图解

黄帝内经

养生精华

祝世锋◎编绘



化学工业出版社
·北京·

需要全本请访问 www.ertongbook.com

内 容 提 要

《黄帝内经》是中医学的经典著作，本书从中选取与大家关系最为密切的“养生”和“治疗”方面的内容，配以漫画，力图用通俗轻松的方式来阐释艰涩难懂的古籍，帮助读者从中找到保持健康的金钥匙。

图书在版编目（CIP）数据

图解黄帝内经养生精华 / 祝世锋编绘. —北京：化学工业出版社，2008.5

ISBN 978-7-122-02797-9

I. 图… II. 祝… III. 内经-养生（中医）-图解 IV. R221-64

中国版本图书馆CIP数据核字（2008）第061091号

责任编辑：李 娜 严 洁　　装帧设计：北京水长流文化发展有限公司

责任校对：宋玮

出版发行：化学工业出版社（北京市东城区青年湖南街 13 号 邮政编码 100011）

印装：北京天浩印刷有限责任公司

720mm×1000mm 1 / 16 印张：23 字数：401千字 2008年8月北京第1版第1次印刷

购书咨询：010-64518888（传真：010-64519686） 售后服务：010-64518899

网 址：http：// www. cip. com. cn

凡购买本书，如有缺损质量问题，本社销售中心负责调换。

定 价：39.80 元

版权所有 违者必究

推荐序

在有中医这个词以前，人们把这种医学技术称为“岐黄之术”。为什么这样说呢？因为中医学的奠基之作——《黄帝内经》，就是以岐伯和黄帝之间的问答完成了对中医学理论体系的阐述。岐伯是博学多才的智者，黄帝作为整个族群的领袖，向他详细咨询了关于养生、防病、治病的知识，相当于现在的政府就某个专门问题征询专家的意见。

那么为什么黄帝没有咨询其他问题，而单单抓住医学（我们姑且称其为医学）问题来个打破沙锅问到底呢？说明在那个时代，医学太重要了，它不仅是一门关乎人命的技术，而且还能指导人们找到一种适合的生活方式，用这种方式生活，就可以与自然和谐相处，就可以不生病或少生病，从而达到得享天年的理想结局。所以，中医不同于我们现在理解的医学，它不是以研究疾病为主的学问，它的重点在于人，人怎样做才能不得病，得了病怎样调整自己才能重获健康。对抗病邪的生力军是我们每个人，而不是医生。

这样说来，《黄帝内经》从内容到形式都是地地道道的科普著作。在古代，只要是读书人，对中医学的思想都是心领神会的，所以说“秀才学医，笼中抓鸡”。现在的人，由于语言的变迁和知识结构的变化，看《黄帝内经》就相当困难了，即使是学中医的人也未必全能看懂，更不要说老百姓了。所以，要在今天普及《黄帝内经》，就需要另辟蹊径。

看到漫画版的《黄帝内经》，不禁眼前一亮，令人望而生畏的经典一下子活跃起来，读经典变成了轻松的消遣。全书分为“养生篇”和“治疗篇”两部分，而“养生篇”在前，延续了《内经》注重预防的思想。每一篇又分门别类，条分缕析，把讲述同一问题的经文从原书各篇中抽出来归纳到一起，让读者可以在短时间内攻克一个命题。

以如此生活化的方式来演绎《内经》，是对经典阅读的最好延展，这样的写法把科普的身份还给了《内经》。《黄帝内经》就应该这样写、这样读。

北京中日友好医院
中医学博士　祝捷

2008.6.18

作者序

“五疫之至，皆相染易，無問大小，病狀相似。”

“邪之所湊，其氣必虛。”

“正氣存內，邪不可幹。”

“聖人不治已病治未病，不治已亂治未亂。”

中國有世界上最偉大的醫學，中國有世界上最早、最先進的免疫科學。當各國的傳統醫學都在現代科學的衝擊下紛紛湮滅之后，中國醫學的醫療思想和一些醫療手段直到今天仍然是領先于世界的。

《黃帝內經》（以下簡稱《內經》）就是這些醫學思想的集中體現，而它所包含的內容又遠遠不止這些。《內經》分爲《素問》和《靈樞》兩部分，各9卷81篇。《素問》集中了秦漢以前的各家醫論。全書闡述了陰陽、藏象、經絡、病因、病機、診法、治則等多方面的醫學原理。《靈樞》又稱《針經》，是我國現存最早的對針灸作較多論述的醫學基礎理論著作。兩千年來，它一直是祖國傳統醫學的理論基礎和精髓，在中華民族繁衍生息的漫漫歷史長河中，對中國醫學的發展始終起主導的作用，被稱作中醫的“聖經”。

《內經》不只是一本醫學著作。它博大精深，包羅萬象，容納了當時的天文學、地理學、哲學、人類學、社會學、軍事學、數學、生態學等各學科的科學成就，它應該是古代中國最燦爛的文化著作之一。

這本書的編寫目的是站在弘揚中華傳統文化的立場上，給中國的普通民眾提供一些祖國醫學的常識。選編的內容是對大家來說最爲切要的“養生”和“治療”，各寫一卷，力圖在非常有限的篇幅內把《內經》中這兩方面最爲精要的部分都選進去。以圖文結合的形式，力求以最通俗曉暢的語言來闡釋最艱澀難懂的古籍，從而換取讀者最少投入的索解和最大程度的認同。

養生卷

第一章　天年篇　1

生命基礎　2
生命過程　9
生命運動　11
生命的理想狀態　15
長壽與早衰的原因　17
養生的大原則　19

第二章　髒腑篇　23

髒腑功能　24
髒腑聯系　33
腎氣是先天之本　38

第三章　飲食篇　41

谷氣爲後天之本　42
飲食致病　44
食養原則　51

第四章　起居篇　61

日常勞作的宜忌　62
睡眠與夢　67

第五章　情志篇　77

情志致病的原理與現象　78
如何調養情志　94

第六章　自然篇　97

自然之子　98
時間養生學　110
地理養生學　123

第七章　稟賦篇　127

陰陽五態人　128
陰陽二十五人　135
稟賦與體質強弱、壽夭的關系　147

目錄

图解黄帝内经养生精华

需要全本请访问 www.ertongbook.com

治療卷

第一章　內經病因病機論　155

第二章　內經的治療原則　167

治病求本，標本緩急　168
論治宜早，治法各異　174
辨證論治，三因制宜　178
正反逆從，氣味方劑　186

第三章　熱病治療篇　195

第四章　咳喘治療篇　225

第五章　痛證治療篇　237

第六章　風證治療篇　285

第七章　痺證治療篇　299

第八章　痿證治療篇　331

第九章　厥證治療篇　343

治療卷

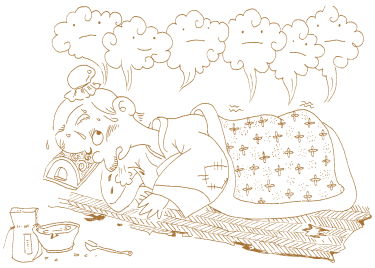
第一章 内经病因病机论

人體是一個對立統一的整體，在這種對立統一、陰陽協調的關係中，人體才能維持各種正常的生理活動；一旦某一因素將這種協調關係打破，人就生病了，這種因素就是病因。在中醫看來，病因不一定來源于外部，只要是改變了人體陰陽平衡秩序的因素，統統可作爲病因看待。《內經》就將病因歸納爲陰陽（內外）兩大類，陽指的是外感，包括“燥濕寒暑風雨”六淫之邪；陰是指內傷，包括房事不節、情志失調、飲食無度、起居失常等內在調養等方面。內外致病因素作用于人體，就使得機體的陰陽協調遭到破壞從而引發疾病；在人體正氣與內外邪氣交爭的過程中，疾病就有了發展、變化，中醫將疾病的這種發生、發展和變化的原理和規律稱作病機。

【原文】夫百病之所始生者，必起于燥濕寒暑風雨，陰陽喜怒，飲食居處。

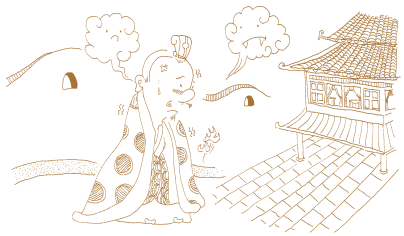
——《靈樞●順氣一日分爲四時篇》

各種疾病開始產生，都是由于人體感受了燥、濕、寒、暑、風、雨等外邪（外部各種致病因素）。或者因貪淫縱欲、喜怒哀樂過激、飲食起居失常等內傷所致。



【原文】邪之所湊，其氣必虛。

——《素問●評熱病論》

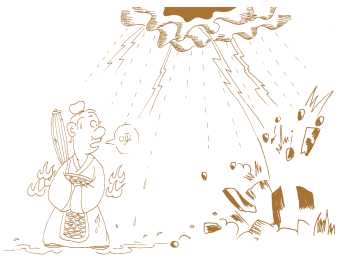


邪氣之所以傷身，是由于人體正氣虛弱。

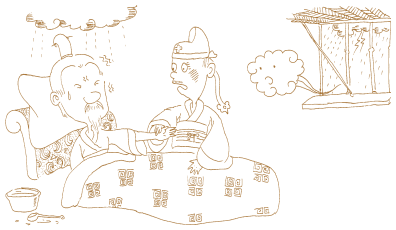
【原文】風雨寒熱，不得虛，邪不能獨傷人。卒然逢疾風暴雨而不病者，蓋無虛，故邪不能獨傷人。此必因虛邪之風，與其身形，兩虛相得，乃客其形。兩實相逢，眾人肉堅。其中于虛邪也，因于天時，與其身形，參以虛實，大病乃成。

——《靈樞●百病始生》

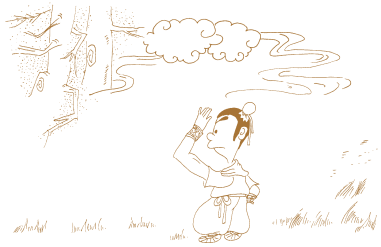
比如我們身邊常有這樣的現象：某人突然遇到了疾風暴雨的侵襲，但是卻沒有發生任何疾病，這就是由于正氣不虛（人體免疫力強）的緣故。



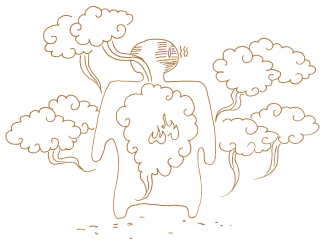
如果在疾風暴雨的侵襲下生病了，這也必然是由于人體的正氣虛弱，再受到外界虛邪賊風的侵襲。由此可見，一般的外邪之氣不能單獨損傷人體。



如果正氣不虛，而所遇到的又是當令的、正常的寒暑之氣，人們皮肉堅實，體質強壯，就不會發生疾病。

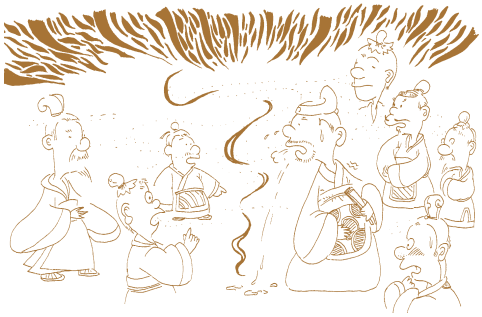


總之，不當令的虛邪之氣能夠侵犯人體，引起疾病，外部原因是天時氣候的反常，內部原因則是人體正氣的虛弱。在內因、外因、正邪、虛實等各種情況相配合的情況下，才會產生嚴重的疾病。



【原文】黃帝曰：余聞五疫之至，皆相染易，無問大小，病狀相似，不施救療，如何可得不相移易者?岐伯曰：不相染者，正氣存內，邪不可幹，避其毒氣。

——《素問●刺法論》



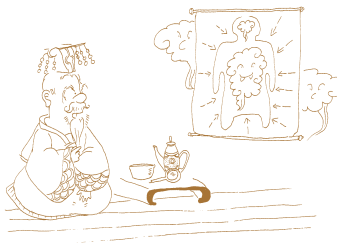
黃帝問：人們多數都因互相傳染而發病，不論男女老少，各色人等，病狀相同。不加以措施救治，如何不被傳染呢?

岐伯回答說：如想不被傳染，只能讓正氣充實于體內（增強自身的免疫力），使得外來邪氣難以侵犯，當然，也需要善于隨時避開外界邪氣。



【原文】黄帝曰：邪之中人，或中于陰，或中于陽，上下左右，無有恆常，其故何也？曰：諸陽之會，皆在于面。中人也，方乘虛時，及新用力，若飲食汗出，腠理開而中于邪。

——《靈樞●邪氣臟腑病形篇》



黄帝問道：外邪進入人體，有的侵犯了陰經，有的侵犯了陽經，或上或下，或左或右，沒有固定的位置，這是什麼原因？

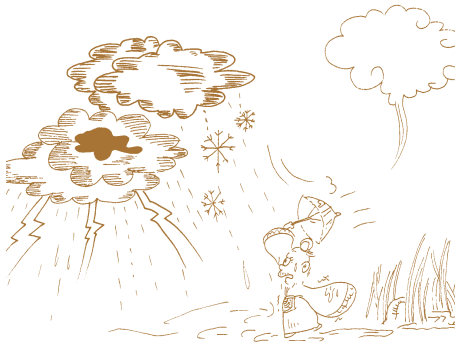
答曰：各陽經會合之處，都在頭面。頭面容易遭受外邪侵襲。邪氣傷人，就是在人體正氣虛弱時，以及剛剛用力勞累之后。或者因飲食而出汗的時候，肌膚腠理開泄，邪氣便乘機而入了。



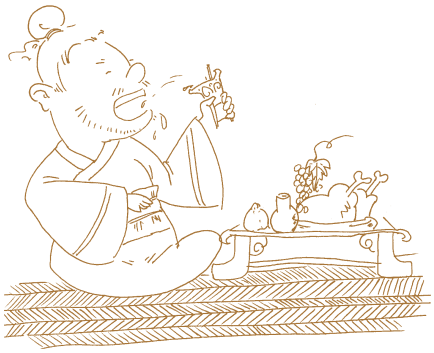
【原文】夫邪之生也，或生于陰，或生于陽。其生于陽者，得之風雨寒暑；其生于陰者，得之飲食居處，陰陽喜怒。

——《素問●調經論》

病生于陽分的，一般是因爲感受了風、雨、寒、暑等六淫之邪。



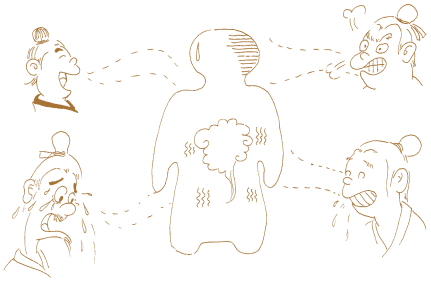
病生于陰分的，一般是由於飲食不調，起居無常，房事不節，情緒失衡等。



【原文】喜怒不節，則傷藏，藏傷則病起于陰也；清濕襲虛，則病起于下；風雨襲虛，則病起于上，是謂三部。至于其淫泆，不可勝數。

——《靈樞●百病始生篇》

喜怒哀樂等情感過于激烈而不加節制，就會傷及內臟。內臟受傷則病生于陰分。



濕邪乘人體正氣虛弱時侵襲人體，常於下部先發病。風雨之邪乘人體正氣虛弱時侵襲人體，常於上部先發病。



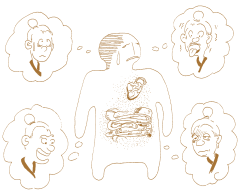
這種現象說明，不同的邪氣，侵犯人體的部位不同，有所謂“三部”之異。至于病邪進一步侵淫深入，其症狀變化萬端，就難以數計了。

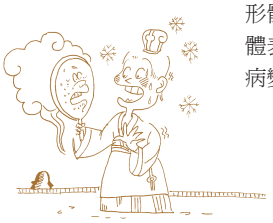


【原文】風寒傷形，憂恐忿怒傷氣，氣傷藏，乃藏病；寒傷形，乃應形；風傷筋脈，筋脈乃應。此形氣內外之相應也。

——《靈樞●壽夭剛柔篇》

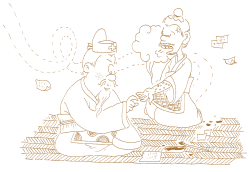
人體受到風寒的侵襲，是由外而內，先傷在外的形體。憂愁恐懼忿怒，七情不節，會造成內傷。內傷的過程，是先由七情擾亂體內之氣，氣機紊亂則髒氣失和，從而引起內臟病變。





寒邪傷害了外在形體，一定會在體表形質上通過病變反映出來。

同樣道理，風邪傷害了筋脈，就會在體內體表之間的筋脈上通過病變而反映出來。這就是形與氣受病而內外相應的大致情況。



需要全本请访问 www.ertongbook.com

【原文】風者，百病之始也。風從外入，令人振寒，汗出頭痛，身重惡寒。

——《素問•骨空論》

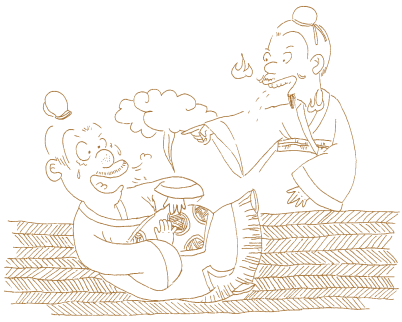
風邪，可以引起多種疾病。風邪從外部侵襲人體，會使人產生打寒戰、出汗、頭痛、身體沉重、怕冷等症狀。



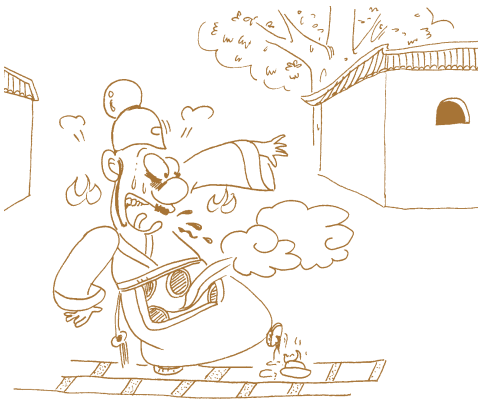
【原文】人有五臟化五氣，以生喜怒悲憂恐。故喜怒傷氣，寒暑傷形；暴怒傷陰，暴喜傷陽。厥氣上行，滿脈去形。喜怒不節，寒暑過度，生乃不固。

——《素問•陰陽應象大論》

人有五臟，可化生五臟之氣，從而使人產生喜、怒、悲、憂、恐五種情緒狀態。所以，喜怒等情緒太過激烈，也可以直接傷及相應的五臟之氣，而寒暑等六淫邪氣外侵，可以傷及人的形體一樣。



突然間大怒，就會損傷肝臟的陰血。



突然間大喜，就會損傷心臟的陽氣。逆氣上行，血脈不通，形體發生變化。所以喜怒等情緒不加以節制的話，就與不善于調適寒暑一樣，使生命的根基動搖，不能久固。



【原文】百病生于氣也。怒則氣上，喜則氣緩，悲則氣消，恐則氣下，寒則氣收，炅則氣泄，驚則氣亂，勞則氣耗，思則氣結。

——《素問●舉痛論》

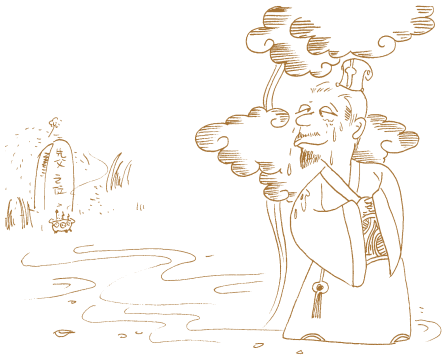
很多疾病都是由氣機失調所引起的。
比如，發怒會使氣機上逆。



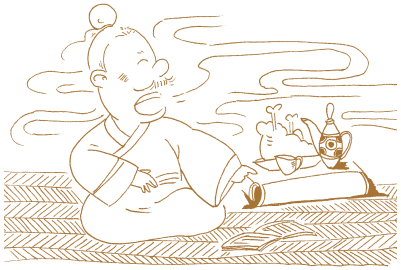
恐懼會使氣機下降。



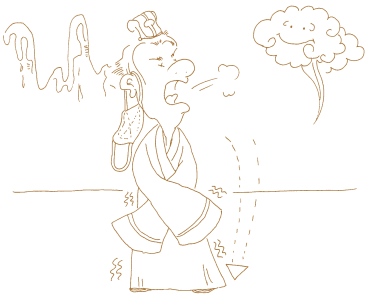
悲哀會使氣機消沉。



歡喜會使氣機舒緩。



人體遇寒就會使氣機收斂。



受熱會使氣機外泄。



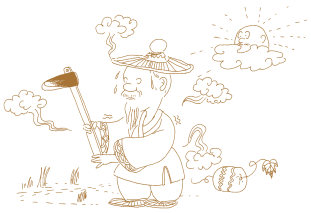
受驚會使氣機紊亂。



思慮就會使氣機鬱結。



過勞會使氣機耗散。



【原文】飲食自倍，腸胃乃傷。

——《素問•痹論》

飲食過量，腸胃就會受傷。



【原文】膏粱之變，足生大丁，受如持虛。

——《素問●生氣通天論》

精製美味的食物，會讓人體變生出難以治癒的大瘡。得這種病的可能性就像拿空的容器裝東西一樣，非常容易。



【原文】風客淫氣，精乃亡，邪傷肝也。因而飽食，筋脈橫解，腸澼爲痔；因而大飲，則氣逆；因而強力，腎氣乃傷，高骨乃壞。

——《素問●生氣通天論》

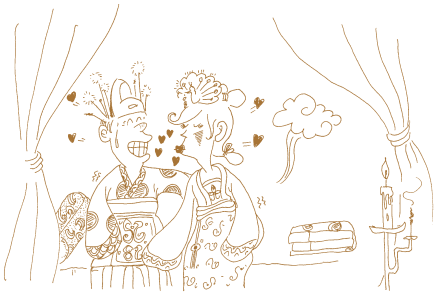
風邪入體，先傷在外的陽氣，然后逐步侵入內臟，內臟所藏之陰精也日漸消亡，風邪通肝，所以邪氣還會傷及肝臟。如果飲食過飽，就會發生筋脈弛緩、痢疾和痔瘡等病症。



如果飲酒過量，就會造成氣機上逆。



如果力所不及而入房，還會損傷腎氣，腰間脊骨也會受到損害。



【原文】五勞所傷：久視傷血，久臥傷氣，久坐傷肉，久立傷骨，久行傷筋，是謂五勞所傷。

——《素問●宣明五氣》

過度疲勞損傷人體，長時間用眼，則神氣耗費，從而傷血。



長時間靜臥，則陽氣不得伸展，從而傷氣。



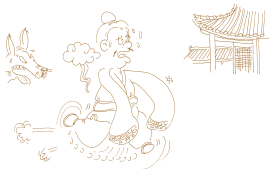
長時間坐著不動，則氣血流輸不暢，從而傷肉。



長時間站立不動，則損及腎臟和腰膝，從而傷骨。



長時間行走，則筋脈勞頓，從而傷筋。這就是所說的“五勞所傷”。



【原文】諸風掉眩，皆屬于肝。諸寒收引，皆屬于腎。諸氣膹鬱 ，皆屬于肺。諸濕腫滿，皆屬于脾。諸熱瞀瘈，皆屬于火。諸痛癢瘡，皆屬于心。

——《素問●至真要大論》

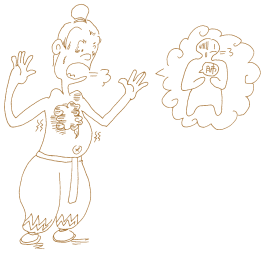
凡是風邪引起的身體震顫、抽搐，頭目眩暈以致昏厥仆倒的症狀，都屬肝病範圍。



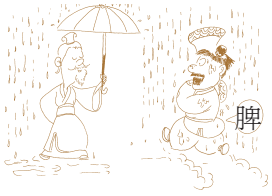
凡是陰寒之氣引起的筋脈拘攣、肢體蜷縮的症狀，都屬腎病範圍。



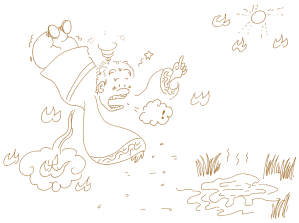
凡是氣病引起的呼吸喘急、胸部痞悶，都屬肺病範圍。



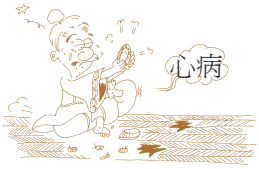
凡是濕氣引起的浮腫、脹滿的症狀，都屬脾病範圍。



凡是熱邪引起的神志混亂、肢體抽搐，都屬火症範圍。



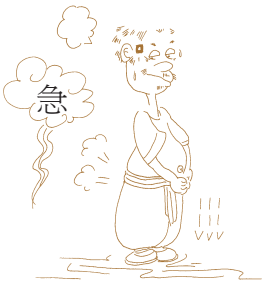
凡是疼痛、瘙癢、瘡瘍，都屬心病範圍。



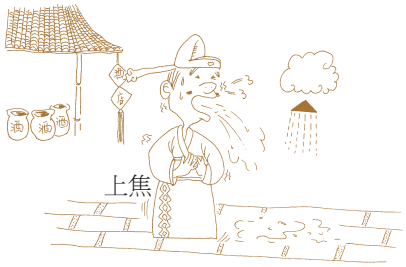
【原文】諸厥固泄，皆屬于下。諸痿喘嘔，皆屬于上。諸禁鼓慄，如喪神守，皆屬于火。諸痙項強，皆屬于濕。諸逆沖上，皆屬于火。諸脹腹大，皆屬于熱。諸躁狂越，皆屬于火。諸暴強直，皆屬于風。

——《素問•至真要大論》

凡是邪氣上逆、二便不通或二便不固，都屬于下焦之病。



凡是痿證、喘逆、嘔吐，都屬于上焦之病。



凡是口噤、鼓頷、怕冷戰慄，心神不安，都屬于火證。



凡是痙病，項背強直，都屬于濕證。



需要全本请访问 www.ertongbook.com