

轻轻松松学中医

——
中医入门



胥波 谢英彪 主编



西安交通大学出版社
XI'AN JIAOTONG UNIVERSITY PRESS

轻轻松松学中医

—— 中医入门

主编 胥波
副主编 胥京生

编委 谢妍 卢岗 孙剑秋
谢春 周明飞 黄志坚
黄飞 虞丽相 刘欢团

陈泓静



西安交通大学出版社
XI'AN JIAOTONG UNIVERSITY PRESS

图书在版编目(CIP)数据

轻轻松松学中医:中医入门/胥波,谢英彪主编.—西安:西安交通大学出版社,2017.5

ISBN 978-7-5605-9658-7

I. ①轻… II. ①胥… ②谢… III. ①中医学-基本知识
IV. ①R2

中国版本图书馆CIP数据核字(2017)第103294号

书 名 轻轻松松学中医——中医入门
主 编 胥 波 谢英彪
责任编辑 吴 杰 张永利

出版发行 西安交通大学出版社
(西安市兴庆南路10号 邮政编码710049)

网 址 <http://www.xjtupress.com>
电 话 (029)82668357 82667874(发行中心)
(029)82668315(总编办)

传 真 (029)82668280
印 刷 西安明瑞印务有限公司

开 本 727mm×960mm 1/16 印张 17.75 字数 264千字

版次印次 2017年5月第1版 2017年5月第1次印刷

书 号 ISBN 978-7-5605-9658-7

定 价 39.00元

订购热线:(029)82665248 (029)82665249

投稿热线:(029)82665546

版权所有 侵权必究



前 言

中医药是中华文明的杰出代表,是中国各族人民在几千年来与疾病作斗争的过程中逐步形成、不断发展的医学科学,它以其独特的生命观、健康观、疾病观和防治观,为中华民族的繁荣昌盛作出了卓越的贡献。

从《黄帝内经》形成的中医理论体系框架、张仲景《伤寒杂病论》确立的辨证论治理论与方法体系,到华佗创制“麻沸散”首开麻醉药用于外科手术的先河……留下了中医药发展中兼收并蓄、经验总结与理论创新共进的特色与印记。

如今在党和国家的高度重视下,中医药事业进入了新的历史发展时期,作为健康中国建设的重要力量,中医中药可为人民群众提供覆盖“生长壮老已”全周期的健康服务的保健,并成为中国特色医药卫生和健康事业的重要特征和显著优势,发展中医药事业已上升到国家战略的高度。如今,关心、支持、爱好中医药的人越来越多,学习中医药知识已成为中医药院校学生及广大群众的迫切愿望。为此,由从医 52 年的中医临床专家与国家精品课程主讲教师共同主编的专业科普著作《轻轻松松学中医——中医入门》应运而生!

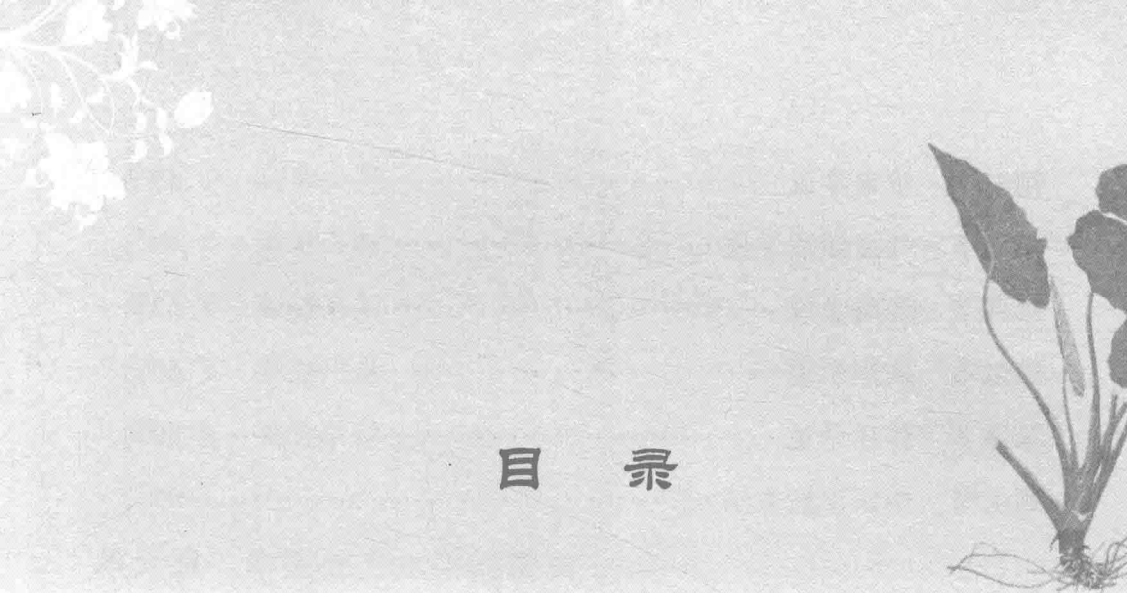
本书在基础理论部分简要介绍了中医药学的历史渊源、中医的四大经典著作及扁鹊、华佗、孙思邈、王惟一、李时珍和现代免疫法的先驱、“温病学说”代表性人物;运用深入浅出、通俗易懂的语言阐述了阴阳五行学说、脏象

学说、气血津液学说、经络学说、病因学说、体质学说及四诊八纲、辨证施治、中医诊断方法等；重点选择介绍了94种常用中药，并列出了学习中医必须重点掌握和一般熟悉的中药与方剂；笔者结合自己数十年的临床经验，从处方的组成意义、组成结构、组成变化、各种剂型、煎药及服用方法等方面，对中医处方进行了科学的解读，还附有各种剂型的临床经验方揭秘；从四气五味、升降浮沉、药物归经、道地药材、如法炮制、掌握用量、熟悉禁忌等方面论述了中医处方的必备知识；按脏腑辨证选药、现代药理研究选药，对中医处方的用药进行了简介。目的是教会读者怎样开好一张中医处方。

本书编写尽量贴近临床，突出实用，说理清楚，深入浅出，语言生动，文字浅显。其中涵盖了笔者独特的见解与临床经验。本书适合中医药院校师生、学习中医的西医医师及广大中医药爱好者阅读，是一本不可多得的轻轻松松学习中医，引入中医大门的参考书。

编著者

2017年1月18日



目 录

第一章 古老而神奇的医学	(1)
第一节 中医药学的历史渊源	(1)
第二节 中医学的四大经典著作	(2)
第三节 能起死回生的扁鹊	(14)
第四节 外科鼻祖华佗	(15)
第五节 针灸专家王惟一	(16)
第六节 药物学家李时珍	(16)
第七节 “药王”孙思邈	(17)
第八节 现代免疫法的先驱	(18)
第九节 “温病学派”及其代表人物	(19)
第二章 中医学的理论基础	(21)
第一节 阴阳五行学说	(21)

第二节	脏象学说	(43)
第三节	气血津液学说	(49)
第四节	经络学说	(62)
第五节	病因学说	(69)
第六节	体质学说	(80)
第七节	中医诊病方法	(97)
第三章	常用中药与方剂	(122)
第一节	补益中药	(122)
第二节	其他中药	(138)
第三节	必须掌握的重点药物	(157)
第四节	必须掌握的重点方剂	(163)
第四章	中医处方的解读	(168)
第一节	处方的组成意义	(168)
第二节	处方的组成结构	(170)
第三节	处方的组成变化	(172)
第四节	处方的剂型	(174)
第五章	中医处方的必备知识	(194)
第一节	四气五味	(194)
第二节	升降浮沉	(198)

第三节	药物归经	(199)
第四节	道地药材	(200)
第五节	如法炮制	(202)
第六节	掌握用量	(203)
第七节	熟悉禁忌	(208)
第六章	中医处方水平的提高	(211)
第一节	用活治病原则	(211)
第二节	学好经方时方	(216)
第三节	正确书写处方	(222)
第七章	中医处方的选药	(225)
第一节	按脏腑辨证选药	(225)
第二节	按现代中药药理研究选药	(231)
附录一	临床多种剂型经验方揭秘	(238)
一、	临床汤剂经验方揭秘	(238)
二、	临床散剂经验方揭秘	(251)
三、	临床丸剂经验方揭秘	(252)
四、	临床内服膏滋经验方揭秘	(252)
五、	临床酒剂经验方揭秘	(255)
六、	临床茶剂治疗心血管疾病经验方揭秘	(255)

七、临床颗粒剂经验方揭秘	(260)
八、临床糖浆剂经验方揭秘	(262)
九、临床合剂经验方揭秘	(262)
十、临床胶囊剂经验方揭秘	(264)
十一、临床酏剂经验方揭秘	(265)
附录二 临床应用经方的经验	(266)
参考文献	(276)

第一章 古老而神奇的医学

第一节 中医学的历史渊源

我们的祖国有着五千多年的文明历史,有着光辉灿烂的文化遗产,而中医就是这些宝贵遗产中的重要组成部分。毛泽东同志生前曾经赞誉“中国医药学是一个伟大的宝库”,这个评价是恰如其分的。

那么,中医学是怎样发展起来的呢?

传说在上古时期的氏族社会,就出现了有巢氏“构木为巢”,燧人氏“钻木取火”,神农氏“教民耕作”等一系列生产实践。特别是神农氏对中医药的贡献更大。据说他曾经试吃过几百种植物,有一次,一天竟吃进七十多种有毒的草,这可能是为了寻找充饥的食物,但也许就是古人寻找草药的最初尝试。所以,后世有这样的说法:“神农尝百草,医药始兴。”就这样,在长期的生活和生产实践中,我们的祖先发现某些植物的根、茎、花、果或动物的血、肉、筋、骨,对某些疾病有治疗作用,因而积累了一些简单的医药知识。另外,随着用石头、兽骨等制造的生产工具的出现,古人创造了像“砭石”“骨针”之类的医疗工具,也就有了针刺疗法;由于火的使用,又出现了灸法、熨法等医疗技术……这就是中医学的最早起源。

第二节 中医学的四大经典著作

中医四大经典著作系指在中医药学发展史上起到重要作用,具有里程碑意义,对古代乃至现代中医都有着巨大的指导作用与研究价值的四部经典巨著。关于四大经典著作的具体组成存在争议。目前学术界一般将《黄帝内经》《难经》《伤寒杂病论》和《神农本草经》看作是中医四大经典著作。也有部分中医教材把《黄帝内经》《伤寒论》《金匱要略》和《温病条辨》当作四大经典著作,目前采用前者说法的较多。

一、《黄帝内经》

(一)《黄帝内经》的作者简介与成书情况

《黄帝内经》简称《内经》,是我国古代医学宝库中现存成书最早的一部医学典籍。书名首见于《汉书·艺文志》,该志记载了医经七家,其中包括《黄帝内经》18卷,《黄帝外经》37卷。这七家中《黄帝外经》和其他五家均已遗失,仅《黄帝内经》幸存。在《黄帝内经》成书前,已有更古老的医学文献存在于世,《黄帝内经》中所引用的古代医书多达20多种,如《上经》《下经》《揆度》《奇恒》《从容》和《五色》等。由此可见,《黄帝内经》是在其他更古老的医学文献基础上编撰而成的。

《黄帝内经》为“言医之祖”,以一问一答的形式,托名黄帝与其臣子岐伯、雷公、鬼臾区、伯高等讨论医学问题。书名冠名黄帝,并非说该书为黄帝撰写,大约是战国至秦汉时期,由许多医家进行搜集、整理、综合而成该书,其中甚至包括东汉乃至隋唐时期某些医家的修订和补充,所以,《黄帝内经》是汇集古代众多医家经验和理论的医学典籍。

《黄帝内经》包括《素问》和《灵枢》两部分,各9卷,每卷9篇,各为81篇,合计162篇。《素问》在唐代只存8卷,其中第7卷的9篇已遗失。唐代王冰注解此书时,从其老师处得到一秘本,补充了“天元纪大论”等7篇,仍缺2篇。因此,现存的《素问》虽有篇目为81,但其中的第72篇“刺法”,第73

篇“本病”，只有篇名，没有具体内容。到了宋代，又补入两篇，附于该书之后，称为“素问遗篇”，被认为是后人伪托之作。《灵枢》一书，原来只剩残本，北宋元祐八年（1093），高丽献来《黄帝针经》，哲宗随即下诏颁发天下。直到南宋时的史崧，才把“家藏的《灵枢》九卷”加以校正刊行，这就是现在保存下来的最早版本的《灵枢》。

（二）《黄帝内经》内容概要与学术价值

《黄帝内经》奠定了中医学的理论基础，确立了中医学独特的理论体系。《素问》包括了人体的生理、心理、病理及疾病的诊断、治疗、预防等内容。具体理论有阴阳五行，脏腑经络，精、气、血、神、津液，病因病机，辨证原则，诊法、论治及养生学、运气说等学说。《灵枢》除了论述脏腑功能、病因、病机之外，还着重介绍了经络、腧穴、针具、刺法及治疗原则等。这些重要论述在两千年前便构建起了中医学基本理论的独特体系，这也是中医学与世界其他国家传统医学的根本不同之处。笔者认为把中医学称为传统医学是不妥当的。《黄帝内经》为后世中医学的发展奠定了基础。其体现的基本精神和成就可以从以下几个方面进行概括。

❶ 1. 强调整体观念

《黄帝内经》在论述生命和疾病的各种问题时都贯彻整体观念这一思想原则。其特点是不重视人体的内在结构性，而强调功能的联系性。《黄帝内经》的整体观内容主要有以下三个方面。

1) 人与天地自然是统一的 《黄帝内经》曰：“人以天地之气生，四时之法成”，“天食人以五气，地食人以五味”。这是强调自然对人的制约性。类似的论述在《黄帝内经》中十分丰富。正因为自然对人具有这样的制约性，所以当外界条件超出正常范围的变化时，人体就会生病。以这一整体观为前提，引出了外感六淫的病因学说。

人不仅受自然的制约，也能适应自然。这方面《黄帝内经》也有相关的论述，如：“天暑衣厚则腠理开，故汗出；天寒则腠理闭，气湿不行。”更进一步，《黄帝内经》还提出了“提挈天地，把握阴阳”的思想。这就不仅是消极地适应自然，而应是积极地驾驭自然。正是基于人体能适应自然的认识，《黄帝内经》才合理地导出“上工治未病”的预防思想。



2) 人体自身是统一的 《黄帝内经》指出,人体自身是互相联系的整体,五脏六腑、肌肤毫毛、五官九窍等通过经络互相协调地联系在一起。脏腑间有特定络属,脏腑在体内各有所主,在体表各有其窍。正因为有这种联系,所以局部可影响全身,体表变化能反映内脏盛衰。根据整体观的这一原则,《黄帝内经》提出了:“有诸内必形诸外”“以表知里”等观点。逐步形成了中医学四诊合参的诊断学内容。

3) 人的心身是统一的 《黄帝内经》在形神关系方面有极为精辟的论述。一方面认为形体决定情志精神,如“气和而生,津液相成,神乃自生”“心藏神”“肝藏魂”“脾藏意”“肺藏魄”“肾藏志”。正因为形决定神,所以脏腑有病时就会出现精神情志的变化,如“肝气虚则恐,实则怒”,“心有余则笑不休,心不足则悲”等。另一方面,精神情志也会反作用于脏腑功能,如“怒伤肝”“喜伤心”“思伤脾”“忧伤肺”“恐伤肾”。因为情志之间具有规律的互相作用,所以调节情志的太过或不及,就可使人从病理状态恢复到生理状态,如“喜胜忧”“悲胜怒”等。正是根据这一整体观原则,中医学才产生了七情病因学和情志疗法。这些内容在中医心理卫生学和精神治疗等方面都有指导意义。

※ 2. 重视脏腑经络

脏腑学说主要论述研究人体五脏六腑的生理功能、病理变化及其相互关系。《黄帝内经》认为,五脏六腑是维系人生命的重要器官。《素问·五脏别论》认为:“五脏者,藏精气而不泻也,故满而不能实。”“六腑者,传化物而不藏,故实而不能满也。”《素问·灵兰秘典论》还分别介绍了心、肝、脾、肺、肾、胃、胆、大肠、小肠、膀胱等各自的不同功能,说明人的呼吸、循环、消化、排泄、生殖等各种功能无不与五脏六腑有关。《黄帝内经》还认识到经脉在人体内是循环不已的。《素问·举痛论》曰:“经脉流行不止,环周不休。”这是最早涉及血液循环体液循环、神经系统的相关记载。

经络学说是以研究人体经络系统的生理功能、病理变化及其与脏腑的相互关系为主要内容的。《灵枢·经脉》说:“经脉者,所以能决死生,处百病,调虚实,不可不通也。”对于十二经脉的名称、循行走向、络属脏腑及其所主疾病,《黄帝内经》均有明确的记载。对奇经八脉亦有所论述。与马王堆出

土的《足臂十一脉灸经》及《阴阳十一脉灸经》相比,《黄帝内经》不仅由 11 条经脉发展为 12 条经脉,而且其循行走向很有规律,各经之间互相衔接,互为表里。由于每条阴经属于一脏,并与一腑相联络;每条阳经属于一腑,又联络一脏,这就使周身四肢和脏腑紧密地联系起来。每一经脉所主疾病,都和它的循行走向及所连属的脏腑直接相关。这对分析人体的生理、病理和进行诊断治疗具有指导价值。

《黄帝内经》阐述的脏腑经络学说,构成了中医学基本理论的核心内容,也是中医辨证论治的重要的理论基础。

3. 运用阴阳五行学说

阴阳五行学说产生于殷周之际,最初为两种学说,到战国由阴阳家统一在一起,成为影响广泛而深远的朴素的哲学思想,为各门学科所用,以说明自然和社会的各种问题。在《黄帝内经》中,阴阳五行学说既是哲理,又是最基本的医理,被广泛用以说明人体的生理与病理。如《素问·阴阳应象大论》说:“阴阳者,天地之道也,万物之纲纪,变化之父母,生杀之本始,神明之府也。”《素问·阴阳离合论》曰:“阴阳者,数之可十,推之可百;数之可千,推之可万;万之大,不可胜数,然其要一也。”笔者认为,阴阳可以用“事物对立统一的代名词”这句话来概括。

《黄帝内经》认为:“人生有形,不离阴阳”(《素问·宝命全形论》)。“阴平阳秘,精神乃治;阴阳离决,精气乃绝”(《素问·生气通天论》)。这是对人體生理病理的最高概括。

在《素问·阴阳应象大论》中,还有极为丰富的以阴阳论述生理、病理、药理、诊断、治则的内容。认为阴阳的生理关系是:“阳化气,阴成形”“阴在内,阳之守也;阳在外,阴之使也。”认为病理关系是:“阴胜则阳病,阳胜则阴病”。“察色按脉,先别阴阳”,这是诊断的重要原则。而“阳病治阴,阴病治阳”,又是后人必须遵循的治疗大法。至于“阳为气,阴为味”,则是对药理的最基本说明。

五行学说在《黄帝内经》中也有丰富的论述,把五行的性质与相互关系赋予五脏,从而用以说明五脏的生理和病理,指导诊断和治疗。同时也以五味归属五行,说明药物功能。



应该怎样评价阴阳五行学说呢？我们认为，既要承认其合理性和对中医的指导价值，也要指出其局限性，要认识到其中唯心及形而上学的成分。

除以上三个主要方面的成就之外，《黄帝内经》对病因、病机、诊法、治则、预防和养生等内容也都有丰富的阐述。这些内容对中医学在后世的发展产生了极为深远的影响。

《黄帝内经》收载了成方 13 首，其中几种为中成药，包括了丸、散、酒、丹等剂型。

总之，《黄帝内经》全面总结了秦汉以前的医学成就，并为后世中医学的发展提供了理论指导。在藏象学、经络学、病因病机学、养生和预防医学、诊断治疗原则等方面都为中医学奠定了理论基础。可以说，《黄帝内经》的问世，标志着中医学进入由经验医学上升为理论医学的新阶段。《黄帝内经》的影响是深远的，历代著名的医家在理论和实践方面的建树，无一不承接了《黄帝内经》的学术思想。

《黄帝内经》这部经典著作有三个“第一”：现存的第一部中医理论经典，第一部养生宝典，第一部关于生命科学的百科全书。

《黄帝内经》为学习中医，从事中医临床工作必读的首部经典著作。

二、《难经》

（一）《难经》作者简介与成书情况

《难经》，又称《八十一难》。该书的作者和成书年代至今尚无统一的说法。《难经》书名最早见于东汉张仲景的《伤寒杂病论》自序。该书提到：“撰用《素问》《九卷》《八十一难》”。关于本书的作者，有人认为是战国名医扁鹊（即秦越人），但经查考《史记·扁鹊仓公列传》和《汉书·艺文志》均无有关此事的记载。而《四库全书总目提要》认为，《难经》八十一篇，《汉书·艺文志》不载，隋唐史始载。《难经》为何时何人所作，目前尚无定论。多数学者认为，《难经》成书于西汉末期至东汉之间。至于作者为秦越人的说法，尚无法考证。

（二）《难经》内容概要与学术价值

《难经》以问答形式阐释《黄帝内经》精义，“举黄帝岐伯之要旨而推明

之”，讨论了八十一个中医学问题，全书采用问答式，作者提出自己所认为的难点、盲点和疑点，然后逐一解释阐发，对部分问题做出了发挥性阐释。全书共 81 难，立足于基础理论，以脉诊、脏腑、经脉、腧穴为重点。故称“八十一难”。其中，一至二十二难论述脉学，二十三至二十九难论述经络，三十至四十七难论述脏腑，四十八至六十一难论述疾病，六十二至六十八难论述腧穴，六十九至八十一难论述针法。

✦ 1. 脉诊部分

脉诊部分主要论述了脉诊的基本知识、脉学的基础理论、正常脉象、病脉、各类脉象之鉴别。该书将《黄帝内经》上、中、下三部九候的全身诊脉法简化，取《素问·五脏别论》“五脏六腑之气味，皆出于胃，变见于气口”及《经脉别论》“气口成寸，以决死生”之论，专诊气口即寸口，开创了寸口定位诊脉法之先河。《难经》全面论述了以寸口脉诊断全身疾病的原理，为后世普遍推行的寸口诊脉法奠定了基础。《难经》还载有浮、沉、滑、涩、大、小、弱、实、疾、数、弦、长、紧、散、急、短、牢、洪、濡、细、微、迟、缓、结、伏等 25 种脉象。它还认为，正常脉象以胃气为本，且脉象是随四时气候的变化而有所变化的。所论病脉，有辨脏腑疾病的十变脉、歇止脉、损脉，有辨寒热证的迟脉、数脉，有辨虚实证的损小脉、实大脉等。《难经》在论述正常脉象、病脉在疾病上的诊断意义以及各类脉象的鉴别等方面对《黄帝内经》均有所发挥。

✦ 2. 经络部分

经络部分着重论述了经脉的长度、流注次序，奇经八脉、十五络脉及其有关病证，十二经脉与别络的关系，经脉气绝的症状与预后等内容。《难经》对奇经八脉的含义和内容、循行部位和起止、同十二经脉的关系及发病证候等均进行了较系统的阐述，使中医经络学更为完善。

✦ 3. 脏腑部分

脏腑部分主要论述了脏腑的解剖形态、生理功能以及与组织器官的关系。在解剖方面，详细记载了五脏六腑的形态，并分别说明了一些脏腑的周长、直径、长度、宽度及其重量、容量等。在生理功能方面，《难经》论述了五脏六腑的功能及所主之声、色、臭、味、液。其中，较详细地指出了三焦的部



位、功能和主治腧穴；提出了命门与肾的关系，强调命门在人体生理活动中的重要意义，为后世的三焦、命门学说奠定了基础。

❖ 4. 病因部分

在病因方面，《难经》除了论述风、寒、暑、湿、燥、火等六淫，还强调忧愁、思虑、悲怒以及饮食因素。在疾病的辨证方面，强调以四诊及病机的阴阳虚实等情况为基础辨证，以五行生克关系来阐明疾病的传变、预后。《难经》还提出了伤寒有五的理论，即以伤寒为广义，包括中风、伤寒、热病、温病、湿温五种，对后世伤寒学说和温病学说的发展具有一定的影响。

❖ 5. 腧穴部分

在腧穴部分，《难经》主要论述了狭义腧穴，如背部的五脏六腑俞，四肢部位的五脏五输、六腑六输等。并对某些特定穴位与经气运行的关系，以及与脏腑的关系等内容做了阐述。

❖ 6. 针刺部分

在针刺部分，《难经》主要阐释了针刺的补法和泻法，如迎随补泻法、刺井泻荥法、补母泻子法、补水泻水法等手法。阐释了这些方法的手法与步骤、临床运用、宜忌、注意事项等内容。并提出针刺疗法与四时节气的关系，迄今仍具有一定的临证指导意义。

总之，《难经》继承了汉代以前的医学成就，充实了中医学基本理论和临床方面的内容，书中对经络学说和命门、三焦、七冲门（消化道的七个冲要部位）、八会（脏、腑、筋、髓、血、骨、脉、气等精气会合处）进行了论述。书中还明确提出“伤寒有五”（包括中风、伤寒、湿温、热病、温病）的观点，并对五脏之积、泻痢等病做了深入阐述。本书在《黄帝内经》的基础上有进一步发展，是一部重要的中医理论著作。

从中医临床的角度来看，《难经》的重要性比《黄帝内经》要逊色不少。

三、《神农本草经》

（一）《神农本草经》作者简介与成书情况

《神农本草经》，简称《本草经》，又称《本经》，是我国现存最早的一部中