

ZHONGYI JINGDIAN BIDU BAIHUAJIE

中医经典必读白话解

主编单位—南京中医药大学

主编—杨进

编委—（按姓氏笔画为序）

杨进 唐雪梅 顾武军

龚婕宁 蒋明

湖南科学技术出版社

前 言

《黄帝内经》、《伤寒论》、《金匱要略方论》和《温病学》被称为“中医四大经典”。它们是构建中医学理论体系的重要支柱，是传承中医学理论体系与临床经验的重要载体。为此，我们特组织南京中医药大学长期从事中医经典课程教学的教授共同编写了这本《中医经典必读白话解》，对“中医四大经典”中必须背诵和熟读的原文进行译释。书中要求背诵的内容在原文下用波浪线标明，其余是必须熟读的原文，并对原文中一些较难懂的名词术语作了简要的注释。由于这些原文都有专门的课程和教材，所以本书对原文的解释主要是语释，不作过多的阐述和发挥。但为了使读者对原文的内容能全面、完整地理解，有些原文的译文中适当加入了一些补充的内容。

本书由南京中医药大学中医临床基础教研室主任杨进教授负责主编工作，唐雪梅副教授负责“《黄帝内经》必读”的选编和译释，顾武军教授负责“《伤寒论》必读”的选编和译释，蒋明教授负责“《金匱要略方论》必读”的选编和译释，杨进教授和龚婕宁教授负责“《温病学》名著必读”的选编和译释。各原著所据版本和所选原文的数量，详见本书各篇首。

本书旨在为广大中医学子和中医爱好者学习中医经典著作提供一部方便实用的简易读本，希望读者通过阅读本书从而对中医经典的学习和研究产生兴趣，在继承的基础上，勤于实践，勇于创新，不断促进中医学的学术进步，推动中医事业的向前发展。

首次作这样的尝试，选编和译释原文如有不足之处，敬希有关专家和广大读者提出宝贵意见，以便进一步完善。

编者

2006年11月

目 录

《黄帝内经》必读

养生	(3)
素问·上古天真论	(3)
素问·四气调神大论	(6)
素问·气交变大论	(10)
阴阳五行	(11)
素问·阴阳应象大论	(11)
素问·六微旨大论	(19)
素问·宝命全形论	(19)
灵枢·岁露论	(20)
藏象	(20)
素问·灵兰秘典论	(20)
素问·六节藏象论	(22)
素问·五藏别论	(24)
素问·经脉别论	(25)

素问·太阴阳明论	(26)
灵枢·脉度	(28)
素问·五藏生成	(29)
精气神	(29)
灵枢·本神	(29)
灵枢·营卫生会	(32)
灵枢·决气	(35)
灵枢·本藏	(37)
素问·调经论	(38)
经脉	(39)
灵枢·经脉	(39)
病因病机	(59)
灵枢·百病始生	(59)
素问·生气通天论	(61)
素问·举痛论	(69)
素问·调经论	(69)
素问·至真要大论	(70)
灵枢·五变	(73)
灵枢·口问	(75)
素问·经脉别论	(75)
素问·评热病论	(76)
素问·通评虚实论	(76)
素问·宣明五气	(76)
素问·刺法论	(76)

素问·阴阳应象大论	(77)
病证	(77)
素问·热论	(77)
素问·评热病论	(82)
素问·咳论	(85)
素问·举痛论	(88)
素问·痹论	(92)
素问·痿论	(97)
灵枢·水胀	(101)
素问·汤液醪醴论	(104)
素问·奇病论	(105)
素问·水热穴论	(106)
素问·调经论	(106)
诊法	(107)
素问·脉要精微论	(107)
素问·平人氣象论	(113)
素问·玉机真藏论	(119)
素问·五藏别论	(121)
灵枢·师传	(122)
素问·移精变气论	(123)
灵枢·五色	(123)
治则治法	(124)
素问·异法方宜论	(124)
素问·阴阳应象大论	(127)

素问·汤液醪醴论·····	(128)
素问·藏气法时论·····	(129)
素问·标本病传论·····	(130)
素问·五常政大论·····	(133)
素问·六元正纪大论·····	(134)
素问·至真要大论·····	(135)
灵枢·师传·····	(138)

《伤寒论》必读

辨太阳病脉证并治上·····	(141)
辨太阳病脉证并治中·····	(151)
辨太阳病脉证并治下·····	(169)
辨阳明病脉证并治·····	(178)
辨少阳病脉证并治·····	(191)
辨太阴病脉证并治·····	(193)
辨少阴病脉证并治·····	(194)
辨厥阴病脉证并治·····	(201)
辨霍乱病脉证并治·····	(207)
辨阴阳易差后劳复病脉证并治·····	(208)

《金匱要略方论》必读

脏腑经络先后病脉证第一·····	(213)
------------------	-------

痉湿喝病脉证治第二.....	(219)
百合狐惑阴阳毒病脉证治第三.....	(223)
疟病脉证并治第四.....	(226)
中风历节病脉证并治第五.....	(228)
血痹虚劳病脉证并治第六.....	(229)
肺痿肺痈咳嗽上气病脉证治第七.....	(233)
奔豚气病脉证治第八.....	(239)
胸痹心痛短气病脉证治第九.....	(239)
腹满寒疝宿食病脉证治第十.....	(242)
五脏风寒积聚病脉证并治第十一.....	(246)
痰饮咳嗽病脉证并治第十二.....	(247)
消渴小便不利淋病脉证并治第十三.....	(252)
水气病脉证并治第十四.....	(253)
黄疸病脉证并治第十五.....	(260)
惊悸吐衄下血胸满瘀血病脉证并治第十六.....	(265)
呕吐哕下利病脉证治第十七.....	(267)
疮痈肠痈浸淫病脉证并治第十八.....	(272)
跌蹶手指臂肿转筋阴狐疝蛔虫病脉证治第十九	(273)
妇人妊娠病脉证并治第二十.....	(274)
妇人产后病脉证治第二十一.....	(276)
妇人杂病脉证并治第二十二.....	(278)

《温病学》名著必读

《叶香岩外感温热篇》必读	(285)
《薛生白湿热病篇》必读	(294)
《温病条辨》必读	(297)
卷一·上焦篇	(298)
卷二·中焦篇	(310)
卷三·下焦篇	(325)
卷四·杂说·治病法论	(334)

『黄帝内经』必读

本书中《黄帝内经素问》原文选自明·顾从德刻本，《灵枢经》原文选自明·赵府居敬堂刻本。本书把原文按养生、阴阳五行、藏象、精气神、经脉、病因病机、病证、诊法、治则治法九大类分类选编。原文下有波浪线者，是必须背诵的内容，其他则应熟读。

养 生

素问·上古天真论

【原文】 上古之人，其知道者，法于阴阳^①，和于术数^②，
饮食有节，起居有常，不妄作劳，故能形与神俱^③，
而尽终其天年^④，度百岁乃去。今时之人不然也，
以酒为浆^⑤，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。

【注释】 ①法于阴阳：效法自然界寒暑往来的阴阳变化规律。②和于术数：恰当地运用各种养生方法。③形与神俱：形体与精神和谐协调。④天年：天赋年寿，即自然寿命。⑤以酒为浆：把酒当作一般的饮料来饮。形容嗜酒无度。

【译文】 上古时代，那些懂得养生之道的人，能够效法于自然界寒来暑往的阴阳变化规律，恰当地运用各种养生的方法，饮食有节制，起居有规律，不作过分的

劳作，所以能使形体和精神和谐协调，而活到天赋的自然寿命，100多岁才离开人世。现在的人就不是这样了，把酒当作一般的饮料来饮，把反常的生活方式当作正常的，醉酒之后肆行房事，因纵欲而使其阴精竭绝，因嗜好无度而使其真气耗散，不知保持精气充满，不善于调摄精神，贪图一时欢心，违背了生命的愿望，生活作息没有规律，所以50岁左右就衰老了。

【原文】 虚邪贼风^①，避之有时，恬惔虚无^②，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。

【注释】 ①虚邪贼风：泛指异常气候和外来致病因素。②恬惔虚无：思想闲静，没有杂念。

【译文】 对于四时不正之气和外来致病因素应及时躲避，心情要安静，排除杂念，体内的真气顺畅，精神守持于内，疾病还会从哪里来呢？因此他们意志安闲而少有贪欲，心绪安宁而无恐惧之感，适当劳动而不过分疲倦，正气顺从调畅，每个人的希望和要求都能满足。人们无论吃什么食物都觉得甘美，无论穿什么衣服都感到舒适，无论在何种风俗习惯下生活都很快乐，无论社会地位高低都不相倾慕，这样的人可谓是朴实的。嗜好

贪欲不能引起他的注目，淫乱邪说不能迷惑他的心志，无论是愚昧的、聪明的、贤德的或没有才德的人，都能不受外界物欲的惊扰，这就符合养生之道了。

【原文】 女子七岁，肾气盛，齿更发长；二七而天癸至^①，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^②，故形坏而无子也。丈夫八岁，肾气实，发长齿更；二八，肾气盛，天癸至，精气溢写，阴阳和^③，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，肾藏衰，形体皆极，则齿发去。肾者主水，受五藏六府之精而藏之，故五藏盛乃能写。今五藏皆衰，筋骨解堕，天癸尽矣，故发鬓白，身体重，行步不正，而无子耳。

【注释】 ①天癸至：天癸，肾气充盛产生的促进生殖功能发育、成熟、旺盛的精微物质；至，充盛，发挥作用。②地道不通：指月经停止来潮。③阴阳和：指男女媾合。

【译文】 女子7岁时，肾气开始充盛，牙齿更换，

头发长长；14岁时，天癸成熟，任脉通畅，冲脉旺盛，月经按时来潮，所以具备了生育能力；21岁时，肾气充满，智齿生出而发育健全；28岁时，筋骨坚实，毛发丰盛，身体强盛而壮实；35岁时，阳明脉开始衰弱，面容开始憔悴，头发开始脱落；42岁时，三阳经脉的气血衰于头面部，所以整个面部都憔悴了，头发也开始变白；49岁时，任脉虚弱，冲脉中的气血衰少，天癸枯竭，月经停止来潮，所以形体衰老没有生育能力了。男子8岁时，肾气开始充实，头发长得很快，牙齿更换；16岁时，肾气充盛，天癸发生作用，精气盈满而能够泄出，若男女交合，就可以生子；24岁时，肾气充满，筋骨坚强，智齿生出而发育健全；32岁时，筋骨发育最旺盛，肌肉丰满壮实；40岁时，肾气渐衰，头发脱落，牙齿枯槁；48岁时，阳气衰惫于上部，面部憔悴，头发花白；56岁时，肝气衰弱，筋脉活动不利；64岁时，天癸枯竭，精气虚少，肾脏衰退，形体都衰老了，而牙齿与头发都脱落了。肾是主藏精的，它接受五脏六腑的精气而将之储藏，所以五脏精气充盛，肾精才充足而能排泄。现在五脏都已衰弱，筋骨松懈无力，天癸也竭尽了，因此发鬓皆白，身体沉重，行走不稳，没有生育能力了。

素问·四气调神大论

【原文】春三月，此谓发陈^①。天地俱生，万物以

荣，夜卧早起，广步于庭，被发缓形，以使志生，生而勿杀，予而勿夺，赏而勿罚，此春气之应，养生之道也。逆之则伤肝，夏为寒变，奉长者少。

夏三月，此谓蕃秀^②。天地气交，万物华实，夜卧早起，无厌于日，使志无怒，使华英成秀，使气得泄，若所爱在外，此夏气之应，养长之道也。逆之则伤心，秋为痎疟^③，奉收者少，冬至重病。

秋三月，此谓容平^④。天气以急，地气以明，早卧早起，与鸡俱兴，使志安宁，以缓秋刑，收敛神气，使秋气平，无外其志，使肺气清，此秋气之应，养收之道也。逆之则伤肺，冬为飧泄^⑤，奉藏者少。

冬三月，此谓闭藏^⑥。水冰地坼，无扰乎阳，早卧晚起，必待日光，使志若伏若匿，若有私意，若已有得，去寒就温，无泄皮肤，使气亟夺，此冬气之应，养藏之道也。逆之则伤肾，春为痿厥^⑦，奉生者少。

【注释】 ①发陈：万物生发，推陈出新。②蕃秀：蕃，茂盛之意；秀，植物吐穗开花曰秀。形容自然界万物生长繁荣的状态。③痎疟：疟疾的总称。④容平：容，容貌；平，平定。自然界的植物一般至秋天大都由秀而结实，形态已经平定。⑤飧泄：泻出未消化的食物。又称完谷不化的泄泻。⑥闭藏：阳气潜藏。⑦痿厥：四肢软弱无力而逆冷的病证。

【译文】 春季3个月，是万物生长发育、推陈出新的季节。自然界充满着一片新生的景象，万物欣欣向

荣，人们应该晚睡早起，在庭院中缓缓散步，披开束发，放宽衣带，让形体舒展，使自己的精神状态顺应春生之气而舒畅条达，对于春天赋予人的生发之气不要随便损害、劫夺和克伐它。这是与春季相应的保养“生气”的法则，若违背了这个法则，就要伤及肝气，到夏季就会发生寒性病变，供养夏季生长的基础就少了。

夏季3个月，是万物茂盛秀丽的季节。天地阴阳之气不断上下交换，植物开花结果，人们应该晚睡早起，不要厌恶炎夏之烈日，不发怒，使自己的精神饱满，使阳气能够宣泄，好像所喜爱的东西展现于外。这是与夏季相应的保养“长气”的法则，如果违背了这个法则，就要伤及心气，到秋季容易发生疟疾，供养秋季收敛的基础就少了，到冬季还会发生更严重的疾病。

秋季3个月，是一切植物生长平定、收成的季节。秋风急劲，万物萧条，人们应该早睡早起，起居的时间与鸡的起宿相仿，使自己的精神安定宁静，以缓解秋季肃杀之气的侵犯，收敛神气，不要外露，使肺气保持清肃、平定。这是与秋季相适应的保养“收气”的法则，若违背了这个法则，就会伤及肺气，到冬季变生泄泻完谷不化一类的疾病，供养冬季闭藏的基础就少了。

冬季3个月，是万物闭藏的季节。水结冰、地冻裂，但万物的生机并未受到扰动，人们应该早睡晚起，一定要待到太阳升起再起床，使自己的精神内守伏藏，好像怀有隐私，好像得到了渴求的东西，要避开寒冷，