

白
话
图
解

黄帝内经

养 生 宝 典 长 寿 指 南

常学辉
编著

天津出版传媒集团

天津科学技术出版社





中国人养心、养性、养生的必读经典



白话图解 《黄帝内经》

常学辉 编著



天津出版传媒集团

天津科学技术出版社

白话图解

《黄帝内经》

图书在版编目 (CIP) 数据

白话图解《黄帝内经》/ 常学辉编著. —天津: 天津科学技术出版社, 2013.11
ISBN 978-7-5308-8521-5

I. ①白… II. ①常… III. ①《内经》—图解 IV. ①R221-64

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 275847 号

策划编辑: 刘丽燕 张 萍

责任编辑: 张 跃

责任印制: 兰 毅

天津出版传媒集团

天津科学技术出版社 出版

出版人: 蔡 颢

天津市西康路 35 号 邮编 300051

电话 (022) 23332490

网址: www.tjkjbs.com.cn

新华书店经销

北京中创彩色印刷有限公司印刷

开本 889×1194 1/32 印张 28 字数 1218 000

2014 年 1 月第 1 版第 1 次印刷

定价: 39.80 元

目录

· 素 问 ·

第一·上古天真论篇

- 养生之道 /32
- 人体生长规律 /34
- 养生的四种境界 /36

第二·四气调神大论篇

- 四季养生规律 /38
- 阴阳之道与养生 /40

第三·生气通天论篇

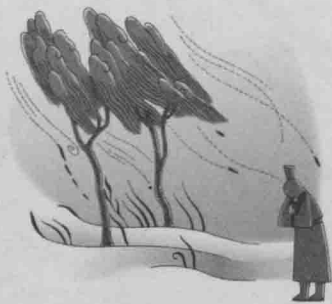
- 阴阳平衡是养生的根本 /42
- 阳气的重要性 /42
- 四季邪气的更替 /46
- 过食五味对身体的伤害 /46

第四·金匱真言论篇

- 风邪是百病之首 /47
- 事物的阴和阳 /48
- 五脏与四时的对应及其应用 /49

第五·阴阳应象大论篇

- 阴阳的相互作用是自然界的一般规律 /51
- 四时阴阳对人体的影响 /54
- 用阴阳学说解释疾病 /57



调和阴阳要顺应自然规律 /57

疾病的阴阳与疗法 /59

第六·阴阳离合论篇

阴阳变化的规律 /61

三阴三阳经脉的离合 /61

第七·阴阳别论篇

脉象的阴阳 /64

各经脉发病的症状 /65

从脉象看体内阴阳的变化 /66

死阴、生阳、重阴和辟阴 /67

邪气郁结与疾病 /67

从脉象推测人的死亡日期 /67

第八·灵兰秘典论篇

脏腑的功能 /69

第九·六节藏象论篇

日月的运行规律 /73

太过、不及与平气 /75

五运之气、阴阳变化对万物的影响 /76

脏腑功能在体表的反映 /77

人迎脉、寸口脉与经脉病变的关系 /79

第十·五脏生成篇

五脏与五味 /80

从面色看五脏的荣枯 /80

五色、五味、五脏的对应关系 /81

气血与健康 /82

望色与诊脉结合判断疾病 /83

第十一·五脏别论篇

奇恒之腑和传化之腑 /85



切寸口脉可以诊全身疾病的原理 /86

第十二·异法方宜论篇

不同地区疾病的治疗方法 /87

第十三·移精变气论篇

不同时期疾病的治疗方法 /90

色脉诊察法 /91

诊治疾病的要领 /93

第十四·汤液醪醴论篇

汤液醪醴的制作方法 /94

不同时期疾病的治疗方法 /94

五脏阳气被遏所引起的疾病与治疗 /97

第十五·玉版论要篇

《揆度》和《奇恒》 /99

病色在面部的表现 /99

脉象与疾病 /100

第十六·诊要经终论篇

诊断疾病的关键 /102

四季误刺导致的后果 /103

针刺的一般原则 /104

十二经脉经气衰竭时身体的反应 /105

第十七·脉要精微论篇

诊脉的要点 /107

从神色与面色看五脏精气 /108

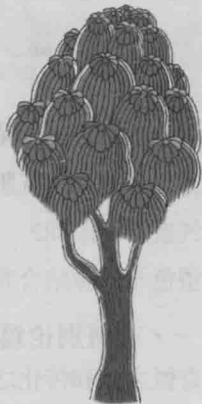
阴阳变化在脉象上的表现 /109

从梦看人阴阳之气的变化 /111

诊脉的原理 /111

疾病的形成与演变 /114

旧病和新病的判断 /115



尺肤诊脉法 /115

脉象与疾病 /116

第十八·平人氣象论篇

从脉象和呼吸看人的健康程度 /118

脉象与胃气的关系 /118

寸口脉与疾病 /121

真脏脉的死亡日期规律 /122

逆四时的脉象 /122

五脏的常脉、病脉和死脉 /124

第十九·玉机真脏论篇

四季的脉象 /125

脾脉的脉象 /127

病邪在五脏中的传播 /128

疾病的乘传 /130

五脏的真脏脉 /130

真脏脉主死的原因 /132

脉象逆四时 /133

五实与五虚 /133

第二十·三部九候论篇

三部九候 /135

三部九候的诊断方法 /136

脉象的冬阴夏阳 /138

第二十一·经脉别论篇

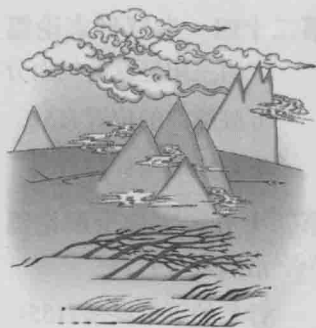
各种因素对疾病形成的影响 /141

食物在体内的运化 /142

六经气逆产生的疾病与治疗方法 /143

第二十二·脏气法时论篇

五脏和四时、五行的关系 /145



五脏病变在时间上的变化 /146

五脏病变的症状与治疗 /148

五脏、五色、五味 /149

第二十三·宣明五气论篇

五气对人的影响 /150

第二十四·血气形志论篇

三阴三阳经脉的气血分布和表里关系 /152

五脏腧穴的位置 /152

形志疾病与针刺 /153

第二十五·宝命全形论篇

治病之道 /154

针刺的五个要领 /155

第二十六·八正神明论篇

针刺的方法和原则 /157

虚邪和正邪 /159

针刺的补法和泻法 /160

形和神 /160

第二十七·离合真邪论篇

自然气候对人体经脉气血的影响 /161

针刺补泻和候气 /164

三部九候诊察疾病 /166

第二十八·通评虚实论篇

气的虚实 /168

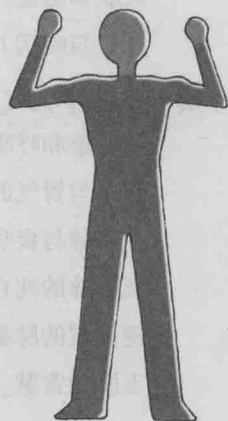
疾病与预后 /169

疾病的治疗 /171

第二十九·太阴阳明论篇

太阴经和阳明经的循行路线对疾病的影响 /173

脾的作用 /173



第三十·阳明脉解篇

阳明经脉的几种病变 /176

第三十一·热论篇

伤寒在六经的传变 /178

伤寒病的治疗 /180

表里经脉同时受寒邪的症状 /181

第三十二·刺热篇

五脏热病的临床表现 /182

热病的针刺方法 /184

第三十三·评热病论篇

阴阳交 /186

风厥 /186

劳风 /187

肾风 /188

第三十四·逆调论篇

从症状看疾病 /190

气逆病的表现和成因 /192

第三十五·疟论篇

疟疾病的成因 /194

疟疾发作呈周期性的原因 /195

风病和疟疾 /197

寒疟、温疟和瘧疟 /197

疟邪针刺时机的把握 /197

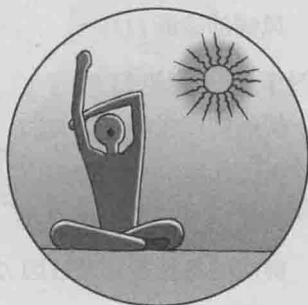
四季疟邪 /200

第三十六·刺疟篇

六经疟疾 /202

五脏疟疾 /202

疟疾的针刺原则 /203



第三十七·气厥论篇

寒邪在五脏的转移产生的病变 /206

热邪在五脏转移产生的病变 /206

第三十八·咳论篇

五脏咳 /208

六腑咳 /209

第三十九·举痛论篇

各种疼痛的区分 /211

气机变化对身体的影响 /213

第四十·腹中论篇

鼓胀病与治疗方法 /215

血枯病与治疗方法 /215

伏梁病与治疗方法 /217

厥逆病与治疗方法 /218

热病疼痛时用脉象定病位 /219

第四十一·刺腰痛篇

六经病变引起的腰痛与针刺方法 /220

各脉病变引起的腰痛与针刺方法 /220

第四十二·风论篇

风邪引起的疾病 /223

风病的诊断 /225

第四十三·痹论篇

痹病的产生和分类 /227

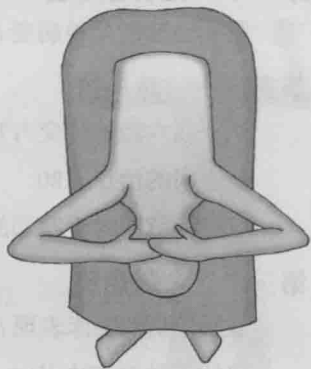
五脏六腑的痹病 /227

营气、卫气与痹病 /229

痹病的各种表现及成因 /230

第四十四·痿论篇

五脏与痿病的形成 /232



各种痿病的辨别 /233

治疗痿病应“独取阳明” /234

第四十五·厥论篇

寒厥、热厥 /235

六经厥病 /237

第四十六·病能论篇

第四十七·奇病论篇

第四十八·大奇论篇

五脏脉象与疾病 /248

经气不足的死亡日期 /251

第四十九·脉解篇

六经病变与成因 /252

第五十·刺要论篇

针刺的要领 /257

第五十一·刺齐论篇

针刺深浅程度的掌握 /259

第五十二·刺禁论篇

人体的禁刺部位 /261

误刺的后果 /261

第五十三·刺志论篇

身体的虚与实 /264

第五十四·针解篇

针刺的虚实补泻 /266

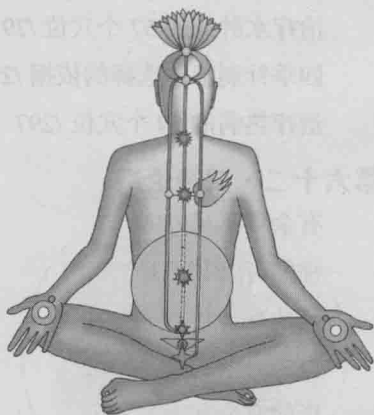
九针的原理 /267

第五十五·长刺节论篇

第五十六·皮部论篇

十二经脉上的络脉在皮肤的分布 /274

病邪在人体的转变 /275



第五十七·经络论篇

经络的色诊 /277

第五十八·气穴论篇

人体的 365 个气穴 /279

孙络和谿谷 /281

第五十九·气穴论篇

足三阳经穴位分布 /284

手三阳经穴位分布 /285

督脉、任脉、冲脉穴位分布 /286

第六十·骨空论篇

风邪致病的病症 /289

主要经脉的循行路线 /290

膝病的针刺 /292

治疗水病的腧穴 /292

灸治寒热病的方法 /293

第六十一·水热穴论篇

水肿病的成因 /294

治疗水肿病的 57 个穴位 /295

四季针刺部位选择的依据 /296

治疗热病的 59 个穴位 /297

第六十二·调经论篇

有余和不足 /299

神的有余和不足 /300

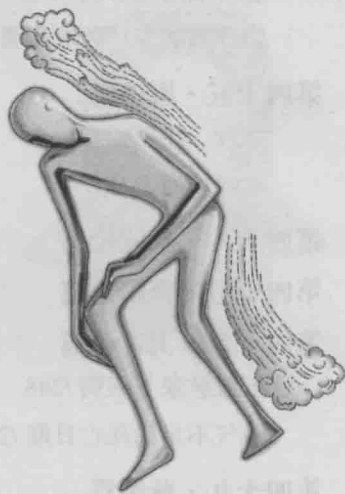
气的有余和不足 /301

血的有余和不足 /302

形的有余和不足 /302

志的有余和不足 /302

气血逆乱与疾病的形成 /303



虚证和实证的形成 /304

虚实证的补泻原则 /306

第六十三·缪刺论篇

缪刺 /309

缪刺与巨刺的区别 /310

缪刺时的取穴 /311

尸厥病的形成与治疗 /316

第六十四·四时刺逆从论篇

六经有余和不足的病症 /318

四季脏腑气血的分布 /319

违背四时针刺的后果 /320

误刺五脏后病人的死亡日期 /321

第六十五·标本病传论篇

病的标本属性与逆治、从治 /323

脏腑疾病的传变规律 /326

第六十六·天元纪大论篇

五运与三阴三阳的关系 /328

五运主管四时 /329

气的盛衰规律 /330

天地之气的循环规律 /331

五运与三阴三阳的配合 /333

第六十七·五运行大论篇

运气学说的创立 /334

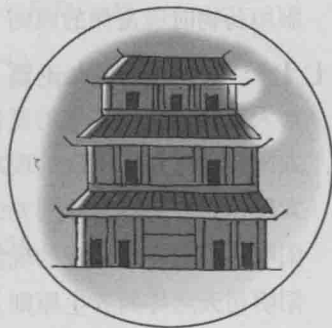
天地运行的动静规律 /336

六气变化与万物的生成 /339

第六十八·六微旨大论篇

六气的循环 /342

六气主时的地理位置 /343



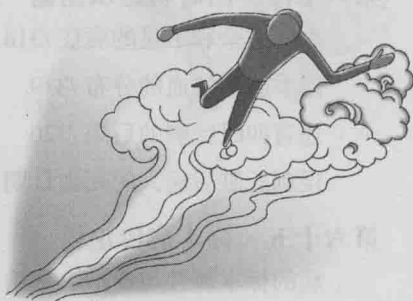
- 天符、岁会、太一天符 /345
- 一年中六气开始和终止的时间 /346
- 六气的作用 /348
- 六气的变化 /349

第六十九·气交变大论篇

- 五运气化太过对自然界和人的影响 /354
- 五运气化不及对自然界和人的影响 /357
- 五运之气不及与四时的关系 /360
- 五气变化与灾害的预测 /363
- 五星的运转与善、恶 /364

第七十·五常政大论篇

- 五运的平气、不及和太过 /368
- 五运平气之年的表现 /369
- 五运不及之年的表现 /372
- 五运太过之年的表现 /376
- 不同地区的发病规律与治疗原则 /379
- 地势高低对人寿的影响 /380
- 司天之气如何影响五脏的变化 /381
- 运气变化对动物的影响 /383
- 运气变化对生化的影响 /385
- 六气的变化与疾病的治疗 /387
- 服用药物时应遵循的原则 /388



第七十一·六元正纪大论篇

- 司天之气和在泉之气的变化规律 /390
- 太阳司天之年所出现的现象 /391
- 太阳司天之年养生原则 /393
- 阳明司天之年所出现的现象 /395
- 阳明司天之年的养生原则 /397
- 少阳司天之年所出现的现象 /399

- 少阳司天之年的养生原则 /401
- 太阴司天之年所出现的现象 /403
- 太阴司天之年的养生原则 /404
- 少阴司天之年所出现的现象 /407
- 少阴司天之年的养生原则 /409
- 厥阴司天之年所出现的现象 /411
- 厥阴司天之年的养生原则 /412
- 六气运行与相应、不相应的判断 /414
- 在泉之气与五运的同化 /415
- 时令与药性的选择 /417
- 五运之气与主岁之年的常数 /417
- 复气发作时的现象和征兆 /428
- 四时之气时间和位置的测定 /433
- 五运六气变化呈现出的物象 /433
- 六气的相互作用和六气的盈虚 /436
- 用药的原则 /438

第七十四·至真要大论篇

- 六气主岁时情况 /440
- 风化的运行与疾病的治疗 /442
- 在泉之气侵入人体产生的疾病与治疗 /444
- 司天之气侵入人体产生的疾病与治疗 /446
- 在泉之气不足和司天之气不足的治疗原则 /448
- 六气过盛导致的疾病与治疗方法 /449
- 六气相复对人和自然界的影响 /451
- 六气相复所致疾病的治疗 /453
- 气的分属与人体的对应关系 /455
- 胜气、复气的变动与疾病的发生 /456
- 客主相胜时出现的疾病与治疗 /457
- 用药性与五脏、五气的关系来治病 /458

三阴三阳划分的依据与治病准则 /459

六气的变化对发病和治病的影响 /461

胜气和复气的变化规律 /463

六气变化对补泻的影响 /464

六气致病的机理 /466

药物的阴阳和配方原则 /466

逆治、从治、反治 /467

君药、臣药、使药 /468



第七十五·著至教论篇

三阳相并 /470

第七十六·示从容论篇

第七十七·疏五过论篇

避免治病中的五种过失 /476

第七十八·微四失论篇

治病失败的四个原因 /479

第七十九·阴阳类论篇

三阴三阳经脉的脉象 /481

三阴三阳经脉的雌雄 /482

病人死亡日期的推断 /484

第八十·方盛衰论篇

阴阳脉象的逆顺与生死 /485

诊断疾病的“五度” /487

第八十一·解精微论篇

涕、泪的形成 /489

附：《黄帝内经·素问》遗篇

第七十二·刺法论篇

郁气的预防和排出 /491

司天、在泉之气失守时疾病的预防 /492



刚柔失守对天运和人的影响 /494

五疫的防治 /497

真气的保全 /498

第七十三·本病论篇

气交异常的原理 /500

气交异常对发病的影响 /500

六气不迁正对人和气候变化的影响 /504

六气不退位对人和气候变化的影响 /506

刚柔更迭失位对天运的影响 /507

神明失守导致死亡的原因 /509

· 灵 枢 ·

第一·九针十二原

经气的变化与针刺 /512

虚实补泻的原则 /514

九针及其功用 /514

邪气对人体的伤害与针刺原则 /517

脏腑之经气所出 /518

针刺时的注意要点 /519

脏腑之十二原穴 /520

第二·本输

十二经脉的起点和终点 /523

针刺时病人的配合 /530

四季针刺时的取穴原则 /532

第三·小针解

第四·邪气脏腑病形

邪气侵入经脉后的变化 /539

