



Chinese woodcut, Famous medical figures: The Yellow Emperor. [Wellcome Collection](#)

Cultivando a Mente e o Corpo por meio da Medicina Chinesa Clássica:

Uma tradução comentada dos capítulos sobre longevidade do *Clássico Interno do Imperador Amarelo – Questões Simples & Pivô Espiritual*

Organização e tradução do chinês ao português por

Luis Fernando Bernardi Junqueira

Revisão
Ephraim Ferreira Medeiros

Projeto
www.medicinachinesaclassica.org
Edição Comemorativa ANO X

Sumário

Introdução	3
1. A história da produção e circulação do <i>Questões Simples e Pivô Espiritual</i>	3
2. Como ler o <i>Questões Simples e Pivô Espiritual</i>	4
3. Medicina chinesa clássica e práticas de cultivo da longevidade	5
4. Notas e metodologia da tradução	7
Clássico Interno do Imperador Amarelo: <i>Questões Simples (Huangdi neijing suwen 黃帝內經素問)</i>	9
Capítulo 1 – Tratado sobre o Céu verdadeiro da alta antiguidade	10
Capítulo 2 – Grande tratado sobre como regular os espíritos de acordo com as quatro estações do ano	16
Capítulo 3 – Tratado sobre a comunicação do Céu com o <i>qi</i> generativo	19
Capítulo 4 – Tratado das palavras verdadeiras preservadas no baú dourado	24
Capítulo 5 – Grande tratado sobre as correspondências entre <i>yin-yang</i>	28
Capítulo 6 – Tratado sobre as divisões e uniões entre <i>yin-yang</i>	37
Capítulo 7 – Tratado sobre as diferenciações entre <i>yin-yang</i>	40
Capítulo 8 – Tratado sobre os cânones secretos da Câmara das Orquídeas Divinas	44
Capítulo 9 – Tratado sobre os seis ciclos do ano e suas associações com os órgãos- <i>zang</i>	47
Capítulo 10 – Geração e compleição dos cinco órgãos- <i>zang</i>	54
Capítulo 11 – Tratado sobre as diferenças nos cinco órgãos- <i>zang</i>	59
Capítulo 12 – Tratado sobre o uso de terapias diferentes seguindo o padrão dos pontos cardeais	62
Capítulo 13 – Tratado sobre o movimento da essência e transformação de <i>qi</i>	65
Capítulo 14 – Tratado sobre decocções e vinhos medicinais	69
Capítulo 21 – Tratado sobre as diferenciações entre canais e meridianos	73
Capítulo 22 – Tratado de como o <i>qi</i> dos órgãos- <i>zang</i> se relacionam com os ciclos das quatro estações	77
Capítulo 23 – Esclarecendo as relações entre os cinco <i>qi</i>	83
Capítulo 25 – Tratado sobre como preservar a vida e manter a aparência física	87
Capítulo 26 – Tratado sobre os oito pontos cardeais e o brilho dos espíritos	91
Capítulo 31 – Tratado sobre os padrões de calor	97
Capítulo 40 – Tratado sobre o abdômen e o centro do organismo	101
Capítulo 77 – Tratado sobre a exposição das cinco faltas	106
Clássico Interno do Imperador Amarelo: <i>Pivô Espiritual (Huangdi neijing lingshu 黃帝內經靈樞)</i>	110
Capítulo 6 – Longevidade, morte prematura, dureza e suavidade	111
Capítulo 8 – Os espíritos como a base do ser	118
Capítulo 18 – <i>Ying qi</i> e <i>wei qi</i> : geração e encontro	122
Capítulo 30 – Determinando os diferentes tipos de <i>qi</i>	126
Capítulo 40 – <i>Yin, yang</i> , claro e turvo	128
Capítulo 44 – Quando o <i>qi</i> se move diariamente de acordo com o ciclo das quatro estações do ano ..	130
Capítulo 46 – As cinco alterações	134
Capítulo 47 – Os órgãos- <i>zang</i> são a base do ser	140
Capítulo 54 – Anos atribuídos pelo Céu	148
Capítulo 56 – Os cinco sabores	151
Capítulo 63 – Discurso sobre os cinco sabores	154

Capítulo 71 – Sobre o <i>qi</i> perverso.....	157
Glossário (por ordem alfabética em português).....	165
Glossário (por ordem alfabética em português).....	171

Introdução

O *Clássico Interno do Imperador Amarelo: Questões Simples* (*Huangdi neijing suwen* 黃帝內經素問) e o *Clássico Interno do Imperador Amarelo: Pivô Espiritual* (*Huangdi neijing lingshu* 黃帝內經靈樞) formam o corpo textual geralmente conhecido por *Clássico Interno do Imperador Amarelo* (*Huangdi neijing* 黃帝內經). Em seguida, serão apresentados alguns pontos que irão ajudar o leitor a melhor compreender a natureza de ambos os textos e o propósito dessa tradução comentada.

1. A história da produção e circulação do *Questões Simples* e *Pivô Espiritual*

Embora atualmente o *Clássico Interno do Imperador Amarelo* seja geralmente visto como um texto único, original e coerente, a história de sua produção e circulação revela que ele nem sempre foi assim. Primeiramente, o *Clássico Interno do Imperador Amarelo* que conhecemos hoje é dividido em dois textos principais, o *Questões Simples* (*Suwen* 素問) e o *Pivô Espiritual* (*Lingshu* 靈樞), cada um com 81 capítulos. Eles foram produzidos em períodos e por pessoas diferentes, muitos os quais ligados ao governo imperial e à elite intelectual chinesa. Entretanto, durante a dinastia Song (960-1276), ambos os textos foram promovidos para a posição de “clássicos” (*jing* 經). Durante os mais de dois mil anos de história chinesa escrita, milhares de textos médicos foram produzidos, mas apenas cinco foram considerados “clássicos médicos” (*yijing* 醫經), dois dos quais são o *Questões Simples* e o *Pivô Espiritual*. Isso revela a importância de ambos os textos para a historiografia médica chinesa e especialmente para acessar o pensamento, princípios e visões de mundo dos praticantes de medicina chinesa clássica nos tempos antigos.

Tradicionalmente, o *Questões Simples* e o *Pivô Espiritual* são trabalhos atribuídos pelos chineses ao Imperador Amarelo (*Huangdi* 黃帝), o qual é considerado por eles como um de seus cinco primeiros ancestrais. O Imperador Amarelo foi uma figura divina que ensinou os chineses como produzirem alimentos e se alimentarem adequadamente, como construir veículos, casas e instrumentos musicais, além de tê-los transmitido os princípios fundamentais de práticas esotéricas como adivinhação, cura por talismãs, exercícios corporais, práticas de longevidade e medicina. A posição elevada do Imperador Amarelo na cultura chinesa, tanto tradicional quanto moderna, reflete-se no fato de que mesmo na China atual sacrifícios ao Imperador Amarelo são ainda oferecidos anualmente tanto pelo povo em geral como por políticos e membros importantes do partido comunista. No campo da medicina, os chineses antigos se referiam às práticas médicas também como “o caminho do Imperador Amarelo,” fazendo uma alusão a seu papel fundamental na transmissão de ensinamentos médicos em tempos antigos. Assim, atribuir o *Questões Simples* e o *Pivô Espiritual* ao Imperador Amarelo equivale a dizer que ambos os textos são partes essenciais da cultura chinesa, especialmente de suas tradições médicas.

Historicamente, a produção, transmissão e circulação do *Questões Simples* e o *Pivô Espiritual* são muito mais complexas. As primeiras menções a esses textos são de cerca do século 2 antes da Era Comum, justamente no começo da primeira grande unificação da China imperial. Contudo, edições daquele período não sobreviveram. Com relação ao *Questões Simples*, durante a

dinastia Tang (618-907), o médico e estudioso Wang Bing 王冰 (710-805) argumentou que ele havia obtido diferentes edições desse texto os quais estavam circulando no império em formato de manuscrito, e que esses eram distintos entre si não apenas no número de capítulos, mas também na terminologia e conteúdo. Algumas edições incluíam capítulos repetidos, enquanto outros não tinham relação alguma com medicina. Guiado por seu mestre, Wang Bing usou os manuscritos do *Questões Simples* que ele considerou mais confiáveis e então criou uma nova edição comentada desse texto em 81 capítulos. Infelizmente, a edição produzida por Wang Bing também se perdeu.

Durante a dinastia Song (960-1276), médicos da corte imperial receberam várias edições do *Questões Simples*, algumas das quais reivindicavam ser a edição original de Wang Bing, e com base nelas produziram uma outra nova edição, também revisada e comentada. Essa edição foi publicada em formato de livro impresso em torno do ano 1053, mas infelizmente também não sobreviveu até os dias atuais. Atualmente, as edições mais recentes do *Questões Simples* a que temos acesso remontam às dinastias Yuan (1271-1368) e Ming (1368-1644), e seus editores afirmam ter usado a edição da dinastia Song como base de suas publicações.

A história do *Pivô Espiritual* é ainda mais complexa e obscura. Primeiramente, acredita-se que o título *Pivô Espiritual* foi criado apenas durante a dinastia Song (960-1276), mas que o conteúdo do texto remonta a um período muito anterior, em torno do século 5 e 6 da Era Comum. Devido ao fato de que muito do conteúdo do *Pivô Espiritual* que vemos hoje está relacionado com o manuseio de agulhas, alguns estudiosos afirmam que o texto do *Pivô Espiritual* era, antes da dinastia Song, também conhecido e intitulado como “Clássico das Agulhas” (*Huangdi zhenjing* 黃帝鍼經), “Clássico de Acupuntura e Moxabustão” (*Huangdi zhenjiu jing* 黃帝鍼灸經) e “Clássico dos Nove Espíritos do Imperador Amarelo” (*Huangdi jiuling jing* 黃帝九靈經). De qualquer maneira, assim como o *Questões Simples*, o *Pivô Espiritual* foi também editado e revisado durante a dinastia Song por ordem do governo imperial, mas infelizmente nenhuma edição física do livro publicado naquele período sobreviveu até os dias atuais. Assim, a versão mais recente do *Pivô Espiritual* já descoberta até hoje data do ano 1340 da Era Comum.

As edições do *Questões Simples* e *Pivô Espiritual* que foram utilizadas neste livro fazem parte da “Coleção Imperial de Quatro Tesouros” (*Siku quanshu* 四庫全書). Esta coleção foi organizada durante a dinastia Qing (1644-1911) e é considerada uma das maiores coleções de textos já produzidos durante a China imperial. As edições do *Questões Simples* e *Pivô Espiritual* incluídas nessa coleção alegam terem sido baseadas nas versões publicadas durante a dinastia Song. Entretanto, elas também sofreram revisões e modificações feitas por médicos e estudiosos da corte imperial da dinastia Qing, os quais buscaram adaptar seu conteúdo para o público contemporâneo.

A longa transmissão do *Questões Simples* e *Pivô Espiritual* revela quão complexo o estudo de ambos os textos é, assim como a importância de saber exatamente quais edições estão sendo usadas quando se lê qualquer um desses textos. Finalmente, é importante ressaltar que as edições do *Questões Simples* e *Pivô Espiritual* da Coleção Imperial de Quatro Tesouros tem, desde 1949, servido como base para a maioria das edições modernas publicadas atualmente na China, assim como aquelas adotadas em universidades de medicina tradicional chinesa pelo mundo.

2. Como ler o *Questões Simples* e *Pivô Espiritual*

A maioria dos capítulos do *Questões Simples* e *Pivô Espiritual* se desenvolvem como diálogos entre o Imperador Amarelo e seu médico-ministro Qi Bo, embora também encontremos diálogos do Imperador Amarelo com outros de seus médico-ministros, a saber, Lei Gong 雷公, Bo

Gao 伯高, Shao Shi 少師 e Shao Yu 少俞. Outros capítulos, entretanto, são apenas apresentações em prosa e não há a presença de diálogos. Como veremos mais à frente, o tamanho dos capítulos também varia muito: alguns são extremamente curtos, consistindo de não mais de uma dúzia de caracteres, enquanto outros se estendem por dezenas de páginas. Isso reforça o argumento do *Questões Simples e Pivô Espiritual* não serem textos homogêneos, mas sim escritos, revisados e modificados por diversas pessoas de diferentes tradições médicas e em diferentes períodos de tempo. Mesmo os capítulos sobre cultivo da longevidade selecionados para esta tradução, iremos notar algumas discrepâncias entre eles em relação a conteúdos, ideias e conceitos.

Por um lado, isso também revela outro ponto importante: embora atualmente consideremos a medicina tradicional chinesa como um conjunto singular e coerente de ideias, a medicina chinesa clássica jamais aspirou isso. Antes do estabelecimento de escolas de medicina tradicional chinesa a partir de 1949, os chineses praticavam, transmitiam e aprendiam medicina basicamente por meio da relação mestre-discípulo. Isso se mostrará evidente quando começarmos nossa leitura dos capítulos selecionados do *Questões Simples e Pivô Espiritual*. Para os chineses que viviam antes de 1949, e mesmo muitas tradições médicas populares hoje, não havia sentido em querer padronizar suas tradições médicas. Sendo que pessoas vivem em ambientes distintos, possuem padrões de vida e constituições físicas e mentais diferentes, a existência de diferentes terapias e diferentes tradições médicas era vista pelos antigos não apenas como algo natural, mas também como algo necessário. Infelizmente, essa situação mudou radicalmente com o estabelecimento de universidades de medicina tradicional chinesa na China moderna, as quais buscam oferecer uma versão unificada e padronizada de tradições médicas que jamais foram idênticas.

Por outro lado, certos conceitos e visões de mundo permeavam praticamente todas as tradições médicas chinesas. Para os chineses antigos, o corpo humano era uma entidade dinâmica composta por sistemas interdependentes comandados por certos órgãos, semelhantes ao papel de instituições e indivíduos em uma sociedade. O corpo era habitado por uma infinidade de espíritos, alguns originados da Terra (*di* 地) e outros do Céu (*tian* 天), e era movido por algo imperceptível ao olho, algo que por não possuir forma definida era então capaz de se transformar em qualquer coisa: o *qi* 氣. O *qi* poderia circular dentro dos canais e meridianos dando vitalidade ao organismo, se transformar em essências e permanecer em certos órgãos, dar origem à vida ou causar doenças e morte. Permeando tudo isso estavam *yin-yang* 陰陽 e os Cinco Movimentos (*wuxing* 五行), princípios que expressam uma correspondência sistemática e interdependente entre o Céu, a Terra e os seres humanos, exemplificada no famoso dito “o Céu e os Seres Humanos são Um Só” (*tian ren he yi* 天人合一). Mais do que indivíduos fazendo parte de um tudo maior, os seres humanos eram considerados o próprio reflexo do Céu na Terra, e assim tudo que acontecia no Céu ou na Terra afetava diretamente a vida dos seres humanos. Doenças apareciam quando ocorriam desarmonias entre os órgãos do corpo, entre o físico e o mental, ou entre o organismo e a natureza. Qualquer excesso poderia causar uma desarmonia, e quando não corrigido, poderia causar doenças à curto ou longo prazo. Desta forma, o caminho para longevidade estava primeiramente em buscar viver de acordo com os ciclos da natureza e conhecer bem seu corpo físico e espiritual. Todas essas visões de mundo estão presentes nos capítulos do *Questões Simples e Pivô Espiritual* selecionados para este livro.

3. Medicina chinesa clássica e práticas de cultivo da longevidade

Registros sobre práticas de cultivo da longevidade, ou de como viver uma vida longa e saudável, remontam aos períodos mais antigos da civilização chinesa. Descobertas arqueológicas

das últimas décadas têm revelado vários textos e artefatos médicos relacionados à cultura de cultivo da longevidade durante os séculos 3 e 2 antes da Era Comum, a maioria dos quais enfatizam dieta, alquimia, exercícios corporais, meditações e práticas sexuais. Essas práticas eram utilizadas não apenas para prolongar os anos de vida de uma pessoa, mas também reforçar sua vitalidade física e mental, as quais são indissociáveis no pensamento tradicional chinês.

Em chinês, o conjunto de práticas devotadas a atingir tal objetivo é chamado de *yangsheng* 養生. O caractere *yang* 養 significa literalmente “cultivar”, “nutrir”, e é formado pelo radical *shi* 食, “comer”, “alimentar”. Entretanto, o significado geral do caractere *yang* vai além de simplesmente nutrir o corpo físico com alimentos, abarcando também as dimensões de cultivo, preservação e manutenção da saúde física e espiritual como um todo. Em textos Daoístas antigos, o caractere *yang* geralmente expressa a ideia de “cultivo do coração-mente”, enquanto que em textos Confucionistas (ou Ruístas, vindo do chinês *ru* 儒), ele indica uma construção de caráter e moral. Hoje em dia, o caractere *yang* é também usado para se referir ao cuidado dos pais com relação as crianças, incluindo a ideia de educação e cultivo da mente.

Já o caractere *sheng* 生 pode ser traduzido literalmente como “vida”, “vivo”, expressando o processo de criação ou geração da vida, a forma como a vida é gerada e mantida. O caractere *sheng* está também presente na teoria dos Cinco Movimentos, onde significa “geração”, ou seja, cada movimento dá origem a outro de forma cíclica, regular e infinita. Desta forma, o conceito de *yangsheng* expressa uma preocupação muito grande dos chineses antigos, que é de compreender como uma vida se desenvolve, transforma-se e, a partir de um certo momento, deixa de existir dando origem à outra vida. A ideia de *yangsheng* significa então o cultivo e desenvolvimento contínuo dos ciclos de geração de vida.

Ao longo da história chinesa, um vasto número de práticas de cultivo da longevidade foi criado e transmitido dentro de relações mestre-discípulo. Textos sobre dietoterapia (*shiliao* 食療), alimentos medicinais (*yaoshan* 藥膳), tai chi chuan (*taijiquan* 太極拳), *qi gong* (*qigong* 氣功), alquimia (*liandan* 煉丹), além de práticas de meditação Daoísta e Budista, por exemplo, são ainda extremamente comuns na sociedade chinesa moderna, fazendo parte do dia-a-dia do chinês comum. Algumas ideias básicas permeando todas essas práticas é a de que os seres humanos são partes indissociáveis da natureza, o reflexo do Céu na Terra, e que seu organismo é um sistema integrado habitado por espíritos e composto por *qi*, ou “sopro do Céu”. Desta forma, viver de acordo com os ciclos da natureza, as estações do ano, os períodos do dia, são todos princípios fundamentais para se viver bem e de maneira saudável. A morte, como um estágio imprescindível para uma nova geração, era vista como um processo natural, e assim não é raro ver textos antigos explicando formas de como morrer bem, ou seja, de como utilizar ao máximo o potencial da sua vida e compreender a morte como algo que mais cedo ou mais tarde virá para todos.

As práticas de cultivo da longevidade, mais do que simplesmente indicar formas de como prevenir doenças, ensinam como as pessoas podem viver e morrer bem ao seguirem os ciclos da natureza, ao conhecerem seu corpo físico e mental de forma minuciosa, e ao viver uma vida sem excessos ou exageros. Essas práticas também mostram como diferentes indivíduos possuem constituições físicas e espirituais diferentes, e assim não há fórmulas estáticas que podem ser usadas indiscriminadamente para todos, mas sim apenas indicações gerais que devem ser seguidas por e adaptadas a cada pessoa. Tal argumento é muitas vezes construído ao se fazerem analogias entre seres humanos e plantas, mostrando que da mesma forma como plantas se desenvolvem de maneira diferente em diferentes solos e sob diferentes condições climáticas, assim também são as pessoas. Mais do que viver em harmonia com seus pares e com a natureza, uma das chaves para se cultivar longevidade está em ser flexível: nem firme demais, nem excessivamente suave.

Os capítulos do *Questões Simples* e *Pivô Espiritual* selecionados neste livro foram escolhidos com o intuito de mostrar um pouco do universo de cultivo da longevidade criado e recriado continuamente pelos chineses antigos. Em cada capítulo, veremos que diferentes aspectos da vida humana são enfatizados. Entretanto, os fundamentos básicos de que os seres humanos são partes integrante da natureza, que o físico e o mental são um só, e que saúde está em viver sem exageros ou livre de extremos, esses permeiam praticamente todos os textos.

4. Notas e metodologia da tradução

Como explicado anteriormente, neste livro faço uso das edições do *Questões Simples* e *Pivô Espiritual* que foram editadas e publicadas pelo governo imperial durante a dinastia Qing e que fazem parte da “Coleção Imperial de Quatro Tesouros” (*Siku quanshu* 四庫全書). Cópias dessas edições podem ser facilmente acessadas em bibliotecas públicas chinesas.

Embora as edições em chinês do *Questões Simples* e *Pivô Espiritual* possuam comentários ao longo do texto principal, estes não foram incluídos na tradução em português. Minha escolha está baseada no fato de que os comentários poderiam sobrecarregar e guiar demasiadamente a leitura do texto principal, merecendo serem traduzidos em um livro aparte. Desta forma, a tradução em português dos capítulos relacionados ao cultivo de longevidade se refere apenas ao texto principal em chinês. Ao todo, foram selecionados 22 capítulos do *Questões Simples* e 12 capítulos do *Pivô Espiritual*.

Vale lembrar que esta é a primeira tradução do *Questões Simples* e *Pivô Espiritual* feita diretamente do chinês clássico ao português. Nesse livro, o texto em chinês está escrito em caracteres tradicionais e foi devidamente pontuado. Contudo, é importante lembrar que pontuações são raras em textos antigos, e que a pontuação presente nas seções em chinês deste livro são todas derivadas de interpretações e adições modernas. Isso se deve ao fato de que boa parte do *Questões Simples* e *Pivô Espiritual* foram escritas em forma de poesia rimada, o que facilitava a memorização e dispensava o uso de sinais de pontuação. De qualquer maneira, o texto em chinês poderá situar melhor o leitor em relação à tradução em português, servindo como potencial material didático para estudantes de língua e medicina chinesa.

Tanto o *Questões Simples* como o *Pivô Espiritual* são textos escritos originalmente em chinês clássico e de difícil leitura. Mesmo durante a China antiga, não era raro encontrar diferentes estudiosos e médicos oferecendo interpretações completamente divergentes, senão até antagônicas, para os mesmos termos e passagens do texto. Assim, dada a impossibilidade de traduzir o chinês clássico para qualquer língua moderna de maneira literal (ou seja, palavra por palavra), minha tradução ao português pode ser considerada minha interpretação pessoal do texto original, o qual é baseada em anos de estudo de medicina chinesa e diferentes edições comentadas do *Questões Simples*, *Pivô Espiritual* e outros textos de medicina chinesa. Meu esforço foi o de comunicar as ideias e maneira de pensar dos chineses antigos de uma maneira clara, mas acessível e significativa ao leitor moderno. Entretanto, certos termos e passagens de difícil interpretação ou tradução ao português, assim como certas analogias e associações comuns feitas pelos chineses antigos que soam estranhas a nós, foram explicadas em maior detalhe em notas de rodapé.

Dentro do possível, busquei alinhar a tradução em português obedecendo a sintaxe e conteúdo do texto em chinês, o que garante um maior nível de transparência e interpretação ao leitor moderno. Assim, o leitor perceberá a presença de sentenças curtas e certas repetições. Com relação à terminologia da medicina chinesa, eu busquei adotar as traduções mais utilizadas internacionalmente, mas sem deixar de lado as interpretações e imagens abarcadas nos termos em chinês. Assim, pode-se notar que embora a maioria dos termos tenham sido traduzidos diretamente

ao português de maneira literal, outros foram escritos diretamente em chinês *pinyin*, que é a transliteração do mandarim moderno. Traduções literais de certos termos chineses podem também ajudar o leitor a compreender melhor o universo mental dos chineses antigos, assim como sua compreensão particular do corpo humano.

Todos os termos em chinês *pinyin* estão em *itálico*, com exceção de nomes próprios. Além disso, para termos específicos de medicina chinesa que aparecem mais de uma vez em capítulos diferentes, eu ofereço um glossário em português-chinês *pinyin*, e chinês *pinyin*-português no final do livro. Para termos específicos que aparecem em diversos capítulos, eu incluo traduções em notas de rodapé. É aconselhável consultar o glossário antes da leitura da tradução dos capítulos selecionados, já que este será de enorme assistência para compreender alguns conceitos e termos que aparecem várias vezes ao longo do texto.

Após ter estudado à fundo o *Questões Simples e Pivô Espiritual* por quase dez anos, selecionei os capítulos que estão mais relacionados as práticas de cultivo da longevidade. Muito de seu conteúdo pode ser aplicado em nosso dia-a-dia, além de poder nos ajudar a conhecer melhor nosso próprio corpo, suas transformações e princípios de impermanência. É de suma importância salientar o fato de que, mais do que médicos, os textos traduzidos neste livro são também literários, filosóficos, políticos, históricos e religiosos, abarcando muito do pensamento chinês tradicional. Algumas passagens podem ser de difícil compreensão para o leitor moderno não familiarizado com a história ou cultura chinesa, mas isso também pode servir uma porta para se aprofundar na investigação dessa tão complexa, antiga e rica civilização. Boa leitura!

Clássico Interno do Imperador Amarelo: Questões Simples

(Huangdi neijing suwen 黃帝內經素問)

Capítulo 1 – Tratado sobre o Céu verdadeiro da alta antiguidade (*Shanggu tian zhen lun* 上古天真論)

RESUMO DO CAPÍTULO:

O Capítulo 1 do *Questões Simples* é considerado um dos mais importantes para se compreender os princípios básicos da medicina chinesa, os quais são permeados pela ideia de que os seres humanos são partes indissociáveis da natureza (em chinês, geralmente tratado como “Céu”). Este capítulo começa por apresentar quem foi o Imperador Amarelo, e continua com um diálogo entre este e seu médico-ministro Qi Bo. O Imperador Amarelo pergunta para Qi Bo quais são os métodos de cultivo do corpo e da mente transmitidos desde a alta antiguidade. Após isso, relevando o profundo conhecimento que os chineses antigos possuíam com relação à fisiologia humana, assim como os processos naturais que os regem, Qi Bo também explica os padrões de crescimento de homens e mulheres de acordo com ciclos de idade. Estes ciclos de idade não devem ser tomados ao pé da letra, mas antes interpretados como padrões gerais que relevam diferenças e semelhanças entre as pessoas. Em outras palavras, este capítulo mostra a importância de se compreender o corpo humano como um processo de contínuo desenvolvimento e que está intimamente ligado a leis da natureza.

PONTOS CHAVE

- Os métodos de longevidade por meio do cultivo do espírito, assim como cuidados com dieta, horários de dormir e acordar, atividades físicas, entre outros.
- Em mulheres e homens o *qi* dos rins se manifesta em tempos e formas diferentes, o que resulta em diferenças no desenvolvimento de seus respectivos organismos.
- Os métodos usados pelas Pessoas Verdadeiras, Pessoas Realizadas, Pessoas Sagradas e Sábios para cultivar seus corpos e espíritos de forma adequada.

TEXTO ORIGINAL E TRADUÇÃO

昔在黃帝，生而神靈，弱而能言，幼而徇齊，長而敦敏，成而登天。

Em tempos antigos havia o Imperador Amarelo. Quando nasceu, ele possuía um poder extraordinário. Quando criança, ele já podia falar. Quando jovem, ele já possuía grande perspicácia e inteligência incomparáveis. Quando adulto, ele era sincero e habilidoso. Quando atingiu a maturidade, ele subiu aos Céus.

迺問於天師曰：余聞上古之人，春秋皆度百歲，而動作不衰；今時之人，年半百而動作皆衰者，時世異耶，人將失之耶？

O Imperador Amarelo pergunta ao Mestre Celestial, Qi Bo:

Ouvi dizer que as pessoas da alta antiguidade viviam centenas de anos e não aparentavam velhice. Contudo, hoje em dia¹ quando as pessoas atingem 50 anos² elas já não conseguem se movimentar adequadamente e aparentam uma idade muito mais avançada do que realmente tem. É isto devido às mudanças no meio-ambiente? Ou são as pessoas atuais que perderam a capacidade de viver de acordo com as antigas práticas de longevidade?

歧伯對曰：上古之人，其知道者，法於陰陽，和於術數，食飲有節，起居有常，不妄作勞，故能形與神俱，而盡終其天年，度百歲乃去。

Qi Bo responde:

As pessoas da alta antiguidade compreendiam os princípios de longevidade. Elas seguiam o *yin-yang*, conheciam bem as práticas de artes e cálculos ocultos. Suas dietas seguiam um ritmo adequado, seu descanso era equilibrado e consistente, e elas não praticavam atividades desnecessárias. Assim, suas aparências físicas e espíritos estavam sempre unidos. Elas exauriam completamente os anos de vida atribuídos pelos Céus, passavam dos cem anos e morriam em paz.

今時之人不然也，以酒為漿，以妄為常，醉以入房，以欲竭其精，以耗散其真，不知持滿，不時御神，務快其心，逆於生樂，起居無節，故半百而衰也。

Hoje em dia as pessoas não são mais assim. Elas bebem álcool como se fosse água. Elas praticam atividades desnecessárias em demasia. Elas estão embriagadas quando entram no quarto para fazer sexo. Por meio de sua luxúria, elas esgotam sua essência. Por meio de seu desperdício, elas dissipam seu *qi* verdadeiro. Elas não sabem como manter a plenitude e assim envolvem seu espírito quando não é o momento certo. Elas fazem todo o esforço para agradar seus corações, mas se opõem à verdadeira felicidade da vida. Atividade e descanso não possuem regras claras. Assim, vivendo apenas metade dos anos distribuídos pelo Céu³, elas já aparentam cansadas e decrépitas.

夫上古聖人之教下也，皆謂之虛邪賊風，避之有時，恬惓虛无，真氣從之，精神內守，病安從來。是以志閑而少欲，心安而不懼，形勞而不倦，氣從以順，各從其欲，皆得所願。 Agora, quando os sábios da alta antiguidade ensinaram aqueles de baixo⁴, o que eles ensinavam era o seguinte. Há certas condições em que é possível evitar a deficiência maléfica e o vento ladrão. Tranquilidade serena, vazio absoluto, o *qi* verdadeiro segue esses estados. Quando essência e espírito são guardados internamente, de onde poderia qualquer doença vir? Consequentemente, quando a mente está relaxada e a pessoa tem poucos desejos, o coração está em paz e não sente medo. A aparência física está ativa, mas não está cansada. O *qi* segue seu curso apropriado e daí a conformidade dos resultados; tudo segue os desejos da pessoa e em todos os aspectos se alcança o que o se deseja.

故美其食，任其服，樂其俗，高下不相慕，其民故曰朴。是以嗜欲不能勞其目，淫邪不能惑其心，愚智賢不肖不懼於物，故合於道。

As pessoas da alta antiguidade consideravam sua comida deliciosa, aceitavam suas roupas e apreciavam o comum e o simples. Aqueles de maior e os de menor estado não desejavam os bens

¹ Hoje em dia: isso se refere ao período em que a conversa está se desenvolvendo. Não há datação precisa em termos modernos.

² 50 anos: isso pode ser interpretado como “quando as pessoas vivem apenas a metade de seu período normal de vida”.

³ De acordo com os chineses antigos, os anos de uma pessoa são concedidos pelo Céu.

⁴ Aqueles de baixo: pessoas comuns.

uns dos outros. As pessoas, portanto, eram chamadas de “naturais.” Desejos e ânsias não sobrecarregavam seus olhos. O mal em excesso não conseguia confundir seus corações. O estúpido e o esperto, os que agiam de forma exemplar e não-exemplar, nenhum deles sentia medo uns dos outros. Assim, eles eram um só com o Caminho.

所以能年皆度百歲，而動作不衰者，以其德全不危也。

Aquilo pelo qual fez com que todos eles fossem capazes de exceder uma vida útil de cem anos⁵, enquanto seus movimentos e atividades não enfraqueciam, era o fato de que a virtude deles era perfeita e eles não se corriam riscos de se desviarem do Caminho.

帝曰：人年老而無子者，材力盡邪，將天數然也。

O Imperador Amarelo pergunta:

Quando alguém envelhece e não tem mais filhos, isso se deve ao fato de que sua força está esgotada? Ou isso se deve aos números celestes?

歧伯曰：女子七歲，腎氣盛，齒更髮長。

Qi Bo responde:

Aos 7 anos de idade,⁶ o *qi* dos rins das mulheres é abundante. Seus dentes de leite são substituídos e seu cabelo cresce.

二七而天癸至，任脈通，太衝脈盛，月事以時下，故有子。

Aos 14 anos (2x7), o *tiangui* chega⁷, os canais *ren* se tornam transitáveis, o canal *taichong* está repleto de *qi*, a menstruação ocorre no tempo devido e, portanto, uma mulher pode ter filhos.

三七，腎氣平均，故真牙生而長極。

Aos 21 anos (3x7), o *qi* dos rins atinge seu nível normal. Assim, os dentes do siso emergem e o corpo das mulheres se desenvolvem completamente.

四七，筋骨堅，髮長極，身體盛壯。

Aos 28 anos (4x7), os tendões e ossos se tornam firmes e o cabelo cresce em toda a sua extensão. O corpo e os membros atingem um estado de abundância e força.

五七，陽明脈衰，面始焦，髮始墮。

Anos 35 anos (5x7), os canais *yangming* enfraquecem. A pele do rosto começa a secar e o cabelo começa a cair.

⁵ Cem anos: isso se refere a uma vida longa. Para os antigos, uma idade de 100 anos era difícil de ser atingida, e assim esta figura era geralmente usada para se referir a uma vida longa.

⁶ Os estágios de crescimento em mulheres seguem o ciclo de 7 anos.

⁷ *Tiangui*: este conceito é raramente visto em textos antigos, e assim há certa dificuldade em determinar seu significado original. Duas explicações mais recorrentes afirmam que *tiangui* significa: (1) essência; (2) *yin* verdadeiro.

六七，三陽脈衰於上，面皆焦，髮始白。

Aos 42 anos (6x7), os três canais *yang*⁸ enfraquecem nas seções superiores. O rosto fica todo ressecado e o cabelo começa a embranquecer.

七七，任脈虛，太衝脈衰少，天癸竭，地道不通，故形壞而無子也。

Aos 49 anos (7x7), os canais *ren* se esgotam e os canais *taichong* enfraquecem, tendo seu conteúdo diminuído. O *tiangui* se esgota e o caminho da Terra se torna intransitável. Finalmente, a aparência física decai e a mulher não pode mais engravidar e ter filhos.

丈夫八歲，腎氣實，髮長齒更。

Em um homem na idade de 8 anos (8x1),⁹ o *qi* dos rins está abundante. Seu cabelo cresce e os dentes de leite são substituídos.

二八，腎氣盛，天癸至，精氣溢寫，陰陽和，故能有子。

Aos 16 anos (2x8), o *qi* dos rins é abundante. O *tiangui* chega, a essência e *qi* transbordam e fluem. *Yin-yang* estão em harmonia, e assim os homens podem gerar filhos.

三八，腎氣平均，筋骨勁強，故真牙生而長極。

Aos 24 anos (3x8), o *qi* dos rins atinge seu nível normal. Os tendões e os ossos estão firmes e fortes. Assim, os dentes do siso emergem e os homens atingem seu tamanho máximo.

四八，筋骨隆盛，肌肉滿壯。

Aos 32 anos (4x8), os tendões e ossos prosperam em abundância, e assim os músculos e carne se tornam repletos e fortes.

五八，腎氣衰，髮墮齒槁。

Aos 40 anos (5x8), o *qi* dos rins enfraquece, o que faz com que o cabelo e os dentes comecem a cair.

六八，陽氣衰竭於上，面焦，髮鬢頰白。

Aos 48 anos (6x8), o *yang qi* enfraquece e se esgota nas seções superiores do corpo. Isso faz com que o rosto seque e o cabelo na cabeça e têmporas mostrem listras de branco.

七八，肝氣衰，筋不能動，天癸竭，精少，腎藏衰，形體皆極。

Aos 56 anos (7x8), o *qi* do fígado enfraquece. Os tendões não podem mais se mover. O *tiangui* está esgotado. A essência restante diminui. Os rins estão fracos e o corpo físico está completamente exaurido.

八八，則齒髮去，腎者主水，受五藏六府之精而藏之，故五藏盛，乃能寫。

Aos 64 anos (8x8), os dentes e cabelos caem. Os rins dominam o movimento Água, recebendo a essência dos cinco órgãos-*zang* e seis órgãos-*fu* e os armazenando em seu interior. Assim, quando há abundância nos cinco órgãos-*zang*, a essência pode fluir livremente.

⁸ Três canais *yang*: *taiyang*, *yangming* e *shaoyang*.

⁹ Os estágios de crescimento em homens seguem o ciclo de 8 anos.

今五藏皆衰，筋骨解墮，天癸盡矣。故髮鬢白，身體重，行步不正，而無子耳。

Contudo, aos 64 anos, os cinco órgãos-*zang* estão debilitados, enquanto os tendões e ossos se tornam frágeis e sem vigor. O *tiangui* está totalmente esgotado. Assim, cabelos na cabeça e têmporas embranquecem completamente, enquanto que o corpo e os membros se tornam pesados e difíceis de mover. Aos 64 anos, os homens já andam curvados e não conseguem mais ter filhos.

帝曰：有其年已老而有子者何也

O Imperador Amarelo pergunta:

Contudo, já ouvi falar de pessoas de idade avançada que conseguem ainda assim gerar filhos, como isso acontece?

歧伯曰：此其天壽過度，氣脈常通，而腎氣有餘也。此雖有子，男不過盡八八，女不過盡七七，而天地之精氣皆竭矣。

Qi Bo responde:

Neste caso, a duração da vida atribuída pelo Céu excedeu a norma. O *qi* passa pelos canais como de costume, enquanto que o *qi* dos rins está excedente. Embora alguém assim ainda consiga ter filhos, os homens em geral não excedem a idade ativa de 64 anos, enquanto que as mulheres não excedem a de 49 anos. Isso é porque nestas idades a essência, o *qi* do Céu e o *qi* da Terra estão completamente esgotados.

帝曰：夫道者年皆百數，能有子乎。

O Imperador Amarelo pergunta:

Por outro lado, aqueles que seguem o Caminho correto conseguem facilmente atingir a idade de cem anos. Eles ainda podem ter filhos?

歧伯曰：夫道者能卻老而全形，身年雖壽，能生子也。

Qi Bo responde:

Aqueles que seguem o Caminho correto conseguem afastar a velhice e preservar sua aparência física. Embora seu corpo tenha vivido uma vida longa, eles ainda são capazes de produzir filhos.

黃帝曰：余聞上古有真人者，提挈天地，把握陰陽，呼吸精氣，獨立守神，肌肉若一，故能壽敝天地，无有終時，此其道生。

O Imperador Amarelo fala:

Ouvi dizer que na alta antiguidade haviam “pessoas verdadeiras”. Elas sustentavam os padrões do Céu e da Terra e seguiam a regularidade de *yin-yang*, respirando a essência e *qi*. Elas expiravam o *qi* velho e inspiravam o *qi* novo, tendo seus espíritos resguardados no interior. Músculos e carne eram unidos como uma única entidade. Assim, elas eram capazes de alcançar uma idade tão longa como a do Céu e a Terra. Não havia ponto em suas vidas em que estas poderiam ter chegado ao fim antes da hora, tamanha a harmonia de suas vidas com o Caminho.

中古之時，有至人者，淳德全道，和於陰陽，調於四時，去世離俗，積精全神，游行天地之間，視聽八達之外，此蓋益其壽命而強者也，亦歸於真人

Durante a antiguidade média, haviam as ditas “pessoas realizadas”. Elas eram de pura virtude e viviam inteiramente de acordo com o Caminho. Elas se adaptavam à regularidade de *yin-yang*, vivendo em harmonia com as quatro estações do ano. Elas viviam desligadas dos afazeres

mundanos, acumulando a essência e preservando seus espíritos. Elas vagavam entre o Céu e a Terra, e sua visão e audição eram além dos oito alcances.¹⁰ Dessa forma, elas aumentavam sua vida útil e eram fortes. Algumas poderiam até ser consideradas “Pessoas Verdadeiras”.

其次有聖人者，處天地之和，從八風之理，適嗜欲於世俗之間，无患嗔之心，行不欲離於世，被服章，舉不欲觀於俗，外不勞形於事，內无思想之患，以恬愉為務，以自得為功，形體不敝，精神不散，亦可以百數。

Em seguida, haviam os “sábios.” Eles viviam em harmonia com o Céu e a Terra, sempre seguindo os padrões dos oito ventos. Eles acomodavam seus desejos e ânsias dentro do mundo simples, e seus corações não conheciam raiva ou rancor. Em suas atividades cotidianas, eles não tinham desejo de se dissociarem do mundo. Quando se vestiam, eles não desejavam serem secretamente observados e invejados pelas pessoas comuns. Externamente, eles não preenchiam sua aparência física com nenhum assunto mundano desnecessário. Internamente, eles não sofriam nenhum tipo de reflexão demasiada ou angústia. Eles faziam todos os esforços para seguirem uma vida tranquila e serena, e consideravam a autorrealização o ponto máximo de sucesso. Seus corpos físicos não se deterioravam, e suas essências e espíritos não se dissipavam. Eles também podiam facilmente atingir a idade de cem anos.

其次有賢人者，法則天地，象似日月，辯列星辰，逆從陰陽，分別四時，將從上古合同於道，亦可使益壽而有極時。

Em seguida, haviam as “pessoas virtuosas.” Elas tomavam o Céu como lei e a Terra como regra. Sua aparência lembrava o sol e a lua. Elas conseguiam distinguir e organizar as estrelas com base em seus movimentos contrários ou seguindo as dinâmicas de *yin-yang*. Elas eram capazes de distinguir as características específicas de cada uma das quatro estações. Elas buscavam viver como as pessoas da alta antiguidade e, assim, agiam em completa união com o Caminho. Elas também eram capazes de aumentar sua longevidade e viver até o fim natural de seus dias.

¹⁰ Oito alcances: oito direções geográficas.

Capítulo 2 – Grande tratado sobre como regular os espíritos de acordo com as quatro estações do ano

(*Siqi diaoshen dalun* 四氣調神大論)

RESUMO DO CAPÍTULO:

Escrito em prosa, o Capítulo 2 aborda as diferenças e semelhanças entre as quatro estações da natureza e sua relação com o organismo humano. Na China, as estações são contadas a partir da primavera (por isso, o ano novo chinês é chamado de Festival da Primavera, ou *chunjie* 春節). Após isso, vêm o verão, outono, e o ano então se encerra no inverno. Em busca de uma vida longa e saudável, os seres humanos devem viver de acordo com o ciclo das quatro estações. Ao se opor às quatro estações, haverá naturalmente consequências negativas, tanto à curto e longo prazo. O texto enfatiza que as estações estão ligadas a diferentes aspectos do organismo humano, e que cada uma nutre um órgão e espírito específico. O capítulo apresentando alguns princípios básicos das práticas de *yangsheng*, como de que a pessoa não deve deixar para cuidar de sua saúde apenas quando uma doença já está instalada.

PONTOS-CHAVE:

- A longevidade está em viver de acordo com o *qi* das quatro estações do ano.
- Na primavera e verão, nutrir o *yang*; no outono e inverno, nutrir o *yin*.
- Cultivar um estilo de vida saudável para não precisar tratar as doenças quando estas se manifestam de uma forma definitiva no organismo.

TEXTO ORIGINAL E TRADUÇÃO:

春三月，此謂發陳，天地俱生，萬物以榮，夜臥早起，廣步於庭，被髮緩形，以使志生，生而勿殺，予而勿奪，賞而勿罰，此春氣之應養生之道也。逆之則傷肝，夏為寒變，奉長者少。

Os três meses da primavera são conhecidos como o período de efusão e disseminação. Juntos, o Céu e a Terra geram a vida e a miríade de seres floresce. Durma mais tarde e acorde mais cedo. Ande com passos largos no jardim. Solte os cabelos e relaxe sua aparência física, fazendo com que sua mente esteja constantemente voltada para a vida. Conceda vida, mas não mate. Ofereça, mas não tome. Recompense, mas não puna. Estas são as correspondências com o *qi* da primavera e o Caminho para nutrir a vida. Caso você se oponha a este Caminho, isso prejudicará o fígado. No verão, isso causará doenças de frio, devido ao fato que uma base fraca na primavera não conseguirá apoiar os movimentos de crescimento durante verão.

夏三月，此謂蕃秀，天地氣交，萬物華實，夜臥早起，無厭於日，使志無怒，使華英成秀，使氣得泄，若所愛在外，此夏氣之應養長之道也。逆之則傷心，秋為痲瘧，奉收者少，冬至重病。

Os três meses do verão são conhecidos pela elegância e florescimento. O *qi* do Céu e da Terra interagem entre si e a miríade de seres cresce e frutifica. Durma mais tarde e acorde mais cedo. Deixe-se iluminar pelos raios do sol, enquanto sua mente permanece sem raiva ou ódio. Estimule

a beleza e cuide mais de sua aparência física. O *qi* do verão flui como o sentimento de se pensar constantemente na pessoa amada que não está ao seu lado. Essas são as correspondências com o *qi* do verão e o Caminho para nutrir o crescimento. Caso você se oponha a esse Caminho, isso prejudicará o coração. No outono, isso causará as doenças *jie* e a *nie* e, pouco havendo para ser coletado, múltiplas doenças graves durante o período de solstício de inverno emergirão.

秋三月，此謂容平，天氣以急，地氣以明，早臥早起，與雞俱興，使志安寧，以緩秋刑，收斂神氣，使秋氣平，無外其志，使肺氣清，此秋氣之應養收之道也，逆之則傷肺，冬為殮泄，奉藏者少。

Os três meses de outono são conhecidos pela aceitação e o equilíbrio. O *qi* do Céu se torna agitado, enquanto que o *qi* da Terra se torna brilhante. Descanse mais cedo e acorde mais cedo, levantando-se quando ouvir o cantar das galinhas. Deixe sua mente pacificada e tranquila, e seja moderado em executar punições. Recolha seu *qi* e espíritos, e faça com que o *qi* do outono esteja sempre em equilíbrio. Ao não voltar sua mente para o exterior, isso fará com que o *qi* do pulmão se torne claro. Essa é a correspondência com o *qi* do outono e o Caminho para nutrir a coleta. Caso você se oponha a este Caminho, isso prejudicará o pulmão. No inverno, isso causará a saída de alimentos não-digeridos e não haverá base suficiente para suportar os movimentos de armazenamento.

冬三月，此謂閉藏，水冰地坼，無擾乎陽，早臥晚起，必待日光，使志若伏若匿，若有私意，若已有得，去寒就溫，無泄皮膚使氣亟奪，此冬氣之應養藏之道也。逆之則傷腎，春為痿厥，奉生者少。

Os três meses de inverno são conhecidos pelo enclausuramento e armazenamento. Na natureza, a água está congelada e a terra está rachada. Não perturbe o *yang qi*. Descanse cedo e se levante mais tarde, esperando até o momento em que o sol brilhar no céu. Deixe sua mente entrar em um estado como se estivesse escondida ou fechada, como se você tivesse intenções secretas ou obtido algo de grande valor. Evite o frio e busque o calor, mas não permita que suor escorra pela pele, já que isso fará com que o *qi* seja liberado mais rapidamente. Essa é a correspondência com o *qi* do inverno e o Caminho para nutrir o armazenamento. Caso você se oponha a este Caminho, isso prejudicará os rins. Na primavera isso causará flacidez, o *qi* estará recuado e você sentirá dificuldade em movimentar seus membros, pouco havendo para apoiar os movimentos de geração.

天氣，清淨光明者也，藏德不止，故不下也。天明則日月不明，邪害空竅，陽氣者閉塞，地氣者冒明，雲霧不精，則上應白露不下。交通不表，萬物命故不施，不施則名木多死。O *qi* do Céu é claro e puro, brilhante e resplandecente. O Céu armazena sua virtude infinitamente. Por isso, o Céu não deixa a virtude fluir para baixo. Quando o Céu brilha, o sol e a lua não brilham, e o perverso prejudica os orifícios. Quando o *yang qi* está obstruído, quando o *qi* da Terra está encoberto, então as nuvens e nevoeiros não estão claros. Conseqüentemente, o orvalho branco não cai. A interação não se manifesta e a vida da miríade de seres não recebe concessões. Quando não houverem mais concessões, mesmo as árvores eminentes também morrerão.

惡氣不發，風雨不節，白露不下，則菀稊不榮。賊風數至，暴雨數起，天地四時不相保，與道相失，則未央絕滅。

Quando o *xie qi* não é liberado, o vento e a chuva são excessivos. O orvalho não desce, fazendo com que as plantas murchem e não haja crescimento. Quando o vento-ladrão bate várias vezes e chuvas violentas surgem com frequência, o Céu, a Terra e as quatro estações deixam de manter

sua relação mútua e perdem seu relacionamento com o Caminho. Como resultado, a vida é reduzida e extinta precipitadamente.

唯聖人從之，故身無奇病，萬物不失，生氣不竭。

Apenas os Sábios seguem o Caminho. Portanto, seus corpos não têm doenças estranhas. Eles não negligenciam sua conexão com a miríade de seres do universo, e por isso sua produção de *qi* não se esgota.

逆春氣，則少陽不生，肝氣內變。逆夏氣，則太陽不長，心氣內洞。逆秋氣，則太陰不收，肺氣焦滿。逆冬氣，則少陰不藏，腎氣獨沈。

Se alguém agir contrário ao *qi* da primavera, então o canal *shaoyang* não promoverá geração e o *qi* do fígado mudará internamente. Se alguém agir contrário ao *qi* do verão, então o canal *taiyang* não estimulará o crescimento e o *qi* do coração estará vazio internamente. Se alguém agir contrário ao *qi* do outono, então o canal *taiyang* não conseguirá coletar, o *qi* do pulmão queimará e haverá plenitude em excesso. Se alguém agir contrário ao *qi* do inverno, então o canal *shaoyin* não armazenará e o *qi* dos rins se tornará turvo e profundo.

夫四時陰陽者，萬物之根本也。所以聖人春夏養陽，秋冬養陰，以從其根，故與萬物沈浮於生長之門。逆其根，則伐其本，壞其真矣。

O *yin-yang* das quatro estações constitui a raiz e base da miríade de seres. Assim, na primavera e verão os sábios nutrem *yang*, enquanto no outono e inverno eles nutrem o *yin*. Desta forma, eles sempre agem de acordo com suas raízes, estando assim na profundidade e superfície do portão da vida com a miríade de seres. Opor-se a isso equivale a atacar a base do ser, o que naturalmente prejudica o *qi* verdadeiro.

故陰陽四時者，萬物之終始也，死生之本也，逆之則災害生，從之則苛疾不起，是謂得道。道者，聖人之行，愚者佩之。從陰陽則生，逆之則死，從之則治，逆之則亂。反順為逆，是謂內格。

O *yin-yang* das quatro estações constitui o fim e começo da miríade de seres, constituindo, portanto, a base para morte e para a vida. Opor-se a quaisquer um dos resultados acima resultará em catástrofe e prejudicará a vida. Se a pessoa seguir o Caminho, doenças graves não surgirão. Isso é chamado de “alcançar o Caminho”. Quanto ao Caminho, os sábios o praticam fielmente, enquanto os estúpidos o usam apenas para decoração. Se alguém seguir os princípios de *yin-yang*, então haverá vida; mas se alguém se opor a eles, então haverá morte. Quando *yin-yang* forem seguidos, os resultados serão ordenados; mas se a pessoa se opor a eles, então a desordem tomará conta de tudo. Agir contrariamente ao que é apropriado, a isto se chama “obstrução interna”.

是故聖人不治已病，治未病，不治已亂，治未亂，此之謂也。夫病已成而後藥之，亂已成而後治之，譬猶渴而穿井，鬪而鑄錐，不亦晚乎。

Por isso, os sábios não tratam dos que já estão doentes, mas sim dos que ainda não estão doentes. Eles não colocam em ordem o que já está em desordem, mas colocam em ordem o que ainda não está em desordem. Isso é exatamente o mesmo que foi mencionado acima. Quando medicamentos forem empregados apenas após a doença estar completamente desenvolvida, quando tentativas de restaurar a ordem forem iniciadas somente após a desordem já estar instaurada, isso equivale a

deixar para cavar um poço apenas quando se sente sede, ou deixar para fabricar armas apenas quando a batalha já estiver em curso. Não seria isso tarde demais?

Capítulo 3

Tratado sobre a comunicação do Céu com o *qi* generativo

(*Shengqi tongtian lun* 生氣通天論)

RESUMO DO CAPÍTULO:

Embora no Capítulo 3 do *Questões Simples* haja menções tanto ao Imperador Amarelo quanto a Qi Bo, o texto foi escrito basicamente em forma de prosa. O capítulo explica como que o “*qi* gerador”, ou seja, o “*qi* que gera a vida” possui uma relação estreita com o Céu. Partindo da premissa de que a raiz e base da vida de todos os seres no universo está em *yin-yang*, o texto explica as diferentes doenças e sintomas que podem surgir quando as pessoas não vivem de acordo com estes princípios. *Yin-yang* não são regras ou teorias estáticas, mas sim compreensões de como todos os aspectos da natureza estão em constante mudança e transformação. O ser humano, como parte indissociável da natureza, não é exceção, e assim este deve se adaptar a diferentes situações de maneira sábia. Além disso, como um organismo integral, *yin-yang* se expressam de maneira diferente em cada pessoa. Em geral, o texto revela a importância de se viver em harmonia com os princípios de *yin-yang*, e como nenhum destes princípios deve ser tomado isoladamente.

PONTOS-CHAVE:

- *Yin-yang* são os princípios básicos que unem o Céu aos seres humanos.
- A importância do *yang qi* para o organismo humano, assim como sua harmonização com o *yin qi*.
- Caso o consumo dos cinco sabores não siga o ciclo das quatro estações, isso certamente terá um impacto no corpo e na mente da pessoa.

TEXTO ORIGINAL E TRADUÇÃO:

黃帝曰：夫自古通天者生之本，本於陰陽天地之間，六合之內，其氣九州九竅五藏十二節，皆通乎天氣。其生五，其氣三，數犯此者，則邪氣傷人，此壽命之本也。

O Imperador Amarelo diz:

Desde a antiguidade, aquilo que se comunica com o Céu, a raiz da vida, tem sido sempre baseado em *yin-yang*. Entre o Céu e a Terra, e dentro dos seis pontos cardeais que unem o mundo, o *qi* dentro das nove regiões e dos nove orifícios do corpo, os cinco órgãos-*zang*, as doze juntas, todos se comunicam com o *qi* do Céu. Gerando cinco,¹¹ seu *qi* são três.¹² Se o *qi* do Céu for ofendido repetidamente, então o *xie qi* prejudicará a pessoa. O *qi* do Céu é, portanto, a base da vida de qualquer ser.

蒼天之氣清淨，則志意治，順之則陽氣固，雖有賊邪，弗能害也，此因時之序。

¹¹ Cinco: Primavera-Madeira-Fígado, Verão-Fogo-Coração, Outono-Metal-Pulmão, Inverno-Água-Rins, Centro-Terra-Baço.

¹² Três *qi*: Qi do Céu, da Terra e dos seres humanos.

O *qi* do Céu antigo é claro e puro, e assim a mente está em ordem. Se alguém viver de acordo com o *qi* do Céu, então o *yang qi* se fortalece. Mesmo um ladrão perverso¹³ aparecer, isso não trará dano algum para o organismo. Isso é porque a pessoa está seguindo a sequência das estações.

故聖人傳精神，服天氣，而通神明。失之則內閉九竅，外壅肌肉，衛氣散解，此謂自傷，氣之削也。

Assim, quando os sábios concentravam essência e espírito, e quando eles ingeriam o *qi* do Céu, eles conseguiam se comunicar com o brilho dos espíritos. Contudo, se você perder a sequência das estações,¹⁴ então internamente os nove orifícios do corpo serão fechados e, externamente, os músculos e carne ficarão congestionados. O *wei qi* se dissipa. Isso é chamado de “autolesão” e significa que o *qi* está enfraquecido e quase totalmente exaurido.

陽氣者若天與日，失其所，則折壽而不彰，故天運當以日光明。是故陽因而上，衛外者也。No ser humano, o *yang qi* é como o Céu e o sol. Se o sol perde sua localização, então isso reduz a longevidade da pessoa e sua aparência física se mostrará debilitada. Os movimentos dos corpos celestes no Céu dependem de que o sol esteja brilhante e resplandecente. Assim, o *yang qi* segue o sol e se eleva, sendo aquilo que protege o exterior.

因於寒，欲如運樞，起居如驚，神氣乃浮。因於暑，汗煩則喘喝，靜則多言，體若燔炭，汗出而散。因於濕，首如裹，濕熱不攘，大筋繆短，小筋弛長，繆短為拘，弛長為痿。因於氣，為腫，四維相代，陽氣乃竭。

Como resultado do frio, o *yang qi* tende a se assemelhar a um pivô móvel. Os movimentos de subida e descida são como se a pessoa estivesse assustada, o que faz com que seu *qi* e espíritos se elevem e dissipem. Como resultado do calor de verão, a pessoa sofre de sudorese e inquietação, e ofega com muito ruído. Quando em paz, ela fala muito. O corpo se parece com um carvão ardente. O fluxo de suor permite que o calor interno se disperse. Como resultado da umidade, a cabeça sente como se envolvida com algo molhado, o calor não consegue ser expulso para fora, os grandes tendões encolhem e encurtam, enquanto os pequenos tendões afrouxam e se estendem. Os movimentos de encolher e encurtar causam câibra, enquanto os de afrouxar e estender causam flacidez. Se o *qi* for atacado por vento-ladrão, isso causará inchaço, e a pessoa sentirá dor nos quatro membros alternadamente. Isso significa que o *yang qi* foi completamente exaurido.

陽氣者，煩勞則張，精絕辟積，於夏使人煎厥。目盲不可以視，耳閉不可以聽，潰潰乎若壞都，汨汨乎不可止。陽氣者，大怒則形氣絕，而血菀於上，使人薄厥。有傷於筋縱，其若不容，汗出偏沮，使人偏枯。汗出見濕，乃生痲痺。高粱之變，足生大丁，受如持虛。勞汗當風，寒薄為皴，鬱乃痲。

Quanto ao *yang qi*, caso inquietação e atividade cresçam de forma excessiva, a essência será cortada e o perverso se acumulará no corpo. No verão, isso faz com que a pessoa contraia a doença *jianjue* 煎厥. Os olhos ficam cegos e não conseguem ver. O ouvido fica surdo e não consegue ouvir. Há sons do tipo “kui-kui” dentro do corpo como se a muralha de uma cidade fosse destruída. Há sons do tipo “gu-gu” dentro do corpo como se um rio com água corrente não pudesse ser parado. Quanto ao *yang qi*, em caso de raiva excessiva, o *qi* da aparência física será cortado e o sangue

¹³ Ladrão perverso: *xie qi*, ou *qi* perverso.

¹⁴ Perder a sequência das estações: não seguir o curso regular das estações do ano.

ficará densamente compactado na parte superior do corpo. Isso fará com que a pessoa passe por um enfraquecimento terrível. Tendões lesionados tendem a se afrouxar e são incapazes de funcionar corretamente. Quando o suor escorre por um lado do corpo apenas, isso faz com que essa pessoa sofra uma espécie de definhamento unilateral. Quando o suor flui e encontra umidade, isso gera espinhas e erupções de calor. Em casos de mudanças associadas a alimentos ricamente nutritivos, grandes furos são gerados nos pés. Quando as mãos recebem alguma coisa, a pessoa sente como se não estivesse segurando nada. Se em estado de atividade você se depara com vento, e se o vento frio bater contra a pele suada, isso causa manchas que, quando acumuladas, produzem espinhas.

陽氣者，精則養神，柔則養筋。開闔不得，寒氣從之，乃生大癩。陷脈為癭，留連肉腠。俞氣化薄，傳為善畏，及為驚駭。營氣不從，逆於肉理，乃生癰腫。魄汗未盡，形弱而氣燂，穴俞以閉，發為風瘡。

Quanto ao *yang qi*, se este for firme, o espírito estará nutrido. Se for suave, os tendões estarão nutridos. Se o abrir e fechar dos poros não for apropriado e se o *qi* frio aproveitar a oportunidade para entrar no corpo, então isso gera uma severa curvatura nas costas. Quando os canais desenvolvem tumores, isso é porque o *qi* ficou por muito tempo na carne e no interstício das estruturas. O frio perverso é transformado e ataca os órgãos-*zangfu*. Sua transmissão no organismo causa uma tendência a fazer com que a pessoa se assuste e entre em estado de choque. Quando o *ying qi* não segue seu curso regular, mas percorre o curso das estruturas de carne abaixo da pele, isso cria abscessos e inchaços. Se o suor-*po*¹⁵ flui de forma descontrolada, a forma física é enfraquecida e o *qi* derrete. As cavidades e transportadores se fecham, o que causa doenças do tipo *nüe* de vento.

故風者，百病之始也，清靜則肉腠閉拒，雖有大風苛毒，弗之能害，此因時之序也。故病久則傳化，上下不并，良醫弗為。故陽畜積病死，而陽氣當隔，隔者當寫，不亟正治，粗乃敗之。

O fato é que o vento é a origem das cem doenças. Quando a pessoa está lúcida e serena, a carne e o interstício estão firmemente fechados e resistentes. Mesmo que haja vento forte e toxinas violentas, estes não serão capazes de prejudicar o organismo. Isso é porque a pessoa segue a sequência das estações. O fato é que quando uma doença persiste por muito tempo, esta se altera e pode ser transmitida pelo organismo. Quando se alcança um estado onde o superior e inferior perdem sua união, então até um bom médico não consegue fazer mais nada para remediar o problema. Por isso, quando *yang* se acumula, isso causa doença e morte. O fluxo de *yang qi* é bloqueado e quando isso acontece este deverá ser drenado. Se nenhum tratamento correto for iniciado rapidamente, qualquer terapeuta sem instrução adequada poderá arruinar a vida do doente.

故陽氣者，一日而主外，平旦人氣生，日中而陽氣隆，日西而陽氣已虛，氣門乃閉。是故暮而收拒，無擾筋骨，無見霧露，反此三時，形乃困薄。

Durante o dia, o *yang qi* domina o exterior. Ao amanhecer, o *qi* da pessoa emerge. Ao meio-dia, o *yang qi* é abundante. Quando o sol está no Oeste, o *yang qi* já está esgotado, e as portas de entrada de *qi* se fecham. Consequentemente, há coleta e resistência durante à noite. Não se deve perturbar os tendões e ossos, assim como não se deve andar à noite no meio de nevoeiros e orvalho. Se o

¹⁵ Suor-*po*: o suor que se origina do pulmão. O pulmão é a morada dos espíritos-*po*, que são quem controlam as funções vitais do pulmão.

comportamento da pessoa for contrário a esses três padrões dos períodos do dia, sua aparência física sofrerá de angústia e enfraquecimento.

岐伯曰：陰者，藏精而起亟也，陽者，衛外而為固也。陰不勝其陽，則脈流薄疾，并乃狂。陽不勝其陰，則五藏氣爭，九竅不通。是以聖人陳陰陽，筋脈和同，骨髓堅固，氣血皆從。如是，則內外調和，邪不能害，耳目聰明，氣立如故。

Qi Bo diz:

Quanto ao *yin*, este armazena a essência e se eleva rapidamente. Quanto ao *yang*, ele protege o exterior e é firme. Quando o *yin* não consegue dominar seu *yang*, então o movimento nos canais flui de forma intensa e apressada, o que pode resultar em loucura. Quando o *yang* não domina seu *yin*, então o *qi* dos cinco órgãos-*zang* lutam uns contra os outros e os nove orifícios se tornam bloqueados e intransitáveis. Consequentemente, os Sábios seguiam os padrões de *yin-yang* de tal forma que seus tendões e canais estavam sempre em harmonia uns com os outros, seus ossos e medula eram sempre sólidos e firmes, e seu *qi* e sangue seguiam sempre seus cursos habituais. Em tal situação, interior e exterior estão equilibrados e o perverso não pode causar danos. Os ouvidos e olhos são claros e perspicazes, e a configuração do *qi* é normal.

風客淫氣，精乃亡，邪傷肝也。因而飽食，筋脈橫解，腸澀為痔。因而大飲，則氣逆。因而強力，腎氣乃傷，高骨乃壞。凡陰陽之要，陽密乃固，兩者不和，若春無秋，若冬無夏，因而和之，是謂聖度。

Quando o vento assenta no corpo e invade o *qi* da pessoa,¹⁶ então a essência desaparece e o perverso prejudica o fígado. Após isso, excessos na alimentação faz com que tendões e vasos relaxem. Há hemorragia nos intestinos, o que pode dar geração a feridas. Beber álcool demasiadamente pode então fazer com que o *qi* se mova de forma contrária ao seu curso regular. Desta forma, qualquer atividade mais intensa causa danos ao *qi* dos rins, prejudicando os ossos. O princípio essencial em todas as interações entre *yin-yang* é ter o *yang qi* selado no corpo e, assim, garantir sua firmeza. Quando *yin-yang* não estão harmonizados, isso é como se houvesse primavera sem outono, ou inverno sem verão. Quando *yin-yang* estão harmonizados, a isso se chama “estar de acordo com os Sábios”.

故陽強不能密，陰氣乃絕，陰平陽秘，精神乃治，陰陽離決，精氣乃絕，因於露風，乃生寒熱。

Assim, quando *yang* for intenso de tal forma que não pode ser selado dentro do corpo, então o fluxo de *yin qi* é interrompido. Quando *yin-yang* estão harmonizados e selados, então essência e espíritos estão em ordem. Quando *yin-yang* estiverem dissociados, então os fluxos de essência e *qi* são interrompidos. Se a pessoa for atacada por vento perverso, isso gera frio e calor alternadamente.

是以春傷於風，邪氣留連，乃為洞泄。夏傷於暑，秋為痲瘧。秋傷於濕，上逆而欬，發為痿厥。冬傷於寒，春必溫病。四時之氣，更傷五藏。

Consequentemente, se alguém for prejudicado por vento durante a primavera, o *xie qi* ficará no corpo por muito tempo, causando vômito. Se alguém for prejudicado no verão por calor de verão, no outono isso causará as doenças *jie* e *nüe*. Se alguém for prejudicado no outono pela umidade, o

¹⁶ Quando o vento assenta no corpo e invade o *qi* da pessoa: quando o vento invade o corpo da pessoa.

qi se elevará de forma contrária a seu curso regular e haverá tosse, o que poderá se desenvolver em flacidez com recuo de *qi*. Se alguém for prejudicado no inverno pelo frio, a pessoa desenvolverá doença de calor na primavera. Por isso é dito que o *qi* das quatro estações danifica alternadamente os cinco órgãos-*zang*.

陰之所生，本在五味，陰之五宮，傷在五味。是故味過於酸，肝氣以津，脾氣乃絕。味過於鹹，大骨氣勞，短肌，心氣抑。味過於甘，心氣喘滿，色黑腎氣不衡。味過於苦，脾氣不濡，胃氣乃厚。味過於辛，筋脈沮弛，精神乃央。

Aquilo que ganha vida através de *yin* se origina dos cinco sabores. Por outro lado, os cinco órgãos-*zang* também podem receber dano dos cinco sabores. Quando os sabores consumidos são excessivamente ácidos, isso faz com que o *qi* do fígado transborde e o fluxo do *qi* do baço seja interrompido. Quando os sabores consumidos são excessivamente salgados, o *qi* dos ossos maiores é exaurido, os músculos são encurtados e o *qi* do coração é reprimido. Quando os sabores consumidos são excessivamente doces, o *qi* do coração se sente sufocado e há sensação plenitude, a cor é preta, e o *qi* dos rins não está equilibrado. Quando os sabores consumidos são excessivamente amargos, o *qi* do baço não está devidamente submerso e o *qi* do estômago se torna demasiadamente forte, o que enfraquece o baço. Quando os sabores consumidos são excessivamente picantes, os tendões e canais se tornam desgastados e afrouxam, enquanto que a essência e espíritos perecem.

是故謹和五味，骨正筋柔，氣血以流，湊理以密，如是，則骨氣以精，謹道如法，長有天命。

Contudo, se você ingerir os cinco sabores de forma adequada e harmoniosa, os ossos serão firmes e os tendões serão macios. Como resultado, *qi* e sangue estarão em movimento regular, enquanto que as estruturas do interstício estarão devidamente fechadas. Se tal estado for alcançado, os ossos e *qi* serão firmes. Se o Caminho for cuidadosamente observado seguindo os métodos adequados, o mandato do Céu será estendido e a pessoa terá uma vida longa.

Capítulo 4

Tratado das palavras verdadeiras preservadas no baú dourado

(*Jinkui zhenyan lun* 金匱真言論)

RESUMO DO CAPÍTULO:

O Capítulo 4 do *Questões Simples* foi escrito em forma de diálogo entre o Imperador Amarelo e Qi Bo. O texto inicia por explicar como as cinco estações do ano (primavera, verão longo, inverno, verão e outono) naturalmente dominam umas às outras, o que resulta nas mudanças cíclicas da natureza. Cada estação possui características próprias que influenciam os órgãos *zangfu* e a geração de doenças no organismo. O texto também introduz as relações intrínsecas entre as partes do corpo humano, as cinco estações, os cinco movimentos, as cinco cores, os cinco sabores, os cinco tons, as cinco emoções, entre outras. Por meio destes elementos, é possível determinar as relações entre o corpo humano, o Céu, e o desenvolvimento das doenças, assim como estabelecer um diagnóstico de forma mais clara e precisa.

PONTOS-CHAVE:

- As doenças podem emergir da relação entre as quatro estações do ano e os cinco órgãos-*zang*.
- As relações *yin-yang* da natureza também se expressam internamente no organismo humano.
- As quatro estações e os cinco movimentos têm uma influência decisiva na organização dos órgãos-*zangfu*, suas funções e interações.

TEXTO ORIGINAL E TRADUÇÃO:

黃帝問曰：天有八風，經有五風，何謂。

O Imperador Amarelo pergunta:

O Céu tem os oito ventos.¹⁷ Os canais têm os cinco ventos.¹⁸ O que isso significa?

岐伯對曰：八風發邪，以爲經風，觸五藏，邪氣發病。所謂得四時之勝者，春勝長夏，長夏勝冬，冬勝夏，夏勝秋，秋勝春，所謂四時之勝也。

Qi Bo responde:

Os oito ventos produzem o *xie qi*. Nos canais, este se transforma nos cinco ventos. Eles são os cinco órgãos-*zang*. O *xie qi* produz doenças. Quanto ao chamado “para compreender as relações de dominação entre as quatro estações”, a primavera domina o verão longo, o verão longo domina o inverno, o inverno domina o verão, o verão domina o outono, e o outono domina a primavera. Estas são as chamadas as “relações de dominação entre as quatro estações”.¹⁹

東風生於春，病在肝，俞在頸項；南風生於夏，病在心，俞在胸脇；西風生於秋，病在肺，俞在肩背；北風生於冬，病在腎，俞在腰股；中央爲土，病在脾；俞在脊。

¹⁷ 1 Oito ventos: os ventos das oito regiões geográficas.

¹⁸ 2 Cinco ventos: os ventos dos cinco órgãos-*zang*.

¹⁹ 3 Quatro estações: neste caso, embora o texto use o conceito de “quatro estações”, na verdade ele se refere a cinco estações.

O vento do Leste é gerado na primavera e causa doença no fígado; suas cavidades estão no pescoço. O vento do Sul é gerado no verão e causa doença no coração; suas cavidades estão no peito e flancos. O vento do Oeste é gerado no outono e causa doença no pulmão; suas cavidades estão nos ombros e nas costas. O vento do Norte é gerado no inverno e causa doença nos rins; suas cavidades estão na parte inferior das costas e nas coxas. O Centro é a terra e causa doenças no baço; suas cavidades estão na coluna vertebral.

故春氣者病在頭，夏氣者病在藏，秋氣者病在肩背，冬氣者病在四支。故春善病鼽衄，仲夏善病胸脇，長夏善病洞泄寒中，秋善病風瘧，冬善病痺厥。

Assim, quanto ao *qi* da primavera, este causa doenças na cabeça. Quanto ao *qi* do verão, este causa doenças nos órgãos-*zang*. Quanto ao *qi* do outono, este causa doenças nos ombros e costas. Quanto ao *qi* do inverno, este causa doenças nos quatro membros. Assim, é comum ser acometido por hemorragia nasal durante a primavera. No segundo mês de verão, a pessoa tende a ter doenças no peito e flancos. No verão longo, a pessoa tende a ser acometida por diarreia com sensação de vazio e centro abdominal frio. No outono, a pessoa tende a ser acometida por doenças *nüe* causadas por vento. No inverno, a pessoa tende a sofrer de bloqueio e *qi* recuado.

故冬不按蹻，春不鼽衄，春不病頸項，仲夏不病胸脇，長夏不病洞泄寒中，秋不病風瘧，冬不病痺厥殄泄，而汗出也。

Por isso, se no inverno não forem realizadas massagens, na primavera não haverá hemorragia nasal. Se na primavera não houver doença no pescoço, então no segundo mês do verão não haverá doença no peito e flancos, no verão longo não haverá doenças como diarreia e centro abdominal frio, no outono não haverá doenças *nüe* causadas por vento, e no inverno não haverá moléstia *bi*, *qi* recuado e refluxo de alimentos, mas haverá sudorese.

夫精者身之本也，故藏於精者春不病溫。夏暑汗不出者，秋成風瘧。此平人脈法也。

A essência é a base do corpo. Portanto, se houver armazenamento de essência, não haverá doença de calor na primavera. Se no verão a pessoa não suar, isso gerará doenças *nüe* causadas por vento de outono. Estes são os métodos de exame dos canais em uma pessoa normal.

故曰：陰中有陰，陽中有陽。平旦至日中，天之陽，陽中之陽也；日中至黃昏，天之陽，陽中之陰也；合夜至雞鳴，天之陰，陰中之陰也；雞鳴至平旦，天之陰，陰中之陽也。故人亦應之。

Por isso é dito: em *yin* é *yin*; em *yang* é *yang*. Do amanhecer ao meio dia, este é o *yang* do Céu; é o *yang* no *yang*. Do meio-dia ao anoitecer, este é o *yang* do Céu; é o *yin* no *yang*. Desde o início da noite até o canto do galo, este é o *yin* do Céu; é o *yin* no *yin*. Do canto do galo ao amanhecer, este é o *yin* do Céu; é o *yang* no *yin*. O fato é que o ser humano também corresponde a essas relações.

夫言人之陰陽，則外爲陽，內爲陰。言人身之陰陽，則背爲陽，腹爲陰。言人身之藏府中陰陽，則藏者爲陰，府者爲陽。肝心脾肺腎五藏，皆爲陰。膽胃大腸小腸膀胱三焦六府，皆爲陽。

Com relação ao *yin-yang* do ser humano, o exterior é *yang*, o interior é *yin*. Quanto ao *yin-yang* do corpo humano, a parte traseira é *yang* e o abdômen é *yin*. Falando sobre o *yin-yang* entre os órgãos-*zang* e órgãos-*fu* do corpo humano, os órgãos-*zang* são *yin* e os órgãos-*fu* são *yang*. Fígado, coração,

baço, pulmão e rins são órgãos-*zang* de natureza *yin*. Vesícula biliar, estômago, intestino grosso, intestino delgado, bexiga e *sanjiao* são os seis órgãos-*fu* de natureza *yang*.

所以欲知陰中之陰，陽中之陽者何也。爲冬病在陰，夏病在陽，春病在陰，秋病在陽，皆視其所在，爲施針石也。

Por que alguém precisaria saber sobre *yin* em *yin-yang* em *yang*? Isso ocorre porque no inverno as doenças estão nas partes *yin* do organismo. No verão, as doenças estão nas partes *yang* do organismo. Na primavera, as doenças estão nas partes *yin* do organismo. No outono, as doenças estão nas partes *yang* do organismo. Seja como for, é preciso procurar sua localização para aplicar agulhas e pedras pontiagudas adequadamente.

故背爲陽，陽中之陽，心也；背爲陽，陽中之陰，肺也；腹爲陰，陰中之陰，腎也；腹爲陰，陰中之陽，肝也；腹爲陰，陰中之至陰，脾也。此皆陰陽表裏內外雌雄相輸應也，故以應天之陰陽也。

Assim, as costas sendo *yang*, o *yang* no *yang* é o coração. A parte traseira do corpo sendo *yang*, o *yin* no *yang* é o pulmão. O abdômen sendo *yin*, o *yin* no *yin* é são os rins. O abdômen sendo *yin*, o *yang* no *yin* é o fígado. O abdômen sendo *yin*, o *yin* extremo no *yin* é o baço. Todas essas são correspondências no transporte de *qi* entre as regiões *yin-yang*, exterior e interior, dentro e fora, feminino e masculino. Por meio desses, as correspondências entre *yin-yang* do Céu ocorrem.

帝曰：五藏應四時，各有收受乎？

O Imperador Amarelo pergunta:

Os cinco órgãos-*zang* correspondem às quatro estações do ano. É verdade que todos eles têm algo de específico que coletam e recebem?

歧伯曰：有。東方青色，入通於肝，開竅於目，藏精於肝，其病發驚駭，其味酸，其類草木，其畜雞，其穀麥，其應四時，上為歲星，是以春氣在頭也，其音角，其數八，是以知病之在筋也，其臭臊。

Qi Bo responde:

Sim, é verdade. O Leste corresponde à cor azul-esverdeado. Tendo entrado nos canais, comunica-se com o fígado. Os orifícios se abrem nos olhos.²⁰ A essência é armazenada no fígado. A doença relacionada é o choque ou susto. Seu sabor é o azedo. Sua classe são as ervas e árvores.²¹ Seu animal doméstico é a galinha. Seu grão é o trigo. Sua correspondência com as quatro estações acima²² é Júpiter. Daí que o *qi* da primavera está na cabeça. Seu tom musical é *jue*. Seu número é o oito. Por isso, sabe-se que suas doenças se manifestam nos tendões. Seu odor é o fétido.

南方赤色，入通於心，開竅於耳，藏精於心，故病在五藏，其味苦，其類火，其畜羊，其穀黍，其應四時，上為熒惑星，是以知病之在脈也，其音徵，其數七，其臭焦。

O Sul corresponde à cor vermelha. Tendo entrado nos canais, comunica-se com o coração. Os orifícios se abrem nos ouvidos. A essência se armazena no coração. Daí que doenças relacionadas ao coração estão nos cinco órgãos-*zang*. Seu sabor é o amargo. Sua classe é o fogo. Seu animal

²⁰ 4 Os orifícios se abrem: os orifícios de cada respectivo órgão-*zang* se abrem, ou se manifestam, nos orifícios humanos.

²¹ 5 Ervas e árvores: movimento Madeira.

²² 6 Quatro estações acima: planetas ou astros celestes.

doméstico é a ovelha. Seu grão é o painço glutinoso. Sua correspondência com as quatro estações acima é Marte. Por isso, sabe-se que suas doenças se manifestam nos canais. Seu tom musical é *zhi*. Seu número é o sete. Seu odor é o queimado.

中央黃色，入通於脾，開竅於口，藏精於脾，故病在舌本，其味甘，其類土，其畜牛，其穀稷，其應四時，上為鎮星，是以知病之在肉也，其音宮，其數五，其臭香。

O Centro corresponde à cor amarela. Tendo entrado nos canais, comunica-se com o baço. Os orifícios se abrem na boca. A essência se armazena no baço. Daí que as doenças relacionadas ao baço estão na base língua. Seu sabor é o doce. Sua classe é a terra. Seu animal doméstico é o boi. Seu grão é o painço. Sua correspondência com as quatro estações acima é Saturno. Por isso, sabe-se que suas doenças se manifestam na carne. Seu tom musical é *gong*. Seu número é o cinco. Seu odor é o aromático.

西方白色，入通於肺，開竅於鼻，藏精於肺，故病在背，其味辛，其類金，其畜馬，其穀稻，其應四時，上為太白星，是以知病之在皮毛也，其音商，其數九，其臭腥。

O Oeste corresponde à cor branca. Tendo entrado nos canais, comunica-se com o pulmão. Os orifícios se abrem no nariz. A essência se armazena no pulmão. Daí que doenças relacionadas com o pulmão estão nas costas. Seu sabor é o picante. Sua classe é o metal. Seu animal doméstico é o cavalo. Seu grão é o arroz. Sua correspondência com as quatro estações acima é Vênus. Por isso, sabe-se que suas doenças se manifestam na pele e nos pelos do corpo. Seu tom musical é *shang*. Seu número é o nove. Seu odor é o fétido.

北方黑色，入通於腎，開竅於二陰，藏精於腎，故病在谿，其味鹹，其類水，其畜彘，其穀豆，其應四時，上為辰星，是以知病之在骨也，其音羽，其數六，其臭腐。

O Norte corresponde à cor preta. Tendo entrado, comunica-se com os rins. Os orifícios se abrem nos dois locais *yin*²³. A essência se armazena nos rins. Daí que doenças relacionadas aos rins estão nos quatro membros. Seu sabor é o salgado. Sua classe é a água. Seu animal doméstico é o porco. Seu grão é o feijão. Sua correspondência com as quatro estações acima é Mercúrio. Por isso, sabe-se que suas doenças se manifestam nos ossos. Seu tom musical é *yu*. Seu número é o seis. Seu odor é o apodrecido.

故善為脈者，謹察五藏六府，一逆一從，陰陽表裏，雌雄之紀，藏之心意，合心於精，非其人勿教，非其真勿授，是謂得道。

Assim, aqueles que são especialistas no exame dos canais, estes investigam cuidadosamente os cinco órgãos-*zang* e os seis órgãos-*fu* para saber se o movimento de *qi* corre em direção contrária ou segue seu curso regular. Os arranjos de *yin-yang*, exterior e interior, feminino e masculino estão armazenados no peito e, juntos ao coração, estão ligados à essência. Se a pessoa não for assim, não a ensine. Se a pessoa não for verdadeira, não a transmita esses ensinamentos. A isso é chamado “o alcançar do caminho.”

²³ 7 Dois locais *yin*: órgãos genitais. No chinês clássico, os órgãos genitais raramente são mencionados por seus respectivos nomes, sendo assim geralmente indicados por analogias.

Capítulo 5

Grande tratado sobre as correspondências entre *yin-yang* (*Yinyang yingxiang dalun* 陰陽應象大論)

RESUMO DO CAPÍTULO:

O Capítulo 5 é um dos mais longos de todo *Questões Simples*, com a primeira parte construída em forma de prosa, enquanto a segunda é um diálogo entre o Imperador Amarelo e Qi Bo. O texto esclarece como os princípios *yin-yang* do corpo humano estão intrinsecamente relacionados com os princípios *yin-yang* do Céu. Com relação à saúde, os princípios *yin-yang* se manifestam visivelmente na causa, padrões, locais e desenvolvimento das doenças, assim como no diagnóstico e tratamento. Combinado com a teoria dos cinco movimentos, os princípios *yin-yang* são considerados a base do ser, e um conhecimento profundo desses aspectos é imprescindível não apenas para que o tratamento das doenças seja bem-sucedido, mas também para que a pessoa previna seu possível aparecimento, e assim usufrua de uma vida longa e saudável.

PONTOS-CHAVE:

- Os princípios *yin-yang* do Céu, da Terra e dos seres humanos são inter-relacionados, cada aspecto influencia um ao outro, e é preciso compreendê-los profundamente para se desfrutar de uma vida longa e saudável.
- A expressão dos cinco movimentos no Céu e na Terra estão conectados com o organismo humano.
- Os princípios *yin-yang* devem ser usados para se determinar as causas, padrões, locais e desenvolvimento das doenças no organismo.

TEXTO ORIGINAL E TRADUÇÃO:

黃帝曰：陰陽者，天地之道也，萬物之綱紀，變化之父母，生殺之本始，神明之府也，治病必求於本。

O Imperador Amarelo diz:

Quanto ao *yin-yang*, eles são o caminho do Céu e da Terra, os princípios fundamentais que governam a infinidade de seres, pai e mãe de todas as mudanças e transformações, base e início da geração da vida e da morte, o palácio do brilho dos espíritos.²⁴ Para tratar doenças, é preciso buscar pela base.

故積陽爲天，積陰爲地。陰靜陽躁，陽生陰長，陽殺陰藏。陽化氣，陰成形。寒極生熱，熱極生寒。寒氣生濁，熱氣生清。清氣在下，則生飧泄；濁氣在上，則生脹。此陰陽反作，病之逆從也。

Assim, o acúmulo de *yang* é o Céu, o acúmulo de *yin* é a Terra. *Yin* é tranquilidade, *yang* é agitação. *Yang* dá vida, *yin* estimula o crescimento. *Yang* mata, *yin* armazena. *Yang* transforma o *qi*, *yin*

²⁴ I Brilho dos espíritos: embora esse conceito possua vários significados, na sentença acima ele provavelmente se refere às faculdades mentais e psicológicas do indivíduo. Por exemplo, quando a pessoa pensa, reflete ou sente emoções, isso reflete o brilho, a agência, a atividade dos espíritos.

completa a aparência física. Frio extremo gera calor, calor extremo gera frio. Qi frio gera turbidez, qi quente gera clareza. Quando o qi claro está nas regiões inferiores do corpo, isso gera fluxo de alimentos não digeridos. Quando o qi turvo está nas regiões superiores do corpo, isso gera inchaço. Esses são exemplos de atividades de yin qi e yang qi contrárias a seus padrões normais, assim como de doenças que se opõem a padrões de conformidade.

故清陽爲天，濁陰爲地；地氣上爲雲，天氣下爲雨；雨出地氣，雲出天氣。故清陽出上竅，濁陰出下竅；清陽發腠理，濁陰走五藏；清陽實四支，濁陰歸六府。

O fato é que yang claro é o Céu; yin turvo é a Terra. Qi da Terra sobe e se transforma em nuvens; qi do Céu desce e se torna chuva. A chuva é originária do qi da Terra; as nuvens são originárias do qi do Céu. Assim, yang claro sai através dos orifícios superiores; yin turvo sai através dos orifícios inferiores. Yang claro aparece no interstício; yin turvo se move para os cinco órgãos-zang. Yang claro reabastece os quatro membros; yin turvo se transforma nos seis órgãos-fu.

水爲陰，火爲陽。陽爲氣，陰爲味。味歸形，形歸氣，氣歸精，精歸化；精食氣，形食味，化生精，氣生形。味傷形，氣傷精；精化爲氣，氣傷於味。

Água é yin; fogo é yang. Yang é qi; yin é sabor. Sabor se volta para a aparência física. A aparência física gera qi. Qi se transforma em essência. A essência se transforma em metamorfose. A essência é produzida por qi. A aparência física é alimentada pelo sabor. Transformações geram essência. Qi gera aparência física. Sabor prejudica a aparência física. Qi prejudica a essência. A essência se transforma em qi. Qi é prejudicado pelo sabor.

陰味出下竅，陽氣出上竅。味厚者爲陰，薄爲陰之陽；氣厚者爲陽，薄爲陽之陰。味厚則泄，薄則通；氣薄則發泄，厚則發熱。

Sabor é yin e sai através dos orifícios inferiores; qi é yang e sai através dos orifícios superiores. Aquilo que possui sabor intenso é yin; aquilo que possui sabor fraco é yang de yin. O que é de qi intenso é yang; o que é de qi fraco é yin de yang. Quando o sabor é intenso ocorre liberação; quando o sabor é fraco ocorre penetração. Quando o qi é fraco este produz liberação; quando o qi é forte este produz calor.

壯火之氣衰，少火之氣壯；壯火食氣，氣食少火；壯火散氣，少火生氣。

Qi de fogo intenso enfraquece; qi de fogo pequeno fortalece. Fogo intenso alimenta qi; qi se alimenta de fogo pequeno. Fogo intenso dispersa qi; fogo pequeno gera qi.

氣味辛甘發散爲陽，酸苦湧泄爲陰。

Quanto ao qi e sabor, o picante e doce causam fusão e dispersão, e assim são yang; o azedo e amargo causam erupção e saída, e assim são yin.

陰勝則陽病，陽勝則陰病。陽勝則熱，陰勝則寒。重寒則熱，重熱則寒。寒傷形，熱傷氣，氣傷痛，形傷腫。

Quando yin domina, então yang adocece. Quando yang domina, então yin adocece. Quando yang domina, isso gera calor. Quando yin domina, isso gera frio. Duplo frio²⁵ causa calor; duplo calor²⁶

²⁵ 2 Duplo frio: frio extremo.

²⁶ 3 Duplo calor: calor extremo.

causa frio. O frio lesiona a aparência física; o calor prejudica *qi*. Um *qi* lesionado causa dor, enquanto que uma aparência física lesionada provoca inchaço.

故先痛而後腫者，氣傷形也；先腫而後痛者，形傷氣也。風勝則動，熱勝則腫，燥勝則幹，寒勝則浮，濕勝則濡瀉。

Portanto, quando há primeiro dor e depois inchaço, isso significa que o *qi* danificou a aparência física. Quando há primeiro inchaço e depois dor, isso indica que a aparência física prejudicou o *qi*. Quando o vento domina, então há movimento; quando o calor domina, então há inchaço. Quando a secura domina, então há aridez; quando o frio domina, então há inchaço na superfície. Quando a umidade domina, então há diarreia.

天有四時五行，以生長收藏，以生寒暑燥濕風。人有五藏化五氣，以生喜怒悲憂恐。故喜怒傷氣，寒暑傷形。暴怒傷陰，暴喜傷陽。厥氣上行，滿脈去形。

O Céu tem as quatro estações e os Cinco Movimentos. É através do primeiro que o Céu causa geração, crescimento, coleta e armazenamento. É através do último que ele gera frio, verão, secura, umidade e vento. O ser humano possui os cinco órgãos-*zang*; eles transformam os cinco *qi*, e assim geram alegria, raiva, tristeza, ansiedade e medo. O fato é que a alegria e a ira prejudicam *qi*. O frio e calor-de-verão prejudicam a aparência física. A raiva violenta prejudica *yin*. A alegria violenta prejudica *yang*. O *qi* se move para cima, preenchendo os canais e deixando a aparência física.

喜怒不節，寒暑過度，生乃不固。故重陰必陽，重陽必陰。故曰：冬傷於寒，春必溫病；春傷於風，夏生飧泄；夏傷於暑，秋必痲瘧；秋傷於濕，冬生咳嗽。

Se a alegria e a raiva se tornam desenfreadas, se o frio e calor-de-verão excederem o curso normal, a vida então perde sua base. Dessa forma, o duplo *yin*²⁷ se torna *yang*; o duplo *yang*²⁸ se torna *yin*. Por isso é dito: se alguém for prejudicado no inverno por frio, este irá sofrer uma doença relacionada à calor durante a primavera. Se for prejudicado na primavera pelo vento, este desenvolverá um problema de fluxo de alimentos durante o verão. Se for prejudicado no verão pelo calor-de-verão, este sofrerá das doenças *jie* e *niue* durante o outono. Se for prejudicado no outono pela umidade, este desenvolverá tosse no inverno.

帝曰：余聞上古聖人，論理人形，列別藏府，端絡經脈，會通六合，各從其經；氣穴所發，各有處名；溪谷屬骨，皆有所起；分部逆從，各有條理；四時陰陽，盡有經紀；外內之應，皆有表裏。其信然乎？

O Imperador Amarelo diz:

Ouvi dizer que os sábios da alta antiguidade, ao discutir as estruturas e a aparência física dos seres humanos, arranjaram e classificaram os órgãos em *zang* e *fu*, rastrearam e conectaram os meridianos e canais, e os combinaram para montar as seis uniões.²⁹ Em cada caso, eles seguiam as respectivas condutas. As cavidades de *qi* por onde este sai, todos possuem localizações e nomes. Os barrancos, os vales e as articulações, todos têm um lugar de onde emergem.³⁰ As divisões e as seções, a oposição e a conformidade, todas têm suas estruturas regulares. As quatro estações, *yin*-

²⁷ 4 Duplo *yin*: *yin* extremo.

²⁸ 5 Duplo *yang*: *yang* extremo.

²⁹ 6 Seis uniões: seis meridianos, três meridianos *yin* e três meridianos *yang*.

³⁰ 7 Barrancos: estruturas côncavas grandes que conectam os membros. Vales: estruturas côncavas pequenas que conectam os membros.

yang, todos têm seus arranjos normais. As correspondências entre dentro e fora, todas possuem exterior e interior. Isso é verdade?

岐伯對曰：東方生風，風生木，木生酸，酸生肝，肝生筋，筋生心，肝主目。其在天爲玄，在人爲道，在地爲化。化生五味，道生智，玄生神。神在天爲風，在地爲木，在體爲筋，在藏爲肝，在色爲蒼，在音爲角，在聲爲呼，在變動爲握，在竅爲目，在味爲酸，在志爲怒。怒傷肝，悲勝怒；風傷筋，燥勝風；酸傷筋，辛勝酸。

Qi Bo responde:

O Oriente gera vento; o vento gera o movimento madeira; a madeira gera o sabor ácido; o sabor ácido gera o fígado; o fígado gera os tendões; os tendões geram o coração; o fígado controla os olhos. No Céu é a escuridão, no ser humano é o Caminho, na Terra é a transformação. A transformação gera os cinco sabores; o Caminho gera sabedoria. A escuridão gera os espíritos. No Céu, o espírito é o vento; na Terra, é a madeira; no corpo humano, são os tendões. Dentre os órgãos-*zang*, é conhecido como fígado; dentre as cores, é o azul-esverdeado; dentre os tons, é *jue*; dentre as vozes, é o gritante; dentre os movimentos, indica “agarração”; dentre os orifícios, são os olhos; dentre os sabores, é o ácido; dentre os estados mentais, é a raiva. Se a raiva em excesso causar danos, isso prejudica o fígado; a tristeza domina a raiva. Quando o vento em excesso causar danos, isso prejudica os tendões; a seca domina o vento. Sabor ácido em excesso prejudica os tendões; o sabor picante domina o azedo.

南方生熱，熱生火，火生苦，苦生心，心生血，血生脾，心主舌。其在天爲熱，在地爲火，在體爲脈，在藏爲心，在色爲赤，在音爲徵，在聲爲笑，在變動爲憂，在竅爲舌，在味爲苦，在志爲喜。喜傷心，恐勝喜；熱傷氣，寒勝熱；苦傷氣，鹹勝苦。

O Sul gera calor; o calor gera o movimento fogo; o fogo gera o sabor amargo; o sabor amargo gera o coração; o coração gera o sangue; o sangue gera o baço; o coração governa a língua. No Céu, o coração é calor; na Terra, é fogo; no corpo humano, são os canais. Dentre os órgãos-*zang*, é conhecido como coração; dentre as cores, é o vermelho; dentre os tons, é *zhi*; dentre as vozes, é a risada; dentre os movimentos, é a ansiedade; dentre os orifícios, é a língua; dentre os sabores, é o amargo; entre os estados mentais, é a alegria. Se a alegria em excesso causar danos, isso prejudica o coração; o medo domina a alegria. Se o calor em excesso causar danos, isso prejudica o *qi*; o frio domina o calor. Sabor amargo em excesso prejudica o *qi*; o sabor salgado domina o amargo.

中央生濕，濕生土，土生甘，甘生脾，脾生肉，肉生肺，脾主口。其在天爲濕，在地爲土，在體爲肉，在藏爲脾，在色爲黃，在音爲宮，在聲爲歌，在變動爲啾，在竅爲口，在味爲甘，在志爲思。思傷脾，怒勝思；濕傷肉，風勝濕；甘傷肉，酸勝甘。

O Centro gera umidade; a umidade gera o movimento terra; a terra gera o sabor doce; o sabor doce gera o baço; o baço gera a carne; a carne gera o pulmão; o baço controla a boca. No Céu, o baço é a umidade; na Terra, é o solo; no corpo humano, é a carne. Dentre os órgãos-*zang* é conhecido como baço; dentre as cores, é o amarelo; dentre os tons, é *gong*; dentre as vozes, é o canto; dentre os movimentos, é o soluço ou regurgitação; dentre os orifícios, é a boca; dentre os sabores, é o doce; dentre os estados mentais, é o pensativo. Se a reflexão em excesso causar danos, isso prejudica o baço; a raiva domina a reflexão. Se a umidade em excesso causar danos, isso prejudica a carne; o vento domina a umidade. Sabor doce em excesso prejudica a carne; o sabor ácido domina o doce.

西方生燥，燥生金，金生辛，辛生肺，肺生皮毛，皮毛生腎，肺主鼻。其在天爲燥，在地爲金，在體爲皮毛，在藏爲肺，在色爲白，在音爲商，在聲爲哭，在變動爲咳，在竅爲鼻，在味爲辛，在志爲憂。憂傷肺，喜勝憂；熱傷皮毛，寒勝熱；辛傷皮毛，苦勝辛。

O Oeste gera *secura*; a *secura* gera o movimento metal; o metal gera o sabor picante; o sabor picante gera o pulmão; o pulmão gera a pele, os cabelos e pelos do corpo; a pele, os cabelos e pelos geram os rins; o pulmão controla o nariz. No Céu, o pulmão é a *secura*; na Terra, é o metal; no corpo humano, são a pele, cabelos e pelos. Dentre os órgãos-*zang*, é conhecido como pulmão; dentre as cores, é o branco; dentre os tons, é *shang*; dentre as vozes, é o choro; dentre os movimentos, é a tosse; dentre os orifícios, é o nariz; dentre os sabores, é o picante; dentre os estados mentais, é a ansiedade. Se a ansiedade em excesso causar danos, isso prejudica o pulmão; a alegria domina a ansiedade. Se o calor em excesso causar danos, isso prejudica a pele, cabelos e pelos do corpo; o frio domina o calor. Sabor picante em excesso prejudica a pele, cabelos e pelos do corpo; o sabor amargo domina o picante.

北方生寒，寒生水，水生鹹，鹹生腎，腎生骨髓，髓生肝，腎主耳。其在天爲寒，在地爲水，在體爲骨，在藏爲腎，在色爲黑，在音爲羽，在聲爲呻，在變動爲栗，在竅爲耳，在味爲鹹，在志爲恐。恐傷腎，思勝恐；寒傷血，燥勝寒；鹹傷血，甘勝鹹。

O Norte gera frio; o frio gera o movimento água; a água gera o sabor salgado; o sabor salgado gera os rins; os rins geram os ossos e medula; a medula gera o fígado; os rins governam as orelhas. No Céu, os rins são o frio; na Terra, são a água; no corpo humano, são os ossos. Dentre os órgãos-*zang*, são conhecidos como rins; dentre as cores, são o preto; dentre os tons, são *yu*; dentre as vozes, são o gemido; dentre os movimentos, são o tremor; dentre os orifícios, são os ouvidos; dentre os sabores, são o salgado; dentre os estados mentais, são o medo. Se o medo em excesso causar danos, isso prejudica os rins; a reflexão domina o medo. Se o frio em excesso causar danos, isso prejudica o sangue; a *secura* domina o frio. Sabor salgado em excesso prejudica o sangue; o sabor doce domina o salgado.

故曰：天地者，萬物之上下也；陰陽者，血氣之男女也；左右者，陰陽之道路也；水火者，陰陽之征兆也；陰陽者，萬物之能始也。故曰：陰在內，陽之守也；陽在外，陰之使也。

Desta forma é dito: quanto ao Céu e à Terra, estes são o acima e o abaixo da miríade de seres. Quanto ao *yin-yang*, estes são o masculino e feminino do sangue e *qi*³¹. Quanto à esquerda e à direita, estes são os caminhos de *yin-yang*. Quanto à água e ao fogo, estes são os presságios e sinais de *yin-yang*. Quanto ao *yin-yang*, eles são o começo da miríade de seres. Assim, é dito: “*yin* está no interior e é o guardião de *yang*; *yang* está no exterior e é o empregado de *yin*.”

帝曰：法陰陽奈何？

O Imperador Amarelo pergunta:

De que forma *yin-yang* podem ser considerados princípios naturais?

岐伯曰：陽勝則身熱，腠理閉，喘粗爲之俯仰，汗不出而熱，齒幹以煩冤，腹滿死，能冬不能夏。

Qi Bo responde:

³¹⁸ Qi é masculino (*yang*), enquanto sangue é feminino (*yin*).

Quando *yang* domina, o corpo é quente e os interstícios se fecham. O ofegante faz curvas para baixo e para cima. Não há suor, mas há calor. Os dentes estão secos e a pessoa experimenta vexações e queixas. Se houver sensação de plenitude no abdômen, isso indica uma morte iminente. Isso pode ser suportado no inverno, mas não no verão.

陰勝則身寒汗出，身常清，數栗而寒，寒則厥，厥則腹滿死。能夏不能冬。此陰陽更勝之變，病之形能也。

Quando *yin* domina, o corpo está frio e há suor. O corpo está constantemente frio. Há arrepios frequentes e a pessoa sente frio. Em caso de frio, isso resulta em *qi* recuado. Quando ocorrer *qi* recuado, haverá sensação de plenitude no abdômen, e isso indica uma morte iminente. Isso pode ser suportado no verão, mas não no inverno. Essas são as mudanças na dominação das manifestações de doenças tipo *yin* e tipo *yang*.

帝曰：調此二者奈何？

O Imperador Amarelo pergunta:

Como *yin-yang* podem ser harmonizados?

岐伯曰：能知七損八益，則二者可調，不知用此，則早衰之節也。年四十而陰氣自半也，起居衰矣；年五十，體重，耳目不聰明矣；年六十，陰痿，氣大衰，九竅不利，下虛上實，涕泣俱出矣。

Qi Bo responde:

Se a pessoa sabe dos sete danos e oito benefícios, então *yin-yang* poderão ser harmonizados. Se ela não compreende como empregar esses princípios, o termo de enfraquecimento chegará cedo. Aos 40 anos, o *yin qi* diminui para metade quando comparado com sua quantidade original, e as atividades diárias se enfraquecem. Aos 50 anos, o corpo se sente pesado, as orelhas e os olhos já não são claros. Aos 60 anos, *yin* atinge um estado de flacidez e paralisia; o *qi* é enfraquecido significativamente e os nove orifícios não são claros como antes. Abaixo há deficiência; acima há abundância. O nariz escorre e lágrimas derramam.

故曰：知之則強，不知則老，故同出而名異耳。智者察同，愚者察異，愚者不足，智者有余，有余則耳目聰明，身體輕強，老者復壯，壯者益治。是以聖人爲無爲之事，樂恬憺之能，從欲快志於虛無之守，故壽命無窮，與天地終，此聖人之治身也。

Por isso é dito: Aquele que souber desses princípios permanecerá forte; aquele que não os conhecer se tornará velho precipitadamente. Portanto, a origem é idêntica, mas os nomes são diferentes. Os sábios investigam o mesmo; aqueles que são ignorantes investigam o diferente. Os ignorantes não têm o suficiente; aqueles que sabem possuem em abundância. Se houver excedente, então os ouvidos e olhos são claros. O corpo é leve e os membros são fortes. Aqueles que são velhos se tornam fortes novamente; aqueles que são fortes podem ser tratados com ainda melhores resultados. Assim, os sábios agem com base na ideia de não-ação. Eles desfrutam de sua capacidade de serem pacíficos e tranquilos. Eles seguem seus desejos, enquanto suas mentes permanecem satisfeitas, mantendo-se no vazio absoluto. Por isso, suas vidas não possuem limites e eles existirão até o fim do Céu e da Terra. Esse é resultado da forma como os sábios ordenam seus corpos.

天不足西北，故西北方陰也，而人右耳目不如左明也。地不滿東南，故東南方陽也，而人左手足不如右強也。

O Céu não está suficientemente presente no Noroeste. Por isso, o Noroeste é *yin*, e os ouvidos e olhos direitos do ser humano não são tão claros quanto os esquerdos. A Terra está incompleta no Sudeste. Por isso, o Sudeste é *yang*, e as mãos e os pés esquerdos do ser humano não são tão fortes como os direitos.

帝曰：何以然？

O Imperador Amarelo pergunta:
Qual o motivo disso?

岐伯曰：東方陽也，陽者，其精並於上，並於上則上明而下虛，故使耳目聰明而手足不便也；西方陰也，陰者，其精並於下，並於下則下盛而上虛，故其耳目不聰明而手足便也。

Qi Bo responde:

O Leste é *yang*. Quanto ao *yang*, sua essência se coleta acima. Quando esta se coleta acima, então a região superior é brilhante e há deficiência abaixo. Assim, isso torna os ouvidos e olhos claros, enquanto as mãos e os pés não se movem confortavelmente. O Oeste é *yin*. Quanto ao *yin*, sua essência se coleta abaixo. Quando esta se coleta abaixo, então há abundância na região inferior e existe deficiência acima. Por isso, as orelhas e olhos não são tão claros, enquanto que as mãos e pés se movem confortavelmente.

故俱感於邪，其在上則右甚，在下則左甚，此天地陰陽所不能全也，故邪居之。

Desta forma, sempre que alguém for influenciado pelo perverso, se isso ocorrer na região superior, então o problema está no lado direito. Se isso ocorrer na região inferior, então o problema está no lado esquerdo. Esses são locais onde *yin-yang* do Céu e da Terra não conseguem chegar. Portanto, o perverso reside lá.

故天有精，地有形，天有八紀，地有五裏，故能爲萬物之父母。清陽上天，濁陰歸地，是故天地之動靜，神明爲之綱紀，故能以生長收藏，終而複始。

O fato é que o Céu possui essência, enquanto a Terra possui a aparência física. O Céu tem os oito arranjos;³² a Terra tem as cinco estruturas.³³ Portanto, o Céu e a Terra são o pai e mãe da infinidade de seres. *Yang* claro sobe para o Céu; *yin* turvo retorna à Terra. Por meio do movimento e repouso do Céu e da Terra, o brilho dos espíritos estabelece seus princípios fundamentais. Assim, eles são capazes de passar por geração, crescimento, coleta e armazenamento, e quando o fim chega eles começam novamente.

惟賢人上配天以養頭，下象地以養足，中傍人事以養五藏。天氣通於肺，地氣通於嗑，風氣通於肝，雷氣通於心，谷氣通於脾，雨氣通於腎。

Apenas as pessoas virtuosas correspondem ao Céu acima para nutrir a cabeça e seguem a imagem da Terra abaixo para nutrir os pés, andando lado a lado, no centro dos afazeres humanos, para nutrir os cinco órgãos-*zang*. O *qi* do Céu se comunica com o pulmão; o *qi* da Terra se comunica com a garganta; o *qi* do vento se comunica com o fígado; o *qi* do trovão se comunica com o coração; o *qi* dos vales se comunica com o baço; o *qi* da chuva se comunica com rins.

³² Oito arranjos: as oito principais estações do ano segundo o calendário chinês.

³³ Cinco estruturas: as cinco regiões geográficas, incluindo a região central.

六經爲川，腸胃爲海，九竅爲水注之氣。以天地爲之陰陽，陽之汗，以天地之雨名之；陽之氣，以天地之疾風名之。暴氣象雷，逆氣象陽。故治不法天之紀，不用地之理，則災害至矣。

Os seis canais são cursos de água; os intestinos e estômago são o mar. Os nove orifícios são onde o *qi* flui como água. Quanto ao Céu e a Terra serem considerados *yin-yang*, o “suor de *yang*”, é assim que a chuva do Céu e da Terra são chamados; o “*qi* de *yang*”, é assim que se chamam a ventania do Céu e da Terra. O *qi* violento se assemelha ao trovão. O *qi* que se move de forma contrária ao seu curso regular e se parece com *yang*. Portanto, se o tratamento não tomar os arranjos do Céu como princípio e não empregar as estruturas da Terra como lei, então catástrofes e grandes danos ocorrerão.

故邪風之至，疾如風雨，故善治者治皮毛，其次治肌膚，其次治筋脈，其次治六府，其次治五藏。治五藏者，半死半生也。

O fato é que a chegada do vento maligno é rápida como o vento e chuva. Desta forma, aqueles que são especialistas em tratamento tratam doenças enquanto elas ainda estão na superfície da pele e pelos. Em seguida, vem aqueles que tratam doenças quando estas se encontram nos músculos e na camada mais interna da pele. Em seguida, vem aqueles que tratam doenças quando estas se encontram nos tendões e canais. Em seguida, vem aqueles que tratam doenças quando estas se encontram nos seis órgãos-*fu*. A seguir vem aqueles que tratam doenças quando estas se encontram nos cinco órgãos-*zang*. Quando o processo de cura ocorrer nos cinco órgãos-*zang*, as chances de morte e sobrevivência já serão meio a meio.

故天之邪氣，感則害人五藏；水谷之寒熱，感則害於六府；地之濕氣，感則害皮肉筋脈。 Desta forma, se a pessoa for influenciada pelo *qi* maligno do Céu, isso prejudica seus cinco órgãos-*zang*. Se ela for influenciada pelo frio ou calor de água e grãos, isso prejudica os seis órgãos-*fu*. Se ela for influenciada pela umidade da Terra, isso prejudica a pele, carne, tendões e canais.

故善用針者，從陰引陽，從陽引陰；以右治左，以左治右；以我知彼，以表知裏。以觀過與不及之理，見微得過，用之不殆。

Assim, aqueles que sabem bem como usar as agulhas, por meio de *yin* eles guiam *yang*, e por meio de *yang* eles guiam *yin*. Usam a direita para tratar a esquerda e a esquerda para tratar a direita. Por isso, eles sabem que do exterior se pode conhecer o interior. Ao observar as estruturas de excesso e inadequação, eles veem o minúsculo e percebem o excesso. Quando aplicam agulhas, falhas não ocorrem.

善診者，察色按脈，先別陰陽；審清濁而知部分；視喘息、聽音聲而知所苦；觀權衡規矩而知病所主；按尺寸、觀浮沈滑澀而知病所生。以治無過，以診則不失矣！

Aqueles que sabem bem como diagnosticar, estes inspecionam a aparência externa e pressionam os canais de *qi*. Primeiro eles distinguem entre *yin-yang*, investigando o que é claro e turvo, e assim conhecem bem as partes do corpo. Eles observam a inspiração e expiração da pessoa, ouvem os tons e as vozes e sabem de que doença se trata. Eles observam o peso e as medidas, o círculo e o quadrado, e assim sabem qual *qi* governa qual doença. Eles pressionam partes do pé e polegares, observam se o movimento nos canais está na superfície ou profundezas, se são suaves ou ásperos,

e sabem o local onde a doença surgiu. O fato de que seu tratamento não possui erros é porque durante seu diagnóstico eles não perderam o essencial.³⁴

故曰：病之始起也，可刺而已；其盛，可待衰而已。故因其輕而揚之，因其重而減之，因其衰而彰之。形不足者，溫之以氣；精不足者，補之以味。其高者，因而越之；其下者，引而竭之；中滿者，瀉之於內；其有邪者，瀆形以爲汗；其在皮者，汗而發之；其慄悍者，按而收之。

Assim, diz-se: quando uma doença começa a surgir, pode-se puntar³⁵ e a doença chega ao fim. Quando esta crescer, é preciso esperar a doença enfraquecer para que quando punturada ela desvaneça. Assim, após a doença enfraquecer, disperse-a. Quando se tornar pesada, elimine-a. Depois de enfraquecer, deixe-a brilhar novamente. Quando a aparência física for insuficiente, aqueça-a com *qi*. Quando a essência for insuficiente, fortaleça-a com sabor. Quando estiver nas regiões superiores, trate e dispersa-a. Quando estiver nas regiões inferiores, puxe e elimine-a. Em caso de plenitude central, drene-a para dentro. Quando houver um mal, mergulhe a aparência física para induzir transpiração. Quando o mal estiver na pele, cause transpiração e mande-a embora. Quando o mal for feroz, pressione e colete-o.

其實者，散而瀉之。審其陰陽，以別柔剛。陽病治陰，陰病治陽，定其血氣，各守其鄉，血實宜決之，氣虛宜掣引之。

Quando houver abundância, disperse e drene. Investigue as associações entre *yin-yang* para distinguir dentre terapias leves e intensas. Em caso de doenças *yang*, trate o *yin*. Em caso de doenças *yin*, trate o *yang*. Estabilize sangue e *qi* para que cada um se mantenha em seu lugar original. Quando o sangue estiver em abundância, é preciso liberá-lo. Quando o *qi* estiver esgotado, é preciso puxá-lo.³⁶

³⁴ 11 Não perderem o essencial: eles investigam com cuidado os princípios de *yin-yang* no organismo e na natureza, e por isso seu diagnóstico é correto e preciso.

³⁵ 12 Punturar: ou perfurar. É a técnica de acupuntura no qual agulhas são inseridas em certas partes do corpo.

³⁶ 13 Liberar: drenar. Puxar: tonificar.

Capítulo 6

Tratado sobre as divisões e uniões entre *yin-yang*

(*Yinyang lihe lun* 陰陽離合論)

RESUMO DO CAPÍTULO:

O Capítulo 6 do *Questões Simples* é um curto diálogo entre o Imperador Amarelo e Qi Bo sobre os significados e importância dos princípios *yin-yang*. Embora todas as coisas no universo estejam em constante mudança e transformação, nenhuma delas está além dos princípios *yin-yang*. Estes princípios não devem ser entendidos como leis fundamentalmente humanas adotadas para controlar, dividir ou categorizar os infinitos aspectos da natureza, mas sim como uma forma de observar, sentir e analisar os inúmeros padrões de movimento e transformação em todo universo. Os três *yin* e três *yang* expressos no organismo humano são indissociáveis dos movimentos *yin-yang* do Céu e da Terra. A identificação correta destes padrões permite que tanto o terapeuta quanto o doente compreendam melhor a raiz da doença e as formas de cura mais eficazes.

PONTOS-CHAVE:

- Embora as expressões dos princípios *yin-yang* sejam incontáveis, há um certo padrão entre eles.
- É possível identificar os padrões de movimento e transformação dos três canais *yin* e três canais *yang* do corpo humano.
- Analogia entre os canais e meridianos com uma porta, ou seja, com seus aspectos de “abertura”, “folha” e “pivô”.

TEXTO ORIGINAL E TRADUÇÃO:

黃帝問曰：余聞天爲陽，地爲陰，日爲陽，月爲陰，大小月三百六十日成一歲，人亦應之。今三陰三陽，不應陰陽，其故何也。

O Imperador Amarelo pergunta:

Ouvi dizer que o Céu é *yang* e a Terra é *yin*; que o sol é *yang* e a lua é *yin*; que há meses longos e curtos, que 360 dias constituem um ano, e que o ser humano também corresponde a isso tudo. Entretanto, os três *yin* e os três *yang*³⁷ do ser humano não correspondem ao *yin-yang* do Céu. Qual é a razão para isso?

岐伯對曰：陰陽者，數之可十，推之可百，數之可千，推之可萬，萬之大不可勝數，然其要一也。天覆地載，萬物方生，未出地者，命曰陰處，名曰陰中之陰；則出地者，命曰陰中之陽。陽予之正，陰爲之主。故生因春，長因夏，收因秋，藏因冬，失常則天地四塞。陰陽之變，其在人者，亦數之可數。

³⁷ 1 Três *yin* e três *yang*: três canais *yin* e três canais *yang*.

Qi Bo responde:

Quanto ao *yin-yang* correspondentes ao ser humano, conte suas associações e você pode chegar à dez. Expanda estas um pouco mais e você pode chegar à cem. Conte estas e você pode alcançar mil. Amplie-as e você pode atingir dez mil. As associações superior a dez mil são incontáveis, e ainda assim seu princípio é o Um. O Céu cobre a infinidade de seres, enquanto a Terra carrega-os. Quando a miríade de seres acaba de ganhar a vida e antes de emergirem da Terra, a isso é chamado “localização de *yin*”, ou “*yin* no *yin*”. Quando eles emergem da Terra, a isso se chama “*yang* no *yin*”. O *yang qi* fornece a infinidade de seres com *qi* apropriado, enquanto *yin qi* os governa. Por isso, os seres nascem na primavera, crescem durante o verão, são recolhidos no outono e armazenados durante o inverno. Se essa regularidade for perdida, haverá obstrução na circulação de *qi* entre o Céu e a Terra. As mudanças de *yin-yang*, na medida em que ocorrem no ser humano, também podem ser quantificadas ao serem colocadas em números.

帝曰：願聞三陰三陽之離合也。

O Imperador Amarelo pergunta:

Eu gostaria de ouvir mais sobre as divisões e uniões dos três *yin* e três *yang*.

歧伯曰：聖人南面而立，前曰廣明，後曰太衝，太衝之地，名曰少陰，少陰之上，名曰太陽，太陽根起於至陰，結於命門，名曰陰中之陽。

Qi Bo responde:

Quando os sábios estão de frente para o Sul, o lado frontal do corpo é chamado *guangming*; enquanto as costas são chamadas *taichong*. A posição do canal *taichong* é chamada *shaoyin*. O canal acima do *taichong* é chamado *taiyang*. O canal *taiyang* se origina de *zhiyin*³⁸ e termina em *mingmen*³⁹, e assim é chamado “*yang* no *yin*.”

中身而上，名曰廣明，廣明之下，名曰太陰，太陰之前，名曰陽明，陽明根起於厲兌，名曰陰中之陽。

A região do centro do corpo para cima é chamada *guangming*. O canal abaixo do de *guangming* é chamado *taiyin*. O canal em frente a *taiyin* é chamada *yangming*. O canal *yangming* se origina da cavidade *lidui*⁴⁰, e assim é chamado “*yang* no *yin*.”

厥陰之表，名曰少陽，少陽根起於竅陰，名曰陰中之少陽。

A manifestação de *jueyin* é chamado *shaoyang*. O canal *shaoyang* é originado na cavidade *qiaoyin*⁴¹, e assim é chamado “*shaoyang* no *yin*.”

是故三陽之離合也，太陽為開，陽明為闔，少陽為樞。三經者，不得相失也，搏而勿浮，命曰一陽。

Consequentemente, na divisão e unidade dos três canais *yang*, *taiyang* é a abertura da porta, *yangming* são as folhas da porta, e *shaoyang* é o pivô. Estes três canais *yang* não podem perder o contato entre eles. Se eles se baterem uns contra os outros, mas não emergirem na superfície, a isso é chamado “*yang* único.”

³⁸ 2 *Zhiyin*: ponto B-67 (Bexiga-67).

³⁹ 3 *Mingmen*: ponto VG-4 (Vaso Governador-4).

⁴⁰ 4 *Lidui*: ponto E-45 (Estômago-45).

⁴¹ 5 *Qiaoyin*: ponto VB-11 (Vesícula Biliar-11).

帝曰：願聞三陰。

O Imperador Amarelo pergunta:

Eu gostaria que você falasse mais sobre os três canais *yin*.

歧伯曰：外者為陽，內者為陰，然則中為陰，其衝在下，名曰太陰，太陰根起於隱白，名曰陰中之陰。

Qi Bo responde:

Aqueles na região exterior são os canais *yang*; aqueles que estão no interior são os canais *yin*. Sendo assim, quando o centro é *yin* e seus canais estão abaixo, a este é chamado de canal *taiyin*. O *taiyin* se origina da cavidade *yinbai*⁴², e é chamado de “*yin no yin*.”

太陰之後，名曰少陰，少陰根起於涌泉，名曰陰中之少陰。

O canal atrás do *taiyin* é chamado de *shaoyin*. O canal *shaoyin* se origina na cavidade *yongquan*⁴³, e assim é chamado de “*shaoyin no yin*.”

少陰之前，名曰厥陰，厥陰根起於大敦，陰之絕陽，名曰陰之絕陰。

O canal à frente do *shaoyin* é chamado *jueyin*. O canal *jueyin* se origina na cavidade *dadun*, e assim é chamado de “*yin de jueyang*”, ou “*yin de jueyin*.”

是故三陰之離合也，太陰為開，厥陰為闔，少陰為樞。三經者，不得相失也。搏而勿沈，名曰一陰。

Consequentemente, na divisão e unidade dos três canais *yin*, *taiyang* é abertura da porta, *jueyin* são as folhas da porta, e *shaoyin* é o pivô. Esses três canais *yin* não podem perder o contato entre eles. Se eles baterem uns contra os outros, mas não em profundidade, a isso é chamado de “*yin único*.”

陰陽鍾鍾，積傳為一周，氣裏形表而為相成也。

Yin-yang se movem de maneira incansável. Sua circulação repetida constitui um ciclo. O *qi* está no interior e a aparência física está no exterior, e assim eles se completam.

⁴² 6 *Yinbai*: ponto B-1 (Baço-1).

⁴³ 7 *Yongquan*: ponto R-1 (Rins-1).

Capítulo 7

Tratado sobre as diferenciações entre *yin-yang* (*Yinyang bie lun* 陰陽別論)

RESUMO DO CAPÍTULO:

O capítulo 7 do *Questões Simples* se desenvolve como um diálogo entre o Imperador Amarelo e seu médico Qi Bo. O texto aborda as relações entre os horários do dia (tradicionalmente, o dia chinês é dividido em doze horários, cada horário equivalendo a duas horas na contagem moderna) e o movimento de *qi* nas diversas regiões do organismo humano. Embora hoje em dia muitas pessoas acreditem que a única forma de sentir o movimento de *qi* se dá pela tomada de pulso, tanto na China antiga como em tradições médicas populares atuais, praticantes de medicina costumam também sentir o *qi* em outras regiões do corpo, como no pescoço, no abdômen, e até mesmo em alguns locais na perna. Os movimentos do *qi* no organismo também podem ser compreendidos dentro do princípio de *yin-yang*, e são considerados de extrema importância para o diagnóstico correto da doença, seu respectivo tratamento, e até mesmo para determinar seu grau de curabilidade.

PONTOS-CHAVE:

- O movimento de *qi* dentro dos canais e meridianos está relacionado com o movimento de *qi* no Céu e na Terra.
- Descrição dos estados, qualidades, características, doenças e sintomas relacionados com cada tipo de canal ou meridiano.

TEXTO ORIGINAL E TRADUÇÃO:

黃帝問曰：人有四經十二從，何謂。

O Imperador Amarelo pergunta:

O ser humano possui quatro regulares e doze verticais. O que isso significa?

歧伯對曰：四經應四時，十二從應十二月，十二月應十二脈。脈有陰陽，知陽者知陰，知陰者知陽。

Qi Bo responde:

Os quatro canais regulares⁴⁴ correspondem às quatro estações do ano. Os doze canais verticais são as doze horas do dia, os quais correspondem aos doze meses do ano. Os doze meses correspondem aos doze canais do corpo humano. O movimento nos canais pode ser *yin* ou *yang*. Se a pessoa conhece o movimento *yang*, ela também conhecerá o movimento *yin*. Se a pessoa conhece o movimento *yin*, ela também conhecerá o movimento *yang*.

⁴⁴ 1 Quatro regulares: o fígado, o coração, o pulmão e os rins.

凡陽有五，五五二十五陽。所謂陰者，真藏也，見則為敗，敗必死也；所謂陽者，胃脘之陽也。

Ao todo, existem cinco movimentos *yang* nos canais do organismo humano. Cinco vezes cinco dá origem a 25 movimentos *yang*. Quanto ao chamado *yin qi*, esse é o *qi* verdadeiro dos órgãos-*zang*. Quando o *yin qi* se manifesta, isso indica destruição, o qual pode causar morte. Quanto ao chamado *yang qi*, este é o *yang qi* do canal do estômago.

別於陽者，知病處也；別於陰者，知死生之期。三陽在頭，三陰在手，所謂一也。別於陽者，知病忌時；別於陰者，知死生之期。謹熟陰陽，無與眾謀。

Ao saber diferenciar padrões *yang* é possível localizar o paradeiro da doença. Ao diferenciar padrões *yin* é possível saber quando a pessoa irá morrer e seu tempo restante de vida. Os três *yang* estão na cabeça, já os três *yin* estão nas mãos. Isso é o que é chamado de “um”. Ao diferenciar padrões *yang*, conhece-se os tempos críticos de uma doença. Ao diferenciar padrões *yin*, é possível saber quando a pessoa irá morrer e seu tempo restante de vida. Assim, familiarize-se com os padrões *yin-yang*, e cuidado ao seguir os esquemas terapêuticos adotados por praticantes ordinários!

所謂陰陽者，去者為陰，至者為陽；靜者為陰，動者為陽；遲者為陰，數者為陽。凡持真脈之藏脈者，肝至懸絕急，十八日死；心至懸絕，九日死；肺至懸絕，十二日死；腎至懸絕，七日死；脾至懸絕，四日死。

Quanto as chamadas associações *yin-yang*, aquilo que sai é *yin*, aquilo que chega é *yang*. Aquilo que é quieto é *yin*; aquilo que se move é *yang*. Aquilo que é retardado é *yin*; aquilo que é frequente é *yang*. Sempre que se sente um movimento de *qi* verdadeiro no canal de um certo órgão-*zang*, é preciso ter em conta o seguinte: quando o movimento de *qi* do fígado é suspenso e interrompido, a pessoa morrerá dentro de 18 dias; quando o movimento de *qi* do coração é suspenso e interrompido, a pessoa morrerá em 9 dias; quando o movimento de *qi* do pulmão é suspenso e interrompido, a pessoa morrerá em 12 dias; quando o movimento de *qi* dos rins é suspenso e interrompido, a pessoa morrerá em 7 dias; quando o movimento de *qi* do baço é suspenso e interrompido, a pessoa morrerá em 4 dias.

曰：二陽之病，發心脾，有不得隱曲，女子不月；其傳為風消，其傳為息賁者，死不治。Diz-se: doenças no segundo *yang*⁴⁵ surgem no coração e baço, o que faz com que não se possa urinar e defecar adequadamente. As mulheres têm seu período menstrual interrompido. Quando a doença continua e se modifica, isso causa consumo de vento. Quando a doença se agrava, isso causa respiração rápida, e não havendo mais cura, a pessoa morrerá.

曰：三陽為病，發寒熱，下為癰腫，及為痿厥臑疔；其傳為索澤，其傳為頰疔。Diz-se: quando o terceiro *yang*⁴⁶ desenvolve uma doença, esta surge como padrões de frio e calor. Nas partes inferiores do corpo, isso causa abscessos e inchaços, flacidez e fraqueza nas mãos e pés, além de dores no abdômen e pernas. Quando a doença continua e se modifica, isso causa estagnação do sangue e pele seca ou inchaço no escroto.

曰：一陽發病，少氣善欬善泄；其傳為心掣，其傳為隔。

⁴⁵ 2 Segundo *yang*: o canal *yangming*, ou seja, os canais do estômago e intestino grosso.

⁴⁶ 3 Terceiro *yang*: o canal *taiyang*, ou seja, os canais da bexiga e intestino delgado.

Diz-se: quando o primeiro *yang*⁴⁷ desenvolve uma doença, haverá falta de *qi*, tendência a tossir e a vazar. Quando a doença continua e se modifica, sente-se o coração vazio com pontada, ou dificuldade para deixar passar os alimentos como se houvesse uma barreira dentro do organismo.

二陽一陰發病，主驚駭背痛，善噫善欠，名曰風厥。

Quando o segundo *yang* e o primeiro *yin*⁴⁸ desenvolvem uma doença, seus sintomas principais são choque emocional e dor nas costas. Alguns tendem a arrotar, outros a bocejar, o que é chamado de “recessão de vento”.

二陰一陽發病，善脹心滿善氣。

Quando o segundo *yin*⁴⁹ e primeiro *yang* desenvolvem uma doença, haverá sensação de distensão abdominal, plenitude no coração e tendência a absorver mais *qi*.

三陽三陰發病，為偏枯痿易，四支不舉。

Quando o terceiro *yang* e o terceiro *yin*⁵⁰ desenvolvem uma doença, isso causa definhamento unilateral, fraqueza e afrouxamento, e haverá muita dificuldade para levantar os quatro membros.

鼓一陽曰鉤，鼓一陰曰毛，鼓陽勝急曰絃，鼓陽至而絕曰石，陰陽相過曰溜。

Quando houver batida no primeiro *yang*, isso é chamado de “batimento tipo gancho”. Quando houver batida no primeiro *yin*, isso é chamado de “batimento tipo pelo”. Uma batida de *yang qi* que domina e é agitada é chamada de “batimento tipo corda”. Uma batida de *yang qi* que chega em interrupções é chamada de “batimento tipo pedra”. Quando *yin-yang* ultrapassam um ao outro, isso é chamado de “batimento tipo corrente”.

陰爭於內，陽擾於外，魄汗未藏，四逆而起，起則熏肺，使人喘鳴。

Yin luta no interior, enquanto *yang* causa problemas no exterior. Neste caso, o suor-*po* não é armazenado e há um movimento contrário nos quatro membros. Quando emerge, isso se eleva ao pulmão e a pessoa ofega emitindo sons.

陰之所生，和本曰和。是故剛與剛，陽氣破散，陰氣乃消亡。淖則剛柔不和，經氣乃絕。

Quanto ao *qi* gerado pelo *yin*, sua base está nos quatro sabores. Assim, quando a situação se torna mais difícil, o *yang qi* se dissolve e dispersa, enquanto o *yin qi* é exaurido e acaba. Quando *yin-yang* estão confusos, estão o duro e o macio não estão em harmonia, o que faz com que o movimento de *qi* nos canais seja interrompido.

死陰之屬，不過三日而死；生陽之屬，不過四日而死。

Em caso de doenças pertencentes ao tipo “padecimento de *yin*”, a morte virá dentro de três dias. Em caso de doenças pertencentes ao tipo “gerador de *yang*”, a morte virá dentro de quatro dias.

所謂生陽死陰者，肝之心，謂之生陽。心之肺，謂之死陰。肺之腎，謂之重陰。腎之脾，謂之辟陰，死不治。

⁴⁷ 4 Primeiro *yang*: o canal *shaoyang*, ou seja, os canais de *sanjiao* e vesícula biliar.

⁴⁸ 5 Primeiro *yin*: o canal *jueyin*, ou seja, os canais do fígado e pericárdio.

⁴⁹ 6 Segundo *yin*: o canal *shaoyin*, ou seja, os canais do coração e rins.

⁵⁰ 7 Terceiro *yin*: o canal *taiyin*, ou seja, os canais do pulmão e baço.

Quanto ao chamado “gerador de *yang*” e “padecimento de *yin*”, quando uma doença no fígado prossegue ao coração, isso é chamado de “gerador de *yang*”. Quando uma doença prossegue do coração para o pulmão, isso é chamado de “padecimento de *yin*”. Quando uma doença segue do pulmão para os rins, isso é chamado de “*yin* duplo”. Quando uma doença prossegue dos rins para o baço, isso é chamado de “*yin* persistente”, e quando isso ocorrer não haverá cura possível e a pessoa morrerá.

結陽者，腫四支。結陰者便血一升，再結二升，三結三升。陰陽結斜，多陰少陽曰石水，少腹腫。

Em caso de *yang* aglomerado,⁵¹ os quatro membros incham. Em caso de *yin* aglomerado,⁵² haverá um litro de sangue nas fezes. Se *yin* for aglomerado novamente, então haverá dois litros de sangue. Se *yin* for aglomerado uma vez mais, então haverá três litros de sangue. No caso de haver aglomeração nos locais onde *yin-yang* se ramificam na diagonal, havendo mais *yin* e menos *yang*, a isso se chama “água de pedra.” Quando isso ocorre, há inchaço na parte inferior do abdômen.

二陽結謂之消，三陽結謂之隔，三陰結謂之水，一陰一陽結謂之喉痺。陰搏陽別謂之有子。陰陽虛腸辟死。

Quando o segundo *yang* está aglomerado, isso se chama “desperdício”. Quando o terceiro *yang* está aglomerado, isso se chama “barreira”. Quando o terceiro *yin* está aglomerado, isso se chama “água”. Quando o primeiro *yin* e primeiro *yang* estão aglomerados, a isso se chama “bloqueio da garganta”. Quando *yin* bate e *yang* se divide, isso se chama “ter um filho”. Quando *yin-yang* estão vazios e os intestinos fazem barulho tipo “bi”, isso quer dizer que a pessoa morrerá.

陽加於陰謂之汗。陰虛陽搏謂之崩。三陰俱搏，二十日夜半死。二陰俱搏，十三日夕時死。一陰俱搏，十日死。

Quando *yang* é adicionado a *yin*, isso se chama “suor”. Quando *yin* se esgota e *yang* continua batendo, isso se chamado “colapso”. Quando todos os terceiro *yin* baterem, a pessoa morrerá dentro de 20 dias à meia-noite. Quando todos os segundo *yin* baterem, a pessoa morrerá entro de 13 dias durante à noite. Quando todos os primeiro *yin* baterem, a pessoa morrerá dentro de 10 dias.

三陽俱搏且鼓，三日死。三陰三陽俱搏，心腹滿。發盡不得隱曲，五日死。二陽俱搏，其病濫，死不治，不過十日死。

Quando todos os terceiro *yang* baterem forte e continuamente, a pessoa morrerá dentro de 3 dias. Quando o terceiro *yin* e terceiro *yang* baterem juntos, haverá sensação de plenitude no coração e abdômen com dificuldade em urinar e defecar. Caso isso se desenvolva de forma extrema e a pessoa não seja capaz de remediar o problema, ela morrerá dentro de 5 dias. Quando todos os segundo *yang* baterem, a doença é de calor. Como nenhuma cura é possível, a pessoa morrerá dentro de 10 dias.

⁵¹ 8 *Yang* aglomerado: quando o *qi* perverso se conglopera nos meridianos *yang*.

⁵² 9 *Yin* aglomerado: sangue aglomerado.

Capítulo 8

Tratado sobre os cânones secretos da Câmara das Orquídeas Divinas (*Linglan midian lun* 靈蘭秘典論)

RESUMO DO CAPÍTULO:

O Capítulo 8 aborda, de maneira detalhada, as relações entre o organismo humano e o organismo político-social da China antiga, enfatizando que a harmonia entre todos os órgãos é tão importante quanto a harmonia entre diferentes agentes políticos da sociedade. O corpo humano possui doze órgãos principais, dos quais cinco são os órgãos-*zang* e seis são os órgãos-*fu*. Hierarquicamente, embora o coração seja considerado o imperador de todos os órgãos, distribuindo ordens para as demais partes do organismo, nenhum órgão consegue exercer sua função de maneira isolada, e cada um é imprescindível para a manutenção saudável do corpo como um todo. Os chineses antigos compreendiam os órgãos não como objetos isolados, mas sim como agentes animados por espíritos e que precisam um do outro para sobreviver. A função de cada órgão também está relacionada às funções e aspirações de ordem da sociedade chinesa antiga, onde o Caminho (*dao* 道) era frequentemente visto como o “viver em harmonia com o cosmo”.

PONTOS-CHAVE:

- O corpo humano possui doze órgãos principais divididos entre *zang* e *fu*.
- Os órgãos devem ser compreendidos como um sistema vivo e dinâmico, ao invés de objetos isolados e inanimados.
- As funções de cada órgão no interior do corpo se assemelham às funções de cada indivíduo na sociedade. Ou seja, embora haja hierarquias, cada indivíduo é indispensável para a manutenção do todo.

TEXTO ORIGINAL E TRADUÇÃO:

黃帝問曰：願聞十二藏之相使，貴賤何如。

O Imperador Amarelo pergunta:

Eu gostaria de saber mais sobre a relação entre os doze órgãos *zangfu* e suas hierarquias. Como eles são?

歧伯對曰：悉乎哉問也，請遂言之。心者，君主之官也，神明出焉。肺者，相傳之官，治節出焉。肝者，將軍之官，謀慮出焉。膽者，中正之官，決斷出焉。膻中者，臣使之官，喜樂出焉。脾胃者，倉廩之官，五味出焉。

Qi Bo responde:

Esta é uma questão tão abrangente! Deixe-me falar sobre eles um por um. O coração é o oficial funcionando como o mestre e soberano, o brilho dos espíritos se origina dele. O pulmão é o oficial funcionando como chanceler e conselheiro, ordem e moderação se originam dele. O fígado é o

oficial funcionando como general, planejamento e ponderação se originam dele. A vesícula biliar é o oficial funcionando como purificador e retificador, decisões e julgamentos se originam dela. O *danzhong*⁵³ é o oficial funcionando como ministro e enviado, regozijo e felicidade se originam dele. O baço e o estômago são os oficiais responsáveis por armazenar os cereais, os cinco sabores se originam deles.

大腸者，傳道之官，變化出焉。小腸者，受盛之官，化物出焉。腎者，作強之官，伎巧出焉。三焦者，決瀆之官，水道出焉。膀胱者，州都之官，津液藏焉，氣化則能出矣。

O intestino grosso funciona como transmissor ao longo do caminho, mudanças e transformações se originam dele. O intestino delgado é o oficial funcionando como recipiente do que é perfeito, a transformação das coisas se origina dele. Os rins⁵⁴ são o oficial funcionando como um operador com força, habilidades e perícia se originam deles. O *sanjiao* é o oficial funcionando como abridor de canais, os caminhos de água se originam dele. A bexiga é o oficial funcionando como um retificador e purificador regional, os líquidos do corpo são armazenados nela, e quando o *qi* é transformado, então a urina pode se originar dela. Todos esses doze oficiais não devem perder o contato entre si.

凡此十二官者，不得相失也。故主明則下安，以此養生則壽，歿世不殆，以為天下則大昌。主不明則十二官危，使道閉塞而不通，形乃大傷，以此養生則殃，以為天下者，其宗大危，戒之戒之。

Assim, se o soberano é iluminado, todos sob ele estarão em paz. Nutrir a vida baseado nisso resulta em longevidade. Não haverá risco de fracasso até o fim de todas as gerações. Desta forma, governar o mundo resultará em um sucesso óbvio. Se o soberano não for iluminado, então os doze oficiais estarão em perigo. Isso faz com que os caminhos se tornem obstruídos e intransitáveis, e a aparência física seja lesionada. Nutrir a vida baseado em confusão resulta em calamidades. Desta forma, governar o mundo deixa em perigo o templo ancestral⁵⁵. Cuidado, cuidado!

至道在微，變化無窮，孰知其原；窅乎哉，消者瞿瞿，孰知其要；閔閔之當，孰者為良。恍惚之數，生於毫釐，毫釐之數，起於度量，千之萬之，可以益大，推之大之，其形乃制。O Caminho perfeito é sutil. Suas mudanças e transformações são inexauríveis. Quem pode saber sua origem? Que embaraçoso, mesmo as pessoas exemplares estão desamparadas. Quem deles sabe sua essência? Na visão do insondável, quem pode se elevar a isso? Incontáveis aparecimentos e desaparecimentos, das quais vêm adiante as finas linhas, finas linhas que se multiplicam até você poder pesá-las e medi-las. Aumentando-as mil vezes, aumentando-as dez mil vezes, pode-se fazê-las cada vez maiores. Expandindo-as, ampliando-as, isso irá construir sua aparência física, governada por leis.

黃帝曰：善哉，余聞精光之道，大聖之業，而宣明大道，非齋戒擇吉日，不敢受也。

O Imperador Amarelo pergunta:

⁵³ 1 *Danzhong*: esta é uma estrutura localizada acima do diafragma, dentro do peito e próximo ao coração.

⁵⁴ 2 Rins: diferente de *fei* 肺 (pulmão), na medicina chinesa clássica o órgão *shen* 腎 (rins) é dividido em dois, cada qual responsável por uma função específica. Desta forma, a tradução de *fei* está em singular, e a de *shen* em plural.

⁵⁵ 3 Templo ancestral: local no corpo onde o *qi* se reúne.

O ensinamento da brilhante radiância das essências e a realização dos grandes sábios acaba de ser exposto. Para tratar sobre a declaração e elucidação desse grande ensinamento com o respeito que ele merece, depois de purificação e devidos sacrifícios, um dia auspicioso será escolhido.

黃帝乃擇吉日良兆，而藏靈蘭之室，以傳保焉。

Desta forma, o Imperador Amarelo escolheu um dia auspicioso e bons presságios, e guardou esses ensinamentos na Câmara das Orquídeas Divinas para os ter entesourados e garantir sua transmissão adiante.

Capítulo 9

Tratado sobre os seis ciclos do ano e suas associações com os órgãos-zang (*Liu jie zangxiang lun* 六節藏象論)

RESUMO DO CAPÍTULO:

O Capítulo 9 do *Questões Simples* é um diálogo entre o Imperador Amarelo e Qi Bo sobre as relações entre o corpo humano e os demais aspectos da natureza. Por meio da discussão entre os seis ciclos do ano, o texto aborda a importância de se estudar profundamente o movimento dos planetas, estrelas, sol e lua para se compreender os movimentos internos no organismo humano. Embora adote conceitos de difícil tradução para línguas ocidentais, muitos dos quais estão baseados em tradicionais contagens de tempo da China tradicional, o capítulo deixa clara a ideia de que a vida dos seres humanos é algo maior do que seu corpo físico propriamente dito, estando relacionado a vários aspectos da natureza que, à primeira vista, podem parecer completamente alheios a nossa vida. O texto também discute como cada órgão humano está relacionado com outros aspectos do corpo, como se formando um sistema integrado.

PONTOS-CHAVE:

- Os astros celestes estão intrinsecamente conectados com o corpo humano e o movimento de *qi* dentro deste.
- A desarmonia entre os cinco movimentos (metal, madeira, água, fogo e terra) pode causar doenças.
- Explicação das funções principais de cada órgão-zang, suas manifestações, assim como suas posições em *yin-yang*.

TEXTO ORIGINAL E TRADUÇÃO:

黃帝問曰：余聞天以六六之節，以成一歲，人以九九制會，計人亦有三百六十五節以為天地久矣，不知其所謂也。

O Imperador Amarelo fala:

Eu ouvi dizer que no Céu há “ciclos de seis vezes seis,”⁵⁶ os quais completam um ano. Na Terra, há o “cálculo das nove vezes nove regiões geográficas”⁵⁷ usadas para estabelecer cálculos com o Céu. Enquanto isso, o ser humano possui 365 articulações, as quais estão em contínua correspondência com os padrões do Céu e da Terra. É dito que isso sempre foi assim, mas não entendo o que tudo isso significa.

⁵⁶1 Ciclos de seis vezes seis: ciclos *jiazi*. Isso significa que 60 dias são necessários para completar 1 ciclo *jiazi*, e que 6 ciclos *jiazi* (6x6) completam 1 ano (360 dias).

⁵⁷2 Cálculo das nove vezes nove regiões geográficas: a Terra possui 9 regiões geográficas, enquanto que o ser humano possui os 9 orifícios. Ambos se comunicam com o *qi* do Céu. Usando o exemplo dos ciclos *jiazi* e das nove vezes nove regiões geográficas, o Imperador Amarelo explica como é possível determinar as relações entre o Céu, a Terra e o ser humano de forma matemática.

歧伯對曰：昭乎哉問也，請遂言之。夫六六之節，九九制會者，所以正天之度、氣之數也。天度者，所以制日月之行也；氣數者，所以紀化生之用也。

Qi Bo responde:

Esta é uma pergunta brilhante! Deixe-me falar sobre cada um desses aspectos com mais detalhes. Sobre os “ciclos de seis vezes seis” e o “cálculo das nove vezes nove regiões geográficas,” estas figuras são usadas para se determinar os graus do Céu e os números de *qi*. Os “graus do Céu” são aqueles pelos quais se determina a mudança nos ciclos do sol e da lua. Já os “números de *qi*” são aqueles pelos quais é possível clarificar as operações de transformação e geração de todos os seres.

天為陽，地為陰；日為陽，月為陰。行有分紀，周有道理，日行一度，月行十三度而有奇焉，故大小月三百六十五日而成歲積氣餘而盈閏矣。立端於始，表正於中，推餘於終，而天度畢矣。

O Céu é *yang*, a Terra é *yin*. O sol é *yang*, a lua é *yin*. Embora seus ciclos possuam arranjos separados, todos possuem certos caminhos e estruturas determinados. Enquanto o sol passa por um grau, a lua passa por treze graus e ainda tem um tempo restante. Assim, na sucessão de meses mais longos e meses mais curtos, 365 dias constituem um ano e há excedente de *qi* acumulado que resulta em meses intercalados.⁵⁸ Determine quando será o começo do ano, corrija os termos solares, e então calcule as intercalações. Desta forma, será possível calcular os “graus do Céu” adequadamente.

帝曰：余已聞天度矣，願聞氣數何以合之。

O Imperador Amarelo fala:

Já ouvi você falar sobre os graus do Céu, agora eu gostaria que você me explicasse como os números de *qi* estão relacionados a eles.

歧伯曰：天以六六為節，地以九九制會，天有十日，日六竟而周甲，甲六復而終歲，三百六十日法也。

Qi Bo fala:

No Céu, é necessário determinar os “ciclos de seis vezes seis.” Na Terra, é necessário definir o “cálculo das nove vezes nove regiões geográficas.” Por meio destes, é possível se chegar ao número correto de seus termos. O Céu possui dez dias, quando estes são completados seis vezes, então o ciclo retorna para o termo *jia*. Quando cada termo *jia* for repetido seis vezes, então um ano será completado. Este é o padrão de 360 dias.

夫自古通天者，生之本，本於陰陽。其氣九州九竅，皆通乎天氣。故其生五，其氣三，三而成天，三而成地，三而成人，三而三之，合則為九，九分為九野，九野為九藏，故形藏四，神藏五，合為九藏以應之也。

Desde a antiguidade, tudo que se comunica com o Céu, a base da vida, é baseado em *yin-yang*. Todo o *yin qi* e *yang qi* dentro das nove regiões e nove orifícios do corpo se comunica com o *qi* do Céu. Assim, suas gerações são cinco,⁵⁹ enquanto seu *qi* são três.⁶⁰ Sendo três, eles formam o

⁵⁸ 3Meses intercalados: para fechar um ciclo completo, alguns meses podem adicionados no calendário lunar chinês ocasionalmente. A isso se chama “intercalações.”

⁵⁹ 4Cinco gerações: cinco órgãos-*zang*.

⁶⁰ 5 Três *qi*: *qi* do Céu, *qi* da Terra, e *qi* dos seres humanos.

Céu. Sendo três, eles formam a Terra. Sendo três, eles formam os seres humanos. Três vezes três são nove. O nove serve para dividir a Terra nas nove regiões, os quais no ser humano corresponde aos nove órgãos-*zang*. Os órgãos-*zang* físicos são quatro,⁶¹ enquanto que os órgãos-*zang* habitados por espíritos são cinco. Juntos, há nove órgãos-*zang* que se correspondem com o ciclo de seis vezes seis do Céu.

帝曰：余已聞六六九九之會也，夫子言積氣盈閏，願聞何謂氣。請夫子發蒙解惑焉。

O Imperador Amarelo diz:

Já ouvi falar sobre os ciclos de seis vezes seis e os cálculos de nove vezes nove. O senhor também já explicou que o *qi* acumulado resulta em intercalações. Eu gostaria de saber o que você quer dizer por “*qi*”. Por favor, liberte-me de minha ignorância e disperse minha confusão nesse assunto.

歧伯曰：此上帝所秘，先師傳之也。

Qi Bo responde:

Isso foi mantido em segredo pelos imperadores supremos e transmitido apenas pelos mestres primordiais.

帝曰：請遂聞之。

O Imperador amarelo diz:

Por favor, explique-me o que significa “*qi*.”

歧伯曰：五日謂之候，三候謂之氣，六氣謂之時，四時謂之歲，而各從其主治焉。五運相襲，而皆治之，終替之日，周而復始，時立氣布，如環無端，候亦同法。故曰：不知年之所加，氣之盛衰，虛實之所起，不可以為工矣。

Qi Bo fala:

A duração de um ciclo de cinco dias se chama *hou*. Uma duração de três *hou* se chama *qi*. Uma duração de seis *qi* é chamado de “estação.” Uma duração de quatro estações é chamada “ano.” Cada um deles segue aquilo que o governa. Os cinco períodos se sucedem,⁶² e cada um deles governa uma das seções do ano. Quando os dias de um ciclo anual são concluídos, isso constitui um ciclo, após o qual o ano recomeça. Quando um novo período de tempo começa, o respectivo *qi* se esbanja. Assim como um anel, os ciclos de tempo não têm fim e até os ciclos *hou* seguem a mesma ordem. Por isso é dito, “aqueles que não conhecem como os ciclos do ano contribuem para a saúde das pessoas, que não sabem quando o *qi* está deficiente ou abundante, assim como o motivo disso tudo ocorrer, estas pessoas certamente não estão aptas a praticar medicina.”

帝曰：五運之始，如環無端，其太過不及何如。

O Imperador Amarelo pergunta:

O início dos cinco períodos se assemelha a um anel e não tem fim. Quando o *qi* de cada período é excessivo ou debilitado, como que isso se dá?

歧伯曰：五氣更立，各有所勝，盛虛之變，此其常也。

⁶¹ 6 Quatro órgãos-*zang*: aqui, quatro órgãos-*zang* não são os órgãos em si, mas sim os locais onde os órgãos-*zang* manifestam sua aparência externa. Esses são a (1) parte frontal da cabeça, (2) ouvidos e olhos, (3) boca e dentes, (4) peito e regiões abdominais centrais.

⁶² 7 Cinco períodos: Cinco Movimentos.

Qi Bo responde:

Os cinco *qi* assumem suas posições um após o outro, e cada um deles domina um outro *qi*. Assim, sua mudança está entre os períodos de abundância e deficiência.

帝曰：平氣何如？

O Imperador Amarelo pergunta:

O que significa dizer que o *qi* está harmonizado?

歧伯曰：無過者也。

Qi Bo responde:

Isso é quando o *qi* não está em excesso.

帝曰：太過不及奈何。

O Imperador Amarelo pergunta:

Quando se fala de *qi*, o que significam os termos “muito excessivo” e “inadequado”?

歧伯曰：在經有也。

Qi Bo responde:

Isso está escrito nos clássicos.

帝曰：何謂所勝。

O Imperador Amarelo pergunta:

O que significa dizer “ciclo de dominação de *qi*”?

歧伯曰：春勝長夏，長夏勝冬，冬勝夏，夏勝秋，秋勝春，所謂得五行時之勝，各以氣命其藏。

Qi Bo responde:

A primavera domina o verão longo; o verão longo domina o inverno; o inverno domina o verão; o verão domina o outono; o outono domina a primavera. Isso é o que a frase “ciclo de dominação de *qi*” quer dizer. Os órgãos-*zang* dos seres humanos também correspondem a esse padrão.

帝曰：何以知其勝。

O Imperador Amarelo pergunta:

Como que se sabe quando certo *qi* está dominando um outro?

歧伯曰：求其至也，皆歸始春，未至而至，此謂太過，則薄所不勝，而乘所勝也，命曰氣淫。至而不至，此謂不及，則所勝妄行，而所生受病，所不勝薄之也，命曰氣迫。

Qi Bo responde:

Procure por sua chegada. Sempre rastreie o *qi* no começo da primavera. Quando um *qi* que não deveria chegar já chegou, isso é chamado de “muito excessivo.” Como resultado, o *qi* vai contra aquilo que sob condições normais não seria capaz de dominar, passando por cima do *qi* que normalmente dominaria. Já quando um *qi* que deveria chegar não chega a tempo, isso é chamado de “inadequado.” Como resultado, o *qi* que sob condições normais deveria dominar se move de forma imprudente, enquanto que aquilo que ele gera é acometido por doença. Aquilo que normalmente não se domina é então voltado contra ele. A isso se chama “*qi* pressionado.”

所謂求其至者，氣至之時也。謹候其時，氣可與期，失時反候，五治不分，邪僻內生，工不能禁也。

Quando os textos dizem para rastrear sua chegada, isso significa pesquisar o momento em que o *qi* chegou. Observe atentamente o horário de sua chegada para que assim você seja capaz de saber que tipo de *qi* chegou. Se a chegada é confusa e as manifestações contradizem o tempo, se o terapeuta por incapaz de distinguir entre o *qi* que entra nos cinco órgãos-*zang* e como esses são governados, então o perverso invadirá o organismo e ninguém será capaz de fazer nada para impedi-lo!

帝曰：有不襲乎。

O Imperador Amarelo pergunta:

Pode acontecer que um certo *qi* não seja sucedido por seu sucessor natural?

歧伯曰：蒼天之氣，不得無常也。氣之不襲，是謂非常，非常則變矣。

Qi Bo responde:

O *qi* do Céu Antigo não deixava seu curso regular. Quando o *qi* das estações não consegue suceder um ao outro normalmente, a isso é chamado “*qi* irregular,” o qual pode se transformar e prejudicar a pessoa.

帝曰：非常而變柰何。

O Imperador Amarelo pergunta:

O que significa dizer que o *qi* irregular pode se transformar e causar danos?

歧伯曰：變至則病所，勝則微，所不勝則甚，因而重感於邪，則死矣。故非其時則微，當其時則甚也。

Qi Bo responde:

Quando ocorrem transformações na chegada do *qi*, isso resulta em doença. Quando o *qi* que chega é aquele que seria normalmente dominado pelo *qi* que deveria ter chegado, então a doença é leve. Quando o *qi* que chega é aquele que normalmente não seria dominado pelo *qi* que deveria ter chegado, então a doença é grave. Se a pessoa por acometida inúmeras vezes pelo perverso, então a morte virá. Assim, quando o *qi* irregular não estiver dominando a pessoa, então a doença é leve, mas quando estiver dominando diretamente a pessoa, então a doença será muito grave.

帝曰：善。余聞氣合而有形，因變以正名。天地之運，陰陽之化，其於萬物，孰少孰多，可得聞乎。

O Imperador Amarelo diz:

Perfeito! Ouvi dizer que o *qi* pode se unir e assumir aparências físicas. Quando estas se transformam, então elas são conhecidas por seus respectivos nomes. Os períodos do Céu e da Terra, as transformações de *yin-yang*, suas influências na miríade de seres, como todos esses podem ser avaliados? Você poderia falar algo sobre isso?

歧伯曰：悉哉問也，天至廣不可度，地至大不可量，大神靈問，請陳其方。草生五色，五色之變，不可勝視；草生五味，五味之美，不可勝極，嗜欲不同，各有所通。天食人以五氣，地食人以五味。

Qi Bo responde:

Esta é uma questão muito abrangente! A extensão do Céu é tão ampla que não pode ser imaginada. A extensão da Terra é tão grande que não pode ser medida. Sua questão é muito profunda, deixe-me delinear minha explicação. As ervas geram as cinco cores; as variações das cinco cores são maiores do que os olhos podem ver. As ervas geram os cinco sabores; as especificidades de cada um dos cinco sabores excedem a percepção de uma pessoa comum. Os desejos e ânsias são diferentes e há sempre algo com que se comunicam. O Céu alimenta as pessoas com os cinco *qi*, enquanto a Terra as alimenta com os cinco sabores.

五氣入鼻，藏於心肺，上使五色脩明，音聲能彰。五味入口，藏於腸胃，味有所藏，以養五氣，氣和而生津液相成，神乃自生。

Os cinco *qi* entram pelo nariz e são armazenados no coração e pulmão. Eles são manifestados na face e no brilho da tez, e podem ser ouvidos por meio dos tons e vozes emitidos pela pessoa. Os cinco sabores entram pela boca e são armazenados nos intestinos e estômago. Quando os sabores têm um local onde são armazenados, então isso serve para nutrir os cinco *qi*. Quando o *qi* é gerado em harmonia e os líquidos do corpo se completam, então os espíritos nascem naturalmente.

帝曰：藏象何如。

O Imperador Amarelo pergunta:

Quais são os fenômenos associados aos órgãos-*zang*?

歧伯曰：心者，生之本，神之變也，其華在面，其充在血脈，為陽中之太陽，通於夏氣。

Qi Bo responde:

O coração é a base da vida, sendo responsável pelas mudanças nos espíritos. Sua manifestação se dá na face; sua plenitude está nos vasos sanguíneos. Ele é o *taiyang* do *yang* e se comunica com o *qi* do verão.

肺者，氣之本，魄之處也，其華在毛，其充在皮，為陽中之太陰，通於秋氣。

O pulmão é a base do *qi*, sendo a localização dos espíritos-*po*.⁶³ Sua manifestação se dá nos pelos do corpo; sua plenitude está na pele. Ele é o *taiyin* do *yang* e se comunica com o *qi* do outono.

腎者，主蟄封藏之本，精之處也，其華在髮，其充在骨，為陰中之少陰，通於冬氣。

Os rins são responsáveis pela hibernação, sendo a base do isolamento e armazenamento, a região de morada da essência. Eles se manifestam nos cabelos; suas plenitudes estão nos ossos. São o *shaoyin* do *yin* e se comunicam com o *qi* do inverno.

肝者，罷極之本，魂之居也，其華在爪，其充在筋，以生血氣，其味酸，其色蒼，此為陽中之少陽，通於春氣。

O fígado é a base da exaustão extrema, o local de morada dos espíritos-*hun*.⁶⁴ Sua manifestação se dá nas unhas; sua plenitude está nos tendões. O fígado serve para gerar sangue e *qi*; seu sabor é azedo; sua cor é esverdeada. É o *shaoyang* no *yang* e se comunica com o *qi* da primavera.

⁶³ 8 Espíritos-*po*: essa é uma classe de espíritos que habitam o corpo e voltam à Terra após a morte do indivíduo. Dependendo de como o indivíduo morreu, os espíritos-*po* podem continuar vagando na Terra causando doenças, pesadelos, desastres, etc.

⁶⁴ 9 Espíritos-*hun*: essa é outra classe de espíritos que habitam o corpo, mas que na hora da morte retornam ao Céu.

脾胃大腸小腸三焦膀胱者，倉廩之本，營之居也，名曰器，能化糟粕，轉味而入出者也，其華在脣四白，其充在肌，其味甘，其色黃，此至陰之類通於土氣。凡十一藏取決於膽也。 O baço, o estômago, o intestino grosso, o intestino delgado, o *sanjiao* e a bexiga, todos esses são a base de armazenamento de grãos. São o local de morada de *ying qi* e por isso são nomeados “receptáculos.” Eles são capazes de transformar os resíduos; são os locais onde as substâncias são transformadas e por onde são expelidas. Suas manifestações se dão nas regiões brancas ao redor dos lábios e suas plenitudes estão nos músculos. Seus sabores são o doce, suas cores são o amarelo. São do tipo *taiyin* e se comunicam com o *qi* da terra. Todos os onze órgãos-*zang* são dependentes da vesícula biliar.

故人迎一盛病在少陽，二盛病在太陽，三盛病在陽明，四盛已上為關陽。寸口一盛，病在厥陰，二盛病在少陰，三盛病在太陰，四盛已上為關陰。

Assim, quando o movimento dos canais no rosto da pessoa está em plenitude normal, então a doença está em *shaoyang*. Quando é duas vezes maior, então a doença está em *taiyang*. Quando é três vezes maior, então está em *yangming*. Quando é quatro vezes maior ou mais, então a doença é em *guanyang*. Quando o movimento dos canais no pulso atingiu a plenitude normal, então a doença está em *jueyin*. Quando é duas vezes maior que a plenitude normal, então a doença está em *shaoyin*. Quando é três vezes maior, então está em *taiyin*. Quando é quatro vezes maior ou mais, a doença está em *guanyin*.

人迎與寸口俱盛四倍已上為關格，關格之脈羸，不能極於天地之精氣，則死矣。

Quando os movimentos dos canais forem sentidos no rosto da pessoa e em seu pulso, e quando esses são quatro vezes maiores ou mais que o normal, isso é chamado de “fechamento e obstrução.” Quando isso ocorrer, os canais estão cheios ao extremo, o doente não é capaz de usufruir de toda a essência e *qi* atribuídos a ele pelo Céu e Terra, e ele morrerá em breve.

Capítulo 10

Geração e compleição dos cinco órgãos-zang

(Wuzang shengcheng 五藏生成)

RESUMO DO CAPÍTULO:

O Capítulo 10 do *Questões Simples* é escrito em forma de prosa e não há a presença de nenhum personagem. Baseado na teoria dos cinco movimentos, ou cinco fases, o texto aborda as relações de geração e dominação entre os cinco órgãos-zang. Cada órgão possui posições e funções específicas dentro do corpo e está relacionado com os cinco sabores, cinco cores, cinco tipos de movimento de *qi*, entre outros aspectos. Os chineses antigos diziam que o Céu está manifestado nas cores, aparência externa, ou tez de uma pessoa, enquanto que a Terra está expressa no movimento de *qi* dentro de seus canais e meridianos. Enquanto o Céu gera a vida, a Terra desenvolve e faz as coisas crescerem. Por meio da análise minuciosa do movimento de *qi* e aparência externa da pessoa é possível diagnosticar a doença e determinar suas respectivas terapias.

PONTOS-CHAVE:

- Cada órgão-zang se manifesta no exterior do corpo por meio dos canais de *qi*.
- Os canais de *qi*, vasos sanguíneos, medula, tendões, sangue e *qi* são elementos importantes da fisiologia humana.
- É possível determinar uma doença, seu desenvolvimento e cura por meio da análise do movimento de *qi* dentro dos canais e meridianos e da aparência externa do doente. Isto ocorre porque cada órgão está ligado a certos canais e se expressa no exterior, especialmente na tez.

TEXTO ORIGINAL E TRADUÇÃO:

心之合脈也，其榮色也，其主腎也。肺之合皮也，其榮毛也，其主心也。肝之合筋也，其榮爪也，其主肺也。脾之合肉也，其榮脣也，其主肝也。腎之合骨也，其榮髮也，其主脾也。

O coração se comunica com os vasos; seu esplendor está na pele; seu governante são os rins. O pulmão se comunica com a pele; seu esplendor está nos pelos do corpo; seu governante é o coração. O fígado se comunica com os tendões; seu esplendor está nas unhas; seu governante é o pulmão. O baço se comunica com a carne; seu esplendor está nos lábios; seu governante é o fígado. Os rins se comunicam com os ossos; seu esplendor está nos cabelos; seu governante é o baço.

是故多食鹹則脈凝泣而變色；多食苦則皮槁而毛拔；多食辛則筋急而爪枯；多食酸則肉胝臃而脣揭；多食甘則骨痛而髮落，此五味之所傷也。

Assim, quando alimentos salgados forem consumidos em excesso, então o conteúdo dos canais e vasos congelará de modo que seu fluxo normal será impedido, causando mudanças na pele. Quando alimentos amargos forem consumidos em excesso, então a pele secará e os pelos do corpo cairão. Quando alimentos picantes forem consumidos em excesso, então os tendões ficarão tensos e as unhas secarão. Quando alimentos azedos forem consumidos em excesso, então a carne do corpo endurecerá, haverá rugas e descamação de pele. Quando alimentos doces forem consumidos em excesso, haverá dor nos ossos e os cabelos cairão. Estes são os danos resultantes quando se ingere qualquer um dos cinco sabores em excesso.

故心欲苦，肺欲辛，肝欲酸，脾欲甘，腎欲鹹，此五味之所合也。

Desta forma, o coração anseia por sabores amargos. O pulmão anseia por sabores picantes. O fígado anseia por sabores azedos. O baço anseia por sabores doces. Os rins anseiam por sabores salgados. Esses são os cinco sabores ansiados pelos respectivos órgãos-*zang*.

五藏之氣，故色見青如草茲者死，黃如枳實者死，黑如尚矣者死，赤如衄血者死，白如枯骨者死，此五色之見死也。

Com relação à manifestação de *qi* na tez da pessoa de acordo com o *qi* dos cinco órgãos-*zang*, se a tez se manifestar de cor azul-esverdeada como grama nova, a morte é iminente. Se for amarela como frutos maduros, a morte é iminente. Se for preta como fuligem, a morte é iminente. Se for vermelha como sangue podre, a morte é iminente. Se for branca como ossos secos, a morte é iminente. É dessa forma que a morte é visível de acordo com a análise das cinco compleições da face.

青如翠羽者生，赤如雞冠者生，黃如蟹腹者生，白如豕膏者生，黑如烏羽者生，此五色之見生也。

Se a tez for de cor azul-esverdeado como penas de beija-flor, a pessoa viverá. Se for vermelha como crista de galo, a pessoa viverá. Se for amarela como abdômen de caranguejo, a pessoa viverá. Se for branca como gordura de porco, a pessoa viverá. Se for preta como penas de corvo, a pessoa viverá. É dessa forma que a sobrevivência é visível de acordo com a análise das cinco compleições da face.

生於心，如以縞裹朱；生於肺，如以縞裹紅；生於肝，如以縞裹紺；生於脾，如以縞裹枳樓實，生於腎，如以縞裹紫，此五藏所生之外榮也。

Se a tez for gerada pelo coração, ela se assemelha ao vermelho escuro envolto em seda branca. Se for gerada pelo pulmão, ela se assemelha ao vermelho envolto em seda branca. Se for gerada pelo fígado, ela se assemelha ao ciano envolto em seda branca. Se for gerada pelo baço, ela se assemelha ao fruto *gualou*⁶⁵ envolto em seda branca. Se for gerada pelos rins, ela se assemelha com flores violetas envoltas em seda branca. Esses são os cinco esplendores externos gerados pelos cinco órgãos-*zang*.

色味當五藏：白當肺，辛，赤當心，苦，青當肝，酸，黃當脾，甘，黑當腎，鹹，故白當皮，赤當脈，青當筋，黃當肉，黑當骨。

Tez e sabores estão relacionadas aos cinco órgãos-*zang*. O branco se corresponde ao pulmão e sabor picante. O vermelho se corresponde ao coração e sabor amargo. O verde se corresponde ao fígado e sabor azedo. O amarelo se corresponde ao baço e sabor doce. O preto se corresponde aos rins e sabor salgado. Assim, o branco se corresponde com a pele. O vermelho se corresponde com os canais e vasos. O verde se corresponde com os tendões. O amarelo se corresponde com a carne. O preto se corresponde com os ossos.

諸脈者皆屬於目，諸髓者皆屬於腦，諸筋者皆屬於節，諸血者皆屬於心，諸氣者皆屬於肺，此四支八谿之朝夕也。

⁶⁵ 1Fruto *gualou*: esse é um fruto de cor alaranjado intenso.

Todos os canais estão conectados aos olhos. Toda a medula está ligada ao cérebro. Todos os tendões estão conectados às articulações. Todo o sangue está ligado ao coração. Todo *qi* está conectado ao pulmão. Estas são as manhãs e noites dos quatro membros e das oito ravinas.⁶⁶

故人臥，血歸於肝，肝受血而能視，足受血而能步，掌受血而能握，指受血而能攝。 Desta forma, quando a pessoa se deita, seu sangue retorna ao fígado. Quando o fígado recebe sangue, pode-se enxergar. Quando os pés recebem sangue, pode-se andar. Quando as palmas das mãos recebem sangue, pode-se pegar e apalpar objetos. Quando os dedos recebem sangue, pode-se segurar.

臥出而風吹之，血凝於膚者為痺，凝於脈者為泣，凝於足者為厥。此三者，血行而不得反其空，故為痺厥也。

Quando a pessoa se levanta, anda para fora de casa e é atacada por vento, o sangue congela na pele, isso é chamado de “bloqueio.” Quando o sangue congela nos vasos, isso é chamado de “fluxo retardado.” Quando congela nos pés, isso é chamado de “*qi* recuado.” Em qualquer um desses três casos, o sangue saiu e não pode retornar ao vazio que deixou. Daí que isso acarreta bloqueio e *qi* recuado.

人有六谷十二分，小谿三百五十四名，少十二俞，此皆衛氣之所留止，邪氣之所客也，鍼石緣而去之。

Os seres humanos têm doze grandes vales, 354 pequenos barrancos, menos 12 cavidades. Todos esses são locais onde o *wei qi* pode estacionar e o *xie qi* pode se estabelecer como visitante. Quando isso ocorrer, use agulhas ou pedras pontiagudas para removê-lo!

診病之始五決為紀，欲知其始，先建其母，所謂五決者五脈也。

Para examinar o aparecimento de uma doença, cinco critérios decisivos são empregados como regras básicas. Se alguém quiser saber o seu ponto de partida, primeiro se deve estabelecer a mãe.⁶⁷ Os chamados “cinco critérios decisivos” são os cinco canais.

是以頭痛巔疾，下虛上實，過在足少陰巨陽，甚則入腎。徇蒙招尤目冥耳聾，下實上虛，過在足少陽厥陰，甚則入肝。

Quando houver dor de cabeça e desordem mental, isso significa deficiência abaixo e abundância acima; o excesso está nos canais *shaoyin* e *juyang* do pé. Se for grave, a doença entrará nos rins. Quando houver tontura e tremores, visão turva e surdez, isso significa abundância abaixo e deficiência acima; o excesso está nos canais *shaoyang* e *jueyin* do pé. Se for grave, a doença entrará no fígado.

腹滿臌脹，支鬲肱脇，下厥上冒，過在足太陰陽明。欬嗽上氣，厥在胸中，過在手陽明太陰。心煩頭痛病在鬲中，過在手巨陽，少陰。

Quando houver plenitude abdominal, inchaço e barreiras de sustentação nos flancos superiores e inferiores do corpo, isso significa que há recuo de *qi* abaixo e tontura acima; o excesso está nos canais *taiyin* e *yangming* do pé. Quando houver tosse com *qi* crescente e recuo de *qi* no peito, isso significa que o excesso está nos canais *yangming* e *taiyin* da mão. Se o coração estiver irritado e

⁶⁶ 2 Oito ravinas: quatro articulações dos membros superiores e quatro articulações dos membros inferiores.

⁶⁷ 3 Estabelecer a mãe: estabelecer o início ou causa.

houver dor de cabeça, a doença está no diafragma; o excesso está nos canais *juyang* e *shaoyin* da mão.

夫脈之小大滑濇浮沈，可以指別；五藏之象，可以類推；五藏相音，可以意識；五色微診，可以目察。

Os movimentos nos canais, sejam eles pequenos ou grandes, lisos os ásperos, superficiais ou profundos, todos podem ser distinguidos com os dedos. Os fenômenos associados aos cinco órgãos-*zang* podem ser deduzidos a partir de objetos do mesmo tipo. Os cinco órgãos-*zang* aparecem em tons musicais e podem ser reconhecidos por meio de raciocínio. Quanto ao exame das aparências sutis dos cinco tipos de tez, estas podem ser investigadas por meio dos olhos.

能合脈色，可以萬全。赤脈之至也喘而堅，診曰有積氣在中，時害於食，名曰心痺，得之外疾，思慮而心虛，故邪從之。

Aqueles que são capazes de combinar a sensação dos canais com a observação da tez, estes podem alcançar sucesso em uma miríade de casos. Quando a tez de cor vermelha se manifesta com um movimento nos canais que é ofegante e firme, o diagnóstico indica que há *qi* acumulado no centro. Ocasionalmente, isso pode ter sido causado por alimentos e é conhecido como “bloqueio cardíaco.” A pessoa pensa que isso é uma doença externa, pondera sobre isso muitas vezes até que o coração se esvazie, o que faz com que o perverso se aloje dentro nele.

白脈之至也喘而浮，上虛下實。驚，有積氣在胸中，喘而虛名曰肺痺寒熱，得之醉而使內也。

Quando a tez de cor branca se manifesta com um movimento nos canais que é ofegante e superficial, isso indica que há deficiência acima e abundância abaixo; a pessoa está assustada e há *qi* acumulado no peito. Se o movimento for ofegante e oco, isso é chamado de “bloqueio pulmonar;” a pessoa é atingida por esse problema quando, no meio do frio e calor, está bêbada e se engaja em intercurso sexual.

青脈之至也長而左右彈有積氣在心下支胛，名曰肝痺，得之寒濕，與疝同法，腰痛足清頭痛。

Quando a tez de cor verde se manifesta com um movimento nos canais que é estendido, ressaltante da esquerda para direita, isso indica que há *qi* acumulado abaixo do coração e sensação de plenitude na parte superior dos flancos; isso é chamado de “bloqueio do fígado.” A pessoa é atingida por isso quando entra em contato com frio e umidade excessivos. É semelhante a doenças do tipo *shan*,⁶⁸ havendo dor na parte inferior das costas, pés frios e dor de cabeça.

黃脈之至也大而虛，有積氣在腹中，有厥氣名曰厥疝，女子同法，得之疾使四支汗出當風。Quando a tez de cor amarela se manifesta com um movimento nos canais que é grande e oco, há acúmulo de *qi* no abdômen e recuo de *qi*; isso é chamado de “bloqueio de recuo de *qi*” e também se aplica às mulheres. A pessoa é atingida por isso quando move rapidamente os quatro membros e quando o suor do corpo se encontra diretamente com o vento.

黑脈之至也上堅而大有積氣在小腹與陰，名曰腎痺，得之沐浴清水而臥。

⁶⁸ 4 Doenças tipo *shan*: protuberâncias de origem interna que se manifestam no exterior, semelhante a hérnias.

Quando a tez de cor preta se manifesta com um movimento nos canais que é firme e grande na parte superior, há *qi* acumulado no abdômen inferior e órgãos sexuais; isso é chamado de “bloqueio renal,” e é causado quando a pessoa se deita após ter se banhado com água fria.

凡相五色之奇脈，面黃目青，面黃目赤，面黃目白，面黃目黑者，皆不死也。面青目赤，面赤目白，面青目黑，面黑目白，面赤目青，皆死也。

Sempre que alguém observa os movimentos nos canais e os relaciona aos cinco tipos de tez, quando a fez é amarela e os olhos são azul-esverdeados, quando a fez é amarela e os olhos são vermelhos, quando a fez é amarela e os olhos são brancos, quando a fez é amarela e os olhos são pretos, em todos esses casos o doente irá morrer. Por outro lado, quando a fez é azul-esverdeada e os olhos são vermelhos, quando a fez é vermelha e os olhos são brancos, quando a fez é azul-esverdeado e os olhos são pretos, quando a fez é preta e os olhos são brancos, quando a fez é vermelha e os olhos são azul-esverdeados, em todos esses casos a morte será iminente.

Capítulo 11

Tratado sobre as diferenças nos cinco órgãos-zang (Wuzang bie lun 五藏別論)

RESUMO DO CAPÍTULO:

O Capítulo 11 do *Questões Simples* é um curto diálogo entre o Imperador Amarelo e Qi Bo. O texto descreve as diferenças entre os órgãos-*fu* e os órgãos extraordinários, a saber, o cérebro, a medula, os ossos, os canais, a vesícula biliar e o útero. Diferentes canais estão diretamente ligados a diferentes órgãos-zang, órgãos-*fu* e órgãos extraordinários, e é desta forma que se é possível diagnosticar doenças nos órgãos internos por meio da investigação e palpação de *qi* nos canais. O capítulo também enfatiza a importância de se confiar no terapeuta, assim como da impossibilidade de se tratar certas doenças quando o doente não quer ser tratado, teme o tratamento indicado, ou possui visões de saúde e doença diferentes daquelas defendida pelo terapeuta. Isto não significa que o doente ou o terapeuta precisem necessariamente mudar para satisfazer um ao outro, mas sim que da mesma forma como as doenças são diferentes, assim também existe uma grande variedade de terapeutas e terapias. Se o terapeuta ou terapia em questão não é adequado para o doente, então basta tentar outro(a).

PONTOS-CHAVE:

- Os cinco órgãos-zang são responsáveis pelo armazenamento da essência, os seis órgãos-*fu* são encarregados de drenagem e passagem de *qi*, enquanto que os órgãos extraordinários são órgãos-*fu* mas com função de armazenamento.
- O movimento de *qi* dentro dos canais e meridianos tem uma influência direta na condição dos órgãos-zangfu.
- Diferentes doentes requerem diferentes tratamentos e diferentes tipos de terapeutas. Não há tratamento ou terapeuta que seja capaz de curar as doenças de todas e quaisquer pessoas.

TEXTO ORIGINAL E TRADUÇÃO:

黃帝問曰：余聞方士，或以腦髓為藏，或以腸胃為藏，或以為府，敢問更相反皆自謂是不知其道，願聞其說。

O Imperador Amarelo pergunta:

Ouvi dizer que os mestres de artes ocultas consideram o cérebro e a medula como órgãos-zang, enquanto outros consideram os intestinos e o estômago como órgãos-zang. Por outro lado, há quem os considere órgãos-*fu*. Quando pergunto a eles sobre essas contradições, cada um deles diz que sua explicação é a correta. Eu ainda não ouvi o que você tem para falar sobre isso e por isso gostaria de ouvir sua explicação.

歧伯對曰：腦髓骨脈膽女子胞，此六者地氣之所生也，皆藏於陰而象於地，故藏而不寫，名曰奇恆之府。

Qi Bo responde:

O cérebro, medula, ossos, canais, vesícula biliar e útero, esses seis são gerados pelo *qi* da Terra; seu armazenamento está associado ao *yin*; sua imagem é a da Terra. Consequentemente, eles armazenam e não drenam e assim são chamados de “órgãos-*fu* extraordinários.”

夫胃大腸小腸三焦膀胱，此五者，天氣之所生也，其氣象天故寫而不藏，此受五藏濁氣，名曰傳化之府，此不能久留輸寫者也。

Já o estômago, intestino grosso, intestino delgado, *sanjiao* e bexiga, esses cinco são gerados pelo *qi* do Céu; seu *qi* se assemelha ao Céu. Consequentemente, eles drenam e não armazenam. Eles recebem o *qi* turvo dos cinco órgãos-*zang* e assim são chamados de “órgãos-*fu* de transmissão e transformação.” Esses são locais onde nada pode ficar por muito tempo, mas onde as coisas podem ser transportadas e drenadas.

魄門亦為五藏，使水穀不得久藏。所謂五藏者，藏精氣而不寫也，故滿而不能實。六府者，傳化物而不藏，故實而不能滿也。所以然者，水穀入口，則胃實而腸虛；食下，則腸實而胃虛。故曰：實而不滿，滿而不實也。

*Pomen*⁶⁹ também está ocupado pelos cinco órgãos-*zang*; lá água e grãos não podem ser armazenados por muito tempo. Quanto aos chamados cinco órgãos-*zang*, eles armazenam a essência e *qi* e não a drenam. Portanto, mesmo que estejam cheios, eles não podem estar repletos. Quanto aos seis órgãos-*fu*, eles transmitem e transformam coisas, mas não as armazenam. Por isso, eles podem estar repletos, mas jamais estarão cheios. Isso se deve ao fato de que quando água e grãos entram pela boca, então o estômago está repleto e os intestinos estão vazios. Quando a comida desce, os intestinos estão repletos e o estômago está vazio. Assim é dito, “repleto, mas não cheio; cheio, mas não repleto”.

帝曰：氣口何以獨為五藏主。

O Imperador Amarelo pergunta:

Por que o movimento nos canais, os quais podem ser sentidos, são todos governados pelos cinco órgãos-*zang*?

歧伯曰：胃者水穀之海，六府之大源也。五味入口，藏於胃以養五藏氣，氣口亦太陰也。是以五藏六府之氣味，皆出於胃，變見於氣口。

Qi Bo responde:

Quanto ao estômago, este é o mar de água e grãos, é a grande fonte que tonifica os seis órgãos-*fu*. Os cinco sabores entram pela boca e são armazenados no estômago para nutrir o *qi* dos cinco órgãos-*zang*. A abertura do *qi*⁷⁰ se dá no canal *taiyin*. Consequentemente, o *qi* e os sabores associados aos cinco órgãos-*zang* e seis órgãos-*fu* se originam do estômago, e quaisquer mudanças aparecem na abertura do *qi*.

故五氣入鼻，藏於心肺，心肺有病而鼻為之不利也。凡治病必察其下，適其脈，觀其志意，與其病也。

Assim, quando os cinco *qi* entram pelo nariz, eles são armazenados pelo coração e pulmão. Quando o coração e pulmão estão doentes, o nariz não está mais livre. Sempre quando se investigar qualquer doença, é preciso antes averiguar os órgãos excretores do doente, sentir o movimento de *qi* em seus canais e observar sua mente. Tudo isso poderá prover um diagnóstico adequado da doença.

⁶⁹ 1 *Pomen*: traduzido como “portal dos espíritos-*po*,” este é um eufemismo para se referir ao orifício do ânus. Os espíritos-*po* habitam o pulmão, enquanto que o ânus está ligado internamente ao pulmão.

⁷⁰ 2 Abertura de *qi*: esses são os locais onde é possível sentir o movimento de *qi*.

拘於鬼神者，不可與言至德。惡於鍼石者，不可與言至巧。病不許治者病必不治，治之無功矣。

É impossível falar sobre as mais altas virtudes com aqueles que se agarram fortemente à demônios ou espíritos. É impossível falar sobre as mais perfeitas habilidades médicas com aqueles que possuem aversão à agulhas e pedras pontiagudas de acupuntura. Se o doente não permitir ser tratado, a doença não deve ser tratada. Se alguém tentar tratá-lo, certamente não obterá sucesso.

Capítulo 12 – Tratado sobre o uso de terapias diferentes seguindo o padrão dos pontos cardeais (*Yifa fangyi lun* 異法方宜論)

RESUMO DO CAPÍTULO:

O Capítulo 12 do *Questões Simples* também se desenvolve em forma de um curto diálogo entre o Imperador Amarelo e Qi Bo. Por meio da analogia dos “cinco”, o texto mostra como diferentes regiões geográficas possuem um impacto no meio ambiente e estilo de vida das pessoas. Aqueles que vivem à beira da praia, por exemplo, podem gostar mais de consumir frutos do mar e de alimentos salgados, e isto influencia a constituição de seus corpos e características principais das doenças mais comuns que os afligem. Além disso, a forma de tratamento deve ser escolhida considerando o fato de que pessoas de diferentes regiões geográficas podem ser mais aptas a esta ou aquela terapia, e que assim não se deve usar a mesma terapia indiscriminadamente. Desta forma, é preciso não apenas estudar em detalhe a doença em questão, suas causas e desenvolvimento, mas também o ambiente onde o doente vive ou contraiu a doença, assim como sua constituição física e mental.

PONTOS-CHAVE:

- As cinco regiões geográficas, as cinco estações, as cinco constituições físicas, os cinco tratamentos, entre outros, todos estão relacionados a diferentes tipos de ambiente.
- Os antigos desenvolveram diferentes tipos de terapias, cada uma delas sendo particularmente adequada para diferentes tipos de pessoas baseado em seu ambiente de morada.

TEXTO ORIGINAL E TRADUÇÃO:

黃帝問曰：醫之治病也，一病而治各不同皆愈何也。

O Imperador Amarelo pergunta:

Quando os terapeutas tratam doenças, uma doença idêntica pode ser tratada de forma diferente e ainda assim o doente será curado. Por que isso?

岐伯對曰：地勢使然也。故東方之域，天地之所始生也，魚鹽之地，海濱傍水，其民食魚而嗜鹹，皆安其處，美其食，魚者使人熱中，鹽者勝血，故其民皆黑色踈理，其病皆為癰瘍，其治宜砭石，故砭石者，亦從東方來。

Qi Bo responde:

As características físicas da Terra permitem que seja assim. O fato é que a região do Leste é a origem do Céu e da Terra, é o local do peixe e do sal, e por isso aqueles que vivem à beira da praia gostam de se alimentar de refeições salgadas. Todos eles consideram seu local de residência confortável e acham sua comida deliciosa. Comer peixe aquece o centro do organismo humano, enquanto que refeições salgadas prejudicam o sangue. Conseqüentemente, todas as pessoas que vivem na beira da praia têm uma pele mais negra e porosa. Suas doenças estão geralmente

relacionadas a abscessos e úlceras. Para o seu tratamento, agulhas de pedra⁷¹ são adequadas. Dessa forma, terapias com agulhas de pedra certamente se originaram no Leste.

西方者，金玉之域，沙石之處，天地之所收引也，其民陵居而多風，水土剛強，其民不衣而褐薦，其民華食而脂肥，故邪不能傷其形體，其病生於內，其治宜毒藥，故毒藥者，亦從西方來。

O Oeste é a região do ouro e de jade, é o local de areias e pedras, onde o Céu e a Terra se contraem e atraem coisas. Seu povo vive em montanhas e os ventos são frequentes. A água e o solo são duros e fortes. Os habitantes desses locais não se vestem com roupas de tecido, mas turbantes e roupas feitas de fibras. Eles adoram comida nutritiva e são mais gordos. Consequentemente, o perverso não pode prejudicar seu corpo físico com facilidade e suas doenças geralmente emergem do interior. Para o tratamento, é apropriado o uso de medicamentos. Dessa forma, terapias com medicamentos certamente se originaram no Oeste.

北方者，天地所閉藏之域也，其地高陵居，風寒冰冽，其民樂野處而乳食，藏寒生滿病，其治宜灸炳，故灸炳者，亦從北方來。

O Norte é a região onde o Céu e a Terra são encerrados e armazenados. Seu solo é mais elevado e seus habitantes vivem em montes de terra. Vento, frio e geada penetrante aparecem constantemente. Seus habitantes encontram alegria em viver no deserto e em consumir leite. Seus órgãos-*zang* são frios e geram doenças de plenitude. Para o tratamento, é apropriado usar moxabustão. Dessa forma, terapias de moxabustão certamente se originaram no Norte.

南方者，天地所長養，陽之所盛處也，其地下，水土弱，霧露之所聚也，其民嗜酸而食附，故其民皆緻理而赤色，其病攣痺，其治宜微鍼，故九鍼者，亦從南方來。

O Sul é a região onde o Céu e a Terra conferem crescimento e nutrição; é o lugar onde o *yang qi* está presente em abundância. A terra não é elevada, enquanto que a água e solo são fracos. É a região onde nevoeiro e orvalho se formam com frequência. Seus habitantes anseiam por alimentos ácidos e consomem comida com forte odor. Consequentemente, o corpo de seus habitantes tem estruturas rígidas e pele avermelhada. Suas doenças estão relacionadas a câibras e bloqueios. Para o tratamento, é apropriado o uso de agulhas finas. Dessa forma, terapias com agulhas finas certamente se originaram no Sul.

中央者，其地平以濕，天地所以生萬物也眾，其民食雜而不勞，故其病多痿厥寒熱，其治宜導引按蹻，故導引按蹻者，亦從中央出也。

O Centro é a região onde a terra é plana e úmida; é lá que o Céu e a Terra geram a miríade de seres em grande número. Seus habitantes consomem diversos tipos de alimentos e nunca se sentem fatigados. Suas doenças são muitas vezes relacionadas a flacidez com *qi* recuado e apresentam sintomas de frio e calor alternados. Para o tratamento, práticas de *daoyin*⁷² e massagem são adequadas. Dessa forma, terapias com *daoyin* e massagem certamente se originaram no Centro.

故聖人雜合以治，各得其所宜，故治所以異而病皆愈者，得病之情，知治之大體也。

⁷¹ 1 Agulhas de pedra: agulhas mais grossas feitas com certos tipos de pedra. Por terem uma ponta geralmente grossa e arredondada, essas agulhas não eram geralmente inseridas dentro da pele. Em alguns casos, elas também poderiam ser usadas para sangrias ou incisões rápidas.

⁷² 2 *Daoyin*: uma série de exercícios praticados com o intuito de mover o *qi* dentro do organismo.

Assim, os sábios adotavam diversas terapias para curar, cada uma sendo apropriada para um tipo diferente de doença. Dessa forma, se terapias diferentes são usadas e doenças são curadas com sucesso, isso foi não apenas devido ao fato de que a natureza da doença foi compreendida, mas também de que todas as terapias foram dominadas adequadamente.

Capítulo 13

Tratado sobre o movimento da essência e transformação de *qi*

(*Yijing bianqi lun* 移精變氣論)

RESUMO DO CAPÍTULO:

O Capítulo 13 do *Questões Simples* se desenrola como um diálogo entre o Imperador Amarelo e Qi Bo. O texto é focado em duas questões principais. Primeiro, o texto explica os motivos pelos quais as pessoas dos tempos atuais precisam fazer uso de medicamentos fortes, acupuntura e pedras pontiagudas para curar doença. Hoje em dia, práticas esotéricas como mantras, encantamentos e talismãs dificilmente conseguem mover a essência e transformar o *qi*, e por isso os doentes precisam fazer uso de terapias mais invasivas e perigosas. O problema não está nas práticas esotéricas em si, mas sim na deterioração do estilo de vida das pessoas atuais, as quais requerem tratamentos mais severos. A segunda parte do texto explica a importância de analisar a aparência externa (ou *tez*, *se* 色) e sentir o movimento de *qi* nos canais para se estabelecer um diagnóstico apropriado.

PONTOS-CHAVE:

- Um espírito em paz e um corpo que consegue estar harmonizado entre atividade e descanso, estas são as chaves para o cultivo da saúde.
- Diferentes terapias podem ser eficazes em situações e para pessoas diferentes.
- Em busca de uma cura mais rápida e eficaz, é preciso analisar a aparência externa, sentir o movimento de *qi* nos canais, e combinar tudo isso com o estudo das quatro estações e cinco movimentos.

TEXTO ORIGINAL E TRADUÇÃO:

黃帝問曰：余聞古之治病，惟其移精變氣，可祝由而已。今世治病，毒藥治其內，鍼石治其外，或愈或不愈，何也。

O Imperador Amarelo pergunta:

Ouvi dizer que nos tempos antigos quando as pessoas adoeciam, elas usavam técnicas esotéricas de reza e encantamentos para mover a essência e transformar o *qi*, e isso já bastava para que elas se curassem. Contudo, hoje em dia, medicamentos são usados para curar o interior, agulhas e pedras pontiagudas são usadas para curar o exterior. Algumas vezes as doenças são curadas, mas outras vezes não. Por que isso acontece?

岐伯對曰：往古人居禽獸之間，動作以避寒，陰居以避暑，內無眷慕之累，外無伸官之形，此恬憺之世，邪不能深入也。故毒藥不能治其內，鍼石不能治其外，故可移精祝由而已。

Qi Bo responde:

Na antiguidade, as pessoas viviam entre os animais. Elas se moviam e eram ativas, e assim conseguiam evitar o frio. Elas residiam na sombra, evitando o calor de verão. Internamente, elas não conheciam nenhum envolvimento resultante de apegos sentimentais, enquanto que externamente elas não cultivavam a aparência física de correr em busca a se tornarem oficiais de

governo.⁷³ Naquele mundo pacífico e tranquilo, o perverso era incapaz de penetrar profundamente. Portanto, medicamentos eram inadequados para tratar o interior do corpo, enquanto que agulhas e pedras pontiagudas eram inadequadas para tratar seu exterior. Assim, por meio de preces e encantamentos, a pessoa podia mover a essência e transformar o *qi*, e a doença era curada.

當今之世不然，憂患緣其內，苦形傷其外，又失四時之從，逆寒暑之宜，賊風數至，虛邪朝夕，內至五藏骨髓，外傷空竅肌膚，所以小病必甚，大病必死，故祝由不能已也。

Contudo, as pessoas de hoje são diferentes. Ansiedade e sofrimento envolvem seu interior, enquanto o esforço da aparência física prejudica seu exterior. Além disso, as pessoas perderam o conhecimento de como viver em harmonia com as quatro estações, e assim elas se opõem aos movimentos de frio e calor de verão. O vento-ladrão as atinge frequentemente, o vazio perverso está presente de manhã à noite em seus corpos. Internamente, o perverso chega até aos cinco órgãos-*zang*, os ossos e a medula. Externamente, o perverso prejudica os orifícios, os músculos e a pele. Isso é porque doenças menores inevitavelmente se transformam em problemas sérios, enquanto doenças mais graves inevitavelmente resultam em morte. Assim, preces e encantamentos não conseguem mais curar doenças de maneira eficaz.

帝曰：善。余欲臨病人，觀死生，決嫌疑，欲知其要，如日月光，可得聞乎。

O Imperador Amarelo diz:

Perfeito! Quando eu encontro um doente, eu gostaria de ser capaz de distinguir entre doenças leves e graves, saber se a pessoa irá morrer ou sobreviver. Eu gostaria de afastar todas as dúvidas e saber o essencial, o qual deve ser tão claro como o sol e a lua. Posso ouvir mais sobre isso?

歧伯曰：色脈者，上帝之所貴也，先師之所傳也。上古使僦貸季，理色脈而通神明，合之金木水火土四時八風六合，不離其常，變化相移，以觀其妙，以知其要。

Qi Bo responde:

Aparência e movimento de *qi*, isso é o que os imperadores supremos realmente valorizavam como métodos de diagnóstico e é isso o que os mestres primordiais transmitiam. Na alta antiguidade, o médico Jiu Daji estudou à fundo os princípios de aparência e movimento de *qi*. Ele relevou suas comunicações com o brilho dos espíritos, combinando-os com os Cinco Movimentos de metal, madeira, água, fogo e terra, com as quatro estações, os oito ventos e os seis pontos cardeais que unem o mundo. Ele não deixou de lado os padrões regulares de diagnóstico de análise da aparência externa e movimento de *qi*, e quando haviam mudanças, transformações e metamorfoses mútuas, ele usou todos esses parâmetros para compreender profundamente os mistérios da morte e vida.

欲知其要，則色脈是矣。色以應日，脈以應月，常求其要，則其要也。

Se alguém deseja conhecer os fundamentos de vida e morte, então é preciso estudar com cuidado a aparência externa e movimentação de *qi* nos canais. As correspondências com o sol são estabelecidas por meio da análise da aparência externa. Os movimentos da lua são estabelecidos por meio do exame dos canais. Quando ambos são observados com cuidado, então é possível saber quando a pessoa morrerá ou quanto tempo ainda terá de vida.

⁷³ 1 Não cultivavam ...oficiais de governo: elas não se preocupavam em demasia. Na China antiga, tornar-se oficial do governo era uma das formas de avaliar o sucesso de uma pessoa e de toda sua linhagem familiar.

夫色之變化，以應四時之脈，此上帝之所貴，以合於神明也，所以遠死而近生。生道以長，命曰聖王。

As mudanças e transformações na aparência externa correspondem aos movimentos de *qi* nos canais no curso das quatro estações; isso é o que foi ensinado pelos imperadores supremos e é esta a forma pela qual se é possível estabelecer conexões com o brilho dos espíritos. Dessa forma, eles mantinham a morte à distância e permaneciam próximos à vida, aumentando sua longevidade. Esse é o motivo pelo quais eles eram chamados de “Grandes Sábios.”

中古之治病，至而治之，湯液十日，以去八風五痺之病，十日不已，治以草蘇草菱之枝，本末為助，標本已得，邪氣乃服。

Quando as pessoas na antiguidade média tratavam doenças, elas adotavam decocções por 10 dias. Isso era usado para remover doenças dos oito ventos⁷⁴ e cinco bloqueios.⁷⁵ Caso as doenças não fossem curadas dentro de 10 dias, elas usavam a planta *caosu*, junto com os ramos de *caogai*, usando suas raízes e extremidades como suporte. Quando a ponta e a raiz correspondem, então o *xie qi* se renderá.

暮世之治病也則不然，治不本四時，不知日月，不審逆從，病形已成，乃欲微鍼治其外，湯液治其內，粗工兇兇，以為可攻，故病未已，新病復起。

A forma de tratar doenças mudou com as gerações posteriores. Os tratamentos deixaram de ser baseados nas quatro estações do ano e as pessoas deixaram de compreender os significados profundos associados ao sol e a lua. Elas não sabiam se o *qi* estava se movendo de forma regular ou contrária. Quando a doença já havia se manifestado fisicamente, elas ainda desejavam adotar agulhas finas para tratar o exterior e decocções para tratar o interior. Praticantes grosseiros de medicina passaram a se comportar de forma agressiva e orgulhosa, acreditando que podiam atacar a doença diretamente. Contudo, era só uma doença ser curada que outra nova já aparecia no lugar.

帝曰：願聞要道。

O Imperador Amarelo disse:

Eu gostaria de ouvir mais sobre as essências do Caminho.

歧伯曰：治之要極，無失色脈，用之不惑，治之大則。逆從到行，標本不得，亡神失國。去故就新，乃得真人。

Qi Bo responde:

O mais essencial no tratamento é não deixar de lado o estudo da aparência externa e do movimento de *qi* nos canais; essa é a grande regra para tratar quaisquer doenças! Se você agir contrário às normas regulares e agir em conformidade com as normais opostas, então a ponta e a raiz não se corresponderão. O terapeuta perderá seu espírito assim como um governante perde o controle de seu país. Removendo o antigo e se aproximando do novo, esta é a forma que você atinge o estado de “pessoa verdadeira.”

帝曰：余聞其要於夫子矣，夫子言不離色脈，此余之所知也。

O Imperador Amarelo fala:

⁷⁴ 2 Oito ventos: oito pontos cardinais.

⁷⁵ 3 Cinco bloqueios: pele, carne, medula, ossos e canais.

Eu ouvi você falar extensivamente sobre os fundamentos de diagnóstico e tratamento. Em seus ensinamentos, você jamais abandona os princípios de aparência externa e movimento de *qi* nos canais. Eu não sabia disso antes.

岐伯曰：治之極於一。

Qi Bo comenta:

O princípio máximo de cura está na “unidade.”

帝曰：何謂一。

O Imperador Amarelo pergunta:

O que é a “unidade”?

岐伯曰：一者，因得之。

Qi Bo responde:

Há a unidade e a pessoa a obtém.

帝曰：奈何。

O Imperador Amarelo pergunta:

Como?

岐伯曰：閉戶塞牖，繫之病者，數問其情，以從其意，得神者昌，失神者亡。

Qi Bo responde:

Feche a porta e feche as janelas, fique muito próximo ao doente, perguntando várias vezes sobre seus sentimentos e estado mental. Adapte seu tratamento ao que ele está sentindo. Se o terapeuta obter o espírito do doente, então este será curado. Se o terapeuta não conseguir obter o espírito do doente, então este perecerá.⁷⁶

帝曰：善。

O Imperador Amarelo diz:

Perfeito!

⁷⁶⁴ Quando o terapeuta é um só com o doente e o compreende melhor do que ele mesmo, isso se significa “unidade”.

Capítulo 14

Tratado sobre decocções e vinhos medicinais

(*Tangye laoli lun* 湯液醪醴論)

RESUMO DO CAPÍTULO:

O Capítulo 14 do *Questões Simples* também é um curto diálogo entre o Imperador Amarelo e Qi Bo. “Decocção”, em chinês chamado *tangye* 湯液, é uma espécie de sopa medicinal que pode ser feita com grãos, ervas, animais e/ou minerais. “Vinhos medicinais”, ou *laoli* 醪醴, são um tipo de álcool medicinal produzido por meio da mistura de certos fármacos, in natura ou processados, com bebidas de alto teor alcoólico. Tanto as decocções como os vinhos medicinais são ainda extremamente populares na China hoje, especialmente nas regiões do sul. O Capítulo 14 trata da produção, função e uso de decocções e vinhos medicinais para curar ou prevenir o surgimento de doenças. O texto também aborda quais problemas podem advir quando os órgãos-*zang* estão sofrendo de deficiência de essência, e a importância de se adotarem métodos terapêuticos de forma flexível, jamais utilizando a mesma terapia para todas as doenças ou pessoas.

PONTOS-CHAVE:

- Descreve as funções, usos e métodos gerais de produção de decocções e vinhos medicinais.
- Os métodos e técnicas terapêuticas mudam de acordo com a passagem do tempo.
- Uma análise cuidadosa da essência e o espírito do doente é imprescindível para prever como a doença se desenvolverá.

TEXTO ORIGINAL E TRADUÇÃO:

黃帝問曰：為五穀湯液及醪醴，柰何。

O Imperador Amarelo pergunta:

Para preparar decocções e vinhos medicinais usando os cinco grãos, como isso é feito?

岐伯對曰：必以稻米，炊之稻薪，稻米者完，稻薪者堅。

Qi Bo responde:

É preciso pegar o arroz para fazer vinho medicinal e usar sua palha como combustível para queimar. Isso é porque o *qi* do arroz é completo, enquanto sua palha é firme.

帝曰：何以然。

O Imperador Amarelo pergunta:

Por que isso acontece?

岐伯曰：此得天地之和，高下之宜，故能至完，伐取得時，故能至堅也。

Qi Bo responde:

O arroz recebe uma mistura harmoniosa de *qi* vindos do Céu e da Terra, nasce em um lugar com solo de elevação apropriada e, portanto, seu *qi* tem a capacidade de se desenvolver completamente. Além disso, já que o arroz é colhido no momento certo, sua palha pode atingir o estado de dureza.

帝曰：上古聖人作湯液醪醴，為而不用，何也。

O Imperador Amarelo pergunta:

Quando os sábios da antiguidade faziam decocções e vinhos medicinais, eles os produziam, mas não os empregavam para curar doenças. Por quê?

歧伯曰：自古聖人之作湯液醪醴者，以為備耳，夫上古作湯液，故為而弗服也。

Qi Bo responde:

Desde a antiguidade, quando os sábios faziam decocções e vinhos medicinais, eles os faziam apenas para estarem preparados para o que poderia estar por vir. Na alta antiguidade, quando produziam decocções, os sábios não as consumiam após estas estarem prontas.

中古之世，道德稍衰，邪氣時至，服之萬全。

Já as pessoas da antiguidade média, sua adesão ao Caminho e virtude diminuíram muito, o que fazia com que o *xie qi* ocasionalmente conseguisse entrar em seus organismos. Assim, elas consumiam decocções e vinhos medicinais, alcançando um sucesso miraculoso na maioria dos casos.

帝曰：今之世不必已何也。

O Imperador Amarelo pergunta:

Por que para as pessoas de hoje ocasionalmente não há cura para certas doenças?

歧伯曰：當今之世，必齊毒藥攻其中，鑱石鍼艾治其外也。

Qi Bo responde:

As pessoas de hoje precisam usar medicamentos pesados para atacar seu interior, além de pedras pontiagudas, agulhas e moxabustão para tratar seu exterior.

帝曰：形弊血盡而功不立者何。

O Imperador Amarelo pergunta:

Quando a aparência física é destruída e o sangue se esgota, geralmente não se vê resultado com nenhuma terapia. Por que isso?

歧伯曰：神不使也。

Qi Bo responde:

Isso é porque os espíritos não estão empregados.

帝曰：何謂神不使。

O Imperador Amarelo pergunta:

O que isso significa dizer “os espíritos não estão empregados”?

歧伯曰：鍼石道也。精神不進，志意不治，故病不可愈。今精壞神去，榮⁷⁷衛不可復收。何者，嗜欲無窮，而憂患不止，精氣弛壞，榮泣衛除，故神去之而病不愈也。

Qi Bo responde:

Isso se aplica ao Caminho das agulhas e pedras pontiagudas. Quando a essência e os espíritos falham, a mente está em desordem, e assim doenças não podem ser curadas. Nesse caso, a essência é destruída e os espíritos partiram, o *ying qi* e *wei qi* não conseguem se reunir novamente. Por que isso acontece? Isso ocorre porque se desejos e ânsias não têm limites, se preocupação e sofrimento não têm fim, a essência e o *qi* se tornam enfraquecidos e o *ying qi* desaparece. Consequentemente, os espíritos partem e a doença não tem mais cura.

帝曰：夫病之始生也，極微極精，必先入結於皮膚。今良工皆稱曰：病成名曰逆，則鍼石不能治，良藥不能及也。今良工皆得其法，守其數，親戚兄弟遠近音聲日聞於耳，五色日見於目，而病不愈者，亦何暇不早乎。

O Imperador Amarelo pergunta:

Quando uma doença começa a surgir, ela ainda é fraca e extremamente leve; ela se aloja primeiro na pele e produz acumulações. Hoje, todos os bons praticantes de medicina afirmam que uma doença bem desenvolvida é chamada de “oposição.” Nesse momento, agulhas e pedras pontiagudas não podem mais efetuar uma cura, enquanto bons medicamentos não alcançam o lugar determinado. Hoje, todos os bons praticantes compreendem os métodos apropriados e protegem suas artes ocultas. Parentes, irmãos mais velhos e mais jovens, pessoas distantes e próximas, seus tons e vozes são ouvidos diariamente pelos ouvidos dos terapeutas, enquanto que as cinco cores de sua aparência física são vistas diariamente por seus olhos. Caso eles não sejam curados com sucesso, como é possível dizer que o tratamento não foi realizado mais cedo?

歧伯曰：病為本，工為標，標本不得，邪氣不服，此之謂也。

Qi Bo responde:

A doença é a raiz e o praticante é a ponta. Se a ponta e a raiz não correspondem, o *xie qi* não é subjugado. É exatamente esse tipo de situação de que estou falando sobre!

帝曰：其有不從毫毛而生，五藏陽以竭也，津液充郭，其魄獨居，孤精於內，氣耗於外，形不可與衣相保，此四極急而動中，是氣拒於內，而形施於外，治之柰何。

O Imperador Amarelo pergunta:

Existem doenças que não emergem na superfície do corpo, mas se originam da deficiência de *yang qi* nos cinco órgãos-*zang*. Os líquidos corporais preenchem os baluartes; os espíritos-*po* residem sozinhos; a essência é enfraquecida no interior; o *qi* desaparece do exterior e não adianta mais tentar proteger a aparência física com roupas. Nessa situação, os movimentos das quatro extremidades são agitados e eles excitam o centro. Essa é uma situação em que o *qi* está bloqueado por dentro e a aparência física está inalterada por fora. Como tratar isso?

歧伯曰：平治於權衡，去宛陳莖，微動四極，溫衣，繆刺其處，以復其形。開鬼門，潔淨府，精以時服。

Qi Bo responde:

⁷⁷ 1 Embora o texto em chinês adote o caractere *rong* 榮, esse é uma variante do caractere *ying* 營. Como se pode ver, os radicais que compõe ambos os caracteres são semelhantes, mas não idênticos.

Restaure a ordem entre os órgãos-*zangfu* e os canais *yin-yang*. Remova o que é densamente compactado; corte fora o antigo. Mova ligeiramente as quatro extremidades; faça com que o doente se vista com roupas quentes. Após isso, aplique agulhas nos locais pertinentes para que a aparência física do doente seja restaurada. Se a doença for no lado esquerdo, aplique no lado direito e vice-versa. Abra as “portas dos fantasmas”,⁷⁸ purifique a bexiga, e assim a essência será recuperada no devido tempo.

五陽已布，踈滌五藏，故精自生，形自盛，骨肉相保，巨氣乃平。

Quando os cinco *yang qi* se espalharem por todos os lados, isso limpará os cinco órgãos-*zang* e abrirá passagem através deles. Assim, a essência será gerada automaticamente, enquanto que a aparência física será marcada novamente pela abundância. Ossos e carne irão proteger uns aos outros, e o *qi* grandioso estará em harmonia.

帝曰：善。

O Imperador Amarelo diz:
Perfeito!

⁷⁸² Porta dos fantasmas: em chinês, *guimen*. Alguns comentaristas do *Questões Simples* acreditam que *guimen* (porta dos fantasmas) é o mesmo que *pomen* (portas dos espíritos-*po*). Se for lido como “porta dos espíritos-*po*,” então “porta dos fantasmas” significa fazer a pessoa suar. Segundo a medicina chinesa clássica, os espíritos-*po* habitam e dão vitalidade ao pulmão, e este é o responsável pelo suor, abertura dos poros da pele, movimento de *qi* no corpo, etc.

Capítulo 21

Tratado sobre as diferenciações entre canais e meridianos

(*Jingmai bie lun* 經脈別論)

RESUMO DO CAPÍTULO:

O Capítulo 21 do *Questões Simples* se constrói como um breve diálogo entre o Imperador Amarelo e Qi Bo. Embora o organismo de cada pessoa seja único, há certos padrões que permeiam todos os corpos humanos. Assim, o texto explica como a dieta influencia diretamente a circulação do *qi* dentro dos canais e meridianos. Além disso, certos hábitos e atividades também podem prejudicar os órgãos-*zang*, causando problemas em todo o organismo. Quando o fluxo de *qi* nos canais vai contra seu curso regular, isso também resulta em doença, e assim é essencial que o terapeuta entenda profundamente as diferenças e semelhanças entre os canais e meridianos para iniciar o tratamento o quanto antes. Assim como vários capítulos anteriores, o Capítulo 21 enfatiza a importância de se estudar o movimento de *qi* à fundo. Para isso, é necessário não apenas aprender a sentir o pulso, mas também o *qi* que circula por outras regiões do corpo, como no pescoço, no abdômen e nas pernas.

PONTOS-CHAVE:

- As emoções influenciam profundamente na circulação de *qi* dentro dos canais e meridianos, os quais são conectados aos órgãos-*zang*. Assim, emoções extremas podem prejudicar os órgãos internos do organismo.
- O processo de digestão, absorção, transformação e distribuição do *qi* e essência dos alimentos depende do bom funcionamento do baço e do pulmão.
- Quando o *qi* circula de forma oposta a seu curso regular, isso pode causar doença.

TEXTO ORIGINAL E TRADUÇÃO:

黃帝問曰：人之居處動靜勇怯，脈亦為之變乎。

O Imperador Amarelo pergunta:

Quanto às moradias das pessoas, seus estados de atividade e descanso, seus sentimentos de coragem e timidez, todos esses também têm influência no movimento de *qi* nos canais?

歧伯對曰：凡人之驚恐悲勞動靜，皆為變也。是以夜行則喘出於腎，淫氣病肺。有所墮恐，喘出於肝，淫氣害脾。有所驚恐，喘出於肺，淫氣傷心。度水跌仆，喘出於腎與骨，當是之時，勇者氣行則已，怯者則著而為病也。

Qi Bo responde:

Sempre que uma pessoa está com medo, pavor, raiva ou fadiga, quer se esteja ativa ou em repouso, tudo isso causa mudanças no organismo. Assim, quando se anda à noite, o sintoma de palpitação

se origina nos rins e o *qi* alienado⁷⁹ leva a doença para o pulmão. Quando algo cai e a pessoa se assusta, o sintoma de palpitação se origina no fígado e o *qi* alienado leva a doença ao baço. Quando a pessoa entra em estado de pânico, o sintoma de palpitação se origina do pulmão e o *qi* alienado leva a doença ao coração. Quando alguém atravessa um local com água, ou tropeça e cai no chão, o sintoma de palpitação surge nos rins e ossos. Em tais situações, naqueles que são corajosos, o *qi* continua a fluir e a respiração ofegante termina naturalmente; naqueles que são tímidos, o *qi* fica preso e isso causa doenças.

故曰：診病之道，觀人勇怯骨肉皮膚，能知其情，以為診法也。故飲食飽甚，汗出於胃。驚而奪精，汗出於心。持重遠行，汗出於腎。疾走恐懼，汗出於肝。搖體勞苦，汗出於脾。故春秋冬夏，四時陰陽，生病起於過用，此為常也。

Por isso, é dito: “Para diagnosticar a doença é necessário observar se a pessoa é de natureza corajosa ou tímida, investigar seus ossos, a sua carne e pele, para assim reconhecer o seu estado.” Isso deve ser considerado como o dos principais métodos de diagnóstico. Assim, quando se bebe ou se alimenta em demasia, o suor⁸⁰ se origina do estômago. Quando alguém está com medo e perde a essência, o suor se origina do coração. Quando alguém carrega uma carga pesada e caminha por uma longa distância, o suor se origina dos rins. Quando alguém corre rápido e está com medo, o suor se origina do fígado. Quando alguém agita o corpo e trabalha duro, o suor se origina do baço. Essas são as regras de quando uma doença, causada por esforço extremo, surge durante a primavera, outono, inverno ou verão, ou seja, nas quatro estações do ano relacionadas com ascensão e queda de *yin qi* e *yang qi*.

食氣入胃，散精於肝，淫氣於筋。淫氣入胃，濁氣歸心，淫精於脈。脈氣流經，經氣歸於肺，肺朝百脈，輸精於皮毛。

O *qi* dos alimentos entra no estômago; o estômago espalha a essência para o fígado; o *qi* alienado flui para os tendões. O *qi* dos alimentos entra no estômago; o *qi* turvo se volta para o coração; a essência excessiva flui nos canais. O *qi* nos canais flui através dos meridianos; o *qi* dos meridianos se volta ao pulmão; o pulmão convida os cem canais para ter uma audiência com ele; os canais transportam a essência para a pele e para os pelos do corpo.

毛脈合精，行氣於腑。腑精神明，留於四臟，氣歸於椎衡。權衡以平，氣口成寸，以決死生。

Os vasos capilares unem a essência e movem o *qi* para os órgãos-*fu*. Se a essência dos órgãos-*fu* e o brilho dos espíritos permanecem nos quatro órgãos-*zang*, então o *qi* se volta à balança.⁸¹ O padrão da balança se manifesta no pulso, e é aí que a morte ou sobrevivência do doente pode ser determinada.

飲入於胃，遊溢精氣，上輸於脾。脾氣散精，上歸於肺，通調水道，下輸膀胱。水精四布，五經並行，合於四時五臟陰陽，揆度以為常也。

Bebidas entram no estômago, transbordando essência e *qi*. Esses são transportados acima até o baço. O *qi* do baço espalha a essência até o pulmão. Esse liberta e regula os caminhos da água, e a

⁷⁹ 1 *Qi* alienado: em chinês, *yinqi* 淫氣, se refere ao *qi* que se movimenta de forma desordenada.

⁸⁰ 2 Suor: aqui, isso se refere a dano ou lesão, e não necessariamente ao líquido corporal conhecido como “suor”.

⁸¹ 3 Balança: pulmão.

transporta para baixo até a bexiga. A essência da água se espalha para os quatro pontos cardeais,⁸² passando por todos os cinco meridianos simultaneamente. Quando esse movimento está de acordo com o *yin-yang* das quatro estações e dos cinco órgãos-*zang*, então essa será a manifestação normal dos canais e meridianos.

太陽藏獨至，厥喘虛氣逆，是陰不足陽有餘也，表裏當俱寫，取之下俞。

Quando apenas o canal *taiyang* do respectivo órgão-*zang* chega, então irá surgir palpitação, deficiência e recuo de *qi*, e *qi* se movendo de forma contrária ao curso regular. Essa é uma situação de insuficiência de *yin* e de excedente de *yang*. Deve-se tratar tanto o interior como o exterior aplicando agulhas nas respectivas cavidades das regiões inferiores.

陽明藏獨至，是陽氣重并也，當寫陽補陰，取之下俞。

Quando apenas o canal *yangming* do respectivo órgão-*zang* chega, então haverá acúmulo de *yang qi*. O *yang qi* deve ser drenado e o *yin qi* deve ser tonificado, aplicando-se agulhas nas respectivas cavidades das regiões inferiores.

少陽藏獨至，是厥氣也，躄前卒大，取之下俞，少陽獨至者，一陽之過也。

Quando apenas o canal *shaoyang* do respectivo órgão-*zang* chega, então haverá recuo de *qi*, e as cavidades frontais de *shaoyang* e de *yangjiao* irão aumentar de repente. Deve-se aplicar agulhas nas respectivas cavidades das regiões inferiores. Quando apenas o canal *shaoyang* chega, isso é devido ao excesso do primeiro *yang*.

太陰藏搏者，用心省真，五脈氣少，胃氣不平，三陰也，宜治其下俞，補陽寫陰。

Quando o *qi* do canal *taiyin* do respectivo órgão-*zang* chegar batendo, é necessário examinar se há *qi* verdadeiro circulando. Quando o *qi* em todos os cinco canais diminui, e quando o *qi* do estômago não está equilibrado, isso é uma situação de excesso no terceiro *yin*. Deve-se aplicar agulhas nas respectivas cavidades inferiores, tonificando o *yang qi* e drenando o *yin qi*.

一陽獨嘯，少陽厥也，陽并於上，四脈爭張，氣歸於腎，宜治其經絡，寫陽補陰。

Quando o primeiro *yang* chegar sozinho como um rugido, essa é uma situação de recessão em *shaoyang*. O *yang* se acumula acima, os quatro canais competem entre si e o *qi* se volta aos rins. Deve-se tratar os meridianos, drenando o *yang qi* e tonificando o *yin qi*.

一陰至，厥陰之治也，真虛痛心，厥氣留薄，發為白汗，調食和藥，治在下俞。

Quando o primeiro *yin* chegar sozinho, isso é porque *jueyin* governa. O verdadeiro *qi* está esgotado e o coração sente dor; o *qi* recuado permanece parado e há batidas. A pessoa começa a suar. Quando isso ocorrer, deve-se regular a dieta e harmonizar o interior por meio de medicamentos, usando agulhas nas respectivas cavidades das regiões inferiores.

帝曰：太陽藏何象。

O Imperador Amarelo pergunta:

Como se dá a manifestação externa dos canais *taiyang*?

岐伯曰：象三陽而浮也。

⁸²4 Quatro pontos cardeais: quatro membros do corpo.

Qi Bo responde:

Os canais *taiyang* são refletidos no terceiro *yang* e se movem em direção à superfície.

帝曰：少陽藏何象。

O Imperador Amarelo pergunta:

Como se dá a manifestação externa dos canais *shaoyang*?

歧伯曰：象一陽也，一陽藏者，滑而不實也。

Qi Bo responde:

Esses se refletem no primeiro *yang*. Quanto ao seu movimento nos órgãos-*zang*, eles são suaves e não-repetitivos.

帝曰：陽明藏何象。

O Imperador Amarelo pergunta:

Como se dá a manifestação externa dos canais *yangming*?

歧伯曰：象大浮也，太陰藏搏，言伏鼓也。二陰搏至，腎沈不浮也。

Qi Bo responde:

Esses se refletem em grandes movimentos na superfície. Quando o movimento dos canais *taiyin* do respectivo órgão-*zang* bate, isso é chamado de “tambor oculto.” Quando o segundo *yin* chegar e bater, haverá um movimento profundo nos rins e este será longe da superfície.

Capítulo 22

Tratado de como o *qi* dos órgãos-*zang* se relacionam com os ciclos das quatro estações

(*Zangqi fashi lun* 藏氣法時論)

RESUMO DO CAPÍTULO:

O Capítulo 22 do *Questões Simples* é um longo diálogo entre o Imperador Amarelo e Qi Bo sobre a relação entre os órgãos-*zang* com as estações do ano. Descrevendo as relações entre os cinco órgãos-*zang*, a fisiologia humana, as causas e sintomas das doenças, e o *qi* das quatro estações, o texto exemplifica os princípios básicos de geração e dominação dos Cinco Movimentos. Em diferentes estações do ano, certas doenças estão mais propícias a aparecerem e se desenvolverem no organismo humano. Da mesma maneira, certos canais e meridianos são mais fortes ou mais fracos dependendo da estação. Assim, é necessário que o terapeuta sinta e distingue com cuidado o movimento de *qi* nos mesmos canais em diferentes partes do ano. Além disso, o texto também aborda quais são as consequências acarretadas quando os órgãos-*zang* estão em estado de plenitude e deficiência, assim como as técnicas terapêuticas que podem ser adotadas em cada situação.

PONTOS-CHAVE:

- O *qi* das cinco estações do ano determina o fluxo de *qi* nos canais, meridianos e cinco órgãos-*zang*.
- Há certas proibições, assim como períodos de dia, mês e ano que certas doenças podem se manifestar de forma mais intensa ou leve. Apenas após considerar estes fatores é que o terapeuta pode determinar, com precisão, se é necessário adotar os métodos de tonificação ou drenagem.
- Os estados de plenitude ou deficiência dos cinco órgãos-*zang* se manifestam por meio de diversos sintomas.

TEXTO ORIGINAL E TRADUÇÃO:

黃帝問曰：合人形以法四時五行而治，何如而從，何如而逆，得失之意，願聞其事。

O Imperador Amarelo pergunta:

Ao correlacionar a aparência física das pessoas com o padrão das quatro estações e cinco movimentos, como se deve proceder para tratar os doentes de acordo com isso? Como pode alguém se opor a isso? Qual o significado de ganhar ou perder quando se trata doenças? Eu gostaria de ouvir mais sobre esses assuntos.

歧伯對曰：五行者，金木水火土也，更貴更賤，以知死生，以決成敗，而定五藏之氣，間甚之時，死生之期也。

Qi Bo responde:

Quanto aos cinco movimentos, estes são metal, madeira, água, fogo e terra. Alternadamente, eles se posicionam em altos e baixos escalões. Por meio deles, sabe-se se um paciente morrerá ou

sobreviverá. Por meio deles, decide-se sobre a conclusão ou derrota sobre a doença, e se pode determinar o estado do *qi* nos respectivos cinco órgãos-*zang*. É ainda possível determinar o tempo que leva para uma doença leve se tornar mais séria e prever quando a pessoa irá morrer.

帝曰：願卒聞之。

O Imperador Amarelo diz:

Eu gostaria de ouvir mais sobre isso!

歧伯曰：肝主春，足厥陰少陽主治，其日甲乙，肝苦急，急食甘以緩之。

Qi Bo diz:

O fígado governa na primavera; os canais *jueyin* e *shaoyang* do pé regem seu tratamento; seus dias são os *jia* e *yi*. Quando o fígado está muito tenso, consuma rapidamente alimentos de sabor doce para relaxá-lo.

心主夏，手少陰太陽主治，其日丙丁，心苦緩，急食酸以收之。

O coração governa no verão; os canais *shaoyin* e *taiyang* da mão regem seu tratamento; seus dias são os *bing* e *ding*. Quando o coração está muito relaxado, consuma rapidamente alimentos de sabor azedo para contrai-lo novamente.

脾主長夏，足太陰陽明主治，其日戊己，脾苦濕，急食甘以緩之。

O baço governa no verão longo; os canais *taiyang* e *yangming* do pé regem seu tratamento; seus dias são os *wu* e *ji*. Quando o baço sofre de umidade excessiva, consuma rapidamente alimentos de sabor amargo para secá-lo.

肺主秋，手太陰陽明主治，其日庚辛，肺苦氣上逆，急食苦以泄之。

O pulmão governa no outono; os canais *taiyin* e *yangming* da mão regem seu tratamento; seus dias são os *geng* e *xin*. Quando o pulmão sofre de elevação de *qi* que se move de forma contrária ao seu curso regular, consuma rapidamente alimentos de sabor amargo para drená-lo.

腎主冬，足少陰太陽主治，其日壬癸，腎苦燥，急食辛以潤之，開腠理，致津液，通氣也。Os rins governam no inverno; os canais *shaoyin* e *taiyang* do pé regem seu tratamento; seus dias são os *ren* e *gui*. Quando os rins sofrem de secura, consuma rapidamente alimentos de sabor picante para umedecê-los. Sabor picante abre o interstício, libera os líquidos do corpo e faz o *qi* penetrar no interior.

病在肝，愈於夏，夏不愈，甚於秋，秋不死，持於冬，起於春，禁當風。

Quando uma doença está no fígado, ela será curada no verão. Se não curar no verão, ela se tornará grave no outono. Se o doente não morrer no outono, o *qi* será mantido durante o inverno e o doente irá se levantar⁸³ novamente na primavera. Durante esse período, o doente deve evitar se expor ao vento.

肝病者，愈在丙丁，丙丁不愈，加於庚辛，庚辛不死，持於壬癸，起於甲乙。

⁸³ 1 O doente irá sentir alguma melhora. A mesma aplicação vale para os parágrafos seguintes.

Quando uma doença está no fígado, ela será curada em dias *bing* e *ding*. Se não for curada nesses dias, a doença se tornará mais grave em dias *geng* e *xin*. Se o doente não morrer durante os dias *geng* e *xin*, então seu *qi* será mantido nos dias *ren* e *gui*. O doente se levantará nos dias *jia* e *yi*.

肝病者，平旦慧，下晡甚，夜半靜。肝欲散，急食辛以散之，用辛補之，酸寫之。
No caso de doenças do fígado, o doente se sentirá melhor ao amanhecer. No final da tarde a doença se tornará mais grave, enquanto que à meia-noite ela se acalmará. O *qi* do fígado anseia por dispersão. Em caso de doença no fígado, consuma rapidamente alimentos de sabor ácido para dispersar seu *qi*; use sabor picante para tonificá-lo e sabor azedo para drená-lo.

病在心，愈在長夏，長夏不愈，甚於冬，冬不死，持於春，起於夏，禁溫食熱衣。
Quando uma doença está no coração, ela será curada no verão longo. Se não for curada no verão longo, a doença se tornará grave no inverno. Se o doente não morrer no inverno, seu *qi* será mantido durante a primavera e ele irá se levantar no verão. O doente deve se abster de alimentos quentes e roupas que causem calor excessivo.

心病者，愈在戊己，戊己不愈，加於壬癸，壬癸不死，持於甲乙，起於丙丁。
Doenças do coração são curadas nos dias *wu* e *ji*. Se não forem curadas nesses dias, as doenças se agravarão nos dias *ren* e *gui*. Se o doente não morrer nesses dias, seu *qi* será mantido nos dias *jia* e *yi*. O doente irá se levantar nos dias *bing* e *ding*.

心病者，日中慧，夜半甚，平旦靜。心欲爽，急食鹹以爽之，用鹹補之，甘寫之。
No caso de doenças do coração, o doente se sente melhor ao meio-dia, sua doença se torna mais grave à meia-noite, e ao amanhecer ela se acalma. O coração anseia por suavidade. Em caso de doença no coração, consuma rapidamente alimentos de sabor salgado para suavizar seu *qi*; use o sabor salgado para tonificar e o sabor doce para drenar.

病在脾，愈在秋，秋不愈，甚於春，春不死，持於夏，起於長夏，禁溫食飽食濕地濡衣。
Quando uma doença está no baço, ela será curada no outono. Se não for curada no outono, ela se agravará na primavera. Se o doente não morrer na primavera, seu *qi* será mantido até o verão. O doente se levantará novamente no verão longo. O doente deve se abster de alimentos quentes, comer demasiado, ficar muito próximo à terra úmida, e vestir roupas molhadas.

脾病者，愈在庚辛，庚辛不愈，加於甲乙，甲乙不死，持於丙丁，起於戊己。
Doenças do baço são curadas nos dias *geng* e *xin*. Se não forem curadas nesses dias, as doenças se agravarão nos dias *jia* e *yi*. Se o doente não morrer nesses dias, seu *qi* será mantido nos dias *bing* e *ding*. O doente se levantará nos dias *wu* e *ji*.

脾病者，日昃慧，日出甚，下晡靜。脾欲緩，急食甘以緩之，用苦寫之，甘補之。
No caso de doenças do baço, o doente se sente melhor quando o sol começa a descer no Oeste. Sua doença se agrava ao nascer do sol, mas se acalma no final da tarde. O *qi* do baço anseia por relaxamento. Assim, consuma rapidamente alimentos doces para relaxar seu *qi*; use sabor amargo para drenar e sabor doce para tonificar.

病在肺，愈在冬，冬不愈，甚於夏，夏不死，持於長夏，起於秋，禁寒飲食寒衣。

Quando uma doença está no pulmão, ela será curada no inverno. Se não for curada no inverno, ela se agravará no verão. Se o doente não morrer no verão, seu *qi* será mantido até o verão longo e ele se levantará no outono. O doente deve se abster de bebidas, comidas e roupas frias.

肺病者，愈在壬癸，壬癸不愈，加於丙丁，丙丁不死，持於戊己，起於庚辛。

As doenças do pulmão são curadas nos dias *ren* e *gui*. Se elas não forem curadas nesses dias, elas se agravarão nos dias *bing* e *ding*. Se o doente não morrer nesses dias, seu *qi* será mantido nos dias *wu* e *ji*. O doente se levantará nos dias *geng* e *xin*.

肺病者，下晡慧，日中甚，夜半靜。肺欲收，急食酸以收之，用酸補之，辛寫之。

No caso de doenças pulmonares, o doente se sente melhor no final da tarde. Sua doença se agrava no meio-dia, mas se acalma à meia-noite. O pulmão anseia por contração. Em caso de doenças de pulmão, consuma rapidamente alimentos azedos para fazer seu *qi* contrair; use sabor azedo para tonificar e sabor picante para drenar.

病在腎，愈在春，春不愈，甚於長夏，長夏不死，持於秋，起於冬，禁犯焮煖熱食溫炙衣。

Quando uma doença está nos rins, ela será curada na primavera. Se não for curada na primavera, ela se agravará no verão longo. Se o doente não morrer no verão longo, seu *qi* será mantido até o outono. O doente se levantará no inverno. O doente deve se abster de qualquer coisa que o queime, como comida quente, cauterização ou calor proveniente de roupas assadas⁸⁴.

腎病者，愈在甲乙，甲乙不愈，甚於戊己，戊己不死，持於庚辛，起於壬癸。

As doenças dos rins são curadas nos dias *jia* e *yi*. Se não forem curadas nesses dias, elas se agravarão nos dias *wu* e *ji*. Se o doente não morrer nesses dias, seu *qi* será mantido nos dias *geng* e *xin*. O doente se levantará nos dias *ren* e *gui*.

腎病者，夜半慧，四季甚，下晡靜。腎欲堅，急食苦以堅之，用苦補之，鹹寫之。

Em caso de doenças dos rins, o doente se sente melhor à meia-noite. Durante os últimos quartos de um dia, as doenças se agravam. No final da tarde, elas se acalmam. O *qi* dos rins anseia por dureza. Em caso de doenças renais, consuma rapidamente alimentos de sabor amargo para endurecer seu *qi*; use sabor amargo para tonificar e sabor salgado para drenar.

夫邪氣之客於身也，以勝相加，至其所生而愈，至其所不勝而甚，至於所生而持。

Quando o *xie qi* se instalar no corpo, a doença pode ser leve ou grave dependendo das relações de dominação entre os órgãos-*zang*. Se a doença chegar no período de tempo associado ao agente que pode ser gerado pelo respectivo órgão-*zang*, então a doença poderá ser curada.⁸⁵ Se a doença chegar no período de tempo no qual o agente do respectivo órgão-*zang* não consegue dominar, então a doença se agravará.⁸⁶ Se a doença chegar no período de tempo associado ao agente pelo qual é gerado pelo respectivo órgão-*zang*, então a doença será mantida.⁸⁷

⁸⁴ 2 Roupas assadas: isso se refere a um modo de aquecer as roupas usando um fogão à lenha.

⁸⁵ 3 Por exemplo, doenças do fígado são melhor curadas no verão e nos dias *bing* e *ding*. Isso ocorre porque o movimento madeira (fígado) gera o movimento fogo (coração).

⁸⁶ 4 Por exemplo, doenças do fígado se agravam no outono e nos dias *geng* e *xin*. Isso ocorre porque o movimento metal (pulmão) domina o movimento madeira (fígado).

⁸⁷ 5 Por exemplo, doenças do fígado permanecem no inverno e nos dias *ren* e *gui*. Isso ocorre porque o movimento água (rins) gera o movimento madeira (fígado).

自得其位而起，必先定五藏之脈，乃可言間甚之時，死生之期也。

Quando cada parte ocupa sua posição correta, então o doente será curado e poderá se levantar. É preciso primeiro determinar o movimento de *qi* nos canais dos órgãos-*zang*. Apenas após isso é que o terapeuta pode decidir se uma doença é leve ou grave, e se a pessoa irá morrer ou sobreviver.

肝病者，兩脇下痛引少腹，令人善怒，虛則目眈眈無所見，耳無所聞，善恐如人將捕之，取其經，厥陰與少陽，氣逆，則頭痛耳聾不聰頰腫。取血者。

No caso de uma doença do fígado, há dor abaixo dos dois flancos e essa dor puxa o abdômen inferior; a doença faz com que a pessoa sinta raiva facilmente. No caso de deficiência de *qi*, os olhos ficam incertos e não conseguem enxergar, enquanto que os ouvidos não conseguem ouvir. O doente sente medo como se alguém estivesse posto a prendê-lo. A cura se dá por meio dos meridianos *jueyin* e *shaoyang*. Se o *qi* agir de forma oposta a seu curso regular, então haverá dor de cabeça, surdez e bochechas inchadas. Será preciso extrair sangue.

心病者，胸中痛，脇支滿，脇下痛，膺背肩甲間痛，兩臂內痛，虛則胸腹大，脇下與腰相引而痛，取其經者，少陰太陽，舌下血者。其變病，刺郄中血者。

No caso de uma doença do coração, há dor no peito, os flancos terão sensação de plenitude com dor na sua região inferior, nas costas, ombros, omoplatas e braços. Em caso de deficiência de *qi*, o peito e abdômen incharão. A região abaixo dos flancos e região lombar irá contrair e a pessoa sentirá dor. A cura se dá por meio dos meridianos *shaoyin* e *taiyang*, e se deve puntar a região abaixo da língua até sair sangue. Se a doença original se transformar em outras doenças, então perfure a cavidade *weizhong*⁸⁸ até sair sangue.

脾病者，身重善肌肉痿，足不收，行善痠，腳下痛，虛則腹滿腸鳴，飧泄食不化，取其經，太陰陽明少陰血者。

No caso de doenças do baço, o corpo se sente pesado, enquanto que os músculos e carne tendem à flacidez; os pés não andam com facilidade, há uma tendência a espasmos e dor abaixo das pernas. No caso de deficiência de *qi*, o abdômen está cheio e se ouvem sons nos intestinos. Há saída de alimentos não digeridos. A cura se dá por meio dos meridianos *taiyin*, *yangming* e *shaoyin*. Perfure-os até liberar sangue.

肺病者，喘欬逆氣，肩背痛，汗出尻陰股膝髀臑肘足皆痛，虛則少氣不能報息，耳聾啞乾，取其經，太陰足太陽之外厥陰內血者。

No caso de doenças do pulmão, haverá palpitação, tosse e fluxo contrário de *qi*; haverá também dores nas costas e ombros, fluxos de suor, além de dor no sacro, órgãos genitais, coxas, joelhos, ossos, canelas e pés. No caso de deficiência de *qi*, a pessoa não consegue respirar com facilidade; seus ouvidos não conseguem ouvir e sua garganta se torna seca. A cura se dá por meio das regiões exteriores dos meridianos *taiyin* e *taiyang* do pé, e dos meridianos *shaoyin* interiores de *jueyin*. Perfure-os para liberar sangue.

腎病者，腹大脛腫，喘欬身重，寢汗出憎風，虛則胸中痛，大腹小腹痛，清厥意不樂，取其經，少陰太陽血者。

⁸⁸ 6 Cavidade *Weizhong*: B-40 (canal da bexiga).

No caso de uma doença dos rins, o abdômen e canelas estão inchadas; o doente sente palpitações, tosse, e tem o corpo pesado; há sudorese noturna e a pessoa tem aversão ao vento. Em caso de deficiência de *qi*, há dor no peito, no abdômen superior e interior. O doente sente recuo de *qi*, o que faz com que ele se sinta depressivo. A cura se dá por meio dos meridianos *shaoyin* e *taiyang*. Perfure-os para liberar sangue.

肝色青，宜食甘，粳米、牛肉、棗、葵皆甘。

O fígado está associado à cor azul-esverdeada. No caso de doenças do fígado, deve-se consumir alimentos doces como arroz não-glutinoso, carne de gado, jujubas e ervas *kui*.⁸⁹

心色赤，宜食酸，小豆、犬肉、李、韭皆酸。

O coração está associado à cor vermelha. No caso de doenças do coração, deve-se consumir alimentos azedos como feijão pequeno, carne de cachorro, ameixas e cebolinha chinesa.

肺色白，宜食苦，麥、羊肉、杏、薤皆苦。

O pulmão está associado à cor branca. No caso de doenças do pulmão, deve-se consumir alimentos amargos como trigo, carne de carneiro, damasco e cebolinha verde.

脾色黃，宜食鹹，大豆、豕肉、栗、藿皆鹹。

O baço está associado à cor amarela. No caso de doenças do baço, deve-se consumir alimentos salgados como feijões grandes, carne de porco, castanhas e folhas de feijões.

腎色黑，宜食辛，黃黍、雞肉、桃、蔥皆辛。

Os rins estão associados à cor preta. No caso de doenças dos rins, deve-se consumir alimentos picantes como painço glutinoso amarelo, carne de frango, pêssegos e cebolas.

辛散，酸收，甘緩，苦堅，鹹奘。

O sabor picante dispersa. O sabor azedo coleta. O sabor doce relaxa. O sabor amargo endurece. O sabor salgado suaviza.

毒藥攻邪，五穀為養，五果為助，五畜為益，五菜為充，氣味合而服之，以補精益氣。

Os medicamentos⁹⁰ atacam o perverso. Os cinco grãos nutrem. As cinco frutas fornecem suporte. Os cinco animais domésticos enriquecem. Os cinco vegetais completam. Quando cada um deles é consumido em combinações apropriadas, eles nutrem a essência e enriquecem o *qi*.

此五者。有辛酸甘苦鹹，各有所利，或散或收，或緩或急，或堅或奘，四時五藏，病隨五味所宜也。

Grãos, frutas, animais domésticos e vegetais são divididas em sabores ácidos, azedos, doces, amargos e salgados. Cada um deles exerce um papel benéfico no organismo. Alguns causam dispersão, outros contração. Alguns relaxam, outros apertam. Alguns endurecem, outros suavizam. Assim, as doenças das quatro estações e dos cinco órgãos-*zang* devem ser tratadas de acordo com a regra dos cinco sabores.

⁸⁹7 Ervas *kui*: um tipo de erva originária da China e que possui grandes flores. É semelhante ao girassol.

⁹⁰ 8 Medicamentos: em chinês, *duyao* 毒藥, geralmente se refere ao uso terapêutico de plantas, animais e minerais.

Capítulo 23

Esclarecendo as relações entre os cinco *qi*

(*Xuanming wuqi* 宣明五氣)

RESUMO DO CAPÍTULO:

O Capítulo 23 do *Questões Simples* é construído em forma de prosa. As causas das doenças, seus sintomas e desenvolvimento, assim como os diferentes movimentos do *qi* dentro dos canais e meridianos, a natureza e sabor de diferentes medicamentos e hábitos alimentares, todos influenciam as funções e bom funcionamento dos cinco órgãos-*zang*. Da mesma forma, é possível diagnosticar uma doença dentro de um órgão-*zang* analisando as estruturas do corpo onde este órgão-*zang* se manifesta, como os canais, a pele, os tendões, a carne, ou os ossos. O texto também mostra como que cada órgão-*zang* não deve ser compreendido como peças isoladas e inanimadas, como peças que compõe uma máquina. Ao contrário, cada um deles deve ser visto como um agente que abriga uma manifestação diferente dos espíritos que dão vida ao corpo. Na medicina chinesa clássica é dito que os espíritos do corpo, os quais têm nos órgãos-*zang* sua morada, são a conexão entre a pessoa e a natureza. Em outras palavras, o que nos faz humanos são nossos espíritos, os quais vêm do Céu e da Terra no momento do nascimento e retornam a eles quando o corpo físico enfraquece ou morre.

PONTOS-CHAVE:

- As funções e características de cada órgão-*zang* estão ligados a diferentes aspectos do organismo e da natureza.
- Cada um dos cinco órgãos-*zang* estão relacionados com doenças, sintomas, aversões, líquidos, proibições, sabores, emoções e estações diferentes.
- Cada uma das características específicas dos cinco órgãos-*zang* deve ser usada para estabelecer o diagnóstico geral do doente.

TEXTO ORIGINAL E TRADUÇÃO:

味所入；酸入肝，辛入肺，苦入心，鹹入腎，甘入脾，是謂五入。

Onde os cinco sabores entram:

Azedo entra no fígado. Picante entra no pulmão. Amargo entra no coração. Salgado entra nos rins. Doce entra no baço. Essas são as chamadas “cinco entradas”.

氣所病：心為噫，肺為欬，肝為語，脾為吞，腎為欠為嚏，胃為氣逆為噦為恐，大腸小腸為泄，下焦溢為水，膀胱不利為癰，不約為遺溺，膽為怒，是謂五病。

Quando o *qi* nos cinco órgãos-*zang* está acometido por alguma doença:

No coração, isso causa arroto. No pulmão, isso causa tosse. No fígado, isso causa fala excessiva. No baço, isso causa deglutição. Nos rins, isso causa bocejos e espirros. No estômago, isso faz com que o *qi* se mova contrário ao seu curso normal, causando soluço e medo. No intestino grosso e intestino delgado, isso causa escoamento. Se o *jiao* inferior transbordar, isso produzirá água. Na

bexiga, se não corre livremente, isso causa retenção urinária; se o *qi* não for restringido, isso ainda causa perda involuntária de urina. Na vesícula biliar, isso causa raiva. Essas são as chamadas “cinco doenças”.

精所并：精氣并於心則喜，并於肺則悲，并於肝則憂，并於脾則畏，并於腎則恐，是謂五并，虛而相并者也。

Os locais onde as cinco essências são coletadas:

Quando essência e *qi* estão acumulados no coração, isso resulta em alegria. Quando estão acumulados no pulmão, isso resulta em tristeza. Quando estão acumulados no fígado, isso resulta em ansiedade. Quando estão acumulados no baço, isso resulta em medo. Quando estão acumulados nos rins, isso resulta em pavor. Essas são as chamadas “cinco acumulações.” Em casos de deficiência de essência, podem ocorrer acumulações mútuas.

藏所惡：心惡熱，肺惡寒，肝惡風，脾惡濕，腎惡燥，是謂五惡。

O que causa repulsa aos cinco órgãos-*zang*:

O coração sente repulsa ao calor. O pulmão sente repulsa ao frio. O fígado sente repulsa ao vento. O baço sente repulsa à umidade. Os rins sentem repulsa à secura. Essas são as chamadas “cinco repulsas.”

藏化液：心為汗，肺為涕，肝為淚，脾為涎，腎為唾，是謂五液。

Os fluidos transformados pelos cinco órgãos-*zang*:

O coração gera suor. O pulmão gera muco do nariz. O fígado gera lágrimas. O baço gera saliva. Os rins geram cuspe⁹¹. Esses são os chamados “cinco fluídos.”

味所禁：辛走氣，氣病無多食辛；鹹走血，血病無多食鹹；苦走骨，骨病無多食苦；甘走肉，肉病無多食甘；酸走筋，筋病無多食酸；是謂五禁，無令多食。

Quanto as proibições em relação aos sabores:

O sabor picante se dirige ao *qi*. Em caso de doenças relacionadas a *qi*, não se deve consumir alimentos picantes em grandes quantidades. O sabor salgado se dirige ao sangue. Em caso de doenças no sangue, não se deve consumir alimentos salgados em grandes quantidades. O sabor amargo se dirige aos ossos. Em caso de doenças nos ossos, não se deve consumir alimentos amargos em grandes quantidades. O sabor doce se dirige para a carne⁹². Em caso de doenças na carne, não se deve consumir alimentos doces em grandes quantidades. O sabor azedo se dirige aos tendões. Em caso de doenças nos tendões, não se deve consumir alimentos azedos em grandes quantidades. Essas são as chamadas “cinco proibições.” Siga esses padrões e não deixe o doente se alimentar dos respectivos sabores em grandes quantidades.

病所發：陰病發於骨，陽病發於血，陰病發於肉，陽病發於冬，陰病發於夏，是謂五發。

Onde as cinco doenças surgem:

Doenças *yin* surgem nos ossos; doenças *yang* surgem no sangue; doenças *yin* surgem na carne. Doenças *yang* surgem no inverno; doenças *yin* surgem no verão. Esses são os chamados “locais de onde as doenças surgem.”

⁹¹ 1 A diferença entre cuspe e saliva é que o primeiro é mais denso e mucoso que o segundo.

⁹² 2 Vale lembrar que carne (*rou* 肉) e músculo (*ji* 肌) são diferentes elementos na medicina chinesa clássica.

邪所亂：邪入於陽則狂，邪入於陰則痺，搏陽則為巔疾，搏陰則為瘖，陽入之陰則靜，陰出之陽則怒，是謂五亂。

Quanto aos distúrbios causados pelos cinco *xie qi*:

Quando o *xie qi* entra em regiões *yang*, isso causa loucura; quando entra em regiões *yin*, isso causa paralisia, dificuldade de movimento e dor nos membros. Quando o *xie qi* bate no *yang*, isso causa desordens na cabeça; quando bate no *yin*, isso causa mutismo. Quando o *yang qi* entra no interior do organismo e prossegue até as regiões *yin*, isso resulta em perda de movimento; quando o *yin qi* sai do interior e prossegue até as regiões *yang*, isso resulta em raiva. Esses são os chamados “cinco distúrbios”.

邪所見：春得秋脈，夏得冬脈，長夏得春脈，秋得夏脈，冬得長夏脈，名曰陰出之陽，病善怒不治，是謂五邪，皆同命，死不治。

Como os cinco *xie qi* aparecem:

Quando na primavera se sente o movimento de *qi* nos canais como se fosse outono; quando no verão se sente o movimento de *qi* nos canais como se fosse inverno; quando no verão longo se sente o movimento de *qi* nos canais como se fosse primavera; quando no outono se sente o movimento de *qi* nos canais como se fosse verão longo. Isso é o chamado “quando o *yin qi* deixa o interior e prossegue para regiões *yang*.” Os doentes tendem a ficar com raiva constante e sua doença é incurável. Esses são os chamados “cinco *xie qi*.” Todos os doentes têm o mesmo destino, ou seja, não poderão ser curados e irão morrer em breve.

藏所藏：心藏神，肺藏魄，肝藏魂，脾藏意，腎藏志，是謂五藏所藏。

O que os cinco órgãos-*zang* armazenam:

O coração armazena os espíritos.⁹³ O pulmão armazena os espíritos-*po*. O fígado armazena os espíritos-*hun*. O baço armazena os sentimentos. Os rins armazenam o desejo de vontade. Esses são os chamados “aquilo que os cinco órgãos-*zang* armazenam.”

藏所主：心主脈，肺主皮，肝主筋，脾主肉，腎主骨，是謂五主。

O que os cinco órgãos-*zang* governam:

O coração governa os canais. O pulmão governa a pele. O fígado governa os tendões. O baço governa a carne. Os rins dominam os ossos. Esses são os chamados “aquilo que os cinco órgãos-*zang* governam”.

勞所傷：久視傷血，久臥傷氣，久坐傷肉，久立傷骨，久行傷筋，是謂五勞所傷。

Quanto aos danos causados pelas cinco atividades excessivas:

Olhar durante muito tempo prejudica o sangue. Deitar-se por muito tempo prejudica o *qi*. Permanecer sentado por muito tempo prejudica a carne. Permanecer em pé por muito tempo prejudica os ossos. Caminhar por muito tempo prejudica os tendões. Esses são os chamados “danos causados pelas cinco atividades excessivas”.

脈應象：肝脈絃，心脈鉤，脾脈代，肺脈毛，腎脈石，是謂五藏之脈。

⁹³ 3 Nesse caso, “espíritos” se referem aos espíritos do coração, os quais se manifestam em espíritos-*po*, espíritos-*hun* e muitos outros. Para os chineses antigos, o corpo humano é habitado por uma vasta gama de espíritos, mas no *Questões Simples* geralmente não há uma distinção clara entre eles.

Quanto à reflexão dos fenômenos de acordo com os cinco movimentos de *qi* nos canais:⁹⁴

Os movimentos de *qi* nos canais do fígado estão relacionados à primavera e se assemelham ao movimento de uma corda. Os movimentos de *qi* nos canais do coração estão relacionados ao verão e se assemelham ao movimento de um gancho. Os movimentos de *qi* nos canais do baço estão relacionados ao verão longo e se assemelham ao movimento periódico. Os movimentos de *qi* nos canais do pulmão estão relacionados ao outono e se assemelham ao movimento de pelos macios. Os movimentos de *qi* nos canais dos rins estão relacionados ao inverno e se assemelham ao movimento de pedras. Esses são os chamados “movimentos de *qi* nos canais dos cinco órgãos-*zang*.”

⁹⁴ 4 Reflexão dos fenômenos...de *qi* nos canais: as relações entre os canais dos cinco órgãos-*zang* e o *qi* das quatro estações. Embora o termo em chinês seja “quatro estações,” na verdade o texto descreve cinco.

Capítulo 25 – Tratado sobre como preservar a vida e manter a aparência física

(*Baoming quanxing lun* 寶命全形論)

RESUMO DO CAPÍTULO:

O Capítulo 25 do *Questões Simples* é um diálogo entre o Imperador Amarelo e seu médico Qi Bo. O texto explica como que o *qi* das quatro estações e os princípios *yin-yang* estão intrinsicamente relacionados com o sangue e o *qi* do organismo humano, assim como com o estado de deficiência ou plenitude dos órgãos-*zang*. Uma análise minuciosa de como a doença foi causada, de seus sintomas, desenvolvimento e transformação são pontos enfatizados em todo o *Questões Simples*. O capítulo explica que apenas após esta análise cuidadosa é que se podem aplicar agulhas, caso contrário a eficácia terapêutica poderá não ocorrer da forma como o terapeuta e o doente esperam. É importante também lembrar que assim como existem diferentes agulhas, a quantidade e variedade de métodos para se aplicá-las também são incontáveis. Desta forma, o terapeuta jamais deve se limitar a um tipo específico de agulha ou método.

PONTOS-CHAVE:

- O organismo humano segue as transformações da natureza.
- Ao se compreender em profundidade os diversos padrões dos doze canais e meridianos, é possível ter acesso até às partes mais sutis e profundas do corpo.
- Para viver de forma saudável, é necessário estudar em detalhe os padrões dos Cinco Movimentos, assim como os métodos para curar o espírito, usar agulhas, produzir medicamentos, e os estados de plenitude e deficiência dos órgãos.
- O mais elevado propósito no uso de agulhas está em tratar o espírito do doente.

TEXTO ORIGINAL E TRADUÇÃO:

黃帝問曰：天覆地載，萬物悉備，莫貴於人，人以天地之氣生，四時之法成，君王眾庶，盡欲全形，形之疾病，莫知其情，留淫日深，著於骨髓，心私慮之。余欲鍼除其疾病，為之奈何。

O Imperador Amarelo pergunta:

Encobertos pelo Céu e carregados pela Terra, a miríade de seres vieram à existência. Contudo, nenhum tem uma posição mais nobre que o ser humano. O ser humano ganha vida por meio do *qi* do Céu e da Terra. Ele amadurece de acordo com as leis das quatro estações. Governantes e pessoas comuns, todos eles desejam preservar sua aparência física. Contudo, ninguém conhece realmente a natureza das doenças da aparência física. O excesso de *qi* permanece dentro do corpo, aprofundando-se dia a dia, ligando-se aos ossos e à medula. Dentro de mim, tenho pensando constantemente sobre isso. Caso eu queria empregar agulhas para remover esse tipo de doenças, como isso deve ser feito?

歧伯對曰：夫鹽之味鹹者，其氣令器津泄；絃絕者，其音嘶敗；木敷者，其葉發；病深者，其聲噦。人有此三者，是謂壞府，毒藥無治，短鍼無取，此皆絕皮傷肉，血氣爭黑。

Qi Bo responde:

Quanto ao sabor salgado do sal, seu *qi* deixa os líquidos vazarem de um recipiente. Quanto a uma corda que é cortada, seu som é rouco. Quanto à madeira que ficou velha, suas folhas já caíram. Quanto a uma doença que está na profundidade do corpo, o som que ela gera é tipo um soluço. Quando o ser humano entra nestes três estados, isso é chamado de “palácio destruído.” Medicamentos não podem mais curar. Agulhas não podem mais alcançar a doença. Se aplicadas, a única coisa que fazem é rasgar e ferir a pele e a carne. É como se sangue e *qi* lutassem um contra o outro no meio da escuridão.

帝曰：余念其痛，心為之亂惑，反甚，其病，不可更代，百姓聞之，以為殘賊，為之柰何。

O Imperador Amarelo pergunta:

Quando penso na dor das pessoas, isso perturba meu coração. No meio da minha confusão, temo usar técnicas erradas e assim agravar doenças. Além disso, sou incapaz de transformar doença em saúde. Quando as pessoas ouvem isso, elas pensam que sou cruel e não quero ajudar. O que devo fazer?

歧伯曰：夫人生於地，懸命於天，天地合氣，命之曰人。人能應四時者，天地為之父母；知萬物者，謂之天子。天有陰陽，人有十二節；天有寒暑，人有虛實。

Qi Bo responde:

O ser humano recebe sua vida da Terra. Seu destino depende do Céu. Quando o Céu e a Terra combinam seu *qi*, isso é chamado de “ser humano”. Se alguém é capaz de corresponder às quatro estações, o Céu e a Terra são seu pai e mãe. Se alguém conhece a miríade de seres, todos o chamam de “Filho do Céu”. O Céu possui *yin qi* e *yang qi*, enquanto o ser humano possui as doze juntas do corpo. O Céu tem frio e calor de verão, enquanto o ser humano sofre de deficiência e abundância.

能經天地陰陽之化者，不失四時；知十二節之理者，聖智不能欺也；能存八動之變，五勝更立；能達虛實之數者，獨出獨入，吐吟至微，秋毫在目。

Aqueles que são capazes de tomar as transformações do *yin-yang* do Céu e da Terra como diretriz, estes não perdem o curso regular das quatro estações. Aqueles que conhecem a estrutura das doze juntas, estes não podem ser enganados nem mesmo por aqueles com sabedoria sagrada. Aqueles que são capazes de se concentrar nas mudanças dos oito ventos e dominações dos Cinco Movimentos, sendo capazes de determinar se há deficiência ou abundância, estes sabem como doenças emergem e como curá-las. Quando abrem e fecham a boca, suas palavras são sutis como o outono, e nada passa despercebido por seus olhos.

帝曰：人生有形，不離陰陽，天地合氣，別為九野，分為四時，月有小大，日有短長，萬物並至，不可勝量，虛實吐吟，敢問其方。

O Imperador Amarelo pergunta:

A aparência física da vida humana não está além de *yin-yang*. O Céu e a Terra combinam seu *qi*, separando-o nas nove regiões e dividindo-o nas quatro estações. A lua pode ser pequena ou grande, um dia pode ser curto ou longo. Quando a miríade de seres está reunida, sua multidão é inumerável. Há deficiência e abundância, abertura e fechamento da boca do indivíduo. Posso perguntar qual método deve ser aplicado na terapia?

歧伯曰：木得金而伐，火得水而滅，土得木而達，金得火而缺，水得土而絕，萬物盡然，不可勝竭。

Qi Bo responde:

Quando a madeira encontra o metal, ela é derrubada. Quando o fogo encontra a água, ele se extingue. Quando a terra encontra a madeira, ela é penetrada. Quando o metal encontra o fogo, ele é destruído. Quando a água encontra a terra, ela é interrompida em seu fluxo. Esses cinco processos se aplicam às interações entre todas as miríades de seres, e sua validade jamais será esgotada.

故鍼有懸布天下者五，黔首共餘食，莫知之也。一曰治神，二曰知養身，三曰知毒藥為真，四曰制砭石小大，五曰知府藏血氣之診。五法俱立，各有所先。

Assim, a aplicação das agulhas se baseia em cinco princípios espalhados pelo mundo, mas as pessoas comuns os descartam como se fossem restos de comida. Desta forma, ninguém os conhece. O primeiro princípio se chama “regular os espíritos.” O segundo princípio se chama “saber como nutrir seu corpo.” O terceiro princípio se chama “saber distinguir quais medicamentos são confiáveis.” O quarto princípio se chama “preparar pedras pontiagudas e agulhas de tamanhos pequenos e grandes.” O quinto princípio se chama “saber diagnosticar corretamente o estado do sangue e *qi* nos órgãos-*zangfu*. Essas cinco leis são todas igualmente estabelecidas e cada uma tem seu antecessor.

今末世之刺也，虛者實之，滿者泄之，此皆眾工所共知也。若夫法天則地，隨應而動，和之者若響，隨之者若影，道無鬼神，獨來獨往。

Hoje, nesses tempos de degenerescência, quando as pessoas aplicam agulhas, a única coisa que sabem é que o que está em estado de abundância deve ser drenado, o que está em estado de deficiência deve ser tonificado. Entretanto, quando alguém toma o Céu como lei e a Terra como regra, e quando as atividades seguem o que é correspondente a elas, então harmonia com o Céu e a Terra será como um eco, e a pessoa os seguirá como se fosse uma sombra. O Caminho não é atrapalhado por demônios ou espíritos, e as pessoas podem agir de forma solitária e livre.

帝曰：願聞其道。

O Imperador Amarelo diz:

Eu gostaria de ouvir mais sobre isso.

歧伯曰：凡刺之真，必先治神，五藏已定，九候已備，後乃存鍼，眾脈不見，眾凶弗聞，外肉相得，無以形先，可玩往來，乃施於人。

Qi Bo responde:

Para que a penetração das agulhas seja confiável, é preciso primeiro regular os espíritos. Uma vez que as condições dos cinco órgãos-*zang* é determinada e o exame dos nove indicadores⁹⁵ foi completado, então agulhas poderão ser aplicadas. É preciso ficar atento à multidão inquietante de canais para que nada passe por despercebido. Exterior e interior devem estar de acordo um com o outro, e nenhuma prioridade deve ser dada à aparência física do doente.⁹⁶ Se o terapeuta for capaz de determinar as idas e vindas do *qi*, então ele poderá ser capaz de aplicar agulhas e curar doenças.

人有虛實，五虛勿近，五實勿遠，至其當發，間不容曩，手動若務，鍼耀而勻。

O ser humano possui estados de deficiência e abundância, as cinco deficiências não se aproximam, as cinco abundâncias não se afastam. O momento de aplicar agulhas, entre o período de decisão e

⁹⁵ 1 Nove indicadores: os nove tipos de movimento de *qi* nos canais.

⁹⁶ 2 Não se deve apenas observar o exterior sem analisar cuidadosamente o interior.

ação, não deve ser mais longo que um piscar de olhos. A mão deve ser movida com concentração total pare que a agulha seja aplicada de forma correta e harmonizada.

靜意視義，觀適之變，是謂冥冥，莫知其形，見其烏烏，見其稷稷，從見其飛，不知其誰，伏如橫弩，起如發機。

Os sentimentos são calmos e a mente está concentrada no doente, para que as mudanças sejam observadas enquanto acontecem. Isso é chamado de “obscuro.” Ninguém conhece sua aparência física, como se fossem sons emitidos pelas asas de fênix e dragões. As agulhas devem ser aplicadas como se se estivesse lançando uma flecha, e retiradas tão rapidamente como se um gatilho fosse liberado.

帝曰：何如而虛，何如而實。

O Imperador Amarelo pergunta:

Como realizar tratamentos de deficiência e excesso?

岐伯曰：刺虛者須其實，刺實者須其虛，經氣已至，慎守勿失，深淺在志，遠近若一，如臨深淵，手如握虎，神無營於眾物。

Qi Bo responde:

Quando puntar uma pessoa com síndromes de deficiência, será necessário tonificar. Quando puntar uma pessoa com síndromes de excesso, será necessário drenar. Quando os meridianos e *qi* chegarem, guarde-os com cuidado para que não se percam. Profundidade e superficialidade estão na mente; longe e perto são como um. Deve-se estar calmo como se olhando para um abismo profundo, com uma mão forte como se segurando um tigre. Em outras palavras, a mente deve estar atenta e concentrada, sem se deixar atrapalhar por outros pensamentos ou objetos.

Capítulo 26

Tratado sobre os oito pontos cardeais e o brilho dos espíritos

(*Bazheng shenming lun* 八正神明論)

RESUMO DO CAPÍTULO:

O Capítulo 26 do *Questões Simples* é também um diálogo entre o Imperador Amarelo e seu médico Qi Bo. O capítulo está focado em explicar como que o tratamento por agulhas precisa ser aplicado seguindo o padrão de mudança das quatro grandes estações do ano (primavera, outono, inverno e verão) e as condições naturais dos oito pontos cardeais (Leste, Sul, Oeste, Norte, Sudeste, Sudoeste, Nordeste e Noroeste). As diferentes fases da lua, as quais estão mutuamente conectadas as mudanças das estações, estão também expressas nas alterações sazonais do organismo humano. Os padrões de mudança na natureza e as alterações sazonais no corpo humano são geralmente chamados de “brilho dos espíritos”, ou seja, são a própria manifestação dos espíritos do Céu nos seres humanos. Dois métodos de tratamento por agulhas são apresentados, o do estilo *fang* 方 (no exato momento) e o do estilo *yuan* 圓 (movendo *qi*). Além disso, o texto enfatiza a importância de se diagnosticar uma doença o quanto antes, pois assim seu tratamento será mais eficaz. Na última parte do texto, Qi Bo oferece uma breve explicação do que significa “aparência externa” e “espírito” (ou espíritos), assim como a relevância de se observar atentamente ambos quando se está tratando um doente.

PONTOS-CHAVE:

- O tratamento por agulhas deve estar de acordo com as mudanças nas estações do ano, o movimento dos astros no Céu e as regiões geográficas na Terra.
- Ao se aplicarem agulhas, é preciso seguir os métodos *fang* e *yuan*, assim como investigar o estado de plenitude ou deficiência de sangue e *qi*, *wei qi*, *ying qi*, e se a pessoa é gorda ou magra.
- As transformações na aparência física e espírito do doente são cruciais para compreender como a doença está se desenvolvendo dentro do corpo.

TEXTO ORIGINAL E TRADUÇÃO:

黃帝問曰：用鍼之服，必有法則焉，今何法何則。

O Imperador Amarelo pergunta:

A aplicação de agulhas deve ser baseada em métodos e regras. Quais são esses?

岐伯對曰：法天則地，合以天光。

Qi Bo responde:

Ao puntar, deve-se tomar o Céu como método e a Terra como regra. Combine-os para atingir o brilho do Céu.

帝曰：願卒聞之。

O Imperador Amarelo pergunta:

Eu gostaria de ouvir mais sobre isso.

歧伯曰：凡刺之法，必候日月星辰四時八正之氣，氣定，乃刺之。是故天溫日明，則人血淖液，而衛氣浮，故血易寫，氣易行；天寒日陰，則人血凝泣，而衛氣沈。

Qi Bo responde:

Os métodos de aplicação de agulhas requerem uma observação atenta do *qi* do sol, da lua e das estrelas, dos oito pontos cardeais e das quatro estações. Quando o *qi* for determinado, será possível aplicar agulhas. Assim, quando o Céu está quente e o sol está brilhante, então a pessoa é abundante em fluídos e seu *wei qi* está na superfície. O sangue pode ser drenado facilmente e o *qi* pode se mover livremente. Quando o Céu está frio e o sol está escondido, então o sangue da pessoa coagula para que seu fluxo seja impedido, e seu *wei qi* está numa posição mais profunda.

月始生，則血氣始精，衛氣始行；月郭滿，則血氣實，肌肉堅；月郭空，則肌肉減，經絡虛，衛氣去，形獨居。是以因天時而調血氣也。

No período da lua crescente, sangue e *qi* se originam como essência e o *wei qi* começa a se mover. Quando a lua está cheia, o sangue e *qi* estão abundantes, e os músculos e carne estão firmes. Quando a lua está vazia, os músculos e carne se contraem, os canais e meridianos estão esgotados e o *wei qi* vai embora. A aparência física fica por si só. Assim, deve-se seguir os ciclos do Céu para regulação de sangue e *qi*.

是以天寒無刺，天溫無疑。月生無寫，月滿無補，月郭空無治，是謂得時而調之。

Por isso, quando for frio, não perfure. Quando for quente, não hesite. Quando for lua crescente, não drene. Quando for lua cheia, não tonifique. Quando a lua estiver vazia, não trate a doença. Estes são os chamados “regulamentos no momento certo.”

因天之序，盛虛之時，移光定位，正立而待之。故日月生而寫，是謂藏虛。

O terapeuta deve seguir ciclos do Céu e os períodos de abundância e deficiência. Quando isso acontecer, a posição do *qi* no corpo será determinada em vista dos luminares do Céu, movendo-se em direção à luz. Permanecendo em pé, a pessoa espera pelos raios da luz. Assim, drenar no período de lua crescente é chamado “deficiência dos órgãos-zang.”

月滿而補，血氣揚溢，絡有留血，命曰重實；月郭空而治，是謂亂經。

Quando se tonifica no período da lua cheia, quando o sangue e *qi* se elevam e transbordam, quando as veias possuem sangue residente, a isso se chama “preenchimento duplo.” Para tratar na lua minguante, a isso se chama “causar desordem nos meridianos”.

陰陽相錯，真邪不別，沈以留止，外虛內亂，淫邪乃起。

Quando *yin-yang* estão misturados, é difícil distinguir entre o *qi* verdadeiro e o *xie qi*. O *xie qi* se aprofunda e permanece, causando deficiência no exterior e confusão no interior. Como resultado, o *xie qi* aumenta e emerge.

帝曰：星辰八正何候。

O Imperador Amarelo pergunta:

O que pode ser investigado por meio da análise das estrelas e dos oito pontos cardeais?

歧伯曰；星辰者，所以制日月之行也。八正者，所以候八風之虛邪，以時至者也。四時者，所以分春夏秋冬之氣所在。

Qi Bo responde:

É por meio das estrelas que se determinam os movimentos do sol e da lua. É por meio dos oito pontos cardeais que se examinam os males de deficiência dos oito ventos à medida que chegam em seu devido tempo. É por meio das quatro estações que se distinguem as localizações do *qi* da primavera, outono, inverno e verão.

以時調之也，八正之虛邪，而避之勿犯也。以身之虛，而逢天之虛，兩虛相感，其氣至骨，入則傷五藏，工候救之，弗能傷也，故曰：天忌不可不知也。

Quando esses ajustes de tempo são feitos, a pessoa evita ofender os males de deficiência dos oito pontos cardeais. Quando uma deficiência do corpo encontra uma deficiência do Céu, as duas afetam uma a outra simultaneamente. O *xie qi* chega aos ossos e, quando penetra profundamente, isso prejudica os cinco órgãos-*zang*. Quando o terapeuta observa essas mudanças e sabe quando tratar, não há o que temer. Por isso é dito: “é preciso compreender profundamente sobre as proibições do Céu.”

帝曰：善。其法星辰者，余聞之矣，願聞法往古者。

O Imperador Amarelo diz:

Perfeito! Já ouvi como tomar as estrelas como leis. Gostaria de ouvir mais sobre como tomar o passado como método.

歧伯曰；法往古者，先知鍼經也。驗於來今者，先知日之寒溫，月之虛盛，以候氣之浮沈，而調之於身，觀其立有驗也。

Qi Bo responde:

Para tomar o passado como método, a pessoa deve primeiro conhecer o “Clássico das Agulhas.”⁹⁷ Para aplicá-lo efetivamente hoje, deve-se primeiro conhecer o frio e o calor do sol, o estado de vazio e abundância da lua, examinar se o *qi* está na superfície ou profundidade, e ajustar o corpo a essas condições. A pessoa observará um efeito imediato confirmando essas leis.

觀其冥冥者，言形氣榮衛之不形於外，而工獨知之，以日之寒溫，月之虛盛，四時氣之浮沈，參伍相合而調之，工常先見之，然而不形於外，故曰觀於冥冥焉。

Quanto a observar seus aspectos obscuros, isso significa dizer que o *qi* da aparência física, o *ying qi* e *wei qi* não têm aparência física externa, e somente os praticantes de medicina os conhecem. O frio e calor do sol, o estado de vazio ou abundância da lua, a presença de *qi* na superfície ou profundidade no curso das quatro estações, cada aspecto está amarrado a outro e eles devem ser avaliados conjuntamente. O praticante observa tudo isso de antemão, mas não há manifestação visível do lado de fora do corpo. Assim, a isso é chamado “observar o que é obscuro.”

通於無窮者，可以傳於後世也，是故工之所以異也，然而不形見於外，故俱不能見也。視之無形，嘗之無味，故謂冥冥，若神髣髴。

Quanto ao “penetrando o ilimitado”, isso significa transmitir esse conhecimento às gerações posteriores. É nesse respeito que os praticantes se diferem. Mas como não há aparência física

⁹⁷ 1 Clássico das Agulhas: um clássico antigo dedicado à acupuntura. Infelizmente, esse texto foi perdido.

visível ao exterior, nem todos conseguem ver com clareza. Alguns tentam observá-la, mas não conseguem ver a aparência física. Alguns tentam saboreá-la, mas não há sabor. Por isso é chamado de “obscuro”, como algo tão oculto quanto os espíritos.

虛邪者，八正之虛邪氣也。正邪者，身形若用力，汗出，腠理開，逢虛風，其中人也微，故莫知其情，莫見其形。

Quanto a deficiência do perverso, esse é a deficiência do *xie qi* das oito estações. Quando ao perverso dos oito pontos cardeais, esse é o corpo em atividade que deixa o suor fluir, quando as estruturas do interstício estão abertas e se deparam com um vento de deficiência, então isso atinge a pessoa de maneira muito sutil. Assim, ninguém conhece sua natureza, ninguém consegue ver sua aparência física.

上工救其萌芽，必先見三部九候之氣，盡調不敗而救之，故曰上工。

Quanto ao praticante superior que salva seus brotos,⁹⁸ esse é o praticante que irá observar primeiro os movimentos do *qi* nos nove indicadores das três seções, após o qual regulará o *qi* de forma abrangente e sem falha. Assim, ele é chamado de “praticante superior.”

下工救其已成，救其已敗。救其已成者，言不知三部九候之相失，因病而敗之也。

Quanto ao praticante inferior, ele tenta curar a doença que já está completamente desenvolvida, como se tentando resgatar o que já está arruinado. “Tratar o que já está completamente desenvolvido” significa que o praticante não sabe distinguir entre os nove indicadores das três seções. Assim, as doenças aparecem e arruinam a aparência física do doente.

知其所在者，知診三部九候之病脈處而治之。故曰守其門戶焉，莫知其情而見邪形也。

“Saber onde a doença está” significa saber diagnosticar, nos nove indicadores das três seções, os locais dos canais que estão doentes e realizar um tratamento adequado. Isso é chamado de “proteger os portais.” Não se conhece a natureza desse processo, mas se pode observar a aparência física do que é perverso.

帝曰：余聞補寫，未得其意。

O Imperador Amarelo diz:

Eu ouvi falar de dos métodos de tonificação e drenagem, mas ainda não compreendi seus significados.

歧伯曰：寫必用方，方者，以氣方盛也，以月方滿也，以日方溫也，以身方定也，以息方吸而內鍼，乃復候其方吸而轉鍼，乃復候其方呼而徐引鍼，故曰寫必用方，其氣而行焉。

Qi Bo responde:

Para drenar, é preciso empregar o método *fang* (exato momento). *Fang* significa o momento exato em que o *qi* está abundante, quando o mês está cheio, quando o sol está quente, quando o corpo está em paz, quando a respiração está em estado de inalação: é nesse momento em que se pode inserir agulhas. Então a pessoa espera até que o estado de inspiração atinja o “momento exato” para aí aplicar e mexer as agulhas. Após isso, espera novamente até que o estado de expiração atinja o “momento exato” para então, lentamente, retirar as agulhas. Por isso é dito, “para drenar é preciso saber apenas o momento certo em que o *qi* verdadeiro irá se mudar para lá.”

⁹⁸ 2 Salva seus brotos: reconhece quando uma doença surge.

補必用員，員者，行也，行者，移也，刺必中其榮，復以吸排鍼也。

Para tonificar, é preciso empregar o método *yuan* (movendo *qi*). *Yuan* significa mover, e mover significa mudar de lugar. A agulhas devem ser aplicadas no *ying qi*. Durante o estado de inalação, a agulha deve ser aplicada e empurrada para dentro da pele.

故員與方，非鍼也。故養神者，必知形之肥瘦，榮衛血氣之盛衰。血氣者，人之神，不可不謹養。

Assim, métodos *yuan* e *fang* não se referem ao tipo de agulhas. O fato é que, para nutrir os espíritos, é preciso saber se a aparência física é gorda ou magra e se *ying qi* e *wei qi*, sangue e *qi*, estão abundantes ou debilitados. Sangue e *qi*, esses são os espíritos da pessoa. É essencial cuidar deles e nutri-los com cuidado.

帝曰：妙乎哉論也。合人形於陰陽四時，虛實之應，冥冥之期，其非夫子孰能通之。然夫子數言形與神，何謂形，何謂神，願卒聞之。

O Imperador Amarelo diz:

Que tratado maravilhoso! Ao combinar a aparência física dos seres humanos com *yin-yang* das quatro estações, quando se trata às suas correspondências por meio dos estados de deficiência e abundância, e para a previsão de quanto o obscuro virá, quem mais, além de você, poderia saber de tudo isso? Por outro lado, você falou várias vezes da aparência física e dos espíritos. O que é “aparência física”? O que são os “espíritos”? Eu gostaria de ouvir mais sobre eles!

岐伯曰：請言形，形乎形，目冥冥，問其所病，索之於經，慧然在前，按之不得，不知其情，故曰形。

Qi Bo responde:

Por favor, deixe-me falar sobre a aparência física primeiro. A aparência física, ah, a aparência física! Para os olhos, ela parece obscura. Quando alguém pergunta sobre a localização da doença, ele procura por ela nos meridianos. Isso parece claramente perceptível na frente da pessoa. Ela pode pressionar, mas não consegue obter. Não se reconhece sua natureza, por isso se chama “aparência física.”

帝曰：何謂神。

O Imperador Amarelo pergunta:

E o que são os espíritos?

岐伯曰：請言神，神乎神，耳不聞，目明心開，而志先，慧然獨悟，口弗能言，俱視獨見，適若昏，昭然獨明，若風吹雲，故曰神。

Qi Bo responde:

Por favor, deixe-me falar sobre os espíritos. Os espíritos, ah, os espíritos! Os ouvidos não o ouvem. Quando os olhos do terapeuta estão claros, o coração dele está aberto e a mente dele à postos, só assim ele apreende os espíritos como se estes fossem claramente perceptíveis. Mas a boca não pode falar dos espíritos. Todos olham para fora, mas só o terapeuta os vê. Se alguém se aproxima, os espíritos parecem obscuros, mas para o terapeuta os espíritos são tão evidentes como se estivessem claramente expostos, assim como ventos que sopram nuvens para longe.

三部九候為之原，九鍼之論，不必存也。

Por isso, fala-se dos “espíritos.” Os nove indicadores das três seções, trate-os como se fossem a origem. Já o “Tratado sobre as nove agulhas,”⁹⁹ este não é necessário guardar consigo.

⁹⁹ 3 Tratado sobre as Nove Agulhas: isso se refere provavelmente a um texto de acupuntura perdido.

Capítulo 31

Tratado sobre os padrões de calor

(*Re lun* 熱論)

RESUMO DO CAPÍTULO:

O Capítulo 31 do *Questões Simples* é um diálogo entre o Imperador Amarelo e seu médico Qi Bo acerca das doenças de calor. O texto descreve várias causas, sintomas, transformações, desenvolvimento, tratamento, diagnóstico, prognóstico e proibições gerais com relação às doenças de calor. Estas doenças são geralmente traduzidas no Ocidente como “febre”, embora elas ocasionalmente tenham algumas características diferentes da febre. As doenças de calor são geralmente conhecidas na medicina chinesa como lesões causadas por *qi* frio (em chinês, *shanghan* 傷寒), e podem se apresentar de diversas formas dependendo do estado físico e mental da pessoa. Embora tais doenças possam ser difíceis de curar quando totalmente desenvolvidas, o texto explica como o terapeuta pode diagnosticar a doença ainda em seus estágios iniciais por meio da análise dos movimentos de *qi* nos canais e investigação de dores no corpo, suor excessivo, secura na boca e nariz, entre outros sintomas.

PONTOS-CHAVE:

- Doenças de calor são categorizadas como “lesões por frio” e podem assumir formas variadas dependendo do organismo da pessoa.
- É possível diagnosticar doenças de calor por meio de uma análise profunda do movimento de *qi* nos canais, assim como uma investigação cuidadosa da aparência do doente.
- As doenças de calor podem ser tratadas adotando os princípios de sudorese e purgação.

TEXTO ORIGINAL E TRADUÇÃO:

黃帝問曰：今夫熱病者，皆傷寒之類也，或愈或死，其死皆以六七日之間，其愈皆以十日以上者，何也。不知其解，願聞其故。

O Imperador Amarelo pergunta:

Hoje, as doenças de calor são todas do tipo *shanghan* (lesões por frio). Algumas podem ser curadas, enquanto outras causam morte. Quando ocorre morte, isso acontece sempre dentro de seis ou sete dias. Quando são curadas, isso ocorre dentro de 10 dias ou mais. Por que isso? Não sei explicar o motivo para tais padrões, e assim gostaria de ouvir mais sobre isso.

歧伯對曰：巨陽者，諸陽之屬也，其脈連於風府，故為諸陽主氣也。人之傷於寒也，則為病熱，熱雖甚不死，其兩感於寒而病者，必不免於死。

Qi Bo responde:

O canal *juyang* está conectado a todos os canais *yang*. Seu canal está ligado à cavidade *fengfu*,¹⁰⁰ e por isso consegue reger todos os canais *yang*. Quando a pessoa for acometida por frio, então se desenvolvem doenças de calor. Se o calor for extremo, a pessoa ainda assim não morrerá. Nos casos em que uma doença é duplamente afetada por frio, não há como escapar da morte.

帝曰：願聞其狀。

¹⁰⁰ 1 Cavidade *fengfu*: VG-16 (canal do vaso governador).

O Imperador Amarelo diz:

Eu gostaria de ouvir mais sobre os estados físicos de tais doenças.

岐伯曰：傷寒一日，巨陽受之，故頭項痛腰脊強。二日陽明受之，陽明主肉，其脈俠鼻絡於目，故身熱目疼而鼻乾，不得臥也。

Qi Bo responde:

Em caso de lesões por frio, no primeiro dia, o canal *juyang* recebe os danos. Portanto, há dor na cabeça e nuca, enquanto que a região lombar e da coluna se tornam rígidas. No segundo dia, é a vez do canal *yangming* receber os danos. O canal *yangming* governa a carne, seu canal se alinha ao nariz em ambos os lados e se estende até os olhos. Assim, o corpo está quente, há dor nos olhos e o nariz está seco, e não se consegue deitar.

三日，少陽受之，少陽主膽，其脈循脇絡於耳，故胸脇痛而耳聾。三陽經絡皆受其病，而未入於藏者，故可汗而已。

No terceiro dia, o canal *shaoyang* recebe os danos. O canal *shaoyang* governa a vesícula biliar. Seu canal segue os flancos e se estende até as orelhas. Assim, há dor no peito e nos flancos, além de surdez nos ouvidos. Quando todos os três canais *yang* e seus meridianos recebem dano por frio, antes que esse penetre nos órgãos-*zang*, o terapeuta pode usar tratamentos para fazer o doente suar.

四日，太陰受之，太陰脈布胃中絡於嗌，故腹滿而嗌乾。五日，少陰受之，少陰脈貫腎絡於肺，繫舌本，故口燥舌乾而渴。

No quarto dia, é o canal *taiyin* que recebe lesões por frio. O canal *taiyin* se espalha pelo estômago e se estende até a garganta. O abdômen está cheio e a garganta está seca. No quinto dia, o canal *shaoyin* recebe os danos. O canal *shaoyin* penetra nos rins e se estende ao pulmão. Ele está conectado à base da língua. Assim, há secura na boca, língua seca e sede intensa.

六日，厥陰受之，厥陰脈循陰器而絡於肝，故煩滿而囊縮。三陰三陽，五藏六府，皆受病，榮衛不行，五藏不通，則死矣。

No sexto dia, é o canal *jueyin* que recebe os danos. O canal *jueyin* se move ao longo dos órgãos genitais e se estende até o fígado. Assim, há irritação mental e sensação de plenitude; o escroto se contrai e encolhe. Quando os três canais *yin* e três canais *yang*, os cinco órgãos-*zang* e os seis órgãos-*fu* recebem os danos por frio, então o *ying qi* e *wei qi* não se movem, não há passagem entre os cinco órgãos-*zang* e a pessoa morre.

其不兩感於寒者，七日巨陽病衰，頭痛少愈；八日，陽明病衰，身熱少愈；九日，少陽病衰，耳聾微聞；十日，太陰病衰，腹減如故，則思飲食。

Nos casos em que não há duplo ataque por frio, no sétimo dia, a doença no canal *juyang* enfraquece; há dor de cabeça menos intensa. No oitavo dia, a doença no canal *yangming* enfraquece; o calor do corpo diminui um pouco. No nono dia, a doença no canal *shaoyang* enfraquece; a surdez diminui e a pessoa já consegue voltar a ouvir. No décimo dia, a doença no canal *taiyin* enfraquece; a distensão abdominal diminui, assume o mesmo tamanho anterior e a pessoa volta a sentir vontade de beber e comer.

十一日，少陰病衰，渴止不滿，舌乾已而嚏；十二日，厥陰病衰，囊縱少腹微下，大氣皆去，病日已矣。

No décimo primeiro dia, a doença no canal *shaoyin* enfraquece. A pessoa não sente mais sede excessiva e não há mais sensação de plenitude; a língua não está mais seca e o doente já consegue espirrar normalmente. No décimo segundo dia, a doença no canal *jueyin* enfraquece. O escroto afrouxa, o abdômen inferior se desprende ligeiramente fazendo a pessoa se sentir mais confortável e livre, e o *xie qi* é contido. A doença chega ao fim dentro de um dia.

帝曰：治之柰何。

O Imperador Amarelo pergunta:
Como tratar isso?

歧伯曰：治之各通其藏脈，病日衰已矣。其未滿三日者，可汗而已；其滿三日者，可泄而已。

Qi Bo responde:

O tratamento sempre se na abertura das passagens dos órgãos-*zang* e canais. A doença enfraquece e chega ao fim dentro de um dia. Se a doença ainda não durou três dias, pode-se fazer com que o doente sue e assim a doença será curada. Nos casos em que a doença já passou de três dias, pode-se drenar e assim a doença será curada.

帝曰：熱病已愈，時有所遺者，何也。

O Imperador Amarelo pergunta:

Quando uma doença de calor chega ao fim e foi curada com sucesso, às vezes sobram alguns resíduos no organismo. Por que isso?

歧伯曰：諸遺者，熱甚而強食之，故有所遺也。若此者，皆病已衰，而熱有所藏，因其穀氣相薄，兩熱相合，故有所遺也。

Qi Bo responde:

Todos os resíduos resultam de uma situação em que o calor é extremo e em que doente tem um apetite anormal. Daí provêm os resíduos. Nesses casos, a doença já enfraqueceu, mas ainda há algum calor armazenado dentro do organismo. Como esse calor ataca o *qi* dos alimentos, os dois tipos de calor se fundem,¹⁰¹ e é daí que provêm os resíduos.

帝曰：善。治遺柰何。

O Imperador Amarelo diz:

Perfeito! Como se tratam os resíduos?

歧伯曰：視其虛實，調其逆從，可使必已矣。

Qi Bo responde:

Observe se o doente sofre de deficiência ou abundância, avalie se seu *qi* se move de forma contrária ou a favor de seu curso regular. Dessa forma, a doença pode ser curada.

帝曰：病熱當何禁之。

O Imperador Amarelo pergunta:

Quando a doença é de calor, quais restrições existem?

¹⁰¹ 2 Dois tipos de calor: calor dos alimentos e do organismo interno.

岐伯曰：病熱少愈，食肉則復，多食則遺，此其禁也。

Qi Bo responde:

Quando uma doença de calor melhora um pouco, mas a pessoa se alimenta de carne, então a doença retorna. Se a pessoa se alimenta muito, então haverá resíduos. Essas são as restrições.

帝曰：其病兩感於寒者，其脈應與其病形何如。

O Imperador Amarelo pergunta:

Quando a doença é de duplo frio, como isso se reflete no movimento de *qi* nos canais e na aparência física da doença?

岐伯曰：兩感於寒者，病一日，則巨陽與少陰俱病，則頭痛口乾而煩滿；二日，則陽明與太陰俱病，則腹滿身熱，不欲食譫言。

Qi Bo responde:

Quando a doença é de duplo frio e está em seu primeiro dia, então os canais *juyang* e *shaoyin* são atacados pela doença. Como resultado, a cabeça dói, a boca fica seca, há irritação e sensação de plenitude. Quando a doença está em seu segundo dia, então os canais *yangming* e *taiyin* são atacados pela doença. Como resultado, o abdômen está cheio, o corpo está quente, há falta de apetite e a pessoa fala de forma incoerente.

三日，則少陽與厥陰俱病，則耳聾囊縮而厥，水漿不入，不知人，六日死。

Quando a doença está em seu terceiro dia, então os canais *shaoyang* e *jueyin* são atacados pela doença. Como resultado, há surdez, encolhimento do escroto e recuo de *qi*, água e outras bebidas nutritivas não entram e o doente não consegue reconhecer outras pessoas com facilidade. Quando a doença está em seu sexto dia, a pessoa morre.

帝曰：五藏已傷，六府不通，榮衛不行，如是之後，三日乃死，何也。

O Imperador Amarelo pergunta:

Quando os cinco órgãos-*zang* já foram prejudicados, quando os seis órgãos-*fu* não são mais transitáveis, e quando o *ying qi* e *wei qi* não se movem, o doente morre após três dias. Por que isso ocorre?

岐伯曰：陽明者，十二經脈之長也，其血氣盛，故不知人，三日其氣乃盡，故死矣。凡病傷寒而成溫者，先夏至日者為病溫，後夏至日者為病暑，暑當與汗皆出，勿止。

Qi Bo responde:

O canal *yangming* é o líder dos doze meridianos. Quando seu sangue e *qi* são abundantes, o doente não consegue reconhecer as pessoas ao seu redor. Dentro de três dias, o *qi* está esgotado e o doente morre. Assim, sempre que uma pessoa é atacada por doenças de duplo frio e estas se desenvolvem em calor, se isso anteceder o dia de solstício de verão, então a doença será de calor. Se isso ocorrer após o dia de solstício de verão, então a doença será de calor de verão. Todo o calor de verão deixa o doente por meio da transpiração, e assim esta não deve ser contida.

Capítulo 40

Tratado sobre o abdômen e o centro do organismo

(*Fuzhong lun* 腹中論)

RESUMO DO CAPÍTULO:

O Capítulo 40 do *Questões Simples* é um diálogo entre o Imperador Amarelo e seu médico Qi Bo sobre doenças relacionadas à região abdominal do organismo humano. O texto descreve algumas das doenças mais comuns, como retenção abdominal, exaustão de sangue, acúmulo de massa no abdômen superior ou inferior, calor interno, entre outras. Várias doenças apresentadas no capítulo podem ser de difícil compreensão para o público ocidental moderno. Isto é interessante pois mostra como que as percepções de doença e saúde para os chineses antigos era muito peculiar. Muito do que para nós podem parecer apenas sintomas, para os chineses poderia ser categorizado como uma doença. Da mesma forma, o que para nós pode ser visto como uma doença, para os chineses poderia ser compreendido como um conjunto de sintomas ou até mesmo várias doenças. Isto mostra que o corpo humano é um organismo complexo e que a determinação do que é doença ou sintoma pode variar substancialmente de uma cultura para outra.

PONTOS-CHAVE:

- Descreve as causas, sintomas, transformações, desenvolvimento e tratamento de várias doenças da região abdominal.
- Introduz fórmulas antigas usadas para tratar doenças da região abdominal.
- Distingue quando uma mulher está grávida e quando desenvolveu alguma doença na região abdominal.

TEXTO ORIGINAL E TRADUÇÃO:

黃帝問曰：有病心腹滿，旦食則不能暮食，此為何病。

O Imperador Amarelo pergunta:

Quando uma pessoa sofre de plenitude no coração e abdômen, como se comendo pela manhã não sentisse fome à noite, qual doença é essa?

歧伯對曰：名為鼓脹。

Qi Bo responde:

O nome desta doença é “distensão de tambor.”

帝曰：治之柰何。

O Imperador Amarelo pergunta:

Para tratá-la, como proceder?

歧伯曰：治之以雞矢醴一劑知二劑已。

Qi Bo responde:

Trate-a com vinho medicinal feito a partir de excrementos de frango. Após uma dose, a pessoa irá melhorar visivelmente. Após a segunda dose, a doença será curada.

帝曰：其時有復發者何也。

O Imperador Amarelo pergunta:

Ocasionalmente, pode acontecer que a doença se manifeste novamente, por que isso acontece?

歧伯曰：此飲食不節，故時有病也。雖然其病且已，時故當病，氣聚於腹也。

Qi Bo responde:

Nesse caso, bebidas e alimentos foram consumidos sem controle. Assim, ocasionalmente, a doença volta a se manifestar. Embora a doença tenha terminado, a pessoa pode voltar a sofrer como antes. Isso é porque há *qi* reunido e preso no abdômen.

帝曰：有病胸脇支滿者，妨於食，病至則先聞腥臊臭，出清液，先唾血，四支清，目眩，時時前後血，病名為何。何以得之。

O Imperador Amarelo pergunta:

Há um tipo de doença que se manifesta da seguinte maneira: o peito e flancos da pessoa se sentem plenos; não se pode ingerir alimentos. Quando a doença se instala, o corpo libera um odor fétido como frutos do mar e há corrimento nasal. No início, a pessoa cuspe sangue e seus quatro membros estão frios; seus olhos ficam em estado de tontura e há sangue na urina e fezes. Que doença é essa? Como se contrai ela?

歧伯曰：病名血枯。此得之年少時，有所大脫血，若醉入房中，氣竭肝傷，故月事衰少不來也。

Qi Bo responde:

Esta doença é chamada de “sangue dessecado.” Ela é adquirida quando a pessoa é jovem e ocorre devido a uma perda maciça de sangue ou porque a pessoa fez sexo demasiado durante um estado de embriaguez. Assim, seu *qi* ficou exausto e seu fígado foi prejudicado. Isso faz com que a menstruação diminua ou pare completamente.

帝曰：治之柰何，復以何術。

O Imperador Amarelo pergunta:

Para tratá-la, como proceder? Qual arte médica deve ser usada para que a pessoa volte ao normal?

歧伯曰：以四烏鰂骨一蘆茹二物并合之，丸以雀卵，大如小豆，以五丸為後飯，飲以鮑魚汁，利腸中及傷肝也。

Qi Bo responde:

Pegue quatro medidas de ossos de lula preta e uma medida de erva *rulü*, misture-os e molde pílulas do tamanho de pequenos grãos de feijão e no formato de ovos de pardais. Cinco pílulas devem ser ingeridas após as refeições, e estas devem ser acompanhadas com líquido de abalone. Isso limpará os intestinos por dentro e tratarão do fígado prejudicado.

帝曰：病有少腹盛，上下左右皆有根，此為何病？可治不？

O Imperador Amarelo pergunta:

Há um tipo de doença em que se há sensação de abundância no abdômen inferior, com ramificações acima, abaixo, à esquerda e à direita. Qual doença é essa? Ela pode ser tratada ou não?

歧伯曰：病名曰伏梁。

Qi Bo responde:

O nome dessa doença é “feixes ocultos.”

帝曰：伏梁何因而得之。

O Imperador Amarelo pergunta:

Como que uma pessoa contrai a doença “feixes ocultos”?

歧伯曰：裹大膿血，居腸胃之外，不可治，治之，每切按之致死。

Qi Bo responde:

Quando o abdômen inferior contém pus e sangue em grande quantidade e estes estão localizados fora dos intestinos e do estômago, então a doença não pode ser curada. Se alguém tentar curá-la, cada vez que apertar o abdômen para baixo, isso levará o doente para mais perto da morte.

帝曰：何以然。

O Imperador Amarelo pergunta:

Por quê?

歧伯曰：此下則因陰必下膿血，上則迫胃脘生高，俠胃脘內癰。此久病也難治。

Qi Bo responde:

Nesse tipo de doença, quando se aperta o abdômen no sentido de descida, isso prejudica os canais *yin*, e assim pus e sangue são naturalmente enviados para as regiões inferiores. Quando se aperta o abdômen no sentido de subida, então o canal do estômago é pressionado e se cria uma barreira. Isto dará origem a abscessos interiores e em ambos os lados do canal do estômago. Essa doença é crônica e muito difícil de curar.

居齊上為逆，居齊下為從，勿動亟奪，論在刺法中。

Quando está acima do umbigo, ela é conhecida pelo movimento de oposição. Quando está abaixo do umbigo, ela é conhecida pelo movimento de conformidade. Não a mova, mas a remova rapidamente. Isso tudo já está discutido no “Tratado de punturação.”¹⁰²

帝曰：人有身體髀股胫皆腫，環齊而痛，是為何病。

O Imperador Amarelo pergunta:

Quando alguém tem os ossos da coxa, coxa e canelas inchadas e sente dor na região em torno do umbigo, que doença é essa?

歧伯曰：病名伏梁，此風根也。其氣溢於大腸而著於育，育之原在齊下，故環齊而痛也。不可動之，動之為水溺瀦之病。

Qi Bo responde:

Esta doença é conhecida como “feixes ocultos,” ou as ditas “raízes de vento.” O *qi* foi derramado no intestino grosso e se ligou à membrana exterior. A superfície da membrana está abaixo do umbigo. Assim, a região em torno do umbigo dói e não se pode mover esse *qi*. Se alguém tentar movê-lo, isso causa doenças de micção de água.

¹⁰² 1 Tratado de Perfuração: nome de um texto de acupuntura. Não se há informações adicionais sobre ele.

帝曰：夫子數言熱中消中，不可服高粱芳草石藥，石藥發癩，芳草發狂。夫熱中消中者皆富貴人也，今禁高粱，是不合其心，禁芳草石藥，是病不愈，願聞其說。

O Imperador Amarelo pergunta:

Você frequentemente afirma que ao se contrair as doenças “aquecedor central”¹⁰³ e “consumo central,”¹⁰⁴ não se deve consumir alimentos nutritivos, ervas aromáticas ou medicamentos minerais. Minérios fazem com que a pessoa desenvolva úlceras subcutâneas. Ervas aromáticas fazem com que a pessoa desenvolva loucura. “Aquecedor central” e “consumo central” ocorrem muito entre os que são ricos e nobres. Assim, se alguém tentar os proibir de consumir alimentos nutritivos, eles não irão gostar disso. Se alguém tentar os proibir de tomar ervas aromáticas e medicamentos minerais, a doença não poderá ser curada. Eu gostaria de ouvir uma explicação sobre isso.

歧伯曰：夫芳草之氣美，石藥之氣悍，二者其氣急疾堅勁，故非緩心和人，不可以服此二者。

Qi Bo responde:

O *qi* das ervas aromáticas é bom. O *qi* de medicamentos minerais é intenso. O *qi* de ambos é rápido e forte. Portanto, qualquer pessoa que não esteja em harmonia e não esteja com a mente relaxada não pode consumir nenhum desses dois.

帝曰：不可以服此二者，何以然。

O Imperador Amarelo pergunta:

Não pode consumir esses dois, por que isso?

歧伯曰：夫熱氣慄悍，藥氣亦然，二者相遇恐內傷脾。脾者土也而惡木，服此藥者，至甲乙日更論。

Qi Bo responde:

O *qi* quente é feroz e intenso. O *qi* desses medicamentos também é assim. Quando os dois se encontram, pode ser que isso prejudique o baço internamente. O baço é o movimento terra e tem aversão ao movimento madeira. Quem consumir quaisquer desses medicamentos, se a doença durar até os períodos *jia* ou *yi*, então é preciso discutir novamente sobre seu estado.

帝曰：善。有病膺腫頸痛胸滿腹脹此為何病，何以得之。

O Imperador Amarelo pergunta:

Ótimo! Se alguém sofre de peito inchado, pescoço dolorido, peito e abdômen distendidos, que doença é essa? Como ela é contraída?

歧伯曰：名厥逆。

Qi Bo responde:

Essa doença é conhecida como “recessão de movimentos contrários.”

帝曰：治之柰何。

O Imperador Amarelo pergunta:

Sua cura, como pode ser realizada?

¹⁰³ 2 Aquecedor central: quando se bebe muito e se urina muito.

¹⁰⁴ 3 Consumo central: quando se come muito e se defeca muito.

歧伯曰：灸之則瘖，石之則狂，須其氣并，乃可治也。

Qi Bo responde:

Quando o doente é cauterizado com moxabustão, ele ficará mudo. Quando ele é tratado com pedras pontiagudas, então ele ficará louco. Espere seu *qi* se fundir e então a pessoa poderá ser tratada.

帝曰：何以然。

O Imperador Amarelo pergunta:

Por que é assim?

歧伯曰：陽氣重上，有餘於上，灸之則陽氣入陰，入則瘖，石之則陽氣虛，虛則狂，須其氣并而治之，可使全也。

Qi Bo responde:

Quando o *yang qi* se dobra para cima, há um excedente na região superior. Se moxabustão for aplicada, então o *yang qi* entra no *yin*. Se este entrar no *yin*, então o doente ficará mudo. Se pedras pontiagudas forem adotadas, então o *yang qi* será esgotado. Como consequência, a pessoa entrará em estado de loucura. Espere seu *qi* se fundir e então você poderá alcançar uma cura completa.

帝曰：善。何以知懷子之且生也。

Perfeito!

Como se sabe se uma mulher grávida logo dará à luz?

歧伯曰：身有病而無邪脈也。

Qi Bo responde:

O corpo parece doente, mas não há nenhum movimento de *xie qi* nos canais.

帝曰：病熱而有所痛者，何也。

O Imperador Amarelo pergunta:

Quando há uma doença de calor e alguns locais no corpo que doem, por que isso acontece?

歧伯曰：病熱者，陽脈也，以三陽之動也，人迎一盛少陽，二盛太陽，三盛陽明，入陰也，夫陽入於陰，故病在頭與腹，乃膜脹而頭痛也。

Qi Bo responde:

Quando a doença é de calor, um movimento de tipo *yang* se manifesta nos canais. Com relação ao movimento dos três canais *yang*, quando o movimento sentido na face da pessoa é uma vez maior do que aquele sentido quando há plenitude regular, então a doença está o canal *shaoyang*. Quando é duas vezes maior, então a doença está no canal *taiyang*. Quando é três vezes maior, então está no canal *yangming* e penetra nos canais *yin*. Agora, quando sair do *yang* para entrar no *yin*, a doença estará na cabeça e no abdômen ao mesmo tempo. Isso resultará em inchaço e dor de cabeça.

帝曰：善。

O Imperador Amarelo diz:

Perfeito!

Capítulo 77

Tratado sobre a exposição das cinco faltas

(*Shu wuguo lun* 疏五過論)

RESUMO DO CAPÍTULO:

O Capítulo 77 do *Questões Simples* é um diálogo entre o Imperador Amarelo e outro de seus médico-ministros, Lei Gong. O texto descreve as cinco falhas cometidas durante um tratamento e a reforça a importância de se diagnosticar qualquer doença seguindo os princípios de *yin-yang*, Cinco Movimentos, e as mudanças das estações do ano. Se o doente é jovem ou idoso, gordo ou magro, robusto ou fraco, alegre ou depressivo, tudo isso deve ser levado em conta pelo terapeuta para realizar um diagnóstico correto. O texto também enfatiza a importância de saber a situação financeira, estado social, morada, ambiente de trabalho, entre outros elementos da vida do doente para se compreender o estado dos órgãos internos. Por meio de uma investigação profunda de todos estes elementos, o terapeuta consegue acessar os locais mais secretos da mente de uma pessoa, e assim compreender melhor o que causou a doença e como tratá-la de maneira adequada.

PONTOS-CHAVE:

- Descreve as cinco faltas e quatro virtudes relacionadas à prática da medicina.

TEXTO ORIGINAL E TRADUÇÃO:

黃帝曰：嗚呼遠哉。閔閔乎若視深淵，若迎浮雲，視深淵尚可測，迎浮雲莫知其際。聖人之術，為萬民式，論裁志意，必有法則，循經守數，按循醫事，為萬民副，故事有五過四德，汝知之乎。

O Imperador Amarelo diz:

Que profundo! Que insondável! Isso é como olhar para um abismo profundo, como enfrentar nuvens à deriva! Contudo, ao olhar para um abismo profundo, ainda é possível medir sua profundidade. Quando a pessoa enfrenta nuvens à deriva, ninguém sabe ao certo sua extensão. As artes dos sábios são um modelo para toda a humanidade. Julgamento e reflexão devem se basear em leis e regras. Se alguém segue os clássicos com afinco, observa os cálculos com cuidado e pratica medicina adequadamente, isso será benéfico para toda a humanidade. Assim, a prática da medicina possui cinco faltas e quatro virtudes. Você os conhece?

雷公避席再拜曰：臣年幼小，蒙愚以惑，不聞五過與四德，比類形名虛引其經，心無所對。Lei Gong¹⁰⁵ se levantou de seu assento e prestou reverência ao Imperador Amarelo duas vezes, ao que disse:

Eu, seu súdito, sou ignorante e jovem em anos e, portanto, sou inseguro. Até agora, jamais ouvi falar das cinco falhas e quatro virtudes. Para comparar os tipos, manifestações e nomes de doenças, fiz uso dos clássicos em vão. Meu coração não está preparado para responder sua pergunta.

帝曰：凡未診病者，必問嘗貴後賤，雖不中邪，病從內生，名曰脫營。

O Imperador Amarelo diz:

¹⁰⁵ 1 Lei Gong: nome de outro médico-ministro do Imperador Amarelo. Lei Gong é considerado uma das deidades chinesas responsáveis por mudanças climáticas, chuva, tempestades, etc.

Sempre que uma doença ainda não foi diagnosticada, é essencial perguntar sobre o estado social do doente. Se o doente era nobre e depois decaiu para o baixo escalão, mesmo que ele não tenha sido atingido por um *xie qi* vindo do exterior, sua doença surgirá de dentro. Isso é chamado de “perda de *ying qi*”.

嘗富後貧，名曰失精，五氣留連，病有所并。醫工診之，不在藏府，不變軀形，診之而疑，不知病名。身體日減，氣虛無精，病深無氣，洒洒然時驚，病深者，以其外耗於衛，內奪於榮。良工所失，不知病情，此亦治之一過也。

Caso o doente tenha sido nobre e depois ficou pobre, isso é chamado de “perda de essência”. Os cinco *qi* permanecem parados por muito tempo, a pessoa sofre de algo que se fundiu, e o terapeuta diagnosticará que não houve mudança nos órgãos-*zangfu* ou na aparência física do doente. O terapeuta não sabe o nome da doença. O corpo enfraquece dia a dia, seu *qi* se esgota e não há mais essência. Quando a cabeça está pesada na profundidade e não há mais *qi* presente, o doente estremece, e às vezes até fica assustado. Quando a doença é profunda, isso ocorre porque o *wei qi* está enfraquecido nas regiões exteriores do corpo, enquanto o *ying qi* foi removido de sua região interna. Quando um bom terapeuta não sabe disso e não consegue reconhecer a natureza da doença, o tratamento certamente não será bem-sucedido.

凡欲診病者，必問飲食居處，暴樂暴苦，始樂後苦，皆傷精氣，精氣竭絕，形體毀沮。暴怒傷陰。

Sempre que se deseja diagnosticar uma doença, é essencial perguntar sobre a dieta, hábitos alimentares e moradia do doente. Se ele experienciou violência intensa ou sofrimento profundo, ou se experienciou alegria inicial seguida de sofrimento, tudo isso pode prejudicar a essência e *qi*. Quando a essência está exaurida, o *qi* está exausto e seu fluxo é interrompido, o corpo físico do doente será destruído.

暴喜傷陽，厥氣上行，滿脈去形。愚醫治之，不知補寫，不知病情，精華日脫，邪氣乃并，此治之二過也。

Raiva violenta prejudica o *yin*, enquanto alegria intensa prejudica o *yang*. Qi recuado se move para cima, enchendo os canais e deixando a aparência física para trás. Se um terapeuta ignorante não sabe se deve adotar métodos de tonificação ou drenagem, se não sabe qual a natureza da doença, então a essência do doente será perdida há cada dia e o *xie qi* irá se acumular no interior. Essa é a segunda falha que pode ocorrer no tratamento.

善為脈者，必以比類奇恆從容知之，為工而不知道，此診之不足貴，此治之三過也。

Para aqueles que são especialistas nos movimentos de *qi* nos canais, é essencial confiar em métodos como comparando os tipos, o estranho e o normal, e assim naturalmente adquirir o conhecimento do que está acontecendo dentro do organismo. Aqueles que são terapeutas, mas não conhecem o Caminho, seus diagnósticos são cheios de falha e de menor valor. Essa é a terceira falha que pode ocorrer no tratamento.

診有三常，必問貴賤，封君敗傷，及欲侯王。故貴脫勢，雖不中邪，精緻神內傷，身必敗亡。

No diagnóstico existem três regras a serem observadas. Deve-se perguntar ao doente se ele é de classe nobre ou baixa posição, se era um senhor de terras que foi destruído ou ferido, e se aspira

se tornar príncipe ou rei no futuro. Isso se deve ao fato de que quando uma pessoa de nobre posição é destituída de seu poder, mesmo que ela não tenha sido atingida por *xie qi* vindo de fora, sua essência e espírito já foram prejudicados por dentro e daí que seu corpo pode enfrentar destruição e morte.

始富後貧，雖不傷邪，皮焦筋屈，痿躄為攣。醫不能嚴，不能動神，外為柔弱，亂至失常，病不能移，則醫事不行，此治之四過也。

Se a pessoa nasceu rica e depois empobreceu, mesmo que ela não tenha sido prejudicada por um *xie qi* vindo do exterior, sua pele ainda assim será chamuscada e seus tendões forçarão suas costas a se curvarem. Ela sofrerá de flacidez e incapacidade de andar, seus membros terão câibra. Quando um terapeuta é incapaz de reprová-lo severamente o doente e, portanto, não consegue mover seus espíritos, quando sua aparência externa é suave e debilitada ao ponto que o doente é incapaz de distinguir o correto do incorreto, isso significa que a doença não poderá mais ser removida e não haverá mais tratamento que possa ser realizado. Essa é a quarta falha que pode ocorrer no tratamento.

凡風診者，必知終始，有知餘緒，切脈問名，當合男女。離絕菀結，憂恐喜怒，五藏空虛，血氣離守，工不能知，何術之語。

Sempre que se diagnostica uma doença, é essencial conhecer o seu fim e início, e é preciso também conhecer seus excessos restantes. Sinta os canais, pergunte sobre o nome das doenças e sintomas, e combine suas descobertas de acordo com o gênero, masculino ou feminino, do doente. Separação e interrupção, sentimentos de repressão e ódio, ansiedade e medo, alegria e raiva, se esses deixarem os órgãos-*zang* vazios e esgotados, e se deixarem o sangue e *qi* perderem sua função de protetores dos órgãos, quando o terapeuta não sabe nem disso, de que arte terapêutica podemos ainda falar?

嘗富大傷，斬筋絕脈，身體復行，令澤不息。故傷敗結留，薄歸陽，膿積寒炁。

Quanto aqueles que eram ricos e empobreceram, isso causa grandes danos no organismo. Seus tendões serão cortados e o movimento de *qi* nos canais será interrompido mesmo se a pessoa ainda conseguir andar. As lesões não deixam seus líquidos se recuperarem. Assim, se alguém é prejudicado por repressão e ódio, seu *qi* permanece no mesmo local, pressiona e volta para o *yang*. Pus se acumula no interior, causando uma sensação alternada de frio e calor.

粗工治之，亟刺陰陽，身體解散，四支轉筋，死日有期，醫不能明，不問所發，唯言死日，亦為粗工，此治之五過也。

Quando um praticante grosseiro trata isso e apressadamente perfura as cavidades *yin-yang*, o corpo do doente se desintegrará. Os tendões de seus quatro membros ficarão torcidos e a pessoa logo morrerá. Se um terapeuta é incapaz de chegar a um entendimento, e se ele não pergunta como a doença se desenvolveu, só sendo capaz de dizer o dia da morte do doente, então ele também pode ser considerado um terapeuta sem instrução. Essa é a quinta falha que pode ocorrer no tratamento.

凡此五者，皆受術不通，人事不明也。故曰：聖人之治病也，必知天地陰陽四時經紀五藏六府雌雄表裏刺灸砭石毒藥所主，從容人事，以明經道。

Todas estas cinco falhas resultam de o terapeuta não ter compreendido profundamente as artes que foram ensinadas a ele, assim como não conhecer sobre os assuntos humanos. Por isso é dito: “Quando os sábios tratam uma doença, eles conhecem o *yin qi* e *yang qi* do Céu e da Terra, os

arranjos normais das quatro estações do ano, as especificidades dos cinco órgãos-*zang* e seis órgãos-*fu*, as diferenças entre feminino e masculino, exterior e interior, as minúcias de se aplicar agulhas, moxabustão, pedras pontiagudas e medicamentos, assim como quais doenças são mais aptas para cada terapia.” Sua abordagem aos assuntos humanos é natural, e assim eles compreendem o Caminho estabelecido nos clássicos.

貴賤貧富，各異品理，問年少長，勇怯之理，審於分部，知病本始，八正九候，診必副矣。O nobre e o comum, o pobre e o rico, todos eles representam uma estrutura de diferentes categorias. Ao se indagar se os doentes são jovens ou velhos, se são corajosos ou tímidos; ao se investigar todas as divisões e seções do organismo, a raiz e início das doenças a serem tratadas, assim como determinar os oito pontos cardeais e os nove indicadores, todos esses elementos são de ajuda para definir o estado da doença.

治病之道，氣內為寶，循求其理，求之不得，過在表裏。守數據治，無失俞理，能行此術，終身不殆。不知俞理，五藏菀熟，癰發六府。

A maneira de tratar doenças considera o *qi* interno como o mais valioso. É preciso procurar por suas estruturas. Se alguém é capaz de encontrá-las, um excesso estará presente no exterior e no interior. Observe os cálculos, trate de acordo com as suas indicações e não abra mão de compreender as estruturas das cavidades em detalhe. Se um terapeuta é capaz de aplicar essa arte, então ele nunca se deparará com um fracasso em seus tratamentos. Por outro lado, se ele não é familiarizado com as estruturas das cavidades, o que está densamente compactado dentro dos órgãos-*zang* irá ferver e abscessos nos seis órgãos-*fu* se desenvolverão.

診病不審，是謂失常，謹守此治，與經相明，上經下經，揆度陰陽，奇恒五中，決以明堂，審於終始，可以橫行。

Quando não se pode diagnosticar uma doença, ou não se pode reconhecê-la, a isso é chamado “perder de vista o padrão.” Se o terapeuta observar cuidadosamente todas essas regras de tratamento descritas acima, ele compreenderá inteiramente o significado dos clássicos. Os clássicos superiores e os clássicos inferiores, as estimacões e medidas, o estranho e o normal, os cinco interiores,¹⁰⁶ aquele cujas decisões são baseadas no Salão Resplandecente, aquele que busca investigar o fim e início das doenças, este certamente estará em posição de atravessar os maiores obstáculos.

¹⁰⁶ 2 Cinco interiores: o movimento de *qi* nos canais e a aparência externa associados órgãos-*zang*.

Clássico Interno do Imperador Amarelo: Pivô Espiritual
(*Huangdi neijing lingshu* 黃帝內經靈樞)

Capítulo 6

Longevidade, morte prematura, dureza e suavidade

(*Shouyao gangrou* 壽夭剛柔)

RESUMO:

O Capítulo 6 do *Pivô Espiritual* é um diálogo entre o Imperador Amarelo e seus médicos Shao Shi e Bo Gao sobre como determinar a longevidade ou morte prematura dos seres humanos. Por meio das descrições dos estágios de crescimento e as diferentes constituições do corpo humano, como forte e fraco, *yin* e *yang*, firme e suave, o texto aborda como determinar a longevidade ou morte prematura de um indivíduo por meio da análise de suas constituições físicas e relações *yin-yang*. Além disso, por meio dos padrões de *yin-yang*, interior e exterior, o texto revela os estágios de desenvolvimento e transformação das doenças, especialmente das doenças de vento, bloqueio e bloqueio por vento. Diferentes doenças e diferentes constituições físicas também requerem diferentes tipos de agulha e técnicas de acupuntura. Os métodos de punção se diferem em método das “três modificações,” método de agulhas quentes, e compressas medicinais.

- *PONTOS CHAVE:*
- Pode-se determinar a longevidade de um indivíduo por meio da investigação de sua constituição física e relações *yin-yang*.
- O aparecimento de doenças pode ser previsto por meio da análise da constituição física do indivíduo.
- Diferentes pessoas requerem o uso de diferentes tipos de agulhas, técnicas de acupuntura, e terapias adjacentes.

TEXTO ORIGINAL E TRADUÇÃO:

黃帝問於少師曰：余聞人之生也，有剛有柔，有弱有強，有短有長，有陰有陽，願聞其方。O Imperador Amarelo pergunta a Shao Shi:
Ouvi dizer que na vida de uma pessoa há dureza e suavidade, há fraqueza e força, há falta e excesso, e há *yin* e *yang*. Gostaria de saber mais sobre cada um desses aspectos.

少師答曰：陰中有陰，陽中有陽，審知陰陽，刺之有方。得病所始，刺之有理。謹度病端，與時相應。內合於五藏六府，外合於筋骨皮膚。

Shao Shi responde:

Há *yin* dentro de *yin*; há *yang* dentro de *yang*. Se alguém examinou e, portanto, sabe as condições de *yin-yang*, então a punção¹⁰⁷ será baseada em normas. Se você encontrar o início de uma doença, a punção seguirá um padrão. As origens de uma doença devem ser investigadas com cuidado, e também se deve compreender como a doença corresponde aos ciclos de tempo. Internamente, uma conexão deve ser estabelecida com os cinco órgãos-*zang* e seis órgãos-*fu*. Externamente, uma conexão deve ser estabelecida com os tendões, os ossos e a pele.

¹⁰⁷ 1 Punção: aplicação de agulhas em certas partes do corpo.

是故內有陰陽，外亦有陰陽。在內者，五藏為陰，六府為陽，在外者，筋骨為陰，皮膚為陽。

O fato é que, internamente, existem regiões *yin* e regiões *yang*. Externamente, também há regiões *yin* e regiões *yang*. No interior, os cinco órgãos-*zang* são *yin* e os seis órgãos-*fu* são *yang*. No exterior, os tendões e os ossos são *yin* enquanto que a pele é *yang*.

故曰，病在陰之陰者，刺陰之榮俞，病在陽之陽者，刺陽之合，病在陽之陰者，刺陰之經，病在陰之陽者，刺絡脈。

Por isso é dito: Se a doença está localizada nas dimensões *yin* do *yin*, as cavidades *ying*¹⁰⁸ devem ser punteradas. Se a doença está localizada nas dimensões *yang* do *yang*, as cavidades *he*¹⁰⁹ devem ser punteradas. Se a doença está localizada nas dimensões *yin* do *yang*, as cavidades *jing*¹¹⁰ devem ser punteradas. Se a doença está localizada nas dimensões *yang* de *yin*, as cavidades *luo*¹¹¹ devem ser punteradas.

故曰，病在陽者名曰風，病在陰者名曰痺，陰陽俱病名曰風痺。

Por isso é dito: Doenças situadas em *yang* são chamadas de “doenças de vento”. Doenças situadas em *yin* são chamadas de “doenças de bloqueio”. Se ambos *yin-yang* forem acometidos por uma doença, isso é chamado de “bloqueio por vento”.

病有形而不痛者，陽之類也；無形而痛者，陰之類也。無形而痛者，其陽完而陰傷之也。

急治其陰，無攻其陽。有形而不痛者，其陰完而陽傷之也。急治其陽，無攻其陰。

Quando a doença assume uma aparência física e não há dor, ela é do tipo *yang*. Quando a doença não assume aparência física e há dor, ela é do tipo *yin*. Se a doença não assume aparência física e há dor, isso significa que *yang* está completo enquanto que o *yin* está lesado. Se a doença assume aparência física e não há dor, o *yin* está completo enquanto que o *yang* está lesado.

陰陽俱動，乍有形，乍無形，加以煩心，命曰陰勝其陽。此謂不表不裏，其形不久。

Quando o *yin qi* e o *yang qi* se movem, algumas vezes assumindo aparência física, às vezes sem aparência física, e se, além disso, o coração está irritado, isso é chamado de “o *yin* que conquistou o *yang*”. Isso quer dizer que a doença não está nem no exterior nem no interior, e sua aparência física não durará por muito tempo.

黃帝問於伯高曰：余聞形氣之病先後，外內之應奈何？

O Imperador Amarelo pergunta a Bo Gao:

Ouvi dizer que há desenvolvimento inicial e posterior das doenças de aparência física e *qi*. De que maneira o exterior e interior correspondem um ao outro?

伯高答曰：風寒傷形，憂恐忿怒傷氣；氣傷藏，乃病藏，寒傷形，乃應形；風傷筋脈，筋脈乃應。此形氣外內之相應也。

Bo Gao responde:

¹⁰⁸2 Cavidades *ying*: Cavidades do Riacho. Nome de um conjunto composto por 12 cavidades.

¹⁰⁹3 Cavidades *he*: Cavidades do Mar. Nome de um conjunto composto por 12 cavidades.

¹¹⁰4 Cavidades *jing*: Cavidades do Rio. Nome de um conjunto composto por 12 cavidades.

¹¹¹5 Cavidades *luo*: Cavidades do Manancial. Nome de um conjunto composto por 12 cavidades.

Vento e frio prejudicam a aparência física. Preocupação, medo, fúria e raiva prejudicam o *qi*. Quando o *qi* lesiona um órgão-*zang*, isso causa uma doença no respectivo órgão. Quando o frio prejudica a aparência física, a aparência física reagirá. Quando o vento prejudica os tendões e canais, estes reagirão. É assim que a aparência física e o *qi*, o exterior e o interior, todos esses correspondem um ao outro.

黃帝曰：刺之奈何？

O Imperador Amarelo pergunta:

Como se puntar nessas condições?

伯高答曰：病九日者，三刺而已；病一月者，十刺而已；多少遠近，以此衰之。久痺不去身者，視其血絡，盡出其血。

Bo Gao responde:

Uma doença de nove dias deve ser punturada três vezes para ser curada. Uma doença de um mês deve ser punturada dez vezes para ser curada. Tanto o número de dias que uma doença dura e seu alcance devem ser considerados quando se puntura uma pessoa para que se saiba quando a doença está enfraquecida. Quando uma moléstia *bi* dura muito tempo sem ser expulsa do organismo, deve-se observar os capilares sanguíneos e canais do doente e se deve fazer uma sangria.

黃帝曰：外內之病，難易之治奈何？

O Imperador Amarelo pergunta:

Doenças do exterior e interior, como elas se diferem em relação ao nível de dificuldade para curar?

伯高答曰：形先病而未入藏者，刺之半其日。藏先病而形乃應者，刺之倍其日。此月內難易之應也。

Bo Gao responde:

Se a aparência física é acometida por uma doença e esta ainda não entrou nos órgãos-*zang*, é necessário a metade dos dias para puntar. Se um órgão-*zang* é acometido por uma doença e a aparência física já reagiu a isso, são necessários o dobro de dias para puntar. É assim que as dificuldades de curar uma doença se diferem de acordo com sua localização no exterior ou interior.

黃帝問於伯高曰：余聞形有緩急，氣有盛衰，骨有大小，肉有堅脆，皮有厚薄，其以立壽夭奈何？

O Imperador Amarelo pergunta a Bo Gao:

Fui informado que a aparência física pode ser relaxada ou tensa; o *qi* pode ser abundante ou fraco; os ossos podem ser grandes ou pequenos; a carne pode ser firme ou debilitada; a pele pode ser grossa ou fina. Como essas diferenças afetam a longevidade de uma pessoa?

伯高答曰：形與氣相任則壽，不相任則夭。皮與肉相果則壽，不相果則夭，血氣經絡勝形則壽，不勝形則夭。

Bo Gao responde:

Quando a aparência física e o *qi* cumprem seus deveres de comum acordo, então isso resultará em uma vida longa; mas se eles não cumprem seus deveres de comum acordo, então isso resultará em morte precoce. Quando a pele e a carne estão conectadas umas às outras, então isso resultará em uma vida longa; mas se elas não estão conectadas umas às outras, então isso resultará em morte

precoce. Quando o sangue, *qi*, meridianos e canais dominam a aparência física, então isso resultará em uma vida longa; mas se eles não subjagam a aparência física, então isso resultará em morte precoce.

黃帝曰：何謂形之緩急？

O Imperador Amarelo:

O que significa dizer “a aparência física pode estar relaxada ou tensa”?

伯高答曰：形充而皮膚緩者則壽，形充而皮膚急者則夭，形充而脈堅大者順也，形充而脈小以弱者氣衰，衰則危矣。若形充而顛不起者骨小，骨小則夭矣。

Bo Gao responde:

Se a aparência física está plena enquanto que a pele está relaxada, isso resultará em uma vida longa. Se a aparência física está plena enquanto que a pele está tensa, isso resultará em uma vida curta. Se a aparência física está plena enquanto que os canais estão firmes, esse é um movimento de acordo com as normas. Se a aparência física está plena enquanto que os canais estão pequenos e fracos, isso é chamado de “*qi* enfraquecido” e é muito perigoso. Se a aparência física está plena enquanto que os ossos da testa não são salientes, isso se chama de “ossos pequenos” e a pessoa terá uma vida curta.

形充而大肉脛堅而有分者肉堅，肉堅則壽矣；形充而大肉無分理不堅者肉脆，肉脆則夭矣。此天之生命，所以立形定氣而視壽夭者，必明乎此立形定氣，而後以臨病人，決生死。

Se a aparência física está plena enquanto que a carne das pernas, braços e maçãs do rosto estão firmes e com marcas, isso é chamado de “carne firme” e a pessoa terá uma vida longa. Se a aparência física está plena enquanto que a carne das pernas não possui marcas, isso é chamado de “carne debilitada” e a pessoa terá uma vida curta. Esses são os mandatos de vida atribuídos pelo Céu.¹¹² Portanto, aqueles que determinam a aparência física e o movimento de *qi* do doente para ver se ele viverá por muito tempo ou morrerá precocemente devem entender claramente como determinar a aparência física e o movimento de *qi* no organismo. Apenas estes serão capazes de prever se o doente sobreviverá ou morrerá precocemente.

黃帝曰：余聞壽夭，無以度之。

O Imperador Amarelo pergunta:

Fui informado das condições para uma vida longa e para uma morte precoce, mas não sei como determiná-las.

伯高答曰：牆基卑，高不及其地者，不滿三十而死。其有因加疾者，不及二十而死也。

Bo Gao responde:

Quando as fundações das paredes¹¹³ são fracas e sua altura não supera a da terra,¹¹⁴ o doente irá morrer antes de ter atingido a idade de 30 anos. Caso contraia uma doença, ele irá morrer antes de atingir 20 anos.

¹¹²6 Mandatos de vida atribuídos pelo Céu: o período de tempo que uma pessoa normalmente deve viver caso não ocorram doenças ou outros acidentes.

¹¹³7 Fundações das paredes: os quatro ossos laterais da face.

¹¹⁴8 Terra: a carne que cobre o rosto. A sentença significa “quando os ossos são afundados e a carne é demasiado saliente”.

黃帝曰：形氣之相勝，以立壽夭奈何？

O Imperador Amarelo pergunta:

O fato de a aparência física e o *qi* se dominarem mutuamente, como isso pode ser usado para determinar se a pessoa terá uma vida longa ou morrerá precocemente?

伯高答曰：平人而氣勝形者壽；病而形肉脫，氣勝形者死，形勝氣者危矣。

Bo Gao responde:

Quando o *qi* de uma pessoa normal domina a aparência física, a vida será longa. Quando a doença possui aparência física e esta se desprende da carne, isso significa que o *qi* está dominando a aparência física e a pessoa morrerá em breve. Quando a aparência física subjuga o *qi*, isso é muito perigoso.

黃帝曰：余聞刺有三變，何謂三變？

O Imperador Amarelo pergunta:

Ouvi dizer que o ato de puntar pode estar sujeito a três mudanças. O que significam essas “três mudanças”?

伯高答曰：有刺營者，有刺衛者，有刺寒痺之留經者。

Bo Gao responde:

Pode-se puntar o *ying qi*, *wei qi*, ou os meridianos onde há bloqueio por frio.

黃帝曰：刺三變者奈何？

O Imperador Amarelo pergunta:

Como as três mudanças podem ser punturadas?

伯高答曰：刺營者出血，刺衛者出氣，刺寒痺者內熱。

Bo Gao responde:

Ao puntar o *ying qi*, sangue é liberado. Ao puntar o *wei qi*, *qi* é liberado. Ao puntar um bloqueio por frio, o interior é aquecido.

黃帝曰：營衛寒痺之為病奈何？

O Imperador Amarelo pergunta:

Quando o *ying qi*, o *wei qi* e um bloqueio por frio causam doenças, o que fazer?

伯高答曰：營之生病也，寒熱少氣，血上下行。衛之生病也，氣痛時來時去，怫愞賁響，風寒客於腸胃之中。寒痺之為病也，留而不去，時痛而皮不仁。

Bo Gao responde:

Quando o *ying qi* gera uma doença, há sensações alternadas de frio e calor, e falta de *qi*; o sangue se move para cima e para baixo. Quando o *wei qi* gera uma doença, há dor no *qi* que vem e vai, e há uma associação com emoções de depressão, raiva, fúria e barulho; o vento frio se instala nos intestinos e estômago. Quando uma doença por bloqueio por frio permanece por muito tempo dentro do corpo e não é eliminada, há dor ocasional e a pele se torna dormente.

黃帝曰：刺寒痺內熱奈何？

O Imperador Amarelo pergunta:

Como fazer para puntar uma moléstia *bi* por frio e aquecer o interior?

伯高答曰：刺布衣者，以火焯之；刺大人者，以藥熨之。

Bo Gao responde:

Quando puntar pessoas que vestem roupas de linho,¹¹⁵ deve-se aplicar fogo para cauterizá-las. Ao puntar uma pessoa eminente, deve-se aplicar compressas quentes.

黃帝曰：藥熨奈何？

O Imperador Amarelo:

Como compressas quentes devem ser aplicadas?

伯高答曰：用淳酒二十斤，蜀椒一斤，干姜一斤，桂心一斤，凡四種，皆嚼咀，漬酒中，用綿絮一斤，細白布四丈，並內酒中，置酒馬矢燼中，封塗封，勿使泄。

Bo Gao responde:

Use vinho puro (20 *jin*)¹¹⁶; pimenta de Sichuan (1 *jin*); gengibre seco (1 *jin*); casca de canela (1 *jin*). No total há quatro ingredientes. Os medicamentos devem ser macerados juntos e postos dentro do vinho. Pegue um pano de seda macio (1 *jin*) e um pano branco fino (4 *zhang*)¹¹⁷. Ambos devem ser submersos no vinho. O vinho é então colocado em um fogo feito de esterco de cavalo. A tampa do barril deve estar bem fechada para que o líquido não vaze.

五日五夜，出布綿絮曝乾之，干復漬，以盡其汁。每漬必啐其日，乃出乾。乾，並用滓與綿絮，復布為復巾，長六七尺，為六七巾。

Após cinco dias e cinco noites, os panos devem ser retirados do vinho e então secos ao sol. Assim que secarem, devem ser colocados novamente dentro do barril de vinho. Isso deve ser repetido até que todo o líquido tenha sido usado. Em cada período, os panos devem permanecer no vinho por um dia e uma noite antes de serem retirados para secar. Uma vez que o vinho secou completamente, os resíduos e panos devem ser dobrados uns sob os outros em várias camadas. Cada comprimento deve ter entre 6 e 7 *chi*¹¹⁸. Isso resultará em 6 ou 7 pedaços de tecido.

則用之生桑炭炙巾，以熨寒痺所刺之處，令熱入至於病所，寒復炙巾以熨之，三十遍而止。Quando usá-las, aqueça o tecido usando carvão de árvores de amora. Após isso, o tecido pode então ser usado para compressas quentes que devem ser aplicadas no local acometido por bloqueio por frio. Isso permite que o calor entre no local da doença. O tecido aquecido é usado repetidamente para aplicar a compressa quente no devido local. Depois de 30 aplicações, a pessoa será curada.

汗出以巾拭身，亦三十遍而止。起步內中，無見風。每刺必熨，如此病已矣。此所謂內熱也。

¹¹⁵9 Pessoas que vestem roupas de linho: pessoas comuns.

¹¹⁶ 10 *Jin*: uma unidade antiga para peso. Hoje em dia, 1 *jin* equivale a 500 gramas, mas há mais dificuldade em determinar a equivalência exata de 1 *jin* nos tempos antigos.

¹¹⁷11 *Zhang*: uma unidade antiga para tamanho.

¹¹⁸ 12 *Chi*: uma unidade antiga para tamanho.

Assim que começar a suar, o corpo deve ser limpo com o pano. Isso também é repetido 30 vezes. O doente será capaz de se levantar e andar dentro de casa.¹¹⁹ Ele não pode ser atacado por vento. Cada punturação com agulhas deve ser acompanhada por uma aplicação de compressa quente. Se o terapeuta agir assim, então a doença será curada. Isso se chama de “aquecendo o interior”.

¹¹⁹13 Andar dentro de casa: sentirá uma melhora.

Capítulo 8

Os espíritos como a base do ser

(*Ben shen* 本神)

RESUMO:

O Capítulo 8 do *Pivô Espiritual* é um diálogo entre o Imperador Amarelo e seu médico Qi Bo sobre a importância dos espíritos para a sobrevivência humana. O texto explica detalhadamente os diferentes tipos de espíritos que habitam o corpo, seus locais de morada, suas funções e relações com o surgimento de doenças. Diferentes emoções podem causar diferentes formas de danos internos, os quais podem gerar doença. Além disso, os estados de abundância ou deficiência dos cinco órgãos-*zang* também influenciam os aspectos mentais dos seres humanos. Isso revela que o corpo físico e mental são entidades que, embora apresentem características distintas, são em essência indivisíveis. Ao se aplicarem agulhas, é indispensável observar os estados dos espíritos que habitam o corpo humano, pois apenas assim se pode saber se a pessoa sobreviverá ou perecerá.

PONTOS CHAVE:

- Os espíritos geram e desenvolvem o corpo humano.
- A morte ocorre quando os espíritos saem do corpo e voltam ao Céu (espíritos-*hun*) e à Terra (espíritos-*po*).
- Os estados mentais influenciam os estados físicos do corpo de maneira recíproca.

TEXTO ORIGINAL E TRADUÇÃO:

黃帝問于歧伯曰：凡刺之法，先必本于神。血、脈、營、氣、精神，此五藏之所藏也。至其淫泆離藏則精失、魂魄飛揚、志意恍惚、智慮去身者，何因而然乎？天之罪與？人之過乎？何謂德、氣、生、精、神、魂、魄、心、意、志、思、智、慮？請問其故。

O Imperador Amarelo pergunta a Qi Bo:

Todas as leis de agulhas devem ser enraizadas nos espíritos. Sangue e canais, *ying qi* e *qi*, essência e espíritos, todos são entesourados pelos cinco órgãos-*zang*. Quando a situação chega ao ponto em que, por consequência de transbordamento e de completa invasão, eles se retiram dos órgãos-*zang*, isso causa a perda das essências. Os espíritos-*hun* e espíritos-*po* são arrastados numa agitação incontrolável. Vontade e propósito se tornam confusos e desorientados. Sabedoria e reflexão nos abandonam. Quais as razões disso? Deve-se incriminar o Céu? É culpa dos seres humanos? E o que dizer da virtude, *qi*, vida, essências, espíritos, espíritos-*hun*, espíritos-*po*, coração, propósito, vontade, pensamento, sabedoria, reflexão? Poderia pedir-lhe uma explicação?

歧伯答曰：天之在我者德也，地之在我者氣也。德流氣薄而生者也。故生之來謂之精；兩精相搏謂之神；隨神往來者謂之魂；並精而出入者謂之魄；所以任物者謂之心；心有所憶謂之意；意之所存謂之志；因志而存變謂之思；因思而遠慕謂之慮；因慮而處物謂之智。

Qi Bo responde:

O Céu em mim é virtude. A Terra em mim é *qi*. Quando a virtude flui e o *qi* se espalha, então há vida. A vida surge daquilo que é chamado “essência”. Quando as duas essências se abraçam, isso

revela os espíritos. O que segue os espíritos nas suas idas e vindas são os espíritos-*hun*. O que se associa as essências nas suas saídas e entradas são os espíritos-*po*. Aquilo que se encarrega de todos os seres é chamado “coração”. Quando o coração se aplica, chamamos isso de “propósito”. Quando o propósito permanece, chamamos isso de “vontade”. Quando a vontade se mantém e se modifica, chamamos isso de “pensamento”. Quando o pensamento se expande poderosamente, chamamos isso de “reflexão”. Quando a reflexão se dispõe de todos os seres, chamamos isso de “sabedoria”.

故智者之養生也，必順四時而適寒暑，和喜怒而安居處，節陰陽而調剛柔。如是，則僻邪不至，長生久視。

Portanto, a sabedoria mantém e promove a vida por meio da harmonia com as quatro estações e à adaptação ao frio e ao calor, harmonizando alacridade e cólera e estando tranquilo tanto no repouso como nas ações, regulando *yin-yang*, e equilibrando o duro e o mole. Dessa forma, o perverso não consegue atingir o ser humano, e este terá uma vida longa e visão duradoura.

是故怵惕思慮者則傷神，神傷則恐懼流淫而不止。因悲哀動中者，竭絕而失生。喜樂者，神憚散而不藏。愁憂者，氣閉塞而不行。盛怒者，迷惑而不治。恐懼者，神蕩憚而不收。 Assim, apreensão e ansiedade, pensamentos obsessivos e preocupações, todos prejudicam os espíritos. Quando esses são prejudicados, sob efeito do medo e terror, algo escoar, algo transborda sem parar. Em estado de tristeza e aflição, comovemo-nos no centro, então algo seca e se interrompe, há exaustão, e a vida se perde. Excesso de alacridade e alegria profunda faz com que os espíritos se assustem e se dispersem, portanto, não há mais entesouramento. Na opressão e no pesar, o *qi* se fecha em si e é bloqueado e, portanto, não há mais movimento. A cólera crescente causa confusão e dúvida e, portanto, nada mais está sob controle. O medo e o terror fazem com que os espíritos se agitem e se assustem; quando isso ocorre, os espíritos se afastam e não podem mais ser coletados dentro do corpo.

心，怵惕思慮則傷神，神傷則恐懼自失。破膈脫肉，毛悴色夭死于冬。

Quando o coração é acometido pela apreensão e pela ansiedade, pelos pensamentos obsessivos e pelas preocupações, os espíritos são prejudicados. Quando esses estão prejudicados, sob o efeito do medo e temor, o indivíduo perde a posse de si mesmo, as formas arredondadas se descarnam e ocorre a devastação da carne; os pelos se tornam quebradiços e aparecem todos os sinais da morte precoce. Morre-se no inverno.

脾愁憂而不解則傷意，意傷則悞亂，四肢不舉，毛悴色夭死於春。

Quando o baço é acometido pela opressão e pelo pesar e não se pode livrar-se deles, o propósito é prejudicado. Quando esse é prejudicado, o indivíduo fica perturbado e confuso até a mais completa desordem; os quatro membros não podem se erguer; os pelos se tornam quebradiços e aparecem todos os sinais da morte precoce. Morre-se na primavera.

肝悲哀動中則傷魂，魂傷則狂忘不精，不精則不正，當人陰縮而攣筋，兩脅骨不舉，毛悴色夭死於秋。

Quando o fígado é acometido pela dor e pela tristeza, o indivíduo se comove no centro e, assim, os espíritos-*hun* são prejudicados. Quando esses são prejudicados, o indivíduo perde a razão e se torna esquecido; está sem a essência e, por isso, já não consegue garantir a ordem. O *yin* se

contraí, os músculos se deformam e as costelas não podem mais elevar-se; os pelos se tornam quebradiços e aparecem todos os sinais da morte precoce. Morre-se no outono.

肺喜樂無極則傷魄，魄傷則狂，狂者意不存人，皮革焦，毛悴色夭死於夏。

Quando o pulmão é acometido por alacridade e alegria profunda sem limites, os espíritos-*po* são prejudicados. Quando esses são prejudicados, perde-se a razão; nesta perda de razão, o propósito não preserva o indivíduo; a pele se enrugua como couro aquecido; os pelos se tornam quebradiços e aparecem todos os sinais da morte precoce. Morre-se no Verão.

腎盛怒而不止則傷志，志傷則喜忘其前言，腰脊不可以俛仰屈伸，毛悴色夭死於季夏。

Quando os rins são acometidos por uma cólera incontrolável, a vontade é prejudicada. Quando essa é prejudicada, o indivíduo não consegue se lembrar do que acabou de dizer; a região lombar e a espinha dorsal não podem se debruçar para a frente, nem se inclinar para trás, nem se dobrar, nem se endireitar; os pelos se tornam quebradiços e aparecem todos os sinais da morte precoce. Morre-se no verão longo.

恐懼而不解則傷精，精傷則骨痠痿厥，精時自下。是故五藏主藏精者也，不可傷，傷則失守而陰虛；陰虛則無氣，無氣則死矣。

Sob o efeito do medo e do temor, dos quais o indivíduo não consegue se livrar, as essências são prejudicadas. Quando estas são prejudicadas, os ossos são tomados por uma dor surda, a impotência vai até o refluxo. Por vezes, as essências descem por si mesmas. Assim, os cinco órgãos-*zang*, que tem como função o domínio e entesouramento das essências, não devem sofrer dano algum. Se sofrerem danos, eles não conseguirão manter sua guarda e o *yin* se tornará vazio. O *yin* tornar-se vazio significa, então, a ausência de *qi* no corpo. Ausência de *qi* significa morte.

是故用鍼者，察觀病人之態，以知精、神、魂、魄之存亡，得失之意，五者以傷，鍼不可以治之也。

Assim, aquele que pretende usar agulhas deve examinar atentamente o aspecto do doente para perceber a permanência ou ausência das essências, espíritos, espíritos-*hun*, espíritos-*po*, assim como suas disposições, sejam elas favoráveis ou desfavoráveis. Se esses cinco forem prejudicados, então o tratamento com agulhas não terá sucesso.

肝藏血，血舍魂，肝氣虛則恐，實則怒。

O fígado entesoura o sangue, e esse é a morada dos espíritos-*hun*. Quando o *qi* do fígado está em estado de vazio, há medo; quando está em plenitude, há raiva.

脾藏營，營舍意，脾氣虛則四肢不用，五藏不安，實則腹脹經澀不利。

O baço entesoura o *ying qi*, e esse é a morada do propósito. Quando o *qi* do baço está em estado de vazio, os quatro membros não funcionam e os cinco órgãos-*zang* não estão em paz; quando está em plenitude, o abdômen está inchado, e menstruação e urina funcionam mal.

心藏脈，脈舍神，心氣虛則悲，實則笑不休。

O coração entesoura os canais, e esses são a morada dos espíritos. Quando o *qi* do coração está em estado de vazio, há tristeza; quando está em plenitude, o indivíduo ri descontroladamente.

肺藏氣，氣舍魄，肺氣虛，則鼻塞不利少氣，實則喘喝胸盈仰息。

O pulmão entesoura o *qi*, e esse é a morada dos espíritos-*po*. Quando o *qi* do pulmão está em estado de vazio, o nariz fica obstruído e há dificuldade para respirar, e o *qi* do organismo interno definha; quando está em estado de plenitude, a respiração se torna ofegante e rouca, o peito está congestionado, e é preciso levantar a cabeça para poder respirar.

腎藏精，精舍志，腎氣虛則厥，實則脹。五藏不安。

Os rins entesouram as essências, e essas são a morada da vontade. Quando o *qi* dos rins está em estado de vazio, há refluxo; quando está em plenitude, há inchaço e os cinco órgãos-*zang* não conseguem permanecer em paz.

必審五藏之病形，以知其氣之虛實，謹而調之也。

Quando os cinco órgãos-*zang* não estão em harmonia entre si, deve-se investigar a aparência da doença¹²⁰ a fim de possibilitar a determinação de deficiência ou abundância de seus respectivos *qi*. Estejam atentos quando estiverem tratando!

¹²⁰ 1 Aparência da doença: seus sintomas, os quais podem se manifestar no interior ou exterior do indivíduo.

Capítulo 18

Ying qi e wei qi: geração e encontro (*Yingwei shenghui* 營衛生會)

RESUMO:

O Capítulo 18 do *Pivô Espiritual* é uma discussão entre o Imperador Amarelo e seu médico Qi Bo com relação a dois dos mais importantes tipos de *qi* do organismo humano, o *ying qi* 營氣 (*qi* nutritivo) e o *wei qi* 衛氣 (*qi* protetor). O texto explica os ciclos de formação, distribuição e movimento de *ying qi* e *wei qi*, assim como suas funções quando estes seguem ou vão contra seus cursos regulares. O *ying qi* circula dentro dos canais e é responsável por nutrir os cinco órgãos-*zang* e seis órgãos-*fu*. Já o *wei qi* circula fora dos canais e está à cargo de defender o organismo contra invasores externos, como o *xie qi* 邪氣 (*qi* perverso). As atividades de *ying qi* e *wei qi* estão intrinsicamente relacionadas com o órgão *sanjiao* (triplo aquecedor), o qual é dividido em superior, central e inferior. Assim, o texto também aborda as localizações, funções e relações entre *sanjiao* 三焦 e outras partes do corpo.

PONTOS CHAVE:

- O *ying qi* flui dentro dos canais e é responsável pela nutrição dos órgãos.
- O *wei qi* circula fora dos canais e é responsável pela defesa do organismo.
- Tanto o *ying qi* quanto *wei qi* estão relacionados com diferentes regiões do órgão *sanjiao*.

TEXTO ORIGINAL E TRADUÇÃO:

黃帝問于歧伯曰：人焉受氣？陰陽焉會？何氣為營？何氣為衛？營安從生？衛于焉會？老壯不同氣，陰陽異位，願聞其會。

O Imperador Amarelo pergunta a Qi Bo:

De onde os seres humanos recebem seu *qi*? Onde o *yin qi* e o *yang qi* se reúnem? Quais tipos de *qi* constituem o *ying qi*? Quais tipos constituem o *wei qi*? Onde o *ying qi* é gerado? Onde ele se encontra com o *wei qi*? O *qi* das pessoas idosas e pessoas robustas são diferentes. O *yin qi* e o *yang qi* estão em posições diferentes do organismo. Eu gostaria de saber mais sobre onde eles se encontram.

歧伯答曰：人受氣于穀，穀入于胃，以傳與肺，五藏六府，皆以受氣，其清者為營，濁者為衛，營在脈中，衛在脈外，營週不休，五十而復大會，陰陽相貫，如環無端，衛氣行于陰二十五度，行于陽二十五度，分為晝夜。

Qi Bo responde:

Os seres humanos recebem *qi* dos grãos, esses entram no estômago, seu *qi* é transmitido ao pulmão, e daí é enviado para os cinco órgãos-*zang* e seis órgãos-*fu*: todos recebem seu *qi*. As partes claras são o *ying qi*, enquanto que as turvas são o *wei qi*. O *ying qi* está dentro dos canais; o *wei qi* está fora dos canais. Ambos circulam incessantemente no organismo. Depois de 50 circulações, acontece uma grande reunião entre eles. O *yin qi* e *yang qi* penetram um dentro do outro como um

anel sem fim. O *wei qi* passa pelos canais *yin* cobrindo 25 ciclos e passa pelos canais *yang* cobrindo 25 ciclos. Todos os ciclos são divididos entre horas do dia e da noite.

故氣至陽而起，至陰而止。故曰日中而陽隴，為重陽，夜半而陰隴為重陰，故太陰主內，太陽主外，各行二十五度分為晝夜。夜半為陰隴，夜半後而為陰衰。

Assim, quando o *qi* chega nos canais *yang*, esse é o início da circulação. Quando alcança os canais *yin*, isso é o fim. O meio-dia é o ápice de *yang qi*; é o “duplo *yang*.” A meia-noite é o ápice de *yin qi*; é o “duplo *yin*.” Dessa forma, o canal *taiyin* controla o interior, enquanto o canal *taiyang* controla o exterior. Ambos passam por 25 ciclos cada, todas divididas entre dia e noite. A meia-noite é o ápice de *yin*; depois da meia-noite, o *yin* enfraquece.

平旦陰盡而陽受氣矣。日中而陽隴，日西而陽衰，日入陽盡而陰受氣矣。夜半而大會，萬民皆臥，命曰合陰，平旦陰盡而陽受氣，如是無已，與天地同紀。

Ao amanhecer, o *yin qi* está exausto e canais *yang* então recebem o *qi*. Ao meio-dia, o *yang* atinge seu ápice. Quando o sol está no Oeste, o *yang qi* enfraquece. Quando o sol se põe, o *yang qi* se esgota e o *yin* canaliza para receber o *qi*. À meia-noite há uma grande reunião. Todas as pessoas estão dormindo. Esse processo é chamado de “reunião de *yin*”. Ao amanhecer, o *yin qi* está exausto e os canais *yang* recebem *qi*. Esse ciclo continua infinitamente, obedecendo as configurações do Céu e da Terra.

黃帝曰：老人之不夜瞑者，何氣使然？少壯之人，不晝瞑者，何氣使然？

O Imperador Amarelo pergunta:

Quando os idosos não conseguem fechar os olhos durante a noite, são as condições do *qi* que fazem isso ocorrer? Quando pessoas jovens e fortes não conseguem fechar os olhos durante o dia, são as condições do *qi* que causam isso?

歧伯答曰：壯者之氣血盛，其肌肉滑，氣道通，營衛之行不失其常，故晝精而夜瞑。Qi Bo responde:

Em pessoas fortes, o *qi* e o sangue são abundantes; seus músculos e carne são macios e os caminhos pelos quais o *qi* passa são transitáveis; os movimentos de *ying qi* e *wei qi* nunca perdem sua regularidade. Por isso, pessoas fortes e jovens possuem uma mente clara durante o dia e conseguem fechar os olhos à noite.

老者之氣血衰，其肌肉枯，氣道澀，五藏之氣相搏，其營氣衰少而衛氣內伐，故晝不精，夜不瞑。

Em pessoas idosas, o *qi* e o sangue são fracos. Seus músculos e carne são murchos e os caminhos pelos quais o *qi* passa são ásperos e irregulares. O *qi* dos cinco órgãos-*zang* batem uns contra os outros. O *ying qi* é fraco e pequeno em quantidade, enquanto que o *wei qi* ataca seu próprio interior. Portanto, pessoas idosas possuem mente clara durante o dia, mas não conseguem fechar seus olhos à noite.

黃帝曰：願聞營衛之所行，皆何道從來？

O Imperador Amarelo pergunta:

Gostaria de saber mais sobre os movimentos de *ying qi* e *wei qi*. Por quais caminhos eles transitam?

岐伯答曰：營出于中焦，衛出于下焦。

Qi Bo responde:

O *ying qi* emerge do *jiao* central, enquanto que o *wei qi* emerge do *jiao* inferior.

黃帝曰：願聞三焦之所出。

O Imperador Amarelo pergunta:

Gostaria de ouvir mais sobre os locais onde eles emergem em *sanjiao*.

岐伯答曰：上焦出於胃上口，並咽以上，貫膈，而布胸中，走腋，循太陰之分而行，還至陽明，上至舌，下足陽明，常與營俱行于陽二十五度，行于陰亦二十五度一周也。故五十度而復太會于手太陰矣。

Qi Bo responde:

O *qi* do *jiao* superior emerge na abertura superior do estômago. Ele sobe paralelamente à garganta, penetra no diafragma e se dissipa no peito. Após isso, ele se estende ainda mais até a axila, segue uma seção do canal *taiyin*, vira-se para o canal *yangming*, sobe até a língua e desce até o canal *yangming* do pé. Geralmente o *qi* do *jiao* superior se move junto com o *ying qi* nos vinte e cinco ciclos dos canais *yang* e nos 25 ciclos dos canais *yin*. Esse processo constitui uma circulação completa. Assim, após 50 ciclos, ocorre uma outra grande reunião no canal *taiyin* da mão.

黃帝曰：人有熱，飲食下胃，其氣未定，汗則出，或出於面，或出於背，或出於身半，其不循衛氣之道而出，何也？

O Imperador Amarelo pergunta:

Quando uma pessoa tem calor em seu corpo e ingere bebidas e alimentos que se movem para dentro do estômago, e antes que o *qi* esteja estabilizado, isso resulta em suor, às vezes no rosto, às vezes nas costas, às vezes envolvendo metade do corpo. Quer dizer, o suor não segue os caminhos regulares de *wei qi*, mas deixa o corpo. Por que isso acontece?

岐伯曰：此外傷於風，內開腠理，毛蒸理泄，衛氣走之，固不得循其道，此氣慄悍滑疾，見開而出，故不得從其道，故命曰漏泄。

Qi Bo responde:

Esse é um dano exterior causado por vento. Internamente, as estruturas do interstício se abrem. Os pelos do corpo são vaporizados com calor e as estruturas do interstício sofrem escoamento. O *wei qi* se move até a superfície da pele. Portanto, o suor é incapaz de seguir os caminhos regulares de *wei qi*. Esses tipos de *qi* são selvagens, escorregadios e rápidos. Quando eles veem que as estruturas do interstício estão abertas, eles então correm para fora. Assim, eles são incapazes de seguir seus caminhos regulares; isso é então chamado de “vazamento.”

黃帝曰：願聞中焦之所出。

O Imperador Amarelo diz:

Gostaria de saber mais sobre os locais onde o *qi* emerge do *jiao* central.

岐伯答曰：中焦亦並胃中，出上焦之後，此所受氣者，泌糟粕，蒸津液，化其精微，上注于肺脈乃化而為血，以奉生身，莫貴於此，故獨得行於經隧，命曰營氣。

Qi Bo responde:

O *qi* do *jiao* central também emerge da abertura do estômago, na parte traseira do *jiao* superior. O *qi* recebido é descarregado como impurezas, vaporizado como líquidos *jin* e líquidos *ye*, e transformado em essência fina. A essência penetra nos canais superiores do pulmão, onde é transformada em sangue e distribuída pelo corpo inteiro. Não há nada mais precioso que isso! Assim, quando o *qi* consegue passar pelos canais de conduta de forma independente, isso se chama “*ying qi*”.

黃帝曰：夫血之與氣，異名同類。何謂也？

O Imperador Amarelo pergunta:

Com relação ao sangue e o *qi*, seus nomes diferem, mas eles são do mesmo tipo. O que isso significa?

岐伯答曰：營衛者，精氣也，血者，神氣也，故血之與氣，異名同類焉。故奪血者無汗，奪汗者無血，故人生有兩死而無兩生。

Qi Bo responde:

O *ying qi* e *wei qi* são a essência e *qi*. O sangue é o *qi* e os espíritos. Daí que sangue e *qi* podem ter nomes diferentes, mas eles são do mesmo tipo. Assim, quando alguém perde sangue não há liberação de suor. Quando alguém perde suor não há liberação de sangue. Isso é porque em suas vidas os seres humanos possuem duas coisas que podem levá-los à morte, mas ele não tem duas coisas que podem mantê-los vivos!

黃帝曰：願聞下焦之所出。

O Imperador Amarelo diz:

Gostaria de saber mais sobre os locais de onde o *qi* emerge do *jiao* inferior.

岐伯答曰：下焦者，別回腸，注于膀胱，而滲入焉；故水穀者，常并居于胃中，成糟粕，而俱下于大腸而成下焦，滲而俱下。濟泌別汁，循下焦而滲入膀胱焉。

Qi Bo responde:

O *jiao* inferior se descarrega no intestino e se derrama na bexiga, onde seus líquidos se infiltram. Assim, água e grãos estão regularmente presentes dentro do estômago. Lá eles são transformados em impurezas e juntos eles descem para o intestino grosso onde se constituem como o *jiao* inferior. Lá, seus líquidos penetram para baixo. Uma espécie de suco é secretado ao longo do *jiao* inferior, e este penetra na bexiga.

黃帝曰：人飲酒，酒亦入胃，穀未熟，而小便獨先下，何也？

O Imperador Amarelo pergunta:

Quando alguém bebe vinho, o vinho entra no estômago. Os grãos consumidos mais cedo ainda não foram digeridos, e a urina é eliminada separadamente antes dos grãos. Por que isso acontece?

岐伯答曰：酒者，熟穀之液也。其氣悍以清，故後穀而入，先穀而液出焉。

Qi Bo responde:

O vinho é um líquido feito de grãos fermentados. Seu *qi* é selvagem e claro. Portanto, mesmo se ingerido somente após uma ingestão de grãos, ele ainda assim precederá os grãos e deixará o estômago em forma de líquido antes que os grãos.

黃帝曰：善。余聞上焦如霧，中焦如漚，下焦如瀆，此之謂也。

O Imperador Amarelo diz:

Perfeito! Ouvi dizer que o *jiao* superior é como um nevoeiro, que o *jiao* central é como uma bolha, e que o *jiao* inferior é como um fosso. Foi exatamente isso o que você disse aqui!

Capítulo 30

Determinando os diferentes tipos de *qi*

(*Jue qi* 決氣)

RESUMO:

O Capítulo 30 do *Pivô Espiritual* é um curtíssimo diálogo entre o Imperador Amarelo e seu médico Qi Bo sobre as diferentes formas em que o *qi* se transforma e se manifesta no organismo humano. Como algo que não possui forma original definida e por isso é capaz de se transformar em qualquer coisa, o *qi* mais grosseiro absorvido da água e alimentos é transformado em essência, *qi* claro, líquidos *jin* 津, líquidos *ye* 液, sangue e canais. Cada uma de suas manifestações abraça funções e atividades diferentes dentro do indivíduo, e todas estão relacionadas à prevenção e cura de doenças. O texto também aborda como a absorção da água e digestão de alimentos estão relacionadas ao órgão-*zang* baço e ao órgão-*fu* estômago.

PONTOS CHAVE:

- Por não ter forma original definida, o *qi* dos alimentos e água é capaz de se transformar em diferentes elementos no organismo humano.
- Cada manifestação diferente de *qi* possui funções e características próprias.
- A digestão da água e alimentos se dá no baço e estômago.

TEXTO ORIGINAL E TRADUÇÃO:

黃帝曰：余聞人有精、氣、津、液、血、脈，余意以為一氣耳，今乃辨為六名，余不知其所以然。

O Imperador Amarelo diz:

Ouvi dizer que todas as pessoas possuem essência, *qi*, líquidos *jin*, líquidos *ye*, sangue e canais. Eu pensei que todos esses fossem formados por um único *qi*, mas eles são conhecidos por seis nomes diferentes. Eu não tenho ideia do porquê isso é assim.

歧伯曰：兩神相搏，合而成形，常先身生，是謂精。何謂氣？

Qi Bo diz:

Quando dois espíritos se chocam, sua união resulta na formação da aparência física. Aquilo que geralmente precede a geração de um corpo humano é chamado de “essência”. E o que falar sobre o “*qi*”?

歧伯曰：上焦開發，宣五穀味，熏膚、充身、澤毛，若霧露之溉，是謂氣。何謂津？

Qi Bo diz:

Quando o *jiao* superior se abre e transmite os sabores dos cinco grãos, isso vaporiza a pele, preenche o corpo e umedece os pelos, da mesma forma como a névoa e o orvalho fornecem umidade à natureza. Isso é o que é chamado de “*qi*.” E o que falar sobre os “líquidos *jin*”?

歧伯曰：腠理發泄，汗出溱溱，是謂津。何謂液？

Qi Bo diz:

Aquilo que é liberado para fora das estruturas do interstício, quando o suor sai profusamente, a isso é chamado de “líquidos *jin*”. E o que falar sobre os “líquidos *ye*”?

歧伯曰：穀入氣滿，淖澤注于骨，骨屬屈伸，泄澤補益腦髓，皮膚潤澤，是謂液。何謂血？

Qi Bo diz:

Quando os grãos entram no corpo e o *qi* está equilibrado, então um líquido viscoso se derrama sob os ossos, permitindo que as conexões ósseas se curvem e se estiquem. Isso também umedece e tonifica o cérebro e a medula. Isso é o que é chamado de “líquidos *ye*”. E o que se falar sobre o “sangue”?

歧伯曰：中焦受氣，取汁變化而赤，是謂血。何謂脈？

Qi Bo diz:

O *jiao* central recebe o *qi*, extrai o suco e o transforma em algo vermelho. Isso é o que é chamado de “sangue”. E o que se falar sobre os “canais”?

歧伯曰：壅遏營氣，令無所避，是謂脈。

Qi Bo diz:

Aquilo que segura o *ying qi* para que ele não vá embora, isso é o que se chama de “canais”.

黃帝曰：六氣有，有餘不足，氣之多少，腦髓之虛實，血脈之清濁，何以知之？

O Imperador Amarelo pergunta:

Os seis *qi* podem estar presentes em excesso ou insuficiência; a essência e *qi* podem estar presentes em grandes ou pequenas quantidades; a medula óssea pode estar deficiente ou abundante; o sangue nos canais pode ser claro ou turvo. Como tudo isso pode ser reconhecido?

歧伯曰：精脫者，耳聾；氣脫者，目不明；津脫者，腠理開，汗大泄；液脫者，骨屬屈伸不利，色夭，腦髓消，脛痺，耳數鳴；血脫者，色白，天然不澤，其脈空虛，此其候也。

Qi Bo responde:

Quando a essência é perdida, os ouvidos ficam surdos. Quando o *qi* está perdido, os olhos não estão claros. Quando os líquidos *jin* estão perdidos, as estruturas do interstício se abrem e o suor flui profusamente. Quando os líquidos *ye* se perdem, as conexões ósseas não podem ser dobradas e esticadas livremente, a aparência externa está morta, a medula e o cérebro se derretem, a parte inferior das pernas é acometida por bloqueio, e os ouvidos estão repletos de múltiplos ruídos. Quando o sangue é perdido, a pele se torna branca. Esses são os sinais da morte precoce já que o rosto não tem brilho. Quando os canais estão vazios e esgotados, esses são os sinais por onde se pode reconhecer os estados dos respectivos elementos.

黃帝曰：六氣者，貴賤何如？

O Imperador Amarelo pergunta:

Entre os seis *qi*, como os nobres e os comuns¹²¹ são distinguidos?

歧伯曰：六氣者，各有部主也，其貴賤善惡，可為常主，然五穀與胃為大海也。

Qi Bo responde:

Cada um dos seis *qi* tem uma região pela qual é controlado. Não importa se eles são nobres ou comuns, bons ou maus, todos eles estão sob controle constante. Seja como for, os cinco grãos e o estômago constituem o grande mar de reunião de todos os *qi*.

Capítulo 40 **Yin, yang, claro e turvo** (*Yinyang qingzhuo* 陰陽清濁)

RESUMO:

O Capítulo 40 do *Pivô Espiritual* se desenvolve como um diálogo curto entre o Imperador Amarelo e seu médico Qi Bo com relação aos diferentes aspectos de *qi* dentro do organismo humano. Complementando o Capítulo 30 do *Pivô Espiritual*, o texto explica as qualidades *yin-yang* do *qi* turvo e o *qi* claro, relacionando ambos com os cinco órgãos-*zang* e seis órgãos-*fu*. Baseado nos princípios de que o *qi* turvo é áspero enquanto que o *qi* claro é suave, o texto aborda como relacionar esses dois aspectos com a prática de acupuntura.

PONTOS CHAVE:

- No corpo humano há dois tipos básicos de *qi*, o *qi* turvo (ou grosseiro) e o *qi* claro (ou levemente refinado)
- Tanto o *qi* turvo quanto o *qi* claro estão conectados com diferentes órgãos-*zang* e órgãos-*fu*.
- O manuseio de agulhas deve obedecer às qualidades específicas do *qi* turvo e *qi* claro.

TEXTO ORIGINAL E TRADUÇÃO:

黃帝曰：余聞十二經脈，以應十二經水者，其五色各異，清濁不同，人之血氣若一，應之奈何？

O Imperador Amarelo pergunta:

Ouvi falar das correspondências entre os doze meridianos do corpo humano e as doze águas da natureza externa. Todas as doze águas têm cores diferentes e se diferem entre claras e turvas. O sangue e o *qi* dos seres humanos formam uma unidade. Quais são suas correspondências?

歧伯曰：人之血氣，苟能若一，則天下為一矣，惡有亂者乎？

Qi Bo responde:

Quando o sangue e o *qi* dos seres humanos podem formar uma unidade, então eles são um com todos sob o Céu. Como desordem poderia surgir daqui?

黃帝曰：余問一人，非問天下之眾。

¹²¹ 1 Nobres e comuns: aqueles que são mais e menos importantes na sociedade. Na China tradicional, havia uma clara divisão social entre ricos e pobres, e pouca chance de ascensão social.

O Imperador Amarelo diz:

Minha pergunta foi centrada em um único indivíduo, não perguntei sobre todos aqueles sob o Céu.

岐伯曰：夫一人者，亦有亂氣，天下之象，亦有亂人，其合為一耳。

Qi Bo responde:

Um indivíduo pode experimentar distúrbio de *qi*. Os fenômenos sob o Céu causam distúrbio nos seres humanos. Tudo isso forma uma unidade.

黃帝曰：願聞人氣之清濁。

Gostaria de ouvir mais sobre o *qi* claro e *qi* turvo dos seres humanos.

岐伯曰：受穀者濁，受氣者清。清者注陰，濁者注陽。濁而清者，上出於咽，清而濁者，則下行。清濁相干，命曰亂氣。

Qi Bo responde:

O *qi* das regiões do corpo que recebem grãos é turvo; o *qi* das regiões que recebem *qi* é claro. O que é claro flui para as regiões *yin*; o que é turvo flui para as regiões *yang*. O que é claro dentro do turvo sobe e sai pela garganta. O que é turvo dentro do claro se move para baixo. Quando o claro e o turvo atrapalham um ao outro, isso é chamado de “*qi* caótico.”

黃帝曰：夫陰清而陽濁，濁者有清，清者有濁，清濁別之奈何？

O Imperador Amarelo pergunta:

Yin é clareza e *yang* é turbidez. Dentro do turvo há também o claro; dentro do claro há também o turvo. Como o claro e o turvo podem ser distinguidos?

岐伯曰：氣之大別，清者上注于肺，濁者下走于胃。胃之清氣，上出于口；肺之濁氣，下注于經，內積于海。

Qi Bo responde:

Sobre a principal diferenciação do *qi*, o *qi* claro ascende e flui para o pulmão; o *qi* turvo desce e se move para o estômago. O *qi* claro do estômago sobe e sai pela boca; o *qi* turvo do pulmão desce e flui para os meridianos. Cada um deles se acumula internamente em seu respectivo mar.

黃帝曰：諸陽皆濁，何陽濁甚乎？

O Imperador Amarelo pergunta:

Yang qi é turvo. Quais órgãos *yang* possuem mais *qi* turvo?

岐伯曰：手太陽獨受陽之濁，手太陰獨受陰之清；其清者上走空竅，其濁者下行諸經。諸陰皆清，足太陰獨受其濁。

Qi Bo responde:

O canal *taiyang* da mão recebe apenas o *yang qi* turvo; o canal *taiyin* da mão recebe apenas o *yin qi* claro. O que é claro ascende e segue para os espaços vazios do corpo; o que é turvo desce e se move aos meridianos. Todos os canais *yin* possuem *qi* claro, com exceção do *taiyin* do pé que recebe apenas *qi* turvo.

黃帝曰：治之奈何？

O Imperador Amarelo pergunta:

Para curar isso, o que se deve fazer?

歧伯曰：清者其氣滑，濁者其氣澀，此氣之常也。故刺陰者，深而留之；刺陽者，淺而疾之；清濁相干者，以數調之也。

Qi Bo responde:

O fluxo de *qi* claro é suave; o fluxo do *qi* turvo é áspero. Essas são as condições regulares do *qi*. Assim, quando se perfuram os canais *yin*, a agulha deve ser inserida profundamente e permanecer lá por algum tempo. Quando se perfuram os canais *yang*, a agulha fica na superfície, sendo inserida e retirada rapidamente. Quando o *qi* claro e *qi* turvo atrapalham um ao outro, deve-se seguir as normas para reequilibrá-los.

Capítulo 44

Quando o *qi* se move diariamente de acordo com o ciclo das quatro estações do ano

(*Shunqi yiri fenwei sishi* 順氣一日分為四時)

RESUMO:

O Capítulo 44 do *Pivô Espiritual* é um diálogo entre o Imperador Amarelo e seu médico Qi Bo sobre como o *qi* do corpo humano se relaciona com os períodos de abundância e enfraquecimento dos diferentes períodos do dia e das quatro estações do ano. Quando pessoas adoecem, elas geralmente experenciam as doenças de forma diferente dependendo do período do dia. O texto revela que os diferentes períodos do dia estão atrelados às características básicas das quatro estações do ano de geração, crescimento, coleta e armazenamento. Essas características externas da natureza também correspondem aos cinco órgãos-*zang*, comprovando que o Céu, a Terra e os seres humanos são entidades indissociáveis. Ao tratar um doente, deve-se prestar atenção na evolução da doença durante o período do dia, da manhã à madrugada. O texto também descreve as “cinco cavidades *shu* 俞” (ou “cinco transportadores”) e como essas se relacionam com os diferentes períodos do dia e estações do ano.

PONTOS CHAVE:

- Doenças se expressam de maneira diferenciada em diferentes períodos do dia ou estações do ano.
- Os estados de abundância e deficiência dos cinco órgãos-*zang* estão também relacionados aos períodos do dia e às cinco estações do ano.
- Como tratar por meio das “cinco cavidades *shu*.”

TEXTO ORIGINAL E TRADUÇÃO:

黃帝曰：夫百病之所始生者，必起於燥溫寒暑風雨陰陽喜怒飲食居處，氣合而有形，得藏而有名，余知其然也。夫百病者，多以旦慧晝安，夕加夜甚，何也？

O Imperador Amarelo pergunta:

A geração inicial de todas as doenças resulta das condições de secura, umidade, frio, calor de verão, vento, chuva, interações entre *yin-yang*, raiva, bebidas alcoólicas, comida e moradia. Quando diferentes *qi* se fundem, eles assumem uma aparência física. Quando encontram entrada nos

órgãos-*zang*, eles recebem um nome. Eu já sei como isso funciona. Entretanto, quando pessoas sofrem de todos os tipos de doença, algumas se sentem bem no início da manhã, passam o dia tranquilamente, mas com o passar da noite a doença se torna mais séria, e durante o período da madrugada ela atinge seu ápice. Por que isso ocorre?

歧伯曰：四時之氣使然。

Qi Bo responde:

Isso é causado pelo *qi* das quatro estações.

黃帝曰：願聞四時之氣。

O Imperador Amarelo diz:

Gostaria de ouvir mais sobre o *qi* das quatro estações.

歧伯曰：春生，夏長，秋收，冬藏，是氣之常也，人亦應之，以一日分為四時，朝則為春，日中為夏，日入為秋，夜半為冬。朝則人氣始生，病氣衰。

Qi Bo responde:

Na primavera, há geração; no verão, há crescimento; no outono, há colheita; no inverno, há armazenamento. Essa é a regularidade do *qi*. Os seres humanos também correspondem a esse ciclo. O dia é dividido em quatro períodos. A manhã é a primavera, o meio-dia é o verão, o pôr do sol é o outono, a meia-noite é o inverno. De manhã, o *qi* do indivíduo começa a ser gerado e o *qi* das doenças é fraco.

故旦慧；日中人氣長，長則勝邪，故安；夕則人氣始衰，邪氣始生，故加；夜半人氣入藏，邪氣獨居於身，故甚也。

Assim, ao amanhecer, os doentes se sentem bem. Ao meio-dia, o *qi* correto aumenta e supera o *xie qi*. Portanto, os doentes passam o dia sem problemas. À noite, o *qi* correto começa a enfraquecer e o *xie qi* começa a ser gerado. Isso faz com que as doenças se agravem. À meia-noite, o *qi* correto entra em seus locais de armazenamento e somente o *xie qi* fica no corpo. Consequentemente, as doenças se agravam.

黃帝曰：有時有反者何也？

O Imperador Amarelo pergunta:

Quando, ocasionalmente, uma condição se desenvolve de forma contrária a seu curso regular, por que isso ocorre?

歧伯曰：是不應四時之氣，藏獨主其病者，是必以藏氣之所不勝時者甚，以其所勝時者起也。

Qi Bo diz:

Tal desenvolvimento está associado ao *qi* que não corresponde às quatro estações do ano e ao fato de que um único órgão-*zang* controla a doença. Quando o *qi* do respectivo órgão-*zang* não consegue dominar a doença, isso faz com que ela se agrave, mas quando o *qi* consegue dominar a doença, então a pessoa se sente melhor.

黃帝曰：治之奈何？

O Imperador Amarelo pergunta:

Como isso pode ser tratado?

歧伯曰：順天之時，而病可與期。順者為工，逆者為麤。

Qi Bo diz:

Se alguém age de acordo com as estações do Céu, o desenvolvimento posterior da doença pode ser previsto. Aqueles que agem de acordo com as estações do Céu, esses são os praticantes competentes. Aqueles que agem contra elas, esses são os praticantes ignorantes.

黃帝曰：善，余聞刺有五變，以主五輸。願聞其數。

O Imperador Amarelo diz:

Ótimo! Ouvi dizer que a punção com agulhas está associada a “cinco alterações”. Elas servem para controlar o *qi* através da punção nas cinco cavidades *shu*. Gostaria de saber mais sobre seus respectivos números.

歧伯曰：人有五藏，五藏有五變。五變有五輸，故五五二十五輸，以應五時。

Qi Bo diz:

Os humanos têm cinco órgãos-*zang*. Os cinco órgãos-*zang* estão associados às cinco alterações. Cada uma das cinco alterações pode ser tratada por meio das cinco cavidades *shu*. Assim, cinco vezes cinco dá é vinte e cinco, o que corresponde às cinco estações do ano.

黃帝曰：願聞五變。

O Imperador Amarelo diz:

Desejo saber mais sobre as “cinco alterações”.

歧伯曰：肝為牡藏，其色青，其時春，其音角，其味酸，其日甲乙；心為牡藏，其色赤，其時夏，其日丙丁，其音徵，其味苦；脾為牝藏，其色黃，其時長夏，其日戊己，其音宮，其味甘。

Qi Bo responde:

O fígado é um órgão-*zang* masculino; sua cor é o azul-esverdeado; sua estação é a primavera; seu tom musical é *yue*; seu sabor é o azedo; seus dias são *jia* e *yi*.¹²² O coração é um órgão-*zang* masculino; sua cor é o vermelho; sua estação é o verão; seus dias são *bing* e *ding*; seu tom musical é *wei*; seu sabor é o amargo. O baço é um órgão-*zang* feminino; sua cor é o amarelo; sua estação é o verão longo; seus dias são *wu* e *ji*; seu tom musical é *gong*; seu sabor é o doce.

肺為牝藏，其色白，其音商，其時徵，其日庚辛，其味辛；腎為牝藏，其色黑，其時冬，其日壬癸，其音羽，其味鹹。是為五變。

O pulmão é um órgão-*zang* feminino; sua cor é o branco; seu tom musical é *shang*; sua estação é o outono; seus dias são *geng* e *xin*; seu sabor é o picante. Os rins são um órgão-*zang* feminino; sua cor é o preto; sua estação é o inverno; seus dias são *ren* e *gui*; seu tom musical é *yu*; seu sabor é o salgado. Essas são as “cinco alterações”.

黃帝曰：以主五輸奈何？

O Imperador Amarelo diz:

¹²² 1 *Jia* e *yi*: dias do calendário lunar chinês que formam ciclos 60 anos. O mesmo vale para as passagens abaixo, como *bing* e *ding*, *geng* e *xin*, etc. O que o texto mostra é que diferentes órgãos possuem relação com diferentes períodos de tempo dentro do ciclo de 60 anos.

E como eles controlam as cinco cavidades *shu*?

歧伯曰：藏主冬，冬刺井；色主春，春刺榮；時主夏，夏刺輪；音主長夏，長夏刺經；味主秋，秋刺合。是謂五變，以主五輸。

Qi Bo diz:

Os órgãos-*zang* são controlados pelo inverno; no inverno, pode-se puntar as cavidades *jing*. As cores são controladas pela primavera; na primavera, pode-se puntar as cavidades *ying*. Os períodos de tempo das doenças são controlados pelo verão; no verão, pode-se puntar as cavidades *shu*. Os tons musicais são controlados pelo verão longo; no verão longo, pode-se puntar as cavidades *jing*. Os sabores são controlados pelo outono; no outono, pode-se puntar as cavidades *he*. Isso que significa “controlar o *qi* através da punturação nas cinco cavidades *shu*”.

黃帝曰：諸原安和，以致五輸。

O Imperador Amarelo diz:

Como distribuir as cavidades *yuan*¹²³ para que elas se reúnam com número de cinco cavidades?

歧伯曰：原獨不應五時，以經合之，以應其數，故六六三十六輸。

Qi Bo diz:

As cavidades *yuan* são as únicas que não correspondem à sequência das cinco estações. Elas são fundidas com o fluxo das cinco cavidades *shu* para alcançar uma correspondência com os números regulares das cinco estações. Assim, seis vezes seis são trinta e seis, ou trinta e seis cavidades¹²⁴.

黃帝曰：何謂藏主冬，時主夏，音主長夏，味主秋，色主春。願聞其故。

O Imperador Amarelo:

O que significa dizer que os órgãos-*zang* são controlados pelo inverno, os períodos de tempo são controlados pelo verão, os tons musicais são controlados pelo verão longo, os sabores são controlados pelo outono, e as cores são controladas pela primavera? Gostaria de ouvir mais sobre suas causas.

歧伯曰：病在藏者，取之井；病變於色者，取之榮；病時間時甚者，取之輪；病變於音者，取之經；經滿而血者，病在胃；及以飲食不節得病者，取之於合，故命曰味主合。是謂五變也。

Qi Bo diz:

Quando uma doença está nos órgãos-*zang*, ela deve ser removida através das cavidades *jing* (poço). Quando uma doença está associada a uma mudança de tez, deve-se removê-la por meio das cavidades *ying* (riacho). Quando uma doença ocasionalmente se ameniza para então aumentar novamente em severidade, deve-se removê-la por meio das cavidades *shu* (manancial). Quando uma doença está associada a uma alteração da voz e os canais estiverem cheios de sangue, deve-se removê-la perfurando todas as cavidades *jing* (rio)¹²⁵. Quando a doença está localizada no estômago, e se esta resultou de bebidas ou alimentos, deve-se removê-la por meio das cavidades

¹²³² Cavidades *yuan*: Cavidades Originais, ou Cavidades Fonte. Esse é o nome de um sexto conjunto de cavidades além das cinco cavidades *shu*.

¹²⁴³ As cavidades *yuan* são formam um conjunto composto por 12 cavidades; cada conjunto de cavidades *shu* é também composto por 12 cavidades. Assim, $6 \times 6 = 36$ cavidades.

¹²⁵⁴ Cf. entrada “*shu* (conjunto de cavidades)” do Glossário.

he (mar). Assim, é dito: “os sabores controlam as confluências”. Essas que são as ditas “cinco alterações.”

Capítulo 46 **As cinco alterações** (*Wubian* 五變)

RESUMO:

O Capítulo 46 do *Pivô Espiritual* é um diálogo entre o Imperador Amarelo e seu médico Shao Yu sobre os cinco tipos de transformações pelas quais as doenças sofrem no corpo humano. Embora muitas doenças sejam causadas pelo ataque e invasão de vento, chuva, frio, calor e *xie qi* do exterior ao interior do organismo, é preciso que o terapeuta saiba determinar a constituição física do doente, e por meio disso relacionar a doença às condições externas. Ainda que focado em apenas cinco doenças, o texto mostra como é possível reconhecer o estado interno do organismo humano, suas doenças e complicações, por meio de uma análise cuidadosa de seu exterior e aspectos mentais do indivíduo. Outro argumento central do texto é que o Céu é puro e sem vícios, e assim não causa doenças de forma deliberada. Se um indivíduo adocece devido ao vento, chuva, frio, calor ou *xie qi*, isso significa que o problema foi gerado pelo próprio indivíduo que não foi capaz de se proteger adequadamente

PONTOS CHAVE:

- Vento, chuva, frio, calor e *xie qi* são elementos que podem atacar e invadir o corpo.
- Cada ser humano é responsável por sua própria condição de saúde e doença.
- Embora doenças se transformem e desenvolvam dentro do organismo, tudo isso pode ser diagnosticado pela análise da aparência externa.

TEXTO ORIGINAL E TRADUÇÃO:

黃帝問於少俞曰：余聞百疾之始期也，必生於風雨寒暑，循毫毛而入腠理，或復還，或留止，或為風腫汗出，或為消瘡，或為寒熱，或為留痺，或為積聚。奇邪淫溢，不可勝數，願聞其故。夫同時得病，或病此，或病彼，意者天之為人生風乎，何其異也？

O Imperador Amarelo pergunta a Shao Yu:

Ouvi dizer que o início de todas as doenças é gerado por vento, chuva, frio e calor de verão. Esses elementos seguem os pelos finos do corpo quando entram nos interstícios. Em alguns casos, eles retornam ao exterior, enquanto que em outros eles permanecem estáticos. Em alguns casos, isso

leva ao vento com inchaço e suor, enquanto que em outros isso leva a doenças de consumo interno de calor. Em alguns casos isso resulta em alternância de sensações de frio e calor, enquanto que em outros isso acarreta bloqueios e acumulações no interior. O perverso estranho é excessivo e transborda, seu número é incontável. Eu gostaria de ouvir mais sobre isso. Quando várias pessoas contraem certa doença ao mesmo tempo, em alguns casos a doença aparece aqui, enquanto que em outros a doença aparece acolá. O que quero dizer é, dado que o Céu gera vento no corpo humano, por que há diferenças no movimento dos ventos?

少俞曰：夫天之生風者，非以私百姓也，其行公平正直，犯者得之，避者得無殆，非求人而人自犯之。

Shao Yu responde:

Quando o Céu gera vento, isso não é dirigido a um indivíduo específico. O movimento do vento é totalmente neutro, reto e direto. Aqueles que agem contra o vento o contraem como se fosse uma doença. Aqueles que buscam evitá-lo não estão em apuros. Seria errado supor que o vento procura uma determinada pessoa. São as próprias pessoas que agem contra os requisitos do vento e, portanto, contraem tal doença.

黃帝曰：一時遇風，同時得病，其病各異，願聞其故。

O Imperador Amarelo pergunta:

No exato momento em que a pessoa se depara com o vento ela já contraiu a doença. Contudo, a doença é sempre diferente de pessoa para pessoa. Por que isso?

少俞曰：善乎其問！請論以比匠人。匠人磨斧斤，礪刀削斷材木。木之陰陽，尚有堅脆，堅者不入，脆者皮弛，至其交節，而缺斤斧焉。夫一木之中，堅脆不同，堅者則剛，脆者易傷，況其材木之不同，皮之厚薄，汁之多少，而各異耶。

Shao Yu responde:

Essa é realmente uma ótima pergunta! Deixe-me explicar isso por meio da comparação com um artesão. O artesão afia machados e serras, e com sua faca afiada ele corta a madeira. Entre as árvores, existem aquelas de tipo *yin* e tipo *yang*, aquelas firmes e aquelas frágeis. Aquelas que são firmes, a lâmina do artesão não consegue entrar. Aquelas que são frágeis, sua casca está frouxa e se desprende. Quando o artesão atinge cruzamentos com nós, sua serra e machado irão quebrar. Assim, entre as árvores há diferenças entre aquelas que são firmes e aquelas que são frágeis. Aquelas que são firmes são difíceis de cortar; aquelas que são frágeis podem ser cortadas facilmente. Além disso, a casca da árvore pode ser espessa ou fina, seu suco pode ser abundante ou ínfimo, tal são as diferenças entre elas.

夫木之蚤花先生葉者，遇春霜烈風，則花落而葉萎；久曝大旱，則脆木薄皮者，枝條汁少而葉萎；久陰淫雨，則薄皮多汁者，皮澆而淺；卒風暴起，則剛脆之木，枝折杙傷；秋霜疾風，則剛脆之木，根搖而葉落。凡此五者，各有所傷，況於人乎！

Quando as árvores florescem primeiro e depois geram folhas, se na primavera estiverem expostas a geada e vento violentos, então suas flores caem e suas folhas murcham; se forem expostas ao sol e houver uma grande seca por um longo período de tempo, então as árvores frágeis com casca fina terão seus galhos diminuídos e com pouco suco, e suas folhas murcharão; se forem expostas à escuridão e chuva forte por muito tempo, então as árvores com casca fina e muito suco perderão líquidos através da casca; se forem expostas a ventos repentinos que emergem violentamente,

então os galhos das árvores firmes e frágeis irão quebrar, as árvores não terão mais galhos e elas se danificarão; se forem expostas a geadas de outono e ventos fortes, então as raízes das árvores que são firmes e frágeis irão se desprender e suas folhas cairão. Todos esses cinco cenários causarão danos às árvores. O que dizer então dos seres humanos!?

黃帝曰：以人應木，奈何？

O Imperador Amarelo pergunta:

Os seres humanos correspondem a árvores, o que significa isso?

少俞答曰：木之所傷也，皆傷其枝。枝之剛脆而堅，未成傷也。人之有常病也，亦因其骨節皮膚腠理之不堅固者，邪之所舍也，故常為病也。

Shao Yu responde:

Quando as árvores estão danificadas, são sempre seus ramos que estão danificados. Quando os galhos são fortes e firmes, eles não podem ser danificados. O motivo pelo qual os seres humanos adoecem é porque seus ossos e articulações, pele e estruturas do interstício, nenhum deles está realmente firme, e assim o *xie qi* pode se estabelecer lá facilmente. É por isso que os seres humanos adoecem regularmente.

黃帝曰：人之善病風厥澼汗者，何以候之？

O Imperador Amarelo pergunta:

Quando alguém tende a ser acometido por doenças de vento, *qi* recuado e sudorese contínua, como isso pode ser reconhecido?

少俞答曰：內不堅，腠理疏，則善病風。

Shao Yu responde:

Quando a carne não é firme internamente e quando as estruturas do interstício estão bem abertas, facilmente doenças de vento podem se desenvolver facilmente.

黃帝曰：何以候肉之不堅也？

O Imperador Amarelo pergunta:

Como se sabe quando a carne não é firme?

少俞答曰：臆肉不堅，而無分理。理者羸理，羸理而皮不致者，腠理疏。此言其渾然者。

Shao Yu responde:

Quando a carne não está firme e não há estruturas de separação. “Estruturas” são estruturas irregulares. Quando as estruturas são irregulares ou ásperas, e quando a pele não está bem fechada, isso significa que as estruturas do interstício estão bem abertas.

黃帝曰：人之善病消瘵者，何以候之？

O Imperador Amarelo pergunta:

Com relação àqueles que desenvolvem facilmente doenças de consumo interno de calor, como saber quando a doença surgirá?

少俞答曰：五藏皆柔弱者，善病消瘵。

Shao Yu responde:

Quando todos os cinco órgãos-*zang* forem suaves e fracos, doenças de consumo interno de calor se desenvolvem facilmente.

黃帝曰：何以知五藏之柔弱也？

O Imperador Amarelo pergunta:

Como se pode saber se os cinco órgãos-*zang* estão suaves e fracos?

少俞答曰：夫柔弱者，必有剛強，剛強多怒，柔者易傷也。

Shao Yu respondeu:

As pessoas com órgãos-*zang* suaves e fracos possuem um coração duro e forte. Um coração duro e forte causa muita fúria. Assim, quando os órgãos-*zang* são suaves e fracos, eles são facilmente prejudicados.

黃帝曰：何以候柔弱之與剛強？

O Imperador Amarelo pergunta:

Como se pode reconhecer se os órgãos-*zang* de uma pessoa são suaves e fracos, e que seu coração é duro e forte?

少俞答曰：此人薄皮膚，而目堅固以深者，長沖直腸，其心剛，剛則多怒，怒則氣上逆，胸中蓄積，血氣逆留，髓皮充肌，血脈不行，轉而為熱，熱則消肌膚，故為消瘡。此言其人暴剛而肌肉弱者也。

Shao Yu responde:

Essas pessoas têm uma pele fina enquanto que seus olhos olham fixamente para uma posição mais profunda. Eles olham para frente, e suas sobrancelhas estão voltadas para cima. Seu coração é duro, e assim tais pessoas se enfurecem com facilidade. Raiva faz o *qi* ascender em um movimento contrário às normas e, portanto, o peito é preenchido. Sangue e *qi* se movem de maneira contrária às normas e permanecem em um único local. A pele relaxa e os músculos incham. Quando o sangue não passa pelos canais, isso resulta em calor. O calor, por sua vez, consome os músculos e a pele. Portanto, isso resulta em doenças de consumo interno de calor. Isso se aplica a pessoas cujo coração é extremamente duro e cujos músculos e carne são fracos.

黃帝曰：人之善病寒熱者，何以候之？

O Imperador Amarelo pergunta:

Quando uma pessoa tende a sofrer de sensações de frio e calor alternadas, como saber quando a doença surgirá?

少俞答曰：小骨弱肉者，善病寒熱。

Shao Yu responde:

Aqueles com ossos pequenos e carne fraca facilmente sofrem de sensações de frio e calor alternadas.

黃帝曰：何以候骨之小大，肉之堅脆，色之不一也？

O Imperador Amarelo pergunta:

Como se pode reconhecer se os ossos são pequenos ou grandes e se a carne é firme ou frágil? Isso significa que existem diferenças na aparência externa?

少俞答曰：顴骨者，骨之本也。顴大則骨大，顴小則骨小。皮膚薄而其肉無脛，其臂懦懦然，其地色殆然，不與其天同色，汚然獨異，此其候也。然後臂薄者，其髓不滿，故善病寒熱也。

Shao Yu responde:

Os ossos da face são a base de todos os ossos. Quando as maçãs do rosto são grandes, então todos os ossos são grandes. Quando os ossos das maçãs do rosto são pequenos, então todos os ossos do corpo são pequenos. A pele é fina e a carne não tem abaulamento; os braços estão abatidos; a pele do queixo é amarelada e difere daquela da testa; a pele é manchada e se difere da pele de outras partes do rosto. Esses são os sinais de reconhecimento. Quando em tal condição os braços são finos e a medula não preenche os ossos adequadamente, então a pessoa tende a sofrer de sensações de frio e calor alternadas.

黃帝曰：何以候人之善病痺者？

O Imperador Amarelo pergunta:

Como se pode reconhecer se alguém sofrerá facilmente de uma moléstia *bi*?

少俞答曰：羸理而肉不堅者，善病痺。

Shao Yu responde:

Quando as estruturas do interstício são ásperas e quando a carne não está firme, isso revela que a pessoa poderá facilmente sofrer de uma moléstia *bi*.

黃帝曰：痺之高下有處乎？

O Imperador Amarelo pergunta:

Doenças de bloqueio podem estar nas partes superior ou inferior do corpo. Elas emergem em locais específicos?

少俞答曰：欲知其高下者，各視其部。

Shao Yu responde:

Quando se deseja saber se uma moléstia *bi* está na parte superior ou inferior do corpo, deve-se investigar as diferentes seções do corpo.

黃帝曰：人之善病腸中積聚者，何以候之？

O Imperador Amarelo pergunta:

Como se pode reconhecer se alguém pode facilmente sofrer de acumulações em seus intestinos?

少俞答曰：皮膚薄而不澤，肉不堅而淖澤。如此，則腸胃惡，惡則邪氣留止，積聚乃傷脾胃之間，寒溫不次，邪氣稍至。蓄積留止，大聚乃起。

Shao Yu responde:

A pele é fina e não tem brilho. A carne não é firme, mas esponjosa. Se a pele e a carne são assim, os intestinos e o estômago estão em uma condição maligna. Quando eles estão em uma condição maligna, então o *xie qi* permanece lá. O *xie qi* se acumula entre o baço e o estômago causando danos. Quando alguém não considera a sequência entre frio e calor, e quando apenas poucas quantidades de *xie qi* chegarem, eles irão se reunir e permanecer parados em algum local. É assim que grandes acumulações acontecem.

黃帝曰：余聞病形，已知之矣！願聞其時。

O Imperador Amarelo pergunta:

Ouvi falar das aparências físicas que as doenças assumem, mas eu já sabia disso antes. Gostaria de saber quais seus períodos de tempo.

少俞答曰：先立其年，以知其時。時高則起，時下則殆。

Shao Yu responde:

Primeiramente, defina a posição de um ano para conhecer suas diferentes estações. Quando o período de tempo de uma estação é elevado, então o doente irá se levantar; quando é baixo, então ele perecerá.

雖不陷下，當年有冲道，其病必起，是謂因形而生病，五變之紀也。

Mesmo que o valor do *qi* não tenha decaído, quando esse ano tiver uma influência específica, então doenças certamente surgirão. Isso é chamado de “quando as doenças surgem devido a aparência física de uma pessoa, isso pode ser determinado pela configuração das cinco alterações”.

Capítulo 47

Os órgãos-zang são a base do ser

(*Ben zang* 本藏)

RESUMO:

O Capítulo 47 do *Pivô Espiritual* é um dos mais longos de todo o texto, e se desenvolve por meio de uma discussão entre o Imperador Amarelo e seu médico Qi Bo sobre a importância de se estudar profundamente as constituições, características, funções e interações dos cinco órgãos-zang e seis órgãos-fu. Os órgãos zangfu estão conectados com os canais e meridianos, vontade e pensamento, essência e *qi*, espíritos-hun e espíritos-po, e assim sempre que uma doença surge, esta está relacionada com algum órgão. Como os órgãos zangfu em cada indivíduo apresentam características diferentes, mas estão ligados a regiões determinadas no corpo, o terapeuta deve analisar a aparência externa do indivíduo com cuidado para saber onde cada doença está localizada, e por meio disso empregar a terapia mais adequada.

PONTOS CHAVE:

- O surgimento, desenvolvimento e tratamento de qualquer doença se dá por meio de uma análise cuidadosa dos cinco órgãos-zang e seis órgãos-fu.
- A investigação das condições internas e características físicas dos órgãos zangfu ocorre por meio do estudo detalhado da aparência externa do doente.
- Todas as funções físicas e espirituais dos seres humanos estão relacionadas diretamente aos órgãos zangfu.

TEXTO ORIGINAL E TRADUÇÃO:

黃帝問于歧伯曰：人之血氣精神者，所以奉生而周於性命者也；經脈者，所以行血氣而營陰陽、濡筋骨，利關節者也；衛氣者，所以溫分肉，充皮膚，肥腠理，司開闔者也；志意者，所以御精神，收魂魄，適寒溫，和喜怒者也。

O Imperador Amarelo pergunta a Qi Bo:

O sangue e o *qi* de uma pessoa, a essência e os espíritos, é com eles que a vida é fornecida e sua natureza e existência são sustentadas. Os canais e meridianos servem para transmitir sangue e *qi*; eles nutrem o *yin* e o *yang* do organismo; eles umedecem os tendões e os ossos e tornam as

articulações flexíveis. O *wei qi* serve para aquecer as repartições da carne; ele enche a pele, engorda as estruturas do interstício, e é responsável por sua abertura e fechamento. A mente serve para reinar os espíritos e essências. Ela controla os espíritos-*hun* e espíritos-*po*, cuida das alternâncias entre frio e calor, e harmoniza a alegria e a raiva.

是故血和則經脈流行，營復陰陽，筋骨勁強，關節清利矣。

Assim, quando o sangue é harmonizado, então este fluirá livremente pelos canais e meridianos, e circulará através das regiões *yin-yang* do organismo; os tendões e os ossos são fortes; as articulações são puras e flexíveis.

衛氣和則分肉解利，皮膚調柔，腠理致密矣。

Quando o *wei qi* está harmonizado, então as camadas da carne estão devidamente divididas e transitáveis; a pele está em bom estado e macia; as estruturas do interstício estão bem fechadas.

志意和則精神專直，魂魄不散，悔怒不起，五藏不受邪矣。

Quando a mente está harmonizada, os espíritos e essências estão focalizados; os espíritos-*hun* e espíritos-*po* não se dissipam; nenhuma raiva emerge, e os cinco órgãos-*zang* não recebem *xie qi*.

寒溫和則六府化穀，風痺不作，經脈通利，肢節得安矣，此人之常平也。

Quando frio e calor são harmonizados, os seis órgãos-*fu* transformam os grãos e nenhum bloqueio por vento se instala no corpo; os canais e meridianos são transitáveis, e os membros e articulações estão em paz. Essas são as condições regulares de uma pessoa saudável.

五藏者，所以藏精神血氣魂魄者也；六府者，所以化水穀而行津液者也。此人之所以具受於天也，無愚智賢不肖，無以相倚也。

Os cinco órgãos-*zang* servem para armazenar os espíritos e essências, o sangue e *qi*, os espíritos *hun* e espíritos-*po*. Os seis órgãos-*fu* servem para transformar os grãos e transmitir os líquidos *jin* e líquidos *ye* para as diferentes partes do organismo. É com isso que os seres humanos são supridos pelo Céu. Nesse processo, não há diferença entre aqueles que são estúpidos e aqueles que são inteligentes, entre aqueles que são sábios e aqueles que são indignos.

然有其獨盡天壽，而無邪僻之病，百年不衰，雖犯風雨卒寒大暑，猶有弗能害也；有其不離屏蔽室內，無怵惕之恐，然猶不免於病，何也？願聞其故。

Assim, quando a pessoa esgotar totalmente seu potencial de vida sem nunca ter sido afetada por uma doença resultante de *xie qi*, ela viverá cem anos e não aparentará debilidade. Mesmo que atacado por vento, chuva, frio e calor de verão demasiados, parece que nada disso é capaz de lhe causar danos. Contudo, há também aqueles que embora nunca deixem a proteção de suas casas e que nunca sejam acometidos pelo medo não conseguem, no entanto, escapar da doença. Por que isso ocorre? Eu desejo saber mais sobre isso.

歧伯對曰：窘乎哉問也。五藏者，所以參天地，副陰陽，而運四時，化五節者也；五藏者，固有小大、高下、堅脆、端正、偏傾者，六府亦有小大、長短、厚薄、結直、緩急。凡此二十五者，各不同，或善或惡，或吉或凶，請言其方。

Qi Bo responde:

Essa é uma pergunta realmente difícil! Por meio dos cinco órgãos-*zang*, os seres humanos se correspondem com o Céu e a Terra. Eles estão associados com as dinâmicas de *yin-yang*. Eles correspondem às quatro estações e eles são transformados de acordo com os princípios dos Cinco Movimentos. Entre os cinco órgãos-*zang*, existem pequenos e grandes, aqueles localizados em regiões superiores e outros localizados em regiões inferiores. Há aqueles que são firmes e aqueles que são frágeis, aqueles que estão em pé e aqueles que estão inclinados. Entre os seis órgãos-*fu*, também existem pequenos e grandes, longos e curtos, grossos e finos, curvos e retos, relaxados e tensos. Todas essas vinte e cinco transformações e especificidades são diferentes; algumas são boas, outras são malignas; seus sinais podem ser auspiciosos ou infelizes. Deixe-me falar mais à fundo sobre cada um.

心小則安，邪弗能傷，易傷以憂；心大則憂，不能傷，易傷於邪。心高則滿於肺中，恠而善忘，難開以言。

Quando o coração está pequeno, então ele está em paz e o *xie qi* não pode prejudicá-lo; contudo, o coração pode ser facilmente prejudicado pela tristeza. Quando o coração está grande, a tristeza não pode prejudicá-lo; contudo, o coração pode ser facilmente prejudicado pelo *xie qi*.

Quando o coração está elevado, ele preenche o centro do pulmão; o indivíduo sofre de preocupação e tende a ser esquecido, tendo dificuldades para se abrir emocionalmente com os outros.

心下則藏外，易傷於寒，易恐以言。心堅則藏安守固。

Quando o coração se afunda, os órgãos-*zang* perdem seu *qi* para o exterior e são facilmente prejudicados pelo frio; o indivíduo teme as palavras proferidas por outras pessoas. Quando o coração está firme, então os órgãos-*zang* estão em paz e servem como protetores e estabilizadores do organismo.

心脆則善病消瘴熱中。心端正則和利難傷；心偏傾則操持不一，無守司也。

Quando o coração está frágil, então a pessoa tende a sofrer de doenças de consumo interno de calor e sensação de calor no centro do corpo. Quando o coração está correto¹²⁶, ele é harmonizado, flexível e difícil de ser prejudicado. Quando o coração desviado¹²⁷, ele não pode cumprir suas tarefas e não fornece proteção nem controle.

肺小則少飲，不病喘噎；肺大則多飲，善病胸痺、喉痺、逆氣。肺高則上氣，肩息咳。

Quando o pulmão é pequeno, bebe-se pouco e a pessoa não sofre de palpitação e sede. Quando o pulmão é grande, então a pessoa bebe muito e sofre facilmente de bloqueio no peito e garganta, bem como de *qi* circulando em movimento contrário ao seu curso regular. Quando o pulmão está elevado, então o *qi* sobe; o indivíduo respira com os ombros e tem tosse.

肺下則居賁迫肺，善脅下痛。肺堅則不病，咳上氣。

Quando o pulmão afunda, ele permanece na parte superior do estômago e é pressionado, causando dor abaixo das costelas. Quando o pulmão está firme, não se sofre de tosse e de *qi* ascendente.

¹²⁶ 1 Correto: em chinês, o termo *duanzheng* 端正 significa literalmente “em pé,” “em posição vertical.” O termo *duanzheng* pode se referir tanto a posição física (em pé) como ao estado (correto) do órgão. A mesma explicação vale para os parágrafos seguintes.

¹²⁷ 2 Desviado: em chinês, o termo *pianqing* 偏傾 significa literalmente “inclinado para um lado.” O termo *pianqing* pode se referir tanto a posição física (inclinação) como ao estado (desviado) do órgão. A mesma explicação vale para os parágrafos seguintes.

肺脆則苦病消痺易傷。肺端正則和利難傷；肺偏傾則胸偏痛也。

Quando o pulmão está frágil, ele é facilmente acometido por doenças de consumo interno de calor. Quando o pulmão está correto, ele fica em paz, é transitável e não é facilmente prejudicado. Quando o pulmão está desviado, o indivíduo sente dores em um lado do corpo apenas.

肝小則藏安，無脅下之病；肝大則逼胃迫咽，迫咽則苦膈中，且脅下痛。肝高則上支賁切，脅挽為息賁。

Quando o fígado é pequeno, então os órgãos-*zang* estão em paz e não há doenças abaixo das costelas. Quando o fígado é grande, então ele fica preso ao estômago e é pressionado contra a garganta; quando ele é pressionado contra a garganta, então o indivíduo sofre no centro do diafragma e há dor abaixo das costelas. Quando o fígado está elevado, então seu ramo sobe em direção ao peito e diafragma, o indivíduo sente irritação, o que leva a uma respiração mais acelerada.

肝下則逼胃脅下空，脅下空則易受邪。肝堅則藏安難傷。

Quando o fígado afunda, então ele fica preso ao estômago e há um espaço oco abaixo das costelas; quando um espaço oco se forma abaixo das costelas, então esse espaço pode facilmente receber *xie qi*. Quando o fígado está firme, então os órgãos-*zang* estão em paz e não podem ser prejudicados facilmente.

肝脆則善病消痺，易傷。肝端正則和利難傷；肝偏傾則脅下痛也。

Quando o fígado está frágil, então o indivíduo tende a sofrer de consumo interno de calor e pode ser facilmente prejudicado. Quando o fígado está correto, então ele é harmonizado, transitável e não pode ser prejudicado facilmente. Quando o fígado está desviado, sente-se dor abaixo das costelas.

脾小則藏安，難傷於邪也；脾大則苦湊眇而痛，不能疾行。脾高則眇引季脅而痛。

Quando o baço está pequeno, então os órgãos-*zang* estão em paz e não são facilmente prejudicados por *xie qi*. Quando o baço está grande, então o indivíduo sofre de acumulações nos flancos inferiores acompanhado de dor, e é incapaz de andar rápido. Quando o baço está elevado, a dor puxa os flancos e as costelas inferiores.

脾下則下歸於大腸，下加於大腸則藏苦受邪。脾堅則藏安難傷。

Quando o baço afunda, ele se volta para o intestino grosso, encontra-se ligado ao intestino grosso e, portanto, os órgãos-*zang* podem receber *xie qi*. Quando o baço está firme, então os órgãos-*zang* estão em paz e não são facilmente prejudicados.

脾脆則善病消痺易傷。脾端正則和利難傷；脾偏傾則善滿善脹也。

Quando o baço está frágil, então facilmente se sofre de consumo interno de calor e o indivíduo pode ser facilmente prejudicado. Quando o baço está correto, ele é harmonizado, transitável e não pode ser prejudicado facilmente. Quando o baço está desviado, então o indivíduo se sente cheio com facilidade e tende a desenvolver inchaço abdominal.

腎小則藏安難傷；腎大則善病腰痛，不可以俛仰，易傷以邪。腎高則苦背脊痛，不可以俛仰。

Quando os rins são pequenos, então os órgãos-*zang* estão em paz e não são facilmente prejudicados por *xie qi*. Quando os rins são grandes, então se sofre de dor lombar; o indivíduo não pode se curvar ou se levantar novamente, e assim é facilmente prejudicado por *xie qi*. Quando os rins estão elevados, então o indivíduo sofre de dor nas costas, sendo incapaz de se curvar ou se levantar.

腎下則腰尻痛，不可以俛仰，為狐疝。腎堅則不病腰背痛。

Quando os rins afundam, há dor na parte inferior das costas e cóccix; o indivíduo é incapaz de se curvar ou se levantar e há uma sensação de hérnia do tipo raposa.¹²⁸ Quando os rins estão firmes, não se sofre de dor na região lombar e espinhal.

腎脆則善病消瘵，易傷。腎端正則和利難傷；腎偏傾，則苦腰尻痛也。凡此者，人之所苦常病。

Quando os rins estão frágeis, um deles sofre facilmente de consumo interno de calor e pode ser facilmente prejudicado por *xie qi*. Quando os rins estão corretos, eles estão harmonizados e transitáveis e não são prejudicados facilmente. Quando os rins estão desviados, o indivíduo sofre de dor na parte inferior das costas e cóccix. Todas essas vinte e cinco transformações causam as doenças que mais regularmente acometem os seres humanos.

黃帝曰：何以知其然也？

O Imperador Amarelo pergunta:

Como que alguém reconhece as vinte e cinco transformações nos órgãos-*zang*?

歧伯曰：赤色小理者，心小；麤理者，心大。無髑髀者，心高；髑髀小、短、舉者，心下。髑髀長者，心下堅；髑髀弱小以薄者，心脆。髑髀直下不舉者，心端正；髑髀倚一方者，心偏傾也。

Qi Bo responde:

Quando uma tez vermelha possui pequenas estruturas na pele, isso revela um coração pequeno; quando as estruturas são ásperas, isso revela um coração grande; quando há ausência do esterno, isso revela um coração elevado; quando há um esterno pequeno, curto e elevado, isso revela um coração afundado; quando há um esterno longo, isso revela um coração firme; quando há um esterno fraco, pequeno e fino, isso revela um coração frágil; quando há um esterno apontado para baixo e não levantado, isso revela um coração correto; quando um esterno é inclinado para um lado, isso revela um coração desviado.

白色小理者，肺小；麤理者，肺大。巨肩反膺陷喉者，肺高；合腋張脅者，肺下。好肩背厚者，肺堅；肩背薄者，肺脆。背膺厚者，肺端正；脅偏疏者，肺偏傾也。

Quando uma tez branca possui pequenas estruturas na pele, isso revela um pulmão pequeno; quando as estruturas são ásperas, isso revela um pulmão grande; quando os ombros são largos com peito dobrado para fora e garganta afundada, isso revela um pulmão elevado; quando as axilas são pressionadas uma contra a outra e as costelas estão distendidas, isso revela um pulmão afundado;

¹²⁸³ Hérnia tipo raposa: o *qi* da hérnia às vezes é intenso, às vezes é fraco; às vezes está nas regiões superiores, às vezes está nas regiões inferiores. Ou seja, o *qi* não possui um padrão definido.

quando o peito e costas são bem desenvolvidos e cobertos por músculos grossos, isso revela um pulmão firme; quando o peito e costas são cobertos por uma camada fina de músculos, isso revela um pulmão frágil; quando o peito e costas são cobertos por uma camada espessa de músculos, isso revela um pulmão correto; quando as costelas estão inclinadas, salientes e longe umas das outras, isso revela um pulmão desviado.

青色小理者，肝小；羸理者，肝大。廣胸反駁者，肝高；合脅兔駁者，肝下。胸脅好者，肝堅；脅骨弱者，肝脆。膺腹好相得者，肝端正；脅骨偏舉者，肝偏傾也。

Quando uma tez azul-esverdeada possui estruturas pequenas na pele, isso revela um fígado pequeno; quando possui estruturas ásperas, isso revela um fígado grande; quando o peito é largo e as extremidades das costelas apontam para fora, isso revela um fígado elevado; quando o peito é estreito e as extremidades das costelas apontam para dentro, isso revela um fígado afundado; quando o peito e flancos são bem desenvolvidos, isso revela um fígado firme; quando há ossos frágeis nos flancos, isso revela um fígado frágil; quando o peito e abdômen são correspondentes, isso revela um fígado correto; quando os ossos nos flancos são levantados unilateralmente, isso revela um fígado desviado.

黃色小理者，脾小；羸理者，脾大。揭唇者，脾高；唇下縱者，脾下。唇堅者，脾堅；唇大而不堅者，脾脆。唇上下好者，脾端正；唇偏舉者，脾偏傾也。

Quando uma tez amarela possui estruturas pequenas na pele, isso revela um baço pequeno; quando possui estruturas ásperas, isso revela um baço grande; quando os lábios são visivelmente expostos, isso revela um baço elevado; quando os lábios são relaxados e pendurados, isso revela um baço afundado; quando os lábios são firmes, isso revela um baço forte; quando os lábios são grandes e não são firmes, isso revela um baço frágil; quando os lábios superiores e inferiores são bem desenvolvidos, isso revela um baço correto; quando os lábios se levantam unilateralmente, isso revela um baço desviado.

黑色小理者，腎小；羸理者，腎大。高耳者，腎高；耳後陷者，腎下。耳堅者，腎堅；耳薄不堅者，腎脆。耳好前居牙車者，腎端正；耳偏高者，腎偏傾也。凡此諸變者，持則安，減則病也。

Quando uma tez negra possui estruturas pequenas na pele, isso revela rins pequenos; quando as estruturas são ásperas, isso revela rins grandes; quando as orelhas são elevadas, isso revela rins elevados; quando há um recuo atrás das orelhas, isso revela rins afundados; quando as orelhas são firmes, isso revela rins firmes; quando as orelhas são finas e não são firmes, isso revela rins frágeis; quando as orelhas são bem desenvolvidas e posicionadas à frente das mandíbulas, isso revela rins corretos; quando as orelhas são elevadas unilateralmente, isso revela rins desviados. Com relação a todas essas transformações, sempre que as funções regulares dos órgãos-zang forem mantidas, haverá paz; sempre que as funções regulares forem minimizadas, haverá doença.

帝曰：善。然非余之所問也，願聞人之有不可病者，至盡天壽，雖有深擾大恐，怵惕之志，猶不能減也，甚寒大熱，不能傷也；其有不離屏蔽室內，又無怵惕之恐，然不免於病者，何也？願聞其故。

O Imperador Amarelo diz:

Ótimo! Mas isso não é o que eu havia perguntado. O que eu gostaria de ouvir é sobre os motivos pelo quais existem pessoas que conseguem esgotar toda a duração de suas vidas mesmo que

tenham passado por tristeza profunda ou raiva intensa e que suas mentes sejam dominadas por medo. Mesmo um frio extremo ou calor escandente não conseguem prejudicá-las. Contudo, há aqueles que nunca deixaram a proteção de suas casas, não conhecem o medo, mas ainda assim são incapazes de escapar da doença. Por que isso ocorre? Desejo saber mais sobre suas causas.

歧伯曰：五藏六府，邪之舍也，請言其故。五藏皆小者，少病，苦樵心，大愁擾；五藏皆大者，緩於事，難使以擾。五藏皆高者，好高舉措。

Qi Bo responde:

Os cinco órgãos-*zang* e seis órgãos-*fu* são os locais onde o *xie qi* se aloja. Deixe-me falar das causas disso. Aqueles cujos cinco órgãos-*zang* são pequenos, esses raramente ficam doentes, mas sofrem de coração abatido, com muita preocupação e agitação. Aqueles cujos cinco órgãos-*zang* são grandes, esses realizam todas suas tarefas de maneira relaxada e dificilmente são vítimas de agitação. Aqueles cujos cinco órgãos-*zang* são elevados, esses adoram realizar grandes projetos.

五藏皆下者，好出人下；五藏皆堅者，無病；五藏皆脆者，不離於病；五藏皆端正者，和利得人心；五藏皆偏傾者，邪心而善盜，不可以為人平，反復言語也。

Aqueles cujos cinco órgãos-*zang* são afundados, esses adoram se misturar com outras pessoas. Aqueles cujos cinco órgãos-*zang* são firmes, esses não terão doenças. Aqueles cujos cinco órgãos-*zang* são frágeis, esses não conseguem evitar doenças. Aqueles cujos cinco órgãos-*zang* estão corretos, seus corações estão cheios de harmonia e desenvoltura. Aqueles cujos cinco órgãos-*zang* estão desviados, esses têm um coração maligno e tendem a roubar os outros. Tais pessoas são incapazes de viver em paz com outras pessoas e sempre tenderá a participar discussões e conflitos.

黃帝曰：願聞六府之應。

O Imperador Amarelo diz:

Gostaria de ouvir mais sobre as correspondências entre os seis órgãos-*fu*.

歧伯答曰：肺合大腸，大腸者，皮其應；心合小腸，小腸者，脈其應；肝合膽，膽者，筋其應；脾合胃，胃者，肉其應；腎合三焦膀胱，三焦膀胱者，腠理毫毛其應。

Qi Bo responde:

O pulmão está unido ao intestino grosso; o intestino grosso corresponde a pele. O coração está unido ao intestino delgado; o intestino delgado corresponde aos canais. O fígado está unido à vesícula biliar; a vesícula biliar corresponde aos tendões. O baço está unido ao estômago; o estômago corresponde à carne. Os rins estão unidos ao *sanjiao* e à bexiga; o *sanjiao* e a bexiga correspondem às estruturas do interstício e pelos.

黃帝曰：應之奈何？

O Imperador Amarelo pergunta:

O que significa dizer que algo corresponde a outra coisa?

歧伯曰：肺應皮。皮厚者，大腸厚，皮薄者，大腸薄；皮緩，腹裏大者，大腸大而長；皮急者，大腸急而短；皮滑者，大腸直；皮肉不相離者，大腸結。

Qi Bo responde:

O pulmão corresponde à pele; quando a pele é espessa, o intestino grosso é espesso; quando a pele é fina, o intestino grosso é fino; quando a pele está relaxada e a cavidade abdominal é grande, o

intestino grosso é grande e longo; quando a pele está apertada, o intestino grosso é curto e apertado; quando a pele é lisa, o intestino grosso é estendido; quando a pele e a carne não podem ser separadas umas das outras, o intestino grosso é atado.

心應脈，皮厚者，脈厚，脈厚者，小腸厚；皮薄者，脈薄，脈薄者，小腸薄；皮緩者，脈緩，脈緩者，小腸大而長；皮薄而脈沖小者，小腸小而短。諸陽經脈皆多紆屈者，小腸結。O coração corresponde aos canais; quando a pele é espessa, os canais são grossos; quando os canais são grossos, o intestino delgado é espesso; quando a pele é fina, os canais são finos; quando os canais são finos, o intestino delgado é fino; quando a pele está relaxada, os canais estão relaxados; quando os canais estão frouxos, o intestino delgado é grande e longo; quando a pele é fina e os canais são transitáveis e pequenos, o intestino delgado é pequeno e curto; quando todos os canais *yang* são curvados e retorcidos, o intestino delgado é atado.

脾應肉，肉脘堅大者，胃厚；肉脘么者，胃薄。肉脘小而么者，胃不堅；肉脘不稱身者，胃下，胃下者，下管約不利。肉脾不堅者，胃緩；肉脘無小裏累者，胃急。肉脘多少裏累者，胃結，胃結者，上管約不利也。

O baço corresponde à carne; quando a carne é firme e grande, o estômago é espesso; quando as fibras da carne não são bem desenvolvidas, o estômago é fino; quando as fibras da carne são pequenas e não são bem desenvolvidas, o estômago não é firme; quando as fibras da carne não concordam com a condição geral do corpo, o estômago é afundado, e quando isso ocorre, então o tubo inferior do estômago é interrompido e não mais transitável; quando a carne não é firme, o estômago é frouxo; quando as fibras da carne falham em desenvolver grãos pequenos, o estômago é tenso; quando as fibras da carne desenvolvem numerosos grãos pequenos, o estômago é amarrado, e quando isso ocorrer, então o tubo superior do estômago é interrompido e não mais transitável.

肝應爪，爪厚色黃者，膽厚；爪薄色紅者，膽薄；爪堅色青者，膽急；爪濡色赤者，膽緩；爪直色白無約者，膽直；爪惡色黑多紋者，膽結也。

O fígado corresponde às unhas das mãos e pés; quando as unhas são grossas e amarelas, a vesícula biliar é espessa; quando as unhas são finas e vermelhas, a vesícula biliar é fina; quando as unhas são firmes e azul-esverdeadas, a vesícula biliar é tensa; quando as unhas são úmidas e avermelhadas, a vesícula biliar é frouxa; quando as unhas são retas, brancas e sem sulcos, a vesícula biliar está na posição vertical; quando as unhas são desajeitadas, pretas e têm muitos sulcos, a vesícula biliar é atada.

腎應骨，密理厚皮者，三焦膀胱厚；麤理薄皮者，三焦膀胱薄。疏腠理者，三焦膀胱緩；皮急而無毫毛者，三焦膀胱急。毫毛美而麤者，三焦膀胱直，稀毫毛者，三焦膀胱結也。Os rins correspondem aos ossos; quando as estruturas do interstício estão apertadas e a pele é espessa, o *sanjiao* e a bexiga são espessos; quando as estruturas são ásperas e a pele é fina, o *sanjiao* e a bexiga são finos; quando as estruturas estão abertas, o *sanjiao* e a bexiga estão relaxados; quando a pele está tensa e não há pelos no corpo, o *sanjiao* e a bexiga estão tensas; quando os pelos são belos mas ásperos, o *sanjiao* e a bexiga estão em posição vertical; quando os pelos são finos e escassos, o *sanjiao* e a bexiga estão amarrados.

黃帝曰：厚薄美惡，皆有形，願聞其所病。

O Imperador Amarelo diz:

Espessura e magreza, beleza e perversidade dos cinco órgãos-*zang* e seis órgãos-*fu*, todos possuem aparências físicas. Gostaria de ouvir mais sobre suas respectivas doenças.

岐伯答曰：視其外應，以知其內藏，則知所病矣。

Qi Bo responde:

Deve-se inspecionar as correspondências externas para saber a condição interna de *qi* dos órgãos-*zang*. Assim, sabe-se quais são suas respectivas doenças.

Capítulo 54 Anos atribuídos pelo Céu (*Tian nian* 天年)

RESUMO:

O Capítulo 54 do *Pivô Espiritual* é um diálogo entre o Imperador Amarelo e seu médico Qi Bo sobre como determinar se uma pessoa terá uma vida longa ou morte precoce por meio do estudo de seus órgãos-*zang*. O texto descreve de maneira sistemática os processos de geração, crescimento, velhice e morte dos seres humanos, desde o momento em que os órgãos-*zang* estão se formando e iniciando suas funções, até quando a pessoa atinge cem anos e seus órgãos-*zang* se tornam quase completamente esgotados. Além disso, a vitalidade dos órgãos-*zang* é relacionada com os estados de abundância ou deficiência do sangue e *qi* do corpo, e assim estes dois são considerados a chave para se definir a longevidade de qualquer indivíduo. Em outras palavras, quando os cinco órgãos-*zang* estão firmes e fortes, o sangue e os canais de *qi* estarão harmonizados e estáveis, e isso garante uma vida longa sem doenças graves.

PONTOS CHAVE:

- É preciso analisar detalhadamente o estado dos órgãos-*zang* para se determinar a longevidade de um indivíduo.
- Todos os seres humanos experenciam os processos de geração, crescimento, velhice e morte, mesmo aqueles que perecem muito cedo de forma acidental.
- O sangue e o *qi* são o combustível principal dos órgãos-*zang*, mas os dois não podem estar presentes nem em excesso nem em abundância.

TEXTO ORIGINAL E TRADUÇÃO:

黃帝問于岐伯曰：願聞人之始生，何氣築為基，何立而為楯，何失而死，何得而生？

O Imperador Amarelo pergunta a Qi Bo:

Eu gostaria de ouvir mais sobre o início da vida dos seres humanos. Quais tipos de *qi* constituem a base de sua formação? Quais são colocados como seu escudo? Quais levam à morte quando são perdidos e quais é preciso manter para sobreviver?

岐伯曰：以母為基，以父為楯；失神者死，得神者生也。

Qi Bo responde:

O *qi* da mãe constitui a base; o *qi* do pai serve como escudo. A perda dos espíritos resulta em morte; aqueles que possuem os espíritos conseguem sobreviver.

黃帝曰：何者為神？

O Imperador Amarelo pergunta:

Quais tipos de *qi* constituem os espíritos?

岐伯曰：血氣已和，營衛已通，五藏已成，神氣舍心，魂魄畢具，乃成為人。

Qi Bo responde:

Quando o sangue e o *qi* estão harmonizados, quando o *ying qi* e *wei qi* penetram no corpo, quando os cinco órgãos-*zang* assumem sua forma e função completas, quando o *qi* e os espíritos se instalam no coração, e quando os espíritos-*hun* e espíritos-*po* amadureceram, então a pessoa está completa.

黃帝曰：人之壽夭各不同，或夭壽，或卒死，或病久，願聞其道。

O Imperador Amarelo diz:

A longevidade e a morte precoce são distribuídas desigualmente entre os humanos. Alguns morrem cedo, enquanto outros desfrutam de uma vida longa. Alguns morrem uma morte súbita, enquanto outros sofrem de doenças crônicas. Eu gostaria de ouvir mais sobre as causas subjacentes a isso.

岐伯曰：五藏堅固，血脈和調，肌肉解利，皮膚致密，營衛之行，不失其常，呼吸微徐，氣以度行，六府化穀，津液布揚，各如其常，故能長久。

Qi Bo responde:

Quando os cinco órgãos-*zang* são firmes, quando o fluxo de sangue nos canais é harmonioso e equilibrado, quando os músculos e a carne são abertos e transitáveis, quando a pele está apertada, quando o *ying qi* e *wei qi* se movem sem perder sua regularidade, quando a exalação e inalação são sutis e tranquilas, quando o *qi* se move de acordo com a suas normas regulares, quando os seis órgãos-*fu* transformam os grãos adequadamente, e quando os líquidos *jin* e líquidos *ye* se espalham pelo corpo, quando tudo isso seguir seu curso regular, então tal pessoa irá desfrutar de uma vida longa.

黃帝曰：人之壽百歲而死，何以致之？

O Imperador Amarelo pergunta:

Quando alguém atinge a idade de cem anos e depois morre, o que acarreta isso?

岐伯曰：使道隧以長，基牆高以方，通調營衛，三部三里起，骨高肉滿，百歲乃得終。

Qi Bo responde:

Quando os caminhos de transmissão são longos¹²⁹ e as paredes da fundação são altas e retangulares¹³⁰, quando o *ying qi* e *wei qi* fluem regulamente, quando os três distritos nas três regiões são elevados¹³¹, e quando os ossos são salientes e a carne é suficiente, esta pessoa pode facilmente atingir a idade de cem anos até o término de seus dias.

¹²⁹ 1 Caminhos de transmissão: as narinas são transitáveis e o *qi* pode circular livremente.

¹³⁰ 2 Paredes da fundação: a posição do nariz é elevada e adequada, permitindo a circulação de *qi*.

¹³¹ 3 Três distritos nas três regiões: três distritos são as três regiões do *jiao* 焦, ou seja, *jiao* superior (*shangjiao* 上焦), *jiao* central (*zhongjiao* 中焦) e *jiao* inferior (*xiajiao* 下焦), as quais formam o órgão *sanjiao* 三焦 (triplo-aquecedor).

黃帝曰：其氣之盛衰，以至其死，可得聞乎？

O Imperador Amarelo pergunta:

Quando o *qi* é abundante ou exausto, e uma pessoa está prestes a morrer, como saber disso?

歧伯曰：人生十歲，五藏始定，血氣已通，其氣在下，故好走；二十歲，血氣始盛肌肉方長，故好趨；三十歲，五藏大定，肌肉堅固，血脈盛滿，故好步。

Qi Bo responde:

Quando uma vida humana dura dez anos, as funções dos cinco órgãos-*zang* são determinadas no início, e estes são penetrados por sangue e *qi*; por isso, a pessoa pode andar. Aos vinte anos, o sangue e o *qi* começam a crescer em quantidade; os músculos e a carne se expandem; por isso, a pessoa está inclinada a andar depressa. Aos trinta anos, os cinco órgãos-*zang* atingem seu tamanho definido; os músculos e a carne estão consolidados; os canais estão cheios de sangue; por isso, a pessoa já pode andar em bom ritmo.

四十歲，五藏六府十二經脈，皆大盛以平定，腠理始疏，榮貨頹落，髮頗斑白，平盛不搖，故好坐；五十歲，肝氣始衰，肝葉始薄，膽汁始減，目始不明。

Aos quarenta anos, os cinco órgãos-*zang* e seis órgãos-*fu*, bem como os doze canais e meridianos, todos estão abundantes e igualmente estáveis. As estruturas do interstício começam a se abrir; o brilho começa a se desvanecer; já se notam fios brancos de cabelo; uma abundância normal é alcançada e não há oscilação; por isso, a pessoa tende a querer se sentar com mais frequência. Aos cinquenta anos, o *qi* do fígado começa a enfraquecer; os lóbulos do fígado são mais finos; os líquidos da bÍlis começam a diminuir em quantidade e a visão começa a se tornar mais turva.

六十歲，心氣始衰，若憂悲，血氣懈惰，故好臥；七十歲，脾氣虛，皮膚枯；八十歲，肺氣衰，魄離，故言善誤。

Aos sessenta anos, o *qi* do coração começa a enfraquecer como se fosse afetado pelo luto; o sangue e o *qi* diminuem rapidamente; por isso, a pessoa tende a querer se deitar com mais frequência. Aos setenta anos, o *qi* do baço está esgotado e a pele está seca. Aos oitenta anos, o *qi* do pulmão enfraquece. Os espÍritos-*po* se afastam; por isso, a pessoa tende a cometer mais erros ao falar.

九十歲，腎氣焦¹³²，四藏經脈空虛；百歲，五藏皆虛，神氣皆去，形骸獨居而終矣。

Aos noventa anos, o *qi* dos rins é torrado; os canais, meridianos e quatro órgãos-*zang*¹³³ estão vazios e esgotados. Aos cem anos, todos os cinco órgãos-*zang* estão vazios. O *qi* e os espÍritos partem do corpo. Apenas a aparência física e o esqueleto permanecem, e isso marca o fim da vida.

黃帝曰：其不能終壽而死者，何如？

O Imperador Amarelo pergunta:

Quando a pessoa não consegue viver uma vida longa e morre precocemente, por que isso acontece?

“Três regiões” se refere a cavidade *sanli* 三里 (literalmente, “três distâncias”) do canal do estômago e que está localizada próxima ao joelho.

¹³² 4 Torrado: em chinês, *jiao* 焦. Nesse contexto, *jiao* pode ser compreendido como “consumido,” “exausto,” ou “definido.”

¹³³ 5 Quatro órgãos-*zang*: aqui o texto se refere ao fígado, coração, pulmão e rins.

岐伯曰：其五藏皆不堅，使道不長，空外以張，喘息暴疾；又卑基牆薄，脈少血，其肉不石，數中風寒，血氣虛，脈不通，真邪相攻，亂而相引，故中壽而盡也。

Qi Bo responde:

Os cinco órgãos-*zang* não são mais firmes; os caminhos da transmissão não são mais longos; as narinas são direcionadas para o exterior e distendidas; a respiração é um arfar agitado. Além disso, a fundação é baixa e as paredes são finas¹³⁴; os canais têm pouco sangue e a carne não está firme. A pessoa é frequentemente atingida por vento e frio; os canais não são mais transitáveis; o *qi* verdadeiro e *xie qi* lutam entre si e, em estado de confusão, puxam um ao outro. Dessa forma, a quantidade de *qi* nessas pessoas está exausto já na metade de suas vidas.

Capítulo 56

Os cinco sabores

(*Wuwei* 五味)

RESUMO:

O Capítulo 56 do *Pivô Espiritual* é um diálogo entre o Imperador Amarelo e seu médico Bo Gao sobre a relação entre os cinco sabores e os cinco órgãos-*zang*. O texto enfatiza a importância do estômago como o órgão responsável por absorver o *qi* da água e alimentos, e assim permitir o bom funcionamento de todos os demais órgãos *zangfu*. Além disso, diferentes sabores estão associados a diferentes cores, grãos, animais domésticos, frutos e vegetais. Cada sabor aprecia um órgão-*zang* específico, e isso pode causar doença no respectivo órgão quando a pessoa se alimenta exageradamente de apenas um sabor. Assim, o texto mostra que a essência de uma vida longa e saudável está precisamente em se adotar uma dieta em que os cinco sabores estão harmonizados em relação a constituição física e espiritual da pessoa.

PONTOS CHAVE:

- Cada um dos cinco sabores sente atração ou repulsa por um dos cinco órgãos-*zang*.
- O estômago é o órgão que garante que os órgãos *zangfu* possam exercer suas funções básicas.
- Há situações em que o consumo de certos sabores pode ser evitado ou estimulado.

TEXTO ORIGINAL E TRADUÇÃO:

黃帝曰：願聞穀氣有五味，其入五藏，分別奈何？

O Imperador Amarelo pergunta:

Sendo que os grãos possuem *qi* e estes são divididos entre cinco sabores, eu gostaria de ouvir como eles podem ser determinados em relação a qual dos cinco órgãos-*zang* eles entram.

伯高曰：胃者，五藏六府之海也，水穀皆入于胃，五藏六府，皆稟氣於胃。五味各走其所喜。

Bo Gao responde:

¹³⁴ 1 Fundação baixa e paredes finas: as narinas estão em uma posição mais baixa e as paredes de sua pele são finas.

O estômago é o mar dos cinco órgãos-*zang* e seis órgãos-*fu*. Toda a água e grãos entram no estômago. Todos os cinco órgãos-*zang* e seis órgãos-*fu* são fornecidos com *qi* provindo do estômago. Cada um dos cinco sabores prossegue para o seu órgão-*zang* preferido.

穀味酸，先走肝，穀味苦，先走心，穀味甘，先走脾，穀味辛，先走肺，穀味咸，先走腎。O sabor azedo dos grãos prossegue primeiro para o fígado. O sabor amargo dos grãos prossegue primeiro para o coração. O sabor doce dos grãos prossegue primeiro para o baço. O sabor picante dos grãos prossegue primeiro para o pulmão. O sabor salgado dos grãos prossegue primeiro para os rins.

穀氣津液已行，營衛大通，乃化糟粕，以次傳下。

Quando o *qi* dos grãos, os líquidos *jin* e líquidos *ye* já estão em movimento, quando o *ying qi* e *wei qi* penetram amplamente no corpo, então a comida é transformada em impurezas que são enviadas para baixo sequencialmente.

黃帝曰：營衛之行奈何？

O Imperador Amarelo pergunta:

Como o *ying qi* e *wei qi* se movimentam?

伯高曰：穀始入于胃，其精微者，先出於胃之兩焦，以溉五藏，別出兩行，營衛之道。其大氣之搏而不行者，積於胸中，命曰氣海。

Bo Gao responde:

Quando os grãos acabam de entrar no estômago, a sua essência mais fina é emitida pela primeira vez para os dois *jiao*¹³⁵ do estômago para umedecer os cinco órgãos-*zang*. Elas se movem em duas linhas separadas ao longo dos condutos de *ying qi* e *wei qi*. Caso uma grande quantidade de *qi* se bata e seja incapaz de seguir adiante, então haverá acumulações no peito. Esse local é chamado de “mar de *qi*”.

出於肺，循咽喉，故呼則出，吸則入。天地之精氣，其大數常出三入一，故穀不入，半日則氣衰，一日則氣少矣。

O *qi* enviado pelo pulmão segue para a garganta. Assim, quando alguém exala, o *qi* é emitido para fora; quando alguém inala, o *qi* é enviado para dentro. Das essências, *qi* do Céu e da Terra, três partes saem e uma parte entra. Assim, quando nenhum grão entra no organismo, após o meio-dia o *qi* enfraquece. Após um dia, o *qi* diminui em quantidade.

黃帝曰：穀之五味，可得聞乎？

O Imperador Amarelo pergunta:

Eu poderia ouvir mais sobre os cinco sabores dos grãos?

伯高曰：請盡言之。五穀：糠米甘，麻酸，大豆咸，麥苦，黃黍辛。

Bo Gao responde:

Eu falarei sobre eles em detalhe. Os sabores dos cinco grãos: arroz não glutinoso é doce; gergelim é azedo; feijão grande é salgado; trigo é amargo, milho amarelo é picante.

¹³⁵ 2 Dois *jiao*: *jiao* superior (*shangjiao* 上焦) e *jiao* central (*zhongjiao* 中焦).

五果：棗甘，李酸，栗咸，杏苦，桃辛。

Os sabores dos cinco frutos: jujubas são doces; ameixas são azedas; castanhas são salgadas; damascos são amargos; pêssegos são picantes.

五畜：牛甘，犬酸，豬咸，羊苦，雞辛。

Os sabores dos cinco animais domésticos: carne de gado é doce; carne de cachorro é azeda; carne de porco é salgada; carne de ovelha é amarga; carne de frango é picante.

五菜：葵甘，韭酸，藿咸，薤苦，蔥辛。

Os sabores dos cinco legumes: ervas *kui* são doces; cebolinha chinesa é azeda; folhas de feijões são salgadas; cebolinha verde é amarga; cebolas são picantes.

五色：黃色宜甘，青色宜酸，黑色宜咸，赤色宜苦，白色宜辛。凡此五者，各有所宜。

As cinco cores: no caso de uma tez amarela, é aconselhável ingerir sabores doces. No caso de uma tez esverdeada, é aconselhável ingerir sabores azedos. No caso de uma tez negra, é aconselhável ingerir sabores salgados. No caso de uma tez vermelha, é aconselhável ingerir sabores amargos. No caso de uma tez branca, é aconselhável ingerir sabores picantes. Para cada tipo de tez, há um sabor específico ao qual é apropriado ingeri-lo.

五宜所言五色者，脾病者，宜食糠米飯，牛肉棗葵；心病者，宜食麥羊肉杏薤；腎病者，宜食大豆黃卷豬肉栗藿；肝病者，宜食麻犬肉李韭；肺病者，宜食黃黍雞肉桃蔥。

Os cinco conselhos relacionados às cores: no caso de doença do baço, é aconselhável consumir arroz não glutinoso, carne de gado, jujubas e ervas *kui*. No caso de doença do coração, é aconselhável consumir trigo, carne de carneiro, damascos e cebolinha verde. No caso de doença dos rins, é aconselhável consumir feijões grandes, carne de porco, castanhas e folhas de feijão. No caso de doença do fígado, é aconselhável consumir gergelim, carne de cachorro, ameixas e cebolinha chinesa. No caso de doença no pulmão, é aconselhável consumir milho amarelo, carne de frango, pêssegos e cebolas.

五禁：肝病禁辛，心病禁咸，脾病禁酸，腎病禁甘，肺病禁苦。

As cinco proibições: no caso de uma doença do fígado, é proibido consumir sabores ácidos. No caso de uma doença cardíaca, é proibido consumir sabores salgados. No caso de uma doença do baço, é proibido consumir sabores azedos. No caso de uma doença dos rins, é proibido consumir sabores doces. No caso de uma doença no pulmão, é proibido consumir sabores amargos.¹³⁶

肝色青，宜食甘，糠米飯、牛肉、棗、葵皆甘。心色赤，宜食酸，犬肉、麻、李、韭皆酸。脾黃色，宜食咸，大豆、豬肉、栗、藿皆咸。

No caso de doenças do fígado, a tez é azul-esverdeada e é aconselhável ingerir sabores doces; arroz não glutinoso, carne de gado, jujubas e ervas *kui* são todos de sabor doce. No caso de doenças do coração, a tez é vermelha e é aconselhável ingerir sabores azedos; carne de cachorro, gergelim, ameixas e cebolinha chinesa são todos de sabor azedo. No caso de doenças do baço, a tez é amarela e é aconselhável ingerir sabores salgados; feijões grandes, carne de porco, castanhas e folhas de feijão são todos de sabor salgado.

¹³⁶³ O termo “proibido” significa “consumir em excesso”, o que se aplica tanto à dieta como a medicamentos.

肺白色，宜食苦，麥、羊肉、杏、薤皆苦。腎色黑，宜食辛，黃黍、雞肉、桃、蔥皆辛。No caso de doenças do pulmão, a tez é branca e é aconselhável ingerir sabores amargos; trigo, carne de carneiro, damascos e cebolinha verde são todos de sabor amargo. No caso de doenças dos rins, a tez é preta e é aconselhável ingerir alimentos picantes; milho amarelo, carne de frango, pêssegos e cebolas são todos de sabor picante.

Capítulo 63

Discurso sobre os cinco sabores

(*Wuwei lun* 五味論)

RESUMO:

Assim como o Capítulo 56, o Capítulo 63 do *Pivô Espiritual* está também focado em discutir a importância dos cinco sabores para o organismo humano. Nesse capítulo, o Imperador Amarelo conversa com seu médico Shao Yu sobre os locais aonde os cinco sabores se dirigem após serem absorvidos pelo estômago. Contudo, da mesma forma como os cinco sabores podem prevenir ou mesmo tratar doenças, quando um certo sabor é consumido em excesso, seja como medicamento ou alimento, isso pode gerar uma desarmonia entre os órgãos-*zang*. Caso isso ocorra, a pessoa adoecerá e poderá até mesmo morrer.

PONTOS CHAVE:

- Cada sabor se dirige para um órgão-*zang* específico após ser introduzido no organismo.
- Assim como os cinco sabores podem ser usados para se cultivar uma vida longa e saudável, quando em excesso eles podem causar doença e morte.

TEXTO ORIGINAL E TRADUÇÃO:

黃帝問於少俞曰：五味入于口也，各有所走，各有所病，酸走筋，多食之，令人癢；鹹走血，多食之，令人渴；辛走氣，多食之，令人洞心；苦走骨，多食之，令人變嘔；甘走肉，多食之，令人挽心。余知其然也，不知其何由？願聞其故。

O Imperador Amarelo pergunta a Shao Yu:

Quando os cinco sabores entram pela boca, cada um tem seu destino específico no organismo e cada sabor é associado a uma doença específica. O sabor azedo entra nos tendões; se a pessoa consome muitos alimentos azedos, isso fará com que ela desenvolva retenção urinária. O sabor salgado entra no sangue; se a pessoa consome muitos alimentos salgados, isso fará com que ela sinta sede em demasia. O sabor picante entra no *qi*; se a pessoa consome muitos alimentos picantes, isso irá causar vazão em seu coração. O sabor amargo entra nos ossos; se a pessoa consome muitos alimentos amargos, isso fará com que ela vomite. O sabor doce entra na carne; se a pessoa consome muitos alimentos doces, isso fará com que ela sofra de pressão cardíaca. Eu sei que isso

é assim, mas não sei o motivo pelo qual isso é assim. Dessa forma, gostaria que você me explicasse as causas disso tudo.

少俞答曰：酸入于胃，其氣澀以收，上之兩焦，弗能出入也，不出即留於胃中，胃中和溫，則下注膀胱，膀胱之胞薄以懦，得酸則縮繸，約而不通，水道不行，故癰。陰者，積筋之所終也，故酸入而走筋矣。

Shao Yu responde:

Quando o sabor azedo entra no estômago, seu *qi* é áspero e adstringente para coletar, sendo incapaz de sair ou subir até os dois *jiao*¹³⁷. Se o *qi* não sair do estômago, ele continuará ali. Assim, há um calor harmonioso no estômago, o qual desce e flui para a bexiga. A pele da bexiga é fina e fraca. Quando recebe sabores azedos, ela contrai e se enrola. A passagem não é mais possível. Isso causa doenças de retenção urinária. O órgão *yin* é o local onde todos os tendões se encontram, assim quando o sabor azedo entra no estômago, ele prosseguirá aos tendões.

黃帝曰：鹹走血，多食之，令人渴，何也？

O Imperador Amarelo pergunta:

O sabor salgado entra no sangue. Quando alguém consome muitos alimentos salgados, isso faz com que ela sinta sede. Por quê?

少俞曰：鹹入于胃；其氣上走中焦，注于脈，則血氣走之，血與鹹相得，則凝，凝則胃中汁注之，注之則胃中竭，竭則咽路焦，故舌本干而善渴。血脈者，中焦之道也，故鹹入而走血矣。

Shao Yu responde:

Quando o sabor salgado entra no estômago, seu *qi* ascende e segue para o *jiao* central. Ele é derramado para dentro dos canais e, portanto, o sangue e o *qi* se movem para lá. Quando o sangue e o sabor salgado interagem, então o sangue coagula. Uma vez coagulado, o suco do estômago vai se derramar sobre ele. Quando este se derrama sobre o sangue, o conteúdo do estômago fica exaurido. Quando este está exaurido, os condutos da garganta estão dessecados. Portanto, quando a base da língua está seca, a pessoa tende a sentir sede. Os canais sanguíneos são os caminhos do *jiao* central. Assim, quando o sabor salgado entra no estômago, ele corre em direção ao sangue.

黃帝曰：辛走氣，多食之，令人洞心，何也？

O Imperador Amarelo:

O sabor picante entra no *qi*. Quando alguém consome muitos alimentos picantes, isso causa vazio no coração. Por quê?

少俞曰：辛入于胃，其氣走於上焦，上焦者，受氣而營諸陽者也，薑韭之氣熏之，營衛之氣，不時受之，久留心下，故洞心。辛與氣俱行，故辛入而與汗俱出。

Shao Yu responde:

Quando o sabor picante entra no estômago, seu *qi* vai para o *jiao* superior. O *jiao* superior recebe o *qi* e os fornece para todos os canais *yang*. Quando o *qi* do gengibre e cebolinha chinesa o chamuscam, o *ying qi* e *wei qi* podem recebê-lo a qualquer momento. Quando eles permanecem

¹³⁷ 1 Dois *jiao*: *jiao* superior (*shangjiao* 上焦) e *jiao* central (*zhongjiao* 中焦).

abaixo do coração por um longo tempo, isso causa vazio no coração. O sabor picante se move junto ao *qi*. Assim, quando o sabor picante entra no estômago, ele será liberado junto ao suor.

黃帝曰：苦走骨，多食之，令人變嘔，何也？

O Imperador Amarelo:

O sabor amargo entra nos ossos. Quando alguém consome muitos alimentos amargos, isso causa vômito. Por quê?

少俞曰：苦入于胃，五穀之氣，皆不能勝苦，苦入下脘，三焦之道，皆閉而不通，故變嘔。齒者，骨之所終也，故苦入而走骨，故入而復出，知其走骨也。

Shao Yu responde:

Quando o sabor amargo entra no estômago, o *qi* dos cinco grãos não é capaz de superar o sabor amargo. O sabor amargo desce no ducto do estômago. Os caminhos de *sanjiao* estão fechados e não são transitáveis. Eles mudam a direção regular de seus fluxos, o que causa vômito. Os dentes são as extremidades dos ossos. Assim, quando o sabor amargo entra no estômago, ele prosseguirá para os ossos. Dessa forma, quando o sabor amargo entra e sai novamente do estômago, sabe-se que ele prossegue para os ossos.

黃帝曰：甘走肉，多食之。令人惋心，何也？

O sabor doce entra na carne. Quando alguém consome muitos alimentos doces, isso causa pressão no coração. Por quê?

少俞曰：甘入于胃，其氣弱小，不能上至於上焦，而與谷留於胃中者，令人柔潤者也，胃柔則緩，緩則蟲動，蟲動則令人惋心。其氣外通於肉，故甘走肉。

Shao Yu:

Quando o sabor doce entra no estômago, seu *qi* é fraco e pequeno. Ele é incapaz de subir e alcançar o *jiao* superior. Quando ele permanece no estômago junto com os grãos, isso deixa o estômago da pessoa suave e umedecido. Quando o estômago está suave, ele também está relaxado. Quando está relaxado, os vermes do estômago ficam excitados. Quando estes estão excitados, isso faz com que a pessoa sinta pressão no coração. Externamente, o *qi* penetra na carne. Assim, o sabor doce penetra na carne.

Capítulo 71

Sobre o *qi* perverso

(*Xieke* 邪客)

RESUMO:

O Capítulo 71 do *Pivô Espiritual* é um diálogo entre o Imperador Amarelo e seu médico Bo Gao sobre o *xie qi* 邪氣 (*qi* perverso) e como este pode agir como “visitante” após entra no corpo humano. Por meio do exemplo do sono (ou insônia), o texto descreve a circulação de *ying qi* 營氣, *wei qi* 衛氣 e *zong qi* 宗氣 (*qi* ancestral) dentro do organismo, além de oferecer certas fórmulas de como harmonizar novamente o sono de uma pessoa. O manuseio de agulhas também deve seguir certos métodos, e o terapeuta deve saber quando, como e em que pessoas agulhas podem ser aplicadas. O texto ainda explica as relações entre o corpo humano e os fenômenos do Céu e da Terra. Isso revela um dos argumentos centrais da medicina chinesa clássica, ou seja, o de que os seres humanos são partes indissociáveis da natureza, sendo a expressão direta do Céu na Terra.

PONTOS CHAVE:

- Quando quaisquer partes do corpo estão desarmonizados, isso faz com que o *xie qi* se instale dentro do organismo e cause doenças.
- O ser humano é um reflexo do Céu na Terra.
- Agulhas devem ser aplicadas obedecendo as condições de atraso e inatividade, proibições e conveniência.

TEXTO ORIGINAL E TRADUÇÃO:

黃帝問于伯高曰：夫邪氣之客人也，或令人目不瞑不臥出者，何氣使然？

O Imperador Amarelo pergunta a Bo Gao:

Quando o *xie qi* se instala em uma pessoa como visitante, isso pode fazer com que essa pessoa não seja capaz de fechar os olhos e, portanto, não consiga dormir. Qual tipo de *qi* causa isso?

伯高曰：五穀入于胃也，其糟粕津液宗氣，分為三隧。故宗氣積於胸中，出於喉嚨，以貫心脈，而行呼吸焉。營氣者，泌其津液，注之於脈，化以為血，以榮四末，內注五藏六府，以應刻數焉。

Bo Gao responde:

Os cinco grãos entram no estômago. As impurezas, líquidos *jin*, líquidos *ye* e o *qi* ancestral são separados e entram em três condutos distintos. Assim, o *qi* ancestral é coletado no peito e sai por meio da traqueia; ele penetra nos canais do coração, sendo responsável pela respiração. O *ying qi* vaza como líquidos *jin* e líquidos *ye*, vertendo-se nos canais; lá, ele é transformado em sangue, o qual serve para nutrir os quatro membros. Internamente, ele se difunde aos cinco órgãos-*zang* e seis órgãos-*fu*, correspondendo-se ao curso das horas do dia.

衛氣者，出其悍氣之慄疾，而先行於四末分肉皮膚之間，而不休者也。晝日行於陽，夜行於陰，常從足少陰之分間，行於五藏六府。

O *wei qi* emerge como um *qi* rápido e agressivo. No início, ele se move para os quatro membros e as regiões da carne e pele; ele nunca descansa. Durante o dia, o *wei qi* se move nas regiões *yang*; durante a noite, o *wei qi* se move nas regiões *yin*. Ele sempre se origina entre o canal *shaoyin* do pé, prosseguindo para os cinco órgãos-*zang* e seis órgãos-*fu*.

今厥氣客於五藏六府，則衛氣獨衛其外，行於陽，不得入于陰。行於陽則陽氣盛，陽氣盛則陽橋陷，不得入于陰，陰虛，故目不瞑。

Agora, se o *qi* recuado se estabelecer como visitante nos cinco órgãos-*zang* e seis órgãos-*fu*, então apenas o *wei qi* será responsável por proteger o exterior. Ele se move nas regiões *yang* e é incapaz de entrar nas regiões *yin*. Quando circula nas regiões *yang*, então o *yang qi* é abundante. Quando este é abundante, então o canal *yangqiao*¹³⁸ está cheio. Como o *wei qi* não pode entrar nas regiões *yin*, estas ficam esgotadas. Portanto, tais pessoas não conseguem fechar seus olhos.

黃帝曰：善。治之奈何？

O Imperador Amarelo pergunta:

Ótimo! Como essas pessoas podem ser curadas?

伯高曰：補其不足，寫其有餘，調其虛實，以通其道，而去其邪。飲以半夏湯一劑，陰陽已通，其臥立至。

Bo Gao responde:

Tonificação é necessária quando há insuficiência e drenagem é necessária quando há excesso. Deficiência e abundância devem ser equilibradas para se abrirem os caminhos transitáveis. Desta forma, deve-se remover o *xie qi*. Faça com que o doente ingira uma dose de decoção da erva *banxia*,¹³⁹ para que assim seus canais *yin-yang* sejam liberados e a pessoa possa dormir.

黃帝曰：善。此所謂決瀆壅塞，經絡大通，陰陽和得者也。願聞其方。

O Imperador Amarelo pergunta:

¹³⁸ 1 *Yangqiao* 陽橋: também escrito *yangqiao* 陽蹻, é um dos oito meridianos extraordinários.

¹³⁹ 2 *Banxia*: em latim, *Pinellia ternata*.

Perfeito! Isso é o que é chamado de “abertura de valas entupidas”. Os meridianos e canais são todos transitáveis; as regiões *yin-yang* estão harmonizadas. Eu gostaria de ouvir mais sobre a fórmula com erva *banxia*.

伯高曰：其湯方以流水千里以外者八升，揚之萬遍，取其清五升，煮之，炊以葦薪火，沸置秫米一升，治半夏五合，徐炊，令竭為一升半，去其滓，飲汁一小杯，日三稍益，以知為度，故其病新發者，復杯則臥，汗出則已矣。久者，三飲而已也。

Bo Gao responde:

Para preparar a decocção, pegue água que circulou por uma distância de pelo menos 1000 *li*¹⁴⁰ (8 *sheng*¹⁴¹), agite-a dez mil vezes, deixe o conteúdo turvo afundar e retire as partes claras que ficarem acima (5 *sheng*). Cozinhe em fogo produzido com cana. Quando borbulhar, adicione sorgo descascado (1 *sheng*) e *banxia* processada (5 *he*¹⁴²). Lentamente, adicione calor e deixe o líquido diminuir à 1 1/2 *sheng*. Remova os resíduos e faça com que o paciente beba um copo pequeno. Faça ele beber três vezes ao dia, diminuindo sua quantidade com o passar do tempo até que o efeito apareça. Quando uma doença acaba de se tornar ativa, o doente adormecerá assim que o copo estiver vazio. Quando o suor sair do corpo, isso sinaliza que a cura foi um sucesso. Quando a doença persiste por muito tempo, três doses devem ser ingeridas antes de a pessoa ser curada.

黃帝問於伯高曰：願聞人之肢節以應天地奈何？

O Imperador Amarelo pergunto a Bo Gao:

Desejo ser informado de como os membros e articulações dos seres humanos se correspondem ao Céu e a Terra.

伯高答曰：天圓地方，人頭圓足方以應之。天有日月，人有兩目；地有九州，人有九竅；天有風雨，人有喜怒；天有雷電，人有聲音；天有四時，人有四肢；天有五音，人有五藏；天有六律，人有六府；天有冬夏，人有寒熱。

O Céu é redondo; a Terra é retangular. A cabeça dos seres humanos é redonda; seus pés são retangulares, correspondendo assim às medidas do Céu. O Céu tem o sol e a lua; os seres humanos tem dois olhos. A Terra tem nove regiões; os seres humanos têm nove orifícios. O Céu tem vento e chuva; os seres humanos têm alegria e raiva. O Céu tem trovão e relâmpago; os seres humanos emitem sons e possuem voz. O Céu tem as quatro estações; os seres humanos têm os quatro membros. O Céu tem os cinco tons; os seres humanos têm os cinco órgãos-*zang*. O Céu tem os seis ritmos; os seres humanos têm os seis órgãos-*fu*. O Céu tem inverno e verão; os seres humanos tem sensações de frio e calor.

天有十日，人有手十指；辰有十二，人有足十指，莖垂以應之，女子不足二節，以抱人形；天有陰陽，人有夫妻；歲有三百六十五日，人有三百六十節；地有高山，人有肩膝。

O Céu tem Dez Ramos¹⁴³; os humanos têm dez dedos. Há Doze Ramos *chen*¹⁴⁴; os seres humanos têm dez dedos, além de o talo e o pendente¹⁴⁵ para corresponder aos doze ramos. As mulheres não

¹⁴⁰ 3 *Li*: antiga medida para distância. Seus valores em termos modernos são incertos.

¹⁴¹ 4 *Sheng*: antiga medida para quantidade. Seus valores em termos modernos são incertos.

¹⁴² 5 *He*: antiga medida para quantidade. Seus valores em termos modernos são incertos.

¹⁴³ 6 Dez Ramos: Dez Ramos Celestiais do ciclo *jiazi*. Assim como os Doze Ramos Terrestres, os Dez Ramos Celestiais são uma contagem de tempo baseada no calendário lunar e em ciclos de 60 anos.

¹⁴⁴ 7 Doze Ramos *chen*: Doze Ramos Terrestres do ciclo *jiazi*.

¹⁴⁵ 8 Talo e pendentes: os órgãos genitais masculinos, ou seja, o escroto e o pênis.

possuem essas duas partes, e assim podem carregar um corpo adicional dentro delas.¹⁴⁶ O Céu tem *yin-yang*; os humanos tem marido e mulher. Um ano tem 365 dias; os seres humanos têm 365 articulações. A Terra tem altas montanhas; os seres humanos têm ombros e joelhos.

地有深谷，人有腋膕；地有十二經水，人有十二經脈；地有泉脈，人有衛氣；地有草蓂，人有毫毛；天有晝夜，人有臥起；天有列星，人有牙齒；地有小山，人有小節。

A Terra tem vales profundos; os seres humanos têm axilas e cavidades nos joelhos. A Terra tem doze caminhos de água; os seres humanos têm doze meridianos e canais. A Terra tem canais de mananciais; os seres humanos têm *wei qi*. A Terra gera plantas; os seres humanos geram pelos e cabelos. O Céu tem dia e noite; os seres humanos têm os períodos de descanso e atividade. O Céu tem as constelações de estrelas; os seres humanos têm dentes. A Terra tem pequenas colinas; os seres humanos têm articulações pequenas no corpo.

地有山石，人有高骨；地有林木，人有募筋；地有聚邑，人有膕肉；歲有十二月，人有十二節；地有四時不生草，人有無子。此人與天地相應者也。

A Terra tem montanhas de pedra; os seres humanos têm elevações de ossos. A Terra tem florestas de árvores; os seres humanos têm encontros de tendões. A Terra tem encontros de assentamentos; os seres humanos têm encontros de carne. Um ano tem doze meses; os seres humanos têm doze juntas.¹⁴⁷ Na Terra pode haver que nenhuma planta cresça durante as quatro estações; entre os seres humanos, há aqueles que não podem gerar filhos. Essas são as correspondências entre os seres humanos, o Céu e a Terra.

黃帝問於歧伯曰：余願聞持鍼之數，內鍼之理，縱舍之意，扞皮開腠理，奈何？脈之屈折，出入之處，焉至而出，焉至而止，焉至而徐，焉至而疾，焉至而入，六府之輸於身者，余願盡聞，少序別離之處，離而入陰，別而入陽，此何道而從行，願盡聞其方。

O Imperador Amarelo pergunta Qi Bo:

Eu gostaria de ouvir mais sobre os números relacionados ao manuseio de agulhas, os princípios subjacentes à sua inserção, assim como as condições de atraso e inatividade. Para puxar a pele com os dedos e abrir as estruturas do interstício, como proceder? As voltas e enrolamentos dos canais, os locais onde eles saem e entram, onde chegam e aparecem, onde chegam e param, onde chegam e continuam lentamente, onde chegam e se movem rapidamente, onde chegam e entram. Como os seis órgãos-*zang* permeiam todo o corpo, eu gostaria de ouvir mais sobre isso tudo. Os locais onde eles se separam e se dividem, onde se separam e entram nas regiões *yin*, onde se dividem e entram nas regiões *yang*, quais os caminhos pelos quais eles prosseguem? Eu desejo saber tudo sobre isso!

歧伯曰：帝之所問，鍼道畢矣。

Qi Bo responde:

As questões de Vossa Majestade abrangem todos os princípios de acupuntura!

黃帝曰：願卒聞之。

O Imperador Amarelo diz:

Eu realmente gostaria de saber sobre tudo isso.

¹⁴⁶ 9 As mulheres têm útero e podem carregar uma nova vida.

¹⁴⁷ 10 Doze juntas: três juntas em cada um dos quatro membros.

歧伯曰：手太陰之脈，出於大指之端，內屈，循白肉際，至本節之後太淵，留以澹，外屈，上於本節下，內屈，與陰諸絡會於魚際，數脈並注，其氣滑利。

Qi Bo responde:

O canal *taiyin* da mão aparece na ponta do polegar. Ele se transforma no interior e segue o limite da carne branca¹⁴⁸ até alcançar a cavidade *taiyuan*¹⁴⁹ atrás da junta básica. Ali, ele permanece com seu conteúdo agitado, vira-se para o exterior e sobe abaixo da articulação básica. Então, vira-se para o interior para se encontrar com toda a rede *yin* de canais como no limiar de peixes. Numerosos canais se despejam ali em conjunto. O movimento do *qi* é suave e desimpedido.

伏行壅骨之下，外屈，出於寸口而行，上至於肘內廉，入于大筋之下，內屈，上行臑陰，入腋下，內屈，走肺。此順行逆數之屈折也。

O canal se estende oculto abaixo dos ossos, vira-se para o exterior e aparece na abertura *cunkou*¹⁵⁰ de onde se estende ainda mais. Ele sobe para a borda interna do cotovelo, entra embaixo do grande tendão, vira para o interior e sobe para o lado *yin* da região frontal dos membros. Ele entra abaixo da axila, vira para o interior e se estende até o pulmão. Estas são as curvas e enrolamentos do canal *taiyin* da mão à medida que ele se move de acordo com o curso normal, ou ao contrário dos números regulares.

心主之脈，出於中指之端，內屈，循中指內廉以上，留於掌中，伏行兩骨之間，外屈，出兩筋之間，骨肉之際，其氣滑利，上二寸，外屈，出行兩筋之間，上至肘內廉，入于小筋之下，留兩骨之會，上入于胸中，內絡於心脈。

O canal governante do coração¹⁵¹ aparece na ponta do dedo médio, vira-se para o interior e segue a borda interna do dedo médio para cima, permanecendo na palma da mão. Estende-se escondido entre os dois ossos, vira para o exterior e aparece entre os dois tendões na fronteira entre os ossos e a carne; ali, o fluxo de *qi* é suave e desimpedido. Há duas polegadas mais acima, ele se vira para o exterior e parece se estender ainda mais entre os dois tendões. Ele sobe para a borda interna do cotovelo, entra abaixo dos pequenos tendões, permanece no ponto de encontro dos dois ossos, sobe e então entra no peito. Internamente, ele se envolve com os canais do coração.

黃帝曰：手少陰之脈，獨無俞，何也？

O Imperador Amarelo pergunta:

O canal *shaoyin* da mão é o único que não possui cavidades. Por quê?

歧伯曰：少陰，心脈也。心者，五藏六府之大主也，精神之所舍也，其藏堅固，邪弗能容也。容之則心傷，心傷則神去，神去則死矣。故諸邪之在於心者，皆在於心之包絡。包絡者，心主之脈也，故獨無俞焉。

Qi Bo:

O canal *shaoyin* é o canal do coração. O coração é o grande governante dos cinco órgãos-*zang* e seis órgãos-*fu*. É o lugar onde a essência e os espíritos residem. Enquanto este órgão-*zang* for firme

¹⁴⁸ 11 Carne branca: regiões interiores da carne que pertencem a *yin*.

¹⁴⁹ 12 Cavidade *Taiyuan*: P-9 (canal do pericárdio).

¹⁵⁰ 13 *Cunkou*: abertura do pulso onde se pode sentir o movimento de *qi*. É a região do corpo onde terapeutas modernos geralmente usam para pulsologia (tomada de pulso).

¹⁵¹ 14 Governante do coração: atualmente, alguns praticantes de medicina chinesa consideram esse como sendo o pericárdio.

e estável, o *xie qi* não será tolerado. Quando for tolerado, então significa que o coração foi lesado. Quando o coração for lesado, os espíritos irão deixá-lo. Quando os espíritos o deixarem, então a pessoa morrerá. Assim, todo o *xie qi* que está presente no coração, ele sempre estará presente no envelope do coração¹⁵². O envelope do coração é o canal governante do coração. Assim, o canal *shaoyin* da mão é o único que não possui cavidades.

黃帝曰：少陰獨無俞者，不病乎？

O Imperador Amarelo pergunta:

Sendo que o canal *shaoyin* é o único que não possui cavidades, isso quer dizer que ele nunca adoecerá?

歧伯曰：其外經病而藏不病，故獨取其經於掌後銳骨之端。其餘脈出入屈折，其行之徐疾，皆如手少陰心主之脈行也。故本俞者，皆因其氣之虛實疾徐以取之，是謂因沖而寫，因衰而補，如是者，邪氣得去，真氣堅固，是謂因天之序。

Qi Bo:

Os meridianos fora do canal *shaoyin* podem adoecer, mas seu órgão-*zang* não pode. Assim, para o tratamento, escolhe-se apenas o meridiano atrás da palma, na ponta do osso mais pontudo. Quanto às voltas e enrolamentos de todos os demais canais, a natureza lenta e rápida de seus movimentos, tudo isso é idêntico ao curso do canal *shaoyin* da mão do governante do coração. Assim, suas cavidades serão sempre escolhidas para um tratamento de acordo com seus estados de deficiência ou abundância, rapidez ou retardamento de *qi*. Quer dizer, aquilo que avançou deve ser drenado, enquanto que está debilitado deve ser tonificado. Quando agir dessa maneira, o *xie qi* poderá ser removido e o *qi* verdadeiro será firme e estável. É isso que “seguir as configurações do Céu” quer dizer.

黃帝曰：持鍼縱舍奈何？

O Imperador Amarelo pergunta:

E o que dizer sobre as condições de atraso e inatividade no manuseio das agulhas?

歧伯曰：必先明知十二經脈之本末，皮膚之寒熱，脈之盛衰滑澀。其脈滑而盛者，病日進；虛而細者，久以持；大以澀者，為痛痺。

Qi Bo:

Primeiramente, é essencial conhecer claramente as raízes e as extremidades dos doze meridianos e canais, se a pele está fria ou quente, se o *qi* nos canais está abundante ou fraco, se seu fluxo é suave ou áspero. Quando o movimento for suave e o *qi* for abundante, a doença progride diariamente. Quando o *qi* estiver esgotado e o movimento nos canais for esguio, a doença irá permanecer por muito tempo. Quando houver muito *qi* e o movimento for áspero, então haverá dor e bloqueio.

陰陽如一者，病難治。其本末尚熱者，病尚在；其熱以衰者，其病亦去矣。持其尺，察其肉之堅脆，大小滑澀，寒溫燥濕。因視目之五色，以知五藏，而決死生。視其血脈，察其色，以知其寒熱痛痺。

¹⁵² 15 Envelope do coração: uma fina membrana que envolve o coração.

Quando *yin-yang* são como um, a doença é difícil de curar. Se tanto a raiz como as extremidades estão quentes, isso significa que a doença ainda está lá. Quando o calor enfraquece, a doença também desaparece. Deve-se investigar as dimensões da pele de uma pessoa para saber se a carne é firme ou frágil, se o movimento de *qi* nos canais é massivo ou mínimo, suave ou áspero, se a pele está fria ou morna, seca ou úmida. Ao se observar as cinco cores dos olhos é possível saber a condição dos cinco órgãos-*zang* e determinar se a pessoa morrerá ou sobreviverá. Ao observar os canais de sangue e verificar a aparência externa, é possível identificar se a doença é de frio ou calor, se há dor ou bloqueio.

黃帝曰：持鍼縱舍，餘未得其意也。

O Imperador Amarelo diz:

As agulhas são manuseadas seguindo as condições de atraso e inatividade, ainda não entendi o que isso significa.

歧伯曰：持鍼之道，欲端以正，安以靜。先知虛實而行疾徐。左手執骨，右手循之。無與肉果。

Qi Bo responde:

Quando se deseja compreender os princípios de manusear agulhas, é preciso ter um coração sincero e correto, estar em paz e ser sereno em suas atitudes. Primeiramente, deve-se saber se o *qi* está em estado de deficiência ou abundância, e então se pode aplicar agulhas rápida ou lentamente. A mão esquerda segura os ossos, enquanto que a mão direita os segue. A agulha não deve ficar presa dentro da carne.

寫欲端以正，補必閉膚。輔鍼導氣，邪得淫泆，真氣得居。

Para drenar, a agulha deve ser disposta verticalmente. Para tonificar, a pele deve ser fechada com o dedo uma vez que a agulha for retirada. Pode-se apoiar a punção por meio de massagens do tipo *daoyin*. Assim, o *xie qi* é expulso e dissipado, enquanto que o *qi* verdadeiro se estabiliza.

黃帝曰：扞皮開腠理奈何？

O Imperador Amarelo pergunta:

Puxar a pele com os dedos e abrir as estruturas do interstício, como isso é feito?

歧伯曰：因其分肉，左別其膚，微內而徐端之，適神不散，邪氣得去。

Qi Bo responde:

Seguindo as divisões naturais da carne, a mão esquerda separa a pele. A agulha é então inserida lentamente em posição vertical. Assim, evita-se que os espíritos se dissipem e ao mesmo tempo se consegue remover o *xie qi* do corpo.

黃帝問於歧伯曰：人有八虛，各何以候？

O Imperador Amarelo pergunto a Qi Bo:

Os seres humanos têm oito condições de deficiência¹⁵³. Como cada uma delas pode ser reconhecida?

歧伯答曰：以候五藏。

¹⁵³ 16 Oito condições de deficiência: deficiência dos dois cotovelos, das duas axilas, das duas coxas e das cavidades dos dois joelhos.

Qi Bo responde:
Observando-se os cinco órgãos-*zang*.

黃帝曰：候之奈何？
O Imperador Amarelo:
Como eles devem ser observados?

歧伯曰：肺心有邪，其氣留於兩肘；肝有邪，其氣流於兩腋；脾有邪，其氣留於兩髀；腎有邪，其氣留於兩臑。

Qi Bo responde:
Quando há *xie qi* no pulmão e no coração, o *qi* permanece nos dois cotovelos. Quando há *xie qi* no fígado, o *qi* flui para as duas axilas. Quando há *xie qi* no baço, o *qi* permanece nas duas coxas. Quando há *xie qi* nos rins, o *qi* permanece nas cavidades dos dois joelhos.

凡此八虛者，皆機關之室，真氣之所過，血絡之所遊。邪氣惡血，固不得住留。住留則傷筋絡骨節；機關不得屈伸，故痠攣也。

Com relação a essas oito condições de deficiência, todas elas afetam as câmaras onde as articulações estão localizadas, onde o *qi* verdadeiro passa, e onde o sangue e canais de *qi* percorrem. O *xie qi* e o sangue maligno não devem permanecer lá para sempre. Se eles permanecerem lá para sempre, então isso lesiona os tendões, meridianos, ossos e articulações. As articulações não são capazes de se dobrar e esticar, e isso resultará em câibras.

Glossário (por ordem alfabética em português)

Português	Chinês (pinyin e caracteres tradicionais)	Observações
abundante (ou abundância)	<i>shi</i> 實; <i>sheng</i> 盛	Abundância de <i>qi</i> ou <i>qi</i> abundante.
aparência da doença	<i>bingxing</i> 病形	Sintomas internos e externos da doença.
aparência física	<i>xing</i> 形	Aparência física do corpo humano.
artes e cálculos ocultos	<i>shushu</i> 術數	Conjunto de práticas esotéricas que incluem medicina, adivinhação, astrologia, astronomia, exercícios corporais e sexuais, entre outros.
baço	<i>pi</i> 脾	Também traduzido como “sistema digestivo” ou “sistema do baço”, é um dos cinco órgãos- <i>zang</i> .
bexiga	<i>panguang</i> 膀胱	Também traduzido como “sistema urinário” ou “sistema da bexiga”, é um dos seis órgãos- <i>fu</i> . A bexiga possui uma relação íntima com os rins e <i>sanjiao</i> .
bloqueio por frio	<i>hanbi</i> 寒痺	Ataque de frio externo que causa paralisia.
brilho amplo	<i>guangming</i> 廣明	É a parte yang do corpo. Entre o lado frontal e posterior do corpo, <i>guangming</i> se refere ao frontal; entre a parte superior e inferior do corpo, <i>guangming</i> se refere a superior.
brilho dos espíritos	<i>shenming</i> 神明	Pode ser tanto usado para indicar deidades externas ao corpo humano como também se referir a manifestação dos espíritos no interior do organismo. A manifestação dos espíritos ocorre quando a pessoa pensa, sente emoções, sonha, tem sensações físicas, etc.

calor de verão	<i>shu</i> 暑	Refere-se ao calor de dias quentes ou a qualquer tipo de calor escaldante ou mormaço.
caminho	<i>dao</i> 道	Também compreendido como via, lei, princípio, ordem, ou simplesmente Dao (Tao). É frequentemente usado para indicar a ordem natural das coisas.
canal (canais)	<i>mai</i> 脈	Os locais por onde o <i>qi</i> transita pelo corpo. Dependendo do contexto, o caractere <i>mai</i> pode também se referir aos canais de sangue e meridianos em geral.
cavidades	<i>xue</i> 穴	Geralmente traduzido em português como “pontos de acupuntura”, o termo <i>xue</i> se refere a certas cavidades do corpo onde se pode aplicar agulhas, moxabustão, massagens, etc. para mover o <i>qi</i> em direções específicas. As cavidades estão localizadas em partes específicas dos canais.
cavidades <i>shu</i>	<i>shu</i> 輸	Cinco cavidades <i>shu</i> , as cinco cavidades de transporte. Cada um dos doze meridianos possui cinco cavidades <i>shu</i> , as quais são mais dinâmicas e ativas que as demais cavidades de cada respectivo canal. As cinco cavidades <i>shu</i> de cada meridiano são conhecidas como <i>jing</i> 井 (poço), <i>ying</i> 滎 (pântano), <i>shu</i> 輸 (riacho), <i>jing</i> 經 (rio), e <i>he</i> 合 (mar).
Céu	<i>tian</i> 天	Pode ser também compreendido como “natureza” no sentido mais amplo do termo.
cinco estações	<i>wushi</i> 五時	Primavera, verão, verão longo, outono e inverno.
Cinco Movimentos	<i>wuxing</i> 五行	É um amplo sistema de interpretação da natureza em que esta é dividida em cinco movimentos ou fases, a saber Água, Fogo, Metal, Madeira e Terra. Os cinco movimentos são amplamente usados em medicina, dietoterapia, adivinhação, fengshui, entre outras práticas. Cada movimento está conectado a um aspecto ou desenvolvimento diferente da natureza e do organismo humano.
coração	<i>xin</i> 心	Também traduzido como “sistema circulatório” ou “sistema do coração”, é um dos cinco órgãos- <i>zang</i> .
deficiência	<i>xu</i> 虛	Deficiência de <i>qi</i> ou <i>qi</i> exaurido.

doença de calor	<i>rebing</i> 熱病	Geralmente traduzido como “febre”, o termo “doença de calor” se refere a um conjunto de doenças e síndromes em que o organismo, após ser atacado por frio, apresenta sintomas de calor excessivo. Embora o indivíduo possa manifestar febre, “doença de calor” é um conceito mais amplo que febre.
doença de consumo de calor interno	<i>xiaodan</i> 消瘴	Doença em que há um consumo exagerado de <i>qi</i> dentro do organismo, causando fraqueza e até morte. Praticantes modernos de medicina chinesa consideram-na como um tipo de diabetes.
drenar	<i>xie</i> 寫 (ou 瀉)	Liberar <i>qi</i> do organismo.
espírito(s)	<i>shen</i> 神	O termo <i>shen</i> pode se referir tanto a deidades externas como também aos espíritos que habitam o organismo humano. Os espíritos são considerados a expressão do Céu em nós, aquilo que faz com que a pessoa se desenvolva e se sintam viva. Cada um dos cinco órgãos- <i>zang</i> é habitado por um espírito específico.
espíritos- <i>hun</i>	<i>hun</i> 魂	Uma categoria de espíritos que habitam o fígado e são responsáveis pelas emoções, sonhos e sensações mais sutis do indivíduo. Os sonhos são vistos como passeios dos espíritos- <i>hun</i> fora do corpo físico. Quando a pessoa morre, os espíritos- <i>hun</i> retornam ao Céu.
espíritos- <i>po</i>	<i>po</i> 魄	Uma categoria de espíritos que habitam o pulmão e são responsáveis por sensações físicas e sexuais. Quando a pessoa morre, os espíritos- <i>po</i> retornam à Terra e perambulam o mundo dos vivos podendo causar doenças.
essência	<i>jing</i> 精	Em relação a <i>qi</i> , a essência é yin e possui forma. Ela é armazenada nos cinco órgãos- <i>zang</i> e pode ser compreendida como um aspecto mais refinado de <i>qi</i> .
estômago	<i>wei</i> 胃	Também traduzido como “sistema digestivo” ou “sistema do estômago”, é um dos seis órgãos- <i>fu</i> . O estômago possui uma relação íntima com o baço.
fígado	<i>gan</i> 肝	Também traduzido como “sistema do fígado”, é um dos cinco órgãos- <i>zang</i> .
Imperador Amarelo	Huangdi 黃帝	Um dos cinco principais ancestrais dos chineses.

interstício	<i>couli</i> 腠理 (ou 湊理)	Camada entre a pele externa e o músculo.
intestino delgado	<i>xiaochang</i> 小腸	Também traduzido como “sistema do intestino delgado”, é um dos seis órgãos- <i>fu</i> . O intestino delgado possui uma relação íntima com o coração.
intestino grosso	<i>dachang</i> 大腸	Também traduzido como “sistema do intestino grosso”, é um dos seis órgãos- <i>fu</i> . O intestino grosso possui uma relação íntima com o pulmão.
<i>jiao</i>	<i>jiao</i> 焦	Ver “ <i>sanjiao</i> ”.
<i>jie</i> (doença)	<i>jie</i> 瘵	Termo de difícil compreensão, está geralmente associado a <i>nüe</i> 瘧. Ambos os conceitos parecem se referir a algum tipo de febre intermitente.
<i>juyang</i> (canal)	<i>juyang</i> 巨陽	Outra expressão para se referir ao canal <i>taiyang</i> .
lesões por frio	<i>shanghan</i> 伤寒	Ampla conjunto de doenças e síndromes causadas por ataque de frio.
líquidos <i>jin</i>	<i>jin</i> 津	Embora os líquidos <i>jin</i> e líquidos <i>ye</i> sejam geralmente referidos em conjunto para indicar todos os líquidos do organismo humano, os líquidos <i>jin</i> são aqueles mais claros, leves, que se movem com mais facilidade, nutrindo a pele, músculos e narinas. Já os líquidos <i>ye</i> são mais densos, se movem com mais dificuldade, e se manifestam na medula, ossos, órgãos- <i>zangfu</i> e cérebro.
líquidos <i>ye</i>	<i>ye</i> 液	Ver “líquidos <i>jin</i> ”.
meridianos	<i>jing</i> 經	Termo geralmente associado a “ <i>mai</i> 脈”, são os locais por onde o <i>qi</i> circula no interior do organismo. Ao todo, os seres humanos possuem 12 meridianos principais e 8 meridianos extraordinários.
moléstia <i>bi</i>	<i>bingbi</i> 痺	Doença que causa paralisia em diferentes partes do corpo. A paralisia pode ser causada, dentre outros fatores, por vento, frio ou umidade.
nove orifícios	<i>jiuqiao</i> 九竅	Dois olhos, dois ouvidos, duas narinas, uma boca, ânus e órgãos genital (masculino/feminino).
<i>nüe</i> (doença)	<i>nüe</i> 瘧	Ver “ <i>jie</i> ”.
órgãos- <i>fu</i>	<i>fu</i> 府	Seis órgãos ou sistemas do organismo humano. Em chinês antigo, o termo <i>fu</i> se refere a locais onde itens do dia-a-dia são armazenados por um curto período de tempo, como um posto ou palácio.

órgãos- <i>zang</i>	<i>zang</i> 藏 (ou 臟, 臧)	Cinco órgãos ou sistemas do organismo humano. Em chinês antigo, o termo <i>zang</i> se refere a locais onde bens preciosos são armazenados por um longo período de tempo, como armazéns e depósitos. Os cinco órgãos- <i>zang</i> governam os seis órgãos- <i>fu</i> .
órgãos- <i>zangfu</i>	<i>zangfu</i> 臟腑 (ou 藏府)	Termo geral para se referir aos cinco órgãos- <i>zang</i> e seis órgãos- <i>fu</i> .
pedras pontiagudas	<i>shi</i> 石 ou <i>bianshi</i> 砭石	Um tipo de pedras pontiagudas, parecidas com a ponta de lanças ou flechas, que podem ser usadas baseadas em princípios semelhante ao uso de agulhas.
perverso	<i>xie</i> 邪	Ver “ <i>qi</i> perverso.”
primeiro <i>yang</i>	<i>yang</i> 一陽	Também conhecido como “canal <i>shaoyang</i> ”.
primeiro <i>yin</i>	<i>yinyin</i> 一陰	Também conhecido como “canal <i>jueyin</i> ”.
pulmão	<i>fei</i> 肺	Também traduzido como “sistema pulmonar” ou “sistema do pulmão”, é um dos cinco órgãos- <i>zang</i> . O pulmão é considerado um órgão indivisível, por isso sua tradução no singular.
punturar (punturação)	<i>ci</i> 刺	Também traduzido como “perfuração,” é o ato de inserir agulhas no corpo.
<i>qi</i> nutritivo	<i>ying qi</i> 營氣	Um tipo de <i>qi</i> responsável por nutrir o organismo interno. O <i>ying qi</i> circula por meio dos canais de sangue e <i>qi</i> nutrindo todos os órgãos e partes do corpo humano.
<i>qi</i> perverso	<i>xie qi</i> 邪氣	Qualquer aspecto de <i>qi</i> que cause doenças ou prejudique o corpo humano.
<i>qi</i> protetor	<i>wei qi</i> 衛氣	Um tipo de <i>qi</i> responsável por defender o organismo de invasores externos. O <i>qi</i> defensivo está geralmente localizado próximo a superfície da pele.
<i>qi</i> recuado	<i>jue</i> 厥 (ou <i>jueqi</i> 厥氣)	Conjunto de sintomas que podem causar doença. Qi recuado pode se manifestar como desarmonia nas funções do organismo, desequilíbrio entre <i>qi</i> e sangue, bloqueio com acúmulo de muco, etc.
<i>qi</i> verdadeiro	<i>zhen qi</i> 真氣	O aspecto de <i>qi</i> que mantém a vitalidade do corpo humano.
quatro estações	<i>sishi</i> 四時	Primavera, verão, outono e inverno.
rins	<i>shen</i> 腎	Também traduzido como “sistema renal” ou “sistema dos rins”, é um dos cinco órgãos- <i>zang</i> . Os rins são considerados dois, um direito e um

		esquerdo, cada um assumindo funções específicas no corpo humano.
<i>sanjiao</i>	<i>sanjiao</i> 三焦	Também traduzido como “triplo aquecedor”, é um órgão não identificável anatomicamente. O <i>sanjiao</i> (<i>san</i> 三 significa “três” ou “triplo” em chinês) é dividido em superior, central e inferior.
segundo <i>yang</i>	<i>eryang</i> 二陽	Também conhecido como “canal <i>yangming</i> ”.
segundo <i>yin</i>	<i>eryin</i> 二陰	Também conhecido como “canal <i>shaoyin</i> ”.
suor- <i>po</i>	<i>pohan</i> 魄汗	O tipo de suor que se origina do pulmão. O pulmão é a morada dos espíritos- <i>po</i> , que são quem controlam as funções do pulmão. Ver “espíritos- <i>po</i> ”.
terceiro <i>yang</i>	<i>sanyang</i> 三陽	Também conhecido como “canal <i>taiyang</i> ”.
terceiro <i>yin</i>	<i>sanyin</i> 三陰	Também conhecido como “canal <i>taiyin</i> ”.
tez	<i>se</i> 色	O termo <i>se</i> pode ser traduzido como “tez” ou “aparência externa”, e se refere ao método de diagnóstico em que o médico observa a pele de todo o corpo do doente (especialmente da face) em busca de descobrir o estado dos órgãos- <i>zangfu</i> . É também conhecido como o método de “observar o exterior para compreender o interior”.
<i>tiangui</i>	<i>tiangui</i> 天癸	Termo de difícil compreensão, <i>tiangui</i> parece indicar algo que faz com que os corpos masculino e feminino se desenvolvam. É geralmente traduzido como “essência”.
tonificar	<i>bu</i> 補	Inserir <i>qi</i> no organismo.
três <i>yang</i>	<i>sanyang</i> 三陽	Os canais <i>taiyang</i> , <i>yangming</i> e <i>shaoyang</i> .
três <i>yin</i>	<i>sanyin</i> 三陰	Os canais <i>taiyin</i> , <i>shaoyin</i> e <i>jueyin</i> .
vento	<i>feng</i> 風	Vento exterior se origina da natureza, enquanto que o vento interior se origina do consumo de certos alimentos ou estilos de vida. De qualquer forma, tanto o vento exterior como o vento interior são causas de doença.
vento-ladrão	<i>zeifeng</i> 賊風	Um tipo de vento que ataca sorrateira e furtivamente o organismo humano.
verão longo	<i>changxia</i> 長夏	Uma das cinco estações principais do calendário lunar chinês, correspondendo grosseiramente aos

		meses de julho e agosto do calendário gregoriano moderno.
vesícula biliar	<i>dan</i> 膽	Também traduzido como “sistema da vesícula biliar”, é um dos seis órgãos- <i>fu</i> . A vesícula biliar possui uma estreita relação com o fígado.

Glossário (por ordem alfabética em português)

Chinês (pinyin e caracteres tradicionais)	Português	Observações
<i>bingbi</i> 痺痺	moléstia <i>bi</i>	Doença que causa paralisia em diferentes partes do corpo. A paralisia pode ser causada, dentre outros fatores, por vento, frio ou umidade.
<i>bingxing</i> 病形	aparência da doença	Sintomas internos e externos da doença.
<i>bu</i> 補	tonificar	Inserir <i>qi</i> no organismo.
<i>changxia</i> 長夏	verão longo	Uma das cinco estações principais do calendário lunar chinês, correspondendo grosseiramente aos meses de julho e agosto do calendário gregoriano moderno.
<i>ci</i> 刺	punturar (punturação)	Também traduzido como “perfuração,” é o ato de inserir agulhas no corpo.
<i>couli</i> 腠理 (ou 湊理)	interstício	Camada entre a pele externa e o músculo.
<i>dachang</i> 大腸	intestino grosso	Também traduzido como “sistema do intestino grosso”, é um dos seis órgãos- <i>fu</i> . O intestino grosso possui uma relação íntima com o pulmão.
<i>dan</i> 膽	vesícula biliar	Também traduzido como “sistema da vesícula biliar”, é um dos seis órgãos- <i>fu</i> . A vesícula biliar possui uma estreita relação com o fígado.
<i>dao</i> 道	caminho	Também compreendido como via, lei, princípio, ordem, ou simplesmente Dao (Tao). É frequentemente usado para indicar a ordem natural das coisas.
<i>eryang</i> 二陽	segundo <i>yang</i>	Também conhecido como “canal <i>yangming</i> ”.
<i>eryin</i> 二陰	segundo <i>yin</i>	Também conhecido como “canal <i>shaoyin</i> ”.

<i>fei</i> 肺	pulmão	Também traduzido como “sistema pulmonar” ou “sistema do pulmão”, é um dos cinco órgãos- <i>zang</i> . O pulmão é considerado um órgão indivisível, por isso sua tradução no singular.
<i>feng</i> 風	vento	Vento exterior se origina da natureza, enquanto que o vento interior se origina do consumo de certos alimentos ou estilos de vida. De qualquer forma, tanto o vento exterior como o vento interior são causas de doença.
<i>fu</i> 府	órgãos- <i>fu</i>	Seis órgãos ou sistemas do organismo humano. Em chinês antigo, o termo <i>fu</i> se refere a locais onde itens do dia-a-dia são armazenados por um curto período de tempo, como um posto ou palácio.
<i>gan</i> 肝	fígado	Também traduzido como “sistema do fígado”, é um dos cinco órgãos- <i>zang</i> .
<i>guangming</i> 廣明	brilho amplo	É a parte yang do corpo. Entre o lado frontal e posterior do corpo, <i>guangming</i> se refere ao frontal; entre a parte superior e inferior do corpo, <i>guangming</i> se refere a superior.
<i>hanbi</i> 寒痺	bloqueio por frio	Ataque de frio externo que causa paralisia.
Huangdi 黃帝	Imperador Amarelo	Um dos cinco principais ancestrais dos chineses.
<i>hun</i> 魂	espíritos- <i>hun</i>	Uma categoria de espíritos que habitam o fígado e são responsáveis pelas emoções, sonhos e sensações mais sutis do indivíduo. Os sonhos são vistos como passeios dos espíritos- <i>hun</i> fora do corpo físico. Quando a pessoa morre, os espíritos- <i>hun</i> retornam ao Céu.
<i>jiao</i> 焦	<i>jiao</i>	Ver “ <i>sanjiao</i> ”.
<i>jie</i> 瘵	<i>jie</i> (doença)	Termo de difícil compreensão, está geralmente associado a <i>nüe</i> 瘧. Ambos os conceitos parecem se referir a algum tipo de febre intermitente.
<i>jin</i> 津	líquidos <i>jin</i>	Embora os líquidos <i>jin</i> e líquidos <i>ye</i> sejam geralmente referidos em conjunto para indicar todos os líquidos do organismo humano, os líquidos <i>jin</i> são aqueles mais claros, leves, que se movem com mais facilidade, nutrindo a pele, músculos e narinas. Já os líquidos <i>ye</i> são mais densos, se movem com mais dificuldade, e se manifestam na medula, ossos, órgãos- <i>zangfu</i> e cérebro.
<i>jing</i> 精	essência	Em relação a <i>qi</i> , a essência é yin e possui forma. Ela é armazenada nos cinco órgãos-

		<i>zang</i> e pode ser compreendida como um aspecto mais refinado de <i>qi</i> .
<i>jing</i> 經	meridianos	Termo geralmente associado a “ <i>mai</i> 脈”, são os locais por onde o <i>qi</i> circula no interior do organismo. Ao todo, os seres humanos possuem 12 meridianos principais e 8 meridianos extraordinários.
<i>jiuqiao</i> 九竅	nove orifícios	Dois olhos, dois ouvidos, duas narinas, uma boca, ânus e órgãos genital (masculino/feminino).
<i>jue</i> 厥 (ou <i>jueqi</i> 厥氣)	recuado (ou <i>qi</i> recuado)	Conjunto de sintomas que podem causar doença. Qi recuado pode se manifestar como desarmonia nas funções do organismo, desequilíbrio entre <i>qi</i> e sangue, bloqueio com acúmulo de muco, etc.
<i>juyang</i> 巨陽	<i>juyang</i> (canal)	Outra expressão para se referir ao canal <i>taiyang</i> .
<i>mai</i> 脈	canal (canais)	Os locais por onde o <i>qi</i> transita pelo corpo. Dependendo do contexto, o caractere <i>mai</i> pode também se referir aos canais de sangue e meridianos em geral.
<i>nüe</i> 瘧	<i>nüe</i> (doença)	Ver “ <i>jie</i> ”.
<i>panguang</i> 膀胱	bexiga	Também traduzido como “sistema urinário” ou “sistema da bexiga”, é um dos seis órgãos- <i>fu</i> . A bexiga possui uma relação íntima com os rins e <i>sanjiao</i> .
<i>pi</i> 脾	baço	Também traduzido como “sistema digestivo” ou “sistema do baço”, é um dos cinco órgãos- <i>zang</i> .
<i>po</i> 魄	espíritos- <i>po</i>	Uma categoria de espíritos que habitam o pulmão e são responsáveis por sensações físicas e sexuais. Quando a pessoa morre, os espíritos- <i>po</i> retornam à Terra e perambulam o mundo dos vivos podendo causar doenças.
<i>pohan</i> 魄汗	suor- <i>po</i>	O tipo de suor que se origina do pulmão. O pulmão é a morada dos espíritos- <i>po</i> , que são quem controlam as funções do pulmão. Ver “espíritos- <i>po</i> ”.
<i>rebing</i> 熱病	doença de calor	Geralmente traduzido como “febre”, o termo “doença de calor” se refere a um conjunto de doenças e síndromes em que o organismo, após ser atacado por frio, apresenta sintomas de calor excessivo. Embora o indivíduo possa manifestar febre, “doença de calor” é um conceito mais amplo que febre.
<i>sanjiao</i> 三焦	<i>sanjiao</i>	Também traduzido como “triplo aquecedor”, é um órgão não identificável anatomicamente. O <i>sanjiao</i> (<i>san</i> 三 significa “três” ou “triplo” em chinês) é dividido em superior, central e inferior.

<i>sanyang</i> 三陽	terceiro <i>yang</i>	Também conhecido como “canal <i>taiyang</i> ”.
<i>sanyang</i> 三陽	três <i>yang</i>	Os canais <i>taiyang</i> , <i>yangming</i> e <i>shaoyang</i> .
<i>sanyin</i> 三陰	terceiro <i>yin</i>	Também conhecido como “canal <i>taiyin</i> ”.
<i>sanyin</i> 三陰	três <i>yin</i>	Os canais <i>taiyin</i> , <i>shaoyin</i> e <i>jueyin</i> .
<i>se</i> 色	tez	O termo <i>se</i> pode ser traduzido como “tez” ou “aparência externa”, e se refere ao método de diagnóstico em que o médico observa a pele de todo o corpo do doente (especialmente da face) em busca de descobrir o estado dos órgãos- <i>zangfu</i> . É também conhecido como o método de “observar o exterior para compreender o interior”.
<i>shanghan</i> 伤寒	lesões por frio	Ampla conjunto de doenças e síndromes causadas por ataque de frio.
<i>shen</i> 神	espírito(s)	O termo <i>shen</i> pode se referir tanto a deidades externas como também aos espíritos que habitam o organismo humano. Os espíritos são considerados a expressão do Céu em nós, aquilo que faz com que a pessoa se desenvolva e se sinta viva. Cada um dos cinco órgãos- <i>zang</i> é habitado por um espírito específico.
<i>shen</i> 腎	rins	Também traduzido como “sistema renal” ou “sistema dos rins”, é um dos cinco órgãos- <i>zang</i> . Os rins são considerados dois, um direito e um esquerdo, cada um assumindo funções específicas no corpo humano.
<i>shenming</i> 神明	brilho dos espíritos	Pode ser tanto usado para indicar deidades externas ao corpo humano como também se referir a manifestação dos espíritos no interior do organismo. A manifestação dos espíritos ocorre quando a pessoa pensa, sente emoções, sonha, tem sensações físicas, etc.
<i>shi</i> 實; <i>sheng</i> 盛	abundante (ou abundância)	Abundância de <i>qi</i> ou <i>qi</i> abundante.
<i>shi</i> 石 ou <i>bianshi</i> 砭石	pedras pontiagudas	Um tipo de pedras pontiagudas, parecidas com a ponta de lanças ou flechas, que podem ser usadas baseadas em princípios semelhante ao uso de agulhas.
<i>shu</i> 暑	calor de verão	Refere-se ao calor de dias quentes ou a qualquer tipo de calor escaldante ou mormaço.
<i>shu</i> 輸	cavidades <i>shu</i>	Cinco cavidades <i>shu</i> , as cinco cavidades de transporte. Cada um dos doze meridianos possui cinco cavidades <i>shu</i> , as quais são mais dinâmicas e ativas que as demais cavidades de cada respectivo canal. As cinco cavidades <i>shu</i> de cada meridiano são conhecidas como <i>jing</i> 井 (poço), <i>ying</i> 榮

		(pântano), <i>shu</i> 輪 (riacho), <i>jing</i> 經 (rio), e <i>he</i> 合 (mar).
<i>shushu</i> 術數	artes e cálculos ocultos	Conjunto de práticas esotéricas que incluem medicina, adivinhação, astrologia, astronomia, exercícios corporais e sexuais, entre outros.
<i>sishi</i> 四時	quatro estações	Primavera, verão, outono e inverno.
<i>tian</i> 天	Céu	Pode ser também compreendido como “natureza” no sentido mais amplo do termo.
<i>tiangui</i> 天癸	<i>tiangui</i>	Termo de difícil compreensão, <i>tiangui</i> parece indicar algo que faz com que os corpos masculino e feminino se desenvolvam. É geralmente traduzido como “essência”.
<i>wei qi</i> 衛氣	<i>qi</i> protetor	Um tipo de <i>qi</i> responsável por defender o organismo de invasores externos. O <i>qi</i> defensivo está geralmente localizado próximo a superfície da pele.
<i>wei</i> 胃	estômago	Também traduzido como “sistema digestivo” ou “sistema do estômago”, é um dos seis órgãos- <i>fu</i> . O estômago possui uma relação íntima com o baço.
<i>wushi</i> 五時	cinco estações	Primavera, verão, verão longo, outono e inverno.
<i>wuxing</i> 五行	Cinco Movimentos	É um amplo sistema de interpretação da natureza em que esta é dividida em cinco movimentos ou fases, a saber Água, Fogo, Metal, Madeira e Terra. Os cinco movimentos são amplamente usados em medicina, dietoterapia, adivinhação, fengshui, entre outras práticas. Cada movimento está conectado a um aspecto ou desenvolvimento diferente da natureza e do organismo humano.
<i>xiaochang</i> 小腸	intestino delgado	Também traduzido como “sistema do intestino delgado”, é um dos seis órgãos- <i>fu</i> . O intestino delgado possui uma relação íntima com o coração.
<i>xiaodan</i> 消瘴	doença de consumo de calor interno	Doença em que há um consumo exagerado de <i>qi</i> dentro do organismo, causando fraqueza e até morte. Praticantes modernos de medicina chinesa consideram-na como um tipo de diabetes.
<i>xie qi</i> 邪氣	<i>qi</i> perverso	Qualquer aspecto de <i>qi</i> que cause doenças ou prejudique o corpo humano.
<i>xie</i> 寫 (ou 瀉)	drenar	Liberar <i>qi</i> do organismo.
<i>xie</i> 邪	perverso	Ver “ <i>qi</i> perverso.”

<i>xin</i> 心	coração	Também traduzido como “sistema circulatório” ou “sistema do coração”, é um dos cinco órgãos- <i>zang</i> .
<i>xing</i> 形	aparência física	Aparência física do corpo humano.
<i>xu</i> 虛	deficiência	Deficiência de <i>qi</i> ou <i>qi</i> exaurido.
<i>xue</i> 穴	cavidades	Geralmente traduzido em português como “pontos de acupuntura”, o termo <i>xue</i> se refere a certas cavidades do corpo onde se pode aplicar agulhas, moxabustão, massagens, etc. para mover o <i>qi</i> em direções específicas. As cavidades estão localizadas em partes específicas dos canais.
<i>ye</i> 液	líquidos <i>ye</i>	Ver “líquidos <i>jin</i> ”.
<i>ying qi</i> 營氣	<i>qi</i> nutritivo	Um tipo de <i>qi</i> responsável por nutrir o organismo interno. O <i>ying qi</i> circula por meio dos canais de sangue e <i>qi</i> nutrindo todos os órgãos e partes do corpo humano.
<i>yang</i> 一陽	primeiro <i>yang</i>	Também conhecido como “canal <i>shaoyang</i> ”.
<i>yin</i> 一陰	primeiro <i>yin</i>	Também conhecido como “canal <i>jueyin</i> ”.
<i>zang</i> 藏 (ou 臟, 臧)	órgãos- <i>zang</i>	Cinco órgãos ou sistemas do organismo humano. Em chinês antigo, o termo <i>zang</i> se refere a locais onde bens preciosos são armazenados por um longo período de tempo, como armazéns e depósitos. Os cinco órgãos- <i>zang</i> governam os seis órgãos- <i>fu</i> .
<i>zangfu</i> 臟腑 (ou 藏府)	órgãos- <i>zangfu</i>	Termo geral para se referir aos cinco órgãos- <i>zang</i> e seis órgãos- <i>fu</i> .
<i>zefeng</i> 賊風	vento-ladrão	Um tipo de vento que ataca sorrateira e furtivamente o organismo humano.
<i>zhen qi</i> 真氣	<i>qi</i> verdadeiro	O aspecto de <i>qi</i> que mantém a vitalidade do corpo humano.