

《黄帝内经》科普丛书

总主编 翟双庆 贺娟

中华中医药学会内经学分会隆重推出



王洪图 王长宇 编著

走进千古中医奇书



打开 《黄帝内经》 之门

全国百佳图书出版单位

中国中医药出版社



责任编辑 马 勤
封面设计 文 欣



《黄帝内经》
科普丛书

打开《黄帝内经》之门
解密脾肾
解密心肝肺
神秘的经络与腧穴
人身三宝——精、气、神
认识人的体质
解读疾病密码
神奇的中医诊断术
药物治疗法
精神疗法
针灸疗法
饮食养生
时令养生

ISBN 978-7-5132-0070-7



9 787513 200707 >

上架建议：健康养生 中医文化

定价：29.00元

《黄帝内经》科普丛书

走进千古中医奇书

打开《黄帝内经》之门

王洪图 王长宇 编著

中国中医药出版社

· 北 京 ·

图书在版编目(CIP)数据

打开《黄帝内经》之门/王洪图,王长宇编著. —北京:
中国中医药出版社, 2010. 8

(《黄帝内经》科普丛书)

ISBN 978 - 7 - 5132 - 0070 - 7

I. ①打… II. ①王…②王… III. ①内经 - 普及读物
IV. ①R221 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 138797 号

中国中医药出版社出版
北京市朝阳区北三环东路 28 号易亨大厦 16 层
邮政编码 100013
传真 010 64405750
三河市西华印务有限公司印刷
各地新华书店经销

*

开本 787 × 1092 1/16 印张 13.75 字数 176 千字
2010 年 8 月第 1 版 2010 年 8 月第 1 次印刷
书号 ISBN 978 - 7 - 5132 - 0070 - 7

*

定价 29.00 元
网址 www.cptcm.com

如有印装质量问题请与本社出版部调换
版权专有 侵权必究
社长热线 010 64405720
读者服务部电话 010 64065415 010 84042153
书店网址 csln.net/qksd/

前言

《黄帝内经》是中医学的第一经典，在两千多年前的西汉中后期面世，为中医药学的发展奠定了基础，成为中医药学发展之滥觞。《黄帝内经》囊括了中医药学养生、防病、诊断、治疗、康复等方面的全部内容，一经出世便成为古人学习中医药学的必读之书。历代医家在研读《黄帝内经》的基础上，结合自身临证经验不断充实中医药学理论，由此形成了博大精深的中医药学理论体系。

《黄帝内经》同时又是中国传统文化中的一朵奇葩，被尊为中国古代的百科全书，与儒家的四书五经并驾齐驱，被收入《国学基本丛书》。它所体现出来的文化底蕴在医学经典中独树一帜。《黄帝内经》所形成的学术体系，以医疗实践的观察与验证为基础，运用古代自然科学、社会科学知识和方法，并与古代哲学充分融合，完美再现了中国传统文化的精髓。

鉴于《黄帝内经》丰富的养生防病治病内容和深厚的中国传统文化底蕴，以及人民群众对健康知识的需求，有关《黄帝内经》的科学普及工作也在逐渐开展。目前，基于《黄帝内经》的科普著作已出版了不少，也有很多中医研究者借助电视等媒体开展《黄帝内经》的科普讲座，这其中绝大多数局限于养生保健方面，铺天盖地且良莠不齐，这对人民群众正确、全面认识《黄帝内经》有一定的误导，很容易让人认为《黄帝内经》仅是一本专门的养生保健古籍。而实际上，作为“中医之本”的《黄帝内经》，思想内容浩如烟海，其所蕴含的文化与医学思想，岂是单纯的养生保健内容所能概括？虽然《黄帝内经》中含有大量“治未病”的内容，包含众多行之有效的养生方法与措施，但这只是《黄帝内经》的重要内容之一，并不能展现《黄帝内经》之全貌。因此，将《黄帝内经》的科普工作重心全部放在养生保健方面失之偏颇，不利于《黄帝内经》科普工作的全面与长远发展。

由于《黄帝内经》是两千多年前的古籍，其文义古奥，内容丰富，专业性强，如何将专业化、理论化、抽象化的经文警句、哲理医道用简单、易懂、形象、有趣的语言和形式传递给广大人民群众；如何实现《黄帝内经》从专业化向科普化的过渡，这对于《黄帝内

《黄帝内经》的研究者来说是一个新的挑战。《黄帝内经》研究工作者应当走出书斋、走下学术高台，以认真严谨的治学态度、权威正统的专业知识，将《黄帝内经》有关养生、保健、防病、治病的思想、方法翔实传达给民众，让更多人真正了解《黄帝内经》这一祖辈留给我们的“传家之宝”，使之更好地为人类服务。

中华中医药学会内经学分会由研究《黄帝内经》的专家、学者构成，体现了《黄帝内经》当代研究的最高学术水平，也肩负着继承、发展、弘扬《黄帝内经》精粹的历史使命。2008年初，学会组织专家、学者从科普角度对《黄帝内经》进行研究，并筹划撰著《黄帝内经》科普丛书，于当年7月在吉林长春召开的第九届全国内经学术研讨会期间讨论通过了编写书目、目录、编写要求等，确定了编著人员。本丛书各分册编著者均由全国《黄帝内经》研究领域的专家、学者担纲，其对于各自承担的编著内容、所涉及的理论都有深厚的学术造诣及丰富的临床实践经验，能够确保本丛书的权威性、学术性。在编著和修订过程中，反复推敲，注意密切结合群众的日常生活事例，以突出其实用性，并力求使文字通俗化，赋予其趣味性，从而达到科学普及《黄帝内经》的目的。

本套丛书包括养生、经络、脏腑、疾病诊断、疾病治疗等分册，编写内容由浅入深，旨在揭示《黄帝内经》中有关生命、人体、疾病、诊治疾病、养生保健的奥秘，同时答疑解惑，介绍《黄帝内经》中人民群众关心的内容，对常见的中医学术语给出正确的解答，希望以此为媒介，吸引更多人对《黄帝内经》、对中医产生兴趣，并使之客观地看待《黄帝内经》与中医，让《黄帝内经》及中医学获得更广泛的民众认同，为其良性发展添砖加瓦。

在本套丛书尚未付梓之际，中华中医药学会内经学分会原主任委员王洪图教授不幸逝世。王洪图教授为《黄帝内经》的研究、发展及弘扬作出了巨大贡献，临终前依然关心《黄帝内经》科普工作开展情况。现在丛书即将面市，愿能告慰王教授在天之灵。《黄帝内经》的普及将是全国内经学会始终不渝的奋斗目标之一。

中华中医药学会内经学分会主任委员

北京中医药大学教授

翟双庆

2010年7月3日

目录

Contents

第一章 黄帝与《黄帝内经》

第一节 “黄帝”的故事	3
一、两场旷古之战与民族大融合	4
二、黄帝时代的文明初创	7
三、黄帝——中华各民族的共同祖先	17
第二节 千古奇书《黄帝内经》	23
一、古代医经七家	23
二、托名黄帝及“内”与“经”	23
三、《灵》、《素》与 81 篇	25
第三节 《黄帝内经》的版权该归谁	27
一、黄帝与六位医学家的智慧碰撞	27
二、究竟是谁写了《黄帝内经》	29
三、《黄帝内经》的流传：一波三折的传奇	31

第二章 既是医学经典,又是百科全书

第一节 不可不知的《黄帝内经》三大特点	37
一、从整体角度研究医学	37
二、从运动变化角度诠释生命	41

三、从功能角度认识生命的意义·····	46
第二节 中医学第一经典览胜·····	48
一、穿梭于医学与哲学之间——阴阳五行理论·····	48
二、《黄帝内经》的核心——藏象理论·····	50
三、神秘而生机勃勃的经络理论·····	52
四、人为什么会生病——病因与发病·····	54
五、生命的异常过程——病证理论·····	57
六、望闻问切——简便实用的诊病方法·····	58
七、治病的策略与技术——治则和治法·····	62
八、健康长寿的秘诀——养生·····	65
第三节 古代的百科全书·····	67
一、医道通“三才”·····	67
二、巧妙用哲学·····	69
三、精确的古代天文知识·····	70
四、历法·····	73
五、地理与气象·····	75
六、医学教育·····	79

第三章 入中医门，先迈过阴阳这道门槛

第一节 得其门而入·····	85
第二节 在生活中被发现的哲学·····	86
一、初识阴阳——生活中的体验·····	86
二、寻找共性——构建理论的雏形·····	90
第三节 《黄帝内经》对阴阳理论的评价与抉择·····	95
一、阴阳是宇宙中的基本规律——天地之道·····	95
二、阴阳是认识事物的最好方法——万物之纲纪·····	96
三、阴阳是世界多样性的原因——变化之父母·····	98

四、阴阳有生杀予夺之权——生杀之本始	100
五、探索未知世界的法宝——神明之府	101
六、明确的结论——治病必求于本	104
第四节 医学中的阴阳学说	105
一、一分为二	105
二、消长与平衡	111
三、转化互根	114
第五节 《黄帝内经》如何运用阴阳学说	118
一、从阴阳学说解“人”字	119
二、说明形体结构——人身有形，不离阴阳	120
三、健康的基本条件——阴平阳秘	122
四、分析病情——阴阳失调	130
五、诊断疾病的法则——辨别阴阳	137
六、治疗疾病的基本原则——调和阴阳	142
七、养生的最高境界——把握阴阳	148

第四章 五行学说：中医最常用的“语言”

第一节 五行学说的起源	165
一、生活中的五种物质	166
二、五行的特性	166
第二节 给万物贴上五行标签	169
一、取象比类法	169
二、比照五行归类表对号入座	170
三、说说我们身边的五行	172
第三节 《黄帝内经》中的五行学说	174
一、五行的生克	174
二、五行乘侮	180

040	第四节 中医妙用五行学说	182
041	一、中药里的五行	182
042	二、用五行语言解说五脏功能和他们之间的关系	185
043	三、分析疾病症状	190
044	四、预测疾病的传化与归宿	194
045	五、确定治疗法则	201
046	六、五行学说在应用中的选择与异化	205

“五行”说与《黄帝内经》中五行学说的源流

047	一、五行学说的源流	206
048	二、五行学说的源流	206
049	三、五行学说的源流	206
050	四、五行学说的源流	206
051	五、五行学说的源流	206
052	六、五行学说的源流	206
053	七、五行学说的源流	206
054	八、五行学说的源流	206
055	九、五行学说的源流	206
056	十、五行学说的源流	206

第一章

黄帝与《黄帝内经》



第一节 “黄帝”的故事

中国古代历史书说，约 5000 年前在我们这片锦绣般的中华大地上，曾经居住着若干个氏族社会的部落。这些氏族社会的部落，后来的史学家将他们称为诸侯国。黄帝族就是其中之一。

黄帝这个部落，国号“有熊”。黄帝本姓“公孙”，居住在北方地势较高的一个叫轩辕之丘的地方。因此黄帝既称“有熊氏”，又叫“轩辕氏”。后来又迁居到姬水，因而又姓姬。这种随居住地而取姓的习俗，在古代十分常见。比如大家所熟悉的那位传说活了 880 岁的彭祖，他本姓钱，叫“钱铿”。因为他的封地在彭，所以就姓彭了。现在这种取姓方法在中国好像不太多见了，但在受中国文化影响比较深的日本，他们的姓氏现在还有许多是这样取的，像“高桥”、“松下”等。所以姓公孙的黄帝部族迁到姬水就又姓“姬”，号“有熊氏”，又号“轩辕氏”。

关于“轩辕”之名，还有另一种传说。认为与黄帝发明的车战法有关。相传，当时黄帝在战争中发明了一种战法，作战的时候，将士站在战车上；停战或途中休息时，就把战车连接起来，围成一圈，只留一个空当作门可以出入，指挥员在中间，既可以方便指挥，又起到了保护指挥员的作用。古人把围有布幕的战车称作“轩”，把战车之间的空当（门）叫作“辕”，因为黄帝发明了这种战法，所以后人就把黄帝尊称为轩辕氏。“黄帝族”本来是一个氏族、一个部落的名称。但在传说中，人们又将“黄帝”看作一位贤明的君主，看成了一个人。

那么，为什么叫“黄”帝呢？《淮南子》对此曾有解释：“中央土也，其帝黄帝，其佐后土，执绳而制四方。”这是说黄帝是居于



中央的首领，管理四方，因为中央属土而黄色，又有“土德之瑞”，所以称为“黄帝”。“黄帝”之称，显然与阴阳五行的观念有关。如果剥掉阴阳五行观念的外壳，我们说，这与中华民族发祥地的地理环境有关。黄河流域是中华民族的摇篮，先民在黄河流域也就是现在的黄土高原一带活动。黄土高原是当时最适合从事农业生产的地区，土色黄，这应当是黄帝称“黄”的真正原因。

黄帝族曾在阪泉之野战胜炎帝（即神农氏），故炎黄两族融合为一。至今中华民族多自称是炎黄子孙。后来黄帝族又与蚩尤部族大战于涿鹿之野，斩杀蚩尤，使三个部族融合在一起。各部族尊黄帝为天子，听其号令。黄帝作为中华民族的人文先祖，从他登上历史舞台就以拯救天下苍生为己任，用武力平定了诸侯间的混战，将一个各部族星罗棋布、四分五裂的部落社会，推向了大一统的国家社会。他不仅促进了氏族间的融合，奠定了中华民族的雏形，也使得当时的生产力和科技发明有了划时代的跨越，引领着中华民族的先祖们，从蒙昧走向文明。

一、两场旷古之战与民族大融合

1. 阪泉之战

据说炎帝和黄帝是由少典部落分离出来的两个族群。炎帝是我国上古时代姜姓部落首领，号烈山氏或厉山氏，其部落原位于黄河上游、渭河地区。据《史记》等古籍追记，炎帝姓“伊耆”，名石年。炎帝长于姜水，故又姓“姜”。传说炎帝人身牛首，头上有角。炎帝有圣德，以火德王，故号炎帝。有关炎帝的传说在宝鸡民间流传，经久不衰。宝鸡市区和南郊常羊山建有炎帝祠、炎帝陵，海内外炎黄子孙在每年清明节和农历七月七，均举行盛大祭祀纪念活动。

炎帝族人最初的活动地域在今天陕西的南部，后来沿黄河向东

发展，成为黄河中游地区的强大部落联盟。依靠农业经济的稳定发展，首先壮大繁盛起来。

当炎帝作为黄河中游地区部落联盟首领之时，其内部各部落之间为争夺土地和财富开始经常发生侵伐征战，使得炎帝逐渐无力号令部下，其势力日衰。而黄帝部族却发展壮大，通过征讨周边的部落，势力不断向东方扩张，迫使炎帝部落向北方退却，最终导致黄帝与炎帝部落发生了冲突。支持传统炎帝统治的部落与支持新兴黄帝统治的部落在阪泉（今天的河北省涿鹿县东南）展开了决战，而阪泉这时也是炎帝最后的根据地了。

由于参战的两个部落都有很强的实力，战争的规模颇为壮观。黄帝部落和炎帝部落为了取得这次战争胜利，都作了相当充分的准备，他们不仅调动了本部落的全部力量，而且联合其他部落作为盟军，在这方面黄帝表现得更为出色。《史记·五帝本纪》说：“教熊黑貔貅羆虎，以与炎帝战于阪泉之野。”这里所说的熊、黑、貔貅、羆、虎并非猛兽飞禽，而是各部落图腾的名称。这场对决中大规模的战役一共发生了三次，厮杀得非常激烈。

首先，炎帝在黄帝没有防范的情况下，先发制人，率兵以火围攻，使得黄帝联军营盘经常浓烟滚滚，遮天蔽日。黄帝的大将应龙带人用水熄灭火焰，黄帝亲自率兵把炎帝赶回阪泉之谷。黄帝嘱咐手下士兵，只和炎帝斗智斗勇，不要伤其性命。在阪泉河谷中，黄帝一方竖起七面大旗，摆开了星斗七旗战法。炎帝火战失利后，面对星斗七旗战法，无计可施，一败涂地，躲回营内不敢挑衅。黄帝仰慕炎帝的医药和农耕技术，决心与他携手创建文明国家。他在炎帝营外摆阵练兵，千变万化的阵法层出不穷，让炎帝的士兵看得眼花缭乱。在长达三年多的操练中，黄帝各部的战斗力越来越强。黄帝一边以星斗七旗战法练兵作掩护，一边派士兵日夜掘进，早将洞穴挖到炎帝大营的后方。忽一日，黄帝兵将突然窜出，偷袭了炎帝营，活捉了炎帝，俘虏了兵丁，这一战让炎帝输得诚服，甘拜下风，



甘愿帮助黄帝烧荒垦田，治理家园。炎黄两个部落联合了起来，形成了今天华夏民族的主体。黄帝便取炎帝而代之做了部落联盟的首领。

2. 鏖战涿鹿

炎黄联盟后，不断融合，沿着黄河南北岸向今天的华北大平原西部地带发展。与此同时，兴起于东南地区的九夷部落（东夷集团的一支），也在其著名领袖蚩尤的领导下，以今天的山东为根据地，由东向西方向发展，开始进入华北大平原。

相传炎帝统治时期，各氏族、部落互相掠夺，为害百姓，其中蚩尤最为暴虐，炎帝、黄帝无力单独征讨。阪泉之战后，黄帝成为部落首领，但蚩尤仍继续作乱，不肯听命，经常前来骚扰。为了解除蚩尤部落的威胁，华夏集团与东夷集团之间的一场武装冲突也就不可避免了。涿鹿之战正是在这种历史背景下爆发的。这是远古时代一次很大规模的战争。

传说蚩尤，兽身人面，铜头铁脖子，头上有角，耳上生毛硬如剑戟，能吃砂石，其部落可能是以某种猛兽为图腾的氏族。他有兄弟八十一人，即八十一个氏族分支。蚩尤族善于制作兵器，其铜制兵器精良坚利，且部众勇猛剽悍，生性善战，善于角抵。其部族进入黄河中游地区后，首先与炎帝部族发生了正面冲突。蚩尤族联合巨人夸父部族和三苗一部，用武力挑战炎黄联盟。

当时蚩尤族集结了所属的 81 个支族（一说 72 族），在力量上占据优势。所以，双方接触后，蚩尤族便倚仗人多势众、武器优良等条件，主动向黄帝族发起攻击。黄帝族则率领以熊、罴、貔貅、羆、虎等为图腾的氏族迎战。战争爆发时，恰逢浓雾和大风暴雨天气，这很适合来自东南方多雨环境的蚩尤族展开军事行动。因此在初战阶段，黄帝族处境并不有利，曾经九战而九败（九是虚数，形容次数之多）。黄帝命应龙作水阵阻挡蚩尤，即利用位处上游的条

件，在河流上筑土坝蓄水，以阻挡蚩尤族的进攻。蚩尤请来能呼风唤雨的风伯、雨师对付。黄帝又命随军出征的女儿、名叫魃的旱神收云息雨，使狂风暴雨无影无踪，霎时烈日当空，把蚩尤的军队晒得焦灼不堪，四散逃命。蚩尤眼看就要战败，便使了一个绝招：他和他的弟兄张开大口吐雾，使大地白茫茫、迷濛濛一片，抬头不辨东西南北，使黄帝的军队迷失方向而蚩尤的军队却能时隐时现，运动自如。黄帝命人制作一辆指南车，用以辨别方向，并集中力量向蚩尤军队发动强大攻势。黄帝族把握战机，在玄女族的支援下，乘势向蚩尤族发动反击。并利用特殊有利的天候——狂风大作，尘沙漫天，吹号角，击鼙鼓，乘蚩尤部族迷乱、震慑之际，以指南车指示方向，驱众向蚩尤族进攻，终于一举击败敌人，并在冀州之野（也就是今天的河北省冀州）擒杀首领蚩尤。涿鹿之战就这样以黄帝族的胜利而宣告结束。

传说，黄帝与蚩尤一共打了三年仗，交锋了72次，最后战胜蚩尤于涿鹿之野。此后，黄帝族、炎帝族和蚩尤族等部落，相互融合，逐步形成了以炎黄族为主体的部落群体，成为中华民族的共同祖先。我国各族人民都认为是炎黄子孙。



二、黄帝时代的文明初创

1. 春风化雨，文明创生

黄帝很善于治理国家，而且又爱民如子，怎样才能使人们生活无忧、幸福安康呢？这就必须发展生产、改善技术、创造文字、制作历法、增强武备、研究医药……

（1）农桑

发展生产是提高生活水平的最主要办法。古时人们曾以捕鱼、打猎、采集野果，作为获取生活物资的来源。至黄帝时，单纯依靠