

中医药文化传播丛书

权威专家
解读黄帝内经
科学诠释
先人养生智慧

黄帝内经 养生堂

北京中医药大学教授
中华中医药学会内经学分会秘书长
北京电视台《养生堂》栏目特邀专家

贺娟◎著

黄帝内经

北京出版社

中医药文化传播丛书

北京中医药大学教授
中华中医药学会内经学分会秘书长
北京电视台《养生堂》栏目特邀专家

贺娟◎著

黄帝内经 养生堂

北京出版社

图书在版编目(CIP)数据

黄帝内经养生堂/贺娟著. —北京:北京出版社,
2009.3

ISBN 978 - 7 - 200 - 07654 - 7

I. 黄… II. 贺… III. 内经—养生(中医) IV. R221

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 019779 号

中医药文化传播丛书
黄帝内经养生堂
HUANGDINEIJING YANGSHENG TANG
贺 娟 著

北 京 出 版 社 出 版

(北京北三环中路 6 号)

邮政编码:100120

网 址 : [www . bph . com . cn](http://www.bph.com.cn)

北京出版社出版集团总发行

新 华 书 店 经 销

北京金秋豪印刷有限责任公司印刷

*

787 × 1092 16 开本 11.5 印张 185 千字

2009 年 3 月第 1 版 2009 年 3 月第 1 次印刷

ISBN 978 - 7 - 200 - 07654 - 7

定价:24.50 元

质量监督电话:010 - 58572393

• 自序 •

目前，中国社会涌动着两种文化热潮：一是传统经典文化热，一是健康养生热。各类媒体，包括电视、书籍、报纸、杂志到处充斥着这些方面的内容。文化热点从外来西方文化转向中国传统文化；民众的追寻，也由对物质、经济的单一关注，转向兼顾对生命、精神的呵护与关爱。其实，这两种文化热潮均意味着文化的同一种回归，即由外物到自身，由“外视”到“内省”的回归，这也是中国文化的内核所在。在这样一种文化热潮之下，中医学的传世经典《黄帝内经》自然成为关注的焦点。

《黄帝内经》成书于西汉时期，是中医学的奠基之作，为中华民族的健康以及繁衍生息作出的巨大贡献不言而喻。它是一部医学著作，包括着丰富的医疗、保健知识，同时又蕴涵丰富的人文思想，就像《道德经》、《论语》、《庄子》等经典著作一样，处处充满着对生命、对自然的领悟，富含传世的智慧。然而，一直以来，由于《黄帝内经》成书年代久远，语言艰涩，含义隐晦，使之像深藏中医殿堂的隐士一样，不为大众所知。其深邃的生命之道，也只限于少数传统文化研究者所了解。我从事《黄帝内经》研究 20 余年，对《黄帝内经》怀有深厚的感情，对目前出现的《黄帝内经》热潮，备感喜悦与欣慰。

然而喜悦之余，又有深深的忧虑。目前市面流行的、充斥的《黄帝内经》研究之作，可谓良莠不齐、鱼目混珠：冠以《黄帝内经》之名，却行以非《黄帝内经》之实者有之；断章取义、望文生义者有之；更有甚者，甚至在将《黄帝内经》的科学理论变身为“邪教”

……在利益的驱使之下，《黄帝内经》真是成了人人均想吃一口的“唐僧肉”。这种传播，对《黄帝内经》而言，是幸？是悲？

非常感谢北京电视台科教频道，给予了一个我们正面传播《黄帝内经》文化内容的机会，让民众有机会了解《黄帝内经》的真实面目。但在北京电视台科教频道近20期的讲座播下来，限于时间，很多内容表达不充分，给人以谈话不深不透，匆匆带过的感觉，从而留下了众多的遗憾。亦非常感谢北京出版社，约我将讲座稿补充完整后予以出版，使之较为完整、系统地呈现给读者，也算是了结了我心中的一个缺憾。

这部书偏重于从人体自身的行为以及与环境适应来谈健康，包括三个方面的内容，一是顺应四时进行养生的内容，谈的是生命和自然的同步与和谐。人是万物之灵，但人的存在从来无法达到个体真正的独立，无法摆脱自然大道对其产生的种种影响，和谐不仅存在于人与人之间，也存在于人与自然之间。二是情志与健康，因为精神、心理对身体的影响，不仅是《黄帝内经》最重要的内容，也是当今社会导致人体疾病发生的主体因素，但人们对自身精神、心理、情绪、情感的认识，却依然存在很多空白与误区。三是饮食与健康，我们常说“祸从口出，病从口入”，一日三餐，既可以成就我们的健康，也可以败坏我们的身体，我们的饮食，从吃得饱，到吃得好，再到吃得健康，这才符合文明社会的发展趋势。

当然，以上三部分内容，无法囊括《黄帝内经》所有的生命观与健康、养生理念，以后将会陆续以书籍的方式，将其所有精华呈现给大家，愿对芸芸众生之健康有一点点裨益。

贺 娟

2009年2月10日于北京

• 目录 •

四季与健康

第一讲 让生命与自然同步	(3)
随季节变化的人体	(5)
疾病与季节共舞	(7)
五脏疾病与季节对应	(7)
第二讲 四季漫谈	(10)
春夏秋冬的由来	(11)
为什么用“春秋”表示一年	(12)
崇拜太阳的民族	(13)
为什么买“东西”不买“南北”	(13)
第三讲 春季养生	(15)
阳气“升发”的季节——春天	(16)
春季宜养“升气”	(18)
春季需要预防的疾病	(25)
第四讲 夏季养生	(28)
阳气最盛壮的季节——夏天	(29)
夏季宜养“长气”	(32)
夏季需要预防的疾病	(38)
第五讲 秋季养生	(41)
阳气“收敛”的季节——秋天	(42)

黄帝内经养生堂

秋季宜养“收气”	(44)
秋季需要预防的疾病	(49)
第六讲 冬季养生	(52)
阳气“闭藏”的季节——冬天	(53)
冬季宜养“藏气”	(56)
冬季需要预防的疾病	(62)

情绪与健康

第一讲 怒气最易伤身体	(67)
百病生于气	(68)
情绪决定健康	(68)
七情伤人为何最重	(68)
不同的怒气——“大怒”与“郁怒”	(69)
怒发冲冠——大怒	(69)
大怒引起哪些疾病	(70)
心平气和防大怒	(71)
生闷气——郁怒	(71)
郁怒引起的疾病	(72)
尤其不能生气的人	(73)
如何防止怒伤人	(74)
第二讲 恐惧，与生俱来	(76)
适度的恐惧是一种保护	(77)
两只羔羊的实验	(77)
从光绪皇帝的遗精病说起	(77)
为什么会得恐惧症	(79)
表现多样的恐惧症	(80)
恐惧症如何治疗	(80)

目录

第三讲 大惊失色	(82)
惊、恐不同	(83)
为何惊、恐不分家	(84)
易被“惊吓”的群体	(85)
大惊引起的疾病	(85)
如何治疗惊引起的病症	(86)
第四讲 不要悲痛欲绝	(89)
人人都会有的情感——悲伤	(90)
看得见的悲哀，看不见的伤害	(90)
以情胜情解悲哀	(92)
动辄哭泣——更年期常见病症	(93)
第五讲 心灵的感冒——忧郁	(95)
抑郁症——最高发的精神疾病	(96)
你抑郁了吗	(96)
林黛玉有抑郁症吗	(97)
抑郁的年代	(98)
郁闷的人群	(98)
抑郁症的多发年龄	(98)
隐藏起来的忧郁	(99)
忧郁可以摆脱	(101)
第六讲 思虑别太过	(106)
形影相伴“思”与“虑”	(107)
思虑过度伤心脾	(107)
“焦虑症”——满脑子都是事	(111)
战胜焦虑	(113)
第七讲 乐极会生悲	(116)
过喜也会致病	(117)
高兴要有节制	(119)

黄帝内经 养生堂

喜乐伤人的调治	(119)
---------------	-------

饮食与健康

第一讲 病多是撑出来的	(125)
撑出来的疾病	(126)
少吃和多吃，怎样才能更长寿	(127)
哪顿饭要少吃	(128)
哪些人应少吃	(128)
漫谈“辟谷”	(129)
第二讲 嗜冷之殇	(131)
人之大宝，只此一息真阳	(132)
哪些因素损伤我们的阳气	(133)
阳气损伤，疾病丛生	(135)
嗜冰的苏曼殊	(137)
体质不同的东西方人	(137)
饮食的温度——寒不冰齿，热不灼唇	(138)
寒凉病的调养	(139)
第三讲 劝君少进一杯酒	(140)
从“辛”字谈起	(141)
生活中辛味的饮食	(141)
医酒一家	(142)
酒本狂药，大损真阴	(143)
嗜酒文人多短命	(144)
解酒有妙方	(145)
第四讲 五味调和，什么都吃一点	(146)
难以拒绝的“甜”	(147)
欲罢不能的“酸”	(150)
离不开的“咸”	(152)

目录

不能缺少的“苦”	(154)
第五讲 吃肉的学问	(157)
牲畜也有贵贱之分	(158)
吃牛肉的学问	(159)
羊肉的饮食文化	(159)
熟悉的猪肉，不熟悉的性味	(161)
鸡肉食法有讲究	(162)
狗肉的性味	(162)
鸭肉、鹅肉各不同	(163)
第六讲 观颜色，辨药性	(165)
五色与五脏的对应关系	(166)
颜色不同，作用有异	(166)
与众不同的“黄”	(167)
趣话漫言说五色	(168)
颜色也有寒热温凉	(169)

四季与健康

第一讲

让生命与自然 同步

人以天地之气生，四时之法成。

人生于地，悬命于天，天地合气，命之曰人。

《素问·宝命全形论》

故阴阳四时者，万物之终始也，死生之本也，逆之则灾害生，从之则苛疾不起，是谓得道。故圣人春夏养阳，秋冬养阴，以从其根。

《素问·四气调神大论》

黄帝内经养生堂

我们的先人对自身生命的珍爱表现为对大自然的尊崇和敬畏。因为，人虽然是万物之灵，但人的存在从来都无法达到根本上的独立，而是与天地、与自然万物存在密不可分的关系。《素问·宝命全形论》言：“人以天地之气生，四时之法成。”又说：“人生于地，悬命于天，天地合气，命之曰人。”即人类的生命，起源于天地之气的交流、融合；同样，人生命活动的维系，源自不断地从自然界摄取营养，包括阳光、空气、五谷和水等，《素问·六节藏象论》之“天食人以五气，地食人以五味”即是此意。因此，人的生命与自然界万物及天地，不仅存在着相同的起源、相同的结构，而且也存在着相同的运动节律。

古人把变幻莫测的自然变化称之为“天道”，天道深邃而博大，无可置辩地主宰着天地万物。而天道最典型的表现，莫过于春夏秋冬的往复，寒热温凉的交替。在春夏秋冬的往复之中，所有的生物都呈现出生长收藏的生命过程，同样，我们的人体，也跟随着它悄然地发生一系列的变化……使人体与自然和谐，是保证人类在自然界中健康存在的根本，这就是《素问·四气调神大论》所说：“故阴阳四时者，万物之终始也，死生之本也，逆之则灾害生，从之则苛疾不起，是谓得道。”即懂得顺应四季的变化来养生，就是懂得养生之道的基本内容了。

在埃及、印度、希腊以及中国历史上，天文、气象知识的应用均可溯及远古。在《诗经·豳风》有“七月流火，九月授衣，一之日觴发，二之日栗烈，无衣无褐，何以卒岁”的记载（“一之日”指周历的一月，夏历的十一月，“觴发”，大风撼物状）。强调需根据季节的变化来穿衣，是尽终天年的保证。《周礼·夏官》有“季春火星始见，出之以宣其气；季秋火星始伏，纳之以息其气”，描述了在春季应宣畅人体之气，在秋季应敛伏人体之气的调息法，与《黄帝内经》“春夏养阳，秋冬养阴”的养生精神存在相通性。从这种民谣式的诗歌所表达的内容中我们可以推断，在古人那里，根据四季来调摄生命活动，是一种非常深入而广泛的意识。故司马迁《史记》云：“夫春生夏长秋收冬藏，此天道之大经也，弗顺则无以为天下之纲纪，故四时之大顺，不可失也。”

中国人习惯于把人们相见时的谈话称之为“谈天”或“聊天”，见面要“寒暄”几句。“天”是天气的意思，“寒暄”是温度的冷暖，见面就要谈谈天气，就要问问冷暖，说明对天气和气温的变化与我们的生活、生命密切相关的认识，已经深入地渗透到了我们汉文化之中。

四季与健康

随季节变化的人体

在自然界，四季最明显的变化除了气温的温、热、凉、寒的变动之外，还有就是各种生物的生、长、收、藏的变化，即在春季，草、木等作物处于萌发之际，是一种开始“生”的状态；到了夏季，则生长态势更加猛烈，万物繁茂是一种“长”的状态；到了秋季，植物生命不再长大，树木开始凋零，农作物的果实已经成熟，人们开始收割，是处于“收”的状态；到了冬季，草木干枯，生机内敛，粮食也被储存起来，可以说是“藏”的状态。其实，这种作物生化状态的“生、长、收、藏”就是自然界阳气生、长、收、藏状态的一种体现，在春季阳气开始上升，气温升高的同时，植物类生命则开始“萌芽”；到了夏季，阳气逐渐长旺，盛大到极点，气温最高，天气炎热，也使万物繁茂盛大；秋季则阳气开始收敛，气温变凉，万物不再生长；冬季则天地阳气处于闭藏之态，因而气温更加寒冷，生物也生机内敛。

实际上，自然界阳气在四季的波动对生命的影响不仅仅表现在植物类生命上，动物类生命也同样会表现出相应的变化。并且，这种影响对越低级的生命，影响就越大。许多昆虫、青蛙、乌龟，甚至熊类动物，到了冬季都会“冬眠”，这是“冬藏”的一种方式；而到了春季，则冬眠的动物开始苏醒，逐渐活跃起来，则是一种“春生”的方式。

人是高级动物，四季阳气的变化对人体的影响虽然远远没有对植物生命和低等动物来得强大与显著，但却也是实实在在存在的，具体可有以下表现：

人也会“冬眠”

就像低等动物类生命在春夏季节生长，在冬季生长停滞，会有冬眠一样，人的生命其实也会呈现出同样的变化。比如，处于生长期的孩子，身高的增长主要是在春夏季节，尤其是春季，而冬天则很少长个；男性睾丸中精子的含量，在春夏季节明显要多于秋冬季节，特别是冬季，精子的含量只有最高水平时的三分之一。

这是因为，按照《黄帝内经》理论，阳气是主生长的气，就像自然界所有生物的生长都靠太阳光的照射一样，人体所有的生化功能，也同样依靠阳气的温煦方能进行。因此，在阳气生、阳气长的春夏季，人体的生命就处于活跃状态；而在阳气衰、阳气藏的秋冬季，人体的生机就处于低落的状态。

黄帝内经 养生堂

从这个角度来说，女性受孕，应该选在人体功能状态比较好的春夏季节为好，这样，子代在受孕之初，便禀受了比较强的阳气，因而其生命力就旺盛，身体素质往往会比较强壮。相反，如果在冬季受孕，母亲体内阳气低下，子代禀受的阳气不足，则生命力低落，身体素质较差。有研究显示，按出生季节来统计人的寿命，秋冬季节出生的人，往往比春夏季节出生的寿命要长。寿命最长的是冬季出生的，最短的是夏季出生的，如果向前推算 10 个月，看其母亲受孕的月份的话，就可以推出，冬季出生者，应是在春季受孕，比如，一个 1 月份出生的人，按 9 个半月的孕期计算，其母亲应是在三四月份怀孕；夏季出生的人，其母亲应是秋冬季受孕，如一个 7 月份出生的人，应是在 10 月份受孕，这就是自然界阴阳之气的变化对生命活动影响的表现之一。

气血运行因季节而不同

气血是维持生命活动的基本要素，气血的正常运行对生命的健康至关重要。而气血的运行也最容易受人体阳气的影响，从而在不同的季节呈现不同的状态。这就像自然界中的河流一样，在阳光普照、气候温暖的季节，河水奔流不息，畅通无阻；而一旦天寒地冷，就会出现水流凝滞，江河冰封的现象。人体气血的变化与此相类。首先，当阳气充足时，气血运行通畅，表现为面色红润，手足温暖；而当阳气衰微时，则气血运行停滞。很多素体虚寒的人，一到冬天，就容易出现肢体关节的疼痛，或胃脘部疼痛，女孩子则到了冬天格外容易出现痛经，这些都是气血运行阻滞的结果。中医认为疼痛的产生就是气血不通，言“通则不痛，痛则不通”，又说“寒气入经而稽迟，涩而不行……故卒然而痛”。

除气血的运行状态受阳气的影响会发生变化外，气血的分布也会受阳气的影响。在春夏季节，由于阳气盛，人的气血就会偏于分布在人体的肤表、四肢和头面部；在秋冬季节，由于阳气藏，人体的气血就会沉伏在内脏，而肤表、头面及四肢阳气减少。因此，到了冬季，很多人可能经常出现手足发凉而内热丛生的病症。我们医生把脉也容易发现，春夏季节脉象偏浮，轻触即得；而冬季则脉象偏沉，须重按方有。在针灸治疗疾病时，春夏季节取穴要多在头、面部取，要浅刺；秋冬季节要多在腰、腿部取，要深刺。这些都是由于季节在影响人体气血分布的反应。

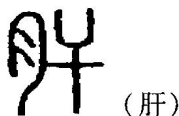
四季与健康

疾病与季节共舞

《黄帝内经》说“阳因而上，卫外者也”，认为人体的阳气具有抵御外邪，防止疾病发生的作用，人体阳气的盛衰有无，直接影响到疾病的发生与否。因此，在阳气闭藏的冬季，一般会比阳气盛大的夏季疾病多发。在冬季，不仅是外感性疾病较多，而且，人体的多数慢性病也多复发、加重，比如慢性支气管炎、慢性心衰、心脑血管疾病等。

五脏疾病与季节对应

按照《黄帝内经》的理论，人体之气与自然界之气是相通应的，尤其是人体的五脏与四季存在着通应关系。这种通应关系，具体是肝气与春季相通应，心气与夏季相通应，脾气与长夏季节相通应，肺气与秋季相通应，肾气与冬季相通应。因此，在不同的季节，人体五脏的盛衰是不同的。



(肝)

春季肝气最旺，人体会处于肝气的功能影响之下。在春季出生的人，虽然寿命不是最长的，但性格往往是最舒展、最平和与理性的，这就与恰逢肝气处于良好的疏达状态有关。一般人到了春季，往往会食欲增强，胃口大增，这是肝气疏达脾胃之气的结果，因为在五行的关系上，肝属木，脾属土，木克土的关系，体现在脏腑之间，则是肝木可以疏达脾土。但如果肝气克伐太过，或脾胃之气本来虚弱，则肝木犯胃会出现呕血，乘脾会出现泄泻。肝被使用过多，也易于出现肝气升发无力而郁滞的情况，春季是抑郁症的高发季节，就是与肝气与春季相应有关。



(心)

夏季心气最旺，人体处于心气的功能影响之下。《黄帝内经》认为“心主神明”，心气旺则神清气爽，因此，夏季出生的人往往性格外向，活泼爱动，交际广泛。夏季也是皮肤疮疡类疾病多发的季节，因为这些疾病，常是火热之邪所