**《走进中医》读书笔记**

**------作者 唐云**

**《**走进中医》是一本普及、研究中医治病理论和治病方法的书。作者在书中介绍了大量中医的基本知识，以及对中医现状的思考，作者希望通过这些来给大众普及中医知识，让中医不在神秘希望能把中医的精髓解释清楚，消除大众对中医的很多误解。本书介绍的内容大多来自《黄帝内经》即《内经》。作者最主要想阐述的思想是：整体和平衡。这也是中医治病的思想所在。

读者本人也对中医是独有偏爱，在做出系统学习中医的决定之前，有很长时间中医知识的熏陶，从小到大，从电视到邻里皆有耳闻，这也为今天对中医这般喜爱打下铺垫。高中时对国学产生了浓厚的兴趣，《易经》是本人最喜欢并仔细学习反思自己的，在学习易学认可易学的过程中开始触类旁通，慢慢对中医开始有了懵懂的理解。读者本人今年24岁，决定入门系统学习中医，不图快，但求踏实，坚持，认真，认识自己的过程总是漫长的，本人并不打算行医，所以可以不图快，在漫长的岁月中更好的保护自己，保护自己的家人。

读者本人学习这边书，主要学习中医的基本概念和术语，这也是本书的重点。希望学习这本书作为入门，能够有个好的开端。

----------------陈之麟 2017.01.24 杭州 黄龙国际 作

**序言---------健康的本质**

**《**内经》： “夫阴阳者，数值可十，推之可百，数之可千，推之可万，天地阴阳者不可以数推，以象之谓也。”

天地的事物呀，不可穷尽，要是一个个用数推的方法去研究，是不适宜的，所以“以象之谓”是中医的方法，通过事物的外在征象来探究其本质是中医的思想。这种方法是：“整体”和“平衡”，称之为“整体---平衡”理论，这阐明了中医对疾病的认识始终是从这两方面出发（1）整体：人是一个复杂的整体，任何局部的病变和功能异常都和整体的环境有着密切联系。（2） 平衡：任何局部疾病的产生都是整体平衡遭到破坏的结果，而平衡的不同环节遭到破坏会产生不同的症状，通过对人体外不同症状的表现的分析和研究来判断体内平衡的破坏情况，从而掌握疾病的本质。

整体和平衡的思想和现代医学研究问题的思路迥异，这种研究方法是超越现代医学微观分子的水平，从而可以从一种全面、整体的角度来认识和理解疾病。举个皮肤瘙痒的例子：如果通过显微镜来观察细胞排列的顺序，细胞成分，细胞数量等精确数据来作为判断标准的话，手抓会变红我们会看到局部毛细血管扩张充血，于是我们会得出局部炎症的判断，但是组织细胞每时每刻都在变化，它们每时每刻都在不断地运动、变化和代谢，这些运动是一种平衡，但是微观的数据只能告诉我们某事某刻体内某种物质成分的数值指标，拿它们去和标准进行比较得话，就有事偏颇。单凭化验结果作为判断疾病的标准，是不符合生命科学特性的。但是中医用“整体---平衡”的研究思路和方法，使我们忽略了各个机体的千差万别，成分及时刻变化运动的动态过程的同时，牢牢把握住了生命运动在各种情况下的变化规律，疾病虽然千差万别但是却逃不出中医的。。。。（哎尼玛我不想解释了，不信拉倒反正我信）

基本理论，五行：金木水火土；

木：特性是向上生长和向外舒展，凡是具有生长、升发、条达、舒畅等作用。

火：特性是温暖、上升、凡是具有温热、升腾、活动、上升作用或性质的事物都属于火

土：特性是孕育、滋养、是万物生长的基础。凡是具有承载、收纳、孕育、生化作用的都可以归属到土。

金：金的特性是收敛、沉降、稳定、凡是具有清洁、肃降、收敛等作用或者性质的事物，都可以归属到金。

水：水的特性是滋润、向下、寒凉凡是具有寒凉、滋润、向下运行作用或性质的事物，都可以归属到水。

五行相生：木生火，火生土，土生金、金生水、水生木

中医将生的一方称之为母，将被生的一方称为子，五脏的相生关系决定了母脏和子脏之间存在相互依存补充关系。母旺则子实，母虚则子弱，所以虚则补其母，实则泻其子。

中医根据五脏在人体中的不同作用和特性，将五脏和五行一一对应，发展出了五行学说。其中肝脏具有调畅情志，疏泻气机（指气的运动状态）的作用，与木的特性相类似，所以属木。心具有推动血液的运动和温煦机体的作用与火的特性相似，所以属火。脾具有云华饮食精微物质、造血和免疫等功能所以属于土。肺具有呼吸、交换物质以及沉降气机的作用，与金的特性相类似。肾具有排泄小便调节人体水分平衡的作用，与水的特性类似，所以属于水。

中医所讲的五脏概念并不等同于解破学上五脏的概念，中医的心肝脾肺肾并不单单指这五个脏器，而是包括了和这个五个脏器有关联的各个系统的功能。中医所称的五脏实际上是五个有着各自功能特性的系统。比如肝的概念实际上包括了现代医学部分神经系统、消化系统、循环系统等。心实际上包含了部分神经系统和循环系统等的功能。脾实际上包含了消化系统等的功能，肺实际上包含了呼吸系统和淋巴系统等的功能。肾实际上包含了内分泌系统、运动系统等功能。

五行相克关系：木克土，土克水、水克火、火克金、金克木

以上是中医最最基本的认识和基本概念从下面开始我们一步一步来整理中医基本的知识点。

**第一章 疾病的产生**

为了保护人体不受外界因素的影响，人体有自身的防御机制和调节机制，可以及时抵御各种外在因素对机体的侵害。

防御体系：它主要负责对外来伤害的防御，体系包括免疫系统、修复系统、应急系统。

调节体系：主要负责机体各个组织、器官、系统的正常、协调运转。

调节系统和防御体系共同构成了人体抵抗和适应内外刺激的一种能力，中医将人体的这种能力称为“正气”，它是互为人体内在平衡的主导因素，比如在寒来暑往中平衡温度、与各种微生物解除而不受感染，在喜怒哀乐中保持机体脏腑的正常运转。只有正气充足人体才能在各种复杂的内外因素影响下仍然保持健康状态，中医称这种为：正气存内，邪不可干

人作为一个活体，时刻受到外界因素的影响（气候变化，细菌，病毒，外伤等），当这些内外因素的影响超过了人体“正气”所能调节的范围，它就会对人体造成影响，从而导致疾病的产生，中医学称这些造成机体内在平衡失调的因素为“邪气”。这就意味着任何疾病的产生，主要取决于“正气”与“邪气”之间的力量对比关系。如果正压制邪那么不会得病，常见的情况有两种1.邪气过强，正气抵挡不住 2。正气不足，无法正常抵御邪气。

邪气分为两种：外来与内生的邪气。

外来邪气：1.各种气象因素对人造成的损害2.气候反常对人体的影响3.细菌、病毒、等的感染

内生邪气：1.情绪变化对人体内在平衡造成的影响2.饮食起居对人体的影响3.脏腑功能的亢进或衰退对人体平衡造成的影响

正气的因素：正气的虚弱分为两种：暂时性的虚弱和积累性的虚弱。

暂时性虚弱：指的是人的机体在特定情况下出现的机体短时间内的防御和调节能力的下降，比如跑步后的毛孔疏松寒气乘虚而入、暂时性的虚弱只是人体咋特定的因素下的一种状态，随着特定因素的消除，正虚也会消失

积累性虚弱：积累性虚弱是指人体脏腑功能谁退，从而导致防御、调节能力下降的一种正虚类型。如房事过度等，积累性正虚的形成和人体的基本物质过（元阴、元阳、气、血、津液）度消耗有关，这种正虚一旦形成。就不会随形成因素的消除而消除，这就好比国家国力强盛不会有外敌入侵，国力不充盈时内部矛盾很多一样。

正气虚弱是自生的一种致病因素。

所以在了解了正气和邪气的这两个因素与疾病之间的关系后，对任何的疾病我们从两方面去探讨：一方面是邪气盛，另一方面是正气虚。疾病在这两个对立面上的侧重点不同，反映出来的本质也不同，所以治疗上也不同。

如果邪气盛，正气虚，那么治疗上以扶正气为主，不能开门揖（yi）盗

如果邪气盛，正气不虚，那么治疗上以切除邪气为主，不能闭门留寇

**第二章 外邪致病**

外邪是致病因素，外邪就是外来的邪气的意思