

尽终其天年，度百岁而去的真正秘诀

《从头到脚说健康》的作者曲黎敏说：“从《黄帝内经》等中华优秀传统文化经典中学习养生之道，就是获知我们人身的奥秘和规律，就是在实际生活中感悟和体证。”

黄帝内经

JING DIAN
经典养生图谱二
YANGSHENG TUPU 2

张湖德 王铁民◎主编

养心 养性 养生

《

健康时报》重点推荐

JINGDIAN
经典养生图谱二
YANGSHENG TUPU 2

黄帝内经

养心 | 养性养生

张湖德 王铁民◎主编

中国物资出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

黄帝内经·养心养性养生/张湖德, 王铁民主编. —北京: 中国物资出版社,
2009. 1

ISBN 978 - 7 - 5047 - 2945 - 3

I. 黄… II. ①张…②王… III. 内经—养生 (中医) IV. R221

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 157667 号

责任编辑 钱 瑛

责任印制 方朋远

责任校对 孙会香

中国物资出版社出版发行

网址: <http://www.clph.cn>

社址: 北京市西城区月坛北街 25 号

电话: (010) 68589540 邮编: 100834

全国新华书店经销

北京京都六环印刷厂印刷

开本: 710mm × 1000mm 1/16 印张: 17.5 字数: 277 千字

2009 年 1 月第 1 版 2009 年 1 月第 1 次印刷

书号: ISBN 978 - 7 - 5047 - 2945 - 3/R · 0055

印数: 00001—10000 册

定价: 29.80 元

(图书出现印装质量问题, 本社负责调换)

生命之学才是帝王之业

《黄帝内经》是我国传统医学四大经典著作之一，也是第一部冠以中华民族先祖“黄帝”之名的传世圣典。这就意味着生命之学在我国古代文化当中，被认为是帝王之业，是大功德和大慈悲。《黄帝内经》用黄帝命名就是说明要用黄帝一统天下的决心，来一统天下的医学。

黄帝是中央大国的帝王，统治和主管四方，相当于人体内的元气或代表后天的脾胃，能固上下内外，灌注和滋养整个身体。脏腑就是由元气来主管的，而人是活在后天的，所以《黄帝内经》以“黄帝”来命名是有深长意味的。

《黄帝内经》的核心思想不仅仅是教我们怎么去治病，更重要的是教我们怎么不得病。对于事物的发展我们要“防患于未然”，对于健康我们要“治未病”。“治未病”的核心就是养生，其实是一种防御的思想。

《黄帝内经》从问世以来，其独特的“中国式”的养生理论一直被广泛应用至今，可以说是“前无古人，后无来者”。两千多年来的事实也证明了只有像《黄帝内经》这样的中国传统医学养生理论才是真正从人体生命的客观规律出发，帮助人们实现延年益寿的健康养生大法。

本书以《黄帝内经》的相关养生理论为基础，从整体上对《黄帝内经》的养生内容进行了全面的梳理。全书共分为十五章，首先阐述了《黄帝内经》的养生精髓、养生的根本、核心思想和养生关键。接着从经络、精气神、五脏、饮食、四季等方面阐述养生的诀窍，详细介绍保养生命的具体措施和方法，应该说是理论通俗易懂，方法简便好用，是一部真正具有实践价值的养生宝典。

通过阅读本书，希望读者能从中找到适合自己的养生真经，同时也能领略到中华传统文化的巨大魅力。

C 目录

CONTENTS

第一章 《黄帝内经》是中国式养生精髓 1

一、《黄帝内经》奠定了中医养生学的理论基础 2

二、阴阳之道，天人合一 4

三、人的寿夭与禀赋有密切关系 6

四、《黄帝内经》认为养生在于“脏腑协调” 8

五、养生必须动静结合 10

六、《黄帝内经》认为不妄作劳是长寿的法宝 12

第二章 养生的根本在于阴阳平衡 14

一、生之本，本于阴阳 14

二、阳气的主导地位 15

三、阳气主外而为卫 15

四、调阴阳非常重要 17

五、春夏养阳，秋冬养阴 17

六、阴平阳秘 18

七、纠正三类失调的阴阳 19

第三章 养生的核心思想是抗衰老 22

一、先天之本——肾的盛衰是衰老的关键 23

二、后天之本——脾胃虚弱是衰老的根本	24
三、肝与人体衰老有密切联系	25
四、适量运动和生活起居有规律可预防衰老	27
五、调畅情志可抗衰老	29
六、通补兼施延缓衰老	30
七、月经旺盛是抗老防衰最重要的特征	31
八、抗衰老必须睡好觉	34
九、抗衰老应多鼓舌	36
十、防老抗衰宜活血	37
十一、抗衰老要从性保健开始	39

第四章 健康长寿的关键是“治未病”

一、“治未病”要养正气	42
二、“治未病”要既病防变	64
三、养生请勿待老时	66

第五章 经络养生具有神奇的作用

一、传统健身养生术	70
二、针灸按摩养生法	72

第六章 养精固精是人类的优生法则

一、人类优生要养精	88
二、保精养精宜注意“七损八益”	89
三、切勿“醉以入房”	91
四、性事宜遵循的保精法则	92

五、精液异常的治疗	95
-----------------	----

六、热水浴不慎会“伤精”	97
--------------------	----

第七章 延年益寿要补气、调气

99

一、补 气	99
-------------	----

二、调 气	104
-------------	-----

第八章 养神是《黄帝内经》摄生学的核心思想

108

一、形神共养	109
--------------	-----

二、立志养德	110
--------------	-----

三、静则神藏，躁则消亡	111
-------------------	-----

四、怎样养魂	112
--------------	-----

五、怎样养魄	115
--------------	-----

六、怎样养意	117
--------------	-----

七、怎样养志	119
--------------	-----

八、怎样养心神	121
---------------	-----

九、积精全神	124
--------------	-----

第九章 人体五脏的保养要旨

126

一、将军之官——肝的保健	126
--------------------	-----

二、君主之官——心的保健	132
--------------------	-----

三、后天之本——脾胃的保健	136
---------------------	-----

四、相傅之官——肺的保健	143
--------------------	-----

五、先天之本——肾的保健	146
--------------------	-----

第十章 饮食养生极具现实意义 154

- 一、丰富的《黄帝内经》饮食养生理论 155
- 二、《黄帝内经》倡导的饮食养生原则 166

第十一章 四季养生之道 191

- 一、春季养生之道 195
- 二、夏季养生之道 197
- 三、秋季养生之道 200
- 四、冬季养生之道 203

第十二章 排便养生法不能被忽视 206

- 一、调节饮食 207
- 二、注意肛门卫生 207
- 三、培养正确的排便习惯 208
- 四、按摩通便 209
- 五、排便养生 210

第十三章 《黄帝内经》养颜护肤、护发的秘诀 211

- 一、颜面的生理特点 211
- 二、颜面衰老的原因 212
- 三、颜面保健方法 213
- 四、梳理、按摩 216
- 五、洗、烫宜忌 218
- 六、饮食健发 219
- 七、药物美发 219

八、气功美发	220
--------------	-----

第十四章 《黄帝内经》论中年养生的奥秘 222

一、健康人的生理特征	223
二、中年人的生理特点	225
三、中年人的心理特点	229
四、影响中年人身心健康的情态因素	231
五、中年人怎样抗衰老	234
六、阴虚、阳虚体质的养生	238
七、血虚、气虚体质的养生	241

第十五章 《黄帝内经》论老年养生的奥秘 244

一、人与自然的协调与失调	244
二、人体内部的协调与失调	245
三、老年保健一般原则	246
四、注意望神探知老年病	249
五、注意望五官探知老年病	250
六、怎样通过询问发现老年人发病	252
七、导致老年病发生的原因有哪些	257
八、老年养生最佳环境的选择	265
九、老年人必须调气以养生	268

第一章

《黄帝内经》是中国式养生精髓

“道”，即养生之道。它与道家所论的“道”有类似之处。所谓“道法自然”、“自然之道”。它存在于天地间，存在于生命运动中，但它却难以为一般人所认识、理解、掌握。虽然养生可以有千法万术，但最根本的是要合于自然，合乎“道”。这个“道”确实存在着，并发挥着作用。

“道”首先体现了宇宙间的一般规律，反映了生命运动变化的客观规律。遵循了这一规律，也就遵循了“道”，体验了“道”。这个“道”正是我们要不断探索、认识的，并且让其真正发挥养生之道的作用。其次，它存在于人们生活之中。所谓大道不繁，道不远人，它是自然而然，不以人的意志为转移的。最后，它是养生的最终体现，存在于人们的具体养生方法中。也就是说，人们在养生过程中，处处时时反映“道”的内涵，实践“道”的要求，最终合于“道”，达到养生的目的。可见“道”乃养生之源，是养生的总规律。

祖国医学的摄生学说，起源很早。据《路史》记载，早在唐尧时代，人们就知道用舞蹈预防关节疾病。《老子》、《庄子》、《吕氏春秋》等著作中，亦有不少有关养生理论和方法的论述，但形成较为完整、系统的摄生理论，则始于《黄帝内经》。后世医家和养生家，虽有许多发展，并有不少养生专著问世，但就学术思想和理论体系来说，皆渊源于《黄帝内经》。

《黄帝内经》摄生学说的内容，除在少数篇章如《素问·上古天真论》、《素问·四气调神大论》、《生气通天论》等中比较集中地论述外，其余都散在各篇。历代类分研究《黄帝内经》的注家，从隋代杨上善《黄帝内经太素》，元代滑伯仁《读素问钞》，到明代张介宾《类经》、李中梓《内经知要》等，虽然都列有“摄生”（或“道生”）类，但这些类分的内容，或收集不全而失之过简，或兼收并蓄而失之庞杂，或条目不清而使人难得其要，因而系统整理《黄帝内经》摄生学说，突出其学术思想和理论原则，是继承和发扬祖国医学的重要一环。

一、《黄帝内经》 奠定了中医养生学的理论基础

《黄帝内经》总结了先秦时期医药学的丰富实践经验，先秦道家、儒家、杂家的养生思想为《黄帝内经》养生理论的形成做出了重要贡献。而《黄帝内经》是中医养生学的理论基础。现将其要点归纳如下：

（一）对生命起源的认识

《黄帝内经》认为生命与自然界息息相关，如《素问·天元纪大论》说：“故在天为气，在地成形，形气相感而化生万物矣。”《素问·宝命全形论》则指出“人以天地之气生，四时之法成”，“天地合气，命之曰人”，《灵枢·本神篇》云：“生之来，谓之精。”认为自然界的阴阳精气是生命之源，故《素问·生气通天论》指出“生之本，本于阴阳”，《黄帝内经》对生命起源的认识是符合实际的。

（二）天人相应，顺应自然

《黄帝内经》把人与自然界看成一个整体，自然界的种种变化，都会影响人体的生命活动，即天有所变，人有所应。因而，强调要适应自然变化，避免外邪侵袭。如《灵枢·本神篇》指出，要“顺四时而适寒暑”，《素问·四气调神大论》则提出了“春夏养阳，秋冬养阴”的四时顺养原则。《素问·上古天真论》又明确指出“虚邪贼风，避之有时”，从而开辟了中国防病养生的先河。

（三）对生命规律的阐述

《黄帝内经》对生、长、壮、老、已的生命规律有精妙的观察和科学的概括，不仅注意到年龄阶段的变化，也注意到了性别上的生理差异。如《素问·上古天真论》中阐述了男子八岁为一生理阶段和女子七岁为一生理阶段的变化规律。

（四）对衰老的认识

《黄帝内经》详细论述了衰老的变化过程及衰老表现，并指出情志、起居、饮食、纵欲、过劳等诸方面调节失当，是导致早衰的重要原因，并提出要“法于阴阳，和于术数，饮食有节，起居有常，不妄作劳，故能形与神俱，而尽终其天年，度百岁乃去”。（《素问·上古天真论》）初步建立了抗老防衰及老年病防治的理论基础。

（五）明确提出养生原则和方法

《黄帝内经》提出了许多重要的养生原则和行之有效的养生方法。如调和阴阳、濡养脏腑、疏通气血、形神兼养、顺应自然等原则，以及调情志、

慎起居、适寒温、和五味、节房事、导引按摩、针灸等多种养生方法。还特别强调“治未病”这一预防为主的原则，将养生和预防疾病密切结合在一起，这一点具有极其重要的意义。

综上所述，《黄帝内经》集先秦诸子之说，参以大量医疗实践，形成了中医理论体系，为中医养生学奠定了坚实的理论基础，做出了极其重要的贡献。

二、阴阳之道，天人合一

形神相俱，天人合一，是养生的最高境界，但是无论是养形还是养神，其根本在于调整阴阳。“阴阳者，天地之道也，万物之纲纪，变化之父母，生杀之本始，神明之府也。”（《素问·阴阳应象大论》）可见，阴阳是天地万物赖以生长收藏的根本。形属阴，神属阳，形与神俱，即是养阴与养阳要并重，不可偏废任何一方。形乃神之壳，神为形之主，无形则神无以附，无神则形无其主。忽略其中任何一方的养生方法都是不可取的。

养生不仅要注重自身阴阳的协调发展，还要与天地四时之阴阳相合。积阳为天，积阴为地；人以天地之气生，四时之法成。人处天地之中，必然要受天地四气之影响，故贤人“上配天以养头，下配地以养足，中傍人事以养五脏”（《素问·阴阳应象大论》）。可见，以天地之气养人身之气，方可事半功倍。而天地之气因四时阴阳的变化不同，“夫四时阴阳者，万物之根本也”（《素问·四气调神大论》），四气不同，我们所采用的养生方法也不同，所以圣人“春夏养阳，秋冬养阴，以从其根……逆其根，则伐其本，坏其真矣”（《素问·四气调神大论》）。

◆ **春宜升补：**春天阳气初生，大地复苏，万物生发向上，内应肝脏，应根据春季的特性，因势利导，应用升补之法，充分调动人体的阳气，使气血调和，心情舒畅。

◆ **夏宜清补：**夏日炎热，火邪炽盛，万物繁茂，内应心脏，应根据夏令之时，人体脏腑气血旺盛，采用清淡、清热之品调节人体阴阳气血，使志无怒，使气得泄。长夏宜淡补：长夏时值夏秋之际，天热下降，地湿上蒸，湿热相缠，内应脾脏。应根据长夏之时采用淡渗之品利湿健脾，以达到气血生化有源。

◆ **秋宜平补：**秋季阳气收敛，阴气滋长，气候干燥，内应肺脏。此时五脏刚从夏季旺盛的代谢中舒缓过来，应进行阴阳平衡的滋补，以调节夏季脏腑功能的失调。

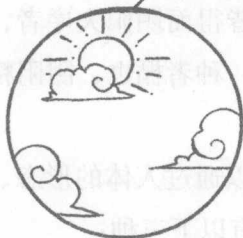
◆ **冬宜温补：**冬季天气寒冷，阳气深藏，内应肾脏。此时应根据冬季封藏的特点，以温热大补之品来滋补人体气血阴阳之不足，使脏腑的气血旺盛，适应自然界的變化。

一年四季，不论何时，都必须重视保养脾胃之气。脾胃为后天之本、气血生化之源。只有脾胃的消化吸收功能好，饮食才能被充分吸收、转化。阴阳为万物之根本，所以无论饮食还是情绪的调节，都要符合四时阴阳的变化，从而达到天人合一、形神毕俱的境界。

春宜升补



夏宜清补



秋宜平补



冬宜温补



三、人的寿夭与禀赋有密切关系

禀赋是指父母授予子女的天资与体质。人的寿夭与禀赋有着密切的关系，禀赋高的人精充、气裕、神明，体格强健，适应能力及抗病能力强，因此寿命一般比较长。相反，禀赋低则精亏、气虚、神衰，形体羸弱，适应能力及抗病能力差，寿命一般比较短。

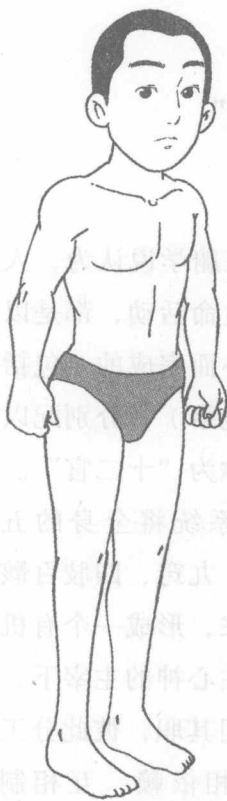
禀赋高低取决于父母的原气以及精血的充盛程度。人之始生源于父母之精血，父母禀赋高，原气充沛，精血旺盛，则子女的禀赋亦高；反之，父母禀赋低，原气不足，精血亏乏，则子女的禀赋低。正如《东医宝鉴》所说：

“人之寿夭各有天命存焉，所谓天命者，天地父母之原气也，父为天，母为地，父精母血盛衰不同，故人之寿夭亦异。其有生之初受气两盛者，当得中上之寿；受气之偏盛者，当得中下之寿；受气之两衰者，能保养仅得下寿，不然多夭折。”这也就是张景岳所指的“人之生也……故以母为基，以父为楫，譬之稼穡者，必得其地，乃施以种，种劣地优，肖由乎父；种优地劣，变成乎母；地种皆得而阴阳失序者，虽育无成也，故三者相合而象变斯无穷矣。夫地者基也，种者楫也，阴阳精气者神也，知乎此则知人之所以然矣”的道理。

禀赋高低可以通过人体的形态、面部特征以及气质反映出来，这些反映称为寿征。寿征有以下三种：

1. 面部寿征 面部寿征主要反映在基墙、使道及三部三里。基指面部的骨骼，墙为藩蔽部；使道是指鼻孔与人中沟；三部三里亦为三停，是额角、明堂、地角三个部位。《灵枢·天年》曰：“使道隧以长，基墙高以方，通调营卫，三部三里起，骨高肉满，百岁乃得终。”反之，“使道不长，空外以张，喘息暴疾；又卑基墙，薄脉少血，其肉不实，数中风寒，血气虚，脉不通，真邪相攻，乱而相引，故中寿而尽也”。《灵枢·寿夭

刚柔》中亦讲道：“墙基卑，高不及其地者，不满三十而岁；共有因加疾者，不及二十而死也”。这些都说明了面部骨骼端方，肌肉丰满，明堂正直，鼻孔与人中沟深长是禀赋高的表现，这种人大多肾气充沛，营卫之气调和能够长寿。相反，面部骨骼枯弱，棱角不明显，肌肉松弛，面色少华，鼻孔与人中沟短浅，是禀赋不高的表现，这种人肾气不足，气血虚亏，卫外不固，容易感受外邪，多有夭亡。

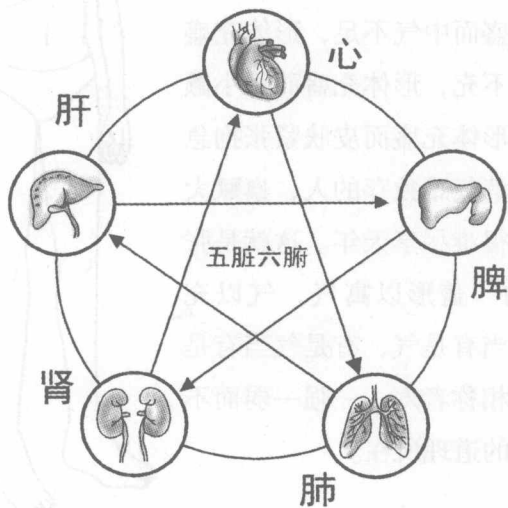


2. 形体寿征 形体寿征主要表现在形与气的相称以及皮肉骨骼各部分均匀协调上。形与气，表里相称，形体充实，皮肤柔和，气脉从容，骨骼方正的人，禀赋高，寿命较长；相反，形体充盛而中气不足，形体充盛而臀消肌肉不充，形体充盛而骨小颧部不隆起，形体充盛而皮肤紧张拘急以及形肉脱消气难独存的人，禀赋大多比较低，很难尽享天年。这就是张景岳强调的“盖形以寓气，气以充形，有是形当有是气，有是气当有是形，故表里相称者寿，一强一弱而不相胜者夭”的道理所在。



3. 气质寿征 气质是体质的一个组成部分。主要指人的自我意识以及性格特征。气质主要取决于禀赋，然而后天调摄及文化修养等亦可在某种程度上影响甚至于改变一个人的气质。中医体质学认为，金型体质的人气质较好，坚强、冷静，有理想、有威严、有毅力，能自觉接受纪律及法律的约束。土型体质的人其气质仅次于金型，性格沉稳，踏实本分，敬业乐群，只是创造性及斗争性比较差，性格比较软弱。木型体质的人气质平平，志向远大而能力一般，虽勤勉而多有计划，但往往力不从心。火型体质的人气质较差，性格急躁，比较主观，活动力强，重义气，广交友，喜怒溢于言表。水型体质的人气质最差，任性，上进心差，往往随波逐流，举止粗俗，不愿意接受纪律及法律的约束，很难善待别人。一般来讲，气质好的人有长寿的基础，但气质差的人若能加强修养锻炼，亦可望长寿。

四、《黄帝内经》 认为养生在于“脏腑协调”



中医脏腑学说认为，人体的一切生命活动，都是以五脏为中心而完成的（包括膻中或心包络），分别配以六腑，合称为“十二官”。通过经络系统将全身的五官、五体、九窍、四肢百骸等联系起来，形成一个有机的整体。在心神的主宰下，十二官各司其职，彼此分工合作，互相依赖，互相制