

新版 雅俗文化书系

过常宝 主编  
严青 桑爱叶 著

# 中医文化

「神农尝百草」，开启中医悠久的历史；「天人相应」「辨证论治」，寓意中医深厚的哲学。  
《黄帝内经》《伤寒杂病论》《本草纲目》……岐黄巨著绵绵不绝；望闻问切、中药、针灸、推拿……  
诊疗方法娓娓道来。御医、坐堂大夫、游方郎中，行医场景重现眼前；中医诊治，历经千年，  
救病患脱疾苦。扁鹊、华佗、张仲景，妙手仁心天下所仰；中医德行，代代相传，铸传奇颂美德。



中国经济出版社  
CHINA ECONOMIC PUBLISHING HOUSE

# 中医文化



雅俗文化书系

过常宝 主编  
严青 龚志叶 著



中国经济出版社

CHINA ECONOMIC PUBLISHING HOUSE

北京

## 图书在版编目 (CIP) 数据

中医文化/过常宝主编. 严青, 桑爱叶著

北京: 中国经济出版社, 2011. 5

(新版“雅俗文化书系”)

ISBN 978 - 7 - 5136 - 0068 - 2

I. ①中… II. ①过…②严…③桑… III. ①中国医药学—文化—普及读物  
中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 140477 号

责任编辑 姜子 崔姜薇

责任审读 霍宏涛

责任印制 张江虹

封面设计 任燕飞装帧设计工作室

出版发行 中国经济出版社

印刷者 北京金华印刷有限公司

经销者 各地新华书店

开本 880mm × 1230mm 1/32

印张 6.875

字数 155千字

版次 2011年5月第1版

印次 2011年5月第1次

书号 ISBN 978 - 7 - 5136 - 0068 - 2/G · 1430

定价 28.00元

中国经济出版社 网址 [www.economyph.com](http://www.economyph.com) 社址 北京市西城区百万庄北街3号 邮编 100037

本版图书如存在印装质量问题, 请与本社发行中心联系调换 (联系电话: 010-68319116)

版权所有 盗版必究 (举报电话: 010-68359418 010-68319282)

国家版权局反盗版举报中心 (举报电话: 12390)

服务热线: 010-68344225 88386794

# 编 委 页

题 字：赵朴初

名誉顾问：季美林

主 编：过常宝

编 委：过常宝 徐子毅 叶亲忠 崔姜薇  
姜子 金珠 葛晶 高建文  
刘礼 王静波 周海鸥 李志远  
严青 桑爱叶 任雅才 刘伟杰  
黄玉将 范洁 邢国蕊 于潇  
郭仁真 刘婕 贡方舟 李美超  
李竞涵 刘全志 林甸甸 杨辰  
向铁生

新版 雅俗文化书系  
中医文化



## 序一 季羨林序

(第一版“雅俗文化书系”序)

在中国，在文学艺术，包括音乐、绘画、书法、舞蹈、歌唱等等方面，甚至在衣、食、住、行，园林布置，居室装修，言谈举止，应对进退等方面，都有所谓雅俗之分。

什么叫“雅”？什么叫“俗”？大家一听就明白，但可惜的是，一问就糊涂。用简明扼要的语句，来说明二者间的差别，还真不容易。我想借用当今国际上流行的模糊学的概念说，雅俗之间的界限是十分模糊的，往往是你中有我，我中有你，决非楚河汉界，畛域分明。

说雅说俗，好像隐含着一种评价。雅，好像是高一等的，所谓“阳春白雪”者就是。俗，好像是低一等的，所谓“下里巴人”者就是。然而高一等的“国中属而和者不过数十人”，而低一等的“国中属而和者数千人”。究竟

是谁高谁低呢？评价用什么来做标准呢？

目前，我国的文学界和艺术界正在起劲地张扬严肃文学和严肃音乐与歌唱，而对它们的对立面俗文学和流行音乐与歌唱则不免有点贬意。这种努力是未可厚非的，是有其意义的。俗文学和流行的音乐与歌唱中确实有一些内容不健康的東西。但是其中也确实有一些能对读者和听众提供美的享受的东西，不能一笔抹煞，一棍子打死。

我个人认为，不管是严肃的文学和音乐歌唱，还是俗文学和流行音乐与歌唱，所谓雅与俗都只是手段，而不是目的。其目的只能是：能在美的享受中，在潜移默化中，提高人们的精神境界，净化人们的心灵，健全人们的心理素质，促使人们向前看，向上看，向未来看，让人们热爱祖国，热爱社会主义，热爱人类，愿意为实现人类的大同之域的理想而尽上自己的力量。

我想，我们这一套书系的目的就是这样，故乐而为之序。

李孟林

1994年6月22日

新版 雅俗文化书系  
中医文化



## 序二 新版“雅俗文化书系”序

人的行为、意识、关系，人所面对的制度、风俗、物质等，都是文化。对于芸芸众生来说，文化与生俱来，人人都不能离开文化而生存。

古人说“物相杂，故曰文”（《周易·系辞下》），又说“五色成文而不乱”（《礼记·乐记》），所以，“文”就是多种色泽的搭配，它比自然状态有序而且更好看。圣人以此“化”人，就是要将人从蒙昧自然状态中改造过来，成为知廉耻、懂辞让、有礼仪的人。

现代人自我意识增强，就不这么看了。梁启超说：“文化者，人类心能所开释出来之有价值的共业也。”（《什么是文化》）就是说，文化是人类集体内在的灵性和智慧之花，这些花朵被普遍认可，并且形成一道道风景：道德、艺术、政治形态等。

这两种说法都有道理：先知先觉的天才们，引领着文化的方向；而我们每一个人，也都参与了文化的创造和延续。如此，文化才成其为文化。

政治、经济、伦理、哲学、学术、文学、艺术等，与意识形态和价值有关，有着官方色彩，可以称之为主流文化。而以社会生活为中心，如家庭、行业、风俗、技艺、生活行为等，以及一部分游离在社会法律和制度之外的行为，如绿林、帮会、寺庙、赌博等，则可称之为非主流文化或次生文化。

由于今天的“非主流文化”有“反主流文化”的意思，为了避免歧义，我们也可以直接地将这一部分内容称为生活文化和世俗文化。

主流文化对社会的发展至关重要，是精英们的舞台，他们以及他们精美的创造，为我们的社会树立了目标和尺度。但是，与我们每个人生活相关的，却是生活文化和世俗文化。生老病死、衣食住行、百般生业、游观娱乐、江湖绿林、方士游医、沿街托钵、鸡鸣狗盗……正是这一切，构成了日常生活的文化图景。

本丛书关注社会生活，关注这五光十色的世俗图景，并希望能够完整地将它们勾勒出来。我们相信，这一幅幅的生活情态、世俗图景，甚至比那些彩衣飘飘、粉墨登场的角儿、腕儿，更加真实，也更有风采。

以“雅俗文化”为名，是为了显示我们对趣味的偏爱，并以此来区分于主流文化典正的姿态和庄严的价值



观。其实在生活中是无所谓雅和俗的，弹琴虽然需要更多的教养，赌博对有些人来说似乎天生就会，但作为技艺，两者真有高下的差别吗？何况庄子说一切都与道相通，什么都可以玩出境界来。古人不是常拿厨艺说政治，并且还真有好厨师成了政治家的例子吗？所谓“雅俗文化”，不过是遵从习惯的说法，并没有价值高下的意思。

日常生活及世俗图景都是文化。但文化，毕竟具有建构性特点。换句话说，那些散乱的现象、意识、习惯等等，只有被理解了，才具有意义，才能成为文化。我们编纂这套丛书的目的，就是帮助人们理解日常生活和生活传统，从而能真正地从生活中体会到意义和趣味，增加人生的内涵。

我们期望编撰一套集知识性、趣味性甚至实用性为一体的文化丛书。它虽然不是学术著作，但就某一类别文化而言，应该有着系统的、可靠的知识，应该充分揭示出它的精神和境界，并融贯在对各种精彩文化现象的描述之中，使之真正贴近生活、提升生活，成为一道道能够颐养性情、雅俗共赏的精美的文化大餐。

过常宝

2011年3月

新版 雅俗文化书系

# 中医文化



## 前言 何为中医

中医,顾名思义,就是中国的医学,是相对于西方医学而言的。在西方医学没有传到我国的时候,并没有“中医”这个名词。在此之前,中国人对“中医”有过很多不同的称谓。这些不同的名字背后有很多有趣的故事。

“中医”的第一个名字叫“岐黄”。这个名字来自《黄帝内经》。《黄帝内经》是黄帝与岐伯讨论医学的书,于是后世的人们就称《黄帝内经》中的医学为“岐黄之术”。因为《黄帝内经》是中国早期医学中的经典,所以“岐黄”就成了中医的代名词。

“中医”的第二个名字叫“青囊”。它因三国时期名医华佗的医学著作《青囊书》而得名。

据传,三国时魏王曹操患有头风,常常发作,痛苦不堪,就召来当时的名医华佗为他看病。华佗建议给曹操做开颅手术,曹操疑心华佗要谋害自己,就下令把华佗

杀了。华佗临死前，为了报答狱卒的照料之德，把自己毕生所学著成《青囊书》，赠给狱吏。后来，人们就用“青囊”之术来称呼中医。

“中医”的第三个名字叫“杏林”。这个名字也源于三国时期的一个故事。

三国时期，吴国有一位隐居在江西庐山的名医叫董奉，他为人看病从不收取钱财，只是要求被治愈者在他屋后种杏树，重者五株，轻者一株。因为他医术远近闻名，附近百姓都来找他看病。没几年，董奉屋后就变成了一望无际的杏林。从此，人们就开始称中医为“杏林”。后来，董奉召来老虎为他守护杏林，这就是著名的“虎守杏林”的故事。

“中医”的第四个名字叫“悬壶”。这个名字的来历颇具神奇色彩。

东汉时河南汝南有一个叫费长房的人，他是个管市场的官吏。在市场巡逻的时候，他常常看到一个老者用长杆挑壶行医。每到散集的时候，老者就跳到壶里消失不见了。为弄清底细，费长房设酒款待老者。后来他随老者同入壶中，发现壶里居然别有天地，于是拜老者为师，学习道术。数年后，他学成出山，从此悬壶行医。从那之后，“悬壶”就成了中医的标志。

“中医”还有个鲜为人知的名字叫“橘井”，说的是西汉道士苏耽的故事。

苏耽事母至孝，成仙之前告诉母亲将有瘟疫流行，用井中泉水泡橘叶可以治病。第二年过年疫病爆发，他母亲用这个办法医治了无数病人。为了纪念他的功德，

后来人们就用“橘井泉香”来称赞中医。

“中医”二字最早见于东汉班固的《汉书·艺文志》，其中有“有病不治，常得中医”的话。意思是有病而不去医治，却反而常常因为合乎医理而自己痊愈。这并不是让我们有病扛着不治，而是强调人体自身调节对健康的重要性——人体常常通过自身调节达到阴阳平衡，这样病痛往往就会不药而愈。中医的奥妙也在于此：通过调节人体各项机制，使之达到平衡而实现治病救人的目的。

不过，班固所说的“中医”与我们现在所说的“中医”意思不同。我们现在所说的“中医”是鸦片战争前后才出现的。当时英国东印度公司的西医为了区别中西医学，给中国医学起名“中医”。直到1936年，国民党政府制定了《中医条例》，正式以法律形式将中国医学命名为“中医”。

人们又称中医为“汉医”“传统医学”“国医”，其实都是一个意思。

那么，中医的主要原理是什么呢？如上面所说，中医的原理和精神可以用两个字来简单概括，就是“中和”。

汉代就有“中医”的说法，这个“中”虽然不是“中和”的意思，但“有病不治，常得中医”这句话却深得中医理论的精髓：人体的阴阳保持中和、平衡，人才不会生病。如果阴阳失衡，那么疾病就来了。所以中医大夫有“持中守一而医百病”的说法，就是说身体没有阳燥，又不阴虚，一直保持中和之气，就会百病全无。

为实现“中和”这一保持健康的最终目标，中医采用古代精气学说、阴阳学说和五行学说这三大哲学理论，

来解释生命的秘密。

中医学中的精气学说认为,气是构成人体的基本物质,人就是气聚合在一起而产生的,气散了形体就灭亡了;不光人体,天下万物都是气构成的;正是有了这个气,万物才生生不息,变化不止。

中医学还采用了阴阳五行学说作为理论基础:人是由气聚合成的,气分阴阳,只有阴阳调和才能保持健康;人有五脏六腑、八脉十三经,脏腑是聚藏气的地方,经脉是疏导气的管道,脏腑的健康情况又通过经脉穴位,乃至发、牙、舌、耳、唇、眉、指甲、皮肤等外表器官表现出来,五脏分别对应五官、五色。中医专家可以通过经脉穴位、五官五色出现的异常来判断疾病情况,并通过多种手段辨证施治,使人体达到阴阳调和而康复。

中医治疗的积极面在于希望可以协助恢复人体的阴阳平衡;而消极面则是希望当必须使用药物来减缓疾病的恶化时,还能兼顾生命与生活的品质。

此外,中医学的最终目标并不止于治病,更进一步是帮助人类达到如同在《黄帝内经》中所提出的四种典范人物,即真人、至人、圣人、贤人的境界。

这就是中医,它不光是一种医学技术,更是一种哲学、一种文化,是在中华文明这株万年巨树上结出来的硕果。

尽管传统的中医学观念与源于欧洲现代科学的西医学并不能完全相容,但是我们应当乐观地看到,中医也好,西医也罢,都是人类文明的成果,两大医学必然会在实践中互相完善,为人类的健康做出更大的贡献。

新版 雅俗文化书系  
中医文化



## 目录

序一 季羨林序(第一版“雅俗文化书系”序)

序二 新版“雅俗文化书系”序

### 前言 何为中医

#### 第一章 中医文化溯源

- 第一节 远绍神农——中医历史 3
- 第二节 天人相应和阴阳平衡——中医哲学 13
- 第三节 同病异治和异病同治——辨证论治 17
- 第四节 御医、名医和郎中——行医方式 23  
御医/大夫和郎中/医院和药铺/名医
- 第五节 绵绵不绝的岐黄学说——中医名著 34

#### 第二章 中医诊断

- 第一节 经为一贯用心机,指下回声诊妙记  
——“号脉”与“四诊” 43
- 第二节 虚邪贼风避有时,真气内守病安来  
——“体虚”和正邪之“气” 49

### 第三章 中医治疗

#### 第一节 草木之精——中药 55

中药的配伍/中药“七情”/中药的四气和五味/中药的偏性/中药的副作用/中药的禁忌和忌口

#### 第二节 漫道经脉不可寻，还教针石起沉疴

##### ——针灸和推拿 63

针灸的历史/针灸的分类和功效/针灸的特点和应用/推拿的由来和功效/推拿的手法/推拿的适应病症

#### 第三节 片木能教身清畅，小罐足益体温阳

##### ——刮痧、拔罐及其他 74

刮痧的历史和疗效/刮痧的方法和适应病症/拔罐的历史和功效/拔罐的方法和适应病症/砭石的方法和功效/导引的方法和功效

### 第四章 中医故事

#### 第一节 不为良相，愿为良医——文人与中医 87

王羲之与鹅掌戏/杜甫的“病历”/柳宗元与《柳州救三死方》/“不为良相，愿为良医”的范仲淹/苏轼与庞安常/苏辙疗疾用茯苓/陆放翁治病救人/唐伯虎田螺救人命/蒲松龄与医学科普/曹雪芹名中藏玄机

#### 第二节 登彼九嶷历玉门，寿如南山不忘愆

##### ——帝王与中医 100

曹操的长寿之道/武则天的驻颜秘方/宋英宗诈病争权/宋孝宗食蟹致病/朱元璋与药引子/康熙与

地黄汤/孙中山与中医

**第三节** 方外之人,济世之心——僧道与中医 109

葛洪与传染病/于法开巧治疑难症/鉴真与天台  
乌药

**第四节** 且将岐黄术,写入丹青中

——绘画中的中医 114

武氏墓画多岐黄/敦煌古医迹/《清明上河图》看  
汴医/《艾灸图》

## 第五章 古代名医

**第一节** 脉学倡导者——扁鹊 121

扁鹊的得名/扁鹊拜师/发明四诊法/医学思想/扁  
鹊之死

**第二节** 外科鼻祖——华佗 127

自学成才/医术精湛/发明麻沸散的外科圣手/刮  
骨疗伤/华佗之死

**第三节** 医宗之圣——张仲景 133

乱世立志/勤求古训,博采众方/旷世巨著《伤寒  
杂病论》的历史贡献

**第四节** 传奇药王——孙思邈 139

传奇人生/大医精诚/《千金方》/孙思邈的其他医  
学成就

**第五节** 明代神农——李时珍 145

弃文从医/以身试药/《本草纲目》



## 第六章 中医与生活

### 第一节 药借食力,食助药威

——节日饮食的药效 155

饺子/年糕/元宵/粽子/月饼/腊八粥

### 第二节 养生孰为本,元气不可亏——四季养气 162

四季和六气/春养生气/夏养长气/秋养收气/冬养藏气

## 第七章 中西医的碰撞和融合

### 第一节 西学东渐——西医的引入 171

建立医院/创办医校/编译医书/留学学医

### 第二节 狭路相逢——中西医的碰撞和选择 179

初期的和谐/摩擦与回应/中医的危机/救亡之路  
与融合的努力

### 第三节 中西合璧,体用为一——中西医结合 188

方针的确立/发展阶段

### 第四节 改革创新,多元发展

——中医的现状和前途 196

理论创新/临床应用/成就与影响/问题与解决  
方案