

黄帝内经

养生秘旨

编著 周洪进

- 一部流传千古的巨著
- 一部充满奥秘的奇书
- 一部生命医学的宝典
- 一部健康长寿的珍籍



人民军医出版社

《HUANGDI NEIJING》 YANGSHENG MIZHI

周洪进
编著

《黄帝内经》 养生

秘

旨



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

北京

图书在版编目 (CIP) 数据

《黄帝内经》养生秘旨 / 周洪进编著. —北京: 人民军医出版社, 2011.1
ISBN 978-7-5091-4416-9

I. ①黄… II. ①周… III. ①内经—养生 (中医) IV. ①R221

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 251980 号

策划编辑: 曾小珍

文字编辑: 刘保顺

责任审读: 吴 然

出 版 人: 石 虹

出版发行: 人民军医出版社

经销: 新华书店

通信地址: 北京市 100036 信箱 188 分箱 邮编: 100036

质量反馈电话: (010) 51927290; (010) 51927283

邮购电话: (010) 51927252

策划编辑电话: (010) 51927300-8163

网址: www.pmmp.com.cn

印刷: 三河市祥达印装厂 装订: 京兰装订有限公司

开本: 787mm×1092mm 1/16

印张: 14.75 字数: 230 千字

版、印次: 2011 年 1 月第 1 版第 1 次印刷

印数: 0001~4000

定价: 29.00 元

版权所有 侵权必究

购买本社图书, 凡有缺、倒、脱页者, 本社负责调换



内容提要

本书分养生论、养生法两篇，共 22 章，分别论述了体质、免疫、心理、饮食、地理、气象、运气、时空等养生理论；广泛探讨了顺时、摄气、固精、调神、劳逸、防病、房事、饮食、药物、药膳、运动、情趣等养生方法。本书内容丰富、论题广泛、观点明确，具有较强的科学性、知识性和实用性，适合中医院校学生、临床中医工作者以及广大养生人士学习参考。



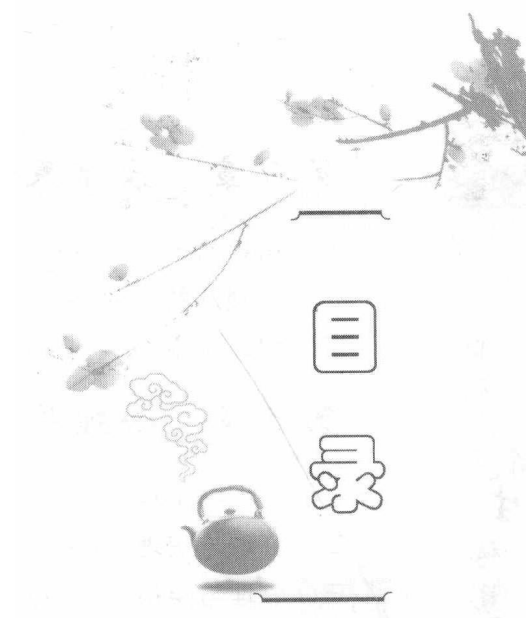
《黄帝内经》，简称《内经》，包括《素问》《灵枢》两部分，是我国早期中医经典医学著作之一，也是一部珍贵的养生宝典。该书在古代哲学思想的指导下，高度总结了二千多年前我国养生学的基本理论和实践经验，创立了独特、系统的养生学说，为中国养生学的发展开辟了科学道路，为中华民族的繁衍昌盛做出了不朽贡献。

《黄帝内经》的养生学思想受到历代养生学家的高度重视并得到不断发展，但由于该书年代久远，文字古奥，义理艰涩，普通读者难以畅读，至今仍有不少奥秘之处不为人知。为了更加深入、广泛、系统地探讨和揭示其养生学的科学奥秘，使之放射出更加灿烂的光辉，促进新世纪养生学的蓬勃发展，编者根据多年的研究成果，并参考大量文献资料，特编著这本《〈黄帝内经〉养生秘旨》。

本书在编写过程中，得到了贵阳中医学院、贵阳医学院、武警部队总医院、中国中医科学院有关专家的亲切指导，也得到了不少同仁朋友的热心帮助，在此一并致谢！

周洪进

2010年6月8日



上篇 养生论

第 1 章 体质养生论	3
一、体质的概念	3
二、体质的结构	3
三、体质的差异	5
四、体质的分型	8
五、体质的异化	10
第 2 章 免疫养生论	13
一、未病先防免疫观	13
二、卫气与免疫功能	14
三、肺气与免疫功能	15
四、脾气与免疫功能	15
五、肾气与免疫功能	16

第3章 房事养生论 18

- 一、房事有节 18
- 二、七损八益 19
- 三、房事频率 20

第4章 心理养生论 22

- 一、心理与生理 22
- 二、心理与病理 23
- 三、心理与疾病 25

第5章 饮食养生论 27

- 一、饮食与生命活动 27
- 二、饮食与疾病发生 29
- 三、饮食与养生保健 32

第6章 地理养生论 35

- 一、地区与水土气候 35
- 二、地区与人体体质 36
- 三、地区与地方疾病 36
- 四、地区与疾病治疗 37

第7章 气象养生论 39

- 一、气象与人体生理 39
- 二、气象与人体病理 41
- 三、气象与防病养生 44

第8章 运气养生论 47

- 一、运气的基本内容 47
- 二、运气的物质基础 61
- 三、运气与生理 62

四、运气与发病	63
五、运气与疾病防治	64
六、运气与疾病预后	64

第9章 时空养生论

一、宇宙观	66
二、时空观	71
三、时空观与养生学	78

下篇 养 生 法

第10章 四时养生法

一、春季养生法	89
二、夏季养生法	90
三、秋季养生法	91
四、冬季养生法	93

第11章 三宝养生法

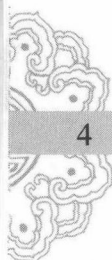
一、摄气养生	95
二、固精养生	98
三、调神养生	100

第12章 劳逸养生法

一、起居养生	104
二、劳作养生	105
三、睡眠养生	106

第13章 防病养生法

一、未病先防	109
--------------	-----



二、既病防变	111
三、情志防病	112

第 14 章 房事养生法

115

一、消除性愚昧	115
二、合理性生活	116
三、重视性保健	117
四、珍惜性甘露	118
五、性生活禁忌	119
六、延缓性衰老	121

第 15 章 心理养生法

123

一、摆脱不良情绪	123
二、培养愉快心情	124
三、消除精神疲劳	125
四、走出孤独生活	126

第 16 章 体质养生法

127

一、平和体质养生	127
二、阴虚体质养生	128
三、阳虚体质养生	129
四、气虚体质养生	130
五、血虚体质养生	131
六、阳盛体质养生	132
七、痰湿体质养生	133
八、血瘀体质养生	134

第 17 章 饮食养生法

135

一、四气五味	135
二、养生食物	137
三、饮食搭配	140

四、饮食有节	146
五、饮食禁忌	147

第 18 章 药物养生法

一、药物气味	153
二、药物配伍	154
三、养生药物	156
四、养生药方	163
五、养生药茶	165
六、养生药酒	166

第 19 章 药膳养生法

一、抗衰药膳	168
二、养心药膳	170
三、补气药膳	171
四、生血药膳	172
五、滋阴药膳	173
六、温阳药膳	174
七、明目药膳	175
八、聪耳药膳	176
九、降压药膳	177
十、减肥药膳	178
十一、通便药膳	179
十二、消化药膳	180
十三、美容药膳	181
十四、调经药膳	181
十五、阳痿药膳	182
十六、失眠药膳	183

第 20 章 运动养生法

一、太极拳养生	185
---------------	-----



二、五禽戏养生	190
三、易筋经养生	191
四、八段锦养生	193
五、自我按摩养生	195
六、散步养生	199

第 21 章 情趣养生法

202

一、书画养生	202
二、琴棋歌舞养生	203
三、花鸟养生	204
四、旅游养生	205
五、垂钓养生	205

第 22 章 古代养生法

207

一、静坐养生	207
二、咽津养生	207
三、叩齿养生	208
四、抓头养生	208
五、浴面养生	209
六、揉耳养生	209
七、护胸养生	209
八、摩腹养生	210
九、足浴养生	210
十、摩足养生	210

后记

213

一、养生学的特点	213
二、养生学的发展	219

参考文献

223

《内经》、《素问》、《灵枢》两个部分，是我国最早最杰出的一部总结

了它

地总结了二千多年我国养生学的发展开辟了科学道路，为中医

上篇

展，但由于该书年代远古，篇幅

及理深广，难以畅读。至今仍有不少奥秘之处不为人知。为了更加深入、广泛、系统

《内经》、《素问》、《灵枢》的科学奥秘，使之放射出更加灿烂的光辉，促进新世纪养生学的繁荣

健康事业做出贡献

并参考大量文献资料，编辑而成

编写过程中，得到

养生论

院、贵阳医学院、武警部队总医院

学院有关专家的亲切指导，也得到了不少日



所难免，诚恳读者批评指正！

阅历有限，加之时间仓促，经验不足

《内经》、《素问》、《灵枢》两个部分，是我国最早最杰出的一部总结

了它

地总结了二千多年我国养生学的发展开辟了科学道路，为中医

繁衍昌盛做出了不朽贡献。

《内经》、《素问》、《灵枢》两个部分，是我国最早最杰出的一部总结

了它



第1章

体质养生论

《黄帝内经》的体质养生理论，内容丰富，比较系统。这些认识，至今仍对疾病预防和养生保健具有重要的指导意义。

一、体质的概念

人体在生长发育进程中身体状况的强弱以及在与疾病斗争过程中所表现出的稳定的个体特征，称为体质。

“体质”一词在《黄帝内经》中虽没有直接出现，但关于体质差异的论述，在该书很多篇章里都谈到。如《灵枢·卫气失常篇》中就明确提出：“人之肥瘦、大小、寒温，有老壮少小”，这就从形态、年龄、质能等方面指出了人与人之间差异的存在。《素问·厥论》中则具体提出“此人者质壮……”，“质”，不仅表述了人外表形态的差异，而且还指出了机体功能性质上的区别。如果追究“体质”一词的根底，实当源此。

二、体质的结构

（一）体态

体态，即指人的外表形态。《黄帝内经》认为，尽管人的基本生理结构是相同的，但在形体上却存在着高、矮、肥、瘦、壮、弱之分。《灵枢·寿

天刚柔篇》开篇指出：“余闻人之生也，有刚有柔，有弱有强，有短有长，”“形有缓急……骨有大小，肉有坚脆，皮有厚薄。”这固然与先天因素密切相关，但后天的营养、环境、生活习惯等是起决定性作用的。而人体外表的差异，又不同程度地反映了不同人体的体质状况。正如《灵枢·阴阳二十五人篇》所述：“其肥而泽者血气有余，肥而不泽者气有余血不足，瘦而无泽者气血俱不足。”因此，体态是体质结构中的重要组成因素。

（二）质能

质能，即指人体组织器官的功能特点及功能强度，由于先天因素、劳作性质、营养水平及疾病的袭扰等复杂因素的影响，人体脏腑组织活动都保持在不同的水平上。《灵枢·营卫生会篇》说：“壮者之气血盛，其肌肉滑，气道通，营卫之行，不失其常，故昼精而夜瞑。老者之气血衰，其肌肉枯，气道涩，五脏之气相搏，其营气衰少而卫气内伐，故昼不精，夜不瞑。”由此可知，人体组织器官的功能活动，既可随着体质的差异发生变化，同时亦能影响体质的发育，并起着主要作用。

（三）气质

气质，即指个体人在其生命活动过程中，所表现出来的精神面貌、性格、情绪的总和。它们和体质结构也有一定的联系，如《灵枢·论勇篇》说：“勇士者，目深以固，长冲直扬，三焦理横，其心端直，其肝大以坚，其胆满以傍，怒则气盛而胸张，肝举而胆横，皆裂而目扬，毛起而面苍。”“怯士者，目大而不减，阴阳相失，其焦理纵，髑骯短而小，肝系缓，其胆不满而纵，肠胃挺，胁下空，虽方大怒，气不能满其胸，肝肺虽举，气衰复下，故不能久怒也。”上文说明了人的个性和脏腑的密切关系。不同气质的人是由不同的脏腑生理形态和功能活动作为物质基础的。也就是说，不同的气质是不同个体内部功能活动的外在表现，所以气质不但是体质结构的一个组成部分，而且对体质的辨识亦占有重要地位。

可知，体态、质能、气质分别从人体内外的精神、形态、功能等方面出发，对机体进行了全面的综合分析，从而得出对个体体质较全面的认识。其中质能一项为内脏功能、形态诸方面之统括，对于体质的改变具有一定的主动性。体态、气质二者则为内部质能在体外的反应，具有察外而知内的特殊

功用，故三者共为一体，缺一不可。

三、体质的差异

人体个体体质是千差万别的，而体质的差异又是机体内外环境多种复杂因素综合作用的结果。

（一）生活环境

生活环境对人体体质的影响是显而易见的，因为人的生命对于自然界来讲，本身就是一个适应环境和改造环境的过程，环境对人体的巨大影响，也突出地表现在人的体质方面。《素问·异法方宜论》较详细地论述了此种关系，并通过实际观察，作出了科学的分类：“东方之域……故其民皆黑色疏理，其病皆为痈疡……西方者……”。文中以黄河流域为中心，对古代中国五方人民的居处、环境、饮食及其与体质发病等方面相互关系的大体描述，虽仅仅表现了环境对机体影响的部分情况，而且对于有关条文记载得也是比较粗糙的。但分析却是令人信服的。地区之间因生活环境殊异，而形成的不同生活习性和体质及其特有的适应环境的性能的确是存在的。由此可见，古人对于体质与环境之间的关系不但有深刻的认识，并且已于两千多年以前就将其运用于临床实践了。

（二）饮食营养

关于饮食对人体的影响，《黄帝内经》也作了一定的探讨，分散于许多章节中，不够系统。如《素问·异法方宜论》论述的五方之人所嗜饮食及体质不同当为一例。再如《素问·奇病论》指出：“……数食甘美而多肥也，肥者令人内热，甘者令人中满。”《素问·阴阳应象大论》说：“形不足者温之以气，精不足者补之以味，”强调了饮食营养对体质改变的重要影响。

《黄帝内经》认为，五味本身不能致病，但由于它们数量的积蓄，改变了机体的适应能力而激发反应力的时候，便可发生变应。对此，《黄帝内经》用了大量的观察和记录，兹摘要《素问·五脏生成篇》等四篇经文中关于饮食营养对体质影响的论述列表如下（表 1-1）。



表 1-1 饮食营养对体质的影响

五脏		肝	肾	肺	心	脾
篇名	宜忌					
素问	欲得	酸	咸	辛	苦	甘
五脏生成篇	多食	肉胝脂而唇揭	脉凝泣而变色	筋急而爪枯	皮槁而毛拔	骨痛而发落
灵枢	所走	筋	血	气	骨	肉
五味论	多食	令人癢	令人渴	令人洞心	令人变呕	令人惋心
素问	脏色	青	黑	白	赤	黄
脏气法时论	宜食	甘：粳米、牛肉、枣、葵	辛：黄黍、鸡肉、桃、葱	苦：小麦、羊肉、杏、薤	酸：小豆、犬肉、李、韭	咸：大豆、豕肉、栗、藿
素问	味过	肝气以津，脾气乃绝	大骨气劳，短肌，心气抑	筋脉沮弛，精神乃央	脾气不濡，胃气乃厚	心气喘满，色黑，肾气不衡

（三）精神情志

精神情志方面的改变，对于个体体质也有一定的影响。尤其是一些强度过大的刺激，或周期甚长的不良情绪，都足以影响机体的正常生理活动。《素问·疏五过论》说：“暴乐暴苦，始乐后苦，皆伤精气，精气竭绝形体毁沮”；“暴怒伤阴，暴喜伤阳。”说明不良情绪带来的损伤使健康体质的基础发生动摇。该篇还就此举例说：“封君败伤，及欲侯王，故贵脱势，虽不伤邪，精神内伤，身必败亡。始富后贫，虽不伤邪，皮焦筋屈，痿辟为挛。”以上揭示了精神情志的波动对机体带来的危害。但若像《素问·上古天真论》讲的“志闭而少欲，心安而不惧，形劳而不倦。气从以顺，各从其欲，皆得所愿。”则能保持健壮的体质，寿达百岁而不衰。

《黄帝内经》不但强调了精神情志对于体质改变发生着影响，并且还总结了不同的精神情志状态对体质发育趋向影响的规律，集中表现在《素问·举痛论》和《灵枢·本神》等篇章中。