

ZHONGYI JICHU LILUN GEJUE

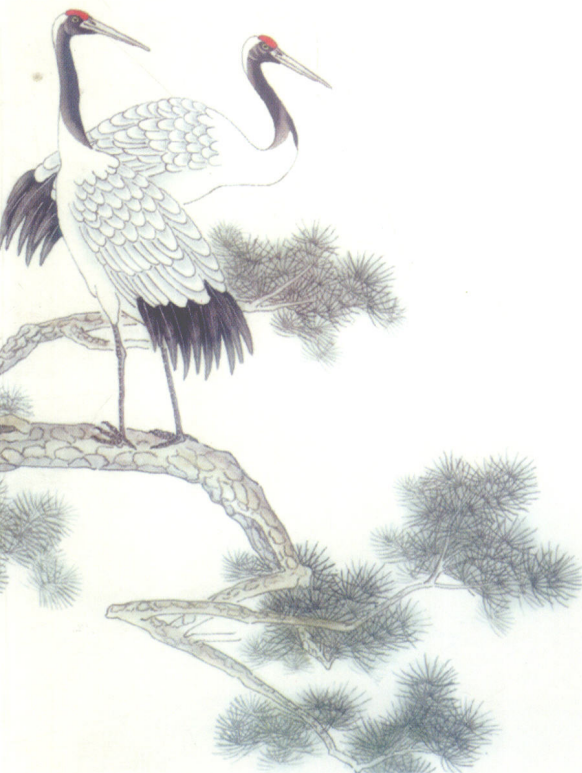
中医基础理论

歌诀

主编 肖国士 旷惠桃

中医歌诀精华丛书

手太阴肺中走起
下络大肠胃口行
上膈属肝从肺系
循从腋下膈内家
前于心与心包脉
下肘循臂骨上廉
透入寸口上鱼际
大指内侧爪甲根。



人民军医出版社

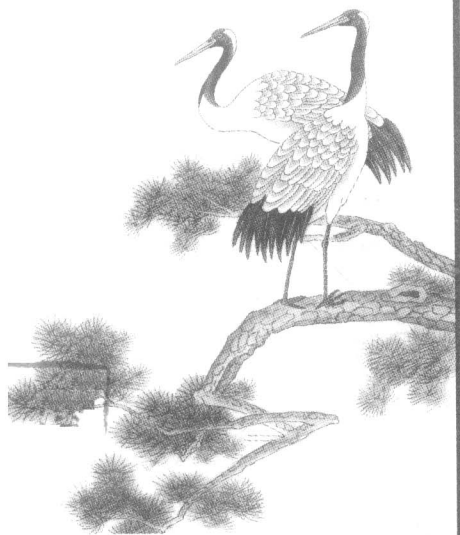
PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

6 69
◆ 中医歌诀精华丛书 ◆

中医基础理论歌诀

ZHONGYI JICHU LILUN GEJUE

主编 / 肖国士 旷惠桃



人民军医出版社

People's Military Medical Press

北京

图书在版编目(CIP)数据

中医基础理论歌诀/肖国土,旷惠桃主编. —北京:人民军医出版社,2004. 1

(中医歌诀精华丛书)

ISBN 7-80194-137-3

I. 中… II. ①肖…②旷… III. 中国医药学-普及读物 IV. R2-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2003)第096518号

主 编:肖国土 旷惠桃

出 版 人:齐学进

策划编辑:姚 磊

加工编辑:杨德胜

责任审读:余满松

版式设计:周小娟

封面设计:龙 岩

出版发行:人民军医出版社

地址:北京市复兴路22号甲3号,邮编:100842

电话:(010)66882586,66882585,51927258

传真:(010)68222916,网址:www.pmmp.com.cn

印 刷:北京国马印刷厂

装 订:腾达装订厂

版 次:2004年1月第1版,2004年1月第1次印刷

开 本:850mm×1168mm 1/32

印 张:8.75

字 数:232千字

印 数:0001~3500

定 价:17.00元

(凡属质量问题请与本社联系,电话(010)51927289,51927290)



本书为《中医歌诀精华丛书》中的一个分册，共分十部分，包括医学源流、脏象、经络、病机、诊断、治法、方剂、食疗与养生、其他歌诀。由从事中医临床和教学的专家教授，从浩瀚的古今医籍中精心收集整理编撰而成。文字十分简练，内容极其丰富，易于诵读记忆。适于中医院校学生和初学中医者阅读参考，亦为中医爱好者的必备藏书。

责任编辑 姚 磊 杨德胜



编委名单

名誉主编 庄铭聪

主 编 肖国士 旷惠桃

副主编 刘桂英 潘远根 阮沸翔

参编人员 肖 坚 厉旭立 张瑞莲 肖国武

刘路宏 黄建良 廖 华

《中医歌诀精华》丛书参编人员名单

名誉主编 庄铭聪
主 编 肖国士 旷惠桃
副主编 刘桂英 谢文军 肖四旺 潘远根
郝胜利 秦裕辉 阮沸翔 刘贵云
孙达武 赵广健

参编人员(以姓氏笔画为序)

王爱华	厉旭立	龙玉山	龙菊香
冯国湘	朱 莹	朱月英	朱益华
朱惠安	朱斌顺	刘 伟	刘万里
刘平兰	刘佰祥	刘路宏	米仁贤
孙绍卫	孙绍裘	肖 坚	肖国武
肖屏风	吴利龙	吴祖辉	陈积斌
张瑞莲	林兴中	赵青华	赵晓春
袁克宗	郭 仕	黄建良	曾松吟
廖 华	魏金鑫		

序

名医辈出,承前启后,这是中医药事业不断发展的显著标志之一。分析历代名医成才过程中的各种关系,这对发展中医教育事业很有借鉴意义。现用“十大”关系加以概括,简要分析如下。

目标与动力

奋斗目标的高低、不仅影响前进动力,而且影响才能增长速度。远大而明确的奋斗目标,是人才成长的力量源泉。中医药领域,有着浩瀚的古代典籍,广阔的研究范围,深奥的生命哲理,崇高的职业道德。医道难精,岐黄玄妙,非坚韧不拔不能上,非终生奋斗不能达。如张景岳为了阐明《内经》的哲理,所著《类经》,“综赅赅百家,训悉微义,凡数十万言,历四十年而成”,被人称为“海内奇书”。历代许多著名医家,由于他们矢志学医,总是与百姓疾苦、社会需要紧密相联,故能产生强大的动力,创造医学奇迹。《临证指南医案·华序》说得好:“夫以利济存心,则其学业必能造乎高明,若仅为衣食计,则其知识必终囿于庸俗。”目标,就是立志。李梴说:“志既立矣,却可商量用工。”就会自觉地、百折不挠地朝着既定的目标前进,从而最大限度地发挥自己的聪明才智。

个体与群体

我国古代的医学教育,有两种形式:一种是个体教育,一种是群体教育。个体教育分师传与祖传两种。如金元四大家中的李东垣,师承张元素。刘完素、荆山浮屠师、罗知悌、朱丹溪、王履、戴思恭是师徒六代相传的名医。元代名医危亦林,不仅为五代世医,而其高祖又师从三国时名医董奉的二十五世孙董京学习内科。群体教育始于晋代。所谓“晋代以上习医子弟者,令助教部教之。”至唐代已发展到由 330 多人组

成的太医署,学制分别为3、5、7年。到了宋明两代,临床分为13种,分科教学应诊,有利于人材的培养。但就古代整个医学教育来说,最基本的形式还是个体教育,直至今天,仍不能低估它的有效作用。

传授与自学

“名师出高徒”,这句话在一定程度上反映了传授对于培养人材的积极性和有效性。通过名师的传授,常能大大地提高学习效果,特别是某些专科诊疗技术,必须“临证亲授”才能掌握。在历代名医中,“青出于蓝而胜于蓝”者相当普遍。他们的经验,除了尽得师传以外,主要靠实践,而实践又是与自学分不开的。张仲景虽学艺于同郡张伯祖,但如果不自觉“勤求古训,博采众方”,怎么能成为“见病知原,视死别生”的医圣。《伤寒论·自序》指出:“观今之世,不念思求经旨,以演其所知,各承家技,始终顺旧。”使自己囿闭于小天地内,这可能是许多医家不能超过前人的根本原因。《中国历代名医评介》一书,介绍了35位有卓越贡献的医家,其中属祖传的3人,属师传的10人,而自学成才者却有22人。《辞源》一书所收录的64位名医,自学成才者竟达45人,占总数的70%以上。这个问题很值得研究。由于历代医家的辛勤劳动,撰写了大量的文献,为自学成才者创造了良好的条件。加之中医学是经验科学,通过自学和实践,可以把间接经验变为直接经验,把书本知识变为应用技术。赵濂说得好:“抑知古今内症之书,已极浩瀚,果能潜心考究,加以临证经历,自可日近乎神明。”自学的人,往往没有门户之见,在博览的过程中,常能择善而从,博采众长,自成体系,就有可能“才高识妙”了。对于传授与自学的关系,《医学心悟》认为:前者是“下学之要”,后者为“上达之机”。要上达成才,非自学不可!

继承与发扬

继承与发扬是医学科学发展的两个相互依存的过程。继承包括两个方面,一是前人的学术思想,二是临床经验。继承前人的学术思想,离不开古籍的整理和研究。如王叔和对《伤寒杂病论》残本的研究整

理,为仲景学说的继承和流传做出了杰出的贡献。继承前人的临证经验,必须从临床实践的研究观察着手,临床经验越多,感性认识越足,越容易上升为理性认识。金元四大家之所以能各树一帜,无一不是在继承的基础上成长起来的。继承的目的在于发扬,发扬的要素在于创新,只有走前人没有走过的路,发前人之所未发,就能站在当代医林的最前列。

勤奋与天赋

“业精于勤荒于嬉”,勤奋是取得学业精通的必要条件。如皇甫谧“耽嗜典籍,忘寝与食”,李时珍“长耽典籍,若啖蔗饴”,赵学敏“有得辄钞撮忘倦,不自知结习如此,老而靡倦”,李听“好方书,择其验者,题作帷帘,墙屋皆满”,但在历代名医成长的过程中,也不能忽视人的天赋作用。择人而教,这在《内经》里早有明确论述。如《素问·金匱真言论》说:“非其人勿教,非其真勿授,是谓得道。”《灵枢·官能》篇还提出因材施教,各尽其能的原则。所谓“各得其能,方乃可知,其名乃彰。不得其人,其功不成,其师无名。”对于天赋,历来有三种意见,一是遗传决定论,二是环境决定论,三是双重决定论。其中以双重决定论符合历代名医成长的客观实际,即绝大多数是天赋聪明,加上勤奋学习而成。“医可为而不可为,必天资敏悟,读万卷书,而后可以济世”,这是叶天士的遗嘱。只有敏求勤学,持之以恒,才可能攀登医学高峰。

基础与专业

中医的基础是什么?历代名医多把《内经》列为“医之大原”、中国古代的百科全书;把张仲景、李东垣、刘河间、朱丹溪四家之书,作为临床医学的四大支柱、医家的临证阶梯。王纶在《明医杂著》中说:“外感法仲景,内伤法东垣,热病用河间,杂病用丹溪,一以贯之,斯医道之大全矣。”孙思邈在《大医习业》中提倡:在刻苦钻研医学的基础上“涉猎群书”,只要文、史、天、地、历、数均通晓,钻研医药学就无所滞碍了。对于临床各科来说,内科又是基础。《医学入门》指出:“如欲专小科,则亦不

可不读大科，欲专外科，亦不可不读内科”。博是为专服务的。医者必须立足于本专业，最大限度地集中精力于一个关键的突破点上，这叫聚集成才，是人才成长的基本规律之一。

文理与医道

文以载道，学医必先学文。所谓“凡为医师，当先读书，凡欲读书，当先识字。字者文之始也，不识字义，宁解文理？文理不通，动成窒碍”。这是明代名医缪希雍的观点。历代许多名医，不仅是精通医学的名家，而且首先是精通经史百家的文人。如华佗“游学徐土，兼通数经”；皇甫谧“带经而农，遂博览典籍百家之言”；葛洪“广览群书，诸子百家之言，下至杂文，诵记万卷”。据一些史书和地方志记载，唐代名医孟诜；宋代名医许叔微、高若讷、张永、都响、周洪；明代名医王纶、王肯堂；清代名医陈修园，都中过进士。宋代名医谢复古、邓仲霄中过翰林，后者的名望尤高。文天祥称赞他是：“笔统先哲，垂范后贤”。至于青少年时中秀才的更是数不胜数了。如张完素 8 岁就中了秀才，傅青主 11 岁以第一名考上秀才。在中国历史上，负有盛名的文人，通晓医学的亦不少。如诗名卓著的刘禹锡，大文豪苏东坡，大科学家沈括，分别编著了《传信方》和《苏沈良方》。“秀才行医，如菜作齏”，提示了文理与医道的依存关系。

记忆与联想

记忆力是智力的一个重要组成部分。历代名医多善记，故能博学多才。据《避暑录话》记载：“道士杨大钧，蔡州人，善医，能默诵《素问》、《本草》，及两部《千金方》、《四书》，不遗一字，与人治病，诊脉不出药，但云此病若何，当服何药，是在《千金》某部第几卷，即取纸书授之，分两不小差。”他认为读书非“通其意”不可，只有“通其意”，才能记得牢，用得活。记忆分机械记忆与理解记忆两种，少年时主要靠机械记忆，40 岁以后，机械记忆逐渐下降，而理解记忆却大为加强，成年人必须充分利用理解记忆强的优点。为了记住某一事物，首先要理解它，在理解的基

基础上,努力建立这一事物与其他有关事物的联系,这就是联想。联想有多种形式,想起与此事相似的经验,称“相似联想”;想起与此事相反的经验,称“相反联想”;想起与此事在时空上有关联的经验,称“接近联想”。举一反三,触类旁通,都属于联想的范围。理解是记忆的基本条件,记忆必须以联想为基础。为了强化记忆,古人常把复杂的事物简单化、通俗化,采用归类、对比、图解、诗赋等方法,将需要记忆的内容,更系统地联系起来,就能大大地提高记忆效果。

临证与编著

在历代名医中,有的长于临证,以高明的医术,卓著的疗效,名闻于天下;有的长于编著,以渊博的知识,系统的理论,为医林所推崇。若两者均长者,更为难能可贵。从《古今图书集成·医部全录·医术名流列传》收录的明代名医来看,共计 993 人,有著作传世的只有 261 人,占 26.28%,由此可见,能够编著的只占四分之一左右,而长于编著的就更少了。既长于临证,又长于编著的更如凤毛麟角。编著从内容来看,一般可分为两类:一类以临证经验为主,多为临床医家所编著,一般具有简朴的特点。勤临证,多临证,既可使所学的知识得以应用,又可在应用中加深理解,积累经验,为编著打下良好的基础。以自己的临床经验为主,再参考有关方面的医书,理论与实践相结合,这是临床各科专著基本的编写形式。如陈自明编著《妇人大全良方》,王维德著《外科证治全生集》等均是。另一类以理论研讨或文献整理为主,多为儒医所编著,一般具有解感阐微或广搜博采的特点。编著是一个能动的创作过程,必然会使你去阅读,去思考,去采访摘录,从而能有效地提高学术水平和业务能力。

医德与医技

医德与医技,是从事医道的两大要素。刘完素说:“夫医道者,以济世为良,以愈疾为善。”医为仁术,应以济世利民为根本出发点,明代名医龚廷贤曾把“博施济众,惠泽斯深”摆在“医家十要”之首。而济世利

民必须通过高明的医术才能实现,所以能否“愈疾”,又是医道之本。司马光谓德才关系为:“才者德之资也,德者才之帅也”。德要依靠才来发挥,才要领先德来统帅。据《嘉兴府志》载:明代名医严乐善,见利思义,曾经对以重金为酬,请开毒药杀人的歹徒,掷金于地,大声斥责,警告规劝,使之改恶从善,成为医林佳话。唐代名医孙思邈,更不愧为德才兼备的典范。他曾在《大医精诚》一文里,就医生的思想品德,专业学习,对待病人的态度,如何处理同仁之间的关系等方面,进行全面的论述,成为光照千古的医德专论,其精神仍为后世医家所尊崇。

上述十大关系,是讲中医成长过程中的共性,个性寓于共性之中,分析、掌握共性,对从事中医药学的个人来说,就可以各取所需,根据自己的学业、环境、条件选而用之。欲承前而启后,确任重而道远。本序为中医多出人才快出人才而作。现用 10 个“贵乎”以殿后。《医门补要·自序》说:“是以医贵乎精,学贵乎博,识贵乎卓,心贵乎虚,业贵乎专,言贵乎显,法贵乎活,方贵乎纯,治贵乎巧,效贵乎捷。知乎此,则医之能事毕矣。”善哉!谨遵此论而行,按着规律去学,继承历代名医的治学经验,充分发挥自己的主观能动性,何愁学之不成,业之不精乎?

肖国士

2003. 10

前 言

医儒同源，学理相通。在私塾启蒙馆里，《增广》、《三字经》、《百家姓》、《千字文》、《千家诗》、《幼学琼林》等，都是启蒙教材，为过渡到读《五经》、《四书》和作文打好基础。

在中医的启蒙教育中，自明代以后，启蒙读物不断问世，已成系列。如明·龚廷贤编撰的《四言药性》，李时珍编撰的《濒湖脉学》，清·陈修园编撰的《医学三字经》，吴谦等编撰的《心法要诀》系列。或谐音以成韵，骈四俪六，文采斐然；或修词以达远，朗朗悦耳，喜惠后学。因医书浩瀚，纵皓首穷经，亦难详熟，编成歌诀，既可约其繁博，更有助于记诵。

有鉴于此，本书从基础理论的角度，将古今名医编撰的优秀传统教材，从理论到临床，从诊断到治法，从药物到方剂，从防病到养生，全面收集，系统整理。集思广益，由博返约，常事半功倍；日积月累，熟记其诀，可得心应手。本书为《中医歌诀精华丛书》第一分册，包括医学源流、藏象、经络、病机、诊断、治法、药物、方剂、食疗与养生、其他歌诀等10个部分，在歌诀原文之前，编撰“作者简介”、“内容提要”以资导读。为了精简篇幅，对疑难字句，一律不作注释，必要时请读者从《辞书》中查找音义。

本书很适合初学中医者阅读、熟练记诵，不但能了解中医的理论概况，为进一步钻研打好牢固的基础，而且可掌握临床内科的基本技能，为精通其技艺，提供一条可靠的捷径，古往今来，多少名医，循此入门而走上成才之路。

编 者

2003. 10

目 录

一、医学源流	(1)
(一)《医学三字经·医学源流》	(1)
(二)《医学入门·医学源流赋》	(2)
二、脏象	(5)
(一)《古今图书集成·医部全录·五脏歌》	(5)
(二)《医学入门·脏腑条分赋》	(6)
三、经络	(11)
(一)《汤头歌诀·经脉歌》	(11)
(二)《十四经络歌诀图·经络歌诀》	(15)
四、病机	(16)
(一)《仁斋直指方论·病机赋》	(16)
(二)《明医指掌·病机赋》	(18)
(三)《医经小学·病机歌诀》	(21)
(四)刘氏病因赋	(26)
五、诊断	(29)
(一)《医宗金鉴·四诊心法要诀》	(29)
(二)望色辨证歌	(36)
(三)望舌辨证歌《伤寒指掌·望舌指南》	(37)
(四)《中医诊断学·察舌辨证歌》	(39)
(五)《景岳全书·十问歌》	(42)
(六)《医经小学·脉诀》	(42)
(七)《医学入门·切诊歌诀》	(50)
(八)《濒湖脉学·四言脉诀》	(59)
(九)《诊家正眼·四言脉诀》	(64)

(十)《濒湖脉学·七言脉诀》	·····	(70)
(十一)《三指禅·脉诀》	·····	(77)
(十二)《医学实在易·切诊歌诀》	·····	(79)
(十三)《刘氏七言脉诀》	·····	(81)
(十四)《费氏四言脉诀》	·····	(83)
六、治法	·····	(86)
(一)治病先辨体质歌	·····	(86)
(二)《医经小学·治法歌诀》	·····	(86)
(三)《医学入门·治法歌诀》	·····	(90)
七、药物	·····	(101)
(一)《药性赋》	·····	(101)
(二)《雷氏药赋新编》	·····	(105)
(三)《刘氏药物歌诀》	·····	(111)
(四)《寿世保元·药性歌括》	·····	(115)
(五)药物配伍禁忌歌	·····	(129)
(六)《医经小学·药性歌诀》	·····	(130)
(七)《医学入门·药物分类七言诀》	·····	(136)
(八)《增编药性赋·七言歌诀》	·····	(149)
(九)六陈歌、引经报使药歌、药品须制歌	·····	(155)
八、方剂	·····	(157)
(一)《汤头歌括》	·····	(157)
(二)《时方歌诀》	·····	(179)
(三)《长沙方歌诀》	·····	(186)
(四)《金匱方歌括》	·····	(194)
(五)《奉时旨要·汤头歌诀》	·····	(205)
九、食疗与养生	·····	(228)
(一)《古今中外长寿箴言大观·食疗与长寿歌》	·····	(228)
(二)《医学入门·食治歌诀》	·····	(231)
(三)《类修要诀·养生歌诀》	·····	(236)



(四)《寿世青编·养生歌诀》·····	(239)
(五)《遵生八笺·养生歌》·····	(241)
(六)《养寿诗歌·养生歌诀》·····	(242)
(七)《援生四书·养生歌诀》·····	(243)
(八)《古今医统大全·养生歌诀》·····	(244)
(九)丹溪养生箴·····	(245)
(十)《寿世保元·养生歌诀》·····	(246)
(十一)《医学心悟·养生四要》·····	(246)
(十二)白居易养生诗·····	(248)
(十三)《太平御览·修养杂诀气铭》·····	(249)
(十四)《养生至论·养生歌诀》·····	(250)
(十五)《陆地仙经·养生歌》·····	(251)
(十六)《勿药元诠·养生颂》·····	(251)
(十七)《养生百字铭》·····	(252)
(十八)《养生诀窍歌谚·防病抗衰歌诀》·····	(252)
十、其他歌诀·····	(255)
(一)《医学心悟·医中百误歌》·····	(255)
(二)《古今医鉴·医病四箴》·····	(257)
(三)《万病回春·十要歌》·····	(258)
(四)《万病回春·时令节气歌》·····	(259)

一、医学源流

(一)《医学三字经·医学源流》

【作者简介】

作者陈念祖(1753~1823),字良有,后改修园,号慎修,福建长乐县溪楣村人,清代著名医家。著述甚多,坊间题名陈念祖医书总集多达72种。其书以流利通俗的文字,表达高深隐奥的医理,使初学者容易理解,所以流传甚广。他曾饮誉政坛和医坛,为官政绩显著,为医医德高尚。“潇洒如徐灵胎,超脱如叶天士,豪爽如薛一瓢”。“一切时医之论,能力穷其非,引而归之正”,堪称为官为医的典范。所以林则徐说:“窃谓近世业医者,无能出其右也”。

【内容提要】

本书用三字一句歌诀形式写成,附以注释。全书四卷,卷1、卷2,主要介绍医学源流,内、妇、儿科常见病的症状诊断和治疗;卷3、卷4论述通用方剂。全书通俗易懂,为医学门径书中的佳作,上海科技出版社于1958年排印本书,至1979年先后10次印刷,发行量47万多册。已故北京名医方药中教授,曾以通俗的文墨,对本书做了适当的解释和补充,编著成《医学三字经浅说》,已远远超出了原著的范畴。提供了一本较为详尽的教材。由人民卫生出版社于1959年出版,1983年再版,