

搜狐健康

health.sohu.com



39健康网
www.39.net

养生杂志 Lifestyle Health

联合推荐

最简明 黄帝内经

精要解读中医奠基之作
轻松把握中医圣典之
精髓

中医学教授，博士生导师
马烈光 / 主编



化学工业出版社

最简明 黄帝内经

马烈光 / 主编



化学工业出版社

• 北京 •

全案策划



逗号张文化创意

编写人员名单

主 编：马烈光

副 主 编：纪一楠 周亚萍 周 晶

编写人员：马烈光 纪一楠 周亚萍 王晓彩 仇春莺 杨正东 张腾方 张 帆
吴晓静 朱叶琳 吴 卫 魏倩倩 戴 玄 姜舒文 王 娟 李 玲
代光聪

图书在版编目 (CIP) 数据

最简明黄帝内经 / 马烈光主编. —北京：化学工业出版社，
2014.1

ISBN 978-7-122-18179-4

I.①最… II.①马… III.①《内经》—通俗读物 IV.①R221-49

中国版本图书馆CIP数据核字 (2013) 第184886号

责任编辑：杨骏翼 高霞 责任校对：陈静

装帧设计：逗号张文化创意

出版发行：化学工业出版社

(北京市东城区青年湖南街13号 邮政编码100011)

印 装：北京画中画印刷有限公司

710mmx1000mm 1/32 印张4 字数100千字

2014年1月北京第1版第1次印刷

购书咨询：010-64518888 (传真：010-64519686)

售后服务：010-64518899

网 址：<http://www.cip.com.cn>

凡购买本书，如有缺损质量问题，本社销售中心负责调换。

定 价：10.00 元

版权所有 违者必究

最简明 黄帝内经

马烈光 / 主编



化学工业出版社

• 北京 •

全案策划



逗号张文化创意

编写人员名单

主 编：马烈光

副 主 编：纪一楠 周亚萍 周 晶

编写人员：马烈光 纪一楠 周亚萍 王晓彩 仇春莺 杨正东 张腾方 张 帆
吴晓静 朱叶琳 吴 卫 魏倩倩 戴 玄 姜舒文 王 娟 李 玲
代光聪

图书在版编目（CIP）数据

最简明黄帝内经 / 马烈光主编. —北京：化学工业出版社，
2014.1

ISBN 978-7-122-18179-4

I.①最… II.①马… III.①《内经》—通俗读物 IV.①R221-49

中国版本图书馆CIP数据核字（2013）第184886号

责任编辑：杨骏翼 高霞 责任校对：陈静

装帧设计：逗号张文化创意

出版发行：化学工业出版社

（北京市东城区青年湖南街13号 邮政编码100011）

印 装：北京画中画印刷有限公司

710mmx1000mm 1/32 印张 4 字数 100 千字

2014 年 1 月北京第 1 版第 1 次印刷

购书咨询：010-64518888（传真：010-64519686）

售后服务：010-64518899

网 址：<http://www.cip.com.cn>

凡购买本书，如有缺损质量问题，本社销售中心负责调换。

定 价：10.00 元

版权所有 违者必究

此为试读，需要完整PDF请访问：www.ertong.com



前言

《黄帝内经》主要内容出自战国，约成书于西汉中后期，是我国现存最早的医学典籍，也是世界医学史上最早、最完整的医学巨著。它的问世，开创了中医学独特的理论体系，标志着中医学由单纯经验积累阶段上升到系统的理论总结阶段，为中医学的发展奠定了坚实的基础。时至今日，在中医临床上，其仍然具有极为重要的影响。

《黄帝内经》是古代医学通过对生命现象的长期观察，以及医疗实践的反复验证总结出来的，因此书中包含了很多重要的医学理论和观点。而这也正是《黄帝内经》成为后世医者必读之书的原因。

对于初学者来说，《黄帝内经》的内容过于艰涩难懂。为此，本书提炼了《黄帝内经》中最为实用的精华部分，总结为摄生、阴阳、藏象、色诊、脉候、病能和针刺七论，在对原文进行整体梳理的基础上，将晦涩难懂的经文整理成通俗易懂的白话文，使其简洁明了。

本书由中医药大学长期从事内经教学和古籍研究的专家编撰，对所收原文均有通俗译文，雅俗兼顾；原文均采用简体字，以利读者辨认。本书在编写过程中，采取了以下方法：①原文部分以人民卫生出版社1963版的《黄帝内经素问》及《灵枢经》为底本；②原文文字一律使用简体；③译文尽量做到忠实原著，措词准确，直译与意译并用，如直译较意译为好则直译，如意译为佳则采用意译，视具体语境而定，以期收到更好的表达效果；④原文内容仅择其精要部分，并未全篇采用，以示“简明”；⑤书中“七论”题目未能赅全的部分，如治则治法等，均散见于“七论”所选原文中，只是考虑到全书布局，因此未列为单篇。

《黄帝内经》“其文简、其意博、其理奥、其趣深”，尽管我们竭尽所能，尽可能做到认真细致，但限于水平，篇章选择和译释中仍不免有疏漏之处，恳望各位读者批评指正。最后，希望大家能通过本书，了解《黄帝内经》的精髓，走近中医，领略中医文化的魅力。

马烈光





《黄帝内经》中医圣典	7
------------------	---

一论 摄生——话养生长寿，与自然共呼吸 9

上古天真论，养精神获长寿	10
四气调神大论，详解四季养生	15
生气通天论，生气本于阴阳	18
本神论，针刺以此为本来	24
天年论，总说天赋年寿	28

二论 阴阳——议阴阳五行，尽观五运六气 31

阴阳应象大论，中医药之始论	32
天元纪大论，总论天之大道	39
五运行大论，重论五运六气	44

三论 藏象——聊五脏六腑，掌握身体秘密 51

六节藏象论，气候影响身体 52

五脏别论，腑不同功不同 58

灵兰秘典论，解密十二脏腑 61

四论 色诊——观面部气色，及时发现病症 63

移精变气论，探索审症方法 64

五色论，以面相断疾病 68

五论 脉候——论切脉断病，时令影响脉象 77

阴阳别论，以阴阳断疾病 78

脉要精微论，察色切脉断疾病 82

平人氣象论，详述脉象症状 89

玉机真脏论，详论四时脉象 96

六论 病能——说身体病症，详析来源去脉 102

病能论，总论七种疾病 103

痹论，论述痹病专篇 108

厥论，论厥证之专篇 113

七论 针刺——断气血虚实，刺深浅凭浮沉 119

宝命全形论，气血关乎阴阳 120

刺要论，主讲针刺深浅 123

刺齐论，据病位看针刺 125

刺志论，针刺治疗要领 127

《黄帝内经》中医圣典

相传，上古时期的黄帝经常与擅长医术的岐伯和雷公探讨医学问题，他们所探讨的问题被人们记录下来，便有了后来的《黄帝内经》。其实，《黄帝内经》是古代医者假托黄帝之名所作，并非出自一人之手，其具体的作者史无可考，只知道《黄帝内经》主要内容出自战国，历经秦及汉初，约成书于公元前1世纪，即西汉中后期。

《黄帝内经》分为《素问》和《灵枢》两部分，各包括81篇，书中所引用的古文献大约有50种。

《素问》之名最早在张仲景的《伤寒杂病论》中出现，迄今没有变过，主要论述了脏腑、经络、病因、病机、病证、诊法、治疗原则以及针灸等内容。《灵枢》是《素问》不可分割的姊妹篇，最早被称为《针经》，后来被叫过《九卷》《九虚》《九灵》等。《灵枢》之名最早出现在唐代医学家王冰对《素问》的补注中，一直沿用至今。《灵枢》的内容与《素问》的区别在于它除了论述脏腑功能、病因、病机之外，还重点阐述了经络腧穴、针具、刺法及



治疗原则等。

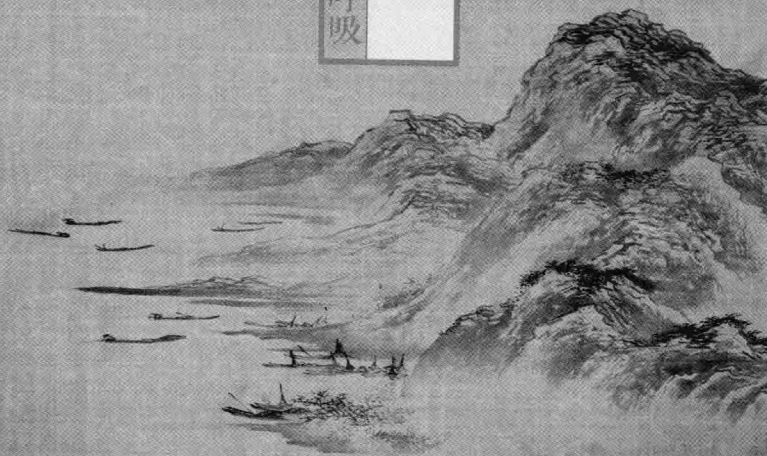
《黄帝内经》的基本精神和主要内容包括：整体观念、阴阳五行、藏象经络、病因病机、诊法治则、预防养生和运气学说等。

其中，“整体观念”强调人体与自然界是一个整体，而且人体的各个部分是彼此联系的；“阴阳五行”是说明事物之间对立统一关系的理论；“藏象经络”主要是研究人体五脏六腑、十二经脉、奇经八脉等的生理功能、病理变化及相互关系；“病因病机”阐述了疾病发生和变化的内在机制；“诊法治则”是中医认识和治疗疾病的基本原则；“预防养生”则系统地阐述了中医的养生学说，是养生防病经验的重要总结；“运气学说”主要研究自然界气候对人体生理、病理的影响，并以此为依据，指导人们趋利避害。

如此丰富的内容，使《黄帝内经》成为祖国传统医学的理论思想基础及精髓，也使中国医学由经验医学上升为理论医学。它不仅总结了战国以前的医学成就，还为战国以后的医学发展提供了理论指导，是历代医学家论述疾病与健康的理论依据，对世界的医学发展也具有深远的影响。

一论 摄生

话养生长寿，与自然共呼吸



上古天真论，养精神获长寿

虚邪贼风，避之有时；恬淡虚无，真气从之；精神内守，病安从来。

《上古天真论》一讲养生的积极意义，二讲具体的养生方法，三讲人的生、长、衰、老、已过程，四讲不同的养生方法和结果。在这里，主要介绍形神协调的养生之道和肾气在养生中的重要意义。

【形神协调，养生之道】

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。

夫上古圣人之教下也，皆谓之，虚邪贼风，避之有时；恬淡虚无，真气从之；精神内守，病安从来。

上古时期，那些懂得养生之道的人，能够适应自然界阴阳变化的规律，善于运用各种修身养性的方法，饮食有节，作息规律，不过分劳作，所以能够达到形体和精神的协调一致，而能活到人类自然寿命的期限才去世。

现在的人则不同，把酒当饮料一样来饮用，把不正常的

生活习惯当正常的，喝醉之后纵情房事，因为放纵情欲而使阴精衰竭，真气耗损。不知道保持精气充满，不善于调养精神，只为贪图一时的快乐，违背养生的原则，作息没有规律，所以活到五十岁就开始衰老。

上古通晓养生之道的人在教导普通人时，都会说遇到虚邪贼风要及时避开；心情恬淡平静，排除一切杂念，真气自然而然就畅通了；精神内守不外泄，病就不会来了。

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。

所以，人们能够心志安闲少私寡欲，心情安定没有忧惧，形体劳动而不倦怠，这样就能使体内的真气通畅，每个人都能顺着自己的想法并得到满足。所以，人们会觉得自己吃的食物是甘美的，自己穿的衣服是舒适的，自己所处的环境是安乐的，不会因为社会地位的高低而羡慕嫉妒，这样的人是朴实的。

对于朴实的人来说，任何不正当的欲望都不能干扰他们的视听，任何淫乱邪论都不能迷惑他们的心性。不管愚笨的人、聪明的人、贤能的人、能力差的人还是没有修养的人，都不会因为外部的变化而忧惧，这才符合养生之道。因此，他们年过百岁还能活动且不显老，就是因为掌握了养生之道，因而不受衰老的危害。

【健康养生，主在肾气】

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。

女子七岁时，肾气开始充盛，牙齿更换，头发生长旺盛。

十四岁时，天癸发育成熟，任脉畅通，太冲脉旺盛，月经按时来潮，已经具备了生育的能力。

二十一岁时，肾气平和均匀充满，智齿长出，牙齿长齐了。

二十八岁时，筋骨坚实，是头发生长旺盛阶段，也是身体最强壮的时候。

三十五岁时，阳明脉气血开始衰弱，面容开始憔悴，头发开始脱落。

四十二岁时，上部的三阳脉衰弱，面容憔悴枯槁，头发开始变白。

四十九岁时，任脉空虚，太冲脉衰微，天癸枯竭，月经断绝，所以形体开始衰老，也没有了生育能力。

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。

男子八岁时，肾气充实，头发开始茂盛，乳齿更换。

十六岁时，肾气旺盛，天癸发育成熟，精气满溢能外泻，两性交合就可以生儿育女。

二十四岁时，肾气平和均匀充满，筋骨强劲，智齿长出，牙齿已经长齐。

三十二岁时，筋骨粗壮，肌肉丰满壮硕，是身体最强壮的时候。

四十岁时，肾气开始衰弱，头发开始脱落，牙齿开始枯槁。

四十八岁时，上部阳明经气日渐衰弱，面容憔悴，发鬓开始变白。

五十六岁时，肝气衰弱，筋脉活动不便。

六十四岁时，天癸衰竭，精气减少，肾脏衰弱，形体衰老。牙齿和头发都已脱落。

肾主水，接受五脏六腑的精华并贮藏起来，因此五脏功能旺盛，肾脏才能外泻精气。

现在五脏功能都衰弱了，筋骨也变得无力，天癸衰竭，所以人的发鬓苍白，身体沉重，脚步不稳，不再拥有生育的能力。

有 其年已老而有子者，何也？
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。

有的人老了依然能生育，这是为什么？

这是因为他天赋异禀，精力超常，气血经脉一直保持畅通，肾气有余。虽然这样的人能够生育，但是一般来说，男子至多六十四岁，女子至多四十九岁，天地赋予的精气就枯竭了，不能生育了。

夫 道者年皆百数，能有子乎？
夫道者能却老而全形，身年虽寿，能生子也。

那些懂得养生之道的人年龄到一百岁时，还可以生育吗？

懂得养生之道的人能延缓衰老，保持身体年轻旺盛，即使年龄已很大了，依然可以生育。