



黄帝内经

一本通

HUANGDINEIJING
YIBENTONG

李伟 樊小燕◎主编

内蒙古大学出版社



黄帝内经

一本通

HUANGDINEIJING
YIBENTONG

李伟 樊小燕◎主编

R221
L2

内蒙古大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

黄帝内经一本通/李伟,樊小燕主编. —呼和浩特:内蒙古大学出版社,2007.4

(新编一本通系列丛书)

ISBN 978-7-81115-106-0

I. 黄... II. ①李...②樊... III. 内经-基本知识
IV. R221

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 057920 号



书 名	新编一本通系列丛书
主 编	李 伟 樊小燕
责任编辑	石 斌
出 版	内 蒙 古 大 学 出 版 社 呼和浩特市大学西路 235 号(010021)
发 行	内蒙古新华书店
印 刷	北京金马印刷厂
开 本	710 × 1000 1/16
印 张	180
字 数	2700 千
版 期	2007 年 5 月第 1 版 2007 年 5 月第 1 次印刷
标准书号	ISBN 978-7-81115-106-0
定 价	238.80 元(全六册)

前言

HUANGDI NEIJING YI BEN TONG

《黄帝内经》是我国现存最早的一部医书。据许多专家考证，它约成书于春秋战国时期。《黄帝内经》是上古乃至太古时代民族智慧在医学和养生学方面的总结和体现。它不但清晰地描述了人体的解剖结构及全身经络的运行情况，而且对人体生理学、医学病理学、医学地理学、医学物候学等的论述，比西方近现代才兴起的学科对人的发现论述还为精深、全面。

《黄帝内经》还是一部极其罕见的养生学巨著，与《伏羲八卦》、《神农本草经》并列为“上古三坟”。中国医学史上的重大学术成就的取得以及众多杰出医学专家的出现，与《黄帝内经》无不有着紧密的联系，被历代医学家称为“医家之宗”。

纵观全书，它涉及地理、养生学、哲学、天文学、心理学、季候、风水、历法、阴阳五行等各个门类，是中国古代文化宝库中的一部奇书。

中医的经典著作——《黄帝内经》是中医理论体系的源泉，是用阴阳五行学说解释人体内环境统一性的典范，所以它已成为学习中医的必读之书。但由于这部书词义较深，初学者有一定的困难，因而用现代语加以语译和解释，使学习者易读易懂，便显其重要作用。

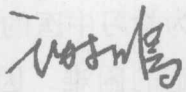
本书在白话释译的过程中，参阅了大量可能查找到的各种古代注疏本和今人的释译本及其他译本，吸取了诸多同行专家的意见。特别是北京中医药大学的几位专家、教授给予了大力支持和帮助，对书稿进行了多次审读和修改。希望众多编委们的心血和汗水所铸就的“成果”，可以使想学习和了解《黄帝内经》的读者朋友在阅读中有所裨益。书中疏漏之处，实所难免，望广大读者多多赐教。

编者

《黄帝内经一本通》

审评意见

《黄帝内经一本通》一书(样稿)由编辑策划的同志邀请给予审定。该书作者以中医三大经典著作之一的《黄帝内经》为依据,参考现有的有关同类著述内容,对其原文以及现代译文进行了较为全面的编整。该书是一本有关《黄帝内经》的现代语释方面的读本,内容较为系统,包括了《素问》、《灵枢》的两部分内容,每篇之前设有内容提要。语释基本准确,语句也尚流畅,作为中医以及中医古籍爱好者研习《内经》的入门书具有一定意义。

审评人:  (教授)

北京中医药大学

基础医学院方剂教研室



目 录

上卷·素问篇

第一卷	3
第一篇 上古天真论	3
第二篇 四气调神大论	6
第三篇 生气通天论	8
第四篇 金匱真言论	11
第二卷	13
第五篇 阴阳应象大论	13
第六篇 阴阳离合论	18
第七篇 阴阳别论	20
第三卷	23
第八篇 灵兰秘典论	23
第九篇 六节脏象论	25
第十篇 五脏生成	28
第十一篇 五脏别论	31
第四卷	33
第十二篇 异法方宜论	33
第十三篇 移精变气论	35
第十四篇 诊要经终论	37
第五卷	40
第十五篇 脉要精微论	40
第十六篇 平人氣象论	45
第六卷	49
第十七篇 玉机真脏论	49
第十八篇 三部九候论	54

黄帝内经一本通



HUANGDI NEIJING YIBENTONG

第七卷	57
第十九篇 经脉别论	57
第二十篇 脏气法时论	59
第二十一篇 宣明五气	63
第二十二篇 血气形志	65
第八卷	67
第二十三篇 宝命全形论	67
第二十四篇 八正神明论	70
第二十五篇 离合真邪论	73
第二十六篇 阳明脉解	76
第九卷	77
第二十七篇 热论	77
第二十八篇 评热病论	80
第二十九篇 逆调论	82
第十卷	84
第三十篇 疟论	84
第三十一篇 刺疟	88
第三十二篇 咳论	90
第十一卷	92
第三十三篇 举痛论	92
第三十四篇 腹中论	95
第三十五篇 刺腰痛	97
第十二卷	100
第三十六篇 风论	100
第三十七篇 痹论	103
第三十八篇 痿论	106
第三十九篇 厥论	108
第十三卷	110
第四十篇 病能论	110

第四十一篇 奇病论	112
第四十二篇 大奇论	115
第四十三篇 脉解	117
第十四卷	120
第四十四篇 刺要论	120
第四十五篇 刺齐论	122
第四十六篇 刺禁论	123
第四十七篇 刺志论	125
第四十八篇 针解	126
第四十九篇 长刺节论	128
第十五卷	130
第五十篇 皮部论	130
第五十一篇 经络论	132
第十六卷	133
第五十二篇 骨空论	133
第五十三篇 水热穴论	136
第十七卷	138
第五十四篇 调经论	138
第十八卷	143
第五十五篇 缪刺论	143
第五十六篇 四时刺逆从论	147
第五十七篇 标本病传论	149
第十九卷	152
第五十八篇 天元纪大论	152
第五十九篇 五运行大论	155
第六十篇 六微旨大论	159
第二十卷	164
第六十一篇 气交变大论	164





第六十二篇 五常政大论	171
第二十一卷	181
第六十三篇 六元正纪大论	181
第六十四篇 刺法论	205
第六十五篇 本病论	212
第二十二卷	220
第六十六篇 至真要大论	220
第二十三卷	233
第六十七篇 著至教论	233
第六十八篇 示从容论	235
第六十九篇 疏五过论	237
第七十篇 微四失论	240
第二十四卷	242
第七十一篇 阴阳类论	242
第七十二篇 方盛衰论	245
第七十三篇 解精微论	247
下卷·灵枢篇	
第一篇 九针十二原	251
第二篇 本输	255
第三篇 小针解	259
第四篇 邪气脏腑病形	262
第五篇 根结	267
第六篇 寿夭刚柔	271
第七篇 官针	274
第八篇 本神	277
第九篇 终始	279
第十篇 经脉	284
第十一篇 经别	293
第十二篇 经水	295
第十三篇 经筋	298



第十四篇	骨度	302
第十五篇	五十营	304
第十六篇	营气	306
第十七篇	脉度	308
第十八篇	营卫生会	310
第十九篇	四时气	313
第二十篇	五邪	316
第二十一篇	寒热病	318
第二十二篇	癫狂	321
第二十三篇	热病	324
第二十四篇	厥病	327
第二十五篇	病本	330
第二十六篇	杂病	332
第二十七篇	周痹	335
第二十八篇	口问	337
第二十九篇	师传	340
第三十篇	决气	343
第三十一篇	肠胃	345
第三十二篇	平人绝谷	346
第三十三篇	海论	348
第三十四篇	五乱	350
第三十五篇	胀论	352
第三十六篇	五癃津液别	355
第三十七篇	五阅五使	357
第三十八篇	逆顺肥瘦	359
第三十九篇	血络论	361
第四十篇	阴阳清浊	363
第四十一篇	阴阳系日月	365
第四十二篇	病传	367
第四十三篇	淫邪发梦	369
第四十四篇	顺气一日分为四时	371
第四十五篇	外揣	373
第四十六篇	五变	375
第四十七篇	本脏	378
第四十八篇	禁服	382



第四十九篇 五色	385
第五十篇 论勇	389
第五十一篇 背膂	391
第五十二篇 卫气	392
第五十三篇 论痛	394
第五十四篇 天年	396
第五十五篇 逆顺	398
第五十六篇 五味	399
第五十七篇 水胀	401
第五十八篇 贼风	403
第五十九篇 卫气失常	405
第六十篇 玉版	408
第六十一篇 五禁	411
第六十二篇 动输	413
第六十三篇 五味论	415
第六十四篇 阴阳二十五人	417
第六十五篇 五音五味	422
第六十六篇 百病始生	425
第六十七篇 行针	428
第六十八篇 上膈	430
第六十九篇 忧患无言	432
第七十篇 寒热	433
第七十一篇 邪客	434
第七十二篇 通天	438
第七十三篇 官能	441
第七十四篇 论疾诊尺	445
第七十五篇 刺节真邪	448
第七十六篇 卫气行	454
第七十七篇 九宫八风	457
第七十八篇 九针论	459
第七十九篇 岁露论	464
第八十篇 大惑论	468
第八十一篇 痈疽	470

上卷 素问篇





第一篇 上古天真论



饮食有节，起居有常，恬淡虚无，精神内守。



- 一、说明养生的积极意义，不仅可以预防疾病，而且是延年益寿的有效措施。
- 二、具体指出养生的方法：精神上的修养；饮食起居的调节；环境气候的适应；体格的锻炼。
- 三、人生的生、长、衰、老过程，以及生育的功能，主要决定于肾气的盛衰。
- 四、举出四种养生者的不同养生方法和结果，来启示人们注意养生以祛病延年。

从前的黄帝，生来十分聪明，很小的时候就善于言谈，幼年时对周围事物领会得很快，长大之后，既敦厚又勤勉，及至成年之时，登上了天子之位。他向岐伯问道：我听说上古时候的人，年龄都能超过百岁，动作不显衰老；现在的人，年龄刚至半百，而动作就都衰弱无力了，这是由于时代不同所造成的呢，还是因为今天的人们不会养生所造成的呢？岐伯回答说：上古时代的人，那些懂得养生之道的，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。饮食有所节制，作息有一定规律，既不妄事操劳，又避免过度的房事，所以能够形神俱旺，协调统一，活到天赋的自然年龄，超过百岁才离开人世；现在的人就不是这样了，把酒当水浆，滥饮无度，使反常的生活成为习惯，醉酒行房，因恣情纵欲而使阴精竭绝，因满足嗜好而使真气耗散，不知谨慎地保持精气



的充满,不善于统驭精神,而专求心志的一时之快,违逆人生乐趣,起居作息,毫无规律,所以到半百之年就衰老了。

古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,以使真气顺畅,精神守持于内,这样,疾病就无从发生。因此,人们就可以心志安闲,少有欲望,情绪安定而没有焦虑,形体劳作而不使疲倦,真气因而调顺,各人都能随其所欲而满足自己的愿望。人们无论吃什么食物都觉得甘美,随便穿什么衣服也都感到满意,大家喜爱自己的风俗习尚,愉快地生活,社会地位无论高低,都不相倾慕,所以这些人称得上朴实无华。因而任何不正当的嗜欲都不会引



起他们的注目,任何淫乱邪僻的事物也都不能惑乱他们的心志。无论愚笨的,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,正是由于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。

黄帝说:人年纪老的时候,不能生育子女,是由于精力衰竭了呢,还是受自然规律的限定呢?岐伯说:女子到了七岁,肾气旺盛起来,乳齿更换,头发开始茂盛。十四岁时,天癸产生,任脉通畅,太冲脉旺盛,月经按时来潮,具备了生育子女的能力。二十一岁时,肾气充满,真牙生出,牙齿就长全了。二十八岁时,筋骨强健有力,头发的生长达到最茂盛的阶段,此时身体最为强壮。三十五岁时,阳明经脉气血逐渐衰弱,面部开始憔悴,头发也开始脱落。四十二岁时,三阳经脉气血衰弱,面部憔悴无华,头发开始变白。四十九岁时,任脉气血虚弱,太冲脉的气血也衰少了,天癸枯竭,月经断绝,所以形体衰老,失去了生育能力。男子到了八岁,肾气充实起来,头发开始茂盛,乳齿也更换了。十六岁时,肾气旺盛,天癸产生,精气满溢而能外泻,两性交合,就能生育子女。二十四岁时,肾气充满,筋骨强健有力,真牙生长,牙齿长全。三十二岁时,筋骨丰隆盛实,肌肉亦丰满健壮。四十岁时,肾气衰退,头发开始脱落,牙齿开始松动。四十八岁时,上部阳气逐渐衰弱,面部憔悴无华,头发和两鬓花白。五十六岁时,肝气衰弱,筋的活动不能灵活自如。六十四岁时,天癸枯竭,精气少,肾脏衰,牙齿头发脱落,形体衰疲。肾主水,接受其他各脏腑的精气而加以贮藏,所以五脏功能旺盛,肾脏才能外泻精气。现在年老,五脏功能都已衰退,筋骨懈惰无力,天癸已竭。所以发鬓都变



白,身体沉重,步伐不稳,也不能生育子女了。黄帝说:有的人年纪已老,仍能生育,是什么道理呢?岐伯说:这是他天赋的精力超过常人,气血经脉保持畅通,肾气有余的缘故。这种人虽有生育能力,但男子一般不超过六十四岁,女子一般不超过四十九岁,精气便枯竭了。黄帝说: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?岐伯说:掌握养生之道的人,能防止衰老而保全形体,虽然年高,也能生育子女。

我听说上古时代有称为真人的人,掌握了天地阴阳变化的规律,能够调节呼吸,吸收精纯的清气,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,所以他的寿命同于天地而没有终了的时候,这是他修道养生的结果。中古的时候,有称为至人的人,具有淳厚的道德,能全面地掌握养生之道,和调于阴阳四时的变化,离开世俗社会生活的干扰,积蓄精气,集中精神,使其远驰于广阔的天地自然之中,让视觉和听觉的注意力守持于八方之外,这是他延长寿命和强健身体的方法,这种人也可以归属真人的行列。其次有称为圣人的人,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,使自己的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,他不使形体因为事物而劳累,在内,没有任何思想负担,以安静、愉快为目的,以悠然自得为满足,所以他的形体不易衰惫,精神不易耗散,寿命也可达到百岁左右。再次有称为贤人的人,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,使生活符合养生之道,这样的人也能增益寿命,但同样有终结的时候。



第二篇 四气调神大论

原文

精义

春季应时常春游,舒畅情志,切忌情志沉闷忧郁;夏季心情应平静淡泊;秋季应顺养收气,宜乐观;冬季应顺养藏气,含蓄宁静。

本篇

要点

- 一、具体叙述了在一年四季中适应气候变化的摄生法则。而适应气候变化,是养生方法中的关键。
- 二、指出了违反四时气候的变化规律,是导致疾病发生的因素,从而进一步指出预防思想的重要性。

春季的三个月,谓之发陈,是推陈出新,生命萌发的时令。天地自然,都富有生气,万物显得欣欣向荣。此时,人们应该入夜即睡眠,早些起身,披散开头发,解开衣带,使形体舒缓,放宽步子,在庭院中漫步,使精神愉快,胸怀开畅,保持万物的生机。不要滥行杀伐,多施与,少敛夺,多奖励,少惩罚,这是适应春季的时令,保养生发之气的方法。如果违逆了春生之气,便会损伤肝脏,使提供给夏长之气的条件不足,到夏季就会发生寒性病变。

夏季的三个月,谓之蕃秀,是自然界万物繁茂秀美的时令。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,人们应该在夜晚睡眠,早早起身,不要厌恶长日,情志应保持愉快,切勿发怒,要使精神之英华适应夏气以成其秀美,使气息宣畅,通泄自如,精神外向,对外界事物有浓厚的兴趣。这是适应夏季的气候,保护长养之气的方法。如果违逆了夏长之气,就会损伤心脏,使提供给秋收之气的条件不足,到秋天容易发生疟疾,冬天再次发生疾病。

秋季的三个月,谓之容平,自然景象因万物成熟而平定收敛。此时,天高风急,地气清肃,人应早睡早起,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,这就是适应秋令的特点而保养人体收敛之气的方法。若违逆了秋收之气,就会伤及肺脏,使提供给冬藏之气的条件不足,冬天就要发生飧泄病。