

【家庭必备养生读物】

传递最科学的养生之法 开启不生病的智慧之门

【珍藏版】

精译

黄帝内经

中华传世奇书 文白对照全译

《黄帝内经》是我国现存文献中最早、最完整的一部医学典籍，被历代医家视为经典。本书系统地阐述了人体生理、病理、诊断、养生等内容，是每位想要养生祛病的读者不可或缺的重要典籍。

吴 鸿 / 编著



陕西出版传媒集团
陕西科学技术出版社

R221
222

湖北省图书馆

【家庭必备养生读物】

传递最科学的养生之法 开启不生病的智慧之门

【珍藏版】

精译

黄帝内经

吴
鸿 / 编著 ■

陕西出版传媒集团
陕西科学技术出版社



图书在版编目 (CIP) 数据

精译黄帝内经/吴鸿编著. —西安: 陕西科学技术出版社, 2013. 12

ISBN 978 - 7 - 5369 - 6006 - 0

I. ①精… II. ①吴… III. ①《内经》—译文
IV. ①R221

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 266009 号

精译黄帝内经

出 版 者 陕西出版传媒集团 陕西科学技术出版社

西安北大街 131 号 邮编 710003

电话 (029) 87211894 传真 (029) 87218236

[http: //www. snstp. com](http://www.snstp.com)

发 行 者 陕西出版传媒集团 陕西科学技术出版社

电话 (029) 87212206 / 87260001

印 刷 北京建泰印刷有限公司

规 格 710 × 1000 毫米 16 开本

印 张 14.5

字 数 210 千字

版 次 2014 年 3 月第 1 版

2014 年 3 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 978 - 7 - 5369 - 6006 - 0

定 价 19.80 元

版权所有 翻印必究

前言

Foreword

前言

《黄帝内经》是以黄帝、岐伯的问答形式阐述了病机病理，还讲述了如何才能不得病。《黄帝内经》不仅是中国传统医学四大经典著作（《黄帝内经》《难经》《神农本草经》《伤寒杂病论》）之一，也是我国医学宝库中现存成书最早的一部医学典籍，更是研究人的生理学、病理学、诊断学、治疗原则和药物学的医学巨著。距今《黄帝内经》已传承了两千多年，被历代医学家视为“中医之祖”。现今的养生专家更是无一例外地对《黄帝内经》推崇备至，因为这本书是中国养生方法的根源。

从理论上讲，《黄帝内经》详细论述了“阴阳五行学说”、“藏象学说”、“脉象学说”等。这一理论体系为中医学的发展奠定了基础，从另一个角度来说，《黄帝内经》还是一部养生宝典。

“不治已病治未病”，《黄帝内经》认为人与自然是息息相关的，“人以天地之气生，四时之法成”，自然界一切的运动变化，时时刻刻都对人体产生着各种影响。“夫四时阴阳者，万物之根本也。所以圣人春夏养阳，秋冬养阴，以从其根，故与万物沉浮于生长之门。逆其根，则伐其本，坏其真矣。”因此，要做到健康长寿，最重要的一点就是“顺应自然”。这一点对于越来越注重养生的现代人来说，是颇有教益的。

面对《黄帝内经》这样一部博大精深的国医经典，我们今人不仅要读，要理解，更重要的是要活学活用。为了让读者更好地理解和运用《黄帝内经》，我们特地编写了《精译黄帝内经》，本书从实用方便的角度，将原著中的精华进行了浓缩，并对其进行重新整合编译。

《精译黄帝内经》一书较之其他内经版本，有以下三个特点：一、本书在每篇的开始，列出了几点阅读要点，以便读者心中有数，能更快更准确地掌握文中内容。二、《黄帝内经》的原篇章之间长短差别很大，且有重复之处。本书虽然是精译，但仍然尊重原著，将原文完整地呈现给读者。三、由于

《黄帝内经》中所使用的文言文艰涩难懂，因此我们将原文的深奥理论用通俗的语言进行阐释，使抽象概念形象化、深奥理论通俗化、复杂问题具体化。通过阅读本书，读者不仅能深入领会到其中的养生智慧，掌握各种养生方法和原则，还能灵活运用现代生活条件下的日常养生，达到健康长寿的目的。

万物都有其自然天寿，人的自然寿命起码在百岁以上，然而，能到百岁以上的是少之又少，为什么呢？通过阅读《精译黄帝内经》，读者会明白这样一个道理：养生，就是培养一种健康的生活习惯，只要做到“食饮有节，起居有常，不妄作劳，形神共养”，每一个人都一定能健康长寿。我们希望通过这个“亚健康”盛行的时代，在这个中医养生观念越来越受到重视的时代，作者用心血和汗水所铸就的《精译黄帝内经》能成为读者最好的养生导师。

编者

素问篇

目 录

卷第一	002
上古天真论篇第一	002
四气调神大论篇第二	007
生气通天论篇第三	010
金匱真言论篇第四	015
卷第二	019
阴阳应象大论篇第五	019
阴阳离合论篇第六	027
阴阳别论篇第七	030
卷第三	031
灵兰秘典论篇第八	031
六节藏象论篇第九	033
五藏生成篇第十	035
五藏别论篇第十一	038
卷第四	040
异法方宜论篇第十二	040
移精变气论篇第十三	042
汤液醪醴论篇第十四	043

卷第五	044
脉要精微论篇第十七	044
平人气象论篇第十八	047
卷第六	048
玉机真藏论篇第十九	048
卷第七	051
经脉别论篇第二十一	051
藏气法时论篇第二十二	053
宣明五气篇第二十三	057
卷第八	060
通评虚实论篇第二十八	060
太阴阳明论篇第二十九	061
阳明脉解篇第三十	064
卷第九	066
热论篇第三十一	066
逆调论篇第三十四	070
卷第十	073
疟论篇第三十五	073
气厥论篇第三十七	079
咳论篇第三十八	080
卷第十一	082
举痛论篇第三十九	082
腹中论篇第四十	086
卷第十二	089
风论篇第四十二	089

痹论篇第四十三	093
痿论篇第四十四	096
厥论篇第四十五	098
卷第十三	101
奇病论篇第四十七	101
脉解篇第四十九	104
卷第十四	109
刺志论篇第五十三	109
卷第十五	110
经络论篇第五十七	110
卷第十六	112
骨空论篇第六十	112
水热穴论篇第六十一	113
卷第十七	115
调经论篇第六十二	115
卷第十八	121
四时刺逆从论篇第六十四	121
标本病传论篇第六十五	122
卷第十九	124
天元纪大论篇第六十六	124
五运行大论篇第六十七	127
卷第二十	131
五常政大论篇第七十	131
卷第二十一	136
六元正纪大论篇第七十一	136

本病论篇第七十三 139

卷第二十二 141

至真要大论篇第七十四 141

卷第二十三 147

微四失论篇第七十八 147

卷第二十四 148

方盛衰论篇第八十 148

解精微论篇第八十一 150

灵枢篇

卷第一 154

邪气藏府病形第四 154

卷第二 158

寿夭刚柔第六 158

本神第八 160

卷第三 163

经脉第十 163

卷第四 165

营气第十六 165

脉度第十七	167
营卫生会第十八	169
卷第五	173
病本第二十五	173
卷第六	175
决气第三十	175
肠胃第三十一	177
平人绝谷第三十二	178
海论第三十三	179
五乱第三十四	182
五癰津液别第三十六	183
阴阳清浊第四十	185
卷第七	186
阴阳系日月第四十一	186
淫邪发梦第四十三	188
顺气一日分为四时第四十四	190
卷第八	192
论勇第五十	192
天年第五十四	195
五味第五十六	197
卷第九	200
贼风第五十八	200
卫气失常第五十九	202
五味论第六十三	203
卷第十	205
五音五味第六十五	205

百病始生第六十六	207
邪客第七十一	209
卷第十一	211
九宫八风第七十七	211
卷第十二	213
九针论第七十八	213
大惑论第八十	216

素问篇



卷第一



上古天真论篇第一

本篇要点

1. 说明养生的积极意义，能够在一定程度上预防疾病，还能延年益寿。
2. 指出科学养生的方法，应当是精神修养、饮食起居、环境气候等方面并重。
3. 说明肾气在人的生命旅程中的重要作用，并且这样的作用男女有别。
4. 结合上古真人、至人、圣人、贤人的养生之道来告诉人们真正的养生要诀。

原文

昔在黄帝，生而神灵，弱而能言，幼而徇齐，长而敦敏，成而登天。

乃问于天师曰：余闻上古之人，春秋皆度百岁而动作不衰；今时之人，年半百而动作皆衰，时世异耶？人将失之耶？

岐伯对曰：上古之人，其知道者，法于阴阳，和于术数，饮食有节，起居有常，不妄作劳，故能形与神俱，而尽其天年，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，以耗散其真，不知持满，不时御神，务快其心，逆于生乐，起居无节，故半百而衰也。

夫上古圣人之教下也，皆谓之虚邪贼风，避之有时，恬淡虚无，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。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，故合于道。所以能年皆度百岁而动作不衰者，以其德全不危也。

译文

过去的轩辕黄帝，生来就十分聪颖，幼小时就很善言辞，年少时便对事物有着敏锐的洞察力，稍长，敦厚而睿智，成年之时就登上天子之位。

黄帝问天师岐伯：我听说上古时候的人，都能活到百岁以上，而行动没有衰老之态；现在的人，往往刚过五十岁就行动不利索了。这是由于时世变迁的缘故呢，还是人们不注意养生造成的？

岐伯答：上古时代的人，那些懂得养生之道的，能效法天地阴阳变化的法则，用合适的养生方法来调和身体，饮食有节制，作息规律，不过度劳心劳力，因此能使形神合一，享尽天年，超过百岁才离开人世。现在的人就不一样了，把酒当作饮料，把散乱放纵的生活当成习惯，醉酒后肆意行房，在放纵情欲中耗尽了精气，耗散了真元，不懂得保持体内精气的充沛，不能有节制地运用精神，贪求一时的欢快，背离了真正的养生之道，起居作息毫无规律，所以到半百之年便呈衰老之态了。

上古圣人教导人们时，都讲到对虚邪贼风等致病因素要及时避开，心情要清静安闲，排除杂念妄想，使体内真气畅通，精神安守于内，疾病就无从发生。所以，上古时人们都神志安闲，清心寡欲，心境安定没有焦虑，身体劳作却不感到疲倦，真气平和顺畅，人人都能朝着自己想要的方向努力而满足自己的愿望。因而，人们无论吃什么都美味，穿什么都舒适，对周围的风俗习惯也是喜闻乐见，不过分关注彼此地位的高低，人们都很朴实。因此，不正当的嗜好和欲求不会引起他们的注意，淫邪的东西不能够迷惑他们的心志。无论愚笨或聪明，贤能或无才，都不会因为外界事物的变化而心存焦虑，符合养生之道。他们之所以能够年过百岁而动作不显得衰老，就是因为他们有完备的养生之道而不被邪气侵害的缘故。

原文

帝曰：人年老而无子者，材力尽邪？将天数然也？

岐伯曰：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，发鬓颁白；七八，肝气衰，筋不能动；八八，天癸竭，精少，肾藏衰，形体皆极，则齿发去。肾者主水，受五藏六府之精而藏之，故五藏盛，乃能泻。今五藏皆衰，筋骨解堕，天癸尽矣，故发鬓白，身体重，行步不正，而无子耳。

译文

黄帝问：人年老后就不能生育子女了，是因为精力衰竭的缘故呢，还是自然生长发育的规律使然呢？

岐伯答：女子到了七岁，肾气开始充盛，乳齿更换，头发旺长；十四岁时，天癸产生，任脉通畅，冲脉旺盛，月经按时来潮，能够生育了；到了二十一岁，肾气充盈，长出智齿，身体发育成熟；二十八岁时，筋骨强健有力，头发生长达到最茂盛的阶段，身体最为强健；到了三十五岁，阳明经脉气血逐渐衰弱，面部开始憔悴，开始掉头发；四十二岁，三阳经脉从头面部开始转衰，面部憔悴无华，头发开始变白；到了四十九岁，任脉气血虚弱，冲脉气血衰少，天癸随之枯竭，经闭，形体衰老，所以不能再生育了。

男子到了八岁，肾气变得充实，毛发开始长长，乳齿也更换了。十六岁时，肾气旺盛，天癸产生，精气满溢而能外泄，此时男女交合，能够生育子女；到了二十四岁，肾气充盈，筋骨强健，长出智齿，身体发育成熟；三十

二岁时，筋骨丰隆强劲，肌肉丰满健壮；到了四十岁，肾气由盛转衰，头发开始脱落，牙齿开始松动；四十八岁时，上部阳气逐渐衰竭，面色憔悴，发鬓变白；到了五十六岁，肝气衰微，筋脉迟滞，不能活动自如；六十四岁的时候，天癸枯竭，精气衰竭，肾脏衰虚，身体全面衰退，牙齿、头发都脱落了。肾脏主水，接受五脏六腑的精气而加以贮藏，脏腑旺盛，肾脏才能排出精液。现在年老了，五脏皆衰，筋骨无力，天癸枯竭，所以鬓发变白，身体沉重，行走不稳，也不能再生育子女了。

原文

帝曰：有其年已老而有子者，何也？

岐伯曰：此其天寿过度，气脉常通，而肾气有余也。此虽有子，男不过尽八八，女不过尽七七，而天地之精气皆竭矣。

帝曰：夫道者，年皆百数，能有子乎？

岐伯曰：夫道者，能却老而全形，身年虽寿，能生子也。

黄帝曰：余闻上古有真人者，提挈天地，把握阴阳，呼吸精气，独立守神，肌肉若一，故能寿敝天地，无有终时，此其道生。

中古之时，有至人者，淳德全道，和于阴阳，调于四时，去世离俗，积精全神，游行天地之间，视听八达之外，此盖益其寿命而强者也，亦归于真人。

其次有圣人者，处天地之和，从八风之理，适嗜欲于世俗之间，无恚嗔之心，行不欲离于世，被服章，举不欲观于俗，外不劳形于事，内无思想之患，以恬愉为务，以自得为功，形体不敝，精神不散，亦可以百数。

其次有贤人者，法则天地，象似日月，辨列星辰，逆从阴阳，分别四时，将从上古合同于道，亦可使益寿而有极时。

译文

黄帝问：有的人年迈却仍能生育，是什么原因呢？

岐伯答：这是由于他们先天禀赋超过常人，气血精脉畅通，肾气充盈有

余。这些人虽然有生育能力，但男子一般不超过六十四岁，女子不超过四十九岁，精气还是会枯竭的。

黄帝问：那些精于养生之道的人能活一百多岁，那个时候还能生育子女吗？

岐伯答：这些善于养生的人能够推迟衰老而保全形体，即使年纪很大，仍然能够生育子女。



黄帝说：我听说上古时代有修养境界高的真人，掌握了天地运化之道，阴阳消长的法则，呼吸吐纳以养其精气，超然独处而精神内守，使筋骨肌肉与整个身体达到高度的协调，所以能与天地同寿，没有终了之时，这就是他们修道养生的结果。

中古时代，有修养很高的至人，敦厚淳朴，深知养生之道，能和调于阴阳四时的变化，远离世俗纷扰，积蓄精力，保全神气，畅游于广阔的天地之间，见闻广及八荒之外。这些都能使他们延年益寿身体强壮，这种人也可以归属真人的行列。

其次还有被称为圣人的人，安处于天地平和之气，能够顺应气候变化，在纷纭的世俗之间从来没有愤怒怨恨之心，行为也不脱离世俗，穿着装饰普通纹彩的衣服，但举止并不仿效世俗之人，在外不使形体为琐事而劳累，在内也没有过分的思想负担，追求恬静快乐，把怡然自得当成自己的收获，身体不衰惫，精神不耗散，也可以活到百岁。

再有被称为贤人的人，他们依据天地变化、日月盈亏隐现、星辰位置转移之道，顺应阴阳消长，适应四时的变迁，追随上古真人以求符合养生之道，这样也能延年益寿，但也有终结的时候。