

普通高等教育“十五”国家级规划教材  
新世纪全国高等中医药院校规划教材

● 配套教学用书 ●

易学助考 口袋丛书

南京中医药大学 组织编写

内经选读

唐雪梅 等编著

● 学习重点

● 复习要点

● 考试难点

中国中医药出版社

新世纪全国高等中医药院校规划教材  
“国家级规划教材” 配套教学用书

易学助考口袋丛书  
内经选读

编 著 唐雪梅 翟玉祥  
编写单位 南京中医药大学

中国中医药出版社

·北 京·

**图书在版编目(CIP)数据**

内经选读/唐雪梅等编著. —北京:中国中医药出版社,2004.1

(易学助考口袋丛书)

ISBN 7-80156-532-0

I. 内… II. 唐… III. 内经—中医学院—教学参考资料 IV. R221

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 072572 号

中国中医药出版社出版

发行者:中国中医药出版社

(北京市朝阳区北三环东路28号易亨大厦 电话:64405750)

邮购电话:84042153 64065413 邮编:100013)

印刷者:北京市泰锐印刷有限责任公司

经销者:新华书店总店北京发行所

开本:787×1092毫米 32开

字数:139千字

印张:5.625

版次:2004年1月第1版

印次:2004年6月第2次印刷

册数:3001-6000

书号:ISBN 7-80156-532-0/R·532

定价:10.00元

如有质量问题,请与出版社发行部调换。

HTTP: //WWW.CPTCM.COM

## 出版前言

针对目前中医药院校学生在专业学习中普遍反映课本内容多,抓不住重点,理解记忆困难等问题,在“新世纪全国高等中医药院校规划教材”全面启用之际,我们适时策划了这套“易学助考口袋丛书”,作为新世纪规划教材的配套辅导读物,旨在帮助中医学生及其他学习中医者掌握各科学学习要点,提高专业学习效率,从容应对各种考试。

丛书共 12 册,分别由南京中医药大学、北京中医药大学及湖南中医学院等具有丰富教学经验的一线骨干教师编写,完全以新世纪规划教材为蓝本,紧扣教学大纲,将新教材每门课程中必须掌握的要点、重点、难点等关键核心内容提炼浓缩,以类似于教师授课板书和学生课堂笔记的新颖形式精心编排,力求简洁清晰,一目了然,使学生易学易记。

此外,疏朗的版式设计,留给学生自由补注加释的空间;小开本印制,便于携带,可随时翻阅温习。

编写这样的辅导丛书尚属首次,无经验可鉴,不足之处在所难免,我们将通过搜集学生的反馈,倾听各方面意见,不断修改完善,使其真正成为广大中医学子专业学习,应对考试的好帮手。

## 编写说明

《黄帝内经》是我国现存医学文献中成书年代最早的一部典籍,它比较全面地阐述了中医学的理论体系和学术思想,为中医学的发展奠定了基础,其确定的临床原则至今仍有效地指导着医疗实践,是学习和研究中医学的必读之书。

本书是“普通高等教育‘十五’国家级规划教材”、“新世纪全国高等中医药院校规划教材”《内经选读》的学习辅导用书,可为中医专业本科生、留学生、自考生的学习和复习应考提供帮助,亦可为高等中医药院校教师及中医临床工作者提供参考。本书以上述《内经选读》教材为蓝本,较之教材,又有如下特点:

1. 重点明确。本书按照《内经选读》教学大纲的要求,在每一章节前按掌握、熟悉、理解、了解四个层次明确告知学习要求,并在【精析】中分别用★、▲、◆、●四种符号明确标示,便于把握重点。

2. 方便记忆。除《内经》原文外,所涉内容多采用图、表形式,文字简约,语言精炼,便于记忆。

本书编写过程中,曾得到南京中医药大学博士生导师孙桐教授的悉心指导,在此深表谢忱!

由于受编著者水平所限,且编写时间匆促,书中的缺点和不当之处在所难免,恳望同道批评指正!

唐雪梅 翟玉祥

2003年8月于金陵

# 目 录

绪论 .....	1
第一节 《内经》的成书和沿革 .....	2
第二节 《内经》理论体系的形成、主要内容及学术特点 .....	2
第三节 《内经》的学术价值 .....	3
第四节 学习《内经》的方法 .....	4

## 原 著 选 读

第一单元 宝命全形 .....	7
第二单元 阴阳应象 .....	17
第三单元 藏气法时 .....	31
第四单元 血气精神 .....	43
第五单元 经脉之道 .....	59
第六单元 百病始生 .....	63
第七单元 病之形态 .....	85
第八单元 脉要精微 .....	115
第九单元 异法方宜 .....	137
附录一 《内经》的主要注家与注本简介 .....	151
附录二 经文诵读 .....	155
附录三 模拟试卷 .....	161
模拟试卷(一) .....	162
模拟试卷(二) .....	168

## 绪 论

★掌握《内经》理论体系的主要内容

▲熟悉《内经》的成书年代、沿革

●了解《内经》理论体系的建构方法、学术特点、学术价值和学习《内经》的方法

## 重点提示

## 第一节 《内经》的成书和沿革

## ▲成书年代

主要观点 { 黄帝时代  
 (有四种) { 战国时期  
           { 秦汉之际

          { 汉代(主要是西汉,其中有些篇章形成于东汉)

公认观点——主要内容出自战国,并自秦汉以来代有补充,将其编纂成书可能是在公元前一世纪的西汉中后期

## ▲沿革

《黄帝内经》的书名——首见于东汉班固的《汉书·艺文志》  
 ——该书载有“黄帝内经十八卷”

《素问》之名——始见于东汉末年张仲景的《伤寒杂病论·自序》,唐·王冰整理注释后,又经宋代林亿等校正的《增广补注黄帝内经素问》

——是现代通行的版本

《灵枢》——在汉代称为《九卷》,晋代又曾称为《针经》,唐代王冰始称为《灵枢》

——现在通行的版本是南宋史崧的校刊本

## 第二节 《内经》理论体系的形成、主要内容及学术特点

## ●《内经》理论体系的形成



- |      |   |                |
|------|---|----------------|
| 形成条件 | { | 社会的变革,巫术的衰落    |
|      |   | 医疗实践经验的积累      |
|      |   | 古代哲学思想的渗透      |
|      |   | 科学技术和科学思想发展的影响 |
| 建构方法 | { | 司外揣内           |
|      |   | 援物比类           |
|      |   | 直觉领悟           |
|      |   | 揆度奇恒           |

### ★《内经》理论体系的主要内容

- |   |      |   |      |
|---|------|---|------|
| { | 养生   | { | 病因病机 |
|   | 阴阳五行 |   | 病证   |
|   | 藏象   |   | 诊法   |
|   | 气血精神 |   | 论治   |
|   | 经络   |   | 运气   |

### ●《内经》理论体系的学术特点

天人合一,五脏一体——整体地把握生命规律

- |   |                  |
|---|------------------|
| { | 天人合一——人与自然是统一的整体 |
|   | 五脏一体——人体自身是统一的整体 |

人生有形,不离阴阳——辩证地对待生命活动  
候之所始,道之所生——从功能概括生命本质

## 第三节 《内经》的学术价值

### ●学术价值

- |   |                |
|---|----------------|
| { | 奠定了中医学独特的理论体系  |
|   | 确立了“天地人三才”医学模式 |
|   | 《内经》是一部治病的法书   |
|   | 树立了多学科研究医学的典范  |
- 创建经络学说,发明针灸疗法

## 第四节 学习《内经》的方法

### ●学习方法

- 利用工具书, 弄懂文理
- 借助注家, 弄通医理
- 联系临床实践, 领会精神实质

### 👉 难点提示

#### 1. 书名的由来

关于“黄帝”，传说有二：①“黄帝”是一个有道明君；②“黄帝”是一个伟大的氏族——黄帝族。

《内经》的“经”是经典，即常道、规范、门径的意思。

《内经》的“内”是与外相对而言，并无深意。

现存《内经》分《素问》、《灵枢》两部分，每部各 81 篇，计 162 篇。

素问：平素所讲问之书。

灵枢：王冰所加，其含义可能蕴涵着深刻的道家思想。

张介宾谓：“内者，性命之道；经者，载道之书。平素所讲问，是谓素问；神灵之枢要，是谓灵枢。”

#### 2. 作者

本书是众多医家的论文汇编，非一人一时之作，“黄帝”仅是托名。

# 原著选读



## 第一单元

# 宝命全形

★掌握养生的意义、原则和方法

★掌握「春夏养阳，秋冬养阴」的含义及「不治已病治未病」的预防医学思想

★掌握人之寿夭的根本因素

▲熟悉人体生长、发育、生殖、衰老的生理过程和肾气的作用

▲熟悉「四气调神」的养生之道及违背四时阴阳所产生的病变

▲熟悉古人对生命形成的认识

●了解人之生长壮老的过程

## 重点提示

## 101 【原文】

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<sup>[1]</sup>，和于术数<sup>[2]</sup>，食饮有节，起居有常，不妄作劳，故能形与神俱<sup>[3]</sup>，而尽终其天年<sup>[4]</sup>，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，故年半百而衰也。（《素问·上古天真论》）

## 【词解】

[1]法于阴阳：效法自然界寒暑往来的阴阳变化规律。

[2]和于术数：恰当地运用各种养生方法。

[3]形与神俱：形体与精神和谐协调。

[4]天年：天赋年寿，即自然寿命。

## 【精析】

## ★养生的意义和方法

法于阴阳	} 形与神俱
和于术数	
食饮有节	
起居有常	
不妄劳作	
	} 尽终天年

## 102【原文】

夫上古圣人之教下也，皆谓之虚邪贼风<sup>[1]</sup>，避之有时，恬憺虚无<sup>[2]</sup>，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<sup>[3]</sup>也。（《素问·上古天真论》）

## 【词解】

[1]虚邪贼风：泛指异常气候和外来致病因素。

[2]恬憺虚无：思想闲静，没有杂念。

[3]德全不危：懂得修身养性之道，并全面施行之，就不致于受到衰老的危害。

## 【精析】

## ★养生的原则

外避风邪——虚邪贼风，避之有时

内调精神——恬憺虚无，精神内守

## 103【原文】

帝曰：人年老而无子者，材力<sup>[1]</sup>尽邪？将天教然也？岐伯曰：女子七岁，肾气盛，齿更发长；二七而天癸至<sup>[2]</sup>，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<sup>[3]</sup>，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，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，乃能写。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。（《素问·上古天真论》）

### 【词解】

[1] 材力：精力，即生殖机能。

[2] 天癸至：肾气充盛产生的促进生殖功能发育、成熟、旺盛的精微物质充盛。

[3] 地道不通：指月经停止来潮。

### 【精析】

#### ▲人体生长壮老生理过程及肾气在其中的作用(表1-1)

表1-1 人体生长壮老生理过程及肾气在其中的作用归纳表

年 龄	一七→四七(女) 一八→四八(男)	五七→七七(女) 五八→八八(男)
肾 气	渐 盛	渐 衰
生殖机能	产生→成熟	减退→消失
外部表现	齿发肉筋骨 生长强壮	齿发肉筋骨面容 脱槁憔悴
内部变化	冲任盛，精气溢泻	冲任衰，精少



## 104【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，秋为痲症，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<sup>[1]</sup>，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<sup>[2]</sup>，奉生者少。（《素问·四气调神大论》）

## 【词解】

[1]飧泄：泻出未消化的食物。又称完谷不化的泄泻。

[2]痿厥：四肢软弱无力而逆冷的病证。

## 【精析】

## ▲四时养生方法及违反之危害(表1-2)

表1-2 四时养生方法及违反之危害归纳表

四时 (气象特点)	养生方法		逆四时的危害
	生活起居	精神调摄	
春 (发陈)	夜卧早起，广步于庭，被发缓形	以使志生	伤肝，夏为寒变，奉长者少
夏 (蕃秀)	夜卧早起，无厌于日	使志无怒	伤心，秋为痲症，奉收者少