

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。 - **成书时间**：学界尚无定论，主要有战国...期说、秦汉说、汉代说等观点，目前多认为成书于西汉中晚期，是历经春秋战国至西汉末年多个世纪演变而成。 - **主要内容**： - **医学理论**：建立了“阴阳五行学说”“脉象学说”“藏象学说”“经络学说”“病因学说”“病机学

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·五癃津液别
- 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，食饮有节，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，不羡慕高低贵贱，所以民风淳朴。

嗜欲不能扰乱他们的眼睛，淫邪不能迷惑他们的心，无论愚智贤不肖，都不受外物干扰，所以符合养生之道。

因此，他们都能活到一百岁，行动不衰，这是因为他们的德行完备，没有危险。

黄帝又问：

人年老后不能生育，是因为精力耗尽，还是天命的安排？

岐伯回答：

女子七岁时，肾气旺盛，开始换牙，头发变长。

十四岁时，天癸（生殖之精）到来，任脉通畅，太冲脉旺盛，月经按时来潮，能够生育。

二十一岁时，肾气充盈，智齿长出，身体发育完全。

二十八岁时，筋骨强健，头发茂盛，身体达到壮盛。

三十五岁时，阳明脉开始衰弱，面容开始憔悴，头发开始脱落。

四十二岁时，三阳脉衰弱，面容完全憔悴，头发开始变白。

四十九岁时，任脉虚弱，太冲脉衰弱，天癸枯竭，月经停止，失去生育能力。

男子八岁时，肾气充实，开始换牙，头发变长。

十六岁时，肾气旺盛，天癸到来，精气充盈，能够生育。

二十四岁时，肾气充盈，筋骨强健，智齿长出，身体发育完全。

三十二岁时，筋骨强健，肌肉丰满。

四十岁时，肾气开始衰弱，头发脱落，牙齿枯槁。

四十八岁时，阳气衰弱，面容憔悴，鬓发斑白。

五十六岁时，肝气衰弱，筋骨活动不便。

六十四岁时，天癸枯竭，精气减少，肾脏衰弱，身体衰老，牙齿和头发脱落。

肾主水，接受五脏六腑的精气并储存，所以五脏强盛，才能排泄精气。

现在五脏都衰弱了，筋骨松弛，天癸枯竭，所以鬓发变白，身体沉重，走路不稳，失去生育能力。

黄帝又问：

有些人年纪很大还能生育，这是为什么？

岐伯回答：

这是因为他们的天寿超过常人，气脉通畅，肾气有余。即便如此，男子也不会超过六十四岁，女子不会超过四十九岁，天地之精气都会枯竭。

黄帝又问：

那些懂得养生之道的人，活到一百岁还能生育吗？

岐伯回答：

懂得养生之道的人，能够延缓衰老，保持身体强健，即使年纪很大，也能生育。

黄帝总结道：

我听说上古时代有真人，他们掌握天地阴阳的变化，呼吸精气，独立守神，肌肉与精神合一，所以寿命与天地一样长久，没有终点，这是因为他们与道合一。

中古时代有至人，他们德行淳厚，调和阴阳，顺应四时，远离世俗，积精全神，游走于天地之间，视听通达八方，能够延长寿命，强健身体，也归于真人。

其次有圣人，他们顺应天地和谐，遵循八风之理，适应世俗的欲望，没有怨恨之心，行为不离世俗，穿着服饰，举止不随俗，外不劳形，内无思想之患，以恬淡愉悦为目标，以自得为成就，形体不衰，精神不散，也能活到一百岁。

再次有贤人，他们效法天地，象似日月，辨别星辰，顺应阴阳，分别四时，遵循上古的养生之道，也能延年益寿，但寿命有限。

解释：

1. 养生之道：

本篇强调了上古时期人们遵循自然规律，保持饮食、起居、劳作的适度，注重精神内守，从而能够健康长寿。这与现代医学提倡的健康生活方式不谋而合。

2. 生理变化：

岐伯详细描述了男女在不同年龄段的生理变化，特别是肾气与生殖能力的关系，反映了中医对生命周期的深刻认识。

3. 真人、至人、圣人、贤人：

这些人物代表了不同层次的养生境界，从与道合一的真人到遵循自然规律的贤人，体现了中医对理想人格和养生目标的追求。

4. 顺应自然：

本篇的核心思想是顺应自然规律，调和阴阳，保持身心和谐，这是中医养生的重要原则。

这篇文献不仅是中医理论的重要基石，也为现代人提供了宝贵的养生智慧。

春三月，此谓发陈。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，此春气之应，养生之道也；逆之则伤肝，夏为寒变，奉长者少。

夏三月，此为蕃秀。天地气交，万物华实，夜卧早起，无厌于日，使志勿怒，使华英成秀，使气得泄，若有爱在外，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。

秋三月，此谓容平。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，此秋气之应，养收之道也；逆之则伤肺，冬为飧泄，奉藏者少。

冬三月，此为闭藏。水冰地坼，勿扰乎阳，早卧晚起，必待日光，使志若伏若匿，若有私意，若已有得，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，奉生者少。

天气清净，光明者也，藏德不止，故不下也。

天明则日月不明，邪害空窍。

阳气者闭塞，地气者冒明，云雾不精，则上应白露不下。

交通不表，万物命故不施，不施则名木多死。

恶气不发，风雨不节，白露不下，则菀槁不荣。

贼风数至，暴雨数起，天地四时不相保，与道相失，则未央绝灭。

唯圣人从之，故身无苛病，万物不失，生气不竭。

逆春气则少阳不生，肝气内变。

逆夏气则太阳不长，心气内洞。

逆秋气则太阴不收，肺气焦满。

逆冬气则少阴不藏，肾气浊沉。

夫四时阴阳者，万物之根本也。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。逆其根则伐其本，坏其真矣。

故阴阳四时者，万物之终始也；死生之本也；逆之则灾害生，从之则苛疾不起，是谓得道。

道者，圣人之行，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。

是故圣人不治已病，治未病；不治已乱，治未乱，此之谓也。夫病已成而后药之，乱已成而后治之，譬犹渴而穿井，斗而铸锥，不亦晚乎？

白话文翻译：

春三月，这被称为“发陈”的季节。天地间万物开始生长，植物茂盛。人们应晚睡早起，在庭院中散步，披散头发，放松身体，以激发志气。春天应注重生长，不要杀生，多给予而不剥夺，多奖赏而不惩罚。这是顺应春气的养生之道；违背则会伤害肝脏，夏天可能发生寒性病变，影响生长。

夏三月，这是“蕃秀”的季节。天地之气相交，万物繁茂。人们应晚睡早起，不要厌恶阳光，保持心情平和，使精神焕发，让体内之气得以宣泄，仿佛将爱意散发于外。这是顺应夏气的养长之

道；违背则会伤害心脏，秋天可能发生疟疾，影响收获，冬天可能病情加重。

秋三月，这是“容平”的季节。天气渐凉，地气渐明。人们应早睡早起，与鸡同起，保持心情安宁，以缓解秋天的肃杀之气，收敛神气，使秋气平和，不向外张扬，保持肺气清爽。这是顺应秋气的养收之道；违背则会伤害肺脏，冬天可能发生腹泻，影响储藏。

冬三月，这是“闭藏”的季节。水结冰，地冻裂。人们应早睡晚起，等待日出，保持志气内敛，仿佛有私密之事，或已有所得，远离寒冷，保持温暖，不使皮肤过度出汗，以免耗损阳气。这是顺应冬气的养藏之道；违背则会伤害肾脏，春天可能发生痿厥，影响新生。

天气清静，光明照耀，隐藏的德行永不停止，因此不会坠落。如果天气不明，日月无光，邪气就会侵入空窍。阳气闭塞，地气蒙蔽，云雾不散，则白露不降。天地之气不交，万物无法生长，名木多死。恶气不散，风雨不节，白露不降，则植物枯萎。贼风频至，暴雨频起，天地四时失调，与道相失，则万物未到中年便灭绝。唯有圣人能顺应四时，因此身体无病，万物不失，生气不竭。

违背春气则少阳不生，肝气内变。违背夏气则太阳不长，心气内虚。违背秋气则太阴不收，肺气焦满。违背冬气则少阴不藏，肾气浊沉。四时阴阳是万物的根本。圣人春夏养阳，秋冬养阴，以顺应其根本；因此与万物同处于生长之门。违背根本则破坏其本，损害其真。

阴阳四时是万物的始终，生死之本；违背则灾害生，顺应则疾病不起，这就是得道。道，圣人践行，患者佩带。顺应阴阳则生，违背则死；顺应则治，违背则乱。反顺为逆，就是内格。

因此，圣人不治已病，治未病；不治已乱，治未乱，这就是道理。病已成而后用药，乱已成而后治理，就像渴了才挖井，打仗了才铸兵器，不是太晚了吗？

解释：

这段文字出自《黄帝内经·素问·四气调神大论》，主要讲述了顺应四时变化的养生之道。其核心思想是：人应顺应自然界的阴阳变化，调整生活方式，以达到健康长寿的目的。

1. 四时养生：

- **春**：万物生发，应注重“生”，保持心情舒畅，避免杀伐之气。
- **夏**：万物繁茂，应注重“长”，保持阳气外泄，避免内热郁结。
- **秋**：万物收敛，应注重“收”，保持肺气清爽，避免过度消耗。
- **冬**：万物闭藏，应注重“藏”，保持阳气内敛，避免外泄。

2. 阴阳平衡：

阴阳是自然界的基本规律，四时的变化是阴阳交替的表现。顺应阴阳则健康，违背则生病。

3. 治未病：

强调预防胜于治疗，应在疾病未发生之前就注重养生，而不是等到生病才去治疗。

4. 道与养生：

道是自然规律，圣人通过顺应道来保持健康，而愚者则违背道，导致疾病。

这段文字体现了中医“天人合一”的整体观念，强调人与自然的和谐相处，以及预防为主的健康理念。

黄帝曰：夫自古通天者，生之本，本于阴阳。

天地之间，六合之内，其气九州、九窍、五脏十二节，皆通乎天气。

其生五，其气三，数犯此者，则邪气伤人，此寿命之本也。

苍天之气，清静则志意治，顺之则阳气固，虽有贼邪，弗能害也，此因时之序。

故圣人持精神，服天气而通神明。失之则内闭九窍，外壅肌肉，卫气散解，此谓自伤，气之削也。

阳气者，若天与日，失其所，则折寿而不彰。故天运当以日光明。是故阳因而上，卫外者也。

因于寒，欲如运枢，起居如惊，神气乃浮。

因于暑，汗，烦则喘喝，静则多言，体若燔炭，汗出而散。

因于湿，首如裹，湿热不攘，大筋纒短，小筋弛长。纒短为拘，弛长为痿。

因于气，为肿，四维相代，阳气乃竭。

阳气者，烦劳则张，精绝，辟积于夏，使人煎厥；目盲不可以视，耳闭不可以听，溃溃乎若坏都，汨汨乎不可止。

阳气者，大怒则形气绝而血菀于上，使人薄厥。

有伤于筋，纵，其若不容。

汗出偏沮，使人偏枯。

汗出见湿，乃生痲痹。

膏粱之变，足生大丁，受如持虚。

劳汗当风，寒薄为皴，郁乃痲。

阳气者，精则养神，柔则养筋。

开阖不得，寒气从之，乃生大痲。

陷脉为痲，留连肉腠，俞气化薄，传为善畏，及为惊骇。

营气不从，逆于肉理，乃生痲肿。

魄汗未尽，形弱而气烁，穴俞以闭，发为风痲。

故风者，百病之始也，清静则肉腠闭拒，虽有大风苛毒，弗之能害，此因时之序也。

故病久则传化，上下不并，良医弗为。

故阳畜积病死，而阳气当隔。隔者当泻，不亟正治，粗乃败之。

故阳气者，一日而主外。平旦人气生，日中而阳气隆，日西而阳气已虚，气门乃闭。

是故暮而收拒，无扰筋骨，无见雾露，反此三时，形乃困薄。

岐伯曰：阴者，藏精而起亟也，阳者，卫外而为固也。

阴不胜其阳，则脉流薄疾，并乃狂。阳不胜其阴，则五脏气争，九窍不通。

是以圣人陈阴阳，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，气立如故。

风客淫气，精乃亡，邪伤肝也。

因而饱食，筋脉横解，肠澼为痔。

因而大饮，则气逆。

因而强力，肾气乃伤，高骨乃坏。

凡阴阳之要，阳密乃固，两者不和，若春无秋，若冬无夏。因而和之，是谓圣度。

故阳强不能密，阴气乃绝。

阴平阳秘，精神乃治；阴阳离决，精气乃绝。

因于露风，乃生寒热。

是以春伤于风，邪气留连，乃为洞泄。

夏伤于暑，秋为痎疟。

秋伤于湿，上逆而咳，发为痿厥。

冬伤于寒，春必温病。

四时之气，更伤五脏。

阴之所生，本在五味；阴之五官，伤在五味。

是故味过于酸，肝气以津，脾气乃绝。

味过于咸，大骨气劳，短肌，心气抑。

味过于甘，心气喘满，色黑，肾气不衡。

味过于苦，脾气不濡，胃气乃厚。

味过于辛，筋脉沮弛，精神乃央。

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。谨道如法，长有天命。

《黄帝内经·素问·生气通天论》是中医经典著作之一，主要论述了人与自然的密切关系，强调了阳气在人体健康中的重要性，并阐述了阴阳平衡、四时变化、饮食五味等对人体健康的影响。以下是该篇的白话文翻译及解释：

白话文翻译：

黄帝说：自古以来，人与天地自然相通，生命的根本在于阴阳。天地之间，四方上下，九州之气、九窍、五脏、十二经脉，都与天气相通。自然界有五行（木、火、土、金、水），其气有三（天气、地气、人气）。如果频繁违背这些规律，邪气就会伤害人体，这是寿命的根本。

苍天之气清静，人的意志就会安定；顺应自然，阳气就会稳固，即使有邪气也不能伤害人体，这是顺应四时变化的结果。所以圣人凝聚精神，顺应天气而通达神明。如果违背这些规律，就会导致九窍闭塞、肌肉壅滞、卫气散解，这就是自我伤害，阳气会因此削弱。

阳气就像天空和太阳，如果失去其正常功能，人就会折寿而不健康。所以天体的运行以太阳的光明为根本。阳气因此上升，起到护卫外部的作用。

如果受到寒邪侵袭，人的身体会像门轴转动一样不安，起居失常，神气浮越。

如果受到暑邪侵袭，人会出汗、烦躁、气喘，安静时则多言，身体像燃烧的炭火，出汗后症状会缓解。

如果受到湿邪侵袭，头部像被包裹住，湿热不除，大筋会收缩变短，小筋会松弛变长，收缩导致

拘挛，松弛导致痿弱。

如果受到气滞的影响，会导致肿胀，四肢交替发病，阳气会衰竭。

阳气在过度劳累时会过度亢奋，导致精气耗竭，积累到夏天会引发煎厥（一种虚脱症状），表现为眼睛看不见、耳朵听不见，病情像决堤的洪水一样无法控制。

阳气在大怒时会断绝，血瘀滞于上部，导致薄厥（一种晕厥症状）。

如果伤及筋脉，会导致筋脉松弛，肢体无法自如活动。

如果出汗时偏于一侧，会导致半身不遂。

如果出汗时受到湿邪侵袭，会引发痤疮和疖子。

过度食用肥甘厚味，容易生大疮，就像拿着空容器一样容易受邪。

劳累出汗时受风，寒气侵袭会引发皴（一种皮肤病），郁积会形成痤疮。

阳气的精微部分可以滋养精神，柔和部分可以滋养筋脉。

如果开阖失常，寒气会乘虚而入，导致大偻（驼背）。

寒气深入血脉会形成痿管，滞留于肌肉腠理，邪气会转化为恐惧和惊骇。

营气运行不畅，逆于肌肉纹理，会引发痲肿。

如果汗出未尽，身体虚弱而气耗，腧穴闭塞，会引发风疢。

风是百病的开端，但如果保持清静，肌肉腠理会闭合抵御外邪，即使有大风或毒邪，也不能伤害人体，这是顺应四时变化的结果。

如果疾病久治不愈，会传变恶化，上下不通，即使良医也难以治疗。

阳气蓄积过多会导致死亡，如果阳气被阻隔，应当及时泻下，否则会加重病情。

阳气在一天中主导外部活动：清晨阳气生发，中午阳气旺盛，傍晚阳气衰减，气门关闭。因此，晚上应当收敛阳气，避免扰动筋骨，避免接触雾露，否则身体会虚弱。

岐伯说：阴气藏精而迅速反应，阳气护卫外部而坚固。

如果阴气不能制约阳气，脉流会急促，甚至引发狂症。

如果阳气不能制约阴气，五脏之气会争斗，九窍不通。

所以圣人调和阴阳，使筋脉和顺，骨髓坚固，气血通畅。这样内外调和，邪气不能侵害，耳目聪明，气机正常运行。

风邪侵袭会耗损精气，伤害肝脏。

过度饱食会导致筋脉松弛，肠澼（腹泻）和痔疮。

过度饮酒会导致气逆。

过度用力会损伤肾气，导致高骨（腰椎）损坏。

阴阳的关键在于阳气密固，如果两者不调和，就像有春无秋、有冬无夏一样。调和阴阳是圣人的法则。

如果阳气过强而不能密固，阴气就会衰竭。

阴气平和、阳气密固，精神就会安定；如果阴阳分离，精气就会衰竭。

受到露风侵袭，会引发寒热。

春天受风邪侵袭，邪气滞留会导致洞泄（严重腹泻）。

夏天受暑邪侵袭，秋天会发疟疾。

秋天受湿邪侵袭，会上逆咳嗽，引发痿厥。

冬天受寒邪侵袭，春天会发温病。

四时之气会交替伤害五脏。

阴气的生成来源于五味（酸、苦、甘、辛、咸），但五味过度也会伤害五脏。

过食酸味，肝气过盛，脾气衰竭。

过食咸味，大骨劳损，肌肉短缩，心气受抑。

过食甘味，心气喘满，面色发黑，肾气失衡。

过食苦味，脾气不濡，胃气厚滞。

过食辛味，筋脉松弛，精神耗损。

因此，谨慎调和五味，使骨骼端正、筋脉柔和、气血流畅、腠理致密，这样骨气就会精纯。遵循这些法则，就能长寿。

解释：

1. 阴阳与生命的关系：

阴阳是生命的根本，人体与自然界相通，阳气在护卫人体健康中起到关键作用。阴阳失衡会导致疾病。

2. 四时与健康：

四时变化影响人体健康，顺应四时规律可以避免邪气侵害。

3. 阳气的重要性：

阳气像太阳一样，是人体健康的根本。阳气不足或过盛都会导致疾病。

4. 饮食五味的影响：

五味是阴气的来源，但过度食用会伤害五脏，因此需要调和五味。

5. 调和阴阳：

阴阳平衡是健康的关键，调和阴阳是圣人的法则。

6. 疾病的发生与预防：

疾病的发生与四时、饮食、情志等因素有关，保持清静、顺应自然、调和阴阳可以预防疾

病。

这篇内容强调了人与自然的和谐关系，以及阴阳平衡、四时养生、饮食调节等中医核心理念，对现代人的健康养生仍有重要指导意义。

黄帝问曰：天有八风，经有五风，何谓？

岐伯对曰：八风发邪以为经风，触五脏，邪气发病。

所谓得四时之胜者，春胜长夏，长夏胜冬，冬胜夏，夏胜秋，秋胜春，所谓四时之胜也。

东风生于春，病在肝，俞在颈项；南风生于夏，病在心，俞在胸胁；西风生于秋，病在肺，俞在肩背；北风生于冬，病在肾，俞在腰股；中央为土，病在脾，俞在脊。

故春气者，病在头；夏气者，病在脏；秋气者，病在肩背；冬气者，病在四肢。

故春善病鼽衄，仲夏善病胸胁，长夏善病洞泄寒中，秋善病风疟，冬善病痹厥。

故冬不按蹻，春不鼽衄；春不病颈项，仲夏不病胸胁；长夏不病洞泄寒中，秋不病风疟，冬不病痹厥、飧泄，而汗出也。

夫精者，身之本也。故藏于精者，春不病温。夏暑汗不出者，秋成风疟，此平人脉法也。

故曰：阴中有阴，阳中有阳。平旦至日中，天之阳，阳中之阳也；日中至黄昏，天之阳，阳中之阴也；合夜至鸡鸣，天之阴，阴中之阴也；鸡鸣至平旦，天之阴，阴中之阳也。

故人亦应之，夫言人之阴阳，则外为阳，内为阴。言人身之阴阳，则背为阳，腹为阴。言人身之脏腑中阴阳，则脏者为阴，腑者为阳。肝、心、脾、肺、肾，五脏皆为阴，胆、胃、大肠、小肠、膀胱、三焦，六腑皆为阳。

所以欲知阴中之阴，阳中之阳者，何也？为冬病在阴，夏病在阳，春病在阴，秋病在阳，皆视其所在，为施针石也。

故背为阳，阳中之阳，心也；背为阳，阳中之阴，肺也；腹为阴，阴中之阴，肾也，阴中之阳，肝也；腹为阴，阴中之至阴，脾也。

此皆阴阳表里，内外雌雄，相输应也。故以应天之阴阳也。

帝曰：五脏应四时，各有收受乎？

岐伯曰：有。

东方青色，入通于肝，开窍于目，藏精于肝。其病发惊骇，其味酸，其类草木，其畜鸡，其谷麦，其应四时，上为岁星，是以春气在头也。其音角，其数八，是以知病之在筋也，其臭臊。

南方赤色，入通于心，开窍于耳，藏于心，故病在五脏。其味苦，其类火，其畜羊，其谷黍，其应四时，上为荧惑星。是以知病之在脉也。其音徵，其数七，其臭焦。

中央黄色，入通于脾，开窍于口，藏精于脾，故病在舌本。其味甘，其类土，其畜牛，其谷稷，其应四时，上为镇星。是以知病之在肉也。其音宫，其数五，其臭香。

西方白色，入通于肺，开窍于鼻，藏精于肺，故病背。其味辛，其类金，其畜马，其谷稻，其应四时，上为太白星。是以知病之在皮毛也。其音商，其数九，其臭腥。

北方黑色，入通于肾，开窍于二阴，藏精于肾，故病在谿。其味咸，其类水，其畜彘，其谷豆，其应四时，上为辰星。是以知病之在骨也。其音羽，其数六，其臭腐。

故善为脉者，谨察五脏六腑，一逆一从，阴阳表里，雌雄之纪，藏之心意，合心于精，非其人勿教，非其真勿授，是谓得道。

白话文翻译

黄帝问道：“天有八风，经有五风，这是什么意思？”

岐伯回答：“八风是指来自八个方向的风，这些风会引发邪气，进而影响经脉，形成五风。五风会触动五脏，导致邪气发病。所谓‘得四时之胜’，是指春气胜过长夏，长夏胜过冬，冬胜过夏，夏胜过秋，秋胜过春，这就是四时相胜的道理。”

“东风生于春季，主要影响肝脏，病位在颈项；南风生于夏季，主要影响心脏，病位在胸胁；西风生于秋季，主要影响肺脏，病位在肩背；北风生于冬季，主要影响肾脏，病位在腰股；中央属土，主要影响脾脏，病位在脊柱。”

“因此，春季的邪气容易影响头部；夏季的邪气容易影响内脏；秋季的邪气容易影响肩背；冬季的邪气容易影响四肢。”

“所以，春季容易患鼻塞和鼻出血；仲夏容易患胸胁疾病；长夏容易患腹泻和寒中；秋季容易患风疟；冬季容易患痹厥。”

“如果冬季不进行按摩导引，春季就不会患鼻塞和鼻出血；春季不患颈项疾病，仲夏就不会患胸胁疾病；长夏不患腹泻和寒中，秋季就不会患风疟；冬季不患痹厥和飧泄，且会出汗。”

“精气是身体的根本，所以善于藏精的人，春季不会患温病。夏季如果不出汗，秋季就会患风疟，这是正常人的脉象规律。”

“所以说，阴中有阴，阳中有阳。从平旦到日中，是天的阳气，属于阳中之阳；从日中到黄昏，是天的阳气，属于阳中之阴；从合夜到鸡鸣，是天的阴气，属于阴中之阴；从鸡鸣到平旦，是天的阴气，属于阴中之阳。”

“人体也是如此。如果谈论人体的阴阳，外部为阳，内部为阴；谈论身体的阴阳，背部为阳，腹部为阴；谈论脏腑的阴阳，脏为阴，腑为阳。肝、心、脾、肺、肾，五脏皆为阴；胆、胃、大肠、小肠、膀胱、三焦，六腑皆为阳。”

“所以，想要了解阴中之阴、阳中之阳的原因，是因为冬季的病在阴，夏季的病在阳，春季的病在阴，秋季的病在阳，要根据病位所在，进行针灸治疗。”

“背部为阳，阳中之阳是心；背部为阳，阳中之阴是肺；腹部为阴，阴中之阴是肾；阴中之阳是肝；腹部为阴，阴中之至阴是脾。”

“这些都是阴阳、表里、内外、雌雄相互对应的关系，因此与天的阴阳相应。”

黄帝又问：“五脏与四时相应，各自有什么关联吗？”

岐伯回答：“有。”

“东方属青色，与肝相通，开窍于目，藏精于肝。肝病会引发惊骇，味道为酸，属于草木类，对应的家畜是鸡，对应的谷物是麦，与四时相应，上应岁星。因此，春季的邪气在头部。肝的音为角，数为八，所以知道病在筋，气味为臊。”