

大字拼音
诵读本

彭鑫
主编

中医启蒙

为人子者
不可不知医



全国百佳图书出版单位
中国中医药出版社

(按笔画顺序)

中医诵读系列

中医启蒙

主 审 钱超尘 傅延龄
主 编 彭 鑫
执行主编 蔡仲逊
副 主 编 白 鹏 徐雯洁 王雪茜
编 委 (以姓氏笔画为序)
王 慧 孙文军 李林森
汪楠楠 陈仲毅 房立岩
赵 骞 胡兴华 雷洪涛

中国中医药出版社

·北京·

图书在版编目(CIP)数据

中医启蒙 / 彭鑫主编. -北京:中国中医药出版社,2011.9(中医诵读系列)
ISBN 978-7-5132-0496-5

I. ①中… II. ①彭… III. ① 中国医药学-少儿读物

IV. ①R2-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2011)第 089844 号

中国中医药出版社出版
北京市朝阳区北三环东路 28 号易亨大厦 16 层
邮政编码 100013
传真 010 64405750
北京市卫顺印刷厂印刷
各地新华书店经销

开本 850×1168 毫米 1/16 印张 13 字数 127 千字
2011 年 9 月第 1 版 2011 年 9 月第 1 次印刷
书号 ISBN 978-7-5132-0496-5

定价 25.00 元

网址 www.cptcm.com

如有印装质量问题请与本社出版部调换

版权专有 侵权必究

社长热线 010 64405720

读者服务部电话 010 64065415 010 64065413

书店网址 csln.net/qksd/

前言

中华民族数千年文明发展史上,传承了许多优秀的文化典籍,这些经典著作需要一代代中国人的继承和发扬,少年儿童更应当了解国学经典,构建最基本的传统文化知识结构。中医是传统文化中不可或缺的组成部分,与中国传统文化一脉相承,承载着古圣先贤防治疾病的经验和理论知识。因此,编写一套既能为少年儿童打下健康理念及中医学基础,又能帮助广大传统文化爱好者、中医学习者、养生爱好者迈入中医之门的经典诵读本,是十分必要的。

编写本系列读本の初衷,在于同时解决儿童读经和中医入门两大问题。为使本套书具备专业性及权威性,编委会经过慎重考虑和反复研究之后,精选古代历朝名医和近现代著名中医学家在成长道路上所必读、熟读、精读乃至背诵的经典著作作为本套书的主要内容。鉴于中医古籍文深义奥,非明训诂、考证与医理者不能察其精详,特别恳请目前国内外中医古代文献领域的泰斗——北京中医药大学钱超尘教授出山,对所选中医典籍版本的拣选,古汉字训诂、注音、考证等方面进行指导与把关。并邀请北京中医药大学国际学院院长、有着丰富中医教育经验的傅延龄教授对本书所选中医经典著作的章节、内容进行审定,使之符合中医教育特有的基本规律。

本系列经典诵读本的特点在于“大字”、“注音”、“原文”。

“大字”一方面是为了保护儿童的视力,另一方面,“大字”能使读者阅读得更为轻松愉悦,易于理解文义。不仅方便儿童诵读,也方便一般成人学习。

“注音”是从中医典籍的特点考虑,典籍中存在较多难字、生僻字,若没有注音,一般读者很难通读下来。同时,汉字存在较多的多音字,某些汉字的注音即为字意的一种表达,因此汉字的标准发音尤其重要。另外,从儿童学习汉字考虑,注音还对儿童认字,普通话培养有所帮助。

“原文”是为了让读者直面经典,因为诵读经典与一般知识的学习不同,其重点在于多接触、熟读、长时间熏习,这是中国古代特有的教育方法,只要多读,心定则生慧,而后在生活中慢慢理解和感悟,终生受用无穷。

在此基础上,以经典原文为教材,对于年龄稍大的少年儿童、成年人,给予适当的讲解,则学习中医之乐,乐在其中。

本系列读本先期出版《中医启蒙》、《黄帝内经素问》、《黄帝内经灵枢》三种。

《中医启蒙》一书精选了《黄帝内经素问》、《黄帝内经灵枢》、《医学三字经》、《药性赋》、

《伤寒论序》、《大医精诚》、《摄生格言》等七部分内容,涉及到中医学的医德、医史、医理、诊法、中药、针灸、养生等诸多方面,基本涵盖了中医入门所必须了解的常识和原理原则。

《黄帝内经》分为《素问》和《灵枢》两部分,是我国现存医学文献中最早的一部经典著作,它创立了中医学的理论体系,奠定了中医学的发展基础。二书内容各有侧重点,又紧密相关,浑然一体。《黄帝内经》堪称中医入门的必读书,因此本套书予全文选入。

本套书所选之典籍,皆流传较广,版本难免有所差异。因此各书均选用学术界公认的善本为底本,并参酌诸家版本而编订。其中《黄帝内经素问》以明·嘉靖武陵顾从德翻刻宋本为底本,《黄帝内经灵枢》以明·嘉靖赵府居敬堂刻本为底本,《医学三字经》以清·嘉庆南雅堂刻本为底本,《药性赋》以明·天启吴郡钱允治校订、金陵唐猗宇梓行本为底本。

文字上一般采用通行简体字,但对于个别具有中医特点的文字,则予以保留,如“藏”和“府”,不改为“脏”和“腑”。注音一般以现代通行读音为准。对于个别读音易于混淆的通假字,以右下角黑体字标出,原字注相应读音。对于某些古代的多音多义字,现代汉语中不用或不常用此音此义者,依然视为多音字,而不作通假字处理(括号中为现代汉语中相似的含义),如“空”(孔)、“溺”(尿)、“解”(懈)、“内”(纳)等。语言现象不改注音,如“一”、“不”、上声变调等情况,注音不变,但诵读时应变音。

本套书汇集了中医学最基础的经典著作,熟读之,自然便能领会中医学基本的原理、原则、规律,乃至“大道”。所谓“道不远人”,中医之道在日用生活中的自然流露,便是养生保健的要诀。因此,熟读本套书的第一层获益便是能够指导自己养生保健,预防疾病,防患于未然,“上工治未病”。再进一步,假如您能在熟读经典的基础上,做到默而识之、学而不厌、触类旁通,辅以博览群书、广学多闻、临证实践,假以时日,则医术小成,既可为父母解除疾患,亦可助亲朋好友祛病健身,此为本书延伸的第二层获益。如在此基础上精勤研习医术,培养大医厚德,多行扶危济困、救死扶伤之善举,以精诚之心,圆满大医事业,则医术大成而“兼济天下”,此为本书扩展的第三层获益。

总结以上学习中医的获益,正如医圣张仲景所言:“上以疗君亲之疾,下以救贫贱之厄,中以保身长全,以养其生。”在此,编委会诚心祝愿广大读者在本系列读本的帮助下,身心和谐,健康长寿,学有余力,惠及他人!

编委会意欲将此书做到最好,也尽心尽力地查书、校正、注音。然而限于我们的学识及整理水平,书中难免存在不足之处,敬希读者及业界专家同仁批评指正。

彭鑫

2011年5月

目 录

| | |
|------------------|----|
| 黄帝内经素问..... | 1 |
| 上古天真论篇第一 | 1 |
| 四气调神大论篇第二 | 7 |
| 生气通天论篇第三 | 11 |
| 金匱真言论篇第四 | 17 |
| 阴阳应象大论篇第五 | 22 |
| 灵兰秘典论篇第八 | 35 |
| 六节藏象论篇第九 | 37 |
| 宝命全形论篇第二十五 | 44 |
| 太阴阳明论篇第二十九 | 48 |
| 天元纪大论篇第六十六 | 51 |
| 著至教论篇第七十五 | 58 |
| 示从容论篇第七十六 | 61 |
| 黄帝内经灵枢..... | 66 |
| 九针十二原第一 | 66 |
| 本神第八 | 76 |

| | |
|--------------------|-----|
| 经脉第十 | 80 |
| 经别第十一 | 107 |
| 经水第十二 | 111 |
| 经筋第十三 | 116 |
| 营卫生会第十八 | 127 |
| 师传第二十九 | 132 |
| 决气第三十 | 137 |
| 阴阳系日月第四十一 | 139 |
| 天年第五十四 | 142 |
| 逆顺第五十五 | 146 |
| 医学三字经 | 148 |
| 医学源流第一 | 148 |
| 中风第二 | 150 |
| 虚劳第三 | 151 |
| 咳嗽第四 | 151 |
| 疟疾第五 | 152 |
| 痢证第六 | 153 |
| 心腹痛胸痹第七 | 154 |
| 隔食反胃第八 | 155 |
| 气喘第九 | 155 |
| 血证第十 | 156 |
| 水肿第十一 | 157 |
| 胀满蛊胀第十二 | 158 |
| 暑证第十三 | 158 |
| 泄泻第十四 | 159 |


| | |
|---------------------|-----|
| 眩晕第十五 | 160 |
| 呕哕吐第十六 | 160 |
| 癫狂痫第十七 | 161 |
| 五淋癃闭赤白浊遗精第十八 | 162 |
| 疝气第十九 | 163 |
| 痰饮第二十 | 163 |
| 消渴第二十一 | 164 |
| 伤寒温疫第二十二 | 164 |
| 妇人经产杂病第二十三 | 166 |
| 小儿第二十四 | 168 |
| 药性赋 | 169 |
| 寒性 | 169 |
| 热性 | 173 |
| 温性 | 177 |
| 平性 | 181 |
| 《伤寒论》序 | 186 |
| 大医精诚 | 190 |
| 摄生格言 | 196 |

huáng dì nèi jīng sù wèn

黄帝内经素问

shàng gǔ tiān zhēn lùn piān dì yī

上古天真论篇第一


 xī zài huáng dì shēng ér shén líng ruò ér néng yán yòu
昔在黄帝，生而神灵，弱而能言，幼

 ér xùn qí zhǎng ér dūn mǐn chéng ér dēng tiān nǎi wèn yú
而徇齐，长而敦敏，成而登天。乃问于

 tiān shī yuē yú wén shàng gǔ zhī rén chūn qiū jiē dù bǎi suì
天师曰：余闻上古之人，春秋皆度百岁，

 ér dòng zuò bù shuāi jīn shí zhī rén nián bàn bǎi ér dòng zuò
而动作不衰；今时之人，年半百而动作

 jiē shuāi zhě shí shì yì yé rén jiāng shī zhī yé qí bó duì
皆衰者，时世异耶？人将失之耶？岐伯对

 yuē shàng gǔ zhī rén qí zhī dào zhě fǎ yú yīn yáng hé
曰：上古之人，其知道者，法于阴阳，和

 yú shù shù shí yǐn yǒu jié qǐ jū yǒu cháng bù wàng zuò
于术数，食饮有节，起居有常，不妄作

láo gù néng xíng yǔ shén jù ér jìn zhōng qí tiān nián dù bǎi
劳，故能形与神俱，而尽终其天年，度百

suì nǎi qù jīn shí zhī rén bù rán yě yǐ jiǔ wéi jiāng yǐ
岁乃去。今时之人不然也，以酒为浆，以

wàng wéi cháng zuì yǐ rù fáng yǐ yù jié qí jīng yǐ hào sǎn
妄为常，醉以入房，以欲竭其精，以耗散

qí zhēn bù zhī chí mǎn bù shí yù shén wù kuài qí xīn nì
其真，不知持满，不时御神，务快其心，逆

yú shēng lè qǐ jū wú jié gù bàn bǎi ér shuāi yě
于生乐，起居无节，故半百而衰也。

fū shàng gǔ shèng rén zhī jiào xià yě jiē wèi zhī xū xié
夫上古圣人之教下也，皆谓之虚邪

zéi fēng bì zhī yǒu shí tián dàn xū wú zhēn qì cóng zhī jīng
贼风，避之有时，恬淡虚无，真气从之，精

shén nèi shǒu bìng ān cóng lái shì yǐ zhì xián ér shǎo yù xīn
神内守，病安从来。是以志闲而少欲，心

ān ér bù jù xíng láo ér bù juàn qì cóng yǐ shùn gè cóng
安而不惧，形劳而不倦，气从以顺，各从

qí yù jiē dé suǒ yuàn gù měi qí shí rèn qí fú lè qí
其欲，皆得所愿。故美其食，任其服，乐其

sú gāo xià bù xiāng mù qí mín gù yuē pǔ shì yǐ shì yù
俗，高下不相慕，其民故曰朴。是以嗜欲

bù néng láo qí mù yīn xié bù néng huò qí xīn yú zhì xián bù
不能劳其目，淫邪不能惑其心，愚智贤不

xiào bù jù yú wù gù hé yú dào suǒ yǐ néng nián jiē dù bǎi
肖不惧于物，故合于道。所以能年皆度百

sù ér dòng zuò bù shuāi zhě yǐ qí dé quán bù wēi yě
岁而动作不衰者，以其德全不危也。

dì yuē rén nián lǎo ér wú zǐ zhě cái lì jìn yé
帝曰：人年老而无子者，材力尽邪？

jiāng tiān shù rán yě qí bó yuē nǚ zǐ qī suì shèn qì
将天数然也？岐伯曰：女子七岁，肾气

shèng chǐ gēng fā zhǎng èr qī ér tiān guǐ zhì rèn mài tōng
盛，齿更发长；二七而天癸至，任脉通，

tài chōng mài shèng yuè shì yǐ shí xià gù yǒu zǐ sān qī
太冲脉盛，月事以时下，故有子；三七，

shèn qì píng jūn gù zhēn yá shēng ér zhǎng jí sì qī jīn gǔ
肾气平均，故真牙生而长极；四七，筋骨

jiān fā zhǎng jí shēn tǐ shèng zhuàng wǔ qī yáng míng mài
坚，发长极，身体盛壮；五七，阳明脉

shuāi miàn shǐ jiāo fā shǐ duò liù qī sān yáng mài shuāi yú
衰，面始焦，发始堕；六七，三阳脉衰于

shàng miàn jiē jiāo fā shǐ bái qī qī rèn mài xū tài chōng
上，面皆焦，发始白；七七，任脉虚，太冲

mài shuāi shǎo tiān guǐ jié dì dào bù tōng gù xíng huài ér wú
脉衰少，天癸竭，地道不通，故形坏而无

zǐ yě zhàng fū bā suì shèn qì shí fā zhǎng chǐ gēng èr
子也。丈夫八岁，肾气实，发长齿更；二

bā shèn qì shèng tiān guǐ zhì jīng qì yì xiè yīn yáng hé
八，肾气盛，天癸至，精气溢泻，阴阳和，

gù néng yǒu zǐ sān bā shèn qì píng jūn jīn gǔ jìng qiáng
故能有子；三八，肾气平均，筋骨劲强，

gù zhēn yá shēng ér zhǎng jí sì bā jīn gǔ lóng shèng jī ròu
故真牙生而长极；四八，筋骨隆盛，肌肉

mǎn zhuàng wǔ bā shèn qì shuāi fā duò chǐ gāo liù bā yáng
满壮；五八，肾气衰，发堕齿槁；六八，阳

qì shuāi jié yú shàng miàn jiāo fā bìn bān bái qī bā gān
气衰竭于上，面焦，发鬓颁白；七八，肝

qì shuāi jīn bù néng dòng tiān guǐ jié jīng shǎo shèn zàng shuāi
气衰，筋不能动，天癸竭，精少，肾藏衰，

xíng tǐ jiē jí bā bā zé chǐ fā qù shèn zhě zhǔ shuǐ shòu
形体皆极；八八，则齿发去。肾者主水，受

wǔ zàng liù fǔ zhī jīng ér cáng zhī gù wǔ zàng shèng nǎi néng
五藏六府之精而藏之，故五藏盛乃能

xiè jīn wǔ zàng jiē shuāi jīn gǔ xiè duò tiān guǐ jìn yǐ
泻。今五藏皆衰，筋骨解惰，天癸尽矣，

gù fā bìn bái shēn tǐ zhòng xíng bù bù zhèng ér wú zǐ
故发鬓白，身体重，行步不正，而无子

ěr 耳。

dì yuē yǒu qí nián yǐ lǎo ér yǒu zǐ zhě hé yě qí
帝曰：有其年已老而有子者何也？岐

bó yuē cǐ qí tiān shòu guò dù qì mài cháng tōng ér shèn qì
伯曰：此其天寿过度，气脉常通，而肾气

yǒu yú yě cǐ suī yǒu zǐ nán bù guò jìn bā bā nǚ bù
有余也。此虽有子，男不过尽八八，女不

guò jìn qī qī ér tiān dì zhī jīng qì jiē jié yǐ
过尽七七，而天地之精气皆竭矣。

dì yuē fū dào zhě nián jiē bǎi shù néng yǒu zǐ hū
帝曰：夫道者年皆百数，能有子乎？

qí bó yuē fū dào zhě néng què lǎo ér quán xíng shēn nián suī
岐伯曰：夫道者能却老而全形，身年虽

shòu néng shēng zǐ yě
寿，能生子也。

huáng dì yuē yú wén shàng gǔ yǒu zhēn rén zhě tí qiè
黄帝曰：余闻上古有真人者，提挈

tiān dì bǎ wò yīn yáng hū xī jīng qì dú lì shǒu shén jī
天地，把握阴阳，呼吸精气，独立守神，肌

ròu ruò yī gù néng shòu bì tiān dì wú yǒu zhōng shí cǐ qí
肉若一，故能寿敝天地，无有终时，此其

dào shēng zhōng gǔ zhī shí yǒu zhì rén zhě chún dé quán dào
道生。中古之时，有至人者，淳德全道，

hé yú yīn yáng tiáo yú sì shí qù shì lí sú jī jīng quán
和于阴阳，调于四时，去世离俗，积精全

shén yóu xíng tiān dì zhī jiān shì tīng bā dá zhī wài cǐ gài
神，游行天地之间，视听八达之外，此盖

yì qí shòu mìng ér qiáng zhě yě yì guī yú zhēn rén qí cì
益其寿命而强者也，亦归于真人。其次

yǒu shèng rén zhě chǔ tiān dì zhī hé cóng bā fēng zhī lǐ shì
有圣人者，处天地之和，从八风之理，适

shì yù yú shì sù zhī jiān wú huì chēn zhī xīn xíng bù yù lí
嗜欲于世俗之间，无恚嗔之心，行不欲离

yú shì bèi fú zhāng jǔ bù yù guān yú sù wài bù láo xíng
于世，被服章，举不欲观于俗，外不劳形

yú shì nèi wú sī xiǎng zhī huàn yǐ tián yú wéi wù yǐ zì
于事，内无思想之患，以恬愉为务，以自

dé wéi gōng xíng tǐ bù bì jīng shén bù sàn yì kě yǐ bǎi
得为功，形体不敝，精神不散，亦可以百

shù qí cì yǒu xián rén zhě fǎ zé tiān dì xiàng shì rì
数。其次有贤人者，法则天地，象似日

yuè biàn liè xīng chén nì cóng yīn yáng fēn bié sì shí jiāng
月，辨列星辰，逆从阴阳，分别四时，将

cóng shàng gǔ hé tóng yú dào yì kě shǐ yì shòu ér yǒu jí
从上古，合同于道，亦可使益寿而有极

shí
时。



sì qì tiáo shén dà lùn piān dì èr
四气调神大论篇第二

chūn sān yuè cǐ wèi fā chén tiān dì jù shēng wàn wù
春三月，此谓发陈，天地俱生，万物

yǐ róng yè wò zǎo qǐ guǎng bù yú tíng pī fā huǎn xíng
以荣，夜卧早起，广步于庭，被披发缓形，

yǐ shǐ zhì shēng shēng ér wù shā yǔ ér wù duó shǎng ér wù
以使志生，生而勿杀，予而勿夺，赏而勿

fá cǐ chūn qì zhī yìng yǎng shēng zhī dào yě nì zhī zé shāng
罚，此春气之应，养生之道也。逆之则伤

gān xià wéi hán biàn fèng zhǎng zhě shǎo
肝，夏为寒变，奉长者少。

xià sān yuè cǐ wèi fán xiù tiān dì qì jiāo wàn wù
夏三月，此谓蕃秀，天地气交，万物

huā shí yè wò zǎo qǐ wú yàn yú rì shǐ zhì wú nù
华实，夜卧早起，无厌于日，使志无怒，

shǐ huá yīng chéng xiù shǐ qì dé xiè ruò suǒ ài zài wài cǐ
使华英成秀，使气得泄，若所爱在外，此

xià qì zhī yìng yǎng zhǎng zhī dào yě nì zhī zé shāng xīn qiū
夏气之应，养长之道也。逆之则伤心，秋

wéi jiē nüè fèng shōu zhě shǎo dōng zhì zhòng bìng
为痲症，奉收者少，冬至重病。

qiū sān yuè cǐ wèi róng píng tiān qì yǐ jí dì qì
秋三月，此谓容平，天气以急，地气

yǐ míng zǎo wò zǎo qǐ yǔ jī jù xīng shǐ zhì ān níng
以明，早卧早起，与鸡俱兴，使志安宁，

yǐ huǎn qiū xíng shōu liǎn shén qì shǐ qiū qì píng wú wài qí
以缓秋刑，收敛神气，使秋气平，无外其

zhì shǐ fèi qì qīng cǐ qiū qì zhī yīng yǎng shōu zhī dào yě
志，使肺气清，此秋气之应，养收之道也。

nì zhī zé shāng fèi dōng wéi sūn xiè fèng cáng zhě shǎo
逆之则伤肺，冬为飧泄，奉藏者少。

dōng sān yuè cǐ wèi bì cáng shuǐ bīng dì chù wú rǎo
冬三月，此谓闭藏，水冰地坼，无扰

hū yáng zǎo wò wǎn qǐ bì dài rì guāng shǐ zhì ruò fú ruò
乎阳，早卧晚起，必待日光，使志若伏若

nì ruò yǒu sī yì ruò yǐ yǒu dé qù hán jiù wēn wú xiè
匿，若有私意，若已有得，去寒就温，无泄

pí fū shǐ qì jí duó cǐ dōng qì zhī yīng yǎng cáng zhī dào
皮肤，使气亟夺，此冬气之应，养藏之道

yě nì zhī zé shāng shèn chūn wéi wěi jué fèng shēng zhě shǎo
也。逆之则伤肾，春为痿厥，奉生者少。

tiān qì qīng jìng guāng míng zhě yě cáng dé bù zhǐ gù
天气，清净光明者也，藏德不止，故

bù xià yě tiān míng zé rì yuè bù míng xié hài kōng qiào yáng
不下也。天明则日月不明，邪害空窍，阳

qì zhě bì sè dì qì zhě mào míng yún wù bù jīng zé shàng
气者闭塞，地气者冒明，云雾不精，则上

yìng bái lù bù xià jiāo tōng bù biǎo wàn wù mìng gù bù shī
应白露不下；交通不表，万物命故不施，

bù shī zé míng mù duō sǐ è qì bù fā fēng yǔ bù jié
不施则名木多死；恶气不发，风雨不节，

bái lù bù xià zé yù gǎo bù róng zéi fēng shuò zhì bào yǔ
白露不下，则菀槁不荣；贼风数至，暴雨

shuò qǐ tiān dì sì shí bù xiāng bǎo yǔ dào xiāng shī zé wèi
数起，天地四时不相保，与道相失，则未

yāng jué miè wéi shèng rén cóng zhī gù shēn wú qí bìng wàn wù
央绝灭。唯圣人从之，故身无奇病，万物

bù shī shēng qì bù jié
不失，生气不竭。

nì chūn qì zé shào yáng bù shēng gān qì nèi biàn nì
逆春气，则少阳不生，肝气内变。逆

xià qì zé tài yáng bù zhǎng xīn qì nèi dòng nì qiū qì
夏气，则太阳不长，心气内洞。逆秋气，

zé tài yīn bù shōu fèi qì jiāo mǎn nì dōng qì zé shào yīn
则太阴不收，肺气焦满。逆冬气，则少阴

bù cáng shèn qì dú chén
不藏，肾气独沉。

fū sì shí yīn yáng zhě wàn wù zhī gēn běn yě suǒ yǐ
夫四时阴阳者，万物之根本也。所以