

人人都应学习的养生箴言

健康红宝书

中医语录

ZHONGYI YULU

RENREN DOUYING XUEXI DE YANGSHENG ZHENYAN

林晓轩◎编



求医不如求自己
没有疾病的智慧

内蒙古科学技术出版社

人人都应学习的养生箴言

健康红宝书

中医语录

ZHONGYI YULU

RENREN DOUYING XUEXI DE YANGSHENG ZHENYAN

林晓轩◎编

求医不如求自己
没有疾病的智慧

内蒙古科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

中医语录／林晓轩编．—赤峰：内蒙古科学技术出版社，
2008.12

(健康红宝书)

ISBN 978-7-5380-1768-7

I. 中… II. 林… III. 中国医药学—基本知识 IV. R2-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 174445 号

出 版：内蒙古科学技术出版社

地 址：赤峰市红山区哈达街南一段 4 号

电 话：(0476)8231924

订购电话：(0476)8224547 8231843(传真)

邮 编：024000

出 版 人：额敦桑布

组织策划：敖其尔

责任编辑：斯日古楞

封面设计：武晓强

印 刷：赤峰地质宏达印刷有限责任公司

字 数：220 千

开 本：880×1230 1/32

印 张：8.5

版 次：2008 年 12 月第 1 版

印 次：2008 年 12 月第 1 次印刷

定 价：20.00 元

内容提要

中医是中国传统医学，它承载着中国古代人民同疾病作斗争的经验和理论知识，是我国的宝贵民族文化遗产。

中国是医药文化发祥最早的国家之一，中医是更适合我们体质的一种医疗保健养生之道。

中医的基础理论是关于人体生命活动和疾病变化规律的理论概括，它主要包括阴阳、五行、气血、脏象、经络等学说，以及病因、病机、诊法、辨证、治则治法、预防、养生等内容。

传统的中医养生则是根据生命的发展规律，达到保养身体、修身养性、增进智慧、延长寿命的目的。千百年来，中医总结出了许许多多精辟的养生箴言。这些中医箴言短小精炼、通俗易懂、好记好做，经过无数人的试验，可谓是中医的结晶，只要我们照着做，那么，就能达到保健养生的目的。

本书搜集整理了中医有关预防、养生、食疗、病因、精气、藏象和治疗等方面具有代表性的中医语录，再结合相关内容阐述其深刻内涵，同时为了增强实用性和理解性，还增加了“贴心提示”和“语录链接”等内容，所以，具有很强的科学性和指导性，是广大读者运用中医养生的良师益友。

目录



第一章 预防——未病先防，既病防变 1

已病而不治，所以为医家之法；未病而先治，所以明摄生之理。

—— 中医谚语

- 1 > 上工治未病，中工治已病 /2
- 2 > 风者，百病之始也 /4
- 3 > 夏防暑热，又防因暑取凉 /7
- 4 > 湿邪为病，缓而难知 /9
- 5 > 燥乃阳明燥金，肺与大肠之气也 /12
- 6 > 冬伤于寒，春必病温 /15
- 7 > 百病多由痰作祟 /18
- 8 > 燥万物者，莫熯乎火 /21
- 9 > 邪之所凑，其气必虚 /24
- 10 > 怒则为病，暴怒伤阴 /26
- 11 > 惊喜为心之志，过则伤心 /28

第二章 养生——三分靠药，七分靠养 31

与其救疗于有疾之后，不若摄养于无疾之先。

—— 中医谚语

- 1 > 春夏养阳，秋冬养阴 /32

- 2 > 阳胜则热，阴胜则寒 /34
- 3 > 养生必补髓 /36
- 4 > 精、气、神，养生家谓之三宝 /38
- 5 > 夫精者，身之本也 /41
- 6 > 齿宜常叩，津宜常咽 /43
- 7 > 肾藏之阳，为一身阳气之根 /45
- 8 > 得神者昌，失神者亡 /47
- 9 > 养生莫若养性，养性莫若养德 /49
- 10 > 笑口常开，健康常在 /51
- 11 > 静则神藏，躁则消亡 /53
- 12 > 精神内守，病安从来 /55
- 13 > 酒多伤身，气大伤人 /57
- 14 > 善养生者，先寝食，后医药 /60
- 15 > 老人吃粥，多寿多福 /63
- 16 > 食不在补，适口为珍 /65
- 17 > 胃不和则卧不安 /67
- 18 > 四季脾旺不受邪 /69
- 19 > 阴之所生本在五味，阴之五官伤在五味 /71
- 20 > 冬天动一动，少闹一场病 /73
- 21 > 调经莫先于养血，养血莫先于调气 /76
- 22 > 高者其气寿，下者其气夭 /79

第三章 食疗——药食同源，食物归经 81

善养生者，先寝食，后医药。

—— 中医谚语

- 1 > 饮食者，人之命脉也 /82
- 2 > 安谷则昌，绝谷则危 /89
- 3 > 素食疗病，养生延年 /91

- 4 > 调养五脏，延年益寿 /94
- 5 > 五味调和，则可补精益气也 /97
- 6 > 补养得体，却病延年 /100
- 7 > 饮食有节，身必无灾 /102
- 8 > 平衡膳食，辨证用膳 /104
- 9 > 食品无优劣，配搭是关键 /107
- 10 > 所食之物，有与病相宜，有与身为害 /112
- 11 > 药在食中，食到病除 /117

第四章 病因——杂气为病，多于六气 121

百病皆生于六气，诸症莫逃乎四因。

—— 中医谚语

- 1 > 四时感冒风寒者宜解表也 /122
- 2 > 今夫热病者，皆伤寒之类也 /125
- 3 > 伤于风者，上先受之 /127
- 4 > 诸风掉眩，皆属于肝 /129
- 5 > 五藏皆有咳，总不离乎肺 /131
- 6 > 哮以声响名，喘以气息言 /133
- 7 > 呕吐症，胃气失降使然也 /135
- 8 > 泄泻之本，无不由于脾胃 /138
- 9 > 气秘者，气内滞，而物不行也 /141
- 10 > 久腹痛者，脏腑虚而有寒 /143
- 11 > 凡水肿等证，乃肺脾肾相干之病 /146

第五章 精气——气聚则塞，气散则通 149

人有精、气、津、液、血、脉，余意以为一气耳。

——《黄帝内经·灵枢·决气》

- 1 > 人始生，先成精 /150

- 2 > 肾者主蛰，封藏之本，精之处也 /152
- 3 > 气者，人之根本也 /156
- 4 > 气聚则形成，气散则形亡 /158
- 5 > 血者，神气也 /161
- 6 > 心为血之主，肝为血之藏 /164
- 7 > 气和而生，津液相成，神乃自生 /166
- 8 > 津血同源 /169
- 9 > 汗为心之液 /171

第六章 藏象——脏病难治，腑病易治 …… 173

脏宜藏，腑宜通，脏腑之体用各殊。

—— 中医谚语

- 1 > 心者，君主之官，神明出焉 /174
- 2 > 肺者，相傅之官，治节出焉 /177
- 3 > 肝者，将军之官，谋虑出焉 /179
- 4 > 胆者，中正之官，决断出焉 /182
- 5 > 膻中者，臣使之官，喜乐出焉 /185
- 6 > 胃者，仓禀之官，五味出焉 /187
- 7 > 脾者，谏议之官，智周出焉 /190
- 8 > 大肠者，传导之官，变化出焉 /193
- 9 > 小肠者，受盛之官，化物出焉 /195
- 10 > 肾者，作强之官，伎巧出焉 /197
- 11 > 三焦者，决渎之官，水道出焉 /202
- 12 > 膀胱者，州都之官，津液藏焉 /206

第七章 治疗——治病求本，标本兼治 209

缓则治其本，急则治其标。治急性病要有胆有识，
治慢性病要有方有守。

—— 岳美中

- 1 > 眩晕之病，悉属肝胆风火 /210
- 2 > 多郁不得眠者，从郁结痰火治 /213
- 3 > 不得卧而息有音者，是阳明之逆也 /215
- 4 > 夫治呕之法，必用苦辛通降 /217
- 5 > 久咳而滋补无功，必需培养脾元 /220
- 6 > 凡治噎膈大法，当以脾肾为主 /223
- 7 > 胃腑以降为顺，治胃重在和降 /226
- 8 > 凡治痢疾，一见表证，必先解表 /229
- 9 > 治肿者必先治水，治水者必先治气 /232
- 10 > 黄疸证，服解利之药 /235
- 11 > 治风先治血，血行风自灭 /238
- 12 > 治惊莫若安心，治悸莫若顺气 /240
- 13 > 胁痛或痰积流注于血，与血相搏留为病 /242
- 14 > 滋阴养血，制其阳亢 /245
- 15 > 健脾除湿泄浊，贯穿始终 /248
- 16 > 治消渴者，补肾水阴寒之虚 /251
- 17 > 胸痹心痛者，以其阴弦故也 /254
- 18 > 治痿者独取阳明 /257
- 19 > 调经必须滋水为主 /260

第一章 预防——未病先防，既病防变

已病而不治，所以为医家之法；未病而先治，所以明摄生之理。

—— 中医谚语





1. 上工治未病，中工治已病

——《黄帝内经》

“未病”一词首见于《黄帝内经·素问·四气调神论》篇，“是故圣人不治已病治未病，不治已乱治未乱，此之谓也。夫病已成而后药之，乱已成而后治之，譬犹渴而穿井，斗而铸锥，不亦晚乎！”这段话从正反两方面强调治未病的重要性，已成为预防医学的座右铭。

中国传统中医学对于疾病的治疗，讲求的就是“上工治未病”，治未病是采取预防或治疗的手段，是防止疾病发生、发展的首要措施。它包含着两种意义：一是防病于未然，强调摄生，预防疾病的发生；二是既病之后防其转变，强调早期诊断和早期治疗，及时控制疾病的发展演变。

防病于未然

《黄帝内经》中“正气内存，邪不可干”的论述历代医家都极为重视，并通过医学实践加以运用和发挥，使其成为别具特色的预防医学理论。只有强身才能防





病，只有重视摄生才能强身。

摄生是以调摄精神意志为宗旨，思想上要保持安闲清静，没有杂念。精与神守持于内，避免过度的情志变动，心胸开朗，乐观愉快，这样就能达到补养真气的目的。对于外界不正常的气候和有害的致病因素，要及时避开，顺从四时寒暑的变化，保持与外界环境的协调统一。摄生还要求人们饮食有节制，生活起居有规律，身体虽劳动但不使其过分疲倦，以及节欲保精等；摄生反对“以酒为浆，以妄为常，醉以入房，以欲竭其精，以耗散其真”的做法。

病后防其变

疾病发生后，必须认识疾病的原因和机理，掌握疾病由表入里，由浅入深，由简单到复杂的发展变化规律，争取治疗的主动权，以防止其转变。例如治疗肝病结合运用健脾和胃的方法，这是因为肝病易转之于脾胃，健脾和胃的方法即是治未病。

【贴心提示】

长期的实践经验证明，许多强身健体的方法都可提高身体素质，如五禽戏、气功、太极拳、八段锦、易筋经等。

【语录链接】

上医医未病之病，中医医欲病之病，下医医已病之病。

—— 孙思邈

与其病后求良药，孰若病前能自防。

—— 王 圭

与其救疗于有疾之后，不若摄养于无疾之先。

—— 朱震亨

已病而不治，所以为医家之法；未病而先治，所以明摄生之理。

—— 朱震亨



2. 风者，百病之始也

——《黄帝内经·素问·生气通天论》

风为春季的主气，但当其太过或不及时，四季均可使人患病。且寒、湿、燥、暑、热等外邪，多依附于风而入侵人体。故中医认为，风邪实为外感病证的先导，因而《黄帝内经·素问·骨空论》有“风为百病之长”、“风者，百病之始也”等生动的理论概括。

风邪性质和致病

(1) 风为阳邪，其性开泄：风邪善动不居，具有升发、向上、向外的特点，故为阳邪。且易侵犯人体的上部（如头面）和肌表，可使皮毛、汗孔开泄，而出现汗出、恶风等病态。如伤风感冒中常见的头疼、鼻阻、多涕、咽喉痒疼、畏寒等症状，实为肺部受侵风邪在表的见证。因为风邪常从外表侵入人体，故肺与皮毛首当其冲，而最先罹患。尤其是汗出当风时，风邪会乘虚而入，导致发热、伤风、咳嗽等症状。由于风性轻扬且无处不到，故风病症状，可表现于身体的任何部分。但初起一般多在上部、外部和体表，故《黄帝内经·素问·太阴阳明论》中“伤于风者，上先受之”一说指的就是这个意思。

(2) 风邪善行数变：风邪致病，发病速、变化快，既可以游走于经脉或毛皮、肌肉之间，也可以直达头顶，又可以侵及腰膝，而且来去迅速，变化多端。比如风疹，来势急剧，数分钟内即可遍及全身，奇痒难忍。但有时去也迅速，说退就退，而退后常不留任何痕迹。故《黄帝内经·素问·风论》说：“风者，善行而数变”。

(3) 风性主动：动，有动摇不定的含义。如破伤风出现抽搐、



痉挛、角弓反张等症状，某些温热病的热盛动风、阴虚风动，以及内伤杂病中的肝阳化风、血虚生风等出现的眩晕、抽搐、筋脉强直等症状皆属于“风胜则动”（《黄帝内经·素问·阴阳应象大论》）的表现，所以《黄帝内经·素问·至真要大论》说：“诸暴强直，皆属于风”。

（4）兼杂为病：风邪常与其他邪气合并侵犯人体，如与热合，为风热；与寒合，为风寒；或风寒湿三气同时侵袭人体。人们常说的风热外感、风寒外感、风湿痹等即为显例。风邪还可与体内的病理产物如痰相结合，引起风痰。风痰上犯，又可引起种种病症。

春季当防风邪侵

春季重在防风邪侵，风邪既可单独作为致病因素，也常与其他邪气兼夹为病。《黄帝内经》里“风者，百病之长也”，就说明了在众多引起疾病的外感因素中，风邪是主要致病因素。

春天防病，首当防风。“虚邪贼风，避之有时。”避之有时，是说对自然界能使人致病的风邪要及时躲避。比如过堂风，迅疾、猛烈，最易使人致病，故不宜在过堂风中久留，更不能在此处睡眠。

“百草回芽，百病发作”，意指春天若患有宿疾者，要当心旧病复发。尤其在春分前后，一些慢性病最易复发，如偏头痛、胃疼、慢性咽炎、过敏性哮喘、高血压、冠心病、心肌梗塞、精神病等最为常见。北京地区的一项调查发现，急性心肌梗塞的发病高峰期分别在11~1月以及3~4月。精神病在气温多变的春天也最易发作。

对于上述各种疾病，首先应注意清除体内积热。症状轻微时一般不需要服药，可以通过春游，到空气清新的园林山野之中，尽情地呼吸清新空气，来排出胸中的郁热之气；也可以适当选用一些稍稍偏凉，又具有解除内热作用的食物。

中医认为，春季为肝旺之时，而肝气偏亢，则会影响于脾，所



以春季易出现脾胃虚弱的病症。一些慢性消化道溃疡患者和慢性胃炎患者，在春季频繁复发。防止肝气旺伤脾的重要措施，是要注意饮食调理，在饮食口味上，应少酸多甜。具体地说，春天多吃大枣，因为大枣味甘平，是补脾药；无需多吃，细水长流，一日几枚即可，“一日吃仁枣，终生不显老”。

【贴心提示】

在这里，为您推荐一种解除内热的食疗方法。

竹叶粥：用竹叶50片，石膏150克，砂糖50克，粳米250克作原料，先将3碗冷水文火煎石膏、竹叶，煎至2碗水时取出，稍凉后滤去滓渣，放置片刻，再用上部澄清液煮粥。粥热后加入少量砂糖即可食用。

此外，菊槐绿茶饮也应常喝。

【语录链接】

风者，善行而数变。

——《黄帝内经·素问·风论》

虚邪贼风，避其有时，恬惓虚无，真气从之，精神内守，病安从来。

——《黄帝内经·素问·上古天真论》

风者风病之长也，至其变化，乃为他病也，无常方，然致有风气也。

——《黄帝内经·素问·风论》

风为百病之始，风之始入，自浅而深，至于变化，乃为他病，故为百病之长。

——《黄帝内经·素问·骨空论》



3. 夏防暑热，又防因暑取凉

—— 中医谚语

暑为夏季之主气。暑病轻者谓伤暑，重者谓中暑、暑湿。暑纯属外邪，无内暑之说。

暑邪性质和致病

(1) 暑为阳邪：暑系夏日火热之气所化，其性炎热，故为阳邪。人受暑气，多见身热、多汗、心烦、口渴饮冷、脉洪数等症状。

(2) 暑性升散，伤津耗气：暑为阳邪，阳性升发，故暑邪易升易散。其侵犯人体，可致腠理开泄而多汗。汗出过多，易伤津液，津伤则口渴喜饮。大汗出往往气随津脱而气虚。

(3) 暑多挟湿：夏日炎暑，多雨而潮湿，其致病常见四肢倦怠、胸闷、纳呆、便溏等症状。

夏季当防暑邪侵

暑邪侵入人体，常见腠理开而多汗，汗出过多导致体液减少，此为伤津的关键，由此，夏季防暑非常重要。

(1) 出透汗：夏季首先应该注意防暑，尤其是对暴露在盛暑烈日下的广大农民来讲，更应注意预防中暑。这就是中医所说的“暑易伤气”、“暑易伤津”的“阳暑病”。

很多人选择在空调屋子里避暑，但如果空调温度设置过低，会使室内外温度相差过大，在汗出淋漓时进入冷气渐渐的环境中，汗孔马上闭塞，就会导致夏季流行的“空调病”，表现为发热头痛，无汗恶寒，肢体酸痛。中医称这类因暑贪凉受寒的暑天外感病为“阴暑病”。空调虽可解夏日暑热之苦，但有利有弊，建议广大市



民，尤其是上班族，夏天空调房间温度设置以 28°C 左右为宜。汗出是调节人体温度和湿度的一种自我保护性生理现象，所以该出汗时要其大泄。

(2) 盖好腹：在乘凉时，要特别注意盖好腹部，不少农村地方喜穿“兜肚”，是很符合养生之道的。《养老寿亲书》里指出：“夏日天暑地热，若檐下过道，穿隙破窗，皆不可乘凉，以防贼风中入。”《摄生消息论》亦指出：“不得于星月下露卧，兼使睡着，使人扇风取凉。”这些都是宝贵的养生经验，符合夏季“养阳”的道理。夏季防暑，古人之所以提出保养阳气，关键在于暑热外蒸，汗液大泄，毛孔开放，这样机体最易受风寒湿邪侵袭。

(3) 要谨防冷气病：所谓冷气病，是指由于人们久处冷气设备的环境下工作和生活时所患的一种疾病。轻者表现为面部神经痛、下肢酸痛、乏力、头痛、腰痛、感冒等；重者会发生皮肤病和心血管疾病。而老年人中出现的各种症状更加明显。

【贴心提示】

在日常生活中，为了防暑，建议您可以多喝白开水、茶水和陈醋。其中，喝白开水应选择沸腾后自然冷却的凉开水，温度可选 $20\sim 25^{\circ}\text{C}$ ，这种白开水具有特异的生物活性，容易透过细胞膜进入细胞核内，很快被吸收利用。另外，在夏季烹饪时加入几滴醋，这样会减少蔬菜中维生素C的损失，而且有利于食物中的铁的吸收。

【语录链接】

暑必挟湿，二者皆伤气分。

——《清代名医医案精华·叶天士医案》

春应肝而养生，夏应心而养长，长夏应脾而变化，秋应肺而养收，冬应肾而养藏。

——张景岳