

轻轻松松学中医丛书

# 轻松学中医入门



◎ 林政宏 高丽 编著

让你轻松学习中医精华的入门书

卡通图配合文字解说

学习中医知识不再难

SPM 南方出版传媒  
广东科技出版社 | 全国优秀出版社



 轻轻松松学中医丛书

# 轻松学中医入门

◎ 林政宏 高丽 编著

**SPM** 南方出版传媒  
广东科技出版社 | 全国优秀出版社  
· 广州 ·

## 图书在版编目 ( CIP ) 数据

轻松学中医入门 / 林政宏, 高丽编著. —广州:  
广东科技出版社, 2015. 3  
(轻轻松松学中医丛书)  
ISBN 978-7-5359-6049-8

I. ①轻… II. ①林…②高… III. ①中医学—基  
本知识 IV. ①R2

中国版本图书馆CIP数据核字 (2015) 第014357号

### 轻松学中医入门

Qingsong Xue Zhongyi Rumen

---

责任编辑: 黄铸 杨柳青

封面设计: 林少娟

责任校对: 冯思婧

责任印制: 罗华之

出版发行: 广东科技出版社

(广州市环市东路水荫路11号 邮政编码: 510075)

http: //www. gdstp. com. cn

E-mail: gdkjyxb@gdstp. com. cn (营销中心)

E-mail: gdkjzbb@gdstp. com. cn (总编办)

经 销: 广东新华发行集团股份有限公司

排 版: 广州市友间文化传播有限公司

印 刷: 广东新华印刷有限公司

(广东省佛山市南海区盐步河东中心路23号 邮政编码: 528247)

规 格: 787mm×1092mm 1/16 印张9 字数150千

版 次: 2015年3月第1版

2015年3月第1次印刷

定 价: 43.80元

---

如发现因印装质量问题影响阅读, 请与承印厂联系调换。

中医的理论看似简单却博大精深，根据笔者的体会，对于一个初学者来说，如果学习的态度或方法不正确，通常就会产生以下两种情况：其一是有些人学习中医就像盲人摸象，误以为中医易学易懂，很容易坐井观天，自得其满；其二是有些人由于摸不到诀窍，不得其门而入，往往会把中医看成是个神秘的葫芦，永远不知里头究竟装的是什么药。

为什么会产生这样的结果呢？

无非是对于中医的基础理论缺乏正确的理解！殊不知，一棵树的根如果扎得不够深不够稳，树的枝叶怎么能长得茂盛呢？

事实上，中医理论的形成有一定的脉络可寻。可以推断，在人类还没有任何医学理论形成的时候，古人通过观察宇宙万物的变化，发现了阴阳变化的规律，并且用这个规律来解释某些人体的生理特性，比如把气归类为阳，把血归类为阴；把强壮归类为阳，把虚弱归类为阴。这就是最早的中医理论的头号雏形——阴阳学说。

然而，由于阴阳学说的内容过于笼统，单单以阴阳的概念远远不足以说明复杂的人体功能。因此，古人又发现了自然界中的木、火、土、金、水这5种形态的特征正好可以用来说明人体肝、心、脾、肺、肾的特性。至此，古人把人体的生理特性，由单纯的阴阳区别，进一步细分为5种类别，这就形成了中医理论的二号雏形——五行学说。

上述两种学说的形成，主要是古人从观察外在事物的特征中归纳出来

的结果。对于实际的人体生理来说，这两种学说的理论显得过于抽象，因此古人把观察的对象从外在的事物特征转入为内在的生理功能，并且在经过长期的实践证明后，归纳出人体中脏腑与气、血、津液之间的关联，这就形成了中医理论中的藏象学说。

然而，即使藏象学说再丰富，也不能用来解释为什么有些人会患这种病？有些人会得那种病？为什么有些人即使足不出户，不受风吹雨淋也会生病？

这是因为自然界中存在着不同的邪气，而正常人也会因情绪的波动太大而生病。古人根据藏象学说的理论基础，更深入地探讨究竟是什么原因为容易使人生病。最终发现，原来这些致病的因素不仅仅存在于自然界（六淫：风、寒、暑、湿、燥、火），也存在于人体内（七情：喜、怒、忧、思、悲、恐、惊），这就形成了中医理论中的病因学说。

在藏象学说与病因学说形成后，中医理论的范畴基本上已经确立。古人已经可以熟悉人体五脏六腑的功能特性，以及六淫七情等致病因素的个别差异。然而，五脏六腑与致病因素之间究竟存在着怎么样的关联呢？比如，为什么风邪容易侵犯人体的肌表，而火邪则容易损伤人体津液？当风邪、火邪致病后分别会产生哪些不同的传变？为什么暴怒容易伤肝，而暴喜则容易伤心？当肝、心受损后又将分别引起哪些不同的症状？

为了解释这些问题，古人将藏象学说与病因学说结合起来，以使用来探讨人体生理与致病因素之间的关联，这就形成了病机学说。

中医理论的发展，在经历阴阳学说、五行学说、藏象学说、病因学说与病机学说的不断扩展与充实，在理论形态上，逐渐从抽象的哲理转为实际的医理；在理论结构上，也从松散的架构转为紧密的联系。至此，古人在长期与疾病的斗争中，已经能形成一套初步的理论基础，可以用来说明

人体与疾病之间的关联，并且通过这个理论基础使得2000多年来，中医理论在各个领域方面，都在历代医家的努力下获得持续的发展而形成更完整的体系。

本书是根据笔者多年来的临床与教学经验编写而成，除了丰富生动的图表外，在每个章节后都以实际的案例作为补充说明，以便初学者加深印象，进而轻松地学习。此外，笔者于第7章提供了临床上常见的症候诊断标准，可以帮助初学者将所学的内容与实际的疾病症状相互结合，将中医基础理论灵活地运用于日常生活中。

笔者才疏学浅，编著如此源远流长的中医书籍时不胜惶恐，盼前辈们能不吝赐教，感激不尽。

编著者  
2014年7月

## 第1章 概述

### 第1节 中医学的形成和发展 / 2

- 一、伤寒学派：以汉代张仲景为代表 / 3
- 二、寒凉学派：以宋金年间刘河间为代表 / 3
- 三、补土学派：以宋金年间李东垣和张元素为代表 / 3
- 四、攻邪学派：以宋金年间张从正为代表 / 4
- 五、丹溪学派：以元朝朱丹溪为代表 / 4
- 六、温补学派：以明朝薛己、张景岳为代表 / 4
- 七、温病学派：以明末吴又可、叶天士和吴鞠通为代表 / 5

### 第2节 如何学习中医 / 6

- 一、要具有问诊的知识，以及藏象学说的基础 / 6
- 二、必须具有病因学说的基础 / 7
- 三、必须具有病机学说的基础 / 7

## 第2章 阴阳学说

### 第1节 认识阴阳学说 / 10

### 第2节 阴阳学说的特性 / 10

### 第3节 阴阳失调的类型 / 12

- 一、阴阳失调的6种类型 / 12
- 二、阴胜型 / 13
- 三、阳胜型 / 14
- 四、阴盛格阳、阳盛格阴 / 15
- 五、亡阴、亡阳 / 17

### 第4节 阴阳学说的临床应用 / 19

- 一、阴证 / 19
- 二、阳证 / 19
- 三、虚证与实证的传变 / 20

### 第5节 实例说明 / 24

## 第3章 五行学说

### 第1节 认识五行学说 / 30

### 第2节 五行的特性 / 30

### 第3节 五行的生克关系 / 31

### 第4节 五行学说的运用 / 33

### 第5节 实例说明 / 35

## 第

## 4

## 章

### 藏象学说

第1节 认识藏象学说 / 42

第2节 五脏的特性 / 44

一、肝 / 44

二、心 / 47

三、脾 / 49

四、肺 / 51

五、肾 / 54

第3节 六腑的特性 / 58

第4节 气、血、津液 / 62

一、气 / 62

二、血 / 64

三、津液 / 64

四、气、血、津液之间的关系 / 65

第5节 实例分析 / 67

## 第

## 5

## 章

### 病因

第1节 认识病因 / 80

第2节 六淫 / 82

一、六淫的特性 / 82

二、六淫致病的机理 / 85

第3节 七情 / 88

第4节 其他因素 / 90

## 第

## 6

## 章

### 病机学说

第1节 认识病机学说 / 96

一、正与邪的传变 / 96

二、虚与实的传变 / 97

三、阴阳失调的类别 / 101

四、气血失调的类别 / 101

五、津液代谢失常 / 106

六、内生五邪 / 108

第2节 临床常见症状的病机说明 / 113

一、咳嗽 / 113

二、梅核气 / 114

三、头痛 / 114

四、痰饮 / 115

五、便秘 / 116

六、泄泻 / 117

七、耳鸣 / 117

八、失眠 / 118

九、痹病 / 119

十、胃痛 / 120

十一、阳痿 / 121

十二、闭经 / 121

## 第

## 7

## 章

### 病情的诊断

第1节 中医如何看病 / 124

第2节 临床常见的症状 / 124

第3节 症状分析 / 127





## 第1节 中医学的形成和发展

中医学是古人在长期与疾病做斗争的过程中，不断积累临床的医疗经验所总结出的医学理论。近年来中医学的规模和现代化水平都有很大的提高。



在中医学发展的过程中，《黄帝内经》的问世奠定了中医学的理论基础。《黄帝内经》将阴阳五行学说运用于中医理论，对人体的生理、病理、诊断以及治疗等方面，都进行了客观的阐述，如脏腑、经络、病因、病机、诊法、辨证、治则、针灸、养生等学说，对近代中医学理论的形成和发展，奠定了较为全面的理论基础。

汉代张仲景所著的《伤寒杂病论》，是继《黄帝内经》后，又一重要的中医经典。《伤寒杂病论》的特点在于，它开创了中医学上辨证论治的理论基础。由于《黄帝内经》与《伤寒杂病论》对中医学理论所作出的贡献，使得后代中医学的发展更为蓬勃昌盛，2 000多年来，历代的医家在前人的基础上，不断总结自己的临床经验和理论，形成了各自不同的学术流派，使得中医学的理论更为丰富。

从汉代至清朝，中医学形成和发展的主要脉络，可以归类为以下7种学派：

**伤寒学派：**以汉代张仲景为代表，特点为擅长于辨证论治。

**寒凉学派：**以宋金年间刘河间（刘完素）为代表，特点为擅用寒凉药。

**补土学派：**以宋金年间李东垣、张元素为代表，特点为擅用补益胃药。

**攻邪学派：**以宋金年间张从正（张子和）为代表，特点为擅用汗、吐、下三法。

**丹溪学派：**以元朝朱丹溪为代表，特点为擅用滋阴药。

**温补学派：**以明朝薛己、张景岳（张介宾）为代表，特点为着重于虚损病证的辨证，擅用温补药。

**温病学派：**以明末吴又可、叶天士、吴鞠通（吴塘）为代表，特点为着重于温病的辨证与治疗。



## 一、伤寒学派：以汉代张仲景为代表

伤寒学派的形成，主要是因为伤寒病在古代曾几度严重流行，危害极大。因此，在两汉隋唐之际，研究伤寒病的医家，分别有华佗、张仲景、王叔和、巢元方、孙思邈等。《伤寒杂病论》是在《黄帝内经·热论》的基础上，由汉代张仲景总结了汉代以前的医学成就与临床经验，阐述人体感受风寒邪气后所出现的病变与证候特征，以及外感病的传变规律、治疗原则及用药方法，开创了中医学上辨证论治的理论基础。

## 二、寒凉学派：以宋金年间刘河间为代表

寒凉学派（又称为河间学派）的形成，主要是由于宋代医家所遵循的《太平惠民和剂局方》所采用的药物多偏于温燥，又因刘河间生长于北方，风土素刚燥，又逢连年的宋金交战，动乱不安，疫病经常流行。当时流行的热病虽以《太平惠民和剂局方》的温燥之品来治疗，却往往无效。因此刘河间提出“火热论”的观点，以擅长于运用寒凉的药物来治疗火热病证而闻名。因此后世称之为寒凉学派，有“热病用河间”的说法。

## 三、补土学派：以宋金年间李东垣和张元素为代表

补土学派（又称为易水学派）擅长于虚损病证的治疗，着重于根据脏腑的寒热虚实来诊断病情。尤以李东垣擅用温补脾胃的方法来治疗多种杂病，他主张补益脾胃以升举阳气，改善身体机能。明代李中梓、张景岳等

医家都在继承东垣学说的基础上又有新的建树，使得脾胃学说内容更臻完善，因此后人称之为补土学派。

#### 四、攻邪学派：以宋金年间张从正为代表

张从正取《黄帝内经》《伤寒杂病论》，以及刘河间的火热理论，强调“邪气留则正气伤，邪气去则正气安”的理论，认为邪气侵扰是人体生病的主要原因。因此在治疗时，着重以祛邪为主要目的。

张从正擅长于运用汗、吐、下三法。对于汗法，张氏认为除了辛散解表的药物以外，其他如灸、蒸、针刺、导引、按摩等，凡具有发汗解表作用的方法，都可以归类为汗法。对于吐法，不仅限于内服药物，其他如引涎漉涎、嚏气追泪等，凡具有上行引吐作用的方法，都可以归类为吐法。对于下法，凡具有下行通滞作用的方法，都可以归类为下法，如催生、逐水、破经、泄气等。

攻邪学说的形成，不仅充实了中医学的理论，对于后世医家更产生了深远影响，如明、清许多医家便经常以攻邪作为治病的重要手段。

#### 五、丹溪学派：以元朝朱丹溪为代表

丹溪学说源于《黄帝内经》，并继承了刘河间、李东垣、张从正等医家的学术思想。除了医学以外，朱丹溪亦深受宋代理学思想的影响。朱氏参合哲理，在其医学理论中贯穿了“太极动而生阳，静而生阴”等理论，使医学与哲学得到了很好的结合。朱丹溪认为，“阳常有余，阴常不足”不仅是疾病的常见病理，同时也是人体提早衰老的重要原因。因此，朱丹溪的医学思想将滋阴降火的理论具体地运用于治病和养生，特别强调保存体内阴液对于健康的重要性。

#### 六、温补学派：以明朝薛己、张景岳为代表

由于明代部分医家用药偏重于苦寒，容易克伐人体的真气，损伤脾胃，因此温补学派擅长于运用甘温的药物，强调脾胃、肾与命门的重要

性。在辨证论治方面，或着重健脾，或着重补肾，尤其着重调养先天与后天的根本。

薛己为温补学派的先驱。薛氏在内伤杂病的治疗上特别重视脾胃的调养，认为脾胃的盛衰与人体健康有着极为重要的关系。比如：“人之胃气受伤，则虚证蜂起”“内因之症，属脾胃虚弱”。甚至提到某些外感疾病的产生，也是由于脾胃虚弱，元气不足而引起的。

至于张景岳学说的特点主要认为，治病重于“治形”，治形又应当以填补精血为首要任务。对于阴精不足或阳气虚损的患者，主张应当以填补真阴，滋养精血，治疗形体为主。对于外感、内伤等疾病，凡属于虚证的患者，亦着重于滋阴。例如对于津亏、火衰的伤寒患者，则根据以补阴益气及温中祛邪的原则来治疗，使气血充足而邪气能自散。张景岳反对以苦寒药物作为滋阴的手段，而以擅用温补的药物见称于世，对后世医学影响颇大，因而被后人誉为“医门之柱石”。

## 七、温病学派：以明末吴又可、叶天士和吴鞠通为代表

温病学派的形成，充实了《伤寒杂病论》治疗外感病的辨证方法。其中以叶天士创立卫气营血的辨证方法，将温病的发展分为卫、气、营、血4个阶段，对于后世温病学的发展具有重要的影响。

叶氏根据肺主卫气，外合皮毛的理论，提出“温邪上受，首先犯肺”的观点。认为如果表证不解，则会有入里化热或热扰心神的不同表现；如果里证不解，也可发展为营分证、血分证，损伤营血，进而动血而耗血。

继叶氏学说之后，吴鞠通创立三焦辨证的理论，使得温病学派的发展更为丰富。吴氏认为温病的病机是从三焦传变而来的，所以把风温、温热、湿温、温疫、秋燥等病，都分别以上焦、中焦、下焦来论述。明确指出上焦病主要是指肺与心病，中焦病是指脾与胃病，下焦病是指肝与肾病。

三焦辨证的主要观点是“温病自口鼻而入，鼻气通于肺，口气通于胃，肺病逆传，则为心包。上焦病不治，则传中焦胃与脾也。中焦病不治，则传下焦肝与肾也。始上焦，终下焦。”

总之，由以上中医学的发展过程可以得知，虽然受限于不同背景与文

化的时代变迁，历代的医家们在继承固有的医学理论上与自身的临床经验中，仍能不断提出新的观点，创立新的学派。尽管各家学说的理论不见得十分完善，例如寒凉学派与温补学派就有互相抵触之处，而补土学派与攻邪学派的论点也是南辕北辙，但这不阻碍中医学的前进与发展，反而在这种不断地总结经验与反复实践的过程中，更加丰富了中医学在各个领域的经验与理论。

遗憾的是，随着清朝国力的衰退，西方强权的兴起，从清末至今百余年的时间里，中医学逐渐衰微，不再有新的学派兴起，能接受中医的人的比例日益减少。甚至在某些人眼中，中医竟沦为江湖术士用来招摇撞骗的手段。

尽管如此，历经2 000多年的中医学史，也曾有辉煌过去。毕竟，这千百年来由于中医的贡献，成千上万人的病痛才得以医治，这是永远不能抹杀的事实。至于中医是否也会有璀璨的未来，或者与西方医学平起平坐，这应该是我辈努力的目标！

## 第2节 如何学习中医

如何以最正确、最有效率的方法来学习中医，对于一个初学者而言，自然是最关心的问题。

然而，什么是最正确、最有效率的方法呢？

经常听说学习中医必须具有整体观，那么，什么是整体观呢？

对于上述的问题，笔者以临床实例来说明。假设有一个感冒的患者来就诊，应当如何以中医来诊断呢？

### 一、要具有问诊的知识，以及藏象学说的基础

首先，问诊就像侦探在侦办案件一样，从病人身上找到的线索越多，

就越有利于病情的诊断。至于应当问些什么，这就是中医诊断学中问诊的内容。而问诊涉及的问题，比如问患者是否会出汗，有否鼻塞，是否口渴，有没有痰，食欲好坏等问题，都能反映出人体脏腑的病情。鼻塞表示肺气的宣泄受阻；口渴表示津液不足或是体内有邪热；食欲的好坏则能反应脾胃的功能。这些都说明问诊的重要性。然而，要具备问诊的知识，则必须要有藏象学说作为基础。



## 二、必须具有病因学说的基础

假设问诊出这位患者的症状为恶寒、发热、口渴、鼻塞、喉咙痛及食欲尚可，接下来应该做什么呢？

第二步要推断疾病的病因，换句话说，病人是如何感冒的？举例来说，恶寒、发热的病因，究竟是六淫（风、寒、暑、湿、燥、火）中的哪一种邪气所引起的？

口渴的病因，究竟是外邪入里化热，还是原本就有内热未消，又正好患了感冒才引起的？

如何针对这些症状来做出正确的判断，这就必须具有病因学说的基础。

## 三、必须具有病机学说的基础

假设诊断出这位患者的病因为感受风寒邪气（原因为患者晚上贪凉或洗头后头发未干入睡而感受风寒所致），接下来应该做什么呢？

第三步应当判断病情的深浅。换句话说，病人感受风寒邪气后，病邪究竟传变到哪里，是停留在皮肤肌表呢？还是已经深入于体内呢？如果病邪深入于体内，是从热化还是从寒化呢？是仅伤害到肺的功能呢？还是已经影响到其他脏腑的功能了？

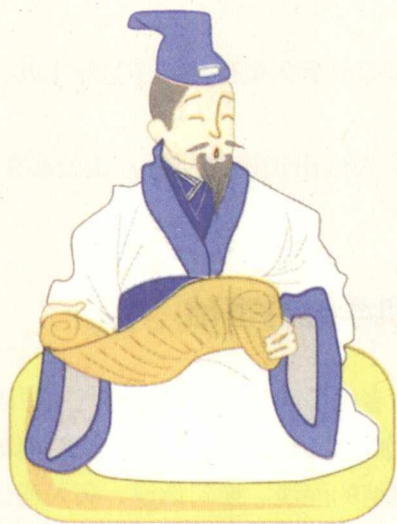
要正确地作出判断，就必须具有病机学说的基础。

由于藏象学说、病因学说、病机学说，都是建立在阴阳学说与五行学

说的基础上发展而来的。因此中医所谓的整体观，必须要在阴阳五行的理论上，充分了解人体的五脏六腑、气血津液彼此之间的联系，仔细分辨六淫与七情等致病因素，以及这些致病因素对人体所产生伤害的不同机理。也就是说，不仅要熟悉人的因素（脏腑气血的功能），也要能掌握病的因素（病因与病机），这样才能在人与病之间，积累出中医治疗疾病的经验。

至于什么是学习中医最正确、最有效率的方法，笔者左思右想，追根溯源，以一句话来做个总结：

**“天下无难事，只怕有心人。”**





第2章

阴阳学说

