

北大学生中医学社讲座集锦



在 北 大 学 中 医

陆广莘 傅景华 等著



中国城市出版社

国粹中医讲座系列



在北大 学中医

陆广莘 傅景华 等著



中国城市出版社

· 北京 ·

图书在版编目(CIP)数据

在北大中医/陆广莘等著. —北京: 中国城市出版社,
2007.9

ISBN 978-7-5074-1909-2

I. 在… II. 陆… III. ①传统文化—研究—中国②中国
医药学—研究 IV. K203 R2

中国版本图书馆CIP数据核字(2007)第148048号

策 划	王 立
责 任 编 辑	王月芳 唐 浒 丁 虹 伍四运
封 面 设 计	03工舍设计工作室
版 式 设 计	03工舍设计工作室
责任技术编辑	张建军 阮中强 杨冬梅
出 版 发 行	中国城市出版社
地 址	北京市丰台区太平桥西里38号 (邮编100073)
电 话	(010) 63454857 63275398 (营销策划中心)
传 真	(010) 63421488 63428244 (营销策划中心)
总 编 室 信 箱	citypress@sina.com 电话: (010) 63455163
投 稿 信 箱	world66@263.net (营销策划中心)
经 销	新华书店
印 刷	北京中印联印务有限公司
字 数	160千字 印张15
开 本	787×1092 (毫米) 1/16
版 次	2008年1月第1版
印 次	2008年1月第1次印刷
定 价	29.00元

版权所有, 盗版必究。举报电话: (010)63455163

序言一

千年悬壶 百世济民

世界各地有很多的医生，都在潜心的研究中医，那么中医到底有什么样的奥秘呢？我可以一言而概括之——即天人合一、辩证论治的哲学理论体系。天人合一，许多人都听说过这是中医的总原则之一，看病要把握四时春夏秋冬季节的不同，天气不同，病情不同，而采用不同的诊治方案。

例如从脉象上看，春脉主弦，夏脉主洪，秋脉主毛，冬脉主石。若冬季出现夏季脉就反常了，阴阳反象，冬不收藏，春必发温病等；春季主升发，用药则应顺应自然升发之气，勿伐天和，勿太多用伐生气之药，否则于大自然相违，于人体健康不利。而梅雨季节，则应顺应天气去湿健脾，防寒湿之邪入犯人体等等，这些均是根据天气季节的不同，结合人体差异，来与大自然达到和谐的统一，这是传统中医的高妙之处，与世界卫生组织所提倡的自然疗法相一致，这方面我们中华传统中医早已走在了世界前列，已经将其升华为理论水平，就更高一层了。

近年来，在加速实现中医药现代化的大环境中，一种呼声却越来越高，这就是“必须遵循中医理论研究应用中药”。不少中医药专家认为，无数实践已经证明，脱离中医理论仅凭现代药理研究使用中药，不仅影响疗效，更重要的是还会造成严重后果。有些专家甚至提出：“不辨证使用中成药，其实质是废医存药，而废医存药的结局是连药也保不住。皮之不存，毛将焉附；这句古话用在这儿正合适。”

一个最有说服力的佐证是日本的小柴胡汤事件。20世纪70年代日本的津村顺天堂将我国《伤寒论》中的名方小柴胡汤制成了颗粒剂，与此同时，日本的有地滋教授发表了“津村小柴胡汤颗粒对慢性肝炎有治疗效果”的报告。这一信息在日本引起巨大反响，被誉为“汉方药非常安全，长期服用也没有问





题”的小柴胡汤成了畅销药，不仅肝炎用它，连感冒、肺炎、发热、肠胃炎等常见病也广泛应用。短短几年内，津村顺天堂便成了日本乃至世界瞩目的制药企业，财富积累走向巅峰。但是，20世纪90年代后小柴胡汤有副作用的新闻不断爆出，厚生省向医师、药师下达了要注意小柴胡汤导致间质性肺炎的通告。据统计，1994年至1999年间，因小柴胡汤的副作用引发了188例间质性肺炎，其中22例死亡。其结果致使津村顺天堂于1997年破产，2000年津村昭社长被判刑3年。津村顺天堂由小柴胡汤而兴，又因小柴胡汤而亡，其主要原因就是只知使用中药，却忽略了中医必须辨证用药的精髓，究其实质，就是不可废医存药。

小柴胡汤出自《伤寒论》，是应用了2000年的经典方剂。根据中医理论，它是太阳病初传少阳时的主治方，《伤寒论》还明确注有不论伤寒、杂病，凡有口苦咽干、寒热往来、胸胁苦满、不欲饮食、心烦喜呕等症状时，皆可应用；反之，绝不可使用该方。然而，并未真正学懂中医的日本学者，脱离了辨证施治的中医理论，在西医病名诊断基础上使用中药，其结果如同盲人摸象，碰巧的，治好了；倒霉的，成了牺牲品。可悲的是像小柴胡汤类的教训在我国也比比皆是，而且至今尚未引起足够重视。

最近由北大中医学社倡导发起，由中国城市出版社出版的国粹中医讲座系列《在北大学中医》，邀请德高望重的中医学者参与，从学中医、走近中医的大众角度，最明白晓畅、但又高屋建瓴地讲解中医的精髓。同时，也不回避谈到对当代中医不足的失望，如庸医、假中医的现象，不回避尖锐话题，发出了“人人都来学中医，人人都要懂中医”的复兴中医、重振传统文化的呼声。

在北大这样一个地方开坛讲中医，而且还一讲就是很多期，场场爆满，听众从在校学子、白领到知天达命的老者，成为北大每周末的盛景，这不能不说是具有历史性标志的事情。

本书中的六位著名的中医让读者回归真正纯粹的“中医本源”，对中医的精髓——中医理论体系应有了一个了解，同时又与儒释道、易经八卦、阴阳五行甚至武术茶道、琴棋书画融会贯通，打成一脉。一个中医大家，必定是一个国学集大成者；一个信赖中医的人，亦将是一个国学传统的爱好者。





本书只为抛砖引玉，准确地说，这是一本关于中国传统文化复兴的“希望之书”，希望通过触摸千年生生不息的中医精魂，让千年悬壶再百世济民！

最后还要特别指出的是，中医是世界上唯一具有完整理论体系并广泛应用于全世界人民的民族医学，这是我们中国人、中国医生对世界人民、世界医学做出的伟大贡献，做为炎黄子孙，我们应为此而感到自豪。

北大校党委副书记

张彦

2007年12月

序言二

中医复兴 同登寿域

说到在北大学中医，我们就不能不先谈一下这个国粹中医讲座的倡导者——北大中医学社。首先，我们不是医学专业的，而且北大一直也没有中医专业。相反地，我们有着不同的学科背景——从文到理，从古典文学到现代科技，从东方思想到西方文化；不同的学历——从高中生到博士、乃至专家，学者；不同的职业背景——学生、教授、公司的白领、乃至贩夫走卒，却有着共同的一个目的——希望得到健康、快乐和幸福，希望给与他人健康、快乐和幸福。可以说，北大最有价值的地方，是她独树一帜的思想以及兼收并蓄、为国为民的胸襟和气度。在未名湖畔、博雅塔前诞生和成长起来的北大中医学社继承了这个传统。

这是一个充满变革的时代：中国在崛起，中国的经济、科技和文化也在迅速崛起！在中西文明的交流和碰撞中，在历史与现代的交织和融合中，越来越多的人开始意识到：我们的老祖先遗留给我们无数的珍宝，而中医是其中一颗璀璨的明珠。在几千年历史的长河中，曾发生过无数次的瘟疫、灾难和战争，无数的国家和种族也因此而绝灭，而炎黄子孙却一直生生不息，繁荣发展，雄踞于世界的东方，中医实在是功不可没。在四大文明古国中，唯有中华文明从未间断过，并且一直昌盛繁荣。单凭这一点，我们就可以说，中医是中国人对世界最伟大的贡献！

人类在进步，医学在发展。然而，很有趣，疾病也在繁荣发展。以当前主流的医学模式，治病就是杀灭病菌，是用药物和病菌对抗，而人体则充当了战场，这真是很不幸的一件事情。而且，有矛然后有盾，因而疾病总是比疗救的方法来的早，病菌发展变异的速度也远比研制药品的速度要快很多。而且，很多病菌已经在这个地球上繁衍了数百万年，什么恶劣环境都见识过了，所以



“野火烧不尽，春风吹又生”，实在是“合情合理”。所以，面对“非典”，全球恐慌！面对诸如禽流感之类的疾病，大家束手无策，只能“防患于未然”，对这些无辜的生命集体屠杀。而众所周知，很多高明的中医在非典来临之前，就已经根据“五运六气”，做出了准确的预告，并给出了有效的处方。事后也证明，中医在治疗非典的过程中，发挥了巨大的贡献！

我的健康，我做主！当很多人还在热火朝天的争论中医到底是不是科学，是否应该取缔中医的时候，我们就已经开始进入中医神圣的殿堂。向权威中医名家学习真正的中医精髓，掌握切实可行的养生之道。若不懂得真正的中医精髓、养生之道，每天我们都可能面临着疾病的威胁与折磨。如果有一天，医院告诉你或者你的亲人：你或者他需要做手术，需要移植，需要切割，需要换血，需要化疗……乃至身患绝症，不可救药的时候，你是否能意识到我们其实还可以有其他的选择？！难道我们真愿意相信，高血压，糖尿病必须终身服药，无法治愈，而不去尝试一下简便、廉价而又有效的中医吗？！学中医的理由，很多很多；学中医的意义，太大太大。医圣张仲景曾说：“上以疗君亲之疾，下以救贫贱之厄，中以保身长全，以养其生”。一代名相范仲淹曾谓：“不为良相，则为良医”。盖治国、治家、治身、治病，医也！

如何学好中医？这是本书最核心的问题，贯穿始终。也是学医路上绕不开的一个问题。要而言之：欲为上乘中医，应该以德行的修养为根基；以易经和阴阳五行的思维为基础；以古人为师，直溯其源！以无门为法门，下硬功夫，熟读经典；勤于临床，在生活和临床中细心体悟。在此基础上，修身明德、融汇儒道，日久自可贯通。这些要点，在读完本书之后，以及未来学习的过程中，相信大家会有更深的体悟。当然，学中医也可以很轻松，在生活中，饮食起居，无一不是学习中医的机会；我们自己、我们的家人、朋友，都是最好的老师。学中医，应当是一种乐趣，一种享受！

由中国城市出版社最新出版的国粹中医讲座系列《在北大中医》，正是对传统文化的回归。本书收集了北大中医学社多年讲座中比较精华的一部分。感谢多年来为我们辛苦讲课的老师们，感谢你们把中医带到了北大，带给我们一份终身受益的礼物！感谢中国城市出版社的朋友们，是你们的辛勤劳动和不



懈坚持，促成了此书的出版，从而能够让更多的朋友来分享我们的喜悦！也感谢中医社的所有骨干们，大家无偿的付出，辛苦的劳动，来为大众服务。《在北大学中医》，这本渗透着大家的心血和汗水的国粹中医讲座系列，终于要和大家见面了。

出版之际，感慨万千！仰祝国运昌隆，医道复兴，人民康乐，同登寿域！

北大中医学社

丁亥年冬月



目 录

序言一 千年悬壶 百世济民	1
序言二 中医复兴 同登寿域	4

第一章 生活中学医，学医中生活——学医述要

中医学是圣道，一定要一点一点渗透进去。中医的精髓，是一种思想，是一种文化，是一种精神，是一种人性化的科学，需要灵感，需要领悟，需要身心交融，更需要宽大的胸怀。

1. 冰是精化的水——中华医道与传统的中医文化/3
2. 学中医可以“保身长全，养其生”/12
3. 罗马不是一日建成的——学中医需谙医典、读百家、广涉猎/20
4. 谁说学习中医不能偷懒——掌握四大经典是巧径/30
5. 运用独妙的读书法/40

心远心愿（专家解惑）：让中医健康妙法贴近现代心灵，帮助人们平安度过心与身的苦海/43

心远心得——通晓传统中医的几大必读书集萃/45



第二章 经络是人体喜获康福之魂 ——学习中医从经络开始

经络是中医的灵魂，不管是“砭、针、灸、药”，还是“按、跷、导引”，任何理论都离不开经络。中医有一句谚语：“学医不懂经络，开口动手便错”。学中医不懂经络就跟外科医生不懂解剖一样危险。

1. 播种健康福音——正宗有效的中医治疗六法/51

2. 百病渐消，康福自来——经络是人体医魂/65

中里巴人的健康诊所/76

中里巴人教你几招实用小功法/80

中里巴人告诉你（专家解惑）：健康养生有妙法，求医不如求自己/84

第三章 阴阳平衡，五行相配，康健一生 ——阴阳五行与中医

“金、木、水、火、土”，这是中医的五行学说。有不少人反对该学说，或言之为封建糟粕，故弄玄虚；或说其牵强附会，不符科学。但不要忘记，五行学说是祖先留给后人的思维工具，用来学习中医，方便顺手，就像我们吃面条用筷子好使，何必非要换成叉子呢？

1. 并不费解的阴阳五行学说/91

2. 纲举目张，领提衣顺——阴阳五行和中医的关系/101

嘉戈养生指南（专家解惑）：养生无大道，处处留心洞玄机/118

嘉戈医生的临时诊所/126





第四章 全面吸收正面能量，让疾病望而却步 ——走近中医

中医认识人体，研究脏腑、组织、器官彼此协同协作、互约互制的内在关系，总结出人体生命活动的调控规律，用形上宏观的思维方式分析诊治疾病，解决了很多病理现象和病理改变。

1. 俯瞰中西医/131

2. 独创而神奇的中医诊治法——临床应用医学/145

周鹰寄福（专家解惑）：把健康亲手送给自己是大欢喜/152

周鹰谈中西医：中医之道要学好，现代之术要学精/158

周鹰跟你谈“秋冬进补”——别让“常识性”错误扼杀健康/159

第五章 开启你手里的最佳健康方案 ——中医入道三大门径

反观内照，潜心内视，禅思定慧，悟圣心法，始入医道之门径；见微知者，出神入化，以气化神，以神还虚，始得医道之真谛。

1. 中医有八大境界/165

2. 中医入道门径一——“运意”的艺术/168

3. 中医入道门径二——“识文”的潜深性/176

4. 中医入道门径三——“悟道”的神机/187

景华愿语（专家解惑）：每个人都有上天植入的中医慧根，开启在自悟/197



第六章 获得心安身健的幸福真经 ——中医学之道

中医药学的学术思想归结为“循生生之道，助生生之气，用生生之具，谋生生之效。”这“生生之道”，即赞誉生命、挽回生命的原理和方法。

1. 大难不死的中医/203

2. 开启中医健康之门/212

陆老解道（专家解惑）：安得颐养天年，中医之道

中蕴慧机/223

陆老启悟：心态是健康的第一要素/228

第一章

生活中学医，学医中生活

——学医述要

中医学是圣道，一定要一点一点渗透进去。中医的精髓，是一种思想，是一种文化，是一种精神，是一种人性化的科学，需要灵感，需要领悟，需要身心交融，更需要宽大的胸怀。



【王心远】

北京中医药大学中医学者。传统中医师。
他熟谙传统文化，潜心传统中医研究。志在
复兴中医，行在匡扶中医教育。



1. 冰是精化的水——中华医道与传统的中医文化

唐代的王冰在注解《黄帝内经·素问》时谈到，“释缚脱艰，全真导气，拯黎元于仁寿，济羸劣以获安者，非三圣道则不能致之矣。”

这里谈的“三圣道”指的就是中医学。

回顾在北大做弘扬中医学的工作，将近三年了，这一工作还是很重要的。中医学是中国传统文化的重要组成部分，也是我们生活实践中最离不开的一部分。可见，中医学在传统文化中地位非常重要，弘扬传统文化，不弘扬中医是一个非常大的遗憾。北京大学没有中医学太遗憾了。

现在大家越发感觉到传统文化、传统医学的重要性，所以三年前，当时禅学社的社长陈晨与我商量，到北大做一些弘扬中医和传统文化的工作。

一开始，大家先是讨论《黄帝内经》，因为《黄帝内经》是中医学最根本的经典，也是我们中国文化非常重要的一部分。我们谈天说地，但是真正谈人本身，在传统文化中是哪本书呢？就是《黄帝内经》。是哪门学问呢？就是中医学。传统的中医学，真正谈的是人，从人的角度来谈天地万物的变化。

《黄帝内经》，我们讨论了很多重要的篇章，如《上古天真论》、《灵兰秘典论》等，大家也觉得很有兴趣。讨论《黄帝内经》主要是从文化的角度，属于泛谈。正规的学中医了，应该从哪本书学起呢？

正规的方式应该是从《医学三字经》这本书开始学习。

今天谈的题目是学医述要，就是为什么要学医？怎么学医？当然这个医都特指的是中医学，就是我们民族自己的医学，也是最传统的医学。不仅仅是医学，实际上是道，医道。

从这几点来论述一下：



(1) 简介：简单介绍一下传统的中医学。

(2) 意义：学医的意义，为什么要学习中医学。

(3) 要求：要正规学中医了，对你有什么要求。

(4) 门径：怎么去学，有系统的方法。北大课程设置非常合理，才能培养出人才来。我们学中医也是这样，没有方法次第，学不成。

(5) 读法：这本《医学三字经》，我们应该怎么读？有一套传统的读书法，其实古人学习任何书都是这么读，跟现在学习课本可能不太一样。

活用圣道：有病治病， 没病养生， 养生更胜于治病

中医学只是“看病”吗，到医院，大夫伸出三个手指头一摸脉，看看病，是不是这么简单的一门学问，我要没病就不用去医院了，不用看中医，好像这个中医学只有医院才独有的一个东西，跟我们生活没关系。这是一个错误的观念，当然这种错误观念已经有好几十年了，因为在几十年前，中国人不是这样看待问题的，而且中国人把中医作为他生活的一部分，已经有了好几千年了。

这里可以看看《红楼梦》，《红楼梦》这么一本小说里处处都谈到了中医，因为中国人的生活是离不开中医学的。比如说贾宝玉上薛姨妈那儿喝酒去了，这个薛姨妈就说了，可别喝凉酒，要温一下，喝冷酒喝多了以后你的手抖，为什么会这样呢？这里有很深的医学道理。还有，韩剧《大长今》都有很多中医的道理，吃什么东西都有很深的医理在里面。所以，古代的中国人，包括中国文化圈，韩国、日本，他们的生活离不开中医，只有在这几十年当中大家才真正感受到。以前我们认为中医只有在医院里才有，没有病的话，跟我没关系，我们有了病可以看西医，我们不看中医也可以，这些都是很错误的观点。

中医学是什么呢？中医学是圣道，唐代的王冰在注解《黄帝内经·素问》时谈到，“释缚脱艰，全真导气，拯黎元于仁寿，济羸劣以获安者，非三圣道则不能致之矣。”

这儿谈的“三圣道”指的就是中医学。也就是说，这个人被绑起来了，你

