第一图书网, tushu007.com

<<黄帝内经>>

图书基本信息

书名：<<黄帝内经>>

13位ISBN编号：9787806281574

10位ISBN编号：7806281576

出版时间：2008年1月

出版时间：三秦出版社

作者：吴茹芝

页数：138

字数：135000

译者：吴茹芝

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：http://www.tushu007.com

前言

《黄帝内经》是上古乃至太古时代中华民族的智慧在医学和养生学方面的总结和体现，是一部极其罕见的医学养生学巨著，与《伏羲卦经》和《神农本草经》并列为“上古三坟”。
也是第一部冠以中华民族先祖“黄帝”之名的传世巨著，同时也是中华传统医药学现存最早的一部理论经典。
《黄帝内经》成书于大约2000年前的秦汉时期。
全书内容是以黄帝与臣子岐伯、伯高、少俞、雷公等问答讨论的形式进行论述，之所以托名黄帝，主要是受尊古之风的影响。
它清晰地描述了人体的解剖结构及全身经络的运行情况，而且对人体生理学、医学病理学、医学地理学、医学物候学等进行了精深、全面的论述。
它从饮食、起居、劳逸、寒温、七情、四时气候、昼夜明晦、日月星辰、地理环境、水土风雨等各个方面，确立了疾病的诊治之法，并详细地谈论了病因、病机、精气、藏象及全身经络的运行情况，是一部统领中国古代医药学和养生学的集大成之作。
《黄帝内经》由《素问》和《灵枢》组成，原书18卷。
其中9卷名《素问》；另外9卷无书名，汉晋时被称为《九卷》或《针经》，唐以后被称为《灵枢》，非一人一时之作，主要部分形成于战国至东汉时期。
每部分各为81篇，共162篇。
《素问》内容丰富，包括阴阳五行、脏象气血、腧穴针道、病因病机、诊法病证、治则治法、医德养生、运气学说等，较为详尽地论述了人体生理、病理、诊断、治疗的有关内容，突出了古代的哲学思想，强调了人体内外统一的整体观念，从而成为中医基本理论的渊薮。
《灵枢》，亦称《九卷》《针经》《九灵》《九墟》等，其核心内容为脏腑经络学说。
《黄帝内经》在讨论人体生理、病理、解剖形态等以外，更注意机体功能互相联系、互相制约的关系，认为人体除了脏腑，还有精、气、津、液、血、脉、皮肤、肌肉、骨骼、五官等，它们各自发挥自己的功能，而且组成整体，它们在发挥各自作用的时候，不是孤立的，而是相互联系的，更重要的是以经络贯串了统一的整体。
《黄帝内经》集中反映了中国古代哲学与医学的结合，还体现了中国古代唯物主义哲学在医学领域中进一步的阐述。
《黄帝内经》不仅是人类医学的宝库，而且也是人类科学与智慧的结晶。
人类已进入了令人振奋的新世纪，《黄帝内经》的现代化研究，无疑将给人类创造更多宝贵的财富，推动人类社会及人类医学的迅猛飞跃。
然而由于《黄帝内经》成书年代久远，加之竹简的错杂遗漏、多次传抄、刻印，原文中文字语句缺漏讹误在所难免。
另外，《黄帝内经》所包涵的知识博大精深，原文更是深奥难懂，一般读者即使借助注释也难以明白其确切的含义。
鉴于此，我们同事几人不揣冒昧，参照多种版本，将其翻译成了现代通行的白话文，以便众多想学习和了解《黄帝内经》的读者朋友更好地理解和吸收。
当然，由于水平有限，译文中的语句难免会出现不当之处，还望广大读者批评指正。
编者2008年1月

第一图书网, tushu007.com

内容概要

本书集中反映了我国古代的医学成就，它从饮食、起居、四时气候、昼夜明晦、日月星辰、地理环境、水土风雨等多个方面确立了疾病的诊治之法，并详细地谈论了病因、病机、精气、藏象及全身经络的运行情况，是一部统领中国古代医药学和养生学的集大成之作。

<<黄帝内经>>

书籍目录

素问　上古天真论篇第一　四气调神大论篇第二　生气通天论篇第三　金匮真言论篇第四　阴阳应象大论篇第五　阴阳离合论篇第六　灵兰秘典论篇第八　六节脏象论篇第九　五脏生成篇第十　五藏别论篇第十一　异法方宜论篇第十二　汤液醪醴论篇第十四　脉要精微论篇第十七　平人气象论篇第十八　玉机真脏论篇第十九　经脉别论篇第二十一　脏气法时论篇第二十二　太阴阳明论篇第二十九　热论篇第三十一　评热病论篇第三十三　逆调论篇第三十四　咳论篇第三十八　举痛论篇第三十九　风论篇第四十二　痹论篇第四十三　痿论篇第四十四　厥论篇第四十五　奇病论篇第四十七　水热穴论篇第六十一　调经论篇第六十二　标本病传论篇第六十五　六微旨大论篇第六十八　五常政大论篇第七十　六元正纪大论篇第七十一　至真要大论篇第七十四　疏五过论篇第七十七　　灵枢　九针十二原第一　本神篇第八　经脉篇第十　脉度篇第十七　营卫生会篇第十八　口问篇第二十八　师传篇第二十九　决气篇第三十

章节摘录

【译文】黄帝问岐伯道：我听说上古时代的人，大却能够活到百岁而没有衰老的迹象。
而现在的人，年龄刚到了五十岁，动作就衰弱无力了。
这是因为时代环境不同呢，还是人们违反了养生之道的缘故呢？
岐伯回答上古时代的人，一般都懂得养生的道理，能够取法于天地阴阳自然变化之理而加以适应，调和养生的方法，以达到正确的标准。
饮食有一定节制，作息有一定规律，不妄事操劳，又避免过度房事，所以能够做到形体与精神协调统一，活到寿命应该终了的时候，超过百岁才死去。
现在的人就不是这样了：把酒当做水饮，滥饮无度，使反常的生活成为习惯，酒醉了肆行房事，纵情色欲，因而竭尽【译文】上古时代，对养生之道有很高修养的人经常教导人们说，对于一年四季中可能影响人们身体健康的气候变化，要注意适时回避；同时思想上保持清静，无欲无求，使真气居藏于内，精神内守而不耗散，这样，疾病便无从发生，所以他们精神都很安闲，欲望不多；心境安定，没有恐惧；形体劳作，并不过分疲倦；真气平和而调顺；每人都能顺心并感到满意；吃什么都觉得香甜，穿什么都感到舒服，大家喜爱自己的风俗习尚，愉快地生活，互相之间从不羡慕地位的高下，人人都自然朴实。
所以任何不正当的嗜好，都不会引起他们的注目；淫乱邪说，也不能动摇他们的意志；不论愚笨的、聪明的、能力大的还是能力小的，对于酒色等事，都不因外界事物变化而动心焦虑，这就吻合养生之道了。
总而言之，他们之所以都能够过百岁而动作还不显衰颓，这都是因为他们领会和掌握了修身养性的方法而身体不被内外邪气干扰危害所致。
【译文】黄帝问：人的年岁老了，就失去了生育能力，是精力不足呢，还是受自然规律限制才这样呢？
岐伯回答：就一般生理过程来讲，女子到了七岁，肾气就充盛，牙齿更换，毛发茁然。
到了十四岁时，对生殖功能有促进作用的物质天癸产生，成熟并发挥作用，使任脉通畅，冲脉旺，月经按时而来，具备了生育子女能力。
到了二十一岁，肾气平和，智齿生长身高也已经增长到极限。
到了二十八岁，筋骨坚强，毛发长到了极点，身体最强壮。
到了三十五岁，由于颜面部阳明经脉开始衰退，面部开始焦枯，头发开始脱落。
到了四十二岁，三阳经脉都衰退了，面部枯槁，头发变白。
到了四十九岁，任脉空虚，冲脉衰微，天癸枯竭，月经断绝，所以形体衰老，再也不能生育了。
男子八岁时，肾气充实起来，表现为毛发渐盛，牙齿更换。
到了十六岁时，天癸发育成熟，表现为精气充实，体内的阴阳之气调和，从而有了生育能力。
到了二十四岁，肾气平和，表现为筋骨坚强，智齿生长，身体也长得够高了。
到了三十二岁，筋骨更加强盛，肌肉更加充实。
到了四十岁，肾气衰落下来，头发开始脱落而变得稀疏，牙齿也开始松动。
到了四十八岁，上体阳明经气衰竭，表现为面色憔悴，发鬓半白。
到了五十六岁，肝气衰退，不能养筋，则筋骨活动不便，动作迟缓，天癸枯竭，精气少，肾脏衰，形体精神都感到病苦。
到了六十四岁，肾气大衰，齿发脱落。
就人体而言，五脏中肾脏主水，它接受五脏六腑的精气加以贮存。
只有脏腑精气旺盛，肾脏才有精气排泄。
现在年岁大了，五脏功能都已衰退，筋骨懈惰无力，天癸竭尽，所以发鬓变白，身体沉重，行步不正，再不能生育子女了。
黄帝问：有的人已经老了，还有生育的能力，这是什么道理？
岐伯说：这是因为他的先天精力超过常人，气血经脉畅通，而肾气还多。
虽然有这种人，但一般情况是男子不超过六十四岁，女子不超过四十九岁，精气都竭尽了，他们是不

能生育了。
黄帝问：那些掌握养生之道的人，年纪活到百岁，还能不能生育呢？
岐伯答：掌握养生之道的人，老龄化来得迟一些，年纪虽大，却没有齿落、面焦、发白、身重、行步不正等衰象，所以虽然年高，仍然能够生育。
【译文】春天的三个月，是所谓“推陈出新”、万物复苏的季节，自然界显出生机勃勃的景象，草木得以繁荣。
为了适应这种自然环境，人们应当入夜而眠，早早起床，到庭院里散步，披散头发，穿着宽敞的衣物，不要使身体受到拘束，使神志随着春天的生机而舒畅活泼。
对待事物，也要符合春天的特点，提倡生长不要扼杀，给予不要剥夺，培养不要惩罚。
这正是春天生长之气所要求的保养生发之气的方法。
违背这个道理就会伤肝脏，到了夏天，就会发生寒冷性质的疾病，供给夏季成长的物质基础也就差了。
夏季的三个月，是所谓“草蕃木秀”、自然界万物繁茂秀美的季节。
其间，天地阴阳之气相互交通，植物开花结果。
人们应该夜晚睡眠，早早起身，不要嫌白天太长，抱怨天气太热，情志应保持愉快，切勿发怒，精神要像自然界的草木枝叶繁茂，容色秀美那样充沛旺盛。
夏天阳热旺盛，身体宜应出些汗，使体内阳气能够宣通开泄于外，对外界事物有浓厚的兴趣。
这是对夏天“宜养”的呼应，违反了这个道理，心脏会受伤，到了秋天，就会发生疟疾，供给秋天收敛的能力也就差了。
秋季的三个月，是所谓“收容平藏”，即自然景象因万物成熟而平定收敛，是万物成熟的季节。
天高风急，地气清明。
应该早卧早起，鸡叫起床，使神志保持安定，减缓秋季肃杀之气对人体的影响。
精神要内守，使秋气得以和平；不使意志外驰，保持肺气的清肃功能。
这是适应秋令的特点而保养人体收敛之气的方法。
如果违背了这个方法，肺会受伤，到了冬天，就要生完谷不化的飧泄病，供给冬天潜藏之气的能力也就差了。
冬季的三个月，是所谓“紧闭坚藏”，生机潜伏、万物蛰藏的季节。
自然界中的阳气深藏而阴寒之气大盛，表现出风寒凛冽，水结冰，地冻裂。
人们不要扰动阳气，应该早卧晚起，一定要等到天光大亮再起床。
使意志伏藏，像有私意似的，又像已有所得。
还必须躲避寒冷求取温暖，不要让皮肤开泄出汗而令阳气不断的损失，这就是适应冬天藏伏的方法。
如果违反了这个道理，肾脏会受伤，到了春天，就会发生痿厥病，供给春季生养的能力也就差了。
【译文】四时阴阳，是万物生长的根本。
所以圣人春夏保养阳气以适应生长的需要，秋冬保养阴气以适应收藏的需要，顺从了生命发展的根本规律，就能与万物一样，在生长收藏的生命过程中运动发展。
如果违反了这个根蒂，便会摧残本元，损坏其真实的存在。
所以说四时阴阳，是万物的终始，是盛衰存亡的根本。
违反了它，就要发生灾害；顺从它，就不会得重病。
这样才可说为养生真谛。
这种养生之道只有圣人奉行之，愚人却不照着去做。
要知道，顺从阴阳的消长，就能生存，违逆了就会死亡。
顺从它就正常，违反它就会混乱。
不顺而违逆它，就会使机体与自然环境相抗拒。
所以圣人不提倡已病之后的治疗，而重视未病之先的防范；不提倡乱形成之后的治理，而重视未乱之先的防范。
说的就是这个意思。
假如病已形成再去治疗，乱已形成再去平治，岂不正是临渴掘井、临战铸器，不是太晚了吗？

编辑推荐

《中华国学百部·黄帝内经》简称《内经》，是我国现存最早的一部医书。
全书约七十万字，分(《灵枢》九卷和《素问》九卷，共计十八卷。

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:http://www.tushu007.com