

黄帝内经



天津古籍出版社

黄帝内经



第三卷



天津古籍出版社

目 录

第一卷

上卷 · 素问篇

第一篇	上古天真论	(3)
第二篇	四气调神大论	(11)
第三篇	生气通天论	(18)
第四篇	金匱真言论	(27)
第五篇	阴阳应象大论	(35)
第六篇	阴阳离合论	(51)
第七篇	阴阳别论	(57)
第八篇	灵兰秘典论	(65)
第九篇	六节脏象论	(70)
第十篇	五脏生成	(81)
第十一篇	五脏别论	(89)
第十二篇	异法方宜论	(95)
第十三篇	移精变气论	(104)
第十四篇	汤液醪醴论	(111)
第十五篇	玉版论要	(119)
第十六篇	诊要经终论	(124)
第十七篇	脉要精微论	(132)
第十八篇	平人气象论	(146)
第十九篇	玉机真脏论	(158)
第二十篇	三部九候论	(173)
第二十一篇	经脉别论	(182)

第二十二篇	脏气法时论	(189)
第二十三篇	宣明五气	(201)
第二十四篇	血气形志	(209)
第二十五篇	宝命全形论	(214)
第二十六篇	八正神明论	(221)
第二十七篇	离合真邪论	(231)
第二十八篇	通评虚实论	(238)
第二十九篇	太阴阳明论	(253)
第三十篇	阳明脉解	(258)
第三十一篇	热论	(262)
第三十二篇	刺热	(271)
第三十三篇	评热病论	(279)
第三十四篇	逆调论	(286)
第三十五篇	疟论	(292)
第三十六篇	刺疟	(303)
第三十七篇	气厥论	(310)
第三十八篇	咳论	(314)

第二卷

第三十九篇	举痛论	(321)
第四十篇	腹中论	(329)
第四十一篇	刺腰痛	(337)
第四十二篇	风论	(347)
第四十三篇	痹论	(355)
第四十四篇	痿论	(363)
第四十五篇	厥论	(369)
第四十六篇	病能论	(376)
第四十七篇	奇病论	(383)
第四十八篇	大奇论	(392)
第四十九篇	脉解	(399)

第五十篇	刺要论	(408)
第五十一篇	刺齐论	(413)
第五十二篇	刺禁论	(417)
第五十三篇	刺志论	(423)
第五十四篇	针解	(428)
第五十五篇	长刺节论	(435)
第五十六篇	皮部论	(442)
第五十七篇	经络论	(448)
第五十八篇	气穴论	(453)
第五十九篇	气府论	(460)
第六十篇	骨空论	(469)
第六十一篇	水热穴论	(478)
第六十二篇	调经论	(486)
第六十三篇	缪刺论	(502)
第六十四篇	四时刺逆从论	(515)
第六十五篇	标本病传论	(522)
第六十六篇	天元纪大论	(530)
第六十七篇	五运行大论	(540)
第六十八篇	六微旨大论	(554)
第六十九篇	气交变大论	(569)
第七十篇	五常政大论	(592)
第七十一篇	六元正纪大论(上)	(619)

第三卷

第七十一篇	六元正纪大论(下)	(619)
第七十二篇	刺法论	(683)
第七十三篇	本病论	(699)
第七十四篇	至真要大论	(719)
第七十五篇	著至教论	(757)
第七十六篇	示从容论	(761)

第七十七篇	疏五过论	(767)
第七十八篇	微四失论	(774)
第七十九篇	阴阳类论	(780)
第八十篇	方盛衰论	(788)
第八十一篇	解精微论	(795)

下卷 · 灵枢篇

第一篇	九针十二原	(803)
第二篇	本 输	(813)
第三篇	小针解	(822)
第四篇	邪气脏腑病形	(830)
第五篇	根 结	(843)
第六篇	寿夭刚柔	(851)
第七篇	官 针	(860)
第八篇	本 神	(869)
第九篇	终 始	(876)
第十篇	经 脉	(891)
第十一篇	经 别	(919)
第十二篇	经 水	(925)
第十三篇	经 筋	(932)
第十四篇	骨 度	(945)
第十五篇	五十营	(951)
第十六篇	营 气	(955)
第十七篇	脉 度	(959)
第十八篇	营卫生会	(965)
第十九篇	四时气	(972)

第四卷

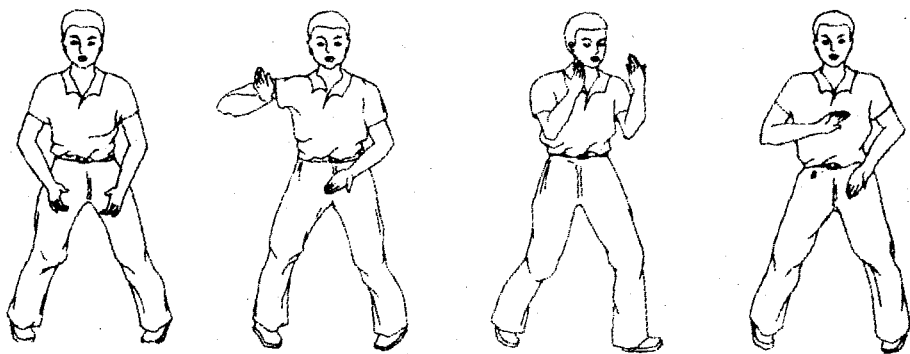
第二十篇	五邪	(979)
第二十一篇	寒热病	(983)
第二十二篇	癰狂	(990)
第二十三篇	热病	(997)
第二十四篇	厥病	(1004)
第二十五篇	病本	(1011)
第二十六篇	杂病	(1015)
第二十七篇	周痹	(1021)
第二十八篇	口问	(1025)
第二十九篇	师傳	(1032)
第三十篇	决气	(1038)
第三十一篇	肠胃	(1042)
第三十二篇	平人绝谷	(1046)
第三十三篇	海论	(1050)
第三十四篇	五乱	(1054)
第三十五篇	胀论	(1058)
第三十六篇	五癰津液别	(1063)
第三十七篇	五阅五使	(1067)
第三十八篇	逆顺肥瘦	(1071)
第三十九篇	血络论	(1076)
第四十篇	阴阳清浊	(1080)
第四十一篇	阴阳系日月	(1084)
第四十二篇	病传	(1089)
第四十三篇	淫邪发梦	(1094)
第四十四篇	顺气一日分为四时	(1098)
第四十五篇	外揣	(1103)
第四十六篇	五变	(1107)
第四十七篇	本脏	(1113)
第四十八篇	禁服	(1122)

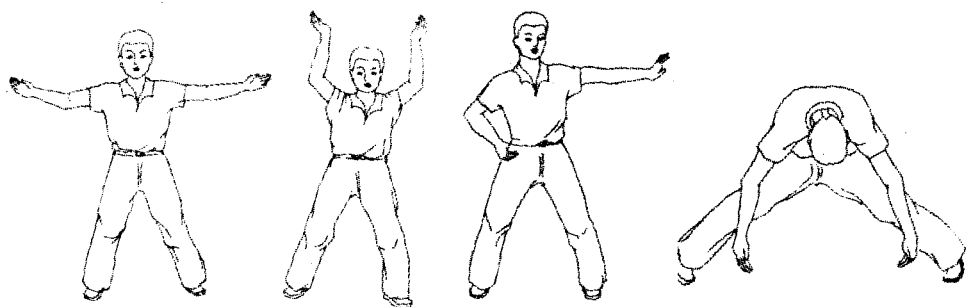
第四十九篇	五色	(1127)
第五十篇	论勇	(1134)
第五十一篇	背膂	(1139)
第五十二篇	卫气	(1143)
第五十三篇	论痛	(1148)
第五十四篇	天年	(1152)
第五十五篇	逆顺	(1157)
第五十六篇	五味	(1161)
第五十七篇	水胀	(1165)
第五十八篇	贼风	(1169)
第五十九篇	卫气失常	(1173)
第六十篇	玉版	(1178)
第六十一篇	五禁	(1185)
第六十二篇	动输	(1189)
第六十三篇	五味论	(1194)
第六十四篇	阴阳二十五人	(1198)
第六十五篇	五音五味	(1207)
第六十六篇	百病始生	(1212)
第六十七篇	行针	(1219)
第六十八篇	上膈	(1223)
第六十九篇	忧患无言	(1227)
第七十篇	寒热	(1231)
第七十一篇	邪客	(1235)
第七十二篇	通天	(1242)
第七十三篇	官能	(1248)
第七十四篇	论疾诊尺	(1255)
第七十五篇	刺节真邪	(1260)
第七十六篇	卫气行	(1271)
第七十七篇	九宫八风	(1277)
第七十八篇	九针论	(1282)
第七十九篇	岁露论	(1291)
第八十篇	大惑论	(1298)
第八十一篇	痈疽	(1303)

第七十一篇 六元正纪大论

【译 文】

黄帝问道：六气的正常生化和异常变化，胜气复气等淫邪致病及其主治原则，甘苦辛咸酸淡诸气味所化的情况，我已经知道了。关于五运主岁的气化，或与司天之气相顺，或与司天之气相逆，或与司天之气相顺而与在泉之气相逆，或与在泉之气相顺而与司天之气相逆，或岁运与司天相生，或岁运与司天相制，我还未能完全明了其中的道理。我想通晓司天在泉的要领和道理，并据此以协调运气之所化，使上下之功德能相互应合，不致破坏正常的秩序，天地升降的正常规律，不失其宜，五运之气的布化运行，不致违背其应时的政令，根据运气的顺逆情况，调之以五味，应当怎样呢？岐伯再次跪拜回答道：这个问题提得很高明啊！这是有关天气和地气问题的一个总纲，是万物变化的本源，若非圣明之帝，谁能够穷尽这些至理要道呢！我对这个问题虽然领会不深，愿意讲述其中的道理，使它永远不至灭绝，能长期流传而不被更改。黄帝说：希望先生把这些道理进一步推演，使其更加条理，根据干支的类属和一般的顺序，分析司天在泉等所主的部位，分别每年主岁之气与各步之气，明了司天岁运所属之气与数，及正化邪化的变化情况等，可以听你进一步讲述吗？岐伯说：首先要确立纪年的干支，以明了主岁之气与金木水火土五运值年之数，及寒暑燥湿风火六气司天在泉的气化，则自然界的规律，就可以被发现，人们可以根据这种规律调养身体，阴阳之气屈伸的道理，也就浅近易知，不被迷惑。关于它的一般理数可以加以推数的，我尽量讲给你听。





黄帝说：太阳寒水值年的施政情况是怎样的呢？岐伯说：太阳寒水施政在辰年与戌年。

壬辰年、壬戌年。太阳寒水司天，太阴湿土在泉。丁壬为木运，壬为阳年，故运为太角。水运之气为风，其正常气化为风声紊乱，物体启开，其反常变化为大风振撼摧毁折拔，其致病为头目眩晕，视物不明。

客运五步：初之运太角（客运与主运之气相同，气得正化），二之运少徵，三之运太宫，四之运少商，终之运太羽。主运五步与客运相同，起于太角，终于太羽。

戊辰，戊戌年（运火虽太过，但为司天之寒水所克，则与火运平气相同）。太阳寒水司天，太阴湿土在泉。戊癸为火运，戌为阳年，故运为太徵。火运之气为热，其正常气化为温暑郁热，其反常变化为火炎沸腾，其致病为热邪郁滞。

客运五步：初之运太徵，二之运少宫，三之运太商，四之运少羽，终之运太角。主运五步：初之运少角，二之运太徵，三之运少宫，四之运太商，终之运少羽。

甲辰年、甲戌年（此二年既是岁会，又是同天符）。太阳寒水司天，太阴湿土在泉。甲己为土运，甲为阳年，故运为太宫。土运之气为阴雨，其正常气化为柔软厚重润泽，其反常变化为风飘雨骤震撼惊骇，其致病为湿邪下重。

客运五步：初之运太宫，二之运少商，三之运太羽，四之运少角，终之运太徵。主运五步：初之运太角，二之运少徵，三之运太宫，四之运少商，终之运太羽。

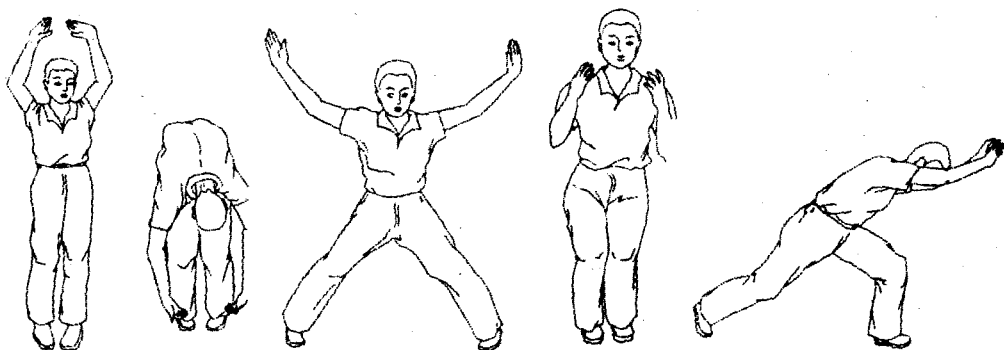
庚辰年、庚戌年。太阳寒水司天，太阴湿土在泉。乙庚为金运，庚为阳年，故运为太商。金运之气为凉，其正常气化为雾露萧飏，其反常变化为肃杀凋零，其致病为津液干燥，胸背满闷。

客运五步：初之运太商，二之运少羽，三之运太角，四之运少徵，终之运太宫。主运五步：初之运少角，二之运太徵，三之运少宫，四之运太商，终之

运少羽。

丙辰年,丙戌年(此二年均为天符)。太阳寒水司天,太阴湿土在泉。丙辛为水运,丙为阳年,故运为太羽。水运之气为寒冷肃杀,其正常气化为寒风凛冽,凝敛凄惨,其反常继冰雪霜雹,其致病为大寒留滞于筋肉关节空隙处。

客运五步:初之运太羽,二之运少角,三之运太徵,四之运少宫,终之运太商。主运五步:初之运太角,二之运少徵,三之运太宫,四之运少商,终之运太羽。



凡此辰戌年太阳司天之政,其气太过,先天时而至,太阳寒水司天,其气肃厉,太阴湿土在泉,其气沉静,寒水之气临于太空,阳气不得施令,水土二气相合,以为功德,上应于辰星与镇星之光较强。其在谷类,应于黑色与黄色者,其司天之政严肃,其在泉之令徐缓。由于寒水之政大起,阳气不得伸张,胡湖泽中不见阳热的气焰升腾,火气则需等到其相应之时,方能舒发。主气少阳居中为三之气,因火气过胜,则应时之雨水穷尽不降,四之气,在泉用事,雨水止极而云散,气还于太阴主令之时,云会于北极雨府之处,湿气乃得布化,万物为之润泽,太阳寒气布于高空,少阴雷火动而在下,寒湿之气则持续于气交之中。人们易患寒湿病发作,肌肉痿弱,两足痿软不收,大便泄泻,血液外溢等症。初之气,主气为厥阴风木,客气为少阳相火,上年在泉之气迁移退位,湿气大行,草木繁荣较早,人们易患疫病,温热病发作,身热,头痛,呕吐,肌肤疮疡等病。二之气,主气为少阴君火,客气为阳明燥金,故凉气反而大行,阳气不得舒发,人们感到凄惨,草木因遇到寒凉之气,也不易生长,火气受到抑制,人们易患气郁不舒,腹中胀满等病,寒气开始发生。三之气,主气为少阳相火,客气为太阳寒水,司天之气布其政令,寒气大行,雨乃降下。人们易患寒病于外,热反病于内,痈疽,下利如注,心热烦闷等病,

热郁于内，易伤心神，若不急治，病多死亡。四之气，主气为太阴湿土，客气为厥阴风木，风湿二气，交争于气交，温得风气乃化为雨，万物乃得盛长、化育、成熟，人们易患大热少气，肌肉萎弱，两足痿软，下利赤白等病。五之气，主气为阳明燥金，客气为少阴君火，阳气重新施化，草木之类又得盛长、化育而成熟，人们感到舒畅无病。终之气，主气为太阳寒水，客气为太阴湿土，在泉之气，得其正令，湿气大行，阴寒之气凝集太空，尘埃昏暗，笼罩郊野，人们感到凄惨，若寒风骤至，则土气不胜，脾不得长养，虽有妊娠，亦多主死而不能生。凡此太阳寒水司天之年，则火气郁而不行，宜食苦味以泻火，以燥治湿，以温治寒，必须折减其政郁之胜气，资助不胜之气的生化之源，抑制中运与天的太过之气，扶持被抑制的不胜之气，不要使运气猝暴太过而发生疾病，应当食用得岁气的谷类以保全真气，避免虚邪贼风以安定正气。根据中



炼气

静功包括心斋和坐忘，所谓心斋就是要排除心中的杂念，使心志纯一，然后就能虚以待物。所谓坐忘就是凝神静坐以忘其心，忘掉自己的形体并停止一切思维活动，从心理上达到“离形去智”的境界。这两种静功都是要求人不为外物所动。

运与司天在泉阴阳五行之气的同异裁定药食性味的多少而制之，运与气寒湿相同者，用燥热之品以化之，运与气寒湿不同者，用燥湿之品以化之，所以运与气相同者，其气胜，可多用制其气之品，运与气不同者，其气微，可少用制其气之品。凡用寒性药品时，应避免寒气主令之时，用热性药品时，应避免热气主令之时，用凉性药品时，应避免凉气主令之时，用温性药品时，应避免温气主令之时，用饮食调养时，也应遵照这个原则，这是就一般情况而言。若气候有反常变化时，就不必拘守这一原则，若不遵守这些规律，就会导致疾病的发

黄帝说：好。阳明燥金值年的施政情况是怎样的呢？岐伯说：阳明燥金施政在卯年与酉年。

丁卯年（为岁会）、丁酉年。阳明燥金司天，少阴君火在泉。丁壬为木运，丁为阴年，故运为少角。水运不及，则克我之金的清气乃为胜气，胜气之后，则我生之火的热来复，此二年胜复之气相同。由于木运不及，司天之燥

金胜之，则金兼木化，反得其政，故同金运平气。凡此二年，运气为风，胜气为清，复气为热。

客运五步：初之运少角（客运与主运之气相同，气得正化），二之运太微，三之运少宫，四之运太商，终之运少羽。主运五步与客运相同，起于少角，终于少羽。

癸卯年，癸酉年（此二年俱为同岁会）。阳明燥金司天，少阴君火在泉。戊癸为火运，癸为阴年，故运少微。火运不及，则克我之水的寒气乃为胜气，胜气之后，则我生之土的雨气来复，此二年胜复之气相同。由于火运不及，无力克金，司天之金气得政，故同金运平气。凡此二年，运气为热，胜气为寒，复气为雨。

客运五步：初之运少微，二之运太宫，三之运少商，四之运太羽，终之运少角。主运五步：初之运太角，二之运少微，三之运太宫，四之运少商，终之运太羽。

己卯年、己酉年。阳明燥金司天，少阴君火在泉。甲巳为土运，己为阴年，故运为少宫。土运不及，则克我之木的风气乃为胜气，胜气之后，则我生之金的凉气来复，此二年胜复之气相同。凡此二年，运气为雨，胜气为风，复气为凉。

客运五步：初之运少宫，二之运太商，三之运少羽，四之运太角，终之运少微。主运五步：初之运少角，二之运太微，三之运少宫，四之运太商，终之运少羽。

己卯年（为天符），己酉年（既是岁会，又是太一天符）。阳明燥金司天，少阴君火在泉。乙庚为金运，乙为阴年，故运为少商。金运不及则克我之火的热气乃为胜气，胜气之后则我生之水的寒气来复，此二年胜复之气相同。金运虽不及，但得司天之金气相助，故同金运平气。凡此二年，运气为凉，胜气为热，复气为寒。

客运五步：初之运少商，二之运太羽，三之运少角，四之运太微，终之运



少宫。主运五步：初之运太角，二之运少徵，三之运太宫，四之运少商，终之运太羽。

辛卯年、辛酉年。阳明燥金司天，少阴君火在泉。丙辛为水运，辛为阴年，故运为少羽。水运不及，则克我之土的雨气乃为胜气，胜气之后，则我生之木的风气来复，此二年胜复之气相同。凡此二年，运气为寒，胜气为雨，复气为风。

客运五步：初之运少羽，二之运太角，三之运少徵，四之运太宫，终之运少商。主运五步：初之运少角，二之运太徵，三之运少宫，四之运少商，终之运少羽。



调息图

中医学认为整个自然的精华集中于阴阳二气的和合，所以万物都以气为宝，迎气而生、养气而长。世间的养生之道都讲究养心——气的根本所在。

凡此卯酉年阳明司天之政，其气不及，后天时而至，阳明燥金司天，其气急切，少阴君火在泉，其气盛明，金气不及，火气乘之，则阳气得专其令，炎暑之气大行，万物干燥而坚硬，金气不及则木无所畏，和风主治，风气与煤气相兼而流行于气交之内，使阳气多而阴气少，阳气盛极必衰，衰则阴气来复，当四之气主客二气，即太阴与太阳主令之时，云归于雨府，湿气敷布，干燥之气又变为润泽。其在谷类，应于白色与赤色者，间谷则为借间气太过而得成熟

者,金气不及,火气乘之,损伤属金之白色甲虫类,待水气来复则损及属火之羽虫类,金气与火气相合,以为功德,上则应于太白星与荧惑星之光较强。其司天之政急切,其在泉之令猝暴,蛰虫不欲归藏,流水不得结冰。人们易患咳嗽,咽喉肿塞,寒热发作急暴,振动寒凛,大小便不通畅等病。如果燥金清凉之气早至而急切,则属木的毛虫类乃死,如在泉之热气后至而急暴,则属金的介虫类乃受灾殃。胜气与复气发作急暴,正常的气候,被扰乱而不定,司天之清气与在泉之热气,持续于气交之内。初之气,主气为厥阴风木,客气为太阴湿土,上年在泉之气迁移退位,阳明司天燥金用事,阴气开始凝集,天气肃厉,水乃结成冰,寒雨之气化。

其发病为内热胀满,满目浮肿,善眠,鼻塞衄血,喷嚏呵欠,呕吐,小便黄赤,甚则淋沥不通。二之气,主气为少阴君火,客气为少阳相火,二火用事,阳气乃布,人们感到舒适,万物开始生长繁荣。若疫疠大行时,人们容易猝暴死亡。三之气,主气为少阳相火,客气为阳明燥金,司天之政乃布,凉气乃行,客气之燥气与主气之热气相互交合,燥气极则湿气复而润泽,人们易患寒热之病。四之气,主气为太阴湿土,客气为太阳寒水,水土气化,寒雨降下。发病为猝然仆倒,振动战栗,谵言妄语,少气,咽喉干燥而引饮,以及心痛,痈肿疮疡,疟疾寒冷,骨痿



端提头颈

端法

软,便血等病。五之气,主气为阳明燥金,客气为厥阴风木,秋行春令,草木又得生长而繁荣,人们也平和无病。终之气,主气为太阳寒水,客气为少阴君火,在泉之气用事,阳气敷布,气反温暖,蛰虫现于外面,流水不得结冰,人们也健康平安,阳气盛刚易发温病。因而在阳明司天之年,应当食用得岁气的谷类以安定正气,食用得间气的谷类,以去邪气,本年当用咸味、苦味、辛味

按摩者用两手或一手拿住一定的治疗部位,从下向上、或从内向外、或从外向内、或平直方向用力脱起端送,称为端法,是中医伤科正骨八法之一。其作用是纠正错位,整复脱位,滑利关节,矫正畸形。运用端法时首先要在拔伸的基础上进行,待拔伸到一定程度,再根据骨折或脱位的方向作各种方向端送,使其复位。

的药物以汗之、清之、散之的方法进行治疗,安定其不及的运气,使其免受邪气的干犯,折减其致郁的胜气,资助其不胜之气的生化之源。根据寒热的轻

重,决定方宜的多少,若中运与在泉之热气相同时,应多用与司天凉气相同之品,若中运与司天之凉气相同时,应多用与在泉热气相同之品。用凉药时,应避开凉气主令之时,用热药时,应避开热气主令之时,用寒药时,应避开寒气主令之时,用温药时,应避开温气主令之时,用饮食调养时,也应遵照这个原则,这是就一般情况而言。若气候有反常变化时,就不必拘守这一原则,这是指的自然变化之道,若违背了它,就会扰乱天地阴阳的自然规律。

黄帝说:好。少阳相火值年的施政是怎样的呢?岐伯说:少阳相火施政在寅年与申年。

壬寅年、壬申年(此二年俱为同天府)。少阳相火司天,厥阴风水在泉。丁壬为木运,壬为阳年,故运为太角。木运之气为风气鼓动,其正常气化为风声紊乱,物体启开,其反常变化为大风振撼摧毁折拔,其致病为头目眩晕,两胁支撑,神魂惊骇。

第三式
前式数字畢將大指疊在
中指中節上為拳趁勢往
下一撫肘之微曲者至此
伸矣虎口朝前每數一字
拳加一緊



调气导引图 清代

按摩能够宣通气血舒筋活络,还可以促进血液循环,改善全身的新陈代谢,调整人体的内部机能。因此无疾病的人作按摩可以消除疲劳、强身健体,有病的人可辅助治疗。

客运五步:初之运太角(客运与主运之气相同,气得正化),二之运少徵,三之运太宫,四之运少商,终之运太羽。主运五步与客运相同,起于太角,终于太羽。

戊寅年、戊申年(此二年俱为天符)。少阳相火司天,厥阴风木在泉。戊癸为火运,戊为阳年,故运为太徵。火运之气为暑热,其正常气化为火盛热

郁,其反常为火炎沸腾,其致病为热郁于上,热甚迫血妄行则血溢血泄,心痛。

客运五步:初之运太徵,二之运少宫,三之运太商,四之运少羽,终之运太角。主运五步:初之运少角,二之运太徵,三之运少宫,四之运太商,终之运少羽。

甲寅年、甲申年。少阳相火司天,厥阴风木在泉。甲己为土运,甲为阳年,故运为太宫。土运之气为阴雨,其正常气化为柔软厚重润泽,其反常变化为风飘雨骤震撼惊骇,其致病为身重浮肿,水饮痞满。

客运五步:初之运太宫,二之运少商,三之运太羽,四之运少角,终之运太徵。主运五步:初之运太角,二之运少徵,三之运太宫,四之运少商,终之运太羽。

庚寅年、庚申年。少阳相火司天,厥阴风木在泉。乙庚为金运,庚为阳年,故运为太商。金运虽太过,但被司天相火所克,故同金运平气。金运之气为凉,其正常气化为雾露清冷急切,其反常变化为肃杀雕零,其致病则发于肩背与胸中。



腰部牵抖法

牵抖法

牵拉并抖动患者身体,称为牵抖法。牵抖法是复合式按摩手法之一,常用于腰部,功效为舒筋通络,松懈粘连,拉宽腰椎关节间隙。主治急性腰扭伤、腰椎间盘突出症、以及腰腿痛等症。