



图解 黄帝内经

一次读懂中国第一养生宝典

(唐) 王冰◎编译
陈大为◎编译

全集



脉象

藏象

经络

阴阳

五运

全解

全文翻译、逐句讲解，《素问》、《灵枢》养生学说的全面展现！

天津科学技术出版社

图解

全书图解、易学易懂，介绍阴阳五行学说、脉象学说、藏象学说、经络学说、病因学说、病症学说、诊法学说、论治养生学精要。

详解

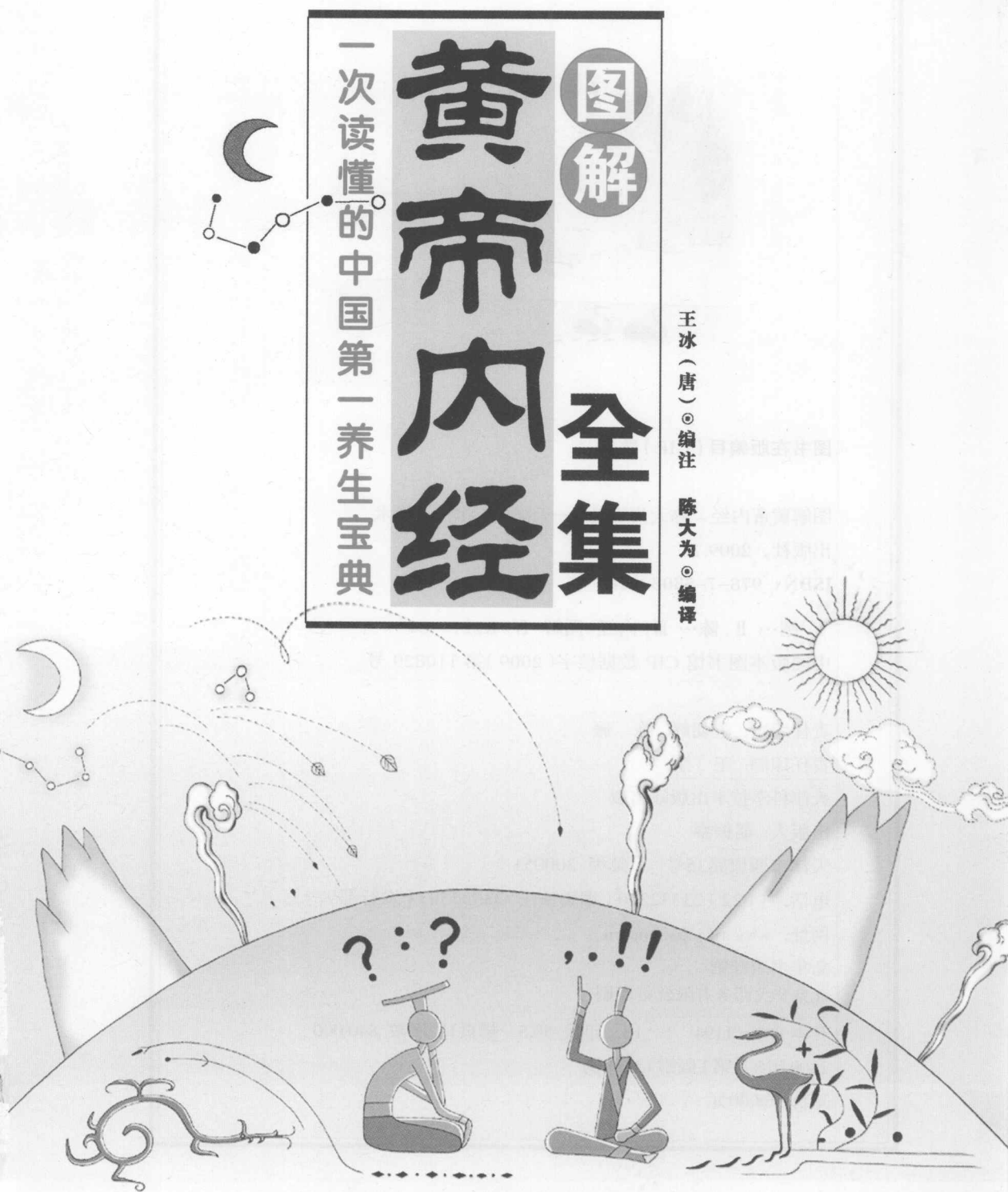
重点提炼、难点详解，使你不必翻阅大量资料，一本看通《黄帝内经》！

中国人养心、养性、养生的必读经典

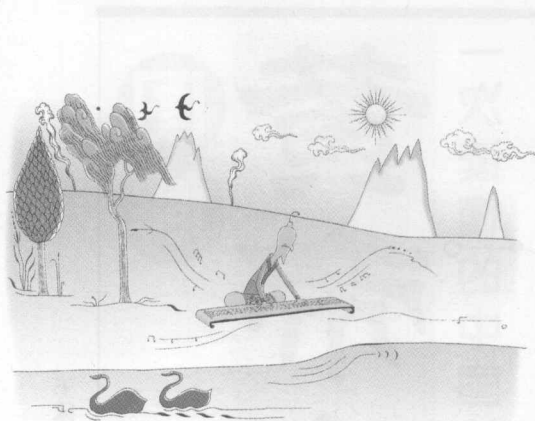
一次读懂的中国第一养生宝典

图解 黄帝内经 全集

王冰(唐)◎编注
陈大为◎编译



天津科学技术出版社



图书在版编目(CIP)数据

图解黄帝内经 / 陈大为编著. —天津: 天津科学技术出版社, 2009.7

ISBN 978-7-5308-5186-9

I. 图… II. 陈… III. 内经—图解 IV. R221-64

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 110829 号

责任编辑: 范朝辉 陈 雁

责任印制: 王 莹

天津科学技术出版社出版

出版人: 胡振泰

天津市西康路35号 邮编 300051

电话: (022) 23332390 (编辑室) 23332393 (发行部)

网址: www.tjkjcs.com.cn

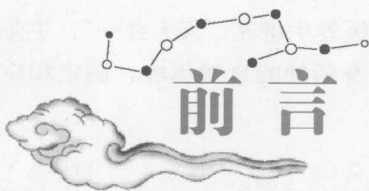
新华书店经销

北京华戈印务有限公司印刷

开本 889×1194 1/16 印张 50.5 插页1 字数 840 000

2009年8月第1版第1次印刷

定价: 68.00元



前言

《黄帝内经》是我国现存最早的一部医学理论典籍，是中国人养心、养性、养生的千杰圣典，也是一本蕴含中国生命哲学源头的大百科全书。数千年来，中华民族在它的庇佑之下生生不息——人们能够“尽终其天年，度百岁乃去”。今天，让西方发达国家的科学家惊讶不已的是，他们刚刚兴起的如医学地理学、医学心理学、气象医学等先进学科，却在这部 2500 年前的医学圣典中已有了极为完善的表述。可见，《黄帝内经》具有永恒的现实意义和实用价值，应做为中华民族的瑰宝传承下去。

近数十年来，随着环境污染的加剧，生活节奏的加快，以及生活水平的提高，人们对养生方面知识的需求变得更加迫切。要想解除这些困扰，确保人体的健康，离开伏羲、神农、黄帝三位圣人的医学理论是不可能的。但是，由于文字古奥，专业术语众多，人们很容易与《黄帝内经》这样的宝典擦肩而过。尽管近些年许多讲解《黄帝内经》的养生类畅销书开始涌现市场，也得到人们的追捧。但不可讳言的是，真正能够把这本医学巨著的养生理念充分无误地普及的图书仍然太少，这本传统中医圣典有如一座蕴藏极为富有的金矿，等待我们去挖掘。

本书参考了数千年来人们对《黄帝内经》的大量研究成果，不但将原有经文翻译成了使现代人容易理解的白话文，而且结合生命科学、道家养生理论和中国传统文化，以及人们数千年来对《黄帝内经》的研究成果，对其中或隐或显的思想采用图解的形式进行全方位解读，为您扫清阅读中的外围障碍，解读更深入、更透彻，力求使您轻松读懂每一句话。编者还对内文中每一章、每一个知识点进行提炼，使您一目了然，轻松把握每一章乃至每一段文字的主要内容，降低了您的阅读负担。

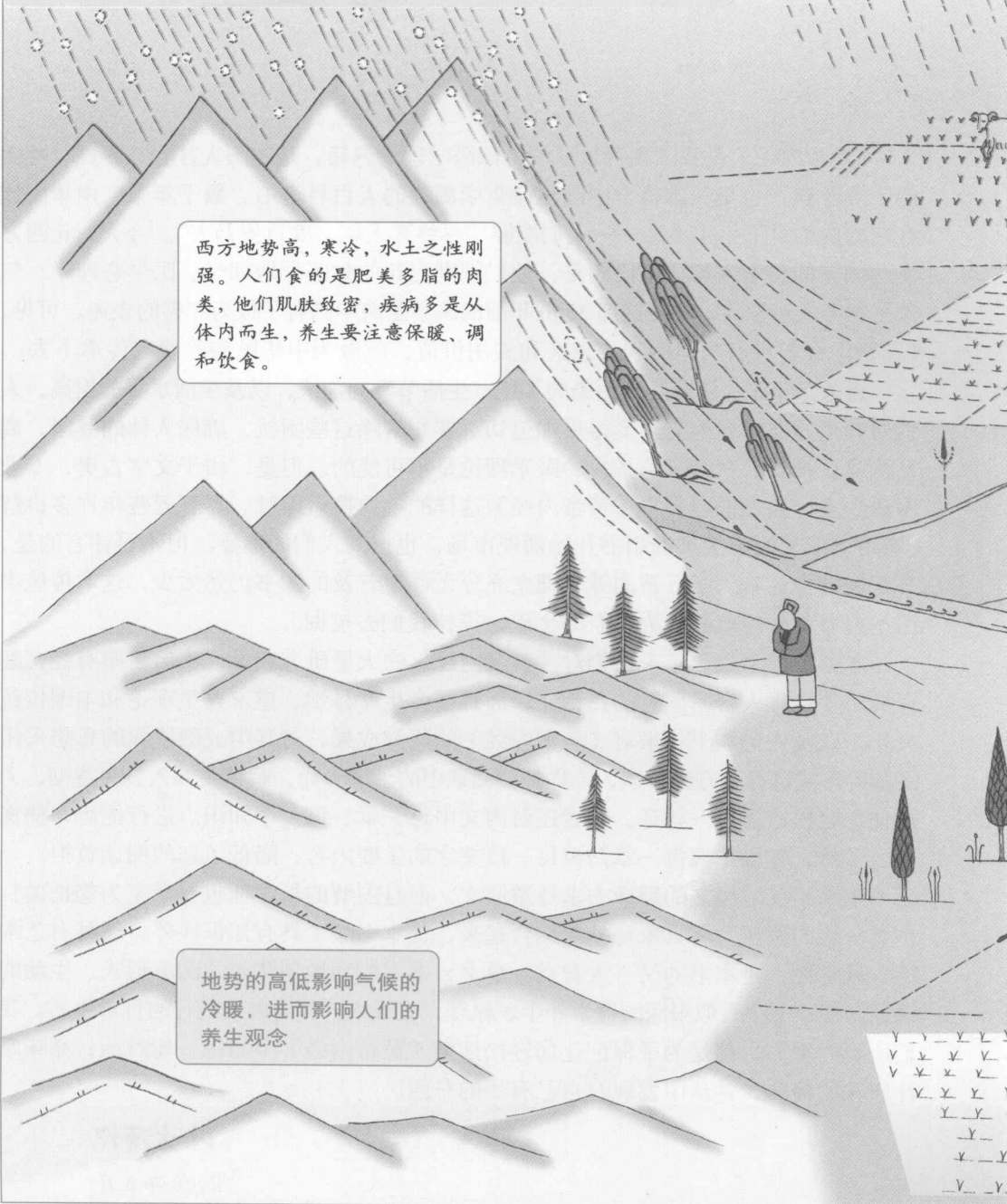
本书不仅对经文的翻译力求尊重原文，而且图解的科学性也有专家为您把关！别具一格的画风，将具象与抽象结合起来，使本书除了具有知识性外，还具有艺术性、欣赏性，是本书的又一大看点。总之，本书成功地用艺术的图解形式、生动的画面，使原书中看似艰深的哲学和中医原理，变成人人都能触摸践行的日常生活。我们所有的努力，都是为了保证让您轻松读懂《黄帝内经》中的每一句对话，品味原汁原味的经典，并从中发现对自己有用的东西。

编者谨识

2009 年 8 月

养生要顺天时、承地理

中医养生讲究“天人合一”，主张养生必须顺天时、承地理，根据自身所处的自然环境，制定相应的养生方案。



西方地势高，寒冷，水土之性刚强。人们食的是肥美多脂的肉类，他们肌肤致密，疾病多是从体内而生，养生要注意保暖、调和饮食。

地势的高低影响气候的冷暖，进而影响人们的养生观念



北方气候寒冷，人们多食用乳类食物，故当内脏受寒时易得胀满一类的疾病，养生要注意保暖驱寒。

地理位置影响气候的冷暖，进而影响人们的养生观念

中部地区地势平坦湿润，物产丰富，生活比较安逸，多患四肢痿弱、厥逆、寒热一类疾病。养生要注意活动肢体，使气血流畅。

东方沿海地区气候温和，人们生活安定，以鱼盐为美食，肌腠疏松。易发痈疡一类的疾病，养生要注意调和饮食。

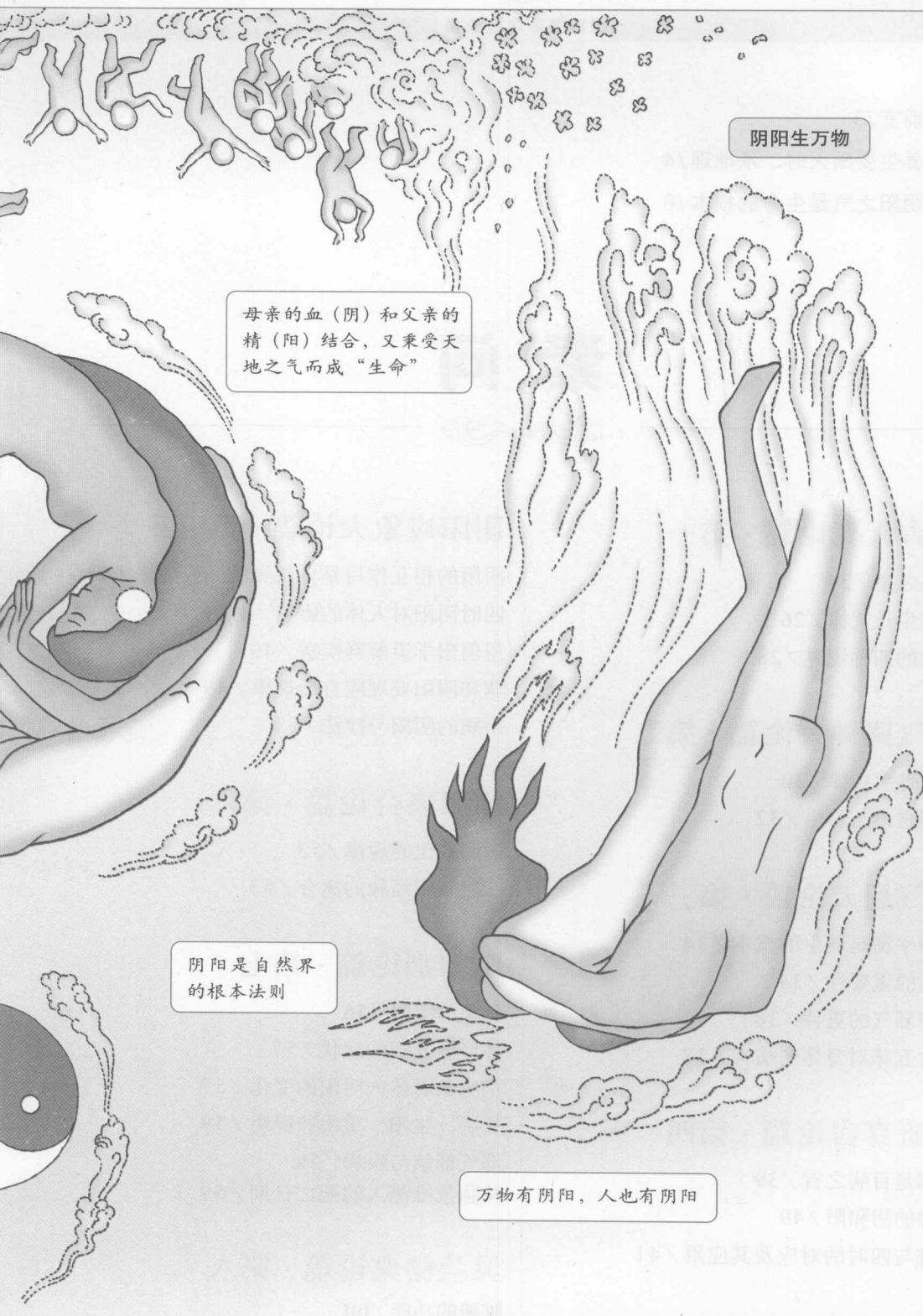
南方阳气旺盛，地势低凹潮湿。人们喜吃酸味及发酵食品，腠理致密而带红色，多发生筋脉拘急、肢体麻痹疾病，养生要注意调和饮食，排除体内湿气。

阴阳之气是生命的根本

万物负阴而抱阳，阴阳是自然界的根本法则，人也不例外。人体中九窍、五脏六腑，都与天地之气相互贯通。人类养生要以调和阴阳为目标。



父母的阴阳之气会合而成精，
这是生命的基础





前言 /3

养生要顺天时、承地理 /4

阴阳之气是生命的根本 /6

素问



上古天真论篇·第一

养生之道 /24

人体生长规律 /26

养生的四种境界 /28

四气调神大论篇·第二

四季养生规律 /30

阴阳之道与养生 /32

生气通天论篇·第三

阴阳平衡是养生的根本 /34

阳气的重要性 /34

四季邪气的更替 /38

过食五味对身体的伤害 /38

金匱真言论篇·第四

风邪是百病之首 /39

事物的阴和阳 /40

五脏与四时的对应及其应用 /41

阴阳应象大论篇·第五

阴阳的相互作用是自然界的一般规律 /43

四时阴阳对人体的影响 /46

用阴阳学说解释疾病 /49

调和阴阳要顺应自然规律 /49

疾病的阴阳与疗法 /51

阴阳离合论篇·第六

阴阳变化的规律 /53

三阴三阳经脉的离合 /53

阴阳别论篇·第七

脉象的阴阳 /56

各经脉发病的症状 /57

从脉象看体内阴阳的变化 /57

死阴、生阳、重阴和辟阴 /59

邪气郁结与疾病 /59

从脉象推测人的死亡日期 /59

灵兰秘典论篇·第八

脏腑的功能 /60



六节藏象论篇·第九

- 日月的运行规律 / 64
- 太过、不及与平气 / 66
- 五运之气、阴阳变化对万物的影响 / 67
- 脏腑功能在体表的反映 / 67
- 人迎脉、寸口脉与经脉病变的关系 / 69

五脏生成论篇·第十

- 五脏与五味 / 70
- 从面色看五脏的荣枯 / 70
- 五色、五味、五脏的对应关系 / 71
- 气血与健康 / 72
- 望色与诊脉结合判断疾病 / 74

五脏别论篇·第十一

- 奇恒之腑和传化之腑 / 75
- 切寸口脉可以诊全身疾病的原理 / 76

异法方宜论篇·第十二

- 不同地区疾病的治疗方法 / 77

移精变气论篇·第十三

- 不同时期疾病的治疗方法 / 80
- 色脉诊察法 / 81
- 诊治疾病的要领 / 83

汤液醪醴论篇·第十四

- 汤液醪醴的制作方法 / 84
- 不同时期疾病的治疗方法 / 84
- 五脏阳气被遏所引起的疾病与治疗 / 87

玉版论要篇·第十五

- 《揆度》和《奇恒》 / 88
- 病色在面部的表现 / 88
- 脉象与疾病 / 89

诊要经终论篇·第十六

- 诊断疾病的关键 / 90
- 四季误刺导致的后果 / 91
- 针刺的一般原则 / 92
- 十二经脉气绝时身体的反应 / 92

脉要精微论篇·第十七

- 诊脉的要点 / 94
- 从神色与面色看五脏精气 / 94
- 阴阳变化在脉象上的表现 / 96
- 从梦看人阴阳之气的变化 / 100
- 诊脉的原理 / 100
- 疾病的形成与演变 / 101
- 旧病和新病的判断 / 101
- 尺肤诊脉法 / 101
- 脉象与疾病 / 102

平人氣象论篇·第十八

- 从脉象和呼吸看人的健康程度 / 104
- 脉象与胃气的关系 / 104
- 寸口脉与疾病 / 108
- 真脏脉的死亡日期规律 / 108
- 逆四时的脉象 / 108
- 五脏的常脉、病脉和死脉 / 110



玉机真脏论篇·第十九

- 四季的脉象 / 111
- 脾脉的脉象 113
- 病邪在五脏中的传播 / 114
- 疾病的乘传 / 116
- 五脏的真脏脉 / 116
- 真脏脉主死的原因 / 117
- 脉象逆四时 / 118
- 五实与五虚 / 120

三部九候论篇·第二十

- 三部九候 / 121
- 三部九候的诊断方法 / 122
- 脉象的冬阴夏阳 / 124

经别论篇·第二十一

- 各种因素对疾病形成的影响 / 126
- 食物在体内的运化 / 126
- 六经气逆产生的疾病与治疗方法 / 127

脏气法时论篇·第二十二

- 五脏和四时、五行的关系 / 129
- 五脏病变在时间上的变化 / 130
- 五脏病变的症状与治疗 / 132
- 五脏、五色、五味 / 133

宣明五气论篇·第二十三

- 五气对人的影响 / 134

血气形志论篇·第二十四

- 三阴三阳经脉的气血分布和表里关系 / 136

- 五脏腧穴的位置 / 136
- 形志疾病与针刺 / 137

宝命全形论篇·第二十五

- 治病之道 / 138
- 针刺的五个要领 / 139

八正神明论篇·第二十六

- 针刺的方法和原则 / 141
- 虚邪和正邪 / 143
- 针刺的补法和泻法 / 144
- 形和神 / 144

离合真邪论篇·第二十七

- 自然气候对人体经脉气血的影响 / 145
- 针刺补泻和候气 / 148
- 三部九候诊察疾病 / 149

通评虚实论篇·第二十八

- 气的虚实 / 151
- 疾病与预后 / 152
- 疾病的治疗 / 154

太阴阳明篇·第二十九

- 太阴经和阳明经的循行路线对疾病的影响 / 155
- 脾的作用 / 155

阳明脉解篇·第三十

- 阳明经脉的几种病变 / 157



热论篇·第三十一

伤寒在六经的传变 / 158

伤寒病的治疗 / 160

表里经脉同时受寒邪的症状 / 161

刺热篇·第三十二

五脏热病的临床表现 / 162

热病的针刺方法 / 164

评热病论篇·第三十三

阴阳交 / 165

风厥 / 165

劳风 / 166

肾风 / 166

逆调论篇·第三十四

从症状看疾病 / 168

气逆病的表现和成因 / 170

疟论篇·第三十五

疟疾病的成因 / 172

疟疾发作呈周期性的原因 / 173

风病和疟疾 / 175

寒疟、温疟和瘧疟 / 175

疟邪针刺时机的把握 / 175

四季疟邪 / 177

刺疟篇·第三十六

六经疟疾 / 179

五脏疟疾 / 179

疟疾的针刺原则 / 180

气厥论篇·第三十七

寒邪在五脏的转移产生的病变 / 183

热邪在五脏转移产生的病变 / 183

咳论篇·第三十八

五脏咳 / 184

六腑咳 / 186

举痛论篇·第三十九

各种疼痛的区分 / 187

气机变化对身体的影响 / 189

腹中论篇·第四十

鼓胀病与治疗方法 / 191

血枯病与治疗方法 / 191

伏梁病与治疗方法 / 193

厥逆病与治疗方法 / 194

热病疼痛时用脉象定病位 / 194

刺腰痛篇·第四十一

六经病变引起的腰痛与针刺方法 / 195

各脉病变引起的腰痛与针刺方法 / 195

风论篇·第四十二

风邪引起的疾病 / 197

风病的诊断 / 199

痹论篇·第四十三

痹病的产生和分类 / 201

五脏六腑的痹病 / 201



营气、卫气与痹病 / 203
痹病的各种表现及成因 / 204

痿论篇·第四十四

五脏与痿病的形成 / 205
各种痿病的辨别 / 206
治疗痿病应“独取阳明” / 207

厥论篇·第四十五

寒厥、热厥 / 208
六经厥病 / 209

病能论篇·第四十六

奇病论篇·第四十七

大奇论篇·第四十八

五脏脉象与疾病 / 218
经气不足的死亡日期 / 220

脉解篇·第四十九

六经病变与成因 / 222

刺要论篇·第五十

针刺的要领 / 226

刺齐论篇·第五十一

针刺深浅程度的掌握 / 227

刺禁论篇·第五十二

人体的禁刺部位 / 229
误刺的后果 / 229

刺志论篇·第五十三

身体的虚与实 / 231

针解篇·第五十四

针刺的虚实补泻 / 233
九针的原理 / 234

长刺节论篇·第五十五

皮部论篇·第五十六

十二经脉上的络脉在皮肤的分布 / 239
病邪在人体的传变 / 240

经络论篇·第五十七

经络的色诊 / 242

气穴论篇·第五十八

人体的 365 个气穴 / 243
孙络和谿谷 / 245

气府论篇·第五十九

足三阳经穴位分布 / 247
手三阳经穴位分布 / 248
督脉、任脉、冲脉穴位分布 / 248



骨空论篇·第六十

- 风邪致病的病证 / 251
- 主要经脉的循行路线 / 252
- 膝病的针刺 / 253
- 治疗水病的腧穴 / 254
- 灸治寒热病的方法 / 254

水热穴论篇·第六十一

- 水肿病的成因 / 255
- 治疗水肿病的 57 个穴位 / 256
- 四季针刺部位选择的依据 / 257
- 治疗热病的 59 个穴位 / 258

调经论篇·第六十二

- 有余和不足 / 260
- 神的有余和不足 / 260
- 气的有余和不足 / 261
- 血的有余和不足 / 262
- 形的有余和不足 / 263
- 志的有余和不足 / 263
- 气血逆乱与疾病的形成 / 263
- 虚证和实证的形成 / 265
- 虚实证的补泻原则 / 266

缪刺论篇·第六十三

- 缪刺 / 269
- 缪刺与巨刺的区别 / 270
- 缪刺时的取穴 / 272
- 尸厥病的形成与治疗 / 276

四时刺逆从论篇·第六十四

- 六经有余和不足的病证 / 278
- 四季脏腑气血的分布 / 279
- 违背四时针刺的后果 / 280
- 误刺五脏后病人的死亡日期 / 280

标本病传论篇·第六十五

- 病的标本属性与逆治、从治 / 282
- 脏腑疾病的传变规律 / 285

天元纪大论篇·第六十六

- 五运与三阴三阳的关系 / 287
- 五运主管四时 / 288
- 气的盛衰规律 / 288
- 天地之气的循环规律 / 289
- 五运与三阴三阳的配合 / 291

五运行大论篇·第六十七

- 运气学说的创立 / 292
- 天地运行的动静规律 / 294
- 六气变化与万物的生成 / 296

六微旨大论篇·第六十八

- 六气的循环 / 299
- 六气主时的地理位置 / 300
- 天符、岁会、太一天符 / 302
- 一年中六气开始和终止的时间 / 302
- 六气的作用 / 305
- 六气的变化 / 306



气交变大论篇·第六十九

- 五运气化太过对自然界和人的影响 / 310
- 五运气化不及对自然界和人的影响 / 313
- 五运之气不及与四时的关系 / 316
- 五气变化与灾害的预测 / 318
- 五星的运转与善、恶 / 319

五常政大论篇·第七十

- 五运的平气、不及和太过 / 323
- 五运平气之年的表现 / 324
- 五运不及之年的表现 / 327
- 五运太过之年的表现 / 330
- 不同地区的发病规律与治疗原则 / 333
- 地势高低对寿命的影响 / 334
- 司天之气如何影响五脏的变化 / 335
- 运气变化对动物的影响 / 337
- 运气变化对生化的影响 / 339
- 六气的变化与疾病的治疗 / 339
- 服用药物时应遵循的原则 / 342

六元正纪大论篇·第七十一

- 司天之气和在泉之气的变化规律 / 344
- 太阳司天之年所出现的现象 / 345
- 太阳司天之年养生原则 / 347
- 阳明司天之年所出现的现象 / 349
- 阳明司天之年的养生原则 / 350
- 少阳司天之年所出现的现象 / 352
- 少阳司天之年的养生原则 / 354
- 太阴司天之年所出现的现象 / 356
- 太阴司天之年的养生原则 / 357
- 少阴司天之年所出现的现象 / 360
- 少阴司天之年的养生原则 / 360

- 厥阴司天之年所出现的现象 / 363
- 厥阴司天之年的养生原则 / 366
- 六气运行与相应、不相应的判断 / 366
- 在泉之气与五运的同化 / 367
- 时令与药性的选择 / 369
- 五运之气与主岁之年的常数 / 369
- 复气发作时的现象和征兆 / 379
- 四时之气时间和位置的测定 / 383
- 五运六气变化呈现出的物象 / 384
- 六气的相互作用和六气的盈虚 / 386
- 用药的原则 / 388

至真要大论篇·第七十四

- 六气主岁时的情况 / 390
- 风化的运行与疾病的治疗 / 392
- 在泉之气侵入人体产生的疾病与治疗 / 393
- 司天之气侵入人体产生的疾病与治疗 / 395
- 在泉之气不足和司天之气不足的治疗原则 / 397
- 六气过盛导致的疾病与治疗 / 398
- 六气相复对人和自然界的影响 / 400
- 六气相复所致疾病的治疗 / 402
- 气的分属与人体的对应关系 / 403
- 胜气、复气的变动与疾病的发生 / 404
- 客主相胜时出现的疾病与治疗 / 405
- 用药性与五脏、五气的关系来治病 / 406
- 三阴三阳划分的依据与治病准则 / 407
- 六气的变化对发病和治病的影响 / 408
- 胜气和复气的变化规律 / 410
- 六气变化对补泻的影响 / 411
- 六气致病的机理 / 413
- 药物的阴阳和配方原则 / 414
- 逆治、从治、反治 / 414
- 君药、臣药、使药 / 416



著至教论篇·第七十五

三阳相并 / 417

示从容论篇·第七十六

疏五过论篇·第七十七

避免治病中的五种过失 / 422

徵四失论篇·第七十八

治病失败的四个原因 / 425

阴阳类论篇·第七十九

三阴三阳经脉的脉象 / 427

三阴三阳经脉的雌雄 / 428

病人死亡日期的推断 / 430

方盛衰论篇·第八十

阴阳脉象的逆顺与生死 / 431

诊断疾病的“五度” / 433

解精微论篇·第八十一

涕、泪的形成 / 434

附：《黄帝内经·素问》遗篇

刺法论篇·第七十二

郁气的预防和排除 / 436

司天、在泉之气失守时疾病的预防 / 437

刚柔失守对天运和人的影响 / 439

五疫的防治 / 441

真气的保全 / 442

本病论篇·第七十三

气交异常的原理 / 444

气交异常对发病的影响 / 444

六气不退位对人和气候变化的影响 / 449

刚柔更迭失位对天运的影响 / 450

神明失守导致死亡的原因 / 452



灵枢



九针十二原·第一

经气的变化与针刺/456

虚实补泻的原则/457

九针及其功用/458

邪气对人体的伤害与针刺原则/461

脏腑之经气所出/461

针刺时的注意要点/463

脏腑之十二原穴/463

本输·第二

十二经脉的起点和终点/466

针刺时病人的配合/472

四季针刺时的取穴原则/474

小针解·第三

邪气脏腑病形·第四

邪气侵入经脉后的变化/480

邪气侵入五脏对人体的伤害/482

人面不怕冷的原因/482

诊断疾病要综合考察/482

五脏脉象的六种变化/485

五脏疾病的针刺治疗/488

脏腑的合穴/490

六腑病变的表现与治疗/491

根结·第五

十二经脉的起止/493

形体与气血不同对针刺的影响/497

寿夭刚柔·第六

人之阴阳刚柔对针刺的影响/500

针刺次数的选择/501

寿命长短的推测/502

刺法三变/502

营分病、卫分病、寒痹病的表现与治疗/502

官针·第七

各种针具的正确使用方法/505

针刺的方法/506

本神·第八

终始·第九

比较人迎脉和寸口脉,判断六经病变/513

针刺的原理/516

补泻方法的选择/518

针刺次数和方法的确定/520

针刺的禁忌/521