

养生馆

第2辑

# 黄帝内经养生智慧 一日通



  
书立方®  
心享悦读

诠释不朽经典，润泽身心健康。

了解古老养生智慧，汲取智者养生精髓。

用字如用药的健康法则，呵护身心灵的长寿手册。

《书立方·养生馆》编委会 编

上海科学普及出版社

· 书立方·养生馆·第2辑 ·

# 黄帝内经养生智慧 一日通



书立方

《书立方·养生馆》编委会 编

上海科学普及出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

黄帝内经养生智慧一日通 / 《书立方·养生馆》编委会  
编. --上海: 上海科学普及出版社, 2013.4

(书立方·养生馆·第2辑)

ISBN 978-7-5427-5687-9

I. ①黄… II. ①书… III. ①《内经》-养生(中医)

IV. ①R221

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第036276号

书立方·养生馆·第2辑



## 黄帝内经养生智慧一日通


责任编辑: 徐丽萍

统 筹: 徐丽萍

上海科学普及出版社 出版发行

(上海市中山北路832号 邮编: 200070 <http://www.pspsh.com>)

北京天宇万达印刷有限公司 印刷

制作:  (www.rzbook.com)

全国新华书店经销

开本: 890mm × 1300mm 1/64

印张: 90 字数: 2400千字

版次: 2013年4月第1版 2013年4月第1次印刷

定价: 300.00元(全30册)

ISBN 978-7-5427-5687-9

---

# 最适合中国人的养生智慧

《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、医学物候学论述得精深、全面。

## 中医的“圣经”

《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。

## 养生“金钥匙”

为了直接而快捷地领悟《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进行阐释，使抽象概念形象化，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。

---

# 目录

## 第一章 ▶ 为什么要学习黄帝内经

- 解密养生奇书 ..... 8
- 揭示生命起源 ..... 10
- 探求不老之道 ..... 12

## 第二章 ▶ 不生病的养生智慧

- 认识疾病来龙去脉 ..... 16
- 治未病的养生观 ..... 18
- 六气异常生六淫 ..... 21
- 风邪，百病之长 ..... 24
- 寒邪，易伤阳气 ..... 25
- 暑邪，盛热阳邪 ..... 26
- 湿邪，秽浊阴邪 ..... 27
- 燥邪，干涩之病 ..... 28
- 热邪，火热阳邪 ..... 29

## 第三章 ▶ 调和阴阳养生经

- 阴阳平衡养生基础 ..... 30

- 
- 解读阴阳五行 ..... 32
  - 人体阴阳护全身 ..... 34

#### **第四章** ▶ 长寿三宝养生经

- 补精 ..... 36
- 养气 ..... 38
- 守神 ..... 40

#### **第五章** ▶ 脏腑护体养生经

- 心者，君主之官 ..... 42
  - 肺者，相傅之官 ..... 44
  - 肝者，将军之官 ..... 46
  - 肾者，作强之官 ..... 48
  - 脾者，仓廩之官 ..... 50
  - 胃者，受纳之官 ..... 52
  - 大肠者，传导之官 ..... 54
  - 小肠者，受盛之官 ..... 55
  - 胆者，中正之官 ..... 56
  - 膀胱者，州都之官 ..... 57
  - 三焦者，决渎之官 ..... 58
-

## 第六章▶ 经络通补养生经

- 手太阴肺经 ..... 60
- 手阳明大肠经 ..... 62
- 足阳明胃经 ..... 64
- 足太阴脾经 ..... 70
- 手少阴心经 ..... 73
- 手太阳小肠经 ..... 76
- 足太阳膀胱经 ..... 80
- 足少阴肾经 ..... 84
- 手厥阴心包经 ..... 88
- 手少阳三焦经 ..... 92
- 足少阳胆经 ..... 96
- 足厥阴肝经 ..... 102

## 第七章▶ 九型体质养生经

- 健康的平和体质 ..... 104
- 气短的气虚体质 ..... 108
- 怕冷的阳虚体质 ..... 113
- 缺水的阴虚体质 ..... 118
- 体胖的痰湿体质 ..... 124

- 
- 长痘的湿热体质 ..... 130
  - 长斑的血瘀体质 ..... 134
  - 郁闷的气郁体质 ..... 138
  - 过敏的特禀体质 ..... 142

## **第八章** ▶ 食补抗衰养生法

- 五味食物养五脏 ..... 148
- 五色与五味食物对应养生 ..... 151
- 药食同源 ..... 154
- 药物调理养生的原则 ..... 155

## **第九章** ▶ 居家健康养生法

- 情志养生 ..... 158
  - 起居睡眠养生 ..... 174
-



## 第一章

# 为什么要学习黄帝内经

### 解密养生奇书



#### 【《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。

《灵枢》最早称《针经》，其第一篇《九针十二原》就有“先立《针经》”之语，无疑等于自我介绍。汉魏以后，《灵枢》由于长期抄传出现了多种不同名称的传本。唐代王冰引用《针经》传本佚文与古本《灵枢》传本佚文基本相同，说明同出一祖本。但史料记载北宋有高丽献《针经》镂版刊行，但现在却无书可证。与南宋



史崧发现的现存《灵枢》传本则不尽相同。至南宋绍兴二十五年（1155年），史崧半的家藏《灵枢》九卷八十一篇重新做了校正，扩展为二十四卷，同时附加音释，镂版刊行。

## 【黄帝】

黄帝是开创中华民族文明的祖先。姓姬（或云公孙），生于轩辕之丘（河南新郑县西北），称轩辕氏。黄帝生而灵异。《史记》称其“以土德王，故号黄帝。”黄帝在位时间很久，国势强盛、政治安定、文化进步，有许多发明和制作，如文字、音乐、历数、宫室、舟车、衣裳和指南车等。相传尧、舜、禹、汤等均是他的后裔。

## 【岐伯】

岐伯，相传亦为黄帝之臣，又是黄帝的太医，奉黄帝之命尝味各种草木，典主医病。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，岐伯为甘肃省庆阳县人。岐伯是中国远古轩辕黄帝时期的重要人物，是著名的医学家。他的著述颇多，但多失传，仅留残著，被后人整理编辑成《黄帝内经》，流传至今。





## 揭示生命起源



### 【《黄帝内经》的生命观】

生命是生物体所表现出来的自身繁殖、生长发育、新陈代谢、遗传变异以及对刺激产生反应等复合现象。

#### “精”是构成生命体的基本物质

《黄帝内经》认为“精”是构成生命体的基本物质，也是生命的原动力，父母精气相交产生新的生命活动。

#### “气”是宇宙万物的本原

《黄帝内经》认为“气”是宇宙万物的本原。在天地未形成之前便有了气，充满太虚而运行不止，然后才生成宇宙万物。

#### “神”是生命活动的最高统帅

《黄帝内经》认为“神”是先天之精（生殖细胞精）与后天之精（营养物质）相互作用的产物，神是精神、意志、知觉、运动等一切生命活动的最高统帅。它包括魂、魄、意、志、思、虑、智等活动，通过这些活动能够体现人的健康情况。



## 【人体生长壮老的历程】

女性到了7岁就开始发育。14岁时，不但生殖器官开始发育，而且乳房、骨盆也开始发生变化，月经按时来潮，已经基本具有生育能力。21岁，乳房变得丰满，骨盆变得很宽阔，身材和生殖器官都完全适宜怀孕。28岁，是女子生育能力的高峰期，身材也发育得最为饱满和壮实，是最适宜怀孕的时期。过了35岁，女人的生育能力便开始下降，脸上开始长皱纹，伴有脱发现象。过了42岁，生育能力便急剧衰退，整个身体开始日渐萎缩。过了49岁，女人的月经便断绝，再也不能生育了。

男性八岁肾气实，发长齿更；二八肾气盛，天癸至，精气溢泻，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，天癸竭，精少，肾脏衰，形体皆极；八八则齿发去。肾者主水，受五脏六腑之精而藏之，故五脏盛，乃能泻。今五脏皆衰，筋骨解堕，天癸尽矣，故发鬓白，身体重，行步不正，而无子耳。



## 探求不老之道



### 【古人与今人】

远古时代，人们的寿命之所以超过百岁，是因为他们懂得养生之道，能适应自然界阴阳的变化规律，掌握各种养生的方法，饮食、起居、劳作皆有规律，保持形神的和谐协调；而现在的人之所以早衰，是因为不懂得养生之道，贪杯嗜酒，醉酒行房，以致精气耗竭，真元匮乏，只图一时快乐，违背了养生之道。所以，人的寿命的长短，不在时世之异，而在于是不是遵循了养生之道。

### 【影响长寿的因素】

《黄帝内经》里非常明确地指出了能否身体健康、益寿延年的关键，在于人们是不是懂得和实行了养生之道。七情、劳逸、饮食失宜是《黄帝内经》提到的影响寿命的三大因素。

七情是人体对客观外界事物和现象所作出的七种不同的情志反映，一般不会使人发病。只有突然、强烈或长期持久的情志刺激，超过人体本



身的生理活动的调节范围，引起脏腑气血功能紊乱，才会导致疾病的发生。此时的七情便成为致病因素，例如不理想的生活、工作环境、天灾人祸以及社会动荡、经济状况变迁等，均可引发七情而导致疾病。

作为致病因素的劳逸，是指过度疲劳和过度安逸，简称过劳或过逸。正常的劳动有助于气流畅通，增强体质，必要的休息可以消除疲劳，恢复体力和脑力，均有利于维持人体正常的生理活动，不会使人发病。但是，长时间的过度劳累或过度安逸，则能成为致病因素而致人发病。如劳力过度、劳神过度、房劳过度者，会出现少气懒言、四肢困倦、精神疲惫、心悸、健忘、失眠、多梦、腹胀、眩晕、耳鸣、遗精、早泄、阳痿、月经不调、不孕不育等症。而过度安逸则会导致人体气血运行不畅和全身虚弱。因为运动太少，全身气血运行缓慢，流通不畅，进而可引起气滞血瘀而变生他病。

饮食是人体摄取食物、转化成水谷精微及气血，维持生命活动的最基本条件。但是，饮食失宜又常常成为致病因素。





## 【长寿之道】

长寿是人类共同愿望。怎么样才能健康长寿呢？唯一的方法是切实遵循养生之道。《黄帝内经》提到了五种养生的方法：一是法于阴阳，即养生应效法自然界阴阳变化规律；二是和于术数，即恰当运用养生方法锻炼身体；三是食欲有节制；四是起居作息有规律；五是劳作不要违背常度。

只有掌握了养生之道，保持形神和谐协调，才能“尽终其天年，度百岁乃去”。健康不仅是指生理上的健康，更重要的是心理上的健康以及对社会的适应能力。因此，要想健康长寿，必须从心理、社会等方面采取防治措施，才能奏效。

## 【四种长寿之人】

《黄帝内经》把与道同生的真人、通达于道的至人、顺从于道的圣人、符合于道的贤人称为养生长寿之人，其中以真人为养生最高水平的代表。要成为圣贤，就是要从超凡下手，通过心性修养与道德修养，以超凡进入圣人境界。那么真人、至人、圣人、贤人，这四种人到底有什么标准呢？



## 真人

掌握了天地阴阳变化的规律，并且能够调节呼吸，吸收精纯的清气，超然独处，使精神守持于内，使筋骨肌肉与整个身体达到高度的协调，他们的寿命同于天地而没有终了的时候。《庄子·渔夫篇》说：“真者，所以受于天也，自然不易也，故圣人法天贵真，不拘于俗。”

## 至人

具有醇厚的道德，能全面地掌握养生之道，调和于阴阳四时的变化，离开世俗社会生活的干扰，积蓄精气，集中精神，使其远驰于广阔的天地自然之中。

## 圣人

穿着普通，举动没有炫耀于世俗的地方。在外，他们不使形体因为事物而劳累；在内，没有任何思想负担，以安静、愉快为目的，以悠然自得为满足，所以他们的形体不易衰惫，精神不易耗散，寿命也可以达到百岁左右。

## 贤人

能够依据天地的变化、日月的升降、星辰的位置，顺应阴阳的消长和适应四时的变迁，使生活符合养生之道，这样的人也能增益寿命。



## 第二章 不生病的养生智慧

### 认识疾病来龙去脉

#### 【自然界与发病】

在春秋时代，对于四时气候和疾病的关系已有所认识。到了战国时代，特别是《黄帝内经》认识到：人生活在自然界，人的生命活动，疾病的产生和变化无不与其息息相关。如《素问·六节藏象论》也说：“天食人以五气”。自然界有四季的变迁，风、热、暑、湿、燥、寒之气候更替。人对正常的变化有一定适应能力，故不病。只有在时令气候异常：太过和不及的情况下，才会引起疾病。六种气候被称为“六淫”。

#### 【情志与发病】

关于情志的异常主要是所谓“五志”即怒、喜、思、忧、恐的过度。《素问·阴阳应象大论》认为：“怒伤肝”、“喜伤心”、“思伤