用现代手法诠释中医千年经典

图解经典 73

图解

【白话全译图解本】

黄帝内经 素问

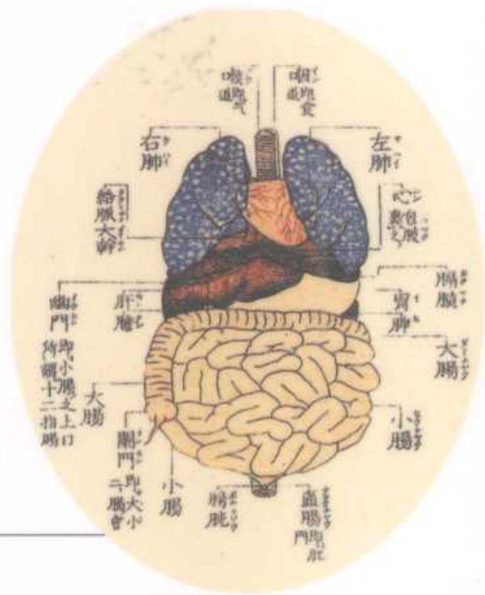
中国养生第一经



二 经络学说



六 论治学说



四 病证学说

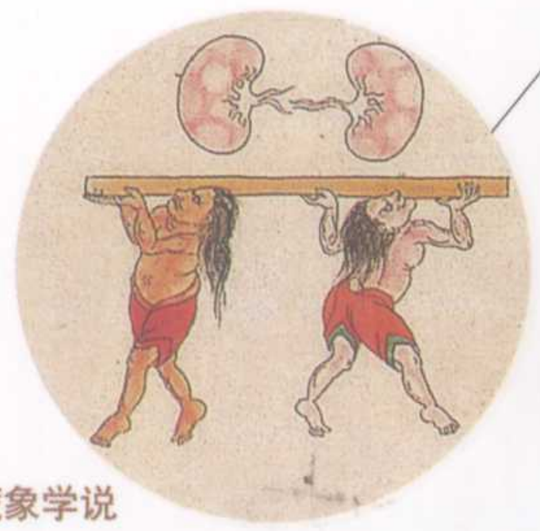
《内经》七大理论体系及十二经脉概览



三 病因病机学说



五 诊法学说



一 藏象学说



七 养生学说

- 现代养生术的鼻祖，被译为10余种语言，行销全球50多个国家
- 纵论阴阳、四时、五行、六气、藏象、经络，传承顺应自然的养生智慧
- 囊括天文、地理、时令、人事、针灸、药石，告诉你怎样不得病
- 200多个图解，化抽象为形象，轻松读懂中医千年养生经典

需要全本请访问 www.ertongbook.com

唐颐 ◎译

陕西师范大学出版社

图书在版编目（CIP）数据

图解黄帝内经：素问·灵枢 白话全译／唐颐译.

—西安：陕西师范大学出版社，2008.12

ISBN 978-7-5613-4440-8

Ⅰ.图… Ⅱ.唐…

Ⅲ.内经－译文 Ⅳ.R221

中国版本图书馆 CIP 数据核字（2008）第 194909 号

图书代号：SK8N1278



图解经典 系列

项目创意／设计制作／紫圖圖書 ZITO®

插画／睿达点石书装

本书著作权、版式和装帧设计受国际版权公约和
中华人民共和国著作权法保护。
本书中所有文字、图片、示意图等著作权为北京紫图图书有限公司所有，
未事先获得北京紫图图书有限公司书面许可，
本书的任何部分不得以图表、声像、电子、影印、缩拍、录音或其他任何手段进行复制和转载，
除非在一些重要的评论及文章中作简单的摘引。违者必究。

图解黄帝内经：素问·灵枢

唐颐／译

责任编辑／周宏

出版发行／陕西师范大学出版社

经销／新华书店

印刷／北京盛兰兄弟印刷装订有限公司

版次／2009 年 1 月第 1 版

2009 年 1 月第 1 次印刷

开本／787 毫米×1092 毫米 1/16 61 印张

字数／530 千

书号／ISBN 978-7-5613-4440-8

定价／136.00 元（全 2 册）

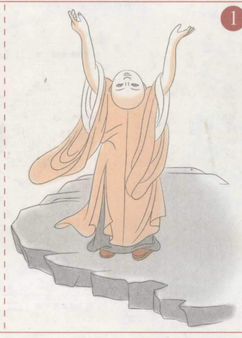
如有印装质量问题，请寄回印刷厂调换

源于《黄帝内经》的道家养生功法——《内经图》

《内经图》又称《内景图》，是道家养生方法的图示。《内经图》是依照人体经络穴位而绘制的，主要源于《黄帝内经》的人体经络穴位原理。它将《黄帝内经》中所涉及的对人体生理、病理的认识，对人体五脏六腑及任督二脉与十二经脉循行的生理功能、解剖关系与相互关系按道家丹经理论进行诠释，并将人体设计成一个小天地，且不断加以神化，从而更增加了《内经图》的神秘感，因此成为历代学者潜心研究的对象。

碧眼胡僧手托天

图中在老者之下，有一剃度僧人，拗腰向后，五官朝上，两手上举，状似托天，和尚就是修真者之“神”。修真者灵性为人之根本，所以炼“神”返性如胡僧修佛。又如人性本于天，故又以天之“空、无”为炼性之道，所以图中之胡僧，向着上面的老者代表灵性，做出两手托天的姿势，有接合性天的意味。又因两眼向天望，眼中反映着浅蓝色的晴朝天空，因此称为碧眼胡僧手托天。这里《内经图》是以胡僧来演示炼神返性。





刻石儿童把贯串

“调心”是内修必经之路，心为人身之主，统领着精气神。“心之所向，精气神即随之”。所以内修精气神务必要修心。《内经图》把“儿童”比喻为人心。另外古人为了记录重要事情，多是以刻石为记，所以《内经图》以刻石来比喻心的“记忆”。图中刻石儿童所站的地方是“绛宫”（也称心宫，位于两乳之间，是气机的枢纽，即中丹田）。他将石子贯串成“北斗七星”，这里暗喻将“人心”串合“天心”。“人心如北斗，心中所发皆合天，则天人合发，万化定基矣！”



上丹田

即图中的泥丸宫、升阳府、昆仑顶、灵台等。在人体便是百会穴之所在，即在两目两眉与额、鼻骨之十字中心处，它被认为是天地灵根，祖窍、祖气、至宝至贵的入道之门。



尾闾关

即图中任脉向督脉过渡之处，在人体便是尾骶骨的末节，或长强穴之所在，也是任脉之阴与督脉之阳交会之所。



中丹田

即牛郎之下的“心田”。在人体位于膻中之所在，自承浆下十二层楼（指喉管）至黄庭（指人体内中虚空窍，或在心之下……），以牛郎代表心为阳，有肝、胆、脾均各自专职，共同耕种心田。



下丹田

也称正丹田，其位置就是在图中的先天八卦之位。图中的四个太极阴阳，代表先天之真元溶合四个阴阳而成，发出辉华。在人体便是脐下之所在，它被称为气海，藏命之所。

玉京关

为上关，即玉枕，由此上行则可会于泥丸宫，完成任督二脉通，达到任督二脉循环周流，在人体则位于枕骨粗隆上缘。



小周天

全名为“阴阳循环一小周天”。鼻吸清气，便吸入之气下降脐下（丹田），过肛门而沿督脉尾闾（下关）上行，经夹脊（中关）至玉枕（上关），到头顶之百会，入泥丸（上丹田），顺面部至舌与任脉接，至前胸部膻中（中丹田）而下，至下丹田复沿原路循行，即一个小周天。



夹脊关

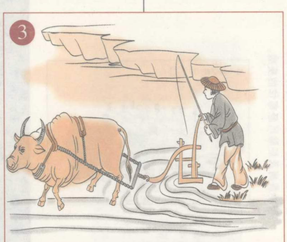
即图中所注的辘轳关，它是练功阴阳和合上行的第二关，辘轳有提升上行的喻意。



内丹

即图中先天八卦下的炉鼎，它也被称为圣胎。





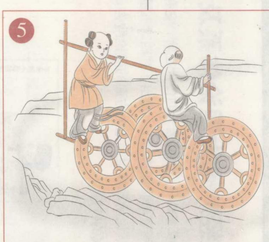
铁牛耕地种金钱

古今耕田种稻，必先翻松土地，以便播种插秧，多借助耕牛之力，拖动耕锄来翻地松土。图中以铁牛耕地来比喻修炼下丹田。下丹田的作用是使精气神三合，持鞭农夫的脚下有一铁炉，炉中火正盛炽。意为要使人体精气神三合，必须掌握丹田炉火之火候，否则难以炼出真功夫。《内经图》是以“铁牛耕地种金钱”为起始。



织女运转

图中“铁牛耕地”之上，有果园一片，满植果树，右边有一织女。细看织女的动作，正在将上谷之精气泉流收贮，如绳线一般，绕在转盘之上。比喻精气神经过锻炼，在中丹田转化成可贮藏的形态。其巧妙在于中宫土有“坤”之特性，坤德厚载，有柔顺培育之功，故以女子男于女坤为代表。此静养收藏之功，须先天心意相配合，又以牛郎桥星，以星串桥，下指中宫，织女运转，转化培育，代表心与意的互相配合。



阴阳玄踏车

图中一对少年男女（阴阳），扶着横杆，一起脚踏着水车车水，因此名为“阴阳玄踏车”。踏车是由脚力所转动的，意为其动力来源，是发自于丹田之热力。《内经图》修炼讲究“坎水逆流”。只有阴阳玄踏车运作连环不断，周而复始，坎水才能不断流向髓（骨椎）路，并且逆闯三关（尾闾关、夹脊关、玉枕关）与欲海，至此时虽水逆不清，唯有蓄精炼气，遣除凡欲，深潭之水，定会清澈见底，最终甘泉涌起南山头（灵山之峰，灵性之居所）。完成坎水逆流人身骨髓之路。

需要全本请访问 www.ertongbook.com

《黄帝内经》七大理论体系及十二经脉概说

《黄帝内经》是我国医学领域成书最早、影响最大的传世巨著，它有着严谨的理论体系。结合《周易》的阴阳五行说，《内经》在古代医疗实践的观察与验证基础上，提出了“四时五脏阴阳”的整体观，并构建了包括藏象说、经络说、病机病因说、病证说、诊法、论治和养生等七个方面的理论结构。十二经脉是其理论体系的重要内容之一，具有表里经脉相合，与相应脏腑络属的特征。

《内经》和《周易》同源

正如文中岐伯所讲：医者，必须懂得天文、地理、人事等知识，才能够探察、治疗人体的疾病。《内经》的“四时五脏阴阳”其实就脱胎于古代《周易》的阴阳五行思想，所以有“医易同源”的说法。

二、经络学说

经络，是经脉和络脉以及经筋、经别、皮部的总称，其“内属于脏腑，外络于肢节”，沟通表里，贯通上下，运行气血，传达感应。因为其具有相对独立性，故单列出来，并成为《内经》理论体系的重要内容之一。

五、诊法

《内经》的诊法，是充分发挥人的感官功能，来收集疾病所引起的异常变化反映出的征象，如面色、声音、脉象等，再经由归纳分析，了解致病的原因、病变的部位、性质等，为对症治疗提供依据的方法。虽然还只是诊断学的雏形，但已为后世“望闻问切”奠定了基础。

三、病因病机学说

《内经》的病因、病机学说，分别研究致病的因素及其性质、特点，和疾病的发生及发展变化的规律。二者密切相关，同时又都是在“四时五脏阴阳”基础上，从人与自然统一、人体自身统一的观点上来认识疾病的。

七、养生

《内经》认为，人体生长衰老的整个生命过程，就是五脏功能自然盛衰变化的生理过程，而人的精、气、神是生命活动的根本。在重视内因、强调人与自然的关系的基础上，《内经》提出了“天人合一”、“形神一体”、“阴阳协调”、“统筹兼顾”的养生思想。

六、论治

《内经》中针对不同证候所制订的治疗原则，强调了人体与自然环境的密切关系，因时制宜、因地制宜、因人而异，采取不同的治疗方法。同时提出了“不治已病治未病”的防患于先的治疗思想。

一、藏象学说

“藏象学说”是《内经》理论体系中极其重要的部分。所谓“藏”，指藏于胸腹腔的内在器官，内在的本质。“象”，指表现在外的现象或状态。“藏象学说”就是基于内在本质而通过观察外在的自然现象、情志活动，来研究人体的生理、病理活动规律。

四、病证学说

病证的产生，是正邪相争的过程在人体上的集中反映。《内经》的病证学说，是在阴阳、五行、藏象、经络、气血等理论基础上，来研究疾病的发生、发展规律、病位、病性，以及临床表现的一门学问。



手阳明大肠经之图

手阳明大肠经

属大肠，络肺，并与胃经有直接联系。主治上呼吸道感染、头面五官疾病、过敏性皮肤病及经脉所经部位的疾病。



手太阳小肠经之图

手太阳小肠经

属小肠，络心，与胃有联系。主治头面五官疾病及经脉所经部位的疾病。



手少阳三焦经之图

手少阳三焦经

属三焦，络心包。主治头面五官疾病，如偏头痛、咽炎等，及经脉所经部位的疾病。

手太阴肺经

属肺，络大肠，与胃和肾等有联系。主治呼吸系统疾病、五官疾病及经脉所经部位的疾病。



手太阴肺经之图

手少阴心经

属心，络小肠，与肺、脾、肝、肾有联系。主治心血管疾病、神经精神疾病及经脉所经部位的疾病。



手少阴心经之图

手厥阴心包经

属心包，络三焦。主治心血管疾病、神经精神疾病及胸闷、胃痛等其他疾病。



手厥阴心包经之图



足厥阴肝经之图

足厥阴肝经

属肝，络胆，与肺、胃、肾、脑有联系。主治泌尿生殖系统疾病、肝胆疾病及头顶痛等其他疾病。



足太阴脾经之图

足太阴脾经

属脾，络胃。主治消化系统疾病、泌尿生殖系统疾病、及经脉所经位置的疾病。



足阳明胃经之图

足阳明胃经

属胃，络脾。主治胃下垂、头面五官疾病、经脉所经部位的疾病及神经衰弱等其他疾病。

足少阴肾经

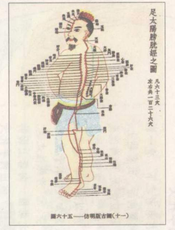
属肾，络膀胱，与肝、肺、心有直接联系。主治泌尿生殖系统疾病、五官疾病及休克、中暑、中风等其他疾病。



足少阴肾经之图

足太阳膀胱经

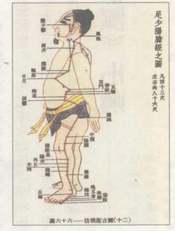
属膀胱，络肾，与心、脑有联系。主治呼吸系统疾病、心血管系统疾病、消化系统疾病、泌尿生殖系统疾病、经脉所经部位的疾病以及痔疮等其他疾病。



足太阳膀胱经之图

足少阳胆经

属膀胱，络肾，与心、脑有联系。主治呼吸系统疾病、心血管系统疾病、消化系统疾病、泌尿生殖系统疾病、经脉所经部位的疾病以及痔疮等其他疾病。



足少阳胆经之图

图解经典 73

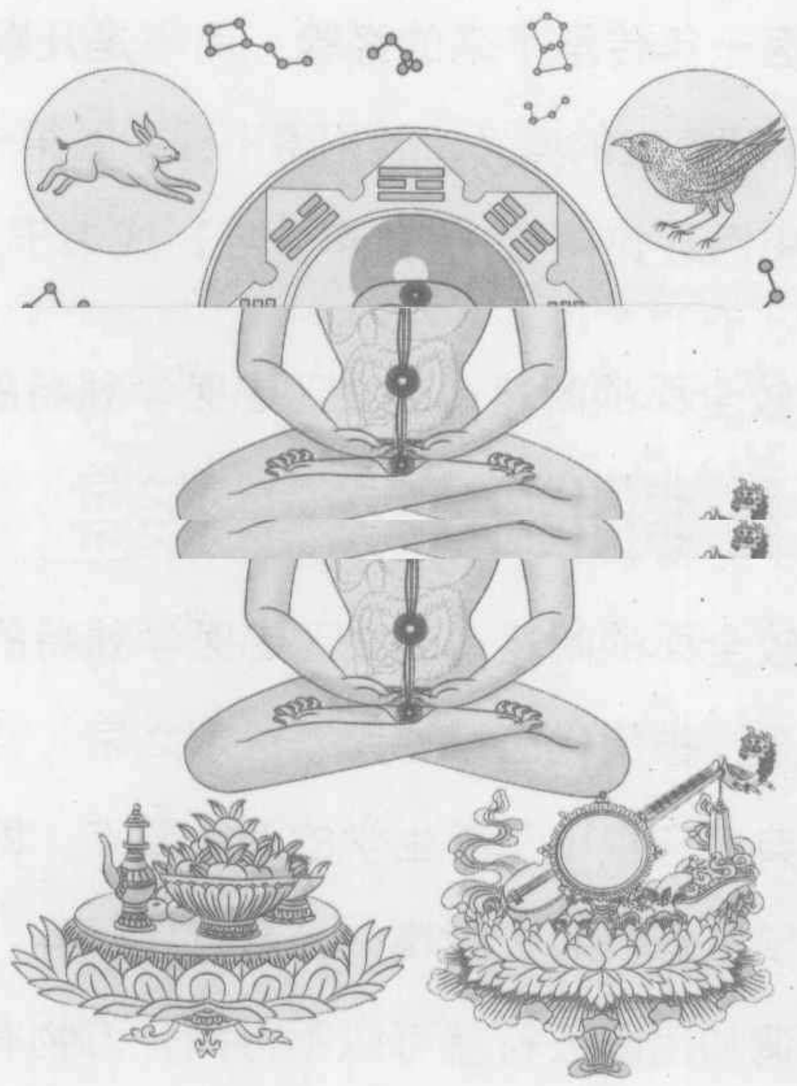
【白话全译图解本】

以现代手法解读中医千年经典

图解黄帝内经·素问

中国养生第一经

唐颐／译



陕西师范大学出版社

需要全本请访问 www.ertongbook.com

序言

回归中国传统养生之道

2006年，就是否“废除中医”的争论一度甚嚣尘上，最终在国家的力挺下，中医艰难留存。然而，一个不容忽视的问题摆在我们面前：中医还有没有发展前景？

2008年，人们在繁忙的经济生活中身体每况愈下，逐渐认识到自身健康的重要，长寿养生的理念逐渐兴起。于是，一个让人困惑的问题出现了：怎样养生，才能达到健身长寿的目的？

将两个问题结合起来寻找答案，你就会发现：养生，没有中医能行吗？如何通过饮食调养身体？为何情绪能影响到人的身体健康？怎样在没有得病的时候预防疾病的发生？以及如何随着季节的变化来调整养生步骤……这些有关养生和健康的问题，你都可以在中医理论中找到详细的解答。同时，国人也不必再为中医的前景担忧，因为，要想养生，就离不开中医，离不开“养精藏神”、“肾养”以及“阴阳平衡”等中医千年传承下来的经验，而不是几颗维他命那么简单。

要想了解中医，了解养生的奥义，就不得不提中医第一经典——《黄帝内经》。

作为现存最早的中医理论典籍，《黄帝内经》成书于2000多年前的战国时期。这部托名中华民族先祖“黄帝”的医学著作，总结了我国古代的医疗经验和学术理论，吸收《周易》的阴阳五行思想，在古代天文学、地理学、历算学、生物学、人类学、心理学等基础上，对人体的解剖、生理、病理以及疾病的诊断、治疗与预防，做了比较全面的阐述，确立了中医学独特的理论体系，成为中医学发展的理论基础和源泉，被历代医家称为“医家之宗”。同时，它也是古人长寿、养生所遵循的养生宝典。它提出了养生学的两个要点，即保养和补养，认为“精气”是万物的根本，懂得保养并贮藏精气，就可以长寿；万事万物有阴阳和谐、五行生克制化，懂得调和阴阳五行就可以不得病；万物有运动才有变化和发展，

所以懂得运动就可以健身，提高抵抗力；人与自然、季节气候的和谐与呼应，是四时养生的根本等内容。总之，从微观的人类日常饮食起居、劳逸寒暑、五志七情，到宏观的四时气象、五运主岁、六气胜复等，《黄帝内经》（一般简称《内经》）详细阐述了人体藏象、经络、病因病机、病证、诊法、疗法，以及“天人相应”的养生之法，集中而系统地展现了我国古代医药学和养生学之大成。

当前，托名“养生”、“中医养生”的书籍鱼目混杂、良莠不齐，令读者为之目眩，无从分辨。然真正阐述养生之法的中医理论，无不源于《内经》，我们要做的，就是让养生的理念回归，众法归宗到中医养生的本源——《黄帝内经》。只要读懂《内经》，即可天下无书矣。

《内经》分为《素问》、《灵枢》两卷。《素问》主要以人与自然统一观、阴阳五行说、脏腑经络学为主线，论述摄生、脏腑、经络、病因、病机、治则、药物以及养生防病等各方面的关系，集医理、医论、医方于一体，强调人体内外统一的整体观念。《灵枢》又称《针经》、《九针》，其核心内容为针灸与脏腑经络学说。

本书为《内经》的《素问》卷，共81篇。为忠实于原著，本书采取了原本阅读、白话全译的方式，向读者全面而完整地展示这部千年养生巨著。同时，本书又运用了现代的图解手法，以图文对应的方式逐篇逐层地解读《内经》中的深奥理论，其中包括了200多幅手绘插画、插图、图表和直观图解，生动形象地诠释人体、自然与养生的奥秘，便于读者轻松阅读。

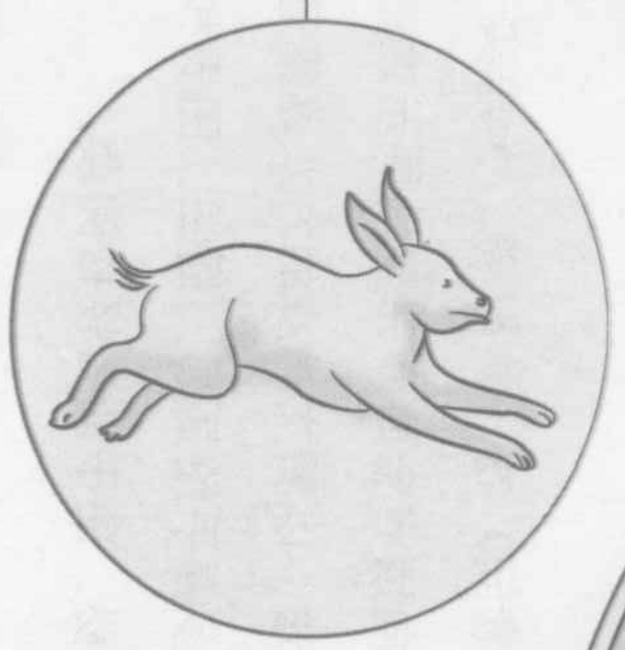
内经论全图

六气

六气即风、寒、暑、湿、燥、火六种气候变化因素。《内经》的六气说是以自然界的气候变化以及生物体（包括人体在内）对这些变化所产生的相应反应为基础，从而把自然气候现象和生物的生命现象统一起来，把自然气候变化和人体发病规律统一起来的学术观点。

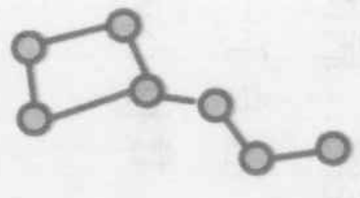
四时

《内经》把人与自然界看成一个整体，自然界的种种变化，都会影响人体的生命活动，即天有所变，人有所应。因而，强调要适应自然变化“顺四时而适寒暑”，避免外邪侵袭，这一观点开辟了中医防病养生的先河。





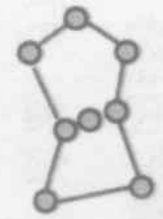




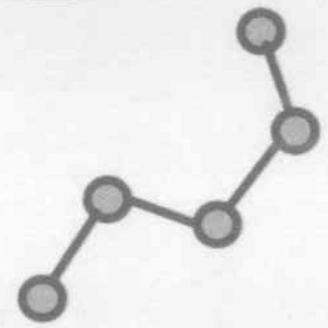


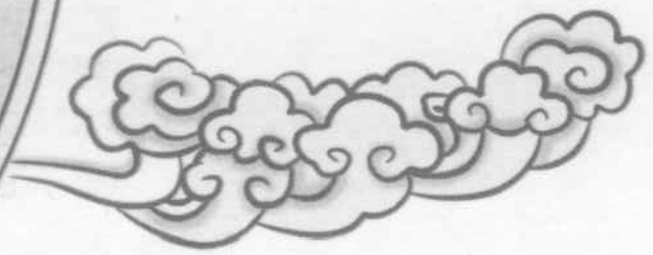
阴阳

《内经》运用阴阳五行思想，将人体自身以及人体与外部环境之间看做是一个有机的系统整体。阴阳说侧重于揭示有机整体的动因及其本质联系，而五行说则侧重于揭示有机整体内部诸要素之间的结构关系和普遍联系。二者都代表了对整体要素之间关系的特定理解，从而共同强调了人体以及人体与环境之间的有机整体性。











经络

经络在《内经》中占有重要的地位，经络是贯穿于全书的一个重要概念，经络是经脉和络脉的总称。《内经》对经络的认识是从大量的临床观察中得来的，并对其作了系统的总结，在经脉之外，增加了络脉、经别、经筋、皮部和奇经等新的概念，它们共同组成了经络系统，成为古人心目中人体最重要的生理结构。



藏象

藏象学是《内经》最核心的内容之一。它是研究人体各个脏腑的生理功能、病理变化及其相互关系的学说。它是历代医家在医疗实践的基础上，在阴阳五行学说的指导下，概括总结而成的，是中医学理论体系中极其重要的组成部分。



饮食

饮食是摄取营养、维持人体生命活动所不可缺少的物质，人体通过饮食，从食物中吸收各种营养物质，化生气、血、津液，以维持人体正常的生命活动。因此《内经》说：“故谷不入，半日则气衰，一日则气少矣”

腧穴

腧穴是人体脏腑经络气血输注出入的特殊部位。“腧”通“输”，“穴”是空隙的意思。《内经》又称之为“节”、“会”、“气穴”、“气府”等。腧穴是与深部组织器官有着密切联系、互相输通的特殊部位。“输通”是双向的。从内通向外，反应病痛；从外通向内，接受刺激，防治疾病。

情志

人的心理活动，《内经》将其统称为情志，或叫做情绪，它是人在接触和认识客观事物时，人体本能的综合反映。合理的心理保健是人体健康的一个重要环节。

《内经》历史沿革

图　例

传世

末传

隋、唐·杨上善(—605—)撰『黄帝内经太素』

唐经籍志有『黄帝针经』之目

隋经籍志有『黄帝针经』之目

南北朝·齐、梁全元起(—503—)首注『黄帝素问』

晋·皇甫谧(215—262)撰黄帝针灸甲乙经其序言有『素问』合『针经(九卷)』即『内经』

东汉末·张机(142—220)著伤寒杂病论序，始见『素问』、『九卷』之名

东汉初·班固(32—92)汉书艺文志首见『黄帝内经』之名

西汉·司马迁『史记·仓公列传』所提医事及所论或类似于『内经』

汉马王堆墓(—163—)医书(1973年出土)所论或类似于『内经』

公元	-163- B.C.	-97- B.C.	32-90 A.B.	142-220	215-262	-503-	-605-

清・光绪(1875—1908)
重刊日本唐抄本『黄帝内经太素』

明・张介宝(1563—1640)
撰『类经』

明・马莳(—1586—)
首注『灵枢』

明・赵简王(—1433—)
补72、73两篇

宋・绍兴(1155)
史崧献家藏『灵枢』

宋・哲宗元佑八年(1093)
重颂高丽贡返『针经』

宋・嘉佑(1056—1063)
林亿、高保衡撰『重广补注黄帝内经素问』

唐・王冰(—762—)
合『素问』、『灵枢』为『内经』
补第七卷(即66—74篇)

唐僖宗光启三年(887)
日本仁和三年手抄『黄帝内经太素』

末传

-762-	887	1056-1063	1093	1155	-1433-	-1586-	1563-1640	1875-1908