



张仲景医学全集

总主编

傅延龄 李家庚

张仲景

养生学

(第3版)

主编

赵鲲鹏

中医人不可错过的当代经典著作，
国医大师王琦推荐阅读。



中国健康传媒集团
中国医药科技出版社



绿色中医
是通往健康最近的路

（第3版）

张仲景 养生学

张仲景医学全集

《张仲景医学全集》集仲景学研究之大成，从源流、疾病、药物、方剂、实验及养生诸方面进行系列研究，不仅构架新颖，内容翔实，而且反映当代研究进展，使经典穿越时空，具有强烈的时代感，是一部耐读耐用的细流绵长的书。

——国医大师王琦

——施今墨再传弟子薛钜夫

策划编辑 金芬芳
责任编辑 金芬芳

上架建议 中医临床

尽享医科新资讯 开启微悦读时代



医药科技官方网站



医药科技官方微信



官方天猫旗舰店



官方京东商城

ISBN 978-7-5214-0571-2



9 787521 405712 >

定价：39.00元

张仲景医学全集

总主编

傅延龄

李家庚

张仲景

养生学



(第3版)

主编

赵鲲鹏



中国健康传媒集团
中国医药科技出版社

内 容 提 要

本书以张仲景著作为基础、为依据、为主线，旁收博采，拾遗补缺，引申发挥，编写而成，全书内容丰富，具有一定的学术价值和实用价值，对于养生者和养生学研究者都有所裨益。

图书在版编目（CIP）数据

张仲景养生学 / 赵鲲鹏主编. —3 版. 北京：中国医药科技出版社，2018.12
（张仲景医学全集）

ISBN 978-7-5214-0571-2

I. ①张… II. ①赵… III. ①《伤寒杂病论》-养生（中医）-研究
IV. ①R212

中国版本图书馆 CIP 数据核字（2018）第 261833 号

美术编辑 陈君杞

版式设计 易维鑫

出版 中国健康传媒集团 | 中国医药科技出版社

地址 北京市海淀区文慧园北路甲 22 号

邮编 100082

电话 发行：010-62227427 邮购：010-62236938

网址 www.cmstp.com

规格 710×1000mm 1/6

印张 17

字数 231 千字

初版 2005 年 1 月第 1 版

版次 2018 年 12 月第 3 版

印次 2018 年 12 月第 1 次印刷

印刷 北京市密东印刷有限公司

经销 全国各地新华书店

书号 ISBN 978-7-5214-0571-2

定价 39.00 元

版权所有 盗版必究

举报电话：010-62228771

本社图书如存在印装质量问题请与本社联系调换

丛书编委会

总 主 编 傅延龄 李家庚

副总主编 杨维杰 邹忠梅 李恩姪 杨明会 王志华

编 委 (按姓氏笔画排序)

丁晓刚 马 浔 马子密 马艳红 王志华 王希浩

王欣榕 王洪蓓 付长林 冯建春 吕志杰 刘松林

刘铜华 刘雯华 李恩姪 李家庚 李雪巧 杨 涛

杨 祯 杨明会 杨维杰 吴明珠 邹忠梅 宋 佳

张 林 张 森 张先慧 张秀平 陈 明 陈美惠

陈家旭 林冬阳 周祯祥 郑承濬 赵鲲鹏 姜智文

钱超尘 倪胜楼 彭 鑫 程如海 傅延龄 蔡坤坐

樊 讯

总 审 李培生 王庆国 薛钜夫

· 本书编委会 ·

主 编 赵鲲鹏

副主编 陈美惠 孙岸弢

编 委 (按姓氏笔画排序)

于孙婉琪 王文娟 王文澜 刘 敏

刘珊珊 孙劲晖 孙岸弢 李孟霏

吴 迪 张 林 陈美惠 林 雪

胡春宇 赵余珠 赵鲲鹏 施丽娟

颜 娟

王序

丁酉孟冬，延龄教授送来与李家庚教授共同主编的《张仲景医学全集》十册，洋洋五百万言。该书先后两次印刷均已售罄，而新修订的第3版即将付梓，以应读者之需，由此我联想到经典的现实意义。

仲景书作为中医的临床经典，一直体现着它独特的永恒价值，使我们对经典心存敬畏。何谓经典？刘知几在《史通》中说：“自圣贤述作，是曰经典。”今天我们尤需对经典有更深刻的理解。

其一，我们要亲近经典，学习经典。随着我们对经典理解和领悟的不断加深，更深切地感受到读经典是固本强基之路，安身立命之所。

其二，我们要走进经典，涉猎其丰富的内涵，把握其内在的精髓，使其注入我们的思想，融入我们的生命，并与之血脉相连，成为我们不断进取的不竭源泉。

其三，我们要延续经典。经典不仅可以解读已知世界，而且可指引对未知世界的探索，是人类思想的宝库。随着时间的推移，我们会从经典中获得新的发现，拓展新的深度和广度，从而延伸了经典的长度。

弘扬经典需要赋予新的诠释和解读。《张仲景医学全集》集仲景学研究之大成，从源流、症状、诊断、疾病、药物、方剂、方族、养生、实验、临床诸方面进行系列研究，不仅构架新颖，内容翔实，而且反映当代研究进展，使经典穿越时空，具有强烈的时代感，是一部耐读耐用的细流绵长的书。

我与延龄教授过从多年，深感其儒雅与书卷气息。延龄教授得伤寒大家刘渡舟先生的亲炙，扎根临床，治伤寒学成就斐然，如《伤寒论研究大辞典》之编撰，方药量效研究等，皆称著医林。今值三版《张仲景医学全集》问世之际，乐为之序。

王琦

除夕之夜成稿，戊戌初一抄于三三书斋

薛序

仲景先师乃医门之圣，医方之祖，犹儒家之孔子也。孔子祖述尧舜，宪章文武，纳诸贤之粹，而成儒学经典，百世尊崇。仲师参岐黄之秘奥，窥炎帝之精微，集古圣心传为一贯，并平脉辨证，师得造化，著成大论。

仲师《伤寒杂病论》一书，诚为医家宗承之规矩，人所共喻。古今伤寒之注疏，何止百家，见仁见智，各有发挥，继承发扬，渐成经方学科。然近代治伤寒学家，当推刘渡舟老也。李培生公称他为“实当今之中医泰斗，一代宗师也。”刘老确可当之无愧。老人家荦荦大端，早见诸家记颂，毋庸赘语。古人语：“贤者识其大者，不贤者识其小者。”我以微者自居，略陈散言，聊抒心意。

30年前，经吾师祝谌予翁引荐，得与刘渡舟老师相识，并能有幸侍其诊侧，窥先生诊病风采，亲目制方真要，饴闻名论，沐老人敦厚学风，听其论仲师家法之学，往日疑窦，豁然冰释。耳提面命，得其垂教，历经六载寒暑。无奈钜夫天资愚钝，加之努力有亏，未得先生学术之万一。然虽未能尽领神会，因在青年，尚可强论。与刘老往日津津故事，却犹历历在目。昔在中山堂名医讲坛，聆听刘老《伤寒论》演讲，多从实案阐释理论。既有坚守优秀传统，亦有在无字处的突破与创新。绝鲜拘于陈规，重复文字敷衍。后学者好懂，颇得神会，易于掌握，参用效卓。在《柴胡剂之临床应用》释讲中，刘老扼要列举柴胡汤十三方的辨治法则，更让闻者耳目一新，记忆犹深。充分意会到经方“活”之奥妙。尤其先生那段：“我只是概括介绍了小柴胡汤的加减证治，虽列举一十三方，仍为举一反三而设，不能尽其所有。其中参与临床经验，而与《伤寒论》记载不尽全合”那段话，联系到老人家灵动方药化裁，剂量随证变化中可以看出，经方绝非“一药不能易”的金科玉律。古方今用，切记辨证施治原则，随证施化，因症对应加

减，自可使古老的经方不断焕发出新的生命力。

自古学术传承，必有其机缘。傅君延龄，敦敏仁厚，幼承家学，及长得遇名师李培生公亲炙，究之至极，于以明其学问，神用其方，尽得李翁之真髓。培生公襟怀广博，不拘门户，甚是敬重刘老临床学问之道，遂亲携爱徒延龄介绍刘师，经予再造。刘老广德仁义，慨然应允，延龄君亦不负师德，以优异成绩，荣登榜首。成为渡舟师及门，传为医界佳话。延龄方家，精勤学术，孜孜不倦，治伤寒学凡数十年。悟读叔和，肱经三折，临证求是，探究科学资证，化古为今，皆从实用。于是组织伤寒学门诸子，亟取古今经方研究之秘奥，登堂入室，得胸中千卷之书，又能泛览古今名迹，炉锤在手，矩矱从心，撰成《张仲景医学全集》凡十卷，分别为《张仲景医学源流》《张仲景症状学》《张仲景诊断学》《张仲景疾病学》《张仲景药理学》《张仲景方剂学》《张仲景方方族》《张仲景养生学》《张仲景方剂临床应用》《张仲景方剂实验研究》。选择既精，科类悉备，医统医贯仲景学术古今医集。展观之余，自有一种静穆之致，扑人眉宇。其中尤为珍者，是书之三大特色：一是以现代医科门类划分内容，便于古方今用；二是还原仲景临床医学风貌，绝少空泛陈词；三是参以现代科学方法证实成果，而更加著显“古为今用，西为中用”之妙要。傅君团队诸子大作，岂能专美于前人哉，实乃叔和之后，于仲景学说之光大，又一时代功臣也。业医爱医者如能手置一部是书，逐类考究，于中医前途，必得光明昌大之一助矣。

余幼承家学，及长受业祝翁谌予恩师。先人语曰：仲景之书，终生侍侧，始获常读常新之悟。仆业医近五十年，习读大论，并勤于临证，未感稍怠，始略得门径，以为通经贵手实用。今生得遇延龄先生，吾对其至真品德、学养造诣深为服膺，幸成知己，愿与明达共商之。亦窃愿氏君能沉缅此编，若得窍要，必可发皇圣学，造福桑梓。拉杂数语，故充为之序。

薛钜夫

丙申冬日写于金方书院

前言

《张仲景医学全集》的初版时间是 2005 年。全套图书共 10 册，近 500 万字，出版之后得到广大读者的欢迎，特别是得到张仲景医学爱好者的喜欢，所印图书于 5 年间销售一空。于是在 2010 年，出版社与我们商量出第二版。承蒙各分册编写人员的鼎力支持，我们在较短的时间内对第一版书稿进行修订、增补，至 2012 年第二版问世。第二版仍然大受欢迎，出版 3 年之后，大部分分册即售罄。这时出版社又与我们商量出第三版。我们随即与各分册主编、副主编联系，传达出版社的意向，得到积极响应。二修工作于 2016 年展开，到 2018 年 7 月完工。

这些年来，全国乃至全球出现了持续的经方热。经方热也可以说就是仲景医学热。为什么这些年会出现经方热或者曰仲景医学热？我想原因是多方面的。首先最重要的一点就是张仲景医学具有极高的实用价值。其次是经方具有很多突出的优点：药味精当，配伍严谨，结构清晰，不蔓不枝，药力专注；适应证明确；药物平常易得，价格不高；经方为医方之祖、医方之母。说到这里我想提一提清代医家曹仁伯讲的一段话。曹仁伯在讲经方理中汤的加减应用时说：理中汤是治疗太阴脾病的一首极好的药方，得到后世医家的广泛应用，在应用过程中又形成了许许多多以理中汤为基础的新药方，如连理汤、附子理中汤、理阴煎、治中汤、启峻汤，等等，于是理中汤的适应证范围更全面，应用更广。曹仁伯说一位医生，如果你对张仲景的每一个药方都能像用理中汤这样去应用，那你还担心不会成为名医？你一定成为一位声名不胫而走的优秀医生！“苟能方方如此应用，何患不成名医哉！”第三点是仲景医学的教育价值，仲景医学是培养医生的良好

教学模式。千百年来历史已经证明，学好仲景医学便能成为好医生；大师级的医生都具有深厚的仲景医学功底。学仲景医学虽然不一定会成为好医生，但是不学仲景医学肯定不会成为好医生！最后一点是现实形势。相当长一段时间以来，由于种种客观的和人为的原因，临床中药处方的药味数变得非常多，20 味左右以及二三十味药物的处方十分多见，更多药味数的处方也不少见，我曾见过一些 40 味以上药味的处方！药味数巨大的药方，其结构、药物间的相互关系与影响、其功能及适应证，试问谁能够看得明白？是否尽在处方者的把握之中？相比较起来，经方和仲景医学的简明、清晰、严谨、自信，使它具有很大的召唤力，很大的魅力，仲景医学很自然地令众人神往！

人们重视经方，学习仲景医学，这是一桩好事。因为人们重视经方，学习仲景医学，这有助于让中医学回归其本来目的。医学的本来目的是什么？是防治疾病！医药是用来防治疾病的，此外别无其他！张仲景说医学“上以疗君亲之疾，下以救贫贱之厄，中以保身长全，以养其生”，它不应该是孜孜汲汲务利的工具。明确这个目的之后，医生应该选择学习什么，应用什么，追求什么，一切都有了答案。医生应该学习应用那些效果最好、资源消耗最少、花费最低、不良反应最小的技术和方法。

现代医学科学在近几十年来取得了辉煌的成绩和巨大的进步，但是它仍然走在发展进步的路上，远远不能满足人民医疗和保健的需要，即便在医学发达的国家，情况也是如此。我坚定地认为，在现代医学发展良好而且又能够充分应用传统医学的几个东方国家和地区，如日本、韩国、新加坡，以及中国台湾、香港和澳门地区，当然还有中国大陆地区，人民的医疗保健体系相较其他国家是较为完善的，较为优越的。台港澳新的传统医学是中医，日、韩的传统医学从本质上也是中医。在那些没有充分发展和应用中医的国家，无论其现代医学水平多么高，他们的医疗保健体系是有缺陷的，是跛脚的，是不完善的。其实中医能够成为其医疗保健体系很好的补充。笔者（傅延龄）曾经到过五大洲的几十个国家和地区，清楚地看到这一点。比如当今仍有许多疾病，现代西方医学一筹莫展，中医却大有可为。我在国外曾经遇到被慢性头痛、身体疼痛，或慢性咳嗽、慢性腹胀、慢性虚弱长年折磨的患者，那些在那里长年得不到有效医治的病证，若遇到

中医还算难事吗？！苟利人民是非以，岂因中西趋避之！中西互补能够让人民享有完善的医疗保健体系。天佑中华，中医学得以被继承下来并被发展起来！任重道远，我们一定要让中医学进一步提高起来并很好地发展下去。

值此《张仲景医学全集》第3版重修之际，我们要借此机会感谢各分册的主编、副主编和全体参与重修的人员，感谢大家认真负责且及时地完成第3版修稿工作。特别感谢中国医药科技出版社给予的巨大支持！同时，我们也要感谢广大读者对本书的认可和 support！

傅延龄 李家庚

2018年7月

编写说明

养生文化是中华民族传统文化的精髓，它源远流长，亘绵数千年，为中华民族的保健事业作出了不朽的贡献。在古今历代养生医家中，最值得研究的就是医圣张仲景。张仲景对于养生方法有具体而丰富的论述，在理论上为后世的养生学发展奠定了基础。但是，仲景的养生方法散在于《伤寒杂病论》各篇，时隐时现，既有少许明白晓畅的文字论述养生方法，也有需要读者悟解乃得的内容。在张仲景的著作里，字里行间，处处有养生学思想的体现。仲景著作也提到了各种养生原则，从重视情志调理到注意饮食宜忌，从讲求劳逸结合到避免邪气伤害，中医学各种养生原则几乎无一遗漏。根据文献记载，在《伤寒杂病论》以外，张仲景还有其他著述，惜乎多已失传。不然我们对其养生思想和方法就能够了解得较为全面一些。

从仲景著作问世至今，人们对张仲景医学表现出浓厚的兴趣。不过，相对于仲景辨证论治原则和方法的研究来讲，人们对其养生学思想及养生方法的研究较少。为此，我们以张仲景著作为基础，为依据，为主线，旁搜博采，拾遗补缺，引申发挥，编成这本《张仲景养生学》。我们认为，对仲景养生学思想和养生方法进行深入研究是很有必要的，不仅具有较强的学术价值，也具有很大的实用价值。希望这本书对于养生者和养生学研究者都能有所裨益。

本书采用明代赵开美复刻宋本《伤寒论》及元邓珍本《金匱要略方论》为蓝本，并参考全国高等中医药院校五版教材《伤寒论讲义》《金匱要略讲义》等

书，撷取其中有关养生的内容，加以归纳，分析，总结，汇编而成。其中引自《金匱要略》的条文，均标以（章节·序号），引自《伤寒论》的条文则直接标以（序号），以便于读者查阅。

由于作者水平所限，本书难免有疏漏和不足之处，请读者和各位同仁多提宝贵意见。

编 者

2018年8月

目录

第一章 绪论	/ 1
第二章 学术源流	/ 21
第一节 张仲景养生学学术背景	/ 21
第二节 张仲景养生学研究现状	/ 30
第三章 基础理论	/ 34
第一节 张仲景的健康观	/ 34
第二节 张仲景论养生目的	/ 37
第三节 张仲景养生的基本方针	/ 37
第四节 养生的前提条件	/ 38
第五节 张仲景的养生观	/ 38
第四章 饮食养生	/ 45
第一节 饮食养生原则	/ 47
第二节 养生食物	/ 96
第三节 食物中毒解救	/ 209

第五章 调神、顺天养生 / 218

第一节 调神养生 / 218

第二节 顺天养生 / 223

第六章 房室、导引按摩养生 / 229

第一节 房室养生 / 229

第二节 导引按摩养生 / 240

第七章 避邪、守法养生 / 242

第一节 避邪养生 / 242

第二节 守法养生 / 244

第八章 妇人养生 / 246

结语 / 251

参考文献 / 253

第一章

绪论

一、养生的意义

养生就是珍爱生命，采取措施保养生命，以期提高生命质量，增加生命数量的行为。对人而言，世间万物，惟生命最为宝贵。若无生命，则名誉富贵、自由平等，一切物质的也罢，精神的也罢，便归于空，有也是无。爱生养生者，不惟其本人受益，上至君亲，下及子孙，近于家庭，远于社会国家，都有莫大益处。人若不能爱生知己，保身长全，或精力委顿，体力不济；或羸弱虚衰，疾病缠绵，其结果都是既害苦自己，亦连累他人。所以，居世之士，人人皆当养生，都要从对自己，对家庭，对国家，对社会负责的高度认识养生的意义。养生不仅利于自己，更能兼济天下。

养生能增寿。人类正是通过保护生命，其平均寿命才会不断增长。原始社会的人们不会养生，茹毛饮血，巢居野处，故其人均寿命甚短。据人口学家考证，原始社会人的平均寿命仅 15 岁。越过奴隶社会，进入封建社会后，人类的平均寿命才缓增至 20 余岁。在近代医学发展以前，决定人类寿命的主要因素是物质生活水平，而在 18 世纪以前，由于战乱等因素的影响，人们物质生活水平较低，故寿命延长无多，平均寿命仅达到 30 多岁。另外，18 世纪以前，威胁人类健康、影响人类寿命的主要危害是各种微生物所致的传染病，其中天花更是大敌，生命杀手。牛痘疫苗广泛应用后，人类的平均寿命增加到 40 岁。这是人类寿命的一次大的飞跃。抗生素的发现和应用，以及免疫接种的推广，使人类寿命产生了又一次大的飞跃，其平均寿命增至 60 岁。随着医疗技术不断发展，以及公共卫生事业和营养