

【图文珍藏本】

# 黄帝内经



黄勇 编

辽海出版社

文化百科丛书

【图文珍藏本】

# 黄帝内经

(上)

黄勇 编



辽海出版社

## 图书在版编目 (CIP) 数据

黄帝内经/黄勇编.—沈阳:辽海出版社,2011

ISBN 978-7-5451-1252-8

I. ①黄… II. ①黄… 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 (2011) 第058697号

# 黄帝内经

出版发行:辽海出版社

印刷:北京一鑫印务有限公司印刷

开本:787x1092毫米 1/16

版次:2011年6月第2版

书号:ISBN 978-7-5451-1252-8

地址:沈阳市和平区十一纬路25号

字数:1300千字

印张:60

印次:2011年6月第1次印刷

定价:480.00元(全3卷)

如发现印装质量问题,影响阅读,请与印刷厂联系调换



# 黄帝内经



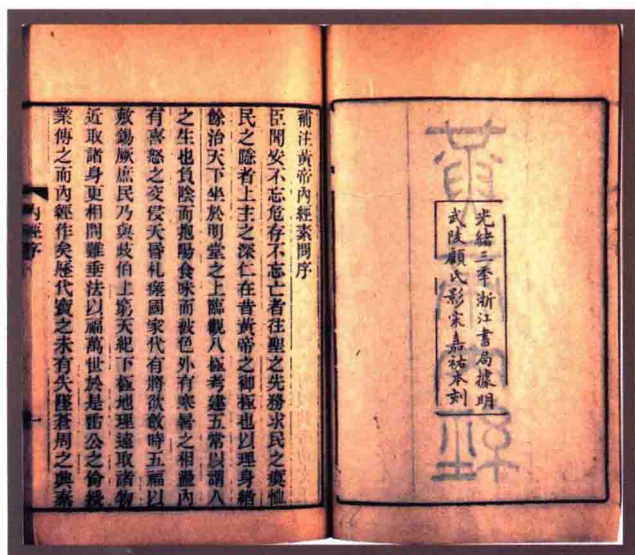
黄帝内经

《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。它是研究人的生理学、病理学、诊断学、治疗原则和药物学的医学巨著。在理论上建立了中医学上的“阴阳五行学说”、“脉象学说”“藏象学说”、“经络学说”、“病因学说”“病机学说”、“病症”、“诊法”、论治及“养生学”、“运气学”等学说。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思想。梦幻西游中有同名道具。



# 黄帝内经

《黄帝内经》简称之为《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》在唐王冰时称之为《灵枢》。至宋，史嵩献家藏《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。

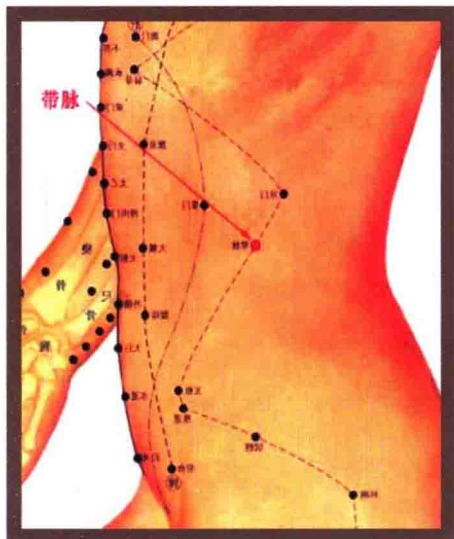




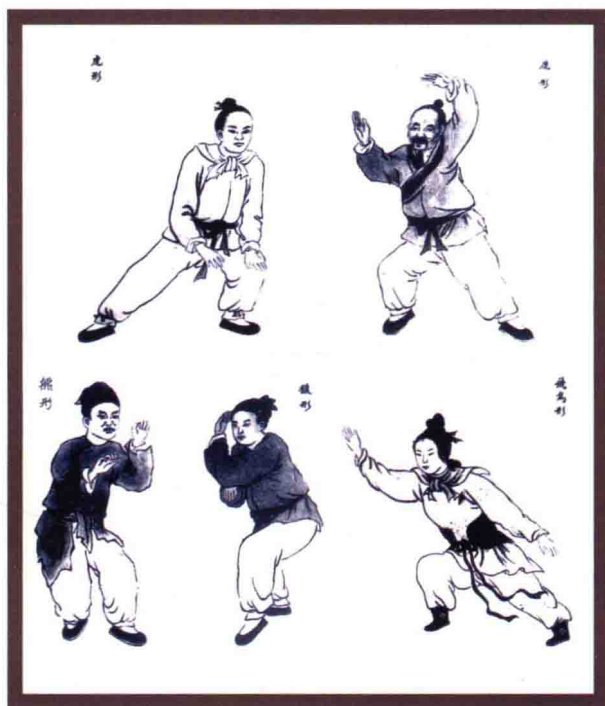
# 黄帝内经



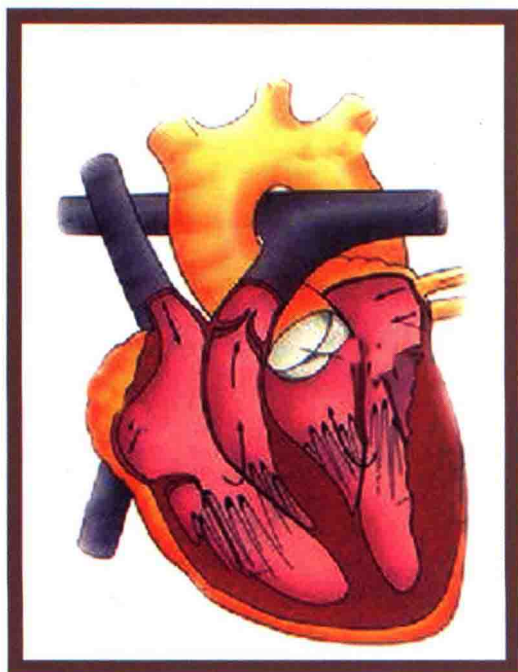
人体奇经八脉之一。带脉能约束纵行之脉，足三阴、三阳以及阴阳二蹻脉皆受带脉之约束，以加强经脉之间的联系。带脉还有固护胎儿和主司妇女带下的作用。带脉循行起于季胁，斜向下行到带脉穴，绕身一周。并于带脉穴处再向前下方沿髌骨上缘斜行到少腹。带脉病候主要表现为“带脉不引”，即约束无力所致各种弛缓、痿废诸证。



带脉



养生



五脏生成

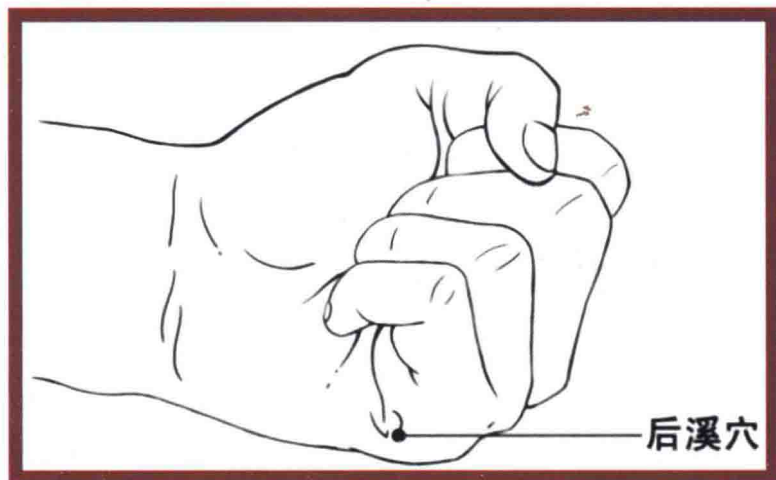
合五色五味而总论之，则色味当五脏，白色当肺脏，其味辛。赤色当心脏，其味苦。青色当肝脏，其味酸。黄色当脾脏，其味甘。黑色当肾脏，其味咸。夫五脏藏于内，外合合于外，五色当五脏，必于外合当之，故白当皮，皮者肺之合。赤当脉，脉者心之合。青当筋，筋者肝之合。黄当肉，肉者脾之合。



养生



# 黄帝内经



后溪穴

后溪穴位于微握拳，第5指掌关节后尺侧的远侧掌横纹头赤白肉际。具体在小指尺侧，第5掌骨小头后方，当小指展肌起点外缘；有指背动、静脉，手背静脉网；布有尺神经手背支。主治头项强痛、腰背痛、手指及肘臂挛痛等痛证；耳聋，目赤；癫狂痫；疟疾。

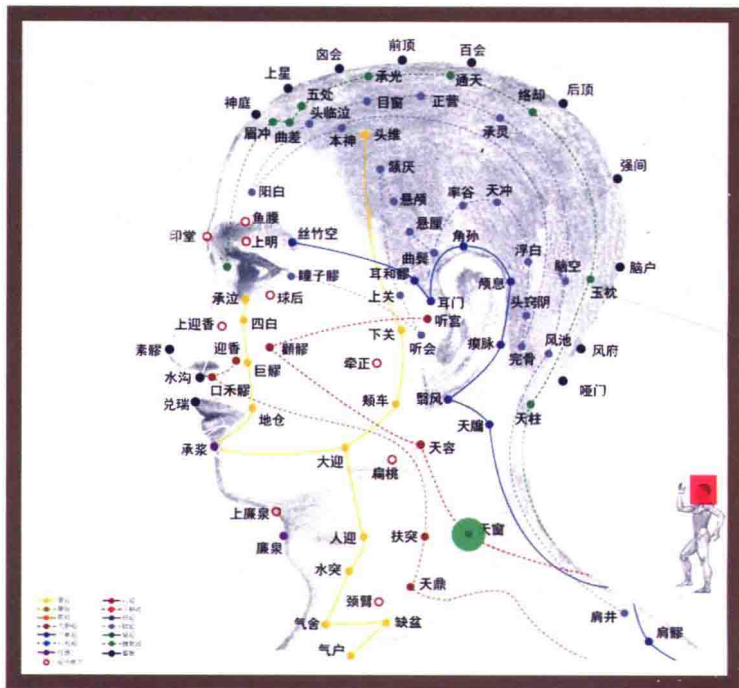


十二经脉





# 黄帝内经



经络穴位



六节藏象论

# 目 录

## 第一册

### 《素问》语义经典释译

卷第一 .....	(3)
卷第二 .....	(24)
卷第三 .....	(42)
卷第四 .....	(55)
卷第五 .....	(71)
卷第六 .....	(89)
卷第七 .....	(103)
卷第八 .....	(119)
卷第九 .....	(139)
卷第十 .....	(155)
卷第十一 .....	(169)
卷第十二 .....	(184)
卷第十三 .....	(202)
卷第十四 .....	(220)
卷第十五 .....	(234)
卷第十六 .....	(250)
卷第十七 .....	(262)
卷第十八 .....	(272)
卷第十九 .....	(288)

## 第二册

卷第二十 .....	(319)
------------	-------

### 《灵枢》语义经典释译

卷之一 .....	(355)
卷之二 .....	(384)
卷之三 .....	(415)
卷之四 .....	(440)
卷之五 .....	(459)
卷之六 .....	(482)
卷之七 .....	(508)
卷之八 .....	(528)
卷之九 .....	(547)
卷之十 .....	(568)
卷之十一 .....	(591)
卷之十二 .....	(613)

## 第三册

### 《黄帝内经》应用与实践

《黄帝内经》医术临证切要 .....	(639)
《黄帝内经》与临床理论研究 .....	(639)
《黄帝内经》医理百家类证系方 .....	(670)
《黄帝内经》灵素通义之百家研究泛览 .....	(670)
《黄帝内经》灵素类证百家系方 .....	(810)

《素问》语义经典释译



# 《素问》语义经典释译

## 卷第一

### 上古天真论篇第一

#### 【题解】

本篇主要论述上古之人重视保精养神从而获得长寿的道理，并揭示了人类生活衰老的客观规律及养生防病与健康长寿法则。文中具体提出养生需内重精神调摄，外避反常气候，饮食有节、起居有常、劳作适度，如此即可防止早衰；同时还突出强调了肾气在人的整个生命活动中的重要作用，指出人类生、长、衰、老、寿、夭及生育功能均取决于肾气的盛衰，此乃养生之根本。

#### 【原文】

昔在黄帝<sup>①</sup>，生而神灵<sup>②</sup>，弱而能言，幼而徇齐<sup>③</sup>，长而敦敏<sup>④</sup>，成而登天<sup>⑤</sup>。乃问于天师曰：余闻上古之人，春秋<sup>⑥</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？

岐伯对曰：上古之人，其知道者，法于阴阳，和于术数<sup>⑦</sup>，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。

夫上古圣人之教下也，皆谓之虚邪贼风<sup>⑧</sup>，避之有时，恬虚无<sup>⑨</sup>，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<sup>⑩</sup>。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<sup>⑪</sup>也。

帝曰：人年老而无子者，材力尽耶？将天数<sup>⑫</sup>然也？

岐伯曰：女子七岁<sup>⑬</sup>，肾气盛，齿更发长；二七而天癸至<sup>⑭</sup>，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<sup>⑮</sup>，

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，发鬓颁白；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<sup>①</sup>，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。

黄帝  
创医百病  
始作经脉  
生民之利  
功盖过世

黄帝



黄帝像

黄帝曰：余闻上古有真人<sup>②</sup>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<sup>③</sup>，无有终时，此其道生。

中古之时，有至人者，淳德全道<sup>④</sup>，和于阴阳，调于四时，去世离俗<sup>⑤</sup>，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<sup>⑥</sup>，适嗜欲于世俗之间，无恚嗔<sup>⑦</sup>之心，行不欲离于世，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<sup>⑧</sup>，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黄帝：相传为有熊国君少典之子，姓公孙，平定天下，征灭蚩尤之后，建都轩辕，故又称为轩辕黄帝。

②神灵：张介宾：“聪明之至也。”是非常聪明伶俐的意思。

③徇齐：敏慧。另一说为周遍的意思，言黄帝处理事物，全面周到。

④敦敏：敦厚敏达。

⑤成而登天：到成年登天子之位。

⑥春秋：指年龄。

⑦和于术数：和，调和，此处有适当运用之意。术数：修身养性之法，即指导引、按、吐纳等调摄精神，锻炼身体的一些方法。

⑧虚邪贼风：泛指不正常的气候变化和有害人体的外来致病因素。

⑨恬虚无：恬，安静的意思。虚无，是无杂念。恬虚无，即安闲清静，

没有一切杂念。

⑩朴：质朴、淳朴的意思。

⑪德全不危：养生之道有得于心谓之“德”。全面实行养生之道，即“德全”。不危，不致于受衰老之危害。

⑫天数：即自然所赋的寿数。

⑬七岁、余岁：是古人根据男女两性发育过程的差异所总结出来的约数。

⑭天癸至：天癸是肾精中具有促进生殖机能作用的一种物质。至，极也，有充盛、发挥作用之意。

⑮地道不通：月经停止来潮的意思。

⑯主水：此指肾脏藏精的功能。

⑰真人：能够掌握天地阴阳变化规律，善于保全精气神的养生水平最高的一种人。其次是“至人”，再次是“圣人”、“贤人”，这是古代对不同养生水平的人的大致区分。

⑱寿敝天地：意为与天地同寿。是形容真人的寿命最长。王冰：“敝，尽也。”

⑲淳德全道：是言至人思想境界高，养生之道全。

⑳去世离俗：言至人能避开世俗习气的干扰。

㉑处天地之和，从八风之理：八风，指东、西、南、北、东南、西南、东北、西北八个方位的风。意为安处天地之和气，顺从八风之规律，即能够顺应各种气候变化。

㉒恚嗔：即恼怒、怨恨。

㉓象似日月：仿效日月运行的规律。

### 【语译】

上古时代的黄帝，一生下来就聪慧无比，年龄很小时就擅长言辞，幼年时就具备很强的领悟能力，长大后，笃实

敏捷，成年时，登上了天子的宝座。

黄帝问岐伯：我听说上古时代的人们，都能年过百岁而动作却毫不衰弱；现在的人，年龄刚达到或超过五十岁，动作就显得衰老而没有力气了，这是时代不同所致，还是现在的人们不懂养生所致呢？

岐伯回答说：上古时候的人，会养生的能够按照自然界的规律而起居生活，并加以适应、调和，以使之趋于正确。饮食有节制，作息有规律，不过度操劳，也不过度行房事，所以他们的形体和神气都很旺盛，相互协调统一，便能够活到人类自然寿命的期限，超过一百岁才辞世。

现在的人就不同了，他们把酒当成水般豪饮而没有节制，把不正常的生活习惯当成正常的，醉酒后行房事，过分放纵情欲，使阴精衰绝，真气耗损，不懂得保持精气强盛，不善于调养精神，为图内心快活，而违背生活规律来取乐，因此到五十岁就开始衰老了。

古时候真正通晓养生之道的人在教诲普通人时，一定会说到要及时躲避虚邪贼风等致病因素，保持内心的平静，排除一切杂念，使真气通畅，精神不外泻，如此病患就不会发生。

所以说，人们可以心志清净安闲，少私寡欲，心情平和而不忧虑，形体辛劳而不倦怠，使体内的真气和顺，每个人顺着自己的心思，都能达到满意。

人们吃任何食物都感觉甜美，穿着任何服饰都感到舒服，喜欢自己的风俗习惯，不论社会地位高或低，都互不艳羡嫉妒，这些人可以说质朴而不浮华。

所以，一切不正当的嗜欲都不能干扰他们的视听，一切乖谬不正的事都不能迷惑他们的心性。不论是智者、贤



者，还是愚者、卑下者，都不会因为外物而费心忧虑，这合于养生之道。他们之所以能年过百旬，动作还不显衰老，就是因为领悟和掌握了修身养性的方法，身体不被内邪外邪所侵犯。

黄帝说：人年老之后就无法再生育，这是精力枯竭所致，还是因受限于自然规律所致？

岐伯说：女子七岁时，肾气就开始旺盛，牙齿更换，头发生长旺盛。

到十四岁时，能促进生殖机能的物质天癸开始成熟，任脉顺畅，冲脉旺盛，月经按时来潮，因而具有了生育能力。

二十一岁时，肾气平和充盈，智齿长出，牙齿长齐了。

二十八岁时，筋骨强劲，头发的生长也达到最旺盛的时段，这时身体最健壮。

三十五岁时，阳明经脉的气血逐渐衰竭，面容开始枯槁，头发开始脱落。

四十二岁时，三阳经脉气血衰竭，面容完全枯槁，头发逐渐变白。

四十九岁时，任脉气血衰弱，冲脉的气血也虚弱了，天癸干枯，月经断绝，因此形体衰弱，丧失生育能力。

男子八岁时，肾气充实，头发开始浓密，也已更换牙齿。

十六岁时，肾气开始旺盛起来，天癸开始成熟，精气充盈，两性相交，就可以生儿育女。

二十四岁时，肾气平和充盈，筋骨强劲，智齿长出，牙齿长齐。

三十二岁时，筋骨丰隆强健，肌肉也饱满壮实。

四十岁时，肾气衰弱，开始掉发，牙齿也开始衰落。

四十八岁时，人体上部阳明经气渐

渐衰绝，面部枯槁，两鬓开始变白。

五十六岁时，肝气衰弱，筋脉迟滞，天癸干枯，精气减少，肾脏衰弱，精神形体均衰老。

六十四岁时，牙齿和头发都已脱落。

肾脏具有调节水液的功能，禀受并储藏其他脏腑的精气，因此五脏功能旺盛，肾脏才能有精气排泄。

男子年老后，五脏的功能都会衰退，筋骨衰疲无力，天癸枯竭，所以会头发苍白，身体沉重，脚步不稳，也无法生儿育女了。

黄帝说：有的人年纪已经很老了，却仍然能生育子女，这是为什么呢？

岐伯说：这是因为他天赋的精力强于常人，气血经脉畅通，肾气有余。这样的人虽然可以生育，但是就通常而言，男子不超过六十四岁，女子不超过四十九岁时，精气就干枯了。

黄帝说：通晓养生之道的人，年龄达到一百岁左右时，还可以生育吗？

岐伯说：通晓养生之道的人，能预防衰老并保持形体，所以尽管年事已高，也仍然可以生育。

黄帝说：我听说上古时代有被称为真人的人，他们洞悉自然界的规律，掌握着天地阴阳变化的机理，能吐故纳新以调摄精气，超然独处以保持精神内守，使筋骨肌肉跟精神达到完好的统一，因此能与天地同寿，永无终结，这是他修身养性的结果。

中古时代，有被称为至人的人，他们道德敦厚，通晓养生之道，能顺应阴阳四时变化，远离世俗纷扰，养精蓄锐，悠游于广大的天地中，视听直达八方之外。用这种方法增益寿命、强身健体，此类人也可以列入真人之列。