

黄帝内经

中国传统医学经典

《黄帝内经》又名《内经》，是祖国医学宝库中的瑰宝，是中国传统文化

的源头之一。原书十八卷，其中九卷名《素问》；另外九卷无书名，汉晋

时被称为《九卷》或《针经》，唐以后被称为《灵枢》。《黄帝内经》非

一人一时之作，主要部分形成于战国至东汉时期。《素问》与《灵枢》每

部分各九九八十一篇，合一百六十二篇。《素问》的内容侧重理论，如阴

阳五行、病因、藏象、气血精液等；《灵枢》的内容侧重经络、针灸。

杨永杰 龚树全 ◎ 主编



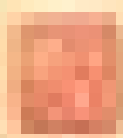
线装书局



黄帝内经

卷之

一



一



黄帝内经

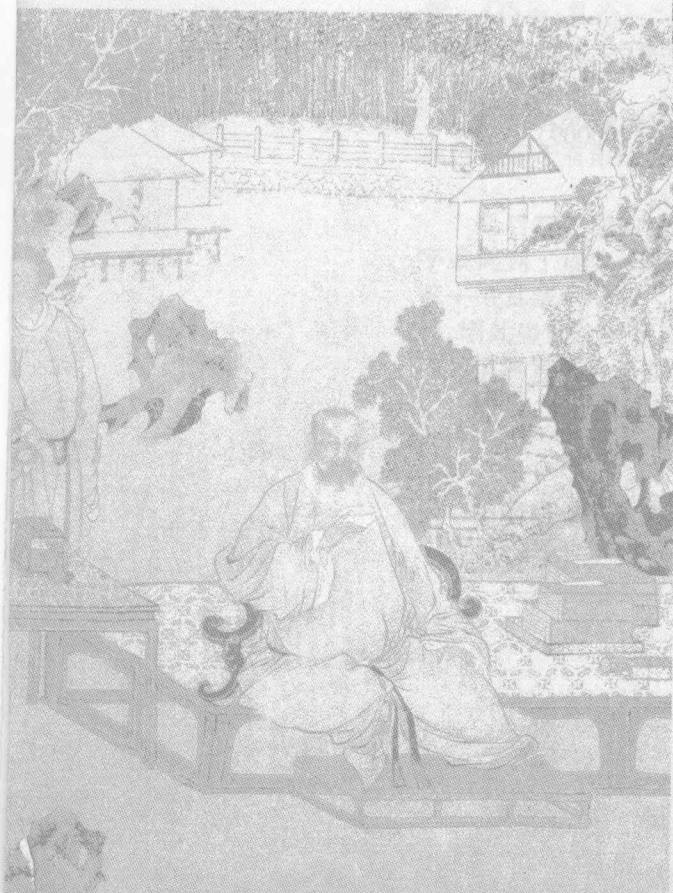
中国传统医学经典

杨永杰 龚树全◎主编



线装书局

《黄帝内经》又名《内经》，是祖国医学宝库中的瑰宝，是中国传统文化的源头之一。原书十八卷，其中九卷名《素问》；另外九卷无书名，汉晋时被称为《九卷》或《针经》，唐以后被称为《灵枢》。《黄帝内经》非一人一时之作，主要部分形成于战国至东汉时期。《素问》与《灵枢》每部分各九九八十一篇，合一百六十二篇。《素问》的内容侧重理论，如阴



图书在版编目(CIP)数据

黄帝内经 / 杨永杰, 龚树全主编. —北京: 线装书局,
2009. 3

ISBN 978-7-80106-927-6

I. 黄… II. ①杨… ②龚… III. ①内经—注释②内经—
译文 IV. R221

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 010758 号

黄帝内经

主 编: 杨永杰 龚树全

责任编辑: 赵安民 孙嘉镇

出版发行: 线装书局

地址: 北京市鼓楼西大街 41 号(100009)

电话: 010-64045283

网址: www.xzhbc.com

经 销: 新华书店

排 版: 长 盛

印 刷: 三河市金元印装有限公司

开 本: 787×1092 1/16

印 张: 25

字 数: 648 千字

版 次: 2009 年 3 月第 1 版 2009 年 3 月第 1 次印刷

印 数: 10000 册

定 价: 45.80 元

重广补注黄帝内经素问序

启玄子王冰撰

夫释缚脱艰，全真导气，拯黎元于仁寿，济羸劣以获安者，非三圣道则不能致之矣。孔安国序《尚书》曰：伏羲、神农、黄帝之书，谓之三坟，言大道也。班固《汉书·艺文志》曰：《黄帝内经》十八卷。《素问》即其经之九卷也，兼《灵枢》九卷，乃其数焉。虽复年移代革，而授学犹存，惧非其人，而时有所隐，故第七一卷，师氏藏之，今之奉行，惟八卷尔。然而其文简，其意博，其理奥，其趣深，天地之象分，阴阳之候列，变化之由表，死生之兆彰，不谋而遐迩自同，勿约而幽明斯契，稽其言有征，验之事不忒，诚可谓至道之宗，奉生之始矣。假若天机迅发，妙识玄通，藏谋虽属乎生知，标格亦资于诂训，未尝有行不由径，出不由户者也。然刻意研精，探微索隐，或识契真要，则目牛无全，故动则有成，犹鬼神幽赞，而命世奇杰，时时间出焉。则周有秦公，汉有淳于公，魏有张公华公，皆得斯妙道者也。咸日新其用，大济蒸人，华叶递荣，声实相副，盖教之著矣，亦天之假也。

冰弱龄慕道，夙好养生，幸遇真经，式为龟镜。而世本纰缪，篇目重迭，前后不伦，文义悬隔，施行不易，披会亦难，岁月既淹，袭以成弊。或一篇重出，而别立二名；或两论并吞，而都为一目；或问答未已，别树篇题；或脱简不书，而云世阙；重“经合”而冠“针服”，并“方宜”而为“咳篇”，隔“虚实”而为“逆从”，合“经络”而为“论要”，节“皮部”为“经络”，退“至教”以先“针”，诸如此流，不可胜数。且将升岱岳，非径奚为，欲诣扶桑，无舟莫适。乃精勤博访，而并有其人，历十二年，方臻理要，询谋得失，深遂夙心。时于先生郭子斋堂，受得先师张公秘本，文字昭晰，义理环周，一以参详，群疑冰释。恐散于末学，绝彼师资，因而撰注，用传不朽。兼旧藏之卷，合八十一篇二十四卷，勒成一部。冀乎究尾明首，寻注会经，开发童蒙，宣扬至理而已。其中简脱文断，义不相接者，搜求经论所有，迁移以补其处。篇目坠缺，指事不明者，量其意趣，加字以昭其义。篇论吞并，义不相涉，阙漏名目者，区分事类，别目以冠篇首。君臣请问，礼仪乖失者，考校尊卑，增益以光其意。错简碎文，前后重迭者，详其指趣，削去繁杂，以存其要。辞理秘密，难粗论述者，别撰《玄珠》，以陈其道。凡所加字，皆朱书其文，使今古必分，字不杂糅。庶厥昭彰圣旨，敷畅玄言，有如列宿高悬，奎张不乱，深泉净澄，鳞介咸分，君臣无夭枉之期，夷夏有延龄之望。俾工徒勿误，学者惟明，至道流行，徽音累属，千载之后，方知大圣之慈惠无穷。时大唐宝应元年岁次壬寅序。

将仕郎守殿中丞孙兆重改误

朝奉郎守国子博士同校正医书上骑都尉赐绯鱼袋高保衡
朝奉郎守尚书屯田郎中同校正医书骑都尉赐绯鱼袋孙奇
朝散大夫守光禄卿直秘阁判登闻检院上护军林亿



《黄帝内经·灵枢经》叙

昔黄帝作《内经》十八卷,《灵枢》九卷,《素问》九卷,乃其数焉,世所奉行唯《素问》耳。越人得其一二而述《难经》,皇甫谧次而为《甲乙》,诸家之说悉自此始。其间或有得失,未可为后世法。则谓如《南阳活人书》称:咳逆者,哕也。谨按《灵枢经》曰:新谷气入于胃,与故寒气相争,故曰哕。举而并之,则理可断矣。又如《难经》第六十五篇,是越人标指《灵枢·本输》之大略,世或以为流注。谨按《灵枢经》曰:所言节者,神气之所游行出入也,非皮肉筋骨也。又曰:神气者,正气也。神气之所游行出入者,流注也,并荣输经合者,本输也,举而并之,则知相去不啻天壤之异。但恨《灵枢》不传久矣,世莫能究。夫为医者,在读医书耳,读而不能为医者有矣,未有不读而能为医者也。不读医书,又非世业,杀人尤毒于挺刃。是故古人有言曰:为人子而不读医书,犹为不孝也。仆本庸昧,自髫迄壮,潜心斯道,颇涉其理。辄不自揣,参对诸书,再行校正家藏旧本《灵枢》九卷,共八十一篇,增修音释,附于卷末,勒为二十四卷。庶使好生之人,开卷易明,了无差别。除已具状经所属申明外,准使府指挥依条申转运司选官详定,具书送秘书省国子监。今崧专访请名医,更乞参详,免误将来,利益无穷,功实有自。

时宋绍兴乙亥仲夏望日。锦官史崧题。

目 录

重广补注黄帝内经素问序	1
《黄帝内经·灵枢经》叙	2

素 问

卷 一	3
上古天真论第一	3
四气调神大论第二	5
生气通天论第三	6
金匱真言论第四	8
卷 二	11
阴阳应象大论第五	11
阴阳离合论第六	15
阴阳别论第七	16
卷 三	19
灵兰秘典论第八	19
六节藏象论第九	20
五藏生成第十	22
五藏别论第十一	24
卷 四	26
异法方宜论第十二	26
移精变气论第十三	27
汤液醪醴论第十四	28
玉版论要第十五	29
诊要经终论第十六	30
卷 五	33
脉要精微论第十七	33
平人气象论第十八	37
卷 六	41
玉机真藏论第十九	41
三部九候论第二十	45
卷 七	48
经脉别论第二十一	48



藏气法时论第二十二	49
宣明五气第二十三	52
血气形志第二十四	54
卷 八	55
宝命全形论第二十五	55
八正神明论第二十六	56
离合真邪论第二十七	59
通评虚实论第二十八	61
太阴阳明论第二十九	63
阳明脉解第三十	64
卷 九	65
热论第三十一	65
热刺第三十二	66
评热病论第三十三	68
逆调论第三十四	70
卷 十	72
疟论第三十五	72
刺疟第三十六	75
气厥论第三十七	77
咳论第三十八	77
卷十一	79
举痛论第三十九	79
腹中论第四十	81
刺腰痛第四十一	83
卷十二	85
风论第四十二	85
痹论第四十三	86
痿论第四十四	88
厥论第四十五	90
卷十三	92
病能论第四十六	92
奇病论第四十七	93
大奇论第四十八	95
脉解第四十九	97
卷十四	100
刺要论第五十	100
刺齐论第五十一	100
刺禁论第五十二	101

刺志论第五十三	102
针解第五十四	103
长刺节论第五十五	104
卷十五	106
皮部论第五十六	106
经络论第五十七	107
气穴论第五十八	107
气府论第五十九	109
卷十六	111
骨空论第六十	111
水热穴论第六十一	113
卷十七	115
调经论第六十二	115
卷十八	120
缪刺论第六十三	120
四时刺逆从论第六十四	123
标本病传论第六十五	125
卷十九	127
天元纪大论第六十六	127
五运行大论第六十七	129
六微旨大论第六十八	133
卷二十	138
气交变大论第六十九	138
五常政大论第七十	144
卷二十一	156
六元正纪大论第七十一	156
刺法论第七十二(遗篇)	182
本病论第七十三(遗篇)	188
卷二十二	197
至真要大论第七十四	197
卷二十三	211
著至教论第七十五	211
示从容论第七十六	212
疏五过论第七十七	213
徵四失论第七十八	215



卷二十四	217
阴阳类论第七十九	217
方盛衰论第八十	218
解精微论第八十一	220

灵 枢

卷 一	225
九针十二原第一	225
本输第二	229
小针解第三	233
邪气藏府病形第四	235

卷 二	241
根结第五	241
寿夭刚柔第六	243
官针第七	246
本神第八	248
终始第九	250

卷 三	256
经脉第十	256
经别第十一	266
经水第十二	267

卷 四	270
经筋第十三	270
骨度第十四	274
五十营第十五	275
营气第十六	276
脉度第十七	276
营卫生会第十八	278
四时气第十九	279

卷 五	282
五邪第二十	282
寒热病第二十一	282
癫狂第二十二	284
热病第二十三	286
厥病第二十四	289
病本第二十五	291
杂病第二十六	291
周痹第二十七	293
口问第二十八	294



卷 六	298
师传第二十九	298
决气第三十	299
肠胃第三十一	300
平人绝谷第三十二	301
海论第三十三	301
五乱第三十四	303
胀论第三十五	304
五癰津液别第三十六	305
五阅五使第三十七	307
逆顺肥瘦第三十八	308
血络论第三十九	309
阴阳清浊第四十	310
卷 七	312
阴阳系日月第四十一	312
病传第四十二	313
淫邪发梦第四十三	314
顺气一日分为四时第四十四	315
外揣第四十五	317
五变第四十六	317
本藏第四十七	319
卷 八	324
禁服第四十八	324
五色第四十九	326
论勇第五十	328
背腧第五十一	330
卫气第五十二	330
论痛第五十三	332
天年第五十四	332
逆顺第五十五	333
五味第五十六	334
卷 九	336
水胀第五十七	336
贼风第五十八	337
卫气失常第五十九	337
玉版第六十	339
五禁第六十一	341
动输第六十二	342
五味论第六十三	343
阴阳二十五人第六十四	344
卷 十	349



五音五味第六十五	349
百病始生第六十六	351
行针第六十七	353
上膈第六十八	354
忧患无言第六十九	355
寒热第七十	355
邪客第七十一	356
通天第七十二	359
 卷十一	 362
官能第七十三	362
论疾诊尺第七十四	364
刺节真邪第七十五	366
卫气行第七十六	371
九宫八风第七十七	374
 卷十二	 376
九针论第七十八	376
岁露论第七十九	380
大惑论第八十	382
痈疽第八十一	384
 后 记	 388

素 问



卷一

上古天真论第一

【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。

【白话解】从前的黄帝一生下来就非常聪明，很小时便善于言谈，幼年时对周围事物领会得很快，长大后既敦厚淳朴又勤勉努力，到了成年就登上了天子之位。黄帝问岐伯道：我听说上古时候的人，寿命都超过百岁，动作却没有衰老之态；现在的人，年龄刚到半百而动作就显出衰老之态了。这难道是时过境迁，今天的人们将要失去古人的养生之道了吗？岐伯说：上古时代的人，懂得养生之道，能够取法阴阳变化之理而适应调和，饮食有节制，作息有规律，不随意做事操劳，所以能够使形体与精神协调统一，活到自然寿命终了，度过百岁才离开人世。现在的人就不是这样了，把酒当作水饮，使反常的生活成为平常的习惯，酒醉后肆行房事，恣情色欲而使精气竭绝，真元耗散，不知道保持精力充沛的重要，而不断地役劳心神，违背了人生的真正乐趣，生活起居毫无规律，所以到半百就衰老了。

【原文】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。

【白话解】古代懂得养生之道的人在教导普通人的时候，总要讲：对虚邪贼风等致病因素，应及时避开；心情要淡泊坦荡，使真气常在体内，精神内守而不耗散，这样，病从哪里来呢？所以古代的人们清心寡欲，心境安定而没有恐惧，虽劳动而不疲倦，真气平和顺畅，大家都能顺心所欲并感到满足。吃什么都觉得香甜，穿什么都感到舒服，大家安于现状，相互之间从不羡慕地位的高低，这些人因而称得上朴实无华。所以任何不正当的嗜欲都不会干扰他们的视听，任何淫行邪说都不能惑乱他们的心志。不论愚笨的、聪明的，能力大的、能力小的，都不因身外之物而劳神操心，所以言行合于养生之道。他们之所以能够年龄超过百岁而动作不显得衰老，是领会和掌握了修身养性的方法、不被内外邪气干扰危害所致。

【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,肾藏衰,形体皆极。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。原作“写”,古泻、写二字通。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。

【白话解】黄帝问:人年老了不能生育,是由于精力衰竭了呢,还是受自然规律的限定呢?岐伯说:女子七岁,肾气盛旺起来,乳齿更换,头发浓密。十四岁,天癸产生,任脉(也叫“妊子脉”)通,冲脉(也叫“胞宫脉”)旺,月经按时来潮,具备了生育能力。二十一岁,肾气充满,智齿生出,牙齿就长全了。二十八岁,筋骨强壮,头发茂盛,身体强健。三十五岁,阳明脉血逐渐衰弱,面容憔悴,头发也开始脱落。四十二岁,三阳经脉气血都衰退了,面容枯槁,头发开始变白。四十九岁,任脉气血虚弱,冲脉的气血衰少,天癸枯竭,月经断绝,所以形体衰老,再不能生育了。男子八岁,肾气充实,头发长长,乳齿更换。十六岁,肾气旺盛,天癸产生,精气满而外泻,两性交合,就能生育子女。二十四岁,肾气充满,筋骨强健有力,智齿长全。三十二岁,筋骨丰实,肌肉健壮。四十岁,肾气衰退,开始脱发掉牙。四十八岁,阳气从上部逐渐衰竭,面容憔悴,头发和两鬓花白。五十六岁,肝气衰弱,韧带不能灵活转动,天癸枯竭,精气少,肾藏衰,形体衰疲。六十四岁,头发牙齿掉光。肾主水,接受五藏六府的精气而加以吸收,只有五藏功能强盛,肾藏才能外泄精气。现在五藏功能衰退,筋骨松懈无力,天癸枯竭。所以鬓发变白,身体沉重,步履摇晃,也不能生育子女了。黄帝问:有人已老,仍能生育,这是什么道理呢?岐伯说:这是他天赋的精力超常,气血经脉畅通,肾气有余的缘故。这种人虽有生育能力,但一般男子不超过六十四岁,女子不超过四十九岁,先天赋予的精气就都枯竭了。黄帝问:懂得养生之道的人,年纪都有百岁,还能生育吗?岐伯说:懂得养生之道的人能防止衰老保全形体,虽然年高,仍能生育子女。

【原文】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,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。

【白话解】黄帝说:我听说上古时代有“真人”,利用天地自然规律,掌握阴阳变化的特点,呼吸精纯的清气,令精神守持于内,使全身筋骨肌肉仿佛浑然一体,所以他的寿命能抵御天地间自然规律,没有终了的时候,这是他修道养生的结果。中古时代有“至人”,德行淳厚,完全遵守养生之道,和阴阳四时的变化相协调,避开世俗社会生活的纷扰,积蓄精气,保全精神,遨游于广阔的天地自然之中,其所见所闻至于八方荒远之外,这是他延长寿命和强健身体的方法,这种人也属于真人一类。其次有称为“圣人”的,能够安于自然的和谐环境,顺从八风邪正的活动规律,嗜欲同世俗社会相应,没有恼怒怨恨之情,行为不违背世俗的一般准则,穿普通纹彩的衣服,举动也不想炫耀于世俗,在外不使形体被俗事烦劳,在内没有思虑妄想的负担,以恬静愉快为本务,以悠然自得为目标,所以他的形体毫不衰老,精神也不耗散,寿命就可达到百岁。其次有称为



“贤人”的，以自然规律为法则，作息摩法日月升降，辨别星辰的排列位置，顺随阴阳变化，适应四时特点，希望追随古人的做法，合乎养生之道，也能够增加寿命但有尽头。

四气调神大论第二

【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，秋为痾疟，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。

【白话解】春天的三个月，是所谓宿根发芽的季节。天地显现生机，万物欣欣向荣。此时，应当入夜即睡，天亮即起，散开头发，放松身体，漫步于庭院，使精神志气生发出来。提倡生长不要滥杀伐，提倡施与不要敛夺，提倡奖励不要惩罚，这是适应春天的时令，保养生发之气的方法。如果违逆了春生之气，便会伤肝，到了夏天就会发生寒性病变，提供给夏天盛长的物质基础也就差了。夏天的三个月，是所谓草蕃木秀的季节。天地之气相交，植物开花结实。此时，应当入夜即睡，天亮即起，不要嫌白天太长，心中不要存郁怒之气，使自身精气适应夏令以成其秀美，使气机宣泄，好像对外界事物有浓厚的兴趣，这是适应夏天的气候，保养生长之气的方法。如果违逆了夏长之气，心气会受到损伤，到了秋天就会发生疟疾，提供给秋天收敛的能力也就差了，冬天会再次发生疾病。秋天的三个月，是所谓收容平藏的季节。此时，天高风急，地气清明，应当早睡早起，和鸡的活动时间相仿，以保持神志的安宁，防范秋季肃杀之气对人体的侵袭，收敛神气，以保持秋天蓄养的精气平满而不外溢，不使神思外务，以保持肺气的清肃功能，这是适应秋令，保养收敛之气的方法。如果违逆了秋收之气，肺气就会受到损伤，冬天就要发生消化不良的腹泻病，使提供给冬天潜藏的能力也就差了。冬天的三个月，是所谓紧闭坚藏的季节。当此，水寒成冰，大地龟裂，不要輕易扰动阳气，人们应当早睡晚起，待到太阳出来，要使神志深藏于内，好像有个人的隐秘，又像得到了东西密藏起来。要防寒取暖，不要使皮肤外露受冻而令阳气迅速受到损失，这是适应冬令而保养人体闭藏机能的方法。如果违逆了冬藏之气，肾气受到损伤，到了来年春天就会发生痿厥病，使提供给春天生养的能力也就差了。

【原文】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，则未央绝灭。唯圣人从之，故身无奇病，万物不失，生气不竭。

【白话解】天气是清净光明的，由于天德隐藏，运行不息，所以万古长存而不下泄。如果天德蒙蔽，那么日月就会没有光辉了，好像人体的孔窍受到了邪气的侵袭一样，阳气因而闭塞不通，地气也因而蒙蔽不能上行，云雾不能交合，则雨露就不能下降；上下不相交通，阴阳不和，生长的源泉不能灌溉万物的生命，就是很大的树木，也大多要枯