

《黄帝内经》最适合中国人的养生方法

从《黄帝内经》中来

解密《黄帝内经》中的养生智慧

读《黄帝内经》知中医养生

《黄帝内经》是中国最著名、最古老的中医典籍之一，从中我们既能领略中华传统文化的智慧与玄妙，又能学到切实好用的养生智慧。

掌握内经，病无身轻
一册在手，百病绕走



圣人不治已病，治未病；
不治已乱，治未乱。

高红敏 编著



朝华出版社

高红敏
编著

从《黄帝内经》中来

 朝華出版社

图书再版编目 (CIP) 数据

从《黄帝内经》中来 / 高红敏编著. -- 北京 : 朝
华出版社, 2010.5

ISBN 978-7-5054-2377-0

I. ①从… II. ①高… III. ①内经—养生 (中医)

IV. ①R221

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 065635 号

从《黄帝内经》中来

作 者 高红敏

选题策划 杨 彬

责任编辑 赵 明

责任印制 张文东

封面设计 吴鸿南

出版发行 朝华出版社

社 址 北京市车公庄西路 35 号 邮政编码 100048

订购电话 (010) 68413840 68433213

传 真 (010) 88415258 (发行部)

联系版权 j-yn@163.com

网 址 www.mgpublishers.com

印 刷 北京市亚通印刷厂

经 销 全国新华书店

开 本 710mm × 1020mm 1/16 字 数 250 千字

印 张 17

版 次 2010 年 5 月第 1 版 2010 年 5 月第 1 次印刷

装 别 平

书 号 ISBN 978-7-5054-2377-0

定 价 34.00 元



前言

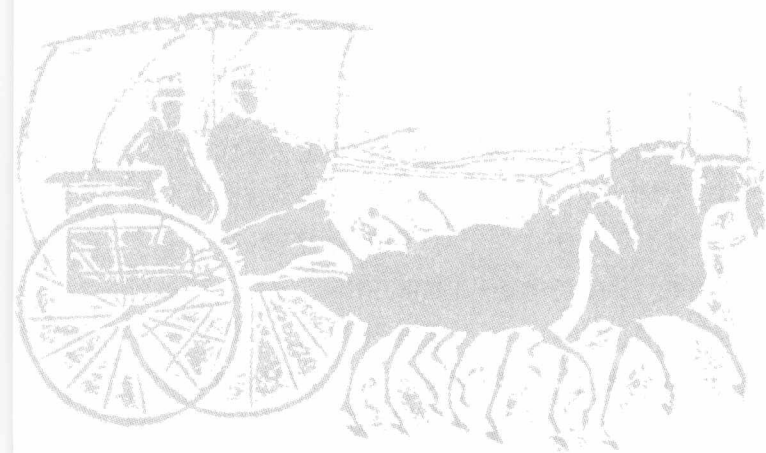
《黄帝内经》是一部上古奇书，它是我国医学宝库中现存成书最早的一部医学典籍。它包括《素问》81篇和《灵枢》81篇，各有9卷。作为一部奇书，它同时也为现代人指明了养生的方向。

“内经”，有的人认为是讲内在人体规律的，有的人认为是讲内科的，但相关专家认为《黄帝内经》是一部讲究“内求”的书——要使生命健康长寿，不要外求，要往里求、往内求，所以称之为“内经”。也就是说，你要使生命健康，比如有了病怎么治病，不一定非要去吃什么药，而是要往里求、往内求。这就要求你先学会内观、内视，就是往内观看我们的五脏六腑，观看我们的气血怎么流动，然后内炼，跟着大自然的节奏，通过调整脏腑、调整经络来获得健康，达到长寿的目的。所以，“内求”实际上是为我们提供了正确认识生命的思路和方法。其中，《黄帝内经》提到的“圣人不治已病，治未病；不治已乱，治未乱”，可以说是最好的养生防病谋略。

但是，《黄帝内经》文字过于深奥，内容博大精深，且成书年代久远，又不是一人一时所作，因此书中虽不乏经典之论，但也难免有良莠不齐、重复，甚至观点对立之处。虽然历代学者对《黄帝内经》有所诠释，但多是对全书的逐字翻译，没有完全突出书中的精华。况且，在快节奏的今天，很少有人细细品读全书，因而无法领悟其中精华。

基于此，我们特编撰了《从〈黄帝内经〉中来》一书，本书精心挑选了能反映《黄帝内经》基本思想、基本理论、基本观点、基本原

则的重要原文，进行详细的阐述，并延伸出经典的养生智慧。让现代人在了解其内容的基础上，学会如何更好地养生防病、更好地让《黄帝内经》服务于我们的生活。





总论

养生之本

——法于阴阳，和于术数

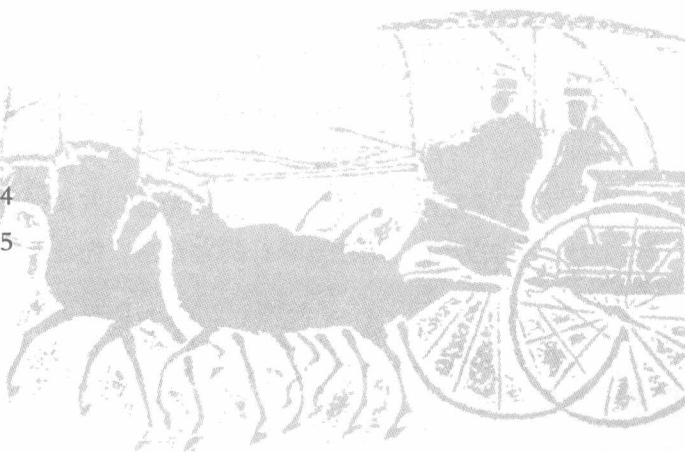
- 阴阳者，天地之道也 /1
阴平阳秘，精神乃治 /2
年四十，而阴气自半也 /3
治病必求于本 /5

第一章 顺时养生

——春夏养阳，秋冬养阴

1

- 夜卧早起，广步于庭 /9
被发缓形，以使志生 /10
生而勿杀，予而勿夺，赏而勿罚 /12
逆之则伤肝，夏为寒变，奉长者少 /13
逆春气，则少阳不生，肝气内变 /15
春伤于风，夏生飧泄 /17
春气者病在头 /18
肝者，通于春气 /20
夜卧早起，无厌于日 /22
使志无怒，使华英成秀 /24
使气得泄，若所爱在外 /25



逆之则伤心，秋为痾泄，奉收者少，冬至重病 /27

逆夏气，则太阳不长，心气内洞 /28

夏伤于暑，秋必痾泄 /30

夏气者病在脏 /32

心者，通于夏气 /33

早卧早起，与鸡俱兴 /34

使志安宁，以缓秋刑 /36

收敛神气，使秋气平 /37

无外其志，使肺气清 /38

逆之则伤肺，冬为飧泄，奉藏者少 /40

逆秋气，则太阴不收，肺气焦满 /42

秋伤于湿，冬生咳嗽 /43

秋气者病在肩背 /44

肺者，通于秋气 /46

早卧晚起，必待日光 /48

使志若伏若匿，若有私意，若已有得 /50

去寒就温，无泄皮肤，使气亟夺 /51

逆之则伤肾，春为痿厥，奉生者少 /53

逆冬气，则少阴不藏，肾气独沉 /54

冬伤于寒，春必温病 /56

冬气者病在四肢 /57

肾者，通于冬气 /59

第二章 饮食养生

——不必求参汤，食物是仙方

五谷为养，五果为助，五畜为益，五菜为充 /63

阴之所生，本在五味；阴之五官，伤在五味 /65

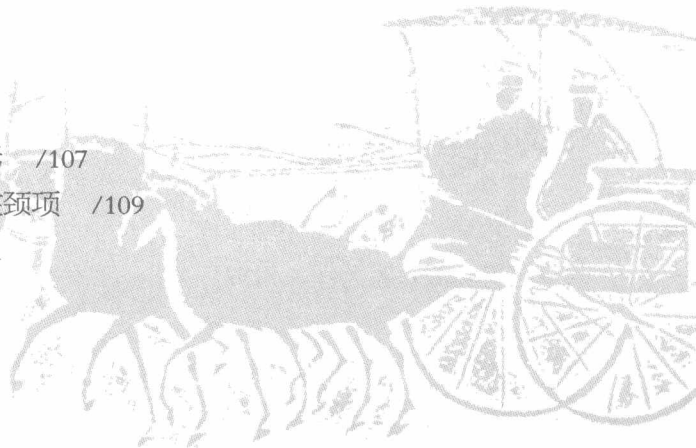
火生苦，苦生心 /67
木生酸，酸生肝 /69
土生甘，甘生脾 /72
金生辛，辛生肺 /74
水生咸，咸生肾 /76
多食咸，则脉凝泣而变色 /78
多食苦，则皮槁而毛拔 /79
多食辛，则筋急而爪枯 /81
多食酸，则肉胝月而唇揭 /83
多食甘，则骨痛而发落 /85
膏粱之变，足生大疔 /86
饮食自倍，肠胃乃伤 /88

第三章 脏腑养生

——保卫身体的“王国”，从现在做起

3

心者，君主之官也，神明出焉 /93
南风生于夏，病在心，俞在胸胁 /94
南方赤色，入通于心 /96
心者，其华在面 /98
心恶热 /99
五脏在液：心为汗 /101
心藏神 /103
心主身之血脉 /104
舌者，心之官也 /106
肝者，将军之官，谋虑出焉 /107
东风生于春，病在肝，俞在颈项 /109
东方青色，入通于肝 /111



肝者，其华在爪 /112

肝恶风 /115

五脏化液：肝为泪 /116

肝藏魂 /118

肝主身之筋膜 /119

目者，肝之官也 /121

脾胃者，仓廩之官，五味出焉 /123

中央为土，病在脾，俞在脊 /125

中央黄色，入通于脾 /127

脾恶湿 /128

五脏化液：脾为涎 /130

脾藏意 /131

脾主身之肌肉 /132

口唇者，脾之官也 /134

肺者，相傅之官，治节出焉 /135

西风生于秋，病在肺，俞在肩背 /137

西方白色，入通于肺 /139

肺者，其华在毛 /140

肺恶寒 /142

五脏在液：肺为涕 /144

肺藏魄 /145

肺主身之皮毛 /147

鼻者，肺之官也 /148

肾者，作强之官，伎巧出焉 /150

北风生于冬，病在肾，俞在腰股 /152

北方黑色，入通于肾 /153

肾者，其华在发 /154

肾恶燥 /156

五脏化液：肾为唾 /157

肾藏志 /158

肾主身之骨髓 /160

耳者，肾之官也 /161

胆者，中正之官，决断出焉 /163

凡十一脏，取决于胆也 /164

胃者，水谷之海 /166

有胃气则生，无胃气则死 /168

大肠者，传道之官，变化出焉 /170

小肠者，受盛之官，化物出焉 /172

三焦者，决渎之官，水道出焉 /173

膀胱者，州都之官，津液藏焉 /174

水泉不止者，是膀胱不藏也 /176

第四章 经络养生

——经络是养生的捷径

5

经脉者，决死生、处百病、调虚实，不可不通 / 181

肺手太阴之脉 /183

大肠手阳明之脉 /185

胃足阳明之脉 /187

脾足太阴之脉 /189

心手少阴之脉 /191

小肠手太阳之脉 /192

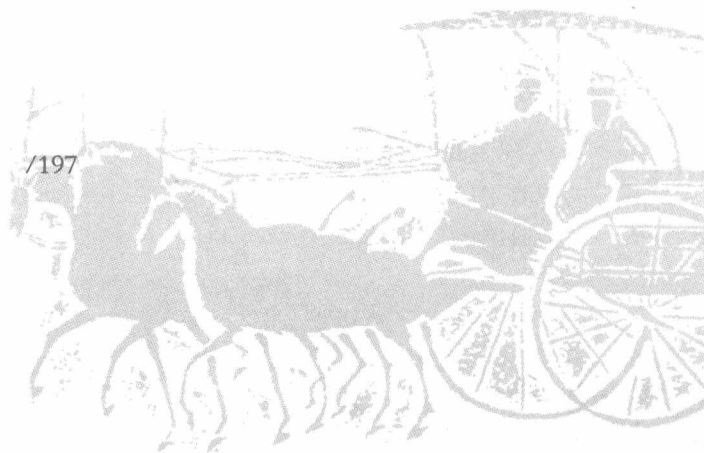
膀胱足太阳之脉 /194

肾足少阴之脉 /196

心主，手厥阴心包络之脉 /197

三焦手少阳之脉 /199

胆足少阳之脉 /201



肝足厥阴之脉 /203

第五章 情志养生

——你的情志决定你的健康

恬淡虚无，真气从之 /207

精神内守，病安从来 /208

百病生于气 /209

怒伤肝，悲胜怒 /211

喜伤心，恐胜喜 /212

思伤脾，怒胜思 /214

忧伤肺，喜胜忧 /215

恐伤肾，思胜恐 /216

得神者昌，失神者亡 /218

静则神藏，躁则消亡 /219

美其食，任其服，乐其俗 /221

第六章 起居养生

——起居有常，胜服补药

饮食有节，起居有常，不妄作劳，故能形与神俱 /225

呼吸精气，独立守神，肌肉若一 /226

虚邪贼风，避之有时 /228

风者，百病之始也 /229

久视伤血 /231

久卧伤气 /232

久坐伤肉 /233

久立伤骨 /235
久行伤筋 /236
暮而收拒，无扰筋骨，无见雾露 /237
人卧血归于肝 /239
胃不和则卧不安 /241

第七章 医药养生

——不治已病治未病

正气存内，邪不可干 /247
邪之所凑，其气必虚 /249
精者，身之本也 /250
圣人不治已病治未病 /252
实则泻之，虚则补之 /253
阳盛则外热，阴虚则内热 /256





总 论

养生之本——法于阴阳，和于术数

阴阳者，天地之道也

阴阳者，天地之道也。

——《素问·阴阳应象大论》

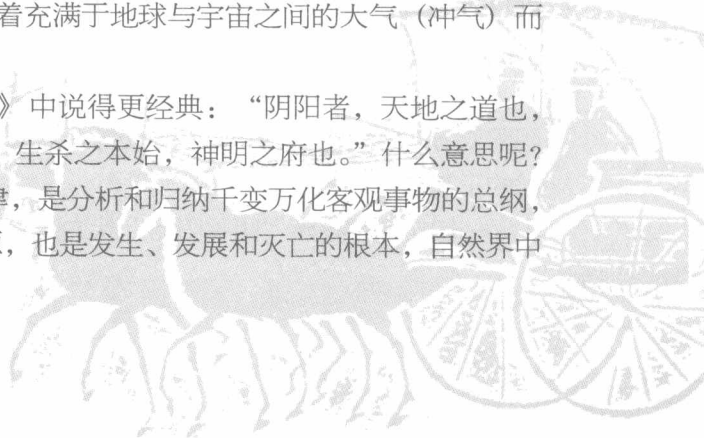
在现代生活中，很多人一谈起“阴阳”，自然会和迷信联系起来，认为只有算命先生、巫婆神汉等嘴里离不开“阴阳”，还有中医大夫看病辨症时也经常提到什么“阴盛”，“阳虚”，也总觉得神秘，不可思议。这些其实都是对阴阳概念的片面认识和误解。

1

什么是阴阳呢？“阴阳”是一对概念性哲学理论代名词，早在古代经典著作中就有了。《周易》中说：“一阴一阳之谓道。”意思是说，有阴有阳才能成其“道”，“道”是由一阴一阳两方面组成的。“道”是什么？“道”就是自然，就是规律，就是法则，就是方法。

老子的《道德经》第四十二章中还说：“万物负阴而抱阳，冲气以为和。”意思是说，人类及一切生物为地球所承载（负阴），为宇宙太空所环抱（抱阳），并凭靠着充满于地球与宇宙之间的大气（冲气）而和谐生息。

《素问·阴阳应象大论》中说得更经典：“阴阳者，天地之道也，万物之纲纪，变化之父母，生杀之本始，神明之府也。”什么意思呢？阴阳，是自然界的一般规律，是分析和归纳千变万化客观事物的总纲，是万事万物发展变化的根源，也是发生、发展和灭亡的根本，自然界中



的无穷奥妙都是从阴阳对立统一之中变化出来的。

阴阳，代表一切事物的最基本对立面。中医学大家杨力教授这样认为：凡是向阳光的、外向的、明亮的、上升的、温热的都属于阳；凡是反过来背阳光的、内守的、晦暗的、下降的、寒凉的，都属于阴。从我们人体看也是一样的，头为阳脚为阴，体表为阳内脏为阴，六腑为阳五脏为阴，气为阳血为阴。也就是阴阳之中又分阴阳，万世万物都是阴阳的运动，尤其我们的生活中也是阴阳的运动。

在正常情况下，阴阳二者是互根、互补、互制的，通俗地说，正常人体的生命功能与物质之间是互补互制的，阳气与阴精是互惠的。一旦有一方出现不足或有余，我们身体的另一方就会来代偿、弥补，以纠正失衡，维持阴阳平衡。

因此说，我们养生的宗旨就是要维护生命的阴阳平衡。阴阳要是平衡，那么我们的生命活力才会很强，生理本能一定好，心理承受力高，肌体能吃能睡，气色好，心情愉快精神好；反之，如果阴阳失衡，我们就会生病，就会早衰，甚至死亡。

阴平阳秘，精神乃治

阴平阳秘，精神乃治。

——《素问·生气通天论》

什么是“阴平阳秘”？“平”，有平和、不倾斜之义；“秘”有固守、固密的意思。阴平阳秘是阴阳两者互相调节而维持的相对平衡，是进行正常生命活动的基本条件。“精神”，泛指人的生命活动；“治”，不乱也，正常之谓。

所以，“阴平阳秘，精神乃治”的意思是说，人体内对立统一的阴阳双方，阴要充足调和，阳要安静，互相平衡协调，才能保证生命活动的正常进行。

一切疾病都是因“阴平阳秘”状态受到了破坏，所以临床一切治疗

措施，都在于调整阴阳，使不平衡的阴阳双方，重新复归到“阴平阳秘”状态。而一切养生保健措施，都是促使“阴平阳秘”的平衡协调关系更加稳固，增加其稳定性，使之不易为外界因素所干扰，从而达到“精神乃治”，健康不病的保健目的。

“阴平阳秘，精神乃治”，从另一个角度来看，凡外界或体内阴阳平衡时都是人体最精神的时间。中医认为，一天之中卯时（上午5点~7点）和酉时（下午5点~7点），是外界阴阳比较平衡的时间段。

所以，一般来说，卯时和酉时也是人体最精神的时候。在这两个时间段里，学生看书、背诵，可取得比平时事半功倍的效果；从事脑力劳动的上班族，这时也要积极思考，从事一些创造性活动。

年四十，而阴气自半也

年四十，而阴气自半也

——《素问·阴阳应象大论》

“年四十，而阴气自半也”在《素问·阴阳应象大论》中原文是这样说的：“年四十，而阴气自半也，起居衰矣。”也就是说，人到了40岁左右，肾气已衰减了一半，起居动作也显得衰退了。

因此，我们说40岁是人生关键期。40岁对一个人的事业来讲，是一个黄金的年龄，意味着成功、财富、成熟。但这个年龄同时也是身体走向下坡的分水岭，许多疾病会在这个时候不期而至。可以说，40岁是人生健康的一个分水岭。

“阴气自半”，集中地概括了中年人的生理特点。在30岁以后，人体的多种机能便开始减退，大体上每增长一岁，减退1%。如骨骼和肌肉逐渐减弱、骨密度降低、关节软骨再生能力缺乏、背部和下肢各部的肌肉强度减弱，从30岁到60岁之间约减弱10%。由于骨骼中的矿物成分增多，骨软骨发生纤维性变化或钙化，骨的脆性增加，物理强度下降，关节凝结不灵活，转动幅度缩小，同时骨质易于增生，容易发生骨

折和骨关节病，如颈椎病等。因此，进入40岁后，更应该注意养生保健了。

人到了40岁后，养生重点应从以下几方面入手：

饮食调养。40岁以后，肠胃功能开始衰退，饮食上一定要富含维生素、矿物质、纤维质，但要少油、少热量。所选食物应包括深绿色、深橘色的蔬菜和水果，全谷类、豆类、低脂牛奶和奶制品。这些食物统称为“营养密集的食物”。由这些食物搭配的饮食，很容易满足人体营养需求，热量也不过剩。

体育运动。40岁左右的人应该根据自己的兴趣、需要以及身体的客观条件来选择锻炼项目。可以散步、慢跑、骑自行车、游泳、跳健身舞、打太极拳和太极剑等，也可以进行登山、垂钓等户外活动。锻炼强度要适中，运动时心率要保持在125~145次/分，最大锻炼心率不要超过160次/分。德国运动医学专家建议，以锻炼心率为130次/分强度每天锻炼一次，每周累计锻炼的时间不少于1个小时，长期坚持下去，就能使心脏年轻20年。当然，我们在锻炼过程中，也要坚持循序渐进、适可而止原则，即每周运动强度、运动量和运动时间的增加幅度不要超过10%，每次锻炼强度、运动量和运动时间增加的幅度不要超过上一次的10%。

房事养生。人到40岁，保持一定的性生活，无论从心理上或生理上都是需要的。夫妻双方都应该正确认识中年人的性欲和性能力，因为保持有规律的性生活有利于双方的性和谐。

心理健康。40岁的人心理更易于疲劳，在工作、事业开创、人际关系处理和家庭角色的扮演，以及对事业和家庭的不断权衡方面，总是处于种种压力之中，使心理陷入“心力衰竭”的状态。要减轻这种心理压力，最重要的就是让工作和生活有序地丰富起来，包括与家人之间的有效沟通，对工作和健身作好规划，把以前的兴趣恢复起来，带动家人和朋友一起充实到生活中去。这些对改善不良情绪和减轻心理压力很有益。

总而言之，“年四十，而阴气自半也”，在此提醒广大的中年男女

重视自己的健康，无病早防、有病早治，合理饮食、积极锻炼，遵循健康的生活方式，延缓走向衰老的脚步。

治病必求于本

治病必求于本

——《素问·阴阳应象大论》

任何疾病都有发病原因与症状共同存在。症状，仅是疾病反映的外象，必须寻求发病的原因及其发病机制，从而从根本上清除它，症状才能消失。能审症求因从“本”论治的人才是真正的高手。

这个“本”是什么呢？《素问·阴阳应象大论》告诉我们：“阴阳者，天地之道也，万物之纲纪，变化之父母，生杀之本始。神明之府也，治病必求于本。”说明阴阳与万类生杀变化，犹然在于人身，同相参合，因而治病之道，必先求之。显然，这个“本”就是本于阴阳也。此处的阴阳，并不单单指人身的阴阳，也泛指天地万物生杀变化规律的阴阳之理。

人体生病都是由阴阳失调所致，即各种致病因素作用于人体，导致体内阴阳失调，最后形成疾病。因此，如何调节身体的阴阳平衡是关键。

那么我们怎么样维持生命阴阳平衡呢？最主要有两点：一是节能，二是储备。

我们先说节能：任何人的生命储备是有限的，如果不合理安排就很容易耗尽，这好比是一根蜡烛，燃烧得越旺，熄灭得就会越早。所以，我们要维护生命的阴阳平衡先要注意节能。如何节能呢？这就要从静养、慢养和控制体温等方面入手。

我们再说储备：光节能不储备，生命的能量迟早都会耗尽。这好比我们平时总想攒点钱，于是就处处节省，可问题是，你不赚钱，再节省总有一天也会花光的。为生命增加储备主要通过饮食、睡眠、性三方面