

《黃帝內經》 自學百日通

主 編 張湖德 王鉄民 曹启富



昔在黃帝，生而神靈，弱而能言，幼而徇齊，長而敦敏，成而登天。乃問於天師曰：余聞上古之人，春秋皆度百歲，而動作不衰；今時之人，年半百而動作皆衰者，時世異耶，人將失之耶。岐伯對曰：上古之人，其知道者，法於陰陽，和於術數，食飲有節，起居有常，不妄作勞，故能形與神俱，而盡終其天年，度百歲乃去。今時之人不然也，以酒為漿，以妄為常，醉以入房，以欲竭其精，以耗散



人民軍醫出版社
PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS



《黄帝内经》

自学百日通

主 编 张湖德 王铁民 曹启富

副主编 张煜 任晓燕 杨风玲 高 璇

编 者 邵玉京 宋一川 陈超 刘 晗

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

於天师曰：余闻上古之人，春秋皆度

百歲，而動作不衰；今時之人，年半

百而動作皆衰者，時世異耶，人將失

之耶。岐伯對曰：上古之人，其知道

者，法於陰陽，和於術數，食飲有

節，起居有常，不妄作勞，故能形體

不勞，氣血不衰，百歲乃已。



人民軍醫出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

北 京

图书在版编目 (CIP) 数据

《黄帝内经》自学百日通/张湖德, 王铁民, 曹启富主编. —北京: 人民军医出版社, 2014. 4

ISBN 978-7-5091-7403-6

I. ①黄… II. ①张… ②王… ③曹… 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 042452 号

策划编辑: 焦健姿 文字编辑: 单联喆 责任审读: 谢秀英
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) 51927271
网址: [www. pmmp. com. cn](http://www.pmmp.com.cn)

印、装: 京南印刷厂
开本: 787mm×1092mm 1/16
印张: 17 字数: 420 千字
版、印次: 2014 年 4 月第 1 版第 1 次印刷
印数: 0001—4000
定价: 39.80 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



内容提要

《黄帝内经》(以下简称《内经》)既是中医学宝库中现存的一部最古老的光辉巨著,也是中华民族传统文化中的瑰宝。但因“其文简,其意博,其理奥,其趣深”,加之年代久远,又非成于一时、一地、一人之手等,而使众多学者望之兴叹、敬而生畏,故医者有“《黄帝内经》是中医学的珠穆朗玛峰”的感叹。有鉴于此,我们根据长期积累的教学实践经验和临床体会,本着对《内经》探赜索隐、钩深致远、深入浅出、阐发经旨的宗旨,编成此书。本书突出了以自学为主的特点,本着学宗原著的要求,除上篇“概论”外,其余8章内容着重对精选经文(60余篇)的重点、难点、疑点,以及要求读者必须掌握的基本理论及其运用要点,进行了深入浅出的讲解。每章前冠有“概说”,扼要介绍本章内容要旨,给读者以开门见山之感。每篇经文之后均有注释、语译、讨论等内容,博而不杂、约而不漏。若学者潜心研习,神而明之,乃可无师自通矣。



主编简介

张湖德，北京中医药大学毕业，留校后从事《黄帝内经》的教学与科研工作，讲授《内经》课时数达4000多学时，曾主编四十多部有关《黄帝内经》的著作，如《〈黄帝内经〉养生大全》，《〈黄帝内经〉补法治疗大典》，《〈黄帝内经〉养生宝典》，《〈黄帝内经〉抗衰老秘诀》，《〈内经〉与养生》等，是国内不可多得的研究《黄帝内经》专家。现任中央人民广播电台医学顾问，解放军卫生音像出版社特聘专家。

王铁民，北京中医药大学博士毕业，现任青岛静康医院院长，著名中西医结合肾病专家，对《内经》有很高的造诣，主编中医著作二十多部，发表论文三十多篇。

曹启富，中日友好医院主任医师、教授、硕士研究生导师，擅长心脏血管疾病的诊治，对《黄帝内经》的研究很深入，曾主编二十多部著作，发表论文二十多篇。



目 录

1~11 日

1~2 日

3 日

4 日

5~7 日

8~10 日

上部 概论 /1

第 1 章 学习中医必学《黄帝内经》 /2

一、《黄帝内经》是“医家之宗” /2

二、《黄帝内经》奠定了中医学的理论基础 /2

三、健康与长寿要从学习《黄帝内经》入手 /3

第 2 章 《黄帝内经》理论体系的形成 /5

一、理论体系的萌芽 /5

二、理论体系形成的基础 /5

第 3 章 《黄帝内经》的成书及相关命名含义 /8

第 4 章 《黄帝内经》理论体系的基本学术思想 /10

第一节 “气”是构成万物的根源 /10

第二节 生命的唯物观 /12

第三节 整体调控观 /13

一、生命的对立统一观 /13

二、控制是生命活动的基本特点 /14

三、人与自然的整体调整 /15

第 5 章 《黄帝内经》理论体系的主要内容 /16

第一节 摄生学说 /16

第二节 阴阳五行学说 /17

第三节 藏象学说 /18

第四节 经络学说 /21

一、经络学说的现代认识 /21

二、经络是中医理论的重要组成部分 /23

11 日

12~99 日

12~20 日

12~16 日

17~20 日

21~26 日

第五节 病因病机学说	/25
一、病因	/25
二、病机	/25
三、发病	/26
第六节 病证学说	/28
第七节 诊法学说	/29
第八节 论治学说	/30
一、强调人与外在环境统一	/30
二、重视人的整体性	/35
三、因人施治	/37
第6章 怎样学好《黄帝内经》	/40
一、明确目的、抓住重点	/40
二、利用工具书、明确音读字义	/40
三、前后联系、系统理解《黄帝内经》理论	/41
四、参考《黄帝内经》的主要注家和注本	/41
下部 各论	/47
第7章 养生学说	/48
第一节 上古天真论篇第一	/48
一、概说	/48
二、养生之道与健康长寿	/49
三、真气是人体生长发育生殖的根本	/53
四、养生程度不同，寿命亦异	/56
第二节 四气调神大论篇第二	/60
一、概说	/60
二、顺四时调养五脏神志	/61
三、人应天地生气不竭	/67
四、四时阴阳，从之则生，逆之则死	/69
第8章 阴阳五行学说	/73
一、概说	/73
二、阴阳的基本概念	/74
三、阴阳的运动规律	/76

	四、“四时五脏阴阳”的理论	/82
	五、阴阳的病理及调治的方法	/89
	六、临床诊治取法于阴阳	/94
27~43 日	第 9 章 脏象学说	/99
27~29 日	第一节 灵兰秘典论篇第八	/99
	一、概说	/99
	二、十二脏的相使、贵贱	/99
	三、精光之道，大圣之业，藏于灵兰以传保	/101
30~32 日	第二节 五脏别论篇第二十一	/103
	一、概说	/103
	二、五脏、五腑、奇恒之府的分类及其相互关系	/104
	三、寸口脉诊病的原理和注意事项	/107
33~35 日	第三节 决气第三十	/110
	一、概说	/110
	二、六气的概念、生成和功能	/110
	三、六气的病变	/111
	四、六气以水谷与胃为大海	/112
36~38 日	第四节 本神第八	/113
	一、概说	/113
	二、精神活动的产生、概念及对养生的意义	/113
	三、情志内伤的病机及证候	/116
	四、五脏所藏不同虚实病证各异	/118
39~43 日	第五节 营卫生会第十八	/120
	一、概说	/120
	二、营卫之生成与运行	/121
	三、营卫与三焦	/124
44~56 日	第 10 章 经络学说	/129
44~47 日	第一节 经脉别论篇第二十一	/129
	一、概说	/129
	二、经脉变化与内外环境的关系	/130
	三、经脉与水谷精微的输布	/133
	四、经络盛衰的补泻法	/136

48~56 日

第二节 调经论篇第六十二	/140
一、概说	/140
二、调理经脉的重要意义	/140
三、五脏虚实病证及经脉调治原则	/142
四、经脉气血在虚实病变形成的作用	/147
五、气血虚实形成的原因	/149
六、阴阳虚实导致内外寒热的各种病变	/152
七、调治经脉虚实的原则、方法和针刺补泻	/153

57~74 日

57~64 日

第 11 章 病因病机学说	/158
第一节 生气通天论篇第三	/158
一、概说	/158
二、生命的本元禀受于天气	/159
三、顺时序邪不能害	/160
四、阳气的重要性	/161
五、阳气与阴精的相互关系	/167
六、阴精的来源化生于五味	/171

65~70 日

第二节 百病始生第六十六	/173
一、概说	/173
二、外感、内伤的病因及病位	/173
三、外感发病的机制	/174
四、外感病入内的传变规律	/175
五、积病的病因、病机和症状	/176
六、内伤病的病因、病机	/179
七、论治则	/180

71~74 日

第三节 至真要大论篇第七十四（节选）	/181
一、概说	/181
二、病机十九条	/182

75~89 日

75~78 日

第 12 章 病证	/189
第一节 热论篇第三十一	/189
一、概说	/189
二、热病的成因、症状、传变及治法	/190
三、热遗和食复的病机及治法	/195

79~82 日

四、两感病的症状和预后 /196

五、以夏至日划分温病与暑病 /198

第二节 评热病论第三十三 /200

一、概说 /200

二、阴阳交的病机、病证及预后 /200

三、风厥的病因、病证及治法 /203

四、劳风的病证及治疗 /204

五、肾风的病证与病机 /206

83~85 日

第三节 举痛论篇第三十九 /209

一、概说 /209

二、疼痛的病因、病机和病证 /210

三、“九气”为病的病机、病证 /214

86~89 日

第四节 痹论篇第四十三 /216

一、概说 /216

二、痹证的病因及分类 /216

三、诸痹的症状、病机、预后及针治大法 /218

四、营卫之气与痹证的关系 /221

90~95 日

第 13 章 诊法 /224

一、概说 /224

二、诊脉的时间与四诊合参的意义 /224

三、切脉、观色、察形、闻声、问病以决死生 /226

四、脉与四时阴阳相应 /231

五、论平脉辨证 /238

六、尺肤诊和各种脉象主病 /243

96~99 日

第 14 章 治则治法 /249

一、药物的性味功用、制方原则和治疗方法 /249

二、虚寒、虚热证的治疗及正确地食用五味 /252

三、制方立法 /255

100 日

参考资料：高等教育中医专业自学考试《内经》试题 /257



上部

概论 (I~II日)



一、《黄帝内经》是“医家之宗”

《黄帝内经》比较系统地阐述了中医的学术思想和理论原则。这些理论，不仅反映了我国古代医学的伟大成就，为保证人民健康，中华民族繁衍，作出了巨大贡献，而且奠定了中国医药学的发展基础，在中医学历史上所出现的许多著名的医学家和不少医学流派，从其学术思想和继承性来说，主要是在《黄帝内经》的理论基础上发展起来的。所以后世称本书为“医家之宗”。

《黄帝内经》的内容是很丰富的，它分别从阴阳五行、脏腑、经络、刺法、病因、诊法、治则、摄生等方面进行了系统的阐述，确立了一套比较系统的中医学理论体系。这套理论体系是古人在生活、生产的医学实践中，通过长期的观察，结合了当时自然科学的成就，并受当时的哲学思想影响而逐渐形成的。因此，《黄帝内经》中运用了古代哲学阴阳五行学说理论观点，并以人体内外相互联系、相互制约的整体观念，来阐述人体的生理活动、病理变化的规律以及诊断、治疗、用药等原则，把古代这种朴素的哲学思想贯穿于整个理论体系之中。

在《黄帝内经》的理论体系中，根据当时人们对人体生理、病理活动规律的认识，确立了以五脏为主体，外应四时气候变化、内与五脏、五官、筋骨、肌肉等相联系的五个生理、病理活动系统的“四时五脏阴阳”的藏象学说。并以正邪相搏的观点来阐述疾病的发生和变化，强调了正气在发病和疾病发展变化过程中的重要作用。在人与大自然息息相关的认识下，提出了六淫、七情、饮食、劳伤等疾病病因学说，创立了邪生于阳、邪生于阴的病因分类法。这种病因分类法，开辟了病因分类的先河外，成为外感、内伤疾病分类法的导源。《黄帝内经》还以藏象、经络学说的理论为基础，结合病因的性质、致病的特征，提出了脏腑经络病机的分证方法。这种脏腑经络的分证方法，为中医学的辨证论治，奠定了基础。上述这些理论内容，成为中医学理论体系的重要组成部分。反映出中医学理论体系的学术观点和理论原则。两千多年来，一直有效地指导着临床实践，被称为“医家之宗”。

二、《黄帝内经》奠定了中医学的理论基础

中医学理论体系的形成，以中医学经典医学文献《黄帝内经》一书的问世为标志。在《汉书·艺文志》所载医学书目之中首列《黄帝内经》，故《黄帝内经》成书于战国及秦汉时期，我国明清以来的学者多倾向于此说。《黄帝内经》总结了春秋、战国及秦汉时期的医疗经验和学术理论，并吸收了秦汉以前有关天文、历法、生物、地理、心理，以及哲学等多学科的重要成就，从而初步形成了中医学独特的理论体系。《黄帝内经》的成

书及其重大的理论贡献，从古至今一直成为中国医药学发展的理论基础和源泉，而且《黄帝内经》的某些理论或观点至今仍在卓有成效地指导着中医学的临床实践。

《黄帝内经》一书，包括《素问》81篇。其内容是以精气学说、阴阳五行学说为理论方法，以整体观念为主导思想，用以阐释人体内在生命活动的规律性、人体与内在环境（自然界、社会）的统一性，对人体的解剖形态、脏腑经络、生理病理，以及关于疾病的诊断和防治等各方面，都作了比较全面而系统的阐述，并对当时哲学领域中一系列重大问题，诸如气的概念、天人关系、形神关系等进行了深入探讨。如在形态方面，关于人体骨骼、血脉的长度、内脏器官的大小和容量等的记载，基本上是符合实际情况的，如食管与肠管的比例是1:35，现代解剖学则是1:37，两者非常接近；在生理学方面提出“心主血脉”，已认识到血液是在脉管内循环运动的，且对动静脉也有一定的认识。以上这些关于血液循环的认识比英国的哈维公元1638年（明·崇祯元年）所发现的血液循环要早1000多年。

可以看出，《黄帝内经》以医学内容为中心，把自然科学与哲学理论有机地结合起来，进行多学科的统一考察和研究，因而其中许多理论观点已经具有较高的水平，对当时的世界医学作出了重要贡献。特别是某些独特的理论认识，诸如“天人相应”的时间医学观点、人体脏腑多功能的系统认识，以及关于人体生理活动、病理变化的整体联系和相互影响等，直至今日，仍有其重要的研究和实用价值。

《黄帝内经》的成书年代和《周易》相近。《周易》是一部伟大的哲学巨著，纳入了先秦时期阴阳五行学说的精髓，而《黄帝内经》是以阴阳五行作为基础理论的，因此，《黄帝内经》与《周易》有着不可分割的“血缘”关系。

《黄帝内经》是中医理论的基础，《周易》的许多哲理、易理都渗入《黄帝内经》，而《黄帝内经》中的重要理论如阴阳五行学说、藏象学说、病机学说、气化学说等，皆导源于《周易》；故《周易》对中医理论的形成和发展起了重大的推动作用。因此说：《周易》是《黄帝内经》的源头活水，《黄帝内经》吸取了《周易》的精华，又创造性地发展了《周易》的理论，从而成为伟大的医学巨著，其中一些理论已经进行了升华，与《周易》交相辉映。由于《黄帝内经》充分地纳入了易理，并把它创造性地与医学相结合，使中医成为一门哲理水平很高的自然科学，有力地推动了中医学的发展和提高。中医之所以数千年不衰而不断发展，就是因为有着一套独特的理论体系，而这一套理论体系正扎根于《周易》这一丰厚的土壤之中。

三、健康与长寿要从学习《黄帝内经》入手

自古以来，人们把养生的理论和方法叫做“养生之道”。例如，中医学经典著作《黄帝内经》里说“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，而尽终其天年，度百岁乃去。”此处的“道”，就是养生之道。“道”是从一切具体事物中抽出来的自然法则或规律。若人们顺应这种规律，则可“长有

天命”，如果违背这种自然法则，则要早衰夭亡。这正如《黄帝内经》所阐明的：“余闻上古之人，春秋皆度百岁，而动作不衰；今时之人，年半百而动作皆衰者，时世异耶？人将失之耶？”从而指出了能否身体健康、益寿延年的关键，是在于人们是否能够懂得养生之道。上古时代的圣贤由于掌握养生之道，年纪到了100多岁，而形体、动作不显得衰老，但现在的一些人，因不注意养生，往往活不到50岁，形体就衰老了。当然，人不可能不死，但是可通过后天调养，逐渐增强体质，提高康复力、抗衰力，从而达到延年益寿的目的。

有关传统养生的理论和内容是极其丰富的，历代养生家由于各自的实践和体会不同，他们的养生之道在静神、动形、固精、调气、食养及药饵等方面各有侧重，各有所长。从学术流派来看，又有道家养生、医家养生、佛家养生和武术养生之分，都从不同角度阐述了养生的理论和方法，丰富了传统养生学的内容。

传统养生学在《黄帝内经》理论熏陶下，经过长期实践与经验积累，已形成了相对稳定的学科体系，并有相对独立的、丰富的理论与大量的、别具一格的手段。中医养生学的理论体系，是在《黄帝内经》五行、脏腑经络、气一元论、天人相应及整体恒动观等理论的指导下，提出了形神共养、协调阴阳、谨慎起居、和调脏腑、动静适宜、养气保精、气血通调、养正祛邪、综合调理、因人因地因时摄生诸原则。传统养生学所采取的养生手段与方法更是丰富多彩，别有特色，如调摄精神、气功与导引、针灸、按摩、推拿、食养与食疗、顺应自然、药养与药疗、日常养护与个体卫生等。这些传统养生方法，皆具备简、便、廉、验的特色，不仅为我国人民所喜爱，还远传世界各地，为全人类的保健事业作出了应有的贡献。

《黄帝内经》的基本思想是强身防病，强调正气作用，防微杜渐治大病；把握生命和健康的整体观念及辨证思想；重视心理因素，始终将社会和环境联系起来，去理解和对待人体的健康和疾病。这就是说，传统养生学既有自然科学的属性，又有社会科学属性，是自然科学和社会科学的综合产物。其自然科学属性，主要体现在养生是以人为研究中心，着重研究生命发生、发展变化的规律以及防病、防衰的方法；其社会科学属性，主要表现在社会环境不可避免地给人类带来影响，所以要从社会学角度进行考察研究。从内容上来看，传统养生涉及现代科学中预防医学、心理医学、行为科学、医学保健、天文学气象学、地理医学、社会医学等多学科领域，实际上它是多学科领域的综合，是当代生命科学中的实用学科。



《黄帝内经》的成编，开创了中医学的独特理论体系，奠定了中医学的发展基础。从其独特理论体系的内容中，来探讨她的思想方法和学术观点，研究她的理论系统和理论原则，对于深入理解和掌握中医理论，实现中医现代化，都具有极其重要的意义。

一、理论体系的萌芽

《黄帝内经》理论体系的萌芽，应当追溯到原始社会时期中医药的产生。当时的人们在与自然、疾病斗争的过程中，逐渐发现并累积起医药知识。《淮南子·修务训》就有“神农……尝百草之滋味，水泉之甘苦，令民知所避就。当此之时，一日而遇七十毒”的记载。《史记·补三皇本纪》也有“神农……始尝百草，始有医药”的类似记述。这虽是一种传说，神农也不是指一个人，而指的一个氏族时代，但却反映出劳动创造医药的情况。

医药是人们在与自然斗争的过程中产生的，是劳动创造了医药。但有了医药并不等于有了医药学，更不等于有了医药学的理论。医学理论，是在人们所掌握医药知识不断丰富的前提下，进一步探索人体生命活动的奥秘、疾病变化的现象和医药治疗的原理而形成的。逐渐认识到的片断医药理论基础上，在古代哲学思想指导下，经过了综合整理，从而形成了较为系统的理论体系。《黄帝内经》中所引证的上古经书如“上经”“下经”“阴阳从容”等，可能就是《黄帝内经》成编前医学理论的残迹。由此可见，《黄帝内经》理论体系，是由实践累积的医药经验，逐渐上升为片断的理论认识，再通过进一步地综合验证而形成的。

二、理论体系形成的基础

一般认为中医药理论体系的形成的时期在战国时代，其标志就是《黄帝内经》的成编。但从《黄帝内经》中所引证的前代医经来看，在战国以前，就已有不少有关医学理论方面的论述，直至《黄帝内经》成编，才开始形成了系统的理论体系。随着医药学术的发展，这一理论体系也就不断地得到丰富和充实。根据医药学术的发展规律，以及《黄帝内经》内容来推断，这一理论体系形成的客观基础归纳起来主要有四个方面。

(一) 对生命现象的长期观察

中医理论体系的形成，距今已有两千多年，限于当时历史条件和人们的知识水平，还不可能运用现代生物、化学、物理等科学知识，以及各种仪器来认识人体，探索生命的奥秘，只有从生活和自然变化中的人体生命活动现象上来了解、推论、认识人体生命

活动规律，这是一种很自然的方法。例如“藏象”这一名词的含义，可以充分说明这一点。“藏”与“脏”通。《正字通》说“藏者藏也”。脏即古藏字，后以脏为胸腹内诸器官之总称，故加“月（肉）”以与藏之区别。“象”，形状也，通称象。凡形于外者皆曰象，也就是征象或征兆的意思。所以唐·王冰在《素问·六节藏象论》中“藏象论何如？”句下注云：“象，谓所见于外，可阅者也。”这就明确指出了“象”，就是内在脏腑功能活动反映于外的征象。由此说明“藏象学说”就是在古代解剖学的基础上，联系其功能活动反映于外的征象，从而据“象”来探索脏腑功能活动规律的学说。通过“藏象”的含义，就可以充分说明对生命现象的长期观察，是形成中医学理论体系的主要基础之一。

中医学的这种通过外在现象来推论生命活动规律的方法，主要是以自然变化，以及精神情志活动等作为信息，这些信息作用于人体后所反映出来的现象，再通过正常与异常的反复对比、分析，从而推论出生命活动的规律和病理变化的机制。正是由于中医理论是用这种观察现象的方法得出的，因而把自然现象与人的生命现象统一起来，把人体的精神情志活动与人体的脏腑功能活动结合起来，从而形成了一个人与自然的统一整体。毫无疑问，用这种观察方法所得出的结论是有其科学根据的，特别是对活着的生命体来说，是有其独特之处的。同时这种从宏观方面、从整体方面来认识人体生命活动的方法，正是中医理论体系具有的独特性。

（二）医疗实践的反复验证

实践是检验真理的唯一标准。医疗实践的反复验证，是《黄帝内经》理论体系的又一基础。任何一门学科的理论，都不是而且不可能由某个人的闭门造车、凭空想象而来，而是有其一定实践根据的。中医学当然也不例外，在其理论产生的过程中，必然经历着一个长期的认识、实践、再认识、再实践的反复过程。只有经过这样渐进的过程，才能由局部到整体，由简单到复杂，由片面到全面，形成比较系统的理论体系。

观察与推理并不等于主观想象。古代人们在长期生活实践中，观察到某些不同的生理现象和病理反映，与某些脏腑的正常或异常的功能活动有关，而某些脏腑功能的正常或异常变化，又常常在体表的某些部位出现特殊的反映。上述这些通过观察得到的现象，就成为理论推理的基础，然后通过临床的反复验证，进一步加以证实。

例如，气候反常变化，人体感受风寒，就会出现恶寒发热，鼻塞咳嗽，气逆喘息等病理反映，通过这些病理表现推论到在正常情况下，人体的肺脏与皮毛、鼻等具有内在生理上的联系。但这一推理是否正确，还须实践的验证。临床用宣肺发汗的方法，就能使这些病理现象消除，这既证实肺与皮毛、鼻等在内联系的理论是正确的以外，又说明了四时气候的反常，有可能成为致病的因素。在病因学说中，六淫致病的理论，也是这样形成的，又如房事过度，或某种原因导致滑精，病后所出现的头晕、记忆力减退、腰酸软等异常现象，通过禁绝房事，或用补肾的方法后，病情得到缓解经过实践反复验证，从而得出肾有藏精的功能，以及肾精与骨髓之间具有内在联系。

总之，在长期的生活实践和大量的临床实践中，人们通过对生理现象、病理现象、