

图表解中医

备考

丛书

# 内经速读

主编◎邹纯朴

总主编◎翟双庆

- ◎教材大瘦身，重点考点凸显，一目了然
- ◎——教师备课的好帮手
- ◎图表化内容，执简驭繁，清晰易记
- ◎——考生过关的杀手锏

中国医药科技出版社

◎图表解中医备考丛书◎

# 内经选读

NEIJING XUAN DU

主编 邹纯朴

备考学习  
笔记



中国医药科技出版社

## 内 容 提 要

本书是《图表解中医备考丛书》之一，以普通高等教育“十一五”国家级规划教材《内经选读》（王庆其主编）为蓝本，将所学教材内容进行归纳整理，形式以图和表格为主，全书体例主要有考点重点点拨、原文、词句解释、图解要点、结语和思考题等。表达直观、形象，简明扼要，考点突出。

该书可作为本专科生的备考学习笔记，亦可作为研究生考试、职称考试的参考书，也可作为中医自学者的《内经》辅导用书。

### 图书在版编目（CIP）数据

内经选读/邹纯朴主编. —北京：中国医药科技出版社，2012. 1

（图表解中医备考丛书/翟双庆主编）

ISBN 978 - 7 - 5067 - 5222 - 0

I. ①内… II. ①邹… III. ①内经 - 自学参考资料 IV. ①R221

中国版本图书馆 CIP 数据核字（2011）第 224794 号

美术编辑 陈君杞

版式设计 郭小平

出版 中国医药科技出版社

地址 北京市海淀区文慧园北路甲 22 号

邮编 100082

电话 发行：010 - 62227427 邮购：010 - 62236938

网址 [www. cmstp. com](http://www.cmstp.com)

规格 958 × 650mm  $\frac{1}{16}$

印张 12  $\frac{1}{2}$

字数 162 千字

版次 2012 年 1 月第 1 版

印次 2012 年 1 月第 1 次印刷

印刷 北京市密东印刷有限公司

经销 全国各地新华书店

书号 ISBN 978 - 7 - 5067 - 5222 - 0

定价 19.00 元

本社图书如存在印装质量问题请与本社联系调换

# 《内经选读》

## 编委会

主 编 邹纯朴

副主编 李海峰 王丽慧

编 委 (以姓氏笔画为序)

王丽慧 李海峰 邹纯朴

陈 正 赵心华 薛 辉

# 前 言

## contents

目前,各种中医类考试越来越多,包括中医执业医师资格考试、研究生入学考试、中医药院校在校生结业考试、卫生专业资格考试、继续教育考试等。各版本教材也编得越来越厚,拓展内容越来越多,这对于考生来说,无疑增加了应试难度。为了帮助各级考生对重点课程知识的掌握,中国医药科技出版社策划出版了《图表解中医备考丛书》,本套丛书的主编多为国家级或省级精品课程的学科带头人,参编人员为多年从事教学、有丰富教学经验的资深教授,或者是对各种考试考点非常熟悉的教学一线人员。从而,保证了本丛书内容的权威性和科学性。

随着教材使用的多元化,各校使用的教材也存在差异,但五年制教学大纲却是一致的,基于此,本丛书内容以教学大纲为核心,本着将教材内容编薄、编精的原则,每本书的篇幅控制在相当于教材的 $1/3 \sim 1/2$ ,只刊载考点重点。这样将大大节省考生的复习时间,减轻负担。对于内容形式的表达,以图和表格为主,原则为:能用图表说明的一律采用图表形式;可以分条论述的不要成段地罗列论述;部分分册,对于高频重点考点内容用下划线标注,以示突出;考点有重点提示——【考点重点点拨】。为了照顾到本科结业考试和研究生考试、自考等学生需求,在每章或每一独立单元后加设【思考题】一项,指出一些阐述题常考的题眼。

本丛书的编写不仅是教材内容精简后的精华,更是帮助考生通过考试的重点提示,使学生在掌握重点知识的同时对考点进行针对性复习。

最后祝愿考生通过学习本丛书,能够熟练掌握各门课程的重点内容,顺利通过各种考试!

丛书编委会  
2011年12月

《图表解中医备考丛书》

总编委会

总主编 翟双庆

副总主编 范志霞 王文澜 赵鲲鹏

编委 (按姓氏笔画排序)

王天芳 王文澜 王庆甫 王旭昀

王 玫 王新月 许 华 许筱颖

杨 楨 杨毅玲 李 雁 李赛美

邹纯朴 罗颂平 钟嘉熙 高 琳

郭 义 黄 斌 曹灵勇 温成平

裴晓华 薛晓琳

## 编写说明

《黄帝内经》(以下简称《内经》)是中医学的奠基之作,历来被医家奉为中医学必读的经典之一。因此,我国高等中医药教育一直把《内经选读》列为中医学专业的基础课程,也是学习《中医基础理论》之后的提高课程,还是申请医师资格和晋职考试的必考科目之一。为了让读者更快、更好的掌握本课程的重点、难点,我们编写了《内经选读图表解备考学习笔记》。

本书以普通高等教育“十一五”国家级规划教材《内经选读》(王庆其主编)为蓝本,结合教学大纲的要求,按照教材顺序,对所学内容进行整理归纳,并加入教师备课时的讲义内容,全书内容形式以图和表格为主,并力求简明扼要,便于理解和掌握,突出考点,提高学习效率。对于高频重点考点内容用下划线标注,以示突出。全书体例主要有考点重点点拨、原文、词句解释、图解要点、结语及思考题等项。书中每篇篇首设“考点重点点拨”,以大纲形式说明本篇的复习考点和重点。原文以教材顺序编排,分属不同单元的同一篇内经原文亦按教材顺序分述,不作合并。对于高频重点考点内容用下划线标注,以示突出。词句解释精选有助于理解原文的关键词句。图解要点以图表阐释《内经》内容,是全书重点。结语主要概括经文的内容以及学习的目的和意义。为了照顾到本科结业考试和研究生考试、自考等学生需求,在每章或每一独立单元后加设思考题,指出一些阐述题常考的题眼。

本书可作为《内经选读》课程本专科生的备考学习笔记,亦可作为研究生考试、职称考试的参考书,也可作为中医爱好者学习《内经》的辅导用书。书中虽然融入了编者多年的教学成果和经验,但由于时间紧,任务重,以及编者理解经典的水平所限,错漏之处在所难免,望读者及同行专家批评指正,以便今后改进提高。

编者

2011年6月

# 目 录

## contents

<b>第一单元 宝命全形</b> .....	1
素问·上古天真论（节选） .....	1
素问·四气调神大论（节选） .....	7
灵枢·天年 .....	9
<b>第二单元 阴阳应象</b> .....	13
素问·阴阳应象大论（节选） .....	13
素问·阴阳离合论（节选） .....	25
素问·六微旨大论（节选） .....	25
<b>第三单元 藏气法时</b> .....	28
素问·灵兰秘典论（节选） .....	28
素问·六节藏象论（节选） .....	29
素问·五藏生成（节选） .....	31
素问·五藏别论（节选） .....	33
素问·经脉别论（节选） .....	35
素问·太阴阳明论 .....	38
灵枢·脉度（节选） .....	41
灵枢·邪客（节选） .....	42
<b>第四单元 血气精神</b> .....	44
灵枢·本神 .....	44
灵枢·营卫生会 .....	49
灵枢·决气 .....	54





灵枢·本藏（节选）	57
灵枢·邪客（节选）	58
灵枢·痲疽（节选）	60
<b>第五单元 经脉之道</b>	<b>62</b>
灵枢·经脉（节选）	62
<b>第六单元 百病始生</b>	<b>78</b>
灵枢·百病始生	78
素问·生气通天论	83
素问·玉机真藏论（节选）	90
素问·举痛论（节选）	93
素问·调经论（节选）	94
素问·至真要大论（节选）	96
素问·口问（节选）	103
素问·五变（节选）	104
<b>第七单元 病之形能</b>	<b>107</b>
素问·热论	107
素问·评热病论（节选）	113
素问·咳论	117
素问·举痛论（节选）	121
素问·痹论	126
素问·痿论	134
素问·厥论（节选）	139
灵枢·水胀	142
素问·汤液醪醴论（节选）	144
素问·奇病论（节选）	145
<b>第八单元 脉要精微</b>	<b>147</b>
素问·脉要精微论（节选）	147



素问·平人氣象論（節選） .....	154
素问·玉机真藏論（節選） .....	160
素问·五藏生成（節選） .....	163
素问·五藏別論（節選） .....	164
素问·疏五過論（節選） .....	166
灵枢·师傳（節選） .....	168
<b>第九單元 異法方宜</b> .....	<b>170</b>
素问·異法方宜論 .....	170
素问·陰陽應象大論（節選） .....	172
素问·湯液醪醴論（節選） .....	174
素问·藏器法時論（節選） .....	176
素问·標本病傳論（節選） .....	178
素问·五常政大論（節選） .....	180
素问·六元正紀大論（節選） .....	183
素问·至真要大論（節選） .....	183
灵枢·师傳（節選） .....	186

## 第一单元 宝命全形

### 素问·上古天真论（节选）

#### 【考点重点点拨】

1. 掌握养生的意义、原则和方法及肾气的作用
2. 熟悉人体生长、发育、衰老的生理过程

#### 【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<sup>①</sup>，和于术数<sup>②</sup>，饮食有节，起居有常，不妄作劳<sup>③</sup>，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<sup>④</sup>，务快其心，逆于生乐，起居无节，故半百而衰也。

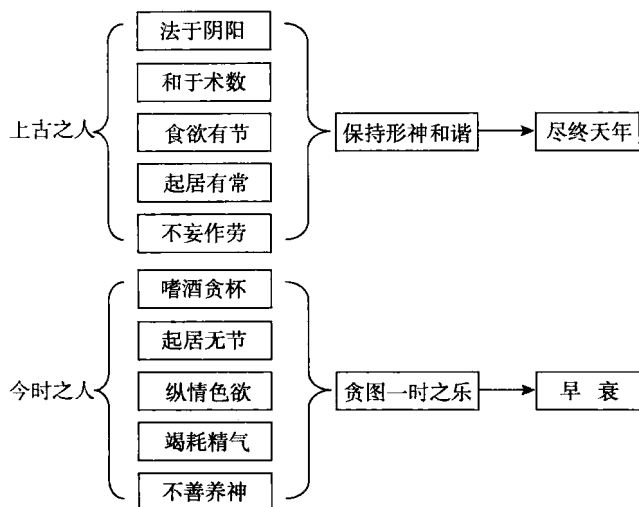
#### 【词句解释】

- ①法于阴阳：效法自然界寒暑往来的阴阳变化规律。法，效法。
- ②和于术数：恰当地运用各种养生方法。和，调和，引申为恰当运用。术数，此指养生的方法，如导引、按跷、吐纳等。
- ③不妄作劳：不要违背常规地劳作。妄，乱也，此为违背常规之意。作劳，包括劳作和房事。
- ④不时御神：谓不善于驾驭、使用精神，即妄耗神气。时，善也。御，用也。



## 【图解要点】

通过古今对比的方法强调养生的重要性



## 【结语】

懂得养生之道，适应自然界阴阳的变化规律，掌握各种养生方法，保持形神和谐协调，这便是一个人能长命百岁的秘密。

## 【原文】

夫上古圣人之教下也，皆谓之虚邪贼风<sup>①</sup>，避之有时，恬淡虚无<sup>②</sup>，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<sup>③</sup>也。

## 【词句解释】

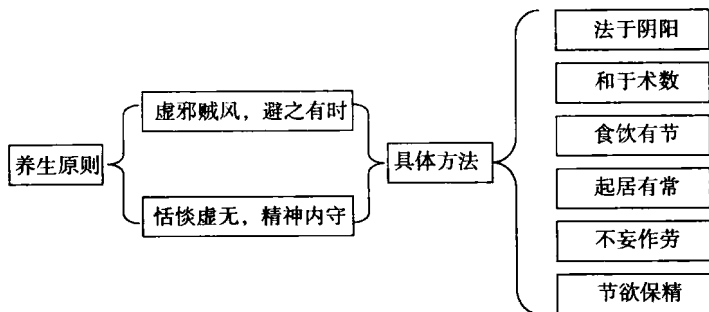
①虚邪贼风：指四时不正之气。

②恬淡虚无：恬淡，安静淡泊。虚无，心无杂念。

③德全不危：重视养生的人可免受内外邪气的侵害。德，谓修养有得于心；全，全面实施养生之道。不危，不会有内外邪气干扰和侵害。



## 【图表要点】



## 【结语】

养生要懂得适时躲避外邪，同时保持恬淡虚无的心境，实现精神内守，从而达到形神和谐而健旺，这是养生的基本原则。故高世拭说：“外知所避，内得其守，病安从来”。

## 【原文】

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<sup>①</sup>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，精气溢写，阴阳和，故能有子；三八，肾气平均<sup>②</sup>，筋骨劲强，有真牙生而长极；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，故五藏盛乃能写<sup>③</sup>。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。

## 【词句解释】

①天癸：指肾气充盛产生的促进生殖功能发育、成熟、旺盛的精微物质。天，先天；癸，癸水。

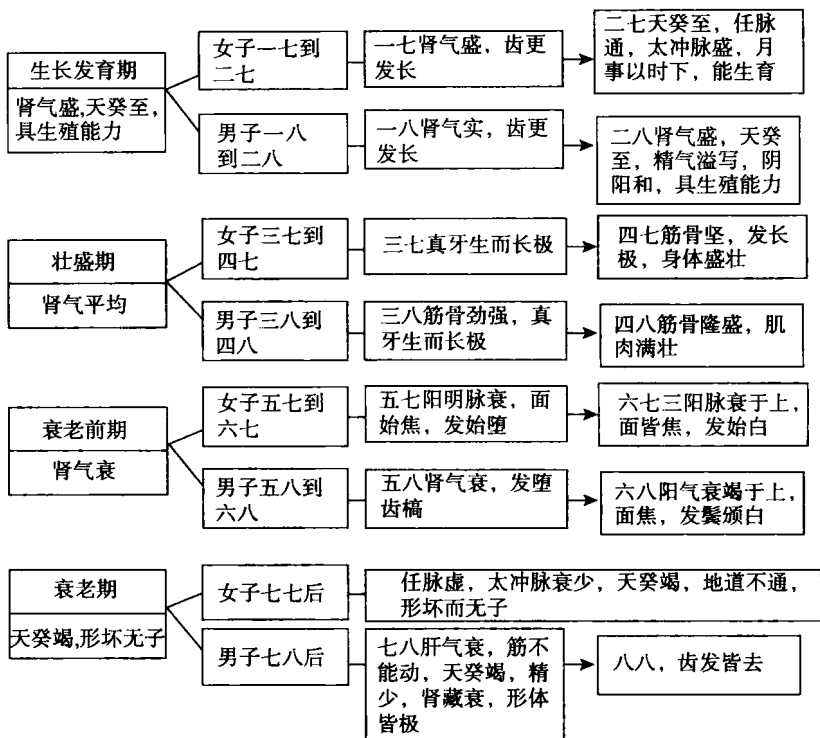
②平均：指（肾气）达到最高水平。



③肾者主水，受五藏六府之精而藏之，故五藏盛乃能写：肾主贮藏五脏六腑的精气，五脏充盛，则肾的精气充足而能泄精。

### 【图解要点】

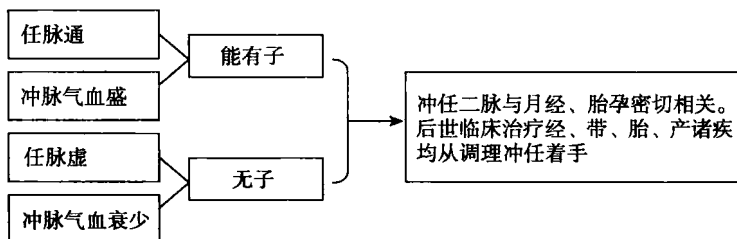
#### 1. 人体生长壮老的自然过程



#### 2. 肾与五脏六腑精气的关系

- (1) 体现了整体的观点。
- (2) 肾精来源于先天，培育于后天。
- (3) 肾以闭藏为主，有藏也有泻。

#### 3. 调理冲任与生殖功能的关系





### 【结语】

人体生长壮老的自然过程共四个时期。肾中精气的盛衰与人体生长壮老过程直接相关，肾气是生长壮老的物质基础，肾气对生长壮老起着主导的、决定性的作用。在肾气充盛的一定阶段所产生的“天癸”则是直接与生殖及性功能有关的物质，肾中精气的盛衰直接影响着人的生殖功能。

### 【原文】

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<sup>①</sup>，年皆百数，能有子乎？岐伯曰：夫道者，能却老<sup>②</sup>而全形，身年虽寿，能生子也。

### 【词句解释】

①道者：对养生有深厚造诣的修道之人。

②却老：延缓衰老。

### 【图解要点】

#### 年老有子的原因及意义



### 【结语】

人的寿命和先天因素、气血和肾气有密切关系。

### 【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<sup>①</sup>，独立守神，肌肉若一，故能寿蔽<sup>②</sup>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<sup>③</sup>，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。

### 【词句解释】

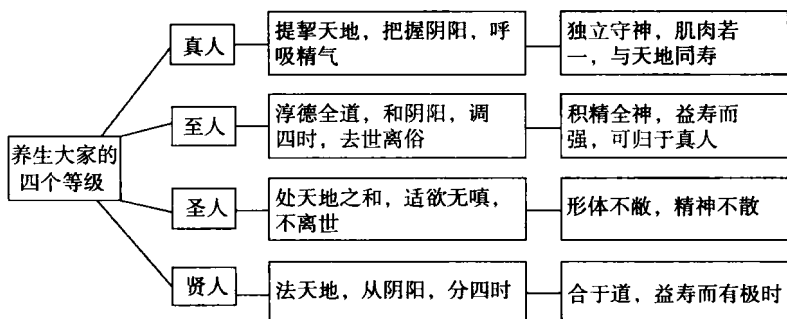
①提挈天地，把握阴阳，呼吸精气：提携天地造化枢机，把握阴阳运动规律，呼吸通达宇宙精气。

②敝：同“蔽”，遮盖，在此引申为与天地同寿。

③敝：坏，破败，此指衰老。

### 【要点提示】

列举四种养生家为例，说明不同的养生方法，其结果各异



### 【结语】

长生不老，与天地同寿，一直是古人的终极梦想。而理论上讲，如果能够做到与自然环境高度和谐，并善于遵从甚至运用阴阳规律，那么长寿就有望实现。



### 思考题

试分析肾中精气在人体生长衰老生理过程中的作用。





## 素问·四气调神大论（节选）

### 【考点重点点拨】

1. 掌握“春夏养阳，秋冬养阴”的养生思想及“不治已病治未病”的预防医学思想
2. 熟悉“四气调神”的养生之道及如果违背了四时阴阳所产生的病变

### 【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<sup>①</sup>，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，秋为痎疟，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<sup>②</sup>，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<sup>③</sup>，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<sup>④</sup>，奉生者少。

### 【词句解释】

①生而勿杀，予而勿夺，赏而勿罚：调摄人的精神情志，犹如保护万物的生机，不可滥行杀伐，要多施与，少敛夺，多奖励，少惩罚，向大自然施以爱心。

②飧（sūn 孙）泄：泻出未消化的食物。又称完谷不化的泄泻。

③使志若伏若匿，若有私意，若已有得：使神志内藏，安静自若，如有隐私不能外泄，如获心爱之物而窃喜。

④痿厥：四肢软弱无力而逆冷的病证。包括痿证和厥证。