

# 卷第一

## 上古天真论篇第一

昔在黄帝，〔黄帝：《史记》载，黄帝姓公孙，继神农氏而有天下，都轩辕之丘，以土德王，故号黄帝。〕生而神灵，〔神灵：智慧，即非常聪明灵慧。〕弱而能言，幼而徇齐，〔徇齐：迅疾，此言黄帝幼时智能发育快，对事物之理解敏捷迅速。〕长而敦敏，〔敦：为人忠诚厚实。敏：处事敏达。〕成而登天。乃问于天师曰：余闻上古之人，〔上古：指远古，即人类生活之早期时代。〕春秋皆度百岁，〔春秋：年龄。度：超过。〕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？〔句释：还是因为人们不懂养生之道而引起？〕岐伯对曰：上古之人，其知道者，〔知：懂得。道：修真养生之道。〕法于阴阳，〔法：效法、取法。阴阳：指天地变化的规律。〕和于术数，〔和：调。术数：修身养性之法。〕饮食有节，起居有常，不妄作劳，〔不妄作劳：不随便妄动，以免过度劳累。〕故能形与神俱，〔形与神俱：形体与精神活动一致。〕而尽终其天年，〔天年：人的自然寿命。一般以一百岁为天年。〕度百岁乃去。今时之人不然也，以酒为浆，〔以酒为浆：指饮酒过度。〕以妄为常，醉以入房，以欲竭其精，以耗散其真，〔真：真元之气。〕不知持满，〔持：保持。满：精气充满。〕不时御神，〔不时御神：不以时调养精神。〕务快其心，逆于生乐，〔务快其心，逆于生乐：快于心欲之用，则违背养生之乐矣。〕起居无节，故半百而衰也。夫上古圣人之教下也，〔圣人：对养生之道有高度修养的人。〕皆谓之虚邪贼风，〔虚邪贼风：泛指四时一切反常的气候变化。〕避之有时。恬惔虚无，〔恬：静。惔：安。恬惔虚无：指人的思想清静无欲。〕真气从之，精神内守，病安从来。是以志闲而少欲，〔志闲：思想清静无为。〕心安而不惧，形劳而不倦，气从以顺，〔气从以顺：正气从而通顺。〕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。〔朴：朴素、朴实。〕是以嗜欲不能劳其目，〔目：精神之所关注。嗜欲不能劳其目：心神既朴，则嗜欲不能劳其目。〕淫邪不能惑其心，〔淫邪不能惑其心：心神既朴，则淫乱邪恶不能惑乱其心。〕愚智贤不肖，不惧于物，〔愚智贤不肖，不惧于物：愚笨、聪明贤良或不贤之各种不同的人，不为外物所惊

扰。〕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。〔德：修养而有得于心。即只有掌握了养生之道，才能保全天真之气而不被伤害。〕

帝曰：人年老而无子者，材力尽邪？〔材力：精。尽：竭。邪：同“耶”。〕将天数然也？〔将：同“抑”，“还是”之义。天数：天赋之限数也，指自然之生长发育规律。〕岐伯曰：女子七岁，肾气盛，齿更发长。〔齿更：即更换乳齿。〕二七而天癸至，〔天癸：指肾所藏之精，是一种促进生长和生殖机能的物质。〕任脉通，太冲脉盛，月事以时下，〔月事：指月经。〕故有子。三七，肾气平均，〔平均：充满。〕故真牙生而长极。〔真牙：即智齿。〕四七，筋骨坚，发长极，身体盛壮。五七，阳明脉衰，〔阳明脉：指手足阳明经脉。〕面始焦，〔焦：憔悴。〕发始堕。〔阳明脉衰，面始焦，发始堕：阳明经脉上行于头面发际，经气衰，气血不荣于头面部，可出现面焦发脱的症状。〕六七，三阳脉衰于上，〔三阳脉：指手足之太阳、阳明、少阳各三条阳脉。三阳之脉皆上于头。〕面皆焦，发始白。七七，任脉虚，太冲脉衰少，天癸竭，地道不通，〔地道不通：经水绝止。〕故形坏而无子也。〔形坏：形体衰老。〕丈夫八岁，〔丈夫：男子。〕肾气实，〔实：充实。〕发长齿更。二八，肾气盛，天癸至，精气溢泻，〔精气溢泻：肾气充实，精充满而外泻。〕阴阳和，〔阴阳和：男女和合。〕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，肾脏衰，形体皆极。八八，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，〔解堕：同“懈惰”，指筋骨松懈，懒于动作。〕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，〔却老而全形：防止衰老而保持形神俱全的健康状态。〕身年虽寿，能生子也。

黄帝曰：余闻上古有真人者，〔真人：指养生修养最高的，能掌握天地阴阳变化规律，保全精神和真气的一种人。〕提挈天地，〔提挈天地：提指地，挈指天，言其能支配天地变化之规律。〕把握阴阳，呼吸精气，〔呼吸精气：呼接于天，故通乎气，吸接于地，故通乎精。指呼吸天地间精微之气。〕独立守神，〔独立：即自作主宰。守神：即精神内守。〕肌肉若一，故能寿敝天地，〔敝：尽。〕无有终时，此其道生。中古之时，有至人者，〔至人：其修养与真人相近，亦能保精全真，长有天命。〕淳德全道，〔淳德全道：即修养其德，保全其道。〕和于阴阳，调于四时，去世离俗，〔去世离俗：身居世俗之内，心超世俗之外。〕积精全神，游行天地之间，视听八达之外，〔游行天地之间，视听八达之外：意念通达于天地间，视听敏锐，能远及八方之外。〕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，〔八风：泛指自然界气候变化。〕适嗜欲于世俗之间，无恚嗔之心，〔恚：音“hui”，怒。嗔：盛。〕行不欲离于



世，〔行不欲离于世：其行为不离世俗。〕被服章，举不欲观于俗，〔举不欲观于俗：其举动不必随俗而变。〕外不劳形于事，内无思想之患，以恬愉为务，以自得为功，〔以恬愉为务，以自得为功：以恬淡愉悦为要务，以悠然自得为己功。〕形体不敝，〔敝：坏也。形体不敝：形体不衰老。〕精神不散，亦可以百数。其次有贤人者，法则天地，〔法则天地：以天地之道为法则。〕象似日月，〔象似日月：顺应日月之昼夜盈亏变化。〕辩列星辰，〔辩列星辰：观察辨别星辰之变化。〕逆从阴阳，〔逆从阴阳：顺从阴阳升降变化的规律。〕分别四时，将从上古，合同于道，亦可使益寿而有极时。〔极：尽，即尽其天年。〕

## 导读分析

### 一、篇名解析 ▶▶▶

本篇以上古人的养生，特别要注意保养先天真气为立论的基础而论，故篇名为《上古天真论》。

### 二、文章大意 ▶▶▶

古人保持长寿的主要方法有四：一是顺应四时的变化，“和于阴阳，调于四时”之养生原则和“春夏养阳，秋冬养阴”的方法；二是锻炼身体，修身养性，即“和于术数”；三是保持正常的生活规律，“饮食有节，起居有常，不妄作劳”，否则必致早衰；四是调摄精神，保养正气。本篇又提出“真气”即“正气”，“天癸”是一种与肾气有密切关系、可促成生殖功能成熟的物质等概念，指出肾气对男女生、长、壮、老具有十分重要的作用。

通过对古代养生家不同养生方法及效果的讨论，本文提出了保养天真之气，以却病延年的原则、方法和道理；强调肾气旺盛为长寿的基础；延年益寿的关键是保养人的“精、气、神”。

### 三、结构分析 ▶▶▶

第1段：讨论了养生的主要法则及其与长寿的关系

第2段：从人体生长发育、衰老及生殖功能方面的客观规律，强调肾气在生命过程中的主导作用

第3段：以四种养生家为例，指出寿命长短，取决于顺应天地四时阴阳而保养精、气、神的程度

1. 掌握天地阴阳变化规律，保全精神（真人）
2. 身居世俗之内，心超世俗之外（恬淡虚无，精神乃治）（至人）
3. 掌握养生之道，保全正气（圣人）
4. 顺应四时，修身养性，延年益寿（贤人）



## 四气调神大论篇第二

春三月，此谓发陈，〔发：生发。陈：过去。发陈：推陈出新，除旧更新。〕天地俱生，万物以荣，夜卧早起，广步于庭，被发缓形，〔被：通“披”，松缓衣带，舒展形体。〕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。〔句释：夏长之气是以春生之气为基础的，如春天养生不好，阳气生发不足，提供给夏长的基础差，夏天就容易发生阳气不足的寒性病变。〕夏三月，此为蕃秀，〔蕃：茂盛、繁茂。秀：华丽、秀丽。〕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。〔句释：夏逆于上，秋无以收，则冬无所藏，阳不归原，根气已损，至冬时寒水当令，无阳热温配，故冬时为病。〕秋三月，此谓容平，〔容：收容。平：平定。秋三月，此谓容平：秋天的三个月，是万物由华秀而结实，处于收容平定的收成季节。〕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，〔飧泄：指水谷不分的寒性腹泻。飧，音“sūn”。〕奉藏者少。冬三月，此谓闭藏，水冰地坼，〔坼：音“chè”，裂开。〕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，〔亟：迅速。去寒就温，无泄皮肤，使气亟夺：应该保持阳气，不要使阳气受剥夺。〕此冬气之应，养藏之道也。逆之则伤肾，春为痿厥，奉生者少。〔痿：痿废不用。厥：厥冷。句释：冬失所养，奉生者少，则肝虚，肝虚则筋失其养而病为痿；冬不能藏则阳气虚，不能达于四肢，故病为厥。〕

天气，清净光明者也，藏德不止，〔藏：隐藏而不显露。德：自然气候中含有促进万物与人类生化作用的力量。〕故不下也。天明则日月不明，〔明：显露。天明则日月不明：若天不藏德而反显露于外者，即为天明。如果天明，则自然界的正常规律被破坏，而日月为之隐晦不明。〕邪害空窍，阳气者闭塞，地气者冒明，〔阳气者闭塞，地气者冒明：天气闭塞而不下降，则地气即昏冒而不能上承。〕云雾不精，〔精：通“晴”。〕则上应白露不下，交通不表，〔交通：天地之气互相感应。不表：不彰明。〕万物命故不施，〔不施：不能受其施化。〕不施则名木多死。恶气不发，风雨不节，白露不下，则菀槁不荣。〔菀：郁、抑郁。槁：枯槁。〕贼风数至，暴雨数起，天地四时不相保，与道相失，则未央绝灭。〔央：作“中”字解，即一半。未央绝灭：生物未活至其寿命的一半就死亡了。〕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。〔句释：少阳之令不能生发，肝气被郁而内变诸

病。〕逆夏气，则太阳不长，心气内洞。〔洞：空虚。太阳不长，心气内洞：太阳之令不长，心气内虚而为诸病。〕逆秋气，则太阴不收，肺气焦满。〔焦满：焦灼而胀满。太阴不收，肺气焦满：太阴之令不收，清肃之令不行，而肺热叶焦，发为胸闷胀满之病。〕逆冬气，则少阴不藏，肾气独沉。〔独：为“浊”之误。肾气独沉：指肾气混浊而消沉，而不能上济于心。〕

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，圣人之行之，愚者佩之。〔佩：古与“背”同声，通用。〕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。〔格：拒。〕

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，〔锥：兵器。〕不亦晚乎！

## 导读分析

### 一、篇名解析 ▶▶▶

本篇主要论述人体应顺从四时气候的变化来调摄精神活动，使之适合自然界生长收藏的规律，从而达到养生防病的目的，故篇名为《四气调神大论》。

### 二、文章大意 ▶▶▶

本篇论述了四时气候有春温、夏热、秋凉、冬寒的不同，指出春夏秋冬四时阴阳变化是促使万物生长收藏的根本动力，人体也应顺从四时阴阳而调之；阐述了顺应四时之气调摄精神意志的方法，并从“从”、“逆”两个方面反复论证顺应四时之气调摄精神意志的必要性，突出强调“天人相应”的内经理论体系养生学基本思想；最后提出“不治已病治未病”的观点，强调重视早期诊断，早期治疗。

### 三、结构分析 ▶▶▶

第1段：提出了顺应四时的养生方法——四时调神法

第2~4段：讨论了顺应四时阴阳与健康长寿的关系

1. 第2段：阴阳协调生气不竭

2. 第3段：分述逆四时阴阳变化所致的阴阳失调，五脏不和

3. 第4段：四时阴阳是万物之根本，顺阴阳必生，逆阴阳必死

第5段：提出“不治已病治未病”，强调治未病是养生的一个基本内容



## 生气通天论篇第三

黄帝曰：夫自古通天者，〔通天：人的生命活动与天气（自然界）相通。〕生之本，本于阴阳。〔生之本，本于阴阳：生命的根本在于阴阳的变化。〕天地之间，六合之内，〔六合：四方上下，合称“六合”。〕其气九州、九窍、五脏、十二节，〔九州：古代九个地名。九窍：上五官七窍、下二阴两窍，共九窍。五脏：心、肝、肺、脾、肾之称。十二节：两手两足各三大关节。〕皆通乎天气。其生五，〔五：即五行。〕其气三，〔三：三阴三阳之气。〕数犯此者，则邪气伤人，此寿命之本也。苍天之气，清静则志意治，顺之则阳气固，虽有贼邪，弗能害也，此因时之序。〔因：相依就。序：先后次序。〕故圣人传精神，〔传：通“转”，聚。音“tuán”。〕服天气，〔服：从，顺。〕而通神明。〔神明：指阴阳的变化。〕失之则内闭九窍，外壅肌肉，卫气散解，此谓自伤，气之削也。

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，〔攘：音“rǎng”，除。〕大筋纆短，〔纆：音“ruǎn”，收缩。〕小筋弛长，〔弛：放，放纵。〕纆短为拘，弛长为痿。因于气，为肿，四维相代，〔四维：指四时。代：更代。四维相代：四时邪气更替伤人。〕阳气乃竭。

阳气者，烦劳则张，〔张：鸱张亢盛。〕精绝，〔绝：衰竭。〕辟积于夏，〔辟积：重复。〕使人煎厥。〔煎厥：病名。〕目盲不可以视，耳闭不可以听，溃溃乎若坏都，〔溃：漏、旁决。都：水泽所聚。〕汨汨乎不可止。〔汨：急流。〕阳气者，大怒则形气绝，而血菀于上，〔菀：茂盛貌，同“郁”。〕使人薄厥。〔薄：迫。〕有伤于筋，纵，其若不容，汗出偏沮，使人偏枯。汗出见湿，乃生痲痲。〔痲：小疖。痲：汗疹。〕高粱之变，足生大丁，〔高：同“膏”。梁：粱。足：足以，非手足之足。高粱之变，足生大丁：过食肥美厚味，多易产生大的疔疮。〕受如持虚。〔受如持虚：形容如手持空器以受物般易于生病。〕劳汗当风，寒薄为皴，〔皴：俗称“粉刺”。〕郁乃痲。阳气者，精则养神，柔则养筋。开阖不得，寒气从之，乃生大倮。〔倮：音“lǚ”，脊背弯曲。〕陷脉为痿，留连肉腠。俞气化薄，传为善畏，及为惊骇。营气不从，逆于肉理，乃生痲。魄汗未尽，形弱而气烁，穴俞以闭，发为风疰。故风者，百病之始也，清静则肉腠闭拒，虽有大风苛毒，弗之能害，此应时之序也。故病久则传化，上下不并，〔上下不并：即气机升降失常。〕良医弗为。故阳畜积病死，而阳气当隔，隔者当泻，〔阳畜积病死……隔者当泻：阳气蓄积，就要阻塞不通，应当用泻的方法来治



疗。〕不亟正治，粗乃败之。故阳气者，一日而主外，平旦人气生，日中而阳气隆，日西而阳气已虚，气门乃闭。〔气门：玄府，指汗孔。〕是故暮而收拒，无扰筋骨，无见雾露，反此三时，〔三时：即平旦、日中、日西。〕形乃困薄。

岐伯曰：阴者，藏精而起亟也；〔亟：音“qi”，迅速，急切。〕阳者，卫外而为固也。阴不胜其阳，则脉流薄疾，〔薄：迫。疾：急速。薄疾：急迫。〕并乃狂。〔并乃狂：并者，阳邪入于阳分，阳盛则狂。〕阳不胜其阴，则五脏气争，九窍不通。是以圣人陈阴阳，筋脉和同，骨髓坚固，气血皆从。如是则内外调和，邪不能害，耳目聪明，气立如故。〔气立如故：真气独立，运行如常。〕风客淫气，〔风客淫气：风为阳邪，客于肤表，是为淫伤于气。〕精乃亡，邪伤肝也。因而饱食，筋脉横解，肠澼为痔。因而大饮，则气逆。因而强力，〔强力：强力入房，或指过度用力。〕肾气乃伤，高骨乃坏。〔高骨：腰高之骨。肾气乃伤，高骨乃坏：腰为肾之府，高骨坏而不能动摇，说明肾将惫矣。〕凡阴阳之要，阳密乃固，两者不和，若春无秋，若冬无夏，因而和之，是谓圣度。〔圣度：圣人调养的法度。〕故阳强不能密，阴气乃绝。阴平阳秘，精神乃治，阴阳离决，精气乃绝。因于露风，乃生寒热。是以春伤于风，邪气留连，乃为洞泄。〔洞泄：下利无度。〕夏伤于暑，秋为痲疟。秋伤于湿，上逆为咳，发为痿厥。冬伤于寒，春必温病。〔句释：冬受病则奉生者少，至春时容易感受春温之气而发病。〕四时之气，更伤五脏。〔句释：寒暑温凉，递相胜负，故四时之气更替而伤五脏之和。〕

阴之所生，本在五味，阴之五宫，〔五宫：指五脏。〕伤在五味。是故味过于酸，肝气以津，脾气乃绝。味过于咸，大骨气劳，〔大骨：泛指全身骨骼。〕短肌，心气抑。味过于甘，心气喘满，色黑，肾气不衡。味过于苦，脾气不濡，胃气乃厚。味过于辛，筋脉沮弛，〔沮：坏。〕精神乃央。〔央：同“殃”。〕是故谨和五味，骨正筋柔，气血以流，腠理以密，如是则骨气以精，〔骨气以精：有形之骨，无形之气，皆以精粹。〕谨道如法，长有天命。

## 导读分析

### 一、篇名解析▶▶▶

本篇主要论述人的生命活动与自然界息息相通的道理，故篇名为《生气通天论》。

### 二、文章大意▶▶▶

本篇说明人的生气与天（自然）密切联系，强调要本于阴阳。六淫为患，产生多种诸如大倮、痿、善畏、惊骇、痲肿、风疟、拘挛等疾病，总离不开阴阳的变化。文章重点说明阳气失常在病理上的影响，论述了饮食五味与人体健康的关系。



### 三、结构分析 ▶▶▶

第1段：人之阴阳与自然界之阴阳内外相通，而为生命之根本

第2~3段：“阳气者，若天与日，失其所则折寿而不彰”、“苍天之气，清静则志意治”，则是借天和太阳来比喻人体阳气的重要性及“阳气者，精则养神，柔则养筋”的作用；并以具体的病症“煎厥”、“薄厥”来说明阳气失常的病机、症状

第4段：讲述人体内阴气与阳气的相互关系

第5段：讲述阴精的作用及五味所伤

## 金匱真言論篇<sub>第四</sub>

黄帝问曰：天有八风，〔八风：指东、南、西、北、东南、西北、东北、西南八方之风。天有八风：概括自然界气候经常的多种变化。〕经有五风，〔经：指经脉，连属五脏。经有五风：五脏经脉均可因风邪侵入而发病。〕何谓？岐伯对曰：八风发邪，以为经风，触五脏，邪气发病。所谓得四时之胜者，春胜长夏，〔长夏：春秋之间，相当于农历六月。〕长夏胜冬，冬胜夏，夏胜秋，秋胜春，所谓四时之胜也。

东风生于春，病在肝，俞在颈项。〔东风生于春：东风常见于春季。俞在颈项：为经气转输之处，春气开发向上，经气也应而向上，故经气转输之处在颈项。句释：春气主风，风气通于肝，故春季人若受病，病变多在肝及肝经，治疗时则应取颈项部穴位。〕南风生于夏，病在心，俞在胸胁。西风生于秋，病在肺，俞在肩背。北风生于冬，病在肾，俞在腰股。中央为土，病在脾，俞在脊。故春气者病在头，〔气：在此处作外界气候解。〕夏气者病在脏，〔脏：在此处指心，心通夏气，为诸脏之主也。〕秋气者病在肩背，冬气者病在四肢，故春善病鼽衄，〔鼽：音“qiú”，鼻塞流清涕。衄：音“nù”，鼻出血。〕仲夏善病胸胁，〔仲夏：即夏季。〕长夏善病洞泄寒中，〔洞泄：也称飧泄，水谷不化而下利。〕秋善病风疟，冬善病痹厥。〔痹厥：指关节痛、手足麻木、四肢厥冷等症。〕

故冬不按跻，〔按：即按摩。跻：指如矫捷之举动手足，即所谓导引。〕春不鼽衄，春不病颈项，仲夏不病胸胁，长夏不病洞泄寒中，秋不病风疟，冬不病痹厥、飧泄，而汗出也。夫精者，身之本也。故藏于精者，〔精：概指先天之精（生殖之精）及后天之精（饮食水谷之精），其中包括人体的抗病能力。精是人体生命活动的重要物质。〕春不病温。夏暑汗不出者，秋成风疟。此平人脉法也。

故曰：阴中有阴，阳中有阳。平旦至日中，〔平旦至日中：自卯时至午时，相当于六时至十二时。〕天之阳，阳中之阳也；日中至黄昏，〔日中至黄昏：自午时至酉时，





相当于十二时至十八时。〕天之阳，阳中之阴也；合夜至鸡鸣，〔合夜至鸡鸣：自酉时至子时，相当于十八时至廿四时。〕天之阴，阴中之阴也；鸡鸣至平旦，〔鸡鸣至平旦：自子时至卯时，相当于零时至六时。〕天之阴，阴中之阳也。故人亦应之。夫言人之阴阳，则外为阳，内为阴。言人身之阴阳，则背为阳，腹为阴。言人身之脏腑中阴阳，则脏者为阴，腑者为阳。肝心脾肺肾五脏皆为阴，胆胃大肠小肠膀胱三焦六腑皆为阳。所以欲知阴中之阴、阳中之阳者，何也？为冬病在阴，夏病在阳，春病在阴，秋病在阳，皆视其所在，为施针石也。〔针：针刺。石：砭石。〕故背为阳，阳中之阳，心也；背为阳，阳中之阴，肺也；腹为阴，阴中之阴，肾也；腹为阴，阴中之阳，肝也；腹为阴，阴中之至阴，脾也。此皆阴阳表里内外雌雄相输应也，〔此皆阴阳表里内外雌雄相输应也：表为阳，里为阴；外为阳，内为阴；雄为阳，雌为阴。以上相对概念是说明阴阳的普遍性。〕故以应天之阴阳也。

帝曰：五脏应四时，各有收受乎？〔收受：言同气相求，各有所归，是说五脏对四时气、味、音、色等承受的规律性。〕岐伯曰：有。东方青色，入通于肝，开窍于目，藏精于肝，其发病惊骇，其味酸，其类草木，其畜鸡，其谷麦，其应四时，上为岁星，〔岁星：即木星。〕是以春气在头也，〔春气在头：指春季多病在头。〕其音角，〔角：五音之一，为木声。〕其数八，〔其数八：木的生数三，成数为八。〕是以知病之在筋也，其臭臊。〔其臭臊：臊指臊臭味。肝在五臭中为臊。〕

南方赤色，入通于心，开窍于耳，藏精于心，故病在五脏。〔开窍于耳：本来舌为心之苗，但舌不是空窍；而手少阴心经之络会于耳中，故取心之窍为耳。句释：南方赤色为夏气，夏气通于心，心为五脏六腑之大主，心动则五脏六腑皆摇，所以心病直接影响五脏。〕其味苦，其类火，其畜羊，其谷黍，其应四时，上为荧惑星，〔荧惑星：即火星。〕是以知病之在脉也，其音徵，〔徵：五音之一，为火声。〕其数七，〔其数七：火的生数二，成数为七。〕其臭焦。〔其臭焦：焦指焦味。心在五臭中为焦。〕

中央黄色，入通于脾，开窍于口，藏精于脾，故病在舌本。其味甘，其类土，其畜牛，其谷稷，其应四时，上为镇星，〔镇星：即土星。〕是以知病之在肉也，其音宫，〔宫：五音之一，为土声。〕其数五，〔其数五：土的生数五，成数为十。〕其臭香。〔其臭香：香指香味。脾在五臭中为香。〕

西方白色，入通于肺，开窍于鼻，藏精于肺，故病在背。〔入通于肺……故病在背：肺居胸中，背为胸之府，肺有病则反应于肩背而出现病症。〕其味辛，其类金，其畜马，其谷稻，其应四时，上为太白星，是以知病之在皮毛也，其音商，〔商：五音之一，为金声。〕其数九，〔其数九：金的生数四，成数为九。〕其臭腥。〔其臭腥：腥指腥味。肺在五臭中为腥。〕

北方黑色，入通于肾，开窍于二阴，藏精于骨，故病在溪。〔溪：即“谿”，肉之小会称“谿”，连于筋骨之间。〕其味咸，其类水，其畜彘，其谷豆，其应四时，上为辰星，〔辰星：即水星。〕是以知病之在骨也，其音羽，〔羽：五音之一，为水声。〕

其数六，〔其数六：水的生数一，成数为六。〕其臭腐。〔其臭腐：腐指腐朽味。肾在五臭中为腐。〕

故善为脉者，谨察五脏六腑，一逆一从，〔一逆一从：指五脏六腑功能或病变的顺逆。〕阴阳、表里、雌雄之纪，藏之心意，合于心精，非其人勿教，非其真勿授，是谓得道。

## 导读分析

### 一、篇名解析 ▶▶▶

因本篇所论至关重要，为可藏于金匱、流传万世的真言，故篇名为《金匱真言论》。

### 二、文章大意 ▶▶▶

本篇主要论述四时气候的变化，会影响人体的五脏六腑，发生种种疾病；说明人体、四时、五行、五色、五味、五音等相互联系，显示出天人之间与各方面的关系和疾病的变化。

### 三、结构分析 ▶▶▶

第1段：指出四时不正之气会影响经脉，伤害脏腑引起疾病

第2段：指明四时风邪伤及五脏而患的疾病及病变部位

第3段：论述若能适应四时的变化，冬季善于保养阳气、精气，其他季节就不易发病

第4段：论述自然界与人体的阴阳之气都是“阴中有阳，阳中有阴”，且人体的阴阳有对应关系

第5~9段：论述了五脏与四时及五畜、五谷、五音、五行的对应关系

第10段：总结善于诊病的医生，是能够严密观察五脏六腑的变化与自然界四时的顺逆，并以阴阳、表里、内外、雌雄的对应关系作为准则



## 卷第二

### 阴阳应象大论篇第五

黄帝曰：阴阳者，天地之道也，〔天地：即宇宙或自然界。道：即道理或规律。〕万物之纲纪，〔万物之纲纪：就是统括一切事物的纲领。〕变化之父母，〔父母：起源或根源。变化之父母：指一切事物各种变化的根源，都是源于事物内部阴阳这对矛盾的相互作用和转化。〕生杀之本始，〔生杀之本始：指阴阳贯穿在一切事物从生到死，整个发展过程的自始至终。本：根本。始：终始。〕神明之府也，〔神：变化莫测。明：事物昭著。神明之府：指宇宙间事物变化是极其复杂微妙的，有的明显可见，有的隐匿难测，但都出自于阴阳。〕治病必求于本。〔本：致病之源。治病必求于本：治病就是要寻找发病的根源，认识疾病的本质。〕

故积阳为天，积阴为地。〔积阳为天，积阴为地：天是由清轻的阳气积聚而成，地是由重浊有形的阴气凝结而成。以宇宙最大的事物天和地为例，形象地说明阴阳的概念和特点。〕阴静阳躁。〔句释：以静和躁为例，说明阴阳的属性。结合上下句可推演导出一切事物现象。〕阳生阴长，阳杀阴藏。〔句释：阴阳之间是相互为用、互相影响的。主要是说明阴阳互根的关系。〕阳化气，阴成形。〔句释：说明阴阳的主要作用。阳代表功能，阴代表物质。事物的气化能力为阳；可以形成物体的属阴。〕寒极生热，热极生寒。〔句释：以寒热的转化，说明阴阳之间相互可以向相反方面转化的关系，这种转化是属于物极必反的转变，即属后面所言的“重阴必阳，重阳必阴”的阴阳互变。〕寒气生浊，热气生清；清气在下，则生飧泄，浊气在上，则生腹胀，此阴阳反作，病之逆从也。〔句释：本句以寒气、热气、清气、浊气为例，引申说明人体的生理和病理现象都可以用阴阳的正常和失常来认识。如在正常情况下，阳升阴降，则“清阳出上窍，浊阴出下窍”为生理现象；在反常的情况下，则“清气在下，则生飧泄，浊气在上，则生腹胀”，成为病变。〕故清阳为天，浊阴为地。地气上为云，天气下为雨，雨出地气，云出天气，故清阳出上窍，〔上窍：指鼻、耳、目、口七窍。〕浊阴出下窍，〔下窍：指前、后阴。〕清阳发腠理，浊阴走五脏；清阳实四肢，浊阴归六府。

水为阴，火为阳。〔句释：此句以水火的阴阳属性来说明阴阳有相反而又相成的关系。水火不容，是最明显对立的事物，但在一定条件下，又可处于统一体中，成为相反相成的一对矛盾，还可相互影响和转化。〕阳为气，〔气：指天气。〕阴为味。〔味：指食物。〕味归形，形归气；气归精，精归化。〔归：生成，滋养。化：生化。句释：此句说明了味（饮食物）、精（精华物质）、气（气化功能）、形（形体）的生化过程。〕精食气，形食味；化生精，气生形。〔食：同“饲”。句释：此句与上句为互文。换句话说，人的精赖气化而生，形体是借水谷五味而长的，但都不是直接生成的，而是经过体内的气化作用，才把外界的“气”、“味”转化成人体的“精”、“形”。〕味伤形，气伤精。〔句释：前句说的是，在正常的情况下，气味经气化作用能滋养人体。本句说的是，在反常情况下，气和味也能伤害人体的精与形。这就是阴阳学说的辩证观。〕精化为气，气伤于味。〔句释：精能产生功能，功能可因饮食五味的失调而损伤。〕

阴味出下窍，阳气出上窍。味厚者为阴，薄为阴之阳；气厚者为阳，薄为阳之阴。味厚则泄，薄则通；气薄则发泄，厚则发热。壮火之气衰，〔火：天地之阳气。万物之生皆由阳气。之：令、使。〕少火之气壮。壮火食气，气食少火，壮火散气，少火生气。〔句释：阳和之火生物，亢烈之火反害物，故火太过则气反衰，火和平则气乃壮。〕气味辛甘发散为阳，酸苦涌泄为阴。

阴胜则阳病，阳胜则阴病。〔句释：体内阴阳是相对平衡的，一旦平衡失调，阳胜则阴衰，阴胜则阳衰，产生相应的病变。〕阳胜则热，阴胜则寒。重寒则热，重热则寒。寒伤形，热伤气；气伤痛，形伤肿。故先痛而后肿者，气伤形也；先肿而后痛者，形伤气也。

风胜则动，〔动：动摇、痉挛。〕热胜则肿，〔肿：丹毒痈肿之病。〕燥胜则干，寒胜则浮，〔浮：虚浮、胀满、浮肿之病。〕湿胜则濡泻。

天有四时五行，以生长收藏，以生寒暑燥湿风；人有五脏化五气，以生喜怒悲忧恐。故喜怒伤气，寒暑伤形。〔句释：喜怒代表五志或七情，伤于内脏，气之阴阳；寒暑代表五气或六淫，伤在外形，身之阴阳。〕暴怒伤阴，暴喜伤阳。厥气上行，满脉去形。喜怒不节，寒暑过度，生乃不固。故重阴必阳，重阳必阴。故曰：冬伤于寒春必温病；春伤于风，夏生飧泄；夏伤于暑，秋必痲症；秋伤于湿，冬生咳嗽。

帝曰：余闻上古圣人，论理人形，〔论理人形：讲求人体的形态。〕列别脏腑，〔列别：比较、分辨。〕端络经脉〔端：审察。络：往来联系。端络经脉：审察经络之间的互相联系。〕会通六合，〔会：会合。通：贯通。六合：即十二经脉之阴阳配合。〕各从其经；气穴所发，〔气穴：经气所注之孔穴，即穴位。〕各有处名；谿谷属骨，皆有所起；分部逆从，各有条理；四时阴阳，尽有经纪；〔经纪：经纬纪纲，此处指四时阴阳变化的规律。〕外内之应，皆有表里，其信然乎？

岐伯对曰：东方生风，风生木，木生酸，酸生肝，肝生筋，筋生心，肝主目。其在天为玄，〔玄：喻天体变化深远微妙。〕在人为道，〔道：道理、规律。〕在地



为化。〔化：凡自无而有，自有而无，总称为化。〕化生五味，道生智，玄生神。神在天为风，在地为木，在体为筋，在脏为肝，在色为苍，在音为角，在声为呼，在变动为握，在窍为目，在味为酸，在志为怒。怒伤肝，悲胜怒；风伤筋，燥胜风；酸伤筋，辛胜酸。

南方生热，热生火，火生苦，苦生心，心生血，血生脾，心主舌。其在天为热，在地为火，在体为脉，在脏为心，在色为赤，在音为徵，在声为笑，在变动为忧，在窍为舌，在味为苦，在志为喜。喜伤心，恐胜喜；热伤气，寒胜热；苦伤气，咸胜苦。

中央生湿，湿生土，土生甘，甘生脾，脾生肉，肉生肺，脾主口。其在天为湿，在地为土，在体为肉，在脏为脾，在色为黄，在音为宫，在声为歌，在变动为哕，在窍为口，在味为甘，在志为思。思伤脾，怒胜思；湿伤肉，风胜湿；甘伤肉，酸胜甘。

西方生燥，燥生金，金生辛，辛生肺，肺生皮毛，皮毛生肾，肺主鼻。其在天为燥，在地为金，在体为皮毛，在脏为肺，在色为白，在音为商，在声为哭，在变动为咳，在窍为鼻，在味为辛，在志为忧。忧伤肺，喜胜忧；热伤皮毛，寒胜热；辛伤皮毛，苦胜辛。

北方生寒，寒生水，水生咸，咸生肾，肾生骨髓，髓生肝，肾主耳。其在天为寒，在地为水，在体为骨，在脏为肾，在色为黑，在音为羽，在声为呻，在变动栗，在窍为耳，在味为咸，在志为恐。恐伤肾，思胜恐；寒伤血，燥胜寒；咸伤血，甘胜咸。

故曰：天地者，万物之上下也；阴阳者，血气之男女也；左右者，阴阳之道路也；水火者，阴阳之征兆也；阴阳者，万物之能始也。故曰：阴在内，阳之守也；阳在外，阴之使也。

〔段释：上段扼要言明阴阳的相对性、象征以及阴阳互根、互为体用的关系。〕

帝曰：法阴阳奈何？〔法：取法、运用。〕岐伯曰：阳胜则身热，腠理闭，喘粗为之<sup>①</sup>俛仰，〔俛：即“俯”。俛仰：形容呼吸困难的状态。〕汗不出而热，齿干以<sup>②</sup>烦冤腹满死，〔冤：郁而乱。烦冤：即烦闷。〕能冬不能夏。〔能：作“耐”字解，古代“能”、“耐”通用。〕阴胜则身寒汗出，身常清，数栗而寒，寒则厥；厥则腹满死，能夏不能冬。此阴阳更胜之变，病之形能也。〔能：与“态”同，此处作疾病的形态解。〕

帝曰：调此二者奈何？〔二者：指阴阳。〕岐伯曰：能知七损八益，则二者可调，不知用此，则早衰之节也。年四十而阴气自半也，起居衰矣。年五十，体重，耳目不聪明矣。年六十，阴痿，气大衰，九窍不利，下虚上实，涕泣俱出矣。故曰：知之则强，不知则老，故同出而名异耳。〔句释：人生同出此阴阳，知与不知，则智愚之名异矣。〕智者察同，愚者察异，〔智者察同，愚者察异：聪明的人，其认识符合客观规律，调养方法合于阴阳之道；而愚蠢的人，其认识不符合客观规律，生活方

法违背阴阳的规律。] 愚者不足，智者有余，有余则耳目聪明，身体轻强，老者复壮，壮者益治。是以圣人为无为之事，乐恬怛之能，从欲快志于虚无之守，故寿命无穷，与天地终，此圣人之治身也。

天不足西北，故西北方阴也，而人右耳目不如左明也。地不满东南，故东南方阳也，而人左手足不如右强也。帝曰：何以然？岐伯曰：东方阳也，阳者其精并于上，〔并：聚。〕并于上则上明而下虚，故使耳目聪明而手足不便也。西方阴也，阴者其精并于下，并于下则下盛而上虚，故其耳目不聪明而手足便也。故俱感于邪，其在上则右甚，在下则左甚，此天地阴阳所不能全也，故邪居之。

故天有精，地有形，天有八纪，〔八纪：指立春、立夏、立秋、立冬、春分、秋分、夏至、冬至八个节气。〕地有五里，〔五里：指东、南、西、北、中五方。〕故能为万物之父母。清阳上天，浊阴归地，是故天地之动静，神明为之纲纪，〔神明：指天地的运动变化。〕故能以生长收藏，终而复始。惟贤人上配天以养头，下象地以养足，中傍人事以养五脏。天气通于肺，地气通于嗑，〔嗑：咽。〕风气通于肝，雷气通于心，谷气通于脾，雨气通于肾。六经为川，肠胃为海，九窍为水注之气。以天地为之阴阳，阳之汗，以天地之雨名之；阳之气，以天地之疾风名之，暴气象雷，逆气象阳，故治不法天之纪，不用地之理，则灾害至矣。

故邪风之至，〔邪风：统指不正常的气候变化，为常见的致病因素。〕疾如风雨，故善治者治皮毛，其次治肌肤，其次治筋脉，其次治六腑，其次治五脏。治五脏者，半死半生也。故天之邪气，感则害人五脏；水谷之寒热，感则害于六腑；地之湿气，感则害皮肉筋脉。

故善用针者，从阴引阳，从阳引阴，以右治左，以左治右，以我知彼，以表知里，以观过与不及之理，见微得过，〔微：疾病之微萌。过：过失，即疾病之所在。〕用之不殆。

善诊者，察色按脉，先别阴阳；审清浊，而知部分；视喘息，听音声，而知所苦；观权衡规矩，而知病所主。按尺寸，〔尺：指尺肤。寸：指寸口。〕观浮沉滑涩，而知病所生，以治无过，以诊则不失矣。

〔段释：通过察色（望诊）、按脉（切诊）、问所苦（问诊）、听音声（闻诊），可了解疾病的部位（知部分）、推断疾病发生的原因（知病所生）、确定疾病的症结所在（知病所生），从而指导疾病的治疗。〕

故曰：病之始起也，可刺而已；其盛，可待衰而已。〔其盛，可待衰而已：邪正相争，病势正盛的时候，可待病势稍衰而后刺之。〕故因其轻而扬之，〔因其轻而扬之：指病在初起，邪入轻浅宜用轻宣疏散的方法驱邪外出。〕因其重而减之，〔因其重而减之：病势重实的，宜用泻下法以除其邪。〕因其衰而彰之。〔因其衰而彰之：因其虚弱而给予补益之剂，使气血复彰。〕形不足者，温之以气；精不足者，补之以味。其高者，因而越之；〔越：发扬。句释：指病在上，应用吐法。〕其下者，引而竭之；〔竭：祛除。句释：



指病在下，应用疏导之法。〕中满者，泻之于内；其有邪者，渍形以为汗；其在皮者，汗而发之；其慄悍者，按而收之；〔按：按压。句释：指病势急猛者，应采取急则治标之法。〕其实者，散而泻之，审其阴阳，以别柔刚，阳病治阴，阴病治阳，定其血气，各守其乡，血实者宜决之，气虚宜掣引之。

## 导读分析

### 一、篇名解析▶▶▶

本篇将阴阳学说的理论体现于自然界具体事物及其发展变化的现象之中加以阐述，故篇名为《阴阳应象大论》。

### 二、文章大意▶▶▶

本篇内容丰富广泛，阐明了阴阳五行学说的基本概念和内容，并运用“取象比类”的方法，依据自然界阴阳五行运动变化的规律，对人体生理活动、病理变化规律以及摄生防病、诊断治疗疾病的原则与方法等问题，作了比较全面的探讨和论证，突出了人体内外环境统一的“天人相应”的学术思想。

### 三、结构分析▶▶▶

- |                 |   |   |
|-----------------|---|---|
| 阴阳的基本概念及基本内容    | { | 第1段：总括阴阳学说在天地万物及医学诊治中的重要地位                |
|                 |   | 第2段：阐述阴阳相互为用的关系，并引申说明人体的生理与病理现象均可用阴阳来认识   |
|                 |   | 第3段：以水火、五味与形体来阐述阴阳学说辩证观                   |
|                 |   | 第4段：阐述药物气味的掌握与应用                          |
|                 |   | 第5~6段：指出阴阳在人体内是相对平衡的，一旦平衡失调，就会产生相应病变      |
| 以五行归类论四时        | { | 第7段：阐述四时五行与五脏五气的相应关系，说明疾病与四时、五气的关系        |
|                 |   | 第8~14段：阐述人体与                              |
|                 |   | 环境存在阴阳对应关系                                |
| 五脏阴阳整体系统        | { | 第8段：黄帝问：环境与人体内部的对应关系有表有里吗                 |
|                 |   | 第9~14段：岐伯答                                |
|                 |   | 第9~13段：分述五脏的生理病理、五行生克                     |
|                 |   | 第14段：指明阴阳的变化是一切事物生成的原始                    |
| 取法阴阳阐明病理变化及调治之法 | { | 第15段：阐述怎样“取法阴阳”                           |
|                 |   | 第16段：阐述怎样“调和阴阳”                           |
|                 |   | 第17段：阐述与天地一样，在人身上也有阴阳左右的不足                |
|                 |   | 第18段：指出天地动静是由阴阳的变化而决定，所以养生应取法于天地之理        |
| 论诊治之道取法阴阳       | { | 第19段：指出善治病的医生，在病邪刚侵入皮毛时就给予治疗              |
|                 |   | 第20段：指出善于运用针法的人，会观察病的太过与不及，或从阴引阳，或从阳引阴来治疗 |
|                 |   | 第21段：指出善治病的医生，通过望色、按脉，辨属阴属阳，做到诊断无误        |
|                 |   | 第22段：总结如何根据病势、病位、虚实选择治疗方法                 |



## 阴阳离合论篇第六

黄帝问曰：余闻天为阳，地为阴，日为阳，月为阴，大小月三百六十日成一岁，人亦应之。今三阴三阳，不应阴阳，其故何也？岐伯对曰：阴阳者，数之可十，推之可百，〔推：推广演绎。〕数之可千，推之可万，万之大不可胜数，然其要一也。〔然其要一也：总的精神，不外乎阴阳对立统一的道理。〕

天复地载，〔天复地载：指万物在天之下，地之上。〕万物方生，未出地者，命曰阴处，〔阴处：伏居于地下。〕名曰阴中之阴；则出地者，命曰阴中之阳。阳予以正，阴为之主。故生因春，长因夏，收因秋，藏因冬，失常则天地四塞。〔四塞：阴阳否隔，不相通也。即自然界中四时阴阳之气失去正常规律的意思。〕阴阳之变，其在人者，亦数之可数。〔数：推测。句释：意指人身的阴阳变化，与四时一样，亦有一定的规律，可推测而知。〕

帝曰：愿闻三阴三阳之离合也。岐伯曰：圣人南面而立，前曰广明，〔广明：指属阳的部位，广明，即阳盛。〕后曰太冲，〔太冲：指属阴的部位。〕太冲之地，名曰少阴，少阴之上，名曰太阳，太阳根起于至阴，〔根：在下为根。至阴：穴名，在足小指外侧。〕结于命门，〔结：在上为结。命门：指睛明穴。〕名曰阴中之阳。中身而上，名曰广明，广明之下，名曰太阴，太阴之前，名曰阳明，阳明根起于厉兑，〔厉兑：穴名，在足大指侧次指之端。〕名曰阴中之阳。厥阴之表，名曰少阳，少阳根起于窍阴，〔窍阴：穴名，在足小趾侧次趾之端。〕名曰阴中之少阳。是故三阳之离合也，太阳为开，阳明为合，少阳为枢。三经者，〔三经：指三条阳经。〕不得相失也，搏而勿浮，命曰一阳。〔搏而勿浮，命曰一阳：此言三阳经虽有开合枢之分，它们之间需保持协调统一，搏动以勿过于浮散为顺，均总属阳经，故称一阳。后“一阴”义同。〕帝曰：愿闻三阴。岐伯曰：外者为阳，内者为阴，然则中为阴，其冲在下，名曰太阴，太阴根起于隐白，〔隐白：穴名，在足大指端。〕名曰阴中之阴。太阴之后，名曰少阴，少阴根起于涌泉，〔涌泉：穴名，在足心下卷趾宛中。〕名曰阴中之少阴。少阴之前，名曰厥阴，厥阴根起于大敦，〔大敦：穴名，在足大趾端。〕阴之绝阳，名曰阴之绝阴。是故三阴之离合也，太阴为开，厥阴为合，少阴为枢。三经者，〔三经：指三条阴经。〕不得相失也，搏而勿沉，名曰一阴。阴阳零重，积传为一周，〔阴阳零重，积传为一周：阴阳之气之所以能运行不息，周流全身，就是由于阴阳离合，表里相成的缘故。零重：指气之往来，“重”音“chōng”。〕气里形表而为相成也。





## 导读分析

### 一、篇名解析▶▶▶

本篇论述了阴阳对立统一的法则，以及千变万化的灵活运用，并将经脉析为三阴三阳，分而论之则为离，其作用又应相互协调，并而论之则为合，故篇名为《阴阳离合论》。

### 二、文章大意▶▶▶

本篇论述阴阳的基本意义。阴阳虽然千变万化，归根结底还是阴阳间的离合。人和天地阴阳是相应，而人身的三阴三阳的离合起迄，也有一定规律，文章对此作了明确的分析。

### 三、结构分析▶▶▶

- 第1段：说明阴阳有名无形，变化无穷，但根本规律是“阴阳离合”
- 第2段：先介绍四时气候变化与万物生长收藏的规律，再指出人体阴阳变化也是有规律可循的
- 第3段：三阴三阳离合的情况
  - 1. 三阳经离合的情况
  - 2. 三阴经离合的情况
  - 3. 阴阳离合、表里相成的意义

## 阴阳别论篇第七

黄帝问曰：人有四经十二从，〔四经：指四时的正常脉象，即春脉弦、夏脉钩、秋脉浮、冬脉沉。十二从：指人身的手足三阴三阳十二经脉，从乎太阴肺经顺行至足厥阴肝经，与一年十二月相应。〕何谓？岐伯对曰：四经应四时，十二从应十二月，十二月应十二脉。脉有阴阳，知阳者知阴，知阴者知阳。凡阳有五，五五二十五阳。〔阳：指阳脉。句释：五时各有五脏之正常脉象。〕所谓阴者，真脏也，〔真脏：指真脏脉，也就是无胃气的脉。〕见则为败，败必死也。所谓阳者，胃脘之阳也。别于阳者，知病处也；别于阴者，知死生之期。

三阳在头，三阴在手，所谓一也。〔头：指喉结两旁的人迎脉。手：指两手的寸口脉。句释：三阳经脉的诊察部位主要在人迎部位，三阴经脉的诊察部位主要在寸口。健康的人，人迎和寸口的脉象是一致的。〕别于阳者，知病忌时；〔知病忌时：指时令气候和疾病的宜忌。〕别于阴者，知死生之期。谨熟阴阳，无与众谋。〔句释：能够谨慎而熟练