

PRINCÍPIOS DE MEDICINA INTERNA DO IMPERADOR AMARELO



Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)
(Câmara Brasileira do Livro, SP, Brasil)

Bing, Wang

Princípios de medicina interna do Imperador Amarelo /
Bing Wang; tradução José Ricardo Amaral de Souza Cruz;
revisor técnico Olivier-Michel Niepeeron. – São Paulo:
Ícone, 2013.

Título original: Yellow Empero's canon of internal medicine.
ISBN 85-274-0626-8 (antigo)
ISBN 978-85-274-0626-0

1. Acupuntura. 2. Medicina chinesa. 3. Medicina interna.
4. Terapêutica. I. Título.

00-4319

CDD-610.951

NLM-WB 900

Índices para catálogo sistemático:

1. Medicina chinesa. 610.951

PRINCÍPIOS DE MEDICINA INTERNA DO IMPERADOR AMARELO

黄 帝 内 经

Autor comprovado: Bing Wang (Dinastia Tang)

Tradução: José Ricardo Amaral de Souza Cruz
(Formado em Acupuntura e Fitoterapia Chinesa,
especialização em Acupuntura no Instituto Ricci
de Paris – 1995)

Revisor Técnico: Dr. Olivier-Michel Niepceron
Cirurgião-Dentista pela USP
Acupunturista – IBRAHO

原著:王 冰(唐)

英译:吴连胜 吴 奇

Brasil
2013



中国科学技术出版社
• 北 京 •

© Copyright 2013.
Ícone Editora Ltda

Traduzido a partir da edição em inglês
“Yellow Empero’s Canon of Internal Medicine”

Ilustração de sobrecapa e aberturas
Tomoichi Sogo

Design gráfico, capa e editoração
Richard Veiga

Diagramação
Andréa Magalhães da Silva

Tradução
José Ricardo Amaral de Souza Cruz

Revisão
Antônio Carlos Tosta

Proibida a reprodução total ou parcial desta obra,
de qualquer forma ou meio eletrônico, mecânico,
inclusive por meio de processos xerográficos, sem
permissão expressa do editor (Lei nº 9.610/98).

Todos os direitos reservados à:
ÍCONE EDITORA LTDA.
Rua Anhanguera, 56 – Barra Funda
CEP 01135-000 – São Paulo – SP
Tels./Fax.: (011) 3392-7771
www.iconeeditora.com.br
iconevendas@iconeeditora.com.br



素问

QUESTÕES FÁCEIS
(SU WEN)

序

王冰撰

夫释缚脱艰，全真导气，拯黎元于仁寿，济羸劣以获安者，非三圣道则不能致之矣。孔安国序《尚书》曰：伏羲、神农、黄帝之书，谓之三坟，言大道也。班固《汉书·艺文志》曰：《黄帝内经》十八卷，《素问》即其经之九卷也，兼《灵枢》九卷，乃其数焉。虽复年移代革，而授学犹存，惧非其人，而时有所隐，故第七一卷，师氏藏之，今之奉行，惟八卷尔。然而其文简，其意博，其理奥，其趣深，天地之象分，阴阳之候列，变化之由表，死生之兆彰，不谋而遐迹自同，勿约而幽明斯契，稽其言有徵，验之事不忒，诚可谓至道之宗，奉生之始矣。

Prefácio

Wang Bing

Alguém só pode conseguir se livrar dos fardos, superar as dificuldades, preservar o estado natural das coisas, purificar os sopros ascender da grande multidão e atingir a benevolência e a longa vida, conduzir os débeis e os fracos, atingindo a tranqüilidade, acompanhando os métodos usados pelos três sábios. O prefácio do “Livro da História” (Shang Shu) por Kong An Guo dizia que os escritos de Fu Xi, Shen Nong e do Imperador Amarelo eram chamados “Os Três Pináculos”, e que estavam discutindo o grande caminho. No tratado acerca dos “Cânones da Literatura e da História. Dinastia Han”, Ban Gu organizou o Cânone de Medicina Interna do Imperador Amarelo em 18 rolos dos quais as “Questões Fáceis” (Su Wen) em 9 rolos e o “Eixo Espiritual” (Ling Shu) em 9 rolos, perfazendo o número de 18 rolos do cânone.

Embora os anos tenham mudado e a época seja diferente, embora as palavras tenham sido colocadas como um conjunto e tenham virado objeto de estudo, por isso mesmo, esse livro foi preservado. Temeu-se que a pessoa errada pudesse deter a informação, assim, de tempos em tempos, algumas partes foram escondidas. Dessa forma, o sétimo rolo foi escondido pelo Mestre Shi, e o livro “Questões Fáceis” que hoje possuímos só tem 8 rolos.

Seja como for, seu estilo ainda é conciso, suas idéias são vastas, seus princípios são recônditos e seus propósitos são profundos. Com sua ajuda, os fenômenos do céu e da terra se sobressaem, o estado de Yin e de Yang é mantido íntegro, foram expostos os motivos de alteração, e os sintomas de morte ou sobrevivência do paciente mantidos acessíveis. Não é necessário deliberar acerca desses princípios com os outros, eles estão de maneira unânime longe e perto, e o implícito está em perfeito acordo. Se você examinar as palavras deste documento, se você achar que elas contêm provas; se você verificar os fatos, não encontrará erros; portanto, ele pode

ser chamado a fonte do princípio primordial e o início da preservação da vida de cada um.

假若天机迅发，妙识玄通，藏谋虽属乎生知，标格亦资于诂训，未尝有行不由迳，出不由户者也。然刻意研精，探微索隐，或识契真要，则目牛无全，故动则有成，犹鬼神幽赞，而命世奇杰，时时间出焉。则周有秦公，魏有张公、华公，皆得斯妙道者也。咸日新其用，大济蒸人，华叶递荣，声实相副，盖教之著矣，亦天之假也。

Mesmo que alguém possua talentos naturais, um profundo e maravilhoso conhecimento, não obstante ele ainda tem necessidade de elucidações textuais e filológicas para proceder de forma exemplar. Ninguém pode caminhar se não houver uma trilha, e ninguém pode sair se não houver uma porta.

No entanto, se alguém concentrar sua atenção na pesquisa acerca da essência e dos traços das fontes implícitas e ocultas das coisas, ou conhecer verdadeiramente as características importantes deste documento, será capaz de conhecer minuciosamente o essencial como um chefe experiente, que quando abate uma vaca, pode ver somente os espaços dos ossos e músculos da vaca, em vez de ver seu corpo como um todo, e será bem sucedido, como se tivesse a misteriosa assistência dos espíritos e dos deuses. No passado, muitas pessoas foram notáveis e famosas durante uma geração, e de tempos em tempos. Tal como na dinastia Zhou, houve sua excelência Qin Yueren (cerca de 220 a.C.), na dinastia Wei, houve sua excelência Zhang Daoling (156 d.C.) e sua excelência Hua Tuo (falecido em 220 d.C.) todos eles renovando diariamente sua aplicação dos princípios e conseguindo uma multidão de seguidores, seu brilho tornou-se opulento, sua reputação atingiu a realidade, o que muito provavelmente foi conseguido pelos seus ensinamentos e por uma dádiva dos céus.

冰弱龄慕道，夙好养生，幸遇真经，式为龟镜。而世本纰缪，篇目重叠，前后不伦，文义悬隔，施行不易，披会亦难，岁月既淹，袭以成弊。或一篇重出，而别立二名；或两论并吞，而都为一目，或问答未已，别树篇题；或脱简不书，而云世阙；重《合经》，而冠《针服》，并《方宜》而为《效篇》，隔《虚实》而为《逆从》，合《经络》而为《论要》，节《皮部》为《经络》，退《至教》以《先针》，诸如此流，不可胜数。且将升岱畎，非迺奚为，欲诣扶桑，无舟莫适。乃精勤博访，而并有其人，历十二年，方臻理要，询谋得失，深遂夙心。时于先生郭子斋堂，受得等候师张公秘本，文字昭晰，义理环周，一以参详，群疑冰释。恐散于末学，绝彼师资，因而撰注，用传不朽，兼旧藏之卷，合八十一篇，二十四卷，勒成一部，冀乎究尾明首，寻注会经，开发童蒙，宣扬至理而已。

Eu, Wang Bing, admirei o Caminho e sempre amei em minha juventude os cuidados de saúde. Afortunadamente, cheguei ao Cânone do Imperador Amarelo, cuja função era a de um espelho que pode guiar o tratamento. Mas as cópias entre o povo estavam desordenadas, havia repetições dos índices de assuntos, a primeira e a última partes do livro não tinham concordância, de forma que ficou difícil aplicar ao aprendizado e ficou difícil ler e compreender. Estes erros perduraram por anos e se repetiram de forma a produzir alterações no texto. De vez em quando, um capítulo aparecia duas vezes, e a ele se dava um título diferente. Algumas vezes, combinavam-se duas discussões, e uma diretiva era dada à ambas. Algumas vezes, quando a resposta a uma pergunta ainda não tinha sido completada, era implantado um título de um capítulo em separado. Em algumas ocasiões as folhas escritas desaparece-

ram ou não foram escritas por completo, e o escriba dizia por exemplo, “Nesta etapa faltam tais e tais assuntos”, o capítulo “Sobre os Canais” foi repetido e novamente intitulado “A Agulha”. A “Receita Adequada” foi absorvida para se tornar o capítulo “A Tosse”. O capítulo “Astenia e Estenia” foi separado e intitulado “As Coisas Adversas e as Coisas Corretas”. O capítulo “Canais e Colaterais” foi intitulado de “Discussão Importante”, e a “Parte da Pele” simplificada para “Canais e Colaterais”. Desta forma o ensinamento supremo foi passado para trás e o uso da agulha foi colocado à frente. Ocorrências desse tipo eram incontáveis.

Qualquer um que queira subir o Tai Yue (o Monte Tai) não pode fazê-lo sem uma estrada; qualquer um que queira viajar a Fu Sang (Japão) não pode chegar sem um navio. Assim, investiguei com diligência o texto original e visitei amiúde as pessoas que podiam me ajudar. Após doze anos de estudo, eu agora finalmente entendo os princípios. Inquiri acerca dos pontos certos e dos pontos incorretos e os resultados satisfazem meu antigo desejo.

Recebi o original secreto, edição do mestre proeminente, sua excelência Zhang Zhongjing em casa de meu professor Guo Zi Zhai. O que está escrito neste texto é muito claro, sendo seu princípio e sentido algo que se encaixa perfeitamente; e fazendo uso dele para propósitos de interpretação, muitos pontos duvidosos desapareceram como gelo derretido. Como temo que este texto possa ser perdido em minhas mãos, e como consequência, o material de ensinamento desapareça, escrevi um comentário a ele, para que se perpetue eternamente. Fiz uma mescla entre este e o texto do qual estou de posse, em um livro de oitenta e um capítulos e vinte e quatro rolos. É minha intenção investigar a cauda para entender a cabeça, investigar os comentários para compreender o clássico, desenvolver o conhecimento médico aos jovens, espalhando de maneira a mais ampla possível os princípios mais elevados.

其中简脱文断，义不相接者，搜求经论所有，迁移以补其处，篇目坠缺，指事不明者，量其意趣，加字以昭其义。篇论吞并，义不相涉，阙漏名目者，区分事类，别目以冠篇首。君臣请问，礼仪乖失者，考校尊卑，增益以光其意。错简碎文，前后重叠者，详其指趣，削去繁杂，以存其要。辞理秘密，难粗论述者，别撰《玄珠》，以陈其道。凡所加字，皆朱书其文，使今古必分，字不杂糅，庶厥昭彰圣旨，敷畅玄言，有如列宿高悬，奎张不乱，深泉净渟，鳞介咸分，君臣无夭枉之期，夷夏有延龄之望，俾工徒勿误，学者惟明，至道流行，徽音累属，千载之后，方知大圣之慈惠无穷。时大唐宝应元年岁次壬寅序

Alguns parágrafos deste livro, estão faltando no texto original e sua escrita interrompida, daí, o significado dos diferentes parágrafos não pode ser combinado. Tentei encontrar a parte faltante dos clássicos e ensaios e transplantá-los para preencher as lacunas. Nesta edição original, alguns títulos e tópicos foram perdidos, e não há clareza nas explanações, portanto, há títulos faltantes; por isso, dividi e os arranjei de acordo com as classificações e dei a eles novos títulos.

O texto consiste na conversação do imperador com seu ministro. Estas conversações nem sempre estão de acordo com a etiqueta; em tais casos, acrescentei algumas palavras a fim de focar suas posições, a exaltada e a humilde. Há também alguns parágrafos errados e caracteres confusos, alguns dos quais sobrepostos; tentei determinar seu significado e omiti as partes confusas e sobrepostas para preser-

var as porções essenciais. O significado de algumas palavras é profundamente obscuro e é difícil explicá-las por isso de forma corrente, razão pela qual estou escrevendo um outro livro chamado Xuan Zhu (Pérolas de Mistério) a fim de explicar os significados. Todas as palavras acrescidas por mim, estão escritas em vermelho, com o propósito de distingui-las entre o novo e o antigo e evitar confusão entre as palavras.

Todos meus esforços foram empregados para tornar claro o texto, para preencher as leais esperanças e desejos do Imperador e para por em destaque as palavras profundas, de tal maneira que sejam como estrelas suspensas bem alto no céu, onde a estrela Kui não possa ser confundida com a estrela Zhang, e que sejam como um poço profundo, que seja tão claro que se possa distinguir peixes e tartarugas sob a água. Desejo também rogar para que o Imperador e seus subordinados se livrem de morrer jovens, a fim de dar tanto aos bárbaros quanto aos Chineses a esperança de prolongar suas vidas, e tornar claras as matérias a quem está aprendendo e fazer com que prevaleçam os mais altos princípios e de que conservem uma contínua existência, para que depois de mil anos, as pessoas saibam que a sapiência e a amabilidade dos grandes sábios eram sem limites.

Este prefácio foi escrito no primeiro ano de Bao Ying da grande dinastia Tang (762 d.C.).

上古天真论篇第一

Capítulo 1

Shanggu Tianzhen Lun

(Sobre a Preservação da Energia Saudável nos Humanos nos Tempos Antigos)

昔在黄帝，生而神灵，弱而能言，幼而徇齐，长而敦敏，成而登天。

O Imperador Amarelo, de grande antiguidade, quando nasceu já era brilhante e sábio, bom de se conversar quando era criança, tinha uma maneira modesta de proceder e uma lisura de caráter quando cresceu; em sua juventude, honesto e possuía uma grande habilidade em distinguir o certo do errado. Quando chegou à idade correta, tornou-se imperador.

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？

O Imperador Amarelo se dirigiu ao mestre Taoísta Qibo, dizendo: “Fiquei sabendo que nos tempos antigos, as pessoas todas podiam viver por bem mais do que cem anos, e aparentavam estar muito bem de saúde e firmes nas ações; mas as pessoas nos tempos presentes são diferentes, não são tão lépidas no agir, já quando têm apenas cinquenta anos; qual a razão? Isto se deve à mudança dos princípios espirituais ou é causado pelo comportamento artificial do homem?”

岐伯对曰：上古之人，其知道者，法于阴阳，和于术数，饮食有节〔《千金方》“有”下有“常”字〕，起居有常〔《千金方》“常”下有“度”字〕，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〔林校引别本“时”作“解”〕御神，务快其心，逆于生乐，起居无节，故半百而衰也。

Qibo respondeu: “Aqueles que nos tempos antigos conheciam a maneira de conservar uma boa saúde, sempre nortearam seu comportamento do dia-a-dia de acordo com a natureza. Seguiam o princípio do Yin e do Yang e se conservavam de conformidade com a arte da profecia, baseada na interação do Yin e do Yang. Eram capazes de modular sua vida diária em harmonia, de forma a recuperar a essência e a energia vital, portanto podiam se cuidar e praticar a maneira de preservar uma boa saúde. Seus comportamentos do dia-a-dia eram todos mantidos em padrões regulares tais como sua comida e bebida, mantidas em quantidades fixas, suas ativi-

dades diárias, todas em intervalos regulares. Nunca excediam no trabalho. Dessa forma, podiam manter tanto no corpo como no espírito o substancial, e eram capazes de viver até uma idade avançada de mais de cem anos.

“Mas hoje em dia, as pessoas são muito diferentes. Não se recuperam a si próprias de forma a preservar uma boa saúde, mas vão contra isso. Estão voltadas a beber sem temperança, são sonhadores de ordinário, indulgem em prazeres sexuais, superpujam sua energia vital e arruinam sua saúde. Não protegem cuidadosamente sua energia primordial como se estivessem manuseando um utensílio cheio de coisas valiosas. Não compreendem a importância de economizar sua energia, mas a gastam de forma selvagem fazendo a que lhes apraz. Não conhecem a alegria de conservar uma boa saúde e não têm um padrão regular em seu dia-a-dia quanto à comida, bebida e às atividades. Por esse motivo, se tornam decrepitas quando têm somente cinquenta.

夫上古圣人之教下也〔“下也”二字误倒，应据《千金方》乙正，“下”字属下读〕，皆谓之〔《千金方》“谓”为“为”字〕，虚邪贼风，避之有时；恬淡虚无，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〔王冰所据本“曰”作“自”〕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。

“Nos tempos antigos, as pessoas se comportavam de acordo com os ensinamentos dos sábios para preservar a saúde: Todas as energias perversas das várias estações são prejudiciais às pessoas, atacam o corpo quando debilitado em geral, e deve-se defender delas a qualquer momento e em qualquer lugar. Quando alguém está completamente livre de desejos, ambições e pensamentos que distraiam, indiferente à fama e ao lucro, a verdadeira energia daí irá despertar. Quando alguém concentra internamente seu espírito e conserva uma mente em seu estado perfeito, como pode ocorrer qualquer doença?

“Portanto, aqueles que forem capazes de conservar uma aspiração em repouso, não terão medo quando algo terrível ocorrer; aqueles que tenham corpos fortes não se sentirão cansados após o trabalho, e aqueles que tiverem um espírito tranquilo, sua energia primordial será moderada; seus desejos podem ser facilmente satisfeitos bastando que não tenham ambição insaciável. É precisamente porque têm esta base espiritual, que são capazes de se adaptar a qualquer ambiente. Eles não estão muito preocupados com a qualidade e estilo da roupa, mas se sentem à vontade com os costumes locais. Eles não buscam ou admiram a vida material confortável dos outros, assim são tranquilos e honestos.

“Como eles têm um estado mental tranquilo e estável, nenhum desejo pode seduzir seus olhos, e nenhuma obscenidade pode seduzir seu coração. Muito embora a inteligência e o caráter moral entre as diversas pessoas não sejam os mesmos, no entanto elas podem atingir o estágio de não ligar para nenhum pensamento de ganho ou perda, e por isso todas elas são capazes de viver de acordo com a maneira de conservar uma boa saúde.

“A razão pela qual aqueles, podem viver mais de cem anos sem se tornarem decrepitos é que eles podem conviver com a forma de conservar cuidadosamente uma boa saúde”.

帝曰：人年老而无子者，材力尽邪？将天数然也。

Perguntou o Imperador Amarelo: “As pessoas não são mais capazes de ter um filho quando envelhecem, por ser isto devido à exaustão da energia de seus músculos ou é uma lei natural da fisiologia?”

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〔《太平圣惠方》，并无“太”字〕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。

Qibo respondeu: “Para uma mulher, a energia dos rins se torna ativa quando ela faz sete anos, quando os rins determinam a condição dos ossos, e os dentes sendo excessos de osso, seus dentes de leite caem e os dentes permanentes emergem se sua energia dos rins for próspera; como o cabelo é a extensão do sangue e o sangue é transformado a partir da essência dos rins, seus cabelos irão crescer quando os rins estiverem prósperos.

“Seu Tiangui (substância necessária à promoção do crescimento, desenvolvimento e função reprodutora do corpo humano) surge na idade de quatorze (2 x 7). Por esta época, seu canal Ren começa a ser posto à prova, e seu canal Chong se torna próspero e sua menstruação começa a aparecer. Já que todas as suas condições fisiológicas estão maduras, ela pode engravidar e gerar um bebê.

“O crescimento da energia dos rins atinge o status normal de um adulto por volta da idade de vinte e um (3 x 7), seus dentes do juízo despontam por volta deste estágio, e seus dentes se encontram completamente desenvolvidos.

“Por volta da idade de vinte e oito (4 x 7), sua energia vital e seu sangue se tornam substanciais, suas extremidades se tornam fortes, o desenvolvimento dos tecidos e dos pêlos de todo o seu corpo é florescente. Neste estágio, seu corpo atravessa a condição mais forte.

“O físico duma mulher muda da prosperidade para o declínio, gradativamente após a idade de trinta e cinco (5 x 7). Assim, nessa época, seu canal Yangming começa a ficar debilitado, sua face enfraquece, e seus cabelos começam a cair.

“Por volta da idade de quarenta e dois (6 x 7), seus canais Yang (Taiyang, Yangming e Shaoyang), todos começam a declinar. Por essa época, a compleição de sua face murcha, e seus cabelos começam a ficar brancos.

“Após a idade de quarenta e nove (7 x 7), seus canais Ren e Chong declinam, sua menstruação some já que seu Tiangui está exausto. Seu físico fica velho e frágil, e por essa época, ela não pode mais conceber.

丈夫八岁，肾气实〔《圣济总录》引“实”作“盛”〕，发长齿更。二八，肾气盛，天癸至〔三字衍〕，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，发鬓颁白〔《太平圣惠方》引无“颁”字〕。七八，肝气衰，筋不能动，天癸竭，精少，肾藏衰，形体皆极。八八，则齿发去。肾者主水，受五藏六府之精而藏之，故五藏盛，乃能泻。今五藏皆衰，筋骨解堕，天癸尽矣。故发鬓白，身体重，行步不正，而无子耳。

“Quanto ao homem, sua energia dos rins se torna próspera com a idade de oito anos. Por essa época, seu cabelo se desenvolve e seus dentes permanentes surgem.

“Sua energia dos rins se torna próspera por volta dos dezesseis (2 x 8), ele se acha cheio de energia vital e é capaz de emitir esperma. Se ele mantiver relações sexuais com uma mulher, ele pode gerar um bebê.

“Com a idade de vinte e quatro (3 x 8), sua energia dos rins está bem desenvolvida para atingir o status de um adulto. Por essa época suas extremidades estão fortes, seus dentes do juízo já cresceram, e todos os seus dentes estão completamente desenvolvidos.

“Por volta dos trinta e dois (4 x 8), seu corpo já terá desenvolvido sua melhor condição, e suas extremidades e músculos estão bem desenvolvidos.

“Por volta dos quarenta (5 x 8), sua energia dos rins vai gradualmente mudando de próspera para declinante. Como resultado, seus cabelos começam a cair e os dentes começam a estragar.

“Com a idade de quarenta e oito (6 x 8), sua energia dos rins declina ainda mais. Já que a energia dos rins é a fonte da energia Yang, a energia Yang do corpo todo começa a declinar devido ao declínio da energia dos rins. Como resultado, sua compleição começa a definhar e seu cabelo embranquece.

“Após a idade de cinquenta e seis (7 x 8) sua energia do fígado declina com o surgimento da deficiência da energia dos rins [a energia do fígado (madeira) provém da energia dos rins (água)]. Como o fígado determina a condição dos tendões, a deficiência da energia dos rins irá causar má nutrição dos tendões que irão ficar rígidos e irão falhar em atuar com presteza.

“Após a idade de sessenta e quatro (8 x 8), seu Tiangui estando exausto, sua essência e energia vital reduzidas, sua energia dos rins enfraquece. Já que os rins determinam a condição dos ossos, a debilidade dos rins causa o enfraquecimento dos tendões e ossos. Portanto neste estágio, sua essência e energia vital atingem o maior declínio, seus dentes caem, e cada parte de seu corpo se torna decrepita.

“A energia dos rins é a energia congênita do corpo humano, mas somente pode fazer parte plena de suas funções quando nutrida pela energia pós-natal. A essência dos cinco órgãos sólidos e dos seis órgãos ocos são originárias da essência dos líquidos e cereais. Somente após receber e armazenar previamente a essência dos líquidos e cereais dos cinco órgãos sólidos e dos seis órgãos ocos, é que os órgãos proporcionam energia aos rins. O rim está associado à água, e recebe e armazena a essência e energia que vêm dos cinco órgãos sólidos e dos seis órgãos ocos. Por isso, os rins somente podem espalhar sua essência e energia ao corpo todo, quando os cinco órgãos sólidos e os seis órgãos ocos estiverem substancialmente cheios.

“Já que as vísceras de alguém estão todas declinando, todos os tendões e ossos se tornando fracos, e o Tiangui também está exausto, seus cabelos ficam brancos, seu corpo se torna desajeitado, incapaz de andar direito, e que todas as outras funções fisiológicas estão declinando, então fica impossível a ele em definitivo gerar filhos”.

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，男不过尽八八，女不过尽七七，而天地之精气皆竭矣。

O Imperador perguntou: “Algumas pessoas são capazes de gerar filhos mesmo sendo velhas, e qual a razão?” Qibo respondeu: “Esse tipo de pessoas tem um dom natural mais rico de energia primordial dos rins, e tem uma recuperação pós-natal da saúde, bem melhor, embora idosas, no entanto seus canais de energia ainda não estão declinando, por isso ainda há possibilidade de terem filhos. No entanto, para um homem, a idade de ter filhos não pode exceder sessenta e quatro (8 x 8), e para a mulher, não pode exceder a idade de quarenta e nove (7 x 7). Quando a essência e a energia vital de um homem ou mulher estiverem exaustas, é impossível a eles ter qualquer filho”.

帝曰：夫道者年皆百数，能有子乎？岐伯曰：夫道者能却老而全形，身年虽寿，能生子也。

Disse o Imperador: “Desde que as pessoas que saibam preservar sua saúde podem viver até a idade de cem anos, pode uma pessoa com cem anos ter um filho?” Qibo respondeu: “Para aqueles que saibam preservar sua saúde, embora atinjam a idade de cem anos, já que podem conservar seu corpo em boa condição para postergar a senilidade, preservar seu físico do declínio, ainda podem ter filhos”.

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〔沈祖绵曰：“敝”字疑“故”字也〕天地，无有终时，此其道生。

Disse o Imperador: “Como fiquei sabendo dos tempos antigos, algumas pessoas eram capazes de preservar sua saúde, atingindo o nível de chegar ao “homem perfeito”. Todos os seus comportamentos se adaptavam às mudanças da natureza de maneira tão fácil, elas podiam dominar a lei dos períodos de crescimento com os de decadência do Yin e do Yang. Eles respiravam a energia refinada, guardando os músculos de forma independente e, portanto, seus músculos podiam se tornar um todo integrado. Desde que podiam modular sua essência e energia vital para adaptar seu físico e espírito, portanto sua vida podia ser prolongada eternamente, e podiam sobreviver para sempre como o céu e a terra. Isso principalmente porque podiam praticar a preservação da saúde de maneira adequada.

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。

“Nos idos da metade dos tempos antigos, algumas pessoas conseguiam preservar a saúde atingindo o nível de “homem supremo”. Elas estudavam e praticavam a forma de, com todo seu coração, preservar a saúde, com um caráter moral puro e honesto. Elas empregavam seu comportamento e mente para se adaptar à lei de períodos de crescimento e decadência do Yin e do Yang e a subsequente mudança de clima das estações. Elas eram capazes de manter sua energia primordial de forma concentrada liberando a si mesmas do torvelinho das palavras a fim de poderem conservar seu físico forte, seu espírito abundante, e aguçar olhos e ouvidos. Elas empreendiam viagens extensas a fim de ouvir e ver coisas em locais distantes. Este tipo de pessoas certamente podia prolongar seu tempo de vida. Seu nível de cultivo da saúde tinha quase atingido o estágio do “homem perfeito”.

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〔林校云“被服章”三字疑衍〕，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〔“亦”字疑脱“年”字，王注：“年登百数”〕。

“Depois, vinham as pessoas capazes de conservar sua saúde até o nível de virar “Sábio”. Elas viviam tranquilas e confortavelmente no ambiente natural do universo, seguiam as regras dos oito ventos (diversos ventos de todas as direções) e podiam evitar ser feridas por eles. Elas regulavam seu comer, seu beber e a vida diária num estilo moderado, quando viviam junto às pessoas comuns. Seus temperamentos eram estáveis e calmos sem indignação e flutuação de humor. Na aparência externa, elas não se afastavam da realidade de sua vida diária, trabalhavam na administração com as roupas próprias da administração, como as outras, mas lidavam com as coisas de forma diferente das pessoas comuns. Nunca faziam trabalho físico excessivo e nem se engajavam em deliberações excessivas que causassem preocupação, mas sempre conservavam sua mente bem disposta, e se contentavam com suas próprias circunstâncias. Precisamente por causa disso, elas podiam cultivar a si próprias a fim de ter corpos fortes, e preservar seus espíritos da dissipação, e por isso, suas vidas podiam ser prolongadas até os cem anos de idade.

其次有贤人者，法则天地，象似日月，辨〔“辨”应作“辩”〕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。

“Depois, aqueles que podem preservar sua saúde ao ponto de ser um “Homem sábio e bom”. Podem dominar e aplicar a técnica de preservar a saúde de acordo com as variações do céu e da terra, tais como com as diferentes localizações do sol, os quartos crescente e o minguante da lua, a distribuição das estrelas, a contradição mútua do Yin e do Yang e a alternância das quatro estações. Eles dominavam e praticavam as formas de preservar a saúde, procuravam registrar as formas de preservar a saúde nos tempos antigos, a fim de que também pudessem prolongar suas vidas ao máximo”.