七彩生活 01



（最新精华版）

图解黄帝内经

养生手册







田元祥 主编

全国首届百名中医药科普专家

吉林出版集团有限责任公司

需要全本请访问 www.ertongbook.com

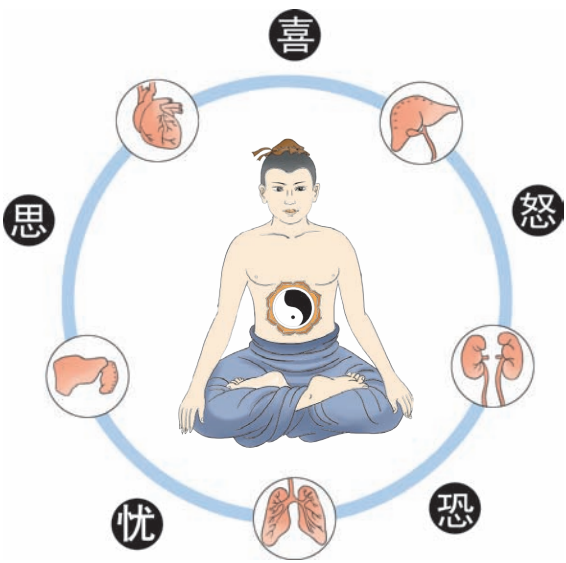
七彩生活

图解黄帝内经

养生手册

（最新精华版）

田园祥 主编



吉林出版集团有限责任公司

图书在版编目（CIP）数据

图解黄帝内经养生手册：最新精华版／田元祥主编．
—长春：吉林出版集团有限责任公司，2010.11
（七彩生活）
ISBN 978-7-5463-4018-0

Ⅰ.①图… Ⅱ.①田… Ⅲ.①内经－养生（中医）－图解 Ⅳ.①R221-64

中国版本图书馆CIP数据核字（2010）第210171号

图解黄帝内经养生手册（最新精华版）

出版策划：孙亚飞　　**封面设计**：孙阳阳
责任编辑：杨冬絮　刘虹伯　　**版式设计**：孙阳阳
文图编辑：利盛莉

出　　版：吉林出版集团有限责任公司（www.jlpg.cn/yiwen）
（长春市人民大街4646号，邮政编码 130021）
发　　行：吉林出版集团译文图书经营有限公司
（http://shop34896900.taobao.com）
电　　话：总编办 0431-85656961　营销部 0431-85671728
制　　作：日知图书（www.rzbook.com）
印　　刷：北京联兴盛业印刷股份有限公司
开　　本：889×1194mm 1/16
印　　张：12
字　　数：200千字
版　　次：2010年12月第1版
印　　次：2010年12月第1次印刷
定　　价：19.80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

Foreword

《黄帝内经》是一部常用常新的养生宝典，不仅讲到了如何治病救人，更为重要的是引导人们在不用吃药的情况下就能健康长寿的思想，其中的养生之道、养生原则和方法都蕴藏着深刻的大智慧。

作为中医之源，《黄帝内经》不仅是人类历史上最早最完整的古典医学著作，同时也是一部通达所有知识领域的哲学思想巨著。它以天人相应的观念和阴阳五行的理论为基础，指导人们走向人类养生长寿的最高境界——尽终其天年，度百岁乃去。更为重要的是它所谈论的内容都是我们生活中耳熟能详的事物，如春夏秋冬，衣食住行，喜怒哀乐……所以，它是指导我们日常生活、饮食起居的健康法则。领悟《黄帝内经》所蕴含的养生智慧，按照古人的指点去挖掘我们身体的奥妙与潜能，将会使我们对健康有一个更为完整的认知与感悟。

本书通过对《黄帝内经》原文的提炼与整合，从解密《黄帝内经》生命观开始，到四季和十二时辰养生法，日常生活的饮食养生，五脏六腑和经络养生等，都配以简洁明了的图解，把十分深奥、艰涩难懂的古文转化成人人可懂的养生真经，帮助读者朋友轻松读懂这部伟大的经典。

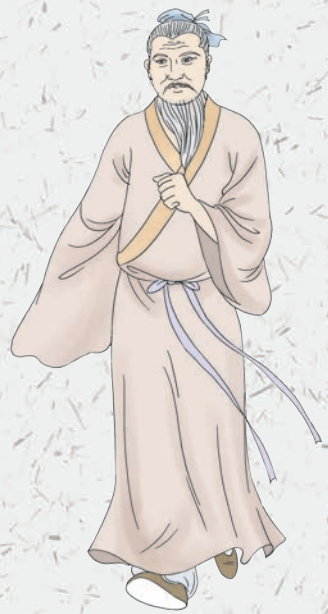
全国首届百名中医药科普专家

Part 01

解密《黄帝内经》生命观

人人可懂的养生真经

⊙《黄帝内经》总结生命智慧 / 8
⊙科学养生观 / 12
⊙整体生命观 / 16
⊙生命的动力 / 20
⊙人体的生命周期 / 22
⊙精——生命之本 / 24
⊙气——生命的基础 / 26
⊙神——生命的灵魂 / 32



Part 02

理解中医养生的基础

阴阳五行学说

⊙阴阳五行是中医的哲学基础 / 34
⊙阴阳五行的基本原理 / 36
⊙阴阳平衡是养生的核心 / 38
⊙人体内的阴阳奥秘 / 42
⊙认识阴阳体质 / 44

Part 03

巧用人体生物钟为健康加分

天人合一时令养生

⊙四季养生的原则 / 46
⊙春季怎么养生 / 48
⊙夏季怎么养生 / 50
⊙秋季怎么养生 / 52
⊙冬季怎么养生 / 54
⊙十二时辰养生 / 56

需要全本请访问 www.ertongbook.com

目录



Part 04

发挥身体的自愈之道

认识疾病的来龙去脉

⊙人为什么会得病 / 60
⊙六气异常生六淫 / 62
⊙风邪，百病之长 / 66
⊙寒邪，易伤阳气 / 68
⊙暑邪，盛热阳邪 / 70
⊙湿邪，秽浊阴邪 / 72
⊙燥邪，干涩之病 / 74
⊙热邪，火热阳邪 / 76
⊙外避邪气，内守精神 / 78
⊙气血失常致病 / 80
⊙补气、养血、藏阳 / 82
⊙不治已病治未病 / 84

Part 05

教你从头到脚不生病的真法

调脏腑通经络



⊙五脏六腑系统总览 / 86
⊙心，气血运行的发动机 / 90
⊙肺，体内气体交换的门户 / 92
⊙肝，贮藏和调节血液的仓库 / 94
⊙肾，藏精、主水和纳气的宝库 / 96
⊙脾，维持水液代谢平衡的器官 / 100
⊙胃，受纳腐熟食物的器官 / 104
⊙大肠，传导和排泄糟粕的通道 / 106
⊙小肠，受盛、化物和分泌清浊 / 107
⊙胆，贮藏胆汁的器官 / 108
⊙膀胱，贮存和排泄尿液的器官 / 109
⊙三焦，负责水道循环的器官 / 110
⊙经络系统总览 / 112



⊙奇经八脉 / 118
⊙手太阴肺经 / 123
⊙手阳明大肠经 / 124
⊙足阳明胃经 / 125
⊙足太阴脾经 / 127
⊙手少阴心经 / 128
⊙手太阳小肠经 / 129
⊙足太阳膀胱经 / 130
⊙足少阴肾经 / 131
⊙手厥阴心包经 / 132
⊙手少阳三焦经 / 133
⊙足少阳胆经 / 134
⊙足厥阴肝经 / 135

Part 06

不必求参汤，食物是仙方

跟黄帝内经学饮食养生

⊙食物是最好的医药 / 136
⊙古代“膳食金字塔” / 138
⊙饮食养生的禁忌 / 140
⊙五味食物养五脏 / 142
⊙五色与五味食物对应养生 / 144
⊙五味偏嗜，疾病将至 / 146
⊙按属性选择食物 / 148
⊙各种疾病的食疗 / 150
⊙药物调理养生的原则 / 152
⊙大病初愈的饮食调养 / 154

Part 07

起居、情志、房事节制有道

健康长寿靠自己

⊙人类合理的寿限 / 158

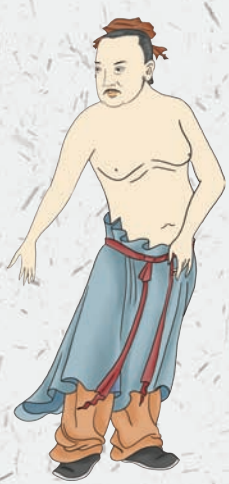
⊙影响人类寿命的因素 / 160
⊙解密《黄帝内经》中四种长寿之人 / 162
⊙起居有常，有益健康 / 164
⊙劳逸适度 / 166
⊙休闲养生，益寿延年 / 168
⊙情志与五脏 / 170
⊙心神养生法 / 172
⊙《黄帝内经》房中术助你颐养天年 / 174
⊙房事不过，有所节制 / 177

Part 08

千年中医一用就灵的保健术

针灸 按摩 拔罐 刮痧

⊙针刺保健法 / 178
⊙传统的艾灸法 / 182
⊙推拿按摩保健法 / 184
⊙拔火罐保健 / 187
⊙神奇的刮痧法 / 190







Part 01

解密《黄帝内经》生命观

人人可懂的养生真经

《黄帝内经》总结生命智慧

《黄帝内经》是中医理论的基础，这本经典之作的魅力主要在于对生命智慧的总结，它将人与自然和谐为一体，体现出了天人合一的思想，在养生方面提出了许多精辟的理论与原则。《黄帝内经》托黄帝之名，记录黄帝与其臣雷公、子岐伯、伯高等人论医之书，包括《灵枢》和《素问》两部分，各卷 81 篇。

天人合一的生命智慧

《黄帝内经》中的“天人合一”思想贯穿得很透彻。“天”是自然，“人”是自然的一部分。所谓“天人合一”就是指人的生命与自然界万物之间的和谐统一，生生不息。这是对生命境界的最高阐释。

《黄帝内经》中所蕴含的生命智慧可以帮助人提高对自我生命本体的认知，帮助人建立符合人类生命本性及大自然属性的生活习性，这也可以说是养生的最高境界。

《黄帝内经》是几千年中医养生的源头，作为医学类巨著，它没有对疾病进行机械性的治疗，而是引导人类顺应自然，告诉人类如何依照生命的本性去生活，去发掘人的潜在生命力。因此，它更是一部包罗宇宙万象与生命智慧的养生宝典。

《黄帝内经》中的医道是中国古典文化的集中体现，蕴含了如阴阳五行学说、天人感应原理、中庸等各种观念，其中道学文化更为深厚。道学文化将宇宙看成一个生生不息的大生命，处于永不停息的“变化”之中。道学是一种“生道合一”的学说，认为“生命”本身就是道的体现，并将“养生”视作“修道”。道学中蕴含了中

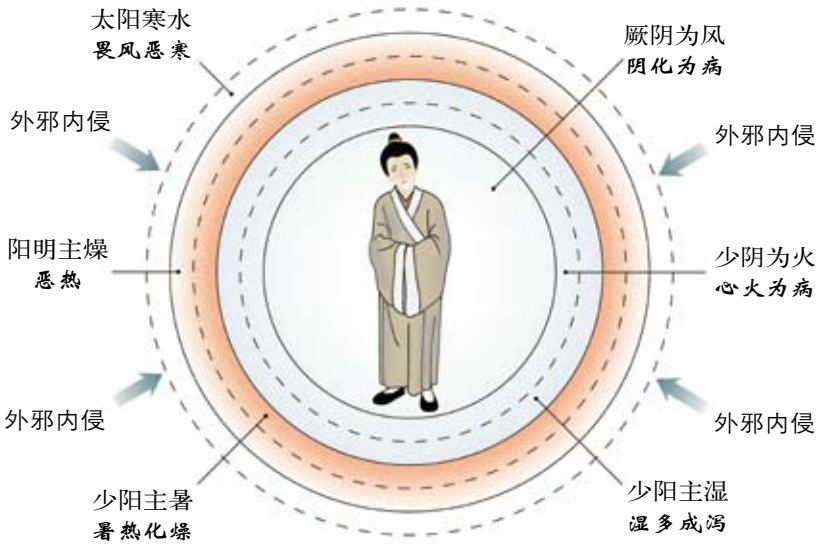
华民族自古以来的各种医疗方术，如养生、益寿、预防疫病等等，给《黄帝内经》提供了较为直接的医学思想渊源。

从天地宇宙到个体生命，天与人相融合。领悟《黄帝内经》所蕴含的生命智慧，按照古人的指点去挖掘我们身体的潜能，将会使我们对生命有一个更为完整的认知与感悟。

◉ 中国的“三大奇书”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》。《黄帝内经》这部奇书不仅引起中华儿女的关注，也引起世界各国人民的极大关注。《黄帝内经》又简称《内经》，是以黄帝和岐伯等人采用一问一答的形式写成。专家认为，《黄帝内经》的神奇之处可以用三个“第一”来概括。

《黄帝内经》是第一部养生宝典。在《黄帝内经》中讲到了如何治病救人，但更为重要的是引导人们在不用吃药的情况下能健康长寿的思想。《黄帝内经》中说：“上工不治已病治未病，不治已乱治未乱。”这话确立了治病的极高境界，就是说上等的医生不是去治疗已经得了的病，而是要在没有得病之前，就让身体不得病，将治未病界定为未病先防和既病防变两个方面，认为前者更接近于养生的真谛，这种未雨绸缪、



↑《黄帝内经》病因病机学说

防患于未然的预防思想是中医养生理论的精华所在，对后世养生观产生了深远的影响。

《黄帝内经》是我国第一部系统的中医理论经典。人的身体会产生各种疾病，有了疾病就必然会产生各种治疗的方法。虽然很多治病的技术都早于《黄帝内经》，但是从《黄帝内经》开始才形成了中医学的理论体系。这部著作第一次系统全面地阐述了人的生理、病理、疾病、治疗的原则和方法，为人类的健康做出了巨大的贡献。

《黄帝内经》是第一部关于生命的百科全书。《黄帝内经》以生命问题为中心，讲述了医学、天文学、地理学、心理学、社会学、哲学、历史等。我们国学的核心实际上就是生命哲学，《黄帝内经》就是以黄帝的名字命名的、影响最大的国学经典。

◉ 黄帝经历了完美一生

有关《黄帝内经》的著作时代和作者说法各一，至今还没有定论。从书籍的内容上来分析，《黄帝内经》并不是一个人所著，也不是在同一时期所著。一般认为，《黄帝内经》的主要内容反映的是战国时期医学理论水平，所以断定，其基本定稿时期大约在战国，但其中有些内容有可能是由后人所著。

《黄帝内经》对春秋至战国时期的医学理论和医疗经验作了总结，同时吸收、融合了秦汉以前的各种学科理论，如天文学、生物学、人类学、阴阳五行学等，确立了中医学独特的理论体系，至今为止一直是中医学发展的理论基础。它在理论上建立了中医学上的阴阳五行、脉象、藏象、经络、病因、病机、病证、诊法、论治、养生学、五运六气等学说，对人体的解剖、生理、病理以及疾病的诊断、治疗与预防，做了比较全面的阐述。

《黄帝内经》中所引用的古医籍很丰富，有线索查证的就有《上经》、《下经》、《阴阳》、《奇恒》、《揆度》、《经脉》、《脉经》、《五色》等等。在战国时期《黄帝内经》初完成，可能有 20 余种单行本，如《黄帝脉书》、《扁鹊脉书》等；到西汉后期，刘歆父子对其进行校正；到东汉初班固撰写《汉书》时，将这些仍然保存完整的医籍载于《汉书·艺文志》；东汉末年张仲景撰写《伤寒杂病论》时及魏晋时期皇

需要全本请访问 www.ertongbook.com

甫谧撰写《针灸甲乙经》时,《汉书·艺文志》的十八卷本《黄帝内经》的传本已被分割为《素问》、《九卷》(或《针经》)两书,而且有部分内容可能丢失。

今天所见的《黄帝内经》包括《素问》和《灵枢》两部分。

《素问》在各朝代都具有不同的传本。主要有唐朝王冰的注本;到北宋时期,林亿等人在王冰注本的基础上进行校勘,其校勘本定名为《重广补注黄帝内经素问》。

《灵枢》由于长期抄传,因此出现了多种不同名称的传本,如《针经》、《九卷》、《九灵》、《九墟》等。其实《灵枢》和《针经》、《九卷》、《九灵》、《九墟》是对一本书的不同称呼方法,内容大致相同。王冰所引用的古本《针经》的传本与古本《灵枢》的传本基本相同,但与现存《灵枢》传本(南宋史崧发现的《灵枢》传本)则不尽相同。

在《黄帝内经》中经络与针灸居于主体地位,在针刺治疗上很有突破,远比《史记·扁鹊传》中所记载的治疗经验更加系统。《灵枢》对经络学、针灸器材的制备、持针法则、及针刺禁忌等有完整系统的论述。《素问》对腧穴分布、针刺的补泻方法、针刺禁忌及各种疾病的针刺疗法有完整系统的论述。

《黄帝内经》在矛盾观、整体观、藏象学、经络学、养生和预防医学等各方面都为中医学奠定了坚实的理论基础,影响深远,对历代著名医家理论和实践经验影响很深。《黄帝内经》不仅在中国受到广泛推崇,在国外的影响也不容低估,部分内容先后被译成法、英、德等等国家的文字。在日本、朝鲜等国家,曾都将其列为医生必读课本。



→《黄帝内经》对针刺疗法有完整系统的论述。

科学养生观

“阴胜则阳病，阳胜则阴病。阳胜则热，阴胜则寒。重寒则热，重热则寒。”

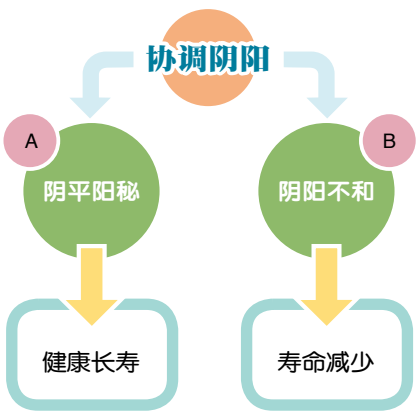
——《素问·阴阳应象大论》

养生，古称摄生、道生、保生等，即保命养生之意。自古至今，长寿、健康一直是人们的理想。人类有生、长、壮、老、已的生命规律，这是不可逆转的自然法则。但是，中医可以指导人们通过各种调摄保养增强体质，提高生命质量，减少或避免疾病的发生，从而使人的身体处于最佳的健康状态，延缓衰老的进程。

《黄帝内经》是一部治病的法书，同时，它也是一部养生的宝典。经历两千多年之后，它的养生理念一直流传至今。科学的养生观包括以下原则：协调阴阳、顺应自然、怡情易性、饮食有节、起居有常、房事有度、药食同源、舒筋活络。

◉ 协调阴阳

人体内的阴阳总是处于不断消长中。《素问·生气通天论》：“故阳气者，一日而主外，平旦人气生，日中而阳气隆，日西而阳气已虚，气门乃闭。”这种生理性阴阳消长，需要通过养生保健和饮食来协调，使其保持相对平衡，防止疾病的发生。



阴阳调和之人为平人，即健康之人。而一旦阴阳失调，就会产生疾病。当阳胜过阴的时候，会使血脉流动急迫，甚至令人发狂；当阴胜过阳的时候，会使五脏不和，九窍不畅，进而出现“阴胜则阳病，阳胜则阴病。阳胜则热，阴胜则寒。重寒则

热，重热则寒”。由于疾病之因在于阴阳失调，因此补偏救弊，调整阴阳，以恢复阴阳平衡，就是中医治疗和养生的基本原则，这就是《黄帝内经》所说的“谨察阴阳所在而调之，以平为期。”当阴邪之气侵害阳气之时，阴精就化为阳气，补充阳气；当阳邪之气侵害阴精之时，阳气又会起卫固阴精的作用。如果病邪使阴阳某一方面过旺，那么另一方会起抵消其偏盛的作用。

如果人体经常保持“阴平阳秘”的良好状态，那么阴阳自和的机制就会增强，机体的秩序水平和维持秩序的能力就会提高，机体整体就越趋于稳定。相反，如果阴阳和谐遭到破坏，则需要尽快修复，机体中枢调节系统开始调动全身的潜能，以使阴阳重新持平，这样代谢就加快了，能量耗散了，寿命自然也就减少了。所以，养生重在调和阴阳。

◉ 顺应自然

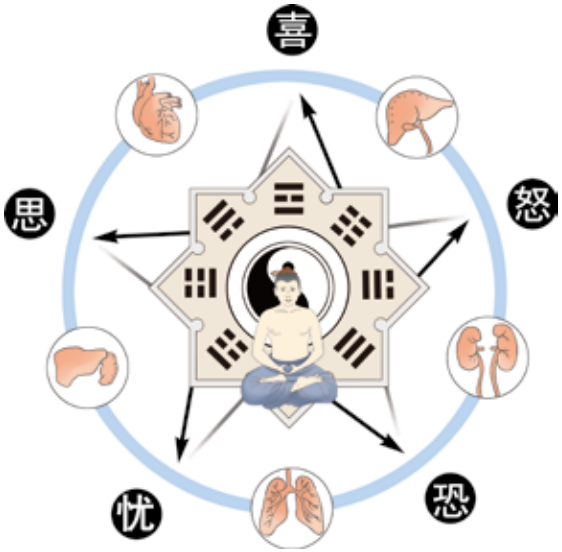
“天人合一”，人体要顺应自然规律，才能维持正常的生命活动。“逆之则灾害生，从之则苟疾不起，是谓得道。”

顺应自然，做到天人相应，是中医学整体观念的集中体现。人生活在自然界中，自然界的变化会直接或间接地影响人体，而人体则相应地产生反应。故《灵枢》曰：“人与天地相参也，与日月相应也。”

要做到天人相应，就要起居行动均以大自然的变化规律为准则，使自己的日常生活符合养生要求。自然界有春温、夏热、秋凉、冬寒的季节变化，人体要使自己的身体和四季的变化相适应。例如从穿衣上讲，热则减衣，冷则加衣，适当春捂秋冻；从饮食上讲，夏季药食性勿过热，冬季药食性勿过寒。

◉ 怡情易性

“乐恬憺之能，从欲快志于虚无之守”、“举不欲观于俗，外不劳形于事，内无思想之患”。这就是说，人要安常处顺，有乐观愉快的情绪，常使自己心旷神怡，心绪不受外界、气候和诸多因素的影响，保持清静的生活，使自己的身心处于社会和谐之中，顺和于“八方之理”，使自己毫无恼、怒、怨、忿之情，行为不脱离社会，举止不受世俗所牵制。从而，保持“身无奇痛，万物不失，生气不竭，精神专直，悔怒不起，五脏不受邪矣”，“故寿命无穷，与天地终”。



↑五志与五脏有一定的对应关系。

从现代医学的角度来看，身体各脏器之间以及身心之间和谐相处，各种营养元素、能量等则能均匀、协调分配。研究表明，人体有自我平衡、自我调节、自我修复、自我协调等医疗功能。人体的这种自我协调功能，是天生的、主动的、条件反射式的客观行为，是大脑、神经、经络、血管等组织器官本能的行为。

机体某些器官的器质或功能性破坏，在能量代谢方面会影响到中枢神经系统，病变器官也会向大脑皮层发放恶性信息。高血压、动脉粥样硬化、糖尿病等某些生理疾病，会合并神经系统高级部位的失调；某些所谓身心疾病往往伴随抑郁症状，如溃疡性和痉挛性结肠炎患者总是灰心丧气、愁眉不展。

◉ 饮食有节

民以食为天。《黄帝内经》提倡饮食有节。饮食要识度、守度、适度，“饥中饱，饱中饥”，维持脾胃之源。如果饮食无度，则脾胃乃伤。“阴之所生，本在五味；阴之五宫，伤在五味。”意思是说，要合理膳食，调和五味，不可偏嗜。饮食的甘、酸、苦、辛、咸五味，“藏于肠胃，以养五气，滋养五脏”。如果调和适度，会使骨骼强健，筋脉舒柔，气血通畅，腠理周密，周身骨气、五脏六腑强健有力。如果偏食，则损伤五脏，易生百病。

因此，《黄帝内经》强调应以“五谷为养，五果为助，五畜为益，五菜为充。气味合而服之，以补精益气”，才可“长有天命”。

◉ 起居有常

所谓起居，其实主要就是指日常生活的各个方面。起居有常，就是指生活的规律化。古人认为，保健延寿的一个重要方面，是日常生

活要有一定的规律；如果生活无规律，不善于保养，就会伤身损寿。

《黄帝内经》中指出："饮食有节，不妄作为，故能形与神俱，而尽终其天年。"《管子·形势》篇中也说："起居时，饮食节，寒暑适，则身体利而寿命长益。"

古代名医张隐庵曾说："起居有常，养其神也。不妄作劳，养其精也。夫神气去，形独居，人得死，能调养神气，故能与形俱存，而尽终其天年也。"说明"起居有常"非常重要，它是调养神气的重要法则。

因此，有规律的生活，既合乎人体生理活动的内在必要性，也有利于维护中枢神经系统和自主神经系统的正常功能，使人体的新陈代谢正常，人的精神和身体就能循其道而长盛不衰。

◉ 房事有度

房事有度，中医指房事需节欲保精，既不是禁欲，也不是纵欲，而是要求不恣意行房耗损肾精。肾精乃先天之本，肾精充足则五脏六腑皆旺，正气存内邪不可干，防老益寿。所以正常的性生活可以协调体内的各种生理功能，促进性激素的正常分泌，有利于防止衰老。

◉ 药食同源

"药食同源"是指许多食物既是食物也是药物，而且具有防治疾病的功能。在古代原始社会中，人们在寻找食物的过程中发现了各种食物和药物的性味和功效，认识到许多食物可以药用，许多药物也可以食用，所以古代医学家将中药的"四性"、"五味"理论运用到了食物之中。为了达到健康之道，除了须注意日常生活习惯的调整外，饮食的调整也可达到养生。

◉ 舒筋活络

舒筋活络，不仅是通过药物的帮助，还可以通过运动、按摩、针灸等方式，达到经络畅通。现在通过正确的自我保健或医者运用中医按摩、针灸等手法，在人体的适当部位进行操作所产生的刺激信息通过反射方式对人体的神经体液调整功能施以影响，从而达到消除疲劳，调节体内信息，增强体质，健美防衰，延年益寿的目的。

整体生命观

“夫人生于地，悬命于天，天地合气，命之曰人。人能应四时者，天地为之父母；知万物者，谓之天子。天有阴阳，人有十二节；天有寒暑，人有虚实。能经天地阴阳之化者，不失四时；知十二节之理者，圣智不能欺也；能存八动之变，五胜更立；能达虚实之数者，独出独入，呿吟至微，秋毫在目。”

——《素问·宝命全形论》

“天人相应，顺乎自然”的整体观念，是中医养生的指导思想。人体既是一个有机的整体，又与外界环境有着不可分割的联系。

中医认为人体是一个有机的整体。人体的结构互相联系、不可分割；人体的各种功能互相协调、彼此为用；在患病时，体内的各个部分也相互影响。所以，我们不能只看到病变的局部而不看整体，也不能只看整体而不见局部，忽视对局部病变的特殊性认识和处理。

同时，中医认为，人和环境之间相互影响，是一对不可分割的整体。《黄帝内经》提到“人以天地之气生，四时之法成”，生命之气通于天，人与自然是一个整体，人体脏腑、经络及精、气、神的活动相互协调也是一个整体，从而构成有序的生命活动及其过程。整体观念是中医的一种思想方法，它贯穿于中医的生理、病理、诊法、辨证、养生和治疗等所有的领域。因此，中医的养生理论建立在这种人与自然相应的思想基础之上，强调人必须遵循天时变化调养精神，谨慎饮食起居、衣着，以适宜四时的变化，以保养精神和元气，避免病邪侵害，从而得以健康长寿。



需要全本请访问 www.ertongbook.com