

中医入门系列

姬领会◎编著

精悟医理 执简驭繁 深入浅出 举一反三

——国医大师朱良春



三个月学懂中医



中国医药科技出版社



杏林墨香

致力于打造中医书籍

◆ 中医入门系列 ◆

三个月

学懂中医

姬领会 编著

中国医药科技出版社

内 容 提 要

姬领会编著的《三个月学懂中医》是中医入门系列之一，作者为了让更多的人在三个月内学懂中医，对中医理论解构重建，使其不但通俗易懂，而且拿来就能用。本书将引领读者升堂入室，在较短的时间内就能领悟岐黄奥旨，掌握中医实用技能。本书为所有中医学子及众多中医爱好者指出了一条学懂中医的捷径。

图书在版编目（CIP）数据

三个月学懂中医/姬领会编著. —北京：中国医药科技出版社，
2014.6

（中医入门系列）

ISBN 978-7-5067-6828-3

I. ①三… II. ①姬… III. ①中医学—基本知识

IV. ①R2

中国版本图书馆 CIP 数据核字（2014）第 104763 号

美术编辑 陈君杞

版式设计 郭小平

出版 中国医药科技出版社

地址 北京市海淀区文慧园北路甲 22 号

邮编 100082

电话 发行：010-62227427 邮购：010-62236938

网址 www.cmstp.com

规格 710 × 1020mm ¹/₁₆

印张 22 ¹/₄

字数 324千字

版次 2014 年 6 月第 1 版

印次 2014 年 6 月第 1 次印刷

印刷 航远印刷有限公司

经销 全国各地新华书店

书号 ISBN 978-7-5067-6828-3

定价 39.80 元

本社图书如存在印装质量问题请与本社联系调换



祝賀姬欽會醫師新著梓行
精悟医理 執簡馭繁
深入淺出 舉一反三
砥迪心智 引領精進
弘揚岐黃 造福民康

九六庚申朱良春題



用心学中医，关键在开悟

姬领会的书稿《三个月学懂中医》摆在我的面前，我的第一感觉是很意外，一是他写书的速度之快，出乎我的预料，他已经出版了几部著作，虽然看上去大多是科普作品，细读起来也包含着很多他自己的原创思想，对于中医学术理论的整体构建，他有自己“大道从简”的描述。二是这本书的名称，很雷人，也很容易让人产生误解。不用说三个月，有人说三十年也不一定学好中医。广西就有一个王教授，学了一辈子中医，教了一辈子中医，却写了“我负中医，中医负我”的万言长文，背弃中医，污损中医。由此看来，学习中医，谈何容易。

但是翻开历史，学中医很快就成功，或者“一夜成名”的也不少，扁鹊受长桑君秘术，饮上池之水，三十日隔垣见物，“以此视病，尽见五脏结”，记载于《史记》；刘完素夜梦神人以大斧子劈开胸膛，纳万卷书于胸中，醒后还觉得心口痛，但是突然之间洞明医道，成为《金史》的美谈。人们也常听说这样的例子，某人得到祖传秘授，或者“开了天目”，就“开物成务”，成了名医。难道姬领会也有了这样“点石成金”的本事？

带着这样的疑问，我打开书稿仔细阅读，其中虽然有一些观点未必稳妥，或者大有商榷的必要，但是，从整体上看，他遵循的仍然是传统中医教育的基本套路，也是从基础理论、诊断治疗入手，通过自己或者历代名医的典型病例，讲述中医的治疗方法，既有药物运用的基本原则，更突出了针灸、按摩、火罐、捏脊、刮痧、放血等非药物疗法的作用，非常适合基层中医临床使用，或者为自学中医的人士提供方便，是一部简明扼要的中医学概论。其内容简要而不简单，精炼而不乏独到见解，是一本很好的科普读物，或者属于中医的入门捷径。

三个月，说起来似乎有些短，但是，如果每天几个小时都用来学习中医知识，其“课时”累积起来不亚于中医学院两个学期的课程，因为学院里还要学习西医知识、外语、文体、自习、实习、见习等等，都需要占用很多



时间。假如一个人有了中学生物学的基础，再有中华传统文化的素养，或者“带着问题学、带着感情学”，这样的人学习中医，有三个月的时间一定是大有收获，成为一个合格的针灸师、按摩师、拔罐师、刮痧师都是不成问题的，而且也为辨证论治使用中药打下了基础。这样看来，“三个月学懂中医”不是空言，更不是狂言欺世，而是发奋学习中医，立志成才，传承中医学术的一个进步阶梯。学无止境，国医大师朱良春先生早年倡导“日有一得”，九十岁之后主张“止于至善”，年且百岁，仍然每天看书学习，与时俱进。由此可见，学习是一个人一生的任务，靠的是不断进取的决心和不知满足的求知欲望。这说明另一个道理，“三个月”只是人生很短暂的一瞬，无论做哪一行，三个月都不可能“一劳永逸”地坐上时代前进的火车头，而必须“日日新，作新民”。

姬领会的新作，使我想到另一个问题：什么是好中医？我认为，其标准不是具有多高的职称，有多少头衔，而是能够用中医的方法诊治疾病，有比较好的治疗效果。有的人，虽然是中医学院毕业的，甚至是硕士、博士学位，或者有教授的职称，但是不会用中医思维看病，这种现象已经不是个别的了。“回归中医，做铁杆中医”是国医大师邓铁涛先生针对“自我从属，泡沫中医”提出来的治疗良方。“读经典，做临床”，是国家中医药管理局培养中医优秀临床人才的基本策略。我想，假如这些优秀中医临床人才、中医的未来人，都像姬领会这样勤于思考，勇于创新，积极探索传播中医学术的方法，那么，中医的未来一定会是春光满园、百花齐放的乐园，硕果累累的金秋。

愿《三个月学懂中医》成为大家进步的阶梯，成为大家诚心敬意，格物致知、开物成务、以利天下的一个帮助。

“知我者，谓我心忧；不知者，谓我何求。”《诗经》作者两三千年之前有这样的感慨，可见古人是多么善于思考。“其亡，其亡，系于苞桑。”这是居安思危的先见之明。现代信息时代，传承中医学术，需要不断总结，深入研究和阐发，把中医优秀的文化传统，传播到五湖四海，为全世界人民的健康，贡献力量。

曹东义写于求石得玉书屋

2013年11月12日

与姬领会先生交往多年，近期都在抽时间看他出版的几部中医科普专著，无不赞叹他才华出众。姬先生中医学得好，功底扎实，实干精神强，悟性又极高，近日寄来刚脱稿的《三个月学懂中医》一书，使我对就学中医到底有没有捷径？如何才能学好中医这一问题进行重新思考和反思，并对此有了新的认识。

先是在中医药论坛杨先生提出他能够教中医爱好者三个月学会中医，我的反应是这怎么可能呢？于是与他针锋相对辩论。我从来就认为要学好中医不是一件容易的事。我曾经针对就怎样才能学好中医问题撰写过“学习中医没有捷径”，“做中医何止五难”文章在《健康报·中医周刊》发表。认为要学好中医是一件十分困难的事，因为中医成才周期较长。

前不久，姬领会先生在一次网聊中告诉我，他最近正在撰写的《三个月学懂中医》，书稿已经进入出版程序，让我感到惊愕。并且发给我部分书稿内容，让我提点意见，言辞恳切。此时，我对到底三个月能不能学懂中医仍然是半信半疑，但是等到读完书稿，我的疑虑顿时就消除了，反而认为姬先生三个月就能学懂中医观点很有道理。

其实我国古代早就有人提出“秀才学医，笼中捉鸡”观点，是说中医具有形象直观，好学容易掌握的特点；只要具备一定文化基础，学中医也是一件比较容易的事。清代医家陈修园也认为中医并不难学，还著了一本《医学实在易》的中医普及图书，影响很大。由此看来，学习中医只要有一定的文化知识，有好的老师指导，学好中医并不是一件十分困难的事。

有句熟语叫作条条道路通罗马，也就是说通罗马的道路可能有千条万条，但是仍然有一条是最近能最快到达的路，也就是捷径。介绍中医入门的书籍有很多，姬领会先生撰写的这一本无疑是其中的佼佼者。该书深入浅出，通俗易懂，姬先生将自己近20年学习中医的经验体会与感悟浓缩在一本书中介绍出来。书中从中医基础知识，中医的诊断，针刺、艾灸、火罐等中医的基本治法三个方面入手详细介绍，简便易学，方便实用。使初学者通过



对该书的学习，用较短的时间就能够轻轻松松学会学懂中医，确实是一件大好事，也是中医学子、中医爱好者的福音。

话又说回来，中医是一门实践性很强的学科，中医不只是一门技术，同时也是一门艺术，也就是说中医是技艺。学习中医不仅要有文化知识，而且要悟性好才能事半功倍，学有所成。俗话说：师傅引进门，修行在个人。学会了中医，掌握了中医基本知识和技能，有机会的话最好是进一步通过师承教育跟师学习方式，在老师指导下经过耳提面命，口口相传，学习临床经验丰富名老中医的诊病思路，经验和技艺。因为中医确实存在有只可意会不能言传因素。虽然说江山代有才人出，中医后浪推前浪，但毕竟伯乐之后无伯乐！这大概就是为什么有不少中医“独门绝技”已经或即将濒临失传，中医现在重提和重视师承教育的缘故吧。

随着社会的快速发展，物质生活日益丰富，社会竞争更加激烈，以及西医学的普及，抗生素的滥用，各种慢性病，身心疾病，医源性、药源性疾病的大量出现，为中医、中药、针灸、推拿、按摩等非药物疗法提供了很大的发展空间。人们希望得到中医救治，社会呼唤有真才实学的中医人才，众多中医爱好者中医学子也渴望尽快成才。姬领会先生以传承中医为己任，不辞辛劳为广大中医学子指出了一条学懂中医的捷径，《三个月学懂中医》将引领你升堂入室，在较短的时间内就能领悟岐黄奥旨，掌握中医实用技能。我也衷心希望中医学子通过对该书的学习能够尽快领悟中医，读懂中医学会中医，早日成为中医有用之才。

刘世峰

2013年11月

于荣昌元街道上河城



前言

P R E F A C E

提起中医，更多人，不管是业内人还是普通老百姓都会用“博大精深”来形容，故而，对于《三个月学懂中医》这个书名，好多人会怀疑，甚至有人会说绝无可能。

曾记得一句话，其意思是“没有做不到，只有想不到”，也许是以前很少有人或者没有人敢想让不懂中医的人在三个月的时间内学懂中医的缘故，所以，也就没有人来做这件事。

现在，速成班多的是，比如英语，一周就能掌握语言交流；数学，一节课下来就能掌握心算法。神奇吗？呵呵，不神奇，因为，这是掌握了规律的缘故。

同样道理，只要掌握了学习中医的规律，那么，中医的学习也将变得简单，完全可以在三个月的时间内学懂：中医的对象是人，中医的目的是防治疾病，故而，只要了解了人、了解了疾病，掌握了有关防治疾病的工具、知识和技巧，那么，中医就学懂了。

三个月学习中医的时间安排是这样的：第一个月，学习中医的基础知识，掌握阴阳、五行、脏腑、经络等有关内容；第二个月，学习中医的诊断，把诊什么、如何诊、断什么、如何断四个问题搞清楚就成了；第三个月，学习中医常用的治病方法，比如针刺、艾灸、刮痧、火罐、捏脊、刺血、推拿、中药等的应用。

只要每天拿出4~6个小时来学习中医，即使以前没有接触过中医的人也会在三个月的时间内学懂中医的，最少明白中医是怎么回事，是怎么看病的。

这里，我必须要说的是，中医不神秘。

中医，来源于生活，中医之理就是生活之理，只要我们懂得了生活，就



能很快地懂得中医。

以前的中医，不能指导临床的理论太多了，让人不懂的理论也太多了，不破不立，为了让更多的人在三个月内学懂中医，我对其理论解构重建，使其不但通俗易懂，而且拿来就能用。

由于这本书是《其实中医很简单》的升级版，其他的我就不多说了，只想给在1950年全国卫生工作会议上提出的“如何用今天的科学知识对中医丰富的实践经验和理论进行整理和研究”这个问题一个答案，也按照其要求“用现代的方法来整理和研究中医丰富的经验和理论，保持中医学术的独立性和它固有的价值并发扬下去”。

本书在写作过程中，承蒙我的师爷朱良春先生题词并赐改书名、恩师曹东义先生指导，我的同学张玉红女士、师妹王红霞女士的帮助，这里，鞠躬感谢！

由于知识文化程度所限，本书的内容定会有一些不到之处，敬请同道不吝赐教。

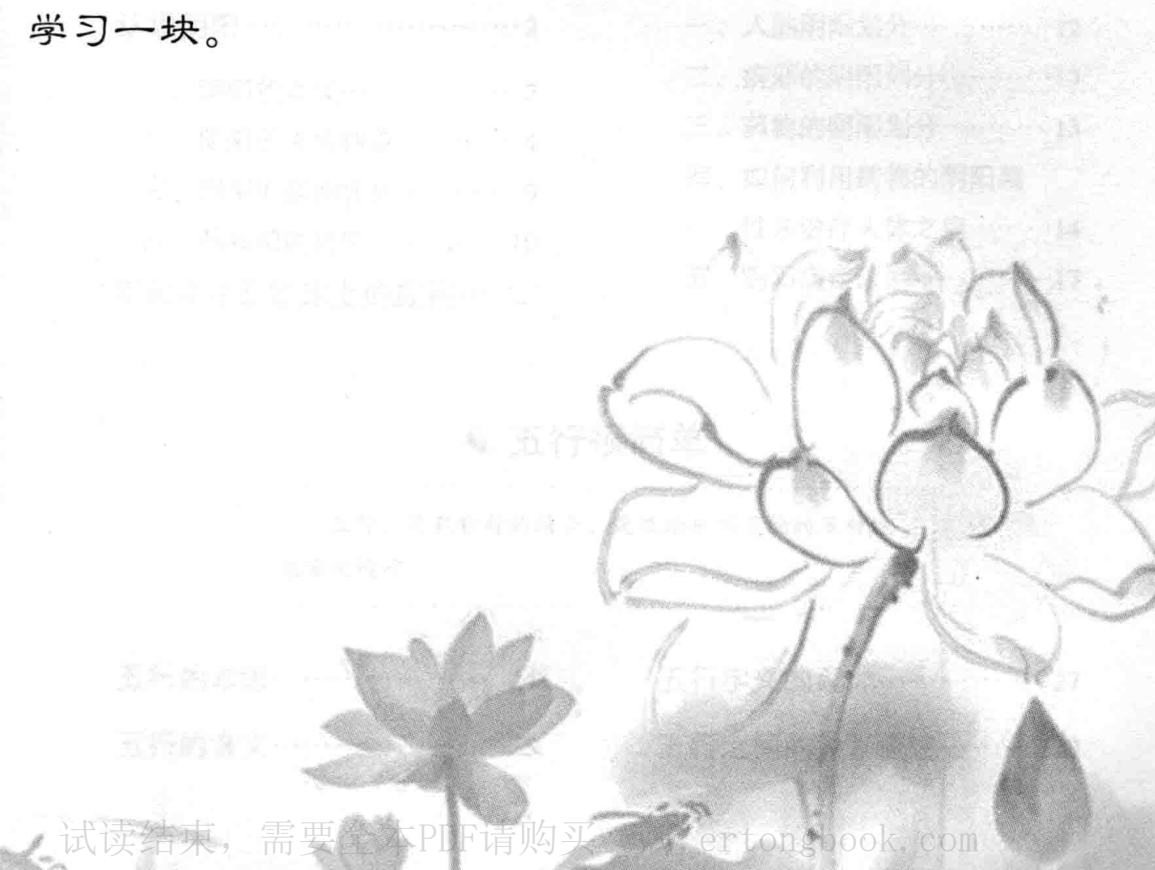
姬领会

2013年12月1日于绿芸堂



第一个月 学习中医基础知识

中医，可以分为三大块，一块是基础知识，一块是诊断，一块是治疗。三个月学懂中医的规划就是一个月学习一块。



❁ 中医非物质文化遗产临床经典读本 (100册)

❁ 中医非物质文化遗产临床经典名著 (46册)

- 建国以来最好的一套中医古籍
- 越千年，集大成，扬华夏璀璨文明
- 承正统，聚经典，展中医智慧之光

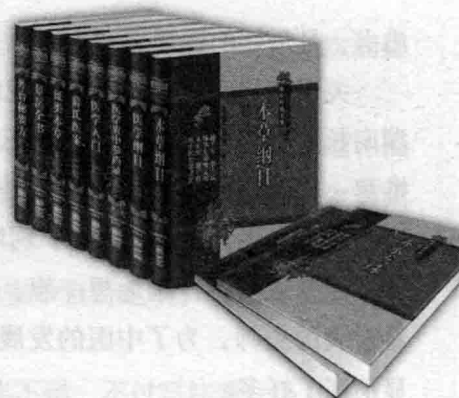
❁ 国医大师临床经验实录丛书 (17本)

- 顶级国医的临床传世绝学
- 国宝级大师临证思辨真传

❁ 李克绍医学全集 (7本)

曾经重印多次、一再脱销的伤寒大家李克绍的经典名著再度震撼上市!

- 虽博参诸家而不肯轻信
- 观点鲜明 超强思辨
- 伤寒解惑 名不虚传





❁ 《读经典学名方系列丛书》（12本）

工欲善其事必先利其器，中医坐诊临证，心中有名方效方，必将“攻无不克、战无不胜”



❁ 《图表解中医备考丛书》（29本）

【备考学习笔记】

教材大瘦身，重点考点凸显，一目了然
——教师备课的好帮手
图表化内容，执简驭繁，清晰易记
——考生过关的杀手锏



❁ 《古今名医临证实录丛书》（22本）

清末医家余听鸿先生云：“医书虽众，不出二义：经文、本草、经方，为学术规矩之宗；经验、方案、笔记，为灵悟变通之用，二者并传不朽。”本丛书即为古今名家医学实践的忠实记录和再现。



❁ 国医传世名方系列（10本）

全面公开大国医首创妙方，
带给读者一场方剂学的豪门盛宴。

国医大师亲笔真传系列 (15本)

首届国医大师经典著作 名不虚传
原汁原味再度震撼上市 值得珍藏

疑难杂症效验秘方系列 (15本)

对症选方 药到病除

名老中医临床用药心得丛书 (7本)

古医家不传之秘在于用药
本丛书首次披露当代中医名家的用药真传

养生大讲坛丛书 (28种)





目录

C O N T E N T S

第一个月 学习中医基础知识

☯ 阴阳不难懂

溯本求源，阴阳的理解就很简单。

认识阴阳·····	2	一、人的阴阳划分·····	12
一、阴阳的本义·····	2	二、病邪的阴阳划分·····	13
二、阴阳的关系特点·····	4	三、药物的阴阳划分·····	13
三、阴阳的延伸含义·····	9	四、如何利用药物的阴阳属性来治疗人体之病·····	14
四、阴和阳的特性·····	10	五、阴阳病症诊治·····	17
阴阳在中医临床上的应用···	12		

☯ 五行很简单

五行，是五和行的结合，是概括世间万物的五种运动变化规律。

五行的本源·····	24	五行字义的延伸·····	27
五行的含义·····	25	五行之间的关系概述·····	28



一、相生·····	28	五行在中医上的应用·····	31
二、相克·····	29	一、五脏的自然归属·····	31
三、五行之间的生克制化 关系·····	30	二、五脏之间的关系·····	32
		三、五脏病变的治疗·····	33

☯ 脏腑理论很实用

知其然还要知其所以然，虽然五脏的功能只有十个字，但是，每一脏和其功能的搭配关系，能知道的人也许不是很多。

脏·····	44	四、肝的职能·····	60
一、肾的职能·····	46	五、心的职能·····	63
二、脾的职能·····	52	腑·····	64
三、肺的职能·····	56	气是脏发挥功能的物质·····	65

☯ 经络不神秘

我们不能穿越到《黄帝内经》时代，但是，我们完全可以用倒推法来了解经络的起源问题，只要用古人简单的思维来思考，经络真的不神秘。

定性而很少定量的中医学·····	68	经脉的命名有说道·····	76
经络是古人虚拟出来的·····	69	运用经络知识防治疾病很 简便·····	79
经脉的起源很简单·····	70		
经脉的发展很有必要·····	72		

第二个月 清楚中医的诊断

⑥ 诊 什 么

诊什么？由于中医的对象是“人”，所以，诊的肯定就是“人”了。如果我们不了解正常情况下“人”的有关知识，何以辨异常？

形体·····	82	二、饮食物的下降·····	112
一、精·····	82	三、饮食物的消化吸收·····	114
二、骨·····	89	四、营养物质和水液的运送·····	115
三、脉·····	93	五、浊物的外排·····	115
四、筋·····	94	六、营养物质的利用·····	118
五、肉·····	96	空气的进入利用和外排·····	137
六、皮·····	98	一、空气的进入·····	137
功能·····	102	二、气的分类·····	139
一、运动功能·····	102	三、气的特性·····	140
二、神志活动·····	103	四、清气的输送·····	142
饮食物的进入利用和代谢·····	107	五、清气的作用·····	142
一、饮食物的进入·····	107	六、浊气的外排·····	144

⑥ 如 何 诊

四肢不全行动不便，四诊不全辨证不严。临床诊病，望闻问切需面面俱到。