

黄帝内经

养生

宝典



主 编 张湖德
北京中医药大学教授
中央人民广播电台医学顾问

马烈光
成都中医药大学教授



人民卫生出版社
PEOPLE'S MEDICAL PUBLISHING HOUSE

《黄帝内经》养生宝典

主 编 张湖德 马烈光

副主编 赵明 黄三德(台湾) 童宣文
蒋建云 张伟 王铁民

编 委 (按姓氏笔画排列)

马 骏	马烈光	王铁民	左渝陵
石长春	传 鹏	刘世云	李艳艳
李跃庆	杨 川	杨 蕤	张 伟
张湖德	陈 云	陈飞龙	赵建云
胡祥驹	袁行书	黄三德	黄桂玲
蒋建云	童宣文	温川飏	蔡光正

人民卫生出版社

图书在版编目(CIP)数据

《黄帝内经》养生宝典/张湖德等主编. —北京:
人民卫生出版社, 2009. 1
ISBN 978-7-117-10995-6

I. 黄… II. 张… III. 内经-养生(中医) IV. R221

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 187798 号

《黄帝内经》养生宝典

主 编: 张湖德 马烈光

出版发行: 人民卫生出版社(中继线 010-67616688)

地 址: 北京市丰台区方庄芳群园 3 区 3 号楼

邮 编: 100078

网 址: <http://www.pmph.com>

E - mail: pmph@pmph.com

购书热线: 010-67605754 010-65264830

印 刷: 尚艺印装有限公司

经 销: 新华书店

开 本: 705×1000 1/16 印张: 19.5

字 数: 349 千字

版 次: 2009 年 1 月第 1 版 2009 年 1 月第 1 版第 1 次印刷

标准书号: ISBN 978-7-117-10995-6/R·10996

定 价: 35.00 元

版权所有, 侵权必究, 打击盗版举报电话: 010-87613394

(凡属印装质量问题请与本社销售部联系退换)



编写说明

众所周知,《黄帝内经》(包括《素问》和《灵枢》两部分,简称《内经》)不仅是一部伟大的医学经典著作,而且也是一部光辉的养生学著作,它吸收和总结了秦汉以前的养生成就,建立了养生的科学理论体系,奠定了养生学理论基础,对中医养生学的形成和发展产生了巨大的作用和深远的影响。但如何整理、研究、挖掘与提高《内经》中的养生学理论、思想、原则和方法,即成为当代中医学界的重要任务。我30多年来一直致力于中医养生的研究,而且在《内经》教学方面亦有几千学时,因此,写出一部高水平并真正能反映《内经》养生成就的著作就成为我长期梦寐以求的愿望。在全国著名中医养生专家、内经专家、成都中医药大学博士研究生导师马烈光教授的大力相助下,《〈黄帝内经〉养生宝典》终于成书。喜悦之情难以言表,衷心祝愿人们通过对本书的阅读,能增强体质、健康长寿,对于我们这些著书者来说,这恐怕是最高兴的事了。《内经》养生理论博大精深,加之编者时间仓促,学识有限,错误之处在所难免,欢迎批评指正。

北京中医药大学教授 张湖德
中央人民广播电台医学顾问

2008年9月于北京中医药大学



目 录

一、《黄帝内经》养生基本理论	1
(一) 天年	1
(二) 顺应自然以养生	3
1. 与环境相适应	3
2. 四季调食	4
3. 四季调神	5
(三) 养生重在治未病	6
1. 防病与长寿的统一	7
2. 内因(正气)为主的养生思想	8
3. 治未病必须了解自身的健康底数	9
4. 治未病重在防治亚健康	10
(四) 衰老	12
1. 《内经》对衰老后机体内部脏腑组织器官改变的认识	14
2. 精神与衰老	16
3. 运动与衰老	17
4. 性与衰老	19
5. 睡眠与衰老	20
6. 防止脑功能衰退的养生法	21
7. 能抗衰老的家庭药膳	22
8. 从月经的盛衰看衰老	24
二、《黄帝内经》养生基本原则	26
(一) 协调阴阳	26
1. 阴阳相济, 精气互生	27
2. 阴阳平和, 形神统一	28
3. 养怡情志, 燮理阴阳	30
4. 春夏养阳, 秋冬养阴	30
(二) 养气、调气	41
1. 气的作用与分类	41

2. 升降出入无器不有	43
3. 常见的气病类型	43
4. 话多伤气	48
(三)养精固精	48
1. 精的产生	49
2. 精的功能	51
3. 引起精子发生障碍的因素	51
4. 精液质量对孕育后代的影响	52
(四)畅通经络	53
1. 经络理论是养生的基础	53
2. 经络之气是养生的根本	56
3. 脏腑经络城郭整体观	57
4. 经络养生的意义	60
(五)得神者昌,失神者亡	63
1. 情志的生理意义	63
2. 个体反应的差异	64
3. 情志刺激的类别与程度	65
4. 情志失常的原因	66
5. 情志致病的基本病理变化及主要病证	68
6. 《内经》养神	70
7. “形与神俱”	72
8. 思想要保持清静	73
9. 精神内守,病安从来	76
10. “以恬愉为务”	77
11. 知足者常乐	79
12. 意志坚强	80
13. 仁者寿	81
(六)饮食有节	81
1. 《内经》论食养	82
2. 《内经》论食疗	87
3. 《内经》论食补	95
4. 《内经》论食忌	117
(七)劳逸适度	145
(八)起居有常	146
1. 起卧有时	146

2. 房事有度	147
(九)不同体质养生	161
1. 《内经》对中医体质养生理论的贡献	161
2. 体质差异形成的原因	163
3. 气虚体质养生	164
4. 血虚体质养生	170
5. 气郁体质养生	174
6. 瘀血体质养生	177
7. 痰湿体质养生	181
三、丰富多彩的《内经》养生法	187
(一)保持大便的通畅	187
1. 调节饮食	188
2. 注意肛门卫生	188
3. 培养正确的排便习惯	188
4. 按摩通便	189
5. 排便养生功	189
6. 便秘的对证治疗	189
(二)面部皮肤是五脏的镜子	190
1. 防老抗皱	191
2. 祛斑除黑	191
3. 增白润肤	191
4. 清渣疗痤疮	191
5. 乌发生发	191
6. 减肥去脂	191
(三)保养精的方法	192
1. 药食养精	192
2. 男人尤其要养精	196
(四)畅通经络的方法	198
1. 足部保健法	198
2. 健身保健的黄金项目——太极拳	199
(五)养血补血	201
1. 精神修养	201
2. 饮食调养	201
3. 谨防“久视伤血”	201

4. 适当参加体育运动	201
(六)怎样保持五脏坚固	201
1. 脾胃为后天之本	202
2. 肾为先天之本	212
3. 肺的保健	219
4. 心的保健	220
5. 肝的保健	227
(七)心病还得心药医	229
(八)“谷肉果菜,食养尽之”	230
(九)养生需谨防邪气侵袭	232
1. 防止风邪侵袭	232
2. 防止暑热之邪	233
3. 长夏防湿	234
4. 冬防严寒	237
(十)劳则气耗	238
1. 劳累后宜多食碱性食物:	238
2. 经常关注自己是否疲劳	239
3. 谨防“节日疲劳综合征”	239
4. 对消除疲劳有益的食物	240
5. 身体反曲可消除疲劳	240
6. 平躺可消除疲劳	240
(十一)保养神志的方法	241
1. 怎样养魂	243
2. 怎样养魄	244
3. 怎样养意	245
4. 怎样养志	246
5. 怎样养心神	247
6. 益气血养神	249
7. 以情制情	249
8. 气功养神	250
9. 节欲养神	251
(十二)顺应四时养生法	252
1. 春季养生	254
2. 夏季养生	258
3. 秋季养生	267



4. 冬季养生	278
(十三)“肝受血而能视”	289
(十四)头发是人体健康状况的晴雨表	289
(十五)良好的地理环境是长寿的一个因素	290
(十六)“阳生阴长,阳杀阴藏”	291
(十七)“谨和五味”	292
(十八)“不妄作劳”	293
(十九)“四季脾旺不受邪”	295
(二十)“法于阴阳”	296
(二十一)虚则补之	298
(二十二)虚不受补	300
参考文献	301

一、《黄帝内经》养生基本理论

“养生”这一名词，在《黄帝内经》（简称《内经》）中出现于《灵枢·本神》篇，与后世注家所说的“摄生”涵义相同，有卫生预防、却病延年的意思。养生学是中医学的一个重要组成部分，是研究卫生保健的一门学科，内容极为丰富，并有着悠久历史。《内经》在这方面不仅有精辟的论述，而且提出了养生的各种重要法则，确立了中医养生学的基本观念，为我国预防医学和保健医学奠定了理论基础。

（一）天年

天年，即天赋的年岁，人们应该活到的岁数，《内经》认为人们活到的岁数应该是百岁以上，如《内经》中说：“尽终其天年，度百岁乃去。”那么，为什么现在许多人往往活不到这个岁数呢？《内经》认为，这和懂不懂得，执行不执行养生之道有关，如《内经素问·上古天真论》中说：“余闻上古之人，春秋皆度百岁，而动作不衰；今时之人，年半百而动作皆衰者，时世异耶？人将失之耶？”从而指出了能否身体健康、益寿延年的关键，是在于人们是否懂得养生之道。上古时代的圣贤人由于掌握养生之道，年纪到了100多岁，而形体、动作不显得衰老，但现在的一些人，因不注意养生，往往活不到50岁，形体便衰老了。当然，人不可能不死，但是可以通过后天调养，逐渐增强体质，提高康复能力、抗衰能力，从而达到延年益寿的目的。

自古以来，人们把养生的理论和方法叫做“养生之道”。例如，中医学经典著作《黄帝内经》里说：“上古之人，其知道者，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。”此处的“道”，就是养生之道。“道”是从一切具体事物中抽象出来的自然法则或规律。若人们顺应这种规律，则可“长有天命”，如果违背这种自然法则，则要早衰夭亡。

人的生命是有一定限度的，所谓限度，是指自然寿命可以活到的年龄，中医学称之为“天年”。人类寿命究竟有多长？这是个比较复杂的问题，它与先天禀赋的强弱盛衰以及后天给养、居住条件、公共卫生和个人卫生、医

疗预防措施等多种因素的影响有关。“长生不老”仅是人们的愿望，是不可能实现的，然而得享高龄倒是可以争取的。传说彭祖是我国著名长寿者，汉代华佗“年且百岁，而貌有壮容”（《后汉书·华佗传》）。吴普“年九十余，耳目聪明，齿牙完坚”，樊阿“寿百余岁”（《后汉书·华佗传》）。唐·孙思邈养生有道，并且身体力行，活到一百余岁；“明清时期医学界 80 岁以上高龄的著名中医就有 107 人”；现代著名画家齐白石在 90 多岁时还挥笔作画。古今榜上的“寿星”是数不胜数的。

《论衡·气寿篇》：“若夫强弱夭寿，以百为数，不至百者，气自不足也……年人以百为寿”。可见“百岁乃得终”与机体“元气”相关是有充分的依据的。“百岁”，《礼记》曰“期颐”，在俗语中也常用“百岁”作为人享高寿的一个专用词汇，但这绝非指人的标准寿限就是一百岁。《尚书·洪范篇》“以百二十为寿”；《养身论》：“上寿百二十，古今所同。”人的自然寿命可以活到百岁以上，上寿“百二十岁”，这个寿限常可在高寿人中达到。

医学的最终目的不外指导和帮助人们达到寿命上限。中医认为人的寿命一方面决定于天赋，即母体的影响，另一方面决定于后天的养育和锻炼。张景岳说：“夫人生器质既禀于有生之初，则具一定之数，似不可以人力强者。第禀得其全而养能合道，必将更寿；禀失其全而养复违和，能无更夭。”说明了先天与后天因素对人的生命的影响。随着社会的发展，科学的进步，人民生活与健康水平的提高，人类平均寿命越来越接近“天年”了。

我国是一个历史悠久的文明古国，百岁以上的超级寿星，也居世界榜首。例如，武陵（湖南省境）开元“性僻而高”的慧昭禅师，生于北魏孝昌二年（526 年），卒于唐元和十一年（816 年），活了 290 岁（见《中国人名大辞典》）。西藏一位名叫李忠云（译音）老寿星，活了 250 岁。而在外国，据有关资料：日本曾有一位老人，人们称之为年龄世界之冠的，也只活了 242 岁，比起我国的长寿者还少活了 48 岁。其他国家 120 岁以上的也还有些。例如，阿塞拜疆的最老寿星希拉利·穆斯利莫夫享年 168 岁，埃及伊斯马依里郊区有位名叫易卜拉欣·阿里·凯利来的老寿星，活到 152 岁还健康地生活着。非洲南部的津巴布韦有位老寿星，名叫厄塔姆·卡约拉约拉，公元 1984 年已经 138 岁，记忆力还不错，只是视力不如前。约旦有位妇女名叫哈拉夫。阿斯—苏别赫，活了 160 岁。挪威的约瑟夫·斯鲁林顿，公元 1984 年就已 160 岁。哥伦比亚的印第安人加维阿，佩雷拉的终年为 169 岁。匈牙利的维洛·罗汶夫妇，创造了结婚生活 147 年的世界纪录，他俩分别活了 172 岁和 164 岁。这些世界上罕见的长寿人，谁也没有突破我国历史上的超级寿星的年限。可是，不公正的是“世界长寿冠军”这个雅号，却长期被英国 189 岁的弗姆卡·思多所占有，而我国 290 岁的高僧慧昭却不为人知。

今天,在拥有世界五分之一人口的中国,百岁以上的寿星比比皆是。新疆维吾尔自治区就有 865 人之多,占我国百岁寿星的 32.5%,因此,新疆被国际自然医学会光荣地列为全世界的第四个长寿区。新疆喀什地区的英吉沙县有一户“百岁之家”。这一家的两代人中有五位超级寿星,母亲活了 110 岁,大儿子活了 135 岁,老三活了 103 岁,老四活了 101 岁。公元 1982 年还健在的老二沙拉伊已活了 135 岁了。

世界卫生组织(WHO)认为,健康长寿有多种因素,其中 60%取决于自己。“长生不老”,为古人所求,令人期盼,但限于科学文化的发展与普及,古人易入巫术、仙丹的歧途,令人易入“文明病”、“富贵病”的误区,无数大量的事实证明,“生活方式”对健康的摧残是严重的,它占死因的 44.7%。

随着人们物质生活水平的不断提高和精神文明生活的日益丰富,健康与长寿已经成为举世瞩目的问题。但如何养生才能健康长寿?不少人并不清楚,甚至错误地认为,现在工作繁忙,待退了休再去养生吧!殊不知,养生是没有年龄界限的,人老时应该保养身体,年轻时、中年时,即使是幼年,也都应珍惜身体,真正到了老年,再去研究和遵循养生之道为时就太晚了。越是工作忙,越要保健。身体是工作的本钱,只有体魄健全,精力充沛,才能胜任繁重的任务。

不少人都读过文学名著《红楼梦》,都为贾宝玉没有和林黛玉结婚而感到惋惜。事实上,贾宝玉不管是和薛宝钗结婚,还是和林黛玉结婚,都不会是幸福的,因为从遗传学观点上来看,他们是近亲结婚,他们的孩子不是傻子,就是发育不全。父母的健康是后代健康之本,选择爱人,不应该违背优生的原则。事实已经说明,生活在长寿家族中的人,他们的后代也大都长寿。

(二) 顺应自然以养生

人体本身是一个有机的整体,而人与外界自然环境亦息息相关。“人以天地之气生,四时之法成”,“天食人以五气,地食人以五味”。自然界的各种变化,必然影响人体,人体亦随自然环境的变化而出现相应的反应。

1. 与环境相适应

四季气候更替,是自然变化的一个明显规律。随着春温、夏热、秋凉、冬寒四时变迁,万物出现生、长、化、收、藏的相应改变,人也是如此。故《内经》指出:“春生、夏长、秋收、冬藏,是气之常也,人亦应之。”与这种变化相应,提出四时不同的养生方法。春令“发陈”,天地俱生,万物以荣。人应夜卧早起,舒畅气机,以使志生;夏令“蕃秀”,天地气交,万物华实。人应夜卧早起,使志无怒,使气得泄;秋令“容平”,天气以急,地气以明。人应早卧早起,使

志安宁，收敛神气；冬令“闭藏”，水冰地坼。人应早卧晚起，勿扰阳气，使志若伏若匿。反四时之道而行，会影响五脏应时当旺之气，使正气低下，适应自然环境的能力减弱，从而招致疾病。因此，《素问·四气调神大论》指出：“夫四时阴阳者，万物之根本也。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。”

除四季气候变化外，一日之中，天地阴阳变化亦有一定的规律。在长期生物进化中，人类形成了与此相适应的生理节律。《灵枢·营卫生会》篇指出：“夜半为阴陇，夜半后而为阴衰，平旦阴尽而阳受气矣。日中而阳陇，日西而阳衰，日入阳尽而阴受气矣。夜半而大会，万民皆卧，命曰合阴，平旦阴尽而阳受气，如是无已，与天地同纪。”扰乱人体这种正常节律，则容易导致脏腑气机逆乱，从而发生早衰和疾病。《内经》说：“起居如惊，神气乃浮”，“起居不时者，阴受之……阴受之，则入五脏”。因此，《内经》强调必须顺应自然变化，做到“起居有常”，维持人体正常的生理、节律，从而保证脏腑功能协调有序。

总之，《内经》认为，“自古通天者，生之本，本于阴阳”。只有主动地掌握自然规律，适应环境变化，保持正常的生活起居规律，才能年虽长而身不损，以至长寿；相反，违逆自然变化规律，必然损伤形体，导致早衰。故曰：“从阴阳则生，逆之则死，从之则治，逆之则乱”，“逆之则灾害生，从之则苛疾不起”。

除自然环境外，《内经》还强调人与社会环境的统一。《素问·疏五过论》指出：“尝贵后贱，虽不中邪，病从内生，名曰脱营；尝富后贫，名曰失精”，男女“离绝菟结，忧恐喜怒，五脏空虚，血气离守”。认为社会环境的刺激是导致精神情志失调、脏腑气血逆乱，从而引起疾病的重要原因。因此，《素问·气交变大论》提出：“夫道者，上知天文，下知地理，中知人事，可以长久”。强调养生不仅要了解自然规律，而且要掌握社会规律。所谓“乐其俗”，“适嗜欲于世俗之间”，就是教人正确对待社会，合理安排生活，使人与社会环境相合，从而保持乐观情绪。

2. 四季调食

中医时间营养学思想是在中医“天人相应”的理论指导下，依据人体生物节律的变化而调摄食物，以求预防和治疗疾病，延年益寿的一种科学思想。这一思想源远流长，历来为人们所重视。早在三千多年前《周礼》中就有记载：“食医掌和王之六食……凡和，春多酸，夏多苦，秋多辛，冬多咸，调以滑甘”，可见，当时不但有专职食医，而且已知道调制食品要根据春夏秋冬四季气候的不同而变化。

一年有春夏秋冬之变，气候有寒热温凉之别，人体阴阳也随着季节气候

的变化而消长。《素问·厥论》云：“春夏则阳气多而阴气少，秋冬则阴气盛而阳气衰。”而食物的性能也有清凉、甘淡、辛热、温燥之异，故调和食物宜顺应四时寒热气候之变化。

夏季，气候炎热，天气下迫，地气上蒸，万物茂盛，人体气血趋向体表。正如《素问·四时刺逆从论》所说：“夏者经满气溢，人孙络受血，皮肤充实”，从而形成阳气在外，阴气内伏的生理状态。食物调养应着眼于清热消暑，健脾益气。《饮膳正要》主张“夏气热，宜食菽以寒之”，“若多着饴糖拌食以解酷暑亦可”。并云：“西瓜性寒，熟者可食……解暑名曰白虎汤。”此时脾胃薄弱，饮食要注意清淡，以多进瓜果蔬菜为佳，切忌肥甘厚味之品。《老老恒言》云：“夏至以后，秋分以前，外则暑阳渐炽，内则微阴初生，最当调停脾胃，勿进肥浓。”现代医学研究证实，调节肝脏糖代谢速率的丙酮酸激酶活性和胆汁分泌呈现年节律变化，从秋季到冬季增高，夏季最低，而人体胰腺的分泌功能在夏季最低。故夏季尤以调脾胃为重。在药补方面，《遵生八笺》提倡服用四顺丸（神曲、麦芽、草豆蔻、甘草）及橘红散（陈皮，肉豆蔻、甘草）等健脾益气之药助老人消化。葛洪《抱朴子》主张三伏天用甘草 3g、滑石 18g 为末和水饮之，名六一散，以免中暑泄泻。哮喘阳虚病人可根据春夏养阳原则，进用参鹿补膏、二仙膏等补阳之品，防止冬季复发。

秋季，天气以急，地气以明，秋风肃杀，万物凋谢，气温转凉，人之毛发枯槁。药食之养，须防秋燥。《饮膳正要》谓：“秋气燥，宜食麻以润其燥，禁寒饮。”此季应少用辛燥之品，多进芝麻、蜂蜜、甘蔗、柑橘、乳品及蔬菜等濡润之物。老人脾胃虚弱，若食生冷，易致秋泄，故须禁寒饮。药补也宜滋润而恶耗散。

冬为万物闭藏之季，自然界朔风凛冽，草木凋零，冰冻虫伏，万物生机潜藏，调食须顺阳气潜藏。《饮膳正要》指出：“冬气寒，宜食黍，以热性治其寒。”古人多推崇羊、狗、鸡肉等性温有滋补强壮作用的食物，晨起应服热粥或酒以防寒。《遵生八笺》谓“早起服醇酒一杯，以御寒。”饮食宜热进。陈直《寿亲养老新书》云：“冬季间常温而食之，颇宜，但不宜多食。”冬天是药补佳季，因为此时阳气内藏而不外泄，运用补药能提高利用率，促进人体功能活动，故民间有补在三九之说。《遵生八笺》主张冬月宜服枣汤、钟乳酒、枸杞膏，地黄煎等，以养和中气。

3. 四季调神

(1) 春季调神：《黄帝内经》说：“春三月，此谓发陈，天地俱生，万物以荣……以使志生，生而勿杀，予而勿夺，赏而勿罚。”这是指在春天的 3 个月中如何调神的具体方法。春天的 3 个月是自然界万物推陈出新的季节，此时自然界生机勃勃，万物欣欣向荣，人们又如何养生呢？具体到精神上，一

定要使自己的情志生机盎然。在春天只能让情志生发，切不可扼杀，只能助其畅达，而不能剥夺，只能赏心怡情，绝不可抑制摧残，这样做才能使情志与“春生”之气相适应。

(2)夏季调神：《黄帝内经》说：“夏三月，此谓蕃秀，天地气交，万物华实……无厌于日，使华英成秀，使气得泄，若所爱在外。”本句是说，夏季的3个月是万物繁荣秀丽的季节，天气与地气上下交合，万物成熟结果。人们此时在精神上易产生厌倦感，但夏主长气，人气不宜惰。应保持情志愉快不怒，如含苞植物开放成秀，以使体内阳气宣泄，向外开发，这样才能使情志与“夏长”之气相适应。

(3)秋气调神：《黄帝内经》说：“秋三月，此谓容平，天气以急，地气以明……使志安宁，以缓秋刑，收敛神气，使秋气平，无外其志，使肺气清。”本句是说，立秋后阴气始盛，阳气始衰，气候由热转凉，出现天气清凉劲急，万物肃杀之“天气以急，地气以明”的自然状态。万物已经成熟，达到形态已定的“容平”阶段。人体之阳气亦开始收敛，此时在精神方面，要使神气内敛、志意安宁，不使志意外露，阳气外泄，避免秋天肃杀之气的伤害，即“以缓秋刑。”

(4)冬季调神：《黄帝内经》说：“冬三月，此谓闭藏，水冰地坼……使志若伏若匿，若有私意，若已有得……此冬气之应，养藏之道也。”本句是说，冬天的3个月，阳气潜藏，阴气盛极，大地千里冰封，万里雪飘，一派阴盛寒冷景象。此时，在精神方面，要使志意内藏，不宜外露，像有私意存于胸中不欲吐露告人一样，又像已有所获而内心愉快，这样就能使情志与“冬藏”之气相应，符合冬季保养“藏”的道理。

综上所述，四气调神的养生方法，是建立在中医学“天人合一”的整体观念基础之上的。如果违背了自然规律，人就体弱多病，甚至夭折。

后世不少医学家也很重视顺时调神。如元代丘处机在《摄生消息论》中分述春、夏、秋、冬四时的养生方法，就十分重视顺时调神，如其写道：“春日融和……以畅生气。不可久坐，以生抑郁。”“夏三月……澄和心神，调息净心，常如冰雪在心，炎热亦于吾心少减。”“秋时凄风惨雨，老人动多伤感。若颜色不乐，便须多方诱说，使役其神，则忘其秋思。”丘处机也强调寒冬之季要“养心”。

古人顺时养神的经验是十分宝贵的。因为，人必须适应四时生长收藏的规律才能成长。人的养生，不仅要适应气候的变化，注意生活起居，而且要顺应四时，调养精神。

(三) 养生重在治未病

《黄帝内经》中说：“圣人不治已病，治未病”，意思是不要等到病已成而

去治病,应在患病之前就研究养生之道,从而不得病,或少得病,要有病早治,无病防病,养生保健,延年益寿。中国历代医学家很重视治未病,名医扁鹊就是如此。

扁鹊,原名秦越人,是春秋战国时代一位杰出的医学家,相传他在针灸、脉诊、外科等方面有很高的造诣,《史记》就有一则关于扁鹊治未病的故事。

有一次,扁鹊路过齐国的都城临淄。国君齐桓侯亲自在宫殿里接见了,言谈间,扁鹊注意到齐桓侯气色不好,就告诉他:大人得了病,目前在浅表的部位,只要及时治疗,很快就会好的。齐桓侯听罢,摇着头道:我身体好好的,哪里会有什么病?等扁鹊走了以后,齐桓侯对身边的人说:医生总贪图名利,把没有病的人说成有病,目的是想靠治疗没有病的人来炫耀自己,邀功请赏。5天后,扁鹊又去见齐桓侯,并对他说:您的病已经到了血脉,如果不及时治疗,会越来越严重的。齐桓侯非常不高兴地对扁鹊说:我根本没有病!又过了5天,扁鹊再一次去见齐桓侯,并严肃地告诉他,病已经蔓延到了肠胃,再拖延下去就无药可治了。齐桓侯仍不理睬扁鹊。

几天后,当扁鹊见到齐桓侯时转身就走,齐桓侯很是奇怪,派人来问时,扁鹊说:病在早期和中期,还可以想办法治好,现在病已经在骨髓,没有办法治了,所以我只好避开。又过了几天,齐桓侯病倒了,他后悔莫及,再派人找扁鹊时,他早已离开了齐国。不久,齐桓侯就病死了。

1. 防病与长寿的统一

《内经》养生学说认为,防止疾病的发生,是养生长寿的前提,要长寿必先防病,防病就是为了长寿,防止疾病发生的各种措施及方法,也就是养生的具体方法,从而把防病与长寿统一起来,创立了养生学说中的治未病的预防思想。如《素问·四气调神大论》说:“圣人不治已病治未病,不治已乱治未乱。”

《内经》养生学中的治未病思想,是从两个方面来阐述的。

(1)未病先防:在疾病未发生之前,积极做好各种预防工作,以防止因疾病而夭亡,达到延年益寿的目的,是《内经》养生学的重要观点之一。如《素问·上古天真论》说:“夫上古圣人之教下也,皆谓之虚邪贼风,避之有时,恬憺虚无,真气从之,精神内守,病安从来。”这是指要从外避六淫之邪的侵袭和内免精神情志妄动两方面做好预防。

在这种未病先防的思想基础上,后世发明了不少具体的增强体质防止疾病发生的措施,如汉代医学家华佗,据“流水不腐,户枢不蠹”的道理,创造了“五禽戏”的健身方法。其后又衍生出太极拳、八段锦、易筋经等多种形式的健身活动,其目的就在于增强体质,提高健康水平预防疾病的发生。

这些具体防病方法,固然着眼于增强体质,但用《内经》发病学中的“正

邪相搏”的观点看，它既具有防病作用，也正是延缓衰老进程的重要措施，这就是《内经》养生学说中防病与延缓衰老两者统一的学术思想。

(2)既病防变：既病防变，是指疾病已经发生，则争取早期诊断，早期治疗，以防止疾病的发展与传变。《素问·阴阳应象大论》说：“故邪风之至，疾如风雨。故善治者治皮毛……”指出外邪侵入人体后，如果不早期治疗，就有可能由表传里，由轻变重，步步深入，以致侵犯内脏，造成不良的后果。故《素问·八正神明论》又说：“上工救其萌芽……下工救其已成，救其已败。”汉代张仲景《金匱要略》提出的“见肝之病，知肝传脾，当先实脾”的治疗法则，也是《内经》养生学中既病防变思想的具体应用。

《内经》认为疾病的发展变化过程，也就是正气与邪气斗争的过程，正胜邪去则疾病向愈，邪胜正衰则疾病加深，而在五脏病的传变过程中，虚则受邪，实则不受邪。故此，防病传变的思想，实质上也就是卫护正气，如果正气不衰，既能防止疾病的传变，祛邪外出，另一方面，也间接地起到了防止夭亡，延缓衰老的作用。

2. 内因(正气)为主的养生思想

《内经》养生学说中以内因为主的学术思想与发病学说内因为主导的观点是相一致的，所以认为预防疾病和延缓衰老过程的关键，则在于人身的正气。如《灵枢·百病始生》说：“风雨寒热，不得虚，邪不能独伤人。卒然逢疾风暴雨而不病者，盖无虚，故邪不能独伤人，此必因虚邪之风，与其身形，两虚相得，乃客其形，两实相逢，众人肉坚。”其中“两虚”，即指虚邪贼风和人体正气之虚。“两实”，即正常气候和个体正气充实。这种“两虚相得，乃客其形”和“邪之所凑，其气必虚”的发病学观点，也同样反映出养生学说中预防疾病发生的以内因正气为主的学术思想。

正气，在一定意义上说，也就是“真气”，所以真气的盛衰存亡既关系到疾病的发生，也关系到人体衰老的进程以及生命的存在与死亡，这也就是《内经》养生专篇所以名为“上古天真”的题意所在，并且还特别提出，只有“真气从之”，才能“病安从来”。真气，其实质是一个以肾气为主的综合性概念名称，所以肾气的自然盛衰，既决定了人体生长衰老的过程，也是机体卫气的先天源泉，如《素问·上古天真论》说：“女子七岁，肾气盛，齿更发长……丈夫八岁，肾气实，发长齿更……”就指出了人体生、长、壮、老、已的生命过程决定于机体本身肾气的自然盛衰过程。因此，《内经》养生学说认为养生理论最根本的原则，就在于保持人体内肾气的充盛不衰及延缓肾气的自然衰减期限。如果妄泄肾气，就是易生疾病和未老先衰，甚至夭亡的根本原因，这就是《内经》理论体系病因学说将房劳列为内伤病的重要致病因素的依据。