

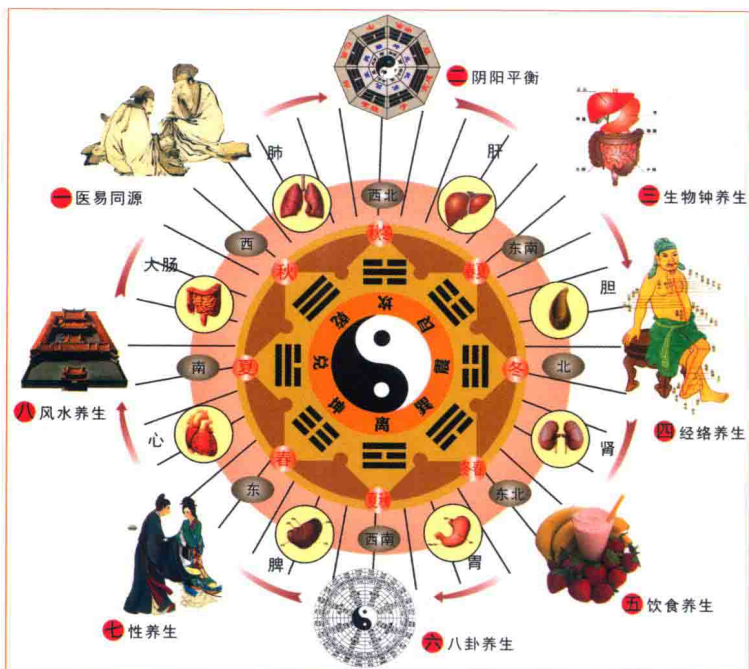
图解 TUJIE

主编 胡炳义
范斌

《黄帝内经》

TUJIE HUANGDI NEIJING
DA QUAN

大全



以通俗易懂的白话形式向您呈现这部中华古朴深奥的医学著作，并配以艺术性的图解，使本书融知识性、艺术性于一体，让您轻松把握书中的每一个重点、难点的同时，还可以享受别具一格插画独特风格。

本书易学易懂，介绍阴阳五行学说、脉象学说、藏象学说、经络学说、病因学说、病症学说、诊法学说、论治养生学精要。



中医古籍出版社

Publishing House of Ancient Chinese Medical Books

图解

《黄帝内经》大全

◎主编 胡炳义 范斌

中医古籍出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

图解《黄帝内经》大全 / 胡炳义, 范斌主编. -- 北京: 中医古籍出版社, 2016.3

ISBN 978-7-5152-1199-2

I . ①图… II . ①胡…②范… III . ①《内经》—图解 IV . ①R221-64

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 068289 号

图解《黄帝内经》大全

主 编: 胡炳义 范斌

责任编辑: 魏民

出版发行: 中医古籍出版社

社 址: 北京市东直门内南小街 16 号

印 刷: 北京彩虹伟业印刷有限公司

发 行: 新华书店

开 本: 16 开

印 张: 15

字 数: 375 千字

版 次: 2016 年 5 月第 1 版 2016 年 5 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-5152-1199-2

定 价: 39.00 元



前言

《黄帝内经》是我国现存最早的一部医学理论典籍，是中国人养心、养性、养生的千年圣典，也是一部蕴含中国生命哲学源头的大百科全书。分为《素问》和《灵枢》两部分。《素问》重点论述了脏腑、经络、病因、病机、病证、诊法、治疗原则以及针灸等内容。《灵枢》是《素问》不可分割的姊妹篇，内容与之大体相同。除了论述脏腑功能、病因、病机之外，还重点阐述了经络腧穴、针具、刺法及治疗原则等。

《黄帝内经》基本精神及主要内容包括：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等。“整体观念”强调人体本身与自然界是一个整体，同时人体结构和各个部分都是彼此联系的。“阴阳五行”是用来说明事物之间对立统一关系的理论。“藏象经络”是以研究人体五脏六腑、十二经脉、奇经八脉等生理功能、病理变化及相互关系为主要内容的。“病因病机”阐述了各种致病因素作用于人体后是否发病以及疾病发生和变化的内在机理。“诊法治则”是中医认识和治疗疾病的基本原则。“预防养生”系统地阐述了中医的养生学说，是养生防病经验的重要总结。“运气学说”研究自然界气候对人体生理、病理的影响，并以此为依据，指导人们趋利避害。

为了让读者能直接而快捷地领悟《黄帝内经》中所蕴藏的精髓和玄妙，本书将深奥理论用通俗的语言和简洁的图表进行阐释，使抽象概念形象化，深奥理论通俗化，复杂问题具体化。通过一张张生动的插图、图解和表格，精彩解读了“阴阳五行学说”、“脉象学说”、“藏象学说”、“经络学说”、“病因学说”、“病机学说”、“运气学说”等学说，并从饮食、起居、劳逸、寒温、六淫、七情、五志、四时气候、地理环境、水土风雨等各个方面，阐释了原书中看似艰深的哲学和中医原理，变成人人

都能触摸践行的日常生活。

在本书的写作过程中参阅和吸取了国内外同行的研究成果，对在本书稿中所引用的文献资料的作者，在此表示深深的感谢。由于篇幅所限，有些研究成果的出处未能详尽列举，敬请见谅。再则，由于作者水平有限，错误和不足之处在所难免，凡有不准确、不全面之处，敬请专家学者指正。

编者

目录

素问

上古天真论.....	1	平人氣象论.....	37
四气调神大论.....	4	玉机真脏论.....	39
生气通天论.....	6	三部九候论.....	41
金匱真言论.....	8	经脉别论.....	43
阴阳应象大论.....	11	脏气法时论.....	44
阴阳离合论.....	16	宣明五气.....	47
阴阳别论.....	18	血气形志.....	49
灵兰秘典论.....	19	宝命全形论.....	50
六节脏象论.....	20	八正神明论.....	51
五脏生成论.....	23	离合真邪论.....	53
五脏别论.....	26	通评虚实论.....	55
异法方宜论.....	27	太阴阳明论.....	56
移精变气论.....	28	阳明脉解.....	57
汤液醪醴论.....	30	热论.....	58
玉版论要.....	31	刺热.....	60
诊要经终论.....	32	评热病论.....	62
脉要精微论.....	33	逆调论.....	63

疟论.....	64	气穴论.....	94
刺疟.....	66	气府论.....	95
气厥论.....	67	骨空论.....	97
咳论.....	68	水热穴论.....	98
举痛论.....	69	调经论.....	99
腹中论.....	72	四时刺逆从论.....	103
刺腰痛.....	73	标本病传论.....	104
风论.....	75	天元纪大论.....	106
痹论.....	76	五运行大论.....	107
痿论.....	78	六微旨大论.....	109
厥论.....	80	气交变大论.....	111
病能论.....	81	五常政大论.....	114
奇病论.....	83	六元正纪大论.....	116
大奇论.....	84	刺法论.....	118
脉解.....	85	本病论.....	119
刺要论.....	87	至真要大论.....	121
刺齐论.....	87	著至教论.....	124
刺禁论.....	88	示从容论.....	125
刺志论.....	89	疏五过论.....	126
针解.....	90	微四失论.....	127
长刺节论.....	90	阴阳类论.....	128
皮部论.....	92	方盛衰论.....	129
经络论.....	93	解精微论.....	132



灵 枢



九针十二原.....	133	病本.....	180
本输.....	136	口问.....	181
邪气脏腑病形.....	140	决气.....	183
根结.....	141	肠胃.....	184
寿夭刚柔.....	145	海论.....	185
官针.....	146	胀论.....	186
本神.....	148	五癃津液别.....	188
经脉.....	149	五阅五使.....	188
经别.....	164	逆顺肥瘦.....	189
经水.....	166	血结论.....	191
经筋.....	167	阴阳清浊.....	192
骨度.....	171	阴阳系日月.....	192
五十营.....	172	病传.....	194
营气.....	173	淫邪发梦.....	195
脉度.....	174	顺气一日分为四时.....	197
营卫生会.....	175	本脏.....	198
四时气.....	177	五色.....	200
五邪.....	179	论勇.....	202

卫气.....	203	官能.....	219
天年.....	204	论疾诊尺.....	221
五味.....	206	刺节真邪.....	223
水胀.....	207	卫气行.....	224
贼风.....	208	九宫八风.....	225
五味论.....	208	岁露论.....	227
阴阳二十五人.....	210	大惑论.....	229
五音五味.....	213	痈疽.....	230
百病始生.....	215		
邪客.....	216		
通天.....	218		

素问

《素问》以人与自然统一观、阴阳学说、五行学说、脏腑经络学说为主线，论述摄生、脏腑、经络、病因、病机、治则、药物以及养生防病等各方面的关系，集医理、医论、医方于一体，是中医界公认的中医源头。

上古天真论

■ 长寿者养生秘诀

黄帝向岐伯问道：我听说上古时候的人，年龄都能超过百岁，动作不显衰老；现在的人，年龄刚至半百，而动作就都衰弱无力了，这是由于时代不同所造成的呢，还是因为今天的人们不会养生所造成的呢？

岐伯回答说：上古时代的人，那些懂得养生之道的，能够取法于天地阴阳自然变化之理而加以适应，调和养生的办法，使之达到正确的标准。饮食有所节制，作息有一定规律，既不妄事操劳，又避免过度的房事，所以能够形神俱旺，协调统一，活到天赋的自然年龄，超过百岁才离开人世；现在的人就不是这样了，把酒当水浆，滥饮无度，使反常的生活成为习惯，醉酒行房，因恣情纵欲，而使阴精竭绝，因满



黄帝

足嗜好而使真气耗散，不知谨慎地保持精气的充满，不善于统驭精神，而专求心志的一时之快，违逆人生乐趣，起居作息，毫无规律，所以到半百之年就衰老了。

古代深懂养生之道的人在教导普通人的时候，总要讲到对虚邪贼风等致病因素，应及时避开，心情要清净安闲，排除杂念妄想，以使真气顺畅，精神守持于内，这样，疾病就无从发生。因此，人们就可以心志安闲，少有欲望，情绪安定而没有焦虑，形体劳作而不使疲倦，真气因而调顺，各人都能随其所欲而满足自己的愿望。人们无论吃什么食物都觉得甘美，随便穿什么衣服也都感到满意，大家喜爱自己的风俗习尚，愉快地生活，社会地位无论高低，都不相倾慕，所以这些人称得上朴实无华。因而任何不正当的嗜欲都不会引起他们注目，任何淫乱邪僻的事物也都不能惑乱他们的心志。无论愚笨的，聪明的，能力大的还是能力小的，都不因外界事物的变化而动心焦虑，所以符合养生之道。他们之所以能够年龄超过百岁而动作不显得衰老，正是由于领会和掌握了修身养性的方法而身体不被内外邪气干扰危害所致。

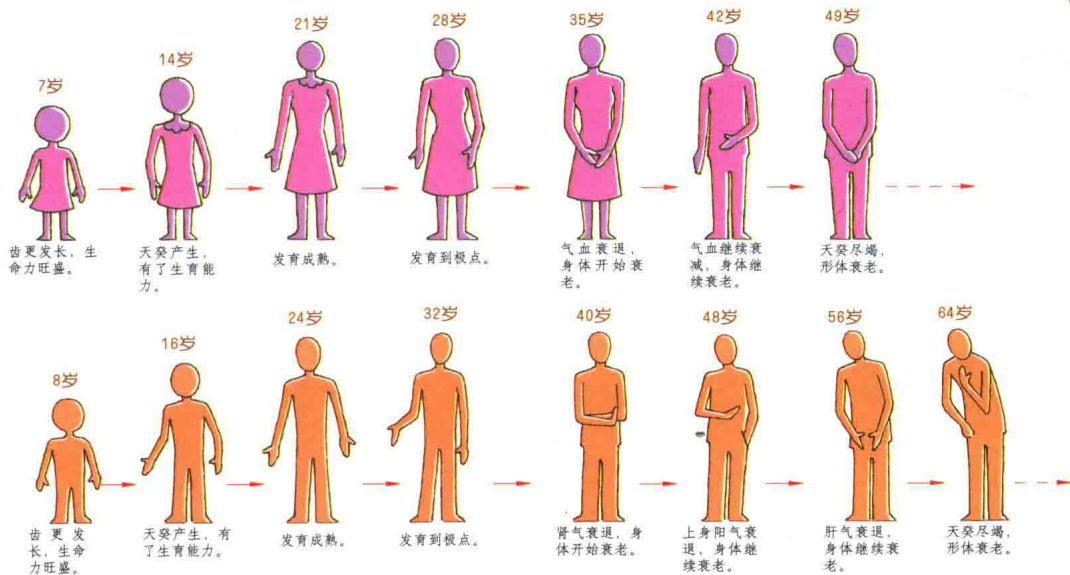


岐伯

女七男八：人体生长的规律

黄帝说：人年纪老的时候，不能生育子女，是由于精力衰竭了呢，还是受自然规律的限定呢？

岐伯说：女子到了七岁，肾气盛旺了起来，乳齿更换，头发开始茂盛。十四岁时，天癸产生，任脉通畅，太冲脉旺盛，月经按时来潮，具备了生育子女的能力。二十一岁时，肾气充满，真牙生出，牙齿就长全了。二十八岁时，筋骨强健有力，头发的生长达到最茂盛的阶段，此时身体最为强壮。三十五岁时，阳明经脉气血渐衰弱，面部开始憔悴，头发也开始脱落。四十二岁时，三阳经脉气血衰弱，面部憔悴无华，头发开始变白。四十九岁时，任脉气血虚弱，太冲脉的气血也衰少了，天癸枯竭，月经断绝，所以形体衰老，失去了生育能力。男子到了八岁，肾气充实起来，头发开始茂盛，乳齿也更换了。十六岁时，肾气旺盛，天癸产生，精气满溢而能外泻，两性交合，就能生育子女。二十四岁时，肾气充满，筋骨强健有力，真牙生长，牙齿长全。三十二岁时，筋骨丰隆盛实，肌肉亦丰满健壮。四十岁时，肾气衰退，头发开始脱落，牙齿开始枯槁。四十八岁时，上部阳气逐渐衰竭，面部憔悴无华，头发和两鬓花白。五十六岁时，肝气衰弱，筋的活动不能灵活自如。六十四岁时，天癸枯竭，精气少，肾脏衰，牙齿头发脱落，形体衰疲。肾主水，接受其他各脏腑的精气而加以贮藏，精气的来源除与生俱来的“先天之精”外，还需要其他的“后天之精”的补充营养，所以五脏功能都已衰退，筋



骨懈惰无力, 天癸以竭。所以发鬓都变白, 身体沉重, 步伐不稳, 也不能生育子女了。

黄帝说: 有的人年纪已老, 仍能生育, 是什么道理呢? 岐伯说: 这是他天赋的精力超过常人, 气血经脉保持畅通, 肾气有余的缘故。这种人虽有生育能力, 但男子一般不超过六十四岁, 女子一般不超过四十九岁, 精气便枯竭了。

养生的四种境界

黄帝说: 掌握养生之道的人, 年龄都可以达到一百岁左右, 还能生育吗?

岐伯说: 掌握养生之道的人, 能防止衰老而保全形体, 虽然年高, 也能生育子女。我听说上古时代有称为“真人”的人, 掌握了天地阴阳变化的规律, 能够调节呼吸, 吸收精纯的清气, 超然独处, 令精神守持于内, 锻炼身体, 使筋骨肌肉与整个

天人合一是主动将自己日常行为和精神情志活动, 与自然环境和社会环境融为一体, 这是《内经》养生方法中的最高境界。



形神共养是指思想安闲清静, 心无杂念, 可保正气调和, 精气和神气守持于内, 从而达到形体与精神的协调共存。

形体保养是《内经》养生方法最初级的层次, 以保证形体、体格的健康为主要目的, 包括避虚邪毒气、节饮食、慎起居、不妄作劳等, 内养正气以强身, 外避虚邪以防病。

身体达到高度的协调，所以他的寿命同于天地而没有终了的时候，这是他修道养生的结果。中古的时候，有称为“至人”的人，具有醇厚的道德，能全面地掌握养生之道，和调于阴阳四时的变化，离开世俗社会生活的干扰，积蓄精气，集中精神，使其远驰于广阔的天地自然之中，让视觉和听觉的注意力守持于八方之外，这是他延长寿命和强健身体的方法，这种人也可以归属真人的行列。其次有称为“圣人”的人，能够安处于天地自然的正常环境之中，顺从八风的活动规律，使自己的嗜欲同世俗

社会相应，没有恼怒怨恨之情，行为不离开世俗的一般准则，穿着装饰普通纹采的衣服，举动也没有炫耀于世俗的地方，在外，他不使形体因为事物而劳累，在内，没有任何思想负担，以安静、愉快为目的，以悠然自得为满足，所以他的形体不益衰惫，精神不益耗散，寿命也可达到百岁左右。其次有称为“贤人”的人，能够依据天地的变化，日月的升降，星辰的位置，以顺从阴阳的消长和适应四时的变迁，追随上古真人，使生活符合养生之道，这样的人也能增益寿命，但有终结的时候。



四气调神大论



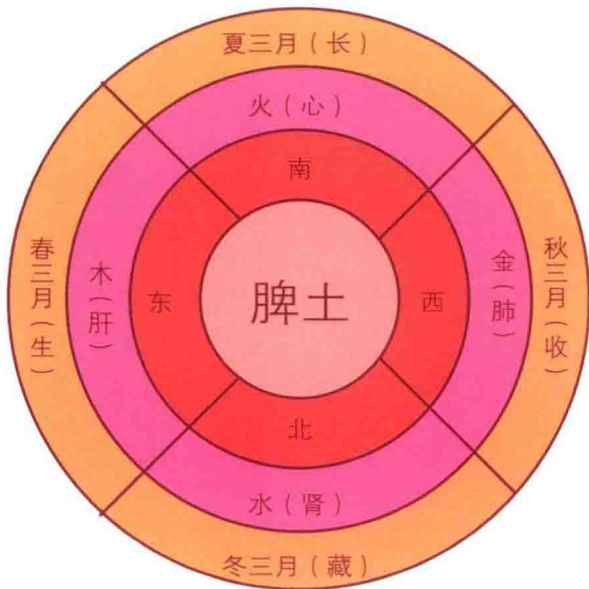
四季养生法

春季的三个月，是万物复苏的季节，自然界生机勃勃，故称其为发陈。天地自然，都富有生气，万物显得欣欣向荣。

此时，人们应该入夜即睡眠，早起身，披散开头发，解开衣带，使形体舒缓，放宽步子，在庭院中漫步，使精神愉快，胸怀开畅，保持万物的生机。不要滥行杀伐，多施与，少敛夺，多奖励，少惩罚，这是适应春季的时令，保养生发之气的方法。如果违逆了春生之气，便会损伤肝脏，使提供给夏长之气的条件不足，到夏季就会发生寒性病变。

夏季的三个月，谓之蕃秀，是

自然界万物繁茂秀美的时令。此时，天气下降，地气上腾，天地之气相交，植物开花结实，长势旺盛，人们应该在夜晚睡眠，早起身，不要厌恶长日，情志应保持愉快，



切勿发怒，要使精神之英华适应夏气以成其秀美，使气机宣畅，通泄自如，精神外向，对外界事物有浓厚的兴趣。这是适应夏季的气候，保护长养之气的方法。如果违逆了夏长之气，就会损伤心脏，使提供给秋收之主的条件不足，到秋天容易发生疟疾，冬天再次发生疾病。

秋季的三个月，谓之容平，自然界景象因万物成熟而平定收敛。此时，天高风急，地气清肃，人应早睡早起，和鸡的活动时间相仿，以保持神志的安宁，减缓秋季肃杀之气对人体的影响；收敛神气，以适应秋季容平的特征，不使神思外驰，以保持肺气的清肃功能，这就是适应秋令的特点而保养人体收敛之气的方法。若违逆了秋收之气，就会伤及肺脏，使提供给冬藏之气的条件不足，冬天就要发生飧泄病。

冬天的三个月，谓之闭藏，是生机潜伏，万物蛰藏的时令。当此时节，水寒成冰，大地龟裂，人应该早睡晚起，待到日光照耀时起床才好，不要轻易地扰动阳气，妄事操劳，要使神志深藏于内，安静自若，好象有个人的隐秘，严守而不外泄，又像得到渴望得到的东西，把他密藏起来一样；要守避寒冷，求取温暖，不要使皮肤开泄而令阳气不断地损失，这是适应冬季的气候而保养人体闭藏机能的方法。违逆了冬令的闭藏之气，就要损伤肾脏，使提供给春生之气的条件不足，春天就会发生痿厥之疾。

顺应阴阳之道

天气，是清净光明的，蕴藏其德，运

行不止，由于天不暴露自己的光明德泽，所以永远保持他内蕴的力量而不会下泄。如果天气阴霾晦暗，就会出现日月昏暗，阴霾邪气侵害山川，阳气闭塞不通，大地昏蒙不明，云雾弥漫，日色无光，相应的雨露不能下降。天地之气不交，万物的生命就不能绵延。生命不能绵延，自然界高大的树木也会死亡。恶劣的气候发作，风雨无时，雨露当降而不降，草木不得滋润，生机郁塞，茂盛的禾苗也会枯槁不荣。贼风频频而至，暴雨不时而作，天地四时的变化失去了秩序，违背了正常的规律，致使万物的生命未及一半就夭折了。只有圣人能适应自然变化，注重养生之道，所以身无大病，因不背离自然万物的发展规律，而生机不会竭绝。

违反了春生之气，少阳就不会生发，以致肝气内郁而发生病变。违反了夏长之气，太阳就不能盛长，以致心气内虚。违反了秋收之气，太阴就不能收敛，以致肺热叶焦而胀满。违背了冬季的冬藏之令，则少阴之气不能潜藏，肾气下泻成病。

四时阴阳的变化，是万物生命的根本，所以圣人在春夏季节保养阳气以适应生长的需要，在秋冬季节保养阴气以适应收藏的需要，顺从了生命发展的根本规律，就能与万物一样，在生、长、收、藏的生命过程中运动发展。如果违逆了这个规律，就会戕伐生命力，破坏真元之气。因此，阴阳四时是万物的终结，是盛衰存亡的根本，违逆了它，就会产生灾害，顺从了它，就不会发生重病，这样便可谓懂得了养生之道。对于养生之道，圣人能够加以实行，

愚人则时常有所违背。

顺从阴阳的消长，就能生存，违逆了就会死亡。顺从了它，就会正常，违逆了它，就会乖乱。相反，如背道而行，就会使机体与自然环境相格拒。所以圣人不等病已经发生再去治疗，而是治疗在疾病发生之

前，如同不等到乱事已经发生再去治理，而是治理在它发生之前。如果疾病已发生，然后再去治疗，乱子已经形成，然后再去治理，那就如同临渴而掘井，战乱发生了再去制造兵器，那不是太晚了吗？



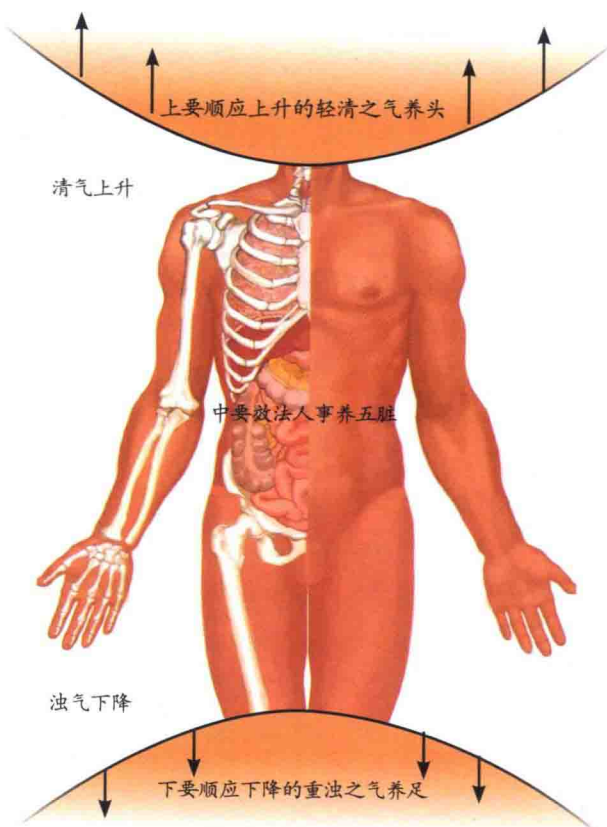
生气通天论



■ 阴阳平衡是养生的根本

黄帝说：自古以来，都以通于天气为生命的根本，而这个根本不外天之阴阳。天地之间，六合之内，大如九州之域，小如人的九窍、五脏、十二节，都与天气相通。天气衍生五行，阴阳之气又依盛衰消长而各分为三。如果经常违背阴阳五行的变化规律，那么邪气就会伤害人体。因此，适应这个规律是寿命得以延续的根本。

苍天之气清净，人的精神就相应地调畅平和，顺应天气的变化，就会阳气固密，虽有贼风邪气，也不能加害于人，这是适应时序阴阳变化的结果。所以圣人能够专心致志，顺应天气，而通达阴阳变化之理。如果违逆了适应天气的原则，就会内使九窍不通，外使肌肉壅塞，卫气涣散不固，这是由于人们不能适应自然变化所致，称为自伤，阳气会因此而受到削弱。



阳气的的重要性

人身的阳气，如象天上的太阳一样重要，假若阳气失去了正常的位次而不能发挥其重要作用，人就会减损寿命或夭折，生命机能亦暗弱不足。所以天体的正常运行，是因太阳的光明普照而显现出来，而人的阳气也应在上在外，并起到保护身体，抵御外邪的作用。

由于寒，阳气应如门轴在门臼中运转一样活动于体内。若起居猝急，扰动阳气，则易使神气外越。因于暑，则汗多烦躁，喝喝而喘，安静时多言多语。若身体发高热，则象碳火烧灼一样，一经出汗，热邪就能散去。因于湿，头部象有物蒙裹一样沉重。若湿热相兼而不得排除，则伤害大小诸筋，而出现短缩或弛纵，短缩的造成拘挛，弛纵的造成痿弱。由于风，可致浮肿。以上四种邪气维系缠绵不离，相互更代伤人，就会使阳气倾竭。

在人体烦劳过度时，阳气就会亢盛而外张，是阴精逐渐耗竭。如此多次重复，阳愈盛而阴愈亏，到夏季暑热之时，便易使人发生煎厥病，发作的时候眼睛昏蒙看不见东西，耳朵闭塞听不到声音，混乱之时就像都城崩毁，急流奔泻一样不可收拾。

人的阳气，在大怒时就会上逆，血随气生而淤积于上，与身体其他部位阻隔不通，使人发生薄厥。若伤及诸筋，使筋弛纵不收，而不能随意运动。经常半身出汗，可以演变为半身不遂。出汗的时候，遇到湿邪阻遏就容易发生小的痤疮和痱子。经常吃肥肉精美厚味，足以致发生疔疮，患病很容易，就象以空的容器接收东西一

样。在劳动出汗时遇到风寒之邪，迫聚于皮肤形成粉刺，郁积化热而成疮疖。

人的阳气，既能养神而使精神慧爽，又能养筋而使诸筋柔韧。汗孔的开闭调节失常，汗气就会随之侵入，损伤阳气，以致筋失所养，造成身体俯曲不伸。寒气深陷脉中，留连肉腠之间，气血不通而郁积，久而成为疮痿。从腧穴侵入的寒气内传而迫及五脏，损伤神志，就会出现恐惧和惊骇的症状。由于寒气的稽留，营气不能顺利地运行，阻逆于肌肉之间，就会发生痲肿。汗出未止的时候，形体与阳气都受到一定的削弱，若风寒内侵，俞穴闭阻，就会发生风疟。

风是引起各种疾病的起始原因，而只要人体保持精神的安定和劳逸适度等养生的原则，那么，肌肉腠理就会密闭而有抗拒外邪的能力，虽有大风苛毒的侵染，也不能伤害，这正是循着时序的变化规律保卫生气的结果。

病久不愈，邪留体内，则会内传并进一步演变，到了上下不通、阴阳阻隔的时候，虽有良医，也无能为力了。所以阳气蓄积，郁阻不通时，也会致死。对于这种阳气蓄积，阻隔不通者，应采用通泻的方法治疗，如不迅速正确施治，而被粗疏的医生所误，就会导致死亡。人身的阳气，白天主司体表：清晨的时候，阳气开始活跃，并趋向于外，中午时，阳气达到最旺盛的阶段，太阳偏西时，体表的阳气逐渐虚少，汗孔也开始闭合。所以到了晚上，阳气收敛拒守于内，这时不要扰动筋骨，也不要接近雾露。如果违反了一天之内这三个时间的

阳气活动规律，形体被邪气侵扰则困乏而衰薄。

岐伯说：阴是藏精于内而不断地扶持阳气的；阳是卫护于外使体表固密的。如果阴不胜阳，阳气亢盛，就使血脉流动迫促，若再受热邪，阳气更盛就会发为狂症。如果阳不胜阴，阴气亢盛，就会使五脏之气不调，以致九窍不通。所以圣人使阴阳平衡，无所偏胜，从而达到筋脉调和，骨髓坚固，血气畅顺。这样，则会内外调和，邪气不能侵害，耳目聪明，气机正常运行。

风邪侵犯人体，伤及阳气，并逐步侵入内脏，阴精也就日渐消亡，这是由于邪气伤肝所致。若饮食过饱，阻碍升降之机，会发生筋脉弛纵、肠澼及疥疮等病症。若饮酒过量，会造成气机上逆。若过度用力，会损伤肾气，腰部脊骨也会受到损伤。

大凡阴阳的关键，以阳气的致密最为重要。阳气致密，阴气就能固守于内。阴阳二者不协调，就像一年之中，只有春天而没有秋天，只有冬天而没有夏天一样。因此，阴阳的协调配合，相互为用，是维持正常生理状态的最高标准。所以阳气亢盛，不能固密，阴气就会竭绝。阴气和平，阳气固密，人的精神才会正常。如果阴阳

分离决绝，人的精气就会随之而竭绝。

四季邪气的更替

由于雾露风寒之邪的侵犯，就会发生寒热。春天伤于风邪，留而不去，会发生急骤的泄泻。夏天伤于暑邪，到秋天会发生疟疾病。秋天伤于湿邪，邪气上逆，会发生咳嗽，并且可能发展为痿厥病。冬天伤于寒气，到来年的春天，就要发生温病。四时的邪气，交替伤害人的五脏。

过食五味对身体的伤害

阴精的产生，来源于饮食五味。储藏阴精的五脏，也会因五味而受伤，过食酸味，会使肝气淫溢而亢盛，从而导致脾气的衰竭；过食咸味，会使骨骼损伤，肌肉短缩，心气抑郁；过食甜味，会使心气满闷，气逆作喘，颜面发黑，肾气失于平衡；过食苦味，会使脾气过燥而不濡润，从而使胃气滞；过食辛味，会使筋脉败坏，发生弛纵，精神受损。因此谨慎地调和五味，会使骨骼强健，筋脉柔和，气血通畅，腠理致密，这样，骨气就精强有力。所以重视养生之道，并且依照正确的方法加以实行，就会长期保有天赋的生命力。

金匱真言论

风邪是百病之首

黄帝问道：自然界有八风，人的经脉病变又有五风的说法，是什么意思呢？

岐伯答说：自然界八方的风邪伤及经

脉，再通过经脉进一步深入而触犯五脏，于是发生疾病。一年四季的气候之间有相胜的关系，即春季胜长夏，长夏胜冬季，冬季胜夏季，夏季胜秋季，秋季胜春季。