

四气调神大论篇第

二(内容提要)

本篇叙述了一年四

季不同的气候变化

特点,指出人体应

当适应气候变化来

调节身体……

(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,

以便宛生……

(译文)

春天的三个月,称

为发陈。是草木发

芽,枝叶生长的季

节……



名医珍藏

MINGYIZHENCANG
HUANGDINEIJING



黄帝内经

第一部中医理论与养生经典

《黄帝内经》是我国现存医书中最早的典籍之一。它的问世,开创了中医学独特的理论体系,标志着祖国医学由单纯积累经验阶段发展到了系统理论总结阶段。

它是研究人的生理学、病理学、诊断学、治疗原则和药物学的医学巨著。在理论上建立了中医学上的「阴阳学说」、「五行学说」、「脉象学说」、「藏象学说」等。



高景华 / 编著

陕西出版集团
陕西科学技术出版社



《黄帝内经》有云

「大暑治痢,十

去其六,常暑治痢

十去其七,小暑治

痢,十去其八,无

暑治痢,十去其九

谷肉果菜,食养尽

之」这就是所谓的

「药食同源」最早

思想起源。对于现

代人的治痢养病仍

有着很重要的指导

意义。



名医珍藏

MINGYIZHENCANG
HUANGDINEIJING



黄帝内经

第一部中医理论与养生经典

《黄帝内经》是我国现存医书中最早的典籍之一。它的问世，开创了中医学独特的理论体系，标志着祖国医学由单纯积累经验阶段发展到了系统理论总结阶段。

它是研究人的生理学、病理学、诊断学、治疗原则和药物学的医学巨著。在理论上建立了中医学上的“阴阳学说”、“五行学说”、“脉象学说”、“藏象学说”等。



高景华 / 编著

陕西出版集团
陕西科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

名医珍藏黄帝内经/高景华编著. —西安: 陕西科学技术出版社, 2011. 12

ISBN 978 - 7 - 5369 - 5263 - 8

I. ①名… II. ①高… III. ①内经 IV. ①R221

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 256191 号

出版者 陕西出版集团 陕西科学技术出版社

西安北大街 131 号 邮编 710003

电话 (029) 87211894 传真 (029) 87218236

[http: //www. snstp. com](http://www.snstp.com)

发行者 陕西出版集团 陕西科学技术出版社

电话 (029) 87212206 87260001

印刷 北京市业和印务有限公司

规格 710 × 1000 毫米 16 开本

印张 31.5

字数 430 千字

版次 2012 年 4 月第 1 版

2012 年 4 月第 1 次印刷

定价 35.00 元

版权所有 翻印必究



前言

FOREWORD



《黄帝内经》是一部极其罕见的医学养生巨著,与《伏羲卦经》、《神农本草经》并列为“上古三坟”。中国医学史上的重大学术成就的取得以及众多杰出医家的出现,无不是受到《黄帝内经》的影响,因此《黄帝内经》也被当代医家称为“医家之宗”。

自从有人类出现就开始有了疾病,有了疾病必然就要寻求各种医治的方法,所以医疗技术的形成的确远远早于《黄帝内经》,但中医学作为一个学术体系的形成,却是由《黄帝内经》开始的,所以《黄帝内经》被公认为中医学的奠基之作。这部著作第一次系统地讲述了人的生理、病理、疾病、治疗的原则和方法,为人类健康作出了巨大的贡献。

《黄帝内经》为古代医者托黄帝之名所作,其具体作者已不可考。总而言之,《黄帝内经》非自一人之手,其笔之于书,应在战国,其个别篇章成于两汉。《淮南子·修务训》言:“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,《黄帝内经》之所以冠以“黄帝”之名,意在溯源崇本,藉以说明书中所言非虚。

《黄帝内经》分为《素问》和《灵枢》两部分。《素问》重点论述了摄生、脏腑、经络、病因、病机、治则、药物以及养生防病等各方面的关系,集医理、医论、医方于一体,强调人体内外统一的整体观念。《灵枢》是《素问》不可分割的姊妹篇,内容与之大体相同。除了论述脏腑功能、病因、病机之外,还重点阐述了经络腧



穴,针具、刺法及治疗原则等。

《黄帝内经》的著成,标志着中国医学由经验医学上升为理论医学的新阶段。《黄帝内经》总结了战国以前的医学成就,并为战国以后的中国医学发展提供了理论指导。在整体观、矛盾观、经络学、脏象学、病因病机学、养生和预防医学以及诊断治疗原则等各方面,都为中医学奠定了理论基础,具有深远的影响。

由于这部书词义晦涩难懂,对于初学者来讲读起来有一定的困难,为了方便广大读者阅读本书,我们在遵从原著的基础上,采取原本阅读、白话全译的方式,向读者全面而完整地展示这部千年养生巨著。

本书在白话释译的过程中,参阅了大量可能查找的各种古代注疏本和其他今人的释译本,吸取了诸多同行专家的意见,力图用最浅显直接的语言把这本古代医学论著讲得透彻明了。由于编者水平有限,书中疏漏之处在所难免,望广大读者多以赐教。

编 者



目录

CONTENTS



素问篇

卷第一	001
上古天真论篇第一	001
四气调神大论篇第二	004
生气通天论篇第三	006
金匱真言论篇第四	009
卷第二	012
阴阳应象大论篇第五	012
阴阳离合论篇第六	018
阴阳别论篇第七	020
卷第三	022
灵兰秘典论篇第八	022
六节藏象论篇第九	023



名医珍藏黄帝内经



五藏生成篇第十	027
五藏别论篇第十一	030
卷第四	031
异法方宜论篇第十二	031
移精变气论篇第十三	032
汤液醪醴论篇第十四	034
玉版论要篇第十五	036
诊要经终论篇第十六	038
卷第五	040
脉要精微论篇第十七	040
平人气象论篇第十八	045
卷第六	050
玉机真藏论篇第十九	050
三部九候论篇第二十	056
卷第七	059
经脉别论篇第二十一	059
藏气法时论篇第二十二	061
宣明五气篇第二十三	065
血气形志篇第二十四	066
卷第八	068
宝命全形论篇第二十五	068
八正神明论篇第二十六	070
离合真邪论篇第二十七	073
通评虚实论篇第二十八	076
太阴阳明论篇第二十九	079
阳明脉解篇第三十	081
卷第九	082
热论篇第三十一	082
刺热篇第三十二	084
评热病论篇第三十三	087

逆调论篇第三十四	089
卷第十	091
疟论篇第三十五	091
刺疟篇第三十六	095
气厥论篇第三十七	098
咳论篇第三十八	099
卷第十一	100
举痛论篇第三十九	100
腹中论篇第四十	103
刺腰痛篇第四十一	106
卷第十二	108
风论篇第四十二	108
痹论篇第四十三	110
痿论篇第四十四	113
厥论篇第四十五	115
卷第十三	118
病能论篇第四十六	118
奇病论篇第四十七	120
大奇论篇第四十八	122
脉解篇第四十九	124
卷第十四	128
刺要论篇第五十	128
刺齐论篇第五十一	129
刺禁论篇第五十二	130
刺志论篇第五十三	131
针解篇第五十四	132
长刺节论篇第五十五	134
卷第十五	136
皮部论篇第五十六	136
经络论篇第五十七	138



气穴论篇第五十八	139
气府论篇第五十九	141
卷第十六	143
骨空论篇第六十	143
水热穴论篇第六十一	146
卷第十七	149
调经论篇第六十二	149
卷第十八	155
缪刺论篇第六十三	155
四时刺逆从论篇第六十四	159
标本病传论篇第六十五	161
卷第十九	164
天元纪大论篇第六十六	164
五运行大论篇第六十七	167
六微旨大论篇第六十八	172
卷第二十	178
气交变大论篇第六十九	178
五常政大论篇第七十	187
卷第二十一	199
六元正纪大论篇第七十一	199
刺法论篇第七十二	231
本病论篇第七十三	240
卷第二十二	251
至真要大论篇第七十四	251
卷第二十三	271
著至教论篇第七十五	271
示从容论篇第七十六	272
疏五过论篇第七十七	275
徵四失论篇第七十八	277

卷第二十四	278
阴阳类论篇第七十九	278
方盛衰论篇第八十	281
解精微论篇第八十一	283



灵枢篇

卷第一	285
九针十二原第一	285
本输第二	290
小针解第三	295
邪气藏府病形第四	298
卷第二	304
根结第五	304
寿夭刚柔第六	308
官针第七	311
本神第八	314
终始第九	316
卷第三	322
经脉第十	322
经别第十一	333
经水第十二	335
卷第四	338
经筋第十三	338



骨度第十四	343
五十营第十五	345
营气第十六	346
脉度第十七	347
营卫生会第十八	348
四时气第十九	351

卷第五

五邪第二十	353
寒热病第二十一	354
癫狂第二十二	357
热病第二十三	359
厥病第二十四	363
病本第二十五	365
杂病第二十六	366
周痹第二十七	368
口问第二十八	369

卷第六

师传第二十九	373
决气第三十	375
肠胃第三十一	376
平人绝谷第三十二	377
海论第三十三	378
五乱第三十四	380
胀论第三十五	382
五癯津液别第三十六	384
五阅五使第三十七	386
逆顺肥瘦第三十八	387
血络论第三十九	389
阴阳清浊第四十	391

卷第七	392
阴阳系日月第四十一	392
病传第四十二	394
淫邪发梦第四十三	396
顺气一日分为四时第四十四	398
外揣第四十五	400
五变第四十六	401
本藏第四十七	404
卷第八	409
禁服第四十八	409
五色第四十九	411
论勇第五十	415
背俞第五十一	417
卫气第五十二	418
论痛第五十三	420
天年第五十四	421
逆顺第五十五	423
五味第五十六	424
卷第九	425
水胀第五十七	425
贼风第五十八	427
卫气失常第五十九	428
玉版第六十	430
五禁第六十一	433
动输第六十二	434
五味论第六十三	436
阴阳二十五人第六十四	437
卷第十	443
五音五味第六十五	443
百病始生第六十六	445



行针第六十七	448
上膈第六十八	450
忧患无言第六十九	451
寒热第七十	452
邪客第七十一	452
通天第七十二	456
卷第十一	459
官能第七十三	459
论疾诊尺第七十四	462
刺节真邪第七十五	465
卫气行第七十六	471
九宫八风第七十七	474
卷第十二	476
九针论第七十八	476
岁露论第七十九	481
大惑论第八十	485
痈疽第八十一	487

素问篇

卷第一

上古天真论篇第一

【内容提要】

本篇主要论述了养生在预防疾病和延年益寿等方面的主要作用和积极意义,并指出了科学的养生方法应当注重精神修养、适应环境、合理起居等。文中还对人体生长发育过程进行了论述,结合上古真人、至人、圣人、贤人的养生之道来告诉人们真正的养生要诀。

【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,食饮有节,起居有常,不妄作劳,故能形与神俱,而尽终其天年,度百岁乃

【译文】

从前的黄帝,生下来就很聪明,很小的时候就很善言谈,幼时对周围事物领会很快,长大后敦厚睿智,成年之时就登上天子之位。

他向天师岐伯问道:我听说上古时候的人,都能活到百岁以上,而行动却不显衰老之态;而现在的人,年龄刚到半百就行动衰弱迟缓,这是因为时代环境的差异呢,还是人们违背养生之道的缘故呢?

岐伯答道:上古时代的人,有懂得养生之道者,能根据天地阴阳变化的规律来调和养生,饮食有节制,作息有规律,不过度劳心劳力,所以能够使形神合一,从而能享尽天年,超过百岁才离开人世。现



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。

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

在的人就不是这样了，把酒当做饮料，把放纵的生活作为习惯，醉酒后妄行房事，恣情纵欲中耗尽了精气，丧失了真元，不知保持体内精气的充沛，不能节制地运用精神，而只贪求一时之快，背离了真正的养生之道，起居作息毫无规律，所以到半百之年便呈衰老之态了。

上古时的圣人在教导人们的时候，总要讲到对虚邪贼风等致病因素，要注意及时避开，心神需清净淡泊，使体内真气畅通，精神安守于内而不耗散，这样，疾病就无从发生。所以上古时人们都神志安闲，清心寡欲，心境安定。身体劳作却没有疲倦感，真气平和顺畅，人人都能随其所欲从而满足自己的愿望。因而人们无论吃什么都感到香甜，穿什么都感到舒适，以他们的风俗为快乐，并不注重彼此地位的高低，所以那时候民众都很朴实。因此，不正当的嗜好和欲求不能够动摇他们的信念，淫邪的东西不能够迷惑他们的心志。无论愚笨或聪明，贤能或无才，都不因外界事物的变化而动心焦虑，这些都符合养生之道。而他们能够活过百岁而行动不显衰老的原因，就是因为他们的养生之道比较完备而没有偏差啊！

黄帝问道：到人年老的时候就不能生育子女的原因，是因为精力衰竭了呢，还是受自然规律的限定呢？

岐伯答道：女子七岁时，肾气变得旺盛，乳齿开始更换，头发开始旺长；到了十四岁时，天癸产生，任脉通畅，太冲脉旺盛，月经按时来潮，所以能够生育；到了二十一岁，肾气充盈，智齿长出，身体发育成熟；二十八岁的时候，筋骨强劲，头发生长最茂，身体最为强健；到了三十五岁的时候，阳明经脉衰老，面部开始憔悴，头发开始脱落；到了四十二岁，三阳经脉从头部开始转衰，面部枯槁，头发开始变白；到了四十九岁，任脉虚弱，太冲脉气血衰少，天癸随之枯竭，月经停闭，所以身体衰老，就不能再生育了。

男子在八岁的时候，肾气变得充实，毛发开始长长，牙齿开始更换；十六岁时，肾气旺盛，天癸产生，精气充盈，开始排精。如果此时男女阴阳交合，



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。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。

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

就能够生育子女；到了二十四岁，肾气已经盈满，筋骨强健，所以智齿长出，身体发育成熟；到了三十二岁时，筋骨丰隆强筋，肌肉丰满健壮；到了四十岁的时候，肾气开始衰竭，头发开始脱落，牙齿变得开始松动；到了四十八岁，阳气从上部开始衰竭面容憔悴，头发和两鬓花白。到了五十六岁的时候，肝气衰微，筋脉活动不能自如；到了六十四岁的时候，天癸枯竭，精气很少，肾脏转衰，身体全面开始衰退，牙齿头发脱落。

肾藏是主管藏精的器官，已接受五藏六腑的精华并藏守其精气，因而五藏旺盛才能排出精液。现在五藏功能都已衰老，筋骨懈惰无力，天癸枯竭，所以鬓发变白，身体沉重，行走不稳，也不能生育子女了。

黄帝问道：有的人年纪已老却仍能生育，是什么原因呢？

岐伯答道：这是由于他们的天赋精力超过常人，气血精脉畅通，肾气充盈有余。这些人虽然有生育能力，但男子一般不超过六十四岁，女子一般不超过四十九岁，身体的精气都会枯竭的。

黄帝问道：那些懂得养生之道的人，年纪都到百岁，还能生育子女吗？

岐伯答道：这些懂得养生之道的人，能够推迟衰老，保全身体，虽然年纪很大，仍然能够生育子女。

黄帝说：我听说上古时代有所谓的真人，他们能把握天地运化之道，掌握阴阳变化的机理，呼吸吐纳修炼精气，超然独处以守神养气，全身肌肉协调如一，不会衰老，所以能与天地同寿，没有终结之时，这是他们合乎养生之道的结果。

中古时代有成为至人的人，他们道德敦厚淳朴，养生之道齐全，他们适应于阴阳四季的消长变化，避开世俗的纷扰，积蓄精力保全神气，畅游于广阔天地之间，视听见闻通于八荒之外。这些都是使他们延年益寿强壮身体的方法，他们也能达到真人的境界。

还有被称为圣人的人，他们安处于天地平和之气中，能够顺应气候变化，其嗜好和欲求都与世俗

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。

相符合，没有世间俗人愤怒怨恨之心，行为也不脱离社会习俗，但穿着举止却并不仿效世俗之人。在外不为世俗之事而劳累，在内也没有过分思虑的忧患。以恬静快乐为追求，以悠然自得为根本，身体不易衰惫，精神不会耗散，他们也可以活到百岁。

再有被称为贤人的人，他们仿效天地阴阳变化，日月盈亏隐现、星辰位置转移之道，顺应阴阳消长，区分四季变换，追随上古真人以求符合养生之道，这样也能延年益寿，但也有终尽的时候。

四气调神大论篇第二

【内容提要】

本篇叙述了一年四季不同的气候变化特点，指出人体应当适应气候变化来调节身体，这是养生之法的重要途径，并指出违反四季气候变化规律会导致出现的疾病，继而告诉人们应采取相应的养生方法，使精神形体都能适应四季生长变化规律，并阐述了预防疾病的重要性，提出养生防病思想。

【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，秋为痎疟，奉收者少，冬至重病。

秋三月，此谓容平。天气

【译文】

春天的三个月，称为发陈，是草木发芽、枝叶生长的季节，自然界焕发生机，万物因此欣欣向荣。这时候人们应该入夜即睡，天亮即起，多到室外散步，披散开头发，舒张形体，使神志随春天的生气而勃发。而对于万物来说，应让它们生长而不要扼杀，宜多施予少敛夺，多奖励少惩罚，这是对春天万物生长之气的呼应，也是保养身体的养生之道。违背这些就会损伤肝脏，到了夏天就会出现阳气虚损的寒性病变，供给夏季生长的物质基础就减少了。

夏天的三个月，是万物繁荣茂盛的季节，这时天地阴阳之气相交，各种植物开花结果，人们应当入夜即睡，天亮即起，不要厌烦天长炎热，应使情绪平和，不燥，使暑气疏泄，气机宣畅，像把愉快的心情表现在外一样。这是顺应夏季特点，保养生长之气的方法。如果违背了这个道理，就会损伤心气，到了秋天就易得痎疾，这样提供给秋收之气的条件不足，到冬天还容易再次发病。