

大字版

自学 中医

一本通

主编 王启才 杜文东 郑崇勇

名医带您步入中医殿堂
一人学中医惠及三代亲



人民军医出版社



中国针灸学会科普工作委员会推荐用书

自学中医一本通

(大字版)

ZIXUE ZHONGYI YIBEN TONG

主 编 王启才 杜文东 郑崇勇

副主编 王伟佳 王城生 孙光涛 杨 璞

编 委 (以姓氏笔画为序)

王 蓓 王德炳 朱金兰 陈跃红

陈喜兰 范小艺 柯 芳 徐 颢

徐晓军



人民军医出版社
PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS
北京

图书在版编目(CIP)数据

自学中医一本通/王启才,杜文东,郑崇勇主编. —北京:人民军医出版社,2014.10
ISBN 978-7-5091-7591-0

I. ①自… II. ①王… ②杜… ③郑… III. ①中医学—自学参考资料 IV. ①R2

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2014)第 143243 号



策划编辑:王久红 文字编辑:张明山 黄维佳 责任审读:赵晶辉

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)51927300-8206

网址:www.pmmp.com.cn

印刷:北京天宇星印刷厂 装订:京兰装订有限公司

开本:787mm×1092mm 1/16

印张:31.75 字数:527千字

版、印次:2014年10月第1版第2次印刷

印数:3001-5000

定价:68.00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

主编简介



王启才，南京中医药大学国际教育学院教授，中国针灸学会临床分会秘书长，中国针灸学会针灸科普工作委员会副主任委员，美国自然医学研究院荣誉院士，美国纽约中医学院客座教授，加拿大中医研究院学术顾问，香港大学中医药学院针灸研究生班特邀教授，香港中医药研究院学术顾问、客座教授，新世纪全国高等中医药院校规划教材《针灸治疗学》主编，成

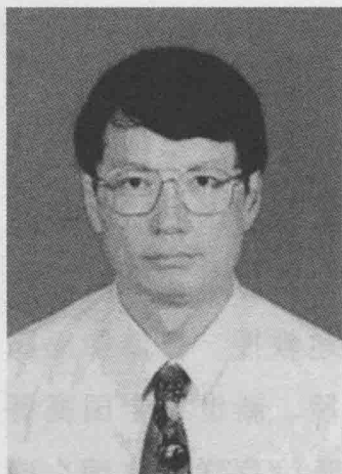
人高等教育规划教材《针灸学》主审。

多次赴中国香港、中国台湾、美国、加拿大、法国、澳大利亚、新加坡、马来西亚、北非阿尔及利亚和西非贝宁共和国讲学、医疗。

被全国多家电视台健康养生栏目聘为主讲嘉宾。在国内外医学刊物上发表学术论文 200 多篇，科普文章 300 余篇，主编和参编著作 68 部。

2010 年荣获全国首届中医药科普“金话筒”奖。

主编简介



杜文东，南京中医药大学心理学院教授，博士生导师，国家级注册心理咨询师。兼任中国高等教育学会医学心理分会理事长，全国高等中医药院校中医心理学教学研究会理事长，中国心理学会医学心理专业委员会副主任委员，中国性学会性心理专业委员会副主任委员。

2012年荣获国际华人医学家心理学家联合会（IACMSP）终身成就奖。



郑崇勇，成都市锦江区中医医院针灸科主任，成都市西囡妇科医院中医科主任，副主任中医师，硕士生导师。兼任中国针灸学会临床分会第三届理事会理事兼针灸科普专委会主任委员。

从事中医针灸推拿临床工作20多年，擅长辨证与辨病结合诊治面瘫、中风偏瘫、失眠症、偏头痛、颈肩腰腿痛、带状疱疹、月经不调、盆腔炎、不育不孕症、弱精少精症等疑难杂症。

在国家级刊物发表学术论文15篇。常年受邀在成都市电视台、广播电台和四川省市机关、多所老年大学以及社区街道等主讲中医养生课程，深受广大听众朋友的喜爱和好评。

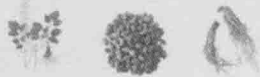
目 录

第一篇 中医基础

第1章 中医学的基本特点和优势··· 2	第4章 脏腑学说····· 17
第一节 中医学的基本特点 ··· 2	第一节 六脏 ····· 17
第二节 中医学的优势 ····· 3	第二节 六腑 ····· 22
第2章 阴阳学说····· 4	第三节 奇恒之腑 ····· 25
第一节 阴阳的概念 ····· 4	第四节 脏腑之间的关系 ····· 28
第二节 阴阳的相互关系 ····· 5	第5章 精、气、神、血、津液····· 34
第三节 阴阳学说在中医学中的 应用 ····· 8	第一节 精 ····· 34
第3章 五行学说····· 11	第二节 气 ····· 35
第一节 五行的分类 ····· 11	第三节 神 ····· 39
第二节 五行之间的关系 ····· 12	第四节 血 ····· 41
第三节 五行学说在中医学的 应用 ····· 14	第五节 津液 ····· 42
	第六节 精、气、神、血、津液 之间的关系 ····· 44

第二篇 中医诊断

第6章 中医诊断的基本知识····· 48	第二节 四诊 ····· 49
第一节 中医诊断基础 ····· 48	第三节 八纲 ····· 87



第三篇 常用中药与经典方剂

第7章 常用中药····· 94	第三节 常用防病治病 68 味 中药 ····· 98
第一节 药物防治疾病的途径 和方法 ····· 94	第四节 常用 50 个经典方剂 ··· 129
第二节 中药、方剂的基础知识 ··· 96	

第四篇 针灸经络腧穴篇

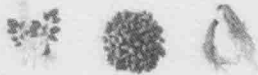
第8章 经络学说····· 140	第九节 足太阳膀胱经 ····· 167
第一节 经络的概念和特点 ··· 140	第十节 足少阴肾经 ····· 168
第二节 经络系统的组成 ··· 142	第十一节 手厥阴心包经 ····· 169
第9章 腧穴总论····· 149	第十二节 手少阳三焦经 ····· 170
第一节 腧穴的起源和发展 ··· 149	第十三节 足少阳胆经 ····· 171
第二节 腧穴的命名 ····· 149	第十四节 足厥阴肝经 ····· 172
第三节 腧穴的分类 ····· 150	第十五节 人体各部常用穴位 ··· 174
第四节 腧穴的功能作用 ····· 152	第11章 经穴防病治病操作 技法 ····· 209
第五节 腧穴的定位和取法 ··· 158	第一节 零起点学会指压、按摩 操作技法 ····· 209
第10章 经络腧穴各论 ····· 160	第二节 零起点灸法操作技能 ··· 225
第一节 任脉 ····· 160	第三节 零起点拔罐法操作 技能 ····· 236
第二节 督脉 ····· 161	第四节 零起点学刮痧 ····· 241
第三节 手太阴肺经 ····· 162	第五节 零起点学会皮肤针 疗法 ····· 248
第四节 手阳明大肠经 ····· 162	第六节 零起点学会刺血疗法 ··· 252
第五节 足阳明胃经 ····· 163	
第六节 足太阴脾经 ····· 164	
第七节 手少阴心经 ····· 166	
第八节 手太阳小肠经 ····· 166	

第五篇 中医情志调适

- 第12章 心理养生的原则和方法… 258
- 第一节 心理养生的原则 …… 258
- 第二节 心理养生要领 …… 258
- 第13章 心身发展与养生 …… 261
- 第一节 儿童心理及养生 …… 261
- 第二节 青年心理与养生 …… 264
- 第三节 中年人心理与调适 …… 275
- 第四节 老年心理与养生 …… 283
- 第14章 个体心理差异与养生 …… 294
- 第一节 人格与养生 …… 294
- 第二节 性别与养生 …… 300
- 第三节 疾病与心理调适 …… 304
- 第15章 七情与心理养生 …… 308
- 第一节 七情学说 …… 308
- 第二节 七情与健康 …… 312
- 第三节 情志养生的方法及功效 …… 315

第六篇 营养膳食调补

- 第16章 饮食与健康 …… 328
- 第一节 合理膳食 …… 328
- 第二节 中国居民膳食指南 …… 329
- 第三节 科学烹调 …… 332
- 第四节 科学进食 …… 338
- 第五节 科学饮水 …… 340
- 第六节 科学吃水果 …… 345
- 第七节 儿童饮食的科学性 …… 348
- 第八节 中青年的饮食科学 …… 351
- 第九节 老年人的饮食科学 …… 353
- 第17章 常用食物的营养价值及药用功效 …… 354
- 第一节 谷物类 …… 354
- 第二节 豆类 …… 356
- 第三节 禽肉蛋类 …… 358
- 第四节 水产类 …… 361
- 第五节 蔬菜类 …… 366
- 第六节 鲜果类 …… 377
- 第七节 坚果类 …… 383
- 第18章 常量元素与人体健康 …… 388
- 第一节 钾元素与人体健康 …… 388
- 第二节 钠元素与人体健康 …… 389
- 第三节 钙元素与人体健康 …… 390
- 第四节 镁元素与人体健康 …… 391
- 第19章 微量元素与健康 …… 393
- 第一节 铁与人体健康 …… 393
- 第二节 碘与人体健康 …… 394



第三节 锌与人体健康	395	第三节 健脑益智食疗方	411
第四节 硒与人体健康	397	第四节 健脾养胃食疗方	412
第五节 铬与人体健康	400	第五节 养肝护肝食疗方	413
第六节 钴与人体健康	402	第六节 养肾护肾食疗方	415
第七节 铜与人体健康	403	第七节 小儿常见病症食疗方	418
第八节 锰与人体健康	404	第八节 骨关节病症食疗方	419
第 20 章 常见病症的饮食调理 ...	406	第九节 常见皮肤病食疗方	420
第一节 养肺护肺食疗方	406	第十节 常见五官病症食疗方	422
第二节 养心护心食疗方	408	第十一节 癌肿食疗方	423

第七篇 中华健身运动

第 21 章 传统健身功法	430	第四节 荡秋千	474
第一节 传统养生术的三大要素	430	第五节 放风筝	476
第二节 易筋经	431	第六节 滚铁环	477
第三节 五禽戏	438	第七节 打陀螺	478
第四节 六字诀	443	第八节 抖空竹	480
第五节 八段锦	448	第 23 章 现代极简健身运动	482
第六节 二十四式太极拳	451	第一节 步行是最好的养生	482
第 22 章 民间健身运动	469	第二节 跑步健身	487
第一节 武术	469	第三节 登山健身	493
第二节 舞蹈	471	第四节 骑自行车	496
第三节 踢毽子	473	第五节 游泳	497

第一篇



中医基础

广义的整体观——天人相应 自然是大宇宙，人体是小宇宙，人在天地之间，衣食住行都要与自然相适应，顺其自然则昌，逆天则亡。

狭义的统一整体——全息论：人是一个整体，经络内连脏腑、外络肢节，广泛地联系人体的上下、左右、前后、内外，人体需要保持各个方位和范围的相对平衡状态。



第1章 中医学的基本特点和优势

第一节 中医学的基本特点

一、整体观

1. 广义的整体观——天人相应 自然是宇宙，人体是小宇宙，人在天地之间，衣食住行都要与自然相适应，顺自然则昌，逆自然则亡。

2. 狭义的统一整体——“全息论” 人是一个整体，经络内连脏腑、外络肢节，广泛地联系人体的上下、左右、前后、内外，人体需要保持各个方位和范围的相对平衡状态。

二、辨证论治

1. 四诊 望、闻、问、切。

2. 八纲 阴阳、表里、寒热、虚实。

3. 治标与治本 急则治标，缓则治本。治标——往开水锅里不断加水；治本——釜底抽薪。

4. 同病异治与异病同治 感冒分风寒、风热；胃痛分饮食所伤、肝气犯胃、脾胃虚寒；腰痛分风寒湿邪、气滞血瘀、肾虚；牙痛分胃肠实热、肾精亏损、龋齿……而胃下垂、子宫脱出、脱肛等均属中气不足所致，治疗都需要补中益气，药用补中益气丸，穴用百会、气海、膻中、脾俞、足三里等。

三、两个注重

1. 注重整体 顺其自然、适应自然、四季进补、冬病夏治。

2. 注重“调” 调理、调养、调节、调平衡，不主张“消”（消除、消灭等）。

将疾病视为“刺”“污”“结”“闭”，解决的方法是“拔”（拔出、拔除）“洗”（清洗、清）“解”（解结、解决）“决”（决闭、决裂）。《黄帝内经》：“言不可治者，未得其术也！”

第二节 中医学的优势

1. 中医学不管是食疗、药疗，还是针灸等外治法，都具有简、便、廉、广、验、安全六大特点。资源丰富，且不受时间、地点、条件的限制。

2. 自然疗法、药食同源，少不良反应（正确理解“是药三分毒”，只要是能治病的药物，古代都称之为“毒药”——蛇和蝎子都能食用）。

3. 治疗手段和方法有优势：中医学讲究标本兼治，还要立足整体、辨证论治。例如眼病还要从心、肝论治；耳病还要从肝、肾论治；伤风感冒须分风寒、风热；高血压平肝息风和滋阴潜阳并举。

4. 针灸医学的“良性双向调节”作用——中脘、天枢、足三里等穴既能治疗腹泻，又能用于便秘；内关穴既能升高血糖，又能降低血糖；既可升高血压，又能降低血压；既能治疗心动过速，又能用于心动过缓。这些穴位既是双向的，又是良性的。



第2章 阴阳学说

第一节 阴阳的概念

阴阳理论是中国古代哲学中朴素的唯物辩证法，是人们认识世界和解释世界的一种方法论。阴阳是一对哲学概念，是指一切事物既矛盾又统一的两个方面。《易经》的“一阴一阳谓之道”，表明阴阳这两个对立统一的方面，贯穿于一切事物之中，是一切事物变化、发展的根源和规律，自然界的一切变化都可以用阴阳来分析。

《黄帝内经》说：“阴阳者，天地之道也，万物之纲纪，变化之父母，生杀之本始。”这说明阴阳涉及宇宙间大自然的一切变化，也关系到人的生老病死。

阴阳理论与医学的结合，形成了中医的阴阳学说，它贯穿于中医学的各个领域，用来阐释中医学的诸多生理和病理现象以及人与自然界的关系，它是中医学的理论工具和方法，是中医理论体系中重要的组成部分。

西医学：阴性、阳性；

物理学：阴电、阳电；

化学：阴极、阳极；

气象学：阴历、阳历，阴天、晴天（艳阳天）；

数学：加号（阳）、减号（阴）；

.....

阴阳的最初涵义是指日光的向背而言。因为向阳的地方光明、温暖，背阳的地方黑暗、寒冷。因此，古人就以黑暗、光明和寒冷、温暖分阴阳。在长期的生产和生活实践中，人们通过对各种事物和现象的观察认识到，自然界的万事万物和各种现象都可以用阴阳来概括。

一、广义的阴阳划分

1. 凡类似“水”性的皆属阴 苍白的、晦暗的、黑暗的、寒冷的、重浊的、下降的、沉闷的、低下的、抑制的、静止的、内向的、迟钝的、消极的、悲哀的、有形的、物质的、柔和的、虚弱的……

2. 凡类似“火”性的皆属阳 红火的、明亮的、光明的、温暖的、轻扬的、上升的、热烈的、高亢的、兴奋的、运动的、外向的、灵敏的、积极的、喜庆的、无形的、精神的、刚烈的、强壮的……

二、狭义的阴阳划分

阴：地、西方、北方、黑夜、月亮、秋季、冬季、金属、下午

阳：天、东方、南方、白天、太阳、春季、夏季、植物、上午

阴：雨、下面、右边、前面、内侧、小、少、短、细、矮、瘦

阳：风、上面、左边、后面、外侧、大、多、长、粗、高、胖

阴：低处、软的、关闭、女性（雌）、体内、筋骨、血、腰以下

阳：高处、硬的、打开、男性（雄）、体表、皮毛、气、腰以上

阴：前胸、胸膈以下、脏腑、六脏、经脉、静脉、五行、土、金

阳：后背、胸膈以上、经络、六腑、络脉、动脉、阴阳、木、火

所以，《黄帝内经》说：“阴阳者，数之可十，推之可百，数之可千，推之可万。”

阴阳的区分应有参照物，有对照和比较才有鉴别。

第二节 阴阳的相互关系

一、阴阳的对立统一

阴阳对立是指阴阳所代表的两类事物或同一事物的阴阳两个方面的本质是有区别的，阴就是阴，阳就是阳；天就是天，地就是地；男就是男，女就是女……

而这种对立只有统一起来，才能生存和发展，只有对立而没有统一，阴就

成了孤阴，阳就成了孤阳；大自然的天和地统一了，就形成了宇宙；亚当和夏娃阴阳结合了，才有了人类的繁衍昌盛。

二、阴阳相互依存

阴阳相互依存是指阴阳对立的双方相互依靠，任何一方都不能脱离另一方而单独存在。无大无以言小，无高无以言矮，无天无以言地，无女无以言男……换句话说，阴阳二者失去了任何一方，另外一方就不复存在。

孙思邈说：“阴不可以无阳，阳不可以无阴；男不可以无女，女不可以无男。”阴阳这种互为存在条件和根据的关系，又称为“阴阳互根”。

三、阴阳相互包含

阴阳相互包含即“阴中有阴，阳中有阳；阴中有阳，阳中有阴；阴中有阴阳，阳中有阴阳”。

例如白天的上午、下午，夜晚的上半夜、下半夜；脏腑与经络的阴阳分属；男人和女人的性格特征……

四、阴阳相互制约

阴阳两类事物或同一事物的阴阳两个方面存在着相互斗争、相互制约的关系。如温热可以驱散寒冷，冰冷可以降低高温；水可以灭火，火可以将水烧干。阴阳双方相互制约的结果，使事物取得了动态平衡（阴平阳秘），也就是达到统一的目的。

就人体的生理功能而言，功能亢奋为阳，抑制属阴，两者相互制约，从而维持人体功能的动态平衡，这是人体的正常生理状态。如心属火，肾属水，水火的互相制约就使得水火相济，人就会心火不偏亢，肾水不泛滥。一旦由于某种原因，使机体内的这种动态平衡被打破，出现阴阳偏盛或偏衰，机体就会产生疾病：水火不容、心肾不交，就会心烦、水肿、失眠……中医治病就是促使失去平衡的阴阳恢复到相对平衡的正常状态（调和阴阳）。

五、阴阳相互化生

阴阳双方还有不断地资生、促进和助长对方的关系。

在人体内，精血等营养物质属阴，藏于内；功能活动属阳，表现于外。只

有体内有充足的精血等营养物质，才能有外在的强有力的功能活动——物质变精神（血能生气，血为气之母）；反之，只有通过不断的功能活动，才能不断产生新的营养物质——精神变物质（气能生血——气为血之帅）。所以，《类经》又说：“阴无阳不生，阳无阴不成。”

六、阴阳相互转化

阴阳是对事物属性的分类，这种阴阳属性只是相对的，而不是绝对的。在一定的条件下，其阴阳属性可以转变，甚至转化为与其相反的方面。阳可以转化为阴，阴可以转化阳。

就季节而言，属阳的夏天可以转化为属阴的冬天——阳转阴，属阴的冬天又可转化为属阳的夏天——阴转阳（翻手为云——阳，覆手为雨——阴）。

就疾病而言，属阳的热证可以转化为属阴寒证，属阴的寒证可以转化为属阳的热证。即《黄帝内经》所说的“重阴必阳，重阳必阴”（“物极必反”之意）。临床上的急性热病，由于热毒深重，大量消耗机体的正气，在持续高热的情況下，可突然出现体温下降、面色苍白、四肢厥冷、脉微欲绝等一派阴寒危象。此时，若抢救及时，处理得当，使四肢转温，色脉转和，阳气恢复，病情又可出现转机。

“太极图”（图 2-1）可以说明阴阳关系的主要意义。

白色代表阳，黑色代表阴，两者相互对立又相互依存，中间用一条曲线隔开，表示两者之间互为消长。阴阳两方中各有一个白点或黑点，表示阴阳可向对方转化和阴阳之中又有阴阳。

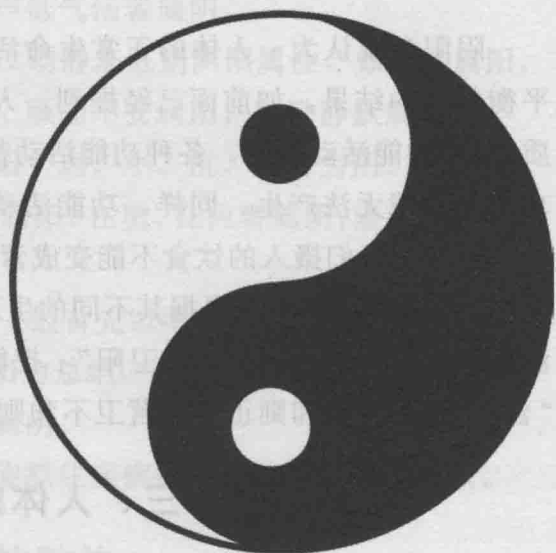


图2-1 太极图

自然变化：气能变成水，水能变成气。

哲学概念：精神变物质，物质变精神。

医学规律：气能生血，血能化气。

第三节 阴阳学说在中医学中的应用

一、人体的组织结构

《黄帝内经》载：“人身有形，不离阴阳。”依部位来分，则体表为阳，体内为阴；胸腹为阴，后背为阳；腰以上为阳，腰以下为阴；四肢的外侧为阳，内侧为阴。

以脏腑组织来分，则五脏为阴，六腑为阳。由于阴阳属性的无限可分性，所以五脏、六腑之中还可以再分阴阳。如心肺在胸膈以上，为“阴中之阳”，肝肾在胸膈以下，为“阴中之阴”；心有心阴、心阳；肝有肝阴、肝阳；肾有肾阴、肾阳等。

人体的经络系统也分阴阳：十二经脉中，有手三阴、手三阳、足三阴、足三阳，其中阳经行于肢体外侧，阴经行于肢体的内侧；奇经八脉之中，任脉属阴，督脉属阳，冲脉属阴，带脉属阳。

二、人体的生理功能

阴阳学说认为：人体的正常生命活动，是阴阳双方保持着对立统一的协调平衡关系的结果。如前面已经提到，人体内的津液、血液等具有营养作用的物质为阴，功能活动为阳。各种功能活动都必须以营养物质为基础，没有营养物质，功能活动就无法产生。同样，功能活动又是化生营养物质的动力，没有脏腑的功能活动，我们摄入的饮食不能变成营养物质。

就营养物质本身，根据其不同的生理功能，也可以分阴阳。如把具有固护、温煦肌表作用的卫气叫作“卫阳”；把能化生血液、具有濡养作用的营气称之为“营阴”。营卫调和则正常，营卫不和则病。

三、人体的病理变化

既然阴阳消长平衡是维持正常生命活动的基本条件，那么阴阳失衡、出现偏盛偏衰则是一切疾病产生的根本原因。

疾病的发生发展，关系到人体的正气与邪气两个方面。正气是指人体的功能活动及抵抗疾病的能力，对外界环境的适应能力及对损伤组织的修复能力等；邪气泛指各种致病因素。正气可以分阴阳，包括阴气和阳气；邪气也有阴阳之分，如六淫致病因素中的寒湿为阴邪，风、暑、热（火）、燥为阳邪。疾病的过程就