

中华文明
大讲堂

正说中医养生

《黄帝内经》 现学现用

《黄帝内经》其实是给了我们一把钥匙。古人讲，授之以鱼，不如授之以渔。掌握一个方法，一个思路，形成一种新的价值观，比给你一点东西更实惠。

徐文兵 著



中华书局



中国中医药出版社

《黄帝内经》

现学现用

《黄帝内经》是中医理论的奠基之作，也是中医临床实践的指南。本书以《黄帝内经》原文为基础，结合现代医学研究成果，对《黄帝内经》的理论和实践进行了深入浅出的讲解，是广大中医爱好者和临床医生的必读之书。

张其成 著



2014年1月

《黄帝内经》 现学现用

徐文兵 著

中华书局

图书在版编目(CIP)数据

《黄帝内经》现学现用 / 徐文兵著, —北京: 中华书局, 2010.8

ISBN 978 - 7 - 101 - 07500 - 7

I. 黄… II. 徐… 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(2010)第 129262 号

书 名 《黄帝内经》现学现用
著 者 徐文兵
责任编辑 宋志军 马 燕
出版发行 中华书局
(北京市丰台区太平桥西里 38 号 100073)
<http://www.zhbc.com.cn>
E-mail: zhbc@zhbc.com.cn

印 刷 北京天来印务有限公司
版 次 2010 年 8 月北京第 1 版
2010 年 8 月北京第 1 次印刷
规 格 开本 700 × 1000 毫米 1/16
印张 10½ 插页 2 字数 110 千字

印 数 1-30000 册
国际书号 ISBN 978 - 7 - 101 - 07500 - 7
定 价 20.00 元

《中华文明大讲堂》系列丛书编委会

总策划：蔡赴朝

总监制：王晓东 赵多佳 张 强

监 制：陈大立 杨 东 潘全心 齐建彤 张 宾

顾 问：张 恒 史椰森 陈 晔 高 謩

策 划：孙 阳 左世和 朱 兰 董振华

王林辉 卢树宽 肖 河 王 涛

主 编：于 瀛 史爱东

编 审：王 昕 杨 播 秦新春 邢亚平 尚 宁

编 委：高国华 俞 恺 邢伟力 琳 平 郑 蓉 王丹英

陈小健 王 悦 宗 昊 赵亚波 李天莉 龚 宁

罗丽红 丁 军 韩娟娟 马英男 韩 烜 匡 葵

赵新生 程 军 陈嘉超 殷 亮 覃 刚 唐冬梅

李 伟

编 辑：商 鹏 韩 靖 孙喜斌 钱 嵩 韩 飞 王 寅

张富成 王 晓 侯 蕾 李京京 王 欣 张萌萌

段 言 范程明 朱小林 贾 珺 谢大威 刘丹丹

王梦羽 邓 乐

序

近日，和一位颇通禅学的朋友聊起孔老夫子《为政》中关于“知之为知之，不知为不知，是知也”的这句著名哲言。这位朋友对于这段哲言，有些自家的心得，我觉得颇有几分道理，因此很想在此做些探讨。

他的新观点认为，“知之为知之，不知为不知，知不知，是知也”。意思是说，知道自己有不知道的或者不了解的，这才是智者。后面的一句“是知也”的“知”，在古汉语中为“智”的通假字，读音也应该为“智”。因此，字义与“智”意思相通。统览全句，可理解为知道、了解自己有很多不懂的事情，这才是大慧之人。

这个道理看似简单，其实生活中有不少朋友，并不真正清楚自己之“惑”。举个例子，对于人体，我们自己的

身体，我们自己究竟了解多少？“气血不通了”，“气血两亏了”，“肝瘀气滞了”等等，这些我们经常听到的中医诊病的术语，意味着什么？这些究竟是哪些方面出了问题？我们都不十分了解。

按照中医学理论，人，作为天地万物中的生灵之一，与天地运行、四季交替的关系甚为紧密。人体的气血运行，个体生命的存在，与大自然、宇宙的运行是一个和谐统一的整体。人之于宇宙，看似神秘莫测，实际上只是宏观与微观的关系。两者之间相互影响，相互作用。俗话说，天有三件宝，日、月、星；人有三件宝，精、气、神。人与天地相辅相成，和谐共存。这些就是中医带有哲学思辨意义的诊病观，也是中医赖以延续的根本。不了解自己的身体，又对于中医诊病妄加评论，那就不属于智者，也不是唯物主义者。反过来，我们顺应天地万物变化，按照中医养生的理论，去调养身体，去医病，认真了解那些我们不知道，或者是一知半解的东西，才会越发智慧。

话扯回来，北京电视台有一档专事弘扬中华文明的大讲堂，全名称作《中华文明大讲堂》，近来就以《黄帝内经》为题，邀请了著名国医专家徐文兵先生作客“讲堂”，来为广大观众答疑解惑，诠释大家之于《黄帝内经》的诸多困惑以及与自身的一些关联。目的也是让观众对于祖国的传统医学理论有一个基本了解。

《黄帝内经》这本书成书于战国时期，是我国上古时期精辟的医学典籍，其核心内容就是探讨人体与天地之间

的关系，它又与《老子》所探讨的“道”组成了中医之学的根本。用意记载养生，也在启智。

有的朋友可能会说，对于《黄帝内经》我十分感兴趣，也知道是本好书，但就是钻不进去。原因何在？是知识积累的问题，还是什么其它问题？

荀子《劝学》里举了很好的一个例子：蚓无爪牙之利，筋骨之强，上食埃土，下饮黄泉，用心一也；蟹六跪而二螯，非蛇蟠之穴无可寄托者，用心躁也。意思是说，蚯蚓虽无爪无牙，但是在泥土中上下自如；上可触达黄土，下可饮用黄泉之水，主要是它用心专一，而反观螃蟹，虽然有六只尖利的爪子，两个钳子一样的螯，但却无所作为，自己连巢穴也没有一个，主要就是心浮气躁。

我觉得，荀子虽为古人，所处世事离当今甚远，但所提之事，句句精辟，颇令当下有此鄙疾者汗颜。仔细琢磨，“躁”字在一些当下人观察、评价中医时，就见了些端倪。某君头疼了，找中医止疼，以为立等即好；脚疼了找中医医脚，指望药到病除。三副药不见效，抬腿就走，言称中医不治病。他没有耐心去了解自己为什么头会疼，脚会疼，中医又是怎么看待这种身体状况的。焦躁的心态在求医问药的问题上表现得淋漓尽致。所以我以为，当代人读一读老祖宗的《黄帝内经》的确大有裨益。因为这既是一本中医专著，又是一本蕴含着古代哲学思想的益智类文化书籍。“大讲堂”邀请徐文兵先生“释惑”，恰如为名著“注疏”，极大地增强了《黄帝内经》的可读性和普及，善莫大焉。

前面提到人与自然与宇宙的关系，习中医，悟中医，实际上也是一个养心的过程，切不可心浮气躁，说白了，解读《黄帝内经》，一为解惑，一为养生，一为静心。

北京电视台卫视节目中心主任

陈大惠



目 录

第一讲 道法自然

养生首先是找对方向	3
“健身”不同于“健体”	5
随顺自然的节拍	6
“调和”的重要	9
吃饭的讲究	12
饮水的学问	15
喝“适合”自己的茶	18
起居作息要规律	22
“形与神俱”靠什么	23

第二讲 背道而驰

酒可以喝，但一定不能过量	33
喝酒对“精”的伤害	37
千万不要做抽脂手术	38

节欲很重要	39
献血要慎重	41
别做“反自然”的事	41
成年人应该“断奶”	43
吃肉吃素因人而异	44
要分清“饥”和“饿”	45
生活现代化与本能退化	47
调神就是调节奏	49
想冬泳，先问问自己是松柏吗？	50

第三讲 虚邪贼风 避之有时

学会分清“智”与“慧”	57
“虚邪贼风”到底是啥	59
对“虚邪贼风”，要远远地躲开	60
贼风对身体的损伤	62
“七情”也是病因	63
凡事看开点，给邪气以出路	65
不会爱自己，如何爱别人？	67
给心灵加一个保护层	68
情绪淡一点好	69
要活出一种境界	70
不生病的秘密	71
学大猩猩拍打心包	73
膻中穴和内关穴的作用	74
存住精，守住神	75

第四讲 节制欲望 活出天真

忘掉该忘的，记住该记的	81
别纵欲，别抑欲，要节欲	84
可以无知，不能无觉	87
保护好心神才能不惧	89
“过劳”的危害	92
“气顺”的含义	93
怎样对待别人的欲望	94
尊重内心，活在当下	95
不攀比，自得其乐	97

第五讲 女子养生

7岁：要注意补肾	105
14岁：任脉太冲脉要畅通	108
21岁：要含胸而不要挺胸	111
28岁：抓紧时间结婚生子	113
35岁：注意保养胃和大肠	114
42岁：需要关爱的年龄	117
49岁：轻松度过更年期	118

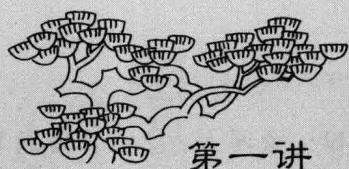
第六讲 男子养生

8岁：千万不能提前补钙	127
16岁：注意不要漏精漏气	129
24岁：把胃调理好就能补肾益肾	132

32岁：男人生理的顶峰	135
40岁：记住要少消耗肾精	137
48岁：不能不辨症状去补肾	139
56岁：该开始补肝了	141
64岁：点点滴滴去养生	143

附 录

图1 足太阳膀胱经	149
图2 足少阳胆经	150
图3 足阳明胃经	151
图4 手厥阴心包经	152
图5 冲脉	153
图6 任脉	154
图7 督脉	155



第一讲

道法自然

乃问于天师曰：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？

岐伯对曰：上古之人，其知道者，法于阴阳，和于术数。食饮有节，起居有常，不妄作劳，故能形与神聚，而尽终其天年，度百岁乃去。

我们自称是炎黄子孙，但其实多是不肖子孙。什么叫不肖呢？古人讲“肖”是相像的意思。比如说我们画一幅肖像，如果比较传神，叫“惟妙惟肖”。但是我们现在除了长得像祖先以外，我们的价值观、信仰、生活方式、穿着打扮，已经跟他们相去甚远了。所以，现在有一种趋势就是逐渐回归到自然，回归到传统。

现在我们就以《黄帝内经》的第一篇《上古天真论》为线索来看看在远古时期我们的祖先是怎么认识自然、认识人体以及怎么去养生、保健、治疗的。

养生首先是找对方向

养生首先是要找对方向。

养生之道，首先要了解人或自然的本性，由此才能明确方向，知道往哪儿努力。我们不能顺着自己的心情去养生，而是要遵循自然的规律。

什么叫养生？当你养一盆花的时候，要先了解它的本性是什么，不能顺着自己的心情去养。你觉得它渴了就浇水，你觉得它饿了就施肥，最后植物都死了，花盆擦了一堆。所以说，养生的基本要求是，你要了解它的本性。

“养生之道”的“道”指的是方向。“道”字上面是“首”，代表人的头，底下是“之”，代表方向。我们说的养生之道，就是要掌握人或者自然的本性，知道要往哪儿努力。

黄帝意识到了现实存在的问题，向老师岐伯请教。

他说：“余闻上古之人，春秋皆度百岁，而动作不衰。”意思是，我听说在远古的时候，我们的祖先都能活一百多岁，而且他们的动作一点都不显得衰弱。

古人的行文用字和我们不大一样。我们现在都是说动作。什么叫“动”，什么叫“作”呢？繁体字的“动”是这么写的，動，左边是重，右边是力。它指的是用我们的脚发力。“动”的左边加一个“足”，就是“踵”，脚后跟的意思。道家还有个说法叫“踵息”，意思是说脚后跟也会呼吸。我们都知道，练武功的时候，脚尖一挑，脚后跟发的力全部到全身。我们在练一些内家功如太极拳的时候，有一个要求叫“力由足底起”。当脚后跟着地的时候，力量能通过脊柱传遍全身。所以说，动是指动脚。而作呢，是五指张开，是指动手。“作业、作品、作坊”等指的都是动手。

黄帝观察到，当时的人年纪不到五十，手脚就不那么灵活了。就是说，动作的频率、幅度、力量都衰弱了。

“衰”是古人专门描写人的力、气、色的词。我们说人年老色衰，指的就是这种感觉。为什么人一上了年纪手脚活动就不太灵便了呢？蜥蜴遇到危险的时候会变色，还把小尾巴自断下来逃生，这是舍去末端梢节来保护身体。人也是这样。当气血不足的时候，他会先保证身躯的气血供应。同时，流向四肢末梢的气血就减弱了。人老先老腿，这是黄帝观察到的现象。

这就又引出两个字：身和体。身是指躯干，体是指肢体、末梢。我们经常说有的人“四体不勤，五谷不分”。