

『内经』 熊继柏讲

熊继柏 著

他是全国著名『内经』专家，又是著名中医临床家。他讲『内经』，既深入浅出，又执简驭繁；既把握经文，又融贯经典；既明释文义，又剖析医理；既阐发理论，又联系实际。使习『内经』者，能变难为易，能学以致用，诚如斯矣！

湖南科学技术出版社



熊继柏讲 『内经』

熊继柏 著

他是全国著名『内经』专家，又是著名中医临床家。他讲『内经』，既深入浅出，又执简驭繁；既把握经文，又融贯经典；既明释文义，又剖析医理；既阐发理论，又联系实际。使习『内经』者，能变难为易，能学以致用，诚如斯矣！

湖南科学技术出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

熊继柏讲《内经》 / 熊继柏著. — 长沙 : 湖南科学技术出版社, 2010. 10

ISBN 978-7-5357-6482-9

I. ①熊… II. ①熊… III. ①内经—研究 IV.
①R221

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 199641 号

熊继柏讲《内经》

著 者: 熊继柏

策划编辑: 石 洪 邹海心

文字编辑: 唐艳辉

出版发行: 湖南科学技术出版社

社 址: 长沙市湘雅路 276 号

<http://www.hnstp.com>

邮购联系: 本社直销科 0731 - 84375808

印 刷: 长沙化勘印刷有限公司

(印装质量问题请直接与本厂联系)

厂 址: 长沙市青园路 4 号

邮 编: 410004

出版日期: 2010 年 11 月第 1 版第 1 次

开 本: 710mm×1020mm 1/16

印 张: 26.5

字 数: 416000

书 号: ISBN 978-7-5357-6482-9

定 价: 45.00 元

(版权所有·翻印必究)

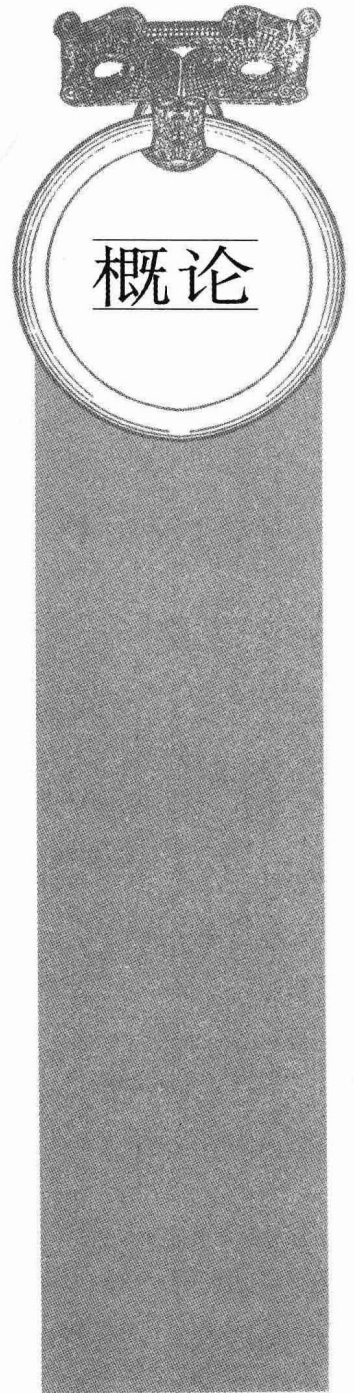
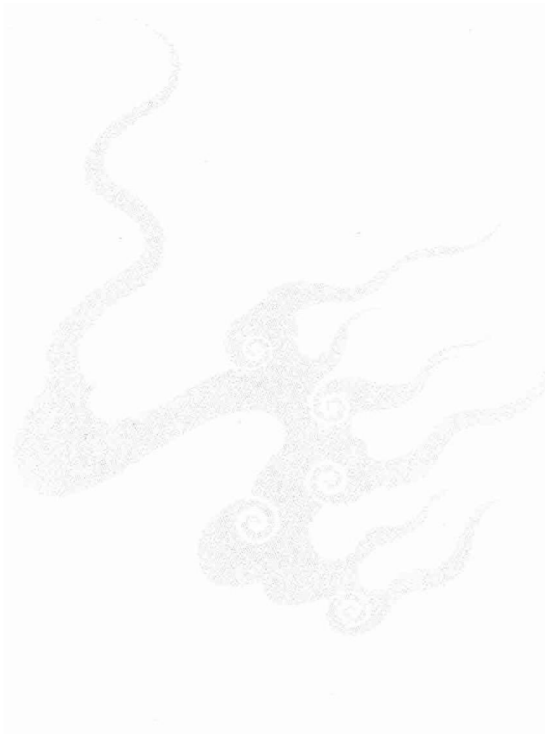
原序

《黄帝内经》，为中医理论之基础，居四大经典之首。篇帙浩繁，文理深奥。欲求精通经旨，必须刻苦勤求。前人所谓“皓首穷经”，亦即非浅尝可及之意也。习中医者，《内经》不可不读，然读不得其法，则难挈其要领，明其精义，更无法学以致用矣！明张景岳整理《内经》，经文以类相聚，条理分明，使中医理论自成体系。《类经》之作，实别具一格，但注文仍多古奥难解，读者仍不易全面领会。熊继柏同志有见于此，积三十年《内经》教学与医疗实践之经验，撰写出《内经理论精要》一书。全书十二章，首为概论，简介《内经》理论之出处及其学术思想，明本源也；次则叙述天人相应及阴阳五行、脏象、经络、病因病机等基本理论，序体系也；再次分列病证、诊法、治则、针刺，详诊疗也；书后两章摄生、运气，应自然也。纵观全书，已熔《内经》于一炉，深入浅出，前后连贯，使《灵》《素》各篇之精义汇成一家，非长期刻苦钻研，实难臻此境地。学问之道，务求贯通。熊继柏同志精研《内经》，融贯全书，举纲提要，井然有序。《精要》一书，不但与张氏《类经》先后媲美，便以读者学习运用；循此深入，并可升堂入室矣！欣悉《精要》行将付梓问世，爰为序，以纪其功。

欧阳倩

1992年5月

（此为《〈内经〉理论精要》欧阳老作序）



概论

《内经》是我国现存医学文献中最早反映中医学理论体系的一部经典。它比较全面地总结了秦汉以前的医学知识和医疗经验，系统地阐述了中医学的学术思想和理论原则，为中医学理论体系的形成和发展奠定了基础。《内经》的理论不仅反映了我国古代医学的伟大成就，而且2000多年以来，一直指导着中医的临床实践。因此后世医家把《内经》尊之为“医家之宗”，并把它作为中医学者必读的医学典籍。

一、《内经》的成书

1. 《内经》的书名

《内经》全名《黄帝内经》。关于“黄帝”，战国秦汉时期许多史学家，都把他说成是古代的一个帝王，皇甫谧（mì）《帝王世纪·自皇古至五帝》记载：“黄帝，有熊氏，少典之子，姬姓也。生寿丘，长于姬水……居轩辕之丘，故因以名号。”其实，“黄帝”并非指一个人，而是指一个氏族，是我国原始社会末期的一个氏族。据《中国通史简编·第一编》所述：“传说黄帝曾居住涿（zhuō）鹿（河北宣化鸡鸣山）地方的山湾里，过着往来不定，迁徙无常的游牧生活，后来打败九黎族和炎帝族，逐渐在中部地区定居下来。”到了春秋时期，这个氏族又称之为“华族”，它就是中华民族的始祖，也就是汉以后所谓“汉族”的始祖。

黄帝氏族开发了中原，使文化空前发展，农业开始兴盛，它的文化对华族的发展产生了重要的影响。因此，历代人们都以自己是黄帝的子孙而为荣。为了溯源崇本，于是古代各方面的许多文献及其文物制度，都推源于黄帝。古代的学者，为了显示其学有本根，亦每将其著作冠以“黄帝”二字。《淮南子·修务训》揭示了这种情况：“世俗之人多尊古而贱今，故为道者，必托之神农、黄帝而后能入说。”显然，《黄帝内经》之“黄帝”二字，只是托名取重而已。

关于“内经”二字，后世医家解说不一。如张景岳《类经》卷首云：“内者性命之道，经者载道之书。”吴崑《素问吴注》卷一说：“五内阴阳谓之内，万世宗法谓之经。”但是，从东汉班固的《汉书·艺文志》目录中可以看到，古医经有：“《黄帝内经》十八卷，《外经》三十七卷；《扁鹊内经》九卷，《外经》十二卷；《白氏内经》三十八卷，《外经》三十六卷，《旁篇》二十五卷。”由此观之，《内经》与《外经》乃是相对之称，别无深义。

在古典医籍中，以“经”字命名的书籍除《内经》之外，还有如《本

草经》、《难经》、《甲乙经》、《中藏经》、《脉经》等。陆德明《经典释文》解释：“经者，常也，法也，径也，由也。”《汉书·艺文志》指出：“医经者，原人血脉经络骨髓，阴阳表里，以起百病之本，死生之分，而用度箴石汤火所施，调百药齐，和之所宜。至齐之得，犹慈石取铁，以物相使。”《内经》中包含了人体生理、病理以及治疗等一系列基本内容，正合此“医经”之义。

现存《内经》，包括《素问》和《灵枢》两部分，每部 81 篇，共计 162 篇。皇甫谧《甲乙经·序》说：“今有《针经》（即《灵枢》）九卷，《素问》九卷，二九十八卷，即《内经》也。”

《素问》之名，北宋林亿等“新校正”引全元起注云：“素者，本也；问者，黄帝问岐伯也。方陈性情之源，五行之本，故曰《素问》。”“新校正”又云：“按《乾凿度》云：‘夫有形者生于无形，故有太易，有太初，有太始，有太素。太易者，未见气也；太初者，气之始也；太始者，形之始也；太素者，质之始也。’气形质具，而疴瘵（zhài）由是萌生，故黄帝问此，太素质之始也，《素问》之名义或由此。”这种解释是以气、形、质的变化认识物质世界。因此，当代中医学大家任应秋提出：“《素问》就是研究人这个物质体生理病理的问题……《素问》的含义是唯物的。”（《内经十讲》第四）

《灵枢》共有三名，最早叫做《针经》。《灵枢·九针十二原》说：“先立针经。”《素问·八正神明论》又说：“法往古者，先知针经也。”次后又名《九卷》。张仲景《伤寒论》自序云“撰用《素问》、《九卷》”；王叔和《脉经》亦称《灵枢》为《九卷》。皇甫谧《甲乙经》序文中则称《灵枢》为《针经》，而其引文中又多称其为《九卷》。这种《针经》与《九卷》混称的情况，正说明了《灵枢》名目的演变。《灵枢》其名，约从唐代王冰开始。王氏在《素问·三部九候论》注文中称《灵枢》，在《素问·调经论》注文中又称《针经》，“新校正”认为这是王冰指《灵枢》为《针经》的证据。关于《灵枢》之义，马蒔《灵枢注证发微》卷首谓：“《灵枢》者，正以枢为门户，阖辟所系，而灵乃至神至元之称。”张景岳《类经》卷首则谓：“神灵之枢要，是谓《灵枢》。”诸说自无不可。任应秋先生认为：“《灵枢》既名《针经》……它本来的取义应该是：灵者，验也。针刺的疗效，至为灵验，但必须得其刺法之枢机而后灵，故名之曰《灵枢》。”（《内经十讲》第四）

2. 《内经》的作者

《内经》冠以“黄帝”二字，并不是黄帝的著作，也不等于说是黄帝时代的书。宋臣高保衡等《甲乙经》“新校正”序：“或曰：《素问》、《针经》、《明堂》三部之书，非黄帝书，似出于战国。”高氏等当时的说法并不肯定，可是经过后来许多学者考证，如宋代邵雍的《皇极经世书》，司马光的《传家集》，程颢（hào）的《二程全书》，明代方孝儒的《逊志斋集》，清代魏荔彤的《伤寒论本义》等，均证实高氏的说法是基本正确的。就《内经》的内容而言，它是由162篇文章构成的一部论文总集，其中各篇内容繁简不一，表述顺序也没有必然的联系，且前后内容间有重复，文笔风格亦各有异，可见此书并非一人一时之作。元代吕复指出：“《内经·素问》，世称黄帝、岐伯问答之书，及观其旨意，殆非一时之言，其所撰述，亦非一人之手。”（元戴良《九灵山房集·沧州翁传》引）比如《素问》中的运气7篇大论，“新校正”怀疑不是《素问》的原文，而是《阴阳大论》里面的文章，为唐代王冰所补入。日本丹波元简又提出：“考王叔和《伤寒例》所引《阴阳大论》之文，曾无所见，宋臣之说，乃难从焉。”于此可见，7篇大论确系后面补入，很可能是王冰补入的。此外，王冰在编次注解《素问》时，已经亡佚了《刺法论》和《本病论》，只有79篇文章。到北宋高保衡、林亿等校正医书的时候，却又有此2篇，不仅有经文，而且有注文，可是其内容及文笔却与《素问》各篇明显不同。“新校正”当时就提出怀疑，丹波元简则认为两篇的经文当是王冰以后的人所补入的。

综上所述，《内经》的作者，不是出自一人之手，而是出自诸子百家。《内经》的内容，主要出自战国时期，而秦、汉、唐代，代有补充。经多数学者考证，《内经》的汇集成书，很可能是在西汉时代。我们今天所见到的《素问》，是经过唐代王冰编次整理而来的，又经宋代高保衡、林亿等校正。《灵枢》则是宋代史崧（sōng）根据“家藏旧本《灵枢》九卷”以及宋哲宗八年（1093年）高丽所献的《针经》整编而成的。

二、《内经》的理论体系

《内经》的理论渊博，内容丰富。张景岳谓其“上极天文，下穷地纪，中悉人事，大而阴阳变化，小而草木昆虫，音律象数之肇端，藏府经络之曲折，靡不缕指而胪列焉”。（《类经·序》）《内经》不仅重点阐述了中医学的基本理论，而且还记述了古代关于哲学、天文、气象、历法、地理、生物

等多方面的知识，是我国古代一部重要的科学巨著。历代有许多医家对《内经》的理论体系及其主要内容进行过归类，总括起来，不外阴阳五行学说、藏象学说、经络学说、病因病机学说、病证学说、诊法学说、治则学说、针刺学说、养生学说、运气学说等 10 大类。

1. 阴阳五行学说

阴阳五行学说是运用阴阳五行的法则概括自然界一切事物，并取象比类去探讨、分析、归纳人体的生理活动和病理变化，进而指导诊断和治疗。它是我国古代朴素的辩证法和朴素的系统论。

《内经》中专论阴阳五行的篇章有：

《素问·阴阳应象大论篇》——论阴阳的概念，五行的归类，以及阴阳学说的应用。

《素问·金匱真言论篇》——论四时阴阳五行，并联系人体，讨论其发病规律。

《素问·阴阳离合论篇》——论阴阳对立统一的法则及三阴三阳经脉的离合关系。

《素问·阴阳别论篇》——运用阴阳的道理，讨论人体脉象变化及其主病。

《素问·藏气法时论篇》——按四时五行的规律，讨论五脏疾病的传化和治疗。

《素问·宝命全形论篇》——论人身不离阴阳，并阐述五行相克的道理。

《灵枢·阴阳系日月》——论自然界的阴阳变化，并说明人身经脉气血的运行规律。

2. 藏象学说

藏象学说是研究人体各个脏腑组织的生理特性及其相互关系，以及人体脏腑组织与外界环境之间的联系的说。

《内经》论述藏象的主要篇章有：

《素问·灵兰秘典论》——论十二脏腑的功能职责，强调心的君主作用及十二官相互协调的重要性。

《素问·六节藏象论》——论五脏六腑的功能及其与四时的关系。

《素问·五藏生成篇》——论五脏与外表形体之间的联系。

《素问·五藏别论篇》——论五脏、六腑、奇恒之府总的生理功能。

《素问·经脉别论篇》——论人体饮食精微的输布情况及经脉的变化作用。

《素问·太阴阳明论篇》——论太阴脾经和阳明胃经的生理功能及病理特点。

《灵枢·寿夭刚柔》——论形气的盛衰强弱及其与生理、病理方面的关系。

《灵枢·本神》——论神、魂、魄、意、志的形成及其与五脏的关系。

《灵枢·五十营》——论营气在人体的循环运行。

《灵枢·营气》——论营气的生成及其在十四经中的循环次序。

《灵枢·脉度》——论五脏和七窍在生理上的联系。

《灵枢·营卫生会》——论营卫的生成和运行；三焦的部位和功能。

《灵枢·决气》——论人体的精气津液血脉等六气的生理功能及病变特征。

《灵枢·肠胃》——论人体肠胃的大小、长短、容量及其部位。

《灵枢·平人绝谷》——论肠胃的大小、长度及其生理功能，并指出绝食死亡的机制。

《灵枢·海论》——论人身四海的生理功能及其有余不足的病证。

《灵枢·五癯津液别》——论津液分别为五的生理作用及其病理变化。

《灵枢·五阅五使》——论五脏与五官之间的联系规律。

《灵枢·阴阳清浊》——论人身精气的阴阳清浊。

《灵枢·本藏》——论脏腑、血气、精神的生理功能，以及脏腑与体表组织之间的关系。

《灵枢·天年》——论神的形成以及人类生、长、壮、老、已的一般规律。

《灵枢·阴阳二十五人》——论述 25 种类型的人及其生理特征。

《灵枢·五音五味》——论五音、五味分属五脏，并论述须眉、面色与经脉气血的关系。

《灵枢·邪客》——论人身应天地，并论述宗气、营气、卫气的生理功能。

《灵枢·通天》——论人分 5 种类型，并指出各自的性情及其体态特征。

《灵枢·卫气行》——论人体卫气循行的概况。

《灵枢·卫气失常》——论脂、膏、肉 3 种不同类型之人的气血差异。

《灵枢·大惑》——论眼目各部与五脏精气的关系。

3. 经络学说

经络学说是研究人体经络的生理、病理及其与脏腑组织相互关系的一门学说。

《内经》论述经络的主要篇章有：

《素问·血气形志篇》——论六经的气血多少及手足十二经脉的表里关系。

《素问·皮部论》——论十二经脉在皮肤的分属部位。

《素问·气穴论》——论脏腑经脉之气所发的 365 个气穴。

《素问·气府论》——论诸经脉之气所发的 365 个气府。

《素问·骨空论》——论冲、任、督脉的循行和主病。

《素问·阴阳类论》——论三阴三阳的意义及其相互间的类次关系。

《灵枢·终始》——论六经经气终绝的病证。

《灵枢·根结》——论三阴三阳经的根结部位与穴名及其与治疗的关系。

《灵枢·经脉》——论十二经脉、十五络脉的循行及其虚实病候，并指出经脉的重要作用。

《灵枢·经别》——论十二经别及阴经与阳经的离合关系。

《灵枢·经水》——论十二经脉的远近浅深、气血多少，并指出各自相应的针刺方法。

《灵枢·经筋》——论十二经筋的起止、结聚、循行部位及其发病症状。

《灵枢·骨度》——论骨骼的长短、大小，以知经络的长短，脏腑的大小。

《灵枢·脉度》——论手足三阴三阳十二经脉及跷脉、任脉、督脉等脉的长度。

《灵枢·逆顺肥瘦》——论十二经脉的走向与气血运行的逆顺情况。

《灵枢·卫气》——论十二经脉的标本及其与某些穴位的关系，并指出四街的部位。

《灵枢·动输》——论手太阴、足阳明、足少阴三条经脉独动不休的生理特征。

4. 病因病机学说

病因病机学说是研究疾病发生的原因，人体发病的机制和病理变化的一门学说。

《内经》论述病因病机的主要篇章有：

《素问·生气通天论篇》——以天人相应的观点，论述多种致病因素伤害人体产生的病理变化。

《素问·玉机真藏论篇》——论五脏疾病的传变情况。

《素问·通评虚实论篇》——论脏腑、气血、经脉的虚实病机。

《素问·逆调论篇》——论阴阳、水火、营卫、上下失调的病机。

《素问·气厥论篇》——论五脏六腑寒热相移的病机及其病证。

《素问·举痛论篇》——论百病生于气，并指出九气为病的机制。

《素问·宣明五气篇》——以五脏为中心，列叙五脏在生理、病理、治疗等多方面的特点。

《素问·脉解篇》——论三阴三阳经脉病变的机制。

《素问·刺志论篇》——论形气虚实相反之病机。

《素问·调经论篇》——论脏腑经脉气血虚实之病机。

《素问·标本病传论篇》——按五行生克的规律，论五脏疾病的传变。

《素问·至真要大论篇》——论病机十九条，指出审察病机的纲领。

《素问·著至教论篇》——论“三阳并至”的病机，并指出阳邪之至，害必归阴；五脏之伤，穷必及肾。

《素问·示从容论篇》——论三阴脏（肺、脾、肾）为病的机制。

《素问·解精微论篇》——论涕、泪为病的机制。

《素问·刺法论》——论五疫致病的特点。

《灵枢·邪气藏府病形》——论不同的病邪，伤人不同的部位及其变化机制。

《灵枢·五乱》——论清浊营卫之气发生逆乱的病机及其病证。

《灵枢·病传》——论病邪由表入里的传变情况及五脏病候的传变规律。

《灵枢·淫邪发梦》——论邪气干扰引起梦寐的病机。

《灵枢·顺气一日分为四时》——论病随一日四时变化的机制。

《灵枢·五变》——论疾病与体质的关系，并论风、痹、消瘵（dàn）、寒热、积聚等病的病机。

《灵枢·论勇》——论形体的厚薄强弱与发病的关系；脏腑之气的强弱与勇怯的关系。

《灵枢·贼风》——论内外相加的发病因素及其机制。

《灵枢·五味论》——论五味偏嗜太过所出现的病理变化。

《灵枢·百病始生》——论发病的原因，发病的机制，邪气的传变和积病的病因病机。

《灵枢·忧患（hui）无言》——论失音的病因病机。

《灵枢·九宫八风》——论八风致病。

《灵枢·岁露》——论贼风邪气易戕贼人体。并提出三虚、三实的概念。

《灵枢·大惑》——论眩惑、健忘、易饥、嗜睡、不眠等病的病机。

5. 病证学说

病证学说是讨论疾病和证候，研究各种疾病的病变机制、证候特点及其基本治法的学说。

《内经》论述病证的主要篇章有：

《素问·藏气法时论篇》——论五脏虚实病证。

《素问·阳明脉解篇》——论阳明经脉的实热病证。

《素问·热论篇》——论外感热病的病因、病证、治法、禁忌、传变和预后。

《素问·刺热篇》——论五脏热病及其刺治方法。

《素问·评热病论篇》——论阴阳交、风厥、劳风、肾风等热病的病机、病证。

《素问·疟论篇》——论疟疾的病因病机、症状和治疗。

《素问·刺疟篇》——论六经、五脏之疟证及其刺法。

《素问·咳论篇》——论咳嗽的病因、病位、传变、辨证与治疗。

《素问·举痛论篇》——论疼痛的病因病机及其辨证。

《素问·腹中论篇》——论鼓胀、血枯、伏梁、热中、消中、厥逆等腹中之疾。

《素问·风论篇》——论风的特性及各种风病的病机病症。

《素问·痹论篇》——论痹病的病因病机、病症和治疗。

《素问·痿论篇》——论痿病的病因病机及治疗法则。

《素问·厥论篇》——论厥病的病因病机、病症和治法。

《素问·病能论篇》——论胃脘痛、卧不安、腰痛、颈痛、怒狂、酒风等病证。

《素问·奇病论篇》——论重身而暗、息积、伏梁、疹筋、脑逆、脾瘵（dàn）、胆瘵、癰病、癩疾、肾风等病证。

《灵枢·邪气藏府病形》——论五脏六腑的病变症状。

《灵枢·五邪》——论邪气侵入五脏所出现的病证。

《灵枢·寒热病》——论皮寒热、肌寒热、骨寒热、骨痹、厥痹等病的症状，并指出人体5个重要部位患痛疽的不良预后。

《灵枢·癫狂》——论癫疾、狂证的病因、病症和治法。

《灵枢·热病》——论热病的证候、诊断、治疗和预后。

《灵枢·厥病》——论厥头痛与厥心痛，真头痛与真心痛的症候特点。

《灵枢·杂病》——论喉痹、疰疾、齿痛、耳聋、衄血、腰痛、项痛、心痛、颞（kǎn）痛、腹满、腹痛、痿、厥、啰等杂病的症状及治法。

《灵枢·周痹》——论周痹、众痹的病机、症状及治疗。

《灵枢·口问》——论十二奇邪上走孔窍所致的12种病证。

《灵枢·胀论》——论胀病的病因病机、病证分类和治疗原则。

《灵枢·水胀》——论水胀、肤胀、鼓胀、肠覃、石瘕病的病因病机、症状表现、鉴别诊断和治疗大法。

《灵枢·上膈》——论“虫为下膈”的病因、症状和治法。

《灵枢·寒热》——论瘰疬的成因及其诊断、治疗和预后。

《灵枢·痛疽》——论痛疽的病因病机、证治和预后。

6. 诊法学说

诊法学说是研究诊察疾病和判断病情的方法，对疾病进行全面的观察和了解，作出正确判断的一门学说。

《内经》中有关诊法的记载主要见于：

《素问·玉版论要篇》——论诊察容色与脉象的正常、反常情况。

《素问·诊要经终论篇》——论诊察经脉之气的要领。

《素问·脉要精微论篇》——论切脉大法，望五色，察精明；并强调四诊合参。

《素问·平人氣象论篇》——论四时、五脏之平、病、死脉，强调脉察胃气。

《素问·玉机真藏论篇》——论四时、五脏的平脉及太过不及的脉证变

化，并指出真脏脉的形象，以及形、气、色、脉对于诊察疾病的重要意义。

《素问·三部九候论篇》——论三部九候诊脉法。

《素问·五藏别论篇》——论诊脉独取寸口的原理。

《素问·大奇论篇》——论脉象变化所主之奇特病症。

《素问·经络论篇》——论经络的外在五色变化，可以测知病情。

《素问·疏五过论篇》——论医生在诊断疾病时的五种过失。

《素问·方盛衰论篇》——论“诊有十度”、“诊有大方”，并论诊察五脏气虚之梦境。

《灵枢·师传》——论问诊的重要性以及“从外知内”的诊断原理。

《灵枢·五阅五使》——论五官与五脏之间的联系，说明望五官五色诊察五脏之气的临床意义。

《灵枢·外揣》——论“司外揣内，司内揣外”，指出外在声色表现是诊断和治疗疾病的重要依据。

《灵枢·禁服》——论人迎与寸口的脉象比较。

《灵枢·本藏》——论“视其外应，以知其内藏，则知所病”的诊断学思想。

《灵枢·五色》——论面部五色的诊察大法。

《灵枢·邪客》——论诊八虚、候五脏。

《灵枢·论疾诊尺》——论诊尺肤、诊目、诊齿以及其他诊断方法。

7. 治则学说

治则学说是研究治疗法则、治疗方法以及组方制度，用药宜忌及其相关内容的一门学说。

《内经》有关治则内容的记载主要见于：

《素问·异法方宜论篇》——论同病异治的道理，强调因地制宜。

《素问·移精变气论篇》——论治病要察神色，通神明；并提出祝由治病。

《素问·汤液醪（láo）醴论篇》——论汤液醪醴的作用及水肿病的治疗方法。并提出“病为本，工为标”，标本必须相得。

《素问·标本病传论篇》——论标本治则。

《素问·五常政大论篇》——论服药方法及用药原则。

《素问·至真要大论篇》——论治则治法以及组方制度。

《素问·征四失论篇》——论医生在治病时的4种失误。