

白话通解

插图趣解

图表精解

医案活解

方剂化解

歌诀妙解

内经

对于生命健康和自然环境的全面解读



老中医白话讲经

刘观涛 刘屹松 石向前 译著



素问篇



军事医学科学出版社

白话通解

插图趣解

图表精解

医案活解

方剂化解

歌诀妙解

内经

对于生命健康和自然环境的全面解读

老中医白话讲经

刘观涛 刘屹松 石向前 译著



黄帝内经
素问篇



军事医学科学出版社

《活解黄帝内经·素问篇》是“老中医白话讲经”系列之一。

《黄帝内经》原著简称《内经》，原为18卷。其中9卷名《素问》，另外9卷无书名，汉晋时被称为《九卷》或《针经》，唐以后被称为《灵枢经》，非一人一时之作，主要部分形成于战国时期。它注重整体观念，既强调人体本身是一整体，又强调人与自然环境密切相关，运用阴阳五行学说解释生理、病理现象，指导诊断与治疗。对各种疾病的起因、预防、辨证、治疗等都提出较系统的理论。被奉为我国医学的渊藪。

《活解黄帝内经·素问篇》是通过多种形式，以现代逻辑思维方法，对《黄帝内经》原著进行全面而灵活的解说。主要方式：按篇或小节对原文进行注释和现代白话翻译；文中插入趣味性的图画辅助说明；对每卷、节的内容归类，尽可能用图表的形式加以表述；结合各卷、篇阐述的病理、法、方、药等，增补了方剂趣记图解、名医医案、歌诀，力求图文并茂，理论与实践结合，使本书集知识性、趣味性、资料性为一体，不但对一般读者具有启蒙解惑之功，即使对医学大专院校的学生和医学工作者也会有较大的启示和助益。

图书在版编目(CIP)数据

活解黄帝内经·素问/刘观涛,刘屹松,石向前译著.

—北京:军事医学科学出版社,2005

(老中医白话讲经)

ISBN 7-80121-710-1

I. 活… II. ①刘… ②刘… ③石… III. 素问—研究
IV. R221

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 073139 号

出 版:军事医学科学出版社

地 址:北京市海淀区太平路 27 号

邮 编:100850

联系电话:发行部:(010)66931034

66931048

编辑部:(010)66931050

传 真:(010)68186077

网 址:<http://www.mmsp.cn>

印 装:三河市华润印刷有限公司

发 行:新华书店

开 本:787mm×1092mm 1/16

印 张:29.5 印张

字 数:49 千字

版 次:2005 年 8 月第 1 版

印 次:2005 年 8 月第 1 次

定 价:39.80 元

本社图书凡缺、损、倒、脱页者,找本社发行部负责调换



编写说明

《黄帝内经》简称《内经》，原为18卷。其中9卷名《素问》，另外9卷无书名，汉晋时被称为《九卷》或《针经》，唐以后被称为《灵枢经》，非一人一时之作，主要部分形成于战国时期。被奉为我国医学的渊藪。它注重整体观念，既强调人体本身是一整体，又强调人与自然环境密切相关，运用阴阳五行学说解释生理、病理现象，指导诊断与治疗；把阴阳的对立统一看成是宇宙间万事万物产生、发展、变化的普遍规律。人体在正常情况下阴阳平衡，一旦这种平衡被破坏，就会生病，强调精神与社会因素对人体及疾病的影响及疾病的预防，反对迷信鬼神。全面总结了秦汉以前的医学成就，标志着中国医学发展到理论总结阶段。该书在中国医学史中有很高地位，后世历代有所成就的医家，无不重视此书。部分内容曾被译成日、英、德、法等文字，对世界医学的发展亦产生了不可忽视的影响。

然而，由于该书撰写使用的是古代文言文，与我们现代使用的语言相去甚远，文字艰涩难懂；加上成书的时间较早，千百年间又屡经传抄翻版，错漏讹解之处较多；同时还因该书阐述的医理深邃，又有大量的医学术语，历代医家的理解、阐释多有不同，歧义颇多。因此，我们决心对这本医学宝书进行全新的活解，使人们能够更轻松、更准确地理解它、欣赏它、运用它。现就编写中的几个问题作如下说明。

《活解黄帝内经·素问篇》，是“老中医白话讲经”系列之一，内容结构分为读经先知、原文、注释、方剂趣记图解、表解、名医医案、歌诀几个部分。

“读经先知”是对小篇作提要性说明，有提纲挈领的作用。

原文以1963年人民卫生出版社《素问》为底本，对个别文字有出入的地方，参照多个其它版本进行取舍。

将原文按小篇分别注释、白话翻译。注释删繁就简，对异体字、错别字加以更正（通假、异体字有个别保留）；白话翻译采用意译，少数地方保留了易于理解、较为精炼的文言词句。

对每卷的内容归类表解，尽可能用图表的形式加以表述，使之条理分明，直观易懂。并结合病理、法、方、药等，参照多种医学著述，增补了方剂趣记图解、名医医案、歌诀，力求图文并茂，以加深认识和理解。

在编译本书时，我们参考了古代的一些注释、其它著述中的案例，也借鉴了当代中医学的一些研究成果，得到了许多医学工作者的帮助，在此一并致谢。

编者



总 序

名医是怎样“炼”成的？

无论是中医的爱好者，还是中医执业医师，都会对“名医是怎样炼成的”这个话题深感兴趣。这也是我们策划、编写这套“老中医白话讲经”丛书的出发点。

我师从“四大名医”孔伯华之子孔少华先生学习中医，就以孔伯华先生及其弟子的事迹为例，谈谈名医的“修炼之路”。

孔伯华，与肖龙友、施今墨、汪逢春一起被称为“北京四大名医”。1929年，国民党政府作出“取缔中医”的议案，激起了全国人民的极大公愤。孔伯华被推选为全国医药团体联合会临时主席，率领全团前往南京汪精卫国民党政府请愿。面对汪精卫，孔伯华先生义正辞严地提出：咱们拿治病的效果来说话，找12个病人，你们先挑6个病人，用西医治；剩下的6个病人给我，用中医治疗。

汪精卫同意作对比“打擂”，孔伯华分到了分别患有高烧、咳喘等的6个病人。结果，孔伯华用中医治病的效果相当好，汪精卫眼见为实，看到中医的良好疗效，初步决定中医不能取缔。后来，汪精卫把自己的朋友介绍到孔伯华这里治疗，再试试治疗效果，最后发现效果相当满意。这样，汪精卫政府撤销了“取缔中医”的提案。

新中国成立后，孔伯华对毛泽东主席等中央首长的医疗保健工作备至关怀，多有建树，受到周总理的当面表扬：“孔老不高谈空理，务求实干。”1950年，毛主席发烧一个多礼拜了，打了些针，吃了些药，烧还是不退。毛主席对孔伯华说：“麻烦你给我吃点中药吧。”孔伯华给毛主席诊了脉，看了病，开好药方，请毛主席吃两到三付。结果，毛主席吃了两付，就派人打电话说，烧已经退了。

此后，孔伯华又受毛主席邀请，座谈关于中医药发展的问题。孔伯华随后给毛主席上书陈情，云：“医之作也，求百病之本，执技精良，方能拯济疾苦，故宜首重其培养人才。”周总理后来对孔伯华说，毛主席非常欣赏你的这个观点。于是，教委的同志把孔伯华解放前创办“北平国医学院”的办学资料取走，开始编写新中国的中医教学大纲，创办新中国的中医学院。

孔伯华对儿孙、弟子的要求极为严格，把自己毕生所学倾囊传授。临终遗嘱：“儿孙弟子，凡从我学业者，以后要各尽全力，为人民服务。”昔日，孔老在北京西单北白庙胡同，创建“北京国医学院”，担任院长，办学15年，为祖国培养了数百位杰出的中医骨干；今日，孔伯华的嫡孙孔令谦在北京主持“孔伯华医馆”，专门诊治疑难杂症。



“四大名医”孔伯华与毛泽东主席谈中医药发展



周恩来总理当面评价孔伯华：“孔老不高谈空理，务实求干。”

“在‘孔伯华医馆’坐诊的每个大夫都像刘大夫一样，具有一身独到的本领。”孔伯华嫡孙孔令谦深情地回顾祖父孔伯华，“我祖父培育学生的标准是，学生一定要在某方面超过老师！”——作为北京国医学院院长，孔伯华先生毫无保留地向世人公布名医的“修炼之路”：从浩如烟海的中医书籍中，精选最为精华的“四大经典”；通过生动的“名家医案”，跟随名师学习临床治验；再将经典进行纵横关联、条分细缕，把“死读书”变成“活解书”。

用自己独特的教学方式，孔伯华先生培育出一大批医术高超的中医名家，如徐宏勋、杨大猷、刘孝威、裴学义、宋阵民、王季儒、步玉如、马龙伯、姚五达、杜香严等等，孔伯华先生对学生循循善诱，倡导启发，常

告诫门人：“医学是直接关系到人的生命的大事，必须因人而异，详加辨证，愈辨愈明，才能使病无所遁形，药不虚发。”门人弟子皆有“听师一席话，胜读十年书”之感。

刘观涛

活解黄帝内经·素问·总序

3

HUO JIE HUANG DI NEI JING

中华书局



前 言

生命要冒着天灾人祸的风险,风刀霜剑的考验,岁月的磨练,谁能逃脱生老病死?生命真的很脆弱;春来冬去,秋回暑往,虽然有苦难,更有欢乐,我们在享受大自然赋予我们的美好时光,创造幸福生活,但可能刚才还在展现着灿烂的人生,一下子就烟消云散,不复存在,每天都有人经受着生离死别的折磨,人生的确短暂。因此,我们要好好珍惜生命,珍惜自己,感悟人生。

有关生命的理论,是一门最古老而又不断更新发展的学问,我国中医学无疑是阐述生命理论科学的代表之一。中医中药学发展到今天,已有数千年的历史,它不知解除了多少人疾病的痛苦,挽救了多少人的生命。

然而,中医书籍,古今相继,著作之多,堪称浩如烟海,汗牛充栋。初学中医,如何从这医籍浩瀚、内容广博的书林中选择读本,确非易事。《黄帝内经》(简称《内经》)、《伤寒论》、《金匱要略》和《温病条辨》合称为中医四大典籍,这无疑是我们探索生命奥秘的登堂入室之门。

自《内经》、《伤寒论》、《金匱要略》问世一千多年来,经过频繁的战乱和时代的变迁,汉代以前的中医著作几乎绝迹了,唯独《内经》、《伤寒论》、《金匱要略》不但没有丢失,反而被广大医家视为珍宝,把《素问》、《灵枢》视为经典,《伤寒论》、《金匱要略》的作者张仲景尊称为医圣,有的注解,有的使用,直到今天仍被很多医家认为是必读之书。

尤其《内经》,它是“中医四大经典”之首,被奉为我国“医学之祖”、“医术之母”。由于它的内容丰富,涵盖人体解剖、生理、病理、心理、疾病、治疗等等,是修习中医必备的经典书籍,于公元6世纪前它就传入朝鲜、日本等国,成为东方医学理论的总根源。《内经》能够流传如此之广泛和经得起如此之长期的考验主要由于它具有科学性。《内经》以天人合一的整体观出发将人融入整个自然界和生活环境、社会中成为一个整体,以及将人体的有形肉体和精神心灵连贯成为一个系统的整体,如肝与筋(肌腱)和魂

连成为一体系,心与血管(脉)和神(精神意识)连成为一个体系,肾与骨和志(记忆)连成为一个体系,脾与肌肉和意(意念)连成为一个体系。事实证明以整体作为基础的中医学是正确的,因人不能脱离社会而独立生存,它必然受周围环境的影响。传统中医认为人体是一个开放的系统,天人相应,内外协调平衡,形与神不能分离,形神相生,疾病的发生是多因素相互作用的结果,它可由六淫(风、寒、暑、湿、燥、火)等外界自然因素所导致,也与七情(情绪)等社会心理因素有密切的关系,因而不能只考虑疾病发生的单一、不变的因素,而必须多方面地寻找。传统中医以整体出发的论点和现代“生物-心理-社会医学模式”极为吻合。

《灵枢·天年篇》中记载“血气已和,荣卫已通,五脏已成,神气舍心,魂魄毕具,乃成为人”。传统中医认为“人”的形成是先有生命(血气已和是指男性的精子和女性的卵相结合受孕的意思),然后发展各部的组织和内脏(荣是指血管中流动的物质,包括红细胞和血浆等等;卫是指与人体体温有关的皮肤和汗腺;五脏是指内脏的总称),最后再加上心灵、意识和活动(神气是指精神意识而言,而魂魄是指身体的活动)。因此一个正常的人除了身体的各部组织器官需要健全之外,还需要健全的心理。《素问·上古天真论》说“能形与神具,而尽修其天年”。也就是说一个人要身心健全生命才有意义(天年是指一个人的寿命的意思)。明朝末年名医张景岳作了进一步的阐释,他认为形是神之体,而神是形之用,因此无神则形不可活,无形则神无以生。传统中医强调“形神合一”,中医认为形与神是人体生命中相互矛盾又互相依附的两个重要元素。从起源来看,是先有形然后才有神的产生,但从作用而言,神是形体的主宰。神志活动是人类对客观事物的反映,当适应正常则心身健康,而若适应不良或屡遭刺激时,则会导致心身失常。中医有一套有别于现代医学的独特理论,不仅只研究人体本身的和谐,还探讨人与自然、人与社会的和谐。或许应用这些有别于现代医学的独特理论、方法和前人宝贵的经验,可以解决一些现代医学无法解决的有关生命难题。

中医学在发展过程中融汇了自然科学、人文科学和社会科学之诸多因素,集中华民族数千年文化于一身,其独特理论之博大精深,其临床经验之丰富多彩,在世界传统医学之林中都是举世无双的。中医学为中华民族的繁衍昌盛做出了巨大贡献,而且受



到世界医学界的重视,中医的理论体系在自然科学高度发展的今天依然闪烁着耀眼的光辉。遗憾的是中医学理论独特、文字深奥、不易理解。为了给初学中医者提供一本较好的入门启蒙读本,使读者比较全面系统地了解 and 掌握中医的基本理论知识,“老中医白话讲经”系列应运而生,对中医四大经典进行全新和全面活解,从医学、文学、生命科学的角度,以现代逻辑思维方法和节奏,对《黄帝内经》、《伤寒论》、《金匱要略》和《温病条辨》原文进行演绎、释义、解说。

白话通解——对原文真实推演翻译,文字通俗流畅,力求对中医学知识有准确的把握,又符合现代人的阅读理解特点,符合汉语规范。

插图趣解——深含民族文化底蕴,以其生动活泼、深入浅出、通俗易懂的特点,加深形象认识。

方剂化解——将一方剂以图文的形式表述,生动有趣,既让人过目不忘,又助于触类旁通,指导实践。

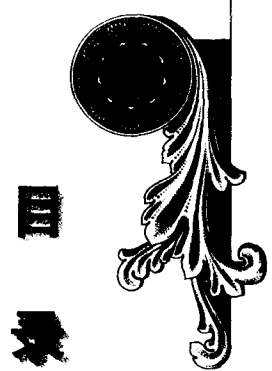
图表精解——以简练的文字,简洁的图表,对原文进行分析、归纳,阐发其内在联系和蕴涵的深义,条理分明,一目了然。

医案活解——集名家方剂验案之精粹,或立论高超,或辨证精当,或治法绝伦,或用方巧妙,或出奇制胜,均为实践中的成功案例。

歌诀妙解——顺口押韵、易读易诵、朗朗上口,不仅具有中医学知识,而且具有文学欣赏价值,又便于记忆,往往能收到终生不忘的效果。

本书集知识性、趣味性、资料性为一体,不但对一般读者具有启蒙解惑之功,即使对医学大专院校的学生和医学工作者也会有较大的启示和助益。

中医学在应用中卓越的疗效已得到世人的认可。国内外众多的人士和有关专家都十分关注中医药学,也殷切期望更多的人对中医药学有所了解。我们试图通过编辑出版本系列丛书,帮助人们揭开中医学神秘的面纱,在普及中医知识的同时,能唤起更多人士对中医事业的关注,对生物科学的关注。珍惜生命,享受人生,由此开始。



目
录

 重广补注黄帝内经素问序	1
---	---

健康长寿的境界。

原文	1
译文	2

素问第一卷

 上古天真论篇	5
--	---

应当谨慎地保持精气的盈满。

原文	5
译文	7



四气调神大论篇 10

春宜早起,披头散发,放松形体,漫步于庭院之中。

原文 10

译文 12

生气通天论篇 14

人身阳气的作用就像天上的太阳一样,如果运行失常,轻则短寿,重则死亡。

原文 14

译文 17

金匱真言论篇 20

五脏与四时气候的调和与相冲。

原文 20

译文 21

方剂趣记图解——小青龙汤 23

本卷表解 24

名医医案——下利案、便秘呕吐案 25

歌诀——肝脏歌 25

素问第二卷

阴阳应象大论篇 26

阴气偏胜,阳就发生病变;阳气偏胜,阴就发生病变。

原文 26

译文 30



阴阳离合论篇 34

有德性的人总是面向南而立以定位。

原文 34

译文 35



阴阳别论篇 37

妇女尺部脉搏动有力,与寸部脉完全不同,为怀孕。

原文 37

译文 38

方剂趣记图解——桑菊饮 40

本卷表解 41

名医医案——热痢案、痢疽内虚案 41

歌诀——心脏歌 42

素问第三卷



灵兰秘典论篇 43

肾主管聪明才智、技能技巧等活动。

原文 43

译文 45



六节藏象论篇 46

心藏神,肺藏魄,肾藏精,肝藏魂,脾营气。

原文 46

译文 48



五藏生成篇 52

五脏的荣色均表现在面部。

原文.....	52
译文.....	54

五藏别论篇 56

六腑是“实而不满”，五脏是“满而不实”。

原文.....	56
译文.....	57
方剂趣记图解——参苏饮	58
本卷表解	59
名医医案——肠痈案、痢疽始发案	60
歌诀——脾脏歌	61

素问第四卷

异法方宜论篇 62

医生治疗同样的疾病而方法不同，却都能治愈，是地理环境不同造成的。

原文.....	62
译文.....	63

移精变气论篇 65

治病的要领说到底归结于一，这个“一”，就是指神。

原文.....	65
译文.....	66



汤液醪醴论篇 68

现在的人神气外散,病便不容易治好。

原文..... 68

译文..... 69



玉版论要篇 71

诊断疾病的重要理论,就是要把握住五色、五脉的变化。

原文..... 71

译文..... 72



诊要经终论篇 73

刺痛肿时摇动针柄,刺经脉的疾病就不摇针。

原文..... 73

译文..... 74

方剂趣记图解——大黄牡丹汤 76

本卷表解 77

名医医案——精极案、脑风案 77

歌诀——肺脏歌 78

素问第五卷



脉要精微论篇 79

四时阴阳的变化,使脉搏也随之发生变化。

原文..... 79

译文..... 82

平人氣象論篇 86

人一呼氣脈搏跳動兩次，一吸氣脈搏跳動兩次，呼氣、吸氣之間加跳一次，如此一呼一吸脈搏跳動五次，此為正常人。

原文	86
譯文	88
方劑趣記圖解——溫脾湯	91
本卷表解	92
名醫醫案——惡寒案、自汗案	93
歌訣——腎臟歌	93

素問第六卷

玉機真藏論篇 94

如果病人身上汗出，大便通利，表明病邪有外出之機。

原文	94
譯文	97

三部九候論篇 102

九候中一脈獨小的、獨大的、獨快的、獨慢的，都是有病的征象。

原文	102
譯文	103
方劑趣記圖解——犀角地黄湯	107
本卷表解	108
名醫醫案——不思食案、吐酸案	108
歌訣——手太陰肺經歌	109



素问第七卷



经脉别论篇 110

饮食过饱,汗液自胃中发出;大惊伤损心精,汗液从心脏发出。

原文 110

译文 112



脏气法时论篇 114

邪气侵袭人体,总是按照五行相克的规律伤害人。

原文 114

译文 116



宣明五气篇 120

五味、五病、五邪、五劳与五脉。

原文 120

译文 121



血气形志篇 123

凡是治疗疾病先对盛满的经脉针刺出血,才能除去病人的痛苦。

原文 123

译文 124

方剂趣记图解——清瘟败毒饮 125

本卷表解 126

名医医案——口舌生疮案、妊娠水肿案 127

歌诀——手阳明大肠经歌 127