

全国高等医药院校试用教材

内 经 选 读

(中医专业用)

主 编

北京中医学院

编 写 单 位

上海中医学院 辽宁中医学院 北京中医学院
江西中医学院 成都中医学院 南京中医学院
陕西中医学院

上海科学技术出版社

全国高等医药院校试用教材

内 经 选 读

(中医专业用)

北京中医学院 主编

上海科学技术出版社出版

(上海瑞金二路450号)

发行所上海发行所发行 上海商务印刷厂印刷

开本 787×1092 1/16 印张 16.55 字数 242,000

1978年12月第1版 1978年12月第1次印刷

印数 1—170,000

书号: 14119·1365 定价: 0.88 元

编写说明

本书是由卫生部组织有关医药院校编写的教材，供全国高等医药院校五年制中医专业使用。

《内经》与《中医学基础》同属基础理论课，两者在内容上有着极为密切的渊源关系。本课程开设在《中医学基础》之后，为了加深学生对中医基本理论的理解，但又避免与《中医学基础》的过多重复，所以本书在编写体例方面采取原篇节选的方法。所选篇章，力求突出中医学理论体系的学术思想和理论原则。

本书所辑原文，《素问》据明顾从德刻本，《灵枢》据赵府居敬堂刻本。凡与其他版本有重要出入，需要改误、删衍、补脱、移文，以及存参、存疑等，均在注释或按语中加以说明。每篇原文分若干段，并加标点符号，段落是根据原文旨意，并参酌前人注释来划分的。每篇的删节，尽可能保持段落的完整性。

为了便于学习，每篇篇首，均有篇名解释及中心内容的简要介绍。每段后附注释、语译，并适当地加以编者的按语。

按教学计划所规定的课时数，本书仅选了36篇。其中《素问》25篇，《灵枢》11篇。这些篇章中，部分是供学生自学参考用的，借以培养学生阅读和分析问题、解决问题的能力。

本书的审稿会议，于1978年5月在厦门召开。承中共厦门市委、厦门市卫生局、福建中医学院领导同志的大力支持和协助，保证了会议的顺利进行，同时，福建中医学院的有关同志也参加了审稿，在此，一并致谢。

本书系试用教材，请各院校在使用过程中不断总结经验，收集反映，提出宝贵意见，以便进一步修订提高。

一九七八年五月二十日于厦门

绪 言

《黄帝内经》，是我国现存医学文献中最早的一部典籍。它虽然成编于战国，但从其内容来看，反映出它是一部很多医学著作的汇编。随着医药学的发展，实践经验的不断累积，历代医家又续有增益和补充。所以这部书并非出自一时一人的手笔，而是古代劳动人民长期与疾病作斗争的经验总结，是一部经过多次修订而成的医学巨著，书名冠以“黄帝”，仅是伪托之辞。

《内经》包括《素问》和《灵枢》两个部份，共 18 卷，162 篇。现在通行的《补注黄帝内经素问》和《灵枢经》，分别为唐代王冰次注、宋代林亿等校正和宋代史崧整理而保存下来，流传至今的。

《内经》比较全面地阐述了中医学的学术思想和理论原则。这些理论，不仅反映了我国古代医学的伟大成就，为保证人民健康，繁衍中华民族，作出了巨大贡献，而且奠定了祖国医药学的发展基础，中医学发展史上所出现的许多著名医学家和不少医学流派，从其学术思想和继承性来说，主要是从《内经》的理论基础上发展起来的。所以后世称本书为“医家之宗”。

《内经》的内容是很丰富的，它分别从阴阳五行、脏腑、经络、刺法、病因、病机、诊法、治则、摄生等方面进行了较为系统的阐述，确立了一套比较完整系统的中医学理论体系。这套理论体系，是古人在生活、生产和医疗实践过程中，通过长期的观察，结合了当时自然科学的成就，并受着当时朴素的唯物论和自发的辩证法的哲学思想影响而逐渐形成的。因此，《内经》中运用了古代哲学阴阳五行学说的理论观点并以人体内外相互联系、相互制约的整体观念，来阐述人体的生理活动、病理变化的规律以及诊断、治疗、用药等法则，把朴素的唯物论和自发的辩证法思想，贯穿在整个理论体系之中。

在《内经》的理论中，根据当时人们对人体生理、病理活动规律的认识，确立了以五脏为主体，外应四时气候变化、内与六腑、五官、筋骨肌肉等相联系的五个生理、病理活动系统的“四时五脏阴阳”的脏象学说。并以正邪相搏的观点来阐述疾病的发生和变化，强调了正气在发病和疾病发展变化过程中的重要作用。在人与自然息息相关的认识下，提出了六淫、七情、饮食劳伤等病因学说，创立了邪生于阳和邪生于阴的病因分类法。这种病因分类法，除了开以后病因分类的先河外，并成为外感、内伤疾病分类法的导源。《内经》里，还以脏象、经络学说的理论为基础，结合病因的性质、致病的特点，提出了脏腑、经络病机的分证方法。这种脏腑、经络的分证法，为祖国医学的辨证论治，奠定了初步基础。上述这些理论内容，成为中医学理论体系的重要组成部份，反映出中医学理论体系的学术观点和理论原则，二千多年来，一直有效地指导着临床实践。

《内经》，毕竟是二千多年前的古代作品，限于当时历史条件和人们的认识水平，不可避免地渗入了一些形而上学的内容，特别是儒家、道家的思想影响。因此，在学习过程中，必须以马列主义、毛泽东思想为武器，本着历史唯物主义和一分为二的观点，既不要无批判地兼

收并蓄,也不能轻率地否定和抛弃,要去其糟粕,取其精华,古为今用。

今天,在学习了中医基础理论后,再进一步选学《内经》的部分篇章原文,更深入地理解和掌握中医学的理论体系、学术思想和理论原则,对于培养学生阅读古代医籍的能力,发掘、整理祖国医学遗产,提高临床辨证施治的技能和贯彻中西医结合,创立我国新医学和新药学,仍然有着重要的意义。

(北京中医学院 程士德 王洪图)

目 录

绪言	1
素问	3
· 上古天真论篇第一	3
· 生气通天论篇第三	6
· 阴阳应象大论篇第五	12
· 灵兰秘典论篇第八	21
· 六节脏象论篇第九	22
· 五藏生成篇第十	24
· 五藏别论篇第十一	29
· 汤液醪醴论篇第十四	31
· 脉要精微论篇第十七	35
· 平人氣象论篇第十八	43
· 经脉别论篇第二十一	49
· 宣明五气篇第二十三	54
· 太阴阳明论篇第二十九	59
· 热论篇第三十一	62
· 评热病论篇第三十三	66
· 逆调论篇第三十四	70
· 咳论篇第三十八	73
· 举痛论篇第三十九	76
· 风论篇第四十二	80
· 痹论篇第四十三	84
· 痿论篇第四十四	88
· 厥论篇第四十五	91
· 奇病论篇第四十七	95
· 调经论篇第六十二	100
· 至真要大论篇第七十四	110
灵枢	116
· 本神第八	116
· 营卫生会第十八	119
· 口问第二十八	124
· 决气第三十	131
· 海论第三十三	132
· 胀论第三十五	135

五癰津液别第三十六·····	138
天年第五十四·····	141
水胀第五十七·····	143
百病始生第六十六·····	145
大惑论第八十·····	149
【附】 十三方·····	153

素 问

上古天真论篇第一(节选)

“上古”指很远的古代。“天真”这里指自然、纯真、质朴无邪的天性。本文讨论了上古之人能够保全质朴无邪的天性，从而得到长寿的道理，所以篇名“上古天真论”。

本篇主要内容是论述人的生长衰老的客观规律，提出了保养真气来预防疾病，防止早衰的养生方法，并突出了“肾气”对人体生长发育的重要性。

【原文】

夫上古聖人之教下也，皆謂之虛邪賊風^①，避之有時，恬憺虛無^②，真氣從之，精神內守，病安從來。是以志閑而少欲，心安而不懼，形勞而不倦，氣從以順，各從其欲，皆得所願，故美其食、任其服^③、樂其俗，高下不相慕，其民故曰樸^④。是以嗜欲不能勞其目，淫邪不能惑其心，愚智賢不肖，不懼於物^⑤，故合於道^⑥。所以能年皆度百歲、而動作不衰者，以其德全不危^⑦也。

【注 释】

① 虚邪贼风：泛指不正常的气候变化和有害人体的外来致病因素。高士宗：“四时不正之气，皆谓之虚邪贼风。”

② 恬憺虚无：恬 tián、憺 dàn，安静的意思。虚无，是无杂念。恬憺虚无，即安闲清静，没有一切杂念。

③ 任其服：任，随便的意思。任其服，指衣着很随便。

④ 朴：质朴，也就是天真的意思。

⑤ 不惧于物：物指外物，即对外物无所动心。

⑥ 道：这里指养生之道。

⑦ 德全不危：对修身养性之道有心得体会叫做德。德全不危，就是说能很好地实行养生之道，就不致于受衰老的危害。

【语 译】

上古时代那些懂得养生之道的人，对一般人们进行教育的时候，总要告诉他们说：“对于外界不正常的气候和有害的致病因素，要及时避开它，思想上要保持安闲清静，没有杂念，真气就能顺从，精与神都能守持于内，疾病又从哪里发生呢？”所以思想上能安闲而少欲望，心境能安定而没有恐惧，形体虽劳动能不使它过分疲倦，真气就能由此而调顺，每个人都能随他的所欲，达到他的愿望。因此吃任何东西都觉得满意，穿任何衣服都很随便，对于社会上的习惯风俗也乐于相处，地位不论高低都不相倾慕，这些人可以称之为“朴”。是以嗜好爱欲不

能劳累他的眼睛，淫乱邪道不能诱惑他的心，不论愚笨的、聪明的、有才能的、或没有才能的，都能对外界事物无所动心，这样符合养生之道，寿命活到一百多岁而动作不衰，就是因为他们比较全面地实行了养生之道，才不受衰老的危害。

【按 语】

本段从病因和发病方面认识到对外界环境要“虚邪贼风、避之有时”，对人体本身来说要注意“精神内守”，使“真气从之”。这种从人体本身的内在因素与外界的联系中去分析探求人体生命的寿夭和疾病发生的原因，是正确的。

但是也应当看到，这种养生方法，在一定程度上，是受着道家思想的影响的。例如《老子道德经》二十八章：“……常德不离，复归于婴儿……常德乃足，复归于朴”。五十七章：“故圣人云……我无欲而民自朴”。可见本文中的“朴”是来自道家语。又如文中“故美其食，任其服，乐其俗”几句，与《道德经》八十章：“甘其食，美其服，安其居，乐其俗”语句极相似。因此本文中也必然反映出其消极的一面，如“恬憺虚无”，“志闲而少欲”、“故美其食，任其服，乐其俗”、“高下不相慕”等等，都是道家的消极无为思想。此外，文中“上古圣人之教下也”一语，也反映了今不如昔的思想。

【原 文】

帝曰：人年老而無子者，材力盡邪^①？將天數^②然也？岐伯曰：女子七歲^③，腎氣盛，齒更髮長；二七而天癸^④至，任脈通，太衝脈盛，月事以時下，故有子；三七腎氣平均，故真牙^⑤生而長極；四七筋骨堅，髮長極，身體盛壯；五七陽明脈衰，面始焦^⑥，髮始墮；六七三陽脈衰於上，面皆焦，髮始白；七七任脈虛，太衝脈衰少，天癸竭，地道不通^⑦，故形壞而無子也。丈夫八歲^③腎氣實，髮長齒更；二八腎氣盛，天癸至，精氣溢寫，陰陽和^⑧，故能有子；三八腎氣平均，筋骨勁強，故真牙生而長極，四八筋骨隆盛、肌肉滿壯；五八腎氣衰，髮墮齒槁；六八陽氣衰竭於上^⑨，面焦髮鬢頹白^⑩；七八肝氣衰，筋不能動；八八天癸竭，精少，腎藏衰，形體皆極^⑪，則齒髮去。腎者主水，受五藏六府之精而藏之，故五藏盛乃能寫，今五藏皆衰，筋骨解墮^⑫，天癸盡矣，故髮鬢白、身體重，行步不正，而無子耳。

帝曰：有其年已老而有子者，何也？岐伯曰：此其天壽過度，氣脈常通^⑬，而腎氣有餘也，此雖有子，男不過盡八八，女不過盡七七，而天地之精氣皆竭矣。

帝曰：夫道者，年皆百數，能有子乎？岐伯曰：夫道者，能却老而全形，身年雖壽，能生子也。

【注 释】

- ① 材力尽邪：材力，指精力。邪同耶，为疑问词。
- ② 天数：张景岳：“天数，谓天赋之限数”。指人体生长衰老的自然限数。
- ③ 七岁、八岁：是古人根据男女两性不同的发育过程而总结出来的大约数字。
- ④ 天癸：这里是指一种与肾气有密切关系，促成生殖机能成熟的物质。
- ⑤ 真牙：即智牙。俗称“尽根牙”。
- ⑥ 焦：通憔，即憔悴。
- ⑦ 地道不通：月经停止来潮的意思。
- ⑧ 阴阳和：指男女两性交合。

- ⑨ 阳气衰竭于上：《甲乙经》无“竭”字。较恰当。
- ⑩ 发鬓颁白：鬓，两颊旁的头发；颁，同斑，颁白，就是黑白相杂。
- ⑪ 天癸竭，精少，肾脏衰，形体皆极：此十二字，原本在“七八，肝气衰，筋不能动”句下。今据丹波元坚《素问绍识》之说移此。

⑫ 解堕：同懈惰。

⑬ 气脉常通：即“地道不通”的相反语。张志聪：“后天之地道尚通也”。

【语译】

黄帝说：人到年纪老了，就不会生男育女，这是由于人体的精力竭尽了呢？还是因为人体生长衰老的自然限度呢？岐伯说：女子到了七岁，肾气充盛，乳齿更换，头发生长；到十四岁，天癸发生作用，使任脉通达，太冲脉旺盛，性机能成熟，于是月经便按时而行，所以能够生育了；到了二十一岁，肾气充满，所以智齿生长，牙齿也长全了；到了二十八岁，筋骨坚强，头发的生长到了极度，全身也到达了最旺盛强壮的时期；到了三十五岁，阳明经脉的气血衰退，面部开始憔悴，头发开始脱落；到了四十二岁，上行的三阳经脉气血衰退了，整个面部都憔悴，头发也开始变白；到了四十九岁，任脉虚，太冲脉气血衰减，天癸竭尽，月经断绝，所以形体衰老而不能生育了。男子到了八岁，肾气充实，头发生长，乳齿更换；到了十六岁，肾气旺盛，天癸发生作用，性机能成熟，精气充满而能泄出，这时候起如两性交合，就能生育子女。到了二十四岁，肾气充满，筋骨坚强有力，所以智齿生长，牙齿生长齐全；到了三十二岁，全身发育已达顶点，筋骨更加强盛，肌肉壮实而丰满；到了四十岁，肾气开始衰退，头发开始脱落，牙齿逐渐枯槁；到了四十八岁，阳气衰于上部，面部憔悴，发鬓开始花白了；到了五十六岁，肝脏精气衰退，筋肉活动不灵便；到了六十四岁，天癸枯竭，精气衰少，肾脏功能减退，整个身体都到了衰竭的地步，牙齿与头发都脱落了。肾是水脏，主管闭藏，它接受五脏六腑的精气而藏蓄起来，所以五脏功能旺盛，精气充盈，就能泻之于肾，肾脏也才能泄出精液。如今五脏都衰败了，筋骨懈惰乏力，天癸也已经竭尽，所以发鬓皆白，身体沉重活动不灵便，走路不稳，不能生育子女了。

黄帝说：有些人年纪已经老了，却还能够生育子女，这是什么道理呢？岐伯说：这是因为他天赋的精力超过一般人，气血经脉照常通畅，同时肾气比一般人充盛的缘故。这种人虽能够生育，但一般来讲，男子不超过六十四岁，女子不超过四十九岁，因为到达这个年龄，人身所禀受天地的精气都竭尽了。

黄帝说：掌握养生之道的人，年龄都能活到百岁左右，还能生育子女吗？岐伯说：那些掌握养生之道的人，因为能够防止衰老而保全形体，所以虽则到了高年，还有生育子女的可能。

【按语】

本段论述了人体少、长、壮、老、死的生命发展自然规律，指出人之所以能生长、发育、繁殖，主要取决于肾气。从而突出了肾气在整个生命活动中的重要性。文中一方面阐明了必须依赖五脏六腑之精的培育、供养，肾精才能藏能泻，不断发挥它的作用。另一方面又指出，肾气的盛衰，能影响其它各脏的功能。由此说明肾和其它脏腑之间有着相互促进和相互依存的整体关系。在女子生殖生育问题上所提出的冲、任二脉与月经关系的理论，对后世妇科学的发展有着重要的意义。如陈自明《妇人大全良方》中所说的：“然冲为血海，任为胞胎，二脉流通，则经血渐盈，应时而下……”即本源于此。

至于“道者”，“身年虽寿，能生子也”的论述，虽然仅是极个别的例子，但主要是来强调养生保健的重要性。

(上海中医学院 吴文鼎 凌耀星)

生气通天论篇第三(节选)

“生气”指人体的生命动力。“天”指自然界。“通”有相关，连通，统一的意思。本篇是讨论人体的生命活动与自然变化之间的关系，所以名为《生气通天论》。

篇中运用阴阳理论，从生理，病理，摄生等方面来阐述人与自然的密切关系，论述某些疾病的原因、症状及其病机，重点指出人身阳气的重要性，说明了阴阳协调是人体健康的关键，最后指出饮食五味太过能影响内脏功能。

【原文】

陽氣者，若天與日，失其所^①則折壽而不彰^②。故天運^③當以日光明。是故陽因而上，衛外者也^④。

【注 释】

① 所：处所。

② 不彰：淹没的意思。亦即寿命夭折。

③ 天运：指天体的运行。

④ 阳因而上，卫外者也：因，大的意思。指人体的阳气，也好像自然界的太阳一样作用强大，起着卫外的作用。

【语 译】

阳气在人体中，好像天体与太阳的关系一样，如果阳气失去了它应处的场所，人的寿命就要夭折；所以运动的天体，应当有太阳，才能显出光明，人身的阳气也应作用强大，上升，从而起着护卫于外的作用。

【按 语】

本段以天体中的太阳作比拟，来突出阳气在人体的重要性，从而为后世重视阳气的医学流派，提供了理论根据。

【原文】

因于寒，欲如運樞^①，起居如驚，神氣乃浮^②；因于暑，汗，煩則喘喝，靜則多言，體若燔炭，汗出而散^③；因于濕，首如裹^④，濕熱不攘^⑤，大筋縴短，小筋弛長^⑥，縴短爲拘，弛長爲痿；因于氣，爲腫，四維相代^⑦，陽氣乃竭。

【注 释】

① 欲如运枢：运，转动。枢，门臼，亦即户枢。欲如运枢，意为寒邪侵犯人体时，阳气好像户枢开合一样抗御外邪，保卫机体。

② 起居如惊，神气乃浮：“惊”是指精神不安静，有如惊骇之状。“神气”即指阳气。张志聪：“……阳气司表，邪客在门，故起居如惊，而神气乃浮出以应之……。”

③ 体若燔炭，汗出而散：燔，烧灼。体若燔炭，形容病人身热如烧炭一样。

④ 首如裹：形容头部沉重不爽，好象有物蒙裹。这是湿困清阳的表现。

⑤ 不攘：不消除。

⑥ 大筋縴短，小筋弛长：縴，ruàn，收缩的意思。弛同弛，松弛的意思。

① 四维相代：四维，指四肢。相代，交替的意思。张景岳：“四维，四支也。相代，更迭为病也。”

【语译】

因于寒邪侵袭，阳气好象运转的门枢一样来抗拒它，起居神情好象受惊有些失常，阳气就会浮出以外应。因于暑邪的，则多汗，烦躁时喝喝而喘，安静时自言多语。如果身体发热得象烧旺的炭火一样，只要一出汗就可以热散身凉。因于湿邪的，头部就象被蒙裹着一样的沉重，如果湿热不消除，会使大筋小筋，短缩或弛纵，短缩的成为拘挛，弛缓的成为痿弱。因于气虚的，常表现为浮肿。如果见到四肢浮肿彼此更替，这是阳气已经衰竭的表现。

【按语】

吴鹤皋将“欲如运枢，起居如惊，神气乃浮”，移至“因而上卫外者也”之后。将“体若燔炭，汗出而散”移至“因于寒”之后。朱丹溪《格至余论·生气通天论病因章句辨》将“体若燔炭，汗出而散”移至“因于寒”之后，而删去“欲如运枢，起居如惊，神气乃浮。”可作参考。

【原文】

陽氣者，煩勞則張^①，精絕，辟積^②于夏，使人煎厥^③。目盲不可以視，耳閉不可以聽，潰潰乎若壞都，汨汨乎不可止^④。

陽氣者，大怒則形氣絕，而血菀^⑤於上，使人薄厥^⑥。有傷於筋，縱，其若不^⑦容。汗出偏沮^⑧，使人偏枯^⑨，汗出見濕，乃生痲痺^⑩。高粱^⑪之變，足生大疔^⑫，受如持虛^⑬。勞汗當風，寒薄爲皴^⑭，鬱乃痲。

陽氣者，精則養神，柔則養筋^⑮。開闔不得，寒氣從之，乃生大僂^⑯；陷脈爲癰^⑰，留連肉腠，俞氣化薄^⑱，傳爲善畏，及爲驚駭；營氣不從，逆於肉理，乃生癰腫；魄汗^⑲未盡，形弱而氣燥^⑳，穴俞以閉，發爲風瘡。

【注 释】

① 张：鸣张亢盛的意思。

② 辟积：辟，通“褻”，即衣裙褶。辟积，是重复的意思。这里是指阴精不足，阳气亢盛的病到夏天就要加重。

③ 煎厥：古病名。厥谓气逆。阳气亢极，煎熬津液而致气逆的一种病叫做煎厥。

④ 潰潰乎若坏都，汨汨乎不可止：潰潰，形容水堤崩决的样子。都，防水堤。汨(gū)，《方言注》：“汨汨，水波涌出之声”。王安道说：“火炎气逆，故目盲耳闭而无所用。此阳极欲绝，故其精败神去，不可复生，若堤防之崩坏，而所储之水奔散滂流。莫能遏之矣。”

⑤ 菀：同“郁”，积的意思。

⑥ 薄厥：古病名。薄，同迫。薄厥，即因大怒而迫使气血上逆之症。

⑦ 其若不^⑦容：容，受的意思。指筋脉弛缓，行动不受支配的症状。“有伤于筋，纵，其若不^⑦容”是承上文“薄厥”而言，是指薄厥之后，出现的肢体瘫痪。

⑧ 偏沮：偏，指肢体半侧。沮，湿润。

⑨ 偏枯：即是半身不遂。

⑩ 痲痺：痲，小疖。痲，汗疹。汗出见湿，阳为湿郁而化热。故生痲痲。

⑪ 高粱：通膏粱。膏是脂膏，粱是细粮。这里指厚味美食。

⑫ 足生大疔：足，可能的意思。疔同疔。

⑬ 受如持虚：形容得病容易，犹如持空虚之器以受物一样。

⑭ 皴：皴 chā。面上的赤痢如粉刺一类。

⑮ 精则养神，柔则养筋：即养神则精，养筋则柔的意思。精指精神爽慧，即《灵枢·营卫生会篇》“昼精

夜瞑”之精。柔，即筋肉柔和肢节屈伸自如。

⑯ 大倮：指全身低矮。

⑰ 陷脉为痿：陷，深入。痿，经常漏下脓水，不易收口的疮疡的痿管，如痔痿。

⑱ 俞气化薄：俞通“膺”，是经脉之气输注出入之处，内通五脏。化，传化，这里是传导的意思。薄，同迫。“俞气化薄”，邪从经输入而内迫五脏。

⑲ 魄汗：魄、白古通用，故亦作白汗。这里指的是自汗。

⑳ 形弱而气烁：形弱，指形体消瘦。烁，消烁。

【语 释】

人身的阳气，倘若过度烦劳，便会膨胀亢盛，而使阴精耗竭，这种情况反复发生，积到夏天，有可能发生煎厥。它的主要症状，是两目昏朦看不清，两耳闭塞听不见。病势象堤防崩决，水流汹涌而不可收拾。

人身的阳气，当大怒的时候，就会上冲使经络之气阻绝不通，血液郁积在上部，使人发生“薄厥”。如果筋受到损伤而弛纵，好象不受意志支配而运用不自如。有的汗出偏于半身，长久了，可能使人发生半身不遂。如果汗出之后，受湿气侵袭，可以发生小疮疖和汗疹。经常吃厚味美食的人，往往易于患疮疖一类的外症。这种人得病就象拿了空的器皿去盛物一样容易。如果劳动汗出的时候，受到风邪，风寒迫于皮肤，可以产生鼓疾，郁结过甚，便成为痤疮。

人体的神，赖阳气的温养，才能爽慧，筋膜赖阳气的温养，才能柔和屈伸自如。如果阳气开合的作用失常，寒邪便可侵入，可以造成伛偻之症；如深入侵犯到血脉，还可能成为痿管；如长期滞留在肌肉之中，或者通过经脉俞穴，邪气变化而内侵，可以发展为易惊善恐的病症；如果影响到营气，使营气运行不畅，阻逆在肌肉纹理之中，就会发生痈疡疮肿；如自汗未止，形体薄弱阳气消烁的时候，寒气入侵使全身俞穴突然收闭，可以发生风疟。

【原 文】

故風者，百病之始也，清靜則肉腠閉拒，雖有大風苛毒，弗之能害。此因時之序也。故病久則傳化，上下不并^①，良醫弗爲。故陽畜積病死，而陽氣當隔。隔者當寫。不亟正治，粗乃敗之^②。（故陽氣者，一日而主外，平旦人氣生，日中而陽氣隆，日西而陽氣已虛，氣門^③乃閉。）是故暮而收拒，無擾筋骨，無見霧露，反此三時^④，形乃困薄^⑤。

【注 释】

① 不并：并，交并；不并，不相交通的意思。

② 阳畜积病死，而阳气当隔，隔者当写，不亟正治，粗乃败之：畜，同蓄。写，同泻。粗，指粗工。意为人体阳气受邪之后，可蓄积不通至死，但非不治之症，当其阳气受阻隔时，可以泻其蓄积，如果治疗不当，这是粗工败坏所致。

③ 气门：即汗孔。

④ 三时：指平旦、日中、日西。

⑤ 形乃困薄：马元台：“未免困窘而衰薄矣。”

【语 译】

所以“风”是多种疾病的始因，但是只要人体的阳气能清静正常，则肌肉腠理固密有抗拒的能力，虽然有厉害的风邪毒气，也不能伤害。这是因为能随着时序的变化而适应它。所以

病久不愈便会传变,发展到上下不通的时候,虽有高明的医生,也没有办法了。所以阳气蓄积而病死的,是因为阳气挡绝阻隔所致。隔塞不通的就应当用泻的方法,如果不迅速地给予正确治疗,就会败坏在粗工的手里。因此人身的阳气,白天主司于体表,平旦的时候,阳气开始生发,日中的时候,阳气最隆盛,日西的时候,阳气已渐趋衰减,汗孔就关闭。所以到黑夜的时候就应收敛闭拒,不要扰动筋骨,也不要冒着雾露。如果违反了上述三个时间阳气消长规律,形体就会受到困顿而衰薄。

【按 语】

以上三段,论述了阳气功能失常所引起的多种病症及其病机。如阳气开合不得其宜,或因虚而不能固密,皆可招致外邪的侵袭。烦劳忿怒都能导致阳气紊乱、亢盛而为病。同时指出人要随自然界阴阳变化来调节起居,以保持阳气充沛,是防病的重要方面。这些论述对认识疾病,分析病机和养生都有实际意义。~~并(机句印证3生说天理论)~~

【原 文】

岐伯曰：陰者藏精而起亟^①也；陽者衛外而爲固也，陰不勝其陽，則脈流薄疾^②，并乃狂^③；陽不勝其陰，則五臟氣爭^④，九竅不通。是以聖人陳陰陽^⑤，筋脈和同，骨髓堅固，氣血皆從。如是則內外調和，邪不能害，耳目聰明，氣立如故^⑥。

【注 释】

- ① 起亟：亟，急的意思。起亟，言急起而相应。汪机：“起者，起而应也，外有召，则内数起以应也。”
- ② 薄疾：薄 bō。薄疾即急迫的意思。
- ③ 并乃狂：并，交并，引申为重复，加甚的意思。这里指阳气盛极而致狂乱。
- ④ 五脏气争：指五脏功能不相和调。
- ⑤ 陈阴阳：陈，顺应、调和的意思。陈阴阳，即顺应阴阳。
- ⑥ 气立如故：王冰：“真气独立而如常”，也就是身体气机升降出入运转如常的意思。

【语 译】

岐伯说：阴精藏于内随时急起而供应阳气的需要。阳气是保卫于外使机体固密的，如果阴不能胜阳，就会使血脉的流动急迫，盛极可发生狂的症状，如果阳不能胜阴，就会使五脏之气不相和谐，九窍不通利。所以会养生的人善于调和阴阳，使筋脉和顺，骨髓坚固，气血顺从。这样就能内外调和，邪气不能侵害，耳聪目明，真气独立而如常，身体健康而不为邪气所动摇了。

【按 语】

本段承上文在论述了阳气为主的基础上，进一步说明阴精与阳气的互根互用关系。在正常情况下，人体的阴精与阳气是处在不停地相互消长而又相互制约的状态中。阴精与阳气双方如果因某种原因出现一方的偏盛或偏衰，即成为病理状态。因此，阴阳协调，内外调和是使人体“气立如故”的基本条件。

【原 文】

風客淫氣^①，精乃亡^②。邪傷肝也^③，因而飽食，筋脈橫解^④，腸澼^⑤爲痔，因而大飲，則氣逆。因而強力^⑥，腎氣乃傷，高骨^⑦乃壞。

【注 释】

- ① 风客淫气：客，邪从外入，留居体内，象客从外来。“淫气”即阴阳之乱气。新校正引全元起云：“淫气者阴阳之乱气，因其相乱而风客之则伤精，伤精则邪入于肝也。”风客淫气，即外感风邪，内有乱气。

② 精乃亡：亡，这里作耗散解。气属阳，精属阴，阳气受侵，终则耗阴，故说“精乃亡”。

③ 邪伤肝：《素问·阴阳应象大论》：“风气通于肝。”所以说邪伤肝。

④ 筋脉横解：横，放纵的意思。解，通懈，弛缓的意思。饮食填塞肠胃，气血缺少流通，故筋脉不能收持而出现弛缓状态。

⑤ 肠澼：指肠中澼积，表现为便下脓血一类疾患。

⑥ 强力：强，勉强，力所不及，勉强为之的意思。又指房事而言。王冰：“强力，谓强力入房也。”亦通。

⑦ 高骨：指腰间之脊骨。肾主骨生髓，伤肾气故高骨乃坏。

【语译】

外感风邪，内有乱气，精血就会耗伤，这是邪气伤肝的缘故。由于饮食无节制，使肠胃受伤，筋脉放纵，弛缓，可以发生便下脓血，或为痔疮。由于饮酒过度，可以使气上逆。由于勉强用力，可以使肾气受伤，腰间脊骨就要败坏。

【按语】

本段又承上文说明阴精、阳气在疾病过程中的关系。虽然病因不同，而其所以形成疾病，总是与阴精、阳气两方面的失调、不和、受损、过亢等有关。

【原文】

凡陰陽之要，陽密乃固。兩者不和，若春無秋，若冬無夏，因而和之，是謂聖度^①。故陽強不能密，陰氣乃絕；陰平陽秘，精神乃治；陰陽離決^②，精氣乃絕。

【注释】

① 圣度：指最好的养生法度。

② 离决：分离决绝的意思。

【语译】

大凡阴阳的关键，在于阳气的致密，阴气才能固守。如果阴阳双方不相协调，就好象有春天没有秋天，有冬天没有夏天一样。因此，能使不协调的阴阳归于调和，就是最好的养生法度。所以阳气过于亢盛而不能固密，阴气就要衰竭。阴气平和，阳气固密，精神就能正常。如果阴阳双方分离决绝，人的精气也就竭绝了。

【按语】

本段在论述阳气为主的基础上进一步指出阴阳两方面的协调与离决，是直接关系到人体健康与疾病，生存和死亡的。从而说明调和阴阳在保持健康，防止疾病发生和发展方面的重要意义。

【原文】

因於露風^①，乃生寒熱。是以春傷於風，邪氣留連，乃為洞泄^②；夏傷於暑，秋為痲瘧^③；秋傷於濕，上逆而欬，發為痿厥^④；冬傷於寒，春必溫病。四時之氣，更傷五藏^⑤。

【注释】

① 露风：泛指一般外感病的致病因素。

② 洞泄：丹波元简：“水谷不化，如空洞无底，故谓之洞泄。”

③ 痲瘧：疟疾的总称。

④ 痿厥：病症名，即一般所称的“痿症”。这里的“厥”不一定是四肢逆冷。

⑤ 四时之气，更伤五脏：更，更迭。这两句是总结上文的，意思是说，四时气候不同，它对人体致病的

影响也是各有区别的。

【语译】

因于寒邪风露的侵犯,就会发生寒热。所以春天伤于风邪,邪气久留不去,可以成为泄泻;夏天被暑邪所伤,到秋天容易患疟疾之类的疾病;秋天被湿邪所伤,湿气上逆可引起咳嗽,延久不愈,可以发展为痿厥的病症;冬天受了寒邪,到了春天每能发生温病。四时的邪气,是能更替伤害五脏的。

【按语】

本段是说明四时气候变化与疾病的发生有一定的关系。也认识到人体受致病因素侵袭后,不一定立即发病,要经过一段时间发生,这对后世创立“伏邪”学说有很大启发意义。

【原文】

陰^①之所生,本在五味^②;陰之五官^③,傷在五味。是故味過於酸,肝氣以津,脾氣乃絕^④;味過於鹹,大骨氣勞,短肌,心氣抑^⑤;味過於甘,心氣喘滿,色黑腎氣不衡^⑥;味過於苦,脾氣不濡,胃氣乃厚^⑦;味過於辛,筋脈沮弛,精神乃央^⑧,是故謹和五味,骨正筋柔,氣血以流,腠理以密,如是則骨氣以精^⑨,謹道如法^⑩,長有天命^⑪。

【注释】

① 阴:指阴精。

② 五味:甘,酸,苦,辛,咸称为五味。

③ 五官:张景岳:“五脏也”。

④ 味过于酸,肝气以津,脾气乃绝:津,作淫溢解。有过盛的意思。张景岳:“津,溢也。”绝,衰竭。马元台:“味过于酸则肝气津淫,而木盛土亏,脾气从兹而绝矣。”酸味有滋养肝的作用,味过于酸,反能伤肝,可使肝气偏盛,肝病往往及脾,所以导致脾气衰竭。

⑤ 大骨气劳,短肌,心气抑:张志聪:“过食咸则伤肾,故骨气劳伤,水邪盛则侮土,故肌肉短缩,水上凌心,故心气抑郁也。”

⑥ 味过于甘,心气喘满,色黑,肾气不衡:王冰:“甘多食之,令人心闷,甘性滞缓,故令气喘满而肾不平,何者?土抑水也。衡,平也。”色黑,指面色黑,为肾病之色。

⑦ 脾气不濡,胃气乃厚:濡,湿润。厚,厚重。苦为火味,火能燥土,使脾气失于濡润,不能为胃行其津液,则胃气壅滞厚重。

⑧ 味过于辛,筋脉沮弛,精神乃央:沮,败坏的意思。弛,同弛。央,通“殃”。张志聪:“辛盛则燥,津液不能相成,而精神乃受其殃也。”

⑨ 骨气以精:精,作正常解。与上文“大骨气劳”相对而言。意思是说骨气都受到五味精华的滋养而正常。

⑩ 谨道如法:“谨道”和“如法”意义相同,即遵照规律的意思。

⑪ 天命:天赋的寿命。

【语译】

阴精的产生,来源于饮食五味。但是储藏阴精的五脏,却又常因五味而受伤。所以过于多食酸味,能使肝气淫溢而大盛,脾气就要衰竭;过于多食咸味,能使骨弱无力,肌肉萎缩,心气被遏抑;过于多食甘味,能使心气烦闷,喘息,颜面色黑,肾气不能平匀;过于多食苦味,能使脾气不濡润,胃气就壅滞厚重;过于多食辛味,能使筋脉败坏弛纵,精神要受到影响。因此,注意调和饮食五味,能使骨骼端直,筋脉柔和,气流畅,腠理致密。这样骨气就能受到五

味精华的滋养而骨强有力,所以能遵照养生规律的人,就能享受天赋的寿命。

【按语】

本段是论述饮食五味的偏嗜对人体影响的一些问题,以“阴之五官,伤在五味”来揭示五味太过伤害内脏的一般道理,然后分述五味偏嗜可能造成的一系列后果。从内脏相关的整体观,申述一脏有病可以影响到其它脏器,这些都对临床有一定的指导意义。

(上海中医学院 吴文鼎 凌耀星)

阴阳应象大论篇第五(节选)

本文论述了阴阳的基本概念和阴阳两者相反相成的基本规律,并广泛地联系了自然界和人体生理、病理变化的许多征象,加以具体论证。进而指导着疾病的诊断、预防和治疗。本文内容较广,篇幅较长,故篇名“阴阳应象”并冠以“大论”二字,是《内经》中论述“阴阳”在医学上应用的重要篇章。

【原文】

黄帝曰: 陰陽者, 天地之道^①也, 萬物之綱紀^②, 變化之父母^③, 生殺之本始^④, 神明之府^⑤也, 治病必求於本。

【注释】

- ① 天地之道: 天地,泛指自然界。道,规律的意思。
- ② 纲纪: 犹言纲领。张景岳:“大曰纲,小曰纪,总之为纲,周之为纪,物无巨细,莫不由之。”
- ③ 变化之父母: 事物变化之所由生,故谓父母。
- ④ 生杀之本始: 生,发生,发展;杀,死亡,消失;本始,根本,由来。
- ⑤ 神明之府: 神明,指能使万物发生变化的巨大力量。府,所在之处。

【语译】

黄帝说: 阴阳是自然界事物变化的普遍规律,可以作为分析和归纳一切事物的纲领;事物的一切变化,都是由于阴阳这相互对立两方面的相互作用而发生的,所以阴阳既是事物发生发展的根本,也是事物毁灭消亡的由来,事物所以会产生复杂的变化,就是因为事物内部存在着相反相成的阴阳两方面。因而治疗疾病也必须从病情的阴阳变化这个根本上来认识问题和处理问题。

【按语】

本段提纲挈领地说明了“阴阳”的基本概念。指出世界是物质性的,世间一切事物都是在不断地发生、发展、毁灭、消亡,运动变化着的。事物之所以能运动变化的根源,就在于其内部相互对立统一两个方面相互作用的结果。这是一种朴素的唯物论和自发的辩证法思想。

本段最后以“治病必求于本”把阴阳的道理与医疗实践密切结合起来,说明人的一切生理、病理现象的产生,同样根源于阴阳的变化,从而使祖国医学摆脱迷信巫术的束缚,在朴素的唯物主义观点和自发的辩证法思想的指导下,沿着医学科学的道路向前发展,并为祖国医学以内因为主的发病观点,确定了根据。

【原文】

故積陽爲天,積陰爲地,陰靜陽躁^①,陽生陰長,陽殺陰藏^②,陽化氣,陰成