

经典典藏

超值全彩
白金版
29.80

图解

《黄帝内经》

精选精译
图文解读

常学辉 编著

中华五千年养生智慧第一宝典

畅销不衰的永恒经典
代代相传的养生智慧

了解《黄帝内经》，不仅有助于我们回溯中华民族文化之根，更有助于我们对话远古贤哲，为自己找到一条强健体魄、修身养性的路途。

托名轩辕黄帝所作，体大思精、包罗万象，集我国传统医学之大成，是一部中医医学“圣经”、养生宝典。



天津出版传媒集团

天津科学技术出版社

◀ 阅读者的精品 ◯ 欣赏者的上品 ◯ 馈赠者的佳品 ▶

中国家庭必备养生百科全书



《黄帝内经》是上古乃至太古时代中华民族的民族智慧在医学和养生学方面的总结和体现，是一部极其罕见的医学养生学巨著。它自问世以来，以其独特的“中国式”养生理论一直传承至今。两千多年来，它被认为是东方传统医学的源头，从饮食、起居、劳逸、寒温、七情、四时气候、昼夜明晦、日月星辰、地理环境、水土风雨等各个方面，确立了疾病的诊治之法，并详细地论述了病因、病机、精气、藏象及全身经络的运行情况，系统地总结了古代中医全面的经验和智慧，阐明了人体生命和宇宙生命相应的规律，以阴阳调和、四时顺养等养生理论，为中国人的健康养生做出了不可磨灭的贡献。

◎ 内容经典 贴近生活

精选《黄帝内经》中关于饮食、起居、劳逸、寒温、七情、四时季候、地理环境、水土风雨等增强生命活力及防病益健康的内容，详细谈论了病因、病机、体质、精气、藏象、经络与养生的紧密关系。

◎ 图片精美 简明易懂

大量的人体经络穴位图、针灸手法图、人体生理和病理图等，具有极强的实用性。真正做到一册在手，经典相伴，让非医学专业的你也能够轻松读懂这本传世名著，从中了解到中国传统医学乃至中国文化天人合一、平衡为养的奥秘，掌握健康生活、养生、防病、治病之道。

◎ 理想读本 最佳藏书

科学简明的体例、精彩丰富的内容、精美珍贵的图片、注重传统文化与现代审美的设计理念，打造出一个彩色的阅读空间，全面提升本书的欣赏价值与艺术价值，帮助读者从全新的角度和崭新的层面去学习经典、感受经典，从中汲取睿见卓识，是值得品读、收藏的珍品，也是馈赠亲朋的佳品。

封面设计：王明贵
文字统筹：孟英武
图文制作：李梦婷

ISBN 978-7-5308-9227-5



9 787530 892275 >

定价：29.80元

「一次读懂中国第一养生宝典」

B21
9

图 解

《黄帝内经》

常学辉 编著



天津出版传媒集团

天津科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

图解《黄帝内经》/常学辉编著. —天津:天津科学技术出版社,2014.9
ISBN 978-7-5308-9227-5

I .①图… II .①常… III .①《内经》-图解 IV .① R221-64


中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 234987 号

策划编辑:刘丽燕 张 萍

责任编辑:王朝闻

责任印制:兰 毅

天津出版传媒集团

 天津科学技术出版社

出版

出版人:蔡 颢

天津市西康路 35 号 邮编 300051

电话 (022) 23332490

网址: www.tjkjcs.com.cn

新华书店经销

北京市松源印刷有限公司印刷

开本 720×1 020 1/16 印张 28 字数 572 000

2015 年 3 月第 1 版第 2 次印刷

定价: 29.80 元



前言

《黄帝内经》简称《内经》，是我国医学宝库中现存成书最早的一部医学典籍，它全面地阐述了中医学理论体系的基本内容，反映了中医学的理论原则和学术思想。《黄帝内经》医学理论体系的建立为中医学的发展奠定了基础，中医学史上的著名医家和医学流派，都是在《内经》理论体系的基础上发展起来的，所以《黄帝内经》历来被视为中医之祖。

《内经》包括《素问》和《灵枢》两部分，各十八卷，各八十一篇。《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》的姊妹篇，除了论述脏腑功能、病因、病机之外，重点阐述了经络腧穴、针具、刺法及治疗原则等。其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。“整体观念”强调人体本身与自然界，人体各组成部分统一、联系与协调的关系。“阴阳五行”反映了中国古代朴素的唯物论和辩证的辩证法思想，是用来说明事物之间对立统一关系的理论，阐释了世间万物相互资生、相互制约，处于不断运动变化之中的机制。“藏象经络”是以研究人体五脏六腑、十二经脉、奇经八脉等的生理功能、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，主张不治已病而

治未病，同时主张养生、摄生、益寿、延年，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。

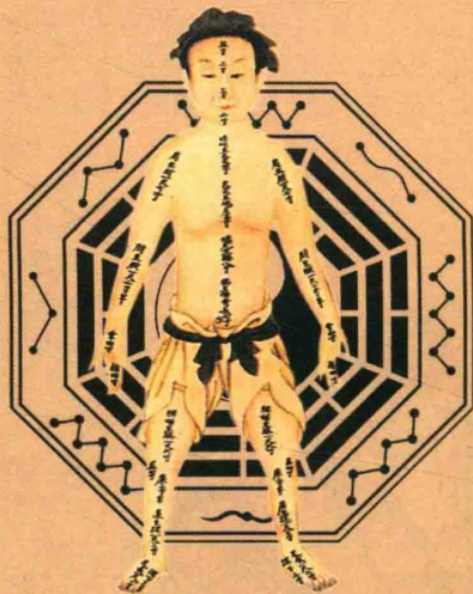
几千年来，《黄帝内经》一直是炎黄子孙寻求健康养生祛病之道的宝藏。在形式上，它采用了对话的方式，用黄帝与岐伯、伯高、雷公等大臣的对话（以与岐伯的对话为主）来阐述保健思想。后来，人们就用岐伯和黄帝这两个名字的开头“岐黄”表示



《黄帝内经》，所以《黄帝内经》又叫“岐黄之书”。同时，因为它是中医的开创性著作，所以人们又把中医称为“岐黄之术”，把我们的医道称为“岐黄之道”。这再一次证明了《黄帝内经》对中医养生学的深远影响。

从古至今，有不计其数的医学家、养生家来学习研究《黄帝内经》，而且每个人都会从中得到不同的灵感、受到不同的启发，很多名医大家，如华佗、孙思邈、张仲景、刘完素、朱丹溪、李时珍等，都是在《黄帝内经》的帮助下，创立了各自的医学健康体系。因此，我们要想真正运用中医养生，使其成为我们健康长寿的保障，就必须追本溯源从《黄帝内经》入手。然而，《黄帝内经》作为几千年前的一部医学作品，文字古奥，很难理解不说，我们现代的生活背景也早已发生了翻天覆地的变化。如何把《黄帝内经》应用到现代社会，给更多的人带来福音呢？这确实是一个难题。为了解决这个难题，我们特地组织专人编写了这部图解《黄帝内经》。

本书参考历代权威版本，结合现代生活习性，精选《黄帝内经》中关于饮食、起居、劳逸、寒温、七情、四时季候、地理环境、水土风雨等增强生命活力及防病益健康的内容，详细谈论了病因、病机、体质、精气、藏象、经络与养生的紧密关系，译文明白严谨，注释详尽准确。并对重点、难点进行了细致翔实的图解，一目了然，非常便于理解记忆；深入浅出的图解说明附以300余幅精心绘制的插图，真正能够做到兼具无障碍阅读、趣味性和美观性等优点，让人闲暇浏览便能轻松得其要旨，仔细研读更能体会到中华医学之精深。此外，书中还附以大量的人体经络穴位图、针灸手法图、人体生理和病理图等，具有极强的实用性。真正做到一册在手，经典相伴，让非医学专业的你也能够轻松读懂这本传世名著，从中了解到中国传统医学乃至中国文化天人合一、平衡为养的奥义，掌握健康生活、养生、防病、治病之道。





目录

《黄帝内经·素问》

- ❖ 上古天真论篇：长寿者养生秘诀 2
- 一、论述上古之人的养生之道，并通过对比指出现今之人早衰而不能长寿的原因；
 - 二、揭示人类生、长、衰、老的过程和规律，并指出这一过程以及人的生育功能，关键取决于肾气的盛衰；
 - 三、论述真人、至人、圣人和贤人四种人不同的养生方法和各自所达到的境界。
- ❖ 四气调神大论篇：四季养生法 8
- 一、论述在一年四季中适应气候变化而调养形体和精神的方法；
 - 二、指出四时的异常气候对人体的消极影响；
 - 三、指出违反四时气候变化规律所导致的伤害；
 - 四、提出“不治已病治未病”的预防保健思想。
- ❖ 生气通天论篇：不生病的智慧 12
- 一、指出人体内阳气的重要性，以及阳气损伤后引起的各种病变；
 - 二、指出阴阳平衡协调，是维持人体健康的重要因素；
 - 三、指出四时气候和饮食五味都能影响五脏而致病。
- ❖ 金匱真言论篇：疾病从哪里来 18
- 一、阐明四时气候和五脏的对应关系，以及各类季节性疾病的发生；
 - 二、介绍一日之中各个时段以及人体各个部位的阴阳关系，说明阴阳学说在医学上的作用；
 - 三、论述人体、四时、五行、五色、五味、五音等之间的联系和对应情况。
- ❖ 阴阳应象大论篇：阴阳五行与疾病诊治 23
- 一、论述天地万物的阴阳规律，以及人体与阴阳、四时、五行的内在关系；
 - 二、具体说明如何运用阴阳学说治疗疾病。
- ❖ 灵兰秘典论篇：十二脏腑功能简述 34
- 一、以古代官制中的各个官职做比喻，论述人体十二脏腑的功能和相互联系；
 - 二、着重指出心在十二脏腑中的主宰地位及其重要作用。
- ❖ 六节脏象论篇：气候也能致病 36
- 一、讲述了天度和气数的内容，属于运气学说；

二、论述了脏象和脉象，说明了人体内在脏腑与外界环境的密切关系。

❶ 五脏生成篇：详诊五脏之病 43

- 一、指出五脏与其所合的脉、皮、筋、肉、骨以及色、毛、爪、唇、发等方面的关系；
- 二、论述五味、五色、五脉与五脏之间的关系；
- 三、说明色诊、脉诊在临床上的应用以及色脉合参的重要性。

❷ 五脏别论篇：五脏分类及诊病方法 49

- 一、论述奇恒之腑和五脏六腑功能和特点的区别；
- 二、说明诊脉独取寸口脉象的原理；
- 三、介绍医生诊病时的注意事项，以及“不迷信鬼神”和“不讳疾忌医”两种科学思想。

❸ 异法方宜论篇：地域气候影响治病 51

本篇的主要内容是介绍东方、西方、北方、南方和中央地区的居民各自的生活环境、生活习惯、体质特征、发病特点及与其适应的治疗方法。

❹ 移精变气论：治病方法同时而异 53

- 一、通过对比，指出“移精变气”的疗法在古时有效而在当世无效的原因；
- 二、说明色诊、脉诊在诊断上的重要意义；
- 三、提出问诊的诊断方法，并指明其重要性。

❺ 汤液醪醴论：五谷养生法 57

- 一、论述汤液醪醴的制作方法和应用；
- 二、阐述病人与医生的标本关系；
- 三、介绍水气病的发病和治疗。

❻ 脉要精微论篇：望闻问切四诊法 61

- 一、指出针法要以平旦和持脉为常规原则；
- 二、介绍望诊中察看睛明、五色以及脏腑、形体的方法；
- 三、说明脉诊的方法和作用；
- 四、说明脉象与四时的关系；
- 五、介绍通过病人声音、大小便和梦境诊察疾病的方法；
- 六、论述如何根据切脉部位来了解内脏的病变，并对各种脉象所主疾病进行举例说明。

❼ 玉机真藏论篇：四季脉象与五脏疾病 72

- 一、论述五脏脉与四时的关系；
- 二、说明疾病的传变顺序，但情志之病或猝发之病除外；
- 三、指出病邪侵入是由浅入深的，要及时治疗，否则会预后不良；
- 四、讲述真脏脉出现预决死期的表现和道理；
- 五、说明要结合气候和环境诊察疾病，并及时治疗；
- 六、介绍五实和五虚的症状和预后。

❽ 三部九候论篇：三部九候断疾病 84

- 一、论述天地至数和人体三部九候的关系；
- 二、介绍三部九候相应疾病的诊察方法、预后判断和治疗方法。

- 👉 经脉别论篇：疾病的形成及治疗 90
- 一、说明了人体的脉象受到环境、情志和劳逸的影响，必须结合患者自身情况进行诊治；
- 二、阐述饮食生化输布的过程，并指出通过气口脉象可以判断疾病预后；
- 三、讲述了六经偏盛所发生病变的症状和治疗方法。
- 👉 脏气法时论篇：五脏的保养 94
- 一、论述依据四时五行的生克制化规律，结合人体五脏之气来治疗疾病的道理；
- 二、阐明五脏病痊愈、加重、稳定、好转的时间，及其禁忌与治疗原则；
- 三、论述五脏虚实的证候及治疗方法；
- 四、论述五色、五味、五谷、五果、五畜、五菜对五脏之所宜。
- 👉 宣明五气篇：五味与五脏的关系 101
- 本篇主要讲述了与五脏之气相关的五味所宜、发病情况、饮食禁忌、药食性味、病情变化、脏腑功能、脉象表现等内容，以作为诊断治疗时的指导原则。
- 👉 宝命全形论篇：“顺应四时规律是养生的根本原则” 105
- 一、指出医生诊察疾病时要细心观察疾病的证候，并且提醒我们要注意人体与天地阴阳的变化关系；
- 二、介绍针刺的五种针法、针刺正法以及虚实补泻、得气勿失的道理。
- 👉 八正神明论篇：针刺也要有规律 110
- 一、说明用针刺治疗，必须结合四时八正、日月星辰的变化，准确把握这些变化对人体气血虚实的影响；
- 二、介绍针刺补泻中“方”和“圆”的关键要领；
- 三、提出诊疗水平上“形”与“神”两种不同的境界。
- 👉 热论篇：热性疾病的传变与治疗 115
- 热病，指一切由外感发热引起的疾病。本篇是我国现存的最早的研究热病的专篇，所以篇名“热论”，篇中对热病的含义、病因、症状、传变、治疗、禁忌和预后等进行了详细而系统的论述。
- 👉 逆调论篇：注意调理保养不生病 120
- 逆调，即调逆，人体的气机运行以顺为常，逆则为病，所以要调整逆行的状况，使其恢复顺行。本篇论述了寒热、骨痹、肉苛、气逆等病证，从而阐明了阴阳偏盛、荣卫不调会导致病变的道理，因为这些病证都是因为气逆不调而致病，所以篇名“逆调论”。
- 👉 咳论篇：咳嗽的中医原理 124
- 本篇是关于咳嗽的专篇，所以名为“咳论”，篇中系统地论述了各种咳嗽的病因、病机、症状、传变及治疗。其中特别指出，咳嗽的病变虽然属于肺，但五脏六腑的病变，又都能影响肺，使之功能失常而发为咳嗽。
- 👉 举痛论篇：各种疼痛的病因 127
- 一、说明各种疼痛的病因都是因为寒邪侵入经脉；
- 二、说明疼痛的病变，主要与气血相关；

三、讲述“九气”致病的症状和病机。

👉腹中论篇：腹内的多种疾病 133

本篇的主要内容，除了对各类腹中疾病的论述外，还有对鸡矢醴和四乌贼骨一藜茹丸两个方剂的介绍，以及妊娠与腹中疾患的鉴别方法。

👉风论篇：风邪侵入人体引发的疾病 138

- 一、论述风邪的致病特点，指出风邪是引起各种疾病的首要因素，病证变化多端；
- 二、论述多种风病的发病和诊治；
- 三、介绍五脏风病的面诊部位和色泽；
- 四、指出风证普遍具有汗出恶风的共同症状。

👉痹论篇：痹病分析与治法 143

- 一、论述痹病的含义，并指出其发病原因；
- 二、从成因、四时、位置等不同角度对痹病进行分类归纳；
- 三、说明痹病的发生与身体内部的血气失调有关；
- 四、讲述痹病的性质、发病部位和预后的关系。

👉调经论篇：经脉永远都是最重要的 149

- 一、说明人体神、气、血、形、志五种有余不足所导致的病变和针刺补泻方法；
- 二、论述各种阴阳、虚实、内外病证的发病原理和补虚泻实的针刺方法；
- 三、讲述诊察病人的九候来针刺治疗各类病变的道理。

👉标本病传论篇：疾病的标本与针刺 160

- 一、论述疾病诊治过程中的标本和逆从理论；
- 二、讲述各个脏腑发生病变后的传变规律和预后。

👉天元纪大论篇：五运六气话养生 164

本篇的主要内容是阐述运气学说的基本法则，介绍了五运、六气、四时、形气等概念的含义及其相互之间的关系，说明了运气对宇宙万物的作用和影响。

👉五运行大论篇：五运六气对人的影响 170

- 一、讲述五运学说的创立原理；
- 二、介绍六气的位置、运行方向和次序；
- 三、指出六气托举大地，并影响着自然气候和万物；
- 四、讲述五运六气对天地万物生化的影响。

👉五常政大论篇：引发疾病的多方面原因 179

- 一、五运的平气、太过与不及的变化；
- 二、指出四方地势有高下阴阳的差异，及其对天地万物造成的影响和危害；
- 三、提出一些重要的治疗原则。

👉至真要大论篇：人体与天地变化 201

- 一、论述六气司天、在泉，有正化、有胜复的规律；
- 二、讲述六气运行所致疾病的病状、诊断和治疗，包括标本寒热、调治逆从、五味阴阳、制方奇偶等内容。

- 疏五过论篇：面面俱到治病最合理 235
- 一、讲述在诊治过程中，医生容易犯下的不结合病人的饮食、情志、贫富、贵贱、脉象、本末等诊治的各类错误；
 - 二、在篇末讲述诊治的几项关键要领。
- 征四失论篇：医生诊治最易犯四种错误 240
- 征，通“惩”，即惩罚、惩戒。四失，即四种过失。本篇主要讨论了医生在治疗疾病时常犯的不懂得阴阳逆从之道、学业未完就妄加诊治、不懂得病情分析方法、不询问发病原因这四种过失，并提醒医生应当引以为戒，故名“征四失论”。
- 解精微论篇：为什么会迎风流泪 242
- 解，解释。精微，精深微妙之意。本篇主要阐释了哭泣涕泪的产生机理。这些内容看似微小，但却与精神情志、水火阴阳有内在的联系，其中的原理精深微妙，所以篇名“解精微论”。

《黄帝内经·灵枢》

- 九针十二原：针刺的一般规律 246
- 一、论述针刺补泻的原理和疾、徐、开、合等各种精巧手法；
 - 二、详细地介绍九针的名称、形制及其不同的治疗用途；
 - 三、简要概括针刺的取穴、深浅、补泻等原理，并指出针刺的关键是“得气”；
 - 四、介绍十二原穴的名称及其所对应的脏腑，以及脏腑发病时取相应原穴进行治疗的道理。
- 邪气脏腑病形：邪气对脏腑的侵袭 261
- 一、论述邪气侵犯人体的原因和部位，以及侵入阴阳二经的区别；
 - 二、阐述察色、切脉、问病、诊察尺肤等各种诊法的重要性，以及色、脉、尺肤的相应情况；
 - 三、讲述五脏发生病变的脉象、症状和针刺治疗原则；
 - 四、讲述六腑发生病变的症状和针刺方法。
- 寿夭刚柔：寿命与体质 279
- 一、论述人体不同的刚柔体质类型，以及人体内外的阴阳属性；
 - 二、说明要根据病邪性质和发病部位确定相应的治疗方法；
 - 三、提出刺法有“三变”，并详细介绍用药熨治疗寒痹的制方和功用。
- 本神：“神”是人体的根本 285
- 一、阐述神的含义及其重要性，提出要注意调摄心神的养生主张；
 - 二、讲述五脏分别所藏的各种精神情志，及其发病的情况；
 - 三、叙述各类情志疾病的症状及其调治原则。
- 终始：两处脉象的诊察 290
- 一、讨论通过脉口和人迎的脉象对比，诊断疾病并确定针刺补泻的治疗方法；
 - 二、指出要根据病人体质、气候寒温和发病部位等决定针刺的深浅先后；

- 三、说明针刺的十二种禁忌；
- 四、详述六经气血终绝时的症状。

👉 经脉：主要经脉的介绍 302

本篇详细叙述了人体十二经脉在全身的分布、起止、循行部位、发病症状和治疗原则，以及十五络脉的名称、循行路线和病证表现。因为篇中所论以十二经脉为主，并在开篇即指出经脉具有“决生死、处百病、调虚实”的重要作用，所以篇名“经脉”。

👉 营卫生会：营卫与气血 329

- 一、论述营卫二气的生成会合情况；
- 二、介绍三焦的功能和特点。之所以要介绍三焦，是因为营卫的功用和三焦有着密切的关系。

👉 口问：生活小病的治疗 334

- 一、论述疾病的发病原因，包括外感六淫、内伤七情和生活起居失常三方面；
- 二、叙述上述十二种病证的病因、病机、症状和治疗方法。

👉 师传：问诊的技巧 342

一、强调医生临床思想方法的重要，即应当懂得“顺”和“便”的道理，能够顺应人之常情和自然规律，同时要“临病人问所便”，医患双方能够良好合作，才能做出正确的诊断与合理的治疗；

二、说明望诊的重要性，指出医生要根据病人的身形、肢节、肌肉、五官等情况，来测候脏腑的情状与病变。

👉 决气：六气的功能 347

决气，意为辨别人体之气。决，本义为打开缺口、引导水流，此处是分析、辨别的意思。气，在此指人体之气，具体又可分为六气，即精、气、津、液、血、脉。本篇主要分析了人体六气的生成、功能和病理特征，最后则说明“五谷与胃为大海”，就是说水谷精微与脾胃消化吸收，乃是六气化生的根源，所以篇名“决气”。

👉 肠胃：消化道的介绍 350

本篇主要从解剖学的角度，叙述了人体消化道各器官的大小、长短及其部位的容量，其中又以肠胃为主，故篇名“肠胃”。篇中所论人体消化道各器官的长短大小，与现代解剖学的结论基本符合，反映了古代解剖学方面的成果。

👉 平人绝谷：肠胃的功能 352

- 一、分析正常人七日不进饮食死亡的道理；
- 二、叙述胃、小肠、回肠、广肠的尺寸和容量；
- 三、说明胃肠摄取饮食、补充营养是维持生命的关键；
- 四、指出神和水谷精气的密切关系。

👉 海论：人体中的四海 354

- 一、说明人体的四海是精神气血的来源，其循行和输注有一定的规律；
- 二、讨论人体四海有余不足的病理和病证，并提出调治针刺的原则。

👉 五阅五使：五官与五脏的关系 358

- 一、说明五脏之气和五官在生理上的密切联系，从五官气色可察知五脏的状况；

- 二、具体叙述五脏与五气的联系规律，以及五脏病变在五官上的形态表现。
- ❖ 逆顺肥瘦：胖瘦对针刺的影响 361
- 一、讨论针刺时要根据人的体质类型和年龄大小分别采取不同方法的道理；
- 二、对十二经脉的循行逆顺做出说明；
- 三、叙述冲脉的功能、巡行路线及其病理现象。
- ❖ 阴阳清浊：清浊之气的介绍 366
- 一、说明人体的精气有清浊之分，并与经脉的阴阳属性有特殊关系，即阴经中多清气，阳经中多浊气；
- 二、根据清者气滑、浊者气滞的常规，提出与脏腑病变相适应的刺法。
- ❖ 阴阳系日月：人体的阴阳之分 368
- 本篇首先论述了人体各部和经脉与日月、天干、地支的阴阳配属关系，并据此提出人气所在，指出针刺时应忌刺经脉，以免损伤正气等注意事项。
- ❖ 病传：疾病的传变 372
- 一、说明病邪从外入内逐步侵袭到内脏的过程；
- 二、说明脏腑疾病的传变规律，及其对预后的影响；
- 三、指出某些疾病可以用针刺治疗，某些疾病不可刺的道理。
- ❖ 外揣：通过声色判断病变 377
- 本篇探讨了疾病诊断治疗的理论，虽未论述具体某种疾病的治疗，却为医生提供了重要的医学思想方法，其核心思想是：人体是内外相应的统一整体，在临证时，要能够做到从外揣内，从内揣外。
- ❖ 五变：五种特殊的病变 379
- 一、说明疾病的发生，虽是外邪侵袭所致，但主要还是取决于人的体质强弱；
- 二、分析风厥、消瘴、寒热、痹证、积聚五种病证的不同病变和诊候方法。
- ❖ 本脏：脏腑的重要性 384
- 一、论述人体经脉、五脏、六腑、精神、血气、卫气的生理功能及其正常表现；
- 二、论述人体的发病与长寿，与五脏六腑的形态特点相关，并可以从人体的外部测候和了解；
- 三、概论五脏的八种变化的生理和病理表现；
- 四、具体说明五脏六腑与外在组织器官之间的联系。
- ❖ 五色：面部的五色 393
- 一、说明面色各部的色气与五脏有着密切的关系，可以根据面部色泽变化，推测脏腑疾病的深浅；
- 二、指出五色的部位、主病以及观察方法，具体说明色气与疾病的关系。
- ❖ 天年：影响寿夭的因素 401
- 一、说明人体胚胎的发育过程，强调神气是人的生存根本；
- 二、论述人从出生到衰老各个阶段的生理、体态和性格特点变化，并指出寿命长短与气血盛衰和脏腑强弱有关；
- 三、说明人不能长寿的原因和表现。

五味：食物的五味 404

五味，指酸、苦、甘、辛、咸五种味道。本篇主要论述了五味对五脏的所入，总结出了其规律是“五味各走其所喜”，并叙述了五谷、五畜、五果、五菜的五味属性，以及五味对于五脏疾病的宜忌，所以篇名“五味”。

贼风：虚邪贼风的侵袭 408

本篇所论虽以贼风开篇，但主要内容却是讨论贼风之外的致病原因，如邪气滞留、跌坠瘀血、喜怒不节、饮食不调等，然后又指出精神情志因素也能致病，最后又提及了古代的祝由疗法。

五味论：五味对人体的影响 410

五味，即饮食五味，酸、咸、辛、苦、甘。本篇主要论述了五味与人体经络脏腑的关系，以及因五味偏嗜太过而出现的病理变化和由此引起的各种病证，所以篇名“五味论”。

本篇所论体现了要保持饮食营养均衡的法则，具有重要的养生指导意义。

邪客：失眠症的治疗 413

本篇的主要内容可分为以下几部分：首先是以邪气侵犯人体，能使人发生目睁而不能入睡的病证，说明卫气、营气、宗气的运行，并提出治疗不眠证的有效方剂；其次是运用取象比类的方法，将人体的身形肢节与日月星辰和山川草木比拟，说明天人相应的道理；然后论述手太阴、手厥阴之屈折循行及手少阴无腧穴的道理；最后具体说明了持针纵舍及针刺宜忌等。

通天：阴阳五种类型的人 422

- 一、提出人的体质性格可以分为太阴、少阴、太阳、少阳、阴阳和平五种类型，并介绍五种类型之人的性情特点；
- 二、说明这五种类型之人在发病和治疗上各有不同，要根据各自的生理特点因人施治；
- 三、讲述阴阳五态之人在体态和行动上的特征。

大惑：眩惑症的治疗 428

- 一、论述复视、眩晕、迷惑等现象产生的机理；
- 二、论述善忘、善饥而不嗜食、不得卧、不得视、多卧、少眠等病的病理机制和治疗原则。

《黄帝内经·素问》



上古天真论篇：长寿者养生秘诀

【导读】

本篇是《黄帝内经》的首篇，篇名“上古天真论”，上古，即上古时代，这一时代并非有明确起止时间的历史时期，而是哲学意义上与当今时代相对的概念。《黄帝内经》秉持道家的思想，认为上古时代是人类道德水平最高和最合乎理想的时期，那时人们的生活方式符合养生之道，因而能够获得百岁高寿，尽享天年。天真，即天赋予人的真精真气，上古之人懂得保养精气，能够做到形体与精神活动协调一致，这正是养生之道的核心要义。

本篇的内容主要包括以下几个部分：一、论述上古之人的养生之道，并通过对比指出现今之人早衰而不能长寿的原因；二、揭示人类生、长、衰、老的过程和规律，并指出这一过程以及人的生育功能，关键取决于肾气的盛衰；三、论述真人、至人、圣人和贤人四种人不同的养生方法和各自所达到的境界。

【原文】

昔在黄帝^①，生而神灵^②，弱而能言^③，长而敦敏^④，成而登天。

【注释】

① 黄帝：传说中的古代圣贤帝王。黄帝是中华民族的始祖，古代许多文献，常冠以“黄帝”字样，以表示学有根本。正如《淮南子·修务训》所说：“世俗之人，多尊古而贱今，故为道者必托之于神农、黄帝而后能人说。”② 神灵：聪明而智慧。③ 徇齐：睿智而敏捷。徇，通“睿”，迅疾。齐，敏捷。④ 敦敏：敦厚而勤勉。

【译文】

古代的轩辕黄帝，一生下来就异常聪明，年龄很小时就能言善辩，幼年时就具备很强的领悟能力，长大之后，敦厚而勤勉，到成年的时候，就登上了天子之位。

【原文】

乃问于天^①师曰：余闻上古之人，春秋^②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^③者，法^④于阴阳，和于术数^⑤，饮食有节，起居有常，不妄作劳，故能形与神俱^⑥，而尽终其天年^⑦，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^⑧，以耗散其真，不知持满，不时御神^⑨，务快其心，逆于生乐，起居无节，故半百而衰也。

夫上古圣人^⑩之教也，下皆为之。虚邪贼风^⑪，避之有时，恬惓虚无^⑫，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^⑬。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^⑭，故合于道。所以能年皆度百岁而动作不衰者，



效法天地阴阳的变化规律



劳逸结合



调养精气



上古之人皆
度百岁的原因



起居规律

以其德全不危故也。

【注释】

① 天师：黄帝对岐伯的尊称。② 春秋：指人的年龄。③ 知道：懂得养生之道。④ 法：取法，效法。阴阳：天地变化的规律。⑤ 术数：古代称各种技术为术数，包括类似于今天的科学技术及各种技艺等方面的内容。因为在“术”中有“数”的规定，所以称为“术数”。这里指调养精气的养生方法。⑥ 形与神俱：形体与精神活动一致。形神是中国哲学及中国医学的重要范畴。古人认为人是形与神的统一体，二者结合化生为人，二者分离人就会死亡。因此，养生的要义就是要做到形与神的统一。⑦ 天年：人的自然寿命。⑧ 精：精气。真：真气。《黄帝内经》继承了道家精气论自然观，认为包括人在内的万物由精气所化生，养生之道重在保养真精。⑨ 御神：控制精神过度思虑，以免过度消耗精气。⑩ 圣人：古代指道德修养极高的人。《黄帝内经》继承了道家真人、至人、圣人、贤人的说法，以此来划分养生成就的四种人格。⑪ 虚邪贼风：四时不正之气，泛指自然界各种致病因素。虚邪，中医把一切致病因素称为“邪”。四时不正之气乘人体气虚而侵入致病，故称“虚邪”。贼风，中医认为风为百病之长，因邪风伤人，故称“贼风”。⑫ 恬憺（dàn）：虚无；内心安闲清静而没有任何杂念。⑬ “美其食”五句：化用自《老子·八十章》：“甘其食，美其服，安其居，乐其俗。邻国相望，鸡犬之声相闻，民至老死不相往来。”⑭ 不惧于物：即“不攫于物”，不追求酒色钱财等外物。

【译文】

黄帝向岐伯问道：我听说上古时代的人，年龄都超过了百岁，但行动没有衰老的迹象；现在的人，年龄刚过五十，而动作就显得衰弱无力了。这是由于时代的不同呢，还是今天的人们不懂得养生之道呢？

岐伯回答说：上古时代的人，大多懂得养生之道，能够取法于阴阳变化的规律而起居生活，并加以适应和调和，饮食有节制，作息有一定的规律，既不过度操劳，又不会过度行房事，所以形体和精神都很旺盛，能够协调统一，就能够活到人类自然寿命的期限，超过百岁才离开人世。现在的人就不同了，他们把酒当成水，豪饮而没有节制，把不正常的生活习惯当作