

黄帝内经

柴剑波 译



黑龙江科学技术出版社

黄帝内经

柴剑波 译



黑龙江科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

黄帝内经 / 柴剑波译. -- 哈尔滨 : 黑龙江科学技术出版社, 2011.10

ISBN 978-7-5388-6829-6

I. ①黄… II. ①柴… III. ①内经 IV. ①R221

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第214226号

黄帝内经

HUANGDI NEIJING

-
- 译 者 柴剑波
责任编辑 李欣育 刘丽奇
书装设计 张立娟
出 版 黑龙江科学技术出版社
地 址 哈尔滨市南岗区建设街41号 邮编: 150001
电 话 0451-53642106 传真: 0451-53642143 (发行部)
网 址 www.lkcbs.cn www.lkpub.cn
发 行 全国新华书店
印 刷 三河市文通印刷包装有限公司
开 本 787mm × 1092mm 1/16
字 数 777千字
印 张 40
版 次 2012年1月第1版 · 2012年1月第1次印刷
书 号 ISBN 978-7-5388-6829-6 / R · 1944
定 价 49.80元
-

如发现印装质量问题, 影响阅读, 请与印刷厂联系调换。

前 言

《黄帝内经》是我国现存最早的一部中医经典著作,是上古乃至太古时代中华民族智慧在医学和养生学方面的总结和体现,其用阴阳五行学说解释人体生理、病理、诊断、治则,以及用“天人相应”整体观念阐释人体内外环境统一性,是中医理论体系的根源,所以成为学习中医的必读之书。

关于《黄帝内经》的成书年代,后世学者见仁见智,或认为成书于远古即三代之前,或认为是春秋战国时期。经大量文献考证,其最晚成书年代应在西汉中后期。关于《黄帝内经》作者,从该书内容中所体现的不同学术观点、多样的文字特点、丰富的文体形式来看,《黄帝内经》并非一时一人所作,而是历经数百年众多医家、学者理论观点、学术经验的总结。由于皇帝是中华民族的始祖,后人对其称谓极为尊崇,故书中所论皆以皇帝与其臣子的问答形式呈现,且古人多崇“厚古而贱今”之美德,故把著作假托皇帝以示珍重。关于《黄帝内经》内容,包括《素问》和《灵枢》两部分,各9卷,81篇。《素问》所论主要体现为中医基本理论与辨治方法与原则;《灵枢》则主要论述针灸与经络等内容。

《黄帝内经》对中医学的形成与发展起着至关重要的奠基作用,明确了中医学的基本理论,构建了中医学基本理论体系的基本框架。其所论之阴阳五行理论、藏象、诊法、治疗、养生、针灸等中医学内容,对中医学的发展及后世历代医家、相关著作皆产生了极其深远的影响。同时,《黄帝内经》是中华民族古代文化体系中重要的组成部分,蕴含着古代丰富的文化底蕴与内涵,包含着古代哲学、天文、地理、气象、历法、季候等内容。从古至今,众多文人墨客与学者皆喜研读此书,体会其文意、文法,汲取其精华。阅读《黄帝内经》可以深刻体会到中华民族在认识客观世界的同时,将自然界与人体相统一,以此来认识人体自身的问题,这些正是中华民族文化大背景下凝炼而成的,因此历代文人雅士及医者无不研读此书。

《黄帝内经》成书于两千多年以前,朝代更迭,历经辗转传抄,尤其是魏晋南北朝时期战乱频发,使得大部分原著散佚,所存部分亦混乱难懂。虽经后世医家订补,但由于该书所形成的历史时期文字古奥,语句艰深,词义深晦,使得中医初学者难以领悟其深刻的学术内涵。因此,有必要将《黄帝内经》古朴、深奥的语言文字,用白话文的形式加以诠释,用现代语加以语译和解释,使学习者易读易懂,是十分必要的。本书以《黄帝

内经》为据,在语释的过程中参阅了大量的古代注疏本和现有的同类著述,比较分析诸家的注释。原文基本以王冰次注本为准,在部分词句上参考《黄帝内经太素》、《甲乙经》等校订。同时,吸取了诸多同行专家的意见,对其原文及现代译文进行了较为全面的编整,力求语言通俗易懂,力求深入浅出,使文句更加流畅,且更能体现原文的主旨与学术思想,以供研究和参考。

译者 柴剑波
黑龙江中医药大学
2011 年 11 月 5 日

《重广补注黄帝内经素问》序一

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，不谋而遐迹自同，勿约而幽明斯契，稽其言有徵，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，未尝有行不由迳，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，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，篇目重叠，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“合经”而冠“针服”，并“方宜”而为“频篇”，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。且将升岱嶽，非迳奚为，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，前后重叠者，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，深泉净滢，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

《重广补注黄帝内经素问》序二

臣闻安不忘危，存不忘亡者，往圣之先务；求民之瘼，恤民之隐者，上主之深仁。在昔黄帝之御极也，以理身绪余治天下，坐于明堂之上，临观八极，考建五常。以谓人之生也，负阴而抱阳，食味而被色，外有寒暑之相荡，内有喜怒之交侵，夭昏札瘥，国家代有。将欲斂时五福，以敷锡厥庶民，乃与岐伯上穷天纪，下极地理，远取诸物，近取诸身，更相问难，垂法以福万世。于是雷公之伦，授业传之，而《内经》作矣。历代宝之，未有失坠。苍周之兴，秦和述六气之论，具明于左史。厥后越人得其一二，演而述《难经》。西汉仓公传其旧学，东汉仲景撰其遗论，晋皇甫谧刺而为《甲乙》，及隋杨上善纂而为《太素》。时则有全元起者，始为之《训解》，阙第七一通。迄唐宝应中，太仆王冰笃好之，得先师所藏之卷，大为次注，犹是三皇遗文，烂然可观。惜乎唐令列之医学，付之执技之流，而荐绅先生罕言之，去圣已远，其术晦昧，是以文注纷错，义理混淆。殊不知三坟之余，帝王之高致，圣贤之能事，唐尧之授四时，虞舜之齐七政，神禹修六府以兴帝功，文王推六子以叙卦气，伊尹调五味以致君，箕子陈五行以佐世，其致一也。奈何以至精至微之道，传之以至下至浅之人，其不废绝，为已幸矣。

顷在嘉佑中，仁宗念圣祖之遗事，将坠于地，乃诏通知其学者，俾之是正。臣等承乏典校，伏念旬岁。遂乃搜访中外，哀集众本，浸寻其义，正其讹舛，十得其三四，余不能具。窃谓未足以称明诏，副圣意，而又采汉唐书录古医经之存于世者，得数十家，叙而考正焉。贯穿错综，磅礴会通，或端本以寻支，或溯流而讨源，定其可知，次以旧目，正缪误者六千余字，增注义者二千余条，一言去取，必有稽考，舛文疑义，于是详明。以之治身，可以消患于未兆，施于有政，可以广生于无穷。恭惟皇帝抚大同之运，拥无疆之休，述先志以奉成，兴微学而永正，则和气可召，灾害不生，陶一世之民，同跻于寿域矣。

国子博士臣高保衡

光禄卿直秘阁臣林亿 等谨上

目 录

黄帝内经·素问

上古天真论篇第一	3	宝命全形论篇第二十五	80
四气调神大论篇第二	6	八正神明论篇第二十六	83
生气通天论篇第三	8	离合真邪论篇第二十七	86
金匱真言论篇第四	12	通评虚实论篇第二十八	89
阴阳应象大论篇第五	15	太阴阳明论篇第二十九	94
阴阳离合论篇第六	23	阳明脉解篇第三十	96
阴阳别论篇第七	25	热论篇第三十一	97
灵兰秘典论篇第八	28	刺热篇第三十二	100
六节脏象论篇第九	29	评热病论篇第三十三	102
五脏生成篇第十	34	逆调论篇第三十四	106
五脏别论篇第十一	37	疟论篇第三十五	108
异法方宜论篇第十二	39	刺疟篇第三十六	113
移精变气论篇第十三	40	气厥论篇第三十七	116
汤液醪醴论篇第十四	43	咳论篇第三十八	117
玉版论要篇第十五	45	举痛论篇第三十九	119
诊要经终论篇第十六	46	腹中论篇第四十	122
脉要精微论篇第十七	49	刺腰痛篇第四十一	125
平人气象论篇第十八	55	风论篇第四十二	128
玉机真脏论篇第十九	59	痹论篇第四十三	131
三部九候论篇第二十	66	痿论篇第四十四	134
经脉别论篇第二十一	70	厥论篇第四十五	136
脏气法时论篇第二十二	72	病能论篇第四十六	139
宣明五气篇第二十三	77	奇病论篇第四十七	142
血气形志篇第二十四	79	大奇论篇第四十八	145

脉解篇第四十九	147	天元纪大论篇第六十六	190
刺要论篇第五十	150	五运行大论篇第六十七	194
刺齐论篇第五十一	151	六微旨大论篇第六十八	200
刺禁论篇第五十二	152	气交变大论篇第六十九	207
刺志论篇第五十三	153	五常政大论篇第七十	217
针解篇第五十四	154	六元正纪大论篇第七十一	231
长刺节论篇第五十五	156	刺法论篇第七十二(遗篇)	266
皮部论篇第五十六	158	本病论篇第七十三(遗篇)	276
经络论篇第五十七	160	至真要大论篇第七十四	289
气穴论篇第五十八	161	著至教论篇第七十五	312
气府论篇第五十九	163	示从容论篇第七十六	314
骨空论篇第六十	166	疏五过论篇第七十七	316
水热穴论篇第六十一	169	微四失论篇第七十八	319
调经论篇第六十二	172	阴阳类论篇第七十九	321
缪刺论篇第六十三	180	方盛衰论篇第八十	324
四时刺逆从论篇第六十四	185	解精微论篇第八十一	326
标本病传论篇第六十五	187		

黄帝内经·灵枢

《黄帝内经·灵枢经》叙	331	五十营第十五	406
九针十二原第一	332	营气第十六	407
本输第二	338	脉度第十七	408
小针解第三	343	营卫生会第十八	410
邪气脏腑病形第四	347	四时气第十九	413
根结第五	356	五邪第二十	415
寿夭刚柔第六	360	寒热病第二十一	416
官针第七	364	癫狂第二十二	420
本神第八	368	热病第二十三	423
终始第九	370	厥病第二十四	427
经脉第十	377	病本第二十五	430
经别第十一	392	杂病第二十六	431
经水第十二	394	周痹第二十七	434
经筋第十三	397	口问第二十八	436
骨度第十四	404	师传第二十九	441

决气第三十	445	五味第五十六	507
肠胃第三十一	446	水胀第五十七	509
平人绝谷第三十二	447	贼风第五十八	511
海论第三十三	449	卫气失常第五十九	512
五乱第三十四	451	玉版第六十	516
胀论第三十五	453	五禁第六十一	520
五癰津液别第三十六	456	动腧第六十二	522
五阅五使第三十七	458	五味论第六十三	524
逆顺肥瘦第三十八	460	阴阳二十五人第六十四	526
血络论第三十九	463	五音五味第六十五	533
阴阳清浊第四十	465	百病始生第六十六	537
阴阳系日月第四十一	467	行针第六十七	541
病传第四十二	469	上膈第六十八	543
淫邪发梦第四十三	471	忧患无言第六十九	544
顺气一日分为四时第四十四	473	寒热第七十	545
外揣第四十五	476	邪客第七十一	546
五变第四十六	477	通天第七十二	551
本脏第四十七	481	官能第七十三	555
禁服第四十八	488	论疾诊尺第七十四	559
五色第四十九	492	刺节真邪第七十五	562
论勇第五十	497	卫气行第七十六	571
背腧第五十一	500	九宫八风第七十七	575
卫气第五十二	501	九针论第七十八	578
论痛第五十三	503	岁露论第七十九	585
天年第五十四	504	大惑论第八十	589
逆顺第五十五	506	痈疽第八十一	592

黄帝内经·素问

上古天真论篇第一

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。

远古时期，有一位名叫黄帝的人，自幼聪敏伶俐、善于言谈、谙于世事、熟悉万物之本，长大之后，秉承朴实勤勉之风，乃至成年之时，荣登天子之位。

有一天，他向天师岐伯问道：我听说上古时候的人们，年龄都能超过百岁，但动作却不显衰老、迟钝；现在的人，年龄刚至半百，就行动不便、笨拙无力，难道这是由于时代不同造成的吗？还是因为现在的人们不会养生造成的呢？

岐伯回答说：上古时代的人，深谙养生之道，能够取法于天地阴阳、自然变化之理，借以指导、调节养生，使之达到天人合一的境界。从而做到饮食有所节制，作息有其规律，既不妄事操劳，又避免过度房事，所以能够形神俱旺，协调统一，活到天赋的自然年龄，超过百岁才离开人世；现在的人就不是这样了，生活习惯一反常态，以酒为水，滥饮无度，醉酒行房，恣情纵欲，从而使其阴精竭绝，真气耗散，不懂得保持精气充满，不善于统驭精神意志，而专求情欲的一时之快，违背养生的根本法则，饮食、作息、起居，毫无规律，所以到半百之年就衰老了。

夫上古圣人之教下也，皆谓之虚邪贼风，避之有时，恬恢虚无，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。

岐伯接着说：上古时的圣王教导民众时都曾强调说，一切四时不正的虚邪贼风，都要注意适时避开；思想上要恬静淡泊，无欲无求，这样，体内的正气就会和顺不

乱，精神安守于内而不散失，那么病邪也无从侵害人身！

也就是这个原因，上古时的民众都能够清心寡欲、神志悠闲，心性平和、无忧无虑，虽然身体劳苦，但并不感到疲倦，全身之气和谐平顺、通畅自如，所以每个人的愿望都能实现。他们也能够尽情享受美味的饮食、舒适的衣服、快乐的民俗，彼此之间并不注重地位的高低，所以那时候的民众都很淳朴。各种不正当的嗜好和欲求都不能够动摇他们的信念，淫邪的东西都不能够迷惑他们的心志。无论是愚笨无才还是聪明贤能的人，都不去追求食色享乐，秉承养生之道，恪守道德规范，所以，他们能够活过百岁而动作并不显得衰老。

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。

黄帝问道：人年老以后就不能够继续生育子女，是肾精衰竭了，还是由自然规律所限定的呢？

岐伯答道：女子年至七岁的时候，肾气已经充盈，因此牙齿开始更换，头发开始迅速生长；长到十四岁时，天癸发育成熟，任脉贯通，冲脉运行旺盛，月经就按时来潮，所以能够生育；到二十一岁时，肾气充盈，智齿随之长出，随即长全；到二十八岁时，筋骨日趋坚实，头发的生长达到顶点，身体最为强健；到三十五岁时，阳明经脉首先衰弱，随之是面部开始干枯，头发开始脱落；到四十二岁时，三阳经脉气血转衰，面部完全变得暗淡无光，头发开始变白；年至四十九岁，任脉则空虚，冲脉也转衰而血气衰少，天癸则完全枯竭，月经断绝而不再来潮，所以就使得身体变得完全衰老而不能再生育了。

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。

男子到了八岁的时候，肾气已经充实，所以头发开始迅速生长，牙齿开始更换；到十六岁时，肾气旺盛，天癸随之发育成熟，精气充盈而开始排精。此时，体内的阴阳之气充盛调和，具备了生育能力；到二十四岁时，肾气盈满，筋骨刚劲有力，智齿也随之长出，牙齿长全；到三十二岁时，筋骨最为强健，肌肉则丰满而壮实；到四十岁时，肾气由盛转衰，所以头发开始脱落，牙齿也开始干枯；到四十八岁时，从头面部开始，阳气衰竭，所以面部随之失去光泽，鬓发也变得斑白；到五十六岁时，肝气

开始转衰，筋脉开始丧失活动自如的能力；到六十四岁时，天癸已经枯竭，阴精所剩不多，于是肾脏的功能也开始转衰。这时，男子的身体可谓全面地由盛转衰了；牙齿和头发就全都脱落了。人的肾脏，主管藏精，受纳并藏守五脏六腑的精气。所以，五脏的功能旺盛，肾脏才能产生并排出精液。如果五脏的功能都已衰退，筋骨也会日趋困顿懒散、倦怠无力，天癸就会枯竭；也就因此会鬓发苍白、身体沉重、行走不稳，最终不能生育子女了。

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。

黄帝又问道：有些人年纪已老却仍能生育子女，又是怎么回事呢？

岐伯回答说：这是他们先天禀赋超过常人的限度的缘故，他们的血气经脉始终通畅，肾气有余。虽然这些人年老后仍能生育子女，但是男子一般不超过六十四岁、女子一般不超过四十九岁，身体的精气就会慢慢枯竭。

黄帝问道：如果人们懂得并按照养生之道去做，都能够活到百岁，还能够生育子女吗？

岐伯回答说：深谙并按照养生之道去做的人，由于能够做到年龄虽老而形神健壮，所以即使年纪很大，仍有能够生育子女的可能。

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，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，将上古合同于道，亦可使益寿而有极时。

黄帝说：我曾耳闻，在上古的时候，有一种人被称作真人。他们完全掌握天地运化之道和阴阳变化之机，懂得呼吸吐纳以修炼精气，不染世事以养护精神，筋骨肌肉与整个身体达到高度的协调，永不衰老，所以他的寿命同于天地而没有终了的时候，这是他修道养生的结果。

中古的时候，有一种被称为至人的人，秉性醇厚、道德规范，并深谙养生之道，顺应四时阴阳变化规律，远离世俗社会的干扰，积蓄精气，集中精神，如远驰于广阔的天地自然之中，宁静远视，醒目聪耳，守持于八方之外，这是他延长寿命和强健身

体的方法，这种人也可以归属真人的行列。

其次有被称为圣人的人，能够安处于天地自然的环境变化之中，顺从八风的活动规律，让自己欲望同世俗社会相适应，没有恼怒怨恨之情，行为不离开世俗社会的基本准则，穿着装饰普通的衣服，行为举止也没有炫耀的地方。在外，不会因琐事而使形体劳累；在内，没有任何思想负担，以恬静舒适为目的，以悠然自得为满足，所以他的形体不易衰惫，精神不易耗散，寿命也可达到百岁左右。

其次有被称为贤人的人，能够掌握天地的变化，日月的升降，星辰的位置，以适应阴阳的消长和适应四时的变迁，追随上古真人，使生活符合养生之道，这样的人也能增益寿命，但最终会有终结的时候。

四气调神大论篇第二

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。

春季的三个月，被称为发陈出新、生命萌发的时节。天地万物全都欣欣向荣，富有生气。此时，人们应该晚睡早起，披散头发，宽解衣带，使形体舒缓，放宽步子，在庭院中漫步，使意志顺应春生之气而舒畅条达，保持生机，而不要克伐它，这是适应春季的时令，保养生发之气的方法。如果违逆了这个法则，便会损伤肝气，使生长之气不足，到夏季就会发生寒性病变。

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。

夏季的三个月，被称之为蕃秀，是自然万物繁茂秀美的时令。此时，天地阴阳之气不断相交，植物开花结果，长势旺盛。人们应该晚睡早起，适应夏天的阳光，保持情志愉快，切勿发怒，让精神充实饱满，容色秀美并使气机宣畅，通泄自如，精神外向，对外界事物有浓厚的兴趣。这是与夏季相应的保养“长气”的道理，如果违背了这个法则，就会损伤心气，使供给秋天收敛的能力较差，到秋天容易发生疟疾，冬天就会得重病。

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