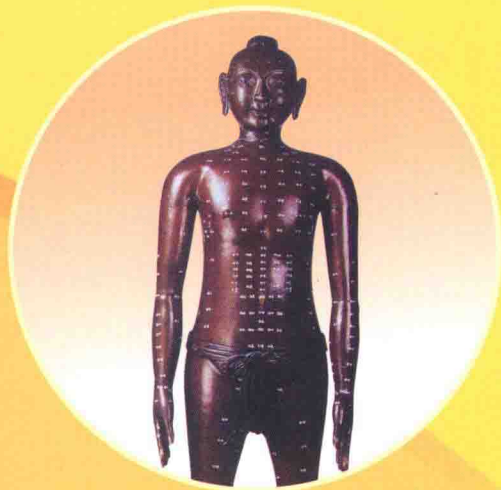




19 中医乾坤

丛书主编 李建中

丛书副主编 谈朗玉 李大东 张令朝

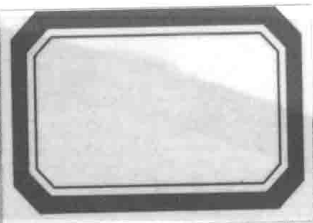
本卷主编 苗明三



KEPU TONGJIAN
ZHONGYI QIANKUN



 中国科学技术出版社
 河南科学技术出版社



19 中医乾坤

丛书主编 李建中

丛书副主编 谈朗玉 李大东 张令朝

本卷主编 苗明三



KEPU TONGJIAN
ZHONGYI QIANKUN

 中国科学技术出版社

 河南科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

中医乾坤/苗明三主编. —郑州: 河南科学技术出版社, 2013. 10
(科普通鉴/李建中主编)
ISBN 978 - 7 - 5349 - 6542 - 5

I. ①中… II. ①苗… III. ①中国医药学 - 普及读物 IV. ①R2 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 207984 号

出版发行: 中国科学技术出版社

地址: 北京市海淀区中关村南大街 16 号 邮编: 100081

电话: (010) 62106522

网址: www.cspbooks.com.cn

河南科学技术出版社

地址: 郑州市经五路 66 号 邮编: 450002

电话: (0371) 65737028

网址: www.hnstp.cn

策划编辑: 李喜婷 冯 英

统筹编辑: 尚伟民 蒋云鹏 徐 涛

责任编辑: 胡 静

责任校对: 柯 姣

封面设计: 赵 钧

版式设计: 赵玉霞

责任印制: 朱 飞

印 刷: 郑州金秋彩色印务有限公司

经 销: 全国新华书店

幅面尺寸: 185 mm × 260 mm 印张: 11.5 字数: 195 千字 彩插: 8

版 次: 2013 年 10 月第 1 版 2013 年 10 月第 1 次印刷

定 价: 32.00 元

如发现印、装质量问题, 影响阅读, 请与出版社联系并调换。

《科普通鉴》丛书

主 编 李建中

副主编 谈朗玉 李大东 张令朝

《科普通鉴·中医乾坤》编委会

主 编 苗明三

副主编 苗艳艳

委 员 (按姓氏音序排列)

李灵云 李鹏飞 李庆军 李士峥

刘丹丹 苗明三 苗艳艳 邱攀博

王 倩 韦爱华 夏燕平 张婷玉

序

科技是人类智慧的伟大结晶，创新是文明进步的不竭动力。

回首文明历程，是科技之光涤荡了人类历史上蒙昧的阴霾，是科技之火点燃了人类心灵里求知的火焰，是科技之灯照亮了人类发展中光辉的前程。科学技术的每一次重大突破，每一项发明创造的诞生，都使人类对客观世界的认识发生质的飞跃，都使人类改造世界的能力得到革命性的提升。18 世纪后的几百年，是科学技术突飞猛进的历史时期。数学、物理、化学、天文学、地学和生物学等各个领域的研究均取得了空前成就，并引发了一次又一次重大理论革命，其中，最具划时代意义的莫过于牛顿力学、相对论和量子力学的创立。与此同时，深刻改变人类生存状态和生产、生活方式的发明创造也纷纷问世。在不计其数的发明、发现中，蒸汽机、电话、火车、汽车、医用 X 光片、青霉素、DNA 双螺旋结构、火箭、阿波罗 10 号太空舱、计算机等无疑是改变世界的重大发明、发现与创造。

放眼新的世纪，科技已经成为推动经济社会快速发展的主导力量和创造社会财富的主要源泉，成为国家间、区域间竞争的核心和推动未来发展的决定性力量。为了在竞争中取得优势地位，各国、各地区，特别是发达国家及地区都高度重视科技创新和发展。在此背景下，全球创新浪潮此起彼伏，科技发展日新月异，创新成果大量涌现。人类

基因组序列图完成、细胞重新编程技术、人类最早祖先确定、宇宙存在暗物质的猜想被证实、干细胞研究的新进展、纳米技术研究的新突破、欧洲强子对撞机启动、人类探测器创最远纪录和七大数学难题之一——庞加莱猜想被证明等被认为是近十年来取得的最具科学价值，并可能对人类生存与发展产生重大影响的重大科技成就。

在人类文明的历史长河中，科学技术虽然得到了空前发展，取得了辉煌成就，但在前进的道路上依然有无数难题等待我们去破解，众多未知世界等待我们去认识。随着人口数量的急剧增加，自然资源的逐渐枯竭和生态环境的日益恶化，人类正面临前所未有的生存挑战和危机。毫无疑问，应对挑战、解决危机，只有依靠科技的不断创新与发展。在可以预见的未来，为了拓展生存空间，提高生存质量，必将掀起一场以信息科技革命为先导、新材料科技为基础、生命科技为核心、新能源科技为动力、海洋科技和航天科技为内拓和外延的新的科技创新浪潮。伴随新一轮科技创新浪潮的到来，新的发明创造也必将与日俱增。有科学家预言，未来百年，人体器官克隆再造、灭绝动物复活、战胜癌症、建造星际飞船和太空电梯等梦想可能变为现实。

当前，亿万中华儿女正在为实现中华民族伟大复兴的“中国梦”而努力奋斗。实现这一百年梦想，关键在于弘扬创新精神，增强创新能力，加快创新步伐，让科技之花在创新中萌芽，在创新中成长，在创新中绽放。

发达国家的经验昭示我们，加快科技创新，提高科技水平，既要依靠科技精英们的刻苦攻关，发明创造，也有赖于公民科学素质的普遍提高。有调查显示，我国公民的科学素质水平较发达国家差距甚大，与走中国特色的自主创新之路、建设创新型国家的要求相去甚远。为尽快提升我国公民的科学素质水平，从2006年起我国启动了旨在推动公民科学素质建设的全民科学素质行动计划，希望到2020年，公民科学素质

在整体上有大幅度提高，达到世界主要发达国家 21 世纪初的水平。

科普图书是展示科学技术的重要窗口，是普及科技知识的重要载体，也是传播科技文明的重要途径。国内外都十分重视科普图书的创作出版。在琳琅满目的科普图书作品中，不乏影响深远的精品力作。这些作品为传播科技文明、普及科学知识做出了历史性贡献。时代在进步，科技在发展。紧跟时代步伐，把握科技动态，繁荣科普创作，不断创作出版符合时代特点、反映当代科技发展水平的科普图书精品，不仅是加强公民科学素质建设，提升公民科学素质的迫切要求，也是科技界有识之士的共同心声。

科学技术协会是新中国科普事业的主要开创者和推动者。在开展公民科学素质建设，提高公民科学素质水平的历史进程中，肩负着重要责任和神圣使命。我们组织编写的这部《科普通鉴》丛书既是履行“责任”和“使命”，也是对科技界有识之士呼声的积极响应。

20 世纪中叶以来，科学技术进入了多科交叉、互为渗透、综合发展的历史时期，形成了学科林立、知识纷繁的新格局。面对浩如烟海的科学世界，如何确定这部书的编写原则和选题范围是应当首先解决的问题。经与有关专家学者反复研究论证，我们确定了“通览科技文明，鉴取创新精粹”的编写原则，并确定从理、工、农、医和高新科技五大领域中选取 26 个公众关注度较高的热点选题，按 26 卷组织编写这部丛书。

面向具有中等以上文化程度的青少年、农民、城镇劳动者、城市社区居民、领导干部和公务员等重点人群，弘扬科学精神，传播科学思想，倡导科学方法，普及科学知识是编写本书的出发点和根本目的。考虑到读者对象年龄、职业、身份的多样性和对知识需求的差异性，本书着重介绍具有基础性、通用性、新颖性和前瞻性的知识，读者可以根据自己的需求或兴趣进行阅读；在阐述方法上尽可能做到重点突

出，脉络清晰，尽可能融入人文精神，体现人文情怀，避免科技知识的简单介绍和罗列；在语言风格上力求文笔流畅，深入浅出，生动活泼，雅俗共赏，以达引人入胜的效果。

选择高水平的主编是编好这部丛书的关键。为此，我们发挥科学技术协会学会众多，学科齐全，人才荟萃，联系广泛的优势，面向省内外征集各卷主编候选人。最后经全面比较，优中选优，确定了各卷主编人选，为本书的编写出版奠定了坚实基础。在此我们谨向为本书主编遴选、编写、出版给予大力支持的河南省医学会、气象学会、农学会、地理学会、地震学会、地质学会、机械工程学会、反邪教协会和省气象局、郑州大学、河南大学、河南农业大学、河南工业大学、河南科技大学、河南中医学院、河南科技学院、河南轻工业学院、《太空探索》杂志社、河南科技报社、河南科技活动中心、中国科学技术出版社、河南科学技术出版社等学（协）会和单位表示诚挚的感谢！

作为一部多达 26 卷的大型科普丛书，其涉及领域广，学科多。在内容上为了尽可能避免交叉重复或矛盾冲突，在体例和语言风格上为了尽可能保持相对统一，我们制订了较为详细的编写方案，对各卷的内容范围和全书的体例风格做了必要界定和规范。但是，由于我们学识水平有限，统筹协调不够，编写时间仓促，加之一些担任主编的同志是首次承担科普类作品的编写任务，缺乏相应经验，所以，虽然付出了大量心血，个别卷仍然存在内容取舍不够得当，语言风格不够生动活泼等问题。这些缺憾，我们将在再版重印时加以修订改进。诚恳希望广大读者对本丛书的修订改进提出宝贵意见和建议，以便再版时提高质量。

河南省科学技术协会主席、党组书记 李建中

2013 年 6 月

目 录

引言 / 001

1 中医学概述 / 003

1.1 中医起源 / 003

1.2 中医理论中的平衡与和谐 / 006

1.3 中西医的差异与统一 / 014

2 中医眼里的人体 / 020

2.1 藏象——人体内的内脏及其外在表象 / 020

2.2 精、气、神——人身三宝 / 029

2.3 经络——人体内的神秘路线 / 033

3 中医病因学说 / 035

3.1 六淫致病 / 035

3.2 疔气致病 / 038

3.3 七情内伤致病 / 039

3.4 饮食失宜致病 / 040

3.5 劳逸失度致病 / 041

3.6 病理产物致病 / 042

3.7 其他致病病因 / 044

- 4 中医发展之路 / 046
 - 4.1 先秦时期——萌芽阶段 / 046
 - 4.2 秦汉时期——奠基阶段 / 050
 - 4.3 晋隋唐时期——继承、提高阶段 / 054
 - 4.4 宋金元时期——学派涌现、理论突破阶段 / 058
 - 4.5 明清时期——综合汇通、深化发展阶段 / 060
 - 4.6 近代与现代——系统化、多元化、理性化阶段 / 061
- 5 杏林奇葩 / 063
 - 5.1 针灸——走向世界的奇迹 / 063
 - 5.2 中医手术——历史悠久的传统技艺 / 072
 - 5.2 膏药——中医外治法的特色 / 075
 - 5.4 推拿按摩——没有痛苦的物理疗法 / 077
 - 5.5 急症与丹药——博通医药之葛洪 / 084
 - 5.6 掌纹诊病——“掌”握你的健康 / 086
- 6 少数民族医药 / 090
 - 6.1 曼汤上的藏医药 / 090
 - 6.2 马背上的蒙医药 / 093
 - 6.3 从丁零到回鹘的维吾尔医药 / 095
 - 6.4 源自佛门的傣医药 / 097
 - 6.5 千年苗医，万年苗药 / 100
 - 6.6 土家医药 / 102
- 7 走近中药 / 105
 - 7.1 认识中药 / 105
 - 7.2 中药发展史上的巨星 / 108

7.3	炼丹术与制药化学	/ 113
7.4	中药的疗效	/ 114
8	漫话常用中药	/ 128
8.1	补气药	/ 129
8.2	补阳药	/ 134
8.3	补血药	/ 137
8.4	补阴药	/ 140
8.5	什么是“药食同源”	/ 143
8.6	防治感冒的“药食同源”物品	/ 144
8.7	补益身体的“药食同源”物品	/ 149
8.8	治疗风湿病的“药食同源”物品	/ 154
8.9	生活中还可能用得到的“药食同源”物品	/ 155
9	中医药防治传染病大事记	/ 159
9.1	东汉末年的传染病防治	/ 159
9.2	金元明清时期的传染病防治	/ 161
9.3	现代中医药的传染病防治	/ 162
	结语	/ 165
	参考文献	/ 167
	后记	/ 171

引言

伴随人类文明的形成与发展，中医药也逐步形成了具有中华民族特色的理论体系，其来源于实践，又在实践中发展完善。几千年来，大医精诚的医学理念和简便验廉的诊疗技术为中华民族的繁衍昌盛和人民的健康保驾护航。

当今，人类的疾病谱和死因谱发生了变化，急、慢性传染病和营养不良性疾病等大部分已得到控制，而恶性肿瘤、心脏病、脑血管病等病因复杂的疾病占据了疾病谱和死因谱的主要位置。基于当代社会疾病谱的背景，美国罗切斯特大学的恩格尔教授提出了“生物—心理—社会医学模式”，这一观点开创了现代西方医学的新模式。新的医学模式可以理解为疾病的发生是身体因素、心理因素和社会因素综合影响的结果，这与中医的基本特点“整体观念”不谋而合。“整体观念”是中医学的基本特点之一。“整体观念”强调人体是一个有机的整体，人与自然是一个有机的整体，人与社会是一个有机的整体，强调的是“形神合一”“天人合一”。也就是说，中医早在2 000多年前就已经认识到心理因素、环境因素和社会因素在人体健康和疾病转归中的作用，其“整体观念”与现代医学模式是一致的。中药的临床应用已有数千年历史，其疗效确切、毒副作用小，中药配伍应用更是其重要特色。中医药以其独特的疗效在现代疾病的防治中发挥着越来越重要的作用，特别是对亚健康的防治和调理具有明显的优势。中医药也在世界范围内逐渐被广泛认知和接受，弘扬中国文化是发展中医药之前提，积极普及中医药文化是提高民众中医药认知之必需。在宣传和普及中，民众的健康意识也将得到提高。

在提倡健康是每天生活的资源而并非生活目的的背景下，人们也越来越认识到健康的重要性。作为祖国的传统医学，中医药独特的理论体系和诊疗方法在维护人类健康方面有着更大的优势。本书将给广大喜爱中医药的朋友打开一个认识中医药的窗口，在认识中医药的过程中领会到如何正确选择让自己更健康的生活法则。

1 中医学概述

在西方医学没有来到我国之前，我们的传统医学不叫“中医”。“中医”一说，最早见于《汉书·艺文志》的“有病不治，常得中医”句，意在强调，有病不要乱治，与其被庸医误治，导致“精气内伤”，倒不如不去治疗，有时还可以自愈，得个平稳安全，常常如同得到一个中等水平的医生。这并不是提倡有病不治，对患者而言，可以理解为有病不能乱投医，对医生而言，要能辨明病机，对症下药。现代意义上的“中医”一词出现在近 200 年间，19 世纪 20 年代，英国东印度公司有个叫郭雷枢的传教士，也是一个眼科医生，开了家所谓的眼科医院，并且免费给人治疗，他提出的观点就是所谓的以医传教，他在 1832 年第一次提出了“中医师”这个概念，从此以后，“中医”的称谓越来越多，相对“西医”来讲，中国的医学就称为“中医”。

中医不是西医的辅助，而是我们独有的医学。在中华民族几千年的繁衍生息中，当人类历史上出现大的瘟疫和其他疾病、人类面临灭绝危险时，是中医解决了疾病带来的灾难和痛苦，保障了中华民族的生生不息。中医已经成为中华文化重要的组成部分，已融入我们生活的每个角落。回首西医来到中国的这 200 年，虽然我国的医疗水平得到了前所未有的提高，但我们绝不能松懈了对中医的传承，而要在透彻掌握中医精华的基础上，汲取其他医学的长处，使中医更加强大，继续唱响中医学的主旋律。

1.1 中医起源

谈起中医的起源，总是带有一些神话色彩。古时和“中医”相关的称谓有

“岐黄之术”“杏林”“悬壶”“青囊”等，这些称谓都与中医的起源有关。

“岐黄之术”一词中，“黄”指的是轩辕黄帝，“岐”是指他的臣子岐伯。相传黄帝常与岐伯、雷公等臣子坐在一起探讨医学的相关问题，对疾病的病因、诊断及治疗等原理提出问题，并对这些问题做出解答，予以阐明，其中的很多内容都记载于《黄帝内经》这部医学著作中。后世出于对黄帝、岐伯的尊崇，遂将“岐黄之术”指代中医医术，并认为《黄帝内经》是中医药学理论的渊源，是最权威的中医经典著作。直至今日，《黄帝内经》中的中医药理论对医学的发展仍有较高的指导意义。

“杏林”一词是中医界的代称，医家往往喜欢以“杏林中人”自称。传说“杏林”一词最初与汉末名医董奉有关。在诸多有关董奉传奇般的事迹中，最有影响的是他在庐山行医济世的故事。董奉曾长期隐居在江西庐山南麓，他很热心地为山民诊病治病，但行医时从不向山民索取酬金，每当治好一个重病患者时，就让这家人在山坡上栽5颗杏树；看好一个轻病患者时，就让这家人栽一颗杏树。董奉行医济世的事情很快就在民间传扬开来，很多患者闻讯前来求治，而董奉均让他们以栽杏作为医酬。几年之后，庐山一带的杏林多达10余万株。杏子成熟后，董奉又将杏子变卖成粮食用来救济庐山贫苦百姓和南来北往的饥民，一年之中救助的百姓多达2万余人。董奉行医济世的高尚品德，赢得了庐山一带百姓的敬仰，在董奉先去后，百姓在杏林中设坛祭祀这位仁慈的大医。后来人们又在董奉隐居处修建了杏坛、真人坛、报仙坛，以纪念董奉。于是，“杏林”一词渐渐成为医家的专用名词，人们喜用“杏林春暖”“誉满杏林”这类的话语来赞美像董奉一样具有高尚医德的苍生大医。

“悬壶”的说法来源于“悬壶济世”这一典故。相传河南汝南的费长房在街上看到一卖药老者，这老者身边的竹竿上总挂着一个葫芦，在路人散后天黑的时候，老者就跳入葫芦中。为弄清底细，费长房用酒款待老者，老者知其用意便约他一起进入了葫芦中，原来葫芦里别有洞天，好似进了仙境。费长房在那里拜老者为师，学修仙之道。当费长房返回故里时，能医百病、驱瘟疫、令人起死回生，成为当时的名医。他为了纪念老者，行医时总将葫芦背在身上。从此以后，郎中行医，便用葫芦当招牌，以表示医术高超，人们也因此把葫芦当作医生的标

记。这一典故流传甚广，至今人们日常生活中还有“你葫芦里卖的什么药”这样的俗语。如今，虽然中医大夫“悬壶”已很少见到，但“悬壶”这一说法保留了下来。

“青囊”代指中医，是中医的别名，现在知此名字并使用的人很少。“青囊”的来源与三国时期的名医华佗有关。相传，华佗在牢狱之中曾得到一位狱吏的照顾，在被杀前，华佗为报这个狱吏的酒肉侍奉之恩，将装满一青囊的医书送给狱吏。华佗死后，狱吏学习华佗的医书并开始行医，使华佗的部分医术流传下来，据此，后人称中医为“青囊”。

“岐黄之术”“杏林”“悬壶”“青囊”等称谓为中医的起源罩上了神秘的光环，如同医学源于神灵、源于圣人学说一样，无限夸大了杰出人物的某些作为和贡献，甚至神化。实际上源于圣人的学说反映了上古不同氏族群体在与疾病斗争的实践中对中医药经验的积累和贡献，神农和黄帝等不过是这些氏族群体的代名词。

在中医起源的观点中，中医源于动物的本能和社会实践或许更具有说服力。动物在其生活中，具有克服疼痛、保护生命的本能，从而产生了某些自疗行为，如犬病吃草催吐、猫食瓦松以解蜂蜇、水牛入水以解热避蚊、非洲熊食菖蒲治病、老鼠受毒饮水泥等。人也具有求生和保护生命的本能。人在遇到疾病和意外创伤时，会自觉或不自觉地去探求解除痛苦的方法，并能通过观察思考，把这种经验积累起来，使这种本能行为逐渐深化成了有意识的实践。经过长期的生活实践，人们逐渐认识了一些植物的形态，了解了哪些对人有利、哪些对人有害，就这样积累了一些植物药知识，在以后的实践中，又逐渐认识了动物药和矿物药。新石器时代，人类掌握了磨制技术，有了砭石，用来切割痈疡、放血排脓、按摩、热熨等，这也为以后发展起来的针灸、中医外科打下了基础。原始人类在与猛兽的搏斗中，难免受伤，对于由此出现的疼痛肿胀、体表出血等，自然会用手抚摩、按压伤处，也可能用苔藓、树皮、泥土、捣烂的草茎或树叶等涂敷伤口，时间长了就发现了一些能够治外伤的药，从而形成了最早的按摩术和止血法。有了火以后，人们发现用热的石块或沙土敷在身体某一部位除能取暖外还能缓解疼痛，这就形成了原始的热熨法。在用火过程中，难免会有烧烫伤，但也可能意外