图说天下®

畅销经典 王者再现

典藏中国系列

图解黄帝内经

忠厚传家久，开卷有益，万物静观皆自得。

诗书继世长，处世无难，四时佳兴与人同。



赵建新 田元祥◎主编

北京联合出版公司



典藏中国

图解黄帝内经

赵建新 田元祥 主编

北京联合出版公司

图书在版编目（CIP）数据

图解黄帝内经／赵建新，田元祥主编．—北京：北京联合出版公司，2012.11
（图说天下．典藏中国系列）
ISBN 978-7-5502-1107-0

Ⅰ．①图… Ⅱ．①赵…②田… Ⅲ．《内经》－通俗读物
Ⅳ．① R221-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字（2012）第 259767 号

图解黄帝内经

选题策划：
责任编辑：徐秀琴
特邀审校：刘玉娥
文图编辑：姚晓华
美术编辑：李树香　金　萍
封面设计：阮剑锋
版式设计：孙阳阳　阮剑锋
插图绘制：刘青松　吴橙子　许斯婕　刘　佳　郑州传易卡通

北京联合出版公司出版
（北京市西城区德外大街83号楼9层 100088）
北京联兴盛业印刷股份有限公司印刷　新华书店经销
字数180千字　787×1092毫米　1／16　12印张
2012年12月第1版　2012年12月第1次印刷
ISBN 978-7-5502-1107-0
定价：19.90元

版权所有，侵权必究
本书若有质量问题，请与本社图书销售中心联系调换。电话：010-82082775

前言

大众的需求，尤其是精神需求，在现代这个信息发达、文化多元的时代，越来越挑剔。每个人都有自己的判断标准，并且按照这个标准去选择满足自己精神需求的文化食粮。尽管每个人的需求千差万别，但是仔细研究，依然可以找到共性的东西——经典和品位。经典是被大众公认的具有典范性、权威性的作品；品位反映着一个人的社会地位和自我形象，影响和指导着个人行为的方方面面。两者的结合，正是一切精神文化产品满足大众需求的精神旨归。

“图说天下·典藏中国”这个套系就是按照经典和品位的标准来打造的一套大众文化读物。先来说说经典，在这个套系中，所遴选的都是大众公认的能代表中国文化精髓的读物：《易经》、《论语》、《道德经》、《庄子》、《诗经》、《孙子兵法》、《三十六计》、《史记》、《资治通鉴》……反映着中华民族思想、个性、文化、历史发展的历程，也是中华民族绵延发展的精神支柱。

再说“品位”，这套“图说天下·典藏中国”系列，对“品位”的塑造，不仅从传统的注释、翻译和解读去体现，而且将其精神内涵和由之演绎出来的艺术形式相结合，即和流传于世的书法、绘画、雕塑、瓷玉杂玩等艺术品相结合，因为这些东西的精神实质就是从经典中获得的，是对经典的精神内涵的艺术化。加上现代的设计理念、印刷工艺，对经典进行“图解”和“图说”，营造一种开放性的阅读视野，满足大众高品位的阅读需求。



“图说天下·典藏中国”作为一套全新的关于中国文化的出版物，带给读者的享受应该是快乐的，应该是可以满足典藏需要、满足精神需求的大众读物。

第一章

探索生命 8
人体的生命周期 8
《黄帝内经》关于生命的起源 10
生命活动的基本特征 13
生命进程的基本规律——生长壮老已 14
人生命的根本：维持和死亡 15
生命的动力 18
人体衰老的过程 20
人类合理的寿限 22
影响人类寿命的因素 24
解密《黄帝内经》中四种长寿之人 26
长寿的秘诀 27





第二章

人体的五脏六腑 28
五脏六腑系统总览 28
心，气血运行的发动机 32
肺，体内气体交换的门户 34
肝，贮藏和调节血液的仓库 36
肾，藏精、主水和纳气的宝库 38
脾，维持水液代谢平衡的器官 42
胃，受纳腐熟食物的器官 46
大肠，传导和排泄糟粕的通道 48
小肠，受盛、化物和泌别清浊 49
胆，贮藏胆汁的器官 50
膀胱，贮存和排泄尿液的器官 51
三焦，负责水道循环的器官 52

第三章

人体的奇经八脉 …… 54

经络系统总览 …… 54

奇经八脉 …… 60

手太阴肺经 …… 65

手阳明大肠经 …… 66

足阳明胃经 …… 67

足太阴脾经 …… 69

手少阴心经 …… 70

手太阳小肠经 …… 71

足太阳膀胱经 …… 72

足少阴肾经 …… 73

手厥阴心包经 …… 74

手少阳三焦经 …… 75

足少阳胆经 …… 76





足厥阴肝经 …… 77

十二经脉的运行 …… 78

第四章

认识疾病的来龙去脉 …… 80

人为什么会得病 …… 80

六气之说 …… 82

六气的异常：六淫 …… 84

风邪，百病之长 …… 86

寒邪，易伤阳气 …… 88

暑邪，盛热阳邪 …… 90

湿邪，秽浊阴邪 …… 92

燥邪，干涩之病 …… 94

热邪，火热阳邪 …… 96



七情致病的原因…… 98
邪正盛衰对病症的影响…… 100
阴阳失调对病症的影响…… 102
气血失常致病…… 106

第五章

养生的原则 …… 108
外避邪气，内守精神…… 108
阴阳协调是健康的保证…… 110
补精、养气、守神…… 112
补气、养血、辅阴…… 114

第六章

四季的养生 …… 116
四季养生的原则…… 116
春季怎么养生…… 120
夏季怎么养生…… 122
秋季怎么养生…… 124
冬季怎么养生…… 126
自然环境对四季养生的影响…… 128

第七章

形神合一的情志养生 …… 132
人体五志——喜、怒、悲、忧、恐…
…… 132
统摄五志的神…… 134
五志太过对人的影响…… 136
怡情养性，远离抑郁…… 140
培养安和的性情…… 141
平稳度过更年期…… 142
避免“离退休综合征”…… 143



第八章

饮食养生 …… 144

食物和药物的关系…… 144

饮食养生的根本…… 145

饮食养生的意义和作用…… 146

饮食养生的禁忌…… 148

酸、苦、甘、辛、咸——中医对五味的认识…… 150

五味均衡，百病不生…… 152

五味偏嗜，疾病将至…… 154

大病初愈的饮食调养…… 156

中年人的饮食调养…… 160

老年人的饮食调养…… 164

注重饮食卫生…… 168

学生考试期间的饮食调养…… 170





巧食一日三餐…… 171

第九章

房事养生 …… 172

惜精养肾——房事养生的根本… 172

适龄结婚，遵守天道…… 174

房事不过，有所节制…… 175

注重房事卫生——避免疾病传播 176

房事有法——颐养天年…… 177

择时授孕…… 178

第十章

阴阳虚实和睡觉、做梦 …… 182

适当睡眠好处多…… 182

有效提高睡眠质量…… 184

阴阳与梦…… 188

认识失眠，远离失眠…… 190



人体的生命周期

女子七岁，肾气盛，齿更发长；二七而天癸至，任脉通，太冲脉盛，月事以时下，故有子……丈夫八岁，肾气实，发长齿更；二八，肾气盛，天癸至，精气溢泻，阴阳和，故能有子。

——《素问·上古天真论》

人的生命历程

《素问·上古天真论》说："女子七岁，肾气盛，齿更发长；二七而天癸至，任脉通，太冲脉盛，月事以时下，故有子；三七，肾气平均，故真牙生而长极；四七，筋骨坚，发长极，身体盛壮；五七，阳明脉衰，面始焦，发始堕；六七，三阳脉衰于上，面皆焦，发始白；七七，任脉虚，太冲脉衰少，天癸竭，地道不通，故形坏而无子也。丈夫八岁，肾气实，发长齿更；二八，肾气盛，天癸至，精气溢泻，阴阳和，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，发鬓斑白；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。"这段经文表明，人从幼年开始，随着肾中精气的逐渐充盛，出现"齿更"和"发长"等迅速生长的现象。以后，又随着肾中精气不断充盈，而产生"天癸"。所谓天癸，是人体肾中精气充盈到一定程度

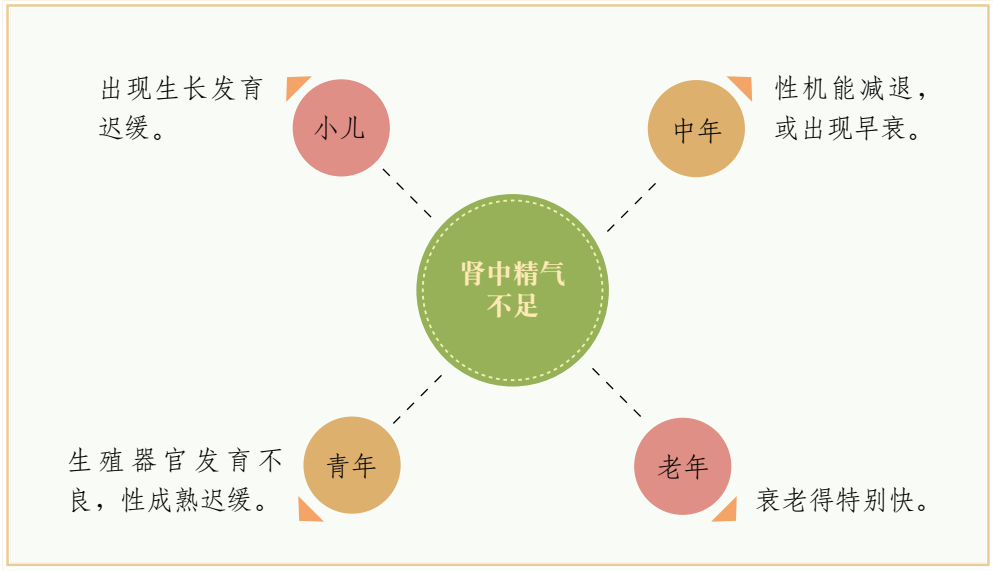
※女子生命历程※

七岁	肾气盛旺了起来，头发开始生长并茂盛起来
十四岁	天癸产生，任脉通畅，月经按期来潮，具备了生育子女的能力
二十一岁	肾气充满，真牙生出，这时牙齿全长齐了
二十八岁	筋骨强健有力，头发生长最为茂盛，此时的身体最强壮
三十五岁	阳明经脉气血渐衰落，面部开始憔悴，头发开始有脱落现象
四十二岁	三阳经脉气血衰落，面部憔悴无华，此时头发开始由黑变白
四十九岁	任脉气血虚弱，太冲脉的气血也开始衰弱了，天癸枯竭，月经断绝，形体渐渐衰老，失去了生育能力

※男子生命历程※

八岁	肾气充实起来，头发生长开始茂盛，乳齿也更换了
十六岁	肾气旺盛，天癸产生，精气满溢而能外泄，具备了生育子女的能力了
二十四岁	肾气充满，筋骨强健有力，真牙生长，牙齿已经长全
三十二岁	筋骨丰隆盛实，肌肉丰满健壮
四十岁	肾气衰退，头发见少，牙齿开始松动
四十八岁	人体上部阳气逐渐衰竭，面部憔悴无华，头发和两鬓逐渐花白
五十六岁	肝气衰落，筋骨逐渐退化，力不从心
六十四岁	精气不再充盈，肾脏开始慢慢衰弱，牙齿头发脱落，形体衰疲。身体沉重，步伐不稳

时产生的一种精微物质，这种物质具有促进人体生殖器官发育成熟和维持人体生殖功能的作用。当人到了十四岁至十六岁时，肾中精气已充盛到一定程度，于是产生了天癸。天癸促进人体的生殖器官逐渐发育成熟，而进入青春期。这时，女子出现按期排卵，“月事以时下”；男子则出现“精气溢泻”的排精现象，说明性器官已经成熟，已经具备了生殖功能。此后，由于肾中精气充盛，不断产生天癸，起着维持人体生殖功能的作用。人至中年以后，肾中精气逐渐衰少，天癸亦随之衰减，以致停止产生。由于没有天癸的维持作用，人体的生殖机能逐渐衰退，生殖器官日趋萎缩，最后丧失生殖功能而进入老年期。





《黄帝内经》关于生命的起源

言人者求之气交……，何谓气交？…… 上下之位，气交之中，人之居也。

——《素问·六微旨大论》

气之不得无行也，如水之流……其流溢之气，内溉脏腑，外濡腠理。

——《灵枢·脉度》

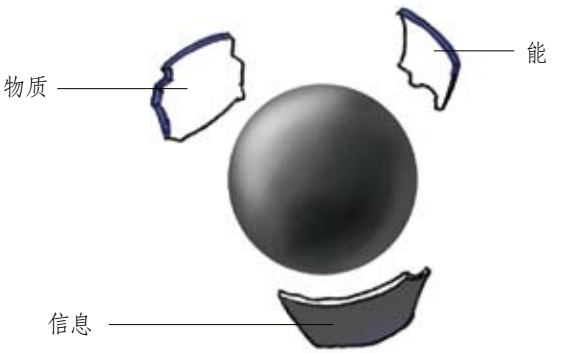
什么是生命

人类自诞生到今天，对生命之谜的探索就没有停止过。古人对自然界的许多现象不能理解时，就会认为是产生了超自然“神”的作用，这虽然是非科学的论断，但是足以说明古人对生命和自然最朴素的探索。

中国古籍中“生命”一词最早见于《战国策·秦三》：“万秀各得其所，生命寿长，其年而不夭伤。”生命非常宝贵。“生”从字面上我们不难理解，是代表了生殖、出生、生长之活力；而“命”却是一个很抽象的概念，古人把它解释为“非人力所能为的天赋之命”，即不以人的意识为转移的自然规律。推而广之，我们得出结论，生命就是：具有生长、发育活力，并按自然规律发展变化的某种形态。

现代科学对生命起源的认识

现代科学认为，生命只是物质运动的一种形态，它是由蛋白质、核酸、脂类等生物分子组成的物质系统。人类赖以生存的地球，大约形成于四十多亿年前，那时的地球在无边无际的宇宙中只是沧海一粟，并且更是一片死寂的世界，有的只是大气和海洋。后来随着地球亿万年的变迁，组成生命的物质，同时也是生命存在的基本要素的蛋白质和碳氢化合物孕育而生。这样生命就有了最初的物质基础。又经过漫长的岁月，逐渐产生了原始的生命形态——原始细胞。于是，第一个生命诞生了。



蛋白质、核酸、脂类等生物分子组成的物质系统

气是构成人体的最基本物质

要探讨人的起源和本质，就要研究人的生存场所和与人关系最密切的自然环境。《素问·六微旨大论》说："言人者求之气交……"，"何谓气交？…… 上下之位，气交之中，人之居也"。气交是人生活的场所，是下降的天气和上升的地气相互交汇的地方。自然界由于阴阳的运动变化，有四季之分，寒暑之别，既有天之六气的影响，又有地之五行生化的作用。人就是生活在这样的环境之中。人与天地相应，人体与自然界不仅共同受阴阳五行之气运动规律的制约，而且许多具体的运动规律也是相通的。天地之气有阴阳之分，人体之气亦有阴阳之分。人体之气和自然之气的运动变化服从统一的规律，故《素问·至真要大论》曰："天地之大纪，人神之通应也。"

人既然生活在气交之中，就必然和宇宙万物一样，都是天地之气，阴阳交感的产物，禀天地之气而生，依四时之法而成，是物质世界有规律运动变化的结果。所以说："人以天地之气生，四时之法成"，"天地合气，命之曰人"。气是一种至精至微的物质，是构成自然万物的原始材料。人和自然万物一样，因此，气是构成人体的最基本物质。

气是存在于人体内的至精至微的生命物质，是生命活动的物质基础。人体之气是维持人体生命活动的物质基础，其运动变化也就是人体生命的活动。人生所赖，唯气而已。气聚则生，气散则死。所以气是构成人体和维持人体生命活动的最基本物质。亦如《灵枢·脉度》所云："气之不得无行也，如水之流……其流溢之气，内溉脏腑，外濡腠



▲生命源于天地阴阳的运动变化，而人体又要靠天地之气提供的物质条件而生存。

先天之精气与后天之精气的关系

“精”尽管存在“先天”、“后天”之别，但二者又是相辅相成，互为依存的。“先天之精”要依靠“后天之精”的不断补充，“后天之精”则必须依赖“先天之精”的活力，而且它们还共同储存于人的两肾之中，形成所谓“肾精”。

理。”气的流行不已，才能对身体各组织器官发挥滋润濡养作用。

“精”是生命现象发生的物质基础

生命是自然界的物质运动发展到一定阶段的产物。这包括除了有适合或有利于生命诞生的自然条件已经形成外，还必须有孕育、产生生命活动的物质——“精”的存在，所以《灵枢·本神》指出“生之来谓之精”。即“精”是生命现象发生的物质基础，没有“精”便没有生命。

“精”是自然界物质运动进程中出现的一种高级物质形态，只有它才能产生更为主动、复杂的高级运动形式——生命活动。精是自然界的阴阳之气在一定条件下结合的产物。以“精”作为原初的生命物质，用来解释生命的起源，是认识的一大进步。

《素问·金匮真言论》说：“夫精者，身之本也。”“本”有本源、基础之意，这表明“精”既是生命起源的根本，又是生命个体的物质结构基础。构成人的形体的各种组织，如脑髓、骨、脉、筋、肉、皮毛等，都是由“精”孕育、化生而成的。同时，各种生物都具有生殖、繁衍后代的功能，以保持物种、延续生命，而这一基本功能也是由“精”来完成的。所以，“精”是具有生命活力的精微物质，生命起源于“精”，任何生命个体的诞生、生命活动的维持及生物种族的延续，都离不开“精”的作用。

“精”的分类

1 先天之精气

主要来源：父母的精、血。

作用：人之始生，由父母之精相合，形成胚胎，故先天之精气，是构成生命形体的物质基础，是人体气的重要组成部分。

2 后天之精气

主要来源：后天五谷饮食之营养，通过肺的呼吸调节和脾胃的消化吸收，从而将营养物质的精微部分转化到人体的各个腑脏而构成。

作用：饮食物中的营养物质，是人赖以生存的基本要素。

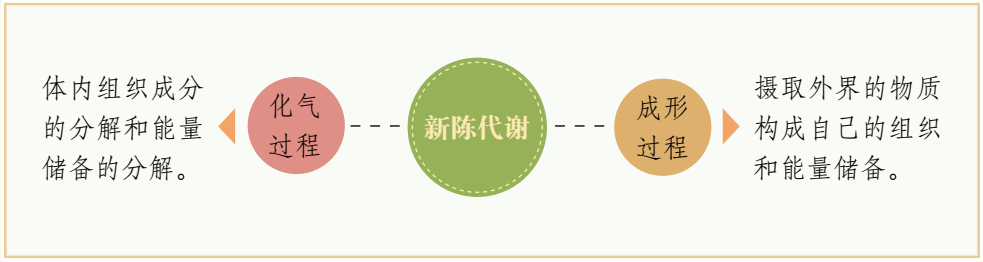


生命活动的基本特征

人体的四种生命活动

【新陈代谢】

我国医学认为，生命就是生物形体的气化运动，气化运动的本质就是化气与成形。化气与成形总是此消彼长，彼消此长的。但在正常生命条件下，为保持其动态的平衡，互为前提，互相转化，这个过程就是新陈代谢。生命过程就是不断的化气与成形的过程，即有机体同外界进行不断的物质交换和能量交换的过程。新陈代谢是生命体最基本的特征，任何有生命的个体，都具有这一基本特征。



【具有反应性】

人体具有反应性，是指生命体在受到来自外界和内部刺激时，均具有产生反应的能力，如冷热刺激的反应、疼痛的反应、呕吐反射、排便反应等等。

【生长和发育】

任何生命体都要经历从诞生到生长发育的过程。所谓生长，是指生物在新陈代谢的基础上，当同化作用超过异化作用时，生物体的重量和体积便随之增加。所谓发育，对有性生殖的生物来说，是指从受精卵开始，经过胚胎期、幼年期、成年期、老年期，一直到死亡。

【生殖和遗传】

生殖可以使生物的种族得以绵延不绝，遗传是生物体维持其稳定性的基础。生殖和遗传是一切生命体的显著特征之一。



生命进程的基本规律——生长壮老已

春秋皆度百岁而动作不衰。

——《素问·上古天真论》

机体的“生长壮老已”

《黄帝内经》中指出“生长壮老已”，是生命进程的基本规律，指人的生命过程，一般都要经历出生、成长、壮盛、衰老和死亡五个时期。然而，“生长壮老已”的生命历程对于每个人来说又有长短寿夭的差异。这种差异主要取决于三个方面：一是男女性别的不同，《内经》认为女性十四岁左右具备了生殖功能，二十一岁左右结束生长期而进入壮盛期，三十五岁左右进入衰退期，四十九岁左右丧失生殖功能；男性十六岁左右生殖功能具备，二十一岁左右结束了生长期而进入壮盛期，四十岁左右进入衰退期，六十四岁左右丧失生殖功能。二是先天禀赋和体质的个体差别。三是是否善于养生。《素问·上古天真论》明确指出，善于养生者“春秋皆度百岁而动作不衰”，即能健康地活到一百岁以上而没有衰老之象，其生长期和壮盛期相对较长；不善于养生，即违背养生法则的人则“年半百而动作皆衰”，甚至多病或夭折早亡。



青年时期，肾中精气充盈。

机体“生长壮老已”的根本

《素问·上古天真论》明确地指出了肾中精气的盛衰是机体生长壮老已的根本；机体的齿、骨、发的生长状态是观察肾中精气的外候，是判断机体生长发育状况和衰老程度的客观标志。



人生命的根本：维持和死亡

上焦开发，宣五谷味，熏肤、充身、泽毛，若雾露之溉，是谓气。

——《灵枢·决气》

两精相搏谓之神。

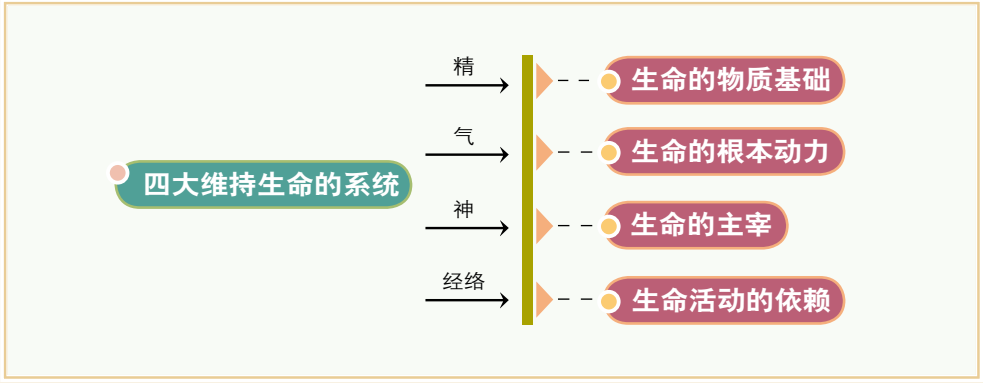
——《灵枢·本神》

维持生命的四要素——精、气、神、经络

《黄帝内经》认为关于人的生与死的因素是：精、气、神和经络。

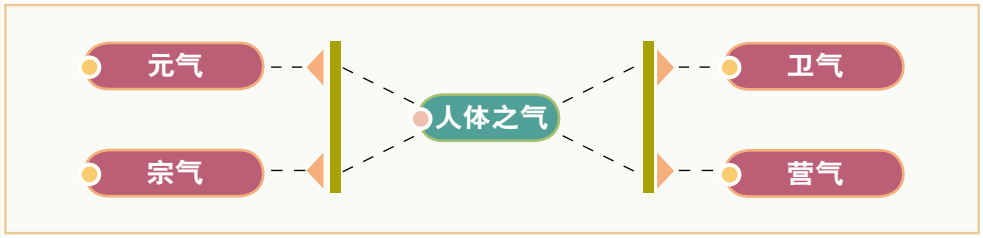
人的生命不仅具有一般生命的内容，如利用外界的物质形成自己的身体，繁殖后代，按照遗传的特点生长、发育、运动以及对环境变化的适应能力等。《黄帝内经》还强调下面两点：一是生命活动的三要素——精、气、神；二是生命进程的基本规律——生长壮老已。

关于人的生命活动，《黄帝内经》归纳为精、气、神三个方面，正如《灵枢·本藏》所说："人之血气精神者，所以奉生而周于性命者也。"精、气、神是维持生命并贯穿生命过程始终的三大要素。后世医家把精、气、神称为"人生三宝"的理论渊源。而人的生命活动必须依赖人体的经络。



【精】

精是指生成人的形体并供养全身以维持其生理功能的精微物质，包括先天之精、后天之精、血、脑、髓、津液等，乃生命活动的物质基础。《黄帝内经》中说："生之来，谓之精"，"夫精者，身之本也"。



【气】

《黄帝内经》把人体内的一切精微物质统称为“气”，又指这些精微物质及其形成的脏腑、组织等所具有的能量和功能，如《灵枢·决气》说：“上焦开发，宣五谷味，熏肤、充身、泽毛，若雾露之溉，是谓气。”“雾露之溉”是指气是肉眼看清的微细的流动物质，“熏肤、充身、泽毛”是指气具有温养等功能。气是存在于人体内的至精至微的生命物质，是生命活动的物质基础。人体之气是维持人体生命活动的物质基础，其运动变化也就是人体生命的活动。人生所赖,唯气而已。气聚则生，气散则死。所以气是构成人体和维持人体生命活动的最基本物质。亦如《灵枢·脉度》所云：“气之不得无行也，如水之流……其流溢之气，内溉脏腑，外濡腠理。”气的流行不已，才能对身体各组织器官发挥滋润濡养作用。

【神】

神是由先天之精生成的，当胚胎形成之际，生命之神也就产生了。“神”在人身中居于首要地位,唯有“神”在，才能有人的一切生命活动现象。神有广义和狭义之分，广义者泛指人的生命及其外在的表现，《灵枢·本神》“两精相搏谓之神”；狭义者专指在精和气基础上产生的最高级的生命活动，如意识、思维、情感对外界变化的灵敏反应及对全身各部分功能活动的自我调控等。

在人的生命活动中，精是物质基

气之构成

1 元气

人体各种气中最重要、最基本的一种，又称为“原气”、“真气”。它主要是由先天之精化生而来，禀生以后，又要水谷精微的滋养和补充。

2 宗气

是由肺吸入的清气与脾胃运化来的水谷之气结合而成，聚集于胸中。它推动着肺的呼吸和心血的运行。

3 卫气

是由水谷之气化生，是人体阳气的一部分，故又称“卫阳”。卫气有温煦脏腑、润泽皮毛、保卫肌表的功能。

4 营气

是由脾胃运化的水谷精微所化生，是水谷之气中比较精粹又富有营养的部分。它能营养全身，并能化生血液。