

中华国粹经典文库

立国先立人
立人先立德

黄帝内经

● 段青峰 注译 ●



崇文书局

◎ 中华国粹经典文库 ◎

黄帝内经

◆ 段青峰 注译



崇文书局

(鄂)新登字 07 号

图书在版编目(CIP)数据

黄帝内经/段青峰注译. —武汉:崇文书局,2007.12

(中华国粹经典文库/鲍思陶、全晰纲主编)

ISBN 978-7-5403-1235-0

I.黄… II.段… III.①内经-注释②内经-译文 IV.R221

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 163334 号



责任编辑:池舒 王仙芳 责任印制:甘璐

装帧设计:陈必琴 排版制作:雷晓玲

出版发行:崇文书局(电话:027-87677282 传真:027-87677299)

(武汉市雄楚大街 268 号·湖北出版文化城主楼 B 座 20 层)

印刷:恒美印务(番禺南沙)有限公司

开本:889×1194 1/32

印张:7.25 印张

字数:98 千字

版次:2008 年 1 月第 1 版

印次:2008 年 1 月第 1 次印刷

印数:1-10000 册

书号:ISBN 978-7-5403-1235-0

定价:18.00 元

◎ 中华
国粹
经典
文库



立国先立人 立人先立德

◎ 中华国粹经典文库编委会

主编：鲍思陶 仝晰纲

编委：

（排名不分先后）

鲍思陶 仝晰纲 耿天勤

曾凡朝 吕周聚 王承略

赵发国



经典常新

◎ 中华国粹经典文库

经典是敏锐的目光、善良的心趣、睿智的大脑进行的缜密思维的结晶。民族经典是一个民族精神的函封，无论何时，打开这个函封，我们就能读出那些闪烁邦家之光的密码。因此，要了解一个民族，最佳途径就是阅读这个民族的经典。

中华民族的传统文明是世界上最具有特色的文明形态之一。在漫长的历史长河中，这个民族创造了内涵丰富的经典，又被这些经典一代一代哺育浸润。无论你将其当做“灵光”瞻仰，还是视为“阴影”涤荡，在你的心灵深处，始终摆脱不了她潜移默化的影响，无不受之启迪、规范、教化和塑造。然而，人类世界日新月异，每个社会都必将顺应时代化俗为雅，所以，经典的原则是亘古不变的，经典的阐释是与时常新的。

史学的经典是常新的，她让我们用前人的经验来透视当今的纷纭，以选择自己的人生坐标；文学的经典是常新的，她让我们用前人的审美来捕捉当今的生机，以享受自己的人生乐趣；哲学的经典是常新的，她让我们用前人的智慧来诠释当



中
华
经
典
文
库

今的信仰,以培养自己的人生操守。所以,阅读这些常新的经典吧,她使我们丢弃的是那些幼稚和浮华,而给我们带来的却是理性和高雅,以及丰富的内涵和无穷的乐趣。

这就是我们编纂这套丛书的初衷。

鲍思陶

赵发国

2007年11月



◎ 中华国粹经典文库

前言

健康是人生最宝贵的财富。健康教育和健康意识的培养,是我们对广大青少年进行素质教育的重要一环。基于这样一种认识,我们从浩如烟海的中医古籍中,精选了《黄帝内经》中的一些篇章,并将其译成通俗易懂的现代文。希望广大读者朋友能够通过阅读和学习,从中得到教益和启发,追求并享受一种健康快乐的人生。

《黄帝内经》是我国现存最早的一部医学文献,被历代医学家称为“医家之宗”。它大约成书于春秋战国时期,此书虽托名黄帝所作,实是我国古代劳动人民长期跟疾病作斗争的经验总结和智慧结晶。全书十八卷,包括《素问》和《灵枢》两大部分。纵观全书,它包含了中医的主要学说,其中涉及养生学、阴阳五行学说、脏腑经络学说、解剖学知识、针灸知识,还包括地理、哲学、天文学、心理学、季候、风水、历法等方面的内容。此外,它提出了预防疾病的重要性,告诫人们不要临渴掘井。

在这本书的编写中,我们虽对选文反复斟酌,对译文仔细



中
华
经
典
文
库
粹

推敲,力求精益求精,将一个最理想的选本奉献给广大读者朋友,让您不枉一读;但囿于我们的识见水平,可能难以如愿,书中疏漏失误之处,只得敬请大方之家和广大读者批评指正。

需要说明的是,该书只是一个选本,节选了《黄帝内经》的部分篇章,不是一个完整意义上的医学著作,只是提供了一个门径,让大家藉此了解古代医学的一种概貌。《黄帝内经》是一部古老的医学著作,书中有些理论也不一定是完全正确的,还有待现代医学的考证。我们这个选本仅供参考,不可作医学专用,这一点是需要特别提醒广大读者朋友注意的。





目

录

上古天真论篇·第一	1
四气调神大论篇·第二	8
生气通天论篇·第三	13
金匱真言论篇·第四	18
阴阳应象大论篇·第五	21
灵兰秘典论篇·第八	23
五脏生成篇·第十	26
异法方宜论篇·第十二	32
移精变气论篇·第十三	35
汤液醪醴论篇·第十四	39
脉要精微论篇·第十七	41
经脉别论篇·第二十一	43
脏气法时论篇·第二十二	45
宝命全形论篇·第二十五	47
通评虚实论篇·第二十八	52
热论篇·第三十一	57
刺热篇·第三十二	62
评热病论篇·第三十三	68
疟论篇·第三十五	73
咳论篇·第三十八	76
举痛论篇·第三十九	79
腹中论篇·第四十	85
风论篇·第四十二	90
痹论篇·第四十三	95



痿论篇·第四十四	101
厥论篇·第四十五	105
奇病论篇·第四十七	111
长刺节论篇·第五十五	116
四时刺逆从论篇·第六十四	120
标本病传论篇·第六十五	123
气交变大论篇·第六十九	128
五常政大论篇·第七十	139
六元正纪大论篇·第七十一	143
刺法论篇·第七十二	145
本病论篇·第七十三	152
至真要大论篇·第七十四	155
示从容论篇·第七十六	181
疏五过论篇·第七十七	184
解精微论篇·第八十一	189
九针十二原·第一	192
邪气脏腑病形·第四	195
寿夭刚柔·第六	198
本神·第八	201
营卫生会·第十八	204
癫狂·第二十二	207
天年·第五十四	212



上古天真论篇·第一

【提要】

阐述养生的积极意义及养生的方法。

【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，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。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。

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。

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。五七阴明脉衰，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。八八天癸竭，精少，肾脏衰，形体皆极，则齿发去。肾者主水，受五脏六腑之精而藏之，故五脏盛，乃能泻。今五脏皆衰，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，故能寿敝天地，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。他曾向岐伯问道：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，懂得养生之道，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，又避免过度房事，所以能够形神俱旺，协调统一，活到上天赋与的年龄，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，而专求心志的一时之快，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。

岐伯继续说：古代深懂养生之道的圣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，随便穿什么衣服也都感到满意，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的注意,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,都不因为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。

黄帝问:人年纪老的时候,不能生育子女,是由于精力衰竭了呢?还是受自然规律的限制呢?

岐伯说:女子到了七岁,肾气旺盛起来,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,智齿生长,而身体极盛。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,太冲脉气血也衰减了,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，就能生儿育女。二十四岁时，肾气充满，筋骨强健有力，智齿生长，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，牙齿开始枯槁。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，筋脉活动不能灵活自如。六十四岁时，天癸枯竭，精气少，肾脏衰，牙齿头发脱落，形体衰疲。肾主水，接受其他各脏腑的精气加以贮藏，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，就不能生育子女了。

黄帝问：有的人年纪已老，仍然生育，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，届时精气都枯竭了。

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神，虽然年高，仍能生育子女。

黄帝说：我听说上古时代有称为真人的人，掌握了天地的阴阳变化规律，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