

博客来书店畅销图书第一名
上市15天, 4次加印

《黄帝内经》 呼吸养生法

湛若

流传5000年的智慧经典 中国式养生的全新解读

保护呼吸道, 远离感冒、气喘、鼻炎、过敏

降火气, 拒绝头痛、失眠、神经衰弱

排浊气, 清洁身体内外, 让宿便、黑斑不再有

补正气, 改善高血压、糖尿病、心脏病、肥胖症、癌症等慢性疾病



广西科学技术出版社

《黄帝内经》
呼吸养生法

湛若水◎著

广西科学技术出版社

著作权合同登记号 桂图登字：20—2010—027号

内经呼吸养生法

中文简体字版©2010 由广西科学技术出版社发行

本书经城邦文化股份有限公司商周出版事业部授权，同意经由广西科学技术出版社，出版中文简体字版本。非经书面同意，不得以任何形式任意重制、转载。

图书在版编目(CIP)数据

《黄帝内经》呼吸养生法 /湛若水著. —南宁：广西科学技术出版社，2010.8
ISBN 978-7-80763-529-1

I. ①黄… II. ①湛… III. ①内经—养生(中医) IV. ①R221

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第118982号

HUANGDI NEIJING HUXI YANGSHENGFA

《黄帝内经》呼吸养生法

作者：湛若水

策划：冯靖城

装帧设计：卜翠红

责任印刷：韦文印

责任编辑：李佳

责任校对：曾高兴 田芳

出版人：何醒

社址：广西南宁市东葛路66号

电话：010—85893724（北京）

传真：010—85894367（北京）

网址：<http://www.gxkjs.com>

出版发行：广西科学技术出版社

邮政编码：530022

0771—5845660（南宁）

0771—5878485（南宁）

在线阅读：<http://www.gxkjs.com>

经销：全国各地新华书店

印制：中国农业出版社印刷厂

地址：北京市通州区北苑南路16号

开本：710mm×980mm

字数：120千字

版次：2010年8月第1版

书号：ISBN 978-7-80763-529-1/R·137

定价：28.00元

邮政编码：101149

1/16

印张：11

印次：2010年8月第1次印刷

版权所有 侵权必究

质量服务承诺：如发现缺页、错页、倒装等印装质量问题，可直接向本社调换。

服务电话：010—85893724 85893722 团购电话：010—85808860—801/802



序言

学会呼吸养生法， 把健康掌握在自己手中

《黄帝内经》是一本流传了两千多年的中医理论宝典，其中天人合一、阴阳平衡、顺应四时的理念，一直被人们奉为养生保健的无上准则。黄帝拥有一支通晓医药的能人队伍，如岐伯、雷公、伯高、少师、少俞等，书中叙述群贤研究医疗的心得，都是鞭辟入里，后人难以望其项背。在远古时代，如注射筒、血压计、体温计等现在看来再寻常不过的医疗基本器材都是付诸阙如的，更别说显微镜、X光、超声波、断层扫描等复杂检验设备，也没有经过多年临床试验的药物。我们不禁要问，为什么我们的老祖宗就拥有如此高的智慧，能够建立一套颠扑不破的医学理论？

如同道家经典的玄妙缥缈，《黄帝内经》的内容也相当深奥，

后人很难完全理解其中的涵义，虽然历代名家批注迭出，但大都无法穷原竟委而成为天下公认的范本，即使是金元四大家也只能参透其中的一部分。试问在科学昌明的现代，医学家们是否能够追根究底，一窥这部宝典的全貌与真髓呢？

古真说：“得诀归来好看书。”同样的，若要读懂《黄帝内经》，必须将贯穿书中的几项基本元素详加拆解，唯有进一步了解阴阳、气血这些关键词汇的真实涵义，剖析其物理规则，并用现代白话、科学语言来解释，使其易听易懂，才能拉近《黄帝内经》与我们之间的距离，让我们充分得到它的灌溉与滋养。

西方医学之父、古希腊名医希波克拉底说：“人体内拥有的自然疗愈力量，是我们远离疾病的最佳禀赋。”这位古希腊的医生在公元前四百多年即已告诉我们，自己的身体潜力无限，足堪依靠。在东方，几乎在同一时代问世的《黄帝内经》也持相同看法，养生的智慧就在了解人类与自然界之间的关联，顺应自然界的运行规律，善于培养自身的能量，这才是我们避免疾病、健康延年的根本之道。

我的网站建立至今已经三年有余，在网上的讨论中，不少网友提出了相同的问题：“有什么养生功可以让我们在家里自己练习？”社会上的每一个角落都有寻求健康的人士，但是有些人限于经济因素，有些人碍于时间难以安排，也有人居处偏远，总之，各有各的不便。现在信息发达，全人类已成为一个地球村，以往宗门派别、口传心授的传授方式已不符合现代社会的需要，应该将养生的方法加以归纳整理，提供简易的养生功以及方便的学习方式，让

人人有机会学习。

网络上、书本里虽然提供了各式各样的养生功，但是大部分都只有招式解说，缺少原理的分析，至于它们对健康所产生的影响更是语焉不详。我认为，普传的养生功必须具有下列几个基本条件：

其一，要简单易学。动作简易，不必老师当面传授，任何人都可在家里自己学习，而且一学就会，避免动作过于繁复让人知难而退。

其二，要安全性高。因为没有老师当面指导，功法应以简易的呼吸吐纳及导引招式为主，不致因为练功而产生伤害。

其三，要适用面广。因为青壮年与老年人的体能有很大的差异，所以练习的程度、练习的时间都应依照年龄长幼、体能强弱的不同而弹性调整。

俗话说“三分治七分养”，养生与医疗是健康的两大支柱，养生的重要性甚至超过医疗。《黄帝内经》认为人体气血调和则百病不侵，因此本书根据《黄帝内经》的养生原理，并参考历代养生家的导引招式，综合提供三招养生功以供读者练习。这些功法都是针对身体的基本需要而设计，只要勤练不辍，对健康必然大有裨益。

除了饮食之外，呼吸是左右生命的最主要因素，因此本书特别针对呼吸的功能多所着墨。练习呼吸养生法如能知其然也知其所以然，效果必然事半功倍。在人的一生当中，懂得自疗自愈掌握自己的健康，实在是至上的福气及最高的智慧。

湛若水

2009年5月 于台北



目录

序言 学会呼吸养生法，把健康掌握在自己手中 1

第一章 养生的智慧 D

《黄帝内经》是“用之不竭”的养生宝典 3

气法养生，天人相应 7

健康以扶阳为根本，扶阳以练气为核心 12

气是身体的能量源 16

百病生于气 20

掌握正确的呼吸方法是养生的第一要务 23

第二章 呼吸的奥秘 D

养生从呼吸开始 33

学习婴儿好榜样——胎息是最完美的呼吸方法 42

常做“有气运动”，强气血，除百病 50

气的大本营在丹田 58

丹田呼吸是呼吸养生法的精髓所在 61

丹田呼吸不等于腹式呼吸 69

第三章 阳气的启示



- 人体能量层次的探讨 81
- 气就是能量的一种 84
- 全面的养生离不开呼吸的辅助 88
- 别让负面情绪削弱身体的正气 90
- 迈向阳气的生活 96

第四章 身体的真理



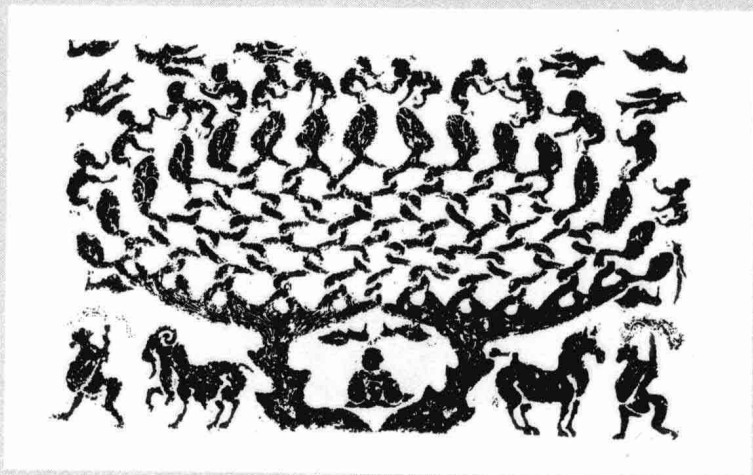
- 免疫力是身体的防火墙 103
- “多气者不病” 108
- 练习呼吸养生法，显著增强免疫力 111
- 倾听身体的声音 117

第五章 练习的享受



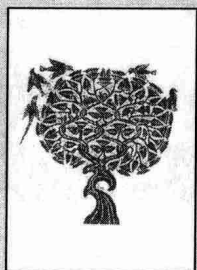
- 练气自疗，保健延寿 125
- 推广养生功的宗旨 128
- 心肺功，最能强心健脑 132
- 站桩功，导气下行，缓解高血压、糖尿病 140
- 清净功，放松身心，启动人体自愈系统 144
- 养生贵在有恒 155
- 练气的效验 158

- 结语 心存养生，健康永恒 162



【 第一章 】

养生的智慧



《黄帝内经》是“用之不竭”的养生宝典



已经凌晨一点多了，街道上虽然冷冷清清，但是台北市复兴北路的“铜猴子餐厅”里面好戏刚上场，鼎沸的客人将狭窄的店面挤得水泄不通。大荧幕上正在播放两支欧洲顶级球队AC米兰与利物浦的比赛，由于餐厅举办猜谜助兴，主持人不断地鼓噪，加上许多客人纷纷为自己支持的球队喝彩加油，使得气氛非常紧张热烈。看球的人们人手一支香烟，弄得店里烟雾弥漫，空气非常糟。直到球赛结束，离开店里的时候已经快天亮了，两个朋友不禁呵欠连连，眼睛都快张不开了。我负责开车送他们回家，一路上我精神奕奕，丝毫不露疲态，他们深感诧异，非常不理解为什么我的体力这么好。

火野问：我又上火了，长了口疮，痛到想哭，生不如死，尤其下午三点时口疮疼痛更加剧烈，请问有没有方法可以排放火气？

若水答：火气主要是肝火，它在下午三至五点时最为剧烈。想要排放火气，我教你一招“闭气攻病”的方法：深呼吸，吸足一口气，感觉背部在用力，然后用心指挥背部的气向前压向胸腹



部的肝脏，压迫肝脏的火气下行。这样反复几次，如果在几分钟后放了屁，就表示成功，肝火会慢慢消退，口疮也会逐渐缓解。闭气攻病的关键点是“心念苦处”，只要用心将气的压力带往你要攻击的目标，就一定能成功。

开头的一小段文字，与随后我和网友在留言板上的一问一答，乍看之下好像互不相干，其实两者大有关系。在铜猴子看球赛当晚，到了凌晨两三点，我开始感觉体内浊气翻腾，头脑昏沉，浑身不舒服。我开始运气攻向肝脏，不一会儿肚子一阵咕噜作响，我急忙冲出餐厅，朝着大马路噼里啪啦放了一大串响屁，屁出人安乐，放完屁顿时感觉舒服多了。

彭祖被誉为中国古代养生学始祖，练气自疗的功夫当然超级专业，他说：“偶有不适，则闭气以攻所患。”彭祖说的“所患”有两种情形：一是正气的停滞，一是浊气的阻塞，而“攻”这个动词有冲击、挤压、渗透的意思，也就是利用清气扫除浊气。《太清调气经》也说：“以心念苦处，以意相注，闭气攻之。”一般人只能指挥自己的身体做各种动作，但是练气的人可以指挥体内的正气达到某种目的，即“以意领气”，就是用意念带领气在体内流动。利用闭气攻病的方法自我排除浊气极为方便，哪里不舒服，就用气攻哪里，排出浊气，纳入清气，阻塞一通，疾患常能不药而愈。





湖南长沙马王堆汉墓出土的文物中有帛书《却谷食气篇》和彩色帛画《导引图》，是先民介绍呼吸吐纳方法的主要著作。最近电视报导，北京的一位康复科医生从这些古文物中得到灵感，教导身体瘫痪的病人，训练他们思想专注在患处，结果康复的效果非常好，这个方法即是在利用“意到气到”的原理，运用专注力将正气导向患处来治病。其实，我们的身体之所以会在生病、受伤时产生疼痛的感觉，就是因为大脑下意识地将正气集中在患处，与邪气作斗争，以进行防卫及治疗。如果这位医生懂得教病人呼吸吐纳吸气入丹田，使其身上的正气更加充沛，那么康复的效果必然会更好。

闭气攻病是一种呼吸法的应用，基本原理源自《黄帝内经》的一段话：“阴阳者，血气之男女也；左右者，阴阳之道路也。” 气血必然左右循环，人身左为阳、右为阴；左阳上行为清气，供给身体生长所需；右阴下行为浊气，代谢身体产生的垃圾。位于身体右边的肝脏上火时产生的逆气，必须通过右半身的下行才能排浊。

“闭气攻病”是古人常用的一种自疗、养生方，将脏腑的污浊之气向外排出，对健康非常有益。在过去几千年的历史里面，我们的老祖宗留下了不少自疗自救的养生功，这些前人的心得经验都极为有效，可说是非常宝贵的。但在二十一世纪的今天，这些养生功大部分只剩下名称，而没有细致的分解动作，以致后



人无从学习，因此懂得使用的人已寥寥无几，这些养生功势必被岁月湮没而失传，殊为可惜。

自古以来将养生原理论述得最为详尽的典籍，莫过于《黄帝内经》。《黄帝内经》由《素问》《灵枢》两部书组成，各有九卷八十一篇，虽然作者不明，但此书距今已有两千年却是毋庸置疑的。从公元前四百七十五年的战国时代，到公元二百二十年的东汉时代，前后共约七百年的时间，《黄帝内经》历经各代医学名家编撰汇集而成，是一部中国最早、最完整、内容最丰富的医学典籍；不论是天人关系、血气运行，还是脏腑诊治、经脉识别、灸刺论述等各方面，都表现出极高的智慧，诚为中国古代生命科学巨著。

《黄帝内经》不但理论精辟，其中的脉诊等诊察技艺更是高超，书中说：“善诊者，察色按脉。”脉诊是中医诊断病情最独特的方法，少数医生脉诊的技术更是达到出神入化的境界。朋友老周的父亲生病住进了淡水马偕医院，经过了各种现代医学仪器的检查后，被通知回家等待检验报告结果。在等待期间，老周听从朋友的建议，带着父亲到淡水街上找一位老中医看诊，老中医把脉之后，立即断言得了血癌，一周后马偕医院检验报告出炉，果然是血癌。老中医的脉诊结果竟然跟现代精密的医学仪器一样准确，况且脉诊的时间仅需几分钟而已。

中医脉诊实为人类医学中的奇迹，几千年前，在医疗尚未发



达的时代，《黄帝内经》即对于人身经络的散布、穴位的功用，以及相关病机病理做了透彻的解析，成为后代中医脉诊、针灸的理论根据。现代医学理论是依赖解剖、显微观察才得以建立的；老祖宗为何会有如此高超的智能，在全无仪器的协助下，能够全盘洞悉人体的机能，这套本领至今都还令人佩服之至。

近百年来西方科学突飞猛进，宇宙万物的奥秘像是剥洋葱一样，逐渐一层一层地被剥开来，但是医学领域里尚有许多没有完全解开的难题，人类仍处于许多疾病的威胁与折磨之中。《黄帝内经》对于生理学、医学的贡献无与伦比，的确是全人类文化中最珍贵的遗产，身为后代子孙的我们，应该齐心协力深入研究，并将之发扬光大，造福人类。

气法养生，天人相应



如果将《黄帝内经》这本书加以抽丝剥茧，最后只会剩下三个基本元素：气、阴阳及五行。但是气之中原本就包含了阴阳两极，而五行也是由阴阳增减添删所变化出来的相生相克作用，因此，这三个基本元素彼此之间可看成上游、中游、下游的关系，它们都是气的衍生物。换句话说，《黄帝内经》整本书的主题就是在谈论气及阴阳五行的变化。



《黄帝内经》立论的最大特点在于透过天人关系，对气的范围及涵义做了多层次的分析，从“天地大宇宙，人身小宇宙”的观点出发，阐述自然界与个体生命之间的运化规律。因为自然界能够为生命带来给养，也能带来祸害，所以人的一生当中应当学会如何趋吉避凶，由此便形成了《黄帝内经》以生命为核心的养气思想。以现代科学的观点来看，气即能量，气是构成身体和维持生命活动的基本元素，身体的强壮与衰败，皆取决于气的变化。

《黄帝内经》说：“阴阳者，天地之道也，万物之纲纪，变化之父母。”基本上《黄帝内经》谈的是天人关系，全书以阴阳两气为主轴，指出养生的总则在于“法于阴阳，和于术数”。既然阴阳的观念贯穿《黄帝内经》全书，那么想要更加透彻地了解《黄帝内经》，必须进一步探讨阴阳的真正涵义，因为上自天地的演化、四季的变迁，下至人体气血的衰旺、寿命的长短，皆是阴阳消长的表现。

1926年，美国著名生理学家坎农写了《躯体的智慧》一书，他提出“稳态”的理论，在世界医学界投下一颗重磅炸弹。坎农认为，人体健康的关键在于“稳态”的保持，内环境的稳态是细胞生存的必要条件，而一切慢性病的起因皆来自人体“稳态”的被打破，必须从精神、体力、睡眠和食欲四大方面调整人体的稳态，这才是慢性病治疗以及亚健康状态恢复的根本出路；精神、



体力、睡眠、食欲正是人体是否健康的表征，而健康的关键系于阴阳平衡。坎农的理论重新解读了人体生命与健康意义，为医疗工作者提供了新的思维及治疗方向。

《黄帝内经》一书花了很大篇幅说明阴阳平衡的重要性，这就是生命稳态的适应性调节；所有的医疗手段都不是万能的，真正治好疾病还需要靠人体自我调节能力。《黄帝内经》说：“亢则害，承乃制，制则生化。”阴阳五行必须互相制约，彼此之间才能保持平衡，不可太过，也不可不及，否则必生祸害。以人体而言，《黄帝内经》说：“人生有形，不离阴阳。”阴阳是创造人体的元素，如果阴阳二气失去平衡，人体赖以存活的生命力也将杂乱无章，终将致病减寿。

阴阳的性质是什么呢？《黄帝内经》说：“阳化气，阴成形。”这是解释阴阳属性最基本，也最重要的定义。我先说“阴成形”的部分。阴这种能量有变化为物质形体的趋向，天地万物的形体都由阴所化成，当然也包括我们的肉体在内。阴主静，阴的基本性质是“固化”；基于阴阳对立的原则，阳主动，阳的基本性质是“气化”，它有变化为空灵能量的趋向。“固化的阴”与“气化的阳”这两种元素的结合，即是静与动的结合，然后才产生了阴阳平衡的状态，进而创生自然界的万物。

人体中阴阳能量的组成方式并不一定是黑白分明的，可能是阴中有阳，也可能是阳中有阴。例如《黄帝内经》说：“阳中之