

# 目 录

---

水平自测 .....	1
中医常用汉字部首 .....	4
第一篇 中医特别用词 .....	5
第二篇 中医里的哲学 .....	10
第三篇 我们的身体 .....	22
第一部分 头面 .....	22
第二部分 躯体 .....	31
第三部分 脏腑 .....	40
第四部分 经络 .....	50
第五部分 流动的物质 .....	56
第六部分 精神 .....	61
第七部分 功能 .....	66
第四篇 疾病 .....	74
第一部分 病因 .....	74
第二部分 病变 .....	84
第三部分 病症 .....	99
第五篇 诊断和辨证 .....	119
第一部分 诊法 .....	119
第二部分 辨证 .....	124
第六篇 治疗、护理与养生 .....	130

## 知识拓展

阴阳学说 .....	10
五行学说 .....	14
五行之间的关系 .....	17
事物的发生与发展过程 .....	19
头面各部位名称 .....	22
望面色 .....	23
七窍、九窍 .....	25
五轮学说 .....	26
耳穴 .....	27
望舌（舌诊） .....	28
躯体各部位及名称 .....	31
时节 .....	33
人迎脉 .....	35
人体的不同深浅层次 .....	39
藏象 .....	40
脏腑之间的相互联系 .....	47
经络学说 .....	51
穴位的分类 .....	53
五液 .....	59
七情与疾病 .....	63
人体正气运行的四种基本形式 .....	69
三因学说 .....	83
寸口脉与五脏的对应关系 .....	121

---

八纲辨证 .....	126
中医里的虚实 .....	128
药物的四气五味与归经 .....	131
养生 .....	136
八法 .....	141
中药煎煮方法 .....	145
中药服法 .....	147

## 词义比较

痰、饮 .....	80
滞、郁、凝、结、停、阻、闭 .....	88
积、聚 .....	90
耗、亡、亏、损、伤、枯、衰、竭、脱 .....	93
证、症 .....	100
呃、噎 .....	103
疮、疡、疖、疔、痈 .....	112
满、胀 .....	115

索引 .....	149
----------	-----

## 第二篇 中医里的哲学

阴阳 金 木 水 火 土 生  
克 乘 侮 长 消 标本 中

### 11 阴阳【陰陽】y nyáng

n. *yin* and *yang*, *yin-yang*, opposite principles or forces existing in nature and human affairs 阴、阳本义是指山体背阳的一面和向阳的一面，后用来指任何性质相对的两事物或一种事物中性质相对的两个方面。

(1) 阴阳者，万物之根本。

【译】阴阳是所有事物的根本。

(2) 春夏养阳，秋冬养阴。

【译】人在春夏要养护阳气，在秋冬要养护阴气。

(3) 发热恶寒者，发于阳也；无热恶寒者，发于阴也。

【译】疾病发热而恶寒的，是发于三阳；没有发热而恶寒的，是发于三阴。

#### 知识拓展

### 阴阳学说

阴阳学说是中国古代哲学的重要内容之一。古代哲学家把宇宙中的万事万物概括为阴、阳两个对立的范畴，并以双方的变化来说明物质世界的运动。一般来说，剧烈运动的、外向的、上升的、温热的、明亮的属阳；

相对静止的、内守的、下降的、寒冷的、晦暗的属阴。以天地而言，天之气轻清为阳，地之气重浊为阴；以水火而言，水性寒而润、向下属阴，火性热而炎、向上属阳。黑夜为阴，白昼为阳；寒冷为阴，温暖为阳；女子为阴，男子为阳。阴阳相互对立，相互依赖，相互转化。古代医家把阴阳学说引入医学，用以说明人体的解剖、生理和病理情况，并指导疾病的诊断、治疗以及养生保健。

### Theory of Yin and Yang

The theory of *yin* and *yang* plays an important role in ancient Chinese philosophy. Ancient Chinese philosophers generally divided everything in the universe into two opposite forces, i.e., *yin* and *yang*; the relationship between them was used to explain the motion of the material world. Generally speaking, things and phenomena showing properties such as being active, external, rising, warm and bright pertain to *yang*, while things and phenomena showing properties such as being static, internal, descending, cold and dim/dark pertain to *yin*. As for the heaven and earth, the heavenly *qi* pertains to *yang* for its light and clear nature, and the earthly *qi* to *yin* for its heavy and turbid nature. With water and fire, water pertains to *yin* for its cold, moist and descending property, while fire pertains to *yang* for its hot and rising property. The night belongs to *yin* and the day to *yang*; the cold belongs to *yin* and the warm to *yang*; the female belongs to *yin* and the male to *yang*. *Yin* and *yang* are in an opposite, interdependent and mutually transformable relationship. The theory of *yin* and *yang* is introduced into traditional Chinese medicine and widely applied in anatomy, physiology, pathology, diagnostics, treatment and health preservation.

## 12 金 j n

n. gold, metal 金子，金属。金为五行之一。方位中西方属金，季节中秋季属金，五味中辛属金，人体器官中，肺与大肠属金。

(1) 金曰从革。

【译】金的特性是顺从和变革。

(2) 金郁泄之。

【译】肺的气机郁滞可以用疏泄的方法治疗。

(3) 金胜木，火胜金。

【译】金可以制约木，而火可以制约金。

### 13 木 mù

n. wood 树木，草木。木为五行之一。方位中东方属木，季节中春季属木，五味中酸属木，人体器官中，肝与胆属木。

(1) 木曰曲直。

【译】木的特性是挺直地向上生长和曲折地向外扩展。

(2) 木郁达之。

【译】肝气郁结可以用使之通达的方法治疗。

### 14 水 shu

① n. water 水，水液。水为五行之一。方位中北方属水，季节中冬季属水，五味中咸属水，人体器官中，肾与膀胱属水。

(1) 水曰润下。

【译】水的特性是滋润和向下。

(2) 壮水之主，以制阳光。

【译】采用滋补肾阴的方法，以制约虚阳亢盛。

② n. oedema, dropsy 水饮，水肿，是由人体的水液代谢失常，不能排出体外而停留在体内所引起的。

### 15 火 hu

① n. fire 火为五行之一。方位中南方属火，季节中夏季属火，五味中苦属火，人体器官中，心与小肠属火。

## (1) 火曰炎上。

【译】火的特性是炎热和向上。

## (2) 火胜金，水胜火。

【译】火可以制约金，水可以制约火。

- ② n. internal heat, one of the six *qi* (vital energy) 六气之一。六气的火代表着自然界的阳热之气，它温暖而不亢盛，是维持生命活动的必需条件，称为“少火”；过于亢盛的火就成为“六邪”之一，称为“壮火”、“火邪”，对身体有害。

## (3) 壮火散气，少火生气。

【译】过于亢盛的火会耗散人体的气，而温煦的火则可以增加人体的气。

## (4) 火郁发之。

【译】火邪郁闭可以采用发泄、发散的方法。

## (5) 益火之源，以消阴翳。

【译】采用强壮肾阳的方法，以消除阴寒的弥漫。

## 16 土 t

n. earth 土为五行之一。方位中中央属土，季节中长夏属土，五味中甘属土，人体器官中，脾与胃属土。

## (1) 土曰稼穡。

【译】土的特性是播种庄稼和收获五谷。

## (2) 脾为阴土喜燥，胃为阳土喜润。

【译】脾胃的五行属性均为土，脾是阴土，喜欢干燥的环境，胃是阳土，喜欢湿润的环境。