

之氣生四時
者生長收藏四時
運行而方成立
形之疾病莫

黃帝內經

養生精華

祝世鋒◎編繪



图解



五脏者，所以藏精神血气魂魄者也；六腑者，所以化水谷而行津液者也。此人之所以具受于天也，无愚智贤不肖，无以相倚也。——《灵枢·本藏》
何谓血？岐伯曰：中焦受气，取汁变化而赤，是谓血。何谓脉？逆遏营气，令无所避，是谓脉。——《灵枢·决气》

以氣化使氣相合而為生焉
物化醇此之謂也則假以
主形好生惡死者貴於
味著於骨髓心私慮

北京中日友好医院
祝捷◎审定



化学工业出版社

图解

黄帝内经

养生精华

祝世锋◎编绘



化学工业出版社

·北京·



内 容 提 要

《黄帝内经》是中医学的经典著作，本书从中选取与大家关系最为密切的“养生”和“治疗”方面的内容，配以漫画，力图用通俗轻松的方式来阐释艰涩难懂的古籍，帮助读者从中找到保持健康的金钥匙。

图书在版编目(CIP)数据

图解黄帝内经养生精华 / 祝世锋编绘. —北京: 化学工业出版社,
2008.5

ISBN 978-7-122-02797-9

I. 图… II. 祝… III. 内经-养生(中医)-图解
IV. R221-64

中国版本图书馆CIP数据核字(2008)第061091号

责任编辑: 李娜 严洁
责任校对: 宋 玮

装帧设计: 北京水长流文化发展有限公司

出版发行: 化学工业出版社(北京市东城区青年湖南街13号 邮政编码100011)

印装: 北京云浩印刷有限责任公司

720mm×1000mm 1/16 印张: 23 字数: 401千字 2008年8月北京第1版第1次印刷

购书咨询: 010-64518888(传真: 010-64519686) 售后服务: 010-64518899

网 址: <http://www.cip.com.cn>

凡购买本书, 如有缺损质量问题, 本社销售中心负责调换。

定 价: 39.80 元

版权所有 违者必究

推

荐

序

在有中医这个词以前，人们把这种医学技术称为“岐黄之术”。为什么这样说呢？因为中医学的奠基之作——《黄帝内经》，就是以岐伯和黄帝之间的问答完成了对中医学理论体系的阐述。岐伯是博学多才的智者，黄帝作为整个族群的领袖，向他详细咨询了关于养生、防病、治病的知识，相当于现在的政府就某个专门问题征询专家的意见。

那么为什么黄帝没有咨询其他问题，而单单抓住医学（我们姑且称其为医学）问题来个打破沙锅问到底呢？说明在那个时代，医学太重要了，它不仅是一门关乎人命的技术，而且还能指导人们找到一种适合的生活方式，用这种方式生活，就可以与自然和谐相处，就可以不生病或少生病，从而达到得享天年的理想结局。所以，中医不同于我们现在理解的医学，它不是以研究疾病为主的学问，它的重点在于人，人怎样做才能不得病，得了病怎样调整自己才能重获健康。对抗病邪的生力军是我们每个人，而不是医生。

这样说来，《黄帝内经》从内容到形式都是地地道道的科普著作。在古代，只要是读书人，对中医学的思想都是心领神会的，所以说“秀才学医，笼中抓鸡”。现在的人，由于语言的变迁和知识结构的变化，看《黄帝内经》就相当困难了，即使是学中医的人也未必全能看懂，更不要说老百姓了。所以，要在今天普及《黄帝内经》，就需要另辟蹊径。

看到漫画版的《黄帝内经》，不禁眼前一亮，令人望而生畏的经典一下子活跃起来，读经典变成了轻松的消遣。全书分为“养生篇”和“治疗篇”两部分，而“养生篇”在前，延续了《内经》注重预防的思想。每一篇又分门别类，条分缕析，把讲述同一问题的经文从原书各篇中抽出来归纳到一起，让读者可以在短时间内攻克一个命题。

以如此生活化的方式来演绎《内经》，是对经典阅读的最好延展，这样的写法把科普的身份还给了《内经》。《黄帝内经》就应该这样写、这样读。

北京中日友好医院
中医学博士 祝捷

2008.6.18

作

者

序

“五疫之至，皆相染易，无问大小，病状相似。”

“邪之所凑，其气必虚。”

“正气存内，邪不可干。”

“圣人不治已病治未病，不治已乱治未乱。”

中国有世界上最伟大的医学，中国有世界上最早、最先进的免疫科学。当各国的传统医学都在现代科学的冲击下纷纷湮灭之后，中国医学的医疗思想和一些医疗手段直到今天仍然是领先于世界的。

《黄帝内经》（以下简称《内经》）就是这些医学思想的集中体现，而它所包含的内容又远远不止这些。《内经》分为《素问》和《灵枢》两部分，各9卷81篇。《素问》集中了秦汉以前的各家医论。全书阐述了阴阳、藏象、经络、病因、病机、诊法、治则等多方面的医学原理。《灵枢》又称《针经》，是我国现存最早的对针灸作较多论述的医学基础理论著作。两千年来，它一直是祖国传统医学的理论基础和精髓，在中华民族繁衍生息的漫漫历史长河中，对中国医学的发展始终起主导的作用，被称作中医的“圣经”。

《内经》不只是一本医学著作。它博大精深，包罗万象，容纳了当时的天文学、地理学、哲学、人类学、社会学、军事学、数学、生态学等各学科的科学成就，它应该是古代中国最灿烂的文化著作之一。

这本书的编写目的是站在弘扬中华传统文化的立场上，给中国的普通民众提供一些祖国医学的常识。选编的内容是对大家来说最为切要的“养生”和“治疗”，各写一卷，力图在非常有限的篇幅内把《内经》中这两方面最为精要的部分都选进去。以图文结合的形式，力求以最通俗晓畅的语言来阐释最艰涩难懂的古籍，从而换取读者最少投入的索解和最大程度的认同。

养生卷

目录

图解黄帝内经养生精华

第一章 天年篇 1

- 生命基础 2
- 生命过程 9
- 生命运动 11
- 生命的理想状态 15
- 长寿与早衰的原因 17
- 养生的大原则 19

第二章 脏腑篇 23

- 脏腑功能 24
- 脏腑联系 33
- 肾气是先天之本 38

第三章 饮食篇 41

- 谷气为后天之本 42
- 饮食致病 44
- 食养原则 51

第四章 起居篇 61

- 日常劳作的宜忌 62
- 睡眠与梦 67

第五章 情志篇 77

- 情志致病的原理与现象 78
- 如何调养情志 94

第六章 自然篇 97

- 自然之子 98
- 时间养生学 110
- 地理养生学 123

第七章 禀赋篇 127

- 阴阳五态人 128
- 阴阳二十五人 135
- 禀赋与体质强弱、寿夭的关系 147

治疗卷

第一章 内经病因病机论 155

第二章 内经的治疗原则 167

治病求本，标本缓急 168

论治宜早，治法各异 174

辨证论治，三因制宜 178

正反逆从，气味方剂 186

第三章 热病治疗篇 195

第四章 咳喘治疗篇 225

第五章 痛证治疗篇 237

第六章 风证治疗篇 285

第七章 痹证治疗篇 299

第八章 痿证治疗篇 331

第九章 厥证治疗篇 343

目录

图解黄帝内经养生精华

养生卷

第一章 天年篇

人类生命的极限是一个耐人寻味的话题，也是一个至今尚无定论的科学命题。在古代中国，很早就有了这方面的研究和论断，并将人的天赋寿命，即一个人在一生中既没有患过疾病，又没有遭到内外不良因素作用情况下的自然寿命称为“天年”。

“天年”是《内经》最先提出的重要概念。在《内经》中，多次提出人的“天年”应该达到一百岁的看法。

西方近代学者根据生物学方面的观察和研究，也提出了类似的观点，认为人的寿命极限应该是100至150岁。

尽管东西方对人寿命极限的推测不尽相同，有一点却是一致的，就是人本应该活到百岁以上。可是，人类自有史以来能尽百岁天年的又有几人呢？《内经》把人不能达到自然寿命的现象称为“半百而衰”，并对其原因有过非常明确而精当的论断，那就是：不懂得养生之道！

应该说，《内经》中所有有关养生的内容都是指向“尽终其天年”的目标的，因此，本章所遴选的内容就是《内经》中论述养生与天年之间关系的精要片断。谈论这个话题务必要涉及《内经》对人类生命现象的认识的问题，而这也正是解读整个《内经》的基础。

生命基础

【原文】天之在我者德也，地之在我者气也。德流气薄而生者也。故生之来谓之精；两精相搏谓之神。

——《灵枢·本神》

天赋予我的是生机，地赋予我的是精气，天之生机与地之精气相互交融媾和，万物就化生了。



能够化生生命、与生俱来的叫做精；阴阳之精互相搏结就叫做神。



【原文】人始生，先成精，精成而脑髓生。骨为干，脉为营，筋为刚，肉为墙，皮肤坚而毛发长。谷入于胃，脉道以通，血气乃行。

——《灵枢·经脉》

一个新生命的诞生，先要禀受父母先天之精，精再发育就生成脑髓。然后，以骨骼作为支柱，以经脉来营养全身；坚劲的筋如同绳索，约束着全身的骨骼；肌肉就像墙壁，保护着脏腑和筋脉。此后皮肤坚实而毛发生长，胎儿的身体就形成了。



出生以后，五谷进入胃中，再通过脏腑奥妙精微的运化滋生过程，使全身得到滋养，脉道得以贯通，气血就运行不息了。





【原文】黄帝问于岐伯曰：愿闻人之始生，何气筑为基，何立而为楯，何失而死，何得而生？岐伯曰：以母为基，以父为楯；失神者死，得神者生也。

——《灵枢·天年》

黄帝问岐伯：我想知道，人的生命刚刚孕育的时候，是以什么作为生命的基础？又凭借什么作为生存的外卫？失去了什么会死亡？得到了什么能维持生存？岐伯回答说：以母亲的阴血作为生命的基础，以父亲的阳精作为生存的外卫；人失去神气就会死亡，得到神气就能生存。



【原文】真气者，所受于天，与谷气并而充身者也。

——《灵枢·刺节真邪》



人体的元气，来源于天赋，在生命活动中，与水谷之气共同充实滋养身体。

【原文】黄帝曰：余闻人有精、气、津、液、血、脉，余意以为一气耳，今乃辨为六名，余不知其所以然。岐伯曰：两神相搏，合而成形，常先身生，是谓精。

何谓气？岐伯曰：上焦开发，宣五谷味，熏肤充身泽毛，若雾露之溉，是谓气。

黄帝说：我听说人身有精、气、津、液、血、脉之分，我原以为这些是一气罢了，现在却把它分为六种，我不知道这是什么道理。岐伯说：男女交合，阴阳之精相互搏结，就会产生新的生命，这种在形体尚未形成之前便具有的物质叫做精。

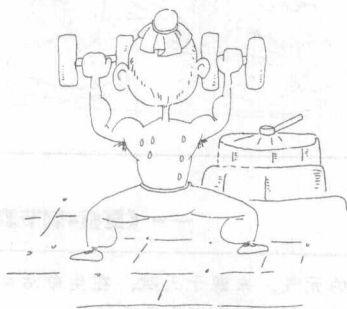


黄帝问：什么叫做气呢？岐伯说：上焦散布水谷的精微，它能充实身体，滋润皮肤，就好像雨露滋润草木一样，这种物质叫做气。

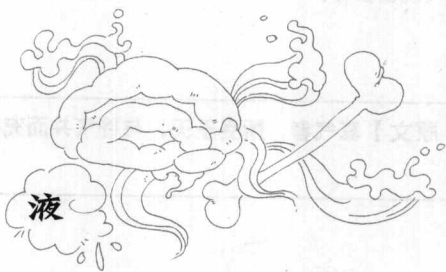


【原文】何谓津？岐伯曰：腠理发泄，汗出溱溱，是谓津。何谓液？岐伯曰：谷入气满，淖泽注于骨，骨属屈伸，泄泽，补益脑髓，皮肤润泽，是谓液。

黄帝问：什么叫做津呢？岐伯说：肌肤疏泄汗液，汗液就叫做津。



黄帝问：什么叫做液呢？岐伯说：水谷入胃后，化为精微之气而充溢全身，此时就形成一种物质，可渗入骨髓，使得骨骼关节屈伸自如，脑髓得到补益，皮肤得到润泽，这种物质就叫做液。



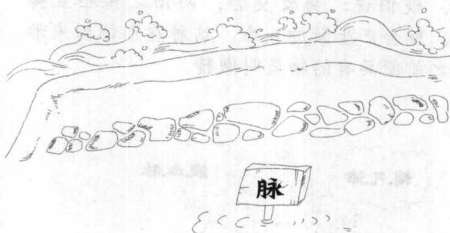
【原文】何谓血？岐伯曰：中焦受气，取汁变化而赤，是谓血。何谓脉？壅遏营气，令无所避，是谓脉。

——《灵枢·决气》

黄帝问：什么叫做血呢？岐伯说：中焦脾胃接纳了食物，吸取其中汁液的精微，再转化成红色的液体，这就叫做血。



黄帝问：什么叫做脉呢？岐伯说：能遏制营血之气，令其日夜运行，就像堤坝一样使气血无处退散的，就叫做脉。





【原文】人之血气精神者，所以奉生而周于性命者也；经脉者，所以行血气而营阴阳、濡筋骨、利关节者也；卫气者，所以温分肉，充皮肤，肥腠理，司开阖者也；志意者，所以御精神，收魂魄，适寒温，和喜怒者也。

——《灵枢·本藏》

人的气血和精神，是用来滋养身体以维持正常生命运动的物质基础；经脉则是气血运行的通道。它能使气血运行于身体的上下里外，从而润泽筋骨，滑利关节。



卫气的作用是温煦肌肉，充养皮肤，营养腠理，且主管汗孔的开合。意志的作用是统驭精神，收摄魂魄，适应气候，调节情绪。



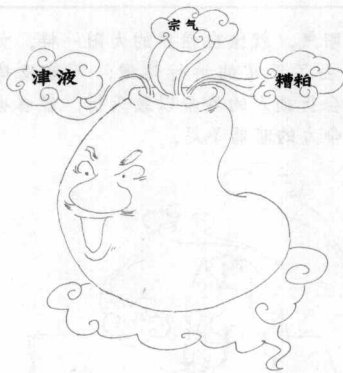
【原文】五谷入于胃也，其糟粕、津液、宗气分为三隧。宗气积于胸中，出于喉咙，以贯心脉，而行呼吸焉。营气者，泌其津液，注之于脉，化以为血，以荣四末，内注五脏六腑，以应刻数焉。卫气者，出其悍气之悍疾，而先行于四末分肉皮肤之间，而不休者也。

——《灵枢·邪客》

五谷进入胃中经过消化后，分化为糟粕、津液、宗气三路。

其中宗气积聚在胸中，从喉咙而出，贯通心脉，推动心血和呼吸的运行。

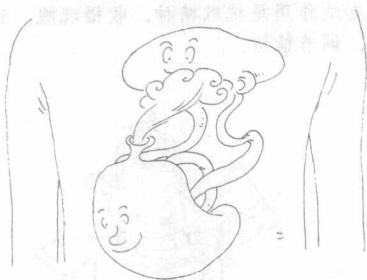
营气由宗气而化出，分泌津液，灌注于脉道中，化而为血，润泽四肢百骸，滋养五脏六腑，运行不息，与昼夜时辰相应。卫气是一种剽悍迅疾之气，先运行于四肢末梢、分肉及皮肤之间，没有休止。



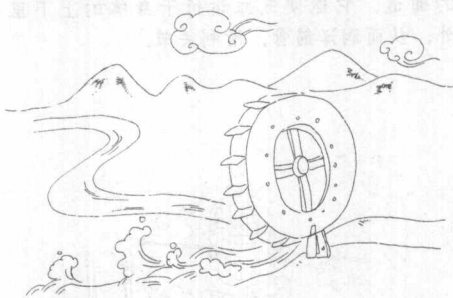
【原文】饮入于胃，游溢精气，上输于脾，脾气散精，上归于肺，通调水道，下输膀胱，水精四布，五经并行。

——《素问·经脉别论》

水液入胃，经游溢布散，其精气上行于脾。脾再次布散传输，上归于肺。肺气运行，通调水道，又下输于膀胱。



如此则水精四处布散，五脏之经脉也得到灌输。



【原文】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……阳气者，精则养神，柔则养筋。阳气者，烦劳则张，精绝。

——《素问·生气通天论》

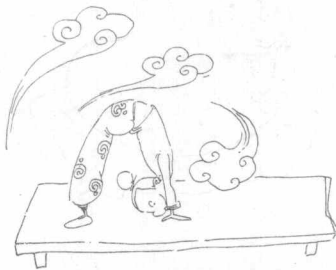
人的阳气，既能够养神使精神清爽，又能够养筋使诸筋柔韧。



人的阳气，在操劳过度的时候，就会亢盛而向外发散，造成阴精逐渐耗竭。



人身的阳气，就像自然界的太阳一样，如果阳气失去了正常的运行轨道，不能发挥作用，就会折损人的寿命以致夭折，轻者也会造成生命力的暗弱不足。



太阳普照天地，人的阳气也如太阳光明一般，在上在外，保护肌体，抵御外邪入侵。





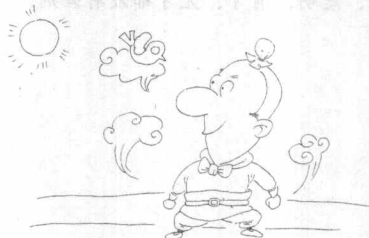
【原文】阳气者，一日而主外，平旦人气生，日中而阳气隆，日西而阳气已虚，气门乃闭。是故暮而收拒，无扰筋骨，无见雾露，反此三时，形乃困薄。

——《素问·生气通天论》

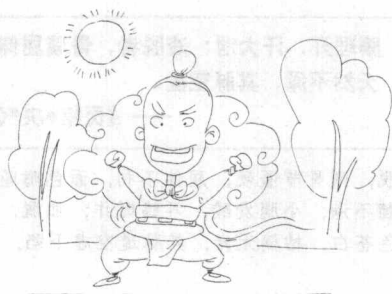
人体的阳气，在整个白天的时间里主管体表。



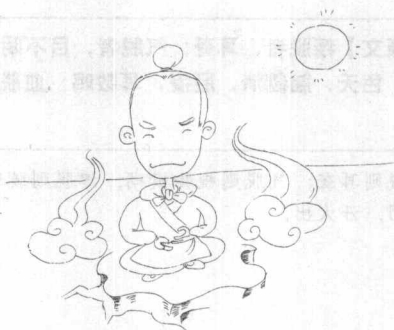
清晨的时候，阳气开始活跃起来，向体表扩散。



中午的时候，阳气活动达到最旺盛的时段。



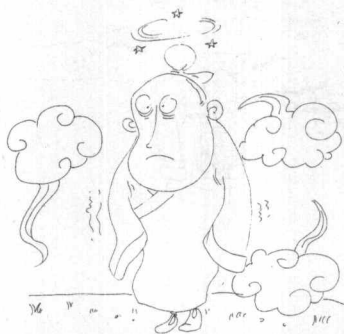
太阳偏西的时候，阳气就渐渐退出体表，毛孔也开始闭合了。



到了晚上的时候，阳气内敛，拒守于体内，所以，这时候不应扰动筋骨，也不要接近有雾露的环境。



如果不遵循一日三时的阳气活动规律，身体就会被邪气侵袭，变得渐趋衰弱。

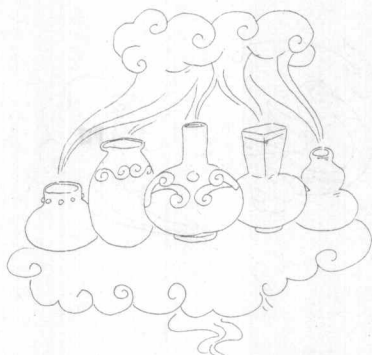


【原文】五脏者，所以藏精神气血魂魄者也；六腑者，所以化水谷而行津液者也。此人之所以具受于天也，无愚智贤不肖，无以相倚也。

《素问·灵枢》

——《灵枢·本藏》

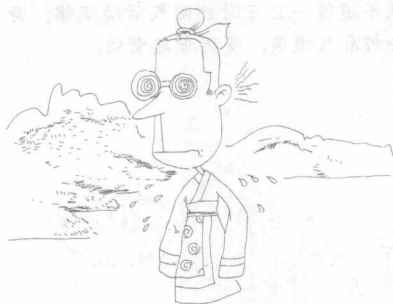
五脏，是用来贮藏精神气血魂魄的器官；六腑，是用来转化水谷、输送津液的器官。脏腑的这些功能，都是自然界赋予人的，无论人愚笨、聪明，有才、无才都没有差别。



【原文】精脱者，耳聋；气脱者，目不明；津脱者，腠理开，汗大泄；液脱者，骨属屈伸不利，色夭，脑髓消，胫痠，耳数鸣；血脱者，色白，天然不泽，其脉空虚。

——《灵枢·决气》

精脱则耳聋；气脱则视物模糊；津脱则腠理不固，汗大出。



液脱，则骨节僵硬，屈伸不利，面色晦暗，脑髓不满，小腿发酸，耳鸣时作；血脱，则面色苍白，枯槁无光，其脉道空虚下陷。





【原文】血气已和、荣卫已通、五脏已成、神气舍心、魂魄毕具，乃成为人。

——《灵枢·天年》

血气调和，营卫之气通畅，五脏形成。



神气敛藏于心，形完神具，心智稳定，才成为一个健全的人。

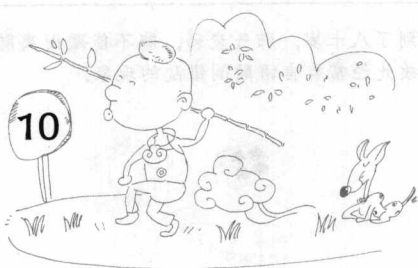


生命过程

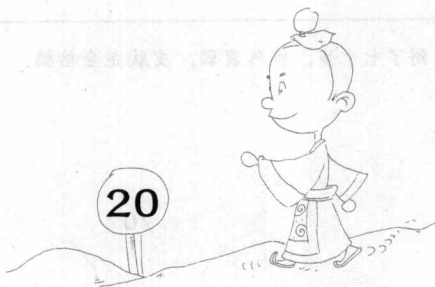
【原文】人生十岁，五脏始定，血气已通，其气在下，故好走。二十岁，血气始盛，肌肉方长，故好趋。三十岁，五脏大定，肌肉坚固，血脉盛满，故好步。四十岁，五脏六腑，十二经脉，皆大盛以平定，腠理始疏，荣华颓落，发颇斑白，平盛不摇，故好坐。

——《灵枢·天年》

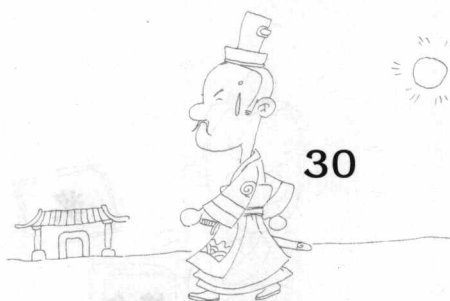
人长到十岁时，五脏初步发育健全，气血运行通畅，气盛于下，所以喜欢跑跑跳跳。



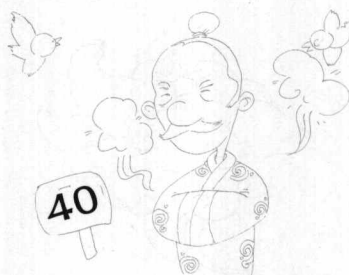
人长到二十岁时，气血开始充盛，肌肉也逐渐发达起来，所以喜欢快步走。



人长到三十岁时，五脏完全发育成熟，功能亢盛，肌肉结实强劲，血脉充盈旺盛，所以喜欢从容行走。



人到四十岁时，五脏六腑、十二经脉都旺盛到了极点，身体各种功能都处于一个稳定的高峰期。但是，从此腠理开始疏松，面部逐渐失去光彩，鬓发也变得斑白，精气平盛稳定，所以喜欢静坐。



【原文】五十岁，肝气始衰，肝叶始薄，胆汁始减，目始不明。六十岁，心气始衰，苦忧悲，血气懈惰，故好卧。七十岁，脾气虚，皮肤枯。八十岁，肺气衰，魄离，故言善误。

——《灵枢·天年》

五十岁时，肝气开始衰退，肝叶开始变薄，胆汁的分泌也开始减少，因而眼睛开始视物模糊。



到了六十岁，心气开始衰退，于是时常感到忧愁苦闷，气血衰弱，身体懈怠，所以喜欢静卧。



人到了七十岁，脾气衰弱，皮肤完全枯槁。



到了八十岁，肺气衰弱，魄不能藏而离肺，故此经常有言语颠倒错乱的现象。

