

中國古代女子金璽

石齋題



女儿医

李振林 马凯 著

阴阳和

杂病祛

女儿莫要敛娥眉

食药补

健身

女儿娇躯惹人怜

甘肃文化出版社

中国古代 女子全书

李振林 马 凯 主编



女儿医

甘肃文化出版社

图书在版编目(CIP)数据

中国古代女子全书·女儿医/李振林,马凯主编.
兰州:甘肃文化出版社,2002.12
ISBN 7-80608-761-3

I. 中… II. ①李… ②马… III. 女性-生活-史料-中国-古代 IV. D691.968

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2002)第 097020 号

责任编辑:管卫中
版式设计:王凤辰

中国古代女子全书·女儿医

李振林 马凯/主编

出版发行:甘肃文化出版社	印 制:北京世图印刷厂
社 址:兰州市东岗西路 316 号	厂 址:北京市通州区新华大街 21 号
邮政编码:730000	邮政编码:101100
电 话:(0931)8276014	经 销:新华书店

开 本:850×1168 毫米	版 次:2003 年 1 月第 1 版
字 数:346 千	印 次:2003 年 1 月第 1 次
印 张:14.875	印 数:0001-2000

书 号:ISBN 7-80608-761-3

定价:1280.00 元(全八册)

内 容 简 介

中国传统医学是中国古代文明的优秀成果之一，也是我们的祖先对人类文明的伟大贡献之一。本书精选《黄帝内经》、《本草纲目》等古代著名医书、药书中有关对女子疾病的治疗方法，分类编排，加注今译，其中不少内容对现代临床治疗女子疾病也有较大的借鉴意义。

本书分为五部分，即女子医论、杂病论、医案、食补药补、健身养身。



目 录

一、中国古代女子医论	(1)
《黄帝内经·素问》	(4)
《黄帝内经·灵枢》	(33)
《伤寒论》	(40)
《金匱要略·妇人妊娠病脉症并治(二十)》	(42)
《金匱要略·妇人妊娠病并治(二十一)》	(50)
《金匱要略·妇人杂病脉证并治(二十二)》	(60)
《脉经·平妊娠分别男女将产诸证第一》	(74)
《脉经·平妊娠胎动血分水分吐下腹痛证第二》	(77)
《诸病源候论·月水不通候(二十三)》	(97)
《诸病源候论·带下候(二十四)》	(101)
《诸病源候论·无子候(五十一)》	(104)
《诸病源候论·月水不通无子候(五十三)》	(106)
《诸病源候论·子脏冷无子候(五十四)》	(107)
《千金要方·妇人方上》	(110)
《千金翼方·妇人一》	(127)
《本草纲目》	(144)
二、中国古代女子杂病论	(157)
《山海经》	(160)
《胎产书》	(166)
《褚氏遗书》	(170)
《产宝》	(182)
《女科百问》	(194)

《妇人良方》	(207)
《东垣医集·兰室秘藏·妇人门》	(216)
《局方发挥》	(231)
《景岳全书·妇人规》	(236)
《海上仙方》	(253)
《女科辑要》	(258)
《胎产心法》	(265)
三、中国古代女子医案	(270)
四、中国古代女子食补药补	(384)
《周礼》	(385)
《管子》	(390)
《黄帝内经·素问》	(391)
《备急千金要方》	(398)
《食医心镜》	(411)
《饮膳正要》	(417)
《乳母食忌》	(420)
《宜麟策》	(424)
《种子篇》	(429)
五、中国古代女子健身养身	(435)
《论语》	(436)
《道德经》	(437)
《庄子》	(438)
《黄帝内经·素问》	(441)
《孙真人养生杂诀》	(453)
《饮膳正要》	(455)
《东坡志林》	(463)
《内外功图说辑要》	(464)
《却病歌》	(468)

一、中国古代女子医论

【题解】

《中国古代女子医论》的材料选自《黄帝内经》、《伤寒杂病论》、《脉经》、《诸病源候论》、《千金方》和《本草纲目》等六部中国古代中医中药经典著作。

一、《黄帝内经》，简称《内经》，由《素问》、《灵枢》两部分组成，其编著者已不可考，成书时间大约是战国后期，或秦汉间，是我国较早的一部重要医学文献。这本书汇集了我国人民长期探索治疗各种疾病的经验，并把这些经验总结上升为理论，为中医学奠定了基础。

《素问》凡九卷，吸收了各家的医学理论，内容广泛，包括人体解剖、诊断、治疗原则和方法、生理、病理、卫生等各个领域，形成了较为完整的中医学理论体系。《素问》认为，人体疾病与自然季节气候的变化息息相关，与其所处的地域位置也有很大的关系。《素问》把早在我国哲学领域产生的阴阳学说运用于医学：“阴阳者，天地之道也，万物之纲纪，变化之父母，生杀之本始，神明之府也，治病必求于本。”它认为人必须顺应阴阳消长、转化的规律，保持阴阳的平衡。“阴胜则阳病，阳胜则阴病”，“从阴阳则生，逆之则死；从之则治，逆之则乱。”《素问》还把五行学说运用于医学：“天有五行御五位，以生寒暑燥湿风，人有五脏化五气，以生喜怒思忧恐。”五行可以相生，相克，还可以相乘（乘虚侵袭）相侮（恃强凌弱）。这种阴阳五行学说，至今在中医临床上仍有其不可替代的实用价值。它的朴素的辩证唯物主义的本质是其生命力的源泉。

《灵枢》，又名《针经》，古时又称《九经》，是论述针灸理论的经典著作。人体经络系统的发现以及用针灸治疗疾病的方法，是中医学对世界医学的伟大贡献。《灵枢》论述了经络的走向、俞穴的分布、营卫气血的运行、针灸的原理、各种疾病的病机及其治疗方法。经络学说在医学上具有十分重要的意义，在临床上具有实用价值。

《黄帝内经》托黄帝与岐伯讨论医学以问答形式写成。

二、《伤寒杂病论》，又名《伤寒卒病论》，东汉末张机（仲景）撰。《伤寒杂病论》由《伤寒论》和《金匱要略》两部分组成。

东汉末年曾流行过传染病，百姓亡者甚众。“家家有僵尸之痛，室室有号泣之哀；或阖门而殪，或复族而丧。”当时的确十分需要能战胜这种传染病的医生、医书问世。张仲景的《伤寒杂病论》便是在这种情况下问世的。

这里所谓的伤寒，与现代医学上的伤寒不同。从广义上讲，它是泛指外感热病；从狭义上说，它是指由风寒侵入人体引起的疾患，症状为头痛、项强、恶寒发热、骨节酸痛、无汗脉紧等。

《伤寒论》广泛收集了各医家的医学成就，吸收了民间医学的有效方剂，结合自己的临床经验，把古代《黄帝内经》等书的理论向前推进了一步。《伤寒论》重点探讨了伤寒的病理变化，找出伤寒发病、发展过程的一般规律，总结出一系列有关辨证施治的方法，为后来的内科学奠定了基础。

《金匱要略》是中医最早的内科杂病方书，是一部重要的古代医学文献。它涉及外科、妇科、皮科等各科疾病，在临床治疗上的贡献很大，历来中医界把它视为“群方之

祖”。

三、《脉经》，西晋王叔和著。这是我国最早的比较完整的脉学专著。在中医学诊断学——望、闻、问、切中，切脉是诊病的重要方法。王叔和搜集整理了扁鹊、仓公、张仲景、华佗等古代著名医学家有关脉学的论述，结合自己的临床经验，详尽辨别了三部九候以及二十四种脉象，论述了脏腑诸种疾病的闻声、察色等诊断方法。

四、《诸病源候论》，隋朝巢元方、吴景贤等人撰。这是我国第一部探讨病因的专门著作。该书只论各种疾病的病源、病机、症状，不载方药，附有导引法。内容涉及内外科、妇科、儿科、五官科以及传染病，此外还记述了寄生虫病。此书为历代医家所重视。

五、《千金方》，全称《急备千金要方》。唐朝孙思邈著，由《千金要方》和《千金翼方》两部分组成。

孙思邈说：“人命至重，贵于千金，一方济之，德逾于此。”以“千金”命名其著作，体现了他高尚的医德。

我国医学发展到了隋唐，已积累了不少经验，医学内容、医学理论也不断丰富充实起来，当时治疗疾病的方书十分盛行。孙思邈广泛辑录了历代名家的方书和民间验方，把妇科、小儿科的验方放在前面，以示重视。该书根据脏腑、寒热、虚实进行分类，叙述各种疾病的预防、诊断，以及治疗的方药等，内容十分丰富。

六、《本草纲目》，明朝李时珍著。这是一部药理学巨著。明代以前，我国有关药理学方面的著作很多，但其中存在的问题也不少，如分类不详，药物的名称不统一，并时有错讹，新发现的药物没有收录等等。李时珍前后花了三十年的时间，到产地进行访问，采集标本，为药物绘制图样，又博采历代各家药物标本，勘订其讹误，删繁就简，

才写成了这部药理学方面的总结性的巨著。

书中以“释名”统一药物的名称；以“集解”“气味”介绍药物的形状、产地，叙述栽培、采集方法；以“辨疑”、“正误”考订药物的真伪，纠正古代药物著作中的错讹；以“修治”、“主治”说明药物的炮制方法，介绍其性味、功用和服用要旨；“附方”收集古代医学、民间流传的方剂。

中医学在长期的发展过程中，在妇科疾病的研究和治疗中，积累了很多宝贵的经验，创立了很有特色的基础理论。妇科疾病的病理及其治疗方法散见于古代医学论著的某些章节中，有的书中则设有专门的章节。我们选材的原则是：以疗治妇科疾病的内容为重点，各书中有代表性的论说，也有适当的选用。

《黄帝内经·素问》

【原文】

昔在黄帝^①，生而神灵^②，弱而能言^③，幼而徇齐^④，长而敦敏^⑤，成而登天^⑥。乃问于天师^⑦曰：“余闻上古之人，春秋^⑧皆度百岁，而动作不衰。今时之人，年半百而动作皆衰者，时世异耶，人将失之耶？”

岐伯对曰：“上古之人，其知道者^⑨，法于阴阳^⑩，和于术数^⑪，饮食有节，起居有常，不妄作劳^⑫，故能形与神俱^⑬，而尽终其天年^⑭，度百岁乃去。今时之人不然也，以

酒为浆^⑮，以妄为常^⑯，醉以入房，以欲竭其精^⑰，以耗散其真^⑱，不知持满^⑲，不时御神^⑳，务快其心，逆于生乐^㉑，起居无节，故不半百而衰也。

【注释】

- ① **黄帝**：中原地区各族的共同祖先，姬姓，号轩辕。《内经》中的黄帝、岐伯均为假托的人名。
- ② **神灵**：聪明伶俐。
- ③ **踬而能言**：未到七十天就能说话。
- ④ **拘齐(jì)**：指态度谦虚，品行端正。
- ⑤ **敦敏**：淳厚朴实，明辨是非。
- ⑥ **登天**：登天子位。
- ⑦ **春秋**：年龄，寿命。
- ⑧ **天师**：此系假托的人。
- ⑨ **知道者**：懂得养生之道的人。
- ⑩ **法于阴阳**：摹仿自然界阴阳变化的规律。
- ⑪ **术数**：一种养生的方法。
- ⑫ **不妄作劳**：不做过度的劳动。妄，不正常。
- ⑬ **形与神俱**：身体和精神均得到均衡的发展。
- ⑭ **天年**：人应享有的自然寿命。
- ⑮ **浆**：泛指饮料。
- ⑯ **以妄为常**：把不正常看成是正常的。
- ⑰ **竭其精**：使精气衰竭。
- ⑱ **真**：先天的肾气，元真之气。
- ⑲ **持满**：保持饱满的精气。

⑳ **不时御神**：不善于运用精神。时，善于。御，运用。

㉑ **务快其心，逆于生乐**：追求一时的快乐，违反正常的生活规律。

【译文】

从前，黄帝一生下来就聪明伶俐，不到七十天就能说话；小时候态度谦虚，品行端正；长大后淳厚朴实，明辨是非；成年后便登上了天子位。他向天师请教说：“我听说，上古的人，年龄都能活过一百岁，而且行动不显衰老。现在的人，年纪过了五十岁，行动都显出衰老的模样了，这是因为时代不同了昵，还是由于大家不注意养生之道呢？”

岐伯回答说：“上古时候，那些懂得养生方法的人，摹仿自然界阴阳变化的规律，用各种方法调养自己，饮食有节制，生活起居有常规，劳作不过分，所以身体健壮，精神充沛，心情愉快。他们能够活到应该活到的年龄，一百岁才死去。现在的人可不是这样的，他们把酒当作饮料，把不正常的生活当作正常的生活，喝醉了酒行房事，贪色过度，精气耗尽，亏散先天肾气，不懂得保持饱满的精力，不善于调养，不注意正确使用脑力和体力，去追求一时的快乐，违反正常的生活规律，生活起居毫无节制，所以到了五十岁就衰老了。”

【原文】

“夫上古圣人^①之教下也，皆谓之虚邪贼风^②。避之有时^③，恬淡虚无^④，真气^⑤从之，精神内守，病安从来？是

以志闲而少欲^⑥，心安而不惧，形劳而不倦^⑦，气从以顺^⑧，各从其欲^⑨，皆得所愿。故美其食^⑩，任其服^⑪，乐其俗，高下不相慕，其民故曰朴。是以嗜欲^⑫不能劳其目，淫邪不能惑其心，愚、智、贤、不肖^⑬，不惧于物，故合于道。所以能年皆度百岁而动作不衰者，以其德全不危也。”

【注释】

- ① **圣人**：指懂得养生之道，而且具有极好的道德修养的人。
- ② **虚邪贼风**：反常气候，给人带来伤害的风。
- ③ **避之有时**：及时躲避。
- ④ **恬惔虚无**：淡泊名利，不做非分之想。惔同淡。
- ⑤ **真气**：元气。元气由先天的肾气和后天的胃气融合而成。
- ⑥ **志闲而少欲**：清静而寡欲。
- ⑦ **形劳而不倦**：参加劳动，但不感到疲倦。
- ⑧ **气从以顺**：元气顺遂。
- ⑨ **各从其欲**：欲望能够顺心。
- ⑩ **美其食**：不计较饮食的粗细。
- ⑪ **任其服**：衣服穿着随意。
- ⑫ **嗜欲**：贪欲。
- ⑬ **不肖**：没出息，品行不端。这里指没有才能的人。

【译文】

上古圣人教育人们说：要及时避开一年四季的反常气候和可能给人们带来伤害的风邪，淡泊名利，不作非分之想，那么体内的

元气就可以和顺；精神内守不耗散，没有无谓的消耗，疾病怎么会找上门来呢？所以保持清静寡欲，心态安乐，思想上没有顾虑，参加劳动，但不过分劳累，那么元气顺遂，各种愿望都能够顺心。饮食不计较粗细，衣着不讲究华美，随乡就俗，怡然自乐；地位高的不羡慕，地位低的不鄙视，民风淳朴，贪欲不会缭乱他们的双眼，淫邪不能迷乱他们的心绪。无论是笨人、聪明人、有才能的人、没有才能的人，都不计较得失。他们的作法符合养生之道。他们能够活到一百岁而行动不显衰老，这是因为他们的道德修养全面，不为外物而伤害自己的身心健康。”

【原文】

帝曰：“人年老而无子者，材力^①尽邪，将天数^②然也？”

岐伯曰：“女子七岁，肾气^③盛，齿更^④发长。二七而天癸^⑤至，任脉^⑥通，太冲脉^⑦盛，月事以时下，故有子。三七，肾气平均^⑧，故真牙生而长极。四七，筋骨坚，发长极，身体盛壮。五七，阳明脉^⑨衰，面始焦，发始堕。六七，三阳脉^⑩衰于上，面皆焦，发始白。七七，任脉、太冲脉衰少，天癸竭，地道^⑪不通，故形坏而无子也。丈夫八岁，肾气实，发长齿更。二八，肾气盛，天癸至，精气溢泻，阴阳和，故能生子。三八，肾气平均，筋骨劲强，故真牙生而长极。四八，筋骨隆盛^⑫，肌肉满壮。五八，肾气衰，发堕齿

槁。六八，阳气^⑬衰极于上，面焦，发鬓颁白^⑭。七八，肝气^⑮衰，筋不能动。八八，天癸竭，精少，肾脏衰，形体皆极，则齿发去。肾者主水，受五脏六腑之精而藏之，故五脏盛，乃能泻。今五脏皆衰，筋骨解堕^⑯，天癸尽矣，故发鬓白，身体重，行步不正，而无子耳。”

帝曰：“有其年已老而有子者，何也？”

岐伯曰：“此其天寿过度^⑰，气脉常通，而肾气有余也。此虽有子，男不过尽八八，女子不过尽七七，而天地之精气皆竭矣。”

帝曰：“夫道者年皆百数^⑱，能有子乎？”

岐伯曰：“夫道者^⑲，能却老^⑳而全形，身年虽寿，能生子也。”

【注释】

- ① **材力**：这里指人的生育能力。
- ② **天数**：指生理上的发展规律，即女子月经和男子精液。
- ③ **肾气**：肾脏之精气，人的生殖功能和发育生长是由肾气决定的。
- ④ **更(gēng)**：换掉。
- ⑤ **天癸**：人体发育成熟，男子产生精液，女子月经来潮。
- ⑥ **任脉**：奇经八脉之一，对女子有孕育胎儿的作用。
- ⑦ **太冲脉**：奇经八脉之一，主月经。
- ⑧ **真牙**：口腔中最后的白齿，也叫智牙。
- ⑨ **阳明脉**：指手阳明大肠脉和足阳明胃脉。这两条经脉上行至面部发际。
- ⑩ **三阳脉**：指手太阳、阳明、少阳三条经脉，这三条经脉均汇集头部。

- ⑪ **地道**：月经行经的路线。
- ⑫ **隆盛**：筋骨强壮有力。
- ⑬ **阳气**：指太阳、少阳、阳明三经脉之气。
- ⑭ **颁白**：斑白，指头发花白。
- ⑮ **肝气衰**：肝脏血养筋，为罢极之本，男子五十六岁以后，肝血已不充足，不能濡养筋脉。
- ⑯ **解(xiè)怠**：动作迟缓无力。
- ⑰ **天寿过度**：天赋的寿命超过一般的限度。
- ⑱ **百数**：一百岁。
- ⑲ **道者**：善于养生之道的人。
- ⑳ **却老**：不衰老。

【译文】

黄帝问：“人到了老年，就不能生儿育女，这是因为生殖能力耗尽了，还是生理上的发展规律使然呢？”

岐伯答：“女子到了七岁，肾气就开始旺盛，乳牙换掉了，头发也旺长起来。到了十四岁，身体发育成熟，任脉畅通了，太冲脉也旺盛了，月经按时来潮，可以生养孩子了。到了二十一岁，肾气充盛，智齿便长出来，牙齿全部长齐。到了二十八岁，筋骨坚固结实，头发长到极盛的程度，身体强壮，精力旺盛。到了三十五岁，阳明脉的经气开始衰退，面部渐渐憔悴，头发开始脱落。到了四十二岁，行经头部的三阳脉开始衰退，面部完全枯槁，头发开始变白。到了四十九岁，任脉变虚，太冲脉衰败，天癸枯竭，月经断绝，所以形貌衰老，不能再生孩子了。男子到了八岁，肾气开始充实，头发旺长，乳牙换成恒牙。到了十六岁，肾气旺盛，身体发育成熟，开始有精液排出，假如男女交合，就能生育孩子。到了二十四岁，肾气越加充实，筋骨肌肉强劲有力，所以智牙就长出来，牙齿全部长齐，发育到了极盛期。

到了三十二岁，筋骨越发强劲有力，肌肉也更加丰满强壮。到了四十岁，头部三阳经脉之气开始衰微，面部显现衰老，头发两鬓开始花白。到了五十六岁，肝气衰微，筋骨活动就不大灵活了。到了六十四岁，天癸枯竭，精气减少，肾脏功能衰竭，形体呈现出衰老模样，牙齿头发脱落。肾脏司管水液，把五脏六腑的精华贮藏其间。所以五脏兴旺，才能排出精气；如果五脏均已衰竭，筋骨动作无力，天癸也枯竭了，所以头发两鬓斑白，身体活动显出笨重，走路蹒跚，再也不能生孩子了。”

黄帝问：“有的人年事已高，还有生育能力，又是什么原因呢？”

岐伯答：“这是因为他的天赋的寿命超出了一般的限度，气脉经常保持畅通，肾气尚未枯竭。这种人虽然还有生育能力，但男的不会超过六十四岁，女的不会超过四十九岁。过了这个年龄，天地的精气都枯竭了。”

黄帝问：“那些善于养生的人能活过百岁，他们还能生育吗？”

岐伯答：“那些善于养生的人，能长生不老，保养好身体，即使年高，仍有生殖能力。”

【原文】

曰：“二阳^①之病发心脾，有不得隐曲^②，女子不月^③；
其传为风消^④，其传为蛊胀^⑤者，死不治^⑥。”

【注释】

① **二阳**：指足阳明胃经和手阳明大肠经。

② **隐曲**：指房事。