专家指导版

科技文献 科学养生 19.9元

杨力解读 中华养生智慧

遵循正确养生之道
尽享健康生活之乐



杨力◎主编

家庭幸福，健康先行。每个人都希望拥有健康的身体，能够健康长寿。其实真正的养生智慧并非神秘莫测、遥不可及，而是蕴藏在点滴的生活当中。只有健康的生活方式，才是最好的医药。想要健康，就要养成良好的生活习惯。翻开本书，按照表现，你就是自己最好的医生。

科学技术文献出版社
SCIENTIFIC AND TECHNICAL DOCUMENTATION PRESS

需要全本请访问 www.ertongbook.com

杨力解读
中华养生智慧

杨 力◎主编



科学技术文献出版社
SCIENTIFIC AND TECHNICAL DOCUMENTATION PRESS

图书在版编目(CIP)数据

杨力解读中华养生智慧：专家指导版／杨力主编．—北京：科学技术文献出版社，2012.1

ISBN 978-7-5023-7098-5

Ⅰ.①杨… Ⅱ.①杨… Ⅲ.①养生（中医）-基本知识 Ⅳ.① R212

中国版本图书馆 CIP 数据核字（2011）第 231115 号

杨力解读中华养生智慧



杨　力　主编

策划编辑：樊雅莉　　责任编辑：樊雅莉　　责任校对：赵文珍

出 版 者　科学技术文献出版社
地　　址　北京市复兴路15号　邮编 100038
编 务 部　(010)58882938，58882087(传真)
发 行 部　(010)58882868，58882866(传真)
邮 购 部　(010)58882873
网　　址　http://www.stdp.com.cn
发 行 者　科学技术文献出版社发行　全国各地新华书店经销
印 刷 者　北京德富泰印务有限公司
版　　次　2012年1月第1版　2012年1月第1次印刷
开　　本　787×1092　1/16 开
字　　数　300千字
印　　张　14
书　　号　ISBN 978-7-5023-7098-5
定　　价　19.90元

版权所有　违法必究

购买本社图书，凡字迹不清、缺页、倒页、脱页者，本社发行部负责调换

前言

只有颐养，才能尽享天年（100岁）

人的寿命虽然有一定的气数，但人的寿命既是天定，亦非天定，关键在于是否善于调养。《黄帝内经·上古天真论篇》有一句名言说：“上古之人，其知道者，法于阴阳，和于术数，食饮有节，起居有常，不妄做劳，故能形与神俱，而尽终其天年，度百岁乃去。”即指出只要善于调养，是可以尽终其天年的。然而今时之人，不然也。《黄帝内经》指出：“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。”说明养生与不养生寿命相差很大，这就告诫当今的人们只有注意养生才能享尽天年。

那么要怎样才能颐养呢？《黄帝内经》告诉我们古代有四种人善于保养，即真人、至人、圣人和贤人，尤其真人最能长寿，能“寿敝天地”，其奥秘在于能把握天地阴阳，呼吸精气，能精神内守，能形与神俱，所谓“提挈天地，把握阴阳，呼吸精气，独守内神，肌肉若一，故能寿敝天地。”这就告诉人们，每个人都具备有长寿的条件和可能，这叫天年，但能否尽享天年，这就看我们是否颐养，是否科学。这就证明了一个真理：即人们只要能正确而科学的养生，是完全可以延年益寿的。

最后，祝读者朋友们健康长寿 100 岁！

目 录

第一篇

三大国医经典解读中华养生精髓

1

第一章 ▶ 2

《黄帝内经》解读长寿之道

◎人人可懂的养生智慧/2
◎生命真的是从心跳开始吗/8
◎长生不老的秘诀/10

第二章 ▶ 12

《易经》解读不生病的智慧

◎读懂易经，读懂健康/12
◎揭秘太极原理暗藏的养生智慧/13
◎两仪四象中的养生防病观/14
◎阴阳平衡方能不生病/16
◎读懂人体八卦可防病祛病/17
◎易学中的哲学养生之道/21

第三章 ▶ 24

《本草纲目》解读健康秘诀

◎四性五味，药食同源/24
◎本草最养生，食法有讲究/27
◎饮食“鸳鸯配”，合理才成对/28

第二篇

饮食养生滋补长寿方

35

第一章 ▶ 36

营养健身，食物治病

◎食物是最好的医药/36
◎一日三餐，巧食不病/37
◎食不得法，引疾复发/40
◎习惯不改，病从口入/42

第二章 ▶ 44

应景应时的食补妙方

◎春季食补妙方/44
◎夏季食补妙方/47
◎秋季食补妙方/50
◎冬季食补妙方/52

第三章 ▶ 56

营养强身的滋补妙方

◎补益气血滋补妙方/56
◎健脑益智滋补妙方/58
◎美容驻颜滋补妙方/60
◎乌发明目滋补妙方/62
◎丰胸美体滋补妙方/64
◎减肥瘦身滋补妙方/66
◎开胃消食滋补妙方/69
◎抗衰益寿滋补妙方/70
◎滋阴壮阳滋补妙方/73
◎消除疲劳滋补妙方/75

第四章 ▶ 78

祛除百病的调理妙方

◎感冒调理妙方/78
◎咳嗽调理妙方/79
◎失眠调理妙方/81
◎胃病调理妙方/82
◎高血压调理妙方/84
◎高脂血症调理妙方/85
◎糖尿病调理妙方/86
◎冠心病调理妙方/88
◎脂肪肝调理妙方/89

需要全本请访问 www.ertongbook.com

◎低血糖调理妙方/91
◎贫血调理妙方/92
◎便秘调理妙方/93
◎泄泻调理妙方/95

第三篇

运动导引通经络调阴阳

97

第一章▶ 98
运动是最实用的“长寿药”
◎源远流长的中华运动保健/98
◎运动健身的要点/99
◎运动对生命系统的调节作用/101
◎季节不同，运动养生的重点不同/102
◎运动养生的原则/104

第二章▶ 106
练习易筋经，强筋壮骨
◎易筋经的起源和发展/106
◎易筋经的神奇养生功效/107
◎易筋经的功法特点/108
◎易筋经习练指南/109
◎易筋经习练宜忌/110
◎易筋经的基本动作与技法/111
◎易筋经招式详解/112

第三章▶ 132
学习八段锦，强体防疾
◎八段锦的起源和发展/132
◎站势八段锦的功法特点/133
◎站势八段锦的养生功效/134
◎站势八段锦的习练指南/136
◎站势八段锦的基本手型/137
◎站势八段锦招式详解/138
◎床上八段锦的养生功效/152
◎床上八段锦的基本要领/152
◎床上八段锦的习练指南/153
◎床上八段锦招式详解/154

第四章▶ 160
多做五禽戏，养性延年
◎五禽戏的起源和发展/160
◎五禽戏的功法特点/161
◎五禽戏的养生保健功效/162
◎五禽戏的动作要领/164
◎五禽戏的基本动作与技法/165
◎五禽戏招式详解/167

第四篇

心神调和方能强身益寿

195

第一章▶ 196
睡眠好，身体好
◎睡眠是天然的补药/196
◎人人都适用的睡眠之道/199
◎睡好子午觉，养生养心/203
◎四季睡眠有讲究/204

第二章▶ 206
心态好，活到老
◎情志养生，解码情志与五脏/206
◎五脏情志制约法/207
◎养性修德，益寿延年/208
◎少思寡欲养身心/210

第三章▶ 212
精神好，寿延年
◎休闲养生，益寿延年/212
◎音乐养生/214
◎舞蹈养生/215
◎花木园艺/215
◎垂钓旅游/217

第一篇

三大国医经典

解读中华养生精髓

第一章

《黄帝内经》解读长寿之道

人人可懂的养生智慧

天人相应

天人相应的思想，其实质就是“天人和谐，天人统一”。中医自诞生之日起，就提出了天人相应的思想，认为“天人一理”、“人身乃一小天地”。

《黄帝内经》中说：“故阴阳四时者，万物之终始也，死生之本也。逆之则灾害生，从之则苛疾不起，是谓得道。道者，圣人行之，愚者佩（背）之。”“天人相应”的思想可以说是中医的精髓。两千多年前，当人类被大自然惩罚得伤痕累累的时候，终于明白一个道理，“人定胜天”基本上是句空话，“合于自然，顺乎自然，应于自然”才是人类明智的抉择。

●人体是一个有机的整体

中医认为，人体是一个以心为主宰，五脏为中心的有机整体。人体是由心、肝、脾、肺、肾五脏，胃、小肠、大肠、三焦、膀胱、胆六腑，皮、脉、肉、筋、骨五体，以及眼、耳、鼻、口、舌、前阴（男、女外生殖器及尿道外口的总称）和肛门等诸窍共同组成的。其中每一个组成部分，都有其独特的功能，成为一个独立的器官。但是，所有的器官都是通过全身经络而互相联系起来的，而且这种联系有其独特的规律。

人体由一脏、一腑、一体、一窍构成一个系统。每一个系统，皆以脏为首领，故五大系统以五脏为中心。五脏当中，又以心为最高统帅，如《素问·灵兰秘典论》中说：“心者，君主之官，神明出焉。”因此，在整个人体中，心对人的生命活动起着主宰作用。

中医在认识疾病的过程中，首先着眼于整体，同时重视人体某一部分的病变对其他各部分的影响，以预测病情的演变。五脏中某脏有病，常会影响到其他脏器。

在五大系统的各个系统中，各组成部分也相互影响。例如，肾虚则不但肾本身的功能减退，同时也影响到耳，出现听力差、耳鸣、耳聋；影响膀胱，使膀胱固摄无

力，而见遗尿，甚至小便失禁；还可影响骨骼，小儿多见骨软无力，易于变形；老人则多见骨质变脆，容易骨折。

因此，中医的养生理念十分注意整体观念。

●人与环境有密切的联系

“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。大自然是万物赖以生存的基础，是人类生命的源泉。人是禀天地阴阳之气而生的，与自然界息息相通，自然界不仅给人类提供营养、水分、空气、阳光等，以满足人体新陈代谢的需要，同时自然界的各种变化，不论是四时气候、昼夜晨昏，还是日月运行、地理环境，都会直接或间接地影响人体，使人体相应地出现各种不同的生理或病理反应。

“人生于地，悬命于天，天地和气，命之曰人。”生命的构成和整个宇宙、整个大自然密切相关。所谓“天人合一”，就是指自然法则在人身上会有所体现。外界环境的问题，一定会在我们身体内部有所体现。

因此，根据天人相应的理论，人们必须掌握自然界的变化规律，并且顺乎自然界的运动变化来进行护养调摄，与天地阴阳保持协调平衡，这样才能有益于身心健康。人们的精神活动、起居作息、饮食五味等，都要顺应自然界的变化，进行适当的调节。

根据这一自然规律，中医养生学便提出了“春夏养阳，秋冬养阴”的理论，主张在万物蓬勃生长的春夏季节，人们要顺应阳气发泄的趋势，早些起床到室外活动，舒展形体，使阳气更加充盛；秋冬气候转凉，阴气收敛，人们又必须注意防寒保暖，适当调整作息时间，使阴精潜藏于内，阳气不致妄泄。这种根据四时气候而养阴养阳的道理，就是天人相应、顺乎自然的养生原则的具体体现。

形神合一

“形神合一”，也可称为“形与神俱”、“形神兼备”。这一理论可以上溯至《墨子·墨经》的“刑（形）与知处”说，汉代谭恒用烛与火的比喻，来说明形与神的关系。如“精神据形体，尤火之燃烛矣”；“气索而死，如火烛之具尽矣”。火不能离烛而存在，精神也不能脱离形体而独存。东汉王充则进一步解释：“天下无独燃之火，世间安得有无体独知之精。”哲学界关于形神合一的解释，直接对应了中医的形神合一的理论。

中医学中的形与神是一对既对立，又统一的概念。所谓形，指形体，即肌肉、血脉、筋骨、脏腑等组织器官，它们是物质基础，是有形的物质。所谓神，是指以情志、意识、思维为特点的心理活动现象，以及生命活动的全部外在表现，是功能作用，是无形的物质。

●神为生命之主

神是生命的主宰。人的生命活动概括起来可分为两大类：即一类以物质、能量代谢为主的生理性活动；另一类是精神性活动。在人体统一的整体中，起统率和协调作用的是心神。只有在心神的统率调节下，生命活动才表现出各脏器组织的整体特性、整体功能、整体行为、整体规律。

人的精神活动是相当复杂的，中医用“五神”（神、魂、魄、意、志）、“五志”（怒、喜、思、忧、恐）等概念加以概括，并在长期的生活实践和医疗实践的基础上，用“五行学说”与五脏联系起来，认为这些精神活动是脏腑的功能表现，而且都是在“心神”的主宰下进行的。

人体不但自身各部分之间保持着密切的相互协调的关系，而且与外界环境（自然环境、社会环境）也有着密切的联系。保持机体内外环境的相对平衡协调，也是靠“神”来实现的，“神”在机体内外抗邪中起着主导作用。

●形为生命之基

神以形为物质基础，“形具”才能“神生”。战国思想家荀况在《荀子·天论》中说：“天职既立，天功既成，形具而神生。”这里的“天”指自然界；“形”指人之形体；“神”指精神意识活动。意思是说，人的形体及精神活动都是自然界的规律所起的作用，是自然界物质变化的必然结果，只有具备了人的形体结构，才能产生精神活动。

《黄帝内经》对形体与精神关系的论述，如《灵枢·本神》说：“肝藏血，血舍魂”、“脾藏营，营舍意”、“心藏脉，脉舍神”、“肺藏气，气舍魄”、“肾藏精，精舍志”。

这不仅阐明了精、气、营、血、脉是“五神”的物质基础，而且说明了“五脏”的生理功能与“五神”活动的关系。五脏藏精化气生神，神接受外界刺激而生情，神活动于内，情表现于外，这就是五脏与神、情的密切关系。

中医养生学把精、气、神视为人生“三宝”，精的盈亏关系到神的盛衰，而血气精微是神活动的基础。人体的物质基础丰富，人之精神旺盛，故《素问·上古天真论》说：“形体不敝，精神不散。”因为精神思维活动需要大量的气血精微来供应，所以临床上认为劳神太过，则心血暗耗；心血亏虚，则神志不宁；神志不宁，则表现出各种异常心理活动。

现代研究表明，社会心理因素并不是人类情绪变化的唯一刺激因素，自然现象的变化同样可以引起情绪发生相应的变化。如四时更迭、月廓圆缺、颜色、声音、气味、食物等，都可作用于人体，使之发生情绪改变，进而影响人体生理活动。这说明人体的生理、心理活动是随时随地互相转化、相互影响，有机地统一在一起的。

●形神共养，益寿延年

形神共养，不仅要注意形体的保养，而且还要注意精神的摄养，使得形体健壮，精力充沛，二者相辅相成、相得益彰，从而身体和精神都得到均衡统一的发展。

●养神

在形神关系中，“神”起着主导作用，所以养生必须充分重视“神”的调养。调神摄生的内容很丰富，可以从多方面入手。

●养形

形体是人体生命存在的基础，有了形体，才有生命，有了生命才能产生精神活动及具有生理功能。形体要不断地从自然界获取生存的物质，进行新陈代谢，维持人体生命活动。养形重在保养精血，《景岳全书》中说：“精血即形也，形即精血。”《素问·阴阳应象大论》指出：“形不足者，温之以气，精不足者，补之以味。”意思是说，阳气虚损，要温补阳气；阴气不足，要滋养精血。此外，人体本身就是自然界的一个组成部分。因此，健康养生必须遵循自然规律，做到生活规律、饮食有节、劳逸适度、避其外邪、坚持锻炼等，才能有效地增强体质，促进健康。

●养心

“心”既主宰人的五脏六腑的生理活动，又是人的精神活动的器官，如果因某种不良因素的影响而受到伤害，那么人的精神就会消失，人的生命也就完结了。

可见，只有当人的身体与精神紧密地结合在一起，即形神合一，才能保持与增进健康，享尽天年。所以，要想长寿，就要形神共养，在很大程度上更要注意养心，即保持和增进心理健康，才能益寿延年。

顺应天时

《灵枢·邪客》：“人与天地相应。”人的生命活动是遵循自然界的客观规律而进行的，人体自身具有与自然变化规律基本上相适应的能力，如果掌握了《黄帝内经》的生态健康观，主动采取各种养生措施适应自然的变化，就能避邪防病，保健延衰。

例如《素问·四气调神大论》提出：“春夏养阳，秋冬养阴，以从其根。”这种“顺时摄养”的原则，就是顺应四时阴阳消长节律进行养生，从而使人体生理活动与自然界变化的周期同步，保持机体内外环境的协调统一。

中医养生的最高境界，就是顺应天时、地利、人和。《黄帝内经》认为，天人合一，人的生命与天地自然相通。“生之本，本于阴阳”。人的活动，顺应天时的变化，按照一年四季时节的不同来养形调神，是“寿命之本”。万物春生、夏长、秋收、冬藏，人的活动顺应时序的变化，采用春养生、夏养长、秋养收、冬养藏，养自然之生，取得天人合一。

需要全本请访问 www.ertongbook.com

●春三月，万物俱生

《黄帝内经》说：“春三月，此为发陈。天地俱生，万物以荣，夜卧早起，广步于庭，被发缓形，以使志生，生而勿杀，予而勿夺，赏而勿罚，此春气之应，养生之道也；逆之则伤肝，夏为实寒变，奉长者少。”意思是说，春天万物复苏，生机勃发，欣欣向荣，富有朝、生二气。春天主生发，万物生发，在这个季节，人应晚睡早起，在庭院中缓缓散步，披开束发，放宽衣带让形体舒展，使神志随着春阳升发而舒畅。这就是与春季相应的保养“生气”的道理，如果违背了这个道理，就要伤及肝气，导致供养夏季的“生气”减少，那么到夏季就会发生寒性病变，降低适应夏天的能力。

●夏三月，万物华实

“夏三月，此为蕃秀。天地气交，万物华实，夜卧早起，无厌于日，使志勿怒，使华英成秀，使气得泄，若所爱在外，此夏气之应，养长之道也；逆之则伤心，秋为痎疟，奉收者少，冬至重病。”这是与夏季相应的保养“长气”的道理，如果违背了这个道理，那就要伤及心气，到秋季容易发生疟疾，以致供养秋季“收气”的力量就少了，到冬季还会发生更严重的疾病。

在夏季，人的阳气都跑到外面去了，体内的阳气不足，所以用人参补气；汗出得太多了，用五味子敛气；天气太热，出汗以后体内的津伤阴，所以用麦冬养阴。

●秋三月，万物成熟

“秋三月，此谓容平。天气以急，地气以明，早卧早起，与鸡俱兴，使志安宁，以缓秋刑，收敛神气，使秋气平，无外其志，使肺气清，此秋气之应，养收之道也；逆之则伤肺，冬为飧泄，奉藏者少。”这是与秋季相适应的保养“收气”的道理，如果违背了这个道理，就会伤及肺气，到冬季就会发生腹泻之类的疾病，以致供养冬季“闭藏”的力量就少了。

●冬三月，万物闭藏

“冬三月，此为闭藏。水冰地坼，勿扰乎阳，早卧晚起，必待日光，使志若伏若匿，若有私意，若已有得，去寒就温，无泄皮肤，使气极夺。此冬气之应，养藏之道也；逆之则伤肾，春为痿厥，奉生者少。”这是与冬季相适应的保养“藏气”的道理，如果违背了这个道理，就会伤及肾气，到来年春季容易发生痿厥一类的疾病，以致供养春天生发之气的力量就少了。

“逆春气，则少阳不生”，肝气会内郁成疾；“逆夏气，则太阳不长”，会使心气内虚和悸动；“逆秋气，则太阳不收”，致使肺热叶焦而胀满；“逆冬气，则太阳不藏”，会伤肾气，出现肾虚等症。人的活动顺应天时消长进退的规律，身体能得以维养，生气才能旺盛勃发。

阴平阳秘

“阴平阳秘”中的“秘”，指固守、固密。人体阳气有向上、向外发散的趋势，“秘”就是要守得住，不能妄发。“阴平阳秘”中的“平”，指平衡。“阴平”，即阴气平顺；“阳秘”，即阳气固守，指阴阳两者互相调节而维持其相对平衡。“阴平阳秘”，指阴气平和，阳气固密，阴阳平和协调，保持相对平衡，则身体健康，精神愉快，这是对人体最佳生命活动状态的高度概括。

●阴阳平衡

《黄帝内经》认为，人体与自然界一样，也存在着清浊、升降、出入、动静、化气成形等各种对立属性的物质及运动形式，相互对立的阴阳双方，大都存在着相互制约的特性，即阴阳双方相互抑制、相互约束，从而表现出错综复杂的动态联系。阴与阳相互制约、相互斗争的结果，取得了统一，也就是取得了动态平衡，即“阴平阳秘”。

就人体机能的兴奋与抑制来说，兴奋属阳，抑制属阴。根据“天人相应”的观点，人体白天阳气充盛，兴奋机能制约了抑制机能而占主导地位，因而工作学习精力充沛；入夜则阴气充盛，抑制机能制约了兴奋机能而占主导地位，因而进入睡眠状态。正是由于一日之内阴阳二气的盛衰更替，相互制约，才使兴奋和抑制取得了协调统一。

●阴阳失调

疾病的发生、发展过程是正邪抗争的过程，正邪抗争就会导致阴阳失调，阴阳平衡协调关系被打破，失去平衡，相互对立的阴阳双方，若一方过于强盛，则另一方被过度抑制，可致其不足，一般称为“制约太过”，出现“阴盛则阳病，阳盛则阴病；阳盛则热，阴盛则寒”。

若一方过于虚弱，则对另一方的抑制不足，可致其相对偏亢，一般称为“制约不及”，出现“阴虚则热，阳虚则寒”。

阴阳失调，即阴阳之间失去相互维护的关系，“阴平阳秘”即告瓦解，生命就会终止，因此，《素问·生气通天论》云：“阴阳离决，精气乃绝。”

阴阳的互相制约和相互消长，保证了事物经常地处于协调平衡状态，即阴阳调和。只有如此，生物才有生、长、化、收、藏和生、长、壮、老、已的发展过程。“阴平阳秘”，即是阴阳在对立制约和消长中所取得的动态平衡。但是，这种平衡并非仅是数量上的绝对平衡，只是相对的动态平衡而已。在某些原因的影响下，机体阴阳的对立斗争激化，制约失控，相对动态平衡被打破，就会导致阴阳出现失调，产生疾病。

生命真的是从心跳开始吗

《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。但这个定义却抹杀了生命和生物现象的差别，混淆了生命和生物的概念，千百年来还没有人能够完全破解它。

中医认为生命中最重要的精、气、神是人体生命活动的根本。古语曰：“天有三宝日、月、星；地有三宝水、火、风；人有三宝神、气、 精。”所以保养精、气、神是健身、抗衰老的主要原则。

● “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。在《灵枢·经脉》中还描绘了胚胎生命的发展过程：“人始生，先成精，精成而脑髓生。骨为干，脉为营，筋为刚，肉为墙，皮肤坚而毛发长。”

● “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。如《素问·天元纪大论》：“臣积考《太始天元册》文曰：‘太虚寥廓，肇基化元，万物资始。五运终天，布气真灵，总统坤元，九星悬朗，七曜周旋。曰阴曰阳，曰柔曰刚，幽显既位，寒暑弛张，生生化化，品物咸章。’”这其实是揭示天体演化及生物发生等自然法则。在宇宙形成之前，就是太虚。太虚之中充满着本元之气，这些气便是天地万物化生的开始。由于气的运动，从此便有了星河、七曜，有了阴阳寒暑，有了万物。阴阳五行的运动，总统着大地的运动变化和万物的发生与发展。

● “神”是生命活动的最高统率

《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。《素问·移精变气论》也说：“得神者昌，失神者亡。”因为神充则身强，神衰则身弱，神存则能生，神去则会死。所以，中医治病时，用观察病人的“神”，来判断病人的预后，有神气的，预后良好；没有神气的，预后不良。

人与自然的关系

《黄帝内经》认为，人与自然息息相关，是相参相应的。自然界的运动变化无时无刻不对人体发生影响。人和宇宙万物一样，是禀受天地之气而生、按照四时的法则而生长的，所以《素问·四气调神大论》说：“夫四时阴阳者，万物之根本也。所以圣人春夏养阳，秋冬养阴，以从其根，故与万物沉浮于生长之门。逆其根，则伐其本，坏其真矣。”人生天地之间，必须要依赖天地阴阳二气的运动和滋养才能生存，正如《素问·六节藏象论》所说：“天食人以五气，地食人以五味。五气入鼻，藏于心肺，上使五色修明，音声能彰。五味入口，藏于肠胃，味有所藏，以养五脏气。气和而生，津液相成，神乃自生。”

人体生长壮老的历程

“女子七岁肾气盛，齿更发长；二七而天癸至，任脉通，太冲脉盛，月事以时下，故有子；三七肾气平均，故真牙生而长极；四七筋骨坚，发长极，身体盛壮；五七阴阳脉衰，面始焦，发使堕。”

一般情况下，女孩子到了七岁就开始发育。十四岁时，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。二十一岁，乳房已经变得丰满，骨盆变得很宽阔，身材和生殖器官都完全适宜怀胎。二十八岁，是女子生育能力的高峰期，而且这个时候身材也发育得最为饱满和壮实，是最适宜怀胎的时期。过了三十五岁，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。过了四十二岁，生育能力便急剧衰退，整个身体开始日渐萎缩。过了四十九岁，女人的月经便断绝，再也不能生育了。

“丈夫八岁肾气实，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。”

一般情况下，男孩子八岁的时候开始换牙，肾功能很好。到了十六岁，生殖器官发育成熟，性欲旺盛，可以生育了。到了二十四岁，性欲稍微平和些，身体比以前变得更强壮，更适合生育。三十二岁是男人最强壮的时候，筋骨粗壮，肌肉发达，血气旺盛，最适合生育。到了四十岁，性欲开始衰退，牙齿开始松动，伴有脱发现象。到了四十八岁，人体上半部肌肉日渐松弛，面色不如以前好看，两鬓开始花白。到了五十六岁，血气不如以前旺盛，神经也不如以前灵敏，导致四肢都不如以前灵活了。过了六十四岁，生育功能便衰竭了，由于肾脏不好，会明显感觉到年老带来的痛苦。

肾中精气是生长壮老已的根本

人体在生长发育期，肾气渐渐盛实；壮盛期，肾气充盛，已成稳定均衡趋势；衰老期，肾气渐衰。在肾气充盛到一定阶段所产生的“天癸”则是直接与生殖能力及性功能有关的物质。可见，肾中精气的盛衰与人体生长壮老过程直接相关。

《黄帝内经》还对年老有子的原因做了探讨，《素问·上古天真论》“帝曰：有其年已老，而有子者，何也？岐伯曰：此其天寿过度，气脉常通，而肾气有余也。此虽有子，男子不过尽八八，女子不过尽七七，而天地之精气皆竭矣。帝曰：夫道者年皆百岁，能有子乎？岐伯曰：夫道者能却老而全形，身年虽寿，能生子也。”意思是说，男性64岁，女性49岁，肾气衰，天癸竭，所以失去了生育能力，这是一般情况；但天寿过度、气脉尚通、肾气有余的人，天癸未竭，也可以有生育能力；更有对养生之道有深厚造诣的人，“能却老而全形”，即使到了百岁，仍有生育能力，这是特殊情况。可见，肾气与长寿、生育能力密切相关。

长生不老的秘诀

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。

在正常情况下，七情是人体对客观外界事物和现象做出的7种不同的情志反应，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，均可引发七情异常变化而导致疾病。

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血流通，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

长寿是人类的共同愿望。怎样才能健康长寿呢？唯一的方法是切实遵循养生之道。《黄帝内经》提到了5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。

●要“静以神藏”

古人云：“神太用则劳，静以养之。”《黄帝内经》从医学的观点提出了神在养生中的作用，提出了静为养生之本。指出：“静则神藏，躁则消亡。”过于躁动，神不内守，会耗伤气血，扰乱阴阳，损伤脏腑。提出“内无思想之患”，“精神不散”，“积精气神”等静神的要求。心静则不躁，神安则不乱，精神自可内守，精气自然旺盛，邪气不能侵犯，疾病不会萌发。说明清静养神，以静制躁，是防疾祛病的重要内容和方法。

●要“立志养德”

立志养德是精神养生中的调神养生法之一，是养生保健的重要一环。道德高尚、光明磊落、豁达大度，有利于神志安定、气血调和、精神饱满、形体健壮，能够达到养生的效果。

●要调情志，免刺激

情志波动过于持久或剧烈，可以引起身体多种功能紊乱而发生疾病，所以尽力调摄情志，避免过激情绪的影响。

需要全本请访问 www.ertongbook.com