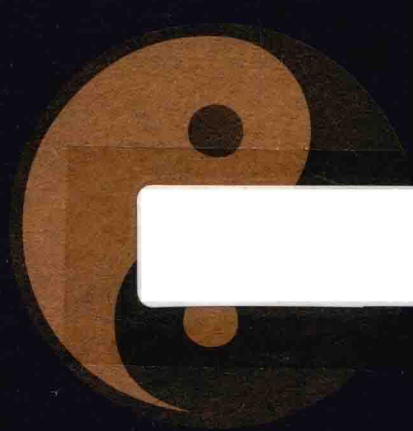


黄帝内经

佚名著
朱斐译注

北京中医药大学
中国书店



线装中华国粹



黄帝内经 (素问)

佚名著
朱斐◎译注

二十一世纪中国医药史话
朱斐著
人民卫生出版社

图书在版编目(CIP)数据

黄帝内经 / 佚名著; 朱斐译注. — 南昌: 二十一世纪出版社, 2014.6 (2016.3 重印)

(线装中华国粹系列)

ISBN 978-7-5391-9543-8

I. ①黄… II. ①佚… ②朱… III. ①《内经》—译文②《内经》—注释 IV. ①R221

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 076989 号

黄帝内经 佚名 著 朱斐 译注

策 划 张秋林

责任编辑 周向潮 张波虹

出版发行 二十一世纪出版社 (江西省南昌市子安路 75 号 330009)

www.21cccc.com cc21@163.net

出 版 人 张秋林

经 销 全国各地书店

印 刷 南昌市印刷十二厂有限公司

版 次 2014年6月第1版 2016年3月第2次印刷

印 数 15001 ~ 20000册

开 本 787mm × 1092mm 1/16

印 张 25.5

字 数 529 千字

书 号 ISBN 978-7-5391-9543-8

定 价 24.90 元

赣版权登字—04—2014—188

(如发现印装质量问题, 请寄本社图书发行公司调换, 服务热线: 0791-86524997。)



序 言

《黄帝内经》由《素问》和《灵枢》组成，为中国现存最早的医学典籍，大约成书于战国至西汉时期。它集中反映了中国古代的医学成就，创立了中国医学的理论体系，奠定了中医学发展的基础，始终指导着中国医学的发展，直到今天仍具有重要的研究价值。《素问》共24卷，81篇，所论内容十分丰富，包括阴阳五行、脏象气血、腧穴针道、病因病机、诊法病证、治则治法、医德养生、运气学说等，较为详尽地论述了人体生理、病理、诊断、治疗的有关内容，突出了古代的哲学思想，强调了人体内外统一的整体观念，从而成为中医的基本理论。

流传了两千多年的《黄帝内经》是凝聚了中华民族智慧结晶的中医理论经典，书中提出的天人合一、阴阳平衡、顺应四时等理念，一直被人们视作养生保健的最高准则。黄帝拥有一支通晓医药的能人队伍，如岐伯、雷公、伯高、少师、少俞等。书中叙述群贤研究医疗的心得，都鞭辟入里，后人难以望其项背。在远古时代，没有注射筒、血压计、体温计等基本的医疗器材，更没有显微镜、X光、超声波、断层扫描等复杂的检验设备，也没有经过多年临床试验的药物。那么，为什么我们的祖先会拥有如此高的智慧，能够建立起一套颠扑不破的医学理论呢？

如同道家经典的玄妙缥缈，《黄帝内经》的内容也十分深奥，后人很难完全理解其中的含义，虽然历代名家批注迭出，但大多无法成为天下公认的范本，即使是金元四大家也只能参透其中的一部分。试问在科学昌明的现代，医学家们能否追根究底，一窥这部宝典的全貌与真髓呢？

有位学者说：“得诀归来好看书。”同样的，若要读懂《黄帝内经》，必须将贯穿书中的几项基本元素详加拆解，唯有进一步了解阴阳、气血这些关键词汇的真实含义，剖析其物理规则，并用现代白话、科学语言来解释，使其通俗易懂，才能拉近《黄帝内经》与我们之间的距离，让我们充分得到它的灌溉与滋养。

西方医学之父、古希腊名医希波克拉底说过：“人体内拥有的自然疗愈力量，是我们远离疾病的最佳禀赋。”这位古希腊的医生在公元前四百多年就已告诉我们，自己的身体潜力无限，足堪依靠。在东方，几乎在同一时代问世的《黄帝内经》也有相同的看法，养生的智慧就在于了解人类与自然界之间的关系，顺应自然界的运行规律，并且善于培养自身的能量，这才是我们避免疾病、健康延年的养生之道，也是诊治疾病、救死扶伤的医学之道。

“道以医显”，医道也是中国文化最集中的体现，阴阳、五行、中庸等观念在医道中无不尽显；另一方面，“从医入道”又是掌握传统文化精髓的快捷方式。《黄帝内经》在国学经典中的地位非常独特，它几乎是唯一一本以圣王命名的书。这就意味着生命之学在我国古代文化中被认为是帝王之业，是大功德和大慈悲。因此，学

习《黄帝内经》是在培固我们的智慧元气，是一种根本性的学习。在古人眼里，身体就是天下，就是国家。中国人讲“修身、齐家、治国、平天下”，一切皆以修身为本。所以，中医有一句话，叫作“上医医国，中医医人，下医医病”。“上医医国”的意思，是“天下即人身”，就是掌控好了人身的人就可以治理整个国家。千百年来，什么都变了，但是人没有变，人的本性没有变，而所有的思想都是从人的身体中发出来的。因此，无论世界如何风云变幻，世界上最高的学问始终是研究“人”的学问，而中国文化更是以人为本的文化。

为了阐述《黄帝内经》这部书的学术思想，帮助后学者更好地阅读原书，编者在书中每篇之前添加了说明，对该篇的主旨进行了概括，在篇末对部分篇目作了简要的评析。在白话文的翻译上也参考了国内已出版的许多版本，但《黄帝内经》内容艰深，翻译中难免有误读、误解之处，还望大家批评指正。此外，本书在编写过程中还得到了朱家华副教授和陈桔梅女士的大力支持和指导，在此也一并感谢。

编者

2013年5月21日

目 录

CONTENTS



序 言	—
上古天真论篇第一	—
四气调神大论篇第二	五
生气通天论篇第三	八
金匱真言论篇第四	一二
阴阳应象大论篇第五	一六
阴阳离合论篇第六	二四
阴阳别论篇第七	二六
灵兰秘典论篇第八	二九
六节脏象论篇第九	三〇
五脏生成篇第十	三五
五脏别论篇第十一	三九
异法方宜论篇第十二	四〇
移精变气论篇第十三	四二
汤液醪醴论篇第十四	四四
玉版论要篇第十五	四七
诊要经终论篇第十六	四八
脉要精微论篇第十七	五二
平人气象论篇第十八	五八
玉机真脏论篇第十九	六三
三部九候论篇第二十	七二
经脉别论篇第二十一	七六
脏气法时论篇第二十二	七九
宣明五气篇第二十三	八四
血气形志篇第二十四	八六
宝命全形论篇第二十五	八八
八正神明论篇第二十六	九〇
离合真邪论篇第二十七	九四

通评虚实论篇第二十八	九八
太阴阳明论篇第二十九	一〇四
阳明脉解篇第三十	一〇六
热论篇第三十一	一〇七
刺热篇第三十二	一一〇
评热病论篇第三十三	一一四
逆调论篇第三十四	一一七
疟论篇第三十五	一二〇
刺疟篇第三十六	一二七
气厥论篇第三十七	一三〇
咳论篇第三十八	一三一
举痛论篇第三十九	一三四
腹中论篇第四十	一三八
刺腰痛篇第四十一	一四二
风论篇第四十二	一四五
痹论篇第四十三	一四八
痿论篇第四十四	一五二
厥论篇第四十五	一五五
病能论篇第四十六	一五九
奇病论篇第四十七	一六二
大奇论篇第四十八	一六六
脉解篇第四十九	一六九
刺要论篇第五十	一七四
刺齐论篇第五十一	一七五
刺禁论篇第五十二	一七六
刺志论篇第五十三	一七九
针解篇第五十四	一八〇
长刺节论篇第五十五	一八三

皮部论篇第五十六·····	一八五
经络论篇第五十七·····	一八七
气穴论篇第五十八·····	一八八
气府论篇第五十九·····	一九一
骨空论篇第六十·····	一九五
水热穴论篇第六十一·····	一九九
调经论篇第六十二·····	二〇二
缪刺论篇第六十三·····	二一二
四时刺逆从论篇第六十四·····	二一八
标本病传论篇第六十五·····	二二一
天元纪大论篇第六十六·····	二二四
五运行大论篇第六十七·····	二二八
六微旨大论篇第六十八·····	二三六

气交变大论篇第六十九·····	二四六
五常政大论篇第七十·····	二五八
六元正纪大论篇第七十一·····	二七六
刺法论篇第七十二·····	三二〇
本病论篇第七十三·····	三三二
至真要大论篇第七十四·····	三四八
著至教论篇第七十五·····	三七七
示从容论篇第七十六·····	三七九
疏五过论篇第七十七·····	三八二
微四失论篇第七十八·····	三八五
阴阳类论篇第七十九·····	三八七
方盛衰论篇第八十·····	三九〇
解精微论篇第八十一·····	三九三

上古天真论篇第一

提示：本篇说明古代相传的养生方法，并从人体生理上生长衰老的自然规律，提出古代医学对人体生理的认识。

原文

昔在黄帝，生而神灵，弱而能言，幼而徇齐，长而敦敏，成而登天。

乃问于天师曰：余闻上古之人，春秋皆度百岁，而动作不衰；今时之人，年半百而动作皆衰者，时世异耶？人将失之耶？

岐伯对曰：上古之人，其知道者，法于阴阳，和于术数，饮食有节，起居有常，不妄作劳，故能形与神俱，而尽终其天年，度百岁乃去。今时之人不然也，以酒为浆，以妄为常，醉以入房，以欲竭其精，以耗散其真，不知持满，不时御神，务快其心，逆于生乐，起居无节，故半百而衰也。

译文

上古时代的黄帝，生来就非常聪明，小时候就善于言谈，幼年时就对周围事情领会得很快，长大之后，既敦厚又勤勉，到成年时，做了天子。

他问岐伯：我听说上古时候的人，都能活过百岁，而行动却不显衰弱；现在的人，年龄刚到半百，行动就衰弱无力了，这是时代不同所造成的呢，还是因为现在的人不会养生造成的？

岐伯回答说：上古时代的人，那些懂得养生之道的，能够顺应天地阴阳自然变化的规律，调和养生的办法，饮食有节制，作息有规律，不过度操劳，因此能够形神俱旺，活到天赋的自然年龄，百岁以后才去世。现在的人就不是这样了，把酒当浆水般滥饮而无节制，把不正常的事当成正常的生活习惯，醉酒后行房事，因过分纵情声色，而使阴精竭绝，真气耗散，不懂得保持精气的充满，经常不适当地劳神，且一味地追求感官的快乐，违背生活规律来取乐，起居作息毫无规律，所以到五十岁就衰老了。

原文

夫上古圣人之教下也，皆谓之虚邪贼风，避之有时，恬憺虚无，真气从之，精神内守，病安从来。是以志闲而少欲，心安而不惧，形劳而不倦，气从以顺，各从其欲，皆得所愿。故美其食，任其服，乐其俗，高下不相慕，其民故曰朴。是以嗜欲不能劳其目，淫邪不能惑其心，愚智贤不肖不惧于物，故合于道。所以能年皆度百岁，而动作不衰者，以其德全不危也。

译文

古代精通修养之道的人，经常教导人们说：对虚邪贼风等致病因素要及时避开，要保持心情清静安闲，排除杂念妄想，使真气顺畅，精神守持于内，这样，疾病就不会发生。因此，人们就可以心志安闲，少有欲望，情绪安定而没有焦虑，形体劳作而不觉疲倦，真气从容和顺，每个人都能满足自己的愿望。人们无论吃什么食物都觉得味美，随便穿什么衣服也都感到满意，大家都喜爱自己的风俗习惯，愉快地生活，社会地位无论高低，都不互相羡慕，所以这些人称得上朴实无华。因而不正当的嗜欲不会干扰他的视听，淫乱邪说也不会惑乱他的心志。无论愚笨的还是聪明的，能力大的还是能力小的，都不追求酒色等身外之物，所以符合养生之道。他们之所以能够年龄超过百岁而动作却不显衰老，这是因为他们领会和掌握了修身养性的方法，身体没有招致疾病的危害。

原文

帝曰：人年老而无子者，材力尽邪？将天数然也？

岐伯曰：女子七岁肾气盛，齿更发长。

二七而天癸至，任脉通，太冲脉盛，月事以时下，故有子。

三七肾气平均，故真牙生而长极。

四七筋骨坚，发长极，身体盛壮。

五七阳明脉衰，面始焦，发始堕。

六七三阳脉衰于上，面皆焦，发始白。

七七任脉虚，太冲脉衰少，天癸竭，地道不通，故形坏而无子也。

译文

黄帝问：人年老之后，不能再生育子女，是由于精力衰竭了呢，还是受自然规律的限定？

岐伯说：女子到了七岁，肾气开始旺盛，乳齿更换，头发生长。

十四岁时，天癸产生，任脉通畅，太冲脉旺盛，月经按时来潮，具备了生育子女的能力。

二十一岁时，肾气充满，智齿生出，牙齿就长全了。

二十八岁时，筋骨强健有力，头发的生长达到最茂盛的阶段，此时身体最为强壮。

三十五岁时，阳明经脉气血渐衰弱，面部开始憔悴，头发也开始脱落。

四十二岁时，三阳经脉气血衰弱，面部憔悴无华，头发开始变白。

四十九岁时，任脉气血虚弱，太冲脉的气血也衰减了，天癸枯竭，月经断绝，所以形体衰老，失去了生育能力。

原文

丈夫八岁肾气实，发长齿更。

二八肾气盛，天癸至，精气溢泻，阴阳和，故能有子。

三八肾气平均，筋骨劲强，故真牙生而长极。

四八筋骨隆盛，肌肉满壮。

五八肾气衰，发堕齿槁。

六八阳气衰竭于上，面焦，发鬓斑白。

七八肝气衰，筋不能动，天癸竭，精少，肾脏衰，形体皆极。

八八则齿发去。

肾者主水，受五脏六腑之精而藏之，故五脏盛，乃能泻。今五脏皆衰，筋骨解堕，天癸尽矣，故发鬓白，身体重，行步不正，而无子耳。

译文

男子到了八岁，肾气开始充实，头发开始生长，乳齿也已更换。

十六岁时，肾气旺盛，天癸产生，精气满溢而能外泻，两性交合，就能生育子女。

二十四岁时，肾气充满，筋骨强健有力，智齿生长，牙齿长全。

三十二岁时，筋骨丰隆盛实，肌肉亦丰满健壮。

四十岁时，肾气衰退，头发开始脱落，牙齿开始枯槁。

四十八岁时，上部阳气逐渐衰竭，面部变得憔悴无华，头发和两鬓变白。

五十六岁时，肝气衰弱，筋骨活动不便，天癸枯竭，精气减少，肾脏衰，牙齿头发脱落，形体衰疲。

六十四岁时，牙齿和头发都已掉光。

肾脏具有调节水液的功能，接受其他各脏腑的精气而加以贮藏，所以五脏功能旺盛，肾脏才有精气排泄。现在年老，五脏功能都已衰退，筋骨懈惰无力，天癸竭尽。所以发鬓都变白，身体沉重，步伐不稳，也不能生育子女了。

原文

帝曰：有其年已老而有子者，何也？

岐伯曰：此其天寿过度，气脉常通，而肾气有余也。此虽有子，男不过尽八八，女不过尽七七，而天地之精气皆竭矣。

帝曰：夫道者，年皆百数，能有子乎？

岐伯曰：夫道者，能却老而全形，身年虽寿，能生子也。

【译文】

黄帝问：有的人年纪已老，却仍能生育，是什么道理呢？

岐伯说：这是他天赋的精力超过常人，气血经脉保持畅通，肾气有余的缘故。这种人虽有生育能力，但男子一般不超过六十四岁，女子一般不超过四十九岁，精气便枯竭了。

黄帝问：掌握养生之道的人，年龄都可以达到一百岁左右，还能生育吗？

岐伯说：掌握养生之道的人，能防止衰老而保全形体，虽然年高，也能生育子女。

【原文】

黄帝曰：余闻上古有真人者，提挈天地，把握阴阳，呼吸精气，独立守神，肌肉若一，故能寿蔽天地，无有终时，此其道生。

中古之时，有至人者，淳德全道，和于阴阳，调于四时，去世离俗，积精全神，游行天地之间，视听八达之外。此盖益其寿命而强者也，亦归于真人。

其次有圣人者，处天地之和，从八风之理，适嗜欲于世俗之间，无恚嗔之心，行不欲离于世，被服章，举不欲观于俗，外不劳形于事，内无思想之患，以恬愉为务，以自得为功，形体不敝，精神不散，亦可以百数。

其次有贤人者，法则天地，象似日月，辨列星辰，逆从阴阳，分别四时，将从小古，合同于道，亦可使益寿而有极时。

【译文】

黄帝说：我听说上古时代有被称为真人的人，他们掌握了天地阴阳变化的规律，能够调节呼吸，吸收精纯的清气，超然独处，令精神守持于内，锻炼身体，使形体筋肉与精神达到高度的协调统一，所以他的寿命与天地相当而没有终了的时候，这是他修道养生的结果。

中古的时候，有被称为至人的人，他们具有淳厚的道德，能全面地掌握养生之道，适应阴阳四时的变化，避开世俗社会生活的干扰，积蓄精气，集中精神，使其悠然游走于广阔的天地自然之中，让视觉和听觉可达八方之外。这是他延长寿命和强健身体的方法，这种人也可以归于真人的行列。

其次有称为圣人的人，他们能够安处于天地自然之间，顺从八风的活动规律，使自己的嗜欲同世俗社会相适应，没有恼怒怨恨之情，行为不离开世俗的一般准则，穿着装饰普通纹彩的衣服，举动也没有炫耀于世俗的地方；在外，他不使形体因为事务而过度劳累，在内也没有任何思想负担，以安静、愉快为要务，以悠然自得为满足，所以他的形体不易衰惫，精神不易耗散，寿命也可达到百岁左右。

其次还有被称为贤人的人，他们能够依据天地的变化，日月的升降，星辰的位置，以顺从阴阳的消长，适应四时的变迁，追随上古真人，使生活符合养生之道，

这样的人也能增益寿命，但仍有终结的时候。

简评

本篇提出了养生的基本原则，论述了肾气在生命活动中的重要性及养生的四种境界等。强调人们需内守精神，外避虚邪，饮食有节、起居有常、劳作适度，才能延年益寿。并且对当时背离养生之道，不能尽天年的人，给予严厉的批评。其中许多观点虽然发自两千多年前，但在今天对于探索人类健康、防止早衰的规律，仍然有着重要的指导意义和参考价值。其中“法于阴阳，和于术数，饮食有节，起居有常，不妄作劳”，“虚邪贼风，避之有时；恬憺虚无，真气从之；精神内守，病安从来”等文字，已成了许多养生人士的座右铭。

四气调神大论篇第二

提示：本篇旨在说明四季气候的变化规律及人们应该怎样去适应它，以调养五脏神志的意义。

原文

春三月，此谓发陈。天地俱生，万物以荣，夜卧早起，广步于庭，被发缓形，以使志生。生而勿杀，予而勿夺，赏而勿罚，此春气之应，养生之道也。逆之则伤肝，夏为寒变，奉长者少。

夏三月，此谓蕃秀。天地气交，万物华实，夜卧早起，无厌于日，使志无怒，使华英成秀，使气得泄，若所爱在外，此夏气之应，养长之道也。逆之则伤心，秋为痃疟，奉收者少，冬至重病。

秋三月，此谓容平。天气以急，地气以明，早卧早起，与鸡俱兴，使志安宁，以缓秋刑，收敛神气，使秋气平，无外其志，使肺气清，此秋气之应，养收之道也。逆之则伤肺，冬为飧泄，奉藏者少。

冬三月，此谓闭藏。水冰地坼，无扰乎阳，早卧晚起，必待日光，使志若伏若匿，若有私意，若已有得，去寒就温，无泄皮肤，使气亟夺，此冬气之应，养藏之道也。逆之则伤肾，春为痿厥，奉生者少。

译文

春季三个月，称为发陈，是推陈出新，生命萌发的季节。天地自然，都富有生气，万物显得欣欣向荣。此时，人们应该入夜即眠，早些起身，披散开头发，解开衣带，舒缓形体，放宽步子，在庭院中漫步，使精神愉快，胸怀开畅。保持万物的生机，不要滥行杀伐，多施与，少敛夺，多奖励，少惩罚，这是适应春季的时令，

保养生发之气的方法。如果违背了春生之气，就会损伤肝脏，到夏季就会发生寒性病变，这是因为供奉夏季养长之气的的能力减弱了。

夏季三个月，称为蕃秀，是自然界万物繁茂秀美的季节。此时，天气下降，地气上腾，天地之气相交，植物开花结实，长势旺盛。人们应该在夜晚睡眠，早早起身，不要厌恶白天太长，情志应保持愉快，切勿发怒，要使精神面貌适应夏气以成其秀美，使气机宣畅，通泄自如，精神饱满，对外界事物保持浓厚的兴趣。这是适应夏季的气候，保护养长之气的方法。如果违背了夏长之气，就会损伤心脏，供奉秋天养收之气的的能力就会减弱，到秋天容易发生疟疾，冬天再次发生疾病。

秋季三个月，称为容平，是自然界万物成熟，平定收敛的季节。此时，天高风急，地气清肃，人们应早睡早起，和鸡的活动时间相仿，以保持神志的安宁，减缓秋季肃杀之气对人体的侵害；收敛神气，以适应秋季容平的特征，不使神思外驰，以保持肺气的清和，这就是适应秋天养收之气的方法。若违背了秋收之气，就会伤及肺脏，供奉冬日闭藏之气的的能力就会减弱，冬天就要发生飧泄病。

冬季三个月，称为闭藏，是生机潜伏，万物蛰藏的季节。当此时节，水寒成冰，大地龟裂，人应该早睡晚起，待到日光照耀时起床，不要轻易地扰动阳气，要使神志深藏于内，安静自若，好像有个人的隐私，严守而不外泄，又像得到了渴望得到的东西，把它密藏起来一样；要躲避寒冷，求取温暖，不要使皮肤开泄而使阳气不断地损失，这是适应冬季的气候而保养人体闭藏机能的方法。违背了冬令的闭藏之气，就会损伤肾脏，供奉春日生发之气的的能力就会减弱，春天就会发生痿厥病。

原文

天气，清静光明者也，藏德不止，故不下也。

天明则日月不明，邪害空窍，阳气者闭塞，地气者冒明，云雾不精，则上应白露不下。

交通不表，万物命故不施，不施则名木多死。

恶气不发，风雨不节，白露不下，则菀稿不荣。

贼风数至，暴雨数起，天地四时不相保，与道相失，则未央绝灭。

唯圣人从之，故身无奇病，万物不失，生气不竭。

逆春气，则少阳不生，肝气内变。

逆夏气，则太阳不长，心气内洞。

逆秋气，则少阴不收，肺气焦满。

逆冬气，则太阴不藏，肾气独沉。

夫四时阴阳者，万物之根本也，所以圣人春夏养阳，秋冬养阴，以从其根，故与万物沉浮于生长之门。逆其根，则伐其本，坏其真矣。

译文

天气是清静光明的，由于天潜藏生生之德，运行不息，所以万物生长才能永久保持而不会消亡。

如果天不藏“德”，天气阴霾晦暗，那么日月就会没有光辉，阴霾邪气侵害山川，阳气闭塞不通，大地昏蒙不明，云雾弥漫，日色无光，相应的雨露不能下降。

天地之气不交，万物的生命就不能绵延。生命不能绵延，自然界高大的树木也会死亡。

恶劣的气候发作，风雨无时，雨露当降而不降，草木不得滋润，生机郁塞，茂盛的禾苗也会枯槁不荣。

贼风频频而至，暴雨不时而作，天地四时的变化失去了秩序，违背了正常的规律，以至于万物的生命未及一半就夭折了。

只有圣人能适应自然变化，注重养生之道，所以身体没有大病；如果万物不背离自然发展规律，那么它的生机就不会竭绝。

违背了春生之气，少阳之气就不能生发，以致肝气内郁而发生病变。

违背了夏长之气，太阳之气就不能生长，以致心气内虚。

违背了秋收之气，少阴之气就不能收敛，以致肺热叶焦而胀满。

违背了冬藏之气，太阴之气就不能潜藏，以致肾气衰弱。

四时阴阳的变化，是万物生命的根本。所以圣人在春夏季节保养阳气以适应生长的需要，在秋冬季节保养阴气以适应收藏的需要。顺从了生命发展的根本规律，就能与万物一样，在生、长、收、藏的生命过程中运动发展。如果违背了这个规律，就会戕伐生命力，破坏真元之气。

原文

故阴阳四时者，万物之终始也，死生之本也，逆之则灾害生，从之则苛疾不起，是谓得道。道者，圣人之行，愚者佩之。从阴阳则生，逆之则死，从之则治，逆之则乱。反顺为逆，是谓内格。

是故圣人不治已病治未病，不治已乱治未乱，此之谓也。夫病已成而后药之，乱已成而后治之，譬犹渴而穿井，斗而铸锥，不亦晚乎！

译文

因此，阴阳四时是万物生长的起始与终结，是盛衰存亡的根本。违背了它，就会产生灾害；顺从了它，就不会发生重病，这样便可谓懂得了养生之道。对于养生之道，圣人能够加以实行，愚人则时常有所违背。顺从阴阳的消长，就能生存，违背了就会死亡。顺从了它，就会正常；违背了它，就会混乱。相反，如背道而行，就会使机体与自然环境相格拒。

所以圣人不是等到病已经发生再去治疗，而是要在生病之前就先预防；如同不是等到乱事已经发生了再去治理，而是在它发生之前就先去防止。如果疾病已发生，然后再去治疗，混乱已经形成，然后再去治理，就如同口渴时才想着掘井，战乱发生了再去制造兵器，那不是太晚了吗！

简 评

本篇以中国文化哲学中“天人合一”的观点，从“天人相名”的角度阐述养生应遵循的原则和方法，具体讲述顺应自然界四季变化规律的养生之道和养生不当将会造成的后果。强调“志”（人的精神状态）对养生及治疗的意义，提出养“志”要符合阴阳二气生长收藏的规律。篇中还提出了“不治已病治未病”的预防保健思想。这是中医学不同于西医学的独特理念，而养生是治未病的第一要义，治未病则是医学的最高境界。依照四时变化规律养生是养生的纲领，是一切养生方法的根本要求。这些都是中华养生学的精髓，已成为当今医学界人士的共识。本篇中有许多养生名言，如“春夏养阳，秋冬养阴”，“阴阳四时者，万物之终始也，死生之本也”，“不治已病治未病，不治已乱治未乱”，“（春）夜卧早起，广步于庭，被发缓形，以使志生”，“（夏）夜卧早起，无厌于日”，“（秋）早卧早起，与鸡俱兴，使志安宁，以缓秋刑”，“（冬）早卧晚起，必待日光”等，值得铭记。

生气通天论篇第三

提示：本篇是说明人的生气与自然的密切关系，强调要本于阴阳，所述各种致病的原因和症状，都离不开阴阳变化。其中既着重说明阳气失常在病理上的影响，又提出了“阴平阳秘”的重要性。

原文

黄帝曰：夫自古通天者，生之本，本于阴阳。天地之间，六合之内，其气九州、九窍、五脏、十二节，皆通乎天气。其生五，其气三。数犯此者，则邪气伤人，此寿命之本也。

苍天之气，清静则志意治，顺之则阳气固，虽有贼邪，弗能害也，此因时之序。故圣人传精神，服天气，而通神明。失之则内闭九窍，外壅肌肉，卫气散解，此谓自伤，气之削也。

阳气者，若天与日，失其所，则折寿而不彰。故天运当以日光明，是故阳因而上，卫外者也。

因于寒，欲如运枢，起居如惊，神气乃浮。

因于暑，汗，烦则喘喝，静则多言，体若燔炭，汗出而散。

因于湿，首如裹，湿热不攘，大筋痠短，小筋弛长，痠短为拘，弛长为痿。

因于气，为肿，四维相代，阳气乃竭。

译文

黄帝说：自古以来，都认为人与自然界的密切结合是生命的根本，而这个根本不外乎天之阴阳。天地之间，四方上下之内，大如九州之域，小如人的九窍、五脏、十二节，都与自然阴阳之气相通。天之阴阳衍生五行之气，又依盛衰消长而分为三阴三阳。如果经常违背阴阳五行的变化规律，那么邪气就会伤害人体。因此，适应这个规律是寿命得以延续的根本。

苍天之气清净，人的精神就会相应地调畅平和。顺应天气的变化，就会阳气固密，虽有贼风邪气，也不能加害于人，这是适应时序阴阳变化的结果。所以圣人能够专心致志，顺应天气，而通达阴阳变化之理。如果违背了顺应天气的原则，就会内使九窍不通，外使肌肉壅塞，卫气涣散，这种由于人们不能适应自然变化所导致的伤损，称为自伤，阳气会因此而受到削弱。

人身的阳气，就像天上的太阳一样重要，假若阳气不能在体内正常运行，发挥其重要作用，人就会减损寿命，生命机能亦暗弱不足。所以天体的正常运行，是因太阳的光明普照而显现出来，而人的阳气也应在上向外，并起到保护身体，抵御外邪的作用。

人若受了寒，阳气就如门轴在门臼中运转一样相应抗拒。若起居猝急，扰动阳气，就容易使阳气向外浮越。

人若受了暑，则汗多烦躁，喝喝而喘，即使不烦喘时也会多言多语。若身体发高热，则像碳火烧灼一样，必须出汗，热邪才能散去。

人若受了湿，头部像有物蒙裹一样沉重。若湿热相兼而不得排除，则伤害大小诸筋，而出现短缩或弛纵的情况，短缩的造成拘挛，弛纵的造成痿弱。

人若受了风，可致浮肿。以上四种邪气互相维系，缠绵不离，相互更替伤人，就会使阳气衰竭。

原文

阳气者，烦劳则张，精绝，辟积于夏，使人煎厥。目盲不可以视，耳闭不可以听，溃溃乎若坏都，汨汨乎不可止。

阳气者，大怒则形气绝，而血菀于上，使人薄厥。有伤于筋，纵，其若不容。汗出偏沮，使人偏枯。汗出见湿，乃坐痠痹。膏粱之变，足生大丁，受如持虚。劳汗当风，寒薄为皴，郁乃痼。

阳气者，精则养神，柔则养筋。开阖不得，寒气从之，乃生大倮；陷脉为痿，留连肉腠，俞气化薄，传为善畏，及为惊骇；营气不从，逆于肉理，乃生痈肿；魄汗未尽，形弱而气烁，穴俞以闭，发为风疟。

译文

在人体烦劳过度时，阳气就会亢盛而外越，使阴精逐渐耗竭。如此多次重复，阳愈盛而阴愈亏，到夏季暑热之时，便易使人发生煎厥病。发作的时候眼睛昏蒙看不见东西，耳朵闭塞听不到声音，混乱之时就像都城崩毁，急流奔泻一样不可收拾。

人的阳气，在大怒时就会上逆，血随气生而淤积于上，与身体其他部位阻隔不通，使人发生薄厥病。若伤及诸筋，使筋弛纵不收，而不能随意运动。经常半身出汗，可以演变为半身不遂。出汗的时候，遇到湿邪阻遏就容易发生小的疮疖和痱子。经常吃肥肉精米厚味，足以导致发生疔疮，而且很容易患病，就像以空的容器接收东西一样。在劳动出汗时遇到风寒之邪，迫聚于皮肤形成粉刺，郁积化热而成疮疖。

人的阳气，既能养神而使精神清爽，又能养筋而使诸筋柔韧。汗孔的开闭调节失常，寒气就会随之侵入，损伤阳气，以致筋失所养，造成身体俯曲不伸。寒气深陷脉中，留连肉与皮肤之间，气血不通而淤积，久而成为疮痿。继而寒气从腧穴侵入，迫及五脏，损伤神志，就会出现恐惧和惊骇的症状。由于寒气的稽留，营气不能顺利地运行，阻逆于肌肉之间，就会发生痲肿。汗出未止的时候，形体与阳气都受到一定的削弱，如果这时风寒内侵，腧穴闭阻，就会发生风症。

原文

故风者，百病之始也。清静则肉腠闭拒，虽有大风苛毒，弗之能害，此因时之序也。

故病久则传化，上下不并，良医弗为。故阳畜积病死，而阳气当隔，隔者当泻，不亟正治，粗乃败之。故阳气者，一日而主外，平旦人气生，日中而阳气隆，日西而阳气已虚，气门乃闭。是故暮而收拒，无扰筋骨，无见雾露。反此三时，形乃因薄。

岐伯曰：阴者，藏精而起亟也；阳者，卫外而为固也。阴不胜其阳，则脉流薄疾，并乃狂；阳不胜其阴，则五脏气争，九窍不通。是以圣人陈阴阳，筋脉和同，骨髓坚固，气血皆从；如是则内外调和，邪不能害，耳目聪明，气立如故。

译文

风邪是引起各种疾病的始因，但只要遵循精神安定和劳逸适度等养生原则，那么，肌肉腠理就会密闭而有抗拒外邪的能力，虽有大风苛毒的侵染，也不能伤害，这就是顺应时序变化规律来养生的结果。

病久不愈，邪留体内，则会内传并进一步演变，到了上下不通、阴阳阻隔的时候，即使有良医，也无能为力了。所以阳气蓄积，郁阻不通时，也会致死。对于这种阳气蓄积，阻隔不通的病症，应采用通泻的方法治疗，如不迅速正确地施治，而被粗疏的医生所误，就会导致死亡。人身的阳气，白天运行于身体外部：清晨的时