



黄帝内经之

时令养生

雷子易磊◎编著

一部流传千古的养生宝典

本书将《黄帝内经》中的时令养生进行了精辟详细地阐述，观点新颖有其独到之处；内容严谨有其科学依据；文笔生动有其通俗易懂之妙。可谓“一看就懂，一用就灵”的养生智慧。

中医古籍出版社

黄帝内经养生智慧

黄帝内经

时令养生

雷子易 磊◎编著

中医古籍出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

黄帝内经养生智慧/雷子, 易磊编著. —北京: 中医古籍出版社, 2009. 9

ISBN 978—7—80174—713—6

I. 黄… II. ①雷… ②易… III. 内经—养生 (中医)
IV. R221

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 038655 号

黄帝内经养生智慧

黄帝内经之时令养生

编 著: 雷 子 易 磊

责任编辑: 陈永超 刘克勤

出版发行: 中医古籍出版社

社 址: 北京东直门内南小街 16 号 (100700)

印 刷: 北京兆成印刷有限责任公司

开 本: 710mm×1000mm 1/16

印 张: 17

字 数: 250 千字

版 次: 2009 年 6 月第 1 版 2009 年 6 月第 1 次印刷

印 数: 0001~3000 册

书 号: ISBN 978—7—80174—713—6

定 价: 26.00 元 (全套 104.00 元)

序言 因天之序的养生大道

人生都在算两笔账：一个是名利；一个是时间。

其实很多人算计时间，也是因为名利。因为他们相信“时间就是金钱”。对于做事，思路决定出路，对于养生难道不一样吗？因此，这里先改变你对于时间的“偏见”——时间是“挤”出来的。

时间真是挤出来的吗？答案是否定的，时间是养出来的。

打个比方说，很多人固执地坚持，今天的事情今天了，好像这是一种生活的品质。其实，这在很大程度上，上了生活的当。很多人挤时间的方法就是加班，甚至成为熬夜一族。且不说第二天你是否会因为效率低下而再次加班，直到休息时间被占用，让你的生活步入恶性循环的轨道。而原本健康的身体，今天被你消磨一点，明天被你折损一些，健康的墙角在你日积月累的持久战中，渐渐溃散。原本 100 岁的生命长度，被你经营到 70 岁就提前终结了。试想，这三十年的时间，是需要一个怎样的挤法才能产出的。而且还要提醒你的一点是，挤得越是厉害，往往这个落差的年限就越大。

所以说，养生和做事一样，做事不仅是做事方式的问题，而且还有一个时机选择的问题，养生也不仅仅是吃什么、进行什么样运动的问题，更有一个在合适时间进行合理养生的问

题。所以，作者在依傍博大精深中医文化的基础上，为你着力打造了这本《黄帝内经之时令养生》，其目的只有一个：养生，需要你在正确的时间做正确的事情。

也难怪，有人在情感问题上就无奈感叹：正确的时间遇到正确的人，那是一生的幸福，是喜剧；正确的时间遇到错误的人，是一场旷日持久的心伤，是悲剧；而如果在错误的时间碰到错误的人，那是一生的荒唐，是恶作剧；错误的时间碰到正确的人，是一世的可惜，是闹剧。所不同的是，如果情感上错了，那么，失去的仅是难忘的恋人、美好的家庭；而对于养生来讲，人们失去的是万两黄金也换不回的健康，流逝的是生命的时光。

“人与天地相参，与日月相应”，早在两千多年前的《黄帝内经》中就提出了天与人相处的法则。也就是说人的生活规律应该与自然界天地日月的变化相同步。事实上，我们的身体，也是一个极其微小的星球，日月星辰在运动，我们的身体也应该与之相呼应，起承转合，并顺应其阴阳的消长。其实，在中国传统文化中，很多经典都阐述这个道理，比如儿童启蒙必读书《三字经》里就有“三才者，天地人”的论说，在这本经典读物中，它将人与天地相提并论。大家都知道，这里的“才”就是最基本的意思，那么人就应该顺应天地，与万物一体。这与道家所说的“人法地，地法天，天法道，道法自然”是相一致的。

故此，一年分四季，我们为你呈现了《黄帝内经》中关于“春生、夏长、秋收、冬藏，是气之常也，人亦应之”的养生道理；月有阴晴圆缺，一月分为朔、弦、望、晦四段，为你总结性提炼出了“朔日补气血、望日少进补、弦月畅经络、晦日

益血气”的养生方略；一年二十四个节令，我们更是将这些节令的特点和该阶段的易发病与临床相结合，为你提炼出了不同时期的养生重点，让你在各个节令都有一套养生方案。一路走来，从一年四季到每天的十二时辰，我们又将各个时辰的特点与养生作了细致精妙的论述。

如果打个比方，我们是在为你种植一棵顺应时令养生的健康树。我们依托“医学圣经”——《黄帝内经》，为你的健康之树备好了肥沃的土壤，四季养生就像支撑健康树的树干，每月养生就像这棵健康树的树枝，二十四个节令养生和十二个时辰养生，则好比这棵健康树的肌肉和叶脉，可谓是细致入微、面面俱到。同时，我们还从时令养生的角度为你请来了名人、名医和寿星，为这棵健康树请来了最好的“园艺师”。适宜的土壤，最好的园丁，对“健康之树”无微不至的关照，我们有理由相信，这必将是一棵参天大树。正是这样的用心打造，我们才底气十足地说，说话近乎滴水不漏，养生几近天衣无缝。

如果说每秒该怎么养生，那是作秀；如果说每分该如何养生，那也不靠谱。那么，落实到时、日、月、节、季到底该怎么养生呢？且听《黄帝内经之时令养生》为你分解。



己丑年春于中国中医科学院

目 录

序 言 因天之序的养生大道	1
---------------------	---

第一章 大话养生

1

生命一天天流淌，面对那些或艳阳高照或阴风怒号的日子，大多数人并没有太多地在意，就像习惯于太阳的东升西落一样，任由那些时光如东流水一样地哗哗而去。是的，一生算来大抵也有 30000 多天，打个比方说，假如你有 30000 元钱，你会在乎属于你口袋里的 1 块钱吗？大体不会如此“斤斤计较”。30000 天，因为幸福生活，说长也短；因为疾患缠身，说短也长；因为养生，短也变长；因为透支，长也变短。

第一节 昨日像那东流水，养生切勿空悲切	3
---------------------------	---

◆女七男八，所以女人比男人老得快	3
------------------------	---

◆算细账，少时血气未定养之戒色	6
-----------------------	---

◆知损益，壮时血气方刚节在丰时	9
-----------------------	---

◆明取舍，老年血气既衰戒之在得	11
-----------------------	----

第二节 今朝有酒今不醉，内经养生话时令	15
---------------------------	----

◆过犹不及，劳逸结合另有讲究	15
----------------------	----

◆起居有常，为什么娱乐圈还有人自杀	17
-------------------------	----

第三节 明日还有明日事，时令养生莫等闲	21
---------------------------	----

◆ 阴阳消长，顺天时以养生	21
◆ 正邪转换，顺四气以养病	23
◆ 生命不重来，调好“人体生物钟”	25

第二章 四季养生

29

跟人的穿着打扮一样，不同性格的人有着不同的着装原则。外向张扬的人穿得性感而时尚，内向的人穿得稳重而端庄，粗犷的人大多喜欢牛仔，而内敛之人则多会爱上笔挺的西装。不同性格的人穿着不一样，而养生更是如此，不同季节有不同的脾性。随着气温以及阴阳的消长变化，《黄帝内经》告诉我们：春季“万物以荣”需养生，夏季“万物华实”需养长，秋季“地气以明”需养收，冬季“无扰乎阳”则要养藏。

第一节 阳春布德泽，万物生光辉——春养生

31

- ◆ 夏疾春患，从解读“患病”说起
- ◆ 民间放生，为什么选择在春季
- ◆ 养心安神，为什么女子多伤春
- ◆ 春属木肝，夜卧早起睡养肝
- ◆ 春亢，并非“忘我工作”就优生

31

33

34

37

38

第二节 仲夏苦夜短，开轩纳微凉——夏养长

43

- ◆ 天地气交，夏季谨防心脏病复发
- ◆ 无厌于日，宁出汗也别得“空调病”
- ◆ 夏季中暑，为什么一掐人中病人就能苏醒

43

46

48

第三节 残云收夏暑，新雨带秋岚——秋养收

52

- ◆ 秋高气爽，为何男子还悲秋
- ◆ 虚补实泄，秋季养阴先灭燥火
- ◆ 使志安宁：慎防秋风秋雨愁煞人
- ◆ 顺天应时，古时问斩多在秋后午时三刻

52

54

57

59

第四节 隆冬到来时，百花即已绝——冬养藏	61
◆冬季别扰阳，所以养生该早点睡晚点起	61
◆冬季养生，适时洗澡天天泡脚	62
◆敛阴护阳：闭藏养生“别亏本”	65

第三章 月事养生

67

月亮，我们都很熟悉。小时候，在课文中，在奶奶的故事里，就有天狗和月亮的故事，长大了，想谈恋爱，得找个红娘什么的，所以，知道了月下老。从小做文学的梦，我们也难以避免会和月亮有那么些邂逅，比如，在低头思故乡之前，也要先“举头望明月”。而象征中国人团圆的中秋节，更是让我们一边在佳节“倍思亲”，一边会想到可口的月饼。就像饿了的时候，听人说起美食就要流口水一般。说起美食，我们都知道，中秋要吃月饼。其实，关于月亮的养生之道，还远不只是月饼。月圆月缺与我们的情志、行为等都有着密切的联系。

第一节 月有阴晴圆缺时——朔日“补气血”	69
◆潮有朝夕，从月亮盈亏说女性月经	69
◆朔日补气养血，告诉你怎么吃鸡	71
第二节 平分秋色一轮满——望日“少进补”	74
◆月满防燥，吃亏是福先安心	74
◆月满无补，望日尽可能吃点便饭	77
◆讲和气，月满之时悲喜有节	78
第三节 狡兔空从弦外落——弦月“畅经络”	82
◆月下老人，返老还童用神阙穴	82
◆捏、揉、搓：经络养生“三字经”	86
◆月空经虚，经穴会诊调血压	91
第四节 暮云收尽溢清寒——晦日“益血气”	95

◆益气养血,“初晦”风情话养生	95
◆承上启下,晦日适当增加运动量	97
◆手脚抖一抖,晦日养生一半有	100

第四章 节令养生

103

就跟上网遇到知音一样,对于二十四节气,尽管不甚了解,但很多人在提起它们的时候往往都不会有太多的陌生感。太阳从黄经零度起,沿黄经每运行 15 度所经历的时日称为“一个节气”。每年运行 360 度,所以,一年有 24 个节气,到秦汉年间,二十四节气已完全确立。从气机转换与养生的关系来看,这二十四节气就像是二十四轮班的护士,在不同的时日,护卫着人和万物的生、长、收、藏。

第一节 似曾相识燕归来之春季节令养生

105

◆人间要识春来处——“立春”多养肝	105
◆天街小雨润如酥——“雨水”需调脾	111
◆春雷一声发情欢——“惊蛰”话补阳	115
◆昼夜均而寒暑平——“春分”平阴阳	120
◆清泪不随春雨断——“清明”调血压	124
◆四野芬芳欲吐诉——“谷雨”治疼痛	129

第二节 清风半夜鸣蝉之夏季节令养生

133

◆小荷才露尖尖角——“立夏”宁心神	133
◆稻花香里说丰年——“小满”调风疹	139
◆绿树浓阴夏日长——“芒种”话清补	142
◆荷叶罗裙一色裁——“夏至”清心火	147
◆簌簌衣巾落枣花——“小暑”除烦热	150
◆映日荷花别样红——“大暑”治冬病	155

第三节 自古逢秋悲寂寥之秋季节令养生

160

◆秋风萧瑟洪波起——“立秋”话养肺	160
◆轻罗小扇扑流萤——“处暑”说睡眠	164
◆湖光秋月两相和——“白露”防着凉	169
◆春花秋月何时了——“秋分”话补泻	174
◆却道天凉好个秋——“寒露”藏阴精	177
◆潭面无风镜未磨——“霜降”话平补	179
第四节 瀚海澜干百丈冰之冬季节令养生	182
◆愁云惨淡万里凝——“立冬”话厚补	182
◆片片吹落轩辕台——“小雪”话抑郁	187
◆燕山雪花大如席——“大雪”话壮阳	192
◆北风卷地白草折——“冬至”话素养	197
◆天时人事日相催——“小寒”话痤疮	202
◆冬至阳生春又来——“大寒”话风寒	205

第五章 时辰养生

209

人们习惯于算计自己几点到公司报到，几点上班，几点做方案，几点约见客户，为了成功人们可谓是费尽了心机；但却很少有人为了自身的健康，去做几点该吃早餐、几点该睡觉、几点需要养肾等的安排。事实上，身体的脏腑之器就像几个排好了班的忠实的职员一样，为工作肆意加班，这时要当心，健康一票否决对你说“不”。

第一节 日暮北风吹雨去——昼时养生	211
◆卯时大肠经当令应大便	211
◆辰时胃经当令进早餐	213
◆巳时脾经当令防过思	216
◆午时心经当令需小憩	219
◆未时小肠经当令吃好午餐	221

◆申时膀胱经当令治疼痛	223
第二节 昨夜星辰昨夜风——夜时养生	226
◆酉时肾经当令宜养肾	226
◆戌时心包经当令需平燥安心	229
◆亥时三焦经当令可行房事	231
◆子时胆经当令需大睡	232
◆丑时肝经当令益肝气	236
◆寅时肺经当令需深睡	238

第六章 名人养生

241

名人成为了时代的标杆，他们之所以成名，往往是博览的结果，在那些博览的沉淀中，自然少不了养生之道的提炼。因此，跟随他们学习一些养生的道理，我们少走弯路不说，更多的是能在其中探寻一些养生的道理，为自己再重重压力下的健康人生找到出路。

第一节 名人养生与“时”俱进	243
◆孔子——养生秘诀之“君子有三戒”	243
◆张学良——养生秘诀之会吃更能睡	247
◆邓小平——养生秘诀之到点吃饭	248
第二节 名医养生待“时”而动	250
◆刘完素——倡导“四字诀”的金元医家	250
◆汤钊猷——起居有常的肿瘤专家	254
第三节 寿星养生安“时”处顺	256
◆岳林——睡前暖身固脱一盆汤	256
◆张振华——早上多喝一杯蜂蜜水	257
◆程子久——按时定量运动	259

第一章

大话养生

生命一天天流淌，面对那些或艳阳高照或阴风怒号的日子，大多数人并没有太多地在意，就像习惯于太阳的东升西落一样，任由那些时光如东流水一样地哗哗而去。是的，一生算来大抵也有 30000 多天，打个比方说，假如你有 30000 元钱，你会在乎属于你口袋里的 1 块钱吗？大体不会如此“斤斤计较”。30000 天，因为幸福生活，说长也短；因为疾患缠身，说短也长；因为养生，短也变长；因为透支，长也变短。



第一节

昨日像那东流水，养生切勿空悲切

“昨日向那东流水，离我远去不可留……”

不可留是一方面，没有珍惜则是另一个方面。手上有 30000 元钱，几乎没有人会为是否拿一块钱给孩子买玩具而犹豫半天。对于钱我们没有如此吝惜过，对于生命，很多人同样也很大方。大把的时间，是在“时间就是金钱”的驱动下度过的，尽管同样是在珍惜时光，但这种过度操劳的方面，大多是在以健康为代价换取“身价”之类的东西，得不偿失是一个基本的结局。可以想象，这类人在吟诵“夕阳无限好，只是近黄昏”的时候，往往会在一种伤悲与悔恨的心境中，将后半句的声调拖得长长的。流逝的健康买不回来，就像寸金难买寸光阴一样，对那些流逝的日子，人们可以做的是追忆，而对于失去的健康，人们则只剩下悔恨。

◆ 女七男八，所以女人比男人老得快

对于生命，每个人都很天真，话之所以这么说，一个最为有力的证明是，明明知道生命不可以重来，但即使是成熟的人们，也会自我追问：“假如生命从头再来，我会……”或者有类似的问题被问起，“假如老天给每个人一次悔恨的机会，你会在什么问题上做出重新选择”，其实，所有的假设都仅仅是

4 | 黄帝内经之时令养生

假设，仅此而已。

假设实际上也是一种悔恨，为什么人们总是在走上工作岗位后才想起没有好好读书，在退休的时候才想起之前的日子没有好好奋斗。其实并非是人们在那个时候没有好好地珍惜时光，真正处于那个奋斗阶段的人们，最常说的一句话就是“没时间”、“没精力”，而对于时间和精力，更多的人是在压榨自己，因为最为常见的就是他们总在“挤”时间。不是吓人，就养生而论，这是一个名副其实的“致命”的误区，时间不是靠挤，而是养，挤的时候，健康流逝，养的时候，生命拉长。说到这里，就牵涉到一个问题，现在的人为什么“老得快”，尤其想不通的是，男人对自己那张脸不管不顾地不负责任，女性朋友则整天都在养颜，反而显得比男人还老，这是为什么呢？

答案就四个字：男八女七。这是什么意思呢？实际上，这里可以从“一个中心两个基本点”共三个方面去说。

一个中心，就是肾精，即构成人体生命和维持正常生理活动的基础物质。中医上说“人始生，先成精”，《黄帝内经》也说“精者，身之本也”。之所以将肾精作为衰老因素的一个中心点，就是缘于肾主藏精，主生殖，肾精所化之肾气关系到人的生长发育和衰老。两个基本点，就是女七和男八。

《素问·上古天真论》说：“女子七岁，肾气盛，齿更，发长；二七而天癸至，任脉通，太冲脉盛，月事以时下，故有子；三七，肾气平均，故真牙生而长极；四七，筋骨坚，发长极，身体盛壮；五七，阳明脉衰，面始焦，发始堕；六七，三阳脉衰于上，面皆焦，发始白；七七，任脉虚，太冲脉衰少，天癸竭，地道不通，故形坏而无子也。丈夫八岁，肾气实，发长齿更；二八，肾气盛，天癸至，精气溢泻，阴阳和，故能有

子；三八，肾气平均，筋骨劲强，故真牙生而长极；四八，筋骨隆盛，肌肉满壮；五八，肾气衰，发堕齿槁；六八，阳气衰竭于上，面焦，发鬓颁白；七八，肝气衰，筋不能动，天癸竭，精少，肾脏衰，形体皆极；八八，则齿发去”。



女子每隔七年,生理上会发生一次很明显的改变,而男子是每隔八年会出现一次生理上的变化。所以在这些节律点上,男女都要注意养生以应对身体上所发生的变化。

这里,《黄帝内经》将人体成长发育的几个阶段分别用肾气的盛衰来说明,一方面说明了肾气才是你形影不离的终身伴侣;另一方面也说明肾气在生命活动中所扮演的控制性的角色,它关系到人的生长、发育和衰老。男女在生命成长过程中呈现的一种错落有致的现象,可以看出其中的一个玄机。

女子在七岁的时候,肾气就已处于盛的境地,而男子在八岁的时候才处于肾气实的同等程度,换句话说,在肾气相对处于同等水平的阶段,女性只用七年就可以了,而男性需要用八年,而月事作为女性成熟的一个标志,在她们十四岁(二七)的时候就完成了,而男性“能有子”需要十六年(二八),这样推演下来,我们就会发现,女子在四十九岁(七七)的时