

中医临床必读丛书

景岳全书

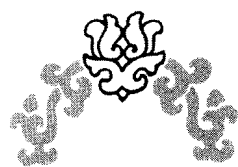
传忠录 脉神章 伤寒典

上册

明·张介宾 著
李继明 王大淳 等 整理

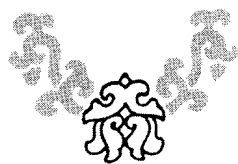


中医临床必读丛书



景岳全书

上册



整理

明·张介宾 著
李继明 王大淳
王小平 薛红
戴文娟 赵加强
周新颖

人民卫生出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

景岳全书. 上册/明·张介宾著 李继明等整理.

—北京: 人民卫生出版社, 2007. 9

(中医临床必读丛书)

ISBN 978-7-117-08669-1

I. 景… II. ①张… ②李… III. 中国医药学-中国-明代 IV. R2-52

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 057939 号

中医临床必读丛书

景岳全书

(上册)

著 者: 明·张介宾

整 理: 李继明 等

出版发行: 人民卫生出版社 (中继线 010-67616688)

地 址: 北京市丰台区方庄芳群园 3 区 3 号楼

邮 编: 100078

网 址: [http://www. pmph. com](http://www.pmph.com)

E - mail: [pmph @ pmph. com](mailto:pmph@pmph.com)

购书热线: 010-67605754 010-65264830

印 刷: 北京市顺义兴华印刷厂

经 销: 新华书店

开 本: 850×1168 1/32 **印张:** 27. 25

字 数: 683 千字

版 次: 2007 年 9 月第 1 版 2007 年 9 月第 1 版第 1 次印刷

标准书号: ISBN 978-7-117-08669-1/R·8670

定 价: 49.00 元 (上、下册总定价: 106.00 元)

版权所有, 侵权必究, 打击盗版举报电话: 010-87613394

(凡属印装质量问题请与本社销售部联系退换)

出版者的话

中医要发展创新,提高临床疗效是必由之路。而提高临床疗效的捷径,就是继承前人宝贵的诊疗理论和丰富的临床经验。古今大凡著名医家,无不是在熟读古籍,继承前人经验的基础上而成为一代宗师的。厚积薄发,由博返约,是读书成才的必然过程。步入 21 世纪,中医的发展与创新仍然离不开继承,而继承的第一步必须是熟读中医古籍,奠定基础。这好比万丈高楼,筑基必坚;参天大树,扎根必深。

为了在新世纪进一步发展中医,提高中医临床疗效水平,针对目前中医现状,国家中医药管理局启动了“优秀中医临床人才研修项目”。该计划首批精选培养名中医 200 名左右,期望在新世纪再培养一大批中医临床大家,为我国人民的医疗保健再做贡献。做临床,必读古籍;做名医,更需要熟悉古籍并能灵活应用。为了适应中医临床人才培养计划,我们从“优秀中医临床人才研修项目”必读书目中先期精选了中医各科必读的 70 余种整理后已相继出版发行,应广大读者要求,经全国著名中医专家王永炎、余瀛鳌等推荐和论证,续增 34 种,使《中医临床必读丛书》的出版渐臻完备。本丛书共 105 种,所选精当,涵盖面广,多为历代医家推崇,尊为必读经典著作,在中医学发展的长河中,占有重要的学术地位。

本次整理突出了以下特点:①力求原文准确,每种医籍均由各科专家遴选精善底本,加以严谨校勘,为读者提供精确的

原文。②原则上只收原文,不作校记和注释,旨在使读者在研习之中渐得旨趣,体悟真谛。③每书撰写了导读,介绍该书的作者生平、成书背景、学术特点,及对临床的指导意义以及如何学习运用等内容,提要钩玄,以启迪读者。为便于读者检索,书后附以索引。

期望本丛书的出版,能真正起到读古籍,筑根基,做临床,提疗效的作用,有助于中医临床人才的培养和成长,以推动我国中医药事业的发展与创新。

一、经典著作

《灵枢经》

《黄帝内经素问》

《伤寒论》

《金匱要略》

《温病条辨》

《温热经纬》

二、诊断类著作

《脉经》

《诊家枢要》

《濒湖脉学》

三、通用著作

《中藏经》

《伤寒总病论》

《素问玄机原病式》

《三因极一病证方论》

《素问病机气宜保命集》

《内外伤辨惑论》

《儒门事亲》

《脾胃论》

《兰室秘藏》

《格致余论》

《丹溪心法》

《景岳全书》

《医贯》

《理虚元鉴》

《明医杂著》

《万病回春》

《慎柔五书》

《内经知要》

《医宗金鉴》

《石室秘录》

《医学源流论》

《兰台轨范》

《杂病源流犀烛》

《古今医案按》

《笔花医镜》

《类证治裁》

《医林改错》

《血证论》

《名医类案》

《医学衷中参西录》

《丁甘仁医案》

四、各科著作

(一) 内科

《金匱钩玄》

《秘传证治要诀及类方》

《医宗必读》

《医学心悟》

《证治汇补》

《医门法律》

《张氏医通》

《张聿青医案》

《临证指南医案》

《症因脉治》

《医学入门》

《先醒斋医学广笔记》

《温疫论》

《温热论》

《湿热论》

《串雅内外编》

《医醇膳义》

《时病论》

(二) 外科

《外科精义》

《外科发挥》

《外科正宗》

《外科证治全生集》

《疡科心得集》

(三) 妇科

《经效产宝》

《妇人大全良方》

《女科经纶》

《傅青主女科》

《竹林寺女科秘传》

《济阴纲目》

《女科辑要》

(四) 儿科

《小儿药证直诀》

《活幼心书》

《幼科发挥》

《幼幼集成》

(五) 眼科

《秘传眼科龙木论》

《审视瑶函》

《银海精微》

《目经大成》

《眼科金镜》

(六) 耳鼻喉科

《重楼玉钥》

《口齿类要》

《喉科秘訣》

(七) 针灸科

《针灸甲乙经》

《针灸资生经》

《针经摘英集》

《针灸大成》

《针灸聚英》

(八) 骨伤科

《永类铃方》

《仙授理伤续断秘方》

《世医得效方》

《正体类要》

《伤科汇纂》

《厘正按摩要术》

(九) 养生

《寿亲养老新书》

《遵生八笺》

《老老恒言》

五、方药类著作

《太平惠民和剂局方》

《医方考》

《本草原始》

《医方集解》

《本草备要》

《得配本草》

《成方切用》

《时方妙用》

《验方新编》

人民卫生出版社

2007年3月



序



中医学是具有中国特色的生命科学，是科学与人文融合得比较好的学科，在人才培养方面，只要遵循中医学自身发展的规律，只要把中医理论知识的深厚积淀与临床经验的活用有机的结合起来，就能培养出优秀的中医临床人才。

近百年西学东渐，再加上当今市场经济价值取向的作用，使得一些中医师诊治疾病，常以西药打头阵，中药作陪衬，不论病情是否需要，一概是中药加西药。更有甚者不切脉、不辨证，凡遇炎症均以解毒消炎处理，如此失去了中医理论对诊疗实践的指导，则不可能培养出合格的中医临床人才。对此，中医学界许多有识之士颇感忧虑而痛心疾首。中医中药人才的培养，从国家社会的需求出发，应该在多种模式多个层面展开。当务之急是创造良好的育人环境。要倡导求真求异，学术民主的学风。国家中医药管理局设立了培育名医的研修项目，首先是参师襄诊，拜名师制订好读书计划，因人因材施教，务求实效。论其共性则需重视“悟性”的提高，医理与易理相通，重视易经相关理论的学习；还有文献学、逻辑学，生命科学原理与生物信息学等知识的学习运用。“悟性”主要体现在联系临床，提高思想思考思辩的能力，破解疑难病例获取疗效。再者是熟读一本临证案头书，研修项目精选的书目可以任选，作为读经典医籍研修晋阶保底的基本功。第二是诊疗环境，我建议城市与乡村、医院与诊所、病房与门诊可以兼顾，总以多临证多研讨为主。若参师三五位以上，年诊千例以上，

必有上乘学问。第三是求真务实,“读经典做临床”关键在“做”字上苦下功夫,敢于质疑而后验证、诠释进而创新,论证创新自然寓于继承之中。

中医治学当溯本求源,古为今用,继承是基础,创新是归宿,认真继承中医经典理论与临床诊疗经验,做到中医不能丢,进而才是中医现代化的实施。厚积薄发、厚今薄古为治学常理。所谓勤求古训、融汇新知,即是运用科学的临床思维方法,将理论与实践紧密联系,以显著的疗效、诠释、求证前贤的理论,寓继承之中求创新发展,从理论层面阐发古人前贤之未备,以推进中医学科的进步。

综观古往今来贤哲名医均是熟谙经典,勤于临证,发遑古义,创立新说者。通常所言的“学术思想”应是高层次的成就,是锲而不舍长期坚持“读经典做临床”在取得若干鲜活的诊疗经验的基础上,应是学术闪光点凝聚提炼出的精华。笔者以弘扬中医学学科的学术思想为己任而决不敢言自己有什么学术思想,因为学术思想一定要具备有创新思维与创新成果,当然是在继承为基础上的创新;学术思想必有理论内涵指导临床实践,能以提高防治水平;再者学术思想不应是一病一证一法一方的诊治经验与心得体会。如金元大家刘完素著有《素问玄机原病式》,自述“法之与术,悉出《内经》之玄机”,于刻苦钻研运气学说之后,倡“六气皆从火化”,阐发火热病证脉治,创立脏腑六气病机、玄府气液理论。其学术思想至今仍能指导温热、瘟疫的防治。非典型传染性肺炎(SARS)流行时,运用玄府气液理论分析证候病机,确立治则治法,遣药组方获取疗效,应对突发公共卫生事件造福群众。毋庸置疑刘完素是“读经典做临床”的楷模,而学习历史,凡成中医大家名师者基本如此,即使当今名医具有卓越学术思想者,亦无例外,因为经典医籍所提供的科学原理至今仍是维护健康防治疾病的准则,至今仍葆其青春,因此“读经典做临床”具有重要的现实意义。

值得指出,培养临床中坚骨干人才,造就学科领军人物是当务之急。在需要强化“读经典做临床”的同时,以唯物主义史观学

习易经易道易图,与文、史、哲,逻辑学交叉渗透融合,提高“悟性”指导诊疗工作。面对新世纪东学西渐是另一股潮流,国外学者研究老聃、孔丘、朱熹、沈括之学,以应对技术高速发展与理论相对滞后的矛盾日趋突出的现状。譬如老聃是中国宇宙论的开拓者,惠施则注重宇宙中一般事物的观察。他解释宇宙为总包一切之“大一”与极微无内之“小一”构成,大而无外小而无内,大一寓有小一,小一中又涵有大一,两者相兼容而为用。如此见解不仅对中医学术研究具有指导作用,对宏观生物学与分子生物学的链接,纳入到系统复杂科学的领域至关重要。近日有学者撰文讨论自我感受的主观症状对医学的贡献和医师参照的意义;有学者从分子水平寻求直接调节整体功能的物质,而突破靶细胞的发病机制;有医生运用助阳化气,通利小便的方药能同时改善胃肠症状治疗幽门螺杆菌引起的胃炎,还有医生使用中成药治疗老年良性前列腺增生,运用非线性方法,优化观察指标,不把增生前列腺的直径作为惟一的“金”指标,用综合量表评价疗效而获得认许,这就是中医的思维,要坚定地走中国人自己的路。

人民卫生出版社为了落实国家中医药管理局设立的培育名医的研修项目,先从研修项目中精选 70 余种陆续刊行,为进一步扩大视野,续增的品种也是备受历代医家推崇的中医经典著作,为我们学习提供了便利条件,只要我们“博学之,审问之,慎思之,明辩之,笃行之”,就会学有所得、学有所长、学有所进、学有所成。治经典之学要落脚临床,实实在在去“做”,切忌坐而论道,应端正学风,尊重参师,教学相长,使自己成为中医界骨干人才。名医不是自封的,需要同行认可,而社会认可更为重要。让我们互相勉励,为中国中医名医战略实施取得实效多做有益的工作。

王永炎

2007 年 3 月 5 日



导

读



《景岳全书》是一本大型的综合性中医著作，自问世以来，反复刊刻，广为流传，备受推崇。后世许多医家都把它作为学习中医知识的重要读本，同时也把它作为临床实用的治病指南。时至今日，《景岳全书》无论是在学术上还是在指导临床上，仍然具有十分重要的参考价值。

一、《景岳全书》与作者

张景岳（1563～1640），名介宾，字会卿，号景岳，别号通一子。浙江绍兴人。14岁时跟随其父张寿峰游于京师，从京师名医金英（梦石）学医，尽得其传。他广览群书，于天文、地理、兵法、象数、堪舆、音律等无不通晓。黄宗羲《张景岳传》称：“是以为人治病，沉思病原，单方重剂，莫不应手霍然。一时谒病者辐辏其门，沿边大帅，皆遣金弊至之。”58岁时回故里定居，专心著述。几乎是在他生命的最后时刻，终于完成了记录他从事研究中医的学术成果和治病经验的《景岳全书》。书成后不久，张景岳即与世长辞。60年后，即清康熙三十九年（1700年），书稿由张景岳的外孙林日蔚带到广东，由时任广东布政使的鲁超主持刊刻，全书才得以问世。

《景岳全书》共64卷，100余万字，包括传忠录、脉神章、伤寒典、杂证谟、妇人规、小儿则、痘疹论、外科铃、本

草正、新方八阵、古方八阵以及妇人、小儿、痘疹、外科古方等部分。将中医基本理论、诊断辨证、内妇儿外各科临床、治法方剂、本草药性等内容囊括无遗，全面而精详，切合临床应用。加上全书体例严密，文笔流畅，所以一经问世，便大受欢迎。历史上反复刊刻，使现存《景岳全书》的不同版本达 40 余种，可见其流传之广泛，影响之深远。除初刊本外，《景岳全书》的主要版本有：康熙四十九年（1710 年）贾棠校刻本，康熙五十二年（1713 年）查礼南校刻本（1958 年上海卫生出版社即据查本影印发行），1991 年人民卫生出版社校注本等。

二、主要学术特点及对临床的指导意义

《景岳全书》所体现的学术思想十分丰富，既对中医固有的学术进行了较全面地总结，又提出了许多新的见解。无论是论述前人的学术思想还是张景岳自己的见解，都是紧紧围绕治疗疾病这一主题，因而具有指导临床的重要意义。

1. 强调阳气的重要性，注重温补

张景岳在学术上的主要特点之一是反复强调人体正气的重要性，在阴阳两个方面更加重视人体的阳气。他针对朱丹溪“阳常有余，阴常不足”之说，提出了“阳非有余，阴亦不足”的论点，并在《景岳全书》中设专篇进行了讨论。在他的《内经附翼·大宝论》中也有对阳气重要性的专门论述，可参见。他认为：“难得而易失者，惟此阳气，既失而难复者，亦惟此阳气。”“阳主生，阴主杀，凡阳气不充，则生意不广……凡万物之生由乎阳，非阳能死物也，阳来则生，阳去则死矣。”这一思想对临床的指导意义就在于要善于运用扶正补虚的方法来治疗疾病，而在具体使用补法时又要注重温补。张景岳说：“虚实之治，大抵实能受寒，虚能受热，所以补必兼温，泻必兼凉。”“虚弱者，理宜温之补之，补乃可用于常”。所以，补

法是治疗疾病最重要的方法之一。运用补法的原则有两条：其一，只要是无实证可据，就可以兼用补法；其二，只要是无热证可据，就可以兼用温法。景岳在运用前人补益方剂的基础上，依据自己的学术见解和临证经验，创制了如温补元阴元阳的左归饮、右归饮、左归丸、右归丸，温补五脏气血的五福饮，温补精血的大营煎，升阳举陷的举元煎等著名的温补方剂。这些方剂，至今仍为临床所常用，并往往能取得良好的疗效。

2. 重视命门水火，善补元阴元阳

张景岳的命门学说是阴阳五行、精气学说和命门理论的有机结合。他认为命门即生命之源。命门为真阴之脏，命门所藏的元精为“阴中之水”，元精所化的元气为“阴中之火”，命门藏精化气，兼俱水火。而命门水火是脏腑的化源，命门元阴元阳的亏损是脏腑阴阳病变的根本。景岳善于调整阴阳，其“阴中求阳”、“阳中求阴”的阴阳互济理论与治疗大法，一直为后世医家所推崇。景岳根据其“阴以阳为主”、“阳以阴为基”，“阴阳之气，本同一体”的理论，创立了“扶阳不忘补阴，补阴不离扶阳”的立方用药大法。正如他所言：“善补阳者，必于阴中求阳，则阳得阴助，而生化无穷；善补阴者，必于阳中求阴，则阴得阳升，而源泉不竭”。“善治精者，能使精中生气”，“善治气者，能使气中生精”。“阴阳互根”的基本思想，贯穿于景岳辨证论治的全过程，并最终落实到方剂的组成之中。纵观景岳新方，凡补益剂，无一不体现出阴阳、水火、精气并补这一法则。如右归饮、右归丸，虽然目的在于温补元阳以治命门火衰，但仍然必用大量填精补水之药，以使阴阳相互滋生而生化无穷、源泉不竭。

3. 治病必求其本，用药贵在精一

景岳反复强调治病求本的重要性，他说：“万事皆有本，

而治病之法，尤惟求本为首务。”所谓本，即是起病之因，不外乎虚实寒热表里。而疾病往往是复杂的，多有六者兼见，此时，“惟于虚实二字，总贯乎前之四者，尤为紧要当辨也。盖虚者本乎元气，实者由乎邪气。元气若虚，则虽有邪气不可攻，而邪不能解，则又有不得不攻者，此处最难下手。但当察其能胜攻与不能胜攻，或宜以攻为补，或宜以补为攻，而得其补泻于微甚可否之间，斯尽善矣。”景岳立法，总以固护人体生机为原则，遣方用药以准确辨证为依据。他说：“故凡施治之要，必须精一不杂，斯为至善。与其制补以消，孰若少用纯补以渐而进之为愈也；与其制攻以补，孰若微用纯攻自一而再之为愈也。”时人亦言其为人治病，“单方重剂，莫不应手霍然”。景岳论药贵精专，还含有在必要之时大剂用药的含义。他指出：“若安危在举动之间，即用药虽善，若无胆量勇敢而药不及病，亦犹杯水车薪……。”他说：“若新暴之病，虚实既得其真，即当以峻剂直攻其本，拔之甚易，若逗留畏缩，养成深固之势，则死生系之”。主张在病本既得的前提下，大胆用药，“但用一味为君，二三味为佐使，大剂进之，多多益善”。又说：“夫用多之道何在？在乎必赖其力，而料无患者，即放胆用之。性缓者可用数两，性急者亦可数钱。”如此量大力专之剂，也体现了景岳用治贵在精一的观点。

4. 敢于不循旧说，提出新知灼见

景岳通过对固有的中医理论和前人经验的全面考察，在许多方面都提出了具有重要学术意义与临床价值的新见解。如中风一证，古人皆以外风或内风立论，其治法以祛风为主。景岳继承和发展了河间、东垣、丹溪诸先贤关于中风的学说，明确提出在中风之外应立“非风”一名。既名非风，则与风邪无涉，“盖其形体之坏，神志之乱，皆根本伤败之病。”所以在治法上就应当以“培补元气”为主，发展了中医中风学说。余如

对三消、肿胀、血证、湿证、痰饮等病的论述，都有许多新知灼见，极具参考价值。景岳不仅善于化裁古方，又常别具匠心，另辟蹊径，自创新方。在他的《新方八阵》中，有不少方剂都是取法于古方，并结合自家经验，加减而得。其化裁古方，不囿于古人窠臼，常常举一反三，别出新意。如左归饮（丸）、右归饮（丸），系由六味地黄丸、金匱肾气丸化裁而来。景岳继承了前人用地黄丸、肾气丸分治水火的学术思想，并认为“治水治火，皆从肾气，此正重在命门，而阳以阴为基也。”故左归饮（丸）、右归饮（丸）补阳不忘滋阴，养阴而不离扶阳。又因补益命门真阴，纯补尚嫌不足，岂可再用渗利，故于原方中去泽泻，使药力精专，取效更速。他提出了“补阴不利水，利水不补阴，而补阴之法不宜渗”的学术观点，使地黄丸、肾气丸的化裁别出新意。又如，四逆汤本为仲景回阳救逆之剂，对于兼有阴液内竭者，仲景又立四逆加人参汤。景岳以之为法，立四味回阳饮、六味回阳饮及四维散三方。东垣补中益气汤用于劳倦内伤，虚人感冒，景岳以山药、熟地易陈皮、黄芪，取名为补阴益气煎，用治阴虚外感之证。总之，《新方八阵》所列方剂，立法严谨，正如景岳所说“其中有心得焉，有经验焉，有补古之未备焉。”只要用之得当，疗效明显。

三、如何学习应用《景岳全书》

《景岳全书》部头大、内容丰富，要全面理解与掌握并不容易。所以，要学习和应用好《景岳全书》就必须有恒心和毅力，坚持不懈，必有收获。但读书也要讲究方法，如果方法得当，就能取得事半功倍的效果。在此为读者提出下面几点建议，以期对学习和应用《景岳全书》有所帮助。

1. 了解全书概况，把握全书结构 通过阅读全书序跋、凡例、目录等，概略了解全书的著书原由、写作经过、主要学

术思想、内容、特点、价值等，把握全书的总体结构与著作体例，这是进一步学习和应用《景岳全书》的基础。因全书内容广泛，几乎涉及中医学所有领域。如果要通读一遍，需耗费大量的时间和精力，其益处自不必言，但即使是通读两三遍，也难以保证能够熟练运用全书内容去解决临床中遇到的各种问题。所以，首先需要的是了解全书的概况和熟悉全书的结构，然后根据需要，分清主次，有重点地学习全书的有关内容，以便更有效地解决实际问题。

2. 理论部分与临床部分并重，融会贯通全书的学术思想

中医理论与临床密不可分，只有系统地了解了中医理论，才能有效地指导临床实践；也只有通过不断地临床实践，才能加深对中医理论的理解。《景岳全书》正是理论与临床相结合的典范。全书各部分内容既相对独立，又相互联系，阅读学习时应前后参看。书中《传忠录》专门论述了中医基本理论，是中医学的核心，同时也反映了作者的基本医学思想。在学习这部分内容时，重点在于理解和领会中医的基本思想，掌握辨证方法。《脉神章》专门讲中医的脉学，介绍了各家脉法。因为脉诊是中医诊断的主要手段，阅读这部分内容，重点是在理解脉学理论的基础上了解脉与证的关系，掌握诊脉方法。同时，还应了解中医脉学发展的历史以及诸家脉法的异同。《伤寒典》专门论述了中医外感热病的病因病理、诊断辨证及治法方药，将《内经》《伤寒论》及后世诸家对伤寒病的认识融会在一起，为我们学习和掌握伤寒病的理论和临床提供了极大方便。《杂证谟》是全书分量最重的部分，它简直就是一部“中医内科全书”。其编排体例是以病为纲，病名之下大略列“经义”、“论证”、“论治”、“述古”、“辨古”、“列方”等项，各病种下所列内容多寡不同。学习这部分内容时，不能贪多求快，应结合临床，反复参看，准确地掌握每一病种的诊断辨证和理法方药。

妇人、小儿、麻疹、痘疹、外科等部分的学习方法与《杂证谟》相似。本草与方剂内容可以采用先随意浏览，再根据需要进行查阅，在实际应用中逐步熟悉和掌握。

3. 广泛参考其他书籍，加深对景岳学术的理解 中医学在长期的发展过程中形成了大量的专门文献，《景岳全书》仅仅是其中一种，所谓沧海之一粟。张景岳是在参考了以往大量文献的基础上，才写成了《景岳全书》。我们在学习本书各部分内容时，应当参考一些其他相关文献（包括张景岳本人的其他著作），以加深对景岳学术的理解。譬如，我们学习《传中录》中关于虚实寒热表里、标本、藏象等论述时，可适当参考《黄帝内经》的相关内容。学习命门等论述时，可适当参考《难经》、《医贯》等相关内容。学习“辨河间”、“辨丹溪”时，可参考《素问玄机原病式》、《格致余论》等相关内容。同时，还应参考景岳的《内经图翼》、《内经附翼》等。学习《伤寒典》应参考仲景《伤寒论》及后世注家。这样就能较为全面深入地弄明白中医的基本理论问题，也才能更深入地理解景岳的学术思想。

4. 结合临床，学以致用 读书与临证是学习中医的两条必由之路，历史上有成就的医家无不是在充分汲取前人经验的基础上通过自身的临证实践，逐步达到一定的高度。我们学习《景岳全书》也应当采取读书与临证相结合的方法，将书本上景岳的学术与经验用于指导临床实践并在实践中进行检验，带着临证时遇到的问题从书中去寻找解决的方法，如此反复，就能不断提高我们的理论水平，丰富自己的临床经验。

李继明

2006年11月