

中医大典
四经入门
读本

何清湖
丛书主编

黄帝内经

养生白话解

【李花 主编】



化学工业出版社

全国百佳图书出版单位



中医大典
入门读本
四经

何清湖
丛书主编

黄帝内经

养生白话解

【李花 主编】



化学工业出版社

全国百佳图书出版单位

· 北京 ·

《黄帝内经》是中医四大经典之首，分为《素问》和《灵枢》两部分，较全面地论述了中医学的基本思想，为中医学理论体系的形成奠定了基础。本书选取了《黄帝内经》的经典原文段落，分十部分系统介绍了《黄帝内经》的养生知识和理论。每段原文后附有白话译文和养生提示，书中结合现代生活实际给出了养生的指导建议和方法。该书适合中医爱好者、中医学生学习《黄帝内经》理论时参考，也适合大众读者日常养生防病时使用。

图书在版编目 (CIP) 数据

黄帝内经养生白话解/李花主编. —北京: 化学工业出版社, 2017. 7
(中医四大经典入门读本/何清湖丛书主编)

ISBN 978-7-122-29835-5

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

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 126384 号

责任编辑: 陈燕杰
责任校对: 边 涛

装帧设计: 关 飞

出版发行: 化学工业出版社 (北京市东城区青年湖南街 13 号 邮政编码 100011)

印 装: 三河市航远印刷有限公司

710mm×1000mm 1/16 印张 13¼ 字数 234 千字 2017 年 8 月北京第 1 版第 1 次印刷

购书咨询: 010-64518888 (传真: 010-64519686) 售后服务: 010-64518899

网 址: <http://www.cip.com.cn>

凡购买本书, 如有缺损质量问题, 本社销售中心负责调换。

定 价: 58.00 元

版权所有 违者必究

《中医四大经典入门读本》

丛书编委会

丛书主编

何清湖

丛书副主编

喻 嵘 刘富林

编委会

(按姓氏笔画排序)

王佳娜	王海兰	文艳萍	方 鹏	邓 娜	艾碧琛	危 玲
刘旺华	刘国华	刘 娟	刘墨熙萱	许福丽	苏丽清	苏联军
李 花	李夏静	李彩云	李雅婧	李鑫辉	杨艳红	杨 梦
肖 青	肖碧跃	别明珂	何宜荣	何 栋	余亦程	邹旭峰
宋邦宪	张伟宁	张 婕	张 翔	陈妍妍	陈 婷	易亚乔
罗惠文	周湘乐	胡康丽	钟银玲	郜文辉	徐 佳	徐靖婷
唐冰镒	唐 菲	黄 振	黄森鑫	曹 雯	崔玉辉	彭晓芳
彭智远	舒 译	曾序求	谢雪姣	睢世聪	解冬白	蔡华珠
霍铁文	戴玉微					

学术秘书

肖碧跃 刘仙菊

《黄帝内经养生白话解》

编写人员

主编

李 花

副主编

刘旺华 蔡华珠

编写人员（按姓氏笔画排序）

文艳萍	邓 娜	危 玲	刘旺华	李 花
杨艳红	杨 梦	别明珂	张 婕	胡康丽
钟银玲	唐冰镕	曹 雯	彭智远	舒 译
解冬白	蔡华珠	霍铁文		



前言

中医学是中华民族优秀传统文化的重要组成部分，博大精深，是国之精髓，国之瑰宝！中医典籍蕴含医学之精华，是历代医家经验智慧的结晶，是培养中医思维的源泉。王冰说：“将升岱岳，非径奚为，欲诣扶桑，无舟莫适。”历代医家之典籍就是“径”、就是“舟”，入门中医学领域，须研读中医典籍，中医经典是解决问题的法门。因此“做名医，读经典”一直是中医莘莘学子的座右铭，古今中医大家的成长，无不验证了这一真理，凡成一代大家者，必是熟读经典、领悟经典，以知其源、溯其流，而终有所成就。

《黄帝内经》《伤寒论》《金匱要略》《温病条辨》是中医典籍中四部具有重要意义的经典著作，对临床具有巨大的指导意义和研究价值。

《黄帝内经》是现存最早的中医学典籍，它奠定了人体生理、病理、诊断以及治疗的中医认识基础，是中国影响极大的一部中医学著作。尤其是其养生之道内容翔实，是从医学角度对养生之道和长寿之法进行系统论述的巨著。

《伤寒杂病论》是我国现存最早的理论联系实际的临床诊疗专书，奠定了理、法、方、药的基础。《伤寒杂病论》又分为《伤寒论》《金匱要略》两部著作。《伤寒论》系统分析了外感病的病因、症状、发展以及治疗，发展并完善了六经辨证之理论体系，是中医临床医学的奠基之作。

《金匱要略》是我国现存最早的一部论述杂病诊治的专著，其用方遣药，法度严谨，是治疗疑难杂病的典范之作，对后世临床医学的发展有着更重大的贡献和深远的影响。

《温病条辨》为清代吴鞠通所著，是温病学的集大成之作。其集成了《黄帝内经》及张仲景、喻嘉言、叶天士等大家之学术思想，建立

并完善了温病学说体系，创立了三焦辨证纲领。

本丛书以《黄帝内经》《伤寒论》《金匱要略》《温病条辨》四部经典的主要内容为核心，以全国高等教育国家级规划教材内容为蓝本，精选原文，展现原著风貌。并附以提要、词解，提炼原文中心思想，以通俗易懂的白话逐句解释原文。分析速记部分以图表形式，一目了然，便于记忆。方解与临床运用旨在解析方药的配伍及加减特点，提炼方证临床的应用基本要点，启迪读者临床思路，快速掌握方证的临床运用。医案部分节选名医运用经方治疗疑难杂病的典型医案，培养读者的中医临床思维。

丛书力图通俗易懂，简单易学，方便实用，是初学中医经典者入门的好读物。把原本深奥、难懂的古代原文通俗化、直观化，旨在让无中医基础的中医爱好者容易入门经典，理解经典，从而运用经典，传播中医知识。然中医经典博大精深，理论深奥，编写之时如有疏漏之处，欢迎各界专家学者和广大读者提出宝贵意见和建议，以利于进一步修订完善。

何清湖

湖南中医药大学

2017年3月



编写说明

《黄帝内经》是我国现存最早的一部医学典籍，是中医四大经典之首。它分为《素问》和《灵枢》两个部分，共有十八卷一百六十二篇，较为全面地论述了中医学的基本理论和学术思想，为中医学理论体系的形成奠定了基础。唐代医家王冰称之为“至道之宗，奉生之始”。其中所蕴含的医学道理和学术思想对后世产生了深远的影响，两千多年以来，历代医家正是在《黄帝内经》（以下简称《内经》）的基础上，不断探索和实践，充实和丰富着中医学体系。

《内经》中有大量的关于养生学和预防学的知识和观点，对于我们今天来说仍然具有重要的指导意义。本书系统梳理和总结了《内经》中关于养生保健和疾病预防方面的知识，并结合我们当今的社会实际和现代人的生活习惯，给出了相关的养生提示，内容涉及养生的重要意义、养生的原则和方法、时节养生、药食养生、情志养生、病后调养、针灸养生、脏腑养生、地域养生及外避邪气等多个方面。内容丰富，通俗易懂，贴近生活。期望该书不仅成为读者养生防病的好帮手，同时也成为中医爱好者学习《内经》理论，了解中医知识的良师益友。

本书选取了《内经》的经典原文段落，分为十部分系统介绍了《内经》的养生知识和理论。书中所辑录的《内经》原文，《素问》部分据明·顾从德刻本，《灵枢》部分据明·赵府居敬堂刻本。个别文字出现繁简前后不统一的，均进行了统一。每段原文后均列有白话译文，对原文进行简明扼要的翻译，译文后附有相关注释，对该段原文中出现的生僻字及中医术语名词进行了简要的解释，个别生僻字进行了注音。已经在白话文中解释的字词则不在注释中再次进行解释。原文后的养生提示是本书的特色，对该段原文中涉及的重要医学理论、养生知识进行了阐发，并结合当今实际给出了养生保健方面的指导建议以及相关疾病的防治方法。

本书可作为中医爱好者学习《黄帝内经》的入门读物，或作为养生保健的参考书籍；亦可供中医药院校中医学专业学生，以及各级医院中医从业人员使用。

我们在编写过程中参考了古代及近现代诸多名医名家的养生观点和学术思想，力求严谨科学、求真务实，同时又通俗实用、贴近生活。但由于水平所限，难免出现纰漏甚至不当之处，恳请诸位读者提出宝贵意见和建议，以便再版时修改完善！

编者

于湖南中医药大学

2017年3月

目录

《黄帝内经》是一本怎样的书 /1

第一章 养生的重要意义 /3

第一节 天地之道	3
一、人秉天地之气而生	3
二、人与天地相应	4
三、气的升降出入	6
四、“真人、至人、圣人与贤人	7
第二节 阴阳之理	8
一、阴阳者，天地之道	8
二、人身之阴阳	9
第三节 认识人体生命	11
一、人之始生	11
二、人之生长壮老已	15
第四节 寿夭之由	18
一、百病始生	18
二、神不使的原因	21
三、生病起于过用	22
四、邪之所凑，其气必虚	23
五、内外相应，损伤形气	26
六、阳道实，阴道虚	26
七、新旧合邪致病	27
八、观形气，察寿夭	29

第二章 养生的道理和方法 /33

第一节 人身之宝	33
----------	----

一、气血津液	33
二、营卫之气	36
三、三焦之气	42
四、营卫逆乱则病	44
第二节 养生的基本原则	45
一、法天地之理而养身	45
二、治身如治民	46
三、外避邪气，内养真气	47
四、不治已病治未病	48
五、顺四时阴阳之气养生	50
六、春夏养阳，秋冬养阴	52
七、调和阴阳	53
第三节 养生的具体方法	55
一、上古之人的养生方法	55
二、生命以“和”为贵	56
三、适寒温，调居处	57
四、正气存内，邪不可干	58

第三章 时节养生 / 61

第一节 日月周期	61
一、一日分阴阳	61
二、阳气一日的运行规律	62
三、疾病一日的变化规律	62
四、人体气血与日月的关系	65
五、人体之气在一年中的变化	67
六、十二经脉与十二月	67
第二节 四时养生	69
一、四时之法不可违	69
二、四季摄生之法	70
三、脉应四时	74
四、因时施膳	75
第三节 四时发病及调养	76
一、病发四时	76
二、四时之气，更伤五脏	77

三、四时病发于阴阳	78
四、四时病发于五脏	79
五、四时发病与体质的关系	82
六、异常气候对人体的影响	83
七、四时疾病的预后判断	84

第四章 药食养生 /86

第一节 饮食五味养人	86
一、五谷五果五畜	86
二、五味入五脏	87
三、五脏之所宜	90
第二节 药食伤人	91
一、饮食不节伤人	91
二、五味太过伤人	93
三、饮酒太过伤人	98
第三节 疾病药食宜忌	99
一、疾病药食调养	99
二、疾病药食禁忌	102

第五章 情志养生 /105

第一节 五脏之气生五志	105
第二节 情志不节伤人	106
一、九气为病	106
二、情志不节对人体的影响	107
三、情志不节伤脏	108
四、情志与夺精病	112
五、情志与消瘴病	113
六、情志与失眠	114
七、情志与胎病	114
八、五种形志不调疾病	115

第六章 病后调养 /117

第一节 病后运动疗法	117
第二节 病后药食禁忌	118

一、病后饮食禁忌	118
二、病后用药禁忌	119
三、孕期病后用药原则	121
四、血汗不可同夺	121
第三节 病后针法调养	122
一、形气虚实的调养	122
二、水肿病的调养	123
三、阴囊水肿病的调养	124
第四节 气郁病的调理	125
第五节 疾病的诊察	126

第七章 经络针灸养生 /130

第一节 关于经络的基本知识	130
一、学习经络的重要意义	130
二、经脉的循行	131
三、经脉的功能	131
四、经脉应于四时五脏阴阳	132
五、经脉与人体四海	133
六、邪气侵入经络的规律	134
七、脾经与胃经的功能	135
八、手足三阳经气血盛衰的外在表现	136
足阳明胃经	136
足少阳胆经	137
足太阳膀胱经	138
手阳明大肠经	139
手太阳三焦经	139
手太阳小肠经	140
第二节 针刺的应用	141
一、针刺灵验的关键	141
二、九针	141
三、施针前的注意事项	142
四、用针之要，调阴与阳	143
五、用针之法，在于调气	144
六、盛者泻之，虚者补之	144
七、四时取穴	145
八、四时针刺的禁忌	147

九、十二经的特点及刺法宜忌	147
---------------------	-----

第八章 脏腑养生 /149

第一节 脏腑的功能	149
一、五脏为本	149
二、五脏之应	153
三、脏腑的功能特性	156
四、胃气为本	159
五、望精明五色知脏腑	160
第二节 对脏腑病理的认识	162
一、五脏不藏精气	162
二、六腑病证	164
三、五脏虚实病证	168
第三节 脏腑调养	171
一、脏腑的取穴保养	171
二、调养肾病的导引方法	172

第九章 地域养生 /174

第一节 五方应人体	174
第二节 五方之气的特点	178
第三节 地域对人体的影响	180
一、五方之域和人体疾病的关系	180
二、地势与寿夭的关系	183
三、八方之风与疾病的关系	184

第十章 外避邪气 /186

第一节 不同邪气的特点	186
一、风邪	186
二、湿邪	187
三、燥邪	188
四、寒邪	189
五、火邪	189
第二节 六淫邪气的致病规律	190

参考文献 /196



《黄帝内经》 是一本怎样的书

《黄帝内经》汇集了秦汉之前的医学成就，是中医的奠基之作。它不仅是一部医学巨著，也是一部重要的养生著作，包含了丰富而宝贵的养生保健思想，奠定了中医养生学的基础，书中的养生理念、原则和方法对现代养生学仍有着极其重要的指导意义。

养生，又叫摄生，指通过各种方法和手段增强体质、预防疾病、颐养生命，从而实现延年益寿的一种医事活动。养，即调养、保养、补养之意；生，即生命、生存、生长之意。现代意义的“养生”指的是根据人的生命活动规律，主动进行形体与精神的身心养护活动。通俗意义上来说，养生就是保持身心健康状态，预防疾病，延长寿命的意思。今天，随着人民生活水平的提高，人们已经不再满足于基本的温饱问题，养生防病思想已经深入人心，人们开始追求更高标准的身心健康，以达到益寿延年的目的。

《内经》确立了中医养生思想的整体观，提出“人与天地相参”的观点，并以阴阳五行学说作为哲学内核，以中医藏象学说、经络学说、气血津液学说作为养生学的生理学基础，以四诊合参作为诊察方法，提出了效法自然、形神结合、动静相宜和保全真气等养生原则，重视“治未病”，主张未病先防、既病防变。

《内经》养生学说的特点首先体现在它的整体观思想，认为人体是一个以五脏为中心的有机整体，内至脏腑，外至肌表，都相互联系、相互作用。同时人体与自然环境、社会环境也是不可分割的统一整体，尤其重视人体无形的精神情志思维活动与有形的脏腑躯体组织的密切关系，认为调养神志是保养形体的根本，而形体的保养是调养神志的必要条件，两者均是养生活中不可分割的一部分。

《内经》吸取了春秋战国时期各家学派的学术观点，其中既有道家主张“清静无为”的“静”的养生思想，又有杂家提倡“形劳不倦”的“动”的养生经验，并且将二者有机地结合起来，融为一体，形成了动中求静、静而有动的一套养生体系。《内经》养生方法还突出了“守其中正”的思想，无论调神还是养形，都强调“适中”“有度”，不可太过，任何太过不及的行为方式，都可能破坏人体

阴阳平衡，导致疾病，影响人的寿命。

此外，《内经》的养生理论还重视保养真气，以保全真气为养生目标，提出了法于阴阳、和于术数、食饮有节、起居有常等养生方法，并明确良好的生活习惯是实现养生目标的必要条件，提出了须结合四时、情志、运动、饮食、房室等方面来开展养生活的观点。

《内经》全书 162 篇中有 40 多篇的内容涉及对人体生命变化规律的探讨，对生命的起源及生命进程进行了科学的概括，认识到衰老是人体不可避免的生命进程。《内经》非常重视对衰老的探索，提出肾气在人的生长、发育、繁殖及整个生命活动中起重要作用，指出了在人体每个生命阶段的标志性变化，为男女不同阶段的养生提供了理论依据。

亚健康是介于健康与疾病之间的一种生理机能低下的状态，也是很多疾病的前期征兆。《素问·四气调神论》里面提出“不治已病治未病”的原则，对现代人群中普遍存在的亚健康状态的防治和调养提供了理论依据和指导。随着社会物质生活水平的提高，人们的生活方式也发生了很大变化，现代人普遍运动量减少，饮食结构失调，作息时间紊乱，这些都给人们的健康埋下了隐患，让肥胖、高血脂、高血压病、脑血栓、糖尿病、睡眠障碍等“现代文明疾病”的隐患逐渐在人群中蔓延^[4]。很多人在年轻时挥霍身体所积累起来的亚健康状态，逐渐在中年以后形成病根。《内经》提倡养生活动应从年少时开始，贯穿人的一生，而不应该等衰老之后才重视。此外，“治未病”的内容，不仅强调防患于未然，还强调早期诊断和早期治疗，积极救治于萌芽阶段，及时控制疾病的发展和演变，既病之后防其传变，以及重视正气的恢复，预防疾病的复发等，其内涵相当丰富。

总体来讲，养生的意义在于通过各种调摄保养，增强体质，保养正气，从而增强适应外界环境的能力和抗病能力，减少或避免疾病的发生；或通过调摄保养，使体内自身气血阴阳平衡，身心处于一个最佳状态，从而促进人类的生存、健康与长寿。现代社会和古代的生活方式差别很大，我们无法完全按照古人所述的养生法则去保养身体，不可能像古人一样完全做到“恬淡虚无、无欲无求”，但是我们在享受丰富多彩的现代生活的同时，也要重视自身健康。在传统养生理论和现代生活中寻求平衡和融合，养成相对健康的良好的生活习惯，才能实现“僻邪不至，长生久视”的目的。

第一章

养生的重要意义

第一节 天地之道

一、人秉天地之气而生

【原文】

夫人生于地，悬命于天，天地合气，命之曰人。人能应四时者，天地为之父母，知万物者，谓之天子。天有阴阳，人有十二节^[1]；天有寒暑，人有虚实。能经天地阴阳之化者，不失四时知十二节之理者，圣智不能欺也。《素问·宝命全形论第二十五》

【白话解说】

人成形于地而命赋于天，地气和天气结合起来才有人的生命活动。人如果能够顺应春夏秋冬的四时变化，那么自然界的一切，都会成为他生命的源泉；如果能够知晓万物生长收藏的道理，那就称得上是天之子了。人与自然是相应的，天有阴阳，人有阴阳十二经络；天有四时寒暑，人有虚实盛衰。所以能够效法天地阴阳的变化，就不会违背四时阴阳的规律，就能够知晓十二经脉的道理，就能知晓人体的细微变化，就会变得聪明从而不会被疾病现象所蒙蔽。

[1] 十二节：指人体六阴经和六阳经。

【养生提示】

人秉天地之气而生，天地自然是人类生命的源泉。人生活在天地之间，必须顺应天地自然规律，才能更好地生存。故对于养生而言，同样需要遵循天地法则，顺应四季变化，调和人体阴阳。相反，如果不知道天时、地理及人体脏腑经络之间的关系，就可能连疾病产生了都不知道，以至于病情发展