Classic books
19.9元
超值典藏

黄帝内经

图解中国式养生智慧

畅销升级版

养生智慧全书



田元祥◎主编

上海科学普及出版社

需要全本请访问 www.ertongbook.com

超值典藏

·畅销升级版·

黄帝内经
养生智慧全书

田元祥◎主编



上海科学普及出版社

图书在版编目（CIP）数据

黄帝内经养生智慧全书／田元祥主编．—上海：上海科学普及出版社，2011.1

ISBN 978-7-5427-4829-4

Ⅰ.①黄… Ⅱ.①田… Ⅲ.①内经－养生（中医）－基本知识 Ⅳ.① R221

中国版本图书馆 CIP 数据核字（2010）第 236185 号

黄帝内经养生智慧全书

田元祥　主编

出　　版：上海科学普及出版社
（上海市中山北路832号 200070）http://www.pspsh.com
制　　作：印刷图书（www.rzbook.com）
印　　刷：北京联兴盛业印刷股份有限公司
发　　行：上海科学普及出版社
开　　本：787×1092mm　1/16
印　　张：16
字　　数：300千字
标准书号：ISBN 978-7-5427-4829-4
版　　次：2011年1月第1版　2011年1月第1次印刷
定　　价：19.90元

◎如发现印装质量问题，影响阅读，请与印刷厂联系调换。

前言

如何远离疾病？如何摘掉亚健康的帽子？如何才能延年益寿？从古至今有很多人都在不断地寻找和探索着强身健体、长生不老的方法，“健康”已成为现代人最关注的话题，且认为是最宝贵的财富，所以人类从古至今都在不断探索强身健体之道。

当代人承受着巨大的生活和心理压力，但您是否曾想过，几时许曾有一本书能让自己心灵得到安静，让自己身体得到放松，真正认真地开始审视自己的身体——这台有些超负荷的“机器”，这就是《黄帝内经》。它就可以达到这种境界，它在促膝长谈中让您认识自己；它在循序渐进中让您轻松掌握养生的精髓；它会让您的内心深处得到一种慰藉。来吧，让我们一起体会养生智慧的真谛，感悟生命健康的魅力。

《黄帝内经》是一本老祖宗留下来的经典中的经典。《黄帝内经》是一本将传统中华哲学思想与医学结合、融会贯通的奇书，荟萃了先秦诸子百家养生之道、医疗之术、长寿之诀。它完整地体现了中国古人对人体与四时季候关系的独特理解，以及人体各部互为应照的整体观念；清晰地描述了人体的解剖结构及全身经络的运行情况，而且对人体生理学、医学病理学、医学地理学、医学物候学论述得非常精深、全面。正是这本书，奠定了中医学的理论体系框架，也正是因为这本书，几千年来，一直有效地指导着中医的临床实践，成为中华民族抗拒死亡、抵御疾病、追求健康长寿的中国医学奠基性经典。被历代医家奉为圭臬，作为医学理论之准绳，历久而不衰。

《黄帝内经》认为生命的根本就是阴阳平衡，只有掌握了天地阴阳变化的规律，顺从阴阳的消长和适应四时的变迁，人体机能才能够维持正常，生命才能得以延长。古老的《黄帝内经》通过阴阳调和，四时顺养生，体质调养理论，指导您完成人类长寿养生的最完美境界“尽终其天年，度百岁乃去”。

为了让您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，本书将原文的深奥理论用通俗的语言和简捷的图表进行阐释，使抽象概念形象化，深奥理论通俗化，复杂问题具体化，精彩解读了藏象、经络运行、气血津液等知识，并从十二时辰养生、体质养生、日常饮食、起居、四时气候、地理环境、水土风雨等各个方面，阐释了疾病的病因、病机，确立了疾病的诊治之法和日常的养生之道。

《黄帝内经》作为一部流传久远的古代传统医学圣典，自问世以来，其独特的“中国式”的养生理论一直被广泛应用至今。千百年来的事实也证明了只有像《黄帝内经》这样的东方传统医学养生理论才是真正从人体生命的客观规律出发，帮助人们实现延年益寿的健康养生大法，是适合现代大众多级健康管理需求的养生、防病、康复的宝典，一定可以帮助您颐养生命，防病抗衰，益寿延年。

需要全本请访问 www.ertongbook.com

目 录

上篇

《黄帝内经》中的生命智慧

15

第一章 16

人人可懂的养生真经

——解密黄帝内经生命观

▶三大奇书之一——《黄帝内经》／16

◎现存最早的医经／16
◎《素问》《灵枢》构筑内经智慧／16
◎黄帝／17
◎岐伯／17
◎传统医学的地位／17

▶生命真是从心跳开始吗／18

◎《黄帝内经》的生命观／18
◎人与自然的关系／18
◎人体生长壮老的历程／19
◎人的生命规律／19

▶长生不老的秘诀／20

◎古人与今人／20
◎影响长寿的因素／20
◎长寿之道／21
◎四种长寿之人／21

▶精，生命之本／22

◎什么是“精”／22
◎“肾精”的作用／22

▶气，生命的动力／23

◎气的内涵／23
◎气一元论思想／24

▶神，生命的灵魂／25

◎什么是神／25
◎神的功能／25
◎神的物质基础／25

第二章 26

平衡阴阳的养生经

——获取健康智慧的金钥匙

▶神秘的阴阳／26

◎阴平阳秘／26
◎协调阴阳／27

▶解密阴阳五行的奥秘／27

◎阴阳学说／27
◎五行学说／28

▶人体内的“阴阳”／29

◎人体是阴阳的对立统一体／29
◎阴阳要平衡，防止两者的偏盛和偏衰／29
◎从外形和神态看体质／29

第三章 30

认识疾病的来龙去脉

——发挥身体的自愈之道

▶人为什么会得病／30

◎自然界与发病／30
◎情志与发病／30
◎体质与发病／31

▶六气异常生六淫／31

◎五运六气／31
◎什么是六淫／32
◎六淫致病的特点／32

▶风邪，百病之长／32
◎什么是风邪／32
◎风邪的性质与特点／32
◎风为百病之长／33
▶寒邪，易伤阳气／33
◎什么是寒邪／33
◎寒邪的性质和特点／33
▶暑邪，盛热阳邪／34
◎什么是暑邪／34
◎暑邪的特点及暑症／34
▶湿邪，秽浊阴邪／35
◎什么是湿邪／35
◎湿邪的性质和特点／35
◎常见的湿病／35
▶燥邪，干涩之病／36
◎什么是燥邪／36
◎燥邪的性质和特点／36
◎常见的燥病／36
▶热邪，火热阳邪／37
◎什么是热邪／37
◎热邪的性质和特点／37
▶外避邪气，内守精神／38
◎什么是正气／38
◎正气可抗邪／38
▶气血失常致病／39
◎什么是邪气／39
◎邪气可伤正气／39
◎邪气的主导作用／39
◎邪气所致病证／39
▶补气、养血、藏阳／40
◎补气养血／40
◎养阴先藏阳／40
▶不治已病治未病／40
◎“治未病”的渊源／41
◎“治未病”的健康模式／41
◎“治未病”可长寿／41

第四章▶ 42
形体官窍构筑健康藩篱
——灵丹妙药都在自己身上

▶皮，覆于体表／42
◎皮肤的结构与功能／42
◎皮肤与肺的关系／42
◎皮肤与经络的关系／43
◎腠理／43
▶肉，附于骨骼关节／43
◎肉的结构与功能／43
◎肌肉与脾的关系／43
▶筋，附于骨而聚于关节／44
◎筋的结构与功能／44
◎筋与肝的关系／44
◎筋与经络的关系／44
▶骨，构成人体的支架／44
◎骨的结构与功能／45
◎骨与肾的关系／45
▶眼，视万物／45
◎眼的结构与功能／45
◎眼与脏腑的关系／45
◎眼与经络的关系／46
▶耳，听八方／46
◎耳的结构与功能／46
◎耳与脏腑的关系／46
▶口齿舌，进食辨味助消化／47
◎口齿舌的结构与功能／47
◎口齿舌与脏腑的关系／47
▶鼻，呼吸之门／48
◎鼻的结构与功能／48
◎鼻与脏腑的关系／48
▶咽喉，口鼻与肺胃之通道／49
◎咽喉的结构与功能／49
◎咽喉与脏腑的关系／49

▶前阴，肾之窍／50
◎前阴的结构与功能／50
◎前阴与脏腑的关系／50

▶肛门，排泄之门／51
◎肛门的结构与功能／51
◎肛门与脏腑的关系／51

第五章 52
调脏腑通经络
——教你从头到脚不生病的真法

▶五脏六腑系统总览／52

▶心，气血运行的发动机／53
◎心主血脉／53
◎心藏神／53

▶肺，体内气体交换的门户／54
◎肺主气、司呼吸／54
◎肺主通调水道／54
◎宣散卫气／54

▶肝，贮藏和调节血液的仓库／55
◎肝藏血／55
◎肝主疏泄／55
◎肝在体合筋，其华在爪／55
◎肝开窍于目／56

▶肾，藏精、主水和纳气的宝库／56
◎肾藏精／56
◎肾主水／56
◎肾主纳气／57
◎肾开窍于耳及二阴／57
◎主骨生髓，其华在发／57

▶脾，维持水液代谢平衡的器官／57
◎主运化／58
◎主升清／58
◎主统血／58
◎主肌肉四肢／59
◎开窍于口，其华在唇／59

▶胃，受纳腐熟食物的器官／59
◎主受纳、腐熟水谷／59
◎主通降，以降为和／59

▶大肠，传导和排泄糟粕的通道／61
◎主传化糟粕／61
◎主津／61

▶小肠，受盛、化物和泌别清浊／61
◎主受盛和化物／62
◎泌别清浊／62
◎与心相互络属／62

▶胆，贮藏胆汁的器官／62
◎储藏、排泄胆汁／62
◎主决断／63

▶膀胱，贮存和排泄尿液的器官／63
◎主储尿和排尿／63
◎与肾相互络属／63

▶三焦，负责水道循环的器官／64
◎有形三焦学说／64
◎三管三焦说／64

第六章 66
经络通畅保健康
——唤醒原本属于你的自愈力

▶什么是经络／66
◎经络的概念／66
◎经络系统／66

▶手阳明大肠经——护臂调肠之脉／67
◎循行路线／67
◎商阳——专治咽喉不适的保健穴／67
◎二间——清火治牙痛的妙药／67
◎三间——泻火消肿的止痛穴／67
◎合谷——头、面部疾病的克星／67
◎阳溪——治疗手肩综合征的通络穴／68
◎偏历——泄热火、通经脉的保健要穴／68

◎温溜——口腔炎症按“温溜”／68
◎手三里——去上肢疲劳和酸痛／68
◎曲池——通脉清热的随身药囊／69
◎天鼎——清咽润喉的护嗓穴／69

▶足阳明胃经——气血生化的通路／69

◎循行路线／69
◎四白——缓解视力疲劳的护眼穴／70
◎承泣——专治眼部疾患的保健穴／70
◎人迎——理气散结，咽喉疾病的好助手／70
◎水突——咽喉疾病的主治医师／70
◎乳根——通乳消炎的护胸穴／70
◎滑肉门——保持苗条身材的瘦身穴／71
◎天枢——消除胃肠不适的护肠穴／71
◎水道——消水肿、止经痛的特效穴／71
◎归来——帮助解决月经异常问题／71
◎伏兔——专治腿部疾患的护腿工具／72
◎梁丘——治疗胃痉挛的急性止痛穴／72
◎膝眼——调治关节炎须靠膝眼穴／72
◎足三里——强壮身心、治百病的主穴／72
◎丰隆——降脂化痰的第一要穴／72

▶足太阴脾经——运化食物的生血主脉／73

◎循行路线／73
◎隐白——止血功效堪比三七／73
◎公孙——调经及摆平脾胃疾患的第一温阳大穴／73
◎商丘——改善脾胃肠三脏功能的消化穴／73
◎三阴交——妇科疾病的万能穴／74
◎地机——调脾胃、止经痛的特效穴／74
◎阴陵泉——消除水肿的排水穴／74
◎血海——膝盖上的统血穴／74
◎大横——改善肠胃功能的调理穴／74

▶手少阴心经——主宰神智的君王／75

◎循行路线／75
◎极泉——治心脏病及脉络不通的名穴／75
◎青灵——疏通经络的止痛穴／75
◎少海——疏通经络瘀阻的畅通穴／75
◎灵道——消除五心烦热的养心穴／76
◎通里——帮你稳定心神的清心穴／76
◎阴郄——减慢心率的安神穴／76
◎神门——专治精神病和心脏病的护心穴／76
◎少府——治疗心脏疾病的要穴／76

▶手太阳小肠经——疏通经气的受盛之官／77

◎循行路线／77
◎少泽——疏通乳腺通道的大穴／77
◎前谷——通乳活络的通利要穴／77
◎后溪——泻心火、通经络／77
◎腕骨——清小肠之热，兼有退黄之效／77
◎阳谷——眼睛及神经关节的保护穴／78
◎养老——抗衰老助延年的不老穴／78
◎小海——安心神、通经络的常用穴／78
◎肩贞——帮你摆脱肩周炎、关节炎之苦／78
◎天宗——常揉天宗穴，可保颈椎、肩、胸安康／78
◎秉风——保护肩膀的护卫穴／78

▶足太阳膀胱经——运行人体宝贵体液的水官／79

◎循行路线／79
◎睛明——治疗眼部疾病的常用穴／79
◎肺俞——双肺健康的保护伞／79
◎心俞——心脏健康的守护神／79
◎肝俞——养肝护目，安抚情绪／80
◎脾俞——增强消化功能的护脾穴／80
◎胃俞——让胃病却步的护胃穴／80
◎三焦俞——上通下达的消化“总管”／80
◎肾俞——治疗腰痛的关键穴／80
◎大肠俞——专治肠道疾病的灵丹妙药／81
◎会阳——阳气相会的地方／81
◎承扶——塑造臀部美好曲线的形体穴／81
◎委中——腰背疼痛委中求／81

▶足少阴肾经——生养身体的根本大脉／82

◎循行路线／82
◎涌泉——肾经之气的源泉／82
◎然谷——平衡水火的调解员／82
◎复溜——调节肾经的杠杆之药／82
◎太溪——人体第一大补穴／83
◎照海——告别咽痛和失眠的强肾降火妙穴／83
◎交信——调理二便的大功臣／83

◎筑宾——揉通瘀堵的畅通穴 / 83
◎大赫——治疗男科妇科疾病的专穴 / 83
◎腹通谷——脾胃运化的好帮手 / 84
◎彧中——止咳平喘化痰的名穴 / 84

▶手厥阴心包经——心脏保护器 / 84

◎循行路线 / 84
◎天池——化瘀血、顺心气的多能穴 / 84
◎天泉——气血瘀滞按天泉 / 85
◎曲泽——清热毒、去暑气的清凉穴 / 85
◎郄门——应对急症有特效 / 85
◎间使——平定心神的安静穴 / 85
◎内关——心脏健康的守护穴 / 86
◎大陵——健脾胃，安心神，通经络 / 86
◎劳宫——清胸膈肌热，开七情郁结 / 86
◎中冲——心绞痛、昏迷的急救穴 / 86

▶手少阳三焦经——平衡内分泌的通调大脉 / 87

◎循行路线 / 87
◎关冲——保护咽喉的头号功臣 / 87
◎阳池——专治臂腕疾病的特效穴 / 87
◎外关——去除体内风、寒、湿、火的“大侠” / 87
◎支沟——消除三焦经之火的灭火穴 / 88
◎肩髎 ——放松肩部，祛湿通络 / 88
◎角孙——消肿胀、止疼痛的散风热穴 / 88
◎翳风——善祛风疾的通脉穴 / 88
◎耳门——消除耳部疾病的聪耳穴 / 88
◎耳和髎 ——耳鸣、耳聋的克星 / 89
◎丝竹空——专治眼部疾病的美目穴 / 89

▶足少阳胆经——常敲胆经一身轻 / 89

◎循行路线 / 89
◎听会——增强听力的护耳穴 / 90
◎率谷——治疗偏头痛的专用穴 / 90
◎头窍阴——消除肝胆火盛的灭火器 / 90
◎阳白——明目退翳养眼穴 / 90
◎风池——通利官窍保健穴 / 90
◎肩井——缓解肩周炎的不二选择 / 91
◎日月——消除肝胆疾病的“壮胆”大穴 / 91
◎带脉——消除腹部游泳圈的瘦身穴 / 91
◎维道——治疗妇科疾病有奇效 / 91
◎环跳——强健腰膝找环跳 / 92
◎风市——恢复腰腿功能的修复穴 / 92
◎阳陵泉——直通胆腑，筋之会穴 / 92
◎光明——帮助恢复视力的明目穴 / 92

▶足厥阴肝经——疏肝解郁的法宝 / 93

◎循行路线 / 93
◎大敦——专治气郁不舒所致的妇科症 / 93
◎行间——定情志、清肝火的重穴 / 93
◎太冲——舒缓情绪的好帮手 / 93
◎期门——运化心血的保肝护胆穴 / 94

▶奇经八脉 / 94

◎所谓奇经八脉 / 94
◎督脉 / 95
◎任脉 / 95
◎冲脉 / 95
◎带脉 / 95
◎阴阳跷脉 / 96
◎阴阳维脉 / 96

▶经别 / 96

◎所谓经别 / 96
◎生理功能 / 97
◎循行部位 / 97

▶经筋 / 98

◎所谓经筋 / 98
◎生理功能 / 98
◎循行部位 / 98

▶别络 / 99

◎所谓别络 / 99
◎生理功能 / 99
◎循行部位 / 100

▶皮部 / 100

◎所谓皮部 / 100
◎生理功能 / 100
◎循行部位 / 100

下篇

《黄帝内经》中的养生智慧

101

第一章 ▸ 102

黄帝内经十二时辰养生法

——巧用人体生物钟为健康加分

▶了解十二时辰养生法／102

◎子时养护胆经／102
◎丑时养护肝经／102
◎寅时养护肺经／102
◎卯时养护大肠经／103
◎辰时养护胃经／103
◎巳时养护脾经／103
◎午时养护心经／103
◎未时养护小肠经／103
◎申时养护膀胱经／104
◎酉时养护肾经／104
◎戌时养护心包经／104
◎亥时养护三焦经／104

▶子时养护胆经——气血流注，保护体内的暖阳／105

◎子时胆经当令／105
◎调畅胆气能促进健康和睡眠／106
◎胆汁分泌正常，脾胃消化才有保障／106
◎胆经的日常锻炼和养护——敲胆经／107
◎按揉胆穴巧治小病／107

▶丑时养护肝经——深度睡眠，让生命之树长青／109

◎丑时肝经当令／109
◎深度睡眠让肝血推陈出新／109
◎丑时养好肝血，预防春困／110
◎肝是女子的先天／110
◎怒伤肝，有了火气一定要发出来／112
◎按摩肝经上最好的养生穴／112

▶寅时养护肺经——天亮起身，令气血整装待发／113

◎寅时肺经当令／113
◎寒气最易袭肺，清晨防着凉／114
◎肺经顺畅，人体气血分布好／114
◎肺是全身新陈代谢的总管／115
◎寅时睡不着，试试“赤龙搅海”法／116
◎肺是人长寿的开关／116
◎列缺、太渊和鱼际，肺经上最好的养生穴／117

▶卯时养护大肠经——排出毒素，轻微运动保健康／118

◎卯时大肠经当令／118
◎排便是对大肠经最好的照顾／119
◎卯时生活养生经／120
◎用大肠经预防疾病／121
◎按摩大肠经，有效除便秘／121

▶辰时养护胃经——营养早餐，饭后百步促消化／123

◎辰时胃经当令／123
◎御寒暖胃的饮食之道／124
◎保持胃经通畅，告别“黄脸婆”／125
◎搓脸、抓乳、推腹，保养胃经最有效／126
◎按摩胃经上的重要穴位／126

▶巳时养护脾经——分解食物，为人体的后天之本／128

◎巳时脾经当令／128
◎脾为后天之本／129
◎健脾法助你远离“思伤脾”／129
◎脾脏功能好，糖尿病治疗效果佳／130
◎解除高脂血症从健脾开始／130
◎健脾就是在健脑／131
◎敲打脾经的妙法／132
◎按摩保养脾经的要穴／132

需要全本请访问 www.ertongbook.com

▶午时养护心经——睡好午觉，护好“人体的君王”／134
◎午时心经当令／134
◎午时小睡，可顺利消减心火／135
◎夏季养心好时机／135
◎喜乐有度好养心／136
◎按摩心经上的重要穴位／137

▶未时养护小肠经——充足营养，让肠道气血顺畅／138
◎未时小肠经当令／138
◎保障小肠经得到充足营养／139
◎上班族动一动刺激大肠经，消除颈肩酸痛／141
◎刺激后溪和钱谷，通小肠去心火／142
◎养老穴，老年人的身体调节器／142

▶申时养护膀胱经——喝水养生，长久保持健康活力／143
◎申时膀胱经当令／143
◎多喝水，膀胱排毒效果好／144
◎申时“动汗法”，健身除病有奇效／145
◎顺时而为，在最佳时间施治效果最佳／145
◎经络通畅眼明亮／146
◎颈椎病的膀胱经疗法／146
◎拍打膀胱经，按摩委中穴／147

▶酉时养护肾经——休息调养，贮藏脏腑的精华／148
◎酉时肾经当令／148
◎从肾主水液判断是否肾虚／149
◎下午五六时最适合补肾的药膳推荐／150
◎老人酉时练逍遥步／150
◎腹部肾经要常推／151

▶戌时养护心包经——静心养神，与心脏“拉好关系”／152
◎戌时心包经当令／152
◎饭后休息半小时再散步，调养胃气／153
◎心包经是让人快乐的经络／154
◎心包经患病调三焦／154
◎心包经的穴位按摩／155
◎揉捏心包经，呵护心脏／156

▶亥时养护三焦经——准备睡眠，养阴育阳留住青春／157
◎亥时三焦经当令／157
◎亥时入睡葆青春／158
◎三焦通畅血脉清／158
◎元气通达头脑灵／159
◎临睡前艾灸加泡脚，告别手脚冰凉／160

第二章▶ 162
黄帝内经四季养生法
——顺时养生益寿延年

▶春夏养阳，秋冬养阴／162
◎四时与阴阳／162
◎四时与五脏／163

▶春天养生法／163
◎春天的特点／163
◎春季养“生”的方法／163

▶夏天养长法／164
◎夏季的特点／164
◎夏天养“长”的方法／165
◎长夏，养“化”／166

▶秋天养收法／167
◎秋季的特点／167
◎秋天养“收”的方法／167

▶冬天养藏法／168
◎冬季的特点／168
◎冬季养“藏”的方法／168

第三章▶ 170
辨清体质好养生
——对症下药方见效

▶掌握我们身体情况的金钥匙——望闻问切／170
◎望／170
◎闻／171

◎问 / 172
◎切 / 173

▶阴阳平衡是体质养生的宗旨 / 173
◎阴阳平衡是养生治病的关键 / 173
◎体质养生也要阴阳平衡 / 173

▶体质辨识可因人而异 / 174
◎强弱寒热不同 / 174
◎年龄不同 / 174
◎性别不同 / 174
◎生活条件、地域不同 / 174
◎同病异治、异病同治 / 175
◎用药宜忌不同 / 175
◎善后调理不同 / 175

▶体质养生可借天时 / 175
◎儿童时期：纯阳之体要多注意 / 175
◎青春发育期：不要肥胖 / 175
◎妇女产后：坐月子不可受风寒 / 176
◎更年期：固护阳气振根基 / 176

▶根据不同体质治病 / 177
◎体质决定病因 / 177
◎体质影响发病与否及发病情况 / 177
◎体质不同导致同病异证和异病同证 / 177

第四章 ▶ 178
九型体质养生法
——丹道医家秘传长寿方

▶九型体质自我判断 / 178

▶健康的平和体质——养生要阴阳相调 / 182
◎调养法则 / 182
◎精神调养 / 182
◎起居调养 / 182
◎运动调养 / 182
◎饮食调养 / 183
◎易得疾病 / 183
◎药物保健 / 183
◎四季养生 / 184

▶气短的气虚体质——养生要气足神旺 / 184
◎调养法则 / 184
◎精神调养 / 184
◎起居调养 / 185
◎运动调养 / 185
◎饮食调养 / 185
◎易得疾病 / 185
◎药物保健 / 186

▶怕冷的阳虚体质——养生要阳气长旺 / 186
◎调养法则 / 186
◎精神调养 / 186
◎起居调养 / 187
◎运动调养 / 187
◎饮食调养 / 187
◎易得疾病 / 187
◎药物保健 / 188
◎四季养生 / 188

▶缺水的阴虚体质——养生要滋润津生 / 189
◎调养法则 / 189
◎精神调养 / 189
◎起居调养 / 189
◎运动调养 / 189
◎饮食调养 / 190
◎易得疾病 / 190
◎药物保健 / 190
◎四季养生 / 191

▶体胖的痰湿体质——养生要脂消身轻 / 192
◎调养法则 / 192
◎精神调养 / 192
◎起居调养 / 193
◎运动调养 / 193
◎易得疾病 / 193
◎药物保健 / 194
◎四季养生 / 194

▶长痘的湿热体质——养生要清利身爽 / 195
◎调养法则 / 195
◎精神调养 / 195
◎起居调养 / 195

◎运动调养／195
◎饮食调养／196
◎易得疾病／196
◎药物保健／196
◎四季养生／196

▶长斑的血瘀体质——养生要血脉通畅／197
◎调养法则／197
◎精神调养／197
◎起居调养／198
◎运动调养／198
◎饮食调养／198
◎易得疾病／198
◎药物保健／198
◎四季养生／199

▶郁闷的气郁体质——养生要疏肝理气／200
◎调养法则／200
◎精神调养／200
◎起居调养／200
◎运动调养／200
◎饮食调养／201
◎易得疾病／201
◎药物保健／201
◎四季养生／202

▶过敏的特禀体质——养生要益气固表／202
◎调养法则／202
◎精神调养／203
◎起居调养／203
◎运动调养／203
◎饮食调养／203
◎易得疾病／204
◎药物保健／205
◎四季养生／205

第五章 206
药食同源养生方
——不必求参汤，食物是仙方

▶食物是最好的医药／206
◎饮食养生的意义／206
◎五谷为养／206
◎五果为助／207
◎五菜为充／207
◎五畜为益／207

▶五味食物养五脏／207
◎五味／207
◎四气五味与五脏的关系／208

▶五色与五味食物对应养生／209
◎五味调和／209
◎调养原则／210

▶药食同源／210
◎健康食疗／210
◎抗衰老食物介绍／210

▶四气解药性／211
◎四气／211
◎四气的渊源／211
◎四气的本质／211
◎四气对人体的作用／211

▶药物调理养生的原则／212
◎什么是药物调理养生／212
◎药物调理养生的原则／212

▶中药延缓衰老的原理／213
◎调节和改善性腺功能／213
◎调节和改善核酸代谢／213
◎提高和调节人体免疫功能／214
◎清除体内自由基异常反应／214
◎调节体内的微量元素／214

▶单味药和复方／214
◎单味药的功效特点／214
◎中药复方的用药特点／214

▶延缓衰老的方药／215
◎延缓衰老的复方／215
◎延缓衰老的单味药物／215
▶辨证施补／216
◎气虚证的进补方法／217
◎血虚证的进补方法／217
◎阴虚证的进补方法／217
◎阳虚证的进补方法／217
◎心虚证的进补方法／217
◎肝虚证的进补方法／218
◎脾胃虚证的进补方法／218
◎肺虚证的进补方法／218
◎肾虚证的进补方法／218
▶益寿延年方的特点／219
◎动静结合／219
◎补泻结合／219
◎寒热适中／219
◎相辅相成／219
第六章▶ 220
健康长寿靠自己
——情志、起居、房事养生法
▶养生先养心——情志养生／220
◎情志与五脏／220
◎五神与五脏／221
◎五志太过对人体的影响／221
◎心神养生法／222
◎情志养生：节制法／223
◎情志养生：疏泄法／224
◎情志养生：转移法／225
◎情志养生：制约法／226
▶阴阳消长生物钟——起居睡眠养生／228
◎起居有常，有益健康／228
◎劳逸适度／229
◎睡眠养生法／231
◎睡眠质量／233
◎提倡子午觉／234
◎睡眠的方位与姿势／235
◎阴阳与梦／236
◎失眠／236
◎睡眠环境与禁忌／238
▶生命的奥秘——房事养生／239
◎房事与养生／239
◎房事养生的原则／240
◎节制房事／241
◎房事养生理论和方法／241
◎适龄结婚，遵守天道／242
◎房事不过，有所节制／243
◎科学房事，免疾之痛／243
◎合房有术，择时受孕／244
◎房事禁忌／245
▶一方水土养一方人——地域环境养生／247
◎风水与养生／247
◎环境与寿命／248
第七章▶ 250
艾灸拔罐按摩刮痧
——一学就会的养生祛病法
▶传统的艾灸法／250
◎什么是艾灸法／250
◎艾灸法的作用／250
◎灸法的种类／251
▶拔罐保健／251
◎火罐的种类／252
◎拔火罐时应该注意什么／252
◎哪些病适合拔火罐／252
▶推拿按摩保健法／253
◎推拿按摩保健的作用／253
◎按摩的种类和手法／253
▶神奇的刮痧法／254
◎什么是刮痧法／255
◎刮痧的操作方法／255

上篇

黄帝内经中的

生命智慧

第一章

人人可懂的养生真经

解密黄帝内经生命观

三大奇书之一
——《黄帝内经》

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。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。

——《素问 · 上古天真论》

现存最早的医经

成书于两千多年前的《黄帝内经》被誉为中国奉献给世界的三大奇书之一。

《汉书 · 艺文志 · 方技略》载有医经、经方、神仙和房中四种中医典籍。其中医经有：《黄帝内经》十八卷，《外经》三十七卷；《扁鹊内经》九卷，《外经》十二卷；《白氏内经》三十八卷，《外经》三十六卷，《旁篇》二十五卷。除《黄帝内经》外，其他医经均已亡佚。因此，《黄帝内经》便成了现存最早的中医经典著作。

医经是根据人身的血脉、经络、骨髓、阴阳、表里等情状，用以阐发百病的根源、死生的界线，而度用适当的针灸汤药等治疗方法以及如何调制各种适宜的药剂。简言之，医经就是阐发人体生理、病理、诊断、治疗和预防等医学理论之著作。所以称为“经”，是因为它很重要。

《素问》《灵枢》构筑内经智慧

《黄帝内经》分为《素问》《灵枢》两部分，每部各81篇，合计162篇。两书内容各有侧重，又紧密相关，浑然一体。《素问》之名最早见于张仲景《伤寒杂病论 · 自序》，迄今一千七百多年。人是具备气、形、质的生命体，难免会有大小不同的疾病发生，故以问答形式予以阐明，这就是《素问》的本义。

需要全本请访问 www.ertongbook.com