

零起点学中医（第二版）



[零起点学中医（第二版） 下载链接1](#)

著者:天下无疾

出版者:人民卫生出版社

出版时间:2018-5-7

装帧:平装

isbn:9787117263245

作者于2009年出版《零起点学中医》，8年来重印15次，销量超过7万册，深受广大读者喜爱。本书为该书的修订版，在初版通俗讲解中医学知识的基础上，修订了个别错误，增减了部分案例，并对“思考”环节内容做了大幅调整，旨在为中医爱好者提供有价值的参考。

本书文字采用讲稿形式，力求简约风趣，又不失深刻。全书包括初识中医、思想、生理、病理、诊法、辨证、中药、方剂、医案、经脉、针灸和回顾等十二章，用生动的语言，形象的比喻，将深奥的中医理论娓娓道来。

作者介绍:

王蓄之

——号天下无疾。本科毕业于北京中医药大学针灸系，博士毕业于中国中医科学院针灸研究所。在高校任教十余年，主讲针灸学、中医学。曾作为美国Fulbright项目访问学者，在犹他州讲授中医针灸课程半年。

2008年，作者发起自学中医的线上活动，带领千余位朋友步入中医大门。由其讲稿精心整理而成的《零起点学中医——带你体验中医的12堂课》，8年间重印16次，深受广大中医爱好者喜爱，被奉为中医入门经典。2016年姊妹篇《零起点学针灸》出版，将传统针灸精华凝练为“倾听脉语，凭针达意”的八字箴言，成为备受好评的针灸入门佳作。

目录: 引言：体验，中医入门之道 6

第一讲 初识中医 7

一、中医学都讲了什么 8

（一）关于生理 8

（二）关于病理 9

（三）关于治疗 10

二、中医是如何看病的 11

三、学习中医需要注意哪些问题 12

（一）古今思维方式的关系 13

（二）理论与实践的关系 13

（三）自学与求师的关系 14

第二讲 中医思想之谜——阴阳五行 15

一、体验阴阳五行 15

（一）体验阴阳 15

（二）体验五行 17

二、阴阳五行与中医学 19

（一）阴阳五行与人体 19

（二）阴阳五行与疾病 20

第三讲 人体生理之谜——脏腑经络 22

一、脏腑 22

（一）五脏 22

（二）六腑 24

二、气血 26

三、经络 27

第四讲 人体病理之谜——正邪之争 29

一、对正气的解说 29

二、对邪气的解说 30

（一）外感之邪 30

（二）内生之邪 33

三、正邪之争 34

四、关于体质 36

第五讲 中医诊法之谜——望闻问切 37

一、望诊 38

（一）望神 38

（二）望色 38

（三）望形 39

（四）望态 39

（五）望舌 39

- 二、闻诊 41
- 三、问诊 41
 - (一) 系统问诊 41
 - (二) 特定问诊 42
- 四、切诊 43
 - (一) 脉诊的基础知识 44
 - (二) 中医诊脉，诊什么 44
 - (三) 脉诊的价值 45
 - (四) 诊脉的基本步骤 46
- 第六讲 中医辨证之谜——八纲脏腑 47
 - 一、八纲辨证 47
 - (一) 辨表里 47
 - (二) 辨寒热 48
 - 二、脏腑辨证 49
 - (一) 辨病性 49
 - (二) 辨病位 51
 - 三、体质辨证 52
 - (一) 什么是体质 53
 - (二) 体质是怎样形成的 53
 - (三) 判断体质的方法 53
 - (四) 如何改善体质 54
- 第七讲 中药性情之谜——四气五味 56
 - 一、四气 57
 - (一) 寒性药说 57
 - (二) 凉性药说 58
 - (三) 热性药说 58
 - (四) 温性药说 59
 - 二、五味 60
 - (一) 辛味药 61
 - (二) 酸味药 61
 - (三) 苦味药 61
 - (四) 甘味药 62
 - (五) 咸味药 62
 - 三、常用中药100味 63
 - (一) 实证用药 63
 - (二) 虚证用药 66
 - (三) 五脏用药示例 66
- 第八讲 中药配伍之谜——君臣佐使 68
 - 一、实证用方 70
 - (一) 治风剂 70
 - (二) 祛寒剂 72
 - (三) 清热剂 72
 - (四) 祛痰湿剂 73
 - (五) 祛暑剂 74
 - (六) 理气剂 75
 - (七) 理血剂 75
 - (八) 消食剂 75
 - 二、虚证用方 76
 - (一) 补气剂 76
 - (二) 补血剂 76
 - (三) 补阴剂 76
 - (四) 补阳剂 77
 - 三、五脏用方示例 78
 - (一) 治肺剂 78

(二) 治心剂	78
(三) 治脾剂	79
(四) 治肝剂	80
(五) 补肾剂	80
第九讲 名医成就之谜——医案解读	81
一、学医案，学什么	82
(一) 中医诊断思路	82
(二) 中医治疗思路	82
(三) 处方用药思路	84
二、学医案，怎么学	85
(一) 兴趣第一的原则	85
(二) 广开途径，搜罗医案	85
(三) 正确看待失误案	86
三、循序渐进	86
(一) 初级识证阶段	86
(二) 中级辨证阶段	87
(三) 高级论治阶段	87
第十讲 针灸奇效之谜——经脉原理	88
一、经脉设立原理	89
二、经络脏腑相合原理	89
三、经脉功用原理	90
四、经络诊治原理	91
五、十二经脉概要	92
第十一讲 针灸奇效之谜 II ——经络辨治	96
一、胸部要穴	97
二、腹部要穴	97
三、背部要穴	99
四、针灸医案解读	99
第十二讲 再识中医	103
一、学贵有恒	103
二、通经致用	103
三、三医并重	103
四、漫话门派	105
五、学院中医	106
六、重视经典	107
七、读懂疾病	107
附一 自学中医入门必读	108
附二 辨证练习之参考答案	113
附三 网友学习感言	115
附四 论医学与科学	116
后记	120
· · · · · ·	(收起)

[零起点学中医（第二版）_下载链接1](#)

标签

中医

中医基础

零起点

学习

入门

医学

中医

针灸

评论

信仰

其善教，補今之所缺。

出新版了。。

棒!!! 生动形象通俗易懂呀!!! 感恩!!!!!!

[零起点学中医（第二版）_下载链接1](#)

书评

[零起点学中医（第二版）_下载链接1](#)