



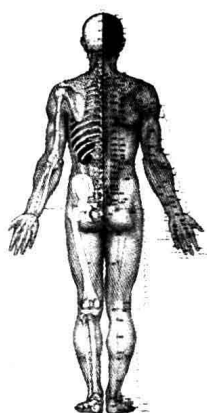
我国现存最早的医学文献典籍

全面地阐述了中医学理论体系的基本内容,反映了中医学的理论原则和学术思想。祖先生命智慧的凝结,今人不可或缺的生活读本,中国历代名医张仲景、华佗、孙思邈、李时珍等均深受《黄帝内经》思想的熏陶和影响。

黃帝內經

黄帝、岐伯 等著
刘小沙 译注

云南出版集团公司
云南人民出版社



黃帝內經

黃帝、岐伯 等著

劉小沙 譯注

云南出版集團公司
云南人民出版社

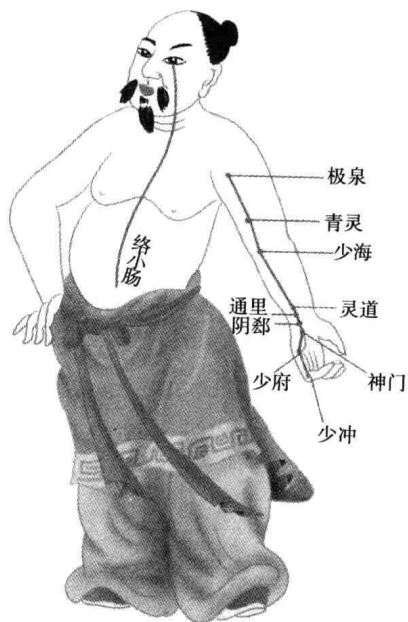
上古天真论篇 / 3
四气调神大论篇 / 7
生气通天论篇 / 11
金匱真言论篇 / 17
灵兰秘典论篇 / 22
五脏生成篇 / 25
五脏别论篇 / 30
平人气象论篇 / 33
玉机真藏论篇 / 41
三部九候论篇 / 53
血气形志篇 / 59
宝命全形论篇 / 62
离合真邪论篇 / 66
太阴阳明论篇 / 71
评热病论篇 / 75
逆调论篇 / 80
刺症篇 / 84
咳论篇 / 88
腹中论篇 / 91
迎风论篇 / 97
痹论篇 / 102
痿论篇 / 108
病能论篇 / 112
奇病论篇 / 116
脉解篇 / 122
刺要论篇 / 127
刺禁论篇 / 130
长刺节论篇 / 134
皮部论篇 / 138
气府论篇 / 141
水热穴论篇 / 145
标本病传论篇 / 148
六微旨大论篇 / 153
气交变大论篇 / 165
著至教论篇 / 179
阴阳类论篇 / 182
方盛衰论篇 / 186

目 录

九针十二原篇 / 193
本输篇 / 202
邪气脏腑病形篇 / 212
根结篇 / 226
寿夭刚柔篇 / 232
官针篇 / 238
本神篇 / 243
终始篇 / 248
经脉篇 / 258
骨度篇 / 280
营气篇 / 283
四时气篇 / 285
五邪篇 / 289
厥病篇 / 291
病本篇 / 296
周痹篇 / 298
五乱篇 / 301
胀论篇 / 304
五阅五使篇 / 309
血络论篇 / 312
阴阳清浊篇 / 315
病传篇 / 318
顺气一日分为四时篇 / 322
外揣篇 / 327
五变篇 / 330
本脏篇 / 336
卫气篇 / 344
天年篇 / 347
水胀篇 / 351
卫气失常篇 / 354
五禁篇 / 360
百病始生篇 / 363
行针篇 / 368
寒热篇 / 371
通天篇 / 373
官能篇 / 378
九针论篇 / 384

黄帝内经

素问





上古天真论篇



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。

【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^①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^②，和于术数^③，饮食有节，起居有常，不妄^④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。

【注释】

①天师：是黄帝对岐伯的尊称。②法于阴阳：法，效法；阴阳，这里指自然界阴阳变化的规律。③和于术数：指用合适的养生方法来调和人体。和，指调和；数术，这里指古代的养生方法，包括静坐、调节呼吸、意念引导等。④妄，非分的，出了常规的。



【译文】

上古时期的轩辕黄帝，天生就特别聪明。小时候就非常会说话，而且对许多东西的理解很灵敏聪慧。长大后，既勤奋好学又憨厚老实，刚成年便登上了皇帝之位。

黄帝问岐伯：听说上古时代的人，都能够年过一百岁还显现不出衰老；然而现在的人，年龄到了五十岁，动作便开始缓慢，出现衰老的迹象了。这是因为时代环境的不同呢，还是人们违背了养生之道的缘故呢？

岐伯说：上古之人，一般都懂得养生之道，能够依据自然的阴阳变化来调整自身的阴阳，并善于利用术数来维持身体的健康，饮食有一定节制，作息有一定规律，不妄事操劳，所以能够做到形体与精神两相吻合，活到寿命应该终了的时候，度过百岁才死去。现在的人就不是这样了，把酒当水饮，好逸恶劳，酒醉了，还肆行房事，纵情色欲，因而竭尽了精气，散失了真元。现在的人不懂保持精气充沛，蓄养精神的重要性，贪图一时的快乐，而违背了养生的真正乐趣，作息也没有一定规律，因此刚到五十岁便开始出现衰老的迹象了。

【原文】

夫上古圣人之教下也，皆谓之虚邪贼风^①，避之有时，恬淡虚无^②，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^③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^④也。

【注释】

①虚邪贼风：泛指一年四季中一切反常的季候变化。②恬淡虚无：恬淡（tán），指清闲安静；虚无，指心无杂念；恬淡虚无，指内心清闲安静而没有任何杂念。③愚智贤不肖：愚，指无知蠢笨的人；智，指有知识的人；贤，指品德高尚的人；不肖，指没有才能、没有道德的人；愚智贤不肖泛指各种各样的人。④德全不危：德，指养生的才能；德全不危指全面掌握养生之道而无偏颇，所以能使天真之气保全不受损害。

【译文】

上古时代，懂得养生之道的人常常这样教诲人们：对于四季有可能影响健康的邪气风寒等反常气候，要注意适时回避，同时保持心神安定清静，不要有过多的欲望，让体内的真气和顺，精神内守而不耗散，如果能达到这样的境界，疾病又怎么能够侵袭人体呢？所以那时的人们精神闲适，无欲求之心，心境安定，没



有恐惧，也不为外物所动。虽然劳作，却也没有觉得疲惫，假若人体内真气平和调顺了，人人就都能随其所欲满足自己的愿望了。无论什么食物都感到好吃，随便穿什么衣服都感到满意。人人随遇而安，互相之间对地位的高下并不介意，因而这样的人就自然朴实。所以不正当的爱好兴趣不能干扰他们的视听，淫乱邪说不能迷惑他们的心志，不论是愚笨的人、聪明的人、贤能的人或地位低下的人，都不害怕外部事物来破坏心灵的安定平和，因此符合养生之道。总而言之，上古时代的人之所以年过百岁还不显衰老，主要是他们的养生之道比较完备的缘故。

【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^①至，任脉通，太冲脉^②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，发鬓斑白。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。

【注释】

①天癸：天，指先天；癸，十天干之一，五行属水，而肾脏五行亦属水，所以癸又指肾水。天癸，指先天藏于肾精之中。具有促进生殖功能发育成熟的物质。

②太冲脉：即冲脉。

【译文】

黄帝问：人老了之后，就不能再生育子女，是因为耗尽了精力呢，还是由人类的自然规律导致的呢？

岐伯说：就一般生理过程来讲，女子的每个发育阶段为七年。女子到了七岁，肾脏的精气就开始旺盛，牙齿更换，毛发渐盛。到了十四五岁左右，能促进生殖功能的天癸开始成熟，任脉通，冲脉旺，月经按时而行，所以能够生育。到了二十一岁左右，肾气平和，智齿长就，身体发育已经成熟。到了二十八岁左右，筋骨坚强，毛发生长极盛，身体十分强壮。到了三十五岁左右，阳明经脉衰微，面部



开始焦枯，头发开始脱落。到了四十二岁左右，三阳经脉衰退，面部枯槁，头发变白。到了四十九岁左右，人脉空虚，冲脉衰微，不能再产生雌性激素，天癸枯竭，月经断绝，所以就形体衰老，再也不能生育了。

男子的每个发育阶段为八年。男子八岁左右，肾气开始充实，头发长长，牙齿更换。到了十六岁左右，性生理开始成熟，精气充满，已能排精，于是男女阴阳交合，就能够生育子女了。到了二十四岁左右，肾气平和，筋骨强健，智齿生长，身体非常强壮。到了三十二岁左右，筋骨粗壮，肌肉结实。到了四十岁左右，肾气开始衰退，头发脱落了，牙齿松动了。到了四十八岁左右，身体上部阳明经气衰竭，面色憔悴，头发鬓角斑白。到了五十六岁左右，肝气衰微，筋脉僵化，导致手脚运动不如以前灵便了，天癸枯竭，精气很少，肾脏衰败，身体精神都感到疲惫。到了六十四岁左右，牙齿和头发大部分脱落。就人体五行而言，肾脏主水，它承接五脏六腑的精华且贮存起来，只有五脏旺盛，肾脏的精气才能够充满外泄。后来年龄大了，五脏皆衰，筋骨无力，天癸断绝，头发鬓角都白了，身体开始沉重，走路也有点失衡，再也不能生育子女了。

黄

帝

内

经



四气调神大论篇



春三月，此谓发陈，天地俱生，万物为荣。夏三月，此谓蕃秀，天地气交，万物华实。秋三月，此谓容平，天气以急，地气以明。冬三月，此谓闭藏，水冰地坼，无扰乎阳。

【原文】

春三月，此谓发陈^①，天地俱生，万物为荣。夜卧早起，广步于庭，被发缓行^②，以使志生，生而勿杀，予而勿夺，赏而勿罚，此春气之应，养生之道也。逆之则伤肝，夏为寒变，奉长者少。

夏三月，此谓蕃秀^③，天地气交，万物华实。夜卧早起，无厌于日，使志无怒，使华英成秀，使气得泄，若所爱在外，此夏气之应，养长之道也。逆之则伤心，秋为痎疟，奉收者少，冬至重病。

【注释】

①发陈：即推陈出新的意思。②缓形：使形体舒缓不紧张。③蕃秀：蕃，即繁茂、茂盛；秀，即秀丽。蕃秀，即繁茂秀丽的意思。

【译文】

春三月即农历正月、二月、三月，天地间万物萌发、复苏，欣欣向荣，人们应该晚睡早起，起床后松散着头发，到庭院中散步，伸展一下形体，神志会随着春天的生机而勃发。而对待万事万物，也要符合春天生机蓬勃的特点，让它们生



长而不要扼杀，应给予的就不要剥夺，应当增加的就不要减少。这才是对春天生长之气的正确呼应，也是身体养生的必经之路。若违背这个道理必然会有损肝脏之气，如果春天阳气不生，则夏天阳气不长，那么就会出现虚寒之症，供给夏天的物质基础也就差了。

夏三月即农历四月、五月、六月，草木茂盛、繁衍秀美。这时，天气下降，地气上升，天地阴阳之气相交，万物开花结果。人们应该晚睡早起，不要厌恶白天太长太热，应让心中充满愉悦，心态平和，让万物成长，使体内的阳气能够向外散发。假设能够调理生气，疏通暑气，这就是适应夏天调养“长气”的道理。如果违背了这个原理，会损伤心气，到了秋天就会生病，结果“收气”的能力减弱，到了冬天还会重复发病。

【原文】

秋三月，此谓容平^①，天气以急，地气以明。早卧早起，与鸡俱兴，使志安宁，以缓秋刑，收敛神气，使秋气平，无外其志，使肺气清，此秋气之应，养收之道也。逆之则伤肺，冬为飧泄^②，奉藏者少。

冬三月，此谓闭藏，水冰地坼，无扰乎阳。早卧晚起，必待日光，使志若伏若匿，若有私意，若已有得，去寒就温，无泄皮肤，使气亟夺，此冬气之应，养藏之道也。逆之则伤肾，春为痿^③厥，奉生者少。

【注释】

①容平：容，指收容；平，指平定。容平指秋天三个月是万物结实，有所收容而平定下来的季节。②飧泄：（飧（sūn），同“飧”，晚饭）是消化不良而导致泻泄的一种疾病。泄出汗，这就是适应冬天藏伏的方法。如果违背了此种道理，肾会受到伤害，到了春天，就要得痿厥病，供给春季生养的能力也就差了。③痿，中医指身体某一部分萎缩或失去机能的病。

【译文】

秋三月即农历七月、八月、九月，万物成熟、收获，这时，万物的形态都已处于平定。天气转凉，秋风劲急，暑热尽消，地气肃清。此时应该早睡早起，与鸡的作息时间保持一致。精神情绪要保持宁静稳定，以舒缓秋天的肃杀之气。同时收敛神气，使秋气得以平息，不要胡思乱想，让肺气畅通。这符合秋天“收气”的道理。如果违背了这个道理，肺气就会受损，使阳气不能在冬天储存，会生消化不良的腹泻病，降低人们适应冬天的能力。

冬三月即农历十月、十一月、十二月，“紧闭坚藏”、生机潜伏。河水结冰，大地冻裂。在如此恶劣的外界环境下，人们不要轻易扰动体内的阳气，为避免寒



气侵袭，应早睡晚起，等到阳光出现时再起床。要使自己的思想情绪平静，仿佛埋伏藏起来一样，又像有私心一般，还好像有所收获却又不露声色。同时还必须注意避寒，尽量在温暖的地方生活，不要轻易让皮肤出汗而损耗阳气，这就是冬天藏气的调养方法。如果违反了这个道理，肾气就会受损，到了来年春天，会得痿厥病，结果春季的阳气就会少生长。

【原文】

天气，清净光明者也。藏德^①不止，故不下也。天明则日月不明^②，邪害空窍。阳气者闭塞，地气者冒明，云雾不精，则上应白露不下，交通不表，万物命故不施，不施则名木多死。恶气不发，风雨不节，白露不下，则菀槁^③不荣。贼风数至，暴雨数起，天地四时不相保，与道相失，则未央绝灭^④，唯圣人从之，故身无奇病，万物不失，生气不竭。

逆春气，则少阳不生，肝气内变。逆夏气，则太阳不长，心气内洞。逆秋气，则太阴不收，肺气焦满。逆冬气，则少阴不藏，肾气独沉。夫四时阴阳者，万物之根本也。所以圣人春夏养阳，秋冬养阴，以从其根，故与万物沉浮于生长之门。逆其根，则伐其本，坏其真矣。

故阴阳四时者，万物之终始也，死生之本也，逆之则灾害生，从之则苛疾不起，是谓得道。道者，圣人之行，愚者佩^⑤之。从阴阳则生，逆之则死，从之则治，逆之则乱，反顺为逆，是谓内格^⑥。是故圣人不治已病，治未病，不治已乱，乱治未乱，此之谓也。夫病已成而后药之，乱已成而后治之，譬犹渴而穿井，斗而铸锥^⑦，不亦晚乎！

【注释】

- ①藏德：即隐藏，使不外露。德，这里指自然界中促进生物生化作用的力量。
②天明则日月不明：明，这里指显露的意思；天明指天德外露不隐藏（天德本应藏而不露）。天明则日月不明，就是说天不藏德则日月为之隐晦不明，比喻人的真气不可外露，否则本元不固，露泻于外，发为疾患。
③菀槁：菀，音义与郁相同。
④未央绝灭：央，即中、一半的意思。未央绝灭，即生命未活到寿命的一半就死亡了。
⑤佩：音义同“背”，即违背的意思。
⑥内格：体内的生理活动与外界环境不相适应。
⑦锥：泛指兵器。

【译文】

天气是清净光明的，它那促进万物生长的力量，正因为含而不露，生生不息，才能够长生不灭，万古不衰。如果天过于显露光明，就没有了日月的光辉，在阴霾晦暗的条件下，邪气乘虚而入，酿成灾害。从而出现阳气不通、阴气遮蔽光明



等情景。云雾不升，雨露就不正常下降，上下不互相流通，阴阳不相交，则万物的生长发育就不能按时进行，即使是巨大的树木，其生存能力很强，也会枯萎而死。像这样的邪恶之气不散发、风雨不调和、白露不下降，那么草木就会干枯，不再繁茂。再加上肆虐万物的狂风暴雨无规律地侵袭，破坏了自然界的秩序，使天地四时不能保持其平衡，违背了万物生长的规律，万物的生命没到一半便都夭折了。在这种情况下，只有懂得养生之道的圣人才能够适应环境的变化，所以身体不生疾病。万物若能适应这种变化，生命力就不会枯竭。

倘若与春天的养生原则相悖，少阳之气就不能再生，因而肝气将会内伤而发生病变。违背了夏天的养生原则，太阳之气就不能生长，心气自然就虚弱。如果与秋天的养生原则不同，太阴之气就不能收敛，肺气就焦躁而产生胀满。与冬天的养生原则相逆，少阴之气就不能潜藏，肾气就会衰弱。可见春夏秋冬四时阴阳，是万物生长收藏的根本，所以圣人春夏保养阳气，秋冬保养阴气，从根本上维护身体健康，所以能够和万物共同适应生长的规律。倘若违反了这一个根本，本元就会受到伤害，从而损坏真气。

所以说万物的终始、死生的根本就是四时阴阳。违反它，则会产生灾害，顺从它，就不会生重病，这就是获得养生的真谛。但这种养生之道只有圣人才能奉行，愚笨的人却往往南辕北辙。因此，遵从阴阳的规律就能生存，违背了阴阳之道就会消亡。顺从它就容易治理，违反了它就会产生混乱。如果经常违逆规律，身体就会发生紊乱。所以圣人重视的是未得病之前的预防，而不是生病之后的治疗，像治理国家一样，不要在国家动乱了才去治理，而要在没有动乱之前加以防范，就是这个道理。如果病已生成了再去治疗，动乱已经发生了再去治理，就如同口渴了才想来去挖井、临阵作战时才想起去铸造兵器一样，不也太晚了吗？

黄

帝

内

经



生气通天论篇

苍天之气清净，则志意治，顺之则阳气固。虽有贼邪，弗能害也。此因时之序，故圣人传精神，服天气，而通神明。失之则内闭九窍，外壅肌肉，卫气散解。此谓自伤，气之削也。

【原文】

黄帝曰：夫自古通天者，生之本，本于阴阳。天地之间，六合之内^①，其气九州，九窍^②，五脏、十二节，皆通乎天气。其生五、其气三^③，数犯此者，则邪气伤人，此寿命之本也。

苍天之气清净，则志意治，顺之则阳气固。虽有贼邪，弗能害也。此因时之序，故圣人传精神，服天气，而通神明。失之则内闭九窍，外壅肌肉，卫气散解。此谓自伤，气之削也。

【注释】

①六合之内：六合，即东西南北四方及上下。六合之内，代指天地之间。②九州、九窍：九州，古代把中国地区分为冀、兖、徐、青、扬、豫、荆、梁、雍九个区域，简称九州；九窍，指眼、耳、口、鼻及二阴。③其生五、其气三：其，代指前面所述之天气即自然之气；五，指五行之木、火、土、金、水；三，指三阴三阳之气；三阴包括太阴、少阴、厥阴；三阳包括太阳、明阳、少阳。



【译文】

黄帝说：养生的根本自古以来就是人与自然界相通相合，这也就是通常所说的平衡阴阳。大凡天地之间，南北东西之内，无论是地之九州，还是人之九窍、五脏、十二节，都与自然阴阳之气相通。自然阴阳之气衍化为金、木、水、土、火五行，从而又表现为湿、燥、寒三种阴气及风、暑、火三种阳气，如果人们经常违犯五行及三阴三阳之气，人体就会受到邪气的伤害，这是寿命减少的根本原因。

因此，如果苍天之气清净的话，人的意志就自然会平和。顺应了天气的变化，就能使阳气固护，即使有虚邪贼风，也不会构成危害。所以善于养生的人专注精神，顺应天气而通其阴阳变化之理。如果不遵从此原理，就会内使九窍闭塞，外则肌肉壅滞，保护身体的阳气就消失了，最终伤害了自己，阳气也会因此受到消损。

【原文】

阳气者，若天与日，失其所，则折寿而不彰，故天运当以日光明，是故阳因而卫外者也。因于寒，欲如运枢，起居如惊，神气乃浮。因于暑，汗烦则喘喝^①，静则多言，体若燔炭，汗出而散。因于湿，首如裹，湿热不攘，大筋缩短，小筋弛长^②，缩短为拘，弛长为痿。因于气，为肿，四维^③相代，阳气乃竭。

【注释】

①喘喝：喘，指呼吸困难；喝，指因呼吸困难而发出的声音。②弛长：弛缓不收之意。③四维：指前面所指的寒、暑、湿、气虚四种病因。

【译文】

人体有阳气，就如同天上会有太阳一样。阳气失其正常运行规律，人就会折寿而没有生命力。天的健运不息，是借太阳的光明，因此，人的阳气也随太阳之出而上浮表体以保卫肌肤不受风寒。由于感受寒邪，杂乱的欲念就像转动的轴轮一样翻来覆去，日常的起居如同受到了惊吓一样坐卧不安，神气因而浮越不固。若为暑邪所伤，就会多汗、烦躁，甚至喘促有声，不喘时则多言多语，叨叨不休。身体像烧炭一样发热，须出汗才能消退。如果伤于湿邪，就会头部沉重，好像有东西裹着一样。如果湿邪不能及时排除，就会出现大的筋脉收缩变短，小筋松弛变长，缩短的变拘挛，松弛的变瘦弱。如果为风邪所伤，可能导致浮肿。如果人体连续遭到四种邪气的侵扰，就会导致阳气逐渐衰竭。

【原文】

阳气者，烦劳则张，精绝，辟积^①于夏，使人煎厥^②。目盲不可以视，耳闭不



可以听，溃溃乎若坏都^③，汨汨^④乎不可止。阳气者，大怒则形气绝，而血菀于上，使人薄厥^⑤，有伤于筋，纵，其若不容。汗出偏沮，使人偏枯。汗出见湿，乃生痲^⑥，高粱^⑦之变，足生大丁，受如持虚。劳汗当风，寒薄为皴，郁乃痲。

阳气者，精则养神，柔则养筋。开阖不得，寒气从之，乃生大倮，陷脉为痿，留连肉腠，俞气化薄，传为善畏，及为惊骇，营气不从，逆于肉理，乃生痲肿。魄汗未尽，形弱而气烁，穴俞以闭，发为风疟^⑧。

【注释】

①辟积：辟通“褻”，指折叠衣裙；褻积指衣裙上的褶子，这里是累积的意思。②煎厥：一种因阳气会显得亢奋外越，煎熬阴精而引起的疾病，能令人发生昏厥。③溃溃乎若坏都：溃清乎，形容水流冲开的缺口；坏都，指被水流冲坏的堤坝。④汨汨：音同古，形容水流不止的样子。⑤薄厥：一种因情绪激动、阳气亢奋，使气血上逆郁积于头部而突然发生昏厥的疾病。⑥痲：一种小疖，皮肤病的一种；痲，即汗疹。⑦高粱：高通“膏”，指油腻的食物；梁，指美味的食物；膏粱泛指富有营养油腻美味的食品。⑧风疟：指一种因夏季阴邪内伏，复感风邪而发的疾病，可出现寒热交替的症状。

【译文】

人在烦恼劳累的情况下，阳气就会出现亢奋外泻，这必然会耗竭阴精。如果一直积累到夏天，就会因阳气旺盛，煎熬阴精，最终导致阳盛阴虚的昏厥病。昏厥病的主要症状是眼睛昏蒙看不清，耳朵闭塞听不见。病势之危急，犹如堤坝溃决，水流汹涌，不可遏止。此外，人体中的阳气，在大怒时急亢，血随气逆，致使气血淤积于头部，发生猝然昏厥的病症；若伤及筋脉，会使筋脉松弛无力而不能随意运动，半身出汗，日久会半身不遂。汗出来以后，若受到湿邪侵袭，就会生汗疹。经常偏吃膏粮厚味的人，容易生疔疮。哪条经脉虚，就从哪条经脉发生。如果在劳动之后，皮肤正出汗时，遇到风、寒气，容易生酒糟鼻，淤积久了，面部还有可能生出粉刺。

在人体里，阳气会内化为精微养于神，外为柔软以固筋。如果阳气的功能失调，就会造成皮肤汗孔的开合不当，寒气可以乘虚而入；如果滞留在筋脉中就会造成佝偻不能直立；深陷到血脉中，可以形成痿管；滞留在肌肉的纹理间，就会通过经络影响内脏，会出现容易恐惧和惊骇的症状；如果寒邪影响气血，使营气不能正常运行，壅堵在肌肉之中，就会发生臃肿。人体在出汗的时候，皮肤汗孔张开，体内阳气外散，抵抗力减弱，此时若有风邪侵入，汗孔则会马上关闭，结果致使邪气留在体内，所以很容易发生由于寒热交替而生成的风疟病。



【原文】

故风者，百病之始也，清静则肉腠^①闭拒，虽有大风苛毒，弗之能害，此因时之序也。故病久则传化，上下不并，良医弗为，故阳蓄积病死。而阳气当隔，隔者当泻，不亟正治，粗乃败之。故阳气者，一日而主外，平旦^②人气生，日中而阳气隆，日西而阳气已虚，气门乃闭，是故暮而收拒，无扰筋骨，无见雾露，反此三时，形乃困薄^③。

【注释】

①腠：腠理，中医指皮肤的纹理和皮下肌肉之间的空隙。②平旦：旦即日出天明；平旦，即太阳刚刚升起的时候。③困薄：憔悴，衰弱。

【译文】

诸多致病因素中最可怕的就是风，这是直接导致多种疾病的首要原因。懂得养生的人，要做到意志安闲，腠理闭密，纵然有大风苛毒，也很难对他造成危害，这就是遵循四时变化的顺序规律、有效地进行保护调养阳气的缘故。病久了，就会转化为上下之气不通的积阳、积阴之症，那时虽有良医，也是治不好的。须知阳气过分蓄积，也会致死，必须用泻法消散积蓄的阳气。如果不及时正确治疗，必然会引起死亡，这种悲剧往往是水平不高的医生酿成的。人身中的阳气，白昼运行在身体的体表，保护人身不被邪气所伤。天晓时，人的阳气开始发生；午时阳气最旺盛；日落时，阳气逐渐衰弱，气门也随之关闭，此时就应当休息。使阳气收敛，才能抗拒邪气。不要扰动筋骨，不要冒犯雾露。如果违反了早、中、晚三时的动静规律，就会生病，导致人逐渐憔悴、衰弱。

【原文】

岐伯曰：阴者，藏精而起亟也，阳者，卫外而为固也。阴不胜其阳，则脉流薄疾^①，并乃狂。阳不胜其阴，则五脏气争，九窍不通。是以圣人陈阴阳，筋脉和同，骨髓坚固，气血皆从。如是则内外调和，邪不能害，耳目聪明，气立如故。风客淫气，精乃亡，邪伤肝也。因而饱食，筋脉横解^②，肠澼^③为痔；因而大饮，则气逆；因而强力，肾气乃伤，高骨^④乃坏。

【注释】

①薄疾：薄通“迫”，薄疾，急迫的意思。②横解：横，放纵、不受约束的意思；横解，即不受约束而松弛。③肠澼：即腹泻病。④高骨：指腰间的脊椎骨。

【译文】

岐伯说：阴蕴藏精气，它是阳气生发的根源。阳是保卫人体外部而帮助