

图解

《黄帝内经》

养生经

TUJIE HUANGDINEIJING YANGSHENGJING

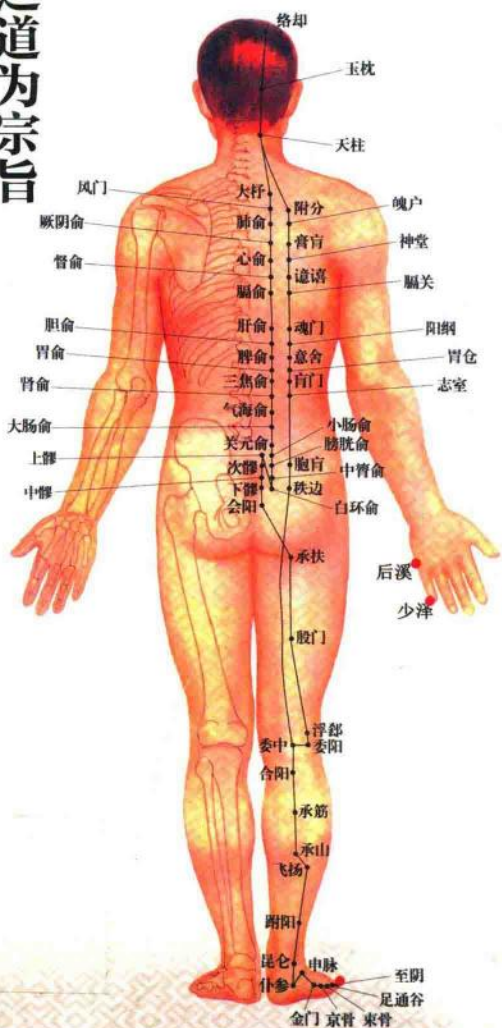
主编 韦桂宁 (广西中医药研究院副主任药师)
胡炳义 (中国医学科学院药用植物研究所副研究员)

传统需要珍视，经典需要回归，东方传统医学的基石，中医理论的源泉，养生的百科全书。



中国养生第一经 以回归中国传统养生之道为宗旨

寻古探源，将《黄帝内经》中的养生思想，以通俗流畅、形象直观的现代图解方式，呈现在读者面前。让您在轻松阅读的基础上，全面理解并掌握中医养生理论的精髓。



图解

《黄帝内经》
《养生经》

◎主编 韦桂宁 胡炳义

军事医学科学出版社
· 北京 ·

图书在版编目(CIP)数据

图解《黄帝内经》养生经 / 韦桂宁, 胡炳义主编

— 北京: 军事医学科学出版社, 2015.9

ISBN 978-7-5163-0678-9

I. ①图… II. ①韦… ②胡… III. ①《内经》—养
生(中医)—图解 IV. ①R221-64

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第195083号

图解《黄帝内经》养生经

策划编辑: 孙 宇

责任编辑: 吕连婷

出 版: 军事医学科学出版社

社 址: 北京市海淀区太平路27号

邮 编: 100850

联系电话: 发行部: (010) 66931051, 66931049

编辑部: (010) 66931127, 66931039, 66931038

传 真: (010) 63801284

网 址: <http://www.mmssp.cn>

印 刷: 北京丰富彩艺印刷有限公司

发 行: 新华书店

开 本: 710mm × 1000mm 1/16

印 张: 14.75

字 数: 303千字

版 次: 2015年9月第1版

印 次: 2015年9月第1次印刷

定 价: 59.00元

本社图书凡缺、损、倒、脱页者, 本社发行部负责调换

前言

对于我们每一个人来说，健康才是最宝贵的财富，所以人类从古至今都在不断探索着强身健体之道。作为中医之源，《黄帝内经》不仅是历史上最重要的古典医学著作，同时也是一部蕴藏着深刻养生大智慧的巨著。它以天人相应的观念和阴阳五行的理论为基础，并在此基础之上衍生出改善自我体质、调整体内阴阳平衡、维护健康的养生方法。通过阴阳调和、四时顺养等养生理论，指导人们走向养生长寿的最高境界——尽终其大年，度百岁乃去。因此，《黄帝内经》不仅仅是中医学之宗，还是指导人们日常生活和饮食起居的健康法则，更是适合人们健康长寿的养生之道。

为了让读者能直接而快捷地领悟《黄帝内经》中所蕴藏的精髓和玄妙，学到切实好用的养生智慧，本书将深奥理论用通俗的语言和简洁的图表进行阐释，使抽象概念形象化，深奥理论通俗化，复杂问题具体化。通过一张张生动的插图、图解和表格，精彩解读了“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”、“运气学”等学说，并从饮食、起居、劳逸、寒温、六淫、七情、五志、四时气候、地理环境、水土风雨等各个方面，阐释了日常的养生之道。让读者一看就懂、一学就会。本书实用性、可操作性强，是现代家庭养生、保健、防病的必备工具书。

在本书的写作过程中参阅和吸取了国内外同行的研究成果，对在本书稿中所引用的文献资料的作者，在此表示深深的感谢。由于篇幅所限，有些研究成果的出处未能详尽列举，敬请见谅。再则，由于作者水平有限，错误和不足之处在所难免，凡有不准确、不全面之处，敬请专家学者指正。

编者



目录

第一章 《黄帝内经》养生智慧

《黄帝内经》医道之根.....1	《黄帝内经》的养生观.....14
《黄帝内经》的生命观.....4	不治已病治未病.....20

第二章 养生三宝：精、气、神

精：生命活动的基础.....25	神：生命的灵魂.....33
气：生命活动的原动力.....28	

第三章 脏腑养生法

藏居于内,形见于外.....35	脉：气血运行的管道.....63
心脏：君主之官.....37	皮肤：一身之表.....64
肺脏：相傅之官.....40	肌肉：附于骨骼关节.....65
肝脏：将军之官.....44	筋：附于骨而聚于关节.....66
肾脏：作强之官.....47	骨：为人身之支架.....67
脾脏：仓禀之官.....50	舌：心开窍于舌.....68
胃腑：受纳之官.....53	鼻：呼吸之门.....69
大肠：传导之官.....56	口：进水谷辨五味.....71
小肠：受盛之官.....57	咽喉：行呼吸发声音.....72
胆：中正之官.....58	目：心灵之窗.....73
膀胱：州都之官.....59	耳：听八方.....74
三焦：决渎之官.....60	前阴：肾之窍.....76
形体官窍：构筑健康的屏障....62	后阴：排泄之门.....77

第四章 经脉养生

经络.....	78	督脉	99
十二经脉	80	冲脉	100
手太阴肺经.....	82	带脉	101
手阳明大肠经	83	阳跷脉	101
足阳明胃经.....	84	阴跷脉	102
足太阴脾经.....	86	阳维脉	102
手少阴心经.....	88	阴维脉	102
手太阳小肠经	89	经别.....	103
足太阳膀胱经	90	络脉.....	105
足少阴肾经.....	92	经筋.....	109
手厥阴心包经	94	皮部.....	111
手少阳三焦经	95	按摩保健法.....	112
足少阳胆经.....	96	刮痧保健法.....	125
足厥阴肝经.....	97	拔罐保健法.....	133
奇经八脉	98	艾灸保健法.....	137
任脉	98		

第五章 情志养生

什么是情志养生	147	节制养生法.....	155
情志与五脏.....	148	疏泄养生法.....	156
情志影响健康	150	转移养生法.....	157
调神养生法.....	151	情志制约法.....	160



第六章 饮食养生

饮食养生的作用	161	食饮有节	165
饮食养生的根本	162	不同体质的饮食调养方式	166
五味与养生	163		

第七章 顺时养生法

养生之道，顺时养生	168	夏季养生重在“长”	179
顺时养生的原则	173	秋季养生重在“收”	182
春季养生重在“生”	175	冬季养生重在“藏”	184

第八章 房事养生法

房事与养生	186	四季房事	193
强肾保健功法	189	合房有术	194
七损八益	191	房事禁忌	195

第九章 睡眠养生

睡眠的生理	198	睡眠环境与宜忌	206
优质睡眠养生法	201	失眠的预防	208
睡眠的方位与姿势	204		

第十章 体质养生

了解体质	210	气虚体质养生法	221
阴阳五态人	212	血虚体质养生法	222
阴阳二十五人	213	阳盛体质养生法	223
体质的辨识方法	215	血瘀体质养生法	224
平和体质养生法	217	痰湿体质养生法	225
阴虚体质养生法	219	气郁体质养生法	226
阳虚体质养生法	220	过敏体质	227

第一章 《黄帝内经》养生智慧

《黄帝内经》医道之根

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，为人类健康做出了巨大的贡献。中医学形成以后，就庇佑着我们中华民族，使我们中华民族生生不息，使我们中华儿女能够战胜疾患、灾难，绵延至今。没有中医、没有《黄帝内经》的中华民族，是难以想象的。

第一部养生宝典

《黄帝内经》中讲到了怎样治病，但更重要的讲的是怎样不得病，怎样使我们在不吃药的情况下就能够健康、能够长寿、能够活到一百岁。

《黄帝内经》有一个非常重要的思想：“治未病。”《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，假设一个单位的管理模式上出了问题，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，就是把前头和后面两端解决，中间的那段麻烦也就不存在了。

关于生命的百科全书

《黄帝内经》以生命为中心，里面讲了医学、天文学、地理学、心理学、社会学，还有哲学、历史等，是一部围绕生命问题而展开的百科全书。我们国学的核心实际上就是生命哲学，《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中华儿女，炎黄子孙的关注，而且引起世界各国人民的极大关注，因为它的价值在当今社会已经越来越凸显出来。

《素问》和《灵枢》构筑《黄帝内经》的智慧

《黄帝内经》分为《素问》和《灵枢》两部分。《素问》重点论述了脏腑、经络、病因、病机、病证、诊法、治疗原则以及针灸等内容。《灵枢》是《素问》不可分割的姊妹篇，内容与之大体相同。除了论述脏腑功能、病因、病机之外，还重点阐述了经络腧穴，针具、刺法及治疗原则等。

《黄帝内经》基本精神及主要内容包括：整体观念、阴阳五行、藏象经络、病因病机、诊法治则、预防养生和运气学说等等。“整体观念”强调人体本身与自然界是一个整体，同时人体结构和各个部分都是彼此联系的。“阴阳五行”是用来说明事物之间对立统一关系的理论。“藏象经络”是以研究人体五脏六腑、十二经脉、奇经八脉等生理功能、病理变化及相互关系为主要内容的。“病因病机”阐述了各种致病因素作用于人体后是否发病以及疾病发生和变化的内在机理。“诊法治则”是中医认识和治疗疾病的基本原则。“预防养生”系统地阐述了中医的养生学说，是养生防病经验的重要总结。“运气学说”研究自然界气候对人体生理、病理的影响，并以此为依据，指导人们趋利避害。

黄帝（公元前 2717 年—公元前 2599 年）：古华夏部落联盟首领，中国远古时代华夏民族的共主。五帝之首。被尊为中华“人文初祖”。据说他是少典与附宝之子，本姓公孙，后改姬姓，故称姬轩辕。居轩辕之丘（今河南省新郑市

西北），号轩辕氏，建都于有熊，亦称有熊氏。也有人称之为“帝鸿氏”。



黄帝（远古）

史载黄帝因有土德之瑞，故号黄帝。黄帝以统一华夏部落与征服东夷、九黎族而统一中华的伟绩载入史册。黄帝在位期间，播百谷草木，大力发展生产，始制衣冠、建舟车、制音律、创医学等。

岐伯

岐伯是我国远古时代最著名的医生，由于是传说，关于他的籍贯有不同的说法。一般认为，岐伯家居岐山（今陕西省岐山）一带。而新近有资料表明，岐伯为甘肃省庆阳市庆城县人。如清·乾隆年间《庆阳县志·人物》记载：“岐伯，北地人，生而精明，精医术脉理，黄帝以师事之，著《内经》行于世，为医书之祖。”岐伯从小善于思考，有远大的

志向，喜欢观察日月星辰、风土寒暑、山川草木等自然界的事物和现象。还懂音乐，会做乐器，测量日影，多才多艺，才智过人。后见许多百姓死于疾病，便立志学医，四处寻访良师益友，精于医术脉理，遂成为名震一时的医生。黄帝为疗救民疾，尊他为老师，一起研讨医学问题，《黄帝内经》多数内容即以他与黄帝答问的体裁写成。岐伯又尊称为岐天师，意为懂得修养天真的先知先觉。张志聪《黄帝内经素问集注》卷一：“天师，尊称岐伯也。天者，谓能修其天真。师乃先知先觉者也，言道者上帝之所贵，师所以传道而设教，故称伯曰天师。”



岐伯

岐黄之称

岐黄为岐伯与黄帝二人的合称，相传为医家之祖。中医学奠基之作《黄帝内经》的主要内容以黄帝、岐伯问答的体裁写成，因而后世即以“岐黄”代称《内经》。并由此引申而专指正统中医、中医学，更多的则是作为中医、中医学的代称。同时，由“岐黄”组合的新词，也各有自己相应的意义。如“岐黄之术”、“岐黄之道”指中医学术或医术、中医理论；“岐黄家”指中医生、中医学家；“岐黄书”指中医书；“岐黄业”指中医行业等等。有关岐伯与岐黄的研究发现，其中充满了浓郁的中国传统文化气息，由此说明中医学与其母体文化的密切关系。

《黄帝内经》的生命观

“阴阳者，万物之能始也”。——《素问·阴阳应象大论》

“出入废，则神机化灭；升降息，则气立孤危。故非出入，则无以生长壮老已；非升降则无以生长化收藏。是以升降出入，无器不有”。

——《素问·六微旨大论》

生命的起源

《黄帝内经》认为，生命物质是宇宙中的“太虚元气”，在天、地、日、月、水、火相互作用下，由无生命的物质演变化生出来的。天地之间所以有品类无限多样的物种，都是物质自己的运动和变化，在时间进行中形成的。《素问·天元纪大论》所说：“太虚廖廓，肇基化元……生生化化，品物咸章”，就是这个意思。人是最高等的动物，但也不过是“物之一种”，是从万物群生中分化出来的。所以《素问·宝命全记论》说：“人以天地之气生，四时之法成。”

“人以天地之气生”，是说人类生命的起源，源于天地日月，其中主要源于太阳的火和地球的水。太阳是生命能量的源泉，地球的水（凡其所溶解的各种营养物质）是生命形质的原料。有生命的万物必须依靠天上的太阳和地上的水才能生存，人类当然也不例外。

“四时之法成”，是说人类还要适应四时阴阳变化的规律才能发育成长。因为人生天地之间，自然界中的一切运动变化，必然会直接或间接地对人体的内环境产生影响，而人体内环境的平衡

协调和人体外界环境的整体统一，是人体得以生存的基础。在正常情况下，通过人体内部的调节可使内环境与外界自然环境的变化相适应，保持正常的生理功能。如果人的活动违反自然变化的规律，或外界自然环境发生反常的剧变，而人体的调节功能又不能适应时，人体内、外环境的相对平衡就会遭到破坏而产生疾病。这说明“适者生存”，仍是生物界不可逾越的客观规律。人类只有认识自然，才能更好地适应自然，改造自然，成为自然的主人。

生命的运动形式

《庄子·知北游》说：“人之生，气之聚也，聚则为生，散则为死。”这就是说，生命活动是自然界最根本的物质——气的聚、散、离、合运动的结果，生命是物质运动的形式。活着的人体，是一个运动变化着的人体。《素问·六微旨大论》进一步指出物质运动的基本形式是“升降出入”，“出入废则神机化灭，升降息则气立孤危，故非出入，则无以生长壮老已；非升降，则无以生长化收藏，是以升降出入，无器不有”。

这就说明，只有运动，才能化生万物，宇宙间的一切物质，尽管有大小和生存时间长短的不同，但运动是一致的。

升降出入运动，是人体气化功能的基本形式，也是脏腑经络、阴阳气血矛盾的基本过程。因此，在生理上人体脏腑经络的功能活动无不依赖于气机的升降出入，如肺的宣发与肃降，脾的升清与胃的降浊，心肾的水火相济，都是气机升降出入运动的具体体现。在预防疾病方面，同样要保持人体气机升降正常，才能抗御邪气侵犯，免生疾病。

生命的维持和死亡

《素问·生气通天论》里说：“生之本，本于阴阳”，这就是说，生命的根本，就是阴阳。究其原因，是由于“阳化气，阴成形”，而生命过程就是不断的化气与成形的过程，即有机体同外界进行不断的物质交换和能量交换的过程。化气与成形，是生命本质自身中的矛盾，两个对立面是不断斗争的，又是统一的。化气与成形，互为消长；任何一方的太过或不及，均可导致另一方受损。但二者又结合于生命的统一体内，互相依存，互相转化。阳气化为阴精，阴精又化为阳气，否则“孤阳不生，独阴不长”。

人之所以有生命，在于构成人体的“气”具有生命力。人体生命力的强弱，生命的寿夭，就在于元气的盛衰存在；新陈代谢的生化过程，称之为气化学理；生命的现象，本源于气机的升降出入等，这都反映出气既是构成人体的基本物质，又是人体的生命动力。正因为气是生命活动的根本和动力。宋《圣济总录》

提出：“万物壮老，由气盛衰”的观点，并认为“人之有是形也，因气而荣，因气而病。”

张景岳则反复强调气在防病延年中的重大意义，指出气是人体盛衰寿夭的根本。他说：“盖以大地万物皆由气化；气存数亦存，气尽数亦尽，所以生者由乎此，所以死者亦由乎此，此气不可不宝，能宝其气，则延年之道也。”同样，精、血、津液亦是构成人体及促进人体生长发育的基本物质，如《灵枢·经脉》篇说：“人始生，先成精，精成而脑髓生，骨为干、脉为营、筋为刚、肉为墙、皮肤坚而毛发长”，这就说明人体的产生必先从精始，由精而后生成身形五脏，皮肉筋骨脉等。不仅如此，人出生之后，犹赖阴精的充盈，从而维持人体正常的生命活动，故《素问·金匮真言论》说：“精者，身之本也。”若阴精充盈，则生命活动旺盛，身健少病；若阴精衰虚，则生命活动减退，早衰多病。

生命的维持还依赖于神的健康，《灵枢·天年》说：“失神者死，得神者生。”可见，神的得失关系到生命的存亡。从人体来说，神是机体生命活动的总称，整个人体生命活动的外在表现，无不属于神的范围。它包括精神意识，运动、知觉在内，以精血为物质基础，是气血阴阳对立的两个方面共同作用的产物。

综上所述，人体的生命活动，是以体内脏腑阴阳气血为依据的。脏腑阴阳气血平衡，人体才会健康无病，不易衰老，寿命才能得以延长。这就是《素问·生气通天论》中“阴平阳秘，精神乃治；阴阳离决，精气乃绝”的理论。

生长壮老已——人的生命历程

《黄帝内经》中一直强调“天人合一”的思想，既然自然界有春生、夏长、秋收、冬藏的规律，人类的生命同样也有“生、长、壮、老、已”的自然规律，并且每个阶段都有着各自的特点。《灵枢·天年》中以10岁为一阶段，详细论述了人在各阶段的表现及生理特点。划分的依据是先天精气的变化，人之生命本源于先天精气，它制约着机体脏腑、经脉、气血的盛衰变化，从而使人的生命活动表现出由幼稚到成熟、由盛壮到衰竭的生长壮老的过程。

“人生10岁，五脏始定，血气已通，其气在下，故好走；20岁，血气始盛，肌肉方长，故好趋；30岁，五脏大定，肌肉坚固，血脉盛满，故好步；40岁，五脏六腑十二经脉，皆大盛以平定，腠理始疏，荣华颓落，发颇斑白，平盛不摇，故好坐；50岁，肝气始衰，肝叶始薄，胆汁始灭，目始不明；60岁，心气始衰，苦忧悲，血气懈惰，故好卧；70岁，脾气虚，皮肤枯；80岁，肺气衰，魂魄离散，故言善误；90岁，肾气焦，四脏经脉空虚；百岁，五脏皆虚，神气皆去，形骸独居而终矣”。

一般说来，十岁、二十岁时肌体处于生长发育状态，三、四十岁时人的功能和精力最为旺盛，不过在四十岁前后，功能也出现了趋于衰减的先。五十岁阶段及气候，衰老过程加速，八九十岁之后，肌体已经非常虚弱，处于老态龙钟状态，进一步发展下去，便可见“五脏皆虚，神气皆去，形骸独居而终矣”。总之，

不同的阶段人的生命过程是不同的，因此要求养生方案也要因时而异。

儿童生长发育迅速，但同时脏腑娇嫩、形气未充，抗病能力低下。心理发育也未臻完善，易受惊吓致病，情志不稳，可塑性大，易于接受各方面的影响和教育。因此，这一时期养生的特点是养教并重，以保养元真，教子成才为目标。除了合理喂养，注意寒温调护，培养良好的生活习惯外，还要重视早期教育，促进孩子智力发展。

处在青春发育期的人，这时候机体精气充实，气血调和。随着生理方面的迅速发展，心理行为也出现了许多变化。此时期的养生保健工作一方面要提高身体素质，进行全面合理的饮食调摄，满足青少年生长发育迅速，代谢旺盛的生理需求。另一方面要培养他们有健康的心理。家长和教师要以身作则，给青少年以良好影响，同时又要尊重他们独立意向的发展和自尊心，采用说服教育、积极引导的方法，与他们交友谈心，关心他们的学习与生活。

中年是生命历程的转折点，生命活动开始由盛转衰，这时候的养生保健至关重要。如果调理得当，就可以保持旺盛的精力而防止早衰、预防老年病，可望延年益寿。中年是承上启下的关键，肩负社会、家庭的重担，加上现实生活中的诸多矛盾，易使思想情绪陷入抑郁、焦虑、紧张的状态，长此以往，必然耗伤精气，损害心神，引起早衰多病。此时就要求中年人静神少虑，精神畅达乐

观,不要为琐事过分劳神,不要强求名利、患得患失。同时要注意避免长期“超负荷运转”,善于科学合理地安排工作休息,节制房事,防止过度劳累,积劳成疾。

人到老年,脏腑、气血、精神等生理机能的自然衰退,肌体调控阴阳和谐稳定性降低。再加上社会角色、社会地位的改变,退休和体弱多病势必限制老人的社会活动。狭小的生活圈子带来心理上的变化,常产生孤独垂暮、忧郁多疑、烦躁易怒等心理状态,其适应环境及自我调控能力低下,若遇不良环境

等刺激因素,易于诱发多种疾病,较难恢复。老年人养生保健时应注意这些特点,做到知足谦和,老而不怠,树立乐观主义精神和战胜疾病的信心,多参加一些有意义的活动和锻炼,分散注意力,促进气血运行。审慎饮食起居,老年人食宜多样,食宜清淡,食宜少缓,食宜温热熟软,谨慎调摄生活起居,防止外邪侵袭。同时还要合理用药,药宜平和,药量宜小,多服丸散膏丹,少用汤药,只有这样,方能收到补偏救弊,防病延年之效。

女七男八——人的生长周期

“女子七岁,肾气盛,齿更发长;二七而天癸至,任脉通,太冲脉盛,月事以时下,故有子;三七肾气平均,故真牙生而长极;四七筋骨坚,发长极,身体盛壮;五七阳明脉衰,面始焦,发始堕;六七三阳脉衰于上,面皆焦,发始白;七七任脉虚,太冲脉衰少,天癸竭,地道不通,故形坏而无子也。丈夫八岁肾气实,发长齿更;二八肾气盛,天癸至,精气溢写,阴阳和,故能有子;三八肾气平均,筋骨劲强,故真牙生而长极;四八筋骨隆盛,肌肉满壮;五八肾气衰,发堕齿槁;六八阳气衰竭于上,面焦,发鬓斑白;七八肝气衰,筋不能动;八八天癸竭,精少,肾藏衰,形体皆极。则齿发去”。

——《素问·上古天真论》

《黄帝内经》中提出:女子代表阴,女子的生命节律以七为一个阶段。

“女子七岁,肾气盛,齿更发长”,“齿”是牙齿,为骨之余,是北方肾的表现,代表收藏。“发”是头发,是肝气的表现,代表生发之机。所以头发的长短和生机是有关的。此时要养护身体,保持睡眠充足,合理膳食,多做运动。另外,不要吃那些含有激素的食物或保健品,比如蜂王浆、胎盘,否则会影响女童的身体健康。

“二七而天癸至,任脉通,太冲脉盛,月事以时下,故有子”,二七就是女子14岁的时候,开始有月经,太冲脉盛,乳房开始发育,这个时候就有了怀孕生子的能力。女子以血为本,而血遇寒则凝。女孩要注意保暖,不能贪凉饮冷,否则会引发痛经、功能性子宫出血等疾病,给身体健康带来隐患。

“三七肾气平均,故真牙生而长极”,

到21岁的时候，女子的肾气已经长足了，到达比较适合生育的年龄段，此时要注意养护身体，合理膳食，适量运动。要远离烟草和烈性酒，减少接触含有有害化学成分的化妆品。

“四七，筋骨坚，发长极，身体盛壮”，到28岁的时候，这个年龄段是女性生育的高峰年龄段，此时女性要注意养护身体，补充营养，保持旺盛的精力和良好的身体状况。此外，这个年龄段也是女性处在工作和生育双重压力下的时间段，女性朋友要注意调整生活节奏，避免过劳所致的阴阳失衡。

“五七，阳明脉衰，面始焦，发始堕”，从35岁开始，女人的身体开始走下坡路，足阳明胃经的气血不再旺盛，而足阳明胃经循行于面部，途经嘴角，向上直达眼睛下方，所以阳明脉衰首先表现为出现眼袋，嘴边肌肉松弛。因此女人过了35岁，就要好好保养，努力抓住青春的尾巴了。同时，35岁之后生育，发生难产和出生缺陷的机会大大升高。这个年龄段的女性要注意调整阴阳平衡，气血和顺，注意身心健康，从而达到养生、防病、养颜、健美的目的。

“六七，三阳脉衰于上，面皆焦，发始白”，女子到42岁的时候，三条经过面部的阳经经脉全都气虚血弱，因此容颜渐衰。除了上面提到足阳明胃经以外，还有经过颧部和两腮的手太阳小肠经，以及经过内眼角、眉头和额头的足太阳膀胱经，这两条经脉气血虚弱，会导致颧部、腮部肌肉下垂，眼角、眉头出现皱纹。42岁之后再生育，母亲和胎

儿都会面临很大风险。对于有些女性朋友来说，42岁更年期已经开始了。此时要注意食补、睡补，更要注意精神调摄。

“七七，任脉虚，太冲脉衰少，天癸竭，地道不通，故形坏而无子也”，49岁前后，女性月经停止，更年期到来。掌管女性35年左右生育期的“天癸”完成使命。这个时候，女性生育能力消失，不能再生育子女。更年期前后是女性的“多事之秋”，很多潜藏多年的疾患容易在此时“冒头”，因此要密切关注身体健康，不要讳疾忌医。

《黄帝内经》中提出：男子代表阳，其生命节律以八为一个阶段。

“丈夫八岁，肾气实，发长齿更”，小男孩到了8岁左右，肾气开始升发，变得逐渐充实，肾气充实了，乳牙替换，恒牙长出，头发变得茂盛。此时要养护身体，不挑食，不厌食，保持睡眠充足，适量运动。不能吃含有激素的食物或补品，以免影响身体正常发育。

“二八肾气盛，天癸至，精气溢泻，阴阳和，故能有子”。男子从16岁开始具有生育能力。“天癸”对于男性来说表现为精液。男子到这个年龄段，肾中精气充足，精气满，则排泄，此时如果阴阳交合，则可使女子受孕。古代男子到了20岁，要举行成人礼——冠礼。将头发束起，戴上帽子，象征着男子从此长大成人，可以成家了。很多人认为“养生”是中老年人的事，小伙子身强力壮，根本没必要养生。其实不然，很多中老年疾患追根溯源，都跟年轻时的某些不良生活习惯或不注意养生有关。小伙子



要注意作息规律，不暴饮暴食，不过劳，适量运动，心理平衡。这样才能为一生的健康打好基础。

“三八肾气平均，筋骨劲强，故真牙生而长极”，男子24岁开始身体状况到达最佳，肾中精气充足，身体强壮，智齿长出。体育运动员在这个年龄段最出成绩。这个年龄段的男子身体强盛，但仍须注意凡事不能过度，比如，不能过度喝酒、过度辛劳、过度安逸等等。

“四八筋骨隆盛，肌肉满壮”，男子从24岁到32岁是身体状况最佳的阶段，此时最适合生育。临床研究也发现，24岁到32岁精子质量最好。这个年龄段是男子生育的高峰期。此时要注意养护真阴真阳，不可纵欲过度。

“五八肾气衰，发堕齿槁”，40岁是男子身体状况的一个分水岭。40岁之后，身体开始走下坡路，肾气由盛转衰，肾气一衰，头发开始脱落，牙齿开始松动。

虽然此时仍有生育能力，但精子质量已经不如从前。从40岁开始，男子肾气逐渐转衰，这时候要养护肾气，早睡早起，房事宜节，适量运动，调摄身心。

“六八阳气衰竭于上，面焦，发鬓斑白”，从48岁开始，循经面部的三条阳经经脉气血虚衰，因此面容变老，由于肾气渐衰，因此由肾主管的头发也开始变白，脱落。此时男性仍具生育能力，但精子质量进一步下降，到了这个年龄段再生育，很容易造成胎儿先天缺陷。如果男子也有“更年期”的话，48岁前后的男性正好处在更年期阶段，因此更要调护身体，保持健康，顺利由中年过渡到老年阶段。此时要注意平衡膳食，按时休息，不要吸烟和酗酒，保持身心平衡。

“七八肝气衰，筋不能动，天癸竭，精少，肾脏衰，形体皆极”，从56岁开始，主管男性生育的“天癸”完成使命，

