



北京中医药大学教授

中华中医药学会内经学会秘书长

北京电视台《养生堂》栏目特邀专家

贺娟◎著



黄帝内经

北京电视台《养生堂》特邀专家

解读《黄帝内经》精华诠释古人养生智慧

养生堂



恬淡虚无，真气从之；精神内守，病安从来。

美其食，任其服，乐其俗，高下不相慕。

志闲而少欲，心安而不倦。



北京出版集团公司
北京出版社



中医药文化传播丛书
zhongyao wenhua chuanbo congshu

黄帝内经

养生堂



贺娟◎著

北京出版集团公司
北京出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

黄帝内经养生堂 / 贺娟著. — 2 版. — 北京 : 北京出版社, 2012. 6

(中医药文化传播丛书)

ISBN 978 - 7 - 200 - 09259 - 2

I. ①黄… II. ①贺… III. ①《内经》—养生 (中医)
IV. ①R221

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 086883 号

中医药文化传播丛书

黄帝内经养生堂

HUANGDI NEIJING YANGSHENG TANG

贺娟 著

*

北京出版集团公司 出版

北京出版社

(北京北三环中路 6 号)

邮政编码: 100120

网 址: www.bph.com.cn

北京出版集团公司总发行

新华书店经销

北京画中画印刷有限公司印刷

*

787 毫米 × 1092 毫米 16 开本 15 印张 160 千字

2012 年 6 月第 2 版 2012 年 6 月第 1 次印刷

ISBN 978 - 7 - 200 - 09259 - 2

定价: 26.50 元

质量监督电话: 010 - 58572393

● 自序 ●

目前，中国社会涌动着两种文化热潮：一是传统经典文化热，一是健康养生热。各类媒体，包括电视、书籍、报纸、杂志到处充斥着这些方面的内容。文化热点从外来西方文化转向中国传统文化；民众的追寻，也由对物质、经济的单一关注，转向兼顾对生命、精神的呵护与关爱。其实，这两种文化热潮均意味着文化的同一种回归，即由外物到自身，由“外视”到“内省”的回归，这也是中国文化的内核所在。在这样一种文化热潮之下，中医学的传世经典《黄帝内经》自然成为关注的焦点。

《黄帝内经》成书于西汉时期，是中医学的奠基之作，为中华民族的健康以及繁衍生息作出的巨大贡献不言而喻。它是一部医学著作，包括着丰富的医疗、保健知识，同时又蕴涵丰富的人文思想，就像《道德经》、《论语》、《庄子》等经典著作一样，处处充满着对生命、对自然的领悟，富含传世的智慧。然而，一直以来，由于《黄帝内经》成书年代久远，语言艰涩，含义隐晦，使之像深藏中医殿堂的隐士一样，不为大众所知。其深邃的生命之道，也只限于少数传统文化研究者所了解。我从事《黄帝内经》研究20余年，对《黄帝内经》怀有深厚的感情，对目前

出现的《黄帝内经》热潮，备感喜悦与欣慰。

然而喜悦之余，又有深深的忧虑。目前市面流行的、充斥的《黄帝内经》研究之作，可谓良莠不齐、鱼目混珠：冠以《黄帝内经》之名，却行以非《黄帝内经》之实者有之；断章取义、望文生义者有之；更有甚者，甚至在将《黄帝内经》的科学理论变身为“邪教”……在利益的驱使之下，《黄帝内经》真是成了人人均想吃一口的“唐僧肉”。这种传播，对《黄帝内经》而言，是幸？是悲？

非常感谢北京电视台，给予了一个我们正面传播《黄帝内经》文化内容的机会，让民众有机会了解《黄帝内经》的真实面目。但在北京电视台科教频道近20期的讲座播下来，限于时间，很多内容表达不充分，给人以谈话不深不透，匆匆带过的感觉，从而留下了众多的遗憾。亦非常感谢北京出版社，约我将讲座稿补充完整后予以出版，使之较为完整、系统地呈现给读者，也算是了结了我心中的一个缺憾。

这部书偏重于从人体自身的行为以及与环境适应来谈健康，包括三个方面的内容，一是顺应四时进行养生的内容，谈的是生命和自然的同步与和谐。人是万物之灵，但人的存在从来无法达到个体真正的独立，无法摆脱自然大道对其产生的种种影响，和谐不仅存在于人与人之间，也存在于人与自然之间。二是情志与健康，因为精神、心理对身体的影响，不仅是《黄帝内经》最重要的内容，也是当今社会导致人体疾病发生的主体因

素，但人们对自身精神、心理、情绪、情感的认识，却依然存在很多空白与误区。三是饮食与健康，我们常说“祸从口出，病从口入”，一日三餐，既可以成就我们的健康，也可以败坏我们的身体，我们的饮食，从吃得饱，到吃得好，再到吃得健康，这才符合文明社会的发展趋势。

当然，以上三部分内容，无法囊括《黄帝内经》所有的生命观与健康、养生理念，以后将会陆续以书籍的方式，将其所有精华呈现给大家，愿对芸芸众生之健康有一点点裨益。

贺娟

2012年5月于北京

• 四季与健康 •

第一讲 让生命与自然同步 / 2

随季节变化的人体 4

疾病与季节共舞 7

五脏疾病与季节对应 8

第二讲 四季漫谈 / 11

春夏秋冬的由来 12

为什么用“春秋”表示一年 14

崇拜太阳的民族 15

为什么买“东西”不买“南北” 16

第三讲 春季养生 / 18

阳气“升发”的季节——春天 19

春季宜养“升气” 23

春季需要预防的疾病 33

第四讲 夏季养生 / 37

阳气最盛壮的季节——夏天 38

夏季宜养“长气” 42

夏季需要预防的疾病 51

第五讲 秋季养生 / 55

阳气“收敛”的季节——秋天 56

秋季宜养“收气” 59

秋季需要预防的疾病 66

第六讲 冬季养生 / 70

阳气“闭藏”的季节——冬天 71

冬季宜养“藏气” 76

冬季需要预防的疾病 85

· 情绪与健康 ·

第一讲 怒气最易伤身体 / 90

百病生于气 91

情绪决定健康 91

七情伤人为何最重 92

不同的怒气——“大怒”与“郁怒” 93

怒发冲冠——大怒 93

大怒引起哪些疾病 94

心平气和防大怒 96

生闷气——郁怒 96

郁怒引起的疾病 97

尤其不能生气的人 99

如何防止怒伤人 100

第二讲 恐惧，与生俱来 / 103

适度的恐惧是一种保护 104

两只羔羊的实验 104

从光绪皇帝的遗精病说起 105

为什么会得恐惧症 107

情状各异的恐惧 109

恐惧症如何治疗 109

第三讲 大惊引起了人体气机的逆乱 / 111

惊、恐不同 112

为何惊、恐不分家 113

易被“惊吓”的群体 115

大惊引起的疾病 115

如何治疗惊引起的病症 117

第四讲 悲痛伤心又伤肺 / 120

人人都会有的情感——悲伤 121

看得见的悲哀，看不见的伤害 122

以情胜情解悲哀 124

动辄哭泣——更年期常见病症 126

第五讲 心灵的感冒——忧郁 / 128

抑郁症——最高发的精神疾病 129

你抑郁了吗 130

林黛玉有抑郁症吗 131

抑郁的年代 132

- 郁闷的人群 132
抑郁症的多发年龄 133
隐藏起来的忧郁 134
忧郁可以摆脱 136

第六讲 思虑太过会伤心脾 / 143

- 形影相伴“思”与“虑” 144
思虑过度伤心脾 144
“焦虑症”——满脑子都是事 150
战胜焦虑 152

第七讲 乐极会生悲 / 156

- 过喜也会致病 157
高兴要有节制 159
喜乐伤人的调治 160

· 饮食与健康 ·

第一讲 病多是撑出来的 / 164

- 撑出来的疾病 165
少吃和多吃，怎样才能更长寿 167
哪顿饭要少吃 168
哪些人应少吃 169
漫谈“辟谷” 170

第二讲 嗜冷之殇 / 172

- 人之大宝，只此一息真阳 173
哪些因素损伤我们的阳气 174
阳气损伤，疾病丛生 178

- 嗜冰的苏曼殊 180
体质不同的东西方人 181
饮食的温度——寒不冰齿，热不灼唇 182
寒凉病的调养 183

第三讲 劝君少进一杯酒 / 185

- 从“辛”字谈起 186
生活中辛味的饮食 186
医酒一家 187
酒本狂药，大损真阴 189
嗜酒文人多短命 190
解酒有妙方 192

第四讲 五味调和，什么都吃一点 / 193

- 难以拒绝的“甜” 194
欲罢不能的“酸” 199
离不开的“咸” 202
不能缺少的“苦” 204

第五讲 吃肉的学问 / 207

- 牲畜也有贵贱之分 208
吃牛肉的学问 209
羊肉的饮食文化 210
熟悉的猪肉，不熟悉的性味 212
鸡肉食法有讲究 214
狗肉的性味 215
鸭肉、鹅肉各不同 215

第六讲 观颜色，辨药性 / 218

五色与五脏的对应关系 219

颜色不同，作用有异 220

与众不同的“黄” 220

趣话漫言说五色 222

颜色也有寒热温凉 224



四季与健康

第一讲



让生命与自然同步

人以天地之气生，四时之法成。

人生于地，悬命于天，天地合气，命之曰人。

《素问·宝命全形论》

故阴阳四时者，万物之终始也，死生之本也，逆之则灾害生，从之则苛疾不起，是谓得道。故圣人春夏养阳，秋冬养阴，以从其根。

《素问·四气调神大论》



我们的先人对自身生命的珍爱表现为对大自然的尊崇和敬畏。因为，人虽然是万物之灵，但人的存在从来都无法达到根本上的独立，而是与天地、与自然万物存在密不可分的关系。《素问·宝命全形论》言：“人以天地之气生，四时之法成。”又说：“人生于地，悬命于天，天地合气，命之曰人。”即人类的生命，起源于天地之气的交流、融合；同样，人生命活动的维系，源自不断地从自然界摄取营养，包括阳光、空气、五谷和水等，《素问·六节藏象论》之“天食人以五气，地食人以五味”即是此意。因此，人的生命与自然界万物及天地，不仅存在着相同的起源、相同的结构，而且也存在着相同的运动节律。

古人把变幻莫测的自然变化称之为“天道”，天道深邃而博大，无可置辩地主宰着天地万物。而天道最典型的表现，莫过于春夏秋冬的往复，寒热温凉的交替。在春夏秋冬的往复之中，所有的生物都呈现出生长收藏的生命过程，同样，我们的人体，也跟随着它悄然地发生一系列的变化……使人体与自然和谐，是保证人类在自然界中健康存在的根本，这就是《素问·四气调神大论》所说：“故阴阳四时者，万物之终始也，死生之本也，逆之则灾害生，从之则苛疾不起，是谓得道。”即懂得顺应四季的变化来养生，就是懂得养生之道的基本内容了。

在埃及、印度、希腊以及中国历史上，天文、气象知识的应用均可溯及远古。在《诗经·豳风》有“七月流火，九月授衣，一之日鬻发，二之日栗烈，无衣无褐，何以卒岁”的记载（“一之日”指周历的一月，夏历的十一月，“鬻发”，大风撼物状）。强调需根据季

节的变化来穿衣，是尽冬天年的保证。《周礼·夏官》有“季春火星始见，出之以宣其气；季秋火星始伏，纳之以息其气”，描述了在春季应宣畅人体之气，在秋季应敛伏人体之气的调息法，与《黄帝内经》“春夏养阳，秋冬养阴”的养生精神存在相通性。从这种民谣式的诗歌所表达的内容中我们可以推断，在古人那里，根据四季来调摄生命活动，是一种非常深入而广泛的意识。故司马迁在《史记》云：“夫春生夏长秋收冬藏，此天道之大经也，弗顺则无以为天下之纲纪，故四时之大顺，不可失也。”

中国人习惯于把人们相见时的谈话称之为“谈天”或“聊天”，见面要“寒暄”几句。“天”是天气的意思，“寒暄”是温度的冷暖，见面就要谈谈天气，就要问问冷暖，说明对天气和气温的变化与我们的生活、生命密切相关的认识，已经深入地渗透到了我们汉文化之中。



随季节变化的人体

在自然界，四季最明显的变化除了气温的温、热、凉、寒的变动之外，还有就是各种生物的生、长、收、藏的变化，即在春季，草、木等作物处于萌发之际，是一种开始“生”的状态；到了夏季，则生长态势更加猛烈，万物繁茂是一种“长”的状态；到了秋季，植物生命不再长大，树木开始凋零，农作物的果实已经成熟，人们开始收割，是处于“收”的状态；到了冬季，草木干枯，生机内敛，粮食也被储存起来，可以说是“藏”的状态。其实，这种作物生化

状态的“生、长、收、藏”就是自然界阳气生、长、收、藏状态的一种体现，在春季阳气开始上升，气温升高的同时，植物类生命则开始“萌芽”；到了夏季，阳气逐渐长旺，盛大到极点，气温最高，天气炎热，也使万物繁茂盛大；秋季则阳气开始收敛，气温变凉，万物不再生长；冬季则天地阳气处于闭藏之态，因而气温更加寒冷，生物也生机内敛。

实际上，自然界阳气在四季的波动对生命的影响不仅仅表现在植物类生命上，动物类生命也同样会表现出相应的变化。并且，这种影响对越低级的生命，影响就越大。许多昆虫、青蛙、乌龟，甚至熊类动物，到了冬季都会“冬眠”，这是“冬藏”的一种方式；而到了春季，则冬眠的动物开始苏醒，逐渐活跃起来，则是一种“春生”的方式。

人是高级动物，四季阳气的变化对人体的影响虽然远远没有对植物生命和低等动物来得强大与显著，但却也是实实在在存在的，具体可有以下表现：

人也会“冬眠”

就像低等动物类生命在春夏季节生长，在冬季生长停滞，会有冬眠一样，人的生命其实也会呈现出同样的变化。比如，处于生长期的孩子，身高的增长主要是在春夏季节，尤其是春季，而冬天则很少长个；男性睾丸中精子的含量，在春夏季节明显要多于秋冬季节，特别是冬季，精子的含量只有最高水平时的三分之一。

这是因为，按照《黄帝内经》理论，阳气是主生长的气，就像自然界所有生物的生长都靠太阳光的照射一样，人体所有的生化功