

国
学
大
书
院

三秦出版社

白话黄帝内经

一部研究中医理论及临床医学的必读经典

昔在黄帝生而神灵弱而能言幼
而徇齐长而敦敏成而登天乃问
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



经典
珍藏版

明质图书 · 超值价

白话黄帝内经

三秦出版社



精美插图本



吴茹芝
邵士梅

蒋筱波·编译

图书在版编目(CIP)数据

白话黄帝内经/吴茹芝,邵士梅,蒋筱波编译.

—西安:三秦出版社,2007.8

(国学大书院)

ISBN 978-7-80736-170-1

I.白… II.①吴… ②邵… ③蒋… III.内经

—译文 IV.R221

中国版本图书馆CIP数据核字

(2007)第093329号

书 名 白话黄帝内经
作 者 吴茹芝 邵士梅 蒋筱波编译
责 编 高峰等
封面设计 陈 非
内文制作 火云鹤
策 划 以 洋 忠 平
法律顾问 沙庆超

出版发行 三秦出版社
地 址 西安市北大街147号
电 话 (029) 87205106
邮政编码 710003
经 销 全国新华书店
印 刷 万裕文化产业有限公司
开 本 787 × 1092 1/16
印 张 21
插 页 4
字 数 360千字
版 次 2007年8月第1版
印 次 2007年8月第1次印刷
标准书号 ISBN 978-7-80736-170-1
定 价 19.80元

版权所有,侵权必究

凡有缺页、倒页、脱页,可与工厂直接调换。

联系电话:029-87332772



前 言

《黄帝内经》是上古乃至太古时代中华民族的民族智慧在医学和养生学方面的总结和体现，是一部极其罕见的医学养生学巨著，与《伏羲卦经》《神农本草经》并列为“上古三坟”。也是第一部冠以中华民族先祖“黄帝”之名的传世巨著；同时，也是中华传统医药学现存最早的一部理论经典。

《黄帝内经》成书于大约2000年前的秦汉时期。全书内容是以黄帝与臣子岐伯、伯高、少俞、雷公等问答讨论的形式进行论述，之所以托名黄帝，主要原因是受尊古之风的影响。它清晰地描述了人体的解剖结构及全身经络的运行情况，而且对人体生理学、医学病理学、医学地理学、医学物候学等进行了精深、全面的论述。它从饮食、起居、劳逸、寒温、七情、四时气候、昼夜明晦、日月星辰、地理环境、水土风雨等各个方面，确立了疾病的诊治之法，并详细地谈论了病因、病机、精气、藏象及全身经络的运行情况，是一部统领中国古代医药学和养生学的集大成之作。除此之外，它涉及到天文、历算、气象、生物、农艺、哲学、音乐等许多方面的知识。

《黄帝内经》由《素问》和《灵枢》组成，原书18卷。其中9卷名《素问》；另外9卷无书名，汉晋时被称为《九卷》或《针经》，唐以后被称为《灵枢》，非一人一时之作，主要部分形成于战国至东汉时期。每部分各为81篇，共162篇。

《素问》内容丰富，包括阴阳五行、脏象气血、腧穴针道、病因病机、诊法病证、治则治法、医德养生、运气学说等，较为详尽地论述了人体生理、病理、诊断、治疗的有关内容，突出了古代的哲学思想，强调了人体内外统一的整体观念，从而成为中医基本理论的渊藪。《灵枢》，亦称《九卷》《针经》《九灵》《九墟》等，其核心内容为脏腑经络学说。

《黄帝内经》在讨论了人体生理、病理、解剖形态等以外，更注意机体功能有互相联系、互相制约的关系，认为人体除了脏腑，还有精、气、津、液、血、脉、皮肤、肌肉、骨骼、五官等，各自发挥自己的功能，而且组成整体，它们在发挥各自作用的时候，不是孤立的而是相互联系的，更重要的是以经络贯串了统一的整体。

《黄帝内经》集中反映了中国古代哲学与医学的结合，还意味着中国古代唯物主义哲学在医学领域中得到进一步的阐述。春秋战国时代，我国医学经历了长时期的实践，积累了丰富的经验，因而有可能写出符合当时科学要求的医学著作，《黄帝内经》正是用朴素的唯物观点和自发的辩证法思想来认识人体的生理现象、疾病原因、情志活动等问题，并针对神教迷信思想作斗争，它为后世医学的进一步发展开辟了道路。令人颇感惊讶的是，中华先祖们在《内经》里的一些深奥精辟的阐述，虽然早在2000年前，却揭示了许多现代科学正试图证实与将要证实的成就。中国古代最著名的大医家张仲景、华佗、孙思邈、李时珍等均深受《内经》思想的熏陶和影响，无不刻苦研读之，深得其精要，而终成我国历史上的一代医圣。

现在，随着东西方文化交流的不断扩大与深化，《黄帝内经》的璀璨、奥秘的光辉吸引了越来越多世界各类学者的高度兴趣。中西方的哲学家、社会学家、医学家、人类学家、天文学家、生物学家、语言学家等已在《内经》的研究与开发中获得了可喜的进展。特别值得一提的是，《内经》所揭示的宇宙及天体运行规律与人类社会活动及生理活动规律的密切关系，正引起世界学者的浓厚的兴趣，被称为人类的一门新兴的现代科学。

《黄帝内经》不仅是人类医学的宝库，也是人类科学与智慧的结晶。人类已进入了令人振奋的新世纪，《黄帝内经》的现代化研究，无疑将给人类创造更多宝贵的财富，推动人类社会及人类医学的迅猛飞跃。然而，由于《黄帝内经》成书年代久远，加之竹简的错杂遗漏、多次传抄、刻印，原文中文字语句缺漏讹误在所难免。另外，《黄帝内经》所包涵的知识博大精深，原文更是深奥难懂，一般读者即使借助注释也难以明白其确切的含义。鉴于此，我们同事几人不揣冒昧，参照多种版本，将其翻译成了现代通行的白话文，以便众多想学习和了解《黄帝内经》的读者朋友更好的理解和吸收。当然，由于水平有限，译文中的语句难免会出现不当之处，还望广大读者批评指正。

本书编排严谨，校点精当，并配以精美的插图，以达到图文并茂、生动形象的效果。此外本书版式新颖，设计考究，双色印刷，装帧精美，除供广大读者阅读欣赏外，更具有极高的研究、收藏价值。

编者
2007年7月

目 录

素 问

上古天真论篇第一	/01	太阴阳明论篇第二十九	/54
四气调神大论篇第二	/03	阳明脉解篇第三十	/55
生气通天论篇第三	/04	热论篇第三十一	/56
金匱真言论篇第四	/06	刺热篇第三十二	/57
阴阳应象大论篇第五	/08	评热病论篇第三十三	/59
阴阳离合论篇第六	/12	逆调论篇第三十四	/60
阴阳别论篇第七	/14	疟论篇第三十五	/62
灵兰秘典论篇第八	/15	刺疟篇第三十六	/65
六节脏象论篇第九	/16	气厥论篇第三十七	/66
五脏生成篇第十	/19	咳论篇第三十八	/67
五脏别论篇第十一	/21	举痛论篇第三十九	/68
异法方宜论篇第十二	/22	腹中论篇第四十	/70
移精变气论篇第十三	/23	刺腰痛篇第四十一	/72
汤液醪醴论篇第十四	/24	风论篇第四十二	/73
玉版论要篇第十五	/25	痹论篇第四十三	/75
诊要经终论篇第十六	/26	痿论篇第四十四	/76
脉要精微论篇第十七	/28	厥论篇第四十五	/78
平人气象论篇第十八	/31	病能论篇第四十六	/79
玉机真脏论篇第十九	/34	奇病论篇第四十七	/81
三部九候论篇第二十	/38	大奇论篇第四十八	/82
经脉别论篇第二十一	/40	脉解篇第四十九	/84
脏气法时论篇第二十二	/41	刺要论篇第五十	/86
宣明五气篇第二十三	/44	刺齐论篇第五十一	/87
血气形志篇第二十四	/45	刺禁论篇第五十二	/87
宝命全形论篇第二十五	/46	刺志论篇第五十三	/88
八正神明论篇第二十六	/48	针解篇第五十四	/89
离合真邪论篇第二十七	/50	长刺节论篇第五十五	/90
通评虚实论篇第二十八	/52	皮部论篇第五十六	/92
		经络论篇第五十七	/93
		气穴论篇第五十八	/94

气府论篇第五十九	/ 95	经筋篇第十三	/221
骨空论篇第六十	/ 97	骨度篇第十四	/225
水热穴论篇第六十一	/ 99	五十营篇第十五	/226
调经论篇第六十二	/101	营气篇第十六	/226
缪刺论篇第六十三	/105	脉度篇第十七	/227
四时刺逆从论篇第六十四	/109	营卫生会篇第十八	/228
标本病传论篇第六十五	/110	四时气篇第十九	/230
天元纪大论篇第六十六	/112	五邪篇第二十	/231
五运行大论篇第六十七	/114	寒热病篇第二十一	/232
六微旨大论篇第六十八	/118	癫狂篇第二十二	/233
气交变大论篇第六十九	/121	热病篇第二十三	/235
五常政大论篇第七十	/127	厥病篇第二十四	/238
六元正纪大论篇第七十一	/136	病本篇第二十五	/239
刺法论篇第七十二(亡佚)	/157	杂病篇第二十六	/240
本病论篇第七十三(亡佚)	/157	周痹篇第二十七	/242
至真要大论篇第七十四	/158	口问篇第二十八	/243
著至教论篇第七十五	/172	师传篇第二十九	/245
示从容论篇第七十六	/174	决气篇第三十	/247
疏五过论篇第七十七	/175	肠胃篇第三十一	/248
微四失论篇第七十八	/177	平人绝谷篇第三十二	/249
阴阳类论篇第七十九	/178	海论篇第三十三	/249
方盛衰论篇第八十	/181	五乱篇第三十四	/250
解精微论篇第八十一	/182	胀论篇第三十五	/252
灵 枢		五癯津液别篇第三十六	/253
九针十二原篇第一	/184	五阅五使篇第三十七	/254
本输篇第二	/187	逆顺肥瘦篇第三十八	/255
小针解篇第三	/191	血络篇第三十九	/257
邪气脏腑病形篇第四	/193	阴阳清浊篇第四十	/258
根结篇第五	/197	阴阳系日月篇第四十一	/259
寿夭刚柔篇第六	/200	病传篇第四十二	/260
官针篇第七	/202	淫邪发梦篇第四十三	/262
本神篇第八	/204	顺气一日分为四时篇第四十四	/263
终始篇第九	/206	外揣篇第四十五	/264
经脉篇第十	/210	五变篇第四十六	/265
经别篇第十一	/218	本脏篇第四十七	/267
经水篇第十二	/220	禁服篇第四十八	/271
		五色篇第四十九	/273

论勇篇第五十	/276	百病始生篇第六十六	/298
背腧篇第五十一	/277	行针篇第六十七	/300
卫气篇第五十二	/278	上膈篇第六十八	/301
论痛篇第五十三	/279	忧患无言篇第六十九	/302
天年篇第五十四	/280	寒热篇第七十	/302
逆顺篇第五十五	/281	邪客篇第七十一	/303
五味篇第五十六	/282	通天篇第七十二	/306
水胀篇第五十七	/283	官能篇第七十三	/308
贼风篇第五十八	/284	论疾诊尺篇第七十四	/310
卫气失常篇第五十九	/285	刺节真邪篇第七十五	/312
玉版篇第六十	/286	卫气行篇第七十六	/317
五禁篇第六十一	/289	九宫八风篇第七十七	/319
动输篇第六十二	/290	九针论篇第七十八	/320
五味论篇第六十三	/291	岁露论篇第七十九	/324
阴阳二十五人篇第六十四	/292	大惑论篇第八十	/326
五音五味篇第六十五	/296	痈疽篇第八十一	/328

素问

上古天真论篇第一

【题解】

本篇着重讨论了上古之人如何养其先天之真气以健康长寿的问题,以及先天之真气对人之生长发育过程的影响。

古代轩辕黄帝,生来就很聪明。年龄很小就善于言谈,幼年时便对周围事物领会得很快。长大以后,既敦厚淳朴又勤奋努力,一成年就登上了天子之位。

黄帝问岐伯道:我听说上古时代的人,大都能够活到百岁而没有衰老的迹象。而现在的人,年龄刚到了五十岁,动作就衰弱无力了。这是因为时代环境不同呢,还是人们违反了养生之道的缘故呢?岐伯回答:上古时代的人,一般都懂得养生的道理,能够取法于天地阴阳自然变化之理而加以适应,调和养生的方法,以达到正确的标准。饮食有一定节制,作息有一定规律,不妄事操劳,又避免过度房事,所以能够做到形体与精神协调统一,活到寿命应该终了的时候,超过百岁才死去。现在的人就不是这样了:把酒当做水饮,滥饮无度,使反常的生活成为习惯,酒醉了肆行房事,纵情色欲,因而竭尽了精气,真气耗散。不知道保持精气充沛,蓄养精神的重要,只顾一时快乐,背离了养生的真正乐趣,作息没有一定规律,所以刚到半百之年便衰老了。

上古时代,对养生之道有很高修养的人经常教导人们说,对于一年四季中可能影响人们身体健康的气候变化,要注意适时回避,同时思想上保持清静,无欲无求,使真气居藏于内,精神内守而不耗散,这样,疾病便无从发生,所以他们精神都很安闲,欲望不多;心境安定,没有恐惧;形体劳作,并不过分疲倦;真气平和而调顺;每人都能顺心并感到满意;吃什么都觉得香甜,穿什么都感到舒服,大家喜爱自己的风俗习尚,愉快地生活,互相之间从不羡慕地位的高下,人人都自然朴实。所以任何不正当的嗜好,都不会引起他们的注目;淫乱邪说,也不能动摇他们的意志;不论愚笨的、聪明的、能力大的还是能力小的,对于酒色等事,都不因外界事物变化而动心焦虑,这就吻合养生之道了。总而言之,他们之所以都能够过百岁而动作还不显衰颓,这都是因为他们领会和掌握了修身养性的方法而身体不被内外邪气干扰危害所致。

黄帝问:人的年岁老了,就失去了生育能力,是精力不足呢,还是受自然规律限



黄帝

人文始祖

制才这样呢？岐伯回答：就一般生理过程来讲，女子到了七岁，肾气就充盛，牙齿更换，毛发茁然。到了十四岁时，对生殖功能有促进作用的物质天癸产生，成熟并发挥作用，使任脉通畅，冲脉旺，月经按时而来，具备了生育子女能力。到了二十一岁，肾气平和，智齿生长身高也已经增长到极限。到了二十八岁，筋骨坚强，毛发长到了极点，身体最强壮。到了三十五岁，由于颜面部阳明经脉开始衰退，面部开始焦枯，头发开始脱落。到了四十二岁，三阳经脉都衰退了，面部枯槁，头发变白。到了四十九岁，任脉空虚，冲脉衰微，天癸枯竭，月经断绝，所以形体衰老，再也不能生育了。

男子八岁时，肾气充实起来，表现为毛发渐盛，牙齿更换。到了十六岁时，天癸发育成熟，表现为精气充实，体内的阴阳之气调和，从而有了生育能力。到了二十四岁，肾气平和，表现为筋骨坚强，智齿生长，身体也长得够高了。到了三十二岁，筋骨更加强盛，肌肉更加充实。到了四十岁，肾气衰落下来，头发开始脱落而变得稀疏，牙齿也开始松动。到了四十八岁，上体阳明经气衰竭，表现为面色憔悴，发鬓半白。到了五十六岁，肝气衰退，不能养筋，则筋骨活动不便，动作迟缓，天癸枯竭，精气少，肾脏衰，形体精神都感到病苦。到了六十四岁，肾气大衰，齿发脱落。就人体而言，五脏中肾脏主水，它接受五脏六腑的精气加以贮存。只有脏腑精气旺盛，肾脏才有精气排泄。现在年岁大了，五脏功能都已衰退，筋骨懈惰无力，天癸竭尽，所以发鬓变白，身体沉重，行步不正，再不能生育子女了。

黄帝问：有的人已经老了，还有生育的能力，这是什么道理？岐伯说：这是因为他的先天精力超过常人，气血经脉畅通，而肾气还多。虽然有这种人，但一般情况是男子不超过六十四岁，女子不超过四十九岁，精气都竭尽了，他们是不能生育了。

黄帝问：那些掌握养生之道的人，年纪活到百岁，还能不能生育呢？岐伯答：掌握养生之道的人，老龄化来得迟一些，年纪虽大，却没有齿落、面焦、发白、身重、行步不正等衰象，所以虽然年高，仍然能够生育。

黄帝说：我听说上古时代有“真人”，能洞悉自然的规律，掌握阴阳化生万物之机理，吐故纳新以养精气，使他的身体好像和精神结合为一，所以寿命就与天地相当，没有终了的时候，这就是因为他们掌握了养生之道的结果。

中古时代有一种在养生方面稍逊于“真人”的人，被称为“至人”，道德淳朴，全面掌握了养生之道，能够使体内的阴阳变化与宇宙间的阴阳变化协调一致，适应于四时气候的更迭变迁，避开世俗的纷杂，聚精会神，悠游一己于天地之间，视觉和听觉，能够广达八方荒远之外，而这正是他延长寿命而使身体强健的方法。这种人也属于真人一类。其次还有一种略逊于“至人”的，叫做“圣人”的，他们安然自处于天地的和气之中，顺从着八风的变化规律，欲望、嗜好适应于世俗的习惯。侧身于世俗尘居之中，却没有世俗的悲怒嗔怨之心，行为并不脱离社会，但一切举动又不仿效习俗。在外，不使形体被事务所劳累；在内，不使思想有过重负担。以恬静快乐为目的，以悠然自得为满足，所以他的形体不易衰惫，精神也不耗散，年寿就可以达到百岁左右。

还有一种善于养生并且德才兼备的人，称为“贤人”。能依据天地的变化，日月升降，辨识星辰的位置，顺从阴阳的消长，根据四时气候的不同来调养身体。他是要追随上古真人，而生活则符合养生之道。这样的人可增寿，但也有终结的时候。

四气调神大论篇第二

【题解】

本篇主要告诫人们要顺应四时气候变化以调摄精神情志,保持机体内阴阳的相对平衡,达到身体健康防病的目的。

春天的三个月,是所谓“推陈出新”、万物复苏的季节,自然界显出生机勃勃的景象,草木得以繁荣。为了适应这种自然环境,人们应当入夜而眠,早早起床,到庭院里散步,披散头发,穿着宽敞的衣物,不要使身体受到拘束,使神志随着春天的生机而舒畅活泼。对待事物,也要符合春天的特点,提倡生长不要扼杀,给予不要剥夺,培养不要惩罚。这正是春天生长之气所要求的保养生发之气的方法。违背这个道理就会伤肝脏,到了夏天,就会发生寒冷性质的疾病,供给夏季成长的物质基础也就差了。

夏季的三个月,是所谓“草蕃木秀”、自然界万物繁茂秀美的季节。其间,天地阴阳之气相互交通,植物开花结果。人们应该夜晚睡眠,早早起身,不要嫌白天太长,抱怨天气太热,情志应保持愉快,切勿发怒,精神要像自然界的草木枝叶繁茂,容色秀美那样充沛旺盛。夏天阳热旺盛,身体宜出些汗,使体内阳气能够宣通开泄于外,对外界事物有浓厚的兴趣。这是对夏天“宜养”的呼应,违反了这个道理,心脏会受伤,到了秋天,就会发生疟疾,供给秋天收敛的能力也就差了。

秋季的三个月,是所谓“收容平藏”,即自然景象因万物成熟而平定收敛,是万物成熟的季节。天高风急,地气清明。应该早卧早起,鸡叫起床,使神志保持安定,减缓秋季肃杀之气对人体的影响。精神要内守,使秋气得以和平;不使意志外驰,保持肺气的清肃功能。这是适应秋令的特点而保养人体收敛之气的方法。如果违背了这个方法,肺会受伤,到了冬天,就要生完谷不化的飧泄病,供给冬天潜藏之气的能力也就差了。

冬季的三个月,是所谓“紧闭坚藏”,生机潜伏、万物蛰藏的季节。自然界中的阳气深藏而阴寒之气大盛,表现出风寒凛冽,水结冰,地冻裂。人们不要扰动阳气,应该早卧晚起,一定要等到天光大亮再起床。使意志伏藏,像有私意似的,又像已有所得。还必须躲避寒冷求取温暖,不要让皮肤开泄出汗而令阳气不断的损失,这就是适应冬天藏伏的方法。如果违反了这个道理,肾脏会受伤,到了春天,就会发生痿厥病,供给春季生养的能力也就差了。

天气是清净光明的,蕴藏其德,永远无尽,由于天不暴露自己的光明清泽,所以永远保持内蕴力量而不会下泄。如果天气阴霾晦暗,不见日月,邪气将乘虚而入,酿成灾害。从而阳气变得闭塞不通;地气反而遮蔽光明。云雾不升为精微之气,上天也相应地不降其甘露。天地既不相交,万物的生命就不能绵延。生命不能绵延,自然界高大的树林也会死亡。恶气不散发,风雨不调和,甘露不下降,草木不得滋润,生机郁

塞禾苗就枯槁。再加上邪风和暴雨的不断袭击，天地四时不能保持其平衡，与常规相违背，万物便都中途夭折了。但是，懂得养生之道的人，却能够适应这样剧烈的变化，所以身体没有大病。如果万物都不失保养之道，生机也就不会衰竭了。

如果违背了春季的养生原则，那么人体内少阳之气就不能生，从而使肝气内郁而生病变；与夏气相违，太阳之气就不能长，就会心气内虚；与秋气相违，太阴之气就不能收敛，就会使肺生出喘息胸闷的病症；与冬气相违，少阴之气就不能藏，就会使肾气消沉而功能衰减。可见四时阴阳，是万物生长的根本。所以圣人春夏保养阳气以适应生长的需要，秋冬保养阴气以适应收藏的需要，顺从了生命发展的根本规律，就能与万物一样，在生长收藏的生命过程中运动发展。如果违反了根蒂，便会摧残本元，损坏其真实的存在。所以说四时阴阳，是万物的终始，是盛衰存亡的根本。违反了它，就要发生灾害；顺从它，就不会得重病。这样才可说为养生真谛。这种养生之道只有圣人奉行之，愚人却不照着去做。要知道，顺从阴阳的消长，就能生存，违逆了就会死亡。顺从它就正常，违反它就会混乱。不顺而违逆它，就会使机体与自然环境相抗拒。

所以圣人不提倡已病之后的治疗，而重视未病之先的防范；不提倡乱形成之后的治理，而重视未乱之先的防范。说的就是这个意思！假如病已形成再去治疗，乱已形成再去平治，岂不正是临渴掘井、临战铸器，不是太晚了吗？

生气通天论篇第三

【题解】

本篇阐发了人身阳气与自然界相应贯通的理论。

黄帝说：自古以来，就认为人的生命活动是与自然界息息相通的，生命的根本，来源于天地间的阴阳之气。大凡天地之间，南北东西上下之内的一切事物，无论是人的九窍、五脏，还是十二关节，都与自然界的阴阳之气相通。自然界阴阳之气变化产生金、木、水、火、土五行，阴阳之气又依盛衰消长而各分为三：湿、燥、寒三种阴气和风、暑、火三种阳气。所谓“生不离五，气不离三”。经常违犯这种常数、定数，邪气就会伤害人体。适应这个规律是寿命得以延续的根本。

所以苍天之气清静，人的精神就相应的调畅平和。顺应了这个变化，能使阳气固护，即使有贼风虚邪，也不构成危害。所以圣人能够专注精神，顺应天气而通其变化。如果不是这样，就会内使九窍闭塞，外使肌肉壅塞，卫气就消散了，这完全是由于人们不能适应自然变化，而使阳气受到削弱的结果。

人体有阳气，就如同天上的太阳一样重要。阳气失其正常运行规律，人就会折寿而没有生命力。天体的正常运行，是借助了太阳才能显出光明，因此，人的阳气也应在上在外，起到保护身体、抵御外邪的作用。

人若受寒气的侵袭，意志就会消沉，起居不宁，神气不能内守而向外浮越，阳气就不能固密了。若为暑气所伤，就会多汗、烦躁，甚至喘促，喝喝有声，平静下来则又多言多语，喋喋不休。身体像烧炭一样发热，必须出汗，热才能退。如果伤于湿邪，就会头部沉重，好像有东西裹着一样。如果湿邪不能及时排除，就会出现大的筋脉收缩变短，小的筋脉就会松弛变长，缩短的为拘挛，松弛的为痿弱。如果由风气所伤，可导致浮肿，如果上述寒、湿、暑、风四种邪气相互交替伤害人体，就会导致阳气衰竭。

人身中的阳气，在精神过度紧张和机体过度疲劳的情况下，都会出现元盛，而阳气元盛必然消耗阴精，如果长期如此，就可以造成阴精枯竭。如病久积到夏天，就有发生“煎厥”病的可能。它的主症是眼睛昏蒙看不清，耳朵闭塞听不见。病势危急，犹如涨满水的河堤崩溃，水流迅疾，不可遏止。人体的阳气，在大怒时，阳气过分上逆，使形体正常的协调关系遭到破坏，血就会郁积于头部，可能发生“薄厥”的病，症状还可见筋脉损伤，出现松弛无力，肢体不能运动，如果是半身有汗而另半身无汗的，将来可能会发生偏枯病。汗出后，若受到湿邪侵袭，就会生疮痍。多吃肥肉精米厚味，容易生疔疮，这种人得病之容易就像拿着器具盛东西那样方便。如果劳动之后出汗，又受到风寒邪气侵袭，寒气逼于皮肤，每每发生粉刺，郁积久了，便成为疮疖。

阳气在人体里，既能养神而使精神慧爽，又能养筋而使诸筋柔韧。如果汗孔的关闭调节失常，寒邪乘机袭入，则使人体伛偻不能直立。营气本来流行在经脉里，如果寒气入于经脉，营气不能顺着经脉走，阻滞在肌肉中，就会发生痲肿。寒气深入血脉中，就会成为痿疮，留滞在肌肉纹理，很难痊愈。如果寒邪从背膂侵入到脏腑，就会出现恐惧和惊骇的症状。由于寒气的稽留，营气不能顺利地运行，阻逆于肌肉之间，就会发生痲肿，汗出不透，形体与阳气都受到一定的削弱，腧穴闭塞，致使邪气留在体内，寒热交迫，就会发生风疟之病。

风是引起各种疾病的起始原因，是只要人体保持精神的安定和劳逸适度等养生的原则，那么，肌肉腠理就密闭而有抗拒外邪的能力，虽有大风苛毒的浸染，也不能伤害，这正是循着时序的变化规律保养生气的结果。

病久了，就会转化为上下之气不通积阳、积阴之症，那时虽有良医，也是治不好的。可知阳气过分蓄积，也会致死，必须用泻法消积散阳治疗，如不迅速正确施治而被粗俗的医生所误，必然败亡。阳气，一天一趟向外运行，天亮的时候，人的阳气始生；中午的时候，阳气最旺盛；到了日落的时候，阳气衰退，汗孔也就随着关闭了。到了晚上，阳气收藏，就能抗拒邪气。不要扰动筋骨，不要冒犯雾露，如果违反了早、中、晚三时的阳气盛衰规律，就会生病而使身体憔悴。

岐伯说：阴是藏精于内不断地扶持阳气的；阳是卫护于外使体表固密的。如果阴不胜阳，阳气亢盛，就使血脉流动迫促，若再受热邪，阳气更盛就会发为狂症。如果阳不胜阴，阴气亢盛，就会使五脏之气不调，以致九窍不通。所以圣人使阴阳平衡，无所偏胜，从而达到筋脉调和，骨髓坚固，血气畅顺。这样，则会内外调和，邪气不能侵害，耳目聪明，气机正常运行。

风邪侵入人体，渐渐侵害阳气并逐步侵入内脏，精血就要损耗，这是邪气伤害肝脏的缘故。肝脏已经受伤，这种情况下吃得过饱，胃肠的筋脉由于充满而变得松弛无

力，就会形成下泄脓血的“肠澼”病或者成为痔疮；饮酒过度，肺气就会上逆，再出现气喘，如果不节制性欲或强用其力，就会损伤肾脏，使腰间脊骨受到损坏。

阴阳的主要关键，以阳气的致密最为重要。阳气致密，阴气就能固守于内。如果阴或阳单方面偏胜，失去平衡协调，就如同一年之中只有春天而没有秋天，只有冬天而没有夏天一样了。因此可以说阴阳调和，是圣人最好的养生方法。如果阳气过强，不能密藏，那么阴气就要亏耗；阴气和平，阳气密藏，精神就会旺盛；如果阴阳离析而不相交，那么精气也就随之而竭尽了。

风邪侵袭，就会发生寒热之病。所以，春天伤于风邪，邪气留滞不去，到了夏天会发生急骤的泄泻。夏天伤于暑邪，潜藏于内，到了秋天，就会发生疟疾。秋天伤于湿邪，到了冬天，就会随之气逆而痰咳，以致形成痿厥这样的重病。冬天被寒邪所伤害，到了春天，必然会发生湿热的病。因此说，风寒暑湿四时邪气，是会交替伤害五脏的。

阴精的产生，来源于对饮食五味的摄取；但是，贮藏精血的五脏，又可因为过食五味而受伤害。过食酸的东西，会使肝气淫溢而亢盛，脾气因而受到克制，而呈现衰弱。过食咸的东西，会使骨骼受伤，肌肉短宿，心气抑郁。过食甜味的东西，会使心气喘闷，气逆作喘，颜面发黑肾气也就衰弱了。过食苦味的东西，会使脾气过燥而不濡润，胃气也就薄弱了。过食辛味的东西，会使筋脉渐渐衰败，精神也就颓靡了。所以应当慎重地调整饮食五味，从而调配适当，使得骨骼正直，筋脉柔和，气血流通，腠理固密，这样，骨气就精强了。只要严格地按着养生的方法去做，就可以尽享天年。

金匱真言论篇第四

【题解】

本篇是重点阐发“四时五脏阴阳”理论的重要篇章，应当重视、也值得珍藏，故篇名为“金匱真言论”。

黄帝问道：自然界气候有八风的异常，人的经脉病变有五风的说法，这是怎么回事呢？岐伯答说：八风变化过度，成为致病因素侵犯人体后，首先进入经脉，再经过经脉进一步深入而触动五脏，使五脏发生病变。一年的四个季节，有相克的关系，如春胜长夏，长夏胜冬，夏胜秋，秋胜春，某个季节出现了克制它的季节气候，这就是所谓四时相胜。

东风常发生在春季，最容易引起肝脏生病，肝脏的气血盛衰情况，常在颈项部位反映出来。南风常发生在夏季，病多发生于心脏，心脏的气血盛衰情况，常在胸胁部位反映出来。西风常发生在秋季，病多发生在肺，肺脏的气血盛衰情况，常在肩背部反映出来。北风常发生在冬季，病多发生在肾，肾脏的气血盛衰情况，常在腰及大腿

根部位反映出来。长夏季在春夏与秋冬四季的中间，也就是夏季最后的一个月——六月，这个季节在五行中属土，最容易引起脾脏生病，而脾脏的气血盛衰，常在脊背部的腧穴上反映出来。所以春季邪气伤人，多病在头部；夏季邪气伤人，多病在心；秋季邪气伤人，多病在肩背；冬季邪气伤人，多病在四肢。春天容易发生衄衄病，夏天多



非其人勿教，非其真勿授

发在胸胁方面的疾病，长夏季多发生脾脏虚寒的腹泻病，秋天多发生风疟病，冬天多发生痹病厥病。若冬天不进行过分的活动，保持体内阳精充沛，阳气潜藏，来年春天就不会发生衄衄和颈项部位的疾病，夏天就不会发生胸胁的疾病，长夏季节就不会发生虚寒腹泻病，秋天就不会发生风疟病，冬天也不会发生痹病厥病、腹泄、汗出过多等病症。精，是人体的根本，所以阴精内藏而不妄泄，春天就不会得温热病。夏暑阳盛，如果不能排汗散热，到秋天就会酿成风疟病。上述道理，是根据四时而诊断病的基本法则。

所以说：阴阳是可以再分的，即阴中有阴，阳中有阳。白天属阳，早晨到中午，为阳中之阳。中午到黄昏，则属阳中之阴。黑夜属阴，天黑到鸡鸣，为阴中之阴。鸡鸣到早晨，则属阴中之阳。人的情况也与此相应。就人体阴阳而论，外部属阳，内部属阴。就躯干前后来划分阴阳，则背为阳，腹为阴。从脏腑的阴阳划分来说，则脏属阴，腑属阳，肝、心、脾、肺、肾五脏都属阴，胆、胃、大肠、小肠、膀胱、三焦六腑都属阳。为什么阴中还有阴、阳中还有阳呢？这是要分析四时疾病的在阴在阳，以作为治疗的依据，如冬病在阴，夏病在阳，春病在阴，秋病在阳，都要根据疾病的部位来施用针刺和砭石的方法进行治疗。此外，背为阳，阳中之阳为心，阳中之阴为肺。腹为阴，阴中之阴为肾，阴中之阳为肝，阴中之至阴为脾。以上这些都是人体阴阳表里、内外雌雄相互联系又相互对应的例证，所以人与自然界的四时昼夜阴阳变化是相一致的。

黄帝说：五脏除与四时相应外，它们各自还有相类的事物可以归纳起来吗？岐伯说：有。比如东方青色，与肝相通，肝脏与九窍中的目关系最密切，并且藏着精神意识活动中的“魂”，肝病则魂不安，多见惊骇，在五味为酸，与草木同类，在五畜与鸡相应，在五谷与麦相应，与四时中的夏季相应，在天体与岁星相应，春天阳气上升，病多在头部，肝脏主管筋，而病变又多累及筋脉。再有，五音中的“角”、五行生成数中的“八”和五气中的“臊”，也可归属于这一类之中。南方赤色，与心相通，心脏与九窍中的耳联系最密切，并且藏有精神意识活动中的“神”，心病可影响到五脏，因为心脏有统率其他脏腑的作用，在五味为苦，与火同类，在五畜为羊，在五谷为黍，与四时中的夏季相应，在天体与荧惑星相应，它的疾病多发生在脉和五脏，再有，五音中的“徵”、五行生成数中的“七”和五气中的“焦”，也可归属于这一类之中。中央

黄色，与脾相通，脾开窍于口，精气内藏于脾，在五味为甘，与土同类，在五畜为牛，在五谷为稷，与四时中的长夏相应，在天体为镇星，它的疾病多发生在舌根和肌肉，五音中的“宫”、五行生成数中的“五”和五气中的“香”，也可归属于这一类之中。西方白色，与肺相通，肺脏与九窍中的鼻关系最密切，精气内藏于肺，在五味为辛，与金同类，在五畜为马，在五谷为稻，与四时中的秋季相应，在天体为太白星，它的疾病多发生在背部和皮毛，五音中的“商”、五行生成数中的“九”和五气中的“腥”，也可归属于这一类之中。北方黑色，与肾相应，脏与九窍中的前后二阴关系最密切，精气内藏于肾，在五味为咸，与水同类，在五畜为彘，在五谷为豆，与四时中的冬季相应，在天体为辰星，它的疾病多发生在骨，五音中的“羽”、五行生成数中的“六”和五气中的“腐”，也可归属于这一类之中。所以善于诊脉的医生，能够谨慎细心地审察五脏六腑的变化，了解其顺逆的情况，把阴阳、表里、雌雄的对应和联系，纲目分明地加以归纳，并把这些精深的道理深深地记在心中。这些理论至为宝贵，对于那些不是真心实意地学习而又不具备一定条件的人，切勿轻意传授，这才是爱护和珍视这门学问的正确态度。

阴阳应象大论篇第五

【题解】

本篇以阴阳为理论的主体，论述阴阳与自然之象、人体生理、病理之象的相应。

黄帝道：阴阳是自然界发展运动的一般规律，是分析和归纳千变万化的客观事物的总纲，是万物变化的起源，也是发生、发展和灭亡的根本，有很大道理在其中。凡医治疾病，必须求得病情变化的根本，而道理也不外乎阴阳二字。拿自然界变化来比喻，清阳之气聚于上，而成为天，浊阴之气积于下，而成为地。静止属阴，躁动属阳；阳主生成，阴主成长；阳主肃杀，阴主收藏。阳能化生力量，阴能构成形体。寒到极点会生热，热到极点会生寒；寒气能产生浊阴，热气能产生清阳；脾脏的阳气居下而不升，就会发生泄泻之病，胃中浊阴之气居上而不降，就会发生胃脘胀满之病。这就是阴阳的正常和反常变化，因此疾病也就有逆症和顺症的分别。

所以大自然的清阳之气上升蒸腾而为天，浊阴之气下降凝聚而为地。地气蒸发上升为云，天气凝聚下降为雨；雨是地气上升之云转变而成的，云是由天气蒸发水气而成的。人体的变化也是这样，清阳之气出于上窍，浊阴之气出于下窍；清阳发泄于腠理，浊阴内注于五脏；清阳充实于四肢，浊阴内走于六腑。

若把水火分为阴阳，水的性质寒凉，又有润泽和向下流动的特点，属于阴；火的性质炎热，又有向上燃烧的特点，则属于阳。阳是无形的气，阴则是有形的味。饮食可以滋养形体，而形体的生成又须赖气化的功能，功能是由精所产生的，就是精可以化生功能。而精又是由气化而产生的，所以形体的滋养全靠饮食，饮食经过生化作用

而产生精，再经过气化作用滋养形体。如果饮食不节，反能损伤形体，机能活动太过，亦可以使精气耗伤，精可以产生功能，但功能也可以因为饮食的不节而受损伤。

味属于阴，故味出于下窍，气属于阳，故气出于上窍。味厚的属纯阴，味薄的属于阴中之阳；气厚的属纯阳，气薄的属于阳中之阴。味厚的有下泻作用，味薄的有疏通作用；气薄的能向外发泄，气厚的能助阳生热。阳气太过，能使元气衰弱，阳气正常，能使元气旺盛，因为过度亢奋的阳气，会损害元气，而元气却依赖正常的阳气，所以过度亢盛的阳气，能耗散元气，正常的阳气，能增强元气。凡气味辛甘而有发散功用的，属于阳，气味酸苦而有涌泄功用的，属于阴。人体的阴阳是相对平衡的，如果阴气发生了偏胜，则阳气受损而为病，阳气发生了偏胜，则阴气耗损而为病。阳偏胜则表现为热性病症，阴偏胜则表现为寒性病症。寒到极点，会表现热象，热到极点，会表现寒象。

寒能伤形体，热能伤气分；气分受伤，可以产生疼痛，形体受伤，可以发生肿胀。所以先痛而后肿的，是气分先伤而后及于形体；先肿而后痛的，是形体先病而后及于气分。

风邪太盛伤害人体，则能发生头晕目眩、肢体痉挛和震摇不定；热邪太盛伤害人体，则能发生红肿热痛的疮痍；燥气太盛伤害人体，则能发生干枯；寒气太盛伤害人体，则能发生浮肿；湿气太盛伤害人体，则能发生濡泻。大自然的变化，有春、夏、秋、冬四时的交替，有木、火、土、金、水五行的变化，因此，产生了寒、暑、燥、湿、风的气候，它影响了自然界的万物，形成了生、长、化、收、藏的规律。人有心、肝、脾、肺、肾五脏，五脏之气化生五志，产生了喜、怒、悲、忧、恐五种不同的情志活动。喜怒等情志变化，可以伤气，寒暑外侵，可以伤形。暴怒伤肝，使气血上逆；暴喜使心气涣散，心阳受伤。如果喜怒等情志太过，会使气血突然紊乱上冲，充满上部的经络，可以导致阳气脱离形体而散失，从而出现昏厥甚或死亡。所以喜怒不加以节制，寒暑不善于调适，生命就不能牢固。阴极可以转化为阳，阳极可以转化为阴。所以冬季受了寒气的伤害，到春天就容易发生温病；春天受了风气的伤害，到夏季就容易发生腹泄；夏季受了暑气的伤害，到秋天就容易发生疟疾；秋季受了湿气的伤害，到冬天就容易发生咳嗽。

黄帝问道：我听说上古时代对医学有很高修养的人，研究人体的形态，分辨脏腑的位置，审察经脉的联系，把十二经脉分为阴阳表里相合的六对，各依其经之循行路线；各条经脉上的穴位，各有名称；肌肉与骨骼相连接，各有其起点；分属部位的或逆或顺，各有条理；与天之四时阴阳，都有经纬纪纲；外面的环境与人体内部的互相关联，都有表有里。这些说法都正确吗？

岐伯回答说：东方与春相应，阳升而日暖风和，草木生发，木气能生酸味，酸味能滋养肝脏，肝脏又能滋养筋脉，筋有柔韧能屈能伸则又能生养于心，肝脏关联于目。它在自然界是深远微妙而无穷的，在人能够知道自然界变化的道理，在地为生化万物。大地有生化，所以能产生一切生物；人能认识自然界变化的道理，就能产生一切智慧；宇宙间的深远微妙，是变化莫测的。变化在天空中为风气，在地面上为木气，在人体为筋，在五脏为肝，在五色为青，在五音为角，在五声为呼，在病变的表现为抽搐痉挛，在七窍为目，在五味为酸，在情志中为怒。怒气能伤肝，悲能够抑制怒；风气能