

活法机要
万病回春

老老恒言
清代名医医案精华



医门法律
吴医汇讲

医效秘要
备急千金要方



编绘：周春才 韩亚洲

养生启示录

中国书籍出版社



临证指南医案
寿世保元



太素脉秘诀
临证指南医案

养生延命录
医学源流论

医学源流论
养生延命录

编绘 周春才 韩亚洲

养生启示录

中国书籍出版社

(京)新登字 008 号

出版人 洪忠炉

责任编辑 朱 宇

封面设计 段志佳

养生启示录

YANGSHENG QISHILU

周春才 韩亚洲 编绘

*

中国书籍出版社出版发行

(北京市西城区西绒线胡同甲7号 邮政编码:100031)

京精印刷厂印刷 全国新华书店经销

*

850×1168 毫米 32 开本 5.5 印张

1994 年 8 月第 1 版 1994 年 8 月第 1 次印刷

印数:1—7000 册

*

ISBN7-5068-0347-X/J.37

定价:5.80 元

前 言

古人说：为人子者不可以不知医。

又说：养生之旨不在玄秘，一言之语，亦可受用无穷。

的确，数千年来，以《黄帝内经》为源头，中医学早已为世人所共识，成为我国的惊世之宝。其中一些至理名言亘古称道，既可做为医师临证之圭臬，更可为常人强身健体，祛病延年的座右铭。

然而，这些琼珠玉玢散见于浩繁的医籍书海之中，又兼文辞古奥，寓意深邃，常使人望而止步，无法问津。为弘扬国学，及今人后世采掇之便，我们依据近百种医学典籍，整理筛选出百余条格言警句，特采用深入浅出，轻松活泼的漫画形式，将其奉献给大家。

本书编选精当，收列全面，计有阴阳、脏腑、起居、禁忌、妇孺、情志，凡六篇，针对快节奏的现代生活而设计，容实用与娱悦性为一体，堪为常人所必备。

目 录

阴阳篇

3	医原
4	太素脉秘诀
5	中藏经
6	临证指南医案
7	医寄伏阴论
8	伤寒绪论
9	三元延寿参赞书
10	黄帝内经
11	黄帝内经
12	伤寒悬解
13	伤寒悬解
14	类经附翼
15	医林改错
16	医原
17	医学启蒙汇解
18	医学启蒙汇解
19	医学备要
20	顾氏医镜
21	类经
22	医学传灯

脏腑篇

25	类经
26	伤寒论本义
27	医学传真
28	医学传真
29	证治汇补
30	证治汇补
31	诸病原候论
32	清代名医医案精华
33	类经附翼
34	王氏医存
35	蠡海集
36	万病回春
37	平治会萃
38	素问经注节解
39	类经
40	活法机要
41	临证指南医案
42	寿世保元
43	伤寒论本义
44	言医

45	冯氏锦囊秘录
46	冯氏锦囊秘录
47	医学秘要
48	寿世传真
49	诸病原候论
50	诸病原候论
51	儒门事亲
52	证治汇补
53	医经溯洄集
54	景岳全书
55	备急灸法
56	普济本事方

起居篇

59	备急千金要方
60	老老恒言
61	医灯续焰
62	养生延命录
63	卫生宝鉴
64	医学源流论
65	叔苴子内篇
66	汤液本草
67	神农本草
68	医学启源
69	证治汇补
70	证治汇补

71	古今医鉴
72	医林绳墨
73	医学心悟
74	言医
75	先醒斋医学广笔记
76	儒林事亲
77	伤寒悬解
78	十八伤
79	十八伤
80	十八伤
81	养生六字诀
82	养生六字诀
83	黄帝内经
84	黄帝内经
85	黄帝内经

宜忌篇

88	医述
89	内经博议
90	儒门事亲
91	医门法律
92	医门法律
93	吴医汇讲
94	增补万病回春
95	伤寒绪论
96	图书集成

97 一草亭眼科全集
98 类编朱氏集验医方
99 荀子
100 言医
101 言医
102 言医
103 吕氏春秋
104 吕氏春秋
105 古今医鉴
106 素问玄机原病式
107 扁鹊心书
108 疾病补救录
109 医说
110 老老恒言
111 老老恒言
112 医学论
113 彭祖摄生养性录
114 寿世保元
115 辨证奇闻
116 辨证奇闻
117 景岳全书
118 养生肤语
119 养生肤语
120 养生延命录
121 医方集解
122 后汉书
123 丹溪心法附余

124 孔子家语
125 推篷寤语
126 淮南子
127 外科图说
128 老老恒言
129 抱朴子内篇
130 医宗必读
131 医宗必读
132 摄生要录

归藏篇

135 沈氏女科辑要笺正
136 格致余论
137 格致余论
138 女科经纶
139 女科经纶
140 冯氏锦囊秘录
141 续名医类案
142 新编妇人良方补遗大全
143 景岳全书
144 侣山堂类辨
145 医学汇海
146 万氏妇人科
147 杨万里选集
148 千金要方
149 医原

阴阳篇



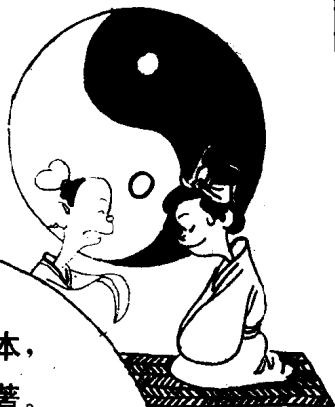
阴阳篇 · 医原

自古至今,医疗术数多种多样,但无不以阴阳学说为理论基础。

一阴一阳
谓之道也。



而术数又是阴阳理论的具体表现。



阴阳者,术数之本,
术数者,阴阳之著。

清·石芾南《医原·序》



术:指客观
条件

数:指主观
方法

老爷子分家
真公道!



兄弟分家

老兄何以
沦落至此?



多年之后

惭愧
了.....



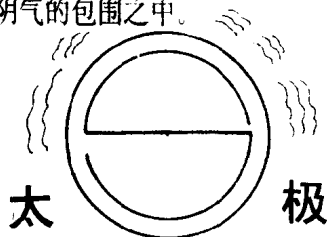
阴阳篇·太素脉秘诀

太极者，天地无极之前，阴含阳也！有象之后，阴分阳也，阴为阳母，阳为阴父，故阳生于子，极于巳，而一阴来姤；阴生于午，而极于亥，故一阳来复。阳根于阴，阴根于阳。

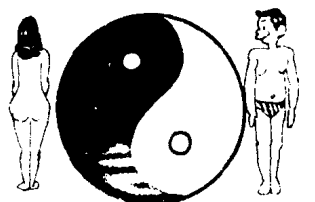
明·张太素《太素脉秘诀·太素造化脉论》



太极，是乾坤未分时的状态，阳气在阴气的包围之中。



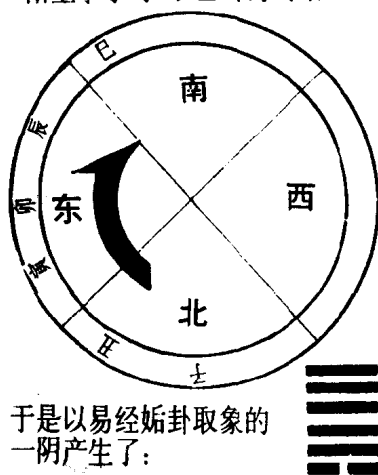
经过自然演化之后，就分出了阴阳。



阴为阳母

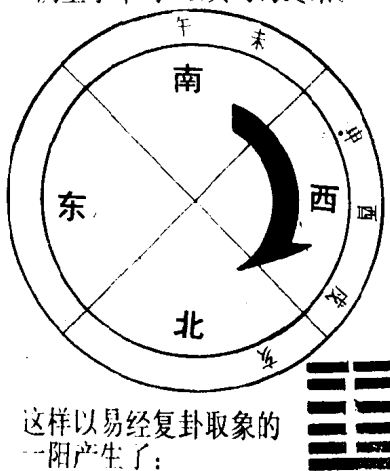
阳为阴父

阳生于子时，以巳时为终结。



于是以易经姤卦取象的一阴产生了：

阴生于午时，以亥时为终结。

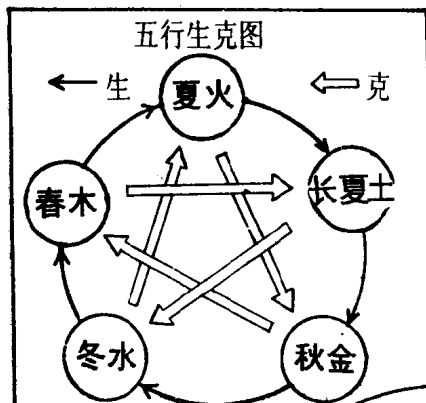


这样以易经复卦取象的一阳产生了：

阳起于阴

阴生于阳

阴阳篇·中藏经



天地阴阳五行的规律，也内藏于人体内。

天地阴阳五行之道，中含于人，人得者，可以出阴阳之数，奇天地之机，悦五行之要，无终无始，神仙不死矣。

《中藏经·生成论第三》

按照五行生克的法则去生活，你就会融入自然，并与之同在。

硬件：相当于人体



软件：自然规律

益寿延年，享受到神仙般的乐趣。



请看我那天真的老爷爷！



给我玩儿小红

人了解了这一规律，就可以适应四时阴阳的变化次序，掌握自然变化的要点。

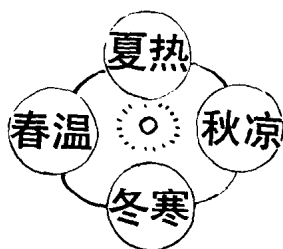
连过三关！

阴阳篇·临证指南医案

天春温夏热，秋凉冬寒，四时之序也。春应温而反大寒，夏应热而反大凉，秋应凉而反大温，皆不正之乖气也。

清·叶天士《临证指南医

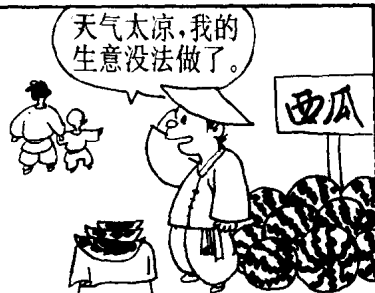
案·幼科要略》



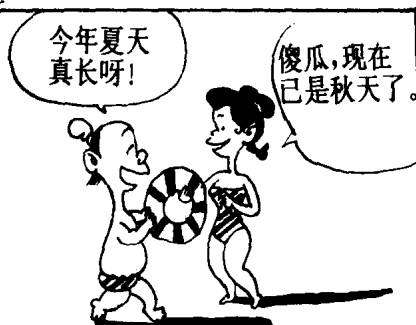
春温夏热、秋凉冬寒，本是一年四季的规律。



春天应该温暖反而过于寒冷，



夏天应热，反而很凉，



秋天应该凉爽，反而太热，



冬天本该寒冷，却反而很暖和，

阴阳篇·医寄伏阴论

四季失去了规律，寒暑就会没有定时。



不是该季节而有其气，就是异气。



异气



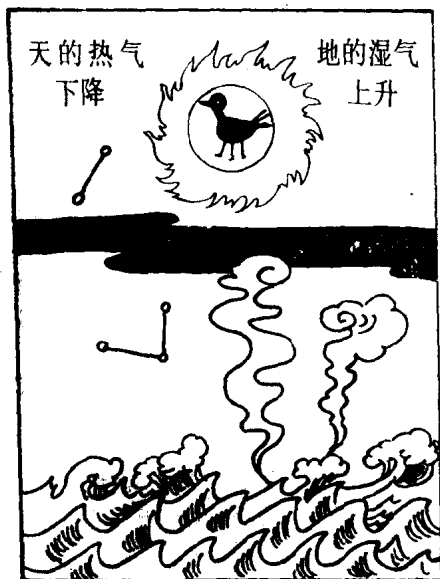
异气没有不使人生病的。

四序失则寒暑衍，非其时而有其气，则为异气，异气未有不病人者。

清·田宗汉《医寄伏阴论·卷上》



阴阳篇 · 伤寒绪论



所以使人得病多而且难治的，没有比夏天更多的了。

天之热气下，地之湿气上，
人在是气之中，无隙可避，
故病之繁而且苛者，莫如夏
月为最。

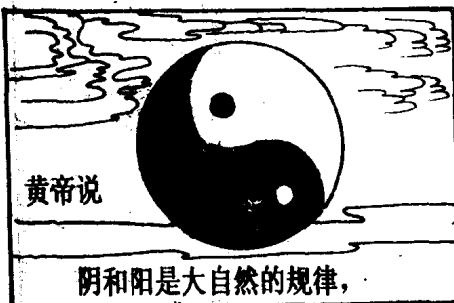
清·张璐《伤寒绪论·总论·时行》



阴阳篇·三元延寿参赞书

黄帝曰：“一阴一阳谓之道，偏阴偏阳谓之疾”。又曰：“两者不和，若春无秋，若冬无夏，因而和之，是谓圣度。圣人不绝和合之道，但贵于闭塞，以守天真也”。

元·李鹏飞《三元延寿参赞书·卷一》



所以他认为阴阳结合是最正确的抉择。

