

图解

《黄帝内经》

【田元祥◎主编】

全国首届百名中医药科普专家、教授

一看就懂



【阴阳五行】

运用阴阳、五行，养好生命
三宝——精、气、神，保养
身体长寿命



【阴阳平衡】

“天人合一、形神相应”——中医
养生之精华。运用传统哲学思想，
融会贯通，使养生更生活化。



【食疗养生】



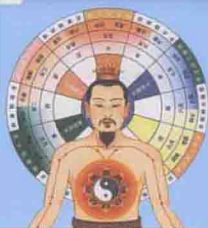
【四季养生】

春养肝，夏养心，秋养肺，
冬养肾，四季养脾胃，
返魂归真的养生智慧，
保佑身体不生病。



【养心】

中医曰：“下土养身，中
土养气，上土养心。”百
病从心起，心宽病自去，
养生必先养心。



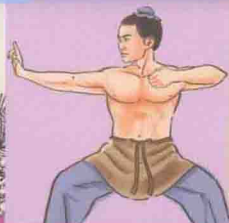
【五脏养生】

吾辈先秦诸子百家养生之
道，运用医疗之术，“养好
五脏，防衰抗老不生病。”



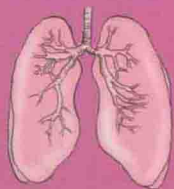
【经脉养生】

疏通十二经脉，打通任督二
脉，善用生物钟，做到不治
已病治未病。



【体质养生】

认识疾病的来龙去脉，掌握食
行法则，养出天然好体质，学
会中医自疗技法，为自己和家
人的健康加分！



手机阅读



编辑短信3380发送至10086
中国移动手机阅读 同步发行

浙江出版联合集团
浙江科学技术出版社

健康
养生堂

《黄帝内经》

一看就懂

【田元祥◎主编】



浙江出版联合集团
浙江科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

图解《黄帝内经》一看就懂/田元祥主编. —杭州: 浙江科学技术出版社, 2013.9

ISBN 978-7-5341-5542-0

I. ①图… II. ①田… III. ①《内经》—图解
IV. ①R221-64

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第141516号



图解《黄帝内经》一看就懂

田元祥 主编

责任编辑: 宋 东 王 群

责任校对: 刘 丹 王巧玲 李骁睿

责任美编: 金 晖

责任印务: 徐忠雷

特约编辑: 蔡 霞

特约美编: 吴金周

封面设计: 夏 鹏

版式设计: 孙阳阳

出版发行: 浙江科学技术出版社

地址: 杭州市体育场路347号

邮政编码: 310006

联系电话: 0571-85058048

制 作:  (www.rzbook.com)

印 刷: 天津市光明印务有限公司

经 销: 全国各地新华书店

开 本: 710×1000 1/16

字 数: 300千字

印 张: 16

版 次: 2013年9月第1版

印 次: 2013年9月第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-5341-5542-0

定 价: 39.00元

◎如发现印装质量问题, 影响阅读, 请与出版社联系调换。

目录 CONTENTS



PART 01

探究生命智慧



《黄帝内经》医道之根·····	8
《黄帝内经》关于生命的起源·····	10
生命的历程·····	12
生命的周期·····	14
影响寿命的因素·····	18
六气的异常·····	20
风——百病之始·····	22
寒——损阳阴邪·····	23
暑——盛热阳邪·····	24
湿——秽浊阴邪·····	25
燥——干涩之病·····	26
热——火热阳邪·····	27
不治已病治未病·····	28

PART 02

养好生命三宝



精——生命的基础·····	32
气——生命的动力·····	34
神——生命的灵魂·····	40

PART 03

黄帝内经 脏腑抗衰养生法



脏居于内，形见于外·····	42
心者，君主之官·····	44
肺者，相傅之官·····	46
肝者，将军之官·····	48
肾者，作强之官·····	50
脾者，仓廪之官·····	52

胃者，受纳之官	54
大肠者，传导之官	56
小肠者，受盛之官	57
胆者，中正之官	58
膀胱者，州都之官	59
三焦者，决渎之官	60
形体官窍，构筑健康藩篱	62
皮，覆于体表	64
肉，附于骨骼关节	66
筋，附于骨而聚于关节	67
骨，构成人体的支架	68
眼，视万物	69
耳，听八方	70
口齿舌，进食辨味	72
鼻，呼吸之门	74
咽喉，口鼻与肺胃之通道	75
前阴，肾之窍	76
肛门，排泄之门	77

PART 04

黄帝内经 十四经脉养生法

何谓经络	78
经络的功能	80
十二经脉的运行	82
手太阴肺经	84
手阳明大肠经	85
足阳明胃经	86
足太阴脾经	88
手少阴心经	89
手太阳小肠经	90
足太阳膀胱经	91
足少阴肾经	92
手厥阴心包经	93
手少阳三焦经	94



足少阳胆经	95
足厥阴肝经	96
奇经八脉	97
经别	102
别络	106
经筋	108
皮部	110
经络通补百病消	111

PART 05

黄帝内经 养生必先养情志

情志与五脏	114
五神与五脏	116
五志养生禁忌	118
心神养生法	120
节制养生法	122
疏泄养生法	124
转移养生法	126
制约养生法	128

PART 06

黄帝内经 食养法则

食养的原则	130
饮食养生的根本	132
五味与五脏	134

五味均衡，百病不生·····	136
五味偏嗜，疾病将至·····	139
饮食养生的禁忌·····	143

PART 07

黄帝内经 睡眠养生法

起居有常益健康·····	144
优质睡眠养生法·····	146
关于睡眠质量·····	152
提倡睡子午觉·····	154
睡眠的方位与姿势·····	156
阴阳与梦·····	158
关于失眠·····	160

PART 08

黄帝内经 房事养生法

房事与养生·····	162
房事养生的原则·····	164
《黄帝内经》记载的房中术·····	167
适龄结婚，遵守天道·····	170
房事不过，有所节制·····	171
科学房事，免疾之痛·····	172
合房有术，择时受孕·····	173
房事禁忌·····	175

PART 09

黄帝内经 国医自疗法

导引气功保健法·····	180
推拿按摩保健法·····	186
刮痧保健法·····	194
针灸保健法·····	200

PART 10

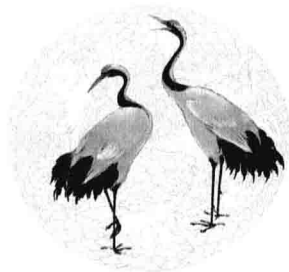
黄帝内经 天然体质养生法

了解体质·····	210
阴阳五态人·····	212
阴阳二十五人·····	214
体质辨识方法·····	216
平和体质养生法·····	218
气虚体质养生法·····	220
阳虚体质养生法·····	222
血虚体质养生法·····	224
阴虚体质养生法·····	226
痰湿体质养生法·····	228
湿热体质养生法·····	230
气郁体质养生法·····	232
血瘀体质养生法·····	234
过敏体质养生法·····	236

PART 11

黄帝内经 顺时养生法

顺时养生，自然之道·····	238
四季养生的原则·····	240
春季养“生”·····	244
夏季养“长”·····	246
秋季养“收”·····	250
冬季养“藏”·····	252
附录：《黄帝内经》名词解释一览表·····	254



健康
养生堂

《黄帝内经》

一看就懂

【田元祥◎主编】



浙江出版联合集团
浙江科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

图解《黄帝内经》一看就懂/田元祥主编. —杭州: 浙江科学技术出版社, 2013.9

ISBN 978-7-5341-5542-0

I. ①图… II. ①田… III. ①《内经》—图解
IV. ①R221-64

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第141516号



图解《黄帝内经》一看就懂

田元祥 主编

责任编辑: 宋 东 王 群

责任校对: 刘 丹 王巧玲 李骁睿

责任美编: 金 晖

责任印务: 徐忠雷

特约编辑: 蔡 霞

特约美编: 吴金周

封面设计: 夏 鹏

版式设计: 孙阳阳

出版发行: 浙江科学技术出版社

地址: 杭州市体育场路347号

邮政编码: 310006

联系电话: 0571-85058048

制 作:  (www.rzbook.com)

印 刷: 天津市光明印务有限公司

经 销: 全国各地新华书店

开 本: 710 × 1000 1/16

字 数: 300千字

印 张: 16

版 次: 2013年9月第1版

印 次: 2013年9月第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-5341-5542-0

定 价: 39.00元

©如发现印装质量问题, 影响阅读, 请与出版社联系调换。

序

养生智慧大法则

——现代人养生必读



《黄帝内经》是中医学最早的一部经典著作，可称之为中医经典的“圣经”之作，是中医药学的理论基础。它以“天人合一”整体生命观为主导思想，强调“治未病”乃医家第一要事，良医不治已病治未病，方是治病之本。但鉴于中国古代文化文辞古奥，阅读不便，理解吸收比较难，所以邀研究有素的同道者十余人，对《黄帝内经》养生理论的精髓和要点进行了全面、系统的整理、归纳，针对国民养生的需求，编纂成一部通俗易懂的国医健康宝典系列之《图解〈黄帝内经〉一看就懂》，使养生知识更加具有系统性、科学性、实用性、知识性和趣味性，所以这是一本系统、实用的养生好书。

经初步浏览书稿，觉得本书有以下特点：

第一，内容丰富、系统、全面。本书遵循“史、理、法、用”的原则，详述养生理论、方法和实践运用，凡养生保健之所需，兼收并蓄，收罗齐备。养生者，可择其精髓，勤而行之，必获效益。

第二，整体综合，因人施养。养生并非养老，健康长寿并非靠一朝一夕、一功一法就能实现的。凡养生者，应在“整体综合调养”理念指导下，有的放矢，贯穿一生，持之以恒，方可达到目的。

第三，通俗易懂，切实可用。本书既发皇古义，又结合现实，出以新意，方法具体，并配以插图，图文并茂，深入浅出，简明扼要，读者一看就懂，一学就会，使养生实践生活化。

改革开放以来，人民生活水平有了明显的提高，但高血压、高脂血症、脑卒中、糖尿病、肥胖症、癌症和肠胃病等，反而越



来越多。由此使我们反思悟出影响人们健康的主要因素已不再是前些年的“上有老、下有小、经济拮据”，而是个人自我保健意识差，缺少一个科学、合理、健康的生活方式。

当前我们社会的特点是“和谐社会，以人为本”，而人以健康为本，健康以养生保健为基础。人们的健康长寿是社会发展的一个重要标志，其中健康文化起着重要作用。人们深深体会到仅仅学习一点普及的健康知识是远远不够的，讲养生必须学习中国的传统文化，通过学习中国养生文化可以悟出养生之道。健康文化决定健康心态，心态决定健康，弘扬民族文化才能共享健康生活。

吾于泛观本书文稿之余，深感中国古老而深奥的养生智慧和延年益寿之术走向人们的现代生活，可望为人民健康带来福泽。

田元祥

目录 CONTENTS



PART 01

探究生命智慧



《黄帝内经》医道之根·····	8
《黄帝内经》关于生命的起源·····	10
生命的历程·····	12
生命的周期·····	14
影响寿命的因素·····	18
六气的异常·····	20
风——百病之始·····	22
寒——损阳阴邪·····	23
暑——盛热阳邪·····	24
湿——秽浊阴邪·····	25
燥——干涩之病·····	26
热——火热阳邪·····	27
不治已病治未病·····	28

PART 02

养好生命三宝



精——生命的基础·····	32
气——生命的动力·····	34
神——生命的灵魂·····	40

PART 03

黄帝内经 脏腑抗衰养生法



脏居于内，形见于外·····	42
心者，君主之官·····	44
肺者，相傅之官·····	46
肝者，将军之官·····	48
肾者，作强之官·····	50
脾者，仓廪之官·····	52

胃者，受纳之官·····	54
大肠者，传导之官·····	56
小肠者，受盛之官·····	57
胆者，中正之官·····	58
膀胱者，州都之官·····	59
三焦者，决渎之官·····	60
形体官窍，构筑健康藩篱·····	62
皮，覆于体表·····	64
肉，附于骨骼关节·····	66
筋，附于骨而聚于关节·····	67
骨，构成人体的支架·····	68
眼，视万物·····	69
耳，听八方·····	70
口齿舌，进食辨味·····	72
鼻，呼吸之门·····	74
咽喉，口鼻与肺胃之通道·····	75
前阴，肾之窍·····	76
肛门，排泄之门·····	77

PART 04

黄帝内经 十四经脉养生法

何谓经络·····	78
经络的功能·····	80
十二经脉的运行·····	82
手太阴肺经·····	84
手阳明大肠经·····	85
足阳明胃经·····	86
足太阴脾经·····	88
手少阴心经·····	89
手太阳小肠经·····	90
足太阳膀胱经·····	91
足少阴肾经·····	92
手厥阴心包经·····	93
手少阳三焦经·····	94



足少阳胆经·····	95
足厥阴肝经·····	96
奇经八脉·····	97
经别·····	102
别络·····	106
经筋·····	108
皮部·····	110
经络通补百病消·····	111

PART 05

黄帝内经 养生必先养情志

情志与五脏·····	114
五神与五脏·····	116
五志养生禁忌·····	118
心神养生法·····	120
节制养生法·····	122
疏泄养生法·····	124
转移养生法·····	126
制约养生法·····	128

PART 06

黄帝内经 食养法则

食养的原则·····	130
饮食养生的根本·····	132
五味与五脏·····	134

五味均衡，百病不生·····	136
五味偏嗜，疾病将至·····	139
饮食养生的禁忌·····	143

PART 07

黄帝内经 睡眠养生法

起居有常益健康·····	144
优质睡眠养生法·····	146
关于睡眠质量·····	152
提倡睡子午觉·····	154
睡眠的方位与姿势·····	156
阴阳与梦·····	158
关于失眠·····	160

PART 08

黄帝内经 房事养生法

房事与养生·····	162
房事养生的原则·····	164
《黄帝内经》记载的房中术·····	167
适龄结婚，遵守天道·····	170
房事不过，有所节制·····	171
科学房事，免疾之痛·····	172
合房有术，择时受孕·····	173
房事禁忌·····	175

PART 09

黄帝内经 国医自疗法

导引气功保健法·····	180
推拿按摩保健法·····	186
刮痧保健法·····	194
针灸保健法·····	200

PART 10

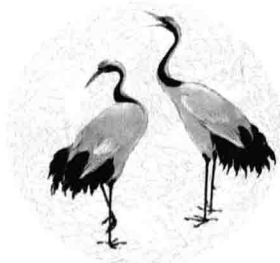
黄帝内经 天然体质养生法

了解体质·····	210
阴阳五态人·····	212
阴阳二十五人·····	214
体质辨识方法·····	216
平和体质养生法·····	218
气虚体质养生法·····	220
阳虚体质养生法·····	222
血虚体质养生法·····	224
阴虚体质养生法·····	226
痰湿体质养生法·····	228
湿热体质养生法·····	230
气郁体质养生法·····	232
血瘀体质养生法·····	234
过敏体质养生法·····	236

PART 11

黄帝内经 顺时养生法

顺时养生，自然之道·····	238
四季养生的原则·····	240
春季养“生”·····	244
夏季养“长”·····	246
秋季养“收”·····	250
冬季养“藏”·····	252
附录：《黄帝内经》名词解释一览表·····	254





《黄帝内经》医道之根

◆“医经者，原人血脉、经络、骨髓、阴阳、表里，以起百病之本、死生之分，而用度箴石汤火所施、调百药剂和之所宜。至剂之得，犹磁石取铁，以物相使，拙者失理、以愈为剧，以生为死。”

——《汉书·艺文志·方技略》

【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，《黄帝外经》三十七卷；《扁鹊内经》九卷，《扁鹊外经》十二卷；《白氏内经》三十八卷，《白氏外经》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、表里等情状，用以阐发百病的根源、死生的界线，而用适当的针灸、汤药等治疗方法以及如何调制各种适宜的药剂。简言之，医经就是阐发人体生理、病理、诊断、治疗和预防等医学理论的著作。之所以称之为“经”，是因为它很重要。



— 医经

— 经方

— 神仙

— 房中

【《素问》、《灵枢》构筑《黄帝内经》智慧】

《黄帝内经》分为《素问》、《灵枢》两部分，每部各八十一篇，合计一百六十二篇。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》，迄今为止已

有一千七百多年。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，无疑等于自我介绍。汉魏以后，《灵枢》由于长期传抄出现了多种不同名称的传本。唐代医学家王冰引用的《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所献的《针经》镂版刊行，但现在却无书可证。至南宋绍兴二十五年（1155年），史崧半其家藏《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。西方发达国家近些年兴起的诸如医学地理学、医学心理学、气象医学、时间医学等学科，在两千多年前的《黄帝内经》中均有完善的表述。

【黄帝】

黄帝是开创中华民族文明的祖先，姓姬（或公孙），生于轩辕之丘（今河南新郑县西北），称轩辕氏。黄帝生而灵异。《史记》称其“有土德之端，故号黄帝。”黄帝在位时间很久，国势强盛，政治安定，文化进步，有许多发明和制造，如文字、音乐、历数、宫室、舟车、衣裳等。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，相传为黄帝之臣，又是黄帝的太医，

奉黄帝之命尝各种草木，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。因《黄帝内经》主要采用黄帝与岐伯君臣问答的形式著述，所以常称其为“岐黄家言”，进而把医术称为“岐黄之术”。

◎岐伯



军乐之祖

医祖

创作了短箫铙歌军乐，用以建武扬德

著述颇多，但唯有《黄帝内经》流传至今



《黄帝内经》关于生命的起源

◆ “出入废，则神机化灭；升降息，则气立孤危。故非出入，则无以生长壮老已；非升降则无以生长化收藏。是以生降出入，无器不有。”

——《素问·六微旨大论》

【《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。

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。



精气学说的生命现象

先秦至两汉时期，正是中医理论体系的形成时期，当时盛行的精气学说必然对中医学理论体系的建立起着深刻的影响。那时的医家将精气理论引入中医之中，以精气理论来解释人的生命现象。

◆ “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，

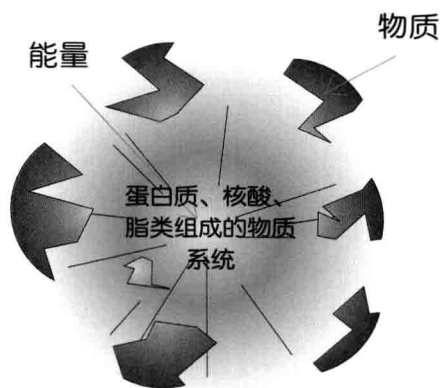
生生化化，品物咸章。”这其实揭示了天体演化及万物发生的自然法则，即在宇宙形成之前，就是太虚。太虚之中充满着本元之气，这些气便是天地万物化生的开始。由于气的运动，从此便有了星河、七曜，有了阴阳寒暑，有了万物。阴阳五行的运动，总统着大地的运动变化和万物的发生与发展。

◆ “神”是生命活动的最高统率

《黄帝内经》认为“神”是先天之精（生殖之精）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，



◎生命物质的运动形态

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。”人生于天地之间，就必须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。”

《黄帝内经》对生命起源的阐述

- 精、气、神是生命的核心 ●
- 阴阳是生命之源 ●
- 人以天地之气生，四时之法成 ●