

读 · 名 · 篇

悟 · 养 · 生



黄帝内经

读《黄帝内经》 悟养生

张成博◎主编

领会先哲养生智慧  感悟健康美好人生

中医文化学者 **张成博** 教授

为您悉心解读中国传统养生文化精髓

青岛出版社
QINGDAO PUBLISHING HOUSE

读《黄帝内经》

悟

张

生

张成博◎主编

青岛出版社

图书在版编目(CIP)数据

读《黄帝内经》悟养生/张成博主编. —青岛:青岛出版社,2010

(读名篇悟养生)

ISBN 978-7-5436-5913-1

I. 读... II. 张... III. 黄帝内经—养生 IV. R221

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 233537 号

- 书 名 读《黄帝内经》悟养生
丛 书 名 读名篇悟养生
主 编 张成博
编 委 孔劲松 陈建军 汤仁荣 郝小峰 顾 勇 李祥文
郝云龙 顾 菡 陈丽娟 崔雪梅 张尚国 梁学娟
出版发行 青岛出版社(青岛市徐州路 77 号,邮编:266071)
本社网址 <http://www.qdpub.com>
邮购电话 13335059110 (0532)85814750(兼传真) 80998664
责任编辑 付 刚 E-mail: qdpubjk@163.com
插 图 于 静
装帧设计 青岛出版设计中心·乔峰
选题策划 濯月文化(zoyue88@163.com)
照 排 青岛正方文化传播有限公司
印 刷 青岛润华印务有限公司
出版日期 2010 年 3 月第 1 版 2010 年 3 月第 1 次印刷
开 本 16 开(700mm×1000mm)
印 张 12.75
字 数 200 千
书 号 ISBN 978-7-5436-5913-1
定 价 19.80 元

编校质量、盗版监督免费服务电话 8009186216

青岛版图书售出后如发现印装质量问题,请寄回青岛出版社印刷物资处调换。

电话 (0532)80998826



序

《黄帝内经》是我国的国学瑰宝，是我国最早、地位最高的中医巨著、中医养生学之源。通过这部古老经典的学习，我们能够洞察生命规律，从根本上把握健康养生之道。

《黄帝内经》中有关健康养生的论述比比皆是：

《黄帝内经》云：“上古之人，其知道者，法于阴阳，和于术数，饮食有节，起居有常，不妄劳作，故能形与神俱，而尽终其天年，度百岁乃去。”在这里，《黄帝内经》提出了传统养生的总原则，就是“法于阴阳，和于术数”，并提出具体的养生方法是“饮食有节，起居有常，不妄作劳”。

《黄帝内经》云：“苍天之气，清净则志意治，顺之则阳气固，虽有贼邪，弗能害也，此因时之序。”《黄帝内经》要求人们的活动要符合自然、社会及人体的客观规律，这是中医养生的基本要求。

《黄帝内经》云：“今时之人不然也，以酒为浆，以妄为常，醉以入房，以欲竭其精，以耗散其真，不知持满，不时御神，务快其心，逆于生乐，起居无节，故半百而衰也。”《黄帝内经》认为“饮食男女，人之大欲存焉”，我们不仅要将其生活看得与饮食一样重要，而且要把它与养生保健密切联系起来。

《黄帝内经》云：“内无思想之患，以恬愉为务，以自得为功，形体不敝，精神不散，亦可以百岁。”“恬”，安静；“愉”，愉快、乐观、开朗；“务”，任务。“恬愉为务”，是说人们一定要以精神乐观为任务。这是《黄帝内经》提出的精神养生的一条重要原则。

《黄帝内经》云：“久视伤血，久卧伤气，久坐伤肉，久立伤骨，久

行伤筋，是谓五劳所伤。”《黄帝内经》指出，养生要“劳逸结合”，而“五劳所伤”是养生大妨。

《黄帝内经》云：“恬淡虚无，真气从之，精神内守，病从安来？是以志闲而少欲，心安而不惧，形劳而不倦，气从以顺，各从其欲，皆得所愿。”《黄帝内经》认为，人的神志保持安宁，则病少，健康长寿。

《黄帝内经》云：“病有久新，方有大小，有毒无毒，图宜带制矣。大毒治病，十去其六；常毒治病，十去其七；小毒治病，十去其八；无毒治病，十去其九。谷肉果菜食养尽之，无使过之，伤其正也。”在《黄帝内经》看来，治疗疾病，必须药食结合。

.....

总之，《黄帝内经》中的养生观点随处可见，读之，品之，让我们受益匪浅。本书是《黄帝内经》养生观点的总结及现代阐释。本书力求简洁明了、通俗易懂，使其集知识性、趣味性、实用性为一体，相信不但对一般读者具有启蒙解惑之功，即使对医学院校的学生和医学工作者也会有较大的启示和帮助。更主要的是，本书能使读者在较短的时间内，全面了解《黄帝内经》的养生理论精华，并可以轻松地运用于健康生活的方方面面。





《黄帝内经》简介

《黄帝内经》是中国医学发展史上影响最大的鸿篇巨制。《黄帝内经》的成编，确立了中医学的理论体系，为中国数千年来的医学发展奠定了坚实的基础，因此被后世尊为“医家之宗”。它博大精深的科学阐述，不仅涉及医学，而且包罗天文学、地理学、哲学、人类学、社会学、军事学、数学、生态学等各项人类所涉及的科学领域。

那么，您是否知道《黄帝内经》成书于何时？《黄帝内经》的作者是谁？《黄帝内经》讲的是什么？下面我们将为您一一解答。

一、《黄帝内经》成书于何时？

关于《黄帝内经》的成书年代，主要有三种说法：

(1)成书于先秦、战国之时。持这种观点的代表人物有宋代的邵雍，明代的桑悦、方以智，清代的魏荔彤等。邵雍在《皇极经世》卷八《心学第一、二》中认为《素问》是“七国时书也”；“轩岐之书，类春秋，战国所为而托于上古”。

(2)成书于虞国、秦汉之间。持这种观点的人有宋代的程颢、司马光等。他们认为“黄帝亦治天下，岂可终日坐明堂，但与岐伯论医药针灸邪？此周、汉之间，医者依托以取重耳。”到清代《四库全书简明目录》，进一步肯定了这一说法。书中说《素问》“出上古，固未必然，然亦必周秦间人，传达旧闻，著之竹帛”。因为《四库全书》在中国古代学术界有相当高的地位，这种说法也就被许多人所接受。

(3)成书于西汉时期。明代郎玻所著的《七修类稿》认为《素问》“首篇曰上古、中古，而曰今世，则黄帝时末世邪？又曰以酒为浆，以

妄为常，由仪狄是生其前面彼时人已皆伪邪？《脉要精微论》中罗襍雄黄，《禁服篇》中欲血而受，则罗与欲血皆汉时事邪？予故以为岐黄问答，而淮南文成之者耳”。在这里，朗玻从夏禹时仪狄造酒的传说和“罗”出现于汉代等证据推断《素问》产生于西汉时期。

二、《黄帝内经》的作者是谁？

关于《黄帝内经》的作者，纵观全书所反映的学术观点、理论水平、技术运用、语言文学皆存在一定的差异，其材料来源久远、地域广泛，自非一时一人之作。毋庸置疑，《黄帝内经》是汇编者收集、整理、汇编，而后冠以“黄帝”之名的一部医学典籍。

三、《黄帝内经》讲的是什么？

《黄帝内经》原书 18 卷。其中 9 卷名《素问》；另外 9 卷无书名，汉晋时被称《九卷》或《针经》，唐以后被称为《灵枢》。每部各分为 81 篇，共 162 篇。《素问》主要论述了自然界变化的规律、人与自然的关系等；《灵枢》的核心内容为脏腑经络学说。

四、《黄帝内经》有哪些贡献？

《黄帝内经》作为祖国传统医学的理论思想基础及精髓，在中华民族几千年繁衍生息的漫漫历史长河中，它的医学主导作用及贡献功不可没。试想，大略 700 年前，欧洲鼠疫暴发，有四分之一的欧洲人失去了宝贵的生命，而中国近两千年的历史中虽也有瘟疫流行，但从未有过像欧洲一样惨痛的记录，中医药及《黄帝内经》的作用由此可以充分展示。

《黄帝内经》的著成，标志着中国医学由经验医学上升为理论医学的新阶段。《黄帝内经》总结了战国以前的医学成就，并为战国以后的中国医学发展提供了理论指导。在整体观、矛盾观、经络学、脏象学、病因病机学、养生和预防医学以及诊断治疗原则等各方面，都为中医学奠定了理论基础，具有深远影响。历代著名医家在理论和实践方面的创新和建树，大多与《黄帝内经》有着密切的渊源关系。



目 录

一	起居有常,生活规律	[1]
二	食饮有节,身必无灾	[6]
三	劳逸结合,不妄劳作	[10]
四	春季养生,重在养“阳”	[14]
五	夏季养生,重在养“长”	[19]
六	秋季养生,重在养“收”	[24]
七	冬季养生,重在养“藏”	[31]
八	适应环境,健康生活	[37]
九	节制性欲,长命百岁	[43]
十	乐观开朗,恬愉为务	[48]
十一	七情调和,不越极限	[54]
十二	养生防病,注意防风	[59]
十三	五味调和,延年益寿	[64]
十四	安不忘危,康不忘病	[69]
十五	睡眠养生,远离失眠	[74]
十六	惜精固本,保养肾气	[78]
十七	五劳所伤,养生大妨	[83]
十八	肠道健康,不容忽视	[87]
十九	清静养神,恬淡寡欲	[95]

二十	延缓衰老, 更年养生	[100]
二十一	防病保健, 注意养胆	[104]
二十二	老年养生, 健康八要	[108]
二十三	珍惜健康, 养胃有方	[113]
二十四	治疗疾病, 药食结合	[118]
二十五	疏通经络, 按摩养生	[125]
二十六	美妙音乐, 养生所宜	[131]
二十七	精神良好, 心情愉悦	[136]
二十八	健康镜子, 美丽秀发	[140]
二十九	膏粱之变, 足生大疔	[145]
三十	饮食过咸, 促短人寿	[149]
三十一	保养肝脏, 意义重大	[155]
三十二	心脏保健, 生命动力	[160]
三十三	脾脏强健, 运化精微	[166]
三十四	肺脏健康, 呼吸顺畅	[172]
三十五	善待自己, 避免憋尿	[177]
三十六	暑邪伤人, 伤津耗气	[181]
三十七	湿为阴邪, 好伤阳气	[186]
三十八	燥邪致病, 易伤津液	[190]



一 起居有常,生活规律

原文

上古之人,其知道者,法于阴阳,和于术数……起居有常……故能形与神俱,而尽终其天年,度百岁乃去。

——《素问·上古天真论》

译文

远古时候,懂得养生之道的人,都能够遵守天地阴阳的规律……生活作息有规律……所以能达到身体和精神的和谐统一,从而享尽天年,活到百岁才离开人世。

阐释

根据古人抽象的理论,宇宙的本原是一个没有矛盾、没有对立的混沌状态,而阴阳的产生就有了对立、矛盾,宇宙之间,各种要素之间互相作用,或者相生,或者相克,总在不断地运行、变化,交互作用。而这种相互之间的作用,都有着一定的规律,所谓“法”就是要效仿、学习阴阳运作的规律,所谓“和”就是要符合这种规律。

阴阳表现在宇宙,就是日夜更替、四季变换。更具体地说,就是按照自然界的规律起居生活,“日出而作,日落而息”,按照四季的变化来增减衣物。

古代养生家认为,人们的寿命长短与能否合理安排起居作息

有着密切的关系。



《素问·上古天真论》中说：“饮食有节，起居有常，不妄劳作，故能形与神俱，而尽终其天年，度百岁乃去。”这说明“起居有常”是调养神气的重要法则。神气在人体中具有重要作用，它是对人体生命活动的总概括。人们若能起居有常，合理

作息，就能保养神气，使人体精力充沛，生命力旺盛，面色红润光泽，目光炯炯，神采奕奕。反之，若起居无常，不能合乎自然规律和人体常度来安排作息，天长日久则神气衰败，就会出现精神萎靡，生命力衰退，面色不华，目光呆滞无神。

此外，《内经》告诫我们，如果“起居无节”，便将“半百而衰也”。就是说，在日常生活中，若起居作息毫无规律，恣意妄行，逆于生乐，以酒为浆，以妄为常，就会引起早衰以致损伤寿命。

可见，我们的祖先早就认识到生活规律的重要性：生活有规律，人就会延年益寿；生活没有规律，人就会早衰短寿。

养生之道

人的日常生活必须有固定的规律，这是生物体的规律所决定的。祖国医学认为，人体像个小天地，人体里的规律经常与天地间的自然规律相互协调，这就是所谓的“天人相应”。

从自然界来说，天有春夏秋冬寒暑的变化，又有日出日落、月圆月缺这些日、月的周期变化。人体也一样，一切生理活动都有周



期性变化。例如,心跳、体温在清晨时最慢、最低,以后逐渐增快、升高,一直到下午及傍晚达到高峰,然后又逐渐下降,天天如此,这是日周期。妇女血液中引起子宫收缩的催产素,也是晚间高、白天低,因而产房里夜间最忙,婴儿多在夜间出世。人体冠状动脉的迷走神经,在夜间紧张度高些,因而夜间冠状动脉管径较白天细,容易产生心绞痛、心肌梗塞,这些也是日周期。妇女的月经来潮,是最明显不过的月周期。甚至人体的体力、智力和情绪,也有一定的周期性节律,其中一半是体力充沛、智力聪敏、情绪高昂的时间,而另一半时间则处在相反的状态。

科学工作者认为,人体内有着司管这种周期节律的装置和结构,称之为“生物钟”。

“生物钟”的存在,说明人体的生活需要有规律,如果这种节律打破了,比如月经周期紊乱了,日夜的变化规律破坏了,人体就会处在病态的状况。

人体规律性的生理变化,还与神经系统有关。“生物钟”同样也与神经中枢关系密切,受神经中枢的调节。神经中枢功能正常,则这种调节功能也是健全的。反过来,正常的周期性节律,也促进了神经中枢功能的正常化。有正常而健全的神经中枢的指挥,全身各个系统、各种生理功能才能有效地进行。

规律性的生活,对于神经中枢机能保持正常也十分重要。神经中枢的活动方式是神经反射,是指挥人体生理活动的重要方式。其中条件反射就是生理机能活动在一定的条件下自动进行的一种神经功能活动,这种条件是后天形成的,也就是本来与某一种生理反应无关,但由于后天的不断重复,使得无关的因素与生理反应互相联系了。

规律的生活,有助于对神经中枢形成一系列的条件反射,形成所谓“动力定型”。比如,每天早晨用闹钟在6点整把你闹醒,经过一段时间以后,就是没有闹钟响,一到6点,你就会醒来。晚上10



养生典范

汪老，生于 1892 年 7 月 4 日，2000 年 108 岁时仍精神很好、口齿清晰。汪老曾写文章介绍他长寿的原因主要得益于以下四个方面：

起居、运动规律化

每天早上 6 点半，汪老就伸展四肢，按摩天庭、太阳、涌泉、足三里等穴位后再起床，整理被褥，梳洗完毕后，到户外远眺 15 分钟，以保神光。早餐后，到阳台上踱步 15 分钟，让肝脏内的有毒物质排除。12 点午餐后，静坐 15 分钟，摒去杂念，无人无我，气聚神凝，水谷消磨，化为血液，灌溉五脏，润滋全身。下午 6 点晚餐后，按规定距离到户外漫步，如遇雨雪，则在走廊上走 3000 步。晚上 8 点，看完新闻联播和天气预报后，用温水洗脚上床睡觉。因此，汪老的步履到 100 岁之后还非常稳健。

点钟，工作完毕，或者上厕所小便，以后洗洗脚和脸，再去睡觉。习惯以后，这些规律固定下来，使你的排便、睡眠等生理活动形成了规律，有固定的“动力定型”，就不会患失眠之苦。

总之，保持全天规律的生活，是保持人体健康，提高体内各器官、系统生理活动功能的好方法，它对于人体健康，延年益寿，具有十分积极的意义。



饮食规律化

多年来,汪老一直坚持饮食规律,饮食按时定量,不多食,不偏食,不暴饮暴食,不饥极后食,食不过饱;也不渴极而饮,饮不过多。他从不抽烟,但常饮酒。中、晚餐各饮一杯酒,控制在 50 克以内,任何场合不加多,不减少。

学习、劳动经常化

汪老每天 8 点半开始做力所能及的劳动,如扫地、拣菜、晒衣服、烧开水、倒垃圾等。他所住的孙女家连他一起也只有 4 人,家务事本来不多,即使有事也不需要他做。但他坚持做家务劳动,而且从不过累。到了 9 点半钟,家务事做完了,他又开始读书看报,写诗,做一些短笔记。



心胸豁达开朗

汪老一生,历尽坎坷和磨难,从中领悟到心胸豁达开朗、平衡情绪的重要性,从不悲观,不为七情所伤,始终保持心胸旷达、恬淡。即或遇有不惬意之事和横逆之来事,也尽快予以舒解,不耿耿于怀。

二 食饮有节,身必无灾

原文

食饮有节……故能形与神俱,而尽终其天年,度百岁乃去。

——《素问·上古天真论》

译文

饮食有节制……所以能达到身体和精神的和谐统一,从而享尽天年,活到百岁才离开人世。

阐释

据《内经》记载,上古的时候有的人寿命比较长,所谓“春秋皆度百岁而动作不衰”。后来的人却出现了“年半百而动作皆衰”。原因就在于“上古之人,其知道者,法于阴阳,和于术数,食饮有节,起居有常,不妄劳作,故能形与神俱,而尽修其天年,度百岁乃去”。

在这里,先人们提出了传统养生的总原则,就是“法于阴阳,和于术数”。并提出具体的养生方法是“食饮有节,起居有常,不妄劳作”。

所谓“食饮有节”,就是饮食有节制、有规律。

《吕氏春秋》云:“食能以时,身必无灾。”

《尚书》也主张:“食哉唯时。”

按照一定时间有规律、有节制的进食,能使人体建立起条件反

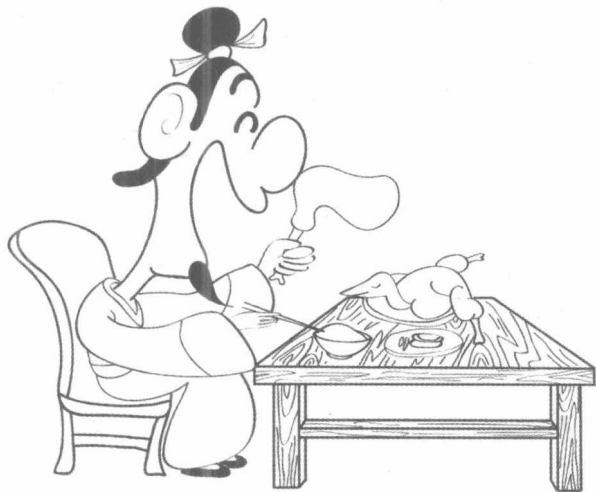


射,可以保证消化、吸收功能有节律地进行活动。

我国传统的进食方法是一日三餐,若能严格按时进食,不随便吃零食,养成良好的饮食习惯,则消化功能健旺,于身体健康大有益处。

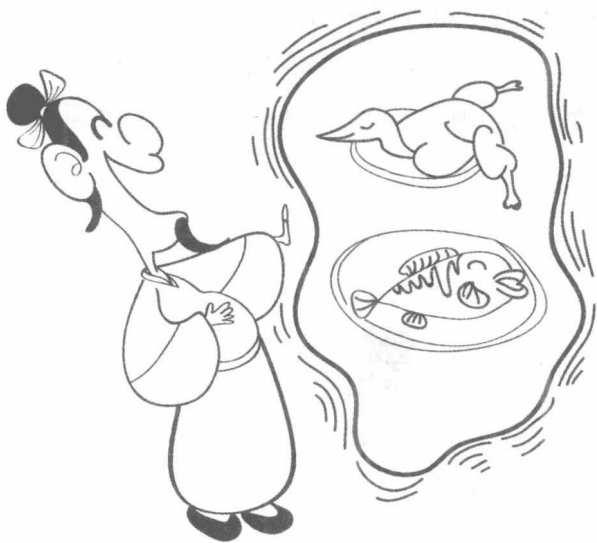
养生之道

良好的饮食规律,就是指在日常生活中饮食有节,早餐、午餐和晚餐的时间、饭量要相对稳定。有规律的饮食习惯,可以使我们机体各个系统功能正常运行,有利于营养的消化吸收,使我们有充沛的体力。



正如我们在上一节所说,在我们的体内存在着一个自动调节开关,叫做“生物钟”。正常情况下,身体的各个器官的活动都靠“生物钟”来协调。如果正常的饮食规律被打乱了,“生物钟”的运行就要失调,与人体、与外部环境不协调,轻则产生全身不适感、胃口减退和容易疲乏;重则就可能导致确定性疾病。形成有规律的饮食习惯,其实就是形成有规律的条件反射,按照习惯性的规律进行调整和适应,这就非常有利于身体健康。

饮食方面的有规律主要是在饮食上要定时。定时用餐是维持身体健康的重要条件,按照一定时间有规律地进食,能使身体建立起时钟反射,保证消化和吸收功能有节律地进行活动。每当接近吃饭的时候,我们会感到胃肠开始工作了,开始大量分泌消化



液,进行消化和吸收,并将营养输送全身。如果不是按时进食,不分时间没有规律的用餐,就会打乱了胃肠消化的正常规律。胃肠在长时间的工作中得不到相应的休息,消化功能就会减弱,导致食欲减

退,形成消化系统疾病,影响健康。我国传统的进食方法是一日三餐,这一习惯对身体健康是大有益处的。

另外,就是在饮食上要定量。我们每天要摄入一定量的食物营养,以维持生命活动的需要。如果摄入量不足,人体得不到足够的营养物质,就会影响健康,甚至会滋生各种疾病。反之,如果饮食量超过了一定的限度,也要损伤脾胃功能引起疾病。现代医学也已证实,进食过饱以后,会引起人的大脑早衰。如果大脑早衰,其他的器官也会相应的衰老。

科学的饮食态度是全面、均衡、适量、营养。也就是说各种各样的食物都要吃,不要挑食,不要偏食。任何单一的天然食物,都无法为我们提供身体所需要的全部营养物质。合理的膳食必须是由多种食物组成,食物的种类多而杂,才能达到平衡膳食的目的。

养生典范

汤静逸(1893~1999),原名铁飞,祖籍浙江杭州,曾任黄埔军校第二期教官。汤静逸老人在70岁时长出了新牙,80岁时扔掉了多年常戴的眼镜,90岁时皮肤上没有一个老年斑,100岁时头发又