

普通高等教育国家规划教材

新世纪全国高等中医药院校规划教材（第二版）

《内经选读》《针灸医籍选读》辅导教材

NG MATERIAL

《内经》节选白话解

冯文林 伍海涛 编著

學苑出版社

普通高等教育国家规划教材
新世纪全国高等中医药院校规划教材(第二版)
《内经选读》《针灸医籍选读》辅导教材

《内经》节选白话解

冯文林 伍海涛 编著

學苑出版社

图书在版编目(CIP)数据

《内经》节选白话解/冯文林,伍海涛编著.—2版.—北京:学苑出版社,2013.7
普通高等教育国家规划教材.新世纪全国高等中医药院校规划教材
ISBN 978-7-5077-4326-5

I.①内… II.①冯…②伍… III.①《内经》-注释-中医学院-教材 IV.①R221

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第164100号

审 订:杨鹏举

责任编辑:陈 辉 付国英

出版发行:学苑出版社

社 址:北京市丰台区南方庄2号院1号楼

邮政编码:100079

网 址:www.book001.com

电子信箱:xueyuan@public.bta.net.cn

销售电话:010-67675512、67678944、67601101(邮购)

经 销:新华书店

印 刷 厂:北京市广内印刷厂

开本尺寸:787×1092 1/16

印 张:9.75

字 数:186千字

印 数:1—3000册

版 次:2013年8月第1版

印 次:2013年8月第1次印刷

定 价:28.00元

编写说明

《黄帝内经》（以下简称《内经》）是祖国医学的奠基之作，是历代医家的必读之书，也一直是中医学教育的主干课程。但是《内经》内容宏博，文字深奥，入门不易；一般教材的校注、按语抑或导读等内容繁多，有限的学时不足以使学生理解《内经》的经文。目前，市面上出版的《内经》释义的书众多，也未能完全体现《内经》经文的旨意。有鉴于此，我们编写了《〈内经〉节选白话解》一书。本书对《内经》的主要原文做直观的白话解，尽可能地使经文所反映的意义简单化、通俗化，以期能提高学生们学习兴趣，方便查阅和背诵，加深对《内经》理论的理解和记忆。

本书可作《内经》教学参考之用，也可用作学习《内经》的入门读物。本书内容主要以新世纪全国高等中医药院校规划教材《内经选读》（王庆其主编）、《针灸医籍选读》（吴富东主编）之“《黄帝内经》选”为依据，按照《内经》篇目，对《内经》主要原文进行白话解释，力求保持经文的原汁原味，简明扼要，通俗易懂。其中，《内经选读》原教材分置于不同单元中的同一篇的经文，编写时酌情并于一处。全书内容的顺序与《内经选读》、《针灸医籍选读》之“《黄帝内经》选”基本相当，方便学生查阅。本书编写时吸取了学术界前辈们的研究心得，并得到广州中医药大学、南方医科大学中医药学院的大力支持，在此表示感谢。

本书编者虽系《内经》教学第一线的教师，对《内经》原文释义反复推敲，并在课堂上讲解多年，但因水平有限，难免有不当之处，诚望专家、读者批评指正，以利于今后修改提高。

编 者

2013年5月

目 录

第一部分 《内经选读》

素问·上古天真论篇第一（节选）	（3）
素问·四气调神大论篇第二（节选）	（5）
灵枢·天年第五十四	（7）
素问·阴阳应象大论篇第五（节选）	（9）
素问·阴阳离合论篇第六（节选）	（16）
素问·六微旨大论篇第六十八（节选）	（16）
素问·灵兰秘典论篇第八（节选）	（17）
素问·六节藏象论篇第九（节选）	（18）
素问·五藏生成篇第十（节选）	（19）
素问·五藏别论篇第十一	（20）
素问·经脉别论篇第二十一（节选）	（21）
素问·太阴阳明论篇第二十九	（22）
灵枢·脉度第十七（节选）	（23）
灵枢·邪客第七十一（节选）	（24）
灵枢·本神第八	（24）
灵枢·营卫生会第十八	（27）
灵枢·决气第三十	（30）
灵枢·本藏第四十七（节选）	（31）
灵枢·痈疽第八十一（节选）	（31）
灵枢·经脉第十（节选）	（32）
灵枢·百病始生第六十六	（43）
素问·生气通天论篇第三	（46）
素问·玉机真藏论篇第十九（节选）	（49）
素问·举痛论篇第三十九	（52）

素问·调经论篇第六十二（节选）	（55）
素问·至真要大论篇第七十四（节选）	（55）
灵枢·口问第二十八（节选）	（58）
灵枢·五变第四十六（节选）	（58）
素问·热论篇第三十一	（59）
素问·评热病论篇第三十三（节选）	（62）
素问·咳论篇第三十八	（63）
素问·痹论篇第四十三	（65）
素问·痿论篇第四十四	（68）
素问·厥论篇第四十五（节选）	（70）
灵枢·水胀第五十七	（71）
素问·汤液醪醴论篇第十四（节选）	（73）
素问·奇病论篇第四十七（节选）	（74）
素问·脉要精微论篇第十七（节选）	（75）
素问·平人氣象论篇第十八（节选）	（78）
素问·疏五过论篇第七十七（节选）	（82）
灵枢·师传第二十九（节选）	（83）
素问·异法方宜论篇第十二	（84）
素问·藏气法时论篇第二十二（节选）	（85）
素问·标本病传论篇第六十五（节选）	（85）
素问·五常政大论篇第七十（节选）	（87）
素问·六元正纪大论篇第七十一（节选）	（88）

第二部分 《针灸医籍选读》中《黄帝内经》选

灵枢·九针十二原第一（节选）	（91）
灵枢·小针解第三（全篇）	（94）
灵枢·邪气藏府病形第四（节选）	（97）
灵枢·根结第五（节选）	（101）
灵枢·寿夭刚柔第六（节选）	（102）
灵枢·终始第九（节选）	（103）

灵枢·经别第十一（节选）	(107)
灵枢·四时气第十九（节选）	(108)
灵枢·五邪第二十（全篇）	(110)
灵枢·寒热病第二十一（节选）	(110)
灵枢·热病第二十三（节选）	(111)
灵枢·厥病第二十四（节选）	(114)
灵枢·杂病第二十六（全篇）	(114)
灵枢·周痹第二十七（全篇）	(116)
灵枢·口问第二十八（节选）	(118)
灵枢·五乱第三十四（全篇）	(119)
灵枢·逆顺肥瘦第三十八（节选）	(120)
灵枢·血络论第三十九（节选）	(121)
灵枢·行针第六十七（全篇）	(122)
灵枢·邪客第七十一（节选）	(124)
灵枢·官能第七十三（节选）	(126)
灵枢·刺节真邪第七十五（节选）	(127)
素问·宝命全形论篇第二十五（节选）	(127)
素问·八正神明论篇第二十六（节选）	(128)
素问·离合真邪论篇第二十七（节选）	(129)
素问·刺热篇第三十二（节选）	(132)
素问·刺腰痛篇第四十一（节选）	(134)
素问·奇病论篇第四十七（节选）	(135)
素问·刺要论篇第五十（全篇）	(135)
素问·刺齐论篇第五十一（全篇）	(136)
素问·刺禁论篇第五十二（全篇）	(137)
素问·刺志论篇第五十三（全篇）	(138)
素问·针解篇第五十四（节选）	(139)
素问·骨空论篇第六十（节选）	(141)
素问·水热穴论篇第六十一（节选）	(143)
素问·缪刺论篇第六十三（节选）	(144)
索引	(146)

第一部分

《内经选读》

素问·上古天真论篇第一（节选）

【原文】

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。

【白话解】

我听说远古时代的人们，年龄大都能活到一百多岁，而动作不显得衰老。现在的人，年龄才到五十岁左右，动作便显得衰老了。是时代不同了？还是人丢掉了养生之术呢？岐伯回答说：远古时代的人，他们懂得养生之道的方法，能效法自然界寒暑往来的阴阳变化规律，使各种养生方法、技术与季节相一致，饮食有节制，作息有规律，不违背常规地劳作，所以能够使精神与形体健全和谐，而享尽自然寿命，活到一百多岁才去世。现在有些人就不是这样了，把酒作一般饮料饮用，把反常的生活方式当作正常的生活方式，酒醉之后肆行房事，因欲望使体内阴精枯竭，因嗜好将体内真气耗散殆尽，不懂得保持精气的盈满，不善于调摄自己的精神，贪图一时的快乐，违背生命之愿望，作息没有节律，所以活到五十岁左右就衰老了。

【原文】

夫上古圣人之教下也，皆谓之虚邪贼风，避之有时，恬惓虚无，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。

【白话解】

远古时代，对养生之道有高度修养的人，教导人们时都说：异常气候和外来致病因素，要适时地避开；思想闲静，没有杂念，体内的正气就会顺从，精神守持于内，病邪怎么会侵犯人体呢？所以思想闲静而又少贪欲，心境安定而无恐惧之感，形体虽然劳动，但并不感到疲倦，人的正气得以调顺，都能顺其所欲，达其所愿。所以不论吃什么食物，都感觉很美味；不论穿什么衣服，都感觉很舒适；不论在什么样风俗环境下生活，都感觉很快乐。无论社会地位尊贵或卑贱，都能安于本位，

不互相倾慕，这样的民众，可以说是淳朴敦厚！所以各种嗜好、欲望不能引起他们的注目，淫乱之事不能惑乱他们的心神。愚笨的人、聪明的人，贤良的人，不贤良的人，都能不为外界物欲所惊扰，因而符合养生之道的要求。所以他们能活到一百多岁而动作不显得衰老，就是因为这些人懂得修身养性之道，养生之道完备就不会有偏颇。

【原文】

帝曰：人年老而无子者，材力尽邪？将天数然也？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，肾藏衰，形体皆极，则齿发去。肾者主水，受五藏六府之精而藏之，故五藏盛，乃能泻。今五藏皆衰，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：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。

【白话解】

黄帝问：人到年老丧失生殖能力，是精力衰竭呢，还是自然赋予人类的寿命数所决定的呢？岐伯回答说：女子七岁左右，肾中精气开始旺盛，乳牙脱落，更换恒齿，头发开始茂盛；十四岁左右，肾中精气充盛产生的促进生殖功能发育成熟旺盛的精微物质——“天癸”，成熟并发挥作用，任脉通畅，冲脉气血旺盛，月经按时来潮，因而有了生育能力；二十一岁左右，肾气充满而均衡，智齿生出，发育健全；二十八岁左右，筋骨坚强有力，头发生长盛极，身体最为健全盛壮；三十五岁左右，阳明经脉气血开始衰减，面部出现发干，头发也开始脱落；四十二岁左右，太阳、阳明、少阳脉气衰减于头部，面部完全发干，头发开始变白；四十九岁左右，任脉空虚，冲脉的气血衰减，天癸枯竭，月经停止来潮，因而身体衰老，丧失了生育能力。男子八岁左右，肾气开始充实，头发开始茂盛，乳牙脱落，更换恒齿；十六岁左右，肾气旺盛，肾中精气充盛产生的促进生殖功能发育成熟旺盛的精微物质——“天癸”，成熟并发挥作用，精气盈满而能外泻，男女媾合，因而有了

生育的能力；二十四岁左右，肾气充满而调和，筋骨强劲有力，智齿生出，发育健全；三十二岁左右，筋骨最为强健，肌肉丰满健壮；四十岁左右，肾气开始衰弱，头发开始脱落，牙齿开始枯槁；四十八岁左右，阳气从头面部开始衰减，面部发干，头发黑白相杂；五十六岁左右，肝气开始衰减，筋骨活动不灵活；六十四岁左右，天癸枯竭，生殖之精已经很少，肾气大衰，身体各部分都衰老了，牙齿头发脱落了。肾具有藏精的功能，接受五脏六腑的精气而藏，所以五脏精气盛，肾乃能泄精。如果五脏的功能都已衰退，筋骨日趋懈怠无力，是天癸竭极了，所以头发变白，身体感到沉重，行走不稳，因而丧失了生育能力。

黄帝问：有些人年纪已老却还有生育能力，这是什么道理呢？岐伯回答说：这些人自然寿命超过常度，气血经脉尚通畅，而且肾气总是充盛。这类人即使有生育能力，男子不超过六十四岁，女子不超过四十九岁，男女天癸精气就会枯竭。黄帝问：懂得并善于养生的人年龄都活到一百岁，还有生育能力吗？岐伯回答说：懂得并善于养生的人能防止衰老而保全身体，年龄虽然已至百岁，仍能生育子女。

素问·四气调神大论篇第二（节选）

【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，秋为痃疟，奉收者少，冬至重病。

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。

【白话解】

自立春日起至立夏前一日期间，是阳气生发，万物复苏，植物萌生的春季，自然界生机勃勃，万物欣欣向荣，人应该早睡早起，在庭院大步行走，披散开头发，解开衣带，舒缓形体，使精神情志顺着春天生发之气而活动。调摄人的精神情志，犹如保护万物的生机，不可滥行杀伐，要多施与，少敛夺，多褒扬，少鞭挞，向大

自然施以爱心。这就是顺应春气，保养春生之气的规律。违背这一规律，就会伤害肝气，到了夏天还会发生寒性的病变。这是由于春季失于调摄，供养夏长之气不足所致。

自立夏日起至立秋前一日期间，是万物繁茂秀美的夏季。天地阴阳之气交合，万物繁茂充实，人应该入夜就睡，早早起床，不要厌恶天长，使精神情志平和不躁，犹如花草抽穗一样旺盛，使体内阳气宣发于外，好像所爱之物在外，这就是顺应夏气，保养夏长之气的规律。违背这一规律，就会伤害心气，到了秋天还会发生疟疾。这是由于夏季失于调摄，土气供养金气不足所致。

自立秋日起至立冬前一日期间，是万物成熟，收获大地的果实。秋季风清劲急，万物萧条，山川清肃景净，人应该早睡早起，起床时间与鸡开始活动的时间一致，使神志安宁平静，以避秋季肃杀之气。收敛神气，使气平和，不让精神情志外泄，使肺气清肃，这就是顺应秋气，保养秋收之气的规律。违背这一规律，就会伤害肺气，到了冬天还会发生完谷不化的泄泻。这是由于秋季失于调摄，供养冬藏之气不足所致。

自立冬日起至立春前一日期间，是阳气内伏，万物潜藏的冬季。水结冰、地冻裂，人不要扰动体内的阳气，应该早睡晚起，一定要到太阳升起时再起床。使神志内藏，安静自若，如有隐私不能外泄，如获心爱之物而窃喜，还要远离严寒之地，靠近温暖之所，不要使皮肤过多出汗，导致阳气频繁耗伤。这就是顺应冬气，保养冬藏之气的规律。违背这一规律，就会伤害肾气，到了春天还会发生四肢软弱无力而逆冷的病证。这是由于冬季失于调摄，供养春生之气不足所致。

【原文】

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，圣人之行，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。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！

【白话解】

四时阴阳盛衰变化是自然万物生长收藏变化的根本。所以，对养生之道有高度修养的人在春夏季节要顺应自然界生长规律调养阳气，在秋冬季节要顺应自然界收藏规律调养阴气，顺应万物生存的根本，所以人与万物一样在生长收藏的生命过程中运动不息。如果违背四时阴阳变化的根本，就会伤伐生命的本元，败坏人体的真气。所以四时阴阳之气的变化，是万物的起点和终点，是生死的根本。违背四时阴阳变化，灾害就会产生；顺从四时阴阳变化，疾病就不会产生。这就是说彻悟了养

生理论，并能正确采用了养生方法。养生之道，智慧超常的人奉行它；愚昧的人违背它。顺从四时阴阳变化就能生存，违背四时阴阳变化，人就会死亡；顺从四时阴阳变化，人就正常，违背四时阴阳变化就会生病。把顺从变为违背，就是说人体内在生理性能与自然界四时阴阳变化不相协调。所以圣人不是在生病之后才去治疗，而是在还没有生病的时候就进行预防；不是在国家发生混乱之后才去治理，而是在还没有混乱的时候就进行预防，就是这个道理。如果生病之后才去治疗，国家混乱之后才去治理，就好像是口渴后才去掘井，战斗已经开始后才去铸造兵器一样，不是太晚了吗？

灵枢·天年第五十四

【原文】

黄帝问于岐伯曰：愿闻人之始生，何气筑为基，何立而为楯，何失而死，何得而生？岐伯曰：以母为基，以父为楯。失神者死，得神者生也。

黄帝曰：何者为神？岐伯曰：血气已和，荣卫已通，五藏已成，神气舍心，魂魄毕具，乃成为人。

黄帝曰：人之寿夭各不同，或夭寿，或卒死，或病久，愿闻其道。岐伯曰：五藏坚固，血脉和调，肌肉解利，皮肤致密，营卫之行，不失其常，呼吸微徐，气以度行，六府化谷，津液布扬，各如其常，故能长久。

黄帝曰：人之寿百岁而死，何以致之？岐伯曰：使道隧以长，基墙高以方，通调营卫，三部三里起，骨高肉满，百岁乃得终。

【白话解】

黄帝向岐伯问道：希望听听人的生命在开始的时候，是以什么作为基础，以什么为防卫，失去什么就会死亡，得到什么才能保持活力？岐伯回答说：人体胚胎的形成，以母血为基础，父精做遮蔽与捍卫，阴阳互用，促使其发育成长。丧失了作为生机之本的神气，人就会死去；获得了作为生机之本的神气，人就能保持活力。

黄帝问：什么是神呢？岐伯说：当人体气血合和，营卫已经贯通，五脏已经形成，作为生机之本的神气亦会随之产生而藏于心，魂魄意识也会随之显现而具备，这样，健全的人就诞生了。

黄帝问：人的寿命长短各不同，有的短寿，有的长寿，有的突然死亡，有的患病之后久治不愈，希望听听其中的道理。岐伯回答说：五脏发育良好，功能健全，血脉调畅无阻，肌肉分理间隙华润，气道通畅，皮肤固密，营卫的运行不失去各自常规，呼吸调匀，不粗不疾，气血运行速度与呼吸次数保持一定的比例，气顺应度而流动，六腑能传化饮食水谷，津液能敷布濡养全身，人体的一切都能发挥其正常

作用，那么人就能长寿了。

黄帝问：有些人可活到百岁而死去，怎样才能知道呢？岐伯回答说：人鼻孔深而人中长，面部四旁骨骼方正，营卫的运行通畅和谐，颜面的上（额角）、中（鼻头）、下（下颌）三部骨骼高起，肌肉丰满，这样的人能活到百岁而终其天年。

【原文】

黄帝曰：其气之盛衰，以至其死，可得闻乎？岐伯曰：人生十岁，五藏始定，血气已通，其气在下，故好走。二十岁，血气始盛，肌肉方长，故好趋。三十岁，五藏大定，肌肉坚固，血脉盛满，故好步。四十岁，五藏六府十二经脉，皆大盛以平定，腠理始疏，荣华颓落，发颇斑白，平盛不摇，故好坐。五十岁，肝气始衰，肝叶始薄，胆汁始灭，目始不明。六十岁，心气始衰，苦忧悲，血气懈惰，故好卧。七十岁，脾气虚，皮肤枯。八十岁，肺气衰，魄离，故言善误。九十岁，肾气焦，四藏经脉空虚。百岁，五藏皆虚，神气皆去，形骸独居而终矣。

黄帝曰：其不能终寿而死者，何也？岐伯曰：其五藏皆不坚，使道不长，空外以张，喘息暴疾，又卑基墙，薄脉少血，其肉不石，数中风寒，血气虚，脉不通，真邪相攻，乱而相引，故中寿而尽也。

【白话解】

黄帝问：在人的一生中，气血盛衰变化，以至最终死亡的原因，能讲给我听听吗？岐伯回答说：人长到十岁的时候，五脏刚刚定型，血气运行已经畅通，人的生气处在下肢，所以喜好跑动。到二十岁，血气开始旺盛，肌肉正发育生长，所以喜欢快步行走。三十岁时，五脏已完全发育成熟，肌肉强健发达，血脉旺盛充盈，所以喜欢稳步行走。到了四十岁，五脏六腑十二经脉，都达到旺盛并稳定下来，腠理开始疏松，面部光泽衰退，头发黑白相间，精气盛到极限不再发育了，所以喜欢坐。到五十岁，肝气就开始衰弱，肝叶开始萎缩，胆汁开始减少，眼睛开始昏花。到六十岁，心气开始衰弱，经常因衰老导致忧愁悲伤苦恼，血气衰弱，肢体困顿懒惰，所以喜欢躺卧。七十岁，脾气虚弱，皮肤干枯不泽。八十岁时，肺气衰弱，魂魄离散，所以言谈易出现错误。九十岁，肾中精气枯竭，肝心脾肺四脏的经脉气血都空虚了。到了百岁，五脏的经脉气血都已空虚，神气都离开躯体，只有形骸存在，因而生命终结。

黄帝问：有些人不能享尽自然所赋予的年寿而死亡，这是为什么呢？岐伯说：是由于他们的五脏都不强健，人中不长，鼻孔向外张大，呼吸急促，面部瘦薄，骨肉塌陷，脉小血少，肌肉松弛不坚实，屡屡受到风寒侵袭，血气更虚，血脉不顺利，正邪相互斗争，使气血紊乱，功能失调，反而引邪深入，所以活到寿命的半数就会过早死去。

素问·阴阳应象大论篇第五（节选）

【原文】

黄帝曰：阴阳者，天地之道也，万物之纲纪，变化之父母，生杀之本始，神明之府也，治病必求于本。

故积阳为天，积阴为地。阴静阳躁，阳生阴长，阳杀阴藏。阳化气，阴成形。寒极生热，热极生寒；寒气生浊，热气生清；清气在下，则生飧泄；浊气在上，则生腹胀，此阴阳反作，病之逆从也。

故清阳为天，浊阴为地。地气上为云，天气下为雨；雨出地气，云出天气。故清阳出上窍，浊阴出下窍；清阳发腠理，浊阴走五藏；清阳实四支，浊阴归六府。

【白话解】

黄帝说：阴阳是自然界的法则和规律，是归纳事物的纲领，是事物变化的根源，也是事物产生与消亡的缘由。阴阳是产生自然界万物运动变化内在动力的场所。治疗疾病必须探求阴阳。

轻清的物质向上升腾，积聚为天；重浊的物质向下沉降，凝聚为地。阴性柔而主安静，阳性刚而主躁动。阳既能生万物，亦能杀万物；阴既能长万物，亦能藏万物。阳性动而升散，故能变化为无形之气；阴性静而凝滞，故能凝聚为有形之体。在一定条件下，寒冷到极点，能转变为热，这就是阴转变为阳；炎热到极点，也能转变为寒冷，这就是阳转化为阴。寒气凝滞，所以能生成重浊的阴；热气升散，所以能生成清轻的阳。如果人体中的清阳之气下陷而不上升，就会产生完谷不化的泄泻；浊阴之气堵塞在上而不下降，就会产生胸膈胀满。这就是阴阳的规律反常，疾病是由于阴阳之逆行导致的。

清阳之气上升、蒸腾而成为天，浊阴之气下降、凝聚而成为地。地气受阳热的蒸腾上升为云，天气受阴寒而凝聚下降为雨，雨生成地气，云变为天气。所以，人体吸入的自然界之气和饮食水谷之气化生的清阳出于头面官窍，产生声音和嗅、视、听觉等功能；产生的浊阴变为粪、尿由前后二阴排出体外。清阳之气发散于肌肤、脏腑间隙以温养之；浊阴之气趋向五脏贮藏而濡养之。饮食水谷所化生的清阳之气充实到四肢，使四肢温度正常，运动轻便灵活；产生的浊阴之气，归于六腑。

【原文】

水为阴，火为阳。阳为气，阴为味。味归形，形归气，气归精，精归化，精食气，形食味，化生精，气生形。味伤形，气伤精，精化为气，气伤于味。

阴味出下窍，阳气出上窍。味厚者为阴，薄为阴之阳；气厚者为阳，薄为阳之阴。味厚则泄，薄则通；气薄则发泄，厚则发热。壮火之气衰，少火之气壮，壮火食气，气食少火，壮火散气，少火生气。

气味，辛甘发散为阳，酸苦涌泄为阴。

【白话解】

水润下流而寒，故为阴；火炎上而热，故为阳。药物饮食之气，因其无形而升散，故为阳。药物饮食之味，因其有质而沉降，故为阴。药物饮食五味有滋养人之形体作用，而形体又依赖真气的充养。药物饮食之气有化生人体阴精的作用，而人体的阴精又依赖气化功能产生。精气依赖吸取药物饮食之气而生，形体依赖吸取药物饮食之味而生。形体的气化功能可以化生精，药物饮食之气也可滋养形体。药物饮食之味太过会损伤形体，药物饮食之气太过会损伤精气。阴精化生人体的元气，人体的元气由于药物饮食之味太过耗伤。

浊阴之味属阴，多沉降下行而走下窍；轻清之气属阳，多升散上行而达上窍。味为阴，味浓为阴中之阴，味淡为阴中之阳；气为阳，气强为阳中之阳，气弱为阳中之阴。味厚为阴中之阴，有泄泻作用；味薄为阴中之阳，有通利小便作用；气薄为阳中之阴，有发汗解表作用；气厚为阳中之阳，有助阳发热作用。

药食气味纯阳者易化为壮火令正气虚衰；药物饮食气味温和者易化为少火令正气盛壮。药物饮食的纯阳作用销蚀耗散人体的元气，人体的元气赖药物饮食的温和作用；药物饮食的纯阳作用耗散人体的元气，药物饮食的温和作用补养人体的元气。

药物饮食的气味，辛走气而性散，甘走脾而灌溉四旁，所以辛甘为阳而有发散作用；酸主收敛，又依赖春生木性而上涌，苦主泻下，又炎上作苦，所以酸苦为阴而有涌泻作用。

【原文】

阴胜则阳病，阳胜则阴病。阳胜则热，阴胜则寒。重寒则热，重热则寒。

寒伤形，热伤气；气伤痛，形伤肿。故先痛而后肿者，气伤形也；先肿而后痛者，形伤气也。

风胜则动，热胜则肿，燥胜则干，寒胜则浮，湿胜则濡泻。

天有四时五行，以生长收藏，以生寒暑燥湿风。人有五藏化五气，以生喜怒悲忧恐。故喜怒伤气，寒暑伤形。暴怒伤阴，暴喜伤阳。厥气上行，满脉去形。喜怒不节，寒暑过度，生乃不固。故重阴必阳，重阳必阴。故曰：冬伤于寒，春必温病；春伤于风，夏生飧泄；夏伤于暑，秋必痄疔；秋伤于湿，冬生咳嗽。

【白话解】

过用酸苦涌泄药，则机体阳气损伤；过用辛甘发散药，则机体阴精耗损。用辛