

中医经典解读丛书

SUWEN
BAIHUA
JIEDU

素问白话

解读

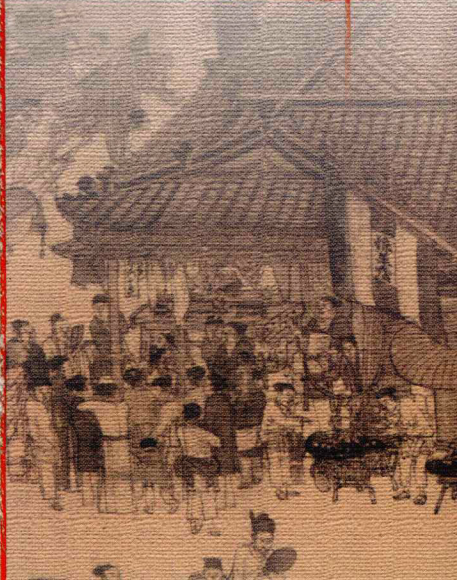
ZHONGYI
JINGDIAN
JIEDU
CONGSHU

主编单位·南京中医药大学

总主编·杨进马健

主编·唐雪梅张同远

湖南科学技术出版社



中医经典解读丛书

素问白话

解读



图书在版编目 (C I P) 数据

素问白话解读 / 唐雪梅, 张同远主编. — 长沙 : 湖南科学技术出版社, 2010. 7

(中医经典解读丛书 / 杨进, 马健总主编)

ISBN 978-7-5357-6330-3

I. ①素… II. ①唐… ②张… III. ①素问—研究
IV. ①R221.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 140232 号

中医经典解读丛书

素问白话解读

主编单位: 南京中医药大学

总主编: 杨进 马健

主 编: 唐雪梅 张同远

责任编辑: 李 忠 王跃军

出版发行: 湖南科学技术出版社

社 址: 长沙市湘雅路 276 号

<http://www.hnstp.com>

邮购联系: 本社直销科 0731-84375808

印 刷: 衡阳博艺印务有限责任公司

(印装质量问题请直接与原厂联系)

厂 址: 湖南省衡阳市黄茶岭光明路 21 号

邮 编: 421008

出版日期: 2010 年 10 月第 1 版第 1 次

开 本: 850mm×1168mm 1/32

印 张: 15.75

字 数: 500000

书 号: ISBN 978-7-5357-6330-3

定 价: 29.50 元

(版权所有·翻印必究)

《中医经典解读》丛书编委会

总主编：杨 进 马 健

编 委：(以姓氏笔画为序)

马 健 吴 洁 吴颢昕 何文彬 杨 进
顾武军 唐雪梅 龚婕宁 蒋 明 魏凯峰



前 言

《黄帝内经》（包括《素问》和《灵枢经》两个部分）是我国现存医学文献中最早的一部经典著作，它集中反映了秦汉及其以前的中国医学成就，奠定了中医学发展的基础，是学习中医学的必读之书，被奉为“医家之宗”。

《素问》的内容非常丰富，包括养生、阴阳五行、脏腑经络、病因与发病、病机、诊断与治疗以及五运六气等，确立了比较完整的中医学理论体系，这些经过长期、反复验证的基本理论，仍然是指导我们临床实践、促进中医学学术发展不可或缺的准绳，在当今“读经典，做临床”的时代背景下，重新温习《素问》，对每一位从事中医临床的工作者来说，都有着极其重要的意义。然而《素问》文字古奥，意理难懂，本书的编写目的正是为了帮助读者解决通读原著的困难，使之能比较全面地了解其基本内容和精神实质。

本书的编写体例分为原文、注释、译文、按语4项。原文及分卷列目以人民卫生出版社1963年出版的《黄帝内经·素问》（明代顾从德刻本）为蓝本，并作适当分段，以方便诵读。注释尽量用现代白话的形式表述，对生僻的字采用拼音加同音字注音，对原文错简脱误或存疑之处参考《黄帝内经太素》、《针灸甲乙经》等作适当校勘改订。译文力求忠实原文，以直译为主，并尽量做到语言流畅、通俗易懂、表达准确。按语旨在概述本篇的重要论点、难点或内容，力求简单明了，供学习者参考。

《素问》第一至第四十五篇的解读由唐雪梅负责编写，




第四十六至第八十一篇的解读由张同远负责编写，全书最后由唐雪梅负责统稿。南京中医药大学张伟、廖华君、周从珊、李青、郭培培等同学对本书的编写、整理做了较多的基础工作，在此表示感谢。

由于《素问》的内容博大精深，而编者的水平却非常有限，因此解读不当甚至错误之处在所难免，恭请广大读者批评指正。

编者

于南京中医药大学


目 录


上古天真论篇第一	(1)
四气调神大论篇第二	(6)
生气通天论篇第三	(11)
金匱真言论篇第四	(16)
阴阳应象大论篇第五	(21)
阴阳离合论篇第六	(34)
阴阳别论篇第七	(37)
灵兰秘典论篇第八	(42)
六节藏象论篇第九	(45)
五藏生成篇第十	(51)
五藏别论篇第十一	(56)
异法方宜论篇第十二	(59)
移精变气论篇第十三	(62)
汤液醪醴论篇第十四	(66)
玉版论要篇第十五	(70)
诊要经终论篇第十六	(73)
脉要精微论篇第十七	(78)
平人气象论篇第十八	(88)
玉机真藏论篇第十九	(96)
三部九候论篇第二十	(107)
经脉别论篇第二十一	(114)
藏气法时论篇第二十二	(119)
宣明五气篇第二十三	(126)
血气形志篇第二十四	(131)



宝命全形论篇第二十五	(135)
八正神明论篇第二十六	(140)
离合真邪论篇第二十七	(145)
通评虚实论篇第二十八	(150)
太阴阳明论篇第二十九	(156)
阳明脉解篇第三十	(160)
热论篇第三十一	(162)
刺热论篇第三十二	(167)
评热病论篇第三十三	(171)
逆调论篇第三十四	(175)
疟论篇第三十五	(179)
刺疟篇第三十六	(186)
气厥论篇第三十七	(190)
咳论篇第三十八	(192)
举痛论篇第三十九	(196)
腹中论篇第四十	(201)
刺腰痛篇第四十一	(206)
风论篇第四十二	(211)
痹论篇第四十三	(215)
痿论篇第四十四	(220)
厥论篇第四十五	(224)
病能论篇第四十六	(229)
奇病论篇第四十七	(233)
大奇论篇第四十八	(238)
脉解篇第四十九	(243)
刺要论篇第五十	(249)
刺齐论篇第五十一	(251)
刺禁论篇第五十二	(253)
刺志论篇第五十三	(257)
针解篇第五十四	(259)

长刺节论篇第五十五	(263)
皮部论篇第五十六	(267)
经络论篇第五十七	(270)
气穴论篇第五十八	(272)
气府论篇第五十九	(276)
骨空论篇第六十	(280)
水热穴论篇第六十一	(285)
调经论篇第六十二	(289)
缪刺论篇第六十三	(298)
四时刺逆从论篇第六十四	(305)
标本病传论篇第六十五	(308)
天元纪大论篇第六十六	(312)
五运行大论篇第六十七	(318)
六微旨大论篇第六十八	(327)
气交变大论篇第六十九	(337)
五常政大论篇第七十	(350)
六元正纪大论篇第七十一	(371)
至真要大论篇第七十四	(410)
著至教论篇第七十五	(438)
示从容论第七十六	(441)
疏五过论篇第七十七	(445)
微四失论篇第七十八	(449)
阴阳类论篇第七十九	(451)
方盛衰论篇第八十	(456)
解精微论篇第八十一	(460)
〔附〕《黄帝内经·素问》遗篇	
刺法论篇第七十二	(463)
本病论篇第七十三	(475)



上古天真论篇第一

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^①失之耶？岐伯对曰：上古之人，其知道者，法于阴阳^②，和于术数^③，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^④，醉以入房，以欲竭其精，以耗散其真，不知持满^⑤，不时御神，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^⑥避之有时，恬惓虚无^⑦，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^⑧也。

帝曰：人年老而无子者，材力^⑨尽邪？将天数^⑩然也？岐伯曰：女子七岁^⑪，肾气盛，齿更发长。二七而天癸至^⑫，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^⑬，故形坏而无子也。丈夫八岁^⑭，肾气实，发长齿更。二八，肾气盛，天癸至，精气溢泻，阴阳和^⑮，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。肾者主水^⑤，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^⑥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^⑦，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^⑧，适嗜欲于世俗之间，无恚嗔之心，行不欲离于世，被服章^⑨，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，辩列星辰，逆从^⑩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将：“抑或”、“还是”之意。②法于阴阳：效法自然界的阴阳变化以调节人体的阴阳，维护健康。③和于术数：恰当地运用各种修身养性的方法。术数，泛指顺四时、避邪气、养精神、练身体的各种养生方法。④以妄为常：过着混乱的生活而习以为常。妄，乱也。⑤不知持满：指不懂得保持精气的充满。⑥虚邪贼风：泛指异常气候和外来的致病因素。⑦恬淡虚无：意指思想闲静，没有杂念。恬，安静；淡，通淡，淡泊；虚无，心无杂念。⑧德全不危：通过养生，使形神得到全面的修养，谓之德全；不危，不至于受内外邪气的危害。⑨材力：精力，生殖能力。⑩天数：自然赋予人类的限数。即人体生长壮老的自然规律。⑪七岁、八岁：是古人根据男女两性发育过程的差异所总结出来的约数。⑫天癸至：天癸，肾气充盛产生的促进生殖功能发育、成熟、旺盛的精微物质；至，极也，有



充盛、发挥作用之意。⑬地道不通：指月经停止来潮。⑭阴阳和：指男女交媾。⑮肾者主水：此指肾藏精的功能。⑯真人：是指养生水平最高的人，他们能够把握天地阴阳变化规律，善于保全精气神。下文的“至人”、“圣人”、“贤人”其养生水平依次次之。⑰寿敝天地：指与天地同寿。形容真人的寿命最长。王冰：“敝，尽也。”⑱处天地之和，从八风之理：意为安处天地之和气，顺从八风之规律。即顺应自然气候的变化。八风，指东、南、西、北、东南、西南、东北、西北八个方位的风。⑲被服章：穿着华美的衣服。《新校正》云：“被服章三字，疑衍。”译文从之。⑳逆从：偏义复词，偏“从”义，顺从、适应的意思。

【译文】 在古时候有个叫黄帝的人，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，及至成年则登上了天子之位。他向岐伯问到：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，那些懂得养生之道的人，能够效法于自然界寒来暑往的阴阳变化规律，恰当地运用各种养生的方法，饮食有节制，起居有规律，不作过分的劳作，所以能使形体和精神和谐协调，而活到天赋的自然寿命，100多岁才离开人世。现在的人就不是这样了，把酒当作一般的饮料来饮，把反常的生活方式当作正常的，醉酒之后肆行房事，因纵欲而使其阴精竭绝，因嗜好无度而使其真气耗散，不知保持精气充满，不善于调摄精神，贪图一时欢心，违背了生命的愿望，生活作息没有规律，所以50岁左右就衰老了。

远古时代那些懂得养生之道的人教导人们：对于四时不正之气和外来致病因素应及时躲避，心情要安静，排除杂念，体内的真气顺畅，精神守持于内，疾病还会从哪里来呢？因此他们意志安闲而少有贪欲，心绪安宁而无恐惧之感，适当劳动而不过分疲倦，正气顺从调畅，每个人的希望和要求都能满足。人们无论吃什么食物都觉得甘美，无论穿什么衣服都感到舒适，无论在何种风俗习惯下生活都很快快乐，无论社会地位高低都不相倾慕，这样的人可谓是朴实的。嗜好贪欲不能引起他的注目，淫乱邪说不能迷惑他的心志，无论是愚昧的、聪明的、贤德的或没有才德的人，都能不受外界物欲的惊扰，这就符合养生之道了。总之，他们之所以都能够活到百岁而动作不衰老，是因为他们通过养生，使形神得到全面的修养，才不



至于受内外邪气的危害。

黄帝问道：人年岁老了就不能再生育子女了，是精力耗尽了，还是因为生理上的自然规律就是这样呢？岐伯回答说：女子7岁时，肾气开始充盛，牙齿更换，头发长长；14岁时，天癸成熟，任脉通畅，冲脉旺盛，月经按时来潮，所以具备了生育的能力；21岁时，肾气充满，智齿生出而发育健全；28岁时，筋骨坚实，毛发丰盛，身体强盛而壮实；35岁时，阳明脉开始衰弱，面容开始憔悴，头发开始脱落；42岁时，三阳经脉的气血衰于头面部，所以整个面部都憔悴了，头发也开始变白；49岁时，任脉虚弱，冲脉中的气血衰少，天癸枯竭，月经停止来潮，所以形体衰老没有生育能力了。男子8岁时，肾气开始充实，头发长得很快，牙齿更换；16岁时，肾气充盛，天癸发生作用，精气盈满而能够泄出，若男女交媾，就可以生子；24岁时，肾气充满，筋骨坚强，智齿生出而发育健全；32岁时，筋骨发育最旺盛，肌肉丰满壮实；40岁时，肾气渐衰，头发脱落，牙齿枯槁；48岁时，阳气衰惫于上部，面部憔悴，头发花白；56岁时，肝气衰弱，筋脉活动不利；64岁时，天癸枯竭，精气虚少，肾脏衰退，形体都衰竭了，而牙齿与头发都脱落了。肾是主藏精的，它接受五脏六腑的精气而将之储藏，所以五脏精气充盛，肾精才充足而能排泄。现在五脏都已衰弱，筋骨松懈无力，天癸也竭尽了，因此发鬓皆白，身体沉重，行走不稳，没有生育能力了。

黄帝问道：有些人年岁已经老了却仍然能生育子女，这是为什么呢？岐伯回答说：这是因为他的先天禀赋超过了一般的人，气血经脉尚且通畅，并且肾气有余。这种人即使能够生育，但一般而言，男子不超过64岁，女子不超过49岁，超过则男女的精气都竭尽了。

黄帝问道：那些懂得养生之道的人，年岁皆活到百岁，还能生育子女吗？岐伯回答说：那些懂得养生之道的人，能够延缓衰老，保全形体，所以即使年事已高，仍然可以生育子女。

黄帝说：我听说上古时代有一种真人，他们能够掌握自然规律，把握阴阳变化，吸收外界精气，特立独行，精神内守，与形体协调如一，所以他们的寿命如同天地，没有终了之时。这是由于他们掌握了养生之道的缘故。

中古时代有一种至人，他们有淳厚的思想品德，健全的养生之道，顺应自然界四时阴阳及气候变化的规律，避开世俗不良习气的干扰，积蓄精



气，保全精神，他们自由自在地游行于天地之间，视、听于八方之外，这就是他们寿命延长、身体强健的原因。这种人也归属于真人一类。

其次有一种叫圣人的，他们能够使自己身处于天地平和之气当中，适应自然界八风的变化规律，适应一般世俗的生活方式和习惯，没有恼怒和愤恨等情感变化，行为不要脱离尘世，举止却不参照世人，在外不使形体过度劳累，在内没有耗费思虑的忧患，以安静愉快为要务，以悠然自得为目的，形体不会衰老，精神不易耗散，寿命也可以达到百岁。

再次有一种叫贤人的，他们能够效法天地，取象日月，随同星辰的有序转移，顺应阴阳的盛衰消长，区分四时的变化规律，来调养身体，力求符合上古之人的养生之道。他们也可以延长寿命，但有终尽之时。

【按语】

1. 本篇经文首先运用古今对比的方式，讨论了养生的意义和方法，强调即使在上古时期，人们也可以通过养生，“法于阴阳，和于术数，食饮有节，起居有常，不妄作劳”，外避邪气，内调精神，达到“形与神俱，而尽终其天年”，突出了养生对于健康长寿的重要性。

2. 经文通过对男女生长发育、生殖、衰老规律的描述，突出了肾气在人的生长壮老与生殖功能中的重要性，是中医学“肾主生殖”理论的渊源，也为临床补肾气以延缓衰老提供了理论依据。

3. 经文所述“真人”、“至人”、“圣人”、“贤人”的养生方法和结果，可以看作是通过不同的修炼方法而达到的4种境界，其主要方法还是顺应自然、调摄精神，达到形体与精神的协调统一。

四气调神大论篇第二

春三月^①，此为发陈^②。天地俱生，万物以荣^③，夜卧早起，广步于庭^④，被发缓形^⑤，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^⑥；逆之则伤肝，夏为寒变，奉长者少^⑦。

夏三月，此为蕃秀^⑧。天地气交，万物华实，夜卧早起，无厌于日^⑨，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，秋为痃疟^⑩，奉收者少，冬至重病。

秋三月，此谓容平^⑪。天气以急，地气以明^⑫，早卧早起，与鸡俱兴，使志安宁，以缓秋刑^⑬，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^⑭，奉藏者少。

冬三月，此为闭藏^⑮。水冰地坼，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，去寒就温，无泄皮肤，使气亟夺^⑯。此冬气之应，养藏之道也；逆之则伤肾，春为痿厥^⑰，奉生者少。

天气，清净光明者也，藏德不止^⑱，故不下^⑲也。天明则日月不明，邪害空窍^⑳。阳气者闭塞，地气者冒明^㉑，云雾不精^㉒，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^㉓，风雨不节，白露不下，则菀槁不荣。贼风数至，暴雨数起，天地四时不相保，与道相失，则未央绝灭^㉔。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^⑤，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，生死之本也。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^⑥。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春三月：即春季3个月，分别为孟春、仲春、季春。以下夏三月等均仿此。②发陈：万物生发，推陈出新。③天地俱生，万物以荣：天地间生气勃勃，万物欣欣向荣。④广步于庭：在庭院大步行走。广，大也。⑤被发缓形：被，通披。披发即解开束发，缓形即放松形体。⑥养生之道：保养春生之气的方法。⑦奉长者少：春生是夏长的基础，春天养生不当，则生气不足以提供夏长所需，故曰奉长者少。奉，供给的意思。以下“奉收者少”等均仿此。⑧蕃秀：形容自然界万物生长繁荣的状态。蕃，茂盛之意；秀，植物吐穗开花曰秀。⑨无厌于日：不要厌恶夏季昼长天热。⑩痎疟：疟疾的总称。⑪容平：自然界的植物至秋天大多由秀而结实，形态已经平定。容，容貌；平，平定。⑫天气以急，地气以明：天空秋风劲急，大地清肃明净。⑬秋刑：形容秋气肃杀，万物凋零。⑭飧泄：泻出未消化的食物。又称完谷不化的泄泻。⑮闭藏：形容冬季阳气收敛，生物潜藏。⑯无泄皮肤，使气亟夺：意为不要使腠理过度开泄出汗，以致频频耗伤阳气。亟，频数，屡次。⑰痿厥：四肢软弱无力而逆冷的病证。⑱藏德不止：自然界中化生万物的能量藏而不露并健运不息。⑲下：衰减。⑳天明则日月不明，邪害空窍：吴考槃认为，“天明”当为“天不明”，言天气不清明则日月失其光辉。空窍，此指天地之间。㉑冒明：不明。㉒精：通“晴”。㉓发：通“废”。㉔与道相失，则未央绝灭：指人违背了四时调神养生之道，则寿命未至其半就要死亡。未央，未至一半。㉕春夏养阳，秋冬养阴：春夏季节顺应自然界生长的规律调养阳气，秋冬季节顺应自然界收藏的规律调养阴气。即春夏养生养长，秋冬养收养藏。㉖内格：人体内在的功能活动与自然界四时阴阳变化不相协调。

【译文】 春季3个月，是万物生长发育、推陈出新的季节，自然界充



满着一片新生的景象，万物欣欣向荣，人们应该晚睡早起，在庭院中缓缓散步，披开束发，放宽衣带，让形体舒展，使自己的精神状态顺应春生之气而舒畅条达，对于春天赋予人的生发之气不要随便损害、劫夺和克伐它。这是与春季相应的保养“生气”的法则。若违背了这个法则，就要伤及肝气，到夏季就会发生寒性病变，供养夏季生长的基础就少了。

夏季3个月，是万物茂盛秀丽的季节，天地阴阳之气不断上下交换，植物开花结果，人们应该晚睡早起，不要厌恶炎夏之烈日，不发怒，使自己的精神饱满，使阳气能够宣泄，好像所喜爱的东西展现于外。这是与夏季相应的保养“长气”的法则，如果违背了这个法则，就要伤及心气，到秋季容易发生疟疾，供养秋季收敛的基础就少了，到冬季还会发生更严重的疾病。

秋季3个月，是一切植物生长平定、收成的季节，秋风急劲，万物萧条，人们应该早睡早起，起居的时间与鸡的起宿相仿，使自己的精神安定宁静，以缓解秋季肃杀之气的侵犯，收敛神气，不要外露，使肺气保持清肃、平定。这是与秋季相适应的保养“收气”的法则，若违背了这个法则，就会伤及肺气，到冬季变生泄泻完谷不化一类的疾病，供养冬季闭藏的基础就少了。

冬季3个月，是万物闭藏的季节，水结冰、地冻裂，但万物的生机并未受到扰动，人们应该早睡晚起，一定要待到太阳升出再起床，使自己的精神内守伏藏，好像怀有隐私，好像得到了渴求的东西，要避开寒冷，求取温暖，但不要使皮肤开泄出汗，致使阳气频繁受到劫夺。这是与冬气相适应的保养“藏气”的法则，若违背了这个法则，就会伤及肾气，到来年春季容易发生四肢软弱而逆冷的病证，供养春季生发之气的的基础就少了。

天气是清静光明的，天德隐藏不露，运行不息，所以万物的生机不衰减。如果天气不清明，则日月失其光辉，邪气充满天地之间，天气闭塞不通，地气昏蒙不明，云雾不能消散而使天空放晴，天上的甘露不能下降，天地之气不相交通，万物的生机就不能延续了。万物的生机不能延续，即使高大的树木也会大量枯死。恶劣的气候不能终止，风雨不能按时而来，甘露不能下降，草木就会凋零枯萎而不能繁荣。邪风不断刮起，暴雨经常降下，天地阴阳、四时之气不能保持相互协调，而违背了正常规律，那么万物的寿命未至一半就会夭折。只有圣人能够顺应自然界的变化的，所以他们的身体没有大病。因为他们不背离万物的生长规律，所以他们的生机就