

黃帝內經素問
白話解

人民衛生出版社

样 本 库

B22.028
182
1/1

黃帝內經素問

黃 帝 內 經 素 問 白 話 解

山東省中醫研究所研究班

主 編

周鳳梧 王万杰 徐国仔



人 民 衛 生 出 版 社

一 九 五 九 年 · 北 京

35417

內 容 提 要

“黃帝內經素問”一書，是中医基本理論的根據，是中医療法的根本原則，是一本學習中医的必讀書。但因原文古奧，其內容意義不易為一般讀者所理解，這是當前存在着的比較普遍的情況。山東省中医研究所研究班為了幫助讀者解決這一問題，利用平時教學用的講義，經整理修訂後編為此書。

本書按原書 81 論（原缺 2 論，實際為 79 論）的層次，作了全面的注解，每篇首尾列有“本篇大意”、“體會”等項；每節原文之下列有“詞字釋義”、“翻譯”以及“按語”等項。總的說來，本書對原文作到了一定程度的白話翻譯，對中医理論和術語作到了一定程度的淺解，并扼要地介紹了每篇原文的主要精神和一些幫助讀者理解的參考意見。因此，本書可供中西醫鉅研“黃帝內經素問”參考之用。

2513/30

黃帝內經素問白話解

開本：850×1168/32 印張：16 1/2 插頁：4 字數：465千字

山東省中医研究所研究班 編

人 民 衛 生 出 版 社 出 版

（北京審判出版業營業許可證出字第〇四六號）

·北京崇文區廣子胡同三十六號·

人 民 衛 生 出 版 社 印 刷 廠 印 刷

新華書店科技發行所發行·各地新華書店經售

統一書號：14048·1614

定 價：2.80 元

1958年9月第1版—第1次印刷

1959年9月第1版—第2次印刷

（北京版）印數：10,901—20,900

凡 例

一、本編的目的，是为了使古典医学大众化而編写的。內經是我国第一部医书，是中医的必讀書；但因文字古奥，研究比較困难，故将其中素問部分，作出語釋，以便研究和参考。

二、本編是以人民卫生出版社 1956 年出版的黄帝內經素問（頃从德本）为藍本，并参照各家注釋，作出語釋。对于学术性問題，尽量以中医理論为主，以避免牵强附会。

三、原文中有个别詞句或字与別本不同而显系錯訛者；或虽与別本相同，但已經后人指出为錯簡者；均于各节原文之后加按訂正，并說明据本以便檢查。

四、为了便于了解文中的主要精神，在每篇开端，将总的內容，扼要提出，作为本篇大意。

五、由于內經年代久远，輾轉傳抄，其間訛誤，在所难免，因而对詞义不可理解者，加按存疑，以待今后考証，以示慎重。

六、有些字和詞句，在釋文中难于說明者，即在各节原文之后，作詞字釋义，以帮助理解。

七、編中語釋部分，以忠实原文为主要原則，故發揮較少。所作解釋，間有采用張介賓、吳鶴皋、張隱菴、马元台諸家之处，但在編中未逐条指出，应作說明。

八、在学习时，对某一篇的領会，于原文有所闡明者，即扼要写出，附于本篇之后，作为体会。但受到水平限制，所写的体会既不多，也不一定正确，仅供参考。

九、其中某些部分，在語釋中淺解后，其意义仍不明显者，另加按語附于該节語釋之后，作为补充說明。

十、运气学說，是古人对气候变化的一种認識方法，它的內容，不单包括医学，尚包括天文、历数等各方面的知識。由于水平的限制，因而在某些地方，解釋的不够明确。希予原諒。

目 錄

<p>○上古天真論篇第一…………… 1✓</p> <p>○四气調神大論篇第二…………… 8✕</p> <p>○生气通天論篇第三…………… 13✓</p> <p>○金匱真言論篇第四…………… 22</p> <p>○阴阳应象大論篇第五…………… 27✓</p> <p>○阴阳离合論篇第六…………… 41</p> <p>○阴阳別論篇第七…………… 45</p> <p>○灵兰秘典論篇第八…………… 51✓</p> <p>○六节脏象論篇第九…………… 54✓</p> <p>○五脏生成論篇第十…………… 62✕</p> <p>○五脏別論篇第十一…………… 67</p> <p>○异法方宜論篇第十二…………… 71</p> <p>○移精变气論篇第十三…………… 74</p> <p>○湯液醪醴論篇第十四…………… 78✕</p> <p>○玉版論要篇第十五…………… 81</p> <p>○診要經終論篇第十六…………… 84</p> <p>○脉要精微論篇第十七…………… 90✓</p> <p>○平人气象論篇第十八…………… 99✕</p> <p>○玉机真脏論篇第十九…………… 108✕</p> <p>○三部九候論篇第二十…………… 121</p> <p>○經脉別論篇第二十一…………… 128✓</p> <p>○脏气法时論篇第二十二…………… 133✓</p> <p>○宣明五气論篇第二十三…………… 141✕</p> <p>○血气形志篇第二十四…………… 145</p> <p>○宝命全形論篇第二十五…………… 148</p> <p>○八正神明論篇第二十六…………… 152</p> <p>○离合真邪論篇第二十七…………… 157</p> <p>○通評虛實論篇第二十八…………… 163</p> <p>○太阴阳明論篇第二十九…………… 170✓</p> <p>○阳明脉解篇第三十…………… 173</p>	<p>○热論篇第三十一…………… 175✕</p> <p>○刺热論篇第三十二…………… 180</p> <p>○評热病論篇第三十三…………… 185✓</p> <p>○逆調論篇第三十四…………… 188✓</p> <p>○疟論篇第三十五…………… 192✕</p> <p>○刺疟篇第三十六…………… 199</p> <p>○气厥論篇第三十七…………… 205</p> <p>○咳論篇第三十八…………… 208✕</p> <p>○举痛論篇第三十九…………… 211✕</p> <p>○腹中論篇第四十…………… 217</p> <p>○刺腰痛論篇第四十一…………… 222</p> <p>○风論篇第四十二…………… 227✓</p> <p>○痹論篇第四十三…………… 233✓</p> <p>○痿論篇第四十四…………… 239✓</p> <p>○厥論篇第四十五…………… 243✓</p> <p>○病能論篇第四十六…………… 248</p> <p>○奇病論篇第四十七…………… 252✕</p> <p>○大奇論篇第四十八…………… 257</p> <p>○脉解篇第四十九…………… 262</p> <p>○刺要論篇第五十…………… 268</p> <p>○刺齐論篇第五十一…………… 270</p> <p>○刺禁論篇第五十二…………… 271</p> <p>○刺志論篇第五十三…………… 275✓</p> <p>○針解篇第五十四…………… 277</p> <p>○长刺节論篇第五十五…………… 282</p> <p>○皮部論篇第五十六…………… 285</p> <p>○經絡論篇第五十七…………… 289</p> <p>○气穴論篇第五十八…………… 290</p> <p>○气府論篇第五十九…………… 299</p> <p>○骨空論篇第六十…………… 310</p>
---	---

水热火論篇第六十一	316	至真要大論篇第七十四	457
調經論篇第六十二	321	著至教論篇第七十五	496
繆刺論篇第六十三	331	示从容論篇第七十六	498
四时刺逆从論篇第六十四	339	疏五过論篇第七十七	502
标本病傳論篇第六十五	344	征四失論篇第七十八	508
天元紀大論篇第六十六	349	阴阳类論篇第七十九	510
五运行大論篇第六十七	356	方盛衰論篇第八十	515
六微旨大論篇第六十八	365	解精微論篇第八十一	520
气交变大論篇第六十九	378	备注：“刺法論篇七十二”、“本 病論篇第七十三”二論，原书已遺 失。	
五常政大論篇第七十	395		
六元正紀大論篇第七十一	415		

上古天真論篇第一

【本篇大意】本文的主要精神是說明養生的方法，在於協調陰陽和節制嗜欲以保存天真之氣。並以古人所以能夠長壽，今人所以早衰為例，作了對比說明。再就古人在養生成就上不同程度的四種類型，也作了說明。

根據人體生理上的生長衰老自然規律，以說明中醫對人體生理上的認識。

昔在黃帝，生而神靈，弱而能言，幼而循齊，長而敦敏，成而登天。

【詞字釋義】登天：登天子之位，就是當了皇帝。

【語釋】古時的軒轅黃帝，在他降生以後就很聰明伶俐。幼年的時代，就善於辭令；少年時代就具有謙虛的作風和端正的品質；青年時代，就具有忠厚的個性和高度辨別是非的能力。他是在成年以後才當了皇帝。

乃問於天師曰：余聞上古之人，春秋皆度百歲，而動作不衰；今時之人，年半百而動作皆衰者。時世異也，人將失之耶？

【語釋】黃帝問於天師岐伯說：我聽說上古時候的人，他們的年齡都能達到百歲（古人以一百二十歲為百歲），並且在行動上還是很健壯的；但是現在的人卻不同了，年齡到了半百的時候，行動就不靈活了，這是什麼緣故呢？這究竟是天道改變了呢？還是人為的呢？

岐伯對曰：上古之人，其知道者，法於陰陽，和於術數，貪欲有節，起居有常，不妄作勞，故能形與神俱，而盡終其天年，度百歲乃去。

【詞字釋義】術數：大自然和人體的變化規律的調節法則，也就是調養精氣的方法。

【語釋】岐伯說：古代的人，凡是能夠明了養生道理的人，他的一切起居行動是處處以大自然的變化規律為法則的，並能隨時地

适应其变化。他們又能把自己的日常生活調和得处处符合于調养精气的方 法，这是因为他們能够很好的掌握与运用养生方法。因而在他們的日常生活和行动上，都是有一定规律的。如他們的飲食是有定量的，起居是有定时的，不作过度的劳动等。所以他們才能保持到形体和精神都很充实，都能活到百岁以上才死去。

今时之人不然也，以酒为漿，以妄为常，醉以入房，以欲竭其精，以耗散其真，不知持滿，不时御神，务快其心，逆于生乐，起居无节，故半百而衰也。

【詞字釋义】真：天真之气，也就是先天的元气。

持滿：意思是說保护天真之气，应当象拿着盛滿东西的器皿一样的小心謹慎。

御神：就是动脑筋。

【語釋】現代的人却不同于古人了。他們不去根据养生方法来鍛煉自己，相反的他們的行动却和养生方法背道而馳。如嗜酒无度，縱欲无节，妄作妄为，以耗精伤神；也不知道謹慎的保护他們的天真之气，随便的妄用自己的精神，而是随心所欲，思想无穷，不知养生的乐趣，起居飲食也沒有一定的規律。正由于这样，所以得到的結果是年才半百而就衰老了。

夫上古圣人之教下也，皆謂之虛邪賊风避之有时，恬憺虛无，真气从之，精神內守，病安从来。

【詞字釋义】恬憺：就是清靜的意思。

虛邪賊风：虛邪是乘虛而入的邪气；賊风是乘虛而伤人的风。

【語釋】在上古时候的圣人教导別人的养生方法說：虛邪賊风都是伤害人的，應該随时随地的注意它和防御它。在精神方面是應該清靜寡欲的，这样天真之气就自然会保存，精神也就自然会內守。既然形体和精神都保护的很好，还会生什么病呢？

是以志閑而少欲，心安而不惧，形劳而不倦，气从以順，各从其欲，皆得所願。故美其食，任其服，乐其俗，高下不相慕，其民故曰樸。

【語釋】所以凡是能够志意安閑的，就少嗜欲；心神安定的，就临事不恐惧；形体强健的，就会劳动不知疲倦；精神清靜的，天真之

气就会和調；不是貪而无厌的，他們的欲望就容易滿足。正由于他們有了以上的精神基础，所以能够到处适应环境，不去計較飲食的精粗，不去計較服装的好坏，安乐于当地的风俗，使大家都能作到了互不貪慕別人的物质条件，这样就会朴素誠实了。

是以嗜欲不能劳其目，淫邪不能惑其心，愚智賢不肖，不惧于物，故合于道。

【語釋】由于精神安定，所以一切嗜欲都不能劳其目，淫邪的爭也不能使其动心。虽然在人的智慧上是有愚、智、賢、不肖之分，但都不在一切事物上計較得失，所以他們能够处处符合于养生之道的。

所以能年皆度百岁而动作不衰者，以其德全不危也。

【語釋】他們所以都能够活到百岁以上，而且动作不衰，是因为他們能够很好的全面掌握了养生方法的緣故。

帝曰：人年老而无子者，材力尽邪？將天数然也？

【語釋】黄帝問：人到了老年不能生子的原因，是因为精力尽了？还是生理上的自然規律就應該这样呢？

岐伯曰：女子七岁腎气盛，齿更发長。

【詞字釋義】腎气盛：中医以“腎”为先天之本，拿它当作生命的泉源看待。所以腎气盛就是指机体趋向成熟而言。古人认为女子七岁，男子八岁是腎气盛的时候。这是因为女子属阴，阴中必有阳，阳数为七；男子属阳，阳中必有阴；阴数为八。故以七数和八数来说明男女发育的时期。

【語釋】岐伯說：女子在七岁的时候腎气就盛了，因为腎是主骨的，齿是骨之余，所以腎气盛了，則乳齿脫落而生恒齿；因为发是血之余，血是腎精所化，所以腎气盛了，則发長。

二七而天癸至，任脉通，太冲脉盛，月事以时下，故有子。

【詞字釋義】天癸：又称元阴。人在初生的时候，此气尚微，必須发育至一定阶段始能充实。一般的說男子在二八（十六岁），女子在二七（十四岁），天癸开始充盛。天癸充盛之后女子始有月經，男子始有精液。

太冲脉：系中医經絡学說中奇經八脉之一。起于胞中，上行循

脊里，为經絡之海。

任脉：也是奇經八脉之一。起于胞中，循腹上行，主胎胞。

【語釋】在十四岁的时候則天癸至，任脉也通了，太冲脉也盛了，开始有了月經。一切的生理条件都成熟了，就可以怀孕有子。

三七肾气平均，故真牙生而長极。

【語釋】二十一岁的时候，肾气的成长已到了成年人的正常状态。在这个时期真牙（智齿）已生，全部牙齿也已发育齐全。

四七筋骨坚，发長极，身体盛壯。

【語釋】二十八岁的时候，气血充实，筋骨坚固，全身組織和毛发的发育已达极点。这个时期为身体最强壯的时候。

五七阳明脉衰，面始焦，发始墮。

【詞字釋义】阳明脉：阳明經脉之气荣于面部而循行于发部。

【語釋】女子在三十五岁以后，逐渐由盛而衰。所以在此阶段阳明脉衰，面部开始憔悴，头发也开始脱落。

六七三阳脉衰于上，面皆焦，发始白。

【詞字釋义】三阳脉：三阳脉指太阳、阳明、少阳而言。該三阳脉均行于头部。

【語釋】在四十二岁的时候，三阳經脉开始衰敗。所以在这个时期面部已經憔悴了，头发也开始白了。

七七任脉虛，太冲脉衰少，天癸竭，地道不通，故形坏而无子也。

【詞字釋义】地道不通：指的是月經閉止。

【語釋】四十九岁以后任脉和冲脉都已衰退，天癸竭尽，月經断絕，形体已經衰老，所以就不能再受孕了。

丈夫八岁肾气实，发長齿更。

【語釋】男子在八岁的时候肾气已經充实，所以发长了，恒齿也生了。

二八肾气盛，天癸至，精气溢瀉，阴阳和，故能有子。

【語釋】十六岁的时候，肾气已旺盛，天癸已至，精气已經充滿而且能泄精子。在这个时期以后，如与女子交合，就可以生子。

三八肾气平均，筋骨勁强，故真牙生而長极。

【語釋】在二十四岁的时候，肾气的成长已达成成年人的程度，所以筋骨坚强，智齿已生，牙齿至此已完全长齐。

四八筋骨隆盛，肌肉满壮。

【語釋】在三十二岁的时候，全身发育已达极点，所以筋骨肌肉都发育得很健壮。

五八肾气衰，发堕齿槁。

【語釋】在四十岁的时候，肾气开始由盛而衰。所以头发脱落，牙齿枯槁。

六八阳气衰竭于上，面焦，发鬓颁白。

【語釋】四十八岁的时候，肾气就更衰退了。因为肾气是阳气的资源，由于肾气的衰退，因而阳气也就在人身上部开始衰退。所以面部憔悴、头发斑白了。

七八肝气衰，筋不能动，天癸竭，精少，肾脏衰，形体皆极。

【語釋】在五十六岁以后，由于肾气的衰退使肝气也从而衰败了（肝木生于肾水）。肝是主筋的，肝气不足，则筋失所养而动作不灵活。天癸至此已衰竭，精气也少了，肾脏也衰弱了。肾主骨，肾衰弱，筋骨也就随之而衰，所以在这个时期，身体各部都开始衰老。

八八则齿发去。

【語釋】在六十四岁以后，精气已经衰极，所以齿发都脱落了。

按：以上是说明人体生理上由盛而衰的发育过程。七和八两数，不必在年龄上作呆板的计算，这是古人把男子和女子的生理发育过程用七和八数来划分阶段而已。

肾者主水，受五脏六腑之精而藏之，故五脏盛，乃能瀉。

【語釋】肾气是人体先天之气，但必须依靠后天之气来滋养它，才能发挥它的功能。五脏六腑之精，是来源于水谷的精气。五脏六腑接受了水谷的精气以后，再供应给肾气。所以说肾是主水的，它是受五脏六腑的精气而储藏的。因而它必须是在五脏六腑充盛之后才能输布精气于全身的。

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。

【語釋】现在五脏都已衰退，筋骨也无力了。天癸已竭尽，因

而头髮也白了，身体笨重，行步不正，一切生理机能都已极度衰退。所以就再生不了。

帝曰：有其年已老，而有子者，何也？岐伯曰：此其天寿过度，气脉常通，而肾气有余也。此虽有子，男不过八八，女不过七七，而天寿之精气皆竭矣。

【語釋】黃帝問：有的人，虽已年老，却仍能生子，是什么原因呢？岐伯說：这种人由于他禀受先天的肾气較盛，后天的調养又好，年虽老而脉道尚未衰敗，所以仍可生子。不过，虽能生子，男的不超过八八之数（六十四岁），女的不会超过七七之数（四十九岁）。等到精气衰竭，也就不可能再生育子女了。

帝曰：夫道者年皆百数，能有子乎？岐伯曰：夫道者能却老而全形，身年虽寿，能生子也。

【語釋】黃帝問：善于养生的人，皆能活到百岁，百岁的老人能不能生子呢？岐伯說：凡是善于养生的人，他們虽然年达百岁，但由于他們能把身体保护的好，形体并未衰敗，仍能生子的。

黃帝曰：余聞上古有真人者，提挈天地，把握阴阳，呼吸精气，独立守神，肌肉若一，故能寿敝天地，无有終时，此其道生。

【語釋】黃帝說：我听说上古的时候，有养生达到“真人”程度的人，他們的一切行动，能够很自然的适合于大自然的变化，能够掌握阴阳消长的規律，調攝本身的精气，使形体和精神結合一致，所以他們的寿命是无穷的，好象能够和天地一起永远的生存。这主要是因为他們能够很恰当的运用了养生方法，才达到这样的效果。

中古之时，有至人者，淳德全道，和于阴阳，調于四时，去世離俗，积精全神，游行天地之間，视听八远之外，此盖益其寿命而强者也。亦归于真人。

【語釋】在中古的时候，有养生达到“至人”程度的人，他們是以淳厚的道德品質，来全心全意研究与执行养生方法，所以他能够把行动和精神处处适合于阴阳消长的規律以及四时气序的变化，能够摆脱世俗間的紛扰，集中全部精神来保全他們的天真之气，因而他們形体健壯，精神充沛，耳目聰明。这种人是可以延年益寿的。

他們的修養程度已經是和“真人”差不多了。

其次有聖人者，處天地之和，從八風之理，適嗜欲於世俗之間，無悲嘆之心，行不欲離于世，被服章，舉不欲觀於俗，外不勞形於事，內無思想之息，以恬愉為務，以自得為功，形體不敝，精神不散，亦可以百數。

【詞釋】八風：據靈樞九宮八風篇說，八風是：大弱風、謀風、剛風、折風、大剛風、凶風、嬰兒風、弱風。簡單的可以理解為四面八方的風。

【語釋】其次養生達到“聖人”程度的人，他們能夠安適地生存於天地間的自然環境中，掌握了八風的規律而不為其所傷，並能有節制地調和起居飲食而和世人生活在一起，情志安定，沒有忿怒等情緒波動。他們的日常行動在外觀上來看，是並不超脫現實，也同樣穿了制服辦公，但他們在處理事物時就不同於世俗了，在形體上是不作極度的勞動，在思想上不作過度的思慮，使精神始終保持着愉快，而時時滿足於自己的環境。正由於這樣，所以他就能修養得形體不衰，精神也不耗散，壽命也就能夠活到百歲了。

其次有賢人者，法則天地，象似日月，辨列星辰，逆從陰陽，分別四時，將同上古合同於道，亦可使益壽而有極時。

【語釋】其次有養生達到“賢人”程度的人，他們能以天地的變化為法則，從日月的盈虧中、從星辰的分列中、從陰陽相互的矛盾中以及從四時的變化中來掌握和運用養生之道，以求得能夠符合於上古的養生之道，所以他們也能把自己的壽命延長到極點。

【體會】養生，是人類預防疾病、保持健康和延長壽命的有效方法。古人在這方面是相當重視的，特別是古代的醫生們認為弄清了養生學是醫生的先決條件，所以他們在著書立說的時候，總是把養生列居首要地位，如內經即把有關養生方面的生氣通天論、上古天真論、四氣調神大論等篇列入卷首。歷代醫家又在前人的原有基礎上加以充實和發揮，使祖國醫學中有關養生方面的資料更加豐富多采。同時由於養生可以達到不生疾病的目的，也就恰恰的符合於今天黨和政府所號召的預防為主的醫療方針。內經中是不乏這方面的資料的，因此我們在學習中應該很好的去領會它的

精神。

文中有“真人、至人、圣人、賢人”四个名詞，这四个名詞的解釋，如果用道家的角度來認識，那就成了神仙了，这是不可信从的。現在我們把他們認識为古人在养生成就上的四种不同程度的类型，这样是比較符合事实。他們所以能够达到这样的成就，主要是他們能够把外在的大自然变化規律掌握得准确而能随时随地去适应它，在本身則又能够使情志經常处于平靜。这样就达到了“形体不敝”“精神不散”以至“寿命无穷”的养生目的了。

文中“腎者主水”一节中的腎字，是指的腎气說的。文中所說的五脏，已包括腎脏在內，若是把此节的腎当作腎脏解釋，則不能称为五脏了。腎气相当于人体活动的机能，五脏六腑之精气相当于营养物质。活动机能是借营养物质的供应来發揮它的作用的，而营养物质又是借活动机能来促进吸收的。所以五脏衰，腎气也衰，腎气衰，五脏也就不能独盛，此即后人所說的“先天生后天，后天养先天”的道理。

四气調神大論篇第二

【本篇大意】本篇主要精神是說明春、夏、秋、冬四时的气序变化規律和人应如何去順时养生的方法。

反复的說明阴阳关系在万物生长过程中的重要性和阴阳关系失常的时候对万物的危害性。

篇中又強調了人身的健康，应以預防疾病为先务。“养生”也就是为了达到預防疾病的目的。

春三月，此为发陈。天地俱生，万物以荣，夜卧早起，广步于庭，被发緩形，以使志生，生而勿杀，予而勿夺，賞而勿罰，此春气之应，养生之道也；逆之則伤肝，夏为寒变，奉長者少。

【詞字釋义】发陈：就是生发陈布的意思。

【語釋】春天是生发的季节，草木萌芽，使天地間煥然一新，出現一片生气勃勃的气象，所以把春三月叫做发陈。人是大自然中

的生物之一，当然也不例外，为了順从时序的变化規律，所以夜晚应睡就睡，早晨應該早起的起床，到院中去呼吸新鮮空气和散步，活动筋骨。头发也不可扎得太紧，使全身得到舒适。春天是万物生育的季节，初生之时，不可夺取它們的生长的能，所以只应鉴赏，不应誅罰，这是春天的养生之道。違犯了这个养生的道理，在人就要伤肝；因为肝属木，木应旺于春。如果人对春天的生发的能沒有适应得好，因此而伤了肝，到了夏天就要得寒病，这是什么道理呢？因为不能順着春天“生”的能来养生，就削弱了对夏天的适应能力。这就叫做“奉长者少”。

夏三月，此为蕃秀。天地气交，万物华实，夜卧早起，无厭于日，使志勿怒，使华英成秀，使气得泄，若所爱在外，此夏气之应，养長之道也；逆之則伤脾，为痲瘧，奉收者少，冬至重病。

【詞字釋义】蕃秀：盛秀的意思。

痲瘧：疟疾的总称。

按：据前后文例，“冬至重病”四字，恐系剩文（素問識）。

【語釋】夏天是阳气极盛的时期，天地間的生物都长得很茂盛而秀丽，所以夏三月叫做蕃秀。但夏至是阳气盛极阴气初生的时候，故在此时期，天地阴阳之气相交，阳化气，阴成形，形气相結，因而万物由开花而結实。在此天地气交之时，人也应当象春天那样的夜臥早起，并且不应当过于厌恶日光，去避热趋凉。因为夏令多热，最忌汗孔閉塞，假如閉汗，必得郁热，故必須使汗外出，使阳气宣泄于外，也就是說“所爱在外”。这些都是夏天养生的道理。違背了这个养生的道理，在人就要伤心；因为心属火，火旺于夏。如果人对夏天“长”的能沒有适应得好，因而伤了心，到了秋天就容易生疟疾，这是什么道理呢？因为不能順着夏天“长”的能来养生，就削弱了对秋天的适应能力，这就叫做“奉收者少”。

秋三月，此謂容平，天气以急，地气以明，早卧早起，与鷄俱晨，使志安寧，以緩秋刑，收斂神气，使秋气平，无外其志，使肺气清，此秋气之应，养收之道也；逆之則伤肺，冬为飧泄，奉藏者少。

【詞字釋义】容平：平定的意思。

【語釋】春生、夏长、秋收是万物发展的規律，所以到了秋天，

万物的形态已經平定，因而把秋天叫做容平。由于秋风是劲急的，秋色是清肃的，人在这个时期，应该是早臥以避风寒，早起以領略秋爽，使精神常常安定，才能不受秋天肃杀之气的影響。精神怎样才能得到安宁呢？就是要精神內守，不急不躁。这样虽在秋天肃杀气象中，仍可得到和平，肺的呼吸也得到勻整，这是秋天的养生大道。如果違背了这个道理，在人就要伤肺；因为肺属金，金旺于秋。如果人对秋天“收”的能沒有适应得好，到了冬天容易发生完谷不化的飧泄病，这是什么道理呢？因为不能順着秋天“收”的能来养生，就削弱了对冬天的适应能力，这就叫做“奉藏者少”。

冬三月，此为閉藏。水冰地坼，勿扰乎阳，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；逆之則伤肾，春为痿厥，逆生者少。

【詞字釋义】坼：音策，地裂的意思。

痿厥：四肢痿弱无力。

【語釋】冬天草木雕零，昆虫入蟄，所以把冬天叫做閉藏。冬天阴盛而阳衰，水結冰，地冻裂，是閉塞潜藏的时候，人在这个时期，应该是让屋子温暖，多穿衣服，务使御寒严密，阳气不受扰乱。早睡晚起，必待日光，使精神潜藏伏匿，好象有私意存在胸中而不外露的样子，又好象外无所求，若有所得的情况。冬天寒冷，应该是避寒就温，也不使皮肤多出汗，以免阳气随而外泄。如果使阳气外泄，就叫“夺气”，“夺气”多了，叫做“亟夺”。避免阳气“亟夺”，这是冬天的养生之道；違犯了这个道理，在人就要伤肾；因为肾属水，水旺于冬。如果人对冬天“藏”的能沒有适应得好，因而伤了肾，到了春天容易生痿厥病，这是什么道理呢？因为不能順着冬天“藏”的能来养生，就削弱了对春天的适应能力，这就叫做“奉生者少”。

天气清淨，光明者也，藏德不止，故不下也。

【語釋】天气是清虛光明的，万物的生、长、化、收、藏和人的生、长、老、病均有賴于清靜光明的天气；天气的生化力量是沒有止息的，也不会下降的。

天明則日月不明，邪害空窍。阳气者閉塞，地气者冒明，云霧

不精，則上应白露不下。

【語釋】天体是不应自明的，天若自明，則日月无光，那就会大地昏暗，气机閉塞，就好象人体的空窍被邪气侵害而閉塞一样。因为天气地气的相交，有賴于日月的光明和运动，如果日月停止发光，那么天气就要閉塞，不能下降，因而云雾不精，地气也不得上升以应天气，白露也就不能下降了。

按：天明則日月不明，是比喻人的真气应当閉藏于内而不可泄露，否則真气外泄，邪气即乘虛而入。

交通不表，万物命故不施，不施則名木多死。惡气不发，风雨不节，白露不下，則菀藁不荣。賊风数至，暴雨数起，天地四时不相保，与道相失，則未央絕灭。

【詞字釋义】菀藁：菀音郁，藁音稿。菀藁，是抑郁枯槁的意思。

名木：作大树解。

未央：未及一半的意思。

【語釋】万物的生长变化，有賴于阴阳二气相交，如阴阳二气不相交通，則万物失掉了滋养的来源。在此情况下，大树先应之而死。天地間也引起了逆常的变化，四时的气序也隨而混乱了，将形成秋冬而无肃杀凜冽之气，春天风雨不节，夏天雨露不下，象这样的四时失去正常的規律，万物就枯槁不荣了。阴阳之气不得調节，則气候乖乱，賊风、暴雨也将不断发生，天地四时形成混乱状态，万物都失去了生化的资源而半途夭折了。

唯圣人从之，故身无奇病，万物不失，生气不竭。

【語釋】圣人能知道阴阳变化的道理，所以虽在环境突变的情况下，也能够不生奇病。因为能和万物一样的順应着生化的气机，所以他們的生气也将永远不会竭絕。

逆春气則少阳不生，肝气内变。

【語釋】春天違背了养生之道，則少阳之气就不能發揮生发的作用。这样就要使肝气内变。

逆夏气則太阳不長，心气内洞。

【語釋】夏天違背了养生之道，則太阳之气就不能發揮成长的作用。这样就要使心气内虛。