

黄帝内经

百病必始于喜怒阴阳饮食


黄帝岐伯◎著
杨丰松◎注释



汲取先贤智慧 · 铺就成功阶梯



北方联合出版传媒(集团)股份有限公司

 万卷出版公司

黄帝内经
四库

黄帝内经

黄帝岐伯◎著
杨丰松◎注释



常州大学图书馆
藏书章


© 黄帝 岐伯 2011

图书在版编目 (CIP) 数据

黄帝内经 / (上古) 黄帝, 岐伯著; 杨年松注释.
—沈阳: 万卷出版公司, 2011.3
(珍藏版家藏四库)
ISBN 978-7-5470-1388-5

I. ①黄… II. ①黄…②岐…③杨… III. ①内经—
普及读物 IV. ①R221-49

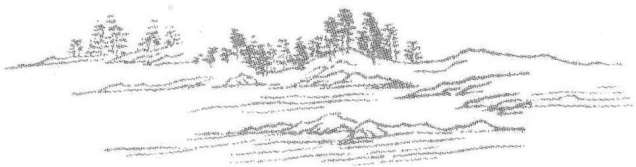
中国版本图书馆CIP数据核字 (2011) 第009098号

设计制作 /  智品睿家
ZHIPIN RUIJIA

黄 帝 内 经

出 版 者	北方联合出版传媒 (集团) 股份有限公司 万卷出版公司
地 址	沈阳市和平区十一纬路29号
邮 编	110003
联系电话	024-23284090
邮购电话	024-23284627 23284050
电子信箱	vpc_tougao@163.com
印 刷	北京鹏润伟业印刷厂
经 销	各地新华书店发行
成品尺寸	170mm × 240mm
印 张	34
字 数	430千字
版 次	2011年3月第1版 2011年3月第1次印刷
责任编辑	邢和明
书 号	ISBN 978-7-5470-1388-5
定 价	46.80元

丛书所有文字插图版式之版权归出版者所有 任何翻印必追究法律责任
常年法律顾问: 李福 举报电话: 024-23284090
如有质量问题, 请与印务部联系。 联系电话: 010-58572701



总 序

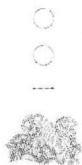
当前图书市场，销售情况确很兴盛，但似尚缺乏兼具权威性、珍藏性、精美性并畅销性四种特性的国学经典丛书。

现在智品书业(北京)有限公司策划的“珍藏版家藏四库”，是经精心策划的，强调精致典雅的装帧设计，选取权威准确的校注版本，当能吸引广泛的读者。将专业研究与知识传播结合，提供适合家庭阅读、私人收藏以及传统文化探讨的“四库备要”。

中华文化综罗百代，博识精微。国学经典更是漫漫文化星河中的璀璨明珠，是民族文化的源头，是历代学者对治国安民、道德情操、文化知识、艺术修养等多个方面的总结概括。从明《永乐大典》到清《四库全书》的编纂，都说明自古学人便有总结、概括、传承先贤智慧的意识，而这些传世的各类经典典籍也渐渐从专供帝王治世的参考和科举考试的教材，成为储存古代思想文化、生产生活等社会各方面经验成果的知识宝库，是后人连续学习与传承中国传统文化的渠道。

如今，国学作为一国之学、中国之学，越来越受到社会的重视，读者的关注度也愈来愈高。在2007年初，“国学热”正盛，各个出版社出版的中华文化经典书籍不胜枚举。面对喜爱传统文化、翘首以盼的读者，智品书业(北京)有限公司精心策划了一套以《四库全书》四部分类为依据，弘扬国学文化，让经典走进家庭的“家藏四库”丛书，以精良的制作、严谨求实的态度为读者提供了100种中华经典文化典籍。这套丛书甫一出版，即受到广大读者喜爱。此后，这一深受读者关心的出版机构，又不断萌生出重新整理、修订此套丛书的意念。

经典的特色就是常读常新，唐诗、宋词、元曲，孔孟老庄，四大名著……这些经典中的经典，每次翻开它们，都能获得更加深邃的智慧与

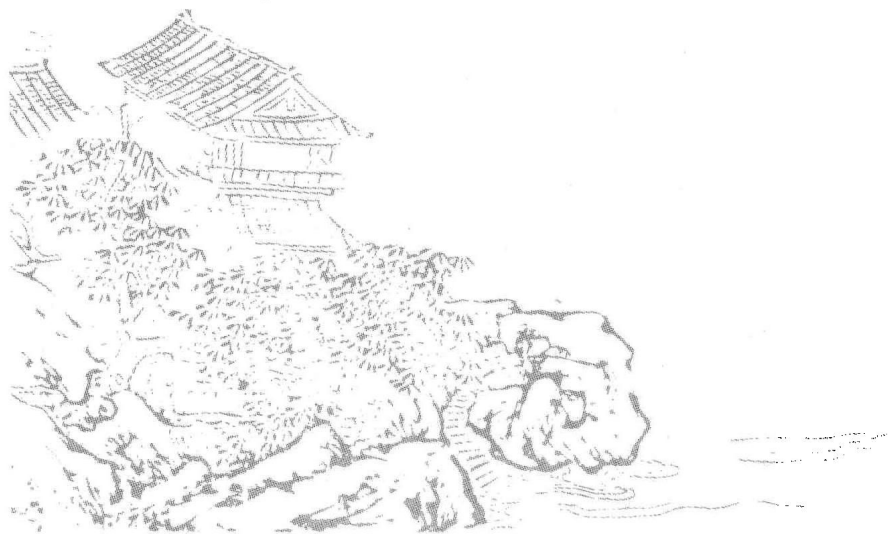


感悟。而诵读经典，不能只成为少数研究者的专业研究，应该让这些流芳百世的智慧与精髓注入广大群众的生活与学习中。此次将传世经典再次集结，定名为“珍藏版家藏四库”。全套丛书结构形式依旧延续《四库全书》经、史、子、集的分类模式，慎选30种具有广泛阅读性、收藏性的传世经典，将其中的疑难字、多音字重复注音；生僻字词严谨准确翻译；充满意境与智慧的译文，都可以帮助读者热情悦读，深入思考，再次为读者提供更加精良的传统文化精髓。

“珍藏版家藏四库”丛书可以作为古典文学爱好者与研究者提供适合案牘阅读、私人收藏甚至传统文化研究的“四库备要”，此当为传承深邃辽远的古典文化的星星之火。我曾与好几位学者叙谈，他们也深有同感，故我撰写此序，确也甚为欣慰。

傅璇琮

2010年12月





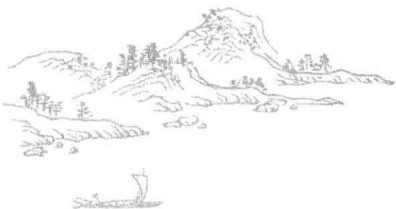
前言

《黄帝内经》简称《内经》，是我国现存最早的医学文献典籍，它全面地阐述了中医学理论体系的基本内容，反映了中医学的理论原则和学术思想。这一理论体系的建立为中医学的发展奠定了基础，中医学史上的著名医家和医学流派，都是在《内经》理论体系的基础上发展起来的，所以，《黄帝内经》实为医学之祖。

《黄帝内经》大约成书于春秋时期，从形式结构上看，《内经》包括《素问》和《灵枢》两部分，各十八卷、各八十一篇。它分别从阴阳五行、天人相应、五运六气、脏腑经络、病机、诊法、治则、针灸等方面，结合当时哲学和自然科学的成就，作出了比较系统的理论概括和认识。

那么《黄帝内经》讲的到底是什么呢？内经，不少人认为是讲内在人体规律的，有的人认为是讲内科的，但相关专家认为《黄帝内经》是一部讲“内求”的书，要使生命健康长寿，不要外求，要往里求、往内求，所以叫“内经”。也就是说你要使生命健康，比如有了病怎么治病，但不一定非要去吃什么药。

实际上《黄帝内经》的药方很少，整本书里面只有十三个药方。它关键是要往里求、往内求，首先是内观、内视，就是往内观看我们的五脏六腑，观看我们的气血怎么流动，然后内炼，通过调整气血、调整经络、调整脏腑来达到健康，达到长寿。所以内求实际上是为我们指出了正确认识生命的一种方法、一种道路。这种方法跟现代医学的方法是不同的，现代医学是靠仪器、靠化验、靠解剖来内求。中医则是靠内观、靠体悟、靠直觉来内求。



《内经》中所阐述的理论，化繁为简，无外乎四个字：顺其自然。《内经》中把人跟各个部分看成是一个有机的整体，任何天地自然也是一个整体。自然界有不同的变化，人体为了适应自然，当然也会随之产生变化，即“人与天地相应”也。

可以说，《内经》的学术理论体系是古代医家通过长期的医疗实践，在古代哲学思想指导下形成的。由于其理论体系的科学性和实践性，千百年来有效地指导着中医的临床实践，为中医学的发展奠定了基础。其内容又不仅限于医学，而与中国古代的哲学、天文、地理等学科密切相关，是一部关于哲学和自然科学的综合著作。

对于初学者来说，《黄帝内经》的内容有些过于艰涩难懂，为了能够使广大读者能够畅晓易懂本书，在以权威版本为核校底本的同时，我们约请权威的中医专家，对《内经》进行了筛选，把其中比较具有普遍性与实用价值的章节留下，而把原书中被证实是错误与无用的章节进行删减，并且将原文的深奥理论用通俗的语言和简捷的图表进行阐释，使抽象概念形象化，深奥理论通俗化，复杂问题具体化，精彩解读了藏象、经络运行、气血津液等知识，并从饮食、起居、劳逸、寒温等各个方面，阐释了疾病的病因、病机，确立了疾病的诊治之法和日常的养生之道。

综上所述，我们奉献给读者的是一本对经典做了全方位解析，融入了古人绘图、注音、注解、译文等众多素材的一部全新《黄帝内经》。

《黄帝内经》是医学，更是医道。它的真正作用不是机械性地对疾病进行治疗，而是更像一位老师，引导我们顺应自然的力量，培补我们智慧的元气，告诉我们怎样去做人和生活。



目 录



总 序

前 言

黄帝内经·素问

上古天真论篇第一	014
四气调神大论篇第二	019
生气通天论篇第三	023
金匱真言论篇第四	028
阴阳应象大论篇第五	033
灵兰秘典论篇第八	044
五脏生成篇第十	046
五脏别论篇第十一	052
脉要精微论篇第十七	054
平人气象论篇第十八	064
玉机真藏论篇第十九	071
脏气法时论篇第二十二	083
血气形志篇第二十四	090
通评虚实论篇第二十八	092
太阴阳明论篇第二十九	100
热论篇第三十一	103
评热病论篇第三十三	107
气厥论篇第三十七	111
咳论篇第三十八	112

举痛论篇第三十九	115
腹中论篇第四十	120
风论篇第四十二	124
痹论篇第四十三	129
痿论篇第四十四	134
厥论篇第四十五	137
奇病论篇第四十七	142
脉解篇第四十九	147
刺要论篇第五十	152
刺禁论篇第五十二	154
针解篇第五十四	157
长刺节论篇第五十五	160
调经论篇第六十二	163
标本病传论篇第六十五	174
天元纪大论篇第六十六	179
六微旨大论篇第六十八	185
气交变大论篇第六十九	195
五常政大论篇第七十	211
至真要大论篇第七十四	234
著至教论篇第七十五	270
示从容论篇第七十六	273
阴阳类论篇第七十九	276
方盛衰论篇第八十	280

黄帝内经·灵枢

九针十二原第一	298
本输第二	307
邪气脏腑病形第四	317
根结第五	332
寿夭刚柔第六	338
官针第七	344



本神第八	350
终始第九	354
经脉第十	365
骨度第十四	389
营气第十六	392
营卫生会第十八	393
四时气第十九	398
五邪第二十	402
寒热病第二十一	403
厥病第二十四	408
病本第二十五	412
周痹第二十七	413
师传第二十九	415
海论第三十三	420
五乱第三十四	423
胀论第三十五	425
五癰津液别第三十六	430
五阅五使第三十七	432
血络论第三十九	434
阴阳清浊第四十	436
病传第四十二	438
顺气一日分为四时第四十四	442
外揣第四十五	445
五变第四十六	448
本脏第四十七	452
背腧第五十一	462
卫气第五十二	463
论痛第五十三	465
天丰第五十四	467
水胀第五十七	470
卫气失常第五十九	472
玉版第六十	477



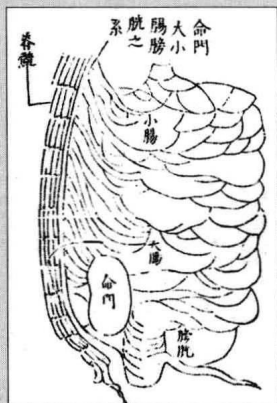
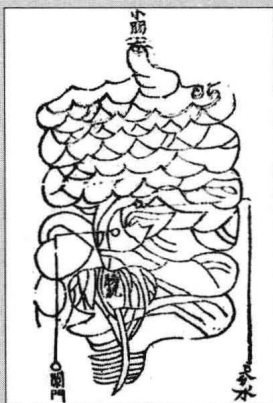
五禁第六十一.....	482
阴阳二十五人第六十四.....	484
百病始生第六十六.....	495
行针第六十七.....	500
寒热第七十.....	502
邪客第七十一.....	503
通天第七十二.....	510
官能第七十三.....	515
论疾诊尺第七十四.....	521
九针论第七十八.....	525

黃帝內經·素問



《内照图》传本存真图

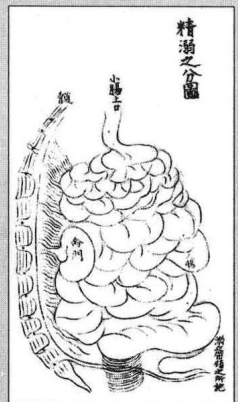
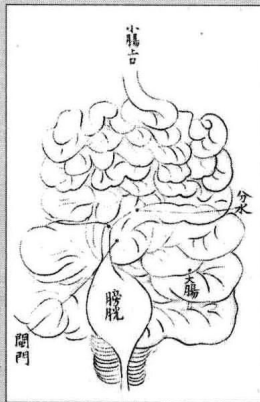
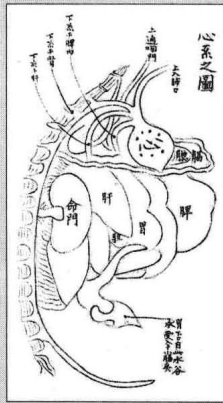
传为华佗所著。华佗是中国医药学的创始人之一，被誉为“中国的希波克拉底”。所著的《华氏中藏经》，在中医脏腑辨证理论的发展过程中，第一次以脉症为中心分述五脏六腑寒热虚实病症，把脏腑辨证的理论系统化。华佗的《内照图》是我国最早的一部内脏解剖图谱，在世界医学史上也遥遥领先。





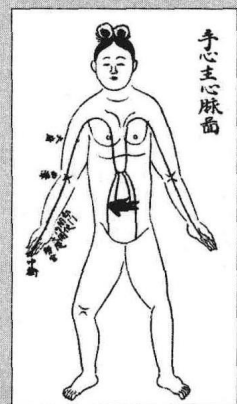
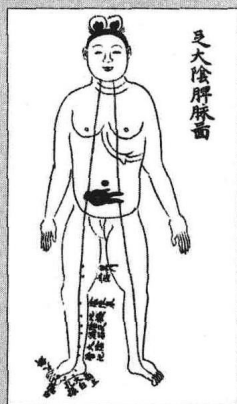
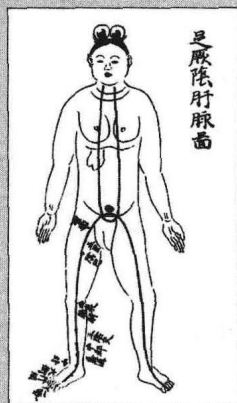
《凌门传授铜人指穴》传本存真图

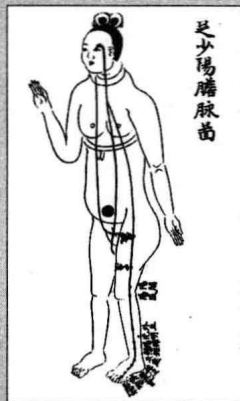
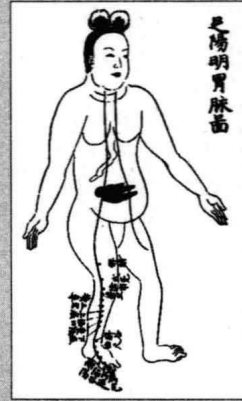
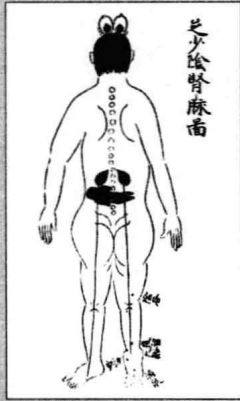
本书为一卷。针灸经穴专著，其中有针灸歌 36 首，赋 7 首，论 7 篇，分别叙述经络穴位、针法、治则、禁忌及子午流注等。另有图 36 幅，分别描绘十四经循行部位、腧穴名称及针法、脏腑等。所绘图穴亦有与他书相异者。现存抄本。



《产经》十脉图

《产经》见于《隋书·经籍志》，原书已佚。目前仅能在日本医籍《医心方》见到 185 条条文，其中论述妇人胎产 55 条，散在于《医心方》21 - 23 卷。其他为占候及小儿病等。其吸收了东汉以前的经络、胎产生理、孕期保健治疗等医学成果，不仅为唐宋时代产科学的发展奠定了基础，亦影响到明清，其基本理论和方法，至今不失其指导意义，是中医产科学发展史上的一部重要专著。其主要内容为胎孕生理保健，包括 10 月胎形、分经养胎、胎教修身、食养、药物治疗等。





《太平圣惠方》分部穴图

中国宋代官修方书，简称《圣惠方》，一百卷。刊于淳化三年（公元992年）。系北宋翰林医官院王怀隐等人在广泛收集民间效方的基础上，吸收了北宋以前的各种方书的有关内容集体编写而成。全书共1670门，方16834首。包括脉法、处方用药、五脏病症、内、外、骨伤、金创、胎产、妇、儿、丹药、食疗、补益、针灸等，每一病症，都冠以隋代巢元方《诸病源候论》的有关论述。

