

全译本

中华传世名著精品

黄帝内经(上)

双色图文珍藏版

「上古」太古真人 著



青海人民出版社

【中华传世名著精品文库】

黄帝内经

全译本

双色图文珍藏版

双色

【上古】太古真人 著

上册
(素问部分)

陈富元 译注

青海人民出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

黄帝内经 (上部·素问) / 陈富元译注. — 西宁: 青海人民出版社,
2003.12

(中华传世名著精品文库)

ISBN 7-225-02476-0

I. 黄... II. 陈... III. ①中国—上古时代 ②黄帝内经—注释
③黄帝内经—译文 IV. I222.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2003) 第 092531 号

中华传世名著精品文库

黄帝内经 (上部·素问)

李 剑 刘道英 主编

总 策 划: 康 瑛

责任编辑: 康 瑛

技术设计: 古 蓉

责任校对: 陈富元

出 版: 青海人民出版社 (西宁市同仁路 10 号)
发 行: 邮政编码 810001 电话 6143426 (总编室)
发行部: (0971) 6143516 6123221

印 刷: 成都金龙印务有限责任公司

经 销: 新华书店

开 本: 850mm × 1168mm 1/32

印 张: 168

字 数: 4180 千字

版 次: 2004 年 1 月第 1 版

印 次: 2004 年 1 月第 1 次印刷

印 数: 1—5000

书 号: ISBN 7-225-02476-0/I·461

全套定价: 220.00 元 (共 22 册)

版权所有 翻印必究

(书中如有缺页、错页及倒装请与工厂联系)



前 言



《黄帝内经》是我国传统优秀文化宝库中的瑰宝，是古代优秀典籍中的精品。关于它的成书年代，众说不一，但根据多数专家的观点，大约成书于春秋战国时期。人们把它与《山海经》、《易经》并称为“上古三大奇书”。纵观全书，它涉及了医学、地理学、养生学、哲学、天文学、心理学、社会学、气象学、季候、风水、历法、兵法、阴阳五行

中华传世名著精品文库

等多种学科知识，内容真可谓丰富、广博。

《黄帝内经》到目前为止，是我国发现的现存最早的一部医学典籍，是中医学理论体系的源泉。它是上古乃至太古时代民族智慧在医学、养生学等方面的总结和体现。全书分为“素问”和“灵枢”两部分，以对话形式，十分清晰地描述出了人体的解剖结构及全身经络的运行情况，并且对人体从生理学、医学病理学、医学地理学等方面进行了精深而全面的论述，其中充满着辩证法的观念。它对中国医学具有极其深远的影响，中医“望”、“闻”、“问”、“切”四诊法直接源于《黄帝内经》，还有许多医学家的出现及其在医学领域所取得的重大学术成就，与《黄



帝内经》有一定的联系。

《黄帝内经》同时又是一部罕见的养身学巨著。它向人们讲述了一整套较为完整的养生方法,书中告诉了人们怎样做才能够使人气通于天气、地气,达到“三气”相通,从而使人充满浩然之气,以立于天地之间,求得长生的道理。

还值得一提的是《黄帝内经》中也有预测学的内容,但它的预测推算是科学的,它预测来年天气的变化,与之相应会流行什么样的疾病以及人在自然界中将遇到的吉凶祸福等,并为人们提供了避免的方法。因此,它不同与一般的预测算命术。

《黄帝内经》对中国文化最大的贡献,是在中医学说理论和阴阳五行学说方面,它在论述医学理论的同时,对阴阳五行学有比较系统而详细的论述。所以人们一直视它为阴阳五行学说的经典著作。

综上所述,说《黄帝内经》是我国上古一部伟大的奇书并不为过。但是这部书成书时间离我们久远,词义较深,对于初学者来说,不易读懂,难求其意。为此把《黄帝内经》解译为现代汉语,旨在供初学者参考。由于才疏学浅,加之时间仓促,疏漏失误在所难免,请多指教。



译注者

2003年9月



前 言

《黄帝内经》是我国传统优秀文化宝库中的瑰宝，是古代优秀典籍中的精品。关于它的成书年代，众说不一，但根据多数专家的观点，大约成书于春秋战国时期。人们把它与《山海经》、《易经》并称为



“上古三大奇书”。纵观全书，它涉及了医学、地理学、养生学、哲学、天文学、心理学、社会学、气象学、季候、风水、历法、兵法、阴阳五行等多种学科知识，内容真可谓丰富、广博。

《黄帝内经》到目前为止，是我国发现的现存最早的一部医学典籍，是中医学理论体系的源泉。它是上古乃至太古时代民族智慧在医学、养生学等方面的总结和体现。全书分为“素问”和“灵枢”两部分，以对话形式，十分清晰地描述出了人体的解剖结构及全身经络的运行情况，并且对人体从生理学、医学病理学、医学地理学等方面进行了精深而全面的论述，其中充满着辩证法的观念。因此，历来把《黄帝内经》与《伏羲八卦封》、



《神龙本草经》并称为“上古三坟”。它对中国医学具有极其深远的影响,中医“望”、“闻”、“问”、“切”四诊法直接源于《黄帝内经》,还有许多医学家的出现及其在医学领域所取得的重大学术成就,与《黄帝内经》有一定的联系。

《黄帝内经》同时又是一部罕见的养身学巨著。它向人们讲述了一整套较为完整的养生方法,书中告诉了人们怎样做才能够使人气通于天气、地气,达到“三气”相通,从而使人充满浩然之气,以立于天地之间,求得长生的道理。

还值得一提的是《黄帝内经》中也有预测学的内容,但它的预测推算是科学的,它预测来年天气的变化,与之相应会流行什么样的疾病以及人在自然界中将遇到的吉凶祸福等,并为人们提供了避免的方法。因此,它不同与一般的预测算命术。

《黄帝内经》对中国文化最大的贡献,是在中医学说理论和阴阳五行学说方面,它在论述医学理论的同时,对阴阳五行学有比较系统而详细的论述。所以人们一直视它为阴阳五行学说的经典著作。

综上所述,说《黄帝内经》是我国上古一部伟大的奇书并不为过。但是这部书成书时间离我们久远,词义较深,对于初学者来说,不易读懂,难求其意。为此把《黄帝内经》解译为现代汉语,旨在供初学者参考。由于才疏学浅,加之时间仓促,疏漏失误在所难免,请多指教。

译注者

2003年9月



目 录

中
华
传
世
名
著
精
品
文
库

素 问 上 册

上古天真论篇第一 (1)	平人氣象论篇第十八
四气调神大论篇第二	 (49)
..... (4)	玉机真脏论篇第十九
生气通天论篇第三 (6)	 (53)
金匱真言论篇第四 (9)	三部九候论篇第二十
阴阳应象大论篇第五	 (61)
..... (12)	经脉别论篇第二十一
阴阳离合论篇第六 (19)	 (64)
阴阳别论篇第七 (21)	脏气法时论篇第二十二
灵兰秘典论篇第八 (24)	 (67)
六节脏象论篇第九 (25)	宣明五气篇第二十三
五脏生成篇第十 (30)	 (71)
五脏别论篇第十一 (33)	血气形志篇第二十四
异法方宜论篇第十二	 (73)
..... (34)	宝命全形论篇第二十五
移精变气论篇第十三	 (74)
..... (36)	八正神明论篇第二十六
汤液醪醴论篇第十四	 (76)
..... (38)	离合真邪论篇第二十七
玉版论要篇第十五 (39)	 (80)
诊要经终论篇第十六	通评虚实论篇第二十八
..... (41)	 (83)
脉要精微论篇第十七	太阴阳明论篇第二十九
..... (43)	 (87)



阴阳脉解篇第三十 (88)	经络论篇第五十七 ... (152)
热论篇第三十一 (89)	气穴论篇第五十八 ... (153)
刺热篇第三十二 (92)	气府论篇第五十九 ... (156)
评热病论篇第三十三 (95)	骨空论篇第六十 (158)
逆调论篇第三十四 (97)	水热穴论篇第六十一 (162)
疟论篇第三十五 (100)	调经论篇第六十二 ... (164)
刺疟篇第三十六 (105)	缪刺论篇第六十三 ... (172)
气厥论篇第三十七 ... (108)	四时刺逆从论篇第六十四 (178)
咳论篇第三十八 (109)	标本病传论篇第六十五 (180)
举痛论篇第三十九 ... (111)	天元纪大论篇第六十六 (183)
腹中论篇第四十 (114)	五运行大论篇第六十七 (187)
刺腰痛篇第四十一 ... (117)	六微旨大论篇第六十八 (193)
风论篇第四十二 (120)	气交变大论篇第六十九 (200)
痹论篇第四十三 (122)	五常政大论篇第七十 (210)
痿论篇第四十四 (126)	六元正纪大论篇第七十一 (226)
厥论篇第四十五 (128)	刺法论篇第七十二(佚篇) (265)
病能论篇第四十六 ... (130)	
奇病论篇第四十七 ... (133)	
大奇论篇第四十八 ... (136)	
脉解篇第四十九 (138)	
刺要论篇第五十 (142)	
刺齐论篇第五十一 ... (143)	
刺禁论篇第五十二 ... (143)	
刺志论篇第五十三 ... (145)	
针解篇第五十四 (146)	
长刺节论篇第五十五 (148)	
皮部论篇第五十六 ... (150)	



素 问

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。

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，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，起居无常，故半百而衰也。

夫上古圣人之教下也，皆谓之：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？

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。

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，筋骨坚强，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，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。

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。

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，举不欲视于俗，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】

轩辕黄帝，生来就很聪明。很小时善于言辞，少年时对事物理解特别快捷。长大以后，既敦厚淳朴又勤奋努力，刚刚成年就登上了天子之位。

黄帝问岐伯道：听说上古时候的人，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50岁，动作就显出衰老了。这是因为环境不同呢，还是人们违背了养生之法的缘故呢？岐伯回答：上古的人，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相吻合，活到寿命自然终了的时候，度过百岁才死去。现在的人就不是这样了：他们把酒当作水饮，好逸恶劳，酒醉肆行房事，纵情色欲，因而耗尽了精气，散失了真元，不知道保持精气充沛的重要，只顾一时心志之快，背离了养生的真正乐趣，作息没有规律，所以到50岁便衰老了。

上古时代，对于那些懂得修养道理的人的教诲，人们都能够遵从；对于四时不正的虚邪贼风，能够及时回避；同时清静安闲，无欲无求，使真气顺畅，精神内守，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；形体劳作但并不令其过分疲倦；真气平和而调顺；每人都能随心所欲并感到满意；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,不会影响他们的视听;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,都不因外界事物的变化而动心,这就符合于养生之道了。总而言之,他们之所以都能够过百岁而动作还不显衰老,这都是因为他们掌握了好的养生之道。

黄帝问:人的年岁大了,就不会再生育子女,是精力不足呢,还是自然规律旺盛起来使他这样呢?岐伯回答:就一般情况来讲,女子到了7岁,肾气就旺盛起来,牙齿更换,毛发茂盛。到了14岁时,天癸发育成熟,任脉通,冲脉旺,月经按时来潮,所以能够生育。到了21岁,肾气平和,智齿长成,身体也发育成熟了。到了28岁,筋骨坚强,毛发长到了最茂盛的阶段,身体十分强壮。到了35岁,阴明经脉衰微,面部开始憔悴,头发开始脱落。到了42岁,三阳经脉都衰退了,面部枯槁,头发变白。到了49岁,任脉空虚冲脉衰微,天癸枯竭,月经断绝,所以形体衰老,失去了生育能力。

男子8岁时,肾气盛,头发开始茂盛,牙齿更换。到了16岁时,天癸发育成熟,精气充满,于是男女交合,就能生育子女。到了24岁,肾气平和,筋骨坚强,智齿生长,身体也长高了。到了32岁,筋骨粗壮,肌肉丰满。到了40岁,肾气衰落下来,头发初脱,牙齿干枯。到了48岁,上体阳明经气衰竭,面色憔悴,发鬓半白。到了56岁,肝气衰弱,筋脉迟钝,导致手足运动难能自如。天癸枯竭,精气少,肾脏衰,形体精神都感到痛苦。到了64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,五脏功能都已衰退,筋骨无力,天癸竭尽,所以发鬓都变白,身体沉重,行步不稳,再不能生育子女了。

黄帝问:有人已老,还能生育,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,而肾气有余。虽然有这种人,但一般情况是男子不超过64岁,女子不超过49岁,精气都竭尽了。

黄帝问:掌握养生之道的人,年纪活到百岁,还能不能生育呢?岐伯答:经常注意养生的人,老龄化来得迟一些,年纪虽大,也没有齿落、面焦、发白、身重、行步不正等现象,所以虽然达到高龄,仍然能够生育。

黄帝说:我听说上古时代有“真人”,能洞悉自然规律,掌握阴阳变化,能够调节呼吸,吸收精气,使他的身体和精神结合为一,所以寿命就与天地相当,没有终了的时候,这就是所谓“与道俱生”的说法。

中古时代有“至人”,他们道德淳朴,养生方法正确,能够于阴阳的变化相和谐,适应于四时气候的变迁,避开世俗的干扰,聚精会神,驰骋于天地之间,其所见所闻,能够广达八方之外,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。

其次有叫作圣人的,安然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，却没有世俗的恼怒怨恨之心，行为并不脱离社会，但一切举动又不仿效俗习。在外，不使形体被事务所劳，在内，不使思想有过重负担，以恬静快乐为满足，以悠然自得为目的，所以他的形体不衰老，精神也不耗散，寿命就可以达到百岁左右。

其次有叫作贤人的，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，使生活符合养生之道。这样的人也可增寿，但有终结的时候。

四气调神大论篇第二

【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，秋为痼症，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，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，使气亟夺，此冬气之应，养藏之道也。逆之则伤肾，春为痿厥，奉生者少。

天气，清静光明者也，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，不施则名木多死。恶气不发，风雨不节，白露不下，则菀槁不荣。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。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】

春天的三个月，是所谓推陈出新、万物萌发的季节。天地间都显出勃勃生机，草木显得欣欣向荣。此时人们应当入夜而眠，早早起床，到庭院里散步，披散头发，舒张形体，使神志随着春天气而勃发。不要随意扼杀，多给予，少剥夺；多奖赏，少惩罚。这正是春天生长之气所要求的方法，人体养生的必由之路。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。

夏天的3个月，是所谓草蕃木秀、繁衍秀美的季节。这时，天地阴阳之气相交，植物开花结果。人们应该夜卧早起，不要嫌白天太长，让心情愉快，千万不要发怒。让容色秀美，并使气机宣通，暑气外泄，对外界事物有浓厚的兴趣。这是在夏天保护营养之气的方法，违反了这个道理，心会受伤，到了秋天，就会得疟疾，冬天会再次发生疾病。

秋天的3个月，是所谓收容平藏、万物成熟的季节。天高风急，地气清明。应该早卧早起，鸡叫起床，使神志保持安定，减少秋天的肃杀之气对人体的影响。精神要内守，使秋气得以和平；不使意志外驰，而令肺气清匀。这是秋天保养人体收敛之气的方法。如果违背了这个方法，肺会受伤，到了冬天，就要生飧泄病，供给冬天潜藏之气的的能力也就差了。

冬天的3个月，是所谓紧闭坚藏、生机潜伏的季节。水结冰，地冻裂。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，像有隐私似的，又像得到了渴望得到的东西并把它藏起来一样。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。如果违反了这个道理，肾会受伤，到了春天，就要得痿厥病，供给春季生养的能力也就差了。

天气是清静光明的，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，上天不降其甘露。天地之气不相交，果木多枯死。恶气不散发，风雨不调和，甘露不下降，草木就枯槁。再加上贼风

和暴雨的不断袭击,天地四时的变化失去了平衡,与常规相违背,万物便都中途夭折了。只有圣人能够顺应自然变化,注重养生之道,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,就会心气内虚;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。

可见四时阴阳的变化,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,顺从了生命发展的根本规律。如果违反了这个规律,便会摧残生命力,损坏真元之气。所以说四时阴阳,是万物的终始,生衰存亡的本源。违反了它,就要发生灾害;顺从着它,就不会得重病。这样才可说懂得了养生真谛。这种养生之道只有圣人奉行它,愚人却不照着去做。要知道,顺阴阳就生存,逆阴阳就死亡;顺从它就会正常,违反它就会混乱。如果背道而行,确实是从内部格杀自己!

所以圣人不在呼已病之后的治疗,而重视未病之先的预防,不提倡乱已发生之后的治理,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,乱已发生再去治理,岂不真成临渴掘井,临战铸器,不是太晚了吗?

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、五脏、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,外壅肌肉,卫气散解。此谓自伤,气之削也。

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,大筋缕短,小筋弛长,缕短为拘,弛长为痿。因于气,为肿,四维相代,阳气乃竭。

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,渍渍乎若坏都,汨汨乎不可止。阳气者,大

怒则形气绝；而血菀于上，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，乃坐疮痍。高粱之变，足生大丁，受如持虚。劳汗当风，寒薄为皴，郁乃痱。

阳气者，精则养神，柔则养筋。开阖不得，寒气从之，乃生大痿。陷脉为痿，留连肉腠。俞气化薄，传为善畏，乃为惊骇。营气不从，逆于肉理，乃生痈肿。魄汗未尽，形弱而气烁，穴俞以闭，发为风疟。

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。

故病之则传化，上下不并，良医弗为。故阳蓄积病死，而阳气当隔，隔者当泻，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。

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，血气皆从。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，肠澼为痔；因而大饮，则气逆；因而强力，肾气乃伤，高骨乃坏。

凡阴阳之要，阳密乃固。两者不和，若春无秋，若冬无夏；因而和之，是谓圣度，故阳强不能密，阴气乃绝，阴平阳秘，精神乃治；阴阳离决，精气乃绝。

因于露风，乃生寒热。是以春伤于风，邪气留连，乃为洞泄。夏伤于暑，秋为疟疾。秋伤于湿，上逆而咳，发为痿厥。冬伤于寒，春必温病。四时之气，更伤五脏。

阴之所生，本在五味；阴之五官，伤在五味。是故味过于酸，肝气以津，脾气乃绝；味过于咸，大骨气劳，短肌，心气抑；味过于甘，心气喘满，色黑，肾气不衡；味过于苦，脾气不濡，胃气乃厚；味过于辛，筋脉沮弛，精神乃央。是故谨和五味，骨正筋柔，气血以流，腠理以密，如是则骨气以精。谨道如法，长有天命。

【译文】

黄帝说：自古以来，将人与自然界相通相合被视为生命的根本，而这

个根本在于天之阴阳。大凡天地之间,六合之内,无论是人的九窍、五脏,还是十二节,都与自然之气相通。天气衍生五行,阴阳之气又根据盛衰消长而各分为三。经常违犯这种规律,邪气就会伤害人体。因此,适应这个规律就是寿命得以延续的根本。

所以苍天之气要清静,人的意志要平和。顺应了这个道理,能使阳气固护,即有贼风虚邪,也不造成危害。所以圣人能够专注精神,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,生命会因此受到摧残。

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。所以,天体的正常运行是借太阳的光明,因此,人的阳气也随太阳之出而上浮,并起到保护身体,抵御外邪的作用。

人若受寒气的侵袭,意志上就消沉,起居不宁,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,平静下来则又多言多语。身体像烧炭一样发热,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,缩短的造成拘挛,松弛的造成瘦弱。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。

人在烦劳过度的情况下,阳气会显得亢奋外张,导致阴精耗竭。如病久积到夏天,就有发生煎厥病的可能。眼睛昏蒙看不清,耳朵闭塞听不见。病势危急,正像急流奔泻一样不可遏止。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,经常半身出沐,将来可能会发生偏瘫。出汗后,若受到湿邪侵袭,就会生痤疮。经常吃肥肉精米厚味,容易生大疽,哪条经脉虚,就从哪条经脉发生。如果劳动之后,汗出遇风,寒气逼于皮肤,就会生长粉刺,郁积久了,便成为疮疖。

阳气在人体里,既可以养神,又可以养筋。如果汗孔的开闭调节失常,寒邪随之袭人,就要生大痼病。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。如果寒邪从背俞侵入到脏腑,可能会出现恐惧和惊骇的症状。汗出不止的时候,形体与阳光都受到一定的消弱,俞穴闭塞,致使邪气留在体内,寒热交迫,就会发生风疟之病。

风是百病的开端,但只要人体保持精神的安定和劳逸适度等养生的原则,虽然有大风苛毒的侵染,也难造成危害,这正是循养时序的变化规律保养生气的结果。

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治疗,粗心大意,必然导致死亡。阳气,一天一趟向外运行,天晓的时候,人的阳气始生;中午的时候,阳气最旺盛;到了日落的时候,阳气衰退,气门也就