

不生病的健康智慧III

《黄帝内经》，一部养生、养心、养性的“圣经”

养生智慧只有经典的才是最好的！经典才值得珍藏！

发掘养生秘方·采撷养生精华·掌握养生之道·共享养生乐趣



黄帝内经 养生智慧

流传几千年的中国古代养生医学经典巨著！

王宇 主编

不治已病，治未病，不治已乱，
治未乱。夫病已成而后药之，乱已成
而后治之，譬犹渴而穿井，而铸铁，
不亦晚乎。

——《黄帝内经》

智慧
宝典

时尚·健康·快乐



山东科学技术出版社
www.lkj.com.cn

不生病的健康智慧III

Bushengbing
Jiankang
Zhihu

王宇 主编

黄帝内经养生智慧

不生病是一种智慧，不生病是一种财富，

不生病你就拥有了一切！

懂得养生，拥有智慧，你就是健康的主宰！

智慧而奇妙的人生经典，能让您
拥有“能”不生病！

江苏工业学院图书馆

藏书章

图书在版编目(CIP)数据

黄帝内经养生智慧 / 王宇主编. — 济南: 山东科学技术出版社, 2008

(不生病的健康智慧)

ISBN 978-7-5331-5111-9

I. 黄... II. 王... III. 内经 - 养生(中医) - 基本知识
IV. R221

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 148121 号

不生病的健康智慧Ⅲ 黄帝内经养生智慧

王宇 主编

出版者: 山东科学技术出版社

地址: 济南市玉函路 16 号

邮编: 250002 电话: (0531)82098088

网址: www.lkj.com.cn

电子邮件: sdkj@sdpress.com.cn

发行者: 山东科学技术出版社

地址: 济南市玉函路 16 号

邮编: 250002 电话: (0531)82098071

印刷者: 山东新华印刷厂

地址: 济南市胜利大街 56 号

邮编: 250001 电话: (0531)82079112

开本: 720mm×1020mm 1/16

印张: 12.75

版次: 2008 年 10 月第 1 版第 1 次印刷

ISBN 978-7-5331-5111-9

定价: 20.00 元

前序

《一部智慧而玄妙的养生宝典》

从古到今，任谁看《黄帝内经》都像是一部美丽的神话。完整的《黄帝内经》现在已经永远失传了，但现仅存的十八卷也足以成为中医养生中的一枝奇葩。

《黄帝内经》虽然名为医学著作，其实也是一本名副其实的养生名典，因为其用了大部分篇幅在向人们传授养生之法。健康与长寿是人们一直在追求的梦想，说到梦想，不要以为永远都不可能实现。中国有三大长寿之乡，日本素有长生王国之称，世界上还有别的许许多多长寿的地方，这些人虽然生活在不同的地域，但他们都有属于自己的长寿秘笈，而这些长寿秘笈又或多或少都可以从《黄帝内经》中找到原形。

上医医国，中医医人，下医医病。天佑中华
有中医，流传中国有两千年的中国养生方
法，是中华民族的文化瑰宝!!!

《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”之名的传世巨著，是我国医学宝库中现存成书最早的一部医学典籍。

《黄帝内经》不像西医书籍那样总在解析生理、病理等专业词汇，它还在帮助我们认知日常事物中的玄妙智慧，比如东西南北、春夏秋冬……

一部最值得您收藏的现代养生名作

不生大病，我们就可以尽心尽力地为父母尽守孝道！
不生大病，我们就可以拥有一个幸福的家庭！
不生大病，我们就可以尽享生命之快乐！

不生大病是人类永远不变的追求，而不生大病之关键就在于“养”。“养”即养生，在中医学中，又被称为摄生、养性。“养”，有鞠养、培育之意；“生”，即生命、生机。因此，“养生”就可以理解为保养生命、培养生机。《灵枢·本神》有言：“故智者之养生也，必顺四时而适寒暑，和喜怒而安居处，节阴阳而调刚柔，如是则僻邪不至，长生久视。”

一直以来，《黄帝内经》都是人们心目中养心、养性、养生的“圣经”，早在几千年前，它就提出了“治未病”的观念，指出预防、保健、康复等手段对于“未病先防”、“已病治疗”起着重要的作用；东汉名医华佗创编“五禽戏”，可谓最早推行保健与运动防治结合的先行者……养生作为人们实现健康、快乐、长寿的方法，它给人类带来的不仅仅是健康，还有财富！而本书提取《黄帝内经》之精华，更以通俗易懂之言将其中蕴含的中华千年养生之道体现得淋漓尽致。

多少年来，人们一直在探求养生之道，并获得了不小的成就，而现今日新月异的科技发展使养生之道获

前言

如果说有这样一本医书：它能影响一门学科两千余年，又从古至今使这一学科领域的学者都将其视为第一本必读书物，将其看作这门学科的金科玉律；经历了漫长的历史过程，它的魅力非但没有被岁月所淹没，反而在科学昌明的现代不断绽放出新的异彩，带给世人新的惊喜。那么，《黄帝内经》就是这样的一本书。

《黄帝内经》是一部理论性强，内容全面、丰富的医学巨著。它由养生学、经络学、针灸学和元神学四大部分组成。但纵观全篇，真正涉及到内服的治疗方案则寥寥无几，可是在针砭外治、预防养生方面却占有很大的篇章，尤其是提出的清积、和中、养元三原则更是精辟绝伦。

养生，在我国的传统文化中，不仅仅是简单的方法、技巧的集合，而且还包括一些理论的概述、操作技术的讲究，及社会价值、社会地位的阐述，这一体系组成较为丰富的文化系统。

从狭义的养生学来说，它主要包括理论阐释和实际操作两方面，类似于科学和技术的区别与联系。而健康的演变过程，由单一的生理健康，发展到生理、心理健康，然后又发展到生理、心理、社会良好，最终发展到

生理、心理、社会良好、道德完善。既然健康是多维的，那么医疗模式也与之相适应，这就是由单纯治疗疾病变为预防、保健、养生、治疗、康复相结合的综合医疗模式。

虽然，健康与养生是两个不完全相同的概念，但它们之间存在必然的联系。健康是养生的前提，养生是对健康更深一步的理解。健康着重于理念，而养生着重于方法。

养生的关键是强壮脏腑，扶正固本，保养真气，起到保健强身、防病抗衰的作用。此外，还可以起到统调脏腑阴阳、经络血脉的作用，也就是中医所说的“得胃气者生，失胃气者死”。

养生就是顺应自然、系统的安排人们的生活方式。此书将介绍如何养生，如情志养生、饮食养生等一系列有关养生的知识。在中医理论指导下，合理运用恰当的手段（包括药物治疗等），适应自然规律维系人体生命活动的方式，从而达到“阴平阳秘，精神乃治”、“恬淡虚无，真气从之”的目的。

与《黄帝内经》相比，《不生病的健康智慧之〈黄帝内经〉养生智慧》则更贴近人们的日常生活，为人们的饮食起居提供养生之道的又一倾心力作。《黄帝内经》的博大精深，使数千年来的医者都难以全窥其精妙，而这本书则是将医道养生、经络养生、环境养生等融合在一起，与现代哲学、现代科学、现代医学紧密相连的经典之作。

本书主要划分为上下篇，上篇以《黄帝内经》的学术思想为主旨，适当引用医学家及养生家的学术观点为佐证，从养生理论及方法等方面进行全面的概述，而下篇则从日常生活中（衣、食、住、行）的角度结合社会现状逐一进行讲解，通俗易懂，借鉴古训，掌握方法，最终达到保健养生的效果。

本书编写人员还有：刘艳 戴素菊 郭明涛 田红娟 郭玉福 王利霞 徐文娟 王动阳 吴振飞 卫珊 徐娟 刘盼盼 高明明 刘春丽 郭远远 马蒙蒙 等人，谨对他们的辛勤工作表示深深感谢！

《黄帝内经》

《黄帝内经》是中医理论的奠基之作，也是中国古代医学史上的一部重要著作。它不仅是一部医学著作，更是一部哲学著作。它从整体上把握了人体的生命规律，揭示了人与自然、人与社会的和谐关系。《黄帝内经》的问世，标志着中医学理论体系的初步形成，对后世中医学的发展产生了深远的影响。

目录

上篇 瞻仰传统医学精华

第一章 《黄帝内经》的神妙世界

《黄帝内经》的核心思想就是教我们怎样不得病！

《黄帝内经》是我国历史上最著名最古老的中医典籍之一，同时，它也是一本包罗万象的奇异之书。它不像西医书籍那样总在解析生理、病理等专业词汇，它还在帮助我们认知日常事物中的玄妙智慧，比如春夏秋冬、东西南北……

- 1. 中国“三大奇书”之《黄帝内经》 3
- 2. 《黄帝内经》的文化渊源 4
- 3. 《黄帝内经》贵在“内求” 5
- 4. 生命科学的丰碑：《黄帝内经》 7
- 5. 《黄帝内经》中的中国式养生 8

第二章 《黄帝内经》的养生理论

养生理论乃一切养生智慧之根本！

在《黄帝内经》的理论体系中，养生学说占有极其重要的地位。所谓养生，就是保养生命。养生学说是根据中医理论，在研究人类生命规律、衰老机制的基础上，探索健身防病、延年益寿的理论和方法。防病是养生的手段和目的，只有少得病、不得病，人类才能真正拥有健康，延长寿命。

1. 话谈《黄帝内经》之养生 12
2. 《黄帝内经》之养生方法概述 13
3. 《黄帝内经》之养生原则概述 15
4. 传统思维方法与《黄帝内经》养生理论体系的构建 18

第三章 《黄帝内经》核心养生观

《黄帝内经》用最凝练的语言概括了最深刻的养生真谛！

《黄帝内经》的养生观与其他的“养生观”有着本质的不同，它倡导生命是一个自然的过程，有着生、长、壮、老、已的自然规律。《黄帝内经》追求的是把握生命规律、遵循自然法则，从而使生命能够最大限度地接近甚至达到“天年”这一人类的自然寿限。谁又能否认，这不是一种最智慧的养生境界呢？

1. 整体养生观 21
2. 顺时养生观 22
3. 未治养生观 24
4. 动静养生观 26
5. 情志养生观 27
6. 膳食养生观 29

下篇：弘扬现代养生智慧

第四章 情志养生，调情重德

情志养生可以使人的情绪达到最高境界！

《黄帝内经》将情志概括为喜、怒、忧、思、悲、恐、惊七情。传统医学中的“情志”，指人受外界客观事物的刺激所做出的情绪反应。情志养生法，则是通过自己对外界客观环境或事物情绪反映的自我调节和转变错误的思维方式，将情绪调节到最佳状态，使其达到健康长寿的效果。情志养生应做到戒骄戒躁，保持良好的心态，善于调解情绪，从而使自己的情绪达到最高境界。

1. 《黄帝内经》之“七情学说” 33
2. 情志失调，危害健康 34
3. 乐观开朗有益健康长寿 37
4. 优化心理，消除嫉妒心 39
5. 养性调神，宽以待人 41
6. 不贪名利，少欲寡求 42
7. 移情易性，调养情志 44
8. 以情制情疗心疾 46
9. 顺时养神，因时而异 48
10. 在运动中扫除紧张与压抑 50



第五章 饮食人生，人之命脉

明代大医药学家李时珍曾说过：“饮食者，人之命脉也。”

俗话说：“民以食为天。”合理地安排饮食，有效地保证机体营养的供给，可以使气血充足，加强五脏六腑的功能。此外，还可以通过食物的气、味特点，及人体阴阳盛衰的情况，予以适宜的饮食营养，既可补充营养，又可调整阴阳平衡。饮食养生不但能保证机体健康，还是防止疾病发生的重要措施。传统的中医饮食养生，对食品的选择及调配都相当重视。只要调配有方，不仅有养生健身功效，还可以达到治病效果。

1. 合理饮食，利身益寿 53
2. 按时进食，三餐合理搭配 54
3. 合理搭配，不可偏嗜 58
4. 饮食清淡，不宜过咸 60
5. 培养一个良好的饮食习惯 61
6. 保持舒畅乐观的情绪 63
7. 食疗中的五色饮食 64
8. 饮食养生之顺四时 66
9. 饮食营养，因人而异 69
10. 五味过度对人体的危害 70

第六章 四季养生，面面俱到

四季养生应注重“春夏养阳，秋冬养阴”！

在四季养生中，顺应阴阳气化便是其中的奥秘。一年中，春夏处于阳长阴消的阶段，顺应阳长的气化趋势养阳，所以春夏要养阳。而秋冬处于阴长阳消的阶段，顺应阴长的气化趋势养阴，所以秋冬要养阴。而四时阴阳消长变化是万物生、长、化、收、藏的根本，因此在《黄帝内经》中便有“春夏养阳，秋冬养阴”这一说法。在日常生活中，掌握四季养生的方法有助于修身养性，从而达到延年益寿的效果。

- | | |
|------------------------|----|
| 1.延年益寿靠自己 | 73 |
| 2.春季养生：夜卧早起，心情平静 | 74 |
| 3.夏季养长：夜卧早起，最忌发怒 | 77 |
| 4.秋季养收：早卧早起，安逸宁静 | 79 |
| 5.冬天养藏：早卧晚起，收敛精神 | 81 |
| 6.四季养生的原则 | 83 |

第七章 经络养生，绿谷生命

经络——人体的贴身保镖！

《黄帝内经》把经络的生理功能称为“经气”。经络内属于脏腑，人体内的脏腑和外部各组织器官，通过经络的联系与调节，成为一个有机的整体。其生理功能表现为沟通表理上下，联系脏腑器官，通行气血，濡养脏腑组织，感应传导，调节脏腑器官的机能活动四个方面。从而起到气血畅通，阴阳调和，筋骨滋润，关节滑利，并使脏腑组织的功能得以发挥的作用。

- | | |
|--------------------------|-----|
| 1.经络——遍布全身的天然防护网 | 87 |
| 2.主宰人体健康的经络 | 89 |
| 3.经脉——人体运行的根本保证 | 91 |
| 4.任脉——女人的养生之本 | 93 |
| 5.经络畅通，美丽一生 | 95 |
| 6.刮痧，最直接、最有效的排毒养颜法 | 97 |
| 7.足底按摩，防病又治病 | 99 |
| 8.经脉如何配合时间来养生 | 101 |
| 9.如何用声音打通经络 | 103 |
| 10.拔出火气，还您一片清凉 | 105 |

第八章 十二时辰，玄妙智慧

养生家根据一天昼夜阴阳的变化规律和人体“生物钟”的规律，制定了“十二时辰养生法”。

我国传统医学以为：当一个人身处在不同的时段时，其生理功能、健康状况也会随之发生变化，更为惊奇的是药物的使用效果、疾病的好转与加重、生命的衰竭与死亡，都与十二时辰密切相连，所以古代养生家根据昼夜阴阳的变化规律制定了“十二时辰养生法”。主要内容就是将良好的生活方式与作息规律结合在一起。所以，十二时辰养生法则是传统中医学延年益寿作用的重要体现。

1. 子时养生：胆经当令 108
2. 丑时养生：肝经当令 110
3. 寅时养生：肺经当令 111
4. 卯时养生：大肠经当令 113
5. 辰时养生：胃经当令 115
6. 巳时养生：脾经当令 116
7. 午时养生：心经当令 118
8. 未时养生：小肠经当令 120
9. 申时养生：膀胱经当令 121
10. 酉时养生：肾经当令 123
11. 戌时养生：心包经当令 124
12. 亥时养生：三焦经当令 126

第九章 体质养生，方法各异

不同的体质，不同的养生方法！

体质养生是中医的观点。体质养生，是为了优化、改善自己的体质，预防疾病的发生。中医学认为，根据临床上的症状按照脉象、舌苔划分，可将体质分为以下八种：阴虚体质、阳虚体质、气虚体质、血虚体质、阳盛体质、血瘀体质、痰湿体质、气郁体质。而不同体质的人有不同的养生方法。

1. 阴虚体质养生注重调养肝肾 129
2. 阳虚体质养生贵在补阳 131
3. 气虚体质养生应加强气功锻炼 134
4. 血虚体质养生不宜过于劳累 136
5. 阳盛体质养生注意加强性格培养 138
6. 血瘀体质养生应做心脏血脉的运动 140
7. 痰湿体质养生应坚持运动 142
8. 气郁体质养生应注重精神调养 144

第十章 运动养生，综合保健

运动养生是既经济又实用的养生方法！

传统运动养生以动静观为核心的理论、方法和运动形式。运动养生是以肢体活动为主要形式进行自我锻炼的强身健体的运动。这种肢体运动操练方法，用以锻炼身体，增强体质，调摄精神，舒畅情志，防治疾病。传统运动养生的理论中，形神可分不可离，形俱而神生。运用传统的运动方式锻炼，可起到活动筋骨，调节气息，静心宁神来畅达经络，疏通气血，和调脏腑的作用，达到增强体质、益寿延年的目的。

1. 中医养生之五禽戏 147
2. 中医养生之太极拳 149
3. 中医养生之八段锦 151
4. 中医养生之易筋经 154
5. 运动养生的原则 156
6. 运动时间，因时制宜 158
7. 运动项目，因人制宜 160

第十一章 起居养生，有益康寿

遵循起居养生道，便是长生不老药！

起居，即人类的作息活动。起居养生主要是指日常生

活中的各个方面，如生活作息、睡眠规律、衣着服饰等的具体安排和保健，即通过调摄起居，有节奏、有规律地生活、工作和休息以达到防病保健的目的。我国古代先人，在起居养生领域里积累了宝贵的经验。对于现代人，如何在生活中协调好这种关系，保持有规律的生活作息、愉快的身心 and 强壮的体魄，是必须面对的问题之一。

- 1.起居有常，身心健康 164
- 2.早春要捂，早秋要冻 165
- 3.劳逸适度，健康长寿 167
- 4.保证睡眠，养生之本 169
- 5.二便正常，脾胃健康 172
- 6.合房有术，行房有度 174
- 7.梳头养生，有益健康 176
- 8.戴帽穿鞋，保健美观 179

第十二章 环境养生，和谐共存

自然环境是人类和一切生物赖以生存和发展的物质基础。

所谓养生环境，是指空气、水源、阳光、土地、植被、住宅、社会人文等因素综合起来，所形成的有利于人类生活、工作、学习的外部条件。人类与地理环境紧密联系，二者之间存在着物质交换传递。若要想健康长寿，必须和自然环境保持协调。适宜的生活环境，可保持正常的工作、学习和生活秩序，促进人类的健康长寿。相反，如果对环境中的有害物质处理不当，不仅会损害人类健康，还会造成严重的自然灾害。所以，要处理好环境与养生的关系。

- 1.气候环境与养生健身的关系 182
- 2.地理环境与养生健身的关系 184
- 3.居住环境与养生健身的关系 186

Bushengbing
Jiankang De
Zhihui

上篇 第一章

瞻仰传统 医学精华

本书以传统医学理论为基础，结合现代医学研究成果，

阐述了

本书共分上下两篇，共十章，其中

第一章至第五章为第一部分，主要介绍传统医学的

基本理论