

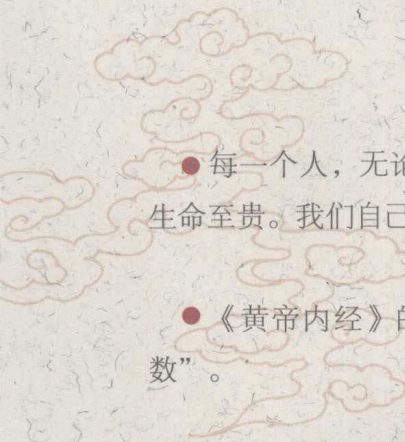
中医文化养生专家
国学导师

张其成 ● 著

张其成讲读《黄帝内经》

养生大道

广西科学技术出版社



● 每一个人，无论是年老还是年少，都应该好好关注我们的生命——生命至重，生命至贵。我们自己的健康、快乐、长寿的问题是生命的最根本问题。

● 《黄帝内经》的养生之道是什么？其实就是八个字——“法于阴阳，和于术数”。

● “年轻的时候用身体换钱，年老的时候用钱换身体。”真能用钱换身体吗？我想这是不太可能的。

● 《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。书中还作了一个比喻：“斗而铸兵，渴而掘井，不亦晚乎。”临去打仗的时候才去铸造兵器，到渴了的时候，才去挖井打水，这样也就太晚了。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，也是一种防御的思想。



上架建议：生活保健

ISBN 978-7-80763-066-1



9 787807 630661 >

定价：29.80元

张其成 ● 著

张其成讲读《黄帝内经》

养生大道

广西科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

张其成讲读《黄帝内经》：养生大道/张其成著. —南宁：广西科学技术出版社，2008.7

ISBN 978-7-80763-066-1

I. 张… II. 张… III. 内经—养生(中医)—通俗读物
IV. R221-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 082138 号

YANGSHENG DADAO

养生大道

作 者：张其成

策 划：何 醒 黄君妮

责任编辑：冯靖城 陈 瑶

装帧设计：卜翠红

责任印制：韦文印

责任校对：曾高兴

责任审读：梁式明

出版人：何 醒

社 址：广西南宁市东葛路 66 号

电 话：010-85893724 (北京)

传 真：010-85894367 (北京)

网 址：<http://www.gxkjs.com>

出版发行：广西科学技术出版社

邮政编码：530022

0771-5845660 (南宁)

0771-5878485 (南宁)

在线阅读：<http://book.51fxb.com>

经 销：全国各地新华书店

印 刷：中国农业出版社印刷厂

地 址：北京市通州区北苑南路 16 号 邮政编码：101149

开 本：730mm×1 020mm 1/16

字 数：170 000 印张：17.5

版 次：2008 年 7 月第 1 版

印 次：2008 年 7 月第 1 次印刷

书 号：ISBN 978-7-80763-066-1/R·21

定 价：29.80 元

版权所有 侵权必究

质量服务承诺：如发现缺页、错页、倒装等印装质量问题，可直接向本社调换。

服务电话：010-85893724 85893722

张其成如是说：

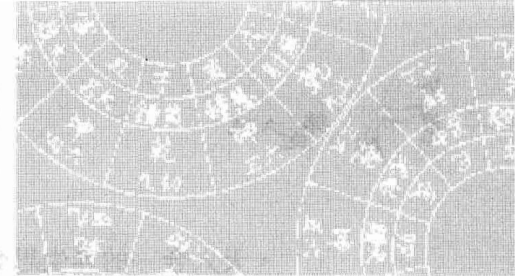
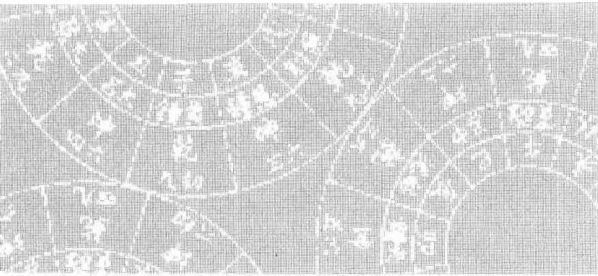
● 养生其实没有什么高深的难度，养生就是一种健康的生活习惯！

● 中医养生很简单，看病实际上也很简单。什么叫有病？有病就是阴阳不和；怎么治病？治病就是要调和阴阳；病治好了，就叫阴阳调和了……看起来简单，其实这里面有非常深刻的含义，这反映了宇宙万物的本质规律，当然也反映了人体生命的本质规律。这是一种天人合一的思想。

● 《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”核心就是养生，也是一种防御的思想。

● 《黄帝内经》告诉我们要内求，就是要我们往里求。这是提示我们每一个人都要关注自己，生命就在自己手中，生命更在你自己的内求当中，光靠外求是不能健康长寿的。

● 当今社会最需要的是心灵纯净！心灵的清浊决定我们的生活质量，决定我们的幸福指数！纯净的心灵不仅能造就高雅的气质，更重要的是能获得精神的自由、人生的幸福！



目 录



第一章 走进《黄帝内经》的神妙世界

《黄帝内经》给我们留下了无数的谜。今天，我们将一层一层地揭开它神秘的面纱，来看一看《黄帝内经》在现代生活中的价值，来看一看《黄帝内经》对人类健康长寿有什么样的意义。

- 中国的“三大奇书”之一：《黄帝内经》/3
- 中华养生文化的开创者：黄帝/5
- 完美人生的美丽过程：黄帝的一生/9
- 生命掌握在自己的手里：内求/11
- 对生命追问的经典：《黄帝内经》/15



第二章 《黄帝内经》养生总原则

人类天然的寿命应该有100岁。可是令黄帝感到不解的是，上古的人都能度过100岁而形体运动一点都不衰退，还是跟年轻时候一样，现在的人却不是。今人活到50岁的时候，动作就开始衰退了，而且很难活到100岁，这是什么原因呢？这是世道变了，还是人类自己失去了养生的方法了呢？

- 养生总原则：法于阴阳，和于术数/19
- 养生就是一种健康的生活习惯/20

- 天人合一的养生思想：法于阴阳/23
- 符合天道的养生方法：和于术数/27
- 故宫文化解读：太和·中和·保和/31
- 《黄帝内经》中的中国式养生/34
- 先进的保健思想：“治未病”/36
 - 第一个法则，“治未病”/36
 - 第二个法则，辨证求本/38
 - 第三个法则，整体调和/40



第三章 人身三宝——精气神

精气神究竟是什么？精气神三者之间究竟有什么关系？究竟应该怎样炼养精气神？

- 上药三品，精与气神/45
- 精，构成生命最基本的物质/48
 - 肾精，生命的原动力/51
- 养精的三个方面：节欲保精、经络按摩、合理饮食/52
 - 第一，节欲保精，切记“色字头上一把刀”/52
 - 第二，经络按摩，不让精外泄/53
 - 第三，合理饮食，维持生命的健康/54
- 气，维持生命活力的能量/55
 - 气有五大作用/56
 - 人体各种各样的气/57
- 慢呼吸，长寿命：五十营呼吸法/59
 - 慢呼吸的四个要求/62

- 我国古代的呼吸吐纳功法/62
- 神，生命活力的表现/65
- 究竟什么是“神”/67
- “五心养神法”：解决当代人的心理困惑/72
 - 当代人面临的心理困惑/72
 - 心态平和/74
 - 心情快乐/79
 - 心地善良/82
 - 心胸开阔/83
 - 心灵纯净/84
 - 动功的“五心养生法”/87
 - 静功的“五心养生法”/88
- 从太极图看精气神三者的关系/89
- 《老子》：精气神最旺盛的是婴儿/91



第四章 情志养生

我们每一个人都有喜怒哀乐，都有七情六欲。有不良情绪并不可怕，关键是要善于控制它、调节它，要及时地排解它，而不能让它任意发展，否则就会受不良情绪的刺激和危害，而产生身体上的各种疾病。

- 调节情志法——防治“七情”内伤/97
 - 怒伤肝/99
 - 喜伤心/99
 - 思伤脾/102
 - 忧伤肺/102

恐伤肾/103

• 心病还需心药治/104

思虑过度，愤怒来治/104

恐惧过度，思虑来治/106

大喜过望，惊恐来治/109

忧愁悲伤，喜可以疗/110

愤怒过度，忧愁来治/111

• 神秘的“祝由”/112

• 学会移情的方法/114

音乐移情法/115

琴棋书画移情法/119

导引运动移情法/121

• 排解情绪、延缓衰老的“捶胸法”/122

• 情绪的克制与宣泄/123

• 快乐越分享越多，痛苦越分担越少/124



第五章 阶段养生

人的生命可以分成多少个阶段？多少个周期？

在生命的每一个阶段，人的精气神是不是都一样？

人在年老的时候，还能不能保持天真，保持旺盛的精力？

• 生命的周期/129

• 从五脏六腑气血的盛衰观察人的生命周期/130

• 孔子的生命周期以及孔子的养生之道/133

• 生命强盛、繁衍的原动力：天癸/134



- 女子以“七岁”为一周期/135
- 男子以“八岁”为一周期/137
- “魔鬼时间”——七岁、八岁/139
 - 一天之中的“魔鬼时间”/140
 - 一周之中的“魔鬼时间”/140
 - 一月之中的“魔鬼时间”/141
 - 一年之中的“魔鬼时间”/141
 - 一生之中的“魔鬼时间”/141
- 男女周期划分的规律：适应天道/142
- 男女不同阶段的养生要点/143
 - 青春期养生/143
 - 壮年养生/144
 - 中年养生/145
 - 老年养生/146
- 生命的寿限：人究竟能活多久/149
- 预测人的寿命有方法/151



第六章 顺时养生

“四气调神”就是指要按照春夏秋冬的规律来调养。这与中国人“天人合一”的思想是分不开的，春天是温，夏天是热，秋天是凉，冬天是寒，所以也要顺应天时变化来养生。

- 春季养生：夜卧早起，心情平静/155
 - 春天起居保养要点/155
 - 春天精神调养/156

- 夏季养长：夜卧早起，最忌发怒/159
 - 夏天起居保养要点/159
 - 夏天精神调养/160
- 秋季养收：早卧早起，安逸宁静/161
 - 秋天起居保养要点/161
 - 秋天精神调养/163
- 冬天养藏：早卧晚起，收敛精神/164
 - 冬季起居保养要点/164
 - 冬天精神调养/165
- 一年养生的关键时刻：春分、夏至、秋分、冬至/167
- 四季养生的总原则：春夏养阳，秋冬养阴/169
- 在一个月中应该怎么养生/171
- 在一天中应该怎么养生/172



第七章 体质养生

人最关心的是自己，最了解的也是自己，可最看不透的还是自己。

了解自己须先了解自己的体质。你知道自己的是什么体质吗？你的体质和别人的一样吗？

- 学中医首先要学会辨阴阳/177
- 学会自己辨别阴阳体质/180
 - 偏阳体质/181
 - 偏阴体质/181
 - 阴阳平和质/182
- 五态人和五行人/183

- 用五行认识自己的体质与人格/186
- 五种动物与五种领导风格/191
- 形象认识阴阳和五行/193
- 不同体质人的养生方法/195
- 适当药补，调和阴阳/197



第八章 脏腑养生

《黄帝内经》就是写给我们大家看的，它怕我们看不懂，所以用了很多比喻，用了形象化的语言，为我们描绘了一幅美丽活泼的生命图像。我们不仅可以很快学会五脏六腑的知识，而且还可以有针对性地保养我们的脏腑。

- 身体就是一个国家/203
- 进入人体的好风水/204
- 故宫的建筑与五脏/206
- 中医为什么称“左肝右肺”/210
- 人体是一个小宇宙/213
- 心——“君主之官”/215
 - 心主神明，主血脉/215
 - 养心的四种方法——养神、按摩、食补、午休/216
- 肝——“将军之官”/221
 - 肝主疏泄，主藏血，主筋膜/221
 - 养肝的四个方面——情志、睡眠、饮食、劳作/222
- 肺——“相傅之官”/224
 - 肺主气，主肃降，主皮毛/225

养肺的三个坚持——坚持情绪开朗、坚持节奏呼吸、坚持饮食调
养/225

• 脾——“仓廩之官”/227

脾主运化，主升清，主统血，主肌肉/227

养脾先养胃——饭吃七分饱，夏天重养脾/228

• 肾——“作强之官”/230

肾藏精，主纳气，主骨生髓/230

养肾有三个基本方法——节欲、按摩、食补/231

• 六腑养生——传而不藏，保持通畅/232



第九章 经络养生

经络是中国人的天才发明，有人称它为中国第五大发明，也有人将它列为中华民族第一大发明。经络是揭开生命秘密的一把钥匙，也是至今引起人们高度关注的、争议激烈的一个问题。

• 经络与生命树/237

• 经络是什么——一直长期存在争议的问题/238

• 经络的奇妙作用/240

• 只要内求就能感觉到经络/241

• 人体全身满布经络/242

• 十二经脉是经脉的大道/245

肺经/246

大肠经/247

胃经/247

脾经/248

- 心经/249
- 小肠经/249
- 膀胱经/250
- 肾经/250
- 心包经/251
- 三焦经/251
- 胆经/251
- 肝经/252
- 不同时间的经脉养生/253
- 奇经八脉/254
 - 任督二脉/254
 - 任督二脉的重要穴位/255
- 道教开创的内丹功——小周天的修炼/257



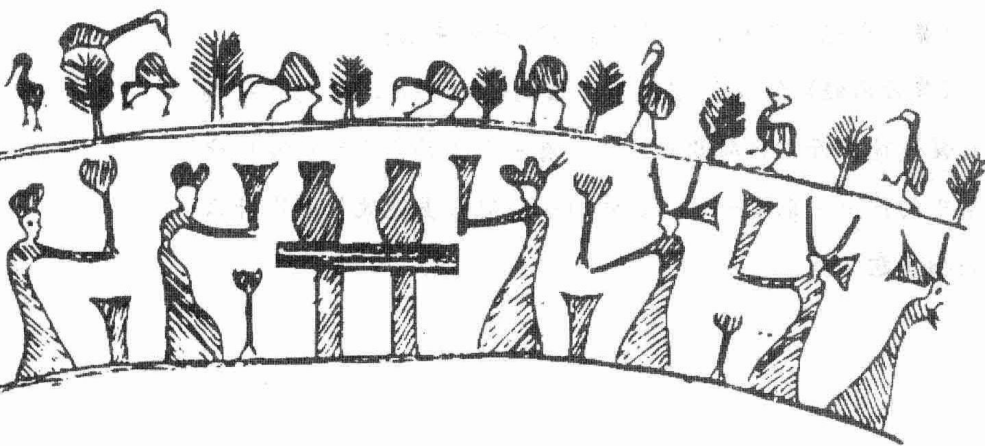
附 录

- 中医的“三个代表” /261

第一章



走进《黄帝内经》的神妙世界



让我们穿越五千年的时光隧道，回到黄帝时代，走进《黄帝内经》的神妙世界。有一位专门研究姓氏的专家告诉我，百家姓中80%以上都是黄帝的后代。我们千万不能忘了这位伟大的祖先啊。

当然，中国人都知道黄帝的名字，但是很多人却不知道《黄帝内经》。

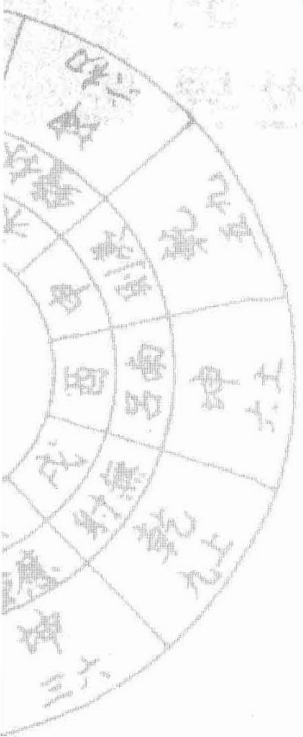
《黄帝内经》究竟是一本什么书？

《黄帝内经》是不是黄帝写的？

《黄帝内经》里面有什么秘密？

《黄帝内经》与我们的现实生活有什么关系？

《黄帝内经》给我们留下了无数的谜。今天，我们将一层一层慢慢地揭开它神秘的面纱，来看一看《黄帝内经》在现代生活中的价值，来看一看《黄帝内经》对人类健康长寿有什么样的指导意义。



中国的“三大奇书”之一： 《黄帝内经》

我认为，《黄帝内经》可以用三个“第一”给它作一概括。

第一，《黄帝内经》是第一部中医理论经典。人类出现以后，就有疾病，有了疾病必然就要寻求各种医治的方法，所以医疗技术的形成的确远远早于《黄帝内经》。但中医学作为一个学术体系的形成，却是从《黄帝内经》开始的，所以《黄帝内经》被公认为中医学的奠基之作。这部著作第一次系统讲述了人的生理、病理、疾病、治疗的原则和方法，为人类健康做出了巨大的贡献。中医学形成以后，就庇佑着我们中华民族，使我们中华民族生生不息，使我们中华儿女能够战胜疾患和灾难，绵延至今。没有中医、没有《黄帝内经》的中华民族，是难以想象的。

第二，《黄帝内经》是第一部养生宝典。《黄帝内经》中讲到了怎样治病，但更重要的讲的是怎样不得病，怎样使我们在不吃药的情况下就能够健康、能够长寿、能够活到一百岁。这就是《黄帝内经》非常重要的思想——“治未病”。《黄帝内经》中说：“不治已病治未病，不治已乱治未乱。”就是说上等的医生不是去治疗已经得了的病，而是要在没有得病之前，就让它不得病。你想，干脆就不得病了，这来得多么彻底！在当

《黄帝内经》
的三个“第一”

第一部中医理论经典；
第一部养生宝典；
第一部生命百科全书。