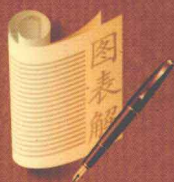


中医基础学科  
图表解丛书



主编  
孙桐 李益生

# 内经选读 图表解

第2版

抽象概念形象化  
深奥理论通俗化  
理性认识感性化  
复杂问题条理化



人民卫生出版社  
PEOPLE'S MEDICAL PUBLISHING HOUSE

中医基础学科图表解丛书

# 内经选读图表解

第2版

人民卫生出版社



主编 孙 桐 李益生  
编委 唐雪梅 吴颢昕  
刘 舟

## 图书在版编目 (CIP) 数据

内经选读图表解/孙桐等主编. —2 版 (修订本).  
—北京: 人民卫生出版社, 2011. 11  
(中医基础学科图表解丛书)  
ISBN 978-7-117-14841-2

I. ①内… II. ①孙… III. ①内经-中医学院-教学参考资料 IV. ①R221

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 202262 号

门户网: <a href="http://www.pmph.com">www.pmph.com</a> 出版物查询、网上书店
卫人网: <a href="http://www.ipmph.com">www.ipmph.com</a> 护士、医师、药师、中医师、卫生资格考试培训

版权所有, 侵权必究!

## 内经选读图表解 第 2 版

主 编: 孙 桐 李益生  
出版发行: 人民卫生出版社 (中继线 010-59780011)  
地 址: 北京市朝阳区潘家园南里 19 号  
邮 编: 100021  
E - mail: [pmph@pmph.com](mailto:pmph@pmph.com)  
购书热线: 010-67605754 010-65264830  
          010-59787586 010-59787592  
印 刷: 北京汇林印务有限公司  
经 销: 新华书店  
开 本: 710×1000 1/16 印张: 12 插页: 4  
字 数: 215 千字  
版 次: 2004 年 9 月第 1 版 2011 年 11 月第 2 版第 4 次印刷  
标准书号: ISBN 978-7-117-14841-2/R·14842  
定 价: 28.00 元  
打击盗版举报电话: 010-59787491 E-mail: [WQ@pmph.com](mailto:WQ@pmph.com)  
(凡属印装质量问题请与本社销售中心联系退换)

## 孙桐教授简历



孙桐,男,汉族,1940年生。南京中医药大学教授,博士研究生导师。长期从事中医基础理论、内经教学及中医内科临床工作,曾担任内经教研室主任、基础部主任等职务。参编《难经校释》,参编《内经研究大成》任总编委、分编委,参编国家“九五”社会科学资助项目《医中儒道佛》任副主编,主编文白对照中医古典名著精品丛书《难经》,发表学术论文50余篇。主持厅局级科研课题2项,参加国家、省级科研课题3项。



## 李益生教授简历



李益生,男,1956年生。南京中医药大学教授,硕士研究生导师。多年从事内经、中医基础理论教学和中医临床工作。曾主编《养生保健中药词典》,参编文白对照中医古典名著精品丛书《素问》、《灵枢经》,参编《抗肿瘤中药的临床应用》、《前列腺疾病中医治疗》、《中华本草》等著作,发表学术论文10余篇。



# 修订说明



《内经》是中医学理论的奠基之作,它反映了从春秋战国时期到唐代的中国医学成就,对中医学术的发展有着极其重要的影响,历来被称为医家之宗,是学习、研究中医的必读之书。正因为如此,《内经》一直是中医教育的一门主干课程,又是申请医师资格、晋级的必考科目之一。鉴于《内经》内容宏博,文字深奥,阅读理解不易,一般教材则内容繁多,记忆困难,我们在2004年编写了《内经选读图表解》一书,该书刊行以来,受到读者欢迎和好评。根据中医教育形势的发展和读者要求,特作修订再版。

本次修订仍保持1版的风格,主要采用图表的形式,对《内经》的主要内容作形象和直观的整理归纳,尽可能使经文条理化,理论通俗化,举一反三,以期能提高学生的学习兴趣,方便查阅和背诵,加深对《内经》理论的理解和记忆。

本书仍以21世纪规划教材《内经选读》(王庆其主编)为依据,并适当补充了《内经讲义》(王洪图主编)中的部分经文内容,并与执业医师资格考试、职称考试大纲内容结合,以更加适合读者的需要。原书体例保持不变,对少数文字作了适当修改。

本书作者虽然均系多年从事《内经》教学第一线的教师,但由于水平有限,在编撰中仍可能有不当之处,诚望读者、专家批评指正。

编者

2011年6月



# 目 录



素问·上古天真论篇第一(节选)·····	1
素问·四气调神大论篇第二(节选)·····	5
灵枢·天年第五十四·····	8
素问·阴阳应象大论篇第五(节选)·····	10
素问·阴阳离合论篇第六(节选)·····	26
素问·六微旨大论篇第六十八(节选)·····	27
素问·灵兰秘典论篇第八·····	29
素问·六节藏象论篇第九(节选)·····	32
素问·五藏生成篇第十(节选)·····	36
素问·五藏别论篇第十一(节选)·····	37
素问·经脉别论篇第二十一(节选)·····	40
素问·太阴阳明论篇第二十九·····	43
灵枢·脉度第十七(节选)·····	46
素问·宣明五气篇第二十三·····	47
灵枢·本神第八·····	55
灵枢·营卫生会第十八·····	60
灵枢·决气第三十·····	66
灵枢·本藏第四十七(节选)·····	68
灵枢·邪客第七十一(节选)·····	69
灵枢·痲疽第八十一(节选)·····	70
灵枢·海论第三十三·····	71
灵枢·经脉第十(节选)·····	74
灵枢·百病始生第六十六·····	84
素问·生气通天论篇第三·····	89
素问·玉机真藏论篇第十九(节选)·····	95
素问·举痛论篇第三十九(节选)·····	100



素问·调经论篇第六十二(节选)·····	104
素问·至真要大论篇第七十四(节选)·····	106
灵枢·口问第二十八(节选)·····	112
灵枢·五变第四十六(节选)·····	116
灵枢·顺气一日分为四时第四十四(节选)·····	117
素问·热论篇第三十一·····	119
素问·评热病论篇第三十三(节选)·····	123
素问·咳论篇第三十八·····	126
素问·痹论篇第四十三·····	130
素问·痿论篇第四十四·····	134
素问·厥论篇第四十五(节选)·····	138
素问·风论篇第四十二·····	141
灵枢·水胀第五十七·····	145
素问·汤液醪醴论篇第十四(节选)·····	148
素问·奇病论篇第四十七(节选)·····	151
素问·脉要精微论篇第十七(节选)·····	152
素问·平人气象论篇第十八(节选)·····	161
灵枢·五色第四十九(节选)·····	171
素问·疏五过论篇第七十七(节选)·····	173
灵枢·师传第二十九(节选)·····	174
素问·异法方宜论篇第十二·····	175
素问·脏气法时论篇第二十二(节选)·····	177
素问·标本病传论篇第六十五(节选)·····	181
素问·五常政大论篇第七十(节选)·····	183
素问·六元正纪大论篇第七十一(节选)·····	185
灵枢·九针论第七十八(节选)·····	186



## 素问·上古天真论篇第一(节选)

### [篇名简释]

上古,即远古时代。天真,指来源于先天的真元之气。古代医家认为,通过养生保养天真,能预防疾病,延年益寿,所以篇名为“上古天真论”。

### [原文]

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<sup>[1]</sup>失之耶?岐伯对曰:上古之人,其知道者,法于阴阳<sup>[2]</sup>,和于术数<sup>[3]</sup>,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<sup>[4]</sup>,醉以入房,以欲竭其精,以耗散其真,不知持满<sup>[5]</sup>,不时御神,务快其心,逆于生乐,起居无节,故半百而衰也。

### [词解]

[1] 将:“抑或”、“还是”之意。

[2] 法于阴阳:法,效法。效法自然界的阴阳变化以调节人体的阴阳,维护健康。

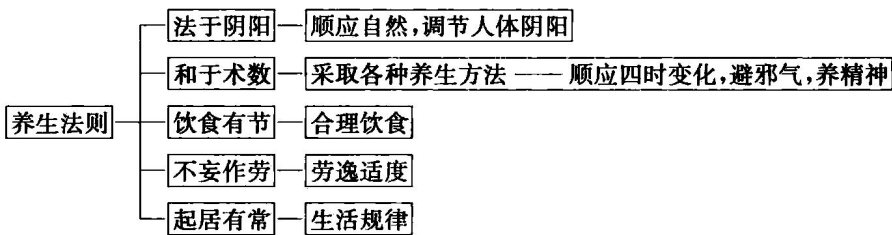
[3] 和于术数:术数,泛指顺四时、避邪气、养精神、练身体的各种与养生有关的方法和技术。

[4] 以妄为常:过着混乱的生活而习以为常。妄,胡乱。

[5] 不知持满:指不懂保持精气神的充盈。

[提要] 古今对比,强调养生的重要性,论述养生的法则。

### [图解] 养生法则



### [按语]

经文指出,即使在上古时期,也有人通过养生而获得长寿,并且动作如常,生活自理,而后世一些人不重视养生,耗损天真之气,难免半百而衰,从而突出了养

生以保养真气的重要性。经文归纳的五条古人养生法则朴素实用,千百年来一直被中华民族养生保健活动所遵循。

[原文]

夫上古圣人<sup>[1]</sup>之教下也,皆谓之虚邪贼风<sup>[2]</sup>,避之有时,恬淡虚无<sup>[3]</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<sup>[4]</sup>,高下不相慕,其民故曰朴<sup>[5]</sup>。是以嗜欲不能劳其目,淫邪不能惑其心,愚智贤不肖<sup>[6]</sup>,不惧于物<sup>[7]</sup>,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>[8]</sup>也。

[词解]

[1] 圣人:古代指道德智能极高者。在此也指对养生之道有高度修养的人。

[2] 虚邪贼风:从外乘虚而入,贼害人体的病邪。

[3] 恬淡虚无:心境宁静淡然,没有杂念。恬,安静。淡,通淡,淡泊。

[4] 美其食,任其服,乐其俗:按老子《道德经》“实其腹,虚其心”,“甘其食,美其服,安其居,乐其俗”文例,“美、任、乐”可理解为使动用法,使百姓饮食甘美,服饰随便,民俗怡乐。

[5] 朴:敦厚纯真。

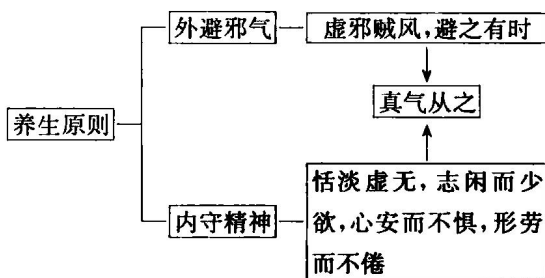
[6] 不肖:不贤良。

[7] 不惧于物:惧,害怕,恐惧。意为能正确对待事物,不为外物所惊扰。

[8] 德全不危:通过养生,使形神得到全面的修养,谓之德全;不危,不致受内外邪气的危害。

[提要] 论养生的基本原则

[图解] 养生的基本原则



[按语]

经文从内外两个方面阐述了养生的原则。对外要顺应自然,采取措施,及时防避邪气,在内要调适精神,做到恬淡虚无,情志平和舒畅,并且要积极劳动,锻炼身体,只有这样,才能真气内守,健康无病。

[原文]

帝曰：人年老而无子者，材力<sup>[1]</sup>尽邪<sup>[2]</sup>？将天数<sup>[3]</sup>然也？岐伯曰：女子七岁，肾气盛，齿更发长；二七而天癸<sup>[4]</sup>至，任脉通，太冲脉盛，月事以时下，故有子；三七，肾气平均<sup>[5]</sup>，故真牙<sup>[6]</sup>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<sup>[7]</sup>，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<sup>[8]</sup>，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<sup>[9]</sup>；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<sup>[10]</sup>，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<sup>[11]</sup>，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<sup>[12]</sup>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<sup>[13]</sup>，身年虽寿，能生子也。

[词解]

[1] 材力：精力，生殖能力。

[2] 邪：同耶。表示疑问。

[3] 天数：自然赋与的寿数。

[4] 天癸：天，指天一生水，古人认为万物皆由水生，一，是水的生数。癸，十天干之一，属阴。因此天癸与肾水有关，是随着人体发育，肾气充盛而产生的能够促进性机能成熟、旺盛的物质。

[5] 平均：成熟而均衡的意思。

[6] 真牙：即智齿。

[7] 地道不通：古以女为地，地道不通意为女子生殖机能消失，月经断绝。

[8] 精气溢泻：精气盈满而能排泻。

[9] 发鬓颁白：颁，通斑，颜色驳杂不纯。发鬓颁白即头发花白。

[10] 肾者主水：肾能主管人体水液代谢；也指肾藏精的功能。精属阴，属水。

[11] 气脉常通：真气、血脉尚通畅。常，通尚。

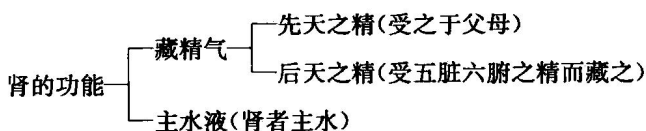
[12] 天地之精气：天地，指男女。意为主男女性生殖的精气。

[13] 却老而全形：却，退却，却老，即不老。全形，保全形体。

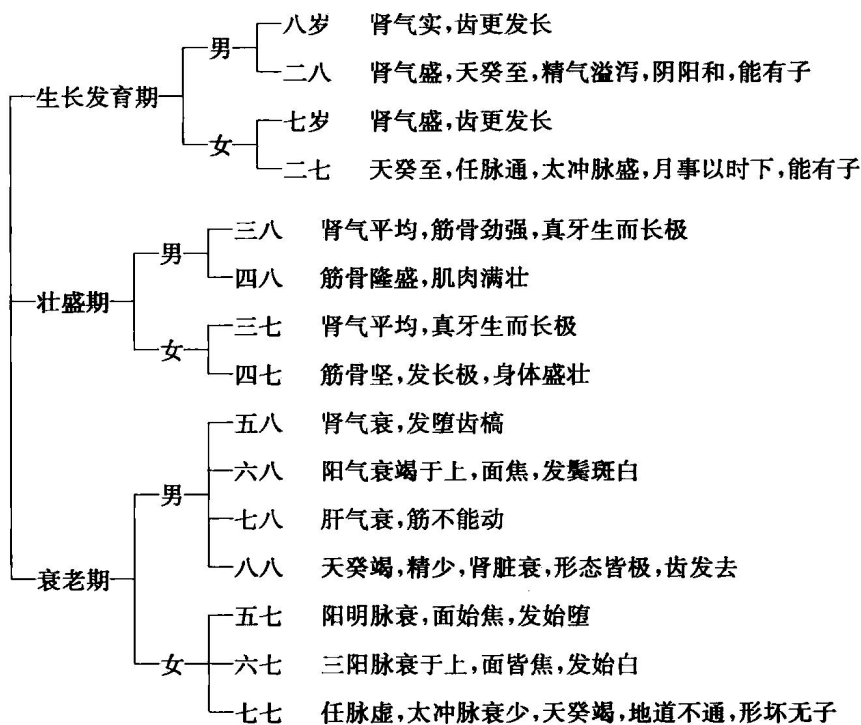
[提要] 论男女生长壮老和生殖机能变化的规律，明确肾主水和藏精的功能。

[图解]

1. 肾的功能



2. 人生各期的生理变化特点



[按语]

描述了男女生长发育、生殖、衰老过程的规律性变化,所述女子以每七岁为一阶段,男子以每八岁为一阶段出现的生理变化,大致是正确的。经文指出,生殖功能的产生和维持,取决于肾气的充实和旺盛。老年期脏腑功能减退,肾的精气衰竭,自然就失去了生殖能力。这是中医“肾主生殖”理论的渊源。学习时还可与《素问·六节藏象论》“肾者……精之处也”、《灵枢·本神》“肾藏精”等经文联系理解。

经文还认为,肾的精气源自先天,又依赖后天脏腑精气的充养,先后天精气相互为用,维持了人体的生殖功能,所谓“五藏盛乃能泻”,就是指五脏精气充足,

才有生殖之精的排泻。

经文以年老而无子作为问题提出,既反映了古代重视人口的繁衍,而在回答中也揭示了衰老与肾有密切的关系,因为真元之气藏于肾,五脏之精气藏于肾。所以,养生的关键是保养肾脏的精气,本篇命名为“上古天真论”的意义也在于此。

《内经》“肾藏精,主生殖”理论的形成在当时有一定的解剖依据。因为前阴包括外生殖器和尿道,男性生殖之精从尿道泄出,而尿道与内生殖器、肾脏相连,这也是古人将人体重要的生殖机能归之于肾的重要原因。

## 素问·四气调神大论篇第二(节选)

### [篇名简释]

四气,即春、夏、秋、冬四时气候,调神,指调节精神活动。本篇主要论述如何随四时变化而调节精神活动,故篇名“四气调神”。

### [原文]

春三月<sup>[1]</sup>,此谓发陈<sup>[2]</sup>,天地俱生<sup>[3]</sup>,万物以荣,夜卧早起,广步于庭<sup>[4]</sup>,被发缓形<sup>[5]</sup>,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<sup>[6]</sup>。逆之则伤肝,夏为寒变,奉长者少<sup>[7]</sup>。

夏三月,此谓蕃秀<sup>[8]</sup>,天地气交,万物华实,夜卧早起,无厌于日<sup>[9]</sup>,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,秋为痃疟<sup>[10]</sup>,奉收者少,冬至重病。

秋三月,此谓容平<sup>[11]</sup>,天气以急,地气以明<sup>[12]</sup>,早卧早起,与鸡俱兴,使志安宁,以缓秋刑<sup>[13]</sup>,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>[14]</sup>,奉藏者少。

冬三月,此谓闭藏<sup>[15]</sup>,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,去寒就温,无泄皮肤,使气亟夺<sup>[16]</sup>,此冬气之应,养藏之道也。逆之则伤肾,春为痿厥,奉生者少。

### [词解]

[1] 春三月:即春天三个月,分别为孟春、仲春、季春。以下夏三月等均仿此。

[2] 发陈:指万物生发敷陈。

[3] 天地俱生,万物以荣:天地间生气勃勃,万物欣欣向荣。



[4] 广步于庭：在庭院大步行走。广，大也。

[5] 被发缓形：被，通披。披发即解开束发，缓形即放松形体。

[6] 养生之道：保养春生之气的方法。

[7] 奉长者少：奉，供给。春生是夏长的基础，春天养生不当，则生气不足以提供夏长所需，故曰奉长者少。以下奉收等均仿此。

[8] 蕃秀：蕃，茂盛；秀，华美。

[9] 无厌于日：不要厌恶夏季昼长天热。

[10] 痄疰：泛指疟疾。

[11] 容平：生物的容貌成熟平定。

[12] 天气以急，地气以明：天空秋风劲急，大地清肃明净。

[13] 秋刑：形容秋气肃杀，万物凋零。

[14] 飧泄：大便泄泻，夹有未消化食物。

[15] 闭藏：形容冬季阳气收敛，生物潜藏。

[16] 无泄皮肤，使气亟夺：亟，频数，屡次。本句意为不要使腠理过度开泄而频频耗伤阳气。

[提要] 论顺应四时变化，调养精神情志。

[图解] 四时养生调神简表

季节	物候特点	天地变化	养生要点	养生方法
春三月	发陈	天地俱生，万物以荣	使志生，养生气	夜卧早起，广步于庭，披发缓形，生而勿杀，予勿不夺，赏而勿罚。
夏三月	蕃秀	天地气交，万物华实	使志无怒，养长气	夜卧早起，无厌于日使华英成秀，使气得泄，若所爱在外。
秋三月	容平	天气以急，地气以明	使志安宁，养收气	早卧早起，与鸡俱兴，收敛神气，使秋气平，无外其志，使肺气清。
冬三月	闭藏	水冰地坼	使志若伏若匿，养藏气	早卧晚起，必待日光，去寒就温，无扰乎阳，无泄皮肤，使气亟夺。

[按语]

本节经文阐述了四时气候、物候的变化规律，要求人们顺应季节气候的变化，主动地调节生活起居和精神活动，以保养生、长、收、藏之气，防止疾病发生。

经文文字灵动,朗朗上口,所述保养方法,颇为精辟实用,被历代养生家所推崇,对现代养生保健仍有指导意义。如我国即将进入老年社会,老年人的起居活动和精神调节可以参考经文所述进行。

[原文]

夫四时阴阳者,万物之根本也。所以圣人春夏养阳<sup>[1]</sup>,秋冬养阴,以从其根<sup>[2]</sup>,故与万物沉浮于生长之门。逆其根,则伐其本,坏其真矣。故阴阳四时者,万物之终始也,死生之本也,逆之则灾害生,从之则苛疾不起,是谓得道。道者,圣人之行,愚者佩<sup>[3]</sup>之。从阴阳则生,逆之则死,从之则治,逆之则乱。反顺为逆,是谓内格<sup>[4]</sup>。是故圣人不治已病治未病,不治已乱治未乱,此之谓也。夫病已成而后药之,乱已成而后治之,譬犹渴而穿井,斗而铸锥,不亦晚乎?

[词解]

[1] 春夏养阳,秋冬养阴:春季、夏季注重保养阳气,秋季、冬季注重保养阴气。

[2] 以从其根:从,顺从。意为顺从万物四时生长收藏的根本。

[3] 佩:通背、悖,意即违背,相悖。

[4] 内格:格,阻隔。内格,即内在脏腑之气阻隔不通,无以生长收藏。

[提要] 论顺应四时,未病先防,春夏养阳,秋冬养阴。

[按语]

本节经文指出四时阴阳的变化是生物生长收藏的根本,人生活在自然中,必须服从四时的变化,春夏顺应阴阳气的生发旺盛,以保养阳气为重,秋冬顺应阴阳之气的收敛伏藏,以保养阴气为要。经文与前段呼应,既总结了四时养生的方法,又从正反两方面强调了与自然保持协调一致的重要性,最后提出了“不治已病治未病”这一可贵的预防医学观点,这在预防医学史上具有伟大的意义。

后世医家对“春夏养阳,秋冬养阴”作了进一步阐发,有助于这一养生原则的具体运用。如马蒔、高世栻等认为顺从春夏生长之气就是养阳,顺从秋冬收藏之气就是养阴,较符经旨。王冰从饮食养生角度发挥,认为春夏宜食寒凉之品以制阳气之盛,从而保养阳气;秋冬宜食温热之品以制阴气之盛,从而保养阴气。张介宾从阴阳互根关系出发解释,认为阳为阴之根,阴为阳之基,养春夏之阳是为了养秋冬之阴,养秋冬之阴是为了养春夏之阳。张志聪认为人体在春夏时阳盛于内而虚于外,故应养其内虚之阳;秋冬时人体阴盛于外而虚于内,故当养其内虚之阴。总的来说,应从四时阴阳变化、饮食起居、形体活动、精神调节、药饵调补等方面理解和运用“春夏养阳,秋冬养阴”养生原则的含义和运用。



## 灵枢·天年第五十四

### 〔篇名简释〕

天年，指天赋的寿命年数。本篇指出先天的父母之精充足和后天的调养得当是享寿百年的重要条件。故名篇为“天年”。

### 〔原文〕

黄帝问于岐伯曰：愿闻人之始生，何气筑为基，何立而为楯，何失而死，何得而生？岐伯曰：以母为基，以父为楯<sup>[1]</sup>。失神者死，得神者生也。

黄帝曰：何者为神？岐伯曰：血气已和，荣卫已通，五藏已成，神气舍心，魂魄必具，乃成为人。

黄帝曰：人之寿夭各不同，或天寿<sup>[2]</sup>，或卒死，或病久，愿闻其道。岐伯曰：五藏坚固，血脉和调，肌肉解利<sup>[3]</sup>，皮肤致密，营卫之行，不失其常，呼吸微徐，气以度行，六府化谷，津液布扬，各如其常，故能长久。

黄帝曰：人之寿百岁而死，何以致之？岐伯曰：使道隧以长<sup>[4]</sup>，基墙高以方<sup>[5]</sup>，通调营卫，三部三里起<sup>[6]</sup>，骨高肉满，百岁乃得终。

黄帝曰：其不能终寿而死者，何如？岐伯曰：其五藏皆不坚，使道不长，空外以张，喘息暴疾，又卑基墙，薄脉少血，其肉不石<sup>[7]</sup>，数中风寒，血气虚，脉不通，真邪相攻，乱而相引，故中寿<sup>[8]</sup>而尽也。

### 〔词解〕

[1] 楯：屋宇阑干的横木，文中引申作护卫。

[2] 或寿夭：《太素》作“或寿，或夭”。

[3] 肌肉解(xie 谢)利：解，开解；利，滑利。形容肌肉滑润无滞。

[4] 使道隧以长：使道，一般认为是人中沟。隧以长，深而长的意思。

[5] 基墙高以方：基，指下颌部；墙，指面部两旁。本句意为面部轮廓丰满方正。

[6] 三部三里起：三部，分别是上部(额部)、中部(鼻部)、下部(颌部)，以丰满饱满为佳。三里即三部。

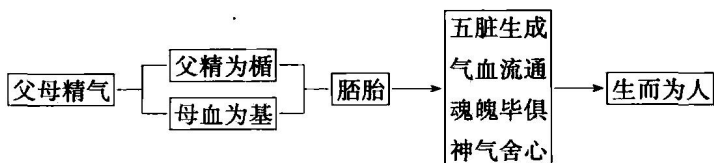
[7] 其肉不石：《太素》作“其肉不实”。

[8] 中寿：活到五十岁左右。

〔提要〕 论人生的先天因素及寿夭的有关原因。

〔图解〕 人生成的先天因素





[图解] 寿夭的原因和表现

原因及表现 寿夭	内在原因	外在表现
寿	五藏坚固, 血脉和调, 六府化谷, 津液布扬, 营卫之行, 不失其常, 呼吸微徐, 气以度行	肌肉解利, 皮肤致密, 使道隧以长, 基墙高以方, 三部三里起, 骨高肉满。
夭	五藏皆不坚, 薄脉少血, 脉不通, 真邪相攻, 乱而相引, 喘息暴疾。	使道不长, 空外以张, 卑基墙, 肉不实, 数中风寒。

## [按语]

本节经文指出了人之生命源自父母的精气, 胚胎生长过程中五脏逐渐形成, 气血和利, 出生后魂魄精神逐步形成、发展并由心神主宰。先天禀承的父母精气, 对后天脏腑功能的盛衰、形体的强弱乃至疾病的发生、寿命的长短, 均有很大的影响, 这就是中医的先天禀赋理论。当然, 后天的充养和调摄既可保持精气的充盛, 也能在一定程度上弥补先天的不足, 所谓“后天养先天”就是此意。

对于寿夭的原因和判断, 古人已能从内脏气血功能及形体情况两个方面来进行观察分析, 这就启发人们, 获得健康长寿的途径是培养脏腑精气神以养内, 劳动锻炼形体以养外。

## [原文]

黄帝曰: 其气之盛衰, 以至其死, 可得闻乎? 岐伯曰: 人生十岁, 五藏始定, 血气已通, 其气在下, 故好走<sup>[1]</sup>。二十岁, 血气始盛, 肌肉方长, 故好趋<sup>[1]</sup>。三十岁, 五藏大定, 肌肉坚固, 血脉盛满, 故好步<sup>[1]</sup>。四十岁, 五藏六府, 十二经脉, 皆大盛以平定, 腠理始疏, 荣华颓落, 发颇斑白, 平盛不摇, 故好坐。五十岁, 肝气始衰, 肝叶始薄, 胆汁始灭<sup>[2]</sup>, 目始不明。六十岁, 心气始衰, 苦忧悲, 血气懈惰, 故好卧。七十岁, 脾气虚, 皮肤枯。八十岁, 肺气衰, 魄离, 故言善误。九十岁, 肾气焦<sup>[3]</sup> 四藏经脉空虚。百岁, 五藏皆虚, 神气皆去, 形骸独居而终矣。

## · [词解]

[1] 走、趋、步: 古“走”意为今之跑步, “趋”相当于快步走, “步”相当于慢步走。