

中国最早的养生抗老经典

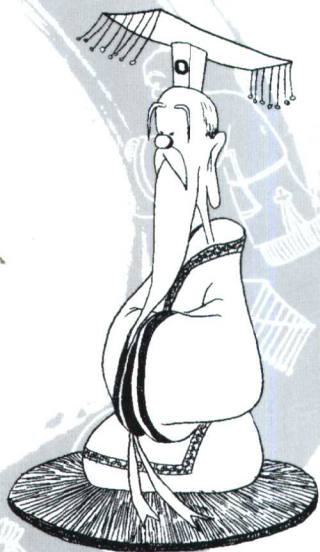
漫画人生智慧

漫画

黄帝内经素问

入门养生卷

沈夏珠◎编著 陈聪◎漫画 中医师 李联鑫◎审定 香港中医师 林傲梵◎推荐



文匯出版社

图书在版编目(CIP)数据

漫画黄帝内经素问·入门养生卷/沈夏珠编,一上海:  
文汇出版社,2002.6

ISBN 7-80676-204-3

I.漫... II.沈... III.①素问-普及读物②养生  
(中医)-普及读物 IV.R221.1-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2002)第 032660 号

---

本简体字版系由动静国际有限公司授权出版

## 漫画黄帝内经素问·入门养生卷

编 著/沈夏珠

漫 画/陈 聪

责任编辑/季 元

美编设计/毛明霞

出版发行/文匯出版社

上海市虎丘路 50 号

(邮政编码:200002)

经 销/全国新华书店

印刷装订/江苏启东印刷厂

版 次/2002 年 6 月第 1 版

印 次/2002 年 6 月第 1 次印刷

开 本/890 × 1240 1/32

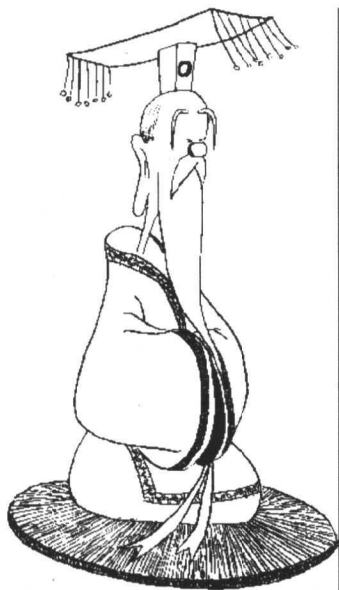
字 数/150 千

印 张/8.75

印 数/1-10000

ISBN7-80676-204-3/G·088

定 价/18.00 元



漫画

黄帝内经素问

人  
门  
养  
生  
卷



## 前言

《黄帝内经》是我国最早的古典医学著作，它与《神农本草》共同构成了中医理论的最初体系，在它们的基础上，才有了后来的《伤寒杂病论》、《本草纲目》等医学名著，并且蕴育了华佗、扁鹊、张仲景、孙思邈、李时珍等医药名家，对中国人民健康的保障起着不可估量的作用。由于成书年代早，流传于民间的医学著作常常不被正史所记载，所以对于《黄帝内经》的成书与流传多有歧义，但我们只要结合一些时代特征以及一些史书所记载过的名医的医学观点和人生经历，就可以大致推断出一些线索来。

据医学界一些专家的普遍看法，《黄帝内经》成书于战国至东汉这段时间，在这期间经历了秦始皇的“焚书坑儒”事件，这一历史事件对于当时的知识分子乃至整个中国传统文化来说都是一场浩劫。据说先圣孔子所编纂的一些书都是靠藏在墙洞里才得以保存下来的。幸运的是，医书却被列为可以保存的书。

虽然《史记》和《后汉书》中没有有关《黄帝内经》的记载，但通过《史记》里的《仓公传》《扁鹊传》和《后汉书》里的《陈忠传》，我们知道《黄帝内经》的观点对当世医学的影响。一直到了《隋志》才开始有了对于该书的明确记载。待到唐朝的王冰整理出《黄帝内经素问》之后，有关《黄帝内经》的研究便蓬勃发展了起来。

《黄帝内经》流传到现在，由于古代人的文化、生活背景与当

代人的文化、生活背景已大为迥异，汉语经历了由文言到白话的转变，使得当代人无法顺利地读懂《黄帝内经》，所以我就以一些最具权威的有关《黄帝内经》方面的学术著作作为蓝本，用最为现代的语言对它进行重新阐释，并在美工配以漫画的帮助下，力求以最直接的语言、最直观的画面让读者明白最实用的医学知识。

本丛书分为五卷，《入门·养生卷》、《病理卷》、《诊断卷》、《治疗卷》、《经穴·脏腑卷》，其主要内容都可顾名思义。各卷之间的内容也有些穿插和交叉，并不完全割裂，这一方面可以方便有兴趣系统了解《黄帝内经》的读者，为其理清一个线索，另一方面也不妨碍选读其中一卷的读者达到窥一斑而知全豹的效果。

经过出版者、编辑、美工和本人长时间的努力，本丛书终于来到了读者的面前，我们真诚地希望读者能够在轻松快意的阅读中，获得有益的医学知识，这也算是我们在帮助中国传统文化走进当代人生活过程中，尽了绵薄之力！

沈夏珠

2001.7.5.

RAN 93/07

## 作者序

《黄帝内经·宝命全形论篇》中讲到“天覆地载，万物悉备，莫贵于人”，也就是说，虽然天地之间万物齐备，可是没有什么比人的生命更为宝贵。再加上，对于每个人而言生命只有一次，为此它就显得更为珍贵了。既然如此，我们该如何保养生命呢？

在我国古代，皇帝们喜欢别人称自己为“万岁”，常常也会封给王侯将相、皇亲国戚们诸如“九千岁”、“八千岁”之类的称号。老百姓之间也常常道以祝福：长命百岁，百年好合之类的。这些都表明：上至帝王、下到平民都有获得长生的愿望。为了实现这一愿望，古人付出了种种追求，宗教是其中的一种方式。人们往往认为通过求神拜佛可以获得长生，这是完全违背自然生命规律的。也有些道士躲到山林里去，希望能炼制出令人长生不老的丹药，结果除了意外地促进了冶金术的发展外却没有炼得什么神丹妙药。只有以《黄帝内经》为源头的医学养生术才真正从人体生命的客观规律出发，帮助人们实现了延年益寿的愿望。

到了现代社会，人们同样渴求获得长寿，其实现途径主要有三条：

- 一、广泛地参与体育锻炼，强健体魄。
- 二、保健药品类型丰富，利用它来补足自身缺少的元素。
- 三、医院设施齐全，一般的疾病都不会对生命有什么大的影响。

这三条途径对于保障人体生命都具有一定的重要性。同

时，这种仅只强调形体健康，对保健药品和医院过于依赖的养生方式也会有一定的片面性。为此，选取了《黄帝内经》中的十三个章节，编译为《养生卷》来弥补这种不足，它的核心思想是：

一、怡养精神，调和心态对人体健康的重要意义。

二、注意平衡膳食，丰富食物营养，滋养五脏，疏通血气。

三、要懂得疾病发作前的症候，争取做到防患於未然。

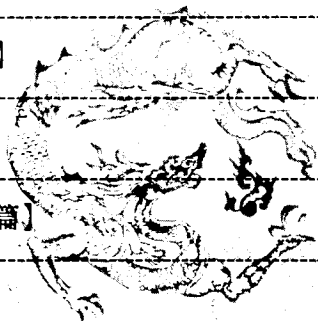
对照这两种养生方式，大家就会发现，它们之间有很强的互补性：前者强调形体健康，后者强调精神健康；前者强调药物保健，后者强调食物保健；前者强调病后医治，后者强调防治疾病。如果读者在看完本书后，结合传统和现代两种不同的养生方式来保养生命，那就能达到延年益寿的目的。

沈夏珠

2001.7.10.

# 目 录

- 前言
- 作者序
- 1. 【上古天真论篇】-----007
- 2. 【四气调神大论篇】-----023
- 3. 【宝命全形论篇】-----035
- 4. 【生气通天论篇】-----049
- 5. 【金匱真言论篇】-----071
- 6. 【阴阳类论篇】-----087
- 7. 【阴阳应象大论篇】-----097
- 8. 【著至教论篇】-----143
- 9. 【方盛衰论篇】-----151
- 10. 【八正神明论篇】-----161
- 11. 【脉解篇】-----177
- 12. 【五常政大论篇】-----193
- 13. 【刺法论篇】-----249

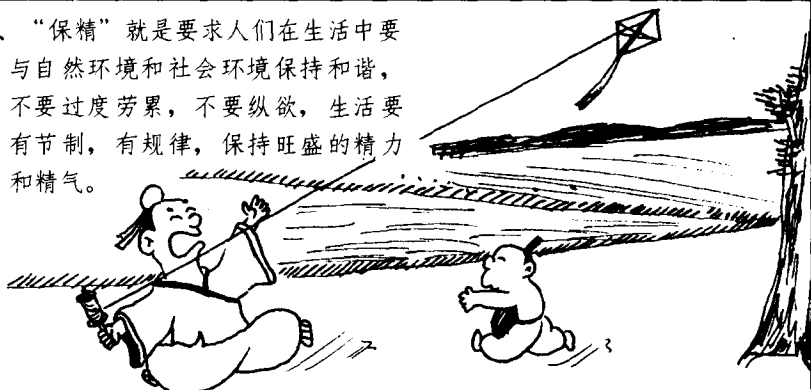




### 【上古天真论篇】

本篇说明了生命在于保养的养生观点，并且就“保精”、“养神”两方面提出了具体的要求。

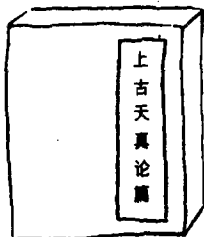
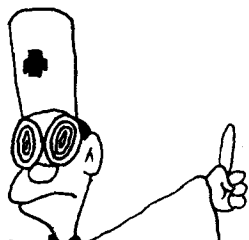
一、“保精”就是要求人们在生活中要与自然环境和社会环境保持和谐，不要过度劳累，不要纵欲，生活要有节制，有规律，保持旺盛的精力和精气。



二、“养神”就是要求我们提高自己的道德修养，对世事保持平和和通达的心态，要有丰富、广阔、自由的精神生活，减少欲念，不要有激烈的情感，保持精神通畅。



另外，本篇还谈到了人的生老过程及生育功能，认为这主要取决于肾功能的盛衰。



【原文】昔在黄帝，生而神灵，弱而能言，幼而徇齐，长而敦敏，成而登天。



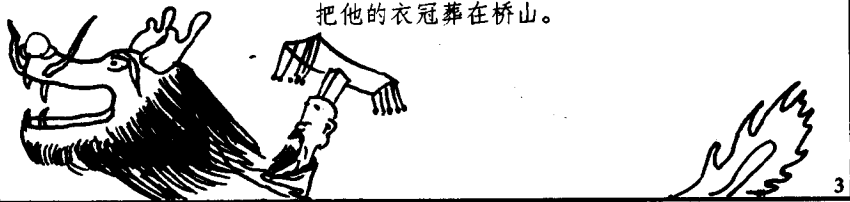
我们华夏民族的祖先黄帝，生下来就非常聪明伶俐，在一般的小孩还不能开口说话的时候，他已经能言善辩了。



幼年时，他就有很强  
的理解能力；长大后朴实  
敦厚，思维敏捷；成人后，  
登上天子之位。



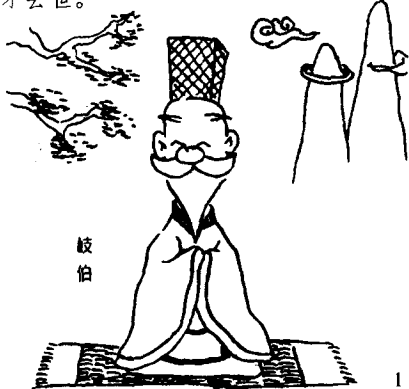
相传他曾潜心制造大鼎，大鼎制成后，天上飞下一条龙来迎接他，他乘上飞龙上天了，人们把他的衣冠葬在桥山。



【原文】乃问于天师曰：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？



黄帝时期，有个很懂养生之道的人，名叫岐伯，他活了一百二十岁才去世。



他还在的时候，黄帝曾问他：我听说以前的人，活到了一百多岁，仍然手脚灵便，头脑聪明，一点都不显得衰老。



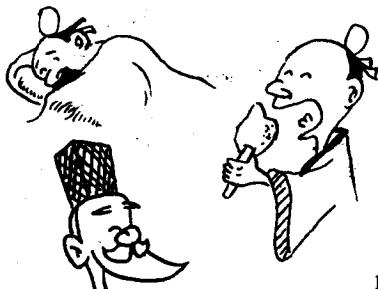
而现在的人活到五十岁左右，动作就变得迟缓，头脑反应迟钝，显出衰老的脉象，这是因为时代不同的缘故呢，还是因为现在的人不懂得保养自己？



【原文】岐伯对曰：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。今时之人不然也，以酒为浆，以妄为常，醉以入房，以欲竭其精，以耗散其真，不知持满，不时御神，务快其心，逆于生乐，起居无节，故半百而衰也。



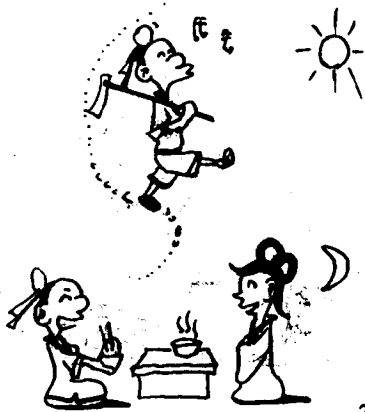
岐伯回答说：能否长寿，不是时代不同的缘故，而是在于懂不懂得保养。



而现在的人，生活一点规律也没有，贪图享乐，沉溺酒色，只求当时的快乐，纵欲过度，结果把自己弄得精神疲惫，到头来落得个五十岁便衰老不堪的下场。



以前的人之所以能够长命百岁，完全是因为他们懂得怎样保养自己。他们根据生命发展变化的自然规律，过着有节制、有规律的生活，累了就歇会儿，困了就睡会儿，从不过度操劳，使自己始终能够保持旺盛的精神，所以能够延年益寿，长命百岁。



【原文】夫上古圣人教下也，皆谓之，虚邪贼风，避之有时，恬淡虚无，真气从之，精神内守，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，愚智贤不肖不惧于物，故合于道，所以能年皆度百岁，而动作不衰者，以其德全不危也。

岐伯还说，远古时候，人们都按照那些懂得养生之道的人的话去做，对于那些违背养生之道的不良风气都能及时加以回避。



同时做到心态平静，没有什么欲望，把精力保养起来，不任意消耗掉，这样不但能够延年益寿，还能够去除疾病。



他们精神舒畅，没有什么杂念，心态平平静静，也没有什么好担心的，虽然偶尔做体力活累了，精神上也不觉得疲倦，按照自己的方式心安理得地生活。



吃只求个饱，穿求个暖，没什么讲究的，也不羡慕别人的功名利禄，过着质朴自然的生活。贪酒、好色等不合养生之道的东西他们从来不做。



所以，他们年龄过了百岁，还不显得衰老，完全是因为他们能够严格遵守养生之道的缘故啊！



【原文】帝曰：人年老而无子者，材力尽邪？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，任脉通，太冲脉盛，月事以时下，故有子；三七肾气平均，故真牙生而长极；四七筋骨坚，发长极，身体盛壮；五七阳明脉衰，面始焦，发始堕；六七三阳脉衰于上，面皆焦，发始白；七七任脉虚，太冲脉衰少，天癸竭，地道不通，故形坏而无子也。



黄帝问道：人老了就失去了生育能力，这是精神状态的原因呢，还是肾功能的原因？

1

岐伯说：人老了就没有了生育能力，这是因为肾功能衰退的原因。



2

在一般情况下，女孩子到了七岁就开始发育。



3



十四岁时，不但生殖器官发育了，而且乳房、盆骨也开始发生变化，月经开始周期性发生，已经基本具备生育能力。

4

到了二十一岁，乳房已经变得丰满，盆骨已经变得很宽阔，身材和生殖器官都完全适宜怀胎。



5

二十八岁，是女子生育能力的高峰期，而且这个时候她们的身材也发育得最为饱满和壮实，是最适宜怀胎的时期。



6

过了三十五岁，女人的生育能力便开始下降，脸上开始长皱纹，伴有脱发现象。



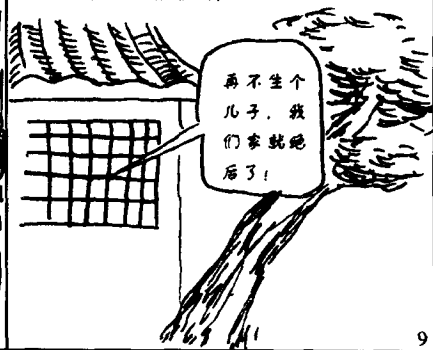
7

过了四十二岁，生育功能便急剧衰退，整个身体开始日渐萎缩。



8

过了四十九岁，女人的月经便断绝，再也不能生育了。



9

【原文】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，发鬓颁白；七八肝气衰，筋不能动，八八天癸竭，精少，肾脏衰，形体皆极。则齿发去。肾者主水，受五脏六腑之精而藏之，故五脏盛，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。

(在一般情况下)男孩子八岁的时候开始换牙，肾功能很好。



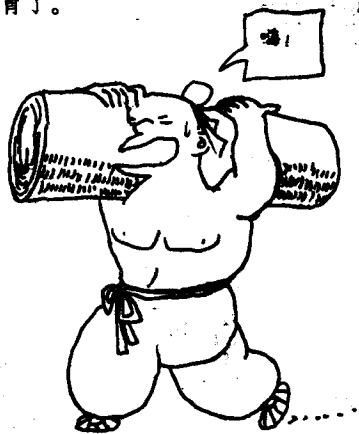
1

到了十六岁，生殖器官发育成熟，性欲旺盛，可以生育了。



2

到了二十四岁，性欲稍微平和些，身体比以前变得更强壮，更适合生育了。



3



三十二岁是男人最强壮的时候，筋骨粗壮，肌肉发达，血气旺盛，最适合生育。



4

到了四十岁，性欲开始衰退，牙齿开始松动，伴有脱发现象。



5

到了四十八岁，人体上半部肌肉日渐松弛，面色不如以前好看，两鬓开始花白。



6

到了五十六岁，血气不如以前旺盛，神经也不如以前灵敏，导致四肢都不如以前灵活了。



7