

国学精品书院



黄帝内经是一部关于天地宇宙、生命现象的伟大著作

# 黄帝内经

刘毅 编著



《黄帝内经》成书于西汉中晚期，此前天文、历法、地理、气象、医药，甚至社会科学、哲学、思维科学、语言学、文字学的成就皆在该书中有较为全面的体现。是我国现存文献中最早、最完善的一部医学典籍，是中医学理论体系形成的标志性著作，被历代医家视为“圭臬”，奉为“经典”。

本书是中华民族传统文化最重要的组成部分，是每位想要深刻了解传统文化之不可或缺的重要典籍。数十位中医专家，穷十余年之力，对奠定中医理论体系的医学巨著《黄帝内经》逐字逐句详注精译。力求将原典古奥之文辞，畅明其要言大意，意在为现代读者提供一个无障碍阅读巨著的本。



· 北京燕山出版社 ·



## 中华传统医药的圣经，医药养生修炼的源头活水

- 一、来自中医奇书《黄帝内经》的最核心的养生智慧。
- 二、比吃任何灵药都灵的进补方法。
- 三、千金难买的清心良方。
- 四、向真、至、圣、贤等人讨要健康长寿的奥秘和玄机。

责任编辑：马明仁 金贝伦  
封面设计： 工作室

ISBN 978-7-5402-2185-0



9 787540 221850 >

定价：480.00元（全十册）

国学精品书院



黄帝内经是一部关于天地宇宙、生命现象的伟大著作



# 黄帝内经

刘毅 编著



《黄帝内经》成书于西汉中晚期，此前天文、历法、地理、气象、医药，甚至社会科学、哲学、思维科学、语言学、文字学的成就皆在该书中有较为全面的体现。是我国现存文献中最早、最完善的一部医学典籍，是中医理论体系形成的标志性著作，被历代医家视为“圭臬”，奉为“经典”。

本书是中华民族传统文化最重要的组成部分，是每位想要深刻了解传统文化之不可或缺的重要典籍。数十位中医专家，穷十余年之力，对奠定中医理论体系的医学巨著《黄帝内经》逐字逐句详注精译。力求将原典古奥之文辞，阐明其要言大意，意在为现代读者提供一个无障碍阅读巨著的版本。



· 北京燕山出版社 ·

**图书在版编目(CIP)数据**

黄帝内经/王丙杰 主编. -北京:北京燕山出版社,2009.12

(国学精品书院/王丙杰主编)

ISBN 978-7-5402-2185-0

I. 黄… II. 王… III. 内经 IV. R221

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 218546 号

责任编辑 马明仁 金贝伦

---

策 划 人 王丙杰

封面设计  工作室

地 址 北京市宣武区陶然亭路 53 号

邮 编 100054

出 版 北京燕山出版社

发 行 全国各地新华书店

印 刷 北京市施园印刷厂

版 次 2010 年 1 月第 1 版第 1 次印刷

开 本 16 开 787 × 1092 毫米

字 数 4500 千字

印 张 300

定 价 480.00 元(全十册)

---

版权所有,盗印必究

如有印装质量问题,请与印刷厂联系

## 前 言

《黄帝内经》是中国最著名、最古老的中医典籍之一，也是一本包罗万象的奇异之书。它不像西医书籍那样总在解析生理、病理等专业词语，它还在帮助我们认知日常事物中的玄妙智慧，比如东西南北、春夏秋冬。

保持健康体质、防止疾病、益寿延年是人类共同向往的美好愿望。我们古代祖先很早就意识到这个问题。据有关记载，唐尧时代的人们就已懂得用舞蹈来预防关节疾病。在先秦诸子百家著作中，如《老子》、《庄子》、《吕氏春秋》等，就有许多关于养生的理论和方法的论述。但系统、完整的养生学术思想和理论体系，应当肇始于最早的中医典籍《黄帝内经》。该书不但全面而深刻地论述了养生防病的思想、理论、原则及方式方法等，而且把养生防病摆到了头等的位置上，以养生保健为主、防病重于治病的思想贯穿于整个《黄帝内经》之中。在《黄帝内经》养生学思想和理论的指导下，历代医学家和养生学家对养生学有诸多的继承发展，形成了我国独具特色的养生学，其学术思想、理论体系及方式方法在科学技术高度发达的今天仍然有巨大的指导意义和实用价值。尤其是当今人类物质、文化生活水平普遍提高，而自然生态环境却日益恶劣，人类疾病谱发生很大变化的情况下，《黄帝内经》的养生学思想与理论更彰显出其现实指导意义和实践价值。

本书立足《黄帝内经》，旁及历代各家，并密切结合现代，具有论述系统全面、内容丰富多彩、语言简洁通俗、方法切实易行的特点。读者如能潜心研读，对指导自身或他人养生保健、却病延年都应大有裨益。由于编者水平所限，个别地方不够完善、不够准确之处可能会存在，十分希望广大读者和同道们批评指正，使我们能在再版时加以纠正，使之能为人类健康事业作出更有贡献。

# 目 录

## 上卷·素问篇

卷 第 一 .....	2
上古天真论篇第一 .....	2
四气调神大论篇第二 .....	4
生气通天论篇第三 .....	7
金匱真言论篇第四 .....	10
卷 第 二 .....	12
阴阳应象大论篇第五 .....	12
阴阳离合论篇第六 .....	18
阴阳别论篇第七 .....	19
卷 第 三 .....	22
灵兰秘典论篇第八 .....	22
六节脏象论篇第九 .....	23
五脏生成篇第十 .....	27
五脏别论篇第十一 .....	29
卷 第 四 .....	31
异法方宜论篇第十二 .....	31
移精变气论篇第十三 .....	32
汤液醪醴论篇第十四 .....	34
玉版论要篇第十五 .....	36
诊要经终论篇第十六 .....	37

卷第五.....	40
脉要精微论篇第十七 .....	40
平人气象论篇第十八 .....	45
卷第六.....	49
玉机真脏论篇第十九 .....	49
三部九候论篇第二十 .....	54
卷第七.....	58
经脉别论篇第二十一 .....	58
脏气法时论篇第二十二 .....	60
宣明五气篇第二十三 .....	63
血气形志篇第二十四 .....	65
卷第八.....	66
宝命全形论篇第二十五 .....	66
八正神明论篇第二十六 .....	68
离合真邪论篇第二十七 .....	71
通评虚实论篇第二十八 .....	74
太阴阳明论篇第二十九 .....	77
阳明脉解篇第三十 .....	79
卷第九.....	80
热论篇第三十一 .....	80
刺热篇第三十二 .....	82
评热病论篇第三十三 .....	85
逆调论篇第三十四 .....	87
卷第十.....	89
疟论篇第三十五 .....	89
刺疟篇第三十六 .....	93

气厥论篇第三十七 .....	95
咳论篇第三十八 .....	96
<b>卷 第 十 一 .....</b>	<b>98</b>
举痛论篇第三十九 .....	98
腹中论篇第四十 .....	101
刺腰痛篇第四十一 .....	103
<b>卷 第 十 二 .....</b>	<b>106</b>
风论篇第四十二 .....	106
痹论篇第四十三 .....	108
痿论篇第四十四 .....	111
厥论篇第四十五 .....	112
<b>卷 第 十 三 .....</b>	<b>115</b>
病能论篇第四十六 .....	115
奇病论篇第四十七 .....	117
大奇论篇第四十八 .....	119
脉解篇第四十九 .....	121
<b>卷 第 十 四 .....</b>	<b>124</b>
刺要论篇第五十 .....	124
刺齐论篇第五十一 .....	125
刺禁论篇第五十二 .....	126
刺志论篇第五十三 .....	128
针解篇第五十四 .....	129
长刺节论篇第五十五 .....	130
<b>卷 第 十 五 .....</b>	<b>132</b>
皮部论篇第五十六 .....	132
经络论篇第五十七 .....	134
气穴论篇第五十八 .....	135
气府论篇第五十九 .....	137



卷 第 十 六 .....	139
骨空论篇第六十 .....	139
水热穴论篇第六十一 .....	142
卷 第 十 七 .....	144
调经论篇第六十二 .....	144
卷 第 十 八 .....	150
缪刺论篇第六十三 .....	150
四时刺逆从论篇第六十四 .....	154
标本病传论篇第六十五 .....	156
卷 第 十 九 .....	158
天元纪大论篇第六十六 .....	158
五运行大论篇第六十七 .....	161
六微旨大论篇第六十八 .....	166
卷 第 二 十 .....	171
气交变大论篇第六十九 .....	171
五常政大论篇第七十 .....	178
卷 第 二 十 一 .....	190
六元正纪大论篇第七十一 .....	190
刺法论篇第七十二 .....	219
本病论篇第七十三 .....	227
卷 第 二 十 二 .....	237
至真要大论篇第七十四 .....	237

卷第二十三 ..... 254

著至教论篇第七十五 .....	254
示从容论篇第七十六 .....	255
疏五过论篇第七十七 .....	257
微四失论篇第七十八 .....	260

卷第二十四 ..... 261

阴阳类论篇第七十九 .....	261
方盛衰论篇第八十 .....	263
解精微论篇第八十一 .....	265

## 下卷·灵枢篇

九针十二原第一 .....	270
本输第二 .....	274
小针解第三 .....	279
邪气脏腑病形第四 .....	281
根结第五 .....	288
寿夭刚柔第六 .....	291
官针第七 .....	294
本神第八 .....	297
终始第九 .....	299
经脉第十 .....	305
经别第十一 .....	316
经水第十二 .....	318
经筋第十三 .....	320
骨度第十四 .....	325
五十营第十五 .....	326
营气第十六 .....	327
脉度第十七 .....	328
营卫生会第十八 .....	330
四时气第十九 .....	333
五邪第二十 .....	335
寒热病第二十一 .....	336
癫狂第二十二 .....	338
热病第二十三 .....	341

厥病第二十四	344
病本第二十五	347
杂病第二十六	348
周痹第二十七	350
口问第二十八	352
师傳第二十九	355
决气第三十	357
肠胃第三十一	358
平人绝谷第三十二	359
海论第三十三	360
五乱第三十四	362
胀论第三十五	363
五癯津液别第三十六	366
五阅五使第三十七	367
逆顺肥瘦第三十八	368
血络论第三十九	371
阴阳清浊第四十	372
阴阳系日月第四十一	373
病传第四十二	375
淫邪发梦第四十三	377
顺气一日分为四时第四十四	378
外揣第四十五	380
五变第四十六	381
本脏第四十七	384
禁服第四十八	388
五色第四十九	391
论勇第五十	394
背腧第五十一	396
卫气第五十二	397
论痛第五十三	399
天年第五十四	400
逆顺第五十五	401
五味第五十六	403
水胀第五十七	404
贼风第五十八	405
卫气失常第五十九	407
玉版第六十	409
五禁第六十一	412
动输第六十二	413

五味论第六十三 .....	415
阴阳二十五人第六十四 .....	416
五音五味第六十五 .....	421
百病始生第六十六 .....	424
行针第六十七 .....	427
上膈第六十八 .....	428
忧患无言第六十九 .....	429
寒热第七十 .....	430
邪客第七十一 .....	431
通天第七十二 .....	434
官能第七十三 .....	437
论疾诊尺第七十四 .....	441
刺节真邪第七十五 .....	443
卫气行第七十六 .....	449
九宫八风第七十七 .....	452
九针论第七十八 .....	454
岁露论第七十九 .....	459
大惑论第八十 .....	462
痲疽第八十一 .....	465

上卷·素問篇

## 卷第一

### 上古天真论篇第一

#### 本篇要点

- 一、说明养生的积极意义,不仅可以预防疾病,而且是延年益寿的有效措施。
- 二、具体指出养生的方法:精神上的修养;饮食起居的调节;环境气候的适应;体格的锻炼。
- 三、人生的生、长、衰、老过程,以及生育的功能,主要关键都决定于肾气的盛衰。
- 四、举出四种养生者的不同养生方法和结果,来启示人们注意养生以去病延年。

#### 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。

适问于天师曰: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。

夫上古圣人之教下也,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,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，天恚嗔之心，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，酗酒行房，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。

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，个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

限定呢？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，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，形体衰疲。肾主水，接受其他各脏腑的精气而加以储藏，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，穿着装饰普通文彩的衣服，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。其次有称为贤人的人，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。

## 四气调神大论篇第二

### 本篇要点

一、具体叙述了在一年四季中适应气候变化的摄生法则。而适应气候变化，是养生



方法中的关键。

二、指出了违反四时气候的变化规律,是导致疾病发生的因素,从而进一步指出治未病的预防思想的重要性。

## 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,秋为痲疟,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,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,保养生发之气的方方法。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。