

有療效才是硬道理

該書涉及中醫基本理論中的陰陽五行、臟腑經絡、病因病機、症狀診斷及疾病防治。

中醫



是個好東西

王興臣 ■ 主編

中醫藥學是中華文化的瑰寶，但由於理論的深奧和玄妙感，真正認識中醫藥學的現實價值和科學性的人很少。怎樣讓世人瞭解中醫、讓更多的人接受中醫？作為中醫工作者，我們有責任、有義務廣泛宣傳中醫藥知識，本書就是面向各個階層受眾，立足於學術普及，走出學術殿堂，拋卻中醫理論本身的晦澀與玄妙，以輕鬆活潑的筆法，淺顯的解讀，「啟動」中醫傳統的理論，讓他進入大眾生活。

中醫

是個好東西

國家圖書館出版品預行編目資料

中醫是個好東西 / 王興臣主編. -- 臺北縣土城市：三意文化企業, 2010.03
面；公分. -- (本草養生；3)

ISBN 978-986-6638-88-6(平裝)

1. 中醫 2. 養生 3. 中醫理論

413.21

98024134

中醫是個好東西

本草養生 003

作 者 王興臣
發行人 陳麗如
出版統籌 韓曉樺
執行編輯 梁媛
文字潤飾 諾菲
內頁設計 陳麗
封面設計 陳麗

出版者 一言堂
登記證 台北縣土城市學府路34號3樓
電話：(02) 8665-6864
傳真：(02) 8665-6849
e-mail：sanyiwenhua@126.com

總經銷 創智文化有限公司
地址：台北縣中和市建一路136號5樓
電話：(02) 2228-9828
傳真：(02) 2228-7858

出版日期 2010年4月
定 價 280元

有療效才是硬道理

該書涉及中醫基本理論中的陰陽五行、臟腑經絡、病因病機、症狀診斷及疾病防治。

中醫



是個好東西

王興臣 ■ 主編

中醫藥學是中華文化的瑰寶，但由於理論的深奧和玄妙感，真正認識中醫藥學的現實價值和科學性的人很少。怎樣讓世人瞭解中醫、讓更多的人接受中醫？作為中醫工作者，我們有責任、有義務廣泛宣傳中醫藥知識，本書就是面向各個階層受眾，立足於學術普及，走出學術殿堂，拋卻中醫理論本身的晦澀與玄妙，以輕鬆活潑的筆法，淺顯的解讀，「啟動」中醫傳統的理論，讓他進入大眾生活。

中醫 是個好東西



中醫藥學是中華文化的瑰寶，但由於理論的深奧和玄妙感，真正認識中醫藥學的現實價值和科學性的人很少。怎樣讓世人瞭解中醫、讓更多的人接受中醫？作為中醫工作者，我們有責任、有義務廣泛宣傳中醫藥知識，本書就是面向各個階層受眾，立足於學術普及，走出學術殿堂，卻中醫理論本身的晦澀與玄妙，以輕鬆活潑的筆法，的解讀，「啟動」中醫傳統的理论，讓他進入大眾生

有療效才是硬道理

該書涉及中醫基本理論中的陰陽五行、臟腑經絡、病因病機、症狀診斷及疾病防治。

¥134.40

廈門印刷製版局監製

本草養生

ISBN 978-986-6638-88-6

00280



9 789866 638886

定價

NT280元

總經銷：創智文化有限公司

有療效才是硬道理

該書涉及中醫基本理論中的陰陽五行、臟腑經絡、病因病機、症狀診斷及疾病防治。

中醫



中醫藥學是中華文化的瑰寶，但由於理論的深奧和玄妙感，真正認識中醫藥學的現實價值和科學性的人很少。怎樣讓世人瞭解中醫，讓更多的人接受中醫？作為中醫工作者，我們有責任、有義務廣泛宣傳中醫藥知識，本書就是面向各個階層受眾，立足於學術普及，走出學術殿堂，拋卻中醫理論本身的晦澀與玄妙，以輕鬆活潑的筆法，淺顯的解讀，「啟動」中醫傳統的理论，讓他進入大眾生活。

是個好東西

王興臣 ■ 主編

編寫說明

近年來，中醫藥在國際社會上的地位逐漸提高，但是相對西醫的發展而言，中醫藥自身的發展卻很緩慢。不時有人對中醫藥的科學性和研究價值提出質疑，公開提出「中醫能治好病也是偽科學」、「中醫藥是最大的偽科學」、「中醫是巫術，應予取締」等等。

然而，在國內有人對中醫提出這樣那樣質疑的同時，中醫卻在走向世界。先是針灸熱，然後是中醫熱，許多發達國家逐步承認中醫師的專業地位，針刺治療早已納入某些國家的醫療保險系統。在倫敦排隊看中醫，德國人預約住中醫院，已不是奇聞。這就應了「貓論」認識觀在醫藥衛生領域的一句老話，就是「不管中醫西醫，治得好病就是好醫」。因此，我們希望能夠從更廣泛更現實的意義上看待中醫藥的科學性問題，「有療效才是硬道理」。

中醫藥學是中華文化的瑰寶，但由於理論的深奧和玄妙感，真正認識中醫藥學的現實價值和科學性，不是一件容易的事。怎樣讓世人瞭解中醫、讓更多的人接受中醫？作為中醫工作者，我們有責任、有義務廣泛宣傳中醫藥知識，這本書就是面向各個階層受眾，立足於學術普及，走出學術殿堂，拋卻中醫理論本身的晦澀與玄妙，以輕鬆活潑的筆法，淺顯的解讀，「啟



Healthful

本·草·養·生

動」中醫傳統的理论，讓他進入大眾生活，就像剝去核桃外面堅硬的外殼，呈現在讀者面前的是可以直接品嚐的果仁。

該書涉及中醫基本理論中的陰陽五行、臟腑經絡、病因病機、症狀診斷及疾病防治。每一部分內容自成章節，每一章節以樸素直白的語言為標題，雖然不能面面俱到，但基本涵蓋了中醫基礎理論所要表達的核心知識。以往業內專家做學術普及往往過於拘謹，唯恐理論觀點有些閃失，引來同行的批評和恥笑。該書沒有顧忌這些，在演繹發揮的過程中，以忠於中醫科學為原則，同時盡情揮灑自己的學術素養和水準，也算是中醫講壇的一次新嘗試吧。

本書的作者都是多年從事中醫工作的專業人員，包括教授、副教授、博士、碩士，期望以一種簡單的方式使讀者認識中醫，讓更多的人瞭解中醫，熱愛中醫，振興中醫！由於時間倉促，水準有限，難遂眾願，敬請讀者諒解，並提寶貴意見。

王興臣於泉城曆山下

目錄
Contents

陰陽其實不神秘 18

一、天地萬物，不外陰陽..... 19

二、陰陽魚：陰陽關係的「模型」..... 22

三、「陰陽」是中醫的說理工具..... 26

從「買東西」而非「買南北」說起中醫五行 32

一、「火旺燦金」，「續水回春」..... 33

二、五行是什麼？怎麼來的？..... 34

三、五行解釋醫學現象..... 36

「此臟腑」非「彼臟腑」 40

一、中醫偏重於功能，西醫是解剖臟器..... 40

二、中醫臟腑有「表裏」..... 42

三、一個臟器具有多方面的生理效能..... 45



Healthful

本.草.養.生 ~~~

四、一種生理活動，多臟器參與完成.....

48

五、站得高才能看得遠.....

51

誰主神明

54

一、中醫所說的神明.....

54

二、腦為精明之府.....

55

三、腦主管特殊感覺.....

57

四、「心主神明」的由來.....

59

五、得神則康，失神則亡.....

61

傷心也傷肝

62

一、七情六慾，人之常情.....

62

二、情緒主宰人的健康.....

63

三、肝主疏泄與情緒最密切.....

64

目錄
Contents

四、傷心時候不只傷肝..... 66

酗酒傷肝更傷脾 68

一、有句俗話叫「飲酒傷肝」..... 68

二、酒食不節制 傷脾又傷肝..... 70

三、飲食貴「合時有節」..... 71

夜生活過多傷肝腎 78

一、紛繁的世界「食、色、性」..... 79

二、乙癸同源..... 80

三、房事合理，固本強身..... 83

四、禁慾有害於健康..... 86



Healthful

本·草·養·生~~~~

從生活中的現象說肺與腎

90

一、吐故納新，管理呼吸.....

90

二、翻雲覆雨，疏導水液.....

91

三、相傳之官，治節出焉.....

93

四、腎為先天之本.....

95

五、調腎關乎根本.....

99

舉一反三話「三焦」

102

一、三焦有名有形有用.....

103

二、上、中、下焦，各司其職.....

106

三、三焦辨證統領熱病防治.....

109

四、「知法善任」治三焦.....

112

目錄
Contents

「無線自通」的「經絡」

116

一、經絡是古人標記的助記線

.....

117

二、人體經絡系統

.....

119

人爭一口「氣」，「氣」是什麼東西

124

一、正常的「氣」

.....

125

二、氣的運行

.....

127

三、氣的病理變化

.....

128

血汗同源

130

一、感冒鼻衄莫驚慌——不得汗解，必得衄解

.....

130

二、汗是心液，印證「心功能」

.....

133

三、津血同源與血汗同源

.....

135

四、大出血又冷汗——不可掉以輕心

.....

138



Healthful

本.草.養.生 ~~~

「增液行舟」話津液

142

- 一、增水行舟，水乃津液.....143
- 二、人體就像泉眼，津液不斷湧來.....144
- 三、萬涓成水，津液匯流成河.....146
- 四、天地合參，津液流通效法自然.....149
- 五、龍王爺做法——旱澇不均.....152

痰為百病之母

160

- 一、從「蔡京貴壓朝班」到「範進中舉」.....160
- 二、「痰」分有形和無形.....162
- 三、「九竅不通」與「痰迷心竅」.....167
- 四、痰病雖怪，治痰有方.....169

目錄
Contents

見微知著，從外窺內

172

一、扁鵲見齊侯，望而斷生死

.....

173

二、今人治手麻，飲茶病自痊

.....

175

三、人身是整體，「拆零」就「失真」

.....

176

四、「左右逢源、上下貫通」是上工

.....

179

「舌是心苗」看全身

182

一、舌診是中醫的傳家寶

.....

182

二、三寸之舌毛巧多——舌和臟腑的對應關係

.....

183

三、能說會道有資本——舌的結構與生理功能

.....

184

四、察舌驗苔要仔細，寒熱虛實有道理

.....

186

五、四診合參，方寸不亂

.....

199



Healthful

本·草·養·生

脈診神功

202

一、「懸絲診脈」暗藏玄機.....

二、診脈有理.....

三、診脈有道，虛靜為保.....

四、憑脈辨證.....

五、心中了了，指下難明.....

202 204 206 211 214

「面若桃花、掩口輕咳」是病態美

218

一、陰陽失衡，水火不濟.....

二、五臟之陰均有虛.....

三、先天、後天都傷陰.....

四、林黛玉是肺腎陰虛證.....

五、藥食並舉，滋陰降火.....

219 220 222 223 224

目錄
Contents

胖人多痰，瘦人多火 226

一、同在藍天下，人有千差萬別.....

二、高矮胖瘦強弱從何來.....

三、看看你是哪種體質.....

234 228 227

正氣存內 邪不可干 242

一、我們為什麼會生病.....

二、誰干擾了我們的正氣.....

246 243

是藥三分毒 266

一、關於「病」與「不病」的對話.....

二、靠補藥養生是誤區.....

三、順應自然才是養生之道.....

271 269 267