

# 绪言

建国以来的中医教材以光明中医教材口碑为最好。这套教材是80年代，由老中医司长吕炳奎集合当时最好的一批名老中医共同编写出来的，实用性非常强。很多人通过这套教材踏入中医之门，成为合格中医师。

这套教材的学习特点是先难后易。开始学习的时候难度比较大，需要学习者在花费大量时间反复研读后，才能悟出背后的真意。很多学习者因为无法突破前面的难点，失去学习信心，导致半途而废。而本书的主要目的就是要降低学习者前期学习的难度。

中医学的基础理论是由各种晦涩概念组建起来的，比如阴阳、天地、五行、六气、三阴三阳、气血津液、表里、寒热、虚实等等。中医对这些概念的解释非常抽象，大多数学习者读不懂，花了很多时间学习，依然是一知半解，即便经过四年专业学习的中医院校毕业生也是如此。而基础理论不清晰，则在使用针、砭、灸、药等方法调理人体的时候，就没有方向，效果也差强人意。就像盖房子地基不牢固，盖起的房子一碰就倒，非常脆弱。

因此如何把这些概念用简单、具体的方式讲解清楚，是对中医意义重大的事情，也是本书要解决的重点问题。我们将教材各个课程中对这些概念的讲解做了详细的整理，然后用生活中常见的现象进行了解释。这样既保证了解释的正确性，又达到了容易理解的目的。

这里，我们暂时抛开那些难懂的概念，举一个简单例子来解释中医是如何看待人体的，中医到底在做什么！

中医把人体看做一个温室花园，人体中的组织器官看做温室中的花草鱼虫。中医是养护生命的医学，其原理和园丁养护温室花草的道理很相似，以调节生命所处的环境平衡为主要任务。

养护花草有四大要素，阳光、水、土壤、空气，缺一不可。园丁的责任就是经常关注花园中这四大要素是否适量平衡，比如水少要浇水、水多要排水，其他要素也是如此。环境调节好后，花草自然会长的好的。园丁不太需要关注花草树木的物理特性或者化学成分，比如树干硬度是多少，花朵鲜艳的颜色是因为哪些化学成分等等，那是物理学家和化学家的工作，大家分工不同。

同样对应人体而言，人的脏腑、皮、肉、筋、骨等组织器官也是生命，象花草树木一样由细胞构成，在合适的环境中能够自行生长。所以人体也需要类似四大要素的东西来构成一个适宜生命生长的内在环境。中医中有专用的名词来描述这些要素，阳气（元气）对应阳光，津液和血对应水，气对应空气，形对应植物的形体、土壤等。

中医用名词虚实来表达这种环境的失衡。虚是指该有的要素不够，实是指不该有的东西太多。

这样我们就初步理解中医一些常见术语的意义。比如阳气虚指的是花园的光照不足，会有寒冷的现象，又叫阳虚。阳气过量，会造成花园过热，叫阳实。津液虚指的是花园的水不够。津液和血合称为阴，所以阴虚是津液和血都不够。如果水过多超出所需的度，会成为废水，属于阴实。如此等等。。。

大家注意这个环境的概念和西医的细胞培养液有相似之处，可以自行对比一下。

中医说病分寒热虚实讲的就是人体细胞组织的环境失衡。治病要扶正祛邪，扶正是把缺少的要素补充回来，祛邪是把不该有的东西去掉，都是调节失衡的方法。

这样，我们用这个简单的例子就初步理解了中医的阴阳、气血、寒热、虚实等概念。这些概念是一大难点，完全理解后才能具有辨证论治的思想，可以算是入了一半的中医之门。

那么下一个问题就是人体是如何产生这些要素并形成这种适宜的内在环境的？这是人体从外界摄取饮食和空气，然后经过一系列复杂的转化才形成的。这个转化由五脏六腑完成，其中又以五脏的作用最大。五脏六腑产生出气血津液后，通过经络、血脉、三焦等通道传输给四肢、头部、皮肉筋骨等部位，形成了全身适宜的体内环境。

我们教材中说：人体是一个以五脏为中心，并通过经络系统，把六腑、九窍、四肢百骸等全身组织器官联系成有机的整体，并通过精、神、气、血、津液的作用，完成人体的整体功能活动。这就是中医的整体观。

人有脏病、腑病、筋脉病、皮肉病等等，这是按照重要度由重到轻的顺序划分的。因为五脏在人体环境的形成过程中作用最重要，所以脏病最重，其次是腑、筋脉、皮肉。如果脏病经过治疗后，向腑、筋脉、皮肉转化，是疾病变轻的表现。反之，如果皮肉病、腑病经过治疗后向脏病转化，是疾病加重的情况。脏腑之间，脏为阴，腑为阳，所以有阴病转阳病为轻，阳病转阴病为重的说法。五脏的病如果严重到一定程度，人体转化气血津液的功能停止，人就死亡了。

因此，具备中医整体观，熟悉人体脏腑转化和经络传输气血津液的过程，并且在此基础上理解疾病的轻重进退，是学习中医的另一个难点。再掌握了这个难点，才算跨入中医之门。

对人体运转原理有了比较清晰的理解后，下面就是如何判断。比如病的部位在脏腑还是在皮肉？病的性质是哪种要素不够还是过多？程度如何？这些失衡的情况在人的舌、脉、目、面及各种生理功能上会有所体现，所以我们可以运用四诊望、闻、问、切来判断疾病的病位、病性、程度。然后再运用针、砭、灸、药等手段，对人进行汗、吐、下、和、温、清、消、补的调节，以达到将失衡环境重新调节平衡的目的。这就是中医的总体思路。

由此可见，其实学习中医也没那么难，只比养花鸟鱼虫复杂一点而已，只要学习者能够持之以恒，一定能够成为明理的中医！

李文强

2020年11月06日

## 作者简介：

李文强，男，1978年出生，原籍辽宁省海城市，现居北京海淀。2000年毕业于北京航空航天大学飞行器设计与工程专业。

航天单位工作7年，受航天前辈钱学森钱老的中医观念影响，酷爱中医。

拜光明中医函授大学办公室主任、《光明中医》杂志社社长范竹雯老师为师，刻苦学习光明中医教材。

曾作为科技部国家中医战略研究课题组长贾谦老师的助理，做了大量民间中医调研工作。

现为光明中医网校副校长，主持了光明中医教材1000万字的电子化工作。

为解决中医学习入门较难的问题，在光明中医85级校友、山东烟台名医于云老师指导下，依据教材撰写了《中医概念入门》一书，以通俗易懂的方式解释了中医基础理论。