



国学精粹珍藏版

黄帝内经

卷一

主编 / 李志敏



原文·注释·解读

积淀文化 陶冶情操
滋养心灵 启迪智慧

读传世典籍 赢智慧人生



民主与建设出版社

【国学精粹珍藏版】

李志敏◎主编

黄帝内经



卷一

◎ 尽览中国古典文化的博大精深
◎ 读传世典籍，赢智慧人生

——
受益终生的传世经典

图书在版编目 (CIP) 数据

黄帝内经: 全4册/李志敏编著; 郑琦绘图. ——北京: 民主与建设出版社, 2015. 8
ISBN 978-7-5139-0764-4

I. ①黄… II. ①李… ②郑… III. ①《内经》-普及读物 IV. ①R221-49 IV. ①K204. 2

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 215201 号

© 民主与建设出版社, 2015

黄帝内经

总策划: 董治国

发行统筹: 王 辉

主 编: 李志敏

责任编辑: 王颂 王倩

审读编辑: 陈雪涛

装帧设计: 王洪文

出版发行: 民主与建设出版社有限责任公司

地 址: 北京朝阳区阜通东大街融科望京中心 B 座 601 室

电 话: 010-59419778 59417747

印 刷: 永清县晔盛亚胶印有限公司

开 本: 787 mm × 1092 mm 1/16

字 数: 460 千字

印 张: 32

版 次: 2016 年 1 月第 1 版 2016 年 7 月第 2 次印刷

印 数: 1-5000

标准书号: ISBN 978-7-5139-0764-4

定 价: 280.00 元 (全四卷)

前 言



《黄帝内经》是中国现存最早的中医理论专著，编于战国时期，它总结了春秋至战国时期的医疗经验和学术理论，并吸收了秦汉以前有关天文学、生物学、地理学、人类学、心理学，运用五行、阴阳、天人合一的理论，对人体的解剖、生理、病理以及疾病的诊断、治疗与预防，做了比较全面的阐述，确立了中医学独特的理论体系，成为中国医药学发展的理论基础和源泉。

《黄帝内经》是什么意思呢？内经，不少人认为是讲内在人体规律的，有的人认为是讲内科的，但相关专家认为《黄帝内经》是一部讲“内求”的书，要使生命健康长寿，不要外求，要往内求，所以叫“内经”。也就是说你要使生命健康，就要善于从内在方面把握自我。首先是内观、内视，就是往内观看我们的五脏六腑，观看我们的气血怎么流动，然后内炼，通过调整气血、调整经络、调整脏腑来达到健康，达到长寿。所以内求实际上是为我们指出了正确认识生命的一种方法、一种道路。

健康长寿，青春永驻，是人类梦寐以求的美好愿望。自古以来，人们就殚精竭虑地搜寻养生之法，探索衰老之谜。尤其是今天，社会上特别流行“保养”一说，保养其实就是养生。当今社会，很多疾病一旦被发现，往往是中晚期（如癌症等），而任凭现代医疗手段如何先进，却也很难将这些濒临生命边缘的患者从死亡线上拯救过来。人们不禁要问，有没有不得病的方法呢？有！

《黄帝内经》便教给了我们很多答案。作为中国古代医学的奠基之作，它体现了中国古人对人体与四时季候关系的理解以及人体各部分互为照应的整体观念，是中华传统养生的圣经，是医学，更是医道，它的真正作用不是机械性

地对疾病进行治疗，而是更像一位老师，引导我们顺应自然的力量，使中华子孙获得健康自然的身体。不愧为被称之为“医家之宗”。

随着人们生活水平的提高，个人健康问题越来越受到重视，养生的观念愈加深入人心。相信本书的出版能够使广大关注养生的读者，更好地了解和运用《黄帝内经》的养生原则和养生方法，进而提高个人的健康水平和生活质量。





目录

卷一

第一部分 《素问》(节选)

上古天真论篇	(2)
四气调神大论篇	(6)
生气通天论篇	(9)
金匱真言论篇	(13)
阴阳应象论篇	(16)
阴阳离合论篇	(24)
阴阳别论篇	(26)
灵兰秘典论篇	(30)
六节脏象论篇	(31)
五脏生成篇	(36)
五脏别论篇	(39)
异法方宜论篇	(41)
移精变气论篇	(42)
汤液醪醴论篇	(45)
玉版论要篇	(47)
诊要经终论篇	(49)

脉要精微论篇	(52)
平人氣象论篇	(60)
玉机真脏论篇	(65)
三部九候论篇	(74)
经别论篇	(79)
脏气法时论篇	(82)
宣明五气篇	(87)
血气形志篇	(89)
宝命全形论篇	(91)
八正神明论篇	(95)
离合真邪论篇	(98)
通评虚实论篇	(102)
太阴阳明论篇	(107)
阳明脉解篇	(109)
热论篇	(110)
刺热篇	(113)

卷 二

评热病论篇	(119)
逆调论篇	(121)
疟论篇	(124)
刺疟篇	(130)
气厥论篇	(134)
咳论篇	(135)
举痛论篇	(137)
腹中论篇	(141)

刺腰痛篇	(144)
风论篇	(147)
痹论篇	(150)
痿论篇	(154)
厥论篇	(156)
病能论篇	(160)
奇病论篇	(162)
大奇论篇	(166)
脉解篇	(169)
刺要论篇	(173)
刺齐论篇	(174)
刺禁论篇	(175)
刺志论篇	(177)
针解篇	(178)
长刺节论篇	(180)
皮部论篇	(182)
经络论篇	(184)
气穴论篇	(185)
气府论篇	(189)
骨空论篇	(191)
水热穴论篇	(196)
调经论篇	(199)
缪刺论篇	(206)
四时刺逆从论篇	(213)
标本病传论篇	(216)
天元纪大论篇	(219)
著至教论篇	(223)
示从容论篇	(226)

疏五过论篇	(228)
徵四失论篇	(232)
阴阳类论篇	(233)
方盛衰论篇	(237)
解精微论篇	(239)

卷 三

第二部分 《灵枢》(节选)

九针十二原篇	(248)
本输	(254)
小针解	(261)
邪气脏腑病形	(265)
根结篇	(274)
寿夭刚柔篇	(279)
官针篇	(285)
本神篇	(289)
经脉篇	(292)
经别篇	(309)
经水篇	(312)
经筋篇	(315)
骨度篇	(321)
五十营篇	(324)
营气篇	(325)

脉度篇	(326)
营卫生会篇	(329)
四时气篇	(332)
五邪篇	(335)
寒热病篇	(336)
癫狂篇	(339)
热病篇	(342)
厥病篇	(347)
病本篇	(350)
杂病篇	(351)
周痹篇	(355)
口问篇	(357)
师传篇	(362)
决气篇	(365)
肠胃篇	(367)
平人绝谷篇	(368)
海论篇	(369)

卷 四

五乱篇	(375)
胀论篇	(377)
五癃津液别篇	(380)
五阅五使篇	(381)
顺逆肥瘦篇	(384)
血络论篇	(388)
阴阳清浊篇	(390)

阴阳系日月篇	(392)
病传篇	(394)
淫邪发梦篇	(396)
顺气一日分为四时篇	(398)
外揣篇	(400)
五变篇	(402)
禁服篇	(406)
论勇篇	(410)
背腧篇	(413)
卫气篇	(414)
论痛篇	(416)
天年篇	(417)
逆顺篇	(420)
五味篇	(421)
水胀篇	(423)
贼风篇	(425)
卫气失常篇	(426)
玉版篇	(430)
五禁篇	(434)
动输篇	(436)
五味论篇	(438)
阴阳二十五人篇	(440)
五音五味篇	(448)
百病始生篇	(451)
行针篇	(456)
上膈篇	(457)
忧患无言篇	(459)
寒热篇	(460)

邪客篇	(461)
通天篇	(466)
官能篇	(470)
论疾诊尺篇	(475)
卫气行篇	(478)
九宫八风篇	(482)
岁露论篇	(484)
大惑论篇	(490)
痈疽篇	(494)

第一部分

《素问》(节选)

上古天真论篇



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，起居无常，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，恬澹虚无，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。

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，筋骨坚强，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。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。

【译文】

从前，黄帝降生，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。他向岐伯问道：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失于养生所造成的呢？岐伯回答说：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，调和养生的方法，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，心情要清静安闲，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，阳明经脉气血逐渐衰弱，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，天癸枯竭，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，真牙生出，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，天癸枯竭，精气少，肾脏衰，牙齿头发脱落，形体衰疲。六十四岁时，牙齿、头发都脱落了，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，天癸已竭。所以发都变白，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，精气便枯竭了。黄帝说：掌握养生之道的人，年龄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。

黄帝说：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，使其元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环境之中，顺从八风气的活动规律，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。

