

不可不知的《黄帝内经》养生哲学

李春燕
著

养生的智慧

全集

以自然之道 养自然之生

——欧阳修

从实用养生的角度对《黄帝内经》做了通俗而准确的解读，让我们能更直观地对传统养生哲理进行了解和应用。本书从阴阳、气血经络、脏腑、七情、四时、四季、起居等各个方面阐述了养生之道，谈论了病因、病机、精气、藏像、经络与养生的紧密联系。

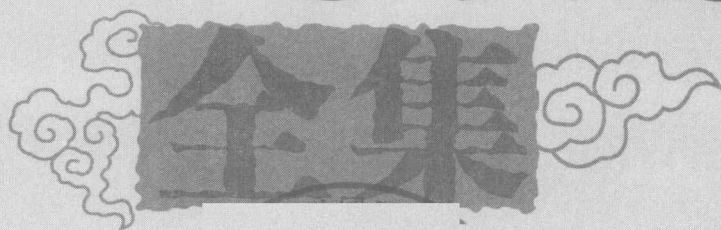
珍藏版

中国商业出版社

不可不知的《黄帝内经》养生哲学

李春燕
著

养生的智慧



珍藏版

中国商业出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

养生的智慧全集：不可不知的黄帝内经养生哲学/李春燕著.
—北京：中国商业出版社，2009.4
ISBN 978 - 7 - 5044 - 6449 - 1

I. 养… II. 李… III. 内经—养生（中医）—基本知识
IV. R221

中国版本图书馆 CIP 数据核字（2009）第 057759 号

责任编辑：常勇

中国商业出版社出版发行

（100053 北京广安门内报国寺1号）

新华书店总店北京发行所经销

三河市航远印刷有限公司印刷

★

760 × 1040 毫米 16 开 19 印张 300 千字

2009 年 5 月第 1 版 2009 年 5 月第 1 次印刷

定价：36.00 元

（如有印装质量问题可更换）

版权所有 翻印必究

前言



健康长寿，青春永驻，是人类梦寐以求的美好愿望。自古以来，人们就殚精竭虑地搜寻养生之法，探索衰老之谜。尤其是今天，社会上特别流行“保养”一说，保养其实就是养生。当今社会，很多疾病一旦被发现，往往是中晚期（如癌症等），而任凭现代医疗手段如何先进，却也很难将这些濒临生命边缘的患者从死亡线上拯救过来。人们不禁要问，有没有不得病的方法呢？

或许你听说过《黄帝内经》，《黄帝内经》是中华传统医药养生的圣经，是医学，更是医道，它的真正作用不是机械性地对疾病进行治疗，而是更像一位老师，引导我们顺应自然的力量，使中华子孙获得健康自然的身体。

《黄帝内经》是中国古代医学的奠基之作。它体现了中国古人对人体与四时季候关系的理解以及人体各部分互为照应的整体观念，是一部统领中国医学、古代养生学的绝世巨著，被医家称为“医家之宗”。

《养生的智慧全集：不可不知的〈黄帝内经〉养生哲学》从实用养



养生的智慧全集

健康是养出来的
养生是需要头脑的



生的角度对《黄帝内经》做了通俗而准确的解读。把其原典的科学含义与今天我们生活中的养生实践紧密地联系在一起，让我们能更直观地对《黄帝内经》的养生哲理进行了解和应用。本书从阴阳、气血经络、脏腑、七情、四时、四季、起居等各个方面阐述了养生之道，谈论了病因、病机、精气、藏像、经络与养生的紧密联系。

随着人们生活水平的提高，个人健康问题越来越受到重视，养生的观念逐渐深入人心。相信本书的出版能够使广大关注养生问题的读者，系统了解和运用《黄帝内经》的养生原则和养生方法，进而提高个人的健康水平和生活质量。



目录



第一章 《黄帝内经》蕴含丰富的养生学问

从本质上来说,《黄帝内经》是让人关注自身的,而世人更多的却是关注自身之外的目标。其实,关注自身,是能更好地达到外在目标的捷径。关注自己的身体健康,实现身与心、个体与环境的和谐,能让你更好地去拼搏,这就是《黄帝内经》给予我们的启示。

1. 懂一点五行学说 /2
2. 学一点脏腑之象 /6
3. 追求内外和谐的境界 /9
4. 不一定明医理药理,但一定要明情理 /12
5. 认知身体,认知自我 /15
6. 要健康,也要长寿 /20



第二章 阴阳平衡是养生的纲领

“凡人之有生，受气于天，故通乎天气者，乃所生之本。”人体从自然界摄取阳光、空气、水和各种营养物质，又向自然界排泄代谢产物，并最终归于自然，只有这样人体阴阳与自然界阴阳才能相通相应，二者才能平和协调。而这种平和与协调，正是《黄帝内经》所阐述的中医养生哲理的关键所在。

1. 关于阴阳学说 /24
2. 人体中的阴与阳 /28
3. 平衡是健康的前提 /33
4. 中医的“补” /36
5. 都是失衡惹的祸 /43
6. 生命的动力 /47
7. 阴阳与梦境 /51

第三章 五脏气血是养生的关键

人体是以五脏为中心的统体。五脏阴阳是人体阴阳之根本，故五脏是人体生命的根本。五脏坚固，为长寿之根，而五脏皆虚，是衰老之本。

1. 人体的气血运行 /56
2. 心脏与养生 /59
3. 肺脏与养生 /64
4. 肝脏与养生 /69
5. 肾脏与养生 /72
6. 脾脏与养生 /76
7. 胃脏与养生 /82
8. 胆与养生 /85

9. 大小肠与养生 /87



第四章 经脉穴位与养生之道

中国传统文化的精髓根基是道,是阴阳,是周易八卦;枝和叶则是中医、军事、政治、外交、人伦、内外气功的修炼等。而中医无疑就是这其中最具特色的了。如果说中医是传统文化中的国粹,那经络和穴位堪称人体内的金矿脉,渴望健康长寿的人们一直在挖掘不止。从古至今,经络穴位对人体健康的巨大作用一直让人感觉既神秘又神注。

1. 人体经络何处寻 /92
2. 认识经络 /96
3. 经络与阴阳、五行 /101
4. 关于任督二脉 /104
5. 穴位的奇妙之处 /110
6. 病症与经脉穴位 /113
7. 养生与经脉穴位 /116
8. 做经络的敏感人 /120



第五章 饮食与养生之道

饮食是摄取营养、吸收维持人体新陈代谢所不可缺少的物质的一种方式,是健康长寿的保证。人体通过饮食,从食物中吸收各类营养物质,并化生为气、血、津液,从而维持人体正常的生命活动。

《黄帝内经》十分重视饮食的调理,认为饮食是人体营养的主要来源,是维持人体生命活动的必要条件。饮食调理得当,不仅可以维持人体的正常功能,提高机体的免疫能力,还可以治疗一些疾病,但如果饮食不足或调理不当,则会诱发某些疾病。





1. 许多疾病是吃出来的 /124
2. 五味不能过度 /128
3. 饮食补气之道 /131
4. 饮食进补有讲究 /134
5. 饮食养生的宜与忌 /137



第六章 一年四季与养生之道

因时顺养是说按照大自然的节奏安排日常活动,依据四时变化而制定不同的养生方法,以及通过对不同时期多发疾病(如时令性疾病)的流行的认识,从而达到预防疾病的目的。《黄帝内经》将人与自然看成一个整体,自然界的种种变化,都会影响人体的生命活动,即天有所变,人有所应,因此强调要适应自然变化,“顺四时而适寒暑”,避免外邪侵袭,即“以自然之道,养自然之身”。这一观点开辟了中医防病养生的先河。

1. 读读《黄帝内经》的“四季调神大论” /142
2. 春季养生要点 /145
3. 夏季养生要点 /149
4. 秋季养生要点 /152
5. 冬季养生要点 /155
6. 四季养生之原则 /158
7. 中老年四季进补的注意事项 /161



第七章 十二时辰与养生之道

古代将一昼夜分为十二时辰,即:子、丑、寅、卯、辰、巳、午、未、申、酉、戌、亥。养生学家根据人体血气、经脉运行,将良好的生活方式与规律作息结合,制定了一日十二时辰养生法。



1. 子时(胆经主事)与养生 /166
2. 丑时(肝经主事)与养生 /168
3. 寅时(肺经主事)与养生 /171
4. 卯时(大肠经主事)与养生 /173
5. 辰时(胃经主事)与养生 /175
6. 巳时(脾经主事)与养生 /178
7. 午时(心经主事)与养生 /180
8. 未时(小肠经主事)与养生 /183
9. 申时(膀胱经主事)与养生 /185
10. 酉时(肾经主事)与养生 /188
11. 戌时(心包经主事)与养生 /192
12. 亥时(三焦经主事)与养生 /195



第八章 日常起居与养生之道

起居,主要指作息,也包括平常对各种生活细节的安排在内。中医认为,人的长寿原因之一,就是“起居有常”。《黄帝内经》说:“上古之人,其知道者,……饮食有节,起居有常,不妄作劳,故能形与神俱,而尽终其天年,度百岁乃去”;“起居无节,故半百而衰也”。从近代一些长寿老人的经验看,都有一套符合生理要求的作息制度,并养成按时作息的良好习惯。

1. 穿衣戴帽的养生学问 /198
2. 养生以睡眠居先 /203
3. 家居环境与养生 /207
4. 保健按摩不可随便做 /211
5. 娱乐与养生 /215
6. 日光浴,健身又防病 /221





第九章 情志与养生之道

人的心理活动,《黄帝内经》将其统称为情志,或叫做情绪,它是人在接触和认识客观事物时,人体本能的综合反映。心理素质是人体健康的一个重要环节。

1. 人有七情六欲 /226
2. 生气是伤人的利剑 /230
3. 酒色伤身,财气害命 /234
4. 学会情绪自律 /237
5. 养“神”之道 /241
6. 劳逸结合话养生 /245

第十章 从头到脚谈养生

中医在传统医学中是一门活的艺术,它到现在为止也不应该算作是一个遗产,它不会死掉,会一直活在我们每个人的心中,因为中医最贴近生活。如果我们能够以此为据,学会从头到脚关爱自己,就能够过上健康、自信、自足的生活。

1. 头部与养生 /250
2. 五官与养生 /254
3. 颈椎与养生 /258
4. 肩背手臂与养生 /261
5. 腿部与养生 /267
6. 脚部与养生 /271
7. 头发与养生 /275
8. 耳部与养生 /280
9. 女性更要重视养生 /285
- 参考文献 /292

《黄帝内经》蕴含丰富的养生学问

从本质上来说,《黄帝内经》是让人关注自身的,而世人更多的却是关注其自身之外的“终极”目标。其实,关注自身,是能更好地达到外在目标的捷径。比如一个很简单的道理,关注自己的身体健康,实现身与心、个体与环境的和谐,能让你更好地去拼搏,这也许可以说是现代意义上的《黄帝内经》所给予我们的启示。



养生的智慧全集

健康是养出来的
养生是需要头脑的



1 懂一点五行学说

五行者，金木水火土也。更贵更贱，以知死生，以决成败，而定五藏之气，间甚之时，死生之期也。

——《黄帝内经·灵枢法时论篇第二十二》

所谓五行学说，是中国古代的人们基于对这个世界的认识，所形成的一种世界观。五行学说作为中国的世界观，经历了一个长时间的演变过程。

西周末年，出现了一种朴素的哲学观点——“五材说”。《左传》中有记载：“天生五材，民并用之，废一不可。”这里虽然没有用上“五行”两字，但显然是指木、火、土、金、水五种材料而言，并且说明它们都是生活中不可缺少的基本物质，非常朴素，一点也没有神秘的色彩。到了战国晚期，人们便开始把五行属性抽象出来，推演到其他事物，形成一个固定的组合形式。这就构成了“五行学”的最基本理论基础，同时还进一步说明了大自然中的一切都由五种要素所构成，



即：金、木、水、火、土。随着这五个要素的盛衰，而使得大自然产生变化，不但影响着人的命运，同时也使宇宙万物循环不已。随后又产生了五行相生相克的理论，并把胜、生的次序固定下来，形成了事物之间相互关联的模式。这里的“胜”就是“克”的意思。就在这个时期，“五行学说”成为了中国古代最早的原始哲学观。

五行学说认为宇宙万物，都由木、火、土、金、水五种基本物质的运行（运动）和变化所构成。它强调整体概念，描绘了事物的结构关系和运动形式。在它渗透到医学领域以后，首先是用来和人体的五脏相配合，如肝属木、心属火、脾属土、肺属金、肾属水。五脏中的一脏和其他四脏的关系，比拟五行中的一行对其他四行的关系。例如肝和心、脾、肺、肾之间的关系，是以木和火、土、金、水之间的关系来比拟的。五行学说认为木、火、土、金、水之间有相互推动的作用，就是所谓“五行相生”；同时也有相互制约的作用，这就是所谓“五行相克”。如果运用到古代医学中去，在说明人体内部脏器的联系时，就是在正常的生理状况下，便是有规律性的



养生的智慧全集

健康是养出来的
养生是需要头脑的



活动；在病理的状况下，便是正常规律的破坏。

五行的具体内容，简单地说就是五行相生、五行相克，即土生金，金生水，水生木，木生火，火生土；土克水，水克火，火克金，金克木，木克土的关系。也就是金木水火土五种要素之间存在的相生、相克的关系。

所谓相生，就是五种要素之间，都有“我生者”和“生我者”。“我生者”是我的“子”，就好像是自己的孩子一样。“生我者”是我的“母”，就好像是自己的母亲。五行之中的每一个要素，都有生我者的“母”，也都有我生者的“子”。具体来讲就是：土生金，是说大地矿脉里含有金属，经过冶炼就能产生金属；金生水，是说金属的工具可以凿井挖渠，开掘水源，所以叫金生水；水生木，是说草木的生长，都必须靠水的滋润，没有水，就不会有草木的生长；木生火，是说草木可以燃烧变成火；火生土，是说火热的阳光能够温暖土壤，使土壤充满生机，冬天的土地所以不能生长草木，就是因为没有火力，所以没有生机。五行构成了生生不息的一个生物圈，一个彼此依存的生态系统。五个要素因此都是“亲戚”，是一个充满爱的体系，是互相资助的关系。

所谓相克，就是相互克制，相互制约。具体讲就是：土克水，就是土壤的堤坝可以制约水的流向，所谓“水来土挡”就是这个道理；水克火，用水来灭火，现代人都知道，但是古人知道这个道理，也许要摸索很久；火克金，烈火把矿石里的金属冶炼出来，应当是在古人掌握了制陶技术之后逐渐发现的，当然，用火锻造金属制造各种器具、工具，更是伟大的创举；金克木，是说金属的工具可以砍伐树木，可以收割农作物，可以造舟车、木器家具；木克土，是说草木的生长，可以改变土壤结构，使土地疏松而不板结，成为生机盎然的土地。

五行之间就是靠这种相生相克的关系，彼此相互依存相互制约，



维持世间万物的平衡和谐。五行之中每一行都不能缺少，缺少了一行，这个体系就不存在了；哪一个要素也不能过分，过分了就会影响其他几个要素，其他几个要素就要发生相应的变化。同样，如果平衡被打破了，通过相克和相生的作用，也可以恢复系统的平衡。

尤其值得提出的是，五行之中的水火木土都可以是自然物质，金却不是自然物质，而是人类劳动成果；五行之间的生和克，都必须有人类的劳动参与才能实现，没有人类活动的参与，五行不能成立，也不能“行”起来。

那么，五行学说又是如何影响中医养生学的呢？五行学说认为世界是由金、木、水、火、土这五种元素构成的，那人体同样也不例外。当五行在人体内分布均匀时，人体便是健康的，但如果五行在人体内的分布不均匀，人体就会出现疾病。另外，五行不仅跟五脏六腑相对应，同时它还与五色、五味、五音、五方等息息相关。

五行与人体主要器官关系表

五行属性	脏	腑	特性
金	肺	大肠	肺主声，肺气宜清，如金属般铿锵有声。
木	肝	胆	肝的特性是怕郁结，要像树木般得到舒展。
水	肾	膀胱	生命的本源来自水，而肾属先天的本源。
火	心	小肠	心推动气血，温暖整个人。
土	脾	胃	脾主消化吸收，滋润身体，如大地孕育万物。



养生的智慧全集

健康是养出来的
养生是需要头脑的



2

学一点脏腑之象

天食人以五气，地食人以五味。五气入鼻，藏于心肺，上使五色修明，音声能彰。五味入口，藏于肠胃，味有所藏，以养五气，气和而生，津液相成，神乃自生。

——《黄帝内经·藏象论篇第九》

脏腑就是人体内脏的总称，按照其生理功能特点、形态，可分为五脏、六腑和奇恒之腑，并以五脏为中心，一脏一腑，一阴一阳为表里，由经络相互络属。

五脏包括心、肝、脾、肺、肾。六腑包括胆、胃、大肠、小肠、三焦和膀胱。奇恒之腑是指脑、髓、骨、脉、胆和女子胞。

研究脏腑的学说，就是藏象学说。关于藏象学说的来源，主要有三个说法，或者说也正是三个方面的结合；

第一，源于古代的解剖学知识。藏象学最初是源于古代的解剖知识。春秋战国时期，古人对脏腑的形态已经有了一定的认识，并且应

