

● 中华传统医学养生丛书

黄帝内经详解



上海科学技术文献出版社
Shanghai Scientific and Technical Literature Press



● 中华传统医学养生丛书

黄帝内经详解



上海科学技术文献出版社
Shanghai Scientific and Technological Literature Press



图书在版编目 (CIP) 数据

黄帝内经详解 / 柳书琴主编. —上海: 上海科学技术文献出版社, 2016

(中华传统医学养生丛书)

ISBN 978-7-5439-7084-7

I. ①黄… II. ①柳… III. ①《内经》—研究
IV. ①R221

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 150757 号

责任编辑: 张 树 王倍倍

黄帝内经详解

HUANGDINEIJING XIANGJIE

柳书琴 主编

*

上海科学技术文献出版社出版发行

(上海市长乐路 746 号 邮政编码 200040)

全 国 新 华 书 店 经 销

四川省南方印务有限公司印刷

*

开本 700×1000 1/16 印张 20.5 字数 400 000

2016 年 9 月第 1 版 2016 年 9 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-5439-7084-7

定价: 78.00 元

<http://www.sstlp.com>

版权所有, 翻印必究。若有质量印装问题, 请联系工厂调换。

图书服务热线: (028) 87336749

>>前言

《黄帝内经》是中国传统医学四大经典著作之一(《黄帝内经》《难经》《伤寒杂病论》《神农本草经》),是我国医学宝库中现存成书最早的一部医学典籍。其医学理论是建立在我国古代道家理论的基础之上的,反映了我国古代天人合一的思想。《黄帝内经》成编于战国时期,是中国现存最早的中医理论专著。在国学经典中地位独特,是唯一一本以圣王之名命名的书。总结了春秋至战国时期的医疗经验和学术理论,并吸收了秦汉以前有关天文学、历算学、生物学、地理学、人类学、心理学的知识,运用阴阳、五行、天人合一的理论,对人体的解剖、生理、病理以及疾病的诊断、治疗与预防,做了比较全面的阐述,确立了中医学独特的理论体系,成为中国医药学发展的理论基础和源泉。

《黄帝内经》最早著录于刘歆《七略》及班固《汉书·艺文志》,原为18卷。医圣张仲景“撰用素问、九卷、八十一难……为伤寒杂病论”,晋皇甫谧撰《针灸甲乙经》时,称“今有针经九卷、素问九卷,二九十八卷,即内经也”,《九卷》在唐代王冰称之为《灵枢》。至宋,史崧献家藏《灵枢经》并予刊行。由此可知,《九卷》《针经》《灵枢》实则一书而多名。宋之后,《素问》《灵枢》始成为《黄帝内经》组成的两大部分。

《黄帝内经》是什么意思呢?内经,不少人认为是讲内在人体规律的,有的人认为是讲内科的,但相关专家认为《黄帝内经》是一部讲“内求”的书,要使生命健康长寿,不要外求,要往里求、往内求,所以叫“内经”。也就是说要使生命健康,比如有了病怎么治病,不一定非要去吃什么药。

实际上,《黄帝内经》整本书里面只有13个药方,它的核心思想是要往里求、往内求,首先是内观、内视,就是往内观看我们的五脏六腑,观看我们的气血怎么流动,然后内炼,通过调整气血、调整经络、调整脏腑来达到健康长寿的目的。实际上是我们指出了正确认识生命的一种方法、一条道路。

《黄帝内经》是第一部关于生命的百科全书。《黄帝内经》以生命为中心,讲了医学、天文学、地理学、心理学、社会学,以及哲学、历史学等,是一部围绕生命问题而展开的百科全书。

编者

2016年8月

目 录

contents

素 问 篇

	素问译注卷一.....	1
上古天真论篇第一.....	1	生气通天论篇第三..... 7
四气调神大论篇第二.....	4	金匱真言论篇第四..... 11
	素问译注卷二.....	14
阴阳应象大论篇第五.....	14	阴阳别论篇第七..... 24
阴阳离合论篇第六.....	22	
	素问译注卷三.....	27
灵兰秘典论篇第八.....	27	五脏生成篇第十..... 33
六节脏象论篇第九.....	28	五脏别论篇第十一..... 36
	素问译注卷四.....	37
异法方宜论篇第十二.....	37	玉版论要篇第十五..... 44
移精变气论篇第十三.....	39	诊要经终论篇第十六..... 45
汤液醪醴论篇第十四.....	41	

素问译注卷五..... 48

脉要精微论篇第十七..... 48 平人氣象论篇第十八..... 55

素问译注卷六..... 60

玉机真脏论篇第十九..... 60 三部九候论篇第二十..... 68

素问译注卷七..... 72

经脉别论篇第二十一..... 72 宣明五气篇第二十三..... 79
脏气法时论篇第二十二..... 75 血气形志篇第二十四..... 81

素问译注卷八..... 82

宝命全形论篇第二十五..... 82 通评虚实论篇第二十八..... 92
八正神明论篇第二十六..... 85 太阴阳明论篇第二十九..... 97
离合真邪论篇第二十七..... 89 阳明脉解篇第三十..... 99

素问译注卷九..... 100

热论篇第三十一..... 100 评热病论篇第三十三..... 106
刺热篇第三十二..... 103 逆调论篇第三十四..... 109

素问译注卷十..... 112

疟论篇第三十五..... 112 气厥论篇第三十七..... 120
刺疟篇第三十六..... 118 咳论篇第三十八..... 121

素问译注卷十一..... 123

举痛论篇第三十九..... 123 刺腰痛篇第四十一..... 130
腹中论篇第四十..... 126



素问译注卷十二.....133

风论篇第四十二.....	133	痿论篇第四十四.....	139
痹论篇第四十三.....	135		

灵枢篇



灵枢译注卷一.....142

九针十二原篇第一.....	142	小针解篇第三.....	154
本输篇第二.....	148	邪气脏腑病形篇第四.....	157



灵枢译注卷二.....166

根结篇第五.....	166	本神篇第八.....	178
寿夭刚柔篇第六.....	171	终始篇第九.....	181
官针篇第七.....	175		



灵枢译注卷三.....189

经脉篇第十.....	189	经水篇第十二.....	206
经别篇第十一.....	204		



灵枢译注卷四.....209

经筋篇第十三.....	209	脉度篇第十七.....	219
骨度篇第十四.....	216	营卫生会篇第十八.....	221
五十营篇第十五.....	217	四时气篇第十九.....	225
营气篇第十六.....	218		



灵枢译注卷五.....227

五邪篇第二十.....	227	寒热病篇第二十一.....	228
-------------	-----	---------------	-----

癫狂篇第二十二	231	杂病篇第二十六	241
热病篇第二十三	234	周痹篇第二十七	244
厥病篇第二十四	238	口问篇第二十八	246
病本篇第二十五	241		

灵枢译注卷六.....250

师传篇第二十九	250	胀论篇第三十五	262
决气篇第三十	254	五癃津液别篇第三十六	265
肠胃篇第三十一	256	五阅五使篇第三十七	266
平人绝谷篇第三十二	256	逆顺肥瘦篇第三十八	268
海论篇第三十三	258	血络论篇第三十九	271
五乱篇第三十四	260	阴阳清浊篇第四十	273

灵枢译注卷七.....274

阴阳系日月篇第四十一	274	外揣篇第四十五	283
病传篇第四十二	276	五变篇第四十六	284
淫邪发梦篇第四十三	279	本脏篇第四十七	288
顺气一日分为四时篇第四十四	280		

灵枢译注卷八.....294

禁服篇第四十八	294	论痛篇第五十三	308
五色篇第四十九	298	天年篇第五十四	309
论勇篇第五十	303	逆顺篇第五十五	311
背俞篇第五十一	305	五味篇第五十六	312
卫气篇第五十二	306		

灵枢译注卷九.....314

水胀篇第五十七	314	卫气失常篇第五十九	317
贼风篇第五十八	315		

素问篇

素问译注卷一

上古天真论篇第一

【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】远古时期的黄帝生来就非常聪明，小时便善于言谈，幼时领会周围事物就很快，长大后，既敦厚淳朴又勤勉努力，到了成年就登上了天子之位。

黄帝问岐伯道：我听说上古时代的人，年龄都能超过百岁，动作却不显衰老之态；现在的人，年龄刚到半百，而动作就显出衰老了，这是因为时代环境不同呢，还是因为今天的人们不会养生的缘故呢？

岐伯回答说：上古时代的人，一般都懂得养生的道理，能够取法于天地阴阳自然变化之理而加以适应，调和养生的方法，使之达到正确的标准。饮食有一定节制，作息有一定规律，不妄事操劳，所以能够形神俱旺，协调统一，活到寿命应该终了的时候，度过百岁才离开人世；现在的人就不是这样了，把酒当做水饮，使反常的生活成为习惯，酒醉了，还肆行房事，恣情色欲而使阴气竭绝，使真元耗散，不知道保持精力的充沛、蓄养精神的重要，而专求心志的一时之快，违背了人生的真正乐趣，起居作息，毫无规律，所以到半百就衰老了。

【原文】夫上古圣人之教下也，皆谓之，虚邪贼风，避之有时；恬淡虚无，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。

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。

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；八八，天癸竭，精少，肾脏衰，形体皆极，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。

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】上古时代深懂养生之道的人在教导普通人的时候，总要讲到对虚邪贼风等致病因素应及时避开，心情要清静安闲，排除杂念妄想，以使真气居藏于内，精神内守而不耗散，这样，病从哪里来呢？所以，人们心志安闲，欲望不多，心境安定而没有恐惧，虽劳形体而不致疲倦，真气平和而调顺，每个人都能顺心所欲并感到满意。人们无论吃什么都觉得香甜，穿什么都感到舒服，大家喜爱自己的风俗习尚，愉快地生活，相互之间从不羡慕地位的高低，所以这些人称得上朴实无华。任何不正当的嗜欲都不会干扰他们的视听，任何淫乱邪说也都不能惑乱他们的心志。不论愚笨的、聪明的、能力大的还是能力小的，都不因外界事物的变化而动心焦虑，所以符合养生之道。他们之所以能够年龄超过百岁而动作不显得衰老，这都是由于他们领会和掌握了修身养性的方法而身体不被内外邪气干扰危害所致啊。

黄帝问：人年纪老了以后，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呢？

岐伯回答说：女子到了七岁，肾气旺盛起来，乳齿更换，头发开始茂盛；到了十四岁时，天癸产生，任脉通，冲脉旺，月经按时来潮，具备了生育子女的能力；到了二十一岁时，肾气充满，智齿生出，牙齿就长全了；到了二十八岁，筋骨强健，头发生长最茂，此时身体最为强壮；到了三十五岁，阳明经脉气血逐渐衰弱，面部憔悴，头发也开始脱落；到了四十二岁，三阳经脉气血都衰退了，面部枯槁，头发开始变白；到了四十九岁，任脉气血虚弱，冲脉的气血衰少，天癸枯竭，月经断绝，所以形体衰老，再不能生育了。

男子八岁时，肾气盛，头发长长，乳齿也更换了；到了十六岁，肾气旺盛，天癸产生，精气满溢而能外泄，两性交合，就能生育子女；到了二十四岁，肾气充满，筋骨强健有力，智齿生长，牙齿长全；到了三十二岁，筋骨丰隆盛实，肌肉亦丰满健壮；到了四十岁，肾气衰退，头发开始脱落，牙齿开始枯槁；到了四十八岁，上部阳气逐渐衰竭，面部憔悴无华，头发和两鬓花白；到了五十六岁时，肝气衰弱，筋骨活动不能灵活自如；到了六十四岁，天癸枯竭，精气少，肾脏衰，齿发脱落，形体衰疲。肾主水，接受其他各脏腑的精气而加以贮藏，只有五脏功能旺盛，肾脏才能外泄精气。现在年岁大了，五脏功能都已衰退，筋骨懈惰无力，天癸竭尽。所以发鬓变白，身体沉重，步履不稳，也不能生育子女了。

黄帝问：有人已老，仍能生育，这是什么道理呢？

岐伯说：这是他天赋的精力超常，气血经脉畅通，肾气有余的缘故。虽有这种人，但一般情况是男子不超过六十四岁，女子不超过四十九岁，精气都枯竭了。

黄帝问：掌握养生之道的人，年纪活到百岁，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，仍然能生育子女。

【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，故能寿敝天地，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，将从上古合同于道，亦可使益寿而有极时。

【译文】黄帝说：我听说上古时代有“真人”，掌握了天地阴阳变化的规律，能够调节呼吸，吸收精纯的精气，超然独处，令精神守持于内，锻炼身体，使筋骨肌肉与整个身体达到高度的协调，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。

中古时代有“至人”，道德淳厚，能全面地掌握养生之道，调和于阴阳四时的变化，避开世俗社会生活的纷扰，积蓄精气，集中精神，使其远驰于广阔的天地自然之中，其所见所闻，能够广达八方荒远之外，这是他延长寿命和强健身体的方法，这种人也属于真人一类。

其次有被称为“圣人”的，能够安处于天地自然的正常环境之中，顺从八风的活动规律，嗜欲同世俗社会相应，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，不使形体被事物所劳，在内，不使思想有过重负担，以恬静、愉快为本务，以悠然自得为满足，所以他的形体毫不衰老，精神也不耗散，寿命就可达到百岁左右。

其次有被称为“贤人”的，能够依据天地的变化，日月的升降，星辰的位置，以顺从阴阳的消长和适应四时的变迁，追随上古真人而合于养生之道，这样的人也可增寿，但有终尽的时候。

四气调神大论篇第二

【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，秋为痾疟，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】春天的三个月，是所谓推陈出新、生命萌发的季节。天地间俱显出勃勃生机，都富有生气，万物欣欣向荣。此时，人们应当入夜即睡眠，早早起身，披散开头发，解开衣带，舒张形体，漫步于庭院，使精神愉快，胸怀开畅，保持万物的生机。提倡生长不要滥杀伐，提倡施与不要敛夺，提倡奖励不要惩罚，这是适应春天的时令，保养生发之气的方法。如果违逆了春生之气，便会伤肝，到了夏天就会发生寒性病变，提供给夏天盛长的物质基础也就差了。

夏天的三个月，是所谓草蕃木秀、繁衍秀美的季节。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，人们应当在夜晚睡眠，早早起身，不要厌恶白天太长，让心中无存郁怒，使精神之英华适应夏气以成其秀美，气机宣畅，通泄自如，精神外向，对外界事物有浓厚的兴趣。这是适应夏天的气候，保护长养之气的方法。如果违逆了夏长之气，心会受伤，到了秋天就会发生疟疾，提供给秋天收敛的能力也就差了，冬天会再次发生疾病。

秋天的三个月，是所谓收容平藏、万物成熟的季节。此时，天高风急，地气清明，应当早睡早起，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影响；收敛神气，以适应秋季容平的特征，不使神思外驰，以保持肺气的清肃功能，这是适应秋令的特点而保养人体收敛之气的方法。如果违逆了秋收之气，肺就会受伤，冬天就要发生食谷不化的飧泄病，提供给冬天潜藏之气的的能力也就差了。

冬天的三个月，是所谓紧闭坚藏、生机潜伏的季节。当此，水寒成冰，大地龟裂，人们应当早睡晚起，待到日光照耀时起床才好，不要轻易地扰动阳气，妄事操劳，要使神志深藏于内，安静自若，好像有个人的隐秘，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，不要使皮肤开泄而令阳气不断地损失，这是适应冬季的气候而保养人体闭藏机能的方法。如果违逆了冬藏之气，就要伤肾，到了春天就会发生痿厥病，提供给春天生养的能力也就差了。

【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，则菀槁不荣。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。



【译文】天气是清静光明的，蕴藏其德，运行不止，由于天不暴露自己的光明德泽，所以永远保持它内蕴的力量而不会下泄。如果天自显明德，则日月就显不出光明了，那样危害了天的广深涵纳作用，于是阳气闭塞不通，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，天地四时的变化不能保持其平衡，与常规相违背，万物便会中途夭折了。只有圣人能适应自然变化，注重养生之道，所以身无大病，因不背离自然万物的发展规律，生机就不会衰竭。

【原文】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，则太阴不收，肺气焦满。逆冬气，则少阴不藏，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。故阴阳四时者，万物之终始也，死生之本也。逆之则灾害生，从之则痾疾不起，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】与春生之气相违，少阳之气就不生发，以致肝气内郁而发生病变。与夏长之气相违，太阳就不能生长，以致心气内虚。与秋收之气相违，

太阴就不能收敛，以致肺热叶焦而胀满。与冬藏之气相违，少阴就不能潜藏，以致肾气不蓄，出现消沉等症状。

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。如果违逆了这个规律，就会戕伐生命力，破坏真元之气。因此，阴阳四时是万物的终结，是盛衰存亡的根本。违反了它，就要产生灾害；顺从了它，就不会得重病。这样便可谓懂得了养生之道。这种养生之道，只有圣人能够加以实行，愚人却不照着去做。

顺从阴阳的消长就能生存，违反了就会死亡；顺从了它，就会正常，违反了它，就会混乱。如背道而行，就会使机体与自然环境相格拒。

所以圣人不是等疾病发生再去治疗，而是重视在疾病发生之前的预防，如同不是等到乱事发生再去治理，而是重视乱事在它发生之前的防范。如果疾病已发生，然后再去治疗，乱子已形成，然后再去治理，那就如同临渴掘井，临战造兵器，不是太晚了吗？



生气通天论篇第三

【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。

【译文】黄帝说：自古以来，人与自然界相通相合是生命的根本，而这个根本不外天之阴阳。大凡天地之间，南北东西上下之内，大如九州的地域，小如人的九窍、五脏、十二节，都与自然气息相通。天气衍生五行，阴阳之气又依盛衰消长而各分为三。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。这就是寿命的根本。

苍天的气清静，人的精神就相应地调畅平和，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。如果违逆了适应天气的原则，就会内使九窍不通，外使肌肉壅塞，卫气涣散不固，这是由于

人们不能适应自然变化所致，称为自伤，阳气会因此而受到削弱。

【原文】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，大筋软短，小筋弛长，软短为拘，弛长为痿。因于气，为肿，四维相代，阳气乃竭。

【译文】人体有阳气，就像天上有太阳。假若阳气失却了正常的位次而不能发挥其重要作用，人就会减损寿命或夭折，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在外，并起到保护身体，抵御外邪的作用。

因于寒，阳气应如门轴在门臼中运转一样活动于体内。若起居猝急，扰动阳气，则易使神气外越。因于暑，则汗多烦躁而喘，安静时多言多语。若身体发高热，则像炭火烧灼一样，一经出汗，热邪就能散去。因于湿，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，短缩的造成拘挛，弛纵的造成痿弱。由于风，可致水肿。以上四种邪气维系缠绵不离，相互更替伤人，就会使阳气倾竭。

【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，乃生痱。膏粱之变，足生大丁，受如持虚。劳汗当风，寒薄为皴，郁乃痱。

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，流连肉腠，俞气化薄，传为善畏，及为惊骇，营气不从，逆于肉理，乃生痱。魄汗未尽，形弱而气烁，穴俞以闭，发为风疟。故风者，百病之始也，清静则肉腠闭拒，虽有大风痾毒，弗之能害，此因时之序也。故病久则传化，上下不并，良医弗为。故阳蓄病死，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，形乃困薄。

【译文】人在烦劳的情况下，阳气就会亢奋外越，导致阴精逐渐耗竭。如病久积到夏天，就会发生“煎厥”病，发作的时候眼睛昏蒙看不见，耳朵闭塞听不清，昏乱之势就像都城崩毁，急流奔泻一样不可收拾。人体的阳气，在大怒时就会上逆，血随气升而瘀积于上，与身体其他部位阻隔不通，使人

发生薄厥。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瘰子。经常吃肥美厚味的食物，足以导致发生疔疮，很容易患病，而主要发生于脉虚之所。在劳动汗出时遇到风寒之邪，迫聚于皮肤形成粉刺，郁积化热便成为疮疖。

阳气在人体里，它化成的精微可以养神，柔和之气可以养筋。汗孔的关闭调节失常，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，流连肉腠之间，气血不通而郁积，久而成为疮痿。从腠穴侵入的寒气内传而迫及五脏，损伤神志，就会出现恐惧和惊骇的征象。由于寒气的羁留，营气不能顺利地运行，阻逆于肌肉之间，就会发生痈肿。汗出未止的时候，形体与阳气都受到一定的削弱，若风寒内侵，腠穴闭阻，就会发生风疟之病。风是百病的开端，只要人体保持精神的安定和劳逸适度等养生的原则，肌肉腠理就会密闭而有抗拒外邪的能力，虽有大风疴毒的侵染，也难造成伤害，关键在于顺应四时的秩序。病久了，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，虽有良医，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，阻隔不通者，应采用通泻的方法治疗，如不迅速正确施治，而被粗疏的医生所误，就会导致死亡。

人身的阳气，白天主司体表，清晨的时候，阳气开始活跃，并趋向于外。中午时，阳气达到最旺盛的阶段。太阳偏西时，体表的阳气逐渐虚少，汗孔也开始闭合。所以到了晚上，阳气收敛，拒守于内，这时不要扰动筋骨，也不要接近雾露。如果违反了一天之内这三个时间的阳气活动规律，就会生病而使身体憔悴。

【原文】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。

风客淫气，精乃亡，邪伤肝也。因而饱食，筋脉横解，肠澹为痔。因而大饮，则气逆。因而强力，肾气乃伤，高骨乃坏。

凡阴阳之要，阳密乃固。两者不和，若春无秋，若冬无夏。因而和之，是谓圣度。故阳强不能密，阴气乃绝；阴平阳秘，精神乃治；阴阳离决，精气乃绝。