

中国文化文学
经典文丛

黄帝内经

佚名◎著
张春强◎编著
孙建军◎主编

吉林文史出版社
JILIN WENSHI CHUBANSHE

中国 文化 文学 经典 文 丛

黄帝内经

佚名/著 张春强/编著 孙建军/主编

吉林文史出版社

图书在版编目(CIP)数据

黄帝内经 / 佚名著 ; 张春强编著.
长春 : 吉林文史出版社, 2016.12
(中国文化文学经典文丛 / 孙建军主编)
ISBN 978-7-5472-3070-1

I. ①黄… II. ①佚… ②张… III. ①《内经》
IV. ①R221

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第134586号

书 名: HUANGDI NEIJING
名: 黄帝内经

著 者: 佚 名
主 编: 孙建军
编 著: 张春强
责任编辑: 李相梅 赵丹瑜
责任校对: 郝慧佟
封面设计: 宋双成
出版发行: 吉林文史出版社
地 址: 长春市人民大街4646号
邮 编: 130021
电 话: 0431-86037598
网 址: www.jlws.com.cn
印 刷: 北京松源印刷有限公司
开 本: 920mm×1280mm 1/16
印 张: 30.5
字 数: 380千字
版 次: 2017年1月第1版 2017年1月第1次印刷
书 号: ISBN 978-7-5472-3070-1

定 价: 46.00元

前 言

《黄帝内经》与《难经》《伤寒杂病论》《神农本草经》为并列的中国传统医学四大经典著作之一。它是研究人的生理学、病理学、诊断学、治疗原则和药物学的医学巨著。在理论上建立了中医学上的“阴阳五行学说”“脉象学说”“藏象学说”“经络学说”“病因学说”“病机学说”“病症”“诊法”“论治”及“养生学”“运气学”等学说。其医学理论是建立在中国古代道家理论的基础之上的，反映了中国古代天人合一思想。

《黄帝内经》分为《素问》和《灵枢》两部分。《素问》重点论述了脏腑、经络、病因、病机、病证、诊法、治疗原则以及针灸等内容。《灵枢》是《素问》不可分割的姊妹篇，内容与之大体相同。除了论述脏腑功能、病因、病机之外，还重点阐述了经络腧穴，针具、刺法及治疗原则等。

《黄帝内经》作为中国传统文化的经典之作，不仅仅是一部经典的中医名著，更是一部博大精深的文化巨著，以生命为中心，从宏观角度论述了天、地、人之间的相互联系，讨论和分析了医学科学最基本的命题——生命规律，并创建了相应的理论体系和防治疾病的原则和技术，包含着哲学、政治、天文等多个方面学科的丰富知识，是一部围绕生命问题而展开的百科全书。

《黄帝内经》全面总结了秦汉以前的医学成就，它的著成标志着中国医学由经验医学上升为理论医学的新阶段。在整体观、矛盾观、经络学、脏象学、病因病机学、养生和预防医学以及诊断治疗

原则等各方面总结了战国以前的医学成就，并为战国以后的中国医学发展提供了理论指导，奠定了坚实的基础，具有深远影响。历代著名医家在理论和实践方面的创新和建树，大多与《黄帝内经》有着密切的渊源关系。

《黄帝内经》在中国医学界有很高地位，后世历代有所成就的医家，无不重视此书。曾被译成日、英、德、法等文字，对世界医学的发展也产生了不可忽视的影响。

由于篇幅有限，本书精选《黄帝内经》中素问的部分内容呈现给读者。

目 录

上古天真论篇第一	001
四气调神大论篇第二	009
生气通天论篇第三	015
金匱真言论篇第四	024
阴阳应象大论篇第五	032
阴阳离合论篇第六	050
阴阳别论篇第七	055
灵兰秘典论篇第八	062
六节藏象论篇第九	065
五藏生成篇第十	075
五藏别论篇第十一	082
异法方宜论篇第十二	086
移精变气论篇第十三	091
汤液醪醴论篇第十四	097
玉版论要篇第十五	102
诊要经终论篇第十六	106
脉要精微论篇第十七	113

平人氣象論篇第十八	128
玉機真藏論篇第十九	140
三部九候論篇第二十	156
經脈別論篇第二十一	166
藏氣法時論篇第二十二	172
宣明五氣篇第二十三	184
血氣形志篇第二十四	189
寶命全形論篇第二十五	194
八正神明論篇第二十六	200
離合真邪論篇第二十七	208
通評虛實論篇第二十八	216
太陰陽明論篇第二十九	226
陽明脈解篇第三十	231
熱論篇第三十一	234
刺熱篇第三十二	240
評熱病論篇第三十三	247
逆調論篇第三十四	253
瘧論篇第三十五	258
刺瘧篇第三十六	271
氣厥論篇第三十七	277
咳論篇第三十八	280

举痛论篇第三十九	285
腹中论篇第四十	293
刺腰痛篇第四十一	299
风论篇第四十二	307
痹论篇第四十三	314
痿论篇第四十四	322
厥论篇第四十五	327
病能论篇第四十六	334
奇病论篇第四十七	339
大奇论篇第四十八	347
脉解篇第四十九	353
刺要论篇第五十	361
刺齐论篇第五十一	364
刺禁论篇第五十二	367
刺志论篇第五十三	372
针解篇第五十四	375
长刺节论篇第五十五	381
皮部论篇第五十六	386
经络论篇第五十七	391
气穴论篇第五十八	393
气府论篇第五十九	400

骨空论篇第六十	406
水热穴论篇第六十一	414
调经论篇第六十二	420
缪刺论篇第六十三	436
四时刺逆从论篇第六十四	450
标本病传论篇第六十五	456
天元纪大论篇第六十六	463

上古天真论篇第一

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。

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，其民故曰补。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。

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，发鬓斑白。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，受五藏六府之精而藏之，故五脏盛，乃能演。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，象似日月，辩列星辰，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。

【参考译文】

从前的黄帝，生来十分聪明，很小的时候就善于言谈，幼年时对周围事物领会得很快，长大之后，既敦厚又勤勉，及至成年之时，登上了天子之位。他问歧伯：我听说上古时候的人，年龄都能超过百岁，动作不显衰老；现在的人，年龄刚至半百，而动作就都衰弱无力了，这是由于时代不同所造成的呢，还是因为今天的人们不会养生所造成的呢？

歧伯回答说：上古时代的人，那些懂得养生之道的，能够取法于天地阴阳自然变化之理而加以适应，调和养生的办法，使之达到正确的标准。饮食有所节制，作息有一定规律，既不妄事操劳，又避免过度的房事，所以能够形神俱旺，协调统一，活到天赋的自然年龄，超过百岁才离开人世；现在的人就不是这样了，把酒当水浆，滥饮无度，使反常的生活成为习惯，醉酒行房，因恣情纵欲，而使阴精竭绝，因满足嗜好而使真气耗散，不知谨慎地保持精气的充满，不善于统驭精神，而

专求心志的一时之快，违逆人生乐趣，起居作息，毫无规律，所以到半百之年就衰老了。

古代深懂养生之道的人在教导普通人的时候，总要讲到对虚邪贼风等致病因素，应及时避开，心情要清净安闲，排除杂念妄想，以使真气顺畅，精神守持于内，这样，疾病就无从发生。因此，人们就可以心志安闲，少有欲望，情绪安定而没有焦虑，形体劳作而不使疲倦，真气因而调顺，各人都能随其所欲而满足自己的愿望。人们无论吃什么食物都觉得甘美，随便穿什么衣服也都感到满意，大家喜爱自己的风俗习尚，愉快地生活，社会地位无论高低，都不相倾慕，所以这些人称得上朴实无华。因而任何不正当的都嗜欲都不会引起他们注目，任何淫乱邪僻的事物也都不能惑乱他们的心志。无论愚笨的，聪明的，能力大的还是能力小的，都不因外界事物的变化而动心焦虑，所以符合养生之道。他们之所以能够年龄超过百岁而动作不显得衰老，正是由于领会和掌握了修身养性的方法而身体不被内外邪气干扰危害所致。黄帝说：人年纪老的时候，不能生育子女，

是由于精力衰竭了呢，还是受自然规律的限定呢？

岐伯说：女子到了七岁，肾气盛旺了起来，乳齿更换，头发开始茂盛。十四岁时，天癸产生，任脉通畅，太冲脉旺盛，月经按时来潮，具备了生育子女的能力。二十一岁时，肾气充满，真牙生出，牙齿就长全了。二十八岁时，筋骨强健有力，头发的生长达到最茂盛的阶段，此时身体最为强壮。三十五岁时，阳明经脉气血渐衰弱，面部开始憔悴，头发也开始脱落。四十二岁时，三阳经脉气血衰弱，面部憔悴无华，头发开始变白。四十九岁时，任脉气血虚弱，太冲脉的气血也衰少了，天葵枯竭，月经断绝，所以形体衰老，失去了生育能力。

男子到了八岁，肾气充实起来，头发开始茂盛，乳齿也更换了，十六岁时，肾气旺盛，天癸产生，精气满溢而能外泻，两性交合，就能生育子女。二十四岁时，肾气充满，筋骨强健有力，真牙生长，牙齿长全。三十二岁时，筋骨丰隆盛实，肌肉亦丰满健壮。四十岁时，肾气衰退，头发开始脱落，牙齿开始枯槁。四十八岁时，上部阳气逐渐衰竭，面部憔悴无华，头发和两鬓花白。五十六岁时，

肝气衰弱，筋的活动不能灵活自如。

六十四岁时，天癸枯竭，精气少，肾脏衰，牙齿头发脱落，形体衰疲。肾主水，接受其他各脏腑的精气而加以贮藏，所以五脏功能旺盛，肾脏才能外泻精气。现在年老，五脏功能都已衰退，筋骨懈惰无力，天癸以竭。所以发鬓都变白，身体沉重，步伐不稳，也不能生育子女了。黄帝说：有的人年纪已老，仍能生育，是什么道理呢？岐伯说：这是他天赋的精力超过常人，气血经脉保持畅通，肾气有余的缘故。这种人虽有生育能力，但男子一般不超过六十四岁，女子一般不超过四十九岁，精气变枯竭了。

黄帝说：掌握养生之道的人，年龄都可以达到一百岁左右，还能生育吗？岐伯说：掌握养生之道的人，能防止衰老而保全形体，虽然年高，也能生育子女。

我听说上古时代有称为真人的人，掌握了天地阴阳变化的规律，能够调节呼吸，吸收精纯的清气，超然独处，令精神守持于内，锻炼身体，使筋骨肌肉与整个身体达到高度的协调，所以他的寿命同于天地而没有终了

的时候，这是他修道养生的结果。

中古的时候，有称为至人的人，具有淳厚的道德，能全面地掌握养生之道，和调于阴阳四时的变化，离开世俗社会生活的干扰，积蓄精气，集中精神，使其远驰于广阔的天地自然之中，让视觉和听觉的注意力守持于八方之外，这是他延长寿命和强健身体的方法，这种人也可以归属真人的行列。其次有称为圣人的人，能够安处于天地自然的正常环境之中，顺从八风的活动规律，使自己的嗜欲同世俗社会相应，没有恼怒怨恨之情，行为不离开世俗的一般准则，穿着装饰普通纹彩的衣服，举动也没有炫耀于世俗的地方，在外，他不使形体因为事物而劳累，在内，没有任何思想负担，以安静、愉快为目的，以悠然自得为满足，所以他的形体不易衰惫，精神不易耗散，寿命也可达到百岁左右。

其次有称为贤人的人，能够依据天地的变化，日月的升降，星辰的位置，以顺从阴阳的消长和适应四时的变迁，追随上古真人，使生活符合养生之道，这样的人也能增益寿命，但有终结的时候。