

《内经》名言二百句

章恪 编著

——《黄帝内经》精蕴撷粹

内经

学苑出版社

本书作者从《内经》中精选了二百句名言，基本涵盖了《内经》的原文、理论、观点、精神、方法、技术等各个方面。本书在引述名言时，力求做到“言必有所据”，在引述时，尽量加以说明，另一些名言，则只作引述，不作说明。本书在引述名言时，力求做到“言必有所据”，在引述时，尽量加以说明，另一些名言，则只作引述，不作说明。

《内经》名言三百句

章恪 编著

——《黄帝内经》精蕴撷粹

学苑出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

内经名言300句/张格编著. —北京: 学苑出版社,
2005. 7

ISBN 7-5077-2589-8

I. 内... II. 张... III. 内经—格言—汇编
IV. R221

中国版本图书馆CIP数据核字 (2005) 第089646号

责任编辑: 陈 辉

封面设计: 李 戎 张致民

出版发行: 学苑出版社

社 址: 北京市丰台区南方庄2号院1号楼

邮政编码: 100078

网 址: www.book001.com

电子信箱: xueyuan@public.bta.net.cn

销售电话: 010-67675512、67602949、67678944

经 销: 新华书店

印 刷 厂: 北京广内印刷厂

开本尺寸: 850 × 1168 1/32

印 张: 14.75

字 数: 346 千字

版 次: 2005年8月北京第1版

印 次: 2005年8月北京第1次印刷

印 数: 0001—3000册

定 价: 26.00元



此の山は、古くより名高い山で、その山頂には、
 天の宮殿があり、天の神様が住まうと
 言われている。この山は、古くより名高い山で、
 その山頂には、天の宮殿があり、天の神様が
 住まうとされている。この山は、古くより名
 高い山で、その山頂には、天の宮殿があり、
 天の神様が住まうとされている。この山は、
 古くより名高い山で、その山頂には、天の宮
 殿があり、天の神様が住まうとされている。

この山は、古くより名高い山で、その山頂に
 は、天の宮殿があり、天の神様が住まうと
 されている。この山は、古くより名高い山で、
 その山頂には、天の宮殿があり、天の神様が
 住まうとされている。この山は、古くより名
 高い山で、その山頂には、天の宮殿があり、
 天の神様が住まうとされている。この山は、
 古くより名高い山で、その山頂には、天の宮
 殿があり、天の神様が住まうとされている。

（以下、同様の説明文が続く）

前言

《黄帝内经》包括《素问》和《灵枢》两部分，是中医四大经典之首，中医理论体系的泉源，中医学者的必读之书，被历代奉为“医家之宗”。两千年来，中医学术代有发展，然而其理论渊源无不来自于《内经》。时至今日，《内经》仍对中医的临床实践和学术研究有着重要的指导作用。

明代大医学家张介宾曾在《类经·序》中高度评价了《内经》的历史意义：“《内经》者，三坟之一，盖自轩辕帝，同岐伯、鬼臾区等六臣相讨论，发明至理，以遗教后世。其文义高古渊微，上极天文，下穷地纪，中悉人事。大而阴阳变化，小而草木昆虫，音律象数之肇端，脏腑经络之曲折，靡不缕指而胪列焉。大哉！大哉！垂不朽之仁慈，开生民之寿域。其为德也，与天地同，与日月并，岂直规规治疾方术已哉！”

《内经》文字古奥，义理隐晦，内容博大精深，且其成书年代久远，又非一人一时之作，故书中虽不乏经典之论，亦难免良莠不齐，重复、甚至观点对立之处亦时有所见。给后人学习带来不少困难。虽然历代学者注释《内经》之书汗牛充栋，但多是对全书逐字逐句全面注释，未能突出其中精华。况且，在快节奏工作的今天，人们往往无暇通读那些宏篇巨著，因而无法领悟

《内经》精奥。为此，本书从《内经》中，精心挑选了能反映《内经》基本思想、基本理论、基本观点、基本原则的重要原文三百余句（条），进行详细阐释，这些金石之言千年来在中医界已脍炙人口，成为掷地有声的格言和警句，常常被名医大家们直接用来指导临床实践工作，并在其医话医案中广泛加以引用。

本书在对这些名言的论述中，以继承为主，所有解释力图准确表达原文含义。为此，在阐述中尽量引用《内经》中具有同类观点的语句加以印证，同时采掇历代前贤的有关论述以加强说明。另一方面，也注意适当反映当今科研成果，对《内经》的一些理论、观点加以发挥，提出当今的认识。此外，本书一反过去对《内经》的纯理论探讨之风，在阐释中引用了大量古今名家医案，以体现《内经》的理论和原则对临床实践的指导意义，突出表明《内经》是一部具有实用价值的“治病法书”。（金·张子和语）

本书将所选三百余条名言，分为整体观念、阴阳五行、脏腑理论、气血精神、针灸经络、诊断技术、病因病机、治疗思想、养生保健、以人为本、运气学说十一个部分，其内容涉及《内经》的几乎所有方面，读者可在尽短的时间内，全面了解《内经》的理论精华。

在写作上，本书为了统一体例，将病案中原来的药物计量单位“克”均改写成g。但由于历代度量衡不统一，本书对所引医案中各朝代所用的计量单位均保持不变，不作换算。

新中国成立以来，中医工作取得了史无前例的快速发展，并逐步走向世界，中医的前景十分光明，但中医工作仍然存在着一些不容忽视的问题。其中之一，就是在继承中医学术传统方面做得还不够，以至于中医优势特色有所淡化，中医辨证论治水平有所滑坡，中医临床疗效有所下降。著名中医学家、中国中医研究院名誉院长、中国工程院院士王永炎教授曾提倡中医工作者要“读经典，做临床”。目的就是要继承和发扬中医学术优势，提高中医科研、教学和临床医务人员的专业素质，特别是要提高中医临床疗效。若本书能在这方面起到一定的促进作用，则本人心愿足矣。

《内经》中的至理名言信手可拈，本书虽名为《内经名言三百句》，但为了能尽可能全面反映《内经》的精神思想和原则方法，实际上所选取的名言并不止三百句。即便如此，本书所选，亦难免挂一漏万，加之本人水平有限，错误在所难免，还望读者批评斧正。

章 恪

编著《内经名言三百句》所用的蓝本是：

南京中医学院医经教研组编著《黄帝内经素问译释》(第二版)。上海科学技术出版社 1981 年 10 月版。

南京中医学院中医系编著《黄帝内经灵枢译释》。上海科学技术出版社 1986 年 3 月出版。

并参考了：

程士德主编《素问注释汇粹》。人民卫生出版社 1982 年 1 月第 1 版。

龙伯坚、龙式昭编著《黄帝内经集解》。天津科学技术出版社 2004 年 1 月版。

目 录

整 体 观 念

1	十二官者,不得相失也。	1
2	人以天地之气生,四时之法成。	5
3	天地之大纪,人神之通应也。	7
4	天温日明,则人血淖液而卫气浮,故血易写,气易行; 天寒日阴,则人血凝泣而卫气沉。	8
5	五藏六府皆令人咳,非独肺也。	10
6	气反者,病在上,取之下;病在下,取之上;病在中,傍 取之。	11
7	月生无写,月满无补,月廓空无治,是谓得时而调之。	13
8	四变之动,脉与之上下。以春应中规,夏应中矩,秋 应中衡,冬应中权。	15
9	自古通天者,生之本,本于阴阳。	17

阴 阳 五 行

10	人生有形,不离阴阳。	18
11	天气下降,气流于地,地气上升,气腾于天,故高下相 召,升降相因,而变作矣。	20

12	木得金而伐，火得水而灭，土得木而达，金得火而缺，水得土而绝，万物尽然，不可胜竭。	23
13	五藏相通，移皆有次，五藏有病，则各传其所胜。	25
14	气味辛甘发散为阳，酸苦涌泄为阴。	26
15	从阴阳则生，逆之则死；从之则治，逆之则乱。	28
16	亢则害，承乃制，制则生化。	29
17	阳入之阴则静，阴出之阳则怒。	31
18	阳气尽则卧，阴气尽则寤。	32
19	阳气者，一日而主外，平旦人气生，日中而阳气隆，日西而阳气已虚，气门乃闭。	36
20	阳气者，若天与日，失其所，则折寿而不彰。	38
21	阳气者，烦劳则张，精绝，辟积于夏，使人煎厥。	40
22	阳气者，精则养神，柔则养筋。	41
23	阳气盛则瞋目，阴气盛则瞑目。	42
24	阳化气，阴成形。	44
25	阳予之正，阴为之主。	45
26	阳加于阴谓之汗。	46
27	阳胜则热，阴胜则寒。	47
28	阴气不足则内热，阳气有余则外热。	48
29	阴平阳秘，精神乃治；阴阳离决，精气乃绝。	50
30	阴在内，阳之守也；阳在外，阴之使也。	52

31	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。	53
32	阴阳者,天地之道也,万物之纲纪,变化之父母,生杀之本始,神明之府也。	54
33	阴胜则阳病,阳胜则阴病。	55
34	知道者,法于阴阳,和于术数,饮食有节,起居有常,不妄作劳,故能形与神俱,而尽终其天年。	56
35	物生谓之化,物极谓之变,阴阳不测谓之神,神用无方谓之圣。	57
36	审其阴阳,以别柔刚,阳病治阴,阴病治阳。	58
37	重阴必阳,重阳必阴。	60
38	清阳出上窍,浊阴出下窍;清阳发腠理,浊阴走五藏;清阳实四肢,浊阴归六府。	62
脏 腑 理 论		
39	人无胃气曰逆,逆者死。	63
40	人受气于谷,谷入于胃,以传于肺,五藏六腑皆以受气;其清者为营,浊者为卫。	64
41	三焦者,决渎之官,水道出焉。	65
42	上焦如雾,中焦如沤,下焦如渌。	66
43	凡十一藏,取决于胆也。	68
44	小肠者,受盛之官,化物出焉。	69
45	五藏化液,心为汗,肺为涕,肝为泪,脾为涎,肾为唾,是谓五液。	71

46	五藏六府之精气，皆上注于目而为之精。精之窠为眼，骨之精为瞳子，筋之精为黑眼，血之精为络，其窠气之精为白眼，肌肉之精为约束。	72
47	五藏者，所以藏精神血气魂魄者也。	74
48	五藏者，皆禀气于胃，胃者，五藏之本也。	75
49	五藏者，藏精气而不写也，故满而不能实；六府者，传化物而不藏，故实而不能满也。	77
50	五藏常内阅于上七窍也：故肺气通于鼻，肺和则鼻能知臭香矣；心气通于舌，心和则舌能知五味矣；肝气通于目，肝和则目能辨五色矣；脾气通于口，脾和则口能知五谷矣；肾气通于耳，肾和则耳能闻五音矣。	78
51	五藏皆有合，病久而不去者，内舍于其合也。	80
52	少阳属肾，肾上连肺，故将两藏。	81
53	心主脉，肺主皮，肝主筋，脾主肉，肾主骨。	83
54	心者，五脏六腑之大主也，精神之所舍也。	85
55	心者，生之本，神之变也，其华在面，其充在血脉，为阳中之太阳，通于夏气。肺者，气之本，魄之处也，其华在毛，其充在皮，为阳中之太阴，通于秋气。肾者，主蛰，封藏之本，精之处也，其华在发，其充在骨，为阴中之少阴，通于冬气。肝者，罢极之本，魂之居也，其华在爪，其充在筋，以生血气，其味酸，其色苍，此为阳中之少阳，通于春气。脾、胃、大肠、小肠、三焦、膀胱者，仓廪之本，营之居也，名曰器，能化糟粕，转味而入出者也，其华在唇四白，其充在肌，其味甘，其色黄，此至阴之类，通于土气。	87

56	心恶热,肺恶寒,肝恶风,脾恶湿,肾恶燥,是谓五恶。	91
57	心欲苦,肺欲辛,肝欲酸,脾欲甘,肾欲咸,此五味之所合也。	92
58	目者,五脏六腑之精也,营卫魂魄之所常营也,神气之所生也。	93
59	四支者,诸阳之本也。	94
60	四支皆禀气于胃,而不得至经,必因于脾,乃得禀也。	97
61	头者,精明之府,头倾视深,精神将夺矣。	99
62	耳者,肾之官。	101
63	耳者,宗脉之所聚也。	102
64	肝者,将军之官,谋虑出焉。	104
65	肝者,罢极之本。	105
66	肾者,水藏,主津液。	106
67	肾者主水,受五藏六府之精而藏之,故五藏盛乃能写。	107
68	肾者,作强之官,伎巧出焉。	108
69	肺主身之皮毛,心主身之血脉,肝主身之筋脉,脾主身之肌肉,肾主身之骨髓。	109
70	肺合大肠。大肠者,传道之府。心合小肠,小肠者,受盛之府。肝合胆,胆者,中精之府。脾合胃,胃者,五谷之府。肾合膀胱,膀胱者,津液之府。	112
71	肺者,五脏六腑之盖也。	115
72	肺者,相傅之官,治节出焉。	116

《内经》名言三百句

73	肺朝百脉。	118
74	胃、大肠、小肠、三焦、膀胱，此五者，天气之所生也，其气象天，故写而不藏，此受五藏浊气，名曰传化之府。	119
75	胃者，水谷气血之海也。	120
76	骨者，髓之府，不能久立，行则振掉，骨将惫矣。	121
77	胆者，中正之官，决断出焉。	123
78	前阴者，宗筋之所聚，太阴、阳明之所合也。	124
79	脑、髓、骨、脉、胆、女子胞，此六者，地气之所生也，皆藏于阴而象于地，故藏而不写，名曰奇恒之府。	127
80	诸脉者皆属于目，诸髓者皆属于脑，诸筋者皆属于节，诸血者皆属于心，诸气者皆属于肺。	129
81	脾主为胃行其津液。	131
82	鼻者，肺之官也；目者，肝之官也；口唇者，脾之官也；舌者，心之官也；耳者，肾之官也。	132
83	魄门亦为五脏使，水谷不得久藏。	134
84	膀胱者，州都之官，津液藏焉，气化则能出矣。	136
85	膝者，筋之府，屈伸不能，行则倮附，筋将惫矣。	136
气 血 精 神		
86	人之血气精神者，所以奉生而周于性命者也；经脉者，所以行血气而营阴阳、濡筋骨、利关节者也；卫气者，所以温分肉，充皮肤，肥腠理，司关合者也；志意者，所以御精神，收魂魄，适寒温，和喜怒者也。	138

87	人始生,先成精,精成而脑髓生。	139
88	大气之转而不行者,积于胸中,命曰气海。	141
89	上气不足,脑为之不满,耳为之苦鸣,头为之苦倾,目为之眩。中气不足,溲便为之变,肠为之苦鸣,下气不足,则乃为痿厥心惋。	142
90	上焦开发,宣五谷味,熏肤,充身,泽毛,若雾露之溉,是谓气。	145
91	卫气者,所以温分肉,充皮肤,肥腠理,司开合者也。	146
92	中焦亦并胃中,出上焦之后,此所受气者,泌糟粕,蒸津液,化其精微,上注于肺脉,乃化而为血。	148
93	气之不得无行也,如水之流,如日月之行不休。	149
94	气血正平,长有天命。	150
95	气始而生化,气散而有形,气布而蕃育,气终而象变,其致一也。	151
96	心藏神,肺藏魄,肝藏魂,脾藏意,肾藏志。	153
97	生之来谓之精,两精相搏谓之神,随神往来者谓之魂,并精而出入者谓之魄。	155
98	出入废则神机化灭,升降息则气立孤危。故非出入,则无以生长壮老已;非升降,则无以生长化收藏。	156
99	血气者,人之神。	157
100	汗者,精气也。	158
101	形与气相任则寿,不相任则夭。	160

102	饮入于胃，游溢精气，上输于脾，脾气散精，上归于肺，通调水道，下输膀胱，水精四布，五经并行，合于四时五藏阴阳，揆度以为常也。	161
103	宗气积于胸中，出于喉咙，以贯心脉而行呼吸焉。	163
104	食气入胃，散精于肝，淫气于筋。食气入胃，浊气归心，淫精于脉。脉气流经，经气归于肺，肺朝百脉，输精于皮毛。毛脉合精，行气于府。府精神明，留于四藏，气归于权衡。	165
105	津液各走其道，故三焦出气，以温肌膚，充皮肤，为其津，其流而不行者，为液。	166
106	神有余则笑不休，神不足则悲。	167
107	神者，水谷之精气也。	169
108	神者，正气也。	169
109	真气者，所受于天，与谷气并而充身者也。	170
110	得神者昌，失神者亡。	171
111	精者，身之本也。	173
针 灸 经 络		
112	十二经脉、三百六十五络，其血气皆上于面而走空窍。	174
113	十二经脉者，内属于府藏，外络于肢节。	175
114	凡刺之法，先必本于神。	177
115	无迎逢逢之气，无击堂堂之阵。	178
116	五藏之道，皆出于经隧，以行血气，血气不和，百病乃变化面生，是故守经隧焉。	179

117	五藏有疾,当取之十二原。十二原者,五藏之所以禀三百六十五节气味也。五藏有疾也,应出十二原。	181
118	太阳为开,阳明为阖,少阳为枢。	182
119	太阴为开,厥阴为阖,少阴为枢。	183
120	手之三阴,从藏走手;手之三阳,从手走头;足之三阳,从头走足;足之三阴,从足走腹。	184
121	用针之类,在于调气。	185
122	皮部以经脉为纪。	186
123	邪在肝,则两胁中痛。	189
124	邪在府,取之合。	190
125	冲脉、任脉皆起于胞中,上循脊里,为经络之海。	191
126	足阳明,五藏六府之海也,其脉大,血多,气盛,热壮。	193
127	针所不为,灸之所宜。	194
128	刺之要,气至而有效。	196
129	刺实者须其虚,刺虚者须其实。	197
130	所出为井,所溜为荣,所注为输,所行为经,所入为合。二十七气所行,皆在五输也。	199
131	浅深不得,反为大贼。	201
132	泻者迎之,补者随之,知迎知随,气可令和。	203
133	经气已至,慎守勿失;深浅在志,远近若一;如临深渊,手如握虎,神无营于众物。	203
134	经脉者,所以行血气而营阴阳、濡筋骨、利关节者也。	204

《内经》名言三百句

135	经脉者，所以决死生，处百病，调虚实，不可不通也。	206
136	经脉流行不止，与天同度，与地合纪。	208
137	胃之大络，名曰虚里，贯膈络肺，出于左乳下，其动应手，脉宗气也。	210
138	鬲育之上，中有父母；七节之傍，中有小心。	211
139	热则疾之，寒则留之，陷下则灸之。	213
140	徐入徐出，谓之导气。补写无形，谓之同精。	214
141	徐而疾则实，疾而徐则虚。	214
142	诸阳之会，皆在于面。	217
143	能别十二经者，知病之所生。	218
144	盛则写之，虚则补之，不盛不虚，以经取之。	219
145	粗守形，上守神。……粗守关，上守机。	220
146	善用针者，从阴引阳，从阳引阴，以右治左，以左治右。	221
147	谨候气之所在而刺之，是谓逢时。	222
诊 断 技 术		
148	凡治病必察其下。	224
149	凡治病，察其形气色泽，脉之盛衰，病之新故，乃治之，无后其时。	225
150	风热而脉静，泄而脱血脉实，病在中脉虚，病在外脉坚涩者，皆难治。	227