

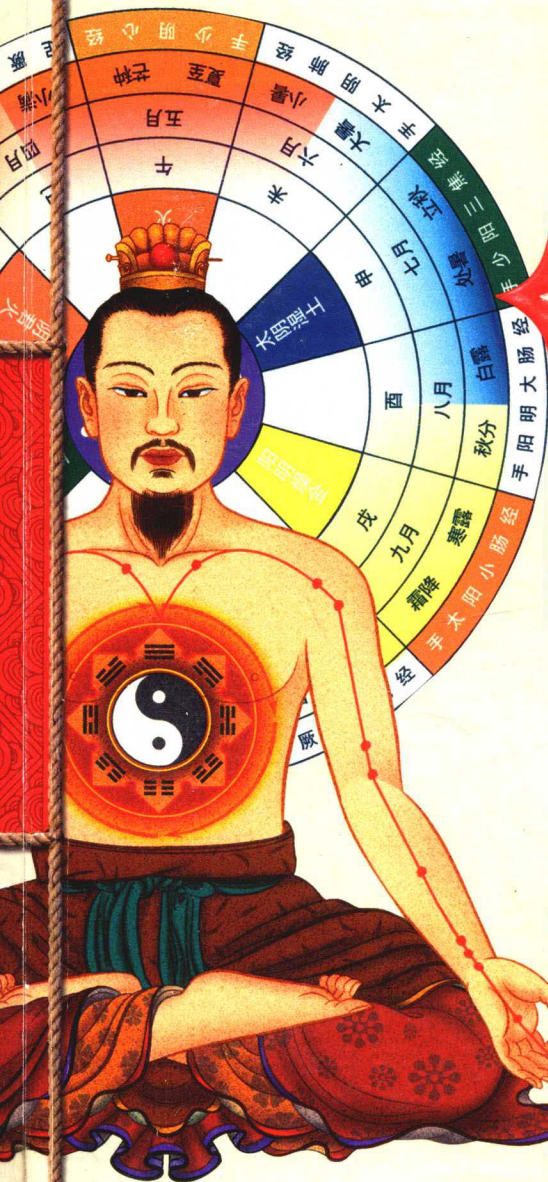
黄帝问岐伯道：我听说远古时代的人们，大都能活过百岁，而仍然动作灵活不显衰老。现在的人，年龄刚至半百，就显出衰老的迹象。古代人和现代人的这种差别，是由于时代和环境造成的呢，还是现在的人们不善于养生的过失呢？岐伯回答说：上古时的人，懂得养生之道，能效法天地四时阴阳的变化规律，来调整自身机体的变化，使用一些正确的养生方法，饮食有节制，生活作息有一定规律，不过度地劳累。因此

中国人养生智慧百科全书

主编 ■ 陈飞松 于雅婷

黄帝内经

(精版)



望闻问切



阴阳学说



针刺疗法



五行学说

权威中医
专家审订

+

1000多幅
配图精解

+

速查全图解
健康养生堂

畅销10年版本，权威专家数次订正版

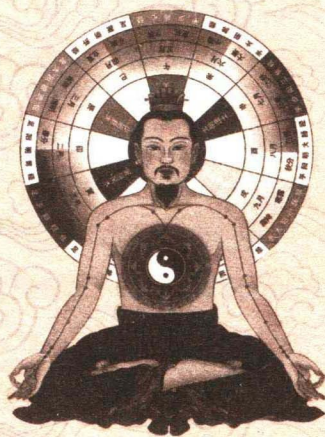
能够使用精神与形体相互协助

江苏凤凰科学技术出版社 凤凰含章

调，健康无病，活到人类应有的寿命，即一百岁以后才去世。现在人就不是这样了啊！他们把酒当饭汤水贪饮不止，生活毫无规律，喝醉酒后行房，尽其所有的欲望，耗

黄帝内经

藏
(精版)



主编 ■ 陈飞松 于雅婷

图书在版编目 (CIP) 数据

黄帝内经:精版/陈飞松,于雅婷主编.——南京:
江苏凤凰科学技术出版社,2016.3
(含章·图解经典系列)
ISBN 978-7-5537-3409-5

I. ①黄… II. ①陈… ②于… III. ①《内经》
IV. ①R221

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第134435号

黄帝内经 (精版)

主 编	陈飞松	于雅婷
责任编辑	张远文	葛 昀
责任监制	曹叶平	周雅婷

出版发行	凤凰出版传媒股份有限公司 江苏凤凰科学技术出版社
出版社地址	南京市湖南路1号A楼,邮编:210009
出版社网址	http://www.pspress.cn
经 销	凤凰出版传媒股份有限公司
印 刷	北京文昌阁彩色印刷有限责任公司

开 本	787mm × 1092mm	1/16
印 张	45	
字 数	612千字	
版 次	2016年3月第1版	
印 次	2016年3月第1次印刷	

标准书号	ISBN 978-7-5537-3409-5
定 价	88.00元

图书如有印装质量问题,可随时向我社出版科调换。

前言



《黄帝内经》传说是黄帝所著，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，也是一本蕴含中国生命哲学源头的大百科全书。让西方发达国家的科学家惊讶不已的是，他们刚刚兴起的如医学地理学、医学心理学、气象医学等先进学科，在这部2500年前的医学圣典中已有了极为完善的表述。可见，《黄帝内经》具有永恒的现实意义和实用价值，应作为中华民族的瑰宝被传承下去。

随着环境污染的加剧、生活节奏的加快以及生活水平的提高，人们对养生方面知识的需求变得更加迫切。要想解除这些困扰，确保人体的健康，就离不开伏羲、神农、黄帝三位圣人的医学理论。但是，由于文字古奥，专业术语众多，人们很容易与《黄帝内经》这样的宝典擦肩而过。尽管近些年许多讲解《黄帝内经》的养生类畅销书不断涌现于市场，也得到了人们的追捧，但毋庸讳言的是，真正能够把这本医学巨著的养生理念准确无误地普及的图书仍然太少。这本传统中医圣典如一座蕴藏极为富有的金矿，等待我们去挖掘。

本书参考了数千年来人们对《黄帝内经》的大量研究成果，不但将原有经文翻译成了现代人容易理解的白话文，而且结合生命科学、道家养生理论和中国传统文化，对其中或隐或显的思想采用图解的形式进行全方位解读。本书可以为您扫清阅读中的外围障碍，解读更深入、更透彻，力求使您轻松读懂每一句话。编者还对内文中每一章、每一个知识点进行提炼，使您一目了然，轻松把握每一章乃至每一段文字的主要内容，降低了您的阅读负担。

本书不仅对经文的翻译力求尊重原文，而且图解部分别具一格的画风，将具象与抽象结合起来，使本书除了具有知识性外，还具有艺术性、欣赏性。总之，本书成功地用艺术的图解形式、生动的画面，使原书中艰深的哲学和中医原理，变得人人都能理解践行。我们所有的努力，都是为了保证让您轻松读懂《黄帝内经》中的每一句对话，品味原汁原味的经典，并从中发现对自己有用的东西。

《黄帝内经》的形成与影响

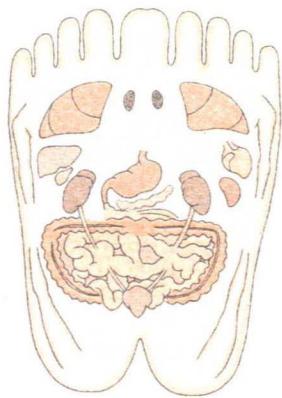
《黄帝内经》传说是黄帝所著，是人民智慧的结晶。它的形成是一个漫长的过程，但它的影响却是巨大的。它促进了一系列学说的形成和发展。在它的影响下出现了大批医学家，他们为人类医学的发展做出了重要贡献。

上古



阴阳学说

阴阳学说认为，宇宙间任何事物都由阴阳两方面构成，阴阳既对立又统一，并不断运动和相互作用。《黄帝内经》发展和应用了这一学说，将中医治病的基本原则定为调整阴阳，补其不足，泻其有余，恢复阴阳的相对平衡。

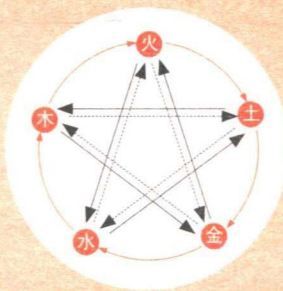


藏象学说

“藏”指藏于体内的内脏，“象”指表现于外的生理、病理现象。藏象包括各个内脏实体及其生理活动和病理变化表现于外的各种征象。藏象学说是研究人体各个脏腑的生理功能、病理变化及其相互关系的学说。

《内经》之前

《黄帝内经》大量引用了《揆度》《奇恒》《玉机》《上经》《下经》《针经》《九针》《官针》等书中的观点，这些上古时期的医学著作早已经淹没在历史的浩瀚烟海中，但它们对《内经》形成的作用却不可估量。此外，《内经》成书之前的阴阳五行学说也为《内经》的形成奠定了基础。

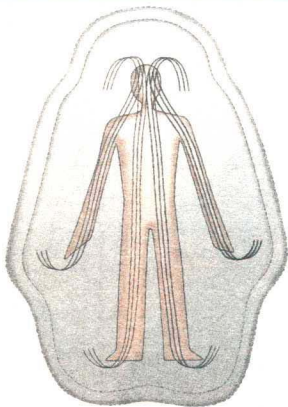


五行学说

古人将宇宙的基本构成元素分为木、火、土、金、水五行，并用其相生相克的原理解释自然界的一切现象。《内经》发展了这一学说，并用它来解释人体的生理功能，说明机体病理变化，用于疾病的诊断和治疗。还用来说明人体与自然环境及气候、饮食等的关系。

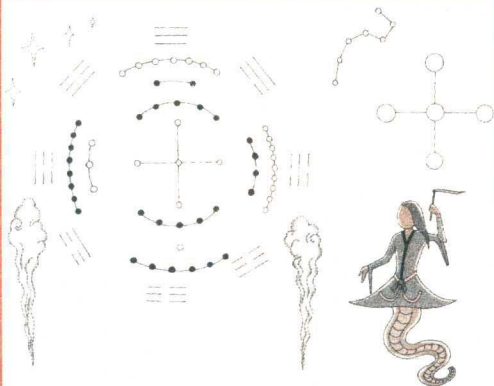
春秋战国

秦汉



经络学说

《黄帝内经》中系统地论述了十二经脉的循行部位、属络脏腑以及十二经脉发生病变时的证候；记载了十二经别、别络、经筋、皮部等内容；对奇经八脉也有一些论述，并且记载了约160个穴位的名称。



运气学说

运气学说是结合五行生克制化的原理，来探讨自然变化的周期性规律及其对疾病影响的一门学说。《内经》确立了“天人合一”的思想，从中找寻人类疾病的发生与自然变化的周期性之间的关系。

《黄帝内经》是一本什么书

《黄帝内经》又称《内经》，假托黄帝之名而作，成书于战国或西汉时期。它是上古乃至太古时代中国人在医学和养生方面的智慧结晶，标志着中国医学由经验医学上升为理论医学的新阶段。它和《伏羲八卦》《神农本草经》并称为“上古三坟”。

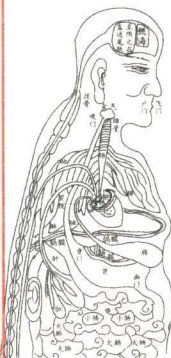
病因学说

病因学说，是研究致病因素及其性质、致病特点和临床表现的理论。六淫、七情、饮食、劳逸、外伤等都可能导导致人体发病；而且，人不同、环境不同，表现出来的病象也不一样。只有清楚了这些，才能更好地治疗和调养身体。《黄帝内经》在病因的探求上，确实起到了典范作用。



养生学说

古人云，学医“上可以疗君亲之疾，下可以救贫贱之厄，中可以保身长全”。可见，中医关注最多的是生命的质量问题。《内经》对人们养生观念的形成至今仍有重要的影响。



《内经》的含义

“内经”有两层含义：首先是内观、内视，要往内观看我们的五脏六腑，观看我们的气血怎么流动；其次是内炼，通过调整气血、调整经络、调整脏腑来达到健康、长寿的目的。

秦汉

南北朝

唐宋



张仲景

(约150—219)，东汉末年医学家，名机，南阳郡（今河南南阳）人。其作品《伤寒杂病论》是继《黄帝内经》之后，又一部较有影响力的光辉医学典籍。



王叔和

(201—280)，名熙，魏晋时高平人。他“专好经方，洞识养生之道”，其著作《脉经》全面系统地总结了中国3世纪以前的脉学知识，并有很多创见，是中医脉诊的奠基之作。他还为整理张仲景的《伤寒杂病论》做出了贡献。



巢元方

约生活于隋唐年间，曾任太医博士，籍贯、生卒年均不详。



孙思邈

(541或581—682)，唐代京兆华原（即今陕西省耀县）人。他崇尚养生，并身体力行，年过百岁而视听不衰。他边行医边采药，为后人留下了宝贵的财富，被尊称为“药王”“真人”。著有《千金要方》和《千金翼方》。

伤寒杂病论

《伤寒杂病论》

该书是一部阐述外感及其杂病治疗规律的专著，书中发展并确立了中医辨证论治的基本法则。张仲景原著为《伤寒杂病论》，在流传过程中，一部分被后人整理编纂为《伤寒论》和《金匱要略》两书，分论外感热病与内科杂病。

脉经

《脉经》

王叔和在吸收前人脉学理论的基础上，结合自己长期的临床实践经验而作《脉经》。《脉经》总结发展了西晋以前的脉学经验，将脉的生理、病理变化类列为脉象24种，使脉学正式成为中医诊断疾病的一门科学。

诸病源候论

《诸病源候论》

又称《巢氏病源》，是巢元方奉诏主持编纂而成。书中每条专论包括疾病发生原因、病理转化、病变表现，专论后附有导引法等外治方法，以示本部巨著专为探讨诸病之“源”、“候”而设。该书的问世，标志着中医病因学、证候学理论得以系统建立。

千金要方

《千金要方》

书中汲取《黄帝内经》中的脏腑学说，提出了以脏腑寒热虚实为中心的杂病分类辨治法；他还研究和整理了张仲景的《伤寒杂病论》；搜集了前朝许多医论、医方、针灸等经验。该书和他的另一著作《千金翼方》在医学上起到了上承汉魏、下接宋元的历史作用。



刘完素

(约1120—1200)，宋代河间(今河北河间)人。他对《素问》朝夕研读，终得要旨，并根据其原理，结合北方环境气候和民众饮食特点，以及体质强悍的特性，提出了使用寒凉的药物来治疗当时传染病热病的主张。因此，被人们称为“寒凉派”。



李时珍

(1518—1593)，字东璧，明代蕲州(今湖北省黄冈市蕲春县蕲州镇)人。他从小立志学医，肯吃苦，又有父亲的指导，所以，很快成为远近闻名的医生。他穷其一生所作的《本草纲目》，被称为“中国古代百科全书”。



张景岳

(1563—1640)，又名张介宾，字会卿，明末会稽(今浙江绍兴)人，擅长温补。他根据个人对《内经》的体会，撰成《类经》32卷；以图解形式阐述《内经》中运气学说，编成《类经图翼》11卷；阐发“医易同源”原理，写成《类经附翼》4卷。



吴瑭

(1758—1836)，字鞠通，江苏淮阴人。为了纠正当时以治疗伤寒方混治温病的弊端，他参考历代名贤著述，并结合自己的临床经验及心得，撰成《温病条辨》6卷，阐述温病顺传规律，被誉为“温病之津梁”。

河间六书

“河间六书”

刘氏一生著述较多，主要有《黄帝素问宣明论方》(1172年)15卷、《素问玄机原病式》(1186年)、《内经运气要旨论》(即《素问要旨论》)、《伤寒直格》(1186年)3卷等。后人多把他的主要著作统编成“河间六书”、“河间十书”等，其中也有其他医家的著作。

本草纲目

《本草纲目》

该书集我国16世纪以前药学成就之大成，全书记载了1892种药物(新增374种)、分成16部、60类。其中374种是李时珍新增加的药物。收药1892种，绘图1100多幅，并附有11096个药方(其中8000余个是李时珍自己收集和拟定的)。被誉为“东方药书巨典”。

类经

《类经》

该书是继隋代杨上善《太素》之后，对《内经》进行全面分类研究的又一著作。他将《灵枢》《素问》分作12大类，390节，共计32卷，全书多从易理、五运六气、脏腑阴阳气血的理论来阐发经文蕴义，颇能启迪后人。

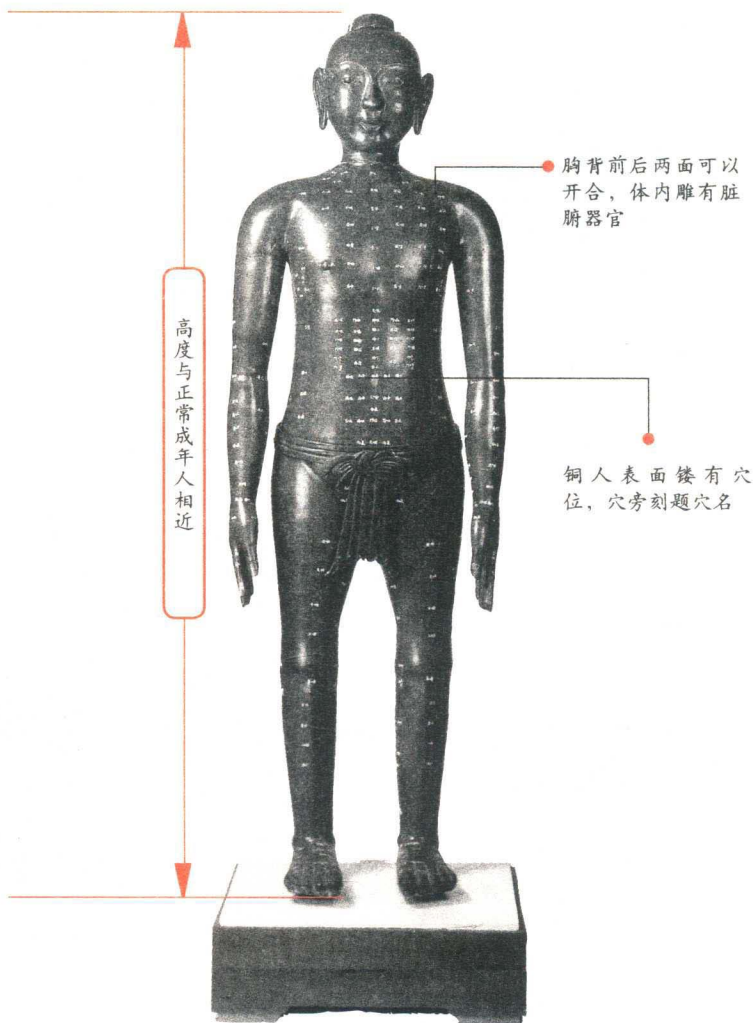
温病条辨

《温病条辨》

为吴瑭多年温病学术研究和临床总结的力作。全书以三焦辨证为主干，前后贯穿，释解温病全过程辨证，同时参以仲景六经辨证、刘河间温热病机、叶天士卫气营血辨证及吴又可《温疫论》等诸说，析理至微，病机甚明，而治之有方。

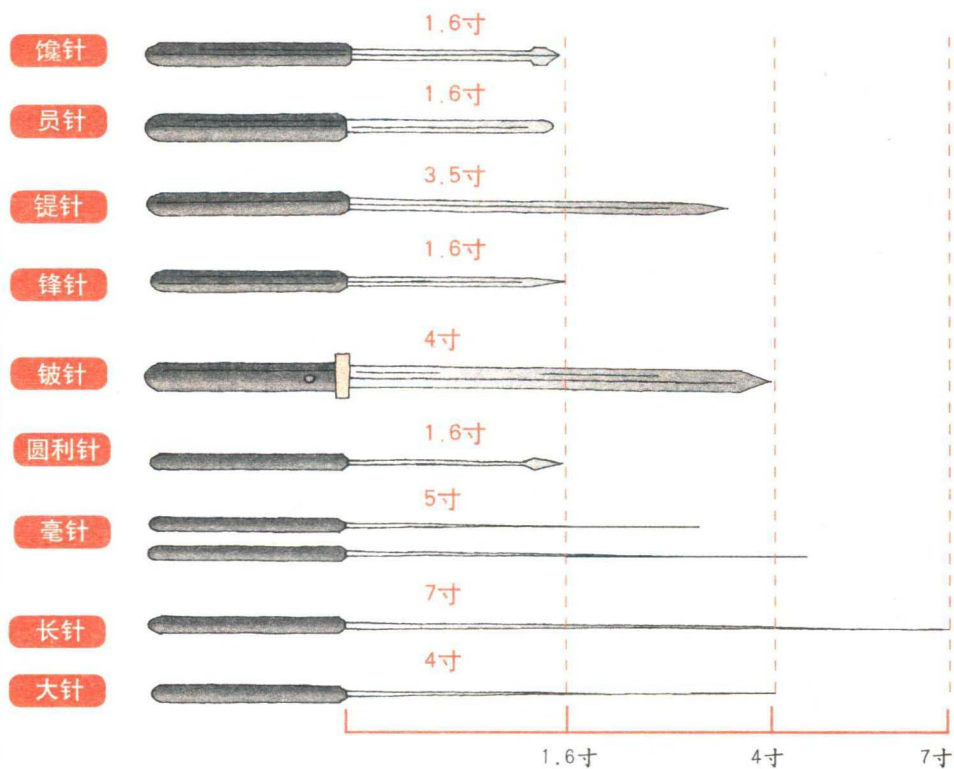
九针的应用及方法

九针是中医学中不可或缺的重要组成部分，内经中用将近一半的篇幅对其应用进行了论述，中国历史上的针灸铜人就是为学医之人练习取穴制作而成的。



针灸铜人

针灸铜人是刻有针灸穴名的人体铜像，形象、直观。在古代，铜人既可供针灸教学之用，又可作为考核医生水平的工具：以黄蜡封涂铜人外表的孔穴，其内注水。如取穴准确，针入而水流出；取穴不准，针不能刺入。在针灸文物中，针灸铜人与铜人图的文献价值和观赏价值极高，是研究古代腧穴定位的宝贵资料。



九针

九针是中医用来治病的九种针具。九针形状不同，长度有特定的要求，用途各异，根据病情选对针具，是取得治病疗效的重要前提。

第一针镵针 长1寸6分。似箭头，末端十分尖锐。用于浅刺皮肤泻血，治头身热证等。

第二针员针 长1寸6分。针身圆柱形，针头卵圆。用于按摩体表，治分内间气滞，不伤肌肉。为按摩工具。

第三针提针 长3寸半。针头如黍粟状，圆而微尖。用于按压经脉，不能深入，为按压穴位用具。

第四针锋针 长1寸6分。针身圆柱形，针头锋利，呈三棱锥形。用于点刺泻血，治痈肿、热病等。

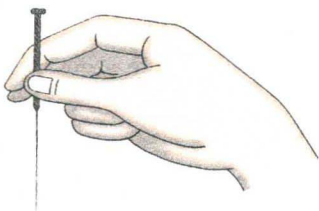
第五针铍针 长4寸，宽2分半。形如剑。用于痈脓外症割治，为外科用具。

第六针圆利针 长1寸6分。针头微大，针身反细小，圆而利，能深刺。用于治疗痈肿、痹证，深刺。

第七针毫针 长3寸6分。针身细如毫毛，常用针具。用于通调经络，治寒热、痛痹等。

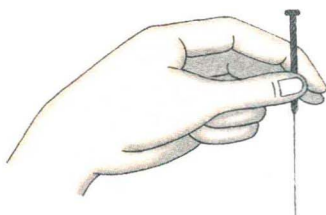
第八针长针 长7寸。针身细长锋利。用于治“深邪远痹”，深刺。

第九针大针 长4寸。针身粗圆。用于泻水，治关节积液等，后人用做火针等。



二指持针

一般用于针刺浅层腧穴的短毫针常用持针法。



三指持针

一般用于长针深刺的持针法。



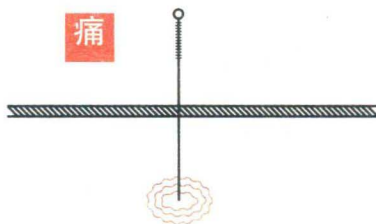
四指持针

一般用于长针深刺的持针法。

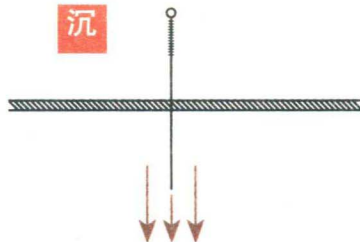
持针的方法

针刺时，持针的姿势很重要。针刺的深浅不同，选用的针具不同，所用手指的多少也不一样。

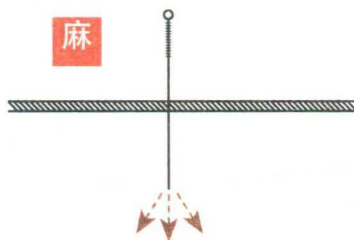
痛



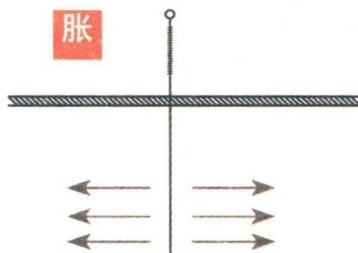
沉



麻

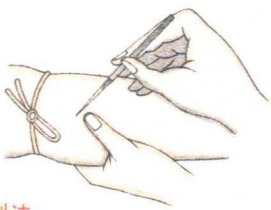


胀



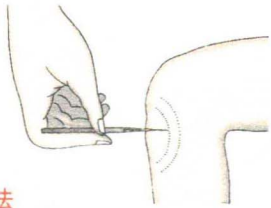
针下得气时的感觉

针下得气时，患者的针刺部位会有痛、胀、麻、沉等感觉，医生的刺手也能体会到针下沉紧、涩滞或针体颤动等反应。



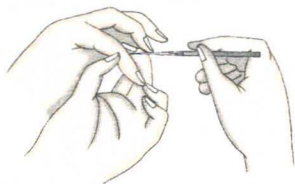
点刺法

推按被刺穴位，使血液积聚于针刺部位，用左手夹紧被刺部位，右手持针，对准穴位迅速刺入，随即即将针退出。



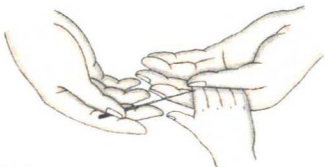
散刺法

是由病变外缘呈环形向中心点刺的一种方法。多用于局部瘀血、肿痛、顽癣等。



刺络法

先用带子结扎在针刺部位的近心端，左手拇指压在针刺部位下端，右手持针对准针刺部位的络脉，刺入2~3毫米后立即将针退出，使其流出少量血液。

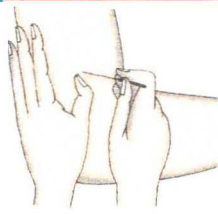


挑刺法

用左手按压针刺部位两侧，或捏起皮肤，使皮肤固定，右手持针迅速刺入皮肤，随即即将针身倾斜挑破皮肤，使之出少量血液或少量黏液。

针刺的方法

根据疾病的不同、针刺部位的不同，采取的针刺方法也不一样。



爪切法

以左手拇指或食指之指甲掐切穴位上，右手持针将针紧靠左手指甲缘刺入皮下手法。



舒张法

左手将要针刺的穴位处皮肤撑开，右手持针，让针尖从撑开皮肤的指尖刺入皮肤。



夹持法

左手拇食两指用消毒干棉球捏住针身下段，露出针尖，右手拇食指执持针柄，将针尖对准穴位刺入。



提捏法


用左手拇食两指将腧穴部位的皮肤捏起，右手持针从捏起部的上端刺入。此法主要用于面部腧穴的进针。

双手进针的方法

双手协调进针是针刺时常用的手法。

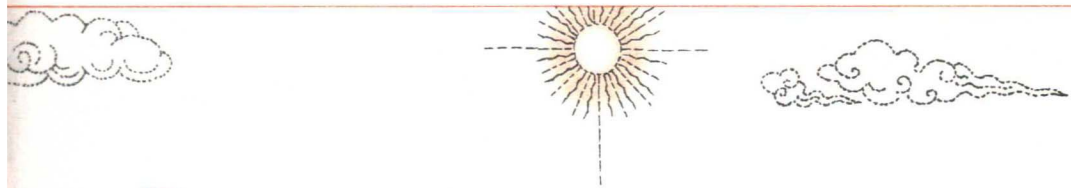
☯ 主要顺天时、承地理

中医养生讲究“天人合一”，主张养生必须顺天时、承地理，根据自身所处的自然环境，制定相应的养生方案。



西方地势高，寒冷，水土之性刚强。人们食的是肥美多脂的肉类，他们肌肤致密，疾病多是从体内而生，养生要注意保暖、调和饮食。

地势的高低影响气候的冷暖，进而影响人们的养生观念。



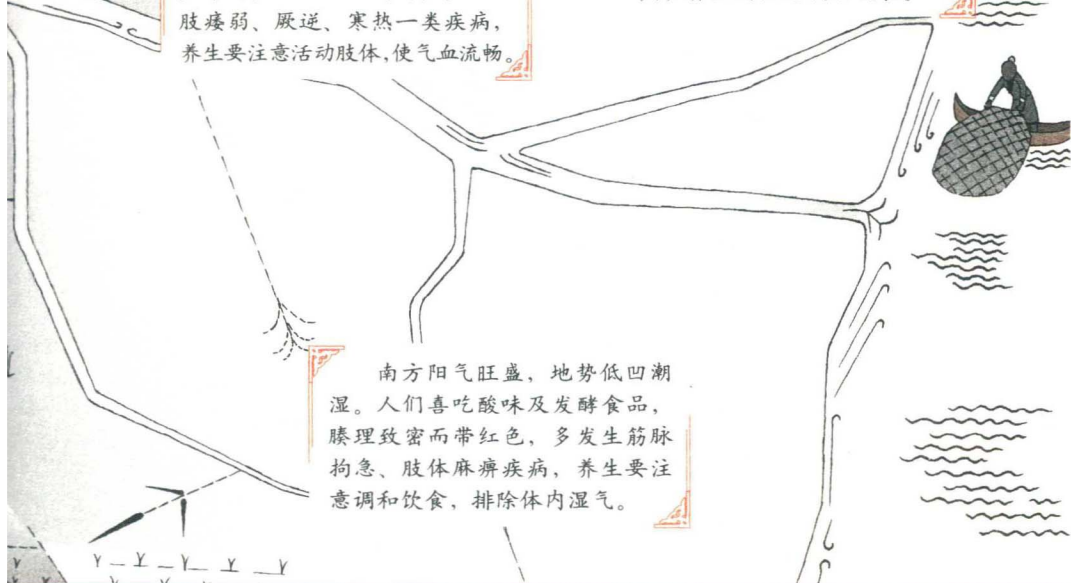
北方气候寒冷，人们多食用乳类食物，故当内脏受寒时易得胀满一类的疾病，养生要注意保暖驱寒。

地理位置影响气候的冷暖，进而影响人们的养生观念。



中部地区地势平坦湿润，物产丰富，生活比较安逸，多患四肢痿弱、厥逆、寒热一类疾病，养生要注意活动肢体，使气血流畅。

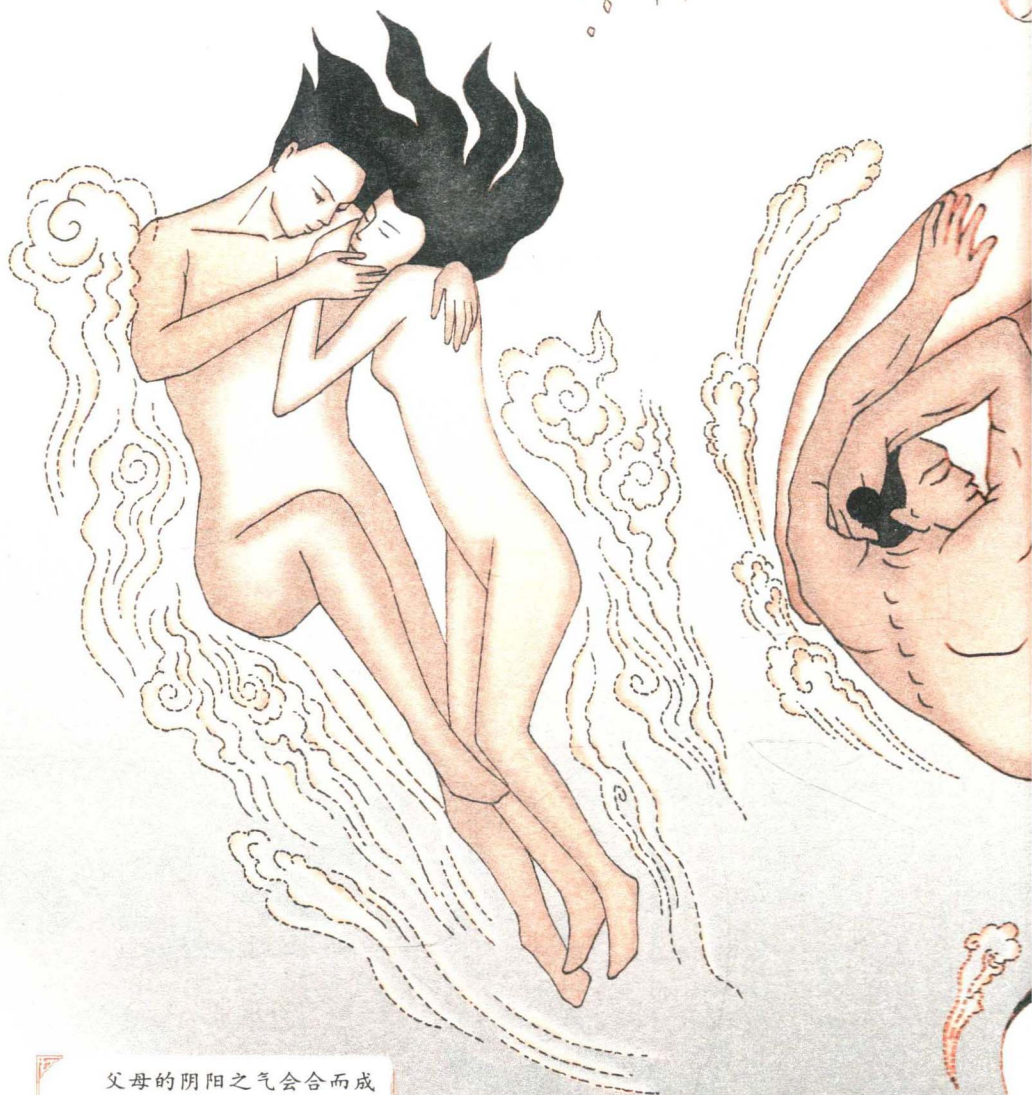
东方沿海地区气候温和，人们生活安定，以鱼盐为美食，肌腠疏松，易发痲痹一类的疾病，养生要注意调和饮食。



南方阳气旺盛，地势低凹潮湿。人们喜吃酸味及发酵食品，腠理致密而带红色，多发生筋脉拘急、肢体麻痺疾病，养生要注意调和饮食，排除体内湿气。

☯ 阳之气是生命的根本

万物负阴而抱阳，阴阳是自然界的根本法则，人也不例外。人体中九窍、五脏六腑，都与天地之气相互贯通。人类养生要以调和阴阳为目标。



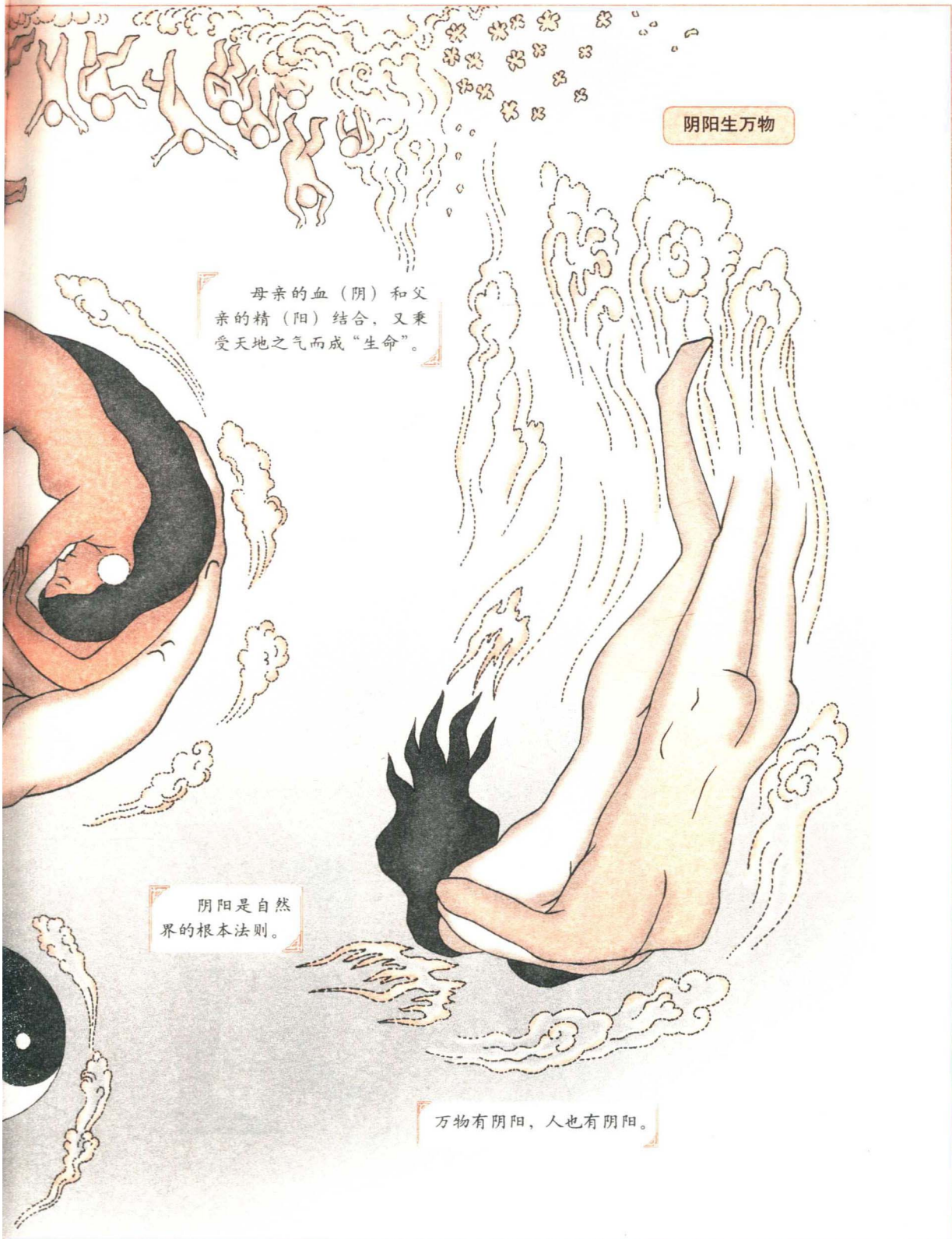
父母的阴阳之气会合而成精，这是生命的基础。

阴阳生万物

母亲的血（阴）和父亲的精（阳）结合，又乘受天地之气而成“生命”。

阴阳是自然界的根本法则。

万物有阴阳，人也有阴阳。





国际标准针灸穴位图

图例

- 足少阳胆经
- - - 足太阳膀胱经
- 手少阳三焦经
- - - 手太阳小肠经
- 手阳明大肠经

