黄帝内经

白话图解

老中医养生堂 ■ 编著



白话精释中医传世名著
图文详解中医养生智慧



原汁原味品读中医经典

海峡出版发行集团 | 福建科学技术出版社

此为试读，需要完整PDF请访问：www.ertongbook.com

老中医养生堂 编著

黄帝内经

白话图解

海峡出版发行集团 | 福建科学技术出版社

图书在版编目（CIP）数据

黄帝内经白话图解 / 老中医养生堂编著. —福州：福建科学技术出版社，2021.6

ISBN 978-7-5335-6440-7

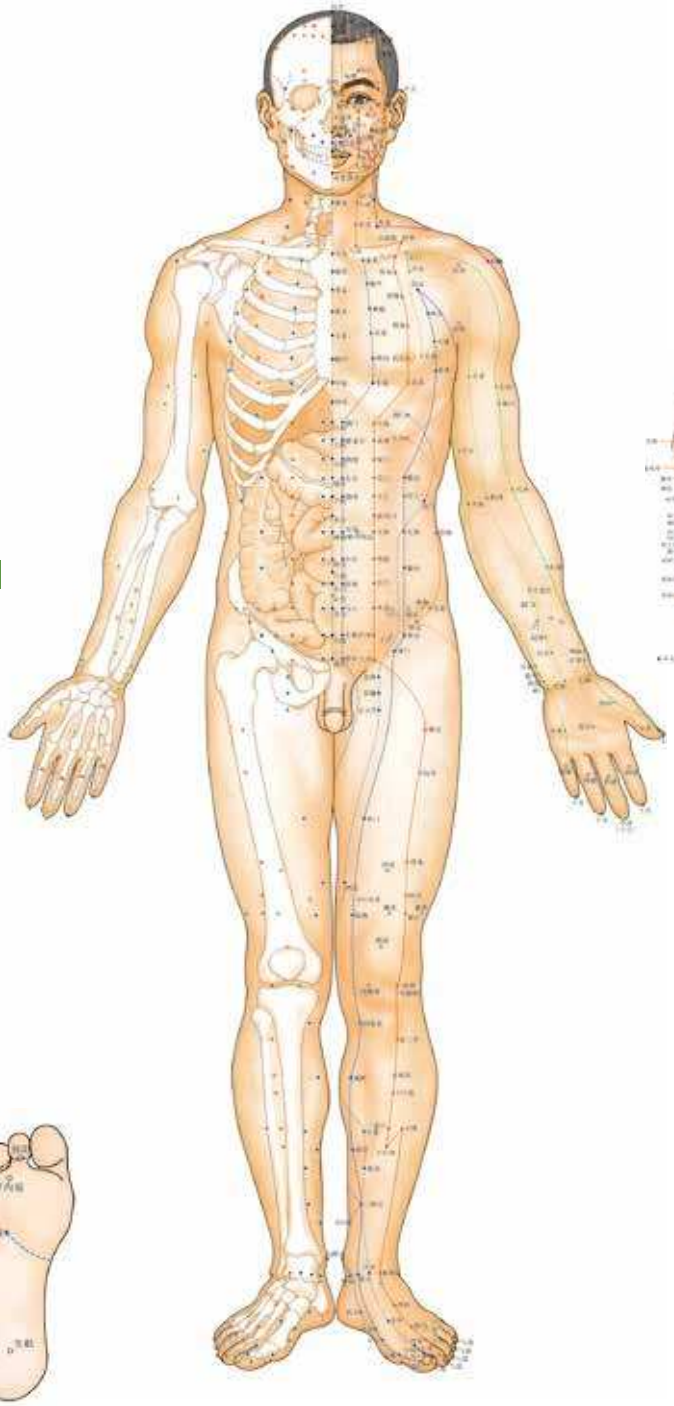
Ⅰ.①黄… Ⅱ.①老… Ⅲ.①《内经》－图解 Ⅳ.①R221-64

中国版本图书馆CIP数据核字（2021）第066325号

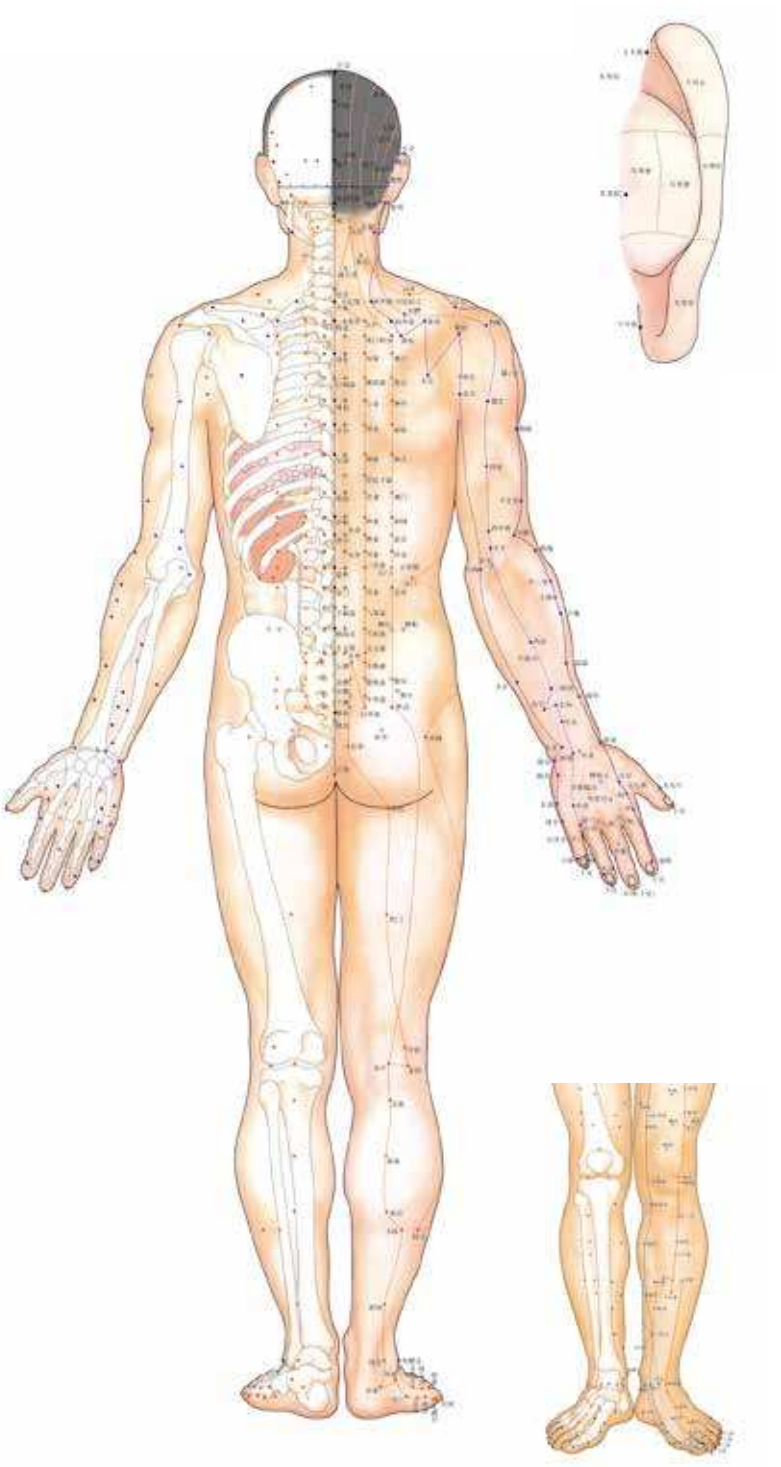
书　　名	**黄帝内经白话图解**
编　　著	老中医养生堂
出版发行	福建科学技术出版社
社　　址	福州市东水路76号（邮编350001）
网　　址	www.fjstp.com
经　　销	福建新华发行（集团）有限责任公司
印　　刷	福建新华联合印务集团有限公司
开　　本	700毫米×1000毫米　1/16
印　　张	28.5
字　　数	481千字
版　　次	2021年6月第1版
印　　次	2021年6月第1次印刷
书　　号	ISBN　978-7-5335-6440-7
定　　价	75.00元

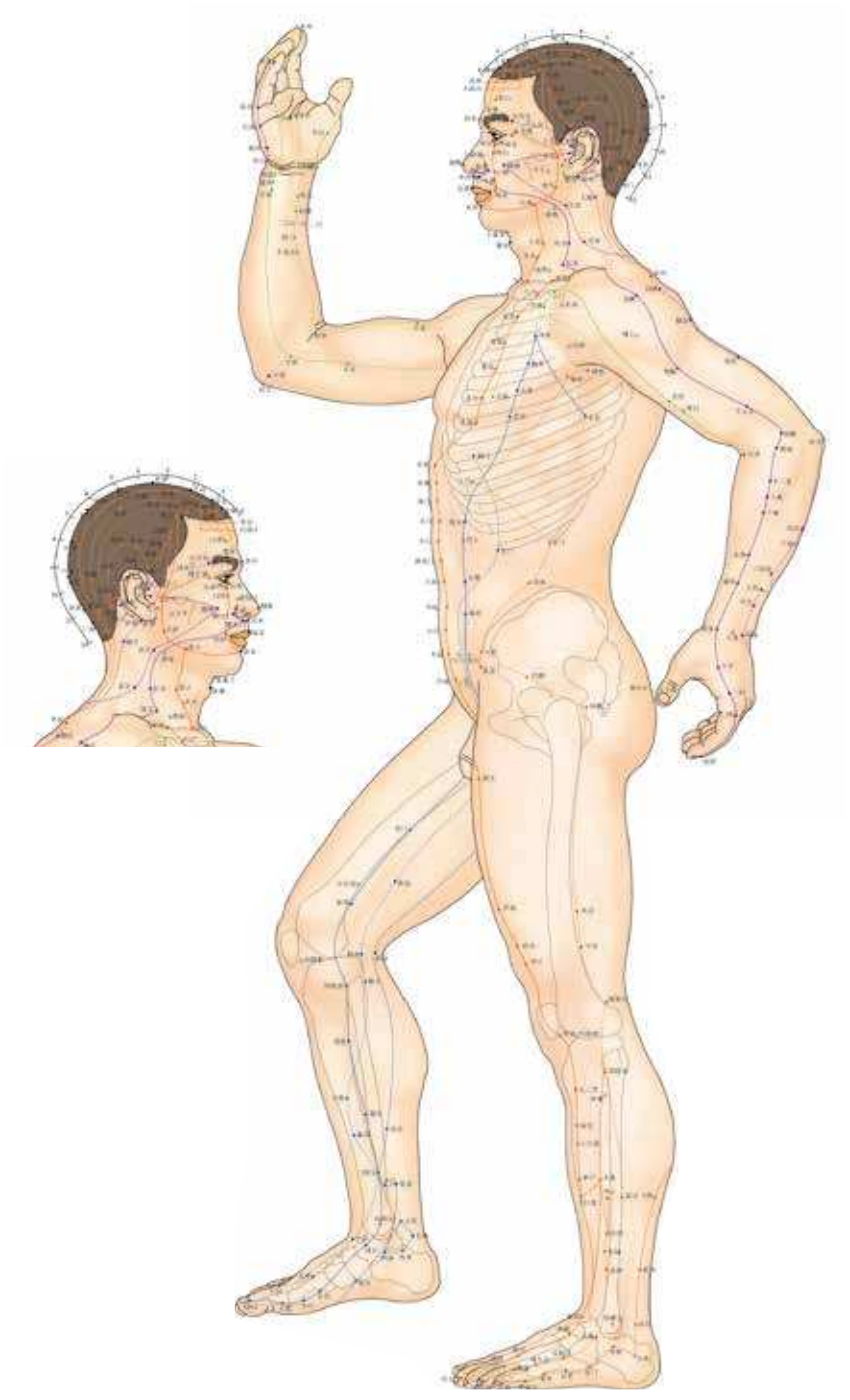
书中如有印装质量问题，可直接向本社调换

经络穴位图



需要全本请访问 www.ertongbook.com





前言

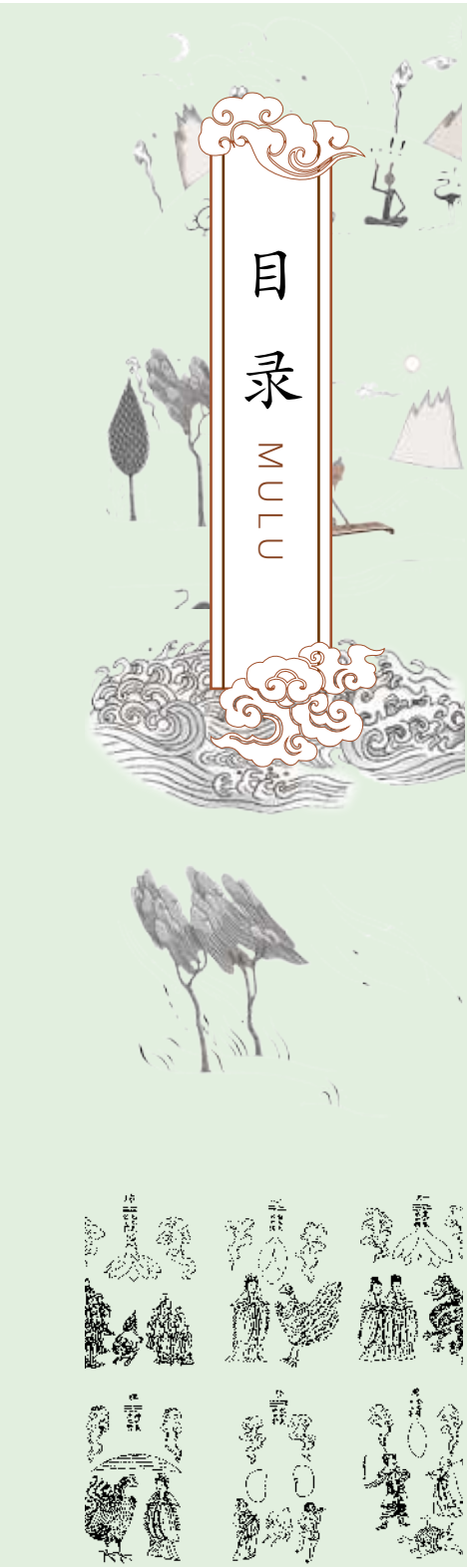
《黄帝内经》是我国现存最早的一部医学理论典籍，是中国人养心、养性、养生的千年圣典，也是一本蕴含中国生命哲学源头的大百科全书。数千年来，中华民族在它的庇佑之下生生不息——人们能够“尽终其天年，度百岁乃去”。今天，让西方发达国家的科学家惊讶不已的是，他们刚刚兴起的如医学地理学、医学心理学、气象医学等先进学科，却在这部二千五百年前的医学圣典中已有了极为完善的表述。可见，《黄帝内经》具有永恒的现实意义和实用价值，应作为中华民族的瑰宝传承下去。

数十年来，随着环境污染的加剧、生活节奏的加快，以及生活水平的提高，人们对养生方面知识的需求变得更加迫切。要想解除这些困扰，确保人体的健康，离开伏羲、神农、黄帝三位圣人的医学理论是不可能的。但是，由于文字古奥，专业术语众多，人们很容易与《黄帝内经》这样的经典擦肩而过。尽管近些年许多讲解《黄帝内经》的养生类畅销书开始涌现市场，也得到人们的追捧。但毋庸讳言的是，真正能够把这本医学巨著的养生理念充分无误地普及大众的图书仍然太少，这本传统中医圣典有如一座蕴藏极为丰富的金矿，等待我们去挖掘。

本书参考了数千年来人们对《黄帝内经》的大量研究成果，不但将原有经文翻译成了使现代人容易理解的白话文，而且结合生命科学、道家养生理论和中国传统文化，对其中的思想采用图解的形式进行全方位解读，为您扫清阅读中的障碍，解读更深入、更透彻，力求使您轻松读懂每一句话。编者还对内文中每一章、每一个知识点进行提炼，使您一目了然，轻松把握每一章乃至每一段文字的主要内容，降低了您的阅读负担。

本书精选《黄帝内经》中易于理解且具有代表性的篇章，不仅在经文的翻译上力求尊重原文，而且在图解的科学性上邀请专家把关。别具一格的画风，将具象与抽象结合起来，使本书除了具有知识性外，还具有艺术性，这是本书的又一大看点。总之，本书成功地用生动的画面，使原文中看似生涩的传统哲学和中医理论能很好地指导人们的日常生活实践。我们所有的努力，都是为了保证让您轻松读懂《黄帝内经》中的每一句对话，品味原汁原味的经典，并从中发现对自己有用的东西。

编者



目录 MULU

素问

· 上古天真论篇 2

养生之道 2
人体生长规律 3
养生的四种境界 6

· 四气调神大论篇 8

四季养生规律 8
阴阳之道与养生 10

· 生气通天论篇 12

阴阳平衡是养生的根本 12
阳气的重要性 12
四季邪气的更替 15
过食五味对身体的伤害 15

· 金匮真言论篇 17

事物的阴和阳 17

· 阴阳应象大论篇 19

阴阳的相互作用是自然界的一般规律 19
四时阴阳对人体的影响 22
用阴阳学说解释疾病 24
调和阴阳要顺应自然规律 24
疾病的阴阳与疗法 26



·阴阳离合论篇 29

阴阳变化的规律 29
三阴三阳经脉的离合 29

·阴阳别论篇 32

脉象的阴阳 32
各经脉发病的症状 33
从脉象看体内阴阳的变化 33
死阴、生阳、重阴和辟阴 35
邪气郁结与疾病 35

·灵兰秘典论篇 36

脏腑的功能 36

·六节藏象论篇 40

日月的运行规律 40
脏腑功能在体表的反映 41

·五脏生成篇 44

五脏的荣华表现 44
五脏与五味 44
从面色看五脏的荣枯 44
五色、五味、五脏的对应关系 45
气血与健康 46
望色与诊脉结合判断疾病 47

·五脏别论篇 49

奇恒之腑和传化之腑 49
切寸口脉可以诊全身疾病的原理 50

·异法方宜论篇 51

不同地区疾病的治疗方法 51

需要全本请访问 www.ertongbook.com

·移精变气论篇 54

不同时期疾病的治疗方法 54
诊治疾病的要领 54

·汤液醪醴论篇 56

汤液醪醴的制作方法 56
不同时期疾病的治疗方法 56
五脏阳气被遏所引起的疾病与治疗 58

·脉要精微论篇 60

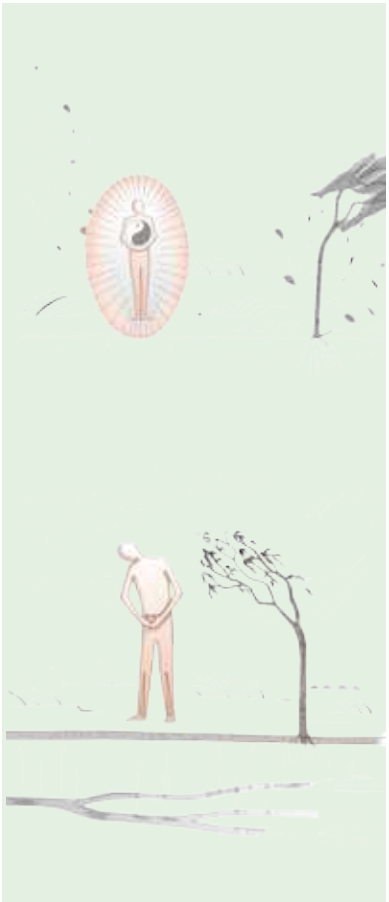
诊脉的要点 60
从神色与面色看五脏精气 60
阴阳变化在脉象上的表现 62
从梦看人阴阳之气的变化 66
诊脉的原理 66
疾病的形成与演变 67
旧病和新病的判断 67
尺肤诊脉法 67
脉象与疾病 68

·平人气象论篇 70

从脉象和呼吸看人的健康程度 70
脉象与胃气的关系 70
寸口脉与疾病 74
逆四时的脉象 75
五脏的常脉、病脉和死脉 75

·玉机真脏论篇 77

四季的脉象 77
病邪在五脏中的传播 79
疾病的乘传 81
五脏的真脏脉 82









真脏脉主死的原因……83
脉象逆四时……83
五实与五虚……84
· 三部九候论篇 ……86
三部九候……86
三部九候的诊断方法……87
脉象的冬阴夏阳……89
· 经脉别论篇 ……91
各种因素对疾病形成的影响……91
食物在体内的运化……91
六经气逆产生的疾病与治疗方法……92
· 脏气法时论篇 ……94
五脏和四时、五行的关系……94
五脏病变在时间上的变化……95
五脏病变的症状与治疗……97
五脏、五色、五味……98
· 宣明五气篇 ……99
五气对人的影响……99
· 血气形志篇 ……101
三阴三阳经脉的气血分布和表里关系……101
五脏腧穴的位置……101
形志疾病与针刺……102
· 八正神明论篇 ……103
针刺的方法和原则……103
虚邪和正邪……105
针刺的补法和泻法……106

形和神.....106

· 离合真邪论篇 107

自然气候对人体经脉气血的影响.....107

· 太阴阳明论篇 110

太阴经和阳明经的循行路线对疾病的影响.....110

脾的作用.....110

· 热论篇 112

伤寒在六经的传变.....112

伤寒病的治疗.....114

表里经脉同时受寒邪的症状.....115

· 评热病论篇 116

阴阳交.....116

风厥.....116

劳风.....117

肾风.....117

· 疟论篇 119

疟疾的成因.....119

疟疾发作呈周期性的原因.....120

· 咳论篇 122

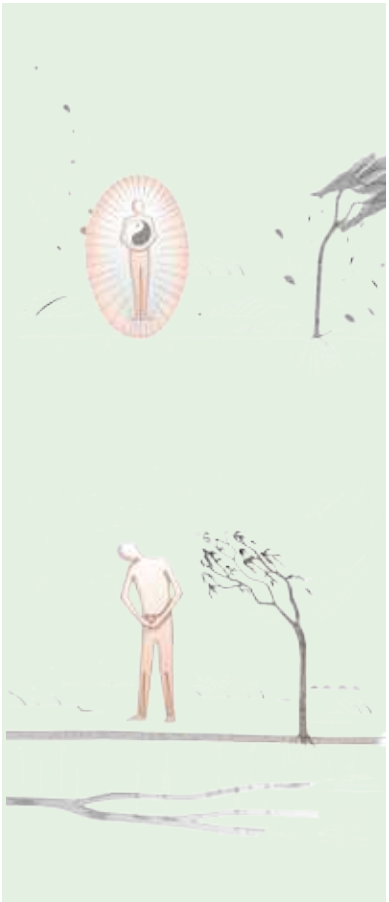
五脏咳.....122

六腑咳.....123

· 举痛论篇 124

各种疼痛的区分.....124

身体的气机变化.....126









· 痹论篇 128

痹病的产生和分类 128
五脏六腑的痹病 128
营气、卫气与痹病 130
痹病的各种表现及成因 131

· 痿论篇 132

五脏与痿病的形成 132
各种痿病的辨别 133
治疗痿病应“独取阳明” 134

· 厥论篇 135

寒厥病、热厥病 135
六经厥病 136

· 奇病论篇 138

· 刺齐论篇 142

针刺深浅程度的掌握 142

· 刺禁论篇 144

人体的禁刺部位 144

· 刺志论篇 145

身体的虚与实 145

· 皮部论篇 147

病邪在人体的传变 147

· 调经论篇 149

有余和不足 149
神的有余和不足 149

气的有余和不足.....150
血的有余和不足.....151
形的有余和不足.....152
志的有余和不足.....152
气血逆乱与疾病的形成.....152
虚证和实证的形成.....154

·标本病传论篇 157

病的标本属性与逆治、从治.....157
脏腑疾病的传变规律.....160

·天元纪大论篇 162

五运与三阴三阳的关系.....162
五运主管四时.....163
气的盛衰规律.....163
天地之气的循环规律.....164
五运与三阴三阳的配合.....166

·六微旨大论篇 167

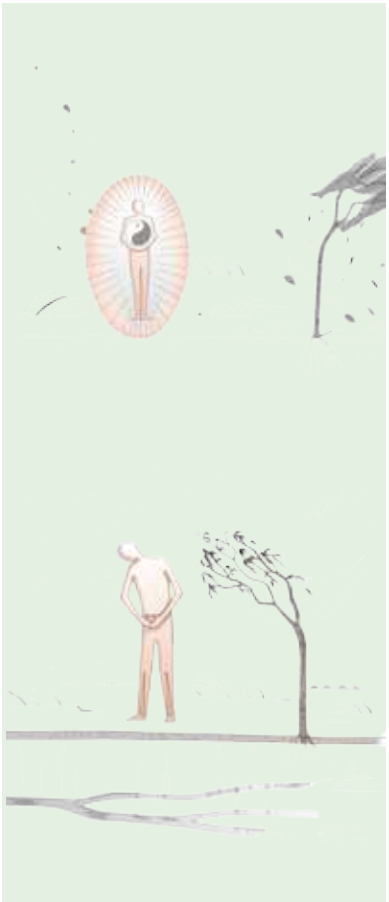
六气的循环.....167
六气主时的地理位置.....168
天符、岁会、太一天符.....170
一年中六气开始和终止的时间.....170
六气的作用.....172
六气的变化.....173

·气交变大论篇 177

五运气化太过对自然界和人的影响.....178
五运气化不及对自然界和人的影响.....180

·五常政大论篇 185

五运的平气、不及和太过.....185
不同地区的发病规律与治疗原则.....186









地势高低对人寿命的影响.....188
六气的变化与疾病的治疗.....189
服用药物时应遵循的原则.....190

·六元正纪大论篇 192

司天之气和在泉之气的变化规律.....192
六气运行与相应、不相应的判断.....193
时令与药性的选择.....194
五运之气与主岁之年的常数.....196
复气发作时的现象和征兆.....206
四时之气时间和位置的测定.....209
五运六气变化呈现出的物象.....210
六气的相互作用和六气的盈虚.....213
用药的原则.....215

·至真要大论篇 217

六气主岁时的情况.....217
风化的运行与疾病的治疗.....219
六气过盛导致的疾病与治疗方法 220
六气相复对人和自然界的影响.....222
六气相复所致疾病的治疗.....224
客主相胜时出现的疾病与治疗.....225
用药性与五脏、五气的关系来治病.....226
三阴三阳划分的依据与治病准则.....227
六气的变化对发病和治病的影响.....228
药物的阴阳和配方原则.....231
逆治、从治、反治.....232
君药、臣药、使药.....233

·疏五过论篇 235

避免治病中的五种过失.....235

需要全本请访问 www.ertongbook.com