



微经典

贯通经典·传播经典

黄帝内经

HUANGDI NEIJING

《微经典》

编委会◎编著



 江苏凤凰美术出版社
全国百佳图书出版单位



识微见远·博通经典

黄帝内经

HUANGDI NEIJING

《微经典》

编委会◎编著



江苏凤凰美术出版社
全国百佳图书出版单位

图书在版编目 (CIP) 数据

黄帝内经 / 《微经典》编委会编著. -- 南京 : 江苏凤凰美术出版社, 2015.5

(微经典)

ISBN 978-7-5344-8796-5

I. ①黄… II. ①微… III. ①《内经》 IV.

①R221

中国版本图书馆CIP数据核字 (2015) 第048299号

责任编辑 刘晓娟

装帧设计 瑞雅书业·付世林/王波

文字编辑 于艳艳

美术编辑 王 玲

责任印制 徐 屹

出版发行 凤凰出版传媒股份有限公司

江苏凤凰美术出版社 (南京市中央路165号 邮编: 210009)

北京凤凰千高原文化传播有限公司

出版社网址 <http://www.jsmscbs.com.cn>

经 销 全国新华书店

印 刷 北京凯达印务有限公司

开 本 787mm × 1092mm 1/32

字 数 100千字

印 张 6

版 次 2015年5月第1版 2015年5月第1次印刷

标准书号 ISBN 978-7-5344-8796-5

定 价 12.80 元

营销部电话 010-64215835-801

江苏凤凰美术出版社图书凡印装错误可向承印厂调换 电话: 010-64215835-801



前言

《黄帝内经》简称《内经》，是中国现存最早的一部医学典籍，它全面总结了秦汉以前的医学成就，包含了生理学、病理学、诊断学、治疗原则和药物学等方方面面的医学理论，开创了中医学独特的理论体系，标志着中医学由单纯的经验积累上升至系统的理论总结阶段，为中国的医学发展提供了丰富的理论指导。

作为医家第一部圣典，《内经》在阐述病机病理的同时，主张“不治已病治未病，不治已乱治未乱”，以及养生、摄生、益寿、延年。书中系统地阐述了中医的养生学说，对养生防病经验进行了重要总结，尤其强调社会和自然环境及精神因素对人体、疾病的影响，深入地研究了自然界气候对于人体生理、



病理的影响，并由此形成“运气学说”，以指导人们趋利避害，对疾病采取种种预防措施。

正是因为如此，《内经》历来被养生家追捧。如今，随着普通大众对养生的重视，《内经》已然成了养生必读经典。但是《内经》原文近20万字，所涉及的内容也是方方面面，对于繁忙的现代人来说，如何才能在这浩渺的文字中快速攫取到养生的精髓呢？这是个不容忽视的问题。

为此，我们精心编成此书，精选了其中最能反映养生思想的篇章，略去了理论深奥难懂或论述具体疾病及治疗方法的部分，并插入了相关图片，以便读者在享受经典、领悟经典的同时，最快最直接地学习到养生的智慧。

目录

素问·····一

上古天真论篇·····二

四气调神大论篇·····一〇

生气通天论篇·····一七

金匱真言论篇·····二八

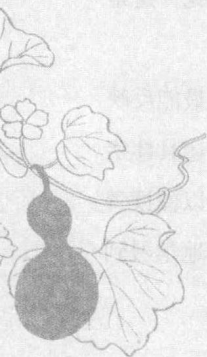
阴阳应象大论篇·····三七

灵兰秘典论篇·····五六

六节藏象论篇·····六十

五脏生成篇·····七三

五脏别论篇·····八一



灵枢·····八五

邪气脏腑病形·····八六

寿夭刚柔·····一〇九

本神·····一二〇

营卫生会·····一二八

本脏·····一三五

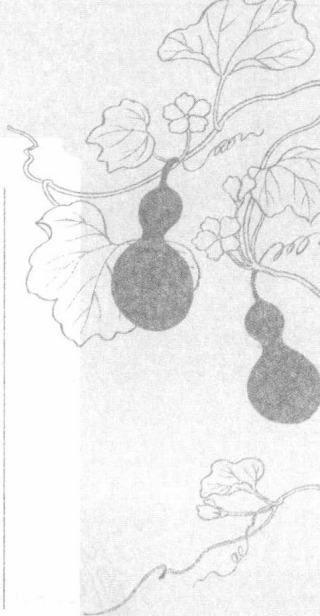
五色·····一四八

天年·····一六一

贼风·····一六七

五味论·····一七〇

通天·····一七四



素问

上古天真论篇

题解

上古，一般来说是指三代（夏、商、周）以前没有文字记载的时期；天真，指先天赋予人的真气或真精，它和肾脏所藏的肾气以及肾精有着密切的关系。本篇着重讨论了上古时期的人们如何养护其天然之气以达到健康长寿目的的问题，以及先天真气对人体生长发育的影响，故篇名为“上古天真论”。

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。

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？

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。

译文

古代的轩辕黄帝，生来就非常聪明，年龄很小的时候就能言善论，年幼时对事物就有很强理解力，长大后思维敏捷、忠厚朴实，到了成年，功德毕具，就登上了天子之位。

黄帝问岐伯说：我听说上古时代的人们，大都能活过一百岁，而且动作灵活没有衰老的迹象；现在的人，年龄到了五十岁上下，就动作迟缓有了衰老的迹象。这种差别是因为时代和环境造成的呢？还是因为人们违背了养生之道呢？

岐伯回答说：上古时代的人，大都懂得养生之道，能够效法天地间阴阳变化的规律来调整自身体内的阴阳变化，适当地运用一些方法来调养精气，饮食有节制，起居有规律，不过分操劳，所以能够让精神和形体协调统一，活到人类应有的寿命，也就是活过百岁后才离开人世。而现今的人就不同了，人们把酒当成汤水贪饮不止，把任意妄为当成正常的生活规律，经常酒醉后还肆行房事，纵情色欲以致精



◇ 上古圣王——黄帝，《黄帝内经》即后人假托其名而作。

竭阴枯，将体内的精气耗散殆尽，他们不懂得保持精气的盈满，不知道调养自己的精神，只知道贪图一时的享乐，违背了人生真正的乐趣，起居没有规律，所以活到五十岁上下就有了衰老的迹象。

【原文】

夫上古圣人之教下也，皆谓之虚邪贼风，避之有时，恬惔虚无，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。

【译文】

上古时代，通晓养生之道的圣人经常教导人们，对于四季中可能影响人们健康状况的气候变化，要注意及时回避，思想要保持清静安闲，无欲无求，体外没有邪气干扰，体内不要有情绪波动，人体与外界环境协调统一，体内的真气调和而没有损伤，精神持守于内而不耗散，疾病还怎么产生。所以上古的人们都能够心志安闲而少有私欲，心情安宁而不受外界的干扰，形体虽然劳累而不会过分疲倦，人体真气和顺，每个人的欲望都能得到满足，每个人的愿望都能够实

现。人们无论吃什么都觉得美味可口，无论穿什么都觉得很漂亮，对于当地的风俗习惯也都很满意，人们互相之间没有地位的高低贵贱感，人们可以说是十分的朴实。所以不良的嗜好不能干扰他们的视听，淫念邪说不能惑乱他们的心志，无论是愚笨的、聪明的，还是德才兼备的、才能低下的，都能做到不受外界事物的干扰，所以符合养生之道。他们之所以能活过一百岁而仍不衰老，就是因为他们全面掌握了养生之道而使天真之气不受危害的缘故。

【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。

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。

帝曰：有其年已老而有子者何也？

岐伯曰：此其天寿过度，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，而天地之精气皆竭矣。

帝曰：夫道者年皆百数，能有子乎？

岐伯曰：夫道者能却老而全形，身年虽寿，能生子也。

译文

黄帝说：人年老了，就不能生育儿女了，是因为精力衰竭了呢？还是因为人体生长衰老的自然规律所决定的呢？

岐伯说：按正常的生理过程来说，女子七年为一个发育阶段，七岁左右，女子肾脏的精气开始旺盛，牙齿开始更换，毛发生长旺盛。十四岁左右，女子对生殖功能有促进作用的物质“天癸”发育成熟，使任脉畅通，冲脉气血旺盛，月经按时来潮，开始具有生育能力。二十一岁左右，女子的肾气平和，智齿

生长，身高也增长到最高点。二十八岁左右，女子的筋骨坚实，毛发生长茂盛，身体也非常健全强壮。三十五岁左右，女子面部的阳明经脉气血开始衰退，面容开始憔悴，头发也开始脱落。四十二岁左右，女子头面部的三阳经脉气血都衰减了，面容焦枯，头发变白。四十九岁左右，女子任脉空虚，冲脉气血衰弱，天癸竭尽，经闭不行，形体衰老，就不再有生育能力了。

男子八年为一个发育阶段，八岁左右，男子肾脏精力充实，毛发生长，牙齿开始更换。十六岁左右，男子肾气充盛，天癸发育成熟，精满溢泻，体内的阴阳之气调和，开始具有生育能力。二十四岁左右，男子肾气平和，筋骨强劲有力，智齿生长，身高也增长到最高点。三十二岁左右，男子筋骨强盛，肌肉充实，身体最为健全盛壮。四十岁左右，男子肾气开始衰退，头发开始脱落，牙齿也松动枯槁。四十八岁左右，男子躯体上部的阳气开始衰退，面容焦枯，鬓发斑白。五十六岁左右，男子肝气衰退，筋骨活动不便，动作迟缓。六十四岁左右，男子天癸竭尽，精气少，肾脏更加衰弱，形体也显得困惫。牙齿毛发脱落。人体的肾脏主水，它接受五脏六腑的精华而贮藏在里面，所以五脏的精气充盛，肾脏的精气才能盈满溢泻。而年龄大了，五脏精气都衰退了，筋骨无力，天癸竭尽。所以发鬓斑白，身体沉重，走路不稳，也就不再能生儿育女了。

黄帝说：有的人年龄已经很大却还有生育能力，是什么道理呢？

岐伯说：这是因为他的先天禀赋超过了常人，后天调养合理，虽然年纪大了，但气血经脉仍然畅通，并且肾脏功能没有完全衰退，仍然还具有生育能力。虽然能够生育，不过，一般来讲男子超过六十四岁，女子超过四十九岁，体内的阴精和阳气都已枯竭，是无法再生育的。

黄帝说：那些懂得养生之道的人，年龄都到了百岁，还有生育能力吗？

岐伯说：那些善于养生的人，能够推迟衰老，保持身体健康，所以即便年寿很高，仍具有生育能力。

《原文》

黄帝曰：余闻上古有真人者，提挈天地，把握阴阳，呼吸精气，独立守神，肌肉若一，故能寿敝天地，无有终时，此其道生。

中古之时，有至人者，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。

其次有圣人者，处天地之和，从八风之理，适嗜欲于世俗之间，无恚嗔之心，行不欲离于世，被服章，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。辨别星辰，逆从阴阳，分别四时，将从上古合同于道，亦可使益寿而有极时。

【译文】

黄帝说：我听说上古时代有精通养生之道的真人，他们能够掌握天地造化之机，把握阴阳变化的规律，吐故纳新，内守精神，身体和精神保持协调如一，所以他们的寿命能够长久，与天地同在，没有终了之时，这就是因为他们掌握了养生之道的结果。

在中古时代，有养生方面的至人，他们心性淳朴，掌握养生之道，能够使身体的阴阳变化和宇宙间的阴阳变化协调统一，能够适应春、夏、秋、冬四时气候的变迁，避开世俗的喧闹，保全精神，神游于天地之间，视觉、听觉能广及八方荒远之处，这就能够延长寿命，形体强健，这种人也和真人相同。

其次还有圣人，他们能够安居于平和的天地之间，顺从八风的变



◇《黄帝内经·素问》书影

化规律，调节自己的嗜好来适应世俗的变化，无嗔无怒，他们的行为不脱离世俗，衣着打扮也和其他人没什么两样，他们的举动不仿效世俗，在外不使身体为忙碌的事务所劳累，在内不让思想纷扰患得患失，把清静乐观当成自己的任务，把悠然自得当成自己的功劳，所以形体就不容易衰老，精神也不容易耗散，寿命也可以达到百岁。

再次，还有善于养生而德才兼备的贤人，他们能够效法天地的变化规律，遵循日月运行有昼夜盈亏的道理。分辨星辰的位置，顺从自然界阴阳的消长，根据四时寒暑变化的规律来调养身体，以求得符合上古时期的养生之道，也可以使他们的寿命延长，但却有一定的限度。

四气调神大论篇

题解

四气，指春、夏、秋、冬四个季节的气候特点；调，就是调理、调摄；神，指的是精神、情志等的活动。本篇旨在告诫人们要顺应四时气候变化的规律，从而调理人的精神、情志，保持机体内阴阳的相对平衡，从而达到身体健康、预防疾病的目的。为强调本篇的重要性，故称“大论”，故篇名为“四气调神大论”。