



中医锦囊

Traditional Chinese Medicine

奕友读书会

黄帝内经选读

第十九次

陈文宏

2016年12月3日



学习内容

— 论治

- 《至真要大论》

— 养生

- 《上古天真论》

王洪图内经视频第73-76课





中医锦囊

Traditional Chinese Medicine

论治

素问·至真要大论第七十四

本篇论述了六气司天在泉，有正化、胜复等变化，以及其所致疾病的症状、诊断和治法等内容。由于这些内容精深切要，故篇名“至真要大论”



黄帝问曰：五气交合，盈虚更作，余知之矣。六气分治，司天地者，其至何如？岐伯再拜对曰：明乎哉问也！天地之大纪，人神之通应也。帝曰：愿闻上合昭昭，下合冥冥奈何？岐伯曰：此道之所主，工之所疑也。

帝曰：愿闻其道也。岐伯曰：厥阴司天，其化以风；少阴司天，其化以热；太阴司天，其化以湿，少阳司天，其化以火；阳明司天，其化以燥；太阳司天，其化以寒。以所临脏位，命其病者也。



病机十九条（一）

帝曰：善。夫百病之生也，皆生于风寒暑湿燥火，以之化之变也。经言盛者泻之，虚者补之，余锡以方士，而方士用之尚未能十全，余欲令要道必行，桴鼓相应，犹拔刺雪污，工巧神圣，可得闻乎？

岐伯曰：审察病机，无失气宜，此之谓也。



病机十九条（二）

帝曰：愿闻病机何如？

岐伯曰：诸风掉眩，皆属于肝。诸寒收引，皆属于肾。诸气膹（fèn）郁，皆属于肺。诸湿肿满，皆属于脾。诸热瞀（wù）瘖（qì）（或者读成（mào chì）），皆属于火。诸痛痒疮，皆属于心。

诸厥固泄，皆属于下。诸痿喘呕，皆属于上。

诸禁鼓慄，如丧神守，皆属于火。诸痉项强，皆属于湿。诸逆冲上，皆属于火。诸胀腹大，皆属于热。诸躁狂越，皆属于火。诸暴强直，皆属于风。诸病有声，鼓之如鼓，皆属于热。诸病肘肿，疼酸惊骇，皆属于火。诸转反戾，水液浑浊，皆属于热。诸病水液，澄彻清冷，皆属于寒。诸呕吐酸，暴注下迫，皆属于热。



病机十九条（三）

故大要曰：谨守病机，各司其属，有者求之，无者求之，盛者责之，虚者责之，必先五胜，疏其血气，令其调达，而致和平。此之谓也。



各种治法的应用举隅（一）

帝曰：善。五味阴阳之用何如？岐伯曰：辛甘发散为阳，酸苦涌泄为阴，咸味涌泄为阴，淡味渗泄为阳，六者或收或散，或缓或急，或燥或润，或软或坚，以所利而行之，调其气使其平也。

帝曰：非调气而得者，治之奈何？有毒无毒，何先何后？愿闻其道。岐伯曰：有毒无毒，所治为主，适大小为制也。

帝曰：请言其制。岐伯曰：君一臣二，制之小也；君一臣三佐五，制之中也；君一臣三佐九，制之大也。

寒者热之，热者寒之，微者逆之，甚者从之，坚者削之，客者除之，劳者温之，结者散之，留者攻之，燥者濡之，急者缓之，散者收之，损者温之，逸者行之，惊者平之，上之下之，摩之浴之，薄之劫之，开之发之，适事为故。



各种治法的应用举例（二）

帝曰：何谓逆从？岐伯曰：逆者正治，从者反治，从少从多，观其事也。

帝曰：反治何谓？岐伯曰：热因热用，寒因寒用，塞因塞用，通因通用，必伏其所主，而先其所因，其始则同，其终则异，可使破积，可使溃坚，可使气和，可使必已。

帝曰：善。气调而得者，何如？

岐伯曰：逆之，从之，逆而从之，从而逆之，疏气令调，则其道也。



内脏与体表之病的治疗方法

帝曰：善。病之中外何如？岐伯曰：从内之外者，调其内；从外之内者，治其外；从内之外而盛于外者，先调其内而后治其外；从外之内而盛于内者，先治其外而后调其内；中外不相及，则治主病。



火热之病的治法

帝曰：善。火热，复恶寒发热，有如疟状，或一日发，或间数日发，其故何也？岐伯曰：胜复之气，会遇之时，有多少也。阴气多而阳气少，则其发日远；阳气多而阴气少，则其发日近。此胜复相薄，盛衰之节，疟亦同法。



各种治法的应用举隅（三）

帝曰：论言治寒以热，治热以寒，而方士不能废绳墨而更其道也。有病热者，寒之而热；有病寒者，热之而寒。二者皆在，新病复起，奈何治？

岐伯曰：诸寒之而热者取之阴，热之而寒者取之阳，所谓求其属也。



治法原理

帝曰：善。服寒而反热，服热而反寒，其故何也？

岐伯曰：治其王气，是以反也。

帝曰：不治王而然者何也？

岐伯曰：悉乎哉问也！不治五味属也。夫五味入胃，各归所喜，故酸先入肝，苦先入心，甘先入脾，辛先入肺，咸先入肾，久而增气，物化之常也。气增而久，夭之由也。



制方法则（一）

帝曰：善。方制君臣，何谓也？

岐伯曰：主病之谓君，佐君之谓臣，应臣之谓使，非上下三品之谓也。

帝曰：三品何谓？岐伯曰：所以明善恶之殊贯也。

帝曰：善。病之中外何如？岐伯曰：调气之方，必别阴阳，定其中外，各守其乡，内者内治，外者外治，微者调之，其次平之，盛者夺之，汗之下之，寒热温凉，衰之以属，随其攸利，谨道如法，万举万全，气血正平，长有天命。帝曰：善。



制方法则（二）

帝曰：气有多少，病有盛衰，治有缓急，方有大小，愿闻其约奈何？

岐伯曰：气有高下，病有远近，证有中外，治有轻重，适其至所为故也。大要曰：君一臣二，奇之制也；君二臣四，偶之制也；君二臣三，奇之制也；君三臣六，偶之制也。故曰：近者奇之，远者偶之，汗者不以奇（偶），下者不以偶（奇），补上治上制以缓，补下治下制以急。急则气味厚，缓则气味薄，适其至所，此之谓也。



制方法则（三）

病所远，而中道气味之者，食而过之，无越其制度也。是故平气之道，近而奇偶，制小其服也；远而奇偶，制大其服也。大则数少，小则数多，多则九之，少则二之。奇之不去则偶之，是谓重方；偶之不去，则反佐以取之，所谓寒热温凉，反从其病也。



本篇要点

- 详细叙述了司天在泉、六气分治的种种变化，及其所引起的疾病
- 指出药物性能与气候变化有关，因此采药必须及时
- 说明治疗六气淫胜所宜的药物性味，以及处方的君臣佐使配伍、剂量、服法、禁忌、五味的作用等
- 介绍了六气之至，在脉象上的反映
- 论述了治疗六气所致之病，有取标、取本、取中气，有从取、逆取等不同
- 根据五运六气淫胜郁复所致的疾病症状性质，归纳总结出病机十九条，示人在分析病因病机，以及在诊断和治法、方剂的选择上，有所依据
- 指出治寒以热、治热以寒，是治疗方法上的一般规则；但在某种条件下，尚有治寒以热更甚，治热以寒更剧的，因此在临床上要根据实际情况，分析病情的寒热虚实，灵活决定治法
- 指出长期服用某种性味的药物，会引起脏气偏胜，造成疾病甚至死亡



治法逆从

- 逆治法
 - 微者逆之 – 用药的性质与疾病的本质相逆、相反
- 从治法（从其现象而治）
 - 甚者从之 – 对于危重病，从其假象而治
 - 阴极似阳、阳极似阴、大实有羸状、至虚有盛候



制方法则

- 按药物作用
 - 君臣佐使
- 按病所制方
 - 病所远：用量多，味数少
 - 病所近：用量少，味数可以多一些



方剂分类

- 根据君臣佐使各类药物的味数与用量分
 - 大、小、缓、急、奇、偶、重
- 药味数分类
 - 大方、小方
- 药味的奇数、偶数分类
 - 奇方、偶方
- 组成方剂药物的气味厚薄
 - 缓方、急方
- 两个方子复合：重方





中医锦囊

Traditional Chinese Medicine

论治小结

- 《阴阳应象大论》
- 《异法方宜论》
- 《汤液醪醴论》
- 《脏气法时论》
- 《标本病传论》
- 《五常政大论》
- 《至真要大论》



治则

- 治病求本：中医治疗疾病的根本原则
 - 正治/反治
 - 标/本
 - 因时、因地、因人
- 基本治则
 - 扶正祛邪
 - 调整阴阳
 - 调和气血
 - 调整脏腑
 - 调摄精神



治法

- 五方地域
 - 东方之域：其治宜砭石
 - 西方之域：其治宜毒药
 - 南方之域：其治宜微针
 - 北方之域：其治宜灸焫
 - 中央：宜导引按跷
- 药物疗法
 - 解表法、消导法、攻下法、补气、温阳、滋阴
- 正治法/反治法





中医锦囊

Traditional Chinese Medicine

养生

素问·上古天真论第一

“上古”是指人类生活在很早时代的总称。

“天真”是先天赋予的真元，亦即经文中的“肾气”、“精气”。

本文作者推崇上古“真人”能够讲究养生之道，却病延年。而真人养生之道，主要是能够保养天真，不使妄泄，即人生的生长衰老及寿夭变化，都取决于“天真”的盛衰盈亏。因此，养生保精对于人们身体的康强，有着重要的意义。



养生之道的重要

昔在黄帝，生而神灵，弱而能言，幼而徇齐，长而敦敏，成而登天，迺（nǎi）问于天师曰：余闻上古之人，春秋皆度百岁而动作不衰；今时之人，年半百而动作皆衰者，时世异耶？人将失之耶？

岐伯对曰：上古之人，其知道者，法于阴阳，和于术数，饮食有节，起居有常，不妄作劳，故能形与神俱，而尽终其天年，度百岁乃去。今时之人不然也，以酒为浆，以妄为常，醉以入房，以欲竭其精，以耗散其真，不知持满，不时御神，务快其心，逆于生乐，起居无节，故半百而衰也。



养生的重要原则

夫上古圣人之教下也，皆谓之虚邪贼风，避之有时，恬淡虚无，真气从之，精神内守，病安从来？是以志闲而少欲，心安而不惧，形劳而不倦，气从以顺，各从其欲，皆得所愿。故美其食，任其服，乐其俗，高下不相慕，其民故曰朴。是以嗜欲不能劳其目，淫邪不能惑其心，愚智贤不肖，不惧于物，故合于道。所以能年皆度百岁而动作不衰者，以其德全不危也。



女子的生长壮老过程

帝曰：人年老而无子者，材力尽耶？将天数然也？

岐伯曰：女子七岁，肾气盛，齿更发长；

二七而天癸至，任脉通，太冲脉盛，月事以时下，故有子；

三七肾气平均，故真牙生而长极；

四七筋骨坚，发长极，身体盛壮；

五七阳明脉衰，面始焦，发始堕；

六七三阳脉衰于上，面皆焦，发始白；

七七任脉虚，太冲脉衰少，天癸竭，地道不通，故形坏而无子也。



男子的生长壮老过程

丈夫八岁，肾气实，发长齿更；

二八肾气盛，天癸至，精气溢泻，阴阳和，故能有子；

三八肾气平均，筋骨劲强，故真牙生而长极；

四八筋骨隆盛，肌肉满壮；

五八肾气衰，发堕齿槁；

六八阳气衰竭于上，面焦，发鬓颁白；

七八肝气衰，筋不能动；

八八，天癸竭，精少，肾脏衰，形体皆极，则齿发去。

肾者主水，受五脏六腑之精而藏之，故五脏盛乃能泻。今五脏皆衰，筋骨解堕，天癸尽矣，故发鬓白，身体重，行步不正，而无子耳。



生育年龄

帝曰：有其年已老而有子者，何也？

岐伯曰：此其天寿过度，气脉常通，而肾气有余也。此虽有子，男不过尽八八，女不过尽七七，而天地之精气皆竭矣。

帝曰：夫道者，年皆百数，能有子乎？

岐伯曰：夫道者，能却老而全形，身年虽寿，能生子也。



养生水平不同，结果也有差别

黄帝曰：余闻上古有真人者，提挈天地，把握阴阳，呼吸精气，独立守神，肌肉若一，故能寿敝天地，无有终时，此其道生。

中古之时，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，亦归于真人。

其次有圣人者，处天地之和，从八风之理，适嗜欲于世俗之间，无恚（huì）嗔之心，行不欲离于世，被服章，举不欲观于俗，外不劳形于事，内无思想之患，以恬愉为务，以自得为功，形体不敝，精神不散，亦可以百数。

其次，有贤人者，法则天地，象似日月，辩列星辰，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。



本篇要点

- 说明养生的积极意义，不仅可以预防疾病，而且是延年益寿的有效措施
- 具体指出养生的方法
 - 精神上的修养
 - 饮食起居的调节
 - 环境气候的适应
 - 体格锻炼
- 人生的生、长、衰、老过程，以及生育的功能，主要关键都决定于肾气的盛衰
- 例举四种养生者的不同养生方法和结果，启示人们注意养生以却病延年

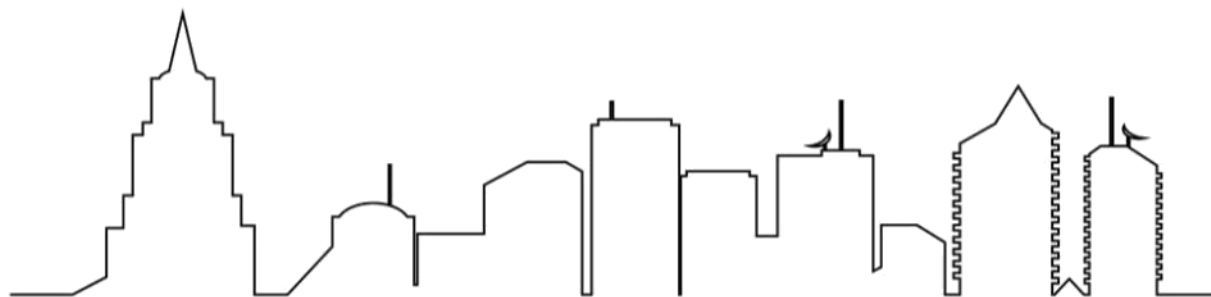


下一次活动

- 时间：2016年12月17日（周六）
- 要求完成王洪图内经视频77-80课
 - 养生
 - 《上古天真论》
 - 《四气调神大论》
 - 《灵枢·天年》



爱健康，让生活更美好！



中医锦囊，您的健康锦囊

-- 总有一“技”适合您

