

《黄帝内经》科普丛书

总主编 翟双庆 贺娟

中华中医药学会内经学分会隆重推出



贺娟
马师蕾◎编著

《黄帝内经》养生大道



时令养生

全国百佳图书出版单位

中国中医药出版社

《黄帝内经》科普丛书

《黄帝内经》养生大道

时令养生

贺娟 马师蕾 编著

中国中医药出版社

· 北 京 ·

图书在版编目(CIP)数据

时令养生/贺娟,马师蕾编著. —北京:中国中医药出版社, 2010. 8
(《黄帝内经》科普丛书)

ISBN 978 - 7 - 5132 - 0084 - 4

I. ①时… II. ①贺… ②马… III. ①内经 - 养生(中医) IV. ①R221

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 151218 号

中国中医药出版社出版
北京市朝阳区北三环东路 28 号易亨大厦 16 层
邮政编码 100013
传真 010 64405750
三河市西华印务有限公司印刷
各地新华书店经销

*
开本 787 × 1092 1/16 印张 11.75 字数 151 千字
2010 年 8 月第 1 版 2010 年 8 月第 1 次印刷
书 号 ISBN 978 - 7 - 5132 - 0084 - 4

*
定价 25.00 元
网址 www.cptcm.com

如有印装质量问题请与本社出版部调换
版权专有 侵权必究
社长热线 010 64405720
读者服务部电话 010 64065415 010 84042153
书店网址 csln.net/qksd/

前 言

《黄帝内经》是中医学的第一经典，在两千多年前的西汉中后期面世，为中医药学的发展奠定了基础，成为中医药学发展之滥觞。《黄帝内经》囊括了中医药学养生、防病、诊断、治疗、康复等方面的全部内容，一经出世便成为古人学习中医药学的必读之书。历代医家在研读《黄帝内经》的基础上，结合自身临证经验不断充实中医药学理论，由此形成了博大精深的中医药学理论体系。

《黄帝内经》同时又是中国传统文化中的一朵奇葩，被尊为中国古代的百科全书，与儒家的四书五经并驾齐驱，被收入《国学基本丛书》。它所体现出来的文化底蕴在医学经典中独树一帜。《黄帝内经》所形成的学术体系，以医疗实践的观察与验证为基础，运用古代自然科学、社会科学知识和方法，并与古代哲学充分融合，完美再现了中国传统文化的精髓。

鉴于《黄帝内经》丰富的养生防病治病内容和深厚的中国传统文化底蕴，以及人民群众对健康知识的需求，有关《黄帝内经》的科学普及工作也在逐渐开展。目前，基于《黄帝内经》的科普著作已出版了不少，也有很多中医研究者借助电视等媒体开展《黄帝内经》的科普讲座，这其中绝大多数局限于养生保健方面，铺天盖地且良莠不齐，这对人民群众正确、全面认识《黄帝内经》有一定的误导，很容易让人认为《黄帝内经》仅是一本专门的养生保健古籍。而实际上，作为“中医之本”的《黄帝内经》，思想内容浩如烟海，其所蕴含的文化与医学思想，岂是单纯的养生保健内容所能概括？虽然《黄帝内经》中含有大量“治未病”的内容，包含众多行之有效的养生方法与措施，但这只是《黄帝内经》的重要内容之一，并不能展现《黄帝内经》之全貌。因此，将《黄帝内经》的科普工作重心全部放在养生保健方面失之偏颇，不利于《黄帝内经》科普工作的全面与长远发展。

由于《黄帝内经》是两千多年前的古籍，其文义古奥，内容丰富，专业性强，如何将专业化、理论化、抽象化的经文警句、哲理医道用简单、易懂、形象、有趣的语言和形式传递给广大人民群众；如何实现《黄帝内经》从专业化向科普化的过渡，这对于《黄帝内

经》的研究者来说是一个新的挑战。《黄帝内经》研究工作者应当走出书斋、走下学术高台，以认真严谨的治学态度、权威正统的专业知识，将《黄帝内经》有关养生、保健、防病、治病的思想、方法翔实传达给民众，让更多人真正了解《黄帝内经》这一祖辈留给我们的“传家之宝”，使之更好地为人类服务。

中华中医药学会内经学分会由研究《黄帝内经》的专家、学者构成，体现了《黄帝内经》当代研究的最高学术水平，也肩负着继承、发展、弘扬《黄帝内经》精粹的历史使命。2008年初，学会组织专家、学者从科普角度对《黄帝内经》进行研究，并筹划撰著《黄帝内经》科普丛书，于当年7月在吉林长春召开的第九届全国内经学术研讨会期间讨论通过了编写书目、目录、编写要求等，确定了编著人员。本丛书各分册编著者均由全国《黄帝内经》研究领域的专家、学者担纲，其对于各自承担的编著内容、所涉及的理论都有深厚的学术造诣及丰富的临床实践经验，能够确保本丛书的权威性、学术性。在编著和修订过程中，反复推敲，注意密切结合群众的日常生活事例，以突出其实用性，并力求使文字通俗化，赋予其趣味性，从而达到科学普及《黄帝内经》的目的。

本套丛书包括养生、经络、脏腑、疾病诊断、疾病治疗等分册，编写内容由浅入深，旨在揭示《黄帝内经》中有关生命、人体、疾病、诊治疾病、养生保健的奥秘，同时答疑解惑，介绍《黄帝内经》中人民群众关心的内容，对常见的中医术语给出正确的解答，希望以此为媒介，吸引更多人对《黄帝内经》、对中医产生兴趣，并使之客观地看待《黄帝内经》与中医，让《黄帝内经》及中医学获得更广泛的民众认同，为其良性发展添砖加瓦。

在本套丛书尚未付梓之际，中华中医药学会内经学分会原主任委员王洪图教授不幸逝世。王洪图教授为《黄帝内经》的研究、发展及弘扬作出了巨大贡献，临终前依然关心《黄帝内经》科普工作开展情况。现在丛书即将面市，愿能告慰王教授在天之灵。《黄帝内经》的普及将是全国内经学会始终不渝的奋斗目标之一。

中华中医药学会内经学分会主任委员 翟双庆
北京中医药大学教授

2010年7月3日

目录

Contents

第一章 《黄帝内经》养生之道

第一节 健康，才能活到天赋的寿数	3
一、人到底能活多少岁	3
二、你的身体健康吗	4
第二节 小症状提示你身体处于疾病的边缘	6
一、头痛	6
二、反复口腔溃疡	7
三、过敏性鼻炎	7
四、体重暴增	8
五、失眠	8
六、嗜睡	10
七、易于疲劳	11
第三节 《黄帝内经》养生之道	12
一、法于阴阳——让生活与自然同步	13
二、和于术数——使用便捷的养生法术	13
三、饮食有节——吃饭中的“中庸之道”	16
四、起居有常——日出而作，日入而休	24
五、不妄作劳——有劳有逸的生活	25
六、外避虚邪——怎样避开时令病邪	27

七、内养神志——心态决定健康·····	27
---------------------	----

第二章 生命中的季节秘密

第一节 为什么要根据季节的变化进行养生·····	37
第二节 人体中隐藏着季节的秘密·····	38
一、房事活动应“春一，夏二，秋一，冬无”·····	39
二、人的体质与出生季节有关·····	40
三、为何身体的疼痛到了冬季会加重·····	40
四、北方人比南方人高的原因·····	41
第三节 人体五脏的季节属性·····	42
一、中医的五脏与西医的五脏有什么不同·····	42
二、五脏与四季的关系·····	42
第四节 四季趣谈·····	45
一、“春秋冬夏”的形成·····	45
二、也谈为什么“买东西”不“买南北”·····	47
三、为何问“春秋几何”·····	49

第三章 春季养生

第一节 升发的季节，舒展的人体·····	53
一、阳气上升，生命活力焕发·····	53
二、春季是肝气主令的时段·····	54
三、风气最盛的时间·····	56
第二节 春天养生宜养“生”气·····	57
一、春季的睡眠——晚睡早起·····	57
二、春季的运动——运动要增加·····	58
三、春季怎样穿——衣着要宽松·····	59

四、春季的情绪——快乐最关键·····	60
五、春季怎样吃——春季饮食宜与忌·····	61
六、药物调养——养阳为上·····	64
七、春季特殊养生方法·····	64
第三节 春季易发疾病·····	66
一、抑郁症·····	66
二、风热感冒·····	67
三、皮肤过敏症·····	67
四、干燥症·····	68
五、脑中风·····	68
六、身体藏匿疾患易发·····	69
第四节 春季药食养生——益气升阳·····	70
一、生姜：十个中国人八个爱吃姜·····	70
二、韭菜：壮阳草·····	71

第四章 夏季养生

第一节 长养的季节，秀美的人体·····	75
一、夏季是阳气最盛壮的季节·····	75
二、夏季是心气主令之时·····	76
第二节 夏季养生宜促进阳气的“长旺”·····	79
一、夏季的睡眠——要减少·····	80
二、夏季的精神——要饱满·····	80
三、夏季的饮食要清淡——减苦增辛慎寒凉·····	81
四、使气得泄——夏季应有一定的汗出·····	82
五、房事要节制·····	83
六、运动要适度·····	84
七、夏季特殊养生法——“冬病夏治”·····	84

八、夏季养生四忌·····	85
第三节 夏季易发疾病 ·····	86
一、中暑证·····	87
二、热伤风·····	87
三、夏季腹泻·····	88
四、皮肤疮痈·····	88
五、心脏类疾病·····	89
第四节 夏季药食养生——清热生津 ·····	90
一、鸭肉：补虚圣药·····	90
二、百合：润燥上品·····	91
三、西瓜翠衣：消暑妙药·····	92

第五章 长夏养生

第一节 化生的季节，过渡的人体 ·····	95
一、长夏气候特征——湿热交蒸·····	95
二、长夏是脾气当值的时令·····	95
第二节 长夏季节的养生 ·····	96
一、防暑祛湿最重要·····	96
二、长夏要吃“苦”·····	97
第三节 长夏季易发疾病 ·····	98
一、空调病·····	98
二、消化道疾病·····	99
第四节 长夏季药食养生——清热祛湿 ·····	99
一、苦瓜：苦口的良药·····	99
二、莲子心：素斋圣品·····	100
三、绞股蓝：南方人参·····	101

第六章 秋季养生

第一节 收敛的季节，平静的人体	105
一、秋季是阳气主“收”的季节	105
二、秋季是肺气当值的时令	106
三、燥邪最盛的时令	108
第二节 秋季宜养“收”气	108
一、起居调节——早睡早起，与鸡俱兴	109
二、精神调摄——情绪平稳，心志安宁	109
三、饮食宜忌——减辛增酸性凉润	111
四、寒温适宜——秋冻要有度	113
五、药物调养——滋阴为上	113
第三节 秋季易发疾病	114
一、反复外感	114
二、急慢性支气管炎	115
三、慢性咽炎	115
四、便秘	116
五、支气管哮喘	116
第四节 秋季药食养生——滋阴润燥	117
一、西洋参：养阴补气佳品	117
二、麦冬：滋阴圣药	118

第七章 冬季养生

第一节 闭藏的季节，“冬眠”的身体	121
一、冬季是阳气主“藏”的季节	121
二、冬季是肾气主令的时段	122
三、冬季寒邪最甚	126

第二节 冬季宜“养藏”	127
一、慎起居——多睡些懒觉	127
二、敛情志——变得沉稳一些	128
三、适寒温——避风寒很重要	128
四、节动静——冬练三九并非上策	130
五、慎房事——房事要节制	130
六、和饮食——宜食温热、黑色食物，增苦减咸	131
七、冬季特殊养生法——冬至日的养生	132
第三节 冬季易发疾病	135
一、呼吸系统疾病	135
二、冠心病	136
三、脑中风	136
四、女性月经疾病	137
五、肢体关节疼痛	137
六、干燥性疾病	138
七、精气外泄性疾病	138
八、肝系统的病症	139
第四节 冬季药食养生——补阳护阴	139
一、红参：百草之王	139
二、鹿茸：血肉有情之品	141
三、杜仲：生殖系统要药	142
四、紫河车：峻补之品	143

第八章 二十四节气与养生

第一节 二十四节气的命名	147
第二节 二十四节气养生之道	148
一、立春——以温阳疏肝为主	148

二、雨水——小心护脾胃	149
三、惊蛰——以增加运动为主	149
四、春分——要阴阳双补	150
五、清明——重在升发阳气	151
六、谷雨——重在升阳祛湿	151
七、立夏——偏重养心气	152
八、小满——重在清淡饮食	153
九、芒种——重在养脾胃	154
十、夏至——养阳正当时	155
十一、小暑——重在防暑热	156
十二、大暑——重在防止“中暑”	157
十三、立秋——重在避阴暑而护脾胃	159
十四、处暑——重润燥养肺	161
十五、白露——重防呼吸道疾病	162
十六、秋分——重防凉燥	164
十七、寒露——润肺燥为主，护脾胃为辅	165
十八、霜降——重在平补	166
十九、立冬——重在潜藏阳气	167
二十、小雪——防止内火	169
二十一、大雪——注意进补得当	170
二十二、冬至——夏病冬治	171
二十三、小寒——重在防寒补肾	172
二十四、大寒——重在固肾，兼顾养肝	173

第一章

《黄帝内经》养生之道



第一节 健康，才能活到天赋的寿数

虽然人活于世有很多痛苦、挫折和无奈，但尽可能使生命最大限度地延长是人类最本能的一种追求，从中国历代帝王对长生不老药的孜孜以求，到汶川地震中在废墟下突破生命极限，顽强坚持的奇迹，无不说明了这一点。

一、人到底能活多少岁

这是一个充满诱惑而又很难有明确结论的问题。

中国古代的第一长寿明星是一个名为彭祖的人。据古代典籍记载，彭祖是颛顼的玄孙，相传他历经唐虞夏商等代，活了八百多岁，是个养生名家，但一个人能活八百岁，这多少有些突破了人的理性思维极限，多半属于神话传说。

现实生活中，中国年龄最长的寿星是新疆喀什的萨迪克·萨伍提，维吾尔族人，生于1887年8月9日，2008年是121岁。年龄最长女寿星为新疆乌鲁木齐的买合甫·孜汗，维吾尔族人，生于1890年6月15日，2008年是118岁。

关于人的自然寿命，根据现代科学，我们可以有几种不同的推算方法。一种是按生长期推算，哺乳动物的自然寿命一般为其生长期的5~7倍，人的生长期为20~24岁（以人的智齿长出时的年龄为准，女性为21岁，男性为24岁），按此法推算，人的自然寿命应是100~168岁。一种是按细胞分裂和分裂周期推算，人体细胞在体外分裂传代50次即不能再分裂繁殖，平均每次分裂周期约为2.5~3.0年，按此法推算，人的自然寿命应是125~150岁。俄罗斯国家



健康研究所节律研究室主任沃尔科夫提出地球生物钟理论，认为人的自然寿命应为 280 岁，按照这种推算法，我们大部分人都是属于夭折之列。还有一种以自然界在发展过程中结构或组织的变异时间推算，人的自然寿命应是 167 岁。这样算来，大多数人，其实仅仅活了个零头。

《黄帝内经》作为研究人体生命规律的一部中医经典，亦对生命的期限有许多阐述，《素问·上古天真论》提出在养生得当、健康无病的情况下，人可以“度百岁乃去”，《灵枢·天年》则将人的一生以 100 岁作为上限，对各阶段的生理、病理特点作了阐发，因此，《内经》似乎将人的自然寿命定为 100 岁。但《内经》的权威研究者，唐代的王冰则认为，《内经》所说只是约略数字，“度百岁乃去”的意思是超过 100 岁，而不是限于 100 岁，他认为《尚书·洪范》的记载是比较准确的，“一曰寿，年一百二十岁”，即人的自然寿命能达到 120 岁。

古今关于寿命的说法虽然有一定的差异，但有一点是相同的，那就是我们人类完全可以活过 100 岁。目前，我国女性的平均寿命为 74 岁，男性为 72 岁。从全世界来看，日本人寿命位居第一，2000 年的调查结果显示，日本女性的平均寿命为 84.6 岁，男性为 77.72 岁。这说明，无论是我们中国人，还是世界上其他国家的人，大部分都中途夭折，没有活到我们天赋的寿数。

二、你的身体健康吗

每个人都希望自己健康，更希望自己长寿，但并不是每个人都了解什么样的状态才健康，很多人认为自己没有明确的疾病就是健康，而有些人则总是怀疑自己得了什么病，那么健康的标准应该是什么呢？

1. 世界卫生组织提出的健康观念

“健康是身体上、精神上和社会适应上的完好状态，而不仅仅是没有疾病和虚弱”。

近年来，世界卫生组织又提出了衡量健康的一些具体标准：

- (1) 精力充沛，能从容不迫地应付日常生活和工作；
- (2) 处事乐观，态度积极，乐于承担任务不挑剔；
- (3) 善于休息，睡眠良好；
- (4) 应变能力强，能适应各种环境的变化；
- (5) 对一般感冒和传染病有一定抵抗力；
- (6) 体重适当，体态匀称，头、臂、臀比例协调；
- (7) 眼睛明亮，反应敏锐，眼睑不发炎；
- (8) 牙齿清洁，无缺损，无疼痛，牙龈颜色正常，无出血；
- (9) 头发光洁，无头屑；
- (10) 肌肉、皮肤富弹性，走路轻松。

这些标准，涉及精神、人格的完善，精力、体力的充沛，外在形体的健康无病等方面。

2. 《黄帝内经》提出的健康标准

与世界卫生组织提出的健康观念类似，《黄帝内经》认为人健康的表现应是“形与神俱”，形，指形体组织；神，指精神、心理；俱，健康和谐之意。也有形体、精神都健康者，才是达到了健康的境界的意思。《黄帝内经》的判断标准如下：

(1) 五脏坚固：既没有先天性脏器发育不良或缺损，先天禀赋良好，又没有后天致病因素导致五脏功能、形质损伤的情况存在。

(2) 血脉和调：人体内在气血通畅，表现于外的征象应是：面色红润清洁，白里透红，面部无色斑、疮疡等；身体各部舒适，无身体任何一个部位的疼痛；女性则经水正常来至，无推迟、量少、

