



中 医 养 生 诊 疗

三 字 经

医 方 配 图 讲 解

〔清〕陈念祖 编著 张如青 注释讲解

医之始 本岐黄
灵枢作 素问详
难经出 更洋洋
越汉季 有南阳
六经辨 圣道彰
伤寒著 金匱藏
垂方法 立津梁



图文本 三字经系列

中 医 养 生 诊 疗

三字经

[清] 陈念祖 编著

张如青 注释讲解



0189722



上海古籍出版社

图书在版编目(CIP)数据

中医养生诊疗三字经/(清)陈念祖著;张如青注释讲解.
上海:上海古籍出版社,2002.12(2003.1重印)
(图文本三字经系列)
ISBN 7-5325-3236-4

I. 图… II. ①陈…②张… III. 中医学-普及读物 IV.R22

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2002)第 051501 号

责任编辑:秦志华

配 图:张如青

美术编辑:何 旸

技术编辑:富 强

图文本三字经系列

中医养生诊疗三字经

(清)陈念祖 著

张如青 注释讲解

上海古籍出版社出版、发行

(上海瑞金二路 272 号 邮政编码 200020)

(1)网址:www.guji.com.cn

(2)E-mail:guji1@guji.com.cn

新华书店上海发行所发行经销 上海华成印刷装帧有限公司印刷

开本 889×1194 1/32 印张 5.375 插页 5 字数 136,000

2002 年 12 月第 1 版 2003 年 1 月第 2 次印刷

印数:5,101-10,200

ISBN 7-5325-3236-4

R·67 定价:16.00 元

如有质量问题,请与承印公司联系 62665969

自《三字经》问世后，各种摹仿其形式的启蒙读物层出不穷。医学方面最早的当推清代名医陈念祖编著的《医学三字经》。陈氏(1766—1833)字修园，号慎修。福建长乐人。少孤贫，治举子业，并从其祖父儒医陈居廊习医。早年肄业于福州鳌峰书院。乾隆五十一年(1786)补诸生。后师事泉州名医蔡宗玉，得其传。乾隆五十七年(1792)中举人。寓居京师，因治愈患中风偏瘫的刑部郎中伊朝栋，声名大振，誉满京师，求治者日盈其门。次年，某权贵强令陈念祖就馆其家，辞不往，托病回乡。乾隆五十九年，授威县(今属河北)知县，公余则为人治病。嘉庆六年(1801)，恒山地区温疟流行，死于庸医误治者甚多，陈念祖奉命察灾，公余诊治，且精选验方108首，编成《时方歌括》一书，广布于世，活人无算。嘉庆二十四年(1819)年老告归，讲学于长乐嵩山井上草堂，从学者甚众。平生著述宏富，大多为内容浅近的医学启蒙作品，受到初学者的欢迎，故流传颇广。其中较著名的有《伤寒论浅注》、《金匱要略浅注》、《难经浅说》、《长沙方歌括》、《金匱方歌括》、《时方妙用》、《医学实在易》、《医学从众录》、《女科要旨》及《医学三字经》。

《医学三字经》成书于嘉庆九年(1804)，四卷：卷一、二论医学源流及内、妇、儿科，伤寒温疫常见病证治；卷三、四录常用方剂功效及配伍，并附录阴阳、脏腑、经络、运气与望、闻、问、切四诊。其中卷一、卷二是此书的核心内容，一律以三字一句的歌诀形式写成，除“医学源流”旨在概述中医经典及历代名医学学术特色外，其主要内容是将临床各科数十种常见病证分为23类，每一类均广纳各家名言、方治，以汉代医圣张仲景的《伤寒论》、《金匱要略》为最高准则，结合自己的临证心得，附以小注，以补正文简略，介绍各种病证的病因、病机、症状、诊断及治疗，先述众医治法，后列仲景方治。提纲挈领，由浅入深，文约义丰，切合实际。又因采用三字一句的韵文体裁，读来琅琅上口，便于记诵。作为中医学的入门之

作，自问世之日起，就深受初学医者及爱好中医者的欢迎，并因此而一刻再刻，广为流传，至今不衰。

应当指出的是，陈念祖是一位特别尊经崇古的医家，这一点在《医学三字经》中尤有十分明显的显露。如他在原著“凡例”中称：“是书论证治法，悉尊古训，绝无臆说浮谈。以时法列于前，仲师法列于后，由浅入深之意也。”又云：“学医始基在于入门，入门正则始终皆正，入门错则始终皆错。是书阐明圣法，为入门之准。”在其自注中，推崇赞颂仲景方治之语在在皆是，对张仲景及其著作尊崇到了顶礼膜拜的地步，而同时对仲景之后的历代医家的方治，则往往持鄙视态度，有时贬之过甚，失于偏颇。对清代崛起于医界的新兴医学理论——温病学说，陈氏竟然视而不见，不置一词，更显现其泥古守旧的思想。

时代在发展，社会在进步，中医学在陈念祖生活的清代已涌现出许多新的理论、治法和方剂，陈氏以后的一百多年，中医学更取得了令世人瞩目的成就与进步，因此陈氏当年的医学主张及思想观点必然要受到今人的重新审视与认识。正是因为以上种种因素，笔者为这部已有自注的《医学三字经》再配上“注释”与“讲解”。

因受篇幅限制，本书选取了原著卷一、卷二（三字经部分）的核心内容，以清嘉庆九年（1804）南雅堂刻本为底本。按原著分为24章，每章按内容涵义分成若干段，先列经文（原书每段经文下有作者自注，本书不录），再行注释，稍加按语，每章末对本章所论病证作一小结讲解。“按语”部分旨在为今人读懂《医学三字经》扫除文字与中医学知识上的障碍；使今日之读者，既能从本书中汲取一些中医学医史及临证的基本知识，通过此书了解中医学的概貌，并对23类病证的病理、诊治、用方能有一个浅近实用的初步认识。这也许是本书的又一点。

张如青

2002年4月

目
录

前言	1		
医学源流	1	暑症	76
中风	17	泄泻	82
虚癆	21	眩晕	88
咳嗽	26	呕啰吐(附呃逆)	94
疟疾	30	癫狂病	99
痢疾	35	五淋 癃闭 赤白浊 遗精	104
心腹痛胸痹	39	疝气	112
隔食反胃	48	痰饮	115
气喘	53	消渴	122
血症	58	伤寒瘟疫	128
水肿	65	妇人经产杂病	145
胀满壅胀(水肿参看)	71	小儿	163

医之始，本岐黄；

本：根源，起源。岐黄：岐伯、黄帝。相传上古时期黄帝与岐伯相互问答，研讨医药，就此创立了医经。我国现存最早的医学经典《黄帝内经》主要部分就是以黄帝问、岐伯答的形式写成的。故后世称中医学为岐黄之学、岐黄术。

《灵枢》作，《素问》详。

《灵枢》：古医书。又名《灵枢经》、《黄帝内经灵枢》，为《黄帝内经》组成部分之一。原书9卷共81篇，六朝、隋唐时期出现多种不同名称的传本，包括《针经》、《九卷》、《九灵》、《九墟》和《灵枢》。宋代以后，原本及传本大多散佚。现存《灵

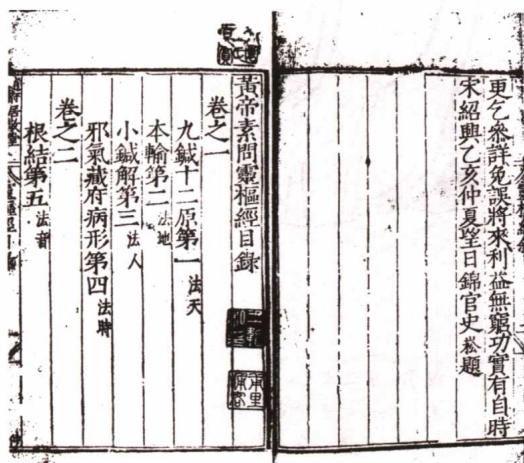
枢》传本系南宋史崧据其家藏9卷本重新编校而成的24卷本。《灵枢》论述中医基础理论、临床诊疗等内容与《素问》互有补充阐发，尤详于经络、腧穴、针灸。是研究我国秦汉以前医学理论，尤其是针灸理论、治法的重要文献。

《素问》：古医书。又名《黄帝内经素问》，亦为《黄帝内经》组成部分之一。原书9卷共81篇。唐代王冰校注此书时，改为24卷。再经北宋林亿等校注后，即成为今存的《素问》。此书论述了人体解剖、生理、病理、病因、诊断（辨证）、治疗、预防、养生以及人与自然

界的关系、阴阳五行学说在医学中的应用、五运六气学说等多方面的内容，以朴素的辩证法为指导思想，综括了医学的基础理论和临床实践，系统地反映了秦汉以前我国医学的成就，被历代医家奉为经典。

《难经》出，更洋洋！

《难经》：古医书。又名《八十一难经》、《黄帝八十一难经》。托名战国时秦越人撰。难(nàn)，指问难。全书分81章，借问答、释疑解难的方式，阐发《内经》的要旨，补充《内经》所未言。论述以基础理论为主，同时分析一些病证。



方書之祖

術挽天心功同捐業



张仲景像

越汉季，有南阳。

汉季：东汉末年。**南阳：**指张仲景，名机，东汉末年杰出的医学家，南郡涅阳（今河南南阳）人。他治学严谨，在“勤求古训，博采众方”的思想指导下，以《内经》等古典医籍的理论为依据，吸收当时医家的诊疗方法，并结合个人的临证心得，创造性地撰成了理、法、方、药一线贯通的中医临床医学的经典著作《伤寒杂病论》，奠定了中医学学术沿着辨证论治原则发展的基础，对中医学的发展作出了杰出的贡献，被后世尊为“医圣”，《伤寒杂病论》也被后世推为“方书之祖”。

六经辨，圣道彰。

六经：人体六种经脉的合称。出于《素问·热论》。即太阳经、阳明经、少阳经、太阴经、少阴经、厥阴经。张仲景在《伤寒论》中以六经及其所属脏腑的生理病理症状等，作为外感热病辨证分型的纲领。**圣道：**指黄帝、岐伯、神农开创的医学之道。**彰：**彰明，光大。

《伤寒》著，《金匱》藏。

《伤寒》：指《伤寒论》。《金匱》：指《金匱要略》。晋以后，《伤寒杂病论》在流传过程中分为二书，伤寒部分成《伤寒论》，杂病部分成《金匱要略》。

垂方法，立津梁。

垂：传。方法：医方与治法。津梁：渡口与桥梁。本句喻《伤寒论》和《金匱要略》在研治古代医学理论中起到桥梁作用。

李唐后，有《千金》。

李唐：因唐朝皇帝姓李，世称李唐。《千金》：唐代著名医家孙思邈所著《备急千金要方》与《千金翼方》。二书各30卷，成书于七世纪。书中所载医论、医方、药物、治法，系统地总结和反映了《内经》以后至唐初以前的医学成就，极富科学价值，被后世誉为我国古代的临床医学百科全书。但其中也掺杂了一些糟粕内容。

《外台》继，重医林。

《外台》：指唐代王焘编著的《外台秘要方》。共40卷，成书于752年。此书汇集初唐及唐以前的医学著作，进行分类编选整理，全书共1104门，载医方约6千余首，书中引录资料均附出处。为研究我国唐以前医学的一部重要参考著作。

金匱要略方論卷下		仲景全書二十六	
漢	長沙守	張	機仲景述
晉	太醫令	王叔和	集
宋	尚書司封郎中	虞山	林億診次
明	虞山人	趙開美	校刻
婦人妊娠病脈證并治第二十		方八首	
證三條		方八首	
師曰婦人得平脈陰脈小弱其人渴不能食無寒熱名妊娠桂枝湯主之利方見於法六十日當有此證設有醫治逆者却一月加吐下者則絕之。			

后作者，渐浸淫，
红紫色，郑卫音。

浸淫：蔓延，增益。

红紫：红，粉红色。紫，蓝与红合成的颜色。古代称红紫为间色、杂色，不正之色。与正色“朱”相对。 **郑卫音：**春秋时期郑国、卫国的俗乐，被当时的正统人民视为“靡靡之音”。此以红紫色（不正之色）与郑卫音（靡靡之音）喻指唐以后至金元以前的一些医家平庸而无成就，其所著书也没有大的参考价值。

迨东垣，重脾胃，

东垣：金代著名医家李杲，字明之，号东垣老人。他临证治疗强调温补脾胃，升提中气，为金元四大家之一，补土派的代表。著作有《脾胃论》、《内外伤辨惑论》、《兰室秘藏》、《医学发明》、《药象论》等。其“内伤脾胃，百病由生”的“内伤学说”及新创制的补中益气汤等方剂，对中医学术的发展具有深远的影响。

温燥行，升清气。

温燥：指李东垣擅用的补中益气及升阳散火之法，多用苍术、白术、羌活、独活、木香、陈皮之类的温热带燥药。 **清气：**指脾胃之气，主升。

虽未醇，亦足贵。

醇：酒味厚。此通“纯”，纯粹。

中医养生诊疗三字经

孫真人簡急千金要方卷之一
凡欲為大醫必須讀經史而甲乙黃帝鍼經明堂流注十二經脈
三部九候五臟六腑表裏孔穴本草藥錄張仲景王叔和阮花
南齊宋陳旉新羅等諸部經方又須涉解陰陽性命家相
法及灼灸五腧周易六壬並須精熟如此乃得為大醫若不能
者如無日夜遊道妨公煩缺次須熟讀此方尋思妙理用意鑽研
始可與言於醫道者矣又須涉獵羣書何者不讀五經事則不知
有仁義之道不讀三史不知有古今之事不讀諸子觀事則不
能然而識之不讀內經則不知有慈惠善持之德不讀莊老不

唐李時珍曰
宋趙希真學士常少卿光祿閣校理林億等校正
救世

小兒疳積

晉氏世定刻行

若河间，专主火，

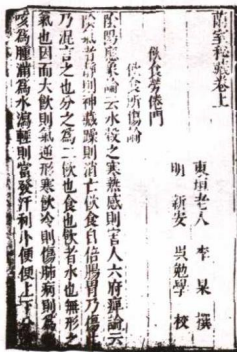
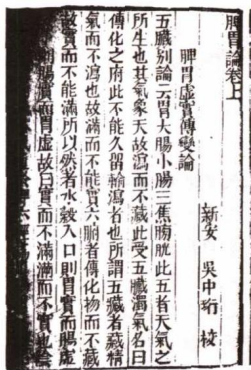
河间：金代著名医家刘完素，字守真，自号通玄处士，河间人，世称刘河间，金元四大家之一，寒凉派的代表。刘氏鉴于当时北方地区流行热性病，分析《素问》病机19条，始创火热致病说，善用寒凉药，治病多以清心火、益肾水为主。生平著作有《素问玄机原病式》、《宣明论方》、《三消论》、《伤寒直格》、《伤寒标本心法类萃》等。

遵之经，断自我。

经：指《素问》。刘河间的《素问玄机原病式》完全遵循《素问·至真要大论》中的理论，在其基础上进行阐扬、发挥。**断自我：**意指刘氏超越《内经》，依照自己的思想观点阐发火热致病说。

一二方，奇而妥。

一二方：指刘河间创制的“六一散”、“防风通圣散”等传世名方。**奇而妥：**立方用意奇特不凡，方药配伍妥帖而切合临床。





朱震亨像

丹溪出，罕与俦，

阴宜补，阳勿浮，

杂病法，四字求。

丹溪：元代著名医学家朱震亨，字彦修，号丹溪翁，婺州义乌（今浙江义乌）人，金元四大家之一，滋阴派的代表。他自幼习儒，三十岁后始习医，倡“阳有余阴不足论”及“相火论”，在《素问》及刘完素火热学说的基础上有所发展。临床治疗善用滋阴降火药。生平著作有《格致余论》、《丹溪心法》、《局方发挥》等。**罕与俦：**很少有能与他匹敌。

阴：指阴精。 **阳：**指相火。 **浮：**上浮。此指（相火）妄动。

杂病：《伤寒杂病论》将伤寒以外的各科病证统称为杂病；后世称伤寒、温病之外的内科病证为杂病。 **四字：**指气、血、痰、郁。丹溪认为，一切杂病的发生不外乎此四方面的病理变化，治疗亦应从此四方面着手。

若子和，主攻破，

子和：金代著名医学家张从正，字子和，号戴人，睢州考城（今河南睢县、兰考一带）人，金元四大家之一，攻下派的代表。他继承刘完素的学术思想，用药偏于寒凉，临床治病主张先攻病邪，擅用汗、下、吐三法驱邪外出。

中病良，勿太过。

中病：切中病证。**勿太过**：谓用攻邪药不能过量，否则会损伤人体正气。

四大家，声名噪。

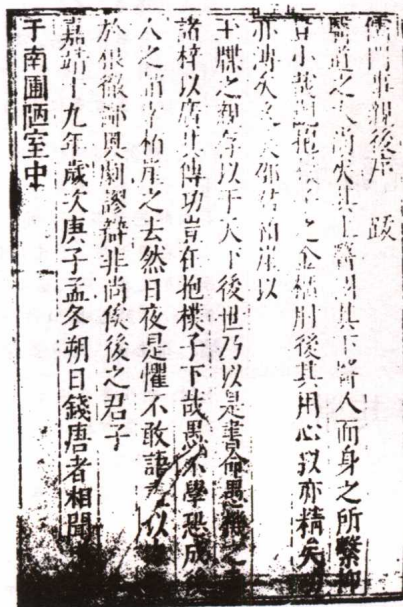
四大家：指金元四大医家。金代刘完素（寒凉派）、张从正（攻下派）、李杲（补土派）及元代朱震亨（滋阴派）。**噪**：喧哗。引申为声名广泛传播。

《必读》书，错名号。

《必读》：指明代李中梓所著《医宗必读》。**错名号**：指《医宗必读·四大家论》将四大家刘、张、李、朱错为张、刘、李、朱。其中张误为张仲景。

明以后，须酌量。

酌量：斟酌思量。谓明代以后，医书日益增多，但精疏不一，阅览时必须斟酌思量，择善而从。





王肯堂像

详而备，王肯堂。

《薛氏按》，说骑墙。

士材说，守其常。

王肯堂：明代著名医家，字宇泰，号损庵，自号念西居士，江苏金坛人。曾任翰林院检讨等官职，后告病还乡，研究医学，经11年编成《证治准绳》44卷。全书分杂病、类方、伤寒、外科、儿科、妇科等六种，故又称《六科证治准绳》，因流通较广，对后世学医者有较大的影响。

《薛氏按》：指明代薛己《薛氏医按》。薛己，字新甫，号立斋，吴县（今江苏苏州）人，世医出身，其父薛铠为当时名医，任职太医院。薛己承续医业，名闻于时，曾先后任御医、太医院使。《薛氏医按》又名《薛氏医案》，系薛己与其父薛铠所撰集、校注的医书24种合刊而成的医学丛书。

骑墙：指论说、观点兼跨两端，游移于二者之间。

士材：明代著名医家李中梓，字士材，号念菴，华亭（今上海市松江）人。李氏对中医经典《内经》、《伤寒论》及宋元各医学名家之说研读较深，常与当时名医王肯堂、秦昌遇等相互交往而切磋。他的著作较多，行于世的有《内经知要》、《士材三书》、《医宗必读》、《伤寒括要》、《颐生微论》、《雷公炮炙药性解》等书。因其主张采摭各家之长，立论审慎而平允，常能由博返约、提要钩玄，故流传很广。

守其常：遵守常法。

景岳出，著新方。

景岳：明代著名医家张介宾，字会卿，号景岳，别号通一子。山阴（今浙江绍兴）人。他早年师从当时名医金英，对《素问》、《灵枢》研究颇深，前后用了30年工夫编成《类经》；又编有《类经图翼》、《类经附翼》、《质疑录》。晚年择取诸家精要，结合自己一生临床经验，撰成《景岳全书》64卷。此书实为张氏个人医学丛书，包括《传忠录》、《脉神章》、《伤寒典》、《杂证谟》、《妇人规》、《小儿则》、《麻疹论》、《痘疹论》、《外科铃》、《本草正》、《新方八阵》、《古方八阵》等。其中《新方八阵》2卷为张氏创制，共制新方185首，分补、和、攻、散、寒、热、固、因八阵。**新方：**指《新方八阵》中的方剂。

石顽续，温补乡。

石顽：清代医家张璐，字路玉，号石顽。江苏吴江人。少时习儒，值明末战乱，隐居洞庭山中十余年，钻研医术，后业医近六十年。晚年编撰《张氏医通》，历数十年，十易其稿而成。此书专论杂证，多取法朱丹溪、张景岳、王肯堂诸家。**温补乡：**作者认为《张氏医通》立论多本景岳，以温补为主。



薛己像

献可论，合二张。

献可：明代医家赵献可，字养葵，鄞县（今浙江宁波）人。医理上推崇薛立斋，发挥“命门”学说，认为“命门”是人身脏腑之主；命门之火为人身之至宝，是性命之本；养生、治病都重在养命门之大。此说对后世医家影响较大。赵氏代表作为《医贯》。 **二张：**指张景岳、张璐。

诊脉法，濒湖昂。

濒湖：明代杰出的医药学家李时珍，字东璧，号濒湖。蕲州（今湖北蕲春）人。世医出身。经历27年艰苦实践，详考800多种历代文献，著成《本草纲目》52卷。书中共收药物1892种，是明代以前药物学的总结性著作。又著有《濒湖脉学》、《奇经八脉考》等书，在诊断学与针灸经络学上也有较大贡献。《濒湖脉学》，融会前人脉学理论之精华，删繁去芜，论述通俗简要，后世业医者多宗之。 **昂：**高，突出。



李时珍像

数子者，各一长。

揆诸古，亦荒唐。

长沙室，尚彷徨。

惟韵伯，能宪章。

徐尤著，本喻昌。

数子：指上述明代以后诸医家。长：长处。

揆：衡量，考察。此句意谓明代以后医家虽各有一家之长，但以古代医学经典理论来衡量，还是显得十分不足。

长沙：指张仲景，相传他曾任长沙太守。此句谓这几位明以后医家只是在张仲景门前徘徊彷徨，未能深入内室堂奥，掌握仲景的精华要旨。

韵伯：清代医家柯琴，字韵伯，号似峰，浙江慈溪人。精研《内经》、《伤寒论》，颇有心得，撰《伤寒论注》、《伤寒论翼》、《伤寒附翼》。三书合称《伤寒来苏集》。宪章：效法。《礼记·中庸》：“仲尼祖尧舜，宪章文武。”

徐尤：指清代医家徐彬和尤怡。徐彬，字忠可。浙江嘉兴人。为清初名医喻昌弟子，研究仲景之学，撰有《伤寒图论》、《金匱要略论注》等书。尤怡，字在泾，号拙吾，晚号桐鹤山人。长洲（今江苏吴县）人。钻研《伤寒论》、《金匱要略》颇深，所撰《伤寒贯珠集》、《金匱要略心典》，条理清晰，简明扼要，是研究仲景学说的有影响的著作。

本：根据。喻昌：清初著名医家，字嘉言，别号西昌老人，新建（今江西南昌）人。年轻时以贡生被选入京，清军入关后削发为僧，隐于禅。晚年为医于江苏常熟间，闻名于时。学术上推崇《伤寒论》，著有《寓意草》（医案著作）、《尚论篇》（研究《伤寒论》著作）、《医门法律》等书。



足少陰腎經之圖