

中医基础学

福建中医学院医经教研室编著

福建人民出版社

內 容 提 要

本书是福建中医学院医經教研組編著的，初稿曾在1959年陸續刊登于《福建中医藥》杂志。四年來，編者結合教学实践和征求讀者意見，作了多次修改，这一次又作了比較全面的整理。

本书以《內經》、《難經》的基本理論为主，并吸取历代各家學說的主要部分，用現代漢語，对中医基础理論作了比較系統的闡述。全书分为陰陽五行、攝生、藏象、經絡、病能、診法、治則、五臟六腑等八章。每章均有小結歸納要点，間附图表說明，使讀者易於理解。每段并附引証的原文，以便讀者对照原文进行研究。

本书可作为学习中医基础理論的教学或自学的参考資料。

中 医 基 础 学

福建中医学院医經教研組編著

福建人民出版社出版(福州得貴巷18号)

福建新华印刷厂印刷

福建省书刊出版业营业許可証出 001 号

福建省新华书店发行

*

开本787×1092 1/26 印張20 1/13 字数389千 印数1—25,000

1963年6月第1版

1963年6月第1次印刷

統一書号：14104·56

定价：1.35元

前 言

六
千
理
祖国医学是我国宝贵的文化遗产的一部分，是几千年来我国劳动人民同疾病作斗争的经验结晶。

祖国医学最早的经典著作《内经》、《难经》等，以古代的阴阳五行学说，作为理论指导，论述了生理、病理、诊断、治疗、药物、预防等各方面的基本理论，成为中医基础理论的巨著，为学习中医理论必读之书。但原著篇幅浩瀚，文辞深奥，结构又较零散，含义不易理解。为了尽量减少初学中医阅读上的困难，我们以《内经》、《难经》的基本理论为主，并汲取历代各家学说的主要部分，编成《中医基础学》。全书分为阴阳五行、摄生、藏象、经络、病能、诊法、治则、五运六气等八章，对中医基础理论作了比较系统的叙述。书中对《内经》、《难经》及各家的医学原著的引文，都用现代语言详加阐释，并附图表说明。但在每段之后，仍附录引证的原文，以便查对。这样既利于串讲，也易于理解和体会。每章之后，又归纳要点，加以小结，俾易于全面掌握。这些做法，主要希望能达到给初学中医者以入门的阶梯和起着一定的津梁作用。

本书的编写，是古典医籍通俗化的尝试，对于中医独特的理论和术语，如三焦、命门、相火、营卫气血等，均反复解释，以期通晓。为了教学上的需要，从一九五八年开始，我们在院党委的领导下，边写边教，历时一年，始行脱稿。四年来又通过教学实践，不断地加以修改和补充，但因限于水平，对于经旨理解不透和分析不当之处，在所难免，有待今后继续修正和充实。由于原稿曾经陆续刊登于《福建中医药》杂志，谬承读者纷纷来函催

促印成单行本，因此，特将原稿整理付梓。我們殷切期望讀者們予以批評指正，以便再版時修訂。

本書是集体編写的，由趙棻主編。参加本書編写工作的有傅瘦生、刘涇、張璧光、鄭幼年、林古恒、楊杞楠、許寿楠、李学耕、孙文发、蔡宗敏等。在写作过程中，还得到了黃宗昂等同志的帮助，获益良多，附此志謝。

一九六三年一月

目 录

第一章 阴阳五行	(1)
第一节 阴阳五行学說的来源及其含义.....	(1)
第二节 阴阳五行在医学上的应用.....	(4)
第二章 摄生	(31)
第一节 摄生的含义及其重要性.....	(31)
第二节 摄生的基本理論.....	(32)
第三节 摄生的方法.....	(34)
第三章 藏象	(46)
第一节 藏象的含义及其特点.....	(46)
第二节 十二器官的功能.....	(48)
第三节 脏腑表里配合的关系.....	(80)
第四节 五脏和体表各部組織配合的关系.....	(88)
第五节 五脏与五官的关系.....	(92)
第六节 奇恒之府.....	(97)
第七节 营卫气血.....	(104)
第八节 津液.....	(121)
第四章 經絡	(130)
第一节 經絡的发现及其学說的形成.....	(130)
第二节 經絡的含义及其基本內容.....	(133)
第三节 經絡在医学上的指导作用.....	(136)
第四节 井、榮、腧、經(原)、合的意义与作用.....	(141)
第五节 十二經脉.....	(146)
第六节 奇經八脉.....	(174)
第七节 十二經別.....	(187)
第八节 十二經筋.....	(194)

第九节	十五絡脉	(215)
第五章	病能	(222)
第一节	病能的含义及病因論的認識	(222)
第二节	病因分类	(225)
第三节	发病的机制与病理机轉	(256)
第四节	病机十九条	(267)
第五节	伤寒病六經分証法則	(293)
第六节	溫病的卫气营血与三焦辨証法則	(299)
第七节	杂病的分类法則	(303)
第六章	診法	(328)
第一节	診法的意义及其內容	(328)
第二节	望診	(330)
第三节	聞診	(346)
第四节	問診	(352)
第五节	切診	(358)
第六节	四診結合应用的重要意义	(395)
第七章	治則	(399)
第一节	治則的含义及論治的基本精神	(399)
第二节	治疗的原則	(409)
第三节	八法运用的規律	(423)
第四节	运用葯物的一般規律	(443)
第八章	五运六气	(455)
第一节	五运六气的含义及其基本內容	(455)
第二节	运气結合应用的一般規律	(482)
第三节	运气学說在医学上的运用	(490)

第一章 阴阳五行

第一节 阴阳五行学说的来源及其含义

阴阳和五行的学说，是我国古代朴素的唯物主义自然观，产生于西周末年宗教世界观动摇的时期。公元前八世纪以后，我国的奴隶社会开始发生变革，农业、手工业有了初步发展，科学知识也逐步发达起来，特别是天文学取得许多成就，于是有人对精灵崇拜、祈祷、占星术和卜筮等各种原始迷信，进行了批判。在反宗教迷信的斗争中，有些思想家开始从自然界本身来理解自然现象的变化和根源。他们从天文学中吸取了“阴阳”这种概念来解释自然界的变动，用日常生活中常见的水、火、木、金、土五种物质来解释万物的构成和起源。这样就产生了古代朴素的唯物主义和自发的辩证法思想。

古代的思想家们，从长期观察自然现象的变化中，认为宇宙间充满着两种对立和相互消长的物质势力，这就是阴气和阳气；气，便是宇宙间万物起始的物质基础。① 阴阳的对立和相互消长的规律，也就是宇宙间一切事物变化推移的根本法则。② 因为，阴阳二气是始终在不断地运动变化着的；气的聚散，就是阴阳相互推荡；气的升降，就是阴阳相互感召；气的氤氲，就是阴阳相互揉合；二者对立矛盾，互相依赖，互相制约，不断发生运动和变化，由气成形，由形化气，这就是一切事物产生和发展的根源。③ 阴阳学说的形成，乃是古代人们在长期的生产和生活的实践中，对自然界各种现象不断进行观察和体验的结果。《易系

3

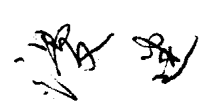
此图云弥漫

辞》說，抬起头来，观察大象，看到日、月、星辰的移轉，風、雨、晦、明的变化；低下头来，看到地面上草木的荣、枯和寒、暑、温、凉的递变，同时更看到一切生物如鳥兽的生活情况与地理环境的关系，近的就体会人体本身的生理变化，远的則审察宇宙間万事万物的变化，把各方面的观察結果，归納起来，画出八卦，用天、地、水、火、雷、風、山、泽八类自然現象的相互作用，來說明自然界事物变化的原因。④他們在不断观察自然現象的变化中，进一步体会到日月东升西落，一出一沒地相互推移着，就构成了一年四季。⑤阴阳交替，就是宇宙間各种事物变化发展的根本規律。由此可知，阴阳的含义，是用取类比象的方法來說明自然界的現象和規律的，如以天为阳，地为阴；日为阳，月为阴；火为阳，水为阴……这样来概括叙述事物的属性，而以人們日常接触到的水、火作为阴阳的征象，⑥說明一切事物中都有对立和相互依存的关系。

五行学說，也是古人从长期观察生产和生活中逐步形成的。古代人們最初把当时人类賴以生存的物质成分，分析归納为五种基本因素，即水、火、木、金、土。《左传》說：“大自然中存在着五种物质，人民依靠它們生活，缺一种都不行。”⑦《国語》說：“五种物质‘合’起来可以成万物。”⑧《尚书·洪范篇》还分析了这五种物质各自具有的不同属性說：“水性潤泽下泻；火性炎热向上；木性可曲可直；金性坚硬，但可以加工改变它的形态；土地可以耕种，生长庄稼。”⑨这种原始的五行說，並沒有哲学和术数的意味。到了战国时期，五行学說有了发展。有些思想家用这五种物质的属性，来概括說明种种自然現象的种类和起源。比如，他們說“木”是象征植物的，而植物具有生长的性能；植物在春天和煦的东風吹拂下，便会生长得一片青葱，因此，春天、东方、青色都属“木”。同样的道理，“火”具有炎

热的性质，所以夏天、南方、紅色都属“火”。同时，他們还认为五行是相互作用的，并把这种相互作用区分为两种形式：一种是“五行相生”——“木生火、火生土、土生金、金生水、水生木”；一种是“五行相胜”——“水胜火、火胜金、金胜木、木胜土、土胜水”。这种五行相生、相胜的观点，也是人們在生产实践中对自然现象长期观察的结果。比如，“木生火”，是見于树木可以取火；“金胜木”，是因为金属物可以砍伐树木。上述情况說明，五行学說发展到战国时期，它的含义已經从构成万物的五种基本因素，扩大为說明一般事物的相互关系和运动、变化规律的符号。古时候，“五行”有时还称为“五运”；“行”和“运”都是动词，用以表明一切事物都是在运行不息的。因此，五行学說也是一种对一切事物的分类方法和說理工具，其中包含着許多朴素的唯物主义思想和自发的辯証法因素。

綜上所述，可以知道，阴阳和五行的学說，本来都是我国古代的朴素的唯物主义自然观，都是对万事万物的分类法則和說理工具，是对客观物质世界长期观察所得出来的結論。但是，到了战国末期，以邹衍等为代表的“阴阳家”，把阴阳和五行揉合起来，成为阴阳五行学說。他們一方面在阴阳变化、五行生剋方面有所发展，一方面又把阴阳五行牵强附会地用以推論王朝兴替、社会历史变动、倫常、命运等方面。阴阳五行学說，传到汉代，更加和封建迷信、唯心主义的历史观結合起来。但是，古代阴阳五行学說中的合理因素，也一直被后代的唯物主义者继承了下来。我們祖国的医学，一开始就吸收了阴阳五行学說中的許多合理因素，并且在不断总结 and 长期积累实践經驗的基础上，丰富和发展了这些合理因素，使之成为中医学术最基本的理論基础。



附录本段引証的原文

①《易系辞》：“易有太极，是生两仪。”

《疏》：“正义曰：‘太极謂天地未分之前，元气混而为一，即太初太一也。’”

②《易系辞》：“一阴一阳之谓道。”

③张载《正蒙》：“若阴阳之气，则循环迭至，聚散相荡，升降相求，絪縕相揉，盖相兼相制，欲一之而不能，此其所以屈伸无方，运行不息，莫或使之。”

④《易系辞》：“仰则观象于天，俯则观法于地，观鸟兽之文与地之宜，近取诸身，远取诸物，于是始作八卦，以通神明之德，以类万物之情。”

⑤《易系辞》：“日往则月来，月往则日来，日月相推而明生焉；寒往则暑来，暑往则寒来，寒暑相推而岁成焉。”

⑥《素问·阴阳应象大论》：“水火者，阴阳之征兆也。”

⑦《左传》：“天生五材，民并用之，废一不可。”

⑧《国语》郑语：“……故先王以土与金木水火杂以成万物。”

⑨《尚书·洪范篇》：“……水曰润下，火曰炎上，木曰曲直，金曰从革，土爰稼穡。”

第二节 阴阳五行在医学上的应用

阴阳五行的哲学理论，盛行于春秋战国时期，当时认为是一切学术最好的归纳演绎方法。《内经》的创作，也是在这个时期。于是阴阳五行学说，同样地也就渗透到祖国医学领域，用来解释人体生理、病理以及诊断、治疗、药物各方面的道理，成为

祖国医学理论体系的基础。《内经》说：“阴阳就是自然界的根本规律，万物的纲纪。一切事物的变化，都是由于这个内在的因素而发生的。它是自然界一切事物生成发展和毁灭的原动力，自然界一切变化的奥妙，就在这里。人是自然界生物之一，所以治病就必须探求这个根本的规律。”①由此可见，中医学术对于人的生老病死是和整个自然界及其变化结合起来研究的，而不是孤立地静止地看待。阴阳五行学说，贯穿着中医的整个学术系统，是研究中医的纲要。中医学术虽然广泛，但只要掌握了它，则纲举目张，就容易理解。现在把阴阳五行应用在医学上的含义，分别概述如下。

一 阴阳在医学上的应用

古人经过对人体与外界环境的长期观察，认识到人体与自然界是息息相关的，是具有统一性的，于是得出了“天人相应”的观点。这就是说，人类是自然界生物之一，在生活过程中，时时刻刻同自然界发生着密切关系，自然界的变化，必然会影响到人体的变化，因此，人体要随时调节以适应外界环境的变化。《内经》说，人生在大地上，生命的安危，是同自然界分不开的，必须适应自然界的变化，才能保持生命的延续。②天地是由阴阳二气动静相感召而生，天有阴阳，地也有阴阳，天地的阴阳，既上下相应，又互相交错，而万物变化也就由此产生。③人的形体也离不开阴阳。④所以阴阳的变化和四时的更换，是一切生物始终离不开的自然条件，也是一切生物生长和死亡的根本条件。人如果违反了阴阳规律，就会灾害丛生；顺应了它，就不会生重病。⑤进一步说，人能适应这个规律，就能生存；违反这个规律，就会死亡。⑥再以四时季节气候变化来说，春天是万物推陈致新的

生发季节，夏天是万物繁荣的季节，秋天是万物收敛的季节，冬天是阳气潜藏、万物生机隐伏的季节，⑦这是在正常的气候下，生物生长的规律，而人体也是同样相应的。譬如：人在炎热的夏季里，腠理畅开，容易出汗；在寒冷的冬天，腠理致密，不易出汗，水分就下输到膀胱，因而小便次数增多。⑧这都说明了人的机体与自然环境、气候变化有着密切不可分离的关系，而人的生理、病理，更需要联系到自然界变化的规律。《内经》说：“人体的阳气，好象天上有太阳一样。天体的运行不息，是靠太阳的光明；人体的健康，也要靠阳气。如果人体的阳气失去正常的功能，便会影响人的健康和生命，所以人身要有阳气，才能发挥卫外功能。”⑨

宇宙万物都有对立的两方面，都可用阴阳为代表说明其属性，所以阴阳应用在人体上也就衍成许多相对的医学术语。如宇宙间以天为阳，地为阴；日为阳，月为阴；火为阳，水为阴；上为阳，下为阴。清阳之气上浮而为天；浊阴之气下凝而为地。地气上升而成云，天气下降而成雨，云和雨是由于天气的下降和地气的上升而发生的。⑩引伸到人体生理方面，那就是清阳之气出自上窍（眼、耳、口、鼻）；浊阴之气出自下窍（前后二阴）。清阳之气向肌腠散发；浊阴之气向五脏行走。清阳之气（指从饮食摄取的精气）充实四肢；浊阴之气（指饮食的渣滓）归于六腑。⑪从以上清阳与浊阴的术语中，我们不难理解它的含义实是各有所指的。所谓阳，是代表无形的，有热力的，躁动的，向上的；阴是代表有形的，寒冷的，静止的，向下的。说明人身生理的阴阳，与宇宙间的阴阳，是可以同一道理来解释的。但是宇宙间的任何事物，都可能包含着多层的阴阳对立面，所以阴阳之中，可以再分出阴阳，由简到繁，层出不穷，从而充分反映出事物内在的复杂性。例如在自然现象中，一日之中，昼为阳，夜为

阴，但在白天，上午是阳中之阳，下午是阳中之阴；在夜晚，上半夜为阴中之阴，下半夜为阴中之阳。人身也同样是阴中有阴阳，阳中也有阴阳的。从人的整体来看，外为阳，内为阴；从外表来说，背部为阳，腹部为阴；从内部来说，则肝、心、脾、肺、肾五脏为阴，胆、胃、大肠、小肠、膀胱、三焦六腑为阳。如再进一步分析，属于背（阳）的，心是阳中之阳，肺是阳中之阴；属于腹（阴）的，肾是阴中之阴，肝是阴中之阳，脾为阴中之至阴。^⑫人身这种阴阳错综复杂的关系，说明在正常的生理上和病理上的变化，各脏腑之间是会互相影响的。在药理应用上，同样的也有这种情况。如气属阳，味属阴；味厚的为阴中之阴，味薄的为阴中之阳；气厚的为阳中之阳，气薄的为阳中之阴。^⑬这说明了阴阳虽然含有一定的属性，但并不是固定不变的，而是随着事物运动的变化而变化。

总的来说，阴阳在医学上的应用，不仅可以说明人体一切生理、病理的复杂变化，同时还说明人与天时、气候、周围环境有内外联系和整体统一性。

附录本段引证的原文

- ①《素问·阴阳应象大论》：“阴阳者，天地之道也，万物之纲纪，变化之父母，生杀之本始，神明之府也，治病必求于本。”
- ②《素问·宝命全形论》：“人生于地，悬命于天，天地合气，命之曰人。”
- ③《素问·天元纪大论》：“天有阴阳，地亦有阴阳……动静相召，上下相临，阴阳相错，而变由生也。”
- ④《素问·宝命全形论》：“人生有形，不离阴阳。”
- ⑤《素问·四气调神大论》：“故阴阳四时者，万物之终始也，死

生之本也，逆之則災害生，從之則苛疾不起。”

⑥《素問·四氣調神大論》：“從陰陽則生，逆之則死。”

⑦《素問·四氣調神論》：“春三月，此謂發陳……夏三月，此謂蕃秀……秋三月，此謂容平……冬三月，此謂閉藏……”

⑧《靈樞·五癰津液別》：“天暑衣厚則腠理開，故汗出……天寒則腠理閉，氣濕不行，水下流於膀胱則為溺與氣。”

⑨《素問·生氣通天論》：“陽氣者，若天與日，失其所，則折壽而不彰。故天運當以日光明。是故陽因而上，衛外者也。”

⑩《素問·陰陽應象大論》：“故清陽為天，濁陰為地；地氣上為雲，天氣下為雨；雨出地氣，雲出天氣。”

⑪《素問·陰陽應象大論》：“故清陽出上竅，濁陰出下竅；清陽發腠理，濁陰走五臟；清陽實四肢，濁陰歸六腑。”

⑫《素問·金匱真言論》：“平旦至日中，天之陽，陽中之陽也；日中至黃昏，天之陽，陽中之陰也；合夜至雞鳴，天之陰，陰中之陰也；雞鳴至平旦，天之陰，陰中之陽也，故人亦應之。夫言人之陰陽，則外為陽，內為陰；言人身之陰陽，則背為陽，腹為陰；言人身之臟腑中陰陽，則臟者為陰，腑者為陽，肝、心、脾、肺、腎五臟皆為陰，膽、胃、大腸、小腸、膀胱、三焦、六腑皆為陽。……故背為陽，陽中之陽心也；背為陽，陽中之陰肺也；腹為陰，陰中之陰腎也；腹為陰，陰中之陽肝也；腹為陰，陰中之至陰脾也。”

⑬《素問·陰陽應象大論》：“陽為氣，陰為味……味厚者為陰，薄者為陰之陽；氣厚者為陽，薄者為陽之陰。”

（一）陰陽的變化法則

1. 陰陽互根

陰陽雖是互相對立，但又是互相依存，絕不能分離的。”凡是

相对的概念，必須在两个对立面同时存在的情况下才能产生。沒有了这一面，就不能有另一面，任何一方都不能脱离另一面而单独存在。因此，阴阳的关系是相輔相成的，阴中有阳，阳中有阴，阴靜阳动，一动一靜，互为其根。阳根于阴，阴根于阳。阳得阴則生，阴得阳則长；反过來說，独阳則不生，孤阴則不长。

①《內經》說，阳气能够生发，阴气便会滋长（如春夏）；阳气如果衰索，阴气也就消沉（如秋冬）。②这說明了阴阳互相依存、互相促进的关系。从自然界的現象來說，物质变换的生化过程，是气化成形，形化成气。如地气上升为云，天气下降为雨；阳化气，阴成形。这都說明物质在特定条件下，可以阴阳轉化，互为因果的。如以人体脏器的功能來說，阳指功能，阴指脏器，功能存在于脏器之中，而脏器的功能要靠吸取外界营养物质来充实，否則功能便不能維持，而营养物质能够被吸收进入机体，是依靠脏器的消化机能，否則虽有丰富的营养也不起作用。健康的身体，既有賴于壮实的形体，又需要有飽滿的精神，这便是互相依存、不可分离的关系。《內經》又說：“內在的阴，是外在阳的后备力量；阳的活动，是由阴的指使。”③換句話說，阳是以阴为物质基础，故阳不能单独自立，必得阴而后立；阴是以阳的功能来表現，故阴不能自見，必得阳而后見。如一方过盛，則对方就要亏损，而致衰竭；④如果阴阳分散，精气也随之断絕。

⑤可見物质与机能，是整个机体不可分割的两部分，是相互为用的。食物的生化过程，它与人体的功能是相互促进和轉化的关系。《內經》說，食物能滋养形体，形体得到滋养就产生了功能；而功能的产生是由于精血；精血的产生，要通过生化。⑥所以說，精血要賴功能，形体要賴营养。食物須經生化才成精血；功能健全，食物才能充养形体。但是飲食太过，反能损伤形体；功能失調，也能耗伤精气。由此可以体会到，食物能充实精气，

也能消耗精气。可見气、形、味三者之間，完全是阴阳互根、互为因果循环的关系。同样地，机体真气的充沛，能形成脏腑器官組織活动的物质基础——精，而精的旺盛，才能化生功能，推动生化。这說明了人体内物质生化过程是极其复杂的，而且中間存在着許多对立面，这些对立面之間，都存在着阴阳互根的关系。因为阴阳既然是一种对立統一的概念，其中就必然含有互根的关系，所以阴阳互根是物质世界普遍存在的一种客观規律，也是人体生理机制上的主要規律。

附录本段引証的原文

- ①徐灵胎《医貫砭》：“阴阳各互为根，阳根于阴，阴根于阳，无阳則无以生，无阴則无以化。”
- ②《素問·阴阳应象大論》：“阳生阴长，阳杀阴藏。”
- ③《素問·阴阳应象大論》：“阴在内，阳之守也；阳在外，阴之使也。”
- ④《素問·生气通天論》：“故阳强不能密，阴气乃絕。”
- ⑤《素問·生气通天論》：“阴阳离决，精气乃絕。”
- ⑥《素問·阴阳应象大論》：“味归形，形归气，气归精，精归化。”
“精食气，形食味，化生精，气生形，味伤形，气伤精，精化为气，气伤于味。”

2. 阴阳消长

阴阳不但是对立的、互根的，而且是互相消长的。因为阴阳是統一体的两个对立面，这两方面不是靜止不变的，而是互相拮抗，此消彼长，此进彼退的。这个消长的过程，也就是发展变化的过程。从自然現象来看，一年气候温热寒凉的递轉，反映了阴阳的相互消长。如在冬至四十五日，阳气开始上升，阴气逐渐下降；夏至四十五日，阴气开始上升，阳气逐渐下降。①以一天来

看，也是同样的，日中犹如夏至，为阳之极，也为阴的初生；夜半犹如冬至，为阴之极，也为阳的初生。①所以一年或一天当中，阴阳更迭并不是突变，而是相互消长的。从人体生理方面来看，气血不断的消耗，也要不断的产生，整个新陈代谢的过程，就是阴阳消长的过程，也是推动人体不断发展成长和维持人体健康的必要条件。我们知道，当食物进入人体，变化为营养物质，作用于机体，又变为种种机能活动，在这个过程中，不但具有阴阳互根的关系，同时也是阴阳消长的具体表现。当食物化为营养料时（阴长），需要消耗能量（阳消），而当营养料转化为能量时，这时营养物质（阴）逐渐消耗，而机能活动（阳）逐渐增长，这样不断地相互依存、互为消长，维持着生命活动。但是，阴阳消长在一定范围内是常态，超出一定范围就产生病态。所以在病理上阴盛可以导致阳衰，阳虚也可以导致阴盛，阴阳盛衰往往是互为因果的。我们必须知道，阴阳消长是阴阳互相拮抗的结果，它是在阴阳互根的基础上产生的，但阴阳互根在某些情况下，还有共同促进或共同衰退的关系。如生理上从幼年壮年阶段的“阳生阴长”，壮年到老年阶段的“阳杀阴藏”以及病理上的阴阳俱虚等，也是阴阳互根、互相影响的关系。所以阴阳消长的规律，只是说明阴阳更迭、此消彼长、彼消此长、互相转化、互相损益的若干现象，实际上是阴阳互根的补充规律。因此，我们对这些规律，要全面地加以认识和运用，才能正确地理解人体生理与病理状态。

附录本段引证的原文

①《素问·脉要精微论》：“冬至四十五日，阳气微上，阴气微下；夏至四十五日，阴气微上，阳气微下。”

②《灵枢·顺气一日分为四时》：“以一日分为四时，朝则为春，