

求医先求 老中医

名师文化「中医的养生智慧」课题组
高真 编著

百种中医保健良方



畅销

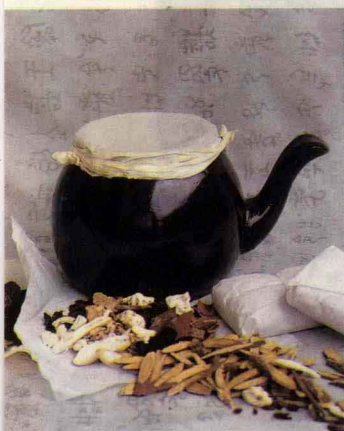
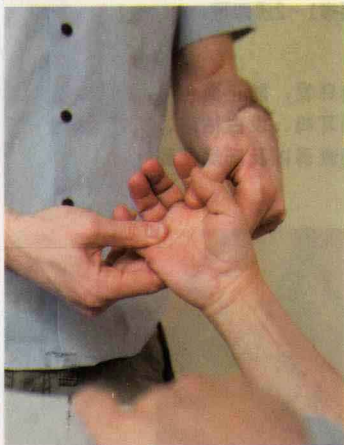
全国大书城大超市
便利店

持续热卖中

本书医学指导：广州仁爱医院、佛山市中山医院
详尽分析了现今中西医结合治疗的现状，并从中医的角度讲解了人体结构和经络，详细地介绍了中医的诊断方法和治疗手段，还有各种有效的常见病中医疗法以及当下流行的中医养生之道、中医减肥、中医美容和掌纹治病等实用知识。

**老中医推荐的养生保健知识手册，
带您进入中医养生的奇妙大观园。**

 辽宁科学技术出版社
LIAONING SCIENCE AND TECHNOLOGY PUBLISHING HOUSE



图书在版编目(CIP)数据

求医先求老中医: 百种中医保健良方/高真编著.
沈阳: 辽宁科学技术出版社, 2009. 8
ISBN 978-7-5381-5799-4

I. 求… II. 高… III. 中医学-普及读物 IV. R22-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2009)第122926号

出版发行: 辽宁科学技术出版社

(地址: 沈阳市和平区十一纬路29号 邮编: 110003)

印刷者: 广州培基印刷镭射分色有限公司

经销者: 各地新华书店

幅面尺寸: 167mm × 230mm

印 张: 16

插 页: 4

字 数: 510千字

出版时间: 2009年8月第1版

印刷时间: 2009年8月第1次印刷

策划制作: 名师文化出版(香港)有限公司

(广州编辑制作中心电话: 020-34284832)

责任编辑: 名 实

封面设计: 刘 誉

版式设计: 林 希

责任校对: 王 影

书 号: ISBN 978-7-5381-5799-4

定 价: 28.00元

联系电话: 024-23284376

邮购热线: 024-23284502

E-mail: lnkj@126.com

http://www.lnkj.com.cn

本书网址: www.lnkj.cn/uri.sh/5799

如发现印装质量问题, 请与承印厂联系调换。

律师声明:

本书版权所有, 严禁转载、摘录, 侵权必究!

本书独立授权:



名师文化出版(香港)有限公司

HONGKONG MINGSHI CULTURE PRESS

http://www.mswbook.com

求医先求

名师文化「中医的养生智慧」课题组
高真 编著

老中医

百种中医保健良方

辽宁科学技术出版社
· 沈阳 ·

前言



中医养生之道

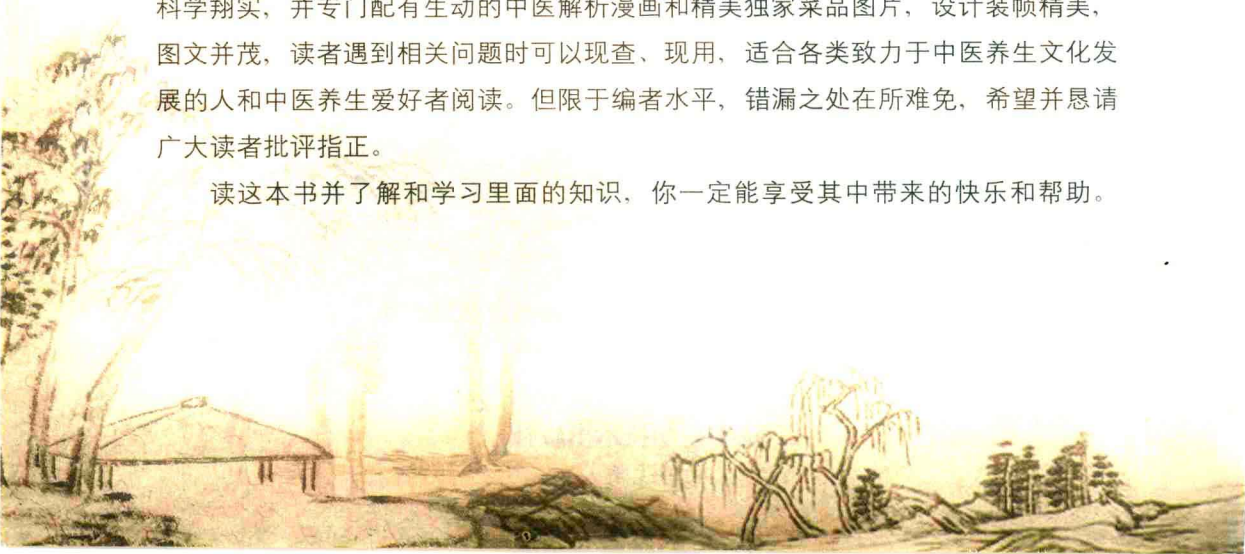
随着现代人的生活水平越来越高，人们在安居乐业，衣食无忧之时，对身体的健康越来越重视，健康已经成为人们日常生活中最为关注的话题，而健康养生之道也因各民族、环境、习俗等的不同而有所区别。

中医养生是千百年来一代代先人们通过丰富的实践经验积累下来的宝贵财富，它不仅是中国医药文化的精粹，更是我国优秀传统文化的瑰宝。中医养生主张顺应自然规律，追求长寿而不是长生不老，它凝聚了独特的自然观念和人文情感，蕴涵着中华民族一直坚守的思维模式和生命哲学。

中医养生学是一门科学实用的学科，在中医理论的指导下，探索和研究了人类生命的发生以及发展规律，寻找增强生命活力，预防疾病，延年益寿的理论和方法。

《求医先求老中医：百种中医保健良方》为读者详尽分析了现今中西医学的现状，并从中医的角度讲解了人体结构和经络，详细地分析了中医的诊断方法和治疗手段，还有各种有效的常见病中医疗法以及时下流行的中医养生之道、中医减肥、中医美容和掌纹治病等实用知识。本书在编写制作中力求做到文字通俗易懂，内容科学翔实，并专门配有生动的中医解析漫画和精美独家菜品图片，设计装帧精美，图文并茂，读者遇到相关问题时可以现查、现用，适合各类致力于中医养生文化发展的人和中医养生爱好者阅读。但限于编者水平，错漏之处在所难免，希望并恳请广大读者批评指正。

读这本书并了解和学习里面的知识，你一定能享受其中带来的快乐和帮助。





• 目录 •

第一章 中医谈人体健康

7

一、博大精深的中医药	8
二、中医药护理人体健康	8
三、人体的修复能力	8
四、中医的预防与治疗原则	9
(一) 中医的预防原则	9
(二) 中医的治疗原则	11
五、中医西医观点大不同	12
(一) 中西医的早期差异	12
(二) 中西医的现状	13
六、西药与中药的特点	13
(一) 西药的特点	13
(二) 中药的特点	14
七、中西医检查方法的可取性	14

第二章 中医谈人体系统

15

一、五脏六腑与经络	16
(一) 五脏六腑	16
(二) 经络	20
二、心	21
(一) 心的生理特性	21
(二) 心的生理功能	22
(三) 心的附属功能	22
三、肝	23
(一) 肝的生理特性	23
(二) 肝的生理功能	24
(三) 肝的附属功能	25
四、脾	26
(一) 脾的生理特性	26
(二) 脾的生理功能	27
(三) 脾的附属功能	28

五、肺	29
(一) 肺的生理特性	29
(二) 肺的生理功能	29
(三) 肺的附属功能	30
六、肾	31
(一) 肾的生理特性	31
(二) 肾的生理功能	32
(三) 肾的附属功能	34
七、胆	35
(一) 胆的生理特性	35
(二) 胆的生理功能	35
八、胃	36
(一) 胃的生理特性	36
(二) 胃的生理功能	37
九、小肠	37
(一) 小肠的生理特性	37
(二) 小肠的生理功能	37
十、大肠	38
(一) 大肠的生理特性	38
(二) 大肠的生理功能	38
十一、膀胱	39
(一) 膀胱的生理特性	39
(二) 膀胱的生理功能	39
十二、三焦	39
(一) 三焦的生理特性	40
(二) 三焦的生理功能	40

第三章 中医谈精、气、血、津液

41

一、生命活动的基本物质	42
(一) 气和血	42
(二) 气和津液	42
(三) 血和津液	43
(四) 津液和精	43
(五) 气血和精	43
二、精	43

(一) 精的生成	43
(二) 精的功能	43
三、气	44
(一) 气的生成	44
(二) 气的分类	45
(三) 气的功能	45
四、血	46
(一) 血的生成	46
(二) 血的运行	47
(三) 血的功能	47
五、津液	47
(一) 津液的生成	48
(二) 津液的功能	48

第四章 中医谈阴阳寒热

49

一、中医的寒和热	50
(一) 什么是寒气和热气	50
(二) 寒气和热气的关系	51
二、寒气和热气的排除	52
(一) 区分人的寒、热体质	52
(二) 寒气的排除	52
(三) 热气的排除	53
三、寒热和阴阳虚实	54
(一) 阳虚证	54
(二) 阴虚证	55
(三) 阳脱或阴脱	55

第五章 中医诊断的方法：望、闻、问、切

56

一、中医的病因	57
(一) 外感病因	57
(二) 内伤病因	60
(三) 其他病因	62
二、中医四诊：望、闻、问、切	64
(一) 望诊	65

(二) 闻诊	69
(三) 问诊	70
(四) 切诊	74
三、中医的辨证论治	75

第六章 中医治疗的手段：针、灸、砭、药

76

一、中医的治疗八法	77
(一) 汗法	77
(二) 吐法	77
(三) 下法	77
(四) 和法	78
(五) 温法	78
(六) 清法	78
(七) 补法	78
(八) 消法	79
二、中医的主要治疗手段	79
(一) 中医的砭术	79
(二) 中医的针刺疗法	80
(三) 中医的艾灸疗法	81
(四) 中医的药物疗法	83
三、大众青睐的中医疗法	84
(一) 刮痧疗法	84
(二) 拔罐疗法	86

第七章 中医养生之道

88

一、中医养生的要求	89
(一) 顺应自然	89
(二) 形神合一	89
(三) 动静结合	89
(四) 保养精气	90
(五) 避邪护正	90
(六) 辨证施养	90
二、中药养生	90
(一) 营养物质的补充	91



(二) 脏腑组织的调整	91
(三) 选择合适的中药	91
(四) 用中药抗衰防老	92
三、饮食养生	92
(一) 食物的性味归经	92
(二) 饮食养生的原则	92
(三) 饮食养生的作用	94
四、运动养生	96
(一) 运动养生的要求	96
(二) 常见运动健身法	97
五、按摩养生	98
(一) 按摩养生的作用	98
(二) 按摩养生的手法	99
(三) 按摩养生应注意	102
六、根据不同季节来养生	102
(一) 春季养生	103
(二) 夏季养生	104
(三) 秋季养生	105
(四) 冬季养生	106
七、根据不同人的情况来养生	107
(一) 不同体质人群的养生	107
(二) 不同年龄人群的养生	109

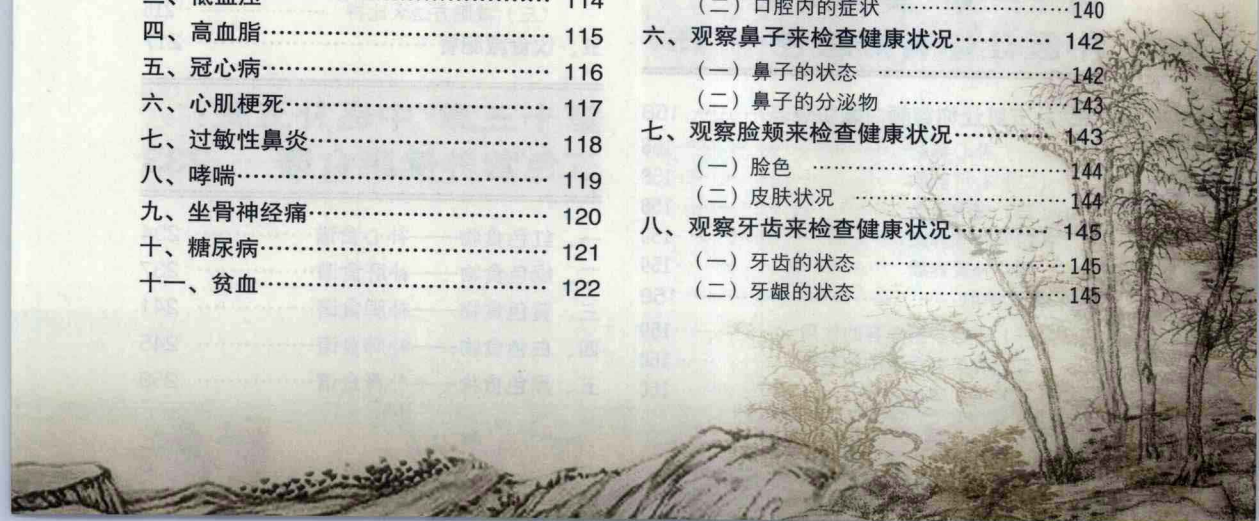
第八章 常见疾病： 老中医开良方..... 111

一、便秘	112
二、高血压	113
三、低血压	114
四、高血脂	115
五、冠心病	116
六、心肌梗死	117
七、过敏性鼻炎	118
八、哮喘	119
九、坐骨神经痛	120
十、糖尿病	121
十一、贫血	122

十二、感冒	123
十三、心悸	124
十四、头痛	125
十五、阳痿	126
十六、月经不调	127
十七、腹泻	128
十八、厌食	129

第九章 察颜观色知健康： 健康写在你脸上..... 131

一、观察脸部来检查身体的健康	132
二、脸与身体的关系	132
(一) 通过四诊来了解身体	132
(二) 人的脸色与身体健康	134
三、观察眼睛来检查健康状况	134
(一) 关于眼睛的一些问题	135
(二) 眼睛在功能上的障碍	136
(三) 眼睛的分泌物	137
四、观察舌头来检查健康状况	137
(一) 舌头的形状	138
(二) 舌头的运作	138
(三) 舌头的颜色	138
(四) 舌头的大小	139
(五) 舌苔的厚度	139
五、观察嘴巴来检查健康状况	139
(一) 嘴部周围出现的问题	140
(二) 口腔内的症状	140
六、观察鼻子来检查健康状况	142
(一) 鼻子的状态	142
(二) 鼻子的分泌物	143
七、观察脸颊来检查健康状况	143
(一) 脸色	144
(二) 皮肤状况	144
八、观察牙齿来检查健康状况	145
(一) 牙齿的状态	145
(二) 牙龈的状态	145



第十章 观掌识纹知健康： 健康写在手掌上…… 146

一、掌纹的生成……	147
二、掌纹与人体健康……	147
(一) 生命线……	147
(二) 智慧线……	148
(三) 感情线……	148
(四) 事业线……	149
(五) 健康线……	149
(六) 金星线……	150
(七) 性线……	150
(八) 副生命线……	150
(九) 腕横纹线……	151
(十) 病理纹……	151
三、手掌全息定位……	151
(一) 手掌体质区定位……	151
(二) 手掌三焦定位……	152
(三) 手掌九宫定位……	152
四、掌纹诊断疾病……	154
(一) 呼吸系统疾病……	154
(二) 消化系统疾病……	154
(三) 心脑血管疾病……	155
(四) 泌尿系统疾病……	155
(五) 内分泌疾病……	155
(六) 神经系统疾病……	156
(七) 妇科、男科疾病……	156
(八) 血液结缔组织疾病……	156
(九) 癌症……	156

第十一章 美容美颜： 中医让你有好脸色… 157

一、补五脏让你容颜白嫩防衰老……	158
(一) 补心养颜……	158
(二) 补肝养颜……	158
(三) 健脾养颜……	158
(四) 补肺养颜……	159
(五) 补肾养颜……	159
二、中医护肤……	159
(一) 中医护肤美容的作用……	159
(二) 有美容疗效的中草药……	160
(三) 常用中医美容方……	160

三、中医祛斑……	161
(一) 面部斑点形成的原因……	161
(二) 中医祛斑的方法……	161
(三) 祛斑食疗方……	162
四、中医除皱……	162
(一) 按摩除皱……	163
(二) 针灸除皱……	163
(三) 除皱食疗方……	163
五、中医去黑眼圈……	163
六、中医护发……	164
七、中医排毒……	164
八、中医丰胸……	164
九、饮食美容餐……	165

第十二章 减肥瘦身： 中医让你有好身材… 210

一、肥胖的原因……	211
(一) 不同体型的肥胖形成原因……	211
(二) 气血不足导致肥胖……	211
(三) 心脏病导致肥胖……	211
(四) 肠胃问题导致肥胖……	212
二、减肥要辨证施治……	212
(一) 四种类型的肥胖……	212
(二) 中医瘦身辨证施治……	212
三、运动减肥法……	214
四、减肥有妙招……	214
(一) 正确减肥的因素……	214
(二) 按摩穴位减肥法……	215
(三) 减肥方法大比拼……	215
五、饮食减肥餐……	217

第十三章 中医补五脏： 五色营养健康食谱… 233

一、红色食物——补心食谱……	234
二、绿色食物——补肝食谱……	237
三、黄色食物——补脾食谱……	241
四、白色食物——补肺食谱……	245
五、黑色食物——补肾食谱……	253

第一章 中医谈人体健康



一、博大精深的中医药

中医药是中华民族几千年历史文化中的医药学宝库，它包括经过历代医家的长期实践总结下来的宝贵经验和大量的医药知识经典。

中医药作为我国原创的医学科技，是人们充分总结与疾病斗争和与自然和谐相处的丰富经验，植根于成熟的哲学与文化而建构起来的医疗科学体系。由于在理论建构时就准确抓住了疾病与健康的关系和变化，中医药在几千年的实践中卓有成效，它保障了中华民族的繁衍生息，也为世界科学的多元化做出了应有的贡献，同时它也是中国原创、自主的知识体系的代表。

中医对疾病的诊治主要是根据中医学基础理论，通过辨证论治来决定组方用药，可以归纳为“辨证求因，审因论治”八个字。“辨证求因”是应用四诊八纲；“审因论治”是应用四诊的诊断结果而获得治病的法则，然后再组方用药。

8

二、中医药护理人体健康

人的身心健康离不开医药卫生保健和对疾病的防治，而中医药对人体健康功不可没。我国的中医药学历史悠久，中医对人的生、老、病、死和对疾病的防治做出了巨大贡献，经过为中国人民的健康长期服务，中医药广受人们信赖。

中医药护理主要是以中医药理论为指导，结合预防、保健、康复、医疗活动等，来照顾病人及年老体弱者。它的模式是以人为中心的整体护理和辨证施护，注重人与自然、社会之间的和谐，从生活起居、饮食调养、精神调摄等方面，全面提高人们适应自然、适应社会的能力，提高人体抗病能力和健康水平。

中医护理原则充分体现了中医的整体护理观，主要包括扶正祛邪、护理求本、标本缓急、三因制宜、未病先防、既病防变等多个方面。中医的整体护理观，既重视人体内在的生理病理特点，又重视自然与人体、邪气与正气的关系；既重视疾病的常规护理，又重视针对疾病本身特有病理本质的辨证施护。当人生病时，不仅会注意病人的局部病变，还将进行与疾病转变有关的预防；不仅在具体护理时体现出整体观，还从心

理情志上施护来解决患者的实际问题。在预防、保健、康复及生活、饮食、起居上都细心照料，重视患者的生活质量。

中医护理时十分注重指导患者适应四季的气候变化，避时邪而养形神。在春夏季节时，要保护患者体阳不过分消耗；在秋冬季节时，要帮助患者抵御寒邪侵扰。这样，不但有益于患者康复，还可预防秋冬时发生腹泻、咳喘等症。

中医护理强调六淫致病与患者居住环境的关系，患者居住的房间要安静通风，整洁而且阳光充足，须保证一定的温度和湿度，还要求患者注意个人卫生，最大程度地减少六淫所导致的疾病。

中医护理还特别重视帮助患者适应社会环境、调节精神情志。护理病人时，应对其所处的社会环境等多方面因素有所了解，对病人的心理状态有所把握，进而在精神情志上进行护理，要设法避免和消除病人紧张、恐惧、忧愁、绝望等一切不良的精神刺激因素，使病人能适应社会环境，接受现实，正确对待自己所患的疾病，从而增强战胜疾病的信心，积极配合治疗和康复训练，提高生活质量。

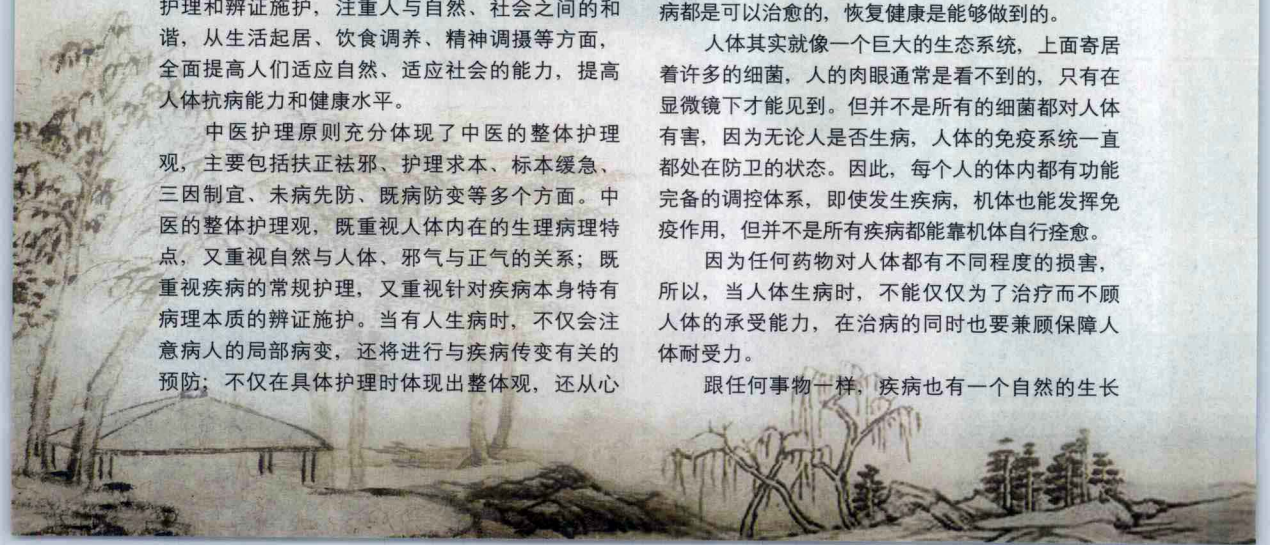
三、人体的修复能力

人体在受到身心伤害或者疾病侵害的开始阶段是具有抵抗力的。因为此时，人体的免疫力会与之抗争。人的免疫力又称作抵抗力，中医称之为“正气”，而病邪则被称为“邪气”。人生病时，就会出现“正邪相争”。正气盛则病愈，邪被驱除；邪气盛则病重，危害到身体健康。人体大部分的疾病都是可以治愈的，恢复健康是能够做到的。

人体其实就像一个巨大的生态系统，上面寄居着许多的细菌，人的肉眼通常是看不到的，只有在显微镜下才能见到。但并不是所有的细菌都对人体有害，因为无论人是否生病，人体的免疫系统一直都处在防卫的状态。因此，每个人的体内都有功能完备的调控体系，即使发生疾病，机体也能发挥免疫作用，但并不是所有疾病都能靠机体自行痊愈。

因为任何药物对人体都有不同程度的损害，所以，当人体生病时，不能仅仅为了治疗而不顾人体的承受能力，在治病的同时也要兼顾保障人体耐受力。

跟任何事物一样，疾病也有一个自然的生长



和消亡的过程,大多数的疾病与精神状态有关。因此,要促使人和自然之间的平衡,其中包括身体、精神和情绪等方面的平衡,这样可以尽快恢复身体的健康。

当一个人生病时,如果病情不是很严重,如感冒、咳嗽等,可以先尝试依赖自身的恢复能力来维持一段时间,一旦有病情加重的倾向,就要赶紧就医。

四、中医的预防与治疗原则

中医的某些基本原则是预防和治疗疾病、养生保健中都必须遵循的准则,是对预防和祛除疾病、保持和恢复健康等防治手段和运用规律的高度概括和总结,是确定具体治疗方法的可靠依据,具有普遍的指导意义。

(一) 中医的预防原则

从古至今,中医都非常重视对疾病的预防,强调“防患于未然”。预防疾病,是指采取一定的措施防止疾病的发生与发展。预防的原则主要包括未病先防和既病防变。

1. 未病先防

未病先防是指在人体未发生疾病之前,充分调动人的主观能动性,增强体质,颐养正气,提

高机体抗病能力,同时主动地适应客观环境,采取各种有效措施,做好预防工作,避免致病因素的侵害,以防止疾病的发生。疾病的发生与邪气盛而正气衰有关,因此,未病先防应从正邪两方面入手,既要重视调养身体以提高正气的抗邪能力,也要注意避免或防止病邪的侵害。

病邪是导致疾病发生的重要条件,未病先防除了要增强体质,提高正气抗邪的能力外,还应注意防止病邪对机体的侵害,如注意饮食卫生,纠正不良的饮食习惯,防止“病从口入”,在气温骤降时要注意保暖以防六淫邪气入侵等,这些都是防病的有效措施。

未病先防,应注意以下5个方面:

(1) 增强正气

人体正气的强弱是由体质决定的,提高正气抗邪能力的关键是增强体质,身体强壮则正气充盛,身体虚弱则正气不足。增强体质可从调摄精神、锻炼身体、节制饮食起居和注意劳逸结合、适当药物预防等方面着手。

(2) 调养精神

中医认为,精神情志活动对人体疾病的发生有重大影响,突然强烈或反复持续的精神刺激可使人体机能紊乱,气血阴阳失调而引发疾病。有的疾病是在强烈的情志刺激下发生的,所以注意调摄精神,保持心情舒畅、精神愉快、情绪稳定都有利于提高正气的抗邪能力,保持身体健康。



(3) 锻炼身体

经常锻炼身体能增强体质，减少或防止疾病的发生。在中国的传统健身运动中，有导引、五禽戏、八段锦、易筋经、气功、太极拳或其他武术等，均能促进血脉关节通利，气机调畅，以强身健体、预防疾病，甚至对某些慢性疾病还有一定的治疗康复作用。

(4) 调节生活

要保持身体健康、精力充沛，应遵循自然界的变化规律，努力适应自然环境的变化，做到饮食有节、起居有常、劳逸适度。在特殊环境下，必须做好药物预防工作，如在某些传染病流行期间，有针对性地服用某些药物，可以提高机体的免疫力，有效防止病邪的侵袭，预防疾病的发生。

(5) 营养调配

选择适当的饮食作为辅助治疗，人体的五脏较虚弱时，可采用进食动物内脏来补虚，如久咳时可食用猪肺、心悸时可选择猪心、肾虚腰痛可吃猪腰、肝虚夜盲可食鸡肝等。

当食物的性味与治疗疾病的目的相违背时，则必须禁忌服用，如有湿热黄疸、积滞、痰饮时，忌食甘肥黏腻之物；在有热证、阴虚时，忌吃辛辣、温补、燥热之品；在有寒证、阳虚时，忌食苦寒、咸寒、生冷等食物。

2. 既病防变

既病防变是指在疾病发生以后，应早期诊断、早期治疗，以防止疾病的发展与转变。具体来说，应该注意以下几个方面：

(1) 早期诊断

患病初期，如外感热病的传变，多为由表入里，由浅入深。因此，在表证初期，就应该抓住时机，及早诊断，以防止病情恶化。

(2) 早期治疗

某些疾病在发作前可能会出现某些预兆，要把握这些预兆，及时作出正确的诊断，早期治疗，可减轻病人的痛苦，提高治愈率。如中风在发生之前，常有眩晕、手指麻木等症状，发现这些预兆，要尽快实施治疗，使病人得以康复。

(3) 控制病情

在治疗疾病时，要根据疾病发生、发展的规律及其转变途径，在疾病尚未转变之前采取措施，以防止其转变和恶化。如治疗肝病时，应先采用健脾和胃的方法来充实脾胃之气，这样不致因脏腑病变迁延日久损至肾脏等，因此在治疗时



就该采取相应的方法，截断这种转变途径。如应用针灸疗法治疗足阳明症，可以使该经的气血得以流通，从而使病邪不再传经入里。古人将此称为“先安未受邪之地”。

(4) 瘥后防复

一旦人体患上大病后，脾胃之气未复，正气尚虚时，应特别注意不要过度劳累，要经常补虚以调理身体。如果仍有邪气未驱除尽而导致疾病复发，应以祛邪为主。如在外感热病治愈后，又因劳累过度引起旧病复发，出现心烦、发热、嗜睡等，应当采取预防措施，清除病根，消除诱因，以防止疾病的进一步发展。如急性痢疾就会经常因治疗不彻底而导致反复发作，应根据病情采取正确的措施，防止复发。

(5) 医护结合

中医在对病人的护理方面较为注重。如，中医讲究引导病人的思想情绪，从精神上对病人给予安慰和鼓励，使病人树立康复信心；注意饮食宜忌；注意调节寒凉以适应环境等。中医的这种医护结合的方式对于疾病的完全康复是非常有益的。

(二) 中医的治疗原则

中医的治疗原则主要包括：治病求本、扶正祛邪、调整阴阳、调理脏腑、调理气血、三因制宜。

1. 治病求本

治病求本是中医治疗疾病的根本原则，主要是指在错综复杂的临床表现中，要先寻找出导致疾病的根本原因，然后再确定正确的治疗方法。治病求本的核心是抓住病证本质来进行针对性的治疗，它反映了具有最普遍指导意义的治疗规律，是贯穿于整个治疗过程的基本方针，是对任何疾病实施治疗时都必须首先遵循的原则。治病求本是中医治疗理论体系中最核心的治疗原则，对其他各种治疗原则具有统领指导作用，而其他治疗原则都是从属于这一根本原则的，是它的具体体现。

疾病的发生与发展，一般是通过若干症状显示出来的，但这些症状只是疾病的现象，并不是疾病的本质。只有充分搜集、了解疾病的方方面面，包括症状在内的全部情况，在中医学基础理论的指导下，进行综合分析，才能透过现象看到本质，找出疾病发生的根本原因，从而确立正确的治疗方法。

具体来讲，治病求本就是通过对病人进行望、闻、问、切四诊所搜集的临床资料的分析、综合，寻求机体内在脏腑、气血津液等的生理功能，在不同的致病因素影响下所发生的各种病理改变，从其病因、病机、病位和病情、病势等多方面进行判断，从根本上纠正疾病的阴阳、表里、虚实、寒热等失衡倾向，达到根除疾患或防其传变的目的。

2. 扶正祛邪

邪正的盛衰变化对于疾病的发生、发展及其变化和转归都有重要的影响，疾病的过程是正气与邪气斗争的过程。正气增长，疾病就会向好的方面发展，得以痊愈；而邪气增长，疾病就会向坏的方面发展，使病情加重。治疗的最终目的都是通过促使正气战胜邪气而使疾病痊愈。

扶正与祛邪是治疗疾病中的两种不同原则，临床上两者可单独使用，也可配合使用，如先扶正后祛邪、先祛邪后扶正、扶正祛邪同时并用等。

(1) 扶正

正即正气，是脏腑经络、气血津液、精神体质等各方面功能活动的概括。所谓扶正，就是扶助人体的抵抗力和对身体内外环境的适应

力，是针对机体正气不足而确立的治疗原则，适用于邪气不盛，正气已衰，以正虚为主要矛盾的病证，如气虚、血虚、阴虚、阳虚等。在临床应用上，要按照病人的不同情况采取相应的治疗措施，并可根据病人脏腑虚损情况的不同而选择药物或手段来扶助相应脏腑的功能。扶正总的原则是补充正气，调整功能，调动和发挥人体抗病的积极因素。

(2) 祛邪

邪即邪气，包括六淫、疫疠、七情、饮食、劳倦、痰饮、瘀血等外在或内在、原发性或继发性的致病因素。祛邪主要是针对机体邪气有余而确立的治疗原则，适用于邪气盛、正气未衰、以邪实为主要矛盾的病证。在临床应用上应按照邪性质、病变部位等具体情况，分别采用发汗解表、攻下里实、活血化瘀、消导积滞、清热解毒、除湿祛风、涌吐等治疗方法，通过因势利导来排除致病因素。

3. 调整阴阳

调整阴阳是根据机体阴阳失调的具体状况，损其偏盛，补其偏衰，促使其恢复相对的协调平衡。疾病的发生主要是由于人体阴阳的相对平衡遭到破坏，出现偏盛偏衰的结果。因此调整阴阳正偏救弊，恢复阴阳的相对平衡，促进阴平阳秘，是临床治疗的根本原则之一。

在采用具体的治疗措施时，由于中药有阴阳偏性的不同，在用药物调整阴阳时，应分别选用具有不同阴阳属性和相应功效的药物予以调理或纠正阴阳之偏。

4. 调理脏腑

调理脏腑是在中医的整体观念指导下，针对脏腑功能失常而制定的治疗原则，主要包括调理脏腑的阴阳气血、顺应脏腑的生理特性、调理脏腑之间的关系等。脏腑是人体结构的主要组成部分，是整个生命活动的核心，也是各种疾病发生的具体部位所在。脏腑之间在生理上相互协调、相互促进，在病理上相互影响，一个脏器的病变可以传至其他脏器，治疗时应调理好各脏腑之间的关系；另一方面，由于各脏腑生理上的密切联系，通过治疗上的整体调节，促进各脏腑功能及相互关系恢复到正常的状态。

当某个脏器发生了病变时，就会影响到其他的脏器，则不仅要治疗这个脏器，还要分析其病变如

何转变而来，并针对引发的脏器予以治疗，调理失常的脏腑关系。对脏腑病变的治疗，要根据各脏器之间的生理联系和病理影响原理来调理。

5. 调理气血

气血是人体脏腑、经络等一切组织器官进行生理活动的物质基础，它的生成与运行依赖于脏腑生理机能的正常。气血失调是指气或血的亏损和各自的生理功能异常，以及气血之间互根互用的关系失调等病理变化，一般都与脏腑的功能失调有关，故调理气血常与调理脏腑结合起来应用。调理气血即针对气血失调而确立的治疗原则。

调理气血主要是针对气血的亏虚或运行障碍而制定相应的治疗原则。由于气血间存在互根互用的关系，在临床辨证论治过程中，还应注意调整病人气和血的相互关系的失常。

6. 三因制宜

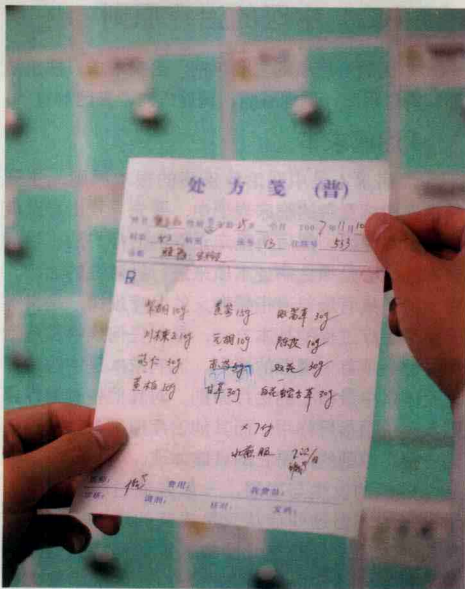
三因制宜是辨证施治的突出环节，主要包括因时、因人、因地制宜，是指治疗疾病要根据季节、地区及人体的体质、性别、年龄不同而制定适宜的治疗方法。由于疾病的发生、发展和转归，受多方面因素的影响，如时令气候、地理环境、患者个体的体质因素等对疾病都有一定的影响。因此，在治疗疾病时必须考虑到各种因素，对具体情况做具体分析，区别对待，以制定出适宜的治疗方法。

五、中医西医观点大不同

西医将人体分为各个器官，并将一些相关的器官组成系统，例如循环系统、消化系统、呼吸系统、运动系统、内分泌系统、生殖系统、免疫系统等七大系统。各个系统之间并没有太大的相关性，各个脏器之间也没有太多的联系，认为每个脏器或系统都是独立的。

中医认为人体是一个整体，有五脏六腑，每一个脏腑都有一条相关的经络。除了五脏六腑对应的十一条经络之外，另外还有心包经、任脉和督脉三条经络，一共是十四条主要的经络。各个经络还有分支，称之为经别，几乎遍及全身，每条经络上都有穴位。平常在针灸治疗时，主要是刺激经络上的穴位。

中医学认为，除了个别脏腑和其相应的经络之间存在着紧密的关系之外，各个脏腑之间也存在着



相生相克的关系，并归纳为五行理论。五行理论不但说明了脏腑之间的关系，同时也将各个脏腑和气候变化之间的关系解释得非常透彻合理。

(一) 中西医的早期差异

在中西医形成初期，两种医学都受到了不同学术思想的影响。中医学吸收了周易、道家、儒家等哲学思想，特别是元气论、阴阳学说、五行学说，并将这些转化为医学伦理，以此为基础来阐述和理解人的生理、病理现象和规律。西医学吸收了古希腊的元素论、原子论，并将其转化为医学理论，以此为基础来理解和阐明人的生理、病理现象和规律。

中医学以元气论为基础，强调整体的分化性及由此决定的不可分解性。一方面，人与客观环境是统一的、不可分割的，人是自然之气演化的产物，从而提出了天人相应、五运六气、外邪六淫等理论；另一方面，人体自身是整体的、不可分解的，人体内部的结构与功能是由混沌未分的整体分化而成，人的整体性具有原发的、先天的性质。中医学从这种整体性来理解人的生理、病理，并由此提出了藏象、经络等理论。

西医学以元素论和原子论为基础，认为人整体是组合的、可分的。一方面，将人理解为由元素或原子组合而成的，没有把人看作是自然宇宙

分化的产物，也不认为人与环境存在母子关系；另一方面，按组合观点理解人的整体，认为人体是可分解的。因此，解剖、分解、还原成为其必然的研究途径，从而为近代西医学分解还原研究奠定了基础。

（二）中西医的现状

近代以来，西方的医学思想和医疗模式慢慢进入中国，由于西方医学在治疗技术上比较方便，使人们在医疗实践中能够比较容易地接受西医的治疗方式。因为西医的实用主义和“全盘西化”的思潮对中医和中国传统文化的全面否定，以西医的医学模式判释中医学，以比较两者的优劣成了这个时代的中医学研究的重要特点。

因为受到西医学的影响，目前中医学的研究大部分都是以西方的思维方式、概念、范畴及科学模式对中医学进行西化式的推定。从而脱离了自身的中国文化基础，成为西方和西医学对中医学理论的异化。以西医的思维对中医学进行研究，其结果往往会有很大的差异。

关于经络的研究，国内外都投入了很大精力，也取得了一定的成果，但仍然无法揭示其本质内涵。这主要是人们应用西医的思维模式来研究中医的问题，将经络的本质归结为解剖形态，或以解剖学为基础来阐明其本质，因此，很难有突破性的进展。从某种意义上来说，经络是一个文学概念，对经络的研究要考虑到中国的文化背景和传统的思维方式，如果只从现代科学来入手，很难找到经络的实质。

西医遵循古希腊哲学原子论的传统，凡事都要从物质实体上来分析，找出事物的最基本单位。中医遵循元气论的传统，认为“气”是事物的本原。“气”并不是一种物质实体，是物质、能量、信息三者的统一体，而经络就是气的通道。如果想用西医的原子论来研究“气”、“经络”的物质实体、物质结构，这是不太可能的事。根据西方的思维方式，只要有“结构”就一定会有“物质结构”，都可以用实验、实测的方法找到。按照中国传统的思维方式，认为“结构”不一定是“物质结构”，可能会是“关系结构”，“物质”不一定是“物质实体”，更有可能是“关系实体”。而经络是以气的运行为客观基础，是一个关系结构，而并不是一种已知的物质结构，如神经、血管、肌肉，有可能是神

经、血管、肌肉、体液等众多物质的关系结构，是人体众多物质结构的关系组合。

六、西药与中药的特点

西药又被称为现代药，是用现代医学、药理学理论方法和化学技术、生物技术等现代科学技术手段发现或获得的，是在现代医学、药理学理论指导下用于诊断、预防、治疗疾病的物质。根据来源不同，西药一般分为化学药品、抗生素、生物制剂和生化药品，如阿司匹林、青霉素、磺胺、尿激酶、干扰素等。

中药可以治病，主要是因为它有不同的偏性，能纠正疾病所表现的阴阳偏盛或偏衰。

（一）西药的特点

由于西药的成分单一，研究得较为透彻，故应用研究比较全面，可以很方便地做成注射剂等，使疗效更加显著，并能采用一定技术将药物本身的气味掩盖住，服用方便。但西药的缺点是耐药性问题突出，经常用同一种西药易产生耐药性，所以同样的疾病，往往要加大用量或使用不同种类的药品才能见效。另外，西药还经常会产生过敏现象。

13



(二) 中药的特点

中药不易产生耐药性，反复使用依然有疗效，也不易产生过敏现象。但中药的缺点是口味不佳，服用时不是很方便。

中医在选用治病所用的药物时，必须在辨证论治的原则指导下进行，选择中药时，不得偏离中医辨证而“中药西用”。

中药有不同的偏性，主要表现在四气五味、归经、升降沉浮及有毒、无毒等方面。

1. 四气五味

中药的四气五味就是指药物的性味，代表药物的药性和滋味两个方面。药性是根据实际疗效反复验证后总结而来的，是从性质上对药物多种医疗作用的高度概括。药味由口尝而得，从而发现各种药物所具不同滋味与医疗作用之间的若干规律性的联系。药物的味的概念，既表示味觉感知的真实滋味，同时也反映了药物的实际性能。

(1) 四气

四气主要指药物的四种药性，即寒、热、温、凉。药性的寒热温凉是根据药物作用于人体所产生的反应概括出来的，是与所治疾病的寒热性质相对应的。其中温热与寒凉属于两种不同的性质，而温与热，寒与凉则分别具有共同性；温次于热，凉次于寒，即在共同性质中又有程度上的差异，通常以大热、大寒、微温、微寒来描述。有部分中药的寒热界限并不是太明显，药性平和，作用和缓，一般被称为平性药。

(2) 五味

五味是指药物的五种味道，即辛、甘、酸、苦、咸。另外，还有淡味或涩味，但由于长期以来将涩附于酸，淡附于甘，故仍被称为五味。不同味道的药物作用于人体，会产生不同的反应，所得到的疗效也不相同。

任何一种药物都有其性味，两者应该结合起来看。如两种同属寒性的药物，其味各不相同，一种苦寒，一种辛寒，两者的作用就会有差异。如两种同属甘味的药物，其性不相同，一种甘寒，一种甘温，这两者的作用也有差异。通常说不能将性与味单独来看，性与味显示了药物的部分性能，也显示出某些药物的共性。应该将药物的全部性能掌握好，了解性味相同药物的不同特性后才能正确地使用药物。

2. 归经

归经中的归即归属，指药物作用的归属，经即人体的脏腑经络。归经即药物作用的定位，主要依据脏腑经络理论将药物作用与脏腑经络密切联系起来，以说明药物对机体某一脏腑经络的选择性作用，从而为临床辨证用药提供了依据。归经的理论是具体指出药效的所在，是从疗效观察中总结出来的。如同属寒性的药物，都具有清热的作用，但其作用范围有可能是或者偏于清肺热，或者是偏于清肝热，各有特点。

3. 升降沉浮

升降沉浮反映中药作用于人体的四种趋向。升是上升、升提；降是下降、降逆；沉指内行泄利；浮表示外行发散。

一般具有升阳发表、祛风散寒、涌吐、开窍等功效的药物有升浮之性；而具有泻下、清热、利尿渗湿、重镇安神、潜阳息风、消导积滞、降逆、收敛及止咳平喘等功效的药物，则药性都是沉降的。

从中药的性味来讲，凡是温性、热性及辛味、甘味的中药，大部分都是升浮性的；凡是凉性、寒性及苦味、酸味、咸味的中药，大部分为沉降性的。

从病症的趋势来讲，病势逆上的，应使用沉降性中药；病势下陷就应该使用升浮性中药。以期因势利导，对症下药，促使疾病痊愈。

七、中西医检查方法的可取性

对病症的诊断检查方法，中西医都各自建立了应用体系，各有所长，可以互补，联合应用。

西医是应用化学试验、放射设备、电子设备、光学仪器、核医学设备等现代科学仪器来进行检查治疗。

在临床上，西医有许多值得推崇的行之有效的临床检查，如神经科的临床检查、骨科的临床检查，还有内科的临床检查等。但是目前有许多西医都舍弃了临床检查手段，因为太麻烦，还要自己动手去做。

中医主要是应用四诊八纲，辨证论治。四诊：望、闻、问、切；八纲：阴阳、五行、虚实、寒热。四诊也必须与阴阳、五行、脏腑、经络等相结合，联系在一起，进行分析论证作出诊断。中医检查方法是根据古人积累下来的最宝贵的实践经验总结而来。因此，中医具有科学性。

第二章 中医谈人体系统

