



名家用心诠释「国医圣典」
参透《黄帝内经》养生真谛

《黄帝内经》是中医文化史上最神奇、最伟大的著作之一，既被称为「医学之宗」，又是常用常新的养生宝典。本书集历代医家潜心研究之大成，以全新的视角解读医典知识，从饮食养生、经络养生、脏腑养生等方面作出全面指导，适合每一位崇尚科学养生的人士。

黄帝
内經

黄帝内经

全书

典藏
精品版

方立生◎主编



黄帝内经

全书

典藏
精品版

方立生◎主编

图书在版编目 (CIP) 数据

黄帝内经全书：典藏精品版 / 方立生主编. — 长沙：湖南美术出版社, 2011. 6

ISBN 978-7-5356-4493-0

I. ①黄… II. ①方… III. ①内经—普及读物 IV.

①R221-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第092910号

典藏精品版

黄帝内经全书

出版人：李小山

策划：金版文化

主编：方立生

责任编辑：李松

插画：吉娜

封面设计：汤长城

出版发行：湖南美术出版社

(长沙市东二环一段622号)

经销：湖南省新华书店

印刷：深圳市鹰达印刷包装有限公司

(深圳市龙岗区横岗镇红棉三路鹰达工业大厦)

开本：711×1016 1/16

印张：36

版次：2011年6月第1版 2011年6月第1次印刷

书号：ISBN 978-7-5356-4493-0

定价：68.00元

【版权所有，请勿翻印、转载】

邮购联系：0755-83476130 邮编：518000

网址：<http://www.ch-jinban.com/>

电子邮箱：szjinban@163.com

如有倒装、破损、少页等印装质量问题，请与印刷厂联系调换。

联系电话：0755-28630168



主编简介

方立生

方立生，主治中医师，毕业于河南开封中医学院，2002年于河南省信阳县中医院退休。

方立生从事中医学辩证治疗及养生文化研究40多年，在中医内科、妇科、儿科的诊治及治疗方面有丰富的经验，尤其擅长对心血管方面疾病的诊断治疗和利用经络针灸治疗。作为一名中医工作者，方立生对以《黄帝内经》为代表的中医文化充满了浓厚的兴趣和研究热情，并且致力于将中草药应用于养生保健与治病救人的实践中。

序言

《黄帝内经》以生命（人）为中心，里面讲了医学、天文学、地理学、心理学、社会学，还有哲学、历史等，是一部围绕生命问题而展开的百科全书。它荟萃了先秦诸子百家养生之道、医疗之术、长寿之诀，运用阴阳、五行、天人合一的理论，对人体的解剖、生理、病理以及疾病的诊断、治疗与预防，做了比较全面的阐述，确立了中医学独特的理论体系，成为中国医药学发展的理论基础和源泉。它从我们日常的起居饮食出发，点点滴滴地向人们传授养生的奥妙、生命的智慧。可以说，研读它，就是开启一次养生与生命的钻石之旅。

《黄帝内经》虽然只有数千字，但其中蕴含的养生道理却是取之不尽、用之不竭。《黄帝内经》一书认为，人的起居饮食中，处处蕴含着长寿的真理、健康的智慧。它像一位宅心仁厚的导师，谆谆地教导人们，日常生活中如何改掉导致身体疾病的坏习惯，如何建立起良好的、符合生命本性的生活习性，并引导人们顺应自然的力量。《黄帝内经》认为，人如果“法于阴阳，和于术数，顺应四时、谨和五味”，做到天人合一，就能尽享天年，长命百岁。但是，现代人非但不能尽享天年，反而很多人患上了各种各样的文明病，这其中，除了环境的恶化之外，很大程度上，取决于人们并不健康的生活方式。纵观现代人的生活，出门打的、坐公交、开私家车，肢体得不到应有的锻炼；暴饮暴食、吃快餐，根本不知道食物五味如何，身体也得不到应有的营养补给；熬夜、冬天在暖气房里吃冷饮、夏天在空调房里冻得手脚冰凉，四季的变化对他根本没多大影响，这些都是与《黄帝内经》倡导的养生方式背道而驰的。

为了引导读者建立一套健康有序的生活方式，在起居中获得健康长寿之道。本书深入挖掘《黄帝内经》养生精髓，并结合现代人的生活特点，用问题的形式阐述一个个养生道理和养生方式，配以一张张生动而形象的图片加以解释，图文并茂、浅显易懂！

可以说，本书几乎囊括《黄帝内经》中所提到的所有养生原理：饮食养生、经络养生、脏腑养生、体质养生、房事养生、四季养生、情志养生等，能从生活的方方面面给您做全方位的养生指导。读者也可以从中悟出养生之道不是一种偶尔的行为，它应当成为人们的生活方式，不是说周末外出爬爬山、去健身房做下锻炼就是养生了，事实上，养生之道存在于每个人平时起居饮食的每个角落、每个环节。

《黄帝内经》是老祖宗留给我们的养生瑰宝，我们研读它，并且按照它指示的去，就能获得健康长命的法宝。那么，就让我们一起走进《黄帝内经》的奇妙世界，共同感悟不生病的智慧吧！

目 录

第一章 《黄帝内经》，国人必习的经典

第一节 叩问千年经典

1. 我们为什么要读《黄帝内经》? 026
2. 黄帝是什么样的人? 027
3. 《黄帝内经》是黄帝所作吗? 028
4. 黄帝的一生是如何对应人生的各个阶段的? 029
5. 为什么《黄帝内经》也称作“岐黄之书”? 030
6. 为什么以“经”命名? 030
7. 岐伯是一个什么样的人? 031
8. 为什么又叫“内经”，而不叫“外经”? 031
9. 是否有《黄帝外经》? 031
10. 《黄帝内经》成书于何时? 032
11. 《黄帝内经》有哪些基本内容? 033

第二节 《黄帝内经》的基本思想

1. 什么是阴阳? 034
2. 阴与阳之间存在哪些关系? 034
3. 《黄帝内经》中的阴阳学说有哪些超越? 036
4. 五行概念是如何产生的? 036
5. 五行有哪些基本内容? 037
6. 如何用五行来说明五脏功能? 039
7. 如何用五行来说明五脏的相生相克关系? 040
8. 如何用五行来解释疾病? 041

9. 如何用五行来说明五脏的传变? 042
10. 如何用五行来指导治疗? 043
11. 如何用五行指导治疗情志病? 043

第三节 《黄帝内经》影响下的中医

1. 《黄帝内经》是怎样强调以人为本的? 044
2. 中医在治疗疑难杂症上有何优势? ... 045
3. 《黄帝内经》的养生之道是什么? ... 047
4. 为何中医在调整现代人亚健康方面独具魅力? 047
5. 为什么说中医是健康生态智慧学? ... 049
6. 为何说中医能解决百姓“看病难、药费贵”的困扰? 050
7. 中医的整体观念是什么? 050
8. 何谓“辨证论治”? 051
9. 中医是如何强调人的自我修复能力的? 052
10. 中医的“扶正祛邪”指的是什么? 053
11. 中医的“治未病”包括哪些内容? 054
12. 什么是中医所说的“标本缓急”? 055
13. 什么是中医所说的“对症下药”? 056

第四节 《黄帝内经》与生活常识

1. 中国人为什么说“左右”，不说“右左”? 057
2. 为什么说“买东西”而非“买南北”? 057
3. 为什么是“鸣金收兵”而不是“鸣银



目 录

掌握健康长寿之根本

005



收兵”？	058	手”去世？	062
4.为何要“秋后问斩”？	058	11.女人为什么要长乳房？	062
5.“男左女右”是怎么回事？	058	12.为什么女人的乳房有大有小？	063
6.女人为什么比男人衰老得快？	059	13.为什么说“冬吃萝卜夏吃姜，不用医生开药方”？	063
7.为什么女人比男人长寿？	060	14.为什么大蒜、辣椒不入药？	064
8.为什么“男人为阳，女人为阴”？	061	15.哭泣时为什么会眼泪、鼻涕一起流？	064
9.人的生育能力由年龄决定的吗？	061		
10.人为何是“攥着手”出生，“撒开			

第二章 经络养生

第一节 经络基础：四通八达的经络构成人体的活地图

1.经络是什么？	066
2.为什么说经络是养生第一要义？	066
3.为什么说《黄帝内经》是经络学的基础？	067
4.为什么说中医与天人合一学说是经络养生的基础？	067
5.元气在经络养生中有什么作用？	068
6.经络养生是否也要遵循阴阳？	069
7.经络系统由哪些部分构成？	069
8.各条经络的养生在时间上有何不同？	070

第二节 细说十二正经

1.手太阴肺经循行哪些部位？	071
2.手太阴肺经上有哪些穴位？	071
3.手太阴肺经的保健穴有哪些？	072
4.发生在手太阴肺经上的病候有哪些？ 如何对治？	072
5.如何利用手太阴肺经养生？	073
6.手少阴心经循行哪些部位？	073

7.手少阴心经上有哪些穴位？	074
8.手少阴心经的保健穴有哪些？	074
9.发生在手少阴心经上的病候有哪些？ 如何对治？	075
10.如何利用手少阴心经养生？	075
11.手厥阴心包经循行哪些部位？	076
12.手厥阴心包经上的穴位有哪些？	076
13.手厥阴心包经的保健穴有哪些？	077
14.发生在手厥阴心包经上的病候有哪 些？如何对治？	077
15.如何利用手厥阴心包经养生？	077
16.手太阳小肠经循行哪些部位？	078
17.手太阳小肠经上的穴位有哪些？	078
18.手太阳小肠经的保健穴有哪些？	079
19.发生在手太阳小肠经上的病候有哪 些？如何对治？	080
20.如何利用手太阳小肠经养生？	080
21.手阳明大肠经循行哪些部位？	081
22.手阳明大肠经上的穴位有哪些？	081
23.手阳明大肠经的保健穴有哪些？	082



24. 发生在手阳明大肠经上的病候有哪些? 如何对治? 082

25. 如何利用手阳明大肠经养生? 083

26. 手少阳三焦经循行哪些部位? 083

27. 手少阳三焦经上的穴位有哪些? 084

28. 手少阳三焦经的保健穴有哪些? 084

29. 发生在手少阳三焦经上的病候有哪些? 如何对治? 085

30. 如何利用手少阳三焦经养生? 085

31. 足太阴脾经循行哪些部位? 085

32. 足太阴脾经上的穴位有哪些? 086

33. 足太阴脾经的保健穴有哪些? 087

34. 发生在足太阴脾经上的病候有哪些? 如何对治? 087

35. 如何利用足太阴脾经养生? 087

36. 足少阴肾经循行哪些部位? 088

37. 足少阴肾经上的穴位有哪些? 089

38. 足少阴肾经的保健穴有哪些? 090

39. 发生在足少阴肾经上的病候有哪些? 如何对治? 090

40. 如何利用足少阴肾经养生? 091

41. 足厥阴肝经循行哪些部位? 091

42. 足厥阴肝经上的穴位有哪些? 092

43. 足厥阴肝经的保健穴有哪些? 092

44. 发生在足厥阴肝经上的病候有哪些? 如何对治? 093

45. 如何利用足厥阴肝经养生? 093

46. 足太阳膀胱经循行哪些部位? 094

47. 足太阳膀胱经上的穴位有哪些? 095

48. 足太阳膀胱经的保健穴有哪些? 095

49. 发生在足太阳膀胱经上的病候有哪些? 如何对治? 096

50. 如何利用足太阳膀胱经养生? 097

51. 足阳明胃经循行哪些部位? 097

52. 足阳明胃经上的穴位有哪些? 098

53. 足阳明胃经的保健穴有哪些? 099

54. 发生在足阳明胃经上的病候有哪些? 如何对治? 100

55. 如何利用足阳明胃经养生? 100

56. 足少阳胆经循行哪些部位? 101

57. 足少阳胆经上的穴位有哪些? 101

58. 足少阳胆经的保健穴有哪些? 102

59. 发生在足少阳胆经上的病候有哪些? 如何对治? 103

60. 如何利用足少阳胆经养生? 104

第三节 细说奇经八脉

1. 任脉循行哪些部位? 105

2. 任脉有什么生理功能? 105

3. 任脉主治哪些疾病? 105

4. 任脉经穴有哪些? 106

5. 任脉有哪些保健穴? 107

6. 督脉循行哪些部位? 107

7. 督脉有哪些生理功能? 107

8. 督脉主治哪些疾病? 108

9. 督脉经穴有哪些? 108

10. 督脉的保健穴有哪些? 109

11. 冲脉为什么又叫“十二经脉之海”或“血海”? 109

12. 带脉有什么生理功能? 110

13. 阴跷脉有什么生理功能? 110

14. 阳跷脉有什么生理功能? 111

15. 阴维脉有什么生理功能? 112

16. 阳维脉有什么生理功能? 112

第四节 特效穴位：身体大药田，指压保健康

1. 得了慢性胃炎应按摩哪些穴位? 113

2. 胃溃疡应按摩哪些穴位?	113
3. 便秘了应按摩哪些穴位?	113
4. 治疗痔疮应按摩哪些穴位?	114
5. 缓解气喘应按摩哪些穴位?	115
6. 抵抗流行性感冒应按摩哪些穴位? ...	115
7. 患上高血压应按摩哪些穴位?	116
8. 处理心肌梗塞应按摩哪些穴位?	116
9. 糖尿病患者应按摩哪些穴位?	117
10. 痛风患者养生应按摩哪些穴位? ...	117
11. 缓解痛经应按摩哪些穴位?	118
12. 减轻孕妇呕吐应按摩哪些穴位? ...	118
13. 缓解牙痛应按摩哪些穴位?	118
14. 为何按摩风池穴可清热醒脑还治感冒?	119
15. 治疗口腔溃疡应按摩哪些穴位?	120
16. 为何按摩合谷穴让牙疼是病也不怕?	120
17. 为什么说关元穴是男子藏精女子蓄血 之处?	121
18. 为什么说百会穴是摆脱忧郁烦躁失眠 的良穴?	122
19. 为什么说内关穴抚胃、贴心?	123
20. 足三里穴为何能让胃病远离?	124
21. 攒竹穴为何能消除疲劳宜眼明?	125
22. 天宗穴为何能美体健胸?	126



23. 为何说三阴交穴是妇科疾病的克星?	127
24. 为何中渚穴能治疗更年期女性的疾病?	128
25. 长强穴为何能通大便、疗便秘、止 腹泻?	129
26. 委中穴为何能治疗腰痛背痛有奇效?	130
27. 迎香穴为何能让你抛掉闭眼鼻塞的 烦恼?	130
28. 内庭穴为何能让你不再手脚冰冷?	131

第五节 利用经络养生治病的常用手法

1. 拔罐疗法是什么?	133
2. 为什么拔罐可以治病? 有什么中医原理?	133
3. 拔罐所使用的杯罐有哪几种?	134
4. 火罐法应如何操作?	134
5. 药罐法应如何操作?	135
6. 拔罐还有哪些方法? 分别如何操作?	135
7. 走罐法应如何操作?	136
8. 留罐时间应为多少? 如何起罐?	136
9. 拔火罐留下的罐斑及颜色代表什么意义?	137
10. 拔罐疗法有哪些适应证?	137
11. 拔罐疗法有哪些注意事项?	138
12. 各季节拔火罐要注意什么?	138
13. 按摩疗法是什么?	139
14. 按摩能防治疾病的原理是什么?	139
15. 按摩有哪些作用?	139
16. 按摩的适应症有哪些?	140
17. 按摩的禁忌症有哪些?	140
18. 按摩时有哪些注意事项?	140
19. 按摩时出现不良反应应怎么处理?	141
20. 按摩介质有哪些?	141
21. 根据不同的作用功效, 按摩可以分为 哪几类手法?	142
22. 根据操作方法不同, 按摩可以分为哪	

几类手法?	142
23.推法按摩如何操作?	143
24.拿法按摩如何操作?	144
25.按法按摩如何操作? 有哪些应用治疗 效果?	144
26.摩法按摩如何操作?	145

27.捏法按摩如何操作? 有哪些应用治疗 效果?	145
28.揉法按摩如何操作?	146
29.搓法按摩如何操作? 有哪些应用治疗 效果?	146

第三章 脏腑养生

第一节 心脏养生：心力足，身体旺

1.为何心为“君主之官”?	148
2.《黄帝内经》认为心有哪些生理功能?	148
3.心与体表哪些部位有关系?	149
4.古人根据《黄帝内经》制定了哪些对 于心脏的保健方法?	150
5.养心功法怎么做?	150
6.如何让心脏发育得更好?	151
7.暴饮暴食对心脏有什么危害?	152
8.哪些药物会损害心脏?	152
9.餐桌上，怎样的饮食适合养心?	152
10.透明的食物对心脏好吗?	153
11.荷叶有怎样的养心功效?	153
12.养心多喝绿茶好吗?	154
13.怎样用芳香疗法疏解心脏压力?	154
14.生活环境对心脏有怎样的影响?	154
15.怎样消除压力给心脏带来的危害?	155
16.如何祛心火?	155
17.怎样治疗心绞痛?	156

第二节 肝胆养生：肝胆相照，身体无毒一身轻

1.中医如何解释“肝胆相照”?	157
2.《黄帝内经》中对肝脏有怎样的认识?	157
3.《黄帝内经》中有怎样的“胆识论”?	158
4.肝脏与人体的哪些疾病有关?	158
5.中医认为肝有哪些生理功能?	159
6.为什么把肝脏比作“化工厂”?	160
7.肝脏与血液有什么关系?	160
8.中医养肝最重要的方法是什么?	160
9.养肝最忌什么?	161
10.养肝食品有哪些?	162
11.怎样避免过度疲劳给肝脏带来的损伤?	162
12.最适合肝病患者的运动是什么?	163
13.不同的肝病患者有怎样的散步方法?	163
14.气功对肝病患者有什么好处?	164
15.怎样防治脂肪肝?	165
16.肝硬化患者怎样调理身体?	165
17.胆有哪些生理功能?	166
18.胆病大多是由什么原因引起的?	166
19.养护胆的具体方法有哪些?	167

20.如何防治胆结石? 167

第三节 脾胃养生:胃口好,身体才好

1.《黄帝内经》认为脾胃有怎样的重要性? 168

2.《黄帝内经》认为脾有哪些生理功能? 168

3.《黄帝内经》认为胃有哪些生理功能? 169

4.如何养护脾胃? 170

5.为什么说胃是人体的第二张脸? 170

6.做哪些摇摆运动可加强胃肠功能? ... 171

7.益气补脾为何要多吃山药? 171

8.为什么说最养胃的是小米? 172

9.怎样通过补气养护脾胃? 172

10.怎样从心理上养胃? 173

11.年老脾胃虚弱如何养生? 173

12.哪些小动作可以帮助改善老年人脾胃虚弱? 174

13.如何自测胃肠疾病? 175

14.如何防治胃炎? 175

15.可预防与治疗胃病的穴位有哪些? 176

16.什么穴位治疗因胃下垂而引起的食欲不振? 176

17.可治疗腹泻的穴位有哪些? 177

18.什么穴位治疗胃痉挛? 177

19.胃痛的运动疗法有哪些? 178

第四节 肺脏养生:让身体气机畅通无阻

1.《黄帝内经》认为肺有怎样的重要性? 179

2.肺与大肠是怎样的关系? 179

3.肺有哪些功能? 180

4.如何理解“肺主一身之气”? 180

5.“宣发”与“肃降”怎么理解? 181

6.如何养护我们的肺? 181

7.怎样的呼吸方法可以养肺? 182

8.养肺功怎么做? 182

9.肺水肿患者如何自我保健? 183

10.为什么肺水肿偏爱登山者? 184

11.肺结核患者为何不宜吃菠菜? 184

第五节 肾脏养生:让机体生命活力的源泉更加旺盛

1.《黄帝内经》中关于肾的重要性有怎样的记载? 185

2.肾有哪些生理功能? 185

3.如何解释肾与膀胱相表里? 186

4.肾与发、耳、齿各有什么关系? 186

5.肾有哪六怕? 187

6.养肾的方法有哪些? 188

7.“养肾功”的具体功法是怎样的? ... 188

8.为什么说肾的保养不能忽视丹田? ... 189

9.按摩脚心对肾脏健康有帮助吗? 190

10.如何快速判别肾阳虚? 190

11.怎样判别肾阴虚? 191

12.六味地黄丸真的能补肾虚吗? 191

13.肾衰有哪些表现? 191

14.怎样自我检测肾是否健康? 192

15.养肾的食物有哪些? 192

16.肾虚只是男人的事吗? 193

17.女性如何摆脱肾虚? 193

18.怎样防治肾炎? 194



第四章 饮食养生

第一节 《黄帝内经》食养的基本原则

1. 饮食养生有何重要作用? 196
2. 食物有哪“四性”? 197
3. 食物有哪“五味”? 198
4. 五味与五脏有什么关系? 199
5. 五味失和会有哪些危害? 200
6. 什么是食物的偏性? 201
7. 如何理解食物的“归经”? 202
8. 不同食物偏好说明什么? 205
9. 《黄帝内经》是如何讲述要平衡膳食的? 205
10. 现代科学是如何建议平衡膳食的? 206
11. 正确的用餐顺序是怎样的? 207
12. 一日三餐应该怎么吃? 207
13. 吃饭时为什么要细嚼慢咽? 208
14. 为什么吃半饱最健康? 209
15. 蔬菜为什么不能代替水果? 209
16. 晚餐吃得太饱有什么危害? 210
17. 食物如何分阴阳? 211
18. 如何根据体质选择阴阳食物? 211
19. 为什么热食和凉食都不可取? 212
20. 饮食的温度怎样最适宜? 212
21. 膳食为什么不能吃得太精细? 213
22. 方便食品对健康有什么不利? 213
23. 油炸食品为什么要是少吃? 214
24. 不吃米饭有什么坏处? 215
25. 服药期间有哪些饮食禁忌? 215
26. 乘坐飞机前的饮食有哪些讲究? 215
27. 怎样合理节食? 216
28. 为什么陆游“只将食粥致神仙”? 216
29. 食盐过多会造成哪些危害? 217
30. 有哪些方法可以避免高钠盐的摄取? 217
31. 每天喝多少水合适? 218
32. 为什么说温开水是最好的饮料? 218
33. 什么时候喝水好? 219
34. 怎样科学饮酒? 219

第二节 揭秘常见食物：健康吃出来

1. 猪肉怎么吃才健康? 220
2. 羊肉怎么吃才健康? 220
3. 为什么说“牛肉补气，功同黄芪”? 221
4. 我们对鸡肉有哪些错误认识? 221
5. 鸭有怎样的营养功效? 222
6. 为什么称鱼为“智慧食物”? 222
7. 为什么说“吃肉不吃蒜，营养减一半”? 223
8. 哪些人不能喝牛奶? 223
9. 哪些喝豆浆的方法不对? 224
10. 苹果为什么被称为“记忆之果”? 225
11. 怎样用苹果调理肠胃? 225
12. 梨对老年人皮肤瘙痒有什么好处? 225
13. 为什么说“桃养人”? 226
14. 为什么香蕉被称为“快乐食品”? 226
15. 香蕉可以减肥吗? 226
16. 猕猴桃为什么被称为“水果之王”? 227
17. 为什么说芒果更适合电脑工作者? 227
18. 为什么说吃葡萄不吐葡萄皮? 228
19. 为什么说红枣是女人养生佳品? 228

目录

掌握健康长寿之根本

011

20.杏仁为什么可以抗癌?	229	3.性冷淡有哪些食疗偏方?	235
21.板栗为什么被称为“肾之果”?	230	4.怎样的饮食可以帮助驱走感冒?	236
22.花生为什么被称为“长寿果”?	230	5.便秘患者应遵循怎样的饮食原则? ...	237
23.木瓜为什么可以丰胸?	231	6.吸烟者应该多吃哪些食物?	237
24.为什么说“男不离韭”?	231	7.咳嗽在饮食上要注意什么?	238
25.为什么说“女不离藕”?	232	8.高血压患者怎样饮食有利于降压? ...	238
26.为什么西方人把洋葱用作性激素?	232	9.糖尿病患者应进行怎样的饮食调养? ..	239
27.番茄是生吃还是熟吃好?	232	10.冠心病患者应遵循哪些饮食原则? ..	240
28.怎样吃苦瓜更健康?	233	11.痛风患者有哪些饮食宜忌?	240
第三节 药食同源治百病		12.痛经患者可以进行怎样的饮食调养? ..	241
1.为什么说“药补不如食补”?	234	13.闭经患者可以进行怎样的饮食调养? ..	242
2.抗癌适宜吃哪些食物?	235	14.更年期综合征患者应遵循怎样的饮食原则?	242

第五章 房事养身

第一节 房事养生：有节有度有健康	
1.房事养生有什么重要性?	244
2.房事养生的准则是什么?	244
3.房事养生应该注意哪些问题?	245



4.房事养生饮食要注意哪些方面?	245
5.行房事要具备怎样的环境?	246
6.房事前要做哪些准备?	246
7.适宜房事的时间是什么时候?	246
8.房事的频率是怎样的?	247
9.健康的房事有哪些好处?	247
10.房事不和谐对健康有哪些影响?	247
11.房事养生为何主张节欲?	248
12.怎样判断房事有没有过度?	248
13.古人说的房事“七损八益”是指什么? ..	248
14.古代房事养生为何提倡动而少泄?	249
15.春季如何进行房事养生?	250
16.夏季如何进行房事养生?	250
17.秋季如何进行房事养生?	251
18.冬季如何进行房事养生?	251

第二节 房事养生方法：滋阴补阳享健康

- 1.为什么说“男人健康，要保养睾丸”？ 252
- 2.男性应如何保养睾丸？ 252
- 3.为什么说“男人养生，重在固精气”？ 253
- 4.男人应该如何养肾？ 253
- 5.女性该怎样保养卵巢？ 254

- 6.哪些食物能改善男性的性功能？ 254
- 7.如何通过穴位按摩治疗早泄？ 254
- 8.如何通过按摩打造男人阳刚之美？ ... 255
- 9.如何通过穴位按摩防治肾阳虚？ 256
- 10.如何通过穴位按摩解救肾阴虚？ 257
- 11.如何通过经络疗法治疗遗精？ 258

第六章 情志养生

第一节 情志养生：长寿之人必有健康的心态

- 1.情志是指什么？ 260
- 2.七情有什么致病特点？ 261
- 3.情志与人体的“气机”有什么关系？ 261
- 4.情志与人体五脏六腑有什么直接关系？ 264
- 5.七情与气血有什么关系？ 265
- 6.养心调神在情志养生中有什么重要作用？ 266
- 7.情志养生中为什么要注重道德修养？ 266
- 8.为什么“养生必先养德，大德必得其寿”？ 267
- 9.为什么道德高尚的人容易长寿？ 268
- 10.为什么说“心病还须心药医”？ 269
- 11.压力大会对脏腑产生哪些负面影响？ 270
- 12.为什么压力过大会引起抑郁症？ 271
- 13.为什么压力过大会引起神经衰弱？ 271

- 情志病？ 272
- 2.如何因时而异调养情志？ 273
- 3.如何疏泄情志？ 274
- 4.如何用移精转换法治疗情志病？ 275
- 5.如何消解压力治疗失眠？ 276
- 6.如何调适神经衰弱？ 277
- 7.如何发泄自己的不良情绪？ 278
- 8.如何远离抑郁？ 279
- 9.如何驱逐焦虑？ 280
- 10.如何用按摩法减压？ 281
- 11.如何疏导内心的压抑？ 282
- 12.如何让恐惧症患者心安气顺？ 283

第二节 情志养生方法：心病还需心药医

- 1.如何用《黄帝内经》的五行相克法治疗



第七章 四季养生

第一节 春季养“生”

- 1.《黄帝内经》对春季养生有怎样的描述? 286
- 2.春季的气候特点怎样影响人体的生理变化? 286
- 3.春天里如何生发阳气? 287
- 4.春季要重点养护哪个脏器? 288
- 5.春季如何健身养肝? 289
- 6.如何消除春困? 289
- 7.如何远离春季病症? 290
- 8.春天里哪些病容易旧病复发? 292
- 9.什么是结石病? 如何预防? 293

第二节 夏季养“长”

- 1.《黄帝内经》对夏季养生有怎样的描述? 294
- 2.夏季里如何养阳气? 294
- 3.夏季里应该重点养护哪个脏器? 295
- 4.夏季如何利用经络来护心? 295
- 5.夏天喝绿豆汤有什么保健效果? 296
- 6.长夏易犯湿邪,什么是湿邪? 296
- 7.如何预防湿病? 297
- 8.夏季睡眠,越凉快越好吗? 297
- 9.哪些休闲活动适合在夏季进行? 298
- 10.夏天运动要注意哪些问题? 299
- 11.炎夏是否应该少晒太阳? 300
- 12.吹空调对健康有什么影响? 301
- 13.中暑是怎么发生的? 301
- 14.中暑后如何做紧急处理? 302

- 15.怎样预防中暑? 302

第三节 秋季养“收”

- 1.《黄帝内经》对秋季养生有怎样的描述? 304
- 2.秋季的气候对人体有怎样的影响? ... 304
- 3.秋季里应该重点养护哪个脏器? 306
- 4.秋季如何利用经络养肺? 306
- 5.怎样“秋冻”才合适? 307
- 6.秋季饮食要遵循哪些原则? 308
- 7.秋季进补,怎样做效果最佳? 308
- 8.秋季适宜吃哪些食物来滋阴润燥? ... 309
- 9.怎样协调秋季向冬季过渡? 310
- 10.初秋时节,老人应怎样防中风? ... 311
- 11.为什么人们容易生发悲秋情结? ... 312
- 12.如何化解悲秋情结? 312
- 13.秋季里如何应对口唇干裂? 313

第四节 冬季养“藏”

- 1.《黄帝内经》对冬季养生有着怎样的描述? 315
- 2.冬季里应该重点养护哪个脏器? 315
- 3.冬季如何利用经络补肾? 316
- 4.冬季喝哪些保健粥可预防疾病? 316
- 5.冬季适宜什么时间起床? 317
- 6.冬季里适宜老人做的活动有哪些? ... 317
- 7.冬季进补要注意哪些事项? 318
- 8.冬季怎样洗澡最益健康? 319
- 9.冬季如何预防冻疮? 320

第八章 十二时辰养生

第一节 子时：胆经当令

- 1.为什么说晚上11点前要睡觉? 322
- 2.为什么老年人容易失眠? 322
- 3.经常吃夜宵对健康有影响吗? 323
- 4.胆经气血不足会导致“少年白”吗? 323
- 5.为什么很多人想问题的时候会挠头? 324
- 6.怎样应对面部皮肤问题? 324
- 7.怎样通过调节胆经来缓解坐骨神经痛? 325
- 8.每天什么时候调理胆经最好? 326
- 9.拍胆经有什么保健效果? 326
- 10.日常生活中如何养护胆经? 327

第二节 丑时：肝经当令

- 1.丑时深睡有什么重要意义? 328
- 2.怎样通过疏通肝经来缓解和消除失眠? 328
- 3.长时间看电视会对健康有影响吗? ... 329
- 4.男人有气就该发泄出来吗? 330
- 5.乳腺增生与生闷气之间有什么关系? 331
- 6.生气后食欲下降怎么办? 331

第三节 寅时：肺经当令

- 1.寅时人体内部有着怎样的生理活动? 332
- 2.寅时醒来睡不着怎么办? 332
- 3.寅时猛然惊醒代表什么? 334
- 4.老年人可以寅时起床吗? 334
- 5.按摩肺经对改善失眠有效吗? 334
- 6.什么时候按摩肺经最好? 335
- 7.夜里空调长开对健康有什么危害? ... 335
- 8.“窝囊废”与肺有关系吗? 336
- 9.如何改善“窝囊废”的问题? 336

第四节 卯时：大肠经当令

- 1.大肠经是“人体血液的清道夫”，怎样利用它? 337
- 2.按摩大肠经的合谷穴对健康有什么样的作用? 338
- 3.清晨起床，老年人“先醒心后醒眼”有什么意义? 338
- 4.怎样自行缓解便秘症状? 339
- 5.醒来后立刻排便对健康有益吗? 339
- 6.怎样缓解腹泻症状? 340
- 7.黎明同房对健康有影响吗? 340
- 8.清晨开窗对健康有益吗? 341

第五节 辰时：胃经当令

- 1.不吃早饭有助于减肥吗? 342
- 2.早饭适合吃什么? 342
- 3.热天吃冷饮伤胃吗? 343
- 4.痤疮跟胃经有什么关系? 343

第六节 巳时：脾经当令

- 1.脾经在巳时很活跃吗? 344
- 2.为什么说脾经是“身体健康的保护神”? 344
- 3.怎样通过刺激脾经来养生保健? 344
- 4.为什么说“口唇是脾经的一面镜子”? 345
- 5.流口水表明脾虚吗? 345
- 6.为什么说“思伤脾”? 346
- 7.坐班族怎样利用上班时间做好自我保健? 347
- 8.刺激脾经里的太白穴可以缓解肌肉酸痛吗? 347



第七节 午时：心经当令

1. 怎样养护心经? 348
2. 为什么说“心腹之患”不容忽视? ... 349
3. 心气虚的患者要怎样补虚? 349
4. 吃好午餐对健康有着怎样的重要意义? 349
5. 午饭前先喝汤有必要吗? 350
6. 午饭前喝什么汤好? 350
7. 心经的哪些穴位可以用来做自我保健? 350
8. 为什么说午睡很重要? 351
9. 怎样午睡才合理? 351

第八节 未时：小肠经当令

1. 为什么说小肠经是心脏健康的“晴雨表”? 353
2. 怎样呵护小肠经? 353
3. 腹泻后怎样做好自我调养? 354
4. “热心肠”与小肠有关系吗? 355
5. 每天未时摆臂有利于顺畅小肠经的气血吗? 355
6. 用手做切菜动作可以缓解工作带来的疲劳吗? 356

第九节 申时：膀胱经当令

1. 膀胱经对人体健康的重要作用体现在哪里? 357
2. 怎样让膀胱经保持最佳的排毒状态? 358
3. 如何预防尿结石? 358
4. 申时适合做运动吗? 359
5. 遗尿和小便不通能说明膀胱有问题吗? 360
6. 多喝水有利排毒的原理是什么? 360
7. 运动和学习的最佳时间段是什么? ... 361
8. 拍打背部的膀胱经有什么样的保健效果? 361

9. 掌心灸天柱穴能给电脑一族明目解乏吗? 362

第十节 酉时：肾经当令

1. 为什么要保养肾经? 363
2. 酉时如何保养肾经? 363
3. 为什么现代人多肾虚? 364
4. 怎样刺激肾经来增强肾功能? 365
5. 下班前喝一杯水对健康有什么意义? 365
6. 老年痴呆患者吞口水有保健作用吗? 365
7. 如何自我判断肾气是否充足? 366
8. 吃晚餐有哪些禁忌? 366

第十一节 戌时：心包经当令

1. 保持心包经的通畅有什么重要意义? 368
2. 戌时读书、看报、看电视对健康有什么影响? 368
3. 晚饭后休息半小时再做活动更有益健康吗? 369
4. 双手与心脏之间有着怎样密切的联系? 370
5. 鼓掌对健康有什么意义? 370
6. 上班族戌时打坐有养生效果吗? 371
7. 打坐养生要注意哪些事项? 372

第十二节 亥时：三焦经当令

1. 亥时哪条经络当令? 373
2. 三焦对人体健康的重要性体现在哪里? 373
3. 亥时适合从事性爱活动吗? 374
4. 睡前热水泡脚有养生功效吗? 374
5. “睡前一杯水”有助于预防脑血栓吗? 375
6. 人在亥时应该处于一种什么样的状态? 375
7. 冥想有什么重要作用? 376
8. 怎样冥想有助于入睡? 376