

黄帝内经

【珍藏版】

实用健康宝典

北方妇女儿童出版社



实用健康宝典

黄帝内经

【珍藏版】

图书在版编目(CIP)数据

实用健康宝典/雷海洲著. —长春:北方妇女儿童出版社, 2005

ISBN 7-5385-2701-X

I. 实… II. 雷… III. 科学知识 - 保健

IV. Z228.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 115263 号

黄帝内经

责任编辑:师晓晖

责任校对:王文武

出版发行:北方妇女儿童出版社

地 址:长春市人民大街 124 号 130021

印 刷:汉川市育才印务有限责任公司

开 本:880×1230 毫米 1/32 开

印 张:192

字 数:210 千字

经 销:全国新华书店

版 次:2005 年 12 月第 1 版 2006 年 6 月第 2 次印刷

ISBN 7-5385-2701-X/G · 1839

全套定价:256.00 元 (全十六册)

版权所有 翻版必究



内容提要

《内经》全名《黄帝内经》，与《黄帝外经》、《扁鹊内经》、《扁鹊外经》、《白氏内经》、《白氏外经》、《旁篇》等六部著作同是秦汉时期医经学派的代表作。但由于《内经》之外的其余六部书籍均已失传，因此，《内经》是我国现存最早的一部医学典籍。

传说黄帝是远古时代一个部落联盟的首领，姓公孙，名轩辕，是一个极具仁德和才能的人，领导黄帝氏族种植五谷，建盖房屋，创造文字，改变游牧生活，在黄河流域定居下来。黄帝氏族先是打败了前来进犯的炎帝族，并与炎帝氏族合并，称为“炎黄部落”或“炎黄部落”，由黄帝担任首领。接着炎黄部落又在中原地带（即现在的河北涿鹿）大战前来侵犯的九黎族，打败了九黎族的首领蚩尤，定居在中原地区，成为中华民族的最早雏形，也是中国人自称为炎黄子孙的原因。

由于黄帝是中华民族的始祖，所以后人对他极为尊崇，把著作托为黄帝以示珍重，这几乎是古代时尚。同样，《内经》的书名虽然冠以《黄帝内经》，并且书中的体裁表现为黄帝与其臣子的问答，但其作者并不是黄帝。从该书所呈现的不同的学术主张、不同的文学特点、不同的文体形式来看，《内经》非一时一人所作，而是数百年间众多医学经验、理论观点的总结和汇编。

关于《内经》的成书年代，后世学者一直观点不一，有认为是远古即三代之前成书者，有认为是春秋战国成书者，但如从文献记载和学术思想两方面进行考证，其最晚成书年代



应在西汉中后期。

纵观全书,它涉及地理、养生学、哲学、天文学、生活学、季候、风水、历法、阴阳五行等各个门类,是中国古代文化宝库中的一部奇书。

中医的经典著作——《黄帝内经》是中医理论体系的源泉,是用阴阳五行学说解释人体内环境统一性的典范,所以它已成为学习中医的必读之书。但由于这部书词义较深,初学者有一定的困难,因而用现代语加以编译和解释,使学习者易读易懂,以便更好地使我国传统医学发扬光大,这是本书编写的主要目的。

本书在白话解释的过程中,参阅了大量可供查找到的各种古代注疏本和今人的释译本及其它译本,汲取了诸多同行专家的经验和意见。希望众多编委们的心血和汗水所铸就的“成果”,可以使想学习和了解《黄帝内经》的读者朋友在阅读中能有所裨益。书中疏漏之处,实所难免,望广大读者多以赐教。

编者



目 录



HUANGDINEIJING

【珍藏版】

九针十二原·····	1
本 输 ·····	12
小 针 解·····	23
邪气脏腑病形·····	29
根 结 ·····	43
寿夭刚柔·····	49
官 针 ·····	54
本 神 ·····	59
终 始 ·····	63
经 脉 ·····	73
经 别 ·····	100
经 水 ·····	104
经 筋 ·····	109
骨 度 ·····	117



五十营	120
营气	122
脉度	124
营卫生会	127
四时气	131
五邪	135
寒热病	137
癫狂	141
热病	146
厥病	153
病本	157
杂病	159
周痹	163
口问	166
师傅	172
决气	176
肠胃	178
平人绝谷	180
海论	182
五乱	185



胀 论	188
五癰津液别	192
五阅五使	194
逆顺肥瘦	197
血 络 论	201
阴阳清浊	204
阴阳系日月	206
病 传	210
淫邪发梦	213
顺气一日分为四时	215
外 喘	219
五 变	221
本 脏	226
禁 服	234
五 色	239
论 勇	245
背 腧	248
卫 气	249
论 痛	252
天 年	254





逆 顺	257
五 味	259
水 胀	262
贼 风	264
卫气失常	266
玉 版	270
五 禁	275
动 输	277
五 味 论	280
阴阳二十五人	283
五音五味	292
百病始生	296
行 针	301
上 膈	303
忧悲无言	305
寒 热	307
邪 客	309
通 天	315
官 能	320
论疾诊尺	326



刺节真邪·····	330
卫气行·····	341
九宫八风·····	346
九针论·····	351
岁露论·····	359
大惑论·····	365
痛疽·····	369





九针十二原

[原文]



黄帝问于岐伯曰：余子万民，养百姓而收其租税。余哀其不给，而属有疾病。余欲勿使被毒药，无用砭石，欲以微针通其经脉，调其血气，营其逆顺出入之会。令可传于后世，必明为之法。令终而不灭，久而不绝，易用难忘，为之经纪。异其章，别其表里，为之终始。令各有形，先立针经。愿闻其情。

岐伯答曰：臣请推而次之，令有纲纪，始于一，终于九焉。请言其道。小针之要，易陈而难入。粗守形，上守神。神乎神，客在门，未睹其疾，恶知其原。刺之微，在速迟，粗守关，上守机，机之动，不离其空，空中之机，清静而微，其来不可逢，其往不可追。知机之道者，不可挂以发，不知机道，叩之不发，知其往来，要与之期，粗之暗乎，妙哉工独有之。往者为逆，来者为顺，明知逆顺，正行无问。逆而夺之，恶得无虚，追而济之，恶得无实，迎之随之，以意和之，针道毕矣。

凡用针者，虚则实之，满则泄之，宛陈则除之，邪胜则虚之。《大要》曰：徐而疾则实，疾而徐则虚。言实与虚，若有若无，察后与先；若存若亡，为虚与实，若得若失。

虚实之要，九针最妙，补泻之时，以针为之。泻曰：必持内之，放而出之，排阳得针，邪气得泄。按而引针，是谓内温，血不得散，气不得出也。补曰随之，随之意若妄之，若行若按，如蚊虻止，如留如还，去如弦绝，令左属右，其气故止，外门已闭，中气乃实，必无留血，急取诛之。



持针之道，坚者为宝，正指直刺，无针左右，神在秋毫，属意病者，审视血脉者，刺之无殆。方刺之时，必在悬阳，及与两卫，神属勿去，知病存亡。血脉者，在腧横居，视之独澄，切之独坚。

九针之名，各不同形：一曰镞针，长一寸六分；二曰员针，长一寸六分；三曰铍针，长三寸半；四曰锋针，长一寸六分；五曰铍针，长四寸，广二分半；六曰员利针，长一寸六分；七曰毫针，长三寸六分；八曰长针，长七寸；九曰大针，长四寸。镞针者，头大末锐，去泻阳气。员针者，针如卵形，揩摩分间，不得伤肌肉，以泻分气。铍针者，锋如黍粟之锐，主按脉勿陷，以致其气。锋针者，刃三隅，以发痼疾。铍针者，末如剑锋，以取大脓。员利针者，大如薙，且员且锐，中身微大，以取暴气。毫针者，尖如蚊虻喙，静以徐往，微以久留之而养，以取痛痹。长针者，锋利身薄，可以取远痹。大针者，尖如挺，其锋微员，以泻机关之水也。九针毕矣。

夫气之在脉也，邪气在上，浊气在中，清气在下。故针陷脉则邪气出，针中脉则浊气出，针太深则邪气反沉，病益。故曰：皮肉筋脉各有所处，病各有所宜，各不同形，各以任其所宜。无实无虚。损不足而益有余，是谓甚病，病益甚。取五脉者死，取三脉者框；夺阴者死，夺阳者狂，针害毕矣。

刺之而气不至，无问其数。刺之而气至，乃去之，勿复针。针各有所宜，各不同形，各任其所为。刺之要，气至而有效，效之信，若风之吹云，明乎若见苍天，刺之道毕矣。

黄帝曰：愿闻五脏六腑所出之处。岐伯曰：五脏五腧，五五二十五腧；六腑六腧，六六三十六腧，经脉十二，络脉十五，凡二十七气，以上下，所出为井，所溜为荥，所注为腧，所行为经，所入为合，二十七气所行，皆在五腧也。节之交，三百六十五会，知其要者，一言而终，不知其要，流散无穷。所言节者，神气之所游行出入也，非皮肉筋骨也。

睹其色，察其目，知其散复；一其形，听其动静，知其邪正。右主推之，左持而御之，气至而去之。



凡将用针，必先诊脉，视气之剧易，乃可以治也。五脏之气已绝于内，而用针者反实其外，是谓重竭，重竭必死，其死也静，治之者，辄反其气，取腋与膺；五脏之气已绝于外，而用针者反实其内，是谓逆厥，逆厥则必死，其死也躁，治之者，反取四末。刺之害中而不去，则精泄；害中而去，则致气。精泄则病益甚而恇，致气则生为痈疡。

五脏有六腑，六腑有十二原，十二原出于四关，四关主治五脏。五脏有疾，当取之十二原。十二原者，五脏之所以禀三百六十五节气味也。五脏有疾也，应出十二原。而原各有所出，明知其原，睹其应，而知五脏之害矣。阳中之少阴，肺也，其原出于太渊，太渊二。阳中之太阳，心也，其原出于大陵，大陵二。阴中之少阳，肝也，其原出于太冲，太冲二。阴中之至阴，脾也，其原出于太白，太白二。阴中之太阴，肾也，其原出于太溪，太溪二。膏之原，出于鸠尾，鸠尾一。肓之原，出于脐中，脐中一。凡此十二原者，主治五脏六腑之有疾者也。胀取三阳，飧泄取三阴。

今夫五脏之有疾也，譬犹刺也，犹污也，犹结也，犹闭也。刺虽久，犹可拔也；污虽久，犹可雪也；结虽久，犹可解也；闭虽久，犹可决也。或言久疾之不可取者，非其说也。夫善用针者，取其疾也，犹拔刺也，犹雪污也，犹解结也，犹决闭也。疾虽久，犹可毕也。言不可治者，未得其术也。

刺诸热者，如以手探汤；刺寒清者，如人不欲行。阴有阳疾者，取之下陵三里，正往无殆，气下乃止，不下复始也。疾高而内者，取之阴之陵泉；疾高而外者，取之阳之陵泉也。

【译文】

黄帝对岐伯说：我将百姓视为自己的子女，养育他们，并征收他们的钱粮赋税。我怜悯他们时常不能生产自给，还接连不断地生病。对于疾病的治疗，我想使他们避免遭受药物、砭石的伤害，而仅用微小的针，刺入肌肤，就可以疏通经脉，调和气血，



使气血在经脉中逆顺运行、出入离合循行无阻，从而治愈疾病。同时，为了把这种疗法流传到后世去，就必须明确地制定出使用法则，而使它永远不会湮没，历久而不失传；并且这个法则还应该是容易运用而不容易忘记的。要做到这一点，就必须使其有纲有纪，清楚地分出章节，辨明表里关系，确定气血终而复始的循行规律。而所用的针具也都要交待出具体的形状。为此，我想综合以上的问题先著一部针经。现在，我想听听你对于这个问题的意见。

岐伯回答说：让我尽我所能依次陈述，使它条理清楚，就像万物起于一而终于九的规律一样清楚明白。现在让我首先来谈一谈关于用针治病的一般道理。

运用小针治病的要领，说起来比较容易，可是要达到精妙的境界就不容易了。一般技术粗浅的医生，只是拘泥于观察病人的形体，单从外表上辨别病情；而技术高明的医生则更注重病人的精神活动以及气血盛衰的情况。高明的医生可以辨别神气的盛衰，并且还能了解客居在人体内的外邪往来出入的门户所在。要知道，没有看出疾病的性质，怎么能知道疾病的来源，而给以适当的治疗呢？

至于针刺的微妙作用，关键在于正确使用疾徐的不同手法。在这方面，粗率的医生，仅仅会依据症状而取用关节附近的若干与症状相对应的穴位来进行治疗；惟有高明的医生，才会根据病人经络中气机的变化，而选取相应的穴位来进行治疗。人体经络气机的变化是离不开穴位空窍的。在这些空窍中，所反映出的气血虚实盛衰的变化，是至清至静而微妙的。当邪势正盛的时候，切不可迎其势而用补法；而当邪气已去时，则不宜再用泻法去追泻邪气。知道气机变化之理的医工，谨守着气的往来之际，及时运用补泻之法，不能差之毫发；不懂得气机运行之理的人，到了应该补泻的时候而不能及时地运用手法，就好像是箭扣在弦上，应当发射而不发射一样。用针的人必须知道气机的往



来运行变化,并相应地严格由气机运行来把握针刺的时间,只有这样才能取得良好的疗效。粗率的医生对这一点,阡然不能明了;惟有高明的医生,才能体察到其中的妙用。

至于气的逆顺,气已去的,脉气虚而小,为逆;气已来的,脉气平而和,为顺。清楚地了解气的往来逆顺变化,就可以毫无疑问地及时施行针法。根据经气的循行方向,朝着经气来的方向进针,和它的来势相逆,用泻法夺其有余,邪气怎么会不由实而虚呢?相应的,随着经气的去路进针,和它的去势相顺,用补法济其不足,正气怎么会不由虚转实呢?然而,迎而夺之的泻法,或是随而济之的补法,都应当在用心体察气机变化后,再灵活运用才能调和虚实。掌握了这个关键,针法的主要道理,就尽在其中了。

一般针法的运用原则是:属于虚证的,当用补法,使正气充实;属于满实证候的,当用泻法,以疏泄病邪;对于因血郁积日久而引起症状的,应当采用泻血法,以排除壅滞的病邪;对于病邪亢进,邪胜于正的,也应当采用泻法,以使邪气外泄,由实而虚。古经中的《大要》篇曾说:徐缓进针而疾速出针,则能使正气充实,不致外泄,这属于补法;疾速进针而徐缓出针,则能使邪气随针外泄,由盛而虚,这属于泻法。所谓实与虚,是在针下得气之后所感觉到的,针下有气为实,针下无气为虚,不过得气的时候,气的来去迅速飘疾,必须细心体察才能感觉到。根据针刺后得气的或后或先,也可以体会出正气的虚实、邪气的存在或消亡,而予以相应的治疗。运用补泻的时候,一般而言,对于正气虚的,要补之令其实,使他好像若有所得一样;对于邪气盛的,要泻之令其虚,使他好像若有所失一样。

调和虚实的主要方法,以运用九种不同的针具和手法最为理想。虽然补泻各有它合适的时机,但都可以利用针刺与其时气的开合来去相配合。所谓泻的手法,必须很快地持针刺入,而得气后要徐徐地出针,并摇大针孔,这样做主要是为了在属阳的体表部位,通过针刺打开一条出路,使邪气得以随针外泄。如果



病证当用泻法，而反用按住针孔后出针的手法，就会使血气怫郁在内，这就是一般所说的内温。内温会造成郁血不得泄散，邪气不得外出的后果。所谓补的手法，主要是随着经气将去的方向而进针，以补其气。像这样在气去之后随之行针，医者的意念、手法可轻松随意。而在行针导气和按穴下针时，又要非常轻巧，如同蚊子用尖锐的嘴叮在皮肤上一样，似有似无。在留针与出针时，更要像蚊子叮完皮肤后，悄然飞去，而感觉上好像它仍旧停留在那里那样的轻妙。出针时，又要同箭离开了弓弦那样干脆与迅疾。当右手施行出针手法时，左手应当随即按闭针孔，借以阻止中气外出，这就好像把在外面的门户关闭起来一样，如此，则中气自然就充实了。这种补正祛邪的疗法，应当防止留滞恶血之弊；假使在络脉上留有恶血，应当尽快采取刺络放血法将它除掉。

持针的要领，以坚定有力最为可贵。进针时用右手拇、食、中三指夹持针具，要直针而下，切不可偏左或偏右。在操作过程中，必须聚精会神于针下的感觉，明察秋毫。同时还要凝神注意病者神态的变化，并细心观察病人血脉的虚实，惟有这样去进行针刺，才不发生不良的后果。刚开始针刺的时候，必先刺到表阳所主的卫分，然后再刺到脾阴所主的肌肉；而由此体察病者的神气及其各脏腑的气是否有散失，则可知道病的存在或消失。至于血脉横结在经穴之间的病证，尤其容易看得清楚，而用手去按切时，由于外邪的结聚，有病的部位必然显得特别坚实。

九针的名称和形状都各不相同：第一种叫银针，长一寸六分；第二种叫员针，长一寸六分；第三种叫铍针，长三寸半；第四种叫锋针，长一寸六分；第五种叫铍针，长四寸，宽二分半；第六种叫员利针，长一寸六分；第七种叫毫针，长三寸六分；第八种叫长针，长七寸；第九种叫大针，长四寸。

九针的功用：鑱针，针头大而针尖锐利，适用于浅刺，以泻除皮肤肌表的邪热。员针，针尖椭圆如卵形，可作按摩之用，主治



邪在分肉之间的疾患，用时，不致损伤肌肉；而得以疏泄分肉之间的气血。鍤针，针尖像黍粟一样圆而微尖，不致刺入皮肤，主要是用作按摩经脉、流通气血，但用时不宜陷入肌肉，否则，反会损伤正气。锋针，针锋锐利，三面有锋棱，适用于热毒痈疡或经络久痹的顽固性疾患。铍针，针尖如剑锋，适用于痈疡等疾患，可作刺破排脓之用。员利针，针尖大如牦尾，圆且锐利，针身略粗，能用于治疗急性病。毫针，针尖纤细如蚊虻之喙，可用于静候气的徐缓到来；而其针身微细，适宜于持久留针，以扶养真气；同时还适宜于治疗痛痹。长针，针尖锋利而针身细薄，可以治疗日久不愈的痹症。大针，针体如杖，粗而且巨，针尖略圆，可用来治疗水气停留于关节而致浮肿的疾患，作为泻水之用。九针的名称、形状与主治作用，都尽在于此了。

说到邪气侵犯经脉引起疾病的情况，一般是这样的：贼风邪气，常常由头部侵入，所以说邪气在上；由饮食不节所致的浊气，往往滞留在肠胃，所以说浊气在中；清冷寒湿之邪，大多从足部侵入，所以说清气在下。在针刺的时候，上部取筋骨陷中的各经腧穴，则能使贼风邪气随针而出。针刺中土的经脉（指足阳明胃经），就可以排除滞留在肠胃中的浊气。凡是病在浅表的，都不宜深刺；如果刺得过深，邪气反而会随之深入，而加重病情。所以说：皮、肉、筋、脉各有自己一定的部位，而每种病也各有与之相适应的治疗方法。九针之形状各不相同，各有其适应的病证，要根据病情适当选用。实证不可以用补法，虚证不可以用泻法。如果正气不足的反用了泻法，或是邪气有余的反用了补法，就会使病情更趋严重，这就是所谓的病上加病。在病重的时候，如果误泻了五脏阴经的经气，就会造成死亡；而如果误泻了六腑阳经的经气，就使病人形体衰败，难以恢复。误泻阴经，使脏气耗竭，就会导致死亡；误泻阳经，损耗阳气，就会使人发狂。这些都是误用补泻的害处。

进针之后，如果没有得气的感觉，就说明“气”还没有“至”，