

中华经典必读

崔晓丽一编译

文白对照 黄帝内经

不治已病治未病
不治已乱治未乱

余知百病生于气也。怒则气上，喜则气缓，悲则气消，恐则气下，惊则气乱，思则气结。智者之养生也，必顺四时而适寒暑，和喜怒而安居处，节阴阳而调刚柔。



中国纺织出版社

华经典必读

崔晓丽 / 编译

文白对照 黄帝内经



中国纺织出版社

内 容 提 要

《黄帝内经》简称《内经》，分为《素问》和《灵枢》两部分，是中国现存最早的一部医学典籍。本书全面总结了秦汉以前的医学成就，包含了生理学、病理学、诊断学、治疗原则和药物学等方方面面的医学理论，开创了中医学独特的理论体系，标志着中医学由单纯的经验积累上升为系统的理论总结阶段，为中国的医学发展提供了丰富的理论指导。

图书在版编目(CIP)数据

文白对照黄帝内经/崔晓丽编译. — 北京：中国
纺织出版社，2012.11

(中华经典必读)

ISBN 978-7-5064-8639-2

I. ①文… II. ①崔… III. ①《内经》—译文 IV.
①R221

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第097190号

策划编辑：曲小月 赵晓红	责任编辑：张天佐
特约编辑：吕 宏	责任印制：储志伟

中国纺织出版社出版发行

地址：北京东直门南大街6号 邮政编码：100027

邮购电话：010—64168110 传真：010—64168231

<http://www.c-textilep.com>

E-mail: faxing@c-textilep.com

北京凯达印务有限公司印刷 各地新华书店经销

2012年11月第1版第1次印刷

开本：787×1092 1/16 印张：20

字数：389千字 定价：29.80元

凡购本书，如有缺页、倒页、脱页，由本社图书营销中心调换

《黄帝内经》简称《内经》，是中国现存最早的一部医学典籍，与《伤寒论》、《金匱要略》、《温病条辨》并称为中国传统医学的四大经典著作。《内经》全面总结了秦汉以前的医学成就，包含了生理学、病理学、诊断学、治疗原则和药物学等方方面面的医学理论，开创了中医学独特的理论体系，标志着中医学由单纯的经验积累上升为系统的理论体系，为中国的医学发展提供了理论指导。

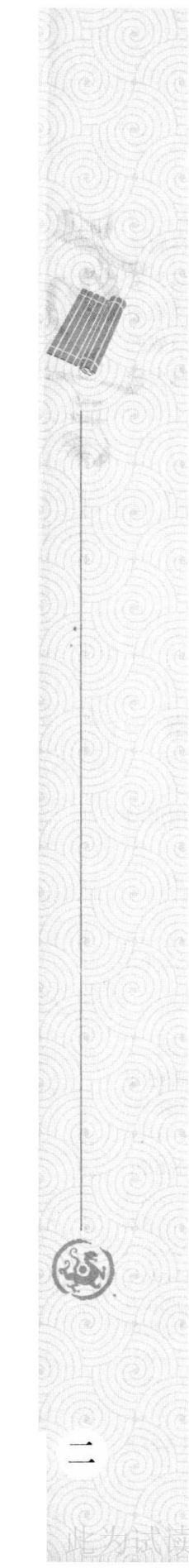
《内经》虽然冠有“黄帝”之名，在内容上也是以黄帝与岐伯、雷公等人对话的形式展开的，但其实际上是古代医家托轩辕黄帝之名创作而成的。关于《内经》的作者和成书年代，历来众说纷纭、莫衷一是，就目前研究来看，其所包含的各个篇章，应该不是一个作者在同一时间完成的，而是许多医家分别完成于不同时期。因此，《内经》一般认为是成书于春秋战国至两汉年间的，众多医家经验、理论观点的总结和汇编。

《内经》分为《素问》和《灵枢》两部分，各9卷81篇。

《素问》之名最早见于张仲景的《伤寒杂病论·自序》，侧重于对人体生命规律、生理、病理及治疗规律的论述。《灵枢》最早称《九卷》，又称《九虚》、《九灵》、《针经》等，后来王冰改称为《灵枢》，核心内容为解剖、针灸、经络学说等。

《内经》在整体观念、阴阳五行、藏象经络、病因病机、诊法治则、预防养生和运气学说等方面为中医学奠定了坚实的理论基础。整体观念，强调人体本身与自然界是一个整体，人体结构及其各个部分也都是彼此联系的有机整体。阴阳五行学说，把阴阳的对立统一看成是宇宙间万事万物产生、发展、变化的普遍规律，由此提出人体的阴阳平衡说，并以此来解释生理、病理现象，指导诊断与治疗。藏象经络，是研究人体脏腑组织和经络系统的生理功能、病理变化以及相互关系、与外环境的联系等内容的学说。病因病机，阐述各种致病因素作用于人体后是否发病，研究疾病发生、发展、转归及变化的内在机理。诊法治则，是中医认识和治疗疾病的基本原则，诊法有望、闻、问、切四诊法，治法则包括标本先后、治病求本、因势利导等手段。





《内经》在阐述病机病理的同时，更主张“不治已病治未病，不治已乱治未乱”，主张养生、摄生、益寿、延年。书中系统地阐述了中医的养生学说，对养生防病经验进行了重要总结，尤其强调社会和自然环境及精神因素对人体的影响，深入地研究了自然界气候对人体生理、病理的影响，并由此形成“运气学说”，以指导人们趋利避害，预防疾病。

《内经》在人体解剖与生理研究方面也取得了一定的成就。《灵枢》中详述了唇口几何、唇到齿距离、舌形重量、齿至咽距离等，所记述的大小、长度、容量、形态与相互关系同现代人体解剖学基本一致。书中对循环、消化和泌尿生殖等系统的功能，也有许多科学的论断，还详细论述了各种解剖术，如消化道解剖等。

《内经》还反对迷信鬼神，其医学理论都建立在中国古代哲学理论的基础之上，体现了中国古代朴素唯物主义辩证思想。

《内经》是中国古人关于天地和生命规律认识的百科全书，不仅涉及医学，还包罗了哲学、天文、历法、地理、气象、生态、社会、风俗等，内容博大精深，对中国社会的发展产生了深远影响。

《内经》成书两千多年来，《素问》和《灵枢》两部分历经辗转传抄，到唐宋之时就已残缺不全。唐朝宝应年间，王冰对《素问》进行整理，以二十四卷本刊行于世，后又经北宋校正医书局校正，是现存最早的通行本。南宋绍兴年间，史崧对《灵枢》进行校勘，经其整理完成的二十四卷本《灵枢经》成为现存最早和唯一行世的版本。《内经》原文近二十万字，本书精选其中最能反映中医学术理论和思想的篇章，略去了深奥难懂的理论或论述具体疾病及治疗方法的部分，以使读者能够有效地体会到传统中医的精髓。本书在做校勘整理时，以明代顾从德翻刻宋本《素问》为底本，以明代赵府居敬堂刊本《灵枢》为底本，同时参校其他版本，力求最大程度避免出现讹误、缺漏等现象，同时也十分注意提升译文的准确性和生动性，使得全书既具有学术的可靠性，又兼具养生保健书籍的可读性。当然，不妥和失误之处在所难免，欢迎读者批评指正。

编者

2012年8月

目 录

素

问

上古天真论篇·····	二	通评虚实论篇·····	一〇〇
四气调神大论篇·····	六	太阴阳明论篇·····	一〇六
生气通天论篇·····	九	热论篇·····	一〇九
金匱真言论篇·····	一四	评热病论篇·····	一一二
阴阳应象大论篇·····	一九	气厥论篇·····	一一七
灵兰秘典论篇·····	二九	咳论篇·····	一一八
六节藏象论篇·····	三一	举痛论篇·····	一二〇
五脏生成篇·····	三八	腹中论篇·····	一二四
五脏别论篇·····	四三	风论篇·····	一二九
异法方宜论篇·····	四五	痹论篇·····	一三二
移精变气论篇·····	四七	痿论篇·····	一三七
汤液醪醴论篇·····	五〇	厥论篇·····	一四〇
脉要精微论篇·····	五三	奇病论篇·····	一四四
平人氣象论篇·····	六一	脉解篇·····	一四八
玉机真脏论篇·····	六七	刺要论篇·····	一五三
三部九候论篇·····	七六	调经论篇·····	一五四
经脉别论篇·····	八二	标本病传论篇·····	一六四
脏气法时论篇·····	八五	天元纪大论篇·····	一六七
血气形志篇·····	九〇	至真要大论篇·····	一七二
宝命全形论篇·····	九三	疏五过论篇·····	二〇三
八正神明论篇·····	九六	征四失论篇·····	二〇七



灵枢

九针十二原·····	二一〇	逆顺肥瘦·····	二八三
邪气脏腑病形·····	二一八	病传·····	二八七
寿夭刚柔·····	二三一	外揣·····	二八九
本神·····	二三七	本脏·····	二九一
终始·····	二四一	五色·····	二九八
经脉·····	二五二	天年·····	三〇四
营卫生会·····	二七三	贼风·····	三〇七
师传·····	二七七	五味论·····	三〇八
海论·····	二八〇	通天·····	三一〇



素问





上古天真论篇

题

解

上古，一般来说是指三代（夏、商、周）以前没有文字记载的时期；天真，指先天赋予人的真气或真精，它和肾脏所藏的肾气以及肾精有着密切的关系。本篇着重讨论了上古时期的人们如何养护其天然之气以达到健康长寿目的的问题，以及先天真气对人体生长发育的影响，故篇名为“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。

乃问于天师曰：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，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，逆于生乐，起居无节，故半百而衰也。

《译文》

古代的轩辕黄帝，生来就非常聪明，年龄很小的时候就能言善论，年幼时对事物就有很强理解力，长大后思维敏捷、忠厚朴实，到了成年，功德毕具，就登上了天子之位。

黄帝问岐伯说：我听说上古时代的人们，大都能活过一百岁，而且动作灵活没有衰老的迹象；现在的人，年龄到了五十岁上下，就动作迟缓有了衰老的迹象。这种差别是因为时代和环境造成的呢？还是因为人们违背了养生之道呢？

岐伯回答说：上古时代的人，大都懂得养生之道，能够效法天地间阴阳变化的规律来调整自身体内的阴阳变化，适当地运用一些方法来调养精气，饮食有节制，起居有规律，不过分操劳，所以能够让精神和形体协调统一，活到人类应有的寿命，也就是活过百岁后才离开人世。而现今的人就不同了，人们把酒当成汤水贪饮不止，把任意妄为当成正常的生活规律，经常酒醉后还肆行房事，纵情色欲以致精竭阴枯，将体内的精气耗散殆尽，他们不懂得保持精气的盈满，不知道调养自己的精神，只知道贪图一时的享乐，违背了人生真正的乐趣，起居没有规律，所以活到五十岁上下就有了衰老的迹象。

原文

夫上古圣人之教下也，皆谓之虚邪贼风，避之有时，恬惔虚无，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。

译文

上古时代，通晓养生之道的圣人经常教导人们，对于四季中可能影响人们健康状况的气候变化，要注意及时回避，思想要保持清静安闲，无欲无求，体外没有邪气干扰，体内不要有情绪波动，人体与外界环境协调统一，体内的真气调和而没有损伤，精神持守于内而不耗散，疾病还怎么产生？所以上古的人们都能够心志安闲而少有私欲，心情安宁而不受外界的干扰，形体虽然在劳累而不会过分疲倦，人体真气和顺，每个人的欲望都能得到满足，每个人的愿望都能够实现。人们无论吃什么都觉得美味可口，无论穿什么都觉得很漂亮，对于当时的风俗习惯也都很满意，人们互相之间没有地位的高低贵贱感，人们可以说是十分的朴实。所以不良的嗜好不能干扰他们的视听，淫念邪说不能惑乱他们的心志，无论是愚笨的、聪明的，还是德才兼备的、才能低下的，都能做到不受外界事物的干扰，所以符合养生之道。他们之所以能活过一百岁而仍不衰老，就是因为他们掌握了养生之道而使天真之气不受危害的缘故。

原文

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。

《译文》

黄帝说：人年老了，就不能生育儿女了，是因为精力衰竭了呢？还是因为人体生长衰老的自然规律所决定的呢？

岐伯说：按正常的生理过程来说，女子七年为一个发育阶段，七岁左右，女子肾脏的精气开始旺盛，牙齿开始更换，毛发生长旺盛。十四岁左右，女子对生殖功能有促进作用的物质“天癸”，发育成熟，使任脉畅通，冲脉气血旺盛，月经按时来潮，开始具有生育能力。二十一岁左右，女子的肾气平和，智齿生长，身高也增长到最高点。二十八岁左右，女子的筋骨坚实，毛发生长茂盛，身体也非常健全强壮。三十五岁左右，女子面部的阳明经脉气血开始衰退，面容开始憔悴，头发也开始脱落。四十二岁左右，女子头面部的三阳经脉气血都衰减了，面容焦枯，头发变白。四十九岁左右，女子任脉空虚，冲脉气血衰弱，天癸竭尽，经闭不行，形体衰老，就不再有生育能力了。

男子八年为一个发育阶段，八岁左右，男子肾脏精力充实，毛发生长，牙齿开始更换。十六岁左右，男子肾气充盛，天癸发育成熟，精满溢泻，体内的阴阳之气调和，开始具有生育能力。二十四岁左右，男子肾气平和，筋骨强劲有力，智齿生长，身高也增长到最高点。三十二岁左右，男子筋骨强盛，肌肉充实，身体最为健全盛壮。四十岁左右，男子肾气开始衰退，头发开始脱落，牙齿也松动枯槁。四十八岁左右，男子躯体上部的阳气开始衰退，面容焦枯，鬓发斑白。五十六岁左右，男子肝气衰退，筋骨活动不便，动作迟缓。六十四岁左右，男子天癸竭尽，精气少，肾脏更加衰弱，形体也显得困惫。牙齿毛发脱落。人体的肾脏主水，它接受五脏六腑的精华而贮藏在里面，所以五脏的精气充盛，肾脏的精气才能盈满溢泻。而年龄大了，五脏精气都衰退了，筋骨无力，天癸竭尽。所以发鬓斑白，身体沉重，走路不稳，也就不再能生儿育女了。

黄帝说：有的人年龄已经很大却还有生育能力，是什么道理呢？

岐伯说：这是因为他的先天禀赋超过了常人，后天调养合理，虽然年纪大了，但气血经脉仍然畅通，并且肾脏功能没有完全衰退，仍然还具有生育能力。虽然能够生育，不过，一般来讲男子超过六十四岁，女子超过四十九岁，体内的阴精和阳气都已枯竭，是无法再生育的。

黄帝说：那些懂得养生之道的人，年龄都到了百岁，还有生育能力吗？

岐伯说：那些善于养生的人，能够推迟衰老，保持身体健康，所以即便年寿很高，仍旧具有生育能力。

《原文》

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，无恚嗔之心，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。辩列星辰，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》

黄帝说：我听说上古时代有精通养生之道的真人，他们能够掌握天地造化之机，把握阴阳变化的规律，吐故纳新，保守精神，身体和精神保持协调如一，所以他们的寿命能够长久，与天地同在，没有终了之时，这就是因为他们掌握了养生之道的结果。

在中古时代，有养生方面的至人，他们心性淳朴，掌握养生之道，能够使身体的阴阳变化和宇宙间的阴阳变化协调统一，能够适应春、夏、秋、冬四时气候的变迁，避开世俗的喧闹，保全精神，神游于天地之间，视觉、听觉能广及八方荒远之处，这就能够延长寿命，形体强健，这种人也和真人相同。

其次还有圣人，他们能够安居于平和的天地之间，顺从八风的变化规律，调节自己的嗜好来适应世俗的变化，无嗔无怒，他们的行为不脱离世俗，衣着打扮也和其他人没什么两样，他们的举动不仿效世俗，在外不使身体被忙碌的事务所劳累，在内不让思想纷扰患得患失，把清静乐观当成自己的任务，把悠然自得当成自己的

功劳，所以形体就不容易衰老，精神也不容易耗散，寿命也可以达到百岁。

再次，还有善于养生而德才兼备的贤人，他们能够效法天地的变化规律，遵循日月运行有昼夜盈亏的道理。分辨星辰的运行，顺从自然界阴阳的消长，根据四时寒暑变化的规律来调养身体，以求得符合上古时期的养生之道，也可以使他们的寿命延长，但却有一定的限度。



四气调神大论篇

题

解

四气，指春、夏、秋、冬四个季节的气候特点；调，就是调理、调摄；神，指的是精神、情志等的活动。本篇旨在告诫人们要顺应四时气候变化的规律，从而调理人的精神、情志，保持机体内阴阳的相对平衡，从而达到身体健康、预防疾病的目的。为强调本篇的重要性，故称“大论”，故篇名为“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，此夏气之应，养长之道也。逆之则伤心，秋为痎疟，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。

《译文》

春季的正月、二月、三月，是万物复苏的时节。大自然呈现出一片生机勃勃的景象，草木等万物欣欣向荣，为了适应这种自然环境，人们应该晚睡早起，起床后

到庭院中散步，披散开头发，穿着宽松的衣服，不要让身体受到束缚，以便让精神跟随春天万物的生发而舒畅有生机。对待事物也是如此，应该发生的就让它发生，而不要伤害它；应当给予的就给予，而不要剥夺它；应该培养的就培养，而不要惩罚它。这就是适应了春天的特点，是调养人体的方法与原则。如果违背了这个法则，就会损害肝脏之气，到了夏天还会发生寒冷性质的疾病。这是因为春季所发生的阳气，是夏天阳气生长的基础，如果春天的阳气不能生，那么夏天的阳气就不能长，从而出现阳气不足的虚寒病证。

夏季的四月、五月、六月，是草木繁荣秀丽的时节。天地阴阳之气相互交通，草木都开花结果了，为了适应这一环境，人们应该晚睡早起，不要厌恶白天太长，不要抱怨天气太热，要使心情保持愉快而不要轻易恼怒，要让精神像自然界的草木般充沛旺盛，身体应出些汗，使体内的阳气能够宣通开泄于外。天气虽然炎热，也不要长时间待在阴凉的环境中，而要适当地进行户外运动，这就是用夏长之气来调养的方法与原则。如果违背了这个法则，就会伤害心气，到了秋天还会容易患疟疾，这是因为夏长之气是秋天收敛能力的基础。夏长之气不足，秋天收敛的能力差了，就会发生疟疾之类的疾病，冬至时病情还有可能加重。

秋季的七月、八月、九月，是万物丰收和平定的时节。秋风渐急，秋高气爽，暑湿之气一扫而光，为了适应这种环境，人们应该早睡早起，起床时间要比春季稍迟些，要和鸡活动的时间大致相同，保持情绪的安定平静，从而缓解秋凉之气对身体的影响。要做到安定平静就要收敛自己的思绪，控制自己的心情，不急不躁，让秋季肃杀之气无法伤害到身体，从而使肺气通利调畅，这就是与秋季相适应的，能够保养人体收敛之气的方法与原则。如果违背了这个原则，肺气就会受到伤害，到了冬季还会发生完谷不化的腹泻病，因为秋季的收敛之气，是冬季闭藏的基础，如果秋天阳气未能很好地收敛，冬季的阳气闭藏的能力就差，于是就会出现阳虚腹泻的病证。

冬季的十月、十一月、十二月，是万物生命现象闭藏的时节。自然界中的阳气闭藏而阴寒之气兴盛，所以就会风寒凛冽，河水结冰，大地冻裂。为了适应这种环境，人们应该减少活动，应当早睡晚起，等到太阳升起后再起床，这样才能避免寒气的侵袭，使自己的情绪平静，如同有所收获而不肯泄露机密一样，保持平静而不露声色。还应当躲避寒气注意保暖，不要轻易让皮肤开张出汗，以免造成阳气散失。这些就是适应冬季闭藏的养生方法与原则。如果违反了这个原则，就会伤害肾气，到了春天就会发生痿病和厥病。这是因为冬天的闭藏是春天生阳的基础，如果冬天没有很好地闭藏，春天阳气当生而无法生，就会出现痿和厥之类的病证。

《原文》

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。

《译文》

天气是清静光明的，天气的规律及对生物界的强大影响是含蓄而不过分显露的，正是因为它的含蓄和健运不息，才会永生不灭，万古不衰。如果天气的强大力量不含蓄，就会使日月失去光辉，甚至昼夜不分，如同邪气充满了天地间，酿成灾害，从而使流畅的阳气变得闭塞不通，沉着的阴气遮蔽了光明，出现云雾弥漫，没有晴朗之日，正常的雨露不能按时下降。地气不升，天气不降，天地之气不能交通，使万物的生长发育不能进行，这样即便是名果珍木也会死亡。

如果邪气潜藏不散，邪风不断刮来，暴雨不断袭击，自然界四时变化就会紊乱，就破坏了万物生长的规律，使得万物的生长到了中途就夭折了。只有懂得养生之道的人，才能适应自然界的變化，所以身体没有疾病，如果万物都能适应这种变化，那么它们的生命力是不会衰竭的。

《原文》

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

如果违背了春季的养生原则，那么人体的少阳之气就不能生发，从而使肝气郁结发生病变。如果违背了夏季的养生原则，那么人体内的太阳之气就不能旺盛，就会出现心气内虚的病证。如果违背了秋季养生的原则，那么人体内的太阴之气就不能收敛，就会出现肺热喘息胸闷的病证。如果违背了冬季的养生原则，那么体内的少阴之气就不能闭藏，就会出现肾气虚惫的病证。以上所说的四时阴阳之气的变化，是万物生长收藏的根本，所以，懂得养生之道的人，春夏两季注意调养生长之气，从而使心肝两脏的功能旺盛；秋冬两季注意调养收藏之气，从而使肺肾两脏的精气充足，这就符合四时阴阳变化的根本规律，所以懂得养生之道的人，能够同自然界万物一样，顺应这正常生长发育的规律。如果违背了这一根本原则，就会摧残生命的本元，损坏身体的真气。

所以，天地四时阴阳之气的变化，才是决定万物的生长收藏以及万物的生与死的根本。违背它，就会发生灾害；顺从它，就不会得病。明白了这些就可以说是掌握养生之道了。

不过，这种养生之道，只有品德高尚的人才能奉行，而愚昧的人往往会背道而驰。能够顺从阴阳变化的规律，就能生存，而违背了这个规律，就会导致死亡；顺从这个规律，就能得到安定，违背这个规律，必然会产生祸乱。如果经常违背四时阴阳变化的规律，就会使体内的阴阳之气紊乱，就会产生十分危险的“内格”之病。

所以智慧超群、品德高尚的人，不会等到出现了疾病再进行治疗，而是倡导在没病的时候就坚持养生，以预防疾病的发生。如果等到出现了疾病才用药物治疗，就如同动乱已经形成才去治理，就好比感到口渴后才去挖井，发生战争了才去铸造兵器，岂不是太晚了吗！



生气通天论篇



生气，指人体的生命之气，这里主要指人体内的阳气；天，指的是自然界，通，是相应、贯通的意思。本篇主要阐述了人身阳气和自然界相互贯通的理论，故篇名为“生气通天论”。

《原文》

黄帝曰：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、五脏、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，清净则志意治，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。

《译文》

黄帝说：自古以来人的生命活动和自然界是息息相通的，这是生命的根本，这根本就是天地间的阴阳之气。凡是天地之间，四方上下之内的一切事物，无论是地上划分的九州，还是人体的九窍、五脏、十二关节，都与自然界的阴阳之气相互贯通。由于自然界阴阳之气的变化而产生了木、火、土、金、水五行，并且可以根据五行的性质，又将一切事物加以概括和分类，表现为湿、燥、寒三种阴气和风、暑、火三种阳气。如果人们经常违反自然界的五行和三阴三阳之气变化的规律，那么邪气就必然会伤害身体，因此说，能否根据自然界的阴阳变化来进行养生，是决定能否健康长寿的根本。

人和天气是相通的，人身上的阳气如果能像天气般清净光明，就能使情绪和平安静，顺应了这个道理，阳气就会充足，就能保护人体。这样，即便有贼风邪气，也无法伤害到人体，这是因为顺应了四时阴阳变化的规律和次序。所以善于养生的人，能够凝聚精神，来适应天气的变化，从而保持体内的阴阳之气和自然界的阴阳之气相互贯通。如果不这样，就会使人体内的九窍之气闭塞不通，人体外的肌肉之气壅滞不利，卫气固护的作用也就解散了，这是人们自己的过错造成的伤害，而使阳气受到削弱。

《原文》

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，体若燔炭，汗出而散。因于湿，首如裹，湿热不攘，大筋缛短，小筋弛长，缛短为拘，弛长为痿。因于气，为肿，四维相代，阳气乃竭。