



黄帝内经

养生智慧大全集

秦泉 主编



全新解读千古第一医书的养生智慧
全面揭示中国式养生的奥妙 深度诠释最经典的保健方法
使你拥有不生病的健康智慧

黄帝内经

养生智慧大全集

秦 泉 主编



全新解读千古第一医书的养生智慧
全面揭示中国式养生的奥妙 深度诠释最经典的保健方法
使你拥有不生病的健康智慧

江西科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

黄帝内经养生智慧大全集 / 秦泉主编. —南昌: 江西科学技术出版社, 2012.9

ISBN 978-7-5390-4062-2

I. ①黄… II. ①秦… III. ①《内经》—养生 (中医) IV. ①R221

中国版本图书馆CIP数据核字 (2012) 第225350号

国际互联网 (Internet) 地址:

<http://www.jxkjchbs.com>

选题序号: KX2012012

图书代码: D12054-101

敬启

本书在编写过程中, 参阅和使用了一些报刊、著述和图片。由于联系上的困难, 我们未能和部分作品的作者 (或译者) 取得联系, 对此谨致深深的歉意。敬请原作者 (或译者) 见到本书后, 及时与本书编者联系, 以便我们按照国家有关规定支付稿酬并赠送样书。联系电话: 010 — 84853028 联系人: 松雪

黄帝内经养生智慧大全集

秦泉主编

出版 江西科学技术出版社

社址 南昌市蓼洲街2号附1号

邮编: 330009 电话: (0791) 86623491 86639342 (传真)

印刷 大厂回族自治县正兴印务有限公司

经销 各地新华书店

开本 1020mm × 1200mm 1/10

字数 748千字

印张 44

版次 2012年10月第1版 2012年10月第1次印刷

书号 ISBN 978-7-5390-4062-2

定价 59.00元

赣版权登字-03-2012-94

版权所有, 侵权必究

(赣科版图书凡属印装错误, 可向承印厂调换)

前言

《黄帝内经》是我国现存医书中最早的典籍之一。成书于战国至秦汉时期,是我国劳动人民长期与疾病作斗争的经验总结。它的问世,开创了中医学独特的理论体系,标志着我国医学由单纯积累经验的阶段发展到了系统的理论总结阶段。

《黄帝内经》作为我国传统医学的理论基础及精髓,在中华民族两千多年繁衍生息的历史长河中,它的医学主导作用及贡献功不可没。试想,七百年前,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》可以用三个“第一”给它作一概括。

1.《黄帝内经》是第一部中医理论经典。人类出现以后,就有疾病,有了疾病必然就要寻求各种医治的方法,所以医疗技术的形成的确远远早于《黄帝内经》。但中医学作为一个学术体系的形成,却是从《黄帝内经》开始的,所以《黄帝内经》被公认为中医学的奠基之作。这部著作第一次系统讲述了人的生理、病理、疾病、治疗的原则和方法,为人类健康作出了巨大的贡献。中医学形成以后,就庇佑着我们中华民族,不仅使我们中华民族生生不息,还使我们中华儿女能够战胜疾患、灾难,绵延至今。

2.《黄帝内经》是第一部养生宝典。《黄帝内经》中除了讲到怎样治病以外,还讲了怎样不得病,怎样使我们在不吃药的情况下就能够健康、长寿。

3.《黄帝内经》是第一部关于生命的百科全书。《黄帝内经》以生命为中心,介绍了医学、天文学、地理学、心理学、社会学以及哲学、历史等,是一部围绕生命问题而展开的百科全书。我们知道,国学的核心实际上就是生命哲学,而《黄帝内经》就是以黄帝的名字命名的、影响最大的国学经典。中国古代有三大以“经”命名的奇书,第一部是《易经》,第二部是《道德经》,第三部就是《黄帝内经》。现在,这三部奇书不仅引起炎黄子孙的关注,还引起世界各国人民的极大关注,因为它的价值在当今世界已经越来越凸显出来。

“治未病”是《黄帝内经》中一个非常重要的思想。《黄帝内经》中说:“不治已病治未病,不治已乱治未乱。”“不治已病治未病”的意思是说,假如一个人的肝脏出了问题,不要只盲目地治疗肝脏,还要从其他未生病的脏器着手。肝属木,肾属水,水生木,心属火,木生火。所以也要从肾脏和心脏上着手治疗。而“不治已乱治未乱”的意思是说,假设一个公司的管理模式出了问题,造成了混乱,不要只盲目地解决当前的混乱,而要从造成混乱的原因和混乱将会导致的后果着手。简单地说,就是把前面和后面两头部分解决,中间部分的麻烦也就不存在了。

这是至今为止我国医卫界所倡导的以“预防为主”战略的最早思想。“治未病”这样一种医学思想,在经历了时代的发展和完善后,现已成为中医理论体系中不可或缺的组成部分。如今,“治未病”这一理念已成为中国传统健康文化的核心理念之一,其倡导的珍惜生命、注重养生、防患于未然的理念,已越来越为人们所接受。“治未病”涵盖未病先防、既病防变、病后防复三个层面,强调人们应该注重保养身体,提高人体的免疫力,达到生病前预防疾病的发生、生病后防止进一步发展、病愈后防止复发的目的。这样才能比较好地掌握疾病的主动权,达到“治病十全”的“上工之术”。

随着现代社会发展的脚步越来越快,人们的生活节奏也越来越快,所承受的压力也越来越大。在这样的生活环境下,极易忽视自身的调养,使我们的身体在超负荷的状态下不停地运转。当名目繁多的现代疾病和身体的各种不适不断向我们袭来时,人们才惊觉养生对我们的意义,于是把目光从西方医学转到了中国传统的中医养生之道上。自然也就对《黄帝内经》这部千古第一养生奇书给予了更多的关注。

《黄帝内经养生智慧大全集》深入挖掘《黄帝内经》中的养生智慧,从《黄帝内经》的养生原则、体质养生、脏腑养生、顺时养生、起居养生、饮食养生、情志养生、运动养生等理论到更具操作性的历代中医祛病养生方法,无所不包。本书用通俗易懂的语言,在深入浅出地讲解《黄帝内经》中的经典养生智慧的同时,还结合当今中国人的生活特点,介绍了大量具有可操作性的中医养生方法,让没有任何中医基础的普通读者都能一看就懂,一学就会。从而使本书成为真正意义上的家庭养生百科全书。

本书在编写过程中,参阅和引用了一些报刊、杂志、书籍、音像制品、网络资源等,在此一并致谢。由于编者水平有限,书中难免存在疏漏和不足之处,恳请广大读者批评指正。

本书在编写过程中,参阅和引用了一些报刊、杂志、书籍、音像制品、网络资源等,在此一并致谢。由于编者水平有限,书中难免存在疏漏和不足之处,恳请广大读者批评指正。

本书在编写过程中,参阅和引用了一些报刊、杂志、书籍、音像制品、网络资源等,在此一并致谢。由于编者水平有限,书中难免存在疏漏和不足之处,恳请广大读者批评指正。

本书在编写过程中,参阅和引用了一些报刊、杂志、书籍、音像制品、网络资源等,在此一并致谢。由于编者水平有限,书中难免存在疏漏和不足之处,恳请广大读者批评指正。

目 录

第一章 健康掌握在自己手中 ——《黄帝内经》中的养生奥秘

《黄帝内经》究竟是本什么书	2
揭开《黄帝内经》神秘的面纱	2
《黄帝内经》的作者究竟是谁	3
“医家之宗”的贡献	4
《黄帝内经》是一部生活之书	4
养生能增强体质	5
养生能预防疾病	6
养生能延缓衰老	6
《黄帝内经》的真谛就是健康靠自己	7
健康关键靠自己	7
认识身体的自愈力	8
《黄帝内经》中的养生四宝	9
养生要顺应四时	9
养生要调节情绪	10
养生要饮食有节	10
养生要阴阳平衡	11
《黄帝内经》的养生时间观	11
日常起居顺应四时	12
日常饮食顺应四时	13
精神情志顺应四时	13
扶正辟邪是养生的根本	14
《黄帝内经》关于气的论述	14
人的疾病与气有关	15
《黄帝内经》教你养正气	16
《黄帝内经》教你辟邪气	16
阴阳平衡是养生的核心	17
阴阳平衡是健康的保证	17
上火是阴阳失衡的信号	18
亚健康是轻度阴阳失衡	20
中度阴阳失衡及其调节	21
养生的重点就是养气血	22
人体最需要的就是气和血	22

养生保健贵在气血和畅	23
纠正对气血认识的误区	25
养气血一定要认识虚症	25
补益气血是门大学问	26
强身健体需要调摄胃气	28
养生一定要通经络	29
经络决生死	29
经络处百病	29
经络调虚实	29
畅通经络的方法	29
养生需动亦需静	31
运动养生	31
清静养生	32
气功养生	32
养生需因年龄而异	36
生命过程的规律和特点	36
幼年期养生	36
青春期养生	37
壮年期养生	37
中年期养生	37
老年期养生	38

第二章 别让情绪毁了你的健康
——《黄帝内经》中的情志养生

情志与养生	40
《黄帝内经》与七情学说	40
情志与五脏	40
情志失调,危害健康的导火索	41
大喜伤心	41
暴怒伤肝	42
过忧伤肺	42
思虑伤脾	43
恐惧伤肾	43
五志相胜法	43
自我控制,学会控制情绪的方法	44
控制怒火	44
消除忧愁	47
克制悲伤	48
力戒急躁	50
战胜恐惧	53
消除嫉妒	54

忘掉仇恨	56
宣泄情绪	57
调神养性,让健康从“心”开始	59
开朗乐观,健康长寿	59
宽容是打开健康之门的钥匙	61
少欲寡求,精神内守	63
平淡谦和,学会随遇而安	66
达观洒脱,拥有豁达心胸	67
 第三章 日常生活中的养生密码 ——《黄帝内经》中的起居养生	
保证睡眠,养生之本	70
睡眠具有的养生作用	70
睡前保健:提高睡眠质量的关键	71
平和情绪:先睡心,后睡眠	71
合理晚餐:让你安然入睡	72
减轻负担:轻松入眠更健康	73
选择睡姿:采用适合自己的睡眠方式	74
赖床贪睡:影响健康易发胖	75
习惯裸睡:改善循环睡得香	76
睡眠环境:温度适宜常通风	76
枕头选择:让自己睡得更舒服	77
床铺舒适:舒展筋骨解疲劳	78
重视午睡:给身体充充电	78
纠正认识,走出睡眠的误区	79
寻根究底,找到失眠的原因	80
自我防治,改善失眠的有效途径	81
简便实用,教你几招催眠小偏方	81
头部按摩,让你轻松睡好觉	82
长期熬夜,健康的大敌	83
生活方式,健康之基	84
起居有常,养成良好的生活规律	84
劳逸适度,才能健康长寿	86
洗漱:冷水洗脸,热水泡脚	88
沐浴:洗澡的三种保健功能	89
剔牙挖耳,对健康不利	90
站坐行走:最佳姿势促健康	91
穿衣:要美观,更要健康	92
排废:让体内保持清洁	93
房事养生,性福无限	95
《黄帝内经》谈房事养生	95

性爱保健:古老而又时髦的话题	96
享受自己的“第一次”	97
应对初夜的突发状况	97
甜言蜜语让性生活更和谐	98
如何科学安排性生活	99
怎样营造良好的性爱环境	100
众说纷纭性高潮	100
体位选择有学问	101
女性性感异常怎么办	102
如何应对性交出汗异常	102
性交疼痛:影响“性福”生活的阴影	103
重复性生活不利健康	103
心情不好不要同房	104
经期应避免性交	105
避免滥用壮阳药物	105
选择科学的避孕方式	106
老年女性如何享受性生活	108
改善环境,因地养生	109
《黄帝内经》中的环境养生	109
居室环境的养生意义	111
家居的选择与装修	114
做好卧室的卫生保健	116
警惕潜藏在厨房里的“杀手”	116
当心卫生间的卫生死角	117
拒绝室内噪音	118
远离空调病	119
正确使用加湿器	120
小心地面的污染源	121
用花草调节室内空气	122
工作之余,别忘养生	123
办公室要常开门窗换空气	123
警惕办公桌上的细菌	123
手机辐射危害健康	124
长坐电脑前的自我保健	125
不良坐姿影响健康	127
久坐久站时的保健方法	127
办公室健身秘诀	128
娱乐休闲,健康第一	129
欣赏音乐:用旋律调节人体节律	129
演奏乐器:振奋精神,活动肌体	130
戏剧养生:向传统艺术要健康	131

翩翩起舞:调整身心,一举两得	133
弈棋书画:调养气血,舒展身心	134
逛街购物:当心引发疾病的隐患	135
卡拉 OK:唱歌也要注意健康	136
麻将娱乐:自我控制莫沉迷	137
遨游网络:掌握分寸别上瘾	138
饲养宠物,别让爱心伤害健康	138
旅游出行:要放松,更要安全	139
不良嗜好,坚决杜绝	145
长期吸烟:缩短寿命,危害健康	145
酗酒:健康的隐形杀手	146
吸毒:远离毒品,珍爱生命	147
赌博:百害而无一利	148

第四章 吃对食物不生病

——《黄帝内经》中的饮食养生

《黄帝内经》中的日常饮食养生原则	150
膳食均衡,可助延年	150
合理搭配,有益健康	153
调和五味,增进健康	154
饮食宜暖,冷热平衡	156
培养习惯,健康饮食	157
饮食有节,少食有益	158
一日三餐,合理安排	159
调节情绪,愉快用餐	164
《黄帝内经》中的饮食补养方法	165
婴儿饮食补养	165
幼儿饮食补养	167
学龄儿童饮食补养	168
青少年饮食补养	168
青春期少女饮食补养	169
新婚期饮食补养	170
孕期饮食补养	170
哺乳期饮食补养	171
中年男性饮食补养	171
女性更年期饮食补养	173
老年人饮食补养	174
《黄帝内经》中的饮食禁忌	176
日常饮食禁忌	176
四季饮食禁忌	182
食物搭配禁忌	185

疾病饮食禁忌 189

第五章 合理运动是健康的支柱
——《黄帝内经》中的运动养生

生命在于运动,健康来自运动 202

合理运动能够抵抗衰老,预防疾病 202

《黄帝内经》中的运动养生原则 203

运动锻炼的内容 204

运动养生的时间选择 205

运动健身与环境 207

掌握运动卫生常识 208

运动前的准备活动 209

运动后八不宜 209

运动中如何补水 210

运动锻炼的错误观念 211

运动锻炼的自我监测 212

因人而异,选择科学的运动方式 214

选择运动项目的根据 214

有氧运动有益健康 215

跳绳健身又治病 216

游泳:达到全面健康的运动方式 217

“暴走族”的运动塑身之道 217

登山:锻炼身体又散心 218

有益健康的反向运动 219

适合中老年的运动方式 220

让老年人远离疾病的运动方式 220

最适合女人的六项运动 221

瑜伽:时尚女人的健身追求 223

特殊人群的运动方式 224

如何进行运动减肥 224

保健操:白领人士的养生课 226

单腿站立测试老化程度 226

屏气测试肺活量 226

鞠躬检查心脏功能 226

爬楼梯测耐力 226

颈椎保健操,矫正不良身体姿势 226

缓解疲劳的保健操 227

足部保健操,让你的步伐更轻盈 228

卧室保健操,伸展腰背缓疲劳 228

毛巾保健操,就地取材巧减肥 228

地板保健操,让你拥有体态美 229



健康掌握在自己手中 ——《黄帝内经》中的养生奥秘

《黄帝内经》认为生命是自自然然的一种存在，是自足的，人体本身就是一个和谐机制，它不需要人为的强制和主观意愿。也就是说，人体比头脑更聪明，头脑是有为，人体是无为。身体不适时，《黄帝内经》所主张的不是求医问药，而是固本强身，先把脏腑调理好，把气血养足，让经络畅通起来……它给予人体的是尊重。

在《黄帝内经》看来，我们每个人的健康都掌握在自己手里。它的根本宗旨是：健康长寿需要自制，不靠人不靠药，完全靠自己。其实，我们的身体是最无为的，只要我们好好地、正确地使用它，就可以达到百病不侵的良好状态。

《黄帝内经》究竟是一本什么书

人类出现以后,就有了疾病,有了疾病必然要寻求各种医治的方法,所以医疗技术的形成远远早于《黄帝内经》。但中医学作为一个学术体系的形成,却是从《黄帝内经》开始的,所以,《黄帝内经》被公认为中医学的奠基之作。虽然《黄帝内经》中讲到了怎样治病,但它更想说的其实是怎样不得病,怎样使我们在不吃药的情况下就能够健康、长寿。这也是《黄帝内经》中非常重要的一个思想——“治未病”。

揭开《黄帝内经》神秘的面纱

在漫长的中国历史上,以“经”命名的图书在浩瀚的中华文化中为数不少。为大家所熟知并得到广泛认可的就有《易经》、《道德经》、《黄帝内经》,因此三者被称为“中国古代三大奇书”。

《易经》与《道德经》无论是通过图书还是电视讲座等形式,已较早地进入了人们的视线;而《黄帝内经》则相对地处于一种“孤寂”的状态。现在就让我们拂去尘埃,由层层剥离中揭开它的神秘面纱。

从内容上看,《黄帝内经》原书 18 卷。其中 9 卷名《素问》;另外 9 卷无书名,汉晋时被称为《九卷》或《针经》,唐以后被称为《灵枢》。《黄帝内经》非一人一时之作,主体部分形成于战国至东汉时期。《素问》、《灵枢》各 81 篇,共 162 篇。《素问》主要论述了自然界变化的规律以及人与自然的关系等,《灵枢》的核心内容为脏腑、经络学说。《素问》与《灵枢》在宋之后就正式成为《黄帝内经》两大组成部分。作为一部研究人的医学巨著,该书较为全面地涉及了生理学、病理学、诊断学、治疗原则和药物学,并在理论上建立了中医学上的“阴阳五行学说”、“脉象学说”、“藏象学说”、“经络学说”、“病因学说”、“病机学说”、“病证”、“诊法”、“养生学”、“运气学”等。

从历史地位上看,《黄帝内经》不仅是唯一一部以圣王命名的书,也是我国医学宝库中现存成书最早的一部医学典籍。其中记载了天文学、历算学、生物学、地理学、人类学、心理学等知识,同时还运用朴素的唯物论和辩证法思想对人体的解剖、生理、病理以及疾病的诊断、治疗与预防等方面都做了比较全面的阐述,不仅确立了中医学独特的理论体系,而且还成为中国医药学发展的理论基础,为人类健康做出了巨大贡献。

从书名含义上看,《黄帝内经》的“经”是经典的意思。查陆德明《经典释文》解释“经”的含义:“常也,法也,径也。”这里的“经”,就是常道、规范、门径的意思。《黄帝内经》所阐述的医学原理和法则,成为后世医学的常规、典范,也是认识人体生理病理的必由门径。在古代中医文献中,被称为“经”的还有《难经》、《神农本草经》、《甲乙经》、《中藏经》等,均可以说是医学的典范,凡从医者必须学习和遵循。事实证明,《黄帝内经》自问世之日起,数千年来一直是指导解决医疗实践问题的垂范,即使在今天的中医临床实践中,仍具有强大的生命力。另外,《黄帝内经》自唐代起一直是学习中医的必读之书,时至今日的中医院校教育,仍把它作为重要的必修课程。可见其经典、规范、门径的意义历千年而不衰。另外,《黄帝内经》为什么叫“内经”,而不叫“外经”呢?有人说内经就是讲内科的,讲内在人体规律的,其实《黄帝内经》是一部讲“内求”的书,要使人健康长寿,它主张的不是

求医问药,而是要往里求、往内练,通过调整气血、经络、脏腑来达到健康,达到长寿。综观全书,《黄帝内经》中只有13个药方。可见,它主张要往里求、往内求。

从对医学的贡献上看,《黄帝内经》主要体现在以下三点:

(1)揭示了生命活动规律:中医学注重研究生命体的机能结构,调整机能的整体以实现动态和谐,并概括为脏象学说、经络学说、病机学说等。经过长时间研究、整理,人们才认识到其部分科学内涵,其中蕴涵着中医学特有的医学发现,如人与自然对立统一关系,生命活动的系统法则、调控法则与节律现象、心身相互作用现象、经络现象、生命全息现象等。

(2)构建了天、地、人“三才”医学模式:《黄帝内经》在建立自己的学术体系时,吸收了天文历法、地理、气象、生物、社会、心理、哲学等中国古代传统的人文、自然多学科的研究方法与成果,构建了天、地、人“三才”的医学模式,正如《素问·气交变大论》引《上经》曰:“夫道者,上知天文,下知地理,中知人事,可以长久。”《黄帝内经》天、地、人、“三才”医学模式重视人与自然、社会的协调,将人与生存环境的和谐、人体心身的和谐视为健康的基本标准,并贯穿于疾病的防治和抗衰老的理论与实践,这是《黄帝内经》对于世界医学的贡献。它与近年医学界提出的“社会—心理—生物医学模式”的基本观点是相通的。

(3)创建了世界特有的疾病诊疗体系:在收集疾病信息方面,古人创造性地提出望、闻、问、切“四诊”之法,最大限度地为疾病诊断提供了全面而系统的资料。

在治疗方面,运用“天人合一”、“形神一体”、“心身一体”理论,借助自然药物、针刺、饮食、精神来调控治疗疾病。

《黄帝内经》作为我国传统医学的理论思想基础及精髓,在中华民族近两千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。

《黄帝内经》的作者究竟是谁

《黄帝内经》的书名冠以“黄帝”,那么“黄帝”是不是作者呢?大部分研究《黄帝内经》的专家学者都认为,《黄帝内经》并非黄帝本人所作,只是后人假托黄帝之名而已。但是,也有一部分学者认为,《黄帝内经》就是一本黄帝为了了解生命科学,请教医学老师的对话记录。那么,《黄帝内经》究竟跟黄帝有没有关系呢?要想知道这一点,我们就要从黄帝身上着手。

关于“黄帝”有两个传说:一说“黄帝”是一个有道明君,例如《辞海》中说:“传说中原各族的共同祖先。姬姓,号轩辕氏、有熊氏,步典之子。”故又称为“轩辕黄帝”。现陕西省尚留有“黄帝陵”的建址。另一种传说“黄帝”不是一个人,而是一个伟大的氏族——黄帝族。这个氏族原先居住在我国西北方,据《中国通史简编》记载:“据传说,黄帝曾居住在涿鹿(今河北宣化鸡鸣山)地方的山湾里,过着往来不定、迁徙无常的游牧生活。后来打败了九黎族和炎帝族,逐渐在中部地区定居下来。”到了春秋时代这个氏族又称之为“华族”,这就是中华民族的始祖,也就是汉以后所谓“汉族”的祖先。正因为黄帝氏族是华族的始祖,它的文化对华族的发展有着重要影响,所以历代人们都以自己是黄帝的子孙为荣。而且为了追本溯源,也常把一切文物制度,都推源到黄帝,托名为黄帝的创造。在这种情况下,当时的学者,为了体现学有根本,将著作冠以“黄帝”,并成为一种风气。正如《淮南子》所说:“世俗之人,多尊古而贱今,故为道者,必托之于神农、黄帝而后能人说。”这就更清楚地说明了《内经》冠以黄帝,仅是托名而已。

根据一些专家的考证,《黄帝内经》的成书年代历经战国至西汉,可以认为是汉以前医学成就的汇编,那么,这个汇编的作者究竟是谁呢?

从现存《黄帝内经》的内容来看,它引证了《奇恒五中》、《阴阳从容》、《揆度》、《明堂》、《上经》、

《下经》等二十余种《黄帝内经》成编以前的古代医经著作,其中一部分出自后人的增补。从现存《素问》的内容来看,大致可以分成三个部分:第一部分,即除去运气七篇及遗篇二篇外的篇目,当是《素问》成编时的基本内容,大约成书于战国时期;第二部分,即专门讨论运气学说的七篇大论,这部分内容是唐代王冰补入的;第三部分是《素问》遗篇,即刺法论、本病论,可能是南宋刘温舒编入的。再从《黄帝内经》全书中的内容分析,显露出许多内容前后矛盾,观点分歧,显然不是一人所作。

据此,学术界一致认为,《黄帝内经》这部著作,绝不是出自一人的手笔,也不是一个时代、一个地方的医学成就,而是在一个相当长的时期内,医家们经验总结的汇编。

当然,我们且不管这些考证如何,我们要学习的是《黄帝内经》中的养生智慧,这些智慧经过几千年的洗练,早已被各代医家所验证,对我们的生命健康确有极大的帮助。

“医家之宗”的贡献

《黄帝内经》奠定了中医学独特的理论体系,这些理论原理至今仍对中医学术的发展和临床实践具有重要的指导价值。因此,《黄帝内经》也被后世称为“医家之宗”。

“不治已病治未病”是《黄帝内经》中的一个非常重要的思想,全书用大量篇幅教人如何在不吃药的情况下达到健康、长寿的目的,《黄帝内经》也因此而开创了中医养生的源头。

在《黄帝内经》中,一开始就是黄帝问岐伯为何现在的人寿命短而年纪轻轻动作就显得衰老,对此,岐伯是这样回答的:上古时期的人,懂得养生之道,能按照天地间阴阳变化的规律来调整自身阴阳的变化,使用一些正确的养生方法,饮食有节制,生活作息有规律,不过度地劳累,因此能够使精神与形体相互协调,健康无病,活到人类应有的寿命以后才去世。现在的人就不是这样了。他们把酒当作汤水贪饮不止,生活毫无规律,喝醉酒后行房,尽其所有的欲望,耗竭他的精气,纵情色欲以致精竭阴枯,用不正当的嗜好将体内的真气耗散殆尽,不知道应当谨慎地保持精气的盈满,不善于调养自己的精神,贪图一时的快乐,生活作息没有规律,所以活到五十岁左右就显得衰老了。

《黄帝内经》认为,聪明的人,在健康无病的时候,就能够注意养生保健;而愚蠢的人,只有在出现了疾病时,才知道注意。所以愚蠢的人常正气不足、体力衰弱;而聪明的人,正气旺盛、精力充沛。

春秋战国时期,扁鹊兄弟三人都是医术高明的神医,其中扁鹊的成就最大。一日扁鹊为魏王针灸,魏王问扁鹊:“你们兄弟三人谁的医术最高明?”扁鹊不假思索道:“长兄最高,我最差。”魏王感到诧异。扁鹊又说道:“我长兄治病是把病症病发之前治好,一般人不知他是在为人铲除病源、防患于未然,所以他医术虽高,名气却不易传开;而我是治疗于病情发作和严重之后,人们能看到我为患者把脉开方、敷药刺穴、割肉疗伤,我也确实让不少病人化险为夷,大家就以为我的医术比长兄高明。”扁鹊认为能够及早消除疾病的隐患,将身体遭受疾病侵害的危险降到最小,这才称得上是“上医”。而扁鹊的这种思想正是《黄帝内经》所说的养生精髓。

因此,《黄帝内经》整本书很少涉及怎么治病,而是在讲一个“道”,就是养生之道,如何让自己的身体更好地适应大自然,达到身体内部的和谐和身体与自然的和谐。只要领悟了《黄帝内经》的内涵,并且真正运用到生活中去,就能天人合一,长命百岁。《黄帝内经·素问·上古天真论》将养生调摄方法归纳为“法于阴阳,和于术数,饮食有节,起居有常”,也就是说养生应做到:适应周围环境,避免外邪侵袭;锻炼身体,强壮体魄;节制饮食,注意起居;保养精神,保持精气充足等等。

《黄帝内经》是一部生活之书

《黄帝内经》其实不仅仅涉及医学与养生,而且深刻反映了中国的传统文化。它所说的大多来

源于对天地自然的感悟,它力求让人们的身體顺应自然,把整个身体与大自然相联系,做到天人合一。与其说《黄帝内经》是部医书,倒不如说是一本生活之书。学习《黄帝内经》,可以让我们更深刻、更轻松地领悟和了解世界以及世界上存在的各种事物和现象。

《黄帝内经》以哲学为基础,不仅将人文哲学作为建构医学体系的指导,同时还把哲学的核心思想直接运用于医学。其中,“一阴一阳之谓道”,就强调了阴阳的不偏不倚。如果偏阴偏阳,人的身体就会有疾病滋生。《黄帝内经》强调只有调整阴阳使之达到一种“平”与“和”的状态,病证才能在“和”中得以消解。《论语》里讲“和为贵”,《孟子》、《中庸》的“阴阳五行”构成论、“中庸”方法论,对《黄帝内经》都有直接的影响。这种“和”的文化即使到现在我们还能在身边有所感受,看到它们活生生的存在。比如北京紫禁城的太和殿、保和殿、中和殿,还有第29届北京奥运会开幕式上,大型文艺表演的“和”字,这些都传承和印证了一种中华文化主流下“和”文化的渗透。

此外“取象思维”的运用,也是《黄帝内经》的智慧之所在。“取象思维”就是打比方,例如,“心为君主之官,神明出焉”,没有直接说出心的形状、功能,但一个比喻就能把心的重要性说得很形象,这样读者也会很明白。《黄帝内经》在描述一个概念、一种器官的时候,不像西医那样直接解释某某是什么,用大概念来压人,而是说它像什么,通过挖掘生活的点滴来映照人们的心灵,留下足够的空间让读者自己去感悟。

由此看来,无论从医学的角度还是从主流文化的高度来讲,《黄帝内经》对于人的身体、精神等方面的关照可谓是兼顾,不单问你穿得暖不暖,还告诉你如何做人。就这一文化的价值取向来看,《黄帝内经》不仅是医书,更是一种关于生命终极关怀的典籍。

养生能增强体质

《黄帝内经》养生理论的重要内容就是达到增强体质的目的。体质是人类个体在生命过程中,由遗传性和获得性因素所决定的表现在形态结构、生理机能和心理活动上综合的相对稳定的固有特性。也就是说,体质是人群及人群中的个体享受于先天,受后天影响,在其生长、发育和衰老过程中所形成的与自然、社会环境相适应的相对稳定的人体个性特征。它通过人体形态、机能和心理活动的差异性表现出来,全面地体现在人体形态和机能的各个方面。体质影响着人对自然、社会环境的适应能力和对疾病的抵抗能力,以及发病过程中对某些致病因素的易感性和病理过程中疾病发展的倾向性等,进而还影响着某些疾病的症候类型和个体对治疗、养生措施的反应性,从而使人的生命过程带有明显的个体化的特异性。由于脏腑经络和精气血津液是体质的生理学基础,因此,脏腑经络的结构差异和功能盛衰偏颇,以及精气血津液的盈亏都是决定人体体质的主要因素。体质就其表现特征和机能活动而言,反映了正气的盛衰偏颇,与正气密切相关。体质强者,抗邪、驱邪、调节、修复能力强,不易感邪发病,身体康健;体质弱者,御邪、抗病、修复能力差,多病体弱。

《黄帝内经》认识到,体质秉承于先天,得养于后天。《灵枢·天年》指出,人之始生,“以母为基,以父为循”,人体来源于父母,禀赋于先天。《灵枢·决气》说:“两神相搏,合而成形”,后世称之为“形体之基”。先天禀赋决定着个体体质的特异性,也决定着个体正气的盛衰差别,故“人之生也,有刚有柔,有弱有强,有短有长,有阴有阳”。父母的体质及母亲在妊娠期间调护是否适当,将直接影响后代的体质。因此,《黄帝内经》强调父母“肾气充盛”并重视孕期的饮食、起居、心理、劳逸等方面的调养,以使子女获得强壮的体质。后天各种环境因素、营养状况、饮食习惯、精神因素、年龄变化、疾病损害、针药治疗等,可以改变体质状况,正气也会随着体质的变化而变化。因此,《黄帝内经》指出,体质可以通过多种养生方法进行改善,如“饮食有节”、“起居有常”、“不妄作劳”、“谨和五味”等,皆可积极主动地改善体质,促进人体的身心健康。

养生能预防疾病

《黄帝内经》养生理论的重要内涵就是“治未病”。“圣人不治已病治未病,不治已乱治未乱……夫病已成而后药之,乱已成而后治之,譬犹渴而穿井,斗而铸锥,不亦晚乎”。疾病的发生,是因人体正气相对不足,邪气乘虚而入,破坏了体内的相对平衡状态。“邪之所凑,其气必虚”,“正气存内,邪不可干”。认为在疾病未发生之前,一方面要做到和喜怒、安居处、调五味、慎起居、适劳逸等,使“真气从之”,正气日渐强盛,提高机体的御邪抗病能力。另一方面要做到“虚邪贼风,避之有时”,“动作以避寒,阴居以避暑”;忌暴怒、大惊、忧愁过度等,以防止邪气的伤害。只要慎于摄生,扶正避邪,就会“僻邪不至,长生久视”、“虽遇大风苛毒,弗之能害”、“病安从来”。

现在人生活压力都很大,谁都不想生病,生病了花钱是小事,耽误了时间也损伤了身体,却是相当令人痛苦的。其实很多疾病,我们的祖先早就帮助我们寻找到了解决的良方,而那些可怕的现代病,也一样能够预防,一样可以从生活里赶走它们。方法在哪里?一句话,养成健康的生活方式!

古往今来,健康、长寿一直是人们追求的美好理想,但是无数的偏方、验方、秘方、仙方试过了;无数的滋补品、保健品,“天天惊喜……”“无效退款……”“还你一个健康的……”用过了,都收效甚微,甚至适得其反。这就带来一个问题,为什么物质丰富了,吃穿不愁了,生活小康了,但心脑血管病、糖尿病、肿瘤等慢性病反而增多了,发病也更早了?许多人即使未得病,也是处于“亚健康”;即使不属于“亚健康”,心情也是灰蒙蒙的,不是春光明媚、春意盎然、自由自在。特别是儿童肥胖、高血压,患上成人病;青年动脉硬化,血栓形成,患上老年病。提前得病,提前衰老,“亚健康”倒成了普遍现象。

一个人的健康状况和寿命是遗传因素、环境因素和生活方式等相互作用的结果,其中生活方式影响比例又最高,因此健康的生活方式虽然不可能保证每一个人都健康长寿,但是在目前,却是保证大多数人健康长寿的最可靠的途径,也就是说健康长寿的关键是健康的生活方式。但是要长期维持健康的生活方式是困难的。人们总是盼望能发现一种延缓衰老、甚至返老还童的灵丹妙药。这种心态催生了一个巨大的保健品市场。但是目前还没有任何保健品被证实能够抗拒衰老或延长寿命。由于人类衰老因素、机制极度复杂,未来能够发现返老还童的灵丹妙药的可能性微乎其微。迷信某种保健品,最多只能起到心理安慰的作用,却浪费了时间、金钱,甚至可能由于副作用而损害身体。如果因此而无视、放弃健康的生活方式,更是等于放弃了获得健康长寿的可能性。

每个人的健康与寿命 60% 取决于自己,无论从什么角度来说,其实人完全可以自身健康的规划者。养生不仅是一种文化,更是一种生活方式。

养生能延缓衰老

衰老是生命活动中不可抗拒的自然规律,但衰老之迟早、寿命之长短,却因人而异,关键问题在于养生与否。《黄帝内经》认为,人的自然寿数即“天年”可达百岁以上,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,不妄作劳,故能形与神俱,而尽终其天年,度百岁乃去”,而“今时之人不然也”,不知养生,“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”,“所以能年皆度百岁,而动作不衰者,以其德全不危也”,“夫道者,能却老而全形”。如果能在日常生活中持之以恒地、全面地实施养生之道,就可延缓衰老,尽享天年。