

黄帝内经



《黄帝内经》是中国医学理论的奠基之作，以下是关于它及其作者的介绍：### 《黄帝内经》介绍 - **主要构成**：由《素问》和《灵枢》两部分组成，各有81篇，共162篇。 - ...

黄帝

目 录

- 1 素问·上古天真论
- 2 素问·四气调神大论
- 3 素问·生气通天论
- 4 素问·金匱真言论
- 5 素问·阴阳应象大论
- 6 素问·阴阳离合论
- 7 素问·阴阳别论
- 8 素问·灵兰秘典论
- 9 素问·六节藏象论
- 10 素问·五藏生成
- 11 素问·五藏别论
- 12 素问·异法方宜论
- 13 素问·移精变气论
- 14 素问·汤液醪醴论
- 15 素问·玉版论要
- 16 素问·诊要经终论
- 17 素问·脉要精微论
- 18 素问·平人气象论

- 19 素问·玉机真藏论
- 20 素问·三部九候论
- 21 素问·经脉别论
- 22 素问·藏气法时论
- 23 素问·宣明五气
- 24 素问·血气形志
- 25 素问·宝命全形论
- 26 素问·八正神明论
- 27 素问·离合真邪论
- 28 素问·通评虚实论
- 29 素问·太阴阳明论
- 30 素问·阳明脉解
- 31 素问·热论
- 32 素问·刺热
- 33 素问·评热病论
- 34 素问·逆调论
- 35 素问·疟论
- 36 素问·刺疟
- 37 素问·气厥论
- 38 素问·咳论
- 39 素问·举痛论

- 40 素问·腹中论
- 41 素问·刺腰痛
- 42 素问·风论
- 43 素问·痹论
- 44 素问·痿论
- 45 素问·厥论
- 46 素问·病能论
- 47 素问·奇病论
- 48 素问·大奇论
- 49 素问·脉解
- 50 素问·刺要论
- 51 素问·刺齐论
- 52 素问·刺禁论
- 53 素问·刺志论
- 54 素问·针解
- 55 素问·长刺节论
- 56 素问·皮部论
- 57 素问·经络论
- 58 素问·气穴论
- 59 素问·气府论
- 60 素问·骨空论

- 61 素问·水热穴论
- 62 素问·调经论
- 63 素问·缪刺论
- 64 素问·四时刺逆从论
- 65 素问·标本病传论
- 66 素问·天元纪大论
- 67 素问·五运行大论
- 68 素问·六微旨大论
- 69 素问·气交变大论
- 70 素问·五常政大论
- 71 素问·六元正纪大论
- 72 素问·刺法论
- 73 素问·本病论
- 74 素问·至真要大论
- 75 素问·著至教论
- 76 素问·示从容论
- 77 素问·疏五过论
- 78 素问·徵四失论
- 79 素问·阴阳类论
- 80 素问·方盛衰论
- 81 素问·解精微论

- 82 灵枢·九针十二原
- 83 灵枢·本输
- 84 灵枢·小针解
- 85 灵枢·邪气藏府病形
- 86 灵枢·根结
- 87 灵枢·寿夭刚柔
- 88 灵枢·官针
- 89 灵枢·本神
- 90 灵枢·终始
- 91 灵枢·经脉
- 92 灵枢·经别
- 93 灵枢·经水
- 94 灵枢·经筋
- 95 灵枢·骨度
- 96 灵枢·五十营
- 97 灵枢·营气
- 98 灵枢·脉度
- 99 灵枢·营卫生会
- 100 灵枢·四时气
- 101 灵枢·五邪
- 102 灵枢·寒热病

- 103 灵枢·癫狂
- 104 灵枢·热病
- 105 灵枢·厥病
- 106 灵枢·病本
- 107 灵枢·杂病
- 108 灵枢·周痹
- 109 灵枢·口问
- 110 灵枢·师传
- 111 灵枢·决气
- 112 灵枢·肠胃
- 113 灵枢·平人绝谷
- 114 灵枢·海论
- 115 灵枢·五乱
- 116 灵枢·胀论
- 117 灵枢·五癯津液别
- 118 灵枢·五阅五使
- 119 灵枢·逆顺肥瘦
- 120 灵枢·血络论
- 121 灵枢·阴阳清浊
- 122 灵枢·阴阳系日月
- 123 灵枢·病传

- 124 灵枢·淫邪发梦
- 125 灵枢·顺气一日分为四时
- 126 灵枢·外揣
- 127 灵枢·五变
- 128 灵枢·本藏
- 129 灵枢·禁服
- 130 灵枢·五色
- 131 灵枢·论勇
- 132 灵枢·背俞
- 133 灵枢·卫气
- 134 灵枢·论痛
- 135 灵枢·天年
- 136 灵枢·逆顺
- 137 灵枢·五味
- 138 灵枢·水胀
- 139 灵枢·贼风
- 140 灵枢·卫气失常
- 141 灵枢·玉版
- 142 灵枢·五禁
- 143 灵枢·动输
- 144 灵枢·五味论

- 145 灵枢·阴阳二十五人
- 146 灵枢·五音五味
- 147 灵枢·百病始生
- 148 灵枢·行针
- 149 灵枢·上隔
- 150 灵枢·忧患无言
- 151 灵枢·寒热
- 152 灵枢·邪客
- 153 灵枢·通天
- 154 灵枢·官能
- 155 灵枢·论疾诊尺
- 156 灵枢·刺节真邪
- 157 灵枢·卫气行
- 158 灵枢·九宫八风
- 159 灵枢·九针论
- 160 灵枢·岁露论
- 161 灵枢·大惑论
- 162 灵枢·痈疽

昔在黄帝，生而神灵，弱而能言，幼而徇齐，长而敦敏，成而登天。

乃问于天师曰：余闻上古之人，春秋皆度百岁，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，其知道者，法于阴阳，和于术数，饮食有节，起居有常，不妄作劳，故能形与神俱，而尽终其天年，度百岁乃去。

今时之人不然也，以酒为浆，以妄为常，醉以入房，以欲竭其精，以耗散其真，不知持满，不时御神，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，避之有时，恬惓虚无，真气从之，精神内守，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，各从其欲，皆得所愿。故美其食，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，不惧于物，故合于道。

所以能年皆度百岁而动作不衰者，以其德全不危也。

帝曰：人年老而无子者，材力尽邪？将天数然也？

岐伯曰：女子七岁，肾气盛，齿更发长。

二七，而天癸至，任脉通，太冲脉盛，月事以时下，故有子。

三七，肾气平均，故真牙生而长极。

四七，筋骨坚，发长极，身体盛壮。

五七，阳明脉衰，面始焦，发始堕。

六七，三阳脉衰于上，面皆焦，发始白。

七七，任脉虚，太冲脉衰少，天癸竭，地道不通，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，阴阳和，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，发鬓斑白。

七八，肝气衰，筋不能动。

八八，天癸竭，精少，肾脏衰，形体皆极，则齿发去。

肾者主水，受五脏六腑之精而藏之，故五脏盛，乃能

泻。

今五脏皆衰，筋骨解堕，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，气脉常通，而肾气有余也。此虽有子，男子不过尽八八，女子不过尽七七，而天地之精气皆竭矣。

帝曰：夫道者年皆百岁，能有子乎？

岐伯曰：夫道者能却老而全

形，身年虽寿，能生子也。

黄帝曰：余闻上古有真人者，提挈天地，把握阴阳，呼吸精气，独立守神，肌肉若一，故能寿敝天地，无有终时，此其道生。

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

其次有圣人者，处天地之和，从八风之理，适嗜欲于

世俗之间，无恚嗔之心，行不欲离于世，被服章，举不欲观于俗，外不劳形于事，内无思想之患，以恬愉为务，以自得为功，形体不敝，精神不散，亦可以百数。

其次有贤人者，法则天地，象似日月，辨列星辰，逆从阴阳，分别四时，将从上古合同于道，亦可使益寿而有极时。

《黄帝内经·素问·上古天真论》是中医经典《黄帝内

经》中的一篇，主要讨论了上古时期人们的生活方式、养生之道以及人体的生理变化。以下是该篇的白话文翻译及解释：

白话文翻译：

黄帝问道：

我听说上古时代的人，都能活到一百岁，而且行动不衰；而现在的人，到了五十岁就动作衰老了，这是因为

时代不同，还是人们失去了养生之道呢？

岐伯回答：

上古时代的人，懂得养生之道，遵循阴阳变化的规律，调和术数，饮食有节制，起居有规律，不过度劳累，所以形体和精神都很健康，能够活到天年，超过一百岁才去世。

而现在的人不同，他们把酒当水喝，把放纵当作常态，醉酒后行房，过度消耗精气，不懂得保持充盈，不善

于调节精神，只追求一时的快乐，违背了生命的规律，起居没有节制，所以五十岁就衰老了。

上古圣人教导人们，要避开虚邪贼风，保持心境恬淡虚无，真气自然会顺畅，精神内守，疾病从哪里来呢？

因此，人们心志闲适，欲望少，心安而不恐惧，形体劳作但不疲倦，气机顺畅，各得其所，愿望都能实现。

他们满足于自己的饮食，随意穿着，乐于习俗，不羡慕