中醫畫說

黃帝內經

養生經

主編 王慧恒
孙建新

兩千多年前·「內经」即被国人奉为养生真经
揭秘「內经」秘藏妙诀
教你不治已病治未病

人民军医出版社



《黄帝内经》养生经



主　编　王惟恒　孙建新
副主编　夏黎明　沈津湛　杨亚平
编　者　王惟恒　王　君　孙建新
汪　文　陆霞英　沈津湛
杨亚平　胡顺强　黄　芳
范小苒　夏黎明
插　图　木木树图文设计工作室



人民军医出版社
PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS
北　京

图书在版编目（CIP)数据

《黄帝内经》养生经/王惟恒，孙建新主编.—北京：人民军医出版社，2010.1
ISBN 978-7-5091-3382-8

Ⅰ.①黄… Ⅱ.①王…②孙… Ⅲ.①内经—养生(中医) Ⅳ.①R221

中国版本图书馆CIP数据核字（2009）第241280号

策划编辑：焦健姿　　**文字编辑：**贾春伶　　**责任审读：**余满松
出 版 人：齐学进
出版发行：人民军医出版社　　**经销：**新华书店
通信地址：北京市100036信箱188分箱　　**邮编：**100036
质量反馈电话：(010)51927290；(010)51927283
邮购电话：(010)51927252
策划编辑电话：(010)51927271
网址：www.pmmp.com.cn

印刷：潮河印业有限公司　　**装订：**京兰装订有限公司
开本：787mm×1092mm　1/16
印张：10.25　　**字数：**213千字
版、印次：2010年1月第1版·第1次印刷
印数：0001～4500
定价：28.00元

版权所有　侵权必究
购买本社图书，凡有缺、倒、脱页者，本社负责调换



写在前面

《黄帝内经》（简称《内经》）是我国古代医学的经典著作。它整体地体现了二千多年前人们对人体与四时季候关系的独特理解，以及人体各部分互为照应的整体观念，是统领中国传统医学、古代养生学的理论基础。然而，这部经典著作中有大量专用术语和艰深的理义，加上文辞古奥，现代人难以悟出其中真谛。那么，如何将《内经》中的养生精华呈献给广大读者呢？为了使广大中医药爱好者能直观地了解和学习、运用《内经》的养生方法，我们把书中的难点与读者之间的隔阂进行化解，编写了本书，以期传播《内经》中的养生精华。

书中精选了《内经》养生观、养生原则、心理摄生、四时养生、饮食养生、起居养生、五脏保养等养生精华和行之有效的抗衰老方法。内容丰富，图文并茂，匠心独运，不失为读者养生保健的上佳读本。

目录



第一章 《内经》养生观 …… 1

一、《内经》对衰老的认识 …… 2
人类的自然寿命——天年 …… 2
阴阳失调与衰老 …… 3
脏腑盛衰与衰老 …… 5
精、气、神与衰老 …… 6

二、《内经》中的养生观 …… 8
顺应四时适环境 …… 8
调节心绪畅情怀 …… 9
强调饮食有节 …… 10
注重阴阳平衡 …… 11
培补人体的正气 …… 12
不治已病治未病 …… 13

第二章 《内经》养生原则 …… 15

一、协调阴阳至关重要 …… 16
调节阴阳 防微杜渐 …… 16
中度阴阳失调要及时调理 …… 18

二、坚固五脏 身体安康 …… 21
五脏坚固，功能协调是健康的保证 …… 21
养生的两个关键：调养脾胃与保精护肾 …… 22
保护好我们的心 …… 28
呵护好我们的肺 …… 30
保养好我们的肝 …… 32
健脑益智人不老 …… 34

三、畅通经络 和于术数 …… 40
畅通经络身体健 …… 40



和于术数与气功养生 …… 41

第三章 《内经》心理摄生法 …… 55

一、七情太过对身心健康的危害 …… 56
七情太过伤害五脏 …… 56
七情太过有碍气血运行 …… 57
二、学会调节我们的情绪 …… 58
精神内守，病安从来 …… 58

第四章 《内经》四时养生法 …… 63

一、春季养生 …… 64
春季养生的要点 …… 64
春季要重视精神调养 …… 65
春季食养，养肝为先 …… 66
春季慎避风邪侵袭 …… 67
二、夏季养生 …… 68
夏季养生要点 …… 68
夏日要注重“清心”养神 …… 69
夏日食养宜“清补” …… 70
盛夏季节防中暑 …… 71
夏季须防肠胃病 …… 72
冬病夏治防咳喘 …… 73
三、秋季养生 …… 74
秋季养生四宜 …… 74
秋季的精神调养 …… 75
秋季要养阴 …… 76
秋季如何防“秋燥” …… 77
秋季的起居调养与运动保健 …… 78
秋宜多练健鼻功 …… 79
四、冬季养生 …… 80
冬季养生要点 …… 80
冬季养生重养肾 …… 81







冬季的精神调养 …… 82
冬季的起居调养 …… 83
冬季的运动保健 …… 84
冬季的饮食调养 …… 85
三九严寒防冻疮 …… 86
寒冷季节防中风 …… 87
冬季要防止肺心病发作 …… 88

第五章 《内经》饮食养生法 …… 89

一、食养原则与方法 …… 90
合理膳食，“五”字为要 …… 90
饮食有节，定时定量 …… 97
一日三餐，不失法度 …… 98
二、《内经》食疗原则与方法 …… 102
药补不如食补 …… 102
食疗养生的重要意义 …… 103
食疗须明食物的四气五味 …… 105
食疗须明宜忌 …… 107
食疗养生与补法 …… 109
中老年几种常见病证的食疗 …… 114

第六章 《内经》起居养生法 …… 135

一、劳逸结合，运动养生 …… 136
《内经》谈四季起居养生 …… 136
运动养生，劳逸适度 …… 137
二、寤寐有时，睡眠养生 …… 138
睡眠与健康的关系 …… 138
睡眠养生要领 …… 139
三、生活和谐，房事养生 …… 148
节欲保精促长寿 …… 148
“节欲”≠“绝欲” …… 149
性生活保健要点 …… 150

问与答

人体内的阴与阳 /4
注重保养精气神 /7
轻度阴阳失调的调养 /17
阳虚体质者的调养 /19
阴虚体质者的调养 /20
健脾——顾护“胃气”人安康 /23
益肾——保护我们的“命根子” /25
保精护肾的简便方法：叩齿咽津食“玉泉” /26
护心——延长人体“发动机”的寿命 /29
养肺——清润防燥安度秋 /31
保肝——岁安体健在于春 /33
补精生髓，脑力不衰 /35
指压经穴健脑益智 /37
健脑自我推拿九法 /38
经络养生的基本方式 /42
推荐“312”经络养生法 /47
介绍坐功十二段锦 /49
涵养正气基本功——保神金丹“六字诀” /52
学会制怒 /59
疏泄消愁法 /60
不宜过度悲哀 /61
养生须“戒躁” /62
五谷为养 /91
五果为助 /92
五畜为益 /93



问与答

五菜为充 /94
五味调和 /95
饮食养生“五色配” /96
不要忘记吃早餐 /99
晚餐贪食必伤身 /100
细嚼慢咽好处多 /101
《内经》中的食疗方 /104
少气无力的人如何补（气虚体质） /110
血虚体弱的人如何补（血虚体质） /111
怕冷阳虚的人如何补（阳虚体质） /112
烦热阴虚的人如何补（阴虚体质） /113
慢性支气管炎的食疗 /114
高血压病人的食疗 /117
冠心病患者的食疗 /119
高脂血症的食疗 /122
肥胖症的食疗 /125
糖尿病的食疗 /128
习惯性便秘的食疗 /131
有助睡眠的保健措施——福寿操 /142
消除失眠的烦恼 /143
中老年阳痿怎么办 /151
遗精怎么办 /154



第一章

《内经》养生观



一、《内经》对衰老的认识

人类的自然寿命——天年





《内经》论“天年”

上古之人，其知道者，法于阴阳，和于术数，食饮有节，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。

——《素问·上古天真论》

《内经》中把人类的自然寿命概括地称为“天年”。《素问·上古天真论》中说，远古时代的人们懂得养生之术，而且在饮食、起居、运动诸方面摄养有道，都能活百岁。唐代王冰在注释《内经》中“百岁”时说：“度百岁，谓至一百二十岁也。”说明人类的自然寿命应该是120岁左右。

现代研究证实了《内经》关于“天年”的推断：按性成熟期计算，人类性成熟期在14～15岁，寿命为性成熟期的8～10倍，应享“天年”是110～150岁；按生长期计算，人类生长期为20～25年，寿命是生长期的5～8倍，按此当活上110～170岁；按细胞分裂次数计算，一般细胞传代50次，每一周期为2.4年，故“天年”应为120岁，最高寿限应为150岁。然而，近代人类的期望寿命却徘徊在70岁左右，即使发达国家也没有超过80岁。

那么，远古以后的人为什么不到半百就未老先衰呢？《内经》就指出：今天的人不知调节饮食，把酒当成琼浆；不知养性之术，自行其是；不知节制房事，务快其心；不知保养精、气、神，把生命当成儿戏，所以到了50岁左右就衰老了。因此，人人都应注重养生，以期同登寿域，共享天年。

阴阳失调与衰老



《内经》论阴阳失调与衰老

阳气者若天与日，失其所，则折寿而不彰。故天运当以日光明。凡阴阳之要，阳密乃固，两者不和，若春无秋，若冬无夏，因而和之，是谓圣度。故阳强不能密，阴气乃绝；阴平阳秘，精神乃治；阴阳离决，精气乃绝。

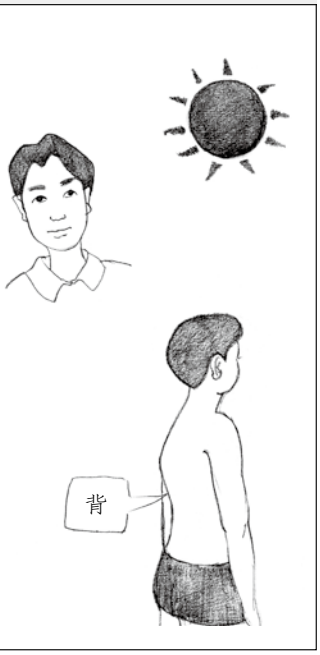
——《素问·生气通天论》



《内经》中说，人体的阳气，好像天上的太阳，天的运行不息，依靠太阳的光明，如果人体的阳气失去应有的位置，会使体力衰弱甚至减短寿命。阴阳的重要环节，在于外面阳气不耗散，才使内部阴气得以坚固。阴和阳的不相调和，正如有春天没有秋天，有冬天没有夏天，怎样来使它平和，这是圣人的法度。所以阳气太强，容易发泄体内的阴精，间接使阴气受到扰乱而缺乏，只有阴气充满，阳气固密，精神自然焕发，人也就能健康长寿。倘若阴阳不能平衡，人就会生病；到了阴和阳不能相互维系时，也就是生命的终结了。所以，《内经》又说：“人身之阴阳，相抱而不脱，是以百年有常。”“不知用此则早衰之节也”。

《内经》认为阴阳是生命的根本，“生之本，本于阴阳”。用现代的话说，所有生物的生长、发育和衰老过程都是在拮抗与协同的规律下发展的，如人体内环境稳定、内分泌激素，以及能量代谢的双向控制系统都遵循着这个规律。这些系统维持着内在平衡，一旦平衡失调就会导致疾病、衰老，甚至死亡。所以阴阳保持动态平衡则健康长寿，阴阳失衡则生病衰老。

问与答　人体内的阴与阳

阴			阳
	水 月亮 夜晚	自然界	火 太阳 白天
	女 肉体 下半身 腹部 五脏 血	身体	男 精神 上半身 背部 六腑 气
	休息 养滋 抑制 怕冷	身体状态	活动 耗消 奋兴 热发
			

阴阳学说是古人用以认识自然和解释自然的一种世界观和方法论。古代医学家借此说明人体的组织结构、生理功能、病理变化及疾病的诊断、治疗。阴阳的最初涵义是指日光的向背而言，向日者为阳，背日者为阴。古人在长期的生活实践中，先民们遇到种种两极现象，于是不断地引申其义，将天地、上下、日月、昼夜、水火、升降、动静、内外、雌雄等相反的事物和现象，都用阴阳来加以概括。

《素问·金匮真言论》上说，白天是阳，天明到中午是阳中之阳，中午到黄昏是阳中之阴；夜间是阴，天黑到半夜是阴中之阴，半夜到天明是阴中之阳。人体的阴阳是：体表为阳，体内为阴；背部为阳，腹部为阴。体内脏腑的阴阳是：肝、心、脾、肺、肾等五脏为阴，胆、胃、大肠、小肠、三焦、膀胱等六腑为阴。属于背的，心为阳中之阳，肺为阳中之阴；属于腹的，肾为阴中之阴，肝为阴中之阳。阴和阳具有正反相对的性质，但并不互相排斥，而是防止一方过盛的相互制约的关系，还有互相促进、互相滋生的特点。

脏腑盛衰与衰老





《内经》论肾虚与衰老

肾者主水，肾受五脏六腑之精而藏之……男不过尽七八，女不过尽七七，而天地之精气皆衰矣。

女子七七，任脉虚，太冲脉衰少，天癸竭……丈夫七八，天癸竭，精少，肾脏衰，形体皆极。

——《素问·上古天真论》

中医认为，肾藏精，主生殖。肾是先天之本，五脏之本，决定着人的生长、发育、健康与否和寿命长短。





肾精虚损的衰老特征：

发似冬霜　齿似秋叶

耳鸣耳聋　健忘失忆

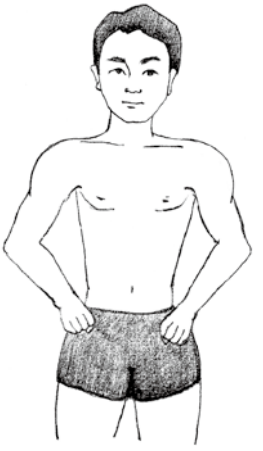
背曲肩耷　腰膝酸软



衰老源于肾虚，实质上就是肾中精气亏损。所以《内经》说：“夫精者生之本。”《内经》认为人的生、长、壮、老、已与肾气的盛衰有密切关系，女子在七七(49岁)、男子到七八（56岁）左右，肾精逐渐匮乏，就开始出现衰老征象了。《内经》认为，肾其华在发，毛发失肾精滋养，则斑白或脱落；肾主骨，齿为骨之余，肾精虚不能充养，齿髓枯竭，则牙齿脱落；肾开窍于耳，肾气盛则耳聪，肾气不足则耳鸣耳聋；肾藏精生髓，脑为髓之海，年老肾精不足，故多健忘；腰为肾府，肾虚损则腰膝酸软。

五脏心、肝、脾、肺、肾功能衰退都易导致衰老。《内经》认为人在40岁以后，每隔10年，将有一脏的脏气衰老，如50岁肝始衰，60岁心始衰，80岁肺始衰等。除肾虚是引起人体衰老的主要原因外，脾虚是导致人体衰老的又一主要根源，因为脾为后天之本，是气血生化之源，脾胃虚弱是气血虚的主要根源，所以保护脾胃也是抗衰老的一项重要措施。

精、气、神与衰老





《内经》论精、气、神与衰老

年四十而阴气自半也，起居衰矣；年五十体重，耳目不聪明矣；年六十阴痿，气大衰，九窍不利，下虚上实，涕泣俱出矣。故曰：知之则强，不知则老。故同出而异名耳。智者察同，愚者察异；愚者不足，智者有余。有余则耳目聪明，身体轻强，老者复壮，壮者益治。是以圣人为无为之事，乐恬淡之能，从欲快志于虚无之守，故寿命无穷，与天地终。

——《素问·阴阳应象大论》

精血充沛、阳气充足、神形俱全为健康长寿的根本





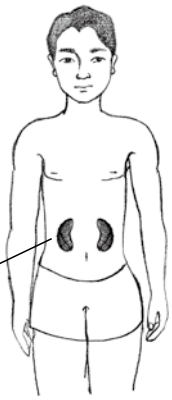
善保养精、气、神

精亏、气虚、神弱是疾病与衰老的重要原因

《内经》中说，不论男女，自发育长成到40岁以后，体内物质（精与气血）已由高度发展而渐趋衰落，故在起居方面开始发觉衰退；到50岁更会感到身体笨重，听觉和视觉不够灵敏；到了60岁，精气亏虚，性欲减退，中气不足，表现在九窍的多涕多泪、二便不能约束，有下虚上实的表现。所以人生盛衰的过程，应及时摄养，可以强健，否则不免衰老。衰老和强健虽然是两件事，实际还是一个根源。只有聪明的人能认识这同一的根源，愚笨的人只看到强健和衰老两个表面，于是愚笨者经常忧虑体力的不够，聪明者不但能保持体力充沛，并且能使老年如同少年，壮年更显健康。所以古代圣人主张清静愉快，用适应自然的方法来增长他的寿命。

这里所说的“精”为构成人体的物质基础，“气”是生理的功能，“神”即是精神，是一切意识、知觉、思维等生命活动的集中表现。“精、气、神”被养生学家称之为“内三宝”，养生的精髓就在于调整和控制人体生命活动的这三个基本环节。

问与答 注重保养精气神



《内经》说精是身体的根本。先天之精禀受于父母，是形成人体的原始物质；后天之精来源于饮食水谷之精微，由脾胃所化生，充养全身以维持人体的生命活动。

气是生命活动的原动力。气无处不到，循环不息，内养五脏，外濡肌肤。有气则生，少气则衰，无气则死。



中医中的精、气、神



《内经》中说：“神者，水谷之精气也。”是说精和气是神的活动的物质基础。神是指人的精神意识、思维活动等状态，从神态可以知机体正气的盛衰和疾病的轻重，所以在《内经》中又有“得神者昌，失神者亡”的说法。

在“内三宝”之精、气、神这三者之中，气是精、神的基础。在气的活动基础上，才有精的化生及神的活动。气是精、神的根蒂，气足则精足，气虚则精虚，精气旺盛，精神才充沛。

养护“内三宝”主要有三条：一是保精护肾，这主要包括节欲慎房事和通过药物及食物滋肾、温肾两个方面。肾为藏精之脏，肾气充盛则精存，肾气虚衰则精亡，所以说保精的关键在于固肾。二是补脾益气，这是裕养气血的主要手段。脾主运化，为气血生化之源，若脾运健旺，则气血充足。补脾之法除药物调补之外，尚有节饮食以和胃健脾，常运动以健胃化食，调精神以疏肝理脾等。三是调神养神，强调动静结合，主张恬淡虚无，以静养神和气功健体，以促使机体进入静养的内守状态。

祖国医学强调对精气神三者的调摄，把“调阴与阳，精气乃充，合神与气，使神内藏”（《灵枢·根结篇》）作为养生要旨。因此注意调神与养形相结合，逐渐形成调身、保精、服气等修身养神法与食养、药补、导引、推拿等健体养形法。这些综合疗法实为延缓衰老理想的长寿之道。

二、《内经》中的养生观

顺应四时适环境

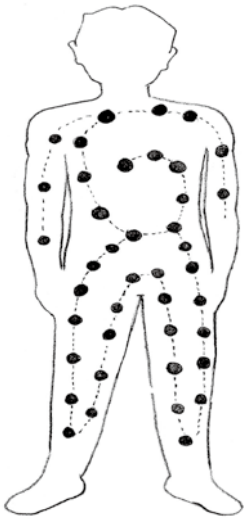


《内经》强调养生应顺应四时

故智者之养生也，必顺四时而适寒暑，和喜怒而安居处，节阴阳而调柔刚，如是则僻邪不至，长生久视。

——《灵枢·本神篇》





人体是一个有机的整体

人与自然相适应



《内经》指出，凡是掌握养生之道的人，都懂得顺应四时节律变化，适应气候的寒热交替，调节喜怒的情绪，注意正常的饮食起居，节制阴阳的偏颇，调剂刚柔的活动，这样四时不正的邪气也难以侵袭人体，从而能获得长寿。

在一年四季中，春夏属阳，秋冬属阴。自然节气也随着气候的变迁出现春生、夏长、秋收、冬藏的变化。所以，人们在春夏之时要顺应自然，保养阳气；秋冬之时，也要保养阴气。这就要求人们的精神活动、起居作息、饮食五味等都要适时调理。如在作息上要“起居有常”，春夏“夜卧早起”，秋季“早卧早起”，冬季“早卧晚起”；在饮食五味上，摄取更要有规律，过饥、过饱或饮食偏嗜均能伤害脏腑，影响身体健康，就连蔬菜瓜果的食用也要顺应季节性变化。