



通俗中医药丛书

钟海翔 梁燕萍 编
李梓廉 审

中医特色诊疗简易读本



 羊城晚报出版社

中医特色诊疗 简易读本

钟海翔 梁燕萍 编
李梓廉 审

图书在版编目(CIP)数据

中医特色诊疗简易读本/钟海翔, 梁燕萍编。—广州:
羊城晚报出版社, 2007.11
ISBN 978-7-80651-652-2

I.中… II.①钟…②梁… III.中国医药学—普及读物
IV.R2-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2007)第171650号

中医特色诊疗简易读本

ZHONGYI TESE ZHENLIAO JIANYI DUBEN

出版发行/ 羊城晚报出版社(广州市东风东路733号 邮编: 510085)

发行部电话: (020) 87776211转3824

出 版 人/ 罗貽乐

经 销/ 广东新华发行集团股份有限公司

印 刷/ 中山新华商务印刷有限公司(广东中山市火炬开发区)

规 格/ 890毫米×1240毫米 1/24 印张 3.75 字数 58千

版 次/ 2007年11月第1版 2007年11月第1次印刷

书 号/ ISBN 978-7-80651-652-2/R·174

定 价/ 20.00元

版权所有 违者必究(如发现因印装质量问题而影响阅读, 请与印刷厂联系调换)

通俗中医药丛书再版编委会

顾 问：钟阳胜 雷于蓝 佟 星 姚志彬
房书亭 吴 刚 邓铁涛 黄小玲
徐志伟 张孝娟 梁国标

主 任：彭 炜

副 主 任：吴茂芹 马宪民

编 委：曹礼忠 张英哲 顾幸伟 李 平
王玉龙 钟小平 李梓廉 柯 忠
甘远洪 黎锦城 江培伟 唐礼清
汤 捷

执行主编：陈英华

编写组成员：（以姓氏笔画为序）

刘步平 许燕春 肖 莹 李姝淳
邱仕君 陈英华 郑 洪 冼建春
郝宏伟 钟海翔 梁燕萍 蓝韶清

序

序

中医学是我国劳动人民在长期劳动、实践和与疾病斗争中创造的医学科学，是中国文化的瑰宝，是中华文明的结晶，为中华民族的繁衍昌盛做出了不可磨灭的贡献。时至今日，中医药在中国特色医疗保健服务体系和维护人民群众健康中仍然发挥着重要的作用，中医药深受人民群众的欢迎和信赖。

党和国家长期高度重视中医药事业的发展。在刚刚闭幕的党的十七大上，胡锦涛总书记在报告中明确指出，要坚持中西医并重和扶持中医药和民族医药事业发展。温家宝总理在今年的政府工作报告强调，要大力扶持中医药和民族医药发展，充分发挥祖国传统医药在防病治病中的重要作用。吴仪副总理今年两次就中医药工作发表重要讲话，强调要切实推进继承创新，充分发挥特色优势，坚定不移地发展中医药事业。为加强相关部门之间的统筹协调，研究解决中医药事业发展中的重大问题，国务院今年还成立了以吴仪副总理为组长的中医药工作部际协调小组。各相关部门也采取多种措施，大力支持中医药工作。

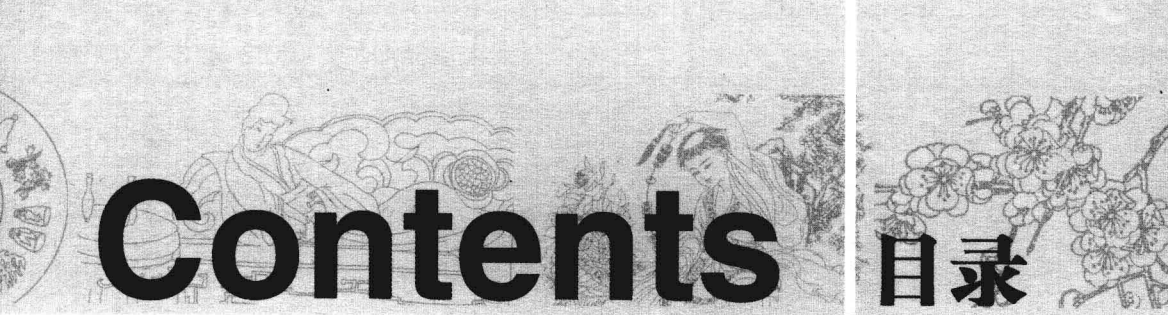
当前，随着疾病谱的变化，人们健康观念的改变，现代医学模式由生物模式向生物、心理、社会和环境相结合模式的转变，现代的医学理念由治愈疾病向预防疾病和提高健康水平方向做出调整，中医药的理论思维和辨证论治方法的生命力和特色优势进一步凸显出来。中医药迎来

了一个良好的发展战略机遇期。

发展中医药，必须大力弘扬中医药文化，普及中医药防病治病知识。要以国家推进社会主义文化大发展大繁荣，弘扬中华文化，建设中华民族共有精神家园，掀起文化发展新高潮为契机，以发挥中医药传统文化在弘扬中华文化中的重要作用，促进中医药传统文化对外交流，不断增强中医药传统文化的国际影响力为目标，以“中医中药中国行”科普活动和中医医院文化建设为抓手，大力推进中医药传统文化建设，大力促进将中医药文化与中医药医疗、教育、科研、产业相结合，使之与当代社会相适应，与现代文明相协调，与医疗保健相融合，保持民族性，体现时代性，提高普及性，增强服务性，使广大人民群众了解中医药，感受中医药，享受中医药。

我欣喜地看到，广东省在深入实施中医药强省战略，大力推动中医药事业发展的过程中，高度重视中医药科普宣传。《通俗中医药丛书》就是其中的精品图书之一。此次再版，必将发挥更大的作用。我期待着在贯彻落实党的十七大精神以及中央对中医药工作的重要指示的进程中能涌现出更多的优秀中医药科普宣传精品，为人民群众增长中医药知识，增强保健意识，提高健康水平做出应有的贡献。

（本文作者系国家卫生部副部长、国家中医药管理局局长）



Contents

目录

一、中医基本知识

1. 什么是先天之本 /2
2. 什么是后天之本 /4
3. 什么是阴阳 /6
4. 什么是五行 /8
5. 浅释脏象学说 /10
6. 气与血的关系是什么 /12
7. 五脏六腑的阴阳关系 /14

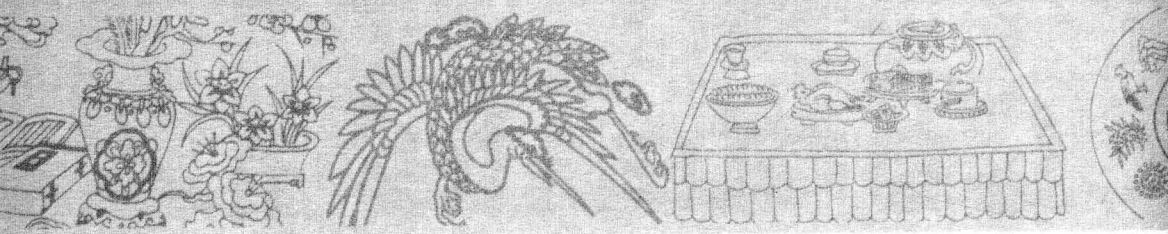
二、中医诊疗的方法

8. 什么是辨证施治 /16
9. 什么是四诊 /18
10. 中医为什么要看舌象 /20

11. 气虚和血虚是怎么回事 /22
12. 中医治病的原则 /24
13. 辛温解表与辛凉解表 /26
14. 血瘀与活血化瘀 /28
15. 中医防治冠心病 /30
16. 煎药的诀窍 /32
17. 为什么有的药须分先后下 /33
18. 一剂药应煎几次才好 /34

三、中医经络疗法

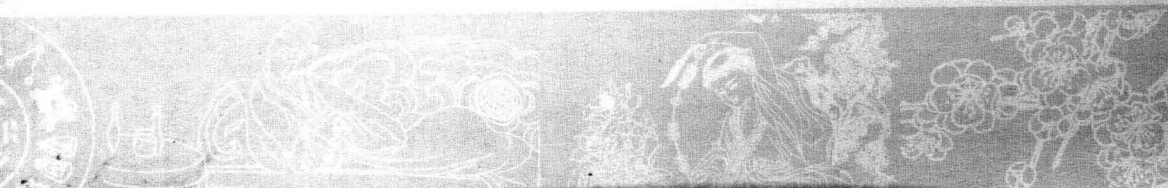
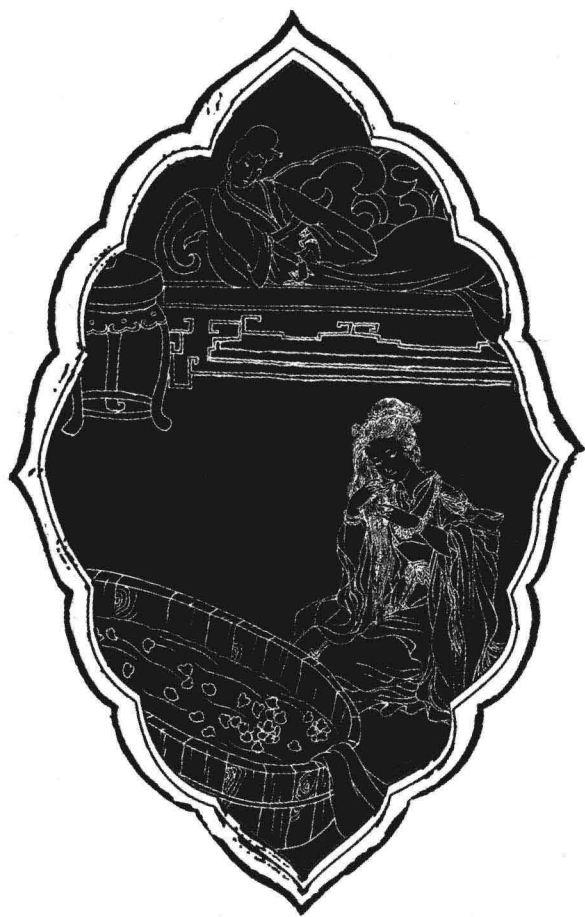
19. 人体的经脉 /36
 20. 针刺对人体有什么作用 /38
- 

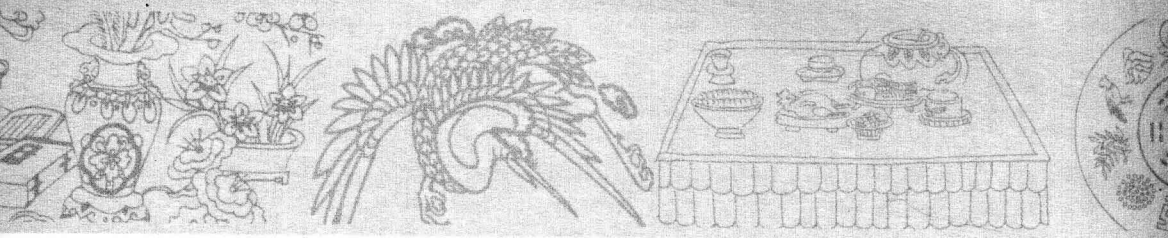


- 21. 针灸为什么能治病 /40
- 22. 天灸与冬病夏治 /42
- 23. 拔火罐以及刮痧疗法 /44

四、中医养生与保健

- 24. 中医养生理论体系 /46
- 25. 具有抗衰老作用的中药 /48
- 26. 什么是食疗 /50
- 27. 进补也要辨证 /52
- 28. 秋冬是否是进补的好时机 /54
- 29. 补气血及常用药物 /56
- 30. 药浴的作用 /58
- 31. 什么叫芳香疗法 /60
- 32. 芳香浴的诀窍 /62
- 33. 中医美容及其特点 /64
- 34. 按摩的适应症 /66
- 35. 为什么按摩可以美容和除疲疗伤 /68
- 36. 中医的长寿之道 /70
- 37. 古人养生之道 /72
- 38. 百炼走为先 /74
- 39. 中医在康复中的应用 /76
- 40. 中医急救常备药 /78



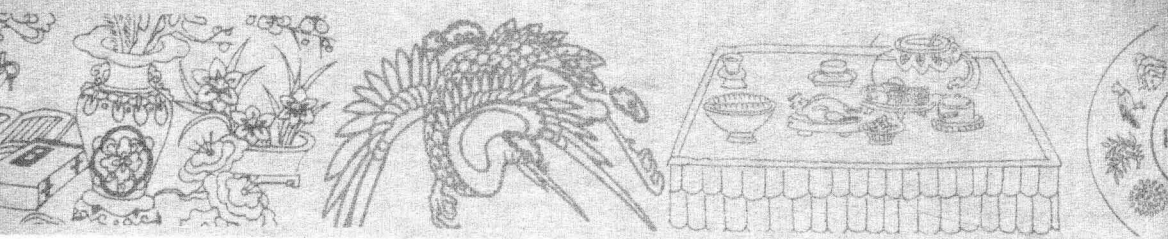


一、中医基本知识

1. 什么是先天之本

先天指人体受胎时的胎元。传统医学认为，肾为先天之本，生命之根。肾为五脏之一，肾藏精，主骨生髓，是人体元阴、元阳所在（即元气），是机体生命活动的物质基础。主持和调节人体代谢的功能。主管着机体的生长、发育、生殖、健康与长寿，是人类赖以生存的根本、生命之本源。包括受之于父母的先天之精，是组成生命的原始物质，又称为“生殖之精”。凡人禀赋强，称之为先天充足。先天不足，肾的功能异常，可能出现腰膝酸软、头晕耳鸣、牙齿松动、头发早白、小孩子发育迟缓、成年人早衰、男子阳痿遗精、女子不孕等多种症候。

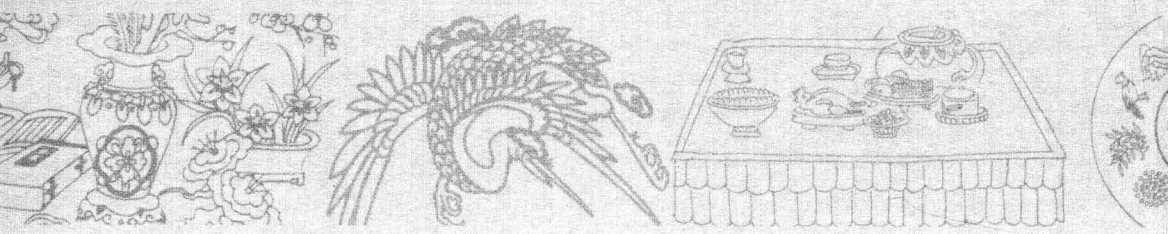




2. 什么是后天之本

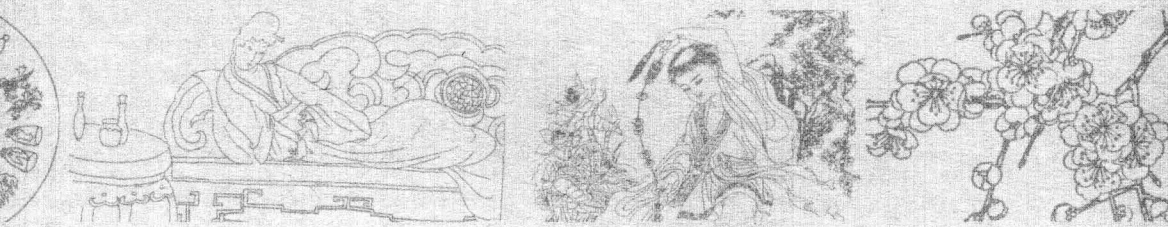
脾主后天，与肾主先天相对而言。“后天”可以单指脾，也可以脾胃并提。是指人体出生后的营养、发育，主要有赖于脾胃功能的健全，靠脾胃之气吸收水谷精微以供给，以保证生长、发育的需要，而其中更为重要的是脾。维持生命的力量主要是营养，脾能消化水谷，饮食的精微是靠脾的消化吸收并输送到脏腑和人体各部分，还有荣养四肢筋骨肌肉的重要功能。所以说，脾胃为后天之本，气血生化之源。故营养不良或发育不良的，多称之为“后天失调”。倘若脾的运化能力不足，则食后作胀，因而引起肌肉消瘦，精神疲乏。

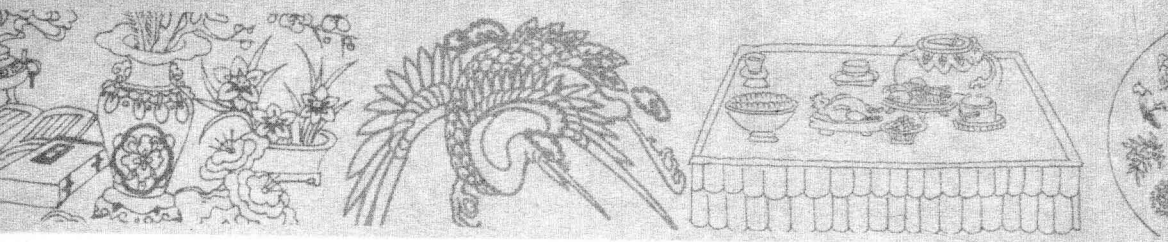




3. 什么是阴阳

阴阳是中国古代哲学的一对范畴。阴阳的最初含义是很朴素的，表示阳光的向背，向日为阳，背日为阴，后来引申为气候的寒暖，方位的上下、左右、内外，运动状态的躁动和宁静等。阴阳学说认为，世界是物质性的整体，自然界的任何事物都包括阴和阳相互对立的两个方面，而对立的双方又是相互统一的。阴和阳，既可以表示相互对立的事物，又可用来分析一个事物内部所存在着的相互对立的两个方面。一般来说，凡是剧烈运动着的、外向的、上升的、温热的、明亮的，都属于阳；相对静止的、内守的、下降的、寒冷的、晦暗的，都属于阴。在中医学理论体系中，处处体现着阴阳学说的思想。阴阳学说被用以说明人体的组织结构、生理功能及病理变化，并用于指导疾病的诊断和治疗。





4. 什么是五行

五行是指木、火、土、金、水五种物质的运动。根据五行学说，“木曰曲直”，凡是具有生长、升发、条达舒畅等作用或性质的事物，均归属于木；“火曰炎上”，凡具有温热、升腾作用的事物，均归属于火；“土爰稼穡”，凡具有生化、承载、受纳作用的事物，均归属于土；“金曰从革”，凡具有清洁、肃降、收敛等作用的事物则归属于金；“水曰润下”，凡具有寒凉、滋润、向下运动的事物则归属于水。这五种物质之间，存在着既相互资生又相互制约的关系，在不断的相生相克运动中维持着动态的平衡。这就是五行学说的基本含义。中医用五行特性解释人体五脏六腑的功能及其相互关系，提出脏腑五行学说，而推衍到人体五体（筋脉肌皮骨）、五官（目舌口鼻耳）以及五音、五声、药物五味等，形成一个庞大的五行体系。

