

编 著 ◎ 王 付

伤寒杂病论

SHANGHAN ZABINGLUN
JIANGGAO

讲稿



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

伤寒杂病论讲稿

SHANGHAN ZABINGLUN JIANGGAO

王付

编
著



人民军 醫 出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

北 京

图书在版编目 (CIP) 数据

伤寒杂病论讲稿 / 王 付编著. —北京: 人民军医出版社, 2013.3
ISBN 978-7-5091-6439-6

I. ①伤… II. ①王… III. ①《伤寒杂病论》—研究 IV. ①R222.19

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 023020 号

策划编辑: 杨德胜 文字编辑: 谭 方 刘新瑞 责任审读: 吴 然

出版发行: 人民军医出版社 经销: 新华书店

通信地址: 北京市 100036 信箱 188 分箱 邮编: 100036

质量反馈电话: (010) 51927290; (010) 51927283

邮购电话: (010) 51927252

策划编辑电话: (010) 51927300—8065

网址: www.pmmp.com.cn

印、装: 北京国马印刷厂

开本: 787mm×1092mm 1/16

印张: 30.25 字数: 591 千字

版、印次: 2013 年 3 月第 1 版第 1 次印刷

印数: 0001—3000

定价: 69.00 元

版权所有 侵权必究

购买本社图书, 凡有缺、倒、脱页者, 本社负责调换

内容提要

本书共 16 章，按照六经、脏腑及病证分类归纳，以“导读、译文、注释”三个栏目的形式对《伤寒杂病论》进行全面地讲解与阐释，旨在帮助学生读懂这本经典中的深奥古文，在理解原文的基础上领会各种病证的辨证论治规律，从而达到理论指导临床实践之目的。本书内容翔实，论述简明，切合临床，实用性强，具有开拓思路、启发灵感的作用，是中医院校学生必读的辅助书，也适于临床医师阅读参考。



前言

《伤寒杂病论》是开创临床医学著作之典范，是开启中医理论指导临床实践之圭臬，更是当今临床治病用药务必须遵循的基本法则与准绳。可是，因为《伤寒杂病论》辨证思维纵横交错，概述病证言简深邃，治疗法则幽潜奥妙，组方用药变化多端，这无疑给现代读者的学习和应用带来诸多不便。为此，笔者根据数年教学实践经验，将授课教案整理编撰成书，内设“导读、译文、注释”三大栏目，以帮助读者更好地学习、理解《伤寒杂病论》的经典内容。

导读，即引导学习《伤寒杂病论》原文，能开拓思路，激活灵感，探隐索微。通过导读，能够举纲明目，开导学生对原文条分缕析，融会贯通。

译文，即把《伤寒杂病论》中的古文，依照原义译为现代语言文字，并采用文理结合医理的方法，使读者用现代人的思维方式，分析《伤寒杂病论》原文的辨治要点，达到深入理解原文的目的。

注释，即注解诠释《伤寒杂病论》原文中字词句的文理医理，系统领会原文辨治精神，使学习能切入要点，正确分析、理解疑难问题，达到群凝冰释的目的。

此书为编者历经数十年，潜心研读《伤寒杂病论》原文要旨，系统剖析原文精神，条分缕析原文旨意，仔细钻研原文难点，始有所得。本书以导读为线索，以译文为重点，以注释为切入，虽尽最大努力，仍难免存有不足，恳请读者提出宝贵意见。

王 付

2012年7月25日



编写说明

1. 经方用量 经方用药剂量根据明代李时珍于《本草纲目》中说：“今古异制，古之一两，今用一钱可也。”复如清代程知于《伤寒经注》中说：“大约古用一两，今用一钱足也。”李氏、程氏所说“古”当指东汉时期，所说的“今”是指其所处的时代。又，李氏、程氏所言“今”与当今之“今”的用量单位没有变化，结合当今用经方治病实际情况，所以《伤寒杂病论》方药1两应折算为3克。

附：古今计量换算：

1 斤=16 两=50 克

1 两=4 分=24 珠=3 克

1 斗（重量）=10 升=100 合=180~300 克

1 斗（容量）=10 升=100 合=600~800 毫升

1 方寸匕=6~9 克

1 钱匕=1.5~1.8 克（仲景于方中言“钱”者，当指钱匕）

1 尺=30 克

鸡子大（即鸡蛋黄大小）=48~50 克

1 盏=50~80 毫升

注：仲景言几枚、几个等，均以实物折算为准。另外，在一些方剂中仲景按药物之间用量比例，用“分”作为剂量单位，这里的“分”字，乃“份”的通假字，而不应理解为“几钱，几分”。

2. 张仲景原文编码 编写本书引用《伤寒杂病论》原文参考全国高等中医院校《伤寒论》《金匱要略》教材，其中《伤寒论》原文以宋代治平本、明代赵开美

复刻本《伤寒论》为蓝本;《金匱要略》原文以宋代治平本、明代赵开美复刻本《金匱要略方论》为蓝本。《伤寒论》《金匱要略》原文编码及断句参照《伤寒论》《金匱要略》教材及本书作者编著《伤寒杂病论字词句大辞典》编次次序为根据。

(1)《伤寒论》原文编码用阿拉伯数字加括号注于引文之末。

例如:发汗后,身疼痛,脉沉迟者,桂枝加芍药生姜各一两人参三两新加汤主之。(62)

(2)《金匱要略》原文编码以每篇编次次序(用汉字大写数字)及篇中编码(用阿拉伯数字)加括号注于引文之末。

例如:太阳病,无汗而小便反少,气上冲胸,口噤不得语,欲作刚痉,葛根汤主之。(第二 12)

3. 原文既见于《伤寒论》,又见于《金匱要略》两书者,既用《伤寒论》原文编码,又用《金匱要略》每篇编次次序及篇中编码。

例如:少阴病,下利,便脓血者,桃花汤主之。(306)(第十七 42)

目 录

张仲景序	1
第 1 章 辨脏腑经络先后受病脉证	3
一、脏腑辨证论治的整体观	3
二、脏腑发病与致病因素	4
三、望面色及形态主病	6
四、闻声诊病	7
五、望形诊病	8
六、三焦辨证	8
七、脉诊与面诊之间的辨证关系	9
八、季节变化对人体的影响	9
九、脉浮主证的辨证意义	10
十、阳厥证机	11
十一、卒厥在脏在腑的预后	11
十二、脉脱在脏在腑以别预后及火毒热证的转归	12
十三、经络辨证、脏腑辨证、病因辨证的基本法则	13
十四、表里兼证先治里大法	14
十五、新病旧病先后治疗大法	14
十六、脏腑病证的基本治疗法则	15
十七、脏腑病证的治疗大法	15
第 2 章 辨太阳病脉证并治	17
第一节 太阳病纲要	18
一、太阳病基本脉证	18
二、辨阴证阳证之大法	18
三、辨表证里证之大法及辨疑似证	19
四、辨寒热真假之大法	20
五、辨虚证实证之大法	20
六、病传之大法	21
七、病愈日期之大法	22
八、治则之大法	23
九、如何应用辨证论治	25
十、病愈之机制	26
第二节 太阳病本证	28
一、太阳营卫肌表证	28
二、太阳营卫经筋证	43
三、太阳营卫风水证	48
四、太阳营卫风湿证	52

第三节 太阳病兼证·····	55	第四节 太阳病类似证·····	147
一、太阳病证兼心证·····	55	一、悬饮证类太阳病证的证治·····	147
二、太阳病证兼肾、膀胱证·····	62	二、痰阻胸膈证类太阳病的证治·····	148
三、太阳病证兼肺、大肠证·····	70	三、阳虚肌痹证类太阳病证的证治·····	148
四、太阳病证兼脾胃证·····	84	四、阳虚骨痹证类太阳病的证治·····	149
五、太阳病证兼肝胆证·····	106	五、太阳经伤证类太阳病证·····	150
六、太阳病证兼胸膈证·····	123	六、转筋证类似太阳病证·····	151
七、太阳病证兼阳气虚证·····	127	七、疮家类太阳病证·····	151
八、太阳病证兼阴血津证·····	129	八、疮痍证类似太阳病证·····	152
九、太阳病证兼阴阳两虚证·····	136	九、阳明热极痉证类太阳病证·····	152
十、太阳病证兼痰饮证·····	140	十、中噎证类太阳病证·····	153
第3章 辨阳明病脉证并治·····	155		
第一节 阳明病纲要·····	156	第三节 阳明病兼证·····	198
一、阳明病证机的基本理论·····	156	一、阳明病证与太阳病证相兼·····	198
二、阳明病病因病机·····	156	二、阳明病证与少阳病证相兼·····	206
三、阳明病恶寒·····	157	三、阳明病证与少阴病证相兼·····	208
四、阳明病主证主脉·····	158	四、阳明热结证与瘀热善饥证 相兼的证治·····	209
五、阳明病自愈·····	159	第四节 阳明病类似证·····	210
第二节 阳明病本证·····	160	一、脾约证类阳明热结证的证治·····	210
一、阳明热证、寒证基本脉证·····	160	二、太阴脾湿热发黄证类阳明 湿热发黄证·····	211
二、阳明热证·····	160		
三、阳明寒证·····	185		
第4章 辨少阳病脉证并治·····	212		
第一节 少阳病纲要·····	212	三、少阳病证治·····	215
一、少阳病证·····	212	第三节 少阳病兼证·····	216
二、少阳病传变·····	213	一、少阳病兼证治则·····	216
三、少阳病自愈证·····	213	二、少阳太阳阳明兼证·····	216
第二节 少阳病本证·····	214	三、少阳病证与阳明胃热证 相兼的证治·····	217
一、少阳热证及类似吐下证·····	214	第四节 少阳病类似证·····	217
二、少阳热证及类似可汗证·····	215		

一、疟病主脉及其主证特征·····	217	三、疟病热证·····	219
二、疟母证的证治·····	218	四、阳郁牡疟证的证治·····	220
第5章 辨太阴病脉证并治·····	221		
第一节 太阴病纲要·····	221	二、太阴脾气滞络瘀证与太阳病证 相兼的证治·····	246
一、太阴脾病证·····	221	第四节 太阴病类似证·····	247
二、太阴肺病证·····	225	一、肾阳虚寒结证类太阴脾证·····	247
第二节 太阴病本证·····	228	二、肝血虚寒疟证类太阴脾 寒疟证的证治·····	248
一、太阴脾本证·····	228	三、膈间饮停呕吐证类太阴病的证治·····	249
二、太阴肺本证·····	235	四、脏腑阳虚呕利证类阳明呕利证·····	249
第三节 太阴病兼证·····	246		
一、太阴病证与太阳病证相兼的证治·····	246		
第6章 辨少阴病脉证并治·····	251		
第一节 少阴病纲要·····	251	第三节 少阴病兼证·····	272
一、少阴病证·····	251	一、少阴病证与太阳病证相兼·····	272
二、少阴病自愈证·····	252	二、少阴病证与阳明病证相兼·····	273
三、少阴病兼证治则·····	253	三、少阴病证与膀胱病证相兼·····	274
第二节 少阴病本证·····	254	四、少阴病证与咽痛证相兼·····	275
一、少阴病寒证·····	254	第四节 少阴病类似证·····	276
二、少阴寒证的证治·····	255	一、痰阻胸膈证类少阴病证及其证治·····	276
三、少阴热证·····	264	二、厥阴肝寒吐利证类 少阴病证的证治·····	277
四、少阴胸痹证·····	266	三、肝气郁滞证类少阴病证的证治·····	277
五、少阴出血证·····	271		
六、少阴惊悸证·····	271		
第7章 辨厥阴病脉证并治·····	279		
第一节 厥阴病纲要·····	279	五、厥阴病气利治则·····	283
一、厥阴肝热证·····	279	六、厥阴病治禁·····	284
二、厥阴病自愈证·····	280	第二节 厥阴病本证·····	285
三、厥阴手足厥冷证的机制·····	281	一、厥阴肝病·····	285
四、厥阴病正邪相争·····	282	二、厥阴心包证·····	290

三、厥阴阳郁证的证治	292
四、厥阴病预后	292
第三节 厥阴病兼证	295
一、厥阴病证与太阳病证相兼	295
二、厥阴病证与阳明病证相兼	297
三、厥阴病证与少阳病证相兼的证治	299

四、厥阴病证与太阴病证相兼的证治	299
五、厥阴病证与少阴病证相兼的证治	300
第四节 厥阴病类似证	301
一、厥冷证类厥阴病	301
二、吐利证类厥阴病	304
三、哕证类厥阴病	306

第8章 辨百合狐蜚阴阳毒疮痈脉证并治 308

第一节 百合病证治	308
一、心肺阴虚内热证	308
二、心肺阴虚内热证的治法	310
三、心肺阴虚证以肺热为主的证治	310
四、心肺虚热气逆夹湿证的证治	311
五、心肺阴血虚证的证治	312
六、心肺阴虚证以心热为主的证治	312
七、心肺阴虚内热证的证治	313
八、心肺阴虚证以热为主的证治	313
九、心肺阴虚夹湿证的证治	314
第二节 狐蜚病证治	314
一、湿热疫毒证的证治	314
二、湿热下注证的证治	315
三、湿毒下注证的证治	316
四、湿热毒血证的证治	316

第三节 阴阳毒证治	317
一、毒热阳郁证的证治	317
二、热毒血证的证治	318
第四节 疮痈证治	318
一、疮痈证	318
二、痈脓证的审证要点	319
三、肠痈寒湿证的证治	319
四、肠痈瘀热证的证治	320
五、伤科证及亡血证与鉴别	321
六、伤科、疡科、妇科血瘀 气郁证的证治	321
七、火毒热证的转归	322
八、心火毒热证的证治	322
九、胃热痈证的证治	322
十、胃寒痈证的证治	323

第9章 辨中风历节血痹虚劳病脉证并治 324

第一节 中风证治	324
一、中风及痹证与鉴别	324
二、邪中经络脏腑及病理	325
三、心脾不足、痰风内生证的证治	326
四、风中肌肤营卫气血及心气不足证	327
五、肝热动风证的证治	327
六、心虚热发狂证的证治	328

七、肾虚头痛证的证治	328
第二节 历节证治	329
一、寒湿历节证机	329
二、湿热历节证机	329
三、阴血虚历节证机	330
四、阳虚痰湿历节证	330
五、肝肾两伤历节证	330

六、历节证治·····	331	二、气血营卫虚痹证的证治·····	335
七、湿毒脚气冲心证的证治·····	333	第四节 虚劳证治 ·····	336
八、肾阴阳俱虚脚气证的证治·····	333	一、虚劳证基本特征·····	336
第三节 血痹证治 ·····	334	二、虚劳证治·····	339
一、血痹证的病因病机及基本脉证·····	334		
第 10 章 辨痰饮水气病消渴淋病脉证并治 ·····	345		
第一节 痰饮证治 ·····	345	六、脾肾水气证·····	364
一、痰饮病证·····	345	七、五脏水气证·····	365
二、痰饮证的基本治法·····	347	八、水气病的治疗原则·····	367
三、五脏水饮证·····	347	九、水气证机与肾脾胃的关系·····	368
四、留饮证·····	348	十、妇人水病血病的辨证要点·····	368
五、饮证与饮水的关系·····	349	十一、水气病证候特点、辨治失误、 病理特征及治疗大法·····	369
六、饮证脉象·····	350	十二、水气证的证治·····	371
七、肺饮证·····	351	第三节 黄汗证的证治 ·····	375
八、肺支饮证·····	351	一、湿热黄汗证的证治·····	375
九、痰饮证的证治·····	351	二、寒湿黄汗证的证治·····	376
第二节 水气证治 ·····	359	第四节 辨类似证 ·····	378
一、水气证及其鉴别·····	359	第五节 消渴淋病证治 ·····	379
二、水气证主证·····	360	一、消渴证·····	379
三、脾胃水气证·····	362	二、淋病证·····	382
四、水气证证机·····	362		
五、水气主脉及预后·····	364		
第 11 章 辨吐衄下血胸满瘀血病脉证并治 ·····	384		
一、出血证的基本特征·····	384	三、瘀血证·····	388
二、出血证的证治·····	386		
第 12 章 辨奔豚转筋狐疝虫病脉证并治 ·····	390		
第一节 奔豚证的证治 ·····	390	第二节 转筋狐疝证的证治 ·····	392
一、奔豚证及相关病证·····	390	一、转筋证的证治·····	392
二、奔豚证的证治·····	391	二、肝寒狐疝证的证治·····	392



张仲景序

论曰：余每览越人入虢之诊，望齐侯之色，未尝不慨然叹其才秀也。怪当今居世之士，曾不留神医药，精究方术，上以疗君亲之疾，下以救贫贱之厄，中以保身长全，以养其生。但竞逐荣势，企踵权豪，孜孜汲汲，惟名利是务；崇饰其末，忽弃其本，华其外而悴其内。皮之不存，毛将安附焉？卒然遭邪风之气，婴非常之疾，患及祸至，而方震栗，降志屈节，钦望巫祝，告穷归天，束手受败。赍百年之寿命，持至贵之重器，委付凡医，恣其所措。咄嗟呜呼！厥身已毙，神明消灭，变为异物，幽潜重泉，徒为啼泣。痛夫！举世昏迷，莫能觉悟，不惜其命，若是轻生，彼何荣势之云哉？而进不能爱人知人，退不能爱身知己，遇灾值祸，身居厄地，蒙蒙昧昧，惓若游魂。哀乎！趋世之士，驰竞浮华，不固根本，忘躯徇物，危若冰谷，至于是也。

余宗族素多，向余二百，建安纪年以来，犹未十稔，其死亡者，三分有二，伤寒十居其七。感往昔之沦丧，伤横夭之莫救。乃勤求古训，博采众方，撰用《素问》《九卷》《八十一难》《阴阳大论》《胎胪药录》，并平脉辨证，为《伤寒杂病论》合十六卷。虽未能尽愈诸病，庶可以见病知源。若能寻余所集，思过半矣。

夫天布五行，以运万类，人禀五常，以有五脏，经络府俞，阴阳会通，玄冥幽微，变化难极，自非才高识妙，岂能探其理致哉！上古有神农、黄帝、岐伯、伯高、雷公、少俞、少师、仲文，中世有长桑、扁鹊，汉有公乘阳庆及仓公。下此以往，未之闻也。观今之医，不念思求经旨，以演其所知，各承家技，终始顺旧。省疾问病，务在口给，相对斯须，便处汤药。按寸不及尺，握手不及足；人迎、趺阳，三部不参；动数发息，不满五十。短期未知决诊，九候曾无彷彿；明堂阙庭，尽不见察，所谓窥管而已。夫欲视死别生，实为难矣。

孔子云：生而知之者上，学而亚之，多闻博识，知之次也。余宿尚方术，请事斯语。



第1章

辨脏腑经络先后受病脉证

脏腑经络先后受病脉证，是张仲景在《黄帝内经》等基本理论指导下而对脏腑经络的生理、病理、病因、病证以及诊断、治疗、预防与养生等方面的重要论述，对指导六经辨证论治、脏腑辨证论治、三焦辨证论治以及气血津液辨证、病因辨证等具有重要作用，对指导运用辨证论治都具有基础性、纲领性、指导性与实践性的作用。

一、脏腑辨证论治的整体观

〔原文〕 问曰：上工治未病，何也？师曰：夫治未病者，见肝之病，知肝传脾，当先实脾，四季脾旺不受邪，即勿补之；中工不晓相传，见肝之病，不解实脾，惟治肝也。

夫肝之病，补用酸，助用焦苦，益用甘味之药调之。酸入肝，焦苦入心，甘入脾。脾能伤肾，肾气微弱，则水不行；水不行，则心火气盛；心火气盛，则伤肺，肺被伤，则金气不行；金气不行，则肝气盛。故实脾，则肝自愈；此治肝补脾之要妙也。肝虚则用此法，实则不在用之。

经曰：“虚虚实实，补不足，损有余。”是其义也。余脏准此。（第一1）

〔导读〕

防治疾病的基本原则与方法。

辨治肝病的基本思路与技巧。

阐释脏腑之间的生理关系与病理演变。

论述辨治疾病的总体思路与基本法则。

〔译文〕 学生问：高明的医生能够防病于未然，这是为什么？老师说：所谓预防疾病于未然，如辨治肝的疾病，必须懂得肝病常常会引起脾的症状表现，所以在选择治肝病时务必考虑兼顾于脾，亦即一年四季使脾气旺盛，维持气血生化有源，这可确保脾气不受邪，对此不要总是考虑选择补药来治疗；一般的医生不知道疾病之间常常会发生相互传变，辨治肝病不知道肝病最易引起脾的症状，所以确立治疗原则仅仅局限于肝。

总而言之，肝的病证，治用酸味药以补肝，用焦苦药以制约酸药收敛太过，更用甘味药以调理肝病。酸味药能入肝，焦苦药能入心，甘味药能入脾。脾病气血生化不足可殃及肾，导致肾气虚弱，肾虚不能主水，水不得所化而为水气，或水津不得所化而为阴

虚：肾阴亏虚，不能上奉滋荣于心，可有心火亢盛；而心火亢盛，更因心肺同居上焦，心火阳热可波及于肺，肺气被损伤，肺伤则宣降失常；肺气肃降不及，可有肝气失制而亢盛。所以调补脾气，有利于促进肝病恢复向愈；这是治肝调脾的重要巧妙之处。肝虚可用补脾的方法，而肝实则不能采用补脾的方法。

经典理论说：“虚证用补虚的方药，实证用泻实的方药，补法以治虚证，泻法以治实证。”这是治病用药的基本准则，其他脏腑疾病的辨治均可参照肝病及脾的辨证原则与治疗方法。

〔注释〕

上工：上者，高明；工者，医生；即高明的医生，亦即医生辨治疾病能够全面掌握疾病之间的相互影响与相互转化。

治未病：治者，防也；未者，没有；医生在辨治已病的同时还要高度重视预测疾病可能发生的变化，如有家族性病史的人，应在未病之前给予预防，降低疾病的发生率。

当先实脾：先者，优先考虑；实者，治疗；治肝不可忽视治脾的重要性，并非是先治脾后治肝，确立治法是肝脾同治。

四季脾旺不受邪：脾为后天之本，保持脾气旺盛，气血生化有源，则可预防邪气乘虚侵入。

中工：中者，一般，即一般的医生。

补用酸：补者，用药因肝脏生理特性而选择即为补；再则，因脏腑生理特性不同，五味用药补法各有不同，即肝为酸，酸能补肝。

水不行：水者，病变证机是水气，生理特性是阴津；行者，化生，即水不得阳气所化而为水气，或水津不得阳气所化而为阴虚。

金气不行：金者，肺也；行者，降泄；肺气受伤而不能肃降。

则肝气盛：盛者，太过，亢盛；肝气失肺气肃降而亢盛。

故实脾：实者，治疗，调理。即补益脾气，或调理脾气。

则肝自愈：治脾有利于肝病向愈。

肝虚则用此法：此者，补也；此法者，补法。

实则不在用之：实者，病变证机属于实；不在者，不能；之者，补法。

补不足：不足者，虚弱；补法针对虚证。

损有余：损者，泻也；余者，邪气。

余脏准此：余者，肝脏之外的所有脏腑；准者，参照，遵照；此者，即虚则补，实则泻。

二、脏腑发病与致病因素

〔原文〕夫人禀五常，因风气而生长，风气虽能生万物，亦能害万物，如水能浮舟，

亦能覆舟。若五脏元真通畅，人即安和。客气邪风，中人多死。千般灾难，不越三条：一者，经络受邪，入脏腑，为内所因也；二者，四肢九窍，血脉相传，壅塞不通，为外皮肤所中也；三者，房室、金刃、虫兽所伤。以此详之，病由都尽。

若人能养慎，不令邪风干忤经络。适中经络，未流传脏腑，即医治之。四肢才觉重滞，即导引，吐纳，针灸，膏摩，勿令九窍闭塞；更能无犯王法、禽兽灾伤，房室勿令竭乏，服食节其冷、热、苦、酸、辛、甘，不遗形体有衰，病则无由入其腠理。腠者，是三焦通会元真之处，为血气所注；理者，是皮肤脏腑之文理也。（第一2）

〔导读〕

脏腑生理特性与自然之气。

致病原因的特殊性与复杂性。

养生与治病。

饮食起居与防病治病。

营卫气血与经脉通畅。

〔译文〕 总之，人之生存的基本条件是禀赋自然五行万物，凭借自然和风之气而生长，充分利用自然和风之气以化生万物，违背之则会损害化生万物，如水既能载舟航行，也能淹没舟船。如果人体五脏六腑之真气能够保持通畅调和，人即健康无病。疫毒邪风，侵犯人体则可引起危害性疾病，甚至导致死亡。权衡诸多疾病，其致病原因不过有三大方面：一是邪从经络侵袭，传入脏腑，这是脏腑失调引起疾病发生的内在原因；二是邪从四肢九窍侵入，因血脉流行而传变，壅塞阻滞经脉，这是邪气侵入皮肤所引起的疾病；三是房事不节，刀刃外伤，虫兽禽类等动物伤害。据此全面深入地研究致病原因，以此对所有疾病的病变证机就能辨别清楚。

如果人人都能重视养生防病治病，并能避免邪气侵犯皮肤经络。假若邪气刚刚侵犯皮肤经络，尚未侵犯于脏腑，就能积极采取有效治疗措施，即可防止疾病的发生传变。假若四肢刚有活动不便，即采用按摩、推拿、气功、针灸、膏药等方法治疗，就可避免四肢九窍、血脉壅滞闭塞。养生若能不违背自然规律、更能顺应自然规律，不使禽兽及自然灾害损伤，并能做到房事有节而不致精气匮乏。饮食有节，避免冷食、煇热、过苦、过酸、过辛、过甘，不给邪气侵袭遗留可乘之机，病邪则不能侵入皮肤腠理。腠者，是三焦脏腑之气融会元气的重要通道，是气血运行所灌注滋荣之处；理者，是指皮肤脏腑之纹理。

〔注释〕

五常：五行之万物。

风气：自然界和畅之气，顺之则为人所用，逆之则为人所病。

五脏元真通畅：元真者，元气；五脏六腑之气皆可为元气，并非局限于肾中元气。

客气邪风：客者，外来。邪风者，自然界异常变化引起的疫毒邪气。