



白話  
黃帝內經

河北人民出版社

99935

张云昌 孟蓬生  
谢志宁 孙悦春

译

# 白话黄帝内经

河北人民出版社

\*C0167911\*



(冀)新登字 001 号

## 白话黄帝内经

张云昌 孟蓬生 译  
谢志宁 孙悦春

---

河北人民出版社出版发行(石家庄市城乡街 44 号)  
河北新华印刷一厂印刷 新华书店经销

---

850×1168 毫米 1/32 29 印张 700 千字 1995 年 1 月第 1 版  
1995 年 1 月第 1 次印刷 印数:1—5,000 定价:36.00 元

ISBN 7-202-01666-4/B·87

## 前 言

《黄帝内经》简称《内经》，是一部托名黄帝所著的我国古代极为重要的典籍。它包括《素问》和《灵枢》两大部分，成书于战国时期。它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。

《黄帝内经》问世后，受到特殊保护，躲过了秦始皇焚书之火。《汉书·艺文志》载《黄帝内经》十八卷，但未提《素问》、《灵枢》之名。东汉张仲景著《伤寒杂病论》，征引《黄帝内经》，始称《素问》。晋代王叔和、皇甫谧以《黄帝内经》的内容为主，分别编成了专门性的医书——《脉经》和《甲乙经》。皇甫谧《甲乙经·序》称：“今有《针经》九卷、《素问》九卷，二九十八卷，即《内经》也。”《针经》即后来之《灵枢》。隋代杨上善，对《黄帝内经》作了分类重纂，题名为《黄帝内经太素》，共分十八大类。

唐宝应年间，太仆王冰得到先师张公的《黄帝内经》秘藏版本，精勤博访，历十二年的时间，对《素问》进行了整理和注解，将旧藏的第七卷加入，共八十一篇二十四卷，名曰《黄帝内经素问次注》。王冰此举，功绩卓著，为《黄帝内经》的广泛传播提供了便利，但同时也产生了一些人为的错误和疑问。北宋时期，林亿等对《素问》又作了新的校证。南宋及金元，对《素问》的研究继续发展。

《灵枢》与《素问》相比，命运就悲惨多了。《灵枢》除了《针经》之名外，又称《九卷》、《九灵》，在晋、唐遭到冷落，几乎失传，致使很多医书之误无法更正。南宋绍兴年间，史崧参核诸书，校正家藏旧本《灵枢》九卷八十一篇，增修音释，附于卷末，共成二十四卷。相传史崧曾撰《灵枢集注》二十四卷，可惜已佚。此后，《灵枢》始得以广泛流传。

明代马莒撰《素问注证发微》、《灵枢注证发微》，清代张志聪撰《素问集注》、《灵枢集注》，等等，都为《黄帝内经》的研究做出了贡献。

1977年，安徽省阜阳发掘双古堆汝阴侯墓，发现了墓里的太乙九宫占盘，与《灵枢·九宫八风篇》篇首图完全一致。这一考古发现，彻底否定了《灵枢》乃王冰伪作的论断，确定了《灵枢》成书年代在秦汉之前。

《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、阴阳五行学说、脏腑学说、解剖学、诊断学、病因学、病理学、针灸学、养生学等等。

阴阳五行学说是《黄帝内经》的理论基础。阴阳是对立统一的，人体就是一个阴阳对立统一体。对人体来说，外为阳，内为阴；对人体表面来说，则背为阳，腹为阴；深入人体内部，则心、肝、肺、脾、肾五脏为阴，胆、胃、小肠、大肠、膀胱、三焦六腑为阳。人体诸阳经之脉皆行于背，诸阴经之脉皆行于腹；五脏主生精而内藏，六腑主传化而外泄。身体内外、背腹、脏腑、阴经阳经，互相对立，互相依存，达到平衡、协调的统一。这样，人体就健康而有活力；否则，就要发病而产生痛苦。阴与阳并不是绝对的对立，这就正如太极图中的阴阳鱼一样，阴中有阳，阳中

有阴，阴阳还可互相转化。《素问·金匱真言论篇》中说：“阴中有阴，阳中有阳。平旦至日中，天之阳，阳中之阳也；日中至黄昏，天之阳，阳中之阴也；合夜至鸡鸣，天之阴，阴中之阴也；鸡鸣至平旦，天之阴，阴中之阳也。故人亦应之。”“背为阳，阳中之阳，心也；背为阳，阳中之阴，肺也；腹为阴，阴中之阴，肾也；腹为阴，阴中之阳，肝也；腹为阴，阴中之至阴，脾也；此皆阴阳表里内外雌雄相输应也。”五行为水、火、木、金、土，木生火、火生土、土生金、金生水、水生木；木克土、土克水、水克火、火克金、金克木。《黄帝内经》将人体的五脏、六腑都配上了五行：肝为阴木，胆为阳木；心为阴火，小肠为阳火；脾为阴土，胃为阳土；肺为阴金，大肠为阳金；肾为阴水，膀胱为阳水。《素问·气交变大论篇》说：“岁木太过，风气流行，脾土受邪。……岁火太过，炎暑流行，肺金受邪。……岁土太过，雨湿流行，肾水受邪。……岁金太过，燥气流行，肝木受邪。……岁水太过，寒气流行，邪害心火。”春天木气旺，万物始生；夏天火气旺，万物盛长；秋天金气旺，万物收成；冬天水气旺，万物合藏。《黄帝内经》强调遵从自然规律，可保健康长寿。

经络系统遍布全身，由经络、经脉和腧穴三部分组成。经脉是用来通行血气、运转阴阳、濡润筋骨、滑利关节的。正经脉有十二：手太阴肺经、手阳明大肠经、足阳明胃经、足太阴脾经、手少阴心经、手太阳小肠经、足太阳膀胱经、足少阴肾经、手厥阴心包络经、手少阳三焦经、足少阳胆经、足厥阴肝经。另有奇经八脉：督脉、任脉、冲脉、带脉、阴跷脉、阳跷脉、阴维脉、阳维脉。与经脉相联系的是无数的络脉。腧穴是经气游行出入之所，《素问·气穴论篇》说人体有三百六十五穴。

《黄帝内经》中有尸体解剖的记载，为人体解剖学开了历史先河。《灵枢·骨度篇》记载了人体各节骨头的标准长度。《灵枢·

脉度篇》记载了人体二十八脉的标准长度。《灵枢·肠胃篇》记载了消化道各器官大小、长短及其部位和容量，食管长度与大、小肠长度的比例是一比三十五。这些记载与现代科学测量的结果非常接近。

中医传统的望、闻、问、切四诊法，就是从《黄帝内经》开始的。这四种诊法互相补充、互相印证，只用一种、两种或三种都是具有片面性的。《灵枢·邪气脏腑病形篇》中说：“见其色，知其病，命曰明；按其脉，知其病，命曰神；问其病，知其处，命曰工。余闻见而知之，按而得之，问而极之。”

经过望、闻、问、切，确定了病人的病情，这就需要对症下药了。《黄帝内经》注重预防，防患于未然，防微杜渐。同样一种病，要因时、因地、因人的各种情况的不同而分别施治。每种病都有标本、先后、主次的问题，这就需要抓住主要环节，首先解决主要矛盾。在治疗上，有逆治（正治）和从治（反治）两种截然不同的方法。逆治即是寒者热之，热者寒之，实者泻之，虚者补之，逆其病症之性而施治；从治，即是寒因寒用，热因热用，塞因塞用，通因通用，药性与病状相从。《灵枢》着重讲述经脉和针灸。针灸所用之针共有九种：即鑱针、员针、鍤针、锋针、铍针、员利针、毫针、长针、大针。针刺之法主要是补法和泻法，细分则有轻重补泻法、徐疾补泻法、深浅补泻法、方员补泻法、呼吸补泻法等。

《黄帝内经》所包涵的知识博大精深，有待我们大家去作进一步的发掘和开发。两千多年来，尽管有不少的学者对《黄帝内经》进行研究，有各种各样的整理、注释、标点的版本，但对于我们今天的广大读者来说，还是显得很不够。第一个大问题就是原文中文字语句缺漏讹误。由于多次传抄、刻印，错误在所难免。

第二个大问题就是原文深奥难懂，由于成书日久，一般读者即使借助注释也难以明白其确切的含义。有鉴于此，我们几位不揣冒昧，参照多种版本，将《黄帝内经》翻译成了现代通行的白话文。另一方面，我们考虑到一部分具有较高古文水平和医务工作者的需要，特将经过精细校勘的原文附上，以便究其深义和真理。《素问》所缺的《刺法论篇第七十二》和《本病论篇第七十三》，我们根据各家注本补入，并注明佚篇。

我们自知水平有限，在翻译时精益求精，因《黄帝内经》太高深莫测了，所以译文中语句难免有这样或那样的不当之处，敬请广大读者批评指正。

张云昌

1994年12月15日



# 总 目

素问.....	1
灵枢.....	525

·白话黄帝内经·

# 素问





# 目 录

## 卷一

- 上古天真论篇第一····· ( 9 )  
四气调神大论篇第二····· ( 14 )  
生气通天论篇第三····· ( 18 )  
金匱真言论篇第四····· ( 23 )

## 卷二

- 阴阳应象大论篇第五····· ( 28 )  
阴阳离合论篇第六····· ( 39 )  
阴阳别论篇第七····· ( 42 )

## 卷三

- 灵兰秘典论篇第八····· ( 46 )  
六节脏象论篇第九····· ( 49 )  
五脏生成篇第十····· ( 56 )  
五脏别论篇第十一····· ( 61 )

## 卷四

- 异法方宜论篇第十二····· ( 63 )  
移精变气论篇第十三····· ( 66 )  
汤液醪醴论篇第十四····· ( 70 )  
玉版论要篇第十五····· ( 73 )  
诊要经终论篇第十六····· ( 75 )

## 卷五

- 脉要精微论篇第十七····· ( 79 )

平人氣象論篇第十八…………… ( 88 )

### 卷六

玉機真臟論篇第十九…………… ( 95 )

三部九候論篇第二十…………… (106)

### 卷七

經脈別論篇第二十一…………… (112)

臟氣法時論篇第二十二…………… (116)

宣明五氣篇第二十三…………… (123)

血氣形志篇第二十四…………… (126)

### 卷八

寶命全形論篇第二十五…………… (128)

八正神明論篇第二十六…………… (132)

離合真邪論篇第二十七…………… (137)

通評虛實論篇第二十八…………… (142)

太陰陽明論篇第二十九…………… (149)

陽明脈解篇第三十…………… (152)

### 卷九

熱論篇第三十一…………… (154)

刺熱篇第三十二…………… (158)

評熱病論篇第三十三…………… (162)

逆調論篇第三十四…………… (167)

### 卷十

疰論篇第三十五…………… (170)

刺疰篇第三十六…………… (179)

氣厥論篇第三十七…………… (184)

咳論篇第三十八…………… (186)

### 卷十一

---

举痛论篇第三十九	(189)
腹中论篇第四十	(195)
刺腰痛篇第四十一	(200)
<b>卷十二</b>	
风论篇第四十二	(205)
痹论篇第四十三	(209)
痿论篇第四十四	(214)
厥论篇第四十五	(217)
<b>卷十三</b>	
病能论篇第四十六	(221)
奇病论篇第四十七	(225)
大奇论篇第四十八	(230)
脉解篇第四十九	(234)
<b>卷十四</b>	
刺要论篇第五十	(239)
刺齐论篇第五十一	(241)
刺禁论篇第五十二	(243)
刺志论篇第五十三	(246)
针解篇第五十四	(248)
长刺节论篇第五十五	(252)
<b>卷十五</b>	
皮部论篇第五十六	(255)
经络论篇第五十七	(258)
气穴论篇第五十八	(260)
气府论篇第五十九	(265)
<b>卷十六</b>	
骨空论篇第六十	(269)

水热穴论篇第六十一	(274)
<b>卷十七</b>	
调经论篇第六十二	(278)
<b>卷十八</b>	
缪刺论篇第六十三	(290)
四时刺逆从论篇第六十四	(298)
标本病传论篇第六十五	(302)
<b>卷十九</b>	
天元纪大论篇第六十六	(306)
五运行大论篇第六十七	(312)
六微旨大论篇第六十八	(321)
<b>卷二十</b>	
气交变大论篇第六十九	(333)
五常政大论篇第七十	(349)
<b>卷二十一</b>	
六元正纪大论篇第七十一	(372)
刺法论篇第七十二 (佚篇)	(427)
本病论篇第七十三 (佚篇)	(442)
<b>卷二十二</b>	
至真要大论篇第七十四	(461)
<b>卷二十三</b>	
著至教论篇第七十五	(498)
示从容论篇第七十六	(501)
疏五过论篇第七十七	(505)
微四失论篇第七十八	(509)
<b>卷二十四</b>	
阴阳类论篇第七十九	(512)

---

方盛衰论篇第八十.....	(517)
解精微论篇第八十一.....	(521)



