

《黄帝内经》科普丛书

总主编 翟双庆 贺娟

中华中医药学会内经学分会隆重推出



黎敬波
◎ 编著

《黄帝内经》
发病观



解读 疾病密码

——《黄帝内经》如何认识病因和疾病

全国百佳图书出版单位

中国中医药出版社

《黄帝内经》科普丛书

《黄帝内经》发病观

解读疾病密码

——《黄帝内经》如何认识病因和疾病

黎敬波 编著

中国中医药出版社

·北京·

图书在版编目(CIP)数据

解读疾病密码:《黄帝内经》如何认识病因和疾病 / 黎敬波编著.
—北京:中国中医药出版社, 2014. 2

(《黄帝内经》科普丛书)

ISBN 978 - 7 - 5132 - 1347 - 9

I. ①解… II. ①黎… III. ①《内经》 - 病因辨证 - 研究

IV. ①R221 ②R241. 4

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 007548 号

中国中医药出版社出版
北京市朝阳区北三环东路 28 号易亨大厦 16 层

邮政编码 100013

传真 010 64405750

三河市西华印务有限公司印刷

各地新华书店经销

*

开本 787 × 1092 1/16 印张 11.75 字数 145 千字

2014 年 2 月第 1 版 2014 年 2 月第 1 次印刷

书号 ISBN 978 - 7 - 5132 - 1347 - 9

*

定价 25.00 元

网址 www.cptcm.com

如有印装质量问题请与本社出版部调换

版权专有 侵权必究

社长热线 010 64405720

购书热线 010 64065415 010 64065413

书店网址 csln.net/qksd/

官方微博 <http://e.weibo.com/cptcm>

中华中医药学会内经学分会

《〈黄帝内经〉科普丛书》

编 委 会



审 定 王洪图

主 编 翟双庆 贺 娟

副主编 王小平 苏 颖 邢玉瑞 黎敬波

编 委 (按姓氏笔画排序)

王小平 王玉兴 邢玉瑞 齐 南

苏 颖 张新渝 周发祥 贺 娟

钱会南 鲁明源 翟双庆 黎敬波

前 言

《黄帝内经》是中医学的第一经典，在两千多年前的西汉中后期面世，为中医药学的发展奠定了基础，成为中医药学发展之滥觞。《黄帝内经》囊括了中医药学养生、防病、诊断、治疗、康复等方面的全部内容，一经出世便成为古人学习中医药学的必读书。历代医家在研读《黄帝内经》的基础上，结合自身临证经验不断充实中医药学理论，由此形成了博大精深的中医药学理论体系。

《黄帝内经》同时又是中国传统文化中的一朵奇葩，被尊为中国古代的百科全书，与儒家的四书五经并驾齐驱，被收入《国学基本丛书》。它所体现出来的文化底蕴在医学经典中独树一帜。《黄帝内经》所形成的学术体系，以医疗实践的观察与验证为基础，运用古代自然科学、社会科学知识和方法，并与古代哲学充分融合，完美再现了中国传统文化的精髓。

鉴于《黄帝内经》丰富的养生防病治病内容和深厚的中国传统文化底蕴，以及人民群众对健康知识的需求，有关《黄帝内经》的科学普及工作也在逐渐开展。目前，基于《黄帝内经》的科普著作已出版了不少，也有很多中医研究者借助电视等媒体开展《黄帝内经》的科普讲座，这其中绝大多数局限于养生保健方面，铺天盖地且良莠不齐，这对人民群众正确、全面认识《黄帝内经》有一定的误导，很容易让人认为《黄帝内经》仅是一本专门的养生保健古籍。而实际上，作为“中医之本”的《黄帝内经》，思想内容浩如烟海，其所蕴含的文化与医学思想，岂是单纯的养生保健内容所能概括？虽然《黄帝内经》中含有大量“治未病”的内容，包含众多行之有效的养生方法与措施，但这只是《黄帝内经》的重要内容之一，并不能展现《黄帝内经》之全貌。因此，将《黄帝内经》的科普工作重心全部放在养生保健方面失之偏颇，不利于《黄帝内经》科普工作的全面与长远发展。

由于《黄帝内经》是两千多年前的古籍，其文义古奥，内容丰富，专业性强，如何将专业化、理论化、抽象化的经文警句、哲理医道用简单、易懂、形象、有趣的语言和形式传递给广大人民群众；如何实现《黄帝内经》从专业化向科普化的过渡，这对于《黄帝内

经》的研究者来说是一个新的挑战。《黄帝内经》研究工作者应当走出书斋、走下学术高台，以认真严谨的治学态度、权威正统的专业知识，将《黄帝内经》有关养生、保健、防病、治病的思想、方法翔实传达给民众，让更多人真正了解《黄帝内经》这一祖辈留给我们的“传家之宝”，使之更好地为人类服务。

中华中医药学会内经学分会由研究《黄帝内经》的专家、学者构成，体现了《黄帝内经》当代研究的最高学术水平，也肩负着继承、发展、弘扬《黄帝内经》精粹的历史使命。2008年初，学会组织专家、学者从科普角度对《黄帝内经》进行研究，并筹划撰写《黄帝内经》科普丛书，于当年7月在吉林长春召开的第九届全国内经学术研讨会期间讨论通过了编写书目、目录、编写要求等，确定了编著人员。本丛书各分册编著者均由全国《黄帝内经》研究领域的专家、学者担纲，其对于各自承担的编著内容、所涉及的理论都有深厚的学术造诣及丰富的临床实践经验，能够确保本丛书的权威性、学术性。在编著和修订过程中，反复推敲，注意密切结合群众的日常生活事例，以突出其实用性，并力求使文字通俗化，赋予其趣味性，从而达到科学普及《黄帝内经》的目的。

本套丛书包括养生、经络、脏腑、疾病诊断、疾病治疗等分册，编写内容由浅入深，旨在揭示《黄帝内经》中有关生命、人体、疾病、诊治疾病、养生保健的奥秘，同时答疑解惑，介绍《黄帝内经》中人民群众关心的内容，对常见的中医学术语给出正确的解答，希望以此为媒介，吸引更多人对《黄帝内经》、对中医产生兴趣，并使之客观地看待《黄帝内经》与中医，让《黄帝内经》及中医学获得更广泛的民众认同，为其良性发展添砖加瓦。

在本套丛书尚未付梓之际，中华中医药学会内经学分会原主任委员王洪图教授不幸逝世。王洪图教授为《黄帝内经》的研究、发展及弘扬作出了巨大贡献，临终前依然关心《黄帝内经》科普工作开展情况。现在丛书即将面市，愿能告慰王教授在天之灵。《黄帝内经》的普及将是全国内经学会始终不渝的奋斗目标之一。

中华中医药学会内经学分会主任委员 翟双庆
北京中医药大学教授

2010年7月3日

内容提要

本书依据《内经》的基本理论体系，从病因分类、不同病因的致病规律、发病条件、疾病转归等方面对疾病进行全面阐述，解密疾病发生、发展的全过程，同时，将《内经》与现代医学认识的不同之处加以阐发。本书告诉我们，学习《内经》认识病因与发病的方法，可以帮助我们分析疾病发生、发展的规律，是全面了解和运用中医理论诊断、治疗疾病的基础。

编者的话

疾病是什么？导致人体生病的因素有哪些？这些因素如何作用而引起疾病？疾病发生后怎样发展变化？这些是《黄帝内经》（下简称《内经》）研究中的重要问题。由于《内经》奠定的中医基本理论体系与现代医学不同，因此，《内经》对疾病病因与发病的论述也与现代医学的认识不一样，这就需要在认真阅读理解《内经》原文的基础上，用中医的思维去认识疾病发生发展的规律。

《内经》认为，人体与自然界是一个完整的体系，人类的生存和健康都与自然环境息息相关，人和自然界都会受到来自宇宙的影响。同时，人体本身也是一个完整的体系，人体的五脏六腑、精神和形体相互联系，协调统一，而脏腑就是人体协调平衡的中心。这些关系的存在就决定了人体发生疾病的很多规律，如来自自然的致病因素，《内经》将其归纳为一类，中医称之为外感六淫；精神抑郁、所愿不能、受到情绪刺激，或形体过劳等，则导致人体脏腑气血功能失调，这些因素《内经》称之为内伤。这样，中医的病因理论便有了认识论基础。

《内经》还根据阴阳分类的方法，以及病因与脏腑功能的相互关系，进一步分析病因的作用趋势、疾病发生后的临床表现特点等，最终形成了中医极具特色的取象比类病因学理论。这个理论认为，病因的含义不只是影响发病的具体因素，还包括疾病在病因作用下的发生发展趋势和表现形式等。因此，中医辨识病因还包括分析病机的过程，同时，其又是诊断疾病、治疗疾病的基础。

《内经》认为，疾病的发生除了有病因的作用之外，还应该有影响发病的条件，《内经》对疾病发生发展的条件、规律也有很具体的认识。《内经》强调对疾病必须细致观察，全面考察人体内外对疾病发生发展各环节的影响因素，这样我们才能准确识别疾病，预测疾病的发展变化趋势，做到及时防治。这种分析疾病发生发展规律的方法，为中医辨证论治提供了重要临床依据，是中医认识和治理疾病的重要理论。

《内经》将疾病病因分为内外两类。疾病发生的条件是过用，是人体正气不足，尤其在外感疾病的发病过程中，发病因素和人体

的正气就像是两军交战一样，敌强我弱则发病，敌弱我强则不发病，《内经》称为“正气存内，邪不可干”，“邪之所凑，其气必虚”。这就是疾病发生的条件。当然，外感病的发生和发展变化还与人的体质（偏寒、偏热、偏虚等）状况有关。内伤疾病的发病条件与外感病不同，它更具有“过用”而致病的特点，饮食、精神情志、劳逸等的过度，都可能导致发病。当然，是否发病以及发病后疾病的轻重情况等，与个体的体质和生活习惯、精神情志特点等有关。

外感疾病发病以后的传变规律一般是由表及里，逐步深入，或由于正气虚而迅速深入。内伤疾病发生以后变化很复杂，它可以在脏腑间传变，相互影响，也可以干扰气血的正常运行而表现出多脏腑的病变。内伤疾病由于病因的不同，疾病发生后的表现形式和变化情况也不一样。如饮食所伤，多表现为脾胃方面的症状，情志所伤多表现为心悸、烦乱、抑郁等。

任何疾病的发生、发展都会有相应的征象，即疾病的表现形式，这是中医认识疾病、诊断疾病的基础，《内经》因此建立了诊断学的理论基础，逐步形成辨证论治的诊断学精髓。因此，学习和研究《内经》认识病因与发病的方法，不仅可以帮助我们去分析疾病发生、发展的规律，而且是全面了解和运用中医理论诊断、治疗疾病的基础。

黎敬波

2013年4月

目录

Contents

第一章 疾病是什么

- 一、疾病有名目 3
- 二、疾病是失调 7
- 三、病与非病——认识亚健康 11

第二章 病因及其分类方法

- 一、病因的概念及分类依据 19
- 二、病因的范围及其形成基础 28

第三章 六淫病因的特点及致病规律

- 一、六淫致病先伤肌表 49
- 二、多动善变的风邪 51
- 三、凝滞、收引的寒邪 56
- 四、炎烈而具有破坏性的热邪 59
- 五、与高温密切相关的暑邪 62
- 六、重浊、黏滞的湿邪 66
- 七、干涸、收敛的燥邪 71
- 八、疫疠 74
- 九、认识六淫对中医诊断治疗疾病有何意义 74

第四章 七情病因的特点及致病规律

- 一、情志致病的物质基础是什么····· 79
- 二、七情与五脏、气血的关系····· 80
- 三、喜为心志，过喜伤心····· 81
- 四、怒为肝志，过怒伤肝····· 83
- 五、忧（悲）为肺志，过忧（悲）伤肺····· 84
- 六、恐（惊）为肾志，过恐（惊）伤肾····· 85
- 七、思为脾志，过思伤脾····· 86
- 八、七情致病的相关因素····· 88
- 九、情志所致病证的表现特点····· 89
- 十、调和情志以养生防病····· 91

第五章 生活起居病因及其致病特点

- 一、生活起居病因的内容····· 95
- 二、饮食失调伤肠胃····· 96
- 三、起居无节伤营卫····· 104

第六章 跌仆损伤等其他病因

- 一、外伤····· 109
- 二、寄生虫····· 112
- 三、胎传····· 113
- 四、痰饮····· 115
- 五、瘀血····· 123
- 六、结石····· 127

第七章 辨识病因是中医诊断治疗疾病的基础

- 一、中医病因学的特点····· 133
- 二、辨识病因，循机而治····· 134
- 三、动态变化，贵在灵活····· 136

第八章 疾病发生的基本条件

- 一、内因是发病的基础——正气存内，邪不可干 139
- 二、外因是发病的条件——邪之所凑，其气必虚 146
- 三、人体并不是什么邪气都能抵抗 149
- 四、病久可留邪——内生之邪，病理产物 153

第九章 疾病发生后的变化

- 一、疾病发生与传变的基本规律 159
- 二、病邪过极则转化 167
- 三、疾病的发生、变化有征象 168

第一章

疾病是什么



每个人都会生病，饥饿和疾病是人类生存的最大敌人，所以人类认识疾病也是从生产实践和生活的感受和记忆中开始的。在蒙昧的远古时代，人们不知道疾病是什么，因此，经常把疾病和神灵的力量联系起来。地球上最神秘的力量来自于自然，如风雨雷电，甚至还有可怕的地质现象，这些现象人类无法改变，因此，人们经常不自觉地把人生病这件事与自然现象联系起来，甚至将疾病的发生归因于自然，归因于神灵。从人类发展的历史来看，人类认识疾病经历了将疾病归于神、归于自然，再深入研究疾病的表现规律、分析疾病起因等变化过程。随着对疾病认识的深入，人们不再将疾病归因于神灵。

中国古代历史上有一本重要的书，叫《周礼》，它是古代读书人必读的一本书，也是历代帝王都尊崇的一本书，因为《周礼》完整记载了周朝的典章制度。《周礼·天官》里记载，周代的医学分为四科，即“食医”“疾医”“疡医”和“兽医”。“疾医”相当于现在的内科医生，这说明，在西周以前祖先就已经认识到了疾病，就有了医学分科。

一、疾病有名目

《素问·至真要大论》：“帝曰：气有多少，病有盛衰，治有缓急，方有大小，愿闻其约奈何？岐伯曰：气有高下，病有远近，证有中外，治有轻重，适其至所为故也。”

《素问·咳论》：“黄帝问曰：肺之令人咳，何也？岐伯对曰：五脏六腑皆令人咳，非独肺也。”

《素问·痹论》：“黄帝问曰：痹之安生？岐伯对曰：风寒湿三气杂至，合而为痹也。”



1. 《内经》论病、证

汇编于西汉中后期，唯一流传下来，系统记载汉以前医学成果的《内经》记载了300余种病证，涵盖了临床各科。《内经》对许多疾病辟专篇进行论述，如咳嗽、发热、疟、水肿、痿、痹等。《内经》认识疾病，采用以脏腑、经络或病因等为纲领的理论，因此，《内经》里详细记载了古人分析疾病的方法，以及对病证进行的分类。《内经》还提出了病机的概念，认为治疗疾病首先应该明确疾病发生、发展和变化的机理，这样，对疾病的治疗才有针对性。这种观念实际就是我们现在所说的中医学理论精髓——辨证论治的含义。因此，我们说《内经》为中医辨证论治体系的建立奠定了基础。

《内经》讨论疾病，多称“疾”“病”和“候”。但在《素问·至真要大论》里，通过黄帝与岐伯对话疾病的治疗，而提出了“证”的概念，这就是辨证论治所要辨析的“证”。因此，在《内经》里除了讲病的表现外，更多的是分析疾病发生、发展与变化的规律，分析其中的原因和病变发生变化原理，这便是“证”和“病机”的概念，由此奠定了中医采用辨证论治的方法以诊断治疗疾病的理论基础。

那么，什么是“病”，什么是“证”呢？如咳嗽可以因风热、风寒、痰湿等病因所致，这时，咳嗽是病（以症状命名的病），风热既是病因，也是因感受风热而形成的病机，也就是病机表现于外的见证（即证）。因此，风寒、痰湿等也都是证，证是病机的外现，它包括对病因、病位或病势等的概括。不同的证，就像是某商品具有不同的型号、序列号一样，证就类似于型号、序列号，表示具有不同的产品特点（疾病表现的不同特点）。与西医不同，中医治疗同一种疾病，可能采取完全不同的方法，用不同的药物，这是由于证不同，因此，证是指导中医临床治疗的重要指标。

例如，我们说咳嗽是呼吸系统（肺）的病，但《内经》不这么认为，《内经》说：“五脏六腑皆令人咳，非独肺也。”此即五脏六腑有病皆可影响肺司呼吸的功能，因此导致咳嗽。既然如此，对于咳嗽的治疗我们也不能见咳止咳，只考虑肺的问题，而是要结合五脏六腑的关系来全面分析，找到导致咳嗽的真正原因，抓住病机关键，这样才能更好地治愈咳嗽。

《内经》研究、记载的病很多，较独立的大病种包括外感热病、咳嗽、疼痛、痹、痿，以及水肿、胀、癥瘕等，共七十多种。这些病名除反映了《内经》对于疾病的命名规则、分类和临床表现特点的认识外，还涉及疾病的演变规律，疾病的诊断和鉴别诊断，以及对疾病的预后、治疗、护理等方面的基本认识。

《内经》对疾病命名使用最多的方法是症状特征命名法，如热病、咳、痛、痹（闭阻）、痿（软弱无力）、水胀（水肿）等，说明古人认识疾病主要是从它们的外在表现入手，然后再通过探究这些表现的内在原因，分析疾病发生、发展的全过程。因此，《内经》认识和分类疾病时也采用了依据病因、病位等进行分类的方法，如将热病分为伤寒、中风、温病等，就是按病因不同进行分类的。热病是病类，伤寒、中风、温病等才是具体疾病的名称。《内经》同样将咳嗽、痹等按脏腑分类，有五脏咳、六腑咳，也有五脏痹、六腑痹等，而这里的五脏咳、六腑咳、五脏痹、六腑痹等则多为咳嗽和痹证的具体表现。

《内经》对某些疾病的命名很形象，很好地抓住了疾病的特征，如疰、癡狂等，就是从其症状的特点来命名的。因此，《内经》里记载的很多疾病名称在中、西病名翻译中被采用，至今仍然为人们所熟知和应用。此外，《内经》对许多常见疾病的发病规律、特征等都有清晰明确的认识，并且记录了被古人反复使用后证实确为行之有效的治疗思想和方法。

