

一本书读懂《黄帝内经》精华

# 黄帝内经



# 百日通

主 编 冯文林  
副主编 孙晓敏 罗超华

百日通  
系列

《黄帝内经》是中医理论的奠基之作，也是中华医学的瑰宝。本书精选《黄帝内经》精华，以通俗易懂的语言，深入浅出地讲解其奥义，是广大中医爱好者、临床医生、科研人员不可缺少的良伴。

本书共分十章，每章围绕一个主题，由浅入深，循序渐进地讲解《黄帝内经》的核心理论和临床应用。本书语言通俗易懂，图文并茂，是广大中医爱好者、临床医生、科研人员不可缺少的良伴。

本书共分十章，每章围绕一个主题，由浅入深，循序渐进地讲解《黄帝内经》的核心理论和临床应用。本书语言通俗易懂，图文并茂，是广大中医爱好者、临床医生、科研人员不可缺少的良伴。

本书共分十章，每章围绕一个主题，由浅入深，循序渐进地讲解《黄帝内经》的核心理论和临床应用。本书语言通俗易懂，图文并茂，是广大中医爱好者、临床医生、科研人员不可缺少的良伴。

SPR 南方出版传媒 广东科技出版社（全国优秀出版社）

百  
日  
通  
系  
列

# 内经

百  
日  
通

# 百 日 通

主 编 冯文林

副主编 孙晓敏 罗超华

SPM 南方出版传媒 广东科技出版社 (全国优秀出版社)

· 广州 ·

## 图书在版编目(CIP)数据

黄帝内经百日通 / 冯文林主编. —广州: 广东科技出版社,  
2017. 1

ISBN 978-7-5359-6636-0

I. ①黄… II. ①冯… III. ①《内经》—研究  
IV. ①R221. 09

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第289015号

## 黄帝内经百日通

HUANGDINEIJING BAIRITONG

---

责任编辑: 马霄行 吕 健

封面设计: 友间文化

责任校对: 杨峻松

责任印制: 彭海波

出版发行: 广东科技出版社

(广州市环市东路水荫路11号 邮政编码: 510075)

http: //www.gdstp.com.cn

E-mail: gdkjyxb@gdstp.com.cn (营销中心)

E-mail: gdkjzbb@gdstp.com.cn (总编办)

经 销: 广东新华发行集团股份有限公司

排 版: 广州市友间文化传播有限公司

印 刷: 佛山市浩文彩色印刷有限公司

(佛山市南海区狮山科技工业园A区 邮政编码: 528225)

规 格: 889mm×1 194mm 1/32 印张10. 125 字数250千

版 次: 2017年1月第1版

2017年1月第1次印刷

定 价: 28. 00元

---

如发现因印装质量问题影响阅读, 请与承印厂联系调换。

# 前言

p r e f a c e



《黄帝内经》非一时一人之作，它跨越了战国秦汉，大约在公元前一世纪的西汉中后期成书，是祖国医学的奠基之作，是历代医家的必读之书，也是现今中医学教育的主干课程。由于《黄帝内经》成书于两千多年前，蕴涵着以医学为主的多个学科的知识，其文字古朴深奥，所述时代与当今社会相隔久远，想要短时间内读民相当困难。

有鉴于此，为了让大众更好地认识《黄帝内经》，熟悉其内容，我们编写了《黄帝内经百日通》一书。本书意在成为《黄帝内经》的普及读本，使高深古老的中医走向人民大众。本书介绍了《黄帝内经》理论体系中（养生、阴阳五行、藏象、经络、病因病机、病证、诊法、治则治法等）蕴涵的与当今生活常识中相关的需要普及的内容，加以现代化的应用解读，并配有生动活泼

的相关插图，尽可能地使经文所反映的意义简单化、通俗化，与当今生活相联系，激发读者尤其是老年人和青少年的阅读兴趣，加深读者对祖国医学的理解。

《黄帝内经》由《素问》和《灵枢》两部分组成，每部分各81篇，共162篇。以100天的阅读时间不可能完全掌握《黄帝内经》的所有内容，所以本书以每天一段的形式来阅读并理解，尽量精选并解读《黄帝内经》中100段主要条文，力求简明扼要，通俗易懂。每一段原文都是按《黄帝内经》中《素问》《灵枢》原文的顺序编排的。

本书得到了2015年度广东省科技计划之协同创新与平台环境建设项目的资助，编写时得到了南方医科大学中医药学院和广东科技出版社的大力支持，在此表示感谢。

本书编者虽系《黄帝内经》教学第一线的教师，在长达十年的教学生涯中，对不同专业的学生讲授过各个不同版本的《黄帝内经》教材，但因水平所限，书中难免有不当之处，诚望专家、读者批评指正，以利于今后修改提高。

编者

2016年3月

# 目录

c o n t e n t s



## 素问

### 上古天真论篇第一

- 第1天 养生的原则 ..... 002
- 第2天 养生的方法 ..... 006
- 第3天 人体正常生长发育过程 ..... 010

### 四气调神大论篇第二

- 第4天 四季养生理论 ..... 015
- 第5天 治未病 ..... 021

### 生气通天论篇第三

- 第6天 重阳思想 ..... 024
- 第7天 煎厥（似中暑晕厥） ..... 026
- 第8天 薄厥（似中风） ..... 028
- 第9天 阴阳和谐的关系 ..... 030
- 第10天 饮食五味 ..... 032

## 金匱真言论篇第四

- 第11天 自然昼夜阴阳····· 035  
第12天 脏腑阴阳····· 037

## 阴阳应象大论篇第五

- 第13天 阴阳的基本概念····· 040  
第14天 飧泄与臌胀····· 042  
第15天 天地之气的升降····· 045  
第16天 药食气味厚薄对人体的影响····· 047  
第17天 风热燥寒湿五邪····· 050  
第18天 邪气由表到里的传变过程····· 053

## 灵兰秘典论篇第八

- 第19天 脏腑功能及其相互关系····· 055

## 六节藏象论篇第九

- 第20天 人体生命活动依赖的清气和谷味····· 059  
第21天 五体五华····· 061

## 五脏生成篇第十

- 第22天 血的功能····· 065

## 五脏别论篇第十一

- 第23天 脏腑分类····· 067  
第24天 寸口脉····· 071

## 异法方宜论篇第十二

- 第25天 地域特点····· 073

## 汤液醪醴论篇第十四

- 第26天 汤与酒的应用····· 078

- 第27天 “神机”对治疗效果的影响····· 081

- 第28天 水肿病(1)····· 084

## 脉要精微论篇第十七

- 第29天 诊法的原理····· 088

- 第30天 面色与望诊····· 090

- 第31天 五脏精气失守失强····· 092

- 第32天 脉象与脉诊····· 096

- 第33天 做梦····· 100

## 经脉别论篇第二十一

- 第34天 生病起于过用····· 103

## 脏气法时论篇第二十二

- 第35天 饮食疗法····· 107

## 宣明五气篇第二十三

- 第36天 饮食禁忌····· 110

- 第37天 疲劳····· 112



## 八正神明论篇第二十六

第38天 气血随时序变化····· 114

## 通评虚实论篇第二十八

第39天 肥甘厚味饮食的危害····· 117

## 太阴阳明论篇第二十九

第40天 四肢不能随意运动····· 119

## 热论篇第三十一

第41天 外感热病····· 122

## 评热病论篇第三十三

第42天 水肿病(2) ····· 127

## 咳论篇第三十八

第43天 咳嗽····· 131

## 举痛论篇第三十九

第44天 各种疼痛····· 136

第45天 异常情绪····· 141

## 腹中论篇第四十

第46天 闭经····· 144

## 痹论篇第四十三

第47天 痹病(1) ····· 147

第48天 痹病(2)	152
痿论篇第四十四	
第49天 痿病	156
厥论篇第四十五	
第50天 手足发冷与手足发热	161
病能论篇第四十六	
第51天 狂病	165
第52天 酒风病	167
奇病论篇第四十七	
第53天 脾瘵	169
第54天 先天性疾病	171
标本病传论篇第六十五	
第55天 急则治其标	173
五常政大论篇第七十	
第56天 药物治疗的规则	176
六元正纪大论篇第七十一	
第57天 妊娠期用药问题	178
刺法论篇第七十二	
第58天 传染病	180

## 至真要大论篇第七十四

- 第59天 病机十九条····· 182  
第60天 虚寒虚热····· 186

## 灵枢

### 邪气脏腑病形第四

- 第61天 邪气伤五脏····· 192  
第62天 六腑病(1) ····· 194

### 寿夭刚柔第六

- 第63天 寒痹····· 197

### 本神第八

- 第64天 心理认知过程····· 200  
第65天 五脏神····· 204

### 终始第九

- 第66天 针刺禁忌····· 206

### 经脉第十

- 第67天 十二经脉之手太阴肺经····· 208  
第68天 十二经脉之手阳明大肠经····· 211  
第69天 十二经脉之足阳明胃经····· 214  
第70天 十二经脉之足太阴脾经····· 218

第71天	十二经脉之手少阴心经·····	221
第72天	十二经脉之手太阳小肠经·····	223
第73天	十二经脉之足太阳膀胱经·····	225
第74天	十二经脉之足少阴肾经·····	228
第75天	十二经脉之手厥阴心包经·····	230
第76天	十二经脉之手少阳三焦经·····	232
第77天	十二经脉之足少阳胆经·····	234
第78天	十二经脉之足厥阴肝经·····	237

### 经筋第十三

第79天	足阳明经筋病·····	240
------	-------------	-----

### 脉度第十七

第80天	头面五官七窍·····	243
------	-------------	-----

### 营卫生会第十八

第81天	营气卫气·····	245
第82天	少壮人和老年人的睡眠状况·····	248
第83天	三焦·····	250

### 四时气第十九

第84天	六腑病(2)·····	254
------	-------------	-----

### 周痹第二十七

第85天	周痹和众痹·····	257
------	------------	-----

## 决气第三十

第86天 六气耗脱····· 260

## 逆顺肥瘦第三十八

第87天 针刺因体质而异····· 264

## 血络论第三十九

第88天 针刺的不良反应····· 267

## 顺气一日分为四时第四十四

第89天 疾病的昼夜变化····· 271

## 五变第四十六

第90天 体质····· 274

## 五色第四十九

第91天 脏腑在面部的分布····· 277

## 天年第五十四

第92天 人体生命的形成····· 281

第93天 人的寿夭····· 283

第94天 人体生命规律的阶段性····· 286

## 水胀第五十七

第95天 腹内积块····· 290

## 贼风第五十八

第96天 心理治疗····· 293

## 百病始生第六十六

第97天 肿瘤的形成····· 297

## 邪客第七十一

第98天 失眠····· 300

## 大惑论第八十

第99天 眼睛与“五轮学说”····· 303

## 痈疽第八十一

第100天 痈疽····· 306



素  
问

# 第1天 养生的原则

## 【原文】

上古<sup>①</sup>之人，春秋<sup>②</sup>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？<sup>③</sup>岐伯对曰：上古之人，其知道者，法于阴阳<sup>④</sup>，和于术数<sup>⑤</sup>，饮食有节，起居有常<sup>⑥</sup>，不妄作劳<sup>⑦</sup>，故能形与神俱<sup>⑧</sup>，而尽终其天年<sup>⑨</sup>，度百岁<sup>⑩</sup>乃去。今时之人不然也，以酒为浆<sup>⑪</sup>，以妄为常<sup>⑫</sup>，醉以入房<sup>⑬</sup>，以欲竭其精，以耗散其真<sup>⑭</sup>，不知持满<sup>⑮</sup>，不时御神<sup>⑯</sup>，务快其心，逆于生乐<sup>⑰</sup>，起居无节，故半百而衰也。（《素问·上古天真论篇第一》）

## 【注释】

①上古：指远古，即人类生活的早期时代。

②春秋：指年龄。

③时世异耶？人将失之耶：将，犹“抑”也，还是的意思。全句意为这是时代的不同呢，还是人自身的过



失呢？

④法于阴阳：法，效法，取法。于，语助词。意为效法自然界寒暑往来的阴阳变化规律。如春夏养阳，秋冬养阴。

⑤和于术数：指恰当地运用各种养生方法。和，调和，此处有适当运用之意；术数，指修身养性之法，如导引、按蹠、吐纳、咽津诸法。

⑥起居有常：常与度同义，规律、法度的意思。

⑦不妄作劳：妄，乱也。作劳，即劳作，包括劳力、劳心、房劳等方面。不违背常规地劳作。

⑧形与神俱：形，指形体。神，指精神。俱，偕也，有共存、协调之意。形神和谐，是健康的标志。

⑨天年：天赋年寿，即自然寿命。

⑩百岁：古人认为人的自然寿命是一百二十岁，百岁，是其大约数。

⑪以酒为浆：把酒当作一般饮料来饮，形容嗜酒无度，饮食不节的表现之一。浆，泛指饮料。

⑫以妄为常：把反常的生活方式当作正常的生活方式。

⑬醉以入房：意为酒醉后肆行房事。

⑭以欲竭其精，以耗散其真：以，因也。耗，通好，嗜好。好、欲同义。

⑮不知持满：指不懂得保持精气的盈满。