

中医经典名著解读系列

《黄帝内经》和《本草纲目》中的

中老年养生秘方

HUANGDINEIJING HE BENCAOGANGMU
ZHONGDE ZHONGLAONIAN
YANGSHENG MIFANG

主编 张大宁



本书以《黄帝内经》和《本草纲目》两部医学典籍为依据，针对中老年人最关心的养生话题进行讲解，用最通俗的语言揭示中医天然养生理论的同时，推荐最实用有效的养生秘方，让读者都能在本书中找到适合自己的、行之有效的简便易行的养生方法。内文还配以精美的插图、经络穴位图，方便读者更准确地结合理论，科学实际操作。

本书介绍有百余种养生食材，包括各种食物的主要功效，并推荐相应的特色养生食谱，读者可以按照书中所提供的方法，随时把握身体变化，选择适合自己的食材。

APCTIME
时代出版传媒股份有限公司
安徽科学技术出版社

中医经典名著解读系列

R247.1
970

《黄帝内经》和《本草纲目》中的 中老年养生秘方

主编
编委

张大宁

刘红梅

于国锋

韩珊珊

刘蕊

夏凡

于凤莲

于富荣

南美玉

张璟

高丽云

王勇强

鹿萌

安雷

白娟娟

刘彦青

曹烈英

刘子嫣

杜敏娟

赵震雯



中医学院 0666336

时代出版传媒股份有限公司
安徽科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

《黄帝内经》和《本草纲目》中的中老年养生秘方/张大宁主编. —合肥:安徽科学技术出版社, 2014. 1
ISBN 978-7-5337-6210-0

I. ①黄… II. ①张… III. ①《内经》-中年人-食物养生-基本知识②《内经》-老年人-食物养生-基本知识③《本草纲目》-中年人-食物养生-基本知识④《本草纲目》-老年人-食物养生-基本知识 IV. ①R221②R281.3③R212

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2013)第 266767 号

《黄帝内经》和《本草纲目》中的中老年养生秘方

主编 张大宁

出版人: 黄和平

选题策划: 黄 轩

责任编辑: 黄 轩

责任校对: 盛 东

责任印制: 廖小青

封面设计: 王天然

出版发行: 时代出版传媒股份有限公司 <http://www.press-mart.com>

安徽科学技术出版社 <http://www.ahstp.net>

(合肥市政务文化新区翡翠路 1118 号出版传媒广场, 邮编: 230071)

电话: (0551)63533330

印 制: 合肥华云印务有限责任公司 电话: (0551)63418899

(如发现印装质量问题, 影响阅读, 请与印刷厂商联系调换)

开本: 710×1010 1/16

印张: 16

字数: 300 千

版次: 2014 年 1 月第 1 版

2014 年 1 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-5337-6210-0

定价: 29.80 元

版权所有, 侵权必究

前言

什么叫养生?“养”指保养、调养、培养、补养、护养,“生”指生命、生存、生长。按照中医学的观念,养生应包括形神共养、协调阴阳、顺应自然、饮食调养、谨慎起居和调节脏腑等一系列方法。但它的核心思想只有一个词,就是“平衡”,或者说是“协调”。只要一个人的身体达到了一个平衡点,就能抵制或预防各种外邪的入侵,自然能保持健康状态,延年益寿。

养生方法因人而异,对于中老年朋友来说,什么是最适合他们的养生方法呢?千百年的养生实践证明,一“经”一“方”即是中老年养生智慧、精华的体现。

一“经”,就是《黄帝内经》。《黄帝内经》被人尊为“中医药圣经”,是中医药学理论的渊源,最权威的中医经典著作。据说,2000多年前,身为“九五之尊”的轩辕黄帝,经常与岐伯、雷公等肱股大臣,坐在一起论道,探讨养生问题。《黄帝内经》就是这些内容生动而详尽的谈话记录,保留了一问一答的形式,内容涉及患病的种种起因、各类疾病的诊断和预防及治疗等原理。

后人称《黄帝内经》“上穷天纪,下极地理,远取诸物,近取诸身,更相问难”。意思是说,《黄帝内经》结合天地间的种种事物,来讨论有关人体生理、病理等方面的医学问题,强调“天人合一”和“整体恒动”。这正是《黄帝内经》与世界上其他众多医书的根本不同之处,也是我们中老年朋友应该崇尚的养生指导思想。

一“方”,就是《本草纲目》。李时珍的《本草纲目》集古代养生保健知识之大成,洋洋洒洒190余万字(精编本也有四五十万字),书内记载药物1892种,辑录药方10000多剂,还有7390余条轻身、延年、耐老、

增寿的医论及方药,阐发岐黄养生之精微,兼收并蓄百家长寿之奥秘,可谓延年益寿学之大典。

“药圣”李时珍耗尽半生心血,历时 27 年,三易其稿,写成的《本草纲目》是当时世界上最为详尽、最庞大的医药学巨著,被英国生物学家达尔文称赞为“中国古代的百科全书”,如今被译为日、法、德、俄等语言版本。

本书别出心裁,把两部中国古代最经典的医学养生书“合二为一”,既系统地简述了《黄帝内经》中的养生思想精髓,又精选了《本草纲目》中的传统养生秘方。一“经”一“方”,其实就是一知一行,一阴一阳。“经”,力求精、简;“方”,力求理、准。愿“知”“行”合一、“阴”“阳”互补,为中老年朋友的养生提供更切实可行的日常养生保健方法。

编者

2013.10

目 录

上 篇 《黄帝内经》中的中老年养生秘方	1
第一章 中老年养生为什么要读《黄帝内经》	3
《黄帝内经》乃养生之根基	3
《黄帝内经》讲述人为什么会生病	4
《黄帝内经》告诉你中老年人养生很重要	7
《黄帝内经》告诉你中医养生的智慧	8
第二章 《黄帝内经》中的基本养生法则	10
五行相生相克,自成一体	10
饮食有节,起居有常	11
精神内守,淡定寡欲	13
法于四时,治之五脏	14
“女七男八”阴阳论	16
第三章 《黄帝内经》中的十二时辰养生法	18
顺天时以养生	18
子时:阳气初生,一天的养生开始计时	19
丑时:养血护肝好时刻,调畅气机很重要	19
寅时:日夜交替之时,深度睡眠让气血重新调配	20
卯时:太阳升起之时,天门地门一起开	20
辰时:天地阳气最旺时,吃了早饭保胃气	21
巳时:脾经正当值,减少思念保长寿	21
午时:短暂休息降心火,神清气爽	22
未时:小肠经泌别清浊,吸收营养	23
申时:多做运动,保持青春好活力	23
酉时:饮水散步,让肾从容地贮藏脏腑的精华	24

戊时:快乐起来,看心包经大显神威护心强身	24
亥时:天地归于安静,养阴蓄阳在亥时	25
第四章 《黄帝内经》中的四季养生	26
四季调神大论	26
春夏养阳,秋冬养阴	26
春三月之养生论	27
夏三月之养长论	28
秋三月之养收论	29
冬三月之养藏论	30
第五章 《黄帝内经》中的 24 节气养生法	31
立春	31
雨水	31
惊蛰	32
春分	33
清明	33
谷雨	34
立夏	35
小满	36
芒种	37
夏至	38
小暑	39
大暑	40
立秋	41
处暑	42
白露	42
秋分	43
寒露	44
霜降	45
立冬	45
小雪	46

大雪	47
冬至	48
小寒	49
大寒	50
第六章 《黄帝内经》中的饮食养生	52
药补不如食补	52
食物都有偏性	53
咸、苦、辛、酸、甘,五味要适度	54
第七章 《黄帝内经》中的经穴养生	56
如何泡脚可以养生	56
按揉脚底健康法	57
感冒就找膀胱经	59
劳宫穴可以治病	60
按揉百会穴,提升阳气	61
护好小肠经,不做“火夫”	62
肚腹找三里	62
腰背委中求	63
头颈寻列缺	64
面口合谷收	66
第八章 《黄帝内经》中的情志养生——调节情志,莫伤身	67
围绝经期女人易伤春,如何调节呢?	67
中老年男人易悲秋,如何调节呢?	68
七情太过,对人体有哪些影响呢?	68
《黄帝内经》中的情志生克法	70
下篇 《本草纲目》中的中老年养生秘方	73
第九章 《本草纲目》启示:“治未病”才是养生之道	75
本草,扶正固本,内求自愈力	75
《本草纲目》说:人体自身免疫就是最强养生方	76
养生的“三禁忌”	77

李时珍的独特养生经	78
《本草纲目》中的粥养生	81
第十章 《本草纲目》中的不同体质四季养生秘方	83
春季养生秘方	83
夏季养生秘方	86
秋季养生秘方	89
冬季养生秘方	92
第十一章 《本草纲目》中的养筋骨秘方	96
中老年人为什么要养筋骨	96
粳米	97
杜仲	98
枸杞	100
何首乌	102
木瓜	104
葛苳	105
葡萄	107
第十二章 《本草纲目》中的养气血秘方	110
中老年人为什么要养气血	110
芝麻	111
芹菜	113
香菇	115
猕猴桃	118
哈密瓜	119
山药	121
乌骨鸡	123
鸡蛋	125
第十三章 《本草纲目》中的健脑秘方	128
中老年人为什么要健脑	128
黑米	129
大麦	131

黄花菜	132
驴肉	135
紫菜	136
牛奶	137
黄鳝	139
鲤鱼	141
土豆	143
百合	145
人参	147
第十四章 《本草纲目》中的养心秘方	150
《本草纲目》与养心	150
柏子仁	151
莲子	152
桂圆	154
茯苓	156
当归	157
红豆	159
茼蒿	161
第十五章 《本草纲目》中的养肝秘方	163
中老年人为什么要养肝	163
桑葚	163
葱	165
冬瓜	167
菊花	169
第十六章 《本草纲目》中的养脾秘方	172
脾胃对人体的重要性	172
莲藕	173
糯米	174
大枣	175
鲢鱼	177

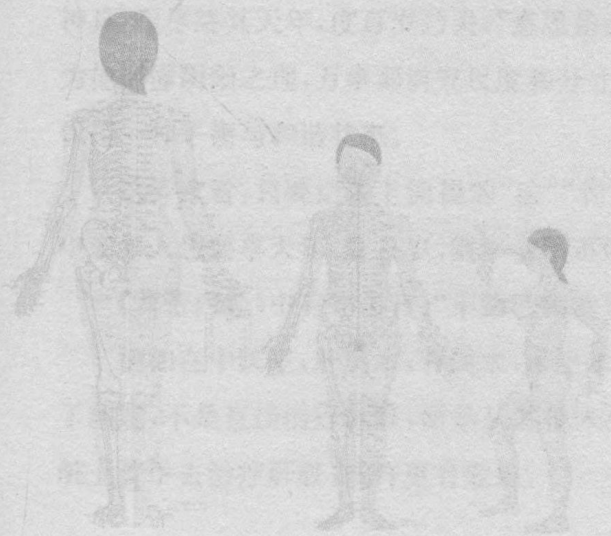
鲈鱼	179
蚕豆	181
豆腐	182
胡萝卜	184
南瓜	185
小米	188
玉米	189
栗子	190
牛肉	192
薏苡仁	194
茄子	196
第十七章 《本草纲目》中的养肺秘方	199
中医与养肺	199
甘蔗	200
竹笋	202
银杏	204
橄榄	206
雪梨	208
第十八章 《本草纲目》中的养肾秘方	210
中老年人补肾的重要性	210
韭菜	211
干贝	213
羊骨	215
猪肾	216
猪肉	218
第十九章 《本草纲目》中的长寿秘方	222
《本草纲目》中的长寿方	222
小麦	223
花生	224
银耳	225

海参	227
生姜	228
第二十章 《本草纲目》中的老年人常见病小偏方	231
头皮屑	231
口腔溃疡	231
牙周炎	231
龋齿	231
普通牙痛	232
风火牙痛	232
牙龈出血	232
咽喉肿痛	232
面部暗疮	233
眼热赤肿	233
偏头痛	233
感冒头痛	233
中风	234
失眠	234
心绞痛	234
高血压	235
动脉硬化	235
咳嗽	235
喘症	235
呕吐	236
胃、十二指肠溃疡	236
腹泻	236
消化不良	237
痢疾	237
便血	238
小便异常	238
腰痛虚寒	239

身面水肿	239
风湿痹痛	239
腰肩疼痛	239
汗症	239
糖尿病	240
带下症	240
肠痔下血	240
疣痣	240
背痛	241
脚臭	241
醉酒	241
气虚	241
老年痴呆	242
花眼	242
习惯性便秘	242
慢性气管炎	242

《黄帝内经》中的中老年养生秘方

上篇



中國書畫分類全集

上

第一章 中老年养生为什么要读《黄帝内经》

《黄帝内经》乃养生之根基

《黄帝内经》是中医学的奠基石，自始至终贯穿了养生的内容，尤其对于中老年养生更是有其独到的见解。

《黄帝内经》中明确提出了养生的三个和谐，即人与自然环境的和谐、人与社会环境的和谐、人体自身的和谐。其中，人与自然的和谐是总纲，《内经》称为“法于阴阳”，即要求人们要顺应自然界的阴阳变化规律来调节人体阴阳，其在养生理论中也具有重要的价值和地位。

而作为身体各项功能逐渐衰退的中老年人来说，达到自身与外界的和谐更是防病保健的关键。

《黄帝内经》中提到，“余闻上古之人，春秋皆度百岁，而动作不衰”，还阐述了古人长寿的原因：“法于阴阳，和于术数，饮食有节，起居有常，不妄作劳，故能形与神具，而尽终其天年，度百岁乃去。”意思是说，上古的人为什么能长命百岁呢？因为他们懂阴阳之理，万事都讲究尺度和分寸，使人的身体和精神，始终与外部世界保持一种平衡与和谐状态。

这样来看，只要记住上面提的“法”“和”“节”“常”“劳”——“五字要诀”，那么中老年人想要享天年、度百岁，就不会遥不可及了。

《黄帝内经》中有句名言：“不治已病治未病，不治已乱治未乱。”

例如在中医里，肝属木，肾属水，水生木，心属火，木生火。若一个人的肝脏出了问题，不是直接治疗肝脏，而是从其他未生病的脏器着手。有时若从肾脏和心脏上着手去治疗肝脏，或许更有效果。

“不治已乱治未乱”，是指不要盲目地去解决当前的混乱状况，而要细心地分析造成混乱的原因，冷静地考虑混乱将会导致的后果，从疾病起因和疾病带来的后果两端着手解决，中间的那段麻烦也就不存在了。

“治未病”者，保养也；“治未乱”者，修身也。这是《黄帝内经》对中老年人养生提出的一个非常重要的观点。

正本清源，《黄帝内经》的养生思想和理论从战国时期发展至今，一直是中医养生学者付诸实践的重要理论依据，是中华民族智慧的结晶和文化瑰宝，它的科学性和实用性决定了其丰富的生命力，被历代医家所敬仰，也为现代医学家所认同和研究。

《黄帝内经》讲述人为什么会生病

《黄帝内经》中黄帝与老师岐伯有一段精彩对话。谈到瘟疫时，黄帝问老师为什么有些人被传染了却不得病，岐伯的回答是：“正气存内，邪不可干。”即体内正气充盈了，邪气就进不来了。

《内经》中对于病因学有个观点：“千般灾难，不越三条。”就是说，致疾病发生的原因，不外乎三种。第一种是内因，指七情过激；第二种是外因，指六淫侵袭；第三种是其他原因，如房事过度、金刀伤、跌扑损伤、中毒等。

（一）内因

内因，即七情过激。七情，包括喜、怒、忧、思、悲、恐、惊七种情志的变化，反映和体现了人的精神心理活动。通常情况下，这种变化是对外界事物的不同反映，属于人体的生理现象，并不致病。但在突然、强烈或长期持久的情志刺激下，七情冲动，损伤气的正常运行，影响人体的生理功能，使脏腑气血功能发生紊乱，就会导致疾病的发生，所谓“怒伤肝、喜伤心、思伤脾、忧伤肺、恐伤肾”是也。