

图解

黄帝内经 妙手回春术

未病先防·已病防变·已变防渐·颐养千年

不治已病治未病，不治已乱治未乱。

上医治国，中医治人，下医治病。

上医医未病之病，中医医欲病之病，下医医已病之病。

黄明达◎主编



全国百佳出版社
中央编译出版社
Central Compilation & Translation Press

图书在版编目(CIP)数据

图解黄帝内经妙手回春术 / 黄明达主编. —— 北京:中央编译出版社,

2010.12

ISBN 978-7-5117-0635-5

I. ①图… II. ①黄… III. ①内经—图解

IV. ①R221-64

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 220693 号

图解黄帝内经妙手回春术

出版人 和 龔

责任编辑 王 可 慕 言

责任印制 尹 珺

出版发行 中央编译出版社

地 址 北京西单西斜街 36 号(100032)

电 话 (010)66509360 66509236(总编室) (010)66509353(编辑部)
(010)66509364(发行部) (010)66509618(读者服务部)

网 址 www.cctpbook.com

E-mail edit@cctpbook.com

经 销 全国新华书店

印 刷 中印联印务有限公司

开 本 710×1000 毫米 1/16

字 数 310 千字

印 张 18.25

版 次 2011 年 1 月第 1 版第 1 次印刷

定 价 38.00 元

本社常年法律顾问:北京建元律师事务所首席顾问律师 鲁哈达

凡有印装质量问题,本社负责调换。电话:010-66509618

起死回生术

中国的医学早在远古时便产生了。远古时,人们发现食用某些植物可以减轻或消除身体的不适之症,人们便开始有意识地食用一些特定的植物,这便是中药治病的起源。



远古时期的火是非常珍稀的,篝火是防御野兽的重要工具。而且人们发现,用火烧过的石头或者是沙土可以帮助人体局部取暖,这种局部取暖有时候会在不经意间消除很多疾病。这便是热敷法和灸法的起源。

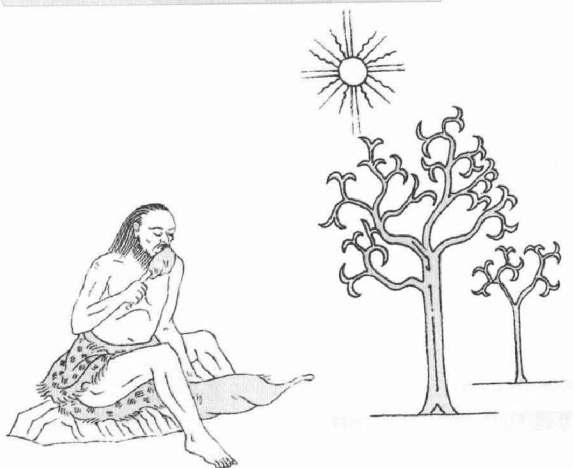


古时人们在劳动中不经意被树枝刺伤,有时会发现某处的刺伤反而会解除其他部位的痛苦,人们便有意识地使

中医学的形成,经历了漫长的时间,这期间既有医术高超的名医,也有默默无闻的乡野医生,他们用自己的经验和理论丰富着中医学。后人形容医者医术高超有这样一个词——“起死回生”,这并不是说他们真的有起死回生的能力,而是说他们的医术非常高明,能够救死扶伤。史籍上有很多关于他们起死回生的医技记载。

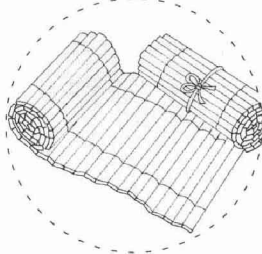


上古神医

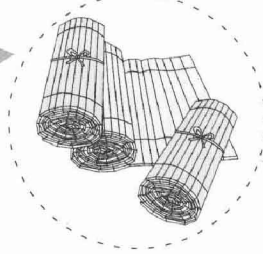


上古的医者,在史籍记载中有羲氏、神农氏、黄帝、岐伯、素女、雷公、少师、俞跗、少俞、猷贷季、鬼臾区、巫目、巫易、巫比、巫参、巫环、巫彭、巫咸等。《礼记·典礼》载有“三世医学”,其代表人物是黄帝、神农和素女,著有《黄帝针灸》、《神农百草》、《素女脉诀》,这些著作可能上古集体智慧的结晶。

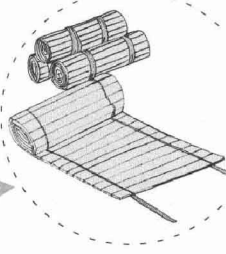
《黄帝针灸》



《神农百草》



《素女脉诀》



医药之祖

相传,伏羲是中国医药的鼻祖之一,《帝王世纪》称:“伏羲尝百药而制九针。”千余年来他被尊奉为医药学、针灸学的始祖。神农氏是传说中的农业和医药的发明者。相传神农氏不但发明制作木耒、木耜,制定历法,教民种五谷,开创九井相连的水利灌溉技术等,推动了劳动的进步,还遍尝百草,发现药材,教会人们医治疾病的方法。《纲鉴易知录》记载:“民有疾,未知药石,炎帝始草木之药,尝百草,以疗民之疾,故世号神农氏。”



医家之祖

黄帝是华夏民族的共主，五帝之首。他发明了养蚕、舟车、兵器、弓箭、文字、衣服、音律、算术等，据说他也促进了医学的发展。《通鉴外记》亦说：“（黄）帝以人之生也，负阴而抱阳，食味而被色，……乃上穷下际，察五色，立五运，洞性命，纪阴阳，咨于岐伯而作《内经》，夏命俞跗、岐伯、雷公察明堂，究息脉；巫彭、桐君处方饵，而人得以尽年。”



黄帝

岐伯



岐伯，相传是黄帝的臣子，又是黄帝的太医，曾奉黄帝之命遍尝各种草木，他还与雷公研讨经脉。《黄帝内经》即黄帝与岐伯等讨论医理而作。《帝王世纪》：“（黄帝）又使岐伯尝味百草。典医疗疾，今经方、本草之书咸出焉。”

中医的代称——岐黄

“岐黄”是岐伯与黄帝二人的合称，相传为医家之祖。因而，后世很多与医学相关的，都冠以之名。《内经》、中医、中医学等都可称为“岐黄”，而很多衍生词，如“岐黄之术”、“岐黄之道”指医学学术或医术、中医理论，而“岐黄家”指的是中医生、中医学专家，“岐黄书”指中医书，“岐黄业”指行业等。

素女传说



素女为古代传说中的神女，她与黄帝同时，擅长音乐。据说她是黄帝的侍女或是黄帝的性学老师。《云笈七籤·轩辕本纪》中有（黄帝）于玄女素女受房中之术，能御三百女。《抱朴子内篇·极言》也曾称黄帝论道养性，则资玄素二女。后世有托名素女所作的《素女经》，是专讲房

历代名医



春秋战国周秦时代诞生了秦越人(扁鹊)、淳于意(太仓公)等名医。在百家争鸣的大背景下,医家内部也各有传承。如秦越人就学于长桑君,又传术于弟子子阳、子豹、子容、子明、子越、子游、阳仪;淳于意就学于公孙光、阳庆,传术于宋邑、高期、王禹、冯信、杜信、唐安及齐丞相府的宦者平等,是史籍记载中秦汉时期带徒最多的一位医家。



汉唐以后随着医学的发展,各医学流派分立,而中医的各种学科如脏腑学、病机学、诊断学、治则学、本草学等都相继建立,涌现出张仲景,王叔和、孙思邈、成无己,朱肱、庞安时、刘完素、张从正、张元素、李杲、王好古、罗天益、朱震亨、王履、戴思恭、汪机、薛己、孙一奎、薛雪、张介宾、李中梓、吴

名医扁鹊

扁鹊，原名秦越人，又号卢医，为周威烈王时人。古人习惯把那些医术高明的医生称为扁鹊，秦越人赢得了当时人们普遍的崇敬，被尊称为扁鹊。《史记·扁鹊仓公列传》中记述了一个医案：用脉诊诊断赵子简的病，用望诊诊断蔡桓公的病。

扁鹊见蔡桓公



2
我没有病。医生总喜欢给没病的人治病，拿来炫耀自己的功劳。

1
在您的皮肤间有点小病，不治的话，恐怕要厉害了。

4
我没有病。

3
您的病已经到了肌肉，不治的话，会更加严重下去。

6
我没有病。

5
您的病已经到了肠胃，不治的话，会更加严重下去。

蔡桓公发病的时候，已经对桓侯的病情无能为力的扁鹊只能逃到秦国去了。



著名历史学家司马迁高度赞扬说：“至下言脉者，由扁鹊也。”

晋国卿相赵简子由于“专国事”，用脑过度，昏倒了五天，还未清醒，扁鹊诊脉后认为，这劳过度，睡够了会自动清醒。

起死回生

起死回生是由扁鹊救活虢国太子的故事而来，从此起死回生便成为医术高超的代名词。



扁鹊经过虢国，听说虢国太子在半夜暴亡，便自告奋勇为太子医治。扁鹊通过针刺百会穴以生发阳气和热敷双肋刺激胆经来拉伸阳气。



人们盛赞扁鹊的医术高明，能使人起死回生。

扁鹊奠定了中医传统医学诊断法的基础，司马迁赞其：“扁鹊言医，为方者宗。守数精明，后世修序，弗能易也。”扁鹊精通内科、儿科、妇产科、五官科、外科，他综合运用切脉、望色、听声、写形，即望

淳于意建“诊籍”

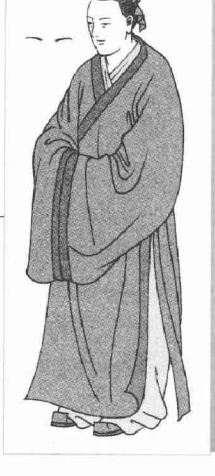
继承和发扬了扁鹊的四诊法的是淳于意，淳于意还创立了“诊籍”——即后来的病历，其中对治病的过程及疗效都有详细记录。



《史记》中选录了淳于意的 25 则病案，如淳于意断定齐国侍御史田成的头痛是发于肠胃之间的疽病所致，在几天之后会吐脓血而亡；淳于意观察齐王后之弟宋建的面色，治好了其腰痛症。司马迁称其“为人治病，决死生多验”。

张仲景凭“色”断生死

张仲景是东汉末年人，他参考前代书籍《素问》、《九卷》、《八十一难》、《阴阳大论》、《胎产药录》等编成了《伤寒杂病论》，也即今本《伤寒论》和《金匮要略》。



据说张仲景仅凭“察颜观色”便可断人生死。中医术语叫“其华在面”，因为头部的血脉极为丰富，而人体的盛衰极易表现于面部，所以面色如同一面镜子，可以反映出身体的健康状况。

据说张仲景偶遇王仲宣，当时王仲宣只有二十岁，张仲景就断言他二十年后便会眉毛脱落，之后将在半年之内去世。张仲景曾开了一付汤药，但是王仲宣不信张仲景，未服果也正如张仲景所说，王仲宣在二十年后去世。

华佗凭咳定生死

华佗是三国时人，被后世誉“外科学鼻祖”，在内、外、妇产、儿、五官、针灸等科都有卓越的贡献，他成功地应用麻沸散麻醉病人进行了腹部手术。

相传，华佗仅凭咳便可定人生死。一个名叫李成的咳嗽患者，咳嗽起来日夜不停，华佗认为是肠痛，用药剂催其吐血后病愈，但华佗告诫李成说十八年后还可能复发，给了他一些药物备用。但李成出于好心给了同样患病的同乡。

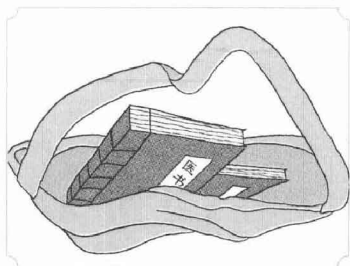


华佗对养生和预防保健尤为重视，并身体力行，“晓养性之术，年且九十而犹有壮容，时人以为仙”。他开创禽戏，时常操练，可强身除病。可惜一代名医死在了曹操的手下，连所著《中藏经》也未能流传于世。这不得不

名医名著

此时期的名医还有,王叔和、皇甫谧、涪翁、程高、郭玉、葛洪等。

王叔和,名熙,汉末至西晋期间高平人,著有《脉经》,他为整理张仲景《伤寒杂病论》作出了突出贡献。在养生方面,他较为系统地对我国早期饮食养生进行了论述。



皇甫谧为晋人,归纳整理编成《针灸甲乙经》,成为我国医学史上第一部针灸学专著,也是历代针灸学的必读之物。

郭玉的师祖涪翁是一位隐士医学家,著有《针经》、《诊脉法》等。程高是位对医疗社会与心理都有研究的医家,郭玉拜程高为师,擅长针灸治疗。

葛洪,号抱朴子,“仙翁”,著有《抱朴子》、《救卒方》。《抱朴子》是合性的著作,讲的是古术和一些文论著作。《救卒方》简称《肘后方》,实用的药书,采药容易,便宜,受到世人的欢迎。

孙思邈和《千金方》



孙思邈,号真人,约是北周人,历经隋唐,活了百余岁,是个长。隋文帝、唐太宗、唐高宗都曾请聘他到朝廷作官,但他都未曾出山,以医为业。

孙思邈幼年患病,为治病散尽资财,自此他一心学医,亲自采药,为人诊候切脉,在前人的基础上,他写下了《千金要方》和《千金方》,这是中医中最早的一部百科全书,无论是从理论到临床,从治则到药方、药性都有涉猎。孙思邈的《千金方》还远传到日本,对日本医学产生了深远影响。

中医派别

针灸始于黄帝



脉诀传于素女



本草源于神农



侧重理论

侧重经验

医经

实践必须结合理论,理论须由实践中产生。

经方

《汉书·艺文志》载医经七家言：“医经者，原人血脉、经络、骨髓、阴阳、表里，以起百病之本，死生之分，而用度箴石汤火所施，调百药齐和之所宜，至齐之得，犹磁石取铁，以物相使。拙者失理，以愈为剧，以生为死。”



《汉书·艺文志》载经方十一家言：“经方者，本草石之寒温，量疾病之浅深，假药味之滋，因气感之宜，辨五苦六辛，致水火之齐，以通闭解结，反之于平。及失其宜者，以热益热，以寒增寒，精气内伤，不见于外，是所独失也。”

张仲景《伤寒论》

到了宋代，北方发生了一场瘟疫，官方出的药方温燥药对医治瘟疫不利，在民间河间县(今属河北)，医生刘完素提出了“火热论”并得到了验证，随后发展为一派即河间派，又称寒凉派，以其善用寒凉药物而名。

河间

汉代张仲景将两派合而为一。其著作《伤寒论》奠定了中医理论和实践并重的传统，后人在研究的基础上形成了伤寒学派，此派明清时获得了空前的发展。

伤寒派

张元素与刘完素同辈，他治好了刘完素的伤寒病，因而名声大振。张元素以脏腑寒热虚实分析疾病的发生和演变的脏腑辨证论和遣药制方论为易水派建立奠定了基础。

易水派

丹溪

攻邪派

温热派

温补派

罗知悌传其弟子朱震亨，朱震亨创丹溪派

刘完素的弟子张从正开新的一派——攻邪派

明末，吴有性提出了温病、温热病的理论，并著有《温疫论》。载天章、余霖等在吴有性学说的基础上进行了进一步探索，此派被称为

河间、丹溪派，用偏苦寒，会损伤人脾胃明代名医薛己注重脾胃，以善用补中益气地黄丸而著称于世。

图解

黄帝内经 妙手回春术

黄明达◎主编

试读结束：需要全本请在线购买：www.ertongbook.com

全国百佳出版社

● 前 言

在世界医学中,中医以其悠久的历史 and 独特的疗效,一枝独秀,并影响世界。

“中医”二字最早见于《汉书·艺文志·经方》,其云:“以热益热,以寒增寒,见于外,是所独失也。故谚云:有病不治,常得中医。”中医的历史很悠久,远古人们便试着开始寻求能医治疾病益寿延年的方法,在神话传说中出现了伏羲氏、神农氏、黄帝、岐伯、素女、雷公、少师、俞跗、少俞、僦贷季、鬼臾区、桐君、妨、巫彭、巫咸等等上古名医,甚至出现了《黄帝针灸》、《神农百草》、《素女脉诀》等上古时期的集体著作。到了先秦时期,中医逐渐形成了一套中医体系,《内经》便是中医系统理论的结晶。

中医不仅是门技术,还是一种文化。中医医学是建立在中国传统文化思维的科学,阴阳、五行、周易、八卦、哲学等等都促进了中医学的发展;反之,中医观点也被用来治理国家,比如汉代的“黄老之学”认为:上医治国,中医治人,下医治病。

作为中医的奠基之作《内经》问世之后,中医的体系算是初步完成。后世对《内经》的评价很高,曾用三个第一来评价《内经》:第一部中医理论经典、第一部养生宝典、第一部关于生命的百科全书。

为什么这样说呢?中医学问世很早,但是在《内经》之前一直没有形成系统理论,直到《内经》中,才详细而系统地阐述了人的生理、病理、疾病、治疗的原则和方法,此后中医基本上是沿着这个路数前进的。之所以说《内经》是一部养生宝典,是因为此书中论述更多的是用天人合一的观念来教导百姓怎样趋利避害,非通过药物、针灸等手段来达到治病的目的,全书仅有十三个药方便是最好的。《内经》里“不治已病治未病,不治已乱治未乱”说的便是强身健体、防病治病的养生思想。《内经》也是第一部以中医是一门以生命科学为主体的“百科全书”。在书中,它综合运用天文、历法、气象、物候、地理、社会学、心理学、数学等知识解释和探索人生命的本质。天人合一的阴阳平衡思想便是人体健康的关键,因中医中的精气学说、阴阳学说和五行学说,都是以其平衡状态来维持人体内部

人体与外部环境的和谐统一。

中医认为人的生命是一个统一的整体,体内的脏腑、经络、筋脉、骨骼等都是相互联系的,且与口、鼻、眼、舌、耳等五官九窍,与情志喜、怒、思、悲、恐等存在着相互对应的关系。因而中医治病也是在纵观人体的情况下治疗疾病,而非头痛治头,脚痛治脚。比如有的人头上长疮,但是他的疾病可能发源于脚,身为一个医者首先是仔细地运用望闻问切的诊病方式,全面把握病情,才可能做到对症下药。但是因为人的身体素质和所处的环境都不相同,治病的方式也不同,因而需因地、因时、因人制宜地采取不同的方法。中医的治疗原则就是要调节阴阳,扶正祛邪,治病治本,治疗方法则有热者寒之,寒者热之;阳病治阴,阴病治阳;同病异治,异病同治,因时、因地、因人制宜等说法。

中医中有一个形容人医术高明的词——“起死回生”,作为一个典故是由名医扁鹊治好了魏国太子的尸厥之症而来,当然这不并不是说扁鹊真的有起死回生的能力,而是说他的医术高明,能够挽救危重病人或者是救治寻常医者不能救治的病人的性命。不管是传说中的名医,还是史籍中详细记载的医德高尚的医者,他们之所以名垂千古,流芳后世,不仅是因为他们解除了很多人的痛苦,挽救了很多濒临死亡的病人的性命,也是因为他们孜孜不倦地进行医学探索,促进了中医学的发展。

其实中医的一切皆是围绕着两方面展开的:治病和养生。这两方面最终的目的皆是强身健体,可谓是殊途同归。在中医看来,治病不如防病,因而医术高超的医者能治病于病未发之前。《淮南子》曾这样说:“良医者,常治无病之病,故无病;圣人常治无患之患,故无患也。”《内经》中也强调“圣人不治已病治未病,不治已乱治未乱”。

中医讲究治未病思想,这包括未病先防、已病防变、已变防渐等多个方面的内容。其意便是要求人们治病不如防病,但如果“已病”那便需要采取预防措施防止病变,或者在病变产生之前便预先想到各种急救方法。正如朱震亨在《格致余论》中所言:“与其求疗于有病之后,不若摄养于无疾之先;盖疾成而后药者,徒劳而已、是故已病而不治,所以为医家之怯;未病而先治,所以明摄生之理。夫如是,则思患而预防之者,何患之有哉?此圣人不治已病治未病之意也。”

因而,中医的“治未病”思想是主张通过饮食、运动、精神调摄等养生保健方法来保证人体的阴阳平衡,提高人体内在的防病抗病能力,从而做到“精神内守,病安从来”。

目录

本书内文图示 / 16

第 1 章

《内经》原理初探·一张神秘的面纱

1. 中医之源:《内经》一书的来历及沿革 / 20
2. 中医现存最早的医学著作:《内经》的学术价值 / 24
3. 中医的医学思维方式:《内经》的医学理论体系 / 26
4. 以生命科学为主体:《内经》的学术特色 / 30
5. 天人合一:《内经》的思想根源 / 32
6. 《内经》的学术体系结构内涵(一):阴阳五行 / 36
7. 《内经》的学术体系结构内涵(二):藏象学说 / 40
8. 《内经》的学术体系结构内涵(三):经络学说 / 42
9. 《内经》的学术体系结构内涵(四):气血精神 / 44
10. 养生之本:《内经》的根本思想 / 46
11. 延年益寿的秘方:长寿绝技 / 48

第 2 章

《内经》中的阴阳五行·阴阳五行藏天机

1. 循阴阳,辨体质:阴阳学说与体质 / 52
2. 阳为本,阴紧随:阴阳之气的养生 / 54
3. 人体在上在外之气:阳气 / 56
4. 人体内藏不出之气:阴气 / 58
5. 四时阴阳,顺者生,逆者死:四时养生法 / 60

6. 人以天地之气生:辨阴阳,断病源 / 62
7. 察色诊脉,阴阳先觉:五态人和五行人 / 66
8. 体质养生法(一):阴虚体质、阳虚体质养生 / 70
9. 体质养生法(二):气虚体质、血虚体质养生 / 72
10. 体质养生法(三):痰湿体质、湿热内蕴体质养生 / 74
11. 体质养生法(四):血瘀体质、气郁体质养生 / 76

第3章

《内经》中的藏象学说·五脏六腑蕴生机

1. 视其外应,知其内脏:藏象学说 / 80
2. 君主之官,神明出焉:心者 / 84
3. 相傅之官,治节出焉:肺者 / 88
4. 作强之官,伎巧出焉:肾者 / 92
5. 将军之官,谋虑出焉:肝者 / 96
6. 中正之官,决断出焉:胆者 / 100
7. 食廩之官,五味出焉:脾胃者 / 102
8. 传道之官,变化出焉:大肠者 / 106
9. 受盛之官,化物出焉:小肠者 / 108
10. 决渎之官,水道出焉:三焦者 / 110
11. 州都之官,津液藏焉:膀胱者 / 112
12. 简单实用的排毒法:五脏排毒 / 114

第4章

《内经》中的经络学说·江河分布图决生死

1. 沟通内外,协调阴阳:经络学说 / 120
2. 看不见、摸不到却真实存在的:经络系统 / 124
3. 十二经脉(一):手三阴经 / 126
4. 十二经脉(二):手三阳经 / 130

5. 十二经脉(三):足三阴经 / 136
6. 十二经脉(四):足三阳经 / 142
7. 远道取穴的典范:四总穴歌 / 148
8. 调节人体气血的:奇经八脉 / 150
9. 包治百病:八大安全穴位 / 152
10. 化痰通经,运行气血:经络治病 / 154
11. 舒经理络、交通阴阳:经络养生的方法 / 156
12. 美容养生的穴位(一):祛痘祛斑 / 158
13. 美容养生的穴位(二):乌发洁肤 / 160
14. 美容养生的穴位(三):亮睛提神 / 162
15. 排毒养颜、延缓衰老:女性保健按摩 / 164
16. 益气壮阳,滋阴生津:养肾之法 / 168

第5章

《内经》·中医治未病宝典

1. 防病于未然:治未病思想 / 172
2. 调剂身心,远离疾病:治未病与亚健康 / 176
3. 身心并治,百病消:形神合一 / 180
4. 看面相识病情:面诊如神早去病 / 184
5. 头部望诊法:五行人保健 / 188
6. 七情尽显面部:面色诊法 / 192
7. 五官断疾病(一):看眼观病 / 194
8. 五官断疾病(二):观鼻诊病 / 196
9. 五官断疾病(三):口唇辨健康 / 200
10. 五官断疾病(四):舌尝百味 / 202
11. 五官断疾病(五):色斑看脏腑 / 204
12. 五官断疾病(六):痤疮看内疾 / 206
13. 五官断疾病(七):人中看生殖 / 208
14. 气血不和,百病生:补气养血 / 212

1. 起死回生：扁鹊回生有术 / 218
2. 历史上的名医传奇：历代名医 / 222
3. 外感热病：外感热病之症治疗良方 / 224
4. 风症：风症病机及治疗 / 228
5. 咳症：咳症病机及治疗 / 232
6. 痛症：痛症病机及治疗 / 236
7. 痹症：痹症病机及治疗 / 240
8. 痿症：痿症病机及治疗 / 244
9. 厥症：厥症病机及治疗 / 248
10. 积症：积症病机及治疗 / 252
11. 水肿：水肿病机及治疗 / 256
12. 消渴：消渴病机及治疗 / 260
13. 汗症：汗症病机及治疗 / 264
14. 血症：血症病机及治疗 / 268
15. 睡眠：睡眠障碍的病机及治疗 / 272

附录 内经十三方 / 276