

杨力◎著

黄帝内经

讲

Yang Li Jiang
Huangdi Neijing

杨力



中国中医科学院研究生院教授
北京周易研究会会长……

形
沧海一粟



北京科学技术出版社

杨力◎著

黄帝内经

讲

Yang Li Jiang
Huangdi Neijing

杨力



形
沧海一粟

中国中医科学院研究生院教授
北京周易研究会会长……

北京科学技术出版社

本书涉及的所有中医方药，须在中医师指导下使用。

图书在版编目 (CIP) 数据

杨力讲《黄帝内经》/杨力著. —北京: 北京
科学技术出版社, 2011. 1
ISBN 978 - 7 - 5304 - 5008 - 6

I. ①杨... II. ①杨... III. ①内经 - 研究
IV. ①R221

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 250713 号

杨力讲《黄帝内经》

作 者: 杨 力

责任编辑: 钟 依

责任校对: 黄立辉

责任印制: 杨 亮

封面设计: 李 强

出 版 人: 张敬德

出版发行: 北京科学技术出版社

社 址: 北京西直门南大街 16 号

邮政编码: 100035

电话传真: 0086 - 10 - 66161951 (总编室)

0086 - 10 - 66113227 (发行部) 0086 - 10 - 66161952 (发行部传真)

电子信箱: bjkypress@163.com

网 址: www.bkjpress.com

经 销: 新华书店

印 刷: 三河国新印装有限公司

开 本: 720mm × 980mm 1/16

字 数: 350 千

印 张: 22.25

版 次: 2011 年 1 月第 1 版

印 次: 2011 年 1 月第 1 次印刷

ISBN 978 - 7 - 5304 - 5008 - 6/R · 1330

定 价: 38.00 元



京科版图书, 版权所有, 侵权必究。
京科版图书, 印装差错, 负责退换。

序

《黄帝内经》是伟大的国宝

《黄帝内经》是中医学的经典巨著，是国宝。它奠定了医学的理论基础，开创了中医的摄生学、诊治学、治疗学、经络学及运气学说，对中医学的发展产生了巨大影响，几千年来它为中国人的健康作出了杰出的贡献，所以《黄帝内经》无愧为中国的伟大国宝。

我写《黄帝内经》已经是第三次了。第一次是二十世纪八十年代的《周易与中医学》，第二次是写《黄帝内经》的专著《中医运气学》，第三次是写我在中国中医科学院研究生院主讲《黄帝内经》三十年的教学经验及临床感悟。此外我的数十本中医养生健康科普书，也是以《黄帝内经》为依据的。这本我要突出《黄帝内经》是一本象数医学巨著。

《黄帝内经》是中医学的经典巨著，对中医学、养生学都有重大影响，是中医学的必读之本。但是要把这本书真正吃透是不容易的。三十年来，一堂课又一堂课的讲授，一次又一次对学生问题的解答，以及一夜又一夜灯下难关的攻破，终于使我对这部经典巨著，逐渐有了较深刻的感悟，于是几经修改、补充才写就了这本书。可谓瓜熟蒂落，水到渠成。

写这部书，也是应众多学生的要求而写，昨天，我给2010届研究生讲课时，我就告诉他们，我将出版一部专写《黄帝内经》的书，大家听了都很高兴，都希望这部书能早日出版。

我希望这部书能为中医学再作贡献，能被学生们、医生们、爱好中医



杨力讲《黄帝内经》

的学者们以及广大人民所珍爱，成为他们的必读之书，那么也就不枉我一生的辛劳了。但愿此书能和我的《周易与中医学》、《杨力讲易经》、《中医运气学》、《中医疾病预测学》等书一起长销不衰。

杨力

2010年9月于北京

目 录

导论篇	1
《黄帝内经》是部什么书	2
为什么要冠名“黄帝”/“素问”“灵枢”的含义/《黄帝内经》是一本讲生命奥秘的书/《黄帝内经》是中医学的开山典籍/《黄帝内经》是一部综合学科巨著/《黄帝内经》的典范意义/《黄帝内经》对中医学的巨大贡献	
第一讲 《黄帝内经》摄生精髓	8
《黄帝内经》是中医摄生的摇篮	9
提出中医摄生总原则/强调了肾与寿夭的重大关系/提出摄生高人四种的修炼法则	
《黄帝内经》强调原生态养生与低碳养生	11
什么叫原生态养生/原生态环境与养生	
《黄帝内经》对阴阳平衡的重大启示	15
“阴阳平衡，健康一生”的提出/阴阳失衡对人体的危害/平衡阴阳三大要领/阴阳平衡，五行和谐	
《黄帝内经》对生命节能的重大启示	19
《黄帝内经》五十营对慢养生的启示/《易经》、《黄帝内经》对静养生的启示/《黄帝内经》对低温养生的启示/《黄帝内经》对气功修炼的巨大贡献/《黄帝内经》记载了中国最早的原生态气功/《黄帝内经》记载了最早的房中气功/《黄帝内经》记载了古代气功的祝由法/《黄帝内经》提出气是气功的核心/《黄帝内经》提出气功修炼的三个基本环节/《黄帝内经》提出气功修炼的十二字法宝/《黄帝内经》记载了气功修炼的最基本要领/《黄帝内经》对后世气功的影响/道家气功的三大法门/《周易参同契》对气功的巨大贡献	
《黄帝内经》精气神养生奥秘	39
何谓精、气、神/精养生奥秘/气养生奥秘/神养生奥秘/精、气、神三者的关系	



《黄帝内经》十二时辰养生奥秘	49
什么叫十二时辰/因时养生之秘——太极阴阳气化/十二时辰养生法	
《黄帝内经》生理体质及病理体质养生奥秘	67
《易经》八卦人开创了中国人生理体质的先河/《易经》八卦人的 气质特点和养生之道/八卦人，不同气候下的养生智慧/《黄帝内 经》发展了《易经》的生理体质/《黄帝内经》的五行生理体质/ 《黄帝内经》五种生理体质养生要点/《黄帝内经》后天体质分类 及养生之秘/先天生理体质向后天病理体质转化之秘/体质与疾病 的关系	
《黄帝内经》论寐寤（睡眠养生）的临床意义	88
与寐寤密切相关的十大因素/关于嗜睡的病理及治疗/对多梦的讨 论/对预兆梦的肯定/《黄帝内经》对眠梦的治疗法则/什么时候是睡 眠的最佳时间/人的睡眠遵循两个规律/为什么年轻人睡得香/老人 为何睡不好/老人怎样调和营卫安眠	
《黄帝内经》食养生的重大启示	94
适合中国人的饮食结构/食养生的重大意义/十大补泻食品精选	
第二讲 《黄帝内经》诊法玄机	97
《黄帝内经》脉诊玄机	98
脉诊五大要领/脉养生的重大意义/怎样把脉/从脉断病要诀/心脑血 管病常见脉/糖尿病脉象吉凶	
《黄帝内经》望诊玄机	107
色诊玄机/面诊玄机/疾病先兆信号在什么时候最清楚/《黄帝内经》 舌诊玄机	
《黄帝内经》闻诊玄机	118
闻声音断病/味诊的临床意义	
《黄帝内经》问诊玄机	121
《黄帝内经》按诊玄机	123
第三讲 《黄帝内经》治疗智慧（上）	125
辨证论治是《黄帝内经》治疗智慧活的灵魂	126



辨证论治是中医治病的基本手段/怎样弥补辨证论治的不足——辨证与辨病互补	
《黄帝内经》关于气机升降失常的治疗规律	128
百病皆生于气/脏腑气机升降运动的规律/升降失常与脏腑虚实的关系/升降失治的治疗规律/升降失常的治疗规律/腑脏升降失常治疗规律的启示	
《黄帝内经》同源治疗的规律及智慧	138
同源的概念/同源治疗规律	
《黄帝内经》七情治法智慧	141
《黄帝内经》七情的精辟论述/著名的《黄帝内经》情胜疗法奥秘	
《黄帝内经》心理养生、治疗的优势及智慧	144
心理平衡也分阴阳/心理障碍的阴阳调治/中药调理心理精神疾患的优势/中医调整生理阴阳的优势/调整五脏七情的优势/中医治心病辨证论治因人而异的优势	
《黄帝内经》开阖枢的理论法宝及治疗智慧	150
何谓开阖枢/开阖枢的临床意义/开阖枢理论在辨证论治中的应用	
《黄帝内经》标本中气理论的应用	153
什么是标本中气/六气从化的规律有三/标本中气理论对疾病传变规律的启示/标本中气理论临床的指导意义及启示	
《黄帝内经》改变内环境的治疗特色及智慧	156
中医改变内环境的治疗特色/改变火热性疾病的内环境/改变内寒环境的治疗优势/改变风化的内环境/怎样改变湿患环境/怎样改变人体燥患环境	
《黄帝内经》对高发病、危重病的防治智慧	162
《黄帝内经》对防治心痛（冠心病、心绞痛、心梗）的贡献/《黄帝内经》对水肿的治疗智慧及启示/《黄帝内经》“关格”对后世肾衰尿毒症的影响/《黄帝内经》对咳的贡献及启示/提出“五藏六腑皆令人咳，非独肺也”/《黄帝内经》对痿证的贡献及启示	
《黄帝内经》对局部治疗的启示及智慧	169



- 中医局部治疗之神奇意义/《黄帝内经》局部治疗的临床启示
《黄帝内经》对痹证的防治智慧 171
- 《黄帝内经》对防治心痹的重大贡献/《黄帝内经》对防治“三痹”
的贡献及启示
- 《黄帝内经》对“冬病夏治”的启示及治疗智慧 172
- 第四讲 《黄帝内经》治疗智慧（下）** 176
- 《黄帝内经》提出“风为百病之长”的治疗智慧 177
- 《黄帝内经》高度重视风邪为患/《黄帝内经》启发了后世内风、外
风之分/《黄帝内经》提出了风水及五脏风/《黄帝内经》提出风病
的多种病因
- 《黄帝内经》的“六淫化风”的治疗智慧 181
- 提出六淫化风说
- 《黄帝内经》的中风防治智慧 183
- 《黄帝内经》指出中风的病因病机/《黄帝内经》中风“击仆偏枯”
的影响
- 《黄帝内经》对厥病的防治智慧 185
- 什么是厥/《黄帝内经》提出了厥的成因
- 《黄帝内经》对“火”的防治智慧 186
- 《黄帝内经》提出了火热为病的病因病机/对五脏皆有火热的启示
- 《黄帝内经》关于“痰瘀互结”的智慧 190
- 中医的“痰”是什么/痰与高发病的关系/痰瘀互结阻于脑窍/痰瘀
阻络与胸痹、真心痛/痰瘀互结与脑梗（缺血性脑中风）/痰瘀互结
阻于心络（冠心病）的治疗启示/怎样防生痰/瘀在“血府”的治
疗方法
- 《黄帝内经》对毒的论述及治疗智慧 198
- 毒的概念/《黄帝内经》“毒”说的开创/《黄帝内经》毒的分类/解
毒的方法/毒的发展规律及治疗原则/《黄帝内经》中“七大毒”对
临床的指导意义
- 《黄帝内经》中肿瘤的治疗智慧 203



- 《黄帝内经》对癌的论述/《黄帝内经》中关于癌症的治疗原则/癌
肿是中医痰毒为患的典型/晚期癌的治疗/《黄帝内经》对癌手术后
治疗的指导意义/怎样防癌/早期发现癌信号/生癌的原因
- 《黄帝内经》的消渴病(糖尿病)防治智慧 210
- 《黄帝内经》对“消”(消渴病)病因病机的贡献及启示/《黄帝内
经》对消渴病治疗的启示
- 《黄帝内经》中眼病的治疗智慧 214
- 目与肝相关的临床意义/目与五脏相关的临床意义/目与经络相关的
临床意义
- 《黄帝内经》脑病的临床意义 215
- 脑关乎着生命的存亡/脑与心包络、肝胆的临床意义/脑易患的三
种病
- 《黄帝内经》藏泻理论的贡献及治疗智慧 217
- 藏泻的意义/《黄帝内经》藏泻论的临床意义
- 《黄帝内经》营卫的理论及治疗智慧 219
- 《黄帝内经》对营卫的论述/营卫的生理及临床意义/营卫与津液的
关系及临床意义
- 《黄帝内经》津液的理论及治疗智慧 222
- 《黄帝内经》对津液理论的阐述/津液的病理特点及临床意义/津液
为病的辨证论治启示/“津血同源”的启示/“津气同病”的启示/
“津精并补”的启示
- 《黄帝内经》对火神派的启示及治疗智慧 226
- 什么叫火神派/火神派的辨证要点/火神派用方特点及原则/火神对
阳虚阴盛危重症的治疗/火神派“引火归原”的应用
- 《黄帝内经》对痛证的贡献及临床意义 229
- 《黄帝内经》对痛证有巨大贡献
- 《黄帝内经》开创了痛证的病因学基础 229
- 《黄帝内经》指出了痛证的两大病因是“不通则痛”及“失荣则
痛”/《黄帝内经》开创了“不通则痛”的先河/《黄帝内经》“气道



作痛”的临床意义/《黄帝内经》是“失荣则痛”的先驱	
《黄帝内经》对中医妇科的贡献及影响	241
《黄帝内经》对中医妇科的十二大贡献	
第五讲 《黄帝内经》医理至宝	248
《黄帝内经》藏象法宝	249
什么叫藏象/藏象全息的重大意义/藏象理论的主要内容/藏象理论的应用价值/五神藏理论/脏腑表里的治疗规律/肺藏象治疗规律/肝藏象治疗/肾藏象治疗/脾藏象治疗/心藏象治疗	
《黄帝内经》藏象理论的论述及其临床启示	269
肾藏象的经典论述及意义/肝藏象的经典论述及意义/心藏象的经典论述及意义/脾藏象的经典论述及意义/其他经典论述及意义	
《黄帝内经》对经络的伟大贡献	277
什么是经络/经络预测疾病之谜/经络病理的临床意义/十二经脉与五脏六腑的病理相关及临床意义/经络的临床应用/经络的养生应用	
《黄帝内经》运气学说至宝	292
运气气化与病机/运气辨证/胜复郁发规律/运气辨证论治优势/《黄帝内经》五郁治疗规律/《黄帝内经》六淫的治疗规律	
《黄帝内经》对治未病的贡献	309
疾病为什么可以早发现/经络如何预报疾病/唇诊要领/耳诊要领/山根望诊要领/人中望诊要领/咽喉望诊要领	
人身五大全息区	314
手诊与五脏/脊背是人体的重要全息区/藏象理论是养生的金钥匙	
第六讲 《黄帝内经》影响深远	318
《黄帝内经》是一部象数医学经典巨著	319
什么是象数思维/象数思维认识事物规律的两大法宝/象与形的关系及含义/象数科学与实验科学有何区别/《黄帝内经》的象数科学/中医象数科学的前景/象数的临床启示及应用	
《黄帝内经》的阴阳理论	329
以阴阳为钥匙打开生命奥秘之锁/阴阳的作用	



《黄帝内经》的五行学说·····	331
《黄帝内经》五行学说的杰出应用	
《黄帝内经》与《易经》·····	332
《黄帝内经》与《易经》血脉相承/易医相通/《易经》与《黄帝内经》相融的重大意义	
《黄帝内经》与道家《老子》相通·····	335
“道法自然”相通/“自然无为”观相通/柔顺观相通	
《黄帝内经》与《伤寒论》·····	336
《黄帝内经》是《伤寒论》的理论渊源/《黄帝内经》启示《伤寒论》对外感热病的发展	
《黄帝内经》对温病学的巨大影响·····	338
《黄帝内经》对刘河间寒凉派的影响·····	340
《黄帝内经》的火热观点/刘完素寒凉派的崛起/刘完素寒凉派对后世的影响	
《黄帝内经》对朱丹溪养阴派的影响·····	342
首创阴虚内热理论/首倡养阴治法/朱丹溪对后世的影响	
《黄帝内经》对李东垣补土派的影响·····	343
李东垣提出著名的“脾胃论”观点/李东垣的“内伤论”观点/李东垣用升降理论治疗脾胃病的新创意	
《黄帝内经》对张从正攻邪论的影响·····	344
张从正的“攻邪论”	

导论篇



博大精深的《黄帝内经》是中医学的经典巨著，是中国医书之宗，它奠定了中医学的理、法、方等体系。《黄帝内经》是中医历代典籍文献，以及各家学说流派的医理之源。

《黄帝内经》集我国秦汉以前医学之大成，它创立的理论体系至今仍占中医学指导地位，《黄帝内经》的主要内容包括摄生学、医理（阴阳五行、藏象、经络、运气）、诊法学、治疗学等。

《黄帝内经》的核心理念是以人为本、天人合一。

所以，《黄帝内经》无愧为二千多年来，中医学的最伟大的著作。



《黄帝内经》是部什么书

为什么要冠名“黄帝”

在古代，不少书名是托名的，如《神农本草经》托名于神农，《华佗中藏经》托名于华佗。神农、华佗都是流芳千古的人物，如果是他们写的书，自然也会流芳百世。因此，托名的目的在于使该书流传于世。

黄帝是我国原始社会时期一个氏族的首领，姬姓，号轩辕氏，曾击败炎帝、蚩尤，受中原各族拥戴而成为他们的共同祖先，也就是汉族的始祖。由于黄帝是中国古代杰出的代表人物，所以《黄帝内经》这部书就托名于黄帝，以黄帝和岐伯、雷公讨论医学的对话形式，总结了汉代以前的医学成就。

岐伯、雷公为何人呢？岐伯，是传说中的古代医学家。《黄帝内经》以他和黄帝讨论医学而成书，故中医学又称“岐黄之术”。雷公，是古代神话中的司雷之神，在《黄帝内经》中是与黄帝讨论医学的古代名医。

“素问”“灵枢”的含义

《黄帝内经》由《素问》及《灵枢》两部分所组成。之所以叫《内经》，是因为还有《外经》（已佚），《汉书·艺文志》有《黄帝内经》及《黄帝外经》记载。

“素问”的含义是什么？《素问》即太素的学问，也即生命的学问。太，始也，最早之意。素，最早的物质，是原始精、气、神的合称。

“灵枢”的含义是什么？灵，神也，验也，即灵验之意。枢，枢要。《灵枢》是讨论补充医学的要枢、要领之意。《灵枢》又名《九针》、《九卷》，原本早已佚失，现存的《灵枢》是南宋史崧编著的，他是根据家藏本《九卷》编写而成，共二十四卷。晋代皇甫谧叫《针灸》，唐代王冰整理时正式起名《灵枢》。

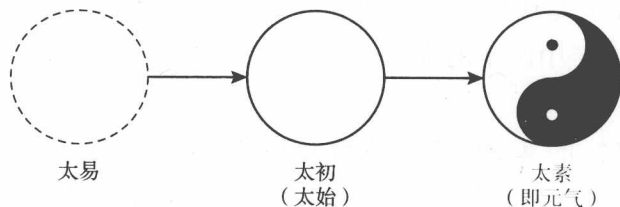
《素问》是《黄帝内经》的上册，《灵枢》是下册，两部分在中医理论方面互相补充，尤其是关于针灸的内容。



《黄帝内经》是一部博大精深的书，非一人所作，也不是出自一个时代。据考证，《黄帝内经》主要成书于战国至秦汉，西汉初完成。《黄帝内经》的成书，标志着中医学已从经验积累阶段上升到了理论收纳及理论升华的境界。

《黄帝内经》是一本讲生命奥秘的书

《黄帝内经》是我国现存最早的医学巨著，是中国古代一部主要讲生命奥秘的书。在这部书中，集中了中国古代对生命现象的探索，包含生命的生、长、壮、老、已的奥秘，并以精、气、神作为生命的核心，而精、气、神的中轴又是气，这个气是生命活动的物质基础，最早也叫太素。它的形成经过是：



生命源于宇宙阴阳气化

气是最原始的生态物质，这个气与《易经》密切相关。《易经》最早的生化方式是：“天地氤氲，万物化醇。”就是说，宇宙运动产生的氤氲之气，是生命最早的源头。《易经》又说“男女媾精，刚柔有体”，从而产生了人。三千年前当西方还强调是上帝创造了人时，东方的《易经》已经坚信生命产生于宇宙运动，人来源于阴阳气化。

《易经》氤氲之气是《易经》精气的总源头。《内经》把此观点作了发展，把气和生命现象作了充分的联系，认为生命形式是气的运动形式，气的物质基础具体又称为精，提出“夫精者，身之本也”。（《素问·金匱真言论篇》）

气的心理活动又称为神，神具体分为神、魂、魄、意、志，分主五脏，即心藏神、肝藏魂、脾藏意、肺藏魄、肾藏志，所以又叫“五神藏”，这样，精、气、神就构成了《内经》生命活动的基本内核。

精、气、神的养生最根本归结于肾气的保养。《黄帝内经》最重视肾



养生，认为先天之精、先天之气皆藏之于肾，后天之精、后天之气的化生又都必须有赖于先天精气的活力，所以肾中的精气决定着人的生、长、壮、老、已。

肾分肾阴、肾阳，肾阴也即真阴或元阴，肾阳也叫真阳或元阳。肾阴、肾阳也统称肾气、肾精，其中有一部分先天肾精称为天癸，相当于人的性腺分泌的物质，其盛衰决定着人的生殖能力。

所以，抗衰老，以养肾护精最为重要。

《黄帝内经》是中医学的开山典籍

《黄帝内经》是中医学的经典巨著，也是中医理论的开山巨著，这是公认的。中医学源远流长，经过几千年积累，创造出杰出的学术思想体系。《黄帝内经》是中医学集大成者，全面地体现了中医学的基本理论及学术体系，奠定了中医学的理、法、方、药，三千多年来一直指导着中医学的发展。

《黄帝内经》的基本内容可分为十大部分：

- 第一，阴阳五行学说；
- 第二，藏象学说；
- 第三，天人合一学说；
- 第四，养生学说；
- 第五，病因病机学说；
- 第六，经络学说；
- 第七，病证学说；
- 第八，诊法学说（全息）；
- 第九，治则治法学说；
- 第十，运气学说（气化学说）。

后世中医的发展都是在此框架下进行的，后来的中医学家都是以此为指导，丰富、细化了某个领域。

《黄帝内经》是一部综合学科巨著

《黄帝内经》还是一部多学科的综合巨著，除医学之外，还包括天文、



地理、历法、哲学、心理学等学科。

《黄帝内经》概括中医的最大特点是整体观与辨证论治，这两大特点在中国古代其他学科中也有体现。

整体观是中医的一大特点，也是一大优势，具体包括三大内涵：

第一，天人合一。主要是人与自然合一。天是一个大宇宙，人是一个小宇宙，“人”这个小宇宙无时无刻不受“天”这个大宇宙的影响，尤其是四时阴阳气化的影响。

第二，内外合一。这一特点主要体现于藏象理论，就是五脏与体表、五官九窍的相关，就是脏藏于内，形见于外，内脏与外体密切相关，通过外象可以观察内藏。

第三，形神合一。主要是心神与形体的统一，《黄帝内经》提出了五神藏理论，就是心藏神、肝藏魂、脾藏意、肺藏魄、肾藏志，充分体现神与形的密切相关。

中医的另一大特点是辨证论治。

证，是疾病的阶段表现，辨证，即了解阶段表现的本质。辨证论治的优势体现在诊疗疾病过程中的“同病异治”及“异病同治”。

同病异治：同样的病表现为不同的证，治疗的方法就应不同。如同样是麻疹，疹未透的就应透疹，疹已透就应扶正；肺热重的就应清肺，肺阴受损的就应补阴。

异病同治：不同的病表现为同样的证，就可同用一个治疗方法，如脱肛、子宫脱垂是不同的病，但其病机都是中气不足，无力固涩而表现为脱证，就都可用补中升提法治疗方法。

《黄帝内经》的典范意义

第一，东方科学的典范。

与医学相结合的东方思维为基础的东方科学的特点是整体地、综合地探索事物规律，而《黄帝内经》正是这一思维方法的代表，《黄帝内经》的脉诊、望诊浓缩了全息理论，如从面部诊看五藏信息，体现了一个小的局部（面部）包含着一个大的整体（五脏六腑）；脏象理论则体现了东方科学的内外合一的整体观；运气理论高度浓缩了天人合一的思想。可见