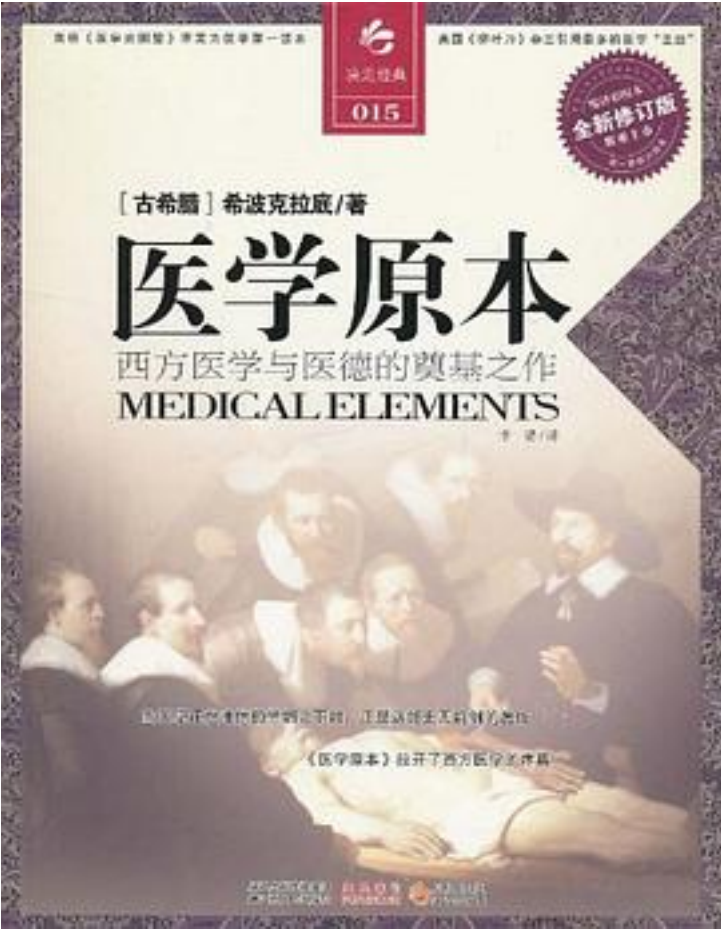


医学原本



[医学原本_下载链接1_](#)

著者:希波克拉底

出版者:凤凰出版传媒集团，江苏人民出版社

出版时间:2011-5-1

装帧:平装

isbn:9787214069214

西方医学的起源是古希腊医学，而希波克拉底正是古希腊医学的集大成者。
本书辑录了希氏学派的精华著作，内容深邃广泛，含外科、预后、摄生、流行病、呼吸

、头部外伤等，既有医学与哲学的思辨，又有对疾病的实效疗法；既有对医生医德行为的规范，又有实用的养生之法。这部著作曾被翻译成拉丁、希腊、俄、法、意、德、英等版本。最早的译本是1545年罗马出版的拉丁文版本。本版著作则根据1923年哈佛大学的英文版翻译而成。

作者介绍:

希波克拉底（公元前460年-前377年），古希腊著名医生，欧洲医学奠基人，被现代医学界尊为“西方医学之父”。希波克拉底第一次把医学规划成一个完整体系，使医学从神学中脱离出来，成为一门真正的科学技术。他提出“体液学说”，改变了当时医学中以巫术和宗教为根据的观念；他所创的誓言，两千多年来为医生开业前必读的训条。希波克拉底的医学观点和医学实践，对西方医学的发展有着巨大而深远的影响。

目录: 第一章 古代医学论
第二章 气候水土论
第三章 流行病论
第四章 箴言论
第五章 营养论
第六章 预后论
第七章 急性病摄生论
第八章 神圣病论
第九章 医学艺术论
第十章 呼吸论
第十一章 礼仪论
第十二章 生齿期论
第十三章 外科论
第十四章 头部外伤论
第十五章 溃疡论
第十六章 痔论和瘰论
第十七章 骨折论
第十八章 整复论
第十九章 自然人性论
第二十章 体液论
第二十一章 格言医论
第二十二章 摄生论
第二十三章 饮食论
第二十四章 运动论
第二十五章 梦论
附录：西方医学发展史
书摘及插图
第四章 箴言论

任何时间中都存在着机会，而机会来的时候却不会留太多的时间给我们考虑。病人的康复需要时间，但也需要机会。总之，必须记住在医学的实践中，不能只注重那些似是而非的空论，而要把经验与理论紧密结合起来才行。理论是感性认识、理解事物的综合记忆，而感性认识则是来自经验，然后再上升为理论。我们的大脑通过不停地接受事物，并区分不同事物所处的场合、时间以及存在方式，然后把其储存起来，就形成了理性的记忆。我赞成理论，但这种理论必须是立足在实践的基础之上，根据事物的现象而推导出的结论。这种结论也是在理智范围内对客观存在的发现和确认。当然，我们的理智还会通过其他方式去接受外在的各种印象，因此，我们必须设想自己的天性正在不自觉地受到许多事物的搅乱和指使。而理智，是从我们的天性中取纳印象，引导我们走向真理。所以，如果一开始就不是来自清晰的印象，而是来自似是而非的虚构，理智就会陷入困境，靠这种印象去认识事物的人就会迷失方向。一些庸医接受了患者的报酬，但却无

法缓解其痛苦，他们应该庆幸的是，这种做法不一定会对患者造成什么坏的结果，因为他们至多不过是不了解病人的病情，而且疾病也并非严重到足以使他们出丑的地步。只有口头的结论，没有实践来证明，结论也不会可靠。通常来讲，如果医生想在医学艺术领域内少犯错，就必须牢牢抓住事实，并且始终把握并探究这些事实。这样的医生才能给患者带来极大的益处。如果治疗结果能改善病人的病情，那么医生就应不耻于向外人请教。因为在我看来，医学艺术的整体性一直体现在许多特定情况下观察到的事物的某些部分的最终结局，之后再把这些结局融合成一个整体。因此，人们对事物的总体变化必须予以关注。

患者只有在服了药后病情才会好转，所以医生应该尽早对患者的病情做出诊治并给出治疗方法。而且，由于疾病在定型过程中会发生多次转变，这也是早定治疗原则的原因。固执己见是没好处的，想法很好但由于太复杂且不便实施的建议，是没有实际意义的。

.....

第二十一章 格言医论

生命短暂，艺术永恒。机遇转瞬即逝，经验不可信。判断准确，难能可贵。医生之责，非一人之力可履行，如无患者及他人的合作，医生将一事无成。

腹泻、呕吐是人体对疾病的一种自发治疗过程。如果吐泻物没有异常，患者便可因此而受益；但如果吐泻物异常，则对患者身体有害。用药催吐，原则类似。吐泻恰如其分，患者自感轻松，如有意外，则另当别论。医生必须注意季节、年龄、地域等对病情的影响，治疗措施与环境相宜，才能奏效。

运动员的最佳竞技状态非常不稳定，而这种状态也不可能长期保持不变，如果状态不能变得更好，那么状态就会向坏处发展。有鉴于此，促进运动员迅速恢复到普通状态，并给其身体以新的生机，实为最佳的做法。

节食不可走向极端，因为节食过度非常危险，对食量的控制应该根据个人的体质而定。控制人体的排泄也与此类似，达到极限则有危险，所以必须适可而止，并将止点作为下次治疗的起点。

呆板的摄生法，无论对急性病，还是对慢性病都很危险。极端禁食的摄生法同样危险，当然，随意进食的摄生法也不可取。总之，如何摄生要灵活掌握。

摄生法限制太多，患者执行时就容易出错，也会因此而受苦。所以摄生法应该适当灵活，如此患者才不会在执行中犯错。健康人的摄生法也与此类似，过分死板的摄生法对健康人也有害。

病情发展到极端，采取极端的治疗方法最为有效。

.....

第二十四章 运动论

下面我将论述运动的性质。运动可以分为自然运动和剧烈运动，自然运动包括视觉、听觉和思维的运动。视觉运动的性质如下：人体由于看见事物而运动、变暖，随着变暖，人体出现干燥，水分排出。通过听觉，声音穿入体内，人体受到震动而进行运动。随着锻炼机体发暖，出现干燥，思维活动导致人体发暖，出现干燥。

散步是一种缓慢的运动，但也有些散步是剧烈的运动。饭后散步能使腹部肌肉干燥，防止腹部脂肪增加。这是因为人体运动时，人体和腹中食物变暖，因此肌肉在摄取水分时可防止腹部脂肪堆积。如此锻炼后，人体结实而腹壁很薄。清晨散步不能减肥，但可提取头内脂肪，使头部变轻，眼睛变亮，听力增强。

至于跑步运动，如果不是长距离跑步，而是逐渐增加跑步量，则会增加热能，调和与分解肌肉，吸取肌肉内的能量，从而使身体逐渐强壮起来。不过这种运动对食量大的人最有益。

对干性体质者来说，颠簸中摆动手臂并不是明智之举，因为这样会容易引起扭伤。

在土地上运动与抹油后的运动不同。土地中的灰尘性凉，而油则性温。冬天，油可以促进人体生长，因为它能阻止冷从机体中排出。夏天，油能产生过多的热量，溶解肌肉，但是夏天的时候在土地上运动却能促进生长，因为土地中的灰尘能防止机体过度变热。由于土地的促凉特性，夏天运动的时候，继续在地上停留片刻是有益的。但是如果停留的时间过长，机体就会过度干燥。

不运动的人轻微运动后就感到疼痛，是因为身体的各个部分都不习惯于运动。不过，受过训练的人，如果长时间不运动后突然进行锻炼也会感到疲劳痛。疲劳痛的形式多样，其特征如下：未运动过的身体，如果肌肉潮湿，在运动后随着机体变暖，就会出现肌肉溶解现象。溶解后的肌肉转化为糖类，或者随呼吸排出，然后就会引起不习惯运动的部

位的疼痛，除此之外，疼痛还会发生在吸收水分的部位。对疲劳痛的处理方式如下：用蒸气浴或热水浴将聚集的水分驱散，或者用缓慢的散步、严格的饮食和屈身运动让软弱的肌肉结实起来，以达到净化作用。

.....

第二十五章 梦论

那些能够正确判断睡眠中的现象的人，他们会发现自己对任何事物都能产生重要影响。因为在清醒的时候，头脑是他们的仆人，但是头脑却能把他们的注意力引向许多事情，控制一切，完成身体的各项机能，如听、看、触摸、走路等。当机体处于休息状态时，头脑依然在履行其职责，人在睡眠时肢体没有感觉，而清醒的头脑却在担负着所有的工作：看、听、触摸、感觉疼痛等。所以了解了如何去解释头脑这些活动的人，就会明白大部分的道理。

有些梦是神圣的，因为它能预知某个城市或某个人的吉凶，并能对处理这些事情作出解释，这些生理现象都是通过大脑预先反映出来的。

梦能够重现人们白天的活动或白天的想法，它是自然发生的，如同人们在白天做的或计划的一个行动。做梦并不是坏事，因为大脑依然遵循着白天的目的，而且也没有不适感，更没有被衰竭或无原因的发作所抑制。不过，当梦与白天的行为相反，甚至相互矛盾时，做梦就意味着机体出现紊乱。对于此种情况，我可以提供治疗方法。如果大脑的紊乱是某些已产生的不适感所引起，当情况比较严重时，进行催吐是有益的；另外，患者需要在五天内逐渐增加食量，早晨要做长距离的快速散步，而且还要做适当的运动；如果紊乱不严重，则不必催吐，把食量减少到平时的三分之一即可，然后用五天的时间，以缓慢递增的方式逐渐恢复食量，并且患者需要坚持长距离散步。

· · · · · (收起)

[医学原本 下载链接1](#)

标签

医学

希波克拉底

古希腊

科普

科学

醫

貫星滄海

書閣

评论

都是传统医学，但是见解比中医深刻的多

有点占星术的影子

猜想原作者并不应是希波克拉底，译者又结合诸多中医理论思维。语言浅显，甚至粗陋。被中医黑和反中医黑看到一定开心极了

医学的起源和萌芽原始社会时期人类开始积攒起一些医药知识，这成为以后医学进一步发展的来源。所以说医学的起源是人类集体经验的结晶，是在其生存过程中与自然、疾病的斗争中产生的。人们运用生存的智慧，在日常生活中发现一些医学方面的知识。

这么多经验，得多大的耐心和洞察，搜集多少年啊。严谨可见一般。良好的理性分析为后来的发展不得不说奠基坚实。非常棒！值得多次翻阅反刍。准备以后把催吐法纳入养生方法之一。

佩服作家，因为他影响了人类2000多年，尤其是维吾尔医学是最典型的受益者。

虽然是简本，但已经很清楚的阐述了医学的主体思想！值得再读一遍！

作为医学生，当然要拜读一下这本经典之作，虽然书中很多观念可能过时了，但其中的态度还是值得我们学习。

医学原本_下载链接1

书评

推荐。
