

SOL 盛大文学

sina 新浪读书
book.sina.com.cn

健康时报

联合推荐

潜心研究《黄帝内经》30年之心得
与曲黎敏教授不一样的**精妙解读**

刘从明 易 磊◎著

作者系中国中医科学院专家、教授 中医古籍出版社社长

【黄帝内经】

养生大道

不生病的智慧



中医古籍出版社

SOL 盛大文学

sina 新浪读书
book.sina.com.cn

文
健康时报

联合推荐

刘从明 易 磊◎著



不生病的智慧

养生大道

【黄帝内经】



中医古籍出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

黄帝内经养生大道/刘从明 易磊 著. —北京: 中医古籍出版社, 2009. 2

ISBN 978 - 7 - 80174 - 686 - 3

I. 黄... II ①刘... ②易... 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) 006311 号

黄帝内经养生大道

著 者: 刘从明 易 磊

责任编辑: 孙志波

封面设计: 赵俊杰

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: 15.5

字 数: 200 千字

版 次: 2009 年 2 月第 1 版 2009 年 2 月第 1 次印刷

印 数: 0001 ~ 3000 册

书 号: ISBN 978 - 7 - 80174 - 686 - 3

定 价: 28.00 元

序言 治未病：不生病的智慧

《黄帝内经》是一部医学领域的“圣经”。尽管只有13首药方，却深入浅出地将人与自然、人体内部有关养生的大道阐述得淋漓尽致，更为可贵的是书中主要采取了让人倍感亲切的问答方式。在一种聊天般的交流中，我们不仅可以化解许多关于养生的困惑，还能对一些耳熟能详的事物作医学上的说明，让我们有茅塞顿开之感。

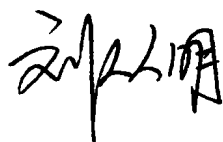
举个例子说吧，为什么人一疲倦了就打呵欠，这是因为肾经的缘故。肾经的循行路径是在体内，属肾，络膀胱，并与脊髓、肝、膈膜、喉部、舌根、肺、心、胸腔等相连。在体表，由足小趾，经足心、内踝、下肢内侧后部、腹部，止于胸部。人困了在还没有进入休息状态的时候，维持人体生命活动的“肾精”就会被临时征用，而打呵欠就是对于阳气化生的一种“招呼”，可以使肾经处于一种被“拉扯”的状态，这就跟我们洗完衣服拧水时，必须将衣物进行一种双手或者两人间的拉扯挤压才能挤出水来一样。《黄帝内经》正是以这样一种贴近生活、平易近人的态度，让我们在接纳其养生智慧的同时，并没有受教育的距离感。

一个令人遗憾的事实是，很多人在养生中存在着种种误区。比如，有些人连吃早饭的时间都没有，但对于化妆却有充足的时间。其实很多时候，化妆品所能做的就是掩饰，掩饰什么呢？君不见，现在很多男人都不愿意提及自己的年龄了，更何况那些爱美的女性。这其中有一个主要原因就是担心自己“老”了。老，并不可怕，可怕的是未老先衰。现在生活水平提高了，按理说，人的寿命延长了，而且在丰富的营养润泽下，对身体的外在之美应该更加自信。但为什么反而出现了未老先衰的现象呢？对这些很多人都没搞懂的问题，其实早在两千多年前的《黄帝内经》就告诉过我们。《素问·上古天真论》中说：“上古之人，其知道者，法于阴阳，和

于术数，食饮有节，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。今时之人不然也，以酒为浆，以妄为常，醉以入房，以欲竭其精，以耗散其真，不知持满，不时御神，务快其心，逆于生乐，起居无节，故半百而衰也”。可见，未老先衰大多源于我们在应酬中比拼豪爽，在日常生活奉行享乐，不遵循养生之道，结果不是伤了肝就是耗散了肾精。自然人如干枯之木，所以“半百而衰”。想想，吃得好，玩得好，结果还出现生理年龄超过实际年龄的现象，真的是“不听古人言，吃亏在眼前”。

又如，日常生活中，人们都爱说“病从口入”，很多人片面地将其理解为我们吃了不干净的脏东西，事实上主要原因往往并不在此，那是什么原因呢？大多数时候是因为我们所吃的食物在“性格”上与五脏六腑发生了冲撞和不相宜。换句话说，这就像娶进来了一个多事的媳妇，不被身体这个大家庭的成员（五脏六腑）所接受。所以，有的人吃辣的东西吃得眉飞色舞，而有的人吃得嘴巴上火，有的人吃凉爽的东西吃得心里“爽歪歪”，有的人则吃的肚里翻江倒海。因此，《黄帝内经》说：“四时五藏，病随五味所宜也。”即人体五脏在春夏秋冬是否会生病，就在于脏器与五味是否相宜。“性格”合不来就不要勉强，如果强行让其接纳，脏腑就会忍无可忍，就会在沉默中爆发。这个时候，身体内部的和谐就会被打破，疾病也就会找上门来。

健康不需要口号，但需要警醒。与那些分手的真爱相近似，健康总是在失去以后才想再拥有。所不同的是，对于爱，或许还有机会在某一天去说“月缺了还会圆”，但对于健康，冷落她的代价，不是机会的丧失，而是生命的流逝。



己丑年春于中国中医科学院

目 录

序 言 治未病：不生病的智慧	1
----------------------	---

第一章 引——《黄帝内经》，一部人人都该念的经 1

有什么别有病，许多年来，人们都低调地秉持着这样一个朴素的要求，念着“一生平安”的心经，然而就这点在他们看来并不高的要求也总是事与愿违。究竟病从何而来？事实上，无论是“病从口入”，还是“积劳成疾”，还是“病由心生”，凡此种种，都可以归结到一点：自作自受。因为《黄帝内经》早在数千年前就告诉我们，人体的脏腑本在和谐格局中各司其职，是我们自己违背了人体的本性，给了它们太多分外的工作。

第一节 追根溯源破解《黄帝内经》	2
◆ 咬文嚼字之谈道论“经”	2
◆ 揭秘三大经书之《黄帝内经》	4
◆ 上善若水的《黄帝内经》	6
第二节 法于阴阳的中国式养生	10
◆ 养生，从阴阳说起	11
◆ 阴阳变化的基本规律	12

第三节 习《黄帝内经》，明养生“大道”	16
◆天人相应	16
◆形与神俱	20
◆惜精保气	22
第四节 《黄帝内经》，开启健康人生的钥匙	24
◆“老祖宗”的养生秘籍	24
◆预防为主，不治已病治未病	27

第二章 顺——寒暑往来之四时养生

29

说话看场合，养生看时令。春温夏热，秋凉冬寒，“四气调神”要顺应天时而动。你会睡觉吗？《黄帝内经》告诉我们：春季养生，“万物以荣，夜卧早起”；夏季养长，“万物华实，夜卧早起”；秋季养收，“地气以明，早卧早起”；冬季养藏，“无扰乎阳，早卧晚起”。

第一节 万物荣生之春季养生	31
◆养生，当心二月春风似剪刀	32
◆春季养生，养心在乐	34
◆春季养生，养肝在睡	36
◆春季养生，养身在动	37
第二节 天地气交之夏季养长	39
◆夏季养生，气壮需先理直	39
◆夏季养生，边疏泄边避暑	41
第三节 敛气宁志之秋季养收	47
◆秋季养生，先灭燥气之火	48

◆秋季养生，需冻更需动	51
◆秋季养生，从“心”开始	53
第四节 去寒就温之冬季养藏	56
◆冬季养生，去寒就温做足疗	57
◆冬季养生，闭藏进补进行时	60

人们在愤慨的时候会心生“怒气”，碰到高兴的事儿脸上会有“喜气”，在思虑过重的时候会不自觉地嘴上“叹气”，在忧伤的时候见落叶而悲秋心生“闷气”，在恐惧的时候还会不由自主地倒抽一口“冷气”。而气字头上一把刀，气为百病之源。所以，要想不生病，你最需要做的就是修身养性，让你自己心里先“顺气”。

第一节 喜怒无常必致功能紊乱	64
◆病生于气——怒伤肝	65
◆乐极则悲——喜伤心	68
◆多愁善感——忧伤肺	69
第二节 突出重围，养生谨避“酒色”之感	71
◆喜忧参半——酒	71
◆淫为恶首——色	74
第三节 烦，烦，烦：为什么做人这么难	77
◆追求，年轻人攀比出来的烦恼	78
◆无聊，老年人闲出来的烦恼	80
第四节 音乐——心病的疗治师	82
◆揭秘音律与脏腑关系	83
◆音律与人体养生	84

吃什么是养生，怎么吃是文化。西方人用刀叉，东方人用筷子。一金属一翠竹，养生之道蕴含其中。刀叉有的只是利刃，筷子有的却是方圆。天似穹窿，所以圆形为天；幅员辽阔，所以方形为地。这就是人们常说“民以食为天”的本意。

第一节 食养，谷、果、畜、菜说补益	90
◆食养，握在手上的阴阳调摄	91
◆食物，最好的养生良药	93
◆养生需食之有道	95
第二节 食疗，阴平阳秘杂论养生	99
◆病从口入缘于五味之过	99
◆食疗，食药同宗本一家	101
第三节 食补，一身“正气”细论营卫	105
◆健康营卫，补之有方	106
◆食补，因人而异	108
第四节 食忌，提高警惕防止病从口入	111
◆食忌之饮食无序	112
◆食忌之食物失任	114

为什么现在的人生活水平比过去提高不少，然而幸福却没有增添？为什么现在的人即使没时间吃早饭也要化妆，掩饰那生理年龄超过实际年龄的事实？《素问·上古天真论》中说：“上古之人，其知道者，法于阴阳，和于术数，食饮有节，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。今时之人不然也，以酒为浆，以妄为常，醉

以入房，以欲竭其精，以耗散其真，不知持满，不时御神，务快其心，逆于生乐，起居无节，故半百而衰也。”

第一节 道法需自然，佳居重有常	116
◆道法自然之坐北朝南	117
◆佳居有常之“境”遵原则	118
第二节 循五行之生克，因地养生	123
◆适者生存之循生克之理	124
◆表里相应，五行与五脏生克与共	125
◆培补环境，长寿养生因地制宜	127
第三节 切勿妄劳作，劳逸要结合	129
◆体力劳动≠体育锻炼	130
◆睡得长≠睡得好	132
第四节 房事讲求术，损益需有数	134
◆房事之术，学会选择懂得放弃	135
◆房事养生，术数尽在“欲”	137

第六章 脏——阴阳相宜之五脏养生

143

身体犹如一个国家，肝者，将军之官，谋虑出焉；心是人体的君王，统领一切；脾胃者，仓廩之官，五味出焉；肺者，相傅之官，治节出焉。肾者，作强之官，技巧出焉。各级官吏，各司其职，通力合作，人体这个“国家”才得以能良性运行。

第一节 气机升降的枢纽——肝脏	145
◆肝——将军之官	145
◆肝与中医意象	149
◆护肝，饮食、睡眠双管齐下	151
第二节 运动不止的命根子——心脏	154

◆心——君主之官	155
◆心与中医意象	156
◆一招一式“静”以养心	158
第三节 储藏食物的仓库——脾胃	161
◆脾——仓廩之官	161
◆脾与中医意象	164
第四节 冷暖知时节的娇脏——肺脏	168
◆肺——相傅之官	168
◆肺与中医意象	171
第五节 封藏精气的居所——肾脏	174
◆肾——“作强之官”	174
◆肾与中医意象	177

“不听古人言，吃亏在眼前”，对于经络养生，现代人或者批判，或者怀疑，或者观望。渐渐地，批判者对自己的健康因为“伤筋动骨”而提前面临生死抉择，怀疑者则饱受病痛折磨，观望者则人体虚实不调。正如黄帝说：“经脉者，所以能决死生、处百病、调虚实，不可不通。”

第一节 经络，生命气血的运输线	183
第二节 经络健康之“针灸”养生	187
◆针灸养生的原则	188
◆针具，需因病而择	190
◆针刺养生的常用经穴	190
第三节 人体经络的健康之路	195
◆背部，背在身后的健康	196
◆足部，经络健康的根基	199

人吃五谷杂粮，没有不生病的，所以，真的是做人难，做一个很少生病的人就更难，做一个不生病的人就难上加难。对于健康，大多数人可谓是如江中浮萍一样随波逐流，今天学炒菜，明天去健身，后天要修心，却往往是费力不讨健康之好，为什么？因为我们还不了解自己，对于体质养生正应了那句话，适合自己的才是最好的。

第一节 知阴阳，你是自己最好的医生·····	202
◆ 揭秘阴阳学说的底细·····	203
第二节 懂研判，阴阳体质心中有数·····	208
◆ 阴阳与人体的关系·····	209
◆ 阴阳与疾病的诊防·····	211
◆ 阴阳体质的研判·····	213
第三节 善调养，阴阳平衡有方·····	216

几点该吃早餐，几点该睡觉，几点需要养肾……是随心所欲地打发一天的时光还是各有所安？时下，与时间赛跑成了现代人一项不能逃避的“运动”，但是在与“时”俱进的过程中顾此失彼地丢了身体的“西瓜”，捡了工作的“芝麻”呢？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，肆意地加班，那么，身体在说“不”的时候，也就是疾病缠身之时。切记，与时间赛跑，健康是门票。

第一节 睡个子午觉，酉时养肾最重要·····	220
◆ 子时——胆经当令·····	221
◆ 午时——心经当令·····	224
◆ 酉时——肾经当令·····	225

第二节 卯辰相宜，一出一进养生道	228
◆卯时——大肠经当令	228
◆辰时——胃经当令	230
第三节 “丑未”相投，亥时交和育新生	232
◆丑时——肝经当令	232
◆未时——小肠经当令	234
◆亥时——三焦经当令	235

第一章

引——黄帝内经，一部 人人都该念的经

有什么别有病，许多年来，人们都低调地秉持着这样一个朴素的要求，念着“一生平安”的心经，然而就这点在他们看来并不高的要求也总是事与愿违。究竟病从何而来？事实上，无论是“病从口入”，还是“积劳成疾”，还是“病由心生”，凡此种种，都可以归结到一点：自作自受。因为《黄帝内经》早在数千年前就告诉我们，人体的脏腑本在和谐格局中各司其职，是我们自己违背了人体的本性，给了它们太多分外的工作。

2 | 黄帝内经养生大道

第一节

追根溯源破解《黄帝内经》

什么是经？

什么是《黄帝内经》？

《黄帝内经》有什么秘密，跟我们老百姓的生活有什么关系？

◆ 咬文嚼字之谈道论“经”

中国数千年的浩瀚文明中，冠以“经”字的不在少数，远些时候的《易经》《道德经》《金刚经》《三字经》，近的则有“财经”“生意经”“钱经”等说法，而医学也有一本被称为开宗明义、创立门户的经——《黄帝内经》。

面对这些纷呈的“经”，人们不仅要问，到底什么是经？经原本该是一个什么样的呢？

曾记否，在上地理课的时候，老师在转动着地球仪，并教了我们一个基础而重要的地理内容——经线和纬线的概念。从那时候我们知道了南北为经的道理，而且知道经线是在地面上连接两极的线，所有的经线长度都相等。经线和垂直于它的纬线构成地球上的坐标，从而实现了对全球位置的一个确定。这里的经线成为了一个基准，起到了一个标杆般的作用，因此，很多时候的“经”就取其引申意

义：不变！而不变的往往是本质，是一种带有根本性的东西。



或许正是出于对“经”的这种根本性的一种共识，一些医学工作者把脐带看成生命中较为重要的一个部分，认为它是在成为独立个体后本体对于母体的一种留念，是一种先天和后天的连接，由此，将脐带这个有“丝”的意象的部分看成是人的一个根本。也正是基于这样的认识，渐渐地人们就把那些讲述一种原则的著述称为“经书”，而把那些阐述变化之理的著述称为“纬书”。所以，从这里，我们也可以对《黄帝内经》作一个推论性的认识，至少有一个相对的、轮廓性的认识，即《黄帝内经》讲述的是一种带有生命根本性的问题，是一种对于生命的追问的书，至少是会阐述身体如何进行固本守元等原则和意义的书，而不会像《伤寒论》那样，更多地是去关注人们日常生活中疾病的治疗问题。

4 | 黄帝内经养生大道

◆ 揭秘三大经书之《黄帝内经》

中国古代有三大奇书以“经”命名，第一部是《易经》，第二部是《道德经》，第三部就是《黄帝内经》。《易经》与《道德经》无论是通过图书还是电视讲座等形式，已较早地进入了人们的视线；而《黄帝内经》则相对地处于一种“孤寂”的状态。现在就让我们拂去尘埃，在层层剥离中揭开它的神秘面纱。



《黄帝内经》简称《内经》。面对这样一部奇书，我们不禁要问，《黄帝内经》是谁的手笔？为什么用“黄帝”命名？是黄帝所作，抑或是在数千年前的时候，人们就了解了名人的轰动效应，进而借以“黄帝”之名而成？无论如何，我们知道，“黄帝”非“皇帝”，相传黄帝姓公孙，居轩辕之丘，故名号轩辕氏，后来建立国家，并以土德为王。土是黄色，所以叫黄帝。而黄色是中央的颜色，黄帝主宰着四方疆域，是一种固本的象征，等同于人体内的元气，主宰着身体的脏腑。所以，在黄帝灭了蚩尤一统天下之后，《黄帝内经》就带着一种贵族血统下的帝王之气面世了。《黄帝内经》的出现让相当数量的医书逐渐引退下去，正是从这个意义上，我们说