

中华文化要籍导读丛书

黄帝内经

导读

傅维康 吴鸿洲

巴蜀书社

中华文化要籍导读丛书

黄帝内经导读

傅维康
吴鸿洲

巴蜀书社
一九八七年成都

责任编辑：黄小石

封面题字：顾廷龙

封面设计：陈世五

黄帝内经导读

巴蜀书社出版发行 (成都盐道街三号)

四川省新华书店经销 内江新华印刷厂印刷

开本850×1168毫米 1/32 印张10.625 字数230千

1988年3月第一版 1988年3月第一次印刷

印数：1—5190册

ISBN 7—80523—063—3/I·21 定价：3.00 元

出版说明

中国传统文化植根于深厚的民族土壤之中，根深叶茂。今天的中青年同志，正在新的历史条件下承继着这一宏富的历史遗产，因此，对千百年来的传统文化用新的方法进行反思和扬弃，从而在新的历史条件下建设和发展中国文化，让它在“四化”建设和世界文化中焕发出新的生命力，既是广大中青年应尽的历史责任，也是一项极为重要的战略任务。

要正确地对中国传统文化进行反思和扬弃，必须从直接阅读古代文化要籍入手，面对这些要籍，不少中青年同志苦于有关文化修养的障碍，亦苦于时间、精力的限制，无法深入中国古代文化要籍的堂奥探幽致远，因而谈不上对中国传统文化进行正确的反思和扬弃。基于此，我社决定为广大中青年同志编辑出版一套《中华文化要籍导读丛书》，这套丛书从中华文化的“根”出发，撷取其中最能代表民族文化精神的一部分著作，包括文学、历史、哲学、语言文字等社会科学和一些自然科学方面的重要典籍，分册导读，使广大中青年同志能以较少的时间和精力系统地学习、了解、深入中国文化的主要典籍，取得较大收获。

这套丛书，重点在“导”，要通过这套丛书引导广大中青年同志正确学习和了解中国古代文化要籍；引导他们深入发掘曾长期在中国文化史乃至世界文化史上放射出璀璨光芒的文化瑰宝；引导他们辨别和扫除窒息人心的文化毒素；引导他们正确处理传统文化与现代化的关系。每本要籍导读的作者，大都约请对该古籍素有研究，成绩卓著，在国内外享有盛誉的第一流专家担任。

丛书每种一般不超过二十万字，其内容主要分为两部分。首先是导言，这是全书之重点；其中不仅要介绍该要籍的作者与全书概况，而且要介绍这部书在中国文化史和世界文化史上的重要作用；并着重从方法上对读懂要籍给予具体指导，即讲解清这部书怎样才能读懂，怎样取其精华，去其糟粕；还将告诉读者进一步学习、研究这部书的途径和应当阅读的有关著作。第二部分是该要籍的精选和简注。导言和简注不仅要求通俗易懂、深入浅出，同时亦要反映导读者多年的研究之得并适当吸取当前学术界的最新成果。

本丛书由著名文化史专家蔡尚思先生担任主编，并由蔡尚思、陈子展、谭其骧、顾廷龙、胡道静、黄葵等先生组成编委会，负责指导丛书的工作。

总之，本丛书希望搞出新的风格和特点来，能在新的历史条件下，为帮助解决广大中青年的学习难点，也为建设和发展中国文化贡献一份力量。但由于这是一项开创性的工作，失误在所难免，恳请广大读者及专家不吝赐教。

巴蜀书社

1987年4月

序

《黄帝内经》是祖国医学的一部宝典。它总结出的从远古以来先民同疾病作斗争而得到的认识所形成的人体科学的理论，是与中国传统思想的核心理论相一致的。祖国传统文化有其自己独特的理论体系，认为人与天地相参，人与天地相应，人为天地之一体；同时，人体本身又自成为一个小天地，其循环吐纳与大天地的周率密吻。祖国传统医学的根本理论，生动地体现这一文化思想。所以，我一直认为，从学科来说，研求中医学的毫无疑问必需读《内经》，就是研习祖国古代科学技术史的，乃至探索一般科学技术史的，也有必要一读《内经》。甚至是志欲探索祖国传统文化奥秘或希望加以了解者，也毋庸置疑都有研读《内经》的需要。

诚然，读古籍不易，读《内经》尤难。因为书中有大量的古典医学术语，再加上理义深奥，文词晦涩。不过，这些难关都因《导读丛书》邀请了傅维康大夫为这部宝典萃选精华，详细注释，并概括全书要点，精心写出《概述》一文，以及指导学习方法而授给读者以打开大门的钥匙，那就大可不必望而生畏了。

傅维康大夫对于祖国传统医学和西方医学都有沉潜的研究。更重要的是，他对祖国医学史做了三十年的研究，曾经是著名老医史学家王吉民大夫创建的中国第一座医史博物馆的得力助手。吉民大夫去世后，维康大夫先后继任副馆长与馆长，使得医史文物的征集、陈列和研究工作有了长足的发展。他从医学史角度著作的《中国传统医药学》已译成多国文本，传播在国际医学界，得到很高的评价。所以，我觉得巴蜀书社邀请维康大夫编撰《黄帝内经导读》，堪庆得人。

《内经》讲医理，讲医术，也重视讲医德。这一点是十分重要的。祖国医师，寿人寿国，历来讲求医德，是杏林的优秀传统。我认为，中国的传统医德，实则也是中国文化传统中优秀道德的一个肢体。中国古代文化视天地人为一体，衍生的道德观念即为“识大局，顾全体”。这种道德观和今天的共产主义道德以及当前提倡的精神文明也应是不违背的。从《内经》学习医德，难道不是吸取祖国传统优秀道德的整个精神吗？

我在研究和接触祖国文化与科学史过程中，深感《黄帝内经》所包含的内容确实是十分广泛而丰富，它不仅是祖国医学的十分重要的典籍，而且也是世界文化史上和科学史上的宝贵财富。医学史界的友人中，我与傅维康大夫久交，深知其为人。如今傅大夫应巴蜀书社之请，偕其教研室之青年医史教师吴鸿洲君写作了《黄帝内经导读》，对于介绍、普及《内经》的多方面知识，加深对《内经》在中国传统文化上的宏观价值的理解，我感到都会有很多裨益的。

一九八七年六月二日南皖胡道静谨序

目 录

导 读	(1)
《黄帝内经》概述	(1)
《黄帝内经》的书名、沿革及成书年代	(12)
《内经》与哲学	(23)
《内经》论习医、行医与医德	(33)
《内经》与解剖学	(38)
《内经》与体质学说	(44)
《内经》与医学心理学	(53)
《内经》中的阴阳学说	(62)
《内经》中的五行学说	(71)
《内经》中的经络学说	(82)
《内经》中的藏象学说	(96)
《内经》中的运气学说	(111)
《内经》中的诊法学说	(131)
《内经》中的治则学说	(152)
《内经》与疾病学	(163)

《内经》与时间医学	(177)
《内经》与医学地理学	(185)
《内经》与医学气象学	(190)
《内经》与针灸学	(199)
《内经》与养生学	(220)
学习《内经》的有关方法问题	(229)

选 文..... (245)

素问·上古天真论篇第一	(245)
素问·四气调神大论篇第二	(252)
素问·生气通天论篇第三	(256)
素问·金匱真言论篇第四	(261)
素问·阴阳应象大论篇第五	(262)
素问·灵兰秘典论篇第八	(266)
素问·六节藏象论篇第九	(269)
素问·五脏别论篇第十一	(272)
素问·汤液醪醴论篇第十四	(273)
素问·脉要精微论篇第十七	(275)
素问·平人气象论篇第十八	(277)
素问·玉机真藏论篇第十九	(280)
素问·经脉别论篇第二十一	(283)
素问·藏气法时论篇第二十二	(285)
素问·太阴阳明论篇第二十九	(286)
素问·热论篇第三十一	(288)
素问·评热病论篇第三十三	(290)

素问·咳论篇第三十八	(291)
素问·举痛论篇第三十九	(294)
素问·风论篇第四十二	(297)
素问·痹论篇第四十三	(300)
素问·痿论篇第四十四	(302)
素问·水热穴论篇第六十一	(305)
素问·至真要大论篇第七十四	(307)
素问·疏五过论篇第七十七	(310)
灵枢·九针十二原第一	(312)
灵枢·本神第八	(318)
灵枢·脉度第十七	(321)
灵枢·海论第三十三	(323)
灵枢·本藏第四十七	(326)
灵枢·百病始生第六十六	(328)

导 读

《黄帝内经》概述

《黄帝内经》（以下简称《内经》）是古代一部内容最丰富、影响最深远的中医典籍。现今流传的《内经》，包括《素问》与《灵枢》两大部分，每部各有81篇论文。

《内经》全书内容，是以黄帝同臣子岐伯、伯高、少俞、雷公等问答讨论的形式进行论述，之所以托名黄帝，主要原因是受尊古之风的影响，正如刘安《淮南子·修务训》所说：“世俗之人，多尊古而贱今，故为道者必托之于神农、黄帝而后能入说”。因此，《内经》的书名冠有“黄帝”的称号。

《内经》所论述的内容，十分广泛，除主要讨论医学外，还博涉天文、历算、气象、地理、生物、农艺、哲学、音乐等许多方面的知识。现今流传的《内经》，各篇的编次比较散乱，文字难易和句子长短悬殊，文风笔调颇不一致，内容重复者又不少，甚至个别地方互相矛盾，因此，此书的写成肯定不是出自一时一人之手。

关于《内经》的成书年代，迄今在学术界尚未取得一致的定论。历来多认为，大约在战国时代，《内经》已经产生，经过秦、汉时期增补修改，逐步充实丰富。以后，在其版本流传过程

中，又有所因革损益。

《内经》所论述的医学内容，包括：对习医、行医和医德的要求；人体解剖、生理学知识；体质学说；医学心理学；阴阳五行学说；脏象经络学说；运气学说；诊法学说；防治学说；疾病病因症候学；时间医学；地理医学；气象医学；针灸学；养生学等。上述名称虽然有的并未见载于《内经》，但是这许多内容确实在《内经》里谈论到了。

《内经》同我国古代哲学有着十分密切的联系，它既反复地应用汉代以前的重要哲学概念来说明医学中的问题，又在讨论医学理论与实践的过程中，进一步丰富和发展了我国古代的哲学思想，充分反映出我国古代朴素的唯物主义与辩证法思想。《内经》对哲学史上的道、气、形神学说和天人关系学说以及阴阳五行学说所进行的大量阐述，对我国古代认识论与逻辑学都做出了一定贡献。尤其是对阴阳五行学说的阐述，无论是就其深刻性或系统性而言，《内经》可以说是空前的。

人类生活在大自然之中，受着自然界的影响与制约。“人与天地相参”（《灵枢·岁露论》），“（人）与天地相应”（《灵枢·刺节真邪》）。但是，“天复地载，万物悉备，莫贵于人”（《素问·宝命全形论》）”，指出世上万事万物中，人是最可珍贵的，人应该成为世界的主人。

阴阳学说是《内经》阐述人体生理、病理、疾病、诊断、防治和养生等的重要理论，贯穿在各个方面。掌握阴阳学说，对医学问题的认识和医疗实践就有一个总纲，《灵枢·病传》说：

“何谓日醒？曰明如阴阳，如惑之解，如醉之醒”，高度评价阴阳学说在医学上的重要意义。阴阳学说认为，人体阴阳平衡，就

能保持健康，“阴阳匀平，以充其形，九候若一，命曰平人”（《素问·调经论》），“平人者，不病也”（《素问·平人氣象论》）。人体的阴阳平衡遭到破坏后，则可能引起疾病，“阴不胜其阳，则脉流薄疾，并乃狂；阳不胜其阴，则五脏争气，九窍不通”（《生气通天论》）。《内经》还谈到，人的生命现象始终是运动的，人体的阴阳平衡也应该是动态的，也就是在不停的运动中求得平衡，《素问·六微旨大论》所说的“器者生化之宇，器散则分之，生化息矣。故无不出入，无不升降。化有大小，期有近远。四者之有，而贵常守，反常则灾害至矣”，包含了动态平衡的意思。

《内经》强调，人们应尽可能掌握事物的规律性，并适应它们，才能把事物办好。对医学亦然。正如《灵枢·师传》所说：“夫治民与自治，治彼与治此，治小与治大，治国与治家，未有逆而能治之也，夫惟顺而已矣”。

对于人体各部结构和器官的形态及其生理功能，《内经》记载了大量正确的资料，这是通过解剖观察和医疗实践所取得的认识。“解剖”这个名词，从现存古代文献来看，最早出现在《内经》里。《灵枢·经水》写道：“若夫八尺之士，皮肉在此，外可度量切循而得之，其死可解剖而视之，其脏之坚脆，腑之大小，谷之多少，脉之长短，血之清浊，气之多少……皆有大数”。可见，《内经》所记述的内容，在相当程度上是有比较可靠的依据的。

人的生长发育、成熟壮大以至衰老的过程，《内经》总结出了它们的某些规律性，归纳出女的为每七年有一较大的改变，男的则为每八年有一较大的改变，基本上反映了当时的情况。

对于脑的重要性、对于人的感觉与感官的密切关系，《内经》已有一定正确认识。《素问·脉要精微论》指出“头者，精明之府”。《灵枢·邪气脏腑病形》说：“十二经脉，三百六十五络，其血气皆上于面而走空窍，其精阳气上走于目而为睛，其别气走于耳而为听，其宗气上出于鼻而为臭，其浊气出于胃，走唇舌而为味”，说明视觉、听觉、嗅觉、味觉的产生，有赖于眼、耳、鼻、舌的生理功能。

对人体心脏血管系统和血液循环的论述，《内经》留下了丰富的记载，其中有的是世界医学史上最早述及者。《素问·六节脏象论》指出：“心者，生之本”、“诸血者，皆属于心”，《素问·痿论》指出：“心主身之血脉”，正确认识到心脏血管的密切联系，认识到心脏为生命之本，是血液运行的中心。《素问·举痛论》更进一步指出：“经脉流行不止，环周不休”，这是世界医学史上最早对血液循环的正确记载。对血管和血液的功能，《灵枢·经水》说：“经脉者，受血而营之”，《灵枢·本脏》说：“经脉者，所以行血气而营阴阳，濡筋骨，利关节者也”。即是说，血管既作为血液运行的管道，又承担着运送营养物质到全身筋骨、关节、肌肉、内脏等各部分，使各部分得以进行正常的活动。《素问·五脏生成》还具体的说到“肝受血而能视，足受血而能步，掌受血而能握，指受血而能摄”，更明确地说明了血液对各部发挥其正常功能所起的重要作用。

现代医学对心脏的检查，其项目之一是观察心尖搏动的部位与搏动情况，但早在《素问·平人氣象论》中，对此已有所记载，当时称为“虚里”，说“虚里，贯鬲络肺，出于左乳下，其动应衣，脉宗气也”。

动脉血与静脉血的成分不同，二者的压力也有差别，现代医学已有明确认识。《灵枢·血络论》也记载了动脉血与静脉血的某些区别。说一种是当血管被刺破时，血液立即喷射而出，血色鲜红；一种是血液不会喷射，血色暗浊。何以产生这些区别？限于当时科学水平，所以没有能给以完满的说明。在《血络论》里，还记载当时观察到血液呈现的现象：“血出清而半为汁者”，这就是现今所称的“血清”。

通过解剖所见，《内经》记载了人体呼吸、消化、排泄、生殖、运动等系统的器官和组织，如肺、胃、小肠、肝、脾、胆、肾、膀胱、女子胞（子宫）、骨、骨髓等等，叙述了它们的位置、形状、构造以及作用。《阴阳应象大论》说：“天气通于肺”，天气即空气。认识到人体内吸收的气体也是运行不止，对人体各部起着营养的作用，《灵枢·脉度》写道：“气之不得无行也，如水之流，如日月之行不休……，内溉脏腑，外濡腠理。”《素问·灵兰秘典论》说：“小肠者，受盛之官，化物出焉”，认识到小肠是接受容纳食物进行消化吸收的器官。还认识到汗液的分泌与体温、尿液三者的关系：天热时，汗出得多藉以散热；天冷时，汗出得少，所以尿液多（《灵枢·五癃津液别》）。等等。

《内经》认为，人体内部虽然部门与结构繁多而各显神通，但它们并不是互不相干和各自为政，而是互相制约互相影响，有机地配合，协调地进行着人体的生命活动。这其中，起着协调作用的主要是经络与气血。《内经》的这种整体观思想，既包括了人体内各器官、各部分之间的整体观，同时还包含了人体与自然界密切关连的思想。

人何以发生疾病？从《内经》的记载看，致病因素包括气候、饮食起居和精神情绪三方面不正常的影响。《灵枢·口问》写道：“夫百病之始生也，皆生于风雨寒暑，阴阳喜怒，饮食居住，大惊卒恐”。《灵枢·顺气一日分为四时》也说：“夫百病之所始生者，必起于燥湿寒暑风雨，阴阳喜怒，饮食居处”。从上面记载看，中医学归纳的“六淫”、“七情”和饮食劳伤三方面病因都包括在内，除了限于当时科学水平还未认识到的微生物病因外，《内经》所谈到的，确实包含了相当大部分的致病因素。

人体遇到外界致病因素（外邪）后，是否发生疾病，《内经》认为人体内部的机能和抵抗力（正气）具有重要的意义，《素问·刺法论》说：“正气存内，邪不可干”，就是说人体的正常机能与抵抗力旺盛，则外界致病因素就无法侵犯，或者即使侵入也不易引起疾病。《口问》篇说“邪之所在，皆为不足”，则是指外邪所以致病，是由于人体内部机能和抵抗力有所减弱的缘故。

人们同时遭受外邪的侵犯，同时得病，但是其病情却不一样，《灵枢·五变》篇在阐述其道理时，举出工匠砍树的例子，说用刀砍同一棵树，树的向阳面和背阳面，坚脆程度不一样，松弛处容易砍入，坚硬处则较难砍入，若是砍在树节处，由于该处更加坚硬，反而使刀发生缺损。刀砍同一棵树木都有如此不同，砍不同的树木其结果就更不一样了。而对不同的人来说，由于其体质等因素的不同，病情也就可能各异。

对许多疾病的症候，《内经》已有不少颇为深刻的论述。对于为害较大的传染病，《素问·刺法论》用十六个字高度地概括

出它们所共有的特点，指出：“五疫之至，皆相染易，无问大小，病状相似”。所谓五疫，实际上是指多种传染病。

对于疟疾，《素问》有《疟论》专篇论述，生动地描述其症状为：“疟之始发也，先起于毫毛，伸欠乃作，寒栗鼓颌，腰脊俱痛，寒去则内外皆热，头痛如破，渴欲冷饮”。当时已观察到三日疟、间日疟和每天发作的恶性疟的区别。

现代，临床上较常见的心绞痛与心肌梗死病症，《内经》已有典型的描述。《素问·脏气法时论》记载：“心病者，胸中痛，胁支满，胁下痛，膺背肩甲间痛，两臂内痛”。这种胸胁部闷胀与疼痛，同时伴有肩胛间、两臂内侧部放散性疼痛者，显然是心绞痛的症状特点。《灵枢·厥病》则写道：“真心痛，手足清至节，心痛甚，旦发夕死，夕发旦死”。这种能导致“旦发夕死，夕发旦死”的“真心痛”，显然是对急性心肌梗死严重后果的如实记载。

对于黄疸、肾炎、营养缺乏病、贫血等等，《内经》均有正确的论述。《素问·评热病论》载：“有病肾风者，面胕𦐇然壅”。𦐇音茫，肿起貌；壅，指眼睑肿。即是说，肾病者的面、脚和眼睑均发生水肿。《素问·气交变大论》载：“寒雨暴至，乃零冰雹霜雪杀物……丹谷不成，民病口疮，甚则心痛”。这里指发生暴雨、雹、霜、雪自然灾害时，农作物歉收，往往使大批居民营养不良发生口角炎甚至心区痛的病症。这是符合现代医学所知的缺乏维生素乙（主要是硫胺与核黄素）所引起的症状。《灵枢·决气》记述了贫血与失血的症状为“血脱者，色白，天然不泽”。

此外，《内经》还记载了咳嗽、腹泻、便血、脓肿、咽肿、