

张仲景医学全集

赵鲲鹏 金芬芳 主编

张仲景

养生学



中国医药科技出版社

张仲景医学全集

张仲景养生学

主 编	赵鲲鹏	金芬芳
副主编	陈美惠	裴毓华
编 委	(按姓氏笔画排序)	
	王文澜	王文娟
	孙劲晖	孙岸孜
	李雪巧	张 林
	刘 敏	陈美惠
	金芬芳	赵鲲鹏
	赵 英	裴毓华
	黄怡然	

中国医药科技出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

张仲景养生学/赵鲲鹏, 金芬芳主编. —北京: 中国医药科技出版社, 2005.1

(张仲景医学全集)

ISBN 7-5067-3143-6

I. 张... II. ①赵... ②金... III. 伤寒杂病论-养生(中医)-研究 IV. R222.19

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2004) 第 127975 号

美术编辑 陈君杞

责任校对 张学军

版式设计 郭小平

出版 中国医药科技出版社

地址 北京市海淀区文慧园北路甲 22 号

邮编 100088

电话 010-62244206

网址 www.mpsky.com.cn

规格 850×1168mm 1/32

印张 9 1/4

字数 223 千字

印数 1—3000

版次 2005 年 1 月第 1 版

印次 2005 年 1 月第 1 次印刷

印刷 三河富华印刷包装有限公司

经销 全国各地新华书店

书号 ISBN 7-5067-3143-6/R·2618

定价 19.00 元

本社图书如存在印装质量问题请与本社联系调换

《张仲景医学全集》

总 编 委 会

名誉总主编	黄泰康			
总 主 编	傅延龄	李家庚		
副 总 主 编	杨维杰	邹忠梅	李恩姪	杨明会
编 委	(按姓氏笔画为序排名)			
	丁晓刚	王希浩	王洪蓓	马子密
	冯建春	吕志杰	李铜华	刘雯华
	李恩姪	李家庚	李雪巧	吴明珠
	邹忠梅	陈 明	陈美惠	陈家旭
	杨明会	杨 祯	杨 涛	杨维杰
	周祯祥	郑全雄	赵鲲鹏	钱超尘
	彭 鑫	程如海	傅延龄	蔡坤坐
协 审	马燕红	张 森	姜智文	张 林
	李培生	王庆国		

前言

中医萌芽于神农、黄帝，至春秋战国，西东两汉，在百花齐放、百家争鸣学术氛围里，在科学与文化兴旺繁荣的大背景下，名医睿哲，竞相涌现，中医学渐臻发达。东汉疫病不断，生民罹难，医圣张仲景出，勤求古训，博采众方，撰《伤寒杂病论》，医学登上了新的历史高峰。

《伤寒杂病论》将理论医学与临床医学更好地结合起来，确立了辨证论治的原则，对中医学产生了巨大的影响。它影响着从它问世以来 1800 多年的中医学，影响着中医学的基础到临床各个方面，影响着从事中医的每一代人甚至每一个人。

历代医家都尊《伤寒杂病论》为经，奉为圭臬，含英咀华，吸精吮露，乃成大器。明·徐熔说：“《金匱玉函要略》、《伤寒论》皆仲景祖神农、法伊尹、体箕子而作也。唐宋以来，如孙思邈、葛稚川、朱奉议、王朝奉辈，其余名医虽多，皆不出仲景书。又汤液本草，于孙、葛、朱、王外，添王叔和、范汪、胡洽、钱仲阳、成无己、陈无择云，其议论方定，增减变易，千状万态，无有一毫不出于仲景者。洁古张元素、其子张璧、东垣李明之，皆祖张仲景汤液。”又说：“仲景广汤液为大法，晋宋以来，号名医者，皆出于此。”徐熔以后，情况依然如此，如叶天士、

吴鞠通等，在仲景学说方面都有深厚的基础。医不可无仲景书，这是医界的共识。此正如清·邓珍所言：“张仲景作《伤寒杂病论》合十六卷，以淑后学，遵而用之，困苏废起，莫不应效若神。迹其功在天下，犹水火谷粟，是其书可有，而不可无者。”

《伤寒杂病论》是中医学的经典。学习《伤寒杂病论》，可接受辨证论治原则的训练，认识中医临床医学的渊源，认识中国医学的本质特征，了解疾病发生发展和演变的规律，学习仲景理法方药的应用，明方剂之源、方剂变化的方法与策略，领会中医的医学认识方法，训练中医的思维……总之，学习《伤寒杂病论》能够在中医学综合知识和综合能力方面受到较为全面的训练，学习《伤寒杂病论》是成为高明医家的重要途径。

《伤寒杂病论》一问世就受到人们的重视。最早开始研究《伤寒杂病论》的医家，从现有文献看来，当推晋太医王叔和。由于战乱等原因，仲景著作问世未几便告散佚，是王叔和搜而采之，整理编次，才有了《伤寒论》。刘渡舟教授说：《伤寒论》是中医之魂。倘若没有《伤寒论》，中医将黯然失色。而没有王叔和，也没有《伤寒论》，所以说王叔和是仲景学说的功臣，是中医的功臣。

第二个极大地推动了仲景学说研究的人物是金·成无己。成无己在历史上第一个开始注释《伤寒论》，自斯而后，《伤寒论》研究便呈燎原之势，蓬蓬勃勃地开展起来，有人统计，历代各类《伤寒论》研究著作达到2300多部，各类《伤寒论》研究论文也达数千篇之多。《金匱要略》同样也受到历代医家的重视。

《伤寒杂病论》的研究与应用是中医界最为活跃的一个学术领域，仲景流派是中医学最为壮大的一个学术流派。历代医家研究、应用《伤寒杂病论》，为之诠释、补充、发挥、证实、修正、现代实验、中西汇通，取得了极为丰富的成果，成为仲景学问的新内容。《伤寒杂病论》集汉代以前医学之大成，在某种程度上讲，中医学最为核心的、精髓的内容大部分也存在于仲景学问，仲景学问是一个集大成的宝库。

由此可见，对仲景学问进行一次全面的整理，编辑一套完整的丛书很有必要。既往的整理主要采用集注式，如古有《伤寒论辑义》、《金匱玉函要略辑义》，今有《伤寒论百家注》、《金匱要略五十家注》等，没能反映仲景学问的全部。我们组织编辑这套《张仲景医学全集》，分为《张仲景医学源流》、《张仲景症状学》、《张仲景疾病学》、《张仲景诊断学》、《张仲景药理学》、《张仲景方剂学》、《张仲景方现代临床应用》、《张仲景方方族》、《张仲景医学实验研究》、《张仲景养生学》十个分册，它的一大特点是按现代学科门类划分内容。另外，由于仲景学问主要是临床学问，所以本套丛书也就将重心从注释转移到临床。还有一点，如前所述，后世医家对仲景学说的补充和发挥，后世医家的研究成果是仲景学问的重要组成部分，所以这套丛书的又一个特点是注重反映后世的成果。

学以致用。这是编写这套丛书的基本出发点和原则。

《张仲景医学全集》编委会

2004年8月

编写说明

养生文化是中华民族传统文化的精髓，它源远流长，亘绵数千年，为中华民族的保健事业作出了不朽的贡献。在古今历代养生医家中，最值得研究的就是张仲景。张仲景对于养生方法有具体而丰富的论述，在理论上为后世的养生学发展奠定了基础。但是，仲景的养生方法散在于《伤寒杂病论》各篇，时隐时现，既有少许明白晓畅的文字论述养生方法，也有需要读者悟解乃得的内容。在张仲景的著作里，字里行间，处处有养生学思想的体现。仲景著作也提到了各种养生原则，从重视情志调到注意饮食宜忌，从讲求劳逸结合到避免邪气伤害，中医学各种养生原则几乎无一遗漏。根据文献记载，在《伤寒杂病论》以外，张仲景还有其他著述，惜乎多已失传。不然我们对其养生思想和方法就能够了解得较为全面一些。

从仲景著作问世至今，人们对张仲景医学表现出浓厚的兴趣。不过，相对于仲景辨证论治原则和方法的研究来讲，人们对其养生学思想及养生方法的研究较少。为此，我们以张仲景著作为基础，为依据，为主线，旁搜博采，拾遗补缺，引申发挥，编成这本《张仲景养生学》。我们认为，对仲景养生学思想和养生方法进行深入研究是很有必要的，不仅具有较强的学术价值，也具有很大的实用价值。希望这本书对于养生者和养生学研究者都能有所裨益。

本书采用明代赵开美复刻宋本《伤寒论》及《金匱要略方论》为蓝本，并参考全国高等中医药院校五版教材《伤寒论讲义》、《金匱要略讲义》等书，撷取其中有关养生的内容，加以归纳，分析，总结，汇编而成。其中引自《金匱要略》的条文，均标以（章节·序号），引自《伤寒论》的条文则直接标以（序号），以便于读者查阅。

由于作者水平所限，本书难免有疏漏和不足之处，请读者和各位同仁多提宝贵意见。

编 者

2004 年 12 月 6 日

目 录

第一章 绪论	(1)
一、养生的意义	(1)
二、养生学文献汇要	(4)
三、养生学的特点	(10)
四、张仲景对养生学的贡献	(11)
五、养生学及其他相关概念	(14)
第二章 学术源流	(24)
第一节 张仲景养生学学术背景	(24)
第二节 张仲景养生学研究现状	(34)
第三章 基础理论	(39)
第一节 张仲景的健康观	(39)
一、精气充足	(40)
二、元真通畅	(40)
三、清虚无邪	(41)
四、气血阴阳和谐、脏腑功能协调	(41)
第二节 张仲景论养生目的	(42)
第三节 养生的基本方针	(42)
第四节 养生的前提条件	(43)
第四章 饮食养生	(44)
第一节 饮食养生原则	(47)
一、饮食得宜	(53)
二、饮食避害	(58)

三、饮食有节·····	(65)
四、合理调配饮食·····	(72)
五、饮食宜与天时相应·····	(89)
六、其他饮食养生禁忌·····	(93)
第二节 饮食养生食物·····	(99)
一、谷类·····	(99)
(一) 粳米·····	(99)
(二) 黍米·····	(101)
(三) 小麦·····	(103)
(四) 大麦·····	(106)
(五) 荞麦·····	(107)
(六) 豆豉·····	(111)
(七) 大豆·····	(112)
(八) 小豆·····	(119)
(九) 扁豆·····	(121)
(十) 苽麦·····	(121)
(十一) 葵子·····	(122)
二、菜类·····	(123)
(一) 胡荽·····	(123)
(二) 花椒·····	(124)
(三) 蒲菜·····	(126)
(四) 苋菜·····	(128)
(五) 冬瓜·····	(129)
(六) 姜·····	(130)
(七) 白卷心菜·····	(132)
(八) 葱·····	(134)
(九) 韭菜·····	(135)
(十) 山药·····	(136)

(十一) 食茱萸·····	(137)
(十二) 薤白·····	(139)
(十三) 茺菁·····	(140)
(十四) 大蒜·····	(141)
(十五) 茼蒿·····	(142)
(十六) 黄瓜·····	(143)
(十七) 芋艿·····	(144)
(十八) 莼菜·····	(146)
(十九) 水蓼·····	(147)
(二十) 芥菜·····	(148)
(二十一) 芥苳·····	(148)
(二十二) 百合·····	(149)
(二十三) 瓠瓜·····	(149)
附：苍耳子、苍耳草·····	(150)
三、果类·····	(152)
(一) 大枣·····	(152)
(二) 桃·····	(154)
(三) 李子·····	(156)
(四) 梅子·····	(157)
(五) 杏子·····	(158)
(六) 樱桃·····	(159)
(七) 橘·····	(160)
(八) 柚子·····	(162)
(九) 石榴·····	(163)
(十) 胡桃·····	(164)
(十一) 林檎·····	(165)
(十二) 黄花菜·····	(166)
四、畜肉类·····	(168)

(一) 牛肉·····	(169)
(二) 猪肉·····	(170)
(三) 马肉·····	(171)
(四) 驴肉·····	(172)
(五) 狗肉·····	(173)
(六) 羊肉·····	(173)
(七) 鹿肉·····	(174)
(八) 熊肉·····	(176)
(九) 麋脂·····	(177)
(十) 獐·····	(177)
(十一) 兔·····	(178)
五、禽类·····	(180)
(一) 鸡·····	(180)
(二) 鸭·····	(182)
(三) 鸭卵·····	(184)
(四) 麻雀·····	(185)
(五) 鹭鸶·····	(185)
(六) 雉鸡·····	(186)
六、水产类·····	(188)
(一) 青鱼·····	(189)
(二) 鲤鱼·····	(190)
(三) 鲫鱼·····	(192)
(四) 虾·····	(193)
(五) 蟹·····	(194)
(六) 龟·····	(195)
(七) 鳖·····	(198)
(八) 鲭鱼·····	(201)
(九) 鳊鱼·····	(203)

七、酿造类及其他·····	(205)
(一) 酒·····	(205)
(二) 蜂蜜·····	(214)
(三) 饴糖·····	(216)
(四) 牛奶·····	(216)
(五) 醋·····	(219)
(六) 肉桂·····	(223)
(七) 木耳·····	(224)
(八) 枫树菌·····	(226)
第三节 食物中毒解救·····	(227)
第五章 调神、顺天养生·····	(236)
第一节 调神养生·····	(236)
一、调神·····	(237)
二、爱世·····	(240)
第二节 顺天养生·····	(241)
一、顺应自然寒暑气温变化·····	(243)
二、时间与饮食·····	(247)
三、时间与服药·····	(247)
第六章 房室、导引按摩养生·····	(248)
第一节 房室养生·····	(248)
一、房事本乎阴阳天道·····	(249)
二、房事能促进健康长寿·····	(250)
三、房事不节·····	(255)
四、房事保健的原则和方法·····	(257)
五、房室禁忌·····	(258)
六、妇女房事禁忌·····	(259)
第二节 导引按摩养生·····	(261)
第七章 避邪、守法养生·····	(264)

第一节 避邪养生·····	(264)
第二节 守法养生·····	(267)
第八章 妇人养生·····	(270)
结语·····	(275)
参考文献·····	(277)

第一章 绪 论

一、养生的意义

养生就是珍爱生命，采取措施保养生命，以期提高生命质量，增加生命数量的行为。对人而言，世间万物，惟生命最为宝贵。若无生命，则名誉富贵、自由平等，一切物质的也罢，精神的也罢，便归于空，有也是无。爱生养生者，不惟其本人受益，上至君亲，下及子孙，近于家庭，远于社会国家，都有莫大益处。人若不能爱生知己，保身长全，或精力委顿，体力不济；或羸弱虚衰，疾病缠绵，其结果都是既害苦自己，亦连累他人。所以，居世之士，人人皆当养生，都要从对自己，对家庭，对国家，对社会负责的高度认识养生的意义。养生不仅利于自己，更能兼济天下。

养生能增寿。人类正是通过保护生命，其平均寿命才会不断增长。原始社会的人们不会养生，茹毛饮血，巢居野处，故其人均寿命甚短。据人口学家考证，原始社会人的平均寿命仅 15 岁。越过奴隶社会，进入封建社会后，人类的平均寿命才缓增至 20 余岁。在近代医学发展以前，决定人类寿命的主要因素是物质生活水平，而在 18 世纪以前，由于战乱等因素的影响，人们物质生活水平较低，故寿命延长无多，平均寿命仅达到 30 多岁。另外，18 世纪以前，威胁人类健康、影响人类寿命的主要危害是各种微生物所致的传染病，其中天花更是大敌，生命杀手。牛痘疫苗广泛应用后，人类的平均寿命增加到 40 岁。这是人类寿命的一次大的飞跃。抗生素的发现和应用，以及免疫接种的推广，使人类寿命产生了又一次

大的飞跃，其平均寿命增至 60 岁。随着医疗技术不断发展，以及公共卫生事业和营养学等方面进一步完善，至今世界上大多数地区人们的平均寿命已经达到 70 岁左右。今天，古稀之年已是平常现象。在有些经济发达的国家，人均寿命已经达到耄耋之年。另有文献说明，我国夏商时代，人们的平均寿命只有 18 岁。西周、秦汉时代为 20 岁。东汉为 22 岁，唐代为 27 岁，宋代为 30 岁，清代增至 33 岁。1957 年的调查结果表明，平均寿命上升为 57 岁。到 20 世纪 90 年代，平均寿命增至 70 岁左右（张普陶，《破译长寿秘密》，华文出版社，第 13 页）。专家预测，人类寿命还将会继续延长。这是养生的结果。

现代人类更需要养生。今天的社会进入了一个和平、安定、富裕、文明的社会。科学昌明，经济发达，物质丰富，人们的物质生活条件不断提高，卫生保健措施不断完善。生活何其美哉！当此盛世，何人不爱生爱世。但在寿命提高的同时，也带来了新的养生问题。生命越长，就越需要保养，保养的投入就越多，养生的难度也越大。此外，当今的社会，又出现了许多对生命不利的、与生命相对抗的因素。人们更多关心的是金钱、名誉和地位，熙熙攘攘，忙忙碌碌，为名利而奔波，社会竞争越来越激烈，人们的欲望越来越多，睡眠减少，远离自然，生活空间缩小，人们在疯狂运转的社会中身不由己，失于生乐。诚如古人所说：“人生居世，触途牵繁，幼少之日，既有供养之勤，成立之年，便增妻孥之累。衣食资须，公私驱役……”（颜之推《颜氏家训·养生》）从社会学的角度看，生命似乎越来越有意义。但从生物学的角度来讲，生命的目的也越来越迷失。此外，还有许多新的不利于生命和健康的环境因素，无孔不入的电磁波辐射，从农村蔓延到了城市的农药危害，越来越严重的化学药物滥用，从马路弥漫到人们的居室的汽车尾气……凡此种种，都危害着每一个生命。生命面临这么多新的问题，新的难题。显然，越是到了现代社会，养生越有必要。

生物因素、环境因素、行为和生活方式、卫生服务是影响健康