

自学中医入门必读

中医的学习，大致可以划分成以下四个阶段：

一 蒙学阶段；

启蒙是此阶段的重点。需要学习的内容，在古代就是医学三字经、濒湖脉学、药性赋与汤头歌诀这四小经典。现代的中医教育，已经在内容上更加充实，在结构上更加完善了，分作中医基础理论、中医诊断学、中药学、方剂学、中医内科学这五门核心课程。作为在校学生，是要求系统学习的，无须多说。

对于自学者，无论内容，还是方式，都需要做适当的调整才好。因为在缺少老师指点的情况下，要系统学习上述几门课程，存在几个常见的问题：

1 内容枯燥，难以入目。课堂的讲解可以是很丰富的，加入很多趣味的东西；而且教师是活的，可以根据学生的状况，随时进行调整。这与整天面对一本死沉沉的教科书是皆然不同的；

2 没有重点。一本中医基础理论，绝不是每一个章节都是同等重要的。同是脏象学说，绝不是五脏的位置在任何状态下都是同等重要的。同是脾脏的生理功能，绝不是对临证起到相同的指导意义的。所有的这些不同，这些轻重，是需要老师指点的；

3 易生误解。中医理论，非常崇尚“理解”与“领悟”。而所有的理解和领悟，都需要有一个认识的平台，即对概念和关系的基本认识。自学者由于缺少前辈指导，很容易在起点上走偏，从而产生对整个中医学的偏激认识。为了最大程度的避免上述种种问题，建议自学中医者在启蒙阶段，采取以下的学习方法：

1 多读中医前辈的传记，以及他们关于学习方法的论述性文章。他们走过的路，看起来笨拙的很，实际上常常是中医入门的最佳捷径。多向前辈学习他们的学习方法，帮助将会是非常大的。这里强烈推荐一本书：《名老中医之路》第一辑。把这本书熟读过三遍，不但是学习方法方面可以豁然开朗，在此过程中就可以学习到这些老先生很多宝贵的学习体会，临证心得

2 利用好丰富的网络资源。现今信息的时代，已经把学校的大门很大程度上打开了。任何一个人，在任何一个角落，都可以比较轻松的得到机会，向各中医院校的名师学习，收看他们讲课的视频，而且全部免费。这样的学习，虽比不得在教室的环境里，聆听面对面的传授更有感觉，但比起死读书本，总要强的多了。

3 教材的选择要兼顾权威性和趣味性两项原则。学习，自然是离不开教材和参考书。教材方面，还是主张正规的全日制教材。每本书都是经过几十位专家严格把关，权威性是最好的。至于版本，个人比较倾向于七版教材。除针灸学外，七版教材的整体水平是很高的。如果希望精炼一些，五版教材也是不错的选择。趣味性的参考书，是自学必不可少的调味剂。可以让学习多些乐趣，少些乏味。感觉目前比较畅销的几本养生保健书：《人体使用手册》、《求医不如求己》，以及《小说中医》等，虽然在整个理论构架上，与正规学院派存在不少差异，但是作为调味品，是足可以胜任的。另外，《思考中医》一书，更加侧重对中医理论的阐释发挥，有不少独到的见解。有余力的朋友可以选读。

4 最后，就是要强调循序渐进的步骤。一名中医在校生，学习这几门课的时间是三年（当然还有其他课程）；古代中医学徒学完更加精简的四小经典，也需要至少一年的时间。所以，大家在自学的启蒙阶段，一定要安排好自己的时间和进度。太紧或太松都会为将来的半途而废埋下伏笔。

二，四部经典学习阶段

经过前期的蒙学阶段，有了对中医学的初步认识，就可以进一步深入学习中医的四部经典著作了。也就是《内经》，《伤寒》，《金匱》，《温病》。有一些学生认为经典都是过时的老土东西，不过是讲中医怎样的整体观、辨证论治嘛；我们已经学习过中医基础中医诊断，还有什么必要学习这些陈腐的东西呢？这是一个非常有趣的问题。我想这样来回答：

人类历史发展的过程，有两个不同的体系：一个是自然科学的体系；一个是人文科学的体系。自然科学的发展是一直向前的，象射出的箭。

每一次科技革命后，新兴的科技必然取代原有的，成为学科的主流，直到更新的科技理论出现。但是人文学科的发展是完全不同的。孔子无法替代老子的价值，孟子也无法顶替孔子的位置；朱子也是一代大儒，却需要时时从孔孟的学说中汲取营养。后世当然可以发展，而且必须发展，但是经典的价值是无论谁也无法否定的。所以自然科学领域里，最新的理论永远受人追捧，但在人文学科里，想要把握最先进的理论，就意味着需要用最短的时间，重温古人曾经走过的路，再在实践中发展创新。

“不幸”的是，医学更多的是一门“人学”，医生研究的，是人，而不是物。这就决定了医学的性质本身，更趋近于人文学科。经典的价值，也就不言而喻了。又有一些人认为，既然经典是最好的，后人永远无法超越经典，达到古人的境界，还有什么必要学习现代的中医教材，妄走些弯路呢？

这又是另外一个问题：我们要想与古人交流，向他们学习，至少需要一个条件，就是我们得知道古人在说什么。作为现代人，每天生活在美国化的环境里，生活方式、思维模式全部都是严重西化的。这样的状态，让我们与古人之见产生了距离。虽然写着同样的文字，说着同样的语言，却无法相互理解了。中医教材的价值，就在于用现代人可以理解的语言，来试着表达古人的思想。也就是说，现代的中医教材，就是在为我们搭建了这样一个语言上的桥梁。让我们可以比较容易的，与古人的思想发生共鸣。那么经典的学习，应该注意哪些问题呢？当老师的都知道，讲基础课是比较容易的，但讲经典课就相当的难。难就难在先是需要教室钻进去，理解古人想要表达的所谓“本意”，接着表达出来给学生。那么对于自学学生来理解经典，难度自然就更大了。对于经典的学习，我提以下几个建议：

1 明确自己的方向；

做任何事，都需要首先明确自己的方向，知道面前的路是通向哪里的。学习经典也是这样。先假定学习的目的是为了增加对中医理论的认识理解，以取得更好的临床疗效吧。

那么这种情况下，学习的重点，就在于如何将经典中的思想用于临床病症的治疗。这样的话，逐字逐句的钻研精神未必就是最好的了；

许多纯粹的理论探讨著作也就不一定适用了。相反有些将经典的内容加以应用，条文下紧随着治疗医案的书籍文章就要好的多。仅举例两本《黄帝临证切要》（书名不一定很确切了），《经方实验录》。用这样的说来配合经典的学习，可以更清晰的知道，学习的目的和意义，学起来才会更有动力。如果是从哲学、史学甚至文学的角度来学习，我这里就不多说了哦。。

2 从浅到深的学习。

自学者，学习文言文有困难者，不妨先从白话文入手。虽然也会遇到译文质量不好，影响理解的时候，但毕竟也是经过专家认可，质量相对还是不错的。谁又能保证自己的理解全都符合“古意”？真的全部符合“古意”就是评判价值的惟一标准吗？翻译的版本，可参考几部标题为《××校释》的书，逐段译的，质量还可以。

" 3 遇到问题，多参考注家。

阅读古文，在理解上无论如何都会遇到问题。这时候，多参考几位注家的注解，是一个非常明智的选择。经过千百年的传承，历代医家中，很多是花了毕生精力来钻研经典的。他们对经典的理解认识，常常可以为我们打开一片新的天空，开阔我们的思维，形成新的认识。学经典而不读注解，是不可能完全理解古人的。对经典的注家常以千记，其中非常著名的也有几十家。这里不便一一介绍。相信在经典学习的过程中，哪怕就是在前面讲到的白话文的学习过程中，都可以了解到很多的注家，和他们的著作。自学者可以根据个人的兴趣相应的选择来读。

我想学中医，大概是肌肉，经络，穴位，有关。还有中医的入门。从哪里学起，先看什么书？

最佳答案第一种方法，从经典开始。

1: 神农本草经

2: 黄帝内经

3: 伤寒论和金匱要略

4: 难经

读书方法和书单:

第一阶段: 从实践入手, 初识经方奥妙和应用

1: 十二正经与奇经八脉动画(网络有)

2: 曹颖甫伤寒金匱发微 曹颖甫经方实验录 (曹颖甫著)

3: 伤寒论新义 , 金匱要略新义 (余无言著)

第二阶段: 初识本草和易理

1: 本草问答(唐容川著)

2: 医易通说(唐容川著)

第三阶段: 结识"火神派"

1: 郑钦安医书阐释 医理真传、医法恒通、伤寒恒论 (郑钦安著)

第四阶段: 本草提高, 经方提高

1: 本草思辨录(周岩著)

2: 陈修圆全集

第五阶段：继续全面提高

1: 黄元御医学全书

最后阶段：博览医术，精读经典原文，自我提高。

整个学习过程中可以穿插听：王正龙和刘渡舟的多媒体讲座。

第二种：从基础知识入手，如《中医基础理论》，《中药学》，古有《中医入门》这些书都是入门教科书，也不能一下子就全掌握。要持之以恒。在此希望你成功。

简单入门：半年时间够了。

业务课：从启蒙读物，如《药性歌赋》《汤头歌诀》《濒湖脉学》等开始背诵，然后是四大经典研读。再就是诊断方面的学习，望，闻，问，切；虽然这四诊在经典里都有教，可要是做精可不容易，需要看很多名医的书籍。再就是一些手法的精研，内经异法方宜论不是说了吗？东方砭石，西方毒药，南方针刺，北方艾灸，中土导引按跷。那这些手法都要学精。之后就是看古人医案了，比如金元四大家的，温病四大家的，孙真人的，张景岳的，黄元御的，这些都得看。另外研究一下祝由科，不要把祝由一棒子打死，说人家是伪科学。人家是让病人与天地“应”，产生共振。

总之：学中医不是为了炫耀，也不是为了发财。要有悲天悯人之性情，悬壶济世之志向。其实真正的古代的学者是通才，医只是一部分。中国的学问都是通着的。