

第一篇

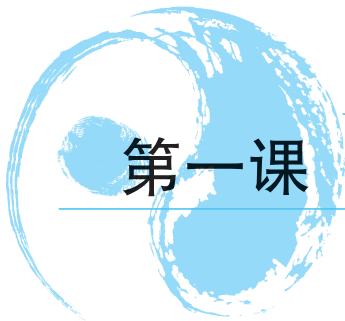
中医基础理论知识

Section One: Fundamental of Chinese Medicine

中医基础理论知识是中医学习的入门石。第一篇从阴阳、五行、五脏、气血、津液几个知识点入手，通过中医专业术语、句式和知识的学习，讲解中医学中最基本的哲学思想和医学理论，初步搭建中医思想和意识。

Fundamental of Chinese Medicine is a subject to initiate students of Chinese medicine as an introduction to the beginners. It provides the basic knowledge of yin and yang; the five elements; the five zang organs; qi and blood and fluid. Through the use of special Chinese medicine terminology to deliver the basic philosophy of Chinese medicine.

课号 Serial Number of text	主课文 Key Lecture contents	扩展阅读 Recommended reading
第一课 Lesson one	日月与阴阳 The Sun and Moon , <i>Yin and Yang</i>	阴阳互根 <i>Yin and Yang Are Rooted in Each Other</i>
第二课 Lesson two	五行 The Five Elements	五行法则 Principles of the Five Elements
第三课 Lesson Three	先天之本与后天之本 The Root and Early and Latter Heaven	五脏和六腑 The Five Zang and the Six Fu Orgnas
第四课 Lesson Four	气 Concept of <i>Qi</i>	精与神 Concept of Essence and Spirit
第五课 Lesson Five	津液——人体的雨露 Jin Fluid, the Body and the Correlations of Rainfall and Dew	三焦——人体的大水渠 The Triple Burners, the Body's Biggest Sluice



第一课 日月与阴阳

第一课时 Class hour 1

一 学习目标 Learning objectives

1. 了解“阴”、“阳”的概念。
2. 掌握专业词语：阳 阴 属 人体 五脏 腹 烦躁 症状
3. 掌握中医常用表达方式：……属……，喜……，畏……

二 热身 Warm-up

1. 说说你理解的“阴”和“阳”的意义。
2. 写出下列词语的反义词。

黑		高	胖			湿	
	下			甜	笑		内
		难受		粗心		简单	
散	南面		大方		提高		

三 浏览课文并填空 Look through the text and fill in the blanks

1. 中国古代哲学认为，世界上任何事物都有_____、_____两个方面。
2. 太阳为_____，月亮为_____；_____为阳，_____为阴。
3. 中医学也用阴阳来解释_____，比如：头在上为_____，脚在下为_____；_____为阳，_____为阴。
4. 只有阴阳_____才能保证身体健康，任何一方面太过或者不足，都会引发_____。

课文
TEXT



日月与阴阳

中国古代哲学认为，世界上任何事物都有阴、阳两个方面。



太阳为阳，月亮为阴；山的南面向着太阳，为阳，山的北面背着太阳，为阴；白昼属阳，黑夜属阴；男人属阳，女人属阴；天在上，属阳，地在下，属阴；火温暖而向上，属阳，水寒冷而向下，属阴，等等。

中医学也用阴阳来解释人体，比如：头在上，为阳，脚在下，为阴；体表为阳，体内为阴；背部为阳，腹部为阴；气为阳，血为阴。色泽鲜明、发热、口渴喜冷、兴奋等症状属阳，色泽晦暗、畏寒、口不渴或口渴喜热、抑制等症状属阴。

阴阳平衡才能保证身体健康，任何一方面太过或者不足，都会引发疾病。

生词
NEW WORDS



1. 哲学 **zhéxué** n. philosophy
2. 任何 **rènhé** pron. any
3. 阴 **yīn** n. *yin*, the feminine or negative principle in nature
4. 阳 **yáng** n. *yang*, the masculine or positive principle in nature
5. 方面 **fāngmiàn** n. aspect, side
6. 白昼 **báizhòu** n. daytime
7. 属 **shǔ** v. belong to
8. 解释 **jiěshì** v. commentate, explain
9. 人体 **réntǐ** n. human body
10. 腹 **fù** n. abdomen
11. 喜 **xǐ** v. be fond of
12. 兴奋 **xīngfèn** adj. excited
13. 症状 **zhèngzhuàng** n. symptom
14. 色泽 **sèzé** n. colour
15. 晦暗 **huì'àn** adj. dark
16. 畏 **wèi** v. fear
17. 寒 **hán** adj. cold
18. 抑制 **yìzhì** adj. restrained, quiet
19. 平衡 **pínghéng** n. balance
20. 保证 **bǎozhèng** v. ensure
21. 或者 **huòzhě** conj. or
22. 疾病 **jíbìng** n. disease

第二课时 Class hour 2

一 学习并练习生词

Practice newly learnt words

(一) 熟读并理解下列词语

Read the following words with proficiency and get their meanings.

哲学 阴阳 方面 白昼 人体 腹 症状 色泽 平衡 疾病
兴奋 晦暗 解释 抑制 保证 喜 畏 寒

(二) 将下列词语与其相应的释义连线

Match the following words with their definitions.

词语

人体
疾病
症状
解释
平衡

释义

发热、口渴等感觉。
背、腹等身体的部分。
说明为什么。
感冒、发烧等。
力量相等，协调。

(三) 根据课文，写出下列词语的反义词

Write the antonyms of the following words based on the text

阴		黑夜			北			兴奋
	太阳		天	温暖		头	背部	

进一步理解“阴阳”的含义。

二 学习并练习中医专业术语

Learn and practice the terms of Chinese medicine.

(一) 属 sh

词性	释义	举例(译释)
动词	隶属、归属。	① 男人属阳，女人属阴。 ② 火温暖而向上属阳，水寒冷而向下属阴。

词性	释义	举例(译释)
名词	种类、类别。	① 四肢者，诸阳之属也。(四肢，是阳性一类的事物。)。 ② 地者，阴之属。(大地，是阴性一类的事物。)

1. 找出课文里所有含有“属”字的句子，写在下面。

2. 先把下列词语分出“阴”“阳”，再用“X属Y”的句式表达出来，并注意用类似“头在上属阳，脚在下属阴”的格式，将分阴阳的理由说清楚。

头 / 脚 _____

南面 / 北面 _____

夏天 / 冬天 _____

(二) 喜 x

词性	释义	举例(译释)
名词	欢喜、高兴，中医中特指“七情”之一。	心在志为喜(happy)，大喜(overhappy)伤心。(喜与心的关系最为密切，但是过度的喜也可能造成对心的损害。)
动词	喜爱，引申为多见、常见、容易发生。	①喜冷：喜欢冷的环境或吃冷的饮食。 ②喜呕：常见呕吐。

1. 写出你知道的含“喜”字的词语。

2. 试着解释下列句子中“喜”字的意思。

① 得知被录取的消息后，他不禁喜上眉梢。 _____

② 芦荟(lúhuì, n. aloe)生命力强，喜阳光，喜湿润。 _____

③ 小孩子一般喜食甜食。 _____

(三) 畏 wèi

词性	释义	举例（译释）
动词	害怕、不喜欢。	畏光（害怕光亮） 畏难 畏寒
动词	相畏：中药学术语，即一种药物的毒性反应或副作用，能被另一种药物减轻或消除。	半夏畏生姜（生姜可以减轻半夏的毒性）

1. 写出你知道的含有“畏”字的词语。

2. 试着解释下列句子中“畏”字的意思。

① 学习汉语不能有畏难情绪。_____

② 她的身体很虚弱，总是畏寒，手脚冰凉。_____

③ 常山畏陈皮，意思是陈皮可以缓和常山引起恶心、呕吐等反应。_____

第三课时 Class hour 3

一 学习课文 Study the text

（一）朗读第 1-2 段，回答下列问题

Read aloud paragraphs 1-2 and answer the following questions.

1. 中国古代哲学认为哪些是属“阳”的事物？
2. 中国古代哲学认为哪些是属“阴”的事物？

（二）朗读第 3 段，回答问题

Read paragraph 3 and answer the question.

人体的下列部位哪些属“阳”，哪些属“阴”？为什么？

人体部位	阴 / 阳	原因
头	_____	_____
脚	_____	_____
体表	_____	_____
体内	_____	_____
背	_____	_____
腹	_____	_____

(三) 朗读第 3-4 段，回答下列问题

Read aloud paragraphs 3-4 and answer the following questions

1. 什么症状属于“阳”？

_____、_____、_____等症状属阳。

2. 什么症状属于“阴”？

_____、_____、_____等症状属阴。

3. 怎样才能保证身体健康？

_____才能保证身体健康，任何一方面太过或者不足，都会引发_____。

二 复述课文 Retell the text

(一) 根据课文内容填空 Fill in the blanks based on the text.

太阳为_____，_____为阴；山的南面属_____，_____属阴；白昼属_____，_____属阴；男人属_____，女人属_____；天属_____，地属_____；火属_____，水属_____，等等。

中医学也用阴阳来解释人体，比如：头为_____，脚为_____；体表为_____，体内为_____；背部为_____，_____部为阴；气为_____，_____为阴。色泽鲜明、发热、口渴喜冷、兴奋等症状属_____；色泽晦暗、畏寒、口不渴或口渴喜热、抑制等症状属_____。阴阳_____才能保证身体健康，任何一方面_____或者_____，都会引发_____。

(二) 根据提示复述课文 Retell the text based on the hints given.

太阳为……, ……为……; 山的南面属……, ……属阴; 白昼属……, ……属阴; 男人属……, 女人属……; 天属……, 地属……; 火属……, 水属……, 等等。

中医学也用阴阳来解释人体, 比如: 头为……, 脚为……; 体表为……, ……为……; 背部为……, ……为……; 气为……, ……为……。色泽鲜明、发热、口渴喜冷、兴奋等症属……; 色泽……、……、……或口渴……、……等症属……。阴阳……才能保证身体健康, 任何一方面……或者……, 都会引发……。

三 课堂讨论 Classroom Discussion

1. 一般来说, 具有什么特点的事物属阴、什么特点的事物属阳?
2. 阴和阳是固定不变的吗? 为什么?

第四课时 Class hour 4

一 扩展阅读 Extended reading

阴阳互根

“阴阳互根”是中医学一个非常重要的**概念**, 意思是阴与阳都不能离开对方而单独存在。没有白昼, 就不会有黑夜; 没有春夏, 也不会有秋冬。简单地讲, 阴与阳互为**基础**, 不可**分割**。而且, 阴与阳也是互相**促进**的, 在一定**条件**下, 阴和阳还可以各自向相反的方面转化。

在中医理论里, 气为阳, 血为阴。按照阴阳互根**原理**, 人体的气充足, 会促进血的生成; 血充足, 又会**滋养**气; 同样, 气或血虚弱、不足, 也会导致血或气的虚弱与不足。中医治疗**血虚**的病人常用补气的方法, 就是因为气与血是互生互长的, 将气补足, 也会使血慢慢恢复。

1. 概念 **gàiniàn** n. concept

2. 基础 **jī chū** n. foundation

3. 分割 **fēng** v. divide, separate

4. 促进 **cùjìn** v. promote

5. 条件 **tiáojiàn** n. condition

6. 原理 **yuánlǐ** n. theory, principle

7. 滋养 **zī yǎng** v. nourish

8. 血虚 **xuè xū** n. deficiency of blood

(一) 借助生词表, 阅读短文, 读后判断正误

Read the passage based on the vocabulary. Then determine whether the following statements are right or wrong.

1. “阴阳互根”意思是阴与阳不是单独存在的。 ()
2. 在中医理论里, 气为阴, 血为阳。 ()
3. 人体的气不足了, 慢慢地也会使血减少。 ()

(二) 再次阅读短文, 回答下列问题

Re-read the passage and answer the following questions.

1. 阴和阳离开对方, 是否还能单独存在?
2. 阴和阳的关系是什么样的?
3. 如果人体的气不足, 会出现什么样的情况?

(三) 根据短文内容填空

Fill in the blanks based on the passage.

在中医理论里, 气为_____, 血为_____。按照_____原理, 人体的气充足, 会促进_____; 血充足, 又_____。中医治疗_____的病人常用补气的方法, 就是因为_____, 将气补足, 也会使血慢慢恢复。

二 课外活动 Extracurricular activities

生活中还有哪些事物属阳, 哪些事物属阴? 写在下面。(不少于 100 字)

中医生活馆 Chinese medicine in daily life

你的体质

我们知道，阴和阳相互平衡，才能保证身体健康。实际上，多数人身体的阴阳都不是绝对平衡的。通过下面的小知识，可以判断出你的体质是偏阳热的，还是偏阴寒的。

阳热体质：形体壮实，面红目赤，不怕冷而怕热，声音高亢有力，烦躁多动，口干喜欢冷饮，小便黄，大便干。这样的人应该少吃热性的食物，适合吃蔬菜、水果、豆腐等清淡的食物。

阴寒体质：身寒肢冷，面色白或晦暗，精神较差，怕冷喜温，声音低弱无力，安静懒动，口不干或喜热饮，小便清长，大便溏泄。这样的人应该少吃寒性和生冷食物，适合温性食物，并要注意保暖。

小结 Summary

通过学习本课，我——

1. 了解了哪些中医知识?

2. 记住了哪些有用的词语?

3. 学会了哪些有用的句子?

4. 对今天的学习:

很满意

比较满意

不太满意

很不满意

为什么?
