

# 黄帝内经素问故事

中医经典  
故事丛书

跌宕起伏的故事情节  
荡气回肠的王者情怀  
博大精深传统文化  
起死回生的医者仁术



主编 蓝肇熙

副主编 孙繁雨 王定海 林远森 冯麟



人民卫生出版社

黄帝内经素问

故事

中医经典  
故事丛书

主编  
副主编

蓝肇熙  
孙繁雨  
林远森

王定海  
冯麟



人民卫生出版社

图书在版编目 ( CIP ) 数据

黄帝内经素问故事 / 蓝肇熙主编. —北京: 人民卫生出版社, 2016

ISBN 978-7-117-21996-9

I. ①黄… II. ①蓝… III. ①《素问》-通俗读物  
IV. ①R221.1-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 076258 号

人卫智网	<a href="http://www.ipmph.com">www.ipmph.com</a>	医学教育、学术、考试、健康, 购书智慧智能综合服务平台
人卫官网	<a href="http://www.pmph.com">www.pmph.com</a>	人卫官方资讯发布平台

版权所有, 侵权必究!

黄帝内经素问故事

主 编: 蓝肇熙

出版发行: 人民卫生出版社 ( 中继线 010-59780011 )

地 址: 北京市朝阳区潘家园南里 19 号

邮 编: 100021

E - mail: [pmph@pmph.com](mailto:pmph@pmph.com)

购书热线: 010-59787592 010-59787584 010-65264830

印 刷: 北京铭成印刷有限公司

经 销: 新华书店

开 本: 710×1000 1/16 印张: 30

字 数: 476 千字

版 次: 2016 年 8 月第 1 版 2016 年 8 月第 1 版第 1 次印刷

标准书号: ISBN 978-7-117-21996-9/R · 21997

定 价: 58.00 元

打击盗版举报电话: 010-59787491 E-mail: [WQ@pmph.com](mailto:WQ@pmph.com)

( 凡属印装质量问题请与本社市场营销中心联系退换 )

黄帝内经素问  
故事



## 编委会

主 编 蓝肇熙

副主编 孙繁雨 王定海 林远森 冯 麟

编 委 (以姓氏笔画为序)

马 辉	王万智	王 涛	卞金辉	史友刚	刘建宇
步 斌	何天祺	张 涛	张进陶	杨国武	杨保华
杨露寒	周子壹	周忠科	罗增永	陈 宇	陈 毅
金 雷	卓小川	林泽光	赵 鹏	洪营东	秦 汉
格桑泽仁	黄大祥	崔 晗	蓝 群	谭 政	魏 微

绘 图 雷雁沙 雷咏时



## 黄帝内经素问故事编者絮语

夜深人静的时候，当您偶尔翻开这本《黄帝内经素问故事》，也许您会从这本古籍故事书中遥想到：

天地玄黄，宇宙洪荒。

太虚寥廓，肇基化元。

清者为天，浊者为地。

乾坤伊始，万物滋生。

翻开记载地球生命的历史长卷，追溯人类与大自然搏击生息的漫长岁月，仰望太素时期的赫赫始祖——居功至伟的黄帝。

有诗云：

赫赫始祖，吾华肇造；胄衍祀绵，岳峨河浩；

聪明睿智，光披遐荒；建立伟业，雄居东方。

昔在黄帝，生而神灵，弱而能言，幼而循齐，长而敦敏，成而升天。黄帝是我们中华民族的人文始祖，他战蚩尤，定九州，逐鹿中原，统一华夏；他分五谷，养蚕凿井，富民安邦；他创文字，做音律，教化万民；他穷其终生，论医说道，爱怜子民，除苍生之病痛，保万世之安康。

轩辕黄帝开创了上下五千年的中华文明，留给子孙后代无以穷尽的财富、智慧和精神瑰宝。在浩瀚的世界文明经典巨著中，《黄帝内经》就是王冠上那颗最灿烂耀眼的明珠，它滋养着、护佑着华夏儿女，世世代代昌盛繁荣。

如今，捧起《黄帝内经》这部经典伟作，当叩首拜读，字里行间，顿感醍醐灌顶，暖阳透腹。遥祭先帝始祖，感慨万端，黄帝神灵，当永志心中。



《黄帝内经》是什么？为何物？一语何能尽，千言岂能完。谨此，请听我们娓娓道来吧。

《黄帝内经》是医书，是黄帝与岐伯、雷公、俞跗、伯高、少师、鬼臾区等名臣大医承前启后、共同合作完成的医学经典论著。

《黄帝内经》是中国传统医学四大经典著作之一，是经典中的经典，是中医的灵魂，是中华民族的根本。《黄帝内经》是第一部以中华民族始祖——黄帝命名的经典著作。《黄帝内经》是现存成书最早的一部以人为中心，人与天地相参，与日月相应，研究人的生理活动和病理变化与自然界息息相关的系统性权威典籍，迄今为止，其权威性无可动摇和替代。

《黄帝内经》是人类养生、安康与长寿的巨无霸瑰宝。《黄帝内经》从宏观到微观，以阴阳为纲纪，科学地诠释了宇宙本原，是过去与未来人类认识世界的科学指南。《黄帝内经》研究内容广涉人类学、天文学、地理学、生物学、历法学、算经、易学、环境保护学等等，是集自然科学和社会科学为一体的百科全书。

《黄帝内经》讲人的生命的差异性、特殊性、特异性和统一性，它强调辩证论治，讲人的生命是整体的，人身藏象不可分割，人和自然、社会不可分割。《黄帝内经》把人类养生、治未病、疾病预防、健康长寿、天人合一和道法自然作为宗旨；以阴阳生化为纲纪，研究大宇宙与小世界的对立、统一；注重调理人的阴阳平衡，达到治病、救人、养生和长寿的目的。

《黄帝内经》相信和尊重科学，反对迷信鬼神。

囿于种种历史缘由，《黄帝内经》是沉默的。沉默了几千年的

《黄帝内经》，这部中医的经典著作，仅为少数人知晓及应用受益。尤其是近现代，西学东渐，当今国人绝大多数不知《黄帝内经》为何物，有何用，更不知经典内涵、精华、精髓于己之大用，错失一生中的养生大宝，悲之叹之矣。

当下，国运昌隆，盛世空前，复兴有为，作为当代医者和志士仁人当勇担重任，鼎力推广、应用、普及《黄帝内经》及其中国中医文化，使至圣国宝步入亿万民众之心，让普天下人人都能享用祖宗的荫佑，福赐子孙后代。

为此，我们群思耕作经年，尝试以科普性文学形式，用讲故事的方法成书，推出《黄帝内经》及中国中医经典著作系列故事丛书，意在抛砖引玉，为弘扬中医及中国文化呈献一丝绵薄之力。

这本《黄帝内经素问故事》以原著为蓝本，忠实于原著，力图把哲理深奥、叙述厚重的经典，试着模拟上古先贤、太素时期的岐黄论医说道、呕心沥血及穷其终生的成书过程，借以故事形式诠释经典。

本书尽可能科学地梳理《黄帝内经》内涵脉络，对其博大精深的真知进行条分缕析，试图沿着祖先的足迹，将原著的每一段论述都以故事形式予以生动还原；又结合历代医家的诊断、组方与医案，并将古代传说、历史典故、名家名人、华夏东西南北之秀美河山、风土人情及部分美文华章融为一体，力求将古奥玄秘的原著变得通俗易懂、有趣适用，让具有初中文化以上的读者能畅读；同时也尽可能为研修、探索《黄帝内经》的医务工作者和有识之士提供学术引导。与此同时笔者也捧出些许个人拙见，以飨众耳。

《黄帝内经素问故事》共计八十一章，配有百余幅插图，书中语言力求生动平易，故事情节力求引人入胜，行文力趋流畅，结构力承严谨。

我们期盼诸位读者能从本书中获得丰富且适用的养生知识，能感悟到每一个故事就是一则历史传说，能从每一个故事中找到健康指南，认识自我，驾驭自我，健健康康度过宝贵的人生。同时，阅读每一个故事或许还能感受到祖国山川之美景，品味部分美味佳肴，欣赏些许华章美文。此外，篇中还配有隽永清新的小诗，为每一则故事作结，以期诸位读者和我们在共同鉴赏的同时得到哲理启迪。

总之，仁者见仁，智者见智吧。

若诸位读者品读此书，您会感受到先祖典籍字字珠玑，光彩耀目；您会获得祖先留给吾辈后人的智慧以及宝贵的人生财富，并从中受益无穷，于心于身于寿享用终生。

谨此，我们诚邀天下志士仁人和诸位读者合力弘扬中医文化，合力打造中医文化，以期达到普及中医名著的认知与应用，面向世界，让人类子孙共享中医福祉的目的。此举，利在当代，功在千秋。

故此，我们渴望广纳高见，博取真知，不断修正，求精求进，使本系列图书更全面、更系统、更深入、更易懂且更实用，服务于普天下民众。

诚盼以博大精深、神奇、神秘与神圣的中医恩泽千秋万代人类子民。

大爱无疆同携手，共受益。





## 毛序

甲午年春天的一个上午，手机铃声响了。由于手机放在办公桌上，我没去拿手机看来电显示，顺手拿起蓝牙耳机一按，话筒中随即传来一个沙哑的极富磁性的中年男声：“兄弟，我写了一本中医故事书，请您帮我写序。”这还真像是说书人的声音。听到这儿，我已听出这声音是从谁的口中发出来的。于是，我回答到：“我不会讲故事，也就不晓得从哪个地方入手给你写序？”这沙哑声随即再次响起来：“我写的是《黄帝内经》的故事，你可以从中医药文化传播的角度来写啊！”看来他还是有备而来的，让我从哪个角度写，他都帮我想好了。的确，我是从事中医药文化研究和传播工作的专业人员，所以他让我从这个角度来写序也是恰当的。

说到这里，你可能会问，“发出这沙哑声音的人到底是谁？”如果我现在告诉你他的尊姓大名，也许你还不了解他，甚至压根儿没听说过他。因为在本书出版前，知道他的人还主要停留在天府之国的“国内”。期盼这本书出版后，能够让天府之国的“国内外”更多朋友认识他——天府中医秀才、成都体育学院蓝肇熙教授。

30多年前，我与蓝肇熙一起走进了成都中医学院的大门，成为了医学系七八级的一员。蓝肇熙天资聪颖，勤奋好学，博览群书，提笔可以文采飞扬，张嘴则滔滔不绝，特别是记忆力超群。当时，他不仅拿着中医古籍整段整本地背诵，而且学英语也敢拿着英汉辞典从头背到尾。古人说：“读书百遍，其义自见。”又说：“熟读唐诗三百首，不会作诗也会吟。”他的背诵功夫，显然成为学好中医最重要的一个学习优势。他是四川富顺人，那时他还喜欢操着



沙哑的富顺腔讲故事、朗诵古文，一边拉二胡，一边哼上几句。因此，在入学后不久，他就在众男女同学中“鹤立鸡群”，在校园内闯出了一些小名气。大学本科毕业后，他又连续苦读，先后成为四川杏林名流、四川省中医研究院第一任院长李克光教授和著名中医基础理论专家梅光慧教授的硕士研究生，成都中医学院院长李明富教授和著名中医内科专家张发荣教授的博士研究生。在取得博士学位后，他被分配到成都体育学院运动医学系教中医。在毕业30年后的同学聚会时，他还能惟妙惟肖地模仿著名中医方剂学家、《中医治法与方剂》的作者、成都中医学院陈潮祖教授的讲课风采，整段整段地复述其讲课内容，常常赢得满堂喝彩。除了学习中医，他早在三四十年前就有说书讲故事的经历，这就给今天编写《黄帝内经》故事奠定了良好的基础。

《黄帝内经》是我国最早的中医药理论典籍之一。该书系统集成古代中医药理论基础、医学原则和健康观念，为中医学的发展奠定了坚实的基础。无论是专业人员学习中医药学理论，还是非专业人员学习中医养生知识，都会涉及该书中的有关理论和知识，因此只要接触中医药学都不能不读《黄帝内经》。但在《黄帝内经》面世后的两千多年的岁月中，该书主要还是属于高端文人和中医药专业人士的读本。然而，从20世纪末以来，富裕起来的一部分中国人为了追求健康长寿，开始研读《黄帝内经》；而那些在医保严峻现实面前的普通百姓，天天祈祷别生病，也开始研读《黄帝内经》寻求养生方法。似乎就在一夜之间，《黄帝内经》这本老古董经典医书竟然摇身一变，成为了普通大众热读的健康圣经。

人们关注养生，就必然会千方百计地寻求养生知识，期望能够领悟《黄帝内经》中的养生大智慧，修炼养生真功夫，以使自己少生病、更健康 and 更长寿。但因其成书的年代久远，古文深奥难懂，语境变化，现代人很难一读就懂、一学就会，而且也不可能让人人都精通古文之后再去研读《黄帝内经》。于是，国内出版社组织编写出版了一大批《黄帝内经》的白话本、精解本和插图本，可谓种类繁多，五彩纷呈。今天蓝肇熙教授以讲故事的形式又给我们创作了《黄帝内经》的故事本——《黄帝内经素问故事》。

四川人很喜欢悠闲的生活方式，没事就坐在街边或茶铺里摆龙门阵。摆龙门阵就是类似北方人“侃大山”的意思，对此四川人还有一种叫法就是“吹壳子”，也就是人们平常都喜欢的聊天、闲聊。当然，摆龙门阵也不仅仅是闲聊，其中必然会穿插一些故事，天长日久，似乎四川人就有了天生的讲故事的遗传基因。20世纪50年代，在四川成都就出土了两个汉代陶塑文物《说书俑》，塑造了两个讲故事的人物形象，其表情丰富幽默，造型生动夸张，谁见了都会被其强烈的艺术形象所吸引。由此可见，四川人讲故事的历史非常久远，讲故事的技能十分娴熟。

讲故事是人类的一种古老的记忆方式，通过讲故事这种形式代代相传，让后人记住了很多历史事件和历史人物。讲故事还是一种有效的人际传播方式，它通过语言声音符号、肢体动作在人与人之间进行信息传播，由于其表达信息的形式生动活泼，通俗易懂，老少咸宜，深受老百姓的喜爱。因此，不仅文学作品适宜讲故事，而且那些高深难懂的科技知识在面向大众普及时，也可以采取讲故事

的形式进行传播。但必须强调的是，讲中医药故事不能像讲文学作品中的故事那样任意发挥想象、夸张和演绎，而必须要讲真实的、科学的且符合生活常识的故事，至少也要能够符合一定逻辑的自圆其说。这也是讲中医故事必须坚守的一个底线，否则就会犯夸大事实、虚假宣传甚至神神叨叨的错误。

蓝肇熙教授及其团队经过多年的精心构思创作，今天呈现在大家面前的这本《黄帝内经素问故事》，给我们展现了《黄帝内经》面向现代读者的一次生动的跨时代文化传播。初阅该书样稿后，我认为该书具有以下几点阅读价值：

一是对古代生活情景进行了逼真的文学复原。《黄帝内经》虽然学术界认为成书于春秋战国时期，但同时也认为该书的内容不是在这一个时期完成的，而是可以往上追溯到远古的轩辕黄帝时期。从那时起经历了漫长的时间，代代口耳相传，逐渐积累、补充与修正，最后在春秋战国时期形成。仅阅《黄帝内经》原文，难窥当时鲜活的历史背景。而《黄帝内经素问故事》则通过讲历史传说故事，复原了黄帝时代中国古人纯朴自然的生活场景，用文学手段塑造了黄帝、岐伯、仓颉等古代先贤和古代医药学家的形象，演绎出一个个发生在遥远古代的中国人祖先与疾病做斗争、创造发明中国式医药学宝库的史诗般的故事，让我们对那个如梦的岁月有了清晰的近乎直观的认识。

二是对古代医学理论进行了生动的通俗演绎。《黄帝内经》是一本古代文献，虽然其创作所采用的对话体形式，即使用现代人的眼光来看也不失其生动性和时尚性，但随着时代的巨大变迁，其中

的语言文字表达方式和内容的阐述方式，已很不适应现代人的阅读习惯。我们可以要求中医药大学生和中医药专业人员坚持阅读原文，但却只能通过更加通俗易懂的方式帮助一般读者学习《黄帝内经》。《黄帝内经素问故事》将《黄帝内经》中的那些经典内容进行了二次创作，将其转换成现代口语，自然地融入到故事主人公的对话中，让读者在看、听故事中就接受、理解深奥的中医药理论。

三是对内经所涉理论进行了医案与方药的合理补充。《黄帝内经》是一本以阐述中医理论为主的典籍，在治疗手段上主要介绍针刺疗法，对方药涉及不多，仅在《素问》载有8方、《灵枢》载有5方。《黄帝内经素问故事》为了让读者从理、法、方、药全面了解中医药，在很多场景的故事结束时，都补充了精选的历代医案和名医名方，同时还介绍了相关中药和行之有效的偏方验方，这样就使《黄帝内经》的理论与实际操作进行了有机的衔接，让读者在阅读故事的同时获得一些具有可操作性的医药知识。

《黄帝内经素问故事》在编写中本着弘扬中华优秀传统文化的目的，充分展示中医药文化的博大精深和中国古代医药学家的大医精诚情怀，力图将哲理深奥、叙述繁杂的古典语言进行现代话转换，并试图采用故事形式来尽量生动地诠释中医药经典。该书不仅讲述了黄帝内经中跌宕起伏的故事，而且还在故事中介绍了神奇的历史传说、神秘的儒释道文化、美丽的名山大川、多彩的各地风俗人情以及玉石鉴别、相马术等中国传统文化知识。因此，可以说该书对中医药经典名著采用“现代话传播”和“故事化传播”进行了一次极有文化与学术价值的有益探索，必将有助于中医药文化的繁荣发

展，促进中医药文化的现代传播，为中华民族实现伟大复兴和实现“中国梦”作出应有的贡献。

有感于此，匆匆记录以上诸言，以为是序，不知可乎？

**毛嘉陵**

甲午马年七月初二（2014年7月28日）

于北京中医药大学扁鹊斋

附：毛嘉陵（北京中医药大学中医药文化研究与传播中心主任、北京中医药文化传播重点研究室主任、中华中医药学会国际部学术顾问）





## 步 序

《黄帝内经素问故事》就要和读者见面了，广大的华语读者终于可以读到配有插图的现代语言的《黄帝内经素问》了。让我国祖先留下的沉睡了两千多年的医学养生智慧与使用现代智能手机、微信、APP等的新生代谋面，是中医史上的一件大喜事，这也是蓝肇熙博士及其团队多年的心愿。在新互联网时代，大数据、小数据、平面数据、立体数据等。流行的时代，怎么诠释《内经》是一件十分有意义的事。回顾《内经》养生的智慧正符合信息大数据的要点，正符合西方流行的顺应自然的“达尔文生物医学”对生命的诠释，对治疗方法的新的认识。

与新互联网时代的实践不谋而合，《内经》的智慧是千百年来中国民众养息繁衍的大数据之和，是建立在中国无数个体、家庭小数据之上，无数个人在防病治病的有效“点击”（应用）方面之整合。经历了从平面数据到立体数据的过程，最具现在大数据时代几大特征，即是：①更多：不是随机样本，是全体数据之和，不是零星的随机数据，而是数千年的实践。②更杂：不是精确性，而是混杂性，它涵盖的内容更广泛。③更好：不是因果关系，而是相关关系。虽然不详具体的内核过程，但与结果最具相关性，已经历了千百年时间的检验。《黄帝内经》所含的智慧是中医史上，无数小数据（个体经验病案）整理出来的大数据，是经历过千百年检验的结果。读到这里我们不得不谈到中西医在认识疾病上的区别，中医对疾病强调的是阴阳、寒热、虚实的平衡，强调的是正气内存，邪不可干。对五脏六腑，心、肝、脾、肺、肾等的含义是



人体功能划分上的含义，而不像西方医学是基于解剖生理学基础上的细微划分。

中医药理学讲的是四气五味、升降沉浮，实行的是寒则热之，虚则补之，温、清、下、和、消、补……而化学药品讲的是药物动力学、药物代谢学。中医更强调人身整体的平衡和变化辨病，强调根据个体的情况辨证施治，这一点更符合西医学的个体化用药，个体化治疗。西医更重视局部的病菌和变化，往往千人一药一病，革兰阳性用青霉素类药物，革兰阴性用链霉素类药物。

可以说近年来中医学的九型体质辨证、病证与病机研究（病因，病位，病性，病势），正是中医学辨证论治的新发展。应该说中医既重视经验积累的大数据，又重视个体的小数据。

在疾病的治疗上，中医注重的是辨证，即根据证候施治，根据病性、病位、病因与病势用药。而西医学更加强调辨病施治，针对病菌感染、人体器官损坏的程度予以修补。中医更注重利用“人体的自动生化工厂”对人体更新自动修复，更疏通平衡。如在新互联网信息时代社会的“信息焦虑综合征”，中医更强调的是从源头上减少垃圾信息，减少不良信息的干扰，而西医常常是给予镇静、安眠、抗抑郁药进行治疗，就像锅里的水烧干了就只有加水。中医是从源头上减小火力（治本）或（和）再补充水源（标本兼治），西医则是一个劲的往锅里加水（治标）。

当我们读懂了内经的智慧时，心里充满了敬畏和震撼。正如探



索物质世界的物理学家们所感悟到的：“当科学家千辛万苦爬到山顶时，佛学大师已经在山顶等候多时了。”医学家们也会同样感悟到：“当我们费尽心力探索生命的规律时，岐伯和黄帝早已在山顶等候着我们了。”

**步斌 教授 / 医师**

悉尼大学健康学院客座教授

加拿大 SCSA 研究奖访问学者

美国 Memphis 大学副研究员

四川大学公众健康与社会发展研究所副所长

四川大学兼职教授

2015 年端午节

