

◇灵枢精解话养生◇
◇素问详述谈健康◇

中华养生经典



白话精解养生经
居家收藏礼品书



白话精解

黄帝内经

主 编 ◇ 王 竹 星



天津科学技术出版社

白话精解养生经
居家收藏礼品书



ISBN 978-7-5308-4778-7



9 787530 847787 >

定价：26.80元

中华养生经典



黄帝内经

白话精解

主編◇王竹星



天津科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

黄帝内经白话精解/王竹星主编. —天津:天津科学技术出版社,2008. 12

ISBN 978 - 7 - 5308 - 4778 - 7

I. 黄… II. 王… III. 内经—译文 IV. R221

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 138826 号

责任编辑:孟祥刚 王朝闻

责任印制:王 莹

天津科学技术出版社出版

出版人:胡振泰

天津市西康路 35 号 邮编 300051

电话(022)23332403(编辑室) 23332393(发行部) 27217980(邮购部)

网址:www. tjkjbs. com. cn

新华书店经销

北京世纪雨田印刷有限公司印刷

开本 787 × 1092 1/16 印张 28.5 字数 545000

2008 年 12 月第 1 版第 1 次印刷

定价:26.8 元

前 言

《黄帝内经》简称《内经》是我国现存最早的一部医书。原为18卷,其中9卷名为《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》。

本书系统而科学地论述了中医学的理论体系,记载了丰富多样的防治疾病的技术与方法,是古代医学利用当时的哲学、社会及自然科学知识,对临床经验进行分析、归纳、整理的一部医学巨作。它不仅奠定了中医学的理论体系,同时也是中医学各门学科分化、衍生之母体,由此确立了中医学的基本范式及发展方向。因此,《黄帝内经》历来被作为学习中医学的必读之书。

《黄帝内经》还是一部极其罕见的养生学巨著,与《伏羲八卦》、《神农本草经》并列为“上古三坟”。中国医学史上的重大学术成就的取得以及众多杰出医学专家的出现,与《黄帝内经》无不有着紧密的联系,被历代医学家称为“医家之宗”。

纵观全书,它涉及地理、养生学、哲学、天文学、心理学、季候、风水、历法、阴阳五行等各个门类,是中国古代文化宝库中的一部奇书。

中医的经典著作——《黄帝内经》是中医理论体系的泉源,但其毕竟成书于两千年前,古今文字的演变、知识结构的变化、思维方式的差异都给现代人学习《黄帝内经》造成了很大的困难,故我们用现代语加以语译和解释编写了本书,但愿本书的出版能对后学者有所帮助。当然由于本人的学识和水平有限,能否达到自己的写作意图和初衷,尚待读者评说与指点。

目 录

素问篇

- | | | | |
|------------|------|-------------|------|
| 素问篇 卷一 | | 素问篇 卷六 | |
| 第一篇 上古天真论 | (2) | 第十九篇 玉机真藏论 | (44) |
| 第二篇 四气调神大论 | (4) | 第二十篇 三部九候论 | (49) |
| 第三篇 生气通天论 | (6) | 素问篇 卷七 | |
| 第四篇 金匱真言论 | (9) | 第二十一篇 经脉别论 | (52) |
| 素问篇 卷二 | | 第二十二篇 藏气法时论 | (54) |
| 第五篇 阴阳应象大论 | (12) | 第二十三篇 宣明五气 | (58) |
| 第六篇 阴阳离合论 | (16) | 第二十四篇 血气形志 | (59) |
| 第七篇 阴阳别论 | (18) | 素问篇 卷八 | |
| 素问篇 卷三 | | 第二十五篇 宝命全形论 | (60) |
| 第八篇 灵兰秘典论 | (20) | 第二十六篇 八正神明论 | (62) |
| 第九篇 六节藏象论 | (21) | 第二十七篇 离合真邪论 | (65) |
| 第十篇 五藏生成 | (24) | 第二十八篇 通评虚实论 | (67) |
| 第十一篇 五藏别论 | (27) | 第二十九篇 太阴阳明论 | (70) |
| 素问篇 卷四 | | 第三十篇 阳明脉解 | (72) |
| 第十二篇 异法方宜论 | (28) | 素问篇 卷九 | |
| 第十三篇 移精变气论 | (29) | 第三十一篇 热论 | (73) |
| 第十四篇 汤液醪醴论 | (31) | 第三十二篇 刺热 | (75) |
| 第十五篇 玉版论要 | (32) | 第三十三篇 评热病论 | (77) |
| 第十六篇 诊要经终论 | (33) | 第三十四篇 逆调论 | (79) |
| 素问篇 卷五 | | 素问篇 卷十 | |
| 第十七篇 脉要精微论 | (36) | 第三十五篇 疟论 | (81) |
| 第十八篇 平人氣象论 | (41) | 第三十六篇 刺疟 | (85) |



- 第三十七篇 气厥论 (87)
- 第三十八篇 咳论 (88)
- 素问篇 卷十一
- 第三十九篇 举痛论 (89)
- 第四十篇 腹中论 (92)
- 第四十一篇 刺腰痛 (94)
- 素问篇 卷十二
- 第四十二篇 风论 (96)
- 第四十三篇 痹论 (98)
- 第四十四篇 痿论 (101)
- 第四十五篇 厥论 (102)
- 素问篇 卷十三
- 第四十六篇 病能论 (105)
- 第四十七篇 奇病论 (106)
- 第四十八篇 大奇论 (109)
- 第四十九篇 脉解 (111)
- 素问篇 卷十四
- 第五十篇 刺要论 (114)
- 第五十一篇 刺齐论 (115)
- 第五十二篇 刺禁论 (115)
- 第五十三篇 刺志论 (117)
- 第五十四篇 针解 (118)
- 第五十五篇 长刺节论 (119)
- 素问篇 卷十五
- 第五十六篇 皮部论 (121)
- 第五十七篇 经络论 (123)
- 第五十八篇 气穴论 (123)
- 第五十九篇 气府论 (125)
- 素问篇 卷十六
- 第六十篇 骨空论 (127)
- 第六十一篇 水热穴论 (130)
- 素问篇 卷十七
- 第六十二篇 调经论 (132)
- 素问篇 卷十八
- 第六十三篇 缪刺论 (138)
- 第六十四篇 四时刺逆从论 (142)
- 第六十五篇 标本病传论 (144)
- 素问篇 卷十九
- 第六十六篇 天元纪大论 (146)
- 第六十七篇 五运行大论 (150)
- 第六十八篇 六微旨大论 (154)
- 素问篇 卷二十
- 第六十九篇 气交变大论 (160)
- 第七十篇 五常政大论 (168)
- 素问篇 卷二十一
- 第七十一篇 六元正纪大论 (181)
- 第七十二篇 刺法论 (211)
- 第七十三篇 本病论 (216)
- 素问篇 卷二十二
- 第七十四篇 至直要大论 (227)
- 素问篇 卷二十三
- 第七十五篇 著至教论 (245)
- 第七十六篇 示从容论 (247)
- 第七十七篇 疏五过论 (249)
- 第七十八篇 微四失论 (251)
- 素问篇 卷二十四
- 第七十九篇 阴阳类论 (252)
- 第八十篇 方盛衰论 (254)
- 第八十一篇 解精微论 (257)



灵枢篇

- | | | | |
|------------|-------|----------------|-------|
| 灵枢篇 卷一 | | | |
| 第一篇 九针十二原 | (260) | 第二十一篇 寒热病 | (324) |
| 第二篇 本输 | (264) | 第二十二篇 癫狂 | (326) |
| 灵枢篇 卷二 | | 第二十三篇 热病 | (329) |
| 第三篇 小针解 | (269) | 灵枢篇 卷九 | |
| 第四篇 邪气藏府病形 | (271) | 第二十四篇 厥病 | (332) |
| 灵枢篇 卷三 | | 第二十五篇 病本 | (334) |
| 第五篇 根结 | (278) | 第二十六篇 杂病 | (335) |
| 第六篇 寿夭刚柔 | (281) | 第二十七篇 周痹 | (337) |
| 第七篇 官针 | (284) | 第二十八篇 口问 | (338) |
| 灵枢篇 卷四 | | 灵枢篇 卷十 | |
| 第八篇 本神 | (286) | 第二十九篇 师传 | (341) |
| 第九篇 终始 | (288) | 第三十篇 决气 | (343) |
| 灵枢篇 卷五 | | 第三十一篇 肠胃 | (344) |
| 第十篇 经脉 | (294) | 第三十二篇 平人绝谷 | (345) |
| 灵枢篇 卷六 | | 第三十三篇 海论 | (346) |
| 第十一篇 经别 | (306) | 第三十四篇 五乱 | (347) |
| 第十二篇 经水 | (307) | 第三十五篇 胀论 | (349) |
| 第十三篇 经筋 | (310) | 第三十六篇 五癃津液别 | (351) |
| 第十四篇 骨度 | (315) | 第三十七篇 五阅五使 | (352) |
| 灵枢篇 卷七 | | 第三十八篇 逆顺肥瘦 | (353) |
| 第十五篇 五十营 | (316) | 第三十九篇 血络论 | (355) |
| 第十六篇 营气 | (317) | 第四十篇 阴阳清浊 | (356) |
| 第十七篇 脉度 | (318) | 灵枢篇 卷十一 | |
| 第十八篇 营卫生会 | (319) | 第四十一篇 阴阳系日月 | (357) |
| 第十九篇 四时气 | (321) | 第四十二篇 病传 | (359) |
| 灵枢篇 卷八 | | 第四十三篇 淫邪发梦 | (361) |
| 第二十篇 五邪 | (323) | 第四十四篇 顺气一日分为四时 | (362) |
| | | 第四十五篇 外揣 | (364) |



灵枢篇 卷十二

第四十六篇 五变 (365)

第四十七篇 本藏 (367)

灵枢篇 卷十三

第四十八篇 禁服 (372)

第四十九篇 五色 (374)

第五十篇 论勇 (378)

第五十一篇 背腧 (379)

灵枢篇 卷十四

第五十二篇 卫气 (380)

第五十三篇 论痛 (382)

第五十四篇 天年 (383)

第五十五篇 逆顺 (384)

第五十六篇 五味 (385)

灵枢篇 卷十五

第五十七篇 水胀 (386)

第五十八篇 贼风 (387)

第五十九篇 卫气失常 (388)

第六十篇 玉版 (391)

第六十一篇 五禁 (393)

灵枢篇 卷十六

第六十二篇 动输 (395)

第六十三篇 五味论 (396)

第六十四篇 阴阳二十五人 (398)

灵枢篇 卷十七

第六十五篇 五音五味 (402)

第六十六篇 百病始生 (404)

第六十七篇 行针 (407)

第六十八篇 上膈 (408)

第六十九篇 忧恚无言 (409)

灵枢篇 卷十八

第七十篇 寒热 (410)

第七十一篇 邪客 (411)

第七十二篇 通天 (414)

灵枢篇 卷十九

第七十三篇 官能 (417)

第七十四篇 论疾诊尺 (420)

第七十五篇 刺节真邪 (422)

灵枢篇 卷二十

第七十六篇 卫气行 (428)

第七十七篇 九宫八风 (431)

灵枢篇 卷二十一

第七十八篇 九针论 (433)

第七十九篇 岁露论 (438)

灵枢篇 卷二十二

第八十篇 大惑论 (441)

第八十一篇 痲疽 (443)



素问篇



第一篇 上古天真论

【原文】

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？岐伯对曰：上古之人，其知道者，法于阴阳，和于术数，食饮有节，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。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。

上古圣人之教下也，皆谓之虚邪贼风，避之有时，恬淡虚无，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。

帝曰：人年老而无子者，材力尽耶，将天数然也。岐伯曰：女子七岁。肾气盛，齿更发长；二七而天癸至，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，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，精气溢泻，阴阳和，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，天癸竭，精少，肾藏衰，形体皆极；八八，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。

帝曰：有其年已老而有子者何也？岐伯曰：此其天寿过度，气脉常通，而肾气有余也。此虽有子，男不过尽八八，女不过尽七七，而天地之精气皆竭矣。

帝曰：夫道者年皆百数，能有子乎？岐伯曰：夫道者能却老而全形，身年虽寿，能生子也。

黄帝曰：余闻上古有真人者，提挈天地，把握阴阳，呼吸精气，独立守神，肌肉若一，故能寿蔽天地，无有终时，此其道生。中古之时，有至人者，淳德全道，和于阴阳，调于四时，去世离俗，积精全神，游行天地之间，视听八达之外，此盖益其寿命而强者也，亦归于真人。其次有圣人者，处天地之和，从八风之理，适嗜欲于世俗之间。无恚嗔之心，行不欲离于世，被服章，举不欲观于俗，外不劳形于事，内无思想之患，以恬愉为务，以自得为功，形体不敝，精神不散，亦可以百数。其次有贤人者，法则天地，象

似日月，辨列星辰，逆从阴阳，分别四时，将从上古合同于道，亦可使益寿而有极时。

【译文】

从前的黄帝，生来十分聪明，很小的时候就善于言谈，幼年时对周围事物领会得很快，长大之后，既敦厚又勤勉，及至成年之时，登上了天子之位。他向岐伯问道：我听说上古时候的人，年龄都能超过百岁，动作不显衰老；现在的人，年龄刚至半百，而动作就都衰弱无力了，这是由于时代不同所造成的呢，还是因为今天的人们不会养生所造成的呢？岐伯回答说：上古时代的人，那些懂得养生之道的，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，使之达到正确的标准。饮食有所节制，作息有一定规律，既不妄事操劳，又避免过度的房事，所以能够形神俱旺，协调统一，活到天赋的自然年龄，超过百岁才离开人世；现在的人就不是这样了，把酒当水浆，滥饮无度，使反常的生活成为习惯，醉酒行房，因恣情纵欲而使阴精竭绝，因满足嗜好而使真气耗散，不知谨慎地保持精气的充满，不善于统驭精神，而专求身心的一时之快，违逆人生乐趣，起居作息，毫无规律，所以到半百之年就衰老了。

古代深懂养生之道的人在教导普通人的时候，总要讲到对虚邪贼风等致病因素，应及时避开，心情要清静安闲，排除杂念妄想，以使真气顺畅，精神守持于内，这样，疾病就无从发生。因此，人们就可以心志安闲，少有欲望，情绪安定而没有焦虑，形体劳作而不使疲倦，真气因而调顺，各人都能随其所欲而满足自己的愿望。人们无论吃

什么食物都觉得甘美，在自己的职位尽职尽责，大家喜爱自己的风俗习尚，愉快地生活，社会地位无论高低，都不相倾慕，所以这些人称得上朴实无华。因而任何不正当的嗜欲都不会引起他们注目，任何淫乱邪僻的事物也都不能惑乱他们的心志。无论愚笨的，聪明的，能力大的还是能力小的，都不因外界事物的变化而动心焦虑，所以符合养生之道。他们之所以能够年龄超过百岁而动作不显得衰老，正是由于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。

黄帝说：人老的时候，不能生育子女，是由于精力衰竭了呢，还是受自然规律的限定呢？岐伯说：女子到了七岁，肾气盛旺起来，乳齿更换，头发开始茂盛。十四岁时，天癸产生，任脉通畅，太冲脉旺盛，月经按时来潮，具备了生育子女的能力。二十一岁时，肾气充满，真牙生出，牙齿就长全了。二十八岁时，筋骨强健有力，头发的生长达到最茂盛的阶段，此时身体最为强壮。三十五岁时，阳明经脉气血逐渐衰弱，面部开始憔悴，头发也开始脱落。四十二岁时，三阳经脉气血衰弱，面部憔悴无华，头发开始变白。四十九岁时，任脉气血虚弱，太冲脉的气血也衰少了，天癸枯竭，月经断绝，所以形体衰老，失去了生育能力。男子到了八岁，肾气充实起来，头发开始茂盛，乳齿也更换了。十六岁时，肾气旺盛，天癸产生，精气满溢而能外泻，两性交合，就能生育子女。二十四岁时，肾气充满，筋骨强健有力，真牙生长，牙齿长全。三十二岁时，筋骨丰隆盛实，肌肉亦丰满健壮。四十岁时，肾气衰退，头发开始脱落，牙齿开始枯

稿。四十八岁时，上部阳气逐渐衰竭，面部憔悴无华，头发和两鬓花白。五十六岁时，肝气衰弱，筋的活动不能灵活自如。六十四岁时，天癸枯竭，精气少，肾脏衰，牙齿头发脱落，形体衰老。肾主水，接受其他各脏腑的精气而加以贮藏，所以五脏功能旺盛，肾脏才能外泻精气。现在年老，五脏功能都已衰退，筋骨懈惰无力，天癸已竭。所以发鬓都变白，身体沉重，步伐不稳，也不能生育子女了。黄帝说：有的人年纪已老，仍能生育，是什么道理呢？岐伯说：这是他天赋的精力超过常人，气血经脉保持畅通，肾气有余的缘故。这种人虽有生育能力，但男子一般不超过六十四岁。女子一般不超过四十九岁，精气便枯竭了。黄帝说：掌握养生之道的人，年龄都可以达到一百岁左右，还能生育吗？岐伯说：掌握养生之道的人，能防止衰老而保全形体，虽然年高，也能生育子女。

我听说上古时代有称为真人的人，掌握了天地阴阳变化的规律，能够调节呼吸，吸收精纯的清气，超然独处，令精神守持于体内，锻炼身体，使筋骨肌肉与整个身体达

到高度的协调，所以他的寿命同于天地而没有终了的时候，这是他修道养生的结果。中古的时候，有称为至人的人，具有淳厚的道德，能全面地掌握养生之道，和调于阴阳四时的变化，离开世俗社会生活的干扰，积蓄精气，集中精神，使其远驰于广阔的天地自然之中，让视觉和听觉的注意力守持于八方之外，这是他延长寿命和强健身体的方法，这种人也可以归属真人的行列。其次有称为圣人的人，能够安处于天地自然的正常环境之中，顺从八风的活动规律，使自己的嗜欲同世俗社会相应，没有恼怒怨恨之情，行为不离开世俗的一般准则，穿着装饰普通纹彩的衣服，举动也没有炫耀于世俗的地方。在外，他不使形体因为事物而劳累；在内，没有任何思想负担。以安静、愉快为目的，以悠然自得为满足，所以他的形体不易衰惫，精神不易耗散，寿命也可达到百岁左右。再次有称为贤人的人，能够依据天地的变化，日月的升降，星辰的位置，以顺从阴阳的消长和适应四时的变迁，追随上古真人，使生活符合养生之道，这样的人也能增益寿命，但有终结的时候。

第二篇 四气调神大论

【原文】

春三月，此谓发陈。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。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，奉收者少，冬至重病。

秋三月，此谓容平。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，奉藏者少。

冬三月，此谓闭藏。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，奉生者少。

天气清净光明者也，藏德不止，故不下也。天明则日月不明，邪害空窍，阳气者闭塞，地气者冒明，云雾不精，则上应白露不下，交通不表，万物命故不施，不施则名木多死。恶气不发，风雨不节，白露不下，则菀槁不荣。贼风数至，暴雨数起，天地四时不相保，与道相失，则未央绝灭。唯圣人从之，故身无奇病，万物不失，生气不竭。

逆春气则少阳不生，肝气内变；逆夏气则太阳不长，心气内洞；逆秋气则太阴不收，肺气焦满；逆冬气则少阴不藏，肾气独沉。夫四时阴阳者，万物之根本也。所以圣人春夏养阳，秋冬养阴，以从其根，故与万物沉浮于生长之门。逆其根，则伐其本，坏其真矣。故阴阳四时者，万物之终始也，死生之本也。逆之则灾害生，从之则苛疾不起，是谓得道。道者，圣人之行也，愚者佩之。从阴阳则生，逆之则死；从之则治，逆之则乱。反顺为逆，是谓内格。

是故圣人不治已病治未病，不治已乱治未乱，此之谓也。夫病已成而后药之，乱已成而后治之，譬犹渴而穿井，斗而铸锥，不亦晚乎。

【译文】

春季的三个月，谓之发陈，是推陈出新，生命萌发的时令。天地自然，都富有生气，万物显得欣欣向荣。此时，人们应该入夜即睡眠，早些起身，披散开头发，解开衣带，使形体舒缓；放宽步子，在庭院中漫步，使精神愉快，胸怀开畅，保持万物的生机。不要滥行杀伐，多施与，少敛夺，多奖励，少惩罚，这是适应春季的时令，保养生发之气的办法。如果违逆了春生之气，便会损伤肝脏，使提供给夏长之气的条件不足，到夏季就会发生寒性病变。

夏季的三个月，谓之蕃秀，是自然界万物繁茂秀美的时令。此时，天气下降，地气上腾，天地之气相交，植物开花结实，长势旺盛，人们应该在夜晚睡眠，早早起身，不要厌恶长日，情志应保持愉快，切勿发怒，要使精神之精华适应夏气以成其秀美，使气机宣畅，通泄自如，精神外向，对外界事物有浓厚的兴趣。这是适应夏季的气候，保护长养之气的办法。如果违逆了夏长之气，就会损伤心脏，使提供给秋收之气的条件不足，到秋天容易发生疟疾，冬天再次发生疾病。

秋季的三个月，谓之容平，自然景象因万物成熟而平定收敛。此时，天高风急，地气清肃，人应早睡早起，和鸡的活动时间相仿，以保持神志的安宁，减缓秋季肃杀之气对人体的影响；收敛神气，以适应秋季容平的特征，不使神思外驰，以保持肺气的清肃功能，这就是适应秋令的特点而保养人体收敛之气的办法。若违逆了秋收之气，就会伤及肺脏，使提供给冬藏之气的条件不足，冬天就要发生飧泄病。



冬天的三个月,谓之闭藏,是生机潜伏,万物蛰藏的时令。当此时节,水寒成冰,大地龟裂,人应该早睡晚起,待到日光照耀时起床才好,不要轻易地扰动阳气,妄事操劳,要使神志深藏于内,安静自若,好像有个人的隐秘,严守而不外泄,又像得到了渴望得到的东西,把它密藏起来一样;要躲避寒冷,求取温暖,不要使皮肤开泄而令阳气不断地损失,这是适应冬季的气候而保养人体闭藏机能的方法。违逆了冬令的闭藏之气,就要损伤肾脏,使提供给春生之气的条件不足,春天就会发生痿厥之疾。

天气,是清净光明的,蕴藏其德,运行不止,由于天不暴露自己的光明德泽,所以永远保持它内蕴的力量而不会下泄。如果天气阴霾晦暗,就会出现日月昏暗,阴霾邪气侵害山川,阳气闭塞不通,大地昏蒙不明,云雾弥漫,日色无光,相应的雨露不能下降。天地之气不交,万物的生命就不能绵延。生命不能绵延,自然界高大的树木也会死亡。恶劣的气候发作,风雨无时,雨露当降而不降,草木不得滋润,生机郁塞,茂盛的禾苗也会枯槁不荣。贼风频频而至,暴雨不时而作,天地四时的变化失去了秩序,违背了正常的规律,致使万物的生命未及一半就夭折了。只有圣人能适应自然变化,注重养生之道,所以身无大病,因不背离自然万物的发展规律,故生机不会竭绝。

违逆了春生之气,少阳就不生发,以致肝气内郁而发生病变;违逆了夏长之气,太阳就不能盛长,以致心气内虚;违逆了秋收之气,太阴就不能收敛,以致肺热叶焦而胀满;违逆了冬藏之气,少阴就不能潜藏,以致肾气不蓄,出现注泄等疾病。

四时阴阳的变化,是万物生命的根本,所以圣人在春夏季节保养阳气以适应生长的需要,在秋冬季节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。如果违逆了这个规律,就会戕伐生命力,破坏真元之气。因此,阴阳四时是万物的终结,是盛衰存亡的根本,违逆了它,就会产生灾害,顺从了它,就不会发生重病,这样便可谓懂得了养生之道。对于养生之道,圣人能够加以实行,愚人则时常有所违背。

顺从阴阳的消长,就能生存,违逆了就会死亡。顺从了它,就会正常,违逆了它,就会紊乱。相反,如背道而行,就会使机体与自然环境相格拒。所以圣人不等病已经发生再去治疗,而是治疗在疾病发生之前,如同不等到乱事已经发生再去治理,而是治理在它发生之前。如果疾病已发生,然后再去治疗,乱事已经形成,然后再去治理,那就如同临渴而掘井,战乱发生了再去制造兵器,那不是太晚了吗?

第三篇 生气通天论

【原文】

黄帝曰:夫自古通天者,生之本,本于阴阳。天地之间,六合之内,其气九州、九窍、五

藏、十二节,皆通乎天气,其生五,其气三,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，虽有贼邪，弗能害也。此因时之序。故圣人传精神，服天气，而通神明。失之，则内闭九窍，外壅肌肉，卫气散解，此谓自伤，气之削也。

阳气者，若天与日，失其所则折寿而不彰。故天运当以日光明。是故阳因而上，卫外者也。

因于寒，欲如运枢，起居如惊，神气乃浮；因于暑，汗，烦则喘喝，静则多言，体若燔炭，汗出而散；因于湿，首如裹，湿热不攘，大筋软短，小筋弛长，软短为拘，弛长为痿；因于气，为肿。四维相代，阳气乃竭。

阳气者，烦劳则张，精绝，辟积于夏，使人煎厥。目盲不可以视，耳闭不可以听，溃溃乎若坏都，汨汨乎不可止。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，汗出偏沮，使人偏枯，汗出见湿，乃生痲痺。高粱之变，足生大丁，受如持虚。劳汗当风，寒薄为皴，郁乃痲。

阳气者，精则养神，柔则养筋。开阖不得，寒气从之，乃生大痲；陷脉为痲，留连肉腠，俞气化薄，传为善畏，及为惊骇；营气不从，逆于肉理，乃生痲肿；魄汗未尽，形弱而气烁，穴俞以闭，发为风疟。

故风者，百病之始也。清静则肉腠闭拒，虽有大风苛毒，弗之能害。此因时之序也。故病久则传化，上下不并，良医弗为。故阳畜积病死，而阳气当隔，隔者当写，不亟正治，粗乃败之。

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。是故暮而收拒，无扰筋骨，无见雾露，反此三时，形乃困薄。

岐伯曰：阴者藏精而起亟也；阳者卫外

而为固也，阴不胜其阳，则脉流薄疾，并乃狂；阳不胜其阴，则五藏气争，九窍不通。是以圣人陈阴阳，筋脉和同，骨髓坚固，气血皆从。如是则内外调和，邪不能害，耳目聪明，气立如故。

风客淫气，精乃亡。邪伤肝也，因而饱食，筋脉横解，肠澼为痔，因而大饮，则气逆。因而强力，肾气乃伤，高骨乃坏。

凡阴阳之要，阳密乃固。两者不和，若春无秋，若冬无夏，因而和之，是谓圣度。故阳强不能密，阴气乃绝；阴平阳秘，精神乃治；阴阳离决，精气乃绝。

因于露风，乃生寒热。是以春伤于风，邪气留连，乃为洞泄；夏伤于暑，秋为痲疟；秋伤于湿，上逆而咳，发为痲厥；冬伤于寒，春必温病。四时之气，更伤五藏。

阴之所生，本在五味；阴之五官，伤在五味。是故味过于酸，肝气以津，脾气乃绝；味过于咸，大骨气劳，短肌，心气抑；味过于甘，心气喘满，色黑，肾气不衡；味过于苦，脾气不濡，胃气乃厚；味过于辛，筋脉沮弛，精神乃央，是故谨和五味，骨正筋柔，气血以流，腠理以密，如是则骨气以精，谨道如法，长有天命。

【译文】

黄帝说：自古以来，都以通于天气为生命的根本，而这个根本不外天之阴阳。天地之间，六合之内，大如九州之域，小如人的九窍、五脏、十二节，都与天气相通。天气衍生五行，阴阳之气又依盛衰消长而各分为三。如果经常违背阴阳五行的变化规律，那么邪气就会伤害人体。因此，适应这个规律是寿命得以延续的根本。

苍天之气清净，人的精神就相应地调畅平和，顺应天气的变化，就会阳气固密，虽有贼风邪气，也不能加害于人，这是适应时序阴阳变化的结果。所以圣人能够专心致志，顺应天气，而通达阴阳变化之理。如果违逆了适应天气的原则，就会内使九窍不通，外使肌肉壅塞，卫气涣散不固，这是由于人们不能适应自然变化所致，称为自伤，阳气会因此而受到削弱。

人身的阳气，如天上的太阳一样重要，假若阳气失去了正常的位次而不能发挥其重要作用，人就会减损寿命或夭折，生命机能亦暗弱不足。所以天体的正常运行，是因太阳的光明普照而显现出来的，而人的阳气也应在上在外，并起到保护身体，抵御外邪的作用。

因于寒，阳气应如门轴在门臼中运转一样活动于体内。若起居猝急，扰动阳气，则易使神气外越。因于暑，则汗多烦躁，喝喝而喘，安静时多言多语。若身体发高热，则像炭火烧灼一样，一经出汗，热邪就能散去。因于湿，头部像有物蒙裹一样沉重。若湿热相兼而不得排除，刚伤害大小诸筋，而出现短缩或弛纵，短缩的造成拘挛，弛纵的造成痿弱。由于风，可致浮肿。以上四种邪气维系缠绵不离，相互更代伤人，就会使阳气倾竭。

在人体烦劳过度时，阳气就会亢盛而外张，使阴精逐渐耗竭。如此多次重复，阳愈盛而阴愈亏，到夏季暑热之时，便易使人发生煎厥病，发作的时候眼睛昏蒙看不见东西，耳朵闭塞听不到声音，昏乱之势就像都城崩毁，急流奔泻一样不可收拾。

人的阳气，在大怒时就会上逆，血随气

升而瘀积于上，与身体其他部位阻隔不通，使人发生薄厥。若伤及诸筋，使筋弛纵不收，而不能随意运动。经常半身出汗，可以演变为半身不遂。出汗的时候，遇到湿邪阻遏就容易发生小的疮疖和痱子。经常吃肥肉精米厚味，足以导致发生疔疮，患病很容易，就像以空的容器接受东西一样。在劳动汗出时遇到风寒之邪，迫聚于皮肤形成粉刺，郁积化热而成疮疖。

人的阳气，既能养神而使精神慧爽，又能养筋而使诸筋柔韧。汗孔的开闭调节失常，寒气就会随之侵入，损伤阳气，以致筋失所养，造成身体俯曲不伸。寒气深陷脉中，留在肉腠之间，气血不通而郁积，久而成为疮痿。从腧穴侵入的寒气内传而迫及五脏，损伤神志，就会出现恐惧和惊骇的症状。由于寒气的稽留，营气不能顺畅地运行，阻逆于肌肉之间，就会发生痲肿。汗出未止的时候，形体与阳气都受到一定的削弱，若风寒内侵，俞穴闭阻，就会发生风疟。

风是引起各种疾病的起始原因，而只要人体保持精神的安定和劳逸适度等养生的原则，那么，肌肉腠理就会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。

病久不愈，邪留体内，则会内传并进一步演变，到了上下不通、阴阳阻隔的时候，虽有良医，也无能为力了。所以阳气蓄积，郁阻不通时，也会致死。对于这种阳气蓄积，阻隔不通者，应采用通泻的方法治疗，如不迅速正确施治，而被粗疏的医生所误，就会导致死亡。人身的阳气，白天主司体表：清晨的时候，阳气开始活跃，并趋向于