

家庭实用百宝箱



活学活用

# 黄帝内经

《黄帝内经》是仙学传人武国忠最新力作，它提供了最适合中国人的养生方案，独到的道家医术。《黄帝内经》养生宝藏的古法今用，任何疾病都可以从本书中找到治愈方案，祛病养生。

丁海波◎编著

云南出版集团有限责任公司  
云南人民出版社有限责任公司

丁海波◎编著



# 活用学活用 黄帝内经

云南出版集团有限责任公司  
云南人民出版社有限责任公司

图书在版编目(CIP)数据

家庭实用百宝箱 / 丁海波编. —昆明 : 云南人民出版社, 2010. 11

ISBN 978-7-222-06932-9

I. ①家… II. ①丁… III. ①家庭保健—基本知识  
IV. ①R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 213255 号

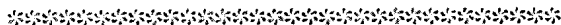
责任编辑:王绍来 汪涛

装帧设计:群点设计工作室

责任印制:段金华

|        |                            |
|--------|----------------------------|
| 书名     | 家庭实用百宝箱·活学活用黄帝内经           |
| 作者     | 丁海波 编                      |
| 出版     | 云南出版集团有限责任公司 云南人民出版社有限责任公司 |
| 发行     | 云南人民出版社有限责任公司              |
| 地址     | 昆明市环城西路 609 号              |
| 邮编     | 650034                     |
| 网址     | www.ynpph.com.cn           |
| E-mail | rmszbs@public.km.yn.cn     |
| 开本     | 787×1092 1/16              |
| 印张     | 180                        |
| 字数     | 1800 千                     |
| 版次     | 2010 年 11 月第 1 版第 1 次印刷    |
| 印刷     | 北京市业和印务有限公司                |
| 书号     | ISBN 978-7-222-06923-9     |
| 定价     | 268.20 元(共 9 册)            |

# 前言



有这样的一本著作，它是研究人生理学、病理学、诊断学、治疗原则、养生防病的医学巨著。它在理论上建立了“阴阳五行学说”、“脉象学说”、“藏象学说”、“经络学说”、“病机学说”“病因学说”、“病症”、“诊法”、论治以及“养生学”“运气学”等学说。

这本著作，就是《黄帝内经》。

《黄帝内经》是我国传统医学四大经典著作之一。并以中华民族的先祖黄帝的名义来冠名。这部传世巨著是我国医学宝库中成书最早的医学典籍，历代都起到了举足轻重的作用。

今天，人们普遍将这部书分为“素问”和“灵枢”二部分。早期就有人评价《素问》说：其文简，其意博，其理奥，其趣深。《素问·灵兰秘典论》评价说：“至道在微，变化无穷，孰知其原”

古往今来，《黄帝内经》成为学习中医的必读著作。其内容致精、广博、深奥，文字简迭，用心学习，精益求精，将受益无穷，应用甚广。

《黄帝内经》告诉我们许多生活的常识，为人的行为。非常有益于今天我们在繁杂的社会环境中去体会和遵守。它鲜明地告知我们生活之中哪些有益于人哪些不宜于人的行为，说明了人在大自然之中需要恪守的规律。

《黄帝内经》是中医学学术之渊源，虽然中医现代化发展到今天，已经有不少的突破与发展可是，在总体的框架上还是没有突破和超越《黄帝内经》的理论。因此，未来的发展还是不可以少了继承，继承是创新的开始。

《黄帝内经》作为一本中医巨著，因为其对很多人很多行为方式的有益理论，成为恒古不变的经验。一直深得人们的学习和借鉴，成为家庭藏书不可或缺的著作之一。因此，我们再次编著整理，希望能够给你和家人带来幸福和快乐，带来健康！

编者

# 序

一直以来,《黄帝内经》被誉为是我国的一部奇书。

《黄帝内经》被公认为中医学的奠基之作。这部著作第一次系统讲述了人的生理、病理、疾病、治疗的原则和方法,为人类健康做出了巨大的贡献。中医学形成以后,就庇佑着我们中华民族,使我们中华民族生生不息,使我们中华儿女能够战胜疾患、灾难,绵延至今。没有中医、没有《黄帝内经》的中华民族,是难以想象的。

《黄帝内经》是第一部养生宝典。《黄帝内经》中讲到了怎样治病,但更重要的讲的是怎样不得病,怎样使我们在不吃药的情况下就能够健康、能够长寿、能够活到一百岁。

《黄帝内经》是第一部关于生命的百科全书。《黄帝内经》以生命为中心,里面讲了医学、天文学、地理学、心理学、社会学,还有哲学、历史等,是一部围绕生命问题而展开的百科全书。我们国学的核心实际上就是生命哲学,《黄帝内经》就是以黄帝的名字命名的、影响最大的国学经典。中国古代有三大以“经”命名的奇书,第一部是《易经》,第二部是《道德经》,第三部就是《黄帝内经》。现在,这三部奇书不仅引起中华儿女,炎黄子孙的关注,而且引起世界各国人民的极大关注,因为它的价值在当今社会已经越来越凸显出来。

《黄帝内经》包括《素问》和《灵枢》各9卷。它分别从阴阳五行、天人相应、五运六气、脏腑经络、病机、诊法、治则、针灸等方面,结合当时哲学和自然科学的成就,作出了比较系统的理论概括和认识。迄今在诊治学上仍具有指导意义。

《黄帝内经》成书于大约2000年前的秦汉时期,她的博大精深的科学阐述,不仅涉及医学,而且包罗天文学、地理学、哲学、人类学、社会学、军事学、数学、生态学等各项人类所获的科学成就。令人颇感惊讶的是,中华先祖们在《内经》里的一些深奥精辟的阐述,虽然早在2000年前,却揭示了许多现代科学正试图证实的与将要证实的成就。中国古代最著名的大医家张仲景、华佗、孙思邈、李时珍等均深受《内经》思想的熏陶和影响,无不刻苦研读之,深得其精要,而终成我国历史上的一代名医。

《黄帝内经》作为祖国传统医学的理论思想基础及精髓,在中华民族近二千年繁衍生息的漫漫历史长河中,它的医学主导作用及贡献功不可没。试想,大略700年前,欧洲鼠疫暴发,有四分之一的欧洲人失去了宝贵的生命,而中国近两千年的历史中虽也有瘟疫流行,但从未有过象欧洲一样惨痛的记录,中医药及《内经》的作用由此可以充分展示。

《黄帝内经》的著成,标志着中国医学由经验医学上升为理论医学的新阶段。

《黄帝内经》总结了战国以前的医学成就,并为战国以后的中国医学发展提供了理论指导。在整体观、矛盾观、经络学、脏象学、病因病机学、养生和预防医学以及诊断治疗原则等各方面,都为中医学奠定了理论基础,具有深远影响。历代著名医家在理论和实践方面的创新和建树,大多与《黄帝内经》有着密切的渊源关系。

作为一个现代家庭,拥有《黄帝内经》,可以使我们了解自身的很多疾病的起源,能够避免克服许多与养生相克的毛病与习惯。是值得珍藏的一本有益之书。

## 目 录

## 黄帝内经·素问

|                  |    |
|------------------|----|
| 上古天真论篇第一 .....   | 2  |
| 四气调神大论篇第二 .....  | 6  |
| 生气通天论篇第三 .....   | 9  |
| 金匱真言论篇第四 .....   | 14 |
| 阴阳应象大论篇第五 .....  | 18 |
| 阴阳离合论篇第六 .....   | 26 |
| 阴阳别论篇第七 .....    | 28 |
| 灵兰秘典论篇第八 .....   | 31 |
| 六节脏象论篇第九 .....   | 34 |
| 五脏生成论篇第十 .....   | 39 |
| 五脏别论篇第十一 .....   | 43 |
| 异法方宜论篇第十二 .....  | 45 |
| 移精变气论篇第十三 .....  | 47 |
| 汤液醪醴论篇第十四 .....  | 50 |
| 玉版论要篇第十五 .....   | 52 |
| 诊要经终论篇第十六 .....  | 54 |
| 脉要精微论篇第十七 .....  | 58 |
| 平人气象论篇第十八 .....  | 65 |
| 玉机真脏论篇第十九 .....  | 70 |
| 三部九候论篇第二十 .....  | 78 |
| 经脉别论篇第二十一 .....  | 83 |
| 脏气法时论篇第二十二 ..... | 85 |
| 宣明五气论篇第二十三 ..... | 90 |



|            |     |
|------------|-----|
| 血气形志篇第二十四  | 93  |
| 宝命全形论篇第二十五 | 94  |
| 八正神明论篇第二十六 | 98  |
| 离合真邪论篇第二十七 | 102 |
| 通评虚实论篇第二十八 | 105 |
| 太阴阳明论篇第二十九 | 110 |
| 阳明脉解篇第三十   | 112 |
| 热论篇第三十一    | 113 |
| 刺热论篇第三十二   | 117 |
| 评热病论篇第三十三  | 120 |
| 逆调论篇第三十四   | 123 |
| 瘧论篇第三十五    | 126 |

## 黄帝内经·灵枢

|          |     |
|----------|-----|
| 九针十二原第一  | 134 |
| 本输第二     | 146 |
| 小针解第三    | 156 |
| 邪气脏腑病形第四 | 162 |
| 根结第五     | 178 |
| 寿夭刚柔第六   | 187 |
| 官针第七     | 196 |
| 本神第八     | 203 |
| 终始第九     | 208 |
| 经脉第十     | 223 |
| 经别第十一    | 253 |
| 经水第十二    | 258 |
| 经筋第十三    | 264 |
| 骨度第十四    | 273 |
| 五十营第十五   | 275 |
| 营气第十六    | 277 |



|               |     |
|---------------|-----|
| 脉度第十七 .....   | 279 |
| 营卫生会第十八 ..... | 282 |
| 四时气第十九 .....  | 286 |
| 五邪第二十 .....   | 291 |
| 寒热病第二十一 ..... | 292 |
| 癫狂第二十二 .....  | 297 |
| 热病第二十三 .....  | 300 |
| 厥病第二十四 .....  | 307 |
| 病本第二十五 .....  | 311 |





黄帝内经·素问

黄帝内经·素问

# 上古天真论篇第一

## 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<sup>①</sup>。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<sup>②</sup>，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<sup>③</sup>，不知持满<sup>④</sup>，不时御神<sup>⑤</sup>，务快其心，逆于生乐，起居无节，故半百而衰也。

夫上古圣人之教下也，皆谓之虚邪贼风<sup>⑥</sup>，避之有时，恬淡<sup>⑦</sup>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，材力尽耶，将天数然也？

岐伯曰：女子七岁，肾气盛<sup>⑧</sup>，齿更发长；二七，而天癸<sup>⑨</sup>至，任脉<sup>⑩</sup>通，太冲脉<sup>⑪</sup>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<sup>⑫</sup>衰，面始焦，发始堕；六七，三阳脉<sup>⑬</sup>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<sup>⑭</sup>，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，发鬓斑白；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<sup>⑤</sup>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，像似日月，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登天：登天子之位，就是当了皇帝。②术数：大自然和人体的变化规律的调节法则，也就是调养精气的方法。③真：天真之气，也就是先天的元气。④持满：意思是说保护天真之气，应当像拿着盛满东西的器皿一样的小心谨慎。⑤御神：就是动脑筋。⑥虚邪贼风：虚邪是乘虚而入的邪气；贼风是乘虚而伤人的风。⑦恬淡：就是清静的意思。⑧肾气盛：中医以“肾”为先天之本，拿它当作生命的源泉看待。所以肾气盛就是指机体趋向成熟而言。古人认为女子七岁，男子八岁是肾气盛的时候。这是因为女子属阴，阴中必有阳，阳数为七；男子属阳，阳中必有阴，阴数为八。故以七数和八数来说明男女发育的时期。⑨天癸：又称元阴。人在初生的时候，此气尚微，必须发育至一定阶段始能充实。一般的说男子在二八（十六岁），女子在二七（十四岁），天癸开始充盛。天癸充盛之后女子始有月经，男子始有精液。⑩任脉：也是奇经八脉之一。起于胞中，循腹上行，主胎胞。⑪太冲脉：系中医经络学说中奇经八脉之一。起于胞中，上行循脊里，为经络之海。⑫阳明脉：阳明经脉之气荣于面部而循行于发部。⑬三阳脉：三阳脉指太阳、阳明、少阳而言。该三阳脉均行于头部。⑭地道不通：指的是月经闭止。⑮八风：据灵枢九宫八风篇说，八风是：大弱风、谋风、刚风、折风、大刚风、凶风、婴儿风、弱风。简单的可以理解为四面八方的风。

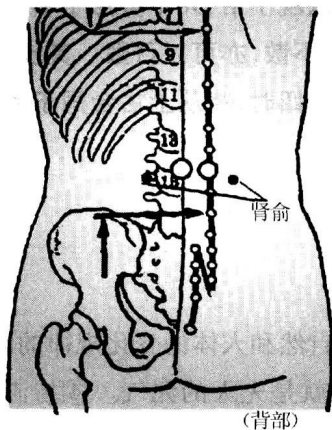




## 译文

从前,有一位叫黄帝的人,生下来就显得与众不同,十分聪明灵慧。他三岁时已经能说会道,十岁时对周围事物有很强理解力,长大后诚朴又敏达,到成年时当上天子。他向天师岐伯求教道:“我听说上古时代的人,年龄都能活到一百岁,而且行动还没有衰老现象;现在的人,年龄才到五十岁,行动就已经衰老了,这是

因为岁月的轮转呢?还是现在人违背了养生规律造成的呢?”



(背部)

### 背部肾俞位置

保持旺盛的精气,经常过分使用自己的精力,贪图一时的快意,背弃了养生的乐趣,生活全无规律,所以才到五十岁就衰老了。上古的圣人经常教导老百姓:对一年四季中的各种病邪,要根据节气的变化而谨慎躲避;同时在思想上要安闲清静,不贪不求,使体内真气和顺,精神内守,这样,疾病又怎么会侵袭你呢?所以那时的人都能心态安闲少欲望,心境安定不忧惧,形体劳动而不疲倦,真气从容而顺调,每个人都感到自己的愿望得到了满足,所以都能以自己所食用的食物为甘美,所穿着的衣服为舒适,所处的环境为安乐,不因地位的尊卑而羡慕嫉妒,这样的人民才称得是朴实。对这些朴实的人民来讲,嗜欲又怎能干扰他们的视听,淫乱邪论也不能扰乱他们的心态,无论是愚笨的、聪明的、或者是有才能的、能力差的,都能追求内心的安定,而不汲汲于外物的获得或丧失,所以能符合养生之道。因此,年龄都超过一百岁,但行动不显衰老,是因为他们熟练掌握了养生之道,才是他们避免了身体受到伤害的原因啊。”

黄帝问:“人年纪老了就不能生育,这是因为精力枯竭了呢?还是自然生长

岐伯这样回答他说:“上古时代的人,大都比较了解养生的学问,因此能效法于阴阳之道,并采用各种养生方法来保养自己的身体,在饮食上有节制,而且作息有常规,不轻易使身心受到损害,因而能够使形体和精神协调,活到他们应该到的寿数,到一百岁以后才去世。现在的人就不同了,很多人纸醉金迷纵欲无度,不少人沉迷于无聊和荒淫的生活中,尤其是有的人乘着酒兴纵意房事,因过渡色欲而耗竭精气,造成真元败散。正是由于不懂得要



发育的规律的必要结果呢？”

岐伯说：“人的生理要经历这样的过程：女子到七岁，肾气已经充盛，牙齿更换，头发生长；十四岁，天癸发育成熟，任脉通畅，太冲脉旺盛，月经按时行动，所以能怀孕生育；二十一岁，肾气充满，智齿长出，生长发育期结束；二十八岁，这是身体最强壮的阶段，筋肉骨骼强健坚固，头发长到极点；到了三十五岁，身体开始衰老，首先是阳明脉衰退，面容开始枯焦，头发也会堕脱；四十二岁，上部的三阳脉衰退，面容枯焦槁悴，头发开始变白；到了七七四十九岁，任脉空虚，太冲脉衰微，天癸枯竭，月经断经，所以形体衰老，不再有生育能力。男子到八岁，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，良性交合，就能生育子女。二十四岁，肾气充满，筋肉骨骼强劲，真牙生出，牙齿长全，生长发育期结束。三十二岁，这是身体最强壮的阶段，筋骨粗壮，肌肉丰富。到了四十岁，肾气开始衰退，头发脱落，牙齿开始枯槁，四十八岁，人体上部阳明经气衰竭，面容枯焦，发鬓斑白；五十六岁，肝气衰，筋脉搏活动不便，天癸枯竭，精气少，肾脏衰退。形体衰惫；到了六十四岁，牙齿和头发脱落。肾是人体中主管水的脏器，能接受五脏六腑的精气而贮藏起来，所以只有五脏旺盛，肾脏才有精气排泄。现在的年纪大了，五脏都已衰退，筋骨懈怠无力，天癸也完全枯竭，所以发鬓斑白，身体沉重，步态不稳，不再有生育的能力。”

黄帝又问：“有的人年纪已经很大，但仍然还能生育子女，这是什么道理呢？”

岐伯说：“这是因为他先天有超常的禀性，气血经脉能保持通畅，而且肾气有余的缘故。不过，这种人虽然能较长时间保持生育能力，但一般男子不会超过六十四岁，女子不会超过四十九岁。到这个时候，天地所赋予的精气都已竭尽，也就不再有生育能力了。”

黄帝说：“那些掌握了养生之道的，年龄超过一百岁，还能不能有生育能力呢？”

岐伯回答说：“掌握了养生之道的人能延缓衰老，保持肌体的旺盛，年寿虽然已高，仍然有生育能力”

黄帝说：“我听说上古时代有一种叫真人的，他能把握天地自然变化之机，掌握阴阳消长之要，吐故纳新，保养精气，精神内守，超然独立，肌肉形体，永远不变，所以能与天地同寿，永无终结。这是因为契合养生之道，因而能够长生。中古时代有一种叫至人的，他有淳厚的道德，并懂得一套完整的养生方法，能应和于阴阳的变化，调适于四时气候的递迁，远离世俗的纷扰，聚精会神，悠游于天地之间，视



听所及,达于八荒之外。这是一类能增益寿命而自强不息的人,可以归属于真人。其次有称作圣人的,安处于天地间的和气,顺合于八风的变化,让自己的嗜欲喜好同于世俗,也就不会产生恼恨的情绪,行为并不脱离世俗,但举动又不受世欲牵制。在外不使形体过度劳累,在内不让思想有所负担,务求精神安逸愉悦,以悠然自得为己功,形体不会衰惫,精神不会耗散,也可以活到一百岁。其实有称作贤人的,他以天地为法则,观察日月的运行,分辨星辰的位置,顺从阴阳的消长,根据四时气候的变化来调养身体。大家应该学习过去的人们,寻找并确定自己的养生方法,那样就能够把自己的生命延长到理想的地步了。”

## 四气调神大论篇第二

### 原文

春三月,此谓发陈<sup>①</sup>,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<sup>②</sup>,天地气交,万物华实,夜卧早起,无厌于日,使志无怒,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,秋为痾疟<sup>③</sup>,奉收者少,冬至重病<sup>④</sup>。

秋三月,此谓容平<sup>⑤</sup>,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,奉藏者少。

冬三月,此谓闭藏,水冰地坼<sup>⑥</sup>,无扰乎阳,早卧晚起,必待日光,使志若伏若匿,若有私意,若已有得,祛寒就温,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<sup>⑦</sup>,奉生者少。

天气,清静光明者也,藏德不止,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<sup>⑧</sup>多死。恶气不发,风雨不节,白露不下,则菀蕢<sup>⑨</sup>不荣。贼风数至,暴雨数起,天地四时不相保,与道相失,则未央<sup>⑩</sup>绝灭。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,圣人之行也,愚者佩之<sup>①</sup>。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<sup>②</sup>。

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,不亦晚乎。

## ► 注 释

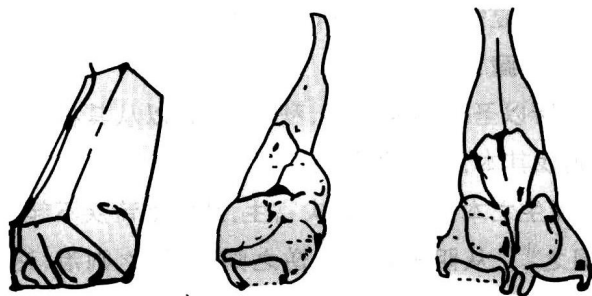
①发陈:就是生发陈布的意思。②蕃秀:茂盛秀丽的意思。③痄疰:疰疾的总称。④按:据前后文例,“冬至重病”四字,恐系剩文(素问识)。⑤容平:平定的意思。⑥坼:音策,地裂的意思。⑦痿厥:四肢痿弱无力。⑧名木:作大树解。⑨菀菀:菀音郁,菀音稿。菀菀,是抑郁枯槁的意思。⑩未央:未及一半的意思。⑪佩之:古佩、背通用。⑫内格:内外格拒不能相通。

## ► 译 文

春季的正月、二月和三月,是万物更新,生命萌发的时候。大地回春一切都显得朝气蓬勃,一片欣欣向荣的景象。此时,人们应该到了夜晚就早点睡眠,早些起身,放松头发,大解衣裳,尽量把自己的形体放松和舒展,要常常散步,多在外面呼吸新鲜空气,使精神愉快,胸怀开畅,保持万物的生机。不要杀生和暴戾,多去做些好事情,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。

夏季的四月五月和六月这三个月,谓之蕃秀,是鲜花招展绿树成荫的时令。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





鼻部解剖图

趣。这是适应夏天的气候,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。

秋季的七月八月和九月这三个月,谓之容平,自然界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,使提供给同藏之气的条件不足,冬天就要发生飧泄病。

冬天的十月、十一和十二月三个月,谓之闭藏,是生机潜伏,万物蛰藏的时令。当此时节,冰天雪地寒风刺骨,人应该早睡晚起,待到日光照耀时起床才好,不要轻易地扰动阳气,妄事操劳,要使神志深藏于内,安静自若,这就像一个人把一种秘密悄悄地深藏不露一般,又像得到了一件少有的宝贝,要把他密藏起来一样;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,所以永远保持他内涵的力量而不会下泄。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,茂盛的禾苗也会枯槁不荣。贼风频频而至,暴雨不时而作,天地四时的变化失去了秩序,违背了正常的规律,致使万物的生命未及一半就夭折了。只有圣人能适应自然变化,注重养生之道,所以身无大病,因不背离自然万物的发展规律,而生机不会竭绝。

假如违背了春天的生气的话,少阳就不会生发,以致肝气内郁而发生病变。



违逆了夏长之气，太阳就不能盛长，以致心气内虚。违逆了秋收之气，太阴就不能收敛，以致肺热叶焦而胀满。违逆了东藏之气，少阴就不能潜藏，以致肾气不蓄，出现注泻等疾病。

四时阴阳的变化，是万物生命的根本，所以圣人在春夏季节保养阳气以适应生长的需要，在秋冬季节保养阴气以适应收藏的需要，顺从了生命发展的根本规律，就能与万物一样，在生、长、收、藏的生命过程中运动发展。如果违逆了这个规律，就会戕伐生命力，破坏真元之气。因此，阴阳四时是万物的终结，是盛衰存亡的根本，违逆了它，就会产生灾害，顺从了它，就不会发生重病，这样便可谓懂得了养生之道。对于养生之道，圣人能够加以实行，愚人则时常有所违背。

顺应阴阳的规律来安排，就能生存，违逆了就会死亡。顺从了它，就会正常，违逆了它，就会乖乱。相反，如背道而行，就会使机体与自然环境相隔绝。所以圣人不等病已经发生再去治疗，而是治疗在疾病发生之前，如同不等到乱事已经发生再去治理，而是治理在它发生之前。假如在发生了疾病之后，再去想到治疗，问题就已经产生了。这时候犹如口渴了想到需要挖一口井，战场上感到兵器短了就想到要重新制造兵器，一切不是就显得很晚了吗？

## 生气通天论篇第三

### 原文

黄帝曰：夫自古通天者，生之本，本于阴阳。天地之间，六合<sup>①</sup>之内，其气九州<sup>②</sup>、九窍<sup>③</sup>、五脏<sup>④</sup>十二节<sup>⑤</sup>，皆通乎天气。其生五，其气三，数犯此者，则邪气伤人，此寿命之本也。

苍天之气清净，则志意治，顺之则阳气固，虽有贼邪，弗能害也，此因时之序。故圣人传精神，服天气而通神明。失之则内闭九窍，外壅肌肉，卫气散解，此谓自伤，气之削也。

阳气者，若天与日，失其所，则折寿而不彰，故天运当以日光明。是故阳因而上，卫外者也。因于寒，欲如运枢，起居如惊，神气乃浮。因于暑，汗烦则喘喝，静则多言，体若燔炭，汗出而散。因于湿，首如裹，湿热不攘，大筋短，小筋弛长，短为拘，弛长为痿。因于气，为肿，四维<sup>⑥</sup>相代，阳气乃竭。