

內經讲义

凌耀星
吴文鼎

讲授

上海市中醫文献館

编 者 的 话

本书为上海中医学院凌耀星付教授、吴文鼎主任在上海市第一届中医研究班讲授《内经》的记录稿，经过整理而成。有绪言一篇，素问十九篇，灵枢四篇，共二十四篇。采用的讲义以中医学院教材《内经选读》为主（选择有关篇章讲解），少数几篇讲稿在讲解原文时有所删减或增加。

凌耀星、吴文鼎两位老师，对《内经》的学术理论，研究有素，造诣深邃，且都有长期的教学经验，因此本书各篇内容较为丰富，不仅对原文深入浅出地作了系统的分析归纳，有的还联系其它篇章或后世论述加以阐释，深刻地阐发了《内经》的学术思想和理论原则。

由于《内经》文义古奥，某些地方难以理解，本书不仅从医理讲解，也从文理讲解，因此对中青年中医师进一步学习中医理论典籍，了解经文精义，富有指导意义和启示作用。

本书系讲课记录稿，未经老师本人审阅，文中如有不当之处由编者负责。

上海市中医文献馆

1982年6月

目 录

绪言.....凌耀星讲授（1）

素问

- （一）上古天真论篇第一.....凌耀星讲授（8）
- （二）生气通天论篇第三.....凌耀星讲授（12）
- （三）阴阳应象大论篇第五.....凌耀星讲授（18）
- （四）六节脏象论篇第九.....吴文鼎讲授（26）
- （五）五藏别论篇第十一.....吴文鼎讲授（32）
- （六）汤液醪醴论篇第十四.....吴文鼎讲授（37）
- （七）脉要精微论篇第十七.....吴文鼎讲授（42）
- （八）经脉别论篇第二十一.....吴文鼎讲授（53）
- （九）热论篇第三十一.....吴文鼎讲授（58）
- （十）评热病论篇第三十三.....吴文鼎讲授（63）
- （十一）逆调论篇第三十四.....吴文鼎讲授（68）
- （十二）咳论篇第三十八.....吴文鼎讲授（72）
- （十三）举痛论篇第三十九.....吴文鼎讲授（77）
- （十四）风论篇第四十二.....吴文鼎讲授（83）
- （十五）痹论篇第四十三.....吴文鼎讲授（88）
- （十六）痿论篇第四十四.....吴文鼎讲授（93）
- （十七）厥论篇第四十五.....吴文鼎讲授（97）
- （十八）调经论篇第六十二.....吴文鼎讲授（101）
- （十九）至真要大论篇第七十四.....吴文鼎讲授（108）

灵枢

- （一）本神第八.....吴文鼎讲授（120）
- （二）营卫生会第十八.....吴文鼎讲授（125）
- （三）胀论第三十五.....吴文鼎讲授（130）
- （四）水胀第五十七.....吴文鼎讲授（134）

绪 言

凌耀星 讲授

一、《黄帝内经》在祖国医学中的地位和作用。

《黄帝内经》是我国现存最早的一部医学典籍。它集中地反映了我国秦汉以前的古代医学成就,确立了我国医学独特的理论体系,对中医学的发展起了奠基和指导作用。历代医家的著作,大多取材或取法于《内经》。历史上有许多医学流派,可说都是在《内经》理论的基础上,根据他们各自的临床实践,在某一个方面有独到之处而形成的。所以可以这样说,整个中医学的成就,浩如烟海的医药书籍,基本上都是在《内经》的理论基础上发展起来的。故历代尊其为医经,是有一定道理的。当然,称为医经的书还有不少,如《难经》、《伤寒论》、《金匱》、《甲乙经》、《脉经》等等,都称为“经”,但实际上这些“经”,可以说都是对《内经》某一方面的发挥而已。如《难经》本身就是解释《内经》的;《伤寒论》是对《内经》热病方面的发展;《金匱》主要是发展了内科方面;《甲乙经》是发展了针灸方面;《脉经》是发展了诊断方面。所以《内经》是医书之宗,不但在历史上占很重要的地位,直到现在我们仍然以《内经》的理论来指导临床实践。当前我国医学科学的某些研究课题如:一脏多功能、经络实质、气功原理、系统论、生命科学等等,都离不开《内经》,有些还属于现代科学的尖端。所以《内经》越来越被世界各国所重视,许多国家都把《内经》翻译成文。前不久有一个法国代表团来华访问,其中有个组就是来了解《内经》的。他们有法文版的《内经》本,研究得很深,提出的问题有好多,都是我们过去不太愿意钻研的,但他们的兴趣很高。现在世界上接着针灸热后,就是理论热,有的已不满足于针灸操作,想要学习中医理论。主要原因是有许多科学问题现代医学还不能解决,而我们祖国医学已有几千年实践经验的历史,人们期待这些问题有可能通过中医学得到解决。但是中医的医疗方法,针刺也好,药物也好,如何运用,需要理论指导,所以他们如此热衷于钻研《内经》是可以想象的。因此我们有必要很好地钻研《内经》。

同时,在历史上,《内经》一直是中医教学的重要内容之一。唐代孙思邈讲,要做大医一定要熟悉《素问》、《灵枢》。唐代把《内经》作为太医院必读之书。我们现在中医学院也作为一门主课、必修课。《中医学基础》主要也是从《内经》中提炼出来的。当然《中医学基础》中有的内容经过整理,有所提高,但《内经》中很多好东西还没有挖掘出来。

综上所述可以看到《内经》在祖国医学中的地位和作用,它不但在历史上发挥了很大作用,从现在来说还有世界性的意义。

二、《黄帝内经》的成书年代和时代背景。

《黄帝内经》不是黄帝所作,一般都知道。有关“黄帝”有二种传说:一说“黄帝”是古代有道的明君,距今约四—五千年;另一说“黄帝”是古代一个氏族,是仰韶文化的代表,在祖国偏西北,郑州仰韶村一带,是古代先进的氏族,以上二种传说距今都有四—五千年,当时还处在甲骨文时代,能写出像《黄帝内经》这样有144839字的大著作,显然是不可能的。一般考证认为它不是一个时期、某一个人的著作,而是从春秋、战国开始,一直到秦、

汉几百年中，许多著作汇集，不断增补而成的。其大部分内容可能出在战国，成书年代则以在西汉武帝一成帝一段时间可能性最大，即在公元前一世纪左右。上限不会超过汉文帝。因为马王堆出土，有许多帛书，中间有“足臂十一脉灸经”“阴阳十一脉灸经”，都讲经络，但比较粗、简单，不及《灵枢经》，还没有形成一个循环，看来《灵枢经》在其后。马王堆古尸埋藏时间在汉文帝十二年，即公元前一六八年。其中医书很多，看来墓主很喜欢医书，如果《内经》已经写成的话，这样一部代表作墓主不可能不收藏。此时距秦始皇“焚书”约四十五年。当时“焚书”，医书可能没有烧，否则马王堆不会有这么多收藏。所以上限不会超过文帝到武帝时代。下限为什么说成帝呢？因为成帝时候，鉴于秦国把大量的书烧了，希望把民间流传的书收集起来。号召献书，设官编写书目、提纲。汉成帝叫刘向负责这项工作，刘向死后他儿子刘歆继承下去，编了一本书目《七略·艺文志》，这部书中讲到了《内经》十八卷，可见下限不会在此以后。《七略》这部书现在没有了，但东汉班固的《汉书·艺文志》是按《七略》摘要来写的。还有皇甫谧的《甲乙经》序中讲到《七略》中有《黄帝内经》十八卷，可见《内经》这部著作在《七略》中已经有了，因此，此书不是“黄帝”所作，只是为了抬高书的身价，才托名“黄帝”。因为当时对“黄帝”、“老子”都是非常尊重的，托名“黄帝”的书有二十多种，《内经》是其中之一。

这样一部著作的产生不是偶然的，与其成书的历史条件、时代背景是分不开的。

(一)它继承了战国以前长期的医疗实践经验。自有人类就有医疗实践，就有医学，漫长时期的医疗实践，为祖国医学奠定了丰厚的基础。在《内经》成书前，已经有不少医书了，但为什么说《内经》是现存最早的呢？因为《内经》以前很多医书都不见了。在《内经》中提到的有二十多种，如《上经》、《下经》、《大要》、《奇恒》等等，这些书都在《内经》之前。从引文来看虽然内容不太多，但分析其所引的内容已不只是一些简单的经验，有些已经是理论了，这是一个方面。另外从马王堆的帛书中，有一卷讲了五十二种病，讲到每种病有多少方。除了这五十二种病以外，文中还提到的病名共有一百多，方有二百多，用药二百四十味左右；提到脉法、灸法、砭法、死候的辨别；治病要“损有余而益不足”等，这些也都是理论。还有如《周礼·天官》提到医师、疾医、食医、疡医、兽医，说明已经分科了。还有《扁鹊传》中讲到扁鹊到赵国为带下医，秦为小儿医，周为耳目痹医等，分科更较明确了。说明《内经》成书前医学已有相当水平，这些都为《内经》成书提供了很好的素材，继承了汉以前的医疗实践经验。

(二)社会制度的变革，科学文化的发展，为《内经》的形成创造了条件。春秋战国是封建社会代替奴隶制社会的历史变革时期。封建地主阶级的兴起，社会生产关系的变革，使社会生产力得到了发展。社会经济繁荣，推动了社会思想意识文化的发展。“诸子蜂起，百家争鸣”成为文化非常繁荣的时代，以致管子、墨子、荀子、孟子等诸子百家学说盛行。哲学、自然科学、包括天文学、气象学、医学、地理学、农业、工业等都有发展。各种学术思想必然要对医学进行渗透，这就为《内经》成书创造了条件。有人称《内经》是百科全书，讲法有点夸大，但这许多社会科学、自然科学对《内经》的渗透也是非常重要的。连年的战乱，尸体较多，为解剖学的发展提供了条件。一定的解剖学的知识是医学理论必不可少的客观基础，医学理论完全脱离了解剖也是不可想象的。

(三)巫术的衰落、《内经》适应时代的需要。自然科学的发展，包括医学的发展，使人们认识水平不断有所提高。客观现实使人们对巫术治病越来越怀疑。故《吕氏春秋·尽数》

曰：“近世尚卜筮祷祠，故疾病愈来。”另外连年战争、劳役，疾病增多，对医学发展提出更迫切、更高的要求，仅仅一些零星的医疗经验已远远不够，需要理论来指导。再加汉成帝广开献书之路，《内经》的作者们以丰富的实践经验和医学知识，吸收了诸子百家的学说、当时的自然科学知识作为养料，特别是把当时盛行学说作为指导思想 and 理论工具，来进行总结，使之条理化、系统化，从而形成了祖国医学的理论体系。《内经》就是在这样的条件下形成的。

三、《内经》的主要内容。

《内经》包括素问、灵枢二个部分，内容非常丰富，概括起来有以下几个方面：

（一）养生学。在“天人相应，形神合一”等整体观点的指导之下，《内经》提出了一套预防疾病，增进健康，延长寿命的养生方法，其中有防重于治的可贵思想。

（二）脏象、经络学说。它可以说是祖国医学的生理学，是在长期的医疗实践、从整体出发、对活体的观察，根据生理现象、病理表现和治疗效应等活的资料结合解剖知识而成的。它提供的特殊联系，如内脏之间、内脏与其它器官之间，有些是现代生理学过去所没有发现、没有重视或者还无法解释的，现在看来这些联系是客观存在的，正在逐步逐步地、一点一滴地得到证明，是符合科学的，其内容也是非常丰富的。

（三）诊法。《内经》对“四诊”已有许多详细论述，而且强调四诊合参。特别在脉象方面，论述非常详细，已经提到有三十多种脉象，为后世脉学奠定了良好的基础。这些材料形成了中医诊断学特色。

（四）论病。包括病因、发病、病机、病症四个方面，这方面内容，在《内经》中占篇幅最多。它讲的病因，有六淫、饮食、七情、劳伤等。现在讲的病因学基本包括在内。发病观点，突出邪正关系，强调正气的强弱是决定疾病发生的关键。这个观点不仅在发病学，而且贯串于诊断治疗各个方面。病机的分析也很详细，病机十九条只是其中一部分，还有气血的病机，五脏病机，六气病机，阴阳、表里、寒热、虚实等。后世的八纲辨证、六经辨证、卫气营血辨证、气血辨证、脏腑辨证可以说基本上在《内经》的基础上形成的。此外对疾病方面有专题论述。如热论、疟疾、咳嗽、疼痛、厥、痿、痹、胀、肿、痈疽……等都有专篇。每一种病的病因、病机、症状、诊断、治疗、预后、预防基本上都有论述。初步统计，讲到的病症有二百多种，为内科和其它临床各科奠定了理论基础。

（五）治疗学。提出了一整套治疗原则。如治病求本，标本论治，扶正祛邪，补虚泻实，调整阴阳，正治反治等等。还有许多治疗方法，如针灸、按摩、导引、蒸浴、薰熨、外敷、放血、砭石等多种多样。特别是针灸，好多手法现在我们还在运用，如开阖补泻、徐疾补泻、迎随补泻、呼吸补泻等各种刺法，丰富多彩，是实践经验的总结。

（六）运气学说。主要包括在七篇大论内，着重探讨气象变化的规律，以及对人体疾病的影响，涉及面很广。如天文、气象、历法、物候等学说。有许多内容最近才注意到，如医学气象学，是一门新兴的边缘科学，而运气学说在这方面却有其相似之处。

（七）阴阳五行学说。这本来不是医学，是古代哲学用来作指导思想和说理工具的。应用于医学上，有助于医疗实践经验的总结，使之上升为理论，形成了独特的理论体系，而另一方面，经过长期的医疗实践，积累了丰富的资料，也为充实哲学内容提供了条件。所以说《内经》的阴阳五行已大大不同于当时的阴阳五行，而是有所发展的。它的内容非常丰富，远远超过了当时的阴阳五行学说。阴阳五行学说与祖国医学结合后，作为指导思想和说理工具，

就渗透、贯串到祖国医学理论体系的各个方面，成为不可分割的组成部分。在《内经·素问》八十一篇中就有七十多篇提到阴阳，从这里也可看到阴阳五行在《内经》中所占的地位了。

从以上初步概括的七个方面，可以看到《内经》的医学内容是非常丰富的，的确是古代长期医疗实践经验的理论总结，是十分宝贵的。当然不可否认，由于历史条件的限制，其中也有些是形而上学的，或者存在主观臆测等缺陷，但这是次要的。

《内经》的体裁采取问答形式，是很好的书写方法，容易突出主题，并易为大家所接受。

四、《内经》的主要学术观点。

(一)以唯物论观点反对迷信思想。医学是从唯心与唯物的斗争中发展起来的，巫医衰落，医学就发展。古代自然科学水平低，神权迷信思想影响很深，有病只能乞求鬼神。那时候《内经》在这个斗争中旗帜鲜明地提倡唯物论思想，反对神权迷信。《素问·五脏别论》曰：“拘于鬼神者，不可与言至德”，明确申言反对迷信。更重要的是把一些医学上的问题和自然科学方面的一些现象给予科学的解说。如《阴阳应象大论》中关于“云”“雨”的成因，就是用自然科学的道理来说明的。在医学上有许多问题很复杂，很容易滑到唯心论的鬼神方面去，《内经》在这方面很坚定。如《灵枢·贼风》篇讲到，有些人在室内不出去，没有受什么邪，精神上也没有什么大刺激，突然发病，就认为那只有鬼神之事了。《内经》以此为例，用唯物论观点来解释。它说：“此亦有故邪，留而未发”，“故邪”就是原有未发之邪。如果“志有所恶及有所慕”，即对某一东西稍有不喜欢，对有的东西有所爱好，虽不属精神刺激，但这样亦可使“血气内乱”、“两气相搏”，只是由于“其所从来者微”，微到“视之不见，听而不闻，故似鬼神”，似鬼神即不是鬼神。用唯物论的科学解释来驳斥鬼神论，说明《内经》的唯物论观点是非常鲜明的。医学的发展也只有在唯物论思想指导下，才有可能从神权迷信的束缚下解放出来，才有可能沿着科学的道路不断向前发展。

(二)整体观点。

1. 人体与自然环境的统一。这个思想非常突出，贯串在整个《内经》中。从有些篇名就可以看出这一点，如《生气通天论》、《四气调神大论》、《六节脏象论》、《脏气法时论》、《异法方宜论》、《阴阳系日月》、《顺气一日分为四时》等等，都体现了人体与自然统一的整体观。一般讲到人与自然的关系时往往只停留在人与六气的关系，但《内经》远远超过了这个范围。如它认为人体在一昼夜之间卫气营血有变化，一个月之间也有变化。

“与天地相应，与日月相参”，人的经络与月亮盈缺和潮汐有关，与一年四季也有关。拿五运六气来说，还有五年、六年、十年、十二年也有周期变化。所以人与自然的关系是一个非常复杂的问题，如云南日全蚀时，有人作科学研究，他们在日全蚀的前、中、后，对心脏病病人进行测试，差异、变化都很明显。现在看来《内经》中许多科学预言是很宝贵的。如人与自然界究竟有哪些关系？这个问题过去一直是不被人们重视的。科学越来越发展，越来越发现它们之间的关系非常密切、复杂和微妙，如近来才引起重视的生物钟问题的研究，《内经》早已把人体与自然环境的统一作为一个基本观点提出来了。

2. 人是有机的一体。脏象经络学说有个特点一整体性。以五脏为中心，把全身联系成有机的整体。在这样一个整体的思想指导下，对问题的看法与现代医学就不同。一个脏器有病，可以通过整体来治疗，一个部分有病，可从其它方面治疗。如眼科病，过去是放在内科治疗的，《内经》对眼睛的看法，认为“肝开窍于目”，“目者心使也”，“命门者目也”，“目系上连于脑”，“目者宗脉之所聚”，“五脏六腑之精气皆上注于目”，目与全

身都有联系。因此对眼睛的疾病就从这些方面分析病因、病机，进行治疗，可补可泻，可清可温，辨证施治。这种治疗方法就是以整体观点为指导的，不然不可想象。整体观也是中医的特殊观点。现在逐步趋向系统论，祖国医学的系统论也是突出在这个方面。

(三)动的观点。《内经》认为一切事物都在运动变化之中，这个观点在七篇大论中尤其突出。《素问·六微旨大论》曰：“成败倚伏生乎动，动而不已，则变作矣。”古代有一个说法“天动地静”这也是当时人们的看法。但是《内经》在《素问·五运行大论》中提出“上者右行，下者左行”，上者天，下者地，表示不同意“天动地静”这个说法。不动的大地也在动，所以一切都在动。这个动的观点，用在对疾病的看法上，认为人受邪后从皮毛、肌肉、筋骨一直到内脏都是发生变化的。人的生理方面，“气之不得无行也，如水之流，如日月之行不休”，说明气血是不断在运动的。这种动的观点指导了后世医家对疾病的认识。这种根据病情变化，转变而定出治疗原则，选方用药，是“动”的观点的指导和体现。中医很少有一方治病于始终的，总要根据舌苔脉象以及症状的变化而变化用药，这就是动的观点的具体运用。

(四)邪正观点。对外感疾病来说，总有邪正两个方面，尤其重视机体的方面。如《内经》称：“邪之所凑，其气必虚”，“邪气盛则实，精气夺则虚”，“正气存内，邪不可干，避其毒气。”不仅发病观点如此，在治病祛邪的时候，也往往要考虑其“正”，强调毋伤其正。如“大毒治病，十去其六……无毒治病，十去其九，谷肉果菜，食养尽之，无使过之，伤其正也。”指出用药要适可而止，并须随时随地考虑对正气有无影响。同时，治疗时着重于机体本身功能的调整，扶正不一定吃补药，调整本身就是扶正，着重在精神因素的调摄，气、血、津液的补充等等。总之从邪正两个方面考虑，既要祛邪，尤要顾正。扶正即所以祛邪，邪去则可使正安。这种邪正观点，贯串于生理、病理、治疗、预防等等各个方面。

(五)阴阳权衡的观点。有人攻击中医总讲平衡，总是强调阴阳平衡。我认为中医不是讲平衡，而是讲“权衡”。《内经》通篇没有“平衡”二字，而是“权衡以平。”权是秤锤，衡是秤杆，要保持秤的平衡，就要权变移动，它是相对的动态的平衡。《内经》很多地方讲到“权衡”，如《经脉别论》，《汤液醪醴论》，《阴阳应象大论》等。“权衡”就是正常生理。阴阳反作，失去权衡就是病。治病要治在权衡相夺，太过夺去，不足补充，使其恢复权衡。这是对疾病最根本的看法。人怎么会发生病？感受了外邪也不一定生病，只有在阴阳权衡失调的情况下才会生病。通过调整阴阳达到“权衡以平”，这就是我们治疗的根本原则。针灸也可以调整，越来越说明中医的调整是有物质基础的。“阴阳权衡”，从生理、病理，治疗等各个方面都贯串了这个观点。

主要提出以上五个观点，可能还不够。

五、如何学习《内经》。

(一)明确概念。由于古代文字比较简单，一个字有很多概念。如一个“气”字，《内经》中约有三千多个，这些概念就不完全相同，有的是指物质，有的是指功能。所以不能单纯说“气”就是物质，或者就是功能，而要具体问题具体分析。即使是物质，也有多种物质；是功能也有多种功能，甚至有时是指感觉，这些都要搞清楚。阴阳在《内经·素问》中有七十多篇讲到，概念也不同，有时指具体的东西，有时指抽象的东西，有时指经络，有时指表里。概念不搞清楚，内容就很难理解，所以一定要明确概念。

(二)明确各篇的中心思想。《内经》经过王冰整理后，一般来说每篇都有其中心思想，

也有在一篇中有几个不同内容，要明确每段大意和每段间的联系，有时要分段来说明它的中心思想。要弄清指导意义，对警句要背诵。《内经》有些句子言简意深，有时一句话包含很深含意，如《五脏别论》曰：“五脏者，藏精气而不泻”，“六腑者，传化物而不藏”，一个是“满而不能实”，一个是“实而不能满”，这一点点内容，指导意义却很大。有的句子是从好多经验教训中得出来的，如“有所堕坠恶血留内”，这是通过长期观察和治疗总结出来的。现在伤科最主要的原则就是活血祛瘀。像这样的句子，背诵是必要的。在背的过程中，要朴素的理解，尊重其原始意义，然后引申其对后世有哪些指导意义。另一方面，我们不能苛求古人，这是二千年前的作品，不能用二十世纪的标准来衡量。如“五运六气学说”，现在有人根据“五运六气”、“天干地支”算下来不对，认为没用，这样要求太高。因为我们现在用电子计算机，如此精确，来计算气象变化，尚且有错，要求古人一点不错是不可能的。这是一个如何把它提高的问题。我们要掌握的是提供我们的线索，看它所讲的有没有可取之处，有没有科学内容，而不要苛求古人。

(三)领会精神，该放的要放下。因为《内经》成书距今已有二千多年，历经战乱，有的转抄，有的口授，有的是帛书，有的是竹简，所以虫蛀、断线、断简、错简等在所难免，加上文字改革，篆书改隶书、草书等，传抄错误。所以实在解释不通的可暂时放下，不解比曲解好。有些是个别病案记载，虽然来自实践，但没有普遍指导意义，没有上升为理论，这些内容没法解释，有的可能当时记载也不够全面。所以《内经》不是所有的理论都是具有普遍指导意义。也有些内容比较好，但限于当时的科学水平，不能作正确的解释，如认为人的左手足不如右手足强，右耳目不如左边聪明，这个情况是客观存在的，当时已经看到，但用“天不足西北，地不满东南”来解说是荒谬的。我们现在根据人类的进化，神经交叉等学说可以解释清楚。象这些我们要看他讲的是否客观存在，要去掉它不好的外衣，再分析其本质，要看其结论，不要全盘否定。

要领会它比喻的含义。人的生理、病理非常复杂，在人体内部又看不见，它要说清问题，就要用人们所熟悉的东西来比喻，让大家通过比喻来想象，领会其所讲的内容，这是一个很聪明的办法。如用十二官来比喻内脏的功能，有领导、有分工、有协作，很清楚，使大家很容易理解。特别是脉象，心中了了、指下难明，不容易讲，它就用人们熟悉的生物自然现象来描写，使人们想象后基本上可以了解。这一点不要认为是荒唐的，而是从它的描写中，领会它的精神和含义。这些都是学习《内经》所要注意的。

(四)搞通文理。医理是通过文理来表达的。《内经》成书距今已有二千多年，这样一部古老的著作不但文理古奥较难理解，而且有其特殊性，故学习时要注意：1.有些原来是注文，后来因抄写等各种原因误入原文。如《阴阳离合论》中“命曰阴处，名曰阴中之阴”，后面六个字就是解说什么是“阴处”。如把这六个字作原文，“阴处”仍没有解释。又如《刺疟篇》“先寒洒淅，洒淅寒甚”，后四个字是注文，解说洒淅即寒甚。2.由于古代词类贫乏，有时一词多义，要根据前后文的内容联系起来具体分析，不能把一个词固定在一个含义内。如“标本”，在《内经》中就有好多含义。拿《移精变气论》、《汤液醪醴论》来说，这两篇文章是紧挨着的，都讲到“标本不得”，但意义就不同。在《移精变气论》中“标本已得，邪气乃服”，“标本不得，亡神失国”，“标”指医生的诊断与治疗，“本”指病机病情。“标本已得”主要是药能对症，即正确诊断与治疗。而在《汤液醪醴论》中“病为本，工为标，标本不得，邪气不服”句中之“标”虽同样指医疗措施，而“本”则是指机体对医

疗措施的反应。“标本不得”即前段“神不使”的意思。指出即使诊断无误，治疗及时，药能对症，但在“神不使”的情况下，还是“邪气不服，标本不得”，治之无效的。又如“竭”，有的地方解说衰竭，但有的地方作阻绝，衰竭是虚，阻绝是实，意义完全不同。特别是有些字古今含义不同，如“颇”现在解释“很”，“非常”，往往有大的意思，而《内经》中“颇”，往往解释为小、衰、稍、不足。如《天年》篇“发颇斑白”，是说年四十岁后头发“稍”有花白；又如《奇病论》“病在太阴，其盛在胃，颇在肺”，盛为太过，“颇”为不足，其意义就不同了。特别“不”字，现在一般都作否定之词，但在《内经》中有时作语助词，这样整句的含义就相反了。现在这种用法也有，“不时回头看”就是时时回头看。《内经·平人氣象论》“不得胃气者，肝不弦，肾不石也。”不得胃气是真脏脉，后二个“不”字即无意义。有的解释肝脉不是一般的弦，肾脉不是一般的石，不妥当。这“不”字应作“很”字解，方与前文“但弦无胃曰死”，“但石无胃曰死”，“所谓无胃气者，但得真脏脉，不得胃气也”的意义相合。这种例子《内经》中很多。有的一字多义，如“精”，有时作名词，如“精气”、“阴精”；有时作形容词，如“不精则不正”，“精微”；有时作眼睛如“精明”；又《素问·评热病论篇》：“精者三日，中年者五日，不精者七日。”“精者”指少年，“不精者”指老年。这些说明《内经》中同一个字有时作动词，有时作名词，有时作形容词，甚至副词。此外对通借字也要注意。3.互文互词。《内经》中由于追求词藻华美，往往把一句分成二句来描写，所以阅读时不能分割，要合起来理解。如《营卫生会》篇：“营安从生？卫于焉会？”实际上这是一句完整的话，问的是营卫从何而生会？如分开解释，营只有生，卫只有会，含义就不清。有的句子解释不妥出入更大。如《生气通天论》：“湿热不攘，大筋纒短，小筋弛长，纒短为拘，弛长为痿。”一般解释大筋附骨要收缩，小筋不附骨要弛长。但实际上湿热不攘，大筋小筋都能纒短或弛长，是二种不同的痿证，可以是拘挛性的，也可以是弛缓性的。拘挛性的不论大筋小筋都是拘挛，弛缓性的不论大筋小筋都是弛长。应该是“大筋小筋纒短弛长，纒短为拘，弛长为痿”，这样解释比较妥当。这就是“互文”的一种形式。这种句子《内经》中很多，如“故非出入，则无以生、长、壮、老、已；非升降，则无以生、长、化、收、藏。”一般解释“非出入”，“生长壮老已”是指动物；“非升降”，“生长化收藏”是指植物。但实际是互文，应理解为“非升降出入则无以生、长、壮、老、已，也无以生、长、化、收、藏。”因为后文有“升降出入，无器不有，”无论动物、植物都有，是不能分开的。本身是讲内在的运动与外在的联系。所以要搞通医理一定要搞通文理。4.注意断句。古代文章是不断句的，有时一句话几个字可以上读，也可以下读，标点搞错意义完全不同。

(五)不要轻易的否定或划等号。《内经》毕竟是二千年前的东西，有些不一定很对，有些可能是形而上学或是糟粕，可以批判或不去读它。但要慎重，不能认为什么地方与现代医学能相合的，便是精华，不相合的就是糟粕，这样不妥当。中医与西医虽然研究对象相同，但认识的途径、研究的方法不一样。中医中的有些问题可能现代医学过去没有发现，没有重视，或者现在还不能解释的。特别如脏象学说中，有很多特殊联系，如肾与耳、肝与目等。现在随着研究的深入，大家越来越感到有兴趣。又如一脏多功能等问题是西医过去没有重视或者没有设想过的。因为研究方法不同，中医研究的是活体，虽然有些问题现在还不能解释，但能指导临床，里面有科学。一时不好解释，只能暂时放下，以后随着科学的发展可能会得到证实。我们研究《内经》的目的不单是证实问题，而是要通过祖先提供的线索来提

高，充实现代医学。所以越是解释不通的，越可能是尖端，过去想象不到的事，现在证实有道理。如体表与内脏的特殊联系。日蚀、月圆缺对人体的影响……等。所以要慎重。暂时不理解的把它放一下，不要急于批判，不批判就是不革命的极左思潮的影响要克服。

(六)阅读中医书刊杂志和临床实践要随时联系《内经》的理论。因为《内经》涉及面很广，理论性很强，是从实践中来的，可以指导实践。所以要把《内经》理论古为今用，联系实际进一步研究，要今人胜古人。

介绍一些参考书：从略。

素 问

上古天真论篇第一（节选）

凌耀星 讲授

本篇主要是讨论长寿问题。人如何可以达到长寿？这是古今中外人们所共同追求的目标，也是医学的目的。寿有长短，为什么有些人活得长？有些人活得短？这就要分析寿夭的因素，提出一些养生保健的原则和方法，这些就是本文的主要内容。要长寿，首先要涉及到人的自然寿命究竟能活多长？人的生、长、衰、老是什么东西在起主要作用？哪些因素会影响人的寿命？疾病是如何发生的？如何避免疾病等等这一系列问题。

文章首先讨论的是人的自然寿命。实际上越往古代，人的寿命越短；越到现代，人的寿命越长。这是科学发展的必然趋势。从北京二十二个猿人化石来看，其中70%左右都是十四岁以下死的，活到五十~六十岁的只有一个人，到青铜时代人的平均寿命只有十八岁，埃及木乃伊平均寿命也只有三十岁。而现在，一九八〇年九月九日日本报导男子平均寿命为七十三点四六岁；女子为七十八点八九岁。虽然各国情况有所不同，但相差不会太多。百岁以上的老人越来越多。随着科学的发展，传染病的控制，这是必然的。看来，人的寿命以后还要不断延长。有人按细胞分裂数来计算，人可以活到一百二十岁到一百五十岁。《内经》时代的年龄平均数我们不知道，但从原文来看“年半百而衰”，说明当时年龄不高。“尽终其天年，度百岁乃去”，认为“天年”是百岁。还可以高一些“年度百岁而动作不衰。”这样提出是合理的，但当时只是理想，也是追求的目标，一般人活不到。所以《内经》假设古代人可以活到一百岁，只是说明有这种可能性。有人认为这是厚古薄今，但我们说，我们今天也只是估计人将来可以活到一百五十岁，我们说“将来”，他们说“古代”，都是追求的目标，意义是一样的。这样提容易得出一个结论：即古人可以活到一百岁，而现在人不行，是“时世之异”。这个结论首先要否定，否则只强调时世的不同，人就显得无能为力，长寿问题的讨论就失去意义。文章一开始就提出“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？”（“将”即“抑”）是时世不同呢？还是人的过失造成的呢？目的是要否定“时世异耶”，答案是：人所以寿命短是人为的，只要通过人的努力，完全可以争取长寿，这个思想本身是唯物的，积极的，是医学发展的先决条件。

下文就是分析寿夭的因素。从二方面来考虑：一方面人体的疾病往往是夭折的主要原因，要长寿就要研究引起疾病的原因有哪些？人是如何发生疾病的？如果不生病或少生病，就可以不致于夭折而延长寿命。那末，就要有一套比较正确、有效的养生方法。另一方面要考虑，人的一生从小长大，到老至死，都有一定规律，每一个人都逃不出这个规律，所以就要研究在生长发育过程中，是那些东西在起主要作用？它的物质基础是什么？如果能够找出这个东西，把它保护好，人就可以防止早衰，延长寿命。这就是“女子七岁，肾气盛……”的一段内容，主要的物质基础是精气。文章最后提出四种人，是举例说明。

以上是文章的整篇结构。下面再讲几个问题：

一、人为什么短寿？由此说明养生的重要性和如何养生？为了说明这个问题，作者从正反两方面进行对比，正面从上古之人来论述。“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。”是从正面来讲为什么可以长寿。再从反面来作对比，讲造成夭亡的因素，“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。”“不知持满”，不知道保持充满精与真。“持满”，古代应是“持盈”，可能因汉惠帝叫刘盈，为了避讳而改的。淮南子都讲“持盈”，老子讲“持而盈之”。“不时御神”，不知道时常控制自己的精神。“务快其心，逆于生乐”，违背了真正的养生之乐。起居无节，故半百而衰。

【原文】

“夫上古圣人之教下也，皆谓之虚邪贼风，避之有时，恬憺虚无，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”。

“不惧于物”即不受外物的惊扰，“以其德全不危也”（“危”字后应有“故”字）即得到、掌握了规律故不危。这段提出了一套比较正确的养生方法，包括顺应自然、避外邪、节饮食、慎起居、御精神、清心寡欲等等。

二、疾病发生的由来。在病因方面讲到了（一）外邪—虚邪贼风。（二）饮食—以酒为浆。（三）精神。（四）纵欲（古代一直很重视这个问题）。（五）生活没有规律。（六）不适当的太过的劳倦。在发病方面，“真气从之，精神内守，病安从来。”强调内因的重要性，强调外因通过内因起作用，但并不忽视外因，故提出：“虚邪贼风，避之有时。”

三、精、气、神的关系。可以结合后面四种人来看。《内经》是强调精、气、神、形统一的。有关这方面内容在《内经》其它篇章中很多，本篇也不少。如“不知持满”讲精；“不时御神”讲神；“以欲绝其精，以耗散其真”讲精与气；“恬憺虚无，真气从之”讲以神御气；“精神内守，病安从来”讲精神保形；“志闲少欲”讲神与精；“心安而不惧”讲神；“形劳而不倦”讲形；这四者总是交织在一起的，故曰“形与神俱，尽终其天年。”后面四种人，真人与至人，是理想人物，不免夸大其词，但也贯串了精、气、神的原则。如真人“呼吸精气，独立守神，肌肉若一。”精气神形都有了。至人“积精全神，游行天地之间，视听八达之外。”圣人“形体不敝，精神不散”，也是形、精、神。原文始终把这四者结合在一起。神是精气所生，又统御了精气，精、气、神三者合一成形，精要持满，神要时御，气要从顺，形乃强健，这就是长寿的根本。这里讲的精、气、神、形虽然不多，但指导意义却很大。

四、“道”的问题，贯串全文。本文道家思想非常浓厚。因为《内经》成书年代，非常尊重黄、老之术，所以老子思想内容比较多。并与老子《道德经》很相似。如“美其食，任其服，乐其俗，高下不相慕，其民故曰朴。”与《道德经》八十章中“甘其食，美其服，安其居，乐其俗”基本相同；《道德经》五十七章中“吾无欲而民自朴”与本文“其民故曰朴”也基本相同。所以本文及后面提出的四种人与老子的思想是不可分割的。要研究这个问题，对老子的思想要有所了解。在“文革”中认为老子是客观唯心主义，是守旧的，但马王堆帛书《老子》与现在通行本的《老子》有所不同，从帛书上看，老子基本是唯物的。复旦学报第四期有“老子不是唯心论”、“老子唯物论”二篇文章，他们认为老子把精气作为最根本的物质，就是从唯物论的立场回答了天地万物的由来。他们还认为老子是中国哲学史上第一个辩证法家，是他第一个提出了否定之否定规律的原理。“道”是他的思想核心，“道”有二个含义：（一）是一种物质。混沌的物质，是构成万物的实体，所以这个道“恍兮惚兮其中有物，惚兮恍兮其中有精，其精甚真。”恍惚之中是有物质，“先天地生”是从物质概念来的。（二）是一种规律，是有无相生的客观规律。自然界事物变化的客观规律就叫道。“天法道，道法自然”，是天道的自然观。老子主张“守道”，即掌握这个规律。联系天真二字，也可以从这二方面来理解。天真是一种物质，运动着的物质，这种运动的物质有它一定规律。作为物质就是精气，是形成人体的基础，是宝贵的，所以要保养。另一方面，人的生、长、壮、老是自然的，有规律的。人要符合的就是这“天性自然之真，毫无人欲之杂”原始纯真，不加雕塑的自然天性。这个观点用在养生方面，1.就是要保养精气。2.掌握规律指导行动，符合客观规律，全自然天性。最容易干扰这一点的是人的思想杂念和欲望。只有初生第一天的婴儿，本是无一丝杂念，无人与之杂，恬憺虚无。所以道德经曰：“常德不离，复归于婴儿”，这就是天真。

“常德乃足，复归于朴。”可以想象是如果人能完全符合自然规律，就能与天地共存。当然这是不可能的，因为人的材力要穷尽，有各种干扰，但如果尽可能减少，排除外来干扰，尽可能符合客观规律，那末延长寿命还是有可能的。因此，它是积极的。《阴阳应象大论》曰“是以圣人为无为之事，乐恬憺之能，从欲快志于虚无之守，故寿命无穷，与天地终。”老子主张“无为”。什么叫无为？就是不做什么。是否在做呢？在做，所以说“为无为之事”，前面一个“为”字就是“做”。怎样“为”？乃是根据自然的做。孔子曰“天何言哉？四时行焉，万物生焉，天何言哉！”圣人为无为之事，所以就能掌握自然规律，即从“必然”到“自由”，即孔子曰“七十而从心所欲不逾矩”，从这方面看，“为无为之事”就是老子的“守道”。“道者”就是符合自然规律的人。

五、对气功的启发。气功起源很早，与道家密切相关。气功主张意守入静，净思凝神，吐纳胎息，以意导气，与本文“恬憺虚无，真气从之”，“志闲而少欲，心安而不惧”，“嗜欲不能劳其目，淫邪不能惑其心”，“不惧于物……”，还有后面四种人中“呼吸精气，独立守神”等诸如此类的好多内容均相符合。练功时感觉有气在身上流，实际上人身上的气一直在流，只是不感觉，入静后干扰因素排除了，就容易感觉。另一方面气的质量、数量都提高了，也容易感觉到。这些内容对气功都有所启发。山东中医学院学报一九八〇年第二期《气功原理探索与气功原理的现代研究》可参考。事实证明气功对养生，增进健康，预防疾病看来是有效的。长寿问题从气功方面也可探讨。生命科学现在还有很多未知数，“道”——自然规律究竟怎样？人如何能合于道——规律？人的精、神、形、体与物质的关系怎样？气究竟是什么？怎样活动更有利于人健康？人的神与气的关系，神是否能指挥气？人如何御神？这些

问题都值得研究。虽然上古天真论的文章较短，但提示我们的内容是很丰富的。

以上讲的是第一方面的内容，即那些因素使人寿夭，疾病是如何发生，如何掌握长寿的规律等等。

下面是讲第二方面内容：人生长发育过程中的有关几个问题。这也是规律的一个方面。本论用女子七七，男子八八这些阶段性的分法来进行讨论。《内经》还有些篇中，如《天年》篇等也讲到这些问题，但不管怎么分，主要是分析人在生长发育过程中，是那些东西在起作用？发展过程中的主要标志是什么？如本文所述人的高度、骨、齿、发、面貌、筋骨、肌肉、动作、生殖机能等都是重要标志，这些标志的变化，反映了人的生长壮老的过程。然后文章提出年老无子来分析原因。人年老无子是材力尽耶？是天数然？回答是二个因素都有，既是材力尽又是天数然。生命过程中的主要因素是肾气，还讲到任脉、冲脉、肝气、天癸、三阳脉、阳明脉，这些都是材力。最后，讲“男不过尽八八，女不过尽七七，而天地之精气皆竭矣。”这精气就是材力，是生、长、壮、老、已的物质基础。所以年老无子是材力尽，但是另外还有天数然。天数一自然规律，到时候自然会尽的，“男不过尽八八，女不过尽七七”精气也尽了，所以人的衰老是不能违背自然规律的，但如能保持精气，人可以延长寿命，甚至可以年老有子，延长生殖能力。这一段文章中突出（一）自然标志，（二）肾气的重要性。以上这些标志，主要都与肾气有关，为什么肾气的盛衰决定生、长、壮、老、已。文章提出“肾者受五脏六腑之精气藏之，五脏盛乃能泻”，泻就能有子，即下一代的先天，“施之则生人，留之则生身”，下一代的先天即父母的肾精，男子溢精，女子月经都要五脏盛乃能泻，精气溢而能泻。全身五脏六腑之精藏于肾，所以说肾精与全身密切相关，只有五脏的精都盛的情况下才能溢，所以不能溢精，就反映了全身五脏六腑之精衰。如果醉以入房，不知持满，以酒为浆，以妄为常，耗伤了精液，就不但伤了肾精，而且伤了五脏六腑之精气，因此历代医家都重视节欲这个问题。后世把肾作为全身精气的代表，这个概念和理论的形成就是从这里来的。所谓真精、真气、真阴、真阳，把肾精的强弱作为全身代表，在这里体现出来了。肾精的重要性，不仅对生殖生育，对整个人体的生长发育，都有关系，如果先天不足，发育不良和生殖生育能力不好，中医都从肾这方面考虑。

天癸与冲任：有人认为天癸就是月经，这与原意不合。《内经选读》中注为“促成生殖机能成熟的物质”，不妥。这样变成生殖机能成熟后，天癸就不起作用了。我们说天癸是在肾气作用下，所产生的与生殖、生育、性机能成熟有关的物质。张景岳认为天癸是人生中的元阴元气，初生甚微，及其既盛，女子有月事，男子溢精，与生俱来，以后逐步盛，天癸至就是这些物质成熟了。冲、任，《妇人大全良方》：“冲为血海，妊为胞胎”，认为冲、任与女子月经有关，“任脉通，太冲脉盛”，“通”与“盛”二个字不要绝对化，不能分割，“盛”乃通，“通”乃盛。冲任是奇经，通、盛来源于肾气，从循行路线来看都在腹部，主要与足少阴肾、足太阴脾、足厥阴肝、三经有关。从妇科来说与足少阴肾，足厥阴肝二经关系更密切，所以冲任通调与肾及三条经络都有关系。冲任的病，根据“通”与“盛”二字来看，主要是不足、不通和不调。肝、脾、肾三脏不足时冲任不足，或补脾肾之阳，或补肝肾之阴。冲任失调往往是肝肾关系，肝阳与肾阴关系，主要是相火与肾阴的关系。冲任与男子有否关系？也有关系。从《灵枢·五音五味》篇讲到男子为什么没有月经，而有须？因为男子没有月经，不溢血，所以有须；又问宦官没有月经，为什么没有胡须？因为去其宗筋，冲脉伤，故也没有胡须。又问天宦者为什么不生胡须？因为“天之所不足”，冲任不盛，宗筋

不成，有气无血，故须不生。从这方面看，冲任包括了第二性征的出现，不但与女子有关，与男子也有关。调冲、任离不开肾、肝、脾三脏。关于阳明，有人提出女子五七，阳明脉衰，面始焦，而男子不提，似乎阳明脉与女子关系较密切。这个问题不主要，因为女子一般重在面容，阳明脉行于脸，所以提出阳明，但并不是说男子阳明就不重视，相反痿论中就提到“阳明者，五脏六腑之海，主润宗筋”，“阳明虚则宗筋纵”，所以与男子也有密切关系。有人认为：文章体现了女子以血为重，男子却重在气。这有些道理，男子年老重在气，女子衰老重在血，有一定道理，但气与血不能绝对分开，如男子七八肝气衰，筋不能动，虽然讲肝气衰，但是足受血而能步，筋动还是要血，所以不能截然分开。文中还讲到一般规律与特殊性的问题。一般男不过八八，女不过七七材力尽，天数然，但也不排斥个别例子。另外也提到男女有别，女子成熟早，衰老也早，男子成熟晚，衰老也晚，这也符合客观规律，我们现在结婚，退休的年龄，都考虑了这个差别。最后，从这段文章来看，也告诉我们养生要保精，要适应自然而行动，我们不能违背这个规律，不要早婚，要少生子女，掌握这些自然规律，保护了精气也就防止了早衰，也就能达到长寿的目的。

生气通天论篇第三（节选）

凌耀星 讲授

《内经》有好多篇章都提到阳气，但内容并不完全相同，就拿本篇的阳气来说，与《决气》篇的气的概念就有所不同。《决气》篇的气较多表现为物质概念；而本篇及有些篇中的阳气，相对阴精来说就有功能的概念。阳气与气有不同，阳气与阳也有不同，阳不一定就是指阳气，这些问题到以后再集中归纳、总结。本篇重点是讲阳气，文章首先提出了生气通天的含义，生命之气包括阴气，但这里重点是讲阳气。第二部分讲了阳气的生理病理。第三部分讲阳气与阴精的关系。最后从四时气候及饮食再谈生气通天的问题。

一、生气通天的意义。

绪言中谈到人与自然界的统一整体观，本文也谈到了这个问题。从生气通天来看有好几方面含义。首先“夫自古通天者，生之本，本于阴阳。”天是自然界，生气是讲人与生物界。人与自然界的根本道理是一致的。“然其要一也。”“一”即阴阳。“本于阴阳”指自然界、生物、人从本质来说都离不开阴阳。

其次，“天地之间，六合之内，其气九州、九窍、五藏、十二节，皆通乎天气……数犯此者，则邪气伤人，此寿命之本也。苍天之气清净，则志意治，顺之则阳气固”的意义与“通天者生之本，本于阴阳”有不同，认为自然界的一切变化对人都有影响。人有一定的适应性，但如果不能很好地适应自然界的变化，数犯此者则病，“顺之则阳气固。”人与自然界“生气通天”包含了“顺治逆害”的意思，即“天人相应”的理论，自然界与人统一的整体观。

以上二方面是生气通天的主要含义，尤其是“生之本，本于阴阳”，因为本质是一样的，所以就可以用自然的现象作比喻来解释许多问题。如这篇把阳气比作太阳，就是把自然比人

的例子，有一定的意义。

另外在《内经》中还有一篇把天有什么，人有什么相对，如天有日月，人有两目；天有365日，人有365穴；地有十二经隧，人有十二经脉；这也有点象生气通天的说法，但这是天人合一，与天人相应不同，是形而上学的、机械的，不可取。

二、阳气的生理。

《内经·生气通天论》拿太阳来比喻，从太阳来看人体阳气的生理作用。曰“阳气者，若天与日，失其所则折寿而不彰。”意指自然界失去了太阳就不彰，同样人的阳气失其所，也就折寿而不彰，“故天运当以日光明”，人的阳气也必须正常。这里用比喻来让我们想象，了解医学上的具体内容。自然界有了太阳就有生气，就有四季的变化，昼夜的变化，才能健运不息，而太阳是健运的动力，没有太阳就没有世界。以此来比喻人有阳气就生生不息，就有一切活动，就可以有生长壮老已，血液的运行，脏腑的活动，津液的气化等等。这部分内容可参阅张景岳的《大宝论》。

自然界有太阳就有温暖，人有阳气就能温煦。“气主煦之，血主濡之”，“阴虚则无气，无气则死矣”，“气不足便是寒”，“气有余便是火”，“阳盛则热”等，都说明了这一点。

“阳因而上，卫外者也”，太阳离照，阴霾尽散，人的阳气能司开阖，抗外邪，卫外而适应环境。“因而上”，一般有二种解释，一种认为阳气是向上升的。另一种认为那里有因就上那里，那里有邪，阳气就到那里，如《痈疽篇》认为受外邪后血涩不通，卫气归之。《举痛论》中讲到“寒气稽留，炅气从上。”《疟论》讲到“疟气随经络……卫气应乃作。”都是比喻阳气的卫外功能，从这个角度说阳气就是卫气。

本篇还讲到阳气的“因时之序”，即阳气根据自然界气候的变化而变化。如本文中“故阳气者，一日而主外，平旦人气生，日中而阳气隆，日西而阳气已虚，气门乃闭。”《灵枢·营卫生会》篇中论述卫气的运行，昼行于阳，夜行于阴，行于阳偏于表，行于阴偏于里等。类似的内容在《内经》中很多，都是把阳气和自然现象联系起来，很了不起。现在“生物钟”的概念，认为生物界包括人在内，其活动变化都有一定的时间节律。人体中有许多生化内容说明了这个问题，如肾上腺皮质激素，血糖，尿17羟的分泌，血压、脉搏等昼夜都有不同，这与平旦阳气生，日中阳气隆，日西阳气虚，是符合的。生物钟的概念现在才提出，而我们祖先早就发现阳气这个特殊的生理现象。

我们还认识到，夜里容易受寒，如白天只需穿一件单布衫，晚上却要盖被。在病理方面也很有关系，如肺结核一般下午发烧，哮喘夜间发病较多等等。掌握了阳气这些生理规律，就能指导我们摄生、防病。

三、阳气的病理。

(一)开阖不得。阳气有卫外功能，所以“阳因而上，卫外者也”，吴崑将“欲如运枢，起居如惊，神气乃浮”移至此。后。（将“体若燔炭，汗出而散”移至“因于寒”之后。）具体说明阳气卫外好象转动门枢以抗御外邪。如果起居受到外来干扰，于是神气会浮出而应之。这“神气”也指“阳气”，神是主管“浮出而应之”。有人解说为起居如有变动，阳气发泄于皮肤，神气就浮越，这样把其作为病理状态。这种解说也有根据，与《四气调神大论》思想有一致性，但与“阳因而上，卫外者也”衔接不上。既然是卫外，故下文就举例说明外受六淫发病的原因。“因于暑，汗，烦则喘喝，静则多言。”暑是阳邪，受暑后有几情况，一种是暑热熏蒸于内，多汗，烦躁，呼吸急，发热；也有由于大量出汗后休克，这是

汗出耗气所引起的，所谓“气虚身热，得之伤暑”。说明“汗”确是中暑中较为多见的症状。

“烦则喘喝，静则多言”都是阳热内盛的表现。如把“因于寒”接于此后，可从二方面理解。一方面因受寒邪后，腠理闭，阳气不能发散，外泄，所以“体若燔炭”，如能出汗，阳气发泄则热退而得以“汗出而散”。《热论》“热虽盛不死”其道理也在此。另一方面也可以理介，在暑天如有高热，汗出不彻，出现烦则喘喝，静则多言，体若燔炭，也可以汗出而散。说明暑天中暑也有不出汗的，不一定是中寒邪。总的来说，都是阳气欲如运枢，开阖不得的病理现象。“因于湿”，湿为阴邪，受阴邪后使清阳不能散发，开阖也会失常。出现的症状是“首如裹”，如在四肢，即四肢沉重。“首如裹”主要是阳气受湿邪所蒙。“湿热不攘”，如湿外裹，阳气不得散发，湿就化热，湿热长期不除就可以出现痿症，有些热性病会出现这种情况。后世如李东垣治痿以黄柏为君，临床用二妙丸，三妙丸就是从湿热考虑的。这段“因于寒”，“因于湿”，“因于暑”都有了，但缺少一个主要的病因——“风”。下文“因于露风，乃生寒热”与后文不相连，从文气看似与这一段较为连贯，可能错简。从《风论》来看，“风之伤人也，或为寒热，或为热中，或为寒中”，“风气藏于皮肤之间……名曰寒热。”“风”与“寒”在《内经》常作为外感病的代表，但用“风”较多，如“风者百病之始也”，“风者百病之长”等，所以“因于露风，乃生寒热”可能指有恶寒或恶风的发热的情况，不讲发热讲寒热。主要还是卫气开阖失常。

(二)阳气虚亏→衰竭。“因于气，为肿，四维相代，阳气乃竭。”阳气虚亏不能很好蒸腾气化，可以发生水肿。“四维相代”指四肢交替浮肿，人体那一部分在下，那里肿；站着，下面肿；向右卧，右面肿；向上睡，背部肿，如果浮肿发展到“四维相代”的地步，这是“阳气乃竭”的表现。所以阳气虚亏是有一个过程的。

(三)阳气偏亢（虚性）→虚脱。阳气烦劳过度则鸱张，即虚性兴奋，长期出现烦热的情况，进一步耗伤阴精。“辟积于夏”谓这种情况重复发生，如衣服打皱那样，一直积累到夏天，可以使人突然昏厥。由于出现在夏天，热如煎熬，所以称“煎厥”。“目盲不可以视，耳闭不可以听，溃溃乎若坏都，汨汨乎不可止。”意谓发病时眼睛看不清，耳朵听不见，如堤岸崩决，势不可挡。这种情况形容中暑，开始心中恍惚，以后发展到昏厥，是阳气虚性偏亢造成的后果。常见于过度劳累；受高温于夏天，煎熬津液；大汗津气伤；以及产后、老年人、体弱者，“烦劳则张”，易得此病。

(四)阳气厥逆。“阳气者，大怒则形气绝，而血菀于上，使人薄厥。有伤于筋，纵，其若不容。”绝—阻绝。怒则气上，气上逆故血随之郁于上，可使人薄厥。这个薄厥也是突然倒下，但与煎厥不同，“薄”是“迫”，是气血上迫而成厥，如《调经论》：“血之与气，并走于上，则为大厥，厥则暴死，气复反则生，不反则死。”薄厥后如“有伤于筋”则出现“纵”，即手足瘫痪，“其若不容”即不为我所用。“有伤于筋”的“有”，说明不是必然。所以薄厥后有二种可能：一种是伤了筋的“纵”，厥后瘫痪；第二种是没有伤于筋，所以也没有“其若不容”，如瘧病发生时昏厥，醒后没有后遗症，这就是没有伤于筋。

(五)阳气偏阻。“汗出偏沮，使人偏枯”，偏就是局部，沮就是湿，躯体的某一个地方出汗特别多，可能会出现偏枯。有的病人，开始局部，一个肢体汗出特殊，或多汗或无汗，以后出现感觉障碍，肌肉萎缩；慢慢形成运动障碍，引起瘫痪，这就叫偏枯。说明阳气运行在某一局部阻碍不通。这些病人的治疗重在温通。例有一病人，市三人民医院诊断为多发性神经炎，走路要跌交，左下肢汗出特别少，发冷麻木，治疗用麻黄、附子、细辛、桂枝、当