

黄帝内经



中华养生经典

钱超尘 主编
姚春鹏 评注



中华书局

中华养生经典

黄帝内经

钱超尘 主编

姚春鹏 评注

中华书局

图书在版编目(CIP)数据

黄帝内经 / 姚春鹏评注. — 北京: 中华书局,
2011.11

(中华养生经典 / 钱超尘主编)

ISBN 978 - 7 - 101 - 08225 - 8

I. 黄… II. 姚… III. ①内经 - 译文②内经 - 评注
IV. R221

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2011)第 196165 号

-
- 书 名 黄帝内经
评 注 者 姚春鹏
丛 书 名 中华养生经典
主 编 钱超尘
责任编辑 刘胜利
出版发行 中华书局
(北京市丰台区太平桥西里 38 号 100073)
<http://www.zhbc.com.cn>
E-mail: zhbc@zhbc.com.cn
印 刷 北京天来印务有限公司
版 次 2011 年 11 月北京第 1 版
2011 年 11 月北京第 1 次印刷
规 格 开本 710×1000 毫米 1/16
印张 21 插页 2 字数 180 千字
印 数 1-8000 册
国际书号 ISBN 978 - 7 - 101 - 08225 - 8
定 价 38.00 元
-

出版说明

中医养生文化是中华优秀传统文化的重要组成部分，为中华民族的发展进步作出了积极的贡献。随着社会物质文化生活水平的逐步提高，广大民众越来越关注养生，越来越希望从传统养生文化中汲取对现实有所帮助的营养。尽管目前也出现了一些中医养生书籍，但不仅与目前全民养生的阅读需求存在着很大的差距，而且也不系统，对中医养生精髓的挖掘、整理还很不够，亟需我们对中医传统养生文化追根溯源、正本清源，为广大读者发掘、整理原汁原味的中医养生典籍。为此，我们精心策划了这套“中华养生经典”系列，以理性、科学的态度整理出一批中国古代中医经典养生著作，希望能满足广大读者养生、保健的阅读需求。

为保证图书质量，我们约请了既具有扎实的古文献基础，又具有晓畅的语言表达能力，同时还具有一定的临床实践经验的专业作者，精选底本，遵循古籍校勘的规范，进行注释、翻译和点评。所做的主要工作是：每本书都撰写前言，介绍原著作者的情况，该书的内容结构、核心思想、历史价值及其版本情况；正文按段落注释疑难字词、典故名物、专业术语和各种文化常识；翻译采取直译与意译相结合的原则，以准确传达原文内容并



便于读者理解为准的；点评侧重在概括原文核心、突出精髓、强调重点的基础上进行适当的阐述或点拨，以使读者知其然亦知其所以然。为便于现代读者阅读理解，每本书都配有图片，以更直观的形式让读者了解古代中医养生文化。

中国古代文化往往是精华与糟粕并存，对古代养生著作中的一些内容我们也要以去粗取精、弃伪存真的科学态度辩证认识。同时，“中华养生经典”系列涉及大量的食疗方和调养方剂，其主要是体现作者的养生和调理身体的思路，而中医最为推崇辨证施治，因此，读者千万不可以情况类似而盲目照搬，一定要咨询专业医生针对个体情况进行调整。

中医养生文化博大精深，中华书局愿以自身积淀百年的古籍整理优势为提高民众的健康素养，从而增强民众的自主健康能力尽一份社会责任，在这一过程中，我们期待读者诸君的帮助和指点。

中华书局编辑部

2011.10.8

总 序

中医药文化历史悠久，博大精深，它是中国传统文化非常重要的组成部分。现存最早的中医学经典著作《黄帝内经》，托名为中华民族的人文初祖轩辕黄帝所著，虽然从古文字、音韵学、训诂学的角度，我们大约可以推断出《黄帝内经》成书于战国至两汉时期。一部中医学著作托名中华民族的初祖所为，这也从一个侧面说明中医药文化是伴随着中华民族的诞生而产生的。如果把中医药比为中国传统文化中一只金鼎，那么，《黄帝内经》、《伤寒论》、《神农本草经》就是这只金鼎的三足，而这三部伟大的中医药经典著作到汉末或已成书或已基本成形，这说明至少到两汉时期，中医药已经发展到了高度发达的程度，并在以后近两千年的时间里指导着中医学不断在探索、实践和创新中发展和进步。

数千年来，中医药治疗在减缓疾病的恶化的同时，协助恢复人体的阴阳平衡，从而兼顾生命与生活的品质。中医药的最终目标并不仅仅止于治病，而是更进一步帮助人类达到如同在《黄帝内经》中所提出的四种典范人物，即真人、至人、圣人、贤人的境界，这就包蕴了世界观、价值观和人生观的深邃内涵。东汉末年的张仲景在《伤寒杂病论》序中曾说：“怪当今



居世之士，曾不留神医药，精究方术。上以疗君亲之疾，下以救贫贱之厄，中以保身长全，以养其生。”这说明中医药的这种深邃的内涵不仅可以疗疾救人，还可以通过调整人的生活方式进行养生，达到健康的目的，而这正是我们现在最需要的养生知识和方式，有人说整个中医学就是一门广义的养生学，从一定角度而言是有道理的。

“养生”一词在先秦诸子的著作中就已经出现了，《孟子·离娄下》有：“养生者不足以当大事，惟送死可以当大事。”在这里，“养生”指的是奉养活着的父母或未成年的子女，还不是后世的“养生”概念。但《孟子·尽心下》有“养心莫善于寡欲”，已经谈到养生的原则和方法。《庄子》中则有《养生主》一文，专谈养生的要领，强调养生要顺应自然，忘却情感，不为外物所滞。在古代，养生还有另外的说法，叫“摄生”，最早见于《老子·五十章》：“盖闻善摄生者，陆行不遇兕虎，入军不被甲兵。兕无所投其角，虎无所用其爪，兵无所容其刃。夫何故？以其无死地。”孔子虽然没有使用“养生”、“摄生”这样的概念谈论养生问题，但《论语·乡党》中所说的“食不厌精，脍不厌细”，《论语·季氏》所说“少之时，血气未定，戒之在色；及其壮也，血气方刚，戒之在斗；及其老也，血气既衰，戒之在得”等等，都表达了孔子在养生方面的主张。从记录先秦诸子思想的文献中，我们可以看到先秦诸子百家都非常重视养生，重视养生也是中国文化的一大特色。

养生，又称摄生、道生、养性、卫生、保生、寿世等等。养，就是保养、调养、补养；生，就是生命、生存、生长。《说文解字》中说：“生，进也。象

草木生出土上，凡生之属皆从生。”《易传》也说：“天地之大德曰生。”我们大致可以把养生归纳为：遵循生命发展的规律，从而达到保养生命、健康精神、增进智慧、延长寿命目标的理论和方法。

中医养生强调“治未病”，也就是将疾病消灭在萌芽阶段。《黄帝内经·素问·四气调神大论》中说：“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，斗而铸兵，不亦晚乎？”这段话从正反两方面强调治未病的重要性，这其实反映了中医养生中一个最重要的原则，即“治未病”。中医养生关注的并非疾病本身，而是关注如何达到身心健康的状态，《黄帝内经·灵枢·本神》中就说：“故智者之养生也，必顺四时而适寒暑，和喜怒而安居处，节阴阳而调刚柔，如是则僻邪不至，长生久视。”事实上正是在《黄帝内经》这一原则指导下，中医养生形成了自己非常鲜明的特色。

首先，中医养生强调人与自然的和谐统一。《黄帝内经·素问·四气调神大论》中说：“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。逆其根，则伐其本，坏其真矣。”《老子·二十五章》中也说：“人法地，地法天，天法道，道法自然。”这就要求人遵循大自然春生、夏长、秋收、冬藏的法则，依据气候的变化、寒暑的更迭、昼夜的交替等自然情况而生活，才能达到天人合一的和谐状态，从而健康长寿。正如《吕氏春秋·尽数》中所说：“天生阴阳，寒暑燥湿，四时之化，万物之变，莫不为利，莫不为害。圣人察阴阳之宜，辨万物之利以便生，故精神安乎形而年寿得长焉。”



其次，中医养生强调调摄情志。《黄帝内经·灵枢·本神》所谓“和喜怒而安居处，节阴阳而调刚柔”。调摄情志最主要的手段就是养心、养性。

《道德经》所谓“少私寡欲”，因为“祸莫大于不知足，咎莫大于欲得”。

《黄帝内经·灵枢·本藏》也强调：“志意者，所以御精神，收魂魄，适寒温，和喜怒者也……志意和则精神专直，魂魄不散，悔怒不起，五藏不受邪矣。”这说明只有调摄好七情和五志，才不会伤神、伤精，而神安、保精才能形壮、寿长。

第三，中医养生强调节制饮食。一方面不能暴饮暴食，因为“饮食自倍，肠胃乃伤”（《黄帝内经·素问·痹论》）。另一方面还要五味调和，也就是要营养均衡。中医认为食物的性味有酸、甜、苦、辛、咸的不同，而五味又与五脏有对应关系，“味过于酸，肝气以津，脾气乃绝。味过于咸，大骨气劳，短肌，心气抑。味过于苦，心气喘满，肾气不衡。味过于甘，脾气濡，胃气乃厚。味过于辛，筋脉沮弛，精神乃央”（《黄帝内经·素问·生气通天论》）。因此五味调和，才能“骨正筋柔，气血以流，腠理以密，如是则骨气以精”，从而尽享天年。

第四，中医养生提倡动静结合的健身方法。《庄子·刻意》中说：“吐故纳新，熊经鸟申，为寿而已。此道引之士、养形之人，彭祖寿考者所好也。”在传统养生、保健文化中，发展出各种融合调节呼吸、自我按摩和身体动作为一体的导引功法。现存最早的、并且完整地描述呼吸锻炼的，是战国初的《行气玉佩铭》，这说明春秋战国时期，人们已经在运用一些导引保健功了；而我们现在耳熟能详的五禽戏、六字诀、八段锦等动静结合

的健身方法也经过漫长的历史时间检验，成为行之有效的健身方法。

当然，正如整个传统文化都具有精华与糟粕并存的情况一样，中医养生也因时代限制和著书立说者个人的局限不可避免地存在着一些需要我们理性批判的内容，如对某些食物、药物或功法的过分推崇乃至依赖，对成仙、成神的不切实际的追求，对房中术、御女经的盲目崇尚等等，在阅读时，读者还是要本着弃其糟粕、取其精华的原则，牢记古人“尽信书不如无书”的告诫。

瑕不掩瑜，中医养生文化所具有的鲜明特点成为在当今国情下我们急需的维护身心健康的精神宝库。近年来，随着人们物质文化水平的提高，大家越来越关注养生，但由于中医养生文化以古代汉语为载体，中医古籍文辞古奥、语意深邃，有许多专业术语，并涉及文、史、哲、医等多学科的内容，给现代读者阅读造成了很大的困难。另外，中医养生典籍浩繁，普通读者往往望书兴叹，不知从何下手。为此我们精心选择了最能体现中医养生文化各方面特色的著作，这些著作既包括奠定后世中医养生思想的理论走向和基本理论框架、同时也是中国现存最早的医学典籍《黄帝内经》，也包括最早的中医临床百科全书《千金方》；既有世界现存最早的食疗专著《食疗本草》，也有中国第一部营养学专著《饮膳正要》，还有专谈饮食宜忌的《饮食须知》和几世为良医的清末温病大家王士雄的食疗专著《随息居饮食谱》；既有被康熙皇帝和慈禧太后从中年起就随身携带并要求死时用以陪葬的养生秘籍《遵生八笺》，也有名士养生第一书《闲情偶寄》，还有辑录“唐宋古文八大家”之一苏轼的养生实践经验的《东坡养



生集》；既有系统阐述全真道龙门派创始人丘处机养生思想的《摄生消息论》，也有元末明初享寿百余岁的多才多艺道士冷谦的健身气功学代表作《修龄要指》；既有“山中宰相”陶弘景采摭前人养生要语加以删弃繁芜、归纳提要而成的《养性延命录》，也有汇集一百三十余种古籍中养生理论和方法而成的《养生类纂》，还有集清以前养生之大成的《养生三要》；既有博采各家养生论述并总结病后食疗、宜忌的《寿世青编》，也有中国最早的老年养生专书《寿亲养老新书》；既有写作《了凡四训》的明代袁黄的养生学著作《摄生三要》，也有被誉为“六十寿礼”的老年养生专著《老老恒言》，等等。这些养生著作基本涵盖了中医养生最精华的内容，同时这些著作的作者绝大多数都享寿八十余岁，其中还有数位百岁老人，可见其养生理论和实践经验切实、有效。

中医养生文化如浩瀚的大海，我们希望这套书成为读者的渡海之舟筏，带领大家不仅领略中医养生文化的壮美风景，也带领大家驶入健康长寿的彼岸。

钱超尘

2011.10.10

前 言

《黄帝内经》简称《内经》，包括《素问》和《灵枢》两部分，各十八卷、各八十一篇，共计一百六十二篇。《黄帝内经》之名最早见于《汉书·艺文志·方技略》。该书以黄帝和岐伯等人对话的形式写成，作者似乎就是黄帝和岐伯等人；但正如《淮南子·修务训》所云：“世俗之人，多尊古而贱今，故为道者必托之于神农、黄帝，而后能入说。”所以黄帝、岐伯等显系托名。关于《内经》作者，除少数医家如张景岳等笃信为黄帝外，多数学者认为非一人所作而是集体、多人长期努力的结晶。其成书时间大约从春秋战国至两汉之间。说成书，严格地讲并不准确。因为《内经》规模宏大，全书约十八万字左右，包含的内容十分丰富，从《内经》文本可以看出其中明显包含不同学派的思想主张。《内经》也不是初创之作，显然是经过编纂的作品，这可以从《内经》的篇卷数窥其一二。《素问》、《灵枢》各十八卷各八十一篇的编辑体例是古人重数思维的结果。根据《内经》的观点：“天地之至数，始于一，而终于九焉。”“九”为数之极，“十八”和“八十一”各包含两个“九”和九个“九”。《内经》的篇章之间长短差别很大，有的文章很长，而有的文章很短，且有重复之处，显然是为了凑足八十一篇之数造成的；所



以在一定意义上,《内经》并不是一部书,而是多部书的汇集,说《内经》成书并不准确,说成编更准确些。

《内经》成编后,《素问》和《灵枢》既有同时传世者,也曾分别流传。张仲景写作《伤寒杂病论》时曾参照过《素问》和《九卷》。《九卷》即《灵枢》。晋人皇甫谧撰《针灸甲乙经》则几乎辑录了《素问》和《九卷》的全部文字。现在可见到的最早注本是唐代王冰的《重广补注黄帝内经素问》,但其原书也已亡佚,能够见到的则经宋人林亿和高保衡整理过,被称为《次注》。到明清时期,为《素问》作注的就较多了,著名的有马莒的《黄帝内经素问注证发微》、吴崑的《吴注黄帝内经素问》、张志聪的《黄帝内经素问集注》、高世祚的《素问直解》等。《灵枢》历史上一直以《九卷》之名流传。至宋代史崧始以“家藏旧本《灵枢》九卷”“参对诸书”整理成《灵枢》的定本,称为《黄帝内经灵枢经》,流传至今,马莒的《黄帝内经灵枢注证发微》是《灵枢》最早的注释本。把《素问》和《灵枢》合编注释的有明代张景岳的《类经》。

《黄帝内经》是我国现存最早的医学典籍,但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。这样的表述还是站在现代学术视野下的一种看法。因为根据《内经》天人相应的理念,人与四时阴阳、天地万物是不能分割的一个整体,所以谈到人的问题,谈论健康与疾病必然要联系到四时阴阳、天地万物。这些内容从今天的角度看就是自然科学和哲学的内容。即使医学这个概念用于《内经》或者中医学也有着与今天的医学不完全相同的内涵。

今天的医学主要是指以治疗和预防疾病为目的的包括理论科学和实践技术为一体的，以理论为基础、技术为旨归的学术体系；而中医学虽然从表面上看也是以治疗和预防疾病为目的，但其理论（道）和技术（艺）与现代医学完全不同，中医学是道艺合一，以道为旨归的学术体系。中医的学术重心在于养生，西医的学术重心在于治病。二者学术旨趣的差异盖源于其背后世界观、价值观的差异。按照古人的说法中医不称“医学”而称“医道”。我们打开《黄帝内经》会发现，《内经》不像西医《内科学》或者其他学科那样在谈论具体的某种病的病因是什么，是如何发生的，怎么诊断和治疗，而是漫谈天文、地理、人事，精气、形神，阴阳、五行等等宏大的话题，初读者往往感到漫无边际，难以把握。这正是中医与西医的不同和独特之处。

《黄帝内经》一百六十二篇从内容上来说，涵盖了摄生、阴阳、五行、藏象、经络、色脉、疾病、治则、病因、病机、针刺、运气等中医体系的主要内容。由于本书以讨论《黄帝内经》的养生学为主，仅对与《内经》养生学思想体系有关的内容作一概要地介绍，以便读者理解，其他部分就略而不议了。

养生也叫“摄生”。“养生”一词出现在儒家文献，较早的当属孟子。但是孟子的养生概念与我们理解的有差异，孟子“养生”、“送死”连用，指的是奉养活着的父母或未成年的子女。荀子的养生概念则是保养生命的意思。在道家文献中，《管子》、《庄子》中都出现了“养生”一词，而且《庄子》有专论养生的《养生主》一文。在《内经》中，“养生”一词见于三篇，出现四次。摄生，最早见于《老子》：“盖闻善摄生者，陆行不遇兕虎，入军不被甲兵。兕无所投其角，虎无所用其爪，兵无所容其刃。夫何故？以其无



死地。”（《老子·五十章》）“摄生”与“养生”意思基本是一样的，但“摄生”给人以一种更积极主动的紧张感，这从“摄”字的意思和老子关于摄生的论述中可以感觉出来；而养生则给人一种舒缓、从容的柔和感。在养生实践中这两种意识都是需要的，前一种状态是特殊情况下需要的，后一种状态是在一般情形下的要求。由于人的生命可以分为“形”与“神”两个大的方面，所以无论养生方法有多少种，养生的基本内涵则都包括养形和养神两方面。

从先秦儒道及各家文献中都出现了“养生”、“摄生”的概念，可以推知先秦诸子百家都是非常重视养生的，对养生的关注成为中国文化的一大特色，这在与其它民族文化如西方文化的比较中更容易发现。养生学何以超越了医学领域成为中国传统文化普遍关注的对象？这与中国古代独特的世界观、生命观有关，是中国古代哲学理念的逻辑要求。

中国古代之所以有着丰富的养生学理论与实践，决定于古人对生命的独特认识。古人认为整个世界就是一个生生不息的大生命体，世界的本性就是生。“生”，为象形字，《说文解字》云：“生，进也。象草木生出土上，凡生之属，皆从生。”《易传》说：“天地之大德曰生。”“生生之谓易。”天地最大的美德就是生化万物。人与动植万类的生生不息正是天地大德的体现，生也是天地之仁的体现。《易传》说：“立天之道，曰阴与阳；立地之道，曰柔与刚；立人之道，曰仁与义。”阴阳、柔刚、仁义虽然分属于天、地、人，但天、地、人又是相互联系的，所以古人认为天道也有仁义。天地万物的生生不息就是天道之仁的生动体现。古人把包括天地万物和人在内的整

个自然界看成是一个大生命体，也就是说古人视世界是生命的存在、有情的存在。所以很多学者认为中国哲学属于生命哲学或生态哲学。把包括人在内的天地万物看成是一个有情的大生命体，就为合理地处理人与自然万物的关系确立了温情主义的基调。张载在《西铭》中把乾坤天地看成父母，把人们看成自己的同胞，把万物看成自己的朋友。程颢持“仁者混然与物同体”，王阳明也持“以天地万物为一体”的基本价值理念。既然乾坤天地以生生为大德，那么保养好自己乃至万物的生命就是作为万物之灵的人类的使命和责任了。《中庸》说：“唯天下至诚，为能尽其性；能尽其性，则能尽人之性；能尽人之性，则能尽物之性；能尽物之性，则可以赞天地之化育；可以赞天地之化育，则可以与天地参矣。”而养生就是“尽性”的主要手段。所以说，中国文化内在地包含着养生学。

养生学实际上是建立在一定的哲学世界观和价值观基础上，由具体的养生理论原则和具体的实践方法所构成的完整体系。《内经》是医学养生学的渊藪，为了便于读者能够准确地理解和完整地把握《内经》养生学，我们对《内经》养生学的哲学基础和养生原则作一简单介绍。

一、“气化万物”，“阴阳四时为万物之本”的世界观。不同时代、不同地域的民族在各自地理环境所决定的特定生活方式影响下，在与自然界漫长的交往中都形成了各自不同的独特的哲学世界观体系。如古希腊哲学有柏拉图理念论的世界观、德谟克利特的原子论世界观，到了后来，基督教又形成了上帝创世的神学世界观等等；而在古代中国则形成了以气化万物占统治地位的气论世界观。在古代中国也曾经出现过如郭店楚简所展示的



“太一生水”的水论世界观，不过后来为气论世界观所吸收融合。气论世界观是为儒、道、医等大多数古代思想流派所共同认同的。气论世界观认为万物由气化生，万物消亡又复归于气。具体说来，整个宇宙为无始无终、无边无际的气或元气充满，气具有不断地运动的本性。由于气的运动，其中清轻的部分上升形成天，天为阳气；其中重浊的部分下降形成地，地为阴气，即所谓的“清阳为天，浊阴为地”。天地形成后，天气下降，地气上升，天地之气交合而生成万物。天地之气也就是阴阳二气，阴阳二气进而分化为少阳、太阳、少阴、太阴四气，表现在自然界就是四时。另一说是阴阳二气化生为五行之气，“阳变阴合而生水火木金土”，即在太少阴阳之上加上中土为五行。阴阳五行四时为世界的基本规律，决定着万物的生长化收藏。《内经》说：“阴阳者，天地之道也，万物之纲纪，变化之父母，生杀之本始，神明之府也。”又说：“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。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。”包括人在内的万物以阴阳四时作为自己存在的根本，在生长化收的天地之间沉浮循环，展开自己的生命历程。

二、“精气神”的生命观。中国古代哲学认为万物都是形气合一的统一体。气来源于天，形来源于地，天气地形的结合就形成了万物。人作为万物之一，也是形气合一的统一体。《内经》说：“人以天地之气生，四时之法成。”但人作为万物之灵，其生命要素不仅是形气，还有精神，人是精气神形的统一体。形为人的生命的依托，精气神为生命活动的本质。《内经》说：

“天之在我者，德也；地之在我者，气也；德流气薄而生者也。”这里的德