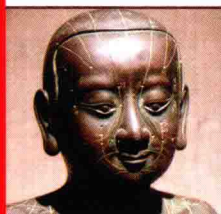


图解 TUJIE

主编◎韦桂宁

# 黄帝内经

TUJIE HUANGDI NEIJING



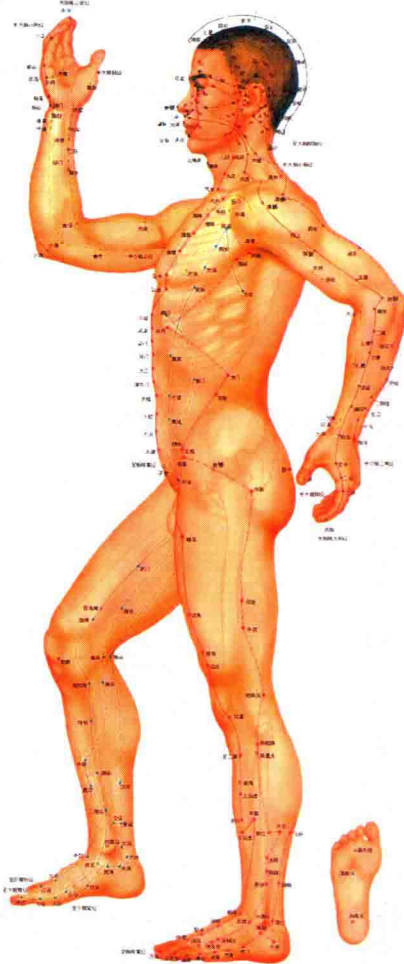
二十四节气养生法——破解生死迷津，掌握健康根本，阴阳调和看四季！五脏六腑养生法——汲取智者千年养生精华，百病从此不再生！

健康在养不在药，祛病在调不在治，一次完全读懂最古朴深奥的医学奇书。

一部涵盖了女性养颜、胎育智慧、气血养生的传统家庭式健康著作。



军事医学科学出版社





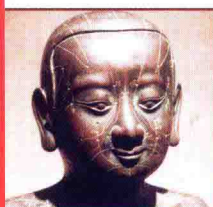
图解 TUJIE

主编◎韦桂宁

# 黄帝内经

TUJIE HUANGDI NEIJING

~上卷~



二十四节气养生法——破解生死迷津，掌握健康根本，阴阳调和看四季！五脏六腑养生法——汲取智者千年养生精华，百病从此不再生！

健康在养不在药，祛病在调不在治，一次完全读懂最古朴深奥的医学奇书。

一部涵盖了女性养颜、胎育智慧、气血养生的传统家庭式健康著作。



军事医学科学出版社

## 图书在版编目(CIP)数据

黄帝内经 / 韦桂宁主编. — 北京:  
军事医学科学出版社, 2014. 5

ISBN 978-7-5163-0426-6

I. ①黄… II. ①韦… III. ①《内经》-通俗读物  
IV. ①R221-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第097088号

## 黄帝内经

---

主 编: 韦桂宁

责任编辑: 曹继荣

出版发行: 军事医学科学出版社

社 址: 北京市海淀区太平路27号

邮 编: 100850

联系电话: 发行部: (010) 66931034

66931048

编辑部: (010) 66931050

传 真: (010) 68180777

网 址: <http://www.mmsp.cm>

印 刷: 北京通州皇家印刷厂

发 行: 全国新华书店发行

开 本: 889mm × 1194mm 1/16

印 张: 27

字 数: 640千字

版 次: 2014年6月第1版 2014年6月第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-5163-0426-6

定 价: 450.00元(上、中、下)

# 前言

《黄帝内经》是我国现存最早的一部医学理论典籍，是中国人养心、养性、养生的千年圣典，也是一本蕴含中国生命哲学源头的大百科全书。数千年来，中华民族在它的庇佑之下生生不息——人们能够“尽终其天年，度百岁乃去”。今天，让西方发达国家的科学家惊讶不已的是，他们刚刚兴起的如医学地理学、医学心理学、气象医学等先进学科，却在这部2500年前的医学圣典中已有了极为完善的表述。可见，《黄帝内经》具有永恒的现实意义和实用价值，应作为中华民族的瑰宝传承下去。

近数十年来，随着环境污染的加剧、生活节奏的加快，以及生活水平的提高，人们对养生方面知识的需求变得更加迫切。要想解除这些困扰，确保人体的健康，离开伏羲、神农、黄帝三位圣人的医学理论是不可能的。但是，由于文字古奥，专业术语众多，人们很容易与《黄帝内经》这样的宝典擦肩而过。尽管近些年许多讲解《黄帝内经》的养生类畅销书开始涌现市场，也得到人们的追捧。但毋庸置疑的是，真正能够把这本医学巨著的养生理念充分无误地普及的图书仍然太少，这本传统中医圣典有如一座蕴藏极为富有的金矿，等待我们去挖掘。

本书参考了数千年来人们对《黄帝内经》的大量研究成果，不但将原有经文翻译成了使现代人容易理解的白话文，而且结合生命科学、道家养生理论和中国传统文化，对其中或隐或显的思想采用图解的形式进行全方位解读，为你扫清阅读中的外围障碍，解读更深入、更透彻，力求使您轻松读懂每一句话。编者还对内文中每一章、每一个知识点进行提炼，使您一目了然，轻松把握每一章乃至每一段文字的主要内容，降低了您的阅读负担。

本书不仅对经文的翻译力求尊重原文，而且图解的科学性也有专家为您把关！别具一格的画风，将具象与抽象结合起来，使本书除了具有知识性外，还具有艺术性、欣赏性，是本书的又一大看点。总之，本书成功地用艺术的图解形式、生动的画面，使原书中看似艰深的哲学和中医原理，变成人人都能触摸践行的日常生活。我们所有的努力，都是为了保证让您轻松读懂《黄帝内经》中的每一句对话，品味原汁原味的经典，并从中发现对自己有用的东西。



## 素问

### 上古天真论篇·第一

|              |   |
|--------------|---|
| 养生之道·····    | 2 |
| 人体生长规律·····  | 2 |
| 养生的四种境界····· | 4 |

### 四气调神大论篇·第二

|              |   |
|--------------|---|
| 四季养生规律·····  | 5 |
| 阴阳之道与养生····· | 6 |

### 生气通天论篇·第三

|                 |   |
|-----------------|---|
| 阴阳平衡是养生的根本····· | 7 |
| 阳气的重要性·····     | 7 |
| 四季邪气的更替·····    | 9 |
| 过食五味对身体的伤害····· | 9 |

### 金匱真言论篇·第四

|                   |    |
|-------------------|----|
| 风邪是百病之首·····      | 10 |
| 事物的阴和阳·····       | 10 |
| 五脏与四时的对应及其应用····· | 10 |

### 阴阳应象大论篇·第五

|                       |    |
|-----------------------|----|
| 阴阳的相互作用是自然界的一般规律····· | 12 |
| 四时阴阳对人体的影响·····       | 12 |
| 用阴阳学说解释疾病·····        | 15 |
| 调和阴阳要顺应自然规律·····      | 16 |
| 疾病的阴阳与疗法·····         | 16 |

### 阴阳离合论篇·第六

|              |    |
|--------------|----|
| 阴阳变化的规律····· | 18 |
|--------------|----|

|                |    |
|----------------|----|
| 三阴三阳经脉的离合····· | 18 |
|----------------|----|

### 阴阳别论篇·第七

|                  |    |
|------------------|----|
| 脉象的阴阳·····       | 20 |
| 各经脉发病的症状·····    | 20 |
| 从脉象看体内阴阳的变化····· | 20 |
| 死阴、生阳、重阴和辟阴····· | 21 |
| 邪气郁结与疾病·····     | 21 |
| 从脉象推测人的死亡日期····· | 21 |

### 灵兰秘典论篇·第八

|            |    |
|------------|----|
| 脏腑的功能····· | 22 |
|------------|----|

### 六节藏象论篇·第九

|                      |    |
|----------------------|----|
| 日月的运行规律·····         | 24 |
| 太过、不及与平气·····        | 24 |
| 五运之气、阴阳变化对万物的影响····· | 25 |
| 脏腑功能在体表的反映·····      | 25 |
| 人迎脉、寸口脉与经脉病变的关系····· | 27 |

### 五脏生成论篇·第十

|                    |    |
|--------------------|----|
| 五脏与五味·····         | 28 |
| 从面色看五脏的荣枯·····     | 28 |
| 五色、五味、五脏的对应关系····· | 28 |
| 气血与健康·····         | 28 |
| 望色与诊脉结合判断疾病·····   | 30 |

### 五脏别论篇·第十一

|                |    |
|----------------|----|
| 奇恒之腑和传化之腑····· | 31 |
|----------------|----|

|                      |    |                       |    |
|----------------------|----|-----------------------|----|
| 切寸口脉可以诊全身疾病的原理·····  | 31 | 脉象与胃气的关系·····         | 48 |
| <b>异法方宜论篇·第十二</b>    |    | 寸口脉与疾病·····           | 50 |
| 不同地区疾病的治疗方法·····     | 32 | 真脏脉的死亡日期规律·····       | 50 |
| <b>移精变气论篇·第十三</b>    |    | 逆四时的脉象·····           | 50 |
| 不同时期疾病的治疗方法·····     | 34 | 五脏的常脉、病脉和死脉·····      | 50 |
| 色脉诊察法·····           | 34 | <b>玉机真脏论篇·第十九</b>     |    |
| 诊治疾病的要领·····         | 34 | 四季的脉象·····            | 53 |
| <b>汤液醪醴论篇·第十四</b>    |    | 脾脉的脉象·····            | 53 |
| 汤液醪醴的制作方法·····       | 36 | 病邪在五脏中的传播·····        | 54 |
| 不同时期疾病的治疗方法·····     | 36 | 疾病的乘传·····            | 54 |
| 五脏阳气被遏所引起的疾病与治疗····· | 37 | 五脏的真脏脉·····           | 55 |
| <b>玉版论要篇·第十五</b>     |    | 真脏脉主死的原因·····         | 56 |
| 《揆度》和《奇恒》·····       | 39 | 脉象逆四时·····            | 56 |
| 病色在面部的表现·····        | 39 | 五实与五虚·····            | 56 |
| 脉象与疾病·····           | 39 | <b>三部九候论篇·第二十</b>     |    |
| <b>诊要经终论篇·第十六</b>    |    | 三部九候·····             | 58 |
| 诊断疾病的关键·····         | 40 | 三部九候的诊断方法·····        | 58 |
| 四季误刺导致的后果·····       | 40 | 脉象的冬阴夏阳·····          | 60 |
| 针刺的一般原则·····         | 41 | <b>经别论篇·第二十一</b>      |    |
| 十二经脉经气衰竭时身体的反应·····  | 41 | 各种因素对疾病形成的影响·····     | 61 |
| <b>脉要精微论篇·第十七</b>    |    | 食物在体内的运化·····         | 61 |
| 诊脉的要点·····           | 43 | 六经气逆产生的疾病与治疗方法·····   | 61 |
| 从神色与面色看五脏精气·····     | 43 | <b>脏气法时论篇·第二十二</b>    |    |
| 阴阳变化在脉象上的表现·····     | 43 | 五脏和四时、五行的关系·····      | 63 |
| 从梦看人阴阳之气的变化·····     | 44 | 五脏病变在时间上的变化·····      | 63 |
| 诊脉的原理·····           | 45 | 五脏病变的症状与治疗·····       | 64 |
| 疾病的形成与演变·····        | 46 | 五脏、五色、五味·····         | 64 |
| 旧病和新病的判断·····        | 46 | <b>宣明五气论篇·第二十三</b>    |    |
| 尺肤诊脉法·····           | 47 | 五气对人的影响·····          | 66 |
| 脉象与疾病·····           | 47 | <b>血气形志论篇·第二十四</b>    |    |
| <b>平人氣象论篇·第十八</b>    |    | 三阴三阳经脉的气血分布和表里关系····· | 67 |
| 从脉象和呼吸看人的健康程度·····   | 48 | 五脏腧穴的位置·····          | 67 |

|                        |    |                    |    |
|------------------------|----|--------------------|----|
| 形志疾病与针刺·····           | 67 | 劳风·····            | 83 |
| <b>宝命全形论篇·第二十五</b>     |    | 肾风·····            | 83 |
| 治病之道·····              | 68 | <b>逆调论篇·第三十四</b>   |    |
| 针刺的五个要领·····           | 68 | 从症状看疾病·····        | 85 |
| <b>八正神明论篇·第二十六</b>     |    | 气逆病的表现和成因·····     | 85 |
| 针刺的方法和原则·····          | 70 | <b>疟论篇·第三十五</b>    |    |
| 虚邪和正邪·····             | 70 | 疟疾病的成因·····        | 87 |
| 针刺的补法和泻法·····          | 71 | 疟疾发作呈周期性的原因·····   | 87 |
| 形和神·····               | 71 | 风病和疟疾·····         | 87 |
| <b>离合真邪论篇·第二十七</b>     |    | 寒疟、温疟和瘧疟·····      | 88 |
| 自然气候对人体经脉气血的影响·····    | 72 | 疟邪针刺时机的把握·····     | 88 |
| 针刺补泻和候气·····           | 72 | 四季疟邪·····          | 90 |
| 三部九候诊察疾病·····          | 72 | <b>刺疟篇·第三十六</b>    |    |
| <b>通评虚实论篇·第二十八</b>     |    | 六经疟疾·····          | 91 |
| 气的虚实·····              | 75 | 五脏疟疾·····          | 91 |
| 疾病与预后·····             | 75 | 疟疾的针刺原则·····       | 91 |
| 疾病的治疗·····             | 76 | <b>气厥论篇·第三十七</b>   |    |
| <b>太阴阳明论篇·第二十九</b>     |    | 寒邪在五脏的转移产生的病变····· | 93 |
| 太阴经和阳明的循行路线对疾病的影响····· | 77 | 热邪在五脏转移产生的病变·····  | 93 |
| 脾的作用·····              | 77 | <b>咳论篇·第三十八</b>    |    |
| <b>阳明脉解篇·第三十</b>       |    | 五脏咳·····           | 94 |
| 阳明经脉的几种病变·····         | 78 | 六腑咳·····           | 95 |
| <b>热论篇·第三十一</b>        |    | <b>举痛论篇·第三十九</b>   |    |
| 伤寒在六经的传变·····          | 79 | 各种疼痛的区分·····       | 96 |
| 伤寒病的治疗·····            | 79 | 气机变化对身体的影响·····    | 97 |
| 表里经脉同时受寒邪的症状·····      | 79 | <b>腹中论篇·第四十</b>    |    |
| <b>刺热篇·第三十二</b>        |    | 鼓胀病与治疗方法·····      | 98 |
| 五脏热病的临床表现·····         | 81 | 血枯病与治疗方法·····      | 98 |
| 热病的针刺方法·····           | 81 | 伏梁病与治疗方法·····      | 98 |
| <b>评热病论篇·第三十三</b>      |    | 厥逆病与治疗方法·····      | 99 |
| 阴阳交·····               | 83 | 热病疼痛时用脉象定病位·····   | 99 |
| 风厥·····                | 83 | <b>刺腰痛篇·第四十一</b>   |    |



|                     |     |                     |     |
|---------------------|-----|---------------------|-----|
| 六经病变引起的腰痛与针刺方法····· | 100 | 身体的虚与实·····         | 123 |
| 各脉病变引起的腰痛与针刺方法····· | 100 | <b>针解篇·第五十四</b>     |     |
| <b>风论篇·第四十二</b>     |     | 针刺的虚实补泻·····        | 124 |
| 风邪引起的疾病·····        | 102 | 九针的原理·····          | 124 |
| 风病的诊断·····          | 102 | <b>长刺节论篇·第五十五</b>   |     |
| <b>痹论篇·第四十三</b>     |     | <b>皮部论篇·第五十六</b>    |     |
| 痹病的产生和分类·····       | 105 | 十二经脉上的络脉在皮肤的分布····· | 128 |
| 五脏六腑的痹病·····        | 105 | 病邪在人体的传变·····       | 128 |
| 营气、卫气与痹病·····       | 105 | <b>经络论篇·第五十七</b>    |     |
| 痹病的各种表现及成因·····     | 106 | 经络的色诊·····          | 130 |
| <b>痿论篇·第四十四</b>     |     | <b>气穴论篇·第五十八</b>    |     |
| 五脏与痿病的形成·····       | 107 | 人体的365个气穴·····      | 131 |
| 各种痿病的辨别·····        | 107 | 孙络和谿谷·····          | 131 |
| 治疗痿病应“独取阳明”·····    | 107 | <b>气府论篇·第五十九</b>    |     |
| <b>厥论篇·第四十五</b>     |     | 足三阳经穴位分布·····       | 133 |
| 寒厥、热厥·····          | 109 | 手三阳经穴位分布·····       | 133 |
| 六经厥病·····           | 109 | 督脉、任脉、冲脉穴位分布·····   | 133 |
| <b>病能论篇·第四十六</b>    |     | <b>骨空论篇·第六十</b>     |     |
| <b>奇病论篇·第四十七</b>    |     | 风邪致病的病征·····        | 135 |
| <b>大奇论篇·第四十八</b>    |     | 主要经脉的循行路线·····      | 135 |
| 五脏脉象与疾病·····        | 115 | 膝病的针刺·····          | 135 |
| 经气不足的死亡日期·····      | 115 | 治疗水病的腧穴·····        | 136 |
| <b>脉解篇·第四十九</b>     |     | 灸治寒热病的方法·····       | 136 |
| 六经病变与成因·····        | 117 | <b>水热穴论篇·第六十一</b>   |     |
| <b>刺要论篇·第五十</b>     |     | 水肿病的成因·····         | 137 |
| 针刺的要领·····          | 119 | 治疗水肿病的57个穴位·····    | 137 |
| <b>刺齐论篇·第五十一</b>    |     | 四季针刺部位选择的依据·····    | 137 |
| 针刺深浅程度的掌握·····      | 120 | 治疗热病的59个穴位·····     | 139 |
| <b>刺禁论篇·第五十二</b>    |     | <b>调经论篇·第六十二</b>    |     |
| 人体的禁刺部位·····        | 121 | 有余和不足·····          | 140 |
| 误刺的后果·····          | 121 | 神的有余和不足·····        | 140 |
| <b>刺志论篇·第五十三</b>    |     | 气的有余和不足·····        | 140 |



|            |     |
|------------|-----|
| 血的有余和不足    | 141 |
| 形的有余和不足    | 141 |
| 志的有余和不足    | 141 |
| 气血逆乱与疾病的形成 | 141 |
| 虚征和实征的形成   | 142 |
| 虚实征的补泻原则   | 142 |

### 缪刺论篇·第六十三

|           |     |
|-----------|-----|
| 缪刺        | 145 |
| 缪刺与巨刺的区别  | 145 |
| 缪刺时的取穴    | 145 |
| 尸厥病的形成与治疗 | 147 |

### 四时刺逆从论篇·第六十四

|              |     |
|--------------|-----|
| 六经有余和不足的病征   | 149 |
| 四季脏腑气血的分布    | 149 |
| 违背四时针刺的后果    | 149 |
| 误刺五脏后病人的死亡日期 | 150 |

### 标本病传论篇·第六十五

|              |     |
|--------------|-----|
| 病的标本属性与逆治、从治 | 152 |
| 脏腑疾病的传变规律    | 152 |

### 天元纪大论篇·第六十六

|            |     |
|------------|-----|
| 五运与三阴三阳的关系 | 155 |
| 五运主管四时     | 155 |
| 气的盛衰规律     | 155 |
| 天地之气的循环规律  | 155 |
| 五运与三阴三阳的配合 | 156 |

### 五运行大论篇·第六十七

|            |     |
|------------|-----|
| 运气学说的创立    | 158 |
| 天地运行的动静规律  | 159 |
| 六气变化与万物的生成 | 159 |

### 六微旨大论篇·第六十八

|           |     |
|-----------|-----|
| 六气的循环     | 162 |
| 六气主时的地理位置 | 162 |

|               |     |
|---------------|-----|
| 天符、岁会、太一天符    | 163 |
| 一年中六气开始和终止的时间 | 163 |
| 六气的作用         | 164 |
| 六气的变化         | 164 |

### 气交变大论篇·第六十九

|                 |     |
|-----------------|-----|
| 五运气化太过对自然界和人的影响 | 167 |
| 五运气化不及对自然界和人的影响 | 168 |
| 五运之气不及与四时的关系    | 169 |
| 五气变化与灾害的预测      | 170 |
| 五星的运转与善、恶       | 171 |

### 五常政大论篇·第七十

|                |     |
|----------------|-----|
| 五运的平气、不及和太过    | 174 |
| 五运平气之年的表现      | 174 |
| 五运不及之年的表现      | 175 |
| 五运太过之年的表现      | 177 |
| 不同地区的发病规律与治疗原则 | 178 |
| 地势高低对寿命的影响     | 179 |
| 司天之气如何影响五脏的变化  | 179 |
| 运气变化对动物的影响     | 180 |
| 运气变化对生化的影响     | 181 |
| 六气的变化与疾病的治疗    | 181 |
| 服用药物时应遵循的原则    | 182 |

### 六元正纪大论篇·第七十一

|                |     |
|----------------|-----|
| 司天之气和在泉之气的变化规律 | 183 |
| 太阳司天之年所出现的现象   | 183 |
| 太阳司天之年养生原则     | 184 |
| 阳明司天之年所出现的现象   | 184 |
| 阳明司天之年的养生原则    | 185 |
| 少阳司天之年所出现的现象   | 186 |
| 少阳司天之年的养生原则    | 187 |
| 太阴司天之年所出现的现象   | 188 |
| 太阴司天之年的养生原则    | 189 |

|                       |     |                      |     |
|-----------------------|-----|----------------------|-----|
| 少阴司天之年所出现的现象·····     | 189 | 逆治、从治、反治·····        | 212 |
| 少阴司天之年的养生原则·····      | 190 | 君药、臣药、使药·····        | 214 |
| 厥阴司天之年所出现的现象·····     | 191 | <b>著至教论篇·第七十五</b>    |     |
| 厥阴司天之年的养生原则·····      | 191 | 三阳相并·····            | 215 |
| 六气运行与相应、不相应的判断·····   | 192 | <b>示从容论篇·第七十六</b>    |     |
| 在泉之气与五运的同化·····       | 192 | <b>疏五过论篇·第七十七</b>    |     |
| 时令与药性的选择·····         | 193 | 避免治病中的五种过失·····      | 219 |
| 五运之气与主岁之年的常数·····     | 194 | <b>微四失论篇·第七十八</b>    |     |
| 复气发作时的现象和征兆·····      | 198 | 治病失败的四个原因·····       | 221 |
| 四时之气时间和位置的测定·····     | 199 | <b>阴阳类论篇·第七十九</b>    |     |
| 五运六气变化呈现出的物象·····     | 199 | 三阴三阳经脉的脉象·····       | 222 |
| 六气的相互作用和六气的盈虚·····    | 200 | 三阴三阳经脉的雌雄·····       | 222 |
| 用药的原则·····            | 201 | 病人死亡日期的推断·····       | 223 |
| <b>至真要大论篇·第七十四</b>    |     | <b>方盛衰论篇·第八十</b>     |     |
| 六气主岁时情况·····          | 202 | 阴阳脉象的逆顺与生死·····      | 224 |
| 风化的运行与疾病的治疗·····      | 202 | 诊断疾病的“五度”·····       | 224 |
| 在泉之气侵入人体产生的疾病与治则····· | 203 | <b>解精微论篇·第八十一</b>    |     |
| 司天之气侵入人体产生的疾病与治则····· | 204 | 涕、泪的形成·····          | 226 |
| 在泉之气不足和司天之气不足的治则····· | 205 | <b>刺法论篇·第七十二</b>     |     |
| 六气过盛导致的疾病与治疗方法·····   | 206 | 郁气的预防和排除·····        | 227 |
| 六气相复对人和自然界的影响·····    | 206 | 司天、在泉之气失守时疾病的预防····· | 227 |
| 六气相复所致疾病的治疗·····      | 207 | 刚柔失守对天运和人的影响·····    | 228 |
| 气的分属与人体的对应关系·····     | 207 | 五疫的防治·····           | 229 |
| 胜气、复气的变动与疾病的发生·····   | 207 | 真气的保全·····           | 229 |
| 客主相胜时出现的疾病与治疗·····    | 208 | <b>本病论篇·第七十三</b>     |     |
| 用药性与五脏、五气的关系来治病·····  | 209 | 气交异常的原理·····         | 231 |
| 三阴三阳划分的依据与治病准则·····   | 209 | 气交异常对发病的影响·····      | 231 |
| 六气的变化对发病和治病的影响·····   | 210 | 六气不迁正对人和气候变化的影响····· | 233 |
| 胜气和复气的变化规律·····       | 210 | 六气不退位对人和气候变化的影响····· | 233 |
| 六气变化对补泻的影响·····       | 211 | 刚柔更迭失位对天运的影响·····    | 233 |
| 六气致病的机理·····          | 211 | 神明失守导致死亡的原因·····     | 234 |
| 药物的阴阳和配方原则·····       | 212 |                      |     |

# 灵 枢

## 九针十二原·第一

|                    |     |
|--------------------|-----|
| 经气的变化与针刺·····      | 237 |
| 虚实补泻的原则·····       | 237 |
| 九针及其功用·····        | 238 |
| 邪气对人体的伤害与针刺原则····· | 238 |
| 脏腑之经气所出·····       | 238 |
| 针刺时的注意要点·····      | 239 |
| 脏腑之十二原穴·····       | 239 |

## 本输·第二

|                 |     |
|-----------------|-----|
| 十二经脉的起点和终点····· | 242 |
| 针刺时病人的配合·····   | 245 |
| 四季针刺时的取穴原则····· | 246 |

## 小针解·第三

## 邪气脏腑病形·第四

|                   |     |
|-------------------|-----|
| 邪气侵入经脉后的变化·····   | 249 |
| 邪气侵入五脏对人体的伤害····· | 249 |
| 人面不怕冷的原因·····     | 249 |
| 诊断疾病要综合考察·····    | 250 |
| 五脏脉象的六种变化·····    | 250 |
| 五脏疾病的针刺治疗·····    | 252 |
| 脏腑的合穴·····        | 253 |
| 六腑病变的表现与治疗·····   | 253 |

## 根结·第五

|              |     |
|--------------|-----|
| 十二经脉的起止····· | 255 |
|--------------|-----|

|                    |     |
|--------------------|-----|
| 形体与气血不同对针刺的影响····· | 257 |
|--------------------|-----|

## 寿夭刚柔·第六

|                        |     |
|------------------------|-----|
| 人之阴阳刚柔对针刺的影响·····      | 258 |
| 针刺次数的选择·····           | 258 |
| 寿命长短的推测·····           | 258 |
| 刺法三变·····              | 259 |
| 营分病、卫分病、寒痹病的表现与治疗····· | 259 |

## 官针·第七

|                  |     |
|------------------|-----|
| 各种针具的正确使用方法····· | 261 |
| 针刺的方法·····       | 261 |

## 本神·第八

## 终始·第九

|                       |     |
|-----------------------|-----|
| 比较人迎脉和寸口脉,判断六经病变····· | 266 |
| 针刺的原理·····            | 268 |
| 补泻方法的选择·····          | 268 |
| 针刺次数和方法的确定·····       | 269 |
| 针刺的禁忌·····            | 270 |

## 经脉·第十

|                        |     |
|------------------------|-----|
| 手太阴肺经的循行路线、病变与治疗·····  | 273 |
| 手阳明大肠经的循行路线、病变与治疗····· | 273 |
| 足阳明胃经的循行路线、病变与治疗·····  | 274 |
| 足太阴脾经的循行路线、病变与治疗·····  | 274 |
| 手少阴心经的循行路线、病变与治疗·····  | 275 |
| 手太阳小肠经的循行路线、病变与治疗····· | 275 |



|                        |     |
|------------------------|-----|
| 足太阳膀胱经的循行路线、病变与治疗····· | 276 |
| 足少阴肾经的循行路线、病变与治疗·····  | 276 |
| 手厥阴心包经的循行路线、病变与治疗····· | 277 |
| 手少阳三焦经的循行路线、病变与治疗····· | 277 |
| 足少阳胆经的循行路线、病变与治疗·····  | 278 |
| 足厥阴肝经的循行路线、病变与治疗·····  | 278 |
| 经脉气绝时的表现·····          | 279 |
| 经脉受邪的表现·····           | 279 |
| 经脉和络脉病变的判断·····        | 279 |
| 十五络脉·····              | 280 |
| <b>经别·第十一</b>          |     |
| 十二经别的别经·····           | 283 |
| <b>经水·第十二</b>          |     |
| 十二经脉与十二河流的对应·····      | 285 |
| 经水与自然的对应对针刺的指导·····    | 285 |
| <b>经筋·第十三</b>          |     |
| 足太阳经筋的循行路线、病变与治疗·····  | 287 |
| 足少阳经筋的循行路线、病变与治疗·····  | 287 |
| 足阳明经筋的循行路线、病变与治疗·····  | 287 |
| 足太阴经筋的循行路线、病变与治疗·····  | 288 |
| 足少阴经筋的循行路线、病变与治疗·····  | 288 |
| 足厥阴经筋的循行路线、病变与治疗·····  | 288 |
| 手太阳经筋的循行路线、病变与治疗·····  | 288 |
| 手少阳经筋的循行路线、病变与治疗·····  | 289 |
| 手阳明经筋的循行路线、病变与治疗·····  | 289 |
| 手太阴经筋的循行路线、病变与治疗·····  | 290 |
| 手厥阴经筋的循行路线、病变与治疗·····  | 290 |
| 手少阴经筋的循行路线、病变与治疗·····  | 290 |
| <b>骨度·第十四</b>          |     |
| 人体骨节的长度·····           | 291 |
| <b>五十营·第十五</b>         |     |
| 经气在人体运行的长度·····        | 292 |

## 营气·第十六

|               |     |
|---------------|-----|
| 营气在人体的循行····· | 293 |
|---------------|-----|

## 脉度·第十七

|               |     |
|---------------|-----|
| 经脉的长度·····    | 294 |
| 五脏与七窍的对应····· | 294 |
| 跷脉·····       | 294 |

## 营卫生会·第十八

|                    |     |
|--------------------|-----|
| 营卫二气在人体的运行与相会····· | 296 |
| 三焦之气发出的部位·····     | 296 |

## 四时气·第十九

|                 |     |
|-----------------|-----|
| 四时病变的不同与针刺····· | 299 |
|-----------------|-----|

## 五邪·第二十

|                  |     |
|------------------|-----|
| 病邪在五脏的表现与治疗····· | 301 |
|------------------|-----|

## 寒热病·第二十一

|                 |     |
|-----------------|-----|
| 寒热病的表现与治疗·····  | 302 |
| 患痼疽难治的五个部位····· | 303 |

## 癫狂·第二十二

|               |     |
|---------------|-----|
| 癫病的表现与治疗····· | 304 |
| 狂病的表现与治疗····· | 304 |
| 逆病的表现与治疗····· | 305 |

## 热病·第二十三

|                 |     |
|-----------------|-----|
| 热病的发展·····      | 306 |
| 不同表现的热病的治疗····· | 306 |
| 热病禁用针刺的情况·····  | 308 |
| 治疗热病的59个穴位····· | 308 |

## 厥病·第二十四

|                  |     |
|------------------|-----|
| 厥头痛的各种表现与治疗····· | 309 |
| 厥心痛的各种表现与治疗····· | 309 |

## 病本·第二十五

|                    |     |
|--------------------|-----|
| 疾病的标本与治疗先后的选择····· | 311 |
|--------------------|-----|

## 杂病·第二十六

## 周痹·第二十七

众痹····· 313

周痹····· 313

### 口问·第二十八

病邪侵入各孔窍所产生的疾病····· 314

病邪侵入孔窍所产生疾病的治疗····· 315

### 师传·第二十九

医生和病人的关系····· 317

脏腑大小的推测····· 318

### 决气·第三十

六气····· 319

六气充余或不足的表现····· 319

### 肠胃·第三十一

肠胃的大小····· 320

### 平人绝谷·第三十二

七天不进饮食就会死亡····· 321

### 海论·第三十三

人体的四海····· 322

四海正常和反常时的情况····· 322

### 五乱·第三十四

气乱于五脏····· 323

### 胀论·第三十五

胀病的产生····· 325

胀病的表现····· 325

胀病的治疗····· 326

### 五癃津液别·第三十六

五种津液····· 327

### 五阅五使·第三十七

五官、五色与疾病····· 328

### 逆顺肥瘦·第三十八

顺应自然的治病原则····· 329

### 血络论·第三十九

针刺时病人的表现与成因····· 331

### 阴阳清浊·第四十

人身之气的清浊····· 333

### 阴阳系日月·第四十一

十二月和十天干与经脉的对应····· 334

十二月中针刺的规避····· 334

### 病传·第四十二

邪气在五脏的传变····· 336

### 淫邪发梦·第四十三

### 顺气一日分为四时·第四十四

四季变化对疾病的影响····· 339

疾病在一天中的变化····· 339

五脏的五种变化····· 339

### 外揣·第四十五

### 五变·第四十六

发病不同的原理····· 342

从外在形体诊察疾病····· 343

### 本脏·第四十七

五脏大小、高低等对疾病的影响····· 344

从形体看五脏····· 345

脏腑与各组织之间的对应····· 346

### 禁服·第四十八

针刺治病的道理····· 347

寸口脉、人迎脉所主与病变所在····· 347

### 五色·第四十九

面色与疾病····· 349

疾病轻重的判断····· 349

面色变化与病人死亡时间的预知····· 350

### 论勇·第五十

性格对抵抗疾病能力的影响····· 352

### 背腧·第五十一

### 卫气·第五十二

经脉的标本所在····· 355

|                         |     |
|-------------------------|-----|
| <b>论痛·第五十三</b>          |     |
| <b>天年·第五十四</b>          |     |
| 生命的产生·····              | 358 |
| 人体血气的盛衰规律·····          | 358 |
| <b>逆顺·第五十五</b>          |     |
| <b>五味·第五十六</b>          |     |
| 五味归走五脏·····             | 361 |
| 五味与养生·····              | 361 |
| <b>水胀·第五十七</b>          |     |
| <b>贼风·第五十八</b>          |     |
| <b>卫气失常·第五十九</b>        |     |
| 皮、肉、气、血、筋、骨病的表现与治疗····· | 364 |
| 人的肥瘦大小、体质寒温的判断·····     | 364 |
| <b>玉版·第六十</b>           |     |
| 针与天地合参·····             | 366 |
| 疾病的逆顺·····              | 366 |
| 经脉的要害部位·····            | 367 |
| <b>五禁·第六十一</b>          |     |
| <b>动输·第六十二</b>          |     |
| 经脉跳动不止的原因·····          | 370 |
| <b>五味论·第六十三</b>         |     |
| 五味的走向对人健康的影响·····       | 371 |
| <b>阴阳二十五人·第六十四</b>      |     |
| 阴阳二十五种人的形态·····         | 372 |
| 年忌·····                 | 373 |
| 气血多少对毛发的影响·····         | 373 |
| 二十五种人的针刺原则·····         | 374 |
| <b>五音五味·第六十五</b>        |     |
| 五音人的调治·····             | 376 |
| 气血对男女胡须的影响·····         | 376 |
| <b>百病始生·第六十六</b>        |     |
| 疾病的发生·····              | 378 |
| 积病的发展过程·····            | 379 |
| <b>行针·第六十七</b>          |     |
| 阴阳与针刺时的反应·····          | 380 |
| <b>上膈·第六十八</b>          |     |
| <b>忧患无言·第六十九</b>        |     |
| <b>寒热·第七十</b>           |     |
| <b>邪客·第七十一</b>          |     |
| 邪气对睡眠的影响与治疗·····        | 384 |
| 人的肢体与自然界的联系·····        | 384 |
| 针刺的手法·····              | 384 |
| 手少阴经没有腧穴的原因·····        | 385 |
| 针刺的方法·····              | 386 |
| <b>通天·第七十二</b>          |     |
| 阴阳五种人的特征·····           | 387 |
| 阴阳五种人的治疗原则·····         | 387 |
| 阴阳五种人的辨别·····           | 388 |
| <b>官能·第七十三</b>          |     |
| 运用针刺的道理·····            | 389 |
| 根据不同的人委以不同的事·····       | 390 |
| <b>论疾诊尺·第七十四</b>        |     |
| 从外表推测体内病变·····          | 392 |
| <b>刺节真邪·第七十五</b>        |     |
| 刺五节·····                | 394 |
| 刺五邪·····                | 395 |
| 解结·····                 | 395 |
| 寒热病的治疗方法·····           | 396 |
| 真气、正气、邪气·····           | 396 |
| 虚邪贼风对人体的伤害·····         | 397 |
| <b>卫气行·第七十六</b>         |     |
| 卫气的出入离合·····            | 399 |
| 卫气的运行与针刺·····           | 399 |
| <b>九宫八风·第七十七</b>        |     |



九宫的划分····· 401

八风对人体的伤害····· 402

### 九针论·第七十八

九针的含义与功用····· 404

九针的长度····· 405

人体各部与九野的对应····· 405

五味的走向与饮食要点····· 405

### 岁露论·第七十九

症疾病发作的时间性····· 408

贼风邪气伤人的规律性····· 408

日月运行对人气血变化的影响····· 408

三虚、三实与发病····· 409

八方气候对人体的影响····· 409

### 大惑论·第八十

视歧的发生····· 411

营卫之气异常所发病与治疗····· 411

### 痈疽·第八十一

痈疽的种类、形状和死亡日限····· 413

痈和疽的辨别····· 414

黄 帝 内 经

# 素问

素问是黄帝与臣子平素就医学问题的问答。马莒在《内经素问注证发微》中说：“『素问者，

黄帝与岐伯、鬼臾区、伯高、少师、少俞、雷公六臣平素问答之书。』秦汉时，书名崇尚质朴，所以把黄帝与岐伯等人平素互相问答的内容记录下来，整理成篇，名为素问。



# 上古天真论篇

本篇主要以黄帝和岐伯的对话，分析了人类寿命长短的原因，详细地向我们讲述了养生的依据——男女的生长规律，并向我们介绍了养生的四种境界。

素问

上古时期的黄帝，生来就非常聪明灵活，幼小时就善于言辞，少年时对事物的理解力很强，长大以后，不仅思维敏捷，而且忠厚诚实，成年以后，功德毕具，登了天子之位。

## ○ 养生之道

黄帝问岐伯道：我听说远古时代的人们，大都能活过百岁，而仍然动作灵活不显衰老。现在的人，年龄刚至半百，就显出衰老的迹象。古代人和现代人的这种差别，是由于时代和环境造成的呢，还是现在的人们不善于养生的过失呢？

岐伯回答说：上古时期的人，懂得养生之道，能按照天地间阴阳变化的规律，来调整自身阴阳的变化；使用一些正确的养生方法，饮食有节制，生活作息有一定的规律，不过度地劳累。因此能够使精神与形体相互协调，健康无病，活到人类应有的寿命，即一百岁以后才去世。现在人就不是这样了啊！他们把酒当做汤水贪饮不止，生活毫无规律，喝醉酒后行房，尽其所有的欲望，耗竭他的精气，纵情色欲以致精竭阴枯，用不正当的嗜好将体内的真气耗散殆尽。不知道应当谨慎地保持精气的盈满；不善于调养自己的精神，贪图一时的快乐；生活作息没有规律，所以活到五十岁左右就显得衰老了。

远古时候的圣人教导人们说：必须避开自然界致病因素的侵袭，思想上要保持清心寡欲，人体真气才能正常运行，精气和神气固守于内，像这样，病邪又怎么会侵犯人体呢？所以那时的人们都能够志意安闲而少有嗜欲，心情安逸而不受外界事物的干扰，身体虽然在劳动却不觉得疲倦，人体正气调顺，因为少欲，所以每个人的要求都能得到满足，每个人的愿望都可以实现。这样才能达到精气运行通顺，每个人都能根据需要满足自己的愿望。在饮食方面，不论是粗糙的还是精致的，人们都觉得味美可口；无论穿什么样的衣服，都觉得很满意；对自己的生活习惯，总是顺心的；对别人的一切都不羡慕，思想达到了淳朴境界。正因为如此，不良的嗜好就不能吸引他们的视听，淫念邪说就不能动摇他们的意志。

无论是愚笨的、聪明的、贤能的或无能力的，都不会处心积虑地追求物质享受，所以符合养生之道。他们之所以能活到一百岁而仍然不显得衰老，就是因为全面掌握了养生之道，使天真之气得到保护而不受到危害的缘故。

## ○ 人体生长规律

黄帝问：人老了就没有生殖能力了，是因为人的精力耗尽了么？还是由于人体生长衰老的自然规律所决定的呢？

岐伯回答说：女子七岁时，肾气旺盛起来，开始换牙齿，头发长长。到了十四五岁，对生殖功能有促进作用的物质——“天癸”产生，使任脉通畅，太冲脉气血旺盛，月经按时来潮，开始有了生育能力；二十一岁时，肾气发育平衡，智齿生长，生长发育达到顶点。到了二十八岁左右，筋骨坚实，肌肉丰满，毛发生长极盛，身体也最健壮；三十五岁时，阳阴经脉的气血衰退，面部开始憔悴，头发开始脱落。到了四十二岁左右，经过头面部的三阳经脉气血都衰减了，面容焦枯，头发开始变白；四十九岁时，任脉空虚，太冲脉气血衰少，天癸尽竭，月经停止，形体衰老，丧失了生殖能力。

男子到了八岁左右，肾脏的精气开始充实，毛发渐盛，牙齿更换；十六岁时，肾气旺盛，天癸产生，精气充满而外泄，体内阴阳之气调和，具有了生育能力。到了二十四岁左右，肾气已经充满，筋骨坚实有力，长出智齿，身高长到了最大的限度；三十二岁时，筋骨生长壮盛，肌肉丰满。四十岁时，肾气衰退，头发开始脱落，牙齿开始松动。到了四十八岁左右，人体上部的阳气开始衰退，面容憔悴无华，鬓发斑白；五十六岁时，肝气衰退，筋骨活动不灵活。到了六十四岁左右，天癸尽竭，精气衰少，肾脏衰退，形体疲惫，肾气大衰，则牙齿毛发脱落。肾主水，接受五脏六腑的精气而贮藏起来，精气的来源除与生俱来的“先天之精”外，还需其他脏腑“后天之精”的补充营养，所以五脏的精气充盛，肾脏的精气才能盈满溢泄。现在到了老年，五脏的