**黄帝内经学习笔记**

# 素问

## 灵兰秘典论

黄帝问曰：愿闻十二脏之相使，贵贱何如？

岐伯曰：悉乎哉问也，请遂言之。心者，君主之官也，神明出焉。肺者，相傅之官，治节出焉。肝者，将军之官，谋虑出焉。胆者，中正之官，决断出焉。膻中者，臣使之官，喜乐出焉。脾胃者，仓廪之官，五味出焉。大肠者，传道之官，变化出焉。小肠者，受盛之官，化物出焉。肾者，作强之官，伎巧出焉。三焦者，决渎之官，水道出焉。膀胱者，州都之官，津液藏焉，气化则能出矣。凡此十二官者，不得相失也。故主明则下安，以此养生则寿，殁世不殆，以为天下则大昌。主不明则十二官危，使道闭塞而不通，形乃大伤，以此养生则殃，以为天下者，其宗大危，戒之戒之！

## 六节藏象论

帝曰：藏象何如？

岐伯曰：心者，生之本，神之变也，其华在面，其充在血脉，为阳中之太阳，通于夏气。肺者，气之本，魄之处也，其华在毛，其充在皮，为阳中之太（《太素》作少）阴，通于秋气。肾者，主蛰，封藏之本，精之处也，其华在发，其充在骨，为阴中之少（《太素》作太）阴，通于冬气。肝者，罢极之本，魂之居也，其华在爪，其充在筋，以生血气，其味酸，其色苍，此为阳中之少阳，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，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。凡十一脏，取决于胆也。

## 五藏生成★

整节内容都重要

## 脉要精微论

五脏者，中之守也。中盛藏满，气胜伤恐者，声如从室中言，是中气之湿也。言而微，终日乃复言者，此夺气也。衣被不敛，言语善恶，不避亲疏者，此神明之乱也。仓廪不藏者，是门户不要也。水泉不止者，是膀胱不藏也。得守者生，失守者死。

五脏，主藏精神。如果邪盛于腹中，脏气壅满，气盛而喘，善伤于恐，讲话声音重浊不清，如在密室中说话一样，这是中焦有湿邪所致（即脾脏的湿气太重）。语音低微而气不接续，一天到晚的唠叨不断，这是精气被劫夺所致（即肺脏功能减弱）。衣被不知敛盖，言语不知善恶，不辨亲疏远近的，这是神明错乱的现象（即心脏功能失常）。脾胃不能藏纳水谷精气而泄利不禁的，是中气失守，肛门不能约束的缘故。小便失禁的，是膀胱不能闭藏的缘故。若五脏功能正常，得其职守者则生；若五脏精气不能固藏，失其职守则死。

夫五脏者，身之强也。头者，精明之府，头倾视深，精神将夺矣。背者，胸中之府，背曲肩随，府将坏矣。腰者，肾之府，转摇不能，肾将惫矣。膝者，筋之府，屈伸不能，行则偻附，筋将惫矣。骨者，髓之府，不能久立，行则振掉，骨将惫矣。得强则生，失强则死。

五脏精气充足，为身体强健之本。头为精明之府，若见到头部低垂，目陷无光的，是精神将要衰败。后背是五脏汇聚之地，为胸中之府，若见到背弯曲而肩下垂的，是胸中脏器将要败坏。肾位居于腰，故腰为肾之府，若见到不能转侧摇动，是肾气将要衰惫。膝是筋汇聚的地方，所以膝为筋之府，若曲伸不能，行路要弓身附物，这是筋的功能将要衰惫。骨为髓之府，不能久立，行则震颤摇摆，这是髓虚（肾主髓），骨的功能将要衰惫。若脏气能够恢复强健，则虽病可以复生；若脏气不能复强，则病情不能挽回，人也就死了。

心脉搏坚而长，当病舌卷不能言；其软而散者，当消环（《甲乙》、《脉经》、《千金》及《太素》诸版皆为渴）自己。肺脉搏坚而长，当病唾血；其软而散者，当病灌汗，至令不复散发也。肝脉搏坚而长，色不青，当病坠若搏，因血在胁下，令人喘逆；其软而散色泽者，当病溢饮。溢饮者，渴暴多饮，而易入肌皮肠胃之外也。胃脉搏坚而长，其色赤，当病折髀；其软而散者，当病食痹。脾脉搏坚而长，其色黄，当病少气；其软而散色不泽者，当病足胻肿，若水状也。肾脉搏坚而长，其色黄而赤者，当病折腰；其软而散者，当病少血，至令不复也。

心脉坚而长，搏击指下，为心经邪盛，火盛气浮，当病“舌卷”而不能言语；其脉软而散的，当病“消渴”，待其胃气来复，病自痊愈。肺脉坚而长，搏击指下，为火邪犯肺，当病“唾血”（痰中带血）；其脉软而散的，为肺脉不足，当病“灌汗”（汗出不止），在这种情况下，不可再用发散的方法治疗。肝脉坚而长，搏击指下，其面色当青，现在反而不见青色，知其病非由内生，当为跌坠或搏击所伤，因淤血积于胁下，阻碍肺气升降，所以使人喘逆；如其脉软而散，加之面目颜色鲜泽的，当发“溢饮病”。溢饮病口渴暴饮，因水不化气，而水气容易流入肌肉皮肤之间、肠胃之外所引起。胃脉坚而长，搏击指下，面色赤，当病“髀痛”如折；如其脉软而散的，则胃气不足，当病“食痹”。脾脉坚而长，搏击指下，面部色黄，乃脾气不运，当病“少气”；如其脉软而散，面色不泽，为脾虚，不能运化水湿，当病“足胻肿”（下肢浮肿）如水状。肾脉坚长，搏击指下，面部黄而带赤，是心脾之邪盛侵犯于肾，肾受邪伤，当病腰痛如折；如其脉软而散者，当病精血虚少，使身体不能恢复健康。

帝曰：诊得胃脉病形何如？

黄帝说：诊察到胃脉有病，会出现什么病变呢？

岐伯曰：胃脉实则胀，虚则泄。

岐伯说：胃脉实则邪气有余，将出现腹胀满病；胃脉虚则胃气不足，将出现泄泻病。

帝曰：病成而变何谓？

黄帝说：疾病的形成及其发展变化又是怎样的呢？

岐伯曰：风成为寒热，瘅成为消中，厥成为巅疾，久风为飧泄，脉风成为疠。病之变化，不可胜数。

岐伯说：因于风邪，可变为寒热病；瘅热既久，可成为“消中”病；气逆上而不己，可成为癫痫病；风气通于肝，风邪经久不愈，木邪侮土，可成为飧泻病；风邪客于脉，留而不去则成为疠风病；疾病的发展变化是不能够数清的。

帝曰：诸痈肿筋挛骨痛，此皆安生？

黄帝说：各种痈肿、筋挛、骨痛的病变，是怎样产生的呢？

岐伯曰：此寒气之肿，八风之变也。

岐伯说：这都是因为寒气聚集和八风邪气侵犯人体后而发生的变化。

帝曰：治之奈何？

黄帝说：怎样进行治疗呢？

岐伯曰：此四时之病，以其胜治之愈也。

岐伯说：由于四时偏胜之邪气所引起的病变，根据五行相胜的规律确定治则去治疗就会痊愈。

粗大者阴不足，阳有余，为热中也。来疾去徐，上实下虚，为厥巅疾。来徐去疾，上虚下实，为恶风也。故中恶风者，阳气受也。有脉俱沉细数者，少阴厥也；沉细数散者，寒热也；浮而散者为眴仆。诸浮不躁者，皆在阳，则为热；其有躁者在手，诸细而沉者，皆在阴，则为骨痛；其有静者在足。数动一代者，病在阳之脉也，泄及便脓血。诸过者切之，涩者阳气有余也，滑者阴气有余也。阳气有余为身热无汗，阴气有余为多汗身寒，阴阳有余则无汗而寒。

寸口脉，脉象洪大的，是由于阴精不足而阳有余，故发为热中之病。脉象来时急疾而去时徐缓，这是由于上部实而下部虚，气逆于上，多好发为“癫仆”一类的疾病。脉象来时徐缓而去时急疾，这是由于上部虚而下部实，多好发为“疠风”之病。患这种病的原因，是因为阳气虚而失去捍卫的功能，所以才感受邪气而发病。有两手脉均见沉细数的，沉细为肾之脉体，数为热，故发为少阴之阳厥；如见脉沉细数散，为阴血亏损，多发为阴虚阳亢之虚劳寒热病。脉浮而散，好发为眩晕仆倒之病。凡见浮脉而不躁急，其病在阳分，则出现发热的症状，病在足三阳经；如浮而躁急的，则病在手三阳经。凡见细脉而沉，其病在阴分，发为骨节疼痛，病在手三阴经；如果脉细沉而静，其病在足三阴经。发现数动，而见一次歇止的脉象，是病在阳分，为阳热郁滞的脉象，可出现泄利或大便带脓血的疾病。诊察到各种有病的脉象而切按时，如见涩脉是阳气有余，滑脉为阴气有余。阳热有余则身热而无汗；阴寒有余则多汗而身寒；阴气阳气均有余，则无汗而身寒。

推而外之，内而不外，有心腹积也。推而内之，外而不内，身有热也。推而上之，上而不下，腰足清也。推而下之，下而不上，头项痛也。按之至骨，脉气少者，腰脊痛而身有痹也。

按脉浮取不见，沉取则脉沉迟不浮，是病在内而非在外，故知其心腹有积聚病。按脉沉取不显，浮取则脉浮数不沉，是病在外而不在内，当有身发热之症。凡诊脉推求于上部，只见于上部，下部脉弱的，这是上实下虚，故出现腰足清冷之症。凡诊脉推求于下部，只见于下部，而上部脉弱的，这是上虚下实，故出现头项疼痛之症。若重按至骨，而脉气少的，是生阳之气不足，故可以出现腰脊疼痛及身体痹证。

# 灵枢

## 小针解

所谓虚则实之者，气口虚而当补之也。满则泄之者，气口盛而当泻之也。宛陈则除之者，去血脉也。邪胜则虚之者，言诸经有盛者，皆泻其邪也。**徐而疾则实者**，言徐内而疾出也。**疾而徐则虚者**，言疾内而徐出也。

“徐而疾则实”，是说慢进针而快出针的手法属于补法。“疾而徐则虚”，是说快进针而慢出针的手法属于泻法。这与现代针灸课本的提插补泻手法相反。

## 邪气藏府病形

黄帝曰：余闻五脏六腑之气，荥、俞所入为合，令何道从入？入安连过？愿闻其故。

岐伯答曰：此阳脉之别入于内，属于腑者也。

黄帝曰：荥俞与合，各有名乎？

岐伯（答）曰：荥俞治外经，合治内腑。