黄帝内经

养生智慧手册

以现代手法诠释传统经典

集中医养生之大成 传统文化之精髓

《黄帝内经》教你如何养生

著名中医专家
王坤山



中国妇女出版社

需要全本请访问 www.ertongbook.com

图书在版编目(CIP)数据

《皇帝内经》养生智慧手册 / 王坤山编著. —北京：中国画报出版社，2009.1

ISBN 978-7-80220-362-4

Ⅰ.皇… Ⅱ.王… Ⅲ.内经－养生(中医)－手册 Ⅳ.R221-62

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 176298 号

书　　名：《皇帝内经》养生智慧手册
出 版 人：田　辉
作　　者：王坤山
责任编辑：齐丽华
出版发行：中国画报出版社
（中国北京市海淀区车公庄西路 33 号，邮编：100044）
电　　话：88417359(总编室兼传真)、68469781(发行部)
88417417(发行部传真)
网　　址：http://www.zghbcbs.com
电子信箱：cpph1985@126.com
印　　刷：北京振兴华印刷有限责任公司
监　　印：敖　晔
经　　销：新华书店
开　　本：16K
印　　张：14
版　　次：2009 年 1 月第 1 版第 1 次印刷
书　　号：ISBN 978-7-80220-362-4
定　　价：29.00 元

前言

《黄帝内经》是中国文化中的经典著作之一，是一部关于天地宇宙、生命现象的伟大著作，是几千年中医学的源头活水，中医的所有基本理念都来自这部经典。

此外，《黄帝内经》也是传统养生学的源头之作。它将先秦庞大而零散的养生文化系统完善地纳入到一个体系之中，使养生学自此成为中国传统文化的奇葩，至今仍闪耀光芒。

《皇帝内经》养生学有四大突出点：

其一，《黄帝内经》创造性的提出了“不治已病治未病”的医学观点，站在我们常人养生保健的角度讲，这句话的意思就是说，一个人要想健康长寿，就应该在平时多注意自己的身体变化，并适时加以调整。

其二，《黄帝内经》将中国传统文化中的阴阳学说与养生有机地融合在了一起，指出生命的根本在于阴阳的平衡，只有掌握了天地阴阳变化的规律，顺应阴阳变化和四时的变迁，人体才能够维持正常的运转，也才能“尽终其天年，度百岁乃去”。

其三，《黄帝内经》着重强调精、气、神的作用，认为精、气、神是生命活动的根本所在，是“人体三宝”，养生重在养精、益气、调神。

其四，《黄帝内经》关于养生的理论是一个完整而系统的生命学说体系，“昔在黄帝，生而神灵，弱而能言，幼而徇齐，长而敦敏，成而登天。”这是一个美丽的人生过程，是我们每一个人都渴望而且能够到达的人生境界。

所以说，对渴望健康养生的现代人来说，认识和吸收《黄帝内经》的养生文化是非常有必要的一件事情。

可是，作为一个庞大、精密而又深奥的典籍之作，要完全阅读和理解《黄帝内经》并不是一件容易的事情，它需要深厚的国学功力和对传统中医学的深入了解。

那么，如何才能使《黄帝内经》成为普通人的养生枕边书呢？这正是本书所要解决的问题。

本书以《黄帝内经》的养生学说为核心，在让读者全面深入地了解《黄帝内经》及其养生原则的前提下，将《黄帝内经》中的养生学说分门别类、深入浅出、通俗易懂地呈现给读者。此外，本书还采用了图解的方式，运用大量精彩的插图对书中内容加以补充和解析，让读者更加真实和到位地理解《黄帝内经》的养生学说。

希望经过本书作者的用心解读，《黄帝内经》这本古老的养生经典会成为更多人的健康和快乐之源，让更多的人轻松地学到实用且易操作的养生知识，并由此拥有一个美丽的人生！

目 录

Contents

第一章　流传千年的养生大道
——走进《黄帝内经》的奇妙世界

黄帝与《黄帝内经》 …… (3)
《黄帝内经》对生命起源的认识 …… (7)
《黄帝内经》与中国传统文化 …… (11)
《黄帝内经》,美丽人生 …… (14)
《黄帝内经》的流传历程 …… (17)

第二章　不治已病治未病
——《黄帝内经》的养生总原则

法于阴阳,和于术数 …… (23)
不治已病治未病 …… (27)

人体三宝:精、气、神 …… (32)
以静养生,兼顾以动 …… (35)
饮食有节,起居有常,不妄作劳 …… (38)

第三章　因天之序,顺时养生
——养生要顺应大自然的变化

按照春夏秋冬的规律来调养身体 …… (43)
顺时养生的总原则:春夏养阳,秋冬养阴 …… (47)
春起生机,春天养生 …… (50)
夏为蕃秀,夏天养长 …… (54)
秋熟万物,秋天养收 …… (56)
冬主闭藏,冬天养藏 …… (58)
一月怎么养生:依月调摄法 …… (60)
一天怎么养生:十二时辰养生法 …… (62)

第四章　形神合一,情志养生
——养生先养神

《黄帝内经》如何论情志 …… (67)
防止“五劳”和“七伤” …… (70)
情志对身体健康的影响 …… (73)

注重养德,大德必得其寿 …… (77)
勤动脑、体,不动心 …… (80)
形神合一,身心并治 …… (83)
要学会释放和转移,无累病常轻 …… (85)
养生要保持精神的乐观 …… (88)

第五章　药补不如食补,饮食养生
——安身之本在于食

《黄帝内经》与我国饮食文化 …… (93)
饮食养生的意义:安身之本在于食 …… (97)
饮食不当,会致病减寿 …… (100)
五谷为养,五果为助,五畜为益,五菜为充 …… (103)
不时不食,按照不同的季节进补 …… (106)
饮食养生的禁忌 …… (110)

第六章　呵护生命之树,经络养生
——我们体内的奇经八脉

神秘的人体经络 …… (117)
千古之谜——经络是否存在? …… (119)
何谓奇经八脉 …… (122)

经络养生的十二个小秘密 …… (125)
一些简单实用的经络养生法 …… (128)
洗脚的养生之道 …… (132)

第七章　护五脏,通六腑,脏腑养生
——保卫我们的“王国”

人的身体就是一个王国 …… (139)
心者,君主之官,神明出焉 …… (142)
肝者,将军之官,谋略出焉 …… (145)
肺者,相辅之官,治节出焉 …… (149)
肾者,作强之官,伎巧出焉 …… (153)
脾胃者,仓廪之官,五味出焉 …… (156)
六腑的奥秘 …… (160)

第八章　古为今用,对症下药
——《黄帝内经》如何对治“亚健康”和“现代病”

你在遭受亚健康的困扰吗? …… (167)
如何根治“抑郁症” …… (170)
现代人爱上火,怎么办? …… (173)
《黄帝内经》教你摆脱失眠 …… (177)
《黄帝内经》教你健康减肥 …… (181)

七损八益:《黄帝内经》与性爱养生 …… (183)
高血压病的预防和控制 …… (186)

第九章　养生先养心
——休闲与养生

茶为万病之药——茶道与养生 …… (191)
书法家为何多长寿——书法与养生 …… (194)
善弈棋者长寿也——棋道与养生 …… (197)
绘画也致寿百龄——绘画与养生 …… (200)
仁者乐山,智者乐水——旅游与养生 …… (203)
音可传情,曲能达意——音乐与养生 …… (206)
动静结合,天人合一——垂钓与养生 …… (208)
水是最好的药——洗浴与养生 …… (211)

第一章

流传千年的养生大道——走进《黄帝内经》的奇妙世界



昔在黄帝，生而神灵，弱而能言，
幼而徇齐，长而敦敏，成而登天。

黄帝与《黄帝内经》

黄帝，是中华民族的远祖，也是中华民族的象征。上古的时候，黄帝率领他的部落统一了全国，中华文明从此发源，黄帝由此也成为中华民族的远祖。传说中黄帝的发明创造非常之多，既包括衣食住行，又涵盖农工矿商。有货币、图画、文字与音乐，也有医药、历数与阴阳五行。他还有一部非同一般的著述——《黄帝内经》。传说，黄帝颇懂养生之道，在闲暇的时候，经常与大臣岐伯、雷公等人讨论养生问题，《黄帝内经》记载的就是他们之间讨论的东西。

经脉流行不止，环周不休，寒气入经而稽迟，泣而不行，客于脉外则血少，客于脉中则气不通，故卒然而痛。

——《素问·举痛论篇》

《黄帝内经》这个书名，最早见于《汉书·艺文志》。《汉书·艺文志·方伎略》中，有“黄帝内经十八卷”的记载。《黄帝内经》从结构上分为《素问》和《灵枢》两部分，各九卷。

《黄帝内经》之“经”有其特有的涵义。经者，常也，法也，是谓常道、规范之意。用“经”之意，在于向人们说明此书是关于人的健康、防病、治病的常用规范，是人们习医养生的必学之作、必循之径。“内”是相对于外而言，因为当时已有《外经》流传。



◎《黄帝内经》拓本

《黄帝内经》一书采用对话体的形式，记录了黄帝与岐伯、雷公等大臣的对话，以与岐伯的对话为主，基本上采取黄帝问、岐伯答的形式。黄帝给我们留下了这样一本对话体的经典。人们后来就用岐伯和黄帝这两个名字的开头“岐黄”表示《黄帝内经》，所以《黄帝内经》又叫“岐黄之书”。因为它是中医的开创性著作，所以中医也被称为“岐黄之术”，中医的医道被称为“岐黄之道”，中医这个行业被称为“岐黄之业”。由此也可以说，岐伯和黄帝这两个人是我国中医药学的开创者和奠基者。

那么，《黄帝内经》就真是黄帝写的吗？事实上，这个问题自宋代以后就一直争论不休。宋代史学家司马光认为：“然谓《素问》为真黄帝之书，则恐未可。黄帝亦治天下，岂可终日坐明堂但与岐伯论医药针灸耶？此周汉之间，医者依托以取重耳。”

我们也比较认可司马光的说法。但原因不是所谓的忙，没有时间，而是有更有力的一个原因：黄帝作为中华民族的始祖，距今已经五千年了，我们常说的中华文明就是从黄帝算起的。但是五千年前还没有文字，所以黄帝本人是不可能亲自写下这本书的。那么为什么《黄帝内经》冠以“黄帝”呢？黄帝是中国上古传说中的一个帝王，人们把他当作中华民族祖先的象征，用祖先的话来说理，有一种可信而神圣之意。当时的许多著述，人们都不用自己的名字，纷纷假托“黄帝”之名，阐发自己的理论，这是当时的一种风气，以为托了“神农”、“黄帝”之名后，便可取信于人，传之久远。

所以说，到现在，对《黄帝内经》的作者，基本上有了一个统一的说法，那就是该书是战国至秦汉医家将以前历代口耳相传的医学经验进行收集整理汇聚而成的，相当于一部时间跨度很大的中医各家学说的总汇或论文汇编。

《黄帝内经》的形成年代，史学家大多认为是在战国至两汉时期。春秋战国是中国文化发展的第一个高潮期，《论语》、《诗经》等许多中国传统文化的经典著作都问世于这个时期。当时社会动荡，



◎黄帝像

民不聊生,疾病流行,古医家们一方面迎合上层人们防病、养生的愿望,探讨人的生理、养生规律;另一方面,面对社会上的各种疾病,人们探求治病之法,研究人的病理、诊断和治疗规律,并纷纷著书立说,形成了以研究人体的生理、病理、诊断、治疗和养生为议题的医学文化氛围。经过相当长的一段时间,经过许多人的整理、编纂,才形成了《黄帝内经》。《黄帝内经》是中国文化的产物,也是中国医学史上第一部系统论述生理、病理、诊断、治疗和养生的医学理论巨著。

《黄帝内经》作为我国中医史上最重要的作品之一,它向我们展示了我国中医学的伟大成果,是广大劳动人民和医学家从事医学实践的结晶。它根据人体内部脏腑间的相互联系和人体与外界的相互联系的整体观念,总结和阐述了有关生理、病理、预防、诊断和治疗等方面的基本理论,从而奠定了中医学的理论基础,被喻之为“医学之祖”,其内容包括藏象、经络、病机、诊法、辨证治则及针灸和汤液治疗。书中所述许多医学理论在当时已处于世界领先地位。

比如,在《黄帝内经》中,已有“解剖”一词,并有多处论及人体结构:“若夫人八尺之土,皮肉在此,外可度量,切循而得之,其尸可解剖面视之。”书中对骨骼和脏器的测量记载,尺度虽与今有差异,但比例基本正确,如食管与肠的比例是 1:35,而现代解剖是 1:37。而西方在公元前 400 多年,古希腊名医希波克拉底才有对解剖学的正确记载,第一部解剖专著是希腊亚里士多德(公元前 381–公元前 322)所写。

关于血液循环的理论,《黄帝内经》中也多有描述,如《素问·举痛篇》叙述:血液在血管内“流行不止,环周不休”,《素问·五脏生成篇》论“诸血者,皆属于心”,说明全身的血液都流归于心,循环不已。而英国哈维医生提出血液循环理论是在 1628 年,比《黄帝内经》中提出的要迟二千多年。

《黄帝内经》与《山海经》、《易经》被人们称为上古三大奇书。说是奇书,当之无愧。奇就奇在它所阐述的人体生理学、人体病理学、医学地理学、医学物候学以及人体结构、经络、穴位等令现代人惊叹;奇就奇在对生命、对自然的体验是如此真切;奇就奇在它不仅奠定了中华医学的理论基础,并且对养生、保健论述得相当深入而细致。更奇的地方,在于书中体现的“整体运动论”、“藏象论”、“正邪论”以及“辨证论治”等等,都是令今人惊叹的。

《黄帝内经》对生命起源的认识

首先简要介绍一下《黄帝内经》的组成。《黄帝内经》由两大部分组成，一部分叫《素问》，一部分叫《灵枢》。《素问》，这里指对生命的体质、生命的本质追问，是黄帝与岐伯等医臣之间在进行的发问、探讨。那《灵枢》又指的是什么呢？“灵”是神灵，“枢”是枢纽，枢纽用今天的话说就是关键。灵枢，意思就是神灵的关键，生命的枢纽。

《黄帝内经》一书洋洋洒洒20多万字，大则天地日月，小则动植飞潜，特别是对人体生命的起源、本质，生命的生长、繁殖、发育、运动形式、思维等生命现象都有着极为丰富的论述。

下面，我们就来看看《黄帝内经》是如何阐述对生命起源的认识的：

阴阳是生命之源

《黄帝内经》里说：“夫自古通天者，生之本，本于阴阳。”意思是说，自古以来，人体的阴阳之气就是与自然界息息相通的，所以生命的本源是天地阴阳的变化。

生命之源之所以在于阴阳变化，是由于世界上的一切事物都是在不断地运动变化，新生和消亡；而事物之所以能够运动、发展和变化，根源就在于事物本身存在着相互对立统一的阴阳两方面。正如《黄帝内经》所说的：“阴阳者，天地之道也，万物之纲纪，变化之父母，生杀之本始，神明之府也。”这里非常清楚地回答了无论是

阴阳者，天地之道也，万物之纲纪，变化之父母，生杀之本始，神明之府也。

——《素问·阴阳应象大论》

自然界，还是人，都必须以阴阳为根本。因为阴阳是自然界运动发展的根本规律，是万类生物生成变化的总纲领，是生命一切变化的根源，是生死转化的本质和动力，也是人的精神、认识活动产生的地方。可见，阴阳是生命之源，不管是自然界的万事万物也好，还是人体也好，必须要顺应自然界阴阳消长的规律。

在人类历史上，有众多关于生命的起源不同学说，但都不如《黄帝内经》所论述得这样客观、合理。

人以天地之气生，四时之法成

所谓人“以天地之气生”，是说人体要靠天地之气提供的物质条件而获得生存；所谓“四时之法成”，是说人们还要适应四时阴阳的变化规律，才能发育成长。

具体地说，“人以天地之气生”，是说人类生命的起源，源于天地日月，其中主要源于太阳和地球，特别是太阳的火和地球的水。万物生长靠太阳，一切生物，归根到底，依靠于太阳的光能和热能。光和热是地球上生命的能源，如果缺乏足够的光和热，生命就不能发生和存在。

为什么又说“四时之法成”呢？这是由于春、夏、秋、冬四时自然气候的变化，与人的生命活动也是对立统一着的两方，人体必须适应四时气候变化来维持生命活动。否则，人体生理规律就会受到干扰，抗病能力和适应能力就会降低，即便不因感受外邪而致病，也会导致内脏功能失调而发生病变，故《黄帝内经》明确指出：“夫四时阴阳者，万物之终始也”。

精气是生命的核心

《庄子·知北游》里说：“人之生，气之聚也，聚则为生，散则为死……故曰通天下一气耳”；东汉哲学家王充亦云：“天地合气，万物自生”（《论衡·辨崇》），并且还指出，人是禀受了元气中的精微部