

中医千年经典
养生智慧之源

《黄帝内经》是我国历史上最重要的一部医书，已传承了两千多年，被历代医学家视为“中医之祖”。全书分为《素问》《灵枢》两部分，全面、系统地阐释了中国古人对人体功能的认识，是中医的根本经典。

常学辉 编著

黄帝内经

人参

人参有“补五脏、安精神、定魂魄、止惊悸、除邪气、明目、开心益智”的功效。“久服轻身延年”。



超值全彩
白金版
39.80

手部反射区

人体很多器官在手上各有各的“投影区”，通过手，我们可以得知相应脏腑的健康状况，对它进行刺激，还可以起到治疗保健作用。



黑蜂

性寒，味甘、咸。归肺、肝经。具有散风热、宣肺、定痉等功效。用于外感风热、咳嗽音哑、麻疹透发不畅、风疹瘙痒、小儿惊风、目赤、翳障、疔疮肿毒、破伤风等症。



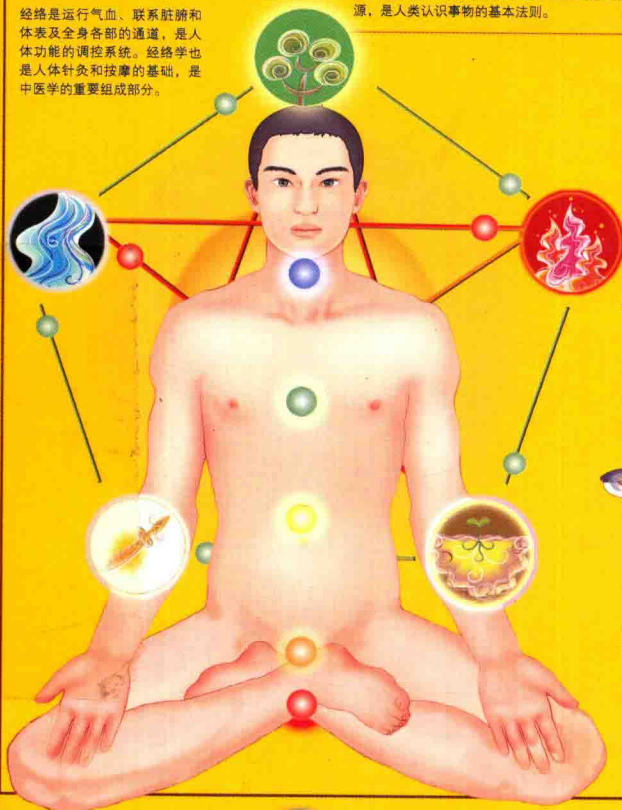
阴阳



阴阳是自然界的客观规律，是万物运动变化的本源，是人类认识事物的基本法则。

人体经络

经络是运行气血、联系脏腑和体表及全身各部的通道，是人体功能的调控系统。经络学也是人体针灸和按摩的基础，是中医的重要组成部分。



面部反射区

面部的变化与内脏的疾病息息相关，当内脏发生病变，即在面部有所反映。因面部为肺脏、心的外荣，又为经络所聚，《灵枢·邪气脏病形》曰：“十二经脉三百六十五络，其气皆上于面而走空窍。”



药食同源

“药食同源”指，许多食物即药物，它们之间并无绝对的分界线，古代医学家将中药的“四性”“五味”理论运用到食物之中，认为每种食物也具有“四性”“五味”。



天津出版传媒集团

天津科学技术出版社



轻松读懂中医传世名著



常学辉 编著

黄帝内经



天津出版传媒集团
天津科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

黄帝内经 / 常学辉编著. — 天津: 天津科学技术出版社, 2015.12

ISBN 978-7-5308-9402-6

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

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 000648 号

策划编辑: 刘丽燕 张 萍

责任编辑: 郑东红

责任印制: 兰 毅

天津出版传媒集团

 天津科学技术出版社

出版

出版人: 蔡 颢

天津市西康路 35 号 邮编 300051

电话 (022) 23332490

网址: www.tjkjcs.com.cn

新华书店经销

北京鑫海达印刷有限公司印刷

开本 720 × 1 020 1/16 印张 32 字数 720 000

2016 年 2 月第 1 版第 1 次印刷

定价: 39.80 元



前言

《黄帝内经》简称《内经》，是我国医学宝库中现存成书最早的一部医学典籍，它全面地阐述了中医学理论体系的基本内容，反映了中医学的理论原则和学术思想。《黄帝内经》医学理论体系的建立为中医学的发展奠定了基础，中医学史上的著名医家和医学流派，都是在《内经》理论体系的基础上发展起来的，所以《黄帝内经》历来被视为中医之祖。

《内经》包括《素问》和《灵枢》两部分，各十八卷，各八十一篇。《素问》重点论述了脏腑、经络、病因、病机、病证、诊法、治疗原则以及针灸等内容。《灵枢》是《素问》的姊妹篇，除了论述脏腑功能、病因、病机之外，重点阐述了经络腧穴、针具、刺法及治疗原则等。其基本精神及主要内容包括：整体观念、阴阳五行、藏象经络、病因病机、诊法治则、预防养生和运气学说等。“整体观念”强调人体本身与自然界，人体内各组成部分统一、联系与协调的关系。“阴阳五行”反映了中国古代朴素的唯物论和自发的辩证法思想，是用来说明事物之间对立统一关系的理论，阐释了世间万物相互资生，相互制约，处于不断运动变化之中的机制。“藏象经络”是以研究人体五脏六腑、十二经脉、奇经八脉等的生理功能、病理变化及相互关系为主要内容的。“病因病机”阐述了各种致病因素作用于人体后是否发病以及疾病发生和变化的内在机理。

“诊法治则”是中医认识和治疗疾病的基本原则。“预防养生”系统地阐述了中医的养生学说，主张不治已病而治未病，同时主张养生、摄生、益寿、延年，是养生防病经验的重要总结。“运气学说”研究自然界气候对人体生理、病理的影响，并以此为依据，指导人们趋利避害。

几千年来，《黄帝内经》一

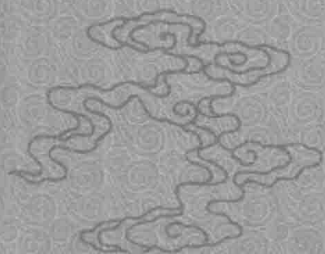


直是炎黄子孙寻求健康养生祛病之道的宝藏。在形式上，它采用了对话的方式，用黄帝与岐伯、伯高、雷公等大臣的对话（以与岐伯的对话为主）来阐述保健思想。后来，人们就用岐伯和黄帝这两个名字的开头“岐黄”表示《黄帝内经》，所以《黄帝内经》又叫“岐黄之书”。同时，因为它是中医的开创性著作，所以人们又把中医称为“岐黄之术”，把我们的医道称为“岐黄之道”。这再一次证明了《黄帝内经》对中医养生学的深远影响。

从古至今，有不计其数的医学家、养生家来学习研究《黄帝内经》，而且每个人都会从中得到不同的灵感、受到不同的启发，很多名医大家，如华佗、孙思邈、张仲景、刘完素、朱丹溪、李时珍等，都是在《黄帝内经》的帮助下，创立了各自的医学健康体系。因此，我们要想真正运用中医养生，使其成为我们健康长寿的保障，就必须追本溯源从《黄帝内经》入手。然而，《黄帝内经》作为几千年前的一部医学作品，文字古奥，很难理解不说，我们现代的生活背景也早已发生了翻天覆地的变化。如何把《黄帝内经》应用到现代社会，给更多的人带来福音呢？这确实是一个难题。为了解决这个难题，我们特地组织专人编写了这部《黄帝内经》。

本书参考历代权威版本，结合现代生活习性，精选《黄帝内经》中关于饮食、起居、劳逸、寒温、七情、四时季候、地理环境、水土风雨等增强生命活力及防病益健康的内容，详细谈论了病因、病机、体质、精气、藏象、经络与养生的紧密关系，译文明白严谨，并对重点、难点进行了细致翔实的图解，一目了然，非常便于理解记忆；深入浅出的图解说明附以 300 余幅精心绘制的插图，真正能够做到无障碍阅读，兼具趣味性和美观性，让人闲暇浏览便能轻松得其要旨，仔细研读更能体会到中华医学之精深。此外，书中还附以大量的人体经络穴位图、针灸手法图、人体生理和病理图等，具有极强的实用性。真正做到一册在手，经典相伴，让非医学专业的你也能够轻松读懂这本传世名著，从中了解到中国传统医学乃至中国文化天人合一、平衡为养的奥义，掌握健康生活、养生、防病、治病之道。





目录

黄帝内经·素问

上古天真论篇：长寿者养生秘诀 ▶

养生之道	2
人体生长规律	4
养生的四种境界	6

四气调神大论篇：四季养生法 ▶

四季养生规律	8
阴阳之道与养生	10

生气通天论篇：不生病的智慧 ▶

阴阳平衡是养生的根本	12
阳气的重要性	13
四季邪气的更替	17
过食五味对身体的伤害	17

金匱真言论篇：疾病从哪里来 ▶

风邪是百病之首	18
事物的阴和阳	19
五脏与四时的对应及其应用	21

阴阳应象大论篇：阴阳五行与疾病诊治 ▶

阴阳的相互作用是自然界的一般规律	24
------------------------	----

四时阴阳对人体的影响	28
用阴阳学说解释疾病	32
调和阴阳要顺应自然规律	32
疾病的阴阳与疗法	35

灵兰秘典论篇：十二脏腑功能简述 ▶

脏腑的功能	37
脏腑的协调统一	38

六节藏象论篇：气候致病 ▶

日月的运行规律	40
太过、不及与平气	42
五运之气、阴阳变化对万物的影响	44
脏腑功能在体表的反映	45
人迎脉、寸口脉与经脉病变的关系	47

五脏生成篇：详诊五脏之病 ▶

五脏与五味	48
从面色看五脏的荣枯	49
五色、五味、五脏的对应关系	50
气血与健康	51
望色与诊脉结合判断疾病	52

五脏别论篇：五脏分类及诊病方法 ▶

奇恒之腑和传化之腑	54
切寸口脉可以诊全身疾病的原理	55

异法方宜论篇：地域气候影响治病 ▶

不同地区疾病的治疗方法	57
-------------------	----

移精变气论篇：治病方法同时而异 ▶

不同时期疾病的治疗方法	60
色脉诊察法	61
诊治疾病的要领	62

汤液醪醴论篇：五谷养生法 ▶

汤液醪醴的制作方法	64
-----------------	----

现代人需药物内服、针灸外治病才能愈	65
五脏阳气被遏所引起的疾病与治疗	66

玉版论要篇：察色诊治方法 ▶

《揆度》和《奇恒》	68
病色在面部的表现	68
脉象与疾病	69

脉要精微论篇：望闻问切四诊法 ▶

诊脉的要点	71
从神色与面色看五脏精气	73
阴阳变化在脉象上的表现	74
从梦看人阴阳之气的变化	76
诊脉的原理	77
疾病的形成与演变	78
旧病和新病的判断	79
尺肤诊脉法	80
诊脉查病	80

平人氣象论篇：健康的脉象 ▶

从脉象和呼吸看人的健康程度	82
脉象与胃气的关系	83
寸口脉与疾病	85
真脏脉的死亡日期规律	87
逆四时的脉象	87
五脏的常脉、病脉和死脉	88

玉机真脏论篇：四季脉象与五脏疾病 ▶

四季的脉象	90
脾脉的脉象	94
病邪在五脏中的传播	95
疾病的乘传	98
五脏的真脏脉	98
真脏脉主死的原因	100
脉象逆四时	100

五实与五虚	101
-------------	-----

三部九候论篇：三部九候断疾病 ▶

三部九候	103
三部九候的诊断方法	105
脉象的冬阴夏阳	108

经别论篇：疾病的形成及治疗 ▶

各种因素对疾病形成的影响	110
食物在体内的运化	111
六经气逆产生的疾病与治疗方法	112

脏气法时论篇：五脏的保养 ▶

五脏和四时、五行的关系	114
五脏病变在时间上的变化	116
五脏病变的症状与治疗	119
五脏、五色、五味	121

宣明五气篇：五味与五脏的关系 ▶

五气对人的影响	122
---------------	-----

宝命全形论篇：顺应四时规律是养生的根本原则 ▶

治病之道	126
针刺的五个要领	128

八正神明论篇：针刺也要有规律 ▶

针刺的方法和原则	131
虚邪和正邪	134
针刺的补法和泻法	135
形和神	136

热论篇：热性疾病的传变与治疗 ▶

伤寒在六经的传变	138
伤寒病的治疗	139
表里经脉同时受寒邪的症状	141

评热病论篇：热病的变症与治疗 ▶

阴阳交	143
风厥	144
劳风	145
肾风	146

逆调论篇：注意调理保养不生病 ▶

从症状看疾病	148
气逆病的表现和成因	150

咳论篇：咳嗽的中医原理 ▶

五脏咳	152
六腑咳	153

风论篇：风邪侵入人体引发的疾病 ▶

风邪引起的疾病	156
风病的诊断	158

痹论篇：痹病分析与治法 ▶

痹病的产生和分类	161
五脏六腑的痹病	162
营气、卫气与痹病	164
痹病的各种表现及成因	165

调经论篇：经脉永远都是最重要的 ▶

有余和不足	167
神的有余和不足	168
气的有余和不足	169
血的有余和不足	170
形的有余和不足	171
志的有余和不足	171
气血逆乱与疾病的形成	172
虚证和实证的形成	173
虚实证的补泻原则	176

标本病传论篇：疾病的标本与针刺 ▶

病的标本属性与逆治、从治	179
脏腑疾病的传变规律	181

天元纪大论篇：五运六气话养生 ▶

五运与三阴三阳的关系	183
五运主管四时	184
气的盛衰规律	185
天地之气的循环规律	186
五运与三阴三阳的配合	188

至真要大论篇：人体与天地变化 ▶

六气主岁时的情况	189
风化的运行与疾病的治疗	191
在泉之气侵入人体产生的疾病与治疗	193
司天之气侵入人体产生的疾病与治疗	195
在泉之气不足和司天之气不足的治疗原则	197
六气过盛导致的疾病与治疗方法	199
六气相复对人和自然界的影响	201
六气相复所致疾病的治疗	204
气的分属与人体的对应关系	205
胜气、复气的变动与疾病的发生	206
客主相胜时出现的疾病与治疗	208
用药性与五脏、五气的关系来治病	209
三阴三阳划分的依据与治病准则	210
六气的变化对发病和治病的影响	212
胜气和复气的变化规律	215
六气变化对补泻的影响	217
六气致病的机理	219
药物的阴阳和配方原则	220
逆治、从治、反治	221
君药、臣药、使药	223

疏五过论篇：面面俱到治病最合理 ▶

避免治病中的五种过失	225
------------------	-----

征四失论篇：医生诊治最易犯四种错误 ▶

治病失败的四个原因	231
-----------------	-----

阴阳类论篇：阴阳与疾病的关系 ▶

三阴三阳经脉的脉象	234
三阴三阳经脉的雌雄	235
病人死亡日期的推断	236

方盛衰论篇：梦境所反映的盛衰 ▶

阴阳脉象的逆顺与生死	238
诊断疾病的“十度”	240

黄帝内经·灵枢

九针十二原：针刺的一般规律 ▶

经气的变化与针刺	245
虚实补泻的原则	247
九针及其功用	248
邪气对人体的伤害与针刺原则	252
脏腑之经气所出	254
针刺时的注意要点	255
脏腑之十二原穴	256

邪气脏腑病形：邪气对脏腑的侵袭 ▶

邪气侵入经脉后的变化	263
邪气侵入五脏对人体的伤害	264
人面不怕冷的原因	265
诊断疾病要综合考察	266
五脏脉象的六种变化	269
五脏疾病的针刺治疗	274
脏腑的合穴	275
六腑病变的表现与治疗	276

寿夭刚柔：寿命与体质 ▶

人之阴阳刚柔对针刺的影响	280
针刺次数的选择	281
寿命长短的推测	282
刺法三变	285
营分病、卫分病、寒痹病的表现与治疗	285

本神：“神”是人体的根本 ▶

五脏藏神	287
神伤的症状和调治	289

终始：两处脉象的诊察 ▶

比较人迎脉和寸口脉，判断六经病变	293
针刺的原理	296
补泻方法的选择	298
针刺次数和方法的确定	299
针刺的禁忌	301

经脉：主要经脉的介绍 ▶

手太阴肺经的循行路线、病变与治疗	305
手阳明大肠经的循行路线、病变与治疗	306
足阳明胃经的循行路线、病变与治疗	308
足太阴脾经的循行路线、病变与治疗	310
手少阴心经的循行路线、病变与治疗	311
手太阳小肠经的循行路线、病变与治疗	312
足太阳膀胱经的循行路线、病变与治疗	314
足少阴肾经的循行路线、病变与治疗	315
手厥阴心包经的循行路线、病变与治疗	317
手少阳三焦经的循行路线、病变与治疗	318
足少阳胆经的循行路线、病变与治疗	320
足厥阴肝经的循行路线、病变与治疗	321
经脉气绝时的表现	323
经脉受邪的表现	325
经脉和络脉病变的判断	326

十五络脉	327
------------	-----

经筋：经筋的路线 ▶

足太阳经筋的循行路线、病变与治疗	334
足少阳经筋的循行路线、病变与治疗	335
足阳明经筋的循行路线、病变与治疗	336
足太阴经筋的循行路线、病变与治疗	337
足少阴经筋的循行路线、病变与治疗	338
足厥阴经筋的循行路线、病变与治疗	339
手太阳经筋的循行路线、病变与治疗	340
手少阳经筋的循行路线、病变与治疗	341
手阳明经筋的循行路线、病变与治疗	341
手太阴经筋的循行路线、病变与治疗	342
手厥阴经筋的循行路线、病变与治疗	343
手少阴经筋的循行路线、病变与治疗	344

骨度：骨骼的长度 ▶

人体骨节的长度	345
---------------	-----

五十营：营气运行的循环 ▶

经气在人体运行的长度	347
------------------	-----

营卫生会：营卫与气血 ▶

营卫二气在人体的运行与相会	349
三焦之气发出的部位	351

寒热病：寒热病的治疗 ▶

寒热病的表现与治疗	354
患痈疽难治的五个部位	357

癫狂：癫狂病的治疗 ▶

癫病的表现与治疗	358
狂病的表现与治疗	360
逆病的表现与治疗	361

热病：热病的治疗 ▶

热病的发展	364
-------------	-----

不同表现的热病的治疗	365
热病禁用针刺的情况	368
治疗热病的 59 个穴位	369

厥病：逆乱引发的疼痛 ▶

厥头痛的各种表现与治疗	371
厥心痛的各种表现与治疗	373

口问：生活小病的治疗 ▶

病邪侵入各孔窍所产生的疾病	378
病邪侵入孔窍所产生疾病的治疗	384

师传：问诊的技巧 ▶

医生和病人的关系	385
脏腑大小的推测	388

决气：六气的功能 ▶

六气	391
六气充余或不足的表现	392

肠胃：消化道的介绍 ▶

肠胃的大小	395
-------------	-----

平人绝谷：肠胃的功能 ▶

七天不进饮食就会死亡	397
------------------	-----

海论：人体中的四海 ▶

人体的四海	400
四海正常和反常时的情况	402

逆顺肥瘦：胖瘦对针刺的影响 ▶

顺应自然的治病原则	405
-----------------	-----

病传：疾病的传变 ▶

邪气在内脏的传变	412
----------------	-----

外揣：通过声色判断病变 ▶

从人的外在表现和变化揣测内脏病变	415
------------------------	-----

本脏：脏腑的重要性 ▶

五脏大小、高低等对疾病的影响	419
从形体看五脏	423
脏腑与各组织之间的对应	425

五色：面部的五色 ▶

面色与疾病	428
疾病轻重的判断	430
面色变化与病人死亡时间的预知	433

论勇：勇怯的分别 ▶

性格对抵抗疾病能力的影响	439
--------------------	-----

论痛：对疼痛的忍受力 ▶

不同人群对疼痛的忍受力	442
-------------------	-----

天年：影响寿夭的因素 ▶

生命的产生	444
人体血气的盛衰规律	446

五味：食物的五味 ▶

五味归走五脏	448
五味与养生	450

贼风：虚邪贼风的侵袭 ▶

外邪侵入人体所发生的病变	452
--------------------	-----

玉版：痈疽等疾病的治疗 ▶

针与天地合参	454
疾病的逆顺	457
经脉的要害部位	460

百病始生：疾病产生的原因 ▶

疾病的发生	462
积病的发展过程	466

忧恚无言：失音证的治疗 ▶

人体发音器官的功能及其病理	469
---------------------	-----

失音证的针刺疗法	470
----------------	-----

通天：阴阳五种类型的人 ▶

阴阳五种人的特征	473
阴阳五种人的治疗原则	474
阴阳五种人的辨别	475

岁露论：疟疾的治疗 ▶

疟疾病发作的时间性	478
贼风邪气伤人的规律性	479
日月运行对人气血变化的影响	481
三虚、三实与发病	481
八方气候对人体的影响	483

大惑论：眩惑症的治疗 ▶

视歧的发生	487
营卫之气异常所发病与治疗	489