

走进 黄帝内经

· 一本娓娓道来的黄帝内经入门书 ·

牛淑平◎著

面对追求精确的科学世界，带有强烈模糊色彩的意象思维的中医学能否我行我素、理直气壮地按照自己的方式去认识世界，掌握生命？

这本书带您用“黄帝”的眼睛看世界

北京科学技术出版社

走进 黄帝内经

· 一本娓娓道来的黄帝内经入门书 ·

牛淑平◎著

北京科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

走进《黄帝内经》/牛淑平著. —北京:北京科学技术出版社,
2016.8

ISBN 978 - 7 - 5304 - 8511 - 8

I. ①走… II. ①牛… III. ①《内经》-研究 IV. ①R221

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 178982 号

走进《黄帝内经》

作 者: 牛淑平

责任编辑: 杨朝晖 张晓雪

责任校对: 贾 荣

责任印制: 李 茗

出 版 人: 曾庆宇

出版发行: 北京科学技术出版社有限公司

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

网 址: www.bkydw.cn

经 销: 新华书店

印 刷: 廊坊市海寿印刷有限公司

开 本: 710mm × 1000mm 1/16

字 数: 229 千字

印 张: 19

版 次: 2016 年 8 月第 1 版

印 次: 2016 年 8 月第 1 次印刷

ISBN 978 - 7 - 5304 - 8511 - 8/R · 2133

定 价: 49.00 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。

目 录

| | |
|---------------------------------------|----|
| 第一章 走进上古文明 | 1 |
| 第一节 上古有多远? | 2 |
| 第二节 黄帝生活在什么年代? | 6 |
| 第三节 《黄帝内经》是一部什么书? 这部书是何时问世的? | 10 |
| 第四节 《黄帝内经》背景时期的上古文明奇迹 | 14 |
| 一、史前文明 | 15 |
| 二、亚特兰蒂斯文明 | 17 |
| 三、玛雅文明 | 19 |
| 四、三星堆文明 | 22 |
| 五、埃及金字塔 | 25 |
| 六、巴比伦的空中花园 | 27 |
| 七、秦始皇陵寝 | 28 |
| 八、马王堆汉墓 | 29 |
| 第五节 黄帝眼中的“上古文明社会” | 31 |
| 第六节 经典的魅力 | 34 |
| 第二章 阴阳太极图——第一美图 | 40 |
| 第一节 “阴阳”与我们的生活 | 41 |
| 第二节 汉字文化圈中的阴阳文化 | 43 |

| | |
|-------------------------------------|-----------|
| 一、韩国的阴阳文化 | 43 |
| 二、日本的阴阳文化——阴阳师 | 44 |
| 三、朝鲜的阴阳五行文化 | 45 |
| 第三节 阴阳太极图赏析 | 45 |
| 第四节 阴阳原理与现代科技 | 48 |
| 一、阴阳原理与计算机 | 48 |
| 二、阴阳八卦与基因理论 | 50 |
| 三、阴阳原理与磁场理论 | 52 |
| 第五节 《黄帝内经》阴阳大论名篇赏析 | 54 |
| 第六节 阴阳取象思维 | 66 |
| 第七节 中医临床阴阳辨证方法论 | 71 |
| 第八节 学术陷阱——历史上的东垣派与丹溪派的阴阳之争 | 76 |
| 第九节 大道至简，知易行难 | 79 |
| 第十节 对中医教材中阴阳理论体系的一些反思 | 80 |
| 一、《中医基础理论》教材中的阴阳理论 | 80 |
| 二、《中医诊断学》教材中的阴阳理论 | 89 |
| 三、《中医内科学》教材中的阴阳理论 | 90 |
| 第三章 五行原理——人体平衡码表 | 93 |
| 第一节 数字“五”的魅力 | 94 |
| 第二节 《黄帝内经》五行大论赏析 | 96 |
| 第三节 “五行取象”原则 | 101 |
| 第四节 基于五行原理的脏腑辨证方法论 | 110 |
| 第五节 阴阳与五行——生命的方向盘与平衡码表 | 117 |

| | |
|--------------------------------|-----|
| 第六节 对中医教材中的五行学说理论体系的一些反思 | 123 |
| 一、《中医基础理论》教材中的五行学说 | 123 |
| 二、《中医诊断学》教材中的五行理论 | 139 |
| 三、《中医内科学》教材中的五行理论 | 140 |
| | |
| 第四章 经络——人体内的生命河流 | 142 |
| 第一节 经络——人体内的生命河流 | 143 |
| 一、经络的发现 | 144 |
| 二、经络主干有多少? | 145 |
| 三、经络实质的现代研究 | 149 |
| 四、腧穴是什么? | 153 |
| 五、腧穴的主治功效是如何被发现的? | 156 |
| 六、四肢腧穴为何可以治脏腑病? | 158 |
| 第二节 五体——人体的生命河床 | 159 |
| 第三节 为何说“小针之要，易陈而难入”? | 161 |
| 第四节 为何说针灸是国宝? | 163 |
| 第五节 应如何看待我国与周边国家的文化资源之争? | 165 |
| 第六节 对现代中医教材中针灸理论的一些反思 | 166 |
| 一、“经别”误识 | 166 |
| 二、“特定穴”命题的是与非 | 168 |
| 三、“十二井”穴在哪里? | 170 |
| 四、“上关”穴的定位 | 173 |
| 五、“百会”穴简便定位的误区 | 175 |
| 六、“天寒无刺，天温无疑”是何意? | 177 |
| 七、“不盛不虚，以经取之”如何理解? | 179 |

| | |
|-----------------------------------|------------|
| 八、缪刺与“交叉取穴刺络法” | 181 |
| 九、“一夫”为三寸? | 182 |
| 第五章 “治未病”的境界 | 186 |
| 第一节 “不治已病治未病”的理想境界与生存智慧 | 187 |
| 第二节 “病为本，工为标”的理想社会医学服务模式 | 195 |
| 第三节 “尝贵后贱”人生哲理中的养生意义 | 199 |
| 第四节 “恬淡虚无”的精神境界和“虚中求寿”的养生方法 | 204 |
| 第五节 “以母为基，以父为楛”优生优育理念 | 209 |
| 第六节 对当前推广“治未病”现状的一些反思 | 214 |
| 第六章 用黄帝的眼睛看世界 | 222 |
| 第一节 观象——人类认识世界的本能 | 223 |
| 第二节 远古的“铸鼎象物” | 228 |
| 第三节 中国的象形文字 | 230 |
| 第四节 《内经》取象思维 | 238 |
| 第五节 《本草纲目》中的象思维 | 254 |
| 第六节 立象以尽意，得意而忘象 | 258 |
| 一、《周易》“立象以尽意” | 258 |
| 二、老、庄论“象”（大象无形） | 262 |
| 三、王弼“得意在忘象，得象在忘言” | 264 |
| 第七节 意象思维方法论 | 266 |
| 第八节 精确与模糊的辩证统一 | 272 |
| 第九节 诺贝尔奖与中医 | 283 |



第一章

走进上古文明

引 言

《黄帝内经》开篇是“上古天真论”，文中借助黄帝的口吻，首先向我们展示了一个美好的上古文明社会。那是一个怎样的社会呢？那是一个人人都懂得饮食有节度、起居有规律，每人都能严于律己而讲究诚信的社会；那是一个人人都清静淡泊、少欲心安、适度劳作的社会；那是一个人人都满足于现实的物质条件和社会环境的社会；那是一个互不攀比，大家都能控制自己不被欲望淫乐所诱惑的社会；那是一个不管聪明人或不聪明人，大家都能健康快乐而活百岁的社会！

这真是一个难解的谜。谜在哪里？因为我们是在和几千年前的上古人对话。而且黄帝生活在什么年代？黄帝口中的“上古”又是何时？《黄帝内经》展现在我们面前的竟是一个令人无比向往的高度文明社会，这真给了我们一个极大的思考空间和探索空间，令我们对上古文明充满了好奇与关注。

第一节 上古有多远？

按照历史学通识教育，我们一般将中国历史时期分为远古、上古、中古、近古、近代、现代，大体时段如下。

远古：从距今约 170 万年前到公元前 2070 年，也就是原始社会。

上古：较早的古代，在我国历史分期上多指夏、商、周、秦、汉（前 2070—公元 220）时期。

中古：较晚的古代，在我国历史分期上多指魏、晋、南北朝、隋、唐（220—684）时期。

近古：指武则天当政（684）到鸦片战争之前（1840）。

近代：指中英鸦片战争开始（1840）到新中国成立（1949）。

现代：新中国成立（1949）以来。

很显然，西汉时期问世的《黄帝内经》属于上古文化。

什么是文明？对一个社会来说，文明就是文教昌明，是社会发展水平较高、人有文化素养的状态。当人类脱离原始的野蛮、蒙昧时代（史前石器时代），进入有文字、有国家、有金属工具、有定居建筑等进化时代，就已进入了文明时代。当然，文明是有程度高低之分的。不同的时段，不同的空间地域，文明程度有所不同。

我们常说的四大文明古国一般指古埃及、古巴比伦、古印度及古中国。此四处是人类文明最早诞生的地区，代表着四大古文明。

西方历史学也有类似于“四大文明古国”的名称，或称“文明的摇篮”。《世界文明史》作者威廉·麦克高希称“古巴比伦、古埃及、古印度、古代中国、古希腊是世界上的五大文明发源地”。

这里需要提出的是，直到 20 世纪末以前，在国际学术界，很多学者认为，古代文明最早起源于公元前 4000 年至公元前 3000 年的西南亚和北非（两河流域和地中海及波斯湾周围的尼罗河流域），后扩展到以色列、希腊群岛（克里特和迈锡尼）、波斯、叙利亚等地。因为考古证明：这些地区的文明都早于中国（已经得到考古证实的是公元前 1500 年的商代文明，而公元前 2000 年左右夏代文明的证据尚嫌不足，还没有发现“文明”的首要因素——文字、青铜器工具、商业城市等）。

就是说，中国古代的甲骨文字（被发现的最早中国文字）的年代要晚于尼罗河流域的象形文字和两河流域的丁头字（楔形文字）。所以，许多学者认为，夏商文明比两河流域、尼罗河流域、印度河流域的（有文字可考）文明要晚。

上古有多远？《汉语大辞典》的解释是：“上古指远古。”《周易·系辞下》“上古结绳而治，后世圣人易之以书契”，说明上古是指较早的懂得结绳记事的古代。我国史学界在中国历史分期上，多称夏、商、周、秦、汉时代为上古。“上古”有时亦兼指史前时代。

中华文明具有悠久的历史，我们说惯了“中华上下五千年”。这五千年之说其实包含着 half 历史，half 传说。因为没有文字，就没有历史。文献信息显示，有文字的历史，中国比埃及晚 1800 年，比两河流域晚 2100 年。

所以，一直以来学者们都认为，中华民族真正有文献记载年代的“信史”开始于西周共和元年（前 841，见《史记·十二诸侯年表》），此前的历史年代都是模糊不清的。司马迁在《史记》里说过，他看过有关黄帝以来的许多文献，虽然其中也有年代记载，但这些年代比较模糊且又不一致，所以他便弃而不用，在《史记·三代世表》中仅记录了夏、商、周各王的世系而无具体在位年代。因

此，西周共和元年以前的中国历史一直没有一个公认的年表。1996年5月16日国务院召开会议，宣布“夏商周断代工程”开始启动（“九五”重点科技攻关项目）。这一科研项目，涉及历史学、考古学、天文学、科技测年学等不同学科，共分9个课题，44个专题，直接参与的专家学者达200人。上百名专家们晨抄暝录、觅字搜句，上溯再上溯，力图破解中华文明源头之谜。

2000年11月9日“夏商周断代工程”正式公布了《夏商周年表》。《夏商周年表》定夏代约开始于公元前2070年，夏、商分界大约在公元前1600年，商、周分界（武王伐纣之年）为公元前1046年。专家们依据武王伐纣之年和周懿王元年，建立了商王武丁以来的年表和西周诸王年表。“夏商周断代工程”的工作为研究中国古代文明的起源和发展给出了一个时间上的标尺。

这个工程使我国有准确纪年时间的历史从2800年前向前推进到4000多年前。这至少可以让我们较为理直气壮地说“中华文明上下五千年”这句话了。

不断的考古发现也在证明学者的研究成果。

2003年1月19日是个值得欣喜和自豪的日子。这一天，价值连城、被誉为“21世纪中国考古最大发现”的西周时期的27件文物，在陕西省宝鸡市眉县杨家村被发掘出来。消息传出，举世震惊。全国的考古专家欢呼雀跃。出土文物上的西周文字达3000个，这是史无前例的！政府重奖“挖宝”有功农民20万元，一举刷新中国考古奖金最高纪录。考古发现为完善“夏商周断代工程”提供了宝贵的资料。

国家“夏商周断代工程”首席专家李学勤教授等对这27件青铜器上的铭文进行了论证，并对这批文物进行破译。大家一致认为

这批窖藏文物的主人，应是西周后期、周宣王时期主管林业的官员，青铜器铸造时间应在周宣王四十三年或周宣王四十二年。在破译会上，李学勤激动地指出，此次发现是我国文物考古史上百年不遇的大发现，堪称“21世纪中国考古最大发现”。此次发现有三大亮点，一是出土了总量最多的铭文；二是一次发现的标准器超过20件，这是绝无仅有的；三是青铜器都铸有花纹，这也是以前考古所没有发现过的。

表 1-1 夏商周年表

| 朝代 | 公元 | 帝王 |
|------|---|--|
| 五帝时代 | 约前 30 世纪初—前 21 世纪初 | 黄帝、颛顼、帝喾、尧、舜 |
| 夏 | 前 2070—前 1600 | 禹、启、太康、仲康、相、少康、予、槐、芒、泄、不降、扃、廛、孔甲、皋、发、癸（桀） |
| 商 | 前 1600 年—前 1046 前期（前 1600—前 1300） 后期（前 1300—前 1046） | 汤、太丁、外丙、中壬、太甲、沃丁、太庚、小甲、雍己、太戊、中丁、外壬、河亶甲、祖乙、祖辛、沃甲、祖丁、南庚、阳甲、盘庚、小辛、小乙、武丁、祖庚、祖甲、廩辛、康丁、武乙、文丁、帝乙、帝辛 |
| 周 | 前 1046—前 256 西周（前 1046—前 771） 东周（前 770—前 256） | 西周：周武王、周成王、周康王、周昭王、周穆王、周共王、周懿王、周孝王、周夷王、周厉王、周宣王、周幽王 |

第二节 黄帝生活在什么年代？

《黄帝内经》一书托名黄帝，而且书中内容多以黄帝和大臣们的对话形式描述。那么，黄帝的生卒年代大约是何时？

司马迁写《史记》从黄帝开始，定下了中华文明由此发端的基调。在他前后，虽有种种长短不一、或迟或早的起源说，但都动摇不了他的说法的权威性。“夏商周断代工程”尚未包括五帝时代考证，从前文“夏商周年表”也可看出，五帝时代还是模糊的。但黄帝代表了中华五千年文明的源头目前是公认的。

据《史记·五帝本纪》记载：“黄帝者，少典之子，姓公孙，名轩辕……黄帝居轩辕之丘”。“轩辕之丘”位置尚有争议，一般认为轩辕之丘在今河南郑州轩辕丘，因此地古为有熊国都城，而其父少典为有熊国国君；也有人认为在今山东曲阜等地。“二月二，龙抬头”，相传黄帝出生于夏历二月初二。据史料记载，轩辕黄帝一生历经52战，降服了炎帝，诛杀了蚩尤，结束了远古战争，建立起中国第一个有共主的国家，使远古社会告别了野蛮时代，并当选为中华民族第一帝。中华文明时代从此开始。由于轩辕黄帝为中华民族创造了丰富灿烂的文化，后世都尊称轩辕黄帝为“文明之祖”“人文初祖”。

2007年，贵州学者蒋南华结合历法和文献的推算方法，用《史记》和《汉书》等提供的四分历术及其推算原理、方法和数据，运用帝王纪年法、甲子（干支）纪年法、岁星纪年法、太岁纪年法等多种手段，通过对大量历史典籍和文物上的记历（天象）、记年资料的年代推算，及其与相关年代的出土文物等相互印证，建立了从

炎帝、黄帝、少昊、颛顼、帝喾、尧、舜、禹，到夏、商、周的年代框架，把中国的文明史的经年由 5000 年前提到了 7000 年前。作者用太岁纪年法和四分历术原理，根据《汉书·律历志》“以前历上元泰初四千六百一十七岁，至元封七年复得阏逢摄提格之岁，中冬十一月甲子朔旦冬至，月在建星”等有关记载，推得：炎帝创“天元甲子历”的时间为公元前 5037 年（甲子），黄帝制定“天正甲寅历”的时间为公元前 4567 年（甲寅），炎帝历比黄帝历早 470 年。

中国工程院气候变化咨询专家、优秀归国学者程明道在《人性与社会发展》一书中引用蒋南华的推算方法，并由此提出：炎帝和黄帝可能是某个朝代所有帝王的共同称号，“可能分别是仰韶文化中的半坡文化和庙底沟文化的先祖，距今已有 7000 余年的历史。黄帝王朝持续了 2000 余年，而缔造这个庞大黄帝王朝的就是我们的祖先黄帝”。程明道认为在黄帝灭了炎帝后，黄帝历才被采用，“黄帝王朝应始于距今约 7000 年前。”

黄帝时代的创造发明，见于文献记载的已经很多，如果结合考古发现则更多。这些发明，有的见于文献而未见于考古，有的见于考古而未见于文献，但主要的发明创造在文献与考古资料上基本上是可以对照的。总结黄帝时代的主要发明如下。

(1) 陶器的发明创造。古代人在神农氏时代已经发明了陶器。陶器发明的最早年代可能是距今 1 万年以前。

(2) 生产、生活和交通工具。《周易·系辞传》说，黄帝时“剡木为舟，剡木为楫”。舟楫在仰韶文化时期肯定是有的。与仰韶晚期约同时的良渚文化中发现有划船的木桨，是直接的证明。

(3) 纺织麻丝，制作衣服。《周易·系辞传》说：“黄帝……垂衣裳。”《世本》说“伯余作衣裳”“胡曹作冕衣”，宋衷注“伯

余、胡曹皆黄帝臣。”《竹书纪年》说：“（黄帝）初制冕服。”《通鉴外纪》说：“西陵氏之女嫫祖，为黄帝元妃，始教民育蚕，治丝茧以供衣服，后世祀为先蚕。”这是说黄帝时代已经饲养家蚕，并缫丝、织布、做衣服。

（4）绘画与雕塑。《世本》说“史皇作图”，宋衷注“史皇，黄帝臣也。图为画物象也”，张澍粹注引《易通卦验》说“轩辕子苗龙，为画之祖”。“画物象”在早期是用于记事，后才逐渐发展为图画。黄帝之前没有有关绘画的记载。仰韶文化之前也没有发现绘画。进入仰韶时期，彩陶绘画，举世瞩目。其内容有动物、植物，早期是像生形的，后渐发展为抽象的，直至出现大量几何图案的彩绘。考古发现当时的雕塑图像，也是十分丰富的。

（5）音乐。《世本》说：“黄帝乐名《咸池》。”《史记·乐书·集解》引郑玄曰：“黄帝所作乐名，尧增修而用之。咸，皆也。池之言施也，言德之无不施也。”《帝王世纪》说：“黄帝损庖（伏羲）之瑟，为二十五弦，长七尺二寸。”我们无法知道《成池》的具体内容，且在考古中也未能发现黄帝时的瑟。在仰韶文化之前的裴李岗文化中，发现的距今七八千年的七音骨笛，是音乐史上的奇迹。仰韶时期的音乐水平可想而知。

（6）文字。《世本》说：“沮诵、仓颉作书。”宋衷注：“沮诵、仓颉为黄帝臣。”《韩非子·五蠹》《淮南子·泰族训》以及许慎的《说文解字》等史书，都认定仓颉是初作书者。

（7）宫室的营建。《帝王世纪》说：“自黄帝以上，穴居而野处。”“及至黄帝，为筑宫室，上栋下宇，以待风雨。”其实在黄帝以前人们已经会营造房屋了。七八千年前的裴李岗文化时期，人们已经定居。考古发现了许多该时期的、窝棚式的半穴居房址。到了仰韶中晚期，也就是我们说的黄帝时代，人们营造的房子有半地

穴，有地面建筑，有圆形房子，也有方形房子。特别是在大地湾仰韶文化晚期，出现了占地400平方米的大型建筑。它不仅建筑宏伟，而且是“四阿重屋”。谁也不敢相信，阶级社会的王宫建筑格局，竟然出现在5000年前的仰韶文化中。更使人惊奇的是，在这座“四阿重屋”的地坪上，出现了原始水泥（相当于现代100号水泥）和人造轻骨料，这简直是建筑史上的特大奇迹。

（8）铜器。《管子·地数》中提到黄帝采金（铜），蚩尤用铜制器。在甘肃距今5000年前的马家窑文化中，也发现了铜器。这说明黄帝时代的考古学文化中确有铜器。

上述种种表明黄帝时期已进入文明社会。

再说说“纪元”问题。“纪元”指历史上纪年的起算年代。我国古代以新君即位之年或次年为元年，每易一君，改元一次或数次。西周共和元年（前841）为有年号纪年之始。汉文帝、汉武帝即位后均曾改元。武帝建元元年（前140）后，历朝诸帝皆立年号纪元。希腊人曾以公元前776年（第一次奥林匹克竞技会）为纪元；罗马人以公元前754年或公元前753年（始建罗马城）为纪元；阿拉伯人以公元622年（穆罕默德由麦加迁到麦地那）为纪元。当今世界，多数国家采用公元纪年，以假定的耶稣降生之年为元年。

有人说“黄帝纪元”是中国清朝末期提出使用的纪年法。清光绪二十九年（1903），刘师培在《国民日报》发表“黄帝纪年论”，反对年号制，同时也反对康有为等变法派主张的孔子纪年。刘师培主张把黄帝诞生的那一年作为纪元元年，光绪二十九年是黄帝纪元4614年（如表1-2）。可是，黄帝的生卒年月在文献上没有明确的记载，宋教仁主张把被认为是黄帝即位的癸亥年作为纪元元年，把1904年作为黄帝纪元4602年。以中国同盟会的机关报《民

报》为首的革命派的杂志采用了黄帝纪元（如表 1-2）。

武昌起义后，湖北军政府也采用黄帝纪元，各省政府也跟着使用。不过，在建立共和政府的讨论中，黄帝纪元被认为是基于帝王的纪年法，与民主共和的精神不相称。

孙文就任中华民国临时大总统后，宣布将黄帝纪元 4609 年 11 月 13 日（1912 年 1 月 1 日）作为中华民国元年元旦。

还有人提出，根据玛雅历计算，轩辕黄帝的纪元应在公元前 3113 年。

表 1-2 几种黄帝纪年法与公元纪年对照表

| 公历 | 1903 年 | 1904 年 | 1905 年 | 1906 年 | 1907 年 | 1908 年 | 1909 年 | 1910 年 | 1911 年 |
|-----------------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|
| 《民报》所用 黄帝纪年 | | | 4603 年 | 4604 年 | 4605 年 | 4606 年 | 4607 年 | 4608 年 | 4609 年 |
| 《黄帝魂》所 用黄帝纪年 | 4614 年 | 4615 年 | 4616 年 | 4617 年 | 4618 年 | 4619 年 | 4620 年 | 4621 年 | 4622 年 |

第三节 《黄帝内经》是一部什么书？ 这部书是何时问世的？

如果把中医比作一棵参天大树，那《黄帝内经》就是这棵大树的树根。

《黄帝内经》是中医理论的奠基著作，成书于秦汉时期，书中论述了脏腑、经络、病因、病机、病证、诊法、治疗原则以及针灸、养生、运气等内容。其理论体系是在古代哲学思想的影响下，在古代科技知识的渗透，以及长期医疗实践总结的基础上形成的。