

中国医药科技出版社

中医非物质文化遗产
临床经典读本

内经知要

明·李中梓著

· 中医非物质文化遗产临床经典读本 ·

内经知要

明·李中梓撰 王本 校注



中国医药科技出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

内经知要/ (明) 李中梓著; 王体校注. —北京: 中国医药科技出版社,
2011. 1

(中医非物质文化遗产临床经典读本)

ISBN 978 - 7 - 5067 - 4600 - 7

I. ①内… II. ①李… ②王… III. ①内经知要 IV. ①R221

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 039377 号

版式设计 郭小平

出版 中国医药科技出版社

地址 北京市海淀区文慧园北路甲 22 号

邮编 100082

电话 发行: 010 - 62227427 邮购: 010 - 62236938

网址 [www. cmstp. com](http://www.cmstp.com)

规格 710 × 1020mm ¹/₁₆

印张 6 ¹/₂

字数 70 千字

版次 2011 年 1 月第 1 版

印次 2011 年 1 月第 1 次印刷

印刷 三河市腾飞印务有限公司

经销 全国各地新华书店

书号 ISBN 978 - 7 - 5067 - 4600 - 7

定价 12.00 元

本社图书如存在印装质量问题请与本社联系调换



《内经知要》通行两卷，系明末医学家李中梓（1588～1655年）（字士材，号念莪）辑注。该书选辑《内经》的精要内容，归为八类，加注阐释，上卷分道生、阴阳、色诊、脉诊、藏象五篇；下卷分经络、治则、病能三篇。全书以道生统领，倡虚无神气、合于四时、与道合真，以阴阳涵盖体之脏腑腹背、病之寒热虚实，强调察五色以观五脏之有余不足、六腑之强弱、形体之盛衰，诊脉之上、下、来、去、至、止以知病之阴阳，按脏腑攸分变化之象以审精气之相生相克，谙经络之气行流转以明表里、虚实，要求圆通运用论治之则，并对各种具体病态作了阐释。该书分类扼要、说理简明，《内经》所涵中医理论要言得显，向为后世医家推崇，堪为研学《内经》的入门必读书。本次校注以清乾隆甲申年南园扫叶庄刊本为底本，期能方便医学界人士及广大传统文化爱好者参考、阅读。

《中医非物质文化遗产临床经典读本》

编 委 会

学术顾问 (按姓氏笔画排序)

马继兴	王永炎	王新陆	邓铁涛	史常永
朱良春	李今庸	何 任	余瀛鳌	张伯礼
张灿理	周仲瑛	郭子光	路志正	

名誉主编 王文章

总 主 编 柳长华 吴少楨

副总主编 王应泉 许 军 赵燕宜

编 委 (按姓氏笔画排序)

丁 侃	于 恒	孔长征	王 平	王 玉
王 体	王 朔	王宏利	王雅丽	古求知
田思胜	田翠时	申玮红	白 极	艾青华
刘 洋	刘光华	刘建青	刘燕君	吕文红
吕文瑞	孙洪生	成 莉	朱定华	何 永
余新华	宋白杨	张文平	张永鹏	张丽君
张秀琴	张春晖	李 刚	李 君	李 尊
李 燕	李永民	李玉清	李仲平	李怀之
李海波	杨 洁	步瑞兰	谷建军	邵东梅
陈 婷	陈雪梅	周 琦	国 华	罗 琼
范志霞	金芬芳	侯如艳	柳 璇	郭 华
顾 漫	曹 瑛	曹金虎	黄 娟	靳国印
翟春涛	穆俊霞			

秘 书 赵燕宜 (兼)

中华医学源远流长，博大精深。早在西汉时期，中医就具备了系统的理论与实践，这种系统性主要体现在中医学自身的完整性及其赖以存续环境的不可分割性。在《史记·扁鹊仓公列传》中就明确记载了理论指导实践的重要作用。在中医学的发展过程中，累积起来的每一类知识如医经、方剂、本草、针灸、养生等都是自成系统的。其延续与发展也必须依赖特定的社会人文、生态环境等，特殊的人文文化与生态环境正是构成中医学地域性特征的内在因素，这点突出体现在运用“天人合一”、“阴阳五行”解释生命与疾病现象。

但是，随着经济全球化趋势的加强和现代化进程的加快，我国的文化生态发生了巨大变化，中国的传统医学同许多传统文化一样，受到了严重冲击。许多传统疗法濒临消亡，大量有历史、文化价值的珍贵医药文物与文献资料由于维护、保管不善，遭到损毁或流失。同时，对传统医药知识随意滥用、过度开发、不当占有的现象时有发生，形势日益严峻。我国政府充分意识到了这种全球化对本民族文化造成的冲击，积极推动非物质文化遗产保护。2005年《国务院办公厅关于加强我国非物质文化遗产保护工作的意见》指出：“我国非物质文化遗产所蕴含的中华民族特有的精神价值、思维方式、想象力和文化意识，是维护我国文化身份和文化主权的基本依据。”

中医药是中华民族优秀传统文化的代表，是国家非物质文化遗产保护的重要内容。中医古籍是中医非物质文化遗产最主要的载体。杨牧之先生在《新中国古籍整理出版工作的回顾与展望》一文中说：“古代典籍是一个民族历史文化的重要载体，传世古籍历经劫难而卓然不灭，必定是文献典籍所蕴含精神足以自传。……我们不能将古籍整理出版事业仅仅局限于一个文化产业的位置，要将它放到继承祖国优秀传统文化、弘扬中华民族精神、建设有中国特色的社会主义的高度来认识，从中华民族的文化传统和社会主义精神文明建设的矛盾统一关系中去理解。”《保护非物质文化遗产公约》指出要“采取措施，确保非物质文化遗产的生命力，包括这种遗

产各个方面的确认、立档、研究、保存、保护、宣传、承传和振兴”。因此，立足于非物质文化遗产的保护，确立和展示中医非物质文化遗产博大精深的内容，使之得到更好的保护、传承和利用，对中医古籍进行整理出版是十分必要的。

而且，中医要发展创新，增强其生命力，提高临床疗效是关键。而提高临床疗效的捷径，就是继承前人宝贵的医学理论和丰富的临床经验。在中医学中，经典之所以不朽是因其经过了千百年临床实践的证明。经典所阐述的医学原理和诊疗原则，已成为后世医学的常规和典范，也是学习和研究医学的必由门径，通过熟读经典可以启迪和拓宽治疗疾病的思路，提高临床治疗的效果。纵观古今，大凡著名的临床家，无不是在熟读古籍，继承前人理论和经验的基础上成为一代宗师的。因此，“读经典做临床”具有重要的现实意义。

意识到此种危机与责任，我社于2008年始，组织全国中医权威专家与中医文献研究的权威机构推荐论证，按照“中医非物质文化遗产”分类原则组织整理了本套丛书。本套丛书包括《中医非物质文化遗产临床经典读本》（70种）与《中医非物质文化遗产临床经典名著》（30种）两个系列，共100个品种。其所选书目精当，涵盖了大量为历代医家推崇、尊为必读的经典著作，也包括近年来越来越受关注的，对临床具有很好指导价值的近代经典作品。

本次整理突出了以下特点：①力求准确；每种医籍均由专家遴选精善底本，加以严谨校勘，为读者提供准确的原文。②服务于临床，在书目选择上重点选取了历代对临床具有重要指导价值的作品。③紧密围绕中医非物质文化遗产这一主题，选取和挖掘了很多记载中医独特疗法的作品，尽量保持原文风貌，使读者能够读到原汁原味的中医经典医籍。

期望本套丛书的出版，能够真正起到构筑基础、指导临床的作用，并为中国乃至世界，留下广泛认同，可供交流，便于查阅利用的中医经典文化。

本套丛书在整理过程中，得到了作为本书学术顾问的各位专家学者的指导和帮助，在此表示衷心的感谢。本次整理历经数年，几经修改，然疏漏之处在所难免，敬请指正。

中国医药科技出版社
2010年12月

校注说明

李中梓(1588~1655),字士材,号念莪,又号尽凡居士,江苏南汇(今属上海市)人。明末著名医学家。初习儒,攻举业,后转攻岐黄。著有《内经知要》、《医宗必读》、《伤寒括要》、《本草通玄》、《雷公炮制药性解》、《删补颐生微论》、《诊家正眼》、《病机沙篆》等书。

《内经知要》问世于明末,通行两卷。该书简择《内经》之精要归纳分类,并加注阐释,计有八篇,卷上为道生、阴阳、色诊、脉诊、藏象五篇;卷下为经络、治则、病能三篇。首篇道生秉承“医道通仙道”之旨,多引道家丹经阐发《内经》旨趣,强调恬淡虚无、精神内守、合于四时,以使形与神俱、与道合真。次篇以阴阳之理,论体之脏腑腹背、上下表里以及病之虚实寒热、在气在血,认为病变无穷,不出阴阳。以下四篇分别强调察面部五色之泽夭以观五脏之有余不足、六腑之强弱、形体之盛衰,诊脉之上、下、来、去、至、止以知病之阴阳,按脏腑攸分变化之象以审精气之相生、相克,谱经络二十七气之运行流转以明表里、虚实。最后两篇要求根据病之阴阳、虚实、寒热、久新而圆通运用论治之则,并对各种具体病态作了阐释。每篇之后另加按语,便于学者把握《内经》的精髓大义。

《内经知要》自行世以来,版本颇多,尤其自清乾隆年间经名医薛雪校正重刊后,流传甚广。据《中国中医古籍总目》载,现存《内经知要》版本大约28种,大多为两卷本,其中明代刻本2种,清代刻本、抄本16种,民国时期刻本、石印本、铅印本9种,另有日本宽文二年(1662年)武村市兵卫刻本1种(系十卷本)。中国中医科学院图书馆现存9种,本次整理,主要以该馆所藏清乾隆甲申年(1764年)南国薛雪扫叶庄藏版刊本为底本,以清金阊传万堂刻本(简称金阊本)、民国二十二年上海商务印书馆铅印武进谢观重订本(简称谢本)为校本,参以清光绪九年常熟抱芳阁刊本、光绪九年上海江左书林刊本及光绪十一年苏州绿慎堂王氏刻本等。他校中所涉《黄帝内经·素问》、《黄帝内经·灵枢》分别准以明嘉靖顾从德覆宋刻本、明嘉靖赵府居

敬堂刻本，所涉《针灸甲乙经》准以明医统正脉全书本，校记中不再说明。点校过程中，参考了陆鸿元、包来发、胡晓峰等先生的校注成果，在此一并致谢。

本次整理，按以下几个原则：

1. 凡缺《素问》篇名、缺《灵枢》书名者，依原书体例径补，不出校记。
2. 凡相连数段引《内经》同一篇内容者，仅在首段前标示篇名，不出校记。
3. 凡引《素问》、《灵枢》篇名简略、漏字者，仍按原书文气，不作改动。
4. 凡引《内经》内容与顾从德本、居敬堂本有差异者，一般仍遵原文；确易产生歧义者，据后者改，出校记说明。
5. 凡明显讹误字、异体字、古今字、通假字，径改为通行简化字，不出校记。
6. 由于版式改变，原方位词“右”、“左”，改为“上”、“下”，不出校记。

限于点校者水平，错误之处在所难免，敬请读者指正。

校注者
2009年10月

序

古云：为人子者，不可以不知医。此言似乎专指孝友中之一端而言之者也，何也？夫人之禀体毋论，其它六淫戕其外，七情贼其中，苟不知节，鲜不病且殆也。为人子者，可以父母、伯叔、兄弟、妻子及诸眷属付之庸医之手乎？故不可不自知之。然知之为知之则可，若强不知以为知，不如无知。从来债事皆属一知半解之流，而不知奴隶之夫、乳臭之子，一朝而苟得权势，侥幸而世拥多资，便肆其骄慢之气，役医如吏，藐医如工。家有病人，遂促其调治，并以生死之权责成之。初不闻扁鹊有云臣能使之起，不能使之复生乎？在医者亦不思往古分医为十四科，使其各治一科为专科，志在济人。今则率皆相习成风，趋炎奔竞，其志不过啖名谋食而已，岂不卑哉！要知此道之源出自轩皇君臣，以羲皇一画之旨，终日详论世人疾病之所以然，垂教天下后世以治法之所当然。而药物则又出乎炎帝，躬行阅历，察四时山川水土之宜，考五金八石之性，尝水陆草木之味，以定其有毒无毒、寒热温平、攻补缓急之用。相传各有遗书，轩皇者曰《素问》、曰《灵枢》，炎帝者曰《本草》。《素问》自王冰注后，嗣出者不下数十余家。《本草》自陶氏《别录》外，历代以来何止汗牛充栋。无奈时师心喜置身于时路，茫茫然朝值衙门，退候缙绅，第应乡党。惟恐一人不悦，则谤端百出，飞祸无穷，所以无日不卑躬屈节，寝食俱废，岂有余力孳孳于诵读者哉！以故卷帙繁多，如李时珍、



张介宾之所集，罔弗望涯而退，奚能念及此言似乎专指孝友中之一端而发者。扪心忪恍，务必旁通一贯，由亲亲而兼及于仁民耶。余久遭老懒，自丙子岁后，竟作退院老僧，绝口不谈此道矣。一日偶然忆及云间李念莪先生所辑诸书，惟《内经知要》比余向日所辑《医经原旨》，尤觉近人。以其仅得上下两卷，至简至要，方便时师之不及用功于鸡声灯影者，亦可以稍有准则于其胸中也。叩之书贾，金云其板已没久矣，遂囑余为之重刊。惜乎书可补读，理可渐明，其如笼中药物，悉非古之道地所产及时采取者矣。医岂易知而易为者哉，然亦不可不知者也。

乾隆甲申夏日牧牛老朽薛雪书时年八十又四



目录

卷上.....	1
道生.....	1
阴阳.....	9
色诊	15
脉诊	21
藏象	31
卷下	42
经络	42
治则	51
病能	56

内经
知识

目 录

卷 上

云间李念菽先生原辑

河东薛生白校正重刊

內經
知

卷
上

道生

上古天真论曰：夫上古圣人之教下也，皆谓之虚邪贼风，避之有时，教下者，教民避害也。风从冲后来者，伤人者也，谓之虚邪贼风。如月建在子，风从南来，对冲之火反胜也；月建在卯，风从西来，对冲之金克木也；月建在午，风从北来，对冲之水克火也；月建在酉，风从东来，对冲之木反胜也。必审其方，随时令而避之也。恬憺虚无，真气从之，精神内守，病安从来。恬者，内无所营。憺者，外无所逐。虚无者，虚极静笃，即恬憺之极，臻于自然也。真气从之者，曹真人所谓神是性兮气是命，神不外驰气自定。张虚静[●]曰：神一出便收来，神返身中气自回。又曰：人能常清静，天地悉皆归[●]；真一之气皆来从我矣。精无妄伤，神无妄动，故曰内守。如是之人，邪岂能犯，病安从生乎？

有真人者，提挈天地，把握阴阳，呼吸精气，独立守神，肌肉若一，真，天真也。不假修为，故曰真人；心同太极，德契两

● 张虚静：即张继先，北宋末道士，字嘉闻，又字道正，号翛然子。道教正一派第三十代天师。赐号“虚靖先生”。著有《明真破妄章颂》等。明·张宇初编有《三十代天师虚靖真君语录》，内收“大道歌”云：“神若出，便收来，神返身中气自回。”

● 人能常清静，天地悉皆归：此句出自道经《清静经》。又称《常清静经》、《太上老君说常清静妙经》，盖出于唐代，历代多有注本，为道教全真派日常持诵功课。

仪。提挈，把握也。全真之人，呼接天根，吸接地脉，精化为气也。独立守神，气化为神也。精气皆化，独有神存，故曰独立。肌肉若一者，神还虚无，虽有肌肉而体同虚空也。仙家所谓抱元守一，又曰了得一、万事毕，即形与神俱之义也。故能寿敝天地，无有终时，此其道生。天地有质，劫满必敝。真人之寿，前乎无始，后乎无终，天地有敝，吾寿无终矣。此非恋恋于形生，盖形神俱微妙，与道合真，故曰此其道生者，明非形生也。

有至人者，淳德全道，和于阴阳，调于四时，至者，以修而而至者也。淳者，厚也。德厚道全，不愆于阴阳，不逆于四时，庶几奉若天时者矣。去世离俗，积精全神，去世离俗，藏形隐迹也。积精全神者，炼精化气、炼气化神也。游行天地之间，视听八远之外，全神之后，便能出隐显之神，故游行天地之间；尘纷不乱，便能彻耳目之障，故视听八远之外。此盖益其寿命而强者也，亦归于真人。前之真人，则曰道生；此言至人，则曰寿命、曰强，但能全形而已。亦归于真人者，言若能炼神还虚，亦可同于真人，此全以修而而至者也。

有圣人者，处天地之和，从八风之理，圣者，大而化之，亦人中之超类者，与天地合德、四时合序，故能处天地之和而气赖以养，从八风之理而邪弗能伤也。八风者，《灵枢·九宫八风》云：风从所居之乡来者为实风，主生长，养万物；从其冲后来者为虚风，伤人者也，主杀主害；从南方来，名曰大弱风；从西南方来，名曰谋风；从西方来，名曰刚风；从西北方来，名曰折风；从北方来，名曰大刚风；从东北方来，名曰凶风；从东方来，名曰婴儿风；从东南方来，名曰弱风。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，饮食有节，起居有常，适嗜欲也。摄情归性，无恚嗔也。和光混俗，不离世也。被服章者，皋陶谟曰天命有德，五服五章哉。圣人之心，不磷不淄，虽和光混俗，而未尝观效于俗也。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。外不劳形则身安，内无思想则神静。恬愉者，调服七情也。自得者，素位而行，无入不自得也。如是者，形不受贼，精神不越，而寿可百矣。

有贤人者，法则天地，象似日月，辨列星辰，逆从阴阳，分别四时，贤人者，精于医道者也。法天地阴阳之理，行针砭药石之术。智者能调五脏，斯人是已。将从上古，合同于道，亦可使益寿而有极时。将从者，有志慕古，未能与之同其归也。合同于道者，医道通仙道也。调摄营卫，培益本元，勿干天地之和，自无夭札之患，故曰亦可益寿。亦者，次别上文之圣人也。有极时者，天癸数穷，形体衰惫，针砭药饵无可致力矣。真人者，无为而成；至人者，有为而至。圣人治未病，贤人治已病，修诣虽殊，尊生则一也。按：有物浑成，先天地生，强名曰道，无迹象之可泥，岂形质之能几。白玉蟾^①所以有四大一身皆属阴，不知何物是阳精之说也。返本还元，湛然常寂，名之曰道。积精全神，益寿强命，名之曰术。《文始经》^②云忘精神而超生，见精神而久生是也。忘精神者，虚极静笃，精自然化气，气自然化神，神自然还虚也。见精神者，虚静以为本，火符以为用，炼精成气，炼气成神，炼神还虚也。嗟！吾人处不停之运，操必化之躯，生寄死归，谁其获免？贪求者妄殆，自弃者失时。即有一二盲修瞎炼，皆以身内为工夫，独不闻《胎息经》^③云：胎从伏气中结，气从有胎中息，气入身来谓之生，神去离形谓之死，知神气者可以长生。气有先天、后天之别。后天者，呼吸往来之气

① 白玉蟾：南宋道士，原名葛长庚，字白叟、如晦，号紫清、海南翁、琼山道人、武夷散人等。海南琼州人，先世为福建闽清人。道教全真派南宗五祖之一。著有《玉隆集》、《上清集》、《武夷集》、《海琼白真人语录》（谢显道编）、《海琼问道集》等。

② 《文始经》：原名《关尹子》，又称《文始真经》、《无上妙道文始真经》。原《关尹子》已佚，今本出于南宋。

③ 《胎息经》：全称《高上玉皇胎息经》，当为六朝时道经。《道藏》收有唐·幻真先生注本《胎息经注》。

也；先天者，无形无象，生天生地，生人生物者也。康节^①云：乾遇巽时观月窟，地逢雷处见天根。天根月窟闲来往，三十六宫都是春。真既醉于先天之说也。惜乎下手无诀，讹传错教，妄以两目为月窟，阳事为天根，令人捧腹。若得诀行持，不过一时辰许，先天祖气忽然来归，鼻管如迎风之状，不假呼吸施为，不事闭气数息，特须一言诀破，可以万古长存。若非福分深长，鲜不闻而起谤，甚有俗医笑其迂妄。不知医道通仙，自古记之，亦在乎人而已矣。

《四气调神论》曰：春三月，此谓发陈。发，生发也。陈，敷陈也。发育万物，敷布寰区，故曰发陈。天地俱生，万物以荣。敷和之纪，木德周行。俱生者，絪縕之气也。天地絪縕，万物化醇。荣者，显也，发也。夜卧早起，广步于庭；此言在天主发生之令，在人须善养之方。夫人卧与阴俱，起与阳并，卧既夜矣，起复早焉，令阳多而阴少，以象春升之气也。广步者，动而不休，养阳之道也。被发缓形，以使志生；被发者，舒在头之春气也。缓者，和缓以应令也。如是则神志调适，肖天气之生矣。生而勿杀，予而勿夺，赏而勿罚。《尚书纬》曰：东方青帝，好生不贼。禹禁云：春三月，山林不登斧。《管子》云：解怨赦罪，皆所以奉发生之德也。此春气之应，养生之道也。四时之令，春生夏长，秋收冬藏。以上诸则，乃养生气之道也。逆之则伤肝，夏为寒变，奉长者少。逆者，不能如上养生之道也。奉者，禀承也。肝木旺于春，春逆其养则肝伤，而心火失其所奉，故当夏令火不足而水侮之，因为寒变。寒变者，变热为寒也。春生之气既逆，夏长之气不亦少乎。

夏三月，此谓蕃秀。布叶曰蕃，吐华曰秀，万物亨嘉之会也。天地气交，万物华实。即司天在泉，三四气之交。六元正纪

① 康节：邵雍，字尧夫，谥号“康节”，北宋理学五子之一。著有《皇极经世》、《伊川击壤集》等。此处所引“乾遇巽时观月窟，……三十六宫都是春”之句见《伊川击壤集》卷十六之“观物吟”。其中“见天根”，《道藏》本作“看天根”。此诗常被道教丹经引用，阐发丹道周天景象。

大论所谓上下交互，气交主之是也。阳气生长于前，阴气收成于后，故万物华实。夜卧早起，毋厌于日；卧起同于春令，亦养阳之物也。按《荀子》云夏不宛暘，言当避赫曦之暘，毋为日所厌苦。使志无怒，使华英成秀，使气得泄，若所爱在外。怒则气上，助火亢炎，故使志无怒，则生意畅遂，譬如华英渐至成秀也。气泄者，肤腠宣通，法畅遂之时令也。发舒之极，遍满乾坤，其用外而不内，人奉之以养生，故所爱若在外，不知正所以调其中也。此夏气之应，养长之道也。逆之则伤心，秋为痎疟，奉收者少，“夜卧”以下，皆顺夏令养长之道也。否则与令为逆，乘时乘政之心主不亦拂其性乎？心伤则暑乘之，秋金收肃，暑邪内郁，必为痎疟。夏长既逆，则奉长气而秋收者少矣。冬至重病。心火受伤，绵延至冬，则水来克火，病将重矣。

秋三月，此谓容平。阴升阳降，大火西行，万物之容，至此平定，故曰容平。天气以急，地气以明。风气劲疾曰急，物色清肃曰明。早卧早起，与鸡俱兴；早卧以避初寒，早起以从新爽。使志安宁，以缓秋刑；阳德日减，阴惨日增，故须神志安宁，以缓肃杀之气。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。曰收敛，曰无外，皆秋气之应、养收之道。逆之则伤肺，冬为飧泄，奉藏者少。肺金主秋，秋失其养，故伤肺。肺伤则肾失其主，故当冬令而为飧泄。飧泄者，水谷不分，肾主二便，失封藏之职故也。

冬三月，此谓闭藏。阳气伏藏，闭塞成冬也。水冰地坼，无扰乎阳。阴盛阳衰，君子固密，则不伤于寒，即无扰乎阳也。早卧晚起，必待日光；所以避寒也，即养藏也。使志若伏若匿，若有私意，若已有得；曰伏曰匿，曰私曰得，皆退藏于密，法闭藏之本也。去寒就温，无泄皮肤，使气亟夺。去寒就温，所以养阳。无使泄夺，所以奉藏。真氏曰：闭藏不密，温无霜雪，则来年阳气无力，五谷不登。人身应天地，可不奉时耶。此冬气之应，养藏之道也。逆之则伤肾，春为痿厥，奉生者少。水归冬