

黄帝内经素问 白话解



主审◎翟双庆
／ 主编◎林燕 李高申

药科技出版社

黄帝内经

素问白话解

主审 翟双庆
主编 林燕 李高申

中国医药科技出版社

内 容 提 要

本书是对中医经典《黄帝内经·素问》的注释和白话解，体例上分为原文、注释、白话解三项内容。本书参考诸家注本，注释简明扼要，白话解通俗易懂，在词义、句式、词序上与经文相互对应，深刻揭示了《黄帝内经·素问》原文的奥旨。本书对学习和精研《黄帝内经·素问》具有较好的辅助作用，适合中医药院校学生、中医药从业者及广大中医药爱好者阅读。

图书在版编目 (CIP) 数据

黄帝内经素问白话解 / 林燕, 李高申主编. —北京: 中国医药科技出版社, 2016. 9

ISBN 978-7-5067-7845-9

I. ①黄… II. ①林… ②李… III. ①《素问》-注释②《素问》-译文
IV. ①R221. 1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 245236 号

美术编辑 陈君杞

版式设计 郭小平

出版 中国医药科技出版社

地址 北京市海淀区文慧园北路甲 22 号

邮编 100082

电话 发行: 010-62227427 邮购: 010-62236938

网址 www.cmstp.com

规格 880×1230mm^{1/32}

印张 18^{1/4}

字数 455 千字

版次 2016 年 9 月第 1 版

印次 2016 年 9 月第 1 次印刷

印刷 三河市百盛印装有限公司

经销 全国各地新华书店

书号 ISBN 978-7-5067-7845-9

定价 38.00 元

版权所有 盗版必究

举报电话: 010-62228771

本社图书如存在印装质量问题请与本社联系调换

编委会

主 编 林 燕 李高中

副主编 陈子杰 王智瑜 李 建 张银柱

编 委 (以姓氏笔画为序)

王红彬 王淑斌 王维广 王瑞婷

任北大 刘丹彤 刘轶凡 刘 俐

闫军堂 李文静 李永乐 吴宇峰

邹 锦 张小勇 张 标 郑龙飞

赵程博文 唐丹丹 常孟然 焦 楠

主 审 翟双庆

编写说明

《黄帝内经》与《伤寒论》《金匱要略》《温病条辨》并称为中国传统医学四大经典著作。《黄帝内经》在以黄帝、岐伯、雷公的对话阐述病机病理的同时，主张不治已病治未病，同时主张养生、摄生、益寿、延年。书名虽冠名黄帝，以黄帝与其臣子问答的形式为体裁，但其作者并不是黄帝，而是古代医家假托轩辕黄帝之名联合所作，是数百年间众多医家经验、理论观点的总结和汇总。

《黄帝内经》的成书年代虽然观点不一，但至少初步形成于黄帝时代，最晚成书于西汉中晚期（公元前91年至前32年）期间。

《黄帝内经》分为《灵枢》与《素问》两部分。《素问》侧重于基本理论与原则，《灵枢》侧重于针灸、经络等。《素问》原为9卷，但其古书早已亡佚。后经唐代王冰订补，改编为24卷，计81篇，定名为《黄帝内经素问》。其后，又经宋代林亿校正，孙兆改误，称《重广补注黄帝内经素问》。

《黄帝内经素问》系统地反映了秦汉以前的医学成就，构建了中医理论体系的基本框架，以人与自然统一观、阴阳学说、五行学说、脏腑经络学说为主线，包含了从阴阳五行、藏象、诊法到治疗、养生等中医学内容的各个方面，集医理、医论、医方于

一体，成为中医学发展的基石。

《黄帝内经素问》作为中医四大经典之一，几千年来在中医界有着崇高的地位，这是后世所有医书所不能取代的。该书问世以来，倍受历代医家重视，也是现今中医学者必读经典著作之一。但由于其成书较早，文字古奥，语句艰深，极难使中医初学者理解掌握。为使现代读者更好地学习、理解此书，我们组织北京中医药大学教学骨干对《黄帝内经素问》进行白话解析。编者参考多种版本，对原书进行了深入浅出地注释和释义，力求使文句更加通俗易懂，更能准确反映原旨。

编者

2016年6月

目 录

上古天真论篇第一	1	离合真邪论篇第二十七	160
四气调神大论篇第二	8	通评虚实论篇第二十八	166
生气通天论篇第三	14	太阴阳明论篇第二十九	174
金匱真言论篇第四	22	阳明脉解篇第三十	177
阴阳应象大论篇第五	28	热论篇第三十一	179
阴阳离合论篇第六	41	刺热篇第三十二	184
阴阳别论篇第七	44	评热病论篇第三十三	190
灵兰秘典论篇第八	50	逆调论篇第三十四	195
六节藏象论篇第九	53	疟论篇第三十五	199
五脏生成篇第十	61	刺疟篇第三十六	209
五脏别论篇第十一	67	气厥论篇第三十七	214
异法方宜论篇第十二	70	咳论篇第三十八	216
移精变气论篇第十三	73	举痛论篇第三十九	219
汤液醪醴论篇第十四	77	腹中论篇第四十	224
玉版论要篇第十五	81	刺腰痛篇第四十一	230
诊要经终论篇第十六	84	风论篇第四十二	235
脉要精微论篇第十七	90	痹论篇第四十三	240
平人气象论篇第十八	102	痿论篇第四十四	246
玉机真脏论篇第十九	110	厥论篇第四十五	250
三部九候论篇第二十	122	病能论篇第四十六	255
经脉别论篇第二十一	130	奇病论篇第四十七	260
脏气法时论篇第二十二	134	大奇论篇第四十八	266
宣明五气篇第二十三	142	脉解篇第四十九	271
血气形志篇第二十四	146	刺要论篇第五十	277
宝命全形论篇第二十五	149	刺齐论篇第五十一	279
八正神明论篇第二十六	154	刺禁论篇第五十二	281

刺志论篇第五十三	284	五常政大论篇第七十	395
针解篇第五十四	286	六元正纪大论篇第七十一	421
长刺节论篇第五十五	290	刺法论篇第七十二(亡)	477
皮部论篇第五十六	293	本病论篇第七十三(亡)	478
经络论篇第五十七	297	至真要大论篇第七十四	479
气穴论篇第五十八	299	著至教论篇第七十五	515
气府论篇第五十九	304	示从容论第七十六	518
骨空论篇第六十	308	疏五过论篇第七十七	523
水热穴论篇第六十一	313	微四失论篇第七十八	527
调经论篇第六十二	318	阴阳类论篇第七十九	529
缪刺论篇第六十三	330	方盛衰论篇第八十	534
四时刺逆从论篇第六十四	339	解精微论篇第八十一	538
标本病传论篇第六十五	343	附:《黄帝内经素问》遗篇	
天元纪大论篇第六十六	347		541
五运行大论篇第六十七	354	刺法论篇第七十二	541
六微旨大论篇第六十八	365	本病论篇第七十三	557
气交变大论篇第六十九	378		

上古天真论篇第一

【题解】上古，指远古时代。天真，指先天之真气或先天之真精，与肾脏所藏的肾精和肾气有密切的关系。本篇着重讨论先天之真气在人生中的重要地位，以及保养先天之真气与健康长寿之间的关系。

【原文】昔在黄帝^[1]，生而神灵^[2]，弱而能言，幼而徇齐^[3]，长而敦敏^[4]，成而登天。乃问于天师^[5]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？

【注释】

[1] 黄帝：据《史记》所载，黄帝姓公孙，为有熊国君少典之子，建都于轩辕之丘，所以又称轩辕黄帝。

[2] 神灵：指聪明的意思。

[3] 徇齐：徇（xùn，徇），周遍。齐，迅速。徇齐，此处指黄帝幼时思维敏捷，反应迅速。

[4] 敦敏：忠厚诚实，勤奋聪颖。

[5] 天师：黄帝对岐伯的尊称。

【白话解】从前有一位轩辕黄帝，天生聪明伶俐，很小的时候就特别懂事，说话得体，年幼时对周围的事物领悟也特别快，长大之后，不仅忠厚诚实，而且勤奋聪颖，到了成年的时候便登上了天子之位。黄帝向岐伯问道：我听说远古时候的人们，年龄都超过了百岁，并且动作灵活不迟缓，没有显示出衰老的迹象；而现在的人，年龄刚过五十岁，动作就显得衰弱迟缓了，古代人和现代人的这种差距，是由于时代的改变所造成的呢，还是因为现在的人们不懂得养生，违反了养生之道造成的呢？

【原文】岐伯对曰：上古之人，其知道者，法于阴阳，和于

术数^[1]，饮食有节，起居有常，不妄作劳，故能形与神俱，而尽终其天年^[2]，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^[3]，务快其心，逆于生乐，起居无节，故半百而衰也。

【注释】

[1] 法于阴阳，和于术数：法，取法。阴阳，指自然变化的规律。和，调和，协调的意思。法于阴阳，指能够效法天地之间的阴阳变化进行养生。

[2] 天年：天赋的寿命，即自然寿命。

[3] 不时御神：御，统治，驾驭的意思。不时御神，指不善于驾驭和使用精神，即妄耗神气。

【白话解】岐伯回答说：远古时代的人，大都懂得养生之道，他们按照天地阴阳自然变化的规律，调整体内气血的运行，适应自然的变化，再配合正确的养生方法，达到良好的养生效果；做到饮食有所节制，生活作息有一定规律，不过度操劳，这样才能保证形体与精神相互协调，相互统一，做到形神俱旺而不衰，享受到上天赋予的寿命，超过百岁才离开人世；而现在的人就不是这样了，把酒当汤水一样，滥饮无度，生活毫无规律，醉酒后又行房事，恣情纵欲，使阴精枯竭，使真气耗散，他们不知道应谨慎地保持精气的充满，不善于调控自己的精神，只为贪图一时之快，违背养生之道，起居作息没有规律，所以活到五十岁左右就显得衰老了。

【原文】夫上古圣人之教下也，皆谓之虚邪贼风^[1]，避之有时，恬憺虚无^[2]，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。

【注释】

[1] 虚邪贼风：指一切反常的气候及外在的致病因素。因邪气常趁人体之虚而入侵，故称“虚邪”；常于不知不觉中偷袭人体，故为“贼风”。

[2] 恬憺虚无：恬，安静。憺，朴素。虚无，无杂念和妄想。

【白话解】远古时代的那些懂得养生之道的人们，在他们教

导普通人的时候，都会提到：对于一年四季中出现的反常气候和各种致病因素，都应及时回避，心情要保持清净安闲，少有杂念妄想，做到真气调和顺畅，精神充足，内守不散。这样，没有邪气干扰，疾病就不会发生。所以，古时的人们心志安闲，少有欲望，心情安逸而没有担心与害怕，身体虽然劳作却不感到疲倦，真气顺畅，人们自得其乐且能够满足自己的愿望。

【原文】 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^[1]，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^[2]也。

【注释】

[1] 愚智贤不肖：愚，无知的人。智，多知的人。贤，品德高尚的人。不肖，不如人，指无才无德的人。愚智贤不肖，指各种各样的人。

[2] 德全不危：德，即“得”，指养生有所心得。德全不危，指全面掌握养生之道，才能保全真气不受到伤害。

【白话解】 人们无论吃什么食物都觉得是美味，随便穿什么衣服都感到舒适，喜爱当地的风俗习惯，也不会因社会地位的不同而羡慕他人。所以这个时代的人们，生活十分质朴。因此，任何不良的嗜好都不会吸引他们的视听，任何淫乱邪魅的事情也不能惑乱他们的心志。无论是愚笨的还是聪明的，无论是贤德的还是不才的，都能做到不受外界事物的干扰，这是符合养生之道的。他们之所以能够在年龄超过百岁而动作仍不显衰老，正是因为这些人领会和掌握了养生之道，使身体不被邪气干扰及伤害。

【原文】 帝曰：人年老而无子者，材力^[1]尽邪？将^[2]天数^[3]然也？

岐伯曰：女子七岁，肾气盛，齿更发长。二七而天癸^[4]至，任脉通，太冲脉^[5]盛，月事以时下，故有子。三七，肾气平均，故真牙^[6]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^[7]，发始白。七七，任脉虚，太冲脉衰少，天癸竭，地道不通^[8]，故形坏而无子也。

【注释】

[1] 材力：材力即指精力。

[2] 将：同“抑”，当“还是”讲。

[3] 天数：生命的自然生长规律。

[4] 天癸：天，指先天；癸，为天干之一，在五行中属水，在五脏中属肾。天癸，一般指藏于肾精之中，能促进生殖功能成熟的物质。

[5] 太冲脉：即冲脉。

[6] 真牙：智齿，第三恒磨牙，俗称尽头牙。

[7] 焦：憔悴。

[8] 地道不通：月经停止来潮。

【白话解】黄帝问：人到年老就不能生育子女，失去了生殖能力，这是由于生殖能力的衰竭？还是受人体自然规律的限定呢？

岐伯答道：女子以七年为一个发育阶段。女子到了七岁，肾气逐渐旺盛，此时开始更换乳牙，头发也茂密起来；十四岁时，促进人体生殖机能的物质——天癸产生，此时任脉开始通畅，冲脉的气血也旺盛起来，此时表现为月经按时来潮，并具备了生育能力；二十一岁时，肾气充满，智齿长出，全部牙齿也已生长齐全；二十八岁时，筋骨强健有力，头发生长最为浓密，此时身体也最为强壮；三十五岁时，阳明经脉的气血逐渐衰弱，人的面部开始出现憔悴，头发开始脱落；四十二岁时，走行于头面的太阳、阳明、少阳三条经脉的气血逐渐衰退，面部憔悴无华，头发开始变白；四十九岁时，任脉空虚，冲脉的气血也衰弱并减少了，天癸随之枯竭，月经停止来潮，机体衰老，也就失去了生育能力。

【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^[1]，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，发鬓颁白^[2]。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^[3]，天癸尽矣，故发鬓白，身体重，行步不正，而无子耳。

【注释】

[1] 阴阳和：阴阳，这里指男女。阴阳合，就是男女两性交合。

[2] 颁白：斑白。

[3] 解堕：懈怠，即懈怠。

【白话解】男子以八年为一个发育阶段。男子到了八岁，肾气逐渐充实，头发开始茂密，乳牙也开始更换了；十六岁时，肾气旺盛，天癸产生，体内精气充满而能外泄，如果此时男女两性交合，就能生育子女；二十四岁时，肾气充盛，筋骨强壮有力，此时智齿长出，牙齿全部长全；三十二岁时，筋骨坚强有力，肌肉丰满健壮，此时身体是最为健壮的时期；四十岁时，肾气逐渐衰退，头发开始脱落，牙齿也开始松动枯萎；四十八岁时，人体上部的阳气开始衰竭，面部憔悴没有光泽，头发和两鬓也出现花白；五十六岁时，肝气衰弱，肝血不能养筋，使筋的活动不能灵活自如；天癸枯竭，肾气大衰，精气亏少，六十四岁时，表现为牙齿毛发脱落，整个身体也到了疲极的地步。肾主水，接受五脏六腑的精气并贮藏起来，所以五脏的功能旺盛，精气充盛，才能使肾脏中的精气充盈，适时外泄。现在老年时期五脏都已衰退，筋骨懈怠无力，天癸也已枯竭，所以发鬓变白，身体沉重，步态蹒跚不稳，不能再生育子女了。

【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，男子不过尽八八，女子不过尽七七，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。

【白话解】黄帝问道：有的人年纪已经老了，但是仍能生育子女，这是为什么呢？

岐伯回答说：这是他先天禀赋超过常人，气血经脉保持畅

通，并且后天调养得合理，肾气也比一般人充实的缘故。一般来说，此人虽然可以生子，但其生子的年龄，男子不会超过六十四岁，女子不会超过四十九岁，其体内的精气也就枯竭了。

黄帝问：那些掌握养生之道的人，年龄都可以达到一百岁左右，还能生育吗？

岐伯答道：那些掌握养生之道的人，可以延缓衰老并且保持身体健康，虽然年寿已高，仍能生育子女。

【原文】黄帝曰：余闻上古有真人^[1]者，提挈天地^[2]，把握阴阳，呼吸精气，独立守神，肌肉若一，故能寿敝天地，无有终时，此其道生。

【注释】

[1] 真人：远古时代对养生修养最高的一种人的称呼。他们能够掌握天地阴阳变化的规律，保全精神和真气。

[2] 提挈天地：掌握天地变化的规律。

【白话解】黄帝说：我听说在远古时代，有称为真人的人，他们掌握了天地阴阳变化的规律，吸取自然界的精纯清气，超然独处，精神内守，通过锻炼，使肌肉筋骨与整个身体保持协调统一，所以他们的寿命能与天地相同而没有终老，这是他们懂得养生之道的结果。

【原文】中古之时，有至人^[1]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。

【注释】

[1] 至人：指次于真人的人，也能保精全真，长有天命。

【白话解】中古时代，有称为至人的人，他们朴实贤德，能够全面地掌握养生之道，协调和顺应自然四时阴阳的变化，远离世俗社会的干扰，积蓄精气，保全精神，使其心神驰骋于天地之间，让视觉和听觉更加敏锐，可感受到八方之外，这就是他们延长寿命，延缓衰老，强健身体的方法，这种人也可以归于真人的行列。

【原文】其次有圣人者，处天地之和，从八风之理^[1]，适嗜欲于世俗之间，无恚嗔之心，行不欲离于世，被服章^[2]，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。

【注释】

[1] 八风之理：八风，即东、南、西、北、东南、东北、西南、西北八方之风。八风之理，指圣人通晓八风伤人之理而有所避让，以免受到伤害。

[2] 被服章：被，穿。服，衣服。章，是颜色和花纹。被服章，就是说穿着规定的服饰和装饰一定的花纹。

【白话解】其次有称为圣人的人，他们安居于天地自然之中，顺从八风的变化规律，使自己的嗜好同世俗社会相适应，没有恼怒怨恨之情，行为举止不脱离现实环境，穿着朴素得体，也没有向世俗炫耀的地方，在外不使形体因为事物而劳累，在内不使精神因为思虑惦念而为患，以安静和愉悦作为自己的任务，将悠然自得视为自己的功劳，这样，他们的形体不易衰老，精神不易耗散，寿命也可达到百岁左右。

【原文】其次有贤人^[1]者，法则天地，象似日月^[2]。辩列星辰，逆从阴阳，分别四时，将从上古合同于道，亦可使益寿而有极时。

【注释】

[1] 贤人：贤能多才的人，这里指次于圣人的人。

[2] 象似日月：指顺应日月盈亏的变化。

【白话解】其次有称为贤人的人，他们能够效法天地变化的规律，遵循日月升降、昼夜变化的道理，辨别星辰的位置，以顺从自然界的阴阳消长和四时变迁，追随上古真人，学习他们的养生方法，使自己的生活会符合养生之道，这样的人也可以增长寿命，但有一定限度。

四气调神大论篇第二

【题解】四气，指春、夏、秋、冬四时的生化特点和规律；调，调理，调摄；神，人体的精神意识活动。本篇主要告诉我们，应顺应四时气候的特点和规律，调摄精神意识活动，从而达到养身防病的效果。

【原文】春三月，此谓发陈^[1]，天地俱生，万物以荣，夜卧早起，广步于庭，被发缓形^[2]，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。

【注释】

[1] 发陈：推陈出新的意思。

[2] 被发缓行：被，同披。被发缓行，是说将头发披散开，衣服宽松，使形体舒缓。

【白话解】春季的三个月，是万物复苏、推陈出新的季节。天地万物，都富有生气，欣欣向荣。为了适应春季的季节特点，人们应该晚睡早起，晨起后，披散头发，宽松衣带，使身体舒缓不受拘束，迈开步子在庭院中漫步，让精神愉快，心胸舒畅，顺应春生之性而充满生机。万物都应顺从春季生发的特性，要保持万物的生机而不要随意损害，要给予而不是剥夺，要奖励而不是惩罚，这就是适应春季的季节特性，保养人体生发之气的养生方法。如果违逆了春季生发的特性，便会损伤肝脏，使阳气生发不足，导致提供夏季使用的阳气不足，所以到夏季就会发生寒性的疾病。

【原文】夏三月，此谓蕃秀^[1]，天地气交，万物华实，夜卧早起，无厌于日，使志无怒，使华英^[2]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，秋为痰

症^[3]，奉收者少，冬至重病。

【注释】

[1] 蕃秀：蕃。茂盛。秀，秀美。蕃秀，这里就是繁茂秀丽的意思。

[2] 华英：神气，精神。

[3] 痃疟：疟的总称。

【白话解】夏季的三个月，自然界万物繁茂秀美。此时，天地阴阳之气相互交通，植物开花结实，长势旺盛，为了适应夏季的季节特点，人们应该晚睡早起，不要因白天过长或天气过热而有厌恶或抱怨之情，应保持心情愉悦而不轻易发怒，使精神像树木、花草一样旺盛、秀美，气机宣畅，使阳气宣发自如，精神外向，保持对外界事物有浓厚的兴趣，这样才能适应夏季的季节特性，获得夏季养长的方法。如果违逆了夏季特性，便会损伤心脏，使夏季阳气不足，提供给秋天的阳气少而导致其收敛能力不够，到秋季就会发生疟疾之类的疾病，到了冬季也容易加重。

【原文】秋三月，此谓容平^[1]，天气以急，地气以明，早卧早起，与鸡俱兴，使志安宁，以缓秋刑^[2]，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^[3]，奉藏者少。

【注释】

[1] 容平：容，收容。平，平定。容平，是指秋季的三个月万物华秀，处于收容平定的季节。

[2] 秋刑：秋气肃杀，则万物收敛，所以称为“秋刑”。

[3] 飧泄：完谷未化的泄泻。

【白话解】秋季的三个月，自然界呈现出丰收而平定的景象。天高气爽，地气晴朗，为适应秋季的特点，人们应该早睡早起，与鸡的活动时间相仿，保持神志安定平静，可以减缓秋季肃杀之气对人体的影响，收敛思绪与情志，避免神志外驰，发挥秋气的容平作用，以保持肺气的清肃功能，这就是适应秋季的特性而保养人体收敛之气的养生方法。如果违逆了秋收之气，就会伤及肺