

中
国
传
统
文
化
经
典
文
库



黄帝内经

上古天真论篇

四气调神大论篇

金匱真言论篇

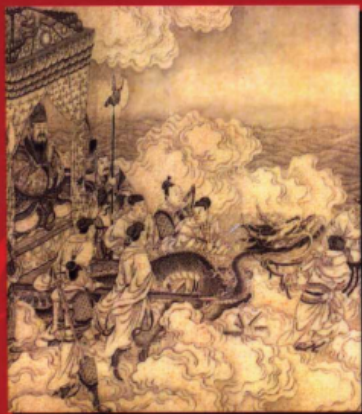
阴阳离合论篇

五脏生成篇

脉要精微论篇

[上古] 黄帝 著

陕西旅游出版社



策 划：忠 平
责任编辑：马凌云
封面设计：陈 非

黄帝内经

上古天真论篇
四气调神大论篇
金匱真言论篇
阴阳离合论篇
五脏生成篇
脉要精微论篇

超低10元本

[上古] 黄帝 著

ISBN 7-5418-1948-4



9 787541 819483 >

ISBN 7-5418-1948-4/G·520 定价：200.00元（全二十册）

【 中 国 传 统 文 化 经 典 文 库 】

珍 藏 版

黄 帝 内 经

[上古] 黄帝 著

陕 西 旅 游 出 版 社

图书在版编目(CIP)数据

黄帝内经 (上古) 黄帝著. — 西安: 陕西旅游出版社,
2002.12

(中国传统文化经典文库. 第2辑 / 王辉主编)

ISBN 7-5418-1948-4

I. 黄… II. 黄… III. 内经 IV. B825

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2002)第 105483 号

策 划 ☐ 忠 平 责任编辑 ☐ 马凌云 封面设计 ☐ 陈 非
出版发行 ☐ 陕西旅游出版社(西安市长安北路32号, 邮编: 710061)
网 址 ☐ <http://www.sxlycbs.com>
经 销 ☐ 新华书店
电脑制作 ☐ 云鹤图文设计制作中心
印 刷 ☐ 西安市第二印刷厂
版 次 ☐ 2003 年 3 月第 1 版 第 1 次印刷
开 本 ☐ 850 × 1168 1/32
印 张 ☐ 140
印 数 ☐ 1-5000
定 价 ☐ [全 20 册] 200.00 元
ISBN 7-5418-1948-4/G · 520



《黄帝内经》简称《内经》，是我国现存最早的一部医书。它包括《素问》和《灵枢》两大部分，成书于战国时期。它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”。

《黄帝内经》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。

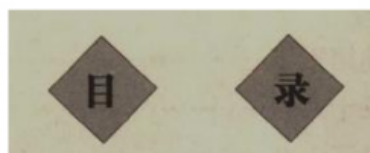
它清晰地描述了人体的解剖结构及全身经络的运行情况，而且对人体生理学、医学病理学、医学地理学、医学物候学等进行了精深、全面的论述。除此之外，它还涉及到天文、历算、气象、生物、农艺、哲学、音乐等许多方面的知识。阴阳五行学是它的理论基础。它有尸体解剖的记载，为人体解剖学开了历史先河。中医传统的望、闻、问、切四诊法，就是从《黄帝内经》开始的。它对针灸有着详细的描述，直至今天还使外国人对它刮目相看，成为中华医学史上的骄傲。

《黄帝内经》不仅是一部医学经典，也是一部思想丰富的哲学巨著。它涉及到古代朴素的唯物论、辩证法、哲学、天文学、心理学等各个门类，是中国古代文化宝库中的一部奇书，它还汇集了古代劳动人民长期与疾病作斗争的临床经验和理论知识，奠定了中医学的理论基础，中国医学史上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》无有着紧密的联系，被历代医学家称为“医家之宗”。

《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。它所包涵的知识博大精深，有待我们大家去作进一步的探讨和研究。本书是根据中医学的学术特点，选择《内经》的重要原文编写的，书的内容分为提要、原文、译文三部分，在提要中对所选文章作了简明扼要的阐述、译文部分则将原文译成了现代通行的白话文，以便于读者的学习和理解。我们自知水平有限，在翻译时力求精益求精，因《黄帝内经》太高深莫测了，所以译文中语句难免有些不当之处，敬请广大读者批评指正。

编者

2003年1月



素问·上古天真论篇第一·····	(1)
素问·四气调神大论篇第二·····	(7)
素问·生气通天论篇第三·····	(11)
素问·金匱真言论篇第四·····	(18)
素问·阴阳应象大论篇第五·····	(19)
素问·阴阳离合论篇第六·····	(34)
素问·灵兰秘典论篇第八·····	(35)
素问·六节脏象论篇第九·····	(37)
素问·五脏生成篇第十·····	(39)
素问·五藏别论篇第十一·····	(41)
素问·异法方宜论篇第十二·····	(44)
素问·汤液醪醴论篇第十四·····	(47)
素问·脉要精微论篇第十七·····	(51)
素问·平人氣象论篇第十八·····	(61)
素问·玉机真脏论篇第十九·····	(71)
素问·经脉别论篇第二十一·····	(78)
素问·脏气法时论篇第二十二·····	(79)
素问·太阴阳明论篇第二十九·····	(81)
素问·热论篇第三十一·····	(85)

素问·评热病论篇第三十三	(90)
素问·咳论篇第三十八	(94)
素问·举痛论篇第三十九	(98)
素问·风论篇第四十二	(105)
素问·痹论篇第四十三	(107)
素问·痿论篇第四十四	(114)
素问·厥论篇第四十五	(119)
素问·奇病论篇第四十七	(123)
素问·水热穴论篇第六十一	(124)
素问·调经论篇第六十二	(126)
素问·标本病传论篇第六十五	(128)
素问·六微旨大论篇第六十八	(131)
素问·五常政大论篇第七十	(133)
素问·六元正纪大论篇第七十一	(135)
素问·至真要大论篇第七十四	(136)
素问·疏五过论篇第七十七	(141)
灵枢·九针十二原第一	(147)
灵枢·本神篇第八	(151)
灵枢·经脉篇第十	(156)
灵枢·脉度篇第十七	(179)
灵枢·营卫生会篇第十八	(180)
灵枢·口问篇第二十八	(186)

灵枢·师传篇第二十九·····	(187)
灵枢·决气篇第三十·····	(189)
灵枢·海论篇第三十三·····	(192)
灵枢·五变篇第四十六·····	(194)
灵枢·本藏篇第四十七·····	(196)
灵枢·天年篇第五十四·····	(198)
灵枢·逆顺篇第五十五·····	(202)
灵枢·水胀篇第五十七·····	(203)
灵枢·百病始生篇第六十六·····	(206)
灵枢·邪客篇第七十一·····	(214)
灵枢·痈疽篇第八十一·····	(216)

素问·上古天真论篇第一

【提要】

本节以古今之人不同寿命作对比，阐发了养生的重要意义和方法。

【原文】

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，起居无常，故半百而衰也。



【译文】

听说上古时代的人，都能够年过百岁而不显出衰老的迹象，而现在的人，年龄到了50岁，动作就显出衰老了。这是因为时代环境不同呢，还是人们违失了养生之法的缘故呢？岐伯回答：上古时代的人，一般都懂得养生的道理，效法阴阳，明白术数，饮食有一定节制，作息有一定规律，不妄事操劳，所以能够做到形体与精神两相吻合，活到寿命应该终了的时候，度过百岁才死去。现在的人就不是这样了：把酒当做水饮，好逸恶劳，酒醉了，还肆行房事，纵情色欲，因而竭尽了精气，散失了真元。不知道保持精气充沛，蓄养精神的重要，只顾一时快活，背离了养生的真正乐趣，作息没有一定规律，所以到50岁便衰老了。

【提要】

本节论述了养生的主导思想和调摄神气的方法。

【原文】

夫上古圣人之教下也，皆谓之虚邪贼风，避之有时，恬憺虚无，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。

【译文】

上古时代，对于那些深明修养道理的人的教诲，人们都能够

遵从，对于四时不正的虚邪贼风，能够适时回避；同时思想上保持清静，无欲无求，使真气居藏于内，精神内守而不耗散，这样，病从哪里来呢？所以他们精神都很安闲，欲望不多；心境安定，没有恐惧，虽劳形体，并不令其过分疲倦；真气平和而调顺，每人都能顺心所欲并感到满意，吃什么都觉得香甜，穿什么都感到舒服，随遇而安，互相之间从不羡慕地位的高下，人人都自然朴实。所以不正当的嗜好，不会干扰他们的视听；淫乱邪说，不能诱惑他们的心志；不论愚者、智者、贤者、不肖者，对于酒色等事，都不急于寻求，这就吻合于养生之道了。总而言之，他们之所以都能够过百岁而动作还不衰颓，这都是因为他们的养生之道完备而无偏颇啊。



【提要】

本节论述了人体生长、发育、生殖、衰老的生理过程和肾气的作用。

【原文】

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，筋骨坚强，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，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】

黄帝问：人的年岁老了，就不会再生育子女，是精力不足呢，还是天癸之数使他这样呢？岐伯回答：就一般生理过程来讲，女子到了7岁，肾气就充盛，牙齿更换，毛发茁然。到了14岁时，天癸发育成熟，任脉通，冲脉旺，月经按时而行，所以能够生育。到了21岁，肾气平和，智齿长就，身体也发育成熟到极限。到了28岁，筋骨坚强，毛发长到了极点，身体十分强壮。到了35岁，阳明经脉衰微，面部开始焦枯，头发开始脱落。到了42岁，三阳经脉都衰退了，面部枯槁，头发变白。到了49岁，任脉空虚，冲脉衰微，天癸枯竭，月经断绝，所以形体衰老，再不能生育了。



男子8岁时，肾气盛，头发长长，牙齿更换。到了16岁时，天癸发育成熟，精气充满，于是男女交合，因兹有子。到了24岁，肾气平和，筋骨坚强，智齿生长，身体也长得够高了。到了32岁，筋骨粗壮，肌肉充实。到了40岁，肾气衰落下来，头发初脱，牙齿干枯。到了48岁，上体阳明经气衰竭，面色憔悴，发鬓半白。到了56岁，肝气衰，筋脉迟，导致手足运动难能自如。天癸枯竭，精气少，肾脏衰，形体精神都感到病苦。到了64岁，齿发脱落。就人体而言，五脏中肾脏主水，它接受五脏六腑的精华加以贮存。只有脏腑旺盛，肾脏才有精气排泄。现在年岁大了，五脏皆衰，筋骨无力，天癸竭尽，所以发鬓白，体沉重，行步不正，再不能生育子女了。

黄帝问：有人已老，还能再生，这是什么道理？岐伯说：这是因为他的先天禀赋超常，气血经脉畅通，而肾气还多。虽然有这种人，但一般情况是男子不超过64岁，女子不超过49岁，精气都竭尽了。

黄帝问：善于养生的人，年纪活到百岁，还能不能生子呢？岐伯答：经常注意养生的人，老龄化来得迟一些，年纪纵大，也没有齿落、面焦、发白、身重、行步不正等衰象，所以虽然达到高龄，仍然能够生子。



素问·四气调神大论篇第二

【提要】

本节论述顺从四时阴阳的养生方法。

【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，秋为痎疟，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”、万物复苏的季节，天

地间俱显出勃勃生机，草木得以繁荣。人们应当入夜而眠，早早起床，到庭院里散步，披散头发，舒张形体，使神志随着春天生气而勃发。提倡生长不要扼杀，提倡给予不要剥夺，提倡奖赏不要惩罚。这正是春天生长之气所要求的正确呼应，人体养生的必由之路。违背这个道理就会伤肝，到了夏天，就要得寒变之病，供给夏季盛长的物质基础也就差了。

夏3月，是所谓“草蕃木秀”、繁衍秀美的季节。其间，天地阴阳之气相交，植物开花结果。人们应该夜卧早起，不要嫌恶白天太长，让心中无存郁怒，容色秀美，并使腠理宣通，暑气疏泄，表现出外在的美。这是对夏天“宜养”的呼应，违反了这个道理，心会受伤，到了秋天，就会得疟疾，供给秋天收敛的能力也就差了。

秋3月，是所谓“收容平藏”、万物成熟的季节。天气劲急，地气清明。应该早卧早起，鸡叫起床，使神志保持安定，藉以舒缓三秋的悉杀精神要内守，使秋气得以和平，不使意志外驰，而令肺气清匀。这是对秋天“收养”的呼应。如果违背了这个方法，肺会受伤，到了冬天，就要生完谷不化的飧泄病，供给冬天潜藏之气的能力也就差了。

