

零起点

带你体验中医的12堂课

学中医

中医之魂，科学还是艺术？
中医之门，理解还是体验？

天下无疾◎著



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS



零起点学中医

在体验中学习，在思考中进步
以自然为师，以生活为友
寓学于乐，寓教于学
勤于思，敏于行
耕作，诵读
学中医
道

策划编辑 王显刚
封面设计 张媛媛

销售分类 中 医

ISBN 978-7-5091-3075-9



9 787509 130759 >

定价：25.00元

一本真正的中医入门书

天下无疾 著

零起点

带你体验中

12堂课

学中医

LINGQIDIAN XUE ZHONGYI



人民军医出版社

北京



图书在版编目 (CIP) 数据

零起点学中医：带你体验中医的 12 堂课 / 天下无疾著. —北京：人民军医出版社，2009.10

ISBN 978-7-5091-3075-9

I. 零… II. 天… III. 中医学—基本知识 IV. R2

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 172504 号

策划编辑：王显刚 **文字编辑：秦伟萍** **责任审读：余满松**

出版人：齐学进

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 188 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—8707

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

印刷：春园印刷有限公司 **装订：春园装订厂**

开本：710mm×1010mm 1/16

印张：12.25 字数：200 千字

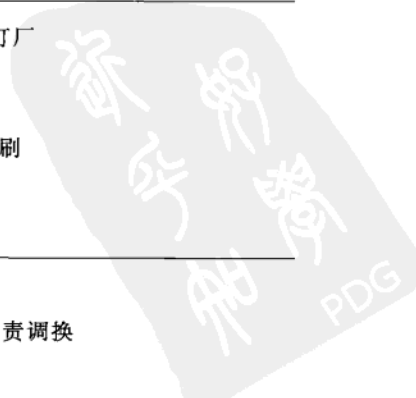
版、印次：2009 年 10 月第 1 版第 1 次印刷

印数：0001~5000

定价：25.00 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



序

几十年来从事于中医教育和临床工作，很高兴看到今天有越来越多的朋友喜爱中医。或被中医养生一些有趣的招式所感，或被中医理论的博大精深所动，希望进一步学习中医知识，来读懂招式背后的道理，走进中医的大门。然而，漫漫学习路上，或苦于理论晦涩难懂，或难于实践求师无缘。经典虽精，但解读各异，莫衷一是；教材虽浅，却厚重如山，味同嚼蜡。

无疾是我的学生，多年来他对中医的一份执着与热情，时常令我感动。中医的发展离不开人才，人才的出现离不开土壤。在喧闹浮华的今天，能潜心下来治学修身已属不易；再能发愿躬耕土壤，甘于为人路基，成人之美，则尤其难能可贵。无疾正是这样一个人，为了中医事业的发展，辛勤地耕作着。

通读全文，心诚意切，文辞幽雅，拳拳之心，溢于言表。形象生动，却蕴涵至理；凝汇炼达，实菁华所聚。阴阳之情趣，脏腑之形象，正邪之高下，诊法之精微，方药之性味，针灸之奥理，娓娓道来，别有一番风韵。尤其辨证一章，要诀百字而融脏腑辨证之大略，前后呼应，浑然一体，堪为全书点睛

之笔。

中西医学分别源自不同的文化体系，文化的差异导致中医历来以整体论看待人体，而西医则倾向于还原论。差异源于不同的思维方式，不同的认识方法。用西医的思维方式去解释、去认识中医是行不通的。要学习中医，首先要对中医的思维方式有一定了解。要了解中医的思维方式，就要熟悉中国的传统文化，尤其是中国的传统哲学思想。中国文化、中国哲学重视体验、重视思辨。只有认识到这一点，才有可能真正走进中医的大门。很高兴无疾能从此处入手，名之曰《体验中医》。

希望通过这样一本小书，有更多的朋友可以更轻松地学到中医理论中最核心的思想和知识，为己释惑，为人解困。

中医是中国文化积淀中的一枝奇葩；
中医是中国人五千年智慧的结晶；
中医是一座有待开采的金矿；
愿更多朋友走进这座金矿并满载而归。

贝 勒

2009年2月20日



前言

学一点中医

今天的我们，享受着经济发展、科学进步带来的成果，却也同时承受着发展带来的弊病：无形的精神压力催人折腰，吞噬着我们宝贵的时间和精力。我们有心锻炼身体，却无力持之以恒；渴望轻松上阵，却往往疾病缠身；父母千里之外的牵挂需要安慰，多年积劳而成的疾患更是令人焦心；子女的教育通常被认作头等大事，但更为重要的，还应该是他们的健康成长。对父母的孝道，对子女的慈爱，对伴侣的情意，对自己的关怀，都为我们提出了一个课题：要学习一点医学知识。

近年来，中医养生书籍的海量涌现，正体现了人们对医学知识的渴望。新医改政策的推行，更是让我们看到了国家对百姓健康问题的关注。通过一些简便易行的推拿导引、饮食配合，我们体验到了养生给身体带来的益处，但同时也出现了各种问题：说法众多，各不相同，甚至完全相反，该如何取舍？各种方法，或效或不效，甚至导致问题加重，其原因何在？一些传统的养生观点与医生的嘱咐不符，甚至相互矛盾，究竟孰是孰非？

当我们遇到困惑，无所适从时，常常正是一次提高认识、增长智慧的机遇。因困而学，因学而进。当您在医学茫茫的大海中迷惘不知方向，在人体病症纷繁的面纱前因厄不得要领，翻开这本小小的中医入门书，或许能得到点滴的启发，收获些许的知识。

有了这一点知识，我们就不必在晨起急迫出恭的现象持续多年后，还不知这是由肾阳亏虚引起的病症；不会在体重渐增、食欲渐减时，仍强迫自己每天饮下大量白水；不致在平日常大汗淋漓的气虚状况下，为图一时之快而大嚼辣椒；不想一遇大便不通，就用大黄、番泻叶攻伐脾胃生机。怕冷未必是寒，上火未必是热；保健品保不了每个人的健康，减肥药减不掉每个人的赘肉。

医者仁术。但以医为名，谋财者有之，坑蒙者有之，以致害命者亦有之。学一点中医，增加一点判别真假是非的能力，掌握一点有益于健康的知识，对我们每一个人，都是必要的。

天下无疾

2009年2月1日



目录

体验——中医入门之道/ 1

第一讲 初识中医/ 5

一、中医学都讲了什么/ 6

(一) 关于人体的生理/ 6

(二) 关于人体的病理/ 8

(三) 关于治疗/ 9

二、中医是怎样看病的/ 11

三、学习中医需要注意的问题/ 13

(一) 古今思维方式的关系/ 14

(二) 理论与实践的关系/ 14

(三) 自学与求师的关系/ 15

第二讲 中医思想之谜——阴阳五行/ 17

一、体验阴阳五行/ 18

(一) 体验阴阳/ 18

(二) 细说阴阳/ 20

(三) 体验五行/ 21

(四) 细说五行/ 23

二、阴阳五行与中医学/ 24

(一) 阴阳五行与人体/ 24

(二) 阴阳五行与疾病/ 26

第三讲 人体生理之谜——脏腑经络/ 31

一、脏腑/ 32

(一) 五脏/ 32

(二) 六腑/ 36

二、气血/ 39

三、经络/ 40

第四讲 人体病理之谜——正邪之争/ 43

- 一、对正气的解说/ 44
- 二、对邪气的解说/ 46
 - (一) 外感之邪/ 46
 - (二) 内生之邪/ 49
- 三、正邪之争/ 52
- 四、关于体质/ 55

第五讲 中医诊法之谜——望闻问切/ 57

- 一、望诊/ 58
 - (一) 望神/ 58
 - (二) 望色/ 59
 - (三) 望形/ 60
 - (四) 望态/ 60
 - (五) 望舌/ 61
- 二、闻诊/ 63
- 三、问诊/ 63
 - (一) 系统问诊/ 64
 - (二) 特定问诊/ 66
- 四、切诊/ 67
 - (一) 脉诊的基础知识/ 67
 - (二) 中医诊脉，诊什么/ 68
 - (三) 脉诊的意义/ 69
 - (四) 如何诊脉/ 69

第六讲 中医辨证之谜——八纲脏腑/ 71

- 一、八纲辨证/ 72
 - (一) 辨表里/ 72
 - (二) 辨寒热/ 74
- 二、脏腑辨证/ 75
 - (一) 辨病性/ 75
 - (二) 辨病位/ 79
- 三、体质辨证/ 81
 - (一) 什么是体质/ 81
 - (二) 体质是怎样形成的/ 81
 - (三) 判断体质的方法/ 81
 - (四) 如何改善体质/ 82

第七讲 中药性味之谜——四气五味/ 87

- 一、四气/ 88
 - (一) 寒性药说/ 89
 - (二) 凉性药说/ 90
 - (三) 热性药说/ 90

- (四) 温性药说/ 91
- 二、五味/ 93
 - (一) 辛味药/ 94
 - (二) 酸味药/ 94
 - (三) 苦味药/ 95
 - (四) 甘味药/ 96
- (五) 咸味药/ 96
- 三、常用中药 100 味/ 97
 - (一) 实证用药/ 97
 - (二) 虚证用药/ 101
 - (三) 五脏用药示例/ 102

第八讲 中药配伍之谜——君臣佐使/ 107

- 一、实证用方/ 108
 - (一) 治风剂/ 108
 - (二) 祛寒剂/ 112
 - (三) 清热剂/ 112
 - (四) 祛痰湿剂/ 114
 - (五) 祛暑剂/ 114
 - (六) 理气剂/ 114
 - (七) 理血剂/ 115
 - (八) 消食剂/ 115
- 二、虚证用方/ 116
 - (一) 补气剂/ 116
 - (二) 补血剂/ 116
 - (三) 补阴剂/ 117
 - (四) 补阳剂/ 118
- 三、五脏用方示例/ 119
 - (一) 治肺剂/ 119
 - (二) 治心剂/ 119
 - (三) 治脾胃剂/ 120
 - (四) 治肝剂/ 121
 - (五) 治肾剂/ 122

第九讲 名医成就之谜——医案解读/ 125

- 一、学医案，学什么/ 127
 - (一) 中医诊断辨证的思路 / 127
 - (二) 中医治疗思路/ 128
 - (三) 中医处方用药思路/ 130
- 二、学医案，怎么学/ 132
 - (一) 兴趣第一的原则/ 132
 - (二) 广开途径，搜罗医案 / 132
 - (三) 正确看待失误案/ 133
- 三、循序渐进/ 133
 - (一) 初级识证阶段/ 134
 - (二) 中级辨证阶段/ 134
 - (三) 高级论治阶段/ 134

第十讲 针灸奇效之谜——经脉原理/ 137

- 一、经脉设立原理/ 138
- 二、经脉脏腑相合原理/ 139

三、经脉功用原理/ 141

五、十二经脉概要/ 144

四、经脉诊治原理/ 142

第十一讲 针灸奇效之谜——经络辨治/ 153

一、胸部要穴/ 154

三、背部要穴/ 158

二、腹部要穴/ 155

四、针灸医案解读/ 159

第十二讲 再识中医/ 165

一、学贵有恒/ 166

五、学院中医/ 171

二、通经致用/ 166

六、重视经典/ 172

三、三医并重/ 167

七、读懂疾病/ 173

四、漫话门派/ 170

附录 A 自学中医入门必读/ 175

附录 B 辨证练习参考答案/ 179

附录 C 网友学习感言/ 182

后 记/ 185



体验——中医入门之道

体验，以体处之，以心验之，是中国古人认识世界的重要方法。

老子平日里观察自然，思考人性，探寻道。一天，老子路经溪流，看着潺潺的溪水，陷入沉思。过了一会儿，若有所悟，感慨道：“上善若水。”老子是怎样得出这个结论的呢？“水善利万物而不争，处众人之所恶，故几于道。”水从来都是从高处往低处流，人却都是要从低处往高处走的；水到的地方，往往是人所不喜、不屑、不齿的地方。水来到这里，并不是为消磨时光，而是为了濡养、滋助万物的生长。水在“利万物”之后，却不见它对万物有任何索取，要求任何回报。这样的一种性情，已经与“道”很接近了，是为上善。

上面是一个典型的“体验”的例子。这里，老子之体在溪水边，检验的是水之性。**以身体处水旁，我与水融为一体，以我心验水性，即是体验。**我们会发现，其实作检验工作的，并非老子之“体”，而是老子之“心”。既然如此，为何不叫“心验”而叫“体验”呢？中国文化很强调身与心的统一，如中医理论中，肝主怒。怒在心中而非体内，但心中之怒会带来体内肝脏的损害。反过来，体内肝脏染疾，脾气就容易变坏，经常发怒。身心本一体，密不可分。老子如果没有以身处水的经历，又何来上善若水的体验呢？

体验作为中国古人认识世界的一种非常重要的方法，在今天已经逐渐淡出现代人的视野。人们更为熟识的认识方法，是实证。值得我们信赖的，不再是心中的领悟，而是科学的数据。医生需要解决的，不再是患者的病痛，而是检查的指标。作为现代人，无法摆脱大环境的影响，信仰科学，追求实证，是天经地义的。但如果以这样的方法来学习中医，恐怕就难以真正地进入中医之门了。

中医根植于中国传统文化，中医理论时时处处都铭刻着传统文化的烙印。

体验的方法，自然也就是我们学习中医时至为重要的一种方法。一个人眼中的世界，往往决定了眼中的世界。我们是以体验为基础，用心观察世界，还是以实证为依据，用脑分析事物，常常会得到完全不同的结果。下面我们从实例出发，看一看中西文化、中西医学，在体验与实证的两条路上，会有怎样不同的收获。

风，这样一个自然界中再常见不过的现象，以现代科学的眼光来看，是由于大气压力的不同而形成的空气水平流动。这是实证的结果，是用科学的检测仪器观察得来的。一定程度上，这种认识可以名之曰“真理”。中国古人对风的认识又是怎样的呢？《正韵》：“风，以动万物也。”风，就是让世间万物动起来的那个物。以我体处风中，以我心验风性，除了风，世间还有什么可以产生如此大的力，以“动万物”呢？

风的现象对于现代医学的启发恐怕十分有限。然而在中医理论中，风却是一个十分重要的概念，风邪位列六淫邪气之首，被称作“百病之长”。那么中医又是如何来认识风的呢？

首先，中医发现，微风是自然界正常的天气现象，于万物有益无害。春日里和风细雨，生机盎然，自是一派祥和景象，可以称为“气”。然而一旦风力过大，飞沙走石，树倒屋倾，风就成了一场灾难，被称为“邪”。风气对万物有益，对人体也无害；风邪对万物有损，对人体也有害。

接下来，风过之处，树枝轻摆，花草微动。动，是风的习性。而人偏偏有一类病症，其特点就是“动”。双手的抖动、头部的颤动，甚至全身的战栗，这种身体动摇不定的病症，中医看来，即是体内之“风”所致。如果不是微风而是狂风，树木花草不是轻摇而是倾倒，这样的风如果出现在人体上，就是可以夺人性命的中风病了。中风后，人猝然昏倒，不省人事，正与房屋的倒塌相像；若能保全性命，人会出现口眼歪斜、半身不遂，正与树木倾斜不能自正相仿。

既然中风病如此凶猛，半死半生，那么此病是否可以预防呢？这又需要对风产生的原因进行体验了。中国北方与南方的风不尽相同，北风刚烈，南风和煦。单就北方而言，冬夏之风又有不同，冬风凛冽刺骨，夏风多伴湿热。而与中风病最相像的风，正是北方严冬这种凛冽刚硬的刺骨寒风，以其力峻猛而伤人最甚。笔者以为，北方寒风之所以有如此强大的破坏力，最为重要的原因是“水少”。北方之水比南方之水少，所以北方的风比南方的风多且大；冬季的水比夏季的水少，所以冬季的风比夏季的风频且剧。（台风除外，多由热起，与

人体高热后形成的“抽风”更为接近，这里从略)

中风病发生的道理也与此相似，主要的原因也是在于“水少”。人体的水，与自然界的水一样，停聚在下，也就是在肾中。肾水不足，体内的风就容易妄动。对照今天中风病的高发人群，肾阴不足者确实比比皆是。对这些朋友而言，平时多注意保护自己的肾水，无疑就是预防中风病最佳的方案了。保护的方法，举例来说：注意房事的节制，不熬夜，少吃辛辣的食物，避免过大的精神压力等等；可以多吃些核桃、腰果、木耳、紫米之类的食物。

掌握了体验的方法，时时不忘以体处之，以心验之，也就掌握了学习中医的大道。逢山水，可以心验山水之性；见花草，可以心验花草之性；处世间，可以心验人情之性；临病症，可以心验正邪之性。如此则寓学习于生活，法医道于自然。自学中医，乐在其中，何苦之有？





第一讲

初识中医

初学中医，很容易出现两种偏激的想法：一种认为，学中医主要靠实践，理论繁琐难懂又无用，根本没有必要追求太多。另一种则正好相反，认为要学好中医，必须首先把理论基础打得非常扎实才可以，而且这基础必须是从《易经》开始，继而是《内经》《难经》《伤寒》《脉经》等经典著作。

