

黃帝內經

黃帝內經

Huangdi Neijing

Xiandai Shiyong

Shouce

刘富海 刘焯◎主编



现代释用手册

被后世尊为「医家之宗」

中国传统医学的经典

打开中医宝库的钥匙

中国古代医学所取得的最高成就

中国现存成书最早的一部医学典籍



本草纲目·黄帝内经现代释用手册

CIP

中国电影出版社



黄帝内经



现代释用手册

Huangdi Neijing
Xiandai Shiyong

Shouce

刘富海 刘焯◎主编



本草纲目·黄帝内经现代释用手册

CIP

中国电影出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

黄帝内经现代释用手册 / 刘富海, 刘焯主编.

—北京: 中国电影出版社, 2007. 2

ISBN 978 - 7 - 106 - 02640 - 0

I. 黄... II. ①刘... ②刘... III. 内经 - 普及读物
IV. R221 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 158575 号

责任编辑: 刘刚

封面设计: 艾博堂·王雪莲

版式设计: 北京读书堂·于湘业

黄帝内经现代释用手册

刘富海 刘焯 主编

出版发行 中国电影出版社 (北京北三环东路 22 号) 邮编 100013

电话: 64296657 (总编室) 64216278 (发行部)

E-mail: cfpw@edude.net

经 销 新华书店

印 刷 北京市铁成印刷厂

版 次 2007 年 2 月第 1 版 2007 年 2 月第 1 次印刷

规 格 开本 /700 × 1000 毫米 1 / 16

印张 /18 字数 /200 千字

书 号 ISBN 978 - 7 - 106 - 02640 - 0/R · 0012

定 价 28.00 元



黄

帝

内

经

现

代

释

用

手

册

序 言

《黄帝内经》是中国医学发展史上影响最大的鸿篇巨制。《黄帝内经》的成编，确立了中医学的理论体系，为中国数千年来的医学发展奠定了坚实的基础，因此被后世尊为“医家之宗”。它博大精深的科学阐述，不仅涉及医学，而且包罗天文学、地理学、哲学、人类学、社会学、军事学、数学、生态学等各项人类所获的科学成就。中国古代著名的大医家张仲景、华佗、孙思邈、李时珍等均深受《黄帝内经》思想的熏陶和影响，无不刻苦研读之，深得其精要，而终成我国历史上的一代名医。

《黄帝内经》的成书年代、作者，是千百年来学者、医家争论不休的问题。

关于《黄帝内经》的成书年代，主要有三种说法：黄帝时成书，成书于战国及秦汉，汇编于西汉。据众多学者考证，《黄帝内经》主要部分成书于战国至东汉时期较为可信。

关于《黄帝内经》的作者，纵观全书所反映的学术观点、理论水平、技术运用、语言文学皆存在一定的差异，其材料来源久远、地域广泛，自非一时一人之作。毋庸置疑，《黄帝内经》是汇编者收集、整理、汇编、而后冠以“黄帝”之名的一部医学典籍。

《黄帝内经》原书 18 卷。其中 9 卷名《素问》；另外 9 卷无书名，汉晋时被称《九卷》或《针经》，唐以后被称为《灵枢》。每部各分为 81 篇，共 162 篇。《素问》主要论述了自然界变化的规律、人与自然的关系等；《灵枢》的核心内容为脏腑经络学说。

《黄帝内经》成书距今已有 2000 多年，由于时代的局限、文化的变迁，其文言式的内文、哲学与医学结合的方式等，给现代人的阅读和理解造成了障碍，很大程度上影响了《黄帝内经》的实用性、可读性，阻碍了《黄帝内经》更好的普及。为此，我们编撰了《黄帝内经现代释用手册》一书。

《黄帝内经现代释用手册》一书，从《黄帝内经》中精心挑选了能反



序言

Xu Yan

映《黄帝内经》基本思想、基本理论的精华部分，并将其分为宝命全形——《内经》教你养生、阴阳五行——朴素的唯物辩证法、脏象精要——人体的内核与表象、气血精神——人生命之根本、经络学说——人体江河分布图、脉要诊法——中医治病独具妙方、病因病机——人为什么会生病、病症通说——辨证识病症、论治宜方——治病有方、谨和五味——《内经》与健康饮食，共10个部分进行解说，其内容涉及《黄帝内经》的方方面面。

本书力求简洁明了、通俗易懂，使其集知识性、趣味性、资料性为一体，相信不但对一般读者具有启蒙解惑之功，即使对医学院校的学生和医学工作者也会有较大的启示和帮助。更主要的是，《黄帝内经现代释用手册》一书，能使读者在较短的时间内，全面了解《黄帝内经》的理论精华，并可以轻松地运用于生活的众多方面。

刘 烨

2006年12月初于北京读书堂



黄

帝

内

经

现

代

释

用

手

册

目 录

宝命全形——《内经》教你养生

健康即财富,健康即生命。健康是人生的第一话题。健康长寿,幸福美满,自古以来就是全人类为之奋斗的共同理想和目标。《内经》云:“天复地载,万物悉备,莫贵于人,人以天地之气生,四时之法成。”意思是说,天覆于上,地载于下,自然界万物都很齐全,但是没有比人更宝贵的了,人依靠天地之大气和五谷之精气而生存,顺应四时阴阳寒暑有规律地生活。

①《内经》养生原则	2
②《内经》四季养生概要	4
③养生首要——与环境相适应	6
④养生重在养性	8
⑤养生即是养肾	10
⑥“五劳所伤”应引起足够重视	12
⑦养生防病注意防风	15
⑧冬季防风保健须知	17
⑨调神与养生	19
⑩性生活与养生	21
⑪女性“更年期”养生	23
⑫老年人养生	25
⑬音乐与养生	27
⑭养生与护发	29
⑮护肤与养生	31
⑯中医健康的十大生理标准	33



目 录

Mu Lu

阴阳五行——朴素的唯物辩证法

阴阳五行学说,体现了古代自发的朴素的唯物主义辩证法思想。阴阳学说认为,世界万物都包含着阴、阳两个方面,而阴阳的矛盾运动则是一切生物运动变化、产生和灭亡的根本原因。五行学说认为,世界由木、火、土、金、水五种物质的运动变化构成,五者之间相互影响、相互制约,循环往复地运动变化,由此产生物质世界的统一性,多样性和复杂性。

①什么是阴阳学说	37
②阴阳的基本含义	37
③阴阳变化的规律	39
④阴阳学说在医学中的应用	41
⑤阴阳偏胜	43
⑥阴阳偏衰	44
⑦阴阳亡失	46
⑧阴阳格拒	47
⑨《内经》关于中药气味阴阳属性的探讨	48
⑩四时的阴阳变化与健康的关系	49
⑪什么是五行学说	50
⑫五行的基本含义	52
⑬五行的生克关系	54
⑭五行的乘侮关系	55
⑮五行的制化调节	57
⑯五行的胜复调节	58
⑰五行学说在中医学中的应用	60

脏象精要——人体的内核与表象

中医认为,在生理和组织结构上,体表和内脏之间的关系是相互联系



的。在生理上,肝开窍于目,肾开窍于耳,脾开窍于口,肺开窍于鼻,心开窍于舌,肾又开窍于二阴,使眼、耳、口、鼻、舌、尿道等九窍和五脏之间发生联系。除此之外,筋、骨、肌肉、皮肤、毛皮、血脉和肝、肾、脾、肺、心五脏也有密切关系,五脏的好坏直接关系着它们的正常与否。

①脏象学说的主要内容及分类	63
②脏象学说的形成和演变	65
③脏象学说与现代医学	66
④五脏化液	68
⑤五脏六腑与人体健康	70
⑥心——五脏六腑之大主	73
⑦肺主一身之气	74
⑧脾脏的主要功能及表象	76
⑨肝——将军之官	78
⑩肾与骨关节	80
⑪胃——五脏六腑之海	82
⑫胆——中正之官	84
⑬人体的膀胱	86
⑭人体的肠道	87

气血精神——人生命之根本

气,是构成人体和维持人体生命活动的最基本物质。气具有活力很强的不断运动着的特性,对人体生命活动有推动和和煦作用,因而中医学以气的变化来阐述人体的生命活动。血,基本上是指血液。它是构成人体和维持人体生命活动的基本物质之一,具有营养和滋润的作用,是机体精神活动的主要物质基础。

①中医中的气、血、精、神、魂、魄、津、液	91
②精、气、血与津液学说	92

黄

帝

内

经

现

代

释

用

手

册



目 录

Mu Lu

③气究竟是什么	94
④血液的生成和运行	95
⑤血的功能	97
⑥血与五脏的关系	99
⑦气和血的关系	101
⑧气血精神对人体的重要性	103
⑨气血与寿命	105
⑩气血与睡眠	106
⑪汗与血的关系	108
⑫汗与疾病	110
⑬精为身之本	112
⑭养神与养形	114
⑮神与精神疾病	116

经络学说——人体江河分布图

《黄帝内经》的一个重要概念贯穿于全书,那就是经络。经络是经脉和络脉的总称,古人发现人体上有一些纵贯全身的路线,称之为经脉;又发现这些大干线上有一些分枝,在分枝上又有更细小的分枝,古人称这些分枝为络脉,“脉”是这种结构的总括概念。

①中医经络学说	119
②经络学说在医学中的实际运用	120
③经络系统的组成	121
④什么是十二经脉	123
⑤什么是十五络脉	125
⑥奇经八脉指的是什么	127
⑦经络与人体五脏	128
⑧经络要疏通	130
⑨经脉与气血	132



⑩经络与疾病	134
⑪经络与针灸	136
⑫经络与足部保健	138
⑬经络与养生保健	140
⑭经络按摩保健	142
⑮中医经络减肥	143

脉要诊法——中医治病独具妙方

战国时期医学家扁鹊,在总结前人医疗经验的基础上总结创造出了望、闻、问、切的诊断疾病的方法。这四诊法是中医诊断学的重要内容,为临床辨证和防治疾病提供了客观依据。在这四诊法中,扁鹊尤擅长望诊和切诊。而《内经》对脉要诊法,尤其是望诊和切诊,也有详细而周密的分析和研究。

①脉诊须知	147
②诊脉为何独取寸口	149
③脉诊与四时	150
④脉诊在临床中的重要性	151
⑤什么是三部九候	153
⑥脉诊中的脉症相反	154
⑦脉诊中的形神具备	155
⑧脉象中的胃、神、根	156
⑨健康人的脉象	158
⑩《内经》与望诊	159
⑪《内经》与问诊	160
⑫《内经》与舌诊	162
⑬《内经》与按诊	164
⑭五色诊法	166
⑮察便诊病	167

黄

帝

内

经

现

代

释

用

手

册



病因病机——人为什么会生病

病因,是指导致疾病发生的原因;病机,即疾病发生、发展和变化的机理。了解病因,就能知道人为什么会生病;而找对了病机,就拿到了治好疾病的钥匙。《内经》提醒,无论是何种疾病,要想对症下药、取得最佳的治疗效果,就必须了解其病因病机。

①什么是病因病机	170
②《内经》关于致病因素的论述	171
③“六淫”与病因的关系	173
④“七情”与病因的关系	175
⑤“五志”过激累及五脏	176
⑥生病起于过用	178
⑦邪气与正气的盛衰变化	180
⑧外感“火”、“热”之邪	181
⑨中气不足的症状表现	182
⑩《内经》浅议出汗	183
⑪五气致病的特点	185
⑫为什么说“风为百病之长”	186
⑬痹病的病因病机	188
⑭阳气功能失常所引起的多种病证	190
⑮偏枯的病因病机	192
⑯《内经》关于睡眠的探讨	193
⑰病机十九条	194

病症通说——辨证识病症

所谓“辨证”,就是将四诊(望、闻、问、切)所收集的资料、症状和体征,通过分析、综合,辨清疾病的原因、性质、部位,以及邪正之间的关系,从而概



括、判断为某种性质证候的过程。除了阴阳辨证之外,《内经》中还有表里辨证、寒热辨证和虚实辨证。

- ①什么是表里辨证 198
- ②表证、里证的症状及病因病机 199
- ③表证、里证的关系 200
- ④如何辨别表证、里证 201
- ⑤什么是寒热辨证 202
- ⑥寒证、热证的症状及病因病机 203
- ⑦寒证、热证的关系 204
- ⑧什么是虚实辨证 206
- ⑨虚证、实证的症状及病因病机 207
- ⑩虚证、实证的关系 208
- ⑪“三焦”的部位及功能 210
- ⑫咳嗽的诊断和治疗 212
- ⑬疼痛的诊断和治疗 214
- ⑭气滞血瘀的诊断和治疗 216
- ⑮痿病的诊断和治疗 218

论治宜方——治病有方

《内经》论治的特点是,整体机能状态的协调,提倡各种方法配合治疗,强调综合疗法。正反治疗、标本治疗、病异治同等,是《内经》提出的重要的治疗原则;“治未病”、“法时而治”、“治病必求于本”等,是《内经》提出的重要的治疗思想。

- ①什么是正治法 222
- ②什么是反治法 223
- ③其始则同,其终则异 225
- ④凉药热服,热药凉服 225

黄

帝

内

经

现

代

释

用

手

册



目 录

Mu Lu

⑤药疗与食疗相结合	226
⑥精神因素对疾病治疗的影响	227
⑦疾病预防很重要	228
⑧君臣佐使的组方配伍原则	229
⑨水肿病的治疗	231
⑩积聚证的治疗	232
⑪药物的五味属性	234
⑫方剂的“七方”之说	235
⑬什么是“反佐法”	236
⑭治病必求于本	237
⑮用药应考虑季节气候	238
⑯根据疾病表里虚实之性而施治	239

谨和五味——《内经》与健康饮食

祖国医学很早就认识到各种食物平衡搭配的重要性,《素问·脏气法时论》说:“五谷为养,五果为助,五畜为益,五菜为充。”我国人民一向以杂食为主,并注重调味、烹调方法和食品的多样化。《素问·生气通天论》说:“谨和五味,骨正筋柔,气血以流,腠理以密。”说明五味调和是身体健康的重要条件。

①饮食有节	242
②切忌饮酒过量	243
③偏食的危害	244
④讲究膳食平衡	245
⑤粗细搭配有好处	246
⑥常食五果有益健康	248
⑦脂肪的作用	250
⑧科学食用蔬菜	252
⑨五味调和	254



⑩饮食过咸有害健康	256
⑪食物归经	258
⑫饮食在疾病康复中的作用	259
⑬脾病者的饮食宜忌	260
⑭心病者的饮食宜忌	262
⑮肾病者的饮食宜忌	264
⑯肝病者的饮食宜忌	265
⑰肺病者的饮食宜忌	267
⑱四季的饮食原则	268

黄

帝

内

经

现

代

释

用

手

册



黄

帝

内

经

现

代

释

用

手

册

宝命全形——《内经》教你养生

健康即财富，健康即生命。健康是人生的第一话题。健康长寿，幸福美满，自古以来就是全人类为之奋斗的共同理想和目标。《内经》云：“天复地载，万物悉备，莫贵于人，人以天地之气生，四时之法成。”意思是说，天覆于上，地载于下，自然界万物都很齐全，但是没有比人更宝贵的了，人依靠天地之大气和五谷之精气而生存，顺应四时阴阳寒暑有规律地生活。





宝命全形——《内经》教你养生

Bao Ming Quan Xing——《Nei Jing》Jiao Ni Yang Sheng

【《内经》养生原则】

《内经》云：“上古之人，其知道者，法于阴阳，和于术数，饮食有节，起居有常，不妄劳作，故能形与神俱，而尽终其天年，度百岁乃去。”

远古时候的人，懂得养生之道的人，都能够遵守天地阴阳的规律，饮食有节制，生活作息有规律，不过度劳累，所以能达到身体和精神的和谐统一，从而享尽天年，活到百岁才离开人世。

(1) 法于阴阳，和于术数

根据古人抽象的理论，宇宙的本原是一个没有矛盾、没有对立的混沌状态，而阴阳的产生就有了对立、矛盾，宇宙之间，各种要素之间互相作用，或者相生，或者相克，总在不断地运行、变化，交互作用。而这种相互之间的作用，都有着一定的规律，所谓“法”就是要效仿、学习阴阳运作的规律，所谓“和”就是要符合这种规律。阴阳表现在宇宙，那就是日夜更替、四季变换，更具体地说，古人强调一种“气”，在天地之间有着一种“气”在不断地运作。五行的运作是围绕地球的五大行星对地球人所造成的影响，又结合日、月对人的影响，其彼此之间交互作用，终于形成这种“气”的变化，人作为天、地之间的生物，势必受到这种“气”的影响。

对于古人这些晦涩难懂的理论，现代人不一定非要理解掌握，只要知道怎样做，同样可以达到养生健体的效果。如根据日夜更替来规划作息，根据四季变换来增减衣物，这些都是坚守正确的养生之道所不能违背的。

(2) 饮食有节

《吕氏春秋》说：“食能以时，身必无灾。”《尚书》也主张“食哉唯时”。按照一定时间有规律的进食，能使人体建立起条件反射，可以保证消化、吸收功能有节律地进行活动。我国传统的进食方法是一日三餐，若能严格按时进食，不随便吃零食，养成良好的饮食习惯，则消化功能健旺，于身体健康大有益处。



黄

帝

内

经

现

代

释

用

手

册

(3) 起居有常

《管子·形势》篇中说：“起居时，饮食节，寒暑适，则身体利而寿命长益。”起居有常主要指入睡和起床要有规律。每个人应根据季节的变化和自己的习惯，按时入睡起床。老年人最好要养成午睡的习惯。另外，要尽力戒烟限酒，讲究卫生，多喝开水，保持体内良好的新陈代谢。在穿着方面，要天人相应，不可因赶时髦而随意增减衣服。

有规律的生活，既合乎人体生理活动，也有利于维护中枢神经系统和植物神经系统的正常功能，使人体的新陈代谢正常。人的精神和身体就能循其道而长盛不衰。反之，如果一个人生活散漫，暴饮暴食，起居无常，对自己又恣意放纵，欲延年长寿是不可能的。

(4) 不妄劳作

无论学习多么紧张，工作多么繁忙，保持身体的健康永远都是最重要的。因此，无论是劳心、劳力，还是劳房，都应该适度，做到“形劳而不倦”，以免伤精耗气。如此才能形体健壮，精神饱满，健康长寿。为此，人们尤其要做到以下几点：

不要困了才睡。困倦是大脑相当疲劳的表现，不应该等到这时才去睡觉。人的一生约有1/3时间是在睡眠中度过的。睡眠是新陈代谢活动中重要的生理过程，按时就寝不仅保护大脑，还能提高睡眠质量，减少失眠。

不要累了才歇。许多人经常到身体感觉到累了时才去休息，其实这时身体已相当疲劳了，此时休息已为时过晚。过度疲劳容易积劳成病，降低人体免疫力，使疾病乘虚而入。

不要病了才治。疾病应该以防为主，等疾病上身，就已经对身体造成了危害。平时应该加强体育锻炼，提高自身抵御疾病的能力，感到身体处于亚健康，就要引起注意了。