

图解

黄帝内经

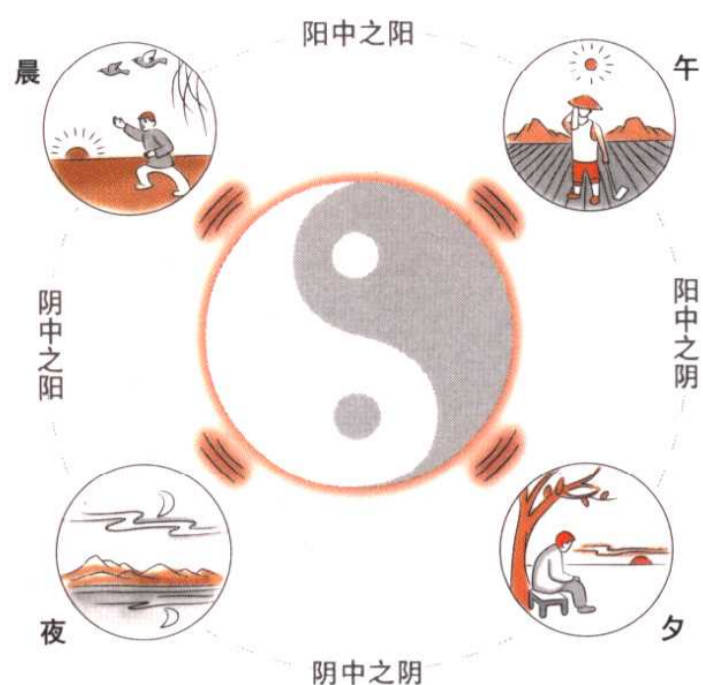
认识中国式养生



- 300幅手绘插画，250张示意图表，破解生死迷津，掌握健康根本。
- 重释3000年前中国古老传统经典，传承顺应自然的中国式养生智慧。
- 现代养生术之鼻祖，被译成10种语言，行销全球50个国家。
- 古老养生经典，现代手法诠释，权威、实用不可错过！

紫圖◎著

陕西师范大学出版社



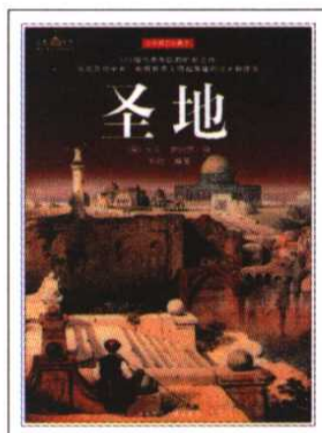
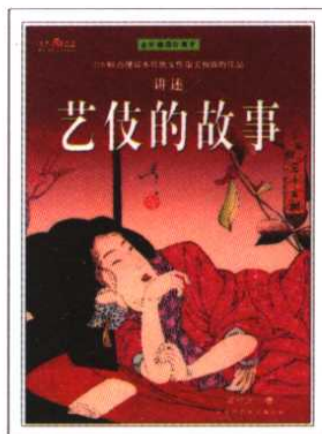
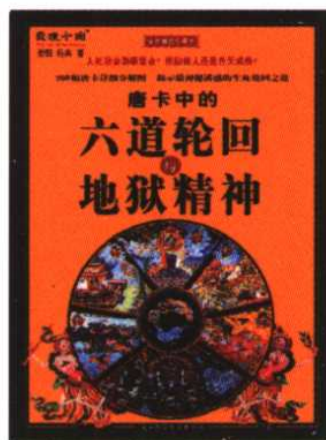
关于本书

《黄帝内经》作为一部流传久远的古代传统医学圣典，自问世以来，其独特的“中国式”的养生理论一直被广泛应用至今，可以说是“前无古人，后无来者。”千百年来的事实也证明了只有像《黄帝内经》这样的东方传统医学为源头的医学养生理论才是真正从人体生命的客观规律出发，帮助人们实现延年益寿的健康养生大法。

如今我们以弘扬民族文化为宗旨，寻古探源，将古老的《黄帝内经》用图解的形式对其所提出的众多养生观念一一进行详细解读，图文并茂地呈现给广大读者。另外，我们还将提供一套实用的行动指南，应用它们可以使您轻松地学到实用的养生知识，并由此得以强壮身心、延年益寿。

发现中国™
China Discovery

发现世界
Re-Discovery



责任编辑 / 周宏 装帧设计 / 万夏

项目创意 / 紫图图书 ZIT

图解经典

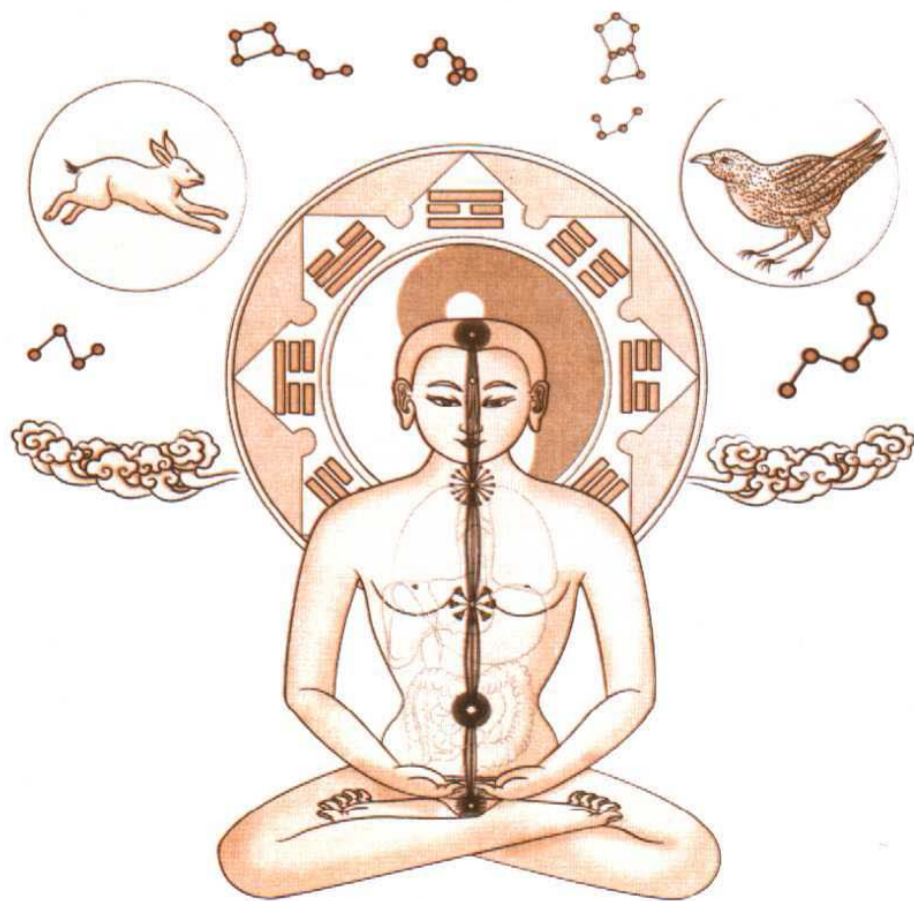
300幅精制手绘插画 250张独创示意图表

以现代手法诠释3000年传统经典

图解 黄帝内经

认识中国式养生

紫图 / 著



陕西师范大学出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

图解黄帝内经 / 紫图著.

— 西安: 陕西师范大学出版社, 2006.4

ISBN 7-5613-3490-7

I. 图... II. 紫... III. 内经—图解

IV. R221-64

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 029267 号

图书代号: SK6N0544



发现中国™

项目创意 / 设计制作 / 紫图图书 ZITO®

特约图文编辑 / 李钢

插画 / 睿达点石书装

王新利 毛智勇 赵牧仁 丛军滋 王金波

图解黄帝内经

紫图 / 著

责任编辑 / 周宏

出版发行 / 陕西师范大学出版社

经销 / 新华书店

印刷 / 北京朝阳新艺印刷有限公司

版次 / 2006 年 5 月第 1 版

2006 年 5 月第 1 次印刷

开本 / 787 × 1092 毫米 1/16 19 印张

字数 / 22 千字

书号 / ISBN 7-5613-3490-7/R · 41

定价 / 68 元

如有印装质量问题, 请寄回印刷厂调换

序一 《内经》之根源

中国人很早就开始了对宇宙的研究,《内经》也可以算是众多关于探索这个混沌宇宙构成的巨著中的一部。《内经》认为人有阴阳,万物也皆有阴阳,人体本身就是个小宇宙。而人体的小宇宙又离不开我们生存其间的这个大宇宙,两者是相通相应的,因为只有人与天地之相应才能构成宇宙的本原形态。那么如果我们把这个大宇宙也看作是一个的生命体的话。我们会发现它同样也有一个如同奇妙的人体内部一样的世界。

我们再从另一种角度来看,《内经》其实还是一部关于人生的“哲学著作”。从本质上讲《内经》是让人关注自身的,而世人则更多的是关注其自身之外的“终极”目标。其实关注自身,总结自身的经验,处理好自身的事情,是能更好地达到外在目标的,甚至是捷径。我们再从事物发展的一般规律来看往往也是内因决定外因的,古语说:“物必先腐,而后虫生之”。所以对于现代人来说只有处理好自己的生活,理顺生活中存在的问题,才能更好地在外去拼搏,去实现自己的梦想。比如一个很简单的道理,关注自己的身体健康也是为了更好地去拼搏,这也许可以说是现代意义上的《内经》给我们的启示。

以上有别于通常人们对《内经》的思考,就是想告诉读者,如果要想深刻了解这部古老的经典,我们必须寻根溯源,从我们这个民族的思想文化的源头来进行考察,因为《内经》正是根植于此。“智慧地面对自然,将世界的根本归结于自然法则。世界变化发展,应应合于自然,也应应合于人事。”这其实就是《内经》的根源之所在。古人说:“药理与事理相合,医法与心法不二。”医者读《内经》,悟到的是古代医学的精髓;而仁者读《内经》,悟到的却是“上穷天纪,下极地理,远取诸物,近取诸身,更相问难”的智慧。

序二

诠释传统经典的最佳方式

这本书名为《图解黄帝内经》，是我们计划“图解”的众多传统经典中的第一本，我们为什么要这样做呢？因为我们觉的现在是应该好好静下心来更多地了解老祖宗给我们留下的这些丰富遗产的时候了。当然，对您来说最直接也更实际的就是这些古老的书籍中所蕴藏的智慧，可能会在您人生的某一阶段非常需要。此时您可能会说“说的也挺有理！我也真的很感兴趣，但现在我哪里有时间 and 精力来读呢？更何况这些书的内容大多都是既生涩又难懂，我真不敢肯定一定能看懂它”。您所说的也不无道理，不过我们还是建议您从本页开始继续哪怕是随意地翻下去，我相信之后您的看法一定会改观的，如果到那时您还是没法读下去的说，那只能说明你确实没有“时间”和“精力”，这时千万不要勉强自己，就请把这本“图解”书先放入您的书架，等到您兴趣盎然的时候再去读它也不迟。

前面我们一再提到“图解”两字，那是因为这是本书最具特色且最让我们引以为豪的地方，这种全新的编辑方式，对我们来说是一个既令人兴奋又极具挑战的工作。它使我们从线性的文字方式进入到了一个三维的立体空间，并让您仿佛戴上了一副3D的立体眼镜，通过一张张生动的图解与表格，使您能够既准确又轻松地掌握我们所想要传达的知识重点，从此您再也不会再有“读不下去”之感。最重要的是这种全新的“学习”体验，或许会让您对这个世界看的更宽阔最清晰。

请你记住我们的“图解”的原则：

- ◆ 一个**图像**就可以解决的问题，我们不再用百字来说明。
- ◆ 一个**流程图**就可以明了的复杂过程，我们不再用冗长的文字阐述。
- ◆ 一个**表格**就可以清楚的概念，我们不再用生涩的术语来叙述。

这部传自于两千多前的《黄帝内经》被称作《易经》的基础读物，它不仅是人类历史上最早最完整的古典医学著作，同时还是一部通达所有知

识领域的哲学思想著作。它以天人相应观念和阴阳五行的理论为基础，并在这些理论基础之上衍生出藉由增强人体先天的免疫力，改善自我体质，以及调整体内平衡，来维护健康的养生方法。因此，它不仅为医学之宗，同时也是人们日常生活、饮食、起居的健康大法。

在我们最初“图解”这本书时，也曾有过诸多的困惑。譬如：

- ◆ 如何重新诠释《内经》的相关知识与概念？
- ◆ 如何用图画比文字更加清楚地表达“阴阳五行”的理论？
- ◆ 如何用列表更有效地说明“五脏系统”中各脏器之间关系？
- ◆ 而关于“体质与气质”的关系又如何用图解的方式更立体地向读者来传达？

……

以上这一系列的困惑，再加上编制的最初阶段，《内经》那层层交错的概念，相互叠加的理论和古奥刻板的专业术语，经常会使我们如同掉入迷宫一般失去方向。好在这些问题有幸得到医学专家李健先生的亲自指导，才得以抽丝拨茧、毫清脉络，并且使问题逐一得到解决，在此表示衷心感谢。当然，此书的得以顺利出版还要感谢为本书做出极大贡献的插画师王新利先生和版式设计韦志民设计师，因为，没有他们的通力协助本书也不会如此生动地呈现在您的面前。

最后我们期待：这样一个全新的编辑方式，能有效且正确地传达知识，并能启发您的理解和思考。

目录

序1 《内经》之根源 /3

序2 诠释传统经典的最佳方式 /4

1. 内经论全图 /12

2. 《内经》历史沿革 /14

3. 如何阅读本书 /16

PART 1

《内经》关于生命的起源

1 本书的主角(1): 黄帝 /20

2 本书的主角(2): 岐伯 /22

3 阅读本书你可以了解: 生命活动的基本特征 /24

4 揭示生命的根本: 维持和死亡 /30

5 《内经》的基本思想(1): 阴阳之说 /34

6 《内经》的基本思想(2): 五行之术 /38

7 《内经》的基本思想(3): 脏腑之象 /42

8 最后的探究: 《内经》成书之秘 /44

PART 2

生命的周期

1 生的宿命: 人体的生命周期 /50

2 两种物质, 身体不可缺少: 生命的动力 /52

3 生命的考验: 人体老化的过程 /54

4 究竟我们能活多久? : 合理的寿限 /56

5 命中注定了吗? : 影响寿命的因素 /58

6 因人而异的结果: 早衰 /60

7 《内经》中四种长寿之人初探：真人、至人、圣人、贤人/62

8 帮助延寿的密技：长寿的要诀/64

PART 3 养生的原则

1 阴阳协调是健康的保证：阴阳和合/68

2 理解阴与阳的互根：阳为本，阴从之/70

3 阳气：推动、兴奋、升发、温煦/72

4 阴气：宁静、抑制、肃降、凉润/74

5 警告！！切避虚邪风/76

6 修身：补精、养气、守神/78

7 安命：补气、养血、辅阴/80

PART 4 我们的五脏六腑

1 脏居于内，形见于外：五脏系统总览/84

2 主宰一切的“君王”：心者，君主之官/86

3 辅佐着君主的“良臣”：肺者，相傅之官/88

4 勇武忠心的“将军”：肝者，将军之官/90

5 为“君主”表达意志的“内臣”：

 膻中（心包）护卫之官/92

6 受纳和布化的“仓官”：脾胃者，仓廩之官/94

7 专司内务的“内侍”：大肠者，传导之官/96

8 接收纳贡的“礼官”：小肠者，受盛之官/98

9 使“王廷”井然的“工部待官”：肾者，作强之官/100

10 明辨是非的“清官”：胆，中正之官/102

- 11 负责水道循环的“漕官”：三焦者，决渎之官 /104
- 12 司水之职的“一郡之官”：膀胱者，州都之官 /106

我们体内的奇经八脉

- 1 经络是什么？众说纷纭话经络 /110
- 2 臂内拇侧上下循，中府乳上数三肋……：手太阴肺经 /114
- 3 臂前外侧须审量，商阳食指内侧取……：手阳明大肠经 /115
- 4 起于头面向下行，承泣眼眶边缘下……：足阳明胃经 /116
- 5 下肢内侧向上循，隐白大趾内甲角……：足太阴脾经 /118
- 6 极泉腋窝动脉牵，青灵肘上三寸览……：手少阴心经 /119
- 7 臂外后缘尺内详，少泽小指外甲角……：手太阳小肠经 /120
- 8 内侧后缘足走腹，足心凹陷是涌泉……：足少阴肾经 /121
- 9 目内眦是睛明，眉头陷中攒竹取……：足太阳膀胱经 /122
- 10 臂内中线诸穴匀，天池乳后旁一寸……：手厥阴心包经 /124
- 11 臂外中线头侧绕，关冲无名指甲外……：手少阳三焦经 /125
- 12 从头走足行身旁，外眦五分瞳子……：足少阳胆经 /126
- 13 前内侧线穴细分，大敦拇趾三分处……：足厥阴肝经 /128
- 14 “别道奇行”的特殊通道：奇经八脉 /137
- 15 千年珍藏，秘不授人：《内经》图详解 /140

四季顺养

- 1 人体与自然的相通相应：生命之本，通乎天气 /148
- 2 四时阴阳是万物的根本：四时阴阳，从之则生，逆之则死 /150
- 3 万物生发蓬勃、向荣，需布陈于自然：春季“发陈” /152

4 茂盛华丽之气象，需使精神适应繁茂秀美的时令：

夏季“蕃秀” /154

5 肃杀之气凄风冷雨，花木凋零，需调摄精神：

秋季“容平” /156

6 生机潜伏，万物蛰藏，需少动阳气深藏于内：

冬季“闭藏” /158

7 气血的运行受四时中风雨晦明变化的影响：

四时的脉象 /160

PART 7 食养

1 饮食为生人之本：食养的意义 /164

2 得谷者昌，失谷者亡：五谷是怎样营养全身的 /166

3 谨和五味，骨正筋柔：五味的功能与作用 /168

4 五味调和适合人体脏腑的营养需要：五味与脏腑 /170

5 脏腑失调，五色当显：五色当五脏 /172

6 一定要忌口吗？：饮食的禁忌 /174

7 谨察阴阳所在而调：病后调养 /176

PART 8 形神合一的情志养生

1 情志活动属于人类正常生理现象：认识五志 /180

2 生命现象的总称：什么是“神” /182

3 神宜静，而不宜躁：养“神”之道 /184

4 喜怒无常，过之为害：五志太过对人体的影响 /186

5 千般灾难，不外情志：五脏虚实引起的情志变化 /188

PART 9

- 6 身心并治之基础：形神合一 /190

阴阳虚实与梦境

- 1 梦是由外邪刺激而产生：梦的发生 /194
- 2 梦象的阴阳属性是体内阴阳关系的反应：阴阳与梦 /196
- 3 阴盛涉水生恐，阳盛大火烧灼，显现五脏虚实之象：气盛之梦 /198
- 4 肺虚金白战，肾虚黑沉淹，心虚火烤，脾虚厌餐：气虚之梦 /200
- 5 病邪侵脏腑，梦境现异象：邪寓之梦 /202
- 6 梦中受制难脱，气血阻滞所致：体滞之梦 /204

PART 10

阴阳五行与体质

- 1 形成体质的结构与要素：脏腑、经络、形体 /208
- 2 影响体质的基本物质：精、气、血、津液 /210
- 3 气质是体质中不可缺少的一部分：体质与气质 /212
- 4 察色按脉，先别阴阳：阴阳五态之人 /214
- 5 阴阳二十五人：五行之人 /216
- 6 脏固有小大，气血需充盈：脏腑之人 /218
- 7 先天强厚者多寿，先天薄弱者多夭：体态之人 /220
- 8 勇者气行则已，怯者则著为病：性情之人 /222

PART 11

病邪与六气

- 1 六种自然界的气候变化：六气之说 /226
- 2 六气的异常：六淫 /230

- 3 外来的病邪(1):“风”乃百病之始 /232
- 4 外来的病邪(2):“寒”乃损阳阴邪 /234
- 5 外来的病邪(3):“暑”乃盛热阳邪 /236
- 6 外来的病邪(4):“湿”乃秽浊阴邪 /238
- 7 外来的病邪(5):“燥”乃干涩之病邪 /240
- 8 外来的病邪(6):“热”乃火热阳邪 /242

PART 12 神奇的针灸

- 1 老祖宗的智慧:何为针灸 /246
- 2 一脉相承且相对独立:腧穴与阴阳五行 /248
- 3 有形抑或无形的管道:经络与穴道 /250
- 4 人体脏腑、经络、气血、输注出入的特殊部位:
腧穴说 /252
- 5 由外而内的特殊疗法:刺与灸 /256

附录 1:《内经》原文对照 /258

附录 2:《内经》名词解释速查 /277

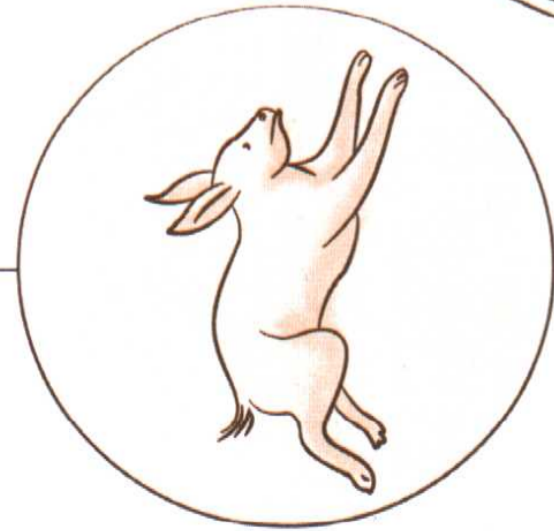
内经论全图

六气

六气即风、寒、暑、湿、燥、火六种气候变化因素。《内经》的六气说的是以自然界的气候变化以及生物体（包括人体在内）对这些变化所产生的相应反应为基础，从而把自然气候现象和生物的生命现象统一起来，把自然气候变化和人体发病规律统一起来的学术观点。

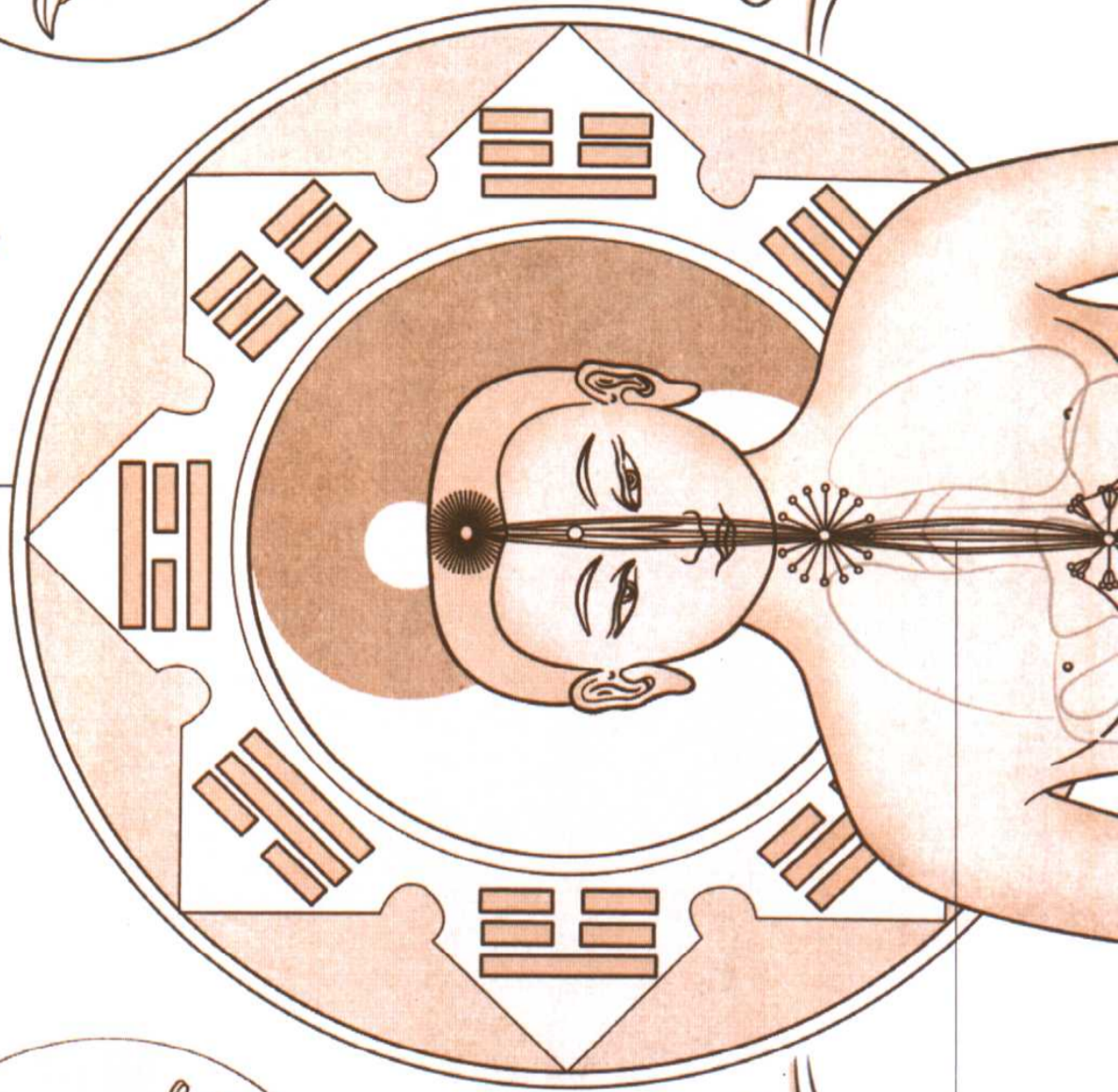
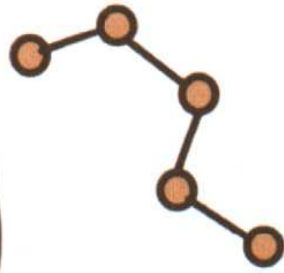
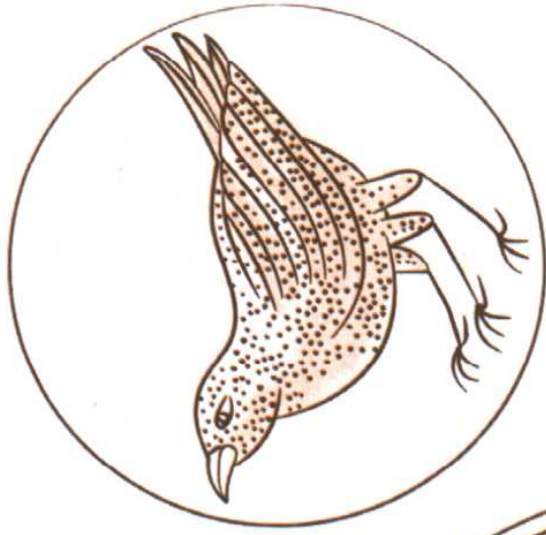
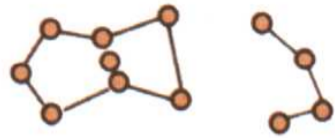
四时

《内经》把人与自然界看成一个整体，自然界的种种变化，都会影响人体的生命活动，即天有所变，人有所应。因而，强调要适应自然变化“顺四时而适寒暑”，避免外邪侵袭，这一观点开辟了中医防病养生的先河。



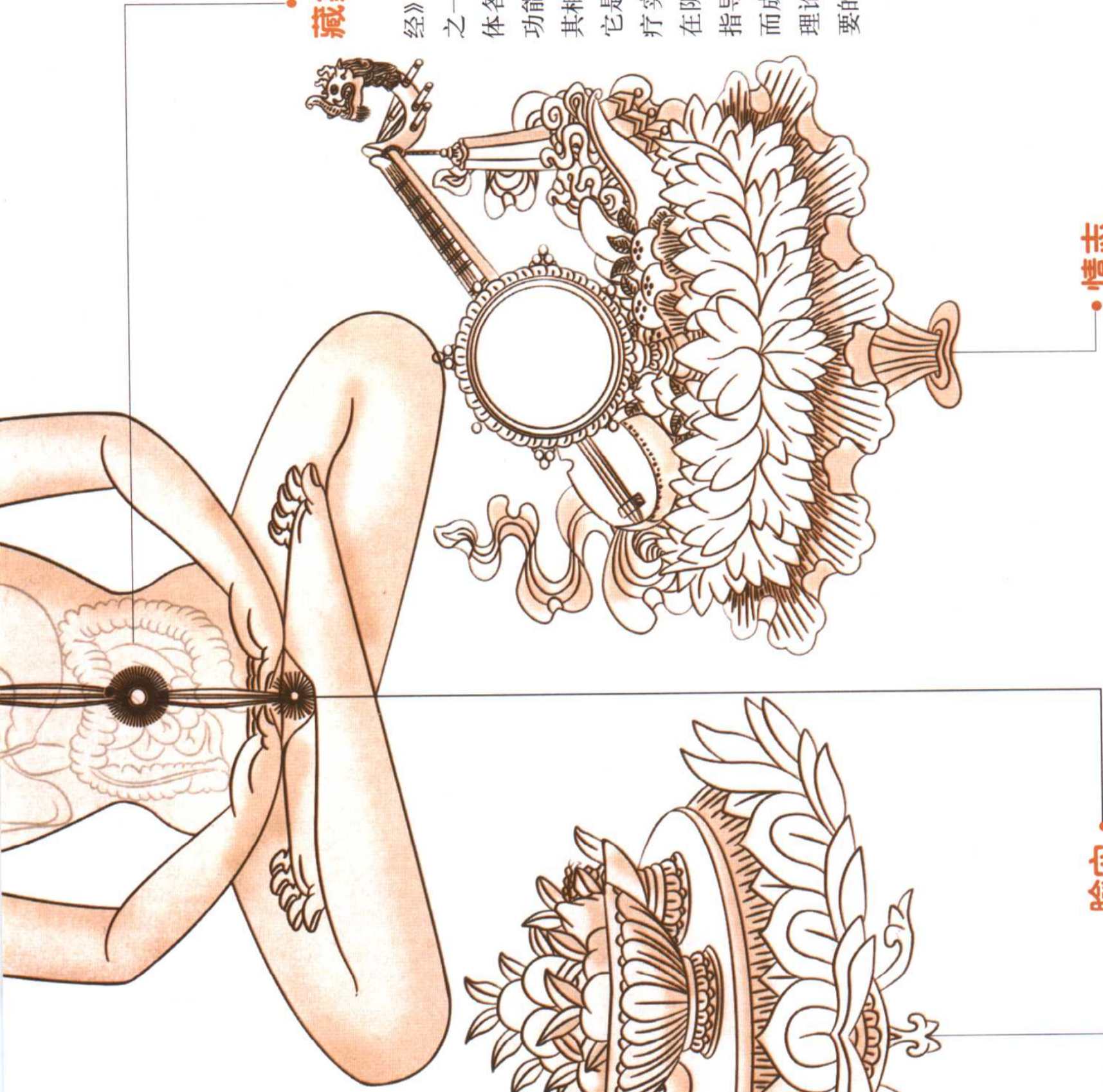
阴阳

《内经》运用阴阳五行思想，将人体自身以及人体与外部环境之间看做是一个有机的系统整体。阴阳说侧重于揭示有机整体的动因及其本质联系，而五行说则侧重于揭示有机整体内部诸要素之间的结构关系和普遍联系。二者都代表了对整体要素之间关系的特定理解，从而共同强调了人体以及人体与环境之间的有机整体性。



经络

经络在《内经》中占有重要的地位，经络是贯穿于全书的一个重要概念，经络是经脉和络脉的总称。《内经》对经络的认识是从大量的临床观察中得来的，并对其作了系统的总结，在经脉之外，增加了络脉、经别、经筋、皮部和奇经等新的概念，它们共同组成了经络系统，成为古人心目中人体最重要的生理结构。



藏象

藏象学是《内经》最核心的内容之一。它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。它是历代医家在医疗实践的基础上，在阴阳五行学说的指导下，概括总结而成的，是中医学理论体系中极其重要的组成部分。

饮食

饮食是摄取营养、维持人体生命活动所不可缺少的物质，人体通过饮食，从食物中吸收各种营养物质，化生气、血、津液，以维持人体正常的生命活动。因此《内经》说：“故谷不入，半日则气衰，一日则气少矣”

腧穴

腧穴是人体脏腑经络气血输注出入的特殊部位。“腧”通“输”，“穴”是空隙的意思《内经》又称之为“节”、“会”、“气穴”、“气府”等。腧穴是与深部组织器官有着密切联系、互相沟通的特殊部位。“输通”是双向的。从内通向外，反应病痛；从外通向内，接受刺激，防治疾病。

情志

人的心理活动，《内经》将其统称为情志，或叫做情绪，它是在接触和认识客观事物时，人体本能的综合反映。合理的心理保健是人体健康的一个重要环节。

《内经》历史沿革

图例

传世 —————
未传 - - - - -

