

# 黄帝内经

## 漫画图解

钱会南 主编



# 黄帝内经漫画图解

HUANGDI NEIJING MANHUA TUJIE

主编 钱会南  
编者 (以姓氏笔画为序)

孙鑫 何流 张标  
禹佳 钱会南 黄晓宇



北京科学技术出版社

## 图书在版编目 ( CIP ) 数据

黄帝内经漫画图解 / 钱会南主编. —北京: 北京科学技术出版社, 2018.6  
ISBN 978-7-5304-9380-9

I. ①黄… II. ①钱… III. ①《内经》—图解 IV. ① R221-64

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 296350 号

### 黄帝内经漫画图解

---

主 编: 钱会南

策划编辑: 刘 立

责任编辑: 张 洁 周 珊

责任校对: 贾 荣

责任印制: 李 茗

封面设计: 华图文轩

出 版 人: 曾庆宇

出版发行: 北京科学技术出版社

社 址: 北京西直门南大街 16 号

邮政编码: 100035

电话传真: 0086-10-66135495 (总编室)

0086-10-66113227 (发行部) 0086-10-66161952 (发行部传真)

电子信箱: [bjkj@bjkjpress.com](mailto:bjkj@bjkjpress.com)

网 址: [www.bkydw.cn](http://www.bkydw.cn)

经 销: 新华书店

印 刷: 三河市国新印装有限公司

开 本: 710mm×1000mm 1/16

字 数: 218 千字

印 张: 17.75

版 次: 2018 年 6 月第 1 版

印 次: 2018 年 6 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-5304-9380-9 / R · 2444

---

定 价: 45.00 元



京科版图书, 版权所有, 侵权必究。  
京科版图书, 印装差错, 负责退换。

## 内容提要

本书精选《黄帝内经》最具代表性的核心经文，内容涉及养生理法、寿夭原理、气与阴阳五行学说、藏象理论及精气血津液、常见病机与病证、诊法的原理，以及论治思想与法则，并将经文以通俗易懂的白话形式进行解释，同时配以相应的漫画图解，使读者在图文结合的轻松阅读中，掌握《黄帝内经》的精髓，学习到古圣先贤的养生智慧，以指导自己和家人如何实现健康长寿。本书适合中医初学者、中医爱好者及广大热衷健康养生的人士阅读。

# 前 言

《黄帝内经》是现存最早的中医典籍，被尊为“医家之宗”。其内容博大精深，但由于文字古朴深奥，初学者难以理解领会。记得多年前，我的博士生导师《黄帝内经》研究大家王洪图教授就曾希望我做一本《黄帝内经》图解方面的书，以方便读者阅读理解，但因种种原因，一直未能如愿。如今，北京科学技术出版社的刘立编辑向我约稿，谈及此事，恰好我的编写团队不仅深谙内经理论，又擅画功，于是我感到做这件事的时机到了。

在编写过程中，我们精心选择了《黄帝内经》中最具代表性的核心条文，采用通俗易懂的白话语言对其进行了逐句解释，同时配以简明易懂的卡通漫画，力求图文并茂，使内容浅显易懂、形象生动。

本书的编写历时两年多，主要对《黄帝内经》的养生理法，寿夭原理，气与阴阳五行学说，藏象学说、精气血津液理论，病因病机，常见热病、痹证、水肿、咳嗽的论治，望闻问切诊察方法，治未病的思想，正治与反治，三因制宜，医生的修养，医患关系等重要问题，逐一进行介绍。在编写过程中几易其稿，现在终于付梓。希望本书的出版能够帮助广大中医爱好者快速理解并掌握《黄帝内经》的基本原理，早日步入中医之门。

钱会南

2018年3月

# 目 录

## 第一章 养生之道

古人的养生方法 .....	002
先贤的生活态度 .....	009
智者的养生之道 .....	012
顺应四时阴阳变化 .....	018
四季养生之法 .....	022
寿命与先后天条件有关 .....	026
生命各阶段的特点 .....	029
肾中精气的作用 .....	032
女子肾气的变化 .....	036
男子肾气的变化 .....	039

## 第二章 气与阴阳五行

气是天地万物的本源 .....	043
气在生命中的作用 .....	046
阴阳为天地之道 .....	050
阴阳的性质特点 .....	054



阴阳的变化规律 .....	058
阴阳之气的升降 .....	061
人体内外相应 .....	072
五行的相克 .....	077
亢害承制 .....	078
五气之郁的治疗 .....	079

### 第三章 藏象

脏腑的功能特点 .....	082
五脏征象及内外联系 .....	087
胆的功能作用 .....	097
脏腑也有官阶头衔 .....	098
脏与腑的表里关系 .....	108
脏与脏的生克关系 .....	114
五味与五脏的关联 .....	120
饮食的化生与运转 .....	121
精气血津液及作用 .....	123
神的重要作用 .....	138

### 第四章 病机病证

邪盛正虚与情志内伤 .....	142
四季易感邪气不同 .....	153



寒暑燥湿风所致病证 .....	157
要想不生病就不能过用 .....	165
体质偏颇与疾病相关 .....	167
百病多生于气 .....	172
气血贵在运行正常 .....	183
五脏病变的虚实 .....	188
病机十九条 .....	193
热病的治疗与预后 .....	212
风寒湿杂合而成痹证 .....	215
水肿的病机表现及治疗 .....	216
五脏六腑有病会导致咳嗽 .....	220

## 第五章 诊法

司外揣内而知病变 .....	222
察色诊病 .....	226
听音诊病 .....	229
望形态诊病 .....	230
切脉诊病 .....	231
望闻问切四诊合参 .....	234
阴阳是诊病的重要纲领 .....	237
早晨看病最为合宜 .....	240
医生诊病需要环境安静 .....	241



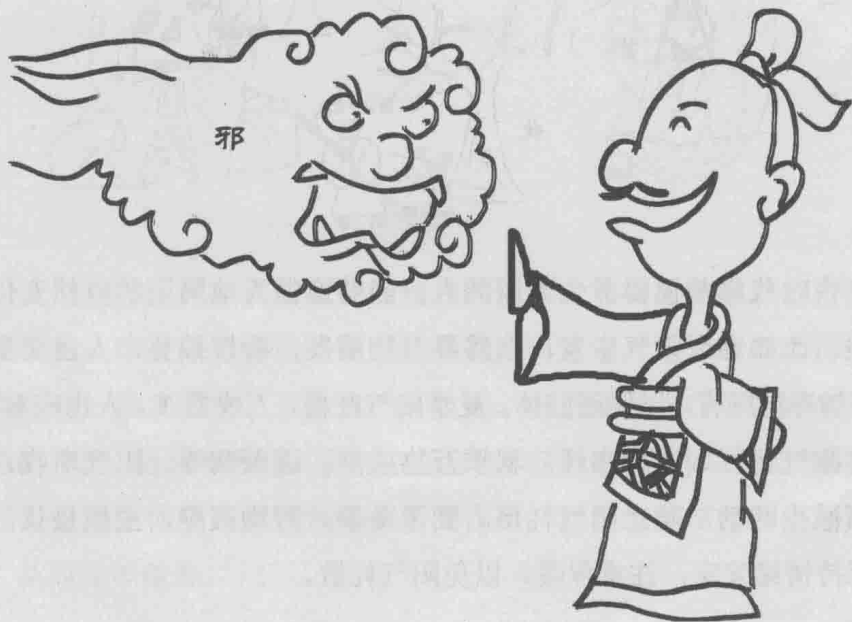
疾病的转归 .....	242
医生易犯的五种过失 .....	243
医生的自我修养 .....	248

## 第六章 论治

治病于萌芽 .....	250
治疗宜因势利导 .....	252
治标与治本 .....	256
正治与反治 .....	257
夏不宜热冬不宜寒 .....	262
东西南北中治有不同 .....	263
因人制宜个体化治疗 .....	269
不是头痛医头脚痛医脚 .....	270
医生与患者的关系 .....	275
治疗以平为期 .....	276

## 第一章 养生之道

本章首先介绍了古人养生的多种方法，他们对待生活的态度，及不同的养生方法所产生的不同结果，这些切实可行的方法为我们追求长寿提供了借鉴。其次介绍了如何顺应四时阴阳变化而养生及在春夏秋冬不同季节中具体的养生措施，这些措施操作简单。最后介绍了寿命长短为何与先天条件有关，生命过程中精气如何变化，肾中精气有什么作用，及女子和男子的肾气如何变化。通过对四季及人体阴阳变化规律的了解，可努力使人体阴阳顺应自然时令之变化，以预防内外邪气的侵袭，注重形神共养，达到心身协调、天人合一，从而延年益寿。



## 古人的养生方法

原文：上古之人，其知道者，法于阴阳（《素问·上古天真论》）



上古时代那些懂得养生之道的人，能够遵循天地阴阳的自然变化来进行养生。比如春天阳气生发，自然界万物萌发，柳枝抽芽，人也应多出去走动，如春游踏青，以伸展肢体。夏季阳气旺盛，万物繁茂，人也应多活动，使人体阳气运行，适度出汗。秋季万物成熟，逐渐凋零，阳气渐收，人也应逐渐减少活动，防止阳气耗伤。到了冬季，万物寂静，虫蛇蛰伏，人也应多保持情绪安定，注意保暖，以免阳气耗散。

原文：和于术数（《素问·上古天真论》）



用合适的养生方法调和自己的精神和形体。比如身体强壮的中青年人可选择长跑、球类运动等运动量大的项目，而老年人适合选择动作缓慢的全身性运动，如太极拳、五禽戏、八段锦、易筋经及步行等。打坐具有调节气息的作用，适合于所有人群。这些运动不仅能锻炼身体，通过畅通经络，调畅呼吸，增强体质而起到预防疾病的作用，而且也能使精神清静，情志调畅，从而延年益寿。

原文：食饮有节（《素问·上古天真论》）

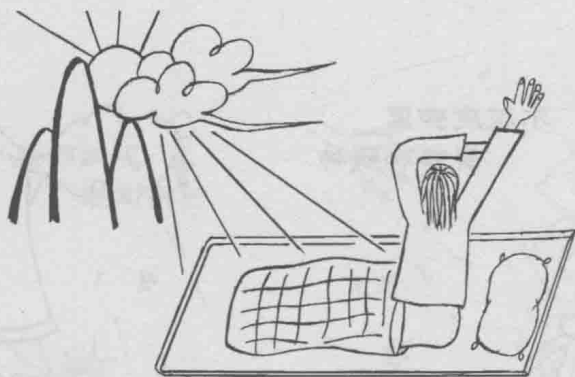


饮食结构合理多样

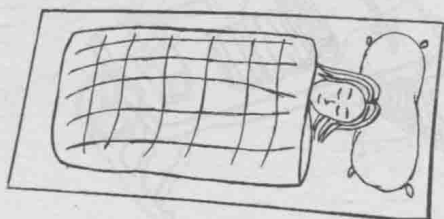
不暴饮暴食，不过度饮冷

饮食应有所节制，注意饮食结构合理多样，适时适量，以及寒热适宜。三餐要有规律，定时定量，不可过饥过饱，暴饮暴食及过度饮冷。早餐是补充能量的好时机，要吃好，尤其鸡蛋、牛奶、豆浆等优质蛋白不可少。午餐要吃饱，荤素搭配，粗细结合，以补充营养。晚餐要吃少，以免难以消化影响睡眠。同时也不可吃太过寒凉的东西，以免损伤脾胃。

原文：起居有常（《素问·上古天真论》）



起居作息规律



起居作息和日常生活各个方面都要有一定的规律，并合乎自然界和人体的生理常态。一般晚10点至10点半睡，早6点起，睡眠时间以8小时左右最为适宜。随着季节的变化，可适当调整入睡和起床的时间，如春夏应晚睡早起，秋天应早睡早起，冬天应早睡晚起。此外为防止失眠，晚饭不宜过饱、过晚，睡前不宜饮浓茶、咖啡等使人兴奋的饮料，不宜大量饮水，以防夜尿增多，影响睡眠；睡前可用热水泡脚促进血液循环，消除疲劳，从而提高睡眠质量。

原文：不妄作劳，故能形与神俱，而尽终其天年，度百岁乃去（《素问·上古天真论》）



不<sub>过</sub>度<sub>劳</sub>累<sub>身</sub>体和<sub>精</sub>神，这样才能够使形体与精神都很健旺，协调统一，享尽天年，而得以延年益寿。即日常生活工作不宜过度劳累，应适当休息，劳逸结合；不逞强，不做自己能力范围以外的事情；体育锻炼也不宜太强烈，以不受伤为宜；同时减少欲望及思虑，凡事看淡看开，保持心情舒畅；不过分操心，儿孙自有儿孙福。这样身心和谐，人就能长寿。

原文：夫上古圣人之教下也，皆谓之虚邪贼风，避之有时（《素问·上古天真论》）



古代精通养生道理的人，经常教导人们说：对于外界的虚风邪气，要注意及时躲避，避免其侵犯人体，以减少疾病的发生。如春季风大，外出应避风，以防感冒。夏季天气炎热，工作时勿在太阳下暴晒，应注意遮阳，躲避在阴凉处，常吃西瓜，喝绿豆汤，以防中暑。夏秋之交，雨天频繁，应打伞或穿戴雨衣，避免淋湿，造成胃肠不适、腹泻等。秋季天干物燥，应多补充水分，吃些蜂蜜、银耳等滋阴润肺的食物，以防皮肤、口鼻等处干燥不适。冬季天寒地冻，应注意保暖，穿戴手套、棉帽，以防冻伤及感冒。



原文：恬淡虚无；真气从之，精神内守，病安从来（《素问·上古天真论》）



在内要求思想上保持安定清静，即所谓修身养性，不要有贪欲妄想，使得体内的真气和顺，精神内守而不耗散，这样疾病就无从滋生了。若欲望太多，思虑太过，神气外散，无从休息，影响睡眠，久之身体抵抗力下降，容易生病。此外，体内气血不和，久之脏腑组织器官功能异常，也会导致疾病产生。若对某一事物念念不忘，便会心神不宁，影响正常工作、学习；若对现状不知满足，情志郁闷，对人、对事就会过多抱怨，影响与亲人、朋友、同事的交往。这些社会因素也会反过来影响个人健康。因此中医养生要求我们节制过度的奢求与欲望，淡泊名利，保持乐观开朗。