

# 黄帝内经

中华传统文化经典文库

## 白话黄帝内经



吴茹芝 著  
邵士梅  
蒋筱波 编译

上海文化出版社

· 中华传统文化经典文库 ·

# 白话黄帝内经



吴茹芝 邵士梅 著  
蒋筱波 编译

上海文化出版社

## 图书在版编目(CIP)数据

白话黄帝内经/吴茹芝,邵士梅著,蒋筱波编译. -上海:上海文化出版社,2014.12  
(中华传统文化经典文库)

ISBN 978-7-80740-999-1

I. ①白… II. ①吴… ②邵… ③蒋… III. ①《内经》—译文 IV. ①R221

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第002089号

出版人 王刚  
责任编辑 王建敏  
封面设计 唐韵设计

书 名 白话黄帝内经  
主 编 上海钟书实业有限公司  
出 版 上海世纪出版集团  
上海文化出版社  
地 址 上海市绍兴路7号  
邮政编码 200020  
网 址 [www.cshwh.com](http://www.cshwh.com)  
发 行 上海世纪出版股份有限公司发行中心  
印 刷 河南新华印刷集团有限公司  
开 本 710×1000 1/16  
印 张 32.75  
版 次 2014年12月第1版 2014年12月第1次印刷  
国际书号 ISBN 978-7-80740-999-1/R.132  
定 价: 49.00元

告读者 本书如有质量问题请与印刷厂质量科联系  
T: 021-57783172

# 目 录

## 素 问

上古天真论篇第一	3
四气调神大论篇第二	6
生气通天论篇第三	8
金匱真言论篇第四	11
阴阳应象大论篇第五	14
阴阳离合论篇第六	20
阴阳别论篇第七	22
灵兰秘典论篇第八	25
六节脏象论篇第九	27
五脏生成篇第十	31
五脏别论篇第十一	34
异法方宜论篇第十二	38
移精变气论篇第十三	40
汤液醪醴论篇第十四	42
玉版论要篇第十五	44
诊要经终论篇第十六	46
脉要精微论篇第十七	51
平人气象论篇第十八	55
玉机真脏论篇第十九	61
三部九候论篇第二十	64
经脉别论篇第二十一	66
脏气法时论篇第二十二	70
宣明五气篇第二十三	72
血气形志篇第二十四	74
宝命全形论篇第二十五	77

八正神明论篇第二十六	77
离合真邪论篇第二十七	80
通评虚实论篇第二十八	83
太阴阳明论篇第二十九	86
阳明脉解篇第三十	88
热论篇第三十一	89
刺热篇第三十二	91
评热病论篇第三十三	94
逆调论篇第三十四	96
疟论篇第三十五	98
刺疟篇第三十六	103
气厥论篇第三十七	106
咳论篇第三十八	107
举痛论篇第三十九	109
腹中论篇第四十	112
刺腰痛篇第四十一	115
风论篇第四十二	118
痹论篇第四十三	120
痿论篇第四十四	123
厥论篇第四十五	125
病能论篇第四十六	128
奇病论篇第四十七	130
大奇论篇第四十八	132
脉解篇第四十九	134
刺要论篇第五十	137
刺齐论篇第五十一	138
刺禁论篇第五十二	139
刺志论篇第五十三	141
针解篇第五十四	142
长刺节论篇第五十五	144
皮部论篇第五十六	146
经络论篇第五十七	148

气穴论篇第五十八	149
气府论篇第五十九	151
骨空论篇第六十	153
水热穴论篇第六十一	156
调经论篇第六十二	159
缪刺论篇第六十三	166
四时刺逆从论篇第六十四	171
标本病传论篇第六十五	174
天元纪大论篇第六十六	177
五运行大论篇第六十七	180
六微旨大论篇第六十八	185
气交变大论篇第六十九	190
五常政大论篇第七十	198
六元正纪大论篇第七十一	211
刺法论篇第七十二（亡佚）	240
本病论篇第七十三（亡佚）	240
至真要大论篇第七十四	241
著至教论篇第七十五	262
示从容论篇第七十六	264
疏五过论篇第七十七	267
微四失论篇第七十八	270
阴阳类论篇第七十九	272
方盛衰论篇第八十	276
解精微论篇第八十一	279

## 灵 枢

九针十二原篇第一	283
本输篇第二	288
小针解篇第三	293
邪气脏腑病形篇第四	296
根结篇第五	303

寿夭刚柔篇第六·····	307
官针篇第七·····	310
本神篇第八·····	313
终始篇第九·····	315
经脉篇第十·····	321
经别篇第十一·····	333
经水篇第十二·····	335
经筋篇第十三·····	338
骨度篇第十四·····	343
五十营篇第十五·····	345
营气篇第十六·····	346
脉度篇第十七·····	347
营卫生会篇第十八·····	349
四时气篇第十九·····	352
五邪篇第二十·····	354
寒热病篇第二十一·····	355
癫狂篇第二十二·····	357
热病篇第二十三·····	360
厥病篇第二十四·····	364
病本篇第二十五·····	367
杂病篇第二十六·····	368
周痹篇第二十七·····	371
口问篇第二十八·····	373
师传篇第二十九·····	377
决气篇第三十·····	380
肠胃篇第三十一·····	382
平人绝谷篇第三十二·····	383
海论篇第三十三·····	384
五乱篇第三十四·····	386
胀论篇第三十五·····	388
五癯津液别篇第三十六·····	391
五阅五使篇第三十七·····	393

逆顺肥瘦篇第三十八	395
血络论篇第三十九	398
阴阳清浊篇第四十	400
阴阳系日月篇第四十一	402
病传篇第四十二	404
淫邪发梦篇第四十三	406
顺气一日分为四时篇第四十四	408
外揣篇第四十五	410
五变篇第四十六	412
本脏篇第四十七	415
禁服篇第四十八	420
五色篇第四十九	423
论勇篇第五十	427
背腧篇第五十一	429
卫气篇第五十二	430
论痛篇第五十三	432
天年篇第五十四	433
逆顺篇第五十五	435
五味篇第五十六	436
水胀篇第五十七	438
贼风篇第五十八	440
卫气失常篇第五十九	442
玉版篇第六十	445
五禁篇第六十一	448
动输篇第六十二	450
五味论篇第六十三	452
阴阳二十五人篇第六十四	454
五音五味篇第六十五	460
百病始生篇第六十六	463
行针篇第六十七	466
上膈篇第六十八	468
忧患无言篇第六十九	469



寒热篇第七十·····	470
邪客篇第七十一·····	471
通天篇七十二·····	475
官能篇七十三·····	478
论疾诊尺篇七十四·····	482
刺节真邪篇七十五·····	485
卫气行篇七十六·····	492
九宫八风篇七十七·····	495
九针论篇七十八·····	497
岁露论篇七十九·····	502
大惑论篇八十·····	506
痲疽篇八十一·····	509

素

问



## 上古天真论篇第一

### 【题解】

本篇着重讨论了上古之人如何养其先天之真气以健康长寿的问题，以及先天之真气对人之生长发育过程的影响。

古代轩辕黄帝，生来就很聪明。年龄很小就善于言谈，幼年时便对周围事物领会得很快。长大以后，既敦厚淳朴又勤奋努力，一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，大都能够活到百岁而没有衰老的迹象。而现在的人，年龄刚到了五十岁，动作就衰弱无力了。这是因为时代环境不同呢，还是人们违反了养生之道的缘故呢？岐伯回答：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，以达到正确的标准。饮食有一定节制，作息有一定规律，不妄事操劳，又避免过度房事，所以能够做到形体与精神协调统一，活到寿命应该终了的时候，超过百岁才死去。现在的人就不是这样了：把酒当作水饮，滥饮无度，使反常的生活成为习惯，酒醉了肆行房事，纵情色欲，因而竭尽了精气，真气耗散。不知道保持精气充沛、蓄养精神的重要，只顾一时快乐，背离了养生的真正乐趣，作息没有一定规律，所以刚到半百之年便衰老了。

上古时代，对养生之道有很高修养的人经常教导人们说，对于一年四季中可能影响人们身体健康的气候变化，要注意适时回避；同时思想上保持清静，无欲无求，使真气居藏于内，精神内守而不耗散，这样，疾病便无从发生，所以他们精神都很安闲，欲望不多；心境安定，没有恐惧；形体劳作，并不过分疲倦；真气平和而调顺；每人都能顺心并感到满意；吃



人文始祖黄帝

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，互相之间从不羡慕地位的高下，人人都自然朴实。所以任何不正当的嗜好，都不会引起他们的注目；淫乱邪说，也不能动摇他们的意志；不论愚笨的还是聪明的、能力大的还是能力小的，对于酒色等事，都不因外界事物变化而动心焦虑，这就吻合养生之道了。总而言之，他们之所以都能够过百岁而动作还不显衰颓，这都是因为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。

黄帝问：人的年岁老了，就失去了生育能力，是精力不足呢，还是受自然规律限制才这样呢？岐伯回答：就一般生理过程来讲，女子到了七岁，肾气就充盛，牙齿更换，毛发茁然。到了十四岁时，对生殖功能有促进作用的物质天癸产生，成熟并发挥作用，使任脉通畅，冲脉旺，月经按时而来，具备了生育子女能力。到了二十一岁，肾气平和，智齿生长，身高也已经增长到极限。到了二十八岁，筋骨坚强，毛发长到了极点，身体最强壮。到了三十五岁，由于颜面部阳明经脉开始衰退，面部开始焦枯，头发开始脱落。到了四十二岁，三阳经脉都衰退了，面部枯槁，头发变白。到了四十九岁，任脉空虚，冲脉衰微，天癸枯竭，月经断绝，所以形体衰老，再也不能生育了。

男子八岁时，肾气充实起来，表现为毛发渐盛，牙齿更换。到了十六岁时，天癸发育成熟，表现为精气充实，体内的阴阳之气调和，从而有了生育能力。到了二十四岁，肾气平和，表现为筋骨坚强，智齿生长，身体也长得够高了。到了三十二岁，筋骨更加强盛，肌肉更加充实。到了四十岁，肾气衰落下来，头发开始脱落而变得稀疏，牙齿也开始松动。到了四十八岁，上体阳明经气衰竭，表现为面色憔悴，发鬓半白。到了五十六岁，肝气衰退，不能养筋，则筋骨活动不便，动作迟缓，天癸枯竭，精气少，肾脏衰、形体精神都感到病苦。到了六十四岁，肾气大衰，齿发脱落。就人体而言，五脏中肾脏主水，它接受五脏六腑的精气加以贮存。只有脏腑精气旺盛，肾脏才有精气排泄。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，行步不正，再不能生育子女了。

黄帝问：有的人已经老了，还有生育的能力，这是什么道理？岐伯说：这是因为他的先天精力超过常人，气血经脉畅通，而肾气还多。虽然有这种人，但一般情况是男子不超过六十四岁，女子不超过四十九岁，精气都竭尽了，他

们是不能生育了。

黄帝问：那些掌握养生之道的人，年纪活到百岁，还能不能生育呢？岐伯答：掌握养生之道的人，老龄化来得迟一些，年纪虽大，却没有齿落、面焦、发白、身重、行步不正等衰象，所以虽然年高，但仍然能够生育。

黄帝说：我听说上古时代有“真人”，能洞悉自然的规律，掌握阴阳化生万物之机理，吐故纳新以养精气，使他的身体好像和精神结合为一，所以寿命就与天地相当，没有终了的时候，这就是因为他们掌握了养生之道的结果。

中古时代有一种在养生方面稍逊于“真人”的人，被称为“至人”，道德淳朴，全面掌握了养生之道，能够使体内的阴阳变化与宇宙间的阴阳变化协调一致，适应于四时气候的更迭变迁，避开世俗的纷杂，聚精会神，悠游一己于天地之间，视觉和听觉能够广达八方荒远之外，而这正是他延长寿命而使身体强健的方法。这种人也属于真人一类。其次还有一种略逊于“至人”的，叫做“圣人”，他们安然自处于天地的和气之中，顺从着八风的变化规律，欲望、嗜好适应于世俗的习惯。侧身于世俗尘居之中，却没有世俗的恚怒嗔怨之心，行为并不脱离社会，但一切举动又不仿效习俗。在外，不使形体被事务所劳累；在内，不使思想有过重负担。以恬静快乐为目的，以悠然自得为满足，所以他的形体不易衰惫，精神也不耗散，年寿就可以达到百岁左右。

还有一种善于养生并且德才兼备的人，称为“贤人”。能依据天地的变化，日月升降，辨识星辰的位置，顺从阴阳的消长，根据四时气候的不同来调养身体。他是要追随上古真人，而生活则符合养生之道。这样的人可增寿，但也有终结的时候。

## 四气调神大论篇第二

### 【题解】

本篇主要告诫人们要顺应四时气候变化以调摄精神情志，保持机体内阴阳的相对平衡，达到身体健康防病的目的。

春天的三个月，是所谓“推陈出新”、万物复苏的季节，自然界显出生机勃勃的景象，草木得以繁荣。为了适应这种自然环境，人们应当入夜而眠，早早起床，到庭院里散步，披散头发，穿着宽敞的衣物，不要使身体受到拘束，使神志随着春天的生机而舒畅活泼。对待事物，也要符合春天的特点，提倡生长不要扼杀，给予不要剥夺，培养不要惩罚。这正是春天生长之气所要求的保养生发之气的方法。违背这个道理就会伤肝脏，到了夏天，就会发生寒冷性质的疾病，供给夏季成长的物质基础也就差了。

夏季的三个月，是所谓“草蕃木秀”、自然界万物繁茂秀美的季节。其间，天地阴阳之气相互交通，植物开花结果。人们应该夜晚睡眠，早早起身，不要嫌白天太长，抱怨天气太热，情志应保持愉快，切勿发怒，精神要像自然界的草木枝叶繁茂、容色秀美那样充沛旺盛。夏天阳热旺盛，身体宜应出些汗，使体内阳气能够宣通开泄于外，对外界事物有浓厚的兴趣。这是对夏天“宜养”的呼应，违反了这个道理，心脏会受伤，到了秋天，就会发生疟疾，供给秋天收敛的能力也就差了。

秋季的三个月，是所谓“收容平藏”，即自然景象因万物成熟而平定收敛，是万物成熟的季节。天高风急，地气清明。应该早卧早起，鸡叫起床，使神志保持安定，减缓秋季肃杀之气对人体的影响。精神要内守，使秋气得以和平；不使意志外驰，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。如果违背了这个方法，肺会受伤，到了冬天，就要生完谷不化的飧泄病，供给冬天潜藏之气的的能力也就差了。

冬季的三个月，是所谓“紧闭坚藏”，生机潜伏、万物蛰藏的季节。自然界中的阳气深藏而阴寒之气大盛，表现出风寒凛冽，水结冰，地冻裂。人们不要扰动阳气，应该早卧晚起，一定要等到天光大亮再起床。使意志伏藏，像有

私意似的，又像已有所得。还必须躲避寒冷求取温暖，不要让皮肤开泄出汗而令阳气不断地损失，这就是适应冬天藏伏的方法。如果违反了这个道理，肾脏会受伤，到了春天，就会发生痿厥病，供给春季生养的能力也就差了。

天气是清净光明的，蕴藏其德，永远无尽。由于天不暴露自己的光明清泽，所以永远保持内蕴力量而不会下泄。如果天气阴霾晦暗，不见日月，邪气将乘虚而入，酿成灾害，从而阳气变得闭塞不通，地气反而遮蔽光明。云雾不升为精微之气，上天也相应地不降其甘露。天地既不相交，万物的生命就不能绵延。生命不能绵延，自然界高大的树林也会死亡。恶气不散发，风雨不调和，甘露不下降，草木不得滋润，生机郁塞，禾苗就枯槁。再加上邪风和暴雨的不断袭击，天地四时不能保持其平衡，与常规相违背，万物便都中途夭折了。但是，懂得养生之道的人，却能够适应这样剧烈的变化，所以身体没有大病。如果万物都不失保养之道，生机也就不会衰竭了。

如果违背了春季的养生原则，那么人体内少阳之气就不能生，从而使肝气内郁而生病变；与夏气相违，太阳之气就不能长，就会心气内虚；与秋气相违，太阴之气就不能收敛，就会使肺生出喘息胸闷的病症；与冬气相违，少阴之气就不能藏，就会使肾气消沉而功能衰减。可见四时阴阳，是万物生长的根本。所以圣人春夏保养阳气以适应生长的需要，秋冬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。如果违反了这个根蒂，便会摧残本元，损坏其真实的存在。所以说四时阴阳，是万物的终始，是盛衰存亡的根本。违反了它，就要发生灾害；顺从它，就不会得重病。这样才可说为养生真谛。这种养生之道只有圣人奉行之，愚人却不照着去做。要知道，顺从阴阳的消长，就能生存，违逆了就会死亡。顺从它就正常，违反它就会混乱。不顺而违逆它，就会使机体与自然环境相抗拒。

所以圣人不提倡已病之后的治疗，而重视未病之先的防范；不提倡乱形成之后的治理，而重视未乱之先的防范。说的就是这个意思！假如病已形成再去治疗，乱已形成再去平治，岂不是临渴掘井、临战铸器，不是太晚了吗？



## 生气通天论篇第三

### 【题解】

本篇阐发了人身阳气与自然界相应贯通的理论。

黄帝说：自古以来，就认为人的生命活动是与自然界息息相通的，生命的根本，来源于天地间的阴阳之气。大凡天地之间，南北东西上下之内的一切事物，无论是人的九窍、五脏，还是十二关节，都与自然界的阴阳之气相通。自然界阴阳之气变化产生金、木、水、火、土五行，阴阳之气又依盛衰消长而各分为三：湿、燥、寒三种阴气和风、暑、火三种阳气。所谓“生不离五，气不离三”。经常违犯这种常数、定数，邪气就会伤害人体。适应这个规律是寿命得以延续的根本。

所以苍天之气清净，人的精神就相应的调畅平和。顺应了这个变化，能使阳气固护，即使有贼风虚邪，也不构成危害。所以圣人能够专注精神，顺应天气而通其变化。如果不是这样，就会内使九窍闭塞，外使肌肉壅塞，卫气就消散了，这完全是由于人们不能适应自然变化，而使阳气受到削弱的结果。

人体有阳气，就如同天上的太阳一样重要。阳气失其正常运行规律，人就会折寿而没有生命力。天体的正常运行，是借助了太阳才能显出光明，因此，人的阳气也应在上在外，起到保护身体、抵御外邪的作用。

人若受寒气的侵袭，意志就会消沉，起居不宁，神气不能内守而向外浮越，阳气就不能固密了。若为暑气所伤，就会多汗、烦躁，甚至喘促，喝喝有声，平静下来则又多言多语，喋喋不休。身体像烧炭一样发热，必须出汗，热才能退。如果伤于湿邪，就会头部沉重，好像有东西裹着一样。如果湿邪不能及时排除，就会出现大的筋脉收缩变短，小的筋脉就会松弛变长，缩短的为拘挛，松弛的为痿弱。如果由风气所伤，可导致浮肿，如果上述寒、湿、暑、风四种邪气相互交替伤害人体，就会导致阳气衰竭。

人身中的阳气，在精神过度紧张和机体过度疲劳的情况下，都会出现元盛，而阳气元盛必然消耗阴精，如果长期如此，就可以造成阴精枯竭。如病久积到夏天，就有发生“煎厥”病的可能。它的主证是眼睛昏蒙看不清，耳朵闭