

国  
医  
大  
师

张  
磊

# 内经学讲稿

张磊◎著

中原出版传媒集团  
大地传媒

河南科学技术出版社

张磊

国医大师

# 内经学讲稿

张磊◎著

河南科学技术出版社  
· 郑州 ·

## 图书在版编目 (CIP) 数据

国医大师张磊内经学讲稿/张磊著. —郑州: 河南科学技术出版社,  
2018. 2

ISBN 978-7-5349-8824-0

I. ①国… II. ①张… III. ①《内经》-研究 IV. ①R221

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 160304 号

---

出版发行: 河南科学技术出版社

地址: 郑州市经五路 66 号 邮编: 450002

电话: (0371) 65788613 65788629

网址: [www.hnstp.cn](http://www.hnstp.cn)

策划编辑: 马艳茹 邓 为

责任编辑: 邓 为

责任校对: 张艳华

封面设计: 张 伟

责任印制: 朱 飞

印 刷: 郑州环发印务有限公司

经 销: 全国新华书店

幅面尺寸: 170 mm×240mm 印张: 13.5 字数: 228 千字

版 次: 2018 年 2 月第 1 版 2018 年 2 月第 1 次印刷

定 价: 38.00 元

---

如发现印、装质量问题, 影响阅读, 请与出版社联系并调换。

## 自序

我的《张磊医学全书》（此书是《张磊医学全书》中的内经学讲稿部分内容。编者注）快要出版了，就此，说几句心里话以表达心情。

首先，衷心感谢各位先生。此书是众志成城、同心协力的产物。在河南中医药大学、河南中医药大学第三附属医院领导的关怀和重视下，由孙玉信教授、张西洁教授、马林教授、谢秋利教授、姜枫教授、王晓田主任等同志具体编篡，尤其是孙玉信教授费心费时最多。经过他们长时间的艰苦工作，暨河南科学技术出版社的大力帮助，至此告竣。特再次表示衷心的感谢！

其次，本书内容较为浅薄。俗云：“巧妇难为无米之炊。”由于我才疏学浅，经验不够，虽曰全书，实则有愧，是集我个人之全，乃小全也。其中有我过去给学院本科生讲授的中医学基础及内经选读讲稿，这些讲稿是依据当时教材和教学大纲精心锤炼而成的，可供参考。

再次，本书内容较为实在。我向来主张务实，我在自勉语中有“勿华于外，求实于内”之言。我总认为不管搞什么工作，如果光是表面现象，做表面文章，只能是自欺欺人。一个人能力有大小，只要踏踏实实地工作，就可赢得大家的赞许。这本书也是本着这种指导思想去写的。不管水平高低、文字好坏，都是实实在在的东西。如同厨中烹饪，不管做法如何，都是真材实料的绿色品种。

还有，本书作为我工作的新起点，我的治学思想是“学源不能断，起点作零点，求实不求虚，思近更思远”。学习最大的敌人是骄傲，有一副对联很好，“水唯就下能成海，山不矜高自极天”，就是说人要谦虚，不能自满。

最后，要继续努力。医生是为患者服务的，要具备两种功夫：一是医术要精湛，一是医德要高尚。古人云“欲精医术，先端心术”是很有道理的。我将继续认真开好有药处方和无药处方，所谓无药处方，就是针对不同疾病的人，尤其是思想包袱较重的患者，要多做思想工作，动之以情，晓之以理，增强其战胜疾病的信心；对一些有文化修养的患者，我往往给他们写诗，能收到一些好的效果。此外，对一些有不良潜在发展趋势的患者，也要告诉其应当注意的事项。所以说，医德要体现在各个方面。“大医精诚”，始终是我努力的方向。

总之，诚希广大读者，多提宝贵意见，以利改进！

最后附俚诗一首，以鸣心声。

从医从教历艰辛，虚度光阴八七春。  
沧海水中沉一粟，岐典道上起微尘。  
病人满室年年是，桃李成蹊日日新。  
几首庸诗情志抒，操琴曲曲总怡神。

张磊

2016年8月25日

# 目 录

绪言	1
上古天真论	7
生气通天论	15
阴阳应象大论	29
灵兰秘典论	43
六节藏象论	46
五藏生成（节选）	51
五藏别论	59
汤液醪醴论	64
平人氣象论	68
宣明五气	73
脉要精微论	75
经脉别论	85
评热病论	91
逆调论	97
本神	103
营卫生会	108
决气	113
热论	117
胀论	123
咳论	127
举痛论	132
风论	139
痹论	145
痿论	153
厥论	158
奇病论	165

## 2 国医大师张磊内经学讲稿

水胀	171
调经论	174
百病始生论	184
至真要大论	189
大惑论 (节选)	207

# 绪 言

《内经》是阐述人体生理、病理、诊断、治疗等基本理论的古典医籍，也是现存祖国医学文献中最古老的一部医书。由于它比较全面地总结了春秋战国时期及以前的医学成就，因此，它又是祖国医学遗产中的一部辉煌巨著。为了便于了解《内经》的概况，今作以下讨论。

## 一、内经的含义

### (一) 什么叫作《内经》

内经之名，是西汉刘向校书时开始的，后经班固作《汉书·艺文志》时根据刘向的儿子刘歆所撰的《义畧》编辑流传下来。至于刘氏为何称之为《内经》，并未说明，故后世医家认识不一，见解不同。

关于“内”的解释，大致有两种意见：

1. 以人体之内来解释 张景岳：“内者性命之道。”吴崑：“五内阴阳之谓内。”

2. 以次第之意来解释

(1) 据《汉书·艺文志》记载：“黄帝内经十八卷，外经三十七卷；扁鹊内经九卷，外经十二卷；白氏内经三十八卷，外经三十六卷，旁篇二十五卷。”

(2) 丹波元简说：“内外犹韩诗内外传，春秋内外传，庄子内外篇，韩非内外储说，相对名之焉尔，不必有深意。”

看来内和外只是相对之称而已，别无深义。以上张、吴之说作为一种理解则可，命名的初义，未必如此。

关于“经”的解释也很不一致，大致有两种意义：

1. 朴素之称 经字的含义，在古代是非常朴实的，为编织的绳线，直的叫经，横的叫纬。古代没有纸张，用木板、竹筒写书，用绳子联系，这个绳子就叫经。如章太炎说：“案经者，编丝缀属之称，异于百名以下用版者……是故绳线联系谓之经。”可见经并非高不可攀，奥不可及的。

2. 尊崇之称 属于一种高尚的概念，这也有两种意义。

(1) 常法大道：有必须遵守的法则之义，是一种尊称。陆德明在《经典

释文》则谓：“经者，常也，法也，径也，由也。”吴崑说：“万世宗法谓之经。”

(2) 与鄙词示异：“经”有意义深奥、富有文采之谓。如刘师培氏说：“六经为上古之书，故经之义，奇偶相生（如一生二，三生四），声韵相协（声平仄声，韵是韵律），以便于记诵；而藻绘成章（文辞华丽，而成篇章），有参互错综之观（造句布局得当，而又不重复）。”古人见经之多文言也，于是假治丝之义，而锡以六经之名，即群书之文言者，亦称之为经，以与鄙词示异。后世以降，以六经为旧典也，乃训经为法，又以六经为尽人所共习也，乃训经为常。”

注：“六经”，诗、书、易、礼、春秋、乐记。

刘师培，字申叔，仪征人，曾讲学于北京大学。

藻绘：藻为山梁上的画。藻绘为文采之意。

这些意义，都有可取，因为古人往往把具有一定法则，又为一般所必须学习和掌握的书籍，都称作经。高深的为儒家的“六经”，老子《道德经》之类；浅近的如《三字经》之类，内经便属于前者。

## （二）《素问》和《灵枢》的命名

《内经》分《素问》和《灵枢》两部分，各九卷，八十一篇。

1. 素问 《素问》之名，最早见于张仲景的《伤寒论》自序。他说：“撰用《素问》《九卷》《八十一难》……”从此以后，直到现在，一千七百年来，这个名称都没有改变。为什么要名为《素问》呢？说法不一，可以归纳为两种意见。

(1) 张景岳说：“平素所讲问。”马蒔也说：“平素问答之书。”这是从表面说的。

(2) 林亿说：按《乾凿度》云：“……太素者，质之始也。气形质具，而疴瘵由是萌生，故黄帝问此太素质之始也，素问之名，义或由此。”隋·杨上善将《内经》称作《黄帝内经太素》可能也是此意。

注：“太素”，“太”是物质之始生，“素”即是物质。

“疴瘵”：疾病也。

用我们现在的意思来理解，“素”就是人身本质的生理、病理等基本情况。“问”就是讲求讨论。《素问》就是研究讨论人的生理、病理等医学基本理论的专书。可以说《素问》的含义是唯物的。

2. 《灵枢》有三个名称

(1) 称《九卷》：在唐以前不叫《灵枢》，而称《九卷》。如张仲景即称

之为《九卷》。以其书为九卷，故称。

(2) 称《针经》：晋·皇甫谧在《甲乙经》序中说：“按《七略》艺文志，《黄帝内经》十八卷。今有《针经》九卷，《素问》九卷，二九十八卷，即《内经》也。”因书中主要内容是研究针刺的问题，故称针经。其实针经二字在《灵枢》第一篇《九针十二原》便说：“先立针经。”

(3) 称《灵枢》：唐·王冰开始叫《灵枢》，他在注《内经·素问》序中说：“《黄帝内经》十八卷。《素问》即其经之九卷也，兼《灵枢》九卷，乃其数焉。”至于为何称之为《灵枢》呢？有如下解释：①张景岳说：“神灵之枢要，是谓灵枢。”②马蒔说：“灵枢者，正以枢为门户，阖闾所系，而灵乃至神至元之称，此书之切，何以异是。”③王九达说：“枢，天枢也（北斗星斗柄），天运于上，枢机无一息之停。人身若天之运枢，所谓守神守机是也（神机，经气也，经气之运转针刺时要守经度）。其初意在于舍药，而用针，故揭空中之机以示人。空者灵（天空变化，神妙莫测），机者枢也（枢比如六位而司气血开阖，机者，机灵而关键也），既得其枢，则经度营卫，变化在我，何灵为之。”

以上三说，虽然有所不同，但实质精神是一致的，都是形容其针刺疗效有很快很高之意，即灵者验也，针刺的疗效，至为灵验，但必须得其刺法之枢机而后灵，故名之曰灵枢，因此它的命名可能是从针法方面来考虑的多，这是合乎情理的。但须明确，灵枢虽有针经之称，并不意味着该书就是古代的针灸专著；它的内容非常丰富，涉及面较为广泛，只是与《素问》相对而言罢了。

## 二、《内经》成书年代及作者

《内经》的全称，叫作《黄帝内经》。之所以加黄帝者，实有“溯源崇本”之意。也是借以说明我国医学文化渊源甚早。它既非黄帝之圣，留下这样一部伟大的著作，也不等于说《内经》是在黄帝时代就有的。那么这本书究竟成于何时，又为何人所撰？是我们以下要讨论的两个问题。

### （一）《内经》成书年代

《内经》的成书年代约在两千年以前，“诸子蠡起，百家争鸣”的春秋战国时代。近人任应秋先生说：“战国至东汉一段时间。”犹待进一步考证。

### （二）《内经》的撰著人

《内经》虽冠以黄帝，又有岐伯等的对话，但并非黄帝所著。因黄帝时代远在公元前两千六百年前，相当于新石器时代的后期，那时还没有文字，文化

水平也很低，不可能作出这样伟大而精深的书来，从很多方面可以证实。《内经》成书前，已经有了很多的素材，而后通过搜集整理古医经和当代的医学理论与医疗经验汇合而成书的。

《内经》既非黄帝所作，为何冠以黄帝二字呢？这是秦汉学者的风气，大都借古人的威信，来抬高自己的学说，以易取信于人，尽管内经中有黄帝与岐伯等问答记录，也非是真实情况，而是当代整理者用一种问答的体裁，假托黄帝之名而编成的。

### 三、《内经》的学术思想

《内经》的学术理论，具有朴素的唯物论和自发的辩证法思想。从它的学术思想来看，主要是阴阳五行，统一整体思想观，恒动观念论。它贯穿在整个《内经》。所以无论在脏象、病机、诊法、治则等理论中，都能突出地反映出来，而且是千百年来一直被历代医家奉为圭臬，在长期的实践中获得了验证的。研究《内经》，不首先弄清它这一卓越的学术思想，实无以探其奥义。例如：在论述生理、病理、诊断、治疗等问题上，处处都结合四时气候、地理环境、社会生活、思想情绪等变异情况的综合分析，才能确定诊断与治疗方针等对象。这种“天人相应”的整体观念，就是《内经》里主要学术思想之一。

### 四、《内经》的价值及其影响

《内经》的内容，非常丰富，它一直有效地指导着临床实践，历代医家皆谓为必读之书，其价值之大，影响之深，难于一言而尽，概括提出三点以说明之。

(1) 成功地总结了战国时期和战国以前的临床经验和医学理论，成为理论完整、内容丰富、总结性强的医学巨著，是现存祖国医学第一次医疗理论和经验的总结。

(2) 将祖国医学的医疗和保健提高到朴素的唯物辩证观点上来，与一切迷信鬼神的唯心论作了坚决的斗争，使祖国医学的思想体列入唯物主义的范畴之中。

(3) 奠定了祖国医学的理论基础。千百年来，一直有效地指导着祖国医学的临床实践。历代医家学术虽然有很大发展，但终没有脱离《内经》的思想体系规范。张仲景的《伤寒论》、刘河间的“火热论”、张子和的“攻下法”、李东垣的“脾胃论”、朱丹溪的“阴虚论”等，都是依据《内经》理论发展而来的。

## 五、介绍《内经选读》的基本情况和教与学的要求

本教材是根据《黄帝内经》进行选篇、选节编写而成的，它是介绍祖国医学最基本的理论知识、原始面貌的一门基础理论课程。

### (一) 学习目的与要求

《内经选读》是《中医学基础》后继课程，二者在内容上有着极为密切的渊源关系。根据卫生部颁发的教学计划，开设本课程的目的，在于使学生更深入地理解并掌握中医学理论体系和辨证论治的原则，进一步提高临床医疗技术水平，并培养学生阅读古典医著的能力，从而为做好继承发扬祖国医学遗产工作，打下良好的基础。

根据开设本课程的目的，要求学深学透，在深入理解的基础上全面掌握，并熟读原文。

此外，要求学生要用分析的观点来学习本课程。《内经》虽然是古代劳动人民医疗经验的总结，是祖国医学的理论源泉和医学宝库，但也必须认识到由于当时历史条件的限制，也绝不是完美无缺的理论体系，更不能说字字是珍宝，它既有民族性的精华（是主要的），也有封建性的糟粕（是很次要的）。因此，要求我们要以历史唯物主义和辩证唯物主义对待《内经》的学习。

### (二) 教与学的方法

#### 1. 教的方法

- (1) 对每篇的篇名作以题解并说明大意。
- (2) 对每一自然段，根据其内容写出提示，以突出重点。
- (3) 针对原文进行分析，或句讲，或串讲，或分为若干概念讲。但多采用句讲，以期达到句栉字梳，昭明详尽。
- (4) 主要段落之末写出括语。
- (5) 提问。

#### 2. 学的方法

- (1) 端正学习态度，纯洁学习思想。
- (2) 发挥主观能动性和独立思考能力。
- (3) 切实做好预习和复习。

## 参考书介绍

1. 《黄帝内经素问译释》
2. 《黄帝内经素问白话解》
3. 《教学参考资料》
4. 《类经》
5. 《黄帝内经素问》
6. 《黄帝内经素问集注》
7. 《黄帝素问直解》

# 上古天真论

“上古”指遥远的古代，在我国通常指秦以前的较过时代。又，《易经备旨一见能解》：“中古，是夏末周初。”在夏以前就是上古了。

“天真”，一是淳朴无邪，二是本元之气。即先天真元之气，藏之于肾，是人的生殖、生长发育和维护健康的关键。古代医务人员，对此极为重视，认为只要能保精养神，积全真气，就可能却老延年，虽老不衰。反之，若不能保合天真，即易发生疾病，或未老先衰，所以古人把它作为重要的养生之道以垂教后人。因本篇内容，主要是讨论这些问题，故以上古天真论名篇。

## 目的和要求

1. 理解“真气”的含义，体会中医学重视内因的理论观点。
2. 掌握“肾气”在生殖及生、长、壮、老、已生命过程中的作用。
3. 了解古代养生及防止早衰的方法，进一步体会祖国医学预防为主的思想。

**【原文】**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。

提示：说明人体健康长寿和早衰的基本原因。

### 1. 保持长寿的主要方法

(1) 法于阴阳：法，是取法，是摹仿的意思。“阴阳”，是指自然界的阴阳变化规律。法于阴阳，是说取法于自然界的阴阳变化规律，来调节人体的阴阳。正如张景岳所说：“天以阴阳而化生万物，人以阴阳而荣养一身，阴阳之

道，顺之则生，逆之则死。”本篇所说的“春夏养阳，秋冬养阴”，也就是“法于阴阳”之意。

(2) 和于术数：“和”是调和。“术数”是一种养生的方法。如古代的导引、吐纳和近代的“气功疗法”等，都属于术数一类。王冰：“术数者，保生之大伦，故修养者，必谨先之。”

(3) 饮食有节：节，节制。饮食有节，是说饮食饥饱适宜，有定时定量的节制，以免伤害脾胃。

(4) 起居有常：是说在作息时间上要有一定的常规。

(5) 不妄作劳：“妄”，是超乎常度。不妄作劳，意思是说不论体力劳动或脑力劳动，都要有一定的限度，而不要过度疲劳。

以上五点，古人认为是养生的重要方法，必须了解和实行。故指出“上古之人，其知道者”。道，即养生的道理。张景岳：“道，造化之名也。”吴崑：“全真之道也。”人如能做到这些，就可以形体健康，精神旺盛，形神俱全，故能春秋皆度百岁，而且动作不衰。以尽终其天年，度百岁而去。

“春秋”指年龄而言，是一年的意思。一年之中，春为阳始，秋为阴始，古人以春秋代表说明一年阴阳寒热气候而言的。

“度百岁乃去”：度，越也，超过的意思。度百岁乃去，是说人能活到一百岁才死亡。

“天年”是指自然寿命。尽终天年，是说正命考终，而不夭折的意思。

## 2. 导致早衰的基本原因

(1) 以酒为浆：古人对汤粥一类饮食叫作浆。若嗜酒无度，恣饮无常，把酒当作汤浆一样饱饮，必然乱性伤身，影响健康。

(2) 以妄为常：生活无规律，晨昏颠倒，恣意作为，必戕贼其身。

(3) 醉以入房：嗜酒纵欲，酒色并行  $\left. \begin{array}{l} \text{精竭} \\ \text{真耗} \end{array} \right\}$  精气衰竭

欲，同恣。张景岳：“欲不可纵，纵则精竭，精不可竭，竭则真散。”

(4) 不知持满，不时御神：“持”，持守之意。“满”指精气充满。“御”，御用或使用的意思。“神”，精神，精力。

这句话的意思是说不知道保持精气的充满，经常过分使用精力。张景岳说：“不知持满，满必倾覆，不时御神，神必外驰。”王冰说：“不知持满，不时御神，言轻用而纵欲也。爱精保神，如持盈满之器，不慎而动，则倾竭天真。”

(5) 务快其心，逆于生乐：“务”，有尽量之意，“逆”是违反。“务快其心”，即随心所欲，思想无所，贪图一时快乐，而不顾损害身心的后果。“逆于生乐”就是违反养生的乐趣，如旧社会上层的花天酒地之乐。正如张景岳所说：“快心事过，终必为殃。”

以上这些，都能耗真损精，伤身折寿，故未老先衰。

按语：人的衰老，固然是自然现象，但与养生之法有重要关系。养生之法能够使用得当，可以减少疾病的侵害，达到自然衰老，而延年益寿，如果违反养生之法，竭精耗真，则未老先衰，甚至夭折。故本文指出“知道者”与“不知道者”两种不同结果。这对于增强体质，提高健康水平，仍有一定的积极意义，我们可师其意，而不必泥古拘法。

**【原文】**夫上古圣人之教下也，皆谓之虚邪贼风，避之有时，恬憺虚无，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。

提示：说明避免外邪侵袭和防止精神刺激的重要性。

### 1. 预防外邪的侵袭

“虚邪贼风，避之有时”

不正之气  $\left\{ \begin{array}{l} \text{乘人体正气虚弱而入——虚邪} \\ \text{乘人体防卫不密而入——贼风} \end{array} \right\}$  外因

正如王冰所说：“邪乘虚入，谓之虚邪，窃害中和，谓之贼风。”

对于能伤人的“四时不正之气”，要及时做好预防。正如《灵枢·九宫八风篇》说：“日避虚邪之道，如避矢石然，邪弗能害。”

### 2. 防止精神刺激因素

内在刺激因素，不外乎“七情”，善于精神的修养，是消除精神刺激因素的有效方法。

(1) 恬憺虚无，真气从之，精神内守，病安从来：恬音甜，憺音淡。恬憺是安静的意思。虚无，指没有什么妄想与贪求。李士材说：“虚极静笃，即恬淡之极。”亦即是“清心寡欲”之意。真气又名“元气”，是产生人体一切功能活动和抵抗外邪力量的物质基础，是人体生命活动的原动力。唯有精神愉快，清心寡欲，真气才能和顺而无损伤，唯有精无妄动，神无妄伤，精神内守，真气才能集全，而无耗散。这样，内部充实，抗病力强，疾病就无法

发生。

(2) 志闲而少欲，心安而不惧，形劳而不倦：意志安闲而无贪，就少欲望，心神安定而无虑，就无事可恐，（孙沛：“心气安舒而不自馁。”）形体虽劳，而不过度，就不疲倦。

关于形劳而不倦有三种解释，兹介绍如下：①张景岳：“形劳而神逸，何倦之有。”②《素白》：“形体强健的，就会劳动而不知疲倦。”③《素译》：“形体虽劳动，并不使他过分疲倦。”我们认为以后说为佳。

(3) 气从以顺，各从其欲，皆得所愿：精神清静，则天真之气就会和顺，心意易足，别无异求。故无难得之事，则所愿必从。正如景岳所说：“惟其少欲，乃能从欲。”

(4) 美其食，任其服，乐其俗，高下不相慕：美其食：饮食不择粗细，都觉得味甘可口。任其服：衣服不管好坏，皆可随便穿着。乐其俗：能适应环境，乐于习俗。高下不相慕：高下，指地位的高下。慕，是羡慕。意思是说，不追求名利，不羡慕人家的地位和物质条件。

(5) 嗜欲不能劳其目，淫邪不能惑其心：笃于淳朴，心无邪念，精神安定，虽身居异常境地，也目不妄视，心不妄想。

以上这些，古人认为，人人都能做得到，不论愚笨的，聪明的，贤能的，不肖的，只要能无忧无虑，心常泰然，不患得患失，也无所畏惧，并皆合乎养生之道，都能年度百岁，而动作不衰。所以吴崑说：“由是则非时世之异，而人自失其道也。”

按语：本节主要说明疾病的发生和人的早衰，是由于外邪侵袭和养生不慎所致。从邪正的关系来说，外因通过内因而起作用，所以对外在的虚邪贼风，要知避，对内在的真元之气，要知守。如此内修养生之道，外避贼害之邪，自能精神内守，健康无病，从而享受到人生应有的寿命。

**【原文】**帝曰：人年老而无子者，材力尽耶？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，肾脏衰，形体皆极；八八则齿发去。