

切脉望色是《内经》独

《内经》治则治法
临床实践遵循的

一、切脉能知脏腑功能及阴

《内经·五脏别论》谈到：

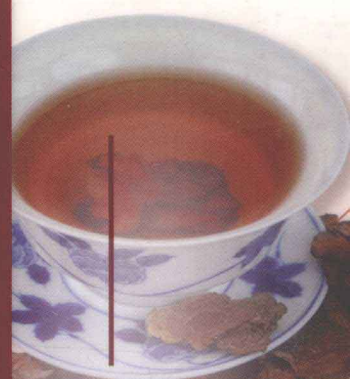
“气口独为五脏主”，为什么中医能通过把脉
气血阴阳的情况呢？

《类经·气口独为五脏主》等
是这样注释

●气口
气口也称
所切按的桡骨
象可反映全身
诊脉最好
受到外界的大
作出正确的判
时，一呼一吸
动四下。
通过指切
沉，可以推断

教你全面采用运用
制作剖析图表解
养生中医整理读
药膳防病黄帝内
治病原经经
理精

重读
黄帝
内经



图解
类经

从得施，标本相移，故曰不
反为逆，治得
——《素

取其先后应，故或逆或
生的关系。阴中有
以事物内部的阴
己的对立面
对立
共同
内部
阳的
化、对立制

●辨别病脉

《类经·脉色类·能合脉色可以万全》所释

脉之名称	小	大	清
脉之形象	细小	宽大	往来
脉之主病	阴阳俱不足	阳强阴弱	血实

阴中有阳，
阳中有阴



主编
王黎

CHONGDU

HUANGDINEIJING

TUJIE LEIJING



时代出版传媒股份有限公司
安徽科学技术出版社





重读《黄帝内经》 ——图解《类经》

主 编 王 黎

副主编 古继红 张小虎

编 委 （按姓氏笔画） 冯福盈 李盈莹 邱勇飞 罗 琨 胡海乐



APETINE
时代出版传媒股份有限公司
安徽科学技术出版社

时代出版传媒股份有限公司
安徽科学技术出版社



图书在版编目(CIP)数据

重读黄帝内经: 图解类经/王黎主编. —合肥: 安徽科学技术出版社, 2011.8

ISBN 978-7-5337-5288-0

I. ①重… II. ①王… III. ①内经—研究 IV. ①R221.3

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第165518号

重读《黄帝内经》——图解《类经》

王黎 主编

出版人: 黄和平

选题策划: 林德梁 坚

责任编辑: 王宜

特邀编辑: 林洁婷 张高锋

装帧设计: 黄炜瑜 伊雅洁

排版: 徐锦梅

特别鸣谢“神农草堂”提供图片拍摄场地

出版发行: 安徽科学技术出版社(合肥市政务文化新区翡翠路
1118号出版传媒广场, 邮编: 230071)

电话: (0551) 3533330

网址: www.ahstp.net

经销: 新华书店

印刷: 深圳市福威智印刷有限公司

(深圳市宝安区龙华街道办联华工业园)

电话: (0755) 81717888

开本: 760 mm × 1020 mm 1/16

印张: 25.5

字数: 190千

版次: 2011年10月第1版 2011年10月第1次印刷

定价: 68.00元

如发现因印装质量问题影响阅读, 请与承印厂联系调换。

軒轅黃帝像
庚寅

詠茵製



黃帝，姓公孫，生于陝西姬水，居軒轅之丘（今河南新鄭西北），故号軒轅氏。黃帝統一了中華民族，是中華文明承前启后的先祖，传说中远古时代中華民族的共主、五帝之首。黃帝在醫學上頗有建樹，相傳其与岐伯共論醫理，《黃帝內經》即是后人借二人之名创作的。



岐伯，是我国远古时代著名的医生，最早记载岐伯的文献是《黄帝内经》。岐伯精于医术脉理，黄帝尊其为老师，二人更一起研讨医理。《黄帝内经》多数内容是以岐伯与黄帝答问的体裁写成，因而后世以“岐黄”代称正统中医、中医学。



张景岳（1563—1640），又名张介宾，字会卿，别号通一子，明末会稽（今浙江绍兴）人。明代杰出的医学家，温补学派的代表人物，其学术思想对后世影响甚大。代表作有《类经》《类经图翼》《类经附翼》《景岳全书》等。

前言

《类经》是现存全部分类注释《黄帝内经》（也称《内经》）最完整的一部著作。

《类经》为明代著名医家张景岳所著。全书将《内经》中《灵枢》《素问》的全部内容重新分类组合，分成摄生、阴阳、藏象、脉色、经络、标本、气味、论治、疾病、针刺、运气、会通十二类，共三百九十条，汇分三十二卷。后来他又以图解形式阐述《内经》中的运气学说，编成《类经图翼》十一卷；为阐发“医易同源”原理，写成《类经附翼》四卷。全书从脏腑阴阳气血的理论来阐发经文蕴义，颇能启迪后人，深为后世所推崇。

《黄帝内经》是我国中医药学的第一部经典大作，是中国医学史上影响深远的鸿篇巨制，为中医学的发展奠定了理论基础，其确定的临床原则至今仍指导着医疗实践，因此是学习和研究中医学的必读之书，被后世称为“医家之宗”。此外，《内经》不仅是一部中医学著作，还与其他学科有着不可分割的联系。书中不少记载在一定程度上反映了当时的社会背景、意识形态、学派主张和其他自然科学的成就，这些内容又与中医学相互渗透，深刻地影响着中医学。所以说《黄帝内经》是中国古代生命科学的总结，是中国古代科学文化的优秀成果。

《黄帝内经》是中医学至高经典，学医者必应学习。但由于《内经》成书于两千多年以前，文字艰深古奥，内容丰富庞杂，阅读起来颇为困难。因此，借助注家和注本学习《内经》是可行的途径之一。直到今天，凡研读《内经》者，仍以张氏《类经》作为重要的参考书籍。

张景岳对古代医经，特别是《内经》有很深入的研究，所以他能抓住主要矛盾，诊断准确，用药精当。他强调看病施治，贵在精一，认为医生用药犹如用兵，治病如治寇攘，因而疗效很高。当时人们把他比作张仲景、李东垣，甚至称他为“医术中杰士”。张景岳专心致志研究《素问》《灵枢》两书。开始他把《内经》中的重要章句摘录下来，作为个人学习之用。日子久了，摘录多了，反而觉得《内经》中所言句句金石，字字珠玑，竟不知哪句可摘，哪句不可摘。因而他决定自己来整理、注释《内经》，以便转难为易，尽启其秘，使学者了然，一见便得趣，从而对研究《内经》能提高一步，深入一层，真正熟悉本原，不至于误己误人，最终达到完善的境界。经过长期的实践及摸索，张景岳打乱《内经》原来的体例，按性质将经文分类，然后加以注解，

由于内容以类相从，故名《类经》。张景岳治学严谨，知识渊博，临床经验丰富，对各家著作浏览甚广。《类经》集前人注家的精要，加以自己的见解，敢于破前人之说，理论上有创见，注释上出新意，编次上显特色，是学习《内经》重要的参考书。全书简明畅达，文采优美，而且多能结合临床实践予以阐发，其中有不少真知灼见，能发人所未发。

古人说：善言古者，必有合于今。意思是善于谈论古代经验理论的人，必须要结合当代的实际情况。学习古代医经也是一样。《内经》《类

经》这些书籍距今有多年，其间的语言习惯、对经文的理解，均发生了一定的变化，给中医学的继承和弘扬带来一定障碍。因此，我们组织研究和讲授《内经》有丰富经验的老师和研究生，从学习《类经》入手，重读《黄帝内经》，用简洁通俗的语言、图文并茂的形式，理论结合实际，古为今用，针对对后世中医理论的影响较为深远，对临床有较大指导意义，或对养生保健有较大指导作用的内容重点释读，为学习理解《内经》进行新的探索，希望能给初学中医者带来帮助，并为弘扬和普及中医知识做一点实际工作。



王 黎
2011年6月

目 录

第一章 阴阳五行是把握《内经》理论体系的关键 1

- 一、阴阳学说的基本概念 2
- 二、阴阳学说的基本内容 5
- 三、阴阳学说在分析事物中的运用 8
- 四、阴阳学说在医学上的运用 12
- 五、阴阳失调产生疾病 14
- 六、五行的归类法则及其在医学上的运用 16
- 七、诊治疾病必须遵从阴阳法则 21

第二章 《内经》藏象学说揭示了人体的生理活动规律 23

- 一、十二脏腑相使而不得相失 24
- 二、心为“君主之官” 26
- 三、脏腑通应五时、五味、五音 28
- 四、脾胃为气血生化之源 32
- 五、三焦为“孤腑” 34
- 六、天癸至而有子，竭则无子 35
- 七、父母健壮有利于优生 37
- 八、治病养生看体质 38
- 九、脾不主时 51

第三章 经络腧穴学说是针灸、按摩的理论基础 53

- 一、通晓经络，健康常在 54
- 二、经络学说的基本内容 55
- 三、一络通两经 60
- 四、气穴三百六十五——腧穴遍布应透达 70
- 五、井、荣、输、经、合 71
- 六、善用背俞，调治脏腑 74
- 七、十二原——治疗疾病要追根溯“原” 79
- 八、实用按摩保健法 80

第四章 感外邪、伤情志致阴阳失调是疾病发生的关键 ... 85

- 一、四时邪气伤人 86
- 二、情志过度致病 88



第五章 切脉望色是《内经》独特的诊断方法..... 93

- 一、切脉能知脏腑功能及阴阳 94
- 二、切脉望色知阴阳、表里、寒热、虚实 95

第六章 《内经》治则治法是临床实践遵循的准则 97

- 一、治病分清标本先后 98
- 二、治病必求于本 103
- 三、临患者问所便 105
- 四、治疗有缓急，方制有大小 107
- 五、气味方制与治法逆从 109
- 六、方制君臣上中下三品 113
- 七、寒之而热取之阴，热之而寒取之阳 114
- 八、邪风之至治之宜早，诸变不同治法亦异 116
- 九、五方病治不同 120
- 十、制方有约，天有岁气 123
- 十一、孕妇用药原则 125
- 十二、汤液醪醴蕴含养生智慧，治疗方法需积极恰当 126
- 十三、五过、四德 152
- 十四、正气存内，邪不可干 156

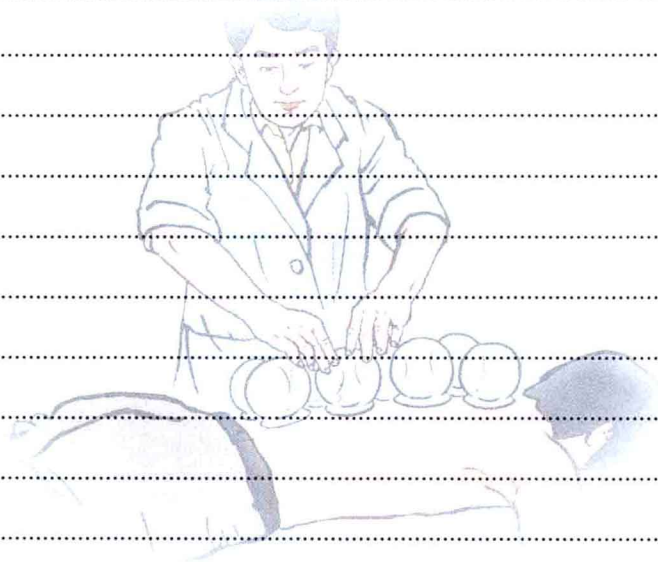
第七章 针刺疗法是《内经》主要的治疗手段 157

- 一、针刺得气是针刺获效的关键 158
- 二、治神与针刺得气密切相关 159

三、古人根据天人相应之理创立九针	162
四、补虚泻实是针灸的基本原则	166
五、五种刺法与五脏相应	168
六、四时不同，刺法不同	170
七、体质不同，刺法不同	172
八、左病治右，右病治左	174
九、下合穴治疗六腑疾病	175
十、刺络治病有奇效	177
十一、邪在五脏如何取穴治疗	178
十二、常见疾病的针灸治疗方法	180
十三、针灸的注意事项	194

第八章 《内经》病证理论对后世临床学科的影响 197

一、伤寒	198
二、阴阳交	203
三、痿证	205
四、痹证	211
五、咳证	219
六、风厥	226
七、消瘴	226
八、寒热病	227
九、积聚	228
十、呵欠	228



十一、呃逆 229

十二、喷嚏 230

第九章 《内经》养生思想对人类健康长寿的意义 231

一、古今不同的养生方法和结果 232

二、养生的基本法则 234

三、四种长寿之人 236

四、四气调神 239

五、天地阴阳逆乱，万物生机灭绝 242

六、四时阴阳为万物之根本 244

七、饮食有节、尽终天年 265

八、治未病 271

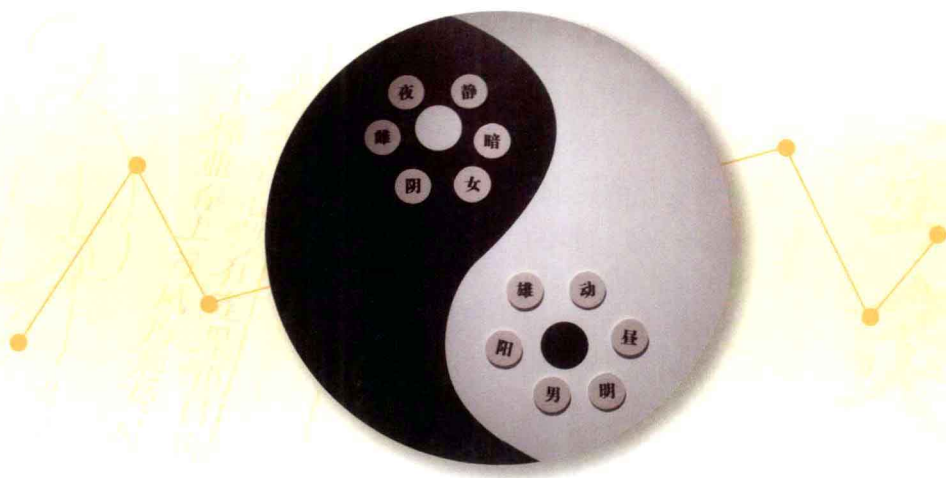
九、常用食方 274

参考书目 396



第一章

阴阳五行是把握《内经》 理论体系的关键



阴阳者，天地之道也，万物之纲纪，变化之父母，生杀之本始，神明之府也。

——《素问·阴阳应象大论》

阴阳者，一分为二也。太极动而生阳，静而生阴，天生于动，地生于静，故阴阳为天地之道。

——《类经·阴阳应象》



第一章

阴阳五行是把握《内经》理论体系的关键

一、阴阳学说的基本概念

《素问·阴阳应象大论》谈到：

阴阳变化是大自然的运行规则，是自然界中万事万物具有的总规律，是事物生长和消亡的根本原因和贯穿始终的推动力量。水为阴，火为阳，水与火是阴阳的代表性征象。

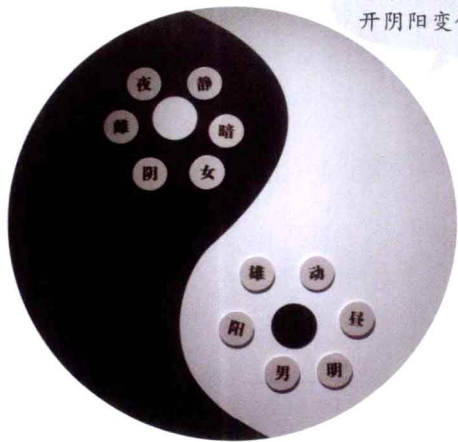


《类经·阴阳应象》是这样注释的：

● 阴阳是宇宙万物运动变化的总纲

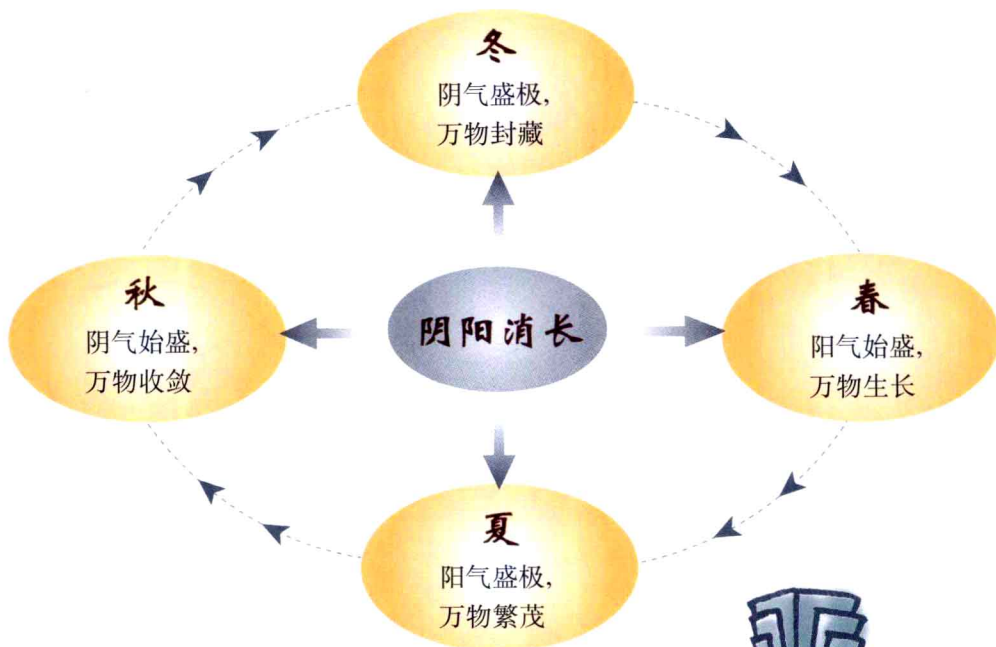
阴阳变化所遵循的规律称为道，而阴阳是从宇宙太极的混沌状态分化而成的对立制约的两个方面：太极动而生阳、生天；静而生阴、生地。所以阴阳转化是天地运行所遵循的法则，世间万事万物都逃不出阴阳变化这一根本法则和总规律。

万事万物离不开阴阳变化



事物的生长、发展叫做化；事物不断发展，由量变累积到质变叫做变。事物发展变化的本质都属于阴阳的此消彼长和相互转化，是阴转化为阳或者阳转化为阴的过程，所以说阴阳的转化是事物发生变化的根本。

同时事物的生长与消亡也是阴阳作用的结果。例如大自然通过四季气候的变化呈现出自然界阴阳的消长规律，这种规律支配着万物生长收藏的循环往复。从冬至开始，大自然的阴气逐渐减少，阳气逐渐增长。春天阳气开始旺盛，而夏天阳气最为旺盛。阳气始盛时，气候温暖，万物开始生长；阳气盛极时，气候炎热，万物生长茂盛。从夏至开始，大自然的阳气逐渐减少，阴气逐渐增长。秋天阴气开始旺盛，冬天阴气最为旺盛。阴气开始旺盛，则气候转凉，天凉则万物收敛；阴气最为旺盛则天气寒冷，天寒则万物收藏。这个过程就是大自然的阴阳消长变化导致自然界万物生长与消亡的过程。



所以说阴阳变化主导着宇宙万物始终生长与变化的过程。而在这个过程中，藏在阴阳中导致事物发展变化的神秘内在力量，称为“神明”。“神明”出自阴阳的运动变化，所以阴阳叫做“神明之府”。

● 阴阳的属性归纳

阴性柔，阳性刚。水与火是阴阳的代表象征。水润下而寒，故为阴；火炎上而热，故为阳。水与火代表了阴与阳的性情，而天地万物之气，都是水与火的运用。水火互藏，是最精深的阴阳之理。例如河海之水在太阳阳热之气的蒸腾作用下上升为云，云凝结到一定程度，又变为雨下降到地面滋润万物，万物才得以生长。这就是典型的水与火相互为用发挥各自功能的例子。

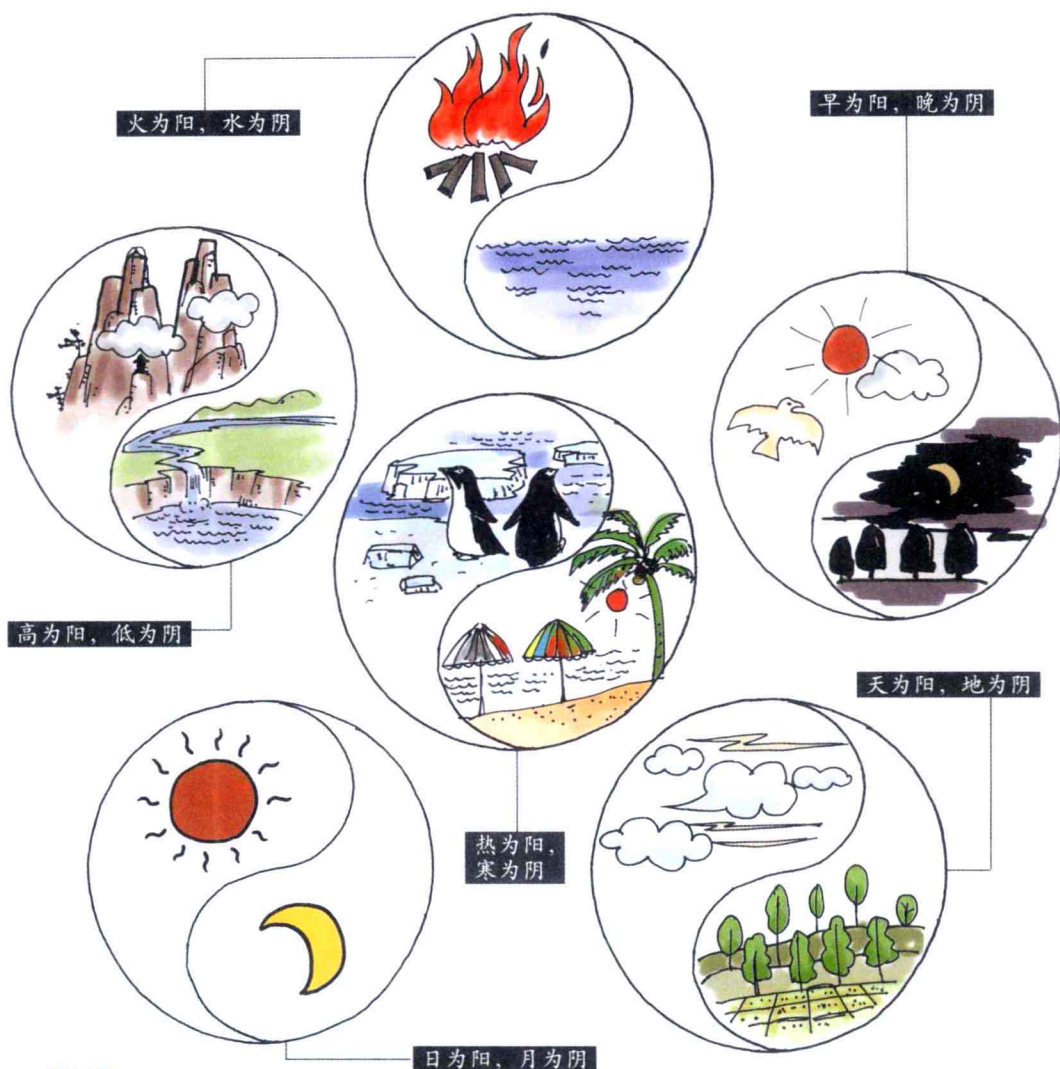


阴阳属性分类表

阳	运动	上升	炎热	外向	明亮	无形	兴奋	推动	功能	干燥
阴	静止	下降	寒冷	内守	晦暗	有形	抑制	凝聚	物质	潮湿



重读《黄帝内经》
——图解《类经》



按语

阴阳是相互对立的一对矛盾，可以用来概括自然界相互关联、相互对立的某些事物或现象，也可以概括同一事物内部相互对立的两个方面，体现了事物对立统一的法则。阴阳是自然界形成及其运动变化的最根本法则，自然界万物包括人在内，其生命活动的规律都是与自然界的阴阳运动变化相对应的。阴阳的概念具有相对性，阴阳是支配宇宙万物运动变化的总规律和内在力量。属阴的事物或现象具有宁静、柔和、趋下、濡润、沉降等性质，属阳的事物或现象具有兴奋、刚强、向上、温煦、飞升等性质。