



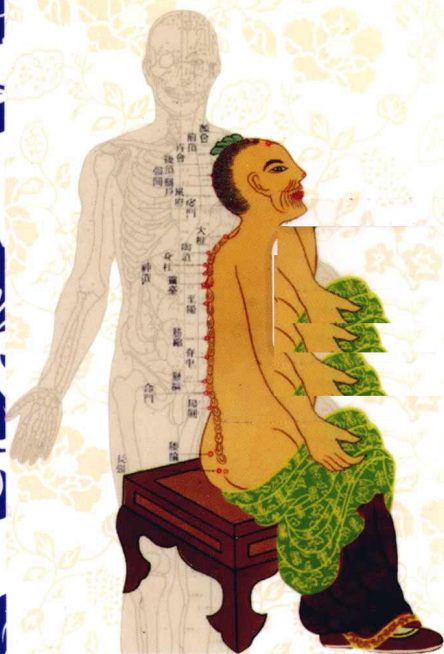
国·学·典·藏·书·系

黄帝内经

青花典藏

〔战国〕佚名·著

《黄帝内经》是中国现存最早的中医学理论专著，总结了春秋至战国时期的医疗经验和学术理论，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。





国·学·典·藏·书·系

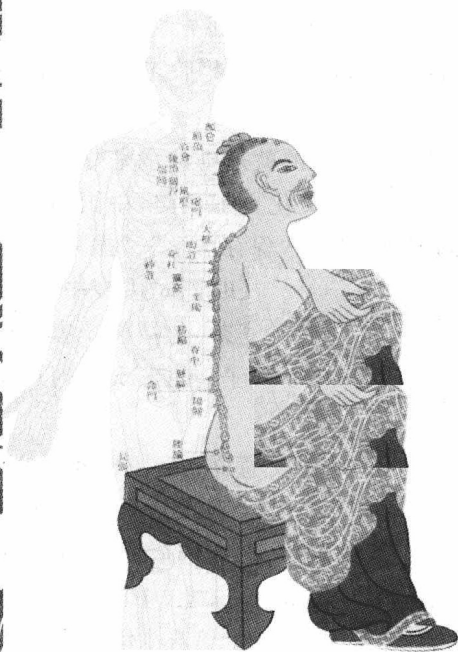


青花典藏

〔战国〕佚名·著

黄帝内经

《黄帝内经》是中国现存最早的中医理论专著，总结了春秋至战国时期的医疗经验和学术理论，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，成为中医药学发展的理论基础和源泉。



图书在版编目(CIP)数据

黄帝内经 / (战国) 佚名著; 《国学典藏书系》丛书
编委会主编. — 长春: 吉林出版集团有限责任公司,
2011. 2

(国学典藏书系)

ISBN 978-7-5463-4710-3

I. ①黄… II. ①佚… ②国… III. ①内经 IV. ①
R221

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2011)第 014343 号

国学典藏书系 黄帝内经

著 者 (战国) 佚名
主 编 《国学典藏书系》丛书编委会
出 版 人 毛文凤
责任编辑 赵晓星 陈 璇
责任校对 周 娟 徐丙夫
封面设计 揽胜视觉
开 本 787mm×1092mm 1/16
字 数 330 千字
印 张 20.25
版 次 2011 年 2 月第 1 版
印 次 2011 年 2 月第 1 次印刷

出 版 吉林出版集团有限责任公司
(长春市人民大街 4646 号 邮编:130021)
发 行 江苏可一出版物发行集团有限公司
(南京市山西路 67 号世贸中心 4 楼 邮编:210009)
电 话 总编办:0431 - 85600386
市场部:025 - 66989810
网 址 www.keyigroup.com
印 刷 皖南海峰印刷包装有限公司

ISBN 978-7-5463-4710-3 定价:18.80 元

版权所有 侵权必究 举报电话:025-66989810



前 言

“国学”一说,产生于20世纪20年代西学东渐、文化转型的历史时期。此前中国的旧学在现代文明面前一败涂地,曾国藩继承明儒传统,身体力行,通经致用,后来又有张之洞提出“中学为体,西学为用”,力图调和传统与现实的阴阳关系。后来学术界兴起“整理国故”的热潮,虽然与当时历史条件看似不协调,实则是有深刻历史理性的。提出学习西方,“师夷长技以制夷”的魏源,当时不但提出学习西方文明,同时又提出要恢复两汉经学,这看似极为矛盾,其实正是魏源的高人之处,此后正是在这样的基础上,才有了中西交流的合理原则。

当时国人有一种全盘否定国粹的倾向,认为外国来的就是梅毒也是好的。19世纪末20世纪初,随着中西文化冲突的进一步加剧,中国文化更加弱势,中国面临亡国灭种的危机,为了保国保种,以章太炎为代表的国粹派提出“保存国学”、“振兴国学”的口号。而新文化运动闯将之一胡适,则在介绍杜威的实践主义时同时讲授中国哲学史。在当时的历史氛围下,国学概念产生后其意义内涵自然较复杂,包括传统官方民间各种学问、艺术、技艺等,但在狭义上,国学之范围不脱经、史、子、集四部,同时四部中又以经学为首。

国学又可称国故,可译“GuoXue”(音译)、“Sinology”(意译,指中国学,汉学,因无别于汉族学而有争议)。现在一般提到的国学,是指以先秦经典及诸子学为根基,涵盖了两汉经学、魏晋玄学、宋明理学和同时期的汉赋、六朝骈文、唐宋诗词、元曲与明清小说并历代史学等一套特有而完整的文化、学术体系。因此,广义上,中国古代和现代的文化和学术,包括历史、思想、哲学、地理、政治、经济乃至书画、音乐、术数、医学、星相、建筑等都是国学所涉及的范畴。

论国学,先明国学之义,所谓必也正名乎,善哉。





今天,关于传统文化的书写,好像走向了两个极端:要么过于通俗,要么过于玄虚。中国传统文化的传播、国学的弘扬,需要摆脱掉这两个极端,走一条中间道路,做到深入浅出、微言大义。虽然“文化热”、“儒学热”、“国学热”的浪潮此起彼伏,但真正将自己的文化看做安身立命之本的人却是少之又少。大家对待文化、对待国学,仍然没有走出经世致用、急功近利的目的预设。为什么要学国学?因为国学对我有用;为什么要读国学?因为里面有智慧、有技巧、有升官发财的门路。于是,在今人的眼里,国学已经蜕变成了赤裸裸的经世致用之术,成了彻头彻尾的“用经”!仅求其“用”,不见其“体”,将是最大的无用。仅求其“术”,而对国学的“道统”视而不见,将是中国文化最大的悲哀。为此,国人已做过许多有益的探索。

近代以后,随着西学东渐,我们在呼吸外来新鲜空气的同时,也注意到了传统文化的流失。故而对东西方文化进行冷静思考,明确了传统文化不可动摇的根基地位,沿袭先辈留下的宝贵文化遗产,是可以弘扬中国民族特色文化,进而促进当下时代的进步和发展。在此,我们只有安身立命,谋求维新。《尚书》中说:“周虽旧邦,其命维新。”但是“周邦”所谓的“新命”不会自己从天上掉下来,而是要靠人不断地去探幽发微、阐发新意。阐发新意,不是凭空想象,不是一味模仿,而要推陈出新。冯友兰先生说,中国的哲学要“接着讲”,不能“照着讲”。而“接着讲”,并不是空发臆想、随意揣摩,而是要以“照着讲”的方式和姿态去“接着讲”,不如此,就无法做到“阐旧邦以辅新命”。国学亦是如此。

整理国故,是为了获得长足进步。只有长足进步,才能延续,才能生生不息。当然,任何一种文化都包含着深刻的两面性。所谓的精华和糟粕往往是纠缠在一起的。所以,目前最迫切要做的,仍然是平心静气地去了解我们的文化。

为了弘扬国学,使更多的人了解中国传统文化的精粹,我们精心为您编纂了这套“国学典藏”丛书。这套丛书精选了历代文章中的典范之作,于经、史、子、集中选取精华部分,予以汇编。编者力图通过简明的体例、精练的文字、新颖的版式、精美的图片等多种要素的有机结合,全方位立体地解读中国国学的博大精深,为读者打造一条走进国学的画廊,感受国学独到的智慧。

学贵力行,圣贤文化的学习,贵在把它落实到自己的日常生活和工作中去,才能从中得到真实的利益。愿此套丛书让您领略传统国学风景的同时,与圣人促膝对话,能够聆听到圣贤的教诲;在聆听圣贤教诲的同时,把圣人的教诲贯彻到生活中,落实到一言一行中。“多识前言往行,以自蓄其德”,我们也希望借着伟大文化的指引,提升我们生命的内涵。

《黄帝内经》是中国传统医学四大经典著作之一(《黄帝内经》、《难经》、《伤寒杂病论》、《神农本草经》),是我国医学宝库中现存成书最早的一部医学典籍。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。

《黄帝内经》内容十分丰富,《素问》偏重人体生理、病理、疾病治疗原则原理,以及人与自然等基本理论;《灵枢》则偏重于人体解剖、脏腑经络、腧穴针灸,等等。二者之共同点均系有关问题的理论论述,并不涉及或基本上不涉及疾病治疗的具体方药与技术。因此,它成为中国医学发展的理论渊薮,是历代医学家论述疾病与健康的理论依据。

经多方研究,专家考证,选取经典之作。所选之篇不仅脍炙人口,而且切合当下,其价值深远。

经过反复实验,专家论证,所选色彩均匀,柔和,不仅愉悦视觉,而且还会保护读者眼睛。在取得视觉效果的前提下,获得精神的愉悦。



HUANG DI NEI JING
黄帝内经

上卷 素问篇

咳论篇第十八

【本章要点】

- 一、咳嗽的病变,固属于肺,而五脏六腑的病变,又都能影响于肺,使之功能失常,发为咳嗽。
- 二、咳嗽发病与四时有很大关系。
- 三、咳嗽日久不愈,脏病可以移腑。
- 四、指出咳嗽的治疗原则。

【原文】

黄帝问曰:肺之令人咳,何也?岐伯对曰:五脏六腑皆令人咳,非独肺也。帝曰:愿闻其状?岐伯曰:皮毛者肺之合也。皮毛先受邪气,邪气以从其合也。其寒饮食入胃,从肺脉上至于肺,则肺寒,肺寒则外内合,邪因而客之,则为肺咳。五脏各以其时受病,非其时各传以与之。

人与天地相参,故五脏各以治时^①,感于寒则受病,微则为咳,甚则为泄为痛。乘秋则肺先受邪,乘春则肝先受之,乘夏则心先受之,乘至阴则脾先受之,乘冬则肾先受之。

帝曰:何以异之?岐伯曰:肺咳之状,咳而喘息有音,甚则唾血。心咳之状,咳则心痛,喉中介介如梗状^②,甚则咽肿,喉痹。肝咳之状,咳则两胁下痛,甚则不可以转,转则两胠^③下满。脾咳之状,咳则右胁下痛,阴阴引肩背,甚则不可以动,动则咳剧。肾咳之状,咳则腰背相引而痛,甚则咳涎。

帝曰:六腑之咳奈何?安所受病?岐伯曰:五脏之久咳,乃移于六腑。脾咳不已,则胃受之。胃咳之状,咳而呕,呕甚则长虫出。肝咳不已则胆受之,胆咳之状,咳呕胆汁。肺咳不已则大肠受之,大肠咳状,咳而遗矢。心咳不已则小肠受之,小肠咳状,咳而失气,气与咳俱失。肾咳不已则膀胱受之,膀胱咳状,咳而遗溺。久咳不已则三焦受之,三焦咳状,咳而腹满,不欲饮食。此皆聚于胃关于肺^④,使人多涕唾而面浮肿气逆也。

帝曰:治之奈何?岐伯曰:治脏者治其俞,治腑者治其合,浮肿者治其经。帝曰:善。



◆ 国学典藏书系

《黄帝内经》是中国现存最早的中医理论专著。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、历算学、生物学、地理学、人类学、心理学，运用阴阳、五行、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。

上卷 素问篇

HUANG DI NEI JING

黄帝内经

【注释】

- ①治时：五脏分别主旺的时令。肝主春，心主夏，脾主长夏，肺主秋，肾主冬。
②介介如梗状：形容咽部如有东西阻塞。
③两胁：指左右腋下肋部。
④此皆聚于胃关于肺：无论是哪一脏腑的病变所致，其寒邪都聚积于胃，联属于肺。说明虽然五脏六腑皆令人咳，但与肺胃两者关系最为密切。

【译文】

黄帝问道：肺脏有病，都能使人咳嗽，这是什么道理？岐伯回答说：五脏六腑有病，都能使人咳嗽，不单是肺病如此。黄帝说：请告诉我各种咳嗽的症状。岐伯说：皮毛与肺是相配合的，皮毛先感受了外邪，邪气就会影响到肺脏。再由于吃了寒冷的食物，寒气在胃循着肺脉上行于肺，引起肺寒，这样就使内外寒邪相合，停留于肺脏，从而成为肺咳。这是肺咳的情况。至于五脏六腑之咳，是五脏各在其所主的时令受病，并非在肺的主时受病，而是各脏之病传给肺的。

人和自然界是相应的，故五脏在其所主的时令受了寒邪，便能得病，若轻微的，则发生咳嗽，严重的，寒气入里就成为腹泻、腹痛。所以当秋天的时候，肺先受邪；当春天时候，肝先受邪；当夏天时候，心先受邪；当长夏之季时，脾先受邪；当冬天的时候，肾先受邪。

黄帝道：这些咳嗽怎样辨别呢？岐伯说：肺咳的症状，咳而气喘，呼吸有声，甚至唾血。心咳的症状，咳则心痛，喉中好像有东西梗塞一样，甚至咽喉肿痛闭塞。肝咳的症状，咳则两胁肋下疼痛，甚至痛得不能转侧，转侧则两胁下胀满。脾咳的症状，咳则右胁下疼痛，并隐隐然疼痛牵引肩背，甚至不可以动，一动就会使咳嗽加剧。肾咳的症状，咳则腰背互相牵引作痛，甚至咳吐痰涎。

黄帝道：六腑咳嗽的症状如何？是怎样受病的？岐伯说：五脏咳嗽日久不愈，就要转移于六腑。例如脾咳不愈，则胃就受病；胃咳的症状，咳而呕吐，甚至呕出蛔虫。肝咳不愈，则胆就受病，胆咳的症状是咳而呕胆汁。肺咳不愈，则大肠受病，大肠咳的症状，咳而大便失禁。心咳不愈，则小肠受病，小肠咳的症状是咳而放屁，而且往往是咳嗽与失气同时出现。肾咳不愈，则膀胱受病，膀胱咳的症状，咳而遗尿。以上各种咳嗽，如经久不愈，则使三焦受病，三焦咳的症状，咳而腹满，不想饮食。凡此咳嗽，不论由于那一脏腑的病变，其邪必聚于胃，并循着肺的经脉而影响及肺，才能使人多痰涕，面部浮肿，咳嗽气逆。

黄帝道：治疗的方法怎样？岐伯说：治五脏的咳，取其膻穴；治六腑的咳，取其合穴；凡咳而面浮肿的，可取有关脏腑的经穴而分治之。黄帝道：讲得好！

Huang Di Nei Jing
黄帝内经

释义通俗易懂，解读准确权威，有助读者领悟国学精华。对其中生僻字，加注音标，以便理解。

以图释文，视觉效果明显。在注重美感的前提下，着重文图切合，确保文图传神。

译文精准。在符合原文的前提下，采取通俗易懂的方式，客观、准确展现原文主旨，还原原文意境。



目 录

上卷 素问篇

上古天真论篇第一	1
四气调神大论篇第二	5
生气通天论篇第三	8
金匱真言论篇第四	13
阴阳应象大论篇第五	17
灵兰秘典论篇第六	24
五脏生成篇第七	26
五脏别论篇第八	31
脉要精微论篇第九	33
平人氣象论篇第十	40
玉机真脏论篇第十一	45
脏气法时论篇第十二	52
血气形志篇第十三	57
通评虚实论篇第十四	59
热论篇第十五	65
评热病论篇第十六	68
气厥论篇第十七	71
咳论篇第十八	73
举痛论篇第十九	75
腹中论篇第二十	79
风论篇第二十一	82
痹论篇第二十二	85
痿论篇第二十三	90
厥论篇第二十四	93





奇病论篇第二十五	97
脉解篇第二十六	100
刺要论篇第二十七	104
刺禁论篇第二十八	105
针解篇第二十九	108
天元纪大论篇第三十	111
气交变大论篇第三十一	115
至真要大论篇第三十二	126
示从容论篇第三十三	150
阴阳类论篇第三十四	153
方盛衰论篇第三十五	156

下卷 灵枢篇

九针十二原第一	159
本输第二	165
邪气脏腑病形第三	171
根结第四	179
寿夭刚柔第五	183
官针第六	187
本神第七	191
终始第八	194
骨度第九	203
营气第十	205
营卫生会第十一	206
四时气第十二	209
五邪第十三	212
寒热病第十四	214
病本第十五	217
周痹第十六	219
师傅第十七	221
海论第十八	225
五乱第十九	227





胀论第二十	229
五癰津液别第二十一	232
五阅五使第二十二	234
血络论第二十三	236
阴阳清浊第二十四	238
病传第二十五	240
顺气一日分为四时第二十六	243
外揣第二十七	245
五变第二十八	247
本脏第二十九	250
背腧第三十	256
卫气第三十一	257
论痛第三十二	260
天年第三十三	261
水胀第三十四	263
卫气失常第三十五	265
玉版第三十六	268
阴阳二十五人第三十七	272
百病始生第三十八	280
行针第三十九	284
寒热第四十	286
邪客第四十一	287
通天第四十二	293
官能第四十三	296
论疾诊尺第四十四	301
九针论第四十五	304



上
卷

素问篇

上古天真论篇第一

【本章要点】

- 一、说明养生的积极意义。不仅可以预防疾病,而且是延年益寿的有效措施。
- 二、具体指出养生的方法:精神上的修养;饮食起居的调节;环境气候的适应;体格的锻炼。
- 三、人生的生、长、衰、老过程,以及生育的功能,主要关键都决定于肾气的盛衰。
- 四、举出四种养生者的不同养生方法和结果,来启示人们注意养生祛病延年。

【原文】

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^①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,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^②,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,故年半百而衰也。

夫上古圣人之教下也,皆谓之虚邪贼风,避之有时,恬惓虚无^③,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^④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。

八八，天癸竭，精少，肾脏衰，形体皆极则齿发去。

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，男子不过尽八八，女子不过尽七七，而天地之精气皆竭矣。

帝曰：夫道者年皆百岁，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^⑤，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^⑥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，辨列星辰，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。





【注释】

①天师：黄帝对岐伯的尊称。

②和五术数：指用合适的养生方法来调和身体。

③恬憺虚无：恬憺，指清闲安静；虚无，指心无杂念；恬憺虚无，指内心清闲安静而没有任何杂念。

④天癸：指先天藏于肾精之中，具有促进生殖功能发育成熟的物质。

⑤提挈天地：指能够掌握自然变化的规律。

⑥恚嗔：恚，指愤怒；嗔，指仇恨；泛指愤怒、仇恨等意念。

【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不会养生所造成的呢？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：人年纪大的时候，不能生育子女，是由于精力衰竭了呢，还是自然规律呢？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,太冲脉的气血也逐渐衰弱泄,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,精气满溢而能外泄,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,牙齿开始枯竭。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,筋骨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。肾是接受其他各脏腑的精气而加以贮藏,所以五脏功能旺盛,肾脏才能外溢精气。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,精气便枯竭了。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。

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,他不使形体过度劳累,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;所以他的形体不易疲惫,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,但仍有终结的时候。

四气调神大论篇第二

【本章要点】

一、具体叙述了在一年四季中适应气候变化的摄生法则。而适应气候变化,是养生方法中的重要关键。

二、指出了违反四时气候的变化规律,是导致疾病发生的因素,从而进一步指出预防思想的重要性。

【原文】

春三月,此谓发陈^①。天地俱生,万物以荣,夜卧早起,广步于庭,被发缓形,以使志生,生而勿杀,予而勿夺,赏而勿罚,此春气之应,养生之道也;逆之则伤肝,夏为寒变,奉长者少。

夏三月,此谓蕃秀^②。天地气交,万物华实,夜卧早起,无厌于日,使志勿怒,使华英成秀,使气得泄,若所爱在外,此夏气之应,养长之道也;逆之则伤心,秋为痎疟,奉收者少,冬至重病。

秋三月,此谓容平。天气以急,地气以明,早卧早起,与鸡俱兴,使志安宁,以缓秋刑,收敛神气,使秋气平,无外其志,使肺气清,此秋气之应,养收之道也;逆之则伤肺,冬为飧泄^③,奉藏者少。

冬三月,此谓闭藏。水冰地坼,勿扰乎阳,早卧晚起,必待日光,使志若伏若匿,若有私意,若已有得,去寒就温,无泄皮肤,使气亟夺。此冬气之应,养藏之道也;逆之则伤肾,春为痿厥,奉生者少。

天气,清静光明者也,藏德^④不止,故不下也。

天明则日月不明,邪害空窍。

阳气者闭塞,地气者冒明,云雾不精,则上应白露不下。





交通不表，万物命故不施，不施则名木多死。

恶气不发，风雨不节，白露不下，则菀橐不荣。

贼风数至，暴雨数起，天地四时不相保，与道相失，则未央绝灭^⑤。

唯圣人从之，故身无奇病，万物不失，生气不竭。

逆春气则少阳不生，肝气内变。

逆夏气则太阳不长，心气内洞。

逆秋气则太阴不收，肺气焦满。

逆冬气则少阴不藏，肾气独沉。

夫四时阴阳者，万物之根本也。所以圣人春夏养阳，秋冬养阴，以从其根；故与万物沉浮于生长之门。逆其根则伐其本，坏其真矣。

故阴阳四时者，万物之终始也；死生之本也；逆之则灾害生，从之则苛疾不起，是谓得道。

道者，圣人之行，愚者佩之。从阴阳则生，逆之则死；从之则治，逆之则乱。反顺为逆，是谓内格。

是故圣人不治已病，治未病；不治已乱，治未乱，此之谓也。夫病已成而后药之，乱已成而后治之，譬犹渴而穿井，斗而铸锥^⑥，不亦晚乎？

【注释】

①发陈：即推陈出新的意思。

②蕃秀：蕃，即繁茂、茂盛；秀，即秀丽；蕃秀，即繁茂秀丽的意思。

③飧泄：是消化不良而导致泻泄的一种疾病。

④藏德：即隐藏，使不外露。德，这里指自然界中促进生物化作用的力量。

⑤未央绝灭：即生命到寿命的一半就死了。

⑥锥：泛指兵器。

【译文】

春季的三个月，谓之发陈，是推陈出新，生命萌发的时令。天地自然，都富有生气，万物显得欣欣向荣。此时，人们应该入夜即睡眠，早起身，披散开头发，解开衣带，使形体舒缓，放宽步子，在庭院中漫步，使精神愉快，胸怀开畅，保持万物的生机。不要滥行杀伐，多施与，少敛夺，多奖励，少惩罚，这是适应春季的时令，保养生发之气的方法。如果违逆了春生之气，便会损伤肝脏，使提供给夏长之气的条件不足，到夏季就会发生寒性病变。

夏季的三个月，谓之蕃秀，是自然界万物繁茂秀美的时令。此时，天气下降，地气





上腾,天地之气相交,植物开花结实,长势旺盛,人们应该在夜晚睡眠,早早起身,不要厌恶长日,情志应保持愉快,切勿发怒,要使精神之英华适应夏气以成其秀美,使气机宣畅,通泄自如,精神外向,对外界事物有浓厚的兴趣。这是适应夏季的气候,保护长养之气的方法。

如果违逆了夏长之气,就会损伤心脏,使提供给秋收之气的条件不足,到秋天容易发生疟疾,冬天再次发生疾病。

秋季的三个月,谓之容平,自然景象因万物成熟而平定收敛。此时,天高风急,地气清肃,人应早睡早起,和鸡的活动时间相仿,以保持神志的安宁,减缓秋季肃杀之气对人体的影响;收敛神气,以适应秋季容平的特征,不使神思外驰,以保持肺气的清肃功能,这就是适应秋令的特点而保养人体收敛之气的方法。

若违逆了秋收之气,就会伤及肺脏,使提供给冬藏之气的条件不足,冬天就要发生飧泄病。

冬天的三个月,谓之闭藏,是生机潜伏,万物蛰藏的时令。当此时节,水寒成冰,大地开裂,人应该早睡晚起,待到日光照耀时起床才好,不要輕易地扰动阳气,妄事操劳,要使神志深藏于内,安静自若,好像有个人的隐秘,严守而不外泄,又像得到了渴望得到的东西,把它密藏起来一样;要躲避寒冷,求取温暖,不要使皮肤开泄而令阳气不断地损失,这是适应冬季的气候而保养人体闭藏机能的方法。

违逆了冬令的闭藏之气,就要损伤肾脏,使提供给春生之气的条件不足,春天就会发生痿厥之疾。

天气,是清静光明的,蕴藏其德,运行不止,由于天不暴露自己的光明德泽,所以永远保持它内蕴的力量而不会下泄。

如果天气阴霾晦暗,就会出现日月昏暗,阴霾邪气侵害山川,阳气闭塞不通,大地昏蒙不明,云雾弥漫,日色无光,相应的雨露不能下降。天地之气不交,万物的生命就不能绵延。

生命不能绵延,自然界高大的树木也会死亡。恶劣的气候发作,风雨无时,雨露当降而不降,草木不得滋润,生机郁塞,茂盛的禾苗也会枯竭不荣。贼风频频而至,暴雨

