

黄帝内经

国学大讲堂

【黄帝内经导读】

傅维康 吴鸿洲 著

中国国际广播出版社

【黄帝内经导读】



国学大讲堂

傅维康
吴鸿洲 著

中国国际广播出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

黄帝内经导读 / 傅维康, 吴鸿洲著. —北京: 中国国际
广播出版社, 2008.1

(国学大讲堂)

ISBN 978-7-5078-2869-6

I. 黄... II. ①傅... ②吴... III. 内经-注释 IV. R221

中国版本图书馆CIP数据核字 (2007) 第161119号

黄帝内经导读

著 者	傅维康 吴鸿洲
责任编辑	何宗思
版式设计	国广设计室
责任校对	徐秀英
出版发行 社 址	中国国际广播出版社 (83139469 83139489[传真]) 北京复兴门外大街2号 (国家广电总局内) 邮编: 100866
网 址	www.chirp.com.cn
经 销	新华书店
印 刷	三河市鑫利来印装有限公司
开 本	640 × 940 1/16
字 数	235 千字
印 张	19.5
印 数	5000 册
版 次	2008 年 1 月 北京第一版
印 次	2008 年 1 月 第一次印刷
书 号	ISBN 978-7-5078-2869-6 / B · 64
定 价	29.00元

国际广播版图书 版权所有 盗版必究

(如果发现印装质量问题, 本社负责调换)

前 言

近几年来，对中国传统文化的研究、讨论和历史评估，成为一个热门话题，“国学”成为流行语。所谓国学，一般认为是指以儒学为主体的意识形态层面的传统思想文化。中华文明源远流长，深厚的民族土壤孕育出了博大精深东方文化，作为世界三大文化系统之一，中华文化具有独特的价值，它铸就了中华民族的灵魂。

在六千余年的发展史上，我们的祖先创造出了光辉灿烂的成就，曾长期居于世界前列。博大而深邃的国学，作为中华文化的代表，凝聚了先哲们优秀的、具有恒久、普适价值的思想智慧。

明清之际，由于诸多原因，中国社会没能完成适时的转型，逐渐落后于西方。鸦片战争的失败，更使中华面临几千年未有之空前变局，从洋务运动、戊戌变法，一直到新文化运动，无数志士仁人为救国于危难，有意无意地把寻找救世良方的目光投向西方，投向西学，传统文化遭到空前的冷落甚至猛烈的批判，连中医中药等物质文化财富也受到牵连。国学几乎成为落后、愚昧的代名词，被指斥为近代衰落与灾难的罪魁祸首。

改革开放以后，中华民族的历史开启了新的一页，民族复兴的伟大潮流势不可挡。但当西风拂面之时，媚外的思潮也暗流涌动。好莱坞大片被热捧，屈原、司马迁蜗居墙隅。莘莘学子们的托福、GRE 高

分令命题者咋舌，而浅显的文言文却译得啼笑皆非。长期以来忽视传承中华传统文化的恶果日益显露。

马克思说，人民创造历史必须“从过去继承下来的条件下创造”。社会主义的文化建设同样不能抛开传统文化遗产。中华民族要实现伟大复兴，必须有凝聚力。凝聚力的基础是人民具有民族自尊心、自信心，而民族自尊心、自信心的根本来源于对民族文化优秀传统文化的明确认知。

值得欣慰的是，在精深博大的中华优秀传统文化中，蕴含着丰富的精神资源。生生不已的变易之道，居安思危的忧患意识，富贵不淫、贫贱不移的大丈夫气概，民为邦本的政治哲学，正德、利用、厚生相统一的精神物质兼顾的文明观，等等，都是救治“现代病”的良药，开启今人智慧、滋养今人心灵的营养。

国学不腐更不会朽，它是清新而流动的活水，亘古常青，生机盎然。有鉴于此，我社组织学术界的一流专家，编辑了这套《国学大讲堂》。

学习国学必先学习元典。每一种文化都有其元典。所谓元典，指较早产生并对本民族文化发展产生深远影响的著作。元典是一种文化开始独立存在的标志，它塑造了该文化的核心内涵。中华元典大多出现在春秋战国“百家争鸣”时期。因为时代久远，这些先秦典籍大多文字古奥，令人望而生畏；无法探幽致远，自然谈不上反思和扬弃。为此，我们决定首先出版《中华元典导读书系》，作为这套“大讲堂”丛书的第一辑。

本书系涵盖文学、历史、哲学、科学等多方面，分册导读，重点在“导”，力求用较短的篇幅，使广大读者对这些元典有较为全面的认识，既能发掘文化瑰宝，又可辨别、扫除障眼的糟粕。

本套丛书的作者，都是学有专长的权威长者，在国内外享有盛誉，相信通过他们通俗易懂、深入浅出的阐释，广大读者会有多方面的收获。

由于编辑时间相对仓促，失误在所难免，恳请广大读者谅解并不吝赐教。

中国国际广播出版社

2007 年 11 月

序

《黄帝内经》是祖国医学的一部宝典。它总结出的从远古以来先民同疾病作斗争而得到的认识所形成的人体科学理论，是与中华传统思想的核心理论相一致的。祖国传统文化有其自己独特的理论体系，认为人与天地相参，人与天地相应，人为天地之一体；同时，人体本身又自成为一个小天地，其循环吐纳与大天地的周率吻合。祖国传统医学的根本理论，生动地体现这一文化思想。所以，我一直认为，从学科来说，研求中医学的毫无疑问必需读《内经》，就是研习祖国古代科学技术史的，乃至探索一般科学技术史的，也有必要一读《内经》。甚至是有志探索祖国传统文化奥秘或希望加以了解者，也毋庸置疑都有研读《内经》的需要。

诚然，读古籍不易，读《内经》尤难。因为书中有大量的古典医学学术语，再加上理义深奥，文词晦涩。不过，这些难关都因丛书编委会邀请了傅维康大夫为这部宝典萃选精华，详细注释，并概括全书要点，精心写出《概述》一文，以及指导学习方法而授给读者以打开大门的钥匙，那就大可不必望而生畏了。

傅维康大夫对于祖国传统医学和西方医学都有沉潜的研究。更重要的是，他对祖国医学史做了三十年的研究，曾经是著名老医史学家王吉民大夫创建的中国第一座医史博物馆的得力助手。吉民大夫去世后，维康大夫先后继任副馆长与馆长，使得医史文物的征集、陈列和

研究工作有了长足的发展。他从医学史角度撰写的《中国传统医药学》已译成多国文本，传播在国际医学界，得到很高的评价。所以，我觉得出版社邀请维康大夫编撰《黄帝内经导读》，堪庆得人。

《内经》讲医理，讲医术，也重视讲医德。这一点是十分重要的。祖国医师，寿人寿国，历来讲求医德，是杏林的优秀传统。我认为，中华的传统医德，实则也是中华文化传统中优秀道德的一个肢体。中华古代文化视天地人为一体，衍生的道德观念即为“识大局，顾全体”。从《内经》学习医德，难道不是吸取祖国传统优秀道德的整个精神吗？

我在研究和接触祖国文化与科学史过程中，深感《黄帝内经》所包含的内容确实是十分广泛而丰富，它不仅是祖国医学十分重要的典籍，而且也是世界文化史上和科学史上的宝贵财富。医学史界的友人中，我与傅维康大夫久交，深知其为人。如今傅大夫偕其教研室之医史教师吴鸿洲君写作了《黄帝内经导读》，对于介绍、普及《内经》的多方面知识，加深对《内经》在中华传统文化上的宏观价值的理解，我感到都会有很多裨益的。

南皖胡道静谨序

目 录

序.....	1
导 读	1
《黄帝内经》概述	1
《黄帝内经》的书名、沿革及成书年代	10
《内经》与哲学	20
《内经》论习医、行医和医德	29
《内经》与解剖学	33
《内经》与体质学说	39
《内经》与医学心理学	46
《内经》中的阴阳学说	54
《内经》中的五行学说	62
《内经》中的经络学说	73
《内经》中的藏象学说	85
《内经》中的运气学说	98
《内经》中的诊法学说	115
《内经》中的治则学说	133
《内经》与疾病学	143
《内经》与时间医学	157
《内经》与医学地理学	163

《内经》与医学气象学	168
《内经》与针灸学	176
《内经》与养生学	194
学习《内经》的有关方法问题	203
 选 文	217
素问·上古天真论篇第一（节选）	217
素问·四气调神大论篇第二（节选）	224
素问·生气通天论篇第三（节选）	227
素问·金匱真言论篇第四（节选）	231
素问·阴阳应象大论篇第五（节选）	232
素问·灵兰秘典论篇第八（节选）	236
素问·六节藏象论篇第九（节选）	238
素问·五脏别论篇第十一（节选）	241
素问·汤液醪醴论篇第十四（节选）	242
素问·脉要精微论篇第十七（节选）	244
素问·平人氣象论篇第十八（节选）	246
素问·玉机真藏论篇第十九（节选）	249
素问·经脉别论篇第二十一（节选）	251
素问·藏气法时论篇第二十二（节选）	253
素问·太阴阳明论篇第二十九	254
素问·热论篇第三十一（节选）	256
素问·评热病论篇第三十三（节选）	257
素问·咳论篇第三十八（节选）	259
素问·举痛论篇第三十九（节选）	261
素问·风论篇第四十二（节选）	265
素问·痹论篇第四十三（节选）	267

素问·痿论篇第四十四（节选）	269
素问·水热穴论篇第六十一（节选）	272
素问·至真要大论篇第七十四（节选）	274
素问·疏五过论篇第七十七（节选）	276
灵枢·九针十二原第一（节选）	278
灵枢·本神第八（节选）	283
灵枢·脉度第十七（节选）	286
灵枢·海论第三十三（节选）	288
灵枢·本藏第四十七（节选）	290
灵枢·百病始生第六十六（节选）	293

导 读

《黄帝内经》概述

《黄帝内经》（以下简称《内经》）是古代一部内容丰富、影响深远的中医典籍。现今流传的《内经》，包括《素问》与《灵枢》两大部分，每部各有 81 篇文章。

《内经》全书内容，是以黄帝同臣子岐伯、伯高、少俞、雷公等问答讨论的形式进行论述，之所以托名黄帝，主要原因是受尊古之风的影响，正如刘安《淮南子·修务训》所说：“世俗之人，多尊古而贱今，故为道者必托之于神农、黄帝而后能入说。”因此，《内经》的书名冠有“黄帝”的称号。

《内经》所论述的内容，十分广泛，除主要讨论医学外，还博涉天文、历算、气象、地理、生物、农艺、哲学、音乐等许多方面的知识。现今流传的《内经》，各篇的编次比较散乱，文字难易和句子长短悬殊，文风笔调颇不一致，内容重复者又不少，甚至个别地方互相矛盾，因此，此书的写成肯定不是出自一时一人之手。

关于《内经》的成书年代，迄今在学术界尚未取得一致的定论。历来多认为，大约在战国时代，《内经》已经产生，经过秦、汉时期增补修改，逐步充实丰富。以后，在其版本流传过程中，又有所因革损益。

《内经》所论述的医学内容，包括：对习医、行医和医德的要求；人体解剖、生理学知识；体质学说；医学心理学；阴阳五行学说；脏象经络学说；运气学说；诊法学说；防治学说；疾病病因症候学；时间医学；地理医学；气象医学；针灸学；养生学等。上述名称虽然有的并未见载于《内经》，但是这许多内容确实在《内经》里谈论到了。

《内经》同我国古代哲学有着十分密切的联系，它既反复地应用汉代以前的重要哲学概念来说明医学中的问题，又在讨论医学理论与实践的过程中，进一步丰富和发展了我国古代的哲学思想，充分反映出我国古代朴素的唯物主义与辩证法思想。《内经》对哲学史上的道、气、形神学说和天人关系学说以及阴阳五行学说所进行的大量阐述，对我国古代认识论与逻辑学都做出了一定贡献。尤其是对阴阳五行学说的阐述，无论是就其深刻性或是系统性而言，《内经》可以说都是空前的。

人类生活在大自然之中，受着自然界的影响与制约。“人与天地相参”（《灵枢·岁露论》），“（人）与天地相应”（《灵枢·刺节真邪》）。但是，“天覆地载，万物悉备，莫贵于人”（《素问·宝命全形论》），指出世上万事万物中，人是最可珍贵的，人应该成为世界的主人。

阴阳学说是《内经》阐述人体生理、病理、疾病、诊断、防治和养生等的重要理论，贯穿在各个方面。掌握阴阳学说，对医学问题的认识和医疗实践就有一个总纲，《灵枢·病传》说：“何谓日醒？曰明如阴阳，如惑之解，如醉之醒”，高度评价阴阳学说在医学上的重要意义。阴阳学说认为，人体阴阳平衡，就能保持健康，“阴阳匀平，以充其形，九候若一，命曰平人”（《素问·调经论》），“平人者，不病也”（《素问·平人气象论》）。人体的阴阳平衡遭到破坏后，则可能引起疾病，“阴不胜其阳，则脉流薄疾，并乃狂；阳不胜其阴，则五脏争气，九窍不通”（《生气通天论》）。《内经》还谈到，人的生命现象始终是运动

的，人体的阴阳平衡也应该是动态的，也就是在不停的运动中求得平衡，《素问·六微旨大论》所说的“器者生化之宇，器散则分之，生化息矣。故无不出入，无不升降。化有大小，期有近远。四者之有，而贵常守，反常则灾害至矣”，包含了动态平衡的意思。

《内经》强调，人们应尽可能掌握事物的规律性，并适应它们，才能把事物办好。对医学亦然。正如《灵枢·师传》所说：“夫治民与自治，治彼与治此，治小与治大，治国与治家，未有逆而能治之也，夫惟顺而已矣。”

对于人体各部结构和器官的形态及其生理功能，《内经》记载了大量正确的资料，这是通过解剖观察和医疗实践所取得的认识。“解剖”这个名词，从现存古代文献来看，最早出现在《内经》里。《灵枢·经水》写道：“若夫八尺之士，皮肉在此，外可度量切循而得之，其死可解剖而视之，其脏之坚脆，府之大小，谷之多少，脉之长短，血之清浊，气之多少……皆有大数。”可见，《内经》所记述的内容，在相当程度上是有比较可靠的依据的。

人的生长发育、成熟壮大以至衰老的过程，《内经》总结出了它们的某些规律性，归纳出女性为每七年有一较大的改变，男性则为每八年有一较大的改变，基本上反映了当时的情况。

对于脑的重要性、对于人的感觉与感官的密切关系，《内经》已有一定正确认识。《素问·脉要精微论》指出“头者，精明之府。”《灵枢·邪气脏腑病形》说：“十二经脉，三百六十五络，其血气皆上于面而走空窍，其精阳气上走于目而为睛，其别气走于耳而为听，其宗气上出于鼻而为臭，其浊气出于胃，走唇舌而为味”，说明视觉、听觉、嗅觉、味觉的产生，有赖于眼、耳、鼻、舌的生理功能。

对人体心血管系统和血液循环的论述，《内经》留下了丰富的记载，其中有的是世界医学史上最早述及者。《素问·六节脏象论》

指出：“心者，生之本”、“诸血者，皆属于心”，《素问·痿论》指出：“心主身之血脉”，正确认识到心脏血管的密切联系，认识到心脏为生命之本，是血液运行的中心。《素问·举痛论》更进一步指出：“经脉流行不止，环周不休”，这是世界医学史上最早对血液循环的正确记载。对血管和血液的功能，《灵枢·经水》说：“经脉者，受血而营之”，《灵枢·本脏》说：“经脉者，所以行血气而营阴阳，濡筋骨，利关节者也。”即是说，血管既作为血液运行的管道，又承担着运送营养物质到全身筋骨、关节、肌肉、内脏等各部分，使各部分得以进行正常的活动。《素问·五脏生成》还具体地说到“肝受血而能视，足受血而能步，掌受血而能握，指受血而能摄”，更明确地说明了血液对各部发挥其正常功能所起的重要作用。

现代医学对心脏的检查，其项目之一是观察心尖搏动的部位与搏动情况，但早在《素问·平人气象论》中，对此已有所记载，当时称为“虚里”，说“虚里，贯鬲络肺，出于左乳下，其动应衣，脉宗气也”。

动脉血与静脉血的成分不同，二者的压力也有差别，现代医学已有明确认识。《灵枢·血络论》也记载了动脉血与静脉血的某些区别。说一种是当血管被刺破时，血液立即喷射而出，血色鲜红；一种是血液不会喷射，血色暗浊。何以产生这些区别？限于当时科学水平，所以没有能给以完满的说明。在《血络论》里，还记载当时观察到血液呈现的现象：“血出清而半为汁者”，这就是现今所称的“血清”。

通过解剖所见，《内经》记载了人体呼吸、消化、排泄、生殖、运动等系统的器官和组织，如肺、胃、小肠、肝、脾、胆、肾、膀胱、女子胞（子宫）、骨、骨髓，等等，叙述了它们的位置、形状、构造以及作用。《阴阳应象大论》说：“天气通于肺”，天气即空气。认识到人体内吸收的气体也是运行不止，对人体各部起着营养的作

用,《灵枢·脉度》写道:“气之不得无行也,如水之流,如日月之行不休……内溉脏腑,外濡腠理。”《素问·灵兰秘典论》说:“小肠者,受盛之官,化物出焉”,认识到小肠是接受容纳食物进行消化吸收的器官。还认识到汗液的分泌与体温、尿液三者的关系:天热时,汗出得多借以散热;天冷时,汗出得少,所以尿液多(《灵枢·五癃津液别》),等等。

《内经》认为,人体内部虽然部门与结构繁多而各显神通,但它们并不是互不相干和各自为政,而是互相制约互相影响,有机地配合,协调地进行着人体的生命活动。这其中,起着协调作用的主要是经络与气血。《内经》的这种整体观思想,既包括了人体内各器官、各部分之间的整体观,同时还包含了人体与自然界密切关联的思想。

人何以发生疾病?从《内经》的记载看,致病因素包括气候、饮食起居和精神情绪三方面不正常的影响。《灵枢·口问》写道:“夫百病之始生也,皆生于风雨寒暑,阴阳喜怒,饮食居住,大惊卒恐。”《灵枢·顺气一日分为四时》也说:“夫百病之所始生者,必起于燥湿寒暑风雨,阴阳喜怒,饮食居处。”从上面记载看,中医学归纳的“六淫”、“七情”和饮食劳伤三方面病因都包括在内,除了限于当时科学水平还未认识到的微生物病因外,《内经》所谈到的,确实包含了相当大部分的致病因素。

人体遇到外界致病因素(外邪)后,是否发生疾病,《内经》认为人体内部的机能和抵抗力(正气)具有重要的意义,《素问·刺法论》说:“正气存内,邪不可干”,就是说人体的正常机能与抵抗力旺盛,则外界致病因素就无法侵犯,或者即使侵入也不易引起疾病。《口问》篇说“邪之所在,皆为不足”,则是指外邪所以致病,是由于人体内部机能和抵抗力有所减弱的缘故。

人们同时遭受外邪的侵犯,同时得病,但是其病情却不一样,

《灵枢·五变》篇在阐述其道理时，举出工匠砍树的例子，说用刀砍同一棵树，树的向阳面和背阳面，坚脆程度不一样，松弛处容易砍入，坚硬处则较难砍入，若是砍在树节处，由于该处更加坚硬，反而使刀发生缺损。刀砍同一棵树木都有如此不同，砍不同的树木其结果就更不一样了。而对不同的人来说，由于其体质等因素的不同，病情也就可能各异。

对许多疾病的症候，《内经》已有不少颇为深刻的论述。对于为害较大的传染病，《素问·刺法论》用十六个字高度地概括出它们所共有的特点，指出：“五疫之至，皆相染易，无问大小，病状相似。”所谓五疫，实际上是指多种传染病。

对于疟疾，《素问》有《疟论》专篇论述，生动地描述其症状为：“疟之始发也，先起于毫毛，伸欠乃作，寒栗鼓颌，腰脊俱痛，寒去则内外皆热，头痛如破，渴欲冷饮。”当时已观察到三日疟、间日疟和每天发作的恶性疟的区别。

现代，临床上较常见的心绞痛与心肌梗死病症，《内经》已有典型的描述。《素问·脏气法时论》记载：“心病者，胸中痛，胁支满，胁下痛，膺背肩胛间痛，两臂内痛。”这种胸胁部闷胀与疼痛，同时伴有肩胛间、两臂内侧部放散性疼痛者，显然是心绞痛的症状特点。《灵枢·厥病》则写道：“真心痛，手足清至节，心痛甚，旦发夕死，夕发旦死。”这种能导致“旦发夕死，夕发旦死”的“真心痛”，显然是对急性心肌梗死严重后果的如实记载。

对于黄疸、肾炎、营养缺乏病、贫血等，《内经》均有正确的论述。《素问·评热病论》载：“有病肾风者，面胕臃然壅。”臃音茫，肿起貌；壅，指眼睑肿。即是说，肾病者的面、脚和眼睑均发生水肿。《素问·气交变大论》载：“寒雨暴至，乃零冰雹霜雪杀物……丹谷不成，民病口疮，甚则心痛。”这里指发生暴雨、雹、霜、雪自然