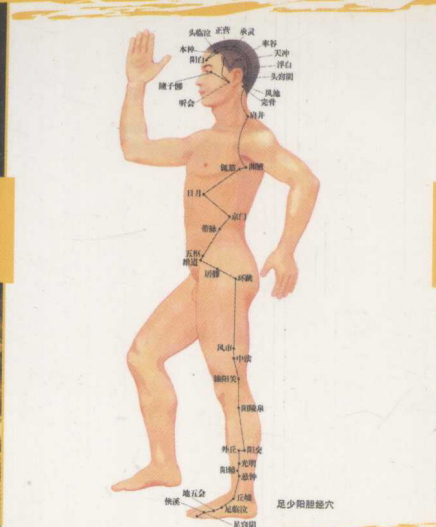
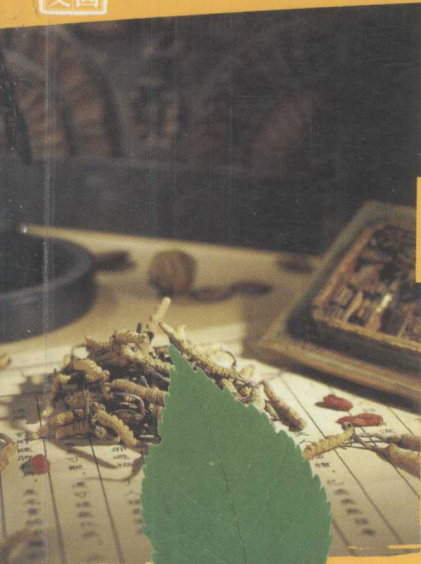




文化盛宴、视觉冲击、心灵享受



万象文画编写组 © 编

HUANGDI
NEIJING AND
ITS PRINCIPIUM 养生与保健

黄帝内经 与养生



万象文画系列丛书在包罗万象的知识体系中，总揽了国学精粹、社科立志、政治军事、科学技术、人文历史、山川风物、百业众艺等方面内容，为中华上下五千年文化的“名牌效应”重铸生命，注入现代人的世界视野、理性判断和科学情怀，拓展出更高、更远的新境界。

内蒙古人民出版社

黄帝内经与养生

万象文画编写组编

内蒙古人民出版社



万象
文画

养生
与保



黄帝内经与养生 / 《万象文画》编写组编. —呼和
浩特: 内蒙古人民出版社, 2009. 12
(万象文画·养生与保健)
ISBN 978-7-204-10282-2

I. ①黄… II. ①万… III. ①内经-养生(中医) IV.
①R221

中国版本图书馆CIP数据核字(2009)第238420号

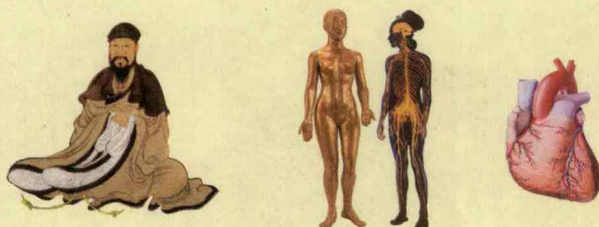


· 养 · 生 · 与 · 保 · 健 ·

黄帝内经与养生

万象文画编写组 编

图片提供: 北京盛华远景图文创意公司 北京广角影像工作室 光影视觉图像工作室



策 划	王东生 段秋艳
责任编辑	王继雄
美术设计	解雅乔
出版发行	内蒙古人民出版社
地 址	呼和浩特市新城区新华东街祥泰大厦
印 刷	北京人教方成彩色印刷有限公司
经 销	新华书店
开 本	720mm × 1000mm 1/16
字 数	220千
印 张	11
版 次	2010年1月第1版
印 次	2010年3月第2次印刷
书 号	ISBN 978-7-204-10282-2/Z · 835
定 价	22.00元

如出现印装质量问题, 请与我社联系。

联系电话: (0471) 4971562 4971659

万象文画总序



世上有一种征服，不凭蛮力，不用刀枪，亦无需牺牲，这便是中国古人所说的“人文”，亦即“文化”。

《易经》曰：“观乎天文，以察时变；观乎人文，以化成天下。”简单地说，就是考察客观世界以研究其规律性的变化；观察人类文明的进展，就能用人文精神来教化天下。这是中国古代儒者的思想，未免有拔高人文之嫌。但其“观乎人文以化成天下”的人文精神却是值得称道的。与华夏文明几乎同时形成的世界上其他民族的文化大都已经衰落甚至灰飞烟灭，唯有华夏文明历经五千年磨难而依然长盛不衰。力量来自何处？主要是靠自身积累的深厚人文底蕴，支撑了五千年来这片物质上并不丰裕的“天下”。

现代中国的文化建设是一个庞大无比的历史命题，需要几代、十几代甚至几十代中国人尤其是他们的人文学者，进行长期的、艰难的心血智慧投入的伟大工程，需要建立“中国精神”的博大精深而又生机勃勃的现代体系，建立它的特质和内在逻辑，它的品格和气度，它的价值观和范畴，它的理论积累和运行机制，这些都是不能一蹴而就的。就其本质而言，文化工程是一种“人心工程”，有关人的素质、情趣、价值追求、终极关怀、精神家园和人生设定的工程。可以说，文化是民族的标志，文化是民族的灵魂。正如一位学者所说：文化是我们的生命，以及外延如平原、山脉、湖泊、河流这些构成我们存在空间的核心。这种诗一般的语言深处，蕴含着历史的理性，读来有一种深邃厚重之感。

在这样的文化大背景下，本套系列丛书——“万象文画”的策划、设计和构思，集中体现了传承中华文明精华的意图。本套丛书信息量大，在包罗万象的知识体系中，总揽了国学精粹、社科立志、政治军事、科学技术、人文历史、山川风物、百业众艺等方面内容，为中华上下五千年文化的“名牌效应”重铸生命，注入现代人的世界视野、理性判断和科学情怀，拓展出更高、更远的新境界。丛书版式新颖，设计精美，图文并茂。大量或直观或蕴藉的图片让人耳目一新，使它成为不同层次、不同地区、不同文化背景的人之间进行有效交流与沟通的“通用语言”和桥梁，在一定程度上消除因知识层次的差异而带来的传播壁垒，突破知识精英的狭小范围，赋予大众传播以“大众化”、“普及化”的意义。当来自各个阶层的读者饶有兴味地沉浸于“万象文画”所构筑的精美图文之中，对之逐章咏哦、背诵，出乎口，入乎心，寻解析疑，沉默默化的时候，这部书将有可能成为他们具有深邃的历史感和世界视境的文化“底色工程”。

黄帝内经

目录

卷一

- 上古天真论篇第一 / 002
- 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 / 008

卷二

- 阴阳应象大论篇第五 / 010
- 阴阳离合论篇第六 / 014
- 阴阳别论篇第七 / 015

卷三

- 灵兰秘典论篇第八 / 018
- 六节藏（脏）象论篇第九 / 019
- 五藏（脏）生成篇第十 / 024
- 五藏（脏）别论篇第十一 / 026

卷四

- 异法方宜论篇第十二 / 028
- 移精变气论篇第十三 / 029
- 汤液醪醴论篇第十四 / 031
- 玉版论要篇第十五 / 033
- 诊要经终论篇第十六 / 035

卷五

- 脉要精微论篇第十七 / 038
- 平人氣象论篇第十八 / 040

卷六

- 玉机真藏（脏）论篇第十九 / 044
- 三部九候论篇第二十 / 046

卷七

经脉别论篇第二十一 / 048

藏（脏）气法时论篇第二十二 / 050

宣明五气篇第二十三 / 052

血气形志篇第二十四 / 054

卷八

宝命全形论篇第二十五 / 056

八正神明论篇第二十六 / 058

离合真邪论篇第二十七 / 060

通评虚实论篇第二十八 / 062

太阴阳明论篇第二十九 / 064

阳明脉解篇第三十 / 066

卷九

热论篇第三十一 / 068

刺热篇第三十二 / 070

评热病论篇第三十三 / 072

逆调论篇第三十四 / 074

卷十

疟论篇第三十五 / 076

刺疟篇第三十六 / 078

气厥论篇第三十七 / 080

咳论篇第三十八 / 081

卷十一

举痛论篇第三十九 / 082

腹中论篇第四十 / 084

刺腰痛篇第四十一 / 086

卷十二

风论篇第四十二 / 088

痹论篇第四十三 / 090

痿论篇第四十四 / 092

厥论篇第四十五 / 094

卷 十 三

病能论篇第四十六 / 096

奇病论篇第四十七 / 098

大奇论篇第四十八 / 100

脉解篇第四十九 / 102

卷 十 四

刺要论篇第五十 / 104

刺齐论篇第五十一 / 105

刺禁论篇第五十二 / 106

刺志论篇第五十三 / 106

针解篇第五十四 / 108

长刺节论篇第五十五 / 109

卷 十 五

皮部论篇第五十六 / 110

经络论篇第五十七 / 111

气穴论篇第五十八 / 112

气府论篇第五十九 / 114

卷 十 六

骨空论篇第六十 / 116

水热穴论篇第六十一 / 119

卷 十 七

调经论篇第六十二 / 122

卷 十 八

缪刺论篇第六十三 / 126

四时刺逆从论篇第六十四 / 127

标本病传论篇第六十五 / 129



卷 十 九

天元纪大论篇第六十六 / 132

五运行大论篇第六十七 / 134

六微旨大论篇第六十八 / 136

卷 二 十

气交变大论篇第六十九 / 138

五常政大论篇第七十 / 140

卷 二 十 一

六元正纪大论篇第七十一 / 146

刺法论篇第七十二 / 150

本病论篇第七十三 / 152

卷 二 十 二

至真要大论篇第七十四 / 154

卷 二 十 三

著至教论篇第七十五 / 158

示从容论篇第七十六 / 160

疏五过论篇第七十七 / 162

徵四失论篇第七十八 / 164

卷 二 十 四

阴阳类论篇第七十九 / 165

方盛衰论篇第八十 / 166

w解精微论篇第八十一 / 167

HUANG DI NEI JING YU YANG SHENG

黄帝内经

与养生

黄帝生来十分聪颖而有灵性，三岁即谙于言辞，长大之后敦朴敏达，及至成年则臻于大才之位。十岁时知识广博，

春胜长夏，即木克土；长夏胜冬，即土克水；冬胜夏，即水克火；夏胜秋，即火克金；秋胜春，即金克木。

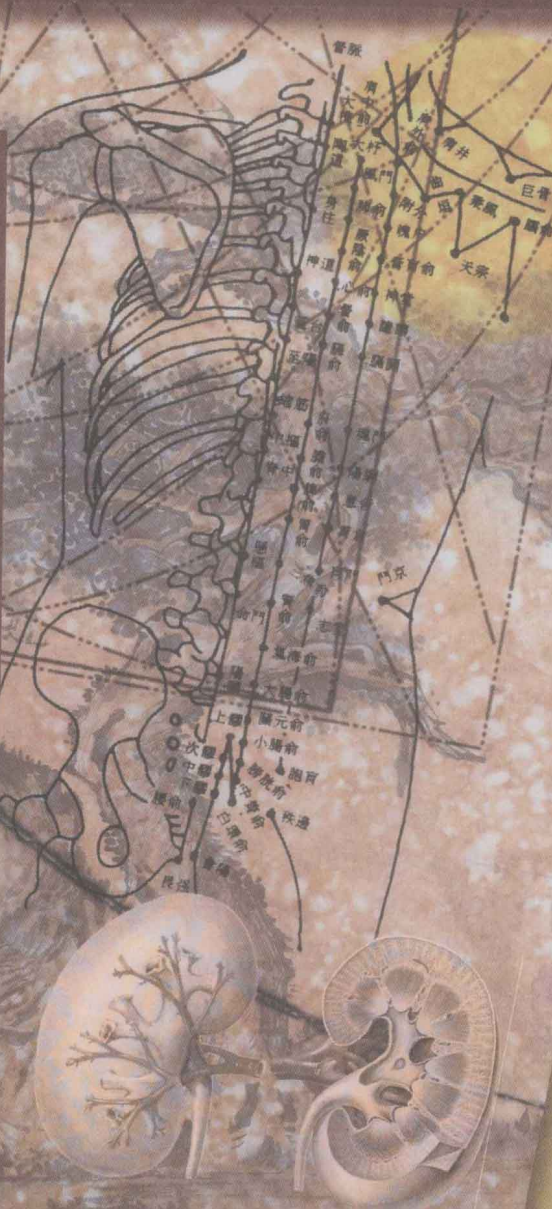
人到年老时不能生育子女，是因为精力衰竭，还是受到自然规律的限制呢？

人体五脏除与天地的四时变化相应外，各自之间还相互影响么？

谙于养生之道者年纪超过百岁，还能否有生育能力？

气候反常会对人体产生什么样的危害？

阴阳法则在人体有什么反映呢？



春脉者肝也，东方木也，万物之所始萌生也，其气轻弱而沉，弦长而微，以应之。

《黄帝内经与养生卷一》

上古天真论篇第一

百

上古时代人能过百岁

上古时代那些懂得养生之道的人，能够按照天地阴阳自然变化的规律而加以保养，调和养生的方法，使之达到正确的标准。饮食有所节制，作息有所常规，既不妄事操劳，又避免过度的房事，因而能够使形体和精神协调统一，活到应该活到的寿数，超逾百岁才离开人世。当今的人却不同了，把烈酒当琼浆一样纵饮无度，违背生活的常规，酗酒后纵淫行房，为了纵欲过度而耗竭精气，为了满足嗜好而使得真元败散，不懂得谨慎地保持精气的饱满，不善于调养自己的精神，只知道贪图一时的快意。上古的圣人经常教导民众，对一年四季中的

各种病邪，要根据节气的变化而及时避开，同时心态要清净安逸，排除杂念妄想，以使体内真气和顺，精神守持于内，这样怎么会受到疾病的侵袭呢？

因此，人们就可以心情安闲，寡少欲望，心境安定无忧惧，情绪安定而没有焦虑，形体劳作而不使之疲惫，真气因而得到调顺，各人皆能随其所欲而满足自己的愿望，不管吃任何食物都觉得甘美，任意穿什么衣服都感到惬意，以所处的环境为安乐，不因地位的尊卑而羡慕嫉妒，这样的人才称得上朴实。因而任何不正当的嗜欲都不会干扰他们的视听，任何淫乱邪论也都不能惑乱他们的心志。



夫道者能却老而全形身年虽寿能生子也

已老而有子者其天寿过度气脉常通而肾气有余也



年老时不能生育子女

女子到七岁肾气便开始充盛，更换乳齿，头发生长茂盛；到十四岁时，天癸分泌，任脉通畅，太冲脉旺盛，月经按时而至，具备了生育子女的能力；到二十一岁时，肾气充满，智齿长出，生长发育期结束；到二十八岁时身体最健旺，筋骨骨骼强健坚固，头发生长达到最盛的阶段；到三十五岁时，阳明经脉气血逐渐衰弱，面庞开始憔悴，头发亦开始脱落；到四十二岁时，上部的三阳经脉气血衰弱，面庞槁悴无华，头发开始变白；到四十九岁时，任脉气血亏虚，太冲脉的气血也衰微了，天癸枯竭，月经断绝，因此形体变得衰老，失去了

生育子女的能力。男子到八岁肾气便开始充盛，头发开始茂盛，更换乳齿；到十六岁时，肾气旺盛，天癸产生，精气满溢而能外泻，若与女子交合，便能生育子女；到二十四岁时，肾气充满，筋肉骨骼强劲，智齿长出，生长发育期结束；到三十二岁时，筋骨粗壮盛实，肌肉亦丰满健壮；到四十岁时，肾气衰退，头发开始脱落，牙齿开始枯槁；到四十八岁时，人体上部的阳气逐渐衰竭，面容枯槁少华，发鬓开始变得花白；五十六岁时，肝气衰弱，筋骨活动不便；到六十四岁时，天癸枯竭，精气少，肾脏衰，牙齿头发脱落，形体衰疲。肾为身体内主水的脏器，能贮藏五脏六腑的精气，因此五脏功能旺盛，肾脏才能排泄精气。现在年老，五脏功能皆在衰退，筋骨懈怠而无力，天癸已然枯竭，所以发鬓都变得斑白，体态沉重，步态不再稳健，也不能够再生子女了。

年纪已老仍能生育子女

因为他们先天的禀赋超过普通人，气血经脉能够保持畅通，而且肾气有余的缘故。这种人能较长时间保持生育的能力，但男子一般不超过六十四岁，女子一般不超过四十九岁，精气便竭尽了。

百岁之人生育能力

谕于修养者，能够延缓衰老而保全形体，虽然年事已高，却依然能够生育子女。

四气调神大论篇第二

春三月此谓发陈天地
俱生万物以荣春气之
应养生之道逆之伤肝



夏

夏季的四月、五月和六月，是天地万物繁茂秀美的时令。此时，天气下降，地气上腾，天地阴阳之气相交，植物开花结实，长势旺盛。为适应这一时令，应晚睡早起，不要厌恶长日或抱怨气候炎热，神志应愉悦舒畅，避免激动和恼怒，使精神之英华适应夏气以成其秀美，使体内阴气向外渲泄，保持体内的阳气通畅，精神饱满与外界相适应，对外界事物有浓厚的兴趣。如若违逆了夏阳旺盛，便会损伤心气，由于阳气未能充分发泄，到秋天则容易发生疾病，供给秋天收敛能力减少，冬天来临时可能患重病。

春

春季的正月、二月和三月，是推陈出新、万物复苏的时令。天地自然生机勃勃而富有生气，草木生枝长叶，万物欣欣向荣。为适应这一时令，应入夜即睡，清晨即起，披散头发，松开衣带，使形体舒缓，放宽步子，在庭院中漫步，使神志随着春阳升发而舒畅。处事待物应助其生发，切勿滥行杀戮，多施予而少敛夺，多奖赏而少处罚，这便适应了春季的时令，是调养生发之气的方法。如若违逆了春发阳升之气，便会损伤肝脏，使供给夏季盛阳的春阳匮乏，到夏季便会发生阳气不足的虚寒病症。

秋

秋季的七、八和九月，是万物成熟收获的时令，自然景象因万物成熟而平定收敛。此时天气劲急，地气清明。为适应这一时令，人应早睡早起，和鸡的活动时间相仿为宜，以保持神志的安定宁静，缓和秋季肃杀之气对人体的伤害。收敛自己的心绪，控制自己的深情，以适应秋季容平的特征，不使神志外驰，以保持肺气的平和匀整，这便是适应秋令的特点而保养人体收敛之气的方法。若违逆了秋气收敛，便会伤及肺脏，到冬天使阳气当藏而不能藏，便会发生阳虚腹泻之症。

冬天的十、十一、十二月，是阳气潜伏、万物蛰藏的时令。当此时节，水寒成冰，大地龟裂，人应该早睡晚起，待到日光照耀时起床才好，不要轻易地扰动阳气，妄事操劳，要使神志深藏于内，安静自若，好像有个人的隐私，严守而不外泄，又像得到了渴望得到的东西，把它密藏起来一样；要躲避寒气，趋就温暖，不要使皮肤开泄，以免阳气散失，这是与冬天阳气潜伏相应，培养藏气的方法。违反了冬季的闭藏之

气，就会损伤肾脏，使提供给春生之气的条件减少，春天便会发生痿证和厥证。

天气是清净光明的，蕴藏其德，运行不息，因为不暴露自己的光

明德泽，所以万古长存而不衰。如若天气阴霾晦暗，便会日月昏冥，充满阴霾邪气，阳气闭塞而不通，大地朦胧浊阴，云雾迷濛，日色无光，相应的雨露不能下降。地气不能上应，天气不得下降，万物的生命便不能够延续，巨大的树木也会死亡。恶劣的气候发作，风雨失调，雨露当降而不降，草木得不到滋润，生机郁塞，万物枯槁而不荣。贼风频频而至，暴雨不时而作，天地四时的变化失去了秩序，违背了正常的规律，致使万物的生命未及一半便夭折了。只有圣人能顺应

这种自然变化，注重养生之道，所以不会罹患奇病怪症，因不背离自然万物的发展规律，而生机不会枯竭。

违逆了春天的生气，体内少阳之气就不生发，导致肝气内郁而产生病变。违逆了夏天的长气，体内太阳之气就不能旺盛，导致心气内虚和悸动。违逆了秋天的收气，体内太阴之气就不得收敛，导致肺热叶焦而胀满。违逆了冬天的藏气，体内少阴之气变不得潜藏，导致肾气衰竭，出现注泄阴冷等症。四时阴阳之气的

消长进退，是万物生长收藏之本，所以圣人在春夏季节调养生、长之气，使心肝二脏功能旺盛，在秋冬季节调养收、藏之气，使肺肾两脏精气充足。顺应了阴阳消长进退的规律，便能与万物一样，在生长收藏的四时循环中得以维养。



阳

如若违逆了这个养生的原则，便会戕伐生命力，败坏身体的真气。因此，阴阳四时是万物生长收藏、终而复始之元，是盛衰存亡的根本。违背了它，便会产生灾害，顺从了它，就不会罹患疾病，这样便可谓懂得了养生之道。对于养生之道，圣明之人能够加以遵循，愚昧之人则背道行之。

夏脉者，心也，南方火也，万物之所以盛长也，故其气来盛去衰。

生气通天论篇第三

行

自古以来，便认为人的生命与天地自然相通，生命之本源于天地间的阴阳之气。天地之间，六合之内，地上九洲、人体九窍、五脏、十二关节，都与天地阴阳之气相互贯通。天地间阴阳之气演变产生了金、木、水、火、土五行，阴阳之气又依气候盛衰消长，表现为湿、燥、寒三种阴气和风、暑、火三种阳气，共六气。如若经常违反五行和三阴三阳之变化的规律，邪气便会侵伤人体。因此，适应这个阴阳变化规律，是健康长寿的根本。



天

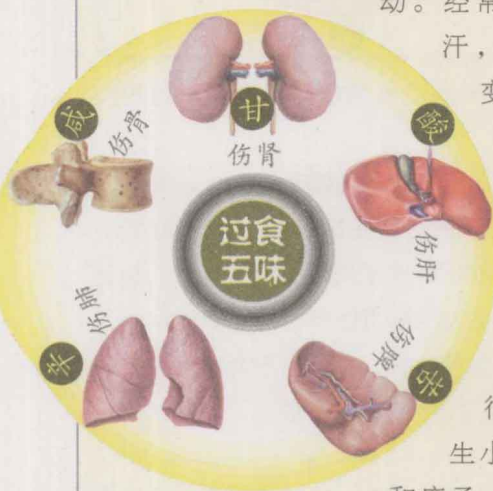
天气清静，人的阳气也安静而神志平和，顺应天气阴阳的变化，人的阳气就会固密，虽有贼风邪气，也不能侵害人体，这是顺应时序及阴阳变化的规律和次序。所以圣人能够调摄精神，顺应天气的变化，契合阴阳变化之理。如若违背顺应天气的原则，便会内使九窍之气闭塞不通，外使肌肉之气壅滞不利，抵抗疾病的能力下降，这是由于人们不能适应自然变化，自己造成的伤害，结果阳气会因此而受到削弱。

人体中阳气的作用，像天体中太阳一样重要。太阳不能正常运行，万物必然失去生机；人体阳气不能正常运行，便会减损寿命或夭折，生命机能微弱不彰显。所以天体的健运不息，是因太阳的光明普照而显现出来，而人体阳气的作用，有向上和向外的特点，从而保护身体，抵御外邪的侵犯。在严寒的冬天，人们应深居简出，阳气应如枢轴在门臼中运转一样有开有关活动于体内。如果起居猝急，生活规律紊乱，阳气耗散，则易使神气外越耗散。因于夏季暑气，则汗多烦躁气喘，由于阳气虚弱，心神不足，唠叨多语。若身体灼热如同炽烈的炭火，一经出汗，暑热才会消散。

阳气在烦劳过度和机体过度疲劳时，就会出现亢盛，必然使阴精逐渐耗竭。长期如此，阳气愈亢盛而阴气愈亏耗，造成阴精枯竭，到夏季暑热之时，便易使人发生煎厥病，发作的时候眼睛昏蒙看不见东西，耳朵闭塞听不到声音，昏乱之势就像都城崩毁，急流奔泻一样不可收拾。

气

人体中的阳气，发怒便会出现逆乱，血随气升而郁积于头部，与身体其它部位阻隔不通，使人发生煎厥；若伤及诸筋，使筋弛纵不收，而不能随意运动。经常半身出汗，可以演变为半身不遂。



出汗时候受到湿邪阻遏，很容易发生小的疮疖和痂子。经常吃肥美厚味，足以导致发生疔疮，患病很容易，就像以空的容器接受东西一样。在劳动汗出时遇到风寒之邪，迫聚于皮肤形成粉刺，郁结不消而形成疮疖。

人的阳气，既能养神而使精神慧爽，又能养筋而使诸筋柔韧。汗孔的开闭调节失常，寒气就会随之侵入，损伤阳气，以致筋失所养，造成身体俯曲不伸。寒气深陷脉中，留连肉腠之间，气血不通而郁积，久而

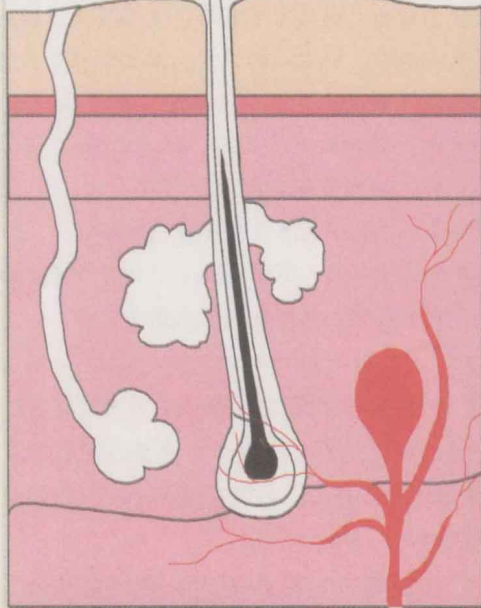
成为疮痿。从俞穴侵入的寒气内传而迫及五脏，损伤神志，就会出现恐惧和惊骇的征象。

晚

人体的阳气，白天主要敷布于体表而卫外，清晨的时候，人的阳气也开始生发，并趋向于外，午时人的阳气达到最旺盛的阶段，下午太阳西坠，体表的阳气逐渐减少，汗孔也开始闭合。所以到了晚间，阳气收敛，拒守于内，这时不要扰动筋骨，切忌外出触犯雾露。如果违反了一天之内平旦、日午、日西这个时间阳气活动规律，形体被邪气侵扰则困乏而体衰。

阳

阳气者，精则养神，柔则养筋。开阖不得，寒气从之，乃生大倮。陷脉为痿，留连肉腠，俞气化薄，传为善畏，及为惊骇。营气不从，逆于肉理，乃生痈肿。



金匱真言论篇第四

人经脉有五脏之风

八方之风会产生八种不同的邪风，中伤人体的经脉，循经脉触动五脏，造成不同的疾病。所说的感受四时气候相互克制的关系，是指春季属木，克制长夏土；长夏属土，克制冬水；冬季属水，克制夏火；夏季属火，克制秋金；秋季属金，克制春木。这就是四时气候相互克制的关系。

东

南



寒症，秋天多发生风疟，冬天多发生四肢痹厥。

如果冬天不进行按蹻导引，扰动阳气，来年春天就不会发生鼽衄和颈项部位的疾病，夏天就不会发生胸胁不舒的疾患，长夏季节就不会发生脾胃虚寒的洞泄病症，秋天就不会发生风疟病，冬天也不会发生四肢厥冷、飧泄、汗出过多等病症。

北

东风生于春季，春季属木，位于东方，因此春季多东风，病变常发生在肝，病邪常从俞穴侵入颈项。南风生于夏季，夏季属火，因此夏季多南风，引发心的病变，病邪常从俞穴侵入胸胁。西风生于秋季，秋季属金，位于西方，因此秋天多西风，病变常发生在肺，病邪常从俞穴侵入肩背。北风生于冬季，病变多发生在肾，病邪常从俞穴侵入腰股。长夏属土，土位于中央，病变多发生在脾，病邪常从俞穴侵入背脊。

精是人生的根本，所以阴精内藏而不妄泄，春天就不会罹患温热病。夏暑阳盛，人体腠理开疏，如不能排汗散热，就会造成暑湿内伏，到秋天便酿成风疟病。这是诊察普通人四时发病的诊脉法。

西

因此春季病邪之气伤人，疾病表现在头部；夏季病邪之气伤人，多病在心；秋季病邪之气伤人，多病在肩背；冬季病邪之气伤人，多病在四肢。

阴阳对立又互相维系，二者不可割离。阴中有阳，阳中有阴，阴中有阴，阳中有阳。白昼属阳，平旦到中午，阳气由初生到旺盛，为阳中之阳。中午到黄昏，阳气由旺盛到衰弱，则属阳中之阴。落

春天多发生鼽衄等症，夏天多发生胸胁不舒等疾患，长夏季多发生洞泄等脾胃虚

其气秋弱，性温而滑，直以长。

黄帝内经与养生卷一

日到半夜，阴气由初生到旺盛，所以是阴中之阳。黑夜属阴，合夜到鸡鸣，为阴中之阴。鸡鸣到平旦，阴气由旺盛到衰弱，则属阴中之阳。人身中的阴阳也与此相应。

季

冬属水主北方，北方黑色，与肾相应，肾在体表的开窍于前后二阴，水的精气内藏于肾，对应的五味为咸，与水同类，对应的五畜为猪，对应的五谷为豆，与四时中上应天体为水星，病变多发生在骨，对应的五音为羽，其五行生成数为六，在五气中为腐气。

五

人体五脏之间还相互影响

人体五脏之间相互有影响。春属木主东方，东方青色，与肝相应，肝在体表开窍于眼睛，木的精气内藏于肝，当肝发生病变时表现为神魂不安而惊骇。在五味为酸，与草木同类，对应的五畜为鸡，对应的五谷为麦，与四时中上应在天体为岁星，春天阳气上升，所以病变多在头部，在五音为角，其五行成数为八，因肝主筋，所以它的疾病多发生在筋，在五气中为腥臊。

夏属火主南方，南方赤色，与心相应，心在体表的开窍于耳，火的精气内藏于心，在五味为苦，与火同类，对应的五畜为羊，对应的五谷为黍，与四时中上应天体为火星，心主血脉，它的疾病多发生在脉和五脏，在五音为徵，其五行生成数为七，在五气中为焦臭。

秋属金主西方，西方白色，与肺相应，肺在体表的开窍于鼻，金的精气内藏于肺，在五味为辛，与金同类，对应的五畜为马，对应的五谷为稻，与四时中上应天体为太白金星，病变多发生在肩背和皮毛，对应的五音为商，其五行生成数为九，在五气中为腥气。

五脏五行五脏五味五畜五谷



五脏五行五脏五味五畜五谷

脏

所以善于诊脉察病的大夫，细心谨慎地审察五脏六腑的顺逆变化，了解其顺逆的情况，体察揣摩阴阳、表里、雌雄的对应规律和联系，并把这些精理辟论牢记在心。