



1
K2
244

ZHONGGUO LIDAI
ZHONGYI GEYAN
DAGUAN

中国历代 中医格言 大观

yX45106

主编
刘云峣 张云鹏



文 匪 出 版 社



A0010239



(沪)新登字303号

责任编辑 李益然

封面装帧 王 俭

插 图

中国历代中医格言大观

刘云岫 张云鹏 主编

文匯出版社出版发行

(上海市虎丘路50号 邮政编码200002)

新华书店上海发行所经销

吴江伟业印刷厂印刷

1992年3月第1版 开本: 787×1092 1/32

1992年3月第1次印刷 字数: 460000

印数: 1—5000 印张: 19.375

ISBN7—80531—185—4/R·11

定价: 14.00元



扁鵲切脉圖



華作義戲





張仲景
著書圖

辛未年
王儵

李時珍採藥圖



《中国历代中医格言大观》

主编、撰写人员

主 编	刘云峤	张云鹏		
副 主 编	刘文龙	潘文奎		
编 委	施 榕	邓嘉成	郭振营	董其圣
	汤抗美			
编写人员	李鹏图	陆文慰	姚常立	周琴花
	胡 军	刘兴仁	张宝春	刘宗贤
	吴 爽			
顾 问	姜春华	施 杞	张瑞祥	王翹楚

序

姜春华

封建社会尊《论语》为圣经。《论语》为孔丘弟子所记孔丘言行，内涵封建制度下道德论理，故明人赵普誉为半部《论语》可以治天下，说明能得其精要，即不用全书亦可。不独儒家《论语》为然，即推之各家，凡百技艺，莫不如此。《内经》云：“得其要者，一言而终，不得其要，流散无穷。”

中医学之名言格语，可为百世师，万古重者，首见于《黄帝内经》，诸如“正气存内，邪不可干”；“精神内守，病安从来”；“治病必求其本”之类。《内经》以降，名医辈出，代有著述。千年以来，医籍之富，可谓汗牛充栋，其中蕴藏言简意赅、脍炙人口、不可胜数之精言妙语，或临诊概括，或理论升华，或摄身南针，或医德箴言，总之皆为中医学宝库之珍。所可惜者，凡此名言格语散见于浩瀚书海之中，寻觅为艰，亟待挖掘整理。

今幸有《中国历代中医格言大观》问世，编者潜心

查阅古今医籍，旁及经史子集，广搜博采，精心选择，力求选之有据，据之可查，纤毫勿失其真，两载奋笔，编著成册。编者诸君既具渊博之知识，又能通力合作，不避寒暑，不分昼夜，辛勤著作，不仅为医林同道提供学习方便，尤为中医事业作出巨大贡献，可喜可贺。

《大观》资料，上溯周秦，下迄近代，选注名言两千余条，词条深广，注释详明，既罗旧传本义，又不乏新解发皇，深入浅出，简明易解，且又区别属性，分类合理，便览易检。

本书科学性、实用性兼备，有学术价值，对中医临床、教学和科研工作者都是一部重要的参考书，亦不失为雅俗共赏之佳作。书将付梓，喜为之序！

一九九一年六月于上海

前言

中国医药学历史悠久,医书浩瀚。在群经诸典中,镶嵌着诸多绚丽多彩的宝珠——格言名句。这是历代医家经验的升华,理论的高度概括。由于其具有言简意赅,内含深刻的特点,故自古以来广为中医界所传颂。然而,这些名言精粹却分散在诸子百家书册中,茫若无崖,难以寻觅。加之,有的格言医论深邃,难解其意。因此,将诸书中格言加以收集、分类、注释、整理成册,便于中医各界阅读使用,实属编者之宗旨所在。

本书所收之格言名句,上溯周秦,下迄近代。举凡四大经典、名家医籍、历代重要著作,都已涉猎。其内容囊括基础、临床、方药、养生、治学、医德等十六类。在编辑过程中,本着广而精、泛不赘、实用性强、宁缺毋滥的原则,将所收词条进行了筛选,取其言简意深、韵味隽永、琅琅上口者纳入其中,并按不同类别进行有序排列,以便于读者查找。

中医古籍书目繁多,有目可查者达七千余种之多,据查阅,书目虽多而格言名句之内容,均大同小异。因此,本书所收之格言名句基本已具代表性。由于历代医籍内容和作者行文笔法不一,因而诸书中格言名句出现的多少很不相同,这是造成本书各类目中所收集的格言名句不能均衡分布的主要原因。

本书适用于中医教学、临床、科研人员参考，也适用于广大读者阅读。

本书编写人员有上海奉贤医学专科学校、上海市中医文献馆、北京中医学院、中日友好医院、上海中医学院、上海职工医学院等六所高等医学院校及医院的中老年专家教授、主任医师、主治医师、讲师等。刘云峣、张云鹏、刘文龙、邓嘉成四人参加了统稿、定稿工作。

本书编写，承蒙上海市卫生局之鼓励，上海奉贤医学专科学校领导的大力支持和上海市中医文献馆等单位多方面的协助；聘请上海医科大学姜春华教授、上海市中医药研究院施杞教授、上海市中医文献馆王翹楚教授担任顾问。在此，一并致以衷心的感谢！

由于本书收录范围较广，加之我们水平有限，所收格言和注释难免有欠妥之处，敬请读者批评指正。由于篇幅所限，1949年以后的许多名家著作的格言名句未予收录，嗣后拟另集成册，请予谅解。

编 者

一九九一年六月

凡 例

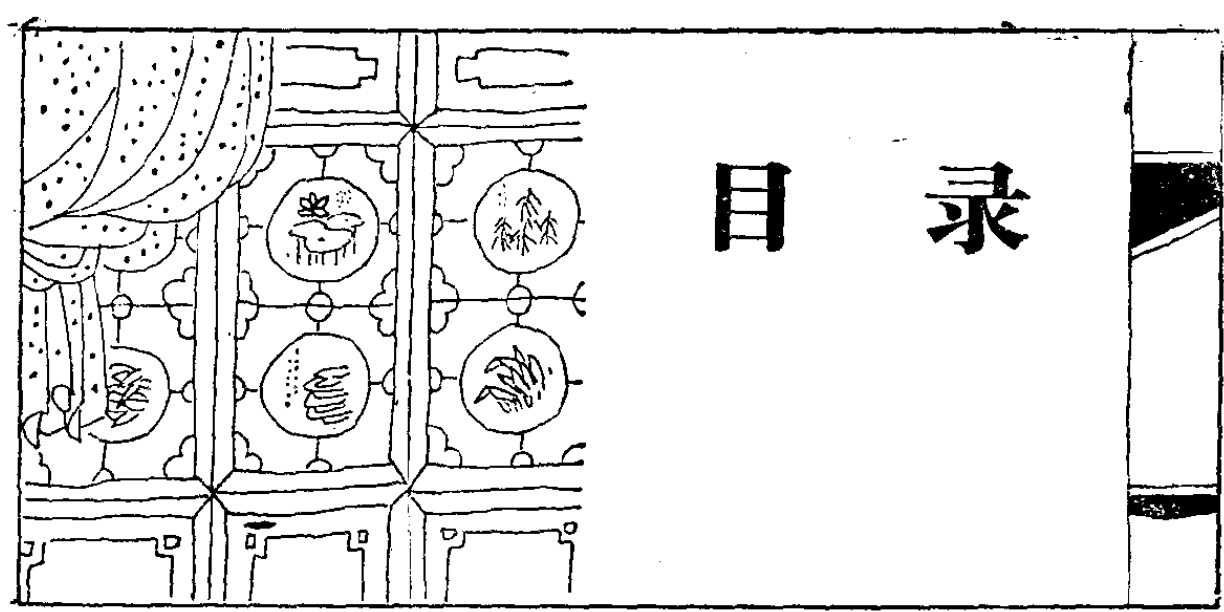
一、本书从300余种医籍及经史中,共收录具有代表性,常用格言名句2000余条。书目上自周秦之《周易》、《内经》,下迄1949年以前的各名家著作。

二、为便于查阅,将格言根据不同性质,分为十六卷:天人合一;养生保健;防病防变;医德医风;医术要言;阴阳五行;脏象学说;精神气血;发病原因;致病机理;经络针灸;四诊方法;辨证要点;治则治法;药物方剂;临床疾病。每卷词条根据内容之不同,详列细目,格言词条较少者不再分列小标题。

三、格言注释,突出说明本义,力图引出新义。

四、本书体例,首列格言词条,次标原著朝代、作者姓名、书籍名称,最后作简练注释。清朝以后出版的书籍,均不注明朝代。作者姓名均取其名,而不取其字或号。如清代著名温病学家叶桂,姓叶名桂,字天士,号香岩。注明叶氏姓名时,均写叶桂。

五、目录及正文格言词条的先后排列,以每词条前4个汉字拼音的第一个字母进行组合,然后按字母次序排列。如:风胜则动(FSZD),热胜则肿;体若燔炭(TRFT),汗出而散;阴胜则阳病(YSZY),阳胜则阴病。如果前四个组合拼音字母相同,则按顺延汉字拼音排序。如:益寿之方,全凭导引;安生之计,惟赖坐功(YSZFQ)。阴盛者,扶阳为急;阳盛者,扶阴为急(YSZFY)。



目 录

序.....	1
前言.....	1
凡例.....	1

卷一 天人合一

春生夏长,秋收冬藏,是气之常也,人亦应之。以一日分为四时,	
朝则为春,日中为夏,日入为秋,夜半为冬.....	1
春夏则阳气多而阴气少,秋冬则阴气盛而阳气衰.....	1
夫百病者,多以旦慧、昼安、夕加、夜甚.....	1
夫人禀五常,因风气而生长,风气虽能生万物,亦能害万物,如水	
能浮舟,亦能覆舟.....	2
凡治病不察五方风气,服食居处,各不相同,一概施治,药不中窍,	
医之过也.....	2
谨候气宜,无失病机.....	2
日出而作,日入而息.....	2

人是小乾坤,得阳则生,失阳则死.....	3
人之众疾,亦随气运盛衰.....	3
时必顺之,犯者治以胜也.....	3
善言天者,必验于人,善言人者,必本于天.....	3
天地之间,六合之内,其气九州、九窍、五藏、十二节,皆通乎天 气.....	4
天地之理,有开必有合;用药之机,有补必有泻.....	4
月始生则血气始精,卫气始行;月郭满则血气实,肌肉坚;月郭 空,则肌肉减,经络虚,卫气去,形独居.....	4
一身之气,皆随四时五运六气兴衰,而无相反矣.....	4
一体之盈虚消息皆通于天地,应于万类.....	5
医也者,顺天之时,测气之偏,适人之情,体物之理.....	5
治不法天之纪,地之理,则灾害至矣.....	5

卷二 养生保健

一、形 养

饱食即卧,乃生百病.....	7
百岁之寿,盖人年之正数也,尤物至秋而死,物命之正期也.....	7
粗茶淡饭饱即休,补破遮寒暖即休,三平二满过即休,不贪不妒 老即休.....	8
春三月,此谓发陈。天地俱生,万物以荣。夜卧早起,广步于 庭.....	8
常以舌柱腭聚清津而咽之,润五脏,悦肌肤,令人长寿不老.....	8
出则以车,入则以辇,务以自佚,命之曰抬蹶之机.....	8
冬不欲极温,夏不欲穷凉。不欲露卧星月,不欲眠中用扇。大寒 大热大风大雾,皆不欲冒之.....	9
冬三月,此谓闭藏。水冰地坼,勿扰乎阳。早卧晚起,必待日 光.....	9

夫人春时，暑月欲得晚眠早起，秋欲早眠早起，冬欲早眠晏起……	9
凡人卧，春夏向东，秋冬向西……	9
夫人夜卧，欲自以手摩四肢胸腹十数遍，名曰干沐浴……	10
发宜多栉，齿宜多叩，液宜常咽，气宜清炼，手宜在面，此为修昆 仑之法……	10
凡欲求长生却病，大法有三：一保精，二行气，三服饵……	10
谨道如法，长有天命……	10
将摄顺理，则气血调和，风寒暑湿，不能为害……	10
流水不腐，户枢不蠹，动也。形气亦然……	11
寐处不时，饮食不节，逸劳过度者，疾其杀之……	11
能避众伤之事，得阴阳之术，则不死之道也……	11
清静则肉腠闭拒，虽有大风苛毒，弗之能害……	11
秋三月，此谓容平。天气以急，地气以明。早卧早起，与鸡俱 兴……	12
人体欲得劳动，但不当使极尔……	12
上古之人……其知道者，法于阴阳，和于术数，食饮有节，起居有 常，不妄作劳……	12
食后须行百步多，手摩脐腹食消磨……	12
善摄生者，无犯日月之忌，无失岁时之和……	12
善摄生者，卧起有四时之早晚，兴居有至和之常制……	13
是惟时时防外邪，节嗜欲，调七情，勤医药，思患而预防之，方得 涉险如夷耳……	13
是以圣人陈阴阳，筋脉和同，骨髓坚固，气血皆从……	13
食饮衣服，亦欲适寒温，寒无凄怆，暑无出汗。食饮者，热无灼 灼，寒无沧沧。寒温中适，故气将持，乃不致邪僻也……	13
夏三月，此谓蕃莠。天地气交，万物华实。夜卧早起，无厌于 日……	14
运动骨血，则气强……	14
衣服厚薄，欲得随时合度。是以夏月不可全薄，寒时不可极 温……	14

腰腹下至足胫欲得常温，胸上至头欲得稍凉·····	14
养生者，发宜多梳，面宜常擦，目宜常运，耳宜常聳，舌宜抵腭，齿 宜常叩，津宜常咽·····	15
养生之人，欲血脉常行如水之流。坐不欲至倦，行不欲至劳·····	15
养生者务勤其所事，而常运其肢体，和其气血，毋久坐，毋久卧， 食后必行数百步·····	15
有贤人者，法则天地，象似日月，辨列星辰，逆从阴阳，分别四时， 将从上古，合同于道，亦可使益寿而有极时·····	16
养性之道，常欲小劳，但莫大疲及强所不能堪耳·····	16
养性之士，唾不至远，行不疾步，耳不极听，目不极视，坐不久处， 立不至疲，卧不至愒·····	16
一要寿，横逆之来欢喜受；二要寿，灵台密闭无情窦；三要寿，艳 舞娇歌屏左右；四要寿，远离恩爱如仇寇；五要寿，俭以保贫常 守旧；六要寿，平生莫遣双眉皱；七要寿，浮名不与人相斗；八 要寿，对客忘言娱清昼；九要寿，谨防坐卧风穿牖；十要寿，断 酒莫教滋味厚·····	16
有至人者，淳德全道，和于阴阳，调于四时，去世离俗，积精全神， 游行天地之间，视听八达之外。此盖益其寿命而强者也·····	17
早起不在鸡鸣前，晚起不过日出后·····	17
终日稳坐，皆能凝结气血，久即损寿·····	17
智者之养生也，必顺四时而适寒暑，和喜怒而安居处，节阴阳而 调刚柔·····	17

二、性 养

安乐之道在于保养，保养之道在于守中，守中则无过与不及之

病·····	18
慈、俭、和、静四字可以延年·····	18
德行不克，纵服玉液金丹，未能延寿·····	18
夫精神志意者，静而日充者壮，躁而日耗者老·····	18
肝欲平，即勿怒·····	19