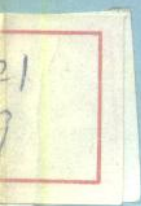




内经要览



广东科技出版社



中医自学丛书

内经要览

主 编 邓铁涛 欧 明

编写者 许鑫梅 刘国普 邱健行

广东科技出版社

《中医自学丛书》编委

主 编 邓铁涛 欧 明

编 委 (按姓氏笔划为序)

邓中炎 许鑫梅 李丽霞

李衍文 陈纪藩 骆和生

黄吉棠 彭胜权 熊曼琪

内 经 要 览

Neijing Yaolan

主 编 邓铁涛 欧 明

编写者 许鑫梅 刘国普 邱健行

责任编辑 许新主

*

广东科技出版社出版发行

广东省新华书店经销

广东第二新华印刷厂印刷

787×1092毫米 32开本 7.125印张 154,000字

1987年5月第1版 1987年5月第1次印刷

印数1—4,000册

统一书号 14182·200 定价1.20元

出版说明

中医学是一个伟大的宝库。是我国各族人民几千年来在同自然界疾病作斗争中，长期创造和积累的宝贵文化遗产。目前，随着中医事业的蓬勃发展，国内外中医爱好者以及想通过自学获得中医药基础知识者越来越多，为了满足这些读者的需要，普及中医学知识，我社组织了广州中医学院邓铁涛、欧明主编了这套丛书。本丛书共分九册：《中医五千年》、《内经要览》、《伤寒论集要》、《金匱临证举要》、《温病辑要》、《中医生理入门》、《临证先读》、《实用中药》、《中医内科》。

这套丛书注意从自学出发，力求通俗易懂、深入浅出、重点明确、学以致用，适合广大中医爱好者自学，也可作为基层医务人员学习中医的参考书。

前 言

本书是《中医自学丛书》的一个分册。《黄帝内经》是中医理论体系的泉源，是学习和研究中医学必读的医学经典著作。由于《内经》的成书年代久远，文辞深奥难懂，而且篇幅繁多，内容分散，给学习者带来很大困难。

历代医家，曾对《内经》进行了大量整理工作，如注释、归类、辑要、校勘、白话解等，通过这些整理，对于后世学习《内经》起了帮助作用。但历代医家的整理都脱不出释文解字的形式，这对于自学者来说，由于与原文接触少，在学习中还存在着一定困难。我们在编写本书时，把立足点放在既能反映出《内经》理论的系统性和完整性，又做到通俗易懂，避免大量的罗列原文和释文解字。通过系统的整理与归纳，将《内经》的内容，分为概论、人与自然、阴阳五行、脏象、经络、病因病机、诊法、治则、养生与预防、五运六气十章进行叙述。在每章开始部分介绍了本章的基本内容，并与《内经》中的有关篇幅进行联系，然后根据《内经》中的内容分别用白话文叙述，并在每章后附有原文，以便对照、查对。本书原文选自《黄帝内经素问》（人民卫生出版社影印本，1956年第1版）、《灵枢经》（人民卫生出版社，1963年第1版）和《素问注释汇粹》（人民卫生出版社，1982年第1版）。《内经》来源于实践，成为中医的基本理论体系，几千年来一直指导着中医的临床实践，我们都是临床医生，对此在实践中深有体会。所以，在编写过程中，力求反映出这些有指导意义

的理论，并举出通俗例子来说明，以便在学习中能將理论与实践相联系。由于编写水平所限，本书尚有不足之处，热誠希望得到广大读者的斧正。

编 者

目 录

第一章 概论	(1)
一、《内经》的作者与成书年代	(1)
二、《内经》的主要内容及学术思想	(2)
三、《内经》在中医学的伟大贡献	(4)
四、为什么要学习《内经》	(5)
五、怎样学习《内经》	(6)
第二章 人与自然	(9)
一、自然变化对人体生理的影响	(9)
二、自然变化对疾病的影响	(13)
三、自然环境与治疗的关系	(17)
第三章 阴阳五行	(23)
一、阴阳	(23)
二、五行	(32)
三、阴阳与五行的关系	(41)
第四章 脏象	(46)
一、五脏的功能	(47)
二、六腑的功能	(55)
三、奇恒之腑	(57)
四、脏与腑的相互关系	(59)
五、脏腑与五官九窍的关系	(61)
六、精、气、血、津液、神	(63)
第五章 经络	(75)
一、经络的概念和组成	(75)
二、十二经脉	(76)
三、奇经八脉	(79)

四、井、荣、输、经(原)、合	(81)
五、经络在医学上的应用	(83)
第六章 病因病机	(90)
一、病因	(90)
二、病机	(102)
第七章 诊法	(130)
一、望诊	(130)
二、闻诊	(137)
三、问诊	(138)
四、切诊	(140)
五、临床上应如何正确运用四诊	(150)
第八章 治则	(159)
一、治则的基本内容	(159)
二、治病求本，分清标本缓急	(160)
三、正治反治要服从病情	(164)
四、治病要因时因地因人	(168)
五、制方用药	(171)
六、《内经》十三方浅析	(175)
七、食物疗养	(179)
第九章 养生与预防	(189)
一、养生与预防思想	(189)
二、养生五法	(192)
三、预防三原则	(198)
第十章 五运六气	(206)
一、运气学说基本内容	(207)
二、运气学说在医学上的应用	(213)

第一章 概 论

《黄帝内经》（以下简称《内经》）是我国现存最早的一部中医学专著。它全面地阐述了中医学的学术思想和理论原则，具体论述了人体生理、病理、诊断、治疗等基本理论。该书不仅反映了我国古代医学的伟大成就，而且奠定了中国医药学的发展基础，被称为中医“四大经典”之首。历代出现了许多著名医家和不少有创见的学派，但就其学术理论体系而言，主要还是在《内经》的理论基础上丰富发展起来的。故可以说，《内经》是中医学术之“母”、“医学之祖”，被历代医家奉为圭臬。

一、《内经》的作者与成书年代

《内经》是黄帝写的吗？是黄帝时代的作品吗？关于这个问题，通过不少专家、学者考证和推断，认为本书既非成书于一个时代，也不是出于一个人的手笔，更不是黄帝所作，而是由一个前后相继的学派中的许多医家，在一个相当长的时期里共同创作的。一般的说法是：创始于战国时代，成书于汉代，增订于唐代。至于书名冠以“黄帝”，这并不是说“黄帝”是《内经》的作者，而是作者们托名为黄帝所著而已。因古代学者大都认为黄帝是中华民族文化的始祖，总喜欢把古代的成就都推源到黄帝身上，以示对黄帝的爱慕和敬仰，医药的

成就也不例外，而且托名黄帝则使所著的书更能使人信服。

二、《内经》的主要内容及学术思想

《内经》采取以黄帝和他的臣子岐伯、伯高、鬼臾区、少师、少俞、雷公等问答讨论形式记载，全书由《素问》和《灵枢》两个部分组成，共18卷，162篇，约计14万字左右。大致可划分为：阴阳五行、脏象、经络、病因、病机、病证、诊法、治则、针灸、五运六气等八大类。包括了解剖、生理、病因病理、诊法、治则、预防摄生、针灸等各方面的内容，确立了一套比较完整、系统的中医学体系。从中医学科来说，它是一部综合性的著作，还涉及天文、气象、历法、物候等方面的知识，其内容之丰富，范围之广泛，是任何医学典籍不能比拟的。该书的学术思想主要有如下几个方面。

（一）贯穿阴阳五行学说

阴阳五行学说是我国古代朴素的唯物论和辩证法思想，《内经》作者们应用了当时颇为流行的这一哲学思想，把丰富的医疗实践经验总结成为系统的理论。该书运用阴阳相互对立统一和五行生克的规律，论述了人体生理、病理、诊断、预防、立法、治则和药物的性味、气、色等中医学的基本理论。如在生理方面提出：体表属阳，体内属阴；六腑属阳，五脏属阴……。在病理方面指出：“阴胜则阳病，阳胜则阴病；阳胜则热，阴胜则寒”。在诊断方面指出：“善诊者，察色按脉，先别阴阳”。在治疗方面提出：“阳病治阴，阴病治阳”、“寒者热之，热者寒之”等原则。在治疗用药方面，注意证的阴阳和药的阴阳间的关系，正确运用药物的阴阳性能来改善或恢复由疾病引起的阴阳失调现象，从而达到治疗的

目的。总之，《内经》中的阴阳五行学说，贯穿在中医学的生理、病理、诊断、治疗各个方面，初步概括了人体疾病变化与治疗的一些规律。

（二）强调整体观念

统一整体观，也是《内经》基本精神之一。首先，它认为人是一个统一的整体，人体的各个部分都是互相联系的，有着不可分割的关系，表现在生理、病理、脏腑和经络等各个方面。例如心合小肠，主血脉，开窍于舌；肺合大肠，主皮毛，开窍于鼻；脾合胃，主肌肉、四肢，其荣在唇；肝合胆，主筋，开窍于目；肾合膀胱，主骨，开窍于耳等。人体某部位发生的局部病变，可以影响全身；而全身的状况又可以引起局部的病变，故治疗要重视局部与整体的关系。临床上如天行赤眼，根据肝开窍于目，治疗时不仅注意眼的局部病变，更重要的是采用清肝热的方法。

同时，《内经》还认为人与外在自然环境有着密切关系。人生活在自然界里，自然界有着人类赖以生存的必要条件，自然界的运动变化又常常直接或间接地影响着人体，因此人体的健康与否，直接受到自然环境的影响。例如四季气候变化的正常规律是春温、夏热、秋凉、冬寒，人体在这种气候变化的影响下，也就有春夏阳气发泄，气血容易趋向于表，表现皮肤疏泄，多汗少尿等现象。但有时气候变化过于急骤，超过了机体调节机能的一定限度，不能与外界的变化相适应时，就会发生疾病。因此，在临床上一些季节性多发病，时令性流行病或某些慢性病，如痢疾、哮喘、痹证等，在气候剧烈变化或节气变换时发作或增剧，这都说明疾病的发生与自然界气候变化有密切关系。故《内经》强调在医疗实践中，必须因时、因地、因人制宜，只有这样，才能作出正确的诊

断和合理的治疗。

（三）重视脏腑经络

古代医家经过长期反复的医疗实践和观察，对人体的结构和功能逐渐有所认识，形成一种独特的学说，即《内经》中所总结的脏腑经络学说。它是以研究人身五脏六腑、十二经脉、奇经八脉等的生理功能、病理变化及其相互关系为主要内容，不仅对人体的组织形态进行了细致的观察和描写，而且对人体各部分的生理特点及其相互间的关系，都作了精细的分析。脏即五脏，包括心、肝、脾、肺、肾，主要功能是贮藏精气血。腑即六腑，包括胆、胃、大肠、小肠、膀胱、三焦，其主要功能为消化、吸收和排泄。经络是人体运行气血的通路，有内通表里上下及联系脏腑、肢节的作用，把人身各个器官组织，连成一个动作协调的活的整体。脏腑经络学说是从临床实践中观察得来的，它一直指导着临床实践，是中医辨证论治的基本理论之一。

以上所谈的阴阳五行学说、统一整体观、脏腑经络学说，贯穿在《内经》的各个部分，在长期的医疗实践中获得验证。研究《内经》不清楚这些卓越的学术思想，实无以探其奥义。

三、《内经》在中医学的伟大贡献

《内经》是中国医药学伟大宝库中最为珍贵的部分。它的贡献，不仅总结了我国古代医学极其丰富的理论知识和实践经验，奠定了中医学基础，几千年来，一直有效地指导着医疗实践，维护了我们民族的健康；而且对世界医学的发展，特别是东方医学的发展，作出了有益的贡献。如《内经》在人

体解剖方面的记载，具体地描述了人体骨骼、血脉的长度、内脏器官的位置、形态、容量和重量等，这是世界医学史上最早的解剖学记载。又如《内经》提出了血液循环的概念，认为“心主血脉”，血液在血管内“流行不止，环周不休”，这些知识，从现代科学的角度来看，不算是什么新鲜的发明，但是在两千多年前，我们的祖先能仔细观察到这一点，却是很不容易的。据记载英国哈维氏在公元1628年，才发现心脏的作用在于维持血液在体内的循环。可见，中医学对这方面的认识，就比欧洲医学早了一千多年。

在世界医学史上，古代希腊名医希波克拉第曾经有许多光辉的成就，使他被中世纪的医学界推崇为医学之父，在现代世界医学史上占有崇高的地位。他的《希波克拉第文集》和我国《内经》的著书年代相差不远，同样不是成书于一个时代和一人之手。国内曾有学者，将这两部医学经典的主要内容作了比较，发现凡是希氏的重要贡献，在《内经》中大部分都已有了；而《内经》中某些重要的贡献，为希氏所没有。说明《内经》已远远超过了当时的世界医学水平。目前《内经》已引起了世界许多国家的医学家及科学史家的重视，《素问》、《灵枢》的部分内容，已相继译成日、英、德、法等国文字，随着国内外对《内经》全面的了解，将使《内经》在世界医学史上占有一定的地位。

四、为什么要学习《内经》

《内经》是古代医家对劳动人民与疾病作斗争的经验总结，包括着极其丰富的理论知识和实践经验。几千年来，历代医家都非常重视它，成为著书立说、临床实践的理论根

据，故国内外有志于学习和探索中医学术者，莫不以此为始。虽然历代医家都从不同的侧面对《内经》有所阐发，通过整理使《内经》的理论更加系统化了，但对《内经》的发掘来说，还是远远不够的，而且已经列入教材的内容也不一定全部阐明了《内经》的原意，包括了《内经》的全部内容。因此，这是我们必须学习《内经》原著的理由之一。

其次，中医学理论是在继承《内经》基础上，不断发展起来的，所以学习《内经》原著，有助于把中医学术源流搞清楚。如后世医家提出的“脾为后天之本”、“内伤脾胃，百病由生”、“五脏不足，调于胃”等，强调脾胃在生理病理、治疗疾病中的重要作用，就是根据《内经》中“脾胃者，仓廪之官，五味出焉”、“有胃气则生，无胃气则死”等理论发展而来的。因此《内经》未被发扬的理论仍然有不少，值得探索。

再次，两千多年前的《内经》也需要用现代科学的手段去研究它。例如肺主皮毛，太阳主表，从临床上看二者的关系是极为密切的，但要说明它们的内在联系究竟怎样，就必须依赖于现代科学的成就，使其丰富的内容和科学原理得到发扬。这就要求我们必须掌握《内经》原著，为深入发掘研究打下基础。

五、怎样学习《内经》

在了解《内经》的主要内容及基本精神，明确了为什么要学习《内经》之后，就要解决怎样学习的问题。一般来说，学习《内经》应注意以下几点。

（一）由浅入深

由于《内经》的成书年代久远，文义古奥，内容广泛，医

理、文理、哲理以及其它自然科学知识广泛渗合在一起，不易通晓，往往给初学者带来一定困难。故学习《内经》应由浅入深，通常可先学习有关《内经》的白话解、译释、浅解、通俗讲话等之类的书籍，在自己对原文有所认识和理解的基础上，再参看一些注解作比较，这样学就较易入门，而且提高得较快。

《内经》的注本可分二类，一类是通注本，一类是分类本。通注本常用的有王冰编注的《黄帝内经素问》，马蒔的《黄帝内经素问注证发微》及《黄帝内经灵枢集注》，张志聪的《黄帝内经素问集注》及《黄帝内经灵枢集注》。分类本就是将《素问》、《灵枢》分类合编加以注解，如张景岳的《类经》、杨上善的《黄帝内经太素》以及《内经知要》等即属此类，均可作为参考。对于注解本应以一家的注本为主，再参看各家以取长补短，一般可以用张景岳的《类经》为主要蓝本，它是研究《内经》必读的一部书。

（二）掌握基本理论

《内经》的基本理论散见在各篇之中，生理、病理、诊断、治疗等内容中都有不少的理论原则，若在这方面狠下功夫就容易理解其精神。例如生理的“阳密乃固”、“阴平阳秘”的理论，说明了人体的阴阳中，阳是占主导地位的，而且是相对平衡的。病理上的“阳胜则阴病，阴胜则阳病”的理论，说明疾病的发展虽然千变万化，但总不外乎阴阳失调，阴阳双方的偏胜、偏衰和相互导致的病理变化。治则上“阴病治阳，阳病治阴”的理论，不仅说明了“治病必求于本”，同时也为辨证扩大了思路，不仅适应于方药，也适用于针灸。故在学习时，只要掌握这些重点的基本理论，就能有事半功倍之效。其中有些理论，往往是全篇内容中的中心，如《素问·四时调神大论》这篇原文，共有六百多字，其内容是讨论

顺应四时的气候变化,调养精神以达到健身防病的目的,如果抓住“春夏养阳,秋冬养阴”这八个字,就容易掌握其全篇的内容。故对《内经》的重点基本理论,不能滑口读过,而不求甚解。

(三) 联系临床实践

《内经》是实践经验的总结,故对书中一些原文和理论,要和临床实践相联系,才能较容易得到正确的理解。如《素问·阴阳应象大论》中提出的“其盛可待衰而已”的治疗原则,意思是说对某些疾病在病邪炽盛发作阶段进行治疗,则达不到预期效果,须等病势稍缓或在发病之前给予治疗则病易愈。对这样“避其锐气”的治则似乎不好理解,但临床实际的确有这种情况,如疟疾病,在《素问·疟论》中有:“夫病者之寒,烫不能温也;及其热,冰水不能寒也,此皆有余不足之类。当此之时,良工不能止,必须其自衰乃刺之。”这就是说,疟疾病在发作时治疗,往往不能控制发热、发冷等症候,需在发作后或发作前病邪衰退时治疗,就能达到治疗效果。这样和临床实践联系起来,就能说明这个理论是正确的,这也并不是说所有的病都要等病势缓慢时才能治好。又如《素问·咳论》中说:“五脏六腑皆令人咳,非独肺也”。其意是说,咳嗽是肺的病证,但其它脏腑的病变都可以影响肺而致咳嗽。将这个理论与临床联系起来看,的确咳嗽可因外邪犯肺或肺本身有病所引起,而且其它脏腑功能失调,如肝火犯肺、脾虚痰浊犯肺、肾虚气失摄纳而上逆,均可引起咳嗽,故临床治疗分别通过清肝火、健脾、补肾等,也可达到止咳的目的。

总之,明白了以上所谈的几个问题,对《内经》的主要内容、学术思想、学习目的和方法等,就有了初步的了解,这对进一步深入学习《内经》将起到一定的帮助作用。

(刘国普)

第二章 人与自然

古代医家在长期的生活和医疗实践中逐步认识到，人类生存在自然界，与自然环境有着密切的关系。自然界存在着人类赖以生存的必要条件。这些条件的异常改变，如果超过人体的适应能力，就会导致疾病的发生。人之机体与外在环境的对立统一，是中国医学整体观念的重要组成部分。关于这方面的内容，《内经》在很多篇章中有较详尽的论述，形成了一个完整的学说体系。其中如《素问·生气通天论》主要论述了人体的生命活动与自然变化之间的关系；《素问·金匱真言论》着重论述了四时气候与五脏的关系以及四时气候所致的病变；《素问·阴阳应象大论》论述了人体脏腑阴阳与四时五行阴阳相应的基本规律；《素问·四气调神论》阐明人体必须顺应四时气候变化来调节五脏、神志，才能使身体健康；《素问·异法方宜论》论述了由于地区不同，生活环境各异，因而治疗疾病的方法亦随之不一；《素问·宝命全形论》主要阐明了人体的生命活动与自然界息息相关，只有掌握了人与自然阴阳变化的关系才能健康长寿。

一、自然变化对人体生理的影响

自然界的变化，必然会直接或间接地影响于人体，如一年中有春温、夏热、秋凉、冬寒的四季气候变化，人体受