

青少年必读知识文丛

刘永升◎主编

黄帝内经

养生文化古来有之，在秦汉至隋唐的千余年间，达到鼎盛时期。《黄帝内经》，简称《内经》，是最早提出较为系统的养生理论的著作，也是我国现存最早的医学理论著作。书名冠以“黄帝”，其实并非黄帝所写。该书的主要部分形成于战国时期，又经两汉时代或更晚一些时期的学者做了修订和补充，是长期医学的经验总结。



智慧的钥匙，精神的食粮

知识的储备库，青年的必读书

大众文艺出版社

黄帝内经



■ 阅读使人充实；会谈使人敏捷；写作与笔记使人精确；史鉴使人明智；诗歌使人巧慧；数学使人精细；博物使人深沉；伦理使人庄重；逻辑与修辞使人善辩。当书本给我们讲到闻所未闻，见所未见的人物、感情、思想和态度时，似乎是每一本书都在我们面前打开了一扇窗户，让我们看到一个不可思议的新世界。

■ 本丛书从古代名著、诗词，中国历史、地理，世界历史、地理，世界文明，现代文学名篇，科学领域等多个角度出发，精心编辑了这些优秀的作品，呈献给广大青少年读者，使之在丰满羽翼之时，早日实现自己的人生价值，创造出卓越和精彩的人生。

责任编辑：俞 杰

汇智泉 
 huizhiquan.com

ISBN 978-7-80094-073-6



9 787800 940736 >

定价：24.80元

· 智慧的钥匙 · 精神的食粮 ·
知识的储备库 · 青年的必读书 ·

青少年必读知识文丛

刘永升◎主编

黄帝内经

养生文化古来有之，在秦汉至隋唐的千余年间，达到鼎盛时期。《黄帝内经》，简称《内经》，是最早提出较为系统的养生理论的著作，也是我国现存最早的医学理论著作。书名冠以“黄帝”，其实并非黄帝所写。该书的主要部分形成于战国时期，又经两汉时代或更晚一些时期的学者做了修订和补充，是长期医学的经验总结。



大众文艺出版社



图书在版编目(CIP)数据

黄帝内经/刘永升主编. —北京:大众文艺出版社, 2009. 11
(青少年必读知识文丛)

ISBN 978 - 7 - 80094 - 073 - 6

I. 黄… II. 刘… III. 内经—青少年读物 IV. R221 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 214090 号

书 名:黄帝内经

主 编:刘永升

责任编辑:俞 杰

出版发行:大众文艺出版社 发行部电话 84040746

地 址:北京市东城区交道口菊儿胡同 7 号

邮编 100009

经 销:新华书店

印 刷:北京燕旭开拓印务有限公司

开 本:850 × 1168 1/32

印 张:4.5

字 数:980 千字

版 次:2010 年 1 月第 1 版 2010 年 1 月第 1 次印刷

定 价:24.80 元

注:如有印、装质量问题,请与印刷厂联系。

。其思想以天运地运为要，并强调

，并强调以天运地运为要，并强调

中强调以天运地运为要，并强调

。其思想以天运地运为要，并强调

前言

养生文化古来有之，在秦汉至隋唐的千余年间，达到鼎盛时期。

《黄帝内经》，简称《内经》，是最早提出较为系统的养生理论的著作，也是我国现存最早的医学理论著作。书名冠以“黄帝”，其实并非黄帝所写。据考证，该书的主要部分形成于战国时期，又经两汉时代或更晚一些时期的学者做了修订和补充，是长期医学的经验总结。今天所说的《黄帝内经》包括了《素问》和《灵枢》两部分，各有文章 81 篇，内容涉及生理、病理、针灸理论以及养生等各个方面。养生理论虽只是《黄帝内经》理论的一部分，却对后世诸多养生学派产生深远影响，其养生思想的

科学性，更是保健事业无尽的思想源泉。

本书精选《黄帝内经》中体现养生思想、方法的篇目章节，让您在古今玄览中细细体味古人得以终寿的智慧，在追本溯源中叹服古代医学的博大精深。

言 前

煌煌医史，回平余千的书籍至又泰奇，文诗来古以文出精

。眼印

野主养的医家内露出最平最里，《经内》将简，《经内帝黄》

黄”以眼印中。野善分野平野的平事将医家内露出，野善分

野主养的医家内露出最平最里，《经内》将简，《经内帝黄》

黄”以眼印中。野善分野平野的平事将医家内露出，野善分

野主养的医家内露出最平最里，《经内》将简，《经内帝黄》

黄”以眼印中。野善分野平野的平事将医家内露出，野善分

野主养的医家内露出最平最里，《经内》将简，《经内帝黄》

黄”以眼印中。野善分野平野的平事将医家内露出，野善分

79		新集	三十
101		新大雅堂正	四十
100		聚主表館於其中同案	五十

目录

111		新本	六十
119		平文	六十
124		梁素问篇	八十
131		主缺與百	六十
131		中脉象	十二

一	上古天真论	2
二	四气调神大论	11
三	生气通天论	17
四	金匱真言论	24
五	阴阳应象大论	32
六	灵兰秘典论	50
七	五脏别论	53
八	汤液醪醴论	57
九	脉要精微论	63
十	宝命全形论	74
十一	举痛论	81
十二	痹论	88

十三	痿论	97
十四	五常政大论	102
十五	素问中其他的养生观	106

梁灵枢篇

十六	本神	112
十七	天年	119
十八	五味论	124
十九	百病始生	129
二十	灵枢中	133

1	黄帝内经素问卷之五	一
11	黄帝内经素问卷之六	二
11	黄帝内经素问卷之七	三
12	黄帝内经素问卷之八	四
13	黄帝内经素问卷之九	五
14	黄帝内经素问卷之十	六
15	黄帝内经素问卷之十一	七
16	黄帝内经素问卷之十二	八
17	黄帝内经素问卷之十三	九
18	黄帝内经素问卷之十四	十
18	黄帝内经素问卷之十五	十一
18	黄帝内经素问卷之十六	十二

“真天”和“古”“古土”

素问篇《素问》中“素”，作“太素”，“质之使也”。古人探讨天地形成分成太易、太初、太使和太素四个阶段。《素问》正是从天地宇宙的宏观角度出发，运用精气学说和阴阳五行学说，解释天与人相应的互动关系，分析人的生命活动规律和疾病的发生发展过程，提出了许多重要的养生原则和具体方法。



一 上古天真论

本篇主要通过对古代养生家不同养生方法及效果的讨论，阐发了养生的重要意义。

主要包括三方面内容：

一、养生的主要法则及其与长寿的关系。人们在生活中应该始终保持与自然界的和谐共存，不过劳、不纵欲、有节制，保持平和愉悦的精神状态。

二、人体生长发育、衰老及生殖功能方面的客观规律，强调肾气在生命过程中的主导作用，肾气旺盛是长寿的基础。

三、寿命长短，取决于顺应天地四时阴阳而保养精、气、神的程度。即延年益寿的关键是对“精、气、神”的保养程度。

【篇名释义】

“上古”，即远古时代。“天真”，指先天之真气，实质是指形成人体生命的本源物质，它由先天之气、后天之气以及呼吸之清气相合而成，即篇中所说的“肾气”、“精气”。

1.1

【古经玄览】

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，故半百而衰也。

【古文今译】

从前的黄帝，生来就很聪明，幼年时领悟力就很好，长大后忠厚而勤勉，到了成年，就登上了天子之位。

黄帝问天师岐伯说：我听说上古时代的人，都能活到一百岁，动作却不显衰老；现在的人，年龄刚到半百，动作就衰弱无力了。这是时代的变迁呢，还是人们自身的过失？

岐伯回答说：上古时代的人，懂得养生的方法，能够效法于自然界寒来暑往阴阳的变化规律，恰当运用养生的方法，饮食有节制，起居有规律，也不过分的劳动，所以能使形体和精神相互协调而活到很老，一百多岁才去世。

现在的人因为贪杯嗜酒，醉酒行房，以致精气耗竭，真元匮乏，只图一时快乐，不知保持精气充满，不善于调摄精神，贪图一时之快，违背了养生的正理，所以到半百就衰老了。

【追本溯源】

法于阴阳：阴阳是中国古代哲学的一对范畴，含有朴素的辩证观点。天地这个整体被分为阴阳两个对立面。分别代表日光的向背，气候的冷暖，方位的上下、左右、内外，运动状态的躁动和宁静等等。中医中的阴阳学说贯穿于脏象、经络、病因、病机、诊法、治则、药理等各个方面，是其理论体系的重要组成部分。

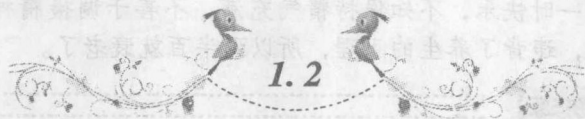
和于术数：“术”是指方术。“数”是指气数。“术数”就是以各种方术，来预测、推断人事吉凶、国运兴衰，并解说各种奇异的自然现象和社会现象。

“术数”又称为“数术”，这个词出现在两汉之间。作为我国古代各种“术”中的一种，作为一门可以操作的技术，与巫术、兵术、权术、医术、房中术一道构成了中国的“方术”或“方技”。

“数”原用于计量。但在古人的观念中，“数”是神灵之物，相传伏羲推演八卦时才发现并掌握了“数”。神用“数”来表达它的意志，人与神通过“数”来沟通。

“数”还具有吉凶的理念。如汉代以后的住房大多以奇数开间，古塔层次也多为奇数。这是因为《易传》规定奇数为阳，偶数为阴，阳尊阴卑，所以汉以后崇阳抑阴成为风气。而在婚礼择日中，人们却喜欢用偶数，5、7、9三个月被看成是不宜成婚的凶月。

自古以来，“术数”的种类极其繁多，此兴彼衰地发展变化，分布于中国各地区、各民族。比如根据自然界的气候、植物和动物出现的各种异常现象，来预知某些自然、社会、人事的变化称为“象占”；根据人的梦来占卜未来的天地人事变化的“梦占”；风水术、命相术等等多达十几种。



【古经玄览】

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。

【古文今译】

古时候有修养的高人教导人们，要顺应四季的气候，及时回避不正常的天气，思想上安静淡泊、没有杂念。人体顺畅调和，精神内守而不耗散，疾病还会从哪里来呢？

欲望少，心情安定而不恐惧，适当劳动而不疲倦，正气调顺，各人对自己的希望和要求都能满足。无论吃什么食物都觉得甘美，无论穿什么衣服都感到舒适，在任何风俗习惯下生活都很快乐，无论处于尊贵或卑贱的地位，都能安于本位，不互相倾慕，这样的人可谓朴实无华。

各种嗜好、欲望都不能烦扰视觉，淫乱邪说不蛊惑心志，无论愚昧、聪明、贤德、不肖的人对外界物欲也不会动心焦虑，这就符合了养生之道。

正是由于古人全面掌握了养生之道，身体不被内外邪气干扰、危害，所以他们活过百岁仍不显衰老。

【追本溯源】

真气：即人体的正气。是由先天元气、后天谷气和清气结合而生成。

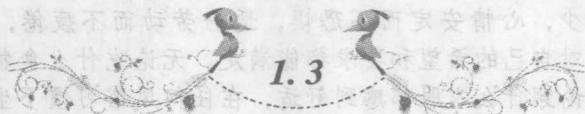
肾中先天精气化生的“元气”；后天受纳水谷精微而化生的“谷气”，为后天之精气；口鼻吸进的自然空气亦称“清气”。三气合而生成真气，充养全身发挥作用。《灵枢·刺节真邪篇》：“真气者，所受于天，与谷气并而充身者也。”真气是生命机能的总称，是人体生命的原动力，“正气存内，邪不可干。”若正气不足，外邪则会乘虚而入。《灵枢·根结篇》：“真气稽留，邪气居之也。”

保养真气是《内经》中反复强调的养生之道。

形与神俱：即形神协调，是健康长寿的基本保证。

形，人的整个形体，包括五脏六腑、经络、四肢百骸等组织结构和气血津液等基本营养物质人体的外在表象。神，广义上讲，“望而知之，谓之神”，就是指表露在外的人体生理性和病理性的征象；狭义指人的思维意识活动。形为神之宅，神乃形之主；无神则形无以活，无形则神无以附，两者相辅相成，不可分离。

形神共养是中医学最为推崇的一种高级养生方法。



【古经玄览】

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，精气溢写，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。



【古文今译】

黄帝问：人年老就不能生育，是人体精力衰竭了，还是自然寿命到了呢？

岐伯回答说：女子到了七岁，肾气开始充盛，牙齿更换，毛发生长；十四岁时，天癸产生，任脉通畅，冲脉旺盛，月经按时来潮，具备了生育能力；二十一岁时，肾气充满，智齿发育完全；二十八岁时，筋骨结实，毛发丰盛，身体最为强壮；三十五岁时，阳明脉开始衰弱，面容憔悴，头发不再生长，四十二岁时，三阳脉更加衰弱，面容更加憔悴，头发开始斑白；四十九岁时，任脉虚弱，冲脉中气血也逐渐减少，天癸枯竭，月经停止，所以形体衰老，失去了生育能力。

男子到了八岁，肾气开始充实，头发长得很快，牙齿更换；十六岁时，肾气充盛，天癸成熟，男女交合，就可以生子了；二十四岁时，筋骨坚实，智齿长全；三十二岁时，筋骨发育完全，肌肉丰满结实；四十岁时，肾气开始衰少，头发脱落，牙齿枯槁；四十八岁时，人体上部的阳气开始衰竭，面容憔悴，头发斑白；五十六岁时，肝气衰弱，筋脉也变得不那么灵活了，天癸逐渐枯竭，精气虚少，肾脏衰退，身体各部都已老化；六十四岁时牙齿头发开始脱落。肾主水，贮藏五脏六腑的精气，五脏功能正常，则精气充足而能外泄；五脏衰弱，筋骨皮肉变得痿软无力，天癸也竭尽了。因此头发变白，身体衰弱，步履蹒跚，丧失生育能力。

【追本溯源】

天癸：天，先天；癸，癸水。

《中医大辞典》将“天癸”解释为“促进人体生长、发育和生殖机能，维持妇女月经和胎孕所必须的物质。它来源于男女之肾精，受后天水谷精微的滋养而逐渐充实”。

“天癸”是男女达到青春发育期体内自然形成的一种与性和生殖功能相关的物质。这种物质在女子则使月经按期来潮；在男子则促使产生精液，能够排精。“天癸”至后，男女开始有了生殖能力，这时如有阴阳（男女）的交合就可以繁衍后代。古代医家认为天癸属于水液一类的物质，是人体的体液之一。但不同于汗液、尿液等有形的水液，它属于肉眼看不见而客观存在于体内的微量体液，即“无形之水”。天癸与现代医学所说的生殖系统之内分泌素的功能有相同之处。

肾者主水：中医理论中肾脏的生理功能之一。

肾有主持和调节人体津液代谢、维持体内水液平衡的作用。肾主水还体现在肾阳对水液的蒸腾气化作用，即将通过肾脏的水液中的有用成分输送遍布到全身，没有用的废液则通过膀胱排出体外。

肾主水这一功能失调，就会引起水液代谢紊乱。如尿少、水肿、夜尿多、尿频、小便无力、点滴不爽。

这一功能实际上衍生于“肾藏精气”的功能，精气，是气中之精粹，是生命产生的本原。《管子·内业》说：“精也者，气之精者也。”还说：“人之生也，天出其精，地出其形，合此以为人。”肾藏精，是人体其他脏腑、各种功能活动的原动力。



【古经玄览】

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。