

《全注全译黄帝内经(上下)》

图书基本信息

书名：《全注全译黄帝内经(上下)》

13位ISBN编号：9787802289574

10位ISBN编号：7802289572

出版时间：2008-10

出版社：新世界出版社

作者：张登本

页数：共两册

译者：张登本 等译

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu000.com

前言

回归中国传统养生之道2006年，就是否“废除中医”的争论一度甚嚣尘上，最终在国家的力挺下，中医艰难留存。然而，一个不容忽视的问题摆在我们面前：中医还有没有发展前景？2008年，人们在繁忙的经济生活中身体每况愈下，逐渐认识到自身健康的重要，长寿养生的理念逐渐兴起。于是，一个让人困惑的问题出现了：怎样养生，才能达到健身长寿的目的？将两个问题结合起来寻找答案，你就会发现：养生，没有中医能行吗？如何通过饮食调养身体？为何情绪能影响到人的身体健康？怎样在没有得病的时候预防疾病的发生？以及如何随着季节的变化来调整养生步骤……这些有关养生和健康的问题，你都可以在中医理论中找到详细的解答。同时，国人也不必再为中医的前景担忧，因为，要想养生，就离不开中医，离不开“养精藏神”、“肾养”以及“阴阳平衡”等中医千年传承下来的经验，而不是几颗维他命那么简单。要想了解中医，了解养生的奥义，就不得不提中医第一经典——《黄帝内经》。作为现存最早的中医理论典籍，《黄帝内经》成书于2000多年前的战国时期。这部托名中华民族先祖“黄帝”的医学著作，总结了我国古代的医疗经验和学术理论，吸收《周易》的阴阳五行思想，在古代天文学，地理学，历算学，生物学，人类学，心理学等基础上，对人体的解剖，生理、病理以及疾病的诊断，治疗与预防，做了比较全面的阐述，确立了中医学独特的理论体系，成为中医学发展的理论基础和源泉，被历代医家称为“医家之宗”。同时，它也是古人长寿，养生所遵循的养生宝典。它提出了养生学的两个要点，即保养和补养，认为“精气”是万物的根本，懂得保养并贮藏精气，就可以长寿；万事万物有阴阳和谐，五行生克制化，懂得调和阴阳五行就可以不得病；万物有运动才有变化和发展。

《全注全译黄帝内经(上下)》

内容概要

《黄帝内经》由《素问》和《灵枢》两部分组成。是我国现存文献中最早、最完善的一部医学典籍，是中医理论体系形成的标志性著作，被历代医家视为“圭臬”，奉为“经典”。它比较系统地阐述了人体生理、病理、诊断、养生、防治，以及临床各科的内容，确立了中医学的理论原则，奠定了中医学的理论基础，是中医理论发展及中医学科分化的母体。是学习中医学的必读之书。

本书首先对《内经》的医学与传统文化地位、成书年代及作者、名义和流传沿革，以及学术体系结构内涵和学术特征、历代研究略况等进行了简要叙述，从而使读者对《内经》一书的基本内容和研究状况有一个大体的了解。继而采用以注为主、校注结合的方式，将《内经》162篇原文，逐篇进行了精要的注释，并用意译和直译相结合的方式，逐句做出了通俗直白的翻译。从而将这部年代久远，文辞古奥的古典医籍的要言大意，运用通俗简明的语言呈现给读者。

本书是《黄帝内经》的通俗性读本，可供各类中医、中西医结合从业人员，以及中医爱好者学习和研究之用。

《全注全译黄帝内经(上下)》

作者简介

张登本，男，1944年生，教授、博士生导师，著名《内经》研究专家，陕西中医学院中医基础理论科学术带头人，国家有突出贡献的专家，享受政府特殊津贴。从事中医基础理论和《黄帝内经》的教学和科研工作30多年，主编教材、论著20余部，发表学术论文120余篇。代表作有：国家规划教材《中医学基础》、《内经词典》、《内经的思考》等。

书籍目录

全注全译黄帝内经（上）

《黄帝内经》概述

《重广补注黄帝内经素素问》序一

《重广补注黄帝内经素素问》序二

素问?上古天真论篇第一

素问?四气调神大论篇第二

素问?生气通天论篇第三

素问?金匱真言论篇第四

素问?阴阳应象大论篇第五

素问?阴阳离合论篇第六

素问?阴阳别论篇第七

素问?灵兰秘典论篇第八

素问?六节藏象论篇第九

素问?五脏生成篇第十

素问?五脏别论篇第十一

素问?异法方宜论篇第十二

素问?移精变气论篇第十三

素问?汤液醪醴论篇第十四

素问?玉版论要篇第十五

素问?诊要经终论篇第十六

素问?脉要精微论篇第十七

素问?平人气象论篇第十八

素问?玉机真脏论篇第十九

素问?三部九候论篇第二十

素问?经脉别论篇第二十一

素问?脏气法时论篇第二十二

素问?宣明五气篇第二十三

素问?血气形志篇第二十四

素问?宝命全形论篇第二十五

素问?八正神明论篇第二十六

素问?离合真邪论篇第二十七

素问?通评虚实论篇第二十八

素问?太阴阳明论篇第二十九

素问?阳明脉解篇第三十

素问?热论篇第三十一

素问?刺热篇第三十二

素问?评热病论篇第三十三

素问?逆调论篇第三十四

素问?疟论篇第三十五

素问?刺疟篇第三十六

素问?气厥论篇第三十七

素问?咳论篇第三十八

素问?举痛论篇第三十九

素问?腹中论篇第四十

素问?刺腰痛篇第四十一

素问?风论篇第四十二

素问?痹论篇第四十三

《全注全译黄帝内经(上下)》

素问?痿论篇第四十四
素问?厥论篇第四十五
素问?病能论篇第四十六
素问?奇病论篇第四十七
素问?大奇论篇第四十八
素问?脉解篇第四十九
素问?刺要论篇第五十
素问?刺齐论篇第五十一
素问?刺禁论篇第五十二
素问?刺志论篇第五十三
素问?针解篇第五十四
素问?长刺节论篇第五十五
素问?皮部论篇第五十六
素问?经络论篇第五十七
素问?气穴论篇第五十八
素问?气府论篇第五十九
素问?骨空论篇第六十
素问?水热穴论篇第六十一
素问?调经论篇第六十二
素问?缪刺论篇第六十三
素问?四时刺逆从论篇第六十四
素问?标本病传论篇第六十五
素问?天元纪大论篇第六十六
素问?五运行大论篇第六十七
素问?六微旨大论篇第六十八
素问?气交变大论篇第六十九
素问?五常政大论篇第七十
素问?六元正纪大论篇第七十一
素问?刺法论篇第七十二(遗篇)
素问?本病论篇第七十三(遗篇)
素问?至真要大论篇第七十四
素问?著至教论篇第七十五
素问?示从容论篇第七十六
素问?疏五过论篇第七十七
素问?徵四失论篇第七十八
素问?阴阳类论篇第七十九
素问?方盛衰论篇第八十
素问?解精微论篇第八十一

全注全译黄帝内经(下)

灵枢经?九针十二原第一
灵枢经?本输第二
灵枢经?小针解第三
灵枢经?邪气脏腑病形第四
灵枢经?根结第五
灵枢经?寿夭刚柔第六
灵枢经?官针第七
灵枢经?本神第八
灵枢经?终始第九
灵枢经?经脉第十

灵枢经?经别十一
灵枢经?经水十二
灵枢经?经筋第十三
灵枢经?骨度第十四
灵枢经?五十营第十五
灵枢经?营气第十六
灵枢经?脉度第十七
灵枢经?营卫生会第十八
灵枢经?四时气第十九
灵枢经?五邪第二十
灵枢经?寒热病第二十一
灵枢经?癫狂第二十二
灵枢经?热病第二十三
灵枢经?厥病第二十四
灵枢经?病本第二十五
灵枢经?杂病第二十六
灵枢经?周痹第二十七
灵枢经?口问第二十八
灵枢经?师传第二十九
灵枢经?决气第三十
灵枢经?肠胃第三十一
灵枢经?平人绝谷第三十二
灵枢经?海论第三十三
灵枢经?五乱第三十四
灵枢经?胀论第三十五
灵枢经?五癯津液别第三十六
灵枢经?五阅五使第三十七
灵枢经?逆顺肥瘦第三十八
灵枢经?血络论第三十九
灵枢经?阴阳清浊第四十
灵枢经?阴阳系日月第四十一
灵枢经?病传第四十二
灵枢经?淫邪发梦第四十三
灵枢经?顺气一日分为四时第四十四
灵枢经?外揣第四十五
灵枢经?五变第四十六
灵枢经?本脏第四十七
灵枢经?禁服第四十八
灵枢经?五色第四十九
灵枢经?论勇第五十
灵枢经?背腧第五十一
灵枢经?卫气第五十二
灵枢经?论痛第五十三
灵枢经?天年第五十四
灵枢经?逆顺第五十五
灵枢经?五味第五十六
灵枢经-水胀第五十七
灵枢经?贼风第五十八
灵枢经?卫气失常第五十九

灵枢经?玉版第六十
灵枢经?五禁第六十一
灵枢经?动输第六十二
灵枢经?五味论第六十三
灵枢经?阴阳二十五人第六十四
灵枢经?五音五味第六十五
灵枢经?百病始生第六十六
灵枢经?行针第六十七
灵枢经?上膈第六十八
灵枢经?忧患无言第六十九
灵枢经?寒热第七十
灵枢经?邪客第七十一
灵枢经?通天第七十二
灵枢经?官能第七十三
灵枢经?论疾诊尺第七十四
灵枢经?刺节真邪第七十五
灵枢经?卫气行第七十六
灵枢经?九宫八风第七十七
灵枢经?九针论第七十八
灵枢经?岁露论第七十九
灵枢经?大惑论第八十
灵枢经?痈疽第八十一

附：主要参考书目

章节摘录

插图：全注全译黄帝内经（上）素问·上古天真论篇第一昔在黄帝，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，恬恢虚无，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。

《全注全译黄帝内经(上下)》

编辑推荐

《全注全译黄帝内经(上下)》成书于西汉中晚期，此前天文、历法、地理、气象、医药，甚至社会科学、哲学、思维科学、语言学、文字学的成就皆在该书中有较为全面的体现。是我国现存文献中最早、最完善的一部医学典籍，是中医理论体系形成的标志性著作，被历代医家视为“圭臬”，奉为“经典”。《全注全译黄帝内经(上下)》是中华民族传统文化最重要的组成部分，是每位想要深刻了解传统文化之不可或缺的重要典籍。《黄帝内经》成书于西汉中晚期，此前天文、历法、地理、气象、医药，甚至社会科学、哲学、思维科学、语言学、文字学的成就皆在该书中有较为全面的体现。是我国现存文献中最早、最完善的一部医学典籍，是中医理论体系形成的标志性著作，被历代医家视为“圭臬”，奉为“经典”。《全注全译黄帝内经(上下)》是中华民族传统文化最重要的组成部分，是每位想要深刻了解传统文化之不可或缺的重要典籍。

《全注全译黄帝内经(上下)》

精彩短评

- 1、全注全解的黄帝内经翻译通畅，文笔优美，而且印刷质量很高！推荐一个！！
- 2、厚厚的一本书~翻译的部分很容易懂~不过自己在努力的去读原文~提高自己的翻译能力=.=~至于黄帝内经这本经典的书`没什么评价的啦能流传至今就是证明哈~
- 3、全注全译黄帝内经,佩服古人,感谢今人.
- 4、分素问(上)和灵枢经(下)两册。素问讲针灸多一些，非专业人士不容易看懂；灵枢经有对病理的解释，从现代科学角度看，有的对，有的不对。
我读有两点收获，感觉值了：
 - 1.人生好比四季，春夏秋冬。童年，少年为春；青年中年为夏；中老年为秋；老年为冬。人的身体好比树木，春夏吸收营养成长，冬天的生活质量，很大程度要靠春夏的积蓄。所以青年中年要保护好身体，多锻炼，营养饮食。从长远角度看，这真的很重要。不胖的女孩，别因潮流减肥，折磨身体。
 - 2.看问题方法：
 - 2.1从系统整体角度看，各个环节之间互相联系，内脏和外部器官有对应关系。
 - 2.2.透过表象看实质，见微知著，洞察力。
通过脸的气色，判断人身体健康情况；各种不同气质的人，有何外在表现。
- 5、我翻的是白话文
- 6、黄帝内经可以说是中医的起源，是上古时期智慧的结晶，书中的很多观点都是经过数代人们验证过的，如果对中医有兴趣，那就不可不读。
- 7、白话黄帝内经看过好多种，都是个人的理解而写，这本书是众多专家合著，因此代表的观点不偏不倚。
- 8、刘说张登本版可读。我内心是有点想做黄帝内经与希波克拉底这个选题，可是太赶
- 9、全注全译系列中的一部，装帧、字体、排版、印刷都非常漂亮，原文在左，译文在右，下部是注释，布局合理，结构清晰。
内容来说，翻译解释得专业，不是混饭吃的那种专业，而且有些字把不同版本的不同写法都给读者注上了，很好。
中华书局也有一套类似的全注全译黄帝内经上下册，昨天买了，虽然装帧很漂亮，印刷也很好，但不喜欢，退掉了。相比较还是推荐这套。
- 10、刚买来，还没来得及读，《黄帝内经》中医的经典，国学的经典。强烈推荐一读
- 11、入门可翻。文理尚可，医理不足。
- 12、好难懂——
- 13、这本黄帝内经是我买到的最有价值的一本书，既有原文，又有注释，还有白话文。对于我一个刚入门的人来说，静下心来慢慢学习研究，对今后的生活是很有帮助的。从身边的人和事可以看出，一个人的健康是非常重要的。毛主席也说过，身体是革命的本钱。在这个飞速发展的时代，我们正加速透支着精力。学习养生的方法是很有必要的。学习这本书，研究这本书，将来即便成不了医生，也能根据书上介绍的养身方法，修身养性。为我们和子孙后代的健康保驾护航。再就是能让我们认清许多打着神医旗号的江湖骗子的嘴脸，用我们老祖宗的科学论断去揭露他们。这真是一本受益一生的好书，我相信，我的健康我做主。
- 14、原文的黄帝内经枯涩难懂，带注译的方便阅读和理解含义。
- 15、书送到家的时候包装得很好很喜欢，拆开包装书的质量还算是不错的，起码是正版的！但第一页粘胶水的地方有点脱落，但问题不大！<全注全译黄帝内经>分上下两册书，也就是素问和灵枢篇了。书的内容呢，文言文旁边就有翻译，读起来也挺方便的，书的下方还有个别字词的解释。整体来讲，对这本书是挺喜欢的，对我来说，学习这本书是一辈子的事。。。哈。。不能马虎！
- 16、朱彤琚

大概两周前，本人在当当网购得一套《黄帝内经》，之后，便趁晚上的时间开读此书，先是把前面

《全注全译黄帝内经(上下)》

的序言部分小读了一遍，然后，开始对照古文正经的阅读起《黄帝内经》前的两个整理此书的说明及概由了。因为是古文和现代文对照，所以，我便每周读上一篇文章，一方面借以提高自己的古文水平，另一方面也丰富自己的养生知识。

这套书是用很大的字印刷的，旁边附有五号字的现代文字，下面是古文的注解，看起来极为方便，但为了提高自己古文水平，自己还是每天先对照着注释解读一遍，然后，再对照现代文通读一遍，以达到整体提高的目的。所购的这两本书很厚，我估计看完一遍得花个一年——两年的时间，但我却一点也不急于读完它的，我知道对于一本好书，就要用一辈子的时间去细细的品味它，以达到人书俱老的境地。

我若能用一辈子的时间把此书弄通弄透，我的愿望也就满足了！但我所担心的就是弄了一辈子还是所知寥寥啊！

闲话少说，前几天在我的邮箱里，有当当网给我写来的一封信，大意便是想让我写一篇关于在当当网购书的经过，以及当当网所购的书的质量如何的文章，因前几天一直忙碌着，所以便没有腾出手来做这方面的思考，今天因下午打了场篮球，体能上稍有些累，晚上便没有到广场去散步，这样，时间上便比往日充分了一些，看过沈从文先生的那篇小说《老实人》后，刚刚九点多一点，于是，便打开电脑，做起今天的日记来了，忽想起当当网来信之事，便有作此文的想法了，但从何写起，本人又不得而知，只得随写随想吧，不到之处，还请当当网方面谅解！

在当当网购书，在我为头一次。但我们家却不是头一次。只我女儿就已经购得过几本书了，其中有音乐方面的几套书，还有一套塔罗牌方面的书，加上我刚刚所购《黄帝内经》已是近十本书了。这几本书中，我差不多也都翻看过几页，先说音乐方面的那几本书，当时因为女儿想从事声乐方面的考试，所以，便有她的老师推荐从当当网上购得这些书，当时我看到这些书时，便觉质量甚好，再对照一下自己从书店面里购得的几本书的质量，觉得也没什么区别，可价格却是明显的比书店里的少得多。我于是便下定了以后再购书一定要在当当网上购书的决心了。也正是由于这几套书而奠定的基础，才使得我又进一步去认识当当网内的一些书籍的价格了。

不看不知道，一看才觉得自己以前购书的价格竟比当当网上高出许多，且书则和当当网都是一样的包装，一样的尺寸，一样的封皮，便有了一种买亏了的感觉，更有一种落后于时代的傻帽的念头了，人家都已经在网上购物了，自己还守着传统不能向前迈步呢！你说傻不傻呢！于是决定：自己也要与时俱进，以后也要在网上购书！

购这套《黄帝内经》前，我也想先到书店里去查一下，主要是想看一下价格和质量，但那几天正值天公不作美，时而大雨倾盆，时而小雨淅沥，弄得我极不想出门，但读《黄帝内经》的渴望又与日俱增，加之对前几本书质量的确证，使我下定了决心：坚决不再等了！

之后，便在当当网注册一帐号，点购了一套《黄帝内经》。

书没到时我心中稍有志志，担心书的质量会出问题，但一看到这套书，我的志志便全部释然了，质量没的说，且装订精美，粘合牢固，估计可以陪伴我一直到老也不至于散装吧！

由于书价的原因，自己曾经一度也在小摊上购一些盗版书看，但那些书字不是太小，便是有一部分错别字，使人边看边猜测，不仅毁眼，而且，也容易曲解书中的意思，书虽便宜，但却对自己无什好处，最后决定：以后不再去小摊购盗版之书了。

今后购书，便是瞅准当当网这个物美价廉的平台，根据自己的所需，随时签购购书协议。轻松愉快的读些高质量的书籍，以丰富自己的业余生活。

写于二〇一一年三月二十五日

作者单位：河南驻马店市地方税务局稽查局

17、刚拿到手，就感觉到这是一套难得的好书。首先是价格实惠，全书近100万字，900多页的篇幅，是大开本的，只卖60多一点，比起很多凑页数的书来说，实惠多了！其次，书是由30多位专家联手注译，注释很详尽，生僻的字都有拼音，免了翻字典的麻烦，文言和白话文左右对照着看，也非常容易明白。

书太厚了，估计要看完需要一点功夫的！慢慢学习中.....

18、永恒的经典医术，养生必备！

19、这是我所见过的所有版本中最全的一本黄帝内经的注解版，唯一的缺憾就是这本书是简体字版本的，有很多内容还是用繁体字更能表现出他的本意不过注解的全面就能帮助我们很好的理解这本书很不错的而且价格也很便宜

20、《黄帝内经》由《素问》和《灵枢》两部分组成。是我国现存文献中最早、最完善的一部医学典籍，是中医理论体系形成的标志性著作，被历代医家视为“圭臬”，奉为“经典”。它比较系统地阐述了人体生理、病理、诊断、养生、防治，以及临床各科的内容，确立了中医学的理论原则，奠定了中医学的理论基础，是中医理论发展及中医学科分化的母体。是学习中医学的必读之书。本书首先对《内经》的医学与传统文化地位、成书年代及作者、名义和流传沿革，以及学术体系结构内涵和学术特征、历代研究略况等进行了简要叙述，从而使读者对《内经》一书的基本内容和研究状况有一个大体的了解。继而采用以注为主、校注结合的方式，将《内经》162篇原文，逐篇进行了精要的注释，并用意译和直译相结合的方式，逐句做出了通俗直白的翻译。从而将这部年代久远，文辞古奥的古典医籍的要言大意，运用通俗简明的语言呈现给读者。

21、很好的版本，有全文翻译和详细的单个词语翻译，就是有时候还是有内容错误，校对的时候还是不小心，不过在黄帝内经的版本中算很好的！

22、值得一读再读 特别是看古文会让人启发更多，译文写得太清楚就失去想象的空间了。。。

23、三年前开始看的时候标注“争取半年看完一遍”.....真是想捂脸.....

24、本书是我认为了解学习内经的较好的版本，上下两册将素问、灵枢都包含了，而市场中其他有些内经的译注是将其分成两本卖，加起来价格就稍贵了些。还有些是直接原文翻译，或是纯粹的白话译文，比起有译注的对内经的了解就不能更深刻了。而本书是数十位中医专家,穷十余年之力,对奠定中医理论体系的医学巨著《黄帝内经》逐字逐句详注精译，是每位想要深刻了解传统文化好版本，如果折扣再优惠些就更好了。

25、《黄帝内经》中很好的版本，博友推介的，已收到，慢慢去读！有益于自身！

26、很全面的黄帝内经，希望医学能够普及

27、有注释 还是很难懂 最终放弃了。。。

28、前言部分介绍把《内经》的历史沿革和各主要版本就已经介绍的很详细。正文部分的排版也很合适，左面是原文，右面是白话文，下面是字词注释，对照起来看很方便。书籍装帧雅致，排版布局空间也很合理。唯一美中不足的是，原文是简体字，最好再出个原文为繁体字的版本。作为初学者强烈推荐买这本。

29、这是本医学巨著，我在等了很久后才降价，就决定买了它。虽然还没有读完，但是之前已经在其他的医书中听过黄帝内经的大名，而且后人的著述大都围绕着它而展开论述并实践有效。后人真感谢前人的积累和对社会的贡献。希望真正学医的人要将前人的医学之心流传下去，做到真正的仁心仁术。

30、内经是以对话形式讲养生的书，文言文有无法理解的内容都有注解。瑰宝。

31、这套书非常好，看着非常方便，逐字逐句注译的非常清楚详细，而且都在一页上真不愧是含金量最高版本。

32、养生方面的书籍太多，但我建议首选黄帝内经，只要恭敬精读，定有收获。张老师一直在讲解内经，很是不错。

33、这是我买过带注解的最优秀的一版黄帝内经！逐字逐句的详尽注解，却不是繁缛的咬文嚼字，很多地方，一字之妙便可令人如感破茧而出，迎风展翅。无论是初学者还是已工作之人，都应该能各取

《全注全译黄帝内经(上下)》

所需，《黄帝内经》作为医中圣典值得中医工作者们反复研习

34、黄帝内经是国学经典 从中我们可以学习到很多中医知识 是老祖宗留给我们的宝贵财富

35、我是学中医的，这本书对我来说很有用，书的质量也很不错，受益匪浅。

36、本书首先对《内经》的医学与传统文化地位、成书年代及作者、名义和流传沿革，以及学术体系结构内涵和学术特征、历代研究略况等进行了简要叙述，从而使读者对《内经》一书的基本内容和研究状况有一个大体的了解。继而采用以注为主、校注结合的方式，将《内经》162篇原文，逐篇进行了精要的注释，并用意译和直译相结合的方式，逐句做出了通俗直白的翻译。从而将这部年代久远，文辞古奥的古典医籍的要言大意，运用通俗简明的语言呈现给读者。书的质量不错，内容通俗，可以作为床头的经典时时品读，修身养性。

37、每个中国人都应该知道，我们几千年前的先人就已经非常聪明地总结出了有关人体健康的科学，很多分析还要到后来几百年几千年才不断得到印证的。这真是让人骄傲。我对中医一点都不了解的，看了这本书后也多少都能有入门的感觉了。

38、这本书的注释不错，对于爱好中医经络的人，是个很好的学习版本，我前后买了四套

39、主要是要有对中医的兴趣，否则就看不下去。也可以做养生书籍参考！

40、养生

41、注解很详细，易懂，是学习黄帝内经的好书。

42、系统全面详细的分析黄帝内经的一部好书。。。

43、其实就像背诵《道德经》时开始时需要看一些注解以帮助记忆一样，其实自己读久了，对经典的解释就基本是自己的体悟了。《黄帝内经》是道家对天地人和谐统一观的重要阐述，对修身养生为人处事启迪之功甚伟，今之多数国人却不知不闻不读不悟，甚憾！！希望有缘人先从收听《国学堂》徐方兵大夫主讲之《黄帝内经-上古天真论》开始认识《黄帝内经》之有趣与有益。笔者就是从徐大夫处方知其之趣味无穷与至真至妙的。

44、黄帝内经果然经典啊这本书也很全自习钻研的话绝对会有很多收获

45、我有几个版本的“黄帝内经”，这套是最好的。错字非常少，解释的非常到位，而且老少皆宜，都能读懂，无论是中医的专业人员还是个人修身养性，无疑是最好的选择。

46、一直不知应买哪个版本，在一个中医处见到这个版本，终于下单了。

47、读库绝对值得收藏，黄帝内经经典，邓小平时代外国人写的比较客观。建议购买收藏

48、黄帝内经书有很多版本,这本是我目前看到的最好的,很专业,建议大家购买,其它的不要买了!

49、中医学的巅峰之作！中华民族的瑰宝！学中医必读之书！不读此书不足以为医也！不读此书不足为上工

50、翻译得很直白~~很容易看懂~~最近抱着它来进行养身~~

51、译文跟原文有些出入，但可以对照注释自己看，纸张、排版、字体还是很值得推荐

52、这本《全注全译黄帝内经》真是太好了，很全面，为我这样的业余中医爱好者提供了很好的教材

53、书很好，是正版，一直想收一补黄帝内经，这部我个人认为是最好的版本

54、如果让我推荐最好的《黄帝内经》，我一定选这本。从注到解都非常详尽，帮助理解。

55、黄帝内经，中医精髓

56、全注全译黄帝内经（上下册）（活动期间买的，很划算

57、1、普及型的，初级阶段可以，有翻译可帮助理解，深入恐怕不行，有些翻译存在问题2、字很大看着舒服。

58、很多年前买的，很到位。

59、认真看了3章，然后呼呼大睡了

60、超值得黄帝内经，一口气买了两本，注解翻译很到位，很用心，看过目前最好的黄帝内经

61、黄帝内经是我国第一步养生书 送给老爸的

62、下含金量最高版本，数十位中医专家，穷十余年之力，逐字逐句详注精译

63、黄帝内经家里有一部，感觉写的太简单了。这部不错，读着挺过瘾的。

64、学习中医养生必须要看的。

65、对于有一定基础的中医来说，这无疑是一本好书。印刷还可以，尤其是文言文部分和翻译部分，我觉得字体设计的很好，大小适中，排版好。

- 66、又厚又大~~抱回家把我手累的丫！本人比较喜欢中医~~却对中医了解不算多，这书翻的比较直白，对于中医不大了解的人会比较懂哦~~赞个！（：）
- 67、虽然是对南怀瑾大师的讲座记录，但仍不乏真知灼见的涌现。也因为记录，所以赘语也有些多，像他自己说的——喜欢唠叨；有很多地方南师只是点到即止，并未点破，只是让我们自己研究，启而不发，着实让人对《内经》产生了浓厚的兴趣。此书可作为南师的养生小言，书不厚，谈到的确实概念不多，但确实起到了抛砖引玉的作用。
- 68、想买黄帝内经很久了，各种版本都有，很杂乱，所以没有选好。这次在查了很久之后，选中了这本，相当满意，我的眼光不错，呵呵其实还是这本书好！内容很清晰，易懂！作者也很负责任，知之知之，不知为不知。我赞赏这种治学风格。
- 69、错别字多了点吧
- 70、昨天收到的书，今天大致、翻了一下，还好。比较适合我这样非专业又对中医感兴趣的看，书的质量也不错，没有有的人说的那么烂。
- 71、看网络小说写到中医，以前看南怀瑾的书也提过一点中医学内容。有点兴趣，买一本囤着，没事翻翻。
- 72、黄帝内经中国第一中医，道之根本
- 73、由鑿入道
- 74、现在只是大体翻看了下,感觉书内容很详细,比较适合我这样刚入门的看.喜欢中医的朋友值得一看.
- 75、我本已经买了本《黄帝内经》，但是书中奥义一时难解，故复购之，以观前人之释疑，而求己可管中窥一斑也。
- 76、没明白
- 77、建议业余学习《内经》的朋友买这个版本。原文字体很大，看起来舒服；下面有注释，可以自己参照原文阅读；原文旁边还有译文，如实在懒得看原文也可以看译文（个人觉得译文有点不完全按原文翻译的，最好对照注释看原文）。纸张印刷也不错，我非常喜欢！买回来全家人都觉得不错的。
- 78、春秋战国前后形成的黄老之学——道家学说。道家学说主要是顺应自然，唯物致用。道家学说的主要经典就是《老子（道德经）》和《皇帝内经》。为了学习道家学说，而买的《皇帝内经》，不仅学习了阴阳辩证，还了解了一些中医常识。
- 79、概述部分比较有学术味道。3.3折购入，较值。
- 80、非常系统地介绍了《黄帝内经》的理论，讲解详尽，方便学习。
- 81、汇聚了几十个权威专家的智慧，专业独到，要看黄帝内经就要看权威论述。学到很多。
- 82、本书对《黄帝内经》注解的比较全面，是本好书。
- 83、我不是专业中医学的，但对传统文化比较热爱，这本书包罗了中华文化思想的精华，不仅是医学书，更是哲学书。
- 84、没有医学基础，只是作为了解内容买来翻看的，以前也看一些中医方面的书，常会提到黄帝内经里的内容，一直就想买一套来看，这次搞活动很合适，专业的看来怎样不知道，但我这闲来翻看的还是觉得值得购买的，最好有点文言文的阅读能力，虽然很详实的解释，但还是觉得配合着看原文比较好！
- 85、此书对喜好中医，学中医的读者来说算是一本不错的书，值得收藏，书中的字迹清晰，译文也是有质量的。
- 86、一直对中国古代文化和中医学怀有崇敬之情，奈何一直无缘接触。近来讲养生方面的书籍经常提到《黄帝内经》，因而有了看的欲望。通过比较，挑了这套。现在慢慢看了一些，目前为止，觉得非常好：古文文辞敦朴简洁大气优美，译文流畅精准流畅，注释详细、严谨而尽有出处。是真正花了精力的上乘之作。是值得拥有与慢慢体会的好作品。
- 87、《黄帝内经》成书于西汉中晚期，此前天文、历法、地理、气象、医药，甚至社会科学、哲学、思维科学、语言学、文字学的成就皆在该书中有较为全面的体现。是我国现存文献中最早、最完善的一部医学典籍，是中医理论体系形成的标志性著作，被历代医家视为“圭臬”，奉为“经典”。本书由数十位中医专家，穷十余年之力，对奠定中医理论体系的医学巨著《黄帝内经》逐字逐句详注精译。
- 88、和本草纲目齐名的巨著，中国最早的中医理论著作，老早就想看了，现在终于了了心愿
- 89、一直想买黄帝内经，这个版本不错，回去好好学学。
- 90、经常抄第一篇上古天真论，真的去照做，会很好，真的。

《全注全译黄帝内经(上下)》

- 91、读完这俩本书，需要一定的知识积累和研究，有时候甚至需要理解性的大量记忆，这样才能初窥中医之博大
- 92、个人觉得这个版本很一般。装订比较差，已经脱胶了。
- 93、中医理论中很重要的经典啊
- 94、我曾经有过几个版本的黄帝内经，这个版本是最适合阅读的，因为减少了所谓的译者的注解，而增加了我们思考的空间。
- 95、这本书本身名气就不小，一开始就认为这本书晦涩难懂，但偶然间听到梁冬主持的电台版《国学堂》开始对着本是感兴趣的，决心要读一读，《素问》还好理解些，但《灵枢》就没这么好读懂了，读读医书也能从中发现一些为人处事的道理，很好，很喜欢
- 96、看了《求医不如求己》这套书来买的《黄帝内经》，还没有开始看，准备以后有时间就好好的研究，书是平装本，收到时封面稍有点污渍，不过不影响吧，总体感觉不错，值得推荐。
- 97、很好我喜欢现在正在看我是个中医爱好者愿意广交医友。
- 98、书刚刚看了一点，内容需要时日研究。单看书的包装和印刷质量还是很不错的。全文注解，通俗易懂，喜欢中医的朋友此书应是必读的。第一次在当当网买书，到货非常快，我很满意。以后计划买的一些古典书籍也准备以这样的方式订购，比在书店买能省下不少银子呢。
- 99、历时一年多，终于翻完了这部经典著作。由于学识浅陋，多处无法看懂，只能看译文。加上对针灸之类的东西不感兴趣，所以大部分只是蜻蜓点水，浅尝辄止。书中处处体现的都是天人合一的观念，对于培养形象思维很有好处。有时间应该背几段。
- 100、黄帝内经是中华民族的经典，是两千年多年传统文化的结晶。是历史上许多医学名家都学习过的著作，作为学习中医的必修书籍。《全注全译黄帝内经》内容不错，很丰富，注解、翻译都很详尽，白话译文通俗易懂，文字流畅朴实，注释全面，使用方便，是一本有收藏价值的好书。
- 101、研究中医 就要从这里开始 经典

精彩书评

1、阴阳对照表
阴阳表 属 木 土 火 金 水
1 五脏 肝 脾 心 肺 肾
2 季节 春 长夏 夏 秋
白 黑
5 五位 东 中 南 西 北
6 五体 目 口 舌 鼻 二阴
7 五畜 鸡 牛 羊 马 彘(猪)
星 太白星 辰星
10 致病部位 头 肌肉 谿(骨) 皮毛 经脉
11 五音 角 宫 徵 商 羽
12 五数 一 二 三 四 五
13 五志 怒 喜 思 忧 恐
14 五臭 臊 香 焦 腥 腐
15 五声 呼 歌 笑 哭 呻
16 五种脉象 弦 钩 缓 浮 沉
已 午 未 申 酉 戌 亥 子 丑
19 五神 魂 意 神 魄
志
表格说明：五行中，木生火，火生土，土生金，金生水，水生木。木克土，土克水，水克火，火克金，金克木。以下各属相对应相生相克。1，中医上说，五脏六腑，五脏即心肝脾肺肾，性属阴，六腑即胃、胆、大肠、小肠、三焦、膀胱，性属阳。2，中国古代，对于季节的分类，细分为五季，其中长夏处于夏与秋过渡期。3，五味，其中可以看到日常饮食的一些情况，比如，夏天苦瓜败火，辛味润肺等。4，五色，青也叫苍，春天万木初生，色主苍青。赤为红色。5，五位，如春风叫东风，李商隐诗云：“相见时难别亦难，东风无力百花残”。夏风为南风，如“明日南风夏又初”。秋风为西风，如“昨夜西风凋碧树，”“帘卷西风，人比黄花瘦”。东风为北风，如日常语。“北风呼啸”，“北风卷地白草折，胡天八月即飞雪”等。6，五官，肝主目，比如说人们经常吃动物肝脏来明目。肾主二阴，管排泄。7，五畜，即五种家禽家畜。8，五谷，即五种粮食。9，五星，这里的星命名为中国命名，对应的是金木水火土星。10，这是五处致病部位，即五脏有病时，外现于人身体的五个部位。11，五音，中国古代的五种音节。12，五数。在五行学说中，一二三四五，依次代表水火木金土的生数，六七八九十，则代表水火木金土的成数。其中的奇数为天数，属阳，偶数为地数，属阴。一二三四五中的天数为孤阳，地数为孤阴，都不能单独起生化的作用。要起生化的作用并取得相成的正果，须有六七八九十之成数中属阴的地数和属阳的天数依次配合相辅才行。具体情况为：天一生水于北，地二生火于南，天三生木于东，地四生金于西，天五生土于中。阳无偶，阴无配，地六成水于北，与天一并；天七成火于南，与地二并；地八成木于东，于天三并；天九成金于西，与地四并；地十成土于中，与天五并。（《易系辞》东汉郑玄注）这是以数学形式来表述体现在五行中的阴阳相辅相成之理的说法。13，五志，即为人们日常生活的五种情绪，如思伤脾，脾主消化，人思虑过多会导致脾胃虚寒，食欲不振，日渐消瘦，应该吃人参健脾丸或者附子理中丸。如果还有肾虚，会发展为脾肾两虚，表现为早晨起来肚子疼，腹泻，此时，脾肾要同时补。14，五臭，即五种嗅觉上的味道。15，五声，即日常生活中人因不同情绪发出的五种声音。16，春脉微弦，弦指脉象有力而紧直，端直而长，指下挺直，如按琴弦。夏脉洪，如洪水下泄，愤然有力。具体细分为钩和缓，钩指，脉象来时有力而去无力。缓指脉象缓慢有力，来时无力，去时有劲。秋脉毛，也叫浮。指脉象轻虚而浮，状如羽毛。冬脉沉，也叫石。指脉象沉实有力，轻按无，重按有，如石沉于水。另外还有一种脉象叫溜。是指，长夏时的阴阳之气及相应的脉象而言的，其时阴阳之气正自互相转换，阳气有所降而阴气有所升，也就是阴阳之气都既不偏盛，也不偏弱，既不力过，亦非无力，正处于平和顺畅的状态，故为溜脉。古时号脉，三阳在头，三阴在手。三阳为太阳、阳明和少阳；三阴为太阴、少阴和厥阴。即要知道人体三阳脉象的虚实，要查验颈部的人迎脉。要知道人体三阴脉的虚实，要查验位于手腕、上接人手鱼际的寸口脉，今诊脉都在于此。17，五气，即五种气候，春生风，夏生湿热，秋生燥，冬生寒冷。如，人在冬天受寒，春天染风，便会发展为风寒感冒。夏天人受了湿热，容易得痱子和湿疹，这就是所谓的“疾在皮毛”。尤其是夏天晚上睡觉不盖被子或者对着空调风扇吹得时间过长时，有些人会得湿热感冒，或者叫“空调症”，表现为浑身无力，也就是所谓的“疾在腠理”，另外还有腹泻，也就是所谓的“疾在脏腑”，故夏天的感冒也叫肠胃型感冒。这两种感冒病因不同，故要对症下药，如冬春之际的风寒感冒，往往带有一定病毒，此时用药要注意祛风驱寒；夏季感冒药注意去湿解毒；很多人说感冒吃药不起作用，大部分是没有看清药的对症。在夏转秋时候，人们上火，加上气候干燥，容易嗓子发炎，进而引发咽喉炎症，再者，就会引发肺部支气管炎。18，十二地支对应十二月，即，春建寅卯辰，夏建巳午未，秋建申酉戌，冬建亥子丑。这里不对应五行的金木水火土，也不对应生肖。生肖的五行是按照天干地支确定的年份来定的，有特有的规律，这规律大多用来算命和姻缘配对，讲究五行相生，而不是相克。具体对应如下：1甲子金鼠2乙丑金牛3丙寅火虎4丁卯火兔5戊辰木龙6己巳木蛇7庚午土马8辛未土羊9壬申金猴10癸酉金鸡11甲戌火狗12乙亥火猪13丙子水鼠14丁丑水牛15戊寅土虎16己卯土兔17庚辰金龙18辛巳金蛇19壬午木马20癸未木羊21甲申水猴22乙酉水鸡23丙戌土狗24丁亥土猪25戊子火鼠26己丑火牛27庚寅木虎28辛卯木兔29壬辰水龙30癸巳水蛇31甲午金马32乙未

金羊33丙申火猴34丁酉火鸡35戊戌木狗36己亥木猪37庚子土鼠38辛丑土牛39壬寅金虎40癸卯金兔41甲辰火龙42乙巳火蛇43丙午水马44丁未水羊45戊申土猴46己酉土鸡47庚戌金狗48辛亥金猪49壬子木鼠50癸丑木牛51甲寅水虎52乙卯水兔53丙辰土龙54丁巳土蛇55戊午火马56己未火羊57庚申木猴58辛酉木鸡59壬戌水狗60癸亥水猪

这五种神，对应的是，肝藏魂，脾藏意，心藏神，肺藏魄，肾藏志。
2、恬淡虚无，真气从之，精神内守，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。——《素问·上古天真论》
《黄帝内经》是中国传统医学四大经典著作之一(《黄帝内经》、《难经》、《伤寒杂病论》、《神农本草经》)，这是一部包罗万象，常读常新的奇异之书。《黄帝内经》不只是一部医典，而是包括医世、医人、医国、医社会等所有心医的书。它只不过先从养生寿人切入而已，内经的中心也是黄老之学的要点，它是通于政治、经济、教育、军事任何一门学科的大原则。对于这部奇书，我只是涉猎了相当少的一部分，学力有限，要读懂实在太难，我现在仅仅谈谈我的读书心得。

《黄帝内经》上讲到：“人以天地之气生，四时之法成。”这是一个非常朴素简单自然的道理。对于我们每一个人来说，健康才是最宝贵的财富，人类从古至今都在不断探索着强身健体之道。中国是人类医药文化最早的发祥地之一，迥异于西方医学的中医更是博大精深，是一项宝贵的文化遗产。

《黄帝内经》对中医理论的构建显然是基础性的，它有非常完整的一个系统，博大精深，变化无穷，比如说讲到维持生命的四大系统：精、气、神、经络。《灵枢·本藏》上就说：“人之血气精神者，所以奉生而周于性命者也。”简单的说，气是构成人体的最基本物质，精是生命现象发生地物质基础，神则是生命的主宰，具体说经脉，人有正经和奇经，正经有十二，即手足三阴经和手足三阳经，合称“十二经脉”，是气血运行的主要通道。奇经有八条，即督、任、冲、带、阴跷、阳跷、阴维、阳维，合称“奇经八脉”，可以统率联络调节十二经脉。

中医理论认为，天有三阴三阳六气和五行金、木、水、火、土的变化，人体也有三阴三阳六气和五行的运动，而自然气候的变化，关系于阴阳六气和五行的运动、人体的生理活动和病理变化，取决于六经和五脏之气的协调。因此，人体的生命活动与自然变化是同一道理。同时又认为自然界阴阳五行的运动，与人体五脏六经之气的运动是相互收受通应的，这就是“天人一理”、“人身一小天地”，以及“天人相应”和“人与天地相参”的“天人一体”观。正如《黄帝内经》里所说：“人与天地相参也，与日月相应也”。这里的日月，是指日月的运行，也就是天体的运动、气候的变化。最后得重温下达芬奇的话：对于古代著作家的知识，作为研究的起点是有益的，但绝对不能作为最后结论。《黄帝内经》的价值首先是带领我们去思考或发现问题，而不是证明它光辉的过去，比如它认为，善治病者，不如善慎疾，在今天看来，无论是学医还是做人，都是非常具有启发意义的。

《全注全译黄帝内经(上下)》

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：www.tushu000.com