



新世纪老年课堂系列教材

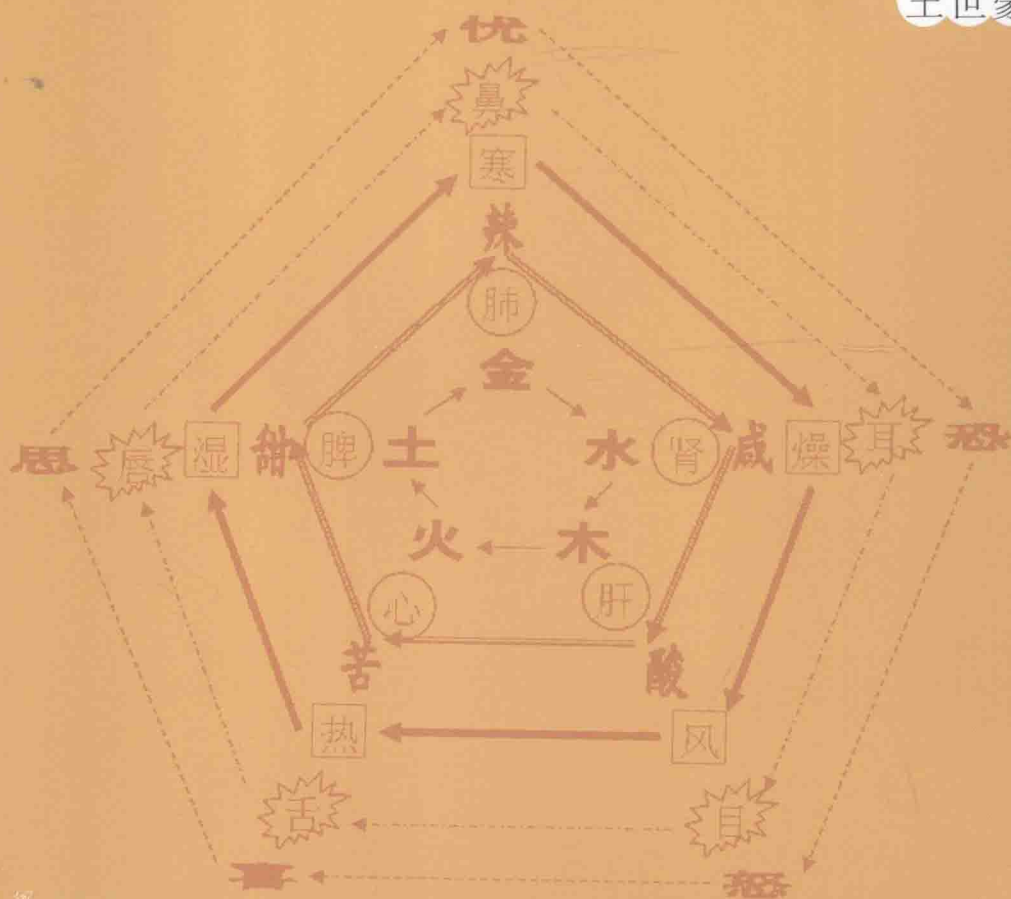
组编 上海老年大学

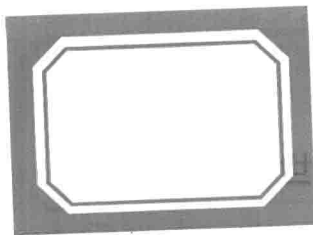
《黄帝内经》

上古之人，其知道者，法于阴阳，和于术数，饮食有节，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。

养生要诀

熊仿杰 顾问
王世豪 编著





上海老年教育

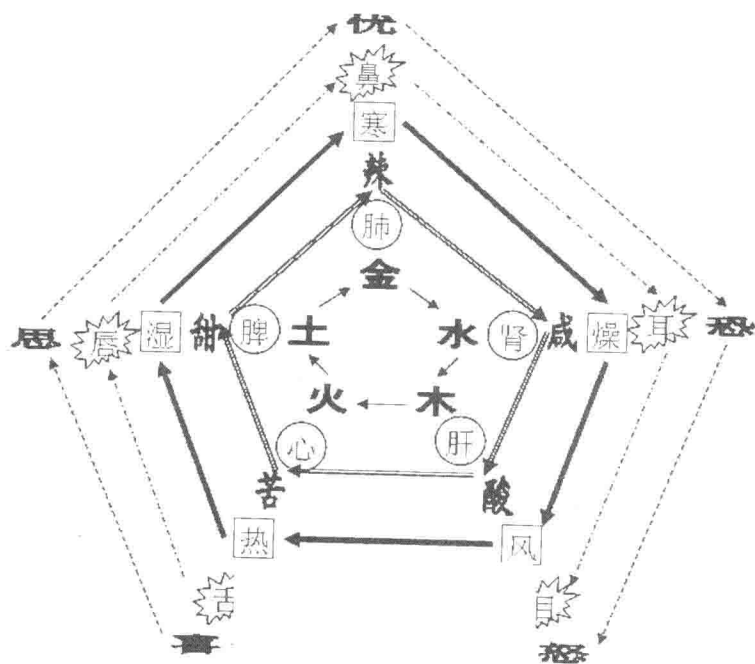
纪老年课堂系列教材

组编 上海老年大学

《黄帝内经》 养生要诀

熊仿杰 顾问

王世豪 编著



图书在版编目(CIP)数据

《黄帝内经》养生要诀/王世豪编著. —上海:复旦大学出版社,2013.7
ISBN 978-7-309-09766-5

I. 黄… II. 王… III. 《内经》-养生(中医) IV. R221

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2013)第 122598 号

《黄帝内经》养生要诀

王世豪 编著

责任编辑/肖 芬

复旦大学出版社有限公司出版发行

上海市国权路 579 号 邮编:200433

网址:fupnet@fudanpress.com <http://www.fudanpress.com>

门市零售:86-21-65642857 团体订购:86-21-65118853

外埠邮购:86-21-65109143

上海春秋印刷厂

开本 787×1092 1/16 印张 8.5 字数 141 千

2013 年 7 月第 1 版第 1 次印刷

ISBN 978-7-309-09766-5/R·1309

定价:30.00 元

如有印装质量问题,请向复旦大学出版社有限公司发行部调换。

版权所有 侵权必究

序

《黄帝内经》是我国医学宝库中现存成书最早的一部医学典籍，也是中国古代医学的经典之作。《黄帝内经》把医学的重点放在“养生”和“治未病”上，对西汉以前的养生思想、养生理论和养生方法进行了全面总结，提出了“正气存内，邪不可干”和“上工治未病”等光辉思想，为后世养生文化的发展奠定了基础，是中华养生文化的精髓，具有巨大的研究和实用价值。

从2008年起，上海老年大学开设了“黄帝内经养生要诀”课，由王世豪老师主讲，受到广大老年学员的热烈欢迎，报名十分踊跃。5年来，王世豪老师在教学实践中，边讲授边听取反映，不断改进教学内容，多次修改教学讲义。最近，王世豪老师又按照上海老年大学规划，对历次讲稿重新整理、修改，并作为上海老年大学的教材正式出版。

本书上篇重点讲述《黄帝内经》的养生要诀，不停留在字面上讲解《黄帝内经》的记述，而是深入研究探索其精髓，并把《黄帝内经》养生要诀概括为：一个核心（保养生命、强身健体、延缓衰老）；两个指导思想（内求和整体观念）；三个环节（避伤害、增正气、治未病）；四个措施（自然养生、饮食养生、情志养生、修炼养生）。这种编排对老年朋友学习和掌握《黄帝内经》养生学精髓很有帮助。

本书下篇环绕《黄帝内经》提出的“上工治未病”这一中国传统健康文化核心思想，结合现代医学的发展和当今人们的生存现状，中西医结合讲解《黄帝内经》养生要诀的应用。如坚持科学健康的生活方式、及时纠正偏颇体质、关注疾病早期信号、把疾病中止在亚健康阶段等，既贯穿《黄帝内经》“治未病”的核心思想，又与现代医学的发展相结合，比较符合老年人健身祛病的需要。

希望本书的出版，有助于广大老年朋友对《黄帝内经》养生要诀的理解和应用。

江晨清

2013年6月

目 录

《上 篇》

《黄帝内经》的养生思想

第一章 概论	(3)
第一节 黄帝与《黄帝内经》	(3)
第二节 《黄帝内经》与《易经》	(4)
第三节 《黄帝内经》与养生	(5)
第二章 保养生命,延缓衰老	(7)
第一节 养生第一	(7)
第二节 自我保健	(9)
第三节 理念重于方法	(10)
第三章 两个指导思想	(12)
第一节 内求	(12)
第二节 整体观念	(15)
第四章 三个环节	(21)
第一节 避伤害	(21)
第二节 增正气	(23)
第三节 治未病	(24)
第五章 四个措施	(28)
第一节 自然养生	(28)
第二节 饮食养生	(39)



上篇

《黄帝内经》的养生思想

内容提要

《黄帝内经》是中国古代医学的经典之作，它既是医学经典，又是养生经典，是一部统领中国古代医学、古代养生学的巨著。

本篇重点讲解《黄帝内经》养生要诀的几个方面：一个核心（保养生命、强身健体、延缓衰老）；两个指导思想（内求和整体观念）；三个环节（避伤害、增正气、治未病）；四个措施（自然养生、饮食养生、情志养生、修炼养生）。



第一章 概 论

第一节 黄帝与《黄帝内经》

一、黄帝

黄帝即轩辕黄帝,相传是中华民族的共同始祖,是中华开国之祖,距今约有 5 000 年。相传黄帝注重养生,并且长期坚持修炼,活到 120 多岁的高龄。

二、《黄帝内经》

《黄帝内经》采用黄帝与其大臣岐伯对话的形式编写。但据研究考证,《黄帝内经》的内容不是黄帝与其大臣岐伯的对话,这本书也不是黄帝时代所著。

关于《黄帝内经》的成书时间有不同说法。现在多数学者认为,《黄帝内经》是托名之作,不是一个人所写,而是从战国时期到汉代这个时期的很多人写的。它的基本篇章和思想,应该说战国时期就已经有了,可最后汇编成书,估计是在西汉以后。

《黄帝内经》分《素问》和《灵枢》两个部分,每部分各 81 篇,共 162 篇,约 18 万字,重点是医学理论论述。《黄帝内经》的著成标志着中医学由经验医学上升为理论医学的新阶段。

《黄帝内经》是第一部中医学的理论经典。有人类,就有疾病,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远远早于《黄帝内经》。但是中医学作为一个学术体系,其形成却是从《黄帝内经》开始的。



第二节 《黄帝内经》与《易经》

一、《易经》

《易经》是中国最古老的典著。易学思想起源很早,自古相传伏羲根据天地万物的变化,发明创造了八卦。伏羲时代(约为新石器时代早期)就有易学。

现在的《易经》指的就是《周易》,约3万字。《周易》分《易经》与《易传》两部分。一般认为《周易》成书于西周时期。《周易》是一部阐述变易之书。

《易经》之“易”,即日、月两字相合,具有宇宙间万物阴阳升降变化之意。《周易·系辞》云:“易有太极,是生两仪,两仪生四象,四象生八卦。”这里所说的“太极”,即“太者大也,极者尽也”,泛指所谓“盘古开天地”之前的宇宙形状。

“两仪”即天与地,“四象”即四季,“八卦”即宇宙间的万物。它描述由太极分成天和地,而后在天地之间产生春、夏、秋、冬四季,又由此天地及四季气候的化生变化,形成自然界的万事万物。天地被万物所充满,容纳万物的天地就成为物质性的统一体。这就是《周易》的基本学说。



图 1-1 八卦图

八卦(图1-1)是易学的核心,即所谓:“言八卦而易在其中”。太极双鱼图中白为阳,黑为阴,阴阳不相离,互相环抱;“鱼眼”象征阳中有阴,阴中有阳。八卦反映万事万物阴阳消长的变化规律。

二、易医同源

《黄帝内经》在形成过程中吸取了《易经》的许多思想,发展成许多重要的医学理论学说,如“阴阳学说”、“藏象学说”、“五行学说”等(这些在《黄帝内经》中都有充分表达),故人们称之为“易医同源”。

《易经》是描述宇宙万物及自然界的一本理论书,《黄帝内经》是跟宇宙万物有联系的关于人的一本理论书。《黄帝内经》中的阴阳五行理论体系主要来自于《易经》的理论。

第三节 《黄帝内经》与养生

一、养生宝典

养生,指按照自身的生命规律保全和保养自己的生命,古代又称摄生、道生、养性或卫生。

养生学的最大特点是以保养生命、延缓衰老和提升人的生命质量为目的,是一项中医学独特的预防保健措施,类似现代的第四医学(即自我保健)。

《黄帝内经》是中医学经典,书中讲了怎样治病,但更重要的是讲怎样养生不得病,怎样使人在不吃药的情况下就能够健康、长寿、活到 100 岁以上的“天年”。

《黄帝内经》认为,人的健康长寿主要靠正确养生。它指出,“毒药攻邪”可用以治病;而延缓衰老、健康长寿则取决于养生。养生得当,可以“度百岁而动作不衰”;养生不当,则“半百而衰”。

《黄帝内经》是第一部中医学的理论经典,也是中国第一部养生宝典。中国养生文化的萌芽,可以追溯到旧石器时期。从殷商时代起,我国就有确切的有关保养生命的活动和举措的文字记载。西周时期,养生思想进一步发展。到了春秋战国时期,随着学术上的“百家争鸣”,出现了不同的养生主张和做法,其中影响最大的要数儒家、道家和神仙家。《黄帝内经》是对西汉以前的养生思想、养生理论和养生方法的全面总结,并为后世养生文化的发展奠定了基础,是中华养生文化的精髓,具有巨大的研究和实用价值。

当然,传统经验也要接受实践的检验,要科学地继承,并在新环境下使之不断完善、充实与发展。

二、养生要诀

《黄帝内经》中提出的养生思想、养生理论和养生方法,对现代人的养生保健仍具有积极的指导作用。“诀”指诀窍,常隐于具体方法之中。“千方易得,一诀难求”,学习《黄帝内经》的养生,关键在于学要诀,重点是要科学汲取传统养生经验的精髓(特别是实践证明了的正确的养生理念、方向和原则),古为今用,结合现状,结合现代科技和现代医学之长(中、西医学各有所长),促进自我保健和祛病健身。



《黄帝内经》的养生要诀可主要归纳为以下几点。

- (1) 一个核心：保养生命、延缓衰老。
- (2) 两个指导思想：内求和整体观念。
- (3) 三个环节：避伤害、增正气、治未病。
- (4) 四个措施：自然养生、饮食养生、情志养生、修炼养生。



第二章

保养生命，延缓衰老

“保养生命，延缓衰老”是《黄帝内经》养生思想的核心。

第一节 养生第一

一、医学的第一要务

《黄帝内经》把养生列为医学的第一要务，并认为，健康长寿必须立足于养生，以养生为基础，并把保养生命、延缓衰老作为养生的核心。这可以从以下几点看出。

(1)《黄帝内经》是古医学全书，开卷几篇(如“上古天真论”、“四气调神论”和“生气通天论”)讲的全是养生之道。表明它以养生为首，以养生为基础。

(2)《黄帝内经》“上古天真论”中说：“上古之人，其知道者，法于阴阳，和于术数，饮食有节，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。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。”

这是说，只有正确养生才能避免早衰，健康长寿，活到天年。也就是说，治病不能代替养生，有效地治疗疾病，只可能终止疾病的伤害，而不能防止其他的慢性伤害，使人“半百而衰”。从而指明养生的核心是：保养生命，延缓衰老。

(3)《黄帝内经》认为，许多疾病是由于养生不当引发的，而治病的疗效，



又与患者平时养生健身状况紧密相关。《黄帝内经》“汤液醪醴论”中说：“病为本，工为标，标本不得，邪气不服，此之谓也。”意思是说，疾病的性质以及患者的正气是“本”，而医生的技术与药物是“标”；治病虽然要求有适合病情的疗法，但因人体正气虚弱，尽管医生有很高明的技术，也还是不能把病治好。这就是所说的“标本不相协调，就不能制伏邪气”的道理。在这里，《黄帝内经》指出，治病的疗效在很大程度上取决于患者平时的养生和正气的强弱，因而养生是治病的基础。

(4)《黄帝内经》提出“治未病”理念，主张在健康的时候就要关注健康；并指出“是故圣人不治已病，治未病”，强调医学以养生为重点，“以预防为主”，并把善于养生防病的医生看做是最高明的医生。

二、养生目标

《黄帝内经》中的养生、延缓衰老有两个目标。

1. 活到天年

《黄帝内经》提出，养生的目标是使人健康地活到 100 岁以上。

理论和实践都证明这个目标是可以达到的。现代研究证明，遗传基因决定生物的自然寿命，人的遗传基因决定人的自然寿命在 100 岁以上。只要不受大的伤害，人应该活到 100 岁以上。至 2008 年底，上海的百岁老人已达 836 位。

活到天年，是人们希望达到的目标，也是经过努力可以达到的目标，但又是只有少数人达到，而大多数人没有达到的目标。要想活到天年，关键在于要有正确的养生理念和措施。

2. 百岁不衰，尚能生子

《黄帝内经》中指出：一般女性超过 49 岁，男性超过 64 岁，已无生育能力；但如修炼得好，可以增强体质，提高生命质量，延缓衰老，虽过百岁尚有生育能力。

《黄帝内经》“上古天真论”中说：“帝曰：‘夫道者，年皆百数，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：黄帝问岐伯：“熟悉养生修炼之道的人，年龄超过百岁，还能否有生育能力？”岐伯答：“熟悉养生修炼之道的人，能够延缓衰老而保全形体，虽然年事已高，却依然能够生育子女。”

据记载，英国有一位长寿老人在 102 岁时还生了一个儿子。



第二节 自我保健

传统养生,类似现代的第四医学——自我保健。

一、现代医学的研究对象、任务和类型

现代医学认为,医学是研究人体健康与疾病相互转化规律的科学,“健康与疾病”这一对特殊矛盾就是医学科学研究的对象。环绕这一特定矛盾,医学有两个基本任务,分4个层次。

医学的两个基本任务:一是保护健康,防止健康向疾病转化;二是治疗疾病,促使疾病向健康转化。

现代医学分4个层次:保护健康,防止健康向疾病转化的医学有预防医学和保健医学;治疗疾病,促使疾病向健康转化的医学有临床医学和康复医学。

二、新兴的第四医学

自我保健是一门新兴的第四医学(临床医学是第一医学,预防医学是第二医学,康复医学为第三医学)。其主要内容包括以下几点:

- (1) 建立符合人体生命规律、有节奏的生活制度。
- (2) 建立平衡膳食和良好的卫生习惯。
- (3) 建立起一套适合自身特点的养生锻炼方法。
- (4) 学会掌握精神的自我调适,培养健康的生活情趣,保持乐观向上的愉悦心境。
- (5) 学习和掌握常见病防治的基本常识,能自我防治或配合医生辅助治疗一些常见病症。

三、最好的医学——使人不生病的医学

现代医学明确提出“预防为主”,并把“预防保健”列为最好的医学。

20世纪末,全球医学界有过一次医学问题大讨论,其最终结论是:最好的医学不是治好病的医学,而是使人不生病的医学;维护健康最重要的事情是预防疾病的发生,而不是治疗疾病。

现代医学认为,保健就是保护健康。自我保健是人们知识结构中不可缺少的重要组成部分,是全民必须而且有可能掌握的知识(疾病需由专业临床医



生诊治,养生保健可作为辅助治疗)。

健康专家认为,人应做自己健康的主人,从预防开始,在日常生活中维护身心的健康。

不少临床医生认为,如果养生得当,有许多疾病本来是可以不发生的;如果养生保健配合得好,许多病的治疗效果会更好。因此,许多医学专家认为,一个好的医生,首先是要教人如何养生保健,其次才是替人治病。

第三节 理念重于方法

生命的长短与质量的好坏是人们一生中最大的事情。思想指挥行动。养生,首先是要确立正确的健康理念,然后才是相应的方法。

在现实生活中仍存在许多不重视“养生”的观念。其中,最突出的是“短视”,缺乏“立足长远”的战略观念。如健康的时候不关心健康,明知有害健康的行为也不改;重治疗轻养生;重医治轻调养等。有调查资料显示:不少人,明知对健康有益的事不做;明知对健康有害的行为不改;生了病光靠大把吃药。这些行为就需要纠正。有医学专家说:“聪明人在健康的时候就关心健康;一般人在出现亚健康状态时会关心健康;糊涂人生病时才开始关心健康。”希望大家都做聪明人。

一、健康长寿,养生当先

要消除思想障碍,确立“养生当先”观念。

在养生与治病关系的认识上,历来存有不同的见解。有不少人认为保健就是治病,学保健就是学治病。实际上,养生与治病分属不同医学层次,有不同的含义。养生是指保养生命、抗衰老和预防疾病;治病是指诊断和治疗已经形成的疾病。健康长寿应以正确的养生为基础。正如我们使用计算机、电视机一样,首先是学会使用和保养,而不是学修理故障。“健康长寿,养生当先”,保养生命首先是要掌握正确养生知识。有些人学保健,只对“对症处理”的治疗方法感兴趣,而不重视基础性保养。学些“对症处理”的好方法也是需要的,但基础保养才是重点,这个观念一定要摆正。

二、把提高心理素质放在第一位

《黄帝内经》养生强调“养性”,把提高心理素质放在第一位。



孔子很早就提出“仁者寿”的观念。现代著名生理学家巴甫洛夫曾说:“一切对人不利的影晌中,最能减短寿命的,就是不好的情绪和恶劣的心境。”对长寿老人的调查研究也证实,长寿老人共同的主要特征是“心态平和”、“胸襟豁达”和“心理素质好”。因此,学习保健,提高生命质量,在强身的同时,要十分重视提升自身的心理素质。这也可以说是一个很容易被人忽视的要诀。

三、科学养生

人具有养生的本能,但也需科学指导。特别是在现代城市,情况较复杂,光凭本能容易出错。人们既要尊重本能的选择,又要有科学的引导,在正确理论指导下,结合各人特点,科学养生。希望各人能找到真正适合自己的正确有效的养生方法,并在实践中坚持运用。

四、在健康的时候就应该关心健康

在健康的时候就应该关心健康,不要等到失去健康的时候才去珍惜健康,特别要防止自我伤害。

“损伤容易,修复难”(况且医疗本身也存在误诊、误治的风险),应确立预防保健为主的观念。在现实生活中,这一观念并未在人们思想中得到普遍认同,“重治病,轻预防保健”的人还很多,这既不利于自身健康,也对社会不利。要坚持“预防为主”的三级预防原则。

五、有病也要重视养生

有病当然要治,但治病属临床医学范围。

许多慢性病都是“三分治,七分养”,在医生诊治的同时,需要养生保健密切配合,以提高疗效。无病要重视养生,有病也要重视养生。

养生保健配合治病的特点:一是,通过养生保健手段调节,增强患者的体力体能,提升其对所患疾病的自愈力,着眼于整体而不是“头痛医头、脚痛医脚”;二是,控制、消除致病因素,特别是养生保健不当造成的伤害因素(不少病痛可以通过养生保健自愈,特别是一些亚健康症状)。虽说养生保健在治病方面是“配角”,但确实有一些临床医学不能治愈的疾病,通过养生保健手段缓解了。人们在面对疾病的时候,要不失时机地运用养生手段配合治疗。

在学习养生保健的同时,能够学一些医疗常识和对常见病症的简易辅助治疗方法也是好的,但应该以养生为基础,而且一般不宜使用医务人员的专用手段。



第三章

两个指导思想

《黄帝内经》养生要诀的两个指导思想是：内求和整体观念。

第一节 内 求

《黄帝内经》不信鬼神，强调自身内求。

我国早期治病曾经“巫医不分”，“医”也写作“醫”，秦汉时期以后逐步分开。《黄帝内经》郑重提出“道无鬼神”，主张健康长寿要靠自我养生。蕴藏在《黄帝内经》中的一个重要养生思想，就是注重“内求”。内求，就是向人体本身挖潜力，强调“自我修炼”，强调“正气存内，邪不可干”，而不是向外去求“长生不老之药”。正如现代人们所说：“不靠天，不靠地，不迷信，不大意，健康长寿靠自己”。《黄帝内经》的“内求”理念，为我们指出了养生的正确方向。

一、“内求”养生

1. 《黄帝内经》养生强调自我修炼

《黄帝内经》中说：“其知道者，法于阴阳，和于术数。”意思是说：那些懂得养生之道的人，能够按照天地阴阳自然变化的规律，采取多种养生修炼的方法。

《黄帝内经》指出，正确的养生方向应该是“内求”，在健康生活的基础上自我修炼，发掘自身潜能，增强体质。实践证明，通过合适的自我修炼，可以通过调和气血、疏通经络、调理脏腑来达到增强体质、延缓衰老、健康长寿的目的。

2. 培育正气

《黄帝内经》是内求之经，是讲究“内养”、“内炼”之经，并主张多种措施综