



跟《黄帝内经》 学养生



田元祥



养生先要养五脏

守护健康的关键是养五脏，五脏强，则百病不侵，健康常伴。

经络通，病不生

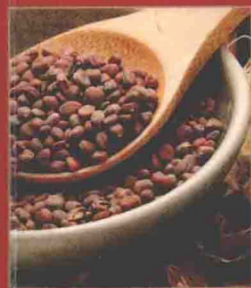
经络是人体自带的灵丹妙药，打通十二经脉，能激活人体的自愈潜能。

体质分九种，养生各不同

养生之前要弄清自己的体质，否则，极有可能，养生不成反伤身。

顺天应时很重要

顺天道以养生，道法自然，应天时调阴阳，时辰治病。





学养生

田元祥 主编

跟《黄帝内经》



山西出版传媒集团
山西科学技术出版社



图书在版编目(CIP)数据

跟《黄帝内经》学养生/田元祥主编. —太原: 山西科学技术出版社, 2014.7 (2014.8重印)

(天天健康)

ISBN 978-7-5377-4848-3

I. ①跟… II. ①田… III. ①《内经》—养生(中医)
IV. ①R221

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第124262号



跟《黄帝内经》学养生

主 编 田元祥

出版策划 张金柱

责任编辑 张东黎

文图编辑 徐艳硕

美术编辑 吴金周

出 版 山西出版传媒集团·山西科学技术出版社
(太原市建设南路21号 邮编: 030012)

发 行 山西出版传媒集团·山西科学技术出版社
(电话: 0351-4922121)

印 刷 北京联兴盛业印刷股份有限公司

开 本 787毫米×1092毫米 1/32 印张: 8

字 数 150千字

版 次 2014年7月第1版

印 次 2014年8月第2次印刷

书 号 ISBN 978-7-5377-4848-3

定 价 19.80元

如发现印、装质量问题,影响阅读,请与发行部联系调换。

前言

人体构造如何？不生病的养生法又是什么？如何才能益寿延年？从古至今有很多人都在不断地寻找和探索着强身健体、长生不老的方法，现代人更为脱离亚健康群体，回归身体健康本质，唤起身体的正能量而寻找着有效的方法。

《黄帝内经》是两千年前的中国传统医学典籍，它解密了身体这一精密仪器的构造，破解了身体为什么会生病的密码。身体究竟有哪些潜在的疾病？千百年来事实也证明了只有像《黄帝内经》这样的东方传统医学养生理论才是真正从人体生命的客观规律出发，帮助人们实现延年益寿的健康养生大法，是适合现代大众健康管理需求的养生、防病、康复的宝典。

《黄帝内经》的理论庞大而深邃，藏象学、经络学、运气学、阴阳五行学环环相扣，纵横穿插，错综复杂。从身体的官窍脏腑、十二经络、九型体质入手，清晰地描述了人体的解剖结构及全身经络的运行情况，而且对人体生理学、医学病理学、医学地理学、医学物候学论述得非常精深、全面。结合十二时辰养生、二十四节气养生的原则，它完整地体现了中国古人对人体与法时养生的独特理解，以及人体各部互为应照的整体观念。

《黄帝内经》是一本将传统中华哲学思想与医学结合、融

会贯通的奇书，荟萃了先秦诸子百家养生之道、医疗之术、长寿之诀。书中首次提出健康靠“养”不靠“治”的思想，通过“保养”和“补养”的方法实现长寿的目的，即根据环境的变化，通过饮食、起居、情志、按摩、针灸、拔罐、刮痧等方法，激活人体能量，自发调整气血运行和脏腑功能，不吃药、不开刀，轻松治病。

正是这本书，奠定了中医学的理论体系框架，也正是因为这本书，几千年来，一直有效地指导着中医的临床实践，成为中华民族抗拒死亡、抵御疾病、追求健康长寿的中国医学奠基性经典。被历代医家奉为圭臬，作为医学理论之准绳，历久而不衰。读懂《黄帝内经》中的养生智慧，轻松掌握养生的精髓，强健身体，延年益寿。

第一章

学习《黄帝内经》，掌握中国式养生智慧

1

- 解密养生奇书 / 1
- 揭示生命起源 / 4
- 养护长寿三宝 / 8
- 调和身体阴阳 / 13
- 探求不老仙丹 / 20
- 认识疾病的来龙去脉 / 23
- 治未病的养生观 / 25

第二章

官窍脏腑护体养生经

28

- 眼，视万物 / 28
- 耳，听八方 / 29
- 鼻，呼吸之门 / 30
- 口齿舌，进食辨味助消化 / 31
- 咽喉，口鼻与肺胃之通道 / 32
- 皮，覆于体表 / 33
- 肉，附于骨骼关节 / 34
- 筋，附于骨而聚于关节 / 35
- 骨，构成人体的支架 / 36
- 前阴，肾之窍 / 37

- 肛门，排泄之门 / 38
- 心，气血运行的发动机 / 39
- 肺，体内气体交换的门户 / 40
- 肝，贮藏和调节血液的仓库 / 41
- 肾，藏精、主水和纳气的宝库 / 42
- 脾，维持水液代谢平衡的器官 / 43
- 胃，受纳腐熟食物的器官 / 44
- 大肠，传导和排泄糟粕的通道 / 45
- 小肠，受盛、化物和泌别清浊 / 46
- 胆，贮藏胆汁的器官 / 47
- 膀胱，贮存和排泄尿液的器官 / 48
- 三焦，负责水道循环的器官 / 49

第三章

十二经络通补养生经

50

- 手阳明大肠经——护臂调肠之脉 / 50
- 手太阴肺经——肺脏健康晴雨表 / 54
- 足阳明胃经——气血生化的通路 / 58
- 足太阴脾经——运化食物的生血主脉 / 62
- 手少阴心经——主宰神智的君王 / 64
- 手太阳小肠经——疏通经气的受盛之官 / 68
- 足太阳膀胱经——运行人体体液的水官 / 72
- 足少阴肾经——生养身体的根本大脉 / 76
- 手厥阴心包经——心脏保护器 / 78

- 辰时养护胃经 / 140
- 巳时养护脾经 / 144
- 午时养护心经 / 148
- 未时养护小肠经 / 152
- 申时养护膀胱经 / 156
- 酉时养护肾经 / 160
- 戌时养护心包经 / 164
- 亥时养护三焦经 / 168

第六章

二十四节气养生经

172

- 立春——助阳生发，激发生命原动力 / 172
- 雨水——谨防寒湿，养肝莫忘调脾胃 / 174
- 惊蛰——排毒祛邪，警惕肝病的侵扰 / 176
- 春分——天门开户，顺势养阳正当时 / 178
- 清明——踏青越野，与自然同气相求 / 180
- 谷雨——调畅情志，健脾祛湿喜迎夏 / 182
- 立夏——养护心脏，多饮汤水防心火 / 184
- 小满——未病先防，清热除湿正当时 / 186
- 芒种——天气炎热，清淡饮食是关键 / 188
- 夏至——调养身心，睡好午觉精神足 / 190
- 小暑——清心除烦，自我调理度苦夏 / 192
- 大暑——谨防湿热，三伏天远离中暑 / 194

- 手少阳三焦经——平衡内分泌通调大脉 / 80
- 足少阳胆经——常敲胆经一身轻 / 82
- 足厥阴肝经——疏肝解郁的法宝 / 86

第四章

九型体质养生经

88

- 健康的平和体质——养生要阴阳相调 / 88
- 气短的气虚体质——养生要气足神旺 / 92
- 怕冷的阳虚体质——养生要阳气长旺 / 96
- 缺水的阴虚体质——养生要滋润津生 / 100
- 体胖的痰湿体质——养生要脂消身轻 / 104
- 长痘的湿热体质——养生要清利身爽 / 108
- 长斑的血瘀体质——养生要血脉通畅 / 112
- 郁闷的气郁体质——养生要疏肝理气 / 116
- 过敏的特禀体质——养生要益气固表 / 120

第五章

十二时辰养生经

124

- 子时养护胆经 / 124
- 丑时养护肝经 / 128
- 寅时养护肺经 / 132
- 卯时养护大肠经 / 136

- 立秋——益肺生津，养收顺天地秋气 / 196
- 处暑——调理作息，润燥防“秋老虎” / 198
- 白露——养阴为先，早晚穿暖勿露身 / 200
- 秋分——地门闭合，补益肺气最重要 / 202
- 寒露——天凉露重，防寒清咽避燥邪 / 204
- 霜降——寒邪来犯，避寒要防寒包火 / 206
- 立冬——重视养藏，藏阳气尤贵养肾气 / 208
- 小雪——防寒健肾，还要清肠排毒素 / 210
- 大雪——温补避寒，驱寒保暖有讲究 / 212
- 冬至——阳气初生，补肾填精不要省 / 214
- 小寒——温肾壮阳，年头年尾肾都强 / 216
- 大寒——防风御寒，壮腰健肾筋骨强 / 218

第七章

食补抗衰养生经

220

- 五味食物养五脏 / 220
- 五色与五味食物对应养生 / 222
- 药食同源 / 224
- 药物调理养生的原则 / 225

第八章

居家健康养生经

226

- 养生先养心——情志养生 / 226
- 阴阳消长生物钟——起居睡眠养生 / 230
- 生命的奥秘——房事养生 / 236

第九章

国医自疗养生经

240

- 推拿按摩保健法 / 238
- 传统的艾灸法 / 240
- 神奇的刮痧法 / 242
- 拔罐保健 / 244

第一章

学习《黄帝内经》， 掌握中国式养生智慧

解密养生奇书

现存最早的医经

成书于两千多年前的《黄帝内经》被誉为中国奉献给世界的三大奇书之一。

《汉书·艺文志·方技略》载有医经、经方、神仙和房中四种中医典籍。其中医经有：《黄帝内经》十八卷，《外经》三十七卷；《扁鹊内经》九卷，《外经》十二卷；《白氏内经》三十八卷，《外经》三十六卷，《旁篇》二十五卷。除《黄帝内经》外，其他医经均已亡佚。因此，《黄帝内经》便成了现存最早的中医经典著作。

医经是根据人身的血脉、经络、骨髓、阴阳、表里等阐发百病的根源、死生的界线，采用适当的针灸汤药等治疗方法并调制各种适宜的药剂。

简而言之，医经就是阐发人体生理、病理、诊断、治疗和预防等医学理论之著作。所以称之为“经”，是因为它很重要。

《素问》《灵枢》构筑内经智慧

《黄帝内经》分为《素问》《灵枢》两部分，每部各81篇，合计162篇。两书内容各有侧重，又紧密相关，浑然一体。《素问》之名最早见于张仲景《伤寒杂病论·自序》，迄今一千七百多年。人是具备气、形、质的生命体，难免会有大小不同的疾病发生，故以问答形式予以阐明，这就是《素问》的本义。

《灵枢》最早称《针经》，其第一篇《九针十二原》就有“先立《针经》”之语。汉魏以后，《灵枢》由于长期抄传出现了多种不同名称的传本。唐代王冰引用《针经》传本佚文与古本《灵枢》传本佚文基本相同，说明同出一祖本。但史料记载北宋有高丽献《针经》镂版刊行，但现在却无书可证。与南宋史崧发现的现存《灵枢》传本则不尽相同。至南宋绍兴二十五年（1155年），史崧氏将家藏《灵枢》九卷八十一篇重新做了校正，扩展为二十四卷，同时附加音释，镂版刊行。现在看到的就是此传本。

黄帝

黄帝是开创中华民族文明的祖先。姓姬（或云公孙），生于轩辕之丘（河南新郑县西北），称轩辕氏。黄帝生而灵异。《史记》称其“以土德王，故号黄帝”。黄帝在位时间很久，国势强盛、政治安定、文化进步，有许多发明和制作，如文字、音乐、历数、宫室、舟车、衣裳和指南车等。相传尧、舜、禹、汤等均是他的后裔。黄帝与炎帝都被看做是华夏民族的始祖，故中国人有时自称“炎黄子孙”。

岐伯

在《黄帝内经》中，总有一个人在黄帝问话后回答问题，他就是岐伯。那么，岐伯又是一个什么样的人呢？岐伯，相传亦为黄帝之臣，又是黄帝的太医，奉黄帝之命尝味各种草木，典主医病。一般认为，岐伯家居岐山（今陕西省岐山）一带。而新近有资料表明，岐伯为甘肃省庆阳县人。岐伯是中国远古轩辕黄帝时期的重要人物，是著名的医学大家。他的著述颇多，但多失传，仅留残著，被后人整理编辑成《黄帝内经》，流传至今。因而，他被后人称为中华医学的鼻祖。

传统医学的地位

世界上并不仅仅只在中国有传统医学，与中医一样，古老的传统医学还有古埃及医学、古印度医学、古希腊医学。这就是闻名于世的四大传统医学。曾经，它们都有过辉煌与灿烂。3500年前，古印度医学遭受了毁灭性的打击；2300多年前，古埃及医学开始衰败；古希腊医学在现代医学萌芽后也被遗弃。唯独中国的传统医学——中医，不但一直延续到今天，而且还在继续为人们的健康作贡献。

中医学之所以得以延续至今，成为世界四大传统医学之首，真正的原因在于两点：一是它的医疗实用价值，中医学对中华民族的繁衍昌盛作出了不可磨灭的贡献；二是它具有一整套独特的、较为完整的理论体系，而《黄帝内经》是中医理论体系的奠基之作。

揭示生命起源

《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。

● “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，用观察患者的“神”，来判断患者的预后，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产生影响。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，人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

女性到了7岁就开始发育。14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。21岁，乳房变得丰满，骨盆变得很宽阔，身材和生殖器官都完全适宜怀胎。28岁，是女子生育能力的高峰期，身材也发育得最为饱满和壮实，是最适宜怀胎的时期。过了35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42岁，生育能力便急剧衰退，整个身体开始日渐萎缩。过了49岁，女人的月经便断绝，再也不能生育了。

男性八岁肾气实，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，男性8岁的时候开始换牙，肾功能很好。到了16岁，生殖器官发育成熟，性欲旺盛，可以生育了。到了24岁，性欲稍微平和些，身体比以前变得更强壮，更适合生育。32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40岁，性欲开始衰退，牙齿开始松动，伴有脱发现象。到了48岁，人体上半部肌肉日渐松