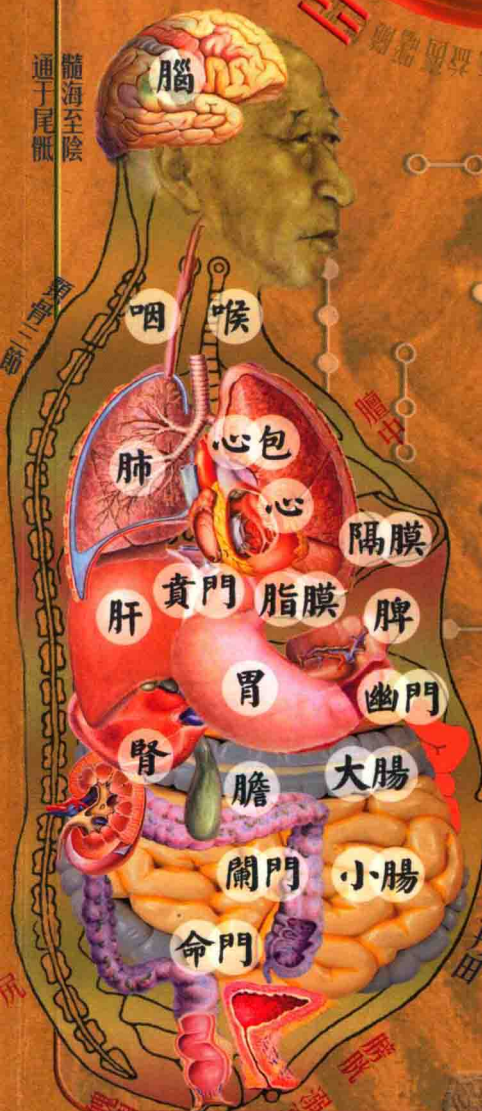


黃帝內經



髓海至陰
通于尾脈



精道

生卷生保髓火爐

黃帝內經



图书在版编目(CIP)数据

养生保健必备 / 群瑛主编. - 北京: 中国戏剧出版社,
2007. 6

ISBN 978-7-104-02648-8

I. 养… II. 群… III. ①养生(中医)-基本知识②保
健-基本知识 IV. R212 R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 094125 号

养生保健必备

YangSheng BaoJian BiBei

责任编辑: 赵莹

责任出版: 冯志强

出版发行: 中国戏剧出版社

社址: 北京市海淀区紫竹院路 116 号嘉豪国际中心 A 座 10 层

邮政编码: 100097

电 话: 010-58930221 58930237 58930238
58930239 58930240 58930241 (发行部)

传 真: 010-58930242 (发行部)

经 销: 全国新华书店

印 刷: 北京威远印刷厂

开 本: 787×1092mm 1/16

印 张: 370

字 数: 3930 千

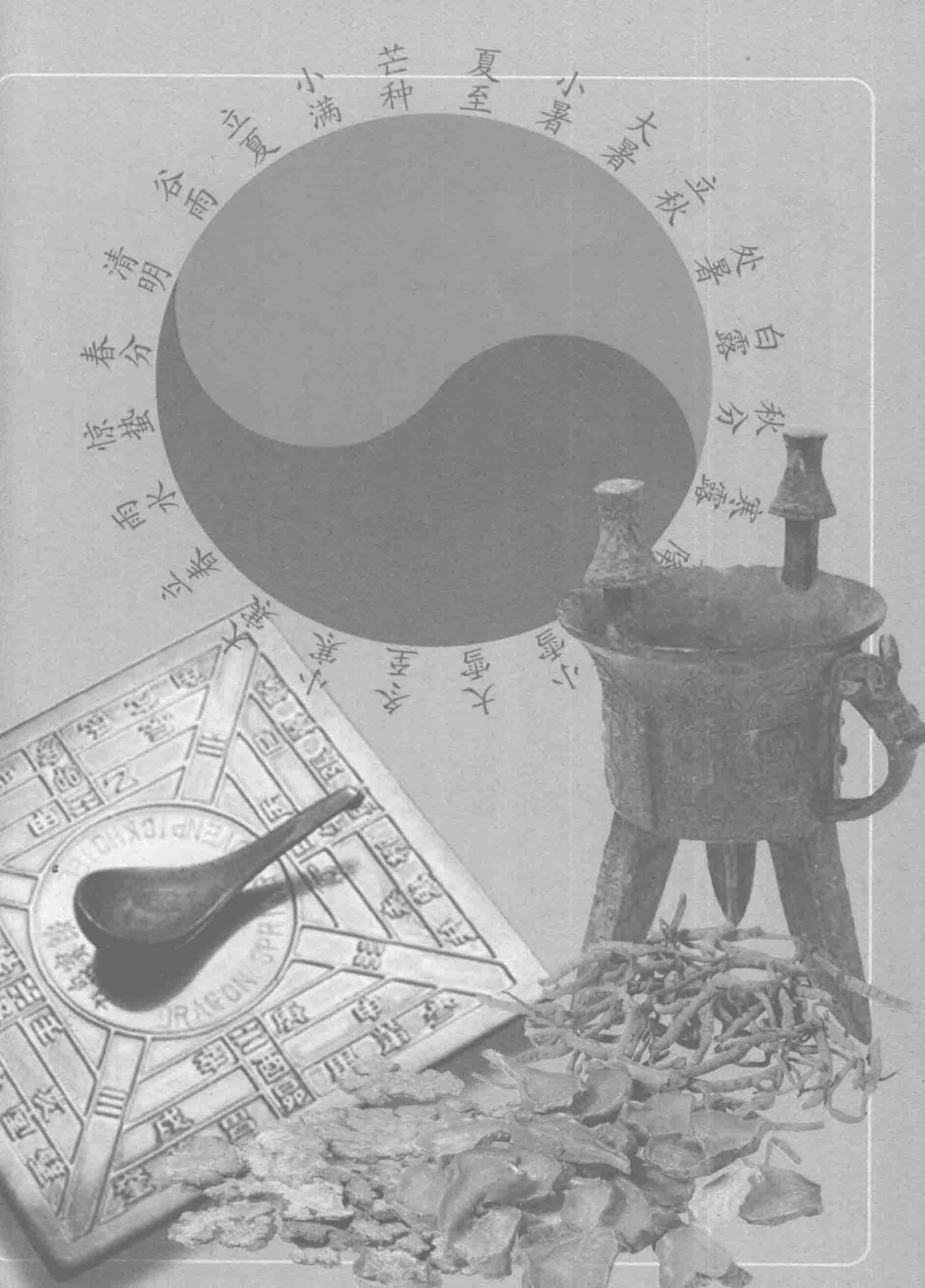
版 次: 2007 年 12 月第 1 版 2008 年 1 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-104-02648-8

定 价: 500.00 元(全 20 册)

版权所有 违者必究





芒种 夏至 小暑 大暑 立秋 处暑 白露 秋分 寒露 霜降 小雪 大雪 冬至 小寒 大寒 立春 雨水 惊蛰 春分 清明 谷雨 立夏 小满





養生保健必備

- | | |
|------------|------------|
| 中医按摩 | 黄帝内经 |
| 中医百日通 | 本草纲目 |
| 华佗神方治百病 | 千金方 |
| 中医养生全书 | 汤头歌诀 |
| 营养治病全书 | 家庭医生 |
| 良方妙方治百病 | 中华名医名方大全 |
| 食物相克与药物相克 | 小毛病自我诊治 |
| 偏方秘方验方单方大全 | 高血压中医诊治及验方 |
| 糖尿病中医诊治及验方 | 中草药图谱 |
| 食疗药膳与养生 | 家庭中医保健百科 |



目 录

MU LU

卷 一

- 上古天真论篇第一 9
四气调神大论篇第二 11
生气通天论篇第三 13
金匱真言论篇第四 16

卷 二

- 阴阳应象大论篇第五 18
阴阳离合论篇第六 23
阴阳别论篇第七 24

卷 三

- 灵兰秘典论篇第八 26
六节脏象论篇第九 27
五脏生成篇第十 31
五脏别论篇第十一 34

卷 四

- 异法方宜论篇第十二 35
移精变气论篇第十三 36
汤液醪醴论篇第十四 38

- 玉版论要篇第十五 40
诊要经终论篇第十六 42

卷 五

- 脉要精微论篇第十七 45
平人气象论篇第十八 51

卷 六

- 玉机真脏论篇第十九 56
三部九候论篇第二十 62

夏脉者心也南方火也万物之所以盛长也故其气来盛去衰





卷七

- 经脉别论篇第二十一 66
 脏气法时论篇第二十二 68
 宣明五气篇第二十三 73
 血气形志篇第二十四 74

卷八

- 宝命全形论篇第二十五 76
 八正神明论篇第二十六 78
 离合真邪论篇第二十七 80
 通评虚实论篇第二十八 82
 太阴阳明论篇第二十九 86
 阳明脉解篇第三十 87

卷九

- 热论篇第三十一 88
 刺热篇第三十二 90
 评热病论篇第三十三 92
 逆调论篇第三十四 94

卷十

- 疟论篇第三十五 96
 刺疟篇第三十六 100
 气厥论篇第三十七 102
 咳论篇第三十八 103

卷十一

- 举痛论篇第三十九 104
 腹中论篇第四十 106
 刺腰痛篇第四十一 108

卷十二

- 风论篇第四十二 110
 痹论篇第四十三 112
 痿论篇第四十四 114
 厥论篇第四十五 115

卷十三

- 病能论篇第四十六 118
 奇病论篇第四十七 120
 大奇论篇第四十八 122
 脉解篇第四十九 123

卷十四

- 刺要论篇第五十 126
 刺齐论篇第五十一 127
 刺禁论篇第五十二 127
 刺志论篇第五十三 128

- 针解篇第五十四 129
长刺节论篇第五十五 130

卷十五

- 皮部论篇第五十六 132
经络论篇第五十七 133
气穴论篇第五十八 134
气府论篇第五十九 136

卷十六

- 骨空论篇第六十 138
水热穴论篇第六十一 141

卷十七

- 调经论篇第六十二 144

卷十八

- 缪刺论篇第六十三 151
四时刺逆从论篇第六十四 156
标本病传论篇第六十五 158

卷十九

- 天元纪大论篇第六十六 162
五运行大论篇第六十七 166
六微旨大论篇第六十八 172

卷二十

- 气交变大论篇第六十九 179
五常政大论篇第七十 189

卷二十一

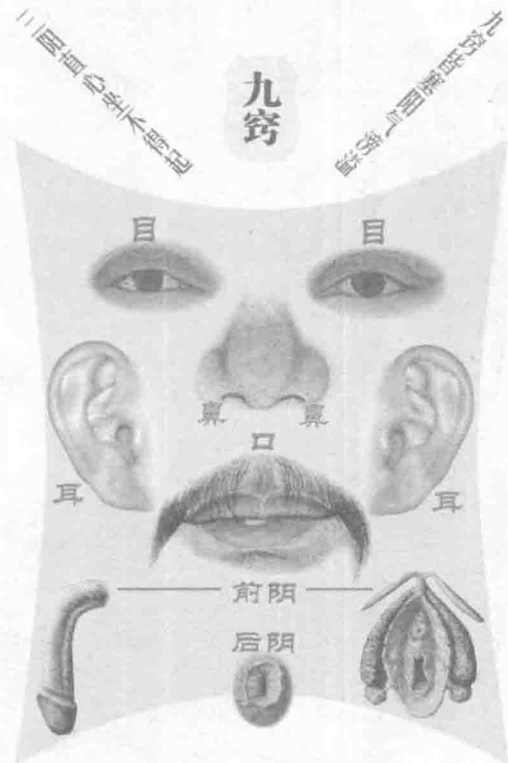
- 六元正纪大论篇第七十一 200
刺法论篇第七十二 227
本病论篇第七十三 236

卷二十二

- 至真要大论篇第七十四 244

卷二十三

- 著至教论篇第七十五 258
示从容论篇第七十六 260



卷二十三

疏五过论篇第七十七 262

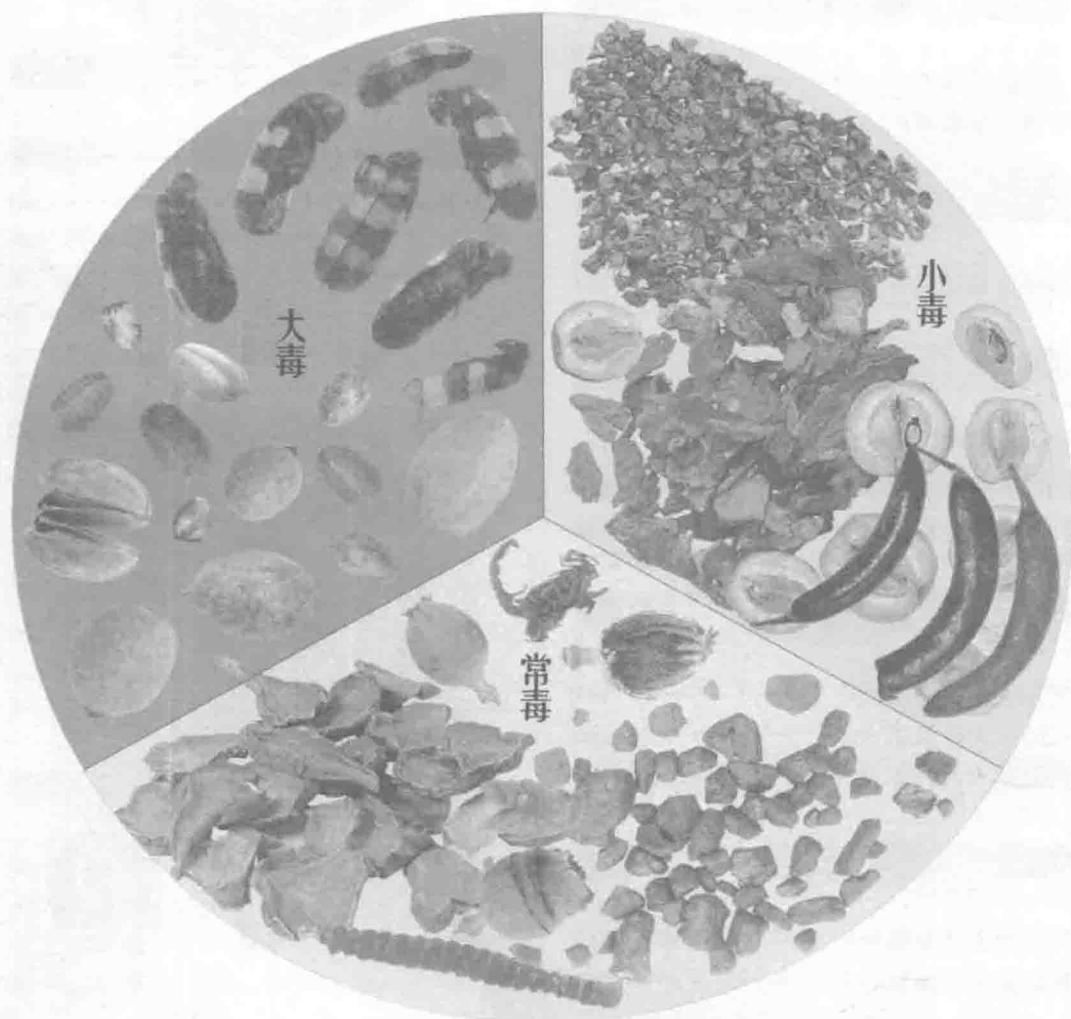
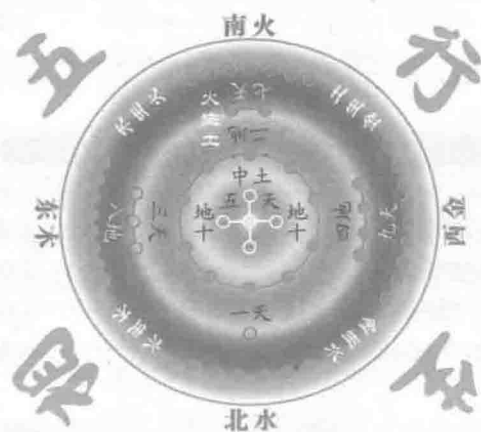
微四失论篇第七十八 264

卷二十四

阴阳类论篇第七十九 265

方盛衰论篇第八十 267

解精微论篇第八十一 269





黄帝内经 素问 卷一

上古天真论篇第一

黄帝生来十分聪颖而有灵性，三岁即谙于言辞，十岁时知识广博，长大之后敦朴敏达，及至成年则登上天子之位。

黄帝问天师岐伯：听说上古时代的人年龄都能够超过百岁，动作却不显得衰老；可现在的人，年龄刚到半百便都衰弱无力了，这是由于时代变迁所造成的原因呢，还是因为今天的人们违背养生规律所造成的呢？

岐伯答：上古时代那些懂得养生之道的人，能够按照天地阴阳自然变化的规律而加以保养，调和养生的方法，使之达到正确的标准。饮食有所节制，作息有所常规，既不妄事操劳，又避免过度的房事，因而能够使形体和精神协调统一，活到应该活到的寿数，超逾百岁才离开人世。当今的人却不同了，把烈酒当琼浆一样纵饮无度，违背生活的常规，酗酒纵淫行房，为了纵欲过度而耗竭精气，为了满足嗜好而使得真元败散，不懂得谨慎地保持精气的饱满，不善于调养自己的精神，只知道贪图一时的快意。由于悖逆了

真正的人生之乐，起居作息毫无节制，因此到半百时便衰老了。上古的圣人经常教导民众，对一年四季中的各种病邪，要根据节气的变化而及时避开，同时心态要清净安逸，排除杂念妄想，以使体内真气和顺，精神守持于内，这样怎么会受到疾病的侵袭呢？因此，人们就可以心情安闲，寡少欲望，心境安定无忧惧，情绪安定而没有焦虑，形体劳作而不使之疲惫，真气



夫道者能却老而全形身年虽寿能生子也

已老而有子者其天寿过度气脉常通而肾气有余也



因而得到调顺，各人皆能随其所欲而满足自己的愿望，不管吃任何食物都觉得甘美，任意穿什么衣服都感到惬意，以所处的环境为安乐，不因地位的尊卑而羡慕嫉妒，这样的人才能称得上朴实。因而任何不正当的嗜欲都不会干扰他们的视听，任何淫乱邪论也都不能惑乱他们的心志。无论愚笨的、聪明的、有才能的，还是能力差的，都不会因外界事物的变化而烦心焦虑，因此符合养生之道。他们之所以能够年龄超过百岁而动作不显得衰老，正是由于领会和掌握了修身养性的方法，从而身体不被内外邪气干扰和伤害的缘故。

黄帝问：人到年老时不能生育子女，是因为精力衰竭，还是受到自然规律的限制呢？

岐伯答：女子到七岁肾气便开始充盛，更换乳齿，头发生长茂盛；到十四岁

时，天癸分泌，任脉通畅，太冲脉旺盛，月经按时而至，具备了生子育女的能力；到二十一岁时，肾气充满，智齿长出，生长发育期结束；到二十八岁时身体最健旺，筋肉骨骼强健坚固，头发生长达最盛的阶段；到三十五岁时，阳明经脉气血逐渐衰弱，面庞开始憔悴，头发亦开始脱落；到四十二岁时，上部的三阳经脉气血衰弱，面庞槁悴无华，头发开始变白；到四十九岁时，任脉气血亏虚，太冲脉的气血也衰微了，天癸枯竭，月经断绝，因此形体变得衰老，失去了生子育女的能力。男子到八岁肾气便开始充盛，头发开始茂盛，更换乳齿；到十六岁时，肾气旺盛，天癸产生，精气满溢而能外泻，若与女子交合，便能生子育女；到二十四岁时，肾气充满，筋肉骨骼强劲，智齿长出，生长发育期结束；到三十二岁时，筋骨粗壮盛实，肌肉亦丰满健壮；到四十岁时，肾气衰退，头发开始脱落，牙齿开始枯槁；到四十八岁时，人体上部的阳气逐渐衰竭，面容枯槁少华，发鬓开始变得花白；五十六岁时，肝气衰弱，筋骨活动不便；到六十四岁时，天癸枯竭，精气少，肾脏衰，牙齿头发脱落，形体衰疲。肾为身体内主水的脏器，能贮藏五脏六腑的精气，因此五脏功能旺盛，肾脏才能排泄精气。现在年老，五脏功能皆在衰退，筋骨懈怠而无力，天癸已然枯竭，所以发鬓都变得斑白，体态沉重，步态不再稳健，也不能够再生子育女了。

黄帝问：有些人年纪已经衰老，却仍然能够生子育女，这是什么原因？

岐伯答：因为他们先天的禀赋超过普通人，气血经脉能够保持畅通，而且肾气有余的缘故。这种人能较长时间保持生育的能力，但男子一般不超过六十四岁，女子一般不超过四十九岁，精气便

竭尽了。

黄帝问：谙于养生之道者年纪超过百岁，还能否有生育能力？

岐伯答：谙于修养者，能够延缓衰老而保全形体，虽然年事已高，却依然能够生育子女。

黄帝道：我听说上古时代有被称为“真人”的人，能把握天地阴阳消长的要领，吐故纳新，保养精气，超然独处，令精神内守，使筋骨肌肉与整个形体达到高度协调，所以能与天地同寿，永无终结，这是契合养生之道，因而能够长生。中古的时候有被称为“至人”的人，具有淳厚的道德，能完整地掌握养生的方法，能应和于阴阳四时的变化，远离世俗生活的纷扰，聚蓄精气，汇集精神，悠游于天地之间，让视觉和听觉所及远达八荒

之外，这是一类延益寿命和强健身息的方法，也可以归属到“真人”之列。其次有被称为“圣人”的人，能够安处于天地的气之中，顺合于八风的变化，使自己的嗜欲和喜好同世俗相适应，毫无恼怒怨忿之情，行为并不脱离世俗，而举止又不受世俗所牵制，穿着装饰普通纹彩的衣服，举动也没有炫耀于世俗的地方，在外不使形体过度劳累，在内不让思绪有所负荷，以求安静逸悦，以求悠然自得为满足，所以其形体不易衰惫，精神不易耗散，寿数亦可达到百岁。其次有被称为“贤人”的人，能够依据天地变化的法则，依照日月昼夜盈亏的运行，辨别星辰的位置，以顺应阴阳的升降消长，根据四时寒暑变迁来调养，冀求符合上古真人的养生之道，也能够增益寿数，却有一定的极限。

四气调神大论篇第二

春季的正月、二月和三月，是推陈出新、万物复苏的时令。天地自然生机勃勃而富有生气，草木生枝长叶，万物欣欣向荣。为适应这一时令，应入夜即睡，清晨即起，披散头发，松开衣带，使形体舒缓，放宽步子，在庭院中漫步，使神志随着春阳升发而舒畅。处事待物应助其生发，切勿滥行杀戮，多施予而少敛夺，多奖赏而少处罚，这便适应了春季的时令，是调养生发之气的方法。如若违逆了春发阳升之气，便会损伤肝脏，使供给夏季盛阳的春阳匮乏，到夏季便会发生阳气不足的虚寒病症。

夏季的四月、五月和六月，

是天地万物繁茂秀美的时令。此时，天气下降，地气上腾，天地阴阳之气相交，植

春三月此谓发陈天地俱生万物以荣春气之应养生之道逆之伤肝





物开花结实，长势旺盛。为适应这一时令，应早睡早起，不要厌恶长日或抱怨气候炎热，神志应愉悦舒畅，避免激动和恼怒，使精神之英华适应夏气以成其秀美，使体内阴气向外渲泄，保持体内的阳气通畅，精神饱满与外界相适应，对外界事物有浓厚的兴趣。这是夏天阳气旺盛相应，保护长养之气的方法。如若违逆了夏阳旺盛，便会损伤心气，由于阳气未能充分发泄，到秋天则容易发生疾病，供给秋天收敛能力减少，冬天来临时可能患重病。

秋季的七、八和九月，是万物成熟收获的时令，自然景象因万物成熟而平定收敛。此时天气劲急，地气清明。为适应这一时令，人应早睡早起，和鸡的活动时间相仿为宜，以保持神志的安定宁静，缓和秋季肃杀之气对人体的伤害。收敛自己的心绪，控制自己的深情，以适应秋季容平的特征，不使神志外驰，以保持肺气的平和匀整，这便是适应秋令的特点而保养人体收敛之气的方法。若违逆了秋气收敛，便会伤及肺脏，到冬天使阳气当藏而不能藏，便会发生阳虚腹泻之症。

冬天的十、十一、十二月，是阳气潜伏、万物蛰藏的时令。当此时节，水寒成冰，大地龟裂，人应该早睡晚起，待到日光照耀时起床才好，不要轻易地扰动阳

气，妄事操劳，要使神志深藏于内，安静自若，好像有个人人的隐秘，严守而不外泄，又像得到了渴望得到的东西，把它密藏起来一样；要躲避寒气，趋就温暖，不要使皮肤开泄，以免阳气散失，这是与冬天阳气潜伏相应，培养藏气的方法。违反了冬季的闭藏之气，就会损伤肾脏，使提供给春生之气的条件减少，春天便会发生痿证和厥证。

天气是清净光明的，蕴藏其德，运行不息，因为不暴露自己的光明德泽，所以万古长存而不衰。如若天气阴霾晦暗，便会日月昏冥，充满阴霾邪气，阳气闭塞而不通，大地朦胧浊阴，云雾迷濛，日色无光，相应的雨露不能下降。地气不能上应，天气不得下降，万物的生命便不能够延续，巨大的树木也会死亡。恶劣的气候发作，风雨失调，雨露当降而不降，草木得不到滋润，生机郁塞，万物枯槁而不荣。贼风频频而至，暴雨不时而作，天地四时的变化失去了秩序，违背了正常的规律，致使万物的生命未及一半便夭折了。只有圣人能顺应这种自然变化，注重养生之道，所以不会罹患奇病怪症，因不背离自然万物的发展规律，而生机不会枯竭。

违逆了春天的生气，体内少阳之气就不生发，导致肝气内郁而产生病变。违逆了夏天的长气，体内太阳之气就不能旺盛，导致心气内虚和悸动。违逆了秋天的收气，体内太阴之气就不得收敛，导致肺热叶焦而胀满。违逆了冬天的藏气，体内少阴之气变不得潜藏，导致肾气衰竭，出现注泄阴冷等症。四时阴阳之气的消长进退，是万物生长收藏之本，所以圣人在春夏季节调养生、长之气，使心肝二脏功能旺盛，在秋冬季节调养收、藏之气，使肺肾两脏精气充足。顺应了阴阳消长进退的规律，便能与万物一样，在生长收藏的四

时循环中得以维养。如若违逆了这个养生的原则，便会戕伐生命力，败坏身体的真气。因此，阴阳四时是万物生长收藏、终而复始之元，是盛衰存亡的根本。违背了它，便会产生灾害，顺从了它，就不会罹患疾病，这样便可谓懂得了养生之道。对于养生之道，圣人能够加以遵循，愚昧之人则背道行之。

顺应阴阳消长的规律则生，违逆了这

个规律便导致死亡。顺应了它便会太平，违背了它便会产生混乱。如若与四时阴阳变化背道而驰，便会使机体与自然相格拒。所以圣人不等发病再治疗，而是治疗在疾病发生之前，如同不等到乱事已经发生再去治理，而是治理在它发生之前。如若疾病已发生然后才去治疗，国家动乱已经形成才去治理，就如同临渴而掘井，临阵方铸造兵器，岂不是太晚了吗？

生气通天论篇第三

黄帝说：自古以来，便认为人的生命与天地自然相通，生命之本源于天地间的阴阳之气。天地之间，六合之内，地上九洲、人体九窍、五脏、十二关节，都与天地阴阳之气相互贯通。

天地间阴阳之气演变

产生了金、木、

水、火、土五

行，阴阳之

气又依气候

盛衰消长，

表现为湿、

燥、寒三

种阴气和

风、暑、火

三种阳气，共

六气。如若经

常违反五行和三

阴三阳之变化的规律，

邪气便会侵伤人体。因此，

适应这个阴阳变化规律，是健康

长寿的根本。

天气清静，人的阳气也安静而神志平和，顺应天气阴阳的变化，人的阳气就会

固密，虽有贼风邪气，也不能侵害人体，这是顺应时序及阴阳变化的规律和次序。所以圣人能够调摄精神，顺应天气的变化，契合阴阳变化之理。若是违背了顺应天

气的原则，便会内使九窍之

气闭塞不通，外使肌肉

之气壅滞不利，抵

抗疾病的能力下

降，这是由于

人们不能适应

自然界变化，

自己造成的

伤害，结果

阳气会因此

而受到削弱。

人体中阳气的

作用，像天体中

太阳一样重要。太

阳不能正常运行，万

物必然失去生机；人体阳

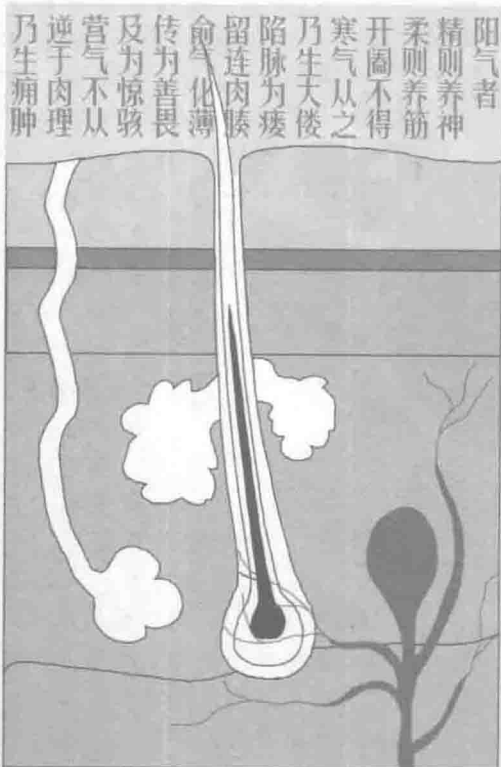
气不能正常运行，便会减损寿命或

夭折，生命机能微弱不彰显。所以天体的健运不息，是因太阳的光明普照而显现出来，而人体阳气的作用，有向上和向外的



特点，从而保护身体，抵御外邪的侵犯。在严寒的冬天，人们应深居简出，阳气应如枢轴在门臼中运转一样有开有关活动于体内。如果起居猝急，生活规律紊乱，阳气耗散，则易使神气外越耗散。因于夏季暑气，则汗多烦躁气喘，由于阳气虚弱，心神不足，唠叨多语。若身体灼热如同炽烈的炭火，一经出汗，暑热才会消散。因于湿邪侵袭，就会闭阻阳气，感到头部沉重。若湿热相兼而长时间不得排除，则出现大筋收缩而短，小筋松弛而长，而出现短缩或弛纵，短缩的造成肢体关节拘挛，弛纵的造成肢体关节痿弱。如果感受暑、寒、湿、风四种邪气，将会导致全身浮肿。四时邪气交替更伤，从而导致阳气衰竭。

阳气在烦劳过度和机体过度疲劳时，



就会出现亢盛，必然使阴精逐渐耗竭。长期如此，阳气愈亢盛而阴气愈亏耗，造成阴精枯竭，到夏季暑热之时，便易使人发生煎厥病，发作的时候眼睛昏蒙看不见东西，耳朵闭塞听不到声音，昏乱之势就像都城崩毁，急流奔泻一样不可收拾。

人体中的阳气，发怒便会出现逆乱，血随气升而郁积于头部，与身体其它部位阻隔不通，使人发生煎厥；若伤及诸筋，使筋弛纵不收，而不能随意运动。经常半身出汗，可以演变为半身不遂。出汗时候受到湿邪阻遏，很容易发生小的疮疖和痒子。经常吃肥美厚味，足以导致发生疔疮，患病很容易，就像以空的容器接受东西一样。在劳动汗出时遇到风寒之邪，迫聚于皮肤形成粉刺，郁结不消而形成疮疖。

人的阳气，既能养神而使精神慧爽，又能养筋而使诸筋柔韧。汗孔的开闭调节失常，寒气就会随之侵入，损伤阳气，以致筋失所养，造成身体俯曲不伸。寒气深陷陷脉中，留连肉腠之间，气血不通而郁积，久而成为疮痿。从俞穴侵入的寒气内传而迫及五脏，损伤神志，就会出现恐惧和惊骇的征象。由于寒气的滞留，营气不能顺利地运行，阻逆于肌肉之间，就会发生痲肿。汗出未止的时候，形体与阳气都受到一定的削弱，若风寒内侵，俞穴闭阻，就会发生风症。风是引起多种疾病的基本病因，但只要人体保持神气的安定，阳气内固，肌肉腠理密闭，那么就有防御拒挡外邪的能力，虽有大风苛毒的剧烈致病因素，也不能对人造成伤害，这正是循着四时气候的变化规律调护生气的结果。病久不愈，邪留体内，便会内传并进一步转化，到了上下不通、阴阳隔拒之时，虽有良医，也无能为力了。所以阳气蓄积，郁阻不通时，便会导致死亡。对于这种阳

气蓄积，阻隔不通者，应采用通泻散消的方法治疗，如不迅速正确施治，粗疏应付，便会导致死亡。

人体的阳气，白天主要敷布于体表而卫外，清晨的时候，人的阳气也开始生发，并趋向于外，午时人的阳气达到最旺盛的阶段，下午太阳西坠，体表的阳气逐渐减少，汗孔也开始闭合。所以到了晚间，阳气收敛，拒守于内，这时不要扰动筋骨，切忌外出触犯雾露。如果违反了一天之内平旦、日午、日西这个时间阳气活动规律，形体被邪气侵扰则困乏而体衰。

岐伯说：阴有蓄藏精气于内不断充养阳气的的作用；阳是卫护于外使体表固密的。如果阴不胜阳，阳气亢盛，就使血流流动迫促，若再受热邪，阳气更盛就会发为狂症。如果阳不胜阴，阴气亢盛，就会使五脏之气不调，以致九窍不通。所以圣人调和阴阳的平衡，无所偏胜，从而达到筋脉舒和，骨髓坚固，血气畅顺。这样，则会达到内外调和，邪气不能侵害，耳目聪明，真气运行正常。

风邪侵犯人体，渐而伤及阳气，并逐步侵入内脏，阴精也就日渐耗亡，这是由于邪气伤肝的缘故。如果饮食过饱，阻碍升降之机，筋脉弛纵，会形成肠癖及痔疮而后重便血。如果饮酒过量，会使肺气上逆。如果房事过度用力，就会损伤肾气，使腰间脊骨受到损伤。

大凡阴阳的主要关键，以阳气的固密最为重要，外邪才不能侵入，阴精也不会外泄。阴阳二者失去协调平衡，就好像一年之中有春而无秋，有冬而无夏一样。因此，阴阳的协调配合，相互为用，是维持正常生理状态的最高标准。所以阳气过于亢盛，不能固密，阴气就会亏耗而衰竭。阴气和平，阳气固密，精神才会正常。如果阴阳分离决绝，不能互相维系，精气就会随之而枯竭。

由于触冒雾露风寒之邪，就会发生寒热病。春天被风邪所伤，邪气留而不去，会发生急骤的洞泻。夏天受暑邪所伤，到秋天就会发生疟疾。秋天被湿邪所伤，肺气上逆，就会发生咳嗽，进而变成四肢无力而冷，叫做痿厥。冬天感于寒邪伏藏体内，到来年的春天就会发生温病。四时不同的邪气，都会随季节的变化交替伤害人的五脏。



阴精的化生，来源于饮食的甘、酸、苦、辛、咸五味；而贮藏阴精的五脏，也会因五味而受伤。过食酸味，会使肝木之气津溢而亢盛，从而导致脾土之气的衰竭；过食咸味，会使骨骼损伤，肌肉短缩，肾水凌心，火气受制抑郁不畅；过食甘甜之味，会使心气滞闷不宣，气逆作喘促，面色发黑，脾土克伐肾水，而致肾气不能平衡；过食苦味，会使脾气过燥而不濡润，从而使胃气壅滞而生胀闷；过食辛味，肺金克伐肝木，致使筋脉衰败而弛缓，精神也会遭受损伤。因此注意调和五味，会使骨骼强健，筋脉舒柔，气血通畅，腠理固密，这样骨气就精强有力。倘若能够重视养生之道，并且依照正确的方法加以施行，则会长期享有天赋的寿命。

金匱真言论篇第四

黄帝问：为何天有八方之风，人的经脉又有五脏之风呢？

岐伯回答说：八方之风会产生八种不同的邪风，中伤人体的经脉，循经脉触动五脏，造成不同的疾病。所说的感受四时气候相互克制的关系，是指春季属木，克制长夏土；长夏属土，克制冬季水；冬季属水，克制夏火；夏季属火，克制秋金；秋季属金，克制春木。这就是四时气候相互克制的关系。



东风生于春季，春季属木，位于东方，因此春季多东风，病变常发生在肝，病邪常从俞穴侵于颈项。南风生于夏季，夏季属火，因此夏季多南风，引发心的病变，病邪常从俞穴侵于胸胁。西风生于秋季，秋季属金，位于西方，因此秋天多西风，病变常发生在肺，病邪常从俞穴侵于肩背。北风生于冬季，病变多发生在肾，病邪常从俞穴侵于腰股。长夏属土，土位于中央，病变多发生在脾，病邪常从俞穴侵于背脊。

因此春季病邪之气伤人，疾病表现在头部；夏季病邪之气伤人，多病在心；秋

季病邪之气伤人，多病在肩背；冬季病邪之气伤人，多病在四肢。

春天多发生筋脉等症，夏天多发生胸胁不舒等疾患，长夏季多发生洞泄等脾胃虚寒症，秋天多发生风疟，冬天多发生四肢痹厥。

如果冬天不进行按蹻导引，扰动阳气，来年春天就不会发生筋脉和颈项部位的疾病，夏天就不会发生胸胁不舒的疾患，长夏季节就不会发生脾胃虚寒的洞泄病症，秋天就不会发生风疟病，冬天也不会发生四肢厥冷、飧泄、汗出过多等病。

精是人体的根本，所以阴精内藏而不妄泄，春天就不会罹患温热病。夏暑阳盛，人体腠理开疏，如不能排汗散热，就会造成暑湿内伏，到秋天便酿成风疟病。这是诊察普通人四时发病的诊脉法。

阴阳对立又互相维系，二者不可割离。阴中有阳，阳中有阴，阴中有阴，阳中有阳。白昼属阳，平旦到中午，阳气由初生到旺盛，为阳中之阳。中午到黄昏，阳气由旺盛到衰弱，则属阳中之阴。落日到半夜，阴气由初生到旺盛，所以是阴中之阳。黑夜属阴，合夜到鸡鸣，为阴中之阴。鸡鸣到平旦，阴气由旺盛到衰弱，则属阴中之阳。人身中的阴阳也与此相应。

就人体阴阳而言，体表属阳，体内属阴。就身体的部位来分阴阳，则背部属阳，腹部属阴。从脏腑的阴阳划分而言，则脏属阴，腑属阳，肝、心、脾、肺、肾五脏都属阴，胆、胃、大肠、小肠、膀胱、三焦六腑属阳。了解阴中之阴、阳中之阳的道理是什么呢？这是要分析四时疾病的在阴在阳，以作为治疗的依据，如冬病在肾，肾属水属阴，居下部，为阴中之