

零起点学中医

——带你体验中医的12堂课

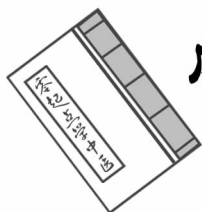
天下无疾 著



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

北京



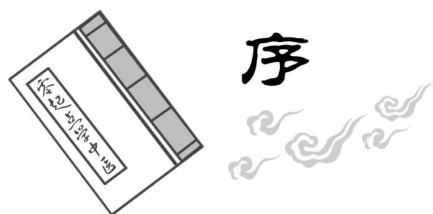
内容提要



本书是为零基础的中医爱好者所作的一本中医入门书。通过十二次专题讲座，系统的介绍了中医理论与中医临床的知识，使初学者可以在较短的时间内，轻松的掌握中医学最为重要的概念、思想和理论，为制订适合自己的健康养生计划做好知识的准备，为进一步深入学习中医打下坚实的基础。

全书分为十二讲。第一讲是对中医学的概述；第二至八讲，详细讲解了中医基础理论、中医诊断学、中药学、方剂学等中医核心课程的内容；第九讲专讲医案的重要性和学习方法；第十、十一讲介绍了针灸经络理论，并提出了著者对于经络理论的独到见解；第十二讲是对学习中医过程中一些常见问题的讨论。

本书内容丰富，语言生动，适于广大中医爱好者自学使用。中医院校学生亦可参考。



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，但众说纷纭，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，辛勤的耕种，培育着土壤。

通读全文，心诚意切，文辞幽雅，拳拳之心，溢于言表。形象生动，却蕴含至理；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，方药之性情，针灸之奥理，娓娓道来，别有一份风韵。尤其辨

证一章，要诀百字而融脏腑辨证之大略，与前后贯穿，浑然一体，堪为全书点睛之笔。

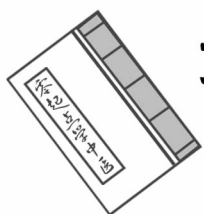
中西医学分别源自不同的文化体系，文化的差异导致中医历来以整体论看待人体，而西医则倾向于还原论。差异源于不同的思维方式，不同的认识方法。要想学习中医，用西医的思维方式去解释、去认识是行不通的。要学习中医，首先要对中医的思维方式有一定了解。要了解中医的思维方式，就要熟悉中国的传统文化，尤其是中国的传统哲学思想。中国文化、中国哲学重视体验、重视思辨。只有认识到这一点，才有可能真正的走进中医的大门。很高兴无疾能从此处入手，名之曰《体验中医》。

希望通过这样一本小书，有更多的朋友可以更轻松的学习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，多年来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人。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。

近两年来，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。国家一系列卫生政策的调整，更是让我们看到了这种渴望的必然。通过一些简便易行的按摩导引、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？

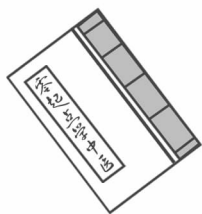
当我们遇到困惑，无所适从时，常常正是一次提高认识、增长智慧的机遇。因困而学，因学而进。当您在医学茫茫的大海中迷惘不知方向，在人体病症纷繁的面纱前迴厄不得要领，翻开这本小小的中医入门书，或许能得到点滴的启发，收获些许的知识。

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；不致在平日即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、番泻叶攻罚脾胃生机。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，拿来一点有益于生命健康的知识，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 / 10

第 1 讲 初识中医 / 12

- 一、中医学都讲了什么 / 12
 - (一) 关于人体的生理 / 12
 - (二) 关于人体的病理 / 13
 - (三) 关于治疗 / 15
- 二、中医是如何看病的 / 16
- 三、学习中医需要注意哪些问题 / 18
 - (一) 古今思维方式的关系 / 18
 - (二) 理论与实践的关系 / 18
 - (三) 自学与求师的关系 / 19

第 2 讲 中医思想之谜——阴阳五行 / 20

- 一、体验阴阳五行 / 20
 - (一) 体验阴阳 / 20
 - (二) 体验五行 / 22





二、阴阳五行与中医学 / 25

(一) 指导认识人体生理 / 25

(二) 指导认识人体病理 / 26

第 3 讲 人体生理之谜——脏腑经络 / 30

一、脏腑 / 30

(一) 五脏 / 30

(二) 六腑 / 33

二、气血 / 36

三、经络 / 37

第 4 讲 人体病理之谜——正邪之争 / 39

一、对正气的解说 / 39

二、对邪气的解说 / 40

(一) 外感 / 40

(二) 内伤 / 43

三、正邪之争 / 45

四、关于体质 / 48

第 5 讲 中医诊法之谜——望闻问切 / 49

一、望诊 / 49

(一) 望神 / 49

(二) 望色 / 50

(三) 望形 / 51

(四) 望态 / 51

(五) 望舌 / 51



体验——中医入门之道

体验，以体验之。体即身体，验即检验。

老子平日里思考人性，观察自然，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，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、不耻的地方。水来到这里，并不是为消磨时光，而是为了濡养、资助万物的生长。水在"利万物"之后，却不见他对万物有任何索取，要求任何回报。这样的一种性情，已经与"道"很接近了。

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了现代人的视野。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，不再是患者的症状，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，恐怕就注定了，难以真正的进入中医之门。





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。一个人心中的世界，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。以身处风中，以心验风性，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，正与房屋的倒塌相象；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？这又需要对风发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。而与中风病最相象的风，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。无疾以为，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，可以心验其山水之性；见花草，可以心验其花草之性；处世间，可以心验其人情之性；临病症，可以心验其正邪之性。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1讲

初识中医

学习中医，与学习任何一门其他的学科一样，都需要一个从简到博，从浅入深的过程。本章的内容，就是帮助大家在大体上了解整个中医学的概况。以下我们从三个方面进加以介绍：中医学都讲了什么？（也就是中医理论的部分）？中医是怎样看病的？（也就是中医临床的部分）？学习中医需要注意什么？（也就是中医的学习方法）

一、中医学都讲了什么

中医学作为一门医学，首先需要面对的问题，就是“人体是怎么回事？”“疾病是怎么回事？”“如何减轻疾病带来的痛苦？”这三个问题，用专业的语言来表述，就是人体的生理、病理和治疗。针对这三个问题，我们逐个来看一下：

（一）关于人体的生理

作为人体，他是由哪些部分组成的？各个部分都有哪些功能？这些功能之间又存在着怎样的关联？中医又是如何发现这些功能的呢？我们的祖辈通过对人体的观察，发现人体在大体上可以分为头、四肢和躯干三个部分；在层次上从浅到深依次有皮、筋肉、脉和骨几类组织。再通过对尸体的进一步解剖，发现了人体内的各个脏腑器官：有五脏（肝心脾肺肾），有六腑（胃、



大小肠、三焦、膀胱、胆)，以及脑、脊髓、子宫等所谓“奇恒之腑”。接下来就开始对这些脏器的功能进行观察和分析。

有些脏器的功能是很好理解的，比如肺脏，解剖之后，古人发现有一根气管把肺脏与鼻子连在一起，于是很自然的想到肺“主气，司呼吸”；比如胃肠，古人发现这是一个完整的管道系统，连接着消化道的两端，他的作用再清楚不过了，就是负责“运化”、“传导”饮食物。通过同样的方法，心脏主血液，肾脏主水液的基本功能也被发现了。

但是并非所有的脏器功能都是这样的显而易见，比如肝脏和脾脏。古人无法通过直接观察的方法得知他们的功能，于是就根据现象作出了一些大胆的推测。比如发现肝脏内储藏有大量的血液，于是认为肝的功能在于“藏血”；脾脏与胃紧紧靠在一起，于是推测脾的功能在于推动胃中的食物进行“运化”，从而“化生气血”。

通过上面观察的方法，古人发现了脏腑最基本的生理功能。然而，古人认识脏腑功能的脚步并没有就此停歇下来。而是在这些认识的基础上，进一步以体处之，以心验之，最终创立了中医脏腑理论最基本的模型。这里仅以肝脏的生理功能为例，来看看古人是怎样通过体验的方法，对脏腑的功能加以认识的。

我们知道肝的五行属性是属木，木就是树木，就是植物。树木通常生长在什么地方呢？在有水的地方。因为树木要成长，离不开水的滋养。树木表现出来的性质是怎样的呢？树木最喜欢自由的伸展，最不喜欢被压抑束缚。我们平时留意观察各种树木，就会发现一些有意思的现象：他们有的向上长，比如杨树、松树；有的向下长，比如柳树、榕树；还有的横着长，比如侧柏、灌木。再加上各种花花草草，“木”这个大家族真可谓千姿百态、丰富多彩。而这些现象的背后，就蕴含着这样一个道理：树木植物的生长，最希望充分的表达自己的个性，自由的发展。这种性质，在中医理论中，叫作“木喜条达”。如果一旦发展的空间受阻，这些草木就会“发怒”，继而冲破这些阻力。记得读小学时，语文课本里有一篇文章，叫作《种子的力量》。即使用世界上最坚硬的颅骨来束缚压制种子，种子最终还是会奇迹般的冲破这种束缚，发芽，生长，壮大。

再回过头来看一下我们的肝脏。通过解剖观察古人发现，肝脏在所有的脏器中，含有的血液的量是最多的，可以说是人体的一个“血库”，这就是我





们前面讲到的肝“主藏血”的基本功能。而血液不正是滋养人体的“水”吗？所以肝脏就是人体内的木所生长的地方。这样一来，中医学就在肝脏与木之间，作了一个固定的关联。继而把“木喜条达”这样的木的特性，延用到中医学中，变成了“肝主疏泄”。一个人郁闷了，每天自己生闷气，我们就把他的表现称为“肝气郁滞”；一个人大怒发火，我们会说他的肝火比较大。原因都在于“肝主疏泄”这一功能无法正常的进行了。

通过上面肝脏的例子，我们可以看到，中医理论在最初形成的阶段，主要的理论来源于两种重要的方法：观察与体验。用同样的方法，古人对人体的各个脏器都有了深入的认识，为我们描绘了人体整体的生理过程。具体内容，到生理一章再详细讲。

思考

§ 中医认识人体的方法与西医的方法，差别在哪里？

§ 试着思考下其他脏腑的功能？

（二）关于人体的病理

古人通过观察和体验，认识了人体在正常情况下的生理过程，但这些知识本身对于古人来说是没有意义的，因为，没有用。中国的传统文化是非常崇尚实用的。儒家道家的思想需要与政治统治结合起来才有用，否则不可能流传至今；人体的基础知识需要与治病结合起来才有用，否则也不会成就今天的中国医学。

那么人体在哪些因素的影响下，就会发生疾病呢？

古人把引起疾病的因素划分为三类：内因、外因和不内外因。内因主要包括饮食、情志和劳逸方面的异常；外因主要包括风寒暑湿燥火这六种自然气候的太过与不及；不内外因主要指虫蛇咬伤，刀剑损伤等等。

这里会有朋友提出疑问：按照现代医学对疾病发病的认识，疾病可以划分为感染性疾病与非感染性疾病两大类。感染性疾病，是由于感染了细菌或者病毒等引起的，必须把这些致病因素彻底清除掉，疾病才可以被治愈；而非感染性疾病，常常是人体的某些组织器官出了问题，比如高血压就是心脏



和血管系统出了问题引起的，糖尿病就是胰岛素分泌出了问题引起的，必须把这些心血管、胰岛素的问题解决了，这些疾病才能真正得到控制和治疗。按照中医的说法，这些细菌病毒难道不是真正的病因吗？这些心血管、胰岛素的问题难道不是真正的病因吗？

我想这里有必要多占用些篇幅来讲一下。

先说外感病。我们来看一看感冒这个最常见的病吧。感冒后会出现头痛、发热、咽喉疼痛、咳嗽等等症状，西医那里检查血象，发现白细胞增多了，所以诊断为上呼吸道感染，病因是细菌感染。对不对呢？当然对。但是假如我们现在可以暂时放开以往的常规认识，试着思考一个问题，或许你看到的感冒就会变成另外一个样子了。

我们在冬季天气寒冷的时候着凉了会感冒，在春夏季天气转暖甚至炎热的时候也会感冒，在暑天，如近日北京出现的“桑拿天”里也会感冒，在秋季天气干燥气温骤降的时候也会感冒。请仔细回想一下，在这些不同的季节里，你在感冒时所表现出来的症状都是相同的吗？常常是不同的。冬季着凉后的感冒，通常是打喷嚏、流鼻涕、怕冷明显；天气炎热时的感冒一般都伴有嗓子疼、不怕冷、痰黄粘稠；暑天感冒时全身不适的感觉很严重，经常伴随腹泻等消化道的表现；秋季燥邪引起的感冒，一般咳嗽症状比较突出，痰却很少。

我的问题是：如果同样是因为细菌感染导致的疾病（甚至有可能就是同一种细菌），病因相同，表现出来的症状为什么会有如此大的差异呢？中医理论跳过细菌的环节（当然不是有意的，是受到当时条件限制的；但无论如何，这是结果），直接把疾病与环境作了链接，这样的思路，发现的问题，是现象还是本质呢？

内伤疾病，又与外感病不同。假如把外感病定性为敌我矛盾的话，内伤病就应该是人民内部矛盾了。对于前者，动员全部国防兵力，速战速决，尽快把敌人驱逐出去，是最为得当的办法。但对于后者，显然就不能再调动大部队去讨伐了；即便是少数破坏分子，交由公安部门查办也就可以了。而且处理这类问题，常常是急不得的。譬如小两口吵架，公安机关是不能轻易作出处罚的。看似对男方的严厉惩处，实际上对女方的伤害也非常之大。这种剪不断理还乱的恩怨情仇，在人体内伤病过程中也可以体现的淋漓尽致。譬如糖尿病有一种类型，叫作阴虚火旺。吃的多、喝的多，火气很大，但是人





比较瘦，睡眠很差，入睡困难，梦又很多。如果用夫妻来比喻人体的阴阳，那么此时的状态，就是丈夫很凶悍（阳热盛），妻子很柔弱（阴气虚）。如果此时给出严惩丈夫的决定，即用苦寒之药来清泻阳热，就会发现，丈夫气势衰败的同时，妻子也变得更加苍老无力了。因为苦寒药在清泻阳热的同时，同样会耗伤阴气。更不利的是，苦寒药对脾胃的伤害也很大，脾胃受损，气血就无法得到补充，阴阳就更虚弱了。正确的方法是，用甘凉的药资助妻子，让她的身体更强健。只有妻子的“实力”与丈夫相当，妻子才会对丈夫起到真正的制约作用，夫妻才会真正的实现和谐幸福。

当然，外感病与感染性疾病、内伤病与非感染性疾病之间并非一一对应的关系。以上仅为举例，详细内容，请留意病理一章。

思考

§ 你是怎样看待疾病的？

（三）关于治疗

古人对疾病的原因有了一个明确的认识之后，接下来的问题就是如何解决这些问题了。中医学经过几千年的发展，形成了丰富的治疗体系，比如针灸、按摩、拔罐，口服中药，外用膏药等等，其中最为重要的两种方法，就是中药疗法和针灸疗法。下面我们重点来介绍这两种疗法的特点。

1. 中药疗法

自从神农尝百草，伊尹制汤液，中药作为一种治疗方法，就逐渐成为中医治疗学中非常重要的一种方法。再经医圣张仲景，集历代经方大成于巨著《伤寒杂病论》后，中药疗法更是确立了在中医治疗方法中的核心地位。中药是怎样发挥其治疗作用的呢？

大自然在孕育万物的过程中，常常是不够公平的。在人的身上，表现为人的体质各有差异；在药物方面，就体现在中药有寒热温凉这四种不同的性质（中医称四气）；以及酸苦甘辛咸这五种不同的味道（中医称五味）。而这所谓的四气五味，就是中药发挥治疗作用的基础。

举例来说，辛辣的味道具有发散、走窜的性质，最擅长于冲破敌人的重



重阻力，使正气得以伸张。如果人体所患的疾病是由于各种邪气停聚而引起的，那么辛味药就大有其用武之地了。比如由于风寒邪气束缚了肌表而导致感冒，就需要用辛味药如荆芥来发散，驱赶邪气离开人体；由于情绪不好，引起肝气郁滞，就需要用辛味药如柴胡来疏解调达；就像有人遇事不爽，最需要的就是找一位知心好友，三言两语，将心结化开，问题也就解决了；柴胡所扮演的，就是在体内化开心结的好友角色。此外比如寒湿邪气停留在四肢关节引起的关节疼痛，血液运行不畅生成的瘀血，饮食不当引起的食积，等等以邪气停留为主要表现的病证，都需要用辛味药来通达。

但是有一点必须引起注意：但凡某一事物的性质存在偏颇，那么应用起来就必然存在有利有弊的现象。仍以上述辛味药为例，这类药虽然性情勇猛，善于打攻坚战；但是只要辛味药出现的地方，往往都伴随有对人体气血的耗损。于是出现了一个很重要的治疗思想，叫做配伍。所谓配伍，就是通过多味药物的配合使用，来提高疗效，减少副作用的一种方法。我们今天看到的医生处方，很少是单用一味药去治疗的，就是为了避免出现上述药性偏颇的弊端。

在后面的中药性情与配伍这两章中，我们会系统的介绍中药的属性与中药配伍的思想。

2. 针灸疗法

依照当今流传下来的中医经典古籍来看，针灸疗法的广泛应用，是早于中药疗法的。在《黄帝内经》一书中所记载的疾病的治疗，绝大部分是用针刺法进行的。受古代中医如此重视的针灸疗法，究竟有着怎样神奇的疗效呢？

我们先来看无疾自治的一则医案吧：

今年春节前（08年1月），无疾由于感受寒邪后出现咳嗽，咳嗽程度比较重。一天夜间睡眠中，突然咳起，咳嗽剧烈，无法继续入睡，当时时间是凌晨三点十分。手边没有药，就用针刺手太阴经络穴列缺。针刺入后，共咳三声，咳嗽即止。当晚得以安然入睡。两天后，由于一些不痛快的事，心中一直不平。结果半夜时分又出现了暴咳不止，不过这次的时间与上次不同，是在凌晨一点零五分。同样用上次的方法，针刺列缺后，咳嗽有所减轻；再针刺足厥阴经原穴太冲，三分钟后，咳嗽消失。继续入睡。

针灸疗法在今天正处于非常弱势的地位。不用说外行人，即便是很多中医专业的学生、医生，也认为针灸只能治疗中风、面瘫、颈肩腰腿痛这些别





人治不好或者不愿治的病。广泛意义的内科疾病，很少有人会想到应用针灸的方法。而实际上，针灸疗法以其运用之方便，调理之中正，取效之迅捷，往往具有中药疗法和西药治疗所无法比拟的优势。

针灸是如何发挥疗效的呢？针灸诊治疾病的思路又是怎样的呢？这部分内容相对比较复杂，我们到后面针灸的章节里，将与大家详细探讨这方面的问题。

最后，我们的古人是非常有智慧的。他们并没有满足于，仅仅将医学的价值定位在治病上。而是想到了一个更深刻的问题：怎样才能不生病？这就是近两年来非常走红的中医养生学重点讲述的内容。对于养生学的内容，无疾认为：养生的方法是重要的，但更重要的，是把握人体的规律，遵从生命的智慧。而这些规律、智慧，在我们对中医学理论有了一个深入的了解之后，便会深深的扎根在我们的心里，融化为我们血液的一部分。无疾希望大家在读过这本讲稿之后，对中医养生的认识能够有所提升，可以比较轻松的根据自身的情况来制定养生计划了。

思考

§ 你认为中医的疗法与西医的疗法相比，有哪些优势和不足？

二、中医是如何看病的

下面我们来介绍一下中医临床部分的大体内容。还是先来看一则病例吧：

尹某某，女，65岁，2005年8月10日初诊。

患便秘20年，常7~8日大便1次。平素自服麻仁丸、番泻叶、芦荟胶囊等，只能奏一时之效。细询病人，虽大便7~8日一行，但干燥无结块。面色白，身体疲乏，纳食不馨，饥不欲食。舌淡、苔薄，脉象弱细。

无疾按：本例为山西柴瑞霭的一则验案。如果单从“便秘20年，常7~8日大便1次”且大便干燥的情况来判断，你会怎样来判断患者的病情呢？是虚，还是实？



在一个中医师眼里，人体表现出来的任何一个问题，往往并不是象患者所看到的那样简单。如此例中，已经明确是便秘，大便干燥，但还需要继续询问患者，是否有大便干结成块的现象。如果有，疾病多属于实；没有，多属于虚。这个过程叫做辨主症。也就是围绕最突出的症状，仔细询问，来加以辨识。

此外，人体表现出来的任何一个问题，往往都不仅仅是局部的问题，而是人体整体问题的反映。如此例中，患者除长期便秘外，同时见到面色白，身体疲乏，食欲不振等症状，进一步印证了疾病的性质属虚的判断。如果此时患者出现的不是这些表现，而是面赤，性急易怒，头痛，腹胀，腹痛等表现，疾病就很可能是实证了。这个过程叫做辨兼症。也就是对患者同时出现的各种临床表现进行综合评价，以判断疾病性质。中医的整体观念，也在这里得到了体现。

最后，舌象和脉象，作为中医诊断的基本方法，对中医的辨证往往能起到至关重要的作用。如此例中，患者表现出“舌淡、苔薄，脉象弱细”，据此，再结合前面的症状，即可以进一步作出判断，患者的临床表现属于脾气虚了。（具体的辨证知识，我们到辨证一章再展开来讲）辨证此属脾虚不运，不能为胃行其津液。

治以健脾复运，行其津液。予一味白术饮。药用：生白术 60g。每日 1 剂，水煎服。服药 14 剂，大便稍润而且畅利，面色渐正，疲乏改善，纳食知馨。继服 14 剂，诸症改善，大便 2 日一行。守方调治 1 月便秘痊愈。

无疾按：根据前面的辨证结果，患者的便秘是由于脾气不足，津液无法得到正常的运输布散而引起的。相应的治法也就出来了：健脾。柴医生依此确定以生白术一味药进行治疗。因为在所有的中药里，生白术健脾气、助运化、行津液的作用是最好的。由于辨证准确，治疗得法，困扰患者 20 年的便秘，在一个月內，仅靠一味生白术，而完全治愈了。

从以上分析可以看出，中医诊治疾病的过程，可以划分为以下几个步骤：

1. **四诊** 通过四诊（即望闻问切）方法获取详细的症状资料。

如上例中通过望诊得到“面色白，舌淡、苔薄”的信息，从问诊得到“患便秘 20 年，常 7~8 日大便 1 次，但干燥无结块，身体疲乏，纳食不馨，饥不欲食”；从切诊得到“脉象弱细”。

2. **辨证** 即对收集到的症状信息进行分析，以判断患者的病位、病性、





病因等。

辨证是整个中医诊治疾病的核心所在。四诊、处方的技巧，多可通过经验积累逐渐摸索出来；而辨证的过程，则更多的体现了一个医生临证的真正水平，往往也是一个人临床智慧的综合表现。上例中已经对辨证的过程有详细阐释，这里不再赘述。

3. 立法 根据辨证的结果，确定具体治法，明确孰先孰后，孰轻孰重。

此例由于病证较为单纯，立法也就显得十分简单。实际上在很多复杂一些的病例处理中，如何把握治疗的时机，治疗当从何处着手，治疗的主次如何安排，都是非常有学问的。我们在以后的病例介绍中，还会给出更多的例子，供大家学习探讨。

4. 处方 给出最终的治疗方案。

诊治疾病最终的落脚点就体现在方药的运用上。选方是否得体，加减是否恰到好处，都将对患者的疗效产生重要的影响。如此例中，医生针对单纯的脾气虚、津液布散失常的病机，给出了一味白术饮，即是恰中病机的良方。

思考

§ 中医诊治疾病的基本思路，你掌握了吗？

三、学习中医需要注意哪些问题

中医学作为中国传统文化的代表，他的思维模式、理论基础、知识框架与今天我们从小接触到的数理化等知识截然不同。从这一点看来，现代人学习中医的确是有点难度的。但是如果换一个角度来看，作为中国人，我们身上的血液是几千年来，由我们的祖先一辈一辈流传至今的；作为一个中国人，我们的骨子里就刻画着与传统文化一脉相承的思想。对中医学多了一点了解，我们就会很轻易的发现，我们身上原本就带有如此多的“中国味道”。

古代医生学习中医的方法，大体上包括以下三种：家传、师承和自学。今天还有一个更为重要的学习途径，就是在正规的中医院校内学习。我们的



讲座对象，是定位于广大的中医爱好者。所以如何通过自学的方式学好中医，或许是大家最为关心的问题。具体的自学方法，在本书最后所附的《自学中医入门必读》一文中详细讲解，可以参考。下面我们着重看一下，自学中医过程中，最需要认清的几组关系：

（一）古今思维方式的关系

学习任何一门学问，入门的第一步，一定不是怀疑，而是相信。只有先以谦虚的态度接受下来，才有资格去评价，这门学问究竟有何长处与不足。完全以门外汉的身份去品头论足，一是在虚度自己的光阴，因为于己无益；二是会贻笑大方，因为班门弄斧。对前两年媒体热炒的“废止中医”闹剧，我想根本的问题就是出在这里吧。

要想学习，首先需要“相信”；要想“相信”，首先需要理解古人的思维方式。

古人在思考问题的时候，更不是像今人一样，强调“因为 $A=B$ ， $B=C$ ，所以 $A=C$ ”这样的形式逻辑推理；在认识事物时，也不是像今人一样，强调必须经过实证方法检验得到的结果才是真理。古人更加注重体验在认识事物过程中的意义，这一点在前面讲体验法时已经提到，下一章讲阴阳五行是时候，还可以更加充分的体验到这一点。

（二）理论与实践的关系

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的非常扎实才可以，而且这基础，必须是从《易经》开始，继而是《内经》《难经》《伤寒》《脉经》等等经典著作。对于第一种朋友，最容易出现的问题就是：学到几个零星的方子或腧穴的用法后，越来越感到中医的渺小，认为中医是纯粹的经验医学，雕虫小技而已，常抱着自己的点滴经验，坐井观天。而第二种朋友最容易出现的问题就是：越学越觉得中医了不起，中医思想博大精深，穷毕生之力也难以窥见一斑，竟完全记不得，医学的目的，原本是要治病救人的。由于长期缺少实践，学习兴趣也就越来越小，最终难免知难而退，半途而废。

实际上，理论与实践的关系，从来都是相辅相成，相互为用的。理论源





于实践，又可以反过来指导实践；实践升华成理论，又可以用来检验理论正确与否。离开了实践的源泉与检验，理论必然会成为干瘪空洞的理论；离开理论指导的实践，也必然成为盲目难成大器的实践。作为中医爱好者，理论的学习是最基本的，也是至关重要的。而学习了这些理论仅仅是迈出了第一步，接下来需要随时随处留心体会，将理论的知识转变成实践的体验，这些理论才会真正成为自己的一部分，才会把知识学活，才可以真正掌握防病治病救人的方法。在下一次的讲座中，会重点教给大家一些方法，如何将理论与实践紧密的联系在一起。

此外，无疾一直非常推崇医案在中医学习过程中的价值。在理论学习阶段，医案可以帮我们更好的理解理论；在临床实践阶段，医案可以帮我们丰富经验，开阔视野；对于较少有机会开展大量实践的中医爱好者，医案更是活化理论、增加兴趣、弥补实践的不二法门。以后我们会有专门的一章，来详细讲解医案的价值与学习方法。

（三）自学与求师的关系

很多中医爱好者有这样的困惑：我很想学习中医学，但是我没有老师，不知该从何处下手才好？

实际上，自学的方法，从来都是学习中医一个很重要的途径。明代有一位名医叫作江瓘，苦于自己久患呕血症而无医能治，便发奋自学中医。他从古今医案入手，广泛搜集，最终汇编成一部《名医类案》，流芳千古于杏林，而江瓘本人也成了一代名医。现代许多著名的老中医，同样是通过自学的途径学有所成。在山东中医药大学出版的《名老中医之路》中，记载有多位这样自学成才的老前辈。这套书现在有山东科学技术出版社出的新版，市面上就可以买到。作为入门的指导，无疾推荐来读。

然而，实际上没有任何一个人，可以在学习的道路上，完全依靠自己的力量能有所成的。遇到困惑、迷失方向时，求助于同道求学的老师和朋友，是为自己扫清障碍、增进学识的有效途径。平时多注意结交些同样喜爱中医学的的朋友，大家多做交流，对自己的学习一定会有所帮助的。

此外，无疾自迈入中医大门十几年来，虽然感慨于自己的资质愚钝，但总算得上比较勤奋的一个。又自执教杏林，面对中医门内莘莘学子，总希望



将自己所学倾囊相与，将自己所遇曲折一一相告。别无他求，只希望自己所挚爱的中医学，可以更多的为人所学，为人所用，早日看到中医界多成就几位济世大医，百姓可以冀中医之术得以安身保命。倘有心学习中医而方向不明，学习途中遭遇到荆棘拦路，无疾愿作诸位朋友学习路上的良师益友，势必不遗余力，协手共进。

最后，留下几个疑问，供大家思考：

思考

- § 中医思考问题的方式，究竟与现代人有着怎样的区别？
- § 阴阳五行的理论，是否真的是那么深奥和神秘？
- § 阴阳五行在我们今天的生活中，还会有任何的意义吗？

