

入  
主  
德  
家  
略  
詮  
解



样 本 库

D22

855

411239

15

# 金匱要略詮解

刘渡舟 苏宝刚 庞鹤编著



天津科学技术出版社

1130124

责任编辑：郝俊利

**金匱要略詮解**

刘渡舟

苏宝刚 庞 鹤

编著

\*

天津科学技术出版社出版

天津市赤峰道124号

天津新华印刷二厂印刷

新华书店天津发行所发行

\*

开本 787×1092 毫米 1/16 印张 20 插页 2 字数 475,000

一九八四年十一月第一版

一九八四年十一月第一次印刷

印数：(平)1—6,500

(精)1—6,700

书号：14212·106 定价：(平)4.20元  
(精)6.00元

# 前 言

《金匱要略方論》一書是東漢著名醫學家張仲景所著，是我國醫學文獻中最早的一部辨治雜病的方書。但因其文字古奧，不加講解，很難掌握全貌，領會原著精髓。為此，我們在編寫《金匱要略詮解》時參閱了有關注家的注釋，並結合自己的教學和臨床體會，對原文作了較深入的分析和講述。在詮解原文時，力求按着疾病的客觀規律，闡述疾病的病因、病機、證候特點，以及疾病的傳變規律。遵照張仲景辨證論治的思維方法，說明《金匱要略方論》辨證、立法、處方用藥的規律。為了進一步探討張仲景的學術思想，在詮解原文時指出書中的治略思想和意義。對於一些前人存有疑問的條文、附方，我們通過學習、考證，作了一些必要的解釋和校勘，以供讀者參考。

《金匱要略方論》原書共二十五篇，第一篇“臟腑經絡先後病脈證”相當於全書的總論；第二篇“痿濕喝病脈證治”至第十七篇“嘔吐下利病脈證治”廣泛地論述了內科方面的各種疾病；第十八篇“瘡癩腸癰浸淫病脈證并治”論述了外科的疾病；第十九篇“跌蹶手指臂腫轉筋陰狐疝蛔蟲病”論述了幾種不便歸納的病證。第二十篇至第二十二篇論述了婦科的疾病。以上二十二篇共有條文三百九十六條。對上述條文除系統地進行了詮解外，並附有相應的選注和醫案。最後三篇論述了“雜療方”和“禽獸魚蟲禁忌并治”、“果實菜谷禁忌并治”。但仲景原著因受歷史條件所限，其中不免雜有一定的封建迷信糟粕，尤其在最後三篇，其中不少內容還有待商榷。鑒於其對研究我國古代的飲食衛生和食物中毒的防治，仍有一定的參考價值，故未加刪節，希望讀者遵照“古為今用”、“推陳出新”的方針，去粗取精，有分析批判地閱讀。

因我們水平有限，本書一定有許多缺點和不足之處，敬希讀者批評指正。

編著者

一九八三年於北京中醫學院

## 金匱要略方论序

张仲景为《伤寒杂病论》合十六卷，今世但传《伤寒论》十卷，杂病未见其书，或于诸家方中载其一二矣。翰林学士王洙在馆阁日，于蠹简中得仲景《金匱玉函要略方》三卷：上则辨伤寒，中则论杂病，下则载其方，并疗妇人，乃录而传之士流，才数家耳。尝以对方证对者，施之于人，其效若神。然而或有证而无方，或有方而无证，救疾治病其有未备。国家诏儒臣校正医书，臣奇先校定《伤寒论》，次校定《金匱玉函经》，今又校成此书，仍以逐方次于证候之下，使仓卒之际，便于检用也。又采散在诸家之方，附于逐篇之末，以广其法。以其伤寒文多节略，故断自杂病以下，终于饮食禁忌，凡二十五篇，除重复二百六十二方，勒成上、中、下三卷，依旧名曰：《金匱方论》。臣奇尝读《魏志·华佗传》云：出书一卷曰：“此书可以活人。”每观华佗凡所疗病，多尚奇怪，不合圣人之经。臣奇谓活人者，必仲景之书也。大哉！炎农圣法，属我盛旦，恭惟主上丕承大统，抚育元元，颁行方书，拯济疾苦，使和气盈溢，而万物莫不尽和矣。

太子右赞善大夫臣高保衡、尚书都官员外郎臣孙奇、尚书司封郎中充秘阁校理臣林亿等传上。

# 凡 例

一、本书编写是以《医统正脉》本为蓝本（即人民卫生出版社，一九七二年八月重印《金匱要略方论》）。

二、本书编写体例：

1. 每篇前冠以概说，介绍本篇讲述的重点内容。
2. 每篇末有结语，总结本篇的主要精神。
3. 条文词解：对条文中难懂的名词、术语以白话文加以解释。
4. 条文注解：力求通俗易懂的对条文的内容从理论到实践予以注解。
5. 选注：选用历代名注做理解条文的参考。
6. 病案举例：选用有关病案，以达到理论与实践相结合。
7. 校勘：参阅一些古籍作了部分校勘。校勘统一放在正文之后。

# 目 录

脏腑经络先后病脉证第一	( 1 )
痉湿喝病脉证第二	(12)
栝楼桂枝汤	(15)
葛根汤	(15)
大承气汤	(16)
麻黄加术汤	(19)
麻黄杏仁薏苡甘草汤	(20)
防己黄芪汤	(20)
桂枝附子汤	(21)
白术附子汤	(21)
甘草附子汤	(22)
白虎人参汤	(24)
一物瓜蒂汤	(24)
百合狐惑阴阳毒病证治第三	(26)
百合知母汤	(27)
滑石代赭汤	(28)
百合鸡子汤	(28)
百合地黄汤	(28)
百合洗方	(29)
栝楼牡蛎散	(30)
百合滑石散	(30)
甘草泻心汤	(31)
苦参汤	(32)
雄黄熏方	(32)
赤小豆当归散	(32)
升麻鳖甲汤	(33)
疟病脉证并治第四	(35)
鳖甲煎圆	(36)
白虎加桂枝汤	(37)
蜀漆散	(39)
附方:	
牡蛎汤	(39)
柴胡去半夏加栝楼汤	(40)
柴胡桂姜汤	(40)

<b>中风历节病脉证并治第五</b> .....	(42)
侯氏黑散.....	(43)
风引汤.....	(44)
防己地黄汤.....	(45)
头风摩散.....	(46)
桂枝芍药知母汤.....	(48)
乌头汤.....	(50)
矾石汤.....	(51)
续命汤.....	(51)
三黄汤.....	(51)
朮附汤.....	(52)
八味丸.....	(53)
越婢加朮汤.....	(53)
<b>血痹虚劳病脉证并治第六</b> .....	(55)
黄芪桂枝五物汤.....	(56)
桂枝加龙骨牡蛎汤.....	(58)
天雄散.....	(59)
小建中汤.....	(61)
黄芪建中汤.....	(62)
肾气丸.....	(63)
薯蓣丸.....	(64)
酸枣汤.....	(64)
大黄廑虫丸.....	(65)
附方:	
炙甘草汤.....	(66)
獭肝散.....	(66)
<b>肺痿肺痛咳嗽上气病脉证治第七</b> .....	(68)
甘草干姜汤.....	(70)
射干麻黄汤.....	(71)
皂荚丸.....	(72)
厚朴麻黄汤.....	(72)
泽漆汤.....	(73)
麦门冬汤.....	(73)
葶苈大枣泻肺汤.....	(74)
桔梗汤.....	(74)
越婢加半夏汤.....	(75)
小青龙加石膏汤.....	(75)
附方:	
甘草汤.....	(76)



生姜甘草汤	(77)
桂枝去芍药加皂荚汤	(77)
桔梗白散	(77)
葶茎汤	(78)
<b>奔豚气病脉证治第八</b>	(80)
奔豚汤	(81)
桂枝加桂汤	(81)
茯苓桂枝甘草大枣汤	(82)
<b>胸痹心痛短气病脉证治第九</b>	(84)
栝楼薤白白酒汤	(85)
栝楼薤白半夏汤	(86)
枳实薤白桂枝汤	(86)
人参汤	(86)
茯苓杏仁甘草汤	(87)
橘皮枳实生姜汤	(87)
薏苡附子散	(88)
桂枝生姜枳实汤	(88)
赤石脂丸	(89)
附方：	
九痛丸	(89)
<b>腹满寒疝宿食病脉证治第十</b>	(91)
厚朴七物汤	(94)
附子粳米汤	(94)
厚朴三物汤	(95)
大柴胡汤	(95)
大建中汤	(96)
大黄附子汤	(97)
赤丸	(98)
大乌头煎	(98)
当归生姜羊肉汤	(99)
乌头桂枝汤	(100)
瓜蒂散	(103)
附方：	
柴胡桂枝汤	(101)
走马汤	(101)
<b>五脏风寒积聚病脉证并治第十一</b>	(105)
旋复花汤	(107)
麻子仁丸	(109)
甘草干姜茯苓白朮汤	(110)

<b>痰饮咳嗽病脉证并治第十二</b> .....	(114)
茯苓桂枝白朮甘草方.....	(119)
甘遂半夏汤.....	(120)
十枣汤.....	(121)
大青龙汤.....	(122)
小青龙汤.....	(122)
木防己汤.....	(123)
木防己加茯苓芒硝汤.....	(123)
泽泻汤.....	(125)
厚朴大黄汤.....	(125)
小半夏汤.....	(126)
防己椒目葶苈大黄丸.....	(126)
小半夏加茯苓汤.....	(127)
五苓散.....	(128)
茯苓饮.....	(129)
茯苓桂枝五味甘草汤.....	(131)
苓甘五味姜辛汤.....	(132)
桂苓五味甘草去桂加干姜细辛半夏汤.....	(132)
苓甘五味加姜辛半夏杏仁汤.....	(133)
苓甘五味加姜辛半夏大黄汤.....	(133)
<b>消渴小便不利淋病脉证并治第十三</b> .....	(136)
文蛤散.....	(139)
栝楼瞿麦丸.....	(140)
蒲灰散.....	(141)
滑石白鱼散.....	(141)
茯苓戎盐汤.....	(141)
猪苓汤.....	(142)
<b>水气病脉证并治第十四</b> .....	(144)
越婢汤.....	(155)
防己茯苓汤.....	(156)
甘草麻黄汤.....	(156)
麻黄附子汤.....	(157)
杏子汤.....	(157)
黄芪芍药桂枝苦酒汤.....	(158)
桂枝加黄芪汤.....	(159)
桂枝去芍药加麻黄细辛附子汤.....	(160)
枳朮汤.....	(161)
<b>黄疸病脉证并治第十五</b> .....	(163)
茵陈蒿汤.....	(168)

硝石矾石散·····	(168)
栀子大黄汤·····	(169)
猪膏发煎·····	(170)
茵陈五苓散·····	(171)
大黄硝石汤·····	(171)
附方：	
麻黄醇酒汤·····	(174)
<b>惊悸吐衄下血胸满瘀血病脉证治第十六·····</b>	<b>(175)</b>
桂枝救逆汤·····	(179)
半夏麻黄丸·····	(179)
柏叶汤·····	(180)
黄土汤·····	(180)
泻心汤·····	(181)
<b>呕吐下利病脉证治第十七·····</b>	<b>(183)</b>
茱萸汤·····	(186)
半夏泻心汤·····	(187)
黄芩加半夏生姜汤·····	(187)
猪苓散·····	(188)
四逆汤·····	(189)
小柴胡汤·····	(189)
大半夏汤·····	(190)
大黄甘草汤·····	(190)
茯苓泽泻汤·····	(191)
文蛤汤·····	(191)
半夏干姜散·····	(192)
生姜半夏汤·····	(192)
橘皮汤·····	(193)
橘皮竹茹汤·····	(193)
桂枝汤·····	(198)
小承气汤·····	(199)
桃花汤·····	(200)
白头翁汤·····	(200)
栀子豉汤·····	(201)
通脉四逆汤·····	(201)
紫参汤·····	(202)
诃梨勒散·····	(202)
附方：	
黄芩汤·····	(203)
<b>疮痍肠痛浸淫病脉证并治第十八·····</b>	<b>(205)</b>

葱苡附子败酱散	(206)
大黄牡丹汤	(206)
王不留行散	(208)
排脓散	(208)
排脓汤	(209)
黄连粉	(209)
<b>跌蹶手指臂肿转筋阴狐疝虫病脉证治第十九</b>	(211)
藜芦甘草汤	(211)
鸡屎白散	(212)
蜘蛛散	(212)
甘草粉蜜汤	(213)
乌梅丸	(214)
<b>妇人妊娠病脉证并治第二十</b>	(216)
桂枝茯苓丸	(217)
附子汤	(217)
胶艾汤	(218)
当归芍药散	(219)
干姜人参半夏丸	(220)
当归贝母苦参丸	(220)
葵子茯苓散	(220)
当归散	(221)
白朮散	(221)
<b>妇人产后病脉证治第二十一</b>	(224)
枳实芍药散	(226)
下瘀血汤	(226)
阳旦汤	(227)
竹叶汤	(228)
竹皮大丸	(229)
白头翁加甘草阿胶汤	(229)
附方：	
三物黄芩汤	(230)
内补当归建中汤	(231)
<b>妇人杂病脉证并治第二十二</b>	(233)
半夏厚朴汤	(235)
甘草小麦大枣汤	(236)
温经汤	(238)
土瓜根散	(239)
胶姜汤	(241)
大黄甘遂汤	(241)

抵当汤·····	(242)
矾石丸·····	(242)
红蓝花酒·····	(243)
蛇床子散·····	(244)
狼牙汤·····	(244)
小儿疳虫蚀齿方·····	(245)
<b>杂疗方第二十三·····</b>	<b>(247)</b>
四时加减柴胡饮子·····	(247)
长服诃梨勒丸·····	(248)
三物备急丸·····	(248)
紫石寒食散·····	(248)
救卒死方共五方·····	(249)
救卒死而壮热者方·····	(249)
救卒死而目闭者方·····	(250)
救卒死而张口反折者方·····	(250)
救卒死而四肢不收失便者方·····	(250)
救小儿卒死而吐利不知是何病方·····	(250)
治尸蹯方共二方·····	(250)
救卒死客忤死还魂汤方之方·····	(251)
救自缢死方·····	(251)
疗中喝方·····	(252)
救溺死方·····	(252)
治马坠及一切筋骨损方·····	(252)
<b>禽兽鱼虫禁忌并治第二十四·····</b>	<b>(254)</b>
治自死六畜肉中毒方·····	(256)
治食郁肉漏脯中毒方·····	(257)
治黍米中藏干脯食之中毒方·····	(257)
治食生肉中毒方·····	(257)
治六畜鸟兽肝中毒方·····	(257)
治马肝毒中人未死方二方·····	(258)
治食马肉中毒欲死方二方·····	(258)
治噉蛇牛肉食之欲死方三方·····	(260)
治食牛肉中毒方·····	(260)
治食犬肉不消成病方·····	(262)
治食鸟兽中毒肉箭解方·····	(264)
治食鲮不化成痼病方二方·····	(266)
治食鱼后食毒两种烦乱方·····	(266)
治食蜈蚣鱼中毒方·····	(266)
治食蟹中毒方二方·····	(266)

<b>果实菜谷禁忌并治第二十五</b> .....	(268)
治食诸果中毒方.....	(270)
治食诸菌中毒闷乱欲死方.....	(270)
治食枫柱菌而哭不止方.....	(270)
治误食野芋烦毒欲死方.....	(270)
治误食蜀椒闭口者方.....	(270)
食躁或躁方.....	(275)
治误食钩吻杀人解之方.....	(275)
治误食水菖蓉中毒方.....	(275)
治食芹菜中龙精毒方.....	(275)
治食苦瓠中毒方.....	(276)
治凡饮食中毒方共二方.....	(278)
贪食食多不消心腹坚满治之方.....	(279)
通除诸毒药.....	(279)
<b>附《金匱要略方论》原文校勘</b> .....	(281)

# 脏腑经络先后病脉证第一

## 概 说

本篇为全书的总论，内容相当广泛，对疾病的病因、病机、诊断、治疗、预防，以及季节气候对人体脏腑的影响等，都作了一些原则性的论述。篇中共有条文十七条，其中第一、二、七、八、十条以整体观念论述了疾病发生的原因，传变规律、气候对人体的影响，提出了“不治已病治未病”的观点，强调预防疾病重于治疗疾病的思想。第三条至第六条阐述了望诊与闻诊在诊断疾病上的各种方法。第九、十一、十二条阐述了脉诊对判断各种疾病的性质、部位，转归的方法。第十三条叙述了疾病的分类方法。第十四至十七条阐明了对各种疾病总的治疗原则和方法。

本篇着重说明脏腑经络病理变化，所产生的不同证候，并提示辨证应根据脏腑经络的病机反映进行分析，然后确定治疗法则。又根据疾病传变的整个过程，确定出全面的治略思想，还根据疾病的部位、性质而确定具体的治疗方法。以上这些内容，是全书的主要精神。

1. 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，四季脾王不受邪，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，则心火气盛则伤肺；肺被伤，则金气不行；金气不行，则肝气盛，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。余藏準此。

### 【词解】

上工：指高明的医生。中工：指普通的医生。

治未病：治未病的脏腑，如见肝之病，当先实脾之例。

实脾：补脾。

四季脾王：王同旺。四季脾王，指春、夏、秋、冬每季的最后十八天，为脾土旺时，脾气得王时而不虚，这样就不要先实脾。

伤：在这里有制伏的意思。

### 【诠解】

本条是以整体观念论述疾病的治疗法则。人体五脏六腑之间存在着生克制化的关系，在正常时有相互资生的一面，在病时又有相互克制的一面。如一脏有病，并不局限本脏，还可以影响其它的脏腑发病，而且有一定的传变规律。为此，我们治病时，就不能只看见已病的脏腑，还应注意未病之脏腑。那么，怎样去辨知未病的脏腑，以防止疾病的传变？张仲景提出了脏腑经络疾病传变的规律，就解决了这一问题。如见肝之病，便知肝病最易传之于脾。所以，在治病时，当先实脾，而先治未病之脾，以防止疾病传脾，这样考虑问题是上工的水平。但是，如果在四季脾旺的时候，而脾不受肝邪，即勿用补脾之法。另一说：凡是一年四

季而脾脏正气充实而不受邪侵的，则可不必拘泥治肝实脾之说，至于一般的中工，他们不解治肝实脾之理，而见到肝病，只知一味去治肝，不了解实脾的意义，就不能做到杜绝疾病传变的途径，只有知道疾病相传的规律，才能胸怀治未病的要略，才可以取得满意的疗效。

以上为肝伤脾后肝实证的治疗规律。而肝虚证又分三种治法，即肝虚病要补用酸，助用焦苦，益用甘味之药调之。夫酸味入肝，可补肝之体，此其一。焦苦入心，使心气旺，而有助于肝，此其二。益用甘味之药，则有实脾以制肾的思想，而使肾水弱则心火旺；心火旺则肺气亦衰，而肝木不受其制，则肝旺而自愈，此其三。这种治肝补脾的方法，而具有微妙的哲理在内。归纳起来讲：肝虚用酸补之，此为正治法；助用焦苦，补心气，“子能令母实”，此为隔一治法；甘药入脾，益脾所以胜肾，而使火旺以刑金，则使肺金不伤肝木，此为隔二的治法。凡临床治病，以此为例，必须明确上述的三治方法，才能提高医疗水平。

最后作者引用了《内经》之文，指出对虚实之证如果不是这样的治法，那就难免虚证而反用泻法，实证而反用补法，成为治疗之逆。而应当是虚者补之，实者泻之，补其不足，损其有余，才是虚实两证的正确治疗方法。肝病如此，心、肺、脾、肾等脏，以此类推，所以说“余脏准此”。

#### 【选注】

《金匱要略方论本义》：“肝病必传于脾，上工必先实脾，使肝病不得传而可愈也。然脏气之衰旺，与时令相流通。四季之月，每季土旺十八日，合算畸零，以应五行各旺七十二日之数，若适当其际，则脾旺自不受邪，即勿补之，而肝自不得肆其侮也。设过补脾，又犯实实之戒矣。但此衰旺消息之理，上工方知之，若中工不晓相传之义，见肝之病不解实脾，惟治肝也。夫肝之病，必肝虚者多，虚者补之，补必用酸，正治也。若夫助其子势，即以助母之势也。焦苦入心，助心必用焦苦，此旁治也。更有益其所胜之势，即以衰其病之势矣。甘入脾，益脾必用甘味以调济之，此又反治也。明乎三治之治，而预图之，何病不已乎。所以然者，脾能伤肾，肾气微弱则水不行，此水为阴寒之水气，足以入厥阴而伤及少阳者，故水不行而心火气足，不食肝母之气，而肝自安，故心火足而肝阳畅达，木得火而欣欣向荣必也。且于是而肺金畏火制而不敢来侮肝，故曰伤，然非真伤肺也。使顽燥之气不伐厥阴生意，而肺金常得温，故云和，金气乃不行也。金气不行，则肝木畅茂条达而病自愈矣。一治肝之法，而辗转顾虑于五行之理，盖如是之周详缜密，而后可以善其治肝之用也。此治肝必补脾之要妙也，非上工庸易明哉。肝之虚者必用此法，而肝实者则不在此例，用此治。然实邪易泄，虚病难调，知补虚之法，而泻实之法自能类推矣。师又引经以总结之，经曰虚虚实实，补不足损有余。盖虚者复攻之是犯虚虚之禁也。实者复补之是犯实实之禁也。惟虚而不足者补之，实而有余者损之，方合于经言之义也乎。学者再能邪正标本之间，辨虚实而为补损，则于师神明之旨方有契焉。师更明余脏准此，举一隅而可以三隅反矣。”

2. 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。若五脏元贞通畅，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，以凡详之，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，房室勿令竭之，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，是三焦通会元贞之处，为血气所注；理者，是皮肤脏腑之文理也。

#### 【词解】

五常：即水火金木土的五行，五行上应天之五气，下应地之五味，中应人之五脏。

风气：狭义的风气，指春天的风气，广义的风气，指自然界的气候，本文当以后者为是。

元贞：应作“元真”，指五脏的元气和真气。

客气邪风：对主气而叫客气，对正气而叫邪气，总的指致病的不正常的气候而言。

灾难：疾音趁。灾难即疾病。

导引吐纳：用意识引导呼吸吐故纳新的方法，而使五脏元真通畅。

膏摩：用药膏贴敷或以手按摩等外治之法。

服食：服、指衣服，食、指饮食。

#### 【诠解】

本条论述人与自然环境是一个统一的整体，“人禀五常”是说人禀五行之常，而其生长存活，则胥赖于风气。所以，“因风气而生长”这句话，指出了生命的条件离不开空气，空气，也就是风气。四时风气流行，适宜于自然界气候的要求，便能生长万物；若是不正常的自然气候，则能毒害万物，对人来说，就将变为一种致病因素。虽然如此，致病因素能否导致疾病的发生，还决定于人体的正气抗邪能力。只要五脏的元真之气充实，营卫通畅，抗病力强，就能适应反常气候，而不受邪气影响。反之，邪气病毒才能乘虚而入，侵害人的机体，甚至造成死亡。致病原因有三：一是正气已虚，经络受邪传入脏腑；二是正气未虚，客气邪风中于皮肤，传于血脉，使四肢九窍脉络，壅塞不通；三是由于房室过度，内损其精，另外金刃虫兽外伤其形，这是另一种致病因素，与上述的原因不同。

若人能内养正气，使得正气充实，风寒邪气不致侵犯经络。若有不慎，外邪中于经络，在其尚未内传脏腑之时，就及早治疗。比如邪中经络，四肢才觉重滞，即用导引、吐纳、针灸、膏摩等方法治疗，邪气不能内传，不使九窍闭塞不通。平时更要遵守国法，要避免禽兽灾伤，不要房室过度，耗损精液。饮食要寒热适中，不伤脾胃；五味不偏，营养得宜，使身体强壮，则使致病因素，不能侵入腠理。什么是腠理？“腠”，是三焦通会元真之处；“理”，是皮肤、脏腑之纹理也。腠理有防御疾病的机能而为人体之外藩。

#### 【选注】

《医宗金鉴》：“五常者，五行也。五行之气——风、暑、湿、燥、寒也；五行之味——酸、苦、甘、辛、咸也。夫人禀此而有其形，则藏府日与气味相通，不曰五气，而曰风气者，该他气而言也。盖风贯四气，犹仁贯四德，故曰：因风气而生长也。然风气虽能生万物，亦能害万物者，盖主气正风，从其所居之乡而来，主长养万物者也。客气邪风，从其冲后而来，主杀害万物者也。人在气交之中，其生其害，犹水能浮舟亦能覆舟也。天之五气，人得之则为五藏真元之气，若通畅相生，虽有客气邪风，勿之能害，人自安和；如不通畅，则客气邪风，乘隙而入，中人多死。……若人能慎养形气，不令客气邪风干忤经络，即适中经络，未传藏府，遂医治之，自可愈也。四肢九窍，才觉重滞，尚未闭塞，即导引、吐纳、针灸、按摩，亦可愈也。更能无犯王法，禽兽灾伤，房室勿令竭乏，服食节其冷热，五味各得其宜，不使形气有衰，万病灾难无由而入其腠理矣。腠者，一身气隙，血气往来之处，三焦通会真元之道路也。理者，皮肤藏府，内外井然，不乱之条理也。”