

TUJIE HUANGDINEIJING

经典图解 畅销版

一次完全读懂国学经典

经典图解版

《图解经典》编辑部 编著

经络图

奇经八脉，十二正经



图解黄帝内经

中国养生第一书

任脉

阴脉之海，总任诸阴



任脉是奇经八脉之一，行于胸腹正中，上抵咽喉，具有调节全身诸阴经气的作用。

医易同源

天人合一，天人一理，易具医之理，医得易之用。

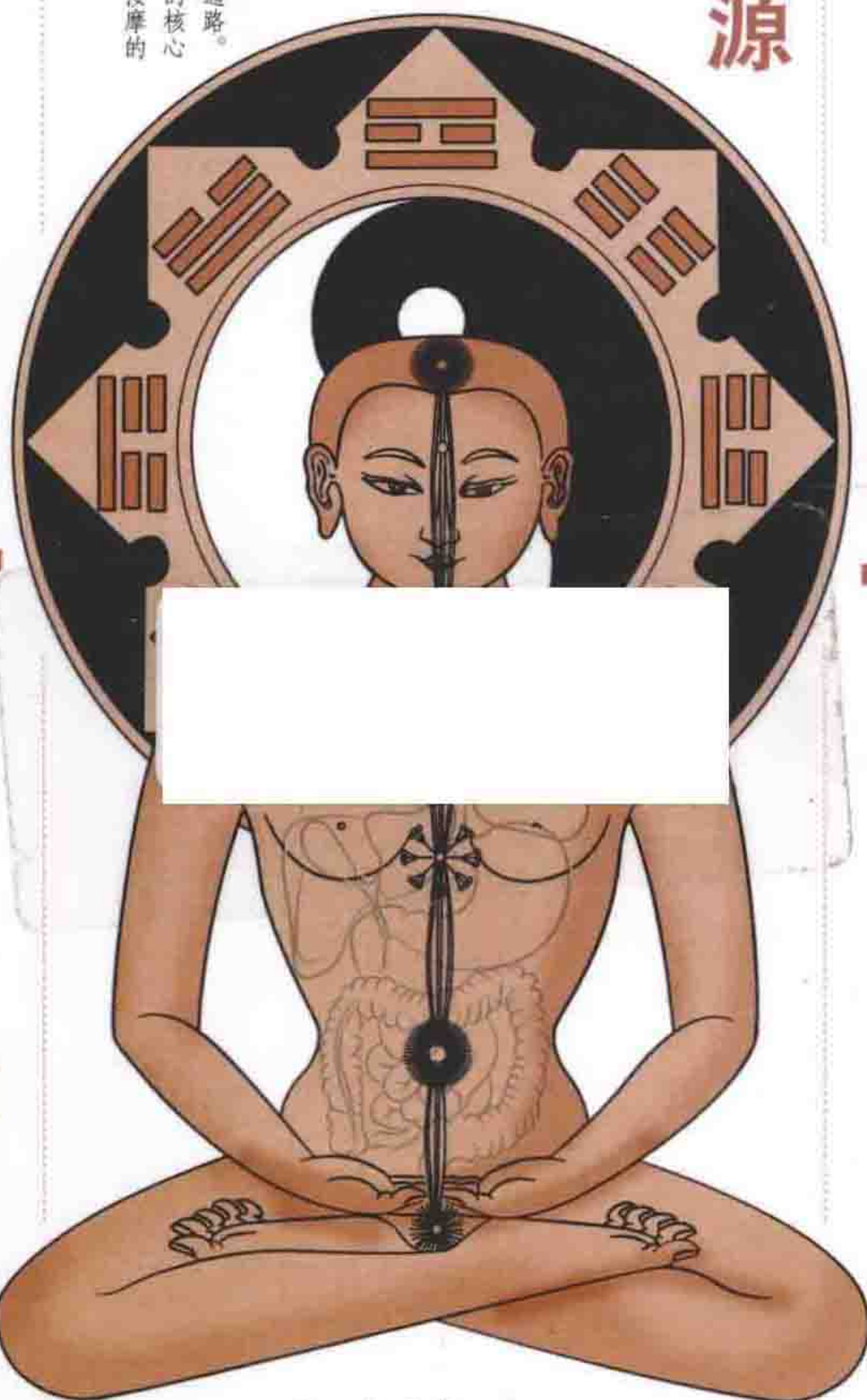
经络是人体运行气血、联络脏腑、沟通内外的通路。经络学是《黄帝内经》的核心理论之一，也是针灸和按摩的基础。

中草药

神农尝百草，首创中医药



中国是中草药的发源地，目前中国有12000种药用植物。



饮食有节可“尽终天年”



食物本身具有“养”和“疗”两方面作用。《黄帝内经》十分重视食物在这两方面的特性。

辩证施治

寒者热之，热者寒之



奇经八脉既不直属脏腑，又无表里配合关系，「别道奇行」，故称「奇经」。



黄帝

《黄帝内经》为古代医者托黄帝之名所作，非出自一人之手，其具体作者已不可考。



扁鹊

春秋战国时期的名医。由于医术高，人们借用上古黄帝时期的神医“扁鹊”来称呼他。

药食同源，药疗不如食疗

五谷为养，五果为助，五畜为益，五菜为充。

食疗



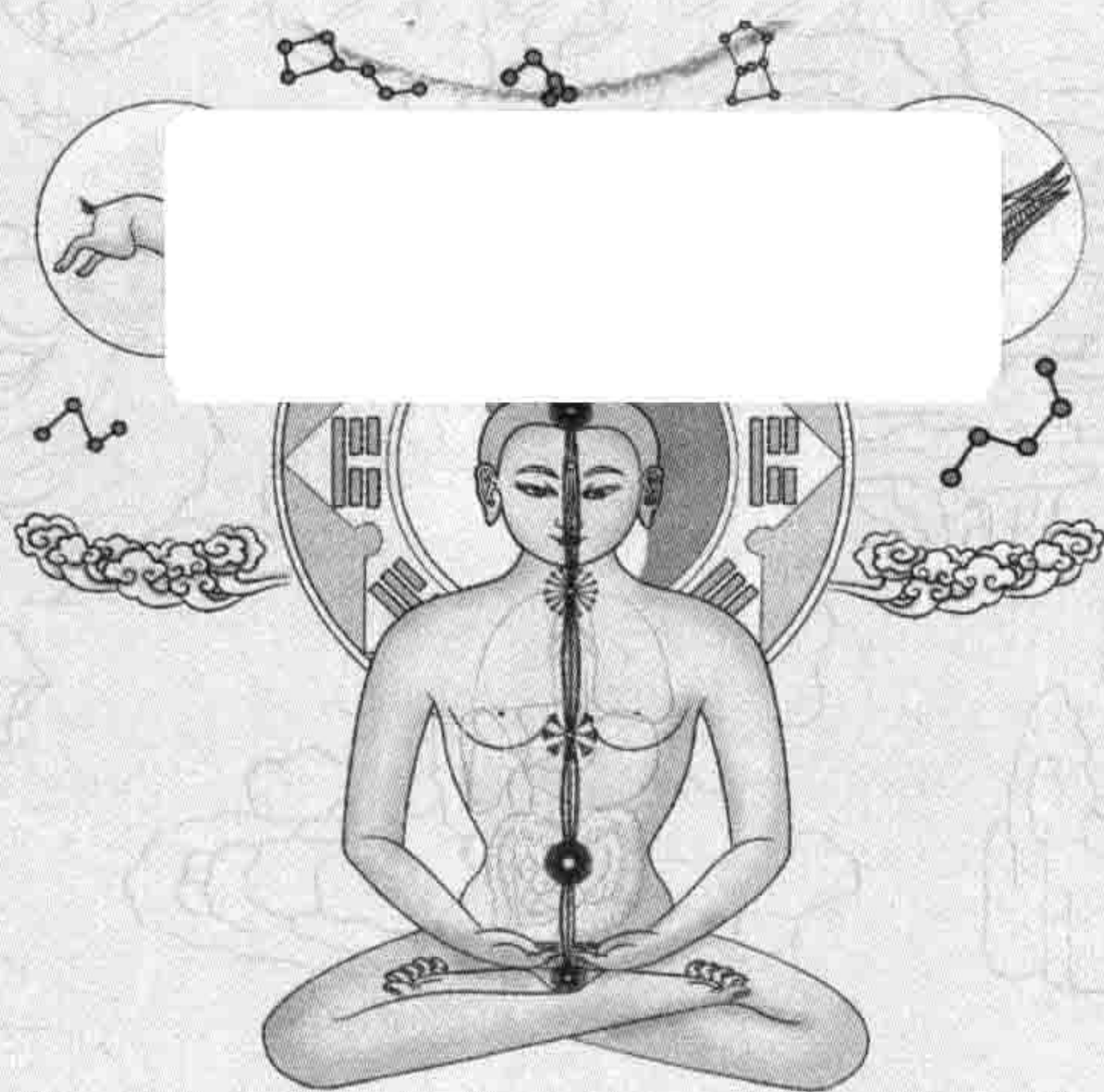
药借食力，食助药威，这就是「寓医于食」。



图解黄帝内经

中国养生第一书
《图解经典》编辑部 编著

黄帝内经



江西科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

图解黄帝内经 / 《图解经典》编辑部编著 .

—南昌: 江西科学技术出版社, 2014.5

(图解经典)

ISBN 978-7-5390-5090-4

I. ①图… II. ①图… III. ①《内经》—图解

IV. ① R221-64

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 085631 号

国际互联网 (Internet) 地址: <http://www.jxkjcb.com>

选题序号: ZK2014096 图书代码: D14077-101

丛书主编 / 黄利 监制 / 万夏

项目创意 / 设计制作 / 紫圖圖書 ZITO®

责任编辑 / 刘丽婷

图解黄帝内经

《图解经典》编辑部 / 编著

出版发行 江西科学技术出版社

社 址 南昌市蓼洲街 2 号附 1 号 邮编 330009

电话: (0791) 86623491 86639342 (传真)

印 刷 北京瑞禾彩色印刷有限公司

经 销 各地新华书店

开 本 787 毫米 × 1092 毫米 1/16

印 张 23

字 数 220 千

版 次 2014 年 6 月第 1 版 2014 年 6 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 978-7-5390-5090-4

定 价 68.00 元

赣版权登字 -03-2014-143 版权所有 侵权必究

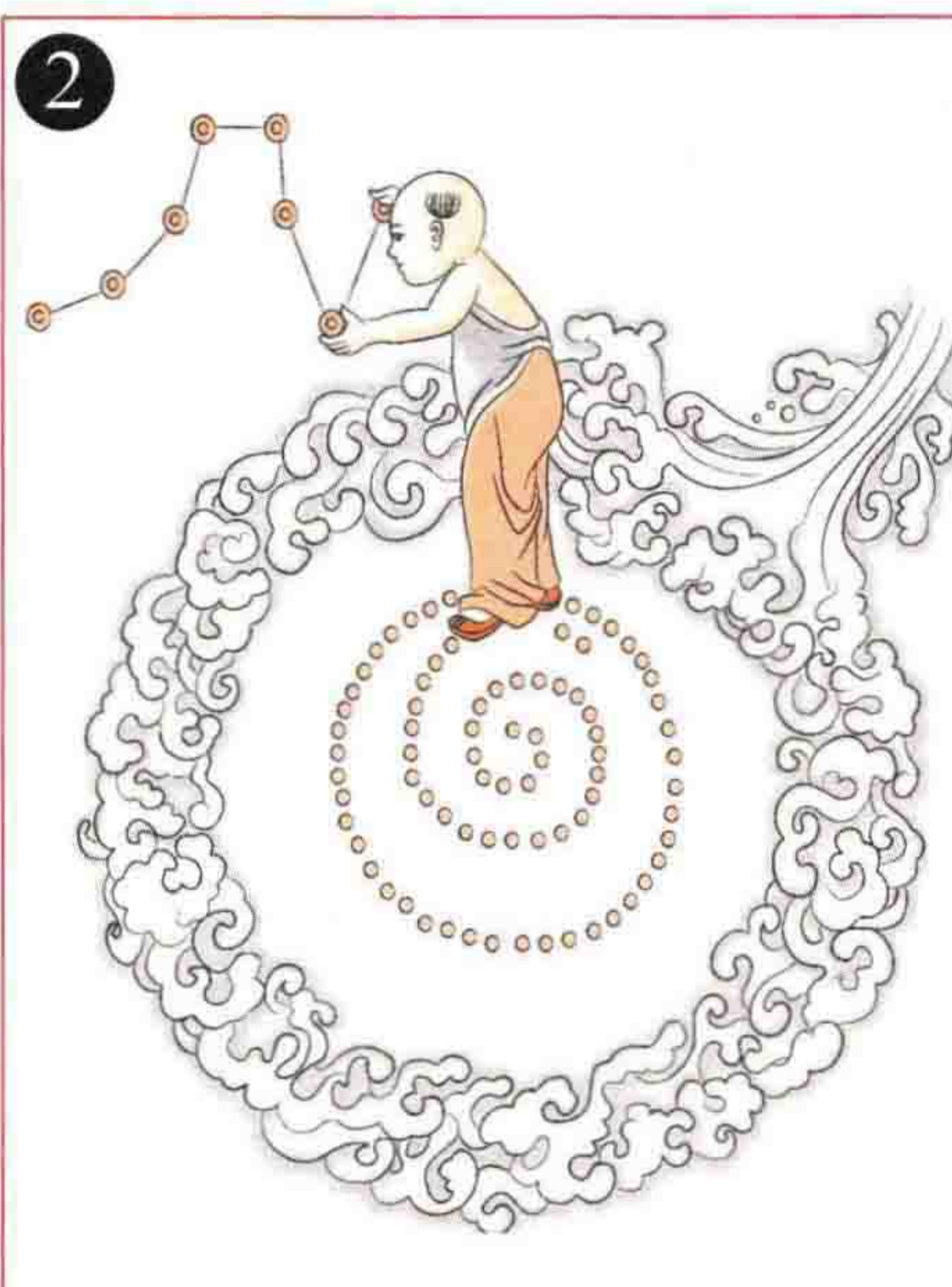
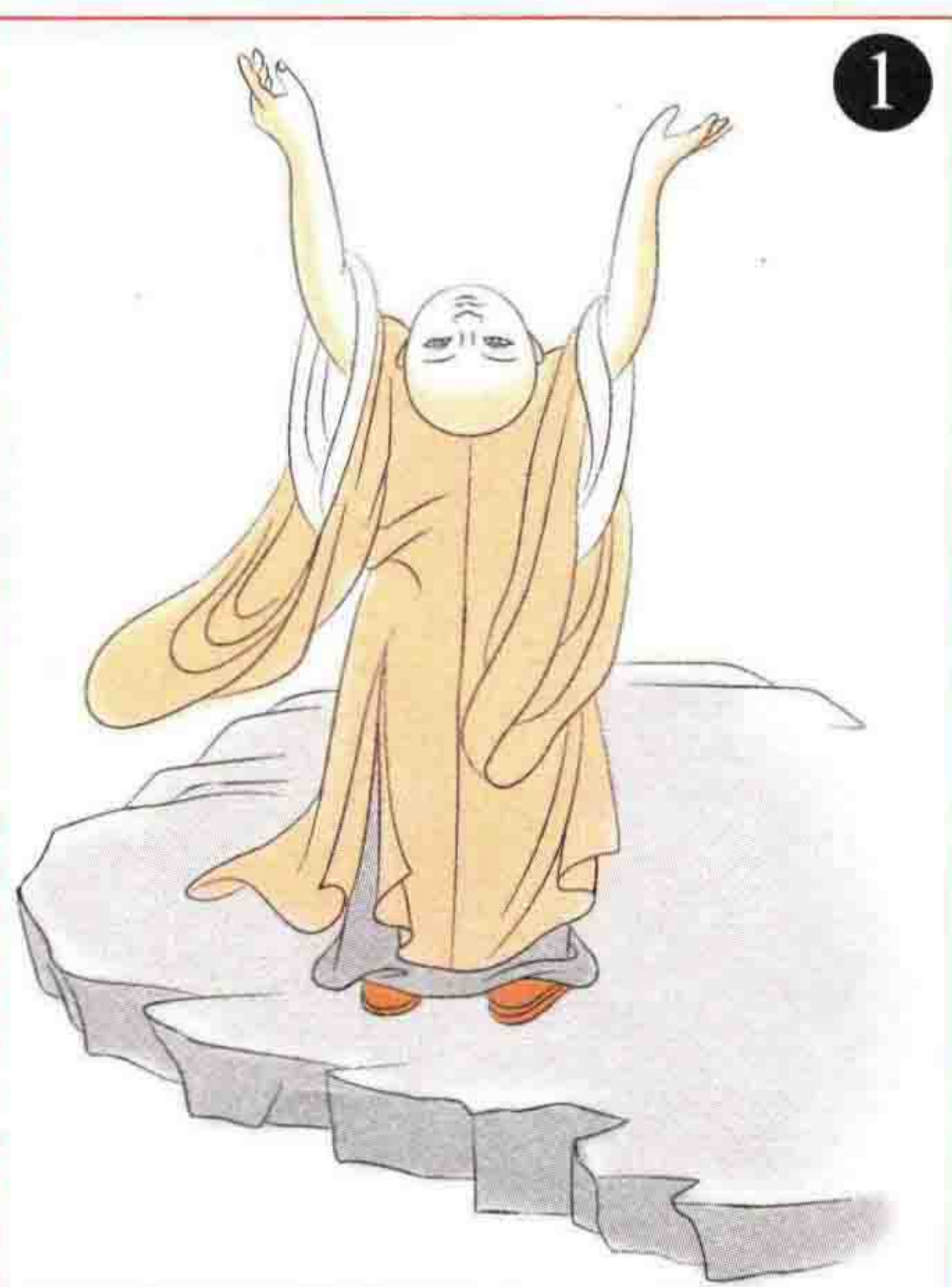
(赣科版图书凡属印装错误, 可向承印厂调换)

源于《黄帝内经》的道家养生功法——《内经图》

《内经图》是道家养生方法的图示，它是依照人体经络穴位而绘制的，主要源于《黄帝内经》的人体经络穴位原理。它将《黄帝内经》中所涉及的对人体生理、病理的认识，对人体五脏六腑及任督二脉与十二经循行的生理功能、解剖关系与相互关系按道家丹经理论进行诠释，并将人体设计成一个小天地，且不断加以神化，从而更增加了《内经图》的神秘感，因此成为历代学者潜心研究的对象。

碧眼胡僧手托天

图中在老者之下，有一剃度僧人，拗腰向后，五官朝上，两手上举，状似托天，和尚就是修真者之“神”。修真者灵性为人之根本，所以炼“神”返性如胡僧修佛。又知人性本于天，故又以天之“空、无”为炼性之道，所以图中之胡僧，向着上面的老者代表灵性，做出两手托天的姿势，有接合天的意味；又因两眼向天望，眼中映着浅蓝色的晴朗天空，因此称为碧眼胡僧手托天。是以胡僧来喻示炼神返性。



刻石儿童把贯串

“调心”是内修必经之路，心为人身之主，统领着精气神，“心之所向，精气神即随之”。所以内修精气神务必要修心。《内经图》把“儿童”比喻为人心。另外古人为了记录重要事情，多是以刻石为记，所以《内经图》以刻石来比喻心的“记忆”。图中刻石儿童所站的地方是“绛宫”（也称心官，位于两乳之间，是气机的枢纽，即中丹田）。他将石子贯串成“北斗七星”，这里暗喻将“人心”串合“天心”。“人心如北斗，心中所发皆合天，则天人合发，万化定基矣！”

內經圖

上丹田

即图中的泥丸宫、升阳府、昆仑顶、灵台等。在人体的两目两眉与额、鼻骨之十字中心处，它被认为是天地灵根，祖窍、祖气、至宝至贵的入道之门。

任督二脉

两段不相连的彩虹喻示任督二脉的交接处，其中，上端的彩虹是督脉末端的龈交穴，下端的彩虹是任脉的终点承浆穴。

中丹田

即牛郎之下的“心田”。在人体位于膻中之所在，自承浆下十二层楼（指喉管）至黄庭（指人体内中虚空窍，或在心之下），以牛郎代表心为阳，有肝、胆、脾均各自专职，共同耕种心田。

下丹田

也称正丹田，其位置就是在图中的先天八卦之位；图中的四个太极阴阳，代表先天之真元溶合四个阴阳而成，发出辉华。在人体便是脐下之所在，它被称为气海，藏命之所。

玉枕关

即玉枕穴，由此上行则会于泥丸宫，完成任督二脉通，达到任督二脉循环周流，在人体则位于枕骨粗隆上缘。

十二楼台

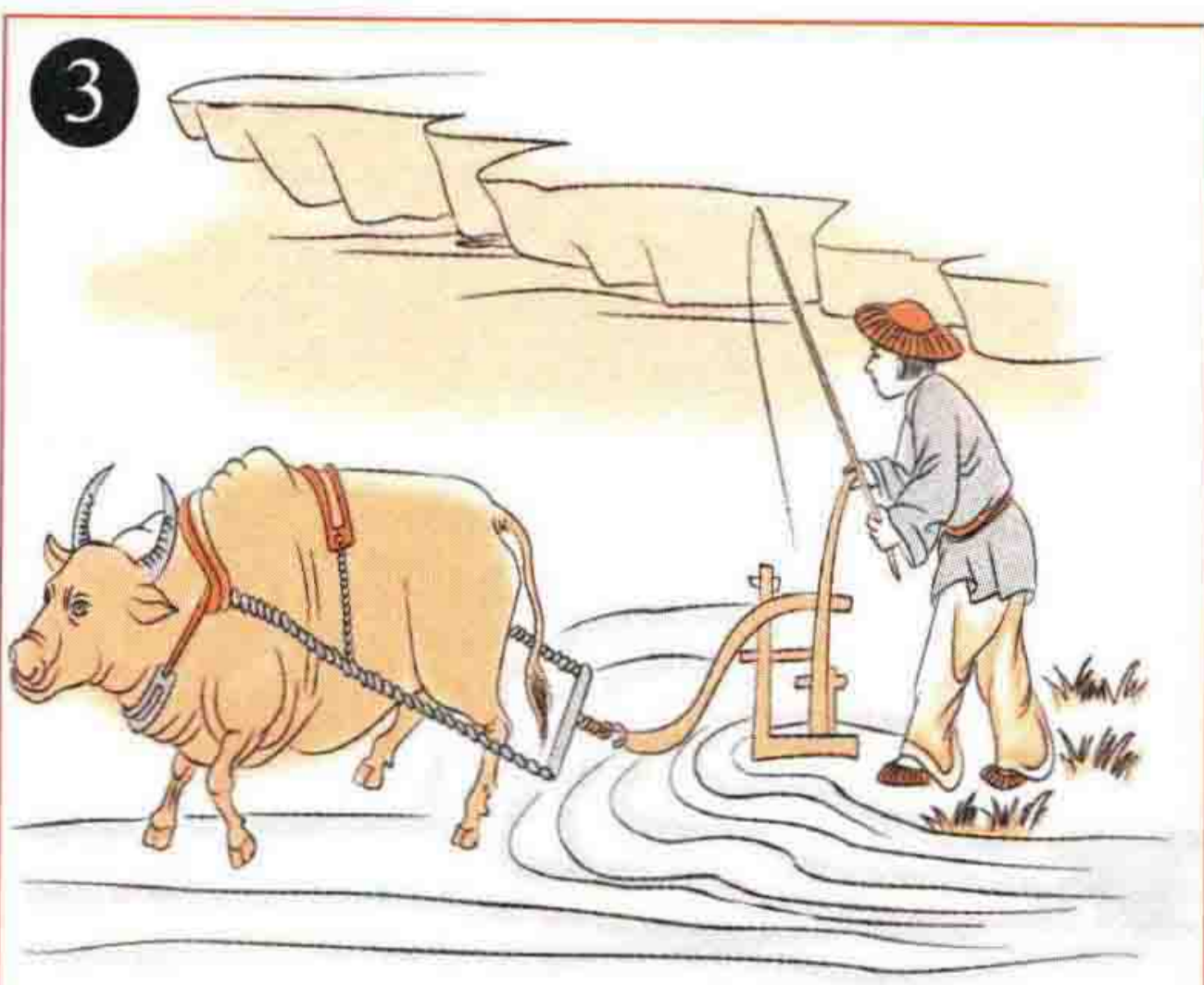
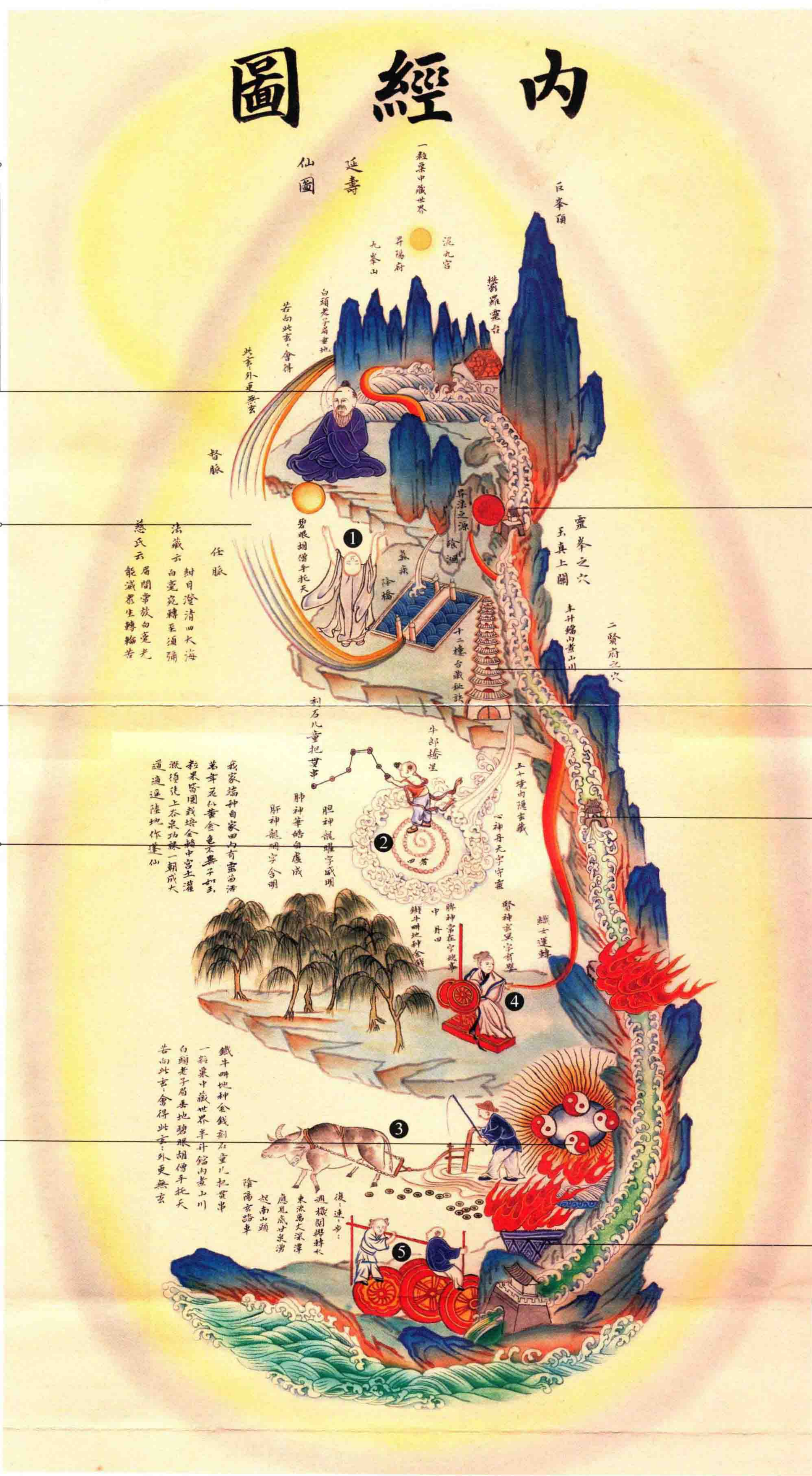
即人的气管，丹道的调息法配合意念可以控制修炼的火候，十二楼台中就隐藏着控制“火候”的调息法。

夹脊关

即图中所注的轳轳关，它是练功阴阳和合上行的第二关，轳轳有提升上行的喻意。

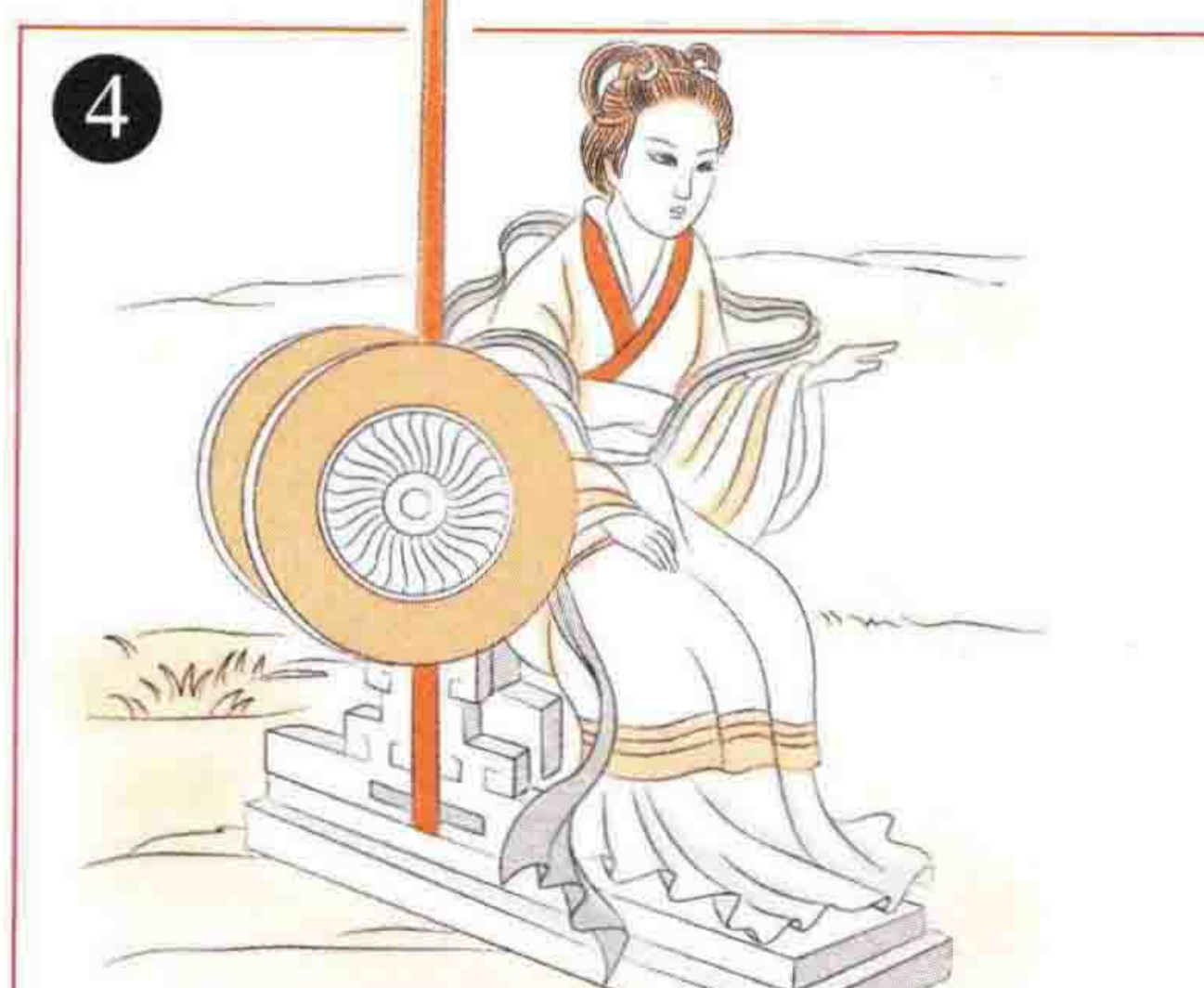
丹鼎

丹鼎的位置相当于人体腹部靠近脊椎的最下端，即丹道“三昧真火”的“民火”所处的位置。



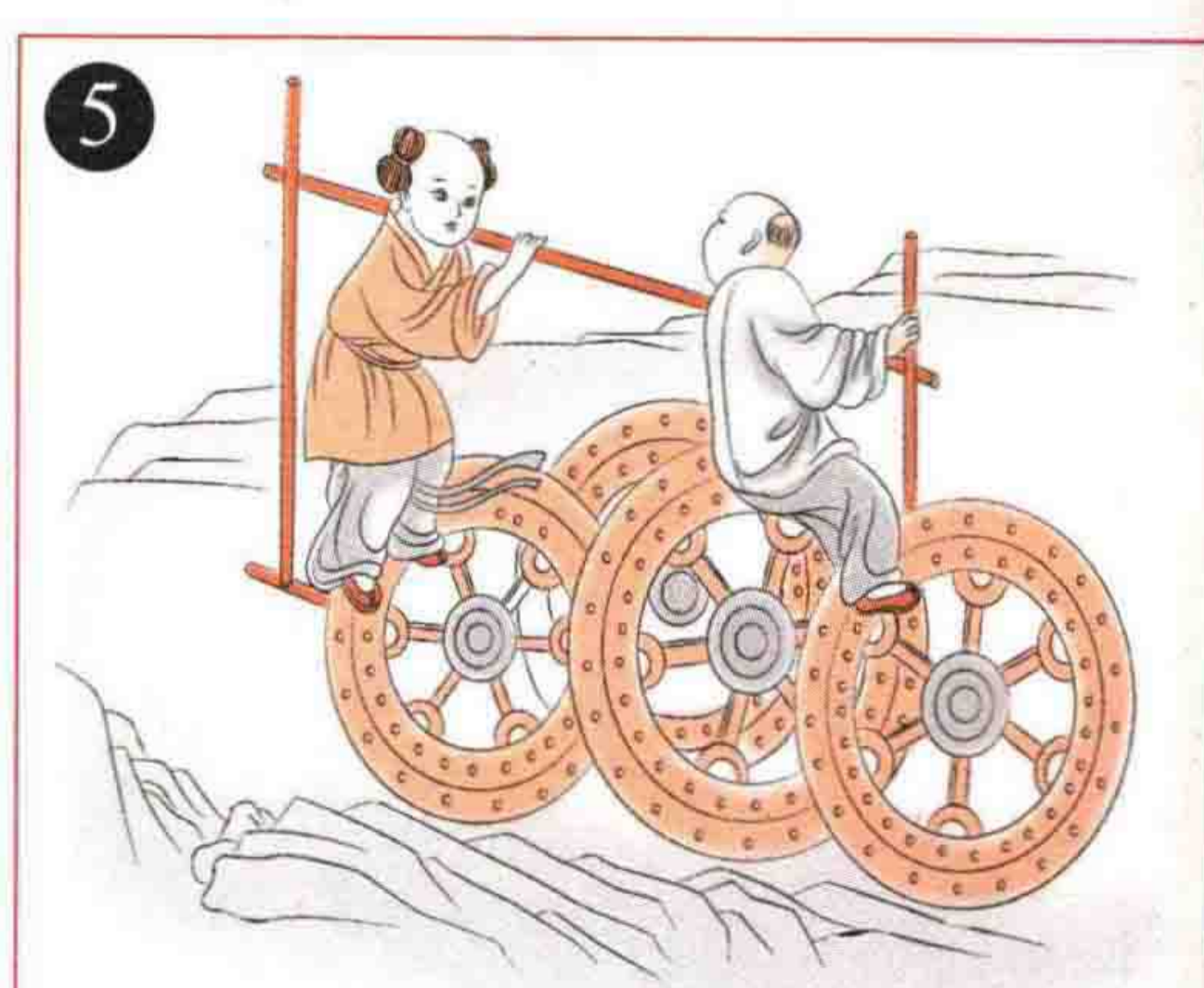
铁牛耕地种金钱

古今耕田种稻，必先翻松土地，以便播种插秧，多借助耕牛之力，拖动耕锄来翻地松土。图中以铁牛耕地来比喻修炼下丹田。下丹田的作用是使精气神三合，持鞭农夫的脚下有一铁炉，炉中火正盛炽。意为要使人精气神三合，必须掌握丹田炉火之火候，否则难以炼出真功夫。《内经图》是以“铁牛耕地种金钱”为起始。



织女运转

图中“铁牛耕地”之上，有果园一片，满植果树，右边有一织女。细看织女的动作，正在将上谷之精气泉流收贮，如绳线一般，绕在转盘之上。比喻精气神经过锻炼，在中丹田转化成可贮藏的形态。其巧妙在于中官土有“坤”之特性，坤德厚载，有柔顺培育之功，故以女子男子于女坤为代表。此静养收藏之功，须先天心意相配合，又以牛郎桥星，以星桥，下指中官，织女运转，转化培育，代表心与意的互相配合。



阴阳玄踏车

图中一对少年男女（阴阳），扶着横杆，一起脚踏着水车水车，因此名为“阴阳玄踏车”。踏车是由脚力所转动的，意为其动力来源，是发源于丹田之热力。《内经图》修炼讲究“坎水逆流”。只有阴阳玄踏车运作连环不断，周而复始，坎水才能不断流向髓（脊椎）路，并且逆闯三关（尾闾关、夹脊关、玉枕关）与欲海，至此时虽水浊不清，唯有蓄精炼气，遣除凡欲，深潭之水，定会清澈见底，最终甘泉涌起南山头（灵山之峰，灵性之居所），完成坎水逆流入身骨髓之路。

《黄帝内经》的理论体系及十二经脉

《黄帝内经》是我国医学领域成书最早、影响最大的传世巨著，它有着严谨的理论体系。结合《周易》的阴阳五行说，《内经》在古代医疗实践的观察与验证基础上，提出了“四时五脏阴阳”的整体观，并构建了包括藏象说、经络说、病机病因说、病证说、诊法、论治和养生等几个方面的理论结构。十二经脉是其理论体系的重要内容之一，具有表里经脉相合，与相应脏腑络属的特征。



手阳明大肠经

属大肠，络肺，并与胃经有直接联系。主治上呼吸道感染、头面五官疾病、过敏性皮肤病及经脉所经部位的疾病。



手太阳小肠经

属小肠，络心，与胃有联系。主治头面五官疾病及经脉所经部位的疾病。



手少阳三焦经

属三焦，络心包。主治头面五官疾病，如偏头痛、咽炎等，及经脉所经部位的疾病。

手太阴肺经

属肺，络大肠，与胃和肾等有联系。主治呼吸系统疾病、五官疾病及经脉所经部位的疾病。



手少阴心经

属心，络小肠，与肺、脾、肾有联系。主治心血管疾病、神经精神疾病及经脉所经部位的疾病。



手厥阴心包经

属心包，络三焦。主治心血管疾病、神经精神疾病及胸闷、胃痛等其他疾病。



一、医易同源

正如《黄帝内经》中岐伯所讲：医者，必须懂得天文、地理、人事等知识，才能够探察、治疗人体的疾病。《黄帝内经》的“四时五脏阴阳”其实就脱胎于古代《周易》的阴阳五行思想，所以有“医易同源”的说法。

二、经络学说

经络，是经脉和络脉以及经筋、经别、皮部的总称，其“内属于脏腑，外络于肢节”，沟通表里，贯通上下，运行气血，传达感应。因其具有相对独立性，故单列出来，并成为《内经》理论体系的重要内容之一。

三、诊法

《内经》的诊法，是充分发挥人的感官功能，来收集疾病所引起的异常变化反映出的征象，如面色、声音、脉象等，再经由归纳分析，了解致病的原因、病变的部位、性质等，为对症治疗提供依据的方法。虽然还只是诊断学的雏形，但已为后世“望闻问切”奠定了基础。

四、论治

《内经》中针对不同证候所制订的治疗原则，强调了人体与自然环境的密切关系，因时制宜、因地制宜、因人而异，采取不同的治疗方法。同时提出了“不治已病治未病”的防患于先的治疗思想。

五、养生

《内经》认为，人体生长衰老的整个生命过程，就是五脏功能自然衰变化的生理过程，而人的精、气、神是生命活动的根本。在重视内因、强调人与自然的统一的基础上，《内经》提出了“天人合一”、“形神一体”、“阴阳协调”、“统筹兼顾”的养生思想。

六、病因病机学说

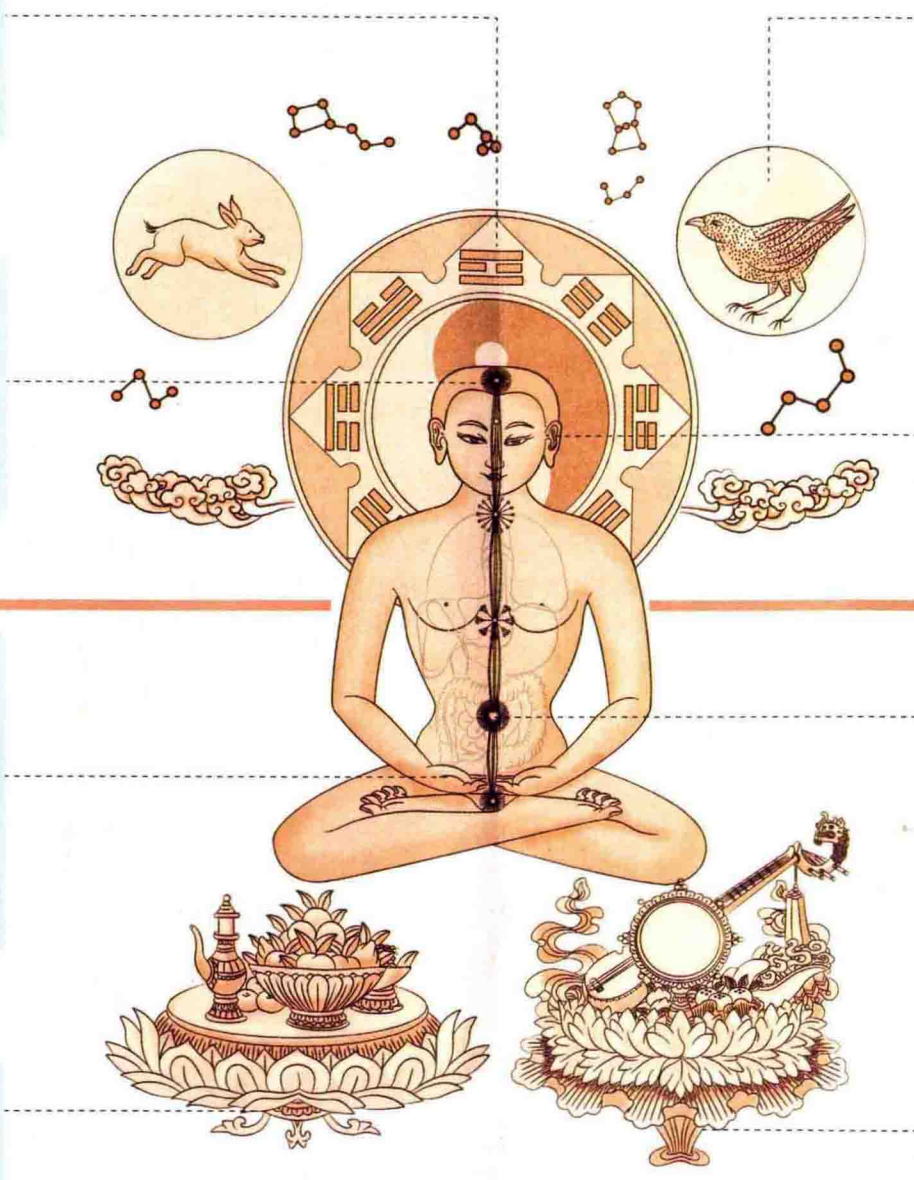
《内经》的病因、病机学说，分别研究致病因素及其性质、特点，和疾病的发生及变化的规律。二者密切相关，又都是在“四时五脏阴阳”基础上，从人与自然统一、人体自身统一的观点上来认识疾病的。

七、藏象学说

“藏象学说”是《内经》理论体系中极其重要的部分。所谓“藏”，指藏于胸腔的内在器官，内在的本质。“象”，指表现在外的现象或状态。“藏象学说”就是基于内在本质而通过观察外在的自然现象、情志活动，来研究人体的生理、病理活动规律。

八、病证学说

病证的产生，是正邪相争的过程在人体上的集中反映。《内经》的病证学说，是在阴阳、五行、藏象、经络、气血等理论基础上，来研究疾病的发生、发展规律、病位、病性，以及临床表现的一门学问。



足厥阴肝经

属肝，络胆，与肺、胃、肾、脑有联系。主治泌尿生殖系统疾病、肝胆疾病及头顶痛等其他疾病。



足太阴脾经

属脾，络胃。主治消化系统疾病、泌尿生殖系统疾病、及经脉所经位置的疾病。



足阳明胃经

属胃，络脾。主治胃下垂、头面五官疾病、经脉所经部位的疾病及神经衰弱等其他疾病。

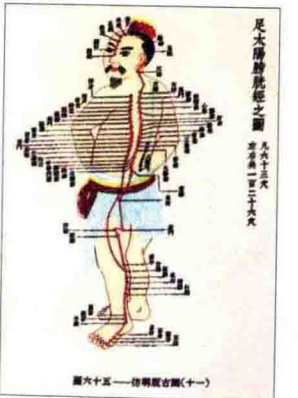
足少阴肾经

属肾，络膀胱，与肝、肺、心有直接联系。主治泌尿生殖系统疾病、五官疾病及休克、中暑、中风等其他疾病。



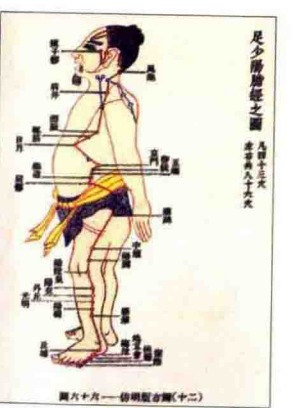
足太阳膀胱经

属膀胱，络肾，与心、脑有联系。主治呼吸系统疾病、心血管系统疾病、消化系统疾病、泌尿生殖系统疾病、经脉所经部位的疾病以及痔疮等其他疾病。



足少阳胆经

属胆，络肝，与心、脑有联系。主治呼吸系统疾病、心血管系统疾病、消化系统疾病、泌尿生殖系统疾病、经脉所经部位的疾病以及痔疮等其他疾病。

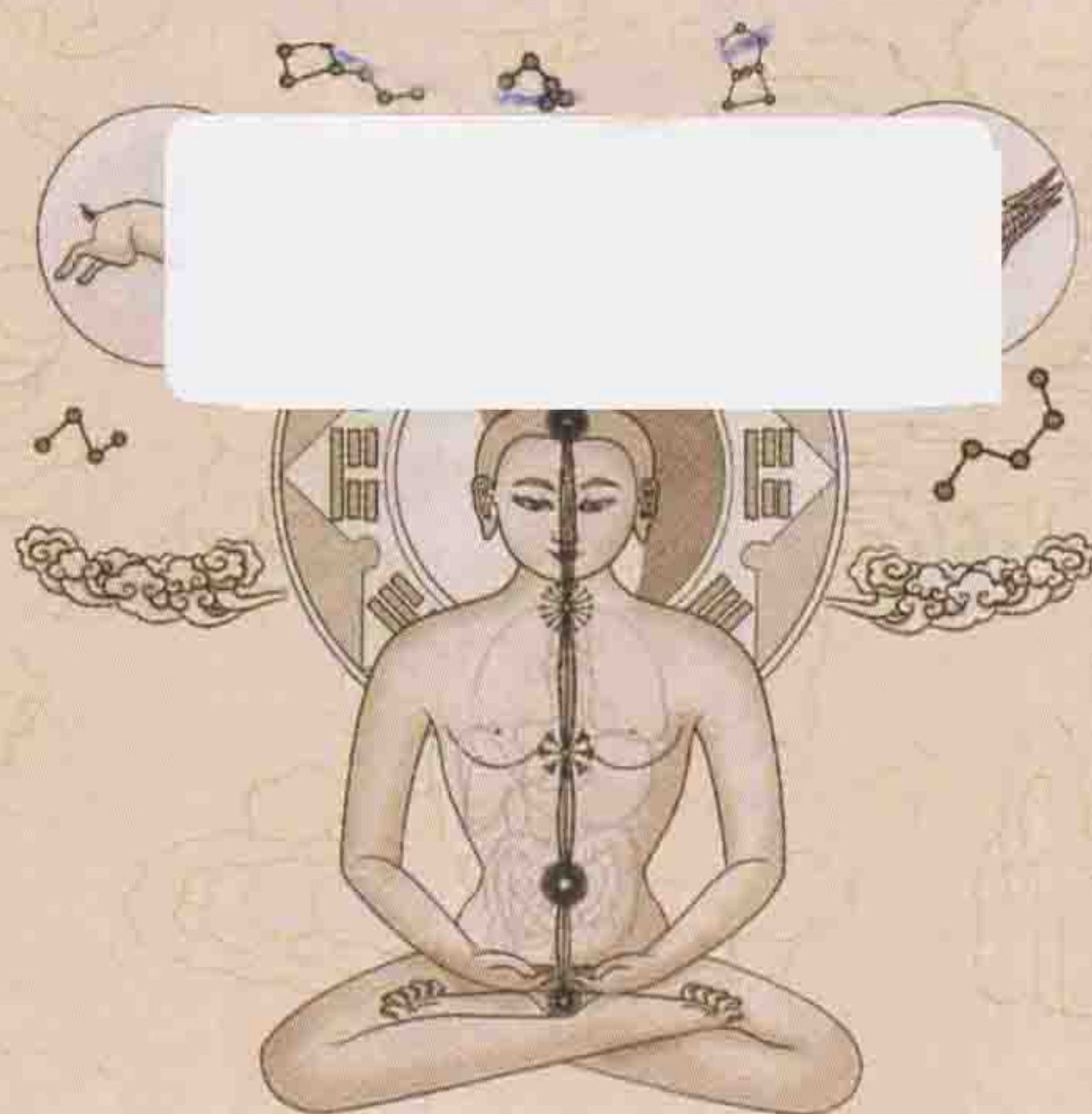




图解黄帝内经

中国养生第一书
《图解经典》编辑部 编著

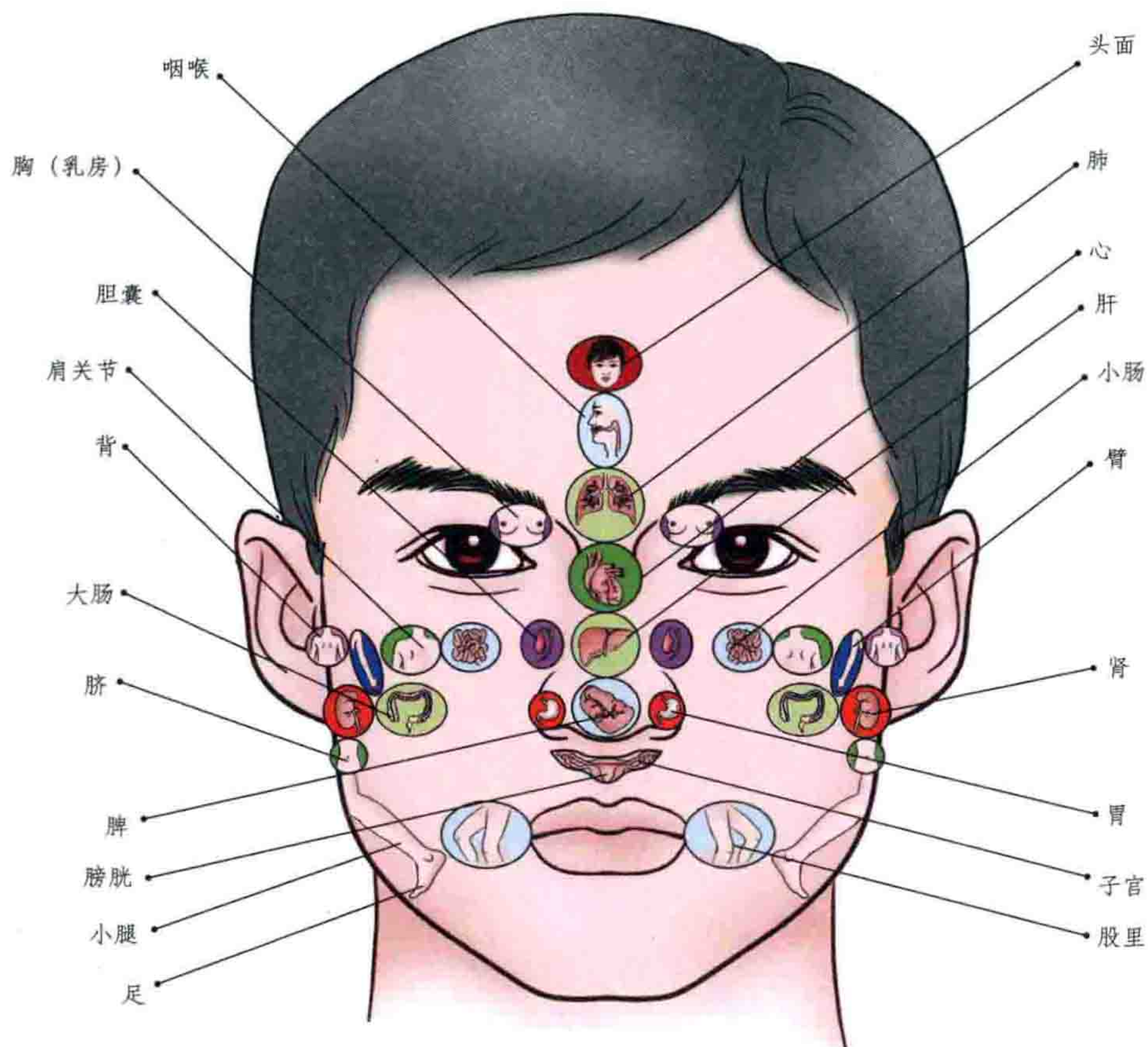
黄
帝
内
经



江西科学技术出版社

人体的穴位和反射区

《黄帝内经》研究的核心内容之一就是经络穴位和人体脏腑。人体如果发生异常现象，一定会在相应的经络穴位上反映出来。手、脚、头部是人体脏腑和穴位的重点反射区，了解这些反射区对养生有重要作用。



面部反射区

在我们身体当中，最爱说话提醒生病的部位就是头面，最方便观察内在疾病变化的也是头面。头面部是脏腑气血的外荣，又是经脉的聚集之处，是望诊最适当的部位。

面部与人体部位和疾病对照图

头面：额正中点。主治：头面病、脑病。

咽喉：头面与肺连线的中点。主治：咽喉炎、梅核气等。

肺：两眉端连线的中点。主治：咳嗽、哮喘等呼吸系统疾病。

心：位于鼻梁骨的最低处。主治：心悸、失眠等。

肝：心区与脾区连线的中点。主治：肝病及两肋疼痛。

胆囊：在肝区两旁。主治：胆囊炎、胆石症等。

脾：位于鼻尖。主治：食欲不振、腹胀、消化不良等。

胃：鼻翼的中央偏上方。主治：胃痛、呕吐。

膀胱：相当于水沟穴的位置。主治：腰酸背痛。

子宫：与膀胱区重叠。主治：痛经、阴部痛。

大肠：目外眦直下，颧骨下缘。主治：便秘、腹痛、泄泻等。

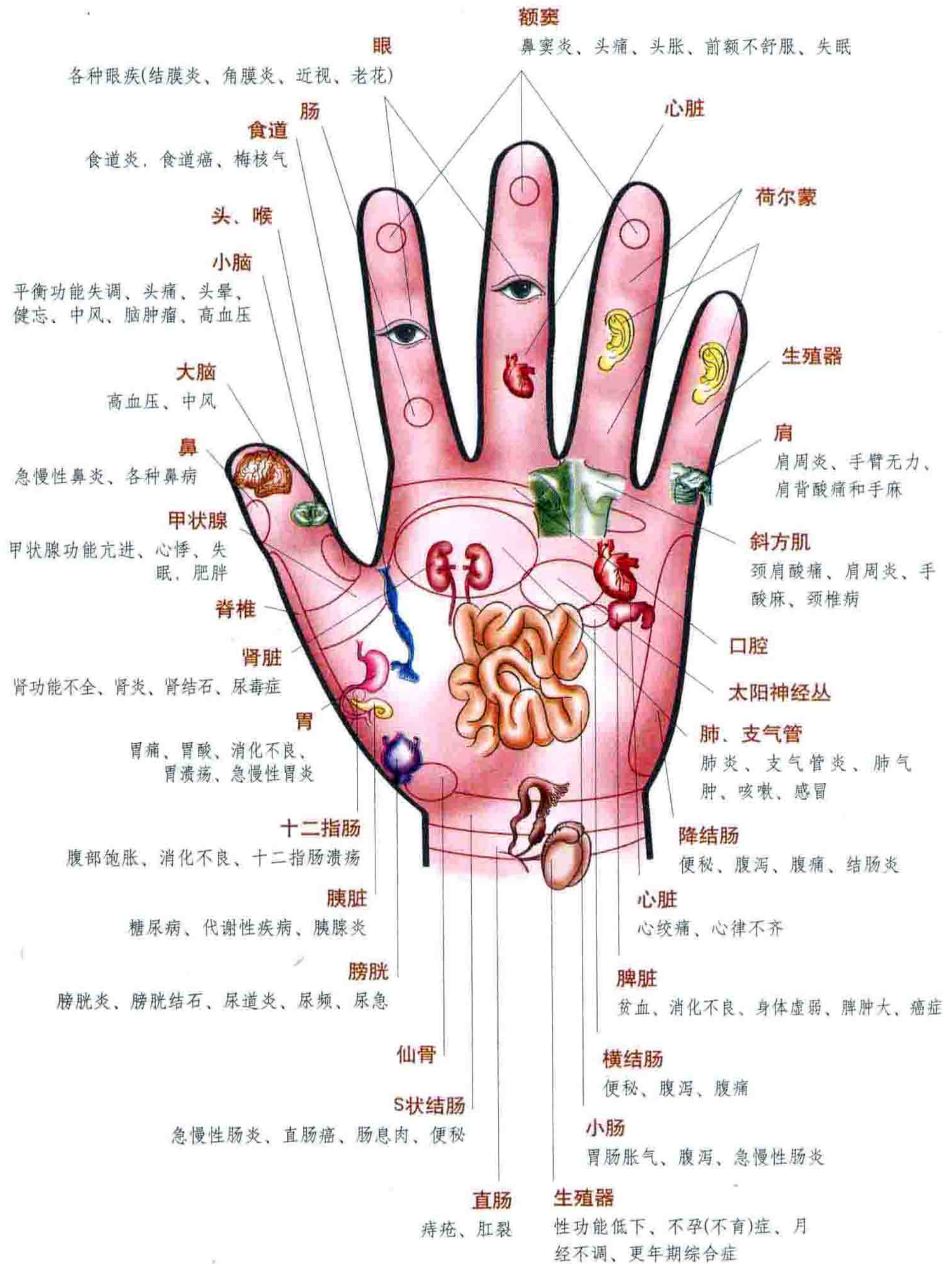
小肠：在颧骨的内侧，与肝区、胆区在同一水平。主治：泄泻。

肾：鼻翼水平线与太阳穴的垂直线相交处。主治：遗尿、痿闭等。

脐：肾区稍下方。主治：绕脐腹痛。

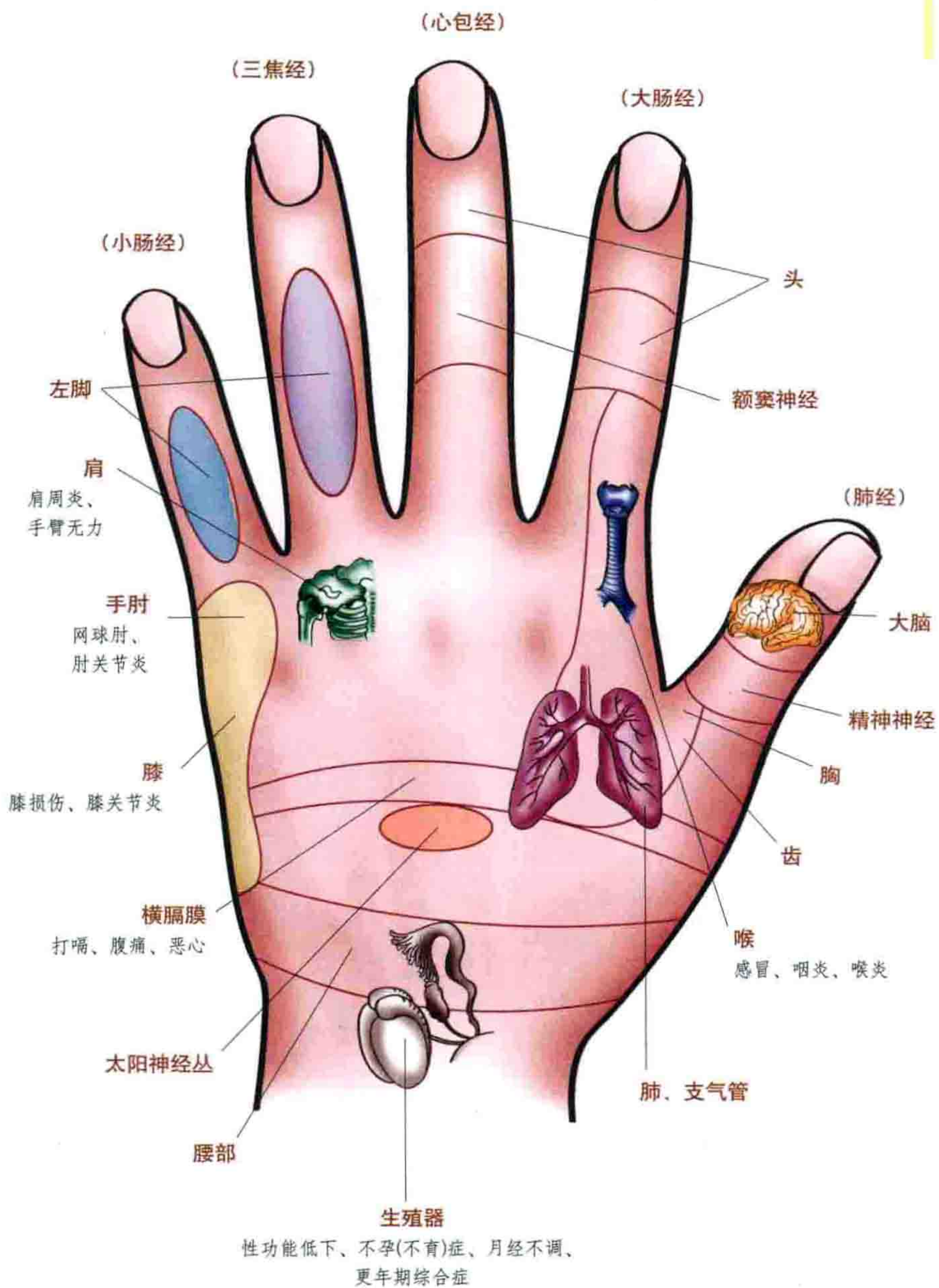
胸(乳房)：在目内眦稍上方。主治：胸痛、胸闷、产后乳少等。

股里：近口角旁约0.5寸。主治：大腿内侧疼痛。



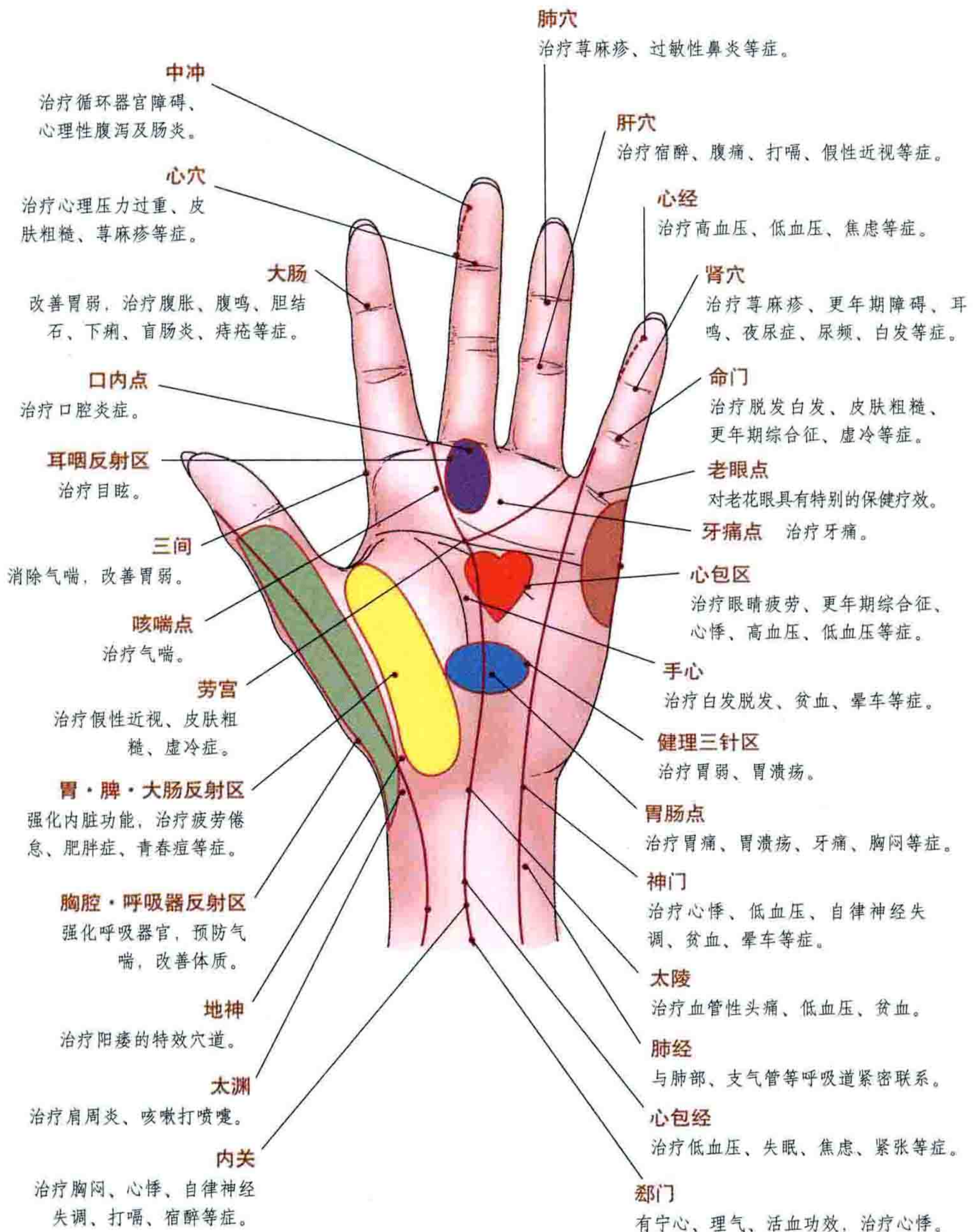
手掌反射区

手掌代表人体正面，各部位与其不同的内脏相对应。掌纹、指纹、指节纹、手掌软硬及手掌颜色等揭示人体健康状况和可能发病的一种信号，也是防患于未然的一种预防手段。



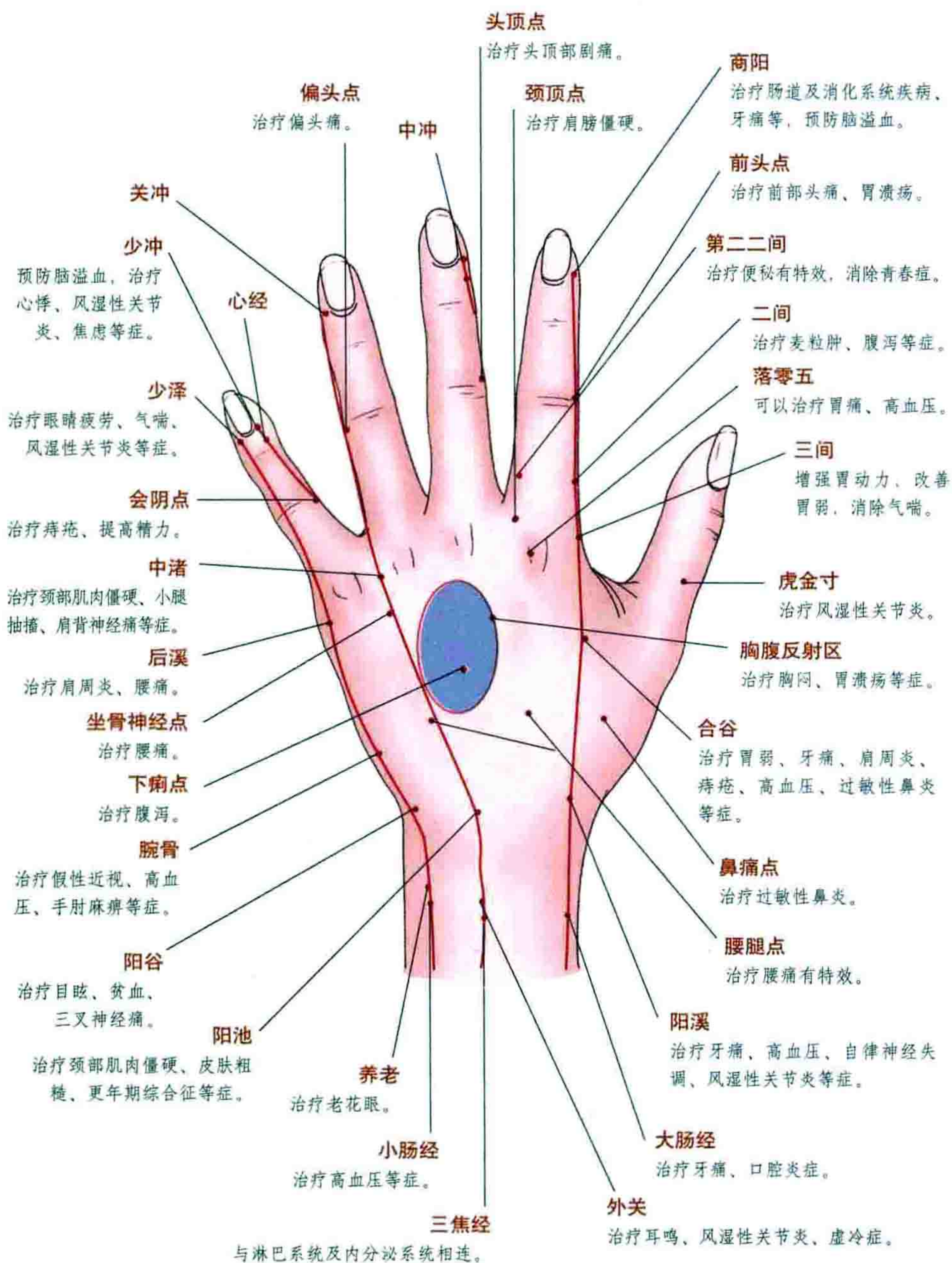
手背反射区

手背代表人体背面。手背诊病是通过手背的异常情况来判断身体健康，它是建立在中医经络学的理论基础之上的，对人的手形、指甲等进行医学诊断的一种学科。



手掌穴位图

经络是人体内气血运行的通道，它们贯穿全身，将人体的脏腑、肢节和肌肉联结成一个有机整体。其中终始于手掌的经络，占据身体八条主脉络的3/8。



手背穴位图

手诊主要是依赖中医经络学和西医解剖学建立起来的，其中手背按摩自疗是以经络穴位为依据。人体的主要经络一共有八条，起始于手背的有两条。