

中医基础理论系列丛书

中医防治学总论

顾瑞生 主编

上海中医



中医基础理论系列丛书

中医防治学总论

编 审 组：王玉润 裘沛然 殷品之
 张伯讷 凌耀星 钱承辉
主 编：顾瑞生
编写人员：刘蔼韵 顾家政 王 丹
 顾瑞生

上海中医学院出版社

丛书统稿人：

柯雪帆 钱承辉 陈文国 王庆其

上海：中医基础理论系列丛书

中医防治学总论

主编 顾瑞生

上海中医学院出版社出版发行

（上海零陵路 530 号）

新华书店上海发行所经销

常熟市新华印刷厂印刷

出版说明

随着中医学术的深入发展，传统的中医基础理论教学面临着新的挑战。为适应新形势的发展，上海中医学院于1984年提出了中医基础学科改革分化的总体设计。在全国高等医药院校统编教材及历年出版的中医基础理论教材编写经验的基础上，编撰出版了中医基础理论系列教材（共十册）。这套教材问世后，不仅受到全国许多中医院校广大师生的欢迎，也受到许多自学中医、爱好中医读者的欢迎，第一次印刷后很快告罄。为了满足广大读者的需求，我们在第一次出版的基础上进行了修订，并改为中医基础理论系列丛书，向社会出版发行，以飨读者。

上海中医学院出版社
一九八九年三月

前 言

教材建设是中医高等教育事业基本建设之一，也是培养高质量的中医人才的关键。自中医学院创办三十年来，由国家统一组织编写并审定的高等中医院校教材，对系统整理中医学理论和提高教学质量发挥了很好的作用。但是随着社会主义现代化事业的不断发展，国家对中医高等教育提出了更高的要求。而原有的中医教材在分科方面基本上沿用了宋代以来的学科门类，不可避免的存在某些自发倾向和不合理性，已不能适应当前教学、临床、科研工作的需要。中医学科的改革分化势在必行，而建国以来中医学术的不断发展，又为学科的分化提供了可能。

一九八四年，我们发动全院师生对中医基础学科的分化问题，作了认真的讨论研究，首先提出了中医学导论、中医脏象学、中医病因病机学、中医诊法学、中医辨证学、中医防治学总论、中医学术史等新的中医基础学科，请有关专家作了论证和审定，旋即组织我院专业教师着手编写中医基础学科系列教材，并得到了卫生部中医司领导的支持和肯定。经过两年余的努力，现在这套系列教材终于问世了。

这套教材计有十门：《中医学导论》主要介绍中医学科的性质、特征、学科体系、中医学的古代哲学基础等；《中医脏象学》主要论述人体的组织结构和生理功能活动的规律；《中医病因病机学》主要讨论疾病发生的原因和发展变化的一般机理；《中医辨证学》主要介绍中医辨证的理论和方法；《中医诊法学》主要论述中医诊察疾病的一般规律和方法；《中医防治学总论》主要阐述中医防治疾病的原则和方法；《中药学》主要介绍中药的理论和应用知识；《中

《方剂学》主要讨论方剂的组成原则、成分、功用和适应范围；《中国医学史》主要阐述中国医药学的起源、形成和发展的史实；《中医学术史》从纵横两个方面论述中医学术理论的形成和发展的规律。

我们编写这套教材的基本宗旨是，按学科的性质和研究范围，将中医药基础理论知识进行系统的分化、综合；内容方面力求综合历代中医学术之精华，反映现代研究成果，并汲取全国统编教材的成功经验，保持和发扬中医药学特色，以满足教学、临床、科研工作的需要。

应该指出，对中医基础学科的改革分化工作，仅仅是我们所作的初步尝试，缺少现成的借鉴，加之水平有限，纰谬之处在所难免。热忱祈望广大读者对这套教材提出宝贵意见，使之逐步臻于完善。

上海中医学院	名誉院长	王玉润
	院 长	陆德铭

编写说明

中医防治学总论，是根据我院关于中医基础学科改革分化的总体设计要求而编写的，是中医学基础理论的系列教材之一，可供中医高等医药院校教学使用，也可供自学中医和从事中医药研究者参考。

中医防治学总论，是研究预防和治疗疾病的主要理论、原则和方法的一门学科。它的内容包括养生防病、治疗原则、治疗方法的基本理论和基本知识，是学习和研究中医药学的一门重要基础理论课程。

本书在编写过程中，吸取了全国高等医药院校统编教材《中医基础理论》和上海中医学院编著的《中医学基础》，以及历年出版的中医基础教材的编写经验，并充实了历代有关文献及现代成果等方面的内容，使之更好地继承中医学的传统理论与特色，同时又能体现时代气息。

中医防治学总论的问世，必将促进中医防治学理论与实践的深入研究和发 展。由于中医防治学总论的编写尚无先例，加之作者的水平有限，竭诚希望读者批评指正，以利于进一步修订，使之逐步充实完善。

编者

一九八八年元月

目 录

绪论

一、中医防治学总论的性质与基本内容	1
(一) 防治学总论的性质	1
(二) 防治学总论的基本内容	1
二、中医防治学的形成与发展	2
(一) 先秦两汉	3
(二) 两晋隋唐	4
(三) 宋金元	6
(四) 明清	8
(五) 近代以来	11
三、中医防治学的主要特点	14
(一) 整体观念	14
(二) 防重于治	15
(三) 同病异治, 异病同治	15
(四) 因势利导	16
(五) 以平为期	17

养 生 防 病 篇

第一章 日常生活调摄	25
第一节 精神调摄	25
一、精神情志常宜安静	25

二、精神情志常宜愉快	26
第二节 起居调理	26
一、起居有常	27
二、安卧有方	27
三、慎防劳伤	28
四、房帟省慎	28
五、居处适宜	29
六、衣着合时	29
第三节 饮食调养	30
一、合理调配	30
二、饮食适时	31
三、食饮有节	31
四、食宜清淡	31
五、食时所宜	32
六、饭后保养	32
附：〔文献摘录〕	32
第二章 药物调补	36
第一节 药物调补原则	36
一、重在调补脾肾	36
二、贵在乎调中和	37
三、须辨体质论补	38
第二节 防病延年方选	39
一、补肾方	39
二、健脾补气方	40
三、养阴方	40
四、补阳气方	41
五、清代宫廷保健医方选	41
附：〔文献摘录〕	42

第三章 健身运动	44
第一节 常用健身运动	44
一、劳动健身.....	44
二、舞蹈健身.....	44
三、散步健身.....	45
四、跑步.....	45
第二节 养生气功	46
一、气功功理.....	47
(一) 气功与阴阳	47
(二) 气功与经络	48
(三) 气功与精、气、神	49
二、练功的三个环节.....	50
(一) 姿势锻炼	50
(二) 呼吸锻炼	52
(三) 意念锻炼	53
三、练功要领与注意事项.....	55
(一) 练功要领	55
1. 松静自然	55
2. 意气相依	55
3. 功法固定	56
4. 循序渐进	56
(二) 注意事项	56
1. 功前与功后	56
2. 练功过程中注意事项	56
附:〔文献摘录〕.....	57
第四章 四时调摄	59
第一节 四时调摄原则	59
一、根据四时寒热变化调摄人气虚实.....	59

二、根据四时气候特点调摄五脏·····	60
第二节 四时调摄方法·····	61
一、春季调摄·····	61
(一) 衣着“春捂秋冻”·····	62
(二) 预防感冒和旧病复发·····	62
二、夏季调摄·····	63
(一) 注意饮食卫生·····	63
(二) 预防疰夏和中暑·····	63
(三) 冬病夏治·····	64
三、秋季调摄·····	64
(一) 补气虚和润肺燥·····	64
(二) 预防暑湿夹厉·····	65
四、冬季调摄·····	65
(一) 冬季进补·····	65
(二) 预防咳喘和冻疮·····	66
附:〔文献摘录〕·····	67

治 则 篇

第一章 治未病·····	71
第一节 未病先防·····	72
第二节 既病防变·····	72
一、早期诊断,早期治疗·····	73
二、先安未受邪之地·····	74
三、差后防复·····	74
附:〔文献摘录〕·····	75
第二章 治病求本·····	77
第一节 治标与治本·····	77

一、急则治其标·····	78
二、缓则治其本·····	78
三、标本兼顾·····	79
附：〔文献摘要〕·····	80
第二节 正治与反治 ·····	81
一、正治·····	82
(一) 寒者热之·····	82
(二) 热者寒之·····	82
(三) 虚者补之·····	82
(四) 实者泻之·····	83
二、反治·····	83
(一) 热因热用·····	83
(二) 寒因寒用·····	84
(三) 塞因塞用·····	84
(四) 通因通用·····	85
附：〔文献摘录〕·····	86
第三章 因时、因地、因人制宜 ·····	87
第一节 因时制宜 ·····	87
一、因季节气候制宜·····	88
二、因昼夜时辰制宜·····	89
第二节 因地制宜 ·····	89
一、因地区、气候制宜·····	90
二、因地区、生活习性制宜·····	91
第三节 因人制宜 ·····	92
一、年龄·····	92
二、性别·····	93
三、职业·····	93
四、境遇·····	94

五、体质	95
附：〔文献摘录〕	98
第四章 调整阴阳	98
第一节 损其偏盛	99
一、抑其阳盛	99
二、制其阴盛	99
第二节 补其偏衰	100
一、滋阴	100
二、补阳	101
三、阴阳双补	101
附：〔文献摘录〕	102
第五章 扶正与祛邪	104
第一节 扶正	104
一、要分辨虚的属性	105
二、要权衡虚的程度	105
三、要分清虚的部位	105
四、要明了虚的复杂性	105
第二节 祛邪	106
一、要分清邪的性质	106
二、要分辨病邪的所在部位	107
三、要权衡病邪的程度	108
四、要掌握祛邪的有利时机	108
五、要明了实证的复杂情况	109
第三节 扶正祛邪兼施	109
一、先攻后补	110
二、先补后攻	110
三、攻补并用	111
附：〔文献摘录〕	113

第六章 协调脏腑	115
第一节 虚则补其母，实则泻其子	116
一、虚则补其母	116
(一) 滋水涵木法	116
(二) 培土生金法	116
(三) 金水相生法	117
(四) 益火补土法	117
二、实则泻其子	117
(一) 肝旺泻心火	117
(二) 肾旺泻肝	117
(三) 肺实痰壅利水.....	118
(四) 心火旺泻脾(胃).....	118
第二节 抑太过、扶不及	118
一、抑太过、扶不及的基本概念	119
二、抑太过、扶不及的具体应用	119
(一) 抑木扶土法.....	119
(二) 培土制水法.....	119
(三) 佐金平木法.....	120
(四) 泻南补北法.....	120
第三节 虚则补其脏 实则泻其腑	120
一、泻小肠热以清心火	120
二、泻大肠以清肺热、肃肺气	121
三、补脾治胃虚	121
四、滋肺阴以润肠通便	121
五、补肾气以治膀胱失约	121
六、补肝治胆虚	122
第四节 综合协调	122
一、协调肺脾肾，以治津液代谢障碍	122

二、协调心肝脾,以治血·····	123
三、协调肺肝脾肾,以治气·····	124
附:〔文献摘录〕·····	125
第七章 调和气血 ·····	126
一、益气以生血·····	126
二、益气以摄血·····	127
三、理气以活血·····	127
四、气血双补·····	129
附:〔文献摘录〕·····	129

治 法 篇

第一章 药物内服疗法 ·····	131
第一节 解表法 ·····	131
一、祛邪解表·····	131
(一) 辛温解表法·····	132
(二) 辛凉解表法·····	132
(三) 祛湿解表法·····	133
(四) 消暑解表法·····	133
(五) 理气解表法·····	134
(六) 蠲饮解表法·····	134
(七) 清宣解表法·····	135
(八) 透疹解表法·····	135
二、扶正解表·····	136
(一) 益气解表法·····	136
(二) 养血解表法·····	137
(三) 滋阴解表法·····	137
(四) 助阳解表法·····	138

附：〔文献摘录〕	138
第二节 表里双解法	139
一、解表攻里法	139
二、解表清里法	140
第三节 泻下法	140
一、攻逐峻下	141
(一) 泄热通腑法	141
(二) 泻热逐饮法	142
(三) 温阳通下法	143
(四) 攻逐寒积法	143
(五) 逐水法	143
二、润肠缓下	145
(一) 润肠通便法	145
(二) 益气通便法	145
(三) 温润通便法	146
附：〔文献摘录〕	146
第四节 清热法	147
一、清气分热法	147
二、清营凉血法	148
三、清热解毒法	148
四、清热凉膈法	149
五、清脏腑热法	149
附：〔文献摘录〕	151
第五节 温里法	152
一、温中祛寒法	152
二、回阳救逆法	153
三、温经散寒法	153
附：〔文献摘录〕	154

第六节 和解法	154
一、和解少阳法	155
二、调和肝脾法	156
三、调和肠胃法	156
附：〔文献摘录〕	157
第七节 补益法	157
一、益气法	159
(一) 益心气法	159
(二) 补肺气法	160
(三) 补中益气法	160
(四) 补肾气法	161
二、养血法	162
(一) 补养心血法	162
(二) 补肝血法	163
三、补阳法	163
(一) 温振心阳法	164
(二) 温补脾阳法	165
(三) 温振肾阳法	165
四、滋阴法	166
(一) 养心阴法	166
(二) 养肺阴法	167
(三) 滋肾阴法	167
(四) 补肝阴法	168
(五) 滋液生津法	169
(六) 养胃阴法	169
五、气血阴阳并补法	170
(一) 气血双补法	170
(二) 阴阳并补法	171