

珍藏本

珍藏本

全本黄帝内经



《黄帝内经》起源于春秋战国时期，凝聚了无数先人的经验和智慧，是中医思维方式和理论体系的奠基之作，也是一部关于天地宇宙、生命现象的伟大著作。读之，是一种根本性的学习。

秦泉 主编



外文出版社
FOREIGN LANGUAGES PRESS



金瓶梅詞話

卷之四



R22
152

1481008

文代：京北一：藏主泉秦、卷内帝黄本全



珍藏本

全本黄帝内经

秦泉 主编



外文出版社
FOREIGN LANGUAGES PRESS

图书在版编目 (CIP) 数据

全本黄帝内经 / 秦泉主编. — 北京: 外文出版社, 2012
ISBN 978-7-119-07698-0

I. ①全… II. ①秦… III. ①《内经》
IV. ①R221

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 084843 号

总策划: 杨建峰
责任编辑: 王蕊
装帧设计: 松雪图文
印刷监制: 高峰 苏画眉

敬启

本书在编写过程中, 参阅和使用了一些报刊、著述和图片。由于联系上的困难, 我们未能和部分作品的作者 (或译者) 取得联系, 对此谨致深深的歉意。敬请原作者 (或译者) 见到本书后, 及时与本书编者联系, 以便我们按照国家有关规定支付稿酬并赠送样书。联系电话: 010 — 84853028 联系人: 松雪

全本黄帝内经

主 编: 秦 泉
出版发行: 外文出版社有限责任公司
地 址: 北京市西城区百万庄大街 24 号 邮政编码: 100037
网 址: <http://www.flp.com.cn>
电 话: 008610-68320579 (总编室) 008610-68990283 (编辑部)
008610-68995852 (发行部) 008610-68996183 (投稿电话)
印 刷: 北京鹏润伟业印刷有限公司
经 销: 新华书店 / 外文书店
开 本: 889mm × 1194mm 1/16
装 别: 平
印 张: 27.5
字 数: 700 千
版 次: 2013 年 4 月第 1 版第 2 次印刷
书 号: ISBN 978-7-119-07698-0
定 价: 59.00 元

版权所有 侵权必究 如有印装问题本社负责调换 (电话: 68995960)

前言

被称为上古三大奇书之一的《黄帝内经》，是我国传统中医学历史上现存最早又比较完整的中医古籍。《黄帝内经》包括《素问》、《灵枢》两大部分，共一百六十二篇。《素问》主要以阐释阴阳五行、天人相应、五运六气、天文历法、病机诊治、治法准则为主；《灵枢》主要以解释经络针灸、人体解剖、疾病症状及祛病之法为主。整部书以对话体为主，通过黄帝与岐伯等臣子的对话系统地反映了秦汉以前的医学成就，构建了中医理论体系的基本框架，成为中医学发展的基石。但是，由于《黄帝内经》成书较早，文字古奥难懂、晦涩多义，所以也给后世留下了团团迷雾。

有人说，《黄帝内经》与《易经》一样，得授于史前文明或外星来客，原因是书中多次提到了能“寿敝天地，无有终时”的“上古真人”。这与印加文明、古埃及文明等历史文明进程中的记载惊人的相似。仔细想来，似乎有些道理：要不是有了这些超越时代的先进思想的指导，古代的愚昧之人怎么能“仰观宇宙之邈远，俯瞰九州之变迁”，洞悉天文地理气象之间复杂的辩证关系呢？是耶，非耶？这答案当然要自己看了书之后才能找到。

从《黄帝内经》的内容来看，此书“上穷天纪，下极地理，远取诸物，近取诸身，更相问难”，不愧为一代奇书。天文、地理、气象、社会、历法、阴阳五行、运气之说皆有论述，用包罗万象概括一点儿也不为过。特别是其中最精妙的阴阳五行之说，不仅影响了中国五千年的文化，而且有些观点连现代科学也不得不佩服其前瞻性；还有其中的经络、针灸、气功的疗治理论，更是有着现代前沿医学都无法解释的神奇疗效；更别说现在正流行的“内经养生之道”，比西方“有病才治的实用医疗主义”高出了不止一个层次。从这些方面来看，《黄帝内经》的作者确实可以称得上是“大智大圣”。

对于这样一本被历代医家视为“圭臬”、奉为经典的奇书，如果有更多的读者能看到、看懂，那当然是一件再好不过的事。为此，编者结合各代研究成果，参考现代各种权威集注，采用译注结合的方式，全方位地呈现了《黄帝内经》的全貌，以便读者无障碍阅读，掌握《黄帝内经》中观天知地、卜吉测凶、祛病养生的理论精髓。在这里要特别指出的是，由于《黄帝内经》文化底蕴丰厚、医理博大精深，我们的工作难免会有疏漏，误解误读之处还请大家多多谅解、批评指正。

素问卷第一	灵枢卷第一
素问卷第二	灵枢卷第二
素问卷第三	灵枢卷第三
素问卷第四	灵枢卷第四
素问卷第五	灵枢卷第五
素问卷第六	灵枢卷第六
素问卷第七	灵枢卷第七
素问卷第八	灵枢卷第八
素问卷第九	灵枢卷第九
素问卷第十	灵枢卷第十
素问卷第十一	灵枢卷第十一
素问卷第十二	灵枢卷第十二
素问卷第十三	灵枢卷第十三
素问卷第十四	灵枢卷第十四
素问卷第十五	灵枢卷第十五
素问卷第十六	灵枢卷第十六
素问卷第十七	灵枢卷第十七
素问卷第十八	灵枢卷第十八
素问卷第十九	灵枢卷第十九
素问卷第二十	灵枢卷第二十
素问卷第二十一	灵枢卷第二十一
素问卷第二十二	灵枢卷第二十二
素问卷第二十三	灵枢卷第二十三
素问卷第二十四	灵枢卷第二十四
素问卷第二十五	灵枢卷第二十五
素问卷第二十六	灵枢卷第二十六
素问卷第二十七	灵枢卷第二十七
素问卷第二十八	灵枢卷第二十八
素问卷第二十九	灵枢卷第二十九
素问卷第三十	灵枢卷第三十
素问卷第三十一	灵枢卷第三十一
素问卷第三十二	灵枢卷第三十二
素问卷第三十三	灵枢卷第三十三
素问卷第三十四	灵枢卷第三十四
素问卷第三十五	灵枢卷第三十五
素问卷第三十六	灵枢卷第三十六
素问卷第三十七	灵枢卷第三十七
素问卷第三十八	灵枢卷第三十八
素问卷第三十九	灵枢卷第三十九
素问卷第四十	灵枢卷第四十
素问卷第四十一	灵枢卷第四十一
素问卷第四十二	灵枢卷第四十二
素问卷第四十三	灵枢卷第四十三
素问卷第四十四	灵枢卷第四十四
素问卷第四十五	灵枢卷第四十五
素问卷第四十六	灵枢卷第四十六
素问卷第四十七	灵枢卷第四十七
素问卷第四十八	灵枢卷第四十八
素问卷第四十九	灵枢卷第四十九
素问卷第五十	灵枢卷第五十
素问卷第五十一	灵枢卷第五十一
素问卷第五十二	灵枢卷第五十二
素问卷第五十三	灵枢卷第五十三
素问卷第五十四	灵枢卷第五十四
素问卷第五十五	灵枢卷第五十五
素问卷第五十六	灵枢卷第五十六
素问卷第五十七	灵枢卷第五十七
素问卷第五十八	灵枢卷第五十八
素问卷第五十九	灵枢卷第五十九
素问卷第六十	灵枢卷第六十
素问卷第六十一	灵枢卷第六十一
素问卷第六十二	灵枢卷第六十二
素问卷第六十三	灵枢卷第六十三
素问卷第六十四	灵枢卷第六十四
素问卷第六十五	灵枢卷第六十五
素问卷第六十六	灵枢卷第六十六
素问卷第六十七	灵枢卷第六十七
素问卷第六十八	灵枢卷第六十八
素问卷第六十九	灵枢卷第六十九
素问卷第七十	灵枢卷第七十
素问卷第七十一	灵枢卷第七十一
素问卷第七十二	灵枢卷第七十二
素问卷第七十三	灵枢卷第七十三
素问卷第七十四	灵枢卷第七十四
素问卷第七十五	灵枢卷第七十五
素问卷第七十六	灵枢卷第七十六
素问卷第七十七	灵枢卷第七十七
素问卷第七十八	灵枢卷第七十八
素问卷第七十九	灵枢卷第七十九
素问卷第八十	灵枢卷第八十
素问卷第八十一	灵枢卷第八十一
素问卷第八十二	灵枢卷第八十二
素问卷第八十三	灵枢卷第八十三
素问卷第八十四	灵枢卷第八十四
素问卷第八十五	灵枢卷第八十五
素问卷第八十六	灵枢卷第八十六
素问卷第八十七	灵枢卷第八十七
素问卷第八十八	灵枢卷第八十八
素问卷第八十九	灵枢卷第八十九
素问卷第九十	灵枢卷第九十
素问卷第九十一	灵枢卷第九十一
素问卷第九十二	灵枢卷第九十二
素问卷第九十三	灵枢卷第九十三
素问卷第九十四	灵枢卷第九十四
素问卷第九十五	灵枢卷第九十五
素问卷第九十六	灵枢卷第九十六
素问卷第九十七	灵枢卷第九十七
素问卷第九十八	灵枢卷第九十八
素问卷第九十九	灵枢卷第九十九
素问卷第一百	灵枢卷第一百

图书在版编目(CIP)数据

全本黄帝内经 / 北京：外文出版社，2012
ISBN 978-7-119-07696-0

自 序

全本黄帝内经
总 目 录

黄帝内经·素问	一
黄帝内经·灵枢	二四一

地址：北京市西城区百万庄大街24号 邮政编码：100037
网 址：http://www.flp.com.cn
电 话：(010)619-681215/79 (总编辑) (010)619-68930283 (编辑部)
(010)619-6895532 (发行部) (010)619-68996183 (客服电话)
印 刷：北京顺诚伟业印刷有限公司
经 销：新华书店/外文书店
开 本：839mm×1194mm 1/16
装 订：平
册 数：273
字 数：700千
版 次：2013年4月第1版第2次印刷
书 号：ISBN 978-7-119-07696-0
定 价：59.00元

版权所有 侵权必究 如有评论问题请与本社联系（电话：68995960）

目 录

黄帝内经·素问

上古天真论篇第一	一
四气调神大论篇第二	四
生气通天论篇第三	六
金匱真言论篇第四	九
阴阳应象大论篇第五	一一
阴阳离合论篇第六	一七
阴阳别论篇第七	一九
灵兰秘典论篇第八	二一
六节藏象论篇第九	二二
五脏生成篇第十	二五
五藏别论篇第十一	二七
异法方宜论篇第十二	二八
移精变气论篇第十三	二九
汤液醪醴论篇第十四	三一
玉版论要篇第十五	三三
诊要经终论篇第十六	三四
脉要精微论篇第十七	三六
平人氣象论篇第十八	四〇
玉机真脏论篇第十九	四三
三部九候论篇第二十	四八
经脉别论篇第二十一	五一
脏气法时论篇第二十二	五三
宣明五气篇第二十三	五六
血气形志篇第二十四	五八
宝命全形论篇第二十五	五九
八正神明论篇第二十六	六一
离合真邪论篇第二十七	六三
通评虚实论篇第二十八	六五
太阴阳明论篇第二十九	六八
阳明脉解篇第三十	七〇
热论篇第三十一	七一
刺热篇第三十二	七三
评热病论篇第三十三	七五
逆调论篇第三十四	七七
疟论篇第三十五	七九
刺疟篇第三十六	八三
气厥论篇第三十七	八五

咳论篇第三十八	八六
举痛论篇第三十九	八八
腹中论篇第四十	九〇
刺腰痛篇第四十一	九二
风论篇第四十二	九四
痹论篇第四十三	九六
痿论篇第四十四	九八
厥论篇第四十五	一〇〇
病能论篇第四十六	一〇二
奇病论篇第四十七	一〇四
大奇论篇第四十八	一〇六
脉解篇第四十九	一〇八
刺要论篇第五十	一一〇
刺齐论篇第五十一	一一一
刺禁论篇第五十二	一一二
刺志论篇第五十三	一一三
针解篇第五十四	一一四
长刺节论篇第五十五	一一六
皮部论篇第五十六	一一八
经络论篇第五十七	一二〇
气穴论篇第五十八	一二一
气府论篇第五十九	一二三
骨空论篇第六十	一二五
水热穴论篇第六十一	一二七
调经论篇第六十二	一二九
缪刺论篇第六十三	一三四
四时刺逆从论篇第六十四	一三八
标本病传论篇第六十五	一四〇
天元纪大论篇第六十六	一四二
五运行大论篇第六十七	一四五
六微旨大论篇第六十八	一四九
气交变大论篇第六十九	一五四
五常政大论篇第七十	一六〇
六元正纪大论篇第七十一	一七〇
刺法论篇第七十二（遗篇）	一九五
本病论篇第七十三（遗篇）	二〇三
至真要大论篇第七十四	二一二
著至教论篇第七十五	二二八
示从容论篇第七十六	二三〇

疏五过论篇第七十七	二二二
徵四失论篇第七十八	二三四
阴阳类论篇第七十九	二三五
方盛衰论篇第八十	二三七
解精微论篇第八十一	二三九
黄帝内经·灵枢	
九针十二原第一	二四一
本输第二	二四六
小针解第三	二五一
邪气脏腑病形第四	二五四
根结第五	二六〇
寿夭刚柔第六	二六四
官针第七	二六七
本神第八	二七〇
终始第九	二七二
经脉第十	二七八
经别十一	二九一
经水十二	二九三
经筋第十三	二九六
骨度第十四	三〇〇
五十营第十五	三〇二
营气第十六	三〇三
脉度第十七	三〇四
营卫生会第十八	三〇六
四时气第十九	三〇八
五邪第二十	三一〇
寒热病第二十一	三一〇
癫狂第二十二	三一三
热病第二十三	三一五
厥病第二十四	三一八
病本第二十五	三二〇
杂病第二十六	三二一
周痹第二十七	三二三
口问第二十八	三二五
师传第二十九	三二八
决气第三十	三三〇
肠胃第三十一	三三一
平人绝谷第三十二	三三二
海论第三十三	三三三
五乱第三十四	三三五
胀论第三十五	三三六
五癯津液别第三十六	三三八
五阅五使第三十七	三三九

逆顺肥瘦第三十八	三四〇
血络论第三十九	三四二
阴阳清浊第四十	三四三
阴阳系日月第四十一	三四四
病传第四十二	三四六
淫邪发梦第四十三	三四八
顺气一日分为四时第四十四	三四九
外揣第四十五	三五一
五变第四十六	三五二
本脏第四十七	三五四
禁服第四十八	三五八
五色第四十九	三六〇
论勇第五十	三六四
背腧第五十一	三六六
卫气第五十二	三六七
论痛第五十三	三六九
天年第五十四	三七〇
逆顺第五十五	三七二
五味第五十六	三七三
水胀第五十七	三七五
贼风第五十八	三七六
卫气失常第五十九	三七七
玉版第六十	三七九
五禁第六十一	三八二
动输第六十二	三八三
五味论第六十三	三八五
阴阳二十五人第六十四	三八七
五音五味第六十五	三九一
百病始生第六十六	三九三
行针第六十七	三九六
上膈第六十八	三九七
忧患无言第六十九	三九八
寒热第七十	三九九
邪客第七十一	四〇〇
通天第七十二	四〇三
官能第七十三	四〇五
论疾诊尺第七十四	四〇八
刺节真邪第七十五	四一〇
卫气行第七十六	四一六
九宫八风第七十七	四一九
九针论第七十八	四二二
岁露论第七十九	四二七
大惑论第八十	四三〇
痛疽第八十一	四三二

上古天真论篇第一

上古天真论：上古，指人类生活的远古时代。天，天年、天寿、天数的简称；真，即真气。本篇认为远古时代的人通过养生以保养真气，就能达到预防疾病、延年益寿、终其天年之目的，故名“上古天真论”。

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，起居无节，故年半百而衰也。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

从前有一位轩辕黄帝，生下来就很聪明伶俐，年龄很小时就善于言辞，幼年时对事物的理解力很强，长大后又忠诚又睿智，等到成年后就登上了天子之位。

有一天，黄帝向岐伯问：听说上古时代的人，都能够年过百岁而还没有衰老的现象；但现在的人，年龄到了五十岁，举手投足间就显出衰老。这是因为时代环境不同呢，还是人们失去了养生之法的缘故呢？

岐伯回答：上古时代的人，大都懂得养生的道理，效法阴阳，遵循时令的变化规律，饮食有一定节制，作息有一定规律，不妄事操劳，所以形体与精神能够两相称合，活到应该终了的寿命，度过百岁才死去。现在的人就不是这样了。把酒当做水饮，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。不知道保持精气的充沛，不明了节省精神的重要，只顾一时快心，违背着养生的真正乐趣，作息没有一定的规律，所以到五十岁便衰老了。上古时代，深明修养道理的人教诲人们说：对于四时不正的虚邪贼风，要能够适时回避；同时思想上保持清静，无欲无求，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，欲望很少；心境安定，没有恐惧；形体虽劳，并不过分疲倦；真气平和而调顺；每人顺着自己的心思，都能达到满意；吃什么都香甜，穿什么都舒服，习惯随遇而安，互相之间不羡慕地位的高下，人们都自然朴实。所以不正当的嗜好，不会干扰他的视听；淫乱邪说，也不会诱惑他的心绪；不论愚者智者贤者不肖者对于酒色等事，

黄帝像
朱熹题
创兴百制德满寰宇
生泽流焉世



黄帝像。黄帝，号轩辕氏，姓公孙，少典之子，在位 100 年，传说有许多发明，如舟车、文字等都是黄帝在位时期出现的，享年 121 岁。

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。

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，发鬓颁白。七八肝气衰，筋不能动，天癸竭，精少，肾藏衰，形体皆极。八八则齿发去。肾者主水，受五藏六腑之精而藏之，故五藏盛乃能泻。今五藏皆衰，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

都不急于寻求，这就合于养生之道。总之，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。

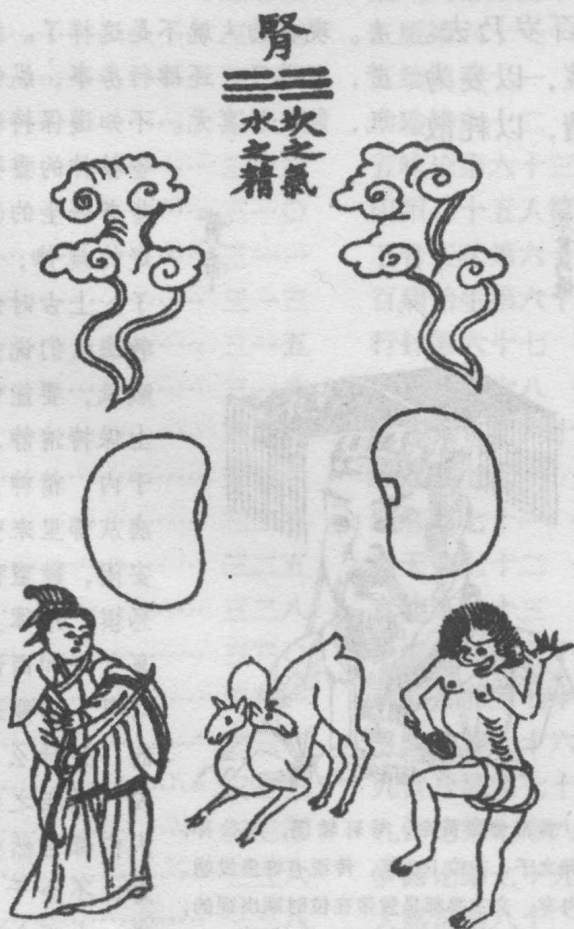
黄帝问：人的年岁老了，就不能再生育子女，是精力不足呢，还是天癸之数使他这样呢？

岐伯回答：从一般生理过程来讲，女子到了七岁，肾气开始充盛，牙齿更换，毛发也开始生长。到了十四岁时，天癸发育成熟，任脉通畅，冲脉旺盛，月经按时出现，所以能够生育。到了二十一岁，肾气平和，智齿生长，身量也长到极限。到了二十八岁，筋骨坚强，毛发长到了极点，身体非常强壮。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，不能再生育了。

男子八岁时，肾气开始充盛，头发生长，牙齿更换。到了十六岁时，天癸发育成熟，精气充满，男女交合，所以有子。到了二十四岁，肾气平和，筋骨坚强，智齿生长，身量也长得够高了。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，人体上部阳明

经气衰竭了，面色憔悴，发鬓变白。到了五十六岁，肝气衰，筋脉迟滞，因而导致手足运动不灵活了。到了六十四岁，天癸枯竭，精气少，肾藏衰，齿发脱落，身体形态都感到病苦。人体的肾脏主水，它接受五脏六腑的精华以后贮存在里面。所以脏府旺盛，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，身体沉重，行步不正，不能再生育子女了。

黄帝问：有人年纪已老，还能再生子女，这是什么道理？岐伯说：这是因为他的先天禀赋超过了一般的人，气血经脉经常畅通。这种人虽然能够生育，但一般情况是男子不超过六十四岁，女子不超过四十九岁，



唐代胡愔《黄帝内经五脏六腑图》之肾图

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，像似日月，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。

男女的精气都竭尽了。

黄帝问：善于养生的人，年纪活到百岁，能不能生子呢？

岐伯答：经常注意养生的人，能够老得慢些，没有掉牙、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：我听说上古时代有一种叫做真人的，他能抓住自然的规律，掌握阴阳的化机，吐故纳新以养精气，他的身体，好像和精神已经结合为一，所以寿命就与天地相当，没有终了的时候，这就是“与道俱生”的说法。

中古时代有一种叫做至人的，他有淳朴的道德，完备的养生方法，能够合于阴阳的变化，适应于四时气候的递迁，避开世俗的纷杂，聚精会神，悠游于天地之间，其所见所闻，能够广及八方荒远之外：这就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，能够安处于天地的平和之中，顺从着八风的变化规律，使自己爱好适于一般习惯。在处世中，从来不发怒生气，行为并不惊世骇俗，穿着打扮普普通通，在外不让忙碌的事务劳伤形体，在内也不为得失而思虑过甚，以安静乐观为自己的任务，以悠然自得为成功之境界，这样，他们的形体不会凋敝，精神也不易耗散，也可以活到百岁。还有一种善于养生而德才兼备的人，称为“贤人”。他们效法天地变化的规律，遵循日月运行昼夜盈亏的变化，辨别星辰观察星象，顺从阴阳，依四时不同而调养身体，以求符合上古的养生之道，他们也可以延长自己的寿命，不过却有一定的限制。

四气调神大论篇第二

四气调神大论：四气，即春、夏、秋、冬四时气候。调，调摄之意；神，指精神意志。本篇论述了春温、夏热、秋凉、冬寒四时气候变化的特点及自然界相应的征象，从“天人合一”的角度，阐述了人与四时阴阳消长变化相适应的养生方法，并强调了顺应四时养生的重要性，提出了“春夏养阳，秋冬养阴”的养生原则，突出了预防为主的“治未病”思想。由于人体脏器活动与外在的四时气候变化协调才能健康，而神是人体内在脏器活动的主宰，故名。

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，万物花实，夜卧早起，无厌于日，使志无怒，使花英成秀，使气得泄，若所爱在外，此夏气之应，养长之道也。逆之则伤心，秋为痾疟，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。

天气清净光明者也，藏德不

春天的三个月，是万物复苏的季节，天地间万物生气勃勃，草木欣欣向荣。人们应当晚睡早起，在庭院里散步，披散着头发，舒缓形体，以便使神志随着春天生发之气而舒畅活泼。不滥行杀伐，不冲杀掠夺，不随意罚惩，多放生，多加施予，多多奖赏。一定要应和这春阳生发之气而决不能折逆它。这就是适应春天生养的方法。违背这个方法，那就会伤肝。到了夏天，就要得寒变的病。为什么呢？是因为春天生养的基础差，供给夏季盛长的物质基础也就差了。

夏三月，是草木繁衍秀美的季节。在这一时期，天地阴阳之气相交，一切植物都开花结果。在生活方面，人们应该晚睡早起，不要厌恶白天太长，保持心情愉快，不要随意发怒，精神要像自然界的花木一样秀美旺盛。天气炎热，要适当出汗，使郁气能宣通于外。这是适应夏天“长养”的道理。违反了这个道理，必会受伤。到了秋天，就会得疟疾；到了冬天更会生大病。为什么呢？因为夏天长养基础一差，供给秋天收敛的能力也就差了。

秋三月，是草木自然成熟的季节。金风渐来，天气劲急；暑湿已去，地气清明。这个季节，应该早卧早起，与家中家畜的作息一致。使意志保持安定，借以舒缓秋天的形体。但是，意志怎样才能得到安定呢？就是要精神内守不急不躁，使秋天肃杀之气得以和平；不使意志外驰，使肺气得到匀整。这是适应秋天“收养”的方法。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。为什么呢？因为秋天收养基础一差，供给冬天潜藏之气的能力也就差了。

冬三月，是万物生机潜伏闭藏的季节。水结冰、地冻裂。这时，人们不要扰动阳气，应该早卧晚起，一定得等到日光显露再起床。使意志如伏似藏，好像收获颇多却不露声色。而且还应该避寒就温，不要让皮肤开泄出汗，使

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，则菀藁不荣。贼风数至，暴雨数起，天地四时不相保，与道相失，则未央绝灭。唯圣人顺之，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！

阳气藏而不泄。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，就要得痿厥病了。为什么呢？因为冬天闭藏的基础一差，供给春季生养的能力也就差了。

天气是清净光明的，纲蕴其德，永远无尽，所以长存而不衰。否则，如果天气阴霾晦暗，昼不见日，夜不见月，阴阳失序，造成天地否隔，邪乘虚窍而入，酿成灾害。因而流畅的阳气，变得闭塞不通；沉浊的地气，反而遮蔽光明。云雾不散，地气就不得上应天气，甘露也就不能下降了。甘露不降，草木就枯槁而死，不会再繁荣茂盛。再加上贼风和暴雨的不断袭击，天地四时不能保持其相互之间的平衡，与正常的规律相违背，这样的话，万物活不到一半寿命便都夭折了。只有圣人能够顺应自然变化，注意养生，所以身体没有重病。要是万物都能不失保养之道，那它的生气是不会衰竭的。

如果与春天之气相违逆，那么少阳之气就不能生发，从而使肝气内郁而生病变；如果与夏天之气相违逆，那么太阳之气就不能生长，就会发生心动的病；如果与秋天之气相违逆，那么少阴之气就不能收敛，就会肺热喘闷；如果与冬天之气相违逆，那么太阴之气不能潜藏，就会使肾气消沉而功能衰减。以上所说的阴阳四时，是万物生长收藏的根本。所以圣人顺着这个规律，在春天夏天保养心肝，在秋天冬天保养肺肾，以顺应这一养生之道的根本原则。假如违反了这个根本原则，便会摧残本元，损坏身体。

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。这样才可以说得了养生之道。不过这种养生之道只有圣人去奉行，愚者却不按照去做。要知道，能顺从阴阳之道就生，违逆阴阳之道就死；顺应它便会太平，违反它就会混乱。如果不顺阴阳四时之气而违逆它，就会使机体与自然环境相格拒。

因此，圣人主张要在病症未成之际去发现并预防它，要注意探察动乱之征兆去消除它，而不要等到病因已成，动乱已生再去平治，这就好像是等到口渴了才去掘井，要上战场才铸造兵器一样，悔之晚矣！

生气通天论篇第三

生气通天：生气，构成和维持人体生命活动的阴阳二气。通，贯通；天，天地自然。

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。

苍天之气清净，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，大筋痠短，小筋弛长，痠短为拘，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

黄帝说：自古以来，认为人与自然界的密切结合，是生命的根本。更具体地说，生命本于阴阳。凡是天地之间，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。所谓“生气”，指的是金、木、水、火、土五行，风、暑、火三种阳气，湿、燥、寒三种阴气。如果人不善于调养而经常去违犯它，那么邪气就会伤害人体。因此说，阴阳是生命的根本。

由于人的生气与天相关，所以苍天之气清净，人的意志就平和。顺应了这个道理，能使阳气固护，即便有贼风虚邪，也不能侵害人体。所以圣人搏聚精神，运行阳气，契合阴阳的变化。如果不是这样，在内就会九窍闭塞，在外就会发生肌肉臃肿的病变，阳气就消散了，这是自己招致的伤害，并使生命受到削弱。

人体有阳气，就像天上有太阳。太阳失其正常运行，万物就不能生存；人体的阳气失其正常运行，就会折寿而不能生长壮大。所以说天的健运不息，是借太阳的光明，而人的阳气则是轻清上浮而起着保卫身体的作用。

人若受寒气的侵袭，在意志上就会不舒畅，起居不宁，

像有戒备似的神气浮越，阳气就不能固密了。若为夏季暑气所伤，就会多汗、烦躁，甚至喘促，喝喝有声。如暑邪内攻，影响神明，那么身体虽不烦躁，却由于气伤神虚，也会多言多语，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。如果湿热不能及时排除，就会出现大筋拘而不伸，小筋弛而无力的症状。如果被风邪所伤，就会发为浮肿，如果上述寒、暑、湿、风四种邪气交

上中下本标中气图



上中下本标中气图

以听，溃溃乎若坏都，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，乃生痲痹。高粱之变，足生大疔，受如持虚。劳汗当风，寒薄为皴，郁乃痲。

阳气者，精则养神，柔则养筋。开阖不得，寒气从之，乃生大痲。陷脉为痿，留连肉腠。俞气化薄，传为善畏，乃为惊骇。荣气不从，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。

故病久则传化，上下不并，良医弗为。故阳畜积病死，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，则五藏气争，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，肠澼为痔。因而大饮，则气逆。因而强力，肾气乃伤，高骨乃

替伤害人体，就会阳气衰竭。

人身的阳气，在烦劳的情况下，就会形成亢阳外越，因而导致阴精耗竭。如病积久，到了夏天，再加上炎热，就有发生“煎厥”病的可能。它的主要症状是：耳朵闭塞听不见，眼睛昏蒙看不清。病势危急，正像水泽溃堤，水流迅疾，不可遏止，一发而不可收拾。人身的阳气，在大怒时，形与气隔绝，运行紊乱，阳气上逆，血就会郁于头部，可能发生“暴厥”的病。当然，大怒之后，也有不发厥的，那也必然会伤筋。因为肝主筋。筋受了伤，肌肉无所约束，会变松弛，肢体行动就不能自如。阳气虚，气不周流，汗出偏于半身的，将来可能会发生偏瘫病。汗出后，若受到湿邪侵袭，就会生疔疹。经常食肥肉精米厚味的害处，是容易生大疽。人的哪条经脉虚，大疽就从哪条经脉发生。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，便成为痤疮。

阳气在人体里，它的精微可以养神，它的柔性可以养筋。如果腠理开阖失时，寒邪乘机袭人，就要生大痲病。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，阻滞在肌肉纹理中，就会发生痲肿。寒气深入血脉中，就会成为痲疮留滞在肌肉纹理，就会长时间不能痊愈。如果寒邪从背俞侵入到藏府，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，就会发患风疟之病。

举例来说，风是百病的开端，能够引起各种疾病。但是，只要意志安闲，就能使腠理闭密，阳气能够卫外，并可因之有坚强的抵抗力，纵然有大风苛毒，也很难侵入形体，这关键就在于能够顺应四时的气序，作好调节养生。

病的时间长了，就会变生别的症候，若病到了上下之气不能相通，那时虽有良医，也治不好的。人的阳气过分蓄积，也会致死。治疗方法，既然是阳气蓄积，就应该把它消散，如何消散呢？就应该用泻法，不赶紧治疗，最高明的医生也无能为力了。人身的阳气，一天里都是属于外部的。天破晓的时候，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，气门也就随着关闭了。这时候，就应当休息，阳气收藏，就能抗拒邪气。不要扰动筋骨，不要披霜带露在田野郊外行走。如果违反了这个平旦、日中、日暮的动静规律，就会生病而使形体憔悴损坏。

岐伯说：阴是蓄藏精气而守于血部的，阳是保卫人体外部而坚固腠理的。假如阴不胜阳，脉之往来就急速有力，病会发展为狂症；如果阳不胜阴，那么五脏之气就会失调纷乱，以致九窍不通。所以圣人讲明阴阳，使人注意保持平衡，不使偏胜，因而筋脉舒和，骨髓坚固，气血畅通，这样就能够内外调和，不受邪气的伤害，耳聪目明，气的运行也就能始终如常了。

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，秋为痃疟。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，阴之五宫，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。

风邪侵入人体，渐渐侵害元气，精血就要损耗，这是邪气伤害肝脏的缘故。这种情况下，吃得过饱，胃肠的筋脉横满解裂，就会形成下泄脓血的痔疮；饮酒过度，肺气就会上逆，强力房事，就会损伤肾气，使腰间的背椎骨受损。

阴阳协调的关键，在于阴气宁静，阳气固密。如果阴阳偏胜，失去平衡协调，就好像一年之中，只有春天而没有秋天，只有冬天而没有夏天一样。因此说，使阴阳调和，这是圣人最好的养生方法。如果阳气过强，不能密藏，那阴气就要亏耗；阴气和平，阳气密藏，精神就会旺盛；如果阴阳离决而不相交，那精气也就随之而竭尽了。

如果冒受风邪，就会发生寒热。所以，春天伤于风邪，邪气留滞不去，到了夏天就会发生洞泄的病。夏天伤于暑邪，潜藏于内，到了秋天，就会发生疟疾。秋天伤于湿邪，到了冬天，就会随之气逆而痰咳，以致形成痿厥这样的重病。冬天被寒邪所伤害，到了春天，必然会发生温热的病。因此说，风寒暑湿这些四时的邪气，是会伤害五脏的。

精血的产生，根源于对饮食五味的物质摄取；但是，贮藏精血的五脏，又可因为过食五味而受伤害。例：过食酸的东西，会使肝气偏盛，失去条达，脾气因而受到克制，就可能呈现衰弱。过食咸的东西，会使骨气受伤，肌肉枯槁，气也就郁滞了。过食苦味的东西，会使心气喘闷，肾气也就衰弱了。过食甘味的东西，会使脾气濡滞，胃气也就薄弱了。过食辛味的东西，会使筋脉渐渐衰败，精神也就颓靡了。所以五味调和适当，使得骨骼正直，筋脉柔和，气血流通，腠理固密，这样，就气骨精强了。只要能够严格地按着养生的方法去做，就可以享受天赋的寿命了。

金匱真言论篇第四

金匱：匱，同“柜”，藏物之器。金匱，以金为匱，是古代帝王收藏珍贵书籍的器具。

黄帝问曰：天有八风，经有五风，何谓？

岐伯对曰：八风发邪，以为经风，触五藏邪气发病。所谓得四时之胜者，春胜长夏，长夏胜冬，冬胜夏，夏胜秋，秋胜春，所谓四时之胜也。

东风生于春，病在肝，俞在颈项；南风生于夏，病在心，俞在胸胁；西风生于秋，病在肺，俞在肩背；北风生于冬，病在肾，俞在腰股；中央为土，病在脾，俞在脊。

故春气者病在头，夏气者病在藏，秋气者病在肩背，冬气者病在四肢。

故春善病鼽衄，仲夏善病胸胁，长夏善病洞泄寒中，秋善病风疟，冬善病痹厥。

故冬不按蹻，春不鼽衄，春不病颈项，仲夏不病胸胁，长夏不病洞泄寒中，秋不病风疟，冬不病痹厥、飧泄而汗出也。

夫精者，身之本也。故藏于精者，春不病温。夏暑汗不出者，秋成风疟。此平人脉法也。

故曰，阴中有阴，阳中有阳。平旦至日中，天之阳，阳中之阳也；日中至黄昏，天之阳，阳中之阴也；合夜至鸡鸣，天之阴，阴中之阴也；鸡鸣至平旦，天之阴，阴中之阳也。故人亦应之。

夫言人之阴阳，则外为阳，内为阴；言人身之阴阳，则背为阳，腹为阴；言人身之脏腑中阴阳，则脏者为阴，腑者为阳。肝、心、脾、肺、肾五脏皆为阴，胆、胃、大肠、小肠、

黄帝说：天有八方之风，人的经脉有五脏之风。这是怎么回事呢？

岐伯说：八方不正常的气候，传播了致病因素；入于五经的风邪，触动人的五脏，因而发病。

一年四时的气候之间有相胜的关系，如春气胜长夏，长夏胜寒气，夏气胜秋气，秋气胜春气，这是一年四时之气相胜的情况。东风生于春季，病变常发生在肝经，而表现于颈项。南风生于夏季，病变常发生在心经而表现于胸胁。西风生于秋季，病变常发生在肺经而表现于肩背。北风生于冬季，病变常发生在肾经而表现于腰及腿膝之处。中央属土，病变常发生在脾经，而表现于脊背。

所以春气生病，病多在头部；夏气生病，病多在心脏；秋气生病，病多在肩背；冬气生病，病多在四肢。

所以春天多生鼽衄的病，夏天多生胸胁的病，长夏多生里寒疾泄的病，秋天多生风疟的病，而冬天多生痹症和厥病。

所以冬天只要善于保养阳气，不扰动筋骨，春天就不会发生鼽衄之疾，也不会得颈项的病，夏天就不会得胸胁部疾病，长夏就不会得里寒疾泄的病，秋天就不会得风疟这样的疾病，冬天也就不会得痹症成厥病，或因泄泻而汗出不止。

精在人身，如同根之于树一样。所以冬季善于保养精气，春天就不易生温病。夏天应疏泄，如果应该出汗而不出汗，到了秋天就会得风疟的病。这些道理，可以说都是根据四时而诊断疾病的基本法则。

所以说，阴中有阴，阳中有阳。从黎明到中午这段时间里，自然界的阳气是阳中之阳。从中午到黄昏这段时间里，自然界的阳气是阳中之阴。从黄昏到鸡叫这段时间里，自然界的阴气是阴中之阴。从鸡叫到黎明这段时间里，自然界的阴气是阴中之阳。自然界的阴阳之气是这样，人的阴阳之气也是这样。

就整个人体来说，外部为阳内部为阴。若单就躯干来说，背部为阳，腹部为阴。若单就脏腑来说，肝、心、脾、肺、肾五脏都属阴，而胆、胃、大肠、小肠、三焦、膀胱都属阳。要了解阴中之阴，阳中之阳的道理，是为了什么？因为冬病发生在阴，夏病发