

四庫全書  
四庫醫學叢書

醫宗金鑑

二

四庫醫學醫書

醫宗金鑑

(清)吳謙等纂  
劉裕輝等纂  
(一)

上海古籍出版社

# 本冊目次

御纂醫宗金鑑(二)

清吳謙等奉敕編著

欽定四庫全書

御纂醫宗金鑑卷三十四  
子部

詳故官太醫院博士趙亮

編修官倉聖麻覆勸

總校官中書臣朱 鈴

校對官中書臣蔣 寬

校錄監生臣陸 易

繪圖監生臣吳同研

欽定四庫全書

御纂醫宗金鑑卷三十四

編輯四診心法要訣目錄

望色聞聲問證切脉診法

欽定四庫全書

御纂醫宗金鑑  
卷三十四目錄

御纂醫宗金鑑卷三十四目錄

欽定四庫全書

御纂醫宗金鑑卷三十四

編輯四診心法要訣上

者乃診病要道醫者明斯更能互相參合則可識萬病根源以之療治自萬舉而萬當矣

五行五色青赤黃白黑復生青如環常德

醫家造精微通幽顯未有不先望而得之者近世

惟事切巧不事望神大失古聖先賢之旨今探醫

經論色診之文確然可法者編為四言合崔嘉彥

四言鍼訣名曰四診要訣實該望聞問切之迫使

後之為醫師者由是而教為弟子者由是而學熟

欽定四庫全書

內科卷之四

欽定四庫全書

卷之四

腎主化生黑色

欽定四庫全書

卷之四

頤也無難矣

讀習玩揣摩日久目能洞悉其妙則造精微通幽

變色大要生剋順逆青赤兼化赤黃合一黃白淡黃黑

青深碧白黑淡黑白青淺碧赤白化紅青黃變綠黑赤

紫成黑黃兼立

病根源能合色故可以萬全

此明望聞問切為識病之要道也經曰望而知之

謂之神是以目察五色也聞而知之謂之聖是以

耳識五音也問而知之謂之工是以言審五病也

一切而知之謂之巧是以指別五臟也神聖工巧四

火同化大主同化土金同化金水同化水木同化

金木兼化木土兼化土水兼化水火兼化大金兼

化此五行所化之變色也如青赤合化紅而兼青

之色如赤黃合化紅而兼黃之色如黃白合化黃

而兼白淡黃之色如白黑合化黑而兼白淡黑之

色如黑青合化黑而兼青深碧之色皆相生變色

不病之順也如白青兼化青而兼白淡碧之色如

赤白兼化白而兼赤之紅色如青黃兼化青而兼黃之綠色如黑赤兼化黑而兼赤之紫色如黃黑

欽定四庫全書

卷之三

欽定四庫全書

卷之三

四

781-3

化為色青心之精華化為色赤脾之精華化為色黃肺之精華化為色白腎之精華化為色黑色

藏色為主時色為客春青夏赤秋白冬黑長夏四季色

黃常則客勝主善主勝客惡

註此明四時不病常色之診法也五藏之色隨五形

之人而見百藏不變故為主色也四時之色隨四時加臨推進不常故為客色也春氣通肝其色當

欽定四庫全書

卷之三

四

781-3

醫能識此則可推五藏主病兼病吉凶變化之情矣

天有五氣食人入鼻藏於五藏上華面頤肝青心赤脾

藏色黃肺白腎黑五藏之常

註此明色之本原出於天微乎人五藏不病常色之

診法也天以風暑濕燥寒之五氣食人從鼻而入

風氣入肝暑氣入心濕氣入脾燥氣入肺寒氣入

色雖相合青弦赤洪黃緩白浮黑沉乃平已見其色不

當黑反黃當青反青之謂也

得其鍼得丸則死得生則生

註此明色鍼相合相反生死之診法也凡病人面青

鍼弦而赤鍼洪而黃鍼緩而白鍼浮而黑鍼沉此

為色鍼相合不病平人之候也假如病人已見青色不得弦鍼此為色鍼相反主為病之色鍼也若得浮鍼是得丸色之鍼則主死也得沉鍼是得生

色之鍼則主生也其餘他色皆倣此

新病鍼奪其色不奪久病色奪其鍼不奪新病易已色

欽定四庫全書

鍼不奪久病難治色鍼俱奪

註此以色鍼相合診病新久難易之法也鍼奪者鍼微小也色奪者色不澤也新病正受邪制故鍼奪

也邪受未久故色不奪也久病受邪已久故色奪

也久病不進故鍼不奪也若新病而色鍼俱不奪

則正不衰而邪不盛也故曰易已久病色鍼俱奪

則正已衰而邪方盛也故曰難治

色見皮外氣含皮中內光外澤氣色相融有色無氣不

病命領有氣無色雖困不凶

註此以五色合五氣之診法也青黃赤白黑顯然彰

於皮之外者五色也隱然含於皮之中者五氣也

內光灼灼若動從紋路中映出外澤如玉不浮光

油亮者則為氣色並至相生無病之容狀也若外

見五色內無含映則為有色無氣經曰色至氣不

至者死凡四時五歲五部五官百病見之皆死故

雖不病奪必傾也若外色淺淡不澤而內含光盛

欽定四庫全書

映出則為有氣無色經曰氣至色不至者生凡四

時五歲五部五官百病見之皆生故雖病困而不

凶也

鵝黃雄黃脾狀並臻鵝黃紅肺鵝黃朱心鵝黃黑赤紫  
鵝黃雄黃屬肝

註此明氣色並至容狀之診法也鵝白羅也如白羅

裹黃映出黃中透紅之色是脾之氣色並至之

容狀也如白羅裹黃映出淺紅翠白之色是肺

之氣色並至之容狀也如白羅裏朱砂映出深紅正赤之色是心之氣化並至之容狀也如白羅裏黑青映出黑中透赤紫銳之色是腎之氣色並至之容狀也如白羅裏藍青映出藍中揚紅石青之色是肝之氣色並至之容狀也

如鷺羽之色生白色也不欲如枯鹽即枯骨食鹽之色死白色也經曰黃欲如羅裏雄黃即黃中透紅之色生黃色也不欲如黃土即枯黃土之色死黃色也

青如蒼壁不欲如藍赤白裏朱砂死原里重赤白羽枯鹽雄黃羅裏黃土終難

此明四時百病五臟五部五官五色生死之診法

欽定四庫全書

卷之三

七

欽定四庫全書

卷之三

七

欽定四庫全書

七

也蒼壁碧玉也藍藍靛葉也經曰青欲如蒼壁之色即石青色生青色也不欲如藍即靛葉色死青色也衃血死血也赭代赭石也經曰赤欲如白朱即正赤色生紅色也不欲如衃赭即死血赭石之色死紅色也重漆光潤紫色也始地上蒼枯黑土也經曰黑欲如重漆即光潤紫色生黑色也不欲如始即枯黑色死黑色也白羽白鷺羽也枯枯骨也鹽食鹽也經曰白欲如鷺羽即白而光澤

如黃脾之病也色深黃者邪實也色淺黃者正虛也鼻者肺之官也鼻白肺之病也色淺白喘而不滿者正虛也色淺白喘而胸滿者邪實也目者肝之官也目皆青肝之病也色深青者邪實也色淺青者正虛也口脣者脾之官也脣黃脾之病也色深黃者邪實也色淺黃者正虛也耳者腎之官也耳黑腎之病也色深黑者邪實也色淺黑者正虛也所謂深淺分彰者即下之所謂淺淡為虛深濃為實分明彰顯也

左頰部肝右頰部肺頰心頰腎鼻脾部位部見本色深淺病累若見他色按法推類

註此以五色合五部主虛實賊徵正五部之診法也

左頰肝之部也右頰肺之部也頰上心之部也頰下腎之部也鼻者脾之部也本部見本色淺淡不及深濃太過者皆病色也假如鼻者脾之部位見

黃本色則為本經自病正邪也若見白色則為子盜母氣虛邪也若見赤色則為母助子氣實邪也

若見青色則為彼能克我賊邪也若見黑色則為我能克彼微邪也所謂按法推類者謂餘藏準按

此法而推其類也

天庭面督闕上喉咽關中印堂候肺之原山根候心年

壽候肝兩傍候膽脾胃真端候腎腰臍下大腸顎內

小府面王子膀胱額候肩額外候臂額外之下乃候手

位根傍乳膺綫上候背牙車下股膝胫足位

註此以上部候頭下部候足中部候藏府合五色主

病之診法也關中者兩眉之間謂之印堂中部之上最高者故應候肺之疾也印堂之上名曰關上關

上至髮際名曰天庭天庭為上部之下故應候咽喉之疾也

而之疾也關上為上部之下故應候咽喉之疾也

山根者兩目之間即下極也在肺下之部故庭候

心之疾也年壽者下極之下即鼻柱也在心下之

部故應候肝之疾也面傍者年壽之左右脣附於

肝故應候膽之疾也鼻端者年壽之下謂之面王

即準頭鼻孔也在肝下之部故應候脾之疾也鼻孔者即方上也脾胃相連故應候胃之疾也耳前

之下謂之兩頰四藏若反而皆一惟腎居脊而有

兩故兩頰應候腎之疾也與腰臍對故又應候腰

臍之疾也頰內高骨謂之兩頰之下在腎下之部

故應候大腸之疾也頰內者即兩頰之內也小府

者謂小腸之府也小腸在大腸之上故應候之也

準頭上至於庭皆謂之明堂準頭下至於頰皆謂

之而王而王者即人中承浆之部也膀胱者腎之

府也子處者即精室血海也皆居腎之下故而王

應候子庭膀胱之疾也此藏府上下內外之部位

也五部以額候腎者以水居極下且子處中通兩

腎也以天庭候心者以火居極上故也以左額候

肝者以木位居左故也以右額候肺者以金位居

右故也以鼻候脾者以土位居中故也當額者當

兩頰骨之部也額為骨之本而居外部之上故應

候肩之疾也肩接乎臂故額骨之外應候臂之疾

也臂接乎手故額外之下應候手部之疾也根傍

者山根兩傍兩目內皆之部也而居內部之上故

應候膺乳胸前之疾也兩頰候腰督頸外從頰骨

上引曰綈骨故應候背之疾也頰外從頰骨下引

曰牙車骨故應候股下膝胫足部之疾也此肢體

上下內外之部位也

庭闈鼻端高起直平額頰蕃蔽大廣豐隆骨骼明顯壽

享遐齡骨骼陷弱易受邪攻

註此明五官五部強弱壽夭之診法也天庭闊中至

鼻之端皆高起直平面額兩頰蕃蔽耳門皆大廣

豐隆去之十步皆見於外則為骨骼明顯也其人

不但不病且享遐齡之壽也若天庭額頰耳門諸

處骨卑肉薄則為骨骼陷弱也真人不但不免於

病且不壽也

黃赤風熱青白主寒青黑為痛甚則痺掣恍白脫血微

欽定四庫全書

卷二十一

黑水寒痿黃諸虛額赤營經

註此以五色隨鼻所在五官五部內部外部上部下

部主病之診法也黃赤為陽色故為病亦陽所以

主風也熱也青白黑為陰色故為病亦陰所以主

寒也痛也若黑其在綈則麻痺在筋則拘掣恍白

者淺淡白色也主大吐衄下血脫血也若黑衄吐

下血則為心不生血不榮於色也微黑者淺淡黑

色也主腎病水寒也痿黃者淺淡黃色也主諸虛

病也兩癲深紅赤色者主陰火上乘虛損勞疾也

視色之銳所向部宮內走外易外走內難官部色鍊五  
病交參上達下順左右反貼

註

此以五色傳乘官部之診法也色之尖處為銳凡  
病相傳相乘當視其色之銳處所向何官何部則  
知起自何官何部傳乘何部何官生魁順逆自然  
明矣銳處向外是內部是外部則為藏傳府府傳  
表易治之病也銳處向內是外部是內部則為表

欽定四庫全書

卷二十一

欽定四庫全書

古

傳府府傳藏難治之病也內走外走固有難易然  
更當以五部五官五色五臟五病交相推乘則又  
有微甚生死之別焉凡病色從下衝明堂而上額  
則為水魁火之賊邪故逆也從上壓明堂而下頰  
則為火侮水之微邪故順也反相反也阽危也男  
子以左為主女子以右為主男子之色自左衝右  
為從自右衝左為逆女子之色自右衝左為從自  
左衝右為逆者相反也相反故危也前以內外

沉濁晦暗內久而重浮澤明顯外新而輕其病不甚半  
澤半明雲散易治搏聚難攻

註

此以五色晦明聚散別久重新輕之病易治難治  
之診法也色深為沉主病在內若更濁晦暗主  
久病與重病也色淺為浮主病在外若得光澤明  
顯主新病與輕病也若其色雖不枯晦亦不明澤  
主不甚之病也凡諸病之色如雲散散主病將愈  
易治也搏聚凝滯主病漸遠難治也上以內外上  
下左右分順逆此以淺深晦明聚散分順逆也  
黑庭赤癲出如拇指病雖小愈亦必卒死唇面青黑  
官黑起擦殘汗粉白色皆死

註  
此明非常之色診人暴死之法也出如拇指謂成  
塊成條搏聚不散也黑色出如拇指於天庭赤色  
出如拇指於兩頰此皆水火相射之候故病者雖  
或小愈亦必卒然而死也病者唇面青黑及五官

忽起黑色白色如擦煙汗粉之狀雖不病亦皆主卒死也

善色不病於義誠當惡色不病必主凶殃五官陷弱庭闈不張蕃卑小不病神強

註此明見其色不見其病之診法也善色者氣色并至之好色也其人於理當不病也惡色者沉深滯晦之色也其人即不病亦必主凶殃也凶殃者即相察所謂紅生焦勞口舌白主刑罰孝服黑主非

欽定四庫全書

御醫錄卷之四

七

炎凶死青主憂訟暴亡之類也五官陷弱者謂五官骨陷肉薄也庭闈不張者謂天庭闔中不豐隆張顯也蕃蔽卑小者謂頰側耳門卑低不廣也此皆無病而有不壽之形若加惡色豈能堪哉其有不病者必其人神氣強旺素稱其形也

肝病善怒面色常青左有動氣轉筋脹疼諸風掉眩疝病耳聾目視矇眬如將捕驚

註此下五條皆明色病相合本義自病虛實之診法

也怒者肝之志故病則好怒也青者肝之色故病

則面色當青也肝之部位在左故病則左脇有動氣而脇疼也肝主筋故病則轉筋也掉者動搖抽搐也瞤者瞤黑不明也肝主風故病則掉瞤也疝

主肝故病疝也肝與膽為表裏故病耳聾也此皆肝實之病若肝虛則目視矇眬無所見以肝開竅於目也肝虛則膽薄故不時而有如人將捕之驚也

欽定四庫全書

御醫錄卷之四

八

心赤善喜舌紅口乾脣上動氣心胸痛煩健忘驚悸怔忡不安實狂昏冒虛悲淒然

註善者心之志故病則好善也赤者心之色故病則面色赤也心開竅於舌故病則舌赤紅也心主熱

故病則口乾心煩也心之部位在上故病則脣上有動氣也胸者心肺之宮城也故病則心胸病也健忘驚悸怔忡皆心神不安之病也熱乘心實則發狂昏冒也神怯心虛則凜然好悲也

脾黃善憂當驕動氣善思食少倦怠乏力腹滿腸鳴病而下利實則身重腹滿便閑

注 黃者脾之色故病則面色黃也憂患者脾之志故病則好憂思也脾之部位在中故病則當驕有動氣也脾主味故病則食少也脾主四肢故病則倦怠之力也脾主腹故病則腹滿腸鳴痛而下利也此皆脾虛之病也脾主肉故實則病身重腹脹滿便閑也

欽定四庫全書

卷三十一

三

肺白善悲膽右動氣亂漸寒熱咳嗽噴嚏喘呼氣促膚

注 白者肺之色故病則面色白也悲者肺之志故病

痛胸痺虛則氣短不能續息

注

肺白善悲膽右動氣亂漸寒熱咳嗽噴嚏喘呼氣促膚  
則好悲也肺之部位在右故病則右脅有動氣也肺主皮毛故病則亂漸寒熱膚痛也咳嗽噴嚏疾噴嚏流涕喘呼氣促皆肺本病也胸者肺之府也故病則胸痺而痛也肺虛則胸中氣少故喘咳皆氣短不能續息也

腎黑善恐膽下動氣腹脹喘溲便不利腰背少腹骨痛大氣心懸如饑足寒厥逆

注 黑者腎之色故病則面色黑也恐者腎之志故病則好恐也腎之部位在下故病則膽下有動氣也腎主水故病則水蓄腹脹脹滿喘不得卧也腎開竅於二陰故病則溲便不利也腎主骨腎與膀胱為表裏故病則少腹滿背與骨俱痛也腎主火故病則呵欠也腎邪上乘於心故病則心空如饑也

欽定四庫全書

卷三十二

三

諸厥屬下故病則足寒厥逆也

注 正病正色為病多順病色交錯為病多逆母乘子順子乘母逆相起逆凶相生順吉

此以五色合五病順逆生死之証法也假如肝病色青是正病正色若反見他色是病色交錯也若見黑色為母乘子相生之順也若見赤色為子乘母相生之逆也若見黃色為病剋色其病不加凶中順也若見白色為病逆其病則甚凶中逆也

曰相剋逆凶者謂相剋為凶凶中順尚可也凶中逆必凶也曰相生順吉者謂相生為吉如子乘母

為吉中小逆也如母乘子為吉中大順也其餘四

藏皆倣此

色生於藏各命其部神藏於心外候在日光晦神短了

了神足單失久病雙失即故

此以色合二目之神診病生死之法也五色生於

五藏各命其部而見於面神藏於心雖不可得而

識然外候在目視其目光晦暗此為神短病死之候也若目睛清瑩瞳明此為神足不病之候也單失者謂或色或神主久病也雙失者神色俱失故主即死也

面目之色各有相當交互錯見皆主身亡面黃有微質紅疹瘡皆黃病愈續黃發黃

此以色合二目之色診病之法也面目之色各有相當之色如面之色肝青心赤脾黃肺白腎黑目

之色如睛晴黑烏珠青白珠白兩皆紅也若目青

目赤目白目黑與面色但有不同皆為交互錯見

病者皆主身亡也惟面色黃者為土未敗五行有救皆不死也若傷寒兩目皆紅則為發疹瘡之兆

兩目皆黃則為病將愈之徵若兩睛通黃則為主發黃疸之候也

閉目陰病閉目病陽瞼瞑無盛時瞼衄常陽絕戴眼陰脫目盲氣脫眶陷睛定神亡

欽定四庫全書

卷之三十一

十一

註此診目陰陽生死之法也凡病者閉目則為病在

陰也閉目則為病在陽也瞼瞑昏不了了非閉目也則為熱盛傷神也視而時瞑非閉目也則為衄血之常候也目上直視謂之戴眼則為陽絕之候

也視不見物謂之目盲則為陰脫之候也目眶忽陷則為氣脫之候也睛定不轉則為神亡之候也

五色既審五音當明聲為音本音以聲生聲之餘韻音遂以名角徵宮商並羽五聲

註此明五音乃天地之正氣人之中聲也有聲而後

有音故聲為音本音以聲生也聲之餘韻則謂之音非聲之外復有音也五色命乎五藏診人之病

既已審矣而五音通乎五藏診人之病亦當明也

角屬木通乎肝徵屬火通乎心宮屬土通乎脾商屬金通乎肺羽屬水通乎腎也

中空有竅故肺主聲喉為聲路會厭門戶舌為聲機脣

齒扇助寬隘鍼鍛厚薄之故

欽定四庫全書

卷三十一

十一

欽定四庫全書

卷三十一

十一

781-12

者聲疾牙齒有疎密疏者聲散密者聲聚五者皆無病之聲音乃形質之稟賦不同也以此推之在喉在會厭在舌在齒在脣之故當有別也

舌居中發喉音正宮極長下濁沉厚雄洪開口張喝口音崩成次長下濁鏗鏘肅清微口脣音極短高清柔細透徹尖利羽聲舌點齒音次短高清抑揚承越微聲始通角縮舌魯條暢正中長短高下清濁和平

註此明五藏聲音不病之常之診法也經曰天食人

此明聲音各有所主之診法也凡萬物中空有竅者皆能鳴焉故肺秉之而主聲也凡發聲必由喉出故為聲音之路也必因會厭開闊故為聲音門戶也必藉舌為宛轉故為聲音之機也必資之於牙齒脣口故為聲音之扇助也五者相須故能出五音而宣遠遠近也若夫喉有寬隘寬者聲大隘薄者聲濁薄者聲清脣亦有厚薄厚者聲遲薄

以五氣五質入鼻藏於心肺上使五色修明聲音能彰故五藏各有正聲以合於五音也如舌居中聲音自喉出者此宮之正音也其聲極長極下極濁有沉洪雄厚之韻屬土入通於脾開口張喝音自口出者此商之正音也其聲次長次下次濁有鏗鏘清肅之韻屬金入通於肺撮口而發音自脣出者此羽之正音也其聲極短極高極清有柔細尖利之韻屬水入通於腎以舌點齒成音者乃微

之正音也其聲次短次高次清有抑揚咏越之韻

屬火入通於心內縮其舌而感者乃角之正音

也其聲長短高下清濁相和有條暢中正之韻屬

木入通於肝此五藏不病之常聲也嘯者齒本肉

也

喜心所感忻散之聲怒心所感忿厲之聲哀心所感悲  
嘶之聲樂心所感舒緩之聲敬心所感正肅之聲愛心  
所感溫和之聲

欽定四庫全書

卷三十一

三

註前以咽喉會厭舌齒口唇竇賦不同以別非病之

音此又復以人之情感物感聲以明非病之聲也

如爲喜感於心者則其發聲必忻悅以散也怒感

於心者則其發聲必忿急而厲也哀感於心者則

其發聲必悲悽以嘶也樂感於心者則其發聲必

舒暢不迫也敬感於心者則其發聲必正直肅歛

也愛感於心者則其發聲必溫柔以和也醫者於

此比類而推不病之音自可識有病之音也

五聲之變變則病生肝呼而急心笑而雄脾歌以漫肺  
哭促腎呻低微色剋則凶

註此以五聲變而生病之診法也五聲失正則謂之

變變則病生也肝呼而聲急肝聲失正故知病生

肝也心笑而聲雄心聲失正故知病生心也脾歌

而聲漫脾聲失正故知病生脾也肺哭而聲促肺

聲失正故知病生肺也腎呻而低微腎聲失正故

知病生腎也所謂色剋則凶者假如肝病呼急得

欽定四庫全書

卷三十一

三

相剋之白色主凶也餘藏倣此

好言者熱惱言者寒言壯為實言輕為虛言微難復奪  
氣可知讓妾無倫神明已失

註此以聲音論病寒熱虛實生死之法也中藏經曰

陽候多語熱也陰候無聲寒也聲音壯厲實也發言輕微虛也若言聲微小不能出喉破言不能復

言者此奪氣也語言妄語不別親疏神明失也皆

主死候

失音聲重內火外寒瘡痛而久勞啞使然啞風不語雖

治命難謳歌失音不治亦瘡

此明失音為病不同之診也失音聲粗重乃內火

為外寒所遏鬱於肺也若不粗重且瘡爛而痛日

久流連者是因勞啞使然也小兒抽風不語大人

中風不語皆謂之啞風雖竭力治之而命則終難

挽回以金不能制木也謳歌失音者是因歌傷喉

不治亦可瘡也

欽定四庫全書

卷三十四

十一

聲色既詳問亦當知視其五入以知起止心主五臭自入為焦脾香腎屬肺腎肝膽脾主五味自入為甘肝酸心苦肺辛腎鹹腎主五液心汗肝泣自入為唾脾涎肺涕

此明五入問病之診法也肺主五聲肝主五色前已詳明而問之之道亦所當知也經曰治之極於一者問其因而得其情也其要在視其五入即可以知病情之起止也假如心主五臭凡病者喜

臭惡臭皆主於心此統而言之也若分而言之則自入喜焦病生心也入脾喜香病生脾也入腎喜

腐病生腎也入肺喜腥病生肺也入肝喜臊病生

肝也脾主五味凡病者喜味惡味皆主於脾此統而言之也若分而言之則自入喜甘病生脾也入

肝喜酸病生肝也入心喜苦病生心也入肺喜辛

病生肺也入腎喜鹹病生腎也腎主五液凡病者

多液少液皆主於腎此統而言之也若分而言之

欽定四庫全書

卷三十四

十一

則自入而出而為唾病生腎也入心出而為汗病生心也入肝出而為淚病生肝也入脾出而為涎病生脾也入肺出而為涕病生肺也其聲之微壯色之順逆法同推也

此以問知精神盛衰虛實之診法也凡病朝禁者以朝則人氣始生衛氣始行故禁也盡安者以日

百病之常晝安朝禁夕加夜甚正邪進退潮作之時精神為貴不衰者實困弱累