

《一个月学中医》系列丛书

总主编 / 张登本

一个月学中医基础



人民军医出版社

主编 / 孙理军

《一个月学中医》系列丛书

一个月学中医基础

第2版

YIGEYUE XUE ZHONGYI JICHU



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

北 京



图书在版编目(CIP)数据

一个月学中医基础 / 孙理军主编. —2版. —北京: 人民军医出版社, 2010.9
(一个月学中医系列丛书)
ISBN 978-7-5091-3998-1

I. ①一… II. ①孙… III. ①中医医学基础 IV. ①R22

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第180943号

策划编辑 张伏震

文字编辑 杨善芝

责任审读 黄栩兵

出版人 符 虹

出版发行 人民军医出版社

经销 新华书店

通信地址 北京市100036信箱138分箱

邮编 100036

质量反馈电话 (010) 51927290; (010) 51927283

邮购电话 (010) 51927252

策划编辑电话 (010) 51927300-8725

网址 [www. pmmp. com. cn](http://www.pmmp.com.cn)

印、装 三河市春园印刷有限公司

开本 710mm×1010mm 1/16

印张 16.75 **字数** 294千字

版、印次 2010年9月第2版第1次印刷

印数 0001~4500

定价 35.00元

版权所有 侵权必究

购买本社图书, 凡有缺、倒、脱页者, 本社负责调换



丛书编委会

总 主 编 张登本
副总主编 周永学 孙理军
编 委 (以姓氏笔画为序)

丁 然	王 珏	王 震	王洪玉	韦永宏
方亚利	艾 霞	田丙坤	巩振东	朱钰叶
朱慧渊	乔文彪	齐达春	孙理军	孙超越
孙耀光	严元贞	李 哲	李 鹏	李建军
李翠娟	杨文潮	杨忠瑶	杨胜权	汪 丹
孔 强	孔晓林	孔 强	孔 强	孔 强



内 容 提 要



编者在归纳、整理中医理论体系、构建方法和内容的基础上，为便于自修研读者学习，分 30 讲进行编写，每讲内容相对独立，由导语、主要内容 2 部分组成。每一讲的导语或以发问方式提出该讲的主要内容及思维方法，或直击本讲内容要点，主要内容的表述力求做到简洁、直白、通俗、易懂、易记。为了避免内容冗繁，尽可能地不引证古人论述。本书适合中医爱好者阅读。



总

序



“一个月学中医”系列丛书，共编写了能体现中医中药知识架构的理、法、方、药和临床应用范例的八本中医中药通俗读本，包括《一个月学中医基础》《一个月学中医诊法》《一个月学中医辨证》《一个月学中药》《一个月学开中药方》《一个月学针灸》《一个月学推拿》和《一个月学四季养生》。通过对这套中医中药通俗读本的介绍，使中医中药的相关知识以通俗易懂的面目，展现在热爱中医中药的广大民众面前。只有被民众认同的科学知识才能具有生存的土壤和无限的生命力，也才会有无限的发展空间和市场。中医中药是发生于中华民族传统文化背景下的医学，自其产生之日起，就与中华民族的繁衍昌盛息息相关，紧密相连。毫不夸张地说，中医中药对于中华民族的繁衍昌盛具有不可磨灭的历史功绩和现实意义，如果没有中医中药的存在和发展，就没有繁荣昌盛的中华民族之今天。近百年来，西学东渐，这既给中医中药带来了发展的机遇，同时也带来了巨大的冲击和挑战。由于东西方文化和东西方民族认识事物的理念和方法的差异，加之其他因素的影响，使西方文化对中医中药的冲击和挑战大于机遇。如果认真而深刻地回顾和总结近百年来西学东渐，以及中医中药发展缓慢的历史，就不难看出这样一个事实：这就是发生于中华民族传统文化背景下的中医中药，是以传统而古老的思维方法和文字表述方式存在的，使得那些自幼受现代文化、现代理念、现代思维方式影响的青年学子，或者喜爱中医中药的中青年人，无法用现代思维方式和现代文化理念轻易地去解读中医中药知识，更不用说对中医中药知识的继承和传扬了。如果不能运用通俗易懂的语言文字把发生于古代、又是用传统思维语言表述的中医中药知识介绍给读者，那将永远使其包裹在神秘的面纱之

下，永远是“阳春白雪”，永远只能让少数人读懂，那么这样的中医中药知识也只能远离民众，也将成为无源之水、无本之木，将会被人类抛弃。广大的人民群众是中医中药的源头活水，只有让广大民众读懂、会用中医中药知识，让民众相信他们身边处处有中医中药知识，中医中药才能有广阔的发展空间和无限的生命力。这便是我们撰著“一个月学中医”系列丛书的缘由和动因。

科学研究、人才培养和科学普及是任何一门科学的存在和发展所必需的任务，三者缺一不可。科学研究是学科发展的灵魂，是提升学科品质的必要方法，是丰富学科的科学内涵、强化学科的生命力的核心，是学科的存在与发展的基本工作和根本任务，也是解决学科的学术层面理论问题以及技术层面应用问题的必须手段。科学研究需要有相应的人才来实现，所以学科的人才培养是学科发展链接中十分重要的一个链环，是学科存在、学科发展进程中必要的技术力量储备。无论是学科的学术理论或技术应用，都需要相应的高素质、高水准的人才予以实施。可见，人才的培养对于学科的存在与发展是至关重要的。以上两个方面的重要性是人所共知的，唯独科学普及工作常常不被人们所重视。任何一门科学知识，只要有了广大民众的认同和肯定，只有深深地根植于广大民众的心目之中，才会有无穷的生命力，也才会在民众的休养生息过程中代代相传，延绵不绝。反之，不被广大民众认同和肯定的科学知识，是缺乏生命力的，也很难得到推广和发展。中医中药科学知识为什么会在我国经济相当发达的港、澳、台及珠江三角洲地区蓬勃发展，蒸蒸日上，而在地域辽阔、人口众多的北方却渐趋萎缩，其原因之一恐怕是中医中药知识的科学普及工作不到位，中医中药知识未能深入民众之心的缘故。可见，只重视中医中药的科学研究而不关注中医中药的科学普及，必然会带来“曲高和寡”之虞。

数十年来，我们陕西中医学院中医基础理论学科团队，在注重中医基础理论及中医经典著作的研究，重视中医基础理论及中医经典著作教学工作的同时，从未忽视中医中药知识的科学普及工作，这是缘于我在20世纪80年代初期参加由国家科学委员会在京举办的全国科学普及写作学习班所受教育和熏陶有关。我们先后编著出版的《中医常用名词术语解释》（西安：陕西科

学技术出版社, 1985 年)、《白话黄帝内经通解》(西安: 世界图书出版公司, 1998 年)、《全注全译中医经典名著》系列丛书(北京: 新世纪出版社, 2007 年), 以及与人民军医出版社共同策划编著出版了第一版“一个月学中医”系列丛书(2002 年出版)等, 都是我们重视科学研究、人才培养和科学普及三者并举的产物。近年来, 我们编著出版的“一个月学中医”科普著作广受读者的欢迎, 根据广大读者对第一版的反馈, 我们这个集医疗、教学、科研及科学普及于一体的团队, 在认真汲取读者反馈意见的基础上, 一改中医中药文献引经据典而后入说的传统文风, 尽可能地运用通俗易懂、简洁流畅的文笔, 剥去中医中药知识在广大民众眼里的神秘面纱, 让更多的人关心中医中药、热爱中医中药、需要了解中医中药的民众轻松地阅读这些通俗读本。

我们编撰的这套“一个月学中医”系列丛书涵盖中医中药的理、法、方、药和针灸临床以及养生保健知识。这套丛书在畅言相关理论的同时, 引入相关的临床病例, 使读者能结合鲜活的临床例证, 饶有兴趣地阅读中医中药理论, 学习和掌握中医中药知识。

“理”是指中医中药的理论根基。《一个月学中医基础》主要介绍了中医中药的基本知识。要使中医中药得以普及, 让广大民众能够明白中医中药之理。这是重要的基础性知识。

法, 即法则, 方法之谓也。“法”中虽然包括了中医诊病方法、分析病证的思维方法、处方用药方法, 以及汗、吐、下、和、温、清、消、补的治病之法, 还有常见病证、针刺、艾灸、拔罐、推拿、按摩的方法等, 都反映在《一个月学中医诊法》《一个月学中医辨证》《一个月学针灸》《一个月学推拿》《一个月学四季养生》之中, 让世人明白中医是用什么方法治病, 以及是怎样治病的。

方, 即方剂, 是根据病情的需要并按照一定的规则, 将几种不同药物组合在一起的技术方法。《一个月学开中药方》介绍了临床常用方剂处方的方法、配伍禁忌, 并介绍了这些方剂的药物组成、主治功效、药物加减、煎煮方法, 以及服药注意事项等内容。

药, 即治病的药物。《一个月学中药》介绍了药物的四性五味、主治功效、

七情合和、升降浮沉等中药的一般常识，同时用简洁明快的语言介绍了常用中药的产地、采收时节、简要炮制方法、常用剂量、有无毒性作用、服用禁忌等相关知识。其中有的药物是药食两用，这是中药的一个重要特点。通过这些中药知识的介绍，使读者既能从中学到常见药物的主治功效，又能巧妙地运用药物，达到养生保健的目的。

我们的团队，虽然都是有数十年从事中医中药的教学、科研、医疗和科学普及工作经验的专家、教授，各分册的主编都是有十多年甚至二三十年指导硕士生或博士生学习的知名导师；虽然他（她）们都曾经主编、参编过多部国家级教材，都有自己的专著出版。但是，由于编著通俗易懂而又不使中医中药知识失真的“一个月学中医”科普丛书，是一件非常严肃而又审慎的工作，要使全套通俗读本都符合中医中药知识的规范，达到“信”“达”“雅”的境界绝非易事。因此，我们团队从选题、立项、制订编写大纲、撰写到完稿，历时两年有余，迫于该项工程意义重大的压力，团队的每个成员都一丝不苟，不敢有丝毫的懈怠。尽管如此，未尽如人意之处肯定有之，敬祈广大读者不吝赐教，以待再版时完善。

陕西中医学院 张登本

2010年3月5日谨识于古都咸阳



前

言



中医学是具有浓郁中国传统文化特色的医学，是中华民族在长期的生产、生活和医疗实践中，逐渐积累总结的精华瑰宝，具有独特的理论体系和丰富的诊疗手段。在历史的长河中，中医学对中华民族的繁衍昌盛做出过巨大的贡献。时至今日，中医学仍以其特有的理论体系和卓越的诊疗效果，独立于世界医学之林，颇受世人瞩目，学习研读中医药的人员也越来越多。为了便于广大中医爱好者学习，我们根据多年的教学经验和体会，于 2005 年编著了这本中医学的入门课程《一个月学中医基础》，出版 3 年多来受到了广大读者的好评和欢迎。

中医基础是研究中医学基本概念、规律、原理、原则等的一门学科，是中医理论体系的基础学科，是各中医药专业的基础课，是整个现代中医学的基础。它以独特的研究思路与方法，系统地阐述了中医学理论体系的形成和发展、中医学的基本特点、人体结构与功能、疾病发生的病因与病机、疾病的防治与养生康复等方面的基本概念、基本理论、基础知识和基本思维方法，以及基本规律、基本原理和原则。因而它是学习、研究中医学的奠基学科，是临床实践的指南，在中医学的研究和知识传授中占有举足轻重的地位。通过本课程的学习将进一步学习中医药学的其他相关理论和临床实践奠定扎实的基础。

本书在归纳、整理中医理论体系构建方法和内容的基础上，为便于自修研读者学习，本版次将其内容剖析为 30 讲，每讲内容相对独立，由导语、主要内容 2 部分组成。每一讲的导语或以发问方式提出该讲的主要内容及思维方法，或直击本讲内容要点；主要内容的表述力求做到简洁、直白、通俗、

易懂、易记。为了避免内容的冗繁，尽可能地不引证古人论述，各讲之末，对该讲的重点、难点进行了概括性总结。

中医学基础是一门理论性强、概念抽象、较难理解的知识体系，因此在研读时需要有扎实的文化功底，必须深刻理解中医学的哲学基础，掌握中医学的思维方法，抓住中医学的基本特点，并将其运用于各部分内容的理解之中。为此，本次修订时，为了帮助初学者掌握理论的实践意义，在进一步精简文字的同时，适当增加了临床应用案例，使整个内容更加通俗和简洁，以便于指导读者理解和应用。

《一个月学中医基础》的编撰，以我们编著的《中医学基础》（中国中医药出版社，2002年出版）和《中医基础理论》（陕西科技出版社，2001年出版）为基础，同时也参阅了《中医基础理论》（中国中医药出版社，2002年出版）的部分内容。因此，本书蕴含了上述3本书作者们的心血，在此予以说明和致谢。

编 者

2010年2月于 咸阳



目

录

第1讲 初探中医 /1

- 一、中医学的特点 /1
- 二、中医理论体系的形成 /3
- 三、中医理论体系的发展 /5

第2讲 独特的中医理论 /9

- 一、中医理论体系的基本特点 /9
- 二、中医学基础理论的主要内容 /12
- 三、如何学习中医基础理论 /14

第3讲 阴阳学说解密 /15

- 一、阴阳及阴阳学说 /15
- 二、阴阳的特性 /16
- 三、阴阳间的关系 /18

第4讲 探赜阴阳学说与中医学 /24

- 一、说明人体的组织结构 /24
- 二、解释人体的生理活动 /24
- 三、解释人体的病理变化 /25
- 四、指导疾病的诊断 /27
- 五、指导疾病的防治 /28
- 六、归纳药物的性能 /29

第5讲 认识五行的世界 /30

- 一、五行及五行学说 /30
- 二、五行的特性 /31
- 三、事物五行属性的归类 /31
- 四、五行之间的关系 /33

第6讲 求索五行学说与中医学 /37

- 一、说明脏腑的生理及相互关系 /37
- 二、解释五脏系统疾病的传变规律 /38
- 三、指导五脏系统疾病的诊断 /40
- 四、指导五脏系统疾病的治疗 /40

第7讲 藏象内涵解读 /43

- 一、藏象及藏象学说 /43
- 二、脏腑及脏腑学说 /44
- 三、藏象学说的形成 /45
- 四、藏象学说的特点 /47

第8讲 心—君主之官 /49

- 一、心藏象理论的内涵 /49
- 二、心的主要功能 /49
- 三、心的生理特性 /52
- 四、心与人体组织器官的联系 /52

第9讲 肺—相傳之官 /55

- 一、肺藏象理论的内涵 /55
- 二、肺气的运动特征 /55
- 三、肺的主要功能 /56
- 四、肺的生理特性 /58
- 五、肺与人体组织器官的联系 /59

三、肝的生理特性 /70

四、肝与人体组织器官的联系 /71

第12讲 肾——作强之官 /73

一、肾藏象理论的内涵 /73

二、肾的主要功能 /73

三、肾的生理特性 /78

四、肾与人体组织器官的联系 /78

第13讲 解读六腑与奇恒之腑 /82

一、六腑与奇恒之腑概说 /82

二、六腑的功能 /83

三、奇恒之腑的功能 /88

第14讲 解读脏腑关系 /92

一、脏与脏之间的关系 /92

二、腑与腑之间的关系 /98

三、脏与腑之间的关系 /99

第15讲 解读中医学的气 /103

一、气的基本概念 /103

二、气生成的条件 /104

三、气的运动形式 /104

四、气的主要功能 /105

五、气的分类 /108

第16讲 精、血、津液解析 /111

一、精 /111

二、血 /113

三、津液 /116

第17讲 解读气、血、精、津液的关系 /120

一、气与血 /120

二、气与津液 /121

三、气与精之间的关系 /122

- 四、血与津液之间的关系 /122
- 五、血与精之间的关系 /123
- 六、精与津液之间的关系 /123
- 第18讲 经络学说解读之一 /124**
 - 一、经络与经络学说 /124
 - 二、经络系统的组成 /125
 - 三、十二经脉循行分布 /128
- 第19讲 经络学说解读之二 /141**
 - 一、奇经八脉 /141
 - 二、经别、别络、经筋、皮部 /145
 - 三、经络的生理功能 /146
- 第20讲 认识体质 /150**
 - 一、体质的内涵 /150
 - 二、体质的构成要素及标志 /152
 - 三、形成体质的生理学基础 /154
 - 四、影响体质的因素 /156
 - 五、体质的分类 /159
 - 六、中医体质学说的应用 /161
- 第21讲 解析生命活动的整体性 /166**
 - 一、五脏对生命活动的整体性调节 /166
 - 二、五脏与自然界的整体性联系 /173
- 第22讲 阐释外感病因 /176**
 - 一、六淫 /176
 - 二、疫气 /185
- 第23讲 解析内伤病因 /188**
 - 一、七情内伤 /188
 - 二、饮食失宜 /192
 - 三、劳逸失度 /194

第24讲 解析病理产物性致病因素 /196

- 一、痰饮 /196
- 二、瘀血 /199
- 三、结石 /201

第25讲 解读发病病机 /204

- 一、发病的基本原理 /204
- 二、影响发病的主要因素 /206
- 三、疾病发生的途径 /207
- 四、疾病发生的形式 /208

第26讲 解读邪正盛衰与阴阳失调病机 /211

- 一、邪正盛衰 /211
- 二、阴阳失调 /214

第27讲 解读气、血、津液、精失常病机 /220

- 一、气的失常 /220
- 二、血的失常 /222
- 三、津液代谢失常 /223
- 四、精的失常 /225
- 五、气、血、津液、精关系失常 /225

第28讲 解读内生五邪 /228

- 一、风气内动 /228
- 二、寒从中生 /229
- 三、湿浊内生 /230
- 四、津伤化燥 /230
- 五、火热内生 /231

第29讲 解读中医治则 /232

- 一、扶正祛邪 /232
- 二、标本先后 /234
- 三、调整阴阳 /235
- 四、正治反治 /236
- 五、因人、因时、因地制宜 /238

第30讲 阐释中医养生、预防与康复 /240

一、养生 /240

二、预防 /243

三、康复 /245