

凝练中医养生精华，诠释国医健康宗旨



黄帝内经

养生说明书

刘安祥◎编著

两千年的国医经典，中国人的健康指南

学习《黄帝内经》，领悟健康之道

不治已病治未病，不治已乱治未乱

最权威的养生秘籍，最全面的养生方法

陕西出版传媒集团
陕西科学技术出版社



黄帝内经

养生说明书

刘安祥◎编著

陕西出版传媒集团
陕西科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

黄帝内经养生说明书/刘安祥编著. —西安: 陕西科学技术出版社, 2014. 10

ISBN 978 - 7 - 5369 - 6262 - 0

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

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 221652 号

黄帝内经养生说明书

出版者 陕西出版传媒集团 陕西科学技术出版社
西安北大街 131 号 邮编 710003
电话 (029) 87211894 传真 (029) 87218236
[http: //www. snstp. com](http://www.snstp.com)

发行者 陕西出版传媒集团 陕西科学技术出版社
电话 (029) 87212206 87260001

印刷 北京建泰印刷有限公司

规格 710mm × 1000mm 16 开本

印 张 18.5

字 数 230 千字

版 次 2015 年 1 月第 1 版

2015 年 1 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 978 - 7 - 5369 - 6262 - 0

定 价 26.80 元

版权所有 翻印必究

读懂《黄帝内经》，你可以不生病。

很多人觉得，只要一上了年纪就会生病，而病得多了、久了，人自然就会死亡。很少有人会这样想：人有没有可能不生病？不要觉得这是一种不切实际的愿望，其实，健康到老、无疾而终是人人可以做到的，只是大多数人不知道方法罢了。

据生物学家观察统计，哺乳类动物的寿命是其生长期的5~6倍。生长期就是从出生到长最后一颗牙。以人为例，长智齿时大概在20多岁，所以按照自然法则，人的寿命应该高于100岁。

那么，长寿的方法在哪里呢？就在《黄帝内经》里。

《黄帝内经》是我国现存最早的一部医学经典论著，被中医界奉为圭臬。它是古代医者托黄帝之名所作，包括《素问》81篇和《灵枢》81篇，各有9卷。作为一部奇书，它为现代人指明了养生的方向。在此基础上形成的中医学，一直庇护着中华民族生生不息，使我们能够战胜疾患和灾难。

据专家考证，早在春秋之前，我们的祖先就已经懂得了饮食、起居，甚至精神与长寿之间的密切关系了。中国远古时期的部落联盟首领黄帝曾大力发展生产，广播百谷草木。以后，他又创造了文字，始制衣冠，建造舟车，制音律，创医学等，堪称中华民族的始祖。

史传黄帝寿高110~117岁，或言在位100年。《帝王世纪》载黄帝“或传以为仙，或言寿三百岁”。虽然说法不一，但他的高寿却是毫无疑问的，这也许是中国有史以来最早的寿星了。另据史料记载：黄帝的儿子少昊也寿高100有余，而少昊的儿子帝喾寿高105岁，帝喾的儿子尧更是享年118岁。可以看出，人活百岁不是夸张的说法，而《黄帝内经》的养生作用也由此可以充分展示。



也许有的朋友会问了：在远古时期，黄帝有什么特别的养生方法使他享以如此的高寿呢？黄帝在统一华夏以后，平民百姓的生活一度得到了安宁。在这段时期里，黄帝曾四处寻访高人隐士，以图求得长寿的秘诀。一天，他在甘肃省的崆峒山见到一位得道的高人广成子，当黄帝恭恭敬敬地向他请教如何才能得到长生不老的诀窍时，广成子平缓地说道：“无视无听，抱神以静，形将自正，必静必清，无劳汝心，无摇汝精，存神定气，乃可长生。”这里的“无视无听，抱神以静，必静必清”意为既不看、也不听任何事情，只要闭着双眼养神，就可以得到清静，也就可以减少人体消耗的能量；而“无劳汝心，无摇汝精”则强调了从形体方面减少能量的消耗，只有存神定气，方可达到长寿的目的。黄帝听了广成子的话，大受启发，将其一字一句牢记在心，并奉行一生。现代中医学也认为：精、气、神乃人之“三宝”，减少精气神的消耗，就是减少能量的消耗，这是延年益寿的关键。当然，既不可过动，也不可过静，既不可过劳，也不可过逸，只要做到静动适度，劳逸结合，则长生无疑。

黄帝的这一养生之道在《黄帝内经》中亦有记载。《素问·上古天真论》中说：“上古之人，知其道者，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。”这段话道出了养生增寿的根本，意思是说：想保持身体的健康，就要遵循一定的法度，适应自然环境的变化，在饮食、起居、劳逸等方面要有节制，方可避免疾病的发生，达到长寿的目的。

《黄帝内经》认为，养生首先要做到顺应自然界气候变化的规律，根据四时的寒暑变化来变换衣物、安排作息时间。对于自然界的气候变化要保持敏感，在春夏之季要注意多保养阳气，在秋冬之季则要注意多滋补阴精；其次，要把调摄精神情志作为养生的重要措施，做到恬淡虚无，精神内守。《灵枢·本藏》中说：“志意者，所以御精神，收魂魄，适寒温，和喜怒者也……志意和则精神专直，魂魄不散，悔怒不起，五藏不受邪矣。”《黄帝内经》认为，情志过用或失控容易导致疾病，甚至是重要的致病因素。所谓情志养生法，就是通过调节自身的情绪来达

到健康长寿的目的。

对于饮食,《黄帝内经》中也有详细的叙述:“天食人以五气,地食人以五味”,五气由鼻吸入,作用于心肺,使面色红润,声音洪亮;五味由口食入,经肠胃消化吸收其精微,以养五脏之气,生成的津液可润泽脏腑,补益精髓。他还认为:“毒药攻邪,五谷为养,五果为助,五畜为益,五菜为充,气味合而服之,以补精益气。”可见,在古时候,黄帝已意识到饮食平衡和身体的健康有着很大的关系。

除此之外,还要善于运用人体的经络。经络养生彰显了我国古代医学非凡的养生智慧。《黄帝内经》中说:“上古圣人,论理人形,列别藏府,端络经脉,会通六合,各从其经。”中医学理论认为,经络沟通内外,为运行气血之道,而经络的健康与否,与体内各个脏腑有着极为密切的联系,二者相辅相成。只有经络通畅,我们的身体才能维持正常的运转。

以上种种便是黄帝高寿的原因,也是《黄帝内经》所提倡的主要养生方法。由于黄帝长期坚持这样的修养,使他的“天真之气”得以保全,因而活到了期颐之年。如果书前的您,也能像黄帝一样,把这些养生方法铭记于心,付诸于行动,便可以踏上通往健康的康庄大道。

这本《黄帝内经养生说明书》将古代《黄帝内经》中深奥难懂的文法,通过更易理解的现代语言进行整理,取其精髓,将养生宝藏古法今用,启动人体自愈大药和自养大智慧,尤其适合现代人阅读使用。

拥有简单生活,怀抱高雅理想,顺应天地自然,永葆身体健康!衷心希望本书能带给读者朋友们关于自身健康和快乐生活的一些有益启示!

编者

第一章 健康大营救，身体巧修复

——《黄帝内经》中的养生启示

有钱有健康叫资产，有钱无健康叫遗产	002
动不动就生病，是生活出错的结果	005
经常打针吃药，不如提升自愈力	010
天有三宝日月星，人有三宝精气神	013
头痛医头、脚痛医脚，小心疾病声东击西	016
“七”是女人的坎，“八”是男人的数	018
调节阴阳平衡，早早远离亚健康	023
人只有“和”了，才能活到老年	025

第二章 寒湿伤阳气，损阳易生病

——《黄帝内经》中的养阳之道

阳气决定生老病死，长命百岁靠养阳	030
一朝寒气一身病，一日不散十年痛	033
恶性肿瘤多为阳气不足引起	036
补足阳气，从最简单的晒太阳开始	039
赶走体内的寒湿，不妨试试拔火罐	041



吃热食，睡子午觉，寒邪自然消	044
寒从脚底起，日日泡脚治百病	047

第三章 守四时之序，借天地之力

——《黄帝内经》中的四季养生

春季养“生”，让身体随万物一起复苏	052
早春气候多变，小心旧病卷土重来	055
夏季养“长”，固护阳气很重要	057
长夏湿邪最猖狂，全面防御别松懈	060
秋季养“收”，处处收敛不外泄	062
秋季滋阴润燥，多吃白色食物	065
冬天养“藏”，干什么都得慢一点	067
入“九”补一补，来年无病苦	070

第四章 养生不养心，等于扔黄金

——《黄帝内经》中的情志养生

万病皆可心药医，调好情志能长命	074
喜过伤心，猝死往往由于乐极生悲	076
怒过伤肝，有了火气一定要发泄出来	078
恐过伤肾，人为什么会被吓得屁滚尿流	081
思过伤脾，思虑过度等于慢性自杀	083
悲过伤肺，山川载不动太多悲哀	085
一物降一物，试试五情相克法	088

第五章 不必求参汤，食物是仙方

——《黄帝内经》中的饮食养生

民以食为天，善治药者不如善治食	092
司岁备物，不时不食，随着时令来吃饭	094
你想吃什么，就是身体需要什么	097
热无灼灼，寒无沧沧，饮食中的冷热之道	099
将粗粮搬上餐桌，富贵病就是吃得太精细	102
所谓的“食物相克”，其实是不靠谱的	104

第六章 五脏一家亲，和睦是根本

——《黄帝内经》中的脏腑养生

一个脏器生病了，就会连累另一个	110
心为君主之官，君安才能体健	112
一生健康在养肝，让生命之树常青	114
照顾好脾胃，活到70岁也不老	117
中医说“命悬于天”，就是命悬于肺	119
百病从肾养，为生命提供原动力	121

第七章 体质分九种，养生各不同

——《黄帝内经》中的体质养生

易患何种病，先看自己属哪种体质	126
阴虚体质易上火，多吃滋阴清热的食物	128
怕冷属阳虚体质，扶阳固本是关键	130

调理湿热体质，还需“嘴下留情”	133
人活一口气，气虚体质重在益气健脾	136
胖子多是痰湿体质，养生以健脾祛湿为主	138
血瘀易致疑难病，如何让血液动起来	141
无故叹气多气郁，打通郁滞有妙招	143
培本固表防过敏，彻底改善特禀体质	146

第八章 顺天道养生，应时辰治病

——《黄帝内经》中的时辰养生

子时胆经当令，睡觉利于胆气升发	150
丑时肝经当令，睡得要像猪一样香	152
寅时肺经当令，分配全身气血精	154
卯时大肠经当令，顺时排便清肠毒	156
辰时胃经当令，早餐是重中之重	159
巳时脾经当令，养脾健胃正当时	161
午时心经当令，适当的小憩可养心	163
未时小肠经当令，吃不好午餐后患无穷	165
申时膀胱经当令，多喝水促进尿液排泄	168
酉时肾经当令，按摩肾经好处多	170
戌时心包经当令，保持愉悦的心境	172
亥时三焦经当令，千万别与人怄气	174

第九章 生活需规律，起居重有常

——《黄帝内经》中的起居养生

上古天真，生活规律，起居有常	178
----------------------	-----

生病起于过用，切勿妄作劳	180
区域有别，南、北方养生各不同	182
浊气伤人，PM2.5 之下的养生之道	185
药补不如食补，食补不如觉补	189
坐有坐相，睡有睡相，睡觉要像弯月亮	193
谨避“六邪”，不是神仙也寿长	196

第十章 动则身体健，不动则体衰

咬牙切齿，最简单的养生方法	202
中国特有的健身养生术——气功	204
延年六字诀，呵护脏腑的导引术	207
欲得健康长寿，不妨像胎儿一样呼吸	211
百练不如一站，站桩让身体更强健	214
有病祛病、无病健身之五禽戏	217
八段锦，内养脏腑、外壮筋骨	221

第十一章 房事有节制，乐活到天年

——《黄帝内经》中的房事养生

保得一分肾精，多延一分寿命	226
人中吕布虽勇，最终却败于酒色	229
七损八益，不可不知的性爱潜规则	232
节欲不等于禁欲，贵在“得节宣之和”	235



别把性保健品当做救情稻草	238
饮食能“助性”，也能“败性”	240
同房要挑对时间，把鱼水之乐安置在亥时	242

第十二章 一家一人会，不花医药费

——《黄帝内经》中的经络养生

手太阴肺经：地位尊贵的相傅	246
手阳明大肠经：血液的“清道夫”	249
足阳明胃经：让胃病消弥于无形	252
足太阴脾经：主宰人体的命脉	255
手少阴心经：让你的心神保持安宁	259
手太阳小肠经：心脏健康的晴雨表	262
足太阳膀胱经：护佑全身的天赐大脉	264
足少阴肾经：关乎一生的幸福	268
手厥阴心包经：穴少宝贝多的救命经	271
手少阳三焦经：人体健康的总指挥	274
足少阳胆经：养生祛病的“万金油”	277
足厥阴肝经：排遣郁闷的法宝	280

第一章

健康大营救，身体巧修复

——《黄帝内经》中的养生启示

《黄帝内经》是我国医学宝库中现存成书最早的一部医学典籍。在以黄帝、岐伯、雷公对话的形式阐述病机病理的同时，强调了养生的基本法则，人类早衰的根本原因，主张不治已病，而治未病，同时提倡养生、摄生、益寿、延年。只要我们认真地研究，就能发现其中的奥妙所在，对于我们日常生活中的养生大有益处。

有钱有健康叫资产，有钱无健康叫遗产

人人都听过“五福临门”这个成语，可大家知道“五福”指的是什么吗？“五福”中的第一“福”指的是长寿；第二“福”指的是富贵；第三“福”指的是康宁；第四“福”指的是好德；第五“福”指的是善终。有词云：长寿是命不夭折而且福寿绵长；富贵是钱财富足而且地位尊贵；康宁是身体健康而且心灵安宁；好德是生性仁善而且宽厚宁静；善终则是能避免横祸，心无烦恼与牵挂，安详自在地离开人间，就是无病而终。“五福临门”才是对幸福人生的写照。

然而，现实的情况是怎样的呢？在我们身边有很多人，他们拥有大富大贵，却偏偏再无其他“福分”，年纪轻轻就撒手人寰了，他们的离去无疑给现今人们英年早逝的现象敲响了警钟。

2003年，香港艺人梅艳芳因癌症逝世，年仅40岁；2004年，均瑶集团创始人王均瑶因肠癌去世，年仅38岁；2005年，著名小品演员高秀敏因为心脏病突发去世在家中，年仅46岁；2006年，上海中发电器集团董事长南民因劳累过度逝世，年仅37岁；2007年，在电视连续剧《红楼梦》中以饰演林黛玉成名的演员陈晓旭因癌症去世，年仅42岁；



2009年，“国嗓”罗京因患淋巴瘤不幸逝世，年仅48岁；2011年年底，苹果创始人乔布斯患胰腺肿瘤去世，享年56岁；2012年，人称中国石油拓荒“海外少帅”的孙波凌晨时分突发脑血管瘤破裂，28分钟后心脏停止跳动，享年52岁；2012年，歼-15飞机研制现场总指挥、中航工业沈飞集团董事长罗阳在航母上突发急性心肌梗死而殉职于岗位，享年51岁……

一再有科学家、企业家、明星英年早逝，不能不说是一个又一个的悲剧。为什么我们的经济发展了，物质生活水平提高了，各种疾病的发病率却上升了，人们的健康也受到了威胁呢？

其实，关于这个问题，《黄帝内经》在开篇就为我们做了详细的讲解。《素问·上古天真论》中有这样一段话：“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。”

一次，黄帝问岐伯：为什么先人能寿高百岁还身强力壮，而现在的人不到六十岁就过早地衰弱了呢？岐伯回答：现在的人喝酒，不是适量小酌，而是把酒当水喝；他们放松，不是调节精神，而是把虚妄当做正常，放纵自己；有时人甚至喝醉了还去行房事，无度的欲望耗尽了精气，恣意的好色消耗了真气。他们不懂得保持体内真气充盈的重要性，不能有节制地调节、控制自己的精神和情绪，贪图一时之快，违背了使身体真正快乐的养生之道，作息也没有规律。所以，人才到50岁，衰败之态就已经显现了。

虽然这段话批评的是几千年前的“今人”，可此话对21世纪的“今人”依然有效。在这个物欲横流的社会里，财富是人们十分向往的。很多人认为有了金钱就有了一切，所以拼了命去“赚钱、赚钱”。他们仗仗着自己年轻身体好，每天早出晚归，陪客户饮酒娱乐，周末、节假日用来加班，一心想着住大房子、开好车，在人前光鲜体面，不惜背负沉重的经济债，恨不得把自己变成摇钱树。结果，银行存折的零越

来越多了，身体也差不多千疮百孔了。等到身体负荷过重，各个零件开始报警，去医院检查的时候，发现一切已经晚了，存折上的存款也只能挪到医院的账房去了。

笔者有一个朋友，今年才34岁，是一家企业的高层管理人员，年薪四五十万，人人都叫她王总。在下属眼里，她是强势的女上司，在同学、朋友眼中，她是“三高白骨精”。有一次，她发烧到39℃，照样在公司开会、做方案，捂着冰袋也要出差，结果最后演变成肺炎在医院躺了3天。我听说这件事后急忙打电话劝她不要工作得太辛苦，可是这位朋友的事业心特别强，就是放不下手头的工作。

我看过她每天的时间安排，大致是：早晨7点起床，一般不吃早饭；7:30便赶到公司，对着电脑一坐就是一个上午；午饭有时间去食堂吃一口，没有时间吃盒饭就凑合过去；晚上常有应酬，与客户喝酒、吃饭，谈生意，听她说往往十一二点才能回家。如此生活持续了快2年时间，她的身体终于几近透支状态，今年年初，她被诊断为胃癌晚期。

还有一位亿万富翁，才38岁，担任8家公司的董事长。他头脑灵活，敢闯敢拼，在社会上威风八面，一呼百应。可是他却患有严重的心脏病，经过几次抢救，他的命算是捡回来了。但他的心脏却依然非常脆弱，脆弱到连他平时咳嗽一下都要小心翼翼，生怕咳嗽得太用力，他的血管会破掉。平时他解手时也不敢使劲，稍不注意，就会有生命危险。

38岁的年纪，数亿身家，却连88岁的身体都不如。富翁觉得上天很不公平，于是他就对一位医生抱怨。医生却不这么认为：“上天的确是公平的，把健康平等地分给了每个人，就看你如何去把握。如果你遵循健康规律去生活，那么长寿就属于你；而如果你压根不关爱自己，那么谁也救不了你。哪怕你是富豪，你是皇帝，哪怕你德高望重，金钱多到数不完，在疾病面前都无济于事。”

的确如此。人生在世，有钱有健康叫资产，而有钱无健康只能称为遗产。生命活力加上健康的身体，才会有人生的成功。一个人即使再聪明勤奋，若是没有好的身体，也就无法实现自己的雄才大略。一个巨富如果整日被病魔所缠，即使吃山珍海味，住豪华别墅，坐高级轿车，也不会感到幸福的。有了财富没能力享受，有了功名无力保全，那么财富、功名也只不过是空中楼阁。

因此，从今天开始，我们应该学会主动防病，留心自己身体发出的信号，对自己的健康负起责任，对爱你的家人负起责任。这就好像我们保养爱车，都会经常清洗、打蜡，每过一段时间还会进行车内零部件的检修。假如对车辆毫不爱护，只知道加满燃油、踩足油门向前狂奔，那么即使车的性能再好，总有一天也会出现输油管老化、油路阻塞等问题，进而造成发动机失调，方向盘失灵，最后彻底报废掉……其实人的身体也是一样，只有当你时时警惕和预防疾病时，疾病才会远离你，这正是《黄帝内经》中的核心思想：“不治已病治未病。”

动不动就生病，是生活出错的结果

《黄帝内经》是维持健康、减少疾病、延长寿命的重要保证。如果我们能正确认识到其中的养生思想，科学地使用其中的养生方法，并坚持练习，哪怕你已患上糖尿病、高血压、冠心病等疾病，依然有可能获得高寿。即使我们活不到天年，但至少可以拥有一个不生病或少受疾病折磨的晚年。

很多人都可能会发出这样的疑问——人的一生究竟有多长？关于这个问题，其实早在几千年前，我们充满智慧的祖先就已给出了答案，他