

黄帝内经

· 理想藏书系列 ·

陈珞珈 编



吉林出版集团 出版社



■ 陈珞珈 编

黄帝内经

第四卷

吉林大学出版社



第四卷 目 录

下卷 灵 枢

师传篇第二十九	(629)
决气篇第三十	(634)
肠胃篇第三十一	(637)
平人绝谷篇第三十二	(639)
海论篇第三十三	(642)
五乱篇第三十四	(645)
胀论篇第三十五	(648)
五癃津液别篇第三十六	(653)
五阅五使篇第三十七	(656)
逆顺肥瘦篇第三十八	(659)
血络论篇第三十九	(663)
阴阳清浊篇第四十	(666)
阴阳系日月篇第四十一	(669)
病传篇第四十二	(672)
淫邪发梦篇第四十三	(676)
顺气一日分为四时篇第四十四	(679)
外揣篇第四十五	(683)
五变篇第四十六	(686)
本脏篇第四十七	(691)
禁服篇第四十八	(699)
五色篇第四十九	(704)
论勇篇第五十	(710)
背腧篇第五十一	(714)



黄帝内经

◎下卷
灵枢

卫气篇第五十二	(716)
论痛篇第五十三	(720)
天年篇第五十四	(722)
逆顺篇第五十五	(725)
五味篇第五十六	(727)
水胀篇第五十七	(730)
贼风篇第五十八	(733)
卫气失常篇第五十九	(736)
玉版篇第六十	(741)
五禁篇第六十一	(746)
动输篇第六十二	(749)
五味论篇第六十三	(752)
阴阳二十五人篇第六十四	(755)
五音五味篇第六十五	(763)
百病始生篇第六十六	(767)
行针篇第六十七	(772)
上膈篇第六十八	(775)
忧患无言篇第六十九	(777)
寒热篇第七十	(779)
邪客篇第七十一	(781)
通天篇第七十二	(787)
官能篇第七十三	(792)
论疾诊尺篇第七十四	(797)
刺节真邪篇第七十五	(801)
卫气行篇第七十六	(811)
九宫八风篇第七十七	(816)
九针论篇第七十八	(820)
岁露论篇第七十九	(828)
大惑论篇第八十	(834)
痲疽篇第八十一	(839)



师传篇第二十九

本篇要点

一、首先引用“入国问俗，入家问讳，上堂问礼”的一般道理，突出“临病人问所便”的重要性。说明在问诊过程中要特别注意病人的“喜爱”，从而有助于诊断。

二、其次用举例的方法，说明在临床上遇到“胃欲寒饮，肠欲热饮”的复杂病候，加之“王公大人，血食之君，骄恣纵欲，轻人，而无能禁之”的情况，医者必须加强说明教育，以取得病者与医生的合作，从而提高疗效。

三、最后叙述了“从外知内”的诊断机理，即根据肢体、五官的形态及功能改变，来测候内脏的大小、强弱和预后吉凶等，以说明望诊的重要性。



【原文】

黄帝曰：余闻先师，有所心藏，弗著于方，余愿闻而藏之，则而行之，上以治民，下以治身，使百姓无病，上下和亲，德泽下流，子孙无忧，传于后世，无有终时，可得闻乎？岐伯曰：远乎哉问也。夫治民与自治，治彼与治此，治小与治大，治国与治家，未有逆而能治之也，夫惟顺而已矣。顺者，非独阴阳脉，论气之逆顺也，百姓人民皆欲顺其志也。

黄帝曰：顺之奈何？岐伯曰：入国问俗，人家问讳，上堂问礼，临病人问所便。

黄帝曰：便病人奈何？岐伯曰：夫中热消瘴，则便寒；寒中之属，则便热。胃中热则消谷，令人悬心善饥。脐以上皮热，肠中热，则出黄如糜。脐以下皮寒，胃中寒，则腹胀；肠中寒，则肠鸣飧泄。胃中寒，肠中热，则胀而且泄；胃中热，肠中寒，则疾饥，小腹痛胀。

黄帝曰：胃欲寒饮，肠欲热饮，两者相逆，便之奈何？且夫王公大人，血食之君，骄恣从欲，轻人，而无能禁之，禁之则逆其志，顺之则加其病，便之奈何？治之何先？岐伯曰：人之情，莫不恶死而乐生，告之以其败，语之以其善，导之以其所便，开之以其所苦，虽有无道之人，恶有不听者乎？

黄帝曰：治之奈何？岐伯曰：春夏先治其标，后治其本；秋冬先治其本，后治其标。

黄帝曰：便其相逆者奈何？岐伯曰：便此者，食饮衣服，亦欲适寒温，寒无凄怆，暑无出汗。食饮者，热无灼灼，寒无沧沧。寒温中适，故气将持，乃不致邪僻也。

黄帝曰：《本脏》以身形支节腠肉，候五脏六腑之小小焉。今夫王公大人，临朝即位之君，而问焉，谁可扞循之，而后答乎？岐伯曰：身形支节者，脏腑之盖也，非面部之阅也。

黄帝曰：五脏之气，阅于面者，余已知之矣，以肢节知而阅之，奈何？岐伯曰：五脏六腑者，肺为之盖，巨肩陷，咽喉见其外。黄帝曰：善。

岐伯曰：五脏六腑，心为之主，缺盆为之道，髑骨有余以候

黄帝内经

◎师传篇第二十九

髀髀。黄帝曰：善。

岐伯曰：肝者，主为将，使之候外，欲知坚固，视目小大。黄帝曰：善。

岐伯曰：脾者，主为卫，使之迎粮，视唇舌好恶，以知吉凶。黄帝曰：善。

岐伯曰：肾者，主为外，使之远听，视耳好恶，以知其性。黄帝曰：善。愿闻六腑之候。

岐伯曰：六腑者，胃为之海，广骸、大颈、张胸，五谷乃容。鼻隧以长，以候大肠。唇厚、人中长，以候小肠。目下果大，其胆乃横。鼻孔在外，膀胱漏泄。鼻柱中央起，三焦乃约，此所以候六腑者也。上下三等，脏安且良矣。

【译文】

黄帝说：听说先师有许多心得，但没有在著作中记载下来，我希望听听并牢牢记住，以作为准则执行，在大的方面用以治疗民众的疾病，从小的方面可以保养自己的身体，使百姓不为疾病所困，上下亲善，造福后人，让子子孙孙不为疾病所忧虑，并让这些经验世代流传，朝夕常鉴。你可以告诉我吗？岐伯说：你的思想真深邃啊！不论治民、治身、治彼、治此，治小还是治大，治国还是理家，从来没有用逆行倒施的方法能治理好的，只有顺应客观规律，才行得通。所谓顺，不仅仅是指医学上阴阳、经脉、气血的逆顺，就是对待人民都要顺应民心。

黄帝说：怎样才能做到顺呢？岐伯说：到达一个国家后，要先问清楚当地的风俗习惯；进入人家时，要先问清楚他家的忌讳；登堂时更要先问清楚人家的礼节；医生临证时也要先询问病人怎样才觉得适宜。

黄帝问：使病人觉得适宜又该怎样做呢？岐伯说：由热而致多食易饥的消渴病人，适宜于寒的治法；属于寒邪内侵一类的病证，就适宜于热的治法。胃里有热，就会很快地消化谷物，叫人心似悬挂，总有饥饿感。脐以上的皮肤有热感，说明肠中有热，就会排出像糜粥一样的粪便。觉得脐以下的皮肤寒冷，就表明肠中有寒，会产生肠鸣飧泄的症状。如胃中有寒，肠中有热，就会



导致胀满泄泻；胃中有热，肠中有寒，就会引起易于饥饿、而小腹胀痛。

黄帝说：胃热宜食寒物，肠寒宜食热物，寒热两者性质相反，应该怎样治疗呢？尤其那些王公大人，肉食之君，都是性情骄傲恣意妄行轻视别人的，无法劝阻他们，且劝阻就算违背他们的意志，但如顺着他们的意志，就会加重病情。在这种情况下，如何顺适其宜？治疗时又应先从哪里着手呢？岐伯说：人没有不怕死的，谁不喜欢活着？如果医生告诉他哪些对身体有害，哪些对人身有益，并指导他怎样做，那么虽有不太懂情理的人，哪里还有不听劝告的呢？

黄帝问：怎样治疗呢？岐伯说：春夏时节，应先治在外的标病，后治在内的本病；秋冬之季，应先治在内的本病，后治在外的标病。

黄帝问：对那种习惯与病情相矛盾的又如何使其适宜呢？岐伯说：顺应这样的病人，但在日常生活中，应注意使他寒温适中。天冷时，要加厚衣服，不要使他冻得发抖；天热时，要减少衣服，不要使他热得出汗。在饮食方面，也不要吃过热过凉的食物。这样寒温适中，真气就能内守，邪气也就无法侵入人体而致病了。

黄帝说：《本脏》篇认为，根据人的形体、四肢、关节、肌肉等情况，可以测知五脏六腑的形态大小。但对于王公大人，他们想知道自己的身体状况，而医生又不能随便检查，该怎么回答呢？岐伯说：人的身形肢节，覆盖在五脏六腑的外部，观察它们也能了解内脏情况，但它不像望面色那样简单。

黄帝说：五脏精气的情况，可以由人的面部观察得知，我已经懂得了这些道理。但从肢节而察知内脏的情况，该怎样观察呢？岐伯说：五脏六腑中，肺所处的部位最高，如伞盖一样。根据肩的上下动态和咽喉的升凹陷情况，就能测知肺脏是怎样的。

黄帝说：讲得好。岐伯继续说：五脏六腑，心是主宰。以缺盆作为血脉的通道，观察两肩端骨距离的远近，再结合胸骨剑突的长短等，就可测知缺盆骨的部位，从而了解心脏的大小脆坚。

黄帝内经

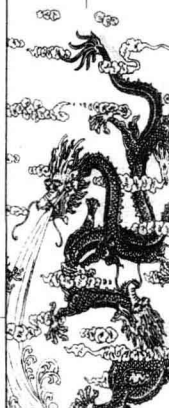
◎师传篇第二十九

黄帝说：很有道理。岐伯说：肝在五脏中，像位将军，开窍于目，要从外面测知肝是否坚固，就应观察眼睛的之小。

黄帝说：很好。岐伯说：脾脏捍卫全身，接受水谷的精微，并输送到身体各部。所以了解唇舌味口的好坏，就可知道脾病的吉凶。

黄帝说：对。岐伯说：肾脏主水液，观察耳的听力的强弱，可以测知肾脏的虚实。

黄帝说：讲得好，请再讲讲测候六腑的方法。岐伯说：六腑之中，胃为水谷之海，凡颊部肌肉丰满，颈部粗壮，胸部开阔的，说明胃容纳水谷的量很大。如鼻道深长，就可测知大肠的状况；如口唇厚而人中沟长，就可测候小肠的情况。下眼胞宽大的可知其胆气刚强；鼻孔掀露于外的，可知其膀胱易于漏泄。鼻柱中央高起的，可知其三焦固密。这就是用来测候六腑的一般方法。人体和面部的上中下三部匀称，这样脏腑就很安好。



决气篇第三十

本篇要点

- 一、说明精、气、津、液、血、脉六者的生成，其功用在滋养人体各脏器组织，从而产生正常的生理功能。
- 二、指出此六者病变的主要症状。这些都是由于过分耗损而引起的虚证的特征。
- 三、六气都依赖于脾胃健运和饮食物的精微化生而成。



黄帝内经

◎ 决气篇第三十

【原文】

黄帝曰：余闻人有精、气、津、液、血、脉，余意以为一气耳，今乃辨为六名，余不知其所以然。岐伯曰：两神相搏，合而成形，常先身生，是谓精。何谓气？岐伯曰：上焦开发，宣五谷味，熏肤、充身、泽毛，若雾露之溉，是谓气。何谓津？岐伯曰：腠理发泄，汗出溱溱，是谓津，何谓液？岐伯曰：谷入气满，淖泽注于骨，骨属屈伸，泄泽补益脑髓，皮肤润泽，是谓液。何谓血？岐伯曰：中焦受气，取汁变化而赤，是谓血。何谓脉？岐伯曰：壅遏营气，令无所避，是谓脉。

黄帝曰：六气者，有余不足，气之多少，脑髓之虚实，血脉之清浊，何以知之？岐伯曰：精脱者，耳聋；气脱者，目不明；津脱者，腠理开，汗大泄；液脱者，骨属屈伸不利，色夭，脑髓消，胫痠，耳数鸣；血脱者，色白，夭然不泽，其脉空虚，此其候也。

黄帝曰：六气者，贵贱何如？岐伯曰：六气者，各有部主也，其贵贱善恶，可为常主，然五谷与胃为大海也。

【译文】

黄帝说：听说人身有精、气、津、液、血、脉，而我本来认为这是“一气”，现在分为六种不同的名称，我不知道是什么道理？岐伯说：男女交媾，和合而成新的形体，在新的形体产生之前的物质叫做“精”。什么叫“气”？岐伯说：五谷所化生的精微物质，从上焦散布，熏蒸于皮肤，充养周身，滋润毛发，好像雾露一样溉养万物，这就叫做“气”。什么叫“津”？岐伯说：肌腠疏泄，像汗液一样溱溱地流出来的，叫做“津”。什么叫“液”？岐伯说：水谷精气充满到周身，外溢部分注于骨，使关节的屈伸滑利，渗出的部分，能补益脑髓；散布到皮肤，使皮肤润泽，这叫做“液”。什么叫“血”？岐伯说：饮食物经中焦所吸收的精气，取其精微部分再经气化而变化成的液体，这叫做“血”。什么叫“脉”？岐伯说：像隧道一样约束着营气的运行，不使它泛滥妄行，这叫做“脉”。



黄帝内经

◎ 下卷
灵枢

黄帝说：六气在人体的有余不足，如气的多少，脑髓的虚实，血脉的清浊，怎样才能知道呢？岐伯说：精的大量耗损，则使人耳聋。气的大量耗损，则使人视觉不明。津脱的，腠理开，汗大泄。液的大量耗损，使人关节屈伸不利，面色憔悴，脑髓消减，小腿疲软，常常耳鸣。血的大量耗损，可见面色苍白，枯槁无华，最后脉象也空虚无神。这就是六气不足的主要征候。

黄帝说：上述六气，在人体有没有主要与次要的区分呢？岐伯说：六气在人体是各有其分布部位，并且由各别脏器所主。其在人体的主要次要区别，只是从它们经常发挥的专门作用而分，但其来源，都依赖于脾胃的功能和饮食物的不断供给。



肠胃篇第三十一

本篇要点

本篇记述了从口唇至直肠的整个消化道的大体解剖。内容包括唇、齿、口、舌、会厌、咽门、胃、小肠、大肠、直肠等，分别对长度、宽度、周长、直径、重量、容量等方面作了说明。



【原文】

黄帝问于伯高曰：余愿闻六腑传谷者，肠胃之小大长短，受谷之多少奈何？伯高曰：请尽言之。谷所从出入浅深远近长短之度；唇至齿长九分，口广二寸半；齿以后至会厌，深三寸半，大容五合；舌重十两，长七寸，广二寸半；咽门重十两，广一寸半，至胃长一尺六寸；胃纡曲屈，伸之，长二尺六寸，大一尺五寸，径五寸，大容三斗五升；小肠后附脊左环，回周迭积，其注于回肠者，外附于脐上，回运环十六曲，大二寸半，径八分分之少半，长三丈三尺；回肠当脐左环，回周叶积而下，回运环反十六曲，大四寸，径一寸寸之少半，长二丈一尺；广肠传脊，以受回肠，左环叶脊上下辟，大八寸，径二寸寸之大半，长二尺八寸。肠胃所入至所出，长六丈四寸四分，回曲环反，三十二曲也。

【译文】

黄帝问伯高道：我想知道六腑传化水谷的情况，以及肠胃的大小、长短和容纳水谷的容量。

伯高说：请允许我详细地说明饮食从其入口到变成废物而排出所经过的有关的消化器官的深浅、远近、长短情况。唇与牙齿间长九分，口的宽度为二寸半，从牙齿后到会厌，深三寸半，能容纳食物；舌的重量为十两，长七寸，宽二寸半；咽门重十两，宽一寸半；自咽门到胃长一尺六寸；胃呈弯曲状，伸直了长二尺六寸，周长一尺五寸，直径五寸，能容食物三斗五升；小肠的后部附于脊部，从左向右环绕，层层折迭接回肠，与回肠相接部分的外侧附着于脐的上方，再回运环绕十六曲，周长二寸半，直径不到八分半，长三丈二尺；回肠在脐部向左回屈环绕，像树叶一样重迭而下，回行环绕，也有十六个弯曲，周长四寸，直径接近一寸半，长二丈一尺；广肠附着于脊部，接受来自回肠的内容物，并向左环绕盘迭脊部上下，周长八寸，直径二寸半有余，长二尺八寸。胃肠共长六丈零四寸四分，有三十二个弯曲。

平人绝谷篇三十二

本篇要点

- 一、介绍肠胃的大小、长度和生理功能。
- 二、指出平人绝食而死亡的日期，其死亡机理在于“水谷精气津液皆尽”。



【原文】

黄帝曰：愿闻人之不食，七日而死，何也？伯高曰：臣请言其故。

胃大一尺五寸，径五寸，长二尺六寸，横屈受水谷三斗五升，其中之谷，常留二斗，水一斗五升而满，上焦泄气，出其精微，慄悍滑疾，下焦下溉诸肠。

小肠大二寸半，径八分分之少半，长三丈二尺，受谷二斗四升，水六升三合合之大半。

回肠大四寸，径一寸寸之少半，长二丈一尺，受谷一斗，水七升半。

广肠大八寸，径二寸寸之大半，长二尺八寸，受谷九升三合八分合之一。

肠胃之长，凡五丈八尺四寸，受水谷九斗二升一合合之大半，此肠胃所受水谷之数也。平人则不然。胃满则肠虚，肠满则胃虚，更虚更满，故气得上下，五脏安定，血脉和利，精神乃居，故神者，水谷之精气也。故肠胃之中，当留谷二斗，水一斗五升；故平人日再后，后二升半，一日中五升，七日五七三斗五升，而留水谷尽矣；故平人不食饮七日而死者，水谷精气津液皆尽故也。

【译文】

黄帝说：请问一般人不进饮食，七天就会死亡，这是什么道理呢？伯高说：让我讲讲其中的道理吧。胃周长一尺五寸，直径五寸，长二尺六寸，其形弯曲，横于上腹，能容纳水谷三斗五升，其中经常容纳二斗谷物，一斗五升水液就满了。上焦主布散精气，将中焦化生的精微布散出去，其运行快速滑利；其余的向下焦传入大肠。小肠周长二寸半，直径八分又三分之一分，长三丈二尺，能容纳谷物二斗四升，水六升三合又三分之二合。迴肠周长四寸，直径一寸又三分之一寸，长二丈一尺，能容纳谷物一斗，水七升半。直肠击长八寸，直径二寸又三分之二寸，长二尺

黄帝内经

◎平人绝谷篇第三十二

八寸，能容纳谷物九升三合又八分之一合。肠胃的总长度，共计五丈八尺四寸，能容纳水谷九斗二升一合又三分之二合，这就是肠胃能够受纳水与谷物的总数。可是人在日常的生活中并不如此，因为当胃中纳满水谷时，肠内是空虚的，等到水谷注满肠中，则胃内又空虚了。肠胃交替地虚和满，所以气机才能上下畅行，五脏功能正常，血脉通利，精神内守。因此，神就是水谷精微之气所化。由于肠胃之内，经常容留谷物二斗，水一斗五升，所以一般健康人，每天都要解大便两次，每次排出的二升半，一天共排出五升，七天内总计为三斗五升，将肠胃所留的水谷完全排尽。因此说健康人如果七天不饮不食，就会死亡，这是由于水谷精气津液都已竭尽的缘故。

