



黄帝内经

彩色详解

任应秋——主编

①

团结出版社

· 一次读懂中国第一养生宝典 ·

| 彩色详解 |
黄帝内经

①

任犀然 主编



团结出版社

图书在版编目(CIP)数据

彩色详解黄帝内经 / 任犀然主编. — 北京: 团结出版社, 2017.5

ISBN 978-7-5126-5186-9

I. ①彩… II. ①任… III. ①《内经》—注释②《内经》—译文 IV. ①R221

中国版本图书馆CIP数据核字(2017)第118269号

出 版: 团结出版社

(北京市东城区东皇城根南街84号 邮编: 100006)

电 话: (010) 65228880 65244790 (传真)

网 址: www.tjpress.com

E-mail: zb65244790@vip. 163. com

经 销: 全国新华书店

印 刷: 北京德富泰印务有限公司

开 本: 155mm × 220mm 16 开

印 张: 56 印张

字 数: 450 千字

版 次: 2017 年 8 月 第 1 版

印 次: 2017 年 8 月 第 1 次印刷

书 号: 978-7-5126-5186-9

定 价: 298.00 元(全 4 册)

(版权所属, 盗版必究)

前言

《黄帝内经》简称《内经》，是我国医学宝库中现存成书最早的一部医学典籍，它全面地阐述了中医学理论体系的基本内容，反映了中医学的理论原则和学术思想。《黄帝内经》医学理论体系的建立为中医学的发展奠定了基础，中医学史上的著名医家和医学流派，都是在《内经》理论体系的基础上发展起来的，所以《黄帝内经》历来被视为中医之祖。

《内经》包括《素问》和《灵枢》两部分，各十八卷，各八十一篇。《素问》重点论述了脏腑、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》的姊妹篇，除了论述脏腑功能、病因、病机之外，重点阐述了经络腧穴、针具、刺法及治疗原则等。其基本精神及主要内容包括：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。

本书参考历代权威版本，结合现代生活习性，精选《黄帝内经》中关于饮食、起居、劳逸、寒温、七情、四时季候、



地理环境、水土风雨等增强生命活力及防病益健康的内容，详细谈论了病因、病机、体质、精气、藏象、经络与养生的紧密关系，译文明白严谨，注释详尽准确。并对重点、难点进行了细致翔实的图解，一目了然，非常便于理解记忆；深入浅出的图解说明附以 300 余幅精心绘制的插图，真正能够做到无障碍阅读、趣味性和美观性等优点，让人闲暇浏览便能轻松得其要旨，仔细研读更能体会到中华医学之精深。此外，书中还附以大量的人体经络穴位图、针灸手法图、人体生理和病理图等，具有极强的实用性。真正做到一册在手，经典相伴，让非医学专业的你也能够轻松读懂这本传世名著，从中了解到中国传统医学乃至中国文化天人合一、平衡为养的奥义，掌握健康生活、养生、防病、治病之道。



目录

黄帝内经·素问

上古天真论篇：长寿者养生秘诀	2
四气调神大论篇：四季养生法	14
生气通天论篇：不生病的智慧	22
金匱真言论篇：疾病从哪里来	35
阴阳应象大论篇：阴阳五行与疾病诊治	46
灵兰秘典论篇：十二脏腑功能简述	67
六节脏象论篇：气候也能致病	72
五脏生成篇：详诊五脏之病	86
五脏别论篇：五脏分类及诊病方法	97
异法方宜论篇：地域气候影响治病	102
移精变气论：治病方法同时而异	107
汤液醪醴论：五谷养生法	114
脉要精微论篇：望闻问切四诊法	121
玉机真藏论篇：四季脉象与五脏疾病	142
三部九候论篇：三部九候断疾病	164
平人氣象论篇：健康的脉象	177





经脉别论篇：疾病的形成及治疗	191
脏气法时论篇：五脏的保养	199
宣明五气篇：五味与五脏的关系	213
宝命全形论篇：顺应四时规律是养生的根本	
原则	221
八正神明论篇：针刺也要有规律	230
离合真邪论篇：环境也影响经脉气血	240
通评虚实论篇：要分清疾病的虚实	250
热论篇：热性疾病的传变与治疗	263
逆调论篇：注意调理保养不生病	272
咳论篇：咳嗽的中医原理	279
举痛论篇：各种疼痛的病因	286
腹中论篇：腹内的多种疾病	297
风论篇：风邪侵入人体引发的疾病	306
痹论篇：痹病分析与治法	315
调经论篇：经脉永远都是最重要的	326
标本病传论篇：疾病的标本与针刺	348
天元纪大论篇：五运六气话养生	356
五运行大论篇：五运六气对人的影响	369
五常政大论篇：引发疾病的多方面原因	387
至真要大论篇：人体与天地变化	431
疏五过论篇：面面俱到治病最合理	499
征四失论篇：医生诊治最易犯四种错误	509
解精微论篇：为什么会迎风流泪	514

黄帝内经·灵枢

九针十二原：针刺的一般规律	520
邪气脏腑病形：邪气对脏腑的侵袭	549
根结：经脉的根结部位	581
寿夭刚柔：寿命与体质	594
官针：九种重要的刺法	606
本神：“神”是人体的根本	617
终始：两处脉象的诊察	626
经脉：主要经脉的介绍	649
营卫生会：营卫与气血	703
口问：生活小病的治疗	713
师传：问诊的技巧	728
决气：六气的功能	739
肠胃：消化道的介绍	745





平人绝谷：肠胃的功能	749
海论：人体中的四海	753
五阅五使：五官与五脏的关系	760
逆顺肥瘦：胖瘦对针刺的影响	766
阴阳清浊：清浊之气的介绍	776
阴阳系日月：人体的阴阳之分	780
病传：疾病的传变	788
外揣：通过声色判断病变	796
五变：五种特殊的病变	800
本脏：脏腑的重要性	810
天年：影响寿夭的因素	827
五味：食物的五味	833
五味论：五味对人体的影响	840
通天：阴阳五种类型的人	846
大惑：眩惑症的治疗	857



· 黄帝内经 ·

素问



► 上古天真论篇：长寿者养生秘诀

【导读】

本篇是《黄帝内经》的首篇，篇名“上古天真论”，上古，即上古时代，这一时代并非有明确起止时间的历史时期，而是哲学意义上与当今时代相对的概念。《黄帝内经》秉持道家的思想，认为上古时代是人类道德水平最高和最合乎理想的时期，那时人们的生活方式符合养生之道，因而能够获得百岁高寿，尽享天年。天真，即天赋予人的真精真气，上古之人懂得保养精气，能够做到形体与精神活动协调一致，这正是养生之道的核心要义。

本篇的内容主要包括以下几个部分：一、论述上古之人的养生之道，并通过对比指出现今之人早衰而不能长寿的原因；二、揭示人类生、长、衰、老的过程和规律，并指出这一过程以及人的生育功能，关键取决于肾气的盛衰；三、论述真人、至人、圣人和贤人四种人不同的养生方法和各自所达到的境界。

【原文】

昔在黄帝^①，生而神灵^②，弱而能言，幼而徇齐^③，长而敦敏^④，成而登天。

【注释】

① 黄帝：传说中的古代圣贤帝王。黄帝是中华民族的始祖，古代许多文献，常冠以“黄帝”字样，以表示学有根本。正如《淮南子·修务训》所说：“世俗之人，多尊古而贱今，故为道者必托之于神农、黄帝而后能入说。”② 神灵：聪明而智慧。③ 徇齐：睿智而敏捷。徇，通“睿”，迅疾。齐，敏捷。④ 敦敏：敦厚而勤勉。

【译文】

古代的轩辕黄帝，一生下来就异常聪明，年龄很小时就能言善辩，幼年时就具备很强的领悟能力，长大之后，敦厚而勤勉，到成年的时候，就登上了天子之位。

【原文】

乃问于天^① 师曰：余闻上古之人，春秋^②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^③者，法^④于阴阳，和于术数^⑤，饮食有节，起居有常，不妄作劳，故能形与神俱^⑥，而尽终其天年^⑦，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^⑧，以耗散其真，不知持满，不时御神^⑨，务快其心，逆于生乐，起居无节，故半百而衰也。

夫上古圣人^⑩之教也，下皆为之。虚邪贼风^⑪，避之有时，恬惔虚无^⑫，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^⑬。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^⑭，故合于道。所以能年皆度百岁而动作不衰者，以其德全不危故也。

【注释】

① 天师：黄帝对岐伯的尊称。② 春秋：指人的年龄。③ 知道：懂得养生之道。④ 法：取法，效法。阴阳：天地变化的规律。⑤ 术数：古代称各种技术为术数，包括类似于今天的科学技术及各种技艺等方面的内容。因为在“术”中有“数”的规定，所以称为“术数”。这里指调养精气的养生方法。⑥ 形与神俱：形体与精神活动一致。形神是中国哲学及中国医学的重要范畴。古人认为人是形与神的统一体，二者结合化生为人，二者分离人就会死亡。因此，养生的要义就是要做到形与神的统一。⑦ 天年：人的自然寿命。⑧ 精：精气。真：真气。《黄帝内经》继承了道家精气论自然观，认为包括人在内的万物由精气所化生，养生之道重在保养真精。⑨ 御神：控制精神过度思虑，以免过度消耗精气。⑩ 圣人：古代指道德修养极高的人。《黄帝内经》继承了道家真人、至人、圣人、贤人的说法，以此来划分养生成就的四种人格。⑪ 虚邪贼风：四时不正之气，泛指自然界各种致病因素。虚邪，中医把一切致病因素称为“邪”。四时不正之气乘人体气虚而侵入致病，故称“虚邪”。贼风，中医认为风为百病之长，因邪风伤人，故称“贼风”。⑫ 恬憺（dàn）虚无：内心安闲清静而没有任何杂念。⑬ “美其食”五句：化用自《老子·八十章》：“甘其食，美其服，安其居，乐其俗。邻国相望，鸡犬之声相闻，民至老死不相往来。”⑭ 不惧于物：即“不攫于物”，不追求酒色钱财等外物。

【译文】

黄帝向岐伯问道：我听说上古时代的人，年龄都超过了百岁，但行动没有衰老的迹象；现在的人，年龄刚过五十，而动作就显得衰弱无力了。这是由于时代的不同呢，还是今天的人

们不懂得养生之道呢？

岐伯回答说：上古时代的人，大多懂得养生之道，能够取法于阴阳变化的规律而起居生活，并加以适应和调和，饮食有节制，作息有一定的规律，既不过度操劳，又不会过度行房事，所以形体和精神都很旺盛，能够协调统一，就能够活到人类自然寿命的期限，超过百岁才离开人世。现在的人就不同了，他们把酒当成水，豪饮而没有节制，把不正常的生活习惯当作常态，醉酒后还勉强行房事，纵情声色，以致精气衰绝，真气耗散，不知道保持精气的强盛，不善于调养精神，一味追求感官快乐，违背了人生的真正乐趣，起居作息没有规律，所以年龄刚过五十就衰老了。

上古时期，对通晓养生之道的圣人的教导，所有人都能遵守。人们能够及时躲避虚邪贼风等致病因素，保持内心的清静安闲，消除私心杂念，真气顺畅，精神守持于内而不耗散，疾病怎么会发生呢？因此，人们心志清净安闲，清心寡欲，心境平和而没有焦虑，形体劳作但不感到疲倦，体内真气和顺，每个人都能实现自己的希望和要求。人们不管吃什么食物都感觉甜美，随便穿什么衣服也都感到舒服，喜爱社会的风俗习惯，无论社会地位是高还是低，互相之间都不会羡慕和嫉妒，人们日渐变得自然朴实。所以，任何不正当的嗜好都不会干扰他们的视听，任何淫乱邪侈的事物也都不能惑乱他们的心性。不管是愚笨的还是聪明的，贤明的还是不贤明的，都不会因为外界事物的变化而费心忧虑，所以符合养生之道。人们之所以年龄超过百岁而行动不显衰老，正是由于他们的养生之道完备而无偏颇。

【原文】

帝曰：人年老而无子者，材力^①尽邪？将天数然也？

岐伯曰：女子七岁，肾气实，齿更发长。二七而天癸^②至，任脉^③通，太冲脉^④盛，月事以时下，故有子。三七，肾气平均，故真牙^⑤生而长极。四七，筋骨坚，发长极，身体盛壮。五七，阳明脉^⑥衰，面始焦，发始堕。六七，三阳脉^⑦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^⑧，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^⑨，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，则齿发去，形体皆极^⑩。肾者主水，受五脏六腑之精而藏之，故脏腑盛，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。

【注释】

① 材力：筋力。古人认为肝主筋，阴器为众筋之聚，故筋力可代表生殖力。② 天癸：指先天藏于肾精之中，能够促进生殖功能发育成熟的物质。③ 任脉：奇经八脉之一，循行路线为人体前正中线，从百会穴至会阴穴。主调月经，孕育胎儿。任，接受的意思，接纳经络之气血，任脉接纳一身阴经之气血，故名“任脉”。④ 太冲脉：奇经八脉之一，能调节十二经的气血，主月经。中医认为冲脉为十二

