

ZHONGYI JICHU LILUN
MINGYAN MINGJU SONGDU



中医基础理论 名言名句诵读

郭霞珍 李晓君 主编

阳为阴之偶，阴为阳之基。

一阴一阳之谓道。

脾宜升则健，胃宜降则和。

胃不和则卧不安。

发为血之余，血虚则发落。

阳加于阴谓之汗。

治风先治血，血行风自灭。

 科学技术文献出版社

中医基础理论 名言名句诵读

盖七情不损，则五
愁忧恐惧则伤心。
学医之道，不可不
督脉为阳脉之海。

ISBN 978-7-5023-5613-2



9 787502 356132 >

定价：14.00元

封面设计
宋雪梅

中医基础理论 名言名句诵读

主 编 郭霞珍 李晓君
副主编 王 彤 张明泉
 许筱颖
编 委 王志飞 邓小峰
 袁卫玲 刘晓燕
 马淑然 史楠楠
 杨云霜 李立华
 顾晓静

科学技术文献出版社

Scientific and Technical Documents Publishing House

北 京

图书在版编目(CIP)数据

中医基础理论名言名句诵读/郭霞珍等主编.-北京:科学技术文献出版社,2007.6

ISBN 978-7-5023-5613-2

I. 中… II. 郭… III. 中医医学基础 IV. R22

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 031316 号

- 出 版 者 科学技术文献出版社
地 址 北京市复兴路 15 号(中央电视台西侧)/100038
图书编务部电话 (010)51501739
图书发行部电话 (010)51501720,(010)68514035(传真)
邮 购 部 电 话 (010)51501729
网 址 <http://www.stdph.com>
E-mail: stdph@istic.ac.cn
策 划 编 辑 付秋玲
责 任 编 辑 付秋玲
责 任 校 对 唐 炜
责 任 出 版 王杰馨
发 行 者 科学技术文献出版社发行 全国各地新华书店经销
印 刷 者 北京高迪印刷有限公司
版 (印) 次 2007 年 6 月第 1 版第 1 次印刷
开 本 787×960 32 开
字 数 212 千
印 张 9.375
印 数 1~6000 册
定 价 14.00 元

© 版权所有 违法必究

购买本社图书,凡字迹不清、缺页、倒页、脱页者,本社发行部负责调换。

(京)新登字 130 号

内 容 简 介

中华民族的医学经典著作浩如烟海、不胜枚举。《黄帝内经》、《难经》、《类经》、《景岳全书》、《丹溪心法》……本书组织编写中医基础理论名言名句读本,包括了医学经典书目中流传至今的名言警句,按照现行的《中医基础理论》教材章节分为阴阳五行、藏象、气血津液、经络、病因与发病、病机、治则与治法、预防与养生八章,具体到每一章,也是根据教材的内容次序来安排名言的顺序,字字珠玑,文字优美,还对原文做了准确而精练的现代汉语解释。为了避免学习者阅读感到枯燥,在这些经典文字注释中间穿插了简单通俗的小注释,丰富了书籍本身的内涵。

本书面向中医基础理论学习者,帮助领略中医学丰富的理论基础。

科学技术文献出版社是国家科学技术部系统唯一一家中央级综合性科技出版机构,我们所有的努力都是为了使您增长知识和才干。

《中医基础理论名言名句 诵读》编写说明

中医基础理论的书籍浩如烟海，虽皓首穷经也难能尽读。在其众多著作中，经过筛选辗转，流传至今的名言警句，大多理博趣深，语言精辟，精于医理，富于哲理。于是笔者将其汇而编之，有以下几方面的意义：首先，名言朗朗上口，好读易记，便于读者诵记，于临证之际，若熟记胸中，自然得心应手。其次，便于读者查阅，书中某些条文，虽历代医家相互引证，但大多出处不详，在此书中一一标出，以省读者翻阅之劳。另外，名言还可作为撰写文章和论文答辩的重要依据。

本书将从先秦至清末(酌收近代)医学以及文史哲等方面著作中收录的有关中医药的名言 800 余条，按照《中医基础理论》教材章节分类，分为阴阳五行，藏象，气、血、津、液，经络，病因与发病，病机，养生与防治七章，具体到每一章，也是根据教材的内容次序来安排名言的顺序，比如，阴阳五行这一章有关阴阳的内容在前，有关五行的内容在后。这种编排方法有助于学习者更好地理解中医基础理论的内容。

本书使用简化字，在可能产生歧义时，酌用繁体字和异体字。每条名言名句之后，附有出处。其出处俱

列明朝代、作者、书篇名或卷数(若出处不明、无篇名和无卷数的例外)。并加以注释,注释的重点在于阐述原文的精义,并依据中医理论和临床实践予以适当的发挥。对于一些不引出上下文而含义欠明的条文,则在注释中加以说明。对某些含义相近而文字有异的名言名句,给予提示以备相互参考之用;或以一条为主,其余稍加注释而径见主条,或不注释而径见主条。

为方便读者查阅,本书正文后备有“笔画笔形索引”。

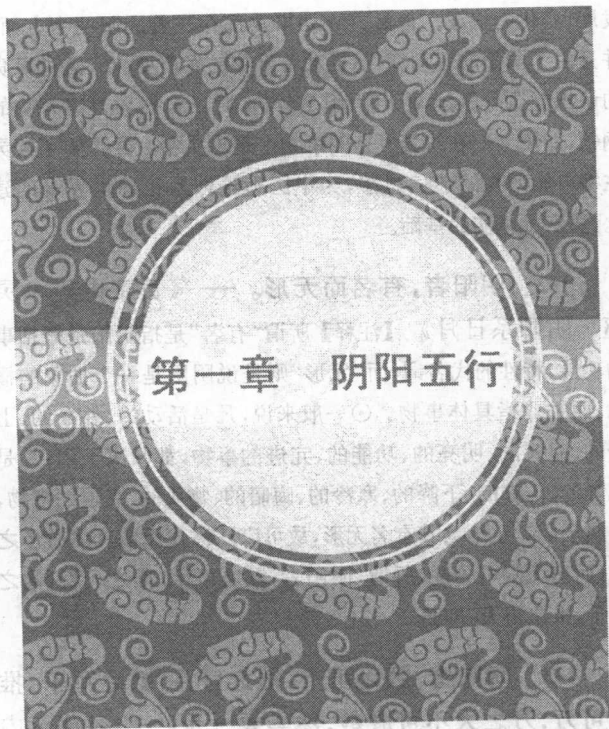
由于时间紧迫,水平有限,错误纰漏在所难免,恳请读者指正,以求完善。

编者

目 录

第一章	阴阳五行	(1)
第二章	藏象	(16)
第三章	精、气、血、津、液	(73)
第四章	经络	(100)
第五章	病因与发病	(115)
第六章	病机	(158)
第七章	养生与防治	(209)
附:笔画笔形索引	(252)

又云：「凡欲求长生，必先求其本，而后求其末。」（《素问·上古天真论》）
《素问·阴阳应象大论》：「阴阳者，天地之道也，万物之纲纪，变化之父母，生杀之本始，神明之府也。是故阴阳者，天地之道也，万物之纲纪，变化之父母，生杀之本始，神明之府也。是故圣人与万物沉浮于水，而不可拔也。」



第一章 阴阳五行

《素问·阴阳应象大论》：「阴阳者，天地之道也，万物之纲纪，变化之父母，生杀之本始，神明之府也。是故圣人与万物沉浮于水，而不可拔也。」
《素问·五运行大论》：「五运六气，天地之道也，万物之纲纪，变化之父母，生杀之本始，神明之府也。是故圣人与万物沉浮于水，而不可拔也。」

1-1 阴阳者，天地之道也，万物之纲纪，变化之父母，生杀之本始，神明之府也。——《黄帝内经·素问·阴阳应象大论》【注释】这句话简明地提出了阴阳学说的基本观点，即阴阳是自然界的根本规律，是天地万物生长、发展、变化的根源。自然界一切事物都存在着阴阳两个方面，并且由于阴阳的运动变化，推动着事物的发展变化。这种可贵的认识能执简驭繁，指出阴阳是分析、归纳自然界万事万物的纲领，能使人们在纷繁复杂的事物中理出头绪。并否定了神灵主宰自然万物的迷信思想，为中医理论体系正确世界观的建立，奠定了坚实的基础。

1-2 阴阳者，有名而无形。——《黄帝内经·灵枢·阴阳系日月》【注释】所谓“有名”是指阴阳是概括事物功能、特性的代名词，而“无形”则是说阴阳是一个抽象的概念，而并非指具体事物。⊙一般来说，凡是活动的、外在的、上升的、温暖的、明亮的、功能的、亢进的事物，都归属于阳；凡是沉静的、内在的、下降的、寒冷的、晦暗的、物质的、衰退的事物，都属于阴。正因为其有名无形，故可广泛称代无数具体有形之物，而有无限可分性，所谓“阴阳者，数之可十，推之可百，数之可千，推之可万”即是。

1-3 阴阳者，数之可十，推之可百，数之可千，推之可万，万之大不可胜数，然其要一也。——《黄帝内经·素问·阴阳离合论》、《黄帝内经·素问·五运行大论》【注释】这句话指出了阴阳的无限可分性。⊙自然界任何相互关联的事物都可以概括为阴阳两类，任何一种事物内部又可以分为阴和阳两个方面，而每一事物中的阴或阳的任何一方，还可以再分阴阳。例如，昼属阳，夜属阴。再细分，上午

属阳中之阳，下午属阳中之阴，前半夜属阴中之阴，后半夜属阴中之阳。又如六腑属阳，五脏属阴，但五脏中又可分阴阳，即心、肝肺属阳脏，肝、脾、肾属阴脏。具体到某一脏，又有阴阳可分，如心有阴、心阳；肝有肝阴、肝阳；肾有肾阴、肾阳等等，如此推之十、百、千、万，难以穷尽，故“不可胜数”。由此可见，事物这种相互对立又相互联系的现象，在自然界是无穷无尽的。但尽管其繁杂多变，却总离不开阴阳对立统一这一基本原则。

1-4 一阴一阳之谓道。——《周易·系辞上》

【注释】“道”，即自然规律的意思。本句与上面“阴阳者，天地之道也”的含义基本相同。认为阴阳是自然界一切事物生、长、化、收藏的规律。古人说医通于道，而道生阴阳，阴阳理论与中医学的生理、病理、诊法、治则相结合，被广泛应用于医学的各个领域，借以阐明生命的起源和本质，人体的生理功能、病理变化和疾病的诊断、治疗及预防等的根本规律。“治病必求其本”，即本于阴阳之理。可见阴阳学说是中医学关于认识疾病和防治疾病的根本规律的学说。

1-5 阴在内，阳之守也；阳在外，阴之使也。——

《黄帝内经·素问·阴阳应象大论》【注释】守，镇守；使，役使。⊙阴主内，为阳之镇守，阳主外，为阴之役使。阴阳互为内外，须臾不可相离。阴依存于阳，阳依存于阴，双方均以对方存在为自己存在的前提，阴阳这种相互依存的关系，称为阴阳互根。就人体的生理活动而言，物质与功能的演变过程，就包含着阴阳互根的道理。功能属阳，物质属阴。功能以物质为基础，物质以功能为表现。功能表现于外，物质镇守于内，两者相互依存，不可分割，如此生生不息。如果物质与功能之间的关系一旦失常，那么就会导致疾病的发生，乃至危及生命。

1-6 阳气者，精则养神，柔则养筋。——《黄帝内经·素问·生气通天论》【注释】“精则养神，柔则养筋”，应作“养神则精，养筋则柔”解。⊙“精”，即精明，谓精神聪慧。“柔”，即柔和，谓肢体运动自如。本条提出阳气有气化温煦功能，人体的神，赖阳气以温养，才能保持正常的精神、意识、思维活动；人体的筋，亦需要阳气的温养，才能屈伸自如。当然，不独筋需要阳气的温煦，整个人体，皆离不开阳气的这一功能。临床上阳气亏虚患者常见精神萎靡不振，思维迟钝，倦怠乏力，四肢不温，苍白脉细等症。可见无论人之形或神，均离不开阳气的温煦。故“精则养神，柔则养筋”。

1-7 阳气根于阴，阴气根于阳。无阴则阳无以生，无阳则阴无以化。——《黄帝内经·素问·四气调神大论》【注释】本条进一步阐述了阴阳互根互用的关系。⊙根据阴阳理论，阴与阳既相互对立，又相互依存，在一定条件下，又可相互转化。就人体而言，物质属阴，功能属阳，各种功能活动(阳)的生成，必然要消耗一定的营养物质(阴)，所以没有阴，阳就不能产生。饮食水谷变化为各种营养物质，也必须依赖人体的机能活动，并消耗一定的能量，因此没有阳，阴亦不能化生。这句话对后世医家有很大的启发，如明代医家张介宾据此提出：“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，则阴得阳升而泉源不竭。”为虚损病证的治疗做出了重要的贡献。

1-8 阳化气，阴成形。——《黄帝内经·素问·阴阳应象大论》【注释】自然界万物的产生、发展和变化，离不开阴阳两者的相互作用。⊙阳主动而散，可促进万物的气化。阴主静而凝，可促进万物的成形。以人身论，人体的气为

无形的精微物质,属阳;精血津液为有形的精微物质,属阴。阴精和阳气可以互相转化,由精血津液转化为气,要依靠阳的气化作用,由气转化为精血津液,离不开阴的成形作用。故自然界万物的生生化化,人体生理活动过程中的物质代谢,都概括于“阳化气,阴成形”的规律之中。

1-9 盖阴不可以无阳,非气无以生形也;阳不可以无阴,非形无以载气也。——明·张介宾《类经图翼·真阴论》【注释】本条以气能生形、形能载气为例,说明阴阳互相依存的道理。⊙以无形之气与有形之物分阴阳,前者属阳而后者属阴。若以人体之气血而言,气为无形,血属有形。气能生血,气旺则血充,气衰则血虚,非气无以生有形之血。血能载气,血脱则气脱,非血无以载无形之气。由此可见。无形之气与有形之血二者之间是相互依存、相互资生的。广而言之,自然界一切事物内部或事物之间对立的双方普遍存在着互为前提、互为其用的关系。阴阳互根互用是世界万物发生、发展和变化的根本规律。

1-10 阳入之阴则静,阴出之阳则怒。——《黄帝内经·素问·宣明五气》【注释】此为阴阳理论在中医临床诊断上的应用。⊙阳主动而在外,阴主静而在内。病邪由阳分入于阴分,阳气敛藏,故病者多安静。病邪由阴分出于阳分,阴不内守,阴阳相争,故病者多躁动而怒。静与怒属情志表现,反映了病者阴阳盛衰的病理情况。一般喜卧安静者,或为阳虚,或为阴盛,也有阴阳两虚所致的。躁动易怒者,固然与阳盛有关,但属阴盛格阳、虚阳外浮所致者也不乏其例。临床当洞察细微,不可掉以轻心。

1-11 阳常有余,阴常不足。——元·朱震亨《格

致余论·阳有余阴不足》【注释】此为元代医家朱丹溪阐述人体阴阳的基本观点。⊙朱氏认为，“阳有余阴不足”是自然界的普遍现象，整个自然界都处在阳有余阴不足的状态中，以天地、日月为例，在自然界中，天为阳，地为阴，而地居天中，赖天之大气以举之，天大运于地之外。日恒圆属阳，月常缺属阴。同样，在人的生、长、壮、老过程中，男子十六岁方精通，女子十四岁方行月经，而年至四十阴气自半，可见人体阴气难成易亏。加之情欲无涯，易为声色犬马所诱。心动则引起相火妄动，阴（津液精血）暗流亏耗，故人身阳（相火）常有余，阴（津液精血）精常不足。据此，养生当以保护阴精为先，清心寡欲，不使相火妄动。饮食亦应茹淡节食，食用五谷等自然冲和之味，以补益阴气。丹溪之论不仅对养生保健具有指导意义，而且对我们今天研究生命科学和老年医学也有一定启迪作用。

1-12 夫阳气者，若天与日，失其所，则折寿而不彰。——《黄帝内经·素问·生气通天论》【注释】此以人身之阳气，比作天体中之太阳，形象地说明了阳气在人体生命活动中的重要作用。⊙天体中必赖太阳有规律地运行不息，才能光明爽朗，万物化生；人体中也赖阳气运行畅通，才能保持健康。阳气不仅具有本章第6条所说的“精则养神，柔则养筋”的温煦功能，还具有抗邪卫外等功能。明代医家张介宾认为：《内经》一百六十二篇，天人大义，此其最要者也，不可不详察之（《类经·疾病类》）。他据此而撰《大宝论》，提出“阳非有余”的观点，又说“天之大宝只此一丸红日，人之大宝只此一息真阳”。张氏主张临床治疗以补阳为要务。《内经》的阳气理论，对后世温补学派的创立和发展具有深远的影响。

1-13 阴阳者，天地之枢机；五行者，阴阳之终始。非阴阳则不能为天地，非五行则不能为阴阳。——《中

藏经·生成论》【注释】本条指出阴阳和五行是相互联系、不可分离的。⊙在自然界中,阴阳的运动变化最为关键。没有阴阳的运动变化,就不能构成自然界。阴阳又离不开五行,阴阳的运动变化虽然神奇莫测,但可从五行往复中体现出来。所以,没有五行也就没有阴阳的运动变化。

1-14 阴味出下窍,阳气出上窍。味厚者为阴,薄为阴之阳;气厚者为阳,薄为阳之阴。——《黄帝内经·素问·阴阳应象大论》【注释】本条用阴阳理论来阐述药物饮食气味厚薄的性能。⊙“阴味”,指药食(药物饮食)之味,有质而降,“阳气”,指药物饮食之气,无形而升。阴味多下行而走下窍,阳气多上行而达上窍。凡药物饮食气味又有厚薄之分。味为阴,其味厚者属纯阴,其味薄者则为阴中之阳;气属阳,其气厚者属纯阳,其气薄者则为阳中之阴。药食气味的厚薄之分、阴阳之理,为后世中药理论发展及其性能归类奠定了基础。

1-15 人以天地之气生,四时之法成。——《黄帝内经·素问·宝命全形论》【注释】此为《内经》“天人相应”理论最基本的观点。⊙人依靠天地阴阳之气的交感而演生,依赖天地的大气和水谷之精而维持生命运动,顺应四季寒热温凉、生长收藏的规律而正常地生存。因此,人类的生命活动与自然界有着不可分割的联系。人体的生理活动、病理变化,以及情志好恶、起居饮食,都直接或间接地受到自然界各种因素的影响。所以养生防病,必须顺应自然界的规律。

1-16 阳气者,一日而主外,平旦人气生,日中而阳气隆,日西而阳气已虚,气门乃闭。——《黄帝内经·素问·生气通天论》【注释】人体的阳气与自然界阴阳消长的变化密切相关。⊙阳气在白天主司于体表。一天

之中,早晨,阳气开始生发,中午,阳气最为隆盛,太阳西下时,阳气渐渐潜藏于里,汗孔随之关闭。这是一天中阳气消长盛衰的过程。说明对于人体阳气的保养,要顺应自然变化的规律,根据阳气初生、隆盛、潜藏的不同时间,调节起居,安排作息。违背这个规律,将导致形体的困顿、衰薄。如黄昏时分劳动筋骨,则阳气难以收敛而耗散;或置身于雾露之中,则寒湿之邪易侵袭人体,损伤阳气。养生者于此不可不知。

1-17 人生于地,悬命于天;天地合气,命之曰人。——《黄帝内经·素问·宝命全形论》【注释】人的生命活动与天地自然有着广泛而密切的联系。这种联系表现在两个方面:一方面,人类必须依赖于自然界的天之气、地之物,才能生存;另一方面,自然界的阴阳消长、四时物候的变化,又无时无刻不在影响着人。所以说,天地阴阳之气相交融,才具备了人类生命活动的条件和环境。如果人类能够掌握自然规律,顺应天地阴阳四时的变化,采取积极措施,养生保健,就能长久地维持正常的生命活动,达到延年益寿的目的。

1-18 人生有形,不离阴阳。——《黄帝内经·素问·宝命全形论》【注释】阴阳学说可用来说明人体的形态和功能特性。如人体上部属阳,下部属阴;体表属阳,体内属阴。而体表又可再分阴阳,如体表的背部属阳,腹部属阴,外侧属阳,内侧属阴。以脏腑来分,六腑属阳,五脏属阴。而五脏之中又可再分阴阳,如心与肺属阳脏,肝、脾、肾属阴脏。再具体到每一脏腑,又有阴阳之分,如心有心阴、心阳,肝有肝阴、肝阳,肾有肾阴、肾阳等等。总之,人体是一个有机的整体,其上下、内外各部位的组织结构,虽然形态各异,功能复杂,但都可以根据其特性,用阴阳来概括说明。阴阳学说是认识人体生理病理,指导诊断治疗的重要理论。

1-19 万物负阴而抱阳，冲气以为和。——《老子·第四十二章》【注释】“负阴而抱阳”，意指世间万物都包含有或分别出“阴”和“阳”，不能理解为背为“阴”，腹为“阳”。“冲”，含有虚和中的意思，与盈相对。《老子》说，“道冲而用之，或不盈”，又说“大盈若冲”。

老子认为世间万物都包含着阴和阳两个方面。如“二”由“一”分化出来，而“二”则可以变化为“三”，这就是所谓“道生一，一生二，二生三，三生万物。”“三”正是由阴、阳再加上清虚之气。万物都离不开阴、阳与气，这是“三生万物”的基本含义。

老子哲理特别重视“冲气”，因为阴和阳是两个对立面，有了冲气才得以调和，万物才能正常生长。所以在道家养生思想中常强调“冲虚”这一概念。与《内经》所说的“恬淡虚无，真气从之”，其意义是相通的。

1-20 天地阴阳者，不以数推，以象之谓也。——《黄帝内经·素问·五运行大论》【注释】此句提示，自然界阴阳的运动变化神妙莫测，难以探得其中奥秘，此所谓“不以数推”，但人们可以通过现象的观察，来总结其运动变化的规律。例如古人通过天文现象的观测，结合二十八星宿的方位，总结出天干化五运（木火土金水五种气候运行的规律），地支化六气（风寒暑湿燥火六种气象变化的规律）的推算规律。从事物的“象”来把握客观事物内部的本质，是中医学认识自然和人体的重要方法。因而人体的生命活动虽然极其复杂，但其中的阴阳变化，也可以从各种生理病理现象来加以推求。诸如临床中疾病的诊断、疗效的观察等无一不是通过表现于外的各种症状和体征（即象）来分析判断的。“以象之谓”，导出了具有普遍意义的方法问题，值得玩味。

1-21 阳气以潜藏为贵，潜则弗亢。潜则可久，易