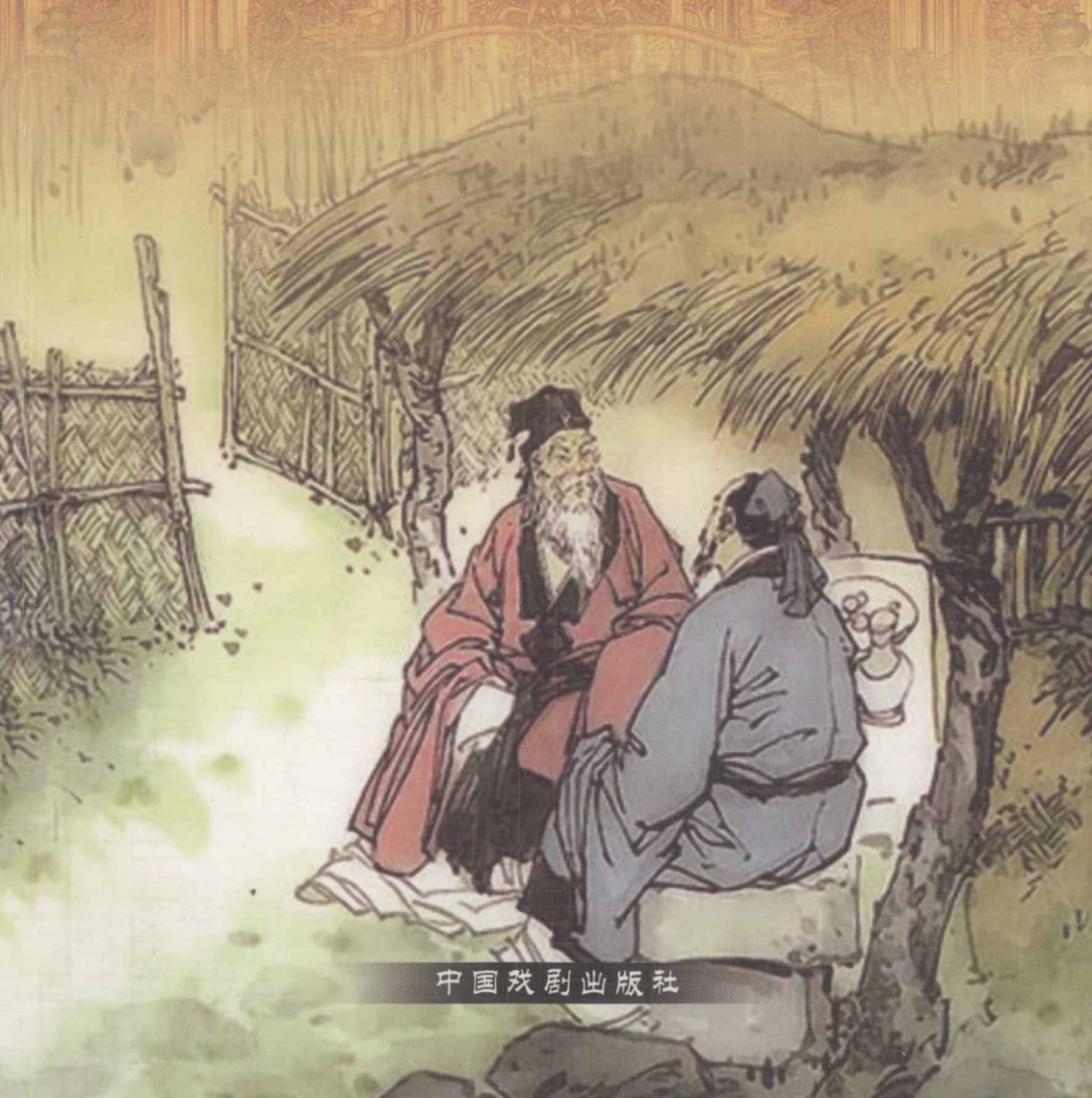




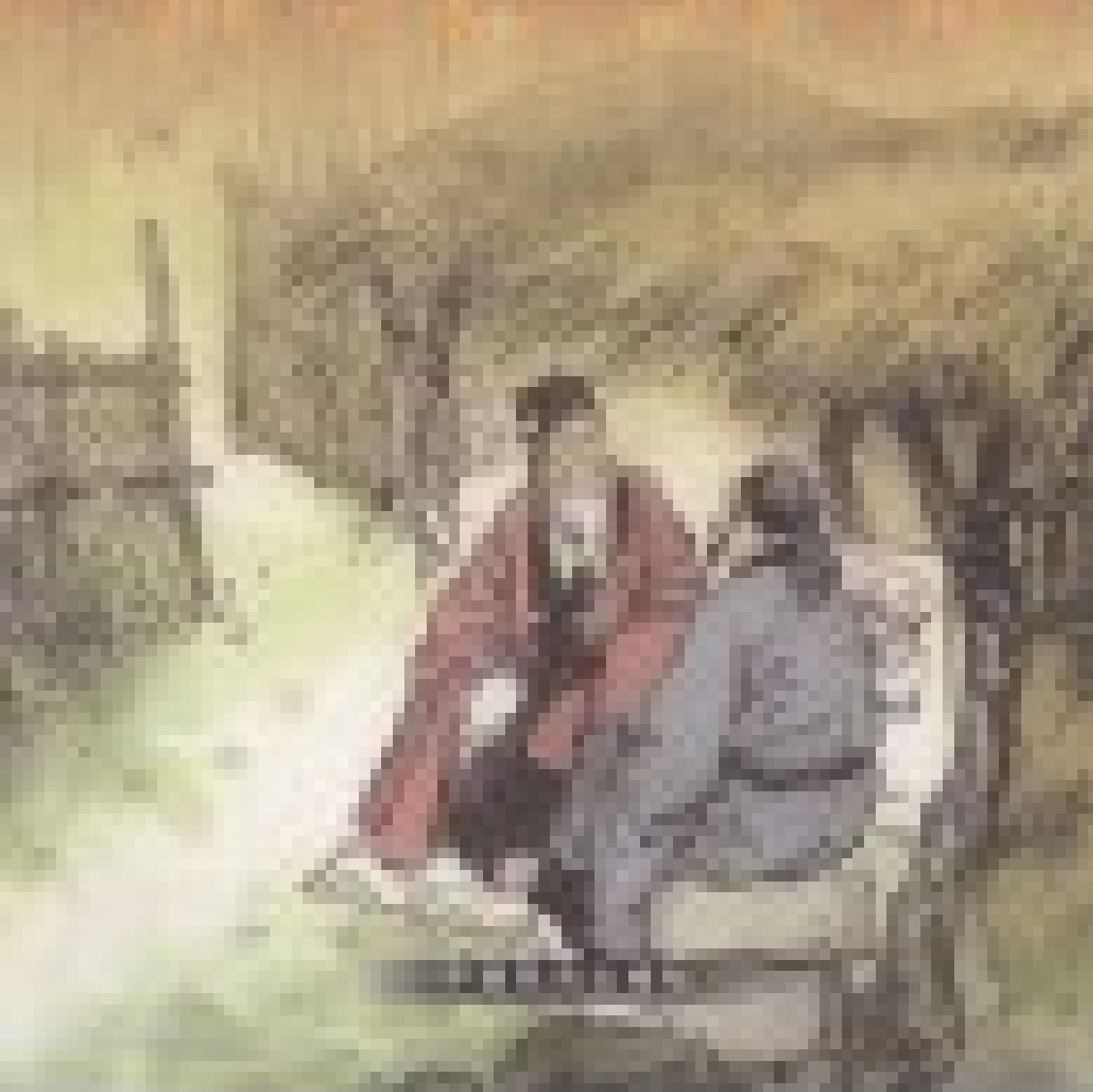
典
古
精
品
中
國
著
名

黃帝內經



中國戲劇出版社

黄帝内经



★ 中国古典名著精品 ★

黄帝内经



中国戏剧出版社

图书在版编目(CIP)数据

中国古典名著精品/刘泰丰主编. —北京:中国戏剧出版社, 2007.4

ISBN 978-7-104-02583-2

I.中... II.刘... III.古典文学—作品—简介—中国
IV.I206.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 053620 号

中国古典名著精品

责任编辑:赵莹

责任出版:冯志强

出版发行:中国戏剧出版社

社址:北京市海淀区紫竹院路 116 号嘉豪国际中心 A 座 10 层

邮政编码:100097

电话:010—58930221 58930237 58930238
58930239 58930240 58930241(发行部)

传真:010—58930242(发行部)

经销:全国新华书店

印刷:河北省三河市新艺印刷厂

开本:910mm×1310mm 1/32

印张:330

字数:5300 千字

版次:2007 年 7 月北京第 1 版第 1 次印刷

书号:ISBN 978-7-104-02583-2

定价:501.60 元(全 22 册)

版权所有 违者必究

目 录

素 问

上古天真论篇第一	(2)
四气通神大论篇第二	(4)
生气通天论篇第三	(6)
金匱真言论篇第四	(8)
阴阳应象大论篇第五	(11)
阴阳离合论篇第六	(16)
阴阳别论篇第七	(17)
灵兰秘典论篇第八	(19)
六节藏象论篇第九	(20)
五脏生成篇第十	(24)
五脏别论篇第十一	(26)
异法方宜论篇第十二	(27)
移精变气论篇第十三	(28)
汤液醪醴论篇第十四	(30)
玉版论要篇第十五	(31)
诊要经终论篇第十六	(32)
脉要精微论篇第十七	(34)
平人气象论篇第十八	(39)
玉机真藏论篇第十九	(42)
三部九候论篇第二十	(48)
经脉别论篇第二十一	(51)

脏气法时论篇第二十二	(53)
宣明五气篇第二十三	(56)
血气形志篇第二十四	(58)
宝命全形论篇第二十五	(59)
八正神明论篇第二十六	(60)
离合真邪论篇第二十七	(63)
通评虚实论篇第二十八	(65)
太阴阳明论篇第二十九	(69)
阳明脉解篇第三十	(70)
热论篇第三十一	(71)
刺热篇第三十二	(73)
评热病论篇第三十三	(75)
逆调论篇第三十四	(77)
疟论篇第三十五	(79)
刺疟篇第三十六	(83)
气厥论篇第三十七	(85)
咳论篇第三十八	(86)
举痛论篇第三十九	(87)
腹中论篇第四十	(89)
刺腰痛篇第四十一	(91)
风论篇第四十二	(94)
痹论篇第四十三	(96)
痿论篇第四十四	(98)
厥论篇第四十五	(100)
病能论篇第四十六	(102)
奇病论篇第四十七	(103)
大奇论篇第四十八	(105)
脉解篇第四十九	(107)
刺要论篇第五十	(110)
刺齐论篇第五十一	(111)
刺禁论篇第五十二	(111)

刺志论篇第五十三	(113)
针解篇第五十四	(113)
长刺节论篇第五十五	(115)
皮部论篇第五十六	(116)
经络论篇第五十七	(118)
气穴论篇第五十八	(118)
气府论篇第五十九	(120)
骨空论篇第六十	(122)
水热穴论篇第六十一	(125)
调经论篇第六十二	(127)
缪刺论篇第六十三	(132)
四时刺逆从论篇第六十四	(136)
标本病传论篇第六十五	(138)
天元纪大论篇第六十六	(140)
五运行大论篇第六十七	(143)
六微旨大论篇第六十八	(147)
气交变大论篇第六十九	(152)
五常政大论篇第七十	(159)
六元正纪大论篇第七十一	(171)
刺法论篇第七十二(亡)	(200)
本病论篇第七十三(亡)	(200)
至真要大论篇第七十四	(200)
著至教论篇第七十五	(218)
示从容论篇第七十六	(219)
疏五过论篇第七十七	(221)
征四失论篇第七十八	(223)
阴阳类论篇第七十九	(224)
方盛衰论篇第八十	(226)
解精微论篇第八十一	(228)

灵 枢

九针十二原第一	(232)
本输第二	(236)
小针解第三	(241)
邪气脏腑病形第四	(243)
根结第五	(249)
寿夭刚柔第六	(252)
官针第七	(255)
本神第八	(257)
终始第九	(259)
经脉第十	(264)
经别第十一	(276)
经水第十二	(277)
经筋第十三	(279)
骨度第十四	(284)
五十营第十五	(285)
营气第十六	(285)
脉度第十七	(286)
营卫生会第十八	(288)
四时气第十九	(290)
五邪第二十	(292)
寒热病第二十一	(292)
癫狂第二十二	(294)
热病第二十三	(296)
厥病第二十四	(300)
病本第二十五	(302)
杂病第二十六	(302)
周痹第二十七	(305)
口问第二十八	(306)

师传第二十九	(309)
决气第三十	(311)
肠胃第三十一	(312)
平人绝谷第三十二	(313)
海论第三十三	(313)
五乱第三十四	(315)
胀论第三十五	(316)
五癰津液别第三十六	(318)
五阅五使第三十七	(319)
逆顺肥瘦第三十八	(320)
血络论第三十九	(322)
阴阳清浊第四十	(323)
阴阳系日月第四十一	(324)
病传第四十二	(325)
淫邪发梦第四十三	(327)
顺气一日分为四时第四十四	(328)
外揣第四十五	(330)
五变第四十六	(331)
本脏第四十七	(333)
禁服第四十八	(337)
五色第四十九	(340)
论勇第五十	(343)
背腧第五十一	(344)
卫气第五十二	(345)
论痛第五十三	(346)
天年第五十四	(347)
逆顺第五十五	(348)
五味第五十六	(349)
水胀第五十七	(350)
贼风第五十八	(351)
卫气失常第五十九	(352)

玉版第六十	(354)
五禁第六十一	(357)
动输第六十二	(358)
五味论第六十三	(359)
阴阳二十五人第六十四	(360)
五音五味第六十五	(365)
百病始生第六十六	(367)
行针第六十七	(370)
上膈第六十八	(371)
忧患无言第六十九	(372)
寒热第七十	(372)
邪客第七十一	(373)
通天第七十二	(376)
官能第七十三	(378)
论疾诊尺第七十四	(381)
刺节真邪第七十五	(384)
卫气行第七十六	(390)
九宫八风七十七	(392)
九针论第七十八	(395)
岁露论第七十九	(399)
大惑论第八十	(402)
痈疽第八十一	(404)



上古天真论篇第一

【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。

逋(nǎi)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，时世异邪？人将失之邪？

岐伯对曰：上古之人，其知道者，法于阴阳，和于术数，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，务快其心，逆于生乐，起居无节，故半百而衰也。

【译文】古代轩辕黄帝，生来就很聪明。小时候就特别会讲话，而且对许多东西的理解很灵敏聪慧。长大以后，既敦厚淳朴又勤奋努力，一进成年就登上了天子之位。

黄帝问岐伯道：听说上古时代的人，都能够年过百岁而不显出衰老的迹象；而现在的人，年龄到了五十岁，动作就显出衰老了。这是因为时世的变迁，还是因为人们违背了养生之道的缘故呢？

岐伯回答：上古时代的人，一般都懂得养生的道理，效法阴阳，明白术数，饮食有一定节制，作息有一定规律，不妄事操劳，所以能够做到形体与精神两相吻合，活到寿命应该终了的时候，度过百岁才死去。现在的人就不是这样了：把酒当作水饮，好逸恶劳，酒醉了，还肆行房事，纵情色欲，因而竭尽了精气，散失了真元。不知道保持精气充沛，蓄养精神的重要，只顾一时快心，背离了养生的真正乐趣，作息没有一定规律，所以到五十岁便衰老了。

【原文】夫上古圣人之教下也，皆谓之为虚邪贼风，避之有时，恬淡虚无，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，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。

帝曰：人年老而无子者，材力尽邪？将天数然也？

【译文】在上古的时候，人们都深深懂得修身养性的道理且能够付诸实践。对于四时不正的虚邪贼风，能够适时回避；同时思想上保持清静，无欲无求，使真气居藏于内，精神内守而不耗散，这样，病从哪里来呢？所以他们精神都很安闲，欲望不多；心境安定，没有恐惧；虽劳形体，并不令其过分疲倦；真气平和而调顺；每人都能顺心所欲并感到满意；吃什么都觉得香甜，穿什么都感到舒服，随遇而安，互相之间从不羡慕地位的高下，人人都自然朴实。所以不正当的嗜好，不会干扰他们的视听；淫乱邪说，不能诱惑他们的心志；不论愚者、智者、贤者不肖者，对于酒色等事，都不急于寻求，这就吻合于养生之道了。总而言之，他们之所以都能够过百岁而动作还不衰颓，这都是因为他们的养生之道完备而无偏颇啊。

黄帝问：人的年岁老了，就不会再生育子女，是精力不足呢，还是天癸之数使他这样呢？

【原文】岐伯曰：女子七岁，肾气盛，齿更发长。二七而天癸至，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,精气溢泻,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,发鬓斑白。七八,肝气衰,筋不能动,天癸竭,精少,肾脏衰,形体皆极。八八,则齿发去。肾者主水,受五脏六腑之精而藏之,故五脏盛乃能泻。今五脏皆衰,筋骨解堕,天癸尽矣。故发鬓白,身体重,行步不正,而无子耳。

【译文】岐伯回答:从生理规律来讲,七岁的女孩,肾气已经充足了,开始换牙,毛发之类也开始生长。到了十四岁时,天癸发育成熟,任脉通,冲脉旺,月经按时而行,所以能够生育。到了二十一岁,肾气平和,智齿长就,身体也发育成熟到极限。到了二十八岁,筋骨坚强,毛发长到了极点,身体十分强壮。到了三十五岁,阳明经脉衰微,面部开始焦枯,头发开始脱落。到了四十二岁,三阳经脉都衰退了,面部枯槁,头发变白。到了四十九岁,任脉空虚,冲脉衰微,天癸枯竭,月经断绝,所以形体衰老,再不能生育了。

男子八岁时,肾气盛,头发长长,牙齿更换。到了十六岁时,天癸发育成熟,精气充满,于是男女交合,因兹有子。到了二十四岁,肾气平和,筋骨坚强,智齿生长,身体也长得够高了。到了三十二岁,筋骨粗壮,肌肉充实。到了四十岁,肾气衰退下来,头发初脱,牙齿干枯。到了四十八岁,上体阳明经气衰竭,面色憔悴,发鬓半白。到了五十六岁时,肝脏之气就衰竭了,筋脉也消损了,导致四肢运动缓慢而无力气。天癸枯竭,精气少,肾脏衰,形体精神都感到痛苦。到了六十四岁,齿发脱落。就人体而言,五脏中肾脏主水,它接受五脏六腑的精华加以贮存。只有脏腑旺盛,肾脏才有精气排泄。现在年岁大了,五脏皆衰,筋骨无力,天癸竭尽,所以发鬓白,体沉重,行步不正,再不能生育子女了。

【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。

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。

【译文】黄帝问:有人已老,还能再生,这是什么道理?岐伯说:这是因为他的先天禀赋超常,气血经脉畅通,而肾气还多。即使有这种人,但在一般情况下男人都不会超过六十四岁,女人不会超过四十九岁,精气已经枯竭了。

黄帝问道:精于养生之道的人,当他已经活到一百岁时,是否还能生养儿女呢?岐伯答:经常注意养生的人,老龄化来得迟一些,年纪纵大,也没有齿落、面焦、发白、身重、行步不正等衰象,所以虽然达到高龄,仍然能够生子。

黄帝说:我听说上古时代有“真人”,能洞悉自然的规律,掌握阴阳化生万物之机理,吐故纳新以养精气,使他的身体,好像和精神结合为一,因此就与天地同寿,没有完结的时候了,这就是所谓“与道俱生”的说法。

【原文】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(huì chēn)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，辨列星辰，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。

【译文】中古时代有“至人”，道德淳厚质朴，养生之道俱备，能够随阴阳变化而变化，适应四季冷暖的变化，避开世俗的纷杂，聚精会神，悠游一己于天地之间，其所见所闻，能够广达八方荒远之外，而这正是他延长寿命而使身体强健的方法。这种人也属于真人一类。

其次有叫做圣人的，安然自处于天地的平和之中，顺从着八风的变化规律，欲望、嗜好正确得当。侧身于世俗尘居之中，却没有世俗的恚怒嗔怨之心，行为并不打算脱离社会，但一切举动又不仿效俗习。在外，不使自身形体被劳累所缠绕，在内，不使自身思想有过多的压力，以舒适幸福为根本，以悠然自得为目的，所以他的形体毫不衰老，精神也不耗散，年寿就可以达到百数之限。

其次有叫做贤人的，能效法天地，取象日月，辨识星辰的位置，逆从阴阳的变化，根据四时气候的不同来调养身体。他是要追随上古真人而合于养生之道。这样确实能延长寿命，但是也含有终结的那一刻。

四气通神大论篇第二

【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，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，秋为飧(jiē)疟，奉收者少，冬至重病。

【译文】春天的三个月，是所谓“推陈出新”、万物复苏的季节，天地间俱显出勃勃生机，草木得以繁荣。人们应当入夜而眠，早早起床，到庭院里散步，披散头发，舒张形体，使神志随着春天生气而勃发。提倡生长不要扼杀，提倡给予不要剥夺，提倡奖赏不要惩罚。这恰恰是春天生长的气所必须的呼应，人们养生的必然选择。违背这个道理就会伤肝，到了夏天，就要得寒变之病，供给夏季盛长的物质基础也就差了。

夏三月，是所谓“草蕃木秀”、繁衍秀美的季节。这中间，天地阴阳之气互相交合，植物也开花结果。人们应该夜卧早起，不要嫌恶白天太长，让心中无存郁怒，容色秀美，并使腠理宣通，暑气疏泄，表现出外在的美。这是对夏天“宜养”的呼应，违反了这个道理，心会受伤，到了秋天，就会得疟疾，供给秋天收敛的能力也就差了。

【原文】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(sūn)泄,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,去寒就温,无泄皮肤,使气亟(qì)夺,此冬气之应,养藏之道也。逆之则伤肾,春为痿厥,奉生者少。

【译文】秋三月,是所谓“收容平藏”、万物成熟的季节。天气劲急;地气清明。应该早睡早起,听见鸡叫就起床,使精神旺盛充足,借以舒缓三秋的悉杀精神要内守,使秋气得以和平;不使意志外驰,而令肺气清匀。这是对秋天“收养”的呼应。如果违背了这个方法,肺会受伤,到了冬天,就要生完谷不化的飧泄病,供给冬天潜藏之气的的能力也就差了。

冬三月,是所谓“紧闭坚藏”,生机潜伏的季节。水都会结成冰,地也会冻裂了。人们不要扰动阳气,应该早卧晚起,一定要等到天光大亮再起床。使意志伏藏,像有私意似的,又像已有所得。还必须避寒就温,不要让皮肤开泄出汗,这就是适应冬天藏伏的方法。如果违背了此种道理,肾会受到伤害,到了春天,就要得痿厥病,供给春季生养的能力也就差了。

【原文】天气,清净光明者也。藏德不止,故不下也。天明则日月不明,邪害空窍。阳气者闭塞,地气者冒明,云雾不精,则上应白露不下,交通不表,万物命故不施(yì),不施则名木多死。恶气不发,风雨不节,白露不下,则菀(yù)槁不荣。贼风数至,暴雨数起,天地四时不相保,与道相失,则未央绝灭,唯圣人从之,故身无奇病,万物不失,生气不竭。

逆春气,则少阳不生,肝气内变。逆夏气,则太阳不长,心气内洞。逆秋气,则太阴不收,肺气焦满。逆冬气,则少阴不藏,肾气独沉。夫四时阴阳者,万物之根本也。所以圣人春夏养阳,秋冬养阴,以从其根,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。

【译文】天气是清净光明的,蕴藏其德,永远无尽,所以长存而不坠。如果天气阴霾晦暗,不见日月,邪气将乘虚而入,酿成灾害。从而阳气不通;地气反而遮蔽光明。云雾不升为精微之气,上天也相应地不降其甘露。天地既不相交,果木多枯死。污浊之气不能散发开来,不风调雨顺,没有降甘霖,草木就枯萎了。再加上贼风和暴雨的不断袭击,天地四时不能保持其平衡,与常规相违背,万物便都中途夭折了。只有圣人能够顺应,所以身体没有重病。万物如果都不失保养之道,生气也就不会衰竭了。

与春气相违,少阳之气就不能生,从而使肝气内郁而生病变;与夏气相违,太阳之气就不能长,就会心气中空;与秋气相违,太阴之气就不能收,就会使肺气躁闷;与冬气相违,少阴之气就不能藏,就会使肾气消沉而功能衰减。可见四时阴阳,是万物生长的根本。所以圣人春夏保养心肝之阳,秋冬保养肺肾之阴,以从其根本。如果违反了这个根本原则,便会使本元受到伤害,损害其存在的真实。所以说四时阴阳,是万物的终始,死生的本源。违反了它,就要发生灾害;顺从着它,就不会得重病。这样才可说为养生真谛。这种养生之道只有圣人奉行之,愚人却

不着照去做。要知道，顺阴阳就生，逆阴阳就死；顺从它就得治平，违反它就会混乱。不顺而违逆它，诚所谓从内部格杀自己！

【原文】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！

【译文】因此圣人不提倡有病之后再予以治疗，而更多的是重视没得病前的预防。不提倡乱已形成之后的治理，而重视未乱之先的防范。说的就是这个意思！假如病已形成再去治疗，乱已形成再去平治，岂不正成临渴掘井，临战铸器之讽？不也太晚了吗？

生气通天论篇第三

【原文】黄帝曰：夫自古通天者生之本，本于阴阳。天地之间，六合之内，其气九州九窍，五藏、十二节，皆通乎天气。其生五，其气三，数犯此者，则邪气伤人，此寿命之本也。

苍天之气，清静则志意治，顺之则阳气固。虽有贼邪，弗能害也。此因时之序，故圣人传精神，服天气，而通神明。失之则内闭九窍，外壅(yōng)肌肉，卫气散解，此谓自伤，气之削也。

【译文】黄帝说：自古人与自然界相通相合是生命的根本，本于阴阳。大凡天地之间，南北东西上下之内，无论是人的九窍、五脏，还是十二节，都与自然之气相通。所谓“生不离五，气不离三。”常常违反这种规律，阴邪之气就会伤害身心。这就是生命的根本。

所以苍天之气要清静，人的意志要平和。依据这个原理，能够促使阳气巩固而不失掉，即有贼风虚邪，也不构成危害。所以圣人志专注精神，顺应天气而通其变化。如果不是这样，就会内使九窍闭塞，外则肌肉臃肿，阳气就消散了，这是自己招致的伤害，生命因之摧残。

【原文】阳气者，若天与日，失其所，则折寿而不彰，故天运当以日光明，是故阳因而上卫外者也。

因于寒，欲如运枢，起居如惊，神气乃浮。因于暑，汗，烦则喘喝，静则多言，体若燔炭，汗出而散。因于湿，首如裹，湿热不攘，大筋软短，小筋弛长，软短为拘，弛长为痿。因于气，为肿，四维相代，阳气乃竭。

【译文】人体有阳气，就像天上有太阳。阳气失其正常运行规律，就会折寿而没有生命力。天的健运不息，是借太阳的光明，因此，人的阳气也随太阳之出而上浮卫处。

人若被寒气侵袭，就会使意志消沉，坐卧不安宁，总像有所戒备似的，神气因而浮越不固。若为暑气所伤，就会多汗、烦躁，甚至喘促，喝喝有声，平静下来则又多言多语，叨叨不休。身体像木炭一样发热，必须出汗，热才能退。如果伤于湿邪，就会头部沉重，好像有东西裹着一样。如果湿邪不能及时排除，就会出现大的筋脉收缩变短，小筋就会松弛变长，缩短的为拘挛，松弛的为瘦弱。如果因气虚，可导致浮肿，四肢交替肿痛不休，是阳气已经衰竭。

【原文】阳气者，烦劳则张，精绝辟积于夏，使人煎厥，目盲不可以视，耳闭不可

以听,溃溃乎若坏都,汨(gǔ)汨乎不可止。阳气者,大怒则形气绝,而血菀(yù)于上,使人薄厥,有伤于筋,纵,其若不容。汗出偏沮,使人偏枯。汗出见湿,乃生痲痹(cuō fèi),高粱之变,足生大丁,受如持虚。劳汗当风,寒薄为皴(zhā),郁乃痲。

阳气者,精则养神,柔则养筋。开阖不得,寒气从之,乃生大痿,陷脉为癰(lòu),留连肉腠(shù),俞气化薄,传为善畏,及为惊骇,营气不从,逆于肉理,乃生痲肿。魄汗未尽,形弱而气烁,穴俞以闭,发为风疔。

【译文】人在烦劳的情况下,阳气会显得亢奋外越,导致阴精耗竭。如病久积到夏天,就有发生“煎厥”病的可能。眼睛被遮闭而看不清,耳朵被堵塞而听不见病势危急,正像水泽溃决,水流迅疾,不可遏止。又人身的阳气,在大怒时,形与气隔绝,血就会郁积于头部,可能发生“薄厥”的病,伤害筋脉。阳气虚,气不周流,汗出偏于半身的,将来可能会发生偏枯病。汗出后,若受到湿邪侵袭,就会生痲痹。多吃肥肉精米厚味,容易生大疽,哪条经脉虚,就从哪条经脉发生。如果劳动之后,汗出当风,寒气逼于皮肤,每每发生粉刺,郁积久了,便成为疮疖。

阳气存留于身体中,它的精致细微部分能够滋养精神,它的柔而坚韧部分能够滋养筋骨。如果腠理开阖失调,寒邪乘机袭入,就要生大痿病。营气本来流行在经脉里,如果寒气入于经脉,营气不能顺着经脉走,阻滞在肌肉中,就会发生痲肿。寒气深入血脉中,就会成为癰疮,留滞在肌肉纹理,很难痊愈。如果寒邪从背俞侵入到脏腑,可能会出现善畏和惊骇的症状。汗出不透,形弱气消,俞穴闭塞,致使邪气留在体内,寒热交迫,就会发生风疔之病。

【原文】故风者,百病之始也,清静则肉腠闭拒,虽有大风苛毒,弗之能害,此因时之序也。

故病久则传化,上下不并,良医弗为,故阳蓄积病死。而阳气当隔,隔者当写,不亟正治,粗乃败之。故阳气者,一日而主外,平旦人气生,日中而阳气隆,日西而阳气已虚,气门乃闭,是故暮而收拒,无扰筋骨,无见雾露,反此三时,形乃困薄。

【译文】风是百病的始,必须意志安闲,才能使腠理闭密,从而纵使有大风苛毒,也难造成危害,关键在于顺应四时的秩序、规律。

病久了,就会转化为上下之气不通积阳、积阴之症,那时虽有良医,也是治不好的。可知阳气过分蓄积,也会致死,必须用泻法消积散阳紧治疗,粗枝大叶,必然败亡。阳气,一天一趟向外运行,天晓的时候,人的阳气始生;正午的时候,阳气最旺盛;到了日落的时候,阳气衰退,气门也就随着关闭了。此时,就应当休息,阳气收藏,就能捍拒邪气。不要扰动筋骨,不要冒犯雾露,如果违反了早、中、晚三时的动静规律,就会生病而造成身体憔悴。

【原文】岐伯曰:阴者,藏精而起亟也,阳者,卫外而为固也。阴不胜其阳,则脉流薄疾,并乃狂;阳不胜其阴,则五脏气争,九窍不通。是以圣人陈阴阳,筋脉和同,骨髓坚固,气血皆从。如是则内外调和,邪不能害,耳目聪明,气立如故。

风客淫气,精乃亡,邪伤肝也。因而饱食,筋脉横解,肠澼(pì)为痔;因而大饮,则气逆;因而强力,肾气乃伤,高骨乃坏。

【译文】岐伯说:阴是蓄藏精气而起亟疾速的,阳是保卫人体外部而坚固的。如果阴不胜阳,阳气进逼有疾之处,病会发狂;如果阳不胜阴,五脏之气就会相互流串,以致九窍不通。所以圣人认为明阴阳,使人注意平衡,不使偏胜,从而筋脉