

黄帝内经诵读本

「中华诵·经典诵读行动」读本编委会 编

陈子杰 于红 注释



「中华诵·经典诵读行动」读本系列

中華書局

黄帝内经诵读本

「中华诵·经典诵读行动」读本编委会 编

陈子杰 于红 注释

中华书局

图书在版编目(CIP)数据

黄帝内经诵读本 / 陈子杰, 于红注释; “中华诵·经典
诵读行动”读本编委会编. —北京: 中华书局, 2013.4

(“中华诵·经典诵读行动”读本系列)

ISBN 978 - 7 - 101 - 08980 - 6

I. 黄… II. ①陈… ②于… ③中… III. 《内经》—通
俗读物 IV. R221-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2012)第 250465 号



书 名 黄帝内经诵读本
编 者 “中华诵·经典诵读行动”读本编委会
注 释 陈子杰, 于红
丛 书 名 “中华诵·经典诵读行动”读本系列
责任编辑 祝安顺
出版发行 中华书局
(北京市丰台区太平桥西里 38 号 100073)
<http://www.zhbc.com.cn>
E-mail: zhbc@zhbc.com.cn
印 刷 北京天来印务有限公司
版 次 2013 年 4 月北京第 1 版
2013 年 4 月北京第 1 次印刷
规 格 开本 787 × 1092 毫米 1/16
印张 9¼ 插页 2 字数 93 千字
印 数 1-5000 册
国际书号 ISBN 978 - 7 - 101 - 08980 - 6
定 价 19.00 元

出版说明

读经典的书,做有根的人。雅言传承文明,经典浸润人生。诵读中华经典,是四至十二岁学生学习中华优秀传统文化的有效方式,也是中央文明办、教育部、国家语委主办的“中华诵·经典诵读行动”大力推动的一项校园文化建设活动。

四至十二岁是人生的黄金时期,也是人生记忆的黄金阶段,这个时期诵读一定量的中华经典,不仅有助于锻炼、提高记忆力,提升学生的语文素养,学习做人、做事的基本常识,更有助于提高学生的思维水平。

为了满足广大学生、家长和教师诵读中华经典的学习需求,我们组织相关专家、学者和一线教师,编辑出版了这套“中华诵·经典诵读行动”读本。本系列图书有下述基本特点:

一、内容系统全面。

本系列图书选取蒙学经典、儒家经典、诸子百家、历史名著、经典诗文等三十八种,分四辑出版。有些经典内容过多,我们选择那些流传较广、思想深刻的篇章编成选本;有些诗文,则根据学生的学习需要进行了汇编。

二、导读言简意赅,诵读专业科学。

每本图书的正文前都有“内容导读”和“诵读指导”。“内容导读”包括对经典的成书过程、作者和作品思想等方面的综述,“诵读指导”则请播音专业的专家从朗诵角度对每本书诵读时的语气、重点和感情变化等进行指导。

三、底本权威,大字拼音,注释实用。

底本采用权威的通行本,正文原文采用三号楷体大字,符合学生阅读习惯,保护学生视力;字上用现代汉语拼音注音,拼音的标注以《汉语大字典》注音为准,在语流中发生变

调的,一律标注本来的声调;页下附有难字、难词、难句注释,注释尽量参照最新研究成果,语言简洁通俗,表述精准易懂。

四、备有诵读示范音频资料,提供免费下载。

部分图书备有由专业播音员、主持人和配音演员诵读的全本或选本的示范音频资料;条件成熟时,我们会提供一线教师的部分篇章的吟诵音频资料,供家长和教师、学生借鉴学习。鉴于光盘在运输途中容易发生损坏,我们仅提供网上免费下载诵读音频的服务。如需要图书音频资料,请购书读者将个人姓名、手机号、邮箱、所购书目、购书地点等信息发送至 songduben@126.com,即可获得该图书音频的下载网址。

关于本系列图书的使用,我们的建议和体会是:小切入,长坚持,先熟诵,后理解,家校共读出成效。

首先,家长、教师要了解经典著作的原文大意、难点注解,其中的名言警句或典故也要事先知晓大概,以便在孩子问询时能够予以帮助。

其次,家长、教师每日选择百字左右的诵读内容,带领孩子反复诵读。次日复读昨日内容,然后再开始新的内容,在学习新知识时不断温故,巩固熟读效果。

第三,在诵读时可采取听我读、跟我读、慢慢读、快快读、接力读等多种诵读形式,让孩子在集体的氛围中感受到学习的乐趣。

第四,教师或家长可将诵读内容做成卡片或活页,以便携带,随时复习,随时巩固。

第五,家校联手,逐次做好孩子的诵读记录。记录卡可以有诵读篇目、开始的时间、熟读的次数,还可以附上自我评价分数,家长、教师评价分数,读伴评价分数,调动一切因素激励学生熟读成诵。

本系列图书,从经典著作版本的选择到文本注音、注释的审定,都力求做到精准,但错误之处在所难免,请专家和读者批评指正。

中华书局编辑部

2013年4月



《黄帝内经》的成书年考与医学理论

陈子杰 于 红

《黄帝内经》由《素问》《灵枢》两部分组成，每部分各 81 篇，共计 162 篇，洋洋洒洒近二十万字。《素问》基本上反映了医学理论的系统结构，就其内容而言，多论“医道”，进行理论的阐发，重在阴阳五行、天人相应、脏腑及其病证；《灵枢》原名《九卷》《针经》，就其内容而言，多讲“医术”，进行技术的传授，重在形体官窍、精气神、经络腧穴及其病证、刺灸法。《黄帝内经》是先秦两汉众多著作中当之无愧的巨著，其全面总结了秦汉以前的医学成就，不仅是我国现存最早的一部医学典籍，还是中华民族养生保健智慧的精华所在。同时，由于《黄帝内经》在建立传统中医药理论学术体系时，广泛地吸收了哲学、天文、历法、地理等中国古代传统的人文、自然等多学科的研究方法与成果，所以《黄帝内经》也堪称中国古代的百科全书，将其称为是中华民族优秀传统文化中的瑰宝并不为过。

《黄帝内经》冠以“黄帝”之名，故旧时有人认为是黄帝所作。黄帝，战国秦汉时期许多旧史学家，都把他说成是古代的一个帝王。实际上，黄帝并非一个人，她是我国原始社会末期的一个氏族，居住在我国西北方。到了春秋时期，这个氏族又称为“华族”，这就是中华民族的始祖，也就是汉以后所谓“汉族”的祖先。正因为黄帝氏族是华族的始祖，她的文化对华族的发展有着重要影响。所以，历代都以自己是黄帝子孙为荣，而且为了追本溯源，也常把一切文物制度，都推源到黄帝，托名为黄帝所创造。当时的学者医家为了使自己的学说更容易为世人所接受，将其著作冠以“黄帝”之名以取重，也就成为一种风气。正如《淮南子》云：“世俗之人，多尊古而贱今，故为道者，必托之神农、黄帝而后能入说。”这就清楚地说明了当时很多书以“黄帝”名，仅是托名而已，《黄帝内经》亦不例外，现在一般认为《黄帝内经》决不是出自一人的手笔，也不是一个时代、一个方域的医学成就，而是在一个相当长的时期内，众多医家们经验的总结汇编，类似于今天的论文汇编。

关于《黄帝内经》的成书年代,历代不少史学家和医学家也都进行了考证,有着不同见解,其与春秋战国时期社会的变革、哲学思想的发展、自然科学技术的进步不可分割,与古代医家长期医疗实践经验的积累关系也极为密切。至于具体成书时间,则可在现存的史料中推测一二。首先,《史记》可作为《黄帝内经》成书上限的一个重要标志,《史记》之前的《左传》《国语》和《战国策》等先秦史书,记载医事甚少,且未将医学与黄帝联系起来,而《史记》记载了上自黄帝下迄汉武帝长达三千多年的历史,并专为战国的秦越人(扁鹊)、汉初的淳于意(仓公)两位医家作传,但未见有关《黄帝内经》之类的书名,由此可认为,《黄帝内经》汇编成书的时间当在《史记》之后,即是《史记》作者司马迁入狱(前99年)之后。其次,《黄帝内经》成书的下限最有力的论据是史籍对《黄帝内经》的著录。《黄帝内经》之名,在史籍上首见于《汉书·艺文志》。《汉书·艺文志》是班固据《七略》“删其要,以备篇籍”而成,而《七略》则是西汉末刘向、刘歆父子奉诏校书时撰写的我国第一部图书分类目录,其中分工校方技类书籍的是朝廷侍医李柱国。史载李柱国校勘医书的时间是在西汉成帝河平三年(前26年),此时应为《黄帝内经》成书的下限。

《黄帝内经》将汉代以前零散的医疗经验和片断的医学理论作了系统、全面的整理,并进一步发展,创立了比较完整的中医学理论体系,其贡献主要有以下几点:

一、构建了中医学独特的理论体系。《黄帝内经》是中医理论体系的奠基之作。《黄帝内经》问世之前,医学处于感性认识和经验积累的阶段,没有形成系统的理论。春秋战国时期,“诸子蜂起,百家争鸣”,哲学思想高度发达,《黄帝内经》吸收了当时先进的哲学思想,结合长期积累的医疗经验,确立了以脏腑经络气血为核心的独具特色的医学理论体系,为后世医学的发展奠定了基础。这是中医学学术发展独树一帜,历经两千多年而不衰的根本原因。

二、确立了中医学特有的思维方法。《黄帝内经》在中国古典哲学思想的影响下,以中国传统文化为根基,形成了完全不同于西医学的中医思维方法,主要有整体思维、意象思维。整体思维,是以普遍联系、相互制约的观点看待世界及一切事物的思维方式。意象思维,是指运用带有感性、形象、直观的概念、符号表达事物的抽象意义,通过体悟,综合把握事物的意蕴、内涵、相互联系和运动变化规律的思维方式。作为中医学理论之源,《黄帝内经》阐述的中医特有的思维方法在中医学发展中不可替代的指导作用,无论在学术研究,还是医疗实践方面,对于医学科学都有重要价值。

三、汇集了中国古代生命科学的成果。《黄帝内经》的内容以医学为主而涉及多学科知识,包括哲学、天文学、地理学、历法学、生物学、物候学、气象学、农事学、数学、心理学、社会学等,这些内容与医学相互渗透,深刻地影响着医学的研究方法和学术内涵。《黄帝内经》知识体系汇集了中国古代科学文化的优秀成果,是对中国古代生命科学成果的全面总结,堪称中国古代的百科全书。

四、总结了经络学说和针灸疗法。《黄帝内经》系统总结了经络学说,并将针灸疗法广泛运用于各种疾病的治疗当中。《黄帝内经》问世以前,这些经验的累积和理论的片断颇为零星,尚未形成系统,及至《黄帝内经》才形成了包括正经、奇经、经别、别络、经筋、皮部等内外连属的经络系统,经络成为人体内传送信息而又与自然密切相联的网络,而且针灸疗法也成为《黄帝内经》中治疗疾病的主要手段。

五、开启了中医药文化素质培养的滥觞。《黄帝内经》这一中国医学发展史上影响最大的鸿篇巨制,内容广博独特,同时是中国传统文化的经典名著,近现代的国学研究者也将《黄帝内经》当作一部重要典籍学习参考。《黄帝内经》不但建立了中医药理论体系与思维方法,而且具有无可比拟的中医药文化价值,开启了中医药文化素质培养的滥觞。

《黄帝内经》作为中医理论的源头,其内容不仅是中医学发展的重要基石,而且涵盖多学科的内容,可以说是中国古代文化的缩影。朱熹曾有名言:“问渠那得清如许,为有源头活水来。”因此持续而深刻地研究源头之作《黄帝内经》,是保持中医学旺盛生命力的根本。所以,《黄帝内经》一经问世不仅在中国受到历代医家的广泛推崇,即使在国外的影响也不容低估。如从历史上看,在很长一段时期内,日本、朝鲜等国都曾把《黄帝内经》列为医生必读课本。今天,《黄帝内经》还先后被译成英、法、德等国文字,在世界上流传,一些欧美国家的针灸组织也把《黄帝内经》列为针灸师的必读参考书。随着国际学术交流的日益广泛,《黄帝内经》必将进一步对世界医学的发展作出贡献。《黄帝内经》不仅是中国的经典,还将会成为世界的医学经典。

随着当代生命科学的飞速发展,中医学的生存和发展面临着极大的挑战。中医学应适应时代的发展,为人类的健康作出更大的贡献,但保持特色和优势,是中医学发展的前提。作为中医学理论之源,《黄帝内经》确立的医学理论、阐述的思维方法则愈发显示出它在当代中医学发展中不可替代的指导作用,必须认真学习和研究。

为了让更多的人正确认识《黄帝内经》,了解中医渊源,同时也为了使中医药文化得

到更广泛的推广,我们编写了此书。由于《黄帝内经》内容浩繁,文字古奥,医理精深,很多中医学生在理解上都有很大困难,对于很多没有医学背景的读者来说,有些篇章的理解更是难上加难。为此,本书在编写过程中对《黄帝内经》的经文进行了精心筛选,选出适宜初学者学习理解的经文三万字左右,《素问》、《灵枢》约各占一半,内容偏重于医理、养生等,并进行了文字上的注释,一般不涉及医理的发挥与阐述,争取在方便读者了解《黄帝内经》主旨的同时,也希望对读者的中医药文化素质的培养有一定的裨益。由于编写时间仓促,难免有不当之处,敬请广大读者指正。

(作者单位:北京中医药大学)



《黄帝内经》诵读中的养生之道和怡神之用

李洪岩

《黄帝内经》是中国古代著名的医学著作,也是展现中医思想精华的一部奇书。它不仅介绍了一些具体的病症和针灸等治疗方法,而且全方位地阐释了中医学理论,尤为值得一提的是,该书中蕴含了中国哲学智慧,将天人合一、五行相生相克等思想与医学理论和诊疗方法相结合,体系完整,理念统一,对中华医学文化的传承发展产生了重要的影响。

诵读《黄帝内经》不应该仅仅是学医之人的任务,而应是所有喜爱中华文化之人的福利,不用说其中蕴含的中国哲学文化有着广泛的学习价值,即便单单专指中医养生之道也有着值得学习和了解的意义。

比如《上古天真论篇》所言:

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。

大意是说,如果能够合理地安排饮食起居,加强身心调节,则可有助于人们身心健康、延年益寿,特别是其中提到的“内无思想之患”、“精神不散”等理念对于当代人心理健康的引导更值得人们的重视。

因此,诵读《黄帝内经》应从内容理解、态度调整、表达技巧等方面入手,将诵读活动化为学习中医文化、修养身心、提高语言表达能力的综合活动。

首先需要认识到,《黄帝内经》的内容相较其他中国古代经典而言理解起来难度更大,其原因一方面是著作本身涉猎广泛,它将天文、气候、病症、诊疗等多方面的知识加以综合,成为一个体系完备的全息知识体系,另一方面也与其涉及中国古代医学专门领域

有关,如果没有一定的知识储备和对中医学的了解,则理解起来会很有难度。正因为如此,所以诵读活动应从理解内容开始着手,这也是一切诵读活动都予以强调的环节步骤。

在《生气通天论篇》探讨阴阳之道时有如下一段表述:

凡阴阳之要,阳密乃固。两者不和,若春无秋,若冬无夏,因而和之,是谓圣度。故阳强不能密,阴气乃绝,阴平阳秘,精神乃治,阴阳离决,精气乃绝。

这段文字中所探讨的阴阳之道是中国哲学智慧的精髓所在,人们对此并不陌生,但若要充分理解这段文字的表述则并不容易。比如“凡阴阳之要,阳密乃固”就很难找到合适的语句进行细致的解释,只能大概地理解为阴阳之道的关键就是阳需要致密,阴才能固守,从而实现阴阳平衡。再如“阴平阳秘,精神乃治”又涉及到古代文言文的互文现象,即阴平秘的同时阳也平秘,阴阳平衡协调,才有利于身心的健康。

文章内容难度偏大,就应以了解和理解作为诵读活动的首要任务,这是有效进行诵读的前提。而对于青少年来说,理解这些内容又谈何容易,不用说阴阳之道等哲学思想如何去了解,单是古代汉语本身的结构规律也很难轻易掌握,这就涉及到诵读活动的另一个意义了,即熟读默诵后产生的无穷的滋养之用,习诵入口,久而入心,即便暂时未能完全理解,但熟读语句后,这些令人似懂非懂的内容会在人们潜意识里留存下来,在知识结构完善后还会不断地被消理解,逐渐领悟乃至顿悟。

其次,在医学著作中读出哲学味道,这是《黄帝内经》作为中国文化经典带来的特殊教益之处。著作中的前半部分《素问》字里行间都充满了浓浓的哲学意味。这部分内容深刻阐释了中国古代医学所秉承的理念宗旨和思维方式,诵读时需领会其深刻的哲学精神,诸如天人合一的宇宙观、五行生克的辩证观等。这种讲究和谐平衡、相互关联的思想,在诵读中则表现为态度上应中正平和,基调上要稳重大方,注重整体的基调统一,不求语气节奏上的大开大阖。

如《上古天真论篇》岐伯讲述上古圣人的养生之道时有这样一段表述:

夫上古圣人之教下也,皆谓之虚邪贼风,避之有时,恬淡虚无,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。

这段文字开篇以“夫”字发语，讲述长寿之道；中间循文脉推进，谈“恬惓虚无”、“精神内守”，谈“故美其食，任其服，乐其俗”等修养身心的方法；然后以“故曰朴”、“故合于道”等小结；结尾处总结了长寿的原因在于“以其德全不危也”。本段层次清晰，文辞雅致，句式连贯，颇有开唐宋散文先河的风韵。诵读时气定神闲，稳重大方，以符合文意；气脉畅达，声音朗润，以符合文气；起承转合，轻重有度，以符合文势。而这种注重整体的基调、态度、节奏又从形式上暗合了文章深层次所蕴含的天人、五行等世界观和哲学观，内外统一，整体和谐。

第三，在中华文化土壤中生长出来的医学巨著，有其中医学的瑰丽之光。著作的后半部分《灵枢》以华夏文明智慧为源形成了一些诊疗的思路方法，从细节方面反映中华医学精髓。诵读这些具体的医理医术，则需参照说明文或议论文的方式进行，做到重点突出，语意明晰。

比如堪称中华医学独创的经脉理论在《经脉》中有如下表述：

黄帝曰：人始生，先成精，精成而脑髓生，骨为干，脉为营，筋为刚，肉为墙，皮肤坚而毛发长，谷入于胃，脉道以通，血气乃行。

诵读时应将人出生后的生长过程和肌体结构了解清楚，然后依次循着精、髓、骨、脉、筋、肉、皮肤、毛发的顺序层层推进，推进的方法是以点带面，积点成线，将这些词语作为诵读的重音，重音前后呼应勾连而形成一个整体，从而给人以清晰的勾勒和描述，语意则更为明晰。

再如《口问》中谈及人们为何会深深地叹息时有如下阐释：

忧思则心系急，心系急则气道约，约则不利，故太息以伸出之。

将长叹的根源与忧思的心理相联系，心理现象与生理现象互相影响，从而产生心急、气塞、呼吸不畅故而需要通过长叹的方式来疏解不适，这些都是非常精妙的理论，诵读时需要照此逻辑关系理清脉络，形成畅通的文意。

总之，《黄帝内经》作为中华传统医学著作有着广泛而深远的影响，这种影响超越时代和国境，为海内外关注中华文化和中华医学的人士所重视。诵读该著作，会令人多方受益，试想，“春三月，此谓发陈，天地俱生，万物以荣，夜卧早起，广步于庭”（见《四气调神大论》），边诵边行，不仅养生，而且怡神，颇有临风抒怀之感。

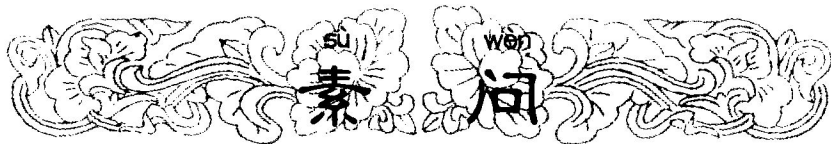
（作者单位：中国传媒大学播音主持艺术学院）

目 录

出版说明	三部九候论篇(节选)	36
内容导读	经脉别论篇(节选)	37
诵读指导	脏气法时论篇(节选)	39
	宣明五气篇(节选)	40
	宝命全形论篇	41
	通评虚实论篇(节选)	43
	热论篇(节选)	44
	咳论篇(节选)	44
	举痛论篇(节选)	45
	痹论篇(节选)	46
	奇病论篇(节选)	47
	调经论篇(节选)	48
	标本病传论篇(节选)	49
	天元纪大论篇(节选)	50
	五运行大论篇(节选)	51
	六微旨大论篇(节选)	51
	至真要大论篇(节选)	52
	著至教论篇(节选)	54
	示从容论篇(节选)	55
	疏五过论篇(全选)	55
	征四失论篇(全选)	58
	方盛衰论篇(节选)	60
素 问		
上古天真论篇(全选)	1	
四气调神大论篇(节选)	6	
生气通天论篇(节选)	9	
金匱真言论篇(节选)	13	
阴阳应象大论篇(节选)	14	
阴阳离合论篇(节选)	21	
灵兰秘典论篇(全选)	21	
六节藏象论篇(节选)	23	
五脏生成篇(节选)	24	
五脏别论篇(全选)	25	
异法方宜论篇(全选)	27	
移精变气论篇(节选)	29	
汤液醪醴论篇(节选)	30	
脉要精微论篇(节选)	32	
平人氣象论篇(节选)	35	
玉机真脏论篇(节选)	36	

灵 枢

九针十二原(节选)	62	五阅五使(全选)	103
本 输(节选)	65	逆顺肥瘦(节选)	105
邪气脏腑病形(节选)	66	淫邪发梦(全选)	107
寿夭刚柔(节选)	69	顺气一日分为四时(节选)	109
本 神(全选)	72	外 揣(全选)	111
终 始(节选)	75	五 变(节选)	112
经 脉(节选)	76	本 脏(节选)	114
经 水(节选)	83	五 色(节选)	115
脉 度(节选)	85	论 勇(节选)	118
营卫生会(节选)	85	天 年(全选)	119
口 问(节选)	88	贼 风(节选)	122
师 传(节选)	92	五味论(节选)	123
决 气(全选)	93	五音五味(节选)	123
海 论(全选)	95	百病始生(节选)	124
五 乱(节选)	98	忧患无言(节选)	126
胀 论(节选)	100	邪 客(节选)	127
五癯津液别(全选)	100	通 天(节选)	128
		岁露论(节选)	131
		大惑论(节选)	132



shàng gǔ tiān zhēn lùn piān

上古天真论篇(全选)

xī zài huáng dì shēng ér shén líng ruò ér néng yán yòu ér xùn qí zhǎng
 昔在黄帝^①，生而神灵^②，弱而能言^③，幼而徇齐^④，长
 ér dūn mǐn chéng ér dēng tiān nǎi wèn yú tiān shī yuē yú wén shàng gǔ zhī rén
 而敦敏^⑤，成而登天^⑥。乃问于天师^⑦曰：余闻上古^⑧之人，
 chūn qiū jiē dù bǎi suì ér dòng zuò bù shuāi jīn shí zhī rén nián bàn bǎi ér dòng zuò
 春秋^⑨皆度百岁，而动作不衰^⑩；今时之人，年半百而动作
 jiē shuāi zhě shí shì yì yé rén jiāng shī zhī yé
 皆衰者，时世异耶^⑪？人将失之耶^⑫？

qí bó duì yuē shàng gǔ zhī rén qí zhī dào zhě fǎ yú yīn yáng hé yú
 岐伯^⑬对曰：上古之人，其知道者^⑭，法于阴阳^⑮，和^⑯于

①黄帝：古帝名，传说是中原各族的共同祖先，少典之子，姓公孙，居轩辕之丘，故号轩辕氏。②神灵：神异，引申为聪明伶俐。③弱：年幼，年少。能：在某方面见长。言：言辞。④幼：年纪小，未成年。徇齐：疾速，引申指敏慧。⑤长：长大，成年。敦敏：忠诚厚实为教，聪明颖达为敏。⑥成：成年。登天：指登帝位。⑦天师：古代对有道术者的尊称，这里是黄帝对岐伯的尊称。⑧上古：指远古，一般认为是指三代（夏、商、周）以前没有文字记载的时期。⑨春秋：年纪，寿命。⑩动作：行为举动。衰：懈怠，疲困，松散。⑪时世：时代。异：不相同。耶：语气助词，用于句末或句中，表示疑问。⑫将：或，抑。失：丢失，找不着，引申为违背之意。之：代指上古之人度百岁的方法，即养生之道。⑬岐伯：相传为与黄帝同时期的名医之一，所以中医学也称为岐黄之术。⑭知：晓得，了解。道：方法，途径，引申为养生之法。⑮法：仿效，效法。阴阳：指天地间阴阳变化的规律。⑯和：调和，调适，引申为适当运用。

shù shù shí yǐn yǒu jié qǐ jū yǒu cháng bù wàng zuò láo gù néng xíng yǔ shén
术数^①，饮食有节，起居有常，不妄作劳^②，故能形与神

jù ér jìn zhōng qí tiān nián dù bǎi suì nǎi qù jīn shí zhī rén bù rán yě yǐ
俱^③，而尽终其天年^④，度百岁乃去。今时之人不然也，以

jiǔ wéi jiāng yǐ wàng wéi cháng zuì yǐ rù fáng yǐ yù jié qí jīng yǐ hào sǎn
酒为浆^⑤，以妄^⑥为常，醉以入房^⑦，以欲竭其精^⑧，以耗散

qí zhēn bù zhī chí mǎn bù shí yù shén wù kuài qí xīn nì yú shēng lè qǐ
其真^⑨，不知持满^⑩，不时御神^⑪，务快其心，逆于生乐^⑫，起

jū wú jié gù bàn bǎi ér shuāi yě
居无节，故半百而衰也。

fú shàng gǔ shèng rén zhī jiào xià yě jiē wèi zhī xū xié zéi fēng bì zhī yǒu
夫上古圣人之教下也^⑬，皆谓之虚邪贼风^⑭，避之有

shí tián dàn xū wú zhēn qì cóng zhī jīng shén nèi shǒu bìng ān cóng lái shì yǐ
时，恬淡虚无^⑮，真气从之^⑯，精神内守^⑰，病安从来？是以

zhì xián ér shǎo yù xīn ān ér bù jù xíng láo ér bù juàn qì cóng yǐ shùn gè
志闲而少欲^⑱，心安而不惧，形劳而不倦^⑲，气从以顺^⑳，各

cóng qí yù jiē dé suǒ yuàn gù měi qí shí rèn qí fú lè qí sú gāo xià
从其欲，皆得所愿^㉑。故美其食^㉒，任其服^㉓，乐其俗^㉔，高下

①术数：指导引、按跷、吐纳等专门的修身养性的方法和技术。②妄：胡乱，随便。作劳：即操劳，劳作，包括劳力、劳心、劳房等方面。③形：指形体。神：指精神。俱：偕，有共存、协调之意。④天年：天赋年寿，即自然寿命。⑤浆：原指水或其他食物汤汁，引申为食物汤水。⑥妄：胡乱，不合常规。⑦入房：指行房事。⑧欲：各种想得到某种东西或想达到某种目的的不良要求。精：精神气力。⑨耗：亏损，消耗。一说通“好”，指嗜好。真：先天之真气。⑩不知持满：不知道保持精气的充满。持满，犹持盈满之器。⑪不时御神：不善于把握和调养精神。时，善。御，统摄，治理。⑫务快其心，逆于生乐：谓贪图一时的欢乐，违逆生命的长久康乐。⑬圣人：原指品德最高尚、智慧最高超的人，此处特指对养生之道有高度修养的人。下：臣下，百姓，泛指人们。⑭虚邪贼风：泛指自然界四时一切反常的气候变化。虚邪，也称虚风。⑮恬淡：安静之义。虚无：谓清静无欲，无所爱恶。⑯真气从之：指体内的真气调和，没有损害。从，顺也，和顺，安顺，指各安其位、各守其职的局面或秩序。⑰精神内守：言精神守持于内而不使外耗。⑱志闲而少欲：即控制嗜欲，从而思想清静而少欲。闲，原指用于遮拦阻隔的栅栏，此处引申为限制、控制的意思。⑲形劳而不倦：身体虽然有所劳作但不会疲倦。⑳气从以顺：真气调达而和顺。㉑皆得所愿：每个愿望都能达到。㉒美其食：不管食物是精致还是粗糙的，都觉得美味可口。㉓任其服：不管衣服是华丽的还是简朴的，都觉得很合身。㉔乐其俗：对于当地的风俗习惯，都很满意。

bù xiāng mù qí mǐn gù rì pǔ shì yǐ shì yù bù néng láo qí mù yín xié bù
不相慕^①，其民故日朴^②。是以嗜欲^③不能劳其目，淫邪不
néng huò qí xīn yú zhì xián bù xiào bù jù yú wù gù hé yú dào suǒ yǐ néng nián
能惑其心，愚智贤不肖不惧于物^④，故合于道^⑤。所以能年
jiē dù bǎi suì ér dòng zuò bù shuāi zhě yǐ qí dé quán bù wēi yě
皆度百岁而动作不衰者，以其德全不危^⑥也。

dì yuē rén nián lǎo ér wú zǐ zhě cái lì jìn yé jiāng tiān shù rán yě
帝曰：人年老而无子者，材力^⑦尽邪？将天数^⑧然也？

qí bó yuē nǚ zǐ qī suì shèn qì shèng chǐ gēng fà zhǎng èr qī ér tiān
岐伯曰：女子七岁^⑨，肾气盛，齿更发长^⑩。二七而天
guǐ zhì rèn mài tōng tài chōng mài shèng yuè shì yǐ shí xià gù yǒu zǐ sān
癸至^⑪，任脉^⑫通，太冲脉^⑬盛，月事^⑭以时下，故有子^⑮。三
qī shèn qì píng jūn gù zhēn yá shēng ér zhǎng jí sì qī jīn gǔ jiān fà zhǎng
七，肾气平均^⑯，故真牙生而长极^⑰。四七，筋骨坚，发长
jí shēn tǐ shèng zhuàng wǔ qī yáng míng mài shuāi miàn shǐ jiāo fà shǐ duò liù
极，身体盛壮。五七，阳明脉^⑱衰，面始焦，发始堕。六
qī sān yáng mài shuāi yú shàng miàn jiē jiāo fà shǐ bái qī qī rèn mài xū tài
七，三阳脉^⑲衰于上，面皆焦，发始白。七七，任脉虚，太
chōng mài shuāi shǎo tiān guǐ jié dì dào bù tōng gù xíng huài ér wú zǐ yě
冲脉衰少，天癸竭，地道不通^⑳，故形坏而无子也^㉑。

①高下：指社会地位尊贵卑贱。不相慕：不互相仰慕，而安于本位。②朴：原指未经加工的木材，此引申为质朴敦厚。③嗜欲：嗜好与欲望。多指贪图身体感官方面享受的欲望。④愚智：愚者与智者。贤：指有德行或有才能的人。不肖：不成材的人。不惧于物：意为不为外物所惊扰。⑤合：符合。道：养生之法。⑥德全不危：全面符合养生之道，就不会受到衰老的危害。德：通“得”，得到，意为修道养性有得于心。⑦材力：指精力。⑧天数：自然生命规律。⑨七岁：是古人根据男女两性不同的发育过程总结出的约数。下文“二七”“八岁”“二八”等皆仿此。⑩齿更：乳牙陆续脱落，被恒牙替代。⑪天癸：为藏于肾中具有促进生殖功能的一种先天而生的物质。至：此指成熟。⑫任脉：奇经八脉之一，起于胞中，具有调节月经，促进女子生殖功能的作用，故有“任主胞胎”之说。⑬太冲脉：即冲脉，奇经八脉之一，也起于胞中，能调节十二经气血，故称为十二经脉之海，同时与生殖机能关系密切，冲、任脉盛，月经才能正常排泄，故又称血海。⑭月事：即女子月经。⑮有子：可受孕产子。⑯平均：充足之意。⑰真牙：即智齿。长极：发育完全。⑱阳明脉：指足阳明胃经，十二正经之一，起于人体头面部，首穴承泣，在瞳孔直下，当眼球与眶下缘之间。⑲三阳脉：指十二正经中的足太阳、足阳明、足少阳之脉，皆起于面部。⑳地道不通：指月经停止来潮。地道，此指月经通行之道。㉑形坏：形体衰老。无子：不能受孕。