

从阴阳五行到象数思维，从天人关系到脏腑精气，从生理病理到诊疗养生，为您系统解读《内经》医学。

金光亮 著

黄帝医道



——
中医基本原理解读



人民军医出版社
PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

黄帝医道



可读性：语言通俗，以常识解读中医概念
学术性：探求真谛，据内经阐发医学原理
系统性：全面细致，详析内经之医学体系
逻辑性：讲求逻辑，论理严谨且言必有据



策划编辑 严雪梅
封面设计 bp 柏平工作室
编辑邮箱 pmmpyxm@163.com
QQ 2690529245

ISBN 978-7-5091-7296-4



9 787509 172964 >

销售分类：中医

定价：58.00元

黄帝医道

——中医基本原理解读

金光亮 著



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

北京

图书在版编目 (CIP) 数据

黄帝医道：中医基本原理解读 / 金光亮著. —北京：人民军医出版社，2014.3
ISBN 978-7-5091-7296-4

I. ①黄… II. ①金… III. ①《内经》—通俗读物 IV. ①R221-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 015637 号

策划编辑：严雪梅 文字编辑：莫婷婷 李 昆 责任审读：赵晶辉

出版发行：人民军医出版社

经销：新华书店

通信地址：北京市 100036 信箱 188 分箱 邮编：100036

质量反馈电话：(010) 51927290；(010) 51927283

邮购电话：(010) 51927252

策划编辑电话：(010) 51927300—8072

网址：www.pmmp.com.cn

印刷：北京天宇星印刷厂 装订：京兰装订有限公司

开本：710mm × 1010mm 1/16

印张：31.5 字数：537 千字

版、印次：2014 年 3 月第 1 版第 1 次印刷

印数：0001—3000

定价：58.00 元

版权所有 侵权必究

购买本社图书，凡有缺、倒、脱页者，本社负责调换

谨以此书献给恩师：

湖北中医药大学田玉美教授

暨

已故北京中医药大学程士德教授



题 记

善言天者，必有验于人；善言古者，必有合于今。

《素问·举痛论》

作者心悟：研究天地自然，应有助人类发展；学习古代文献，当回应时代需求。这也是今天学习《内经》应有的态度。

夫为医者，在读医书耳。读而不能为医者有矣，未有不读而能为医者也。不读医书，又非世业，杀人尤毒于挺刃。

史崧《灵枢经·叙》

作者心悟：医道攸关生命，故为医须多读书。若“不念思求经旨，以演其所知，各承家技，始终顺旧”（张仲景语），则无异于庸医，以至于杀人而不自知。

故不溯其原，则无以得古人立法之意；不穷其流，则何以知后世变法之弊？

杨继洲《针灸大成·诸家得失策》

作者心悟：读书当读经典，穷理必溯其源。不深读《内经》，则难掌医理之源、悟中医之秘！



序

《黄帝内经》(简称《内经》)是中医学的第一部经典大作,在中医学发展史上,其学术地位是无可比拟的。然近代以来,力主禁毁者有之,痛批其阻碍中医发展者有之,而半个多世纪的“现代化”研究、改造中医的实践,虽有说者宣扬成绩斐然,但中医界却不得不面临概念异化、理论破碎、临床失范的境地,使人大有《内经》学术体系渐为瓦解之虞。诚然,《内经》并非“字字珠玑”,医者亦不必如信徒朝圣,但《内经》为中医制定了基本概念,建构了理论规范和临床方法体系,成为“医家之宗”的历史作用是毋庸置疑的。由于中国文化和传统科学“经典引申式”的学术贯通发展方式,虽历二千余年,中医的概念、理论和临床方法,仍源流承继,内涵未变。有人说这是自我封闭,是落后的原因,我却认为此乃固有特点、自身发展规律。须知中医学本非纯粹的自然科学,它“自有立脚点”(恽铁樵),即自身的医学原理。“概念异化”等教训说明,正确学习和深入理解中医理论,必须认真研读中医经典著作,获取真知,避免被“西化”的中医知识引入歧途。

我与金光亮教授,既系同门,又是同事,均师从程士德先生,在北京中医药大学内经教研室任教。长期相处,甚为相知。他好学善悟,精思求真,在《内经》理论研究上颇多心得,多年的教学、科研和临床实践,又使他渐入融会贯通境界,《黄帝医道》则是他苦心钻研的成果。此书从《内经》溯本求源,探讨中医理论的内涵真义,又重视理论的系统性,有矫正中医概念异化、理论破碎之义,对于中医发展亦是一份贡献,无论对中医教学、科研,还是临床,都有启发和参考意义,故愿为推荐,不妨一读。

原中华中医药学会内经专业委员会副主任委员
北京中医药大学内经教研室主任、教授、博士生导师

烟建华

2013年5月30日



前言

《黄帝内经》成书于西汉末年，是我国现存医学文献中最早的一部经典。现存的《内经》包括两部分，即《素问》和《灵枢》，都是古代医学论文的汇编，各有 81 篇。其中《素问》大致可分成 3 部分：第一是汉代已经存在的原始部分，也是其核心部分。第二是唐代王冰在整理时加入的部分，共有 7 篇，均以“某大论”命名，习称“七篇大论”。此部分虽非《素问》原始部分，但其成篇较早，大致在东汉以前^①，且其内容对医学理论，特别是病机、治则治法等方面有较多发挥，对后世中医学理论也有很大的影响，素来被视作《内经》的内容来学习和研究。第三是《刺法论》和《本病论》两篇。此二篇被认为是唐宋间的伪作^①，《新校正》称其“辞理鄙陋，无足取者”。相对而言，《灵枢》在流传过程中，虽屡经改名乃至失传，但最终还是以比较完整的形式保存至今。本书所论《内经》医学理论，即是依据《灵枢》及《素问》的第一、第二方面的内容。

就中医学的内容而言，自古有“医术”和“医道”之分。“医术”是指临床技术，如用药经验、针刺操作方法等；“医道”是指医学思想和理论观点等。本书主要讨论《内经》的医学概念、思想和理论等内容，详于“道”而略于“术”，因此名为“黄帝医道”。

为了使读者比较全面而准确地了解《内经》的医学思想、把握其理论体系，本书拟讨论以下内容。

第一章 阴阳之道：精气、阴阳、五行学说，是中国古代哲学中具有代表性的

^① 任应秋，刘长林.《内经》研究论丛·《黄帝内经》研究十讲. 武汉：湖北人民出版社，1982：16，20

理论，也是形成《内经》医学理论的重要哲学基础，甚至某些中医学概念直接来源于这些古代哲学中，成为中医学理论不可缺少的内容。要真正理解中医学原理，必须要懂得精气、阴阳和五行学说的基本概念和内容。因此，本书将这一内容列为第一章。在精气、阴阳、五行学说中，精气是阴阳、五行的基础，主要回答组成宇宙、自然以及人体的本质是什么的命题，而阴阳、五行学说，则主要描述精气的不同性质和运动规律，借以解释宇宙、自然及人体的发生、发展和运动规律，以及自然界各种事物、人体各种结构、自然与人体各部分之间的相互关系。在这三种古代哲学理论中，阴阳学说是代表，尤其对《内经》医学理论具有重要的意义，因此本章以“阴阳之道”命名。

第二章天人之道：包括《内经》在内的中国古代文献中，“天”或“天地”的主要含义就是自然界，准确地说，就是人所生存的自然环境。《内经》医学理论的一个重要特点，当然也是中医学理论的重要特点，就是特别重视天人关系。其总是将人放在自然环境中来考察，认为自然环境的变化，时时刻刻影响着人的生命活动。由此，形成了现代所说的中医学基本特点之一——整体观念。在《内经》医学理论中，天人关系是必须讨论的内容。

第三章象数之道：象数，是中国古人认识事物本质、运动规律以及相互关系的重要思维方法，也是形成《内经》医学理论的重要思维工具。无论在《内经》中，还是在后世乃至现代中医学中，象数思维的方法以及由其方法形成的概念、观点比比皆是。因此，不了解象数思维方法的原理，也就很难真正读懂《内经》医学、读懂中医；同样，不懂得象数思维方法的中医师，也永远不可能成为“大医”。由此，本书列专章进行讨论。

以上三章，主要讨论《内经》医学理论的哲学基础、思维方法等内容，从第四章开始，进入医学理论内容的讨论。

第四章生命之道：对于医学而言，生命活动的基本结构、生理活动规律和特点，是其基础。简单地说，不知道人体内部五脏六腑的结构和生理，就无法认识人的疾病，诊治疾病等的理论与技术也就无从谈起。因此，作为医学学科的基础，本章主要讨论《内经》医学理论有关生命基本结构和活动规律的内容，包括五脏六腑、精气神等。

第五章疾病之道（上）、第六章疾病之道（下）、第七章诊病之道、第八章治病之道（上）、第九章治病之道（下）：医学学科的目标，是研究和解决人类疾病问题。要想解决疾病，首先需要研究疾病的发生、发展和变化的规律，即所谓病

因病机理论，然后是疾病的诊断，最后是如何治疗疾病。本书用五章的篇幅，分别讨论《内经》医学理论中这三方面的内容。由于“疾病之道”与“治病之道”的内容非常丰富，故将它们各分上、下两章讨论。

第十章养生之道：通过诊治疾病，使人体从异常状态恢复到正常，只是医学学科的一般目标，并非最高目标。医学的最高目标不是患病后如何治疗，而是如何使人不生病，即预防疾病，也就是“养生”。《内经》有关养生的观点及其原则、方法，无论是从医学观念的角度，还是从医学实践的角度，无论是对于过去，还是对于现代和未来的人类健康，都具有重要意义。养生之道，也是《内经》理论的重要内容之一，因此专章讨论。

另外，《内经》还有两大内容，一是经络学说，二是运气学说。关于前者，一是由于其相对独立，且更多地与针灸治疗相关，二是对其一些问题，尚无满意的解决方法。因此，本书暂缺“经络之道”的内容。关于运气学说，其实质是以阴阳五行学说为工具，研究与医学相关的气象变化规律，并非医学理论的内容。对于以论述《内经》医学理论为核心的本书而言，并非讨论运气学说合适的场合。

在本书的撰写及出版过程中，得到了北京中医药大学郭霞珍教授的热情帮助；烟建华教授曾提出宝贵意见，并欣然作序；北京中医药大学中医基础理论系内经教研室韩晶杰、禄颖等老师及 2005 级七年制王丽娟同学，也在查阅文献等方面给予许多帮助，在此一并致谢。由于本人学识所限，书中可能会有不当甚至错误的地方，衷心希望读者指正，以共同贡献于《内经》学术的发展。

欢迎读者通过本书的新浪博客（<http://blog.sina.com.cn/huangdiyidao>）提出建议和意见。

金光亮

2013 年 5 月 1 日



编写说明

1. 本书所引《素问》原文及王冰、新校正注语，出自明代顾从德翻刻宋本，人民卫生出版社 1956 年影印第 1 版；《灵枢》原文，出自明代赵府居敬堂刊本，人民卫生出版社 1956 年断句缩影第 1 版。

2. 为方便阅读，书中所引《内经》原文及注家的注语，均改作简体字。对于个别特殊的字，则根据其含义决定是否更改。如“藏”“府”二字，若文中含义是指五脏六腑，则直接改作“脏”“腑”；若非指脏腑的含义，或者不能确定是否指脏腑含义者，则不做改动。如《素问·阴阳应象大论》的“神明之府”的“府”，仍作“府”；“藏象”一词，仍遵从习惯不做改动。

3. 过去的中医文献中，“症”“证”等词的使用比较混乱。为了避免误解，本书遵从《中医症状鉴别诊断学》（姚乃礼主编，人民卫生出版社，2001 年第 2 版）所做的规定，以“证”字表示证候，以“症”字表示症状包括体征。另外，“病”“病症”“病证”等词均表示疾病的概念，而非症状或证候之义。但所引用的注家文献，则均遵原文献的用法，未必按此规定。

4. 本书引用的文献，均在页脚列出详细出处。但诸如《说文》《易经》等众所周知的古代文献，不再专门列出。另外，下面所列的《内经》注家，由于广为人知，在本书中引用次数较多，也不再逐一说明。其中，除《太素》和《类经》将在文中提示其具体章节之外，其他注家均仅提出姓名（如马蒔、吴崑等）或书名（如《灵枢经校释》），必要时提出所注的《内经》篇名。

（1）杨上善著，萧延平校正. 黄帝内经太素（简称《太素》）. 人民卫生出版社，1955

（2）马蒔. 黄帝内经素问注证发微. 科学技术文献出版社，1999

- (3) 马莒. 黄帝内经灵枢经注证发微. 人民卫生出版社, 1994
- (4) 张介宾. 类经. 人民卫生出版社, 1965
- (5) 吴崑. 内经素问吴注. 山东科学技术出版社, 1984
- (6) 张志聪. 黄帝内经素问集注. 上海科技出版社, 1959
- (7) 张志聪. 黄帝内经灵枢集注. 上海卫生出版社, 1957
- (8) 姚止庵. 素问经注节解. 人民卫生出版社, 1963
- (9) 河北医学院. 灵枢经校释(上、下册). 人民卫生出版社, 1982
- (10) 丹波元简. 素问识. 人民卫生出版社, 1955
- (11) 丹波元简. 聿修堂医书选·灵枢识. 人民卫生出版社, 1984



目 录

导论 关于《内经》医学的内容、价值与学习方法	1
第一章 阴阳之道	9
——构筑中医大厦的基石：功过相伴，毁誉并存	9
第一节 气与精气学说	11
一、“气”概念的形成	11
二、精气学说的主要内容	12
三、气机与气化	16
第二节 阴阳与阴阳学说	18
一、阴阳概念的源流	18
二、阴阳学说的主要观点	20
第三节 五行与五行学说	29
一、五行概念的沿革	30
二、五行学说的主要观点	31
第四节 气、阴阳、五行学说的价值	42
第二章 天人之道	50
——浸透中医理论的灵魂：辉煌过去，期待未来	50
第一节 天与地	50
一、天地的概念	50
二、《内经》的天地	51



第二节 天人关系	55
一、天人关系的基本观点	55
二、天人相应思想的基本内容	56
三、天人相应与天人相感	63
第三节 天人关系的应用	63
第四节 天人相应思想的价值与研究	68
一、天人相应思想的价值	68
二、天人相应思想的研究思路	69
第三章 象数之道	71
——启迪中医思维的妙法：其是其所，唯依实践	71
第一节 象与数	72
一、《内经》的“象”	72
二、《内经》的“数”	74
三、象与数的关系	76
第二节 象数思维	77
一、象数思维的形成	77
二、象数思维的过程	78
三、象数思维的特点	82
第三节 象数思维的应用及其原则	83
一、象数思维在《内经》中的应用	83
二、象数思维方法的应用原则	90
第四章 生命之道	92
——精气流行即是生命：聚成脏腑，动为神机	92
第一节 生命的产生与过程	92
第二节 生命的结构	98
第三节 脏腑	101
一、脏腑的概念与分类	101
二、脏腑的阴阳五行属性	105
三、脏腑功能	108



四、五脏特性	131
五、脏腑及其与形体、器官的关系	140
第四节 精气神	144
一、气	144
二、精	161
三、神	165
四、形、精气与神的关系	173
第五章 疾病之道（上）	178
——病乃生命异常：内生外源，过用即病	178
第一节 病因	178
一、《内经》之“邪”	178
二、病因分类	189
三、各种病因的性质与致病特点	191
四、内生五邪与痰饮、瘀血	221
第二节 发病原理	230
一、外感病发病原理	230
二、内伤病发病原理	234
三、发病形式	236
第六章 疾病之道（下）	238
——病机三位一体：阴阳失调，邪正盛衰，气的失常	238
第一节 病机	238
一、总病机	239
二、系统病机	249
三、疾病病机	259
四、症状病机	269
五、时间病机	281
六、病机十九条	284
七、病因、病机、病症与症状的关系	289
第二节 病传	291



一、病传的一般规律	291
二、不同疾病的传变规律	293

第七章 诊病之道

296

——诊察判断相合为一：司外揣内，司内揣外	296
----------------------------	-----

第一节 诊病原理

297

第二节 诊病原则

300

一、以我知彼	301
二、必察上下	303
三、参合行之	305

第三节 诊病要求

308

一、坐起有常	308
二、虚静为保	310
三、常以平旦	311

第四节 诊病方法

311

一、望诊	312
二、闻诊	320
三、问诊	321
四、切诊	322

第五节 断病法则

335

一、先别阴阳	335
二、五决为纪	337

第六节 断病方法

338

一、病证诊断	338
二、病证鉴别诊断	340
三、证候分类方法	342
四、证候诊断	346

第七节 预后判断

350

一、预后善恶的一般特点	350
二、具体病症的预后分析	353



第八章 治病之道（上）	357
——调动生命之能：遵思想，循思路，守原则，选方法	357
第一节 治疗思想	357
一、疾病可治	358
二、病患为本	359
三、化不可代	362
第二节 治疗思路	363
一、对症治疗	364
二、辨病治疗	365
三、辨证论治	366
第三节 治疗原则	371
一、治病求本	371
二、病治相宜	375
三、早遏其路	378
四、三因制宜	380
第四节 治疗方法	390
一、正治反治	391
二、五郁治法	400
第九章 治病之道（下）	407
——启发生命之机：讲究策略，组合手段	407
第一节 治疗策略	407
一、标本缓急先后	409
二、因势利导	414
三、阳病治阴，阴病治阳	421
第二节 治疗手段	426
一、药物疗法	427
二、针灸疗法	438
三、心理疗法	449
四、其他疗法	452