



南怀瑾 指导
郭烜晏 主编

儿童中国文化导读 18

A 医学三字经（脉法要诀） 药性赋（温性、平性）
周身经穴赋

B 古文观止（十一） 医学三字经（药物性能）

儿童中国文化导读(十八)

指导 南怀瑾

主编 郭姮晏 (Sami Kuo)



復旦大學出版社

图书在版编目(CIP)数据

儿童中国文化导读. 18/郭姮晏主编. —上海:复旦大学出版社,2013. 3(2013. 11 重印)
(太湖大学堂丛书)
ISBN 978-7-309-09531-9

I. 儿… II. 郭… III. 中华文化-少儿读物 IV. K203-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2013)第 033555 号

儿童中国文化导读. 18

郭姮晏 主编

责任编辑/孙 晶 杜怡顺

复旦大学出版社有限公司出版发行

上海市国权路 579 号 邮编:200433

网址:fupnet@fudanpress.com <http://www.fudanpress.com>

门市零售:86-21-65642857 团体订购:86-21-65118853

外埠邮购:86-21-65109143

山东鸿杰印务集团

开本 787 × 1092 1/16 印张 5 字数 23 千

2013 年 11 月第 1 版第 4 次印刷

ISBN 978-7-309-09531-9/K · 417

定价:15.00 元

如有印装质量问题,请向复旦大学出版社有限公司发行部调换。
版权所有 侵权必究

凡 例

● 一字多音,是汉语的普遍现象。读音的不同往往反映了字义的不同。在古书中,许多文字的读音跟现在习惯的读音不同,这表明该字在文中的意思也跟现在通常的字义不同。

● 某些字在阅读时的发音会跟它固有的音不一样,这种现象叫做音变。声调的音变现象尤其突出。例如“一”的本调为阴平(一^{yī}),但只有单用或处在句末时念本调,当它处在去声字前面时变为念阳平(如“一月^{yí}”),在非去声字之前都念去声(如“一家^{yí jiā}”、“一国^{yí guó}”);又如“不”的本调为去声(不^{bù}),当它处在去声字前面时变为念阳平(如“不过^{bù guò}”);又如上声字连续出现时,前面的上声变为阳平声。这类现象叫做变调。按照拼音正词法基本规则,标音时声调一律标原调,不标变调,但在阅读时须按变调来读。

● 为了培养儿童对原始文献的阅读能力,我们在每页下方以上下两栏相对照的方式标注古籍用字状况,包括繁简字、异体字、假借字和新旧字形等几个方面。凡该页前面曾经出现过的用字现象,除假借字外一般不再重复标注。

● 繁简字指简化字和跟它相应的繁体字的对应关系。繁体字是简化字颁布之前通行的汉字,至今仍在港台地区使用。简化字与繁体字的关系并不总是一一相应的,如繁体字中的“鐘”和“鍾”都简化为“钟”。如遇到这种情况,用字栏中只标注同该页简化字相应的繁体字的写法。

● 异体字是同一个字的不同写法。我们把现在规定的写法称为“今正体”,古书底本中所使用而现在不再使用的写法称为“古异体”。在古书中,异体字的使用非常普遍,我们只对底本中已形成习惯写法的异体字酌情加以标注。另外,对于印刷体新旧字形的明显差异,也酌情加以标注。

● 假借字是古书中常见的同音替代字,如感叹词“呜呼”在古书中有时也写作“於戏”。假借字的读音应该按照该词原来的读音来读。为了帮助认识读音和理解词义,我们用“假借字”表明它在原文中的写法,用“通行字”表示该词的一般写法。

编写理念

定位与目标

本系列丛书是专为十三岁以前少年儿童精心编定的国学启蒙读本。

大量的科学研究证明,少年时代是人格发展的关键时期,十三岁以前是人的一生中记忆力最好的年龄段。在此期间加强脑的记忆开发和知识训练,对人的一生都十分重要。

著名国学大师南怀瑾先生在长期传播国学的过程中,形成了一系列成熟的儿童启蒙理论和方法,本套读本就是根据先生的教育理念,并通过其精心选目而成,旨在从熟读到熟记,一部一部的学习古典诗文。并首先从《大学》、《中庸》、《论语》等国学基本典籍开始。因为有了这些基本经典的根底,会对孩子一生的语文根底以及培养读书兴趣颇有助益。在这一基础上,本系列还涵盖各门类的国学典籍,从而进一步增加儿童对于我国传统历史、地理、天文、数学、常识、文学、艺术等各方面知识的吸收。

结构及学习设置

本系列分为蓝色、黄色和橙色三大系列。使用时可大致分为三个阶段进行学习。

蓝色系列为基础编,包括《大学》、《中庸》、《论语》、《孝经》、《老子》、《庄子》等儒、道这两个中国古代影响最大的本土思想的核心典籍,以及《唐诗三百首》、《笠翁对韵》、《千字文》、《弟子规》、《朱子治家格言》、《增广贤文》等古时家弦户诵的童蒙读物,通过本编张弛有度的节奏设置,初学儿童可以初步了解传统国学的核心内容和入学门径。

黄色系列为提高编,其中《孟子》、《易经》、《诗经》是在上编基础上对儒家文化的进一步深发,《易经》、《诗经》更是集中反映中国初民思想文化的重要文献。同时,本编中的《菜根谭》、《幼学琼林》都是享有盛誉的展现我国传统社会文化的读物,前者以清新洗练的语言综合反映儒释道三家思想,后者以百科的形式囊括了传统社会各门类的知识体系。儿童在熟读了上编之后,接以此编,当能对中国传统文化有进一步的了解。

橙色部分为学科编,其中《礼记》是了解上古礼仪制度的必读文献;《古文观止》

是中国古代流传最广的古文选本,勾勒出了近二千年中国传统思想的变化和文风的演进。《鉴略》以五字韵文的形式,概括了中国历朝历代的兴亡轨迹。《内经述》等书,从经脉、病理、药物等方面展现了传统中医的博大精深。通过阅读本编,儿童可以初步进入中国传统政治、民俗、文学、历史、医学等学科的学习。

使用方法

每日诵读二十至三十分钟。如在学校学习,可由老师利用课间、早自习或分组活动的时间,分几个时段背诵(因儿童集中力有限,所以以时间短、多次为佳)。回家后,再由家长带动诵读,既能培养亲子关系,又能把诵读经典的乐趣与好处,和家人分享。儿童的学习速度,将在三个星期后明显加快,因此可采取渐进的方式,原则上:

第一个月:每天熟读或背诵半页。

第二个月:每天熟读或背诵一页。

第三个月:每天熟读或背诵一页半。

诵读的先后顺序由老师根据小朋友的兴趣决定;能够按照图书设计的次序则效果更好。如果是在学校集体诵读,以一个班级的二分之一小朋友能背诵,就可以进行下一单元。落后的小朋友,只要多少背一点,也有相当的功效。如果是在家中诵读,则建议家长共同背诵,以利于检查小朋友的背诵进度。

使用情况和效果

目前,本系列丛书成为台湾上百万儿童诵读的经典;香港也有众多小朋友在学习受益;大陆地区,郭姮晏校长主持的太湖国际实验小学已将“儿童中国文化导读”作为重要的教学内容,并得到许多同行与家长的认同。同时,本系列也已被一些中小学选为教学参考书,收到了良好的反响。

目 录

A

- 3 医学三字经(脉法要诀)
10 药性赋(温性、平性)
20 周身经穴赋

B

- 33 古文观止(十一)
46 医学三字经(药物性能)



儿童中国文化导读(十八)

A

医学三字经（脉法要诀）

药性赋（温性、平性）

周身经穴赋

yī xué sān zì jīng

医学三字经

mài fǎ yào jué

脉法要诀

- | | | | | |
|---|-----------------------|------------------------|---------------------|-----------------------|
| ○ | zhěn mài fǎ
诊脉法 | yào wú fán
要无繁 | xiān xū biàn
先须辨 | bìng qíng yuán
病情源 |
| | chū zhuó shǒu
初著手 | qǔ cùn kǒu
取寸口 | fēn yīn yáng
分阴阳 | biàn zhèng hòu
辩症候 |
| | liǎng gāng jǔ
两纲举 | liù mù míng
六目明 | biǎo mài fú
表脉浮 | lǐ mài chén
里脉沉 |
| | shù rè shèng
数热盛 | chí hán shāng
迟寒伤 | xì xū ruò
细虚弱 | dà shí qiáng
大实强 |
| | tiáo shén xī
调神息 | miào xīn qīng
妙心清 | biàn fú chén
辨浮沉 | zhǐ zhòng qīng
指重轻 |
| | bí xī zhǔn
鼻息准 | chí shù xiáng
迟数详 | wú lì yīn
无力阴 | yǒu lì yáng
有力阳 |
| ○ | niàn yī mài
廿一脉 | tǒng liù xíng
统六行 | fú wéi biǎo
浮为表 | shǔ fǔ yáng
属腑阳 |
| | qīng shǒu zhěn
轻手诊 | xiàng yǒu zhāng
象攸彰 | fú yǒu lì
浮有力 | hóng huǒ yáng
洪火炀 |

fú wú lì xū qì shāng fú xū shèn sàn mí cháng
浮无力 虚气伤 浮虚甚 散靡常

rú niǎn cōng kōu xuè yāng sì àn gǔ gé xié qiáng
如捻葱 朮血殃 似按鼓 革邪强

fú róu xì rú shī fāng jiān liù mài fú zhōng xiáng
浮柔细 濡湿妨 兼六脉 浮中详

○ chén wéi lǐ shǔ zāng yīn zhòng shǒu àn shǐ liǎo xīn
沉为里 属脏阴 重手按 始了心

chén zhuó gǔ fú xié shēn chén dǐ yìng láo hán yín
沉著骨 伏邪深 沉底硬 牢寒淫

chén xì ruǎn ruò xū xún jiān sān mài chén zhōng fēn
沉细软 弱虚寻 兼三脉 沉中分

○ chí wéi hán zàng bìng shì sān sì zhì shù kě chuāi
迟为寒 脏病是 三四至 数可揣

chí bù qiān huǎn zuì měi chí bù liú sè xuè fǒu
迟不愆 缓最美 迟不流 涩血否

chí ǒu tíng jié yù shí zhǐ yǒu dìng dài duō sǐ
迟偶停 结郁实 止有定 代多死

jiān sì mài yǒu tiáo lǐ
兼四脉 有条理

简化字:软

繁体字:軟

shù wéi rè fǔ bìng tóng wǔ zhì shàng qī bā xiōng
○ 数为热 腑病同 五至上 七八凶

shù liú lì huá tán méng shù qiān zhuǎn jǐn hán gōng
数流利 滑痰蒙 数牵转 紧寒攻

shù yǒu zhǐ cù rè hōng dú jiàn guān dòng bēng zhōng
数有止 促热烘 独见关 动崩中

jiān sì mài xiū méng lóng
兼四脉 休朦胧

xì zhǔ xū zhū sī xiàng mài shǔ yīn bìng kě xiǎng
○ 细主虚 蛛丝象 脉属阴 病可想

xì bù xiàn wēi qì yāng xì xiǎo fú rú qì shāng
细不现 微气殃 细小浮 濡气伤

xì xiǎo chén ruò shī yǎng jiān sān mài biàn lǎng lǎng
细小沉 弱失养 兼三脉 辨朗朗

dà zhǔ shí kuò yì zhī yáng xié bìng shí kě sī
○ 大主实 阔易知 阳邪病 实可思

rú yǒng fèi hóng rè sī dà yǒu lì shí xié chí
如涌沸 洪热司 大有力 实邪持

cháng duān zhí xián mài zī huò fú chén huò chí shù
长端直 弦脉资 或浮沉 或迟数

mài duǎn cháng fēn qiáng ruò niàn qī mài dà lüè míng
脉短长 分强弱 廿七脉 大略明

zhòng liù mài shí bìng qíng bìng qíng dé xué rù mén
○ 重六脉 识病情 病情得 学入门

yuán zài tàn

源再探

jìn yī céng

进一层

biàn bìng yuán

辨病源

mài jīng yún

脉经云

yòu qì kǒu

右气口

zuǒ rén yíng

左人迎

wài gǎn shāng

外感伤

rén yíng shèng

人迎盛

qì kǒu qiáng

气口强

nèi shāng bìng

内伤病

nèi yīn rén

内因人

shāng qī qíng

伤七情

bìng wǔ kē

病五疴

mài fēn chéng

脉分程

qì xū rú

气虚濡

sàn wēi shuāi

散微衰

qì shí dà

气实大

xián láo lái

弦牢来

xuè xū ruò

血虚弱

xuè tuō kǒu

血脱衄

dòng shī xuè

动失血

huá tán yōu

滑痰忧

yù wéi bìng

郁为病

mài duǎn jié

脉短结

yǐn shí tíng

饮食停

fú yǒu lì

伏有力

fú chí fēng

浮迟风

fú jǐn hán

浮紧寒

xū shāng shǔ

虚伤暑

rú shī chuán

濡湿传

gé shāng zào

革伤燥

huǒ xié hóng

火邪洪

nèi wài bìng

内外病

mài bù tóng

脉不同

liù mài fú

六脉浮

shǔ tài yáng

属太阳

liù mài dà

六脉大

yáng míng qiáng

阳明强

liù mài xián

六脉弦

shào yáng jīng

少阳经

liù mài chén

六脉沉

shǔ tài yīn

属太阴

liù mài xì

六脉细

shǔ shào yīn

属少阴

mài chén xián

脉沉弦

jué yīn jīng

厥阴经

○



liù jīng bìng	píng mài fēn	pàn xiōng jí	wèi shén gēn
六经病	凭脉分	判凶吉	胃神根
sān wú kōu	wǔ nèi píng	yǒu yī wéi	jī kē shēng
三无亏	五内平	有一违	疾疴生
ruò quán shī	jué mài zhēng		
若全失	绝脉征		

○ qī guài mài	zhī yí què	què zhuó lián	zhǐ yòu zuò
七怪脉	知宜确	雀啄连	止又作
wū lòu shuǐ	shí yī luò	dàn shí chén	àn zhī bó
屋漏水	时一落	弹石沉	按之搏
zhà mì shū	rú jiě suǒ	xiā yóu rǎn	hū yī yuè
乍密疏	如解索	虾游冉	忽一跃
xī wèi huáng	yú xiáng ruò	fǔ kōng fú	wú gēn zú
息未遑	鱼翔若	釜空浮	无根足

○ qī guài xíng	yī xiū yào		
七怪形	医休药		
fù rén mài	zhòng zài chǐ	chǐ sè wēi	jīng qī qiān
妇人脉	重在尺	尺涩微	经期愆
sān bù cháng	yuè hòu shùn	chǐ yǒu shén	shēn yǒu yùn
三部常	月候顺	尺有神	身有孕
zhěn yǒu tāi	mài huá jí	àn zhī sǎn	sān yuè bì
诊有胎	脉滑疾	按之散	三月必
àn bù sǎn	wǔ yuè shí	hé huá dài	èr yuè shuài
按不散	五月实	和滑代	二月率

fù yǒu yùn chǐ shù xián bēng xià xuè gé yì rán
 妇有孕 尺数弦 崩下血 革亦然

jiāng chǎn mài míng lí jīng dòng tāi qì mài biàn xíng
 将产脉 名离经 动胎气 脉变形

chǎn shāng yīn xuè bù zhǐ bù shàng guān shí jiǔ sǐ
 产伤阴 血不止 不上关 十九死

chǐ ruò sè yáng xū hán nián shào dé shòu tāi nán
 尺弱涩 阳虚寒 年少得 受胎难

nián dà dé jué chǎn gān
 年大得 绝产干

○ xiǎo ér mài wú yóu yàn zhǐ sān guān mài wén zhàn
 小儿脉 无由验 指三关 脉纹占

rè zǐ sè shāng hán hóng bái gān jí qīng jīng fēng
 热紫色 伤寒红 白疳疾 青惊风

yīn yīn huáng zhèng qì chōng jiàn hēi sè zhèng duō xiōng
 隐隐黄 正气充 见黑色 症多凶

zài fēng guān bìng fú jì zài qì guān zhòng liú yì
 在风关 病弗忌 在气关 重留意

zài mìng guān wēi xū jì wén rù zhǎng gǎn shāng bié
 在命关 危须记 纹入掌 感伤别

wān lǐ fēng wān wài jī
 弯里风 弯外积

○ wǔ suì shàng mài wú wèi yī zhǐ zhěn cháng liù zhì
 五岁上 脉无位 一指诊 常六至

jiā zé huǒ jiǎn zé hán fú biǎo bìng chén lǐ qiān
加则火 减则寒 浮表病 沉里愆

ruò mài luàn biàn zhēng rè tǔ bù shí huò fán kě
若脉乱 变蒸热 吐不食 或烦渴

yǒu dìng qī yí fēn bié
有定期 宜分别

○ bàn suì ér wài hòu qiē àn é zhōng bìng qíng xī
半岁儿 外候切 按额中 病情晰

wài gǎn fēng sān zhǐ rè nèi shāng hán zhǐ líng liè
外感风 三指热 内伤寒 指冷冽

shí zhǐ shāo yǒu shí jī jiā jīng fēng míng zhōng rè
食指烧 有食积 夹惊风 名中热

○ lùn bù wèi wǔ zàng fēn rèn mài fǎ kǒu chuán xīn
论部位 五脏分 认脉法 口传心

sān zì jué xī lǐ jīng jì shì shù huó rén jīng
三字诀 析理精 济世术 活人经



yào xìng fù
药性赋

wēn xìng
温性

wēn yào zǒng kuò yī jiā sù ān mù xiāng
○ **温药总括，医家素语：木香**

lǐ hū qì zhì bàn xià zhǔ yú shī tán cāng shù zhì
理乎气滞，半夏主于湿痰。苍术治

mù máng zào pí qù shī yí yòng luó bo qù péng zhàng
目盲，燥脾去湿宜用；萝卜去膨胀，

xià qì zhì miàn yóu kān kuàng fú zhōng rǔ fěn bǔ fèi
下气制面尤堪。况夫钟乳粉补肺

qì jiān liáo fèi xū qīng yán zhì fù tòng qiě zī shèn
气，兼疗肺虚；青盐治腹痛，且滋肾

shuǐ shān yào ér yāo shī néng yī ē jiāo ér lì sòu
水。山药而腰湿能医，阿胶而痢嗽

简化字：卜胀面

繁体字：蔔脹麵