

中医启蒙丛书

任健  
编著

# 零起点学

# 中医

中医是我国优秀传统文化的一个重要组成部分，是中华民族在长期的生活与生产实践中，逐渐积累、不断发展而形成的具有独特理论风格和丰富诊疗经验的医学体系。它以整体观念和辩证论治为重要特征，以自然疗法为主要形式。



中国医药科技出版社

中医启蒙丛书

# 零起点学 中医

任健 编著

中国医药科技出版社

## 内容提要

中医是中华民族伟大宝库之一，有着悠久的历史 and 优良的疗效。本书主要介绍了中医的基础理论学说，致病特点、脏腑失调、经络、腧穴、中药、方剂、食疗，以及局部病症、内脏病症、女性病证和全身病症的中医疗法。书中内容通俗易懂，深入浅出，切合临床实际，特别适合初学中医及中医爱好者阅读参考。

## 图书在版编目 (CIP) 数据

零起点学中医 / 任健编著. — 北京 : 中国医药科技出版社, 2017.8

(中医启蒙丛书)

ISBN 978-7-5067-9356-8

I. ①零… II. ①任… III. ①中医学 - 基本知识 IV. ①R2

中国版本图书馆CIP数据核字(2017)第121989号

## 零起点学 中医

美术编辑 陈君杞

版式设计 大隐设计

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](http://www.cmstp.com)

规格 710 × 1000mm <sup>1</sup>/<sub>16</sub>

印张 14

字数 204 千字

版次 2017 年 8 月第 1 版

印次 2017 年 8 月第 1 次印刷

印刷 北京九天众诚印刷有限公司

经销 全国各地新华书店

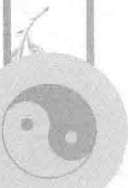
书号 ISBN 978-7-5067-9356-8

定价 35.00 元

版权所有 盗版必究

举报电话: 010-62228771

本社图书如存在印装质量问题请与本社联系调换



# 前言

从流传几千年的针灸、推拿，到拯救数百万人生命的抗疟药物青蒿素；从泳坛名将菲尔普斯在里约奥运会上，向世界展示了火罐在身上烙下的“中国印”，到G20峰会期间，许多外宾和记者朋友寻访中医方面的服务。近年来，“中医热”不断掀起风潮，自学中医的人也越来越多。但中医学博大精深，其理论抽象难懂，普通读者自学起来比较枯燥。为此，我们一直在探索用更加喜闻乐见的形式来普及中医文化。

为了帮助渴望了解中医、学习中医的读者更快地迈进中医的“大门”，中医启蒙丛书对中医学知识进行了提炼，挑选出最基础、最核心和最实用的知识点，用通俗流畅的语言和清晰准确的线条图加以讲解，帮助读者快速理解和掌握。

考虑到中医爱好者的实际需求，中医启蒙丛书从中医基础理论、中医诊断学、中药学、针灸学、脉学、中医必读歌诀六个方向入手，凝练出《零起点学中医》《零起点学中医诊断》《零起点学中药》《零起点学针灸》《零起点学脉诊》《零起点学中医歌诀》六个分册。广大中医爱好者一卷在手，不仅可以帮您走近中医，还可以助您轻松地学习中医，并在日常生活中指导您的养生保健。希望丛书能让更多人从零起点、零距离开始接触中医，了解中医，感悟中医，热爱中医。

特别值得一提的是，中医启蒙丛书打破了以往中医图书的形式束缚，用图和表的形式，简明而形象地传达出中医学的关键知识点，对于抽象的理论和易混知识点都配以图表，比如每味中药配有插图，每个穴位、舌象附有示意图等，帮助读者加深理解记忆。更重要的是，为热爱中医、想探究中医奥秘的普通读者开启了一条快乐学中医的新路。

当然，由于时间有限，书中内容难免有不足或欠妥之处。在此诚心恳请广大读者在阅读中及时记录并反馈给我们，以便及时对丛书进行修订完善。

编者

2017年8月



零起点学中医



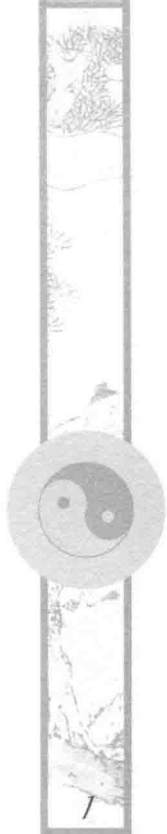
# 目录

## 第一章 中医并不神秘

- 什么是中医 / 1
- 中医是如何形成的 / 2
- 中医的两大特点 / 3
- 中医的理论体系 / 5
- 中医与西医优势互补 / 6
- 精气学说（精、气、血、津液学说） / 9
- 阴阳学说 / 14
- 五行学说 / 19
- 藏象学说 / 35
- 中医四诊 / 46
- 中医八纲辨证 / 57
- 中医强调“治未病” / 64

## 第二章 人为什么会生病的中医解释

- 中医看健康 / 66
- 生病与否取决于正与邪的较量 / 67
- 六邪如何致病 / 69
- 七情如何致病 / 73
- 饮食不当引起疾病 / 75
- 劳逸不当引起疾病 / 76
- 体质因素影响发病 / 77
- 气的失调如何致病 / 78
- 血的失调如何致病 / 80



### 第三章 五脏六腑的失调

- 肝和胆的失调 / 85
- 心和小肠的失调 / 86
- 脾和胃的失调 / 86
- 肺和大肠的失调 / 87
- 肾和膀胱的失调 / 88

### 第四章 经络与腧穴

- 什么是经络 / 89
- 经络的组成与作用 / 89
- 确定腧穴的方法 / 92
- 按压腧穴的方法 / 93
- 十四经脉腧穴 / 95

### 第五章 中药与方剂

- 什么是中药 / 113
- 了解致病原因，选择适合的中药 / 113
- 中药的配伍 / 114
- 中药的种类 / 116
- 中药的作用与特点 / 117
- 中药的服用方法 / 120
- 中药的副作用 / 122
- 中药的治疗方法 / 123
- 中药亦可预防“未病” / 123
- 中药处方应随时调整 / 124
- 中药可以和西药一起服用吗 / 125



中药服用多久才合适 / 125

## 第六章 食疗的魅力

了解食物的性质与分类 / 127

选择时令食物 / 128

用食物改善体质 / 131

摄取适合身体的食物 / 133

食物的性味——五味 / 134

## 第七章 局部病症的中医疗法

流涕、鼻塞的调养 / 136

头痛的调养 / 139

肩部酸痛的调养 / 144

腰痛的调养 / 148

头晕上火的调养 / 152

目眩的调养 / 156

## 第八章 内脏病症的中医疗法

心悸的调养 / 161

胃痛的调养 / 165

排尿障碍的调养 / 170

慢性腹泻的调养 / 173

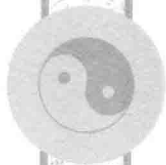
便秘的调养 / 177

## 第九章 女性病症的中医疗法

经期综合征的调养 / 182

不孕症的调养 / 185

母乳不足的调养 / 189





## 第十章 全身病症的中医疗法

感冒的调养 / 192

疲劳的调养 / 195

苦夏的调养 / 199

肥胖的调养 / 201

寒证的调养 / 204

浮肿的调养 / 207

失眠的调养 / 211

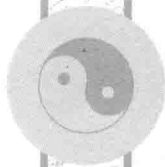
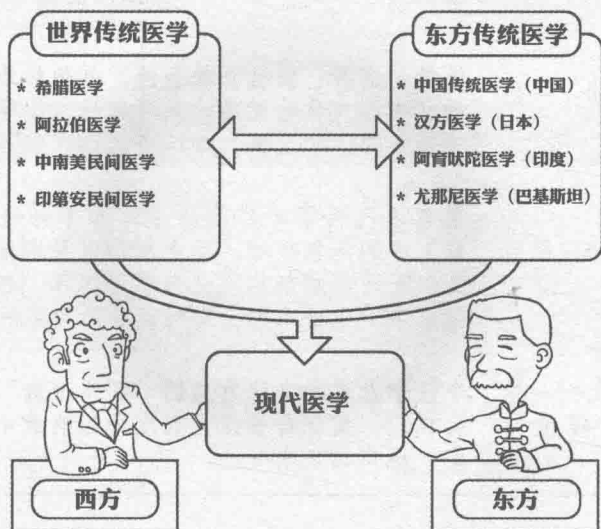


## 第①章 中医并不神秘

### 什么是中医

中医是我国优秀传统文化的一个重要组成部分，是中华民族在长期的生活与生产实践中，逐渐积累、不断发展而形成的具有独特理论风格和丰富诊疗经验的医学体系。它以整体观念和辨证论治为重要特征，以自然疗法为主要形式。历史上它曾为中华民族的繁衍昌盛做出了巨大贡献，至今仍然在人类的医疗和保健事业中发挥着重要作用。中医学以其独特的理论体系和卓越的诊疗效果独立于世界医学之林，并通过其现代化的研究与发展，正在以崭新的面貌走向世界。

广义上的东方医学指的是包括中国传统医学（中医学）、印度的阿育吠陀和巴基斯坦的尤那尼在内的，流传在亚洲各地的多种传统医学。但在华人世界，与西医相对而言的东方医学，一般指的是中国传统医学，即中医。



## 中医是如何形成的

人类漫长的进化过程也就是人类生活与生产的知识和技能不断积累和发展的过程。远古时代，生产力水平极为低下，人们主要以打猎和采集野生果实为生，饮血茹毛、筑穴而居，便是当时极为原始的生活写照，觅食充饥是当时人们的第一生产和生活要务。先人在寻找食物的过程中，可能由于误食某些有毒的植物或食物，发生呕吐、腹泻、昏迷乃至死亡等食物中毒现象；也可能因为进食某些植物或食物，而使疾病减轻，身体康复。通过这样长期口尝身受的实践，人们逐渐积累了能预防中毒和治疗疾病的常识，后者堪称医药知识而实则为生活经验，其不断积累、发展，便产生了我国早期的医药学。

### 中医漫长的发展过程

秦汉时期——第一高峰 百家争鸣，文化空前繁荣，产生了中医四大经典著作

晋隋唐时期——第二高峰

封建社会高度发展，佛教、道教、儒教三教鼎立而以道教为主。这时出现了《新修本草》《诸病源候论》以及《千金方》等综合性、实用性极强的著作。唐代《新修本草》一书就已经达到国家级规划研究的水平

宋金元时期——最高峰

佛教、道教、儒教三教合流，并最终形成宋代理学，中国文化的发展达到了巅峰，出现了许多各具特色的医学流派，如“金元四大家”

明清时期——最后高峰

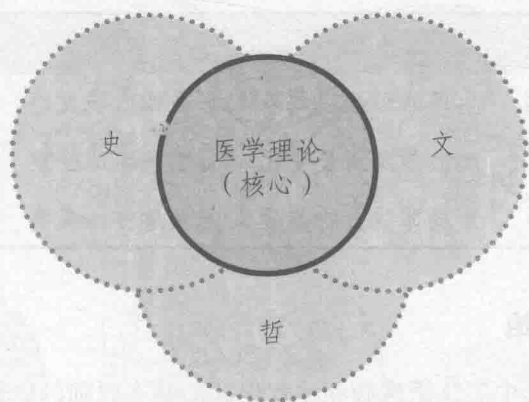
带有近代科学思想的萌芽，如李时珍《本草纲目》中的药物栽培、标本制作以及实地、实物考证，王清任解剖的实证科学思想等，都是由文化背景中近代资本主义思想萌芽所决定的

近代和现代——异质文化的碰撞与交流

中医学发展和文化发展的“同步演进”规律还告诉我们，文化背景很大程度地影响着中医学的过去、现在和未来



因此，中医学的知识结构是文、史、哲、医“四位一体”的结构。



## 中医的两大特点

### 1. 整体观念

中医学认为人体是一个有机的整体，构成人体的各组成部分，在结构上不可分割，在功能上相互协调、相互为用，在病理上相互影响。人体与自然环境有着密切的关系，人类在能动地适应自然、改造自然的斗争中维持着正常的生命活动。这种内、外环境的统一性、人体自身的整体性的思想，称为整体观念。

#### 五脏一体观

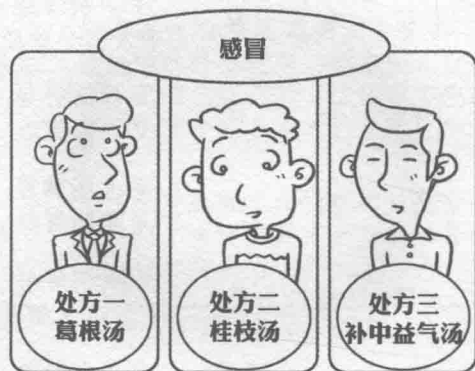
系统	五脏	六腑	五体	官窍	经脉	精气血津液
心系统	心	小肠	脉	舌	手少阴心经 手太阳小肠经	构成人体的物质，脏腑功能的基础
肝系统	肝	胆	筋	目	足厥阴肝经 足少阳胆经	
脾系统	脾	胃	肉	口	足太阴脾经 足阳明胃经	
肺系统	肺	大肠	皮	鼻	手太阴肺经 手阳明大肠经	
肾系统	肾	膀胱	骨	耳及二阴	足少阴肾经 足太阳膀胱经	

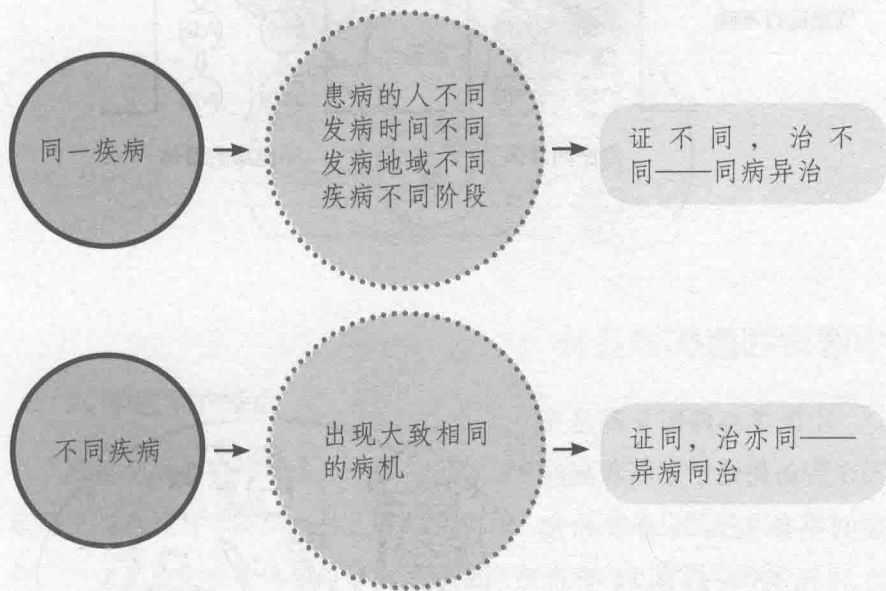
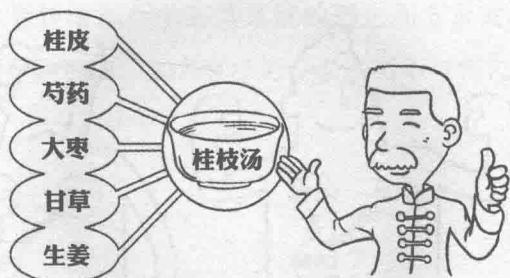
自然环境	生理	病理	疾病防治
季节气候变化	生理活动适应调节	形成四时多发病	顺时养生
昼夜晨昏改变	气血阴阳消长变化	影响病情的轻重	因时制宜
地理环境差异	形成体质上的差异	易致地方性疾病	因地制宜

## 2. 辨证论治

辨证论治是中医认识疾病和治疗疾病的基本原则，也是中医学的基本特点之一。所谓辨证，就是将四诊（望、闻、问、切）所收集的资料、症状和体征，通过分析和综合，辨清疾病的部位、原因和性质以及正邪盛衰的关系，概括判断为某种病理性质的证。论治（施治），则是根据辨证的结果，确定相应的治疗方法。辨证论治的过程，就是认识疾病和治疗疾病的过程，辨证与论治是诊治疾病过程中不可分割的两个方面，是中医学的理法方药在临床上的具体运用，是指导中医临床工作的基本原则。

中医在临床诊治疾病方面，既辨病又辨证，但重点在辨证。如感冒，病邪在表，但由于病因和机体的反应不同，常可表现为风寒表证和风热表证两种不同性质的证，因而在治疗上给予辛温解表和辛凉解表的不同方法，所用的方剂也不同。





## 中医的理论体系

中医有一套完整的理论体系，中医基础理论的主要内容包括以下几个方面。

中医学的哲学基础

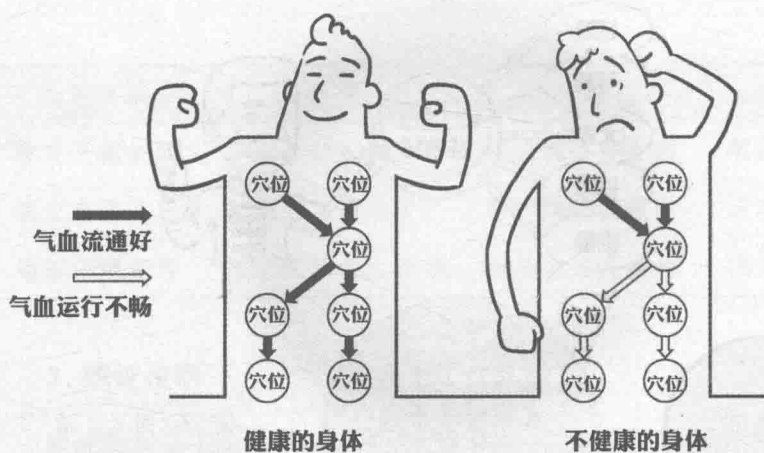
包括精气学说、阴阳学说、五行学说

中医学对正常人体生理的认识

包括藏象、经络、气血、津液等

中医学对疾病及其防治的认识

包括病因、发病、病机等内容，以及中医养生和治病原则



## 中医与西医优势互补

中医学与西医学都是先人在劳动创造中不断积累经验的基础上发展而来的预防和治疗疾病的科学体系，二者在医学知识最初的起源、发展过程中的医



巫合一与分流、指导医学理论的哲学基础、医学伦理原则及对服务对象的平等尊重等许多方面具有相同或相似之处。然而，中、西医学却是在东方与西方不同的地域、相异的文化背景下发生与发展起来的，二者在认知方法、理论体系、诊疗体系的基本属性和特征方面具有很大的差异。

### 1. 中医学的优势

虽然现代生命科学和医药科学取得了巨大进步，可是人类面临的健康问题依然严峻，现代医学显然不能解决所有的疾病与健康问题。随着社会的发展和生活方式的变化，传统医药学的光芒在新的时期更加灿

烂。究其原因，乃传统医药学有其系统的理论和丰富的实践，在医学模式转化和疾病谱改变的今天大有可为，显示出不可替代、不可或缺的优越性。



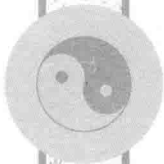
## 2. 中医学的特点

**医哲交融的整体观念：**中医学诞生于中国古代的自然哲学之中，在起源上与自然哲学联为一体，在思维方法上一开始就以整体观念统领学科，使中医药学理论体系自始至终都是在整体观念下发展延伸的。

**安全有效的自然疗法：**中医药疗法丰富多彩，包括中草药、针灸、推拿、按摩、火罐、刮痧等。中医药疗法的特点首先是安全、合理应用，一般无明显的毒副作用；其次为有效，源于自然的疗法虽历经时代的变迁，但因其经过反复的实践检验，疗效可靠而得以流传至今；最后，应看到中医药疗法的简便和廉价，从卫生经济学角度考量，中医药疗法具有显著的优势。

**个体化的治疗方案：**贯穿于全部中医学的辨证施治的治疗精神、因人因时因地制宜的治疗原则，决定了中医学具有追求个体化治疗的特征。

**治病与养生相结合：**中医“未病先防，既病防变”的“治未病”思想和养生保健的思想，在长期的发展过程中对养生保健积累了比西医更为丰富的知识和经验，如食疗、药浴、针灸和推拿等。





### 中医擅长的领域



### 3. 中西医学的互补性

西医辨病与中医辨证相结合：这两种从不同角度、不同层面认识疾病本质和治疗规律的诊治方法具有明显的互补性，使医生在制定诊疗计划时能整体与局部兼顾、宏观和微观并调，治疗措施更具针对性和选择性。

西医善于祛病，中医长于调理：如恶性肿瘤，仅施行针对局部的治疗不足以使肿瘤病人得以康复，而中医药在提高机体抵抗力和改善生活质量的调理方面则有显著优势。

急则西治为主，缓则中调见长：西医治疗急症更具快速取效、针对性强等特点，常可力挽狂澜。而中医对于慢性病多环节的病机非常对应，在治疗方面具有显著的优势。

单靶点取效与多因素协调：一般来说，西药的成分与结构清楚，作用机理明确，常对患病机体的某单一靶点有显著的干预作用。而中药处方中结构不明的众多化学成分，则是通过多环节、多靶点的协调而起作用的。

科技文明与返朴归真：科技进步的现代文明并不排斥传统文明，现代与传统，在人类社会都极为重要，缺一不可。当前，一股回归自然的绿色和平思潮正在席卷全球，人类已经认识到科技进步与返朴归真的相辅相成，进而非常实在地把握发展的方向。