

施连芳 高桂莲 编著

中国林业出版社

《黄帝内经》

与 养生保健



天有「四时」——春夏秋冬的养生之道

阳气的重要性及其对人体的作用

风是各种疾病的起始原因

季节性的邪气对人体的危害

「五脏」合「五色」和「五味」功能

怎样保持阴阳二者的协调

脾胃者，仓廪之官

胀象不同的原因与疾病

《黄帝内经》与养生保健

施连芳 高桂莲 编著

中国林业出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

《黄帝内经》与养生保健/施连芳, 高桂莲编著. —北京: 中国林业出版社, 2004. 10

ISBN 7 - 5038 - 3850 - 7

I. 黄… II. ①施… ②高… III. ①内经 - 基本知识 ②养生 (中医) - 方法 ③保健 - 方法 IV. ①R221 ②R212

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2004) 第 087342 号

出版: 中国林业出版社 (100009 北京西城区刘海胡同 7 号)

E-mail: cfphz@public.bta.net.cn 电话: 66184477

发行: 新华书店北京发行所

印刷: 北京地质印刷厂

版次: 2004 年 10 月第 1 版

印次: 2004 年 10 月第 1 次

开本: 850mm × 1168mm 1/32

印张: 8.625

字数: 215 千字

印数: 1 ~ 4000 册

定价: 13.00 元

前 言

《内经》是我国非常著名的《黄帝内经》的简称，现分为《素问》、《灵枢》两书，可以说是我国现存较早的一部重要的医学文献，成书的年代，大约是在战国时期。这部重要的医学专著，究竟出自何人之手，至今尚无材料可考可证实。

尽管是这样，亦无妨碍大局，仍然可以说：《黄帝内经》这部名著汇集了古代劳动人民长期与疾病作斗争的临床经验和理论知识，奠定了祖国或曰奠定了伟大的中华民族医学的理论基础。

《黄帝内经》的内容是极其丰富的，博大精深，可以说谁也一下子撰写不尽。

笔者仅仅是从《黄帝内经》里挑出了一些与今日社会生活实践中人们讲究养生延年益寿比较接近，或曰比较密切相关的一些问题，通俗易懂地撰写了一下，便于人们在实际生活中，进行参考和应用。

例如，本书介绍了人们谁也离不开生长发育一般的规律；天有四时——春夏秋冬的养生之道；阴阳的变化，是万物生命的根本；天地阴阳与人体相通；生活中注意切忌，才能保养好阳气；风是百病之长；受了邪气的侵袭，要及时治疗；说说阴阳与疾病；“五脏”病的

一般规律及其反映等等，这里就不一一列举了。

最后笔者要说明的是：因为本书涉及的内容和知识面，亦确实比较广泛，笔者的知识面和水平毕竟是有限的。所以，这本书的出版，亦就难免会出现这样那样的缺点，甚至错误，敬希益师良友和广大读者们，能够给予热情帮助指正。

编著者

2004年2月



目 录

MULU

前 言

一、人体发育生长的一般规律 (3)

1. 女性 (3)

2. 男性 (3)

二、什么人能长寿 (7)

1. 上古时的真人 (7)

2. 中古时的至人 (8)

3. 圣人 (9)

4. 贤人 (10)

三、天有“四时”——春秋冬夏的养生之道 (12)

1. 天有“四时” (12)

2. 春季“发陈” (13)

3. 夏季“蕃秀” (14)

4. 秋季“容平” (15)

5. 冬季“闭藏” (16)

6. 不能违逆自然规律 (18)

四、阴阳变化是万物生命的根本 (19)



1. 春夏养阳，秋冬养阴	(19)
2. 阴阳不能违逆	(20)
3. 阴阳的重要性	(21)
五、天地阴阳与人体相通	(23)
1. 古人的认识 and 解释	(23)
2. 顺应和违逆天地阴阳的问题	(24)
3. 阳气的重要性及其对人体的作用	(25)
4. 要保护好阳气	(26)
六、生活中注意切忌才能保养好阳气	(28)
1. 营养物质阴阳的来源	(28)
2. 按食味归类	(30)
3. 切忌问题	(31)
七、阴阳间的关系问题	(36)
八、从虚邪贼风说起	(38)
九、风是百病之始	(41)
1 风	(41)
2. 风是各种疾病的起始原因	(42)
十、切忌风邪	(44)
1. 风邪	(44)
2. 切忌风邪	(45)
十一、受了邪气的侵袭要及时治疗	(47)
1. 邪气	(47)
2. 受了邪气的侵袭要及时治疗	(47)



十二、季节性的邪气对人体的危害	(50)
1. 天有四时，春秋冬夏	(50)
2. 季节性的疾病	(51)
十三、风邪致病其部位的一般规律	(53)
1. 东风生于春，病在肝	(53)
2. 南风生于夏，病在心	(54)
3. 西风生于秋，病在肺	(54)
4. 北风生于冬，病在肾	(55)
十四、天有八风，经有五风是怎么回事	(58)
1. 风	(58)
2. 五个季节是怎么回事	(59)
3. 天有八风经有五风	(60)
十五、人体所需要的营养物质离不开“五谷”	(62)
1. 五谷	(62)
2. 五谷是怎样营养全身的	(62)
十六、饮食中的“五味”	(64)
1. 五味	(64)
2. 五味不可过	(65)
3. 五味多食影响健康	(67)
4. 色味当五脏	(68)
十七、“五脏”合“五色”和“五味”功能	(69)
1. “五脏”合“五色”	(69)
2. “五味”的功能和作用	(70)



十八、切忌醉酒行房	(71)
1. 黄帝·岐伯·《内经》	(71)
2. 醉酒行房	(72)
十九、应该如何认识阴阳	(76)
1. 阴阳是中国哲学上的一对范畴	(76)
2. 阴阳者，天地之道也	(77)
3. 阴阳与天地与人体与疾病关系密切	(78)
4. 阴阳与人体“五脏”、“六腑”、“四肢”、 视觉、听觉等皆有密切关系	(80)
5. 运用阴阳科学说明一些具体问题	(81)
6. 阴阳不能偏盛（胜）	(83)
7. 阴阳二者相互为用	(85)
8. 对阴阳应有科学的认识	(86)
二十、昼夜和人体亦有阴有阳	(88)
1. 四时阴阳	(88)
2. 昼夜有阴有阳	(89)
二十一、阴阳与疾病	(91)
1. 二阳之病发心脾	(91)
2. 三阳为病发寒热	(92)
3. 一阳发病	(93)
4. 二阳一阴发病	(93)
5. 二阴一阳发病	(94)
6. 三阳三阴发病	(95)



二十二、怎样保持阴阳的协调	(96)
1. 气血	(96)
2. 怎样使阴阳协调	(97)
二十三、阴阳与梦	(100)
1. 梦	(100)
2. 阴阳与梦	(101)
二十四、“五脏”与各自相类的事物是相应的	(103)
1. 五脏应四时	(103)
2. “五脏”与各自相类的事物是相应的	(105)
二十五、五脏六腑各自具有不同的功能作用	(108)
1. 心	(108)
2. 心者，君主之官	(109)
3. 肝	(109)
4. 肝者，将军之官	(110)
5. 肺	(110)
6. 肺者，相傅之官	(111)
7. 膻中，护卫之官	(111)
8. 胆	(112)
9. 胆者，中正之官	(112)
10. 脾和胃	(113)
11. 脾胃者，仓廪之官	(114)
12. 大肠和小肠	(114)
13. 大肠者，传道之官；小肠者，受盛之官	(114)



14. 肾	(115)
15. 肾者，作强之官	(116)
16. 三焦膀胱	(116)
17. 三焦者，决渎之官；膀胱者，州都之官	(117)
二十六、“五脏”病的一般规律及其反映	(119)
1. 心病的一般规律及其反映	(119)
2. 肝病的一般规律及其反映	(120)
3. 脾病的一般规律及其反映	(122)
4. 肺病的一般规律及其反映	(123)
5. 肾病的一般规律及其反映	(125)
二十七、病气的转变有一定规律	(127)
1. 从五脏病变说起	(127)
2. 风为百病之长	(128)
二十八、十二经脉之气绝为临死前之先兆	(132)
1. 十二经脉	(132)
2. 十二经脉之气绝，其反映比较明显	(133)
二十九、疾病与针灸	(135)
1. 针灸	(135)
2. 疾病与针灸	(135)
3. 春夏秋冬各有相应的针灸部位	(136)
4. 针灸的切忌	(139)
三十、对人体应有科学的认识	(141)
1. 科学认识人体	(141)



2. 如何正确认识人体	(143)
三十一、“五脏”与人体密切相关的一些问题	(146)
1. 五味所入	(146)
2. 五气所病	(147)
3. 五精所并	(149)
4. 五脏所恶	(150)
5. 五脏化液	(151)
6. 五味所禁	(152)
7. 五病所发	(153)
8. 五邪所乱	(154)
9. 五邪所见	(156)
10. 五脏所藏	(157)
三十二、东西南北中与人体与疾病有密切关系	(160)
1. 东方	(160)
2. 南方	(161)
3. 中央	(162)
4. 西方	(163)
5. 北方	(163)
6. 自然事物五行归类表	(164)
三十三、地域性的疾病有哪些	(166)
1. 东方地域性的疾病	(166)
2. 西方地域性的疾病	(167)
3. 南方地域性的疾病	(168)



4. 中央地域性的疾病	(169)
5. 北方地域性的疾病	(170)
三十四、寒暑燥湿风和喜怒悲忧恐与疾病的关系	(171)
1. 寒暑燥湿风	(171)
2. 喜怒悲忧恐	(172)
三十五、如何认识人体的形态	(174)
1. 黄帝提问说	(174)
2. 岐伯回答说	(175)
三十六、医学涉及历法节气	(177)
1. 黄帝愿闻“天度”和“气数”	(177)
2. 黄帝愿闻气数何以合之	(179)
3. 黄帝愿闻何为气	(181)
三十七、高明的中医	(183)
1. 中医诊断疾病的高明是非常重要的	(183)
2. 根据不同情况正确实施治疗原则	(184)
3. 诊病抓根本	(186)
4. 诊脉和观色密切结合	(188)
5. 观察面和目“五色”，能判定死症与否	(189)
6. 诊病的要领	(190)
7. 脉象与天有四时和疾病的变化	(191)
8. 脉象不同的原因与疾病	(194)
9. 正常人和不正常人脉象的区别	(197)
三十八、从脉的搏动说起	(200)



1. 脉的搏动及其脉名	(200)
2. 将脉联系实际说明问题	(201)
3. 切脉能知道病症和部位	(203)
4. 看面色可判断病症和“五脏”的强健	(206)
5. 诊治疾病的大法内容	(209)
6. 色脉有说道	(210)
7. 诊脉的方法	(213)
8. 人面离不开五色	(215)
三十九、从脉有阴阳说起	(217)
1. 脉搏	(217)
2. 脉有阴阳	(218)
3. 从真脏之脉说起	(219)
4. 诊脉的大法	(220)
5. 摸清脉象判断疾病	(221)
6. 不同的病症有不同的反映	(224)
7. 诊春夏秋冬的胃气之脉便知有无疾病	(225)
8. 头痛、背痛，病在人体内外诊脉便知	(229)
9. 脉与病的阴阳相一致	(231)
10. “五脏”脉正常与不正常有何不同	(232)
四十、春夏秋冬四时的脉象	(236)
1. 春天的脉主应肝脏	(236)
2. 夏天的脉主应心脏	(237)
3. 秋天的脉主应肺脏	(238)



4. 冬天的脉主应肾脏	(239)
5. 脾脏在五行属土	(241)
四十一、大骨枯槁的疾病极为不好	(243)
1. 大骨枯槁大肉陷下	(243)
2. 大骨枯槁则肾败矣	(243)
四十二、从疾病易治与难治说起	(246)
1. 易治与难治	(246)
2. 脉与四时相反则相克	(247)
四十三、五实五虚亦可致死亦可治愈	(249)
1. 虚实	(249)
2. 五实五虚	(250)
3. 调治正气的虚实	(251)
四十四、从脉象与冬为阴夏为阳相适应说起	(254)
1. 阴阳	(254)
2. 脉象与冬阴夏阳是相适应的	(254)
四十五、喘和出汗的问题	(257)
1. 喘	(257)
2. 汗	(258)
参考文献	(261)

一、人体发育生长的一般规律

我们的祖先黄帝统一了天下后，在他当政期间，一腾出空来，就同手下的大臣岐伯经常坐在一起，商讨医学问题。

有一次，黄帝向“军师”（尊称）岐伯提出了这样的问题，说：“人年老而无子者，材力尽耶？将天数然也？”这里说的所谓“材力尽耶？”其“材力”，是指人的生殖能力而言；所谓“天数”，是指人生理上自然规律而言。其内容意思就是说：社会生活实践中，不论是谁，年纪老了，不能生育子女了，其原因，是因为精力——生殖能力衰竭了呢，还是因为受人的生理上的自然规律的限定呢？

“军师”岐伯听了君——统治者——“帝王”黄帝的提问，认为提的问题，实际上是指社会生活实践中，不论女性、男性，都有着发育生长的一般规律，所以，“军师”岐伯就从女性、男性，人发育生长的一般规律，来分别地回答了君——统治者——“帝王”黄帝的提问。

1. 女 性

可以说自古始，并且至今，甚至今后，则仍然如此：女性或曰女子，其发育生长的一般规律，由于年龄阶段（即简称的“年龄段”）的不同，其反映或曰其表现亦就不同。

7岁到14岁时，这个年龄段，其发育生长的一般规律是，女子或曰女孩，到了7岁的时候，体内的“五脏六腑”，其肾脏的肾气则开始盛旺起来，其乳齿更换，其头发亦开始茂盛。



尤其是到了14岁时，其生理上的发育生长变化，开始有了比较明显的变化，突出表现在：天癸产生，而所谓“天癸”，则是属于促进生殖机能的物质，被称之为“天癸”；再有就是：任脉通畅，太冲脉旺盛，月经就会按时而来，因此就已经开始具备了生育子女的能力了。

这里说的所谓“任脉”，按照中医科学的认识和解释来说，就是指：奇经八脉之一，其脉的特征是起于中极之下，循行于腹部、胸部、咽喉，向上到下颌部，环绕口唇，沿面颊，到达目下。本脉其病候的反映或曰其表现，男性或曰男子为疝气；其女性或曰女子为月经或曰月事或曰历暇不调和，或者重为崩漏，带下等不良的病证。

那么，又何谓“太冲脉”？唐医学家王冰作了这样的解释：“太冲者，肾脉与冲脉合而盛大，故曰太冲。”其实冲脉，按照中医科学的认识和解释来说，它属于奇经八脉之一，此脉的特征是：起于气冲穴部位，与足少阴肾经相异，挟脐旁上行，到胸中后分散。本脉其病证候的反映或曰其表现，主要集中为“月事”或曰“月经”或曰“历暇”不调和，其重者为崩漏，或者不孕等症。

21岁到28岁时，这个年龄段，其发育生长的一般规律，体内“五脏六腑”中的生命之本的肾脏，表现为肾气充满，真牙生出，其牙齿就已经生长齐全了。然而，这里需要说明的是何谓“真牙”，即指智齿。它的特征是：属于口腔内生长最迟的第三白齿，俗称之为“头牙”，古又称之为“𪔐”（diān 颠）。

28岁时，全身的筋骨，已经比较相当强健而有力，其头发的生长，亦达到了最茂盛的阶段，所以说，此年龄段为一生中其身体最为强壮的时候。

35岁到42岁时，这个年龄段，其气血开始衰弱；而所谓“三阳经脉”，是指：太阳、阳明、少阳。可参见“十二经脉”、