

HUANGDINEIJING TONGSHI

《黄帝内经》通释



荣发、包囊、腋、大腹、肩、胃、血、海、阴、膝、耻、骨、髀、公、孙、都、尺、部

主编

张湖德

马烈光

童宣文



人民军医出版社

《黄帝内经》通释

HUANGDINEIJING TONGSHI

主 编 张湖德 马烈光 童宣文

编 者 (以姓氏笔画为序)

马烈光 王铁民 任晓燕

宋一川 张 煜 张 红

张湖德 高 琰 童宣文



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

北 京

图书在版编目(CIP)数据

《黄帝内经》通释/张湖德,马烈光,童宣文主编. 北京:人民军医出版社,2009.9

ISBN 978-7-5091-2885-5

I. 黄… II. ①张…②马…③童… III. ①内经—译文②内经—注释
IV. R221

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 124109 号

策划编辑:杨磊石 文字编辑:史 强 责任审读:黄栩兵

出 版 人:齐学进

出版发行:人民军医出版社

经销:新华书店

通信地址:北京市 100036 信箱 188 分箱

邮编:100036

质量反馈电话:(010)51927290;(010)51927283

邮购电话:(010)51927252

策划编辑电话:(010)51927292

网址:[www. pmmp. com. cn](http://www.pmmp.com.cn)

印刷:北京天宇星印刷厂 装订:京兰装订有限公司

开本:787mm×1092mm 1/16

印张:26 字数:487千字

版、印次:2009年9月第1版第1次印刷

印数:0001~3500

定价:49.00元

版权所有 侵权必究

购买本社图书,凡有缺、倒、脱页者,本社负责调换

前 言

《黄帝内经》是中医学的奠基之作、至道之宗，主要内容来自春秋战国，历经秦及汉初，约成书于公元前一世纪，即西汉中后期。但该书年代久远、文词古奥、义理精深，用现代语言和理解方式很难直接读通、读懂。为了让更多的人能读懂此书，理解其意，以更好地服务于广大患者，我们历经数载，稿凡屡易，完成此书。

在译释过程中，采取了以下方法：

第一，原文部分以人民卫生出版社 1963 版的《黄帝内经·素问》及《灵枢经》为底本；

第二，原文文字一律使用简体，仅对个别难以替换的字保留繁体；

第三，按《黄帝内经》原文顺序，分篇章译释；

第四，译文尽量做到忠实原著，措词准确，雅俗兼顾，直译与意译并用，如直译较意译为好则直译，如意译为佳则采用意译，视具体语境而定，以期收到更好的表达效果。

本书未对《素问》“七篇大论”（即《天元纪大论》、《五运行大论》、《六微旨大论》、《气交变大论》、《五常政大论》、《六元正纪大论》、《至真要大论》）予以录用和译释，因其主要涉及古代天文、地理知识与医理结合的“五运六气”学说，文字与义理较《黄帝内经》其他篇章更加古奥晦涩，古今许多医家在肯定其贡献的基础上对其理解也有分歧，对此，我们将另编《黄帝内经七篇大论通释》加以详释。

在本书编写过程中，高延培、高琰、王铁民、曹启富、张红、任晓燕协助做了很多工作，在此一并致谢！

《黄帝内经》文简、义博、理奥、趣深，尽管我们的工作认真仔细的，但限于水平，译释中仍不免有疏漏和讹误之处，恳望各位读者批评指正。

张湖德 马烈光

2009 年 5 月

编写说明

《黄帝内经》是我国现存最早的一部医学典籍，也是世界医学史上最早、最完整的医学巨著。它全面阐述了中医学的学术思想和理论原则，是中医理论的基石，也就是说，自《黄帝内经》问世以来，中医理论才算形成一套完整的理论体系。这些理论，不仅反映了我国古代医学的伟大成就，为保证人民健康、繁衍中华民族作出了巨大的贡献，而且奠定了中医学的发展基础。中医学发展史上许多著名医学家和医学流派，可以说都是在《内经》的理论基础上发展起来的。例如，被尊为临床医学始祖的张仲景所著《伤寒杂病论》一书，除紧密联系实际，博采众方之外，在理论上则是“勤求古训”“撰用素问、九卷”所取得的成就。又如明代王仲光问医道于戴元礼，戴嘱其“熟读素问耳”。3年后复与戴论道，戴大惊，认为“已胜于己”。这两个例子，足以说明历代学有成就的医家，都是以《黄帝内经》的理论为基础的。当代有名望的已故老中医任应秋认为，中医学现存的古典文献中可以称经的，仅有《黄帝内经》《黄帝八十一难经》《神农本草经》《伤寒论》《金匱要略方论》《中藏经》《脉经》《黄帝针灸甲乙经》《黄帝内经太素》。其中，除《神农本草经》之外，其余几种都是研究和发挥《黄帝内经》的结晶，由此便可以看出《黄帝内经》的重要性了。任老的赞誉并不过分，国家规划教材《内经选读》也评价说，《黄帝内经》比较全面地阐述了中医学理论体系的系统结构，反映出中医学的理论原则和学术思想，千百年来，中医学对于保障人民身体健康，繁衍中华民族所作出的巨大贡献，是与《黄帝内经》的理论体系分不开的。因此，历代医家非常重视《黄帝内经》，尊之为“医家之宗”，成为学习中医学必读的古典医籍。

（一）成书的时代和作者

历代不少史学家和医学家们对《黄帝内经》编纂成书的时代进行了考证，一般认为当在先秦战国，但也有认为是西汉时代的作品。

明、清以来的学者多认为《黄帝内经》成编于战国，如明·方以智《通雅》说：“《灵枢》、《素问》也，皆周末笔”。周末，即先秦战国时代。又如清·魏荔彤《伤寒论本义·自序》说：“轩岐之书，类春秋战国人所为，而托于上古”；轩岐之书，这里即指《内经》。1974年版的近代《中国医学史》讲义也说：“战国时代，社会急剧变化，政治、经济、文化都有显著发展，学术思想也日趋活跃。在这种情况下，出现多种医学著作，其中《黄帝内经》是我国现存医学文献中最早的一部典籍。”这不仅明确指出《黄帝内经》成书在战国，而且还说明了当时的历史背景。

另一种看法认为,《黄帝内经》成编于战国、秦汉之间。如宋·司马光《传家集·书屋》说:“谓《素问》为黄帝之书,则恐未可。黄帝亦治天下,岂终日坐明堂,但与岐伯论医药针灸耶!此周、汉之间,医者依托以取重耳。”说《黄帝内经》成书于战国、秦汉的看法,不是没有道理的。因为自《黄帝内经》成编以后,一方面是“代有亡失”,另一方面是不断得到补充,因而秦、汉之时增补的内容肯定是有的,直到唐代王冰编次注解《素问》时,还用朱笔增添了不少内容,最明显的如《素问》中的七篇大论,就是王冰补入的。正如章太炎先生说:“《素问》以至汉末,……因革损益多矣。”这里所谓“损”,就是指删节或遗失,“益”就是增补与修订。由此肯定了《黄帝内经》的主要内容出自于战国,并自秦汉以来,不断完善。但有人多方考证,将其汇集编纂成书,可能是在西汉初。

本书的作者,书名冠以“黄帝”。关于黄帝,战国秦汉时期许多旧史学家,都把他说成是古代的一个帝王,例如《辞海》说:“中原各族的共同祖先。姬姓,号轩辕氏,有熊氏。少典之子。”实际上,黄帝并非一个人名,而是我国原始社会末期的一个氏族。《中国通史简编》说:“黄帝族原先居住在西北方,据传说,黄帝曾居住在涿鹿(河北宣化鸡鸣山)地方的山湾里,过着往来不定迁徙无常的游牧生活,后来打败九黎族和炎帝族,逐渐在中部地区安定下来……古书中有关黄帝的传说特别多,如用玉(坚石)作兵器,造舟车弓矢,染五色衣裳,螺祖养蚕,仓颉造字,大桡作甲子,伶伦造乐器”。到了春秋时候,这个氏族又被称为“华族”,也就是中华民族的始祖,即汉以后所称“汉族”的祖先。根据河南浞池县仰韶村新石器时代晚期遗址所发现的石器、骨器、陶器等文物来看,上述说法,基本是正确的。

因为黄帝氏族的文化对汉族的发展有着重要的影响,所以历代人们都以自己是黄帝子孙为荣,而且为了追本溯源,也常把一切文物制度,都溯源到黄帝,托名为黄帝的创造,敬奉黄帝为自己的始祖。因此,当时的学者将“内经”冠以“黄帝”,即成一名为《黄帝内经》,正如《淮南子》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。”这就更清楚地说明了当时书名黄帝,仅是托名而已。

从现存《黄帝内经》的内容来看,除引用了《奇恒》、《阴阳从容》、《揆度》、《明堂》、《上下经》等《黄帝内经》成编以前的古医经著作,以及在很大程度上保留着古代的本来面目外,还有一部分是出自后人的增补,而且内容还显露出许多学术观点的分歧,甚至自相矛盾之处,这就充分证明《黄帝内经》的真正作者,绝不是出自一人的手笔,也不是一个时代、一个地方的医学成就,而是在一个相当长的时期内,各医学家们经验的总结汇编。书名冠以“黄帝”,亦仅是伪托之辞。

(二)书名的由来

在古典医学著作中,以“经”为书名的除《黄帝内经》外,尚有《难经》、《本草经》、

《中藏经》等。古人往往把一些具有一定法则,必须遵从、学习和掌握的重要典籍称为经,如陆德明《经典释文》解释为“常也,法也,经也,”说明“经”就是常道、规范的意思。医书名“经”,无非是说明本书是医学的规范,也就是医者们必须学习和遵循的意思。

“内”是与“外”相对而言的。例如,《汉书·艺文志》所载书目,医经七家中就有《黄帝内经》、《黄帝外经》、《扁鹊内经》、《扁鹊外经》、《白氏内经》、《白氏外经》等,说明书名分内、外,并无深意,但也有人认为医经分内外,是理论与临床之分。近代《中医学概论》则谓《黄帝内经》是讲述医学基本知识的,《外经》是讲述医疗技术的。但由于《外经》早已亡佚,这种说法也就无从考查。

现存《黄帝内经》,包括《素问》和《灵枢》两部分,每部各 81 篇,共计 162 篇。至于《素问》之义,解释很不一致。全元起注云:“素者,本也。问者,黄帝问岐伯也。方陈性情之源,五行之本,故曰《素问》。”马元台、张景岳等则认为《素问》之义,即“平素问答之书”。胡澍则谓:“素则法也……黄帝问治病之法于岐伯,故其书曰《素问》。”以上解释,意义虽通,但恐非经旨。据林亿等《新校正》说:“按《乾凿度》:‘夫有形者生于无形,故有太易,有太初,有太始,有太素。太易者,未见气也;太初者,气之始也;太始者,形之始也;太素者,质之始也。’气形质具,而疴瘵由是萌生,故黄帝问此,太素质之始也,《素问》之名义或由此。”意思是说具备气、形、质的人体,有生以来,便不免有种种疾病发生的问题,故为问答以发明之。看来杨上善早就理解的,所以他整理的《内经》,就称为《黄帝内经太素》,把素作质解,这一意义是可取的。早在《管子》的《水地篇》也说:“素问者,五色之质也。”用我们现在的意思来理解,《素问》就是研究人这一物质体生理病理的问题。因此,可以说《素问》的含义是唯物的。

《灵枢》共有三名,最早叫做《针经》,《灵枢》第一篇《九针十二原》就说:“先立针经”,无异乎就是它的自我介绍。次又叫做《九卷》,即《伤寒论》仲景自序所云。到了晋代,皇甫士安又叫做《针经》。到了唐代王冰才开始叫《灵枢》。因王冰注《素问》,在两处都引用《灵枢》“经脉为里,支而横者曰络,络之别者为孙络”几句话,在《三部九候论》引用时称“《灵枢》曰”,在《调经论》引用时称“《针经》曰”。于是“新校正”进一步说明“在彼云《灵枢》而此曰《针经》,则王氏之意,指《灵枢》为《针经》也。”对于《灵枢》的含义,任应秋解释说:“灵者,验也。针刺的疗效,至为灵验,但必须得其刺法之枢机而后灵,故名《灵枢》。”

目 录

素 问

上古天真论篇第一	(1)	宝命全形论篇第二十五	(67)
四气调神大论篇第二	(4)	八正神明论篇第二十六	(69)
生气通天论篇第三	(6)	离合真邪论篇第二十七	(72)
金匱真言论篇第四	(9)	通评虚实论篇第二十八	(75)
阴阳应象大论篇第五	(12)	太阴阳明论篇第二十九	(78)
阴阳离合论篇第六	(18)	阳明脉解篇第三十	(80)
阴阳别论篇第七	(20)	热论篇第三十一	(81)
灵兰秘典论篇第八	(22)	刺热篇第三十二	(83)
六节藏象论篇第九	(23)	评热病论篇第三十三	(85)
五藏生成篇第十	(27)	逆调论篇第三十四	(88)
五藏别论篇第十一	(29)	疟论篇第三十五	(90)
异法方宜论篇第十二	(31)	刺疟篇第三十六	(94)
移精变气论篇第十三	(32)	气厥论篇第三十七	(97)
汤液醪醴论篇第十四	(34)	咳论篇第三十八	(98)
玉版论要篇第十五	(36)	举痛论篇第三十九	(99)
诊要经终论篇第十六	(37)	腹中论篇第四十	(102)
脉要精微论篇第十七	(39)	刺腰痛篇第四十一	(104)
平人氣象论篇第十八	(45)	风论篇第四十二	(107)
玉机真藏论篇第十九	(49)	痹论篇第四十三	(109)
三部九候论篇第二十	(54)	痿论篇第四十四	(112)
经脉别论篇第二十一	(58)	厥论篇第四十五	(114)
藏气法时论篇第二十二	(60)	病能论篇第四十六	(116)
宣明五气篇第二十三	(64)	奇病论篇第四十七	(118)
血气形志篇第二十四	(65)	大奇论篇第四十八	(121)

脉解篇第四十九	(123)	水热穴论篇第六十一	(144)
刺要论篇第五十	(126)	调经论篇第六十二	(146)
刺齐论篇第五十一	(127)	缪刺论篇第六十三	(152)
刺禁论篇第五十二	(128)	四时刺逆从论篇第六十四 ...	(157)
刺志论篇第五十三	(129)	标本病传论篇第六十五	(159)
针解篇第五十四	(130)	著至教论篇第七十五	(161)
长刺节论篇第五十五	(132)	示从容论篇第七十六	(163)
皮部论篇第五十六	(134)	疏五过论篇第七十七	(165)
经络论篇第五十七	(136)	微四失论篇第七十八	(167)
气穴论篇第五十八	(136)	阴阳类论篇第七十九	(169)
气府论篇第五十九	(139)	方盛衰论篇第八十	(171)
骨空论篇第六十	(141)	解精微论篇第八十一	(173)

灵 枢

九针十二原第一	(176)	营气第十六	(250)
本输第二	(181)	脉度第十七	(251)
小针解第三	(188)	营卫生会第十八	(253)
邪气藏府病形第四	(191)	四时气第十九	(256)
根结第五	(199)	五邪第二十	(258)
寿夭刚柔第六	(204)	寒热病第二十一	(259)
官针第七	(208)	癫狂第二十二	(262)
本神第八	(211)	热病第二十三	(265)
终始第九	(214)	厥病第二十四	(268)
经别第十	(221)	病本第二十五	(271)
经别第十一	(237)	杂病第二十六	(272)
经水第十二	(239)	周痹第二十七	(274)
经筋第十三	(242)	口问第二十八	(276)
骨度第十四	(248)	师传第二十九	(280)
五十营第十五	(249)	决气第三十	(282)

肠胃第三十一	(283)	五味第五十六	(332)
平人绝谷第三十二	(284)	水胀第五十七	(334)
海论第三十三	(285)	贼风第五十八	(335)
五乱第三十四	(287)	卫气失常第五十九	(336)
胀论第三十五	(288)	玉版第六十	(339)
五癃津液别第三十六	(291)	五禁第六十一	(342)
五阅五使第三十七	(292)	动输第六十二	(343)
逆顺肥瘦第三十八	(294)	五味论第六十三	(345)
血络论第三十九	(296)	阴阳二十五人第六十四	(346)
阴阳清浊第四十	(298)	五音五味第六十五	(352)
阴阳系日月第四十一	(299)	百病始生第六十六	(355)
病传第四十二	(301)	行针第六十七	(358)
淫邪发梦第四十三	(303)	上膈第六十八	(360)
顺气一日分为四时第四十四	(304)	忧患无言第六十九	(361)
外揣第四十五	(307)	寒热第七十	(362)
五变第四十六	(308)	邪客第七十一	(363)
本藏第四十七	(311)	通天第七十二	(367)
禁服第四十八	(316)	官能第七十三	(370)
五色第四十九	(319)	论疾诊尺第七十四	(374)
论勇第五十	(323)	刺节真邪第七十五	(376)
背腧第五十一	(325)	卫气行第七十六	(383)
卫气第五十二	(326)	九宫八风第七十七	(386)
论痛第五十三	(328)	九针论第七十八	(388)
天年第五十四	(329)	岁露论第七十九	(394)
逆顺第五十五	(331)	大惑论第八十	(398)
		痈疽第八十一	(401)

素问

上古天真论篇第一

【原文】

昔在黄帝，生而神灵，弱而能言，幼而徇齐，长而敦敏，成而登天。乃问于天师曰：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，起居无节，故半百而衰也。

夫上古圣人之教下也，皆谓之：虚邪贼风，避之有时，恬淡虚无，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。

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，肾藏衰，形体皆极；八八则齿发去。肾者主水，受五藏六府之精而藏之，故五藏盛乃能泻，今五藏皆衰，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。

黄帝曰：余闻上古有真人者，提挈天地，把握阴阳，呼吸精气，独立守神，肌肉若一，故能寿敝天地，无有终时，此其道生。

中古之时，有至人者，淳德全道，和于阴阳，调于四时，去世离俗，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，适嗜欲于世俗之间，无恚嗔之心，行不欲离于世，被服章，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，辨列星辰，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。

【译文】

从前有个黄帝，生来聪明伶俐，小时候就善于言辞，幼年时知识广博而思考敏捷。长大以后，诚实忠厚且通彻事理，成年就登上了天子之位。有一天黄帝向岐伯请教说：我听说上古时代的人，大多能活到100岁而动作仍然不显衰老；现代人，年龄到了50岁左右行动就老态龙钟了，这是由于时代环境不同了昵，还是人们违背了养生之道呢？

岐伯回答说：上古时代那些懂得养生之道的人，能效法自然界寒暑往来的阴阳变化规律，恰当地运用各种养生手段，饮食有节制，活动休息有规律，不过度的劳作，所以能使形体与精神协调统一，享尽自然所赋予的寿命，活到100多岁才去世。现代的人就不是这样了，把酒当作普通饮料来喝，把恣意妄为当作日常生活规律，醉后肆行房事，以无尽的嗜好欲望消耗精气和真元，不知道保养精气应像捧着装满液体的容器那样谨慎，不善于治理自己的精神，只知道贪图一时的快乐，却违逆了保持生命长久的乐趣，生活起居没有了节制，所以到50岁左右就衰老了。上古时代精通养生之道的人，常这样教导人们：对异常气候和各种外来致病因素，要及时避开它，意志要保持清静，不受外界事物的干扰，达到“虚无”的境地，这样就能使真气和顺，精神固守于内，疾病还会从哪里来呢？所以那时的人们，精神安闲，没有太多的欲望；心境能安定而没有恐惧，形体虽然劳累却并不感到疲倦，真气平和调顺，每个人都能达到他们的愿望。所以他们吃什么都觉得甜美；衣服穿着都很随便；对当地的风俗习惯，也乐于相处；不倾慕地位的高低，这些人都很自然朴素。因而不正当的嗜好欲望，能劳动他们的视听；淫乱邪说，不能迷惑他们的心志。不论是才高的智人还是愚人，贤能的人还是不肖的人，都能心境安定、不怕外界事物的干扰，

这些都符合养生之道。他们之所以能活到一百多岁而动作仍然不显衰老,就是因为他们养生有得于心,所以才不受衰老的危害啊!

黄帝问:人到年老就不能生育子女,是由于精力衰竭的缘故呢?还是人体生长衰老的自然表现呢?岐伯说:女子到了7岁左右,肾脏的精气逐渐充盛,乳牙开始更换,头发也日益增长;到了14岁左右,由于天癸成熟并发生作用,使任脉通利,太冲脉旺盛,于是月经便开始按时而行,就有了生育能力;到了21岁左右,肾气充满且均衡,所以牙齿逐渐长全;到了28岁,筋骨坚强有力,头发的生长到了极度,身体达到一生最旺盛强壮的时期;到了42岁左右,三阳经脉在头面部的气血逐渐衰退,所以整个面部都憔悴,头发开始变白;到了49岁左右,任脉虚弱,太冲脉气血衰减,天癸竭尽,月经停止来潮,所以形体衰老而不能生育了。

男子8岁左右,肾气不断充实,头发增长,开始更换乳牙;到了16岁左右,肾气旺盛,天癸成熟并发生作用,性功能成熟,阴阳调和,便有了生育子女的能力;到了24岁左右,肾气充满,筋骨健强有力,牙齿逐渐生长齐全;到了32岁左右,全身发育已达到顶点,筋骨更加强盛,肌肉壮实而丰满;到了40岁左右,肾气开始衰退,头发逐渐脱落,牙齿也渐渐枯槁;到了48岁左右,阳气衰于上部,面部憔悴,鬓发开始花白;到了56岁左右,肾气减弱,肝脏精气衰退,所以整个形体都衰竭,牙齿与头发也都脱落了。肾主藏精,接受并储藏来自五脏六腑的精气,所以五脏功能旺盛,精气充盈,就能渗灌于肾而储藏起来,肾脏也才能正常泄出精液。如今五脏衰败,筋骨懈惰无力,天癸也已经竭尽,所以发鬓全白,身体沉重,走路不稳,而且失去了生育子女的能力。

黄帝说:有的人已经老了,还有生育能力,这是为什么呢?岐伯说:这是由于它们自然寿命超过一般人,且精气血脉常能保持通畅,肾气到老仍然旺盛不衰的缘故。虽然他们年老仍能生育,但男子不超过64岁,女子不超过49岁,到时男女的精气仍然会枯竭。

黄帝说:懂得养生之道的人能活到100岁,还能生育吗?岐伯回答说:那些掌握养生之道的人,能防止衰老而保全形体,所以年龄虽过100岁,仍然可能有生育能力。

黄帝说:我听说上古时代有一种叫做真人的,能把握天地自然的阴阳变化机制,吐纳精气,精神内守而妄动,肌肤能保持青春而不衰老,所以能使寿命超越常人而与天地同尽,这是由于他们掌握了养生之道的缘故。

中古时代有叫做至人的,他们有着淳厚的道德,能全面把握养生之道,合于阴阳的变化,顺应四时的更替,避开世俗的纷扰,保全精神,形体游行于天地之间,视听却能极于八方之外,这种人也就能使寿命延长,身体强健,与真人相仿。

其次,有称为圣人的,能够安处于天地平和之气中,顺从八风的变化规律,使自

己的爱好与世俗习惯相适,没有怨恨恼怒,行为不脱离社会,但也不流于世俗,在外形体不过度劳累,在内思想不患得患失,一切以宁静乐观为要务,以悠然自得为目的,所以他们的形体不易衰败,精神不会耗散,也能活到100多岁。

还有叫做贤人的,能效法天地运行、日月盈亏、星辰转换的自然规律,顺应阴阳的变化,根据四时气候的不同来调养身体,仿效着上古真人的举动,这样也符合了养生之道,可以使寿命延长,但有竭尽的时候。

四气调神大论篇第二

【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,秋为痃疟,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,此为闭藏,水冰地坼,勿扰乎阳,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。

天气,清净光明者也,藏德不止,故不下也。天明则日月不明,邪害空窍。阳气者闭塞,地气者冒明,云雾不精,则上应白露不下,交通不表,万物命故不施,不施则名木多死。恶气不发,风雨不节,白露不下,则菀槁不荣。贼风数至,暴雨数起,天地四时不相保,与道相失,则未央灭绝,唯圣人从之,故身无奇病,万物不失,生气不竭。

逆春气,则少阳不生,肝气内变。逆夏气,则太阳不长,心气内洞。逆秋气,则太阴不收,肺气焦满。逆冬气,则少阴不藏,肾气独沉。夫四时阴阳者,万物之根本也。所以圣人春夏养阳,秋冬养阴,以从其根,故与万物沉浮于生长之门。逆其根,则伐其本,坏其真矣。故阴阳四时者,万物之终始也,死生之本也,逆之则灾害生,从之则苛疾不起,是谓得道。道者,圣人之行之,愚者佩之。从阴阳则生,逆之则死,从之则治,逆之则乱,反顺为逆,是谓内格。

是故圣人不治已病治未病，不治已乱治未乱，此之谓也。夫病已成而后药之，乱已成而后治之，譬犹渴而穿井，斗而铸锥，不亦晚乎！

【译文】

春天的3个月，是万物生发出新的时期。天地间一派生机蓬勃，万物欣欣向荣。人们应当晚睡早起，披散头发，舒缓形体，在庭院中散步，以便使神志充满生气。对待事物，当生的不要扼杀，当给的不要剥夺，当赏的不要刑罚，这就是顺应春天生发特点的保养方法，违背了这个道理，就会伤肝，到了夏天，会发生寒病，这是因为春天生养的基础培养不足，供给夏季盛壮的物质也就匮乏了。

夏天的3个月，是万物繁盛秀丽的时期。天地之气相交，万物开花结实；起居方面，人们应当晚睡早起，不要厌恶白天太长；情志不要轻易激动而恼怒，神气要向草木华英一样充沛旺盛；阳气要宣泄畅达，好像有所爱在外而不抑郁，这就是顺应夏天繁盛特点的保养方法，违背了这个道理，就会伤心，到了秋天，会发生疟疾，这是因为夏天不能达到鼎盛，供给秋天收敛的力量也就不足了。

秋天的3个月，是万物容态平定，成熟的时期。秋风劲疾，物色清明，肃杀将至。人们起身要比春季稍迟一些，以养秋收之气；使意志安逸宁静，以缓和秋季肃杀之气的刑罚；应当收敛神气，使之与肃杀之气平调；意志不要外驰，从而能使肺气清肃宁静，这就是顺应秋天收敛特点的保养方法，违背了这个道理，就会伤肺，到了冬天，会发生飧泄的病变，这是因为秋天收敛不够，供给冬天潜藏的力量就不足了。

冬天的3个月，是万物生机潜伏闭藏的时期。自然界水上结冰，地面冻裂。这时，人们不要扰动阳气，应该早卧晚起，等太阳升起后再起床，以避免寒气的侵袭；要使自己的志意伏匿，好像有所得而不便宣扬一样；应当避寒保温，不要轻易使皮肤开泄出汗，使阳气藏而不泄，这就是顺应冬天闭藏特点的保养方法，违背了这个道理，就会伤肾，到了春天，会发生痿痹厥逆的病变，这是因为冬天闭藏不够，供给春天生发的力量就不足了。

天气，是清静光明的，它潜藏着万物生化的力量及条件，运行不息，长存不去。如果天气被阴霾遮盖而规律紊乱，就会出现日月昏暗，阴霾邪气充满天地之间，阳气闭塞不通，大地昏蒙不明，云雾弥漫，日色无光，相应的雨露不能下降，天地之气不交，万物的生命就不能绵延，就连自然界高大的树木也会死亡。恶劣的气候发作，风雨无时，雨露当降而不降，草木不得滋润，生机郁塞，万物会郁结枯槁而不荣。贼风频频而至，暴雨不断发生，天地四时的变化失去了秩序，违背了正常的规律，致使万物的生命未及一半就夭折了。只有圣人能适应自然变化，注重养生之道，所以身体不会发生疾病，与万物一同生化于天地之间而生机不绝。

违逆了春生之气，少阳之气就不会生发，以致肝气内郁而发生病变；违逆了夏长之气，太阳之气就不能盛长，以致心气内虚；违逆了秋收之气，少阴之气就不能收

敛，以致肺热胀满喘息；违逆了冬藏之气，太阴之气就不能潜藏，以致肾气虚惫不足。

四时阴阳的变化，是万物生命的根本，所以圣人在春夏季节保养阳气以适应生长的需要，在秋冬季节保养阴气以适应收藏的需要，这样就顺从了四时阴阳变化的根本规律，因而能与万物一样，在生、长、收、藏的生命过程中运动发展。如果违逆了这个规律，就会戕伐生命力，破坏真元之气。因此，阴阳四时是万物的终始，是盛衰存亡的根本，违逆了它，就会产生病灾。顺从了它，疾病就不会发生，这样便可谓懂得了养生之道。对于养生之道，圣人能够身体力行，愚人则只是像佩戴装饰品一样挂在嘴边说说而已。

顺从阴阳的消长就能生存，违逆了就会死亡；顺从了它就会正常，违逆了它就会乖乱。相反，如背道而行，就会使机体与自然环境相格拒。所以圣人不等病已经发生再去治疗，而是主张未病的时候先要预防，如同治理国家一样，不能等到祸乱已经发生再去治理，而是要在发生之前就扼杀掉。如果疾病已发生，然后再去治疗，或灾乱已经形成，然后再去治理，那就如同口渴了才想到钻井、上了战场才想到制造兵器，那不是太晚了吗！

生气通天论篇第三

【原文】

黄帝曰：夫自古通天者，生之本，本于阴阳。天地之间，六合之内，其气九州、九窍、五藏、十二节，皆通乎天气。其生五，其气三，数犯此者，则邪气伤人，此寿命之本也。

苍天之气，清净则志意治，顺之则阳气固。虽有贼邪，弗能害也。此因时之序，故圣人传精神，服天气，而通神明。失之则内闭九窍，外壅肌肉，卫气散解，此谓自伤，气之削也。

阳气者若天与日，失其所，则折寿而不彰，故天运当以日光明，是故阳因而上，卫外者也。

因于寒，欲如运枢，起居如惊，神气乃浮。因于暑，汗，烦则喘喝，静则多言，体若燔炭，汗出而散。因于湿，首如裹，湿热不攘，大筋痠短，小筋弛长，痠短为拘，弛长为痿。因于气，为肿，四维相代，阳气乃竭。

阳气者，烦劳则张，精绝，辟积于夏，使人煎厥，目盲不可以视，耳闭不可以听，溃溃乎若坏都，汨汨乎不可止。阳气者，大怒则形气绝，而血菀于上，使人薄厥，有伤于筋，纵，其若不容。汗出偏沮，使人偏枯。汗出见湿，乃生痲痺。高粱之变，足

生大丁，受如持虚。劳汗当风，寒薄为皴，郁乃痼。

阳气者，精则养神，柔则养筋。开阖不得，寒气从之，乃生大痿。陷脉为痿，留连肉腠，俞气化薄，传为善畏，及为惊骇。营气不从，逆于肉理，乃生痈肿。魄汗未尽，形弱而气烁，穴俞以闭，发为风疟。

故风者，百病之始也，清静则肉腠闭拒，虽有大风苛毒，弗之能害，此因时之序也。

故病久则传化，上下不并，良医弗为。故阳蓄积病死，而阳气当隔，隔者当泻，不亟正治，粗乃败之。故阳气者，一日而主外，平旦人气生，日中而阳气隆，日西而阳气已虚，气门乃闭。是故暮而收拒，无扰筋骨，无见雾露，反此三时，形乃困薄。

岐伯曰：阴者，藏精而起亟也；阳者，卫外而为固也。阴不胜其阳，则脉流薄疾，并乃狂；阳不胜其阴，则五脏气争，九窍不通。是以圣人陈阴阳，筋脉和同，骨髓坚固，气血皆从。如是则内外调和，邪不能害，耳目聪明，气立如故。

风客淫气，精乃亡，邪伤肝也。因而饱食，筋脉横解，肠澼为痔；因而大饮，则气逆；因而强力，肾气乃伤，高骨乃坏。

凡阴阳之要，阳密乃固，两者不和，若春无秋，若冬无夏，因而和之，是谓圣度。故阳强不能密，阴气乃绝；阴平阳秘，精神乃治；阴阳离决，精气乃绝。

因于露风，乃生寒热。是以春伤于风，邪气留连，乃为洞泄；夏伤于暑，秋为痲症；秋伤于湿，上逆而咳，发为痿厥；冬伤于寒，春必温病。四时之气，更伤五脏。

阴之所生，本在五味，阴之五官，伤在五味。是故味过于酸，肝气以津，脾气乃绝；味过于咸，大骨气劳，短肌，心气抑；味过于甘，心气喘满，色黑，肾气不衡；味过于苦，脾气不濡，胃气乃厚；味过于辛，筋脉沮弛，精神乃央。是故谨和五味，骨正筋柔，气血以流，腠理以密，如是则骨气以精，谨道如法，长有天命。

【译文】

黄帝说：自古以来，人与大自然都是息息相通的，生命的根本，就是天地阴阳的变化。天地之间，六合之内，九州之域，人的九窍、五脏、十二节，都与天气相通。自然界的阴阳，化生金木水火土五行，分为三阴三阳之气。如果经常违背天地阴阳的变化规律，那么邪气就会伤害人体，这就是寿命长短的根本原因。

自然界的气候清静光明，人的精神就相应地调畅平和，人能顺应天气的变化，阳气就会固密，虽有贼风邪气，也不能加害于人，这是适应时序阴阳变化的结果。所以圣人能精神专一而不耗散，顺应天气，而通达阴阳变化之理。如果违逆了适应天气的原则，就会内使九窍不通，外使肌肉壅塞，卫气涣散，这是自己招致的伤害，阳气会因此而受到削弱。

人身的阳气，如像天上的太阳一样重要，若阳气运行失去了正常的位次，人就会折寿，生命机能亦会不足。所以天体的正常运行，必须有太阳的光明照耀，而人