

中醫名家大講堂

中医自学百日通

ZHONGYI ZIXUE
BAIRITONG



第二版

主 编 张湖德 单丽娟 王存芬



人民軍醫出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

中医自学百日通

(第二版)

ZHONGYI ZIXUE BAIRITONG

主 编 张湖德 单丽娟 王存芬
副主编 王新军 曾斌芳 巴哈尔
陈玉萍 林 雪 张 煜
编 者 (以姓氏笔画为序)

王晓林 史 红 吕光跃
刘 新 刘爱玲 孙红友
杨 娜 周 盈 赵 华

主 审 颜正华 (国医大师)
曹启富 (中日友好医院
主任医师)



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

北 京

图书在版编目 (CIP) 数据

中医自学百日通/张湖德, 单丽娟, 王存芬主编. —2版. —北京: 人民军医出版社, 2013.9

ISBN 978-7-5091-6739-7

I. 中… II. ①张…②单…③王… III. 中医学-基本知识 IV. ①R2

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 198907 号

策划编辑: 郭伟疆 崔玲和 任海霞 文字编辑: 董建军 刘新瑞 责任审读: 吴然

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) 51927300-8031

网址: www.pmp.com.cn

印刷: 三河市世纪兴源印刷有限公司 装订: 京兰装订有限公司

开本: 710 mm × 1010 mm 1/16

印张: 41 字数: 833 千字

版、印次: 2013 年 9 月第 2 版第 1 次印刷

印数: 14501-24500

定价: 99.00 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



再版前言

《中医自学百日通》在人民军医出版社的大力支持下又要再版了。本书初版至今，重印5次，发行近15000册，深受广大读者欢迎，说明人们对中医药学的热爱。事实证明，中华民族之所以能繁衍生息，是和中医药学紧密不可分的。中医学经历了几千年的发展，形成了完整的理论系统，屹立于世界医学之林，依然熠熠生辉，独具特色，堪称东方瑰宝。中医学以人为本，具有完整的理论体系和丰富的临床经验，展现了神奇的医疗效果。

为了更好地为读者服务，现对《中医自学百日通》内容进行必要的补充和修改，进行再版。在原版基础上，对针灸学的内容进行了补充，增加了临床常用穴位和具有养生保健功效的经外奇穴，方便读者学习、查阅；对书中所引用的经典著作内容进行了进一步阐释或删减，以使本书更加通俗易懂。

在本书的修改过程中，中日友好医院主任医师曹启富倾注了大量心血，使本书得以顺利完成。在此表示感谢！

中央人民广播电台医学顾问 张湖德
北京中医药大学教授

2013年7月



目 录

阅 读 计 划

第 1 日

第 2 日

第 3 日

第 4~7 日

第 8 日

第 9 日

第 10 日

第 11 日

第 12 日

第一篇 中医基础理论入门 / 1

第 1 章 绪论 / 2

第 2 章 阴阳五行学说 / 8

第一节 阴阳学说 / 8

第二节 五行学说 / 15

第 3 章 藏象学说 / 19

第一节 五脏 / 20

第二节 六腑及奇恒之腑 / 43

第 4 章 气、血、津液 / 49

第一节 气 / 49

第二节 血 / 53

第三节 津液 / 54

第 5 章 经络 / 57

第一节 经络的内容 / 57

第二节 经络的基本生理功能 / 61

第 6 章 病因与发病 / 64

第一节 六淫 / 66

第二节 疔气 / 73

第三节 七情内伤 / 75

第四节 饮食失宜 / 77

第 13 日

第 14 日

第 15 日

第 16 日

第 17 日

第 18 日

第 19 日

第 20 日

- 第五节 劳逸失度 /79
- 第六节 病理产物形成的病因 /80
- 第七节 发病 /83

第 7 章 基本病机 /85

- 第一节 邪正盛衰 /85
- 第二节 阴阳失调 /87
- 第三节 精气血失常 /91
- 第四节 津液代谢失常 /96
- 第五节 内生“五邪” /98

第 8 章 防治原则 /102

- 第一节 预防 /102
- 第二节 治则 /103

第二篇 中医诊断入门 / 107

第 9 章 四诊 /108

- 第一节 望诊 /108
- 第二节 闻诊 /124
- 第三节 问诊 /127
- 第四节 切诊 /139

第 10 章 八纲辨证 /145

- 第一节 八纲基本证候 /146
- 第二节 八纲证候之间的关系 /149

第 11 章 病性辨证 /153

- 第一节 辨六淫证候 /153
- 第二节 辨阴阳虚损证候 /157
- 第三节 辨气血证候 /159
- 第四节 辨津液证候 /161
- 第五节 辨情志证候 /163

第 21 日	阅 读 计 划	第 12 章 脏腑辨证	/165
第 22 日		第一节 辨心病证候	/165
第 23 日		第二节 辨肺病证候	/168
第 24 日		第三节 脾病辨证	/170
第 25 日		第四节 胃肠病辨证	/172
		第五节 肝胆病辨证	/176
		第六节 肾与膀胱病辨证	/179
		第七节 脏腑合病辨证	/181
		第三篇 中药学入门 / 189	
第 26 日		第 13 章 中药基础知识	/190
		第一节 中药的产地与采集	/190
		第二节 中药的性能	/190
		第三节 升降浮沉	/191
		第四节 归经	/192
		第五节 毒性	/192
第 27 日		第 14 章 解表药	/193
		第一节 发散风寒药	/193
第 28 日		第二节 发散风热药	/196
第 29 日		第 15 章 清热药	/198
		第一节 清热泻火药	/199
		第二节 清热燥湿药	/201
第 30 日		第三节 清热解毒药	/202
		第四节 清热凉血药	/204
		第五节 清虚热药	/205
第 31 日		第 16 章 泻下药	/206
		第 17 章 祛风湿药	/207

阅读计划

第 32 日	第一节 祛风寒湿药	/207
	第二节 祛风湿热药	/209
	第三节 祛风湿强筋骨药	/209
第 33 日	第 18 章 化湿药	/210
	第 19 章 利水渗湿药	/212
	第一节 利水消肿药	/212
	第二节 利尿通淋药	/213
	第三节 利湿退黄药	/214
第 34 日	第 20 章 温里药	/215
	第 21 章 理气药	/216
第 35 日	第 22 章 消食药	/218
	第 23 章 止血药	/219
	第一节 凉血止血药	/220
	第二节 化瘀止血药	/221
	第三节 收敛止血药	/222
	第四节 温经止血药	/222
第 36 日	第 24 章 活血化瘀药	/223
	第一节 活血止痛药	/223
	第二节 活血调经药	/224
第 37 日	第 25 章 化痰止咳平喘药	/227
	第一节 温化寒痰药	/228
	第二节 清化热痰药	/229
	第三节 止咳平喘药	/230
第 38 日	第 26 章 安神药	/232
第 39 日		

第 40 日	第一节	重镇安神药	/232
	第二节	养心安神药	/233
第 41 日	第 27 章	平肝息风药	/234
	第一节	平抑肝阳药	/234
第 42 日	第二节	息风止痉药	/235
	第 28 章	开窍药	/236
第 43 日	第 29 章	补虚药	/238
	第一节	补气药	/238
第 44 日	第二节	补阳药	/241
	第三节	补血药	/243
第 45 日	第四节	补阴药	/244
	第 30 章	收涩药	/245
第 46 日	第四篇 方剂学入门 / 249		
第 47 日	第 31 章	方剂学总论	/252
	第一节	方剂与治法的关系	/252
第 48 日	第二节	方剂的分类	/252
	第三节	方剂的配伍	/254
第 49 日	第四节	剂 型	/257
	第五节	方剂的服法	/258
第 49 日	第 32 章	方剂学各论	/258
	第一节	汗法之剂	/259
	第二节	和法之剂	/264
	第三节	下法之剂	/269
	第四节	消法之剂	/272
	第五节	吐法之剂	/287

第 50 日

第 51~52 日

第 53 日

第 54 日

第 55 日

第 56 日

第 57 日

第 58 日

第 59 日

第 60 日

第 61 日

第 62 日

第 63 日

第六节	清法之剂	/287
第七节	温法之剂	/288
第八节	补法之剂	/290

第五篇 临证诊治入门 / 299

第 33 章 中医妇科 / 300

第一节	月经病	/300
第二节	崩漏	/306
第三节	闭经	/309
第四节	痛经	/311
第五节	经行发热	/313
第六节	绝经前后诸证	/314
第七节	带下病	/315
第八节	妊娠病	/317
第九节	产后病	/324
第十节	妇科杂病	/330

第 34 章 中医皮肤科 / 335

第一节	热疮	/335
第二节	蛇窜疮	/336
第三节	疣	/338
第四节	黄水疮	/340
第五节	癣	/341
第六节	虫咬皮炎	/343
第七节	疥疮	/343
第八节	药毒	/344
第九节	瘾疹	/346
第十节	牛皮癣	/348
第十一节	白疮	/349
第十二节	黧黑斑	/352
第十三节	粉刺	/354
第十四节	面游风	/355

第 64 日	第十五节 瓜藤缠	/356
第 65 日	第十六节 红蝴蝶疮	/357
	第十七节 淋病	/360
	第十八节 尖锐湿疣	/361
	第十九节 疮疡	/362
	第二十节 流注	/366
	第二十一节 瘰疬	/367
第 66 日	第 35 章 中医儿科	/368
	第一节 新生儿病	/368
	第二节 脾系病证	/370
第 67 日	第三节 心肝病证	/381
第 68 日	第四节 心肾病证	/390
第 69~70 日	第五节 传染病	/397
第 71 日	第 36 章 中医内科	/411
	第一节 感冒	/411
	第二节 咳嗽	/415
	第三节 哮喘	/418
第 72 日	第四节 喘病	/421
	第五节 心悸	/424
	第六节 胸痹心痛	/427
第 73 日	第七节 胃痛	/431
	第八节 腹痛	/434
	第九节 呕吐	/436
第 74 日	第十节 呃逆	/439
	第十一节 噎膈	/441
	第十二节 泄泻	/443
第 75 日	第十三节 便秘	/445
	第十四节 黄疸	/448
	第十五节 胁痛	/451
第 76 日	第十六节 痿病	/453
	第十七节 积聚	/454

阅读计划

第 77 日

第 78 日

第 79 日

第 80 日

第 81 日

第 82~86 日

第 87 日

第 88~89 日

第 90 日

第 91 日

第 92 日

第 93 日

第 94~97 日

第 98 日

第 99 日

第 100 日

第十八节 腰痛 /456

第十九节 颤震 /459

第二十节 痹病 /461

第二十一节 虚劳 /464

第二十二节 消渴 /469

第二十三节 血证 /471

第二十四节 阳痿 /478

第二十五节 淋证 /480

第二十六节 水肿 /484

第二十七节 痢病 /489

第六篇 针灸学入门 / 493

第一节 经络腧穴总论 /494

第二节 经络腧穴各论 /501

第三节 常用养生保健奇穴 /550

第四节 刺灸灸法 /557

第五节 针灸治疗内科常见病证 /566

第六节 针灸治疗妇儿科常见病证 /586

第七节 针灸治疗皮外科常见病证 /592

第八节 针灸治疗五官科常见病证 /599

第九节 针灸治疗急症 /603

第七篇 推拿学入门 / 607

第一节 推拿概述 /608

第二节 推拿手法 /611

第三节 肩周炎的推拿治疗 /633

第四节 颈椎病的推拿治疗 /635

第五节 落枕的推拿治疗 /639

第六节 腰椎间盘突出症的推拿治疗 /640

第一篇

中医基础理论入门



第1章 绪 论

中医学是在中国产生，经过数千年发展而形成的一门具有独特理论体系和丰富的养生方法、诊疗手段的传统医学。中医基础理论即中医学的基础医学理论，是指导中医预防医学和临床医学的理论基础。

一、中国医药学是一个伟大的宝库

中医学是发祥于中国古代社会的一门学科。中医学是在中国产生，经过数千年发展而形成的一门具有独特理论体系和丰富的养生方法、诊疗手段的传统医学。它与我们的人文地理和传统的学术思想等有着密切的内在联系，属于东方的传统科学范畴。因此，它和肇源于西方的近代或现代医学相比，有其自身的特色和优势。中医学是自然科学和社会科学的交叉产物，具有基础理论和应用学科的双重特点。

中医学包括中医基础理论、中医预防医学和中医临床医学三部分。中医基础理论，是指导中医预防医学和临床医学的理论基础，是学习中医学的入门课程，其形成和发展有着深刻的科学和文化背景。它以临床实践为基础，融汇了自然、社会、生物、心理等多方面的知识和学说，以人体生命活动及其病理变化为其整体观察与调控对象，表现了整体层次上的机体反应状态及其运动变化的规律，以及从整体上动态、综合地研究疾病过程中的证候及证候的运动变化规律及原理，对人体生命活动、病理变化的调控原则和方法等。中医基础理论所体现的思维方式，具有不注重物质实质，而从整体、联系、运动的观念出发，认识问题、解决问题的特征。这与西方现代医学及其他国家和地区的传统医学有着根本区别。

中医基础理论，以其独特的原理和法则，客观地概括了人体生命活动、病理变化、诊断治疗、养生及预防疾病的基本规律，具有指导临床实践的作用。因此，中医基础理论是科学的知识体系。目前的中医基础理论，作为一种科学的知识体系，在系统性、全面性、规范性方面，尚有待完善和提高，以充实丰富其学术内涵，揭示其内在科学规律，提高其科学价值和应用价值。

中医学理论体系初步形成的标志，是先秦秦汉时期所出现的《黄帝内经》《难经》《伤寒杂病论》和《神农本草经》医学经典著作，这些著作通常称作“四部经典”。

《黄帝内经》（简称《内经》）成书的年代，一般认为从春秋战国开始，可能至汉代才完成。所以，此书非出自一时一人之手，是众多医学家的论著几经修纂而成。《黄帝内经》总结了春秋战国时期的医学成就和临床经验，并吸收了秦汉以前有关天文学、历算学、生物学、地理学、人类学、心理学、逻辑学及古代哲学等多种学科的重要成就，确立了中医学的理论原则，创立了独特的理论体系，从而成为中医学发展的理论基础

和源泉。而且，这一理论体系至今仍卓有成效地指导着中医的临床实践。

《黄帝内经》以当时先进的哲学思想为指导，阐发医学基本理论，它论述的阴阳五行学说是与医学内容相结合的，所以《黄帝内经》中的阴阳五行学说实际上已成为医学理论的一个组成部分。另一方面，《黄帝内经》又借助医学知识，对阴阳、五行、气、天人关系和形神关系等进行了探索，丰富和发展了哲学理论。

《黄帝内经》由《素问》和《灵枢》两部分所组成，各九卷，八十一篇，内容十分丰富，是系统反映这一时期医学理论的巨著。书中论述了人的生理、病理，以及疾病的诊断、治疗和预防等问题，其内容包括：习医、行医和医德的要求，人体解剖、生理学知识、体质学说、医学心理学、阴阳五行学说、脏象经络学说、运气学说、诊法学说、防治学说、疾病病因证候学、时间医学、地理医学、气象医学、针灸学、养生学等。

《难经》是东汉时期的医著，托名秦越人（扁鹊）所撰。它以问难答疑方式讨论了八十一个医学理论难题，故又称八十一难。全书涉及生理、病理、诊断和治疗等多方面，对后世医界也有较大影响。因此认为：《黄帝内经》《难经》已为中医学的独特理论体系奠定了基础。

秦汉以前，临床医学基本处于探索阶段，治病主要凭借经验。随着经验的积累和医学理论的形成，临床医学迅速发展。两汉时期，中医学已有显著的进步和发展。东汉末年著名医学家张仲景（公元150—219年）在《黄帝内经》《难经》的基础上，进一步总结前人的医学成就，并结合自己的临证经验，写成了我国第一部临床医学专著《伤寒杂病论》，以六经辨证和脏腑辨证等方法，对外感疾病和内伤杂病进行辨证论治，从而确立了中医临床治疗的辨证论治体系和理、法、方、药等运用原则，为后世临床医学的进一步丰富和发展打下了良好的基础。《伤寒杂病论》后经晋代医学家王叔和编纂整理成《伤寒论》和《金匱要略》两书。

《伤寒论》着重探讨外感疾病的诊治问题，它归纳了外感疾病发生、发展的大致规律，分析了疾病不同阶段的变化特点及诊断要点，提出了外感疾病的六经辨证纲领，并记载了113首方剂。《伤寒杂病论》的方剂由于来源于临床实践，配方严谨科学，疗效确凿，故至今仍为国内外临床医师所广泛应用。《伤寒杂病论》的成就，使中医临床学科有了根本的改观，它奠定了中医理论体系中临床医学部分的基石，并使中医理论和临床融贯成一体。

先秦秦汉时期，药理学知识也日渐丰富。马王堆出土书籍中，记载药物已达243种。这一时期出现了一本重要的药理学专著《神农本草经》。书中共收载药物365种，其中，植物药252种，动物药61种，矿物药46种，并对药物做了分类，概括出一些药理学理论。此书是药理学的奠基性著作，对后世影响很大。临床实践和现代研究都表明，书中的记载大多是确凿可靠的，如麻黄治喘，常山截疟，黄连止痢，海藻疗瘰等，都经得起验证。此书的问世，为中医学学术体系提供了较系统的药理学知识。

总之，秦汉时期出现的这些医著，分别从医学基础理论、临床医学和药物知识诸

方面总结了以往的成就,使之上升到一个新的高度。中医在人体结构、生理、病因、病机、诊法、辨证、治疗、方剂和中药等各方面,都形成了相对完整的理论体系,为后世中医发展奠定了基础。

前述四部经典医学著作的出现,使中医学学术界有了统一的学术范式,从而促使医学呈现出较快的发展趋势。继《伤寒论》和《金匱要略》之后,历代医学家大多结合临床医疗实践,从不同角度发展了中医学的理论。

二、中医学的基本特点

中医理论体系的主要特点是整体观念和辨证论治。中医学中的整体观念主要体现在两方面:一是认为人体是一个有机的整体;二是认为人与环境之间有密切的联系。辨证论治是中医诊断和治疗疾病的主要手段之一。要明白辨证论治的概念,首先必须搞清病、证和症这三者的概念和区别。所谓“病”,是指有特定病因、发病形式、病机、发展规律和转归的一种完整的过程。所谓“证”,是指在疾病的发展过程中某一阶段的病理概括。它包括疾病的原因、部位、性质和邪正关系。所谓“症”,是指疾病的具体临床表现。辨证论治分为辨证和论治两个阶段:辨证,就是将四诊(望、闻、问、切)所收集的资料、症状和体征,通过分析、综合,辨清疾病的原因、性质、部位及邪正之间的关系,概括、判断为某种证。论治,则是根据辨证结果,确定相应的治疗方法。

(一) 整体观念

“整体”指的是统一性、完整性和联系性。“整体观念”就是强调观察分析和研究处理时,须注重事物本身所存在的统一性、完整性和联系性。

中医学非常重视人本身的统一性、完整性,包括内在脏腑器官之间,心理与生理功能活动之间,以及人与自然界的相互联系。中医学认为,人是一个有机整体,构成人体的各个组织器官,在结构上是相互沟通的,在功能上是相互协调、相互为用的,在病理上是相互影响的;人与外界环境也有着密切的联系,在能动地适应自然的过程中,维持着自身稳定的功能活动。这种内外环境的统一性、联系性,机体自身的整体性、稳定性的思想,就是中医学的整体观念。这一观念贯穿在中医学对生理、病理、诊法、辨证、治疗等各个方面的理性认识中。

1. 人是一个有机整体 中医学强调人是一个有机整体。就形体结构而言,人体是由若干脏腑器官等组织组成的,这些脏腑器官是相互沟通的,任何局部都是整体的一个组成部分,与整体在形态结构上有着密切的关联。就基本物质而言,组成各脏腑器官,并维持其功能活动的物质基础是同一的(即精、气、血、津液)。这些物质,分布和运行于全身,以完成统一的功能活动。就功能活动而言,组织结构上的整体性和基本物质的同一性,决定了各种不同功能活动之间的密切联系性,它们互根互用,协调制约,相互影响。如心理和生理是人的两大基本功能活动,心身之间就存在着相互依赖、相互促进、相互制约的协同关系。所以,古人强调:“形与神俱”“形神合一”,认为人的

正常生命活动是心理和生理功能的有机融合。就病理变化而言，各脏腑组织之间，各局部与整体之间，在病理上相互影响、相互传变而产生复杂的病理变化。

人在组织形态结构上，是相互沟通，有着层次结构的；在物质组成上，是同一的，气、血、津液等时刻灌注全身，并循行不休；在功能活动上，是相互协调、相互制约、互根互用的；在病理变化上，又是相互影响、互为因果的。因此，在认识和阐述人的生理功能、病理变化，以及进行疾病的诊断和治疗时，都贯穿着“人是一个有机整体”这一基本观点。

2. 人与外界环境的统一性 人体不仅本身是一个有机整体，而且人体与自然界也存在着对立统一的关系。人是自然界进化的产物。从中医学认识来看，人与外界环境有着物质同一性，人又生活在环境里，自然和社会环境中存在着人类赖以生存的必要条件。正因为这些原因，外界环境的变化可以直接或间接地、显著或不太显著地影响到人，影响到人的功能活动，迫使机体做出相应的反应。如果这类反应处于生理阈值之内，则表现为生理性的适应；如果这类反应超过一定范围，或者虽做出了反应，但仍使机体无法适应外界的变化，就有可能出现病理性情况，甚或发展为疾病。这就是中医学强调的人与环境的统一性。《黄帝内经》以“人与天地相参也，与日月相应也”等来表述这一认识。它具体体现在两大方面，一是自然环境对人体功能活动的影响；二是社会环境对人体功能活动的影响。

(1) 人和自然界的统一性：中医历来十分重视人和自然界环境的联系，季节、昼夜、地理等对人体的生理、病理，疾病的诊断、治疗等许多方面均有影响。

(2) 人和社会关系密切：人生活在社会之中，社会环境的不同，也造成了人身心功能上的某些差异。

(二) 辨证论治

“证”者证据，如司法凭证据判案，中医凭证而论治。《黄帝内经》虽无“证”的名称，但在论述某些疾病时往往已涉及脉象、症状、病因、病机、病位、病性等内容，并且《黄帝内经》中的阴阳五行学说是中医辨证的纲领，贯穿于各种辨证方法之中。张仲景在《黄帝内经》基础上发展了辨证论治原则，并且升华出了“证”这样一个重要的概念，在其著作中首先以“脉证”分篇立目，进行疾病分类，重视“观其脉证，知犯何逆，随证治之”。汉代以后，《伤寒论》“证”的概念普遍用于临床，而且辨证手段不断发展和深化，形成了八纲辨证、气血津液辨证、脏腑辨证。清代温病学说形成后，创立了卫气营血辨证和三焦辨证等。“证”于是就成为医者对病人的症状、舌脉、病情变化、治疗经过、个体情况、地方宜等状况，经过四诊八纲的分析，采用某种辨证方法得出的一个总的概括性的结论。

关于“证”与“症”字的使用，宋朝以前的医籍中未见到“症”字，到明、清医籍中才广泛使用“症”字，而且有的医籍中“证”“症”并用，看不出含义的差别。究其原因，可能因为“症”是由“证”衍化而来的一个俗字（见《辞源》《中华大字典》）。