

《黄帝内经》,简称《内经》,是我国医学的渊藪,人类智慧的奇葩。它第一次系统讲述了人的生理、病理、疾病、治疗的原则和方法,为中华民族医学的发展做出了巨大的贡献。

【上古三大奇书之一】  
中国古代极致经典的养生秘籍

# 黄帝内经



## 大全集

上册

黄帝  
内经



黄帝 岐伯等◎著  
苗晶 张坤◎译

武汉出版社  
WUHAN PUBLISHING HOUSE

# 黄帝内经

## 大全集 上册

黄帝岐伯等◎著

苗晶张坤◎译



(鄂)新登字 08 号

**图书在版编目 (CIP) 数据**

黄帝内经大全集 / 黄帝等著; 苗晶, 张坤

译. — 武汉: 武汉出版社, 2013.5

ISBN 978-7-5430-7611-2

I. ①黄… II. ①黄… ②苗… ③张… III. ①《内经》- 研究 IV. ①R221

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2013)第 079527 号

---

**书名: 黄帝内经大全集**

著 者: 黄帝、岐伯等著 苗晶、张坤译

本书策划: 李异鸣 李毅

责任编辑: 张葆琚

特约编辑: 付文生

装帧设计: 上尚设计

出 版: 武汉出版社

社 址: 武汉市江汉区新华路 490 号 邮 编: 430015

电 话: (027)85606403 85600625

<http://www.whcbs.com> E-mail: zhs@whcbs.com

印 刷: 北京市文林印务有限公司 经 销: 新华书店

开 本: 787mm × 1092mm 1/16

印 张: 67.75 字 数: 1036 千字

版 次: 2013 年 5 月第 1 版 2013 年 5 月第 1 次印刷

定 价: 108.00 元(共二册)

---

版权所有·侵权必究

如有质量问题,由承印厂负责调换。

# 前言

《黄帝内经》，简称《内经》，是我国医学的渊藪，人类智慧的奇葩。它第一次系统讲述了人的生理、病理、疾病、治疗的原则和方法，为中华民族医学的发展，为增强国人体质，都作出了巨大的贡献。它被公认为人类历史上伟大的医学宝典，不仅被张仲景、华佗、孙思邈、李时珍等医学大家细加研读，现代人也在努力挖掘其中的宝藏。

《黄帝内经》是第一部养生宝典。治未病一直是中医的精髓之一，《内经》强调治未病，所谓“不治已病治未病，不治已乱治未乱”，阐述人在不吃药的情况下健康长寿、长命百岁。它里面讲述的养生之道一直为后人多称道，所践行。《黄帝内经》不仅讲述了医学的精髓，还对天文学、地理学、心理学、社会学，以及哲学、历史等都有所阐发，是一部围绕生命问题而展开的百科全书。

本书严格按照《黄帝内经》原著进行编撰，《素问》、《灵枢》各81篇，计162篇。每篇包括原文、注释、译文、解读四部分，内容充实，结构简明清晰。

现在市面上有关《黄帝内经》的书令人眼花缭乱，要么学术性特强，难于理解；要么太过简易，不能很好地诠释《内经》。因此，我想到要编这样一本书：一是它必须通俗易懂。译者有较深厚的医学功底和语言功底，通过长时间对《内经》的细心研读，最终用较通俗的现代语言一字一句地翻译，使广大普通读者都能领会到原著中的蕴意。二是内容必须严格遵循原著。本书的译文严格按照原著一字一句译来，较客观诠释

了这部医学巨著。三是必须让读者读有所得。为了更加清晰明了地呈现《内经》的精髓，每篇文章后面都附有一个小解读，对于读者而言，即使没有从原文中领会到文章的要旨，只要阅读一下后面的解读，便会恍然大悟，有所收获。

相信这本书会给读者带来不一样的收获。水平所限，书中必有不当之处，希望各位读者能够提出宝贵意见。

译者

2010年8月19日



# 《黄帝内经·素问》序

## 重广补注

夫释缚脱艰，全真导气，拯黎元于仁寿，济羸劣以获安者，非三圣道则不能致之矣。孔安国序《尚书》曰：“伏羲、神农、黄帝之书，谓之三坟，言大道也。”班固《汉书·艺文志》曰：“《黄帝内经》十八卷，《素问》即其经之九卷也，兼《灵枢》九卷，乃其数焉。”虽复年移代革，而授学犹存，惧非其人，而时有所隐。故第七一卷，师氏藏之，今之奉行，惟八卷尔。然而其文简，其意博，其理奥，其趣深，天地之象分，阴阳之候列，变化之由表，死生之兆彰，不谋而遐迹自同，勿约而幽明斯契。稽其言有微，验之事不忒，诚可谓至道之宗，奉生之始矣。假若天机迅发，妙识玄通，成谋虽属乎生知，标格亦资于诂训，未尝有行不由送，出不由户者也。然刻意研精，探微索隐，或识契真要，则目牛无全，故动则有成，犹鬼神幽赞，而命世奇杰，时时间出焉。则周有秦公，魏有张公、华公，皆得斯妙道者也。咸曰新其用，大济蒸人，华叶递荣，声实相副，盖教之著矣，亦天之假也。

冰弱龄慕道，夙好养生，幸遇真经，式为龟镜。而世本纰缪，篇目重叠，前后不伦，文义悬隔，施行不易，披会亦难，岁月既淹，袭以成弊。或一篇重出，而别立二名；或两论并吞，而都为一目；或问答未已，别树篇题；或脱简不书，而云世阙。重“合经”而冠“针服”，并“方宜”而为“咳篇”，隔“虚实”而为“逆从”，合“经络”而为“论要”，节“皮部”为“经络”，退“至教”以“先针”，诸如此流，不可胜数。且将升岱岳，非运奚为？欲诣扶桑，无舟莫适。乃精勤博访，而并有其人，历十二年，方臻理要，询谋得失，深遂夙心。时于先生郭子斋堂，受得先师张公秘本，文字昭晰，义理环周，一以参详，群疑冰释。恐散于末学，绝彼师资，因而撰注，用传不朽。兼旧藏之卷，合八十一篇二十四卷，勒成一部，冀乎究尾明首，寻注会经，开发童蒙，宣扬至理而已。其中简脱文断，义不相接者，搜求经论所有，迁移以补其处。篇目坠缺，指事不明者，量其意趣，加字以昭其义。篇论吞并，义不相涉，阙漏名目者，区分事类，别目以冠篇首。君臣请问，礼仪乖失者，考校尊卑，增益以光其意。错简碎文，前后重叠者，详其指趣，削去繁杂，以存其要。辞理秘密，难粗论述者，别撰《玄珠》，以陈其道。凡所加字，皆朱书其文，使今古必分，字不杂糅。庶厥昭彰圣旨，敷畅玄言，有如列宿高悬，奎张不乱，深泉净滢，鳞介咸分，君臣无夭枉之期，夷夏有延龄之望。俾工徒勿误，学者惟明，至道流行，徽音累属，千载之后，方知大圣之慈惠无穷。

时大唐宝应元年岁次壬寅序

# 目录

## 素问

- |           |     |            |     |
|-----------|-----|------------|-----|
| 上古天真论篇第一  | 2   | 藏气法时论篇第二十二 | 127 |
| 四气调神大论篇第二 | 10  | 宣明五气篇第二十三  | 137 |
| 生气通天论篇第三  | 15  | 血气形志篇第二十四  | 142 |
| 金匱真言论第四   | 22  | 宝命全形论篇第二十五 | 146 |
| 阴阳应象大论篇第五 | 28  | 八正神明论篇第二十六 | 152 |
| 阴阳离合论篇第六  | 40  | 离合真邪论篇第二十七 | 158 |
| 阴阳别论篇第七   | 43  | 通评虚实论篇第二十八 | 165 |
| 灵兰秘典论篇第八  | 49  | 太阴阳明论篇第二十九 | 173 |
| 六节藏象论篇第九  | 52  | 阳明脉解篇第三十   | 177 |
| 五藏生成篇第十   | 59  | 热论篇第三十一    | 180 |
| 五藏别论篇第十一  | 65  | 刺热篇第三十二    | 185 |
| 异法方宜论篇第十二 | 68  | 评热病论篇第三十三  | 191 |
| 移精变气论篇第十三 | 70  | 逆调论篇第三十四   | 197 |
| 汤液醪醴论篇第十四 | 74  | 疟论篇第三十五    | 202 |
| 玉版论要篇第十五  | 78  | 刺疟篇第三十六    | 212 |
| 诊要经终论篇第十六 | 81  | 气厥论篇第三十七   | 218 |
| 脉要精微论篇第十七 | 85  | 欬论篇第三十八    | 221 |
| 平人气象论篇第十八 | 96  | 举痛论篇第三十九   | 225 |
| 玉机真藏论篇第十九 | 103 | 腹中论篇第四十    | 231 |
| 三部九候论篇第二十 | 115 | 刺腰痛篇第四十一   | 238 |
| 经脉别论篇第二十一 | 122 | 风论篇第四十二    | 244 |
|           |     | 痹论篇第四十三    | 249 |
|           |     | 痿论篇第四十四    | 256 |

厥论篇第四十五	261
病能论篇第四十六	266
奇病论篇第四十七	271
大奇论篇第四十八	277
脉解篇第四十九	283
刺要论篇第五十	289
刺齐论篇第五十一	292
刺禁论篇第五十二	294
刺志论篇第五十三	298
针解篇第五十四	301
长刺节论篇第五十五	306
皮部论篇第五十六	310
经络论篇第五十七	314
气穴论篇第五十八	316
气府论篇第五十九	322
骨空论第六十	327
水热穴论篇第六十一	334
调经论篇第六十二	339
缪刺论篇第六十三	350
四时刺逆从论篇第六十四	359
标本病传论篇第六十五	363
天元纪大论篇第六十六	369
五运行大论篇第六十七	376
六微旨大论篇第六十八	385
气交变大论篇第六十九	397
五常致大论第七十(上)	412
五常致大论第七十(下)	425
六元正纪大论篇第七十一	436
刺法论篇第七十二(遗篇)	497
本病论篇第七十三(遗篇)	511
至真要大论篇第七十四(上)	532
至真要大论篇第七十四(下)	551

着至教论篇第七十五	570
示从容论第七十六	575
疏五过论篇第七十七	579
征四失论篇第七十八	586
阴阳类论篇第七十九	589
方盛衰论篇第八十	595
解精微论篇第八十一	599

## 灵 枢

九针十二原第一	604
本输第二	616
小针解第三	629
邪气藏府病形第四	635
根结第五	653
寿夭刚柔第六	662
官针第七	669
本神第八	677
终始第九	683
经脉第十	698
经别第十一	728
经水十二	733
经筋第十三	739
骨度第十四	750
五十营第十五	755
营气第十六	758
脉度第十七	761
营卫生会第十八	765
四时气第十九	771
五邪第二十	777
寒热病第二十一	780
癫狂病第二十二	786



热病第二十三	792	论痛第五十三	929
厥病第二十四	800	天年第五十四	931
病本第二十五	805	逆顺第五十五	934
杂病第二十六	808	五味第五十六	937
周痹第二十七	814	水胀第五十七	941
口问第二十八	817	贼风第五十八	944
师传第二十九	825	卫气失常第五十九	946
决气第三十	831	玉版第六十	951
肠胃第三十一	834	五禁第六十一	957
平人绝谷第三十二	837	动输第六十二	960
海论第三十三	839	五味论第六十三	964
五乱第三十四	843	阴阳二十五人第六十四	968
胀论第三十五	848	五音五味第六十五	977
五癯津液别第三十六	853	百病始生第六十六	981
五阅五使第三十七	857	行针第六十七	987
逆顺肥瘦第三十八	860	上膈第六十八	990
血络论第三十九	865	忧患无言第六十九	992
阴阳清浊第四十	868	寒热第七十	994
阴阳系日月第四十一	871	邪客第七十一	996
病传第四十二	875	通天第七十二	1004
淫邪发梦第四十三	879	官能第七十三	1010
顺气一日分为四时第四十四	882	论疾诊尺第七十四	1016
外揣第四十五	886	刺节真邪第七十五	1020
五变第四十六	889	卫气行第七十六	1032
本藏第四十七	894	九宫八风第七十七	1038
禁服第四十八	903	九针论第七十八	1043
五色第四十九	909	岁露论第七十九	1053
论勇第五十	917	大惑论第八十	1059
背腧第五十一	923	痈疽第八十一	1064
卫气第五十二	925		



素



问

# 上古天真论篇第一

## 【原文】

昔在黄帝<sup>[1]</sup>，生而神灵，弱<sup>[2]</sup>而能言，幼而徇齐，长而敦敏，成而登天<sup>[3]</sup>。

乃问于天师<sup>[4]</sup>曰：余闻上古之人，春秋皆度百岁，而动作不衰；今时之人，年半百而动作皆衰者。时世异耶？人将失之耶？

岐伯对曰：上古之人，其知道<sup>[5]</sup>者，法于阴阳<sup>[6]</sup>，和于术数<sup>[7]</sup>，饮食有节，起居有常，不妄作劳<sup>[8]</sup>，故能形与神俱<sup>[9]</sup>，而尽终其天年，度百岁乃去。今时之人不然也，以酒为浆<sup>[10]</sup>，以妄为常，醉以入房<sup>[11]</sup>，以欲竭其精，以耗散其真；不知持满<sup>[12]</sup>，不时御神<sup>[13]</sup>，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<sup>[14]</sup>，避之有时，恬淡虚无<sup>[15]</sup>，真气<sup>[16]</sup>从之，精神内守<sup>[17]</sup>，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<sup>[18]</sup>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<sup>[19]</sup>于物，故合于道，所以<sup>[20]</sup>能年皆度百岁而动作不衰者，以其德全不危<sup>[21]</sup>也。

帝曰：人年老而无子者，材力<sup>[22]</sup>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<sup>[23]</sup>通，太冲脉<sup>[24]</sup>盛，月事<sup>[25]</sup>以时下，故有子；三七肾气平均<sup>[26]</sup>，故真牙生而长极；四七筋骨坚，发长极，身体盛壮；五七阳明脉<sup>[27]</sup>衰，面

始焦，发始堕；六七三阳脉<sup>[28]</sup>衰于上，面皆焦，发始白；七七任脉虚，太冲脉衰少，天癸<sup>[29]</sup>竭，地道不通<sup>[30]</sup>，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<sup>[31]</sup>白；七八肝气衰，筋不能动，天癸竭，精少，肾脏衰，形体皆极；八八则齿发去。肾者主水，受五藏六府<sup>[32]</sup>之精而藏之，故五藏盛乃能泻。今五脏皆衰，筋骨解堕，天癸尽矣，故发鬓白，身体重，行步不正，而无子耳。

帝曰：有其年已老而有子者何也？

岐伯曰：此其天寿过度<sup>[33]</sup>，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<sup>[34]</sup>之精气皆竭矣。

帝曰：夫道者<sup>[35]</sup>，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<sup>[36]</sup>者，提挈天地，把握阴阳，呼吸精气，独立守神，肌肉若一<sup>[37]</sup>，故能寿敝<sup>[38]</sup>天地，无有终时，此其道生<sup>[39]</sup>。中古之时，有至人<sup>[40]</sup>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<sup>[41]</sup>者，处天地之和，从八风<sup>[42]</sup>之理，适嗜欲于世俗之间，无恚嗔之心，行不欲离于世，被服章<sup>[43]</sup>，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，辩列星辰，逆从<sup>[44]</sup>阴阳，分别四时，将从上古合同于道，亦可使益寿而有极时。

## 【注释】

[1] 黄帝：我国远古帝王之一。少典氏之子，复姓公孙；生于轩辕之丘，故号轩辕氏。因功德卓绝，被诸侯推为天子。以土德之瑞，被尊称为黄

帝。一生当中建立了许多不朽的功绩，被奉为“人文初祖”。

[2] 弱：不会走路的婴儿时期。

[3] 登天：登上天子之位。

[4] 天师：岐伯。黄帝之臣，主管医师，兼为皇帝的医学老师。因功高爵尊，通达天人玄机，被尊为“天师”。

[5] 道：自然的法则。此指合于自然之法则的养生之道。

[6] 法于阴阳：效法自然界寒暑往来的阴阳变化规律。如春夏养阳，秋冬养阴。法，效法、取法。

[7] 和于术数：施行适合自身的修身养性之法。数，指修身养性之法，如导引、按跷、吐纳、咽津等法。

[8] 不妄作劳：劳作适度，不违背常规法度。妄，乱也；作劳，即劳作，包括劳力、劳心、房劳等方面。

[9] 形与神俱：健康的标志。形，形体；神，精神。俱，偕也，协调。

[10] 以酒为浆：把酒当做饮料饮用，形容嗜酒无度。浆，饮料。

[11] 入房：行房事。

[12] 不知持满：不懂得保持精气的盈满。

[13] 不时御神：不善于把握和调养自己的精神活动。时，善也，善于。御，统摄、治理。

[14] 虚邪贼风：因虚而入的邪气和贼害人体之风，这里指不正常的气候变化和有害人体的外来致病因素，如四时不正之气。

[15] 恬淡虚无：思想安闲清静，没有杂念。恬淡，安静；虚无，心无杂念。

[16] 真气：体内的正气，与致病的邪气相对。

[17] 内守：安守在体内而不散失。

[18] 美：以……为美。下句“乐”，用法同此。

[19] 惧：据文献记载，应作“攫”，意为“取”，寻求。

[20] 所以：……的原因。

[21] 德全不危：德，修养有得于心；德全，全面实施养生之道；不危，不会有内外邪气干扰的危害。

[22] 材力：决定于肾气的精力；肾精。

[23] 任脉：奇经八脉之一。循行路线与病变表现，详见《素问·骨空论第六十》。

[24] 太冲脉：冲脉，奇经八脉之一。起于气冲穴（脐下五寸旁开二寸处），与足少阴肾经相并，挟脐旁上行，到胸中后分散。本经发病，主要表现为气上冲心、月经不调、崩漏、不孕等。

[25] 月事：女子月经。

[26] 平均：充满，充盛。

[27] 阳明经：十二经脉中的手阳明、足阳明经脉。这两条经脉均上行于头面发际，如果经气衰退，则不能营养头面而导致面枯发落。

[28] 三阳脉：十二经脉中的手足太阳、手足阳明、手足少阳这六条经脉。

[29] 天癸：肾气充盛到一定时期而产生的一种具有促进生殖功能的物质。天，先天；癸，癸水。

[30] 地道不通：月经停闭，不再来潮。

[31] 颁：通“斑”，头发花白。

[32] 五藏六府：五脏六腑。五脏，肝、心、脾、肺、肾；六腑，胆、胃、大肠、小肠、三焦、膀胱。

[33] 天寿过度：天寿，先天禀赋；过度：超过常规。

[34] 天地：男女或男子与女子的身体。

[35] 道者：得道之人，这里指懂得养生之道的人。

[36] 真人：养生家，即懂得并按照养生之道去做而长生不老的人。

[37] 肌肉若一：肌肤始终不变，永不衰老。

[38] 敝：当做“敌（敵）”字，形近而讹。意为：比、等同。

[39] 道生：因行为合乎养生之道而获得的永恒生命。

[40] 至人：在养生上的道行仅次于“真人”，但也能够长生不老的人。

[41] 圣人：这里指在养生上的道行又仅次于“至人”，而能够活到数百岁的人。

[42] 八风：四方（东、南、西、北）和四隅（东南、西南、西北、东北）之风。



[43] 被服章：穿着华美的衣服。

[44] 逆从：偏义复词，偏“从”义，顺从，适应。

## 【译文】

过去，轩辕黄帝刚出生就显得神异圣明，在襁褓之中已能够说话；幼年时期就懂得敬事尊长，严正规矩；长大成人后宽厚爱人，英明睿智。活到一百多岁，龙驭归天。

他曾向天师岐伯请教道：我听说上古时代的人们，都能够年过百岁，行动起来却不显衰老；而现在的人，年过半百，行动就已经显得很衰老了。这是由于时代不同了？还是由于人们违背了养生之道呢？

岐伯答道：上古时代的人，一般都懂得养生的道理，能够自觉遵守天地阴阳运行的规律，适应四季时令的变化，饮食有节制，作息有规律。不过分地劳心劳力，所以能够使身体与精神协调一致，从而尽享天年，活到上百岁才离开人世。现在的人却不是这样：把酒当做饮料来喝，把行为放纵当做日常的生活方式，酒醉之后还妄行房事，在放纵淫欲当中致使自己的精气枯竭，真元丧尽；不知道保持体内的精气充盈，不善于把握和调节自己的精神活动，只知道贪求一时的快乐，而背弃了真正的生活的乐趣，作息没有规律，因此，刚到五十岁便显得很衰老了。上古时代的圣王在教导百姓时，都告诫他们要能够适时回避四季不正的虚邪贼风；思想上保持清净淡泊，无欲无求，这样，体内的正气和顺不乱，精神稳固而不涣散，病邪又从哪里来侵犯人体呢？因此，上古时代的民众大都神清气闲，清心寡欲，心境平和，无忧无虑；虽然参与劳作，但并不感到疲倦；真气平和而调顺，愿望容易得到满足。因此，他们感到吃什么都很香甜，穿什么都舒服，快乐地享受他们的习俗，彼此之间各安其位，所以当时的民风很是纯朴。因此，身体感官的享受和欲望引诱不了他们的信念，淫乱邪恶的事物也迷惑不了他们的心志。愚笨或聪明，贤能或是不才的人，都不贪求欲望的满足和享受，因此，他们的行为都与养生之道相协调。他们之所以都能够年过百岁而行动不显得衰老，就是因为他们全面实施养生之道才不会受到邪气的侵害啊！

黄帝问道：人年老以后就不能够生育子女了，这是由于肾精衰竭了呢？还是身体生长变化的规律就是这样呢？

岐伯回答说：人的生理过程是这样的，女子到了七岁，肾气就充盈起来，开始更换牙齿，茂密地生长头发；到了十四岁，天癸发育成熟，任脉贯通，太冲脉运行旺盛，月经按时来潮，所以能够生育；到了二十一岁，肾气充满，智齿长出，生长发育期结束；到了二十八岁，筋骨已经牢固坚实，毛发长到极点，身体最为强健；到了三十五岁，阳明经脉转衰，面部开始憔悴，头发也开始脱落；到了四十二岁，三阳经脉气血衰，面部整个干枯起来，头发开始变白；到了四十九岁，任脉空虚，冲脉衰微，天癸枯竭，月经断绝，所以身体完全衰老而不能再生育。男子到了八岁，肾气充实，头发旺长，开始牙齿更换；到了十六岁，肾气旺盛，天癸发育成熟，精气充盈而出现排精。这时与女子性交，就能够生育子女；到了二十四岁，肾气充盈，筋骨刚劲有力，智齿长出，身体发育到顶点；到了三十二岁，筋骨最为强健，肌肉丰满壮实；到了四十岁，肾气转衰，头发开始脱落，牙齿也开始枯槁；到了四十八岁，阳气开始从上面衰竭，面部皱缩，发鬓变得斑白；到了五十六岁，肝气转衰，筋骨不能自如地活动，天癸枯竭，肾精稀少，肾脏的功能衰弱，男子的身体全面由盛转衰；到了六十四岁，牙齿和头发脱落。肾脏是主水的器官，接受五脏六腑的精气加以储存，因此，只有五脏旺盛，肾脏才有精气排泄。现在五脏都已衰退，筋骨懈怠无力，天癸也完全枯竭，所以鬓发斑白，身体沉重，步态不稳，不再有生育的能力了。

黄帝又问：有的人虽然年纪很大了，却仍能生育子女，这是什么道理呢？

岐伯说：这是因为他们先天禀赋超常，气血经脉到老年仍能保持通畅，而且肾气充盈。虽然有这种情况，但是男子一般不超过六十四岁、女子一般也不会超过四十九岁，那时，身体的精气就会彻底枯竭。

黄帝说：善于养生的人，都能活到一百岁，那时还能生育子女吗？

岐伯回答说：善于养生的人能够延缓衰老，保持身体的旺盛，年岁虽然很高，却仍有生育的能力。

黄帝说：我听说，上古时代有种被称为真人的，他们能把握天地自然变化的奥秘，掌握阴阳运行的要领，懂得吐故纳新养蓄精气，独处世外以养

护精神，肌肉强健如一，永不衰老，所以能够寿比天地，永无终结。因为这与养生之道完全契合，因而能够长生不老。中古时代有种被称作至人的，他们道德淳厚，养生方法完备，能够随顺阴阳的变化，适应于四季的变迁，远离世俗的纷扰，全身集中精力，悠闲游走于天地之间，他们的视听能力，能够通达于八荒之外。这正是他延年益寿、强健体魄的方法，他们的境界也可归于真人一类。其次，有被称作圣人的，他们能够使自己身处天地的平和之气当中，顺应自然界八风转换的规律，虽然生活在世俗的社会中，却能够恰当地节制自己的嗜欲，没有怨愤不平之心。行为并不显得遗世独立，也穿着华美的衣服，但行为举止又不受世俗的制约。身体不会被繁琐的世事弄得疲惫不堪，思想上也没有耗费思虑的忧患，只是把恬淡愉悦作为自己的追求，以自感适意作为自身的事业。形体不会衰惫，精神不会耗散，这样也能活到一百多岁。还有一种被称作贤人的，他们效法天地的运行规律，学习日月的运行之道，随顺星辰的转移，顺从阴阳的盛衰消长，根据四时气候的变化来调养身体。希望追随上古真人，以求自己的行为符合于养生之道；这样，也可以使自己延年益寿，尽享天年。

## 【解说】

古人的养生之道，崇尚清心寡欲、心安自然，不为外物所扰。但在物欲横流、金钱至上的现代社会里，人们，尤其是生活在大城市里的人们，要做到完全顺应自然之性，绝非易事。如何在当前的生存状态下，保持身体健康，是人们普遍关心的话题。由本篇可知，若要保持健康长寿，保真藏精是养生的关键。保真藏精即保全身体的元真元气。由于天癸与肾气的存在与强弱直接关系到每个人的生命活力与寿命的长短，所以，保真藏精的作用之大不言而喻。如何保真藏精呢？

### 一、加强后天的有序补给

后天的补给一要多呼吸新鲜空气。可早起做做运动，深呼吸等。在做气功类健身时，要特别注意呼吸问题，吸气要有深度，即配合动作多做徐而