

集历代名医之大成
揽神奇药方之精华



主编
于释然

朝華出版社

HUANG DI NEI JING



黄

帝

内

经

中华古医药宝典

R22

R289

26

ZHONGHUA GUYIYAO BAODIAN

帝
内
经



ISBN 7-5054-1390-2



9 787505 413900 >

全套定价：180.00元

ISBN 7-5054-1390-2

G·0759 本册定价：18.00元

76 HUANG DI NEI JING



中华古医药宝典

黄帝内经

主编 于释然



图书在版编目(CIP)数据

黄帝内经/于释然主编. —北京:朝华出版社,
2005.10

(中华古医药宝典)

ISBN 7-5054-1390-2

I. 黄… II. 于… III. 内经 IV. 221

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 114973 号

黄帝内经

主 编:于释然

责任编辑:田 辉

责任印制:赵 岭

出版发行:朝华出版社

社 址:北京市车公庄西路 35 号 邮政编码:100044

电 话:(010)68433166(总编室)

(010)68413840/68433213(发行部)

传 真:(010)88415258(发行部)

印 刷:北京飞达印刷有限责任公司

经 销:全国新华书店

开 本:880×1230mm 32 开

字 数:410 千字

印 张:18

版 次:2006 年 1 月第 1 版 2006 年 1 月第 1 次印刷

装 别:平

书 号:ISBN 7-5054-1390-2/G·0759

定 价:180.00 元(全十册)

版权所有 翻印必究·印装有误 负责调换

前 言

《黄帝内经》简称《内经》，原为 18 卷，其中 9 卷名为《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》。

该书非一人一时之作，是集众人智慧而编写的，主要部分形成于战国时期。该书注重整体和谐的观念，既强调人体本身是一个整体，又强调人与自然之间的密切关系，并运用阴阳五行学说解释生理、病理现象，指导诊断与治疗。书中强调了人体在正常情况下的阴阳平衡，强调精神与社会因素对人体和疾病的影响及疾病的预防，反对迷信鬼神。

该书全面总结了我国古代、特别是秦汉以来的医学成就，在中国医学史上具有崇高的地位，凡是历代有所成就的医家无不视其为珍宝，研之读之，受其影响。该书部分内容曾被译成日、英、德、法等文字，对世界医学的发展产生了重大、积极的影响。

目 录

素 问 篇

素问译注卷一 (2)	素问译注卷六 (57)
上古天真论篇第一 (2)	玉机真脏论篇第十九 (57)
四气调神大论篇第二 (5)	三部九候论篇第二十 (64)
生气通天论篇第三 (8)	素问译注卷七 (68)
金匱真言论篇第四 (11)	经脉别论篇第二十一 (68)
素问译注卷二 (14)	脏气法时论篇第二十二 (70)
阴阳应象大论篇第五 (14)	宣明五气篇第二十三 (75)
阴阳离合论篇第六 (21)	血气形志篇第二十四 (77)
阴阳别论篇第七 (23)	素问译注卷八 (78)
素问译注卷三 (26)	宝命全形论篇第二十五 (78)
灵兰秘典论篇第八 (26)	八正神明论篇第二十六 (81)
六节脏象论篇第九 (28)	离合真邪论篇第二十七 (84)
五藏生成篇第十 (32)	通评虚实论篇第二十八 (87)
五脏别论篇第十一 (35)	太阴阳明论篇第二十九 (91)
素问译注卷四 (36)	阳明脉解篇第三十 (93)
异法方宜论篇第十二 (36)	素问译注卷九 (94)
移精变气论篇第十三 (38)	热论篇第三十一 (94)
汤液醪醴论篇第十四 (40)	刺热篇第三十二 (97)
玉版论要篇第十五 (42)	评热病论篇第三十三 (99)
诊要经终论篇第十六 (43)	逆调论篇第三十四 (102)
素问译注卷五 (46)	素问译注卷十 (104)
脉要精微论篇第十七 (46)	疟论篇第三十五 (104)
平人气象论篇第十八 (52)	刺疟篇第三十六 (109)





气厥论篇第三十七	(112)
咳论篇第三十八	(113)
素问译注卷十一	(114)
举痛论篇第三十九	(114)
腹中论篇第四十	(118)
刺腰痛篇第四十一	(120)
素问译注卷十二	(123)
风论篇第四十二	(123)
痹论篇第四十三	(126)
痿论篇第四十四	(129)
厥论篇第四十五	(131)
素问译注卷十三	(134)
病能论篇第四十六	(134)
奇病论篇第四十七	(136)
大奇论篇第四十八	(139)
脉解篇第四十九	(141)
素问译注卷十四	(145)
刺要论篇第五十	(145)
刺齐论篇第五十一	(146)
刺禁论篇第五十二	(147)
刺志论篇第五十三	(149)
针解篇第五十四	(150)
长刺节论篇第五十五	(152)
素问译注卷十五	(154)
皮部论篇第五十六	(154)
经络论篇第五十七	(156)
气穴论篇第五十八	(157)
气腑论篇第五十九	(159)
素问译注卷十六	(162)
骨空论篇第六十	(162)

水热穴论篇第六十一	(165)
素问译注卷十七	(168)
调经论篇第六十二	(168)
素问译注卷十八	(175)
缪刺论篇第六十三	(175)
四时刺逆从论篇第六十四	(180)
标本病传论篇第六十五	(182)
素问译注卷十九	(185)
天元纪大论篇第六十六	(185)
五运行大论篇第六十七	(189)
六微旨大论篇第六十八	(195)
素问译注卷二十	(201)
气交变大论篇第六十九	(201)
五常政大论篇第七十	(211)
素问译注卷二十一	(226)
六元正纪大论篇第七十一	(226)
刺法论篇第七十二	(266)
本病论篇第七十三	(276)
素问译注卷二十二	(288)
至真要大论篇第七十四	(288)
素问译注卷二十三	(310)
著至教论篇第七十五	(310)
示从容论篇第七十六	(312)
疏五过论篇第七十七	(315)
徵四失论篇第七十八	(317)
素问译注卷二十四	(319)
阴阳类论篇第七十九	(319)
方盛衰论篇第八十	(322)
解精微论篇第八十一	(324)

灵枢篇



灵枢译注卷一	(328)	灵枢译注卷八	(409)
九针十二原篇第一	(328)	五邪篇第二十	(409)
本输篇第二	(334)	寒热病篇第二十一	(410)
灵枢译注卷二	(339)	癰狂篇第二十二	(413)
小针解篇第三	(339)	热病篇第二十三	(416)
邪气脏腑病形篇第四	(343)	灵枢译注卷九	(420)
灵枢译注卷三	(351)	厥病篇第二十四	(420)
根结篇第五	(351)	病本篇第二十五	(423)
寿夭刚柔篇第六	(355)	杂病篇第二十六	(424)
官针篇第七	(359)	周痹篇第二十七	(427)
灵枢译注卷四	(362)	口问篇第二十八	(428)
本神篇第八	(362)	灵枢译注卷十	(432)
终始篇第九	(364)	师传篇第二十九	(432)
灵枢译注卷五	(372)	决气篇第三十	(435)
经脉篇第十	(372)	肠胃篇第三十一	(436)
灵枢译注卷六	(387)	平人绝谷篇第三十二	(437)
经别篇第十一	(387)	海论篇第三十三	(438)
经水篇第十二	(389)	五乱篇第三十四	(440)
经筋篇第十三	(392)	胀论篇第三十五	(442)
骨度篇第十四	(398)	五癰津液别篇第三十六	(445)
灵枢译注卷七	(399)	五阅五使第三十七	(446)
五十营篇第十五	(399)	逆顺肥瘦篇第三十八	(448)
营气篇第十六	(400)	血络论篇第三十九	(450)
脉度篇第十七	(401)	阴阳清浊篇第四十	(452)
营卫生会篇第十八	(403)	灵枢译注卷十一	(453)
四时气篇第十九	(406)	阴阳系日月篇第四十一	(453)
		病传第四十二	(455)
		淫邪发梦篇第四十三	(458)

顺气一日分为四时篇第四十四

..... (459)

外揣篇第四十五 (462)

灵枢译注卷十二 (463)

五变篇第四十六 (463)

本脏篇第四十七 (466)

灵枢译注卷十三 (472)

禁服篇第四十八 (472)

五色第四十九 (475)

论勇篇第五十 (479)

背腧篇第五十一 (481)

灵枢译注卷十四 (482)

卫气篇第五十二 (482)

论痛篇第五十三 (484)

天年篇第五十四 (485)

逆顺篇第五十五 (487)

五味篇第五十六 (488)

灵枢译注卷十五 (490)

水肿第五十七 (490)

贼风篇第五十八 (491)

卫气失常第五十九 (493)

玉版篇第六十 (496)

五禁篇第六十一 (499)

灵枢译注卷十六 (501)

动输篇第六十二 (501)

五味论篇第六十三 (503)

阴阳二十五人篇第六十四 ... (504)

灵枢译注卷十七 (511)

五音五味第六十五 (511)

百病始生篇第六十六 (514)

行针篇第六十七 (517)

上膈篇第六十八 (519)

忧患无言篇第六十九 (520)

灵枢译注卷十八 (521)

寒热篇第七十 (521)

邪客第七十一 (522)

通天篇第七十二 (526)

灵枢译注卷十九 (530)

官能篇第七十三 (530)

论疾诊尺篇第七十四 (534)

刺节真邪篇第七十五 (536)

灵枢译注卷二十 (544)

卫气行篇第七十六 (544)

九宫八风篇第七十七 (548)

灵枢译注卷二十一 (550)

九针论篇第七十八 (550)

岁露论篇第七十九 (556)

灵枢译注卷二十二 (560)

大惑论篇第八十 (560)

痈疽篇第八十一 (563)

素

问

篇

素问译注卷一

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。

迺问于天师曰：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。

【译文】

从前的黄帝生来就非常聪明，小时便善于言谈，幼时领会周围事物就很快，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：我听说上古时代的人，年龄都能超过百岁，动作却不显衰老之态；现在的人，年龄刚到半百，而动作就显出衰老了，这是因为时代环境不同呢，还是因为今天的人们不会养生的缘故呢？岐伯回答说：上古时代的人，一般都懂得养生的道理，能够取法于天地阴阳自然变化之理而加以适应，调和养生的方法，使之达到正确的标准。饮食有一定节制，作息有一定规律，不妄事操劳，所以能够形神俱旺，协调统一，活到寿命应该终了的时候，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，使反常的生活成为习惯，酒醉了，还肆行房事，恣情色欲而使阴气竭绝，使真元耗散，不知道保持精力的充沛，蓄养精神的重要，而专求心志的一时之快，违背了人生的真正乐趣，起居作息，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。

帝曰：人年老而无子者，材力尽耶，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，阴明脉衰，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。

【译文】

上古时代深懂养生之道的人在教导普通人的时候，总要讲到对虚邪贼风等致病因素，应及时避开，心情要清静安闲，排除杂念妄想，以使真气居藏于内，精神内守而不耗散，这样，病从哪里来呢？所以，人们心志安闲，欲望不多，心境安定而没有恐惧，虽劳形体而不致疲倦，真气平和而调顺，每人都能顺心所欲并感到满意。人们无论吃什么都觉得香甜，穿什么都感到舒服，大家喜爱自己的风俗习尚，愉快地生活，相互之间从不羡慕地位的高低，所以这些人称得上朴实无华。所以任何不正当的嗜欲都不会干扰他们的视听，任何淫乱邪说也都不能惑乱他们的心志。不论愚笨的，聪明的，能力大的还是能力小的，都不因外界事物的变化而动心焦虑，所以符合养生之道。他们之所以能够年龄超过百岁而动作不显得衰老，这都是由于他们领会和掌握了修身养性的方法而身体不被内外邪气干扰危害所致啊。

黄帝问：人年纪老了以后，不能再生育子女，是由于精力衰竭了呢，还是受自然规律的限定呢？岐伯回答说：女子到了七岁，肾气盛旺起来，乳齿更换，头发开始茂盛。到了十四岁时，天癸产生，任脉通，冲脉旺，月经按时来潮，具备了生育子女的能力。到了二十一岁时，肾气









充满，真牙生出，牙齿就长全了。到了二十八岁，筋骨强健，头发生长最茂，此时身体最为强壮。到了三十五岁，阳明经脉气血逐渐衰弱，面部憔悴，头发也开始脱落。到了四十二岁，三阳经脉气血都衰退了，面部枯槁，头发开始变白。到了四十九岁，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。男子八岁时，肾气盛，头发长长，乳齿也更换了。到了十六岁，肾气旺盛，天癸产生，精气满溢而能外泻，两性交合，就能生育子女。到了二十四岁，肾气充满，筋骨强健有力，真牙生长，牙齿长全。到了三十二岁，筋骨丰隆盛实，肌肉亦丰满健壮。到了四十岁，肾气衰退，头发开始脱落，牙齿开始枯槁。到了四十八岁，上部阳气逐渐衰竭，面部憔悴无华，头发和两鬓花白。到了五十六岁时，肝气衰弱，筋的活动不能灵活自如。到了六十四岁，天癸枯竭，精气少，肾脏衰，齿发脱落，形体衰疲。肾主水，接受其他各脏腑的精气而加以贮藏，只有五脏功能旺盛，肾脏才能外泻精气。现在年岁大了，五脏功能都已衰退，筋骨懈惰无力，天癸竭尽。所以发鬓变白，身体沉重，步履不稳，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。虽有这种人，但一般情况是男子不超过六十四岁，女子不超过四十九岁，精气都枯竭了。黄帝问：掌握养生之道的人，年纪活到百岁，还能生育吗？岐伯说：掌握养生之道的人，能防止衰老而保全形体，虽然年高，仍然能生育子女。

【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，故能寿蔽天地，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，天慧嗔之心，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】

黄帝说：我听说上古时代有“真人”，掌握了天地阴阳变化的规律，能够调节呼吸，吸收精纯的清气，超然独处，令精神守持于内，锻炼身体，使筋骨肌肉与整个身体达到高度的协调，所以他的寿命与天地相

当而没有终了的时候,这是他修道养生的结果。中古时代有“至人”,道德淳厚,能全面地掌握养生之道,和调于阴阳四时的变化,避开世俗社会生活的纷扰,积蓄精气,集中精神,使其远驰于广阔的天地自然之中,其所见所闻,能够广达八方荒远之外,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,能够安处于天地自然的正常环境之中,顺从八风的活动规律,嗜欲同世俗社会相应,没有恼怒怨恨之情,行为不离开世俗的一般准则,穿着装饰普通纹彩的衣服,举动也没有炫耀于世俗的地方,在外,不使形体被事物所劳,在内,不使思想有过重负担,以恬静、愉快为本务,以悠然自得为满足,所以他的形体毫不衰老,精神也不耗散,寿命就可达到百岁左右。其次有称为“贤人”的,能够依据天地的变化,日月的升降,星辰的位置,以顺从阴阳的消长和适应四时的变迁,追随上古真人而合于养生之道,这样的人也可增寿,但有终尽的时候。



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,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。

【译文】

春天的三个月,是所谓“推陈出新”、生命萌发的季节。天地间俱显出勃勃生机,都富有生气,万物欣欣向荣。此时,人们应当入夜即睡眠,早早起身,披散开头发,解开衣带,舒张形体,漫步于庭院,使精神愉快,胸怀开畅,保持万物的生机。提倡生长不要滥杀伐,提倡施与不

要斂夺，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，使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”、繁衍秀美的季节。此时，天气下降，地气上腾，天地之气相交，植物开花结实，长势旺盛，人们应当在夜晚睡眠，早早起身，不要厌恶白天太长，让心中无存郁怒，使精神之英华适应夏气以成其秀美，使气机宣畅，通泄自如，精神外向，对外界事物有浓厚的兴趣。这是适应夏天的气候，保护长养之气的方法。如果违逆了夏长之气，心会受伤，到了秋天就会发生疟疾，使提供给秋天收敛的能力也就差了，冬天再次发生疾病。

秋天的三个月，是所谓“收容平藏”、万物成熟的季节。此时，天高气急，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，减缓秋季肃杀之气对人体的影响；收敛神气，以适应秋季容平的特征，不使神思外驰，以保持肺气的清肃功能，这是适应秋令的特点而保养人体收敛之气的方法。如果违逆了秋收之气，肺就会受伤，冬天就要发生完谷不化的飧泄病，使提供给冬天潜藏之气的的能力也就差了。

冬天的三个月，是所谓“紧闭坚藏”、生机潜伏的季节。当此，水寒成冰，大地龟裂，人们应当早睡晚起，待到日光照耀时起床才好，不要轻易地扰动阳气，妄事操劳，要使神志深藏于内，安静自若，好像有个人的隐秘，严守而不外泄，又像得到了渴望得到的东西，把它密藏起来一样；要躲避寒冷，求取温暖，不要使皮肤开泄而令阳气不断地损失，这是适应冬季的气候而保养人体闭藏机能的方法。如果违逆了冬藏之气，就要伤肾，到了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，清静光明者也，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，则菀道不荣。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。

【译文】

天气是清静光明的，蕴藏其德，运行不止，由于天不暴露自己的光明德泽，所以永远保持它内蕴的力量而不会下泄。如果天气阴霾晦

暗,就会出现日月昏暗,邪气将乘虚而入,酿成灾害。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。生命不能绵延,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,茂盛的禾苗也会枯槁不荣。贼风频频而至,暴雨不时而作,天地四时的变化不能保持其平衡,与常规相违背,万物便会中途夭折了。只有圣人能适应自然变化,注重养生之道,所以身无大病,因不背离自然万物的发展规律,生机就不会衰竭。

【原文】

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,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】

与春生之气相违,少阳之气就不生发,以致肝气内郁而发生病变。与夏长之气相违,太阳就不能盛长,以致心气内虚。与秋收之气相违,太阴就不能收敛,以致肺热叶焦而胀满。与冬藏之气相违,少阴就不能潜藏,以致肾气不蓄,出现注泄等疾病。

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,顺从了生命发展的根本规律,就能与万物一样,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结,是盛衰存亡的根本。违反了它,就要产生灾害;顺从了它,就不会得重病。这样便可谓懂得了养生之道。这种养生之道,只有圣人能够加以实行,愚人却不照着去做。

顺从阴阳的消长就能生存,违反了就会死亡;顺从了它,就会正常,违反了它,就会混乱。相反,如背道而行,就会使机体与自然环境相格拒。

所以圣人不是等疾病发生再去治疗,而是重视在疾病发生之前的预防,如同不是等到乱事发生再去治理,而是重视乱事在它发生之前



的防范。如果疾病已发生,然后再去治疗,乱子已经形成,然后再去治理,那就如同临渴掘井,临战铸器,不也太晚了吗?

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,清静则志意治,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。

【译文】

黄帝说:自古以来,人与自然界相通相合是生命的根本,而这个根本不外天之阴阳。大凡天地之间,南北东西上下之内,大如九州的地域,小如人的九窍、五脏、十二节,都与自然气息相通。天气衍生五行,阴阳之气又依盛衰消长而各分为三。如果经常违背阴阳五行的变化规律,那么邪气就会伤害人体。这就是寿命的根本。

苍天的气清净,人的精神就相应地调畅平和,顺应天气的变化,就会阳气固密,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。所以圣人能够专心致志,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,卫气涣散不固,这是由于人们不能适应自然变化所致,称为自伤,阳气会因此而受到削弱。

人体有阳气,就像天上有太阳。假若阳气失却了正常的位次而不能发挥其重要作用,人就会减损寿命或夭折,生命机能亦暗弱不足。所以天体的正常运行,是因太阳的光明普照而显现出来,而人的阳气也应在上在外,并起到保护身体,抵御外邪的作用。

因于寒,阳气应如门轴在门臼中运转一样活动于体内。若起居猝