

HUANGDINEIJING
YANGSHENGMIFA



黄帝内经

养生秘法

云中天/编著

本书以《黄帝内经》的养生内容为切入点，以《黄帝内经》中的养生思想为引，博采众长，集全聚新，并结合现代养生学理论以及日常养生知识，贴近生活，通俗易懂，具有很强的知识性、实用性和可操作性，是养生保健的必备读本。

青海人民出版社

• 西宁 •



黄帝内经

养生秘法

中国养生文化

HuangDiNeiJingYangShengMiFa

云中天 编著

青海人民出版社

· 西宁 ·

图书在版编目(CIP)数据

《黄帝内经》养生秘法/云中天编著. —西宁:青海人民出版社,
2009.2

ISBN 978-7-225-03294-8

I.黄... II.云... III.内经-养生(中医) IV.R221

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 191933 号

huangdineijingyangshengmifa

《黄帝内经》养生秘法

云中天 编著

出 版 青海人民出版社(西宁市同仁路 10 号)

发 行 邮政编码 810001 总编室(0971) 6143426
发行部(0971) 6143516 6123221

印 刷:北京交通印务实业公司

经 销:新华书店

开 本:787mm×1092mm 1/16

印 张:17.25

字 数:260 千

版 次:2009 年 3 月第 1 版

印 次:2009 年 3 月第 1 次印刷

书 号:ISBN 978-7-225-03294-8

定 价:31.00 元

版权所有 翻印必究

(书中如有缺页、错页及倒装请与工厂联系)

前 言

在人类发展的过程中,健康与长寿一直是人们所向往和追求的。早在远古时期,我们的先人就在长期的生活与生产中逐渐有意识地尝试各种保养生命的方式和行为,但这些尝试更多的是个人经验的总结,而没有上升到理论的高度,更谈不上体系的形成。而《黄帝内经》的问世,则第一次初步构架了富有中国文化和哲理特征的中医养生理论体系。作为一部重要的医学典籍,作为对先秦诸子、百家文化养生思想的总结,《黄帝内经》揭开了我国医学的新篇章。

《黄帝内经》是我国中医学理论之源,是研究人的生理学、病理学、诊断学、治疗原则和药物学的医学巨著。在理论上建立了中医学上的“阴阳五行学说”、“脉象学说”、“藏象学说”、“经络学说”、“病因学说”、“病机学说”等学说,并在其理论基础上形成了最早的养生学体系。《黄帝内经》原为18卷,其中9卷名《素问》,另外9卷无书名,汉晋时被称为《九卷》或《针经》,唐以后被称为《灵枢》。现代研究普遍把《黄帝内经》分为《素问》、《灵枢》两部分,每部分各为81篇,共162篇。

《黄帝内经》一书,不仅是一部伟大的医学巨著,而且也是一部光辉的养生学、康复学著作。养生是其重要学术思想之一,全书162篇有40多篇内容涉及到养生,它全面地反映了、吸取了秦汉以前的养生学、康复学成就,对于中医养生学、康复学的有关理论、原则和方法,进行了比较全面而系统的论述,从而奠定了我国养生学、康复学的理论基础。

《黄帝内经》中所阐述的养生学思想如下:

第一,正确地回答了“生命的起源是什么”。《黄帝内经》认为生命与自然界息息相关,如《素问·宝命全形论》里指出:“天地合气,命之曰人。”《灵枢·本神篇》也有“德流气薄而生者也”的说法,即认为自然界的阴阳精气是生命之源,这种认识是符合实际的。

第二,认为“天人相应”,养生学的根本点在于“顺应自然”。《黄帝内经》把人与自然界看成一个整体,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,因而,强调要适应自然变化,避免外邪侵袭。如《灵枢·本神篇》指出:“要顺四时而适寒暑。”《素问·四气调神大论》则提出了“春夏养阳,秋冬养阴”的四时顺养原则。《素问·上古天真论》又明确指出:“虚邪贼风,避之有时。”从而开辟了中医防病养生的先河。

第三,对衰老的认识是正确的。《黄帝内经》详细论述了衰老的变化过程及衰老表现,并指出情志、起居、饮食、纵欲、过劳等诸方面若调节失当,是导致早衰和出现病变的重要原因,并提出要“法于阴阳,和于术数,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”(《素问·上古天真论》),初步建立了抗老防衰及老年病防治的理论基础。

现代社会生活节奏越来越快,人们为生活、事业疲于奔命,超负荷地透支着自己的精力和体力,很少去关注自己和家人的健康,一时各种疾病、亚健康大为流行。即使不少朋友意识到身体状况问题、意识到养生的重要性,但往往是不知如何下手、不知怎样去有效地调摄生活,养生行为带有普遍的盲目性。本书以《黄帝内经》的养生内容为切入点,以《黄帝内经》中的养生思想为引,博采众长,集全聚新,并结合现代养生学理论以及日常养生知识,向读者介绍了养生方法和知识。本书通俗易懂,具有很强的知识性、实用性和可操作性,可以作为广大读者居家常备之书。

本书内容分为六章,一至五章从饮食、起居、运动、房事、情志五个方面,结合《黄帝内经》的养生思想详细介绍了一年四季养生的具体方法及其知识。第六章站在传统医学的高度简要阐述了《黄帝内经》中的“阴阳五行”、“经络”、“藏象”、“病机”、“防治”等学说,力图让读者在了解我国传统医学的基本知识上更好地掌握人体自身的机理、机能,从而达到保养生命、延年益寿的最终目的。

本书旨在发掘我国传统养生文化,并结合科学的保健方法和合理的养生之道,向广大读者普及养生知识以达到祛病强身、延年益寿、提高国人身体素质的目的。因编者知识有限,书中内容难免有不尽人意之处,还请各位读者不吝赐教。

编者



目 录

第一章 《黄帝内经》中的饮食养生

一、什么是饮食养生 2

(一) 饮食养生的渊源 2

(二) 饮食养生的意义 3

(三) 饮食养生的主要内容 4

二、四季饮食养生 13

(一) 春季饮食养生 13

(二) 夏季饮食养生 16

(三) 秋季饮食养生 20

(四) 冬季饮食养生 24

三、饮食养生小百科 28

(一) 食物中的营养 28



黄帝内经

养生秘法

(二)健康饮食金字塔	30
(三)一日三餐中的养生学	32
(四)十种最佳饮食搭配法	42
(五)滋补的误区	44
(六)生活中易导致衰老的食物	46
(七)秋季饮食的四忌两防	47

第二章《内经》中的起居养生智慧

一、起居养生概论	52
(一)起居养生的渊源	52
(二)起居养生的主要内容	52
二、四季起居养生	60
(一)春季起居养生	60
(二)夏季起居养生	65
(三)秋季起居养生	69
(四)冬季起居养生	71
三、起居养生小百科	75
(一)起居养生歌	75
(二)民间起居养生顺口溜	75
(三)睡眠排毒的时间表	77
(四)高效的睡眠方式	79
(五)居室环境四问	80
(六)宿便为什么威胁健康	83
(七)春季养生六要诀	83



(八)中暑防治全攻略	85
(九)秋季养生的四点忠告	87
(十)冬季起居养生七措施	89

第三章 运动养生

一、运动养生概论	94
----------------	----

(一)运动养生的渊源	94
(二)运动养生的主要内容	96

二、四季运动养生	103
----------------	-----

(一)春季运动养生	103
(二)夏季运动养生	107
(三)秋季运动养生	112
(四)冬季运动养生	115

三、运动养生小百科	118
-----------------	-----

(一)养生十六宜	118
(二)保持运动热情的经验和诀窍	119
(三)如何在不同条件下跑步	120
(四)八大运动误区	122
(五)八大运动新概念	123
(六)家庭健身十法	124
(七)身体健康始于足下	124
(八)反序运动益身心	125
(九)通向长寿的六项公式	126
(十)运动养生六注意	128



第四章 房事养生

一、房事养生概论	132
(一)房事养生的渊源	132
(二)房事养生的主要内容	136
二、四季房事养生	141
(一)春季房事养生	141
(二)夏季房事养生	142
(三)秋季房事养生	144
(四)冬季房事养生	145
三、房事养生小百科	145
(一)重视房事中的七损八益	145
(二)行房时也要讲天时地利人和	147
(三)避免“房劳”发生的具体措施	148
(四)常做强肾保健功	149
(五)经期行房易导致不孕	149
(六)男女房事五大误区	150
(七)房事后哪些避孕方法最安全	152
(八)房事养生小手册	153
(九)性交时中断射精有什么危害	155
(十)注意饮食对性功能的影响	156



第五章 《内经》中的情志养生精髓

一、情志养生概论	160
(一)情志变化	161
(二)情志养生法	164
(三)调摄情绪法	170
二、四季情志养生	182
(一)春季情志养生	182
(二)夏季情志养生	183
(三)秋季情志养生	185
(四)冬季情志养生	186
三、情志养生小百科	188
(一)情志养生格言	188
(二)一戒二调三免养情志	190
(三)减轻精神压力的方法	191
(四)大笑的利与弊	193
(五)十种快乐心情	194
(六)心理养生四要素	195
(七)调节心理的有效方法	196
(八)保持心情愉快的方法	197
(九)学会自我心理调节	198
(十)心理失衡及防治方法	200



第六章 《黄帝内经》与传统医学

一、《内经》与阴阳五行学说	204
(一) 阴阳学说	204
(二) 五行学说	209
(三) 阴阳与五行的关系	212
二、经络学说	212
三、藏象学说	217
(一) 脏腑	218
(二) 脏腑关系	228
四、病机学说	232
(一) 邪正盛衰	233
(二) 阴阳失调	236
(三) 气血失常	239
(四) 津液代谢失常	242
(五) 脏腑病机	243
(六) 内生“五邪”病机	252
五、防治原则	255
(一) 预防	255
(二) 治则	258



黄帝内经

养生秘法

中国养生文化

HuangDiNeiJingYangShengMiFa

第一章 《黄帝内经》中的饮食养生

五谷为养，五果为助，五畜为益，五菜为充，气味合而服之，以补精益气。

——《素问·脏气法时论》

阴之所生，本在五味；阴之五官，伤在五味。是故味过于酸，肝气以津、脾气乃绝。味过于咸，大骨气劳，短肌，心气抑。味过于甘，心气喘满，色黑，肾气不衡。味过于苦，脾气不濡，胃气乃厚。味过于辛，筋脉沮弛，精神乃央是故谨和五味，骨正筋柔，气血以流，腠理以密，如是则骨气以精。谨道如法，长有天命。

——《素问·生气通天论》

是故多食咸，则脉凝泣而变色；多食苦，则皮槁而毛拔；多食辛，则筋急而爪枯；多食酸，则肉胝而唇揭；多食甘，则骨痛而发落，此五味之所伤也。

——《素问·五脏生成》



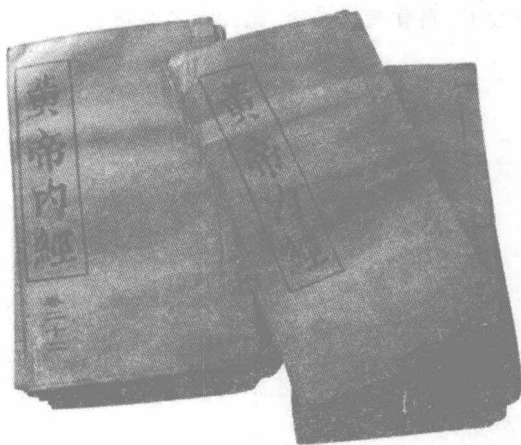
◎ 一、什么是饮食养生

(一) 饮食养生的渊源

俗话说：“民以食为天。”吃是人类生存的基本技能，凡是活着就要吃。但是，怎样吃才更加健康和合理，却并非人人都知道的。以前由于社会物质匮乏，经济发展缓慢，营养不良性疾病如贫血、结核、肝炎等时常发生；今天，虽然人们生活水平提高了，但由于不懂得科学调理饮食，仍然会造成营养不良；时下又由于饮食结构改变，营养过剩的疾病如高血压、冠心病、脂肪肝、糖尿病、痛风等更为常见。我国大医药学家李时珍曾说过：“饮食者，人之命脉也。”强调了饮食在人体生命活动中的重要性。

我国饮食养生的历史源远流长，早在《黄帝内经》中就对饮食养生和饮食治疗作了较为系统的论述，强调了饮食要有节制、五味应该调和等观点，指出了违背饮食宜忌原则对人体造成的危害。此外，还提出了一些饮食调理和饮食卫生等方面的具体方法，为后世的饮食养生理论与应用奠定了基础。《黄帝内经》是世界营养学史上最早根据食物的营养作用对食物进行分类，

并认为膳食应以谷、肉、果、菜四类食物为主组成，进而用于指导人们饮食生活的记载，是我国古代营养学领域的一大发现。它“精辟地、纲领性地向人们揭示了饮食的要义，是世界上最早而又全面的饮食指南”。它对于指导人们保持合理的平衡膳食具有重要的意义。日本近代营养学家将食物分为“六群”或“四群”，用于指导居民保持平衡膳食的方



《黄帝内经》书影



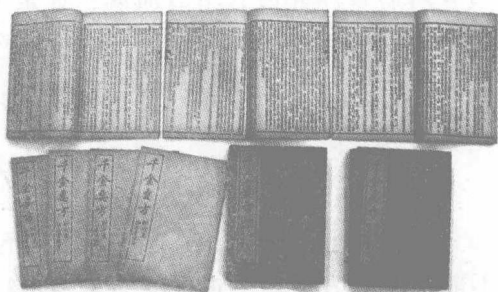
法,其精神实质也与《黄帝内经》相一致。《素问·脏气法时论》中这种“五谷为养,五果为助,五畜为益,五菜为充,”的全面平衡膳食模式曾对指导中华民族的饮食生活、增进民族的健康起到了重要的作用,在世界上都有着较为广泛的影响。即便是在社会发展的今天,它对于预防由于经济发展、膳食模式西化所产生的所谓“文明病”或“富裕病”仍具有非常现实的指导意义。

古代医家在《黄帝内经》的基础上还应用饮食来防治疾病,当时的名医扁鹊就说:“为医者,当洞察病源,知其所犯,以食治之,食疗不愈,然后命药。”被后世尊称为药王的唐代医家孙思邈的《千金要方》一书中专辟《食治篇》,是我国现存最早的营养学专论。元代忽思慧的《饮膳正要》是我国第一部食疗、营养的专著。从古至今,人们不断探索,寻求科学合理的饮食疗法,以获取健康、长寿。因此,养生必须从饮食做起,真正懂得吃的学问和方法。

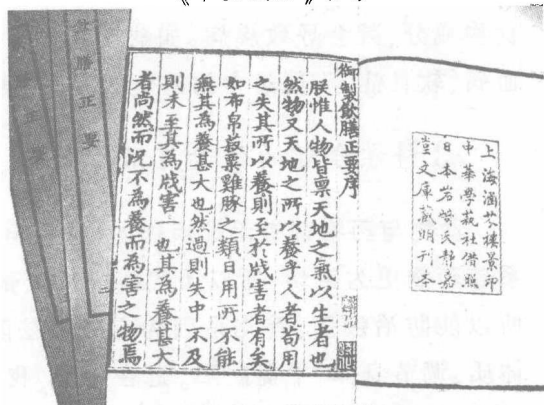
饮食养生是在以《黄帝内经》为基础的中医理论指导下,科学利用食物调理达到食物养生、食物防病、食物治疗的目的。它即能满足人体生理活动的需要,又可以改善人体的机能,以达到防病治病、延年益寿的目的。几千年来,我国已逐渐形成了一套具有中华民族特色的饮食养生理论,它在保障人民健康方面发挥了巨大作用。人们在日常生活中,如果能够注意饮食方法及饮食宜忌的规律,并根据自身的需要选择适当的食物进行补养,不仅可以保证人体健康,还可以提高人体新陈代谢的能力,使人益寿延年。

(二)饮食养生的意义

饮食养生的意义表现在以下三方面。



《千金要方》书影



《饮膳正要》书影



1. 饮食物化生的“水谷精微”是人体生命活动的物质基础

人体所需的营养物质,必须依靠饮食源源不断地予以补充。《黄帝内经》认为,“精、气、神”是人身之三宝,精是后天水谷精微化生的营养物质,是人体各种活动的物质基础;气是人体一切生命活动的动力,是由水谷之精气与吸入的自然界清气结合而成;神是生命之主宰,是在精与气的基础上所化生出来的人体的生命活力。所以,养生就是要养“精、气、神”。只有机体营养充盛,精、气才会充足,神志才能健旺,机体才会健康无病。

2. 科学合理的饮食可预防疾病

《黄帝内经》指出:“正气存内,邪不可干。”说明人体正气充盛,邪气就不能侵袭使人致病。正气的充盛,有赖于五脏功能强盛。而合理的饮食,才能保证机体所需营养,五脏功能才可旺盛。现代医学证明,人体如缺乏某些食物成分,就会导致疾病,如缺乏维生素会产生夜盲症、脚气病、口腔炎、坏血病、软骨症等,通过食物的全面配合,便可预防上述疾病的发生。

3. 科学合理的饮食可治疗疾病、抗老防衰

食物与药物都有治疗疾病的作用,但食物人人每天都要吃,与人们的关系较药物更为密切,所以历代医家都主张“药疗”不如“食疗”。食疗养之所以能防治疾病,首先是因为它能够祛除病邪,消除病因,补虚扶正,增强体质,调节身体,平衡阴阳。远在古代,我国就很重视饮食调养和治疗。合理的饮食调配及保养,主要是通过补肾益气、滋肾强身、养血护肝、调达气机、健脾养胃、顾脾益肺等,可达到延缓衰老、容光焕发、健康长寿、强身抗衰老的目的。其次,俗话说:“三分治,七分养。”某些慢性病,多是平时饮食不合理导致,一般经过药物治疗,同时辅以食疗,可提高药物疗效,促进病情好转甚至痊愈。

(三) 饮食养生的主要内容

饮食养生是个永恒的话题,只要人类存在,它必将伴随人类一起发展。《黄帝内经》是我国中医的基础,究其在饮食方面的要义,其内容主要是针



对饮食卫生、饮食量、饮食结构三个因素以及饮食习惯和饮食养生注意事项(顾护脾胃、饮食宜忌)等方面提出其独特的饮食养生主张。

1. 饮食卫生(预防饮食不洁)

饮食卫生问题主要是饮食不洁。是指食用不清洁、或有毒或不符合卫生标准、陈腐变质的食物。饮食不洁可引起多种胃肠道疾病,出现腹痛、吐泻、痢疾等;或引起某些传染病,如痢疾、黄疸等;若食用腐败变质或有毒食物,可导致食物中毒,轻者腹痛吐泻,重者可出现昏迷或死亡;此外,饮食不洁也是肠道寄生虫,如蛔虫、蛲虫等滋生的必要条件。我国人民历来有注意饮食卫生的习惯,大教育家孔子有“十不食”,如“食饕而竭,鱼馁而肉败,不食;色恶,不食;臭恶,不食;失饪,不食;割不正,不食;……”里面最重要的一条是不吃腐败变质的食物。所谓“食饕而竭”,就是说饮食经久而腐臭。“鱼馁”,是指鱼腐烂,“肉败”是说肉腐败,这样的食品不能吃。怎样判断食品是否变质呢?孔子的办法是



孔子头像

观察食品的颜色和气味。“色恶”,是说颜色难看,“臭恶”,是指气味难闻,凡这样的食品都不应该吃,吃了会引起食物中毒。尤其是鱼、肉、蛋、水果、蔬菜等含水分较多的食物,在气候炎热时,往往在短期内就会发臭、发酵、发霉。防治食物腐败的方法有很多,常用的方法是采用低温冷冻防腐,因为降低环境温度可以抑制微生物的生长繁殖,降低酶的活性和食品内化学反应的速度。但低温不能杀死微生物,因此保藏的时间应有一定限制。

2. 饮食量(预防饮食不节)

饮食不节主要是指饮食没有节制,暴饮暴食。良好的饮食习惯应以适量定时为度。若过饥过饱,或饥饱无常,都会影响我们的身体健康,导致疾病的发生。过饥则饮食摄入量不足,气血化源匮乏,久之则精气虚少为病。相



反,过饱或暴饮暴食超过了人体脾胃的消纳运化能力,首先会导致饮食阻滞,脾胃损伤,出现脘腹胀闷等症;食积日久,可郁而化热,也可聚湿生痰,久则酿成痞积;其次经常的饮食过量,不但可导致消化不良,而且还影响气血流通,筋脉郁滞,导致各种病症的发生。我国中医学历来主张饥饱适中,反对过饥过饱与暴饮暴食。饥饱适中,既保证了机体所需水谷精气的供应,又能够和胃安脾,调理气机,从而有益于健康。如《素问·上古天真论》指出:“饮食有节……故能形与神俱,而尽终其天年,度百岁乃去。”这说明了节制饮食对人体健康的重要意义。相反,若不重视饮食有节,就会对健康带来极大危害。

饮食有节,是指饮食要有节制,不能随心所欲,要讲究科学的吃法。就是要根据人体生命活动的需要以及消化系统的功能,适度地调节饮食,养成良好的饮食习惯,以达到健康长寿的目的。饮食有节包括以下几个方面:

(1)定时定量,是指每日饮食的时间和数量要基本固定,避免有较大的变动。

饮食定时,是指每日的进餐时间要基本固定,按时进餐。传统饮食养生学提倡每日的三餐时间为:早餐 6:00~7:00,午餐 12:00 左右,晚餐 18:00~19:00。按时进餐不但可以保证人体营养物质的需求,而且有利于消化系统的消化和吸收,对健康有益。“不时,不食”,这是孔子的饮食习惯,即不到该吃饭的时候,就不吃东西,这是正确的。一日三餐,食之有时,脾胃适应了这种进食规律,到时便会作好消化食物的准备。好吃零食的人,到了该吃饭的时候,常会没有饥饿感,勉强塞进些食品,也觉得没有什么滋味,而且难以消化。对饮食宜定时这一点,我国古代的《尚书》早就有了“食哉惟时”的说法,即人们每餐进食应有较为固定的时间。这样才可以保证消化、吸收正常地进行,脾胃活动才能够协调配合、有张有弛。现代医学理论是考虑胃的排空时间进食后需 2~4 小时才能消化和吸收,所以中国人的进餐习惯是 4 小时左右;中医学认为,六腑(胃、胆、大肠、小肠、三焦、膀胱)是食物消化和吸收的通道,六腑共同功能是“传化物而不藏”、“以通为顺”。《素问·五脏别论》指出:“水谷入口,则胃实而肠虚,食下则肠实胃虚,”这说明胃与肠的满载必须交替,否则饮食消化吸收没有空间,六腑壅塞不通影响正常运化功能。

当然“按时进食”,也不能完全排斥“按需进食”,即想吃时就吃一点,不