



中国药学院

张其成 · 著

张其成国学养生系列

《黄帝内经》

养生大道

(修订版)

领悟千古第一医书的养生智慧
造就健康快乐安泰的美好人生



我国首位《黄帝内经》博士后
权威解读的养生宝典全新修订版
2009年度全行业优秀畅销品种

广西科学技术出版社

北京市重点学科研究项目

《黄帝内经》
养生大道
(修订版)

张其成 〇 著

广西科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

《黄帝内经》养生大道/张其成著. —修订本. —南宁: 广西科学技术出版社, 2010. 6

ISBN 978 - 7 - 80763 - 463 - 8

I. 黄… II. 张… III. 内经—养生(中医)—通俗读物 IV. R221 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 039477 号

HUANGDI NEIJING YANGSHENG DADAO

《黄帝内经》养生大道

作 者: 张其成

策 划: 何 醒 黄君妮

装帧设计: 卜翠红

责任印刷: 韦文印

责任编辑: 陈 瑶 李 佳

责任校对: 曾高兴 田 芳

责任审读: 张桂宜

出 版 人: 何 醒

社 址: 广西南宁市东葛路 66 号

电 话: 010 - 85893724 (北京)

传 真: 010 - 85894367 (北京)

网 址: <http://www.gxkjs.com>

出版发行: 广西科学技术出版社

邮政编码: 530022

0771 - 5845660 (南宁)

0771 - 5878485 (南宁)

在线阅读: <http://www.gxkjs.com>

经 销: 全国各地新华书店

印 刷: 北京盛源印刷有限公司

地 址: 北京市通州区漷县镇后地村
村北工业区

邮政编码: 101149

开 本: 730mm×1 000mm 1/16

字 数: 110 千字 印张: 16

版 次: 2010 年 6 月第 2 版

印次: 2010 年 6 月第 5 次印刷

书 号: ISBN 978 - 7 - 80763 - 463 - 8/R · 109

定 价: 29.80 元

版权所有 侵权必究

质量服务承诺: 如发现缺页、错页、倒装等印装质量问题, 可直接向本社调换。

服务电话: 010 - 85893724 85893722 团购电话: 010 - 85808860 - 801/802



前言

领悟《黄帝内经》养生大道， 人人都能拥有像黄帝一样的完美人生

很多人都知道《黄帝内经》是一本很重要的医书，但是它重要到什么程度，大部分人却可能并不知道。

其实《黄帝内经》是我国中医宝库中现存成书最早的一部医学典籍。它通过黄帝与岐伯对话的形式阐述了一系列的养生理论，而这些养生理论对于我们当代之人的健康有着极其不同寻常的意义。

在《黄帝内经》的第一篇《上古天真论》中，一开篇，什么大道理都没有讲，便先对黄帝做了一个描述：

昔在黄帝，生而神灵，弱而能言，幼而徇齐，长而敦敏，成而登天。

司马迁的名著《史记·五帝本纪》里面也是这么说的。黄帝一生下

来就聪明，就跟一般人不一样。他刚生下来的时候就很善于言谈；在他幼小的时候领悟事情和做事情就非常迅速、果断，“佝齐”就是“迅疾”；长大了之后，身体非常敦实，动作非常敏捷；成人了就登上天子之位。

这是《黄帝内经》开篇的描述。很多人一看就觉得这是神话、是传说。我觉得，这一段话不仅仅是在说黄帝，它同样是描述我们每一个人的，它不是什么神话传说，而是人生过程的写照。这里把黄帝的一生分为五个阶段，至少前三个阶段我们人人如此。

第一个阶段“生而神灵”。小孩刚生下来的时候是怎么一种状态？他们都是手握着头、哭着来到这个世界的。刚出生的小孩握拳还有个特点，他把拇指扣在里面，然后握着拳。为什么小孩子都是握着这么一个拳而不是撒开手来到世上呢？小孩子在胎儿时期就是这么握着，而且拇指扣着的地方刚好是心经的少府穴，心藏神，这个动作就表明了是要保持着一个神灵。我们想一想，每一个人生下来的时候是不是最具神灵？所以说，小孩子刚生下来的时候，都是最有灵气的时候。

第二阶段“弱而能言”。这并不是说每个人都是一生下来都能说话，而是指从小说话就能很得体。我们试想一下，小孩生下来刚开始有一点懂事的时候、会说话的时候，都在说什么？他们总是在问妈妈：“妈妈我是从哪里来的？”有的孩子还会问：“妈妈，我会不会死啊？死了之后到哪里去？”总是问这种问题。这是什么问题啊？这就是对生命本质的发问，人从哪里来，人往哪里去。这是终极的问题，哲学问题啊。所以我们每一个人，实际上很小的时候都是关注哲学问题的，而不是我们长大以后问的那些世俗问题。长大之后，我们见面打招呼总是问：“吃了没有？”好朋友之间常问：“你在哪儿上班？”“你一年能赚多少钱？”“你住了多大的房子？”总是问这些太现实，太世俗的问题。这实际上已经失去了我们幼小时候的童心和超脱，不再对生命本质进行发问了。

第三阶段“幼而徇齐”。幼小的时候，做事情总是非常快，想要做什么事情就会立即去做。不会瞻前顾后，犹豫不决，每一个人都是这样。小时候要做什么事情都是很专注的，而且一想到马上就会去做。可是长大以后，由于社会的竞争激烈，选择又这么多，于是有了困惑，选择的时候就犹豫不决、左右摇摆。

第四阶段“长而敦敏”。这是人生不同的关键。长大了之后，人就有区别了。关键在于是不是“敦敏”。“敦”就是敦厚，就是继续保持小时候的纯朴之心。如果还能保持住那一份纯朴的心，还能保持住刚生下来时的神灵，并且做事敏捷、果断，那么就能进入下一个阶段、下一个境界。

第五阶段“成而登天”。对黄帝来说就是登上天子之位。对众人来说不是人人都去做天子，而是达到一个最高的境界，登上人生的最美境界。

您看到了，《黄帝内经》为我们描述了一幅非常美丽的图景，黄帝的一生实际上就是我们每一个人的理想人生过程。只要照着里面讲述的“养生大道”去做，时刻保持“徇齐、敦敏”，保持一颗童心，那么每个人都能够像黄帝一样，走过美丽的一生。



目 录

领悟《黄帝内经》养生大道，
人人都能拥有像黄帝一样的完美人生 9

第一章 走进《黄帝内经》的神妙世界 /1

- 《黄帝内经》是中国古代“三大奇书”之首 /3
 - 《黄帝内经》是第一部中医理论经典 /3
 - 《黄帝内经》是第一部养生宝典 /4
 - 《黄帝内经》是第一部关于生命的百科全书 /4
- 追问生命的经典 /4
 - 原来《黄帝内经》不是黄帝写的 /5
 - 《黄帝内经》的一句话总结——“生命在于内求” /7
- 《黄帝内经》的养生总原则——法于阴阳，和于术数 /8
 - 天人合一的养生思想：法于阴阳 /9
 - 符合天道的养生方法：和于术数 /11

- 跟着《黄帝内经》学，养生真的很简单 /13

养生就是一种健康的生活习惯 /13

中国式养生的“四个结合” /16

第二章 人体自有三宝——《黄帝内经》中的精气神养生 /19

- 中国人的养生可以说就是养精、养气、养神 /21

生命三要素——精、气、神 /21

从太极图看精气神三者的关系 /22

唯有向婴儿学习，才能养好精气神 /23

- 旋摩保精法，激活生命的原动力 /27

精，构成生命的最基本物质 /27

先天之精，按摩来养 /28

节欲保精，切记“色字头上一把刀” /31

后天之精，饮食补之 /31

- 五十营呼吸法，在一呼一吸间得长生 /32

气，维持生命活力的能量 /32

慢呼吸，调气息，长寿命 /35

古人的呼吸吐纳功法 /38

- 五心养神法，动静结合，还心灵一片净土 /39

神能主宰精、气 /39

究竟什么是“神” /41

养神的首要目的是解决当代人的心理困惑 /44

一动、一静、一内修，三式五心养神法 /46

“五心养神法”之动功 /46

“五心养神法”之静功 /48

心灵内修的“五心养神法” /49

第三章 认识心病，改变命运——《黄帝内经》中的情志养生 /61

• 别让七情六欲毁了你的健康 /63

怒发冲冠，必然伤肝 /65

大喜伤心，乐极生悲 /65

思虑过度，脾气郁结 /66

忧愁悲痛，肺气失调 /67

恐惧惊悸，肾之所司 /67

• 捶胸顿足，排解一切不良情绪 /68

捶胸法，捶出所有的坏情绪 /68

顿足法，能壮胆的养生功法 /69

• 一物降一物，心病找心药 /69

思虑过度，愤怒来治 /70

恐惧过度，思虑来治 /72

大喜过望，惊恐来治 /73

忧愁悲伤，喜可以疗 /74

愤怒过度，忧愁来治 /76

• 学会移情的方法 /77

从神秘的“祝由”说起 /77

音乐移情法 /79

琴棋书画移情法 /83

导引运动移情法 /85

- 情绪来了，疏还是堵 /86

怒气必须要克制 /86

快乐越分享越多，痛苦越分担越少 /87

第四章 知道这些数字，你就能长寿

——《黄帝内经》中的阶段养生 /89

- 看似矛盾的《黄帝内经》生命周期律 /91

- 人体的“十年计划” /92

“十年计划”不是凭空想出来的 /93

孔子：“十年计划”的忠实实践者 /95

- 黄帝发现的人体节律：女七男八 /96

天癸：生命强盛、繁衍的原动力 /96

女子以“七岁”为一周期 /97

男子以“八岁”为一周期 /99

女七男八，相合天道 /101

- 男女不同阶段的养生要点 /102

打好健康的基础——青春期养生 /102

多事之秋，预防为上——壮年养生 /103

身心灵三重呵护——中年养生 /103

夕阳无限好——老年养生 /105

- “魔鬼时间”——七岁、八岁 /108
- 一天之中的“魔鬼时间” /109
- 一周之中的“魔鬼时间” /109
- 一月之中的“魔鬼时间” /110
- 一年之中的“魔鬼时间” /110
- 一生之中的“魔鬼时间” /111

第五章 但愿日日是好日——《黄帝内经》中的顺时养生 /113

- 一年之中应该如何养生 /115

春季养生：夜卧早起，心情平静 /115

夏季养长：夜卧早起，最忌发怒 /117

秋季养收：早卧早起，安逸宁静 /120

冬天养藏：早卧晚起，收敛精神 /122

一年养生的关键时刻：春分、夏至、秋分、冬至 /125

四季养生的总原则：春夏养阳，秋冬养阴 /126

- 一月中应该怎么养生 /128
- 一天中应该怎么养生 /128

第六章 因人而异，因“体”制宜

——《黄帝内经》中的体质养生 /131

- 学中医首先要学会辨阴阳 /133
- 学会自己辨别阴阳体质 /135
 - 偏阳体质 /135
 - 偏阴体质 /136
 - 阴阳平和质 /137
- 从阴阳到五行，体质还能分五类 /137
- 瘦人偏阳，胖人偏阴；南人偏阳，北人偏阴 /139
- 不同体质之人的养生方法 /140
 - 偏阳体质之人的养生方法 /141
 - 偏阴体质之人的养生方法 /142
 - 适当药补，调和阴阳 /143

第七章 管理身体小国家——《黄帝内经》中的脏腑养生 /145

- 身体就是一个国家 /147
 - 心是“君主之官”，主神明，主血脉 /148
 - 肝是“将军之官”，主疏泄，主藏血，主筋膜 /148
 - 肺是“相傅之官”，主气，主肃降，主皮毛 /150
 - 脾是“仓廩之官”，主运化，主升清，主统血，主肌肉 /151

肾是“作强之官”，主藏精，主纳气，主骨生髓 /152

- **进入人体好风水** /153

中医为什么称“左肝右肺” /153

故宫的建筑与五脏 /156

人体是一个小宇宙 /158

- **保养五脏的方法** /160

养心的四种方法——养神、按摩、食补、午休 /160

养肝的四个方面——情志、睡眠、饮食、劳作 /165

养肺的三个坚持——坚持情绪开朗、坚持节奏呼吸、

坚持饮食调养 /167

养脾先养胃——饭吃七分饱，夏天重养脾 /169

养肾有三个基本方法——节欲、按摩、食补 /170

- **六腑养生——传而不藏，保持通畅** /171

第八章 长生不老，始于经络

——《黄帝内经》中的经络养生 /175

- **打开神秘的经络之门** /177

经络到底是什么 /177

经络，让生命之树长青 /178

因为经络的存在，我们的身体才有了手脚等反射区 /179

- **经络的奇妙作用——黄帝如是说** /180

- 人体全身满布经络 /181

- 十二正经能为我们做些什么 /183

肺经：十二正经之首，通治肺、大肠、胃三脏之疾 /184

大肠经：胃肠病、皮肤病，一肩来挑 /185

胃经：从头到脚都有用 /186

脾经：脾胃的保护神 /187

心经：专治“心病” /188

小肠经：一经二用两不误 /189

膀胱经：不仅是管膀胱 /190

肾经：养护元气第一经 /191

心包经：守卫心脏 /192

三焦经：治热病最有效 /193

胆经：敲敲打打健康来 /193

肝经：治肝病的良药 /194

- 不同时间的经络养生 /195

- 奇经八脉，人体经脉的八支奇兵 /196

任督二脉 /196

任督二脉上的重要穴位 /197

打通任督二脉——不做武林高手，但求养生无敌 /200

- 只要内求就能感觉到经络 /203

第九章 这样吃最健康——《黄帝内经》中的饮食养生 /205

- 民以食为天，最好的药房在厨房 /207

六经为川，肠胃为海——治病必以食疗为先 /208

五味入五脏——用不同的食物满足挑食的脏腑 /209

- 饮食养生五字总原则：杂、少、淡、温、忌 /211

杂食者，长寿也 /211

饮食自倍，肠胃乃伤——少食是健康之本 /216

厚味伤人，淡食多补——油、盐、糖都是不能多吃的 /220

饮食宜暖，不时不食——生冷、反季节、高热量的食物坚决不吃 /220

食以善人，食亦杀人——任何人都要有忌口 /221

- “凡膳皆药”三部曲：食疗、食补及食养 /223

药物和食物之间没有绝对的界限 /224

入药的食物有讲究 /224

食疗的规则：利用食物的偏性来调养五脏 /227

不同季节有不同的食补法则 /228

虚人以食来养 /230



第一章

走进《黄帝内经》的神妙世界

- 《黄帝内经》的核心思想是治未病
- 养生必须遵守的原则——法于阴阳，和于术数
- 中国式养生的奠基者与实践者



《黄帝内经》是中国古代“三大奇书”之首

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》。这三部经典是我们每一个中国人都必须读的，而且不可不读。作为一个大学图书馆馆长，我可以负责任地说，现代很多书没有必要多读，但古代的经典一定要读。这三部经典，再加上《论语》和《六祖坛经》，并称“国学五经”，分别代表了易、道、医、儒、佛。只要读透这五部经典，就可以掌握博大精深的国学精髓了。

而这五部经典要怎么读？我觉得可以从《黄帝内经》读起。为什么这么说？因为它有太多的“第一”。简单来说，它可以用三个“第一”来概括。

◎ 《黄帝内经》是第一部中医理论经典

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。

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