

中医基础课程笔记图解

- 运用形象直观图表 深度解析教材内容 ·
- 归纳整理繁杂知识 便于记忆理解掌握 ·

【乔文彪 主编 张登本 主审】

HUANGDINEIJING
BIJITUJIE

笔记图解

黄帝内经

课程学习的必备参考 考前准备的应试宝典 教学实践的良好借鉴



化学工业出版社
生物·医药出版分社

中医基础课程笔记图解

- 中医基础理论笔记图解 •
- 中医诊断学笔记图解 •
- 中药学笔记图解 •
- 方剂学笔记图解 •
- 中医内科学笔记图解 •
- 伤寒论笔记图解 •
- 金匱要略笔记图解 •
- 黄帝内经笔记图解 •
- 温病学笔记图解 •
- 针灸学笔记图解 •

ISBN 978-7-122-03861-6



9 787122 038616 >

定价：22.00元

销售分类建议：中医学

▲ 中医基础课程笔记图解 ▼

· 运用形象直观图表 · 深度解析教材内容 ·
· 归纳整理繁杂知识 · 便于记忆理解掌握 ·

【乔文彪 主编 张登本 主审】
HUANGDINEIJING
BIJITUJIE
黄帝内经
笔记图解



化学工业出版社
生物·医药出版分社
· 北京 ·

本书根据现行各版高等中医药院校《黄帝内经》教材，结合作者多年来学习、研究、传授《黄帝内经》的教学经验并汲取学界同仁的研究心得，按照《黄帝内经》原文的顺序，将教材中的内容分解为题解、原文、注释、分析、复习思考题五个部分，对《黄帝内经》的主要内容进行了形象和直观的归纳分析，以图表解析为主，使经文通俗易懂而不失经旨，理论条理清晰而不致呆板，可起举一反三之功，力求简明扼要，重点突出，便于理解和记忆，能提高学习者的学习兴趣，方便理解经文，加深对《黄帝内经》理论的掌握和发挥。

本书可作为《黄帝内经》教学参考书，便于教师授课；亦可作为学习《黄帝内经》的入门读物，便于学生学习；同时还可作为申请中医师资格、晋升职称考试的参考材料。

图书在版编目 (CIP) 数据

黄帝内经笔记图解/乔文彪主编. —北京: 化学工业出版社, 2009. 1
(中医基础课程笔记图解)
ISBN 978-7-122-03861-6

I. 黄… II. 乔… III. 内经-图解 IV. R221-64

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 158449 号

责任编辑: 李少华 余晓捷 孙小芳
责任校对: 顾淑云

文字编辑: 王新辉
装帧设计: 张 辉

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: 北京市彩桥印刷有限责任公司

720mm×1000mm 1/16 印张 13¼ 字数 303 千字 2009 年 3 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: 22.00 元

版权所有 违者必究

本书编写人员名单

主 编 乔文彪

主 审 张登本

副 主 编 辛 宝

编写人员 (按姓名笔画排序)

王立群 王相东 卢 云

田丙坤 乔文彪 刘喜平

杨忠瑶 辛 宝 张 东

张亚密 林 洁 管宏钟

前言

《黄帝内经》（简称《内经》）是我国现存最早的一部医学专著，它比较全面地阐述了中医学的理论体系、学术思想和思维方法，为中医学发展奠定了理论基础。2000年来，历代医家正是在《内经》所创立的理论、确定的治则、应用的技术与方法论的指导下，通过不断探索、实践与创新，才使中医学得以健康持续发展，而且，时至今日仍有学术研究和指导临床实践的重要价值，是学习中医的必读之书，也是高等中医药院校的主干课程之一，还是申请中医师资格、晋升职称的常考科目。但其文字古奥，内容广博精深，给现代人学习《内经》造成了巨大的困难。

有鉴于此，编者以21世纪课程教材《内经讲义》（王洪图主编）为蓝本编写了《黄帝内经笔记图解》一书，紧扣教学大纲，按照《内经》原文顺序，先《素问》、后《灵枢》，对《内经》的主要内容进行了形象和直观的归纳分析，以图表解析为主，使经文通俗易懂而不失经旨，理论条理清晰而不致呆板，可起举一反三之功，以期能提高学习者的学习兴趣，方便理解经文，加深对《内经》理论的掌握和发挥。

本书可作为《内经》教学参考材料，便于教师授课；亦可作为学习《内经》的入门读物，便于学生学习。全书编写由题解、原文、注释、分析、复习思考题五个部分组成，题解以简练的语言介绍本篇题目含义、经文的主要内容；原文按照经文所述内容作以划分；注释主要对疑难字词进行注释，包括句读、音义和校注；分析是本书的重点，先以精练的语句总结概括经文主旨，然后用直观、形象的图表阐释《内经》的义理，并融入编者长期教学中的一些新认识，力求简明扼要，重点突出，便于理解和记忆；复习思考题是针对本篇主要内容、重点理论提出的，是学习者在学习完本篇经文后检验学习效果的“试金石”。本书的编写汲取了学术界同行前辈的研究心得，在此表示诚挚的感谢。

此书是编者多年来学习、研究、传授《内经》的心得体会，在工作过程中，虽然勤勤勉勉、殚精竭虑，不敢有丝毫懈怠，但因学识所限，管窥之见，难识全貌，难尽人意之处肯定有之，恳请读者、专家予以批评指正，以便今后修改提高。

编者

2008年10月

跋

“怎样学习《内经》”向来是每位欲涉足《内经》领域者首先要面对和解决的问题。然而，《内经》的作者早在两千多年前成书之时就曾明确地将其凝练为“诵、解、别、明、彰（《素问·著至教论》）”五字治经真言；同时就如何应用《内经》转载的知识体系服务于人类健康事业而言，总结出“善言天者，必有验于人；善言古者，必有合于今；善言人者，必有厌于己。如此则道不惑而要数极，所谓明也（《素问·举痛论》）”，这是从应用层面上站在更高的角度教人如何学习和应用《内经》宏旨大义的方法和思路。乔文彪的《黄帝内经笔记图解》一书，正是以对《内经》原文“怎样学”、“如何用”为主旨展示给读者的重要参考书。

《内经》是中医理论体系发生的源头，全方位地为中医理论的构建奠定了坚实的基础，从此缔造了中医学以“天人合一”为内核的整体思维模式和以“普济含灵”为价值取向的仁爱理念。“天人合一”是中华民族传统文化中的重要命题，是《内经》缔造医学理论体系的哲学基础，也是中医特有的思维方法。无论是自然科学还是社会科学中的任何一门分支学科，思维方法决定着该学科理论的构建和发展走向。《内经》的作者们就是运用这一思维视角来研究天地、万物、人类生命规律，更注重运用“天人合一”的思维方法揭示人类生命活动与天地、与万物相通相应的密切关系，并将这一思维方法的触角伸入至其构建医学知识体系的各个层面。古今大凡有成的中医名家巨匠无不深谙“天人合一”整体思维之真谛，是学习《内经》和运用《内经》理论指导临床实践时必须遵循和运用的重要思维方法。建立和培养这一思维方法成为开启学习、研究《内经》之门的钥匙，是运用《内经》理论有效指导临床实践的必经门径。乔文彪副教授深谙此道，在其著述中娴熟运用了“天人合一”的整体思维方法诠释经文，解析经义，使艰涩古奥的原文，通过其简洁流畅的行文和精当合理的图表得以冰释，这是我详读此书后感触最深之处，也是每位研读此书的学子们要深刻把握的要点。

读《内经》离不开传统文化功底的支撑，这是我认真阅读乔文彪副教授《黄帝内经笔记图解》后的另一深刻感受。

《内经》是以汉及其以前的传统文化知识为背景而成书的。因而，《内经》转载的生命科学知识与其他传统文化有着水乳交融的密切关系。举凡中国传统文化中的文、史、哲、天文、地理、农桑、兵家乃至宗教等，都为《内经》转载的医学理论体系提供了充足的养分，也是其存在和发展的土壤。因此，没有一定的古文化知识基础是很难读通、读懂《内经》的，更谈不上熟练地运用《内经》理论去指导临床实践。“文是基础医是楼”^①，这是《内经》缔造医学知识体系的真实写照。近代浙江名医范文甫曾告诫他的弟子：“秀才学行医，快刀切咸齏。尔等倘能通晓经典，如握攻医之钥，否则犹如登高而无云梯，欲渡江而无舟楫耳。”^②现代名医秦伯未曾说：“初学于丁师（指名医丁甘仁——编者按）门下，丁老首先要求背诵《古文观止》中的220篇，每天一篇，天天如此……当初觉得乏味，却不料古文程度与日俱增，从此博览群书亦觉易也。”^③在不同文

① 刘理想. 文是基础医是楼 [J]. 中医药文化, 2008. (1): 29.

② 张存悌. 品读名医 [M]. 北京: 人民卫生出版社, 2006: 170-172.

化背景下成长的人对《内经》及其缔造的医学理论的理解和应用是有很大区别的。在西方文化背景和教育模式下成长的青年学子们，学习《内经》时很难有高昂的兴致，对《内经》医学真谛的感悟也很难到位，只有以中华民族传统文化为知识背景，才能使你对《内经》的研读和运用变得容易一些。乔文彪副教授的《内经讲义图表解》就是站在中华民族传统文化的立场上“注释”原文，“解析”经义，使深奥复杂的原文得以条分缕析，透彻明白，达到了为读者如何学习《内经》“授之以渔”的效果。这也是每位研读此书的学子们要具备的古文化知识功底和学习时切入的方法。

“余子万民，养百姓而收其租税。余哀其不给，而属有疾病（《灵枢·九针十二原》）”。这既是《内经》的立题主旨，也是其宏义大要之旨归。《内经》的理论体系是构建在人类长期与疾病作斗争的经验积累基础之上的，因而，以临床实践为出发点，指导并服务于临床实践，这既是《内经》理论发生、存在、发展的源头活水，也是时至今日仍然要研读《内经》的现实意义和真正目的。其中转载了包括内科、妇科、儿科、外科、五官科各科在内的 380 余种病证的相关内容就是其具体体现。乔文彪副教授紧紧地把握这一主旨，运用古今医学的临证知识和他丰富的中医临床经验，诠释和析解《内经》原文中的病证理论，使之服务于临床，同时也解答了“为什么要学《内经》”的疑惑，这也是我感兴趣和欣慰之处。

任何一个想要深刻理解中医理论，熟练运用中医理论的学子，务必在认真研习其他中医学文献的同时，不妨静下心来，读一读乔文彪老师的《黄帝内经笔记图解》，从中体悟并训练运用“天人合一”整体思维去分析生命科学中的相关知识，从中感知如何运用中华民族传统文化知识去解读古典医籍并从中汲取养分，从中学会如何运用临床实践知识去解读经典，以达到古为今用，践行“善言古者，必有合于今”的古训。如此，则会使你在中医征程上有更上一层楼之感。

张登本

戊子 仲夏 识于咸阳

目 录

上篇 概论

一、《黄帝内经》释名	1
二、《黄帝内经》成书时代	2
三、《黄帝内经》沿革	2
四、《黄帝内经》的注家与注本	3

下篇 原文选读

素问·上古天真论篇第一	4
素问·四气调神大论篇第二	10
素问·生气通天论篇第三	15
素问·阴阳应象大论篇第五	23
素问·灵兰秘典论篇第八	37
素问·六节藏象论篇第九（节选）	40
素问·五脏别论篇第十一	44
素问·异法方宜论篇第十二	48
素问·汤液醪醴论篇第十四	51
素问·脉要精微论篇第十七（节选）	55
素问·平人气象论篇第十八（节选）	65
素问·玉机真脏论篇第十九（节选）	72
素问·经脉别论篇第二十一（节选）	78
素问·脏气法时论篇第二十二（节选）	83
素问·太阴阳明论篇第二十九	87
素问·热论篇第三十一	91
素问·评热病论篇第三十三	96
素问·咳论篇第三十八	101
素问·举痛论篇第三十九	104
素问·风论篇第四十二	109
素问·痹论篇第四十三	114
素问·痿论篇第四十四	120
素问·骨空论篇第六十	124
素问·调经论篇第六十二（节选）	131
素问·标本病传论篇第六十五（节选）	140
素问·至真要大论篇第七十四（节选）	143
灵枢·本神第八	153
灵枢·经脉第十	158
灵枢·营卫生会第十八	172

灵枢·决气第三十	178
灵枢·血络论第三十九	181
灵枢·天年第五十四	185
灵枢·水胀第五十七	188
灵枢·百病始生第六十六	192
灵枢·九针论第七十八	199

1. 灵枢·决气第三十
2. 灵枢·血络论第三十九
3. 灵枢·天年第五十四
4. 灵枢·水胀第五十七
5. 灵枢·百病始生第六十六
6. 灵枢·九针论第七十八
7. 灵枢·邪气脏腑病形第四十二
8. 灵枢·本脏第四十三
9. 灵枢·顺气导气第四十四
10. 灵枢·经脉第四十五
11. 灵枢·经水第四十六
12. 灵枢·营卫生会第五十一
13. 灵枢·卫气失常第五十二
14. 灵枢·五癪津液别第五十四
15. 灵枢·五变第五十八
16. 灵枢·口问第五十九
17. 灵枢·大惑第六十
18. 灵枢·论勇第六十一
19. 灵枢·论痛第六十二
20. 灵枢·论喘第六十三
21. 灵枢·论咳嗽第六十四
22. 灵枢·论五癪六腑第六十五
23. 灵枢·论阴阳系第六十六
24. 灵枢·论五癪六腑第六十五
25. 灵枢·论五癪六腑第六十五
26. 灵枢·论五癪六腑第六十五
27. 灵枢·论五癪六腑第六十五
28. 灵枢·论五癪六腑第六十五
29. 灵枢·论五癪六腑第六十五
30. 灵枢·论五癪六腑第六十五
31. 灵枢·论五癪六腑第六十五
32. 灵枢·论五癪六腑第六十五
33. 灵枢·论五癪六腑第六十五
34. 灵枢·论五癪六腑第六十五
35. 灵枢·论五癪六腑第六十五
36. 灵枢·论五癪六腑第六十五
37. 灵枢·论五癪六腑第六十五
38. 灵枢·论五癪六腑第六十五
39. 灵枢·论五癪六腑第六十五
40. 灵枢·论五癪六腑第六十五
41. 灵枢·论五癪六腑第六十五
42. 灵枢·论五癪六腑第六十五
43. 灵枢·论五癪六腑第六十五
44. 灵枢·论五癪六腑第六十五
45. 灵枢·论五癪六腑第六十五
46. 灵枢·论五癪六腑第六十五
47. 灵枢·论五癪六腑第六十五
48. 灵枢·论五癪六腑第六十五
49. 灵枢·论五癪六腑第六十五
50. 灵枢·论五癪六腑第六十五
51. 灵枢·论五癪六腑第六十五
52. 灵枢·论五癪六腑第六十五
53. 灵枢·论五癪六腑第六十五
54. 灵枢·论五癪六腑第六十五
55. 灵枢·论五癪六腑第六十五
56. 灵枢·论五癪六腑第六十五
57. 灵枢·论五癪六腑第六十五
58. 灵枢·论五癪六腑第六十五
59. 灵枢·论五癪六腑第六十五
60. 灵枢·论五癪六腑第六十五
61. 灵枢·论五癪六腑第六十五
62. 灵枢·论五癪六腑第六十五
63. 灵枢·论五癪六腑第六十五
64. 灵枢·论五癪六腑第六十五
65. 灵枢·论五癪六腑第六十五
66. 灵枢·论五癪六腑第六十五
67. 灵枢·论五癪六腑第六十五
68. 灵枢·论五癪六腑第六十五
69. 灵枢·论五癪六腑第六十五
70. 灵枢·论五癪六腑第六十五
71. 灵枢·论五癪六腑第六十五
72. 灵枢·论五癪六腑第六十五
73. 灵枢·论五癪六腑第六十五
74. 灵枢·论五癪六腑第六十五
75. 灵枢·论五癪六腑第六十五
76. 灵枢·论五癪六腑第六十五
77. 灵枢·论五癪六腑第六十五
78. 灵枢·论五癪六腑第六十五
79. 灵枢·论五癪六腑第六十五
80. 灵枢·论五癪六腑第六十五
81. 灵枢·论五癪六腑第六十五
82. 灵枢·论五癪六腑第六十五
83. 灵枢·论五癪六腑第六十五
84. 灵枢·论五癪六腑第六十五
85. 灵枢·论五癪六腑第六十五
86. 灵枢·论五癪六腑第六十五
87. 灵枢·论五癪六腑第六十五
88. 灵枢·论五癪六腑第六十五
89. 灵枢·论五癪六腑第六十五
90. 灵枢·论五癪六腑第六十五
91. 灵枢·论五癪六腑第六十五
92. 灵枢·论五癪六腑第六十五
93. 灵枢·论五癪六腑第六十五
94. 灵枢·论五癪六腑第六十五
95. 灵枢·论五癪六腑第六十五
96. 灵枢·论五癪六腑第六十五
97. 灵枢·论五癪六腑第六十五
98. 灵枢·论五癪六腑第六十五
99. 灵枢·论五癪六腑第六十五
100. 灵枢·论五癪六腑第六十五

上篇 概论

一、《黄帝内经》释名

《黄帝内经》释名

《黄帝内经》之名首载于班固编撰的《汉书·艺文志》，冠以“黄帝”之名，乃是受当时托古学风的影响，为申明其道也正、其源也远而已

名为“内经”是与曾长期流行的《黄帝外经》相对而言

“经”的本义指织物的纵线，《经典释义》解释“经”为“常也，法也，道也”。此书之所以称为“经”，正是因为书中所言医学道理至真、至要而又至善，是医学之规范，“万世宗法”（吴昆语）

《黄帝内经》分为《素问》和《灵枢》两大部分，各九卷 81 篇。

《素问》释名

《素问》之名始见于东汉·张仲景的《伤寒论·序》。对《素问》之名的解释，全元起曰：“素者，本也。问者，黄帝问岐伯也。方陈性情之源，五行之本，故曰‘素问’”

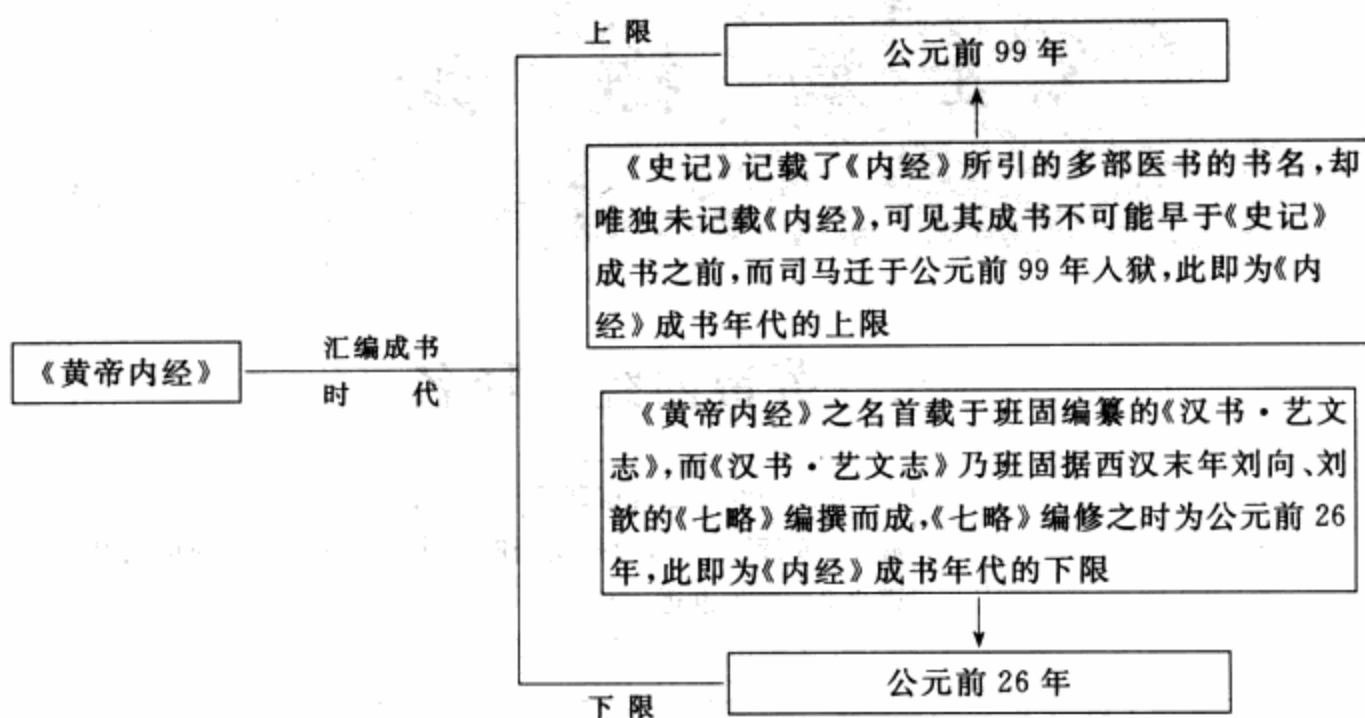
吴昆、马蒔、张介宾等人认为此书是黄帝与岐伯等臣对医学的“平素问答之书”，故名《素问》

宋·林亿等《新校正》曰：“按《乾凿度》云：‘夫有形者生于无形，故有太易，有太初，有太始，有太素。太易者，未见气也；太初者，气之始也；太始者，形之始也；太素者，质之始也’。气形质具，而疴瘵由是萌生，故黄帝问此太素，质之始也，《素问》之名，义或由此。”《素问》有“陈源问本”之意，此说近乎经旨

《灵枢》释名

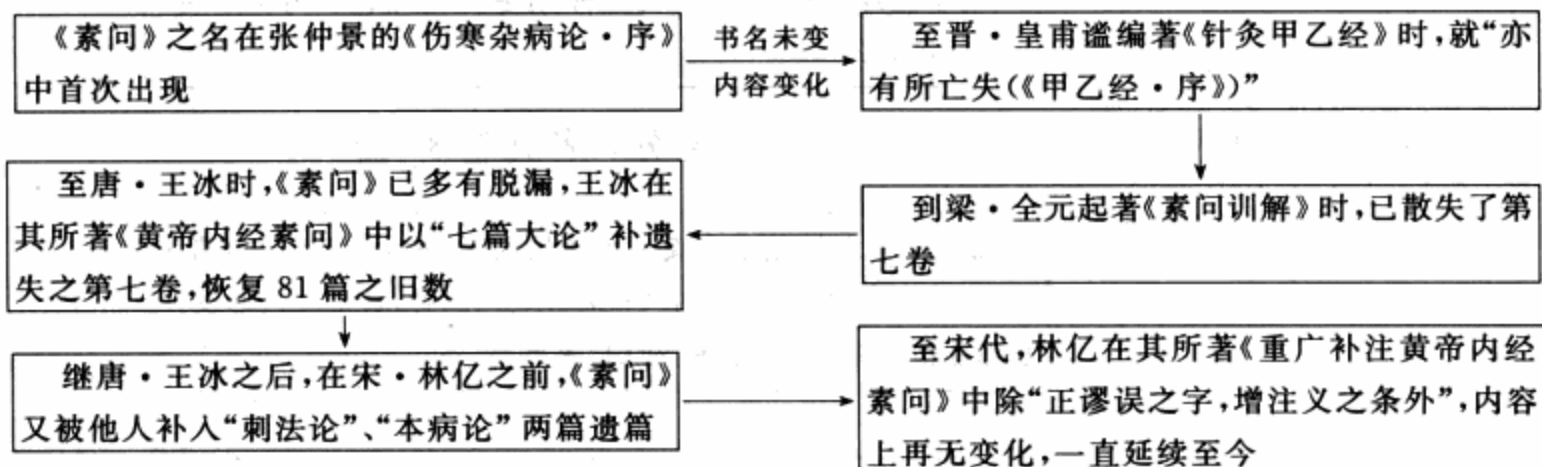
《灵枢》之名始见于中唐时期王冰的《黄帝内经素问注·序》，王冰之所以将《针经》易名为《灵枢》，与他所处的始终以道教为国教的隋唐文化背景是分不开的。在隋唐时期，以“灵”、“宝”、“神”、“枢”命名的书籍很多，王冰本人既是名医，又是道教信徒，故受道教思想影响而将《针经》更名为《灵枢》

二、《黄帝内经》成书时代

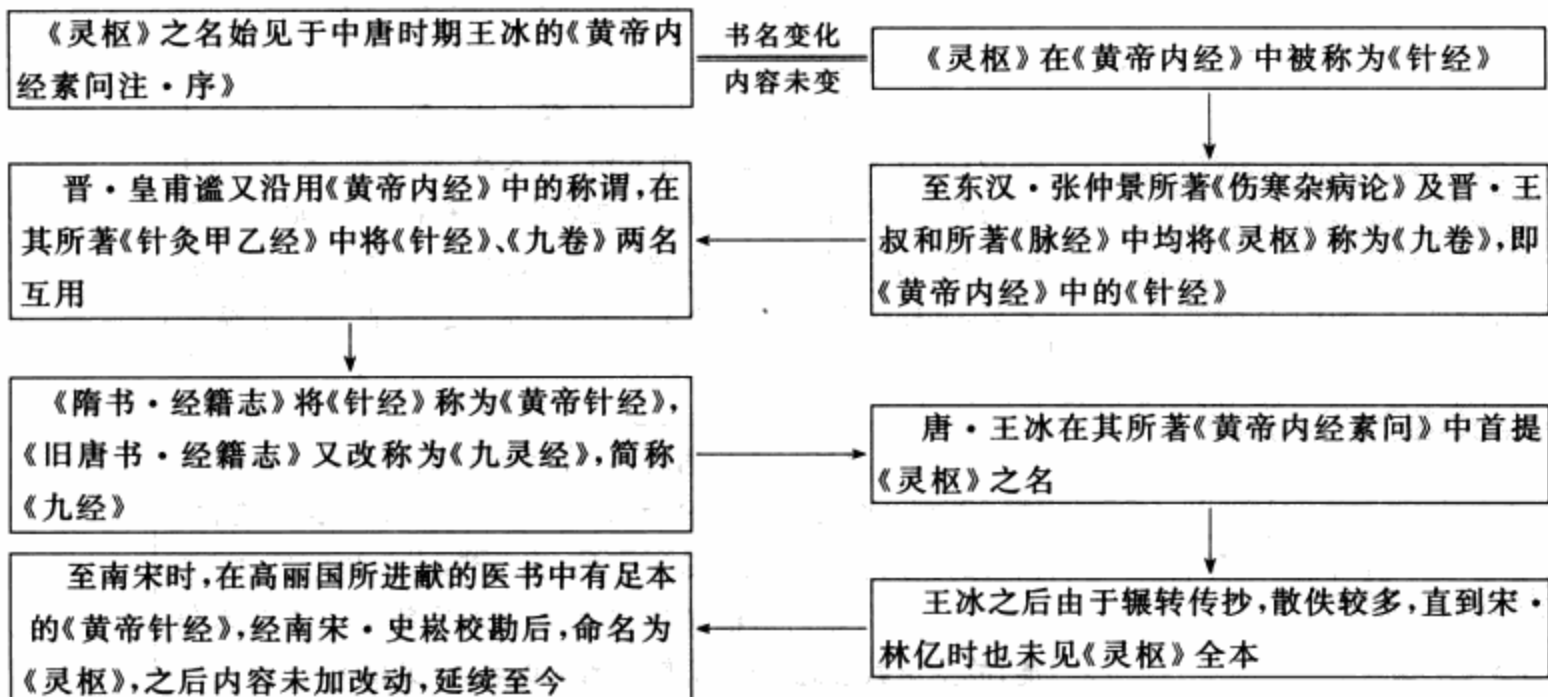


三、《黄帝内经》沿革

1. 《素问》的沿革



2. 《灵枢》的沿革



四、《黄帝内经》的注家与注本

《黄帝内经》的注家与注本见表 1。

表 1 《黄帝内经》的注家与注本

时 代	注 家	注 本	特 点
南北朝 (梁)	全元起	《素问训解》	单注《素问》，为《内经》最早的注本，已佚，《新校正》保留其篇目
唐 朝	杨上善	《黄帝内经太素》	最早将《素问》、《灵枢》分类(19类)注释者
唐 朝	王 冰	次注《黄帝内经素问》	对全书各篇作了系统、详尽的注解，对经旨多有发挥，为后世研究《素问》之“母本”
北 宋	高保衡 林亿	《重广补注黄帝内经素问》	通过各种校注方法，正谬误 6000 余字，增注义 1000 余条，对《素问》校勘最为突出
明 朝	马 蒔	《黄帝内经素问注证发微》 《黄帝内经灵枢注证发微》	马氏娴于经络、针灸，其所注《灵枢》深得后人赞许，是全面注释《内经》(《素问》、《灵枢》)第一人
明 朝	吴 昆	《素问吴注》	单注《素问》，书中注文阐发医理深入而不流于空泛，然其擅改经文，受到后世治经者批评
明 朝	张介宾	《类经》	为现存全部分类(12类)注释《素问》、《灵枢》最完整的一部书。其注文义理周详，明白晓畅，对后世《内经》的研究影响很大
清 朝	张志聪	《黄帝内经素问集注》 《黄帝内经灵枢集注》	开辟了集体注释《内经》的先河
清 朝	高世栻	《黄帝素问直解》	其注简捷明白，要言不烦
日 本	丹波元简	《素问识》 《灵枢识》	精选诸家注释，注重考据，持论公允

【复习思考题】

1. 简述《黄帝内经》成书的朝代及年代。
2. 简述历代校注《黄帝内经》论著的特点。

下篇 原文选读

素问·上古天真论篇第一

【题解】

上古，指人类生活的远古时代。真，即真气，李东垣：“真气又名元气，乃先身生之精气也。”因其源于先天，故称为“天真”。本篇认为远古时代的人，通过养生，以保养真气，即能达到预防疾病，延年益寿，尽终其天年之目的，故名“上古天真论”。

【原文】

昔在黄帝，生而神灵，弱而能言，幼而徇齐^[1]，长而敦敏，成而登天^[2]。乃问于天师^[3]曰：余闻上古之人，春秋^[4]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^[5]者，法于阴阳，和于术数^[6]，饮食有节，起居有常，不妄作劳^[7]，故能形与神俱，而尽终其天年^[8]，度百岁乃去。今时之人不然也，以酒为浆，以妄为常，醉以入房^[9]，以欲竭其精，以耗^[10]散其真，不知持满^[11]，不时^[12]御神，务快其心，逆于生乐，起居无节，故半百而衰也。

夫上古圣人之教下也，皆谓之虚邪贼风^[13]，避之有时，恬惔虚无，真气^[14]从之，精神内守^[15]，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^[16]，各从其欲，皆得所愿。故美^[17]其食，任其服，乐其俗，高下不相慕，其民故曰朴。是以嗜欲不能劳其目，淫邪不能惑其心，愚智贤不肖^[18]，不惧^[19]于物，故合于道^[20]。所以能年皆度百岁而动作不衰者，以其德全不危^[21]也。

【注释】

[1] 徇（xùn 迅）齐：疾迅，引申指敏慧。

[2] 登天：指登上天子之位。

[3] 天师：指岐伯。黄帝之臣，主管医事，兼为黄帝的医学师傅。

[4] 春秋：指年龄。

[5] 道：自然的法则。此指合于自然法则的养生之道。

[6] 术数：指调摄精神、锻炼身体的养生方法，如导引、按跷等。

[7] 不妄作劳：指劳作适宜，不违背常规与法度。

[8] 天年：指人的自然寿数。

[9] 入房：指行房事。

[10] 耗：通“好”，指嗜好。

[11] 持满：指保持体内精气的充盈。

[12] 时：用作状语，按时，有节制地。

[13] 虚邪贼风：泛指一切乘虚伤人致病的外来邪气。

[14] 真气：指体内的正气，与致病的邪气相对而言。

[15] 内守：指安守在体内而不散失。

[16] 气从以顺：指真气调达而和顺。

[17] 美：意动用法，以……为美。下句“乐”字，用法同此，意为“以……为乐”。

[18] 愚智贤不肖：指愚笨、聪明、有才能、无才能的人。

[19] 不惧于物：郭霭春注，“惧”应作“擢”，意为“取”，寻求。“不擢于物，似说不寻求酒色之事”（郭注），当是。

[20] 合于道：指心志平和，符合养生规律。

[21] 德全不危：德，即修道有德于心。不危，言修道全面而没有偏差。

【分析】

原文首先通过古今对比的方法，强调养生的重要性，见表 1-1。

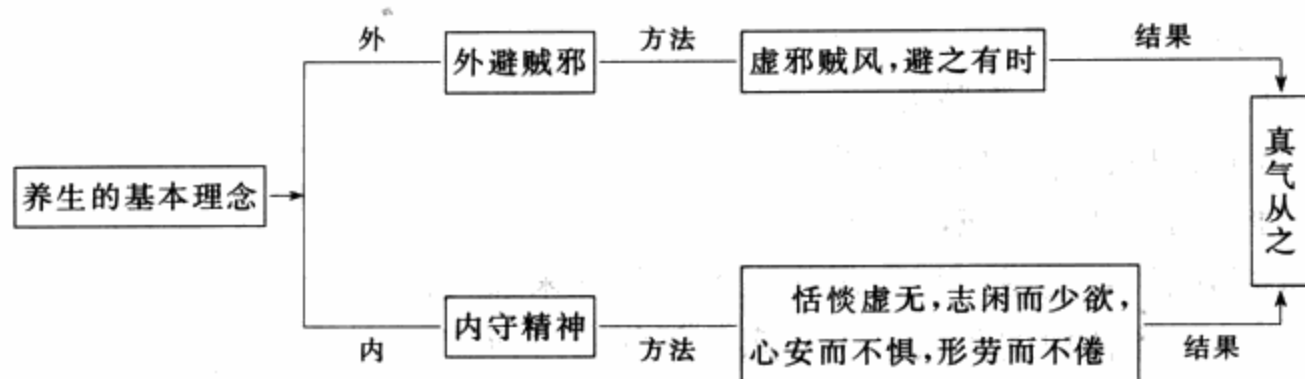
表 1-1 古今养生对比

时代	养生措施	结果
上古	知(养生之)道：法于阴阳，和于术数，饮食有节，起居有常，不妄作劳	年过百岁而动作不衰
今时	以酒为浆，以妄为常，醉以入房，不时御神，务快其心，逆于生乐，起居无节	年半百而动作皆衰

紧承其后，文中论述了“法于阴阳，和于术数，饮食有节，不忘作劳，起居有常”，“恬淡虚无”，“精神内守”等养生法则。



最后，经文论述了养生的基本理念，即要从内（内守精神）、外（外避贼邪）两个方面进行养生，以期“真气从之”，从而达到延年益寿的目的。



【原文】

帝曰：人年老而无子^[1]者，材力^[2]尽邪？将天数^[3]然也？

岐伯曰：女子七岁，肾气盛，齿更^[4]发长；二七而天癸至^[5]，任脉通，太冲脉^[6]盛，月事以时下，故有子；三七，肾气平均^[7]，故真牙生而长极^[8]；四七，筋骨坚，发长极，身体盛壮；五七，阳明脉衰，面始焦^[9]，发始堕；六七，三阳脉^[10]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^[11]，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^[12]，阴阳和^[13]，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^[14]衰竭于上，面焦，发鬓颁白^[15]；七八，肝气衰，筋不能动；八八，天癸竭，精少，肾脏衰，形体皆极^[16]，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：此其天寿过度^[20]，气脉常^[21]通，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：指丧失生育能力。下文“有子”与此相反，指具备生育能力。

[2] 材力：指精力。

[3] 天数：指人体生长变化规律中的定数。

[4] 齿更：指人到七八岁，乳齿脱落，被恒齿替代。更，更换。

[5] 天癸至：天癸，指藏于肾中具有促进生殖功能的一种精微物质。至，成熟之意。

[6] 太冲脉：即冲脉，奇经八脉之一。

[7] 平均：即充满，充盛。

[8] 真牙生而长极：真牙，即智齿。长极，发育完全成熟之意。

[9] 焦：通“憔”，即憔悴。

[10] 三阳脉：指手足太阳、阳明、少阳，这六条经脉均上达于面部。

[11] 地道不通：即月经停止来潮。

[12] 精气溢泻：指肾中精气盈满，生殖之精可以外泄。

[13] 阴阳和：指人体阴阳二气充盛调和。一说指男女两性交合。

[14] 阳气：指三阳经脉之气。

[15] 颁白：即头发花白，颁，通“斑”。

[16] 天癸竭，精少，肾脏衰，形体皆极：此十二字原在“七八，肝气衰，筋不能动”句下。今据丹波元坚《素问绍识》移此。形体皆极，指身体各部位均已衰退。

[17] 肾者主水：此指肾主藏精的功能。

[18] 五脏盛乃能泻：指五脏精气充盛，乃泻藏于肾。一说指五脏盛，肾才能泻精。

[19] 解（xiè 谢）堕：同“懈惰”。指懒散疲乏无力。

[20] 天寿过度：指先天禀赋超过常人的限度。

[21] 常：通“尚”，仍然之意。

[22] 天地：指男女。

[23] 道者：指懂得养生之道，并按照养生之道去做的人。

[24] 全形：指保全形体，使之不衰。

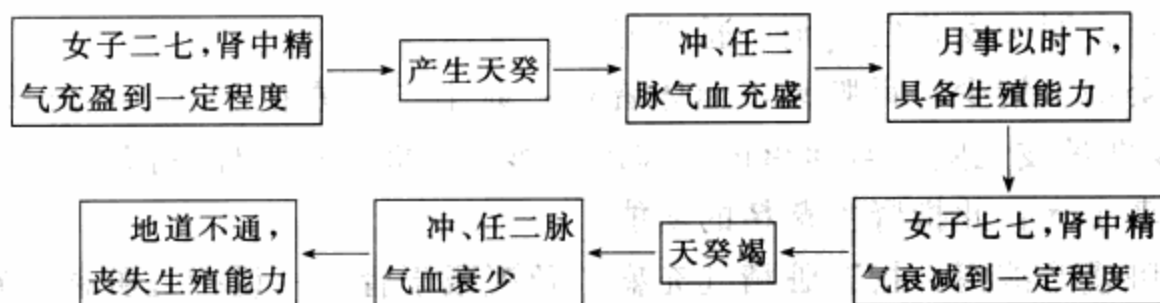
【分析】

原文详细描述了肾中精气决定人体的生长发育和生殖功能，并依据人体生长发育及生殖规律将生命过程划分为五个时期，突出人的生长发育和生殖功能是以肾中精气盛衰为根本，因此，保养肾气在养生中至关重要，见表 1-2。

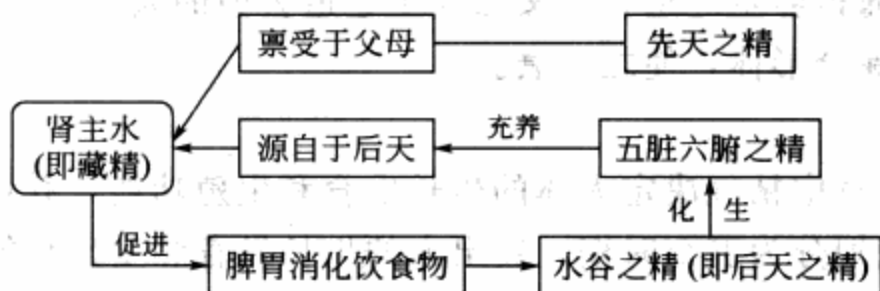
表 1-2 人体发育各阶段的生理变化特点

生长时期	年 龄	肾气变化	人体生理变化
生长发育前期	女子二七前 男子二八前	肾中精气渐盛	齿更发长
生长发育期	女子二七到三七	天癸至，任脉通，太冲脉盛	月事以时下，故有子
	男子二八到三八	肾气盛，天癸至	精气溢泻，阴阳和，故能有子
壮盛期	女子三七到四七	肾气平均	真牙生而长极。筋骨坚，发长极，身体盛壮
	男子三八到四八	肾气平均	筋骨劲强，故真牙生而长极。筋骨隆盛，肌肉满壮
衰退前期	女子五七到六七	阳明脉衰 三阳脉衰于上	面始焦，发始堕 面皆焦，发始白
	男子五八到七八	肾气衰 阳气衰竭于上 肝气衰	发堕齿槁 面焦，发鬓颁白 筋不能动
衰退期	女子七七后	任脉虚，太冲脉衰少，天癸竭	地道不通，故形坏而无子也
	男子八八后	天癸竭，精少，肾脏衰	形体皆极，则齿发去。故发鬓白，身体重，行步不正，而无子耳

文中还论述了冲、任二脉在女性生理中的重要作用。女子二七，冲、任二脉气血充盛，月经才能以时下；妊娠期间，冲、任之血供养胎儿，故月经停止；哺乳期间，冲、任二脉之血供乳汁所需，所以仍无月经来潮；女子七七，冲、任二脉气血衰少，即进入绝经期。因此，调理冲任为后世治疗妇科疾病的重要法则。



“肾者主水，受五脏六腑之精而藏之，故五脏盛乃能泻”，则阐述了肾与其他脏腑的密切关系，肾中所藏之精，一为禀受于父母的先天之精，一为来源于水谷的五脏六腑之精。因此，当其他脏腑精气充盛时，其有余之精气可转存于肾；若当其他脏腑精气虚弱，不能输精于肾，必致肾中精气虚衰，此即“五脏之伤，穷必及肾”。



【原文】

黄帝曰：余闻上古有真人^[1]者，提挈天地^[2]，把握阴阳，呼吸精气，独立守神^[3]，肌肉若一^[4]，故能寿敝天地^[5]，无有终时，此其道生^[6]。

中古之时，有至人^[7]者，淳德全道^[8]，和于阴阳，调于四时，去世离俗^[9]，积精全神，游行天地之间，视听八达之外^[10]，此盖益其寿命而强者也，亦归于真人。

其次有圣人^[11]者，处天地之和，从八风^[12]之理，适嗜欲于世俗之间，无恚嗔^[13]之心，行不欲离于世，被服章^[14]，举不欲观于俗，外不劳形于事，内无思想之患，以恬愉为务^[15]，以自得为功^[16]，形体不敝，精神不散，亦可以百数。

其次有贤人者，法则天地^[17]，象似日月^[18]，辩列星辰^[19]，逆从^[20]阴阳，分别四时，将从上古，合同于道，亦可使益寿而有极时。

【注释】

[1] 真人：指修真得道之人。

[2] 提挈天地：即把握天地运化之道。

[3] 独立守神：独立，超然独处，不受世俗干扰。守神，自我调控精神，使之内守而不外驰。

[4] 肌肉若一：指肌肤始终不变、永不衰老。

[5] 寿敝天地：意为与天地同寿。敝，当为“敌”字，形近而讹。意为“比、等同”。

[6] 道生：指因行为合乎养生之道而长生。

[7] 至人：指在养生上的道行仅次于“真人”但也能够长生不死的人。

[8] 淳德全道：指品德淳朴敦厚，道行高深完美。

[9] 去世离俗：指避开世俗习气的干扰。

[10] 视听八达之外：指精神驰骋于广阔之宇空，耳目远达于八荒之外。

[11] 圣人：指在养生上的道行又仅次于“至人”而能够活到数百岁的人。

[12] 八风：指四方（东、南、西、北）和四隅（东南、西南、西北、东北）之风。

[13] 恚嗔（huì chēn 会琛）：即愤怒，怨恨。

[14] 被服章：指穿着华美的衣服。

[15] 恬愉为务：指把恬淡愉悦作为自己的追求。

[16] 以自得为功：指把自感适意作为事业有成的标志。

[17] 法则天地：指效法天地阴阳变化之道。

[18] 象似日月：指仿效日月盈亏隐现。

[19] 辩列星辰：即辨别星辰位次转移而顺应之。辩，通“辨”。列，位次。

[20] 逆从：偏义复词，偏“从”义，顺从，适应。

【分析】

原文列举了真人、至人、圣人、贤人的养生方法及结果（见表 1-3），其共同的特征是对自然、自由的崇尚与回归，通过调神（独立守神）、调息（呼吸精气）、调身（肌肉若一）等方法达到养生的目的。

表 1-3 真人、至人、圣人、贤人的养生

分类	养生境界	养生方法	养生结果
真人	回归自然、自由	把握天地阴阳运化之道	无有终时
至人	回归自然、自由	符合阴阳四时的变化	益其寿命
圣人	崇尚自然、自由	迎合天地四时变化	可以百数
贤人	崇尚自然、自由	效法天地阴阳变化之道	益寿而有极时

【复习思考题】

1. 本篇所论之养生法则主要有哪些？
2. 肾中精气在人体生长发育和生殖中的作用如何？
3. 肾精和其他脏腑的精气有何关系？
4. 何谓天癸？冲、任二脉与女性生殖的关系如何？

素问·四气调神大论篇第二

【题解】

四气，即春、夏、秋、冬四时节气。调，调摄、协调。神，精神意识活动。本篇主要强调人要顺应四时气候变化而调节精神情志及日常行为，以保持体内外环境的协调平衡，达到身心健康的目的，故名“四气调神”。

【原文】

春三月，此谓发陈^[1]，天地俱生，万物以荣^[2]，夜卧早起，广步于庭^[3]，被发缓形^[4]，以使志生^[5]，生而勿杀，予而勿夺，赏而勿罚^[6]，此春气之应，养生^[7]之道也。逆之则伤肝，夏为寒变^[8]，奉长者少^[9]。

夏三月，此谓蕃秀^[10]，天地气交^[11]，万物华实^[12]，夜卧早起，无厌于日，使志无怒，使华英成秀^[13]，使气得泄，若所爱在外，此夏气之应，养长之道也。逆之则伤心，秋为痾疟^[14]，奉收者少，冬至重病^[15]。

秋三月，此谓容平^[16]，天气以急，地气以明，早卧早起，与鸡俱兴^[17]，使志安宁，以缓秋刑^[18]，收敛神气，使秋气平，无外其志，使肺气清^[19]，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^[21]，水冰地坼^[22]，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^[23]，去寒就温，无泄皮肤，使气亟夺，此冬气之应，养藏之道也。逆之则伤肾，春为痿厥^[24]，奉生者少。

【注释】

[1] 发陈：发，指草木发芽。陈，敷陈，指草木枝叶舒展。

[2] 天地俱生，万物以荣：指自然界焕发生机，万物因此欣欣向荣。

[3] 广步于庭：广步，即缓步。庭，即院子。《玉篇·广部》：“庭，堂阶前也。”

[4] 被发缓形：被，通“披”，披散，散开，解开。缓形，即不整衣冠，使形体松弛。

[5] 以使志生：指使人的情志宣发舒畅。

[6] 生而勿杀，予而勿夺，赏而勿罚：生、予、赏，指精神、行为活动顺应春阳生发之气；杀、夺、罚，指精神、行为活动违逆春阳生发之气。全句强调人需顺应天地生发长养之道而养生。

[7] 养生：此处指养护春生之气。

[8] 寒变：指阳气虚损的寒性病变。

[9] 奉长者少：指供给夏季的茂长之气减少。

[10] 蕃秀：指万物（主要是草木）茂盛壮美。蕃，茂也，盛也。秀，华也，美也。

[11] 天地气交：张介宾：“岁气阴阳盛衰，其交在夏，故曰天地气交。”

[12] 华实：均用作动词，意为开花结实。华，同“花”。

[13] 华英成秀：华英，指草木的花叶，这里用以比喻人的容色、神气。秀，草木开花，这里比喻人因气机旺盛而容光焕发的样子。

[14] 痾（jiē 接）症：疟疾的总称。

[15] 冬至重（chóng 虫）病：丹波元简：“据前后文例，四字恐剩文。”可从。

[16] 容平：盛满。形容秋季万物果实饱满、已经成熟的景象。

[17] 与鸡俱兴：指跟鸡同时作息。意同“早卧早起”。

[18] 秋刑：指深秋（霜降后）的肃杀之气。

[19] 收敛神气，使秋气平，无外其志，使肺气清：收敛神气而不外露，从而使肺气清肃。

[20] 飧（sūn 孙）泄：指水谷杂下，完谷不化的泄泻。

[21] 闭藏：指生机潜伏，阳气内藏。马蒔：“阳气已伏，万物潜藏，故气象谓之闭藏也。”

[22] 坼（chè 彻）：即裂开。

[23] 使志若伏若匿，若有私意，若已有得：意即使神志内藏，就像军队之埋伏、人有隐私，心有所获等一样。

[24] 痿厥：四肢痿软无力与逆冷的疾病，即痿证与厥证。一说“痿厥”为偏义复词，义指痿证，即四肢痿软无力。

【分析】

原文从四季气候、物候变化规律入手，以天人相应观为指导，指出人体应当顺应四时阴阳变化规律而养生调神，以保持身心健康，并具体论述了相应的养生方法（见表2-1）。本篇所述的四时养生法精辟实用，故被历代医家所推崇。

表 2-1 四时养生

季 节	春三月	夏三月	秋三月	冬三月
物候特点	发 陈	蕃 秀	容 平	闭 藏
阴阳变化	阳气升发，万物始生	阳气旺盛，万物繁茂	阴气渐盛，阳气内敛，万物渐收	阳气闭藏，万物收藏
养生要点	顺应万物生长的特性	使阳热之气向外发越	清肃宁静，敛神	神气内藏，无扰乎阳
精神调摄	心情愉悦，情志舒畅	平静淡泊，无郁无怒	神志安逸，心情宁静	精神内守，神气内藏
运动锻炼	轻柔舒缓的户外运动	清晨、傍晚适当运动，避热趋凉	静功为主	减少运动，避免汗出
起居规律	晚睡早起	晚睡早起、午休	早睡早起	早睡晚起，去寒就温
饮食宜忌	辛甘微温	甘淡清凉，忌寒凉	滋阴润燥，少食辛酸	滋阴潜阳，热量高
失养后果	逆之则伤肝，夏为寒变，奉长者少	逆之则伤心，秋为痾症，奉收者少，冬至重病	逆之则伤肺，冬为飧泄，奉藏者少	逆之则伤肾，春为痿厥，奉生者少

【原文】

天气清净光明者也，藏德不止^[1]，故不下^[2]也。天明^[3]则日月不明，邪害空窍^[4]，阳气^[5]者闭塞，地气者冒明^[6]，云雾不精^[7]，则上应白露^[8]不下。交通不表^[9]，万物命

故不施^[10]，不施则名^[11]木多死。恶气^[12]不^[13]发，风雨不节，白露不下，则菀槁^[14]不荣。贼风数至^[15]，暴雨数起，天地四时不相保，与道相失，则未央^[16]绝灭。唯圣人从之，故身无奇病^[17]，万物不失，生气不竭。

逆春气，则少阳^[18]不生，肝气内变^[19]；逆夏气，则太阳^[20]不长，心气内洞^[21]；逆秋气，则太阴^[22]不收，肺气焦满；逆冬气，则少阴不藏，肾气独沉^[23]。夫四时阴阳者，万物之根本也^[24]，所以圣人春夏养阳，秋冬养阴，以从其根，故与万物沉浮于生长之门^[25]。逆其根，则伐其本，坏其真^[26]矣。故阴阳四时者，万物之终始也，死生之本也，逆之则灾害生，从之则苛疾^[27]不起，是谓得道。道者，圣人^[28]行之，愚者佩之。从阴阳则生，逆之则死，从之则治，逆之则乱。反顺为逆，是谓内格^[29]。

是故圣人不治已病治未病^[30]，不治已乱治未乱，此之谓也。夫病已成而后药^[31]之，乱已成而后治之，譬犹渴而穿井，斗而铸锥^[32]，不亦晚乎！

【注释】

[1] 藏德不止：指上天蕴藏的生化万物的力量永无止息。德，指推动自然万物生化的作用和力量。

[2] 下：犹言去，有衰减之意。

[3] 天明：指天空阴霾笼罩、晦暗不清。明，通“萌”，而“萌”又通“蒙”，即阴暗。

[4] 邪害空窍：指邪气充斥天地之间。空窍，即孔窍，此处指天地之间。

[5] 阳气：指天气，与下文“地气”相对。

[6] 冒明：指不能萌发上升。冒，不，无。明，通“萌”，萌生。

[7] 精：通“晴”。

[8] 白露：指甘露。白，《太素》作“甘”。

[9] 交通不表：指天地阴阳之气不能交感。

[10] 施（yì 易）：即延续。

[11] 名：高大，巨大。

[12] 恶气：指有害于万物生长的恶劣气候。

[13] 不：《太素》无“不”字，可从。

[14] 菀槁（yù gǎo 遇搞）：枯槁，枯萎。杨上善：“菀槁，当为菀槁。宛，痿死。槁，枯也。”

[15] 贼风数（shuò 朔）至：贼风，指自然界中不正常的、能给万物带来危害的邪风。数，频繁。

[16] 未央：不到一半。央，中，即“（万物生命的）半数”之意。

[17] 奇病：胡澍：“奇，当为‘苛’字，形相似而误，苛，亦病也。古人自有复语耳。”

[18] 少阳：应于春天的肝之生发之气。

[19] 肝气内变：指肝气内郁发生病变。变，即变动，病变。

[20] 太阳：应于夏天的心之长养之气。

[21] 心气内洞：指心气内虚。洞，空虚。

[22] 太阴：当为“少阴”。少阴，指应于秋天的肺之收敛之气。下句中的“少阴”，当为“太阴”。太阴，指应于冬天的肾之闭藏之气。

[23] 肾气独沉：指肾失封藏而下泄为病。

[24] 夫四时阴阳者，万物之根本也：王冰：“时序运行，阴阳变化，天地合气，生育万物，故万物之根悉归于此。”四时阴阳，泛指四季之气的转换变化。

[25] 与万物沉浮于生长之门：意即同自然万物一样，在生长收藏的生命过程中运动发展。浮沉，指运动。门，门径，道路。

[26] 真：有“身”之义。《淮南子·本经训》高注：“真，身也。”

[27] 苛疾：指严重的疾病。

[28] 圣人：指懂得养生之道并达到了最高境界的人。

[29] 内格：指人体脏腑气血阴阳活动与自然阴阳变化不相协调。

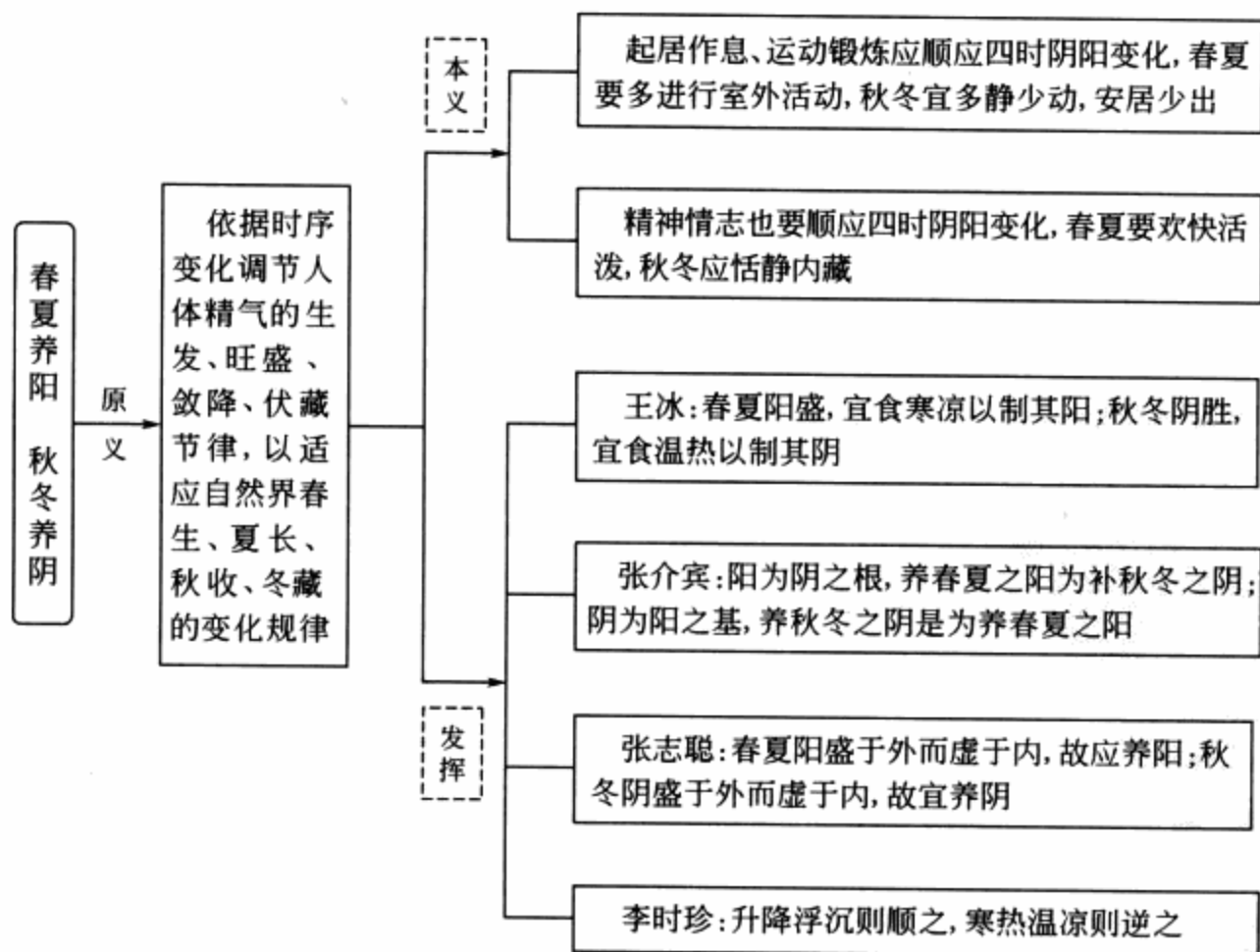
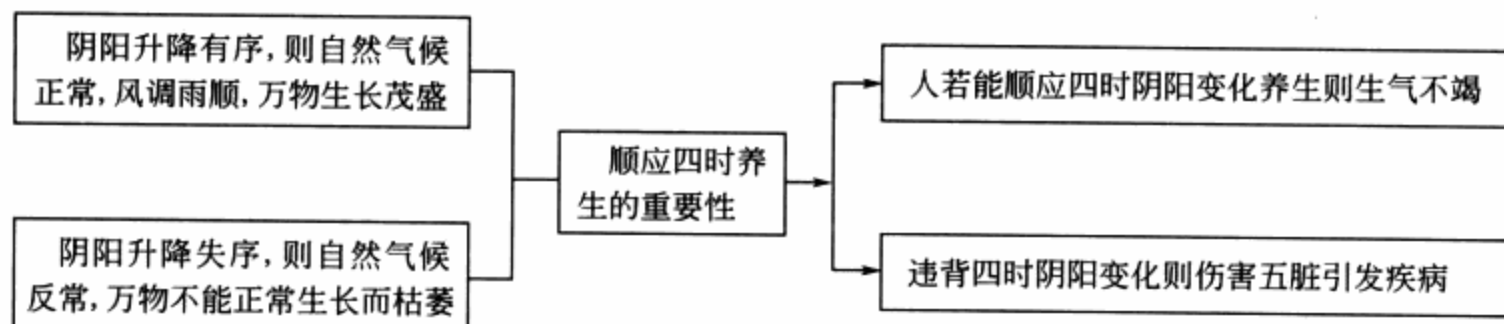
[30] 不治已病治未病：不是在生病之后才治疗，而是在还没有生病的时候就进行预防。

[31] 药：用药治疗。

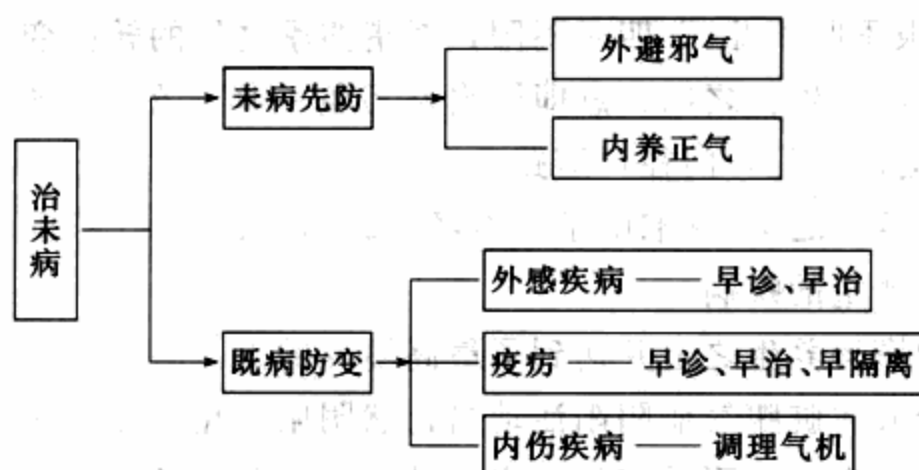
[32] 锥：指兵器，武器。《太素》中作“兵”。

【分析】

原文用天地阴阳升降失序而致的恶劣自然环境来阐明人体顺应四时、协调阴阳的重要性，并论述了顺应四时养生的原则——“春夏养阳，秋冬养阴”。



最后，经文以“治未病”对上述养生意义作了总结，并以“渴而穿井”、“斗而铸锥”说明“治未病”的重要性，反映了《黄帝内经》（简称《内经》）防重于治的预防思想。



【复习思考题】

1. 根据原文精神，简述四时养生的原则和方法。
2. 您对“春夏养阳，秋冬养阴”的含义是如何理解的？简述后世医家的发挥应用情况。
3. 何谓“治未病”？有何意义？

素问·生气通天论篇第三

【题解】

生气，即构成和维持人体生命活动的阴阳二气。通，有相应、统一、贯通之意。天，即自然界。由于本篇阐释了人体的阴阳二气与自然界息息相通之理，故名“生气通天论”。

【原文】

黄帝曰：夫自古通天^[1]者，生之本，本于阴阳。天地之间，六合^[2]之内，其气九州^[3]、九窍、五脏、十二节^[4]，皆通乎天气。其生五^[5]，其气三^[6]，数犯此者，则邪气伤人，此寿命之本也。苍天之气清净，则志意治^[7]，顺之则阳气固，虽有贼邪，弗能害也，此因时之序^[8]。故圣人传精神^[9]，服天气^[10]，而通神明^[11]。失之，则内闭九窍，外壅肌肉，卫气^[12]散解，此谓自伤，气之削也。

【注释】

[1] 通天：指人与天地自然息息相通并保持和谐统一。天，指天地自然。

[2] 六合：指四时季节。《淮南子·时则训》：“六合，孟春与孟秋为合，仲春与仲秋为合，季春与季秋为合，孟夏与孟冬为合，仲夏与仲冬为合，季夏与季冬为合。”

[3] 九州：王冰：“九州，谓冀、兖、青、徐、扬、荆、豫、梁、雍也。”俞樾《内经辨言》认为“九州即九窍……古谓窍为州”，此处“九州”与下文“九窍”重复，属于衍文。

[4] 十二节：指人体左右两侧的肩、肘、腕、髌、膝、踝十二个大关节。

[5] 其生五：指天之阴阳二气衍生木、火、土、金、水五行。

[6] 其气三：指阴阳二气各分为三，即三阴三阳之气。

[7] 志意治：即人的精神活动正常。

[8] 此因时之序：指根据四时之气的变化顺序。

[9] 传精神：即精神专一。传，俞樾：“传，读为转，聚也。”

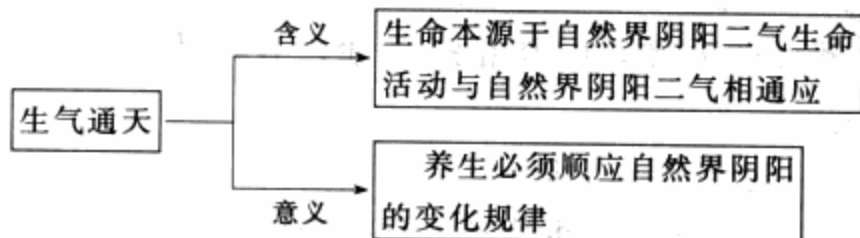
[10] 服天气：指顺应自然界阴阳之气的变化。

[11] 通神明：即通晓阴阳变化的规律。

[12] 卫气：此指阳气。

【分析】

“夫自古通天者，生之本，本于阴阳……气之削也”从生命本源于自然界阴阳二气立论，指出了“生气通天”的含义及意义。



【原文】

阳气者，若天与日，失其所^[1]则折寿而不彰^[2]，故天运^[3]当以日光明。是故阳因而

上，卫外者也^[4]。

因于寒，欲如运枢^[5]，起居如惊^[6]，神气乃浮^[7]。因于暑，汗，烦则喘喝^[8]，静则多言，体若燔炭，汗出而散^[9]。因于湿，首如裹^[10]，湿热不攘^[11]，大筋纒短，小筋弛长^[12]，纒短为拘，弛长为痿。因于气^[13]，为肿，四维相代^[14]，阳气乃竭。

阳气者，烦劳则张，精绝^[15]，辟积^[16]于夏，使人煎厥^[17]。目盲不可以视，耳闭不可以听，溃溃乎若坏都^[18]，汨汨^[19]乎不可止。

阳气者，大怒则形气绝^[20]，而血菀^[21]于上，使人薄厥^[22]。有伤于筋，纵^[23]，其若不容^[24]。

汗出偏沮^[25]，使人偏枯^[26]。汗出见湿，乃生痃痹^[27]。高粱之变^[28]，足生大丁^[29]，受如持虚^[30]。劳汗当风，寒薄为皴^[31]，郁乃痤。

阳气者，精则养神，柔则养筋^[32]。开阖不得^[33]，寒气从之，乃生大倮^[34]。陷脉为痿^[35]，留连肉腠^[36]。俞气化薄^[37]，传为善畏，及为惊骇^[38]。营气不从，逆于肉理，乃生痃肿^[39]。魄汗^[40]未尽，形弱而气烁^[41]，穴俞以闭，发为风疟^[42]。

故风者，百病之始也，清静^[43]则肉腠闭拒，虽有大风苛毒^[44]，弗之能害，此因时之序也。

故病久则传化，上下不并^[45]，良医弗为。故阳畜^[46]积病死，而阳气当隔，隔者当泻^[47]，不亟正治，粗乃败之^[48]。

故阳气者，一日而主外，平旦人气^[49]生，日中而阳气隆，日西而阳气已虚，气门^[50]乃闭。是故暮而收拒^[51]，无扰筋骨，无见雾露，反此三时^[52]，形乃困薄^[53]。

【注释】

[1] 所：《太素》作“行”，宜从。

[2] 折寿而不彰：指人的寿命夭折而不彰著于世。

[3] 天运：即自然界的运行。

[4] 阳因而上，卫外者也：指阳气轻清而上浮，有卫外御邪的作用。姚止庵：“阳气轻清上浮，善养之，则气自周密，足以卫固于一身；不善养之，则寒暑湿气诸邪，乘之而入。”因，顺应、依顺之意。

[5] 运枢：即门轴转动。此喻人体阳气的卫外作用，犹如户枢那样主司肌表的开阖。

[6] 起居如惊：指生活作息没有正常的规律。起居，泛指生活作息。惊，卒暴之意。

[7] 神气乃浮：此句接上文言因生活作息失常，致使阳气开合失常而浮散损伤。神气，即阳气。

[8] 烦则喘喝：指暑热内盛导致烦躁，喘息急促有声。

[9] 体若燔炭，汗出而散：指身体发热如燃烧之炭火，邪热随汗出而外散。

[10] 首如裹：湿邪侵袭人体，因其黏滞之性，表现为身体困重的症状，多指头部沉重不爽，如有物包裹。

[11] 攘（rǎng 壤）：即消除，去除。

[12] 大筋纒（ruǎn 软）短，小筋弛长：此两句为互文，意为大筋、小筋，或者收缩变短，或者松弛变长。纒，同“软”，收缩。弛，松弛，弛缓。

[13] 气：指风气。

[14] 四维相代：指风、寒、暑、湿四种邪气更替伤人。

[15] 阳气者，烦劳则张，精绝：王冰：“烦扰阳和，劳疲筋骨，动伤神气，耗竭天真。”烦劳，即过劳。张，亢盛，鸱张。

[16] 辟积：衣服上的褶子，引申为重复。辟，通“襞（bì 避）”，衣服上的褶子。

[17] 煎厥：古病名。指阳气亢盛，煎熬阴精，阴虚阳亢，逢夏季之盛阳，亢阳无制所致阳气上逆昏厥的病证。症见耳鸣、耳聋、目盲，甚则突然昏厥。

[18] 溃溃乎若坏都：形容病势凶险。溃溃，形容河堤决口的样子。都，水泽所聚，此指河堤。

[19] 汨汨（gǔ 古）：水势急流的样子，形容病势凶险。

[20] 形气绝：马蒔：“形气经络，阻绝不通。”

[21] 菀（yù 玉）：通“郁”，郁结。

[22] 薄厥：古病名。指因大怒气血上逆，脏腑经脉之气阻隔不通而导致的昏厥病证。薄，通“暴”，突然。

[23] 纵：即弛缓。

[24] 其若不容：指肢体不能随意运动。若，乃。容，通“用”。

[25] 汗出偏沮：指应汗出而半身无汗，或不当出汗而半身有汗。沮，阻止。

[26] 偏枯：即偏瘫，半身不遂。

[27] 痤癧（cuò fèi 错费）：痤，疖子。癧，即汗疹，俗名痱子。

[28] 高粱之变：高，通“膏”，指肥膩之物。梁，通“粱”，指精细的食物。

[29] 足生大丁：足，足以，能够。丁，通“疔”。

[30] 受如持虚：指招致疾病就像拿着空无一物的器皿受纳东西一样非常容易。受，有招致（疾病）之意。虚，指虚空之器。

[31] 皤（zhā 渣）：即粉刺。

[32] 精则养神，柔则养筋：当作“养神则精，养筋则柔”解。精，指精神爽慧。柔，指筋脉柔和，活动自如。此句提示阳气具有温养精神和筋脉的作用。

[33] 开阖（hé 和）不得：指腠理汗孔开合失常。

[34] 大倮（lǚ 吕）：指腰背和下肢弯曲而不能直起之病。

[35] 陷脉为痿（lòu 漏）：指寒气深入经脉，就会导致痿疮。痿，指疮疡溃破日久不愈，漏下脓水的痿管。

[36] 肉腠：即肌腠，指肌肉的纹理。

[37] 俞（shù 树）气化薄：指寒气从腧穴侵入体内，内迫脏腑。俞，通“腧”，腧穴。薄，通“迫”，逼迫，侵袭。

[38] 传为善畏，及为惊骇：指发展为易恐及惊骇的病证。

[39] 营气不从，逆于肉理，乃生痈肿：楼英：“此十二字，应移在‘寒气从之’句后。夫阳气因失卫而寒气从之为痿，然后营气逆而为痈肿。痈肿失治，然后陷脉为痿，而留连肉腠焉。”

[40] 魄汗：魄，通“白”。白汗，即自汗，指汗出不因暑热所致。

[41] 烁：通“铄”，此有严重损伤之意。

[42] 风疟：疟疾的一种，由风邪所致，故称。症见先寒后热、寒少热多、头痛烦躁、汗出等。

[43] 清静：即心志淡泊虚无，行为顺乎自然。

[44] 大风苛毒：泛指剧烈的外来致病邪气。苛，强，厉害。

[45] 上下不并：指阴阳之气发生壅塞阻隔而不能互相交通。上下，指阴阳。并，指气的互相交通。

[46] 畜：通“蓄”，蓄积，积聚。

[47] 泻：指用泻法治疗。

[48] 不亟正治，粗乃败之：指对于这种阳气蓄积所引起的实证，若得不到及时正确的治疗，就可能被技术粗劣的医生耽误了。粗，指粗工，即技术粗劣的医生。

[49] 人气：此指阳气。

[50] 气门：指汗孔。

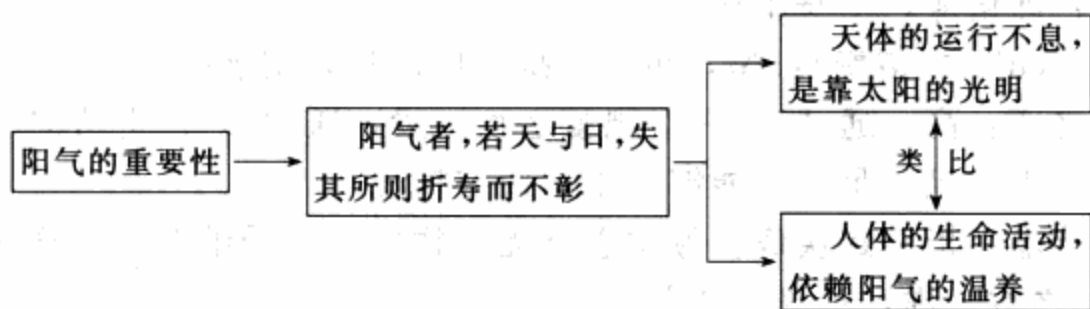
[51] 收拒：即将阳气收回，藏守于内以抵御外邪。张志聪：“收敛其气，隔拒其邪。”

[52] 三时：指上文所言之平旦、日中、日西。

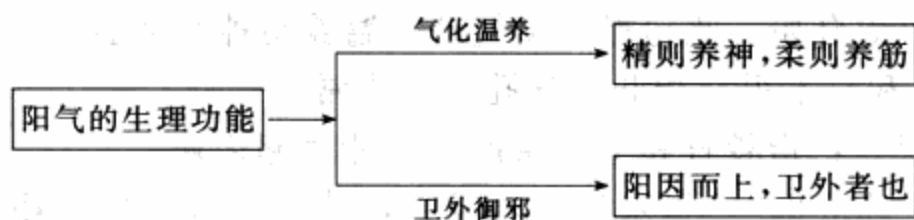
[53] 困薄：即困顿虚弱，虚损憔悴。

【分析】

原文首先以取象比类的方法，借助对自然界太阳的形象描述说明了阳气在人体的重要性，并相继从生理、病理、治疗、养生等方面对阳气的重要性作了论述。



在此基础之上，经文中通过对太阳的观察，提出了阳气的生理功能及昼夜消长规律。

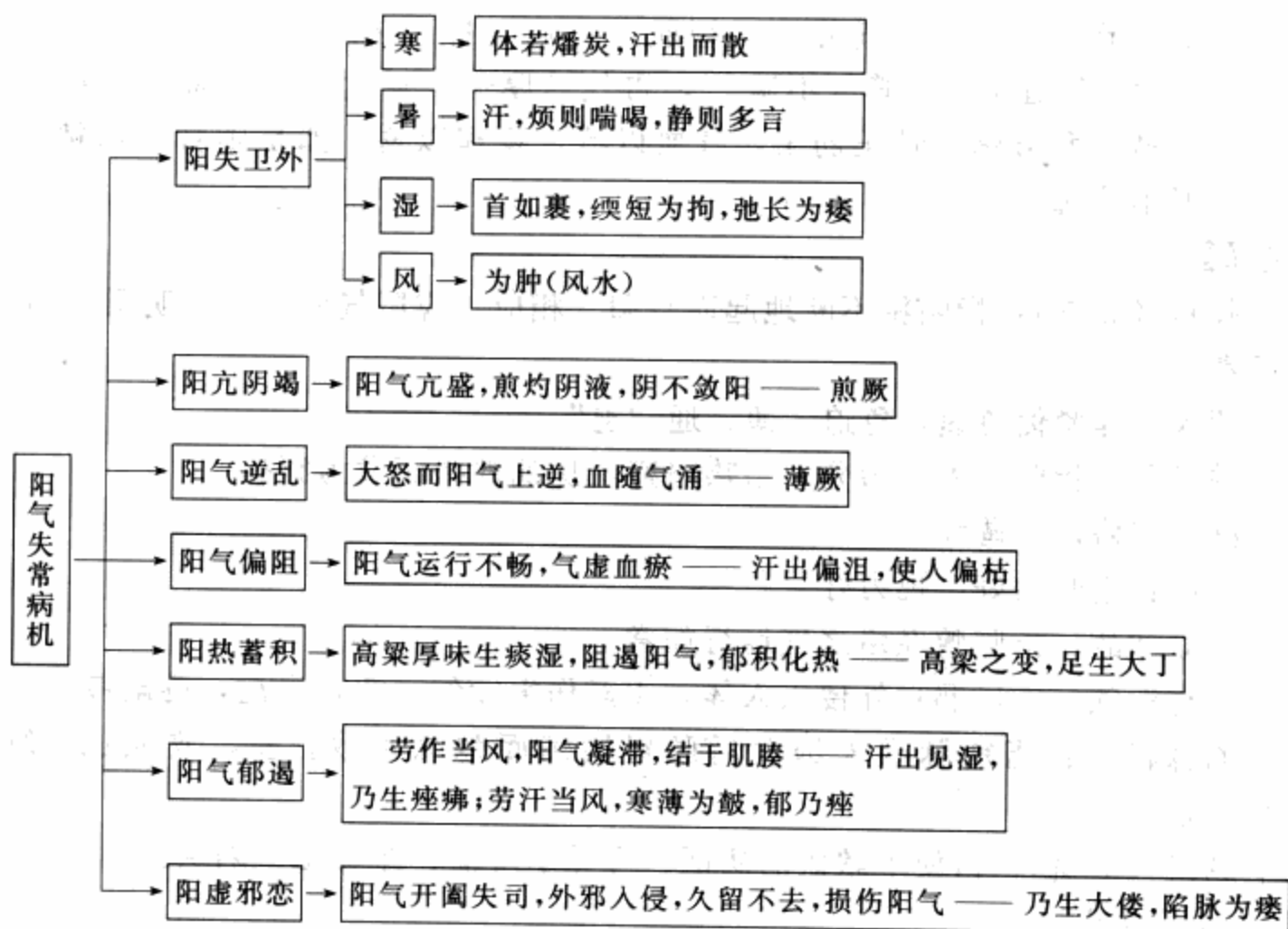


阳气昼夜消长规律见表 3-1。

表 3-1 阳气昼夜消长规律简表

时间	阳气消长规律
平旦	“平旦人气生”(阳气升发)
日中	“日中而阳气隆”(阳气隆盛)
日西	“日西而阳气已虚”(阳气趋内)
夜间	“气门乃闭”(阳气潜藏内敛)

随后，原文从多个角度论述了阳气失常的病理变化。阳气失常可分为阳失卫外、阳亢阴竭、阳气逆乱、阳气偏阻、阳热蓄积、阳气郁遏、阳虚邪恋等几个方面。具体内容如下。



煎厥与薄厥比较见表 3-2。

表 3-2 煎厥与薄厥比较表

病名	煎 厥	薄 厥
含义	阳气亢盛,煎熬阴精,阴虚阳亢,逢夏季之盛阳,亢阳无制,阳气上逆所致昏厥的病证	因大怒使阳气上逆,血随气涌所致的昏厥病证。薄,通“暴”
病因	烦劳、暑热	情志失调——大怒
病机	阳气亢盛,煎熬阴精,阴虚阳亢,亢阳无制	阳气上逆,血随气涌
症状	昏厥,伴视力障碍、耳鸣耳聋	昏厥,可伴面红目赤
病势	病情凶险,“渍渍乎若坏都,汨汨乎不可止”	四肢不能随意运动,甚则半身不遂

【原文】

岐伯曰：阴者，藏精而起亟^[1]也；阳者，卫外而为固也。阴不胜其阳，则脉流薄疾^[2]，并^[3]乃狂。阳不胜其阴，则五脏气争，九窍不通。是以圣人陈^[4]阴阳，筋脉和同，骨髓坚固，气血皆从。如是则内外调和，邪不能害，耳目聪明^[5]，气立如故^[6]。

风客淫气^[7]，精乃亡，邪伤肝也。因而饱食，筋脉横解^[8]，肠澼^[9]为^[10]痔。因而大饮^[11]，则气逆。因而强力^[12]，肾气乃伤，高骨^[13]乃坏。

凡阴阳之要，阳密乃固^[14]，两者不和，若春无秋，若冬无夏，因而和之，是谓圣度^[15]。故阳强不能密^[16]，阴气乃绝；阴平阳秘^[17]，精神乃治；阴阳离决，精气乃绝。

因于露风^[18]，乃生寒热。是以春伤于风，邪气留连，乃为洞泄^[19]。夏伤于暑，秋为痲疟^[20]。秋伤于湿，上逆而咳，发为痿厥^[21]。冬伤于寒，春必温病^[22]。四时之气，更伤五脏。

阴之所生，本在五味^[23]；阴之五官^[24]，伤在五味。是故味过于酸，肝气以津^[25]，

脾气乃绝。味过于咸，大骨^[26]气劳^[27]，短肌^[28]，心气抑。味过于甘^[29]，心气喘满^[30]，色黑，肾气不衡。味过于苦，脾气不濡^[31]，胃气乃厚^[32]。味过于辛，筋脉沮弛^[33]，精神乃央^[34]。是故谨和五味，骨正筋柔，气血以流，腠理以密，如是则骨气以精^[35]，谨道如法^[36]，长有天命。

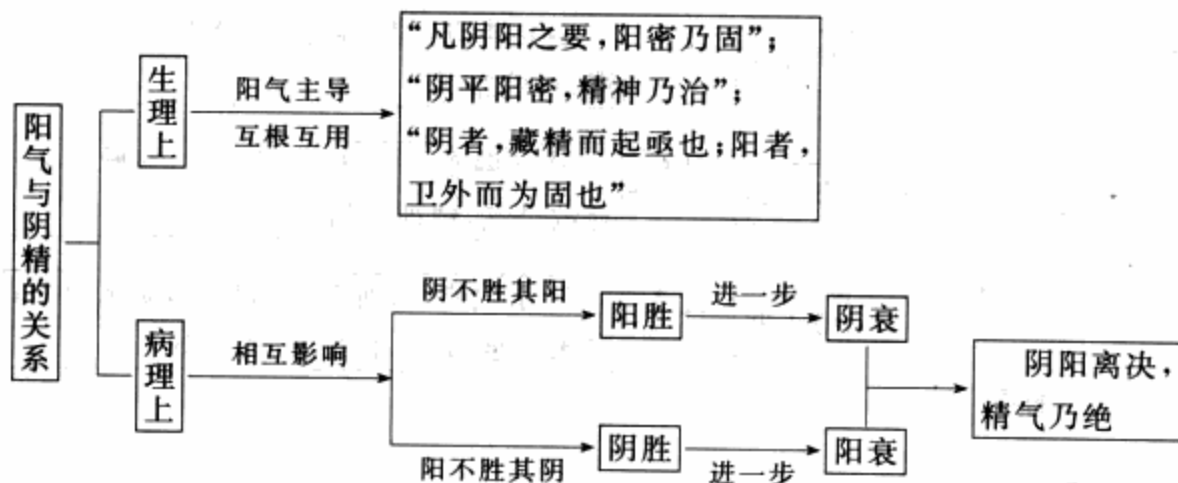
【注释】

- [1] 起亟（qì 气）：指阴精不断地起而与阳气相应，应阳气所需，说明阴为阳之基。“亟”，频数。
- [2] 薄疾：即紧促急速，急迫。薄，通“迫”。
- [3] 并乃狂：指阳邪入于阳分，阳热内盛，扰乱神明而发为狂病。
- [4] 陈：即协调，调和。
- [5] 聪明：指听力好、视力好。
- [6] 气立如故：指脏腑经络之气运行如常。
- [7] 风客淫气：指风邪自外侵入人体，逐渐伤害元气。淫，浸淫，逐渐侵害。
- [8] 筋脉横解：指筋脉因人饱食后肠胃横满而弛纵不收。横，放纵也。解，通“懈”，松弛也。
- [9] 肠澼（pì 僻）：指便下脓血的病证。可见于痔漏，亦可见于痢疾。
- [10] 为：即与。
- [11] 大饮：指饮酒过度。
- [12] 强力：指过度或勉强用力，包括劳力和房劳太过。
- [13] 高骨：指腰间的脊骨。
- [14] 阳密乃固：指阳气致密于外，阴精才能固守于内。
- [15] 圣度：张志聪：“谓圣人调养之法度。”
- [16] 密：指使（阴气）藏守在内或闭藏。
- [17] 阴平阳秘：即“阴阳平秘”。指阴阳平衡协调。秘，通“密”，致密。
- [18] 露风：即感受风邪。露，作触冒解。
- [19] 洞泄：病名。指完谷不化，下利无度的重度泄泻。
- [20] 痲（jiē 接）疰：疰疾的通称。
- [21] 痿厥：病名。症见四肢痿弱寒冷、不能行走等。
- [22] 温病：指温热病，为外感急性热病的总称。
- [23] 五味：泛指饮食物。
- [24] 五宫：指五脏。
- [25] 肝气以津：以，犹乃也。津，溢也，有过盛之意。
- [26] 大骨：指肾所主的全身骨骼。也有医家认为指腰间的脊骨。
- [27] 劳：病也。
- [28] 短肌：指肌肉短缩。
- [29] 甘：据《太素》当作“苦”。下文“味过于苦”中的“苦”，当作“甘”。
- [30] 心气喘满：心跳急促，胸部烦闷不舒。满，通“懣”，烦闷。
- [31] 脾气不濡：《太素》无“不”字，从之。“濡”，湿滞。意即脾气被湿邪所滞而不运。
- [32] 厚：即胀满。

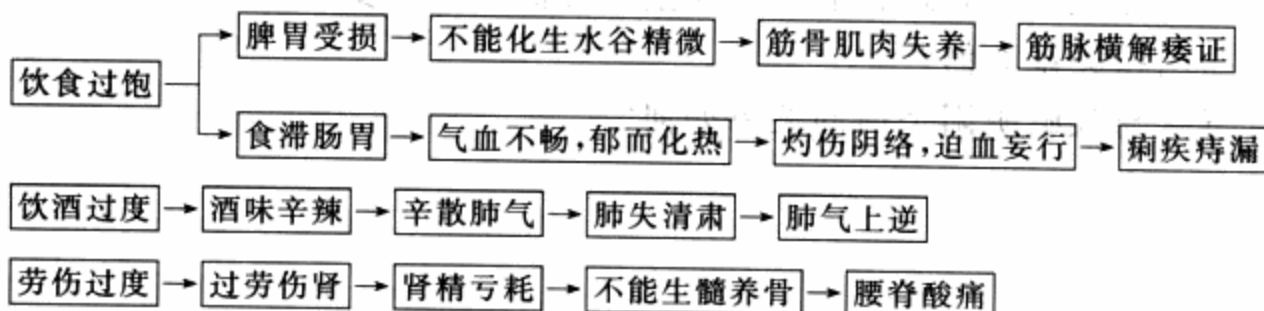
- [33] 沮弛：即衰败。
[34] 央：通“殃”，即损伤。
[35] 骨气以精：指骨、筋、气、血、腠理等均得到五味的滋养而强盛。
[36] 谨道如法：即谨行如法。道，行也。

【分析】

本段继上文论述阳气的重要性后，进一步阐述了阳气与阴精的关系。



同时，原文列举了内伤及外感病因导致人体阴阳失调的各种病理变化。内伤致病的病理变化如下。

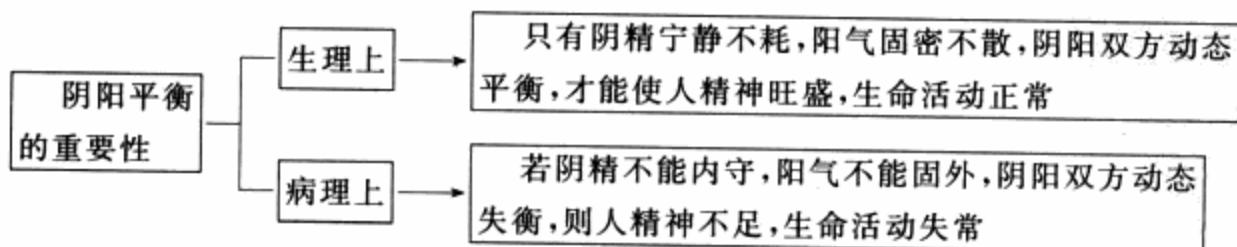


四时之气更伤五脏的发病机制如表 3-3。

表 3-3 四时之气更伤五脏

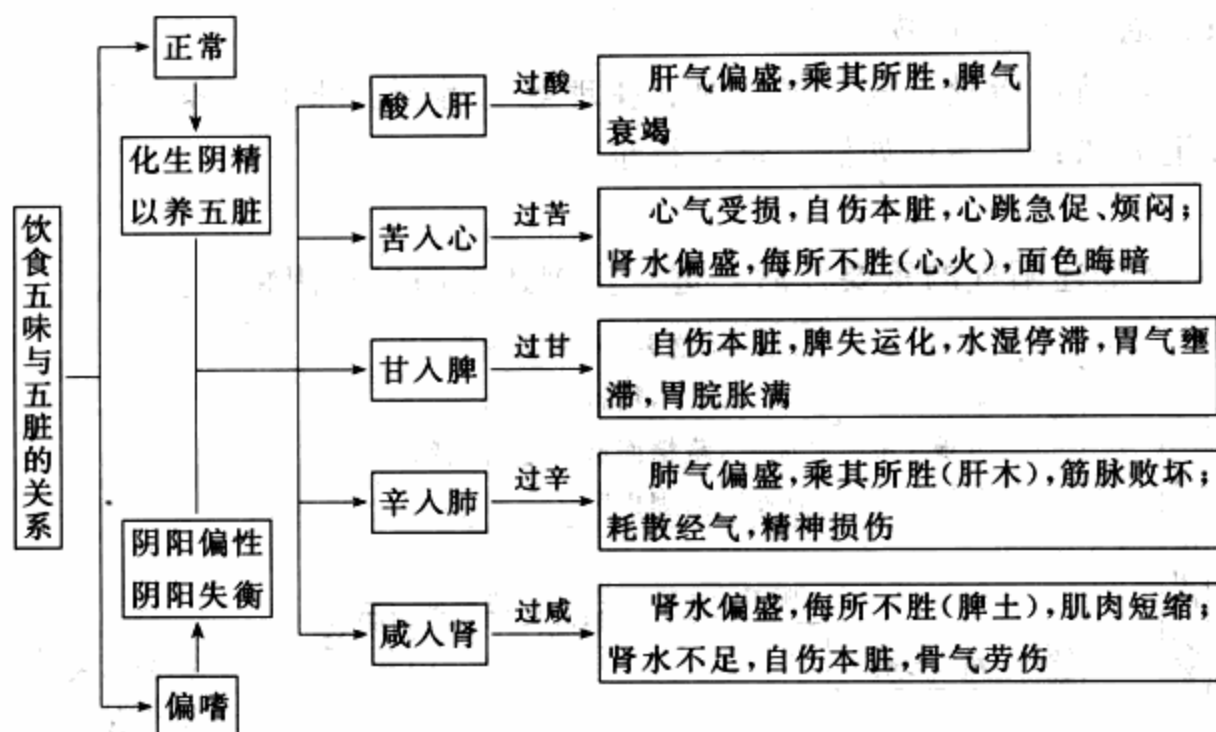
四时之邪	感邪即发	伏而后发	机 制
春伤于风	乃生寒热	(夏)为洞泄	邪气伏藏于肝，致使肝气横逆犯脾
夏伤于暑	汗，烦则喘喝，静则多言	秋为疟疾	至秋郁热欲散，阴寒内束，寒热交争，发为疟疾
秋伤于湿	首如裹，大筋纆短，小筋弛长	(冬)上逆而咳，发为痿厥	湿伤脾阳，水湿停聚为痰，致肺失宣肃。或湿郁化热，损伤筋脉
冬伤于寒	体若燔炭	春必温病	寒邪内郁，至春受阳升之气引动，化热发为春温之疾

此后，文章从生理、病理方面强调了阴阳平衡的重要性。



“阴之所生，本在五味，阴之五官，伤在五味”则阐述了饮食五味对五脏阴阳平衡

的影响。



【复习思考题】

1. 本篇所论“生气通天”的含义及意义主要有哪些？
2. 阳气在人体生理、病理、治疗、养生等方面有何重要性？
3. 阳气与阴精关系如何？
4. 饮食五味与五脏阴阳平衡的关系如何？

素问·阴阳应象大论篇第五

【题解】

阴阳，是古代哲学家对自然界相互关联的某些事物和现象对立双方的概括，即包含有对立统一的概念。应，对应、相应。象，形象、现象。应象，指阴阳虽为抽象概念，但在自然界有象可应。大论，言其内容广博而重要。本篇重点论述了阴阳的基本含义和阴阳的性质、作用、转化及在人体生理、病理、诊断、治疗、归纳药物性能，以及养生等方面的应用，是有关阴阳理论方面最为广泛而重要的内容，故名“阴阳应象大论”。

【原文】

黄帝曰：阴阳者，天地之道^[1]也，万物之纲纪^[2]，变化之父母^[3]，生杀之本始^[4]，神明之府^[5]也，治病必求于本^[6]。

故积阳为天^[7]，积阴为地^[8]。阴静阳躁^[9]，阳生阴长，阳杀阴藏^[10]。阳化气，阴成形^[11]。寒极生热，热极生寒^[12]。寒气生浊^[13]，热气生清^[14]。清气在下，则生飧泄；浊气在上，则生腹胀^[15]。此阴阳反作^[16]，病之逆从^[17]也。

故清阳为天，浊阴为地；地气上为云，天气下为雨^[18]；雨出地气，云出天气^[19]。故清阳出上窍^[20]，浊阴出下窍^[21]；清阳发腠理^[22]，浊阴走五脏^[23]；清阳实四支^[24]，浊阴归六府^[25]。

【注释】

[1] 天地之道：天地，泛指自然界。道，法则、规律。一说为本源。

[2] 纲纪：即纲领，总纲。

[3] 父母：比喻本源、起源。

[4] 生杀之本始：生，生长。杀，肃杀，杀灭。本始，即本原。

[5] 神明之府：神明，指自然万物运动变化的内在规律。府，本也。

[6] 本：此指阴阳。

[7] 积阳为天：指清阳之气上升聚积而后形成天。

[8] 积阴为地：指浊阴之气下降聚积而后形成大地。

[9] 阴静阳躁：指阴气的特点是静而不动，阳气的特点是动而不静。

[10] 阳生阴长，阳杀阴藏：指阳气主宰万物的生发，阴气主宰万物的长养；阳气主宰万物的肃杀，阴气主宰万物的闭藏。

[11] 阳化气，阴成形：指阳主化生无形之气，阴主生成有形万物。

[12] 寒极生热，热极生寒：张介宾：“阴寒阳热，乃阴阳之正气。寒极生热，阴变为阳也；热极生寒，阳变为阴也……如人伤于寒则病为热，本寒而变热也；内热已极而反寒，本热而变寒也。故阴阳之理，极则必变。”

[13] 浊：指大自然中与人身中的浊阴之气。下文“浊气”同此。

[14] 寒气生浊，热气生清：张介宾：“寒气凝滞，故生浊阴；热气升散，故生清阳。”

[15] 膻（chēn 琛）胀：指胸膈胀满的病证。

[16] 反作：即失常，反常运行。清气与浊气的正常运行规律为：清气向上而浊气向下。与此相违，即为“反作”。

[17] 逆从：偏义复词，指逆乱。吴昆：“逆从，不顺也。”

[18] 地气上为云，天气下为雨：地为阴，受天阳之气蒸腾，上升而为云；天为阳，受地气之寒凝，下降而为雨。

[19] 雨出地气，云出天气：指天上所降之雨，源于被蒸发上升的地气；地气上升之后凝结而成的云，源于天上热气对地气的蒸发。

[20] 清阳出上窍：清阳，指维持上窍功能的精微物质。上窍，即耳、目等头面七窍。

[21] 浊阴出下窍：浊阴，指二便。下窍，指前后二阴。

[22] 清阳发腠理：清阳，指卫气。腠理，即皮肤、肌肉的纹理与间隙。

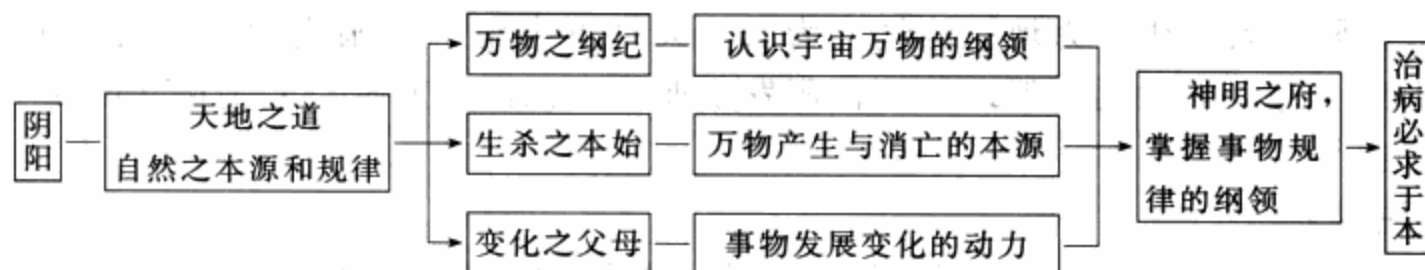
[23] 浊阴走五脏：浊阴，指精血津液。走，充养、归藏之意。

[24] 清阳实四支：清阳，指水谷精气。实，充实。支，同“肢”。

[25] 浊阴归六府：浊阴，指饮食物及其变化的糟粕。归，传化、滋养之意。

【分析】

本段是《黄帝内经》论述阴阳学说的总纲，主要阐释了阴阳的基本含义、性质、作用，以及在解释人体生理（物质的升降）方面的应用。



阴阳的特性与作用见表 4-1，阴阳与人体物质的升降的关系见表 4-2。

表 4-1 阴阳的特性与作用

项目	天地	动静	升降	水火	寒热	气味	功能	变化
阳	天	动	升	火	热	气	化气	生杀
阴	地	静	降	水	寒	味	成形	长藏

表 4-2 阴阳解释人体物质的升降

清 阳				浊 阴			
部位	物质	病变	治疗	部位	物质	病变	治疗
出上窍	精微物质	耳目不聪	益气升阳 益气聪明汤	出下窍	大小便	便秘 癃闭	通腑泻下 大承气汤
发腠理	卫阳之气	表虚不固	益气固表 玉屏风散	走五脏	精血津液		
实四支	水谷精气	手足厥冷	温阳救逆 四逆汤	归六府	饮食物及其 变化的糟粕	腹胀	行气降浊 木香顺气汤

【原文】

水为^[1]阴，火为阳，阳为气^[2]，阴为味^[3]。味归形，形归气^[4]，气归精，精归化^[5]，

精食气，形食味^[6]，化生精，气生形^[7]。味伤形，气伤精^[8]，精化为气，气伤于味^[9]。

阴味出下窍，阳气出上窍^[10]。味厚者为阴，薄为阴之阳^[11]。气厚者为阳，薄为阳之阴^[12]。味厚则泄，薄则通^[13]。气薄则发泄，厚则发热^[14]。壮火之气衰，少火之气壮^[15]。壮火食气，气食少火^[16]。壮火散气，少火生气。气味辛甘发散为阳，酸苦涌泄^[17]为阴。

阴胜则阳病^[18]，阳胜则阴病^[19]。阳胜则热，阴胜则寒^[20]。重寒则热，重热则寒^[21]。寒伤形，热伤气^[22]。气伤痛，形伤肿^[23]。故先痛而后肿者，气伤形也；先肿而后痛者，形伤气也。

风胜则动^[24]，热胜则肿，燥胜则干，寒胜则浮^[25]，湿胜则濡泻^[26]。

天有四时五行，以生长收藏，以生寒暑燥湿风；人有五脏化五气，以生喜怒悲忧恐。故喜怒伤气，寒暑伤形^[27]；暴怒伤阴，暴喜伤阳^[28]。厥气上行，满脉去形^[29]。喜怒不节，寒暑过度，生乃不固。故重阴必阳，重阳必阴^[30]。故曰，冬伤于寒，春必温病^[31]；春伤于风，夏生飧泄；夏伤于暑，秋必痄疰；秋伤于湿，冬生咳嗽。

【注释】

[1] 为：即属于。下句“火为阳”之“为”，同此。

[2] 气：指药物饮食之气。

[3] 味：指药物饮食之五味。

[4] 味归形，形归气：指药食五味可滋养人的形体，形体的长养依赖元气的气化作用。

[5] 气归精，精归化：指药食之气可生成人体的阴精，人体的阴精又依赖气化而产生。

[6] 精食气，形食味：与上文“气归精”、“味归形”同义。

[7] 化生精，气生形：与上文“精归化”、“形归气”同义。

[8] 味伤形，气伤精：马蒔：“夫味归形而形食味，则凡物之味，固所以养形也，然味或太过，适所以伤此形耳……气归精而精食气，则凡物之气，固所以养精也，然气或太过，适所以伤此精耳。”

[9] 气伤于味：指药物气味太过可损伤人体的元气。

[10] 阴味出下窍，阳气出上窍：指凡药物饮食的味属阴，多沉降而走下窍；凡药物饮食之气属阳，多升散而达上窍。

[11] 味厚者为阴，薄为阴之阳：指味为阴，味厚者为阴中之阴，味薄者为阴中之阳。

[12] 气厚者为阳，薄为阳之阴：指气为阳，气厚者为阳中之阳，气薄者为阳中之阴。

[13] 味厚则泄，薄则通：指味厚者为阴中之阴，有泻下作用，如大黄之属；味薄者为阴中之阳，有通利小便作用，如木通之属。

[14] 气薄则发泄，厚则发热：指气薄为阳中之阴，有发汗解表作用，如麻黄之属；气厚为阳中之阳，有助阳发热作用，如附子之属。

[15] 壮火之气衰，少火之气壮：指药物饮食气厚，作用纯阳，可使人体正气衰减；药物饮食气薄，作用温和，可充养人体正气。壮火，指药物饮食气味纯阳者。少火，指药物饮食气味温和者。气，指人体正气。

[16] 壮火食气，气食少火：指药物饮食气味纯阳者耗散人体的正气，人体正气依赖药物饮食气味温和者资助。食，前者指消耗，后者指资助。

[17] 涌泄：指下泄。

[18] 阴胜则阳病：阴胜，指酸苦涌泄太过。阳病，指机体阳气损伤。

[19] 阳胜则阴病：阳胜，指辛甘发散太过。阴病，指机体阴精耗损。

[20] 阳胜则热，阴胜则寒：指用辛甘太过，就产生热病；用酸苦太过，就产生寒病。

[21] 重寒则热，重热则寒：酸化木，苦作火，久服酸苦之阴，易从木火化热。辛化金，甘化土，久服辛甘之味，易从凉湿化寒。重，重复、重叠。

[22] 寒伤形，热伤气：指寒邪损伤人之形体，热邪损伤人的气分。

[23] 气伤痛，形伤肿：指热邪伤气，气机逆乱，营血壅阻而发为疼痛；寒邪伤形，血瘀、气滞、水停而为肿胀。

[24] 动：指使人体抽搐、痉挛、震颤、眩晕。

[25] 寒胜则浮：浮，即浮肿。寒为阴邪，易伤阳气，阳气不行，聚水而为浮肿。

[26] 湿胜则濡泻：濡泻，又称湿泻。脾为湿困，不能运化水谷，故泄下稀溏。

[27] 喜怒伤气，寒暑伤形：喜怒，泛指七情；七情太过，损伤脏腑气机。寒暑，泛指六淫；六淫伤人，先犯形体肌表。

[28] 暴怒伤阴，暴喜伤阳：指暴怒使肝气逆乱，故伤阴。暴喜使心气缓散而神逸，故伤阳。阴，指肝。阳，指心。

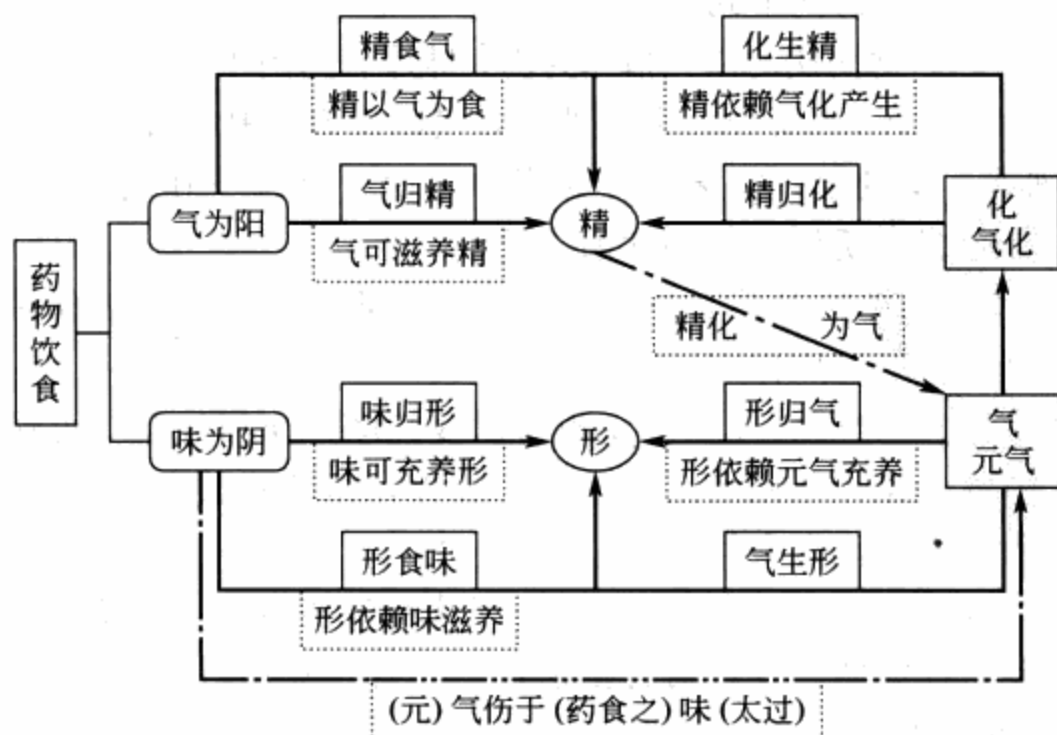
[29] 厥气上行，满脉去形：指逆行之气上行，满于经脉，神气耗散。厥气，即逆行之气。满脉，指邪气亢盛，充斥脉体。去形，指神气浮越，去离形骸。

[30] 重阴必阳，重阳必阴：阴极而阳生，阳极而阴生，阴阳在一定的条件下相互转化。

[31] 冬伤于寒，春必温病：指冬季感受寒邪，不即时发病，至来年春季阳气发越，产生温热性疾病。

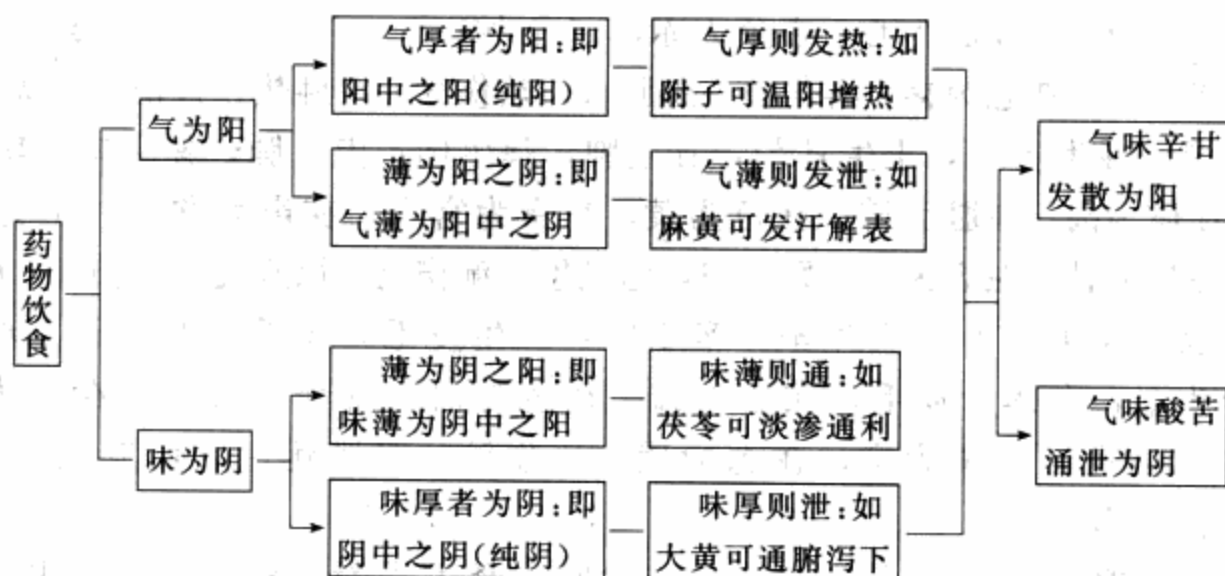
【分析】

本节在上文论述阴阳含义及其在人体生理方面应用的基础上，重点阐述了药物饮食气味阴阳属性划分，以及饮食药物进入人体后的转化过程。药物饮食进入人体后，其气和味分别转化为人体的精、形，而精、形与气、味之间又相互依赖、互相转化，这种关系反映了阴阳互根、转化的辩证关系。其具体转化可归纳如下。



本段原文所述的精气互化理论，对养生和治疗均有重要的指导意义。如在养生方面，孙思邈《千金要方·食治》指出：“精以食气，气养精以容色；形以食味，味养形以生力。”而《景岳全书·传忠录》则阐述了其在治疗方面的意义：“善治精者，能使精中生气；善补气者，能使气中生精。”

此后经文运用阴阳理论对饮食药物的气与味进行了阴阳属性的划分，相比较而言，气轻清而升散，多作用于人体的上部、肌表；味重浊下行，多作用于人体的下部、内脏。故原文云：“阳为气，阴为味。”“阴味出下窍，阳气出上窍”。兹将药食气味的阴阳属性归纳如下。



“久而增气，物化之常也，气增而久，夭之由也”（《素问·至真要大论》）明确提示药食气味对人体具有双重性，用之得当，可滋养人体；若气味太过，则可伤害人体，即“壮火之气衰，少火之气壮。壮火食气，气食少火。壮火散气，少火生气”。而对于少火、壮火的含义，古今认识有明显的差异，兹归纳如下（见表 4-3）。

表 4-3 少火、壮火古今认识差异简表

项目	少 火	壮 火
《内经》	药物饮食气味温和者	药物饮食气厚性烈者
后世	正常生理之火(脏腑正常的阳气)	异常病理之火(阳热亢盛的实火)
作用	有温煦气化作用,促进人体元气生成	可消蚀人体的真元之气

本节最后运用阴阳学说论述了外感、内伤病因导致人体阴阳失调而引发的疾病（见表 4-4）。

表 4-4 外感、内伤与阴阳失调发病简表

寒 暑 伤 形									喜怒伤气	
风胜	热胜	燥胜	寒胜	湿胜	春伤于风	夏伤于暑	秋伤于湿	冬伤于寒	暴怒	暴喜
动	痲肿	干燥	浮肿	濡泻	夏生飧泄	秋必疟疾	冬生咳嗽	春必温病	伤肝	伤心
阳			阴		重阳必阴		重阴必阳		阴	阳

【原文】

帝曰：余闻上古圣人，论理人形^[1]，列别^[2]脏府，端络经脉^[3]，会通六合^[4]，各从

其经^[5]；气穴所发^[6]，各有处名；溪谷属骨^[7]，皆有所起；分部逆从^[8]，各有条理；四时阴阳，尽有经纪^[9]；外内之应，皆有表里，其信然^[10]乎？

岐伯对曰：东方生风^[11]，风生木，木生酸^[12]，酸生肝^[13]，肝生筋^[14]，筋生心，肝主目^[15]。其^[16]在天为玄^[17]，在人为道^[18]，在地为化。化生五味^[19]，道生智，玄生神^[20]。神在天为风，在地为木，在体为筋，在脏为肝，在色为苍^[21]，在音为角^[22]，在声为呼^[23]，在变动为握^[24]，在窍为目，在味为酸，在志为怒。怒伤肝，悲胜怒^[25]；风伤筋，燥胜风；酸伤筋，辛胜酸。

南方生热，热生火^[26]，火生苦^[27]，苦生心，心生血，血生脾，心主舌。其在天为热，在地为火，在体为脉，在脏为心，在色为赤，在音为徵^[28]，在声为笑，在变动为忧^[29]，在窍为舌，在味为苦，在志为喜。喜伤心，恐胜喜；热伤气，寒胜热；苦伤气，咸胜苦。

中央生湿，湿生土^[30]，土生甘^[31]，甘生脾，脾生肉，肉生肺，脾主口。其在天为湿，在地为土，在体为肉，在脏为脾，在色为黄，在音为宫^[32]，在声为歌^[33]，在变动为哕^[34]，在窍为口，在味为甘，在志为思。思伤脾，怒胜思；湿伤肉，风胜湿；甘伤肉，酸胜甘。

西方生燥，燥生金^[35]，金生辛，辛生肺，肺生皮毛，皮毛生肾，肺主鼻。其在天为燥，在地为金，在体为皮毛，在脏为肺，在色为白，在音为商^[36]，在声为哭，在变动为咳，在窍为鼻，在味为辛，在志为忧。忧伤肺，喜胜忧；热伤皮毛^[37]，寒胜热；辛伤皮毛，苦胜辛。

北方生寒，寒生水^[38]，水生咸^[39]，咸生肾，肾生骨髓，髓生肝，肾主耳。其在天为寒，在地为水，在体为骨，在脏为肾，在色为黑，在音为羽^[40]，在声为呻^[41]，在变动为慄^[42]，在窍为耳，在味为咸，在志为恐。恐伤肾，思胜恐；寒伤血，燥胜寒^[43]；咸伤血，甘胜咸。

故曰：天地者，万物之上下^[44]也；阴阳者，血气之男女也^[45]；左右者，阴阳之道路^[46]也；水火者，阴阳之征兆也；阴阳者，万物之能始^[47]也。故曰：阴在内，阳之守也；阳在外，阴之使也^[48]。

【注释】

[1] 论理人形：论理，即讨论，推量。人形，指人之脏腑形体。

[2] 列别：即区分，分辨，分别。

[3] 端络经脉：指审察经脉的相互联系。

[4] 会通六合：会通，即融会贯通，完全弄清。六合，指十二经脉表里配合关系。

[5] 各从其经：指各依从经脉及其所属脏腑的联系。

[6] 气穴所发：指经气流注出入的腧穴。气穴，指腧穴。发，即出入。

[7] 溪谷属（zhǔ 主）骨：人体肌肉之间相互接触的缝隙或凹陷部位。其中大的称“谷”或“大谷”；小的称“溪”或“小溪”。泛指肌肉。属骨，指骨与骨相连之处，即关节处。

[8] 分部逆从：张志聪：“分部者，皮之分部也。皮部中之浮络，分三阴三阳，有顺有逆，各有条理也。”

[9] 经纪：即规律。

[10] 信然：真实的样子，真的。

[11] 东方生风：与下文“南方生热”、“中央生湿”、“西方生燥”、“北方生寒”中的东南中西北，合称五方，也有五时的含义。风热湿燥寒，五时的主气。我国处在以黄

河中游为中心的特殊地理位置，形成了东方和春季温和、南方和夏季炎热、中央和长夏潮湿、西方和秋季干燥、北方和冬季寒冷的气候。

[12] 风生木：与下文“热生火”、“湿生土”、“燥生金”、“寒生水”中的风热湿燥寒是指在天之五气。木火土金水指在地之五行。在天之五气，化生在地的五行。张志聪：“在天为气，在地成形，以气而生形也。”即风动则木荣，热极则生火，湿润则土气旺而万物生，燥则刚劲为金气所生，寒气阴凝则化为水。

[13] 木生酸：张志聪：“地之五行，生阴之五味，即水生咸、火生苦、木生酸、金生辛、土生甘。”《尚书·洪范》“木曰曲直”，“曲直作酸”。孔颖达疏：“木生子实，其味多酸。五果之味虽殊，其为酸一也。”

[14] 酸生肝：指酸味入腹，有滋养肝脏的功效。下文“苦生心”、“甘生脾”、“辛生肺”、“咸生肾”诸句，依此类推。

[15] 筋生心：即“肝生心”，对应于五行，为“木生火”。筋，在此代指肝。下文“血（代心）生脾”、“肉（代脾）生肺”、“皮毛（代肺）生肾”、“髓（代肾）生肝”诸句，仿此。

[16] 其：指阴阳变化。

[17] 在天为玄：指阴阳的变化，在天表现为幽远微妙的变化。玄，即幽远微妙。

[18] 在人为道：指阴阳的变化在人成为事物的抽象规律。道，指自然规律。

[19] 在地为化，化生五味：指阴阳的变化在地呈现万物的生化，而生化作用产生饮食五味。化，指万物生化。

[20] 玄生神：指幽远微妙的天象产生阴阳不测的变化。神，指阴阳不测的变化。《素问·天元纪大论》：“阴阳不测谓之神。”

[21] 在色为苍：苍，即薄青色，象木色也。

[22] 角：五音之一。相当于简谱的“3”（mi）。其声波振荡特点顺应木气而展放。

[23] 呼：即发怒时的呼叫声。

[24] 在变动为握：指（肝）在病变上的表现是抽筋。变动，指病变。握，指手足抽搐而不能活动自如之症。

[25] 悲胜怒：张介宾：“悲状为肺金之志，故胜肝木之怒（金克木也）。悲则不怒，是其征也。”胜，制也。下文“燥胜风”、“辛胜酸”等，义仿此。

[26] 南方生热，热生火：张介宾：“阳极于夏，夏王（旺）于南，故南方生热，热极则生火也。”

[27] 火生苦：《尚书·洪范》“火曰炎上”，“炎上作苦”。孔颖达疏：“火性炎上，焚然则焦。焦是苦气。”

[28] 徵（zhǐ 纸）：五音之一。相当于简谱的“4”（fa）。其声波振荡特点顺应火气而高远。

[29] 忧：通“嘔（yōu 优）”，即气逆。于鬯《香草续校书》：“此忧字盖当读为嘔。”又，“嘔训气逆，则与脾之变动为啰、肺之变动为咳义正相类。”

[30] 中央生湿，湿生土：张介宾：“土王（主宰）中央，其气化湿，湿润则土气王（旺）而万物生。”

[31] 土生甘：《尚书·洪范》“土爰稼穡”，“稼穡作甘”。孔颖达疏：“甘味生于百谷。谷是土之所生，故甘为土之味也。”

[32] 宫：五音之一。相当于简谱的“1”（dou）。其声波振荡特点顺应土气而平稳。

[33] 在声为歌：张志聪：“脾志思，思而得之，则发声为歌。”

[34] 哕（yuě 月）：即呃逆。

[35] 西方生燥，燥生金：张介宾：“金王西方，其气化燥。燥则刚劲，金气所生也。”

[36] 商：五音之一。相当于简谱之“2”（ruai）。其声波振荡特点顺应金气而内收。

[37] 热伤皮毛：张介宾：“热胜则津液耗而伤皮毛，火克金也。”

[38] 北方生寒，寒生水：张介宾：“水王北方，其气化寒。寒气阴润，其化为水。”

[39] 水生咸：《尚书·洪范》：“水曰润下”，“润下作咸”。孔颖达疏：“水性本甘，久浸其地，变而为卤，卤味乃咸。”

[40] 羽：五音之一。相当于简谱的“6”（la）。其声波振荡特点顺应水气而下降。

[41] 呻：即呻吟。

[42] 慄：即战栗。此指寒战。

[43] 燥胜寒：姚止庵：“燥为热化，寒从水生。水本胜火，燥何以胜寒？然寒多则气不温而血为病，必用辛温之味以灵燮沉寒，于是阴凝之气化为阳和矣。”

[44] 上下：此有覆载之意，覆以保护，载以养育。

[45] 阴阳者，血气之男女也：张志聪：“阴阳之道，其在人则为男为女，在体则为气为血。”之，与也。

[46] 左右者，阴阳之道路：天为阳，左行；地为阴，右行。故称左右为阴阳之道路。

[47] 能始：能，通“胎”。能始，即元始，本始。

[48] 阴在内，阳之守也；阳在外，阴之使也：吴昆：“阴静，故为阳之镇守；阳动，故为阴之役使。”守，根基、镇守。

【分析】

本段在上文论述阴阳含义及阴阳学说的基本内容后，着重从事物的五行属性归类和五行生克规律的角度，揭示了四时五脏阴阳关系，同时还体现了阴阳与五行的互相结合运用。表 4-5 为四时五脏阴阳系统简表。

表 4-5 四时五脏阴阳系统简表

类别	“阴阳不测谓之神”					
	阳(天、上、气、火)			阴(地、下、血、水)		
	五行	木	火	土	金	水
天	方位	东	南	中	西	北
	季节	春	夏	长夏	秋	冬
	五化	生	长	化	收	藏
	气候	风	热	湿	燥	寒
地	五味	酸	苦	甘	辛	咸
	五色	青	赤	黄	白	黑
	五音	角	徵	宫	商	羽
	五臭	腥	焦	香	臊	腐
	五谷	麦	黍	稷	稻	豆
	五畜	鸡	羊	牛	马	猪

续表

类别	“阴阳不测谓之神”					
	阳(天、上、气、火)			阴(地、下、血、水)		
	五行	木	火	土	金	水
人	五脏	肝	心	脾	肺	肾
	五腑	胆	小肠	胃	大肠	膀胱
	官窍	目	舌	口	鼻	耳
	五体	筋	脉	肉	皮	骨
	五华	爪	面	唇	毛	发
	五志	怒	喜	思	悲	恐
	五声	呼	笑	歌	哭	呻
	变动	握	忧	哆	咳	慄

【原文】

帝曰：法^[1]阴阳奈何？岐伯曰：阳胜则身热，腠理闭，喘粗为之俛仰^[2]，汗不出而热，齿干以烦冤^[3]，腹满，死，能^[4]冬不能夏。阴胜则身寒，汗出，身常清^[5]，数^[6]慄而寒，寒则厥^[7]，厥则腹满，死，能夏不能冬。此阴阳更胜^[8]之变，病之形能^[9]也。

帝曰：调此二者^[10]奈何？岐伯曰：能知七损八益^[11]，则二者可调，不知用此，则早衰之节^[12]也。年四十，而阴气^[13]自半也，起居衰矣；年五十，体重，耳目不聪明^[14]矣；年六十，阴萎^[15]，气大衰，九窍不利^[16]，下虚上实^[17]，涕泣俱出矣。故曰：知之则强，不知则老^[18]，故同出而名异^[19]耳。智者察同，愚者察异^[20]，愚者不足，智者有余，有余则耳目聪明，身体轻强，老者复壮，壮者益治。是以圣人为无为之事^[21]，乐恬憺之能^[22]，从欲快志于虚无之守^[23]，故寿命无穷，与天地终。此圣人之治身也。

【注释】

[1] 法：即取法，效法。

[2] 喘粗为之俛仰：指喘急气粗，呼吸困难而前俯后仰。俛，同“俯”。

[3] 烦冤：即心胸烦闷。冤，通“惋”，烦闷之意。

[4] 能：通“耐”，即耐受。

[5] 清：通“清”，即寒冷。

[6] 数（shuò 朔）：即屡屡，频繁。

[7] 厥：指四肢逆冷。

[8] 更（gēng 耕）胜：指更迭胜负，即阴胜阳病、阳胜阴病之义。

[9] 形能：指表现出来的症状。能，通“态”。

[10] 二者：指上文所说的人身之阴阳。

[11] 七损八益：指古代房中养生术中七种有害于人体精气和八种有益于人体精气的方法。

[12] 节：即证验。

[13] 阴气：此指肾气。

[14] 聪明：指听力好、视力好。

[15] 阴萎：指性欲衰退、精少、阳痿等。

[16] 九窍不利：指九窍功能衰退。九窍，指头面七窍及前后二阴。

[17] 下虚上实：指精竭于下，水泛于上。

[18] 知之则强，不知则老：指通晓七损八益，就能使身体强壮；否则，就会过早衰老。

[19] 同出而异名：于鬯：“‘出’当训‘生’（同出，即同生）。同生者，若云并生于世。上文云：‘知之则强，不知则老。’是并生于世，而有强、老之异名耳。”

[20] 智者察同，愚者察异：高世栻：“察同者，于同年未衰之时而省察之，智者之事也。察异者，于强老各异之日而省察之，愚者之事也。”

[21] 为无为之事：指顺应万物之自然，遵从事物发展的必然趋势，做的是顺应自然的事。前“为”，做。无为，顺应自然而为。

[22] 恬憺之能：指清静淡泊的状态。能，通“态”，状态。

[23] 守：胡澍：“当作‘宇’。”意为境地。

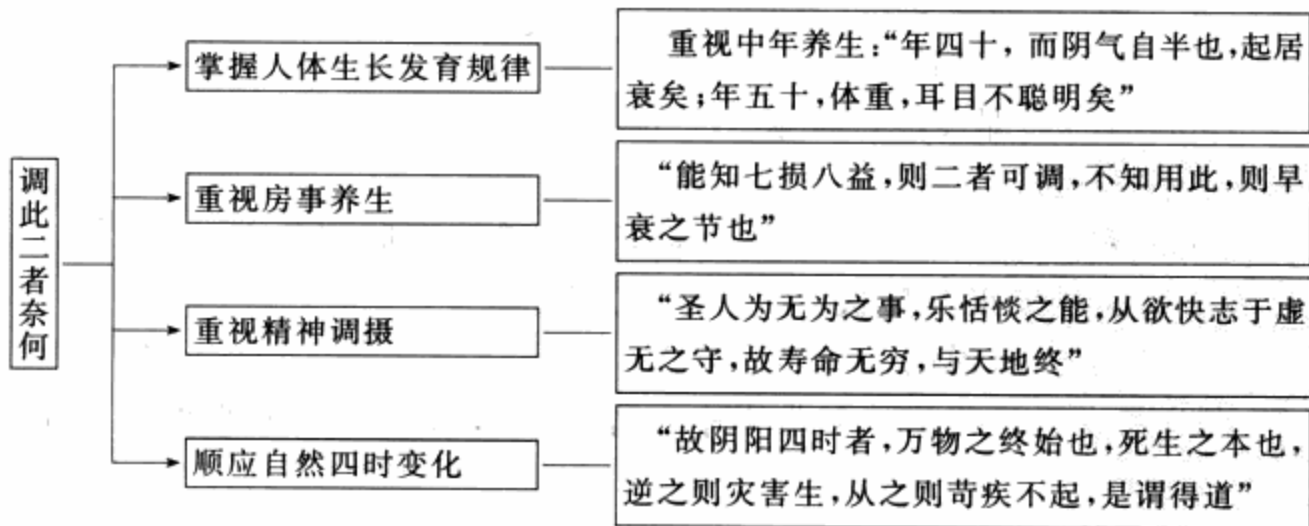
【分析】

本节原文具体论述了阴阳偏胜的临床表现及其与季节阴阳变化的关系，并结合阴阳理论阐述了养生法则。表 4-6 为阴阳偏胜的临床表现。

表 4-6 阴阳偏胜的临床表现

类别	临床表现	病机分析	预后及分析
阳胜则热	身热，无汗，烦躁，呼吸喘促，齿干，腹胀满	阳胜则温煦、兴奋功能亢奋，故见身热、呼吸喘促、烦躁；燥热内结则腹胀；热盛津伤则无汗、齿干	“能冬不能夏”。阳盛之病，夏季得阳热之助则加剧，冬季受阴寒制约则缓解
阴胜则寒	身寒、寒战，汗出，四肢厥冷，腹胀	阴胜则抑制阳气的温煦功能，故身寒、四肢厥冷；阳虚卫表不固故汗出；中焦阳虚，脾气不运故腹胀	“能夏不能冬”。阴盛之病，冬季得阴寒之助则加剧，夏季受阳热制约则缓解

“调此二者奈何？岐伯曰：能知七损八益，则二者可调，不知用此，则早衰之节也。”明确指出，调理阴阳以养生，是保持健康、防止早衰的关键。具体的方法可概括为以下几个方面。



【原文】

天不足西北，故西北方阴也，而人右耳目不如左明也；地不满东南，故东南方阳也，而人左手足不如右强也。帝曰：何以然？岐伯曰：东方阳也，阳者其精并于上，并

于上，则上明^[1]而下虚，故使耳目聪明，而手足不便^[2]也；西方阴也，阴者其精并于下，并于下，则下盛而上虚，故其耳目不聪明，而手足便也。故俱感于邪，其在上则右甚，在下则左甚，此天地阴阳所不能全^[3]也，故邪居^[4]之。

故天有精^[5]，地有形，天有八纪^[6]，地有五里^[7]，故能为万物之父母。清阳上天，浊阴归地，是故天地之动静，神明为之纲纪，故能以生长收藏，终而复始。惟贤人^[8]上配天以养头，下象地以养足，中傍人事^[9]以养五脏。天气通于肺^[10]，地气通于嗌^[11]，风气通于肝，雷气^[12]通于心，谷气^[13]通于脾，雨气通于肾。六经为川^[14]，肠胃为海^[15]，九窍为水注之气^[16]。以天地为之阴阳，阳^[17]之汗，以天地之雨名之；阳^[17]之气，以天地之疾风名之。暴气^[18]象雷，逆气象阳^[19]。故治^[20]不法天之纪，不用地之理，则灾害至矣。

【注释】

[1] 明：即充盛。

[2] 便：即灵活自如，强健便捷。

[3] 天地阴阳所不能全：指自然界的阴阳不可能绝对平衡。

[4] 居：即留居。此处指乘虚滞留。

[5] 精：指气之精粹部分。这里特指作为万物，尤其是生命动力的精气。

[6] 八纪：指二十四节气中的“四立”（立春、立夏、立秋、立冬）和“二分”（春分、秋分）、“二至”（夏至、冬至）这八大节气。

[7] 五里：即东、南、中、西、北五方五行之分布。

[8] 贤人：指懂得适应阴阳以养护生命的人。

[9] 傍人事：傍，即比照、取法。人事，指人的饮食之道。

[10] 天气通于肺：指清气从喉入肺。

[11] 地气通于嗌：指来源于土地的饮食五谷之气从咽入胃。嗌，即咽。

[12] 雷气：指火气。

[13] 谷气：指土气。谷，即山谷。

[14] 六经为川：六经，指手足三阴、三阳经。川，即河流。

[15] 肠胃为海：肠胃容纳水谷，故为人体水谷之海。

[16] 九窍为水注之气：张介宾：“水注之气，言水气之注也，如目之泪、鼻之涕、口之津、二阴之尿秽皆是也。虽耳若无水，而耳中津气湿而成垢，是即水气所致。气至水必至，故言水注之气。”

[17] 阳：郭霭春：“阳”，当作“人”。指人之汗与人之气。

[18] 暴气：指人的忿怒暴躁之气。

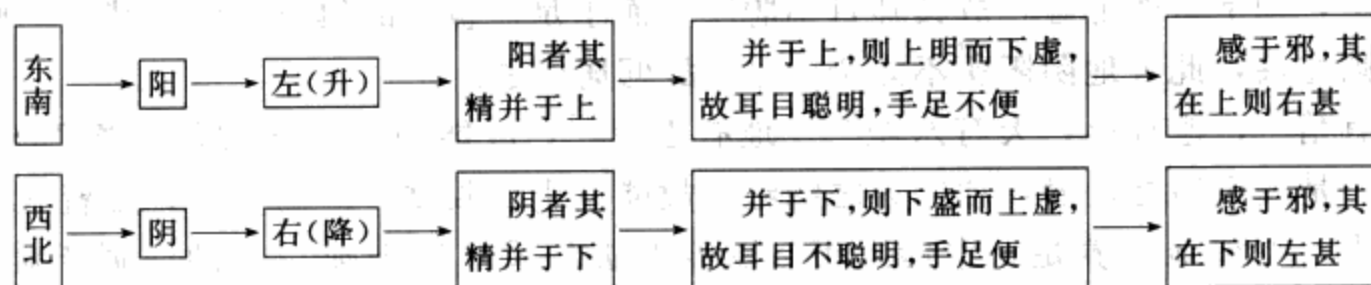
[19] 逆气象阳：指人体上逆之气犹如自然气候之久晴不雨。阳，通“暘”，久晴不雨。

[20] 治：指养生与治疗。

【分析】

古人在日常生活中发现，一般人的右手足比左手足灵活，左耳目较右耳目聪明，本节即基于“人与天地相参”的理论，阐释其机制，认为西北地高气寒属阴，人体右侧应之，阴主降则精气并聚于下，故右侧手足强劲灵活；东南地低气热属阳，人体左侧与之

相应，阳主升而精气并聚于上部，故左侧耳目相对聪明。



【原文】

故邪风之至，疾如风雨，故善治者治皮毛，其次治肌肤，其次治筋脉，其次治六府，其次治五脏。治五脏者，半死半生也。故天之邪气，感则害人五脏；水谷之寒热，感则害于六府；地之湿气，感则害皮肉筋脉。

故善用针者，从阴引阳，从阳引阴，以右治左，以左治右^[1]，以我知彼^[2]，以表知里^[3]，以观过与不及之理，见微得过^[4]，用之不衰。

善诊者，察色按脉，先别阴阳；审清浊，而知部分^[5]；视喘息，听音声，而知所苦；观权衡规矩^[6]，而知病所主；按尺寸^[8]，观浮沉滑涩，而知病所生。以治无过，以诊则不失矣。

故曰，病之始起也，可刺而已；其盛，可待衰而已。故因其轻而扬之^[9]，因其重而减之^[10]，因其衰而彰之^[11]。形不足者，温之以气；精不足者，补之以味^[12]。其高者，因而越之^[13]；其下者，引而竭之^[14]；中满者，泻之于内^[15]；其有邪者，渍形以为汗^[16]；其在皮者，汗而发之；其慄悍者，按而收之^[17]；其实者，散而泻之^[18]。审其阴阳，以别柔刚^[19]，阳病治阴，阴病治阳^[20]，定其血气，各守其乡^[21]，血实宜决之^[22]，气虚宜掣引^[23]之。

【注释】

[1] 从阴引阳，从阳引阴，以右治左，以左治右：张志聪：“夫阴阳气血，外内左右，交相贯通，故善用针者，从阴而引阳分之邪，从阳而引阴分之气。病在右，取之左；病在左，取之右，即缪刺之法也。”

[2] 以我知彼：指以医者的正常情况，测度病者之异常变化。

[3] 以表知里：指以在表的症状推知在里的病证。

[4] 见微得过：微，指病之初起征兆。过，指病之发展变化。

[5] 审清浊，而知部分：清浊，指患者面色的明润与晦暗。部分，指面部病色部位。

[6] 权衡规矩：喻指春、夏、冬、秋各有不同的应时标准脉象。

[7] 所主：指发病的脏腑经脉。所，此指上文所述的脏腑经脉。主，发生，主要表现。

[8] 尺寸：尺，指尺肤；寸，指寸口脉。

[9] 因其轻而扬之：指疾病初起，病邪轻浅，可采用轻扬宣散之法驱邪外出。

[10] 因其重而减之：指病情较重，难以速去，可采用逐渐衰减之法。

[11] 因其衰而彰之：指邪去正衰，用补益法使正气复彰。

[12] 形不足者，温之以气；精不足者，补之以味：张介宾：“以形精言，则形为

阳，精为阴；以气味言，则气为阳，味为阴……故形不足者，阳之衰也，非气不足以达表而温之；精不足者，阴之衰也，非味不足以实中而补之。”

[13] 其高者，因而越之：指病在上焦的，要用吐法治疗，使病邪随涌吐而出。

[14] 其下者，引而竭之：指病在下焦者，要用疏导泻利的方法治疗。引，疏导。

[15] 中满者，泻之于内：指中焦痞满，用辛开苦降之法，以通畅气机，消散病邪。

[16] 其有邪者，渍形以为汗：指病邪在表，可用药液浸泡或熏浸，以发汗为治。

[17] 其慄悍者，按而收之：指邪气急猛者，要抑制、制伏邪气。按，抑制。收，制伏。

[18] 其实者，散而泻之：实，即实证。表实宜散，里实宜泻。

[19] 柔刚：指柔剂、刚剂。

[20] 阳病治阴，阴病治阳：指阴阳的病变因其对方异常所致，要从其相对一方施治，以治病求本。

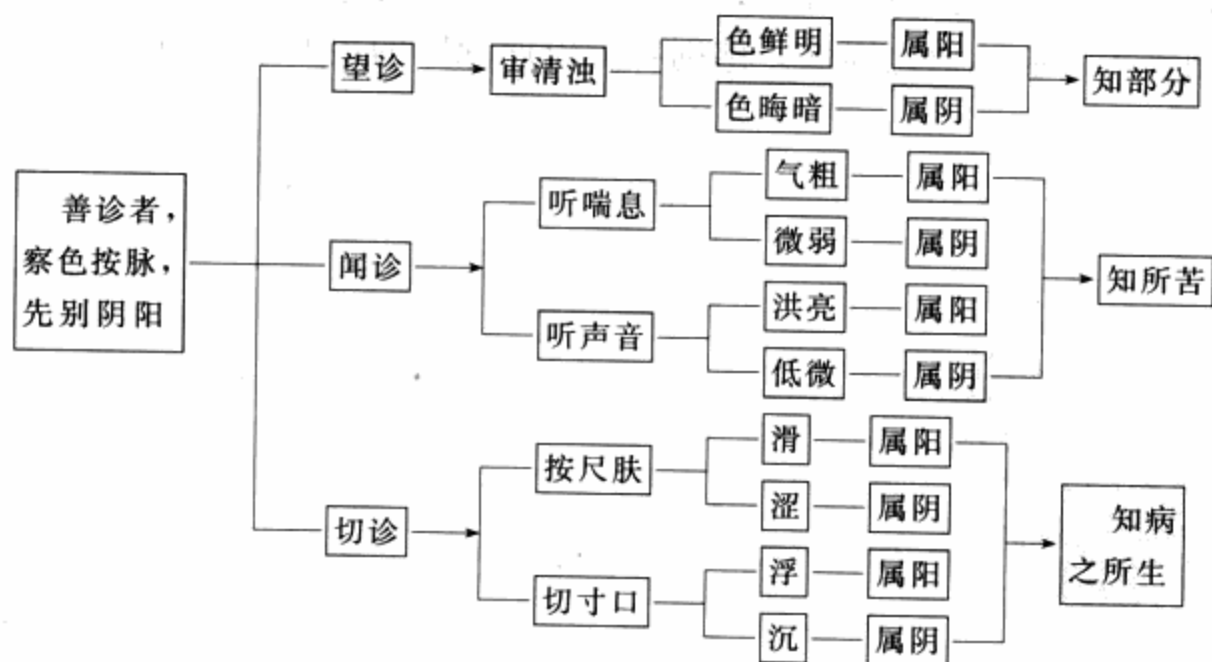
[21] 定其血气，各守其乡：张介宾：“病之或在血分，或在气分，当各察其处而不可乱也。”乡，部位、范围。

[22] 血实宜决之：指血分邪气盛实，应该用放血方法治疗。

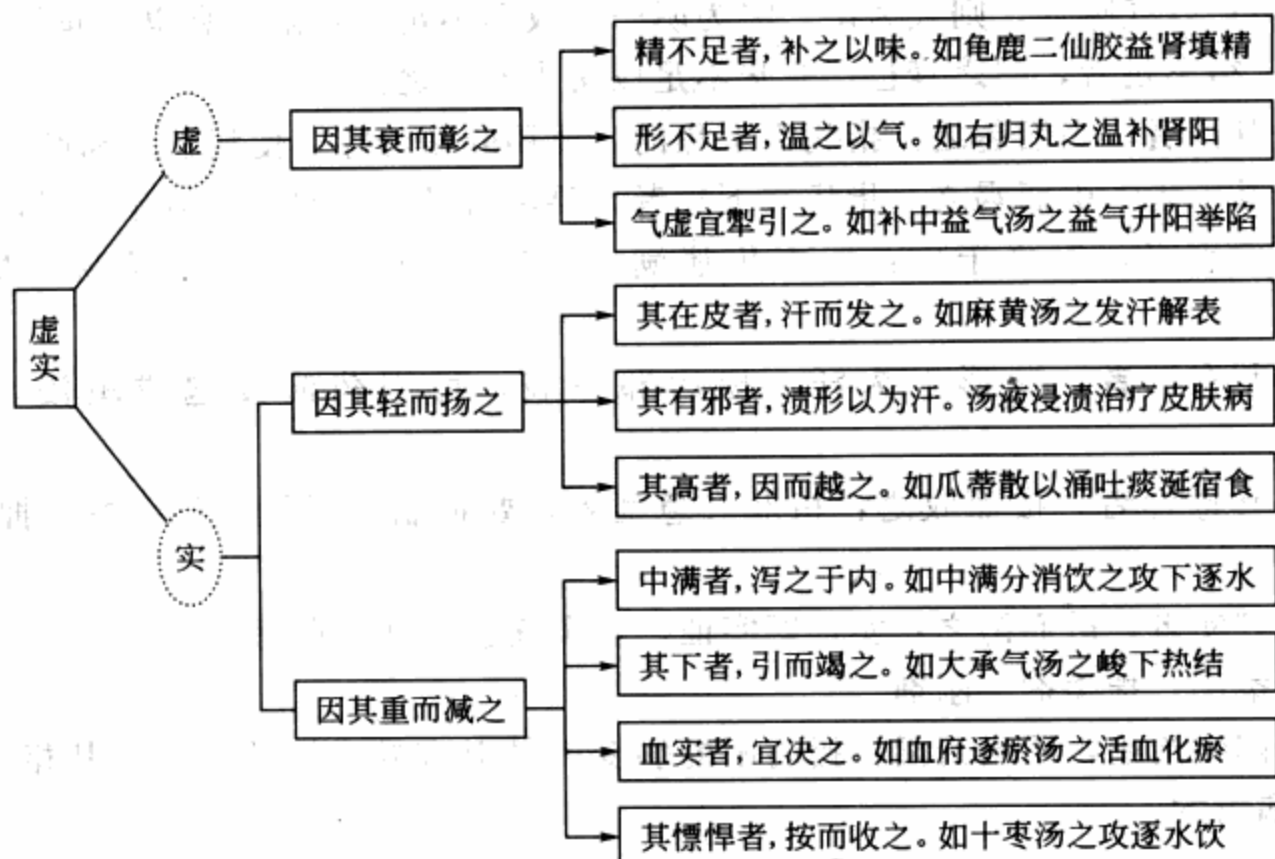
[23] 掣引：指升提补气之法。掣，同“挚”。《太素》、《甲乙经》作“挚”。

【分析】

根据阴阳理论，人之所以发生疾病，是由于各种致病因素作用于人体，破坏了人体的阴阳平衡，因此，诊断疾病首先要通过察色、按脉、问诊、闻诊四诊所收集资料的分析，辨清病证的阴阳，即“善诊者，察色按脉，先别阴阳”，如此方可执简驭繁，抓住疾病的主要症结予以治疗。



“善治者治皮毛，其次治肌肤，其次治筋脉，其次治六府，其次治五脏。治五脏者，半死半生也”。说明外邪致病由表及里由浅入深的发展趋势，病邪越深，治疗越难，疗效愈差。因而强调高明的医生要早期诊治，防微杜渐。并根据疾病的邪正虚实、病位的上下表里，提出了因势利导、扶正祛邪等治则。



【复习思考题】

1. 何谓阴阳？联系原文试述阴阳学说的主要内容。
2. 试述“治病必求于本”的含义及意义。
3. 壮火、少火的古今含义有何不同？有何意义？
4. 结合原文，试析药食气味与人体精、形、气、化之间的关系及其意义。
5. 试述“善诊者，察色按脉，先别阴阳”的临床指导意义及具体操作方法。
6. 结合原文，试述因势利导的治疗原则。
7. 分析“故邪风之至，疾如风雨，故善治者治皮毛，其次治肌肤，其次治筋脉，其次治六府，其次治五脏。治五脏者，半死半生也。故天之邪气，感则害人五脏；水谷之寒热，感则害于六府；地之湿气，感则害皮肉筋脉”的主要学术观点。

素问·灵兰秘典论篇第八

【题解】

灵兰，为“灵台兰室”的简称，相传是黄帝藏书之所。秘典，藏于密室的珍贵典籍。吴昆：“灵台兰室，黄帝藏书之所；秘典，秘密典籍也。”本篇以古代官制喻十二脏，讨论了十二脏的生理功能，强调了心的主宰作用以及十二脏的协调关系，因其所论内容至为重要，故名。

【原文】

黄帝问曰：愿闻十二脏之相使^[1]，贵贱^[2]何如？岐伯对曰：悉乎哉问也！请遂言^[3]之。心者，君主之官^[4]也，神明^[5]出焉；肺者，相傅之官，治节^[6]出焉；肝者，将军之官，谋虑^[7]出焉；胆者，中正之官^[8]，决断出焉；膻中^[9]者，臣使之官^[10]，喜乐出焉；脾胃者，仓廩^[11]之官，五味出焉；大肠者，传道^[12]之官，变化出焉；小肠者，受盛之官，化物^[13]出焉；肾者，作强^[14]之官，伎巧^[15]出焉；三焦者，决渎^[16]之官，水道出焉；膀胱者，州都^[17]之官，津液藏焉，气化^[18]则能出矣。凡此十二官者，不得相失^[19]也。故主明则下安，以此养生则寿，殁世不殆^[20]，以为天下则大昌。主不明则十二官危，使道^[21]闭塞而不通，形乃大伤，以此养生则殃，以为天下者，其宗^[22]大危，戒之戒之！

【注释】

[1] 相使：指互相配合，发挥作用的情况。

[2] 贵贱：指主次、主从。

[3] 遂言：即全面描述。遂，详细。

[4] 官：比喻人体的器官。后文的“官”，多指官员，或指器官，需依上下文而定。

[5] 神明：指精神、意识、思维活动。

[6] 治节：治理，调节。

[7] 谋虑：指谋划问题的能力。

[8] 中正之官：比喻胆对人在谋划、做事时的主决断的作用。

[9] 膻中：指心包络。

[10] 臣使之官：比喻能直接反映心脏精神情感活动的心包络（膻中）的功能。

[11] 仓廩（lǐn 凛）：比喻脾胃受纳、运化饮食水谷的功能。

[12] 传道：转运输送。

[13] 化物：指从饮食水谷中化生出营养人体的精微物质。

[14] 作强：当为“将作”，建造、建设。“将作之官”，即将做大匠，负责建造、建设的官员。强，通“将”。

[15] 伎巧：即“技巧”，巧智与技能。伎，同“技”，指技术。

[16] 决渎（dú 读）：张介宾：“决，通也；渎，水道也。上焦不治，则水泛高原；中焦不治，则水留中脘；下焦不治，则水乱二便。三焦气治，则脉络通而水道利，故曰

‘决渎之官’。”

[17] 州都：此比喻人体水液（主要指尿）汇聚的地方。

[18] 气化：指阳气对津液的蒸化作用。

[19] 相失：指失去彼此协调的作用。

[20] 殁（mò 末）世不殆（dài 带）：指终生没有危害。殁世，即终身，终生。殆，危险，此指疾患，疾苦。

[21] 使道：指十二脏之气互相联系的通道，即十二经脉。

[22] 宗：指社稷，国家。

【分析】

本篇以古代官吏的职责比喻人体各脏腑的功能，并强调人是一个以心为主导、各脏腑之间相互协调配合的有机整体，即“十二官者，不得相失”（见表 5-1）。

表 5-1 十二脏与十二官

脏腑	比拟	功能	含 义
心	君主之官	神明出焉	心主行血，主宰脏腑的功能活动并影响人的精神活动
肺	相傅之官	治节出焉	肺辅佐心治理调节人体气、血、津液的代谢
脾胃	仓廩之官	五味出焉	脾胃运化生成的水谷精微是人体的营养来源
肝	将军之官	谋虑出焉	肝主疏泄，调畅情志，辅佐心调节精神活动
肾	作强之官	伎巧出焉	肾藏精，生髓充脑、养骨，关乎人体的生长发育
膻中	臣使之官	喜乐出焉	心包可代心行令，代心受邪
胆	中正之官	决断出焉	胆气通于心，又可协助肝之疏泄而影响情志
小肠	受盛之官	化物出焉	小肠接受、容纳脾胃运化之食物，并分清别浊
大肠	传道之官	变化出焉	大肠传导食物残渣，并进行分化
三焦	决渎之官	水道出焉	三焦为人体水液及元气运行的通道
膀胱	州都之官	津液藏焉， 气化则能出矣	膀胱为人体津液汇聚之处，通过肾的气化升清降浊

【原文】

至道在微^[1]，变化无穷，孰^[2]知其原？！窘^[3]乎哉，消者瞿瞿^[4]，孰知其要？！闵闵之当，孰者为良^[5]？恍惚之数^[6]，生于毫铢^[7]，毫铢之数，起于度量^[8]，千之万之，可以益大，推之大之，其形乃制^[9]。黄帝曰：善哉！余闻精光之道^[10]，大圣之业^[11]，而宣明^[12]大道。非斋戒^[13]择吉日，不敢受也。黄帝乃择吉日良兆，而藏灵兰之室，以传保^[14]焉。

【注释】

[1] 至道在微：意即最重要的道理是非常深奥微妙的。至道，最高明的道。此指医道，医学。

[2] 孰：谁。

[3] 窘（jiǒng 炯）：即困难

[4] 消者瞿瞿：消，通“肖”，学习。瞿瞿：惊顾的样子。此处引申为因感高深而

惊叹畏难的样子。

[5] 闵闵之当，孰者为良：意即虽然为百姓的病感到忧虑并希望给他们解除疾苦，可是什么是最为恰当的方法呢？

[6] 恍惚之数：指冥冥之中让人深感渺茫难知的、无穷尽的事物。恍惚，隐约不清而又难以捉摸。

[7] 毫𦏧（máo 毛）：比喻极其细微的变化。𦏧，细锐坚韧的毛。

[8] 起于度量：达到一定的程度和数量，就可以用规律法度去衡量认识了。

[9] 其形乃制：指万事万物完整的体系就建立起来了。形，形体，此指事物完整的体系。制，建立。

[10] 精光之道：指精深而充满智慧之光的大道理。

[11] 大圣之业：指医道与治道，都是圣人的事业。

[12] 宣明：即阐明。

[13] 斋戒：指精诚、虔诚的态度。

[14] 传保：指妥善保存，流传后世。

【分析】

本段主要阐释了三个问题。首先，医学的道理是极其深奥而微妙的，即“至道在微，变化无穷”，若不仔细学习体察，就不能知道其根源。其次，事物的发展变化，总是由少积多，由小到大，即“毫𦏧之数，起于度量，千之万之，可以益大”，因此，学习医学不能急于求成。最后，强调医乃“大圣之业”，应藏于“灵兰之室”，以传后世。

【复习思考题】

1. 简述十二官的主要生理功能。
2. 你对“十二官相使”而“不得相失”是如何理解的？

素问·六节藏象论篇第九（节选）

【题解】

节，度也。古人以甲子纪天度，甲子一周之数六十，是谓一节，每年三百六十日，故称为六节。本篇首论天体运行以定候、气、时、岁，指出四时气候对人体的影响；继论脏腑功能及其与外在环境的关系，以明天人相应之理，故名“六节藏象论”。

【原文】

帝曰：善。余闻气合而有形，因变以正名^[1]。天地之运，阴阳之化^[2]，其于万物，孰少孰多，可得闻乎？岐伯曰：悉哉问也！天至广不可度，地至大不可量，大神灵^[3]问，请陈其方^[4]。草生五色，五色之变，不可胜视^[5]；草生五味，五味之美，不可胜极。嗜欲不同，各有所通^[6]。天食人以五气，地食人以五味^[7]。五气入鼻，藏于心肺，上使五色脩明^[8]，音声能彰；五味入口，藏于肠胃，味有所藏，以养五气^[9]，气和而生，津液相成，神乃自生^[10]。

帝曰：藏象^[11]何如？岐伯曰：心者，生之本^[12]，神之变^[13]也，其华^[14]在面，其充^[15]在血脉，为阳中之太阳^[16]，通于夏气；肺者，气之本，魄^[17]之处也，其华在毛，其充在皮，为阳中之太阴^[18]，通于秋气；肾者，主蛰^[19]，封藏之本^[20]，精之处也，其华在发，其充在骨，为阴中之少阴^[21]，通于冬气；肝者，罢极之本^[22]，魂^[23]之居也，其华在爪，其充在筋，以生血气，其味酸，其色苍^[24]，此为阳中之少阳^[25]，通于春气；脾、胃、大肠、小肠、三焦、膀胱者，仓廪之本，营之居也，名曰器^[26]，能化糟粕，转味而入出者也，其华在唇四白，其充在肌，其味甘，其色黄，此至阴之类，通于土气^[27]。凡十一脏，取决于胆也^[28]。

【注释】

[1] 气合而有形，因变以正名：意即有形之物皆由阴阳二气交合而成，各因其阴阳之气的多少而确定不同的名称。气，指阴阳之气。形，指有形之万物。变，此言阴阳多少之变化。正，确定，因强调名称的确立，需做到得义之正者，以便“言顺”、“事成”，故曰“正”。

[2] 天地之运，阴阳之化：互文句，即天地阴阳之运化。

[3] 大神灵：对黄帝的尊称。孙鼎宜：“大神，赞帝之称。”灵，谓高明、深奥。

[4] 方：大略，概要。

[5] 胜视：即全部分清。胜，尽，全部。

[6] 嗜欲不同，各有所通：指万物对自然界物质的客观需求不同，各有一定的选择性。嗜欲，即嗜好，需求。通，应也。

[7] 天食人以五气，地食人以五味：食，同“饲”。五气，即臊、焦、香、腥、腐，此泛指自然界之清气，亦即供人呼吸之气。五味，指酸、苦、甘、辛、咸，此处泛指饮食物。

[8] 脩明：脩，通“修”，修饰也。明，明亮润泽。

[9] 五气：五脏之气。

[10] 津液相成，神乃自生：指后天水谷之精气充足，则人体生命活动正常。津液，指后天所生成的精气，为神活动的物质基础。神，指人的生命活动。

[11] 藏象：是研究脏腑经脉形体官窍的形态结构、生理活动规律及其相互关系的理论。张介宾：“象，形象也。藏居于内，形见于外，故曰藏象。”

[12] 生之本：即生命的根本。

[13] 变：《太素》中作“处”，当是。

[14] 华：精华，光华，荣华，为表现于外的精华之象。

[15] 充：充养的器官或组织。

[16] 阳中之太阳：前“阳”字指部位，后“阳”字指功能特性及所通应的季节阴阳之气的多少。心居于上焦胸中，性属火，通于夏气，故为“阳中之太阳”。

[17] 魄：神的部分功能表现，指人出生后的本能活动，以及痛痒等感觉。

[18] 阳中之太阴：《甲乙经》、《太素》均作“阳中之少阴”。肺居胸中阳位，但其性主收敛、肃降，应于秋气，秋为少阴之气，故当为“少阴”。

[19] 蛰：昆虫伏藏谓蛰。此指肾脏藏精的功能，有生机内藏之意。

[20] 封藏之本：肾所藏之精是人体生长发育和生殖的物质基础，宜藏不宜泄，故称肾为“封藏之本”。

[21] 阴中之少阴：肾居下焦属阴，藏精而通于冬气，故当为“阴中之太阴”。《甲乙经》、《太素》均作此说。

[22] 罢极之本：罢极，历代注家见解不一。“罢”，免除，停止。“极”，劳困。肝藏血主筋，能耐劳作而消除疲劳，故为罢极之本。

[23] 魂：神的部分功能表现。包括谋虑、梦幻，以及怒、惊、恐等情志活动。

[24] 其味酸，其色苍：据《新按正》，此二句与下文的“其味甘、其色黄”六字，应为衍文。

[25] 阳中之少阳：肝居下焦阴位，通于春季，具有少阳生发之性，故当为“阴中之少阳”。《甲乙经》、《太素》均作此说。

[26] 器：指脾、胃、大肠、小肠、膀胱、三焦有藏纳、转输、消化饮食物的功能。吴昆：“盛贮水谷，犹夫器物，故名曰器。”

[27] 至阴之类，通于土气：至，到达，往复。脾居中焦，其气转枢，交通上下，使周身气机得以升降、往复；脾主长夏，长夏居于夏与秋阴阳之交，属土。故称脾为“阴中之至阴”。脾主运化水谷，与六腑关系密切，故云胆、胃、大肠、三焦、膀胱诸腑为至阴之类，通于土气，与水谷代谢密切相关。

[28] 凡十一脏，取决于胆也：众说不一，以“十一”乃“土”字之误的观点较妥。胆气疏泄，可协助土脏保持气机通畅，则土脏方能运化调畅，故曰“凡土脏，取决于胆也”。土脏，指脾及胃、大肠、小肠、膀胱、三焦等传化之腑。

【分析】

原文主要论述了以下几个问题。

其一为万物都是天地之气交合而成。“气合而有形，因变以正名”，明言自然界的万物都是阴阳之气交合感应而生成的，各种事物因禀受阴阳之气的多少而表现出不同的特性，也就有了不同的名称。人作为自然万物之一，也是阴阳之气交合而成。

其二为天地万物与自然界“各有所通”。由于万物对自然界物质的客观需求不同，

所以禀受的阴阳二气的多少也有区别，各种事物就有了自身的本质、特点及运动变化规律，于是自然界也就呈现出千差万别的多样性。以此比拟人体，人体脏腑也因“嗜欲不同，各有所通”，而禀受阴阳之气有差异，故通应于自然界的不同事物，如“五气入鼻，藏于心肺”，“五味入口，藏于肠胃”。

其三为气味相合，滋养脏腑。“天食人以五气，地食人以五味”，五气、五味是维持人体生命活动基本物质的泛称。气味相合，化生人体必需的营养物质，维持脏腑功能，表现出正常的生命活动，“神乃自生”。亦可以通过肺所主的音声、心所主的面色判断神的盛衰。以上几点为脏腑应象做了基本的铺垫。

其四紧承人体五脏对自然界五气、五味的“嗜欲不同”问题而阐述了“脏腑应象”的命题。

表 6-1 为脏腑应象。

表 6-1 脏腑应象

脏腑	五脏为本	原 因	精神	五体	五华	阴阳属性	季节
心	生之本	心主血脉、主神志，为五脏六腑之大主	神	血脉	面	阳中之太阳	夏
肺	气之本	肺参与宗气的生成以及营卫之气的运行	魄	皮	毛	阳中之少阴	秋
肝	罢极之本	肝藏血养筋，主管肢体的活动，有消除疲劳的作用	魂	筋	爪	阴中之少阳	春
肾	封藏之本 主蛰	肾所储藏的先后天之精为人体生长发育及生殖的物质基础，以封藏固密为要	精(志)	骨	发	阴中之太阴	冬
脾	仓廩之本	脾、胃等脏腑是人体营养物质化生之源，具有受纳、腐熟、运化、转输的功能	营(意)	肌	唇	阴中之至阴	
胃、大肠、小肠、膀胱、三焦	名曰器	能化糟粕，转味而入出					
胆	凡十一脏，取决于胆						

对于“凡十一脏，取决于胆”的校释，历代争论较大，概而言之，可分为以下几种观点（见表 6-2）。

表 6-2 关于“凡十一脏，取决于胆”的几种观点

医 家	观 点
王 冰	胆者，中正刚断无私偏，故十一脏取决于胆
李东垣	胆者，少阳春生之气，春气升则万物化安，故胆气春生，则余脏安之，所以十一脏取决于胆也
张介宾	惟胆以中虚，故属于腑；然藏而不泻，又类乎脏。故居少阳为半表半里之间，亦曰中正之官，又曰奇恒之腑，所以能通达阴阳，而十一脏皆取乎此也
程杏轩	胆主勇怯，能助正抗邪
李 涛 成肇智	“凡十一脏，取决于胆”当为“凡土脏取决于胆”。文理上与上文传化五腑“通于土气”顺理衔接；又阐明胆虽属六腑，但不属于传化之腑。医理上，生理情况下，胆之精汁可助胃肠消化，胆气疏泄可协助腑气通降，胆内寄相火参与腐熟水谷，从而保证了“土脏”功能的正常发挥；就病理变化而言，胆之疏泄异常，常可导致“土脏”受纳、腐熟、传导、运化、排泄障碍；治疗中，疏利胆腑可减轻膀胱、三焦之淋浊、肿胀，疏肝利胆又可助脾胃运化

【复习思考题】

1. 为什么说人以五脏为本？
2. 如何理解“嗜欲不同，各有所通”？
3. 如何理解“肾者，主蛰，封藏之本”？
4. 五脏与五体、五华及四季的关系如何？
5. 如何理解“凡十一脏，取决于胆”？
6. 五脏的阴阳属性如何？怎样理解？



素问·五脏别论篇第十一

【题解】

本篇为《内经》论述藏象学说的重要篇章之一。首先论述五脏、六腑、奇恒之腑的功能特点及其区别和联系，说明了脏腑分类的基本依据；继而讨论了五脏病变上察鼻窍、中察气口、下察魄门的原理及意义，补充了五脏之象的内容；并进一步论述了心理因素在治疗中的作用，提倡医学科学，反对迷信鬼神。可见本篇一则对内脏进行了区别，二则强调五脏之象的甄别，三则有别于其他论述脏腑的篇章。故名篇。

【原文】

黄帝问曰：余闻方士^[1]，或以脑髓为脏，或以肠胃为脏，或以为府，敢问更相反，皆自谓是，不知其道，愿闻其说。岐伯对曰：脑、髓^[2]、骨、脉、胆、女子胞，此六者，地气之所生^[3]也，皆藏于阴而象于地^[4]，故藏而不泻^[5]，名曰奇恒之府^[6]。夫胃、大肠、小肠、三焦、膀胱，此五者，天气之所生^[7]也，其气象天^[8]，故泻而不藏，此受五脏浊气^[9]，名曰传化^[10]之府，此不能久留，输泻^[11]者也。魄门亦为五脏使^[12]，水谷不得久藏。所谓五脏者，藏精气而不泻^[13]也，故满而不能实^[14]；六腑者，传化物而不藏，故实而不能满^[14]也。所以然者，水谷入口，则胃实而肠虚；食下，则肠实而胃虚。故曰实而不满，满而不实也。

【注释】

[1] 方士：指求仙、炼丹、自言能长生不死之人。后泛称医、卜、星、相之流为方士。此处指懂得医理的人，或医生。

[2] 髓：此指脊髓，以与脑髓、骨髓相区别。

[3] 地气之所生：即禀受于阴，其性属阴之意。地气，指阴气。

[4] 藏于阴而象于地：指脑、髓等六者的作用是藏纳阴精，就像大地藏纳万物一样。于，助词，协调音节，无义。阴，指阴精。

[5] 泻：即转输、排泄。

[6] 奇恒之府：高世栻：“奇，异也；恒，常也。言异于常府也。”王冰：“出纳之用有殊于六腑，故言藏则不泻，名曰奇恒之府。”

[7] 天气之所生：即禀受于阳，其性属阳之意。天气，指阳气。

[8] 其气象天：指胃、小肠、大肠、膀胱、三焦的共同功能是运化水谷，传化不已，像天阳之气运转不息，故以天喻之。

[9] 此受五脏浊气：指传化之腑接受五脏的糟粕、浊气输泻于体外。受，接受、受纳。浊气，代谢产物。

[10] 传化：即传输转化。

[11] 输泻：指输精华于五脏，泻糟粕于体外。泻，排泄。

[12] 魄门亦为五脏使：意即魄门也为五脏主使和所用，与五脏有着密切的关系。

魄，通“粕”。魄门，指排泄糟粕之门，即肛门。使，役也。

[13] 泻：通“泄”，使动用法，“使……散失”之意。

[14] 满而不能实，实而不能满：满，前者作“充满”解，后者同“慥”，有闭塞不通之义。实，有充实、旺盛之义。“满而不能实”，指五脏属阴，主藏精气，精气宜充满，静而内藏，至贵难实。“实而不能满”，指六腑属阳，主转输水谷，虽局部充实但运转不息，不能闭塞不通。

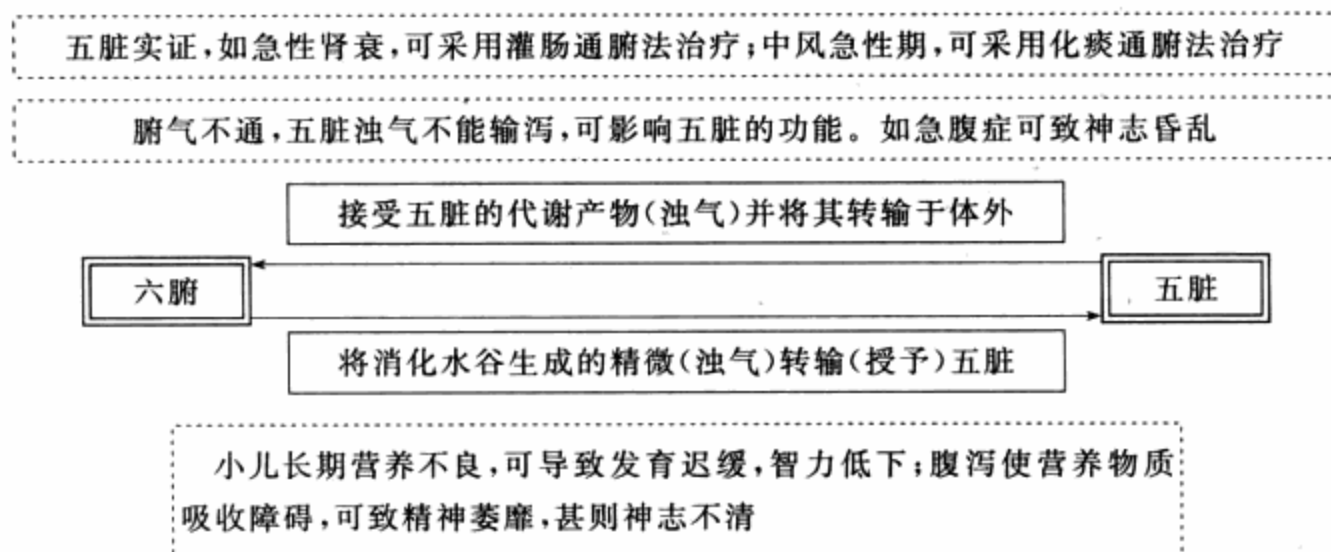
【分析】

本段以“藏”、“泻”为分类依据，将人体的脏腑分为脏、腑、奇恒之腑三大类，统一了人们对脏腑的认识。表 7-1 为脏腑分类表。

表 7-1 脏腑分类表

分 类	生理功能	生理特性	病理特点	经络络属	阴阳属性	形态
五 脏	藏精气	满而不能实	脏病多虚	有	阴	中满
六 腑	传化物	实而不能满	腑病多实	有	阳	中空
奇恒之腑	藏阴精	藏而不泻		无	阴	中空

原文“此受五脏浊气，名曰传化之府，此不能久留，输泻者也”。则阐明了五脏与六腑的关系。



魄门为六腑的终端，乃糟粕排泄之门户，为六腑“泻而不藏”功能特点的具体表现之一。魄门开合启闭有度，受脏腑的调控，又是脏腑藏泻得以顺利进行的重要条件，故曰“魄门亦为五脏使”。见表 7-2。

表 7-2 魄门亦为五脏使

魄门受五脏调控(役使)	魄门的正常启闭依赖心神的主宰、肺气的肃降、脾气的升提、肝气的疏泄、肾气的气化封藏的调控	凡治病,必察其(上)下
魄门可影响脏腑	排泄六腑传化的糟粕、五脏的浊气,以保证脏腑气机调畅,保持五脏清静	

【原文】

帝曰：气口^[1]何以独为五脏主^[2]？岐伯曰：胃者，水谷之海，六府之大源也。五味入口，藏于胃以养五脏气，气口亦太阴^[3]也。是以五脏六腑之气味^[4]，皆出于胃，变见^[5]于气口。故五气入鼻，藏于心肺，心肺有病，而鼻为之不利也。

凡治病必察其下^[6]，适^[7]其脉，观其志意，与其病也。拘于鬼神者，不可与言至德^[8]。恶^[9]于针石者，不可与言至巧^[10]。病不许治者，病必不治，治之无功矣。

【注释】

[1] 气口：诊脉部位，在手腕上桡骨内侧的桡动脉上。

[2] 独为五脏主：指三部九候之脉皆可诊病，但每一部脉只诊一个部位的病，唯独寸口可以诊察五脏之病。

[3] 气口亦太阴：指气口为手太阴肺经所过之处。然足太阴脾经布行胃气，脾胃之气上归于肺，经肺的宣发肃降布散全身，故气口亦为足太阴脾之所归，反映脾胃后天之本的盛衰情况。

[4] 气味：代指脏腑的精气盛衰、功能状况等。

[5] 变见：即变化表现。见，同“现”，表现。

[6] 察其下：《太素》作“必察其上下”，从之。即上察鼻窍，下察魄门。

[7] 适：即观察，揣测。

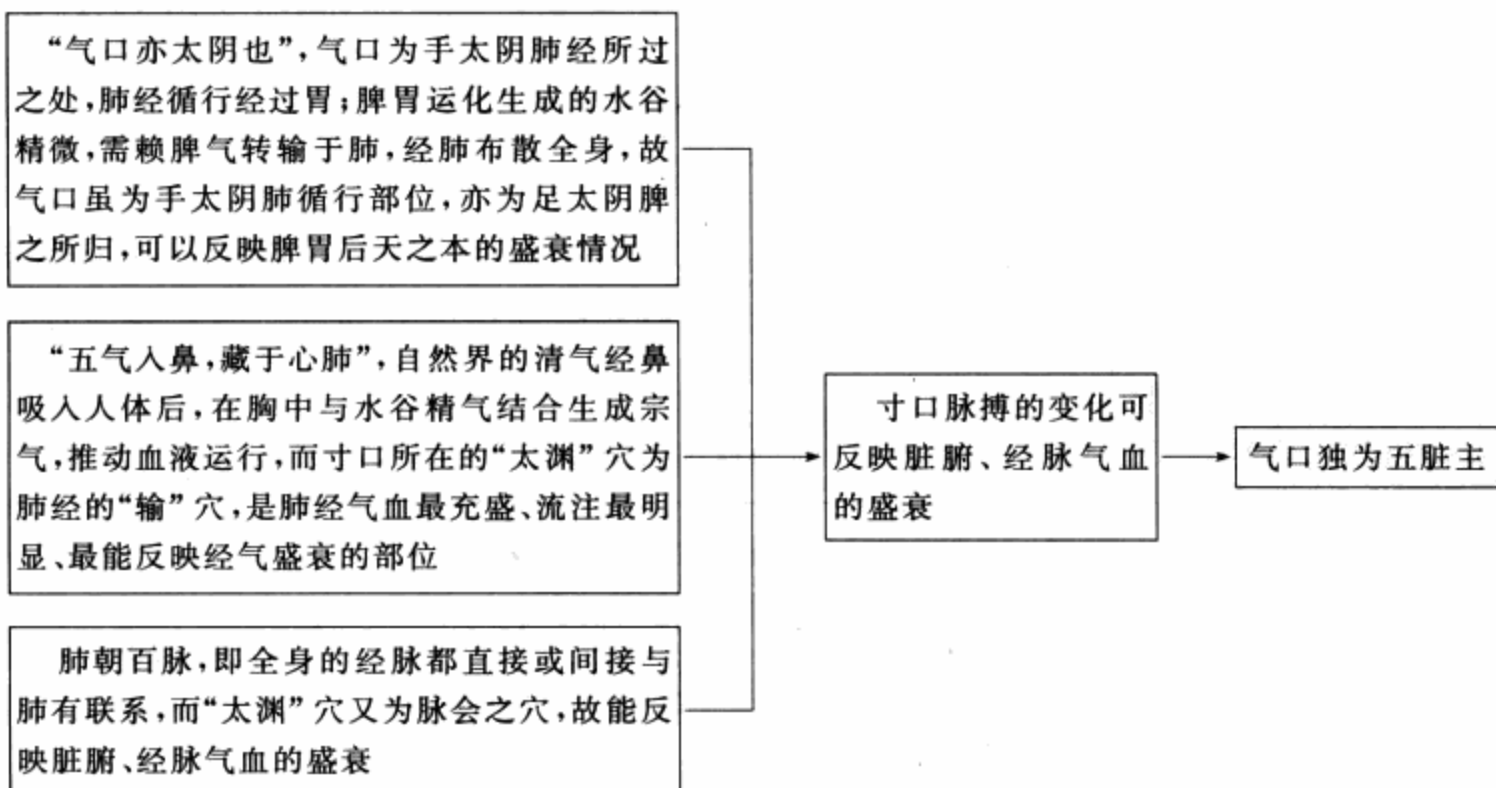
[8] 至德：最高明的道德。此指高明的医理。

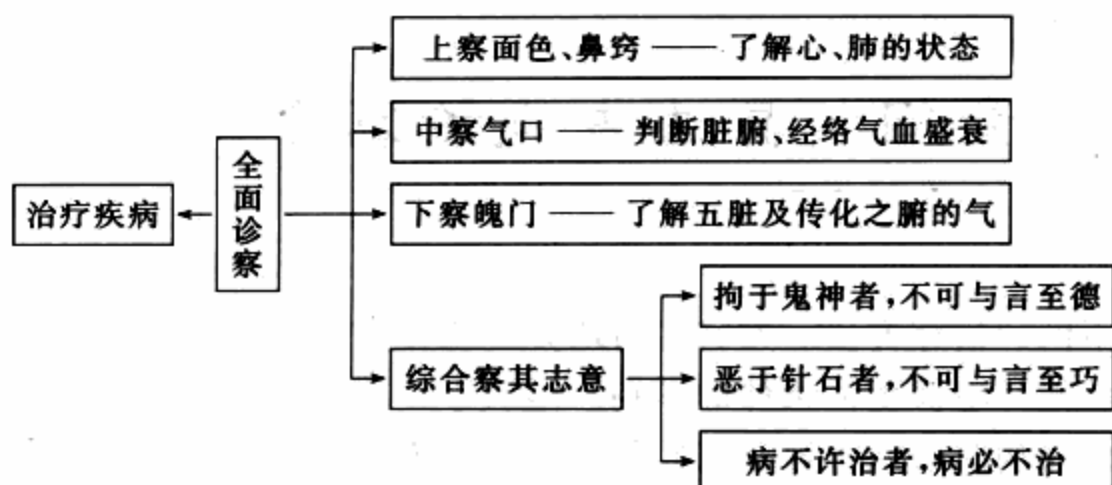
[9] 恶（wù 务）：即不信任。

[10] 至巧：指最巧妙的针刺技术。

【分析】

本段继上文突出五脏的重要性，强调五脏病变下察魄门的基础上，论述了五脏病变还应上察鼻窍、中察气口的原理及意义，强调临证要全面详细地诊察病情，并注意观察患者的精神状态。寸口脉诊的原理如下图所示。





【复习思考题】

1. 内脏的分类依据及各自的功能特点是什么？
2. 怎样理解气口“独为五脏主”？
3. 如何理解“魄门亦为五脏使”？对临床有何指导意义？

素问·异法方宜论篇第十二

【题解】

异法，指不同的治疗方法。方宜，指地方环境各有所宜。本篇讨论了由于居住地域不同，人们受自然环境及生活条件的影响，形成了体质上的差异，因而产生的疾病有一定区别，在治疗疾病时必须因地制宜而采取不同的方法。故名“异法方宜”。

【原文】

黄帝问曰：医之治病也，一病而治各不同^[1]，皆愈，何也？岐伯对曰：地势^[2]使然也。故东方之域，天地之所始生^[3]也。鱼盐之地，海滨傍水。其民食鱼而嗜咸，皆安其处，美其食。鱼者使人热中^[4]，盐者胜^[5]血，故其民皆黑色疏理^[6]。其病皆为痈疡，其治宜砭石。故砭石者，亦从东方来^[7]。

西方者，金玉之域，沙石之处，天地之所收引^[8]也。其民陵居而多风^[9]，水土刚强，其民不衣而褐荐^[10]，其民华食而脂肥^[11]，故邪不能伤其形体。其病生于内^[12]，其治宜毒药^[13]。故毒药者，亦从西方来。

北方者，天地所闭藏之域也。其地高陵居，风寒冰冽，其民乐野处而乳食^[14]。脏寒生满病^[15]，其治宜灸焫^[16]。故灸焫者，亦从北方来。

南方者，天地所长养^[17]，阳之所盛处也。其地下，水土弱，雾露之所聚也。其民嗜酸而食胾^[18]，故其民皆致理^[19]而赤色。其病挛痹^[20]，其治宜微针^[21]。故九针^[22]者，亦从南方来。

中央者，其地平以湿，天地所以生万物也众^[23]，其民食杂而不劳^[24]，故其病多痿厥寒热^[25]，其治宜导引按跷^[26]。故导引按跷者，亦从中央出^[27]也。

故圣人杂合以治，各得其所宜。故治所以异而病皆愈者，得病之情，知治之大体^[28]也。

【注释】

[1] 治各不同：指各种不同的治疗方法。

[2] 地势：指五方的地理环境。

[3] 天地之所始生：指东方为春气生发的地域。

[4] 热中：指邪热积滞留于肠胃。因鱼性属火，多食则热积于中而痈发于外。

[5] 胜：即伤。

[6] 疏理：指皮肉腠理疏松。

[7] 亦从东方来：指砭石疗法是从东方传来的。亦，语首助词。

[8] 天地之所收引：指西方为天地收引之地域，象征秋天的景象。收引，即收敛。

[9] 陵居而多风：吴昆：“依于山陵而居，故多风。”陵，用作状语，依山陵，靠近山陵。此指居处地势较高。

[10] 不衣而褐（hè 赫）荐：指西方之人不讲究穿衣而披兽皮或穿着麻草编织的短衣。褐，指兽毛或粗麻做成的衣服。荐，指细草编成的席。

[11] 华食而脂肥：指吃鲜美的酥酪、肉类食物，而致形体肥胖。

[12] 病生于内：指因饮食不节，肠胃失调而病起于内。

[13] 毒药：泛指药物，或指性味峻猛的药物。

[14] 乐野处而乳食：指喜欢迁徙，以乳酪之类为食。即游牧生活。

[15] 脏寒生满病：张介宾：“野处乳食，北人之性，胡地至今犹然。地气寒，乳性亦寒，故令人脏寒。脏寒多滞，故生胀满等病。”

[16] 灸焫（ruò 若）：指用艾炷灸治。

[17] 长养：指南方阳光充足，宜于万物生长养育。

[18] 胙（fù 腐）：通“腐”，指腐熟的食物，或指腌制发酵后的食物。

[19] 致理：指皮肉腠理致密。

[20] 挛痹：指因湿热盛而致肢体筋脉拘急、痹痛或麻木不仁。

[21] 微针：指细小的针。

[22] 九针：指九种不同规格的针刺工具。详见《灵枢·九针十二原》。

[23] 天地所以生万物也众：指中央之地，地处平原，气候温和，物产丰富。

[24] 食杂而不劳：食杂，指食物种类多。不劳，指不过分的劳累。

[25] 痿厥：指肢体痿弱、厥逆。

[26] 导引按跷（qiāo 乔）：导引，为养生兼治病的一套方法，以肢体运动、呼吸吐纳与自我按摩相结合为特点，已失传。

[27] 出：即传出，推广开来。

[28] 知治之大体：指掌握治疗疾病的基本规律。

【分析】

本篇集中讨论了地域不同、生病各异，因而治法各有所宜的道理，阐明了因地制宜的治则。文中首先分析了五方地势、地形、地质、气候、物产等的各自特点，引出五方居民逐渐形成的不同的生活习惯和生活状况，在各自不同的地理环境和生活习惯的长期作用下，五方居民的体质也形成了差异，如东方“黑色疏理”，西方“脂肥”，北方“脏寒”，南方“致理而色赤”，中央柔弱。因而五方居民所患的常见病、多发病亦不同，如东方易患痈疡，西方“病生于内”，北方常“脏寒生满病”，南方易“病挛痹”，而中央居民“多痿厥寒热”。最后，五方所产生、发展起来的治疗方法也各具特色，因而砭石、毒药、灸焫、九针和导引按跷五种治法各有起源（见表 8-1）。

表 8-1 因地异质、异病、异治简表

五方	地域气候物产特点	生活习惯	体质特点	多发病	治 法
东	傍海而居，气候温和，盛产鱼类和盐	多食盐和鱼类	皮肤色黑，腠理粗疏	痈疡热盛肉腐	砭石排脓
西	地处内陆，水土性质刚强，多风沙	依山而居，衣被厚暖，以酥酪、肉类为主食	肥胖，腠理致密，外邪不易伤其形体	病生于内 内伤致病	毒药 药物攻内
中	地势平坦，气候温和湿润，物产丰富	食物种类多，不需付出繁重的体力劳动	机体柔弱	痿厥寒热 食杂生寒热 不劳多痿厥	导引按跷 行气活血
南	气温高，湿度大，为雾露所聚之处	喜食酸类及发酵的食物	皮肤致密而带赤色	挛痹 湿热交阻	九针 祛湿热，行气血
北	气候寒冷，地势较高，风寒冰冽	游牧生活，以乳酪之类为食	脏寒	胀满 寒则气滞	灸焫 散寒行气

这一由地域→气候→物产→生活习惯→体质类型→多发病→适宜治法等环节构成的医学思维模式，不仅从理论上为后世所创立的因地、因时、因人制宜的治疗原则提供了依据，同时也指导着具体的临床实践。

【复习思考题】

结合东、西、南、北、中五方的地域特点、人们的生活习俗，谈谈五方的多发病及其适宜的治疗方法。



素问·汤液醪醴论篇第十四

【题解】

汤液，为古代的一种清酒；醪，为稠浊之酒；醴，为甜酒。张介宾：“汤液醪醴，皆酒之属。”本篇论述了汤液醪醴的制作方法及其治疗作用；精神状态对治疗的影响；医患合作的重要性；水肿病的发病机制及治疗大法等。由于以汤液醪醴开篇，故名。

【原文】

黄帝问曰：为五谷^[1]汤液^[2]及醪醴^[3]奈何？岐伯对曰：必以稻米，炊之稻薪，稻米者完，稻薪者坚^[4]。帝曰：何以然？岐伯曰：此得天地之和，高下之宜，故能至完，伐取得时，故能至坚也。

帝曰：上古圣人作汤液醪醴，为而不用，何也？岐伯曰：自古圣人之作汤液醪醴者，以为备耳^[5]，夫上古作汤液，故为而弗服也。中古之世，道德^[6]稍衰，邪气时至，服之万全。帝曰：今之世不必已^[7]，何也？岐伯曰：当今之世，必齐毒药^[8]攻其中，铍石^[9]针艾治其外也。

【注释】

- [1] 五谷：指麦、黍、稷、稻、豆。
- [2] 汤液：指用五谷加水酿成的清酒，质地清稀淡薄。
- [3] 醪醴：指汁渣混合的酒，味甜。醪，酒质浓厚；醴，酒质淡薄。
- [4] 稻米者完，稻薪者坚：指稻米的气味完备，稻薪的性质坚实。
- [5] 道德：此指维护健康的生活规律、生活态度和养生方法。
- [6] 以为备耳：姚止庵：“圣人不治已病治未病，故但为备用而不服也。”
- [7] 不必已：即不一定能够痊愈。已，止也，指病愈。
- [8] 齐毒药：齐，通“剂”，即配伍。毒药，指性味峻猛的药物。
- [9] 铍（chán 缠）石：指尖而锐的石针。铍，锐器也。

【分析】

治疗的方法和药物的剂型随着社会的变迁、疾病的变化而发展，原文以上古、中古、今世三个不同时期人们用汤液醪醴防治疾病状况的对比，说明人体的疾病随着社会的发展而日趋复杂和严重，从而决定古代的治疗方法由汤液、醪醴到针石、艾灸、毒药这一演变过程。表 9-1 为不同时代汤液醪醴防治疾病状况的差异。

表 9-1 不同时代汤液醪醴防治疾病状况的差异

时代	疾 病 与 治 疗
上古	上古之时，人的思想单纯，私欲杂念较少，病种也较少，多为外感或外伤，所以具有活血通络、通经散寒作用的酒，做成后多“为而弗服”，“以为备尔”
中古	中古之时，随着社会生产力的发展，物质条件日趋丰富，各种私欲也随之而来，精神因素导致的疾病增多，病情也渐趋复杂，但用汤液醪醴仍能治愈，故“服之万全”
今世	今世之时，社会进一步发展，物质更为丰富，人的思想也更复杂，精神因素对机体的影响也更强大，疾病则更为难治，因此，“必齐毒药攻其中，铍石针艾治其外也”

【原文】

帝曰：形弊血尽^[1]而功不立^[2]者何？岐伯曰：神不使^[3]也。帝曰：何谓神不使？岐伯曰：针石，道也^[4]。精神不进，志意不治^[5]，故病不可愈。今精坏神去，荣卫不可复收。何者？嗜欲无穷，而忧患不止，精气弛^[6]坏，荣泣卫除^[7]，故神去之而病不愈也。

帝曰：夫病之始生也，极微极精^[8]，必先入结于皮肤。今^[9]良工皆称曰病成^[10]，名曰逆^[11]，则针石不能治，良药不能及也。今良工皆得其法^[12]，守其数^[13]，亲戚兄弟远近^[14]，音声日闻于耳，五色日见于目，而病不愈者，亦何暇^[15]不早乎？岐伯曰：病为本，工为标，标本不得^[16]，邪气不服^[17]，此之谓也。

【注释】

[1] 形弊血尽：指疾病已发展到形体衰败、血气竭尽的程度。弊，败坏。尽，耗竭。

[2] 功不立：指治疗时不能见效。

[3] 神不使：指机体处于“形弊血尽”和反常的精神意识状态，不能对各种治疗做出反应和调节。神，此处指机体正气对各种治疗的反应性。

[4] 针石，道也：意即针刺、砭石是治疗方法。

[5] 精神不进，志意不治：不进，即衰退。治，平顺也。不治，为散乱。《太素》作“精神越，志意散”，可从。

[6] 弛：即衰败。

[7] 荣泣卫除：指营卫之气运行滞涩不通。荣，通“营”。泣，通“涩”。除，通“储”，蓄积也。

[8] 极微极精：即极其隐微不显。

[9] 今：连词，表示假设关系，相当于“若”，“假如”。

[10] 成：指病情深重。

[11] 逆：即逆证，指病情危重而预后不良的病证。

[12] 得其法：指掌握治疗的方法。

[13] 守其数：指遵守医疗的规律和法则。数，规律、法则。

[14] 亲戚兄弟远近：指对待病人如同亲戚兄弟般亲近。远近，偏义词，偏近。

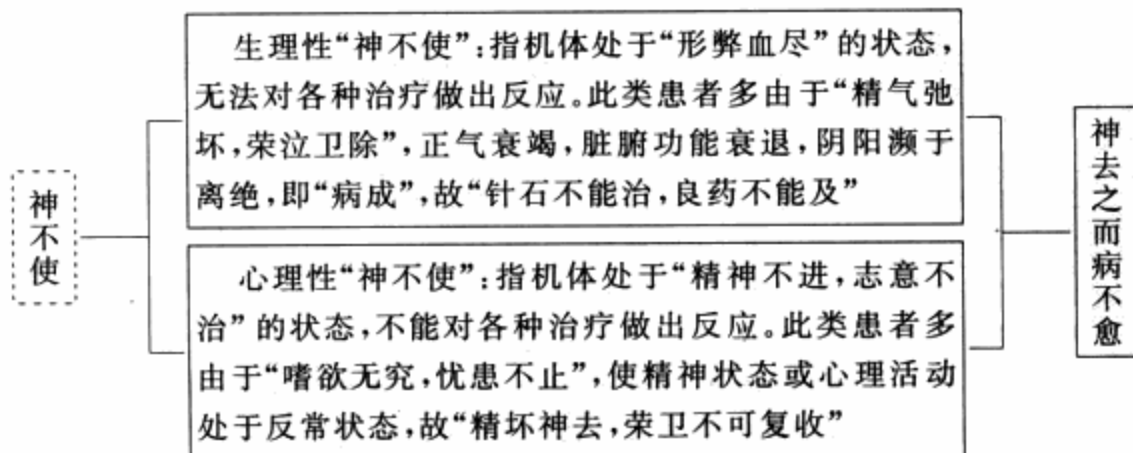
[15] 何暇：《太素》作“可谓”。

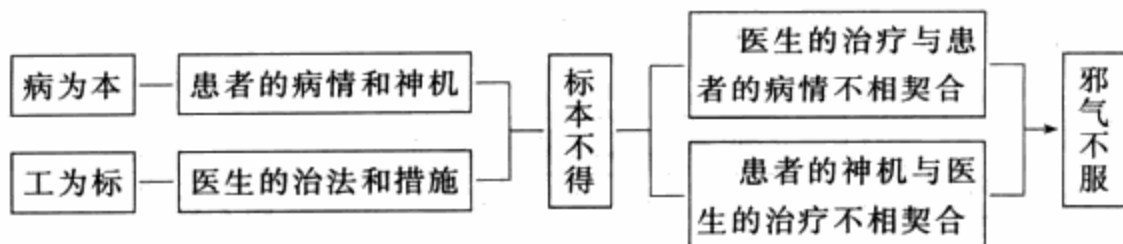
[16] 标本不得：指医生的诊断、治疗与病人的病情、神机不相符合。

[17] 服：通“伏”。指邪气被制伏。

【分析】

本文承接上文论及精神因素对疾病与疗效的影响，论述了“神使”对疗效的重要性，以及医患标本关系在治疗中的作用。





【原文】

帝曰：其有不从毫毛而生，五脏阳以竭^[1]也，津液充郭^[2]，其魄独居^[3]，孤精于内，气耗于外^[4]，形不可与衣相保^[5]，此四极急而动中^[6]，是气拒于内而形施于外^[7]，治之奈何？岐伯曰：平治于权衡^[8]，去菀陈莖^[9]，微动四极，温衣，缪刺^[10]其处，以复其形。开鬼门，洁净府^[11]，精以时服^[12]，五阳已布^[13]，疏涤五脏^[14]，故精自生，形自盛，骨肉相保，巨气^[15]乃平。帝曰：善。

【注释】

[1] 五脏阳以竭：指五脏之气被伤，因而功能受到影响，导致气机失调、津液代谢障碍。《新校正》引全元起本及《太素》“阳”皆作“伤”。

[2] 津液充郭：指水液充斥胸腹之内。津液，此指水液。郭，此喻指人的形体胸腹。张介宾：“津液，水也；郭，形体胸腹也。《胀论》曰：夫胸腹者，脏腑之郭也。”

[3] 其魄独居：指五脏阳气衰竭，阴津不化，水液凝聚，所以阴精独居于内。魄，指阴精。

[4] 孤精于内，气耗于外：阳气亏耗，水精（津液）不行，在内水邪凝聚，在外表现为阳气虚损。

[5] 形不可与衣相保：指身体浮肿，使原来的衣服显得窄小而不合身或穿不上。

[6] 四极急而动中：指水邪四溢，在外为四肢浮肿，内则动于胸腹而致气急喘动。四极，即四肢。急，指浮肿胀急。动中，指中气喘动。

[7] 是气拒于内而形施（yì 易）于外：指气机失调于内，水液代谢障碍，外部形体因浮肿而改变。拒，阻遏。施，通“易”，变化，改变。

[8] 平（pián 骈）治于权衡：指衡量揆度病情，以平调阴阳的偏盛、偏衰。平，通“辨”，辨识、辨别。权衡，衡量、比较。

[9] 去菀陈莖（cuò 错）：指去除瘀血。菀，音义同“郁”。莖，斩除。

[10] 缪（miù 谬）刺：指病在左而刺右，病在右而刺左的刺络法。

[11] 开鬼门，洁净府：指发汗、利小便的治法，以祛除水肿。鬼门，指汗孔。净府，指膀胱。

[12] 精以时服：指按照时令服用精良的食物。精，指精良的食物。

[13] 五阳已布：指五脏阳气得以正常输布。

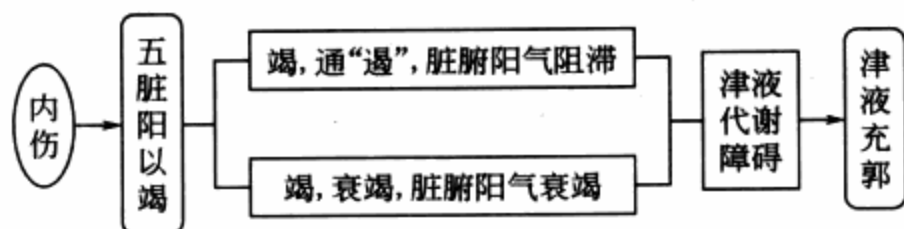
[14] 疏涤五脏：指五脏之郁滞得以荡涤。

[15] 巨气：指人体的正气。

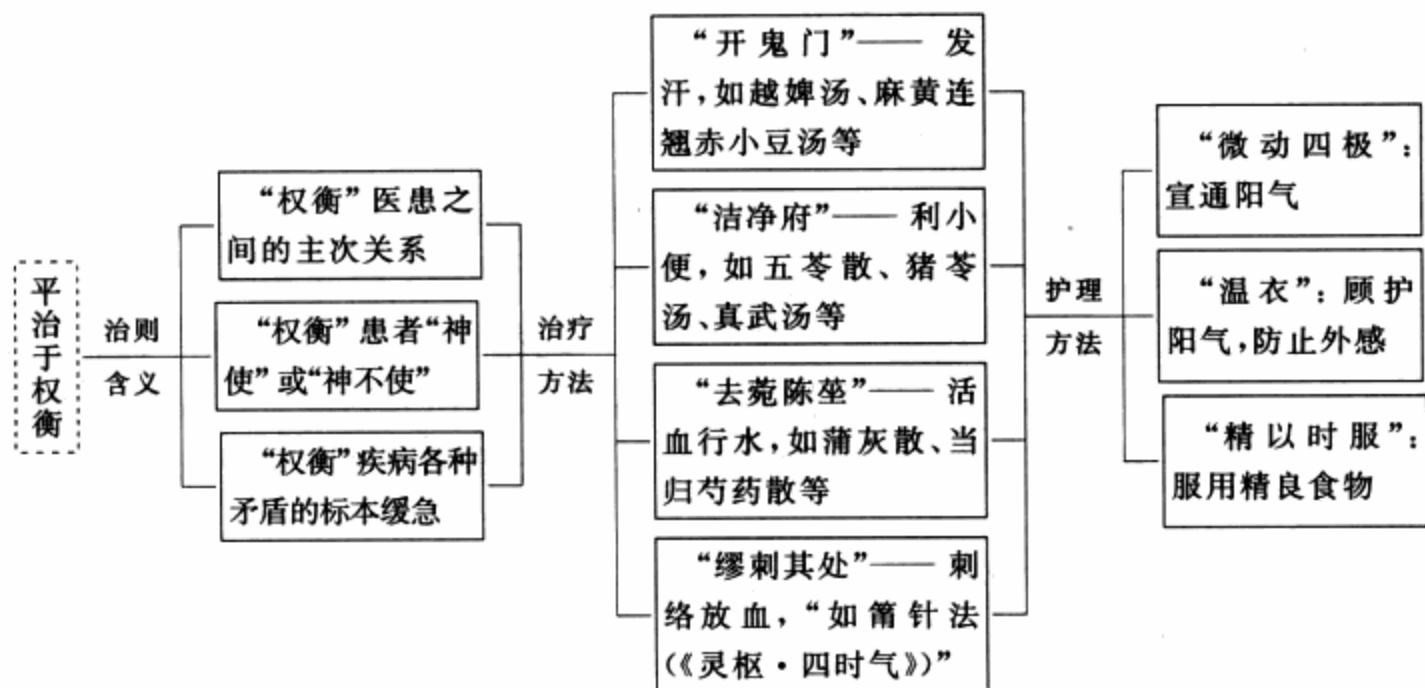
【分析】

本节系统地论述了水肿病的病机、治疗法则和护理。“其有不从毫毛而生”明确指出本篇所论水肿非外感所得，提示水肿病即可由外感而致，亦可发于内伤。此处所论水肿为内伤因素使“五脏阳以竭”，导致脏腑功能失调、津液代谢紊乱而发为水肿。其症

状为“四极急而动中”，即全身肿胀，以四肢为甚。



对于水肿病的治疗和护理，本文提出了“平治于权衡”的治则和“去菀陈莖”，“开鬼门，洁净府”，“缪刺其处”等具体治法，以及“微动四极，温衣”，“精以时服”等护理措施。



【复习思考题】

1. 简述“神不使”的含义及临床意义。
2. 简述“病为本，工为标，标本不得，邪气不服”的含义及临床意义。
3. 简述本篇所论水肿病的病机、症状、治则和治法。
4. 结合临床谈谈“去菀陈莖”，“开鬼门，洁净府”的意义。

素问·脉要精微论篇第十七（节选）

【题解】

脉，脉诊。要，要领、要点。精微，精深微妙。本篇论述了望、闻、问、切四诊精深微妙的原理、要领及应用，因以论脉为先、为主，故名“脉要精微论”。

【原文】

黄帝问曰：诊法^[1]何如？岐伯对曰：诊法常以平旦^[2]，阴气未动，阳气未散^[3]，饮食未进，经脉未盛，络脉调匀，气血未乱^[4]，故乃可诊有过之脉^[5]。切脉动静^[6]，而视精明^[7]，察五色，观五脏有余不足，六府强弱，形之盛衰，以此参伍^[8]，决死生之分^[9]。

【注释】

[1] 诊法：指各种诊病的原则和方法。

[2] 常以平旦：指常在清晨时进行。平旦，即清晨。

[3] 阴气未动，阳气未散：文互相备的修辞。指平旦之时，人刚刚醒来，尚未进食和劳作，体内阴阳之气未动未散，处于相对平静的状态。

[4] 气血未乱：指体内气血未受到疾病以外因素的干扰，脏腑经脉气血的盛衰状态能够真实反映出来。

[5] 有过之脉：指异常之脉。

[6] 动静：指脉象的变化。

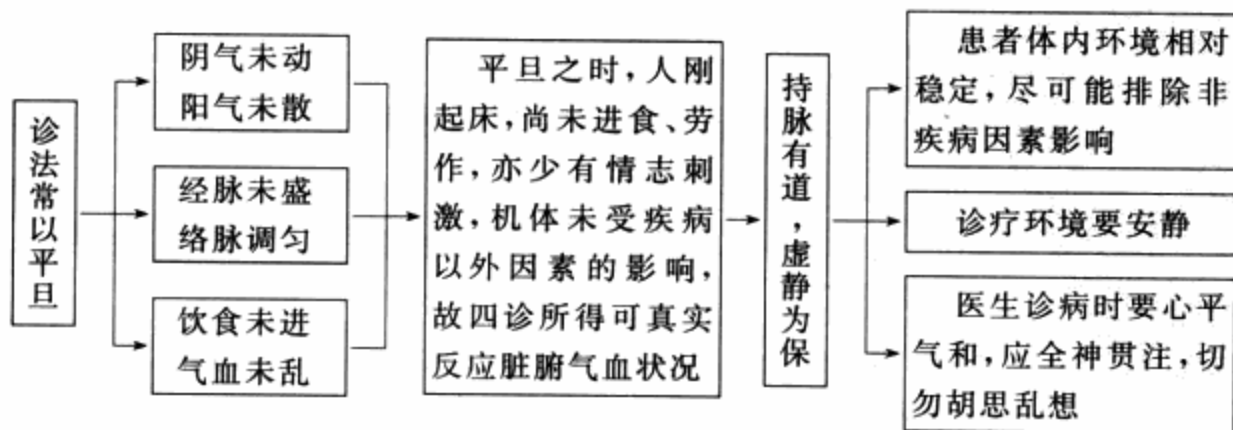
[7] 视精明：指观察眼睛的色泽、动态，以及了解视觉、色觉功能。精明，指眼睛和眼神。

[8] 参伍：即错综比验，彼此相参互证。

[9] 决死生之分：指通过四诊参伍，判断疾病的预后吉凶。决，分辨，判断。分，区别。

【分析】

本节在论述诊法内容之前，首先提纲挈领地提出了诊病的两个基本原则：平旦诊病、诸诊合参。就平旦诊病而言，其精神实质是突出诊脉时宜“静”，亦即下文所言“持脉有道，虚静为保”。其机制分析如下图所示。



【原文】

夫脉者，血之府^[1]也。长则气治^[2]，短则气病^[3]；数则烦心^[4]，大则病进^[5]；上盛

则气高，下盛则气胀^[6]；代则气衰^[7]，细则气少^[8]，涩则心痛^[9]；浑浑革至如涌泉^[10]，病进而色弊^[11]，绵绵其去如弦绝，死^[12]。

夫精明五色者，气之华也^[13]。赤欲如白裹朱^[14]，不欲如赭^[15]；白欲如鹅羽，不欲如盐；青欲如苍璧^[16]之泽，不欲如蓝^[17]；黄欲如罗裹雄黄^[18]，不欲如黄土；黑欲如重漆色，不欲如地苍^[19]。五色精微象见矣，其寿不久^[20]也。夫精明者，所以视万物，别白黑，审短长。以长为短，以白为黑，如是则精衰矣。

五脏者，中之守也^[21]。中盛脏满^[22]，气胜伤恐者^[23]，声如从室中言，是中气之湿^[24]也。言而微，终日乃复言者，此夺气也^[25]。衣被不敛，言语善恶不避亲疏者，此神明之乱也^[26]。仓廪不藏^[27]者，是门户不要^[28]也。水泉不止^[29]者，是膀胱不藏也。得守^[30]者生，失守者死。

夫五脏者，身之强^[31]也。头者，精明之府^[32]，头倾视深^[33]，精神将夺矣。背者，胸中之府^[34]，背曲肩随，府将坏矣^[35]。腰者，肾之府，转摇不能，肾将惫^[36]矣。膝者，筋之府^[37]，屈伸不能，行则倮附^[38]，筋将惫矣。骨者，髓之府，不能久立，行则振掉^[39]，骨将惫矣。得强则生，失强则死^[40]。

【注释】

[1] 脉者，血之府：指脉为血与气的汇聚和流通之处。

[2] 长则气治：指脉应指而长，超过本位，则气血平和无病。长，指脉显现部位长，超过本位。气治，指气机顺畅。

[3] 短则气病：短，指脉显现部位短，不及本位。气病，指气血不足之病。

[4] 数（shuò 朔）则烦心：脉数为热，热则心烦不安。

[5] 大则病进：指脉象满指而大，提示病情将继续发展。大，指大脉，其象满指而大。进，发展。

[6] 上盛则气高，下盛则气胀：上，指寸口脉的近腕部；下，指寸口脉的远腕部。气高，指喘满。气胀，指腹部胀满。张介宾：“上盛者，邪壅于上也。气高者，喘满之谓。下盛者，邪滞于下，故腹为胀满。”

[7] 代则气衰：指脉来缓弱而有规则的间歇，主脏气衰弱。代，指代脉，表现为动而中止，不能自还，良久复动，止有定数。

[8] 细则气少：指脉细如丝，主诸虚劳损、气血衰少。

[9] 涩则心痛：指脉往来涩滞，主气滞血瘀，故见心痛之症。

[10] 浑浑革至如涌泉：浑浑，同“滚滚”，水流盛大貌。革，急也，指脉来滚滚而急，如泉水急促上涌，盛于指下。

[11] 病进而色弊：指邪气亢盛，病情加重，气色衰败。《脉经》、《千金要方》“色”作“危”，“弊”下并重“弊”字，属下读。宜从。

[12] 绵绵其去如弦绝，死：绵绵，指脉细微欲绝之象，为脏气衰竭，生机已尽，故主死。

[13] 精明五色者，气之华也：姚止庵：“精明以目言，五色以面言。言目之光彩精明，面之五色各正，乃元气充足，故精华发见于外也。”五色，指面部之气色。气，内在的精气。华，外荣。

[14] 赤欲如白裹朱：指面色白里透红。欲，说明面色以明润含蓄为顺。白，通

“帛”，指白色的丝织物。朱，指朱砂。

[15] 不欲如赭（zhě 者）：不欲，指面色以枯槁暴露为逆。赭，指代赭石，其色赤而晦暗不泽。

[16] 苍璧：指青色的美玉。

[17] 蓝：草名，干后变暗蓝色，可加工成靛青，作染料。

[18] 罗裹雄黄：为黄中透红之色。罗，一种丝织物。

[19] 地苍：指晦暗的黑色。

[20] 五色精微象见矣，其寿不久：指五脏之真脏色外露，败象显现，故预后不良。见，同“现”。

[21] 五脏者，中之守也：指五脏在体内藏精舍神，为精与神藏守之处，并各司职守。张介宾：“五脏者，各有所藏，藏而勿失，则精神完固，故为中之守也。”

[22] 中盛脏满：中，体内，内脏。盛，邪气炽盛。脏满，内脏之气胀满，即气机壅滞。据后文“脏”指脾脏。

[23] 气胜伤恐者：气胜，指上句内脏之气胀满。意指脾脏功能失调而善伤于恐。恐为肾志，取水侮土之义。

[24] 中气之湿：指脾胃壅滞，水湿不运，湿邪内蕴。中气，指脾胃。

[25] 言而微，终日乃复言者，此夺气也：指语声低微，气不接续，很长时间才能说下一句话，是气被劫夺所致。

[26] 衣被不敛，言语善恶不避亲疏者，此神明之乱也：吴昆：“衣被不敛，去其衣被，无有羞恶也。言语善恶不避亲疏，虽亲亦骂詈也，此神明内乱者所为。”被，同“帔”，下裳，裙。

[27] 仓廩不藏：指泄泻、大便失禁等。仓廩，喻指肠胃。

[28] 门户不要（yāo 腰）：门户，指幽门、阑门、魄门等。要，约束。

[29] 水泉不止：指遗尿、小便失禁。水泉，此喻指小便。

[30] 得守：指五脏能够藏精守神，发挥正常的功能，即忠于职守。

[31] 五脏者，身之强：指五脏是身体强壮之本。强，用作名词，即强健之本。张介宾：“此下主形气之不守，而内应乎五脏也。脏气充则形体强，故五脏为身之强。”

[32] 头者，精明之府：五脏六腑之精气皆上注于头目而有目之精光神气，故云：“头者，精明之府。”府，指会聚的地方。

[33] 头倾视深：头倾，指头低垂不能抬举。视，用作名词，指眼睛。视深，指目陷无光。

[34] 胸中之府：指居于胸中之脏。张志聪：“心肺居于胸中，而俞在背，故背为胸之府。”

[35] 背曲肩随，府将坏矣：指背弯曲不能直，肩随之而垂不能举，是脏气精微不能营于肩背，心肺失强之象。

[36] 惫：音义同“败”，坏也。

[37] 膝者，筋之府：膝下阳陵泉为八会穴中的筋会穴，故筋之气聚于膝。

[38] 倮（lǒu 萎）附：倮，曲也，指背脊弯曲。附，行动不便，必依附于他物而行。

[39] 振掉：指震颤摇摆。

[40] 得强则生，失强则死：指五脏精气旺盛，则身体强健，谓之“得强”，故生；若五脏精气衰败，则身体败坏，谓之“失强”，故死。

【分析】

在上文论述“诸诊合参”的诊病原则后，本节分别阐述了切脉、望色、察目、闻声问疾、观形诊病的原理及应用要领，说明四诊是从不同的角度和侧面对病情资料进行收集，其诊病机制及意义各异，从而进一步强调了“诸诊合参”的必要性和重要性。

“夫脉者，血之府也”，简明扼要地概括了切脉诊病的原理。脉为气血汇聚流通之处，故脉象变化可反映气血的盛衰状况。同时，文中列举了长、短等十种脉象及其主病以说明切脉诊病（见表 10-1）。

表 10-1 切脉诊病表

脉名	脉 象 特 点		主 病
长脉	脉应指而长,超过本位	长而和缓	气血平和无病
		长而洪大	邪盛正未衰,邪正相持之象
短脉	脉显现部位短,不及本位	短而脉弱	气血亏虚
		短而脉实	痰食阻滞,气滞血瘀
大脉	脉体宽大	大而和缓	正常无病
		大而无力的	主虚证,如虚劳、脱血
		大而有力	主实证,如阳明腑实证
数脉	脉来急速,一息五至以上	主热证(有虚实之分),可见心烦	
上盛	寸脉大而有力	主气高,如喘满、气逆	
下盛	尺脉大而有力	主气胀,如腹部胀满	
代脉	动而中止,不能自还,良久复动,止有定数	主气衰,脏气不足,以心气虚常见	
细脉	脉细如丝,软而无力	主气少,诸虚劳损,气血衰少	
涩脉	往来涩滞不畅	主气滞血瘀,以心痛常见	
死脉	浑浑革至如涌泉(脉急盛大) 绵绵其去如弦绝(脉细微欲绝)	邪盛正脱,危候	

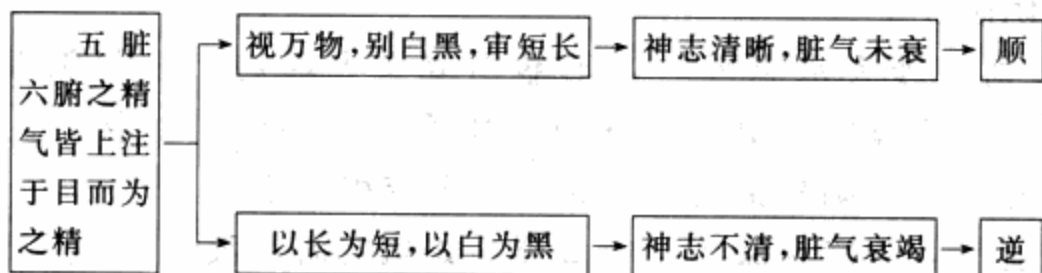
通过对上述脉象及主病的分析，可知诊脉的应用要领为：一是注意脉动的频率，如“数则烦心”。二是注意脉动的节律，如“代则气衰”。三是注意脉象的体势，如长、短等论脉位，细脉论脉体宽窄，“浑浑革至如涌泉”、“绵绵其去如弦绝”论脉势，涩脉论脉中气血运行的流利程度。

“夫精明五色者，气之华也”是对望面色、察目诊病原理的概括。“十二经脉，三百六十五络，其血气皆上于面而走空窍，其精阳气上走于目而为睛（《灵枢·邪气脏腑病形》）”。故人体气血的盈亏、精气的盛衰，均可通过面部的色泽，以及眼睛的精光神气反映于外。其中望色的要领为：色泽明亮润泽含蓄为善色，即“欲”，提示病情预后较佳；色泽灰暗枯槁外露为恶色，即“不欲”，提示疾病预后不良。表 10-2 为五色善恶简表。

表 10-2 五色善恶简表

五 色	红	白	青	黄	黑
善 色	如白裹朱	如鹅羽	如苍璧之泽	如罗裹雄黄	如重漆色
恶 色	如赭	如盐	如蓝	如黄土	如地苍
真脏色	五色精微象见矣,其寿不久也				

文中也强调了察目对于测精断神的重要性。



“五脏者，中之守也”论述的是问诊、闻诊的理论依据。人以五脏为本，五脏藏精舍神，在体内各发挥一定的职守，故患者声音的清浊、语音的高低、语言正常与否，以及二便的情况，均反映五脏的功能状况。表 10-3 为问诊、闻诊要点。

表 10-3 问诊、闻诊要点

诊法	闻 诊			问 诊	
表现	声音重浊	声音低微 言不接续	衣被不敛,言语 善恶不避亲疏	泄泻不止 大便失禁	遗尿 小便失禁
病机	中气壅滞 水湿不运	气被劫夺	神明之乱	肠胃失调	膀胱失约
脏腑	脾失守	肺失守	心神失守	脾失守	肾失守

“夫五脏者，身之强也”则为望形体诊病的理论依据。头、背、腰、膝、骨等结构代表了人体形体动态五个重要部位，便于观察，因而被称为“五府”，即头为精明之府、背为胸中之府、腰为肾之府、膝为筋之府、骨为髓之府，分别是心、肺、肾等脏及目、筋所聚居之处，而目为脏腑精气所注之处，筋为肝之所主，故与五脏有密切的联系。因此，通过观察“五府”的动静状态即可推测脏腑的功能状况（见表 10-4）。

表 10-4 观五府诊病

五 府	症 状	病 机
头者,精明之府	头低垂不能抬举,目陷无光	五脏精气已衰,神气将失
背者,胸中之府	背弯曲不能直,肩随之不能举	心肺精气衰败,不能上营肩背
腰者,肾之府	腰痛辗转困难	肾气将败
膝者,筋之府	膝关节屈伸不利,走路需扶物弯腰	肝之气血亏虚,筋失所养
骨者,髓之府	不耐久立,行则摇摆震颤	肾之精气衰败,生髓不足

【原文】

帝曰：脉其^[1]四时动奈何？知病之所在奈何？知病之所变奈何？知病乍^[2]在内奈

何？知病乍在外奈何？请问此五者，可得闻乎？岐伯曰：请言其与天运转大也^[3]。万物之外，六合^[4]之内，天地之变，阴阳之应，彼^[5]春之暖，为^[6]夏之暑，彼秋之忿^[7]，为冬之怒^[8]，四变之动，脉与之上下^[9]，以春应中规^[10]，夏应中矩^[11]，秋应中衡^[12]，冬应中权^[13]。是故冬至四十五日，阳气微上，阴气微下^[14]；夏至四十五日，阴气微上，阳气微下^[15]。阴阳有时，与脉为期。期而相失，知脉所分，分之有期，故知死时^[16]。微妙在脉，不可不察，察之有纪^[18]，从阴阳始，始之有经^[19]，从五行生，生之有度^[20]，四时为宜，补写勿失，与天地如一，得一之情^[21]，以知死生。是故声合五音，色合五行，脉合阴阳^[22]。

是知^[23]阴盛则梦涉大水恐惧^[24]，阳盛则梦大火燔灼^[25]，阴阳俱盛则梦相杀毁伤^[26]；上盛则梦飞，下盛则梦堕^[27]；甚饱则梦予^[28]，甚饥则梦取^[29]；肝气盛则梦怒，肺气盛则梦哭；短虫^[30]多则梦聚众，长虫^[31]多则梦相击毁伤。

是故持脉有道^[32]，虚静为保^[33]。春日浮，如鱼之游在波^[34]；夏日在肤，泛泛乎万物有余^[35]；秋日下肤，蛰虫将去^[36]；冬日在骨，蛰虫周密，君子居室^[37]。故曰：知内者按而纪之^[38]，知外者终而始之^[39]。此六者^[40]，持脉之大法。

【注释】

[1] 其：《甲乙经·卷四》作“有”，应从。

[2] 乍（zuò 作）：同“作”。指疾病的发生。

[3] 其与天运转大也：指脉象的变化与天体运转的规律相应，有同样广博精深的道理。其，指脉。

[4] 六合：指上、下、东、南、西、北六个方位。

[5] 彼：《说文》：“彼，往有所加也。”

[6] 为：即变成，成为。

[7] 忿：指秋气肃杀劲急之势。

[8] 怒：指冬寒冷冽，北风怒号之势。

[9] 四变之动，脉与之上下：指随着春夏秋冬四季气候的变化，脉象也发生相应的改变。上下，指脉象的波动。

[10] 春应中（zhòng 仲）规：中，符合，应合。规，画圆之工具，此形容春季的脉象应圆活而动。

[11] 夏应中矩：矩，画方之工具，此形容夏季脉象满盛。

[12] 秋应中衡：衡，秤杆。马蒔：“秋脉浮毛，轻涩而散，如衡之象，其取乎平，故曰秋应中衡也。”

[13] 冬应中权：权，秤锤，此形容冬脉沉石内伏之象。

[14] 冬至四十五日，阳气微上，阴气微下：指冬至四十五日后为立春时节，此后阳气渐长，阴气渐消。

[15] 夏至四十五日，阴气微上，阳气微下：指夏至四十五日后为立秋时节，此后阴气渐长，阳气渐消。

[16] 阴阳有时，与脉为期。期而相失，知脉所分，分之有期，故知死时：指脉与四时阴阳变化相应，规、矩、衡、权依时而至；若不应，则可根据脉象与四时之差异判断病在何脏，并进而推知死亡的时间。

[18] 纪：指纲领、要领。

[19] 经：指法则、义理。

[20] 度：计算长短的标准和器具，引申为标准。

[21] 得一之情：指掌握了人与天地如一之理。

[22] 声合五音，色合五行，脉合阴阳：张介宾：“声合宫商角徵羽，色合金木水火土，脉合四时阴阳。虽三者若乎有分，而理则一也。”

[23] 知：助词，《说文》：“知，词也。”

[24] 阴盛则梦涉大水恐惧：王冰：“阴为水，故梦涉水而恐惧。”

[25] 阳盛则梦大火燔（fán 凡）灼：王冰：“阳为火，故梦大火而燔灼。”燔灼，焚烧。

[26] 阴阳俱盛则梦相杀毁伤：高世栻：“阴阳俱盛，则水火亢害，故梦相杀毁伤。相杀，争战也。毁伤，俱败也。”

[27] 上盛则梦飞，下盛则梦堕：高世栻：“上盛则气并于上，故梦飞。飞者，肝藏魂而上升也。下盛则气并于下，故梦堕。堕者，肺藏魄而下降也。此水火阴阳，木浮金沉之义。”

[28] 予：指送物于人。

[29] 取：指夺人之物。

[30] 短虫：指蛲虫。

[31] 长虫：指蛔虫。

[32] 持脉有道：指诊脉有法则。

[33] 虚静为保：指诊脉时清虚宁静至为重要。保，通“宝”。

[34] 春日浮，如鱼之游在波：指春季之脉虽浮动而未全出，故如鱼游在水波之中。

[35] 夏日在肤，泛泛乎万物有余：形容夏季脉象浮于肤表，盈满指下而洪大，如万物之有余。泛泛乎，众盛貌。

[36] 秋日下肤，蛰虫将去：下肤，指脉象由浮趋沉，在皮肤之下。蛰虫，指藏伏土中越冬的昆虫。

[37] 冬日在骨，蛰虫周密，君子居室：形容冬日阳气内藏，脉沉在骨，如蛰虫封闭，君子居室不出。周，应据《太素》改作“固”。

[38] 知内者按而纪之：指要了解内脏的变化情况，可通过切脉进行诊察，找出头绪。内，指内脏。纪，指头绪。

[39] 知外者终而始之：指要了解经脉的变化情况，可据经脉自始至终的循行，终而复始的周期性变化进行诊察。外，指经脉。

[40] 六者：有三说：一谓春夏秋冬内外六种脉法。二谓内外按纪终始六种诊脉之法。三谓诊法常以平旦、四诊合参、脉应四时、虚静为保、脉合阴阳、知内知外六种持脉大法。三说皆通，各据其理，可以互参。

【分析】

本节原文首先从天人相应的整体观出发，根据四时阴阳的消长变化规律，阐述了脉应四时的机制、意义及持脉的方法。自然界随着四时阴阳消长，而有春温、夏暑、秋忿、冬怒的气候特点，人与自然息息相关，故人体内气血的运行也会受自然气候的影响

而产生相应的变化，即“四变之动，脉与之上下”。因此，诊脉时应该注意四时脉象随气候的正常变化，即“阴阳有时，与脉为期”。表 10-5 为脉应四时变化规律表。

表 10-5 脉应四时变化规律表

四季	脉象特点	脉位特征
春	春应中规(圆活而动)	春日浮,如鱼之游在波(脉虽浮动而未全出)
夏	夏应中矩(脉象满盛)	夏日在肤,泛泛乎万物有余(脉浮于肤表,盈满指下而洪大)
秋	秋应中衡(浮毛,轻涩而散)	秋日下肤,蛰虫将去(脉象由浮趋沉)
冬	冬应中权(沉石内伏)	冬日在骨,蛰虫周密,君子居室(脉沉在骨)

文中还论述了释梦诊病的方法。古代医家认为，梦与人的生理、病理密切相关，是体内脏腑经络、气血阴阳盛衰变化的反映。因此，通过询问解析患者所述的不同梦境，有助于判断人体脏腑功能之强弱、邪气的盛衰和病变的部位。其方法之一是运用类比法释梦定性，如水为阴，故阴盛则梦大水恐惧；火为阳，故阳盛则梦大火燔灼。其二是根据脏腑的生理、病理特点释梦定位，如肝气盛则梦怒，肺气盛则梦哭。此外，《灵枢·淫邪发梦》、《素问·方盛衰论》中也有采用上述两种方法阐释多种与疾病相关梦境的记述。表 10-6 为释梦诊病表。

表 10-6 释梦诊病表

梦境	病证	病机分析
梦涉大水恐惧	阴盛	水属阴,故梦涉水而恐惧
梦大火燔灼	阳盛	火为阳,故梦大火而燔灼
梦相杀毁伤	阴阳俱盛	阴阳俱盛,则阴阳相争,故梦相互争斗
梦飞	邪聚上焦	气机上逆,故梦飞腾
梦堕	邪聚下焦	气机下陷,故梦下坠
梦予	食滞腹胀	因其有余,故梦以物予人
梦取	消谷善饥	因其不足,故梦夺人之物
梦怒	肝气盛	肝在志为怒,故肝气盛则梦怒
梦哭	肺气虚	肺在志为悲,故肺气虚则梦哭
梦聚众	蛰虫	蛰虫体短喜聚,故梦众人聚集
梦相击毁伤	蛔虫	蛔虫体长喜纠结角力,故梦殴斗击伤

【原文】

帝曰：有故病，五脏发动^[1]，因伤脉色，各何以知其久暴至之病^[2]乎？岐伯曰：悉乎哉问也！征其脉小色不夺者，新病也^[3]；征其脉不夺其色夺者，此久病也^[4]；征其脉与五色俱夺者，此久病也^[5]；征其脉与五色俱不夺者，新病也。肝与肾脉并至，其色苍赤，当病毁伤^[6]，不见血，已见血，湿若中水^[7]也。

尺内两傍^[8]，则季肋^[9]也，尺外以候肾^[10]，尺里以候腹^[11]。中附上^[12]，左^[13]外以候肝，内以候鬲；右^[13]外以候胃，内以候脾。上附上^[14]，右外以候肺，内以候胸中；