

黄帝内经

读国学经典 品传世文化

国学传世经典

黄帝内经

(唐)王冰◎著



双色版
精编插图

阴阳理论和五行学说是中华文化的两大支柱，而《黄帝内经》则是阴阳理论和五行学说的应用典范，对当代文化和医学养生学有着非凡的影响。



远方出版社

黄帝内经

读国学经典 品传世文化

国学传世经典

黄帝内经



(唐)王冰◎著

双色版
精编插图

阴阳理论和五行学说是中华文化的两大支柱，而《黄帝内经》则是阴阳理论和五行学说的应用典范，对当代文化和医学养生学有着非凡的影响。



图书在版编目(CIP)数据

黄帝内经/[唐]王冰 著;董原 主编. —呼和浩特:远方出版社,2008.9
(国学传世经典)

ISBN 978 - 7 - 80723 - 352 - 7

I. 黄… II. ①王…②董… III. 内经 IV. R221

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 142597 号

国学传世经典

原 著 [唐]王 冰

主 编 董 原

责任编辑 李 静

图书策划  腾飞工作室
13810585133

出版发行 远方出版社

社 址 呼和浩特市乌兰察布东路666号

电 话 0471 - 4919981(发行部)

邮 编 010010

印 刷 香河县闻泰印刷包装有限公司

开 本 710 × 1000 1/16

字 数 4800 千

印 张 432

版 次 2008 年 10 月第 1 版

印 次 2008 年 10 月第 1 次印刷

印 数 1 - 10000 套

标准书号 ISBN 978 - 7 - 80723 - 352 - 7

定 价 576.00 元(全 18 册)

《黄帝内经》

作为祖国传统医学的理论思想基础及精髓，在中华民族近两千年繁衍生息的漫漫历史长河中，它的医学主导作用及贡献功不可没。它的著成，标志着中国医学由经验医学上升为理论医学的新阶段。《黄帝内经》总结了战国以前的医学成就，并为战国以后的中国医学发展提供了理论指导。





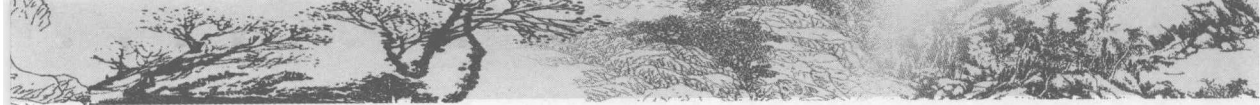
前言

中华民族的文化历史悠久，博大精深，源远流长。古典文学，是中华民族数千年来积累下来的文化经典，是我国辉煌灿烂的文化典籍的核心部分，对我国文学的发展产生了重大影响，是中华文化史上一颗璀璨的明珠。

光辉灿烂的古典文学，横贯五千年的岁月，铸就了华夏民族华赡深厚的文化史。古典文学兼跨德育、智育、美育三大范畴，闪烁中华民族特有精神基因，它曾孕育出无数中华英才、千古风流人物，他们使中华文化屹立于世界文化之林。

古典文学无论在古代，还是在当今都具有不可忽视的作用，生活在当代的人，享受着现代文明，也不免会物欲扰心，心智枯寂，那就不妨翻开古典文学，和那里潜伏着的各个时代、各种情境中的高明的灵魂，剪烛共语，倾诉生平。正是由这种人类精神上的穿透力，中国古典文学，作为传统文化中最富有特色的文学体裁，至今深深影响着中华民族的道德情操和中国人的人格智慧。翻阅古典文学，就翻阅了人类精神优美而隽永的一面。古典文学，是中华文化中的精华。它能穿透深邃的历史时空，和我们的灵魂相遇、相励、相慰，犹如世代相传的火种，点亮世代相承的人们的智慧和情感之灯。

为了弘扬中国古典文化，我们精心制作了这套大型丛书，文章中为了便于读者理解和领会古代先贤的思想与精神，我们增加了注音、注释、译文等辅助性的



项目，并且选取了与正文相契合的古版画作为插画，并配有图说，将插图与正文更加有机地结合在一起，通过双色图文的搭配，增加了读者的阅读趣味。

希望这套书能让你了解历史，以史为鉴，使你积累历史知识、陶冶情操、提高文化修养。同时使国学得到流传，得以弘扬光大。

本套书借鉴了很多知名人士的优秀作品及资料，在此给予衷心的感谢。同时由于时间仓促，书中难免有不尽之处，恳请读者朋友们提出宝贵意见，在此深表谢意。

编 者



目 录



- | | | | | | |
|-------|----------|----|-------|---------|-----|
| 第一篇 | 上古天真论 / | 1 | 第二十六篇 | 八正神明论 / | 101 |
| 第二篇 | 四气调神大论 / | 4 | 第二十七篇 | 离合真邪论 / | 104 |
| 第三篇 | 生气通天论 / | 7 | 第二十八篇 | 通评虚实论 / | 108 |
| 第四篇 | 金匱真言论 / | 11 | 第二十九篇 | 太阴阳明论 / | 114 |
| 第五篇 | 阴阳应象大论 / | 15 | 第三十篇 | 阳明脉解 / | 116 |
| 第六篇 | 阴阳离合论 / | 22 | 第三十一篇 | 热论 / | 118 |
| 第七篇 | 阴阳别论 / | 24 | 第三十二篇 | 刺热 / | 121 |
| 第八篇 | 灵兰秘典论 / | 27 | 第三十三篇 | 评热病论 / | 125 |
| 第九篇 | 六节脏象论 / | 29 | 第三十四篇 | 逆调论 / | 129 |
| 第十篇 | 五脏生成 / | 35 | 第三十五篇 | 疟论 / | 131 |
| 第十一篇 | 五藏别论 / | 39 | 第三十六篇 | 刺疟 / | 138 |
| 第十二篇 | 异法方宜论 / | 41 | 第三十七篇 | 气厥论 / | 142 |
| 第十三篇 | 移精变气论 / | 43 | 第三十八篇 | 咳论 / | 143 |
| 第十四篇 | 汤液醪醴论 / | 46 | 第三十九篇 | 举痛论 / | 145 |
| 第十五篇 | 玉版论要 / | 49 | 第四十篇 | 腹中论 / | 149 |
| 第十六篇 | 诊要经终论 / | 51 | 第四十一篇 | 刺腰痛 / | 152 |
| 第十七篇 | 脉要精微论 / | 55 | 第四十二篇 | 风论 / | 156 |
| 第十八篇 | 平人氣象论 / | 63 | 第四十三篇 | 痹论 / | 159 |
| 第十九篇 | 玉机真藏论 / | 69 | 第四十四篇 | 痿论 / | 163 |
| 第二十篇 | 三部九候论 / | 79 | 第四十五篇 | 厥论 / | 166 |
| 第二十一篇 | 经脉别论 / | 84 | 第四十六篇 | 病能论 / | 170 |
| 第二十二篇 | 藏气法时论 / | 87 | 第四十七篇 | 奇病论 / | 173 |
| 第二十三篇 | 宣明五气 / | 93 | 第四十八篇 | 大奇论 / | 177 |
| 第二十四篇 | 血气形志 / | 96 | 第四十九篇 | 脉解 / | 180 |
| 第二十五篇 | 宝命全形论 / | 98 | 第五十篇 | 刺要论 / | 184 |

目 录

- | | | | |
|-------|--------------|-------|--------------|
| 第五十一篇 | 刺齐论 / 186 | 第六十七篇 | 五运行大论 / 246 |
| 第五十二篇 | 刺禁论 / 187 | 第六十八篇 | 六微旨大论 / 253 |
| 第五十三篇 | 刺志论 / 189 | 第六十九篇 | 气交变大论 / 262 |
| 第五十四篇 | 针解 / 190 | 第七十篇 | 五常政大论 / 267 |
| 第五十五篇 | 长刺节论 / 194 | 第七十一篇 | 六元正纪大论 / 277 |
| 第五十六篇 | 皮部论 / 197 | 第七十二篇 | 刺法论 / 301 |
| 第五十七篇 | 经络论 / 199 | 第七十三篇 | 本病论 / 313 |
| 第五十八篇 | 气穴论 / 200 | 第七十四篇 | 至真要大论 / 327 |
| 第五十九篇 | 气府论 / 204 | 第七十五篇 | 著至教论 / 353 |
| 第六十篇 | 骨空论 / 207 | 第七十六篇 | 示从容论 / 356 |
| 第六十一篇 | 水热穴论 / 212 | 第七十七篇 | 疏五过论 / 360 |
| 第六十二篇 | 调经论 / 216 | 第七十八篇 | 微四失论 / 363 |
| 第六十三篇 | 缪刺论 / 227 | 第七十九篇 | 阴阳类论 / 365 |
| 第六十四篇 | 四时刺逆从论 / 234 | 第八十篇 | 方盛衰论 / 369 |
| 第六十五篇 | 标本病传论 / 238 | 第八十一篇 | 解精微论 / 372 |
| 第六十六篇 | 天元纪大论 / 241 | | |

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。

迺问于天师曰：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(qí)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，邀于生乐，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，材力尽邪，将天数然也？

岐伯曰：女子七岁肾气盛，齿更发长，二七两天癸至，任脉通，大冲脉盛，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，大冲脉衰少，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(gǎo)。六八，阳气衰竭于上，面焦，发鬓斑白。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，受五藏六腑之精而藏之，故五藏盛乃能泻。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。

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，天恚(huì)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，像似日月，辨列星辰，逆从阴阳，分别四时，将天上古，合同于道，亦可使益寿，而有极时。



黄帝生来十分聪颖而有灵性，三岁即善于言辞，十岁时知识广博，长大以后敦朴敏捷，及至成年则登上天子之位。

（黄帝）问天师岐伯：听说上古时代的人年龄都能够超过百岁，动作却不显得衰老；可现在的人，年龄刚到半百动作便都衰弱无力了，这是由于时代变迁所造成的原因呢，还是因为今天的人们违背养生规律所造成的呢？

岐伯答：上古时代那些懂得养生之道的人，能够按照天地阴阳自然变化的规律而加以保养，调和养生的方法，使之达到正确的标准。饮食有所节制，作息有所常规，既不忘事操劳，又避免过度的房事，因而能够使形体和精神协调统一，



活到应该活到的寿数，超逾百岁才离开人世。当今的人却不同了，把烈酒当琼浆一样纵饮无度，违背生活的常规，酗酒后纵淫行房，为了纵欲过度而耗竭精气，为了满足嗜好而使得真元败完，不懂得谨慎地保持精气的饱满，不善于调养自己的精神，只知道贪图一时的快意。由于悻过了真正的人生之乐，起居作息毫无节制，因此到半百时便衰老了。上古的圣人经常教导民众，对一年四季中的各种病邪，要根据节气的变化而及时避开，同时，心态要清静安逸，排除杂念妄想，以使体内真气和顺，精神守持于内，这样怎么会受到疾病的侵袭呢？因此，人们就可以心情安闲，寡少欲望，心境安定无忧惧，情绪安定而没有焦虑，形体劳作而不使之疲惫，真气因而得到调顺，各人皆能随其所欲而满足自己的愿望，不管吃任何食物都觉得甘美，任意穿什么衣服都感到惬意，所处的环境为安乐，不因地位的尊卑而羡慕嫉妒，这样的人才称得上朴实。因而任何不正当的嗜欲都不会干扰他们的视听，任何淫乱邪论也都不能扰乱他们的心志。无论愚笨的、聪明的，有才能的还是能力差的，都不会因外界事物的变化而烦心焦虑，因此符合养生之道。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，从而身体不被内外邪气干扰和伤害的缘故。

黄帝问：人到年老时不能生育子女，是因为精力衰竭，还是受到自然规律的限制呢？

岐伯答：女子到七岁肾气便开始充盛，更换乳齿，头发生长茂盛；到十四岁时，天癸分泌，任脉通畅，太冲脉旺盛，月经按时而至，具备了生子育女的能力；到二十一岁时，肾气充满，智齿长出，生长发育期结束；到二十八岁时身体最健旺，筋肉骨骼强健坚固，头发生长达到最盛的阶段；到三十五岁时，阳明经脉气血逐渐衰弱，面庞开始憔悴，头发亦开始脱落；到四十二岁时，上部的三阳经脉气血衰弱，面庞槁悴无华，头发开始变白；到四十九岁时，任脉气血亏虚，太冲脉的气血也衰微了，天癸枯竭，月经断绝，因此形体变得衰老，失去了生子育女的能力。

男子到八岁肾气便开始充盛，头发开始茂盛，更换乳齿；到十六岁时，肾气旺盛，天癸产生，精气满溢而能外泻，若与女子交合，便能生子育女；到二十四岁时，肾气充满，筋肉骨骼强劲，智齿长出，生长发育期结束；到三十二岁时，筋骨粗壮盛实，肌肉亦丰满健壮；到四十岁时，肾气衰退，头发开始脱落，牙齿开始枯槁；到四十八岁时，人体上部的阳气逐渐衰竭，面容枯萎少华，发鬓开始变得花白；五十六岁时，肝气衰弱，筋脉搏活动不便；到六十四岁时，天癸枯竭，精气少，肾脏衰，牙齿头发脱落，形体衰疲。肾为身体内主水的脏器，能贮藏五脏六腑的精气，因此五脏功能旺盛，肾脏才能排泄精气。现在年老，五脏功能皆在衰退，筋骨懈怠而无力，天癸已然枯竭，所以发鬓都变得斑白，体态沉重，步态不再稳健，也不能够再生子女了。

黄帝问：有些人年纪已经衰老，却仍然能够生子育女，这是什么原因？

岐伯答：因为他们先天的禀赋超过普通人，气血经脉能够保持畅通，而且



肾气有余的缘故。这种人能较长时间保持生育的能力，但男子一般不超过六十四岁，女子一般不超过四十九岁，精气便竭尽了。

黄帝问：谙于养生之道者年纪超过百岁，还能否有生育能力？

岐伯答：谙于修养者，能够延缓衰老而保全形体，虽然年事已高，却依然能够生于育女。

黄帝道：我听说上古时代有被称为“真人”的人，能把握天地阴阳消长的要领，吐故纳新，保养精气，超然独处，令精神内守，使筋骨肌肉与整个形体达到高度协调，所以能与天地同寿，永无终结，这是契合养生之道，因而能够长生。中古的时候有被称为“至人”的人，具有淳厚的道德，能完整地掌握养生的方法，能应和于阴阳四时的变化，远离世俗生活的纷扰，聚蓄精气，集汇精神，悠游于天地之间，让视觉和听觉所及远达八荒之外，这是一类延益寿命和强健身息的方法，也可以归属到“真人”之列。其次有被称为“圣人”的人，能够安处于天地的和气之中，顺合于八风的变化，使自己的嗜欲和喜好同世俗相适应，毫无恼怒怨念之情，行为并不脱离世俗，而举止又不受世欲所牵制，穿着装饰普通纹彩的衣服，举动也没有炫耀于世俗的地方，在外不使形体过度劳累，在内不让思绪有所负荷，以求安静逸悦，以求悠然自得为满足，所以其形体不易衰惫，精神不易耗散，寿数亦可达到百岁。其次有被称为“贤人”的人，能够依据天地变化的法则，依照日月昼夜盈亏的运行，辨别星辰的位置，以顺应阴阳的升降消长，根据四时寒暑变迁来调养，冀求符合上古真人的养生之道，也能够增益寿数，却有一定的极限。

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，此夏气之虚，养长之道也。逆之则伤心，秋为痃疟(nüè)，

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，冬为殒(sūn)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，祛寒就温，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(lòu)厥，奉生者少。

天气，清静光明者也，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，则菀蕀不荣。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，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

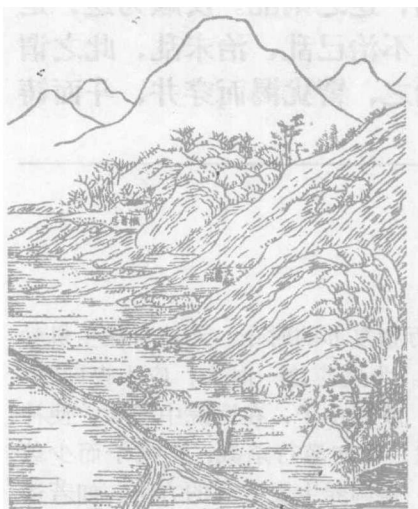
春季的正月、二月和三月，是推陈出新、万物复苏的时令。天地自然生机勃勃而富有生气，草木生枝长叶，万物欣欣向荣。为适应这一时令，应入夜即睡，清晨即起；披散头发，松开衣带，使形体舒缓，放宽步子，在庭院中漫步，使神志随着春阳升发而舒畅。处事待物应助其生发，切勿滥行杀戮，多施予而少敛夺，多奖赏而少处罚，这便适应了春季的时令，是调养生发之气的方法。如若违

背了春发阳升之气，便会损伤肝脏，使供给夏季盛阳的春阳匮乏，到夏季便会发生阳气不足的虚寒病症。

夏季的四月、五月和六月，是天地万物繁茂秀美的时令。此时，天气下降，地气上腾，天地阴阳之气相交，植物开花结实，长势旺盛。为适应这一时令，应早睡早起，不要厌恶长日，报怨气候炎热，神志应愉悦舒畅，避免激动和恼怒，使精神之英华适应夏气以成其秀美，使体内阻气向外渲泄，保持体内的阳气通畅，精神饱满与外界相适应，对外界事物有浓厚的兴趣。这是夏天阳气旺盛相应，保护长养之气的方法。如若违背了夏阳旺盛，便会损伤心气，由于阳气未能充分发泄，到秋天则容易发生疾病，供给秋天收敛能力减少，冬天来临时可能患重病。

秋季的七月八月和九月，是万物成熟收获的时令，自然景象因万物成熟而平定收敛。此时天气动急，地气清明。为适应这一时令，人应早睡早起，和鸡的活动时间相仿为宜，以保持神志的安定宁静，缓和秋季肃杀之气对人体的伤害。收敛自己的心绪，控制自己的激情，以适应秋季客平的特征，不使神志外驰，以保持肺气的平和匀整，这便是适应秋令的特点而保养人体收敛之气的方法。若违逆了秋气收敛，便会伤及肺脏，到冬天使阳气当藏而不能藏，便会发生阳虚腹泻之症。

冬天的十、十一、十二月，是阳气潜伏，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，不要輕易地扰动阳气，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；要躲避寒气，趋就温暖，不要使皮肤开泄以免阳气散失，这是与冬天阳气潜伏相应，培养藏气的方法。违反了冬季的闭藏之气，就会损伤肾脏，使提供给春生之气的条件减少，春天便会发生痿病和厥症。



天气是清静光明的，蕴藏其德，运行不息，因为不暴露自己的光明德泽，所以万古长存而不衰。如若天气阴覆晦暗，便会日月昏冥，充满阴霾邪气，阳气闭塞而不通，大地朦胧浊阴，云雾迷蒙，日色无光，相应的雨露不能下降。地气不能上应，天气不得下降，万物的生命便不能够延续，巨大的树木也会死亡。恶劣的气候发作，风雨失调，雨露当降而不降，草木得不到滋润，生机郁塞，万物枯槁而不荣。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便夭折了。只有圣人能顺应这种自然变化，注重

养生之道，所以身体没有怪症，因不背离自然万物的发展规律，而生机不会枯竭。

违背了春天的生气，体内少阳之气就不生发，导致肝气内部而产生病变。违背了夏天的长气，体内太阳之气就不能旺盛，导致心气内虚和悸动。违背了秋天的收气，体内太阴之气就不得收敛，导致肺热叶焦而胀满。违逆了冬天的藏气，体内少阴之气变不得潜藏，导致肾气衰竭，出现注泄阴冷等症。

四时附阳之气的消长进退，是万物生长收藏之本，所以圣人在春夏季节调养生、长之气，使心肝二脏功能旺盛，在秋冬季节调养收、藏之气，使肺肾两脏精气充足。顺应了阴阳消长进退的规律，便能与万物一样，在生长收藏的四时循环中得以维系。如若违过了这个养生的原则，便会代代生命力，败坏身体的真气。因此，阴阳四时是万物生长收藏、终而复始之元，是盛衰存亡的根本。违背了它，便会产生灾害，顺从了它，就不会罹患疾病，这样便可谓懂得了养生之道。对于养生之道，圣明之人能够加以遵循，愚昧之人则背道行之。

顺应阴阳消长的规律则生，违背了这个规律，便导致死亡。顺应了它便会太平，违背了它，便会产生混乱。如若与四时阴阳变化背道而驰，便会使机体与自然相抗拒。所以圣人不等发病再治疗，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。如若疾病已发生然后才去治疗，国家动乱已经形成才去治理，就如同临渴而掘井，临阵方铸造兵器，岂不是太晚了吗？

第三篇 生气通天论

【原文】

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，清静则志意治，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，体若活炭，汗出而散。因于湿，首如裹，湿热不攘(rǎng)，大筋领短，小筋弛长，领短为拘，弛长为痿(lòu)。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，耳闻不可以听，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(jué)。有伤于筋，纵其若不容。汗出偏沮，使人偏枯。汗出见湿，乃生痙痲。高粱之变，足生大丁，受如持虚。劳汗当风，寒薄为皴，郁乃痙。

阳气者，精则养神，柔则养筋。开阖不得，寒气从之，乃生大倮。陷脉为痿，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。故阳蓄积病死，而阳气当隔，隔者当泻，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，元见雾露，反此三时，形乃困薄。

岐伯曰：阴者，藏精而起亟也。阳者，卫外而为团也。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，血气皆从。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，秋为痙疟。秋伤于湿，上逆而咳，发为痿厥。冬伤于寒，春必温病。四时之气，更伤五藏。

阴之所生，本在五味；阴之五宫，伤在五味。是故味过于酸，

肝气以律，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，脾气不儒，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，湊理以密，如是则骨气以精。谨道如法，长有天命。

译文

黄帝说：自古以来，便认为人的生命与天地自然相通，生命之本源，于天地间的阴阳之气。天地之间，六合之内，地上九州、人体九窍、五脏、十二关节，都与天地阴阳之气相互贯通。天地怀阴阳之气衍变产生了金、木、水、火、土五行，阴阳之气又依气候盛衰消长，表现为温、燥、寒三种阴气和风、暑、人三种阳气，共六气。如若声常违反五行和三阴三阳之变化的规律，邪气便会侵伤人体。因此，适应这个阴阳变化规律，是健康长寿的根本。

天气清静，人的阳气也安静而神志平和，顺应天气阴阳的变化，人的阳气就会固密，虽有贼风邪气，也不能侵害人体，这是顺应时序阴阳变化的规律和次序。所以圣人能够调摄精神，顺应天气的变化，契合阴阳变化之理。如若违背顺应天气的原则，便会内使九窍之气闭塞不通，外使肌肉之气滞不利，抵抗疾病的能力下降，这是由于人们不能适应自然变化，自己造成的伤害，结果阳气会因此而受到削弱。

人体中阳气的作用，像天体中太阳同样重要。太阳不能正常运行，万物必然失去生机；人体阳气不能正常运行，便会减损寿命成夭折，生命机能微纒不彰显。所以天体的健运不息，是因太阳的光明普照而显现出来，而人体阳气的作用，有向上和向外的特点，从而保护身体，抵御外邪的侵犯。在严寒的冬天，人们应深居简出，阳气应如枢轴在门臼中运转一样有开有关活动于体内。如果起居猝急，生活规律紊乱，阳气耗散，则喝使神气外越耗散。因为夏季暑气，则汗多烦躁气喘，由于阳气虚弱，心神不足，唠叨多语。若身体灼热如同炽烈的炭火，一经出汗，暑热才会消散。因于湿邪侵袭，就会闭阻阳气，感到头部沉重。若湿热相兼而长时间不得排除，则出现大筋收缩而短，小筋松弛而长，而出现短缩或弛纵，短缩的造成肢体关节拘挛，弛纵的造成肢体关节病弱。如果感受暑、寒、湿、风四种邪气，将会导致全身浮肿。四时邪气交替更伤，从而导致阳气衰竭。

阳气在烦劳过度和机体过度疲劳时，就会出现亢盛，必然使阴精逐渐耗竭。如此长期如此，阳气愈亢盛而阴气愈亏耗，造成阴精枯竭，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。

人体中的阳气，发怒便会出现逆乱，血随气升而郁积于头部，与身体其他部位阻隔不通，使人发生煎厥；若伤及诸筋，使筋弛纵不收，而不能随意运动。经

