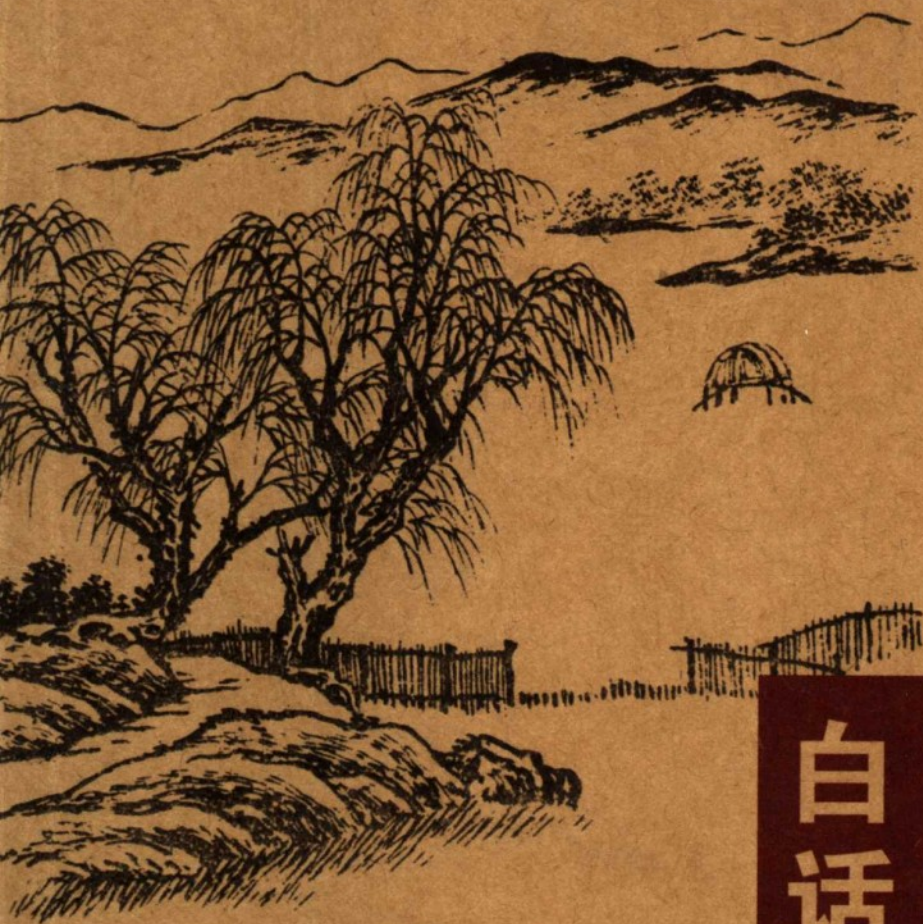


主编 王洪图

黄帝内经素问

白话解



 人民卫生出版社



ISBN 7-117-05927-3



9 787117 059275 >

定 价：34.00 元

策划编辑 张同君

责任编辑 李 丽

封面设计 陈 旻

版式设计 陈 旻

责任校对 刘 桦

黄帝内经 素问 白话解

主 编 王洪图

副主编 贺 娟 李 岩

编 委 (按姓氏笔画排序)

王长宇 王智瑜 甘贤兵 李 岩

人民卫生出版社

图书在版编目(CIP)数据

黄帝内经素问白话解/王洪图主编. —北京:
人民卫生出版社, 2004. 1

ISBN 7-117-05927-3

I. 黄… II. 王… III. ①素问—译文②素问—注
释 IV. R221.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 002731 号

黄帝内经素问白话解

主 编: 王洪图

出版发行: 人民卫生出版社(中继线 67616688)

地 址: (100078)北京市丰台区方庄芳群园 3 区 3 号楼

网 址: [http://www. pmph. com](http://www.pmph.com)

E - mail: [pmph @ pmph. com](mailto:pmph@pmph.com)

印 刷: 北京人卫印刷厂

经 销: 新华书店

开 本: 850 × 1168 1/32 印张: 22. 25

字 数: 522 千字

版 次: 2004 年 4 月第 1 版 2005 年 3 月第 1 版第 3 次印刷

标准书号: ISBN 7-117-05927-3/R · 5928

定 价: 34. 00 元

著作权所有, 请勿擅自用本书制作各类出版物, 违者必究

(凡属质量问题请与本社发行部联系退换)

前 言

《内经》全名《黄帝内经》，与《黄帝外经》、《扁鹊内经》、《扁鹊外经》、《白氏内经》、《白氏外经》、《旁篇》等六部著作同是秦汉时期医经学派的代表作，但由于《内经》之外的其余六部书籍均已失传，因此，《内经》是我国现存最早的一部医学典籍。

传说黄帝是远古时代一个部落联盟的首领，姓公孙，名轩辕，是一个极仁德和有才能的人，领导黄帝氏族种植五谷，建造房屋，创造文字，改变游牧生活，在黄河流域定居下来。黄帝氏族先是打败了前来进犯的炎帝族，并与炎帝氏族合并，称为炎黄部落或炎黄部落，由黄帝担任首领。接着炎黄部落又在中原地带（即现在的河北涿鹿）大战前来侵犯的九黎族，打败了九黎族的首领蚩尤，定居在中原地区，成为中华民族的最早雏形，也是中国人自称为炎黄子孙的原因。由于黄帝是中华民族始祖，所以后人对他极为尊崇，把著作托为黄帝以示珍重，这几乎是古代时尚。同样，《内经》的书名虽然冠以《黄帝内经》，并且书中的体裁表现为黄帝与其臣子的问答，但其作者并不是黄帝。从该书所呈现的不同的学术主张、不同的文字特点、不同的文体形式来看，《内经》非一时一人所作，而是数百年间众多医家经验、理论观点的总结和汇编。

关于《内经》的成书年代，后世学者一直观点不一，有认为是远古即三代之前成书者，有认为是春秋战国成书者，但如从

目 录

卷第一.....	1
上古天真论篇第一.....	1
四气调神大论篇第二.....	8
生气通天论篇第三.....	14
金匱真言论篇第四.....	23
卷第二.....	30
阴阳应象大论篇第五.....	30
阴阳离合论篇第六.....	47
阴阳别论篇第七.....	51
卷第三.....	58
灵兰秘典论篇第八.....	58
六节藏象论篇第九.....	61
五脏生成篇第十.....	72
五脏别论篇第十一.....	80
卷第四.....	84
异法方宜论篇第十二.....	84
移精变气论篇第十三.....	86
汤液醪醴论篇第十四.....	91
玉版论要篇第十五.....	96
诊要经终论篇第十六.....	100

卷第五.....	107
脉要精微论篇第十七.....	107
平人气象论篇第十八.....	122
卷第六.....	134
玉机真脏论篇第十九.....	134
三部九候论篇第二十.....	148
卷第七.....	157
经脉别论篇第二十一.....	157
脏气法时论篇第二十二.....	162
宣明五气篇第二十三.....	172
血气形志篇第二十四.....	177
卷第八.....	181
宝命全形论篇第二十五.....	181
八正神明论篇第二十六.....	186
离合真邪论篇第二十七.....	192
通评虚实论篇第二十八.....	199
太阴阳明论篇第二十九.....	207
阳明脉解篇第三十.....	211
卷第九.....	213
热论篇第三十一.....	213
刺热篇第三十二.....	218
评热病论篇第三十三.....	224
逆调论篇第三十四.....	230
卷第十.....	235
疟论篇第三十五.....	235
刺疟篇第三十六.....	245

气厥论篇第三十七·····	250
咳论篇第三十八·····	252
卷第十一 ·····	256
举痛论篇第三十九·····	256
腹中论篇第四十·····	262
刺腰痛篇第四十一·····	268
卷第十二 ·····	274
风论篇第四十二·····	274
痹论篇第四十三·····	279
痿论篇第四十四·····	285
厥论篇第四十五·····	289
卷第十三 ·····	295
病能论篇第四十六·····	295
奇病论篇第四十七·····	299
大奇论篇第四十八·····	304
脉解篇第四十九·····	309
卷第十四 ·····	316
刺要论篇第五十·····	316
刺齐论篇第五十一·····	317
刺禁论篇第五十二·····	319
刺志论篇第五十三·····	322
针解篇第五十四·····	324
长刺节论篇第五十五·····	328
卷第十五 ·····	333
皮部论篇第五十六·····	333
经络论篇第五十七·····	338

气穴论篇第五十八	339
气府论篇第五十九	345
卷第十六	351
骨空论篇第六十	351
水热穴论篇第六十一	356
卷第十七	363
调经论篇第六十二	363
卷第十八	378
缪刺论篇第六十三	378
四时刺逆从论篇第六十四	389
标本病传论篇第六十五	394
卷第十九	401
天元纪大论篇第六十六	401
五运行大论篇第六十七	409
六微旨大论篇第六十八	423
卷第二十	438
气交变大论篇第六十九	438
五常政大论篇第七十	459
卷第二十一	492
六元正纪大论篇第七十一	492
刺法论篇第七十二(亡)	563
本病论篇第七十三(亡)	563
卷第二十二	564
至真要大论篇第七十四	564
卷第二十三	611
著至教论篇第七十五	611

示从容论篇第七十六·····	614
疏五过论篇第七十七·····	619
徵四失论篇第七十八·····	624
卷第二十四 ·····	628
阴阳类论篇第七十九·····	628
方盛衰论篇第八十·····	634
解精微论篇第八十一·····	639
附：《黄帝内经素问》遗篇 ·····	644
刺法论篇第七十二·····	644
本病论篇第七十三·····	663



上古天真论篇第一

【题解】 上古，指远古，一般认为是指三代（夏、商、周）以前没有文字记载的时期；天真，指先天之真气或先天之真精，与肾脏所藏的肾精和肾气有密切的关系。本篇着重讨论了上古之人如何养其先天之真气以健康长寿的问题，以及先天之真气对人之生长发育过程的影响，故篇名为“上古天真论”。

【原文】 昔在黄帝，生而神灵，弱而能言，幼而徇齐^[1]，长而敦敏^[2]，成而登天。乃问于天师^[3]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^[4]，和于术数^[5]，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，故年半百而衰也。

【提要】 本段通过古今之人长寿早衰之不同，强调养生的重要性，并提出了养生的具体方法。

【注释】 [1] 徇齐：徇，xùn，音殉，周遍。齐，迅速。徇齐，此处言黄帝幼时智能发育很快，对事物的理解敏捷迅速。

[2] 敦敏：忠诚厚实为敦，聪明颖达为敏。

[3] 天师：黄帝对岐伯的尊称。

[4] 法于阴阳：法，取法。法于阴阳，指能够效法天地间阴阳变化的规律进行养生。

[5] 和于术数：和，调和。术数，修身养性之法，如呼吸、导引、按跷和静坐法等。和于术数，指适当的运用导引、气功等方法以调养精神。

【白话解】 从前有一位轩辕黄帝，生下来就很聪明伶俐，年龄还很小时就善于言辞，幼年时对事物的理解力很强，长大以后，不仅思维敏捷，而且忠厚诚实，成年以后，功德毕具，登了天子职位。有一天，黄帝向岐伯问道：我听说远古时代的人们，大都能活到一百岁，而仍然动作灵活并且不显得衰老。可是现在的人，才五十岁左右，便动作迟缓，呈现出一派衰老的迹象。古代人和现代人的这种差别，是由于时代与环境造成的呢？还是因为人们违反了养生之道造成的呢？岐伯回答说：远古时代的人，懂得养生之道，能够按照天地间阴阳变化的规律，调整体内的阴阳变化；适当的运用导引、气功等方法以调养精神，做到饮食有节制，起居作息有规律，不过度操劳，因此能够使精神与形体相互协调，健康无病，活到人类应有的寿命即一百岁以后才去世。而现今的人则不然，他们把酒当作汤水贪饮不止，生活毫无规律，常酒醉之后又肆行房事，纵情色欲以致精竭阴枯，用不正当的嗜好将体内的真气耗散殆尽。他们不知道保持精气的充满，不善于调养自己的精神，只知贪图一时的快乐，而违背了养生之道，违反了人生真正的乐趣，作息无常，所以活到五十岁左右就显得衰老了。

【按语】 本段的中心内容是提出了养生的五种重要方法：①“法于阴阳”：即通过效法自然界阴阳的变化，诸如顺应自然四时的变化“春夏养阳，秋冬养阴”，顺应一日之中阴阳的变化“暮而收拒，无扰筋骨，无见雾露”等。②“和于术数”：是指使

用适宜的养生方法和技术。即根据个人体质的状况，选择适合个人的养生方法。③“**食饮有节**”：强调保护后天之本脾胃的重要性，包括饮食的量要适中，五味不要偏嗜，寒热要适宜。④“**起居有常**”：即起居作息要有规律，因为人体内的脏腑之气、营卫之气等皆与一天中的时段相应。⑤“**不妄作劳**”：包括劳心、劳力、房劳均不要过度。如果不遵从这五种养生法则，便会伤及人体的先天真气或肾精，导致早衰。

【原文】 夫上古圣人之教下也，皆谓之虚邪贼风^[1]，避之有时，恬惓虚无^[2]，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^[3]，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^[4]也。

【提要】 本段在上段养生方法的基础上，进一步论述了养生的两大纲领。

【注释】 [1] 虚邪贼风：虚邪，也称虚风。虚邪贼风，泛指四时一切反常的气候变化。

[2] 恬惓虚无：恬惓，安闲清静之意；虚无，心无杂念。恬惓虚无，指内心安闲清静，没有杂念。

[3] 愚智贤不肖：愚，指无知的人；智，指多知的人；贤，即品德高尚之人；不肖，不如人，指无才无德之人。愚智贤不肖即泛指各种各样的人。

[4] 德全不危：德，养生之德。德全不危，即指全面掌握了养生之道，才能保全天真之气而不受到伤害。

【白话解】 远古时代，对养生之道有高度修养的人，经常教导人们说：对于一年四季中都可能影响人们身体健康的气候变化，要注意适时回避；思想上要保持清静安闲，不要心存杂

念。这样，体外没有邪气干扰，体内无情绪波动，人体和外界环境协调统一，体内的真气调和而没有损伤，精神充足而不外散，病邪还能从何处来侵犯人体呢？所以那时的人们都能够志意安闲而少有嗜欲，心情安逸而不受外界事物的干扰，身体虽然在劳动却不觉得疲倦，人体正气调顺，因为少欲，所以每个人的要求都能得到满足，每个人的愿望都可以实现。在饮食方面，不论是粗糙的还是精制的，人们都觉得美味可口；在衣饰方面，不论是华丽的还是简朴的，都觉得很随便；对于当地的风俗习惯，也很满意；每个人都安于自己的本份，而没有地位的高低贵贱感。这个时代的人们，真可以说是十分的朴实啊！正因为如此，不良的嗜好就不能吸引他们的视听，淫念邪说就不能动摇他们的意志。无论是愚笨的抑或是聪明的，无论是德才兼备的抑或是才能低下的，他们的共同之处，就是能做到不受外界事物的干扰，因而符合养生之道的要求。之所以他们能活到一百岁而仍然不显得衰老，就是因为这些人全面掌握了养生之道，使天真之气得到保护而不受到危害的缘故。

【按语】 本段提出了外避虚邪，内养神气的养生纲领。并在二者的基础上，重点强调了养神的重要性及具体方法，从而形成了《内经》养生学的特点，即养生的重点在于养神。养神包括恬淡虚无、志闲、少欲三个方面。

【原文】 帝曰：人年老而无子者，材力尽邪^[1]？将^[2]天数^[3]然也？岐伯曰：女子七岁，肾气盛，齿更发长。二七而天癸^[4]至，任脉通，太冲脉^[5]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。八八，天癸竭，精少，肾脏衰，形体皆极。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。

【提要】 本段讨论了先天真气在人体生长衰老和生育能力变化过程中的主导作用，并作为养生的理论基础。

【注释】 [1] 材力尽邪：材力，即指精力。邪，同耶。材力尽邪意即是精力耗竭了吗？

[2] 将：同“抑”，当“还是”讲。

[3] 天数：指自然之生长发育规律。

[4] 天癸：天，先天之谓；癸，为十干之一，在五行属水，在五脏属肾，故癸指肾水。天癸，一般指藏于肾精之中，能促进生殖功能成熟的物质。

[5] 太冲脉：即冲脉。

【白话解】 黄帝问道：人到年老时，就失去了生育能力，是由于精力衰竭了呢？还是由于人体生长衰老的自然规律所决定的呢？岐伯回答说：按一般生理过程来讲，女子以七年为一个发育阶段。女子到了七岁左右，肾脏的精气开始旺盛，表现为牙齿更换，毛发渐盛；到了十四岁左右，对生殖功能有促进作用的物质——“天癸”，成熟并发挥作用，使任脉通畅，冲脉气血旺盛，表现为月经按时来潮，开始有了生育能力；到了二十一岁左右，肾气充满，表现为智齿长出，身高也已经增长到

最大限度；到了二十八岁左右，筋骨坚实，肌肉丰满，毛发生长极盛，身体也最健全盛壮；到了三十五岁左右，经过颜面部的阳明经脉气血开始衰退，表现为面容开始憔悴，头发也开始脱落；到了四十二岁左右，经过头面部的三阳经脉气血都衰减了，表现为面容焦枯，华发始生；到了四十九岁左右，任脉空虚，冲脉的气血衰弱，天癸竭尽，经闭不行，机体衰老，便没有生育能力了。男子以八年为一个发育阶段。到了八岁左右，肾脏的精气开始充实，表现为毛发渐盛，牙齿更换；到了十六岁左右，肾气充盛，天癸成熟并发挥作用，表现为精满溢泻，体内的阴阳之气调和，从而有了生育能力；到了二十四岁左右，肾气已经充满，表现为筋骨坚实有力，智齿长出，身高也已达到了最大限度；到了三十二岁左右，筋骨更加强盛，肌肉丰满健壮，身体也最健全盛壮；到了四十岁左右，肾气衰退，表现为头发开始脱落而变得稀疏，牙齿也开始松动枯槁；到了四十八岁左右，人体上部的阳气开始衰退，表现为面容焦枯，鬓发斑白；到了五十六岁左右，肝气衰退，不能养筋，则筋骨活动不便，动作迟缓，天癸竭尽，肾脏精气衰弱，形体也显得困惫；到了六十四岁左右，肾气大衰，表现为牙齿毛发脱落。肾主水，其主要功能之一是藏精，精气的来源除与生俱来的“先天之精”外，还需其他脏腑“后天之精”的充养，所以五脏的精气充盛，肾脏的精气才能盈满溢泻；而人到老年，五脏精气不充，功能衰退，天癸竭尽，因此会鬓发斑白，身体沉重，步态不稳，也就不再能生儿育女了。黄帝又问道：然而有的人年龄已老却还有生育的能力，这又是为什么呢？岐伯回答说：这是因为他先天禀赋好，后天调养的合理，因而精力超过普通的人，虽然年纪老了，但气血经脉仍然通畅，并且肾脏功能也没有完全衰退，所以这种人尽管年老，仍然还具有生育的能力。不过，一般来讲，当男子超过六十四岁，女子超过四十九岁

时，由于体内的阴精和阳气都已枯竭，他们是不能生育的。黄帝又问：那些懂得养生之道的人，年龄都到了百岁，他们还有生育能力吗？岐伯回答说：那些善于养生的人，能够防止衰老且保持身体健康，他们虽然年寿已高，但仍然具有生育能力。

【原文】 黄帝曰：余闻上古有真人^[1]者，提挈天地^[2]，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^[3]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^[4]之理，适嗜欲于世俗之间，无恚嗔之心，行不欲离于世，被服章^[5]，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^[6]。辩列星辰，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。

【提要】 本段列举了四种养生方法与成果，说明养生之本在于调养先天真气。

【注释】 [1] 真人：是远古时代对养生修养最高的一种人，能够掌握天地阴阳变化的规律，保全其精神和真气。

[2] 提挈天地：能掌握天地变化规律之意。

[3] 至人：指修养与真人相近之人，也能保精全真，长有天命。

[4] 八风：即东、南、西、北、东南、西南、西北、东北八方之风。

[5] 被服章：被，是穿的意思。服，是衣服。章，是色彩和花纹。被服章，就是说穿着规定的服饰和装饰一定的花纹。

[6] 象似日月：指顺应日月之昼夜盈亏之变化。

【白话解】 黄帝说：我听说在远古时代，有精通养生保健