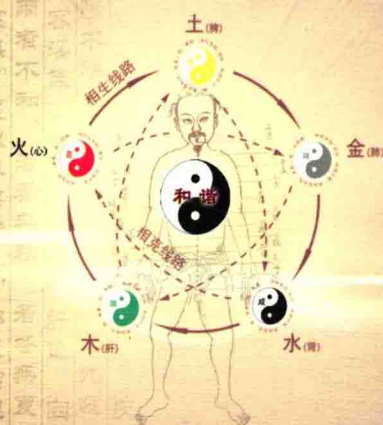


黃帝內經

謝普 主編



吉林大學出版社

黃帝內經

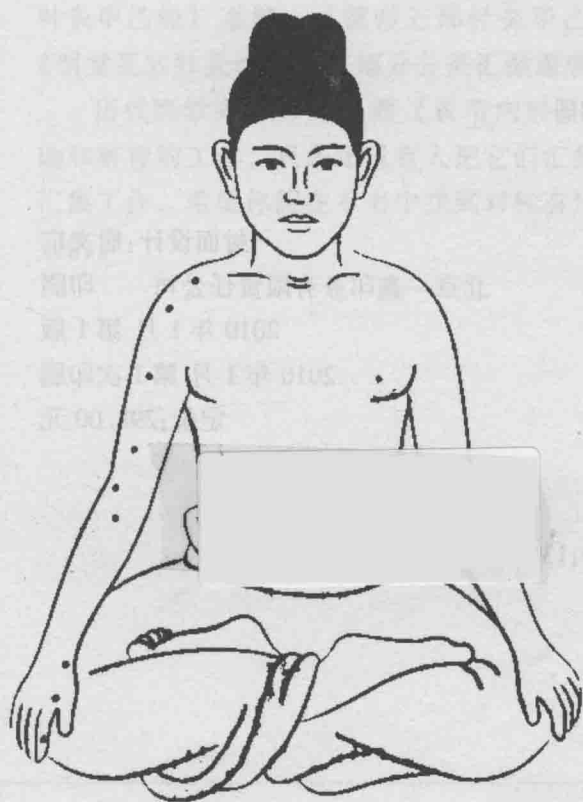


黄帝内经(应用版)

2

谢普 主编

吉林大学出版社



图书在版编目(CIP)数据

黄帝内经:应用版/谢普 主编. —长春:吉林大学出版社,2009.11

ISBN 978 - 7 - 5601 - 5040 - 6

I. ①黄… II. ①谢… III. ①内经 IV. ①R221

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 194214 号

书 名:黄帝内经(应用版) 全四册

作 者:谢 普 主编

责任编辑、责任校对:朱 进

吉林大学出版社出版、发行

开本:787×1092 毫米 1/16

印张:60 字数:1080 千字

ISBN 978 - 7 - 5601 - 5040 - 6

封面设计:唐文广

北京一鑫印务有限责任公司 印刷

2010 年 1 月 第 1 版

2010 年 1 月 第 1 次印刷

定价:298.00 元

版权所有 翻印必究

社址:长春市明德路 421 号 邮编:130021

发行部电话:0431 - 88499826

网址:<http://www.jlup.com.cn>

E-mail:jlup@mail.jlu.edu.cn

前言

《黄帝内经》是中医理论的奠基之作。学界认为，从内容分析，它是上古包括自有文字以来的殷商、西周、春秋战国等时期大量医学著作的汇编，基本定稿于战国末期，因为此时已出现该书的最早注本《黄帝八十一难经》；从音韵学角度分析，该书主体成书于汉代。书名冠称“黄帝”，却不是一人一时之作，正如西汉《淮南子·修务训》所说：“世俗人多尊古而贱今，故为道者，必托之神农、黄帝而后能人说。”

《黄帝内经》，在《汉书·艺文志》中著录为“黄帝内经十八卷”，是由《素问》九卷、《灵枢》九卷两部分组成的。其传本有三个主要系统，其一是《素问》、《灵枢》分别流传的系统；其二是《素问》、《灵枢》的分类汇编本——《黄帝内经太素》系统；其三是魏·皇甫谧《黄帝三部针灸甲乙经》系统，《黄帝三部针灸甲乙经》是由《素问》、《灵枢》、《明堂孔穴针灸治要》三部分分类汇编而成的。

历代医学家对研究整理《黄帝内经》付出了辛勤劳动，做了许多校勘和解释的工作，只是还没有人把它们汇集起来。本书所做的就是这一种汇集工作，希望你能在本书中找到对你有用的知识，那将是我们所愿意看到的。

目 录

第一章 内经论补法

指导思想	1
补法总要	22
补法分类	24
补方之制	31

第二章 医家对《黄帝内经》补法的应用

张机对《黄帝内经》补法的研究与应用	37
孙思邈对《黄帝内经》补法的研究与应用	46
陈直、邹铉对《黄帝内经》养生原则的发挥	55
张元素对《黄帝内经》脏腑辨证虚证的发挥	66
李杲对《黄帝内经》补法的研究与应用（补法及补方）	71
汪机对《黄帝内经》中补法的运用和发挥	82
薛己对《黄帝内经》补法的研究与应用	94
缪希雍对《黄帝内经》补法的运用及其发挥	101
李中梓对《黄帝内经》补法的研究	110
绮石对《黄帝内经》治未病的发挥	121
程国彭对《黄帝内经》补法的研究与应用	129

第三章 《黄帝内经》的食补

气的食补	134
血的食补	141
阴气的食补	148
阳气的食补	156
津液的食补	160
精的食补	171
神的食补	179
肺的食补	183
心的食补	192
健脾益胃的食补	195
肝的食补	212
肾的食补	214
虚损的食补	220

第一章 内经论补法

指导思想

1. 治病求本

【原文】

阴阳^①者，天地之道^②也，万物之纲纪^③，变化之父母^④，生杀之本始^⑤，神明之府也^⑥，治病必求于本^⑦。

——《素问·阴阳应象大论》

【注释】

①阴阳：是对自然界互相关联的事物和现象对立双方的概括，即含有对立统一的概念。它既代表相互联系而又相互对立的两种事物或现象，又代表同一事物或现象内部所在的相互对立的两个方面。所以，它属中国古代哲学的一对范围，是古代哲学家对自然界事物规律认识的科学抽象。

②天地之道：是自然界的普遍规律。天地，指自然界。道，指规律。

③万物之纲纪：是自然界一切事物和现象归类的纲纪。纲纪，指纲领。



陕西师范大学出版社

⑦本：阴阳。

【语译】

黄帝说：阴阳是自然界事物变化的普遍规律，可以作为分析和归纳一切事物的纲领；事物的一切变化，都是由于阴阳这对相互对立两方面的相互作用而发生的，所以，阴阳既是事物发生发展的根本，也是事物毁灭消亡的由来，事物所以会产生复杂的变化，就是因为事物内部存在着相反相成的阴阳两方面。因而治疗疾病也必须从病情的阴阳变化这个根本上来认识问题和处理问题。

【名家论述】

①肖龙友：“治病必求于本，是指根本，根本就是指阴阳。”

②匡调元：“体质才是人之本，病因之阴阳作用于体质之阴阳，综合而呈现症候之阴阳，其根本环节在体质。辨证论治，《内经》所以强调治病求本，知此其要者一言而终是也。”

③张灿甲：“本就是病变的本质，实际指阴阳偏倾这个根本原因。”

④变化之父母：是自然界一切事物或现象发展变化的起源。父母，指起源或根本。

⑤生杀之本始：是自然界一切事物和现象产生与消亡的根源。生，指产生。杀，指消亡。本始，指本源或根本。

⑥神明之府：神，指事物的内部变化。明，指事物内部变化表现于外的征象。神明，此处指自然界万物运动变化的内在动力。府，指居住之处也。

【按语】

治病求本，是一切补法的指导原则。治病者或本于阴，或本于阳，“谨察阴阳所在而调之，以平为期”。治病求本实为推求人体阴阳的变化状况。人为本，病为标，正气为本，邪气为标。中医治疗疾病并非单纯以治病为主，而是通过调治人体阴阳失调的状态，以达到治疗疾病的目的。

【临床应用】

①见痰休治痰：热痰，清化；寒痰，温化；脾湿生痰，健脾化痰；肾湿，水泛为痰，温肾化气。

②见血休治血：气火出血，降气平肝；阳虚失血，温阳；气虚失血，益气摄血。

③见汗不发汗：阴虚无汗，滋阴；阳虚无汗，温阳。气虚无汗，补气。血虚无汗，养血。

④有热莫攻热：湿热内伏，苦寒清化；气虚生热，甘温除热；阴虚生热，滋阴抑阳。

⑤喘生忽耗气：内伤肾气而致喘，温肾摄纳肺气；外感日久耗伤肺气引起的喘，补益肺气。

⑥遗精不涩泄：主要指邪实引起遗精，如下焦湿热，应除湿祛热。

【原文】

五脏者，皆禀气于胃，胃者，五脏之本也。

——《素问·玉机真脏论》

【注释】

①禀：指受，接受。

②本：指根本，即后天之本。

【语译】

五脏都从胃得到精气，胃是五脏的根本。

【名家论述】

①秦越人《难经十五难》：胃者，水谷之海也，主禀四时，故皆以胃气为本，是谓四时之变病，死生之要会也。

②李东垣《脾胃论·脾胃虚实传变论》：元气之充足，皆由脾胃之气无所伤，而后能滋养元气；若胃气之本弱，饮食自倍，则脾胃之气既伤，而元气亦不能充，此诸病之所有生也。

③李中梓《医宗必读·脾为后天本论》：一有此身，必资谷气。谷入于胃，酒陈于六腑而气至，和调于五脏而血生，而人资之以为生者也。

【按语】

胃为五脏之本是指胃为人体之后天之本。脏气者，不能自致于手太阴；必因于胃气，乃致于手太阴也。谷气入于胃以传于肺，五脏六腑皆以受气，故脏气必因于胃，乃得至手太阴，而脉则见于气口，此所以五脏之脉，必赖胃气以为之主也。五脏的营养都赖于胃腑水谷阴之精微，因此胃是五脏的根本。因胃为水谷之海，水谷入胃，经过腐熟，消化，吸收，其精微之气上注于肺，经肺的宣发，布散，五脏六腑才得以受气，所以只有胃气充实，五脏之气才能充沛。

【临床应用】

治疗疾病需顾护胃气：

①中满者，需急治。因中满水饮难入，胃气衰竭，危及生命，故应该急治。

②先泄而后生他病者治其本。先治泄泻，使脾胃运化正常，胃气得复，则他病易于痊愈。

【原文】

谨察阴阳所在而调之，以平为期，正者正治，反者反治。

——《素问·至真要大论》

【注释】

①以平为期。张介宾注。“阴阳者，脉有阴阳，证有阴阳，气味有阴阳，经络脏象有阴阳，不知阴阳所在，则以反为正，以逆为从，故宜谨察而调之，以平为期，无令过也。”运有太过，不及与平气，太过之运，治当抑其胜气，以扶其不胜，不及之运，治当制所不胜之气，以扶其不及。总宜调和阴阳，使其平也。使人体阴阳恢复新的平衡协调状态。故凡发生病变，总为阴阳失调，治之补泻，无不在调和阴阳。

②正者正治，反者反治。王冰：阴病阳不病，是为正病，则正治之，谓以寒治热，以热治寒也。阴位已见阳脉，阳位又见阴脉，是谓反病，则反治之，谓以寒治寒，以热治热也。

【语译】

要仔细地观察机体阴阳失调的病机所在而调治它，以达到恢复机体阴阳平衡为目的，疾病的表现与疾病的病机本质一致的证候用正治法，疾病的表现与疾病的病机本质不一致的用反治法。

【名家论述】

①张介宾《类经 论治类四》：真者正治，知之无难，假者反治，乃为难耳。

②王冰：壮水之主，以制阳光；益火之源，以消阴翳。

【按语】

这句话是一切治疗方法的总原则。其总原则就是要调和阴阳。具体而言，又分正治法和反治法。正治法：是指逆疾病的临床表现性质而治

的一种最常见的治疗法则，即是采用与疾病症候性质相反的方药进行治疗。它适用于疾病的征象（主要指症状及体征）与疾病的本质相一致时的病症。反治法：是指顺从疾病外在表现的假象性质而治的一种治疗法则。它所采用的方药性质与疾病症候中假象的性质相同，它适用于疾病的征象与其本质不完全一致的病症。由于某些严重而复杂的疾患，其临床表现与疾病本质相比较，常有寒热或虚实的真象与假象并存的情形，较难区别，因此又有反治之法。

【临床应用】

（1）正治法

①寒者热之：表寒证运用辛温解表的方药，如麻黄汤和桂枝汤；里寒证运用辛热温里的方药，如理中汤，吴茱萸汤等。

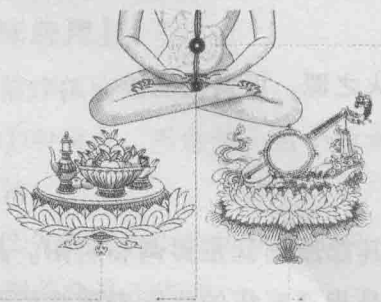
②热者寒之：表热证运用辛凉解表的方药，如银翘散和桑菊饮；里热证采用苦寒攻里的方药如三承气汤。

③虚则补之：阳气虚衰运用扶阳益气的方药，如理中汤，吴茱萸汤等；阴血不足采用滋阴养血的方药，如四物汤。

④实则泻之：食滞采用消食导滞的方药，如保和丸，枳实导滞丸；血瘀证采用活血化瘀的方药，如血府逐瘀汤；痰湿病症采用祛痰祛湿的方药，如二陈汤；火热毒盛采用清热解毒的方药，如五味消毒饮。

（2）反治法

①寒因寒用：热厥证中，阳热内盛，热邪深伏于里，常表现出壮热，恶热，烦渴饮冷，小便短赤，舌质红绛，苔干黄或灰黄而干等里热征象，同时又表现出四肢逆冷的假寒征象，治疗当顺从疾病的假象，以寒凉性质的药物来治疗，如白虎汤。



②热因热用：阴寒内盛，寒邪深伏于里，逼迫虚阳外越，出现下利清谷，四脉厥逆，脉微欲绝，舌淡苔白等内真寒证，同时又出现身反不恶寒，其人面赤如妆的外假热证。当用温热性质的药物来治疗，如四逆汤。

③塞因塞用：脾气虚，出现纳

差，体倦乏力，舌淡脉虚的同时，出现明显的脘腹胀满且大便不畅，但腹胀时重时减，少顷复如故，此乃脾虚，气推动无力所致，是真虚假实证，治当采用健脾益气的方药治疗，如四君子汤。

④通因通用：宿食内停，阻滞胃肠，致腹痛肠鸣泄泻，泻下物臭如败卵，苔腻厚浊而脉滑，是真实假虚证，当消食导滞攻下，推荡积滞，使邪有去路，如木香槟榔丸和枳实导滞丸。

【原文】

审其阴阳以别柔刚，阳病治阴，阴病治阳，定其血气，各守其乡，血实者宜决之，气虚者掣引之。

——《素问·阴阳应象大论》

【注释】

①柔刚：柔属阴，刚属阳。柔刚，在此指阴阳。

②阳病治阴，阴病治阳：吴昆：刺法有从阴引阳，从阳引阴，汤液有阳盛养阴，阴盛养阳，皆谓之阳病治阴，阴病治阳。张介宾注：阳胜者阴必病，阴胜者阳必病。

③定其血气，各守其乡：确定其病在气还是在血，谨守其病所而施治。乡，指病位。

④血实者宜决之：血实，指淤血壅滞。决之，指逐瘀，放血之法。

⑤掣引之：掣，提也。掣引，指益气升提之法。

【语译】

必须详细审察疾病的属阴属阳，是柔是刚。阳病可亦以治阴，阴病亦可以治阳。确定气分血分的病变所在而后治之。血气实的，应当用放血以泻之，气虚的宜导引以补之。

【名家论述】

①吴崐《素问吴注·阴阳应象大论》：天地万物，变化生杀而神明者，皆本于阴阳，则阴阳为病之本可知。故治病必求其本，或本于阴，

或本于阴，必求其故而施治也。

②张介宾《类经·论治类一》：阴以阳为本，阳存则生，阳尽则死……急者虚之本……虚者实之本。

③张志聪《素问·阴阳应象大论》：人之脏腑气血，表里上下，皆本于阴阳。

【按语】

这句话提出了治疗原则和治疗方法，治疗原则指阴病治阳，阳病治阴。阴病治阳：对阳虚无以制阴而出现的虚寒症，采用扶阳的方法以消退阴盛。阳病治阴：对阴虚无以制阳则阳亢的虚热症，采用滋阴的方法以制约阳亢。治疗方法讲的是血瘀及气虚的治疗方法。当然还有其他如血虚，气滞的治疗方法。

【临床应用】

①血瘀：活血化瘀，如少腹逐瘀汤；血虚：补血，四物汤，八珍汤，其中调补脾胃尤为重要。

②气滞：行气，柴胡疏肝散；气虚：补气，四君子汤。

③气虚不能摄血：补气为主，佐以收涩止血之剂，当归补血汤和十灰散。

④气随血脱：益气固脱止血，病势缓和后再行养血之剂，当归补血汤和十灰散。

2. 治病救人

【原文】

一曰治神，二曰知养身，三曰知毒药为真，四曰制砭石小大，五曰知脏腑血气之诊，五法俱立，各有所先。

——《素问·宝命全形论》

【注释】

①治神：治，调治。神，精神，神志。

②养身：陶冶自己的道德，品性，性格，具有较高的修养，品质高尚纯正。

③毒药：指性味峻烈的药物。

④为真：为，作用也。真，此处指药物的性味。

⑤制砭石大小：要懂得制取砭石的大小，应根据病情，以适其用。

⑥知腑藏血气之诊：知，辨别。诊，通症。辨别脏腑血气的各种症候特点。

【语译】

第一要精神专一；第二要知道保养身体；第三要了解药物的性能；第四要制定大小砭石以适应不同的疾病；第五要懂得脏腑血气的诊断方法。这五种治法各有所长，先运用哪一个，要视具体情况而定。

【名家论述】

①张志聪《素问集注·异法方宜论》：治病之法，各有异同。五方之民，居处衣食，受病治疗，各有所宜。

②《圣济总录·治法·治宜》：东方之民治宜砭石，西方之民治宜毒药，北方之民治宜灸，南方之民治宜微针，中央之民治宜导引按蹻，然则从气所宜而治之，固可知也。

【按语】

指对医师的五点要求：一知治神：即要求医师在临症时要精神专一，认真负责。二知养身：医师要注意陶冶自己的道德、品性、性格，具有较高的修养，品质高尚纯正才可以作医师。三知毒药为真：古人认为凡具有祛除病邪作用的药物皆为有毒之品，用之不当会损伤人体正气，因此，医师要确实掌握药物的性能，配伍和禁忌，及辩证的虚实，使药力直达病所，祛邪除疾。四知制砭石大小：强调医师要了解针具的大小式

样和用途，临症时选取适当的针具，这样才能提高疗效。五知脏腑血气之诊：医师首先要辨别脏腑血气的各种症候特点，然后才能施治以不同的治法。

【临床应用】

①痛疡之热盛于外，用针砭；又当毒未尽出，用毒药。又当阴毒之内陷，用艾灸。

②湿邪之在四肢而病痿厥，用针砭。

③气血不能疏通者，用按跷导引。

3. 审时度势

【原文】

必先岁气，无伐天和，无盛盛，无虚虚，而遗人夭殃；无致邪，无失正，绝人长命。

——《素问·五常政大论》

【注释】

①必先岁气，无伐天和：岁气，当年司天在泉之气的变化情况；伐，伤害；必须首先确立岁气的太过和不及，宜补则补，宜泻则泻，不要干犯天之和。

②无盛盛，无虚虚：第一盛字为动词，是补之义，第一虚字为动词，泻之义。不要补其盛，不要泻其虚。

③夭殃：夭，夭折；殃，灾害。

④致邪：实症误补，助长邪气。

⑤失正：虚证误泻，损伤正气。

⑥绝人长命：因为治疗失误而使人早死。