

内

张湖德
王铁民
曹启富

◎主编



经

与养生

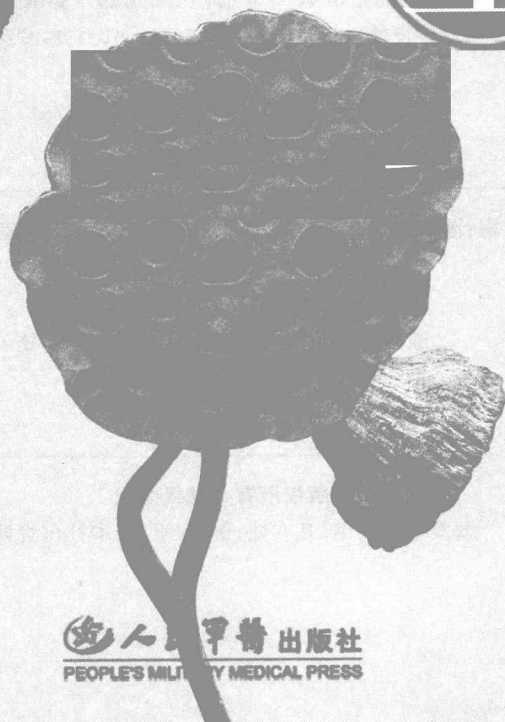


肉

张湖德
王铁民
曹启富
◎主编

饪

与养生



图书在版编目(CIP)数据

内经与养生/张湖德,王铁民,曹启富主编. —北京:人民军医出版社,2009. 1
ISBN 978-7-5091-2324-9

I. 内… II. ①张…②王…③曹… III. 内经—养生(中医) IV. R221

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 166713 号

策划编辑:石永青 文字编辑:刘新瑞 责任审读:刘 平

出 版 人:齐学进

出版发行:人民军医出版社 经销:新华书店

通信地址:北京市 100036 信箱 188 分箱 邮编:100036

质量反馈电话:(010)51927270;(010)51927283

邮购电话:(010)51927252

策划编辑电话:(010)51927300—8754

网址:[www. pmmp. com. cn](http://www.pmmp.com.cn)

印刷:潮河印业有限公司 装订:京兰装订有限公司

开本:787mm×1092mm 1/16

印张:21.75 字数:366 千字

版、印次:2009 年 1 月第 1 版第 1 次印刷

印数:0001~4500

定价:49.80 元

版权所有 侵权必究

购买本社图书,凡有缺、倒、脱页者,本社负责调换

内经与养生

内容提要

本书将《黄帝内经》中的养生理论与现实生活中的长寿之道相结合，深刻阐述了中医学中有关长寿的理论，从饮食、运动、心理、情志、起居等方面入手，提出了行之有效的养生原则与具体方法。本书根据不同个体的体质和年龄提出了相应的养生之法，并重点介绍了经络、针刺、拔罐、推拿等中医养生法。本书适于相关专业的中医医师、中医院校师生阅读，也适合每一位珍惜生命、热爱生活、喜欢养生的人学习参考。

内经与养生

前言

健康与长寿，是当前人们最关注的世界性话题，尤其是一天比一天富裕起来的中国人，从来也没有比今天更渴望能尽终其天年，度百岁乃去。人活百岁不是梦，只要我们科学地、认真地探索长寿与健康的秘诀，特别是《黄帝内经》中的长寿之道，并努力加以总结和提高，就一定会大大延长人们的寿命。本书深刻阐述了《黄帝内经》中关于长寿的理论，提出了行之有效的养生原则与方法，内容丰富、深入浅出、承前启后、融古论今，是人们健康长寿的必读之书，每一个热爱生活、喜欢养生、珍惜生命的人一定会从本书中得到启发和提高，真正实现“留得青山在”。我们衷心希望我们的国家富强，我们的人民健康，这也就是我们著书人的最大心愿吧！

中央人民广播电台医学顾问

解放军音像出版社特聘专家

张湖德

2008年6月

目 录

第 1 章 《内经》奠定了中医养生学的理论基础	1
第一节 《内经》认为精气是产生和构成万物的本源	1
第二节 《内经》认为人体的生命活动是对立统一的	3
一、形体结构的对立统一	4
二、生命活动的对立统一	4
三、人与自然的对立统一	5
四、生命的运动观	6
第三节 《内经》提出“尽终天年”的基本条件	7
一、人类的生命过程	8
二、人类的寿限——天年	10
三、尽终天年，肾气必须充盛	10
四、尽终天年，贵在气血充沛，津液气扬	12
第四节 《内经》指出要养生必须抗衰老	14
一、衰老的征兆	15
(一)形态改变	15
(二)诸窍不利	16
(三)神志失常	17
(四)血脉异常	17
(五)适应能力及抵抗能力下降	17
(六)阴痿不育	17
二、益寿和抗衰	18
三、抗衰老要从缓解疲劳做起	18
(一)体力疲劳造成健康透支	18

内经与养生

内经与养生

(二) 心理疲劳是健康大敌	19
(三) 疲劳困扰白领一族	19
(四) 精神疲劳像噩梦	19
四、劳动是抗衰长寿的重要一环	20
第五节 把“治未病”提到战略高度来认识	24
一、留得青山在，不怕没柴烧	25
二、我命在我，不在天	25
三、知识是健康的源泉	26
四、避四时不正之气	28
(一) 酷暑	28
(二) 严寒	28
五、避疫气	30
六、避雾露	30
七、构建公平、高效的全民健康服务体系	31
八、既病防变	32
第六节 “通经络”是“除百病”的关键	32
第七节 《内经》主张“动静结合”的养生原则	35
第八节 “形与神俱”才能尽终其天年	39
一、神为生命之主	39
二、形为生命之基	40
三、生命存在的基本特征	40
第九节 五脏调和是养生的关键	41
第十节 人体的健康状态是“阴平阳秘”	44
第十一节 主张“天人相应”，顺四时养生	47
第十二节 保养正气，才能“邪不可干”	49
一、正气是生命之根	49
二、保养正气重在脾肾	49
第2章 《内经》论情志养生	52
第一节 什么是神	53
(一) 神的物质基础	54
(二) 得神与失神	54

内经与养生

(三) 影响神的因素	55
第二节 情志致病	57
一、情志致病是指“七情”太过	57
二、情志致病的机制	59
三、现代医学对精神因素致病的认识	60
第三节 养神、调神法	62
一、修德怡神	62
二、调志摄神	63
三、节欲安神	68
四、静心养神	69
五、积精全神	70
六、四气调神	74
第3章 《内经》饮食养生观	80
第一节 “饮食有节”是长寿的最重要原则	80
一、饮食不节所伤	80
二、饮酒无度，醉以入房所伤	81
三、偏嗜所伤	82
第二节 要“谨和五味”	84
第三节 《内经》论食养	84
一、宜了解饮食分阴阳	85
二、注意食养的基础是五脏	86
三、牢记食养是以经络学为基础	86
四、怎样吃才科学	87
第四节 《内经》论食疗	89
第五节 《内经》论食补	91
一、药补不如食补	91
二、虚则补之	92
三、以脏补脏	93
四、夏日需清补，诸病皆能除	94
五、冬季进补，饮食为先	95
第六节 《内经》论食忌	95

内经与养生

第4章 起居作息与养生	100
第一节 起居有常	100
第二节 劳逸适度	102
第三节 服装顺时适体	105
第四节 睡眠养生	108
第5章 《内经》性保健的奥秘	115
第一节 如何防止性功能早衰	116
第二节 怎样避免“房劳”的发生	117
第三节 采阴补阳	118
第四节 性保健亦要“决于阴阳”	119
第五节 养生还须性和谐	121
第六节 节欲是最好的药品	122
第七节 行房卫生	124
第八节 房事禁忌	125
一、行房人忌	125
(一) 醉莫入房	126
(二) 七情劳伤禁欲	126
(三) 切忌强合	127
(四) 病期禁欲	127
(五) 妇女房事禁忌	128
二、行房天忌	129
三、行房地忌	129
第九节 欲不可绝,欲不可早,欲不可纵,纵不可强	130
第十节 房劳伤肾	131
第6章 脾胃保健	133
第一节 长夏时节尤要重视脾胃养生	133
第二节 饮食养胃气	134
第三节 音乐健胃气	137
第四节 书法亦能健脾养胃	140

内经与养生

第五节 其他脾胃养生法	141
第7章 肺脏保健	142
第8章 肾脏保健	146
第9章 肝脏保健	149
第10章 心脏保健	152
第11章 四时养生	155
第一节 四时与人体健康的关系	155
第二节 “六气”与“六淫”	157
第三节 四时养生原则	162
第四节 四时养生的方法	166
一、春季养生法	166
二、夏季养生法	169
三、秋季养生法	172
四、冬季养生法	174
第12章 《内经》关于体质养生	177
第一节 体质差异的形成原因	178
第二节 体质的分类	180
第三节 不同年龄阶段的体质特点	182
一、胎儿	182
(一) 优生、受孕、胎教	182
(二) 胎儿的发育	184
二、少儿	186
(一) 各阶段的生长发育	186
(二) 体质特点	187
三、青少年	188
(一) 青春发育期	188
(二) 青年期	189
四、中年	189
五、老年	190
六、妇女	191
第四节 不同体质的养生	192

内经与养生

一、阴虚体质养生法	192
二、阳虚体质养生法	193
三、气虚体质养生法	195
四、血虚体质养生法	196
五、阳盛体质养生法	197
六、血瘀体质养生法	197
七、痰湿体质养生法	198
八、气郁体质养生法	199

第 13 章 经络养生

第一节 经络的概念	201
第二节 经脉的组成和作用	202
一、经脉系统的组成	202
二、经脉的作用	204
第三节 经脉常见病证	207
第四节 经络理论是养生的基础	210
一、脏腑经络整体观的养生思想	210
二、经络四时阴阳养生观	211
第五节 经络之气是养生的根本	214
第六节 脏腑经络城郭整体观	215
第七节 经络养生的意义	218
一、循经感传现象	218
二、调整虚实	219
三、调养脏腑	220
四、疏通气血,平衡阴阳	221

第 14 章 经络养生的方法

第一节 针刺养生	222
一、用针的方法	222
二、刺法保健的作用及原则	228
第二节 灸法养生	229
第三节 拔罐养生	232

内经与养生

第四节 腧穴养生	233
一、腧穴的作用	234
二、常用的养生保健腧穴	235
三、常用养生保健奇穴	264
四、具体的选穴方法	274
第五节 推拿养生	276
一、推拿按摩养生史	276
二、推拿按摩的作用及特点	278
三、常用的推拿按摩保健手法	279
四、整体保健法	286
第六节 气功养生	289
一、气功保健机制	289
二、养生气功锻炼原则	291
三、练功的时间和方位	292
四、练功身形要求与常用意守穴位	294
五、静功锻炼法	300
(一) 静功锻炼的常用姿势	300
(二) 静功的呼吸锻炼	302
(三) 静功的意念锻炼	304
(四) 静功的功种	306
六、动功锻炼法	306
七、练功中的触动与偏差	307
第七节 药物养生	310
第八节 经络美容	311
一、经络学说在美容中的地位与作用	312
二、损美性疾病与经络系统的关系	313
三、经络理论指导下的美容实践	315
四、具体的美容方法	316
第九节 经络健身法	317
第 15 章 《内经》养生贵在三通	319
第一节 气通	319

内经与养生

第二节 血通	324
第三节 二便通	328
一、魄门亦为五脏使	328
二、从现代女性不宜忽视的职业病便秘谈起	329
三、科学排便促排毒	330
四、小便清利亦排毒	331
五、能使二便通利的偏方与验方	332

第1章 《内经》奠定了中医 养生学的理论基础

《黄帝内经》是我国现存最早的一部医学典籍，也是世界医学史上最早和最完整的医学巨著。它全面地阐述了中医学的学术思想和理论原则，是中医学理论的奠基石，也就是说，随着《黄帝内经》的问世，中医学才算形成了一套完整的理论体系，这些理论，不仅反映了我国古代医学的伟大成就，为保障人民健康，繁衍中华民族，作出了巨大的贡献，而且奠定了中医学的发展基础。中医学发展史上所出现的许多著名的医学家和医学流派，可以说都是在《内经》的理论基础上发展起来的；同样，中医学中养生学的理论亦是以《黄帝内经》为奠定基础。

第一节 《内经》认为精气是产生 和构成万物的本源

唯物主义的“精气”为万物本根的学说，是我国春秋战国时期下道家提出来的。他们认为宇宙的本源即“精气”，宇宙万物都是由“精气”产生的，“精气”是一种极微细的构成万物的物质元素。例如《管子·内业》篇说：“凡物之精，此（比）则为生。下生五谷，上为列星；流于天地之间，谓之鬼神；藏于胸中，谓之圣人；是故民（名）气。乎如登于天，乎如入于渊，渟乎如在于海。”这段话说明，作为物质的精气，结合起来就能产生万物。五谷、星辰甚至鬼神，都是精气的产物，怀藏于胸中就能为圣人。由于它运流不息，充满天空、深渊、高山、大海，所以叫做“气”。庄周一派的宇宙观，虽然在总体上是唯心主义的，但也看到了气之聚散与物之生灭的关系。如《庄子·知北游》中就提

内经与养生

出：“人之生，气之聚也，聚则为生，散则为死。……故曰通天下一气耳”并且他还对这种眼睛所不能见到的最细微物质——“气”，作了进一步的描述，如在《知北游》中又说：“小昏然欲亡两存，油然不形而神，万物畜而不知，此之谓本根。昏，心不明。油，通由。油然，即自然而然的意思。畜，潜藏也。”这就是说，无形的物质是有形物质的本根，其所以称之为无形，只是因为它在潜藏时，人们不易觉察到，但它确实是在无形中存在着的。正因为有它的存在，事物才能从无形中油然而变为有形。这就指出了万物即是由“然若之而存，油然不形而神”的“气”所构成的。《庄子》的这种生死“气化”观点，是含有朴素唯物论因素的。

东汉哲学家王充，在自然观上提出了唯物主义的“六气学说”对“气”的范畴重新进行了唯物主义的规定。首先，他认为天地和自然界万物都是元气构成的，元气是自然界原始的物质基础，是构成万物的一种统一的物质元素。他说：“天地，含气之自然也”（《论衡·谈天》）。又说：“天地合气，万物自生”（《论衡·自然》）。认为天地是包涵六气的物质实体，万物就是由物质性的气所产生的。这里的万物，当然也包括了人体在内，故而他说：“人，物也，万物之中有智慧者也”（《论衡·辨学》）。并且还指出，人是禀受了六气中的精微部分，即“精气”，又名“元气”（《论衡·超奇》）。

其次，他认为由元气凝聚所构成的人和万物，有生必有死，而作为物质元素的“气”，是不生不死，永恒存在的。他说：“万物自生，皆禀元气”（《论衡·言毒》），“有血脉之类，无有不生，生无不死，以其生故其死也。天地不生。故不死；阴阳不生，故不死”（《论衡·道虚》）。王充还从多方面论证了“元气”的物质性，指出“谓天自然无为者何？气也。恬无欲，无为无事者也”（《论衡·自然》），并且还以其不随人们的主观意志而改变，来说明“元气”的物质性，如说：“寒温之气，系于天地而统于阴阳，人事国政，安能动之”（《论衡·变动》）。

由于精气论在医学领域中的渗透，因而万物由气构成的观点，也就必然在《内经》中有所反映。例如《素问·天元纪大论》说：“在天为气，在地成形，形气相感而化生万物矣”，又如《素问·六气脏象论》说：“气合而有形，因变以正名。”不仅指出事物之形，是由“气”的聚合而成，而且还说明了事物之所以有不同名称，也正是因为气的聚合有不同的形式，并因此而定正其不同的名称。

《内经》理论不仅认为“气”是物质性的，而且认为“气”具有无限的生命

力。人所具有的生命，也就是构成人体的“气”具有生命力的表现。《内经》中论述人体生命力的强弱，生命的寿夭，就在于元气的盛衰存亡；新陈代谢的生化过程，称之为气化生理；生命的现象，本源于气机的升降出入等等，都反映出气是构成人体的基本物质，又是人体的生命动力。正如《素问·久微旨大论》说：“出入废则神机化夭，升降息则气立孤危。故非出入，则无以生、长、壮、老；非升降，则无以生、长、收、藏。是以升降出入，无器不有，故器者，生化之宇，器散则分之，生化息矣。”这就是说，人的生命活动，无非就是气的升降和出入的生化运动。正因为人的生命活动是气的生命力的表现，所以根据人体不同部位的气及其不同的功能表现，定出了真气，宗气、营气、卫气以及五脏之气等不同的名称。

以上充分说明，《内经》的理论是建筑在“精气论”的基础之上的。所谓真气、元气、宗气等，也正是古代哲学思想渗透到医学领域中而衍化出来的称呼。因此，只有理解了我国古代的“精气论”，才能真正掌握《内经》理论体系中有关于“气”的概念，才能理解“气”在人体生命活动中的重要意义。并且由于古代“精气论”的渗入，从而使当时的医学摆脱了“神、鬼”的统治，并将其引向唯物论的世界观，使其沿着唯物主义的道路向前发展。

第二节 《内经》认为人体的 生命活动是对立统一的

我国古代认识自然变化的朴素唯物论和辩证法思想——阴阳五行学说的盛行，启发了当时的医学家们运用这种哲学思想，来对医药知识进行总结，对人的生命活动进行探索，从而促使了《内经》理论体系的形成。

阴阳学说，是在“气合而有形”的认识基础上，概括地解释了“气”构成万物的道理。认为气分阴阳，阴阳之气的对立统一运动，推动着事物的不断发展，促进万物的新生与消亡。也就是说，阴阳是事物普遍存在着的既对立又统一的正反两个方面，它们之间的相互作用，是事物运动变化和发生、发展的根源。古代医家就是运用这种对立统一的思想，来认识、分析和研究人体生命活动规律及其与自然界的关系的。

一、形体结构的对立统一

《内经》理论认为组成人体的各种组织结构，无不存在着阴阳对立的两个方面，人的形体就是由众多的、大大小小的各种属阳的、属阴的组织和器官构成的。正如《素问·金匱真言论》说：“夫言人之阴阳，则外为阳，内为阴。言人身之脏府中阴阳，则藏者为阴，府者为阳。肝、心脾、肺、肾、五脏皆为阴，胆、胃、大肠、小肠、膀胱、三焦久府皆为阳。”

人体除了腹、背、脏、腑这些组织和器官外，还有维持这些脏腑、组织功能活动的物质基础，这些物质基础虽然以不同的形态存在，各自发挥着不同的作用，但也莫不分属阴和阳两个方面。如精与气，则精为阴，气为阳，血与气，则血为阴，气为阳；津与液，则前者行于外为阳，后者注于内为阴，等等。就是运行气血的通路——经络，也莫不分阴经与阳经。人体四肢的外侧为阳，内侧为阴，故凡行于上肢外侧，内系于腑的为手三阳经；行于上肢内侧，内系于脏的为手三阴经，行于下肢外侧，内系于腑的为足三阳经，行于下肢内侧，内系于脏的为足三阴经。

正由于人具有这些阴阳对立的组织结构，才能组成一个统一的整体，推动着生命的运动变化。

二、生命活动的对立统一

《内经》理论中对立统一的学术观点认为，人的生命活动过程，也就是人体的阴阳对立两方，在不断地矛盾运动中取得统一（动态平衡）的过程。例如生理活动中的营养物质与能量的转化，就是一个由平衡到不平衡，在矛盾中不断求得动态平衡的阴阳对立统一的过程。物质属阴，功能属阳，物质是功能的基础，功能是物质的能量。能量（阳）的产生，必然要消耗一定量的营养物质（阴），而各种营养物质的代谢，虽然产生了能量，但也消耗了一定的能量（阳）。因此，功能与物质二者的阴阳消长变化，由平衡到不平衡，再由不平衡求得平衡，从而维持着正常的生理活动，正如《素问·生气通天论》说：“阴平阳秘，精神乃治。”《内经》理论体系就是运用这种对立统一的观点，来分析、解释人体生命活动规律的。

“阴平阳秘，精神乃治”，是人体生理活动正常的现象。如果这种“平”“秘”的现象遭到破坏，也就是阴阳失去了相对的平衡，那就是病理的现象。阴