

一次完全读懂



中医

李健 编著



健康大学堂 28

一次完全读懂



中医

李健 编著



 武汉出版社

(鄂)新登字08号

图书在版编目(CIP)数据

一次完全读懂中医 / 李健编著. — 武汉: 武汉出版社, 2011.3

ISBN 978-7-5430-5563-6

I. ①一… II. ①李… III. ①中国医药学-普及读物 IV. ①R2-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第258833号

书 名 一次完全读懂中医

编 著: 李 健

特约策划: 徐金凤

责任编辑: 张葆琚

特约编辑: 杨清钰

装帧设计: 

出 版: 武汉出版社

社 址: 武汉市江汉区新华下路103号

邮 编: 430015

电 话: (027) 85606403 85600625

http: //www.whcbs.com

E-mail: wuhanpress@126.com

印 刷: 北京市兆成印刷有限责任公司

经 销: 新华书店

开 本: 889mm × 1194mm 1/16

印 张: 18

字 数: 300千字

版 次: 2011年3月第1版

2011年3月第1次印刷

定 价: 39.80元

版权所有·翻印必究

如有质量问题, 由承印厂负责调换。

前言

中医学其实就这么简单

中医学是中华民族几千年来防病、治病经验的结晶，是具有中国特色的生命科学。它积淀丰厚，内涵深邃，具有系统的理论体系、丰富的实践经验及显著的临床疗效。随着人们生活水平的提高，中医养生再度掀起热潮。

中医讲究协调阴阳、顺应自然、饮食调养、谨慎起居、和调脏腑、通畅经络、节欲保精、益气调息、动静适宜等一系列养生原则，而协调平衡是其核心思想。当一个人身体达到“阴阳平衡”——内外平衡的时候，是最健康的。中医是一种无副作用的绿色自然疗法，除了在养生方面有独到的见解外，中医在治疗慢性病方面也有自己的独到之处。

本书采用图解形式全方位地分析中医理论，将中医阴阳五行、藏象学说、经络穴位以及中药学、方剂学的知识用通俗易懂、简洁直观的表格和有趣的图画展示出来。即使你从来没有接触过中医，翻一翻本书也能一次完全读懂。

本书第一章介绍了中医的基本理论，其中包括中医历史，阴阳五行学说，藏象学说，气、血、津液，体质，穴位经脉，中医望诊等中医基本理论。读过这些之后就可以轻松明白老中医口中玄妙的术语了。第二章主要介绍中药学和方剂学的知识。第三章到第六章分别介绍了按摩、拔罐、艾灸、刮痧的相关知识和基本方法，按照本书的方法可以在家中轻松享受SPA的乐趣。第七章针对日常头痛脑热的小病给出简单的治疗方式，免去了去医院排队的痛苦。

本书是介绍中医基本理论和基本疗法的图解书。为方便读者阅读，提高读者的阅读效率，我们在此特别设置了阅读导航这一单元，对内文中各个部分的功能特点等做一说明。

中医防病有窍门

中医学历来重视预防，在没有生病时采取一定的养生方法提高机体免疫力，是中医的精髓。人体抗邪能力与正气的强弱密切相关，调养正气是提高抗邪能力的关键。增强体质要注意调摄精神、锻炼身体、饮食起居有常和适当药物预防等方面。

没有生病要注意预防

1. **调摄精神** 突然强烈或反复、持续的精神刺激，可使人体气机逆乱，气血阴阳失调而发病。在疾病过程中，情绪波动又能使疾病恶化。而心情舒畅、精神愉快，则气机调畅，气血和平，有利于恢复健康。

2. **调养形体** 要保持身体健康，益寿延年，就应顺应自然变化规律，对于饮食起居和劳逸进行适当的节制与安排，即生活规律要正常，饮食要有节制，劳而不妄，则可维持正气的充盛，从而减少疾病的发生。反之，若生活起居没有规律，饮食劳逸没有节制，就必然会影响身体健康，削弱机体的抗病能力，导致疾病的发生。生命在于运动，健康在于锻炼。运动是健康之本，经常锻炼身体，是增强体质、减少或防止疾病发生的一项重要措施。

3. **药物预防** 家中常备一些中药可以预防疾病。如用贯众、板蓝根或大青叶预防流感，用茵陈、梔子预防肝炎，用马齿叶预防痢疾等。

生病后要防止加重

疾病的发展和演变往往是由表及里，由浅入深，直至完全侵犯内脏，使病情愈来愈复杂、深重，治疗也就愈加困难。因此，在防治疾病的过程中，一定要做到早期诊断，有效地治疗，才能防止其发展。

不同的疾病有不同的发展规律和传变途径，在防治疾病过程中，如果掌握了这些规律及其传变途径，就可防止疾病的转变。

标题

从这里开始我们的
阅读旅程。

导语

用简短的语言总述
这一节讲了什么。

精彩正文

简单易懂的文字，
让你轻松读懂深奥
的中医知识。

在中国人。这类人

至人

懂得
可延长寿命
体不衰。能
境界的人也
说顺项的女
经唐、虞、
朝代，活了
为至人。

贤人

善于养
根据阴阳
体，可以
但却有一
只要遵循
许多人都
种境界。



图解

将左页文字用图的形式表现，可以看过文字后细细品味图中的解释。

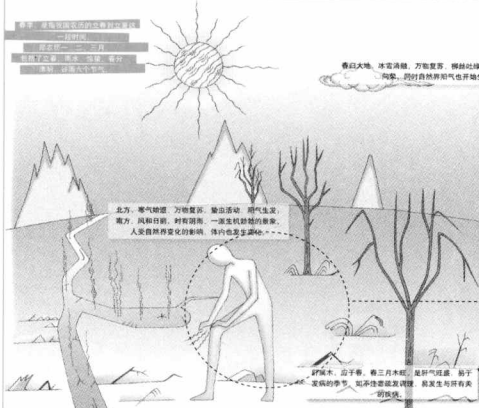
一次 / 58
完全 / 59
读懂中医

古人的养生防病

，将人分为五类，即普通人、贤人、圣人同，因此，寿命也有差异。



中医四季养生秘诀之春季养生



养生要点

三忌 春季养生，应避免过温早播种，使体内的阳气得以疏发，保持与外界环境的协调与和谐。在起居上，应注意晚睡早起，适当加衣；在风和日丽之时静养万物，观花草虫。

六忌 宜过甘，温之后，北方人温性不宜太多，一般可吃性温味甘、辛甘、辛温等。南方人宜多吃健脾祛湿之品，如薏米、豆蔻等。

七忌 春季养生忌或着凉、寒、湿和燥气、阳气、暴阳。补药调养慎用，药方、通草、北方滋补、宜适中、平之品。宜以滋补、如人参、熟地、当归、黄芪等；南方宜吃健脾祛湿利湿之品，如茯苓、白术、白术、薏米等。

经络守守的 第五章 家庭治病法——艾灸

青壮年保健灸法

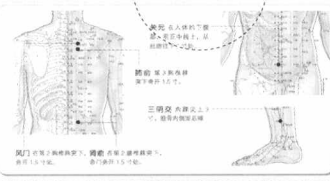
青壮年一般指18~30岁之间的人群。这类人群是机体发育成熟后富有活力的一个人群，也是国家建设的中坚力量。

在青壮年时常常提倡保健灸可温阳益气、滋补阴精、增强体魄、延缓衰老，使人气血旺盛、精力充沛、腰膝坚实、肌肉丰满、延年益寿。同时，还能缓解工作压力。

艾灸治疗方法

灸法	选穴	灸灼时间/次数	材料	疗程	主治
艾条温和灸	关元、肾俞、三阴交、风门、脾俞	5~7壮，隔日施灸，3壮1次	艾条或干艾	1个月	增强体质，缓解压力
艾炷灸	关元、肾俞	20~30分钟，20~30次	艾炷	1~3个月	增强体质，缓解压力
艾炷隔姜灸	关元、肾俞、三阴交、风门、脾俞	5~7壮，隔日1次	艾炷或干艾	1~3个月	脾胃不足，形体虚寒

精确取穴



四季养生

从理论阐述四季气候变化对人体的影响。从形养、食养、药养三个方面提出养生防病的方法。只要持之以恒，便可以一年健康。

中医疗法

详细介绍了按摩、拔罐、艾灸、刮痧四种非常实用的家庭中医疗法。每个疗法推出几种保健养生方法，并配以穴位图，取穴技巧也一一图解。

目录

Contents

6

一次
完全读
懂
中医
目录

6

前言 /3

阅读导航 /4

中医四季养生秘诀 /12

让我们走进中医世界 第一章

中医历史知多少? / 22

阴阳主宰生命 / 24

身体是内脏的镜子——中医藏象学说 / 26

气、血、津液组成人体 / 28

健康的身体由体质做主 / 30

什么是经脉? / 36

十四经脉全解析 / 38

穴位与取穴 / 42

我们为什么会得病? / 46

病是正气与邪气的斗争 / 48

不用仪器也能诊病——中医的望诊之术 / 50

坐、立、卧有分寸——中医治疗的常用体位 / 56

中医防病有窍门 / 58

中药常识知多少 第二章

- 从神农尝百草到《本草纲目》——中药的起源与发展 / 62
- 不同中药不同采收 / 64
- 炮制中药讲火候 / 66
- 中药的官职——君、臣、佐、使 / 68
- 酸甜苦辣咸中药有五味——中药的四气五味 / 70
- 是药三分毒——中药的毒性 / 72
- 学会辨真假 买药莫被骗 / 74
- 中药不可胡乱吃——中药的用药禁忌 / 76
- 中药煎服有讲究——中药的煎煮与服用 / 78
- 家中一定要准备的几种中药 / 80

妙手养生之按摩 第三章

- 简单的按摩手法，一学即会 / 86
- 按摩工具准备好 / 88
- 按摩的注意事项 / 92
- 保健养生必按16穴 / 94
- 五脏六腑舒缓按摩 / 100
- 强心安神按摩法/清肺宽胸按摩法 100 / 101

目录

Contents

0

一次
完全读
懂
中医
目录

STAY

疏肝理气按摩法/清胃利脾按摩法 102 / 103
调补肾阳按摩法/推腹清脏按摩法 104 / 105

简单拔罐不求人 第四章

- 五花八门的罐子 / 108
- 一定要知道的常用拔罐方法 / 110
- 拔罐前要准备的材料 / 112
- 找准拔罐罐口部位 / 114
- 如何给罐具排气 / 118
- 拔罐是怎么将病治好的 / 122
- 穴位拔罐保健康 / 124
- 强身健体拔罐大法 / 132
- 增加活力拔罐法/祛除邪气拔罐法 132 / 133
- 疏通经络拔罐法/培补元气拔罐法 134 / 135
- 调补精血拔罐法/健脾开胃拔罐法 136 / 137
- 滋肝明目拔罐法/养心安神拔罐法 138 / 139
- 强筋壮骨拔罐法/润肤泽容拔罐法 140 / 141
- 拔罐防病有奇效 / 142
- 预防心血管疾病/预防呼吸系统疾病 142 / 143
- 预防颈椎病/预防腰背疼痛 144 / 145

轻松好学的家庭治病法——艾灸 第五章

艾灸原来是这样做成的	/ 148
常用艾灸疗法一览	/ 150
禁灸穴——这些穴位千万不能灸	/ 154
丰富多样的艾灸器具	/ 156
艾灸的用量有讲究	/ 158
艾灸结束需调理	/ 160
酸、麻、胀、痛是“灸感”	/ 162
十大艾灸保健穴	/ 164
无敌长寿穴——足三里/益气补肾穴——神阙	164 / 165
培肾固本穴——关元/健胃奇穴——中脘	166 / 167
补肾壮阳穴——命门/强身健心穴——涌泉	168 / 169
清脑宁神穴——大椎/清热解毒穴——曲池	170 / 171
生发阳气穴——气海/妇科病杀手——三阴交	172 / 173
闲时艾灸保健康	/ 174
调和脾胃灸法/预防感冒灸法	174 / 175
养心安神灸法/调畅情志灸法	176 / 177
健脑益智灸法/补肾强身灸法	178 / 179
眼睛保健灸法/小儿保健灸法	180 / 181
青壮年保健灸法/中老年保健灸法	182 / 183

目录

Contents

一次
完全读
懂
中医
目录

传统养生秘诀——刮痧 第六章

- 哪种刮痧板最好 / 186
- 刮痧的适用症与禁忌 / 187
- 一定要掌握的几种刮痧方法 / 188
- 刮痧需要润滑剂 / 190
- 刮痧后的反应 / 191
- 人体不同部位的不同刮痧方法 / 192
- 刮痧既可诊病又可治病 / 196
 - 面部刮痧测健康 / 196
 - 手掌刮痧测健康 / 198
 - 足部刮痧测健康 / 200
 - 背部刮痧测健康 / 202
- 根据自身体质来刮痧 / 204
 - 气虚体质刮痧法/阳虚体质刮痧法 204 / 206
 - 阴虚体质刮痧法/血虚体质刮痧法 208 / 210
 - 气郁体质刮痧法/血瘀体质刮痧法 212 / 214
 - 痰湿体质刮痧法 / 216
- 保养五脏 刮痧帮你 / 218
 - 安心养神刮痧法/益气养肺刮痧法 218 / 220
 - 调理脾胃刮痧法/壮腰强肾刮痧法 222 / 224
 - 平肝理气刮痧法 / 226

四季刮痧 健康一年	/ 228
春季刮痧——畅达气血，缓解春困	/ 228
夏季刮痧——养心健脾，清凉一夏	/ 230
秋季刮痧——养肺润燥，秋季无忧	/ 232
冬季刮痧——强肾固本，抵御寒冬	/ 234

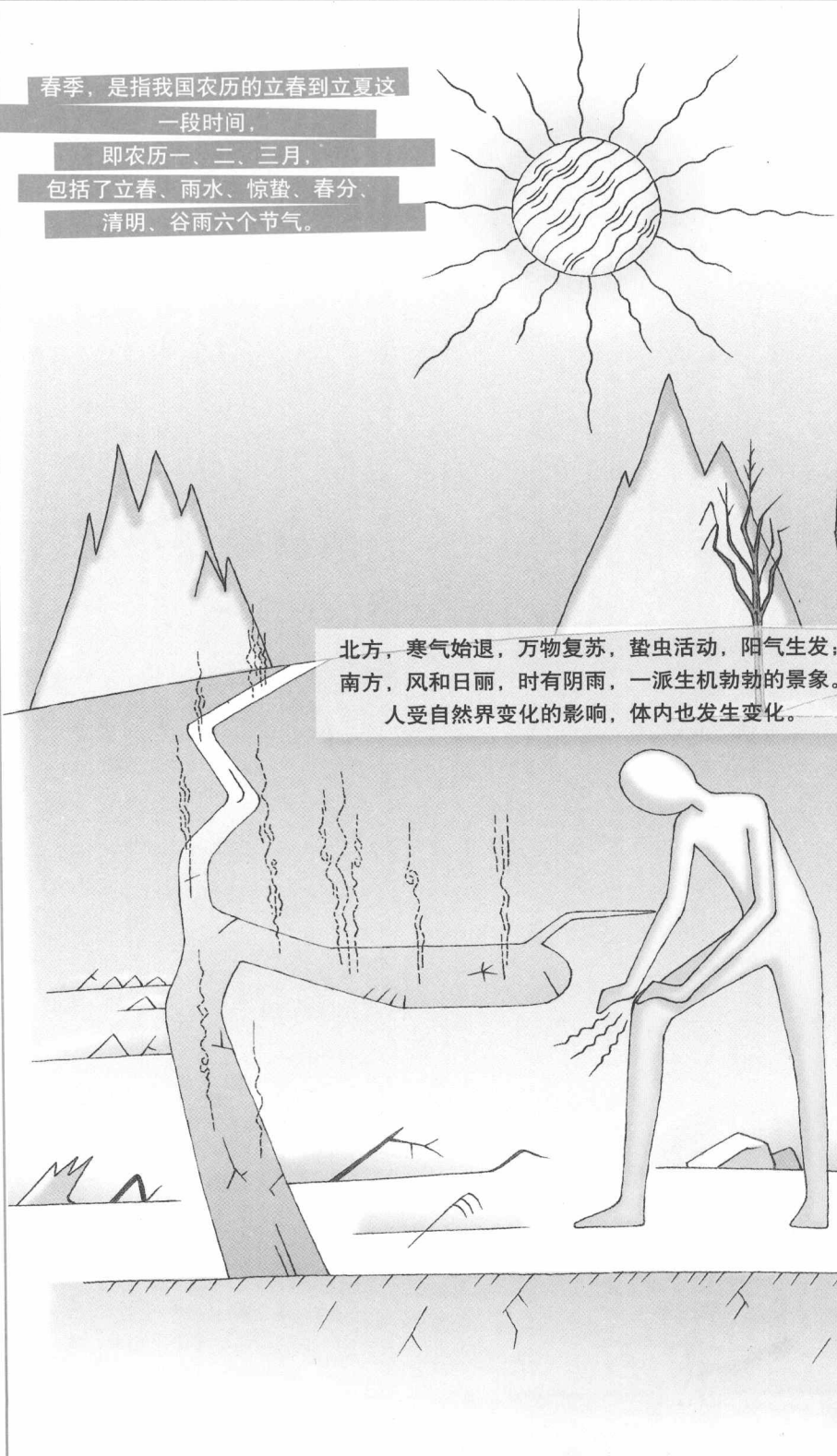
头痛脑热不求医 第七章

感冒——外邪入侵导致	/ 238
疲劳——正气不足造成	/ 242
中暑——夏季气亏易中暑	/ 246
肥胖——脾胃失运化	/ 249
寒证——气虚血虚	/ 252
浮肿——水液积聚造成	/ 256
失眠——心神不安造成	/ 260
头痛——生活混乱造成	/ 265
肩膀酸痛——气血瘀滞产生	/ 270
目眩——头部循环不畅	/ 275
腰痛——着凉、肾虚易腰痛	/ 280
心悸——心功能不安引起	/ 284

中医四季养生秘诀之春季养生

春季，是指我国农历的立春到立夏这
一段时间，

即农历一、二、三月，
包括了立春、雨水、惊蛰、春分、
清明、谷雨六个节气。



北方，寒气始退，万物复苏，蛰虫活动，阳气生发；
南方，风和日丽，时有阴雨，一派生机勃勃的景象。
人受自然界变化的影响，体内也发生变化。

春归大地，冰雪消融，万物复苏，柳丝吐绿，大自然一片欣欣向荣。同时自然界阳气也开始生发。

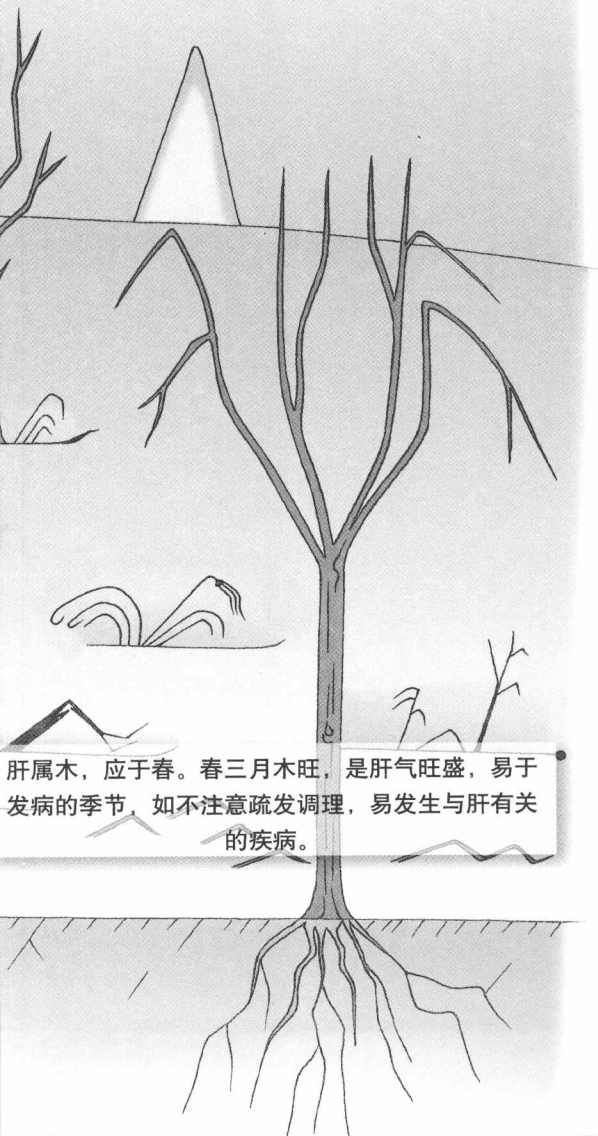
养生要点

形养。春季调神，应通过调节情志，使体内的阳气得以疏发，保持与外界环境的协调与和谐。在起居上，应晚睡早起，经常散步，舒展形体。在风和日丽之时踏青问柳、观花赏景。

食养。宜选甘、温之品。北方人温补不宜太多。一般可选用桂圆、猪肝、羊肝等。南方人宜进食健脾运湿之品，如鲫鱼、豆浆等。

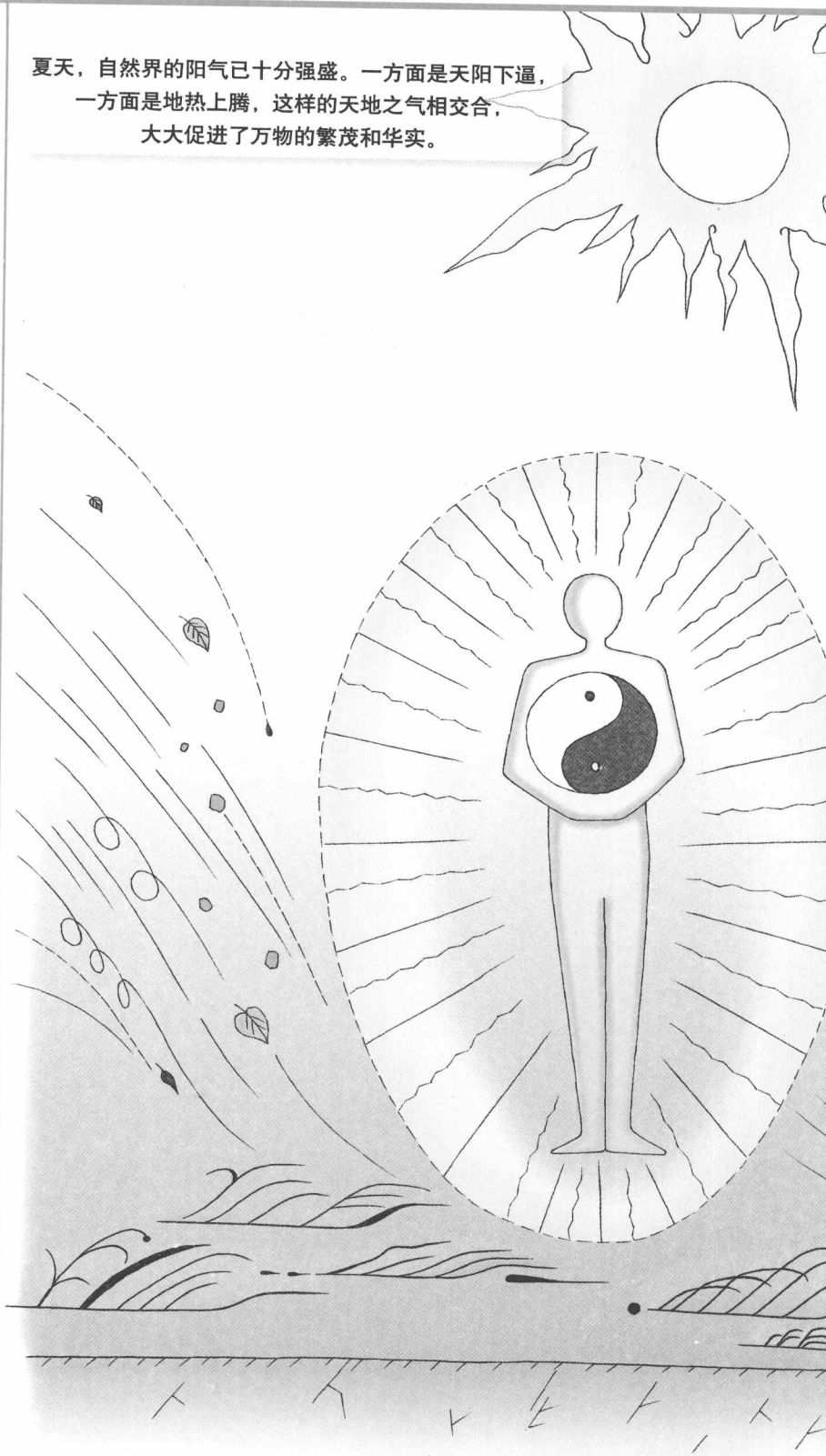
药养。春季药养应选用温、热、凉平和益气、利血、养阳、补阴调养脏腑的药方。通常，北方进补，宜选辛、甘之品，兼以温补，如人参、熟地、当归、黄芪等；南方宜选兼顾健脾利湿之品，如党参、云苓、白术、薏仁等。

肝属木，应于春。春三月木旺，是肝气旺盛，易于发病的季节，如不注意疏发调理，易发生与肝有关的疾病。



中医四季养生秘诀之夏季养生

夏天，自然界的阳气已十分强盛。一方面是天阳下逼，一方面是地热上腾，这样的天地之气相交合，大大促进了万物的繁茂和华实。



夏季，起于农历立夏，止于立秋，
为农历四、五、六月，共三个月
湿热天气、伏旱天气以及从湿热到伏旱
之间的天气，
对健康产生不利影响。


夏季暑气当令，内应于心，阳气外发，伏阴在内，
人体阳气异常旺盛。

养生要点

形养。夏季应调节情志，保持恬静愉快的心境，神清气和，切忌发怒。夏季的生活起居，应晚睡早起，适当午睡，以保存精力。

食养。夏季虽天气炎热，却不宜吃冰冷食物和生瓜蔬菜，以免受寒。宜进食温暖食物，但不宜太饱，忌食肥厚油腻难以消化和腐败变质之物，以免发生疾病。夏季常用的食养原料有甘蔗汁、西瓜汁、马蹄、绿豆、乌梅、瘦猪肉、冬瓜、鸭肉、海参、莲子等。

药养。暑天可选用一些性微凉，有清暑生津作用的药品，如菊花、沙参、西洋参、石竹等以达补气养阴、清热去暑的目地。身体虚弱者，可根据情况选用党参、黄芪、山药等，但不宜选用过于温热、厚腻的补品。



此时，人体的新陈代谢非常旺盛，
人体的阳气虽足，却容易外泄，
人们在夏天也容易因贪凉而染病。

中医四季养生秘诀之秋季养生

五行学说认为，秋三月属金，主敛肃，应于肺。此时，天气凉而风劲急，地气肃而物变色，气候燥邪干涩，易伤肺之津液，引发与其有关的疾病。

秋季，指我国农历七、八、九月，包括立秋、处暑、白露、秋分、寒露、霜降六个节气。