

王志平 邹学熹 编著

中医学谚语一百条



四川科学技术出版社

中医学谚语一百条

王志平 邹学熹 编著

四川科学技术出版社

一九八七年·成都

责任编辑：钱丹凝

封面设计：马开琪

版面设计：李明德

中医学谚语一百条

王志平、邹学熹 编著

出版：四川科学技术出版社

印刷：成都印刷一厂

发行：四川省新华书店

开本：787×960毫米 1/32

印张：4

字数：66千

印数：1—11,200

版次：1987年3月第一版

印次：1987年3月第一次印刷

书号：14298·126

定价：0.90元

序

古人常将医理之精粹，临证之心得，以一语概之，其文简，其意深，其风格独具，其文辞不拘，故无以名之，称为医学谚语。

医学谚语，我国自古有之，上至内难金伤，下迄明清著作，句里行间，比比皆见，偶得之，则笔之于札，长言永念，多有启发，用于实际，受益良深。彼此考献征文，潜心搜集，凡五年，札记充囊，集为一册，名为《中医学谚语一百条》，用广流传，排发所思。并简分为六类：天人合一类2条，脏腑经络类20条，病因病机类38条，诊断类12条，治则类28条。此种划分，仅利博雅之赏，不必印定耳目。

医学谚语之用，计有四端。一裨读者记诵，于临证之际，若熟记胸中，自然得心应手。二裨读者查阅，书中某些条文，虽历代医家相互引证，但大多出处不详，在此一一标出，以省读者翻阅之劳。三裨读者引证，医学谚语多前贤名言警句，可作撰写文章和论文答辩的重要依据。四裨读者撮其要旨，若能自运巧思，可作考试之要诀，破题之锁匙。

中医典籍，浩如烟海，医学谚语并不限于一百条，兹初选成册，权作开台锣鼓，是将有托于医界群贤，进而搜罗靡遗，予以流布方册，传之异代，使纸贵三都，以为隋珠在掌，是乃笔者所厚望焉！

王志平 邹学熹

一九八六年一月

于成都中医学院

目 录

1. 人身小天地…………… (1)
2. 天食人以五气，地食人以五味…………… (3)
3. 梦失封金柜，形衰守玉关，鼓呵消积滞，
 兜礼治伤寒…………… (4)
4. 上工治未病…………… (5)
5. 五脏藏而不泻，六腑泻而不藏…………… (6)
6. 肺为五脏之天，脾为百骸之母，肾为一身
 之根…………… (6)
7. 肺朝百脉…………… (8)
8. 肺为娇脏，心为火脏，脾为土脏，肝为刚
 脏，肾为水火之脏…………… (10)
9. 肺主制节，心主血脉，脾主运化，肝主疏
 泄，肾主水液…………… (13)
10. 随神往来者谓之魂，并精出入者谓
 之魄…………… (15)
11. 肾者胃之关也…………… (16)
12. 七节之旁，中有小心…………… (17)
13. 肝受血而能视，足受血而能步，掌受
 血而能握，指受血而能撮…………… (18)

14. 头者精明之府，背者胸中之府，腰者肾
之府，膝者筋之府，骨者髓之府…………… (19)
15. 冲为血海，任主胞胎…………… (21)
16. 胃为五谷之府，胆为中精之府，小肠为受
盛之府，大肠为传导之府，膀胱为津液
之府，三焦为中渎之府…………… (22)
17. 阳明为多气多血之经…………… (24)
18. 头为诸阳之会，四肢为诸阳之本…………… (24)
19. 上焦如雾，中焦如沤，下焦如渎…………… (25)
20. 气为血帅，血为气母…………… (26)
21. 六腑以通为用…………… (27)
22. 齿为骨之余，发为血之余，爪为筋
之余…………… (28)
23. 脾为胃行其津液…………… (29)
24. 八脉丽于阳明，冲脉丽于肝肾…………… (30)
25. 肾为先天之本，脾为后天之本…………… (31)
26. 脾为生痰之源，肺为贮痰之器…………… (32)
27. 五脏之伤，穷必及肾…………… (33)
28. 实则阳明，虚则太阴…………… (36)
29. 邪气盛则实，精气夺则虚…………… (37)
30. 通则不痛，痛则不通…………… (38)
31. 肺为水之上源…………… (42)
32. 壮火食气，少火生气…………… (42)
33. 阳络伤则血外溢，阴络伤则血内溢…………… (43)
34. 气有余便是火…………… (46)
35. 形寒饮冷则伤肺，饮食劳倦则伤脾…………… (47)

- 36.营气虚则不仁,卫气虚则不用…………… (48)
- 37.胃不和则卧不安…………… (50)
- 38.夺血者无汗,夺汗者无血…………… (51)
- 39.阳虚则外寒,阴虚则内热;阳盛则外热,
阴盛则内寒…………… (51)
- 40.聚于胃,关于肺…………… (52)
- 41.伤于风者,上先受之;伤于湿者,下先
受之…………… (54)
- 42.久病入络…………… (54)
- 43.阳气盛则瞋目,阴气盛则瞑目…………… (55)
- 44.脏寒生满病…………… (56)
- 45.邪之所凑,其气必虚;正气存内,邪不
可干…………… (57)
- 46.气伤痛,形伤肿…………… (57)
- 47.怪病多痰…………… (58)
- 48.治痿独取阳明…………… (59)
- 49.出入废则神机化灭,升降息则气立
孤危…………… (60)
- 50.气之所并为血虚,血之所并为气虚…………… (60)
- 51.清邪居上,浊邪居下,大邪中表,小邪中
里,荣任之邪,从口入者,宿食也…………… (61)
- 52.气乱于卫,血逆于经…………… (62)
- 53.脾胃虚则阴火升…………… (62)
- 54.亢则害,承乃制…………… (63)
- 55.金实不鸣,金破不鸣…………… (64)
- 56.二阳之病发心脾…………… (65)

57. 肺热叶焦，发为痿躄…………… (66)
58. 治湿不利小便，非其治也…………… (68)
59. 冬伤于寒，春必病温…………… (68)
60. 小儿纯阳、稚阴之体，易虚易实，易寒
 易热…………… (69)
61. 多诊识脉，屡用达药…………… (70)
62. 临病人问所便…………… (71)
63. 至虚有盛候，大实有羸状…………… (72)
64. 有诸内者，必形诸外…………… (73)
65. 有胃气则生，无胃气则死…………… (74)
66. 得神者昌，失神者亡…………… (75)
67. 能合色脉，可以万全…………… (76)
68. 肥人多痰，瘦人多火…………… (77)
69. 热深厥深，热微厥微…………… (77)
70. 清气在下，则生飧泄；浊气在上，则生
 腹胀…………… (78)
71. 尝贵后贱名曰脱营；尝富后贫名曰
 失精…………… (79)
72. 肝为女子先天…………… (80)
73. 少阳太阴从本，少阴太阳从本从标，阳明
 厥阴不从标本，从乎中也…………… (81)
74. 急则治其标，缓则治其本…………… (83)
75. 治上焦如羽非轻不举，治中焦如衡非平不
 安，治下焦如权非重不沉…………… (84)
76. 木郁达之，火郁发之，土郁夺之，金郁泄
 之，水郁折之…………… (87)

- 77.治病必求于本…………… (90)
- 78.井水之主以制阳光，益火之源以消
阴翳…………… (90)
- 79.虚则补其母，实则泻其子…………… (91)
- 80.观其脉证，知犯何逆，随证治之…………… (92)
- 81.开鬼门，洁净府，去菀陈莖…………… (93)
- 82.虚虚实实，补不足，损有余…………… (94)
- 83.诸病在脏者，当随其所得而攻之…………… (95)
- 84.气化则精生，味和则形长…………… (96)
- 85.甘温除大热…………… (97)
- 86.形不足者温之以气，精不足者补之
以味…………… (99)
- 87.治风先治血，血行风自灭…………… (100)
- 88.宜行血不宜止血，宜补肝不宜伐肝，宜降
气不宜降火…………… (101)
- 89.救阴不在血，而在津与汗；通阳不在温，
而在利小便…………… (101)
- 90.行血则便脓自愈，调气则后重自除…………… (102)
- 91.上燥治气，下燥治血…………… (103)
- 92.补肾不如补脾，补脾不如补肾…………… (104)
- 93.邪气内陷，当逆流挽舟；津枯便秘，宜增
水行舟…………… (105)
- 94.病痰饮者，当以温药和之…………… (106)
- 95.补上治上制以缓，补下治下制以急…………… (107)
- 96.其高者因而越之，其下者引而竭之…………… (108)
- 97.桂枝下咽，阳盛则毙；承气入胃，阴盛

- 则亡..... (109)
98. 脓成决以刀针..... (109)
99. 喉痛宜放脓, 喉痹当刺血, 喉风倒其痰,
喉蛾烙其核..... (110)
100. 疮疡初起宜消, 脓成宜托, 溃后
宜补..... (111)

1. 【人身小天地】

人身小天地，语出张介宾《类经附翼·医易义》。如说：“天之气，即人之气；人之体，即天之体。……人身小天地，真无一毫之相间矣。”这种把小天地与大天地对举而言，正是《内经》天人合一思想的具体体现。天人合一学说包括两个规律：一是天人相应律，一是天人共通律。现述如下：

(1) **天人相应律**：古人认为，万物同出一源，所以人身与自然，小天地与大天地之间，存在着密切关系，息息相通，彼此感应。如《素问·保命全形论》说：“……人以天地之气生，四时之法成。”即言人体必须依赖天地这一大自然的气化而生存，要适合四时气候变化的法度才能成长下去，所以“天食人以五气，地食人以五味。”《素问·生气通天论》又说：“凡人体，九窍，五脏，十二节，皆通乎天气。”在生理上，正如《灵枢·五癯津液别论》所谓“天暑衣厚则腠理开”，故全身上下皆汗出而减轻体内之热；“天寒则腠理闭”，汗液不能从肌肤蒸发，故“水下流于膀胱，则为溺”。在病理上，如风伤肝，热伤气，湿伤肉，燥伤皮毛，寒伤血脉之类，五脏皆然，都是表里、内外、阴阳相应的。

(2) **天人共通律**：即人与自然之间，尽管现象不同，但存在着共通规律。如《素问·针解篇》

说：“夫一天、二地、三人、四时、五音、六律、七星、八风、九野，身形亦应之。”这从宏观的方面谈了这个规律。《素问·保命全形录》说：“夫人生于天地，悬命于天，天地合气，命之曰人。……天有阴阳，人有十二节；天有寒暑，人有虚实。”《素问·离合真邪论》更具体指出：“天有宿度，地有经水，人有经脉。天地温和则经水安静，天寒地冻则经水凝泣，天暑地热则经水沸溢，卒风暴起则经水波涌而起。夫邪之入于脉也，寒则血凝泣，暑则气淖泽，虚邪因而入客，亦如经水之得风也。经之动脉，其至也，亦时隆起，其行于脉中，循循然。”这又举出了健康与疾病的例证，来证实天人之间存在着共通规律。《灵枢·顺气一日分为四时篇》还提出：“夫百病者，多以旦慧、昼安、夕加、夜甚，何也？”“曰：四时之气使然也，……春生、夏长、秋收、冬藏，是气之常也，人亦应之。以一日分为四时，朝则为春，日中为夏，日入为秋，夜半为冬。朝则人气始生，病气衰，故旦慧；日中人气长，长则胜邪，故安；夕则人气始衰，邪气始生，故加；夜半人气入脏，邪气独居于身，故甚也。”这指出了自然界年周期与人体日周期的变化存在着共通规律，一年的周期包括了四时，四时之气有升降浮沉的变化，而一天的周期中气的活动也存在着象四时一样的升降浮沉变化，人体也存在着和它相同的共同规律。因为早上象春天一样，阳气开始升发，病气相对衰减，故病人早上

多比较清爽；白天象夏天一样，阳气最盛，邪气潜伏，故昼日大多安静；黄昏象秋天一样，阳气开始衰减，邪气渐盛，所以病情加重；晚上象冬天一样，阳气内藏，邪气偏盛，所以，夜间大多病情更甚，往往夜间比白天容易发生死亡。

又生物学家提出：整个生物发展有一条共通规律，就是“从低级到高级，由简单到复杂，螺旋式的上升”的规律，从原始的单细胞绿眼虫，通过长期进化，才形成各式各样多细胞的生物，以致到人。然而人类胚胎发育也重复了这个过程，由单细胞受精卵开始，衍化为三胚层，最后形成各器官、系统，才发育为完整的胎儿。虽然整个生物界发展和人类胚胎发育，在时间上和空间上都大大不同，但二者都是按照“由低级到高级，由简单到复杂，螺旋式的上升”这条共通规律进行的。由此证明，天人之间存在着共通规律，这是一条古今中外，皆莫能外的真理。

2. 【天食人以五气，地食人以五味】

天食人以五气，地食人以五味，出自《素问·六节藏象论》。食，同饲。五气，不应指臊、焦、香、腥、腐，应指天之风、暑、湿、燥、寒，因《素问·六节脏象论》有“五气入鼻，藏于心肺，上使五色修明，声音能彰。”如果不是与人呼吸息息相通之气，又如何能从鼻窍而入，藏于心肺呢？又如何能使面部的五色明润，声音洪亮呢？可见

“天食人以五气”，就是指的与人息息相关的呼吸之气。五味，即饮食物内含的酸、苦、甘、辛、咸之味。饮食物主要来源于地面种植的五谷，故说“地食人以五味。”古人认为：天与人的关系，最明显地表现在呼吸方面，不可一息停止；地与人的关系，表现在饮食方面，是人生活不可缺少的生存条件。

3. 【梦失封金柜，形衰守玉关，鼓呵消积滞，兜礼治伤寒】

梦失封金柜，形衰守玉关，鼓呵消积滞，兜礼治伤寒，语出《红炉点雪》。现分述如下：

(1) **梦失封金柜**：金柜，比喻为人身的“丹田”穴。凡因相火炽而心神不安，出现遗精、滑精者，可以采取“封金柜”之法治疗本病。即在每日上床睡卧之时，调匀呼吸，安心静坐，以左右手各搓脐下丹田之处十余遍，再以两手搓脐下、腹部十余遍，左右摇肩2~3次。然后吸气纳入丹田之中3~5分钟，方可屈足而睡，若能长期坚持，便不易发生梦遗之疾了。

(2) **形衰守玉关**“玉关”，亦指“丹田”。就是说凡是形体虚衰之人，行动坐卧，若能意守丹田，便可使身体转弱为强，不易受病邪侵害。

(3) **鼓呵消积滞**：就是说凡饮食所伤，气郁积滞，久而不去，脾胃受伤，可采用“鼓呵”法，以消食导滞。本法即端坐吸气，随着吸气以鼓腹，

候其腹中气满，然后缓缓将气呼出，如此进行五至七次，可立刻见腹中痛快，满胀亦可消失。

(4) 兜礼治伤寒，若元气亏损，腠理不密，经常感冒，不管是风寒、风热，反复不愈者，可采用兜起外肾，头如礼拜之状，屈折至地，如此反复作5~7次，以汗出为度，这种方法能有效的预防感冒。

4. 【上工治未病】

“上工治未病”，语出《金匱·脏腑经络先后病脉证篇》。“工”，在古代泛指百工技艺人员。包括各种科学技术人员在内，不完全指工匠。上工、中工、下工，是针对技术水平的高低而言。《金匱》所指的“上工”，是特指医疗技术高明的医生。

“治未病”，本身就有两种含义：一是指未病之前，采取预防措施，防止疾病的发生和传染。所谓“上工治未病”，就是“上工治其萌芽，下工治其已成。”如《素问·四气调神大论》说：“圣人不治已病治未病，不治已乱治未乱，夫病已成而后药之，乱已成而后治之，譬犹渴而掘井，斗而铸兵，不亦晚乎”之类。二是既病之后，防止病邪向未受邪的脏腑传变，先安未受邪之地。如本段原文说：“见肝之病，知肝传脾，当先实脾。”这就是“上工”一着高明的棋。而“中工不晓相传，见肝之病，不晓实脾，惟治肝也”，这种头痛医头，脚痛医脚的方法，常常导致肝病未已，脾病又起的不

良后果。这就是不懂得五行相胜，五脏相关的道理，如果能在病变开始，先安未受邪之地，则可防止邪气的传变。以上两点，就是“上工治未病”在临床上的具体体现。

5. 【五脏藏而不泻，六腑泻而不藏】

五脏藏而不泻，六腑泻而不藏，语出《素问·五脏别论》。“五脏者，藏而不泻也，……六腑者，传化物而不藏。”现分述如下：

(1) 五脏以“藏”为主，“藏”是指贮藏精气。《灵枢·本脏篇》说：“五脏者，所以藏精神、血气、魂魄者也。”故曰“满而不能实。”就是指五脏能把精气满藏，但不能容纳水谷等实物。

六腑以“通”为用，“通”是指传导水谷。《灵枢·本脏篇》说：“六腑者，所以化水谷而行津液者也。”故曰：“实而不能满。”即言六腑不能贮藏精气，但有受盛水谷和传导糟粕的功用。

唐代王冰注释《素问》时说：“精气为满，水谷为实。”若弄清了藏、泻、满、实等字的含义，则将五脏和六腑的主要功能掌握住了。

6. 【肺为五脏之天，脾为百骸之母，肾为一身之根】

肺为五脏之天，脾为百骸之母，肾为一身之根，语出《理虚元鉴》。此是阐述虚损的发病机理与人体的肺、脾、肾三脏密切相关。《理虚元鉴》