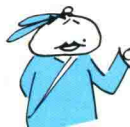


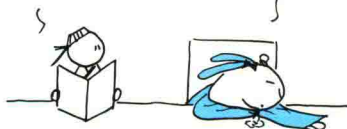


懒兔子漫画中医



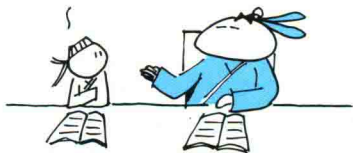
医学就会

人家医生比你累多了，
你动不动就睡觉。



你说什么？
我眼睛不好
听不见……

为什么这么好的方子
都没有人知道呢？



所以才需要有人
做科普啊……

哎呀，我们对中药
知道得太少了……



好像我们对其他
知道得很多似的……



**一学就会的中医基础知识，快速
判断自身体质，找到病证源头**

每个人都是自己的家庭医生

打开本书，点、线、面，
系统地学习中医基础知识吧！



阴阳五行的中医应用

五脏六腑的生理功能

9类体质的分辨方法

手到擒来的中医入门知识

科学技术文献出版社
SCIENCE & TECHNOLOGY DOCUMENTATION PRESS

医学就会



懒兔子
著 / 绘



科学技术文献出版社
SCIENTIFIC AND TECHNICAL DOCUMENTATION PRESS

·北京·

图书在版编目 (CIP) 数据

医学就会 / 懒兔子著绘. — 北京 : 科学技术文献出版社, 2018.4
ISBN 978-7-5189-4049-3

I. ①医… II. ①懒… III. ①中医学—通俗读物IV. ①R2-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2018) 第 049433 号

医学就会

责任编辑: 张凤娇 产品经理: 王若冰 特约编辑: 陈阿孟

出版者 科学技术文献出版社
地 址 北京市复兴路 15 号 邮编 100038
编 务 部 (010) 58882938, 58882087 (传真)
发 行 部 (010) 58882868, 58882874 (传真)
邮 购 部 (010) 58882873
官方网址 www.stdp.com.cn
发 行 者 科学技术文献出版社发行 全国各地新华书店经销
印 刷 者 河北鹏润印刷有限公司
版 次 2018 年 4 月第 1 版 2018 年 4 月第 1 次印刷
开 本 880×1230 1/32
字 数 235 千
印 张 10
书 号 ISBN 978-7-5189-4049-3
定 价 48.00 元



版权所有 违法必究

购买本社图书, 凡字迹不清、缺页、倒页、脱页者, 本社发行部负责调换。



前言

★为什么看了那么多中医文章，你依然不会辨证？

题目里的话，翻译成我们现在比较常见的用语就是：

道理我都懂，可是依然过不好这一生。

这是为什么呢？

有个我很喜欢的作家有一次专门写了一篇文章，回答了这个问题：**因为你懂的只是道理，而不是知识。**

道理谁都可以懂，上到90岁的老人，下至3岁的孩子。所以鸡汤文特别受欢迎，因为好懂，那些文章里通篇都是道理而没有知识。大家明白道理后，都会有种终于活通透的感觉，但是在现实生活中遇到问题时才发现，那些振奋人心的道理都没有什么正经作用。

比如：“坚持下去，梦想一定会成真。”想想都好激动，每天早上好像都是被梦想叫醒的……

好吧，我的梦想是做一个有钱有闲的人，那谁先来告诉我一下这个梦想怎么实现？通过哪方面的努力？做什么类型的工作？最重

要的是，这个工作确切的地址在哪里，麻烦先发个定位给我……

这个就是“道理我都懂，可是依然过不好这一生”的现实版翻译。

换到中医里，结果也一样。只不过我们仿佛看到的都是知识，而且是有用的知识……那为什么临到病案时，依旧不知道怎么辨证呢？

因为我们平时在各种中医文章里看到的不是知识，而是知识点。这些点，内容涵盖了中医的脏腑辨证、六经辨证、经络穴位、扎针、艾灸、常见病处理小办法、中医养生、二十四节气……

等得头发都白了，你也只是学到了星星点点。

这些星星点点确实都是知识，但它们就是浩瀚星空中的缥缈繁星，你用肉眼既不能把它们连成线，更不可能把它们连成面。

有时候正好碰到一个病，是你在某文章看过的，于是，你用了文章里提到的药，治好了那个病。你就特别高兴，觉得中医好神奇，好简单，我好厉害哟，以后一定多多看这类文章，甚至还做了笔记。

但是，之后你遇到的病症，翻遍了所有的文章和笔记都没有讲到时，你就傻了、慌了，对不上了、没有办法了。中医就

变得好难啊，好玄啊，我真是没天赋啊。

不是因为你不是学中医的料，而是你记下的所有星星点点，都流于表面，不系统也不深入，又怎么可能进行准确的整体辨证呢？

就好像数学老师不教你1、2、3……10之间的关系，一上来就是三七二十一、六九五十四，你又怎么可能学好数学？

所以就算看了两三年中医文章，真想学好中医，也要从基础知识重新学起。中医基础理论的作用，就是帮助你把曾经的星星点点，慢慢地连在一起，先连成线，再连成面。等有了一个系统的基本面在你心里时，你不需要学习所有病的治疗方法，你只需要学会根据症状归类就好。

而方剂，就像是枪里的子弹，要想发射得准确，首先你得有枪。子弹就在那里，成千上万发，历代名医都给我们准备好了，就等着我们把枪造好，然后上膛。

《伤寒论》《金匱要略》《黄帝内经》这些经典，都不适合初学者一上来就啃。而那些中医公众号文章，虽然单看每一篇都很好，但是东一榔头西一棒槌，更容易让初学者迷糊。

我之所以会在《说医不二》《医本正经》这两本书后，重新回归到基础理论，就是因为我发现，很多读者看完前两本书

后并不能学会辨证，遇到问题时还是会很迷茫。因此基础理论的学习是自学中医的第一步，既绕不开更无法逾越。

从这本书里，你可以很快了解到阴阳五行在中医里的应用，全面掌握五脏六腑的生理特性和功能，快速判断出自己的体质并找出相应的解决办法——这本书自成一个小的体系，是自学中医比较易懂的入门书籍。通过学习这本书里的内容，你就会明白，为什么治疗脚气可以从健脾除湿入手，为什么老胃病的根源不在脾胃在肝胆，为什么尿得不好要从肺部论治……

中医基础理论相对于中医的学习，相当于数学里的九九乘法表，以一敌万。有了这本书，你再看其他的中医书籍，就会豁然开朗轻松易懂了。而书后的推荐用方，则有可能让你成为一个很好的家庭医生。

中医，一定可以像数学、语文一样，成为我们生活中的必备工具，改变我们的人生。

CONTENTS

目 录

前言

为什么看了那么多中医文章，你依然不会辨证？

阴阳和五行

第一章

一、用理科生的思维学习阴阳 / 2

二、不懂五行，真的不行 / 16

心

第二章

一、那些不能不说的心事 / 22

二、心脏早搏可能是脾胃的小轮不转了 / 38

三、心腹疼痛，可以用活络效灵丹试试看 / 45

CONTENTS

目 录

前言

为什么看了那么多中医文章，你依然不会辨证？

阴阳和五行

第一章

一、用理科生的思维学习阴阳 / 2

二、不懂五行，真的不行 / 16

心

第二章

一、那些不能不说的心事 / 22

二、心脏早搏可能是脾胃的小轮不转了 / 38

三、心腹疼痛，可以用活络效灵丹试试看 / 45



第三章

肺

- 一、听完这些肺话，很多问题就都明白了 / 52
- 二、肺炎的证型和治疗——让外邪找到回家的路 / 69
- 三、哮喘的中医治疗（急性篇） / 75
- 四、哮喘的中医治疗 plus（慢性篇） / 82
- 五、好吃的食物一样是治疗咳喘的良药 / 89

第四章

脾

- 一、幸福生活全靠脾气好 / 99
- 二、痰湿总是除不尽，怎样才能不做湿人？ / 117
- 三、出差在外突然尿血，她到底怎么了 / 125

CONTENTS

目 录



第五章

肝

- 一、了解这些知识，你就不会再肝着急 / 139
- 二、肝儿与大姨妈、小弟弟不得不说的故事 / 166
- 三、肝炎到底是什么引起的？ / 174
- 四、疏肝理气，可以让你心情变好的家庭用药 / 182

第六章

肾

- 一、凡事都要谨肾行事，肾真的太重要了 / 189
- 二、咦？惊！遗精是这样的 / 220
- 三、阳痿的那些事儿 / 234



六腑

一、胆，居然是六腑之首 / 242

二、胃，你好 / 251

三、大肠包小肠，听起来就好好吃啊！ / 259

四、戏太多的膀胱 / 268

五、三焦，你是哪个单位的？有介绍信吗？ / 275

九种体质的辨证及调理方法

一、中医体质判定标准（中华中医药学会） / 281

二、体质调理方药推荐 / 293

三、医案：调理体质后，治好宝宝的癫痫（读者投稿） / 302

第七章

附录

后记

/ 309

第
一
章

CHAPTER.01

阴阳和五行



一、用理科生的思维学习阴阳

就像你学语文
要先学认字一样。

师傅，学中医为什么
要学阴阳？



字词是我们学习语文的基础，
不认字又怎么读书？

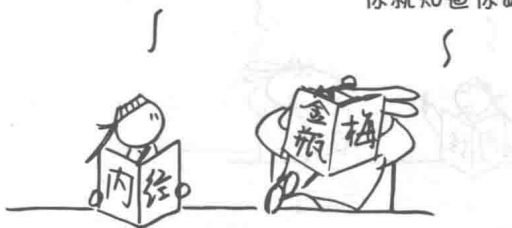


所以，你认字
就为了读这本书？



那为什么要学五行呢？

学了五行，
你就知道你缺什么了。



比如你姓王，如果五行缺金和水，
你就可以改名叫王金水。



如果五行缺火和土，
你就可以改名叫……



你个没文化的，
火土多难听，叫灶灶！
叫王火土！



师傅，那你五行缺啥？

缺好看……



总之，不学习阴阳，不知道五行，就绝对学不好中医。当然，我们也不必学透阴阳和五行，那属于《周易》的范畴，确实很难学。我们只要大概知道一下阴阳和五行的概念，并知道它们在中医里的应用就好。好了，前戏就到这里，下面我们进入正题吧。

阴阳学说不是中医里的概念，而是古代的一种哲学理论。古人通过阴阳来解释宇宙万物万象的发生、发展和变化，用来解释和认识这个世界。《素问》：“阴阳者，天地之道也，万物之纲纪，变化之父母，生杀之本始，神明之府也。”