

内附《黄帝内经》原文

六十集大型电视纪录片

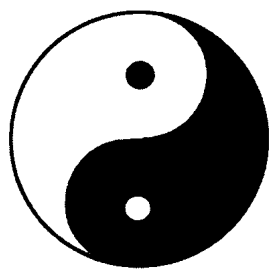
黄帝内经

于江泓

王黎亚

花城出版社





黄帝内经

六十集大型电视纪录片《黄帝内经》专业署名

电视专家委员会：

陈汉元 朱景和 刘效礼 臧树清 孙永生 韩亚利

中医专家委员会（以姓氏笔画为序）：

于生龙	王永炎	王庆其	王宏图	王雪苔	王绵之	邓铁涛
龙志贤	任继学	任德权	刘敏如	关幼波	李任先	李经纬
李炳文	李振吉	何任	余瀛鳌	张世臣	张灿理	张其成
张学文	张琪	张镜人	陈佑邦	周仲瑛	房书亭	赵藕善
胡照明	施杞	施奠邦	娄多峰	费开扬	秦双发	晁恩祥
钱超尘	殷顺海	唐由之	烟建华	凌耀星	傅世垣	焦树德
鲁兆麟	温长路	路志正	颜正华	颜德馨		

总顾问：余靖

顾问：胡熙明 王永炎

总策划：李俊德

总制片人：王黎亚

撰稿：于江泓 王黎亚

总编导：于江泓

总摄影：魏军

编导：王黎亚 刘学军 姜斌

摄影：苦河 王晓江

摄影助理：明子 文国清 黄斌

剧务：徐惠明 张连顺 步丽华 张征

电脑技术：李宏业 严伟

解说：亢路

作词：于江泓

作 曲：张全复

演 唱：黑鸭子演唱组

数码影视制作：邓 军

策 划：孙永章 张 烈 贾 谦 张 强 施安丽 闫希军

统 筹：何 谧 胡电铃 王炳岐 李 纓 钱 锋

艺术顾问：杨苗青

监 制：付 岩 费 勇

总 监 制：邹军新

出 品 人：肖 妮 李锦源 车予正

鸣谢：

国家文物局

中国科学技术信息研究所

广州市委宣传部

湖北广济药业股份有限公司

中共河北涿鹿县委员会

中共河南武陟县委员会

中共江西安义县委员会

中共河北玉田县委员会

中国视协电视纪录片学术委员会

中华中医药学会

广州电视台

联合摄制

广州曦瀚文化艺术发展有限公司

北京精业文化艺术有限公司

一个成功的创作，美的塑造

李经纬

大约一年多前，我突然接到王黎亚总制片人从广州打来的电话，她告诉我，她正在准备拍一部六十集大型电视纪录片《黄帝内经》，我听清后几乎立即从思想深处产生了一个反应，这可能吗？能成功吗？但我仍为他们的精神所感动。她告诉我，找到我非常不易。并说她在广州买到我主编的《中国医学通史·古代卷》，对他们的工作帮助很大，一定要与我见面。我为他们的热情所感染，虽然并不知道我能否为此片的成功做些什么，从礼貌上讲还是高兴地同意接受采访。不日，该片总编导于江泓先生来到我的办公室，并送来他们的六十集大型电视纪录片《黄帝内经》拍摄剧本，要我多提意见。在我们简单的交谈中，特别当我阅读了剧本全部内容后，我深感他们的才华令人钦佩。

《黄帝内经》成书至今已近 2500 年，是中医学最古老的经典著作，医理深奥，文字古朴难懂，历代医学家为了教育后学，开拓《黄帝内经》之底蕴，对其进行注释、校注、训诂、解读、节要、重编或加以发挥者近 400 家之多，虽然也有过试图普及之作，也只不过《内经知要》或白话解之类，普通老百姓是无由而达。六十集大型电视纪录片《黄帝内经》，以纪录片的形式，将《黄帝内经》深邃之理论，意旨古奥的文字，用通俗的话语，精美的图像，展现在普通民众面前，使亿万人民甚至目不识丁的老百姓，通过看电视，读剧本，能用《黄帝内经》的宝贵知识，关注与指导自己的健康生活，实在是一次伟大的创举，这令我从感动到惊讶。我的这一感觉上的不断变化，来得如此迅速，多年来还是第一次。尽管如此，坦白讲，在我认识的深

处，仍然还有一个担心，这就是科学性能否与艺术有个比较完美的结合，也就是老百姓能不能喜欢，或者说能不能有好的收视率。我虽然给剧本内容也提了一些意见，说实话这种担心仍未消散。

《黄帝内经》纪录片的制作人、编导、摄制组跋山涉水，甚至在极其偏僻荒凉，几乎无人问津的遗址地进行拍摄工作，途经 20 多个省市，行程逾八万余公里，积累了非常非常丰富的珍贵资料，完成了每集 25 分钟“六十集大型电视纪录片《黄帝内经》”。他们约我审片，我有幸先睹为快，按计划分两次审视，在前后两次各 16 小时连续观看 32 个小时 60 集后，还要每集看后提出与讨论一下意见，或如何修改的问题，如此紧张有序的审查，根本没有看见审查者半点倦意，真是一口气看完 60 集，不是感觉疲倦，而是一次愉快的享受。我今年 74 岁，学习研究中、西医学与医学史已半个多世纪，《黄帝内经》是我几乎天天要接触的典籍，在看了纪录片后，我仍然增长了许许多多新知，有了不少新的感受。它的语言秀美而动人，画面生动而感人，有不少画面使人产生了身在仙境的享受，真想离开喧闹的城市，回到山林野处。此刻，我的一连串问号：“这可能吗？”“能成功吗？”“怀疑？”“担心？”如同厚厚的巨冰，涣然冰释，顿觉如此种种怀疑与担心，都太没有必要了。我真心祝贺他们的艰辛换来了成功。

《黄帝内经》纪录片，是一次伟大的创举，它将 2500 年前医学家们编撰的中医学经典《黄帝内经》的深奥理论与难懂的古朴文字，成功地用艺术形式，生动画面，有趣故事，难得一见的珍贵文物，古迹遗址，特别是通过难得一见的那百余百岁老人颐养天年的生活经历与那延年益寿的真实写照，熔于一炉。既生动地反映出该书的思想、理论与学术，更完美展现出《黄帝内经》有史以来第一部大众化的医学画卷，真实纪录了《黄帝内经》的思想理论与中国长寿老人生活的相一致特点。就此而言，我认为该片之拍摄，更是一次十分有价值的抢救，不但为我们现代人提供了珍贵的画卷，还为后人积累了珍贵的资料。从而以生动的画面丰富了中医学科学宝藏，中医学医疗保健，人文、地理、气候医学的表述与启示。就此而言，《黄帝内经》纪录

片既为普通老百姓建立了一座通畅的大桥，提供了诸多不同年龄段、不同地域、不同季节医疗保健养生的方式方法，而且也为学者们提供了科学研究的宝贵线索。

《黄帝内经》纪录片是医学科学与艺术的完美结合，是医学科学普及高水平的成功创作。我相信，无论你懂还是不懂得中医学，也不论你的文化程度不高还是具有高学历，也不论你是知识分子还是工农大众、家庭妇女，只要你关注自己与亲友的健康，有意了解一些中医，你就会因为视听该片而获益，增知识，长见识，获得身心健康的启示。根据我观后体会，看一集还想看二、三……集，我希望我们在步入老龄社会之际，全社会都能关注这部纪录片。王黎亚编导告诉我，在该片播出的同时，还将推出一部同样内容的图书，她约我为该书写序，故欣然为之，共享这丰硕的成果。

二〇〇二年八月八日

李经纬教授：中国中医研究院中国医史文献研究所研究员、中华医学会中华医史学会主任委员、中国医史博物馆名誉馆长、《中国医学通史·古代卷》主编。

目 录

医史篇：

- 第一集：神奇的秘籍（《黄帝内经》是部什么书） / 3
- 第二集：赫赫始祖（上）（始祖黄帝、炎帝） / 13
- 第三集：赫赫始祖（下）（远古的发明创造及医学状况） / 23
- 第四集：遥远的生命呼唤（伏羲、神农） / 33
- 第五集：走出洪荒岁月（上）（伊尹的汤药、周朝的医政及医考制） / 41
- 第六集：走出洪荒岁月（下）（巫医一体的分离） / 51
- 第七集：石破天惊（《黄帝内经》的诞生） / 59
- 第八集：千秋圣典（上）（张仲景与《伤寒杂病论》） / 69
- 第九集：千秋圣典（中）（中医外科与华佗） / 79
- 第十集：千秋圣典（下）（李时珍与《本草纲目》） / 87
- 第十一集：闲云野鹤（中国道教医学） / 95
- 第十二集：仙风道骨（上）（葛洪、陶弘景） / 103
- 第十三集：仙风道骨（下）（孙思邈与“大医精诚”） / 111
- 第十四集：妙手回春（当代中医名家医案） / 119
- 第十五集：杏林魂（中医的传承） / 129
- 第十六集：灵丹妙药（中草药的起源及影响） / 137

医理篇：

《黄帝内经》气学说

- 第十七集：撩开气的盖头（上）（盘古、女娲） / 149
- 第十八集：撩开气的盖头（下）（管子与人之气） / 157

《黄帝内经》阴阳学说

- 第十九集：忧患的乾坤（伏羲与八卦、周文王与六十四卦） / 165
- 第二十集：大智者的玄思（孔子、老子） / 173
- 第二十一集：阴阳流变（阴阳与“量子论之父”玻尔的阴阳徽章） / 181
- 第二十二集：绝妙的辨证（上）（阴阳的偏盛偏衰与平衡） / 189

第二十三集：绝妙的辨证（中）（阴阳的对立与转化） / 199

第二十四集：绝妙的辨证（下）（调理阴阳以平为期） / 207

《黄帝内经》五行学说

第二十五集：五行大法（金木水火土的形成与邹衍） / 215

第二十六集：天才的表述（五行的相生相克） / 223

第二十七集：五行循环天地人（五行的中医医案） / 231

《黄帝内经》藏象学说

第二十八集：五脏的奥秘（上）（五脏的功能） / 237

第二十九集：五脏的奥秘（下）（五脏功能在体外的表现） / 245

《黄帝内经》医学心理学

第三十集：情绪与生命（上）（娥皇、女英与七情致病） / 253

第三十一集：情绪与生命（下）（情绪太过对五脏的伤害） / 261

第三十二集：天若有情（上）（情绪与养生） / 271

第三十三集：天若有情（下）（情绪与养生） / 279

第三十四集：精神治疗的秘方（上）（情绪与养生） / 287

第三十五集：精神治疗的秘方（下）（情绪与养生） / 295

第三十六集：魂断广陵散（情绪与养生） / 301

第三十七集：生命的强者（情绪与养生） / 307

《黄帝内经》经络学说

第三十八集：神妙的经络（上） / 321

第三十九集：神妙的经络（下） / 331

《黄帝内经》时间医学

第四十集：阴晴圆缺（疾病治疗与时间的关系） / 339

《黄帝内经》气象医学

第四十一集：风调雨顺（疾病治疗与气候的关系） / 347

《黄帝内经》医学地理学

第四十二集：生存的空间（上）（廉君、中国原始第一村及古代民居） / 355

第四十三集：生存的空间（中）（环境与养生） / 365

第四十四集：生存的空间（下）（环境与养生） / 375

《黄帝内经》诊法学说

第四十五集：望闻问切 / 385

《黄帝内经》对中国文化的影响

第四十六集：秋山红叶 / 395

养生篇：

第四十七集：孤帆远影（彭祖、不死之药与秦始皇） / 407

第四十八集：暮雨潇潇说君王（服丹求寿的古代皇帝） / 415

第四十九集：仁者寿（上）（苏武、百岁幼师翁德芳） / 423

第五十集：仁者寿（下）（仁心仁术的百岁老中医） / 433

第五十一集：但愿人长久（夏代以来人口普查中的百岁老人） / 445

第五十二集：生命水（水与养生） / 453

第五十三集：万世清香（茶与养生） / 463

第五十四集：对酒当歌（酒与养生） / 473

第五十五集：曲水流觞（沐浴与养生） / 481

第五十六集：不治已病治未病（养生防病） / 491

第五十七集：长寿之道（精神与养生） / 501

第五十八集：谨和五味（饮食与养生） / 509

第五十九集：起居有常（起居与养生） / 519

第六十集：蓬蓬远春（运动与养生） / 529

附录：

素问 / 541

灵枢 / 659

医史篇





春秋战国时期的《黄帝内经》

奠定了中医学的理论基础

第一集：神奇的秘籍

一部神奇的书籍

竟然与我们每一个人的生命密切相关

解说词：

博大精深一定是沉默的，比如，浩瀚无垠的宇宙。

中医是沉默的。

中医的纲领，《黄帝内经》是沉默的。

似乎没有谁注意到，以《黄帝内经》为纲领的中医，对于我们这个民族意味着什么。

如果我们提出一个问题：没有中医，中华民族能否自信地走过几千年的岁月？

或许，我们沉默了。

上个世纪初，大概是西方物理学界最激动、最不安分的年代，昂然屹立了近百年的经典物理学大厦竟然开始摇摇欲坠。法拉第、麦克斯韦、爱因斯坦、玻尔、海森伯等一批物理学泰斗，用最先进最精密的科学实验，将牛顿的空间容器，连同

江苏扬州瓜洲古渡。
鉴真大师第六次东渡日本
由此上船出发。



那条绝对流动的时间链一起打得粉碎。一个对西方来说极为新颖的思想，以叛逆者的姿态宣布了这样一个结论：我们的物质世界，不是牛顿所描绘的机械的世界，它是一个相互联系、相互作用、不可分割的整体。用天文学家弗雷德·霍伊尔的话来讲就是：“我们的日常经验，甚至在最小的细节上，都是与宇宙的大尺度性质密切联系在一起的，以至根本不可能设想这两者可以分离。”

浏览这段文字，我们油然泛起一种近乎亲切的感觉，似乎我们非常熟悉，在儿歌里，在神话里，在悠悠几千年的历史中。突然我们惊讶了，作为当代物理学两大支柱的相对论量子论所得出的结论，竟然神奇地与中国最古老的哲学思想不谋而合，这个思想相当完善地体现在两千五百年前的一部著作中，这部著作便是《黄帝内经》。

毛泽东：

“中国医药学是个伟大的宝库，应当努力发掘，加以提高。”

江泽民：

“中医学是我国医学科学的特色，也是我国优秀文化的重要组成部分，不仅为中华文明的发展做出了重要贡献，而且对世界文明的进步产生了积极影响。”

解说词：

公元 753 年秋天的一个夜晚，月色迷蒙，夜风微寒。一群僧人离开扬州龙兴寺，匆匆朝江边赶去。这个秋夜长江边上的脚步，给中日文化交流史重重画上了一笔。从此，中日两国人民，世代不忘这个历史事件的核心人物——鉴真大和尚。

鉴真大和尚是唐代著名高僧，为了东渡日本弘扬佛法，在此之前已经历了五次渡海失败，历时整整 12 年。这次悄悄离开扬州，是他第六次东渡的开始，第六次



采访钱超尘教授

面对无边无际的惊涛骇浪。这一年，他 66 岁，并且双目失明。

鉴真顺长江而下，到达江苏常熟鹿苑镇，然后由此扬帆出海。公元 753 年农历 11 月 21 日，鉴真抵达阿儿奈波岛，即今天的日本冲绳岛，再由冲绳出发，经种子岛、屋久岛，于 12 月 20 日抵达萨摩国阿多郡秋妻浦，即今天的日本鹿儿岛川边郡。至此，鉴真大师东渡日本的宏愿终于实现，12 年的辛酸苦辣，也圆满地划上了句号。茫茫大海，永远记下了大师的坚忍，大师的百折不挠。

中华中医药学会理事 北京中医药大学教授 钱超尘：

“鉴真大师到达日本的时间是公元 753 年，农历 12 月 20 日。他受到了日本天皇非常热烈、规模非常盛大的欢迎，因此日本的臣民都知道，从中国来了一位高僧，十分的欢迎。

鉴真和尚到达日本以后，他带去的有佛家的经典，有儒家的经典，有佛教的法器，有中药，还有医书。”

解说词：钱老说，其中最重要的是杨上善注释的《黄帝内经太素》。

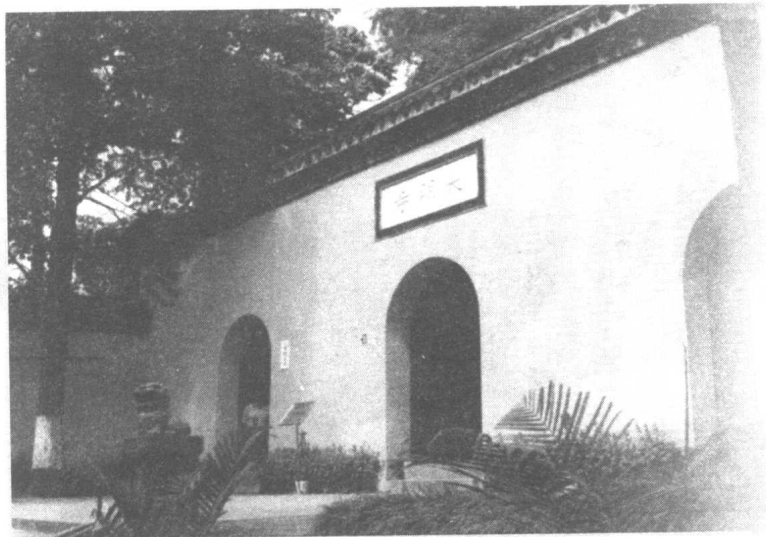
钱超尘：

“日本政府三次把《太素》作为国宝级文物。

这个是国宝级文物的图片。国宝《黄帝内经太素》，这是《太素》绢子本。”

解说词：

鉴真大师曾经担任这里的住持，1200 多个春秋流逝了，大师的精神不灭，中



江苏扬州大明寺，鉴真曾在此任住持

日人民的友谊仍在这里延续。

扬州大明寺 真诠法师：

“鉴真大师东渡日本时，带了佛教的经典著作，带了中医学书，同时连食用的，我们中国的豆制品，加工的豆腐干子，这些东西都是从我们这里传到日本去的。”

钱超尘：

“日本天皇发布了一个命令，让日本所有的针灸医生和内科医生，必须认真地学习《黄帝内经太素》。”

解说词：

从此以后，日本的药袋上便出现了鉴真大师的肖像，不难想象鉴真大师在日本医学界处于何种位置。

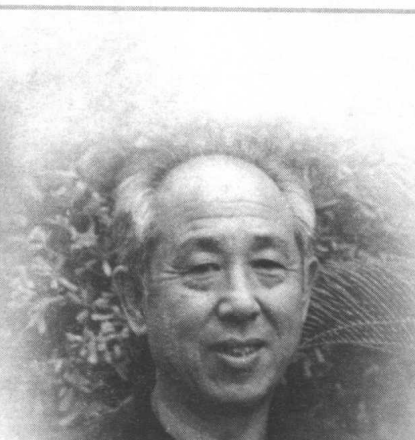
北宋时期，朝廷在宰相韩琦的建议下，设立校正医书局，校订整理历代医书，但是《黄帝内经·灵枢》部分却因为残缺不全，无法进入校正范围。直至北宋元祐年间，高丽国使者携带全帙《黄帝内经·灵枢》进献北宋朝廷，想以此乞换中国历代史和《册府元龟》等典籍。对此，礼部尚书、大文豪苏轼奏本，“极论其不可”。

钱超尘：

“苏东坡连上了五个奏折，坚决不同意给。后来通过礼部的研究，说是我们现在还是交换了吧，因此苏东坡这五个奏折没起作用。这样，在 1093 年中国才有了全本的《灵枢经》。”



李经纬教授



鲁兆麟教授



焦树德教授

解说词：

多亏宋哲宗皇帝没有采纳苏轼的意见，“诏颁高丽所献《黄帝针经》于天下”，今天我们才可以一睹《灵枢》的全貌。

《黄帝内经》是部什么书？为何如此重大，以至日本国视其为“国宝”？而高丽国有足够的信心，以此换取王朝的治国大法？

为了得知人们对《黄帝内经》的了解程度，我们分别在北京、上海、广州、成都、郑州、太原、西安等城市进行了街头采访。我们对这次采访进行了统计：不知道的占75%，知道或听说过的占25%。

我们对中国人民大学、上海复旦大学、山西大学等大学非中医专业的部分学生进行了采访，结果是知道与不知道者各占一半。

《黄帝内经》到底是部什么书？对我们民族来说她又意味着什么？我们在全国内范围内采访了一批著名专家。

中国中医研究院中国医史文献研究所研究员

中华医学会中华医史学会主任委员

李经纬（即序作者）：

“《黄帝内经》在中国医学发展史上是一部划时代的著作。”

中日友好医院教授 中华中医药学会学术顾问 焦树德：

“中医《黄帝内经》这部书，并不是讲治病的，不是医学，它是研究人怎么长寿，怎么不得病这么一种学问。”

北京中医药大学教授 国家新药评审委员会委员 鲁兆麟：

“《黄帝内经》有两个地位：一个地位是中医学的基础理论构架的最早的一