

# 中医是什么

王祚邦 著

 青岛出版社  
QINGDAO PUBLISHING HOUSE

阴阳五行

中医基础  
篇

# 序

“科技创新、科学普及是实现创新发展的两翼，要把科学普及放在与科技创新同等重要的位置。没有全民科学素质普遍提高，就难以建立起宏大的高素质创新大军，难以实现科技成果快速转化。”这是习近平总书记在2016年5月30日召开的“全国科技创新大会、两院院士大会、中国科协第九次全国代表大会”上所做的重要讲话。在同年8月19日召开的全国卫生与健康大会上，习近平总书记再一次强调：“要把老祖宗留给我们的中医药宝库保护好、传承好、发展好，坚持古为今用，努力实现中医药健康养生文化的创造性转化、创新性发展，使之与现代健康理念相融相通，服务于人民健康。”中医药作为中国优秀传统文化的瑰宝和最具代表性的符号，受到党和人民政府的高度重视，把它上升为与国计民生休戚相关、血肉相连的国家战略，作为人民健康保障的重要依托，是国之大幸、民之大福、中医之大运。面对这样的机遇

和挑战，如何在推进中医事业的全面振兴、抓好中医药文化传播和知识普及上下大功夫、做好文章，是每个人都义不容辞的责任和艰巨光荣的任务。

过去的—个时期内，中医药的科学普及工作曾经有过被忽视或重视不够的现象，一些人错误地将中医药科普看成“无关紧要的话外题”，将中医药科普工作者说成“不务正业的二道贩子”，将科普作品说成“抄来抄去的小儿科”等，把本来是目标—致的医学科学普及与医学临床实践割裂开来、对立起来，致使许多医务工作者不敢从事科普工作、不愿从事科普工作，严重地影响了中医科普事业的健康发展。

时代发展的呼唤、党和人民政府的号令、人民健康的需求，把科普工作—次推向了前沿，广大医务工作者满腔热情地投入科学普及的滚滚洪流之中，成为这支队伍的支持者、参与者和引领者，成为中医药文化传播和知识普及的主力军。他们所传播的知识，受到人民群众的极大欢迎，成为健康养生内容的主旋律。在给人们带来中医药科普知识的同时，不少医务工作者也因此扩大了自己本职工作在社会上的影响力、促进了各自工作的进步。如在社区做了健康科普讲座的医生，第二天就患者盈门；在电视台录制了健康养生节目的专家，很快

招来了大批远方的患者。健康的科普宣传，直接影响老百姓对疾病认知的态度和处理方法、影响老百姓的生活方式和生活内容，成为人们热烈追逐健康的风向标和求知的智慧库。科普对医学发展的高效推动、促进作用，让许多人重新认识它、评价它、选择它、喜欢它、拥抱它、利用它，越来越多的医生开始把科普作为必修课，将科普与临床工作一手抓，并在不断磨炼中成为既精通看病又善于做科普的多面手。

王祚邦主任医师就是这个“多面手”群体中的一员，作为深圳市中医院的骨干力量之一，他不仅凭借自己高超的医术和专业性论文，在针灸、康复领域内大显身手，得到业内同仁和患者的认可，成为深圳市的名中医，而且在科普领域内大有作为，通过科普文章的撰写、科普讲座的举办，成为受广大民众欢迎和拥戴的“贴心人”。《中医是什么》的书稿，就是他在从事这一工作中总结出的心得，是他将中医临床与科普有机结合的心血之作。该书通过“中医基础”“中医诊病”“中医经络”“中药”“中医养生”五个方面的数十篇文章，把老百姓喜闻乐见的中医药知识奉献给社会，也同时拓展了自己为民众服务的范畴。他的这些文章，既站在专家的高度，从学术上求真，又立足于普通老百姓的视角，从应用

上求实，把诸如“中医的阴阳五行”“中医的精气血津液”“中医脏腑的功能”“针灸不用药，何以能治病”“中医是如何做出诊断的”等老百姓时常关心而又不能完全说明白的问题一下子讲清楚了。该书具有选题精当、立论严谨周密、文笔生动平实、论述深入浅出的特点，通过作者亦理亦趣、亦评亦说的表述，拉近了医生与老百姓之间的距离，架起了医学知识与生活需求之间的桥梁。书中不少文章提出的观点还具有新意，可谓一本雅俗共赏的好作品。

王祚邦主任医师在临床与科普的结合上走出了一条成功的路，他的这种在保持中医学学术科学性的基础上用老百姓听得懂、学得会、用得上的手段讲好中医故事的做法，值得效法。总结他所经历的路程，大体可以概括为三个阶段：一是编故事，把中医的知识用喜闻乐见的方法、通俗易懂的语言写出来；二是讲故事，把编好的故事用生动活泼的描绘、活灵活现的表述讲出来；三是“卖”故事，把反复锤炼的故事用丰富多彩的形式、引人入胜的文化产品推出去。这里的“卖”，指的是在传播、普及过程中所产生的精神价值，当然也不排除其产生的物质价值。他已经走过了编故事、讲故事的两个阶段，如今他要把这些故事汇集成册、公开出版，让更多的人

能看到它并从中受益，自然是可喜可贺之事。可以相信，这本书的面世必将为中医药文化的传播和知识的普及起到积极的助推作用。

该书付梓之际，应作者之约写上这些话，是以为序。

温长路

2019年12月，北京

（温长路，国家中医药管理局中医药文化建设与科学普及专家委员会委员，中国科协全国首席科学传播专家，中华中医药学会常务理事、学术顾问。）

# 前言

近几年来，随着中国传统文化的逐渐复兴，中医作为中国传统文化的重要组成部分和存世不多的文化载体，正在被越来越多的人所认识、所认同。但是，由于近十年来受西方文化的影响及我国基础教育定位的偏离，导致当代人对自己国家的传统文化知之甚少，几乎出现了某些断层现象，致使中医的推广、复兴之路存在较大阻力，尤其是在诊疗过程中与患者的沟通显得比较困难，比如：你对他讲“阴虚”“阳虚”“痰凝”“湿阻”，他便一头雾水，茫然无知，因为他不知“阴阳”为何物？你若讲“缺碘”“缺钙”“尿酸增高”，他便点头称“是”，因为这些在课堂里“似曾相识”啊！因此，进一步加强中医的“科普”就显得尤为迫切。有鉴于此，笔者不揣浅陋，打算在这方面做点工作，意欲从“中医基础”“中医诊病”“中医经络”“中药”及“中医养生”等几个方面着手。其中所选的内容，主要是那些能够代表中医

特色、体现中医思维、反映中医诊疗特点的相关中医知识，旨在为读者搭建一个了解中医、认识中医的“四梁八柱”，从中医理论的角度进行浅释，能让民众既能知其然，又能知其所以然。

中医文化博大精深，中医内涵丰富多彩。本书所述仅冰山一角，但愿能为读者打开一扇中医之门，并由此登堂入室，由不识中医到认识中医，由认识中医到认同中医，甚或成为中医的粉丝、参与者、实践者，此乃中医之幸，亦乃笔者之幸也！

深圳市中医院 王祚邦

2019年10月

# 目录

## 中医基础篇

初识中医	1
整体观念——中医之互联网思维	8
阴阳五行——中医学的基石	15
望闻问切——中医诊病的主要方法	28
辨证论治——中医个性化治疗的法宝	38
干支——构建中医的基本元素	43
十二时辰——中医的时间医学	47
二十四节气——中医的气候医学	53
治未病——中医的预防医学	60
脏腑学说——以五脏为中心的中医整体观	63
精气血津液——脏腑生理活动的产物	94

## 中医诊病篇

中医看病看什么	105
中医是如何做出诊断的	108
外感病邪·六淫	112
湿邪的致病特点	116
风为百病之长	119
百病皆生于气	121
亦因亦果话瘀血	126
怪病多由痰作祟	129
胖人多痰，瘦人多火	132
何谓“上火”	135
何为二便正常	137
虚证和实证	140
怕冷就一定是阳虚吗	144
您真的需要“补”吗	147
“冬病夏治”与“夏病冬治”	150

## 中医经络篇

神奇而又神秘的经络	155
针灸不用药，何以能治病	161
针灸获取疗效的关键是什么	164

取穴不准，疗效不稳	167
火针——针、灸一体的中医疗法	172
穴位按摩——最古老的医术	177

## 中药篇

中药的四气五味	185
中药的配伍讲究君臣佐使	191
中药炮制是怎么回事	194
中药使用有哪些禁忌	198
中药，是药三分毒吗	203

## 中医养生篇

养生是一个系统工程	207
养生与天年	210
顺天守时、法于阴阳——中医养生的最高准则	213
养神为上——中医养生的重要特色	217
中医“食疗”浅谈	220

# 初识中医

## 一、什么叫“中医”

我和一位患者朋友闲聊，随口问曰：“你为什么叫中医？”答曰：“中医嘛，不就是拿树皮草根之类去给人治病的嘛！”想一想，作为一个非中医专业人士，这个答案也没大错。但是再仔细想一想，倘若大多数人对中医的认识都止于这个境界的话，那中医就成了简朴、原始的代名词，中医就太不“高大上”了！于是，我特意查了一下《现代汉语词典》，其解释是：“中医是中国固有的医学，也指用中国医学的理论和方法治病的医生。”那么，中国医学的理论和方法是什么呢？说得“学术”一点，就是以整体观念为主导思想，以脏腑经络为生理病理基础，以阴阳五行学说为主要说理工具，以取象比类为认知方法，以望、

闻、问、切为诊查手段，以辨证论治为治疗特点的医学理论体系。在历史发展的长河中，围绕该理论体系逐渐衍生出了多种治病疗法，如中药（汤、膏、丹、丸、散）、针灸、拔罐、刮痧、推拿、气功导引等疗法，且只要运用得当，皆有实效。可见中华民族自古以来就是一个敢于创新也善于创新的民族。

“中医”一词，最早见于《汉书·艺文志》：“经方者，本草石之寒温，量疾病之浅深，假药味之滋，因气感之宜……及失其宜者，以热益热，以寒增寒，精气内伤，不见于外，是所独失也。故谚曰：‘有病不治，常得中医’。”不过此处的中医，本人认为应是指中等水平的医生。意思是人若患病，不要乱投医，与其让庸医误治，还不如依靠自身的自我修复调节机制，其效果犹如得到一个中等水平的医生治疗一样。

显然，我们现在所指的“中医”绝非《汉书》中所说的中医。此“中医”是为了与“西医”区别，相对而言的。西医传入我国已是明末清初的事了，那此前我国的医生和医学又叫什么呢？最正宗的称谓叫“医师”。据《周礼》记载：“医师掌医之政令，聚毒药以共医事。”随着历史的发展，有称中国医学为“岐黄”者，有称“汉医”者，此外还有一些别称，如“青囊”“杏林”“悬壶”等，其来历都与某个医事典故有关，此处就不一一详解了。

回首中医这位“千年老者”所走过的历史，既有波澜壮阔的豪迈，也有沧海桑田的感叹！其几乎与古老的中华民族和中国传统文化同呼吸、共命运、同兴衰、共荣辱。看今朝，当中华民族和中国传统文化正在强势复兴之际，当人们认识到西医所秉持的“还原论”的研究方法碰到壁障时，当科学发展到21世纪，人们已经开始知道，中医并不是迷信而是复杂性科学的一部分时，人们惊奇地发现，中医这位仙风道骨、鹤发童颜的长者却正在那灯火阑珊处向我们颌首微笑呢！

## 二、中医只是个慢郎中吗

中医能治病，尤其能治慢性病，目前对此持怀疑态度的人，应该不会有太多了。但要说中医同样也能治疗急性病、重病，估计对此打问号的人不会太少。其实，中医不但能治疗急性病、危重病，而且在某些方面与西医相比更具有一定优势呢！

数千年以来，就人口数量来说，中国一直是世界人口大国。虽然人口的繁衍、生存与经济的发展和生产力的水平都有密切的关系，但不可否认的是，与医疗技术的水平更是直接相关。我们翻开中华民族的历史，几乎就是一部战乱、饥荒、自然灾害、瘟疫横行的历史，人民的生命时刻受着死亡

的威胁。在与死亡的抗争中，中国的医学逐渐积累了丰富的经验，取得了辉煌的成就。试想，中医若不能治大病、重病、急病，中华民族还能有这么多炎黄子孙吗？也许有人会说，那不是西医的功劳吗？但大家清楚，西医正式传入中国还不足两百年的历史，那两百年以前的几千年与疾病的抗争史都是谁的功劳呢？历史告诉我们，中医能够治疗大病、重病、急病的事实，是不用怀疑的。

有人会说，这些都只是历史啦，中医的大医、高手好像只藏于历史典籍中。其实不然！相信关注中医的人都知道，当代有位老中医名叫李可，他可是个治疗急危重症的真正高手。在中国，得了急危重症，几乎都是往西医院送，然而，在李可老中医的家乡山西省灵石县，得了急危重症，却是送往他所在的灵石县中医院。在他所著的《李可老中医急危重症疑难病经验专辑》里，记载了数例在西医院被宣判为“不治”，而得到他的治疗后起死回生的病例，同时还记录了大量的各种类似的病案和治疗经验。

下面也顺便谈谈本人治疗急症的体验。记得两年前的春夏之交，我的妻子偶感风寒，初未太在意，至晚九时许，突发高热，测体温高达39.8℃，我随即到药铺抓了4味中药，随煎随服，约1小时热势渐退，汗出身凉，第二日正常上班。妻子惊喜地说：“没想到中药的效果有这么快，这么好！”古代医案常说“效如桴鼓”，盖非虚言矣！本人行医40余载，