

郭霭春
中医经典白话解系列

黄帝内经

素问

白话解
下

郭霭春 编著



全国百佳图书出版单位
中国中医药出版社

郭霭春 中医经典白话解系列

黄帝内经

素问

白话解

下

郭霭春 编著



中国医药出版社

·北京·

图书在版编目(CIP)数据

黄帝内经素问白话解：全2册 / 郭霭春编著. —北京：中国中医药出版社，2012.11
(郭霭春中医经典白话解系列)
ISBN 978-7-5132-1155-0

I. ①黄… II. ①郭… III. ①《素问》—注释 ②《素问》—译文 IV. ①R221.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2012)第 217072 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
三河市西华印务有限公司印刷
各地新华书店经销

*

开本 880×1230 1/32 印张 19 字数 509 千字
2012 年 11 月第 1 版 2012 年 11 月第 1 次印刷
书号 ISBN 978-7-5132-1155-0

*

定价(上下册) 46.00 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
购书热线 010 64065415 010 64065413
书店网址 csln.net/qksd/
新浪官方微博 <http://e.weibo.com/cptcm>

目 录

上 册

卷第一	1
上古天真论篇第一	1
四气调神大论篇第二	9
生气通天论篇第三	15
金匱真言论篇第四	24
卷第二	31
阴阳应象大论篇第五	31
阴阳离合论篇第六	46
阴阳别论篇第七	50
卷第三	58
灵兰秘典论篇第八	58
六节脏象论篇第九	61
五脏生成篇第十	69
五脏别论篇第十一	77
卷第四	80
异法方宜论篇第十二	80
移精变气论篇第十三	83
汤液醪醴论篇第十四	87
玉版论要篇第十五	91
诊要经终论篇第十六	93
卷第五	99
脉要精微论篇第十七	99

平人气象论篇第十八	111
卷第六	121
玉机真脏论篇第十九	121
三部九候论篇第二十	134
卷第七	142
经脉别论篇第二十一	142
脏气法时论篇第二十二	146
宣明五气篇第二十三	155
血气形志篇第二十四	159
卷第八	163
宝命全形论篇第二十五	163
八正神明论篇第二十六	168
离合真邪论篇第二十七	174
通评虚实论篇第二十八	179
太阴阳明论篇第二十九	187
阳明脉解篇第三十	190
卷第九	193
热论篇第三十一	193
刺热篇第三十二	197
评热病论篇第三十三	202
逆调论篇第三十四	206
卷第十	210
疟论篇第三十五	210
刺疟篇第三十六	220
气厥论篇第三十七	226
咳论篇第三十八	228
卷第十一	232
举痛论篇第三十九	232
腹中论篇第四十	239

刺腰痛篇第四十一	245
卷第十二	252
风论篇第四十二	252
痹论篇第四十三	257
痿论篇第四十四	264
厥论篇第四十五	268
卷第十三	274
病能论篇第四十六	274
奇病论篇第四十七	278
大奇论篇第四十八	283
脉解篇第四十九	289

下 册

卷第十四	297
刺要论篇第五十	297
刺齐论篇第五十一	299
刺禁论篇第五十二	300
刺志论篇第五十三	304
针解篇第五十四	306
长刺节论篇第五十五	309
卷第十五	314
皮部论篇第五十六	314
经络论篇第五十七	318
气穴论篇第五十八	319
气府论篇第五十九	325
卷第十六	333
骨空论篇第六十	333
水热穴论篇第六十一	340
卷第十七	347
调经论篇第六十二	347

卷第十八	359
缪刺论篇第六十三	359
四时刺逆从论篇第六十四	370
标本病传论篇第六十五	374
卷第十九	380
天元纪大论篇第六十六	380
五运行大论篇第六十七	388
六微旨大论篇第六十八	400
卷第二十	415
气交变大论篇第六十九	415
五常政大论篇第七十	434
卷第二十一	463
六元正纪大论篇第七十一	463
刺法论篇第七十二(亡)	513
本病论篇第七十三(亡)	513
卷第二十二	514
至真要大论篇第七十四	514
卷第二十三	557
著至教论篇第七十五	557
示从容论篇第七十六	560
疏五过论篇第七十七	564
征四失论篇第七十八	570
卷第二十四	573
阴阳类论篇第七十九	573
方盛衰论篇第八十	578
解精微论篇第八十一	583

卷第十四

刺要论篇第五十

【提要】 本篇说明针刺治疗，必须按照一定的规律和法则。否则，就会造成极大的危害。篇名“刺要”，就是提示人们高度注意。

黄帝问曰：愿闻刺要。岐伯对曰：病有浮沉^{〔1〕}，刺有浅深，各至其理^{〔2〕}，无过其道，过之则内伤，不及则（生）外壅，壅则邪从之，浅深不得^{〔3〕}，反为大贼^{〔4〕}，内动五脏，后生大病。故曰：病有在毫毛腠理^{〔5〕}者，有在皮肤者，有在肌肉者，有在脉者，有在筋者，有在骨者，有在髓者。

【注释】

〔1〕病有浮沉 病有轻重。

〔2〕各至其理 治病要达到应刺的深浅度。

〔3〕不得 不当。

〔4〕大贼 极大的危害。

〔5〕毫毛腠理 指人体最表浅的部分。

【白话解】

黄帝说：希望听听针刺方面的要点。岐伯说：疾病有轻重的分别，刺法有浅深的不同，治病要达到应刺的深浅度，而不能超过应刺的准则。刺得过深了，就会内伤五脏；刺得过浅，又达不到病所，使外面气血壅滞，这样，邪气就会乘机侵入。所以针刺的深浅，如不恰当，反有很大的危害。在内里会伤害五脏，要生大病的。这是因为，疾病有病在毫毛和腠理的，有病在皮肤的，有病在肌肉的，有病在脉的，有病在筋的，有病在骨的，有病在髓的。



是故刺毫毛腠理无伤皮，皮伤则内动肺，肺动则秋病温症，泝泝然寒栗。

【白话解】

所以刺毫毛腠理，不要损伤了皮肤，如皮肤受伤，就会影响内部的肺脏。肺脏功能受到影响后，到秋天就会患温症，发为战栗怕冷的症状。

刺皮无伤肉，肉伤则内动脾，脾动则七十二日^{〔1〕}四季之月，病腹胀烦，不嗜食。

【注释】

〔1〕脾动则七十二日 脾旺于四季，主每季最后十八天，四季共七十二天。

【白话解】

刺皮肤，不要损伤肌肉，如肌肉受伤，就会影响内部的脾脏，脾脏功能受到影响后，就会在每季最后十八天当中，发生腹胀烦满，不想吃东西的症状。

刺肉无伤脉，脉伤则内动心，心动则夏病心痛。

【白话解】

刺肌肉，不要损伤脉。如脉受伤，就会影响内部心脏，心脏功能受到影响后，到夏天就会发生心痛的病。

刺脉无伤筋，筋伤则内动肝，肝动则春病热而筋弛。

【白话解】

刺脉，不要损伤筋。如筋受伤，就会影响内部肝脏。肝脏功能受到影响后，到了春天就会发生热性疾病，筋也会松弛的。

刺筋无伤骨，骨伤则内动肾，肾动则冬病胀、腰痛。

【白话解】

刺筋，不要损伤骨。如骨受伤，就会影响内部的肾脏。肾脏

功能受到影响后，到冬天就会发生腹胀腰痛的症状。

刺骨无伤髓，髓伤则销铄^{〔1〕}斲酸。体解依然不去矣。

【注释】

〔1〕销铄 消枯、焦枯的意思。

【白话解】

刺骨，不要损伤髓。如髓受伤，髓便日渐消枯，以致胫膈发酸，身体倦怠无力，不愿行动了。

刺齐论篇第五十一

【提要】 本篇说明针刺的浅度深度是根据病的部位确定的，如果违反了刺法，就会损伤其他部位，给病人造成痛苦，这在临床上，是必须注意的。

黄帝问曰：愿闻刺浅深之分。岐伯对曰：刺骨者无伤筋，刺筋者无伤肉，刺肉者无伤脉，刺脉者无伤皮；刺皮者无伤肉，刺肉者无伤筋，刺筋者无伤骨。

【白话解】

黄帝问道：希望听听刺法里浅深的分别。岐伯答说：应深刺的，是说针刺骨的，不要伤害筋，针刺筋的，不要伤害肌肉，针刺肉的，不要伤害脉。针刺脉的，不要伤害皮肤；应浅刺的，是说针刺皮肤，不要伤害肌肉，针刺肉的，不要伤害筋，针刺筋的，不要伤害骨。

帝曰：余未知其所谓，愿闻其解。岐伯曰：刺骨无伤筋者，针至筋而去，不及骨也；刺筋无伤肉者，至肉而去，不及筋也；刺肉无伤脉者，至脉而去，不及肉也；刺脉无伤皮者，至皮而去，不及脉也。



【白话解】

黄帝又道：我不明白你所说的意思，请你解释一下。岐伯说：所说针刺骨不要伤害筋，就是说刺骨的，不能仅仅刺到筋的部位，还没有达到刺骨的深度，就停针或拔去；针刺筋不要损伤肌肉，就是说刺筋的，不能仅仅刺到肌肉，还没有达到筋的深度，就停针或拔去；针刺肌肉不要伤害脉，就是说刺肉的，不能仅仅刺到脉，还没有达到刺肉的深度，就停针或拔去；针刺脉不要伤害皮肤，就是说刺脉的，不能仅仅刺到皮肤，还没有达到刺脉的深度，就停针或拔去。

所谓刺皮无伤肉者，病在皮中，针入皮中，无伤肉也；刺肉无伤筋者，过肉中筋^[1]也；刺筋无伤骨者，过筋中骨^[1]也，此之谓反也。

【注释】

[1] 中筋、中骨 伤筋、伤骨。

【白话解】

所谓针刺皮肤不要损伤肌肉，就是说病在皮肤里，就针入皮肤，不可针刺太过而伤害肌肉。所谓针刺肌肉不要去伤害筋，就是只可针入病变的肌肉里，太过就会伤害筋。所谓针刺筋不要去伤害骨，就是只可针入病变的筋上，太过就伤害骨。这些都是针刺不正常的情况。

刺禁论篇第五十二

【提要】 本篇主要指出人体禁刺的部位及误刺后引起的病变和危险，使施术者有所警惕。

黄帝问曰：愿闻禁数^[1]。岐伯对曰：脏有要害^[2]，不可不察，肝生于左，肺藏于右，心部于表，肾治于里，脾为之使，胃为之市，鬲肓之上，中有父母，七节之傍，中有小心，从之

有福，逆之有咎^{〔3〕}。

【注释】

〔1〕禁数 禁刺之处。

〔2〕要害 容易致命的部位。

〔3〕咎 过失。

【白话解】

黄帝道：希望听你讲讲禁刺之处有哪些。岐伯说：五脏都有其要害的地方，不可不注意。肝长在左边，肺生在右边；心脏主管着外表；肾脏治理着体内；脾脏输送水谷精华给各脏器，像个差役；胃腑容纳水谷，像个市集；膈育上有维持生命的气海，第七椎旁，里有肾的精微，这些重要部位，在针刺时，遵循着法则就有疗效，违反了法则，就有误刺的过失。

刺〔若〕中心，一日死，其动为噫。刺〔若〕中肝，五日死，其动为（语）〔欠〕。刺〔若〕中肾，六日死，其动为嚏。刺〔若〕中肺，（三）〔五〕日死，其动为咳。刺〔若〕中脾，十日死，其动为吞。刺〔若〕中胆，一日半死，其动为呕。

【白话解】

针刺如误中心脏，大约一日就死，其变态是出现暖气的症状。如误中肝脏，大约五日就死，其变态是出现打哈欠的症状。如误中肾脏，大约六日就死，其变态是出现打喷嚏的症状。如误中肺脏，大约五日就死，其变态是出现咳嗽的症状。如误中脾脏，大约十日就死，其变态是出现吞咽的症状。如误中胆，大约一日半死，其变态是出现呕吐的症状。

刺跗上，中大脉^{〔1〕}，血出不止死。刺面，中溜脉^{〔2〕}，不幸为盲。刺头，中脑户^{〔3〕}，（入脑）立死。刺舌下^{〔4〕}，中脉太过，血出不止为瘡。刺足下布络^{〔5〕}中脉，血不出为肿。刺郄中大脉，令人仆脱色^{〔6〕}。刺气街，中脉，血不出为肿，鼠仆^{〔7〕}。



刺脊间^[8]，中髓，为伛^[2]。刺乳上^[10]，中乳房，为肿，根蚀^[11]。刺缺盆中内陷^[12]，气泄，令人喘（咳）逆。刺手鱼腹^[13]内陷，为肿。

【注释】

- [1] 大脉 冲阳穴之高骨间动脉。
[2] 溜脉 指与目相流通的经脉。
[3] 脑户 穴名，在枕骨上，通于脑中。
[4] 舌下 指任脉的廉泉穴。
[5] 布络 散布的络脉。
[6] 令人仆脱色 会使人突然晕倒，面色变白。
[7] 鼠仆 即鼠蹊。
[8] 脊间 脊间禁刺穴，指灵台、神道二穴。
[9] 伛（yǔ 雨） 驼背。
[10] 乳上 即乳中穴，在乳头中央。
[11] 根蚀 生成蚀疮。
[12] 内陷 刺得过深。
[13] 手鱼腹 即手太阴鱼际穴。

【白话解】

刺足面上，如误伤高骨间动脉，就会血出不止而死亡。刺面部，如误中溜脉，会使人遭受眼瞎的不幸。刺头部，如误伤脑户穴，很快就会死亡。刺舌下廉泉穴，如中经脉太深，就会血流不止，以致失音不能说话。误刺伤了足下散布的络脉，血流不出来，就会发肿。刺委中太深，误伤大脉，会使人晕倒，面色变白，刺气街穴，误伤血脉，血流不出来，就瘀结为肿，扯得鼠蹊也痛。刺脊骨间隙，误伤脊髓，会发生背曲的病变。刺乳中穴，伤及乳房，就会肿起来，生成蚀疮。刺缺盆穴太深，气外泄，会使人喘逆。刺手鱼腹太深，会使人体的局部发肿。

无刺大醉，令人气乱。无刺大怒，令人气逆。无刺大劳人^[1]，无刺新饱人，无刺大饥人，无刺大渴人，无刺大惊人。

【注释】

〔1〕大劳人 极度疲劳的人。

【白话解】

不可针刺大醉的人，如果刺了，会使人脉气乱。不可针刺正在大怒时的病人，如果刺了，会使人气逆。不可针刺过于疲劳的人，不可针刺刚刚吃饱的人，不可针刺过于饥饿的人，不可针刺极度口渴的人，不可针刺受了极大惊吓的人。

刺阴股^{〔1〕}中大脉，血出不止死。刺客主人^{〔2〕}内陷中脉，为内漏^{〔3〕}、为聋。刺膝髌^{〔4〕}出液，为跛。刺臂太阴脉^{〔5〕}，出血多立死。刺足少阴脉，重虚^{〔6〕}出血，为舌难以言。刺膺中陷，中肺，为喘逆仰息。刺肘中^{〔7〕}内陷，气归之，为不屈伸。刺阴股下三寸内陷，令人遗溺。刺掖下^{〔8〕}胁间内陷，令人咳。刺少腹，中膀胱，溺出，令人少腹满。刺膻肠^{〔9〕}内陷为肿。刺匡上^{〔10〕}陷骨中脉，为漏^{〔11〕}为盲。刺关节中液出不得屈伸。

【注释】

〔1〕阴股 指箕门穴。

〔2〕客主人 穴名，又名上关。在耳前上廉起骨端，属少阳经穴。

〔3〕内漏 脓生耳底。

〔4〕膝髌 膝盖骨。

〔5〕臂太阴脉 指天府穴。

〔6〕重虚 此指肾气已虚，再误刺，造成肾气更虚。

〔7〕肘中 指尺泽、曲泽。

〔8〕掖下 同腋下。

〔9〕膻肠 指足鱼腹中承筋穴。

〔10〕匡上 眼眶上。

〔11〕为漏 流泪不止。

【白话解】

针刺大腿内侧的穴位时，如误伤大脉，就会流血不止而死。



刺客主人穴，如误伤络脉，会耳底生脓，使人耳聋。刺膝盖骨，如流出液体，会使人跛足。刺天府穴，误伤血脉，就会很快死亡。刺足少阴经脉，出血，会使肾气更虚，出现舌不灵活，难以说话的疾病。刺胸膺太深，伤了肺脉，会发为气喘上咳，仰面呼吸的疾病。刺尺泽、曲泽两穴太深，气便结聚于局部，会使臂部不能屈伸。刺大腿内侧下三寸的部位太深，会使人小便失禁，刺肋肋之间太深，会使人咳嗽。刺少腹部太深，伤了膀胱，小便就流入腹腔，使人少腹胀满。刺小腿肚太深，会使局部发肿。刺眼眶骨上，伤了脉络，就会流泪不止，甚至失明。刺腰脊或四肢的关节时，如体液流出，会使人失掉屈伸活动的功能。

刺志论篇第五十三

【提要】 本篇说明虚实的正常和反常现象，并述及针刺治疗虚实之法。

黄帝问曰：愿闻虚实之要。岐伯对曰：气实形实^{〔1〕}，气虚形虚，此其常也，反此者病；谷盛气盛，谷虚气虚，此其常也，反此者病；脉实血实，脉虚血虚，此其常也，反此者病。

【注释】

〔1〕气实形实 “气”，指人身之气。“形”，指形体。气充实，形体也充实。

【白话解】

黄帝道：希望听你讲讲虚实的要点。岐伯说：气充实的，形体也充实，气不足的，形体也衰弱，这是正常的现象；与此相反的，就是病态。纳谷多的，气就充盛，纳谷少的，气就不足，这是正常的现象；与此相反的，就是病态。脉充实的，血液也充实，脉虚弱的，血液也不足，这是正常的现象；与此相反的，就是病态。

帝曰：如何而反？岐伯曰：〔气盛身寒，此谓反也〕气虚身热，此谓反也；谷入多而气少，此谓反也；谷（不）入〔少〕而气多，此谓反也；脉盛血少，此谓反也；脉少血多，此谓反也。

【白话解】

黄帝问：怎样算是反常呢？岐伯说：正气足而身体反觉寒冷，这就是反常的现象；正气虚而身体反发热的，这就是反常的现象。吃东西多而正气不足，这是反常的现象；吃东西少而正气反足，这也是反常的现象。脉充实，血不足，这是反常现象；脉虚弱而血多，这也是反常现象。

气盛身寒，得之伤寒。气虚身热，得之伤暑。谷入多而气少者，得之有所脱血^{〔1〕}，湿居下也，谷入少而气多者，邪在胃及与肺也。脉小血多者，饮中热也。脉大血少者，脉有风气^{〔2〕}，水浆不入，此之谓也。

【注释】

〔1〕脱血 失血。

〔2〕脉有风气 风邪侵入脉中。

【白话解】

气旺盛而身上寒冷，这是受了寒邪的伤害。气不足而身体发热，这是受了暑热的伤害。吃东西多而气反少的，这是由于失血之后，湿邪聚于下部的原因。吃东西少而气反有余的，表明邪气在胃并达到了肺脏。脉小而血多，面有赤色，是饮酒多而中焦有热。脉大而血反少，面色皤白，是感受风邪，水汤不进所造成的。就是这个原因。

夫实者，气入也。虚者，气出也。气实者，热也。气虚者，寒也。入实者，左手开针空也。入虚者，左手闭针空也。

【白话解】

所谓实，是说邪气侵入人体。所谓虚，是说正气耗散于内。



邪气实，就会有热；正气虚，就会有寒。针刺治疗实证，应左手开针孔以泻之；治疗虚证，应左手闭合针孔以补之。

针解篇第五十四

【提要】 本篇说明针刺手法及九针与自然的关系，并提出施术者应“静志观病人，无左右视”，做到精神高度集中，同时还要“欲瞻病人”，使病人的精神毫不外越。

黄帝问曰：愿闻九针之解，虚实之道。岐伯对曰：刺虚则实之者，针下热也，气实乃热也；满而泄之者，针下寒也，气虚乃寒也；菀陈^[1]则除之者，出恶血也。邪胜则虚之者，出针勿按；徐而疾^[2]则实者，徐出针而疾按之；疾而徐则虚者，疾出针而徐按之；言实与虚者，寒温气多少也^[3]。若无若有者，疾不可知也。察后与先者，知病先后也^[4]。为虚与实者，工〔守〕勿失其法。若得若失者，离其法也，虚实之要，九针最妙者，为其各有所宜也。补泻之时者，与气开阖相合也。九针之名，各不同形者，针穷其所当补泻也。

【注释】

〔1〕菀陈 郁积已久的瘀血。

〔2〕徐而疾 指针刺手法。即缓慢出针，快速按闭针孔。

〔3〕寒温气多少也 指气至时凉感和热感多少。

〔4〕知病先后 “先后”，指病的标与本。

【白话解】

黄帝说道：希望你讲讲对九针的解释和对虚实的不同治疗方法。岐伯说：针治虚证必须用补的手法，如针下有热感，那正气就算实和了。针刺实证必须用泻的手法，如针下有凉感，那邪气就算虚和了。血分有郁积已久的邪气，应该放出恶血。针刺邪盛的病人，出针以后，不要按闭针孔而应使邪气外泄。所谓“徐而疾则实”，就是说慢慢地出针，出针后，迅速按闭针孔，这样