

中華傳世奇書

壹百部

第七卷 中华医药十大奇书

第一部 黄帝内经

第二部 神农本草经

407906

《中華傳世奇書》

~~~~~第七卷~~~~~

主編  
張宏儒  
羅素

中華醫藥十大奇書



204079068

團結出版社

中华医药十大奇书第一部

# 黄帝内经

〔南宋〕

史嵩民

藏



## 《黄帝内经》导读

《黄帝内经》，简称《内经》，是我国最早阐述中医学的名著。书非成于一人一时，而是经战国和秦汉许多医家的搜集整理而成。书的主体内容成于战国时期，最后完书当在西汉。《汉书·艺文志》中著录有“黄帝内经十八卷”。书分《素问》《灵枢》两部分内容，各八十一篇。其中《素问》九卷的传本较多，现存较完善的是《重广补注黄帝内经素问》（唐王冰注·宋林亿校正）、明嘉靖二十九年武陵顾从德据宋嘉祐二年刻本翻刻本。书的另九卷先无书名，汉晋时医家直取“九卷”为书名。其传本至六世纪前后已有《针经》、《九墟》、《九灵》、《灵枢》等书名。影响最大的是《针经》和《灵枢》，多已散佚。现在版本为南宋绍兴二十五年锦官史嵩氏将其家藏《灵枢》九卷重校刊行的版本。《素问》《灵枢》的合刊本《黄帝内经》有宋刻明刻互配本、元后至元刊本、清《四库全书》本等多种刊本。

“素问”之义起于“素者，本也；问者，黄帝问岐伯也。”书中以中国古代哲学思想为指导，对以往的医疗经验进行了系统的理论总结，深入地讨论了人的解剖、生理、病理和疾病的诊断、治疗，提出并阐述了中国医学的阴阳学说、五行学说、运气学说、养生学说、脏腑学说、经络学说、病因学说、病机学说以及诊法、治法、针灸、方药等方面的理论。“灵枢”乃“神灵之枢要”之义。其核心理论是脏腑经络学说，论述的重点是经络、腧穴、营卫气血、针灸疗法。论及自然事物运动变化的规律、人与自然的关系、人体生理、病因病机、诊断、治疗、养生以及医德和医学教

## 重广补注黄帝内经素问序

臣闻安不忘危，存不忘亡者，往圣之先务，求民之瘼，恤民之隐者，上主之深仁。在昔黄帝之御极也，以理身绪余治天下，坐于明堂之上，临观八极，考建五常。以谓人之生也，负阴而抱阳，食味而被色，外有寒暑之相荡，内有喜怒之交侵，夭昏札瘥，国家代有。将欲敛时五福，以敷锡厥庶民，乃与岐伯上穷天纪，下极地理，远取诸物，近取诸身，更相问难，垂法以福万世。于是雷公之伦，授业传之，而内经作矣。历代宝之，未有失坠。苍周之兴，秦和述六气之论，具明于左史。厥后越人得其一二，演而述难经。西汉仓公传其旧学，东汉仲景撰其遗论，晋皇甫谧刺而为甲乙，及隋杨上善纂而为太素。时则有全元起者，始为之训解，阙第七一通。迄唐宝应中，太仆王冰笃好之，得先师所藏之卷，大为次注，犹是三皇遗文，烂然可观。惜乎唐令列之医学，付之执技之流，而荐绅先生罕言之，去圣已远，其术晦昧，是以文注纷错，义理混淆。殊不知三坟之余，帝王之高致，圣贤之能事，唐尧之授四时，虞舜之齐七政，神禹修六腑以兴帝功，文王推六子以叙卦气，伊尹调五味以致君，箕子陈五行以佐世，其致一也。奈何以至精至微之道，传之以至下至浅之人，其不废绝，为已幸矣。

顷在嘉祐中，仁宗念圣祖之遗事，将坠于地，乃诏通知其学者，俾之是正。臣等承乏典校，伏念旬岁。遂乃搜访中外，哀集众本，寝寻其义，正其讹舛，十得其三四，余不能具。窃谓未足以称明昭，副圣意，而又采汉唐书录古医经之存于世者，得数十家，叙而考证焉。贯穿错综，磅礴会通，或端本以寻支，或溯流而讨源，定其可知，次以旧目，正缪误者六千余字，增注义者二千余条，一言去取，必有稽考，舛文疑义，于是详明，以之治身，可以消患于未兆，施于有政，可以广生于无穷。恭惟皇帝抚大同之运，拥无疆之休，述先志以奉成，兴微学而永正，则和气可召，灾害不生，陶一世之民，同跻于寿域矣。

国子博士臣高保衡  
光禄卿直秘阁臣林亿 等谨上

育。在基础理论,临床诊治方面《素问》互为补充、各有所长,有经络、针灸方面则比《素问》更丰富翔实。

《内经》一书所体现的整体观、运动变化观、预防医学思想等,具有朴素的唯物主义和辩证观点。这使它不仅在医学上,而且在古代思想史上也占有重要地位。如在整体平衡观上,《内经》认为,人体的各个部分不是孤立的,而是彼此相互联系的整体;人体某个部位的病变可能影响全身,而全身状况也会影响局部的病变;人与周围环境也是紧密相连应按照自然界的变化来调节人的活动。本书的理论思想为中医学的发展奠定了思想根基,它的诞生标志着中医理论的初步形成,几千年来,中医学的发展一直围绕着它所建构的理论体系,即使到了现在,它也仍然是学习和研究中医学必读的最重要的经典文献,毫无疑义是我国医药学中的第一奇书。

## 重广补注黄帝内经素问序

启玄子王冰撰

夫释缚脱艰，全真导气，拯黎元于仁寿，济羸劣以获安者，非三圣道则不能致之矣。孔安国序《尚书》曰：“伏羲、神农、黄帝之书，谓之三坟，言大道也。班固《汉书·艺文志》曰：《黄帝内经》十八卷。《素问》即其经之九卷也，兼《灵枢》九卷，乃其数焉。虽复年移代革，而授学犹存，惧非其人，而时有所隐，故第七一卷，师氏藏之，今之奉行，惟八卷尔。然而其文简，其意博，其理奥，其趣深，天地之象分，阴阳之候列，变化之由表，死生之兆彰，不谋而遐尔自同，勿约而幽明斯契，稽其言有征，验之事不忒，诚可谓至道之宗，奉生之始矣。

假若天机迅发，妙识玄通，藏谋虽属乎生知，标格亦资于诂训，未尝有行不由径，出不由户者也。然刻意研精，探微索隐，或识契真要，则目牛无全，故动则有成，犹鬼神幽赞，而命世奇杰，时时间出焉。则周有秦公，汉有淳于公，魏有张公华公，皆得斯妙道者也。咸日新其用，大济蒸人，华叶递荣，声实相副，盖教之著矣，亦天之假也。

冰弱龄慕道，夙好养生，幸遇真经，式为龟镜。而世本纰缪，篇目重迭，前后不伦，文义悬隔，施行不易，披会亦难，岁月既淹，袭以成弊。或一篇重出，而别立二名，或两论并吞，而都为一目；或问答未已，别树篇题，或脱简不书，而云世阙，重《经合》而冠《针服》，并《方宜》而为《咳篇》，隔《虚实》而为《逆从》，合《经络》而为《论要》，并《皮部》为《经络》，退《至教》以先针，诸如此流，不可胜数。且将升岱岳，非径奚为，欲诣扶桑，无舟莫适。乃精勤博访，而并有其人，历十二年，方臻理要，询谋得失，深遂夙心。时于先生郭子斋堂，受得先师张公秘本，文字昭晰，义理环周，一以参详，群疑冰释。恐散于末学，绝彼师资，因而撰注，用传不朽，兼旧藏之卷，合八十一篇二十四卷，勒成一部。冀乎究尾明首，寻注会经，开发童蒙，宣扬至理而已。

其中简脱文断，义不相接者，搜求经论所有，迁移以补其处。篇目坠缺，指事不明者，量其意趣，加字以昭其义。篇论吞并，义不相涉，阙漏名目者，区分事类，别目以冠篇首，君臣请向，礼仪乖失者，考校尊卑，增益以光其意。错简碎文，前后重迭者，详其指趣，削去繁杂，以存其要。词理秘密，难粗论述者，别撰《玄珠》，以陈其道。凡所加字，皆朱书其文，使今古必分，字不杂糅。庶厥昭彰圣旨，敷畅玄言，有如列宿高悬，奎张不乱，深泉净滢，鳞介咸分，君臣无夭枉之朝，夷夏有延龄之望。俾工徒勿误，学者惟明，至道流行，徽音累属，千载之后，方知大圣之慈惠无穷。时大唐宝应元年岁次壬寅序。

# 《中华医药十大奇书》

## 分卷书目

- 第一部《黄帝内经》……………〔南宋〕史嵩民 藏
- 第二部《神农本草经》……………〔明〕卢 复 辑
- 第三部《难 经》……………〔战国〕扁 鹊 撰 〔元〕滑 寿 本义
- 第四部《伤寒论》……………〔东汉〕张仲景 撰
- 第五部《金匱要略》……………〔东汉〕张仲景 撰
- 第六部《针灸甲乙经》……………〔西晋〕皇甫谧 著
- 第七部《脉 经》……………〔西晋〕王叔和 著
- 第八部《千金要方》……………〔唐〕孙思邈 著
- 第九部《本草纲目》……………〔明〕李时珍 著
- 第十部《温病条辨》……………〔清〕吴鞠通 著



# 目 录

## 素 问

### 卷 一

- 上古天真论篇第一..... (1)
- 四气调神大论篇第二..... (2)
- 生气通天论篇第三..... (2)
- 金匱真言论篇第四..... (3)

### 卷 二

- 阴阳应象大论篇第五..... (5)
- 阴阳离合论篇第六..... (6)
- 阴阳别论篇第七..... (7)

### 卷 三

- 灵兰秘典论篇第八..... (8)
- 六节脏象论篇第九..... (8)
- 五脏生成篇第十..... (9)
- 五脏别论篇第十一..... (10)

### 卷 四

- 异法方宜论篇第十二..... (11)
- 移精变气论篇第十三..... (11)
- 汤液醪醴论篇第十四..... (12)
- 玉版论要篇第十五..... (12)
- 诊要经终论篇第十六..... (12)

### 卷 五

- 脉要精微论篇第十七..... (14)
- 平人氣象论篇第十八..... (15)

**卷 六**

- 玉机真脏论篇第十九 ..... (17)
- 三部九候论篇第二十 ..... (18)

**卷 七**

- 经脉别论篇第二十一 ..... (20)
- 脏气法时论篇第二十二 ..... (20)
- 宣明五气篇第二十三 ..... (21)
- 血气形志篇第二十四 ..... (22)

**卷 八**

- 宝命全形论篇第二十五 ..... (23)
- 八正神明论篇第二十六 ..... (23)
- 离合真邪论篇第二十七 ..... (24)
- 通评虚实论篇第二十八 ..... (25)
- 太阴阳明论篇第二十九 ..... (26)
- 阳明脉解篇第三十 ..... (26)

**卷 九**

- 热论篇第三十一 ..... (27)
- 刺热篇第三十二 ..... (27)
- 评热病论篇第三十三 ..... (28)
- 逆调论篇第三十四 ..... (29)

**卷 十**

- 疟论篇第三十五 ..... (30)
- 刺疟篇第三十六 ..... (31)
- 气厥论篇第三十七 ..... (32)
- 咳论篇第三十八 ..... (32)

**卷十一**

- 举痛论篇第三十九 ..... (33)
- 腹中论篇第四十 ..... (34)
- 刺腰痛篇第四十一 ..... (34)

**卷十二**

|               |      |
|---------------|------|
| 风论篇第四十二 ..... | (36) |
| 痹论篇第四十三 ..... | (36) |
| 痿论篇第四十四 ..... | (37) |
| 厥论篇第四十五 ..... | (38) |

### 卷十三

|                |      |
|----------------|------|
| 病能论篇第四十六 ..... | (39) |
| 奇病论篇第四十七 ..... | (39) |
| 大奇论篇第四十八 ..... | (40) |
| 脉解篇第四十九 .....  | (41) |

### 卷十四

|                 |      |
|-----------------|------|
| 刺要论篇第五十 .....   | (42) |
| 刺齐论篇第五十一 .....  | (42) |
| 刺禁论篇第五十二 .....  | (42) |
| 刺志论篇第五十三 .....  | (43) |
| 针解篇第五十四 .....   | (43) |
| 长刺节论篇第五十五 ..... | (44) |

### 卷十五

|                |      |
|----------------|------|
| 皮部论篇第五十六 ..... | (45) |
| 经络论篇第五十七 ..... | (45) |
| 气穴论篇第五十八 ..... | (45) |
| 气府论篇第五十九 ..... | (46) |

### 卷十六

|                 |      |
|-----------------|------|
| 骨空论篇第六十 .....   | (48) |
| 水热穴论篇第六十一 ..... | (49) |

### 卷十七

|                |      |
|----------------|------|
| 调经论篇第六十二 ..... | (50) |
|----------------|------|

### 卷十八

|                   |      |
|-------------------|------|
| 缪刺论篇第六十三 .....    | (52) |
| 四时刺逆从论篇第六十四 ..... | (53) |
| 标本病传论篇第六十五 .....  | (54) |

**卷十九**

- 天元纪大论篇第六十六 ..... (55)
- 五运行大论篇第六十七 ..... (56)
- 六微旨大论篇第六十八 ..... (57)

**卷二十**

- 气交变大论篇第六十九 ..... (60)
- 五常政大论篇第七十 ..... (62)

**卷二十一**

- 六元正纪大论篇第七十一 ..... (66)

**卷二十二**

- 至真要大论篇第七十四 ..... (76)

**卷二十三**

- 著至教论篇第七十五 ..... (82)
- 示从容论篇第七十六 ..... (82)
- 疏五过论篇第七十七 ..... (83)
- 微四失论篇第七十八 ..... (83)

**卷二十四**

- 阴阳类论篇第七十九 ..... (85)
- 方盛衰论篇第八十 ..... (85)
- 解精微论篇第八十一 ..... (86)

**附：黄帝内经素问遗篇**

- 刺法论篇第七十二 ..... (87)
- 本病论篇第七十三 ..... (89)

**灵 枢****卷 一**

- 九针十二原第一 ..... (94)
- 本输第二 ..... (95)
- 小针解第三 ..... (97)

|                |      |
|----------------|------|
| 邪气脏腑病形第四 ..... | (98) |
|----------------|------|

## 卷 二

|              |       |
|--------------|-------|
| 根结第五 .....   | (101) |
| 寿夭刚柔第六 ..... | (102) |
| 官针第七 .....   | (103) |
| 本神第八 .....   | (104) |
| 终始第九 .....   | (104) |

## 卷 三

|             |       |
|-------------|-------|
| 经脉第十 .....  | (107) |
| 经别第十一 ..... | (111) |
| 经水第十二 ..... | (111) |

## 卷 四

|               |       |
|---------------|-------|
| 经筋第十三 .....   | (113) |
| 骨度第十四 .....   | (114) |
| 五十营第十五 .....  | (115) |
| 营气第十六 .....   | (115) |
| 脉度第十七 .....   | (115) |
| 营卫生会第十八 ..... | (116) |
| 四时气第十九 .....  | (117) |

## 卷 五

|               |       |
|---------------|-------|
| 五邪第二十 .....   | (118) |
| 寒热病第二十一 ..... | (118) |
| 癫狂病第二十二 ..... | (119) |
| 热病第二十三 .....  | (119) |
| 厥病第二十四 .....  | (120) |
| 病本第二十五 .....  | (121) |
| 杂病第二十六 .....  | (121) |
| 周痹第二十七 .....  | (122) |
| 口问第二十八 .....  | (123) |

## 卷 六

|              |       |
|--------------|-------|
| 师传第二十九 ..... | (125) |
|--------------|-------|



|           |       |
|-----------|-------|
| 决气第三十     | (125) |
| 肠胃第三十一    | (126) |
| 平人绝谷第三十二  | (126) |
| 海论第三十三    | (126) |
| 五乱第三十四    | (127) |
| 胀论第三十五    | (127) |
| 五癰津液别第三十六 | (128) |
| 五阅五使第三十七  | (129) |
| 逆顺肥瘦第三十八  | (129) |
| 血络论第三十九   | (130) |
| 阴阳清浊第四十   | (130) |

## 卷 七

|              |       |
|--------------|-------|
| 阴阳系日月第四十一    | (132) |
| 病传第四十二       | (132) |
| 淫邪发梦第四十三     | (133) |
| 顺气一日分为四时第四十四 | (133) |
| 外揣第四十五       | (134) |
| 五变第四十六       | (134) |
| 本脏第四十七       | (135) |

## 卷 八

|        |       |
|--------|-------|
| 禁服第四十八 | (138) |
| 五色第四十九 | (139) |
| 论勇第五十  | (140) |
| 背腧第五十一 | (140) |
| 卫气第五十二 | (141) |
| 论痛第五十三 | (141) |
| 天气第五十四 | (142) |
| 逆顺第五十五 | (142) |
| 五味第五十六 | (142) |

## 卷 九

|        |       |
|--------|-------|
| 水胀第五十七 | (144) |
|--------|-------|

|            |       |
|------------|-------|
| 贼风第五十八     | (144) |
| 卫风失常第五十九   | (144) |
| 玉版第六十      | (145) |
| 五禁第六十一     | (146) |
| 动输第六十二     | (147) |
| 五味论第六十三    | (147) |
| 阴阳二十五人第六十四 | (148) |

## 卷 十

|          |       |
|----------|-------|
| 五音五味第六十五 | (150) |
| 百病始生第六十六 | (150) |
| 行针第六十七   | (151) |
| 上膈第六十八   | (152) |
| 忧患无言第六十九 | (152) |
| 寒热第七十    | (152) |
| 邪客第七十一   | (153) |
| 通天第七十二   | (154) |

## 卷十一

|          |       |
|----------|-------|
| 官能第七十三   | (156) |
| 论疾诊尺第七十四 | (157) |
| 刺节真邪第七十五 | (157) |
| 卫气行第七十六  | (160) |
| 九宫八风第七十七 | (161) |

## 卷十二

|         |       |
|---------|-------|
| 九针论第七十八 | (162) |
| 岁露论第七十九 | (163) |
| 大惑论第八十  | (165) |
| 痈疽第八十一  | (165) |

# 素问

## 卷一

### 上古天真论篇第一

昔在黄帝,生而神灵,弱而能言,幼而徇齐,长而敦敏,成而登天。乃问于天师曰:余闻上古之人,春秋皆度百岁,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,法于阴阳,和于术数,饮食有节,起居有常,不妄作劳,故能形与神俱,而尽终其天年,度百岁乃去。今时之人不然也,以酒为浆,以妄为常,醉以入房,以欲竭其精,以耗散其真,不知持满,不时御神,务快其心,逆于生乐,起居无节,故半百而衰也。

夫上古圣人之教下也,皆谓之虚邪贼风,避之有时,恬惓虚无,真气从之,精神内守,病安从来。是以志闲而少欲,心安而不惧,形劳而不倦,气从以顺,各从其欲,皆得所愿。故美其食,任其服,乐其俗,高下不相慕,其民故曰朴。是以嗜欲不能劳其目,淫邪不能惑其心,愚智贤不肖不惧于物,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。

帝曰:人老而无子者,材力尽邪,将天数然也?

岐伯曰:女子七岁,肾气盛,齿更发长。二七而天癸至,任脉通,太冲脉盛,月事以时下,故有子。三七,肾气平均,故真牙生而长极。四七,筋骨坚,发长极,身体盛壮,五七,阳明脉衰,面始焦,发始堕。六七,三阳脉衰于上,面皆焦,发始白。七七,任脉虚,太冲脉衰少,天癸竭,地道不通,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,故能有子。三八,肾气平均,筋骨劲强,故真牙生而长极。四八,筋骨隆盛,肌肉满壮。五八,肾气衰,发堕齿槁。六八,阳气衰竭于上,面焦,发鬓颁白。七八,肝气衰,筋不能动,天癸竭,精少,肾脏衰,形体皆极。八八,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,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,气脉常通,而肾气有余也。此虽有子,男不过尽八八,女不过尽七七,而天地之精气皆竭矣。

帝曰:夫道者年皆百数,能有子乎?岐伯曰:夫道者能却老而全形,身年虽寿,能生子也。

黄帝曰:余闻上古有真人者,提挈天地,把握阴阳,呼吸精气,独立守神,肌肉若一,故能寿敝天地,无有终时,此其道生。中古之时,有至人者,淳德全道,和于阴阳,调于四时,去世离俗,积精全神,游行天地之间,视听八达之外,此盖益其寿命而强者也,亦归于真人。其次有圣人者,处天地之和,从八风之理,适嗜欲于世俗之间,无恚嗔之心,行不欲离于世,被服章,举不欲

观于俗，外不劳形于事，内无思想之患，以恬愉为务，以自得为功，形体不敝，精神不散，亦可以百数。其次有贤人者，法则天地，象似日月，辨列星辰，逆从阴阳，分别四时，将从上古合同于道，亦可使益寿而有极时。

## 四气调神大论篇第二

春三月，此谓发陈，天地俱生，万物以荣，夜卧早起，广步于庭，被发缓形，以使志生，生而勿杀，予而勿夺，赏而勿罚，此春气之应，养生之道也。逆之则伤肝，夏为寒变，奉长者少。

夏三月，此为蕃秀，天地气交，万物华实，夜卧早起，无厌于日，使志无怒，使华英成秀，使气得泄，若所爱在外，此夏气之应，养长之道也。逆之则伤心，秋为痃疟，奉收者少，冬至重病。

秋三月，此谓容平，天气以急，地气以明，早卧早起，与鸡俱兴，使志安宁，以缓秋刑，收敛神气，使秋气平，无外其志，使肺气清，此秋气之应，养收之道也，逆之则伤肺，冬为飧泄，奉藏者少。

冬三月，此谓闭藏，水冰地坼，勿扰乎阳，早卧晚起，必待日光，使志若伏若匿，若有私意，若已有得，去寒就温，无泄皮肤，使气亟夺，此冬气之应，养藏之道也。逆之则伤肾，春为痿厥，奉生者少。

天气，清净光明者也，藏德不止，故不下也。天明则日月不明，邪害空窍，阳气者闭塞，地气者冒明，云雾不精，则上应白露不下。交通不表，万物命故不施，不施则名木多死。恶气不发，风雨不节，白露不下，则菀槁不荣。贼风数至，暴雨数起，天地四时不相保，与道相失，则未央绝灭。唯圣人从之，故身无奇病，万物不失，生气不竭。逆春气，则少阳不生，肝气内变。逆夏气，则太阳不长，心气内洞。逆秋气，则太阴不收，肺气焦满。逆冬气，则少阴不藏，肾气独沉。

夫四时阴阳者，万物之根本也，所以圣人春夏养阳，秋冬养阴，以从其根，故与万物沉浮于生长之门。逆其根，则伐其本，坏其真矣。故阴阳四时者，万物之终始也，死生之本也，逆之则灾害生，从之则苛疾不起，是谓得道。道者，圣人之行，愚者佩之。从阴阳则生，逆之则死，从之则治，逆之则乱。反顺为逆，是谓内格。是故圣人不治已病治未病，不治已乱治未乱，此之谓也。夫病已成而后药之，乱已成而后治之，譬犹渴而穿井，斗而铸锥，不亦晚乎。

## 生气通天论篇第三

黄帝曰：夫自古通天者生之本，本于阴阳。天地之间，六合之内，其气九州九窍、五脏、十二节，皆通乎天气。其生五，其气三，数犯此者，则邪气伤人，此寿命之本也。苍天之气，清净则志意治，顺之则阳气固，虽有贼邪，弗能害也，此因时之序。故圣人传精神，服天气，而通神明。失之则内闭九窍，外壅肌肉，卫气散解，此谓自伤，气之削也。阳气者，若天与日，失其所则折寿而不彰，故天运当以日光明。是故阳因而上，卫外者也。因于寒，欲如运枢，起居如惊，神气乃浮。因于暑，汗，烦则喘喝，静则多言，体若燔炭，汗出而散。因于湿，首如裹，湿热不攘，大筋痠短，小筋弛长，痠短为拘，弛长为痿。因于气，为肿，四维相代，阳气乃竭。阳气者，烦劳则张，精绝