

中医基础入门系列

中医入门

ZHONGYI

一点通

主编 ● 沈长青

军事医学科学出版社

中

入

一

二

三

四

五

六

七

八

图书在版编目 (CIP) 数据

中医入门一点通/沈长青主编. —北京: 军事医学科学出版社,
2008.10

ISBN 978-7-20245-212-1

I. 中… II. 沈… III. 中国医药学—普及读物 IV. R2-49

中国版本图书馆CIP数据核字 (2008) 第153475号

出版	军事医学科学出版社
地址	北京市海淀区太平路27号
邮编	100850
发行部	(010)66931051 66931049 81858195
编辑部	(010)66931127 66931039 66931038 86702759 86703183
传真	(010)63801284
网址	http://www.mmssp.cn
印装	北京冶金大业印刷有限公司
发行	新华书店
开本	787mm × 1092mm 1/16
印张	15.375
字数	201 千字
版次	2009年1月第1版
印次	2009年1月第1次
定价	25.00元

本社图书凡缺、损、倒、脱页者, 本社发行部负责调换

内容简介

本书是一本中医入门书，共分三篇，上篇了解中医介绍了中医的实质、中医的别称、中医的历史及中医的四大经典等内容。中篇认识中医着重讲述了中医的脏腑、经络、病因、诊断、治疗、中药、方剂及临床的一些理论。下篇选择了常见的几个病例的临床运用。本书适合于初学中医及广大中医爱好者阅读。

前 言

中医学的历史源远流长，内容博大精深，它对中华民族的繁衍昌盛具有不可磨灭的贡献。时至今日，在科技水平已十分发达的21世纪，有着许许多多用现代最先进的医学手段仍无法诊断、无法治疗的疾病，经中医师的正确辨证施治，而神奇地治愈了。但当人们都用科学的眼光去分析中医理论时，却发现其中有很多理论都无法用科学去解释，如中医所说的气是那么的重要，但在显微镜下能看到气吗？看不到。在解剖刀下能找到经络吗？找不到。中医的经络在哪里？在解剖刀下所能看到的血管、神经的走向与经络的走向根本不是一回事。另外，什么阴阳呀、五行呀等内容就更玄乎了，看不见，摸不着。中医的脏腑功能与解剖刀下所看到的脏腑功能又根本不是一回事。故近百年来，时常有人因无法用科学来解释中医，而说中医不科学，主张废弃中医。甚至，有人认为中医是迷信的、骗人的。

近几十年来，中医所走的路也存在着自己难以克服的问题，如所用的中药大多是人工种植或养殖的，这些药材与天然野生药材的性质是有很区别的，故功用当然不尽相同。加上中医治病的处方必须通过辨证才能开出，一般不可复制，不可生搬硬套，不可抄来就用。中医开方一定要根据各人不同的年龄、性别、体质、生活习惯及当时的气候、地理环境等辨证用药，一人一方

（特殊的地方性瘟疫除外，此类疾病可多人共用一法一方或一病一方）。而当抄来一个有效的经验处方用于治疗另一个人所患的同样的疾病时却没能达到预想的疗效，甚至会使病情加重时，人们便开始怀疑中医的科学性。本人是刚刚恢复高考后的幸运儿，从那时起就进入了中医药学校的大门，迄今已有30个年头。30年来，我一直从事临床工作，并兼职从事过多年的中医教学和中药房的管理工作。觉得中医有很多理论现在确实还不能完全用科学来解释。为什么用科学解释不了？我觉得是人类还没有完全认识自然。其实我们现在还不能完全用科学解释的问题并不单是中医理论，自然界的悬念实在太多，我们不能苛求中医现在一定要能用现代科技来解释。我相信，通过科学家们不懈的努力，将来人类一定会更全面地认识自然，解释自然，对中医的认识也一定会有大的突破。本书旨在普及中医知识，让更多的人了解中医，掌握中医，以达到养生保健、增强体质的目的。

中医虽历经几千年，由于古籍字义深奥，理论特别，又不能用现代医学理论去硬套，普通百姓总感觉其有一层神秘的面纱。本书力求运用浅显通俗的语言，简述了中医的基本理论及中医诊断疾病、治疗疾病的方法，并列举了部分常见病作为示例，期盼有助于广大中医爱好者认识中医，进一步了解中医，为提高人们的健康水平作一点贡献。

沈长青

二〇〇八年八月二十八日

目 录

上篇 了解中医

- 第一章 中医的含义 /2
- 第二章 中医的别称 /4
- 第三章 中医的起源 /6
- 第四章 中医的历史 /11
- 第五章 中医的现状 /18
- 第六章 中医的未来 /20
- 第七章 中医的四大经典 /22
- 第八章 中医“四大美誉”的典故 /27

中篇 认识中医

- 第一章 认识中医的基本特点 /32
 - 一、整体观念 /32
 - 二、辨证论治 /33
- 第二章 认识阴阳五行 /34
 - 一、阴阳 /34

二、五行 /37

第三章 认识五脏六腑 /39

一、肝 /39

二、心 /40

三、脾 /42

四、肺 /43

五、肾 /45

六、六腑 /48

第四章 认识经络学说 /53

一、经络能阐释病理变化 /54

二、经络能指导诊断和治疗 /55

第五章 认识病因病机 /56

一、六淫 /57

二、七情 /62

三、其他致病因素 /64

四、病机 /66

第六章 中医怎样看病 /67

一、中医诊断的基本原理 /67

二、中医诊断的基本原则 /68

三、四诊 /69

四、辨证 /101

第七章 中医怎样治病 /115

一、八法 /115

二、治疗方法举例 /119

第八章 中医为什么能治疑难杂病 /121

一、治病求本 /121

二、扶正祛邪 /124

三、调整阴阳 /125

四、三因制宜 /126

五、治未病 /128

第九章 认识中药 /130

一、基本知识 /130

二、常用中药 /132

第十章 认识方剂 /175

一、方剂的组成原则 /175

二、方剂的组成变化 /175

三、方剂的剂型 /176

下篇 常见疾病的中医治疗

第一章 肺系疾病 /186

- 一、支气管哮喘 /186
- 二、慢性支气管炎 /188

第二章 心脑血管系疾病 /190

- 一、高血压 /190
- 二、冠心病 /191
- 三、心律不齐 /193

第三章 胃肠系疾病 /196

- 一、慢性胃炎 /196
- 二、消化系统溃疡 /197
- 三、习惯性便秘 /199

第四章 肝胆系疾病 /202

- 一、胆结石 /202
- 二、慢性肝炎 /203
- 三、肝硬化 /205

第五章 泌尿系疾病 /207

- 一、慢性肾功能不全 /207

二、泌尿道结石 /208

第六章 精神神经系疾病 /210

一、失眠 /210

二、忧郁症 /211

第七章 皮肤科 /214

一、湿疹 /214

二、青春痘 /215

第八章 耳鼻喉科 /217

一、过敏性鼻炎 /217

二、慢性鼻炎、鼻窦炎 /218

三、慢性喉炎 /220

四、耳鸣 /222

第九章 妇科 /225

一、痛经 /225

二、带下 /227

三、乳房纤维瘤 /228

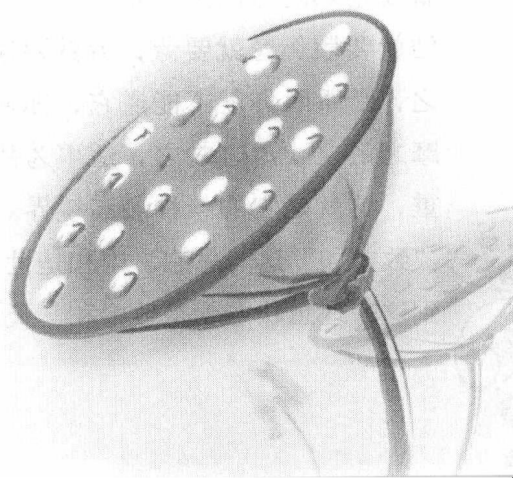
第十章 儿科 /230

一、反复性感冒 /230

二、食欲不振 /231

上
篇

了解中医



第一章 中医的含义

“中医”指中国传统医学，它承载着中国古代人民同疾病作斗争的经验和理论知识。是我国一项民族文化遗产。它是在古代朴素的唯物论和自发的辨证法思想指导下，通过长期医疗实践逐步形成并发展为独特的医学理论体系。

“中医”是个专用名词，它的“中”字显然是为了区别“西医”的“西”字。因此，大家理解的“中医”是指传统中国医学或用传统中国医学为人诊治的医生。不过认真求实地考证一下，这个“中医”之“中”，本来的意思并非是指中国。若“中”不指中国，究竟何意呢？中国古代的医学理论认为，人体的阴阳保持中和才会取得平衡不会生病。若阴阳失衡，则疾病必来。中医大夫有“持中守一而医百病”的说法，意即身体若无阳燥，又不阴虚，一直保持中和之气，才会百病全无。所以“尚中”和“中和”是中医之“中”的真正含意。“中医”二字最早见于两千多年前的《汉书·艺文志·经方》，那个中医概念，体现了中国医学中的一个最高境界。

中医的最高境界是什么？就是致中和。寒者热之，热者寒之。过寒时就要用热的方法来纠正，过热时就要用寒的方法来纠正，同样的道理，结就要散，逸就要劳，劳就要逸。微者逆之，小的你可以逆它。甚者从之，严重时你就不能逆它，你逆它你就崩溃了，就没有了。上之下之，摩之浴之，薄之劫之，适事为故，恰到好处就好了。以平为期，以和为重，这就是它的一种最高境界。《中庸》一书中至关重要的哲学命题是“致中和”这一思想。中和是世界万物存在的理想状态。通过各种方法达到这一理想状态就是致中和。天地就各得其所，万物便生长发育。可以说



中医学所阐明的“阴阳和合”、“阴平阳秘”生理机制正是儒家“致中和”思想的最佳体现。在这个终极目标下，中医是用精气学说、阴阳学说和五行学说这三大来自中国古典哲学的理论，来具体解释生命的秘密。

“中医”这个名词真正出现是到鸦片战争前后。东印度公司的西医为区别中西医给中国医学起名中医。这个时候的中医的名称是为和西医做一个对比。到了1936年，当时的国民党政府制定了《中医条例》，才正式法定了中医这两个字。

第二章 中医的别称

第一个代称是歧黄。这个名字来源于《黄帝内经》。因其是黄帝与岐伯讨论医学的专著，便称《黄帝内经》为歧黄之术。自然，歧黄也就成了中医的别名。

第二个代称叫青囊。现在知此名字并使用者甚少。它的来源与三国时期的名医华佗有关。据说，华佗被杀前，为报一狱吏酒肉侍奉之恩，曾将所用医书装满一青囊送与他。华佗死后，狱吏亦行医，使华佗的部分医术流传下来，据此，后人称中医为青囊。

第三个代称唤杏林。这个名字的起始，也与三国有关。有资料介绍，三国时吴国有位名医叫董奉，他一度在江西庐山隐居。附近百姓闻名求医，但董奉从不收取钱财，只求轻症被治愈者种一棵杏树，大病重病被治愈者种五棵杏树。数年后，董奉门前杏树成林，一望无际。从此，人们便唤中医为杏林。

第四个代称称悬壶。古时候的行医者无论走到哪里，身上都背着个葫芦，葫芦作为行医的招牌。传说河南汝南的费长房在街上看到一卖药老者悬挂一葫芦于街头。用他的药给人治病，每每药到病除，十分有效，引起人们的注意。奇怪的是，天黑散街后，老者就跳入那葫芦中。为弄清底细，费长房以酒款待，老者后来约他同入葫芦中，只见玉堂俨丽，甘肴旨酒。费长房即拜老者为师，学修仙之道。数载后，他术精业成，辞师出山，又得壶翁传赠的治病鞭鬼之竹杖，从此悬壶行医。从那时起，医生腰间挂的和诊所前悬的葫芦，便成了中医的标志。

在现代医学传入中国之后，中医亦被称为“皇汉医学”。

过去人们又叫中国医学为“汉医”、“传统医”、“国医”，这些都



是区别于西医而先后出现的。

在日本，中医被称为“汉方医学”。



第三章 中医的起源

中医学是中华民族之国宝，是有史以来中华民族与自然、疾病作斗争而留下的丰富、珍贵的物质和精神财富。关于医药起源，众说纷纭，且常蒙上神秘的色彩。无论是“医源于圣人”、“医源于巫”、“医源于食”，还是“医源于动物本能”，总之医是起源于人们的生产、生活。

人类历史上一切科学知识的产生和发展，都和生产劳动有着密切的关系。都是在人类同大自然斗争中积累起来的，中医药知识也不例外。就拿神农尝百草来说，神农不一定有其人，但“尝百草”的事肯定是有，而且不可能是一个人。在原始社会初期，生产力非常低下，人们不懂得耕作收获，只是从自然界寻找现成的东西拿来充饥，“饥则求食，饱既弃余”。可以想象，人类在采集野菜，种子以及植物根茎充饥的时候，有可能吃到一些有毒植物，而发生头痛，呕吐，腹泻等情况，甚至可能昏迷，死亡。比如吃了大量的大黄，会引起腹泻；吃了瓜蒂，可导致呕吐。当然，也可能有例外的情况，正在腹泻时，无意中吃了某种植物，腹泻缓解了。这样天长地久，人们就逐渐懂得哪些东西可以吃，哪些东西不能吃。甚至可以有意识地寻找某些能治病的植物。这样，经过长时间的实践总结，药物也就出现了。神农尝百草的传说，正是人民群众这种实践的反映。

除了发现药物以外，外治法的出现大体也经历了这样一种体验摸索的过程。在原始社会中，人和动物杂处一起，难免引起搏斗导致外伤，当采集和猎取食物时，因碰撞、跌倒或由高处坠下而引起身体损伤的事也会经常出现，当这些外伤出现时，人们有可能不自觉地抚摩，揉搓以减少疼痛，或者随手用泥土、树叶、苔藓等敷在患处止血，久而久之，

