



知书达礼  
典藏

# 黄帝内经



励志中国

国学经典系列



无障碍读原著  
注音解词释疑  
时代文艺出版社

# 黄帝内经



HUANG DI  
NEI JING

励志中国

崔钟雷主编



时代文艺出版社

## 图书在版编目(CIP)数据

黄帝内经 / 崔钟雷主编. — 长春: 时代文艺出版社,  
2009.10

(励志中国. 第6辑)

ISBN 978-7-5387-2771-5

I. 黄... II. 崔... III. 内经 - 青少年读物 IV. R221-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 116855 号

## 黄帝内经

- |       |                                                                                          |
|-------|------------------------------------------------------------------------------------------|
| 主 编   | 崔钟雷                                                                                      |
| 副 主 编 | 王丽萍 刘 超 王 朋                                                                              |
| 出 品 人 | 张四季                                                                                      |
| 策 划   | 钟 雷                                                                                      |
| 责任编辑  | 赵 岩 周君博                                                                                  |
| 装帧设计  | 稻草人工作室  |
| 出 版   | 时代文艺出版社                                                                                  |
| 地 址   | 长春市泰来街 1825 号 邮编: 130011                                                                 |
| 电 话   | 总编办: 0431-86012927 发行科: 0431-86012952                                                    |
| 网 址   | www.shidaichina.com                                                                      |
| 印 刷   | 廊坊市兰新雅彩印有限公司                                                                             |
| 发 行   | 时代文艺出版社                                                                                  |
| 开 本   | 730 × 1020 毫米 1/16                                                                       |
| 字 数   | 340 千字                                                                                   |
| 印 张   | 21                                                                                       |
| 版 次   | 2009 年 10 月第 1 版                                                                         |
| 印 次   | 2009 年 10 月第 1 次印刷                                                                       |
| 定 价   | 19.80 元                                                                                  |

版权所有 翻版必究



前

言

在中华民族历尽风霜的苍茫大地上，燃烧着五千年来传承不息的文明之火。它点燃了千千万万个炎黄子孙的奋斗之梦，照亮了中国历史的前进之路。泱泱中华，滚滚逝水，多少文人墨客留下脍炙人口的鸿篇巨著。在历史的画卷前回首抑或前瞻，总有千般华彩、万种风流，等待后人品味与鉴赏。

秦汉的文人风骨凝就了气吞山河的壮丽诗篇；盛唐的明月美酒流淌出流传千古的锦句华章；宋代的古笔酹墨书写着一朝盛世的婉约风骨；明清的演义传奇描摹出一个时代的人世沧桑；孔子周游列国，教授弟子三千，铸就了文化的底蕴；孟子潜心著书，推行仁政，流传下思想的精髓。古老的文化有如一杯香茗，透过历史的尘封散发出无尽的幽香；古老的文化有如一阵清新的微风，透过亘古的光阴迎面扑来。品读经典，在时光的轨道中自由穿梭，与名家大师进行思想的对话，妙趣横生、回味无穷。

学海无涯，“励志中国”丛书愿帮你推波助澜，探求无尽的知识宝藏，在先贤哲人的睿智和哲思中汲取智慧精华。为此，我们精心为您编纂了本套“励志中国”国学经典系列丛书，以弘扬民族文化精髓，展现中华民族璀璨的文明成果为目的，旨在增强我们的民族自尊心与自信心，沿袭先辈为我们留下的光辉与骄傲。本套丛书文字简洁，图片生动，展现了五千年以来的社会变迁、战争战事、风云人物、诗词歌赋、文学名著等。内容涵盖全面、考证权威，在不失其历史原貌的基础上进行了精心的编排和润色，力争为读者奉上滋养头脑、愉悦身心的书籍盛宴。





# 目 录

## 素问

|               |     |
|---------------|-----|
| 上古天真论篇 .....  | 2   |
| 四气调神大论篇 ..... | 7   |
| 生气通天论篇 .....  | 10  |
| 金匱真言论篇 .....  | 15  |
| 阴阳应象大论篇 ..... | 20  |
| 灵兰秘典论篇 .....  | 30  |
| 五脏生成篇 .....   | 32  |
| 五脏别论篇 .....   | 37  |
| 脉要精微论篇 .....  | 39  |
| 平人氣象论篇 .....  | 49  |
| 玉机真脏论篇 .....  | 56  |
| 脏气法时论篇 .....  | 69  |
| 太阴阳明论篇 .....  | 76  |
| 热论篇 .....     | 79  |
| 评热病论篇 .....   | 83  |
| 气厥论篇 .....    | 87  |
| 咳论篇 .....     | 88  |
| 举痛论篇 .....    | 91  |
| 腹中论篇 .....    | 96  |
| 风论篇 .....     | 100 |
| 痹论篇 .....     | 105 |

|              |     |
|--------------|-----|
| 痿论篇 .....    | 110 |
| 厥论篇 .....    | 113 |
| 奇病论篇 .....   | 118 |
| 脉解篇 .....    | 122 |
| 标本病传论篇 ..... | 127 |
| 天元纪大论篇 ..... | 132 |
| 六微旨大论篇 ..... | 137 |
| 气交变大论篇 ..... | 148 |

## 灵枢

|              |     |
|--------------|-----|
| 九针十二原 .....  | 166 |
| 本输 .....     | 175 |
| 邪气脏腑病形 ..... | 186 |
| 寿夭刚柔 .....   | 200 |
| 官针 .....     | 206 |
| 本神 .....     | 211 |
| 终始 .....     | 216 |
| 经脉 .....     | 228 |
| 骨度 .....     | 251 |
| 营气 .....     | 254 |
| 营卫生会 .....   | 255 |
| 四时气 .....    | 260 |
| 五邪 .....     | 263 |

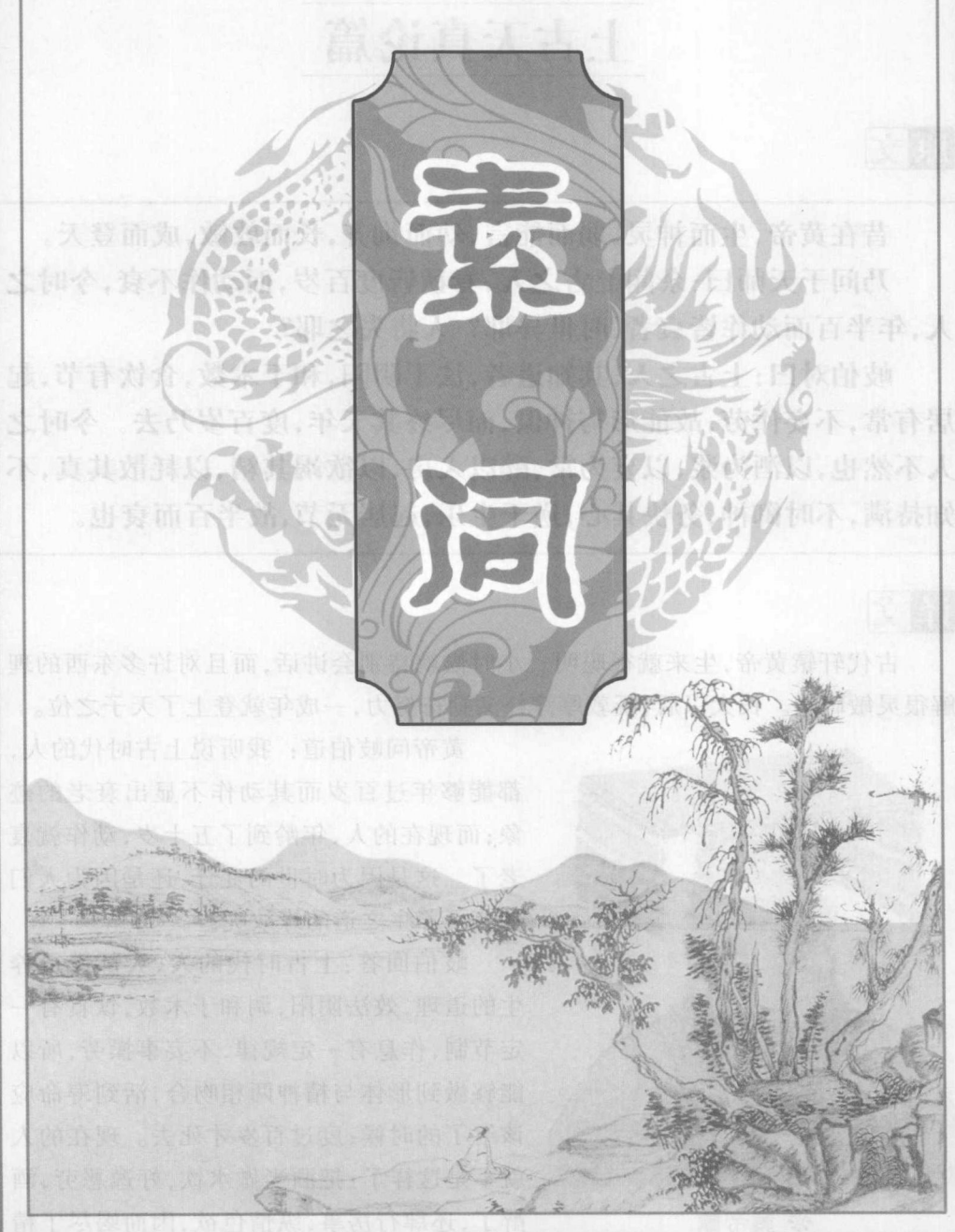




# 目 录

|              |     |
|--------------|-----|
| 寒热病 .....    | 265 |
| 厥病 .....     | 270 |
| 病本 .....     | 275 |
| 周痹 .....     | 276 |
| 师传 .....     | 279 |
| 胀论 .....     | 284 |
| 阴阳清浊 .....   | 288 |
| 五变 .....     | 290 |
| 本脏 .....     | 295 |
| 卫气 .....     | 304 |
| 卫气失常 .....   | 307 |
| 玉版 .....     | 312 |
| 阴阳二十五人 ..... | 318 |

# 素问



## 上古天真论篇

### 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，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，起居无节，故半百而衰也。

### 译文

古代轩辕黄帝，生来就很聪明。小时候就特别会讲话，而且对许多东西的理解很灵敏聪慧。长大以后，既敦厚淳朴又勤奋努力，一成年就登上了天子之位。



✧ 黄帝像

黄帝问岐伯道：我听说上古时代的人，都能够年过百岁而其动作不显出衰老的迹象；而现在的人，年龄到了五十岁，动作就衰老了。这是因为时世的变迁，还是因为人们违背了养生之道的缘故呢？

岐伯回答：上古时代的人，大都懂得养生的道理，效法阴阳，调和于术数，饮食有一定节制，作息有一定规律，不妄事操劳，所以能够做到形体与精神两相吻合，活到寿命应该终了的时候，度过百岁才死去。现在的人就不是这样了：把酒当做水饮，好逸恶劳，酒醉了，还肆行房事，纵情色欲，因而竭尽了精

气,散失了真元。不知道保持精气充沛,蓄养精神的重要,只顾一时快心,背离了养生的真正乐趣,作息没有一定规律,所以到五十岁便衰老了。

### 原文

夫上古圣人之教下也,皆谓之虚邪贼风,避之有时,恬澹虚无,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

上古的圣人经常教导民众,对于四时不正的虚邪贼风,能够适时回避;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,病从哪里来呢?所以他们精神都很安闲,欲望不多;心境安定,没有恐惧;身体辛劳,却并不过分疲倦;真气平和而调顺;每个人都能得偿所愿;吃什么都觉得香甜,穿什么都感到舒服,随遇而安,互相之间从不羡慕地位的高下,人人都自然朴实。所以不正当的嗜好,不会干扰他们的视听;淫乱邪说,不能迷惑他们的心志;不论愚者、智者、贤者和不贤者都不担心被外物所役,这就吻合于养生之道了。总而言之,他们之所以都能够过百岁而动作还不衰颓,这都是因为他们的养生之道完备而无偏颇啊!

### 原文

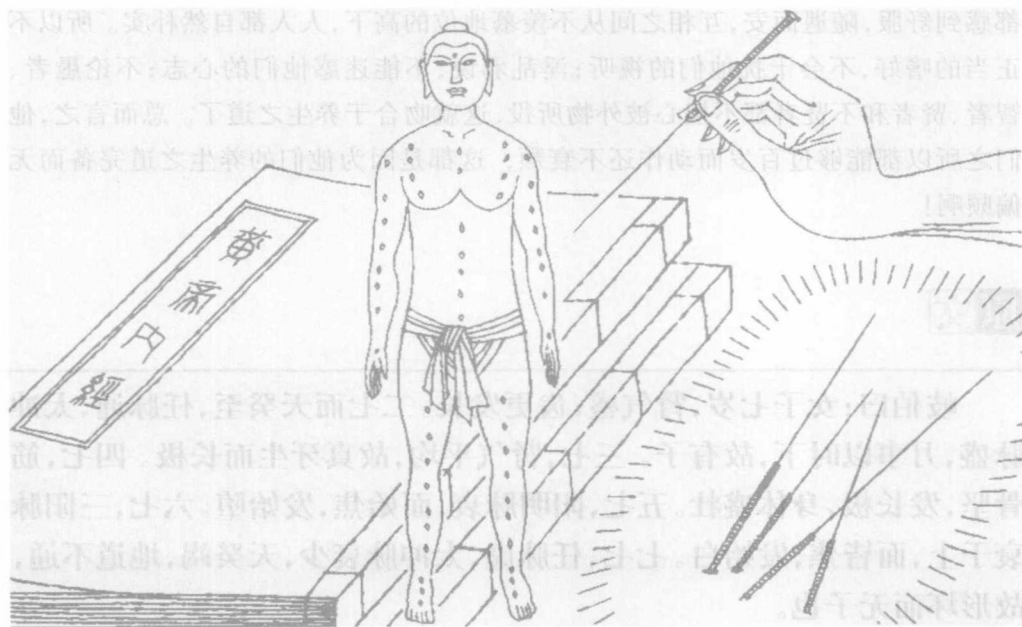
岐伯曰:女子七岁,肾气盛,齿更发长。二七而天癸至,任脉通,太冲脉盛,月事以时下,故有子。三七,肾气平均,故真牙生而长极。四七,筋骨坚,发长极,身体盛壮。五七,阳明脉衰,面始焦,发始堕。六七,三阳脉衰于上,面皆焦,发始白。七七,任脉虚,太冲脉衰少,天癸竭,地道不通,故形坏而无子也。

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，阳气衰竭于上，面焦，发鬓颁白。七八，肝气衰，筋不能动，八八，天癸竭，精少，肾脏衰，形体皆极。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：人年老而无子者，材力尽邪？将天数然也？

### 译文

岐伯回答：从生理规律来讲，七岁的女孩，肾气已经充足了，开始换牙，毛发之类也开始生长。到了十四岁时，天癸发育成熟，任脉通，太冲脉旺盛，月经按时而行，所以能够生育。到了二十一岁，肾气平和，智齿长就，身体也发育成熟到极限。到了二十八岁，筋骨坚硬，毛发长到了极点，身体十分强壮。到了三十五岁，阳明经脉衰微，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，太冲脉衰微，天癸枯竭，月经断绝，所以形体衰老，再不能生育了。



男子八岁时，肾气盛，头发长长，牙齿更换。到了十六岁时，肾气旺盛，天癸发育成熟，精气充满，于是阴阳交合，因此能生育子女。到了二十四岁，肾气平和，筋骨坚硬，智齿生长，身体也长得够高了。到了三十二岁，筋骨粗壮，肌肉充实。到了四十岁，肾气衰退下来，头发初脱，牙齿干枯。到了四十八岁，上体阳明经气衰竭，面色憔悴，发鬓颁白。到了五十六岁时，肝脏之气就衰竭了，筋脉也消损了，到了六十四岁，天癸枯竭，精气少，肾脏衰，形体精神都达到了极限。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华加以贮存，所以只有脏腑旺盛，肾脏才有精气排泄。现在年岁大了，五脏皆衰，筋骨无力，天癸竭尽，所以发鬓白，身体沉重，行步不稳，再不能生育子女了。

黄帝问：人的年岁老了，就不会再生育子女，是精力不足呢，还是天定的命数使他这样呢？

### 原文

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。

黄帝曰：余闻上古有真人者，提挈天地，把握阴阳，呼吸精气，独立守神，肌肉若一，故能寿敝天地，无有终时，此其道生。

### 译文

黄帝问：有人已老，还能再生子，这是什么道理？岐伯说：这是因为他的先天禀赋超常，气血经脉畅通，而肾气有余。即使能生子，但在一般情况下男人都不超过六十四岁，女人不超过四十九岁，精气已经枯竭了。

黄帝问道：精于养生之道的人，当他已经活到一百岁时，是否还能生养儿女呢？岐伯说：经常注意养生的人，老龄化来得迟一些，年纪纵大，也没有齿落、面焦、发白、身重、行步不稳等衰象，所以虽然达到高龄，仍然能够生子。

黄帝说：我听说上古时代有“真人”，能洞悉自然的规律，掌握阴阳化生万物

之机理，吐故纳新以养精气，使他的身体好像和精神结合为一，因此就与天地同寿，没有完结的时候了，这就是所谓“与道同生”的说法。

### 原文

中古之时，有至人者，淳德全道，和于阴阳，调于四时，去世离俗，积精全神，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。

### 译文

中古时代有“至人”，道德淳厚质朴，养生之道完备，能够随阴阳变化而变化，适应四季冷暖的变化，避开世俗的纷杂，聚精会神，悠游一己于天地之间，其所见所闻，能够广达八方荒远之外，而这正是他延长寿命而使身体强健的方法。这种人也属于真人一类。

其次有“圣人”，安然自处于天地的平和之中，顺从着八风的变化规律，欲望、嗜好正确得当。栖身于世俗尘居之中，却没有世俗的恚怒嗔怨之心，行为并不打算脱离凡世，也受习俗的影响，但一切举动又不仿效俗习。在外，不使自身形体被劳累所缠绕，在内，不使自身思想有过多的压力，以舒适幸福为根本，以悠然自得为目的，所以他的形体毫不衰老，精神也不耗散，年寿就可以达到百数之限。

其次有“贤人”，能效法天地，取象日月，辨识星辰的位置，逆从阴阳的变化，根据四时气候的不同来调养身体。他是要追随上古真人而合于养生之道。这样确实能延长寿命，但是也含有终结的那一刻。

## 四气调神大论篇

### 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。

### 译文

春天的三个月，是所谓推陈出新、万物复苏的季节，天地间俱显出勃勃生机，万物得以繁荣。人们应当入夜而眠，早早起床，到庭院里散步，披散头发，舒张形体，使神志随着春天气而勃发。提倡生长不要扼杀，提倡给予不要剥夺，提倡奖赏不要惩罚。这恰恰是春天生长的气所必须的呼应，人们养生的必然选择。违背这个道理就会伤肝，到了夏天，就要得寒变之病，供给夏季盛长的物质基础也就差了。

夏三月，是所谓草蕃木秀、繁衍秀美的季节。这中间，天地阴阳之气互相交合，植物也开花结果。人们应该夜卧早起，不要嫌恶白天太长，让心中无存郁怒，容色秀美，并使体气宣通，暑气疏泄，表现出外在的美。这是对夏天“宜养”的呼应。违反了这个道理，心会受伤，到了秋天，就会得痎疟，供给秋天收敛的能力也就差了，冬天到了就会得重病。



## 原文

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

秋三月，是所谓收容平藏、万物成熟的季节。天气劲急，地气清明。应该早睡早起，听见鸡叫就起床，使精神旺盛充足，借以舒缓三秋的肃杀，精神要内守，使秋气得以平和；不使意志外驰，而令肺气清匀。这是对秋天“收养”的呼应。如果违背了这个道理，肺会受伤，到了冬天，就要生顽固不化的飧泄病，供给冬天潜藏之气的的能力也就差了。

冬三月，是所谓紧闭坚藏、生机潜伏的季节。水都会结成冰，地也会冻裂了。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。还必须避寒就温，不要让皮肤开泄出汗，这就是适应冬天藏伏的道理。如果违背了此种道理，肾会受到伤害，到了春天，就要得痿厥病，供给春季生养的能力也就差了。

## 原文

天气，清净光明者也。藏德不止，故不下也。天明则日月不明，邪害空窍。阳气者闭塞，地气者冒明，云雾不精，则上应白露不下，交通不表，万物命故不施，不施则名木多死。恶气不发，风雨不节，白露不下，则菀槁不荣。贼风数至，暴雨数起，天地四时不相保，与道相失，则未央绝灭，唯圣人从之，故身无奇病，万物不失，生气不竭。

逆春气，则少阳不生，肝气内变。逆夏气，则太阳不长，心气内洞。逆

秋气，则太阴不收，肺气焦满。逆冬气，则少阴不藏，肾气独沉。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，圣人行之，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。

## 译文

天气是清静光明的，蕴藏其德，永远无尽，所以长存而不坠。如果天气阴霾晦暗，不见日月，邪气将乘虚而入，酿成灾害。从而阳气不通，地气反而遮蔽光明。云雾不升为精微之气，上天也相应地不降其甘露。天地既不相交，万物保持着原来的状态不生发，万物不生发则名木多枯死。污浊之气不能散发开来，不风调雨顺，没有降甘霖，草木就枯萎了。再加上贼风和暴雨的不断袭击，天地四时不能保持其平衡，与常规相违背，万物便都中途夭折了。只有圣人能够顺应天时，所以身体没有重病。万物如果都不失保养之道，生气也就不会衰竭了。

与春气相违，少阳之气就不能生，从而使肝气内郁而生病变；与夏气相违，太阳之气就不能长，就会心气中空；与秋气相违，太阴之气就不能收，就会使肺气躁闷；与冬气相违，少阴之气就不能藏，就会使肾气消沉而功能衰减。可见四时阴阳，是万物生长的根本。所以圣人春夏保养心肝之阳，秋冬保养肺肾之阴，以从其根本。如果违反了这个根本原则，便会使本元受到伤害，损害其存在的本真。所以说四时阴阳是万物的终始、死生的本源。违反了它，就要发生灾害；顺从着它，就不会得重病。这便是养生真谛。这种养生之道只有圣人奉行它，愚人却不照着去做。要知道，顺阴阳就生，逆阴阳就死；顺从它就得治平，违反它就会混乱。不顺而违逆它，这就是从内部格杀自己！

## 原文

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

因此圣人不提倡有病之后再予以治疗,而更多的是重视没得病前的预防。不提倡混乱之后的治理,而重视未乱之前的防范。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,岂不正成临渴掘井,临战铸器之讽?不也太晚了吗?

## 生气通天论篇

## 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,五藏、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,外雍肌肉,卫气散解,此谓自伤,气之削也。

## 译文

黄帝说:自古人与自然界相通相合是生命的根本,本于阴阳。大凡天地之间,南北东西上下之内,无论是人的九窍、五脏,还是十二节,都与自然之气相通。所谓“生不离五,气不离三”,常常违反这种规律的人,阴邪之气就会伤害身心。这就是寿命的根本。

所以苍天之气,清静则人的意志就得以营造,和顺则人的阳气就稳固。依据这个原理,能够促使阳气巩固而不失掉,即有贼风虚邪,也不构成危害。所以圣人专注精神,顺应天气而通其变化。如果不是这样,在内就会使九窍闭塞,在外则会使肌肉臃肿,阳气就消散了,这是自己招致的伤害,生命因之摧残。