**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。

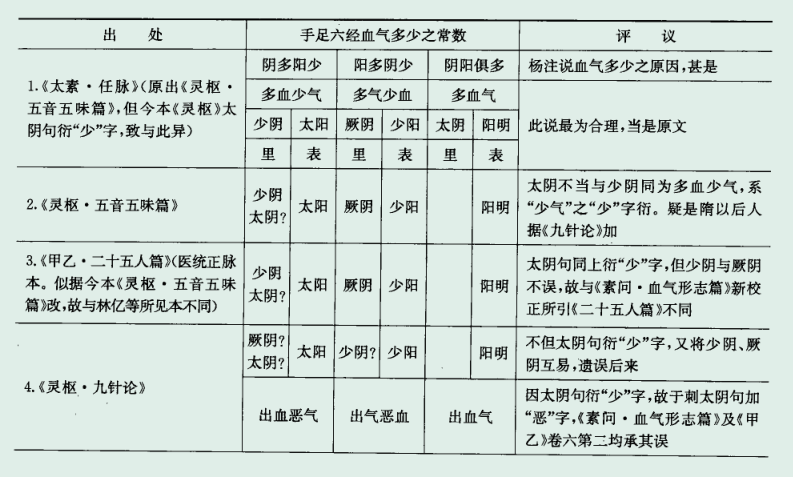
## 血气形志篇

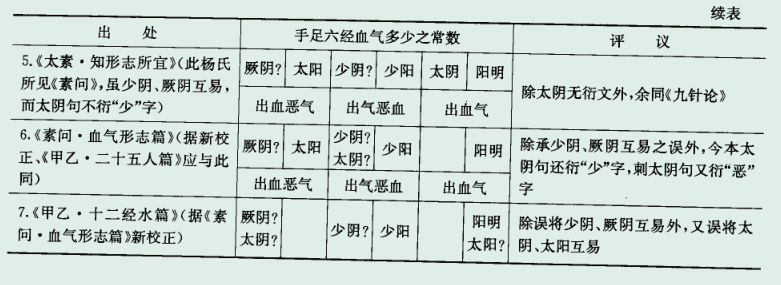
夫人之常数，太阳常多血少气，少阳常少血多气，阳明常多气多血，少阴常少血多气，厥阴常多血少气，太阴常多气少血，此天之常数。  
 这里所述六经气血多少，与灵枢经有所不同。另一个版本的气血关系：

阳明多血多气 太阴多血多气

太阳多血少气 少阴多血少气

少阳少血多气 阙阴少血多气





## 太阴阳明篇

整篇重点，都要看

帝曰：脾与胃以膜相连耳，而能为之行其津液，何也？

黄帝道：脾与胃仅以一层膜相连，而脾能为胃传输津液，这是什么道理呢？

岐伯曰：足太阴者三阴也，其脉贯胃属脾络嗌，故太阴为之行气于三阴。阳明者表也，五脏六腑之海也，亦为之行气于三阳。脏腑各因其经而受气于阳明，故为胃行其津液。四肢不得禀水谷气，日以益衰，阴道不利，筋骨肌肉，无气以生，故不用焉。

岐伯说：足太阴脾经，属三阴经脉，它的经脉贯通到胃，连属于脾，环绕咽喉，故脾能把胃中之水谷精气输送到手足的三条阴经；足阳明胃经，为脾经之表，是供给五脏六腑营养之处，故胃也能将太阴之气输送到手足的三条阳经。五脏六腑各通过脾经以接受胃中的精气，所以说脾能为胃运行津液。如四肢得不到水谷精气的滋养，精气便日趋衰减，脉道不通，筋骨肌肉都失却营养，因而也就丧失正常的功能了。

## 阳明脉解篇

阳明经实热证，要看

## 热论篇

帝曰：热病已愈，时有所遗者，何也？

黄帝说：有时热病已经痊愈，但还有余热不退的情况发生，这是什么原因呢？

岐伯曰：诸遗者，热甚而强食之，故有所遗也。若此者，皆病已衰而热有所藏，因其谷气相薄，两热相合，故有所遗也。

岐伯说：凡是余热不退的，大多是因为在发热较重的时候勉强进食造成的，所以才有余热遗留在体内。像这样的情况，都是病势虽然已经衰退，但尚有残余的热邪蕴藏于内，（如病人勉强进食过多，）一定会因为水谷不化而生热，再与体内残留的余热相合，必然造成余热不退的情况。

帝曰：善。治遗奈何？

黄帝说：好。怎样治疗余热不退呢？

岐伯曰：视其虚实，调其逆从，可使必已矣。

岐伯说：应诊察病的虚实，或补或泻，予以适当的治疗，可使其病痊愈。

帝曰：病热当何禁之？

黄帝说：发热的病人在护理上有什么禁忌吗？

岐伯曰：病热少愈，食肉则复，多食则遗，此其禁也。

岐伯说：当病人热势稍衰的时候，吃了肉食，病就会复发；如果饮食过多，则出现余热不退的症状，这都是热病的禁忌。

岐伯曰：阳明者，十二经脉之长也，其血气盛，故不知人。三日，其气乃尽，故死矣。

岐伯说：足阳明胃经为十二经脉之长，此经脉的气血最盛，所以病人容易神识昏迷。再过三天以后，足阳明胃经的气血已经竭尽，所以就要死亡。

凡病伤寒而成温者，先夏至日者为病温，后夏至日者为病暑。暑当与汗皆出，勿止。

大凡伤于寒邪而成为温热病的，病发于夏至日以前的就称之为温病，病发于夏至日以后的就称之为暑病。（暑病汗出，可使暑热从汗散泄，所以，）暑病需要让汗发出来，而不要采用止汗的疗法。

## 刺热论篇

按肝心脾肺肾的顺序讲经脉热病表现，及热入脏腑如何针刺，内容比较陌生。

# 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。

## 始终

这往篇内容非常长

所谓气至而有效者，泻则益虚，虚者，脉大如其故而不坚也，坚如其故者，适虽言故（别本作快），病未去也。补则益实，实者，脉大如其故而益坚也；夫如其故而不坚者，适虽言快，病未去也。故补则实、泻则虚，痛虽不随针，病必衰去。必先通十二经脉之所生病，而后可得传于《终始》矣。故阴阳不相移，虚实不相倾，取之其经。  
　　治疗实证时，在针下产生了感应而说明针刺已经有了疗效的时候，此时如果再用泻法去泻其病气，就会使患者的病气更加削弱，此时的脉象仍和患病时的脉象一样大，但却没有患病时的脉像那样坚实；倘若用了泻法之后而脉象仍显坚实，就和患病时的脉象一样，则即便患者说他已经感到轻快舒适，其实他的病患也还未完全除去。治疗虚证时，在针下产生了感应而说明针刺已经有了疗效的时候，此时如果再用补法去补其正气，就会使患者的正气更加充实，此时的脉象仍和患病时的脉象一样大，但却比患病时的脉象更加坚实；倘若用了补法之后而脉象不显坚实，仍和患病时的脉象一样，则即便患者说他已经感到轻快舒适，其实他的病患也还未完全除去。所以能准确地施用补法，就必定能使正气充实；能准确地施用泻法，就必定能使病邪衰退，这样，即使病痛在当时并没有随着针刺治疗的进行而立即消除，但其病情还是必定会减轻乃至痊愈的。要取得这样满意的效果，就必须首先通晓有关十二经脉的理论及其发病时所出现的症状和病理机转，然后才能得到《终始》篇的精义，这样才能做到不使阴经和阳经的病症相混乱，不使虚症和实症相混淆，针刺治疗疾病时就能从其所属的经脉上取穴。

凡刺之禁：新内勿刺，新刺勿内；已醉勿刺，已刺勿醉；新怒勿刺，已刺勿怒；新劳勿刺，已刺勿劳；已饱勿刺，已刺勿饱；已饥勿刺，已刺勿饥；已渴勿刺，已刺勿渴；大惊大恐，必定其气乃刺之。乘车来者，卧而休之，如食顷乃刺之。出（别本作步）行来者，坐而休之，如行千（别本作十）里顷乃刺之。

凡使用针刺进行治疗，都要遵守以下禁忌：行房后不久的，不可以针刺；而已经针刺完的，亦不可以行房。已经醉酒的，不可以针刺；而已经针刺完的，亦不可以醉酒。刚发完怒的，不可以针刺；而已经针刺完的，亦不可以发怒。刚劳累过的，不可以针刺；而已经针刺完的，亦不可以劳累。已经吃饱饭的，不可以针刺；而已经针刺完的，亦不可以吃得过饱。已经感到饥饿的，不可以针刺；而已经针刺完的，亦不可以受饥挨饿。已经感到口渴的，不可以针刺；而已经针刺完的，亦不可以挨受口渴。对于过度惊慌和恐惧的患者，必须要在使他的精神气血安定之后，才可以开始针刺。坐车来就诊的病人，要让他卧在床上休息大约吃一顿饭的时间之后，才可以开始针刺。从远处步行来就诊的病人，要让他坐着休息大约走十里路的时间之后，才可以开始针刺。

六经脉终表现，这里只是翻译了，没具体分析医理。内容与素问诊要经终论相同。

太阳之脉，其终也。戴眼，反折，瘈瘲，其色白，绝皮乃绝汗，绝汗则终矣。

手足太阳经之脉气将绝之时，病人会出现两目上视不能转动，角弓反张，手足抽搐，面色苍白，皮肤不显血色，以及出绝汗等症状。绝汗一出，就表明病人将要死亡了。

少阳终者，耳聋，百节尽纵，目系绝，目系绝一日半则死矣。其死也，色青白，乃死。

手足少阳经之脉气将绝之时，病人会出现耳聋，周身骨节松弛无力，以及眼球联系于脑的脉气断绝而使眼珠不能转动等症状。出现了这种眼珠不能转动的病象，就表明病人还有一天半的时间就会死亡；在病人临死的时候，倘若其面色由青而转白，那就表明其马上就要死亡了。

阳明终者，口目动作，喜惊、妄言、色黄；其上下之经盛而不行，则终矣。

手足阳明经之脉气将绝之时，病人会出现口眼抽动并牵引歪斜，时作惊惕，胡言乱语，以及面色发黄等症状。手阳明经所属之动脉在上，足阳明经所属之动脉在下，当这上下两处之动脉出现躁动而盛的脉象时，就表明其胃气已绝而脉气不行，此时病人就会死亡。

少阴终者，面黑，齿长而垢，腹胀闭塞，上下不通而终矣。

手足少阴经之脉气将绝之时，病人会出现面色发黑，牙龈短缩而使牙齿露出的部分变长并积满垢污，腹部胀满，以及气机闭塞，上下不能相通等症状而死亡。

厥阴终者，中热溢（别本作嗌）干，喜溺，心烦，甚则舌卷，卵上缩而终矣。

手足厥阴经之脉气将绝之时，病人会出现胸中发热，咽喉干燥，小便频数，以及心中烦躁等症状；再严重的就会出现舌卷、睾丸上缩等症状而死亡。

太阴终者，腹胀闭，不得息，气噫，善呕，呕则逆，逆则面赤，不（应为上之误）逆则上下不通，上下不通则面黑，皮毛憔（别本作燋）而终矣。

手足太阴经之脉气将绝之时，病人会出现腹部胀满闭塞以致呼吸不利，以及时常暖气、呕吐等症状。呕吐就会使气上逆，气上逆就会有面色红赤的表现，气逆则会使气不能上下通行，气不能上下通行则会使病人出现面色发黑、皮毛枯焦等症状而死亡。

## 四时气

飧泄，补三阴之，上补阴陵泉，皆久留之，热行乃止。

脾胃虚寒所致的飧泄证，应该使用补的手法，先取三阴交穴，再向上取阴陵泉穴，都要久留针，直至针下有热感的时候才能起针。

转筋于阳治其阳，转筋于阴治其阴，皆卒（《医部全录》：同焠）刺之。

手臂、腿足的转筋病，其发病部位，在外侧就取阳经的穴位针刺，在内侧就取阴经的穴位针刺，都使用火针法针刺。

腹中常鸣，气上冲胸，喘不能久立，邪在大肠，刺肓之原、巨虚上廉、三里。

腹中常有鸣响，腹中有气向上冲至胸中，喘息急促而不能久立，这些都是邪气在大肠的表现，应该针刺肓之原（气海穴）、上巨虚、足三里几个穴位。

小腹控睪，引腰脊，上冲心，邪在小肠者，连睪系，属于脊，贯肝肺，络心系。气盛则厥逆，上冲肠胃，熏肝，散于肓，结于脐，故取之肓原以散之，刺太阴以予之，取厥阴以下之，取巨虚下廉以去之，按其所过之经以调之。

小腹牵引睾丸疼痛，并牵及腰背和脊骨，向上冲至心胸部位，这是邪在小肠的表现。小肠连于睾系，向后附属于脊，其经脉贯通肝肺，络于心系，所以小肠邪气盛就会出现气机上逆的表现，上冲肠胃，熏蒸肝脏，布散于肓膜，结聚于脐。所以要取肓之原（气海穴）以散肓之邪气，针刺手太阴肺经以补肺虚，刺足厥阴肝经以泻肝实，取下巨虚穴以祛邪气，同时又要按压手太阳小肠经所过之处来调和气血。

善呕，呕有苦，长太息，心中憺憺，恐人将捕之，邪在胆，逆在胃，胆液泄则口苦，胃气逆则呕苦，故曰呕胆。取三里以下。胃气逆，则刺少阳血络以闭胆逆，却调其虚实，以去其邪。

病人经常呕吐，且呕吐物中挟有苦水，并常常叹气，心中恐惧不安，害怕有人将会逮捕他，这是邪气在胆腑，阳气上逆于胃的病证。胆中的汁液外泄，所以口苦，胃气上逆所以呕吐苦水，这叫做呕胆。治疗应当取足三里穴来和降胃气。如果有胃气上逆的症状，针刺足少阳胆经的血络以消除胆汁反流的症状，并须根据病邪和正气的虚实状况斟酌以祛其邪气。

小腹痛肿，不得小便，邪在三焦约，取之太阳大络。视其络脉与厥阴小络结而血者。肿上及胃脘，取三里。

小腹疼痛、肿胀，小便不利，是病邪在膀胱，针刺取足太阳膀胱经的大络委阳穴。如果观察到足太阳膀胱经的络脉与足厥阴肝经的小络（即孙络），在腘窝与足背上有瘀血结聚的，用针刺放血法以祛其瘀血。如果小腹部肿痛向上连及胃脘的，取足三里穴。