

主 编: 卓 健 赵国新
副主编: 胡声春 谢梅轩 吴友欢 李晓青

中医保健康复基础

江西高校出版社

HONGYI BAOJIAN KANGFU JICHU

中医保健康复基础

主 编 卓 健 赵国新

副主编 胡声春 谢梅轩

吴友欢 李晓青

编 写 (按姓氏笔划排列)

文芝生 文斐玉 李晓青

吴友欢 陈胜辉 卓 健

胡声春 赵国新 唐 勇

袁春华 谢梅轩

江西高校出版社

(赣)新登字第007号

书 名: 中医保健康复基础
作 者: 卓健 赵国新
出 版: 江西高校出版社(南昌市洪都北大道16号)
发 行:
经 销: 各地新华书店
照 排: 江汽印刷厂
装 订:
印 刷: 南昌市青云谱印刷厂
开 本: 850×1168 1/32
印 张: 11.75
字 数: 306千
印 数: 1650
版 次: 1995年8月第1版第1次印刷
定 价: 19.80元

ISBN7—81033—529—4

R·25

邮政编码: 330046 电话: 8331257、8332093、8329894

(江西高校版图书凡属印刷、装订错误, 请随时向承印厂调换)

编写说明

体育保健康复专业,是为适应当今医学模式的转变和我国社会发展的需要而建立的新专业,是体育科学与医学科学相结合的边缘学科。本专业培养以体育技术、现代医学及中国传统医学等知识相结合而从事保健康复工作的专门人才。

本书是北京体育师范学院与南昌职业技术师范学院为办好新专业和培养更多的保健康复专门人才,协作合编的第一本新教材,编写过程中还邀请了江西中医学院有关专家参加。此书既是体育保健康复专业基础课教材,又是保健康复工作者及广大读者的参考书。

本书力求在掌握基本理论的基础上,强调提高实践操作技能,减少了不必要的重复,又可克服当前教材过多,不好选择、借用的困难。

在编写过程中,遵照系统性、科学性、专业性、实用性的要求进行。但国内可借鉴的经验或模式甚少、难度很大,确是探索和尝试性的工作。由于编者水平所限,难免有不妥之处,因此,殷切希望教师、保健康复专业工作者以及广大读者不吝指正,提出宝贵意见,以便进行修改臻于完善。

参加本书编写的有:卓健、赵国新、胡声春、谢梅轩、吴友欢、李晓青、文斐玉、文芝生、陈胜辉、唐勇、袁春华。由卓健(南昌职业技术学院)、赵国新(北京体育师范学院)任主编,胡声春、谢梅轩、吴友欢、李晓青任副主编。全书由谢梅轩统稿,卓健、赵国新审核定稿。

编者

一九九五年八月

目 录

上篇 中医保健康复基础理论

第一章 阴阳五行学说

第一节 阴阳学说

一、阴阳学说的基本内容……………(3)

二、阴阳学说在中医药及保健康复中的运用……………(4)

第二节 五行学说

一、五行学说的基本内容……………(7)

二、五行学说在中医药及保健康复中的运用……………(8)

第二章 脏腑

第一节 五脏

一、心……………(13)

二、肝……………(14)

三、脾……………(16)

四、肺……………(17)

五、肾……………(19)

第二节 六腑

一、胆……………(21)

二、胃……………(21)

三、小肠……………(22)

四、大肠……………(22)

五、膀胱……………(22)

六、三焦……………(22)

第三节 奇恒之府

第四节 脏腑之间的关系及在保健康复中的应用

一、脏与脏之间的关系……………(26)

二、脏与腑之间的关系……………(29)

三、腑与腑之间的关系……………(30)

四、脏腑学说在保健康复中的运用……………(30)

第五节 精、气、血、津液

一、气……………(34)

二、血……………(36)

三、津液……………(37)

四、气血津液之间的相互关系……………(38)

五、精、气、神在保健康复中的应用……………(40)

第三章 经络

第一节 经络的内容

一、十二经脉……………(44)

二、奇经八脉……………(51)

第二节 经络的生理、病理及在保健康复中的运用

一、生理方面……………(53)

二、病理方面……………(53)

三、诊断方面……………(53)

四、治疗方面……………(54)

五、保健康复方面……………(54)

第四章 病因

第一节 发病

第二节 致病因素

一、六淫	(59)	第二节 气血辨证	
二、疫疠	(65)	一、气的病证	(105)
三、七情	(66)	二、血的病证	(107)
四、其他致病因素	(67)	第三节 脏腑辨证	
第五章 诊法		一、心、小肠病辨证	(109)
第一节 望诊		二、肝、胆病辨证	(111)
一、望神	(72)	三、脾、胃病辨证	(115)
二、望色	(73)	四、肺、大肠病辨证	(118)
三、望五官	(75)	五、肾、膀胱病辨证	(122)
四、望舌	(76)	第四节 六经辨证	
五、望斑疹	(79)	一、太阳病	(126)
第二节 闻诊		二、阳明病	(127)
一、听声音	(80)	三、少阳病	(128)
二、嗅气味	(81)	四、太阴病	(128)
第三节 问诊		五、少阴病	(129)
一、问寒热	(82)	六、厥阴病	(130)
二、问汗	(83)	第五节 卫气营血辨证	
三、问饮食口味	(84)	一、卫分证	(131)
四、问二便	(85)	二、气分证	(131)
五、问痛	(87)	三、营分证	(132)
六、问妇儿	(89)	四、血分证	(133)
第四节 切诊		第七章 预防与治则	
一、脉诊	(91)	第一节 预防	
二、按诊	(96)	一、未病先防	(135)
第六章 辨证		二、既病防变	(136)
第一节 八纲辨证		第二节 治则	
一、表里	(99)	一、因时、因地、因人制宜	(137)
二、寒热	(100)	二、标本治法	(138)
三、虚实	(101)	三、正治与反治	(139)
四、阴阳	(102)	四、扶正与祛邪	(141)

中篇 常用中医方药选及表解

第八章 中草药

第一节 基本知识

一、中药的采集与保存……………(143)

二、中药的炮制……………(143)

三、中药的性能……………(144)

四、中药的应用……………(145)

五、中药的用量和服法……………(147)

第二节 保健康复常用中药选

一、补益药……………(147)

二、理气药……………(165)

三、理血药……………(171)

四、祛风湿药……………(183)

第三节 常用中药表解

表8—1 解表药……………(188)

表8—2 祛风湿药……………(191)

表8—3 祛湿药……………(193)

表8—4 清热药……………(196)

表8—5 消导药……………(207)

表8—6 催吐药……………(207)

表8—7 泻下药……………(208)

表8—8 祛痰止咳药……………(209)

表8—9 温里药……………(213)

表8—10 理气药……………(214)

表8—11 理血药……………(216)

表8—12 补益药……………(222)

表8—13 固涩药……………(227)

表8—14 熄风药……………(229)

表8—15 安神药……………(231)

表8—16 开窍药……………(232)

表8—17 驱虫药……………(233)

表8—18 外用药……………(234)

第九章 方剂

第一节 方剂概述

一、方剂的组成及其变化……………(237)

二、方剂的剂型……………(239)

三、治法与方剂……………(241)

第二节 保健康复常用方剂选

一、补益剂……………(241)

二、安神剂……………(250)

三、理气剂……………(252)

四、理血剂……………(256)

五、祛风剂……………(260)

六、温里剂……………(265)

七、消导剂……………(269)

八、固涩剂……………(270)

第三节 常用方剂表解

表9—1 解表剂……………(273)

表9—2 祛风剂……………(273)

表9—3 祛湿剂……………(274)

表9—4 清热剂……………(275)

表9—5 和解剂……………(276)

表9—6 消导剂……………(277)

表9—7 催吐剂……………(277)

表9—8 泻下剂……………(277)

表9—9 化痰止咳剂……………(278)

表9—10 温里剂……………(278)

表9—11 理气剂……………(279)

表9—12 理血剂……………(280)

表9—13 补益剂	(281)	表9—17 开窍剂	(283)
(143) 14 固涩剂	(282)	表9—18 驱虫剂	(284)
(143) 15 熄风剂	(282)	表9—19 外用剂	(284)
表9—16 安神剂	(283)		
下篇 临床常见证、病			
(第4章) 内科		二、中脏腑	(299)
(第1节) 感冒		三、后遗症	(300)
一、风寒感冒	(285)	第八节 郁证	
(113) 风热	(285)	一、实证	(301)
(第2节) 咳嗽		二、虚证	(302)
(123) 外感咳嗽	(286)	第九节 心悸	
(123) 内伤咳嗽	(287)	一、心神不宁	(303)
(第3节) 喘证		二、心血不足	(303)
(123) 实喘	(288)	三、阴虚火旺	(303)
(123) 虚喘	(289)	四、心阳不振	(304)
(第4节) 胸痹		第十节 胃痛	
一、阴寒内盛	(291)	一、肝气犯胃	(305)
(123) 痰浊壅塞;阳遏胸痹	(291)	二、脾胃虚寒	(305)
(123) 气滞血瘀;脉络不通	(292)	三、瘀血阻络	(305)
(第5节) 头痛		第十一节 泄泻	
(123) 外感头痛	(293)	一、寒湿内犯	(306)
(123) 内伤头痛	(294)	二、湿热下迫	(306)
(第6节) 眩晕		三、伤食作泻	(307)
(123) 肝阳偏盛	(296)	四、脾胃虚弱	(307)
(123) 肾精不足	(296)	五、肾阳虚弱	(307)
(123) 心脾两虚	(297)	六、肝气乘脾	(308)
(123) 痰湿内阻	(297)	第十二节 黄疸	
(第7节) 中风		一、阳黄	(309)
(123) 经络	(298)	二、阴黄	(309)

三、急黄(疫黄).....(310)	二、气滞血淤.....(326)
第十三节 痢疾.....(311)	第三节 痛经.....(326)
一、湿热痢.....(311)	一、气滞血淤.....(326)
二、疫毒痢.....(311)	二、寒湿凝带.....(326)
三、休息痢.....(312)	三、气血虚弱.....(326)
四、虚寒痢.....(312)	第四节 崩漏.....(328)
第十四节 水肿.....(313)	一、气虚.....(328)
一、阳水.....(313)	二、血热.....(328)
二、阴水.....(314)	三、血淤.....(328)
第十五节 淋证.....(315)	第五节 绝经前后诸证.....(330)
一、热淋.....(315)	第六节 带下.....(330)
二、血热.....(316)	一、脾虚.....(330)
三、石淋.....(316)	二、肾虚.....(331)
四、膏淋.....(316)	三、湿热.....(331)
五、劳淋.....(317)	第七节 胎动不安.....(332)
第十六节 痹证.....(317)	一、气血虚.....(332)
一、风寒湿痹.....(317)	二、肾气虚.....(332)
二、风湿热痹.....(318)	第八节 产后病.....(333)
第十七节 痿证.....(319)	一、血虚发热.....(333)
一、肺热津伤.....(319)	二、血淤发热.....(333)
二、肝肾亏损.....(319)	三、产褥发热.....(333)
三、湿热浸淫.....(320)	第九节 产后腹痛.....(334)
第十一章 妇产科.....(320)	一、血虚.....(334)
第一节 月经不调.....(322)	二、血淤.....(334)
一、热证.....(322)	三、寒凝.....(334)
二、寒证.....(322)	第十二章 儿科.....(334)
三、虚证.....(323)	第一节 麻疹.....(337)
四、实证.....(324)	一、疹前期.....(337)
第二节 闭经.....(325)	二、出疹期.....(337)
一、气血虚弱.....(325)	三、恢复期.....(338)

第二节 疟疾

一、轻证……………(339)

二、重证……………(339)

第三节 百日咳

一、初咳期……………(340)

二、痰咳期……………(340)

三、恢复期……………(341)

第四节 疳积

一、脾虚食滞……………(342)

二、脾胃亏损……………(342)

第五节 小儿泄泻

一、伤食泄泻……………(343)

二、湿热泄泻……………(343)

三、脾虚泄泻……………(344)

第六节 夏季热

一、暑伤脾胃……………(344)

二、脾胃气盛……………(345)

第十三章 常见肿瘤

第一节 食道及贲门癌

一、郁热化火……………(346)

二、肝胃阴虚……………(346)

三、脾虚痰凝……………(347)

第二节 胃癌

一、肝胃不和……………(347)

二、痰食交阻……………(347)

三、痰瘀互结……………(348)

四、阴虚热毒……………(348)

五、脾胃虚寒……………(348)

第三节 大肠癌

一、湿热蕴毒……………(349)

二、血瘀蕴毒……………(349)

三、寒热错杂……………(350)

四、正虚邪实……………(350)

第四节 肝癌

一、气血瘀滞……………(351)

二、湿热淤毒……………(351)

第五节 肺癌

一、阴虚毒热……………(352)

二、痰湿蕴肺……………(352)

三、肺肾两虚……………(353)

四、气血瘀滞……………(353)

第六节 宫颈癌

一、肝郁气滞……………(354)

二、湿热蕴毒……………(354)

三、肝肾阴虚……………(355)

四、脾肾阳虚……………(355)

第七节 白血病

一、肝肾阴亏，毒热内蕴……………(356)

二、阴虚血热，迫血妄行……………(356)

三、血虚气亏，心脾两虚……………(357)

四、气虚血瘀，痰凝毒结……………(357)

第一章 阴阳五行学说

阴阳和五行学说,是我国古代一种朴素的唯物论和辩证法思想。我国古代劳动人民,通过对各种事物和现象的观察,认为木、火、土、金、水五者是构成世界最基本的物质,也是人们日常生活中不可缺少的五种物质。物质世界由于阴阳二气的对立统一而不断地滋生着,发展着。这种在长期实践中产生的朴素辩证的分析事物的观念,成为我国古代自然科学的唯物主义世界观的基础。

阴阳和五行学说运用于医学领域，是用以说明人体的生理功能、病理变化，指导诊断和治疗及其保健康复的。它不仅对祖国医学理论的形成和发展起了促进作用，而且至今在医疗实践及其保健康复中还有一定的指导意义。但由于历史条件的限制，阴阳和五行学说还不可能有完备的理论，所以不能完全解释与阐明某些完全解释医学理论中的问题，因此，我们应辩证的观点，取其精华，去其糟粕，以提高，使它更好地为医疗实践保健康复服务。而然，图式校正，图

圖舉封鳳剛圖的朴人 S—I 素

和	正	象	相	第一節	陰陽學說	境	理		
甘肅	鄧	揚	魏	精	新	燕	宋	明	清
陰陽學說是我國古代的一門哲學思想。它具有朴素的唯物主義色彩。	辯證法因素。	陳陽	事變	對自然界的構思	五聯	某些事物和現象			

[illegible]

本始，神明之府也。”神明，是指物质世界无穷变化的意思。

阴阳代表着事物相互对立又相互联系的两个方面，但不局限于某一特定事物，一般地说，凡是活动的、外在的、上升的、温暖的、明亮的、功能的、亢进的、都属于阳；沉静的、内在的、下降的、寒冷的、晦暗的、物质的、衰减的、都属于阴。例如，从事物属性来看，“天为阳，地为阴”，因天在上故属阳，地在下故属阴；“水为阴，火为阳”，水性寒而润下故属阴，火性热而炎上故属阳。从事物的运动变化来看，“静者为阴，动者为阳”，当事物表现为气化功能时便属阳，而成为有形物质时便属阴，即“阳化气，阴成形”。这就是阴阳的属性，详见表1。

表1—1 事物的阴阳属性举例

阳	天	春夏	热	光亮	活动	上升	向外	昼	兴奋	亢进	功能
阴	地	秋冬	冷	晦暗	沉静	下降	向内	夜	抑制	衰退	物质

在祖国医学中，也应用阴阳的属性，将人体的部位，组织结构和生理病理等方面，分成阴阳两大类，如背为阳，腹为阴；六腑为阳，五脏为阴；热证为阳，寒证为阴等（详见表1—2）。

表1—2 人体的阴阳属性举例

	组 织 部 位						辨 证		脉 象				五 味
阳	表	背	肌肤	六腑	气	卫	实	热	浮	数	洪	滑	辛甘
阴	里	腹	内脏	五脏	血	营	虚	寒	沉	迟	细	涩	酸苦咸

但是，具体事物属阴还是属阳不是绝对的，而是相对的，其相对性有两方面内容，一是在一定条件下，阴可以变为阳，阳可以变为阴，在阴阳之中可以再分阴阳。就是说阴中还有阴阳，阳中也有阴阳。例如昼为阳，夜为阴，而上午为阳中之阳，下午为阳中之阴。所以说，任何事物都可分为阴与阳两类，其中同一事物的内部又可分为阴阳两个方面，而且在一个事物中阴或阳任何一个方面还可以再分阴阳，乃至无穷。故《素问·阴阳离合论》说：“阴阳者，数之可十，推之可百，数之可千，推之可万，万之大不可胜数，

然其要一也。”

一、阴阳学说的基本内容

(一) 阴阳相互对立

阴阳相互对立是指自然界的一切事物或现象，都同时存在着相反的两种属性，即相互对立着的阴阳两个方面。例如天为阳，地为阴；外为阳，内为阴；动为阳，静为阴；数为阳，迟为阴；升为阳，降为阴，热为阳，寒为阴等等，都表明了阴、阳代表着事物或现象中对立的不可分割的两个方面，并且普遍存在于一切事物或现象之中，所以古人说：“一阴一阳之谓道”（《周易·系辞上》）。天与地，外与内，动与静，数与迟，升与降，热与寒等等，构成了矛盾对立的双方，其中的一个侧面为阳，另一个侧面为阴，合起来就称为阴阳。由此可见，阴阳相互对立包含着矛盾对立的意思，阴阳既是对立的，又是统一的，统一是对立的结果。倘若没有对立，统一也不复存在了。

(二) 阴阳互根依存

阴阳互根，是指事物或现象中对立着的两个方面，具有相互依存，相互为用的关系。即阴与阳的每一个侧面都以另一个侧面作为自己存在的前提。没有阴，阳就不能存在；没有阳，阴也不存在。正如没有“上”也就无所谓“下”；没有“外”，也就无所谓“内”的道理一样。正如《医贯砭·阴阳论》说：“阴阳又各互为其根，阳根于阴，阴根于阳，无阳则阴无以生，无阴则阳无以化。”这深刻地说明对立着的阴阳两个方面的不可分离性。古人用云雨的变化，生动地证明了这种关系。《素问：阴阳应象大论》说：“地气上为云，天气下为雨，雨出地气，云出天气。”地气指水湿（阴），天气指云（阳），地湿之气上升形成天上的云，天上的云下降形成雨，雨是地气上升的云转变而成的，云是天气下降的雨蒸发而成的。

(三) 阴阳相互消长

阴阳消长，是指事物或现象中对立着的两个方面，是不断运动变化的，其运动是以彼此消长的形式进行的，由于事物或现象

衡。《素问·阴阳应象大论》说：“阴阳者，天地之道也，万物之纲纪，变化之父母，生杀之本始，神明之府也。是故阴阳者，天地之道也，万物之纲纪，变化之父母，生杀之本始，神明之府也。是故阴阳者，天地之道也，万物之纲纪，变化之父母，生杀之本始，神明之府也。”

(三) 说明人体的病理变化。人体的阴阳的动态平衡协调是健康的标志，若由于某种原因使阴阳平衡遭到破坏，出现偏胜偏衰的现象谓之阴阳失调，这就是人体的病理变化。其所表现的病症，都可用阴阳盛衰来加以解释。譬如“阳邪”导致阳盛而伤阴，即出现热证，“阴邪”导致阴盛而伤阳，多出现寒证。

(四) 用于诊断。尽管疾病错综，皆可按阴阳的属性先分为两大类。这是认识疾病的科学思维的推理方法。如《素问·阴阳应象大论》说：“善诊者，察色按脉，先别于阴阳。”用这种方法去认识疾病，可以提纲挈领，执简驭繁。例如“阳证”，望诊时色泽鲜明，闻诊时声高气粗，问诊有发热尿黄口渴，切诊时脉象大、数；“阴证”，望诊时色晦暗，闻诊时声低气怯，问诊有畏寒尿清不渴，切诊时脉象沉、小、迟等。

(五) 用于治疗。由于疾病发生发展的根本原因是阴阳失调，因此针对阴阳的类别进行治疗，从而达到调节阴阳平衡的目的，其中尚包括有反馈控制的含义。如“热者寒之”，是针对“阳盛则热”的病证，用寒性之药来除热存阴，即是一种“反馈”方式的调节治疗，可防伤阴。若为“阴虚则热”，是阴不足以制阳，而阳亢者，属虚热证，则应用“壮水之主，以制阳光”的方法，即滋阴潜阳之法以抑制阳光热盛。

(六) 阴阳学说在气功锻炼方面的运用，大致有以下几个方面。

(1) 呼吸：呼为阳，吸为阴。《圣济总录》说：“凡入气为阴，出气为阳”，《东医宝鉴》亦云：“呼则气出，阳之辟也；吸则气入，阴之阖也。”如阳亢火旺之人，练功时注意呼气，感到心胸舒松开阔，头脑清明透晰，这是有余之火，亢奋之阳向外散发之故。若阳虚气陷的人，练呼时有胸腹空虚，头眩心慌之感，则宜加强吸气，便会感到舒松，足以证明阳气不足不可用“呼”，否则呼则气散。所以《景岳全书》中指出：“阳微者不能呼，阴微者不能吸”。

(2) 时间：古人强调练功时间，要安排在“阳六时”（即子、丑、寅、卯、辰、巳）。

寅、卯、辰、巳等六个时辰),而反对“六阴时”(即午、未、申、酉、戌、亥六个时辰)进行练功。认为,六阳时外界是生气,六阴时外界是死气,其中子时一阳生,开始练功收效最好。

(3)周天:大小周天功法实际上是根据阴阳消长变化来进行的。如任督脉一为阴脉之海,一为阳脉之纲。所以通任督,本身是一个阴阳调节的问题,在火候上也是以武火为阳息,文火为阴消,是一个阴阳消长的关系。

(4)季节:一年四季,春温、夏热、秋凉、冬寒,在练功掌握上,也应有所区别。《素问·四气调经论》强调“春夏养阳,秋冬养阴”。后人依据这个原则,提出具体的要求。

(5)病情:中医认为“治病必求其本”,本者就是阴阳。正如张景岳在《类经》中指出:“人之疾病,……必有所本,或本于阴,或本于阳,病变虽多,其本则一”。因此在安排练功上,一般地说阳证多放、多动;阴证多守、多静,阴阳夹杂者,则宜动静结合,阴阳调配。

(6)太极拳:是采取我国古代哲学“阴阳”之说而命名的,《易·系辞上》:“易有太极,是生两仪”,两仪即阴阳,为阴阳对立的统一体。在开合、虚实、呼吸、刚柔、快慢等方面,都包含着阴阳统一。太极拳的姿势处处都是矛盾对立的统一体,彼此既互相牵制,又互为联系,且互相转化。

第二节 五行学说

五行学说也是我国古代的一种哲学思想,它作为朴素的方法论,主要是以木、火、土、金、水、五者来概括和说明自然界事物的特性及其相互联系的。它的基本观点认为自然界都是由这五种属性的物质所构成,自然界各种事物和现象的发展变化,都是这五种属性的物质不断运动和相互作用的结果。在祖国医药学里,主要是用五行来概括和说明脏腑组织的属性及其内在联系,以及人体与自然界的某些内在联系,从而指导病理分析,诊断和治疗的临床实践。

一.五行学说的基本内容

(一)五行属性归类

对于五行学说中木、火、土、金、水这五种物质的认识,是由我国古代劳动人民对自然界长期观察体验总结出来的,认为“木”具有生发、条达的特性;“火”具有炎热、向上的特性;“土”具有长养、化育的特性;“金”具有清静、收杀的特性;“水”具有寒冷、向下的特性。五行学说就是根据木、火、土、金、水的五种特性,采用取象比类的方法,把需要说明的事物或现象朴素地分成五类,将具有相似属性的每类事物和现象,分别归属于五行之中。例如古人所说“万木皆春”、“春风吹又生”等词,就形象地概括了“木”与“春”、“风”、“青”等事物和现象的内在联系,因而都归为五行中的“木”类。并在五行属性归类的基础上,运用五行规律解释和说明事物或现象的联系及变化。

历代医家为了说明人体内外的整体性及复杂联系,把人体脏腑组织、生理、病理现象以及与人类生活密切相关的自然界事物或现象作了广泛的联系。现简要地归纳如下表1—3。

表1—3 五行属性归类表。

自然界					五行	人体				
五味	五色	气候	发展过程	季节		脏	腑	五官	五体	五志
酸	青	风	生	春	木	肝	胆	眼	筋	怒
苦	赤	暑	长	夏	火	心	小肠	舌	脉	喜
甘	黄	湿	化	长夏	土	脾	胃	口	肉	思
辛	白	燥	收	秋	金	肺	大肠	鼻	皮毛	悲
咸	黑	寒	藏	冬	水	肾	膀胱	耳	骨	恐

(二) 五行的生克乘侮

五行学说认为,事物与事物之间存在着一定的联系,而这种联系促进着事物的发展变化。在五行之间,有着相生,相克的联系规律,因此生、克就是五行学说用以概括和说明事物的联系和发展变化的基本观点。