

中医经典自学百日通系列

【典藏版】

# 黄帝内经

## 自学百日通

百读之后  
用另一种境界看中医

张湖德 王铁民 曹启富○主编



## 图书在版编目(CIP)数据

《黄帝内经》自学百日通 / 张湖德, 王铁民, 曹启富主编. —北京: 中国科学技术出版社, 2018.1

ISBN 978-7-5046-7476-0

I. ①黄… II. ①张…②王…③曹… III. ①《内经》—通俗读物  
IV. ①R221-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 122145 号

---

策划编辑 焦健姿 王久红  
责任编辑 黄维佳  
装帧设计 华图文轩  
责任校对 龚利霞  
责任印制 马宇晨

---

出版 中国科学技术出版社  
发行 科学普及出版社发行部  
地址 北京市海淀区中关村南大街 16 号  
邮编 100081  
发行电话 010-62103130  
传真 010-62179148  
网址 <http://www.cspbooks.com.cn>

---

开本 710mm×1000mm 1/16  
字数 359千字  
印张 19.25  
版、印次 2018年1月第1版第1次印刷  
印刷公司 北京威远印刷有限公司  
书号 ISBN 978-7-5046-7476-0/R·2037  
定价 48.50元

---

(凡购买本社图书, 如有缺页、倒页、脱页者, 本社发行部负责调换)



## 主编简介

张湖德，北京中医药大学毕业，留校后从事《黄帝内经》的教学与科研工作，讲授《内经》课时数达4000多学时，曾主编四十多部有关《黄帝内经》的著作，如《〈黄帝内经〉养生大全》《〈黄帝内经〉补法治疗大典》《〈黄帝内经〉养生宝典》《〈黄帝内经〉抗衰老秘诀》，《〈内经〉与养生》等，是国内不可多得的研究《黄帝内经》专家。现任中央人民广播电台医学顾问，解放军卫生音像出版社特聘专家。

王铁民，北京中医药大学博士毕业，现任青岛静康医院院长，著名中西医结合肾病专家，对《内经》有很高的造诣，主编中医著作二十多部，发表论文三十多篇。

曹启富，中日友好医院主任医师、教授、硕士研究生导师，擅长心脏血管疾病的诊治，对《黄帝内经》的研究很深入，曾主编二十多部著作，发表论文二十多篇。

ISBN 7-894-01304-3  
定价：29.00元  
开本：16开  
印数：10000  
出版：2004年1月第1版第1次印刷  
印刷：北京印刷厂  
地址：北京海淀区中关村大街27号  
电话：(010) 6211 1111  
邮编：100044



# 内容提要

《黄帝内经》(以下简称《内经》)既是中医学宝库中现存的一部最古老的光辉巨著,也是中华民族传统文化中的瑰宝。但因“其文简,其意博,其理奥,其趣深”,加之年代久远,又非成于一时、一地、一人之手等,而使众多学者望之兴叹、敬而生畏,故医者有“《黄帝内经》是中医学的珠穆朗玛峰”的感叹。有鉴于此,我们根据长期积累的教学实践经验和临床体会,本着对《内经》探赜索隐、钩深致远、深入浅出、阐发经旨的宗旨,编成此书。本书突出了以自学为主的特点,本着学宗原著的要求,除上篇“概论”外,其余8章内容着重对精选经文(60余篇)的重点、难点、疑点,以及要求读者必须掌握的基本理论及其运用要点,进行了深入浅出的讲解。每章前冠有“概说”,扼要介绍本章内容要旨,给读者以开门见山之感。每篇经文之后均有注释、语译、讨论等内容,博而不杂、约而不漏。若学者潜心研习,神而明之,乃可无师自通矣。

《黄帝内经》(以下简称《内经》)既是中医学宝库中现存的一部最古老的光辉巨著,也是中华民族传统文化中的瑰宝。

《黄帝内经》(以下简称《内经》)既是中医学宝库中现存的一部最古老的光辉巨著,也是中华民族传统文化中的瑰宝。

《黄帝内经》(以下简称《内经》)既是中医学宝库中现存的一部最古老的光辉巨著,也是中华民族传统文化中的瑰宝。

《黄帝内经》(以下简称《内经》)既是中医学宝库中现存的一部最古老的光辉巨著,也是中华民族传统文化中的瑰宝。

《黄帝内经》(以下简称《内经》)既是中医学宝库中现存的一部最古老的光辉巨著,也是中华民族传统文化中的瑰宝。

《黄帝内经》(以下简称《内经》)既是中医学宝库中现存的一部最古老的光辉巨著,也是中华民族传统文化中的瑰宝。

《黄帝内经》(以下简称《内经》)既是中医学宝库中现存的一部最古老的光辉巨著,也是中华民族传统文化中的瑰宝。

《黄帝内经》(以下简称《内经》)既是中医学宝库中现存的一部最古老的光辉巨著,也是中华民族传统文化中的瑰宝。

《黄帝内经》(以下简称《内经》)既是中医学宝库中现存的一部最古老的光辉巨著,也是中华民族传统文化中的瑰宝。

要對容內



## 前言

笔者自1977年北京中医药大学毕业，即被分配到大学《内经》教研室从事《内经》的教学与科研，曾先后讲授4000多学时《内经》课和主编过有关《黄帝内经》的著作四十多部，可以毫不谦逊地说，我应该是一个地道的《内经》专家了，《〈黄帝内经〉自学百日通》，是我主编的与《内经》有关的第47部著作，《内经》是中医之源，学习中医必先从学习《内经》开始，为此，凡是从事中医工作的人或爱好中医的人，必须学好《内经》。写作本书的目的主要是为了加深人们对中医理论的理解，只有理论的功底深厚，才有可能成为一名好中医，一个对《内经》不清楚、不了解的人，又怎么能从事中医医疗工作呢？本书是敲开《内经》大门的必读之书，希望每一个爱好中医的人，好好地读一下《〈黄帝内经〉自学百日通》吧！

中央人民广播电台医学顾问  
解放军卫生音像出版社特聘专家

张湖德



# 目 录

1~11 日

1~2 日

3 日

4 日

5~7 日

8~10 日

## 上部 概论 /1

### 第 1 章 学习中医必学《黄帝内经》 /2

一、《黄帝内经》是“医家之宗” /2

二、《黄帝内经》奠定了中医学的理论基础 /2

三、健康与长寿要从学习《黄帝内经》入手 /4

### 第 2 章 《黄帝内经》理论体系的形成 /6

一、理论体系的萌芽 /6

二、理论体系形成的基础 /6

### 第 3 章 《黄帝内经》的成书及相关命名含义 /10

### 第 4 章 《黄帝内经》理论体系的基本学术思想 /12

第一节 “气”是构成万物的根源 /12

第二节 生命的唯物观 /14

第三节 整体调控观 /15

一、生命的对立统一观 /15

二、控制是生命活动的基本特点 /17

三、人与自然的整体调整 /17

### 第 5 章 《黄帝内经》理论体系的主要内容 /19

第一节 摄生学说 /19

第二节 阴阳五行学说 /20

第三节 藏象学说 /22

	第四节 经络学说	/25
	一、经络学说的现代认识	/25
	二、经络是中医理论的重要组成部分	/27
	第五节 病因病机学说	/29
	一、病因	/29
	二、病机	/30
	三、发病	/31
	第六节 病证学说	/33
	第七节 诊法学说	/34
	第八节 论治学说	/35
	一、强调人与外在环境统一	/36
	二、重视人的整体性	/41
	三、因人施治	/43
11 日	第6章 怎样学好《黄帝内经》	/47
	一、明确目的、抓住重点	/47
	二、利用工具书、明确音读字义	/47
	三、前后联系、系统理解《黄帝内经》理论	/48
	四、参考《黄帝内经》的主要注家和注本	/48
12 ~ 99 日	下部 各论	/55
12 ~ 20 日	第7章 养生学说	/56
12 ~ 16 日	第一节 上古天真论篇第一	/56
	一、概说	/56
	二、养生之道与健康长寿	/57
	三、真气是人体生长发育生殖的根本	/61
	四、养生程度不同,寿命亦异	/65
17 ~ 20 日	第二节 四气调神大论篇第二	/70
	一、概说	/70
	二、顺四时调养五脏神志	/70
	三、人应天地生气不竭	/77



	四、四时阴阳，从之则生，逆之则死	/79
<b>21 ~26 日</b>	<b>第 8 章 阴阳五行学说</b>	/84
	一、概说	/84
	二、阴阳的基本概念	/85
	三、阴阳的运动规律	/87
	四、“四时五脏阴阳”的理论	/93
	五、阴阳的病理及调治的方法	/102
	六、临床诊治取法于阴阳	/108
<b>27 ~43 日</b>	<b>第 9 章 脏象学说</b>	/114
<b>27 ~29 日</b>	第一节 灵兰秘典论篇第八	/114
	一、概说	/114
	二、十二脏的相使、贵贱	/114
	三、精光之道，大圣之业，藏于灵兰以传保	/117
<b>30 ~32 日</b>	第二节 五脏别论篇第二十一	/119
	一、概说	/119
	二、五脏、五腑、奇恒之府的分类及其相互关系	/119
	三、寸口脉诊病的原理和注意事项	/123
<b>33 ~35 日</b>	第三节 决气第三十	/126
	一、概说	/126
	二、六气的概念、生成和功能	/126
	三、六气的病变	/128
	四、六气以水谷与胃为大海	/129
<b>36 ~38 日</b>	第四节 本神第八	/130
	一、概说	/130
	二、精神活动的产生、概念及对养生的意义	/130
	三、情志内伤的病机及证候	/133
	四、五脏所藏不同虚实病证各异	/136
<b>39 ~43 日</b>	第五节 营卫生会第十八	/138
	一、概说	/138
	二、营卫之生成与运行	/138

44 ~ 56 日

44 ~ 47 日

48 ~ 56 日

57 ~ 74 日

57 ~ 64 日

65 ~ 70 日

三、营卫与三焦 /142

第 10 章 经络学说 /147

第一节 经脉别论篇第二十一 /147

一、概说 /147

二、经脉变化与内外环境的关系 /148

三、经脉与水谷精微的输布 /151

四、经络盛衰的补泻法 /154

第二节 调经论篇第六十二 /159

一、概说 /159

二、调理经脉的重要意义 /159

三、五脏虚实病证及经脉调治原则 /161

四、经脉气血在虚实病变形成的作用 /166

五、气血虚实形成的原因 /169

六、阴阳虚实导致内外寒热的各种病变 /172

七、调治经脉虚实的原则、方法和针刺补泻 /174

第 11 章 病因病机学说 /180

第一节 生气通天论篇第三 /180

一、概说 /180

二、生命的本元禀受于天气 /181

三、顺时序邪不能害 /182

四、阳气的重要性 /183

五、阳气与阴精的相互关系 /190

六、阴精的来源化生于五味 /194

第二节 百病始生第六十六 /197

一、概说 /197

二、外感、内伤的病因及病位 /197

三、外感发病的机制 /198

四、外感病入内的传变规律 /199

五、积病的病因、病机和症状 /201

六、内伤病的病因、病机 /204

71 ~ 74 日

七、论治则	/205
第三节 至真要大论篇第七十四（节选）	/206
一、概说	/206
二、病机十九条	/207

75 ~ 89 日

75 ~ 78 日

第 12 章 病证	/215
第一节 热论篇第三十一	/215
一、概说	/215
二、热病的成因、症状、传变及治法	/216
三、热遗和食复的病机及治法	/222
四、两感病的症状和预后	/223
五、以夏至日划分温病与暑病	/225

79 ~ 82 日

第二节 评热病论第三十三	/227
一、概说	/227
二、阴阳交的病机、病证及预后	/228
三、风厥的病因、病证及治法	/231
四、劳风的病证及治疗	/232
五、肾风的病证与病机	/235

83 ~ 85 日

第三节 举痛论篇第三十九	/238
一、概说	/238
二、疼痛的病因、病机和病证	/239
三、“九气”为病的病机、病证	/243

86 ~ 89 日

第四节 痹论篇第四十三	/246
一、概说	/246
二、痹证的病因及分类	/246
三、诸痹的症状、病机、预后及针治大法	/249
四、营卫之气与痹证的关系	/251

90 ~ 95 日

第 13 章 诊法	/255
一、概说	/255
二、诊脉的时间与四诊合参的意义	/256
三、切脉、观色、察形、闻声、问病以决死生	/257

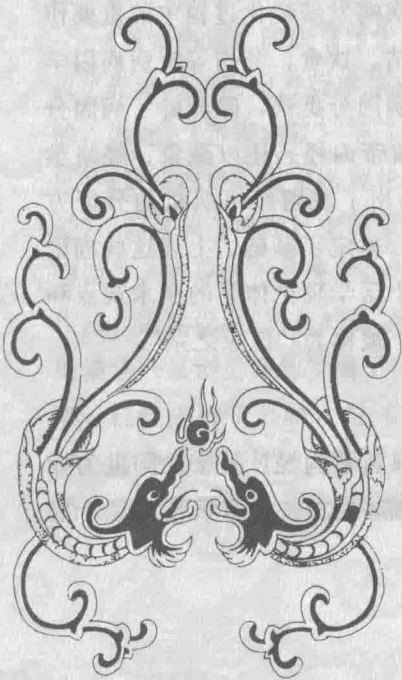
96~99日

100日

四、脉与四时阴阳相应	/263
五、论平脉辨证	/270
六、尺肤诊和各种脉象主病	/276
第14章 治则治法	/283
一、药物的性味功用、制方原则和治疗方法	/283
二、虚寒、虚热证的治疗及正确地食用五味	/287
三、制方立法	/289
附录：高等教育中医专业自学考试《内经》试题	/292



概论 (一~二日)





## 一、《黄帝内经》是“医家之宗”

《黄帝内经》比较系统地阐述了中医的学术思想和理论原则。这些理论，不仅反映了我国古代医学的伟大成就，为保证人民健康，中华民族繁衍，做出了巨大贡献，而且奠定了中国医药学的发展基础，在中医学历史上所出现的许多著名的医学家和不少医学流派，从其学术思想和继承性来说，主要是在《黄帝内经》的理论基础上发展起来的。所以后世称本书为“医家之宗”。

《黄帝内经》的内容是很丰富的，它分别从阴阳五行、脏腑、经络、刺法、病因、诊法、治则、摄生等方面进行了系统的阐述，确立了一套比较系统的中医学理论体系。这套理论体系是古人在生活、生产的医学实践中，通过长期的观察，结合了当时自然科学的成就，并受当时的哲学思想影响而逐渐形成的。因此，《黄帝内经》中运用了古代哲学阴阳五行学说理论观点，并以人体内外相互联系、相互制约的整体观念，来阐述人体的生理活动、病理变化的规律以及诊断、治疗、用药等原则，把古代这种朴素的哲学思想贯穿于整个理论体系之中。

在《黄帝内经》的理论体系中，根据当时人们对人体生理、病理活动规律的认识，确立了以五脏为主体，外应四时气候变化，内与五脏、五官、筋骨、肌肉等相联系的五个生理、病理活动系统的“四时五脏阴阳”的藏象学说。并以正邪相搏的观点来阐述疾病的发生和变化，强调了正气在发病和疾病发展变化过程中的重要作用。在人与自然息息相关的认识下，提出了六淫、七情、饮食、劳伤等疾病病因学说，创立了邪生于阳、邪生于阴的病因分类法。这种病因分类法，除开辟了病因分类的先河外，成为外感、内伤疾病分类法的导源。《黄帝内经》还以藏象、经络学说的理论为基础，结合病因的性质、致病的特征，提出了脏腑经络病机的分证方法。这种脏腑经络的分证方法，为中医学的辨证论治，奠定了基础。上述这些理论内容，成为中医学理论体系的重要组成部分。反映出中医学理论体系的学术观点和理论原则。两千多年来，一直有效地指导着临床实践，被称为“医家之宗”。

## 二、《黄帝内经》奠定了中医学的理论基础

中医学理论体系的形成，以中医学经典医学文献《黄帝内经》一书的问世为标志。在《汉书·艺文志》所载医学书目之中首列《黄帝内经》，故《黄帝内经》成

书于战国及秦汉时期，我国明清以来的学者多倾向于此说。《黄帝内经》总结了春秋、战国及秦汉时期的医疗经验和学术理论，并吸收了秦汉以前有关天文、历法、生物、地理、心理，以及哲学等多学科的重要成就，从而初步形成了中医学独特的理论体系。《黄帝内经》的成书及其重大的理论贡献，从古至今一直成为中国医药学发展的理论基础和源泉，而且《黄帝内经》的某些理论或观点至今仍在卓有成效地指导着中医学的临床实践。

《黄帝内经》一书，包括《素问》81篇。其内容是以精气学说、阴阳五行学说为理论方法，以整体观念为主导思想，用以阐释人体内在生命活动的规律性、人体与内在环境（自然界、社会）的统一性，对人体的解剖形态、脏腑经络、生理病理，以及关于疾病的诊断和防治等各方面，都作了比较全面而系统的阐述，并对当时哲学领域中一系列重大问题，诸如气的概念、天人关系、形神关系等进行了深入探讨。如在形态方面，关于人体骨骼、血脉的长度、内脏器官的大小和容量等的记载，基本上是符合实际情况的，如食管与肠管的比例是1:35，现代解剖学则是1:37，两者非常接近；在生理学方面提出“心主血脉”，已认识到血液是在脉管内循环运动的，且对动静脉也有一定的认识。以上这些关于血液循环的认识比英国的哈维公元1638年（明·崇祯元年）所发现的血液循环要早1000多年。

可以看出，《黄帝内经》以医学内容为中心，把自然科学与哲学理论有机地结合起来，进行多学科的统一考察和研究，因而其中许多理论观点已经具有较高的水平，对当时的世界医学做出了重要贡献。特别是某些独特的理论认识，诸如“天人相应”的时间医学观点、人体脏腑多功能的系统认识，以及关于人体生理活动、病理变化的整体联系和相互影响等，直至今天，仍有其重要的研究和实用价值。

《黄帝内经》的成书年代和《周易》相近。《周易》是一部伟大的哲学巨著，纳入了先秦时期阴阳五行学说的精髓，而《黄帝内经》是以阴阳五行作为基础理论的，因此，《黄帝内经》与《周易》有着不可分割的“血缘”关系。

《黄帝内经》是中医理论的基础，《周易》的许多哲理、易理都渗入《黄帝内经》，而《黄帝内经》中的重要理论如阴阳五行学说、藏象学说、病机学说、气化学说等，皆导源于《周易》；故《周易》对中医理论的形成和发展起了重大的推动作用。因此说，《周易》是《黄帝内经》的源头活水，《黄帝内经》吸取了《周易》的精华，又创造性地发展了《周易》的理论，从而成为伟大的医学巨著，其中一些理论已经进行了升华，与《周易》交相辉映。由于《黄帝内经》充分地纳入了易理，并把它创造性地与医学相结合，使中医成为一门哲理水平很高的自然科学，有力地推动了中医学的发展和提高。中医之所以数千年不衰而不断发展，就是因为有

着一套独特的理论体系，而这一套理论体系正扎根于《周易》这一丰厚的土壤之中。

### 三、健康与长寿要从学习《黄帝内经》入手

自古以来，人们把养生的理论和方法叫作“养生之道”。例如，中医学经典著作《黄帝内经》里说“上古之人，其知道者，法于阴阳，和于术数，食饮有节，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。”此处的“道”，就是养生之道。“道”是从一切具体事物中抽出来的自然法则或规律。若人们顺应这种规律，则可“长有天命”，如果违背这种自然法则，则要早衰夭亡。这正如《黄帝内经》所阐明的：“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？”从而指出了能否身体健康、益寿延年的关键，是在于人们是否能够懂得养生之道。上古时代的圣贤由于掌握养生之道，年纪到了100多岁，而形体、动作不显得衰老，但现在的一些人，因不注意养生，往往活不到50岁，形体就衰老了。当然，人不可能不死，但是可通过后天调养，逐渐增强体质，提高康复力、抗衰力，从而达到延年益寿的目的。

有关传统养生的理论和内容是极其丰富的，历代养生家由于各自的实践和体会不同，他们的养生之道在静神、动形、固精、调气、食养及药饵等方面各有侧重，各有所长。从学术流派来看，又有道家养生、医家养生、佛家养生和武术养生之分，都从不同角度阐述了养生的理论和方法，丰富了传统养生学的内容。

传统养生学在《黄帝内经》理论熏陶下，经过长期实践与经验积累，已形成了相对稳定的学科体系，并有相对独立的、丰富的理论与大量的、别具一格的手段。中医养生学的理论体系，是在《黄帝内经》五行、脏腑经络、气一元论、天人相应及整体恒动观等理论的指导下，提出了形神共养、协调阴阳、谨慎起居、和调脏腑、动静适宜、养气保精、气血通调、养正祛邪、综合调理、因人因地因时摄生诸原则。传统养生学所采取的养生手段与方法更是丰富多彩，别有特色，如调摄精神、气功与导引、针灸、按摩、推拿、食养与食疗、顺应自然、药养与药疗、日常养护与个体卫生等。这些传统养生方法，皆具备简、便、廉、验的特色，不仅为我国人民所喜爱，还远传世界各地，为全人类的保健事业做出了应有的贡献。

《黄帝内经》的基本思想是强身防病，强调正气作用，防微杜渐治大病；把握生命和健康的整体观念及辩证思想；重视心理因素，始终将社会和环境联系起来，去理解和对待人体的健康和疾病。这就是说，传统养生学既有自然科学的属性，又有社会科学属性，是自然科学和社会科学的综合产物。其自然科学属性，主要体现



在养生是以人为研究中心，着重研究生命发生、发展变化的规律以及防病、防衰的方法；其社会科学属性，主要表现在社会环境不可避免地给人类带来影响，所以要从社会学角度进行考察研究。从内容上来看，传统养生涉及现代科学中预防医学、心理医学、行为科学、医学保健、天文气象学、地理医学、社会医学等多学科领域，实际上它是多学科领域的综合，是当代生命科学中的实用学科。

《黄帝内经》是中医理论的奠基之作，也是中国古代医学的百科全书。它不仅奠定了中医学的理论基础，而且对后世医学的发展产生了深远的影响。《黄帝内经》分为《素问》和《灵枢》两部分，共81篇。其内容涵盖了医学的各个方面，包括阴阳五行、脏腑经络、病因病机、诊断治疗、养生保健等。《黄帝内经》的成书时间大约在战国至秦汉时期，其作者被认为是多位医家的集体智慧结晶。《黄帝内经》的问世，标志着中医学从经验医学向理论医学的飞跃。它不仅为后世中医学的发展提供了丰富的理论资源，而且对东亚其他国家的医学发展也产生了重要影响。《黄帝内经》的核心理念是“天人合一”，强调人与自然的和谐统一。它认为人体的健康与疾病与自然环境的变化密切相关。因此，在养生方面，《黄帝内经》提出了许多宝贵的原则，如“春夏养阳，秋冬养阴”、“起居有常，不妄作事”等。这些原则至今仍具有重要的指导意义。《黄帝内经》的医学思想也深刻影响了后世中医学的诊疗实践。它强调“辨证论治”，即根据患者的具体病情进行个性化的治疗。这种思想至今仍是中医学的灵魂。此外，《黄帝内经》还非常重视预防医学，提出了“治未病”的思想，即在疾病发生之前就进行干预，以达到防患于未然的目的。这种思想与现代预防医学的理念不谋而合。总之，《黄帝内经》作为中医学的奠基之作，其理论体系和思想内涵博大精深，是研究中医理论不可或缺的经典。它不仅为中医临床实践提供了理论指导，也为现代人追求健康养生提供了有益的借鉴。