杂病，提出包括理、法、方、药在内的辨证论治原则，成为我国临证医学迅速发展的重要标志。《伤寒杂病论》原著曾一度散佚，至宋代才被分为《伤寒论》和《金匱要略》两书。其中《伤寒论》确立了六经辨证论治的纲领和具体方法，阐明了六经（太阳、阳明、少阳、太阴、少阴、厥阴）的形证、六经的传变机理和分经辨证论治的原则和方法，为外感热病的诊治奠定了基础。《金匱要略》以脏腑经络为纲，论述了 40 多种疾病的辨证施治，载方 262 首，理法精周，方药详备，为内伤杂病的诊治提供了有效方法和手段。

《神农本草经》成书于东汉，是我国现存最早的药理学专著。其载药 365 种；提出药物的上、中、下三品分类法；概述了君、臣、佐、使，人情合和，四气五味等药理学理论，为后世中药学的发展奠定了理论基础。

凡此，都充分表明了这是一个从经验积累阶段上升到理论总结阶段的关键时期。

【魏晋南北朝时期】

这一时期，医药学理论进入一个系统整理的阶段。王叔和整理编次《伤寒论》并撰写现存最早的脉学专著《脉经》，除将脉象名称规范化外，对脉诊的理论、方法和具体脉象的临床意义都作有详细阐述。晋代医家皇甫谧编撰的《针灸甲乙经》是现存最早的针灸学专著，包括脏腑、经络、腧穴、病机、诊断、治

疗、禁忌等,内容丰富,理论完备,实用性强,是针灸学的经典文献。陶弘景在《本草经集注》中提出根据药物自然来源的分类法和诸病通用药,对后世影响颇大。雷斅编写的《炮炙论》,则是一部专门记述药物性味、煮熬、炮炙、修治等理论和方法的专著。

【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发展。杨上善撰《黄帝内经太素》,成为现存最早的《内经》注本。王冰则在《补注黄帝内经素问》中,对《内经》有关理论作了精辟阐述和发扬,所提“益火之源以消阴翳,壮水之主以制阳光”,被后世医家奉为圭臬,所补运气七篇,成为后世运气学说之本。巢元方撰写的《诸病源候论》,是现存最早的病因证候学专著,对内伤杂病的病因和证候作了精辟论述。孙思邈著《千金要方》和《千金翼方》,从基础理论到临床各科都作了较全面的论述,在中国医学史上占有重要地位。

【宋金元时期】

这一时期,中医理论体系有了很大的发展。宋代陈无择在《三因极一病证方论》中提出著名的“三因学说”,完善了中医的病因说。施发所著《察病指南》中,载有 33 种脉象图,以图示脉,杜本撰写的《敖氏伤寒金镜录》,绘有 36 幅舌象图,是现存最早的验舌专著。张元素集前贤要旨,提出较系统的脏腑辨证说,更倡导药物归经、引经报使等理论。钱乙则最早把五脏辨证用于儿科临床,形成系统的儿科辨证论治大法。金元时期,刘完素、张从正、李杲、朱震亨

四位医家的出现及其不同学术主张的问世,极大地推动了中医基础理论的发展。如刘完素以“火热”立论,倡“六气皆从火化”、“五志过极,皆为热甚”之说,治病善用寒凉药物,被后世称为“寒凉派”。其学术思想对后世影响很大,尤对温病学说的形成起有重要作用。张从正认为,人之所以生病,皆由邪气所为,故治病当以祛邪为要务。临床常用汗、吐、下三法攻邪治病,后世称之为“攻下派”。李杲提出“内伤肠胃,百病由生”的论点,强调脾胃为元气之本。饮食不节、劳役过度或情志刺激,皆可损伤脾胃,从而导致百病丛生。故治疗应以补益脾胃为主,后世称之为“补土派”。朱震亨力倡“相火论”基础上的“阳有余阴不足”学说。治病以滋阴降火为主,被后世称之为:“滋阴派”。朱氏在杂病证治中,也颇多创见,提出“百病多因痰作祟”、“一有郁滞则诸病生焉”等论点。

【明清时期】

明代赵献可提出的“命门学说”,强调命门是调节全身脏腑阴阳的枢纽,丰富了中医藏象学说的内容。李中梓有关“肾为先天本,脾为后天本”的论断,迄今仍被广泛应用。这一时期形成的温病学说,虽然主要是研究四时温病的发生、发展规律及其辨证论治的一门临床学科,但对中医基础理论的发展也有重大意义。明末吴有性在《温疫论》中提出“瘟疫”的病因是“非风、非寒、非暑、非湿,乃天地间别有一种异气所感”,“瘟疫”的传染途径是从口鼻而入,这在瘟疫和温病的病因、病邪入侵途径等方面,从理论到实践都作出了重大贡献。清代叶天士、吴鞠通等

温病学家,则创立了以“卫气营血”和“三焦”为核心的温病辨证论治理论和方法,从而使温病学的理论日趋完善,成为在病因病机,辨证论治等方面都自成体系的一门学说。清代医家王清任十分注重解剖,著《医林改错》,改正了古医籍在人体解剖方面的某些错误,更发展了瘀血致病的理论,为中医基础理论的发展作出一定贡献。

【每日练习】

1. 为什么说《黄帝内经》奠定了中医学的理论基础?
2. 金元四大家的主要学术观点是什么?
3. 吴有性对瘟疫病因的论述出自哪一本著作?

2

(二) 中医基础理论的主要特点

中医学的理论体系是经过长期的临床实践,在中国古代哲学思想的指导下逐步形成的。它来源于临床实践,反过来又指导临床实践。这一独特的理论体系有两个基本特点,即整体观念和辨证论治。

♣ 整体观念

所谓整体观念,即以统一性和完整性来认识事