

养生保健金库

白话中医养生宝典



学苑出版社

(京)新登字 151 号

养生保健金库

白话中医养生宝典

主 编：史 晟

编 著：史 晟 李建国 肖 华 周 荣 丁 丁

胡玉玲 吴 龙 于 建 晓 宜

责任编辑：郑 远

出版发行：学苑出版社 邮政编码：100036

社 址：北京市海淀区万寿路西街 11 号

印 刷：北京南华印刷厂

经 销：各地新华书店

开 本：787×1092 1/32

印 张：8.875

版 次：1994 年 6 月北京第 1 版第 1 次

ISBN 7-5077-0956-6/R·155

全书定价：350.00 元

本册定价：8.90 元（平装）12.35 元（精装）

14.95 元（豪华装）

目 录

上卷 概论

- 第一章 医学简史..... (1)
- 第二章 习医原则..... (3)
- 第三章 阴阳五行脏腑..... (15)
- 第四章 诊 断..... (25)
- 第五章 养生治病问答..... (46)

中卷 治疗各论

- 第一章 小儿科病..... (63)
- 第二章 内科病..... (72)
- 第三章 妇科病..... (80)
- 第四章 外科病..... (93)
- 第五章 中药治疗..... (111)

下卷 养生各论

- 第一章 预防疾病..... (167)

第二章	神仙家服食·····	(177)
第三章	儒家养性·····	(192)
第四章	道家服饵·····	(206)
第五章	房中养生·····	(220)
第六章	医家食疗·····	(233)
第七章	气功炼丹·····	(255)

上卷 概论

第一章 医学简史

祖国医学开始有文字记载，相传起源于歧伯和黄帝。后人托名黄帝和歧伯写成《灵枢》和《素问》二书，特别是《素问》的内容更为详细。

自从《难经》这部书出现以后，中医学的内容更为丰富了。

到了东汉末期，有南阳人张仲景在《内经》的理论基础上，倡导了“六经辨证”的学说，使中医学理论得到进一步的发展。他的著作传流到现在的有《伤寒论》和《金匮要略》两书。这两部书给后世医家在诊断治疗方面树立了辨证施治的规范，成为学医的必经之路。

唐代著名的医学书籍，要算孙思邈著的《千金要方》和王焘著的《外台秘要》了。这两部大书可说是唐代医学的代表作，一直为医学界所重视。

唐代以后的著作逐渐地增多了，其中不免也有一些不够成熟的作品，滥竽充数，如果拿这些作品来和古典医书比较起来，那就有些赶不上了，好象拿红的颜色与紫的颜色相比、

郑卫音乐与古代雅乐相比一样。这里面有正色，有杂色，有雅乐，有淫靡之音，显然是不同的。

到了金时，李东垣在医学上倡导“重脾胃”的学说，主张用温燥性的药（如补中益气汤中的升麻、柴胡等）来升提清气。他临症处方用药较多，是比较庞杂的，不够纯正；但他的医学理论很有可贵的地方。

像金代的刘河间，治病专从治火着眼。他的学说，虽然是根据《内经》的理论发展而来的，但有很多是自己的见解。他所制定的几个方剂，不仅有它的独创性，而且还是很妥善的。

元代朱丹溪的医术，在当时很少有人能比得上。他提倡“阳常不足”的学说，认为很多病应从滋阴着手，人体的“阴”应当常补，“阳”则切忌使它浮动。治疗杂病的方法，应当从气、血、痰、郁等四方面来分别处理。

又像金代的张子和，治病主张用攻下的方法。攻下的药物性能都是比较猛烈的，但他用得很精当。不过也必须注意疾病的情况，用药要恰到好处，不宜过量。

刘河间、张子和、李东垣、朱丹溪，都生于金元时代，各有不同成就，名气很大。后人称他们为金元四大家。但在李中梓著的《医宗必读》一书中，却错误地把张仲景、刘河间、李东垣、朱丹溪称为金元四大家。

从明代以后，医学书籍就更多了。但各有所长，各有所短，研习医学的人，必须仔细酌量取舍，才能做到取长补短。其中比较详细酌量取舍，才能做到取长补短。其中比较详细而完备的，要称王肯堂了（指王肯堂著的《证治准绳》）。

薛立斋著《薛氏医案》，其中有些议论缺乏自己的见解。李士材的著述虽然比较粗浅一些，但是却能遵守常法。张景

岳著有《新方八阵》，创制许多新的处方，都很切合实际。张石顽著《张氏医通》，治病大多采用温补的方法。赵献可的论述，基本上与张景岳、张石顽两人的理论一致。至于诊脉的方法，首推李时珍所著的《濒湖脉学》。

以上所谈到的几位医家，虽都各有专长，但他们的著作，与古典著作比较起来，是相差得很远的。对于张仲景著作的研究，尚还很不够，好象只能在门外徘徊，不能登堂入室。

到了清代，惟有柯韵伯能够遵守《伤寒论》的法度。至于徐忠可、尤在泾二氏，基本上是根据喻昌的学说。清代有名的著作家，要算钱塘张志聪与高士宗了。研究祖国医学必须认真学习古典著作，才是正确的道路。

第二章 习医原则

一、医德为首

张湛说：“经方难以精通，由来已经很久了。”现在的疾病有内在病因相同但外在症状不同的，也有内在疾病不同而症状表现相同的，所以五脏六腑的充盛或虚损，血脉荣卫的通畅或淤塞，本来不是凭耳目能察辨到的，必须先诊察脉象来判定它。可是寸关尺的脉象，有浮沉弦紧的混杂；穴位的气血运行灌注，有高低深浅的差别；肌肤筋骨有薄厚强弱的不同。只有用心精细的人，才可同他谈论这些道理。假如对非常精微的医学道理，用极粗略肤浅的思想去推究，怎么不危险呢？如为实症却补益它，虚症却耗损它，泄泻之症却通

利它，壅塞之症却固涩它，寒症却用寒凉药，热症却用温热药，这样便会大大加重他们的病情，你指望病人恢复生气，我却预见病人将要死亡。所以医方占卜是最难精通的技艺，既然不是神仙传授，凭什么掌握其中深奥微妙的道理呢？世上有些愚昧的人，才读了三年方书，就认为天下没有什么病不可以医治了；等到治了三年疾病，才知道天下没有什么方药可供应用了。所以学医的人必须广泛探究医学本源，专心勤奋不懈怠，不可东鳞西爪地听到一些，就说医道已经全都懂得，否则会严重贻误自己啊！

大凡德才兼备的医生治病，一定要安定神志，无私欲，不贪求，首先产生慈善怜悯之心，决心拯救百姓痛苦。如有因疾病来求治的人，不论他贫富贵贱、老幼美丑、仇人亲人、关系亲密或疏远、汉族或异族、愚笨或聪明，都应一同看待，完全如同至亲一样地对待。也不能瞻前顾后，考虑自己的祸福得失，护惜自己的身家性命。看到病人痛苦烦恼，好像亲身遭受一般，内心感到悲痛。不回避艰险、昼夜、严寒、酷暑、饥渴、疲劳，一心一意去解救，而不要产生卖弄本领、自我表现的心思。这样便可成为百姓的大医，反此则是人民的大贼。自古名医治病，多用活物来救治危急病人，虽说把牲畜看得轻贱，把人类看得贵重，但爱惜生命，则应人畜相同。损害对方来补益自身，对于万物来说都会厌恨的，何况对于人呢！杀害牲畜用来求得人的生存，离开救生的本意更远。现在我这些方子不用活物做药的原因，确实就是如此。那些虻虫、水蛭之类的东西，如果街市上有已死的，就买来用它，不在此例。只有像鸡蛋这种东西，因为它一片混沌，尚未成形，一定在重大危急的紧要时刻，迫不得已才忍痛使用它。能不用的人，才是智慧超群的人，这正是我所不及的。假如有

患疮疡、泻痢、污秽不堪入目，人们厌恶看到的病人，只能萌发羞愧、哀怜、忧苦的想法，而不能产生一丝不快之意，这就是我的心愿啊。

大医的表现，要澄清思虑，反省自身，看上去庄重大方，气度宽宏，不亢不卑。诊断疾病，用心专一深入，详察证候，丝毫不误。处方治疗，不出差错。虽说疾病应从速救治，关键是要遇事不惑，并应该周密仔细，深入思考，不能在人命大事上，轻率地炫耀自己动作敏捷，来猎取名誉，这是很不仁义的啊！又有医生到病人家出诊：即使华丽的丝织品满目皆是，切勿左右张望；美妙的乐声充耳，也不能流露出似有欣喜之状；佳肴频繁进献，食如无味；美酒同时陈列，视而不见。这样做的原因，是一人忧伤，全家不乐，何况病人的痛苦片刻不离，如果医生安心地娱怀取乐，傲慢地自鸣得意，这是人和神都认为可耻的行为，是道德高尚的人所不为的举动，这是医生的本份啊。

作为医生的准则，不可多言取乐，高声谈笑，搬弄是非，非议他人，炫耀声名，诽谤众医，夸耀自己的德行，偶然治愈一病，就昂头仰面，而有自我赞许的神态，认为天下无双。这是医生不可救治的毛病！

所以医生不可倚仗自己的专长，一心谋求钱财，而只能怀抱拯救苦难的心思，这样在阴间，便会自感多福了。又不能因为病人富贵，而开列珍贵药物，使他们难以求得，借此炫耀自己的功绩才能，这实在不是忠恕之道。我志在救世济民，所以琐碎地谈论这些，学医的人可不要因为讲得粗俗而感到耻辱啊！

二、讲究技艺

扁鹊的医学如同秦镜照物，美好与丑恶都无法隐藏。又像奕秋遇上对手，每一着都值得效法，旁观者不能觉察他神奇的谋略。仓公的医学好像轮扁砍削车轮，心手相应，自己却很难把巧妙的构思告诉别人。张长沙的医学仿佛商汤王和周武王的部队，只行王道，无论是攻还是守，是对阵交锋还是设计邀截袭击，不管敌方兵力大小，都可以制敌取胜。华元化的医学类似庖丁宰牛、挥动刀刃，肯紧要害而漫无阻碍，他的技艺自然应有神奇之处，人们虽然想学习他却得不到。

孙思邈的医学就像郑康成注释的经书，在训诂方面很详尽，他自己会心的妙处，难以揭示给别人，但品尝其厚味，也可以充饥了。庞安常的医学能阐发扁鹊隐秘的东西，效仿华佗能被效仿到手的東西，假如上天给与他时日，他的成就将不在古人之下。钱钟阳的医学有似李靖用兵，越过险境也好，欲擒故纵也好，最终均与兵法符合，他起初以小儿科闻名于世，大概是沿袭扁鹊顺应时俗来重视治疗对象的作法，作了变通罢了。陈无择的医学犹如老吏审案，深谙讯问议罪之事，只是不免脱离具体情况来套用法律条文。只担负他自己的职责则行有余力，让他代为治理国家则繁琐复杂。许叔微的医学正像顾恺之的人物画以形写神，神气充沛，却不超出形似之外，可以模仿，但是不能达到。

张易水的医学如同濂溪作图解说太极，分别阴阳，又包含着理和气的深趣。他的宗旨是把古方与新病不相符合作为自己一家的学说，有人疏于辨察，要把图说成太极本身，那就跟画蛇添足差不多了。刘河间的医学就像郭橐驼种树，种在哪儿都能成活，只是把冰雪天当作春天，对松柏有利却对

蒲柳不利。张子和的医学好似老将面对敌军，有时背水布阵，有时过河烧船，把军队放在险绝的境地，然后才能求得生存。如果不善于仿效，那就不是溃散就是败逃。他提出的六门三法，原本是张长沙学说的余音。李东垣的医学正像琴新装上丝弦，一经弹奏，竽籁就都失去了声响。要是把弦柱粘起再来模仿，那么七根琴弦就弹不出和谐悦耳的声音了。没有别的原因，琴声的妙处，不是初学弹奏的人所能了解的啊。

严子礼的医学像是欧阳洵写字，善于遵守规矩却不崇尚飘逸，学习的人容易摹仿，但终究缺少汉晋风度。张公度的医学专学张仲景，正如简斋作诗，颇具杜少陵的神气韵味。王德肤的医学好似虞人张设罗网，遍罩原野，而漏网的兔子却很多，不守规矩，胡乱逐捕得到的禽兽，是不值得算数的啊。

三、细辨五难

我曾经论述治病有五难：辨疾、治病、饮药、处方、别药这五个方面。

现在看病的人，只是诊察气口六脉就算了。古人看病，一定要察看病人的声音、颜色、举动、腠理、性情、嗜好，询问他做的事，观察他的行为，已经得到病情的大概，然后又全面诊察人迎、气口、十二动脉的脉象，疾病在五脏发生，五色就因此产生反应，五声就因此发生变化，五味就因此造成偏嗜，十二动脉就因此显出与往常不同的搏动。探究病情详尽到这种程度，可是还怕有所缺失。这是辨疾的难处，五难的第一点。

现在治病的人，拿一两味药，写下服用注意事项，交给病人就完事了。古代治病的人，先要了解岁时节气的变化，山林川泽地气的升发，然后再看病人年龄大小、身体胖瘦、地

位贵贱、居处调养、脾气禀性、喜好厌恶、劳苦闲逸，采用对他们适宜的方法，避免用对他们不适宜的方法。有的用药疗，有的用火攻、有的用针刺，有的用砭石，有的用汤液，来改变病人过去的习惯，调节病人的情绪。认真地探求病情与治法。投合时机，顺应变化，丝毫延误不得。进而增减他们的衣服，调节他们的饮食，改变他们的居处，顺应他们的情况与变化，有的依据天理治疗，有的依据人事治疗。五运六气，冬寒夏暑，晴雨电雹，鬼神梦魇，药物性味甘苦寒温的情况，运气的后至、先至、偏胜、报复的作用，这些是天理。人体有盛衰强弱，他们的五脏也有不同的情况，依照他们相同的方面，察知各自特殊的方面，不拿这个比附那个，也不拿一个人的情况去类推众人，这是人事。这里的奥妙，难以用书籍传下来，也不能用嘴巴说清楚。医生的精心赛过承蜩的人，他的观察比刻棘还细致，眼不离病人的颜色，耳不离病人的声音，手不离病人的脉络，还要担心有什么差错。给了药就走开，却指望十全无失，岂不是太难了吗？这是治病的难处，五难的第二点。

古代吃药的人，煎煮有一定节度，服用有适当的方法。药有可以久煮的，有不可以久煮的；有适宜用旺火煮的，有适宜用文火煮的。这就是煎煮的节度。有的应当趁热喝，有的应当晾凉喝，有的要慢喝，有的要快喝。有的可以趁着病人饮食或情绪变化的时候吃下，那么饮食或情绪变化就起了辅助作用；有的必须避开饮食或情绪变化的时候，那时饮食或情绪变化就成了有害的东西。这就是服用的原则。可是，水泉有好有坏，煮药的人有勤有懒。虽然如此，却责怪药不见效，其实并不是药物的罪过啊。这是服药的难处，五难中的第三点。

药物单用一味容易明白，合用几味就不容易掌握了。世上开药方的人，觉得一味药不够，就再加上好几味。他们根本不懂得药物有的会起辅助作用，有的正好起相反作用，有的合在一起药性就改变了。方书上虽然写着药物有佐热寒的特性，然而古人没有讲过的、人们料想不到的方面，怎么能全部了解呢？比如酒对人来说，有人喝酒超过一石而不昏乱，有人刚沾嘴唇就觉头晕；漆对人来说，有人整天摆弄而不受伤害，有人接触一下就生疮溃烂。怎么见得药对人就没有这样的差别呢？这是由于体质的不同。南方人吃猪鱼就活得好好的，北方人吃猪鱼却要生病，这是由于风土气候不同。水银遇上硫黄就红得像丹砂，遇上矾石就白得像雪一样。人们想吃的酸东西，没有超过醋的了，认为醋酸得不够，又加上橙子，两种酸东西配合起来，应当更酸却反而甜。巴豆能泻下，认为巴豆的通利作用还不够，就又加上大黄，结果巴豆的通利作用反而减小。螃蟹和柿子，经常分开来吃并没有害处，但两种东西一起吃下，不一会儿就要呕吐。这些现象因为颜色容易看得见，味道容易知道，而且呕吐、腹泻是大的变化，所以人人都了解。至于药物合用后转而作用于别的脏腑，导致别的疾病，哪里能够轻易知道呢？比如石钟乳禁忌参、朮，触犯这一禁忌的大多死亡；至于五石散却都用参、朮，这是古人处方的微妙所在，可是人们或许还不明白，这是处方的难处。五难中的第四点。

医生确实有才能，方子确实很好，煮炼服用也合乎规矩，然而药物也许并不好，又怎么办呢？桔过了长江就成为枳，麦子受潮就变作飞蛾，鸡越过五岭就变成黑色，鸚鵡越过五岭就变成白色，月亮缺时蚌蛤肉就不饱满，白露到来蚊子嘴就裂开，这些都是容易理解的具体事物。药性难道偏偏会不是

这样的吗？我观看越地的人种茶栽稻，一沟一陇的差别，不到几步远，而颜色味道就顿然不同。何况药物生长的地方，像秦、越、燕、楚之间那样相隔遥远，而且又有山陵湖泽、肥沃贫瘠、干燥潮湿的不同自然条件，怎么会每一种药物全都得到适宜的地方呢？《素问》说：阳明当令在上，花实就被伤损生气；少阳当令在下，金石就会失去纹理。这样的道理，采集药物的人自然从来不晓得。另外，采药时有早晚，收藏时要晾晒，如经过风雨燥湿，常常还会枯干，如今处置药物，如有不能用火的，一定要日晒以后再切碎，可是怎么知道采药藏药的人没有用火烤过呢？这又无法肯定。这是辨药的难处，五难中的第五点。

这五种难处，只说个大概而已。医道的微妙到了语言无法说出来的程度，它的详备到了用书册记载不尽的地方，凡庸的人怎么可以用“容易”来形容它呢！

我研究方药已经很久了。有了良方，就分条记录。世上开方的人称赞药方的疗效，总喜欢言过其实。《千金》、《肘后》之类的方书，尚且有许多过分夸耀的地方，令人不敢相信。我所说的良方，定要亲眼见它有效，才记在书上，听人传说的方子不予收录。然而人的疾病，如前所述有五种难治的地方，方子怎么能肯定是好的呢！一见它灵验，就说它是良方，那恐怕和刻舟求剑的人没有什么不同了。我在方子后面详细写下相应的病状的原因，是让有相似病情的人，或许碰上适用的方子呢。书中编排没有一定的次序，随时得到随时注释，随着就把它给人。救人的原则是以快速为贵，所以我就来不及等到这书更加完备再付印了。

四、不失人情

我曾经阅读《内经》，读到《方盛衰论》的末句“不失人情”时，总要惊奇起来，叹服黄帝、岐伯对人了解得如此深入。不违背人情，是医生很迫切的事，可是十分困难啊！大概人情这种事有三个方面：第一是病人的情况，第二是旁人的情况，第三是医生的情况。

所谓病人的情况是，五脏机能各有偏失，七情各有偏盛，阳盛的体质适宜寒凉，阴盛的体质适宜温热；耐受药物毒性的人，投以性味和缓的方药治疗没有效果，不耐受药物毒性的人，投以性味厉酷的方药就有危害。这是五脏之气的不同。人们动静各有喜恶，饮食也各有爱憎，性喜吉利的人，对他直言病情，就会被责怪；性情多忧虑的人，对他安慰就被讲成虚伪；不相信你的人，诚恳的劝告难被奉行；多疑的人，深切的言语仍受猜疑。这是爱好和厌恶的不同。富有的人多任性，医生的告诫就不遵守；尊贵的人多自尊，便骄傲放纵违背常理。这是社会地位的不同。贫困的人衣食尚不能周全，何况药物呢？卑贱的人忧急烦劳不能舒适，内心也可想而知。这是调适治疗的不同。有的人正确的话刚刚相信，错误的说法又使他改换新的主意，犹如歧路一多，就会失掉羊一样，最终虚劳无补。这是没有主见造成的灾害。有的人最怕出现意外，只求稳当。好比用一杯水救一车柴的火焰，难免失败，这是过分谨慎造成的祸害。有的人处境不顺利，谋求得不到，内心牵挂，良药难治。这是忧患得失造成的祸害。性情急躁的人患上慢性病，不断更换医生而招致乱用药物；性情迂缓的人碰着急性病，延误病情而难以挽回。这是性情缓急造成的祸害。有人人参、白术刚沾上嘴唇就怕补，心里先感到阻滞；

有人硝石，大黄才饮进口中便畏惧攻伐，精神随即涣散。这是有成见的祸患。有人忌讳疾病而不讲，有人事关隐情难以诉说，甚至有人故意隐瞒病况，有诊脉测试医生，不知既然古代名医，也没有放弃望、闻、问三诊，而独凭诊脉的。况且如寸口脉盛，就知道伤食，至于什么时候所伤，被什么食物伤害，怎么能够只凭脉证便知晓呢？这些都是病人的常情，医生不可不察而知啊！

所谓旁人之情，有的持着似乎有依据的论点，但与病情未必符合；有的谈起毫无根据的意见，可对医理连梦中也不曾见过！有的掌握裁断是非的权力，与自己相同的观点就认为正确，与自己不同的看法便认为错误，但是真正的是非没人分得清；有的人存有肤浅的看法，头痛的病治头，脚痛的病治脚，但是哪是本哪是末又有谁知道呢？有时地位尊贵的人提出意见难以违抗；有时亲近之人的片面看法不易扭转。又如推荐医生，常常关系到病人的生死。有因情谊深厚而推荐的，有因技术低劣的医生偶然奏效而推荐的，有因相信医生能言善辨而推荐的，有因接受医生的酬谢而推荐。甚至有人优劣不辨，胡乱评论，若赞誉某医生，即使跖那样的盗贼也可以吹捧为舜；若诋毁某医生，即使凤凰也可以诬蔑为猫头鹰。致使怀藏高明技艺的医生愤然离去，使得危重的病人徒然地等待死亡。这些都是旁人之情，不可不察而知啊！

所谓医生之情，有的用花言巧语欺骗病人，有的用甜言蜜语迷惑病人，有的强词夺理欺侮病人，有的用恐惧的言语惊吓病人。这是能说会道的一类医生。有的结交病人的亲友，有的笼络病人的僮仆，有的谋求地位高的人推荐，有的不经邀请就自己登门。这是逢迎讨好的一类医生。有的胸无点墨，诡称神仙授与，不识一字，假托秘密相传。这是惯行欺诈的

一类医生。有的望、闻、问、切四诊全不关心，枳、朴、归、芩到手就抓，胡说别人愚笨，自己聪明，别人生疏，自己熟悉。这是言行轻率鲁莽的一类医生。有的嫉妒成性，以排挤别人作为能事，明则同心合作，暗则恶语中伤，是非颠倒，朱紫混淆。这是性好毁谤嫉恨的一类医生。有的人贪功而无知，把人命不当一回事。如果病情危急而且疑难，良医也不轻易决定怎样做，他们极其周密谨慎，还可指望把病治好；而这些人贪图功劳，随意用药，以至于疾病恶化，便推卸责任而掩饰自己。这是贪婪而心存侥幸的一类医生。有的各持己见，异同不决，犹如乐曲格调愈高雅，能相和而唱的人愈少，道德越高尚的人，招致毁谤的言论就越多。一个人的教导能有多少作用？众人喧吵容易混淆视听。这是知识浅薄的一类医生。有的医生和病人一向熟悉，就草率地谋取疗效；有的医生和病人素来不相识，遇到请去辨证治疗，病人既然不了解医生，便忽而请姓赵的医生，忽而请姓钱的医生，医生没有人肯承担怨言，就只用黄芩、桔梗之类的一般药物。有的病家延请很多医生，大家相互观望；有的医生之间利害相关，彼此避免嫌疑。医生们惟求不受理怨，即便确实办到了，可是失去治疗的时机，是谁的罪责呢？这些都是由于了解医生不透彻，聘用医生不专一的缘故啊！

凡所有这一切，哪样不是人情？而人情之详，还多得难以尽诉。圣人把不要违背人情作为警戒，要使学习的人对这个问题思考、谨慎，不被鄙俗的习惯侵蚀。虽然这样，一定要求不违背也不可能，不免要迁就，只是迁就则有碍于病情，不迁就又有碍于人情，有决不可迁就的病情，又有不得不迁就的人情，将对它们怎么办呢？所以说这是很难很难的事啊！