

图文全解

《黄帝内经》

大全集

李济生 编著



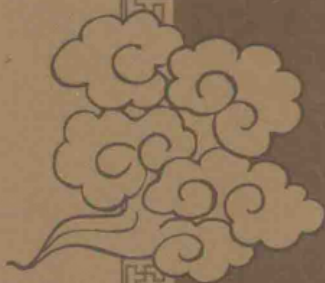
家有《内经》，有病不愁。一人学会，全家受益



全面的养生知识，有效的治疗手段，
管用的食疗方案，好学的传统疗法



方法实用，操作简便，省钱省力，
适合家庭使用



传统方法，一看就懂，科学指导，一用就灵，人人学得会、用得上。

云南出版集团公司
云南人民出版社
Yunnan People's Publishing House

中国人必备的健康养生工具书

《黄帝内经》

大全集

李济生 编著



云南出版集团公司
云南人民出版社
Yunnan People's Publishing House

图书在版编目 (CIP) 数据

黄帝内经大全集 / 李济生编著 .—昆明 : 云南人民出版社, 2012.6

ISBN 978-7-222-09618-9

I. ①黄… II. ①李… III. ①《内经》-研究 IV. ①B221

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 138029 号

《黄帝内经》大全集

编 著:李济生

组 稿:关连生 任梦鹰

责任编辑:任梦鹰 范晓芬

责任印制:段金华

封面设计:王明贵

文字编辑:霍丽娟

美术编辑:李蕊

出 版:云南出版集团公司 云南人民出版社

发 行:云南人民出版社

社 址:昆明市环城西路609号

邮 编:650034

网 址:www.ynpph.com.cn

E-mail:rmszbs@public.km.yn.cn

开 本:1020mm×1200mm 1/10 印张:46 字数:860千字

印 刷:北京中创彩色印刷有限公司

版 次:2012年6月第1版 2012年6月第1次印刷

书 号:ISBN 978-7-222-09618-9

定 价:29.80元



前言

中国人历来重视养生，重视养生学研究和著述。在先秦诸子百家的著作中，如《老子》、《庄子》等，便记载有许多关于养生的理论和方法。成书于战国时期的医典《黄帝内经》，构建了系统、完整的养生学术思想和理论体系，后世医学家和养生家在此基础上对养生学有更多的继承和发展，涌现了更多的养生著作，如《养生延命录》、《遵生八笺》、《寿养丛书》等，也创造了形形色色的养生方法，如气功、炼丹、导引、食养等，并吸纳了儒家、道家等百家之长。在数千年的养生学发展中，最终形成了博大精深的中华养生文化。

在林林总总的历代养生著作中，价值最大、影响最深的当数《黄帝内经》，这部书有“医学之宗”的美誉，亦被后人奉为养生圭臬。《黄帝内经》成书于春秋战国时期，是我国现存最早的中医理论专著，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、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，对人体的解剖、生理、病理以及疾病的诊断、治疗与预防，进行全面的阐释。《黄帝内经》之所以在中华养生文化中占据无可替代的至高地位，是因为它所包含的养生之道、养生原则和方法蕴藏着深刻的大智慧，而且，无论时光如何变迁，它永不过时，常用常新。《黄帝内经》是中国人寻求健康养生祛病之道的宝藏，我们应该珍视这座养生智慧的宝藏，读懂老祖宗留给我们的养生启示，并将之运用到日常生活中去。

“天人相应”的顺时养生法：《黄帝内经》的核心思想便在于“天人相应”，书中认为“人以天地之气生，四时之法成”。这是说人和宇宙万物一样，是禀受天地之气而生、按照四时的法则而生长的。人只有“顺四时而适寒暑”，才能“尽终其天年，度百岁乃去”，换句话说就是按照自然界的规律来起居生活，才能健康长寿。

女七男八节律养生法：《黄帝内经》里有一个很重要的定律，叫做“女七男八”，意思就是女子的生命节律跟七有关，而男子的生命节律跟八有关。女子每隔七年，生理上会发生一次很明显的改变；而男子是每隔八年会出现一次生理上的变化。所以在这些节律点上，男女都要注意养生以应对身体上所发生的变化。

体质养生法：《黄帝内经》中提出养生应“因人施养”，并将人体体质分为平和体质、湿热体质、阴虚体质、痰湿体质、特禀体质等九种，不同体质的人有各自的特点，易患不同的疾病，因而应根据不同的体质特点采用相应的养生方法和措施，这样才能达到防病延年的目的。

经络养生法：经络是中医的灵魂，《黄帝内经》中说经络可以“决生死、治百病”。按摩、针灸、推拿、拔罐等养生祛病技术之所以神奇，就是通过经络和穴位网络周身气血来实





现的。平时利用这些技术对人体经络施以刺激，便可收获养生保健的功效。

情志养生法：情志，即指喜、怒、忧、思、悲、惊、恐等七种情绪。七情属人体正常生理现象，会有益于身心健康，也会导致疾病。《黄帝内经》指出，“喜怒不节则伤脏”，说明情志不加节制会损伤脏腑功能。在各类精神疾病高发的现代，认识到七情对身心健康的影响，掌握古人调摄情志的方法，非常重要。

饮食养生法：《黄帝内经》中提出“不时不食”“饮食遵地道”，即平时吃东西要遵照节气规律去吃，尽量吃应季食品，不吃不合时令的食物，这才是正确的饮食观念。而现代人的暴食暴饮、吃反季果蔬等生活方式也常常成为疾病的根源，要避免各类疾病，不妨按照《黄帝内经》中的食养之道进行调整。

《黄帝内经》是中医文化史上最神奇也是最伟大的著作，文字古奥，博大精深，为使读者深入领会到其中的养生智慧，掌握各种养生方法和原则，以指导现代生活条件下的日常养生，并达到健康长寿的目标，我们编写了这部《〈黄帝内经〉大全集》。本书深入挖掘了《黄帝内经》中的养生智慧，对成为后代中医养生最基本理论的“法于阴阳，和于术数”、“形神合一”、“因人施养”等养生原则进行了深刻、透彻的解读。同时，结合当今中国人的生活特点，介绍了大量具有可操作性中医养生实用方法，以帮助读者切实掌握女七男八节律养生、二十四节气顺时养生、呼吸调气法、调节阴阳的方法、不同体质的养生法、十二大经络的养生法则、情志养生法、饮食养生法及胎育养生智慧等。此外，本书还几乎囊括了所有从《黄帝内经》衍生出来的养生方法及理念，以及众多当代国医大师的养生绝学，因为“万变不离其宗”，一切中医养生都是从《黄帝内经》中来的。

我们衷心希望通过这种新的解读方式，有更多的读者参悟《黄帝内经》中的养生智慧，也希望更多的人能灵活运用其中的养生方法，轻松实现健康、长寿的目标。





目 录

第一章 发现《黄帝内经》

第一节 《黄帝内经》，一部千古中医奇书	2
《黄帝内经》是中国“三大奇书”之一	2
“黄帝”与“岐伯”——《黄帝内经》的两大主角	2
《黄帝内经》为何以“经”命名	3
第二节 《黄帝内经》对于生命的探索	5
生命三要素：精、气、神	5
生长壮老已——人的生命历程	5
女七男八——人的生长周期	6
人的寿命到底有多长	7
《黄帝内经》解读影响寿命的因素	8
揭秘《黄帝内经》中四种长寿之人	9
五脏五行相对应，相生相克有规律	10
第三节 《黄帝内经》与中医养生观	11
不治已病治未病——养生胜于治病	11
正气存内，邪不可干——养生先固本	11
“同病异治”的道理也适于养生	12
恬淡虚无，精神内守，病安从来	13
要想寿命长，避开五劳和七伤	13
《黄帝内经》中的因人施养法则	15
人身小宇宙：顺应自然的“生物钟”养生	15
第四节 《黄帝内经》与日常生活	17
从常见的“东西”、“南北”谈起	17
为什么说“冬吃萝卜夏吃姜，不用医生开药方”	17
为什么人在哭泣时总是一把鼻涕一把泪	18
中国传统文化中的“男左女右”	18
男人眼光长远，女人活在当下	19
女人为什么比男人衰老得快	19
女人为什么要长乳房	20
人的生育能力是由什么决定的	21





古时候为什么要“秋后问斩”	21
为什么是“鸣金收兵”而不是“鸣银收兵”	22
“攥着手”出生，“撒开手”去世	22

第二章 《黄帝内经》女七男八节律养生

第一节 女一七时：肾气盛，开始换牙，速长头发	24
“一七”女孩儿肾气不足，就会发育不良	24
吃得好，小丫头才会茁壮成长	24
小女孩儿得了厌食症，分阶段来调理	25
孩子胆小不合群，父母一定要给她补益气血	26
第二节 女二七时：任脉通，太冲脉胜，迎接月经的到来	27
“二七”天癸至，女孩就迎来了月经	27
14~21岁，畅通任脉和冲脉，有助于青春期发育	27
太冲脉盛，“二七”女孩儿乳房发育	28
“二七”女孩儿摆好坐姿，别让乳房变形	29
善用玫瑰花，让女孩儿顺利度过经期	30
食用生姜可以调经止痛	31
第三节 女三七时：肾气平均，身体发育基本完成	33
21~28岁，是女人一生中最美好的时光	33
带脉是女人的幸福脉，可以防治带下病	33
补血是女人一生的必修课	35
温暖当女人，血液才能流得顺畅	35
四物汤——女人补血养血经典方	36
善补女人血，家常食物大比拼	36
第四节 女四七时：身体达到顶峰，最宜结婚生子	38
28岁养肾保肝，把握优生优育好时期	38
养好骨盆，“四七”女人好生育	39
母亲身体不好，孩子也会先天不足	40
艾灸补肾亏，病痛得缓解	40
第五节 女五七时：阳明脉衰，面容开始憔悴	41
35~49岁，增强阳明脉，远离憔悴面容	41
刮痧排毒，助你逃脱“黄脸婆”的厄运	41
保持肠道健康，给美丽增加筹码	42
关注胃健康，“五七”女人更美丽	44
快乐甩手功，轻松甩走亚健康	44
第六节 女六七时：三阳脉衰，发白、面黑显衰老	46
42~49岁，调养三阳脉，拯救衰老面容	46





学会“补”，中年女人更美丽	47
“六七”女人想瘦身，家务中也有健身妙招	47
“六七”女子爱脱发，多吃黑豆来养发	48
第七节 女七七时：任、冲二脉衰退，女人进入绝经期	49
49岁时，调理任冲二脉，做朵永不凋零的“女人花”	49
身体好调养，更年期也会变春天	50
女人也要防肾虚，守护好自己的健康	51
千金难买老来瘦——“七七”后的女人也要瘦	51
第八节 男一八时：肾气实，头发茂盛，牙齿更换	53
生命初始肾气旺，男孩的一生都旺	53
若要小儿安，常带三分饥和寒	53
八岁了还尿床，多是肾气不足	54
消除多动症，培养有自制力的男孩	55
食疗配方，不让孩子再当“小胖墩”	56
第九节 男二八时：肾气盛，有了生殖力	58
男子“二八始有精”，要教育孩子慎行事	58
“精气溢泻”是男子成熟的表现	58
青春期，男孩子的喉结突出来	59
枇杷饮，让男孩儿只要青春不要“痘”	59
第十节 男三八时：肾气平均，身高达到极限	61
24~32岁，男子年轻气盛，生活要适度	61
房事恪守“七不可”，青年男子才健康	62
精神性阳痿，试试指压肩外腧	63
“三八”男人要自强，从心理上剔除自卑	63
第十一节 男四八时：精气充实，生命力达到全胜状态	65
“四八”是男人肾精最充足的时候，宜生育	65
男人精子虚弱，有时是脾的问题	65
精子太少无法生育，蒸碗蛋羹更助孕	66
想要男子气概，就不能只补阳而失阴	67
十全大补汤，让男人全身气血畅行无阻	68
第十二节 男五八时：肾气开始衰落，头发脱落	69
40~48岁，男人肾气衰，头发开始脱落	69
肾虚让男子“更年期”过早现身	69
40~48岁的男人，谨慎饮酒	70
“五八”男人巧用药，让前列腺远离炎症	71
肾虚时，别盲目服用六味地黄丸	71





第十三节 男六八时：“三阳”经气衰微，面焦、发斑白	73
调理好三阳经，“六八”男人不惧衰老	73
48~56岁，男人养肾补肝，调理耳聋眼花	74
“慢”生活是“六八”男人的大补药	74
气功养阳，男人要天天坚持扶阳运动	75
甘麦大枣汤，让更年期的男人心情变好	77
第十四节 男七八时：肝气衰，身形衰弱，行动不便	78
男人“七八”天癸竭，身体进入了多事之秋	78
腿脚无力练下蹲，利于气血下行	78
“七八”男人前列腺增生了，灸灸肚皮和脚趾	79
练练逍遥步——最智慧的壮阳法	80
第十五节 男八八时：齿发去，五脏皆衰，没有了生殖能力	81
男人“八八”进入老年期，养肾活血防衰老	81
“八八”男人变成了小老头，防治骨质疏松	82
养骨气，从内到外滋养骨骼	83
牙口好，才能吃嘛嘛香	83
疾病有先兆，就医须及时	84
三子养亲汤，让年迈的男人安享晚年	85
量力而行——老年保健必须遵循的大原则	85

第三章 《黄帝内经》二十四节气顺时养生

第一节 天人相应之道：顺节气，养天年	88
人法天地而生，养生就是顺应天时	88
天气变化，与我们的健康息息相关	88
四季养生总宗旨：内养正气，外慎邪气	89
春夏秋冬，保养人体生、长、收、藏	90
春夏养阳，秋冬养阴	91
四时有变化，脏腑养生也有偏重	92
第二节 春季“发陈”：向大自然要勃勃生气	93
立春助阳生发	93
雨水谨防湿邪	94
惊蛰顺时养阳	96
春分要防旧疾发	97
清明当防高血压	99
谷雨适时调情志	101
第三节 夏季“蕃秀”：用天地之气强壮身体	103
立夏养心正当时	103





小满除湿正当时	105
芒种谨防梅雨伤	107
夏至日吃补	110
小暑避暑湿	111
大暑防中暑	113
第四节 秋季“容平”：金秋最宜调和精气神	116
立秋养脾胃	116
处暑防温燥	118
白露当养阴	119
秋分防燥凉	121
寒露防寒凉	122
霜降宜进补	124
第五节 冬季“闭藏”：天寒地冻最好是养阳	126
立冬养阳补肾精	126
小雪温肾阳	127
大雪要温补避寒	129
冬至护阳气	130
小寒宜养肾	132
大寒润肺除恶燥	133

第四章 《黄帝内经》呼吸调气法

第一节 人活一口气，一呼一吸谓之道	136
气是我们身体的“主宰”	136
万变不离其宗，详解气的家族成员	137
一呼一吸中蕴涵的张弛养生之道	138
“气沉丹田”——平衡身体才能健康	139
从免费的空气里呼吸出无价的生命	140
呼吸也有“忌口”——不正确的呼吸方法危害健康	140
第二节 最好的医生是自己，最简单的良方是呼吸	142
学习婴儿好榜样——胎息是最完美的呼吸方法	142
一呼一吸谓之气——最有效的5种呼吸补气法	142
三级呼吸法——用呼吸补养先天真气	144
胸式呼吸——培养良好的呼吸习惯	145
鼻吸鼻呼——最正确的气息出入方式	145
胸腹联合式呼吸——大肺活量的秘密	146
停闭呼吸——掌控生命的节奏	147
五步鼻息法，心情转换式	148





第三节 气功调息法，长命绝学随身带——中国气功与呼吸养生	150
“先天之气”和“后天之气”.....	150
气功调息有四相：风相、喘相、气相、息相.....	150
“气血冲和，万病不生”.....	151
上下相随——呼吸与动作的配合.....	152
动作舒缓，呼吸深长——五禽戏的调息法.....	153
身心放松，呼吸自然——易筋经的呼吸法.....	155
呼吸吐纳，自然为好——八段锦的呼吸法.....	159
站桩功：导气下行，缓解慢性病.....	162
常打太极拳，松活筋骨又延年.....	163
老年人练气功可减少疾病的发生.....	164

第五章 《黄帝内经》对症养五脏六腑

第一节 善调五脏六腑，抓住养生的重点	166
五脏有神明，相生亦相克.....	166
脏腑平衡，激发人体自我修复潜能.....	166
养好脏腑气血，长寿并非难事.....	167
从梦境中查脏腑的兴衰.....	168
五脏养护绝招——五音应五脏.....	168
五脏护养第一功法——五行掌.....	170
第二节 心脏养生：心平病不欺，养心则寿长	172
心为五脏之首，养护君主之官.....	172
望面部，知心脏.....	173
防止心脏早衰，太渊是个好帮手.....	173
天天拉伸运动，调理冠心病.....	174
心阴虚了，给心膻拔罐、按摩.....	174
家中常备“急救三宝”，防止心火上炎.....	175
第三节 肾脏养生：肾气闭藏够，修复先天之本	177
藏精纳气都靠肾，给生命提供原动力.....	177
要养肾先护腰，委中穴解除腰背痛.....	178
踮脚百步走——养肾护肾的小绝招.....	178
肾虚不是男人病，女人也要补肾.....	179
自制玉米须饮料，快速消除肾病水肿.....	179
第四节 肺脏养生：防病养正气，必先养肺气	181
肺为“相傅之官”，负责一切大小事物.....	181
疏通肺气，中医有绝招.....	181
懂得呼吸的学问，好好养肺.....	182
肺脏功能弱，小心呼吸系统疾病.....	183





清嗓子——排除肺内浊气·····	184
第五节 肝脏养生：调理全身气机，总领健康全局·····	185
肝是大将军，调理全身气机·····	185
女人以肝为天，养肝最当先·····	185
肝开窍于目，久视伤肝血·····	186
春日养肝，食物滋养为上策·····	187
治肝炎、除黄疸，中医自有良方·····	187
第六节 脾脏养生：气血生化方，脾健底气足·····	189
脾为“谏议之官”，主管统血和肌肉·····	189
脾运化好不好，观察嘴唇就知道·····	190
脾虚五更泻，摩腹法轻松补虚·····	190
脾虚中气不足，党参来补气·····	190
补中益气汤——调理脾胃的名方·····	191
第七节 胆腑养生：阳气好生发，外邪不入侵·····	192
养胆，保护人体阳气生发的起点和动力·····	192
胆气顺畅，情志养生必不可少·····	193
找对反射区，帮助胆囊排石·····	193
按摩胆经，远离颈部囊肿·····	194
第八节 胃腑养生：吸收食物能量，补足后天之本·····	195
胃是人体能量的发源地·····	195
养好胃，给身体“加油”·····	195
胃的常见问题：烧心、泛酸、消化不良·····	196
刺激背部，解决食欲不振·····	197
胃口不好，醋泡生姜来护胃·····	198
晕车的根源在胃，膈腧穴和核桃就能解决·····	199
第九节 肠道养生：辨糟粕精华，神清也气爽·····	200
大肠健康才能顺利排出糟粕·····	200
小肠负责泌别清浊，照顾好小肠很重要·····	200
自做揉腹功，保养大小肠·····	201
早晚喝酸奶，提升肠动力·····	201
推拿、按摩，缓解便秘的困扰·····	202
得了痔疮不再愁，长强穴来解决·····	203
学学按摩，止泻效果很不错·····	204
第十节 膀胱养生：藏津液司气化，驱除体内之毒·····	205
小便排出全靠膀胱气化的功劳·····	205
膀胱经畅通无阻，才能驱除体内之毒·····	206
保护膀胱，远离憋尿的不良习惯·····	206





泌尿结石缠身，三大排石法让你不再受折磨·····	207
预防尿失禁，艾灸、运动有奇招·····	208
第十一节 三焦养生：调气血养精津，当好健康的总指挥·····	210
三焦为“决渎之官”，管理水道和主气·····	210
遭遇内分泌失调，从三焦经寻找出路·····	210
三焦经当令，性爱的黄金时刻·····	211
协调任督二脉，让三焦气血畅通·····	212

第六章 《黄帝内经》阴阳一调百病消

第一节 万病只有一个原因：阴阳不调·····	214
阴阳为万物生存法则·····	214
要想寿命长，阴阳平衡是关键·····	214
亚健康是轻度阴阳失衡·····	215
阳常有余，阴常不足·····	216
疾病分阴阳，防治各有方·····	216
第二节 阴阳是个总纲，寒热左右健康·····	218
阳胜则热，阴胜则寒·····	218
感冒分寒热，及时祛邪别拖延·····	218
祛除寒湿，不让湿热伤了阳气·····	219
内热也有虚实之分，调治需辩证·····	220
寒气重不重，从手脚上判断·····	220
第三节 只有阴阳平衡，气血才会畅通·····	222
气血像夫妻，和睦是关键·····	222
简单方法判断气血情况·····	223
遵循四季的阴阳规律，调养气血·····	223
储存气血，奠定健康基础·····	224
气血不足，邪气就会乘虚而入·····	224
第四节 判断身体阴阳的简单方法·····	225
阴不足，身体会及时提醒·····	225
上火了，说明你阴阳失调了·····	226
从舌苔、舌质的颜色辨寒热·····	227
经常上火、长痘痘就是因为体内寒湿重·····	227
鼻红脾胃有热，额红肺上有火·····	228
气血加水湿，舌苔厚腻有齿痕·····	228
第五节 身体阴阳有不均，调理各有绝招·····	230
养阳要跟着太阳走·····	230
勿让孩子招寒气，父母一定要知道的六种方法·····	230





阴阳要平衡，阻断寒气入侵的通道·····	231
孩子体内有寒气，按摩来祛除·····	232
前谷穴和雪莲花——驱寒的好帮手·····	233
后背为诸阳之会，打通阳气就用桃木棒·····	234

第七章 《黄帝内经》解密九种体质

第一节 读懂《黄帝内经》，看透体质养生 ·····	236
《黄帝内经》是中医体质认识的源头·····	236
五态、阴阳二十五型人——《内经》中的生理体质·····	238
判断自身体质的金钥匙——望闻问切·····	239
年龄有变化，体质有不同·····	240
参透阴阳，解读体质·····	240
第二节 平和质：养生要采取“中庸之道” ·····	242
《内经》谈平和质：平人者不病也·····	242
养生先养心，平和体质要“心气平和”·····	242
平和体质者，平衡饮食是关键·····	243
戒烟限酒，别让烟酒毁了你优秀的体质·····	244
第三节 阳虚质：护补阳气，让身体不再寒冷 ·····	245
《内经》谈阳虚质：阳虚则外寒，容易体凉畏寒·····	245
阳气不足，脏腑也会“虚弱”·····	245
补阳祛寒——阳虚体质养生法则·····	246
“冻”出来的阳虚体质·····	247
晒太阳，采阳气——最自然的养阳法·····	247
胖人多阳虚，助阳能减肥·····	248
改善手脚冰凉，就做“足桑拿”·····	248
食疗调阳虚，喝点山药薏米芡实粥·····	249
第四节 阴虚质：补足津液，告别生命干涸 ·····	250
《内经》谈阴虚质：阴虚则内热，则喘而渴·····	250
阴虚质先补阴，清淡饮食来灭火·····	250
阴虚体质养生法则：保养以补阴精为重点·····	251
阴虚者补足津液，才能阻止外邪入侵·····	251
阿胶眷顾阴虚之人，女性朋友不妨试试·····	252
第五节 气虚质：益气健脾，从此活得有底气 ·····	253
《内经》谈气虚质：邪之所凑，其气必虚·····	253
气虚体质的养生法则：补气避寒·····	253
养护气虚先固正气，正气充足百病消·····	254
睡个好觉，补补气·····	254
练气功，采集元气以行气·····	255





越细碎的食物越补气血	256
人参善补气，脾肺皆有益	256
第六节 痰湿质：祛痰除湿，令身体运化畅通	258
《内经》谈痰湿质：肥者令人内热，出现痰湿淤滞	258
中医里的“痰”究竟是什么	258
痰湿体质养生法则：祛痰祛湿是首要任务	259
痰湿体质是胖人的“生产基地”	260
吐不出痰，试试瓜蒂散	260
第七节 湿热质：疏肝利胆，祛除湿邪和热邪	262
《内经》谈湿热质：湿胜则濡泻，容易大便溏稀	262
湿邪和热邪——湿热体质的两种邪气	262
湿热体质养生法则：祛湿热	263
湿热易生痤疮粉刺，外洗方可防可治	264
口腔溃疡——令湿热体质者纠结的痛	264
第八节 血淤质：活血散淤，身体就会通畅起来	266
《内经》谈血淤质：寒则血凝，疏通是关键	266
血淤体质养生法则：活血行气，让血脉畅通	266
青筋暴突正是气血淤滞的结果	267
玫瑰散郁，让淤痛随香而去	268
第九节 气郁质：疏肝理气，气机顺畅解郁闷	269
《内经》谈气郁质：愁忧者，气闭塞而不行	269
气郁体质养生法则：理气、行气	269
药补不如食补，食补不如神补	270
气郁体质导致的偏头痛	271
第十节 过敏质：益气固表，缓解过敏现象	272
《内经》谈过敏质：正气不足，卫气不固	272
过敏体质者的养生法则：培本固表防过敏	272
皮肤过敏者的注意事项	273
鼻子过敏，芳香疗法就能搞定	273
新生儿的过敏，从食物上全面防范	274

第八章 《黄帝内经》十二经络养生

第一节 经络穴位，治病养生的根本大法	276
藏在《黄帝内经》中的经络养生秘密	276
十二正经——挺进健康的主干要道	276
奇经八脉——人体经络的“湖泽”	277
人体经络列车运营时刻表	278





找对穴位的技巧：人人都有把自己的尺子·····	280
经络养生的常用办法·····	280
第二节 手太阴肺经：抵御外邪的第一道防线·····	282
脆弱的肺经，更需要加倍呵护·····	282
咳嗽、打嗝，就找少商·····	282
刺激列缺穴，可以护理皮肤·····	283
补肺益肺，太渊穴是最佳选择·····	283
揉揉鱼际穴，止咳又平喘·····	284
气不足，中府穴来补气·····	285
第三节 手阳明大肠经——延年益寿的良药·····	286
大肠经助阳气，泻火气·····	286
鼻炎缠身不闻香臭，迎香可助·····	286
手三里——止痛，调脾胃·····	287
曲池是神奇的降压药·····	288
阳溪——手肩综合症的克星·····	288
合谷穴是治疗肺阴虚的“手神”·····	289
第四节 足阳明胃经——生成气血的后天之本·····	290
打通胃经，拥有气血生成的勇士·····	290
天枢穴——止泻通便的腹腔枢纽·····	291
常按足三里，健康又长寿·····	291
按压四白穴，美白养颜防眼病·····	292
第五节 足太阴脾经——女性健康的守护神·····	293
脾经运行正常，化解慢性病·····	293
调血脉，找血海·····	294
常揉三阴交，女人美丽不显老·····	294
阴陵泉——可以祛湿的大穴·····	295
太白穴——缓解运动后的肌肉酸痛·····	296
第六节 手少阴心经——通调神智的养心大脉·····	297
心经攸关生死，主治心血管和神志疾病·····	297
吃得太多，弹拨极泉·····	297
神门——补心气、养气血·····	298
不瞌睡的提神穴：少冲·····	299
第七节 手太阳小肠经——宁心安神，舒经活络·····	300
呵护小肠经，就是在呵护全身健康·····	300
小肠经是心脏健康的晴雨表·····	300
缓解肩背不适，按摩天宗穴·····	301
刺激后溪，调治颈椎病·····	301





耳聋耳鸣，当找听宫来帮忙	302
第八节 足太阳膀胱经——通调五脏六腑	303
足太阳膀胱经，让身体固若金汤的根本	303
睛明穴是让眼睛明亮的穴位	304
梳梳玉枕，防治谢顶	304
护好风门，防治呼吸系统疾病	305
第九节 足少阴肾经——人生的先天之本	306
肾经：关乎你一生幸福的经络	306
经常刺激涌泉穴，让你的生命之水如“涌泉”	307
太溪——滋阴养肾之元气	308
消除胸腹胀满，膻府来解救	308
第十节 手厥阴心包经——护卫心脏的宫城	310
心包经：为心脑血管保驾护航	310
内关——守卫心脏的重要关口	311
郄门——突发心血管疾病的急救穴	311
第十一节 手少阳三焦经——人体水液运行的通道	312
三焦经：人体健康的总指挥	312
支沟穴——轻松防便秘	312
按揉翳风 防治面瘫和感冒	313
肩髃——肩周炎患者的保健穴	313
艾灸阳池穴，消除睾丸肿痛	314
第十二节 足少阳胆经——一切为了消化系统	316
胆经：排解积虑的先锋官	316
右腿常痛，疏胆经才是根本解决之道	316
风池——治头疼助降压	317
放松肩部，按揉肩井	318
加班工作头昏脑涨，丘墟还你清醒状态	318
消除亚健康状态，足临泣让你意想不到	319
第十三节 足厥阴肝经——消解压力，护身卫体	320
肝经：护卫身体的大将军	320
大敦——缓解疲劳的舒心大穴	321
头部的保健要穴：百会穴	321
爱生闷气，从太冲穴上找出路	322
章门穴消除黄疸，强化肝功能	322