

6元本 国学系列

黄帝内经

吴茹芝·编译



三秦出版社

R 221
12

黄帝内经

吴如芝·编译



三秦出版社

图书在版编目(CIP)数据

黄帝内经 / 吴茹芝编译. - 西安:

三秦出版社, 2008.1

(中华国学百部)

ISBN 978-7-80628-157-4

I.黄… II.吴… III.内经-译文 IV.R221

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 188790 号

书 名 黄帝内经
作 者 吴茹芝 编译
责 编 高峰 等
封面设计 陈 非
内文制作 火云鹤
策 划 以 洋 忠 平
法律顾问 沙庆超

出版发行 三秦出版社
地 址 西安市北大街 147 号
电 话 (029) 87205106
邮政编码 710003
经 销 全国新华书店
印 刷 西安新华印务有限公司
开 本 680 × 1020 1/16
印 张 10
字 数 135 千字
版 次 2008 年 1 月第 1 版
印 次 2008 年 1 月第 1 次印刷
标准书号 ISBN 978-7-80628-157-4
定 价 6.00 元

版权所有，侵权必究

凡有缺页、倒页、脱页，可与工厂直接调换。

联系电话：029-84273850

前 言

《黄帝内经》是上古乃至太古时代中华民族的智慧在医学和养生学方面的总结和体现，是一部极其罕见的医学养生学巨著，与《伏羲卦经》和《神农本草经》并列为“上古三坟”。也是第一部冠以中华民族先祖“黄帝”之名的传世巨著，同时也是中华传统医药学现存最早的一部理论经典。

《黄帝内经》成书于大约 2000 年前的秦汉时期。全书内容是以黄帝与臣子岐伯、伯高、少俞、雷公等问答讨论的形式进行论述，之所以托名黄帝，主要是受尊古之风的影响。它清晰地描述了人体的解剖结构及全身经络的运行情况，而且对人体生理学、医学病理学、医学地理学、医学物候学等进行了精深、全面的论述。它从饮食、起居、劳逸、寒温、七情、四时气候、昼夜明晦、日月星辰、地理环境、水土风雨等各个方面，确立了疾病的诊治之法，并详细地谈论了病因、病机、精气、藏象及全身经络的运行情况，是一部统领中国古代医药学和养生学的集大成之作。

《黄帝内经》由《素问》和《灵枢》组成，原书 18 卷。其中 9 卷名《素问》；另外 9 卷无书名，汉晋时被称为《九卷》或《针经》，唐以后被称为《灵枢》，非一人一时之作，主要部分形成于战国至东汉时期。每部分各为 81 篇，共 162 篇。

《素问》内容丰富，包括阴阳五行、脏象气血、腧穴针道、病因病机、诊法病证、治则治法、医德养生、运气学说等，较为详尽地论述了人体生理、病理、诊断、治疗的有关内容，突出了古代的哲学思想，强调了人体内外统一的整体观念，从而成为中医基本理论的渊藪。《灵枢》，亦称《九卷》《针经》《九灵》《九墟》等，其核心内容为脏腑经络学说。

《黄帝内经》在讨论人体生理、病理、解剖形态等以外，更注意机体功能互相联系、互相制约的关系，认为人体除了脏腑，还有精、气、津、液、血、脉、皮肤、肌肉、骨骼、五官等，它们各自发挥自己的功能，而且组成整体，它们在发挥各自作用的时候，不是孤立的，而是相互联系的，更重要的是以经络贯串了统一的整体。

《黄帝内经》集中反映了中国古代哲学与医学的结合，还体现了中国古代唯物主义哲学在医学领域中进一步的阐述。

《黄帝内经》不仅是人类医学的宝库，而且也是人类科学与智慧的结晶。人类已进入了令人振奋的新世纪，《黄帝内经》的现代化研究，无疑将给人类创造更多宝贵的财富，推动人类社会及人类医学的迅猛飞跃。然而，由于《黄帝内经》成书年代久远，加之竹简的错杂遗漏、多次传抄、刻印，原文中文字语句缺漏讹误在所难免。另外，《黄帝内经》所包涵的知识博大精深，原文更是深奥难懂，一般读者即使借助注释也难以明白其确切的含义。鉴于此，我们同事几人不揣冒昧，参照多种版本，将其翻译成了现代通行的白话文，以便众多想学习和了解《黄帝内经》的读者朋友更好地理解 and 吸收。当然，由于水平有限，译文中的语句难免会出现不当之处，还望广大读者批评指正。

编者
2008年1月



目 录

素 问

上古天真论篇第一.....	1
四气调神大论篇第二.....	4
生气通天论篇第三.....	7
金匱真言论篇第四.....	12
阴阳应象大论篇第五.....	13
阴阳离合论篇第六.....	21
灵兰秘典论篇第八.....	22
六节脏象论篇第九.....	23
五脏生成篇第十.....	25
五藏别论篇第十一.....	27
异法方宜论篇第十二.....	29
汤液醪醴论篇第十四.....	31
脉要精微论篇第十七.....	33
平人气象论篇第十八.....	40
玉机真脏论篇第十九.....	46
经脉别论篇第二十一.....	50
脏气法时论篇第二十二.....	51
太阴阳明论篇第二十九.....	52
热论篇第三十一.....	55
评热病论篇第三十三.....	59
逆调论篇第三十四.....	62
咳论篇第三十八.....	65
举痛论篇第三十九.....	68
风论篇第四十二.....	73



痹论篇第四十三	75
痿论篇第四十四	79
厥论篇第四十五	83
奇病论篇第四十七	86
水热穴论篇第六十一	87
调经论篇第六十二	88
标本病传论篇第六十五	90
六微旨大论篇第六十八	92
五常政大论篇第七十	94
六元正纪大论篇第七十一	95
至真要大论篇第七十四	96
疏五过论篇第七十七	100

灵 枢

九针十二原第一	105
本神篇第八	108
经脉篇第十	111
脉度篇第十七	128
营卫生会篇第十八	128
口问篇第二十八	133
师传篇第二十九	133
决气篇第三十	135
海论篇第三十三	137
五变篇第四十六	139
本藏篇第四十七	140
天年篇第五十四	141
逆顺篇第五十五	144
水胀篇第五十七	145
百病始生篇第六十六	147
邪客篇第七十一	152
痈疽篇第八十一	154

上古天真论篇第一

【提要】

本节以古今之人不同寿命作对比，阐发了养生的重要意义和方法。

【原文】

余闻上古之人，春秋皆度百岁，而动作不衰。今时之人，年半百而动作皆衰者，时世异耶？人将失之耶？

岐伯对曰：上古之人，其知道者，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，度百岁乃去；今时之人不然也，以酒为浆，以妄为常，醉以入房，以欲竭其精，以耗散其真，不知持满，不时御神，务快其心，逆于生乐，起居无常，故半百而衰也。

【译文】

黄帝问岐伯道：我听说上古时代的人，大都能够活到百岁而没有衰老的迹象。而现在的人，年龄刚到了五十岁，动作就衰弱无力了。这是因为时代环境不同呢，还是人们违反了养生之道的缘故呢？

岐伯回答：上古时代的人，一般都懂得养生的道理，能够取法于天地阴阳自然变化之理而加以适应，调和养生的方法，以达到正确的标准。饮食有一定节制，作息有一定规律，不妄事操劳，又避免过度房事，所以能够做到形体与精神协调统一，活到寿命应该终了的时候，超过百岁才死去。现在的人就不是这样了：把酒当做水饮，滥饮无度，使反常的生活成为习惯，酒醉了肆行房事，纵情色欲，因而竭尽



黄帝

了精气，真气耗散。不知道保持精气充沛，蓄养精神的重要，只顾一时快乐，背离了养生的真正乐趣，作息没有一定规律，所以刚到半百之年便衰老了。

【提要】

本节论述了养生的主导思想和调摄神气的方法。

【原文】

夫上古圣人之教下也，皆谓之虚邪贼风，避之有时，恬憺虚无，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，以其德全不危也。

【译文】

上古时代，对养生之道有很高修养的人经常教导人们说，对于一年四季中可能影响人们身体健康的气候变化，要注意适时回避；同时思想上保持清静，无欲无求，使真气居藏于内，精神内守而不耗散，这样，疾病便无从发生，所以他们精神都很安闲，欲望不多；心境安定，没有恐惧；形体劳作，并不过分疲倦；真气平和而调顺；每人都能顺心并感到满意；吃什么都觉得香甜，穿什么都感到舒服，大家喜爱自己的风俗习尚，愉快地生活，互相之间从不羡慕地位的高下，人人都自然朴实。所以任何不正当的嗜好，都不会引起他们的注目；淫乱邪说，也不能动摇他们的意志；不论愚笨的、聪明的、能力大的还是能力小的，对于酒色等事，都不因外界事物变化而动心焦虑，这就吻合养生之道了。总而言之，他们之所以都能够过百岁而动作还不显衰颓，这都是因为他们领会和掌握了修身养性的方法而身体不被内外邪气干扰危害所致。

【提要】

本节论述了人体生长、发育、生殖、衰老的生理过程和肾气的作用。

【原文】

帝曰：人年老而无子者，材力尽邪？将天数然也？

岐伯曰：女子七岁，肾气盛，齿更发长。二七而天癸至，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，故形坏而无子也。

丈夫八岁，肾气实，发长齿更。二八，肾气盛，天癸至，精气溢泻，阴阳和，故能有子。三八，肾气平均，筋骨坚强，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，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。

【译文】

黄帝问：人的年岁老了，就失去了生育能力，是精力不足呢，还是受自然规律限制才这样呢？

岐伯回答：就一般生理过程来讲，女子到了七岁，肾气就充盛，牙齿更换，毛发茁然。到了十四岁时，对生殖功能有促进作用的物质天癸产生，成熟并发挥作用，使任脉通畅，冲脉旺，月经按时而来，具备了生育子女能力。

到了二十一岁，肾气平和，智齿生长身高也已经增长到极限。到了二十八岁，筋骨坚强，毛发长到了极点，身体最强壮。到了三十五岁，由于颜面部阳明经脉开始衰退，面部开始焦枯，头发开始脱落。到了四十二岁，三阳经脉都衰退了，面部枯槁，头发变白。到了四十九岁，任脉空虚，冲脉衰微，天癸枯竭，月经断绝，所以形体衰老，再也不能生育了。

男子八岁时，肾气充实起来，表现为毛发渐盛，牙齿更换。到了十六岁时，天癸发育成熟，表现为精气充实，体内的阴阳之气调和，从而有了生育能力。到了二十四岁，肾气平和，表现为筋骨坚强，智齿生长，身体也长得够高了。到了三十二岁，筋骨更加强盛，肌肉更加充实。到了四十岁，肾气衰落下来，头发开始脱落而变得稀疏，牙齿也开始松动。到了四十八岁，上体阳明经气衰竭，表现为面色憔悴，发鬓半白。到了五十六岁，肝气衰退，不能养筋，则筋骨活动不便，动作迟缓，天癸枯竭，精气少，肾脏衰，形体精神都感到病苦。到了六十四岁，肾气大衰，齿发脱落。就人体而言，五脏中肾脏主水，它接受五脏六腑的精气加以贮存。只有脏腑精气旺盛，肾脏才有精气排泄。现在年岁大了，五脏功能都已衰退，筋骨懈惰无力，天癸竭尽，所以发鬓变白，身体沉重，行步不正，再不能生育子女了。

黄帝问：有的人已经老了，还有生育的能力，这是什么道理？岐伯说：这是因为他的先天精力超过常人，气血经脉畅通，而肾气还多。虽然有这种人，但一般情况是男子不超过六十四岁，女子不超过四十九岁，精气都竭尽了，他们是不能生育了。

黄帝问：那些掌握养生之道的人，年纪活到百岁，还能不能生育呢？岐伯答：掌握养生之道的人，老龄化来得迟一些，年纪虽大，却没有齿落、面焦、发白、身重、行步不正等衰象，所以虽然年高，仍然能够生育。

四气调神大论篇第二

【提要】

本节论述顺从四时阴阳的养生方法。

【原文】

春三月，此谓发陈，天地俱生，万物以荣，夜卧

早起，广步于庭，被发缓形，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。逆之则伤肝，夏为寒变，奉长者少。

夏三月，此谓蕃秀，天地气交，万物华实，夜卧早起，无厌于日，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，秋为痎疟，奉收者少，冬至重病。

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

冬三月，此谓闭藏，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，此冬气之应，养藏之道也。逆之则伤肾，春为痿厥，奉生者少。

【译文】

春天的三个月，是所谓“推陈出新”、万物复苏的季节，自然界显出生机勃勃的景象，草木得以繁荣。为了适应这种自然环境，人们应当入夜而眠，早早起床，到庭院里散步，披散头发，穿着宽敞的衣物，不要使身体受到拘束，使神志随着春天的生机而舒畅活泼。对待事物，也要符合春天的特点，提倡生长不要扼杀，给予不要剥夺，培养不要惩罚。这正是春天生长之气所要求的保养生发之气的方法。违背这个道理就会伤肝脏，到了夏天，就会发生寒冷性质的疾病，供给夏季成长的物质基础也就差了。

夏季的三个月，是所谓“草蕃木秀”、自然界万物繁茂秀美的季节。其间，天地阴阳之气相互交通，植物开花结果。人们应该夜晚睡眠，早早起身，不要嫌白天太长，抱怨天气太热，情志应保持愉快，切勿发怒，精神要像自然界的草木枝叶繁茂，容色秀美那样充沛旺盛。夏天阳热旺盛，身



体宜应出些汗，使体内阳气能够宣通开泄于外，对外界事物有浓厚的兴趣。这是对夏天“宜养”的呼应，违反了这个道理，心脏会受伤，到了秋天，就会发生疟疾，供给秋天收敛的能力也就差了。

秋季的三个月，是所谓“收容平藏”，即自然景象因万物成熟而平定收敛，是万物成熟的季节。天高风急，地气清明。应该早卧早起，鸡叫起床，使神志保持安定，减缓秋季肃杀之气对人体的影响。精神要内守，使秋气得以和平；不使意志外驰，保持肺气的清肃功能。这是适应秋令的特点而保养人体收敛之气的办法。如果违背了这个方法，肺会受伤，到了冬天，就要生完谷不化的飧泄病，供给冬天潜藏之气的能力也就差了。

冬季的三个月，是所谓“紧闭坚藏”，生机潜伏、万物蛰藏的季节。自然界中的阳气深藏而阴寒之气大盛，表现出风寒凛冽，水结冰，地冻裂。人们不要扰动阳气，应该早卧晚起，一定要等到天光大亮再起床。使意志伏藏，像有私意似的，又像已有所得。还必须躲避寒冷求取温暖，不要让皮肤开泄出汗而令阳气不断的损失，这就是适应冬天藏伏的方法。如果违反了这个道理，肾脏会受伤，到了春天，就会发生痿厥病，供给春季生养的能力也就差了。

【提要】

本节论述“春夏养阳，秋冬养阴”的养生思想和“治未病”的医学预防思想。

【原文】

夫四时阴阳者，万物之根本也。所以圣人春夏养阳，秋冬养阴，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，死生之本也。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。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？

【译文】

四时阴阳，是万物生长的根本。所以圣人春夏保养阳气以适应生长的需要，秋冬保养阴气以适应收藏的需要，顺从了生命发展的根本规律，就能与万物一样，在生长收藏的生命过程中运动发展。如果违反了这一个根蒂，便会摧残本元，损坏其真实的存在。所以说四时阴阳，是万物的终始，是盛衰存亡的根本。违反了它，就要发生灾害；顺从它，就不会得重病。这样才可说为养生真谛。这种养生之道只有圣人奉行之，愚人却不照着去做。要知道，顺从阴阳的消长，就能生存，违逆了就会死亡。顺从它就正常，违反它就会混乱。不顺而违逆它，就会使机体与自然环境相抗拒。

所以圣人不提倡已病之后的治疗，而重视未病之先的防范；不提倡乱形成之后的治理，而重视未乱之先的防范。说的就是这个意思。假如病已形成再去治疗，乱已形成再去平治，岂不是临渴掘井、临战铸器，不是太晚了吗？

生气通天论篇第三

【提要】

本节论述了人的生命本源及人与自然界的关系。

【原文】

黄帝曰：夫自古通天者，生之本，本于阴阳。天地之间，六合之内，其气九州、九窍、五脏、十二节，皆通乎天气。其生五，其气三。数犯此者，则邪气伤人，此寿命之本也。

苍天之气，清静则志意治，顺之则阳气固，虽有贼邪，弗能害也。此因时之序。故圣人传精神，服天气而通神明。失之则内闭九窍，外壅肌肉，卫气散解。此谓自伤，气之削也。

【译文】

黄帝说：自古以来，就认为人的生命活动是与自然界息息相通的，生命

的根本，来源于天地间的阴阳之气。大凡天地之间，南北东西上下之内的一切事物，无论是人的九窍、五脏，还是十二关节，都与自然界的阴阳之气相通。自然界阴阳之气变化产生金、木、水、火、土五行，阴阳之气又依盛衰消长而各分为三：湿、燥、寒三种阴气和风、暑、火三种阳气。所谓“生不离五，气不离三”。经常违犯这种常数、定数，邪气就会伤害人体。适应这个规律是寿命得以延续的根本。

所以苍天之气清静，人的精神就相应的调畅平和。顺应了这个变化，能使阳气固护，即使有贼风虚邪，也不构成危害。所以圣人能够专注精神，顺应天气而通其变化。如果不是这样，就会内使九窍闭塞，外使肌肉壅塞，卫气就消散了，这完全是由于人们不能适应自然变化，而使阳气受到削弱的结果。

【提要】

本节主要论述阳气的生理功能和阳气失常的病理表现。

【原文】

阳气者，若天与日，失其所，则折寿而不彰。故天运当以日光明，是故阳因而上，卫外者也。

因于寒，欲如运枢，起居如惊，神气乃浮。因于暑，汗，烦则喘喝，静则多言，体若燔炭，汗出而散。因于湿，首如裹，湿热不攘，大筋缛短，小筋弛长，缛短为拘，弛长为痿。因于气，为肿，四维相代，阳气乃竭。

阳气者，烦劳则张，精绝辟积，于夏使人煎厥，目盲不可以视，耳闭不可以听，溃溃乎若坏都，汨汨乎不可止。阳气者，大怒则形气绝；而血菀于上，使人薄厥。有伤于筋，纵，其若不容，汗出偏沮，使人偏枯。汗出见湿，乃坐痠痹高粱之变，足生大丁，受如持虚。劳汗当风，寒薄为皴，郁乃痲。阳气者，精则养神，柔则养筋。开阖不得。寒气从之，乃生大倮。陷脉为痿，留连肉腠。俞气化薄，传为善畏，乃为惊骇。

营气不从，逆于肉理，乃生痈肿。魄汗未尽，形弱而气烁，穴俞以闭，发为风疟。

故风者，百病之始也，清静则肉腠闭拒，虽有大风苛毒，弗之能害，此因时之序也。

故病之则传化，上下不并，良医弗为。故阳蓄积病死，而阳气当隔，隔者当泻，不亟正治，粗乃败之。故阳气者，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。是故暮而收拒，无扰筋骨，无见雾露，反此三时，形乃困薄。

【译文】

人体有阳气，就如同天上的太阳一样重要。阳气失其正常运行规律，人就会折寿而没有生命力。天体的正常运行，是借助了太阳才能显出光明，因此，人的阳气也应在上在外，起到保护身体、抵御外邪的作用。

人若受寒气的侵袭，意志就会消沉，起居不宁，神气不能内守而向外浮越，阳气就不能固密了。若为暑气所伤，就会多汗、烦躁，甚至喘促，喝喝有声，平静下来则又多言多语，喋喋不休。身体像烧炭一样发热，必须出汗，热才能退。如果伤于湿邪，就会头部沉重，好像有东西裹着一样。如果湿邪不能及时排除，就会出现大的筋脉收缩变短，小的筋脉就会松弛变长，缩短的为拘挛，松弛的为痿弱。如果由风气所伤，可导致浮肿，如果上述寒、湿、暑、风四种邪气相互交替伤害人体，就会导致阳气衰竭。

人身中的阳气，在精神过度紧张和机体过度疲劳的情况下，都会出现元盛，而阳气元盛必然消耗阴精，如果长期如此，就可以造成阴精枯竭。如病久积到夏天，就有发生“煎厥”病的可能。它的主症是眼睛昏蒙看不清，耳朵闭塞听不见。病势危急，犹如涨满水的河堤崩溃，水流迅疾，不可遏止。人体的阳气，在大怒时，阳气过分上逆，使形体正常的协调关系遭到破坏，血就会郁积于头部，可能发生“薄厥”的病，症状还可见筋脉损伤，出现松弛无力，肢体不能运动，如果是半身有汗而另半身无汗的，将来可能会发生偏枯病。汗出后，若受到湿邪侵袭，就会生痤疮。多吃肥肉精米厚味，容易生疔疮，这种人得病之容易就像拿着器具盛东西那样方便。如果劳动之后出汗，又受到风寒邪气侵袭，寒气逼于皮肤，每每发生粉刺，郁积久了，便成为疮疖。

阳气在人体里，既能养神而使精神慧爽，又能养筋而使诸筋柔韧。如果汗孔的开闭调节失常，寒邪乘机袭入，则使人体伛偻不能直立。营气本来流行在经脉里，如果寒气入于经脉，营气不能顺着经脉走，阻滞在肌肉中，就会发生痲肿。寒气深入血脉中，就会成为痿疮，留滞在肌肉纹理，很难痊愈。如果寒邪从背腧侵入到脏腑，就会出现恐惧和惊骇的症状。由于寒气的稽留，营气不能顺利地运行，阻逆于肌肉之间，就会发生痲肿，汗出不透，形体与阳气都受到一定的削弱，腧穴闭塞，致使邪气留在体内，寒热交迫，就会发生风症之病。

风是引起各种疾病的起始原因，是只要人体保持精神的安定和劳逸适度等养生的原则，那么，肌肉腠理就密闭而有抗拒外邪的能力，虽有大风苛毒的浸染，也不能伤害，这正是循着时序的变化规律保养生气的结果。

病久了，就会转化为上下之气不通积阳、积阴之症，那时虽有良医，也是治不好的。可知阳气过分蓄积，也会致死，必须用泻法消积散阳治疗，如不迅速正确施治而被粗俗的医生所误，必然败亡。阳气，一天一趟向外运行，天亮的时候，人的阳气始生；中午的时候，阳气最旺盛；到了日落的时候，阳气衰退，汗孔也就随着关闭了。到了晚上，阳气收藏，就能抗拒邪气。不要扰动筋骨，不要冒犯雾露，如果违反了早、中、晚三时的阳气盛衰规律，就会生病而使身体憔悴。

【提要】

本节论述阴精与阳气的关系。

【原文】

岐伯曰：阴者，藏精而起亟也；阳者，卫外而为固也。阴不胜其阳，则脉流薄疾，并乃狂。阳不胜其阴，则五脏气争，九窍不通。是以圣人陈阴阳，筋脉和同，骨髓坚固，血气皆从。如是则内外调和，邪不能害，耳目聪明，气立如故。

风客淫气，精乃亡，邪伤肝也。因而饱食，筋脉横解，肠澹为痔；因而大饮，则气逆；因而强力，肾气乃伤，高骨乃坏。凡阴阳之要，阳密乃固。两者不和，若春无秋，若冬无夏，因而和之，是谓圣度。故