中医中药研究丛书

内经选注图解

郑家铿 编著

厦门大学出版社

需要全本请访问 www.ertongbook.com

〔闽〕新登字09号

中医中药研究丛书

内经选注图解

郑家镠编著

*

厦门大学出版社出版发行

福建省新华书店经销

福建中医学院印刷厂印刷

*

开本850×1168　1／32　9.8125印张　228千字

1993年10月第1版　1993年10月第1次印刷

印数：1—1000册

ISBN 7—5615—0826—3／R·32

定价：6.50元

《内经选注图解》序

《黄帝内经》（简称“内经”）一书是公元前二世纪战国末期的产物，是早期医学的代表著作，祖国医学体系的基础，两千多年来一直有效地指导临床实践。

《内经》本非一人或一个时代的作品，其内容包括两个部分，即《素问》和《灵枢》，其范围之广，包括生理、解剖、病理、诊断，以及疾病治疗等方面，乃总结了前人的实践经验，为历代学者宗为必读的经典著作。

自一八四〇年鸦片战争以后，西方医学逐渐输入，引起了对《内经》的论争。当代著名学者如郭老（沫若）、任老（继愈）、吕老（振羽）对《内经》的基本理论“阴阳、五行”都作精闢的分析。《苏联哲学史》对《内经》有高度评价，称《内经》为世界医学科学史上极有价值的著作（《苏联科学史》中译本第67页）。著名中医理论家恽铁樵氏有《群经见智录》的著作，应用《易经》来分析《内经》的价值；杨则民氏有《内经之哲学的检讨》一书，主张以唯物辩证法为指导思想来研究《内经》。这些著名学者均认为《内经》是中医的主要理论，但要去芜存菁而保藏下来。

郑家锽同志执教《内经》多年，教学经验丰富，深感是书为西汉以前的作品，文辞古奥，难于理解，使学者有望洋兴叹之慨，特选其要者，撰《内经选注图解》一书，言简意赅，图文并茂，便利阅读，大有助于解决《内经》研究和学习上之困难，故特为之序。

俞慎初　序于

福建中医学院一九九三年十月

前　言

《黄帝内经》是现存最早的一部中医经典著作，为学习中医者必读之古籍。然而，因其文字古奥，词简义深，未经阐释，初学者往往不易领悟其要旨。为此，选取其中有一定代表性的篇章，编写成册，荐诸读者，以备参考。

在编写体例方面，本书首先设〔题解〕，对每篇篇名作简要介绍，继之根据内容特点，冠以标题，进行分节。对每节原文，先作〔注释〕(少数篇章因学术观点前后密切贯穿，故不作分节注释)，后行〔图解〕；注释力求简单明了，“图解”则是分成若干问题以图表的形式进行全面分析。最后加〔按语〕，按语内容涉及古今研究《内经》概况，尤其近年来多学科研究《内经》的成果。同时，指出本节

有关理论原则和学术观点的指导意义和应用价值。本书是学习和研究《内经》较好的参考资料，持此一册，可以执简驭繁。

本书承蒙杨护生教授审阅，俞长荣教授、傅瘦生教授提供宝贵意见，借此一并致谢。

由于水平有限，且编写时间匆促，讹谬之处，在所难免，恳望同道批评指正。

编　者

一九九三年八月于福州

需要全本请访问 www.ertongbook.com

目　录

素　问

一、上古天真论篇第一……（ 1 ）
二、四气调神大论篇第二……（ 6 ）
三、生气通天论篇第三……（ 11 ）
四、阴阳应象大论篇第五……（ 19 ）
五、灵兰秘典论篇第八……（ 37 ）
六、六节脏象论篇第九……（ 43 ）
七、五脏别论篇第十一……（ 49 ）
八、汤液醪醴论篇第十四……（ 52 ）
九、脉要精微论篇第十七……（ 55 ）
十、平人气象论篇第十八……（ 69 ）
十一、玉机真脏论篇第十九……（ 87 ）
十二、经脉别论篇第二十一……（ 102 ）
十三、太阴阳明论篇第二十九……（ 106 ）
十四、热论篇第三十一……（ 113 ）
十五、评热病论篇第三十三……（ 124 ）
十六、逆调论篇第三十四……（ 131 ）
十七、咳论篇第三十八……（ 139 ）
十八、举痛论篇第三十九……（ 147 ）
十九、风论篇第四十二……（ 158 ）

二十、痹论篇第四十三……（ 169 ）
二十一、痿论篇第四十四……（ 184 ）
二十二、厥论篇第四十五……（ 195 ）
二十三、奇病论篇第四十七……（ 207 ）
二十四、至真要大论篇第七十四……（ 224 ）

灵　　枢

一、本神第八……（ 241 ）
二、营卫生会第十八……（ 253 ）
三、决气第三十……（ 261 ）
四、海论第三十三……（ 268 ）
五、五癃津液别第三十六……（ 276 ）
六、本脏第四十七……（ 282 ）
七、天年第五十四……（ 285 ）
八、水胀第五十七……（ 293 ）
九、百病始生第六十六……（ 301 ）

素　问

一、上古天真论篇第一（节选）

【题解】

上古，即远古。天真，指先天之真气，亦名元气，本篇文中称为肾气。本篇主要讨论上古时代的人通过养生保养“天真”，以益寿延年的道理，以及肾气在人体生长发育过程中的重要作用，故以《上古天真论》名篇。

本节仅节选讨论后者内容的原文。

【原文】

帝曰：人年老而无子①者，材力尽邪②？将天数③然也？岐伯曰：女子七岁④，肾气盛，齿更发长⑤；二七而天癸至⑥，任脉通，太冲脉盛，月事以时下⑦，故有子；三七肾气平均⑧，故真牙⑨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⑩，发始堕⑪；六七三阳脉⑫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⑬，故形坏而无子也。

丈夫八岁④，肾气实，发长齿更；二八肾气盛，天癸至，精气溢泻⑭，阴阳和⑮，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，天癸竭，精少，肾脏衰，形体皆极⑯；八八

则齿发去。肾者主水⑰，受五脏六腑之精而藏之，故五脏盛乃能泻⑱。今五脏皆衰，筋骨解堕⑲，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⑳过度，气脉常通㉑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㉒之精气皆竭矣。

帝曰：夫道者㉓年皆百数，能有子乎？岐伯曰：夫道者能却老而全形㉔，身年虽寿，能生子也。

【注释】

①无子：在此指无生殖能力。下文"有子"指有生殖能力。

②材力尽邪：材力，指精力。尽，竭也。邪，同耶，为疑问词。

③天数：天赋之限数，即人自然寿限。

④七岁、八岁：是古人根据男女两性不同生理特点总结出来的生长发育过程分期基数。

⑤齿更发长：更，更换。齿更，更换乳齿，代之以恒牙。长，茂盛。发长，谓头发长得多而快。

⑥天癸至：天癸是肾精中具有促进生殖机能成熟的一种物质。至，作充盛解。

⑦任脉通，……月事以时下：太冲脉，即冲脉。月事，指月经。冲任二脉均为奇经八脉，同起于胞中，与女子月经及生殖功能关系极为密切。当天癸充盛，任脉通畅，冲脉隆盛之时，可使胞宫中气血充盈，月经按时来潮。

⑧平均：充满之意。

⑨真牙：即智齿。

⑩焦：通憔，谓憔悴。

⑪堕：脱落。

⑫三阳脉：指太阳、阳明、少阳三阳经脉。手足三阳经脉

均有循行到头面部，故三阳脉衰可致颜面憔悴，头发发白。

⑬地道不通：指月经绝止不再来潮。

⑭精气溢泻：指生殖之精盈满而外泄。

⑮阴阳和：阴阳，指男女两性。和，结合，交媾。

⑯形体皆极：自天癸竭至形体皆极十二字，《素问绍识》移之于“八八”下。从之。极，尽也，谓形体衰甚。

⑰肾者主水：水，指精。肾者主水，谓肾藏精。

⑱五脏盛乃能泻：五脏精气旺盛，藏精于肾，肾精充足，才能排泄生殖之精。泻，泄。

⑲解堕：通懈惰，指倦怠无力。

⑳天寿：即自然寿命。

㉑气脉常通：常，通尚。谓经脉气血尚通畅。

㉒天地：此指男女。

㉓道者：掌握养生之道的人。

㉔全形：保全形体，意为无齿槁、发落、面焦等表现。

【图解】

（一）肾气与生长发育及生殖功能

本文据年龄把人体的生长壮老生理过程分为三个阶段，强调肾气从盛实、平均到虚衰的变化直接影响着人体的生长发育、衰老，以及生殖机能。（表见下页）

（二）老者有子无子的道理

1.老而有子

材力旺盛，肾气有余 { 天寿过度 } 男不过尽八八
　　　　　　　　　 { 气脉尚通 } 女不过尽七七

道者能却老全形，身年虽寿，肾气尚盛

肾气盛衰	生理过程 分期	女 年龄	女 生理表现	男 年龄	男 生理表现
肾气盛实	生长发育期	七岁	齿更发长	八岁	齿更发长
		二七	天癸至，任脉通，太冲脉盛，月事以时下，故有子	二八	天癸至，精气溢泻，故能有子
肾气平均	壮盛期	三七	真牙生而长极	三八	真牙生而长极，筋骨劲强
		四七	筋骨坚，发长极，身体盛壮	四八	筋骨隆盛，肌肉满壮
肾气虚衰	衰老期	五七	阳明脉衰，面始焦，发始堕	五八	发堕齿槁
		六七	三阳脉衰于上，面皆焦，发始白	六八	阳气衰竭于上，面焦，发鬓颁白
		七七	天癸竭，任脉虚，太冲脉衰少，地道不通，形坏无子	七八	肝气衰，筋不能动
				八八	天癸竭，精少，肾脏衰，形体皆极，齿发去

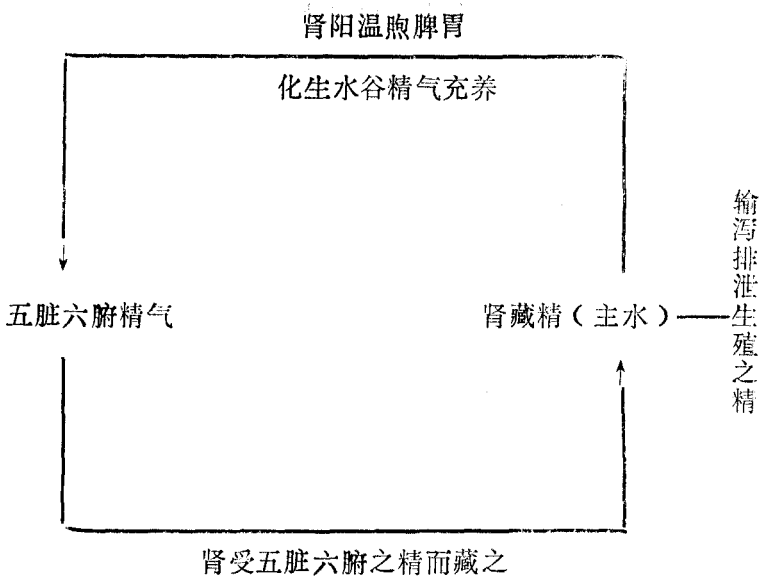
2.老而无子

天数尽，天癸竭，肾气虚衰。

（三）肾藏精与五脏六腑精气的关系

二者存在相互充养的关系。

需要全本请访问 www.ertongbook.com



【按语】

1.本文强调肾气对人体生长发育和生殖功能的重要作用具有指导意义

（1）提示养生保健应保养肾气，以增强体质，益寿延年。

（2）指导临床补益肾气以治疗生长发育障碍疾病（如五迟、五软等疾病）。

（3）指导临床从肾治疗生殖机能障碍（如遗精、阳萎、不孕等）疾病。

2.对人体生长壮老阶段划分，本文以男八、女七为基数，且强调肾气的作用；《灵枢·天年》则以十为基数，强调脏腑气血的作用，二者各有不同。但应当看到两篇有其共同点，即均非常重视精气神在人体生理过程中的作用。

二、四气调神大论篇第二（节选）

【题解】

四气，四时气候，即春温、夏热、秋凉、冬寒。调，调养之意。神，指精神情志。本篇主要论述顺应四时气候变化特点，来调养精神情志，以防病保健，故名“四气调神”。至于称本篇为“大论”，《素问直解·卷一》认为系“旧本误传”。说：“君臣问答，互相发明则曰论，无君臣之问答曰篇。”因而，改本篇为《四气调神篇》。

本文所节选的为有关四时养生方法的原文。

【原文】

春三月，此谓发陈①。天地俱生②，万物以荣，夜卧早起，广步③于庭，被发缓形，以使志生④，生而勿杀，予以勿夺，赏而勿罚⑤，此春气之应，养生之道⑥也。逆之则伤肝，夏为寒变⑦，奉长者少⑧。

夏三月，此谓蕃秀⑨。天地气交，万物华实⑩，夜卧早起，无厌于日⑪，使志无怒，使华英成秀⑫，使气得泄，若所爱在外⑬，此夏气之应，养长之道也。逆之则伤心，秋为痎疟，奉收者少，冬至重病⑭。

秋三月，此谓容平⑮。天气以急，地气以明⑯，早卧早起，与鸡俱⑰兴，使志安宁，以缓秋刑⑱，收敛神气，使秋气平⑲，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⑳，奉藏者少。

冬三月，此谓闭藏。水冰地坼㉑，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㉒，去寒就温，

无泄皮肤㉓，使气亟夺㉔，此冬气之应，养藏之道也。逆之则伤肾，春为痿厥㉕，奉生者少。

【注释】

①发陈：发，生发。陈，敷陈。意为春天万物生发，敷陈于大自然之中。

②天地俱生：天地之间，万物生发，一派繁荣景象。

③广步：《素问集注·卷一》："广，宽缓也。"广步，缓缓散步。

④被发缓形，以使志生：被，通披。被发缓形，谓披散头发，宽松衣带，舒缓形体，以利气血畅行。以使志生，谓使情志顺应春天生发之气而舒畅条达。

⑤生而勿杀，予以勿夺，赏而勿罚：指精神情志活动状态。予，同与，给与。生、予、赏，皆指应春天生发之气的情志活动。杀，夺，罚皆指逆春天生发之气的情志活动。春天精神情志活动应当内涵生、予、赏，方为应生发之气。

⑥养生之道：生，生发，春天气候的特点。下文长，收，藏义仿此，分别指夏天、秋天和冬天的气候特点。养生之道，谓养生发之气的方法。

⑦夏为寒变：寒变，指寒性病变。《素问经注节解·一卷》："盖木旺于春而实火之所自生，既不能应春而养其生发之机，则木衰无以生火，故至于夏，宜热而反寒，是为寒变也。"

⑧奉长者少：奉，供给。天地之气，春生，夏长，秋收，冬藏。夏长之气，春所奉也。若在春逆生发之气，至夏奉长之气自当少矣。下文奉收，奉藏，奉生之义皆仿此。

⑨蕃秀：蕃，音fán(烦)，茂盛。秀，华美。《素问注证发微·卷一》："阳气已盛，物蕃且秀，故气象谓之蕃秀也。"

⑩华实：华，同花。实，果实。谓开花结实。

⑪无厌于日：《素问释义》：“厌，倦也。无厌于日，谓夏日昼长，人所易厌。然夏主长气，人气不宜惰也。”

⑫使华英成秀：华英，草木之花。引申为人的容色。在此指神气。秀，茂盛之意。使华英成秀，谓使人的精神饱满、壮盛。

⑬若所爱在外：谓随阳气向外宣泄趋势，使情志畅达，向外舒展，以应夏天气候特点。

⑭冬至重病：《素问识》，“据前文例，四字恐剩文。”从之。

⑮容平：容，容貌，形态。平，平定。王冰：“万物夏长，华实已成，容状至秋平而定也。”

⑯天气以急，地气以明：《类经·摄生类·四》：“风气劲疾曰急，物色清肃曰明。”意谓秋风劲急，万物清肃明朗。

⑰与鸡俱兴：兴，起也。言人之起居时间与鸡一致。

⑱以缓秋刑：秋刑，秋天肃杀之气。以缓秋刑，谓避免秋天肃杀之气。

⑲收敛神气，使秋气平：平，平调，和调。王冰：“神荡则欲炽，欲炽则伤和气，和气既伤则秋气不平调也，故收敛神气使秋气平也。”

⑳飧泄：飧，音sūn（孙）。《类经·摄生类·四》：“飧泄者，水谷不分而为寒泄也。”

㉑地坼：坼，音chè（策）。裂也。地坼，大地因寒冻裂。

㉒使志若伏若匿，若有私意，若已有得：使神气内藏的调神方法。伏，潜伏。匿，藏也。《素问集注·卷一》：“若伏若匿，使志无外也；若有私意，若已有得，神气内藏也。”

㉓去寒就温，无泄皮肤：避开寒冷，就近温暖，然而温暖不可太过，不要使汗从皮肤外泄。

㉔使气亟夺：气，阳气。亟，频数。使阳气屡受耗损。

㉕痿厥：痿，肢体痿弱不用，肾病及肝之筋病。厥，四肢末端逆冷，肾阳虚失暖所致。

【图解】

本文根据四时气象特点，讨论了顺应四时养生的方法，并指出不应四时养生的危害。现以图表分解如下。

四时气象特点	养生方法		逆四时的危害
	调节生活起居	调摄精神	
春（生）： 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	伤肝 夏为寒变 奉长者少
夏（长）： 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	伤心 秋为痎疟 奉收者少
秋（收）： 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	伤肺 冬为飧泄 奉藏者少
冬（藏）： 闭藏 水冰地坼	无扰乎阳 早卧晚起 必待日光 去寒就温 无泄皮肤 使气亟夺	使志若伏若匿 若有私意 若已有得	伤肾 春为痿厥 奉生者少

【按语】

本文为《内经》养生学的重要章节，所论养生方法有以下特点：

1.强调必须根据四时气候特点，采用不同的养生方法。

2.强调“形神兼养”，它是中医养生学的一大特色，是中医整体观念思想在养生保健中的体现。

此外，本文还提出若在当令做好养生保健，即可在下一个时令发挥防病作用，表明中医预防思想与养生方法有着密切联系。

需要全本请访问 www.ertongbook.com