

图解

典籍解密(1)

黄帝内经

一本可以轻松读懂的中医典籍

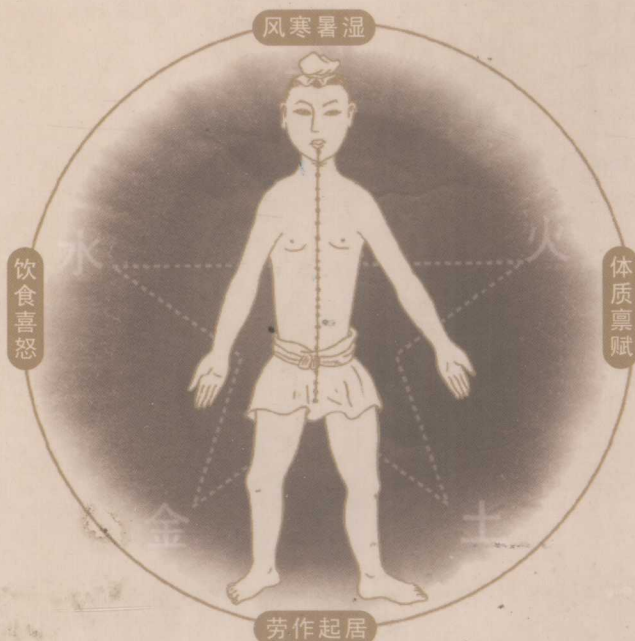
中国著名针灸学家、主任医师臧俊岐◎编著

◎250幅精美手绘图，还原中国第一养生经典之真实容颜。

◎中医养生大典，第一次读就能轻松上心。

◎领略华夏千年智慧，破译生命密码，掌握健康根本！

凡读此书者必先读此序言
 凡读此书者必先读此序言
 凡读此书者必先读此序言



图书在版编目(CIP)数据

图解黄帝内经/臧俊岐编著. —海口: 南方出版社, 2009. 11
(典籍解密)

ISBN 978-7-80760-542-3

I. 图… II. 臧… III. 内经-图解 IV. R221-64

中国版本图书馆CIP数据核字(2009)第145400号

典籍解密(1)·图解黄帝内经

臧俊岐 编著

责任编辑 陈正云

出版发行 南方出版社

邮政编码 570208

社 址 海南省海口市和平大道70号

电 话 (0898)66160822 传真: (0898)66160830

印 刷 深圳市鹰达印刷包装有限公司

经 销 各地新华书店

开 本 700mm×965mm 1/16

印 张 18

版 次 2009年11月第1版 2009年11月第1次印刷

书 号 ISBN 978-7-80760-542-3

定 价 34.80元

图解

黄帝内经

臧俊岐◎编著

南方出版社



序言

Preface

读《黄帝内经》，汲取人类 学中最高的学问

世界上最高的学问，都是研究人的学问。天地之间，万物翻备，莫贵于人。而人体之保全，又赖于天地滋养，违之则病。而人又能治病，医之则救。因此，从某种意义上说，医学又是人类学中最高的学问。

◎《黄帝内经》具有无与伦比的价值

《黄帝内经》在中国具有什么样的地位和价值？用著名学者曲黎敏饱含深情的语言概括——中国难生，惟有中国才有如此智慧而玄妙的养生经典。

《黄帝内经》以生命（人）为中心，里面讲了医学、天文学、地理学、心理学、社会学，还有哲学、历史等，是一部围绕生命问题而展开的百科全书。它荟萃了先秦诸子百家养生之道、医疗之术、长寿之诀，运用阴阳、五行、天人合一的理论，对人体的解剖、生理、病理以及疾病的诊断、治疗与预防，做了比较全面的阐述，确立了中医学独特的理论体系，成为中国医药学发展的理论基础和源泉。更难能可贵的是，它不像西医书籍那样，总在解析生理、病理等专业词汇，它从我们日常的起居饮

食出发，点点滴滴地向人们传授养生的奥妙、生命的智慧。可以说，研读它，就是开启一次养生与生命的钻石之旅。

◎《黄帝内经》是一本充分挖掘人身自我潜力的养生书

《黄帝内经》的“内”表示“内求”。它是一本教人充分挖掘人体自我潜力的养生书籍。纵观中国历史，很多人对人体自我的潜力视而不见，反倒花费大量的人力物力去寻求外在的支援。在历代皇帝当中，很多人都是去找灵丹仙药以求得长生。秦始皇派徐福去海外找仙药，结果仙药没有找到，连徐福也一去不复返了。后来，还有一些皇帝也去找灵丹妙药，炼外丹、吃外丹。结果呢？据统计中国历史上有20多位皇帝吃了外丹仙药而死。他们都忘了内求，忘了真正的上等药物正是体内的精气神——“上药三品，精与气神”。

如果他们用心地研究过《黄帝内经》，真正地接纳了它的建议，那么，他们就不会舍近求远、舍本逐末了。人体处处都是养生的法宝，关键就在于你是否善于去利用这些法宝。而所谓养生，并非高深的理论和莫测的方式。在《黄帝内经》的观念里，人的起居饮食中，处处蕴含着长寿的真理、



不生病的智慧。它像一位宅心仁厚的导师，谆谆地教导人们，在日常生活中如何改掉导致我们身体衰弱的坏习惯，如何建立起良好的、符合我们生命本性的生活习性，并引导我们顺应自然的力量。

◎普通人如何读懂《黄帝内经》？

有人认为，《黄帝内经》与《易经》都来源于史前的另一个超文明或外星人，因为《黄帝内经》的著者确是一位至高无上的“人”，这种“人”比当时，乃至今人有着更加先进的思想，所以被古代称为“上古真人”。所有这些，无不给《黄帝内经》蒙上一层神秘的光环。

《黄帝内经》确实神秘。古代医学尚未形成解剖学科之前，《黄帝内经》竟然清晰地描述了人体的解剖结构及全身经络的运行情况，而且在某些方面比近代西方才兴起的人体生理学、医学病理学、医学地理学、医学物理学的论述更为精微深刻。其中许多内容，甚至西方现代科学至今还不能完整地作出解释。

其实，它也并不神秘，《黄帝内经》中所论述、记叙的都是与人体、人的生活及人的生存环境息息相关的内容，只要认真去读，人人都能有所得，都能找到自己的体验和感觉，并获得多方面的人生启迪。

但是，《黄帝内经》成书至今，已经有几千年的历史。在深奥晦涩的古文间、在模糊的字迹背后，我们如何才能轻松读懂它，从而才能找寻到关于生命、关于灵魂的秘密？让《黄帝内经》从神秘的殿堂走下来，

走进千家万户的生活中，这正是本书成书最主要的原因。集系统性、科学性、实用性、知识性和趣味性于一体，这是本书最大的特点。

系统性、科学性：本书以绝对忠实于《黄帝内经》原著为宗旨，根据《黄帝内经》本身的结构，将全书分成“概论篇”、“养生篇”和“病邪篇”三大部分。同时，每一个细节又以《黄帝内经》的原文作为引子，再展开诠释和论述。这样，使得全书既忠实于《黄帝内经》原书，又去掉了原有古书的晦涩难懂。

实用性：本书既源于古义，又充分结合现实，出以新义，方法具体。现代人生活水平虽然有了明显的提高，但是高血压、糖尿病、高血脂症、肥胖症、肠胃病等患者，反而越来越多，而罹患这些疾病的根本原因，就在于缺少一个科学、合理、健康的生活方式。于是，我们转而求古人，从《黄帝内经》中，寻求到最健康的生养之道。

知识性和趣味性：近百幅古图、两百来幅手绘图，将深奥的古文以最简单、最有趣的方式表达出来，图文并茂，深入浅出，即便你不是学者，即便你没有任何古文根基，你也能轻松读懂它！

《黄帝内经》拥有超凡的洞察力、博大的精神和深厚的内涵，但归根结底，它是一本充分研究人的巨著。那么，就让我们一起走进《黄帝内经》的奇妙世界，一起感悟人类最高的学问吧！

上篇 概论篇

第一章 叩问千年养生经典

1. 我们为什么要读《黄帝内经》?011
2. 黄帝和岐伯是什么样的人?012
3. 《黄帝内经》是黄帝所作吗?014
4. 是否有《黄帝外经》?016
5. 成书年代之争017

第二章《黄帝内经》三大基本学说之一：阴阳学说

1. 阴阳共生体019
2. 阴阳和合023
3. 当阴阳失去平衡025

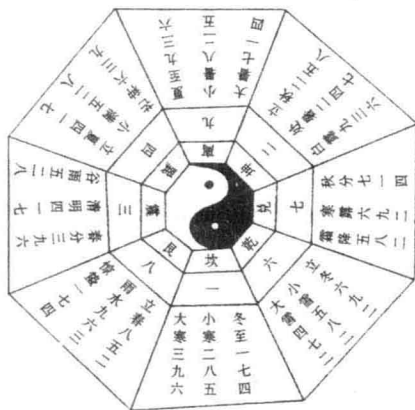
第三章《黄帝内经》三大基本思想之二：五行学说

1. 五行的基本内容027
2. 《黄帝内经》五行配脏及其依据030
3. 用五行来说明五脏功能031
4. 用五行说明五脏的相生相克关系033
5. 用五行说明五藏的传变034

6. 用五行解释疾病036
7. 用五行指导治疗038
8. 用五行指导治疗情志病039

第四章《黄帝内经》三大学说之三：藏象学说

1. 藏象统论041
2. 解读“藏象”042
3. “五藏”不等同于解剖生理系统五脏043

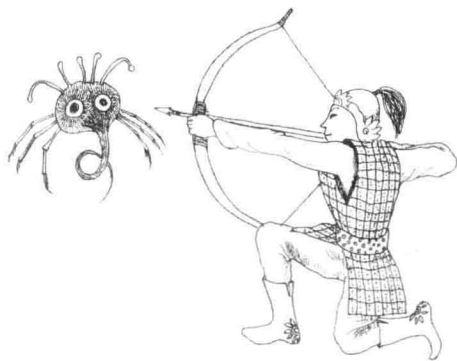


中篇 养生篇

第一章 天年论

1. 女性的生长周期049

2.男性的生长周期	050
3.生命的动力	051
4.老化的过程	052
5.四种长寿之人:真人、至人、圣人、贤人.....	054
6.长寿、短寿之相	056
7.如何长命百岁?	058



第二章 生命的能量

1.气,生命的动力	061
2.血,生命的红色营养液	066
3.津液,生命的甘泉	069
4.精,生命之本	071
5.血与气的关系	074
6.津液与气血的关系	078

第三章 藏象与人体

1.人的五脏六腑	081
2.心为君主之官	083
3.肺为相傅之官	086
4.肝为将军之官	088
5.脾为谏议之官	090
6.肾为作强之官	093
7.胆为中正之官	096

8.胃为仓廪之官	097
9.小肠为受盛之官	098
10.大肠为传导之官	100
11.膀胱为州都之官	101
12.三焦为决渎之官	102
13.五脏、六腑之间的关系	103

第四章 经络学说

1.经络是确实存在的	109
2.经络的作用	111
3.利用经络调养身体	112
4.经络总览图	114
5.十二大经脉之手太阴肺经	116
6.十二大经脉之手阳明大肠经	118
7.十二大经脉之足阳明胃经	121
8.十二大经脉之足太阴脾经	125

9. 十二大经脉之手少阴心经	128
10. 十二大经脉之手太阳小肠经	130
11. 十二大经脉之足太阳膀胱经	133
12. 十二大经脉之足少阴肾经	139
13. 十二大经脉之手厥阴心包经	142
14. 十二大经脉之手少阳三焦经	144
15. 十二大经脉之足少阳胆经	147
16. 十二大经脉之足厥阴肝经	152
17. 奇经八脉	155

第五章 饮食有节

1. 饮食养生的作用	167
2. 谷气为后天之本	169
3. 五味四气归经	172
4. 五味与五脏	178
5. 五味失和, 疾病降至	182

第六章 四季顺养

1. 春季养生: 夜卧早起, 心情舒畅	185
2. 夏季养长: 夜卧早起, 最忌发怒	188
3. 秋天养收: 早睡早起, 心境平和	191
4. 冬天养藏: 早睡晚起, 神藏于内	194
5. 春夏养阳, 秋冬养阴	197

第七章 五行体质 因人施养

1. 金型人	201
2. 木型人	204
3. 水型人	207
4. 火型人	210
5. 土型人	213

下篇 病邪篇

第一章 六气与病邪

1. 什么是六淫?	219
2. 风为百病之始	220
3. 寒为损阳阴邪	221
4. 暑为盛热阳邪	222
5. 湿为浊秽阴邪	223
6. 燥为干涩病邪	224
7. 热为火热阳邪	225

第二章 七情与病邪

1. 什么是七情?	227
-----------	-----

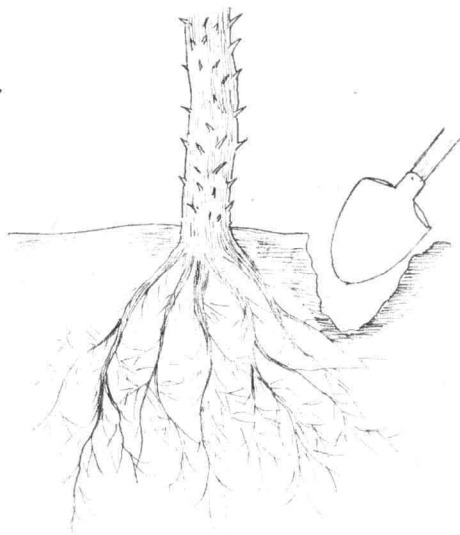
2.百病生于气	229
3.五志生克	232
4.移精转换疗情志病	234

第三章 起居习惯与病邪

1. 饮食与病邪	237
2. 起居与病邪	239
3. 房事与病邪	242
4. 房事不宜	244
5. 《黄帝内经》中关于性与生殖疾病的记载	247

第四章 治则学说

1. 治未病	249
2. 治病求本，标本缓急	251



3.辩证论治，正治反治	252
4.针灸方剂，对症诊疗	254
5.扶正祛邪	255
6.针灸处方	257

第五章 针灸疗疾病

1. 针灸学的形成	259
2. 《黄帝内经》与针灸	261
3. 虚实补泻	263
4. 针刺的要领	267
5. 人体禁刺的部位	269
6. 热证的治法	271
7. 咳证的治法	273
8. 痛证的治法	275
9. 痹证的治法	277
10. 痿证的治法	279
11. 厥证的治法	281
附录：《黄帝内经》名词解释一览表	284





一、此图表现了中国农村的日常生活
二、图中人物穿着传统服饰，体现了中国农村的服饰文化
三、图中展示了中国农村的农业生产方式，如牛耕和手推磨
四、图中还展示了中国农村的交通工具，如牛车和手推磨
五、图中还展示了中国农村的居住环境，如茅草屋和篱笆

上篇

概论篇

（此处为模糊的正文内容，文字难以辨认）

第一章

叩问千年养生经典

《黄帝内经》是与《伤寒论》、《金匱要略》、《温病条辨》并列的四大经典著作之一，也是第一部冠以中华民族先祖“黄帝”之名的传世巨著，是我国医学宝库中现存成书最早的一部医学典籍，是研究人的生理学、病理学、诊断学、治疗学和药物学的医学巨著。它在理论上建立了中医学上的“阴阳五行学说”、“脉象学说”、“藏象学说”、“经络学说”、“病因学说”、“病机学说”、“病症”、“诊法”、“论治”及“养生学”、“运气学”等学说，确立了中医学独特的理论体系，成为中国医药学发展的理论基础和源泉。



昔在黄帝，生而神灵，弱而能言，幼而为齐，长而敦敏，成而登天。

——《素问·上古天真论篇》

1. 我们为什么要读《黄帝内经》？

《黄帝内经》书影

这部书名最早载录在《汉书·艺文志》里。现在所见之《黄帝内经》，分为《素问》和《灵枢》两大部分，内容极其广泛。其成书年代至今仍有争论。



《黄帝内经》是一本值得每个中国人细细研读的书籍。为什么呢？

第一，《黄帝内经》是第一部中医理论经典。人类出现以后，就有疾病，有了疾病必然就要寻求各种医治的方法，所以医疗技术的形成的确远远早于《黄帝内经》。但是，中医学作为一个学术体系的形成，却是从《黄帝内经》开始的，所以《黄帝内经》被公认为中医学的奠基之作。这部著作第一次系统讲述了人的生理、病理、疾病、治疗的原则和方法，为人类健康作出了巨大的贡献。

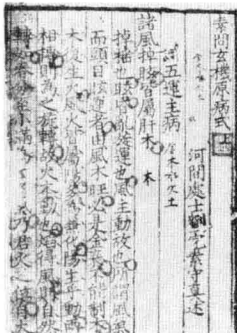
第二，《黄帝内经》是第一部养生宝典。《黄帝内经》中讲到了怎样治病，但更重要的是讲怎样不得病，怎样使我们在不吃药的情况下就能够健康，能够长

寿，能够活到一百岁。

《黄帝内经》的重要思想是“治未病”。

《黄帝内经》中说：“不治已病治未病，不治已乱治未乱。”

第三，《黄帝内经》是第一部关于生命的百科全书。《黄帝内经》以生命为中心，讲了医学、天文学、地理学、心理学、社会学，还有哲学、历史等内容，是一部围绕生命问题而展开的百科全书。我们国学的核心实际上就是生命哲学，《黄帝内经》就是以黄帝的名字命名的、影响最大的国学经典。



《素问玄机原病式》书影

《素问玄机原病式》为金代刘完素撰。该书归纳出《内经》病机19条，得出“火热病机”为多的结论，并创造性地提出治疗“火热病机”为多的结论，并创造性地提出火热病应辛凉解表、泻热养阴等原则。

黄帝问曰：天有八风，经有五风，何谓？岐伯对曰：八风发邪，以为经风，触五藏，邪气发病。

——《素问·金匱真言论》

2. 黄帝和岐伯是什么样的人？

黄帝时期有发明，且在中国古代帝王中，发明最多的就是黄帝。黄帝发明了宫室，也就是盖房子，还发明了车船、

衣服。他的大臣仓颉创造了文字，大臣风后发明了指南车，还有他的夫人嫫祖养蚕造丝，于是有了丝织品，等等。

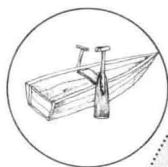
文字

他命仓颉创造了象形文字



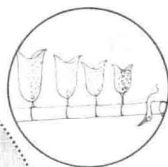
车船

他制造了车船，予人以舟楫交通之便



音乐

他命伶伦用竹子做成三寸九分长的十二音阶，配成乐曲



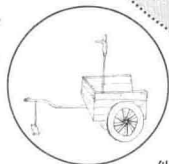
60岁

30岁



衣裳

他命人制造了冕衣裳。



120岁

指南车

他发明了世界上第一套指示方向的机械装置——指南车



历数

他推算天文，制定了中国最早的历法



宫室

他领导人们修造房屋，驯养家畜，种植五谷，摆脱了穴居的原始蒙昧生活



黄帝在一生当中，打败了蚩尤，战胜了炎帝，最后统一了天下。黄帝统一天下以后，他想的是什么？他想的就是民生问题，黄帝最关注的问题就是人民的健康和长寿问题。社会统一了，人民安宁了，如果人民不健康，体弱多病，那么怎么能一代一代繁衍下去？国家又怎么能安稳？在《黄帝内经》里面，黄帝所提出的所有问题，都是关乎生命的大问题。这表现了黄帝仁爱、宽厚的心怀，对民生的关注，对生命的尊重。黄帝那时候向谁问这些问题呢？黄帝是九五至尊，是居最高位也是最圣明的君主，还有谁堪此一问呢？还有谁能够回答呢？

黄帝不是向天神发问，而是向他的大臣们发问！他有6个医臣，即掌管医学的大臣，其中第一位叫岐伯。岐伯又是一个什么样的人呢？

岐伯，从这个名字上看，他似是诞生于陕西岐山，可是后来很多考古文献证明，他是生于甘肃的庆阳。据说岐伯小的时候就十分关注天文地理，考察山川水土，遍尝百草。岐伯尝百草是为了体会它有什么功效，能治什么病。他是一个非常了不起的人。黄帝在统一了天下之后，就“问道于岐伯”。他把岐伯称为天师。黄帝是何等人物？是古代的帝王，但是他仍然很谦虚地询问比他地位低的人，还尊其为天师，这不仅说明黄帝胸怀博大，更说明生命问题的重要。为了搞清楚生命的秘密，黄帝甘愿屈尊，不耻下问。

《黄帝内经》基本上就是采用对话的

形式，记录黄帝与岐伯、伯高、雷公等大臣的对话，以与岐伯的对话为主，基本上采取黄帝问、岐伯答的形式。黄帝给我们留下了这样一本对话体的经典。人们后来就用岐伯和黄帝这两个名字的开头“岐黄”表示《黄帝内经》，所以《黄帝内经》又叫“岐黄之书”。因为它是中医的开创性著作，所以又把中医称为“岐黄之术”，把我们的医道称为“岐黄之道”，把中医事业称为“岐黄之业”。可见岐伯和黄帝这两个人是我们中医药学的开创者和奠基者。

很有意思的是，人类历史上那些最伟大的原创著作，很多都是采用对话体的。比如说古希腊苏格拉底与柏拉图对话集，还有中国孔夫子和弟子们的对话集《论语》。《黄帝内经》也是黄帝和他的大臣的对话集，通过对话来了解我们生命的秘密，了解生命健康活到一百岁的秘密。



岐伯图

岐伯：黄帝时期的神医，开创中国养生术之先河。相传，岐伯曾经与黄帝探讨有关养生的问题。

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，故能寿蔽天地，无有终时，此其道生。

——《素问·上古天真论篇》

3. 《黄帝内经》是黄帝所作吗？

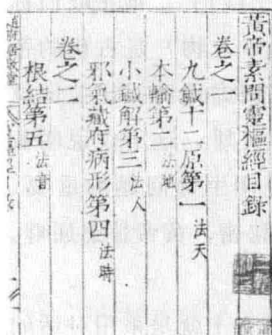
黄帝，中华民族的象征。上古的时候，黄帝率领他的部落统一了全国，中华文明从此发源，黄帝也成为中华民族的远祖。

◎《黄帝内经》并非黄帝所作

《黄帝内经》真是“黄帝”撰写的吗？古代医家大多坚信不疑，而我们的回答都是否定的。中国的历史分为神话传说和有文字记载两个阶段。黄帝生活在约公元前26世纪，距今4800年左右（笼统的说法为5000年），是神话传说的阶段。那时既无文字，又无文字载体，黄帝如何著书？有关黄帝的生平事迹和他垂拱而治，使中国社会进入文明社会，以及他对医学、气功、养生、房中、针刺方面的成就，都是后人根据口口相传，甚至推测而成文字的，这只是间接的资料。

许多学者不断探索研究，基本上取得共识，认为《黄帝内经》不是成书于一个时代、出于一人之手，它起著于战国后期，经历秦汉，大约一两个世纪的时间，融注了几代优秀医学家的成果。该书的定名一方面受汉代“托古之风”

的影响，一方面也包含了对这位人文始祖的赞颂，从而冠名“黄帝”。在书中，不少篇章是黄帝与岐伯、雷公、伯高、俞跗、少师、鬼臾区、少俞的问答之语，说明《黄帝内经》的真正作者们，收集了大量上古医家们的事迹。他们煞费苦心，将这些上古名医请入书中，一方面借他们之口，来阐述作者们的医学理论和观点；另一方面也在一定程度上把传说神话中有价值的内容汇集起来，向后人展示黄帝拥有一支精通医学的上古名医阵容。他们各具特长，与黄帝一起，形成了众医参与医药研究的历史局面，从而奠定了黄帝成为祖国医学理论的创始者和中医药文化奠基人的地位，使一直靠传说并在文字上空缺了2000多年的



《黄帝内经》书影
明刊本，《灵枢》与《素问》合称《黄帝内经》。《灵枢》与《素问》相似，但其内容偏于针灸论述。

医药学历史，落到了实处，有了归宿，实现了它的连贯性。所以，《黄帝内经》不仅是医学经典，也是医药史书，是医药文化的宝藏。至于《黄帝内经》的真正作者们，为了祖国医学的发展和流传，他们毅然隐去自己的名姓，而托圣人之名以传播医药理论与文化，使之流传万世，造福华夏。他们的胸襟何其宽广，品格何其伟大！

◎《黄帝内经》书名的文化内涵

《黄帝内经》，绝不是治疗内科疾病的经典。在《汉书艺文志·方技略》中，对医经有这样的记载：《黄帝内经》18卷，《外经》37卷；《扁鹊内经》9卷，《外经》12卷；《白氏内经》38卷，《外经》36卷。由此可见，当时的医经均有“内经”与“外经”之称，这与《庄子》、《晏子春秋》、《淮南子》分“内篇”、“外篇”是异曲同工，大抵表达宗旨的列为“内篇”，有所发挥的列为“外篇”。让人万分惋惜的是，《方技略》中所记医经共有175卷，不仅作者隐去姓名，而且至今仅存《黄帝内经》18卷，其余全部亡佚，使我们再也无缘去拜读另外两部《内经》和所有的《外经》了。这是民族的损失和历史的遗憾。那么，我们姑且以“第一部”、“第二部”来理解医经中的“内经”与“外经”吧。仅存的《黄帝内经》18卷，就造福了中华民族2000余年，如果其余的《内经》与《外经》157卷能流传至今，那将是怎样的结果呢？祖国的医药理论，将是何等的丰富啊！

《素问》、《灵枢》有怎样的含义？《黄帝内经》分为《素问》与《灵枢》两部。《素问》成书于西汉初年，以阐述医学理论为主；《灵枢》成书于东汉时代，又名《九卷》、《针经》，以阐述经络针灸理论为主。何谓《素问》？素者，平素也；问者，因不知而询问于人。综而言之，就是黄帝平素向精通医学的臣子们询问有关医学理论的事宜。何谓《灵枢》？灵者，应验，灵验；枢者，门上的转轴。灵枢是一个比喻词，是说书中所讲的理论，有如门上的枢纽，用起来十分灵验。

《素问》在汉魏、六朝、隋唐各代皆有不同传本，为张仲景、王叔和、孙思邈、王焘等在其著作中所引用。主要有：①齐梁间(公元6世纪)全元起注本，是最早的注本，但当时其中的第六卷已亡佚，实际只有8卷。这个传本先后被唐王冰、宋林亿等所引用，至南宋以后失传。②唐王冰注本。唐宝应元年(762年)，王冰以全元起注本为底本注《素问》，将已亡佚的第七卷，以自称得自其师秘藏的七篇“大论”补入。到北宋嘉佑、治平年间(公元1057~1067)，设校正医书局，林亿等人在王冰注本的基础上进行校勘，定名为《重广补注黄帝内经素问》，雕版刊行而定型。