

中医养生康复系列丛书

中医养生康复 名著选读 •医经分册•

北京中医学院养生康复文献编委会



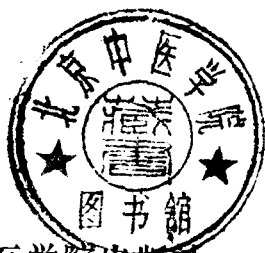
上海中医学院出版社

样 本 库

中医养生康复名著选读

医 经 分 册

主 编	张 湖 德	
编 写	张 湖 德	袁 立 人
	刘 占 文	胡 定 邦
协 编	邵 学 红	
审 阅	刘 渡 舟	



上海中医学院出版社

1199580

中医养生康复名著选读(医经分册)

主编 张湖德

上海中医学院出版社出版发行

(上海零陵路 530 号 邮政编码 200032)

新华书店上海发行所经销

常熟市新华印刷厂印刷

开本 850×1168 1/32 印张 9.25 字数 232,000

1999 年 11 月第 1 版 1999 年 11 月第 1 次印刷

印数 1—2,500

ISBN 7-81010-110-3/R·109

定价: 8.00 元

编写说明

《中医养生康复名著选读》是反映历代医家、道家、佛家、儒家、武林家养生康复学成就，具体阐述养生康复学的理论原则及其方法的一套综合性丛书。目的是使读者进一步理解和掌握医道佛儒武中的养生康复学家的学术思想、学术成就，以扩大读者的知识范围，提高理论水平，丰富实践知识，为从事教学、养生保健与康复医疗工作和科研工作打下扎实的基础。本书也可作为中医高等医药院校中医养生康复专业的教材，其教学目的是使学生在学习了中医养生康复学各科课程的基础上，进一步扩大视野，全面掌握中国传统的养生康复之道。

《医经分册》是本套丛书中的一个重要组成部分，它全面搜集和整理了《黄帝内经》、《伤寒论》、《金匱要略》、《温病学》这四部医学著作中养生康复学的学术成就汇编综合而成的。其中《内经》部分由张湖德编写，《伤寒论》部分由袁立人编写，《金匱》部分由刘占文编写，《温病》部分由胡定邦编写，邵学红协编。本书特请著名中医教授刘渡舟先生审阅并作序。

刘 序

古人视防病之学比治病更为重要，《素问·四气调神大论》曰：“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？”可见防病之义重于治病之法多矣。

然而，防病之书如汗牛充栋，欲能正确掌握方法，而不失古人之意义则亦甚难。同人张湖德等同志有鉴于此，抱着发扬中医防病保健之学，为人民防病保健设想，他们在学科上进行横向联系，共同协作，众志成城。上穷岐黄之术，下达历代之作，选其精华，参以己意，深入浅出，系统论述，使人有法可参，有例可寻，而将历代有关知识一览无余，并名其书为《中医养生康复名著选读》。余既感其内容深刻有致，又喜其通俗易懂，而各具特色，故不揣浅陋，聊赘数言于篇首，以为读者告焉。

刘渡舟 时年七十有一

1988年7月5日北京

目 录

《黄帝内经》选读·····	1
一、养生之道与健康长寿·····	1
二、中医养生康复学的基础理论·····	9
三、中医养生康复学的原则和方法·····	65
四、关于发育、衰老与长寿的论述·····	126
参考文献·····	136
《伤寒论》选读·····	137
一、病后康复调养·····	138
二、六经辨证·····	144
参考文献·····	180
《金匱要略》选读·····	181
一、摄生保健的论述·····	184
二、临床辨治·····	210
参考文献·····	261
《温病》选读·····	263
一、预防温病 养精第一·····	263
二、下后调理 养阴为要·····	266
三、下后热退 缓进饮食·····	270
四、后期调理 复阴为常·····	272
五、瘥后调理 温阳为变·····	279
六、饮食调理 清淡为宜·····	283
参考文献·····	285

《黄帝内经》选读

千百年来,祖国医药学对于保障人民身体健康,繁衍中华民族所作出的巨大贡献,是与《内经》所确立的中医学理论体系分不开的。这一理论体系的建立,为中医学的发展奠定了基础。《内经》一书,不仅是一部伟大的医学巨著,而且也是一部光辉的养生学著作。它全面地反映了、吸取了秦汉以前的养生学成就,对于中医养生学的有关理论、原则和方法,进行了比较全面而系统的论述,从而奠定了我国养生学的理论基础,是学习中医养生学的必读之书。

本书成编于战国秦汉时代,文字古雅、义理深奥,且由于去世久远、辗转传抄,以致简脱文断、阙漏颇多,因此学习时会有不少困难。现简介一些方法,仅供参考。首先,要充分利用工具书,读通原文。因为只有读通原文,才能进一步理解其精义。但《内经》文字古奥,同音假借的字颇多,因此,除了要有一定的古汉语基础外,还必须借助于字典、训诂以及一些文字学常识等工具书。其次,要结合有关注家,重点掌握原文的理论原则及其学术思想,特别是中医养生学的理论原则、学术思想和方法。还有最重要的一点是,要结合养生康复的实践,掌握《内经》理论原则的运用。

一、养生之道与健康长寿

影响健康长寿的因素很多,诸如先天遗传、自然环境、社会经济与科学技术的发展、医疗水平、营养状况、个人职业等等,但能否讲究养生之道,亦是一个重要因素。《内经》中已把“治未病”的预

防为主的思想提到战略高度来认识,并提出能否抗衰老的关键,是实行正确的养生之道。疾病是健康的大敌,《内经》认为“正气存内,邪不可干”。因此,养生之道的目的,就是为了培补人体正气,增强抵抗力,从而不得病或少得病。

(一) 早衰的原因在于不知养生

【原文】

余闻上古之人,春秋^①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^②失之耶?岐伯对曰:上古之人,其知道^③者,法于阴阳,和以术数^④,饮食有节,起居有常^⑤,不妄作劳^⑥,故能形与神俱^⑦,而尽终其天年,度百岁乃去。今时之人不然也,以酒为浆^⑧、以妄为常,醉以入房^⑨,以欲竭其精,以耗^⑩散其真,不知持满^⑪、不时御神^⑫。务快其心,逆于生乐^⑬,起居无节,故半百而衰也。

——《素问·上古天真论》

【注释】

① 春秋:指年龄。

② 人将:当作“将人”。将,选择连词,同抑,即还是的意思。

③ 道:这里指养生之道。

④ 法:效法,仿效;阴阳:即自然界阴阳变化的规律。法于阴阳,即仿效自然界阴阳变化的规律,以行养生之道。和,调和。术数,指导引、按跷、吐纳等养生方法。和于术数,即运用各种养生方法,以调摄精神、锻炼身体。

⑤ 起:活动。居:息止。有常:指生活、作息有规律。起居有常,是说人们的日常生活要有一定的规律。

⑥ 妄:为上文“常”之反,过分、无规律的意思。作劳:即劳作、操劳,包括形劳、心劳、房劳等。不妄作劳,是说不要过分地操

劳。

⑦ 形：指形体；神：指精神。俱，偕也，有共存协调之意。形与神俱，姚止庵注：“形者神所依，神者形所根，形神相离，行尸而已，故惟知道者，为能形与神俱”。

⑧ 浆：泛指饮料。以酒为浆，即把酒当作一般饮料来饮，是形容嗜酒无度。

⑨ 入房：即房事。醉以入房，是指酒醉后肆行房事。

⑩ 耗：胡澍说：“读嗜好之好。好，亦欲也。”

⑪ 持：保持；满：盈满。不知持满，是说人们不懂得保持精气充满。

⑫ 时：善也；御：统摄、治理的意思。不时御神，即不善于统摄自己的精神。

⑬ 生乐：即养生的乐趣。

【按语】

1. 借用古今寿命不同的对比方法，说明养生之道对于延年益寿的重要性。“上古之人”，由于遵循养生的法则，故能度百岁乃去；而“今时之人”违背养生法则，则半百而衰，以此来说明人寿命的长短，不在于时世之异，而在于人之是否善于养生，从而突出了养生对于却病延年的重要意义。

2. 本节原文提出了许多重要的养生学原则，如“法于阴阳，和以术数”，“饮食有节，起居有常”，“形与神俱”，节制房事，劳逸适度，保精宁神等，为中医养生学的发展做出了贡献。

（二）防重于治

【原文】

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①之，乱已成而后治之，譬犹渴而穿井②，斗而铸锥③，

不亦晚乎。

——《素问·四气调神大论》

【注释】

- ① 药：此处作“治疗”解。
- ② 穿井：即凿井。
- ③ 锥：《太素》作“兵”。兵，即兵器。

【按语】

本节以疾病与战乱相比拟，提出了“治未病”的预防学思想。这种未病先防的思想和现代“预防为主”的基本精神是一致的。

（三）养生的方法不同，寿命亦异

【原文】

余闻上古有真人^①者，提挈^②天地，把握^③阴阳，呼吸精气^④，独立守神^⑤、肌肉若一^⑥，故能寿敝^⑦天地，无有终时，此其道生。

中古之时，有至人^⑧者，淳德全道^⑨，和于阴阳，调于四时，去世离俗^⑩，积精全神，游行天地之间，视听八达之外^⑪，此盖益其寿命而强者也，亦归^⑫于真人。

其次，有圣人^⑬者，处天地之和，从八风^⑭之理，适嗜欲于世俗之间，无恚嗔^⑮之心，行不欲离于世，被服章^⑯，举不欲观于俗^⑰，外不劳形于事，内无思想之患，以恬愉^⑱为务，以自得为功，形体不敝^⑲，精神不散，亦可以百数。

其次，有贤人^⑳者，法则天地^㉑，象似日月^㉒，辩列星辰^㉓，逆从阴阳^㉔，分别四时，将从上古^㉕，合同于道，亦可使益寿而有极时。

——《素问·上古天真论》

【注释】

- ① 真人：是作者提出的上古对养生修养最高的一种人，能够

掌握天地阴阳变化的规律，保全其精神和真气。

② 提挈：拿物曰提，举物曰挈。提挈，这里引伸为掌握的意思。

③ 把握：义同提挈。

④ 呼吸精气：古代协调呼吸以保养真气的一种养生方法，如气功中的吐纳之类。

⑤ 独立：指自作主宰；守神：指精神内守。独立守神，即自我控制，使神不外驰。

⑥ 肌肉：此指形体；若一：即始终如一。肌肉若一，谓形体永葆青春而不衰老的意思。

⑦ 敝：尽也。寿敝，寿命常超过常人，而与天地同尽。

⑧ 至人：为真人之次，接近于真人养生水平的人。

⑨ 淳德全道：是言至人思想境界高，养生之道全。

⑩ 去世离俗：指心神安静，身在世俗之中，却能避免世俗的纷扰。

⑪ 游行天地之间，视听八达之外：八达，即天地四方的意思。据近年气功家们的报道，当其内养功达到一定境地时，所出现的意念默运活动，可达到这样的境界。

⑫ 归：合也、同也。

⑬ 圣人：这里指聪明智慧，次于至人的人。

⑭ 八风：即东、南、西、北、东南、西南、西北、东北八方之风。

⑮ 恚：恨、怒也；嗔：生气、发怒；恚嗔，即恼怒、怨恨。

⑯ 被服章：《新校正》说：“详‘被服章’三字疑衍，此三字上下文不属。”当删。

⑰ 举：举止行动也。观于俗：张景岳注：“效尤之谓。”举不欲观于俗，意谓举动不欲与世俗同流。

⑱ 恬：恬淡、安静；愉，和悦、愉快。恬愉，即心境安静愉快。

⑲ 敝：坏也；形体不敝，意为形体不衰老。

②① 贤人：贤能多才的人。张景岳注：“贤，善也，才德之称。”这里是指次于圣人的人。

②② 法则天地：效法天地阴阳变化之道。

②③ 象似日月：仿效日月运行的规律。

②④ 辩，同辨。辩列星辰，即推步天象。

②⑤ 逆从，偏义复词，这里取“从”义。逆从阴阳，即顺从四时阴阳变化。

②⑥ 将：欲也；从：有追随的意思。将从上古，意为贤人追随上古之人以合于养生之道。

【按语】

本节提出的“真人”、“至人”、“圣人”、“贤人”的名称，是作者理想中的典型，可以把他们理解为古人在养生成就上的四种不同程度的类型。用以说明养生程度不同，其所达到延年益寿的结果亦异。

从原文提出的“独立守神”、“积精全神”、“精神不散”等内容来看，提示了养生的关键在于保精养神，这主要是因为神不仅是以精气为物质基础，而且神还能统驭精气而为运用之主，因而本节又从“神”的方面，来说明养神在养生中的重要意义。

（四）养生的目的在于培补正气

【原文】

风雨寒热，不得虚^①，邪不能独伤人。卒然逢疾风暴雨而不病者，盖无虚，故邪不能独伤人。此必因虚邪之风^②，与其身形，两虚相得^③，乃客其形，两实相逢，众人肉坚^④。其中于虚邪也，因于天时，与其身形，参以虚实^⑤，大病乃成。气有定舍，因处为名^⑥，上下中外，分为三员^⑦。

——《灵枢·百病始生篇》

【注释】

① 虚：这里指人体正气虚弱。不得虚，指邪气如果不遇到正气虚弱的人。

② 虚邪之风：泛指一切不正常的气候，即一切外来的致病因素。《灵枢·九宫八风篇》称一切正常的气候变化为“实风”，一切不正常的而能引起人体生病的气候变化为“虚风”，与此意同。

③ 两虚相得：指外界的虚邪和人体正气的虚弱。相得，相结合。

④ 两实：指实风与人体正气充实。实风，即正常的自然气候，能生养万物。肉坚：指抗病能力强。两实相逢，众人肉坚：此言人的正气充实，又逢自然界气候正常，人们的抗病能力强大，不受邪气的侵害。

⑤ 虚实：指人体正气的虚实和四时气候的虚实。参以虚实，即人体正气的虚实和四时气候的虚实相互参合。

⑥ 气：邪气；舍：留止之处，即病邪所在的部位。气有定舍，因处为名：病邪伤人有一定的部位，根据部位的不同而决定病名。

⑦ 三员：即上中（内）下三部。

【按语】

本段提出“两虚相得，乃客其形”的理论，深刻地阐明了外感病的发病机理，关系到邪气和正气两个方面。“风雨寒热，不得虚，邪不能独伤人”，指出正气充盛，外邪就无从侵入，疾病也就无从发生。“因虚邪之风，与其身形，两虚相得，乃客其形”，说明邪气只有在正气虚弱的情况下，才能乘虚侵袭人体而致病。因此，正气虚弱是疾病发生的决定因素，外来邪气是构成疾病的条件，这就是《内经》一再强调的内因为主的发病学理论。因此，中医养生学特别注重培补人体正气，因为“正气存内，邪不可干”、“邪之所凑，其气必虚”。当然，尽管疾病的发生以内因为主，但并不否定外邪在疾病形成过程中的作用。特别是疫疠邪气，具有强烈的传染性，在疫病发生中

的重要作用更是不容忽视。因此,预防疾病,除了充实正气外,还要注意“避其毒气”。

上述思想,在《内经》其它篇章中也有不少论述,如《素问·生气通天论》中说:故风者,百病之始也。清静则肉腠闭拒,虽有大风苛毒,弗之能害,此因时之序也。”意思是尽管风邪是各种疾病发生的始因,但是只要人的神志安静而无妄念,则腠理周密,虽有很厉害的邪气侵犯,也不能为害,这是因为人体阳气能循着时序变化以卫外的原故。

(五) 早期诊断,早期治疗,防止病邪深入

【原文】

故邪风之至^①,疾如风雨,故善治者治皮毛,其次治肌肤^②,其次治筋脉^③,其次治六腑,其次治五脏。治五脏者,半死半生^④也。故天之邪气,感则害人五脏^⑤,水谷之寒热,感则害于六腑^⑥,地之湿气,感则害皮、肉、筋、脉^⑦。

——《素问·阴阳应象大论》

【注释】

① 邪风:泛指六淫外感之邪。至:入侵的意思。王冰注:“至,谓至于身形。”

② 其次治肌肤:邪气在皮毛留而不去,则内传入于肌肉,肌肉尚属外之气分,亦可使邪从外解。

③ 筋脉:此指经络。

④ 半死半生:指预后较差。

⑤ 故天之邪气,感则害人五脏:这里是根据五气入通五脏而立论的。风热湿燥寒,不当其位,是为天之邪气。风气通于肝,热气通于心,湿气通于脾,燥气通于肺,寒气通于肾,所以天之邪气,感则害人五脏。

⑥ 水谷之寒热，感则害于六腑；水谷之寒热，泛指饮食失节，饮食不节，病生于六腑，所以说感则害于六腑。

⑦ 地之湿气，感则害皮、肉、筋、脉；阴湿之邪，从外侵犯人体，所以感则害皮肉筋脉。

【按语】

本节主要说明三个问题：

① 感受外邪，必须早期治疗，否则病邪会由浅入深，由轻而转重，终至不可医疗的境地。

② 指出了外感病的一般规律，是由皮毛而肌肤，由肌肤而筋脉，由筋脉而六腑，由六腑而五脏，所谓“从外到内，由浅而入深”。

③ 对外感致病因素传入途径做了进一步分析，无非是三个途径：一般天气之温热阳邪，多从鼻喉入肺，传变较快，易伤五脏；地之寒湿等阴邪，多从皮毛传入肌肉筋脉，传变较慢，主要伤害形体；水谷之寒热不适、清浊不分、饥饱无节，从口咽而入肠胃，伤害六腑。掌握这三条途径及邪气致病的特点，治疗就能有的放矢。

二、中医养生康复学的基础理论

（一）阴 阳 论

阴阳，原属于我国古代的哲学范畴，是对天地间万事万物、每种状态中存在的两种对立的组成形式的概括。阴阳两方面的内在联系、相互作用和不断运动，是自然界的普遍规律，是万物生长壮老消亡的根本原因。

《内经》中除阐明阴阳学说的基本概念及其内容外，还运用阴阳学说的理论来阐明人体的生理、病理、诊断和治疗的规律，创立了许多重要的养生学理论原则和学术观点。如以阴阳学说来阐明

人体的生理现象,就是人体阴阳两方彼此消长运动的过程,即由平衡到不平衡,再由不平衡求得新的动态平衡状态,并用“阴平阳秘、精神乃治”来概括说明。病理变化,就是阴阳动态平衡破坏后所出现的阴阳偏胜偏衰的现象,如“阴胜则阳病、阳胜则阴病”;“阳虚则外寒,阴虚则内热,阳盛则外热,阴盛则内寒”。正因为一切疾病发生的根本原因是由于阴阳失调,所以“治病必求于本”,这个本就是阴阳。因此,在养生方面,要不得病或少得病,就必须“法于阴阳”,“春夏养阳,秋冬养阴”。在任何时候都要注意既要保持体内的阴阳平衡,又要重视和自然环境的阴阳协调。

1. 阴阳的基本概念

【原文】

黄帝曰:阴阳者,天地之道^①也,万物之纲纪^②,变化之父母^③,生杀之本始^④,神明之府也^⑤。治病必求于本^⑥。故积阳为天,积阴为地^⑦。阴静阳躁^⑧,阳生阴长,阳杀阴藏^⑨。阳化气,阴成形^⑩。寒极生热,热极生寒,寒气生浊,热气生清^⑪。清气在下,则生飧泄^⑫;浊气在上,则生瞋胀^⑬。此阴阳反作,病之逆从也^⑭。

——《素问·阴阳应象大论》

【注释】

① 道:这里是法则、规律的意思。天地之道:因为阴阳是万物对立统一两方的概括,所以说阴阳就是一分为二,一分为二就是天地的规律。

② 纲:网的大绳;纪:指网目。纲纪,这里有纲领、纲要的意思。

③ 变化:指事物的新生、发展和消亡。父母:这里是根本、本源的意思。变化之父母:因为事物之所以能发展变化,就在于阴阳两方的对立统一运动,所以说阴阳是事物变化之父母。

④ 生:新生、成长;杀:衰老、死亡。本始:即根本元始。生杀

之本始；事物的新生和消亡，在于阴阳的对立运动，阴阳和则物生，阴阳离则物亡，故说阴阳是生杀之本始。

⑤ 神明：指事物运动变化的内在动力，如《淮南子·泰族训》说：“其生物也，莫见其所长养而物长；其杀物也，莫见其所伤而物亡，此之谓神明。”府：聚物、居住之所。因神明出于阴阳，故称阴阳为神明之府。

⑥ 本：根本，这里指阴阳。治病必求于本，是因为疾病的发生，不外乎阴阳的失调，所以治疗疾病，就必须探求病变的根本，或本于阴，或本于阳。

⑦ 积：聚集的意思；积阳为天，因为阳气轻清，而轻清者上升，故阳气积聚则为天；积阴为地：因为阴气重浊，重浊者下降，故阴气积聚则为地。

⑧ 阴静阳躁：躁，动也。阴性柔，主静；阳性刚，主动。静、躁言阴阳之动态，柔、刚言阴阳之性质。

⑨ 阳生阴长，阳杀阴藏：有两种解释，一种是此承上文“生杀之本始”的进一步说明，意即只有阳气生化，阴气才能滋长；阳气衰败，阴气亦随之消亡，前者为事物之生，后者为事物之死。另一种是，此承上文“天地之道，万物之纲纪”的进一步说明，意即阳生阴长，是春生夏长；阳杀阴藏，是秋收冬藏。

⑩ 阳化气，阴成形：张景岳注：“阳动而散，故化气；阴静而凝，故成形。”因为气属阳，所以人体之气称作阳气，形属阴，人体精、血、津液有形可见，称谓阴精。

⑪ 寒气生浊，热气生清：寒属阴，主凝集，主静，有收敛、下降的特性，所以寒气生浊；热属阳，主升散，主动，有向上、向外的特性，所以热气生清。

⑫ 清气在下，则生飧泄：此言人体阴阳升降失常的变化，阳气当升而反下陷为病。飧，水与饭合之意。飧泄，大便泻泄清稀，完谷不化之证。