

# 內經知要淺解

秦伯未 著

人民衛生出版社

一九五七年·北京

## 內 容 簡 介

本書是根据“內經知要”所摘錄的“內經”原文，重新作了註解。在每節原文之下，列有：語譯、詞解、体会、补充、备註、应用等項。包括原文的白話解釋和名詞、術語的淺註；特別是体会、应用兩項，作者以丰富的臨床經驗对“內經”的醫療理論和实际应用作了适当的联系，較客觀地說明中医的理論，实际上起着指導臨床实践的作用，这对學習中医、研究中医理論是很重要的問題。所以，本書是一本具有实用价值的參考用書。

本書初稿曾於1956年5月起在“中医雜誌”分期發表。茲經作者修訂后，出版單行本，以供社会需要。

### 內經知要淺解

開本：850×1168/32 印張：4 5/16 插頁：1 字數：116千字

秦 伯 未 著

人 民 衛 生 出 版 社 出 版

(北京書刊出版業營業許可證出字第〇四六號)

•北京崇文區鑾子胡同三十六號•

人民衛生出版社印刷·新華書店發行  
長春印刷廠印刷

統一書號：14048·1286

定 價：(9) 0.65 元

1957年6月第1版—第1次印刷

(長春版) 印數：1—40,000

## 前 言

“內經知要”是中医古典著作之一“黃帝內經”的簡化本。“黃帝內經”包括“素問”和“靈樞”兩部分，各有八十一篇文章，內容非常豐富。李念義（名中梓，字士材，明朝末年華亭人）選擇了其中比較重要的一小部分，分為道生、陰陽、色診、脈診、藏象、經絡、治則、病能等八篇，取名“內經知要”，作為研究醫學的入門本子。知要兩字的來歷，是根據“素問”至真要大論里說：“知其要者，一言而終，不知其要，流散無窮。”意思是“內經”全書有一個思想體系，明白這個體系，一句話便可說完，如果抓不到中心，那就散漫複雜，難以理解了。這本子後來經過清朝薛雪（字生白，號一瓢，吳縣人）加上補註和序文，便是現在的流行本。

“黃帝內經”在公元前二世紀發現的，不是一個人的作品，也不是一個時期的產物。它從西周以後西漢以前，經過若干的學者總結前人經驗，並結合當時的文化，加以理論化、系統化起來，託名黃帝所作。由於“內經”總結了前人的實踐經驗，同時也表達了古代醫學的思想體系，就成為祖國醫學發展的基礎。我們在后世醫書里經常看到引用“內經”的字句，便可体会到後來醫家是把“內經”的理論用來指導實踐的。所以我們研究祖國醫學，先要學習“內經”，然後可以順流而下的貫徹到其它醫書，不如此，便像失掉了鑰匙，無法打開中醫寶庫的大門的。“內經知要”僅僅給予我們一個概念，在得到初步認識以後，還要更深入地學習全部“內經”才對。

“內經”的本質是朴素的，為了文字深奧，註解也不夠通俗，因而阻滯了部分的學習進度。本人認為學習的重要關鍵，首先對“內經”的學術思想要明確，名詞方面不要模糊；其次，分別那些部分要熟記，那些部分只須了解大意；等到學完以後，再來一次復習。這種復習，沒有限制的，在學習“本草經”和“傷寒論”的時候，還是要回過頭來復習。因為中醫中藥的理論體系只有一個，只有反復地

研究，才能融会貫通，这是學習中医所有古典著作的总的精神了。

本書是我个人學習“內經知要”的膚淺見解。老实寫出，提供參考，錯誤地方，請予指教。

（附註）本書初稿，曾經在1956年5月至1957年1月，由北京中医学会編輯的中医雜誌逐期刊載。

刊載期間，承各地讀者提出了很多寶貴的意見。現在为了同道們的需要，把收到的意見考慮后加以修訂，發行單行本。当然还是存在着很多缺点，而且有不少問題一时仍然無法解决。希望讀者們繼續指出，以便随时改善。

蔡伯未

1957年2月

## 目 錄

- 一、道生·····(1)
- 二、陰陽·····(12)
- 三、色診·····(20)
- 四、脈診·····(25)
- 五、藏象·····(38)
- 六、經絡·····(51)
- 七、治則·····(61)
- 八、病能·····(76)

## 一、道 生

道生兩字，根据本篇內“此其道生”一句提出的，說明了防止疾病、充实体力和延長寿命的方法。后来“类經”和“医經原旨”等关于此类文字，都作“攝生”，从現在來說，就是衛生的意义了。

〔原文〕“素問”上古天真論曰：“夫上古聖人之教下也，皆謂之：虛邪賊風，避之有时；恬憺虛無，真氣从之。精神內守，病安从来。”

〔語譯〕“素問”上古天真論上說，古代明白道理的人經常教導人們，都說是：外界的虛邪賊風要及时迴避，同时，意志要安定清淨，沒有慾念，防止情緒的波動，使體內真氣也很和順。这样精神自然充滿結实，疾病还会从那里來呢？

〔詞解〕上古天真論：“素問”的篇名，指出古代的養生方法注重保養先天的真氣，所以称作上古天真。文內还指出人生过程中生、長、衰、老的規律，教導人們改善生活，加長寿命。

虛邪賊風：“靈樞”刺節真邪論里說：“正氣者，正風也，从一方來，非實風，又非虛風也；邪風者，虛風之賊伤人者也，其中人也深，不能自去。”它在自然界里分出正常和不正常的兩種气候，正常的如春溫、夏熱、秋涼、冬寒，在应当發現的季節發現，俗語所謂當令，为了不是憑空來的，虽然有时來得过分，只能說是實風，不能当作虛風。不正常的如應熱反冷，應涼反溫，在不应当發生的季節里發生，便是邪氣，也就是虛邪了，这种邪氣帶有伤人害病的殘賊性質，故又叫賊風。

恬憺：音甜淡，即安靜的意思。

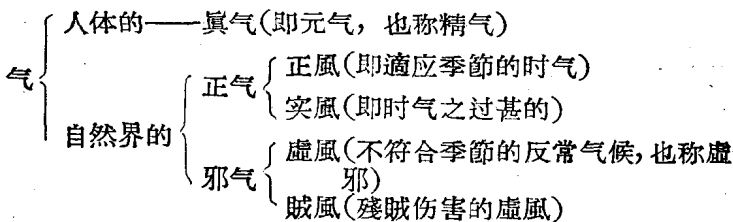
虛無：指沒有慾念和患得患失的思想情緒。

真氣：“靈樞”刺節真邪論又說：“真氣者，所受於天，与谷氣並而充身者也。”这里所說的“天”是先天的稟賦，“谷氣”是后天的營養，一个人体力充實，全靠先后二天有良好的条件，古人統稱真氣，

后来也叫元气或精气。

〔体会〕本節是全篇的主腦。它把养生的道理，环绕在內因和  
外因两个方面，有力地掌握了人体的完整性和人体与环境的統一  
性。因此，“避之有时”和“真气从之”兩句，是極其重要的环節。怎  
样來“避之有时”呢？人們生活在大自然里，不可能离开环境，就必  
須適應环境，气候的变化不是人們所能制止的，就應該对預見的  
或者已見的及时迴避。淺近的說，我們看到天气轉變，將刮大風  
了，或者季節变换，將要發冷了，就得作好防备，或者驟然遭遇大冷  
大热，就得調節衣服，不要挨受忍耐。怎样又使“真气从之”呢？我  
們認識到人体复雜的組成部分，都是有机的联系，不能用局部观点  
來看問題。凡是嗜好、欲望、憂慮和外界誘惑等，都能使思想上存  
在着一种負担，影响到各个組織。“內經”里指出真气是由先天和  
后天合併而成的，那就包括了維持生命的一切有利条件，所有血的  
循环、气的流动、津液的輸佈等等都屬於真气的一面。故凡使真气  
發生障碍的，我們都應該極力防止。

再从真气和虛邪賊風來作一对比：



在上面表內可以看到真气和邪气，一內一外，根本处在相对的地位，絕對不能並存的。真气战胜邪气，便是健康，邪气战胜了真气，就是疾病，“內經”強調“精神內守”，更明确了人体机能的健全，是抵抗外邪侵襲的主要因素。

〔应用〕本節必須熟記。虽指养生，实际含有預防意义，在治疗上是外感和內伤兩类病的分界。懂得这大綱，診察时应先考慮是否有感冒，並詢問其有否受到精神刺激等，备作参考。

〔补充〕上古天真論在本節之后有如下說法，原文是：“是以志閒而少欲(欲望)，心安而不懼，形劳而不倦(疲劳过度)，气从以順，

各从其欲，皆得所願。故美其食，任其服(章服)，乐其俗(風俗)，高下(指地位)不相慕，其民故曰朴(朴实)。是以嗜欲不能劳其目，淫邪(指帶有誘惑性的不正当行为)不能惑其心，愚、智、賢、不肖不懼於物，故合於道。”这里指出了在日常生活中做到“恬憺虛無”的方法，也說明了“道”字的真正意义。所以“道是从一切具体事物中抽象出來的自然法則或規律”(范文瀾說)，並不是玄妙的名詞。

〔原文〕“素問”上古天真論曰：“有真人者，提挈天地，把握陰陽，呼吸精氣，獨立守神，肌肉若一，故能壽敝天地，無有終時，此其道生。有至人者，淳德全道，和於陰陽，調於四時，去世離俗，積精全神，遊行天地之間，視听八遠之外，此蓋益其壽命而強者也，亦歸於真人。有聖人者，處天地之和，從八風之理，適嗜欲於世俗之間，無恚嗔之心，行不欲離於世，被服章，舉不欲觀於俗，外不勞形於事，內無思想之患，以恬愉為務，以自得為功，形体不敝，精神不散，亦可以百數。有賢人者，法則天地，象似日月，辨列星辰，逆從陰陽，分別四時，將從上古合同於道，亦可使益壽，而有極時。”

〔語譯〕古代養生家有叫做真人的，他掌握天地、陰陽，呼吸精氣，保養元神，不受環境支配。能把精神和肉體結合成一，進一步拋棄肉體，只有精神存在，所以壽命和天地一樣地永久，沒有窮盡。這種造就，不是單靠鍛鍊形體所能獲得的，必須懂得調養精神的道理，才能與道同生哩；後來有叫做至人的，具有淳厚的道德品質，並懂得高深的養生道理。他脫離了世俗的紛擾，全心全意調和四時、陰陽來保養精神。最後也能自在地遊行天地之間，保持體力的強壯、听覺和視覺的敏感，增加了壽命。雖然不及真人，也與真人距離不遠了；其次有叫做聖人的，善於吸收天地的和氣，鑑別八風的



好坏，与人們同样地生活在世上，有时还穿着制服，做些人事工作。但絕對不使形体疲劳过度，且对飲食、起居也有適當安排，特别是思想上沒有惱怒和忿恨，經常抱着愉快乐观的心理。这样避免了体力的衰弱，精神的耗散，寿到百歲以上；再次有叫做賢人的，他观察天地、日月、星辰、陰陽、四时等自然界現象的变化逆順，作为养生的法則。为了合乎自然規律，也能活到很高的年紀。

〔詞解〕陰陽：是古代的一种哲学，指客观存在的一切对立的事物，都由陰陽兩性統一而成，詳見“陰陽”篇。

八風：即八方的風，“灵樞”九宮八風篇里說：“从南方來名曰大弱風，从西南方來名曰謀風，从西方來名曰剛風，从西北方來名曰折風，从北方來名曰大剛風，从东北方來名曰凶風，从东方來名曰嬰兒風，从东南方來名曰弱風。”这些風都是正風。

〔体会〕承接上文，提出真人、至人、聖人和賢人四个不同程度的养生家作为例子。聖人是神仙一流，至人是道家修煉的人，与聖人和賢人顯然有区别。这是古代医学受着道教滲入的影响，只要揭去道家的外衣，对医学本質不受什么損害。故在这些例子里，可以看到不同的养生方法，也可看到他們存在着一个共同点，这共同点，便是掌握身体和环境的統一，特别是“精神內守”。他們認為人体的各种組織是有形的，还有一个高級的、無形的精神在主持活动，如果精神充旺，形体就活潑，精神涣散，一切都不起作用了。所以劝導避免精神刺激，間接保护形体的損害。这个观点，是極堪注意的。

〔备注〕“內經”原文，“有真人者”上有“上古”兩字，“有至人者”上有“中古之时”四字，“有聖人者”和“有賢人者”上都有“其次”兩字，应补入以明層次。

〔补充〕本篇對於养生有总的精神，節錄如下：“上古之人，其知道者，法於陰陽，和於術数(当是指五行)，食飲有節，起居有常，不妄作勞，故能形与神俱而尽終其天年，度百歲乃去。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，逆於生乐，起居無節，故半百而衰也。”

〔应用〕本節只要了解大意。臨床上遇到精神病或神經衰弱的病人，可以根据这些理論來了解他：是否担任工作？担任些什么工作？工作的情况怎样？有沒有困难和疲劳現象？同时，有沒有其它心事？究竟是什么心事？日常的飲食、生活怎样？有那些是愉快的？那些是厭惡的？这些對於治療都有帮助的。

〔原文〕“素問”四气調神論曰：“春三月，此謂發陳。天地俱生，万物以榮。夜卧早起，廣步於庭，被髮緩形，以使志生，生而勿殺，予而勿夺，賞而勿罰。此春气之应，養生之道也。逆之則伤肝，夏为寒变。奉長者少。夏三月，此謂蕃秀。天地气交，万物華实。夜卧早起，毋厭於日。使志無怒，使華英成秀，使气得泄，若所愛在外。此夏气之应，养長之道也。逆之則伤心，秋为痎瘧。奉收者少，冬至重病。秋三月，此謂容平。天气以急，地气以明。早卧早起，与鷄俱興。使志安寧，以緩秋形，收斂神气，使秋气平，無外其志，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。冬三月，此謂閉藏。水冰地坼，無擾乎陽。早卧晚起，必待日光。使志若伏若匿，若有私意，若已有得，去寒就溫，無泄皮膚，使气亟夺，此冬气之应，养藏之道也。逆之則伤腎，春为痿厥。奉生的少。”

〔語譯〕“素問”四气調神大論上說，春天三个月是生發的季節，也是一年的开始，好像天地从此再生，万物都有發展的現象。人們要適應这环境，晚一些睡覺，早一些起床，在庭院里散散步，同时把束髮散开，衣上的帶子也放寬，讓身心感到舒暢活潑，还要內存生而勿殺、予而勿夺、賞而勿罰等和平愉快的意念，这是調養生气的方法。違反这方法，对內臟的“肝”是不利的，在夏天炎熱时

候，可能發生寒性疾病，承受夏天的“長”氣就吃虧了；夏天三個月是繁榮的季節，天地交泰，雲騰致雨，草木都在開花結果。人們應該晚些睡，早些起身，不要厭惡日長，並使心上沒有郁怒，毛孔能夠宣通，好比百花齊放，喜形於色，這是調養夏天“長”氣的方法。不如此，內傷於“心”，秋天易生痰癩，承受“收”氣也就減少，甚至冬天還要生病；秋天三個月是從容平定的季節，天氣漸寒，地氣清肅。人們應早些臥，早些起來，可把雞來做標準。精神必須安靜，不能再同夏天一樣地鬆弛，這樣才能適應秋氣，調養好“收”氣。不然，會內傷於“肺”，到冬天生消化不良的飧泄病，因而承受“藏”氣也少了；冬天三個月是閉藏的季節，河水結冰，田地凍裂，到處是陽衰陰盛的現象。人們要早些睡，非待太陽上升不要起來，避寒就暖，也不要時常出汗，使體力愈加耗散。精神方面須像埋伏、藏匿般的鎮靜起來，但內心還是要像打算一件事，得到了滿意解決而異常高興，這是保養冬天“藏”氣的方法。否則會內傷“腎”氣，到春天發生痿厥症，難以充分承受明春的“生”氣了。

〔詞解〕四氣調神大論：“素問”的篇名，四氣指四時的气候，文內論適應四時气候來調養人身的精神，故稱四氣調神，從而還指出了不能調神所引起的一般病症。

春三月：這裡所說的四季，是用農曆節氣勻分，從立春、雨水、驚蟄、春分、清明、谷雨至立夏前一日為春三月，不同於習慣上的正、二、三月。

夏三月：從立夏、小滿、芒種、夏至、小暑、大暑至立秋前一日為夏三月。

痰癩：痰音皆，痰癩即間日瘧，也有作陰瘧、久瘧解的。

秋三月：從立秋、處暑、白露、秋分、寒露、霜降至立冬前一日為秋三月。

飧泄：飧音孫，意思是水和飯，飧泄指瀉下不消化的東西。

冬三月：從立冬、小雪、大雪、冬至、小寒、大寒至立春前一日為冬三月。

痿厥：痿是下肢沒有力，厥是足冷不暖。

〔体会〕在這一節里，認識了上文所說“提挈天地”和“法則天

地”等近乎玄虛的字句，是為了完成一個目標而提出的，這目標是“調於四時”和“分別四時”。很明顯，先把四時劃分來觀察客觀存在的現象，尋求其不同的性質，定出“生”、“長”、“收”、“藏”作為養生的法則。所說春主“發陳”，就是“生氣”，夏主“蕃秀”，就是“長”氣，秋主“容平”，就是“收”氣，冬主“閉藏”，就是“藏”氣。養生的要求和目的，要把人身的精神符合四時的性質，隨時應變。由於古人重神不重形，故在四時主重性質，在人身就着重於精神方面。所說“以使志生”，“使志毋怒”，“使志安寧”和“使志若伏若匿”等，都是調神的關鍵。調神不是機械的，故又引用人情所喜悅的生、予、嘗來說明春天要愉快；百花齊放、喜形於色的情況來說明夏天要暢達；在秋冬神氣收藏的時候，也要像減少秋刑，內心歡喜，或者像打算一件事情得到完滿解決似的心里非常高興。這一連串的比喻，指出了精神是活動的，而且始終要舒適的，精神和健康有密切關係，值得細細地体味。

還認識了春夏的性質生發蓬勃，屬於陽性方面，秋冬的性質安靜凝練，屬於陰性方面，所以分散成為四時，合併就是陰陽。那麼用四氣來調神，與“把握陰陽”、“和於陰陽”及“逆從陰陽”等都是一件事。陰陽是矛盾統一，在過去稱做消長循環，故對四時轉變的環節，古人又看得非常重要。指出調養的效果，不僅限於本一季節，還為下一季節打好基礎，也就是在這個季節里不能很好的調養，會引起下一個季節的不健全狀態。有很多疾病就在這種情況下產生的。現在把各方面綜合起來，見第8頁列表。

這種觀點，既然適應了環境，還利用環境來加強本身的體力，更幫助在治療上解決了不少問題。例如：夏天貪涼不出汗，多吃生冷東西，到秋涼時容易發生吐瀉等胃腸病；相反地，冬天好動多出汗，喜吃辛辣的東西，到春天容易感染急性、熱性病等。當然，我們不能把一切的病刻板地這樣看待，然而很可能是其中因素之一。更顯然的，慢性支氣管炎的患者，以老年人最多，常發於秋冬兩季，就為了本身陽虛，更受不住陽氣蕭索的季節，倘然春天轉暖，本身得到外界陽氣的支持，就漸漸平復了。因此，中醫治療這種病，不用一般化痰鎮咳的藥物，主張溫養體力，促使機制自然好轉。還防

|         |              | 春 三 月                   | 夏 三 月                   | 秋 三 月                            | 冬 三 月          |
|---------|--------------|-------------------------|-------------------------|----------------------------------|----------------|
| 自然<br>界 | 現 象          | 天地俱生，万<br>物以榮。          | 天地气交，万<br>物華实。          | 天气以肅，地<br>气以明。                   | 水冰地拆。          |
|         | 性 質          | 發陈(生)                   | 蕃秀(長)                   | 容平(收)                            | 閉藏(藏)          |
| 养<br>生  | 一般的          | 夜卧早起，廣<br>步於庭，被髮<br>綏形。 | 夜卧早起，毋<br>厭於日。          | 早卧早起，与<br>雞俱兴。                   | 早卧晚起，<br>必待日光。 |
|         | 調 神          | 生而勿殺，予<br>而勿夺，賞而<br>勿罰。 | 使華英成秀，<br>若所愛在外。        | 收斂神气，毋<br>外其志。                   | 若有私意，<br>若已有得。 |
| 方<br>法  | 要 求          | 以使志生                    | 使志毋怒，使<br>气得泄。          | 使志安寧，以<br>緩秋刑，使秋<br>气平，使肺气<br>清。 | 使志若伏若<br>匿。    |
|         | 目 的          | 养生气                     | 养長气                     | 养收气                              | 养藏气            |
| 法       | 逆 后<br>的 反 应 | 伤肝                      | 伤心                      | 伤肺                               | 伤腎             |
|         | 間 接<br>的 影 响 | 奉長者少，夏<br>为寒变。          | 奉收者少，秋<br>为痲瘧，冬至<br>重病。 | 奉藏者少，冬<br>为泄。                    | 奉生者少，<br>春为痿厥。 |

止秋冬發作，主張在夏天調养，理由便是借夏天陽旺來培植秋冬的不足。这是养生与治病可以結合的地方了。

〔应用〕本節能熟讀最好。对傳染病以外的季節性疾病，或是一般的多發性疾病，除对症療法外，可以得到進一步的处理。

〔原文〕“素問”四气調神論曰：“天气清靜光明者也。藏德不止，故不下也。天明則日月不明，邪害空竅，陽气者閉塞，地气者冒明。云霧不精，則上应白露不下，交通不表万物命，故不施，不施則名木多死；惡气不發，風雨不節，白露不下，則菀蕢不榮，賊風数至，暴雨数起，天地四时不相保，与道相失，則未央滅絕。惟聖人从之，故身無奇病，万物不失，生气不竭。”

〔語譯〕天气是健运不息的，所以永远不会傾頹，也为了含蓄精气而不暴露，就保持了它的清淨光明。假如：天会發光的話，日

月便黯然無色；天气的运行停止，势必地面的濁陰充滿蔽塞。在这种上下交通混乱的情况下，可以看到云雾昏暗，露水不降，濁气不散，風雨也不調節。影响万物方面，樹木都会抑郁枯槁，失去其繁荣的現象。殘賊的風邪和急暴的大雨如果經常發現，對於四时的生、長、收、藏絕對不能保持常度，这是天道失常，使宇宙間一切的一切中途滅絕。只有聖人能順从天地之正，不僅避免了奇病，並与万物不相失，生气也沒有衰竭的时候。

〔詞解〕奇病：即大病、重病的意思。

〔体会〕这是古代哲学“道常無为而無不为”的思想，借來叫人保持体内的潛力。故想像天气的变化來做比喻，說明人体的陽气恰恰和天气一样，既然不能停滯，也不能發泄太过，否則机能受到障礙，一切疾病从而蜂起。故从天会發光以下直至中途滅絕，这一段指的天地混乱現象完全是假設的，不僅与医学毫不相干，即自然界也不会真的有此現象。最后指出一个“道”字和“从”字，可以明白它的中心思想还是根据上文“此其道生”和“逆从陰陽，和於四时”來的。

〔应用〕略記大意。

〔原文〕“素問”陰陽应象大論曰：“能知七損八益，則二者可調，不知用此，則早衰之節也。年四十而陰气自半也，起居衰矣，年五十体重，耳目不聰明矣，年六十陰痿，气大衰，九竅不利，下虛上实，涕泣俱出矣。故曰：知之則強，不知則老。故同出而異名耳。智者察同，愚者察異；愚者不足，智者有餘。有餘則耳目聰明，身体輕強，老者复壯，壯者益治。是以聖人为無为之事，樂恬憺之能，从欲快志於虛無之守，故壽命無窮，与天地終。”

〔語譯〕“素問”陰陽应象大論上說，能够了解男女七損八益的生理作用，然后會調理男女的一般疾病，所有未老先衰的現象，都

由不明白这个道理所引起的。特别是不論男女，自發育長成到四十歲以后，体内物質已由高度發展而漸趨衰落，故在起居方面开始發覺衰退，到五十歲，更會感到身體笨重，听觉和视觉不够灵敏，到了六十歲，性慾也沒有了，中气也不足了，表现在九竅的多涕多淚、二便不能約束、有下虛上实的現象了。所以說，明白了人生盛衰的过程，及时攝养，可以強健，否則不免衰老，衰老和強健虽然是兩件事，实际还是一个根源的。只有聰明的人能認識这同一的根源，愚笨的只看到強健和衰老兩個表面，於是愚笨的經常憂慮体力的不够，聰明的不但保持体力充实，並且能使老年和少年一样，那么壯年定然更要健全哩。所以聖人主張清靜愉快，用適應自然的方法來增長他的寿命。

〔詞解〕陰陽应象大論：“素問”的篇名，它把自然界一切事物存在的客觀現象，用陰陽兩字來概括，故称陰陽应象。

七損八益：李念莪註，“七損者陽消也，八益者陰長也，能知七損八益，察其消長之機，用其扶抑之術，則陽常盛而陰不乘，二者可以調和。”本人認為上古天真論里說：“女子七歲腎气（不是解剖学上的腎，用來代表發育，生殖等机能的总称）盛，齒更髮長，二七而天癸至，任脈通，太冲脈盛，（天癸，任脈和太冲脈一类名詞，可能指內分泌和生殖系方面的器官，留待討論）月事以时下，故有子，三七、腎气平均，故真牙生而長極，四七、筋骨堅，髮長極，身體盛壯，五七、陽明脈衰，面始焦（同憔），髮始墮，六七、三陽脈衰於上，面皆焦，髮始白，七七、任脈虛，太冲脈衰少，天癸竭，地道不通，故形坏而無子也；丈夫八歲腎气实，髮長齒更，二八、腎气盛，天癸至，精气溢寫（通瀉，作洩字解），陰陽和，故能有子，三八、腎气平均，筋骨勁強，故真牙生而長極，四八、筋骨隆盛，肌肉滿壯，五八、腎气衰，髮墮齒槁，六八、陽气衰竭於上，面焦，髮鬢頹白，七八、肝气衰，筋不能動，天癸竭，精少，腎气衰，形体皆極，八八則齒髮去，髮鬢白，身體重，行步不正而無子。”据此，古人以七、八作为男女的紀數，故这里的“七”是指女子，“八”是指男子。意思是女子的月經为生理正常現象，应当按月來潮，不來潮便是病（妊娠当然例外），故称損，損字含有不使積聚的意义；男子精气的溢洩是一种生殖能力，應該充

实，不充实便是病，故称益，益字含有不使虧乏的意义。所以“医宗粹言”也謂：“七損八益之道，謂女子二七而天癸至，七七而絕，男子二八而天精通，八八而尽，女子以时下月故曰損，男子以節而瀉故曰益。”必須說明，当損当益，都是健康之本。

下虛上实：病理上的名詞，指下元虛損而上部有实象的一种病症。

〔体会〕由壯而老是人生的一个过程，也是自然的發展規律。內經先从生理的正常現象來說明不可避免衰老，而且可能提前衰老，又指出智愚的認識不同，說明強壯和衰老是从同一基地上出發，兩個不同的方向，就在於能否養生作为決定。故認為避免內、外因素的刺激，減少疾病，可以改善甚至阻止衰老的到來，如果已經發覺衰老，再想回復強壯，那是非常困難的了。關於这一点，我們在臨床上經常遇到中年人的長期头晕、耳鳴、失眠、記憶力薄弱、面色萎黃、四肢無力等症，一般原因由於自瀆或疲勞過度，虽有对症的藥物治療，適當的营养和休息，很难收到根治的效果。可以証明在日常生活中注意攝养，是制止衰弱症發生的最好方法，一見衰弱症狀，就應該及早療养。特别是衰弱症患者的情緒大多憂郁悲觀，必須放棄一切思想願慮安心靜养，否則只想重用补藥來挽救，也是徒然的。

〔应用〕略記大意。对大腦皮質疲勞症患者可以採作一种說服方法。

〔原文〕“素問”遺篇刺法論曰：“腎有久病者，可以寅时面向南，淨神不乱思，閉气不息七遍，以引頸嚙气順之，如嚙甚硬物。如此七遍后，餅舌下津無數。”

〔語譯〕“素問”遺篇刺法論上說，腎臟有久病的，可在下半夜的寅时面向南方，心上不要胡思亂想，同时停止呼吸，等到气極的時候，伸頸使直，好像嚙極硬東西似的把气嚙下，这样經過七次，便会覺得舌下口津很多了。

〔詞解〕刺法論：素問的篇名，原文已散失。这里所引用的，很



可能是后人攙入的。

〔体会〕这是道家修养的一种吐納法，在医療上很少应用。道家主重調息，据同寿錄記載：“調息之法，不拘时候，随便而坐，平直其身，縱任其体，不倚不曲，解衣寬帶，务令調適，口中舌攪数遍，微微呵出濁气，鼻中微吸，或三五遍，或一二遍，有津嚙下，叩齒数遍，舌抵上腭，唇齒相着，兩目垂帘，令矐矐然漸次調息，不喘不粗。”这与內經所說的又有出入，但近於現在的气功療法，因此錄供參考。

〔应用〕略記大意。

## 二、陰 陽

中医学術是建立在古代朴素的唯物主义的哲学指導思想的基礎上，陰陽学說便是古代哲学。中医引用來說明人体生理和病理的現象，以及藥物性能和診斷、治療方法等的正、反兩面。所以陰陽是一个机动的代名詞，是在相互对立的現象上运用的，从而發展为五行学說。本篇就是借陰陽來說明人体內在和內外之間的矛盾統一的整体觀念。

〔原文〕“素問”陰陽应象大論曰：“陰陽者，天地之道也，万物之綱紀，变化之父母，生殺之本始，神明之府也。治病必求於本。故積陽为天，積陰为地。陰靜陽躁。陽生陰長，陽殺陰藏。陽化气，陰成形。寒極生热，热極生寒。寒气生濁，热气生清。清气在下，則生殄泄；濁气在上，則生臌脹。清陽为天，濁陰为地。地气上为云，天气下为雨。故清陽出上竅，濁陰出下竅；清陽發腠理，濁陰走五臟；清陽实四肢，濁陰歸六腑。水为陰，火为陽；陽为气，陰为味。味歸形，形歸气；气歸精，精歸化。精食气，形食味；化生