

東洋医学基礎 黄帝内経素問

1. 上古天真論編 第一

上古の人が百歳を超えて動作が衰えない理由	法於陰陽(則る)、和於術数(合わせる)、食飲有節、起居有常、不妄作勞
五十歳で衰老する理由	以酒為漿(水のように飲む)、以妄(異常なこと)為常、醉以入房、以欲竭(使い果たす)其精、以耗散其真(元氣)、不知持滿(精気の保持)、不時御神(精神の使用過多)、務快其心(快樂を貪る)、逆於生樂(養生に逆らう)、起居(労働と休息)無節(規律)
養生の道理	避(避ける)虚邪賊風、恬憺(静安)虚無(妄想しない)、精神内守、閑(静か)而少欲、心安而不懼(心境が安定)、形勞而不倦(疲労しない)、各従其欲 皆得所願(望みが満たされ)、故美其食(おいしく食べる)、任其服(着心地良く)、樂其俗(習わし)、高下不相慕(羨まない)、嗜欲不能勞(揺り動かない)其目、淫邪不能惑(惑わされない)其心、愚智賢不肖(いろいろな人)不懼(恐れぬ)於物(物事)、
女性の生理過程	七歳 腎氣盛、齒更髮長 二七歳 而天癸至、任脈通、太衝脈盛、月事以時下、有子 三七歳 腎氣平均(充満)、真牙(第三臼齒)生而長極 四七歳 筋骨堅、髮長極、身体盛壯、 五七歳 陽明脈衰、面始焦、髮始墮 六七歳 三陽脈衰於上、面皆焦、髮始白。 七七歳 任脈虚、太衝脈衰少、天癸竭(尽きる)、地道不通(月経停止)、形壞而無子(老い衰えて子ができない)
男子の生理過程	八歳 腎氣実、髮長齒更 二八歳 腎氣盛、天癸至、精氣溢(充満)写(射精)、陰陽和(男女和合)、能有子 三八歳 腎氣平均(充満)、筋骨勁強、真牙(第三臼齒)生而長極 四八歳 筋骨隆盛、肌肉満壯、 五八歳 腎氣衰、髮墮齒槁。 六八歳 陽氣(生氣)衰竭、面焦、髮鬢(もみあげ)頰白(白黒混在) 七八歳 肝氣衰、筋不能動、天癸竭(尽きる)、精少、腎蔵衰、形体皆極(肉体疲労) 八八歳 則齒髮去、五蔵皆衰、筋骨解墮、天癸尽矣、髮鬢白、身体重(重い)、行歩不正、而無子耳(子ができない)
養生家4種類	真人、至人、聖人、賢人
真人	提挈天地、把握陰陽、呼吸精氣、独立守神、肌肉若一→不死
至人	淳徳全道、和於陰陽、調於四時、去世離俗、積精全神→不死
聖人	処天地之和、従八風之理、形体不敝、精神不散→亦可以百数
賢人	将従上古、合同於道→亦可使益寿而有極時