

一点通
百科丛书

YDT

晚年从医一点通

甘肃人民出版社

PDG

前 言

当人们步入老年，犹如从绿色的原野来到浩瀚的戈壁，这时如果学习点书法、绘画，自然可怡情养性，更能唤起童心；若是学习点中医药学，更是妙不可言。不仅可应用所学知识保身长全，益寿延年，还可救治他人手足无措的病痛，从中获得无穷的乐趣。

但是中老年毕竟精力有限，时间紧迫，况且中医学书籍浩如烟海，流派不一。因此，如何在较短的时间里，学习和掌握中医药学中最基本最重要的知识，拿到一把金钥匙。这是目前其它行业中、老年在进行养生、练功、治病时的迫切期望。

俗话说：“秀才学医，笼中抓鸡”。是说只要有一定文化素养，有名师指点，学懂中医并非难事，这是古人已经实践证明了的。如晋代的皇甫谧，元代的朱丹溪，均是在“不惑之年”才开始学医，而成为一代名流的。况且现在的中老年同志，生活经验丰富，阅历广，有一定的文、史、哲知识，理解能力强，只要方法对头，选好学本，稍加指点，是很容易掌握的。

有鉴于此，我们吸取历代名医成才之宝贵经验和卓越的成就，结合我们多年来从事临床和教学工作的亲身体会，本着少而精和切合实用的原则，结合中老年阅历丰富等特点，从古代著名医家到近代医学名流，从基础理论到临床各科，

撷取精华，删繁摘要，参入己见，画龙点睛，不加详释，整理成册，名曰《晚年从医一点通》。

值得提醒读者的是，读是书，不仅要熟读有字之书，更应精思无字之意，如编排次序、内容取舍等，均需留意之、深究之。

本书所选内容皆是中医药学之精华，虽是薄本功胜充栋。若能融会贯通，灵活运用，确能应无穷之变。因此本书既可作为中、老年学习中医之捷径书，也可作为青年朋友自学中医的必读之作，还可供广大师生及临床医生参考。

由于时间仓促，水平所限，错误之处欢迎广大读者，尤其是中老年同志批评指正！

最后，值本书正式出版之际，谨向参加协编部份章节的谢光同志和给予亲切指导的周信有、于己百、戈敬恒、王德林诸教授和专家们，一并表示衷心的感谢！

编 者

1988年10月

周信有教授序

中老年同志，利用休息时间，学习一些中医药知识，是件很有意义的事情。一则可以懂得些中医基本道理，另则运用这些知识可直接指导自己和周围同志们的医疗保健。如应如何正确进行养生、食疗、练功、就医等。

本书作者，为了适应广大中老年的需要，采集古今医家有关学医之精华，如《药性赋》、《濒湖脉学》、《汤头歌诀》等，经过精心整理，芟繁撮要，参述己见，编撰成书。其书特点，选材精当，涉猎广泛，从基础到临床，概括本草、经方、时方，《内经》、《伤寒》、针灸、证治诸方面。其中很多内容，采取歌括形式，便于初学者背诵记忆。《内经》选文亦精要切当。经过撮要类分，条理分明，纲举目张，庶可发隐就明，转难为易，俾学者掌握要领。实乃学医者必修之要籍。

我的体会，初学中医的秘诀在于背诵。不但要背诵歌诀，还要背诵经典著作的重要原文。这是青年同志容易办到的，但对中老年读者来说，只要本着“好书不厌百回读，熟读深思子自知”就可以了。

在医学上没有什么捷径可走，在名师的指导下，只要有励志自学，下苦功钻研，熟读背诵，深思联想，才能悟出其中真谛，深刻领会要旨。“书山有路勤为径，学海无涯苦作舟”，望学者，以勤为径，以苦作舟，登高望远，乘风破

浪，凌绝顶，达彼岸，为振兴中华医学多作贡献。斯吾愿也，
特为之序，以荐同道。

周信有

1988年3月

戈敬恒主任医师序

夫欲学好一门科学并熟练运用其一门科学，必须掌握该门科学之基本功。所谓基本功云者，即通常所谓之“三基”，即基础理论、基础知识与基本技能。夫欲学好并熟练运用中医这门科学，亦无例外。中医之基础理论，其主要者，即《内经》中之阴阳五行、藏象经络、病因病机、诊法治法等项。中医之基本知识，范围颇广，有本草知识、方剂知识、外感、内伤各种病候之知识及针灸知识等等。中医之基本技能，其主要者，即诊法、辨证及针灸手法等等。惟有能对中医之“三基”牢固掌握之，并熟练而运用之，庶乎可称为良医也。但中医书籍，浩如烟海，即一部《内经》，其卷帙亦非常庞大，如何能择其精要，使学者能手执一篇，便可握其津梁，是诚为当前学习中医者所渴求者也。王道坤副教授等所编之《晚年从医一点通》应运而生，确为一部掌握中医“三基”之精要读本。学者苟能将斯书所载，潜心诵读，牢固掌握，则对祖国医学之理论、知识与技能，可立下坚实之根基矣。

戈敬恒

1988年3月书于甘肃中医学院

目 录

卷一 医经类要

第一章 养生之道	(2)
第一节 养生的重要性	(3)
第二节 养生的原则	(3)
附录: 十叟长寿歌	(6)
第二章 阴阳五行	(7)
第一节 阴阳	(7)
第二节 五行	(11)
第三章 藏象	(16)
第一节 脏腑	(16)
第二节 精、神、气、血、脉、津液	(20)
第三节 人的生殖发育壮盛和衰老过程	(22)
第四节 饮食的消化吸收过程和五味各走五脏	(24)
第四章 经络	(25)
第一节 经络的概念、组成及功用	(25)
第二节 奇经八脉的循行和主病	(26)
第五章 病因病机	(28)
第一节 发病	(28)
第二节 病因	(30)
第三节 病机	(37)
第六章 治 则	(47)
第一节 标本	(47)
第二节 正治与反治	(49)

第三节	三因制宜	(50)
第四节	制方用药	(52)

卷二 诊断津梁

第一章	诊法经论	(59)
第一节	望诊	(59)
第二节	闻诊	(63)
第三节	问诊	(64)
第四节	切诊	(64)
第二章	四诊要诀	(73)
第一节	望诊要诀	(73)
第二节	闻诊要诀	(79)
第三节	问诊要诀	(80)
第四节	切诊要诀	(84)
第三章	辨证论治要诀	(99)
第一节	八纲辨证要诀	(99)
第二节	六淫辨证要诀	(101)
第三节	气血辨证要诀	(102)
第四节	脏腑辨证要诀	(104)
附录:	病因赋	(110)

卷三 本草精要

第一章	中药歌括四百味	(115)
第一节	解表药	(115)
第二节	涌吐药	(117)
第三节	泻下药	(117)
第四节	清热药	(118)
第五节	芳香化湿药	(123)

第六节	利水渗湿药	(124)
第七节	祛风湿药	(126)
第八节	温里药	(127)
第九节	芳香开窍药	(128)
第十节	安神药	(129)
第十一节	平肝熄风药	(130)
第十二节	理气药	(131)
第十三节	理血药	(132)
第十四节	补益药	(136)
第十五节	消导药	(140)
第十六节	化痰止咳药	(140)
第十七节	收涩药	(143)
第十八节	驱虫药	(144)
第十九节	外用药	(145)
第二章	新订药性赋	(148)
第一节	寒性药	(148)
第二节	热性药	(150)
第三节	温性药	(151)
第四节	平性药	(152)
第三章	治病主药诀	(154)
第四章	药性功用说约	(155)
第一节	发表药	(155)
第二节	涌吐药	(156)
第三节	泻下药	(157)
第四节	利水药	(158)
第五节	祛风湿药	(159)
第六节	温里药	(160)
第七节	清热药	(162)
第八节	理气药	(166)

第九节 理血药	(167)
第十节 芳香开窍药	(170)
第十一节 芳香化湿药	(171)
第十二节 安神药	(171)
第十三节 平肝熄风药	(172)
第十四节 补养药	(173)
第十五节 止咳平喘化痰药	(178)
第十六节 固涩药	(180)
第十七节 消导药	(181)
第十八节 驱虫药	(182)
附录: 1. 十八反歌	(182)
2. 十九畏歌	(183)
3. 妊娠服药禁忌歌	(183)

卷四 医方精粹

第一章 经方类选	(187)
第一节 桂枝汤类 (方20首)	(187)
第二节 麻黄汤类 (方13首)	(198)
第三节 柴胡汤类 (方7首)	(206)
第四节 梔子豉汤类 (方6首)	(211)
第五节 泻心汤类 (方12首)	(214)
第六节 白虎汤类 (方3首)	(222)
第七节 承气汤类 (方11首)	(224)
第八节 四逆汤类 (方6首)	(232)
第九节 理中汤类 (方3首)	(236)
第十节 真武汤类 (方4首)	(237)
第十一节 五苓散类 (方2首)	(240)
第十二节 杂方 (方10首)	(241)
第十三节 《金匱要略》方选 (方41首)	(246)

第二章 时方类要	(269)
第一节 补益之剂 (方12首)	(269)
第二节 发表之剂 (方7首)	(273)
第三节 攻里之剂 (方6首)	(276)
第四节 表里双解之剂 (方3首)	(278)
第五节 和解之剂 (方3首)	(280)
第六节 消补之剂 (方5首)	(281)
第七节 理气之剂 (方3首)	(284)
第八节 理血之剂 (方12首)	(285)
第九节 祛风之剂 (方7首)	(289)
第十节 祛寒之剂 (方4首)	(292)
第十一节 祛暑之剂 (方3首)	(294)
第十二节 利湿之剂 (方6首)	(295)
第十三节 泻火之剂 (方12首)	(297)
第十四节 祛痰之剂 (方9首)	(302)
第十五节 固涩之剂 (方2首)	(305)
第十六节 痼疾之剂 (方7首)	(306)
第十七节 经产之剂 (方7首)	(308)
第十八节 儿科之剂 (方5首)	(311)
第十九节 涌吐之剂 (方2首)	(313)
第二十节 安神之剂 (方2首)	(314)
第二十一节 开窍之剂 (方6首)	(314)
第二十二节 润燥之剂 (方4首)	(317)
第二十三节 理伤之剂 (方1首)	(319)
第三章 成方加减变通示例	(321)
一、四君子汤加减歌	(321)
二、四物汤加减歌	(322)
三、二陈汤加减歌	(324)
四、小柴胡汤加减歌	(325)

卷五 针灸集锦

第一章 经络俞穴	(329)
一、十二经脉循行歌	(329)
二、十四经俞穴分寸歌	(332)
三、十二经气血多少歌	(340)
四、五腧穴歌	(340)
五、回阳九针歌	(341)
六、马丹阳十二穴主治杂病歌 (节录)	(341)
七、八脉交会穴歌	(341)
第二章 灸刺法	(342)
一、行针总要歌	(342)
二、针法歌	(343)
三、金针赋	(343)
第三章 流注与八法	(347)
一、徐氏子午流注逐日按时定穴歌	(347)
第四章 治疗歌赋	(349)
一、四总穴歌	(349)
二、标幽赋	(349)
三、通玄指要赋	(354)
四、玉龙歌	(358)
五、玉龙赋	(366)
六、胜玉歌	(372)
七、王氏针治要诀	(376)

附 录

一、周身体表名位解说	(383)
二、方剂索引	(389)
三、本书引用医家及书目	(398)

卷 一

医经类要

名言录：

唐·王冰曰：《内经》一书，“文简，意博，理奥，趣深。”

张戴人曰：“医之善，惟素问一经为祖。”

近代邹云翔教授说：“中医人才必须谙熟《内经》医理。……《内经》体现了二千多年前我国医学及医学思维方面的巨大成就，迄今还为国外学者所赞扬。我国历代很多大医家如张仲景、孙思邈、金元四大家、张景岳、叶天士、吴鞠通等都是在《内经》医理的指导下取得医学成就的”。——事自“谈中医人才成长的问题。”



第一章 养生之道

第一节 养生的重要性

夫上古圣人之教下也，皆谓之虚邪贼风，避之有时，恬愉虚无，真气从之，精神内守，病安从来。

其知道者，法于阴阳，和于术数，食饮有节，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。

（《素问·上古天真论》）

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？

（《素问·四气调神大论》）

第二节 养生的原则

一、高俗节欲，保养天真

夫精者，身之本也。 （《素问·金匱真言论》）

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。 （《素问·上古天真论》）

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。（同上）

和于阴阳，调于四时，去世离俗，积精全神。（同上）

二、敬顺天时，调摄精神

上应天光星辰历纪，下副四时五行，贵贱更立，冬阴夏阳，以人应之。（《素问·三部九候论》）

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。

（《素问·四气调神大论》）

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，此谓蕃秀，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，发所爱在外，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。

(同上)

三、调和阴阳，保重阳气

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、五藏、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。

凡阴阳之要，阳密乃固。两者不和，若春无秋，若冬无夏；因而和之，是谓圣度。故阳强不能密，阴气乃绝；阴阳秘，精神乃治；阴阳离决，精气乃绝。

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。

能知七损八益，则二者（即阴阳）可调，不知用此，则早衰之节也。年四十而阴气自半也，起居衰矣；年五十，体重，耳目不聪明矣；年六十，阴萎，气大衰，九窍不利，下虚上实，涕泣俱出矣。故曰：知之则强，不知则老，故同出而名异耳。智者察同，愚者察异。愚者不足，智者有馀；有馀则耳目聪明，身体轻强，老者复壮，壮者益治。是以圣人为无为之事，乐恬憺之能，从欲快志，于虚无之守，故寿命无穷，与天地终，此圣人之治身也。

（《素问·阴阳应象大论》）

肾有久病者，可以寅时面向南，净神不乱思，闭气不息七遍，以引颈咽气顺之，如咽甚硬物，如此七遍后，呬舌下津无数。

（《素问·刺法论》）