

这是一名老中医集四年时间研习《黄帝内经》的经验心得。散见于《黄帝内经》各篇的治疗学理论之间存在着层次分明、结构严谨的治疗理论体系。作者循着这一体系和思路，抽丝剥茧地收集整理了相关研究资料，并结合自己的学习体会，编写成此书。本书适合中医院校学生和广大的中医药爱好者阅读参考。

跟老中医学经典

——黄帝内经研习录

GEN LAOZHONGYI
XUE JINGDIAN

HUANGDI NEIJING YANXILU

彭德明 么丽春 张英 编著



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

跟老中医学经典

——黄帝内经研习录

GEN LAOZHONGYI XUE JINGDIAN

——HUANGDI NEIJING YANXILU

彭德明 么丽春 张 英 编著



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

北 京

图书在版编目 (CIP) 数据

跟老中医学经典——黄帝内经研习录 / 彭德明, 么丽春, 张 英编著. —北京: 人民军医出版社, 2013.1

ISBN 978-7-5091-6292-7

I. ①跟… II. ①彭…②么…③张… III. ①《内经》—研究 IV. ①R221

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 286844 号

策划编辑: 刘 立 文字编辑: 冯彩丽 责任审读: 谢秀英

出版发行: 人民军医出版社 经销: 新华书店

通信地址: 北京市 100036 信箱 188 分箱 邮编: 100036

质量反馈电话: (010) 51927290; (010) 51927283

邮购电话: (010) 51927252

策划编辑电话: (010) 51927300 — 8078

网址: www.pmmp.com.cn

印、装: 京南印刷厂

开本: 710mm × 1010mm 1/16

印张: 26.75 字数: 456 千字

版、印次: 2013 年 1 月第 1 版第 1 次印刷

印数: 0001 — 3500

定价: 49.80 元

版权所有 侵权必究

购买本社图书, 凡有缺、倒、脱页者, 本社负责调换

前言



《黄帝内经》（简称《内经》）是我国现存最早、最完整，也是地位最高的中医理论经典著作。全书汇集了大量中国古代文化的优秀成果，其理论体系涉及哲学、天文学、心理学、地理、季候、风水、历法、阴阳五行等诸多方面，是我国文化宝库中的一部奇书。它既是上古乃至太古时代民族智慧在医学和养生学方面的总结和体现，也是中医理论体系的源泉。古今或在理论上独树一帜，或在防治疾病方面效验如神的医学大家，无一不是以研习《黄帝内经》为立说之根本。如南宋·陈言《三因极一病证方论·卷二·太医习业》所言：“为儒必读五经三史，方称学者。医者之经，《素问》《灵枢》是也。”明代龚廷贤在《寿世保元·医说》赞曰：“若《内经》，其言深而要，……其考辨信而有微，实为医家之祖。”明·张介宾在《类经》中概括曰：“《内经》者，三坟之一。盖自轩辕帝，同岐伯、鬼臾区等六臣相讨论，发明至理，以遗教后世。其文义高古渊微，上极天文，下穷地纪，中悉人事。大而阴阳变化，小而草木昆虫，音律象数之肇端，脏腑经络之曲折，靡不缕指而胪列焉。大哉！大哉！垂不朽之仁慈，开生民之寿域，为其德也，与天地同，与日月并，岂直规规治疾方术已哉！”《内经》深受历代医者的喜爱和推崇，对其学习、研究者从未间断。

吴润秋等经过多年的潜心研究和临床应用，把散见于《内经》各篇的有关疾病的治疗学理论进行了深入、细致的分析，发现了一个层次分明、结构严谨的治疗理论体系，它由论治思想、治疗原则、治疗大法、治疗手段和病证论治五部分组成。为了更好地理解经文，笔者在学习《内经》的过程中，收集整理了相关资料并循着吴润秋等提出的治疗理论体系线索和思路，结合自己的学习体会，参考相关文献，编写了这本《跟老中医学经典——黄帝内经研习录》。全书共七章：第一章阐述了《内经》对生命起源的认识。第二章为《内经》对疾病病因理论的论述。第三章对《内经》的论治思想作了较为详细的叙述，论治思想对疾病的治疗具有普遍的指导意义，也是治疗学结构中的最高理论层次。第四章的治则治法则是《内经》对疾病治疗的规律性认识，也是《内经》对治疗规律的总结，更是治疗疾病必须遵循的准则。第五章是治疗大法，该章详述了《内经》对汗、

吐、下、和、温、清、补、消中医八法的认识。虽然《内经》对“和法”尚未提及，也没有专篇论述，但在 162 篇原文中，载有“和”字内容的就多达 57 篇，涉及“和”内涵的篇章则更为广泛，《内经》所著述的丰富治法为“和法”的形成和发展打下了理论基础；“消法”的理论与实践运用则散见于各医学典籍之中，《内经》中少有提及，“消法”直至清代才由程钟龄归纳总结成“八法”中的一法，形成系统的理论。为了“八法”的完整性，故将和法、消法也在本章中一并叙述。第六章为治疗手段，本章就《内经》对疾病进行治疗的具体方式和途径进行了详细介绍。第七章为笔者选择的部分常见病证，就《内经》对这些病证的病名、病因、病机、证候、治疗等的认识以及各医家对这些病证的认识作了介绍。

本书参考和引用了相关文献资料，但由于篇幅所限，没有在文后一一列出，在此对文献作者表示诚挚的谢意，并感谢对编写工作给予大力支持的北京中医药大学附属护国寺中医医院的领导和同行们！

彭德明

2012 年 8 月

目 录

第一章 人之生命源于“天、地”	1
第一节 人由天地之气生	1
第二节 父母合精生人	2
一、精——生命之源	3
二、气——生命之原动力	6
三、神——生命活动之主宰	11
四、《内经》中神的其他含义	20
第三节 人之生存赖于“天、地”	21
一、天人相似	21
二、人之生存赖于“天、地”	22
第二章 《黄帝内经》发病观	26
第一节 六淫之邪与发病	26
一、“六淫”学说	27
二、六淫致病的相对性	28
三、六淫致病的特点	28
四、六淫学说的发展及六淫新概念	32
第二节 功能过用与发病	33
一、情志之过与发病	33
二、饮食过用与发病	40
三、劳逸过用与发病	44
第三节 正、邪与发病	45
一、《内经》中“正气”的含义	45
二、正气与精气、真气、宗气、营气、卫气、脏腑经络之气	47
三、正气的基本特征	49
四、正气虚弱与发病	52
第四节 体质与发病	53



一、体质差异与易感性	54
二、体质差异与证候类型	55
三、决定体质差异的因素——先天是关键	56
四、体质因素决定治疗原则	56
第五节 脏腑状态与发病	57
一、脏腑状态与发病	57
二、脏腑阴阳状态与发病	58
三、脏腑气血状态与发病	59
第六节 天时、地域与发病	59
第七节 社会人文因素与发病	59
第八节 疫疠之气及其他因素与发病	61
一、疫疠之气与发病	61
二、其他因素与发病	61
第三章 《黄帝内经》治疗思想	63
第一节 治疗思想的形成	65
第二节 主要论治思想	70
一、法天则地，以顺为先论治思想	70
二、从容人事，整体论治思想	76
三、“治求中和”，求平论治思想	79
四、“治病求本”，辨证论治思想	82
五、“治未病”与动态论治思想	89
第四章 《黄帝内经》治则治法理论体系	94
第一节 治则治法理论的形成	94
第二节 治则治法的定义	95
第三节 治则的主要内容	97
一、治则理论的形成特点	97
二、治则理论的主要内容	101
第四节 治法的主要内容	136
一、《内经》治法的形成和特点	137
二、《内经》治法学说的层次和主要内容	141
第五章 《黄帝内经》治疗大法	144
第一节 汗法	145



一、汗法理论的形成	145
二、汗法的治疗机制	150
三、汗法的运用	154
第二节 吐 法	163
一、吐法《内经》溯源	163
二、吐法的治疗机制	163
三、吐法的临床应用	164
第三节 下 法	166
一、下法《内经》溯源	166
二、下法的临床应用	166
第四节 和 法	171
一、和法的概念	171
二、和法《内经》溯源	173
三、和法的应用	174
第五节 温 法	183
一、温法的适应证	184
二、温法的应用	184
第六节 清 法	193
一、清法《内经》溯源	193
二、清法的适应证、禁忌证	194
三、清法的临床应用	196
第七节 补 法	200
一、补法《内经》溯源	200
二、补法的作用和适应证	201
三、补法的应用	202
四、补法运用的注意事项	208
第八节 消 法	210
一、消法《内经》溯源	210
二、消法的适应证	210
三、消法的临床应用	211
四、消法与无形之邪	214



第六章 《黄帝内经》治疗手段	216
第一节 汤液醪醴疗法	216
一、酒之源流	216
二、酒之性能	217
三、酒的治疗应用	218
四、《内经》酒疗的特点	220
五、酒的危害性	221
六、“酒疗”的注意事项	222
第二节 药物治疗	222
一、药物	222
二、方剂	231
三、《内经》十三方	238
四、《内经》服药方法	243
第三节 针刺疗法	245
一、针刺疗法的起源	245
二、《内经》针刺理论的形成	247
三、《内经》针刺治疗的基本原则	253
四、《内经》针刺法的临床应用	265
第四节 饮食疗法	309
一、食疗之源流	309
二、《内经》与饮食五味	310
三、饮食与疾病	315
四、《内经》的饮食疗法	316
第五节 灸法	322
一、灸法溯源	322
二、灸法的作用机制	323
三、《内经》灸法的治疗原则	324
四、《内经》灸法的适应病证	326
五、《内经》论不宜用灸法的病证	328
六、灸法的操作要点	329
七、灸法的临床应用	331
第六节 按摩	333



一、按摩（推拿）溯源·····	334
二、按摩（推拿）的作用机制·····	334
三、按摩（推拿）的治疗原则·····	336
四、按摩（推拿）的手法·····	338
五、按摩与取穴·····	341
六、按摩（推拿）疗法的适用范围·····	341
七、按摩（推拿）疗法与其他疗法配合应用·····	345
八、按摩（推拿）疗法的人才选拔与培养·····	347
九、按摩与导引·····	347
第七节 刺络放血疗法·····	348
一、刺络放血疗法的作用机制·····	348
二、刺络放血部位的选择·····	349
三、操作方法·····	350
四、刺络放血疗法之适应证·····	351
五、刺络放血疗法的注意事项·····	354
六、刺络放血疗法工具及刺血量·····	355
七、刺络放血疗法之疗程及刺血后反应·····	356
第八节 《内经》手术疗法·····	357
一、手术切开排脓·····	357
二、截肢手术·····	358
三、腹腔穿刺放水·····	358
第七章 《黄帝内经》病证论治·····	359
第一节 痹 证·····	359
一、《内经》痹的含义·····	359
二、《内经》之痹证分类与命名·····	360
三、痹之病因病机·····	364
四、痹证的证候特征·····	366
五、痹证的治疗·····	367
第二节 厥 证·····	367
一、《内经》中厥的含义·····	367
二、《内经》以“厥”命名的病证及症状·····	369
三、“厥”之病因·····	373



四、“厥”之治疗	374
第三节 中风病	375
一、《内经》之“中风”病名探源	376
二、《内经》中风之病因病机	378
三、《内经》论中风之症状	380
四、《内经》论中风病的治疗	381
第四节 消渴病	383
一、《内经》论消渴病之病因病机	383
二、《内经》消渴病之临床症状	386
三、《内经》消渴病之论治	386
四、《内经》消渴病病名之异	387
第五节 心痛证	390
一、《内经》心痛之涵义	390
二、《内经》心痛证之病因病机	392
三、《内经》对心痛证候之认识	393
四、《内经》论心痛证之治疗	394
第六节 不寐证	396
一、《内经》论睡眠的生理基础	396
二、《内经》论不寐之病因病机	398
三、《内经》论梦	401
四、《内经》不寐证之论治	403
第七节 积聚证	404
一、积聚证之病因病机	405
二、积聚证之分类	406
三、积聚证的病证分类	407
四、积聚证的诊断	409
五、积聚证的治疗和预后	410
第八节 咳 证	411
一、咳为肺之变动	411
二、咳证之病因病机	412
三、咳证之证候特点	415
四、咳证之治疗	417

第一节 人由天地之气生

关于生命的起源，我们的祖先有自己的观点，认为一切生命都与“天、地”息息相关。所谓“天地”就是指自然界。在研究生命科学最早的书籍《周易》中，就有这样的记载：“有天地，然后万物生焉”（《序卦传》），“天地絪縕，万物化醇；男女媾精，万物化生”等。《老子》也说：“道生一，一生二，二生三，三生万物。”“道”是宇宙生成的起点，先天地而生，独立统一，天地宇宙从“道”开始，由“道”这个统一体再生出阴阳二气，阴阳二气相交而形成更多的事物，由这些事物推衍开来形成世间万事万物。《内经》则继承了《周易》天地合气生万物的思想，在《素问·阴阳应象大论》中说：“天地者，万物之上下也。阴阳者，血气之男女也。左右者，阴阳之道路也。水火者，阴阳之征兆也。阴阳者，万物之能始也。”阴阳是万物发生的本源，主要是指天地日月。阴阳产生生命的方式是“天地气交”（《素问·四气调神大论》）。然而，古代哲学家并不满足于气是构成宇宙万物本原这一“无形生有形”的哲学概念，大概与此同一时期编著《管子》的稷下学者，批判地继承和改造了《老子》的“道中有精”观点，提出了“精水”和“土地”这样的有形之物也可以生成万物。自《管子·水地》篇以后，古代哲学界就确立了“精”也是万物生成之本原的哲学观念，提出“精也者，气之精者也”（《管子·内业》），明确地用“气”解释“精”，并且第一次把精与气联系起来，称之为“精气”，认为“精气”是宇宙万物的根源。还说：“凡物之精，比（合）则为生。下行五谷，上为列星。流于天地之间，谓之鬼神；藏于胸中，谓之圣人。是故民气，杲乎如登于天，杳乎如入于渊，淖乎如在于海，卒乎如在于己。是故此气也，不可止以力，而可安以德。不可呼以声，而可迎以音。”这是说，气是一种无所不在、独立于人之外、流动于天地之间的精灵之气，所以它既是化生天上星辰和地上五谷的物质材料，也是鬼神和圣人产生的物质基础。精气概念，不论是医学影响了哲学，还是哲学渗透了医学，《内经》所载的全部医药学知识，处处散发着浓郁的精气理论气



息，只不过《老子》在这里抓住的是万物生成的动态过程，《内经》则把这种动态过程落到实处。“在天为气，在地成形，形气相感而化生万物矣”（《素问·天元纪大论》）。天地既然能生成万物，作为万物之中的人，也必然是由天地之气产生的，只不过人优越于其他万物而已。《内经》的《素问·宝命全形论》就记载：“天覆地载，万物悉备，莫贵于人。人以天地之气生，四时之法成。……人生于地，悬命于天，天地合气，命之曰人。人能应四时者，天地为人之父母。”

第二节 父母合精生人

《内经》认为，精或精气是构成人体的基本物质，是人体的根本。正如《素问·金匱真言论》所说：“夫精者，生之本也。”在《灵枢·决气》曰：“两神相搏，合而成形，常先身生，是谓精。”《灵枢·经脉》也曰：“人始生，先成精，精成而脑髓生，骨为干，脉为营，筋为刚，肉为墙，皮肤坚而毛发长……”详细论述了人体胚胎形成、发育的过程，而且认为精是形成胚胎、构成人形的原始物质。人体之精与生俱来，禀受于父母双亲的生殖之精，是形成人体胚胎发育的原始物质，是构成人体有形成分的最精华部分，称之为先天之精。在《内经》的《灵枢·本神》中，对此进行了高度概括，曰：“天之在我者，德也，地之在我者，气也。德流气薄而生者也。故生之来谓之精，两精相搏谓之神，随神往来者谓之魂，并精而出入者谓之魄……”意思是说，天所赋予人的是“德”，地所赋予人的是“气”。由于天之德下流与地之气上交，阴阳相结合，使万物化生，人才能生存。人之生命的原始物质，叫做精；男女交媾，两精结合而成的生机，叫做神；随神气往来的精神活动，叫做魂；从乎精的先天本能，叫做魄。这就是天、地与人的关系，此处之“气”是有形之物，“德”令这些有形之物有了生命，这里的“德”就是性，是生命的本质。“气”与“德”相结合，才产生了实实在在的人。

由上述可知，人体生命有两个来源：一是父母之精，一是天地之气，故曰人是一个天人合一体。此外，《内经》不仅认为人是由“天地合气”而生成的，而且还认为人的生命也是由精、气、神所构成的，三者互为其根，相互转化。《灵枢·本脏》说：“人之血气精神者，所以奉生而周于性命者也。”明确指出，精、气、神是奉养生命，维持人体正常生理功能的三大要素。三者既禀受于天，又养育于后天，决定人体的生殖、生长和衰老，在生命过程中起着十分重要的作



用。只有精气充盈，神气旺盛，人才能健康无病，才有延年益寿的希望。那么，精、气、神到底为何物？

一、精——生命之源

精或精气在《内经》中多次出现，精气理论也广泛渗透于《内经》的生理、病理、养生、预防、诊疗等各方面的论述中。其涵义较广，主要有二：一是认为精气是存在于宇宙之中运行不息的极精微物质，是构成万物包括人类的共同本原。如《素问·五运行大论》曰：“虚者，所以列应天之精气也。”《素问·阴阳应象大论》也曰：“天有精，地有形。”“东方阳也，阳者其精并于上……西方阴也，阴者其精并于下。”此精或精气的概念继承了古代哲学思想，是极为粗象的，被认为是精气理论结构的最高层次。二是认为精气是指人体之精，包括禀受于父母的先天之精和后天获得的水谷之精，这些人体之精是人的生命之源，也是维持人生命活动的物质基础，它包括生殖之精、水谷之精、脏腑之精等等。

生殖之精：生殖之精即先天之精。《素问·上古天真论》：“丈夫八岁，肾气实……二八，肾气盛，天癸至，精气溢泻，阴阳和，故能有子。”“七八……天癸竭，精少。”“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。”其中的“精”就是指生殖之精。形体是生命存在的基础，生殖之精就是构成形体和形体生长发育的物质，是人类生殖、延续生命的原始物质。故《素问·金匱真言论》说：“夫精者，身之本也。”《灵枢·决气》中也曰：“两神相搏，合而成形，常先身生，是谓精。”《灵枢·经脉》则曰：“人始生，先成精，精成而脑髓生，骨为干，脉为营，筋为刚，肉为墙，皮肤坚而毛发长，谷入于胃，脉道以通，血气乃行。”论述了胚胎形成、发育的过程，认为精是形成胚胎，构成人形的原始物质，禀受于父母，与生俱来，故称之为先天之精。具有生殖繁衍作用，为生身之本。

水谷之精：精不仅是构成形体、产生生命的原始物质，同时也是维持生命活动，促进人体生长发育的基本物质。人以水谷为本，得谷者昌，绝谷则亡。当胎儿在母腹内，其生命能源则来源于母亲，维持生命及其活动的精微物质由脐带供养胎儿。当出生之时，剪断脐带之后，生命能源即转换为天地之气。也就是说，人出生之时，也就是生命能源转换之时，其生命能源由先天母亲供给转换成了后天由自然界供给的生命能源。人出生后不断从外界摄取水谷，在脾胃的作用下化生为水谷之精。

水谷之精又称后天之精、饮食之精，它是饮食物中的精微物质。正如《素



问·阴阳应象大论》所说：“味归形，形归气，气归精，精归化……精化为气，气伤于味。”“形不足者，温之以气；精不足者，补之以味。”《素问·经脉别论》也说：“食气入胃，散精于肝，淫气于筋。食气入胃，浊气归心，淫精于脉……输精于皮毛；毛脉合精，行气于腑。”“饮入于胃，游溢精气，上输于脾……脾气散精……水精四布，五经并行。”人体脱离母体之后，摄入的饮食水谷，由脾胃化水谷而生成水谷之精，并赖脾的转输功能布散各脏腑而化为脏腑之精。《素问·平人气象论》说：“人以水谷为本，故人绝水谷则死，脉无胃气亦死。”阐明了“水谷之气”对人体生命存在与各种生理功能的必不可少性等特性。这些饮食物中的精微物质被人体吸收后，形成人体自身的后天之精。后天之精则对先天之精不断进行补充，与先天之精一起促进人体的生长、发育，维持人体的生命活动。

脏腑之精：脏腑之精主要来源于脾胃化生的水谷之精，并在肾所藏的先天之精的资助下，化为无形之气以推动机体的生命活力。此精发生于脏腑又贮存于脏腑并营养于脏腑官窍、筋骨肌肉，充养脑髓，促进生长发育，维持生命活动。脏腑之精因其常与水液相合为液态，所以有时又称之为“津液”。如《素问·五脏别论》说：“所谓五脏者，藏精气而不泻也，故满而不能实。”《灵枢·大惑论》：“五脏六腑之精气，皆上注于目而为之精。”《素问·上古天真论》：“肾者主水，受五脏六腑之精而藏之。”《素问·解精微论》：“夫心者，五藏之专精也。”《灵枢·本神》也曰：“是故五藏，主藏精者也，不可伤，伤则失守而阴虚，阴虚则无气，无气则死矣”。《素问·六节藏象论》曰：“肾者，主蛰，封藏之本，精之处也。”肾所藏之精，包括先天之精和后天之精。先天之精是禀受于父母的生殖之精，与生俱来；脾胃化生的水谷之精和脏腑之精为后天之精，它们中的一部分可以贮藏于肾，成为肾精的组成部分。肾精化气称为肾气，肾精与肾气互根互用，密不可分，合为肾中精气。《素问·金匱真言论》云：“夫精者，身之本也。”

先天之精和后天之精不仅藏于肾，而且还源源不断地供给脏腑组织器官，肾之精气是促进人体生长发育的基本物质，人体在肾之精气的充养下，形态结构等呈现阶段性特征。正如《素问·上古天真论》所说：“肾者主水，受五脏六腑之精而藏之，故五脏盛乃能泻。”此外，肾精也随着年龄而盛而衰。

精与气都是人体的重要组成部分。然而，无论在古代哲学中，还是在中医学中，常常将精、气混为一谈或者将精气简称为“精”。事实上，在中医学中，精气并非单指气，亦非指精与气的“混合体”，更不是指气中的精华部分，精气分



别指人体之精、人体之气或者为二者的合称。从中医的角度来说，精与气的概念是不同的，精是指存在于人体内的一切有用的液态精华物质，是具体的、实在的。它既包括了禀受于父母的生命物质，又包括了后天获得的水谷之精及其衍生物如血、津液等。它藏于脏腑之中而不妄泄。然而，气主要是指存在于人体内的气，是人体内活力（生命力）很强，不断运动且无形可见的极细微物质，它既是人体的重要组成部分，又是机体生命活动的动力。虽然自然界的气对人体有渗透和影响，但必须与人体的气连接、结合。由上可知，精与气的概念是不同的，是可以分开的，也应该分开，毕竟临床上的“填精”与“补气”是不同的。

人体之气亦谓精。《内经》中的“精或精气”有时指人体之气，其含义也有别：

一是指人体之正气，人体内具有抗病、驱邪、调节、修复等作用的一类细微物质，如《素问·刺法论》所说：“正气内存，邪不可干。”《素问·玉机真藏论》曰：“故邪气胜者，精气衰也。”《素问·通评虚实论》说：“黄帝问曰：何谓虚实？岐伯对曰：邪气盛则实，精气夺则虚。”《素问·调经论》：“岐伯曰：泻实者……针与气俱出，精气不伤，邪气乃下，外门不闭，以出其疾……”《素问·调经论》：“帝曰：补虚奈何？岐伯曰：……气入针出，热不得还，闭塞其门，邪气布散，精气乃得存。”《素问·四时刺逆从论》：“故刺不知四时之经，病之所生，以从为逆，正气内乱，与精相薄，必审九候，正气不乱，精气不转。”《灵枢·根结》：“故曰用针之要，在于知调阴与阳，调阴与阳，精气乃光，合形与气，使神内藏。”《灵枢·终始》：“脉虚者，浅刺之，使精气无得出，以养其脉，独出其邪气。”这里的精均指正气。人体的正气主要来源于三方面：①吸入自然界的清气，即人的呼吸之气，如《素问·上古天真论》：“黄帝曰：余闻上古有真人者……呼吸精气，独立守神……”；②由先天之精所化生的元气；③由水谷之精所化生的谷气。此三气合而为一，就是人体之气，或叫做一身之气。一身之气是人的最高层次，它既包含了后述所说的气中的精华部分，也包含了下述的五脏之气。一身之气相对于“邪气”而言，又称正气。

二是指气中的精华部分，有时指水谷之中的精粹者，即营气，如《素问·痹论》：“岐伯曰：营者，水谷之精气也，和调于五脏，洒陈于六腑……”有时指人体之中的营卫二气，如《灵枢·营卫生会》：“岐伯答曰：营卫者，精气也；血者，神气也，故血之与气，异名同类焉。”《灵枢·卫气》：“其气内入于五脏而外络肢节。其浮气之不循经者，为卫气；其精气之行于经者，营气。”

三是指五脏之气。如《素问·金匱真言论》：“东方青色……藏精于肝”



“南方赤色……藏精于心”“中央黄色……藏精于脾”“西方白色……藏精于肺”“北方黑色……藏精于肾”。其中之精是指五脏之气，即心气、肺气、肝气、脾气、肾气。

二、气——生命之原动力

气是中医学的重要概念。在《内经》中，“气”的概念几乎贯穿于《内经》的整个理论体系中，为此有人对《内经》162 篇内容进行了详细的统计，其中单纯提“气”的约有 800 处，以“气”组成的气名达 2997 个，以气名分类的有 270 多种，可见“气”在《内经》中的重要地位。虽然“气”在《内经》中占有非常重要的地位，但对气的含义却认识不一，中医学的“气”源于哲学的气，在中国古代，先哲们面对浩瀚的宇宙、神奇的自然和生命实体，依靠观察的方法，发现了天空中的白云，体验到了风的流动。且风云变幻不定，或升或降，或聚或散。这种氤氲聚散之气即为后来所称的“云气”。先哲们又在上述“观物取象”的基础上，从云气以及与云气有共同形象的水汽、烟气等自然现象中抽象出气的概念，正如《说文》所曰：“气，云气也。”除此之外，人们还从自身的呼吸、心跳、消化、排泄、运动、生殖、神志等现象中直觉、观察、体悟到了气的存在。如：①人在呼吸时，能感受到气的存在，尤其在天寒地冷时，可以见到冉冉缭绕的呵哈呼吸之气。人的呼吸是在自然而然不知不觉中进行的，一旦被动停止，人就会感到憋闷窒息，呼吸一旦停止，生命也就终止了。②不论健康人还是患病的人，在出汗时可以见到蒸蒸热气之象。③在天寒地冷时，人排尿可伴随散发热气。《灵枢·五癃津液别》云“天寒衣薄，则为溺与气”。④通过观察蒸米锅中冒出来的米香之气，可以推测猜想到食物中的精微之物（即水谷之精）亦可蒸化为气，以推动人体的生命活动，故《灵枢·五癃津液别》曰：“水谷皆入于口。其味有五，各注其海。津液各走其道，故三焦出气，以温肌肉，充皮肤……”《灵枢·平人绝谷》又曰：“人之不食，七日而死”。⑤男子二八精气泄，女子二七天癸至，阴阳合，故能有子。⑥在战争中，肢体残伤和俘虏奴隶被刑戮，体腔血气喷发，宰杀动作也会见到血气喷发现象，从而产生联想。⑦人一旦死亡，呼吸、心跳、神志、运动等现象就会全部消失。正如《管子·枢言》所说：“有气则生，无气则死，生者以其气。”

古人们正是运用了这种“观物取象”的思维方法，从上述这些日常生活和生产实践中观察或体悟到了气的存在，并且在“观物取象”中，还加入了人的意识，形成了中医学的气概念，这可能是古人对中医学气的最早、最原始的认识。