



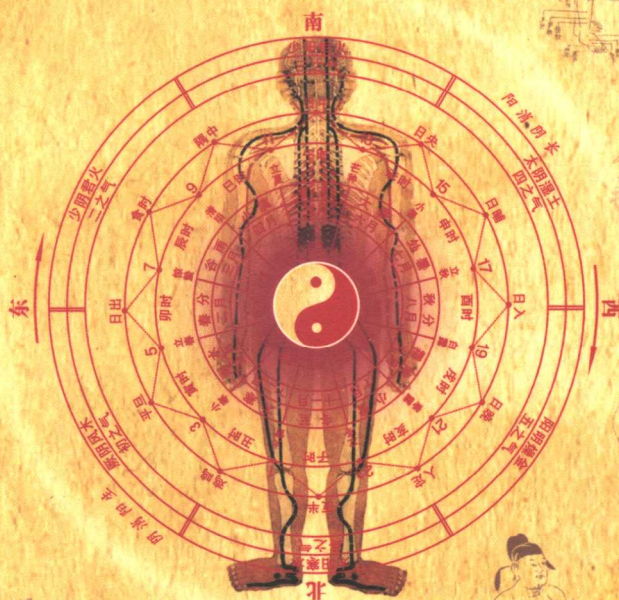
白话全彩图本
国学基础书系

黄帝内经

中华医学养生文化的奠基之作

阴阳理论与五行学说，是中华文化的两大支柱。
而《黄帝内经》是阴阳理论与五行学说的应用典范，
它对人体全息的整体论认识，
对当代文化和医学养生学仍有着非凡的影响。

倪泰一 易洪波 编译



重庆出版集团 重庆出版社





白话全彩图本

国·学·基·础·书·系

中 · 华 · 养 · 生 · 疗 · 疾 · 经 · 典

(第三版)

倪泰一 易洪波 编译

黄帝内经



重庆出版集团



重庆出版社

图书在版编目(CIP)数据

黄帝内经/倪泰一 易洪波 编译. —重庆: 重庆出版社, 2006.9
ISBN 7-5366-8104-6

I. 黄... II. ①倪... ②易... III. 内经 IV.R221

中国版本图书馆CIP数据核字(2006)第111267号

黄 帝 内 经

HUANGDINEIJING

倪泰一 易洪波 编译

出 版 人: 罗小卫

策 划: 刘太亨 陈 慧

责任编辑: 罗玉平

装帧设计: 日日新文化

 重庆出版社 出版
重庆出版集团

重庆长江二路205号 邮编: 400016 <http://www.cqph.com>

重庆龙跃印务有限公司制版

重庆市联谊印务有限公司印刷

(重庆市江北区五里店岩口41号 邮编: 400025)

重庆出版集团图书发行有限公司发行

E-MAIL: fxchu@cqph.com 邮购电话: 023-68809452

全国新华书店经销

开本: 787mm × 1092mm 1/16 印张: 34.125 字数: 631千

2006年9月第3版 2006年9月第1次印刷

印数: 155 001-168 000

定价: 68.00元

如有印装质量问题, 请向本集团图书发行有限公司调换: 023-68809955 转 8005

版权所有, 侵权必究

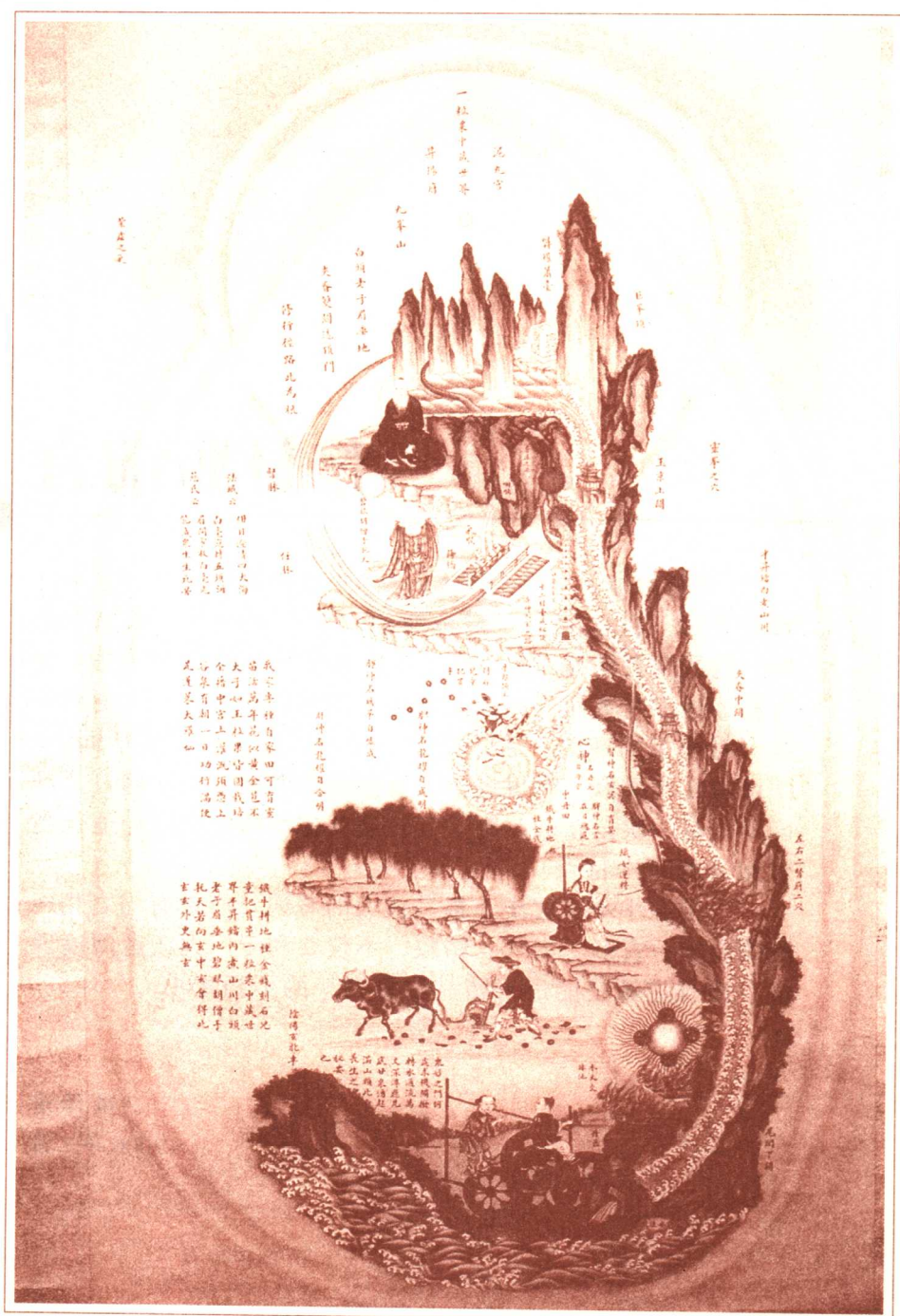
修订版前言

《黄帝内经》白话全译本，从1995年面世至今，已多次修订重印。此次修订是最全面的一次，全书增加插图千余幅。这些插图是编译者历经十年，查阅了100余部中华文化古籍才得以收集而成。插图强化了该书的阅读效果，更利于读者对全书的理解。原译文中一些难以把握的古医学词汇，编译者在此次修订时也进行了更准确的表述。此次修订，准确地说是一次全新的改版，其表述和排版体例也更加适合当代阅读的基本特点。

一部在中华文化史上极其伟大的著述，应该有与之相匹配的装帧；古旧、大气、精致，不仅要利于广大读者阅读理解，而且应该是能进入精品收藏书架的不朽之书。

编译者

2006年7月



内景图

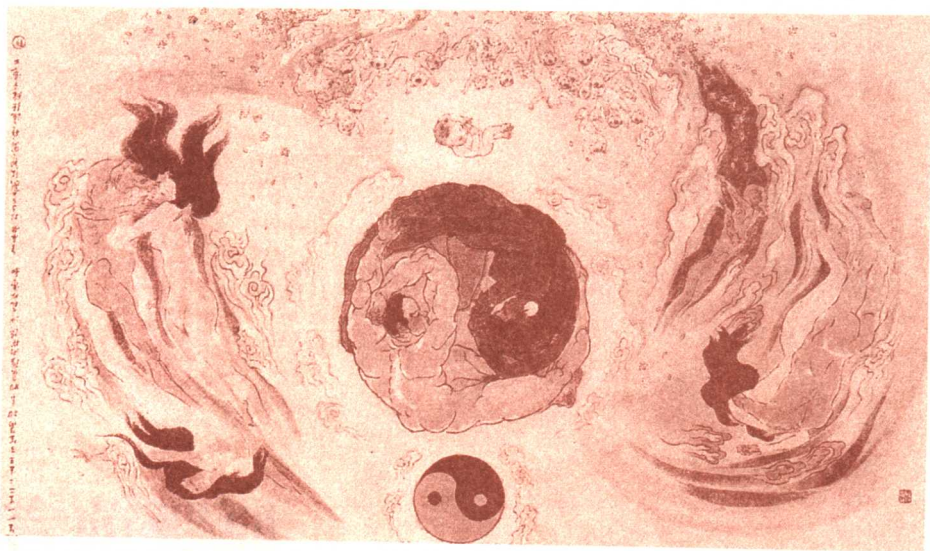
原版前言

1

《黄帝内经》是中国文化史上一部最伟大的奇书，也是中国古代医学的奠基之作，它完整地体现了中国古人对人体与四时季候关系的独特理解，以及人体各部互为应照的整体观念，是一部统领中国医学、古代养生学、气功学的绝世巨著。

《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。宋人高保衡曾发出这样的感叹：“人生天地之间，八尺之躯，脏之坚脆，腑之大小，谷之多少，脉之长短，血之清浊，十二经气血之大数，皮肤包络，其外可剖而视之乎？非大圣上智，孰能知之？”就《黄帝内经》的内容来看，也确实如此。纵观中国古代医学史，一直没有形成解剖学这门学科，但《黄帝内经》不但清晰地描述了人体的解剖结构及全身经络的运行情况，而且对人体生理学、医学病理学、医学地理学、医学物候学等比西方在近代和当代才兴起的学科对人的发现，论述更为精深、全面。其中许多内容，甚至连现代科学至今仍不能完全地作出解释。

《黄帝内经》是一部极其罕见的医学养生学巨著，与《伏羲卦经》、《神农本草经》并列为“上古三坟”，中国医学史上的重大学术成就的取得以及众多杰出医家的出现，无不与《黄帝内经》的影响有着紧密的联系，使其被历代医家称为“医家之宗”。它从饮食、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，并详细地谈论了病因、病机、精气、藏象及全身经络的运行情况，是一部统领中国古代医药学和养生学的集大成之作。



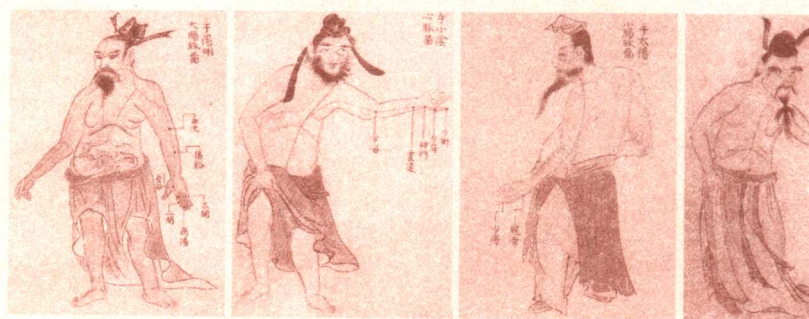
另外,《黄帝内经》对中国文化的影响也是巨大的,其理论所包含的人与自然、人体各部位间互为依存的整体观念、阴阳五行学说、精气学说、藏象学说和运气学说等,是中国文化和中国医学不可或缺的最重要组成部分,而且书中贯穿始终的整体观念,迄今仍比现代西方医学高明。在对待疾病的态度上,正是《黄帝内经》第一次完整地提出了“养、调、治”的基本原则;在对待寿夭的态度上,也正是《黄帝内经》科学地规范了养生学的两个非凡要点,及“保养和补养”的方法和要领。可以这样认为,《黄帝内经》是后世各种医药方成书的理论源泉和依据,没有《黄帝内经》,也许就不会有完整的中国医学甚至中国文化的美好体系。

总之《黄帝内经》全书,“上穷天纪,下计地理,远取诸物,近取诸身,更相问难”。天、地、人无所不包。它涉及医学、养生学、哲学、天文学、地理学、气象学、心理学、季候、风水、历法、阴阳五行等各个门类,是中国古代文化宝库中的一部罕有的伟大奇书。

编译者

1995年3月

借太阳的光明，因此，人的阳气也随太阳之出而上浮表体以保卫肌肤不受风寒。



黄帝问岐伯曰：听说上古时代的人，都能够年过百岁而不显衰老，而现在的人才五十岁左右，便动作迟缓，开始出现衰老的迹象。

这是因为时代环境不同呢，还是人们违背了养生之道的缘故呢？岐伯回答：上古之人，一般都懂得养生之道，能根据自然的阴阳变化来调整、平衡自身的阴阳，并善于利用气功、导引等保健方法来维护身体健康。再加上他们对饮食有一定节制，作息有一定规律，不过度劳累，所以能做到形体与精神的协调，活到人类应该有的寿数，度过百岁才死去。现在的人就不是这样了，他们生活毫无规律，把酒当作水饮，酒醉了还常常肆行房事，纵情色欲，因而耗尽了精气，散失了真元。现今的人不知道保持精气充沛、蓄养精神的重要。他们贪图一时的快乐，背离了养生真正的乐趣，作息也没有一定规律，所以不到五十岁便衰老了。

得陽者順達之者遲陰陽消息以經而處之假令數在左手得

之浮者熱入小腸清之沉者熱入於心餘皆倣此

五色一作脉論第十一

面青無右關脉者脾絕也面赤無右寸脉者肺絕也面白無左

地也面黃無左尺脉者腎絕也面黑無左寸脉者心

五絕當時即死非其時則半歲死然五色

即非病者矣





目录

修订版前言·····	1
原版前言·····	1

素 问

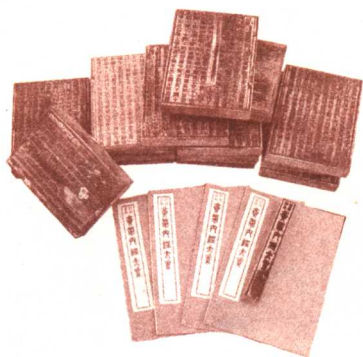
上古天真论篇·第一·····	2
四气调神大论篇·第二·····	5
生气通天论篇·第三·····	7
金匱真言论篇·第四·····	11
阴阳应象大论篇·第五·····	13
阴阳离合论篇·第六·····	20
阴阳别论篇·第七·····	21
灵兰秘典论篇·第八·····	24
六节脏象论篇·第九·····	25
五脏生成篇·第十·····	29
五脏别论篇·第十一·····	32
异法方宜论篇·第十二·····	33
移精变气论篇·第十三·····	34
汤液醪醴论篇·第十四·····	36
玉版论要篇·第十五·····	38
诊要经终论篇·第十六·····	40
脉要精微论篇·第十七·····	42

平人氣象论篇·第十八·····	47
玉机真脏论篇·第十九·····	51
三部九候论篇·第二十·····	58
经脉别论篇·第二十一·····	62
脏气法时论篇·第二十二·····	64
宣明五气篇·第二十三·····	68
血气形志篇·第二十四·····	70
宝命全形论篇·第二十五·····	71
八正神明论篇·第二十六·····	73
离合真邪论篇·第二十七·····	76
通评虚实论篇·第二十八·····	79
太阴阳明论篇·第二十九·····	82
阳明脉解篇·第三十·····	84
热论篇·第三十一·····	86
刺热篇·第三十二·····	88
评热病论篇·第三十三·····	90
逆调论篇·第三十四·····	92
疟论篇·第三十五·····	94



目录

刺疟篇·第三十六·····	99
气厥论篇·第三十七·····	102
咳论篇·第三十八·····	103
举痛论篇·第三十九·····	104
腹中论篇·第四十·····	108
刺腰痛篇·第四十一·····	110
风论篇·第四十二·····	114
痹论篇·第四十三·····	116
痿论篇·第四十四·····	119
厥论篇·第四十五·····	120
病能论篇·第四十六·····	123
奇病论篇·第四十七·····	125
大奇论篇·第四十八·····	127
脉解篇·第四十九·····	130
刺要论篇·第五十·····	133
刺齐论篇·第五十一·····	134



刺禁论篇·第五十二·····	135
刺志论篇·第五十三·····	137
针解论篇·第五十四·····	138
长刺节论篇·第五十五·····	140
皮部论篇·第五十六·····	142
经络论篇·第五十七·····	144
气穴论篇·第五十八·····	145
气府论篇·第五十九·····	148
骨空论篇·第六十·····	150
水热穴论篇·第六十一·····	153
调经论篇·第六十二·····	154
缪刺论篇·第六十三·····	161
四时刺逆从论篇·第六十四·····	167
标本病传论篇·第六十五·····	170
天元纪大论篇·第六十六·····	173
五运行大论篇·第六十七·····	176
六微旨大论篇·第六十八·····	182
气交变大论篇·第六十九·····	188
五常政大论篇·第七十·····	197
六元正纪大论篇·第七十一·····	212

目录

刺法论篇·第七十二（亡佚）	251
本病论篇·第七十三（亡佚）	251
至真要大论篇·第七十四	251
著至教论篇·第七十五	276
示从容论篇·第七十六	278
疏五过论篇·第七十七	280
征四失论篇·第七十八	283
阴阳类论篇·第七十九	284
方盛衰论篇·第八十	287
解精微论篇·第八十一	290

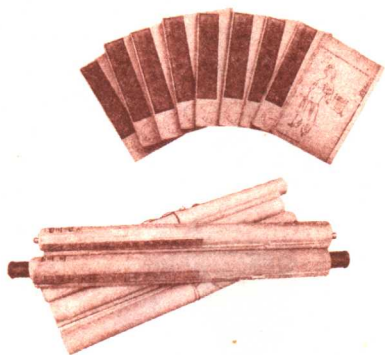
灵枢

九针十二原·第一	294
本输·第二	300



小针解·第三	306
邪气脏腑病形·第四	309
根结·第五	316
寿夭刚柔·第六	320
官针·第七	324
本神·第八	327
终始·第九	329
经脉·第十	337
经别·第十一	354
经水·第十二	356
经筋·第十三	359
骨度·第十四	365
五十营·第十五	366
营气·第十六	368
脉度·第十七	370

目录



营卫生会·第十八·····	372
四时气·第十九·····	374
五邪·第二十·····	376
寒热病·第二十一·····	377
癫狂·第二十二·····	380
热病·第二十三·····	383
厥病·第二十四·····	388
病本·第二十五·····	390
杂病·第二十六·····	391
周痹·第二十七·····	394
口问·第二十八·····	396
师传·第二十九·····	400
决气·第三十·····	403
肠胃·第三十一·····	404
平人绝谷·第三十二·····	405
海论·第三十三·····	406

五乱·第三十四·····	407
胀论·第三十五·····	409
五癃津液别·第三十六·····	412
五阅五使·第三十七·····	413
逆顺肥瘦·第三十八·····	414
血络·第三十九·····	416
阴阳清浊·第四十·····	418
阴阳系日月·第四十一·····	419
病传·第四十二·····	421
淫邪发梦·第四十三·····	423
顺气一日分为四时·第四十四	
·····	425
外揣·第四十五·····	427
五变·第四十六·····	428
本脏·第四十七·····	431
禁服·第四十八·····	436
五色·第四十九·····	439
论勇·第五十·····	444
背腧·第五十一·····	446



目录

卫气·第五十二·····	446
论痛·第五十三·····	448
天年·第五十四·····	449
逆顺·第五十五·····	451
五味·第五十六·····	451
水胀·第五十七·····	453
贼风·第五十八·····	455
卫气失常·第五十九·····	456
玉版·第六十·····	458
五禁·第六十一·····	462
动输·第六十二·····	463
五味论·第六十三·····	465
阴阳二十五人·第六十四·····	466
五音五味·第六十五·····	473
百病始生·第六十六·····	476
行针·第六十七·····	479
上膈·第六十八·····	480
忧患无言·第六十九·····	481
寒热·第七十·····	482
邪客·第七十一·····	483
通天·第七十二·····	487
官能·第七十三·····	489
论疾诊尺·第七十四·····	494
刺节真邪·第七十五·····	496
卫气行·第七十六·····	504
九宫八风·第七十七·····	508

九针论·第七十八·····	511
岁露论·第七十九·····	517
大惑论·第八十·····	521
痈疽·第八十一·····	524
名词索引·····	527
表格索引·····	528



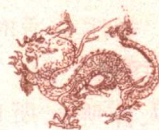
人体有阳气，就像天上有太阳。阳气失其正常运行规律，人就会折寿而没有生命力。



黄帝内经·白话全彩



素问





(左)摹写导引复原图 (右)导引图 壁画 出土文物

导引，中国古代一种强身除病的养生方法。后为道家、医家所用。以主动的肢体运动，配合呼吸运动或自我按摩而进行锻炼。相当于现今的气功和体育疗法。这幅出土于长沙马王堆三号墓的长约100厘米、宽约50厘米的《导引图》，是我国现存最早的导引图。画面描绘的是44个男女老幼或屈体、或伸肢、或跳跃，在做当时称为“导引”的健身运动的情景。



黄帝内经

上古天真论篇·第一

上古时期的轩辕黄帝，生来就很聪明。幼小时善于言辞，少年时对事物的理解能力特别强；长大以后，既敦厚淳朴，又勤奋努力；成年之后，功德毕具，最终登上了天子之位。

黄帝问岐伯道：听说上古时代的人，都能够年过百岁而不显衰老，而现在的人才五十岁左右，便动作迟缓，开始出现衰老的迹象。这是因为时代环境不同呢，还是人们违背了养生之道的缘故呢？岐伯回答：上古之人，一般都懂得养生之道，能根据自然的阴阳变化来调整、平衡自身的阴阳，并善于利用气功、导引等保健方法来维护身体健康。再加上他们对饮食有一定节制，作息有一定规律，不过度劳累，所以能做到形体与精神的协调，活到人类应该有的寿数，度过百岁才死去。现在的人就不是这样了，他们生活毫无规律，把酒当作水饮，酒醉了还常常肆行房事，纵情色欲，因而耗尽了精气，散失了真元。现今的人不知道保持精气充沛，蓄养精神的重要。他们贪图一时的快乐，背离了养生真正的乐趣，作息也没有一定规律，所以不到五十岁便衰老了。

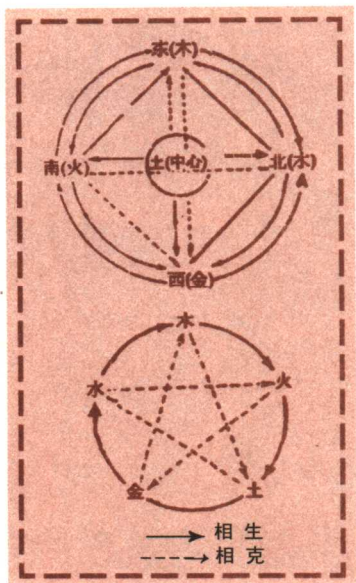
上古时代，深明养生之道者教诲人们说：对于四季一切可能影响身体健康的反常气候，要注意适时回避；同时思想上保持安闲清静，无过多的欲求，使真气居藏于内，精神内守而不耗散。能这样做的话，病邪又怎么能够侵害人体呢？所以那时的人们精神安闲，无嗜欲之心，心境安定，不为外物所动。虽然劳作，却也不觉得疲惫，人体内真气平和调顺，使人人都能随其所欲满足自己的愿望，无论吃什么食

(上) 五行与五方方位关系图

五行学说的实质，认为世界是由木、土、火、金、水五种最基本的物质构成的，自然界各种事物和现象（包括人在内）的发展、变化，都是这五种不同的物质不断运动、相互作用的结果。五行与五方有密切的对应关系：“木”具有生发、条达的特性，属东方；“火”具有炎热、向上的特性，属南方；“土”具有长养、化育的特性，属中央；“金”具有清静、收杀的特性，属西方；“水”具有寒冷、向下的特性，属北方。

(下) 五行生克关系图

五行学说认为，五行之间存在着相生相克的规律。生克就像阴阳一样，是事物不可分割的两个方面。没有生，就没有事物的发生和成长；没有克，就不能维持事物在发展和变化中的平衡协调。五行相生含有互相滋生、促进、助长之意。相克含有互相制约、抑制之意。相生即：木生火，火生土，土生金，金生水，水生木；相克即：木克土，土克水，水克火，火克金，金克木。



物都感到甘美，随便穿什么衣服都感到满意。大家随遇而安，互相之间从不羡慕地位的高下，人人都自然朴实。所以不良嗜好不能干扰他们的视听，淫乱邪说不能惑乱他们的心志；不论是愚者、智者、贤者或卑下者，都不惧怕外部事物来破坏心灵的安定平和，这就同养生之道吻合了。总而言之，那时的人们之所以年过百岁而不显衰老，正是因为他们的养生之道完备而无偏颇之故。

黄帝问：人老了，就不能再生育子女，这是由于精力耗竭了呢，还是由人类的自然规律决定的？岐伯回答：就一般生理过程来讲，女子以七年为一个发育阶段。女子到了七岁，肾脏的精气就开始旺盛，牙齿更换，毛发渐盛。到了十四五岁左右，能促进生殖功能的天癸开始成熟，任脉通，冲脉旺，月经按时而行，所以能够生育。到了二十岁左右，肾气平和，智齿长就，身体发育已很成熟。到了二十八岁左右，筋骨坚强，毛发生长极盛，身体十分强壮。到了三十五岁左右，阳明经脉衰微，面部开始焦枯，头发开始脱落。到了四十二岁左右，三阳经脉衰退，面部枯槁，头发变白。到了四十九岁左右，任脉空虚，冲脉衰微，雌性激素再也不能产生，天癸枯竭，月经断绝，所以形体衰老，再不能生育了。

男子以八岁为一个发育阶段。男子八岁左右，肾气盛，头发长长，牙齿更换。到了十六岁左右，性生理开始成熟，精气充满，于是男女交合，能够生育子女。到了二十四岁左右，肾气平和，筋骨坚强，智齿生长，身体也长得够高了。到了三十二岁左右，筋骨粗壮，肌肉充实。到了四十岁左右，肾气开始衰退，头发初脱，牙齿松动。到了四十八岁左右，上体阳明经气衰竭，面色憔悴，发鬓半白。到了五十六岁左右，肝气衰，筋脉迟，导致手足运动难以自如，天癸枯竭，精气





(左) 与天地同寿的“真人” 帛画

上古时的“真人”，是指能掌握（古语说的是“提挈”）自然界中的天地阴阳变化规律，使其精神形体或身体，能完全适应其自然界的要求，从而能够达到其养生最高标准。真人的寿命能与天地同寿——长生不死——寿比天地，无有终了。整个画面渗透出一种“天人合一”，“阴阳互换”的神秘气象。



(右) 圣人孔子 明代

孔子（前551～前479年），名丘，字仲尼。春秋末期思想家、政治家、教育家，儒家的创制者。被后尊称为“圣人”。“圣人”是指能够安处于天地自然界的正常环境之中，不论春夏秋冬，都能够适应自然界中各种变化。

少，肾脏衰，形体精神都感到疲惫。到了六十四岁左右，齿发脱落。就人体而言，五脏中肾脏主水，它接受五脏六腑的精华加以贮存，只有脏腑旺盛，肾脏的精气才能够盈满外泄。后来年岁大了，五脏皆衰，筋骨无力，天癸竭尽，所以头发鬓白，身体沉重，行步不正，再不能生育子女了。

黄帝问：有人已老，还能再生，这是什么道理？岐伯说：这是因为他们的先天禀赋超常，气血经脉畅通，肾脏精气过剩。这种人虽能生育，但男子不超过六十四岁，女子不超过四十九岁。超过这个极限，精气就竭尽了。

黄帝问：善于养生的人，年纪活到百岁，还能不能生子呢？岐伯答：经常注意养生的人，老龄化来得迟一些，年纪纵然很大，也没有齿落、面焦、发白、身重、行步不正等衰老现象，所以虽然达到高龄，仍然能够生子。

黄帝说：我听说上古时代有精通养生保健之道的“真人”，他们洞悉自然界的规律，掌握阴阳化生万物的机理，精神内守以养精气，全身内脏肌肉协调一致运动，所以他们与天地同寿，没有终结之日，这就是所谓的“与道俱生”。

中古时代除“真人”外，还有“至人”。他们道德淳朴，养生方法完备，能够契合阴阳的变化，适应四时气候的更迭变迁，避开世俗的纷杂，积蓄精力，保全神气，悠游于天地之间，其视觉和听觉，能够广达八方之远。这正是他们延长寿命而使身体强健的方法。这种人的思想境界也属于真人一类。

其次有叫做圣人的，他们安然平和地处于天地之中，能够顺应各种气候变化，其欲求和嗜好也符合社会公德。他们生活在世俗尘居之