彩读大生活
LIFE WISDOM SHARING
家有国医系列

轻松读懂千年宝典　专家解密养生真经

图解黄帝内经特效养生术

养生堂国医保健课题组　编著

倾听《内经》专家益寿延年的养生之道
将古老的养生、保健、疗疾智慧以通俗易懂的方式奉献给广大读者
不仅为您治病，还能教您如何不生病
同享长命百岁、颐养天年的健康真谛





中国纺织出版社

需要全本请访问 www.ertongbook.com

彩读大生活
LIFE WISDOM SHARING
家有国医系列

图解黄帝内经特效养生术



养生堂国医保健课题组　编著

编委会成员：

刘　昆（北京中医药大学硕士，北京中医药大学东方学院教师）
梁　跃（天津中医药大学硕士，北京中医药大学东方学院教师）

中国纺织出版社



本书使用说明

◎小节标题：
提炼《黄帝内经》中关于保健养生的精华话题

◎精美图表：
更直观地理解《黄帝内经》中的医学理念

◎精选最具养生功效的多种中药材





◎内经原文：
让读者有选择性地阅读这部神秘著作的原生态

◎趣味盎然的养生方法让读者在娱乐的情况下收获健康

◎破解中医养生的焦点问题

◎体现中医养生“药食同源”理念，为读者推荐多道集养生、保健、疗疾功效于一身的美味药膳

★本书是一部极具科学性、实用性的中医养生保健百科全书，其内容丰富，除以上为读者展示的内容外，本书还特意安排了中医养生的精典秘方，如刮痧、拔罐、按摩、运动等，相信读者朋友能从中找到适合自己的保健养生术。

“彩读大生活”的时代来临啦！

彩读大生活 LIFE WISDOM SHARING ——和谐社会的幸福生活彩色读本！

我们是谁 —— About Us

中西医名家、营养保健专家、药学专家、烹饪大师、妇产专家、育儿专家、美容专家、时尚摄影师、时尚造型师、资深编辑……组合成了“彩读大生活”的策划创作团队，我们携手最优质的人才，打造最强势的生活图书创作阵容。

我们为您做了什么 —— Our Purpose

1 □“彩读大生活”，从 美食 开始

民以食为天！厨房里的锅碗瓢盆、油盐酱醋到底该怎样打理，才是我们优质人生的美味开始？“彩读大生活”首推“美食好管家”系列，期待能助您吃得健康、吃得科学、吃得美味。

□“彩读大生活”，从 健康 开始 2

健康是幸福的基石，“彩读大生活”中的“家有国医”系列，从日常保健到常见病痛的自诊自疗，从饮食起居到运动护理，从祖国的传统中医养生秘诀到立竿见影的西医理疗……力求将中西医专家请到您家，为您家准备一位常年的国医健康养生顾问。

3 □“彩读大生活”，从 孕育 开始

孕产、母婴、亲子、幼教……下一代是我们生命的延续，“老婆孩子”是我们中国人家庭观念的核心，“彩读大生活”重磅推出“完美母婴”系列，让妈咪和宝贝像我们期望的那么完美。

4 □“彩读大生活”，从 美丽 开始

美容美体、塑身减肥、中医养颜、瑜伽排毒、有氧运动……生活类图书怎能缺少美丽，“彩读大生活”中的“时尚佳人”系列，总结最具人气的时尚美丽话题，专为优质女性的优质生活……

□生活，从 “彩读大生活” 开始 5

我们奉献的图书作品，

期待和您的生活，一起精彩！

——耿潇男

（丛书策划人）

我们的期望

Our Specialty

有质、有美、有幸福、有健康的“彩读大生活”系列丛书，静候每一个中国家庭的翻阅，温柔贴近您的生活。



【目录】

第一章 《黄帝内经》是一部大肚能容的奇书

《黄帝内经》的传说……10
《黄帝内经》是一部中医理论经典……11
《黄帝内经》是一部关于生命的百科全书……12
《黄帝内经》中的黄帝和岐伯……13
《黄帝内经》是一部养生宝典……14
通过《黄帝内经》认识传统中医……15
通过《黄帝内经》领悟中医的精髓……16

第二章 走进《黄帝内经》的奇妙世界

世间万物都是互相联系的整体——整体观……20
自然界的五种基本物质属性——五行……22
万事皆有两面——阴阳……24
《黄帝内经》的生命观……25
《黄帝内经》的养生观……26
亚健康与自测……28

第三章 通过《黄帝内经》认识我们的身体

《黄帝内经》中的藏象学说……32
统治我们身体的小朝廷——五脏六腑……34
辅助治理我们身体的特派员——奇恒之腑……39

需要全本请访问 www.ertongbook.com

我们身体的大街小巷——经络.....40
生命过程的基本规律——生长壮老已.....46
掌握我们身体情况的金钥匙——望闻问切.....48

第四章

因经络气血盛衰主导的12时辰养生法

排好12时辰养生表.....52
子时——胆经当令.....54
丑时——肝经当令.....55
寅时——肺经当令.....56
卯时——大肠经当令.....57
辰时——胃经当令.....58
巳时——脾经当令.....59
午时——心经当令.....60
未时——小肠经当令.....61
申时——膀胱经当令.....62
酉时——肾经当令.....63
戌时——心包经当令.....64
亥时——三焦经当令.....65
特别推荐——睡眠养生助长寿.....66

第五章

顺应气候变化的四季养生及24节气养生

顺应天时，自然养生.....68
春季养生.....70
夏季养生.....74
秋季养生.....78
冬季养生.....82





特别推荐——四季养生食谱.....86

第六章 享受生活从日常饮食养生开始

日常食物的四气五味.....88
饮食五味与五脏.....91
饮食宜“和”忌“偏”.....92
饮食养生的禁忌.....94
特别推荐——烹调有道营养加倍.....101
不同人群的饮食调养.....102
饮食有节.....110

第七章 良药不必苦口——药食同源养生法

药食同源.....112
中药的合理应用.....114
中药的毒性.....116
养生保健常用药.....118
延年益寿药膳方.....128
特别推荐——贵重中药的贮藏方法.....138

第八章 预防亚健康，学会情志养生法

情志与五脏.....140
情志与疾病.....142
情志养生方法.....144

特别推荐——女性更年期情志调养方法.....146

第九章 起居房事养生法

睡眠养生.....148
劳逸适度.....150
黄帝内经房中术.....152
环境要舒适.....156
休闲养生.....158

第十章 关爱自己，了解体质科学养生

如何判断自我体质.....160
平和体质养生法.....162
阴虚体质养生法.....163
阳虚体质养生法.....164
气虚体质养生法.....165
血虚体质养生法.....166
阳盛体质养生法.....167
痰湿体质养生法.....168
血淤体质养生法.....169
过敏体质养生法.....170

第十一章 经络养生法——通过针灸、推拿启动人体自愈力

人体的特效腧穴.....172
认识针灸、按摩、拔罐和刮痧.....174





督脉管理着治百病的腧穴.....182
任脉掌握着多处增添“性”福的腧穴.....184
肺经带有调血脉的腧穴.....187
大肠经腧穴是献给人体的好礼物.....188
胃经腧穴及其作用.....190
脾经带有治妇科病的腧穴.....192
心经腧穴缓解紧张作用强.....194
小肠经的腧穴按摩效果好.....195
膀胱经带有救治五脏六腑的腧穴.....196
肾经腧穴藏得深.....198
心包经掌管着救命的腧穴.....200
三焦经腧穴为上下皆治的灵药.....201
胆经的腧穴疾病谱广泛.....202
肝经的腧穴擅治男科病.....203
8大最安全的穴位统治众病.....204
轻松找到治病的灵药.....208

第十二章

练习《黄帝内经》养生操，长命绝学随身带

流传至今长盛不衰的古代养生秘诀.....210
刺激经络穴位的小动作.....214
站养生桩能快速激发人体自愈大药.....221
腹泻、便秘简易疗法.....224
掐指揉手气血调.....225
脊柱健身操.....226
五禽戏.....228
八段锦.....236

第一章

《黄帝内经》是一部大肚能容的奇书

给后世留下了无数传说与传奇的《黄帝内经》，内容广博浩瀚，是一部流传千古的养生宝典。



夫为医者，在读医书耳，读而不能为医者有矣，未有不读而能为医者也。不读医书，又非世业，杀人尤毒于挺刃。是故古人有言曰：为人子而不读医书，犹为不孝也。

——《黄帝内经·灵枢》序

《黄帝内经》的传说

内经原文

余闻上古圣人，论理人形，列别脏腑，端络经脉，会通六合，各从其经，气穴所发，各有处名，溪谷属骨，皆有所起。分部逆从，各有条理。

——《素问·阴阳应象大论》

三大以“经”命名的奇书之一

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》。三大奇书之一的《黄帝内经》，给后世留下了无数传说与传奇，至今仍神秘莫测。

传奇的流传历程

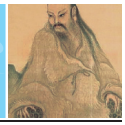
《汉书·艺文志》记载医家经典十一家，今仅存《黄帝内经》一家。十八卷的《黄帝内经》，从远古时代一直到今，而三十七卷的《黄帝外经》，则可能永远失传了。

《黄帝内经》的流传历程充满了传奇色彩。唐初杨上善把《黄帝内经》分类编辑为《黄帝内经太素》。这本书被唐代著名的高僧——鉴真和尚东渡时带到了日本。后来这本书在国内一度失传，直至19世纪中期一个叫郭守敬的中国人，赴日本花重金才把影印本买回来。而《黄帝内经·灵枢》是北宋宋哲宗时期朝廷以一本《册府元龟》的书与高丽国（朝鲜）交换回来的。据记载，这件事还遭到鼎鼎大名的苏东坡5次上奏的坚决反对，幸好北宋皇帝宋哲宗没有采纳他的意见，否则有可能导致这本有“针经”之称的奇书再也不能传回中国了。



《黄帝内经》被唐代高僧——鉴真东渡时带到了日本，使《黄帝内经》流传海外

需要全本请访问 www.ertongbook.com



《黄帝内经》是一部中医理论经典

内经原文

圣人之治病也，必知天地阴阳，四时经纪，五脏六腑，雌雄表里。刺灸砭石，毒药所主，从容人事，以明经道，贵贱贫富，各异品理，问年少长，勇怯之理，审于分部，知病本始，八正九候，诊必副矣。

——《素问·疏五过论》

中医的别名

中医，即相对西医而言。在西方医学没有流入我国以前，中医有许多独特且内涵丰富的称谓，其中一个别名是岐黄。

这个名字来源于《黄帝内经》，因该书托名黄帝与其臣子岐伯、雷公、伯高等讨论医学问题，是黄帝与岐伯等讨论医学的专著，便称《黄帝内经》为“岐黄”之术。自然，“岐黄”也就成了中医的别名。

中国现存最早的中医理论专著

《黄帝内经》编成于战国时期，是我国传统医学四大经典著作（《黄帝内经》、《伤寒论》、《金匮要略》、《温病条辨》）之一，是中国现存最早的中医理论专著，是研究人的生理学、病理学、诊断学、治疗原则和药物学的医学巨著。

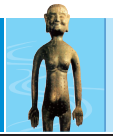
中医学的奠基之作

人生在世，就有可能得病，有了疾病必然就要寻求各种医治的方法，所以医疗技术的形成的确远远早于《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。

《黄帝内经》总结了春秋至战国时期的医疗经验和学术理论，并吸收了秦汉以前有关天文学知识、历算学、生物学、地理学、人类学、心理学，运用阴阳、五行、天人合一的理论，系统讲述了人的生理、病理、疾病、治疗的原则和方法，确立了中医学独特的理论体系， 成为中国医药学发展的理论基础和源泉。

由此看来，《黄帝内经》被公认为中医学的奠基之作，是当之无愧的，也是顺理成章的，它的出现为现代医学技术的发展奠定了坚实基础，也为人类健康做出了巨大的贡献。



夫为医者，在读医书耳，读而不能为医者有矣，未有不读而能为医者也。不读医书，又非世业，杀人尤毒于挺刃。是故古人有言曰：为人子而不读医书，犹为不孝也。

——《黄帝内经·灵枢》序

《黄帝内经》是一部关于生命的百科全书

内经原文

天之在我者德也，地之在我者气也。德流气薄而生者也。故生之来谓之精；两精相搏谓之神……

——《灵枢·本神》

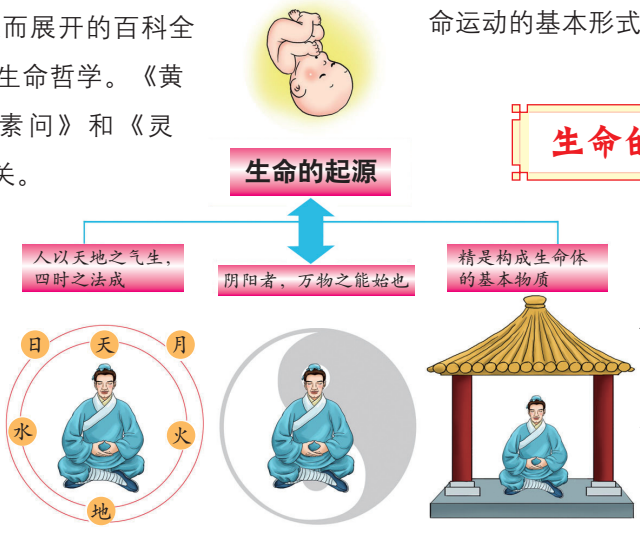
围绕生命问题展开的国学经典

《黄帝内经》以生命为中心，讲了医学、天文学、地理学、心理学、社会学、哲学、历史等，是一部围绕生命问题而展开的百科全书。国学的核心实际上就是生命哲学。《黄帝内经》的两个部分：《素问》和《灵枢》的命名就与生命密切相关。

《素问》中的“素”就是指素质，也就是一个人本来的体质，这里指生命的体质、生命的本质，而“问”就是发问的意思。“素问”就是指对生命的体质、生命的本质、生命的本原进行发问。《灵枢》中的“灵”是精神灵魂，而“枢”是枢纽、关键的意思，而“灵枢”就是神灵的关键、生命的枢纽。

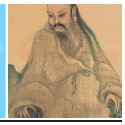
生命的起源及运动形式

《黄帝内经》认识到生命现象来源于生命体自身的运动，认为阴阳二气是万物的起源。《素问·阴阳应象大论》说：“阴阳者，万物之能始也。”生命物质是宇宙中的“太虚元气”，在天、地、日、月、水、火相互作用下，由无生命的物质演变化生出来的。天地万物都是在运动和变化及时间推移中形成的。另外，《黄帝内经》还进一步指出，生命运动的基本形式是“升降出入”。



生命的发展过程

《黄帝内经》把“精”看成构成生命体的基本物质，也是生命的原动力。《灵枢·本神》说：“生之来谓之精，两精相搏谓之神”。



《黄帝内经》中的黄帝和岐伯

内经原文

昔在黄帝，生而神灵，弱而能言，幼而徇齐，长而敦敏，成而登天。

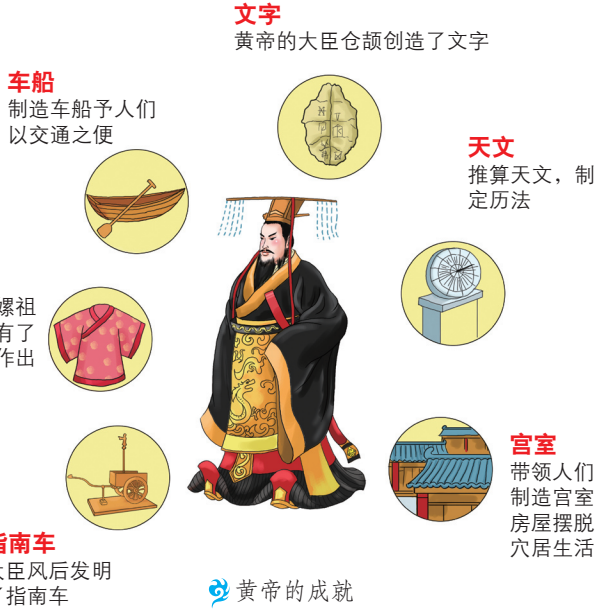
——《素问·上古天真论》

医家之祖——黄帝

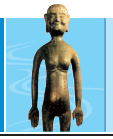
关于《黄帝内经》的成书年代及作者，是千百年来学者、医家争论不已的问题。但不管怎么说，这本传世巨著都与黄帝脱不了关系。司马迁的《史记·五帝本纪》记录的第一个帝就是黄帝。黄帝除了在医学方面的成就外，还有很多发明创造。在中国古代帝王中，发明最多的就是黄帝。如黄帝发明了宫室即盖房子，还发明了车船、衣服；他的大臣仓颉创造了文字，大臣风后发明了指南车，他的夫人嫘祖养蚕造丝，于是有了丝织品，等等。

黄帝的太医——岐伯

在《黄帝内经》里面，黄帝所提出的所有问题，都是关乎生命的大问题。黄帝那时候向谁问这些问题呢？黄帝不是向天神发问，而是向他的大臣们发问。他有六个医臣，就是掌管医学的大臣，其中第一位叫岐伯。岐伯又是一个什么样的人呢？相传岐伯为黄帝的太医，又是向黄帝传习医药的师长。传说黄帝让岐伯尝草药，编著医药经方，才有传世的《本草》、《素问》等书。因此，后世将中医学称为“岐黄之学”，从事中医业者为“岐黄传人”。据医籍记载，岐伯一生著述颇多，但除《黄帝内经》外，尽皆失传。岐伯被认为是医家之祖，是最早向人们传授医学知识的人。



黄帝的成就



夫为医者，在读医书耳，读而不能为医者有矣，未有不读而能为医者也。不读医书，又非世业，杀人尤毒于挺刃。是故古人有言曰：为人子而不读医书，犹为不孝也。

——《黄帝内经·灵枢》序

《黄帝内经》是一部养生宝典

内经原文

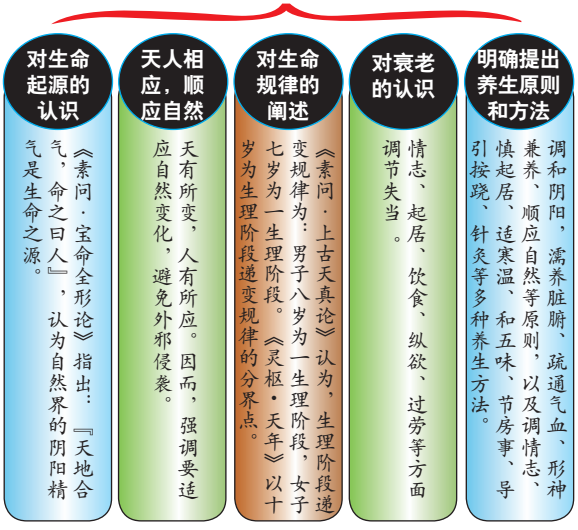
上古之人，其知道者，法于阴阳，和于术数，食饮有节，起居有常，不妄作劳，故能形与神俱，而尽终其天年，度百岁乃去。

——《素问·上古天真论》

《黄帝内经》是一部流传千古的养生宝典，告诉了人们不得病的秘诀。它总结了先秦时期医药学的丰富的实践经验，先秦道家、儒家、杂家的养生思想为《内经》养生理论的形成做出了重大贡献。而《内经》则是集先秦诸子理论及医药学实践之大成，为中医养生学的形成奠定了理论基础。现将其要点归纳如右上图。

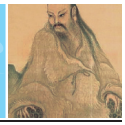
自古以来，人们把养生的理论和方法叫做“养生之道”。《黄帝内经》提出了一系列养生之道。例如，《素问·上古天真论》说：“上古之人，其知道者……”。此处的“道”，就是养生之道。能否健康长寿，不仅在于能否懂得养生之道，更为重要的是能否把养生之道贯彻应用到日常生活中去。历代养生家由于各自的实践和体会不同，他们的养生之道在静神、动形、固精、调气、食养及药饵等方面各有侧重，各有所长。

《内经》养生理论要点



从学术流派来看，又有道家养生、儒家养生、医家养生、释家养生和武术家养生之分，他们都从不同角度阐述了养生理论和方法，丰富了养生学的内容。

《内经》不仅提出了许多重要的养生原则和行之有效的养生方法，而且特别强调“治未病”这一以预防为主的原则，将养生和预防疾病密切结合在一起，这一点具有极其重要的意义。《黄帝内经》中讲到了怎样治病，但更重要的讲的是怎样不得病，怎样使我们在不吃药的情况下就能够健康、能够长寿、能够活到一百岁。《黄帝内经》非常重要的思想就是“治未病”。



通过《黄帝内经》认识传统中医

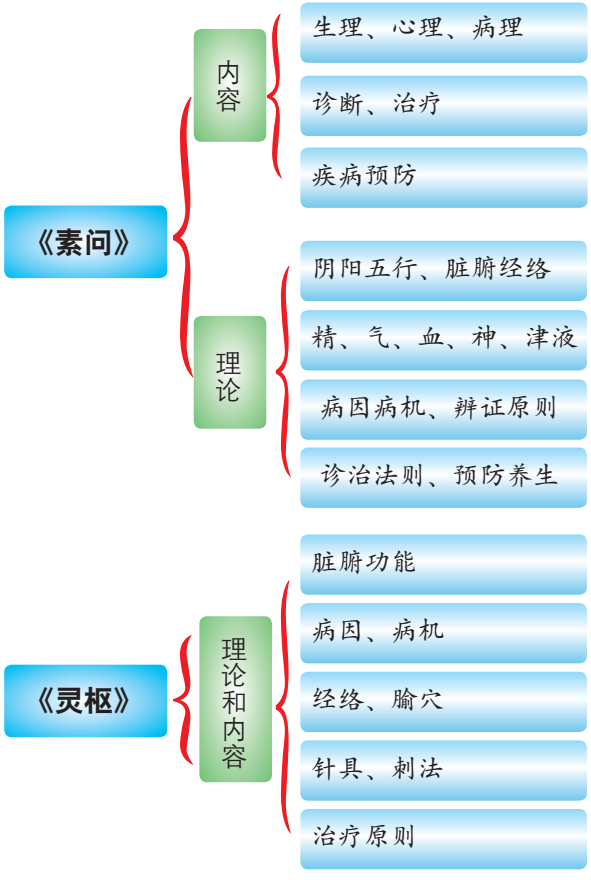
内经原文

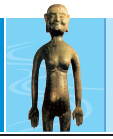
医经者，原人血脉、经络、骨髓、阴阳、表里，以起百病之本、死生之分，而用度箴石汤火所施、调百药剂和之所宜。至剂之得，犹磁石取铁，以物相使，拙者失理、以愈为剧，以生为死。

——《汉书·艺文志·方技略》

古人把具有一定法则、一般必须学习的重要书籍称之为“经”，而《黄帝内经》就是一部医经。医经是根据人身的血脉、经络、骨髓、阴阳、表里等情状，阐述百病的根源、死生的界线，提示如何选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。我们从《黄帝内经》的两部分——《素问》和《灵枢》所阐述的理论和内容上可知：传统中医遵循阴阳五行、气血津液、藏象、经络、病因病机等学说，在诊治上讲求辨证论治、四诊合参，在养生上倡导未病先防、治未病，追求天人合一的和谐统一，如右图。

专家认为《黄帝内经》是一部讲“内求”的书，要使生命健康长寿，不要外求，要往里求、往内求，所以叫“内经”。也就是说你要使生命健康，不一定非要去吃什么药。实际上《黄帝内经》整本书里面只有13个药方，为数很少。“内求”的关键，首先是内观、内视，就是往内观看我们的五脏六腑，观看我们的气血怎么流动，然后内炼，通过调整气血、调整经络、调整脏腑来达到健康，达到长寿。所以内求实际上是为我们指出了一条正确认识生命的途径。





夫为医者，在读医书耳，读而不能为医者有矣，未有不读而能为医者也。不读医书，又非世业，杀人尤毒于挺刃。是故古人有言曰：为人子而不读医书，犹为不孝也。

——《黄帝内经·灵枢》序

通过《黄帝内经》领悟中医的精髓

内经原文

是故圣人不治已病，治未病；不治已乱，治未乱，此之谓也。夫病已成而后药之，乱已成而后治之，譬犹渴而穿井，斗而铸锥，不亦晚乎？

——《素问·四气调神大论》

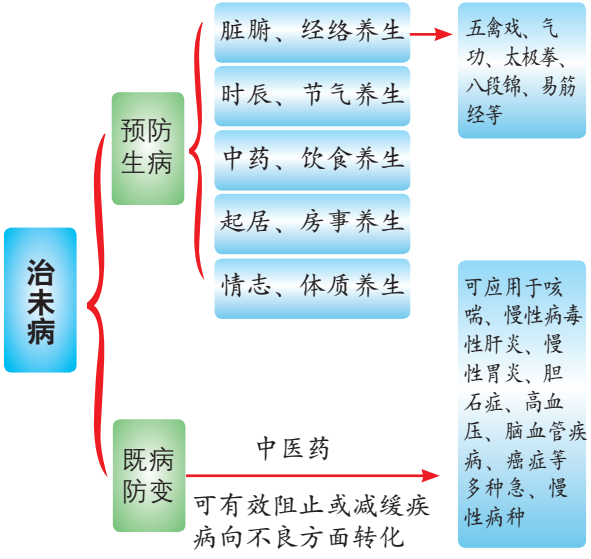
凡阴阳之要，阳密乃固，两者不和，若春无秋，若冬无夏，因而和之，是谓圣度。

——《素问·生气通天论》

中医在“阴阳五行学说”的指导下，认识疾病着重从整体上去把握，认为“阴阳平衡”是健康的标志，疾病产生其根本原因是阴阳失衡。学习中医养生说难也易，只要领悟了中医的精髓，我们就会发现，养生治病的灵丹妙药就在日常之间。

不要临渴穿井——治未病

“不治已病治未病”是早在《黄帝内经》中就提出来的防病养生谋略，是至今为止我国卫生界所遵守的“预防为主”战略的最早思想。“治未病”这样一种医学思想，在经历了时代的发展和完善后，现已成为中医理论体系中不可或缺的组成部分。如今，“治未病”这一理念已成为中国传统健康文化的核心理念之一，其倡导的珍惜生命、注重养生、防患于未然的理念，已越来越为人们所倡导。“治未病”涵盖未病先防、既病防变、病后防复三个层面，强调人们应该注重保养身体，培养提高整体机能的抗邪免疫力，达到未生病前预防疾病的发生、生病之后防止进一步发展、病愈以后防止复发的目的。这样才能比较好的掌握疾病的主动权，达到“治病十全”的“上工之术”。



需要全本请访问 www.ertongbook.com