

医海珠玉

肖永林
肖寄平 编著

人 民 卫 生 出 版 社

自序

夫珠生贝内，玉蕴石中，是珠玉乃贝石之精粹也。

本书名为《医海珠玉》者，因其采集古今诸医书中之精华而成。

中医书籍，汗牛充栋。由于条件所限，业习者诚难遍阅。余有鉴于此，于平时阅览之际，将书中医文并茂之句，采撷、分类，并加注释、按语，以阐其幽而发其隐，整理成册，以供从事中医临床、教学人员及学习、爱好中医者之参考与应用。

本书未收载《内经》之文，因其句句珠玑，收不胜收。

由于作者水平所限，阅历尚窄，缺陷不当之处必所难免，敬请同道指教是幸。

编者

目 录

一、养 生	(1)
二、阴阳、阴脏、阳脏.....	(11)
三、脏 腑.....	(33)
四、气 血.....	(59)
五、六 气.....	(71)
六、虚实补泻	(103)
七、诊 法	(120)
八、治 则	(132)
九、杂 说	(156)
十、内 科	(165)
十一、外 科	(253)
十二、妇 科	(255)
十三、五官诸疾	(263)
附：一、方剂索引.....	(272)
二、参阅书目.....	(283)

一、养 生

养生又名道生或摄生，是讲究健康长寿，防病及去病的方法。我国人民，历来很重视养生之道。《内经》中如《上古天真论》、《阴阳应象大论》、《四气调神论》等篇，都对此有较为详细精辟的论述，可师可法。

作为医学，要只研究诊病治病之法，而不讲究养生之道，就等于只知道和洪水搏斗，抗洪抢险，而平时不去疏通河道，修筑堤坝一样。

《内经》中有关养生的论述，本文不予收载。今将后世著作中有关的论述收录一些，以供参考。由于受时代条件和其他原因的影响，其中难免有些不当的成份，需要我们以正确的态度去对待。

外获其身，如惜千霄之茂树，勿容一斧之刃伐伤；
内获其行^①，如惜渡海之浮囊，勿容一针之锋穿破。

《推蓬寤语》

〔注〕①行：此句之“行”与前句之“身”相对待。身是指身形，则行当是指神、气之运行。

【按】 养生之要，首在慎养于未病之先。人之疾病，有形体之病与神气之病。欲要健康无病，乃至延年，必当处处珍惜本人的神气身形，勿使其受到丝毫的伤害。须知，蚁穴可以溃堤。而人们所易轻忽者，却往往在于不能谨小慎微，防微杜渐。

与其救疗于有疾之后，不若摄养于无疾之先。

已病而后治，所以为医家之法；

未病而先治，所以明摄生之理。

此圣人不治已病治未病之意也。

《丹溪心法》

养生以不伤为本，此要言也。

《友渔斋医话》

才所不逮而强思之，伤也；力所不胜而强举之，伤也；深忧重恚，伤也；悲哀憔悴，伤也；喜乐过度，伤也；汲汲所欲，伤也；戚戚所患，伤也；久谈言笑，伤也；寢息失时，伤也；挽弓引弩，伤也；沉醉呕吐，伤也；饱食即卧，伤也；跳走喘乏，伤也；阴阳不交，伤也。积伤至尽，尽则早亡。

是以养性之士，睡不及远，行不疾步，耳不极听，目不极视，坐不久处，立不及疲，卧不至懵；先寒而衣，先热而解，不欲极饥而食，食不过饱；不欲极渴而饮，饮不过多。饱食过多则结积聚；渴饮过多则成痰癖。不欲甚劳，不欲甚逸，不欲流汗，不欲多唾，不欲奔走车马，不欲极目远望，不欲多啖生冷，不欲饮酒当风，不欲数数沐浴，不欲广志远愿，不欲规造异巧。冬不欲极温，夏不欲穹凉，不欲露卧星月，不欲眠中用扇，大寒大热大风大雾皆不欲冒之，五味不欲偏多……凡言伤者，亦不即觉也，谓久即损寿耳。

《抱朴子》

心为一身之宰，脾为万物之母。

养心养脾，摄生最要。

《折肱漫录》

心为脏腑之主，总统魂魄，兼该志意。故忧动于心则肺应；思动于心则脾应；怒动于心则肝应；恐动于心则肾应。此所以五志惟心所使也。设能善养此心，居处安静，无为惧惧，无为欣欣，婉然从物而不争，与时变化而无我，则志意和，精神定，恚怒不起，魂魄不散，五脏俱安，邪亦安从奈我哉？

《类经》

经曰：“静则神藏，躁则消亡。”欲延生者，心神欲恬静而无躁扰，饮食宜适中而无过伤。风寒暑湿之宜避，行立坐卧之有常。绝欲以养精，内观以养神，毋劳怒以耗气，则真阴之水自充，五内之火自熄”。

《明医指掌》

善摄生者，常少思，少念，少欲，少事，少语，少笑，少愁，少乐，少喜，少怒，少好，少恶，行此十二少者，养生之都契^①也。

多思则神殆，多念则志散，多欲则志昏，多事则形劳，多语则气乏，多笑则脏伤，多愁则心慑^②，多乐则意溢，多喜则妄错昏乱，多怒则百脉不定，多好则专迷不醒，多恶则憔悴无欢。凡此十二多不除，则营卫失度，气血妄行，丧生之本也”。

《千金要方》

[注] ①都契：要领，要义。

②慑：恐惧，害怕。

养生以养心为主，故心不病则神不病，神不病则人不病。

《集验良方》

养生之法需要摆脱一切，毋以妄想戕其心，毋以客气^①伤元气。

养心又在凝神，神凝则气聚，气聚则形全。若逐日劳扰忧烦，神不守舍，则易于衰老。

《集验良方》

[注] ①客气：外来之邪气。

人身之精气如油，神如火。

火太旺，则油易干；

神太用，则精气易竭。

未来之事莫预虑，既去之事莫留念。见在之事，据理应之，而不

以利害惕心，得失攬^①念。

人生忧患之根，每起于爱恋。爱生则忧死。爱达则忧穷。爱得则忧失。若能断爱根，忧根自断矣。

《折肱漫录》

[注] ①攬：扰乱，萦绕，纠缠。

饮食有节，脾土不泄^①；

调息寡言，肺金自全；

动息以敬^②，心火自足；

宠辱不惊，肝木自宁；

恬^③然无欲，肾水自足。

《寿世青编》

[注] ①泄：泄漏，即伤损虚衰之意。

②敬：慎也，即适度、节制之意。

③恬(tián 田)：淡泊，恬静，无欲无求。

毋劳尔形，毋摇尔精，归心^①静默，可以长生。

《寿世青编》

[注] ①归心：心安于内，神不驰外。

多记损心，多言耗气。

心气内损，形神外散；

初虽不觉，久则为弊。

《寿世青编》

形气贵乎安，安则有伦而不乱；

精神贵乎保，保则有要而不耗。

故保养之道，切不离乎形气精神。

《寿世青编》

避风寒以保其皮肤六府，则麻黄桂枝理中四逆之剂不必服矣；
节劳逸以保其筋骨五脏，则补中益气劫劳建步之剂不必服矣；
戒色欲以养精，正思虑以养神，则滋阴降火养营凝神等汤又何
用哉？

《医学入门》

养心莫善于寡欲。

《医学入门》

班固曰：“有病不治得中医^①。倘一药之误，悔将噬脐。故云：拙
医疗病，不如不疗。”

《医学入门》

[注] ①中医：介于良医与庸医之间的医生。即中工。

养耳力者，常饱；
养目力者，常瞑；
养臂指者，常屈伸；
养股趾者，常步履。

《褚氏遗书》

勿以脾胃热冷物；
勿以脾胃软硬物；
勿以脾胃熟生物。

《折肱漫录》

养生有五难：
名利不去，为一难；
喜怒不除，为二难；
声色不断，为三难；
滋味不绝，为四难；

神虑精散，为五难。

《千金要方》

酒多血气皆乱，味薄魂魄自安。
夜漱却胜早漱，暮餐不若晨餐。
耳鸣直须补肾，目暗必须治肝。
节饮自然脾健，少思必定神安。
汗出莫当风立，腹空莫放茶穿。

《琐碎录·常生子养生》

避色如避仇，避风如避箭。
莫吃空心茶，少餐申后饭。

《琐碎录·议论》

怒甚偏伤气，思多大损神。
神疲心易役，气弱病相萦。
勿使悲欢极，当令饮食均。
再三防夜醉，第一戒晨嗔。
亥寝鸣云鼓^①，寅兴漱玉津^②。
妖邪难犯己，精气自全身。
若要不诸病，常常节五辛^③。
安神宜悦乐，惜气保和纯。
若能遵此理，平地可朝真。

《琐碎录》

〔注〕①鸣云鼓：扣齿三十六次。

②漱玉津：早晨开眼时，即以舌搅上腭，待津生满口，汨汨咽下直至丹田。

③节五辛：不使五味偏胜。

四时顺摄，晨昏护持，可以延年。

勿为无益，当慎有损，可以延年。
坐卧顺时，勿令身怠，可以延年。
行住量力，勿为形劳，可以延年。
悲哀喜乐，勿令过情，可以延年。
寒暖适体，勿侈华艳，可以延年。
动止有常，言谈有节，可以延年。
呼吸清和，安神闺房，可以延年。
诗书悦心，山林逸兴，可以延年。
身心安逸，四大^①闲散，可以延年。
救苦度厄，济困扶危，可以延年。

《寿世保元》

[注] ①四大：指四肢。

少言语养内气，戒色欲养精气。
薄滋味养血气，咽精液^①养脏气。
莫嗔怒养肝气，美饮食养胃气。
少思虑养心气。

《寿亲养老新书》

[注] ①精液：当为津液。

惜气存精更养神，少思寡欲勿劳心。
食惟半饱无兼味，酒至三分莫过频。
每把戏言多取笑，常含乐意莫生嗔。
炎热变诈都休问，任我逍遥过百春。

《寿世保元》

薄滋味，省思虑，节嗜欲，戒喜怒，惜元气，简言语，轻得失，破
忧沮，除妄想，远好恶，收视听。

《寿世保元》

笑一笑，少一少；恼一恼，老一老。

斗一斗，瘦一瘦；让一让，胖一胖。

《类修要诀·养心要语》

发宜多栉，手宜在面。

齿宜数叩，津宜常咽。

安谷则生，绝谷则亡。

饮食自倍，肠胃乃伤。

戒暴怒以养其性，少思虑以养其神。

省言语以养其气，绝私念以养其心。

服药千朝，不如独宿一霄^①；

饮酒一斛，不如饱食一粥。

《类修要诀》

[注] ①服药……一霄：指日服补肾壮阳之药，不如独宿以养精。

绝戒暴怒，最远房室，更慎起居，

尤忌忧郁，顺就寒暄，节调饮食，

勿以我言，虚伪无益，一或失调，

噬脐何及。

《红炉点雪》

胃阳弱而百病生，脾阴足而万邪息。

脾胃乃后天之本，老年要以调脾胃为切要。

《老老恒言》

食物有三化：

一火化，烂煮也；

一口化，细嚼也；

一腹化，入胃自化也。

老年唯借火化，磨运易而输精多。

衣不嫌过，食不嫌不及。

《老老恒言》

虚劳之人，其性情多有偏重之处，每不能撙节^①其精神，故须各就性情所失以为治。

其在荡^②而不收者，宜节嗜欲以养精。

在滞^③而不化者，宜节烦恼以养神。

在激而不平者，宜节忿怒以养肝。

在躁而不静者，宜节辛劳以养力。

在琐屑^④而不坦夷^⑤者，宜节思虑以养心。

在慈悲而不解脱者，宜节悲哀以养肺。

此六种，皆五志七情之病，非药石所能疗，亦非眷属所可解。

《理虚元鉴》

[注] ①撙(zùn)节：节约、节省。此处指节制，控制之意。

②荡：放荡、行为不检点。此处指纵情于声色。

③滞：不流通。此处指性情过于执拗。

④琐屑：细碎。此处指诸多细事之繁于心。

⑤坦夷：平坦。

神静则心火自降；欲断则肾水自升。

《医学入门》

天下之理，总归自然。

肾气盛者，多欲无妨；

肾气衰者，自当节养……

精之为物，欲动则生，不动则不生。

能自然不动则有益，强制则有害，过用则衰竭。任其自然而无所勉强，则保精之良法也。

《医学源流论》

才不逮而强思，力不胜而强举，
深忧重志，悲哀憔悴，喜乐过度，
汲汲所欲，戚戚所患，谈笑不节，
兴寝失时，挽弓引弩，沉醉呕吐，
饱食即卧，跳走喘乏，欢呼哭泣，
皆为过伤，此古人所戒之节也。
况风前月下，竹径花边，俯仰伤怀，杯余疏散。
或进退维谷而干录，或冲烟冒瘴以求荣。
呼吸杂邪，停留宠辱，饮食异味，荏苒暴患，尤不可不知戒焉。

《推篷寤语》

精充则气裕，气裕则神完。

《推篷寤语》

【按】精气神为人之三宝，欲养生延寿，必惜精养气以全神。

李豫亨说：“眼者神之牖，鼻者气之户，尾闾者精之路。人多视则神耗，多息则气虚，频好内则精竭。务须时时闭目以养神，日逐调息以养气，紧闭下元以养精。精充则气裕，气裕则神完。道家谓之三宝，又谓之大药。”（《推篷寤语》）

君子夙^①兴夜寐，常使清明在躬；

淡餐少食，常使肠胃清虚，则神气周流，阴阳得位，此最养生之大要。

《推篷寤语》

【注】①夙(sù 素)：早。

少思以养神，少欲以养精，

少劳以养力，少言以养气。

《摄生四要》

二、阴阳、阴脏、阳脏

太极^①动而生阳，静而生阴。

阳动而不息，阴静而有常。

《医门法律》

[注] ①太极：是中国古代的一个哲学概念。它的原意是指天地未分之前，混而为一的状态。进而可以指一切事物的元初状态。

一阴一阳之谓道^①；偏阴偏阳之谓疾。

《温疫论》

[注] ①一阴一阳之谓道：见《易经·系辞》。

阴阳者，太极之用也；

太极者，阴阳之体也。

《医门棒喝》

【按】 本条讲太极与阴阳之间的体、用关系。本条之太极，在前条的基础上，更进一步引伸为一切事物。大至天地、宇宙，小至缕细秋毫、分子、原子，莫不具有阴阳，也莫不可以称为一太极。就阴阳来讲，寓于太极之中，故太极为阴阳之体；每一事物（太极）的发展、变化又取决于阴阳间的相互作用，故阴阳为太极之用。

孤阳不生，独阴不长。

《丹经》

《易经》论治世^①，以扶阳抑阴^②为主。

《内经》论治病，以阴平阳秘为宗。

《医门棒喝》

〔注〕①治世：指治理国家。

②扶阳抑阴：阳喻君子，为人处事正大光明，刚直不阿，为国为民，一片忠心。阴譬小人，阴险狡诈，谄谀谗佞，祸国殃民，残害忠良。扶阳抑阴即亲近、任用君子；疏远、罢黜小人。

【按】在中医学发展的历史中，明清时代曾有一些医家，引用《易经》“扶阳抑阴”之说，来论证自己在医学上的学术观点，以摒斥“滋阴降火派”的主张。他们反对“滋阴降火派”提出的“阳常有余，阴常不足”的观点，认为人身之宝，生发之本乃在于阳气。而滋阴降火之药皆属寒凉滋腻之品。不唯寒凉伤阳，且也滋腻碍中。倘若阳气受损，中州伤败，则生化无由，阴液亦失其化源，非但不能滋阴，且反足以败阴。故张景岳提出：“阳常不足，阴常有余”之说，著《大宝论》《阳不足再辨》等论，指出“天之大宝，只此一丸红日，人之大宝，只此一息真阳。”以示阳气之可贵，是当温养，而不可伤伐。

由于当时滋阴降火派的论点在社会上风行，因而滥用寒凉戕伐阳气所造成的不良后果是相当严重的。他们这样大声疾呼，并立针锋相对之论以纠时弊，其历史作用，是应予充分肯定的。但由于其论失于偏激，而用药又多喜甘温刚燥，这样就难免造成与“滋阴降火派”相反的结果，且使医界中长期存在着“阳常有余，阴常不足”与“阳常不足，阴常有余”之争。章虚谷先生有鉴于此，写道“《内经》论治病，以阴平阳秘为宗”，从而指出了两派的论点与疗法各有所宜，又各有所失，皆当纠其偏见而归于正统。要知，阴虚者自当滋润，火盛者自当清凉，阳虚者自应温养，寒盛者自应散寒，有是证者必用是法。立法选方全为纠偏救弊，自当以证情为依据，而决不应在胸中予存有“派”的观点。我想，即或当时丹溪、景岳等贤虽立论有偏，而临证用药，必不如是。是以无病者，当处处慎养，使阴平阳秘而保持健康；有病者，当补偏救弊，以使其阴平阳秘，达到康复。而《易经》所谓的“扶阳抑阴”并非为卫生治病立说，乃论治国之道。

其以阳喻君子，阴譬小人。为国之主者，如能亲近忠良，举任贤能，而疏远小人，贬斥奸佞，则国家必能兴旺强盛。反之，必致衰亡。以此治国则为正道，若以之治病则难免有偏。故虚谷先生，以《易经》治世，《内经》治病相对比，辨明二者之异，使后学有所宗而不惑。

先天无形之阴阳，则阳曰元阳，阴曰元阴。

元阳者，即无形之火，以生以化，神机是也，性命系之，故亦曰元气。

元阴者，即无形之水，以长以立，天癸是也，强弱系之，故亦曰元精。

元精元气者，即化生精气之元神也。

《景岳全书》

阴阳二气最不宜偏，

平则气和而生物，偏则气乖而杀物。

《类经附翼》

【按】 本条与前数条大抵相同，总的说，阴阳二气贵于保持相对的平衡，才能形成阳生阴长，生机勃勃的局面。若一有偏盛偏衰则病生，甚至阴阳离绝则物死。故有“一阴一阳之谓道，偏阴偏阳之谓疾”之说。

何柏斋说：“造化之机，水火而已。宜平不宜偏，宜交不宜分。火宜在下，水宜在上，则易交也。交则为既济，不交则为未济。分而离，则死矣。消渴证不交，火偏盛也；水气证不交，水偏盛也。乾始坤成，至其交合变化之用，则水火二气也。太旱物不生，火偏盛也；太涝亦不生，水偏盛也。人之脏腑以脾胃为主，然脾胃能化物与否，实由于水火二气，非脾胃之能也。火盛则脾胃燥，水盛则脾胃湿，皆不能生物，乃生诸病。”

夫阴阳之道，不可偏废。

阴旺则阳亏，阳旺则阴竭。

二者一有偏胜，则病矣。

《症因脉治》

二气^①交而人生，二气分而人死。

二气偏而病起，二气乖^②而病笃^③。

《医门法律》

〔注〕①二气：指阴、阳。

②乖：不和谐。

③笃：沉重。

【按】 本条指出人的生、长、病、死与阴阳二气的关系。

人之初生，由父母之精构合而始，既其生长发育，又由自身之阴阳二气相互维系，相互作用而成。故曰二气交则人生。此“交”字有相互结合，相互维系，相互作用之意。二气分离，不相维系则人死。此即《内经》所谓“阴阳离决，精气乃绝”。若阴阳二气失去了相对平衡，出现了偏盛偏衰的情况，则疾病从之而起，此即所谓“偏阴偏阳之谓疾”。若阴阳二气之偏盛偏衰达到不相和谐的程度，则病势就会沉重起来。

阴阳偏盛则人病；阴阳平均则人安。

阴阳相维则人生；阴阳相离则人死。

《医学衷中参西录》

【按】 本条之意与前条同。

阴阳平，则天地和而人气安。

阴阳逆，则天地否^①而人气厥。

《中藏经》

〔注〕否(pǐ 劈)：天地不交为否。天地气交为泰。

阴气有余则上溉^①，