

(便携式)

内经

学习记忆手册

主编
邹纯朴
李海峰

Bian Xie Shi

Nei Jing

Xi Ji Yi Shou Ce



SHANGHAI UNIVERSITY OF T.C.M. PRESS

上海中医药大学出版社

(便携式)内经学习记忆手册

主 编 邹纯朴 李海峰
编 委 王丽慧 陈 正

上海中医药大学出版社

上海市医史文献重点学科建设项目

图书在版编目(CIP)数据

便携式内经学习记忆手册/邹纯朴,李海峰主编. —上海:上海中医药大学出版社, 2007. 5
ISBN 978-7-81121-022-4

I. 便… II. ①邹…②李… III. 内经—手册
IV. R221-62

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 064815 号

(便携式)内经学习记忆手册

主编 邹纯朴 李海峰

上海中医药大学出版社出版发行

(上海浦东新区蔡伦路 1200 号 邮政编码 201203)

新华书店上海发行所经销 江苏省通州市印刷总厂有限公司印刷

开本 850mm×1168mm 1/64 印张 4 字数 103 千字

印数 1—5 112 册

版次 2007 年5月第1版 印次 2007 年5月第1次印刷

ISBN 978-7-81121-022-4/R. 020

定价 10.00 元

(本书如有印刷、装订问题,请寄回本社出版科,或电话 021-51322545 联系)

编写说明

《黄帝内经》简称《内经》，是我国现存医学文献中最早的一部经典著作。它集中反映了我国古代的医学成就，创立了中医学的理论体系，奠定了中医学的发展基础，被历代学者奉为“医家之宗”。及至今日，《内经》对中医学术的研究、发展及临床实践仍然具有重要的指导价值，是研习中医者的必读之书。

为了便于学习，我们优选《内经》中对临床有重要指导价值的内容，编写了《（便携式）内经学习记忆手册》，突出其简要、实用、便于记忆的原则。

本书将《内经》的主要内容按篇章、段落划分，每篇篇首列“学习要求”，明确要掌握、熟悉、了解的内容。每个段落下设“原文”、“词句解释”、“要点提示”等栏目。“原文”列所选经文，其中建议重点背诵的条文标注下划线。“词句

解释”精选有助于理解原文的关键词句进行注释。“要点提示”是对各段原文所阐述的基本内容提要钩玄,帮助读者理解。篇末附有“思考题及参考答案”,以便于读者抓住重点,加深对原文的理解。阅读本书如能配合教材效果更好。

本书所辑录原文,《素问》部分据明代顾从德刻本,《灵枢》部分据明代赵府居敬堂刻本。

本书适用于高等中医药院校不同层次的学生,自学经典及温习经典的临床医生。

由于时间仓促及作者理解经典的水平限制,错漏之处在所难免,望读者不吝赐教,以便修订提高。

编 者

2006年11月8日

目 录

素问部分.....	1
上古天真论.....	1
四气调神大论(节选).....	8
生气通天论	13
阴阳应象大论(节选)	25
灵兰秘典论	44
六节藏象论(节选)	47
五藏别论	50
汤液醪醴论	54
脉要精微论(节选)	60
平人氣象论(节选)	75
玉机真藏论(节选)	87
经脉别论(节选).....	103
太阴阳明论.....	108
热论.....	113

评热病论(节选)·····	122
咳论·····	127
举痛论·····	137
痹论·····	146
痿论·····	157
奇病论(节选)·····	168
调经论(节选)·····	170
标本病传论(节选)·····	174
至真要大论(节选)·····	182
灵枢部分 ·····	203
本神·····	203
营卫生会·····	213
决气·····	223
水胀·····	229
百病始生·····	236

素问部分

上古天真论

【学习要求】

本篇主要讨论了上古之人由于重视保养天真的养生方法，因而得以健康长寿的道理，以及肾气在人体生长发育过程中的重要作用。

通过本篇的学习，掌握养生的意义、原则和方法及肾气的作用，熟悉人体生长、发育、衰老的生理过程。

【原文】

昔在黄帝，生而神灵，弱而能言，幼而徇齐，长而敦敏，成而登天。乃问于天师曰：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？人将失之耶？岐伯对曰：上古之人，其知道者，法于阴阳^①，和于术数^②，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，醉以入房，以欲竭其精，以耗散其真，不知持满，不时御神^③，务快其心，逆于生乐，起居无节，故半百而衰也。

【词句解释】

① 法于阴阳：效法自然界寒暑往来的阴阳变化规律。法，效法。

② 和于术数：恰当地运用各种养生方法。和，调和，引申为恰当运用。术数，此指养生的方法，如导引、按跷、吐纳等。

③ 不时御神：谓不善于驾驭、使用精神，即妄耗神气。时，善也。御，用也。

【要点提示】

上古之人长寿及《内经》时代的人早衰的基本原因：上古之人能够掌握养生之道，顺应自然，食欲有节，起居有常，不妄作劳，保持形神和谐，故能尽终天年。《内经》时代的人把酒作琼浆，生活起居无节，纵情色欲，竭耗精气，不善于保养精神，贪图一时快乐，违背养生规律，故造成早衰。

【原文】

夫上古圣人之教下也，皆谓之虚邪贼风^①，避之有时，恬惔虚无^②，真气从之，精神内守，病安从来？是故志闲而少欲，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，高下不相慕，其民故曰朴。是以嗜欲不能劳其目，淫邪不能惑其心，愚智贤不肖，不惧于物，故合于道。所以能年皆度百岁，而动作不衰者，以其德全不危也。

【词句解释】

① 虚邪贼风：指四时不正之气。

② 恬惔虚无：恬惔，安静淡泊。虚无，心无杂念。

【要点提示】

养生的原则和方法：① 法于阴阳；② 和于术数；③ 饮食有节；④ 起居有常；⑤ 不妄作劳；⑥ 虚邪贼风，避之有时；⑦ 恬惔虚无，精神内守；⑧ 节欲保精。

【原文】

帝曰：人年老而无子者，材力尽耶？将天

数然也？岐伯曰：女子七岁，肾气盛，齿更发长；二七而天癸^①至，任脉通，太冲脉盛，月事以时下，故有子；三七，肾气平均，故真牙生而长极；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，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，精气溢写^②，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；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，受五藏六府之精而藏之，故五藏盛乃能写^③。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。

【词句解释】

① 天癸：是肾气充盛产生的促进生殖功能发育、成熟、旺盛的精微物质。天，先天。癸，癸水。

② 写：据清代段玉裁《说文解字·宀部》：“写，俗作泻。”以下同。

③ 肾者主水，受五藏六府之精而藏之，故五藏盛乃能写：肾主贮藏五脏六腑的精气，五脏充盛，则肾的精气充足而能泄精。

【要点提示】

人体生长壮老的自然过程，肾气在生命过程中的重要性。

1. 女子从一七至七七分成七个阶段，男子从一八至八八分成八个阶段。肾气的盛衰直接关系到人体生长、发育、衰老和生殖能力，提示养生的关键在于保养肾气。

2. 肾精与五脏六腑精气的关系：“肾者主水，受五藏六府之精而藏之，故五藏盛乃能写。”提示：① 肾具藏精的功能；② 肾之精气的来源，不仅藏先天之精，而且接受来自五脏六腑的后天之精；③ 只有五脏精气充盛，肾的精气充足，才能泄精。

【原文】

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，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，身年虽寿，能生子也。

【要点提示】

年老有子的原因探讨。

说明年虽老，天寿过度、气脉尚通、肾气有余者，天癸未竭，仍具生育能力；更有对养生之道有深厚造诣的人，“能却老而全形”，即使百岁，仍有生育能力，此为特殊情况。

【原文】

黄帝曰：余闻上古有真人者，提挈天地，把握阴阳，呼吸精气，独立守神，肌肉若一，故能寿敝天地，无有终时，此其道生。

中古之时，有至人者，淳德全道，和于阴阳，调于四时，去世离俗，积精全神，游行天地之间，视听八达之外。此盖益其寿命而强者也，亦归于真人。

其次，有圣人者，处天地之和，从八风之理，

适嗜欲于世俗之间，无恚嗔之心，行不欲离于世，被服章，举不欲观于俗，外不劳形于事，内无思想之患，以恬愉为务，以自得为功，形体不敝，精神不散，亦可以百数。

其次，有贤人者，法则天地，象似日月，辩列星辰，逆从阴阳，分别四时，将从上古合同于道，亦可使益寿而有极时。

【要点提示】

本节列举四种养生家，说明不同的养生方法，其结果各异。

附：思考题及参考答案

试分析肾中精气在人体生长衰老的生理过程中的作用。

答：人的生长、成熟、衰老的过程就是肾气由盛到衰的过程，如女子七岁至二七，男子八岁至二八，肾气由实渐盛，则为生育期，其表现为齿更发长，天癸至，月事以时下，精气溢泻而能有子；女子三七至四七，男子三八至四八，肾气平均，则为壮盛期，其表现为真牙生，发长极，筋

骨坚,肌肉壮;女子五七至七七,男子五八至八八,肾气衰,则为衰老期,其表现为发堕齿槁,筋骨解堕,天癸竭,形坏无子。在肾气充盛的一定阶段所产生的“天癸”是直接与生殖及性功能有关的物质,可见肾中精气的盛衰与人体生长壮老过程直接相关,直接影响着人的生殖功能。

四气调神大论(节选)

【学习要求】

本篇论述自然四时生长收藏的规律。通过本篇的学习,熟悉“四气调神”的养生之道,及如果违背了四时阴阳所产生的病变;掌握“春夏养阳,秋冬养阴”的养生思想及“不治已病治未病”的预防医学思想。

【原文】

春三月,此谓发陈,天地俱生,万物以荣,夜卧早起,广步于庭,被发缓形,以使志生,生而勿杀,予而勿夺,赏而勿罚^①,此春气之应,养生之道也。逆之则伤肝,夏为寒变,奉长者少。

夏三月，此谓蕃秀，天地气交，万物华实，夜卧早起，无厌于日，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，秋为痎疟，奉收者少，冬至重病。

秋三月，此谓容平，天气以急，地气以明，早卧早起，与鸡俱兴，使志安宁，以缓秋刑，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^②，奉藏者少。

冬三月，此谓闭藏，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^③，去寒就温，无泄皮肤，使气亟夺，此冬气之应，养藏之道也。逆之则伤肾，春为痿厥^④，奉生者少。

【词句解释】

① 生而勿杀，予而勿夺，赏而勿罚：调摄人的精神情志，犹如保护万物的生机，不可滥行杀伐，要多施与，少敛夺，多奖励，少惩罚，向大自然施以爱心。

② 飧(sūn 孙)泄：泄出未消化的食物。又

称完谷不化的泄泻。

③ 使志若伏若匿，若有私意，若已有得：使神志内藏，安静自若，如有隐私不能外泄，如获心爱之物而窃喜。

④ 痿厥：四肢软弱无力而逆冷的病证。包括痿证和厥证。

【要点提示】

本节论述自然四时生长收藏的规律，提示人类要顺从四时阴阳调神养生。做到春使志生，夏使志无怒，秋令志安宁，冬使志藏。人类能顺应四时阴阳变化调养精神情志和生活起居，则体健神旺，可以减少疾病发生。若违逆四时阴阳，则内伤相应五脏，并可能在下一季节发生病变。

【原文】

夫四时阴阳者，万物之根本也。所以圣人春夏养阳，秋冬养阴^①，以从其根，故与万物沉浮于生长之门^②。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，圣人之行之，愚者佩^③之。从阴阳则生，逆