

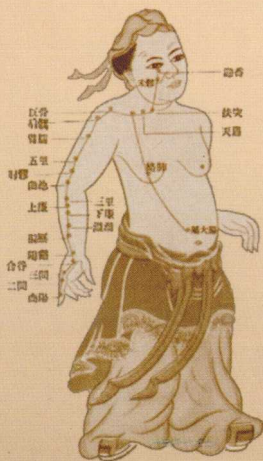
● 第一部中医理论经典 ● 医家之宗 群经之祖 ● 中医学理论形成的标志

黄帝内经

白话详解

● 郑红斌 主编

《黄帝内经》是我国传统医学四大经典著作之一。是我国医学宝库中现存成书最早的一部医学典籍。是研究人的生理学、病理学、诊断学、治疗原则和药物学的医学巨著。



辽宁科学技术出版社
LIAONING SCIENCE AND TECHNOLOGY PUBLISHING HOUSE

郑红斌
主编

黄帝内经白话详解

辽宁科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

黄帝内经白话详解 / 郑红斌主编. — 沈阳: 辽宁科学技术出版社, 2009.8

ISBN 978-7-5381-5740-6

I. 黄… II. 郑… III. 内经—译文 IV. R221

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 119806 号

出版发行: 辽宁科学技术出版社

(地址: 沈阳市和平区十一纬路 29 号 邮编: 110003)

印刷者: 辽宁彩色图文印刷有限公司

经销者: 各地新华书店

幅面尺寸: 145mm × 210mm

印 张: 13.625

字 数: 350 千字

印 数: 1~4000

出版时间: 2009 年 8 月第 1 版

印刷时间: 2009 年 8 月第 1 次印刷

责任编辑: 寿亚荷

封面设计: 翰鼎文化 / 达达

版式设计: 于 浪

责任校对: 周 文

书 号: ISBN 978-7-5381-5740-6

定 价: 38.00 元

联系电话: 024-23284370

邮购热线: 024-23284502

E-mail: syh324115@126.com

http://www.lnkj.com.cn

本书网址: www.lnkj.cn/uri.sh/5740

主编简介

郑红斌，男，1963年11月出生，浙江省磐安县人，医学博士、教授、博士研究生导师。1983年浙江中医药大学中医系本科毕业，1986年浙江中医药大学中医基础理论专业《黄帝内经·素问》方向硕士研究生毕业，2000年上海中医药大学中医内科学专业脾胃病方向博士研究生毕业，2001年国家教育部公派日本东京大学医学部访问学者。现为浙江省中医基础理论分会理事、浙江中医药大学《内经选读》精品课程负责人。从事《中医基础理论》、《黄帝内经》教学及脾胃病中医临床、科研工作20余年，具有扎实的中医理论基础与丰富的《黄帝内经》教学经验，编写出版中医专著多部，发表论文近百篇，运用《黄帝内经》理论指导中医内科临床治疗效果显著。



前 言

要学中医须读经典，欲做临床必读经典。近年来，“读经典，做临床”已渐成公识。中医之精髓凝结在经典，中医之灵魂依托在临床，传承学术，发扬中医，舍经典则为无本之木，无源之水，是以读经典非但初学中医者为必需，凡做临床者亦当所必为。品读经典，可以鉴古，可以知今，可以明志，可以治心，可资运用，可能创新……

中医经典，代有大家，广而论之，有汗牛充栋之称，其中公允者则有四大经典之说。《黄帝内经》以其成书早，影响大，旨意远，内涵深而无疑问领经典之首。后学之人，欲推本求真，溯源浚流，不读《内经》，似无捷径。唯其文辞古奥，文义深邃，理解不易，精通实难。故自全元起、王太仆始，代有数畅作注，发挥演义者，方使后人得窥奥远，不失其旨，厥功之伟，可谓巨大！所可惜者，古人注释，至今读之，已有隔阂，若不白话译解，更加应用举例，则不足以发蒙解惑，更难负推广发扬之重任。于是精选篇章，援引释义，又加白话详解，并添加按语应用以引证，编成是书，为其名曰《黄帝内经白话详解》，着力在辅助经典诵读，发扬中医学术，并为读者入室窥奥作抛砖引玉之举，亦启玄子所谓“将升岱岳，非径奚为；欲诣扶桑，无舟莫适”之意耳。

本书之编多借丁曦等诸研究生之力，诸学子者，热爱中医，耽嗜典籍，网罗搜寻，提要钩玄，其努力之勤，用功之深，已可谓无愧中医之后生。是书毕功，全赖众人协力，于此谨致谢忱。又因编者才浅学疏，加以时不我待，虽三易稿，终未臻善，书中所选所注所引所按，定有诸多失当错误之处，恳请读者指教赐正，将不胜感激之至。诸贤君子倘能展卷而有益于万一，实属至哉幸甚。

浙江中医药大学

郑红斌 谨识

2008年11月11日



编写说明

《黄帝内经》（简称《内经》）是我国现存最早、最完整、内容最丰富的医学巨著，集汉以前医学之大成，它的成书标志着我国古老的医学体系由单纯医疗知识积累发展为系统的医学理论，是中医学理论体系形成的标志，一直以来被尊为“医家之宗”、“群经之祖”。本书共有18卷，分为《素问》、《灵枢》二部，每部各81篇，共计162篇，是一部以医学理论为主，多学科相互渗透、相互融合的文献汇编。《内经》不仅记载了我国古代当时的社会背景、意识形态、学派主张及医学成就，也为数千年来中医学的发展奠定了坚实的基础。几千年来，《内经》的医学理论——古代自然科学知识与哲学思辨方法，一直指导着中医理论的发展与中医临床的实践，历代名医也都以《内经》学说为指导而创新发展中医，如被誉为经方之祖的张仲景，其所撰的《伤寒杂病论》即是参考了《素问》、《九卷》的成果，后世之名医更是将《内经》作为理论与实践的主臬，有甚者直至奉其书乃字字珠玑不能稍有改易的地步，足见其在中医学上的至高地位，诚如徐灵胎云：“自古医者，皆祖《内经》。”

然而，《黄帝内经》毕竟是两千多年前的古代典籍，其文辞古奥、内容浩瀚、义理深微，对于初学医者，往往视为畏途。因此，精选篇章，并进行白话译释的通俗解读，对于当今诸多研究中医学习经典者，就显得十分必要而迫切，通过白话译释并加按语与引证，一方面可以解决艰难字词的音训句读，节省读者大量查阅字典的时间，再者，也能通过按语分析与图示说明等，引导初学者较好理解并掌握中医经典的精华，用以指导临床实践的开展。本书既有白话解说，又有图示说明，复加按语应用，较之传统白话译解读物更具通俗明白易读易懂的特点，故而命名为《黄帝内经白话详解》，其目的在于更好地解读《内经》，辅助中医经典著作选读，进而为传播中医传统文化作出应有努力。

全书在体例上按以下4个部分编写：（1）原文部分：精选《素问》





26篇，《灵枢》12篇，其中多数为学习中医必修选读篇目，内容涉及阴阳五行、藏象经络、气血津液、病因病机、诊法病证以及养生康复等医学理论，也包含了古代天文、历法、气象及时间医学、心理学、社会学等多学科基础知识，已能较好地反映《内经》原著的基本面貌，同时全篇选注为主也保存了原有篇目的完整性，原文选用简化字则在于方便阅读理解。（2）注释部分：针对原文中难解之字、词、医学术语等加以注释，难读字词采用拼音注音方便诵读，名词术语及难句则选取历代诸家之确当者作注，偶有歧义者则分别列出，以备参考。（3）白话详解部分：以通俗易懂之白话语言详细翻译原文大意，译释以直白为主，间有为通畅文义而采取大意译解者，务求以通俗语言诠释《内经》原旨。另于部分白话解后添加插图，俾使经文大义更为形象明了。（4）按语部分：系本书特别着力之所在，内容包括对原文大意的提要钩玄，医学理论、学术观点的阐释与发挥，以及对后世注家学术见解的评述与经文的临床指导意义等。为了深入阐发《内经》学术的实际指导意义，按语中还专门另立“应用举例”一栏，广泛引用历代名著相关论述及古今临床验案，旨在进一步说明《内经》原理的应用价值与实践指导意义，并为经典应用研究提供借鉴。本书精选篇目，通俗解读，图文并茂，广泛引证，力求反映《内经》理论整体面貌与学术研究成果，并在传统白话译释的基础上有所创新，所以既适合于初学中医经典的入门者阅读，也适合于有经验的临床工作者与广大中医爱好者研究参考。

本书由浙江中医药大学郑红斌确定编写体例与篇目，负责全书的修改与统稿工作，并由丁曦、顾春燕、陈霞、林翔、叶知锋、杨思福等人分工编写完成。使本书在《内经》通俗读物中颇具特点，在此谨致谢忱。

由于编者水平所限，加之时间仓促，书中错误之处肯定难免，敬请读者予以批评指正。

编者

2008年11月11日

目 录

素问部分

上古天真论篇第一	1
四气调神大论篇第二	9
生气通天论篇第三	18
金匱真言论篇第四	29
阴阳应象大论篇第五	36
阴阳离合论篇第六	60
灵兰秘典论篇第八	65
六节脏象论篇第九	69
五脏生成论篇第十	79
五脏别论篇第十一	87
异法方宜论篇第十二	92
汤液醪醴论篇第十四	96
玉版论要篇第十五	105
脉要精微论篇第十七	111
平人气象论篇第十八	128
玉机真脏论篇第十九	142
经脉别论篇第二十一	157
脏气法时论篇第二十二	164
经脉别论篇第二十三	177
经脉别论篇第二十五	184
太阴阳明论篇第二十九	191
热论篇第三十一	197
评热论篇第三十三	206
逆调论篇第三十四	214
疟篇第三十五	221
咳论篇第三十八	236





举痛论篇第三十九	244
风论篇第四十二	253
痹论篇第四十三	260
痿论篇第四十四	268
厥论篇第四十五	276
奇病论篇第四十七	284
水热穴论篇第六十一	297
调经论篇第六十二	303
标本病传论篇第六十五	319
至真要大论篇第七十四 (节选)	326
著至教论篇第七十五	334
示从容论篇第七十六	338
疏五过论篇第七十七	345
征四失论篇第七十八	352

灵枢部分

本神篇第八	357
营气第十六	363
营卫生会第十八	366
癫狂第二十二	373
师传第二十九	381
逆顺肥瘦第三十八	388
淫邪发梦篇第四十三	393
顺气一日分为四时第四十四	396
天年第五十四	401
水胀第五十七	407
百病始生第六十六	413
邪客第七十一 (节选)	423

素问部分

上古天真论篇第一

【原文】

昔在黄帝，生而神灵，弱而能言，幼而徇齐，长而敦敏，成而登天。乃问于天师⁽¹⁾曰：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⁽²⁾，和于术数⁽³⁾，饮食有节，起居有常，不妄作劳，故能形与神俱，而尽终其天年⁽⁴⁾，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⁽⁵⁾，务快其心，逆于生乐，起居无节，故半百而衰也。

【注释】

(1) 天师：黄帝对岐伯的尊称。

(2) 阴阳：天地自然变化之规律。

(3) 术数：指修身养性之法，如导引、按摩。

(4) 天年：指天赋的自然寿命。

(5) 不时御神：时，善也。御，统摄、治理的意思。不时御神，即指不善于把握和调养精神的意思。

【白话详解】

古老的黄帝，生下来就很聪明，幼年时就善于言辞、思维敏捷，长大以后，既踏实而又敏达，到了成年时就做了天子。他问岐伯说：我听说上古时代的人，大多能活到100岁，而且他们的动作没有衰退的现象。现在的人，年龄才过50岁，形体动作就显衰老，这是由于时代的改变和环境的不同呢？还是人们违反了养生之道呢？岐伯回答说：上古时代的人，懂得养生之道，能适应天地阴阳自然变化的规律，饮食有一定的节制，起居有一定的时间，不做过分的劳作，所以能使形体与精神都互相协调健康，而活到其生命能够达到的年龄。现在的人就不是这样了，把酒当做水浆那样无节制地滥饮，把不正常的事当做经常的生活习



惯，酒后频于房事，以致精气欲竭，真元耗散，也不知道保持真元的充实，不善于统驭精神，只顾一时的快乐，违反正常的生活习惯，作息没有一定的规律，所以50岁左右就衰老了。

[按语]

本节论述了中医养生的法则与意义，提出了五种养生法则，一曰法于阴阳，即养生要效法自然界阴阳的变化规律，使自身阳气的运动符合“春生、夏长、秋收、冬藏”的自然规律，以增加对自然界寒暑变化的适应能力，使人体与自然浑然一体，做到“道法自然”。二曰和于术数，即指恰当地运用养生的方法来锻炼身体，比如导引、按摩、气功、武术、太极拳等运动方法，以达到健身防病的目的。三曰食饮有节，强调节制饮食并注意饮食卫生，切勿暴饮暴食、偏嗜挑食和酗酒等，以保持良好的饮食习惯和饮食结构，做到食养结合，使饮食的摄入为养生服务。四曰起居有常，即生活起居、工作要有规律，建立一套科学、合理、规律的日常生活作息制度，如卧起时间、工作节奏、运动锻炼规律等，以保持自身气血运行的节律而强身健体延年益寿。五曰不妄作劳，即无论是劳心、劳力和房劳，都应做到“形劳而不倦”，以免伤精耗气。掌握了以上的养生法则，才可以保持形体与精神的统一协调，最终达到“尽终其天年，度百岁乃去”的目的。

随着社会的发展和人们生活水平的提高，渴望健康长寿成为人们追求的目标，而中医养生的理论和方法有助于这一目标的实现。中医养生理论的基本法则包括顺应自然规律、注意饮食与运动、调摄身心健康、保持生活规律等多个方面，是古代医家长期临床实践的经验总结，它源自于本篇，发展在后世，故王冰将其作为养生得道的重要篇章而列为《内经》诸篇第一，足见其重要的学术价值。本篇有关中医养生理论的论述，对后世中医养生保健的影响极大，具有极其重要的理论指导意义。

[应用举例]

黄帝者，少典之子，姓公孙，名曰轩辕。生而神灵，弱而能言，幼而徇齐，长而敦敏，成而聪明。轩辕之时，神农氏世衰。诸侯相侵伐，暴虐百姓，而神农氏弗能征。于是轩辕乃习用干戈，以征不享，诸侯咸来宾从，而蚩尤最为暴，莫能伐。炎帝欲侵陵诸侯，诸侯咸归轩辕。轩辕乃修德振兵，治五气，艺五种，抚万民，度四方，教熊罴貔貅獬豸，以与炎帝战于阪泉之野。三战，然后得其志。蚩尤作乱，不用帝命。于





是黄帝乃征师诸侯，与蚩尤战于涿鹿之野，遂禽杀蚩尤。而诸侯咸尊轩辕为天子，代神农氏，是为黄帝。天下有不顺者，黄帝从而征之，平者去之，披山信道，未尝宁居。东至于海，登丸山，及岱宗。西至于空桐，登鸡头。南至于江，登熊、湘。北逐荤粥，合符釜山，而邑于涿鹿之阿。迁徙往来无常处，以师兵为营卫。官名皆以云命，为云师。置左右大监，监于万国。万国和，而鬼神山川封禅与为多焉。获宝鼎，迎日推策。举风后、力牧、常先、大鸿以治民。顺天地之纪，幽明之占，死生之说，存亡之难。时播百谷草木，淳化鸟兽虫蛾，旁罗日月星辰水波士石金玉，劳勤心力耳目，节用水火材物。有土德之瑞，故号黄帝。（《史记·五帝本纪第一》）

【原文】

夫上古圣人之教下也，皆谓之虚邪贼风⁽¹⁾，避之有时，恬淡虚无⁽²⁾，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⁽³⁾以顺，各从其欲，皆得所愿。故美其食⁽⁴⁾，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。

【注释】

(1) 虚邪贼风：“邪乘虚入，是谓虚邪；窃害中和，谓之贼风。”（王冰注）泛指外感病邪。

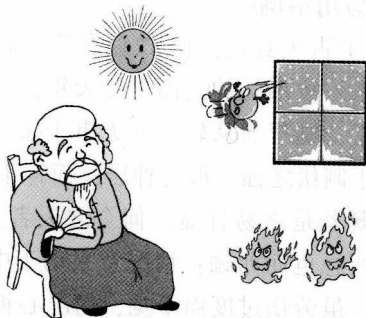
(2) 恬淡虚无：恬淡，静也。虚无，就是无欲无求。

(3) 从：从容。

(4) 美其食：即以其食为美，指所食不择粗精。

【白话详解】

上古时代懂得养生之道的人，经常教导人们说：要及时避开外界不正常的气候和有害的致病因素，思想要安定清静，排除杂念妄想，体内才能真气和顺，若是精与神都能守持于体内，疾病又从哪里发生呢？



所以他们精神安闲，很少欲望，心境安定而没有恐惧，形体劳动但不过分疲倦，真气就能平和调顺，每个人都能随其所愿而满足欲望，吃的觉得甘美，穿的也很随和，安乐于当地的风俗，社会地位不论高低都能和谐相处，这些人称得上朴实无华。所以不正当的嗜好不会扰动他的视听，淫乱邪道不能诱惑他的心性，不论是愚笨的人还是聪明的人，在任何情况下都没有恐惧心理，符合于养生之道。他们之所以活到百岁而动作不衰，就是因为他们比较全面地实行了养生之道，才不致受衰老的危害。

[按语]

本节提出两点养生法则，即对外界的环境要“虚邪贼风，避之有时”，对内在的机体要“精神内守”。“虚邪贼风”是指外界的致病因素，一般情况下，多是因为人体正气亏虚，外邪乘虚侵袭而发病，如春季传染病增多，气候变化较大，常有时暖时寒的天气，再加之人体的皮肤腠理已随阳气升布而疏泄，对寒邪抵御能力有所减弱，就容易引发外感疾病。“精神内守”主要是指人对自己的意识思维活动及心理状态进行自我调节，使之与环境保持协调平衡，这是强调精神的安定对正气御邪以及人体健康的重要作用。这些论述对于中医养生理论的奠定与发展具有提纲挈领的作用，对中医养生学的发展具有重要的理论指导意义。

分析《内经》养生的基本方法，无论是养神志、调饮食，还是适起居、节劳逸，乃至运用术数养生等，无不从充实真气或畅达真气运行立论，即使是“避虚邪”，也为达到“安其正”的目的，从而体现出以内因养正为主的辨证思想。后世在这一思想指导下，发明了许多健身术，如五禽戏、太极拳、武术、气功等，都通过自我锻炼来达到健康长寿的目的。

[应用举例]

《上古天真论》曰：饮食有节，起居有常，不妄作劳，精神内守，病安从来？故形与神居而尽终天年，度百岁乃去，此保养之正宗也。盖有节有常，则气血从轨，而无事于搬运之烦；精神内守，则身心宁定，而无事于制伏之强。形与神居，而神不离形，形不离神，而无损天年之虑。保养既若是之易且显，何今之夭者多而寿者少欤？盖香醪美酒陈于前，虽病所忌也而弗顾；情况意兴动于中，虽病所禁也而难遏；贪名竞利之心急，虽劳伤过度而不觉，何况心神百结，斫耗多端。刘孔昭曰：万人操





弧而向一鹄，鹄能无中乎？万物炫耀以惑一生，生能无伤乎？即有少知收敛精神，安居静养者，又不知百年机括，希求不死。虽终日闭目，只是一团私意，静亦动也。若识透百年定分，而事事循理，不贪不躁不妄，可以却未病而尽天年矣。盖主乎私则生死念重，而昏昧错妄，愈求静而不静。主乎理则人欲消亡，而心清神悦，不求静而自静，此吾所以但言保养，而不言修养也。然则保养之法，不亦尽废诸书乎？避风寒以保其皮肤六腑，则麻黄、桂枝、温中、四逆之剂不必服矣；节劳逸以保其筋骨五脏，则补中益气、劫劳健步之剂不必服矣；戒色欲以养精，正思虑以养神，则滋阴降火、养营凝神等汤又何用哉？薄滋味以养血，寡言语以养气，则四物、四君、十全、三和等汤又何用哉？要之，血由气生，气由神全，神乎心乎，养心莫善于寡欲。吾闻是语，未见其人，不得已而仍从一万三千一百余卷中，更觅一治已病之法也。（《叶选医衡》）

[原文]

帝曰：人年老而无子者，材力⁽¹⁾尽耶？将天数⁽²⁾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⁽³⁾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⁽⁴⁾，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⁽⁵⁾，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，筋骨劲强，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⁽⁶⁾衰竭于上，面焦，发鬓颁白⁽⁷⁾；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。

[注释]

(1) 材力：精力。

(2) 天数：即自然所赋之寿数。张介宾：“天数，天赋之限数也。”

(3) 真牙：智齿，最里边的两对白齿。

(4) 焦：“憔”之假借字，枯槁之意。

(5) 地道不通：指肾气衰，月经停止来潮。

(6) 阳气：指阳明经气。

(7) 颁白：颁，同“斑”。斑白，即黑白相间。

【白话详解】

黄帝说：人到老年不能生育子女，是因为精力不够了呢？还是由于生理上自然规律的限定呢？岐伯说：女子到了7岁，肾气开始充盛，乳齿更换，头发开始茂盛；到了14岁，任脉通达，太冲脉旺盛，月经按时来潮，所以能够生育；到了21岁，肾气充满，智齿生长，全部牙齿也已发育齐全；到了28岁，筋骨坚强，头发生长已达极点，是身体最强壮的时期；到了35岁，阳明经脉的气血渐衰，面部开始憔悴，头发开始脱落；到了42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49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8岁，肾气充实，头发生长，乳齿更换；到了16岁，肾气旺盛，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24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32岁，全身发育已达顶点，筋骨更加强盛，肌肉壮实而丰满；到了40岁，肾气开始衰退，头发脱落，牙齿枯槁；到了48岁，阳气衰竭于上部，面色枯槁，发鬓花白；到了56岁，肝气衰退，筋脉活动不便，天癸枯竭，精气也少，肾脏之气衰退，身体形态疲极；到了64岁，整个身体都到了衰竭的地步，牙齿与头发都脱落了。肾脏在五行属水，主管闭藏精气，它接受五脏六腑的精气而贮藏起来，所以五脏功能旺盛，精气充盈，就能藏蓄于肾，肾脏也才能输泄精气。如今五脏都衰败了，筋骨懈惰乏力，生殖功能衰竭，所以发鬓皆白，身体沉重活动不灵便，步态不稳，就不能生育子女了。

【按语】

本节阐述了人体生长发育生殖规律及其与肾中精气的关系。认为人体生长发育生殖规律在女性以7岁为年龄段，在男性以8岁为年龄段，大致可划分为三期：一是生长发育期。女性7~14岁，男性8~16岁。二是壮盛生育期。女性为21~28岁，男性为24~32岁。三是逐渐衰退期。女性为35~49岁，男性为40~64岁。人的生长发育和生殖机能，是以肾中精气的盛衰为根本的，肾中精气在整个生命活动过程中占有十分重要的地位，故后世亦将肾称之为先天之本。





文中还论及天癸、冲脉、任脉与月经生殖的关系。天癸代表生殖功能，由肾中精气所化生。天癸的作用除直接促进生殖机能与副性征发育外，尚能与肾气共同激发推动人体整体的生长、强壮与衰老变化进程。

冲为血海，任主胞胎，冲脉蓄溢阴血，任脉运行通畅，则月经如常，能完成其孕育胎儿的生理功能。故《景岳全书·妇人规》说：“经本阴血也，何脏无之，惟脏腑之血皆归冲脉，而冲为五脏六腑之血海，故经言太冲脉盛则月事以时下，此可见冲脉为月经之本也。”所以，冲、任二脉的盛衰对于妇女胎、产、经、带的生理病理至关重要，也是治疗多种妇科病证的依据，如张锡纯治疗妇科的理冲汤、安冲汤、固冲汤、温冲汤，用于治疗妇女经闭、经多、崩漏、不孕等，就是本着这一理论制定的。后世医家把补肾及调理冲脉、任脉作为治疗妇科疾病的重要原则，也是这一理论的具体应用。

[原文]

黄帝曰：余闻上古有真人⁽¹⁾者，提挈天地，把握阴阳，呼吸精气，独立守神⁽²⁾，肌肉若一，故能寿敝天地，无有终时，此其道生。中古之时，有至人⁽³⁾者，淳德全道，和于阴阳，调于四时，去世离俗，积精全神⁽⁴⁾，游行天地之间，视听八达之外，此盖益其寿命而强者也，亦归于真人。其次有圣人者，处天地之和，从八风⁽⁵⁾之理，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，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。其次有贤人者，法则天地，象似日月，辨列星辰，逆从阴阳，分别四时，将从上古合同于道，亦可使益寿而有极时。

[注释]

(1) 真人：至真之人。

(2) 独立守神：既能吐纳调气，则精化气，气化神，神气都化，只有神存。

(3) 至人：至道之人。

(4) 积精全神：谓积聚精气，健全精神。

(5) 八风：即东、南、西、北、东南、西南、西北、东北八方之风。

[白话详解]

黄帝说：我听说上古时代有一种叫真人的，能掌握和运用天地之间



的规律，把握阴阳的变化，吸收外界的精气，使他的身体与精神协调如一，所以他的寿命同于天地一样没有终了的时候，这是由于他掌握养生之道的缘故。中古时代有一种叫至人的，有深厚的道德品质，全面掌握养生之道，能够调和天地阴阳和四时气候的变化，避开世俗的纷扰，集中全部精神来保全天真之气，自由自在地神游天地之间，其视觉、听觉能豁达于八方之外，所以能够使寿命延长、身体强壮，这种人的修身养性程度也和“真人”差不多。其次有叫做圣人的，他能够安处于天地之中，顺从于八风的变化规律，适应于一般世俗的生活方式和习惯，没有恼怒和愤恨的情感变化，行为不脱离世俗，穿着服饰亦同常人，在外不使形体过度劳累，在内没有任何思想负担，以安静、愉快为要务，以悠然自得为满足，所以其形体不易衰老，精神不易耗散，寿命也可以达到100岁。再次有一种贤人，他亦可以依据天地、日月、星辰、阴阳、四时等变化的规律，来进行调养身体，以求符合上古真人的养生之道，也可以使寿命延长到最长限度。

[按语]

本节与首段相呼应，以四种养生家为例，说明养生的结果与境界。论述了养生的方法，一是要把握天地阴阳的变化规律，强调顺应四时节气，指导养生活动。二是要重视精神的调摄，无论身处何种境地，都应保持恬淡虚无的心境。三是要施行专门的养生技术。如此，即能达到真人、圣人、至人、贤人的高深境界。在养生的方法上，顺四时、和阴阳、去世离俗、恬淡虚无，以及吐纳、导引、养生等都属于道家方法，可以说道家学说对《内经》理论的形成具有很大的影响。