

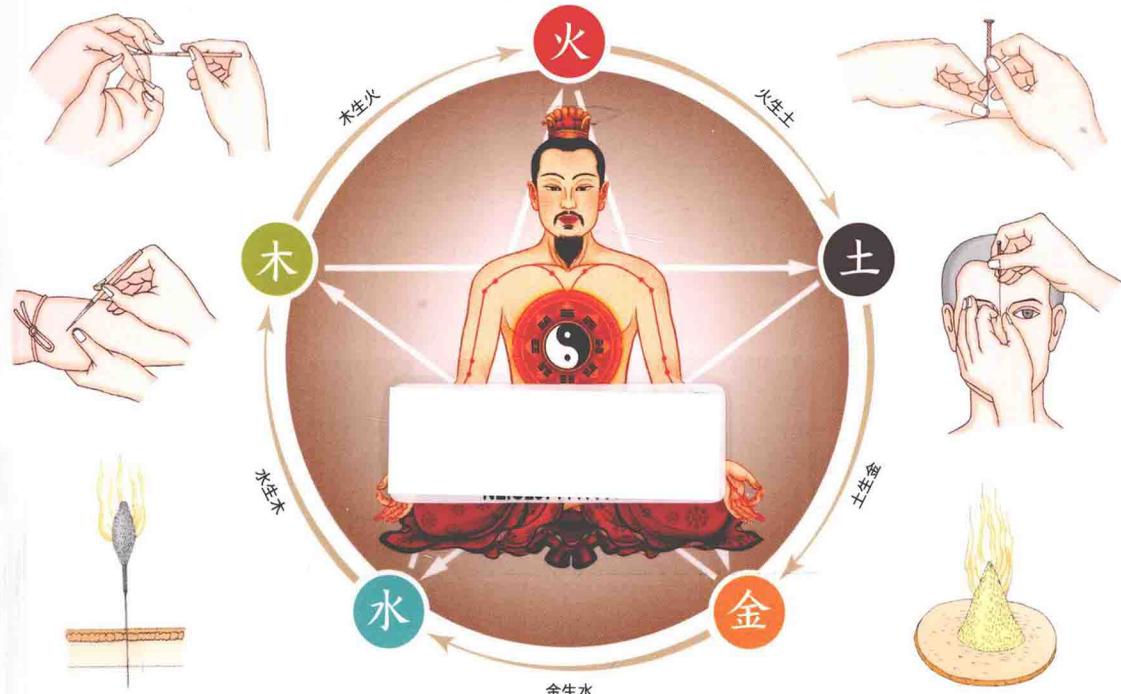
中医疗法 + 饮食 + 时令，家庭养生有秘方
全新图解经典，轻松读懂传统养生宝典

健康养生堂编委会 编著

黄帝内经

家庭使用手册

科学理论阐述 + 精致图解说明 + 多种传统中医养生疗法



主编

陈飞松 中国中医科学院研究员
国家级保健专家

于雅婷 高级药膳食疗师
全营养辨证施膳专家

国医经典传播健康理念，现代科学实践养生之道

黄帝内经

家庭使用手册

陈飞松 于雅婷 主编
健康养生堂编委会 编著

图书在版编目 (CIP) 数据

黄帝内经家庭使用手册 / 陈飞松, 于雅婷主编; 健康
养生堂编委会编著. —南京: 江苏凤凰科学技术出版社,
2015.6

(含章·超图解系列)

ISBN 978-7-5537-3411-8

I . ①黄… II . ①陈… ②于… ③健… III . ①《内经
》 - 图解 IV . ① R221-64

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 134428 号

黄帝内经家庭使用手册

主 编 陈飞松 于雅婷
编 著 健康养生堂编委会
责 任 编 辑 张远文 葛 昶
责 任 监 制 曹叶平 周雅婷

出 版 发 行 凤凰出版传媒股份有限公司
江苏凤凰科学技术出版社
出版社地址 南京市湖南路 1 号 A 楼, 邮编: 210009
出版社网址 <http://www.pspress.cn>
经 销 凤凰出版传媒股份有限公司
印 刷 北京旭丰源印刷技术有限公司

开 本 718mm × 1000mm 1/16
印 张 18
字 数 250 千字
版 次 2015 年 6 月第 1 版
印 次 2015 年 6 月第 1 次印刷

标 准 书 号 ISBN 978-7-5537-3411-8
定 价 42.00 元

图书如有印装质量问题, 可随时向我社出版科调换。

黄帝内经

家庭使用手册

陈飞松 于雅婷 主编

健康养生堂编委会 编著

健康养生堂编委会成员

(排名不分先后)

孙树侠	中国保健协会食物营养与安全专业委员会 会长、主任医师
陈飞松	中国中医科学院研究员，北京亚健康防治协会 会长、教授
于雅婷	贵州省兴仁县中医院 主任医师，国家举重队中医调控专家
高海波	中国中医科学院 中医学博士后，燕山大学生物医学工程系 副教授
赵 鹏	国家体育总局科研所康复中心 研究员
信 彬	首都医科大学附属北京中医医院 党委书记、研究员
李海涛	南京中医药大学 教授、博士研究生导师
吴剑坤	首都医科大学附属北京中医医院 副教授、硕士研究生导师、副主任药师
邵曙光	华侨茶叶发展研究基金会 副理事长兼秘书长
谭兴贵	世界中医药联合会药膳食疗研究专业委员会 会长、教授
盖国忠	中国中医科学院中医临床基础医学研究所 教授
于 松	首都医科大学 教授，北京妇产医院 主任医师
刘 红	首都医科大学 教授、主任医师，国医大师贺普仁亲传弟子
刘铁军	长春中医药大学 教授、吉林省中医院 主任医师
韩 萍	北京小汤山疗养院 副院长，国家卫计委健康教育专家
成泽东	辽宁中医药大学 教授，辽宁省针灸学会 副会长
尚云青	云南中医学院 教授
杨 玲	云南省玉溪市中医医院 院长、主任医师
陈德兴	上海中医药大学 教授、博士研究生导师
温玉波	贵州省兴仁县中医院 院长、主任医师
秦雪屏	云南省玉溪市中医医院 副院长、主任医师
曹 军	云南省玉溪市中医医院 高级营养师
王 斌	北京藏医院 院长、主任医师
孙 平	吉林省长春市宽城区中医院 副主任医师
郑书敏	国家举重队队医、主治医师
张国英	首都医科大学附属北京中医医院预防保健科 副主任医师
朱如彬	云南省大理州中医医院 主治医师
张卫红	内蒙古通辽市传染病医院 主治医师
宋洪敏	贵州省兴仁县中医院 主治医师
朱 晓	内蒙古呼和浩特市中蒙医院治未病中心 主任

轻松读懂第一养生宝典

《黄帝内经》是我国现存最早的一部医学理论典籍，是中国人养心、养性、养生的千古圣典，也是一本蕴含中国生命哲学源头的大百科全书。数千年来，中华民族在它的庇佑之下生生不息——人们能够“尽终其天年，度百岁乃去”。今天，让西方发达国家的科学家惊讶不已的是，他们刚刚兴起的如医学地理学、医学心理学、气象医学等先进学科，却在这部2500年前的医学圣典中已有了极为完善的表述。可见，《黄帝内经》具有永恒的现实意义和实用价值，应作为中华民族的瑰宝传承下去。

近数十年来，随着环境污染的加剧，生活节奏的加快，以及生活水平的提高，人们对养生方面知识的需求变得更加迫切。要想解除这些困扰，确保人体的健康，离开伏羲、神农、黄帝三位圣人的医学理论是不可能的。

《黄帝内经》就是这样一部圣典。它为我们解读了体内的五脏六腑、纵横身体上下的经络系统是如何运作，如何影响我们身体健康的。教人如何因地制宜、顺时养生，如何根据个人体质而养生，如何调节人体的阴阳平衡，如何调节自己的情志，如何追求至上的生命质量。

近些年来，市场上涌现出了许多关于《黄帝内经》养生的畅销书籍，以及解读《黄帝内经》的书，其中不乏许多著名中医学家、养生大家，而且这些书籍也得到了众多养生追求者的追捧。但不可讳言的是，真正能够把这本医学巨著的养生理念充分无误地普及的图书仍然太少。由于原书文字古奥，专业术语众多，人们很容易对其望而生畏，与其擦肩而过，这实在是一种遗憾！这本传统中医圣典有如一座蕴藏极为富有的金矿，等待我们去挖掘。

本书参考了数千年来人们对《黄帝内经》的大量研究成果，采取人们容易理解的白话文形式，结合生命科学、道家养生理论和中国传统文化，对其中或隐或显的思想采用图解的形式进行全方位解读，为你扫清阅读中的外围障碍，解读更深入、更透彻，使您轻松把握《黄帝内经》的精髓。

本书采取文图一对一的形式，将《黄帝内经》中的思想精髓进行提炼和图解，丰富的知识含量、易懂的文字、艺术性的图解形式、别具一格的画风，使原书中看似艰深的哲学和中医原理，变成人人都能触摸践行的日常生活。



目录

阅读导航 / 12

《易筋经》修炼图 / 14



防风

第一章

揭秘《黄帝内经》

《黄帝内经》是一部怎样的书 / 20

《黄帝内经》：中医养生的源头 / 22

《黄帝内经》：东方医学之根 / 24

《黄帝内经》中关于生命的解说 / 26



龙胆

第二章

《黄帝内经》的理论基础

阴阳学说：自然界的一般规律 / 30

五行学说：事物有五种基本属性 / 32

藏象学说：人体病理变化的外现 / 34

经络学说：气血运行要畅通无阻 / 36

运气学说：揭秘宇宙运行的规律 / 38

病因学说：探究疾病发生的源头 / 40

养生学说：追求至上的生命质量 / 42



蓝花

第三章 《黄帝内经》的养生原则

中医养生的依据：男生长规律 / 46

阴阳平衡是健康的保证 / 48

养生要顺应季节的变化 / 50

养生要随时间的变化而变化 / 52

体质决定人的养生方式 / 54



酸浆

第四章 《黄帝内经》的治病原则

因地制宜 / 58

因个人体质而异 / 60

对时间的严格要求 / 62

上医治未病 / 64

治病就是要调和阴阳 / 66



月季

第五章 我们的五脏六腑

五脏六腑总览 / 70

心：主宰神明的君主之官 / 72

肺：吐故纳新的华盖之官 / 74

肝：疏泄藏血的将军之官 / 76

脾：运化统血的仓廪之官 / 78



菊花



子粟



决明

- 胃：受纳腐熟的通降之官 / 80
- 胆：调志藏血的中正之官 / 82
- 心包：疏通气机的内臣 / 84
- 大肠：传导和排泄糟粕的通道 / 86
- 小肠：泌别清浊的受盛之官 / 88
- 肾：藏精纳气的作强之官 / 90
- 三焦：输液通气的决渎之官 / 92
- 膀胱：储津排尿的州都之官 / 94

第六章 人体的经络系统

- 手太阴肺经 / 98
- 手阳明大肠经 / 100
- 足阳明胃经 / 102
- 足太阴脾经 / 104
- 手少阴心经 / 106
- 手太阳小肠经 / 108
- 足少阴肾经 / 110
- 足太阳膀胱经 / 112
- 手厥阴心包经 / 114
- 手少阳三焦经 / 116
- 足少阳胆经 / 118
- 足厥阴肝经 / 120
- 奇经八脉：“别道奇行”的特殊通道 / 122
- 十五络脉（一） / 124
- 十五络脉（二） / 126



大豆

第七章 神奇的脉象

- 脉象是怎么回事 / 130
- 脉象与气候变化的关系 / 132
- 脉象与人的生老病死 / 134
- 三部九候诊脉法 / 136
- 从脉象与面色变化来判断疾病 / 138
- 从脉象看胃气 / 140
- 五脏脉象与疾病 / 142
- 通过人迎脉和寸口脉判断经脉病变 / 144



菠菜

第八章 人体的经脉气血

- 人体的经脉气血 / 148
- 自然气候影响人体经脉气血的运行 / 150
- 气血变化对毛发的影响 / 152
- 卫气的出入离合 / 154
- 营卫之气在人体的运行 / 156
- 八风对人体的伤害 / 158





荠菜

第九章 四季养生

春：养肝护阳 / 162

夏：护心养长 / 164

秋：护肺收气 / 166

冬：养肾藏气 / 168



李子

第十章 饮食养生

人体靠五谷来滋养 / 172

食物在体内的运化 / 174

五色、五味与养生 / 176

过食五味的后果 / 178

五行生克与饮食养生 / 180



杏

第十一章 情志养生

形神合一方能百病不侵 / 184

七情对五脏的影响 / 186

房事养生 / 188

神形气血的有余和不足 / 190

气的盛虚与梦境 / 192

邪气侵入人体而致梦 / 194

气滞而致梦 / 196



檀香

第十二章 体质养生

- 影响体质的因素：脏腑、经络、形体 / 200
阴阳五种人 / 202
阴阳二十五种人（一） / 204
阴阳二十五种人（二） / 206
肌肉坚厚对人的影响 / 208
脏腑大小对人的影响 / 210
阴阳之气的多少对人的影响 / 212
勇敢的人和怯懦的人 / 214



金樱子

第十三章 疾病的变化

- 病邪在体内的传变规律 / 218
病邪在五脏的表现与治疗 / 220
五脏病变在时间上的变化 / 222
疾病的预后 / 224
季节和时间变化对疾病的影响 / 226
从外表推测体内的病变 / 228
伤寒病的传变与治疗 / 230
五脏热病的变化与治疗 / 232
疟疾的变化与发作规律 / 234
五脏六腑的咳嗽 / 236
各种疼痛的产生与辨别 / 238
各经脉病变引起的腰痛 / 240
痹病的形成与种类 / 242
痿病的形成与治疗 / 244
痈疽的形成与生死日限 / 246



紫苏



郁李

第十四章 六气变化与疾病

六气的变化与万物生成 / 250

风：百病之长 / 252

寒：使万物坚凝之气 / 254

暑：使万物繁茂之气 / 256

湿：化生万物之气 / 258

燥：清净收敛之气 / 260

火：使万物躁动之气 / 262



当归

第十五章 神奇的针灸

针灸何以如此神奇 / 266

针刺的工具：九针 / 268

针刺的方法 / 270

人体有三百六十五个气穴 / 272

针灸的取穴原理 / 274

针刺的深度 / 276

针刺的补泻原则 / 278

针刺时的禁忌 / 280

四季针刺部位选择的依据 / 282

不同季节误刺后会产生什么后果 / 284

误刺不同部位的后果 / 286

阅读导航

本书将《黄帝内经》中的思想精髓进行提炼和图解。通俗易懂的文字、艺术性的图解形式、别具一格的画风，使原书中看似深奥的知识变得简单，人人都能触摸践行。

节标题

点明本节要讲的内容

正文

通俗易懂的文字，让你很快进入《黄帝内经》

黄帝内经家庭使用手册

养生要顺应季节的变化

《黄帝内经》是一本关于养生的书，而养生的原则和方法是随着春、夏、秋、冬四季的转换而变化的，这是追求养生之人不可不知的。

春季养生

春季的三个月，是万物复苏的季节，自然界生机勃发，故称其为发芽。在自然界呈现出一种新生的状态，万物欣欣向荣。在此时，人们应该晚睡早起，起床后到庭院里散步，披散开头发，穿着宽松的衣服，不要使身体受到拘束，以便使精神随着春天万物的生发而舒畅活泼，充满生机，这是适应春季的养生法则及方法。

夏季养生

夏季的三个月，万物生长华阴茂盛，故称其为蕃秀。天地阴阳之气相互交感，植物开花结果。当此之时，人们应当晚睡早起，切莫厌恶白天过长，保持心情舒畅，使精神之花更加妍丽，使阳气宣泄通畅，对外界事物有浓厚兴趣，这是适应夏季养生的法则及方法。

内经名言

气虚者肺虚也，气逆者足寒也，非其时则生，当其时则死。余藏皆如此。

释文：气虚是肺功能降低的结果，气逆表现为两足发凉。不是被克的时月则生，正当被克的时月则死。其他脏的虚实依此类推。

50

秋季养生

秋季的三个月，自然界呈现出一派丰收而平定的现象。秋风劲疾，秋高气爽，景物清明。在这个季节里，人们应如同鸡的活动一样，早睡早起，促使精神恬志安宁，以缓和秋季初凉的伤化，收敛精神情志而不使其外散，使天气平定，肺气肃清，这就是与秋季相适应的可以保养人体“收”气的方法与原则。

冬季养生

冬季的三个月，是生机潜伏、万物蛰藏的季节，自然界中的阳气深藏而阴寒之气很盛。风寒凛冽，水结成冰，大地冻裂。在此时，人们应当早睡晚起，必待太阳升起时起床，使精神志安宁而不妄动。如同潜伏起来一样，避开寒冷气候的刺激，尽量保持温暖，不要过多地出汗，损伤正气，就是适应冬季“藏”气特点的养生方法和原则。

《黄帝内经》认为，天地是按照阴阳消长的规律运转不息的，时调节。违反了这一规律，必将导致体内的阴阳失调，使身体发病。

四季养生

万物发陈，人气在肝，养生要疏泄早起，起来后要散步，呼吸新鲜空气，穿着要宽松。

春季



南
东
北



夏季

万物滋长，人气在心，养生要早睡早起，注意避暑。

内经名言

在阅读本书的同时，品味原汁原味的经典

别具一格的画风

让你在阅读本书时，体验一种美的享受

《筋经》修炼图

的养生原则

3个规律道

心。养生
舒畅。

《筋经》之足三阳经筋



崩虎扑食势——足阳明经筋

锻炼要领 图为左势，左足为虚步，重心在右足，双手十指并拢伸地，双手与肩同宽，膝骨要直，头要抬，要有掀起全身之意。注意：腰背要平，右膝不可过屈。



青龙探爪势——足少阳经筋

锻炼要领 图为左势，左足在前，右足外摆，双足呈90度，右掌推向左侧；左手半握拳，置于左膀胱旁，头要向左侧。注意：头要领起，虽然是低头的姿势，但颈部要保持正直。

51

修炼图

疏通不同经脉的各个姿势展示

《易筋经》之足三阴经筋



倒拽九牛尾势——足太阴经筋

锻炼要领 图为左势，左足为虚步，足尖点地，足趾向左侧，足跟提起，重心在右足；右手拇指、食指撮向自己的手掌，其余三指自然弯曲，右手距头约一尺，右肘与肩同高。左手置于左跨后，小指、食指伸直，指向身后，中指、无名指回勾，拇指扣在食指指端，掌心向右。



三盘落地势——足少阴经筋

锻炼要领 图为右势，右足在左足前三寸许，双足之间相距约一定，双足呈外八字。屈膝下蹲，收腹，膝骨要直，头要领起，双手置于两膀胱旁，五指自然张开，虎口向前，手心向下，双肘向外向外、向前翻拧。与双膝向后翻拧相对。右手比左手膝向前许。



吊尾势——足厥阴经筋

锻炼要领 图为左势，左足跨在前三寸许，双足外分呈180度，双足尖向外，足跟向里，双足跟相距约一定，弯腰，抬头，双手十指交叉，手指交叉对侧掌心而非掌背，掌心向下。注意：膝不可弯曲，头不可低下。右势反之。

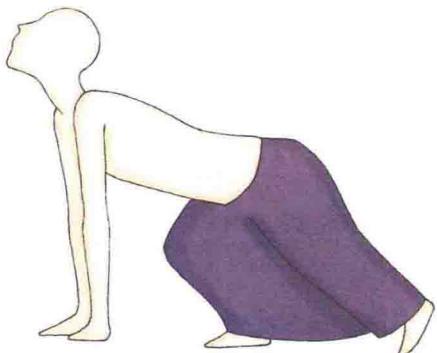
《易筋经》修炼图 15

桩势要领

详细阐述每个姿势的要领

《易筋经》修炼图

《易筋经》之足三阳经筋



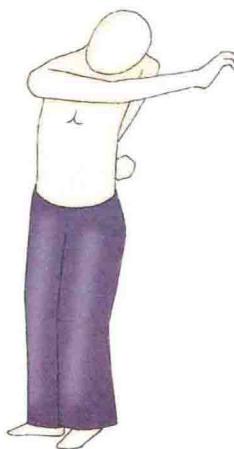
卧虎扑食势——足阳明经筋

桩势要领：图为左势，左足为虚步，重心在右足，双手十指并拢支地，双手与肩同宽，腰脊要直，头要抬，要有领起全身之意。注意，腰背要平，右膝不可过屈。



打躬势——足太阳经筋

桩势要领：图为右势，右足略前，重心在左足，双足相距约一横足宽。俯身下腰，双手十指交叉，手指交于对侧手的手背，置于头后，掌心向上。注意：双肘不要夹，要展开，前臂成一直线，腰脊要直，不可凸背，颈不可弯。



青龙探爪势——足少阳经筋

桩势要领：图为左势，左足在前，右足外摆，双足呈90度，右掌推向左侧；左手半握拳，置于左胯旁，头歪向左侧。注意：头要领起，虽然是头歪的姿势，但颈部要保持正直。