

图解

《黄帝内经》

一看就懂



(典藏版)

田元祥◎主编

全国首届百名中医药科普专家、教授



【阴阳五行】

运用阴阳、五行，养好生命三宝——精、气、神，保养身体长寿命。



【阴阳平衡】

天人合一，形神一体——中医养生之精华。运用传统哲学思想，融会贯通，使养生更生活化。



【四季养生】

春养肝，夏养心，秋养肺，冬养肾，四季养脾胃，返璞归真的养生智慧，保护身体不生疾。



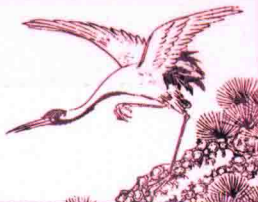
【养心】

中医曰：“下士养身，中士养气，上士养心。”百病从心起，心宽病自去，养生必先养心。



【五脏养生】

老子百家养生之修行之术，“养心抗老不生疾”。



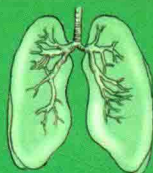
【经脉养生】

疏通十四经脉，打通任督二脉，善用生理时钟，做到不治已病治未病。



【体质养生】

认识疾病的来龙去脉，掌握食疗法则，调养天然体质，学会中医自疗技法，为自己和家人的健康加分！



浙江科学技术出版社

图解

《黄帝内经》

一看就懂

(典藏版)



【田元祥◎主编】

 浙江科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

图解《黄帝内经》一看就懂: 典藏版/田元祥主编. —杭州: 浙江科学技术出版社, 2017.11
ISBN 978-7-5341-7926-6

I. ①图… II. ①田… III. ①《内经》—图解
IV. ①R221-64

中国版本图书馆CIP数据核字 (2017) 第244615号

图解《黄帝内经》一看就懂 (典藏版)

 田元祥 主编

责任编辑: 王巧玲

特约编辑: 鹿 瑶

责任校对: 陈淑阳

特约美编: 苟雪梅

责任美编: 金 晖

封面设计: 罗 雷

责任印务: 田 文

版式设计: 罗 雷

出版发行: 浙江科学技术出版社

地址: 杭州市体育场路347号

邮政编码: 310006

联系电话: 0571-85058048

制 作:  (www.rzbook.com)

印 刷: 天津市光明印务有限公司

经 销: 全国各地新华书店

开 本: 710×1000 1/16

字 数: 300千字

印 张: 16

版 次: 2017年11月第1版

印 次: 2017年11月第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-5341-7926-6

定 价: 39.00元

◎如发现印装质量问题, 影响阅读, 请与出版社联系调换。

序

养生智慧大法则

——现代人养生必读



《黄帝内经》是一部最早的中医学经典著作，可称之为中医经典的“圣经”之作，是中医药学的理论基础。它以“天人合一”整体生命观为主导思想，强调“治未病”乃医家第一要事，良医不治已病治未病，方是治病之本。但鉴于中国古代文化文辞深奥，阅读不便，理解、吸收比较难，所以邀有研究经验的同道者十余人，对《黄帝内经》养生理论的精髓和要点进行了全面、系统的整理、归纳，针对国民养生的需求，编纂成一部通俗易懂的国医健康宝典系列之《图解〈黄帝内经〉一看就懂》，使养生知识更加具有系统性、科学性、实用性、知识性和趣味性，力求写出一本系统、实用的养生好书。

本书有以下特点：

第一，内容丰富、系统、全面。本书遵循“史、理、法、用”的原则，详述养生理论、方法和实践运用，凡养生保健之所需，兼收并蓄，收罗齐备。养生者，可择其精髓，勤而行之，必然受益。

第二，整体综合，因人施养。养生并非养老，健康长寿并非靠一朝一夕、一功一法就能实现的。凡养生者，应在“整体综合调养”的理念指导下，有的放矢，贯穿一生，持之以恒，方可达到目的。

第三，通俗易懂，切实可用。本书既发皇古义，又结合现实，出以新意，方法具体，并配以插图，图文并茂，深入浅出，简明扼要，读者一看就懂，一学就会，使养生实践生活化。

改革开放以来，人民生活水平有了明显的提高，但高血压、高脂血症、脑卒中、糖尿病、肥胖症、癌症和肠胃病等患者，反



而越来越多，影响人们健康的主要因素已不再是前些年的“上有老、下有小，经济拮据”，而是个人自我保健意识差，缺少一种科学、合理、健康的生活方式。

当前我们的社会提倡“和谐社会，以人为本”，而人以健康为本，健康以养生保健为基础。人们的健康长寿是社会发展的一个重要标志，其中健康文化起着重要作用。人们深深体会到仅仅学习一点基本的健康知识是远远不够的，讲养生必须学习中国的传统文化，通过学习中国养生文化可以悟出养生之道。健康文化决定健康心态，心态决定健康，弘扬民族文化才能共享健康生活。

吾于泛观本书文稿之余，深感中国古老而深奥的养生智慧和延年益寿之术已走进人们的现代生活，可望为人民健康带来福泽。

田元祥

目录 CONTENTS



PART 01

探究生命智慧

《黄帝内经》 医道之根·····	8
《黄帝内经》 关于生命的起源·····	10
生命的历程·····	12
生命的周期·····	14
影响寿命的因素·····	18
六气的异常·····	20
风——百病之始·····	22
寒——损阳阴邪·····	23
暑——盛热阳邪·····	24
湿——秽浊阴邪·····	25
燥——干涩之病·····	26
热——火热阳邪·····	27
不治已病治未病·····	28

PART 02

养好生命三宝

精——生命的基础·····	32
气——生命的动力·····	34
神——生命的灵魂·····	40

PART 03

《黄帝内经》 脏腑抗衰养生法

脏居于内，形见于外·····	42
心者，君主之官·····	44
肺者，相傅之官·····	46
肝者，将军之官·····	48
肾者，作强之官·····	50
脾者，仓廩之官·····	52

胃者，受纳之官	54
大肠者，传导之官	56
小肠者，受盛之官	57
胆者，中正之官	58
膀胱者，州都之官	59
三焦者，决渎之官	60
形体官窍，构筑健康藩篱	62
皮，覆于体表	64
肉，附于骨骼关节	66
筋，附于骨而聚于关节	67
骨，构成人体的支架	68
眼，视万物	69
耳，听八方	70
口齿舌，进食辨味	72
鼻，呼吸之门	74
咽喉，口鼻与肺胃之通道	75
前阴，肾之窍	76
肛门，排泄之门	77



足少阳胆经	95
足厥阴肝经	96
奇经八脉	97
经别	102
别络	106
经筋	108
皮部	110
经络通，百病消	111

PART 05

《黄帝内经》养生必先养情志

情志与五脏	114
五神与五脏	116
五志养生禁忌	118
心神养生法	120
节制养生法	122
疏泄养生法	124
转移养生法	126
制约养生法	128

PART 06

《黄帝内经》食养法则

食养的原则	130
饮食养生的根本	132
五味与五脏	134

PART 04

《黄帝内经》经络养生法

何谓经络	78
经络的功能	80
十二经脉的运行	82
手太阴肺经	84
手阳明大肠经	85
足阳明胃经	86
足太阴脾经	88
手少阴心经	89
手太阳小肠经	90
足太阳膀胱经	91
足少阴肾经	92
手厥阴心包经	93
手少阳三焦经	94

五味均衡，百病不生·····	136
五味偏嗜，疾病将至·····	139
饮食养生的禁忌·····	143

PART 07

《黄帝内经》睡眠养生法

起居有常益健康·····	144
优质睡眠养生法·····	146
关于睡眠质量·····	152
提倡睡子午觉·····	154
睡眠的方位与姿势·····	156
阴阳与梦·····	158
关于失眠·····	160

PART 08

《黄帝内经》房事养生法

房事与养生·····	162
房事养生的原则·····	164
《黄帝内经》记载的房中术·····	167
适龄结婚，遵守天道·····	170
房事不过，有所节制·····	171
科学房事，免疾之痛·····	172
合房有术，择时受孕·····	173
房事禁忌·····	175

PART 09

《黄帝内经》国医自疗法

导引气功保健法·····	180
推拿按摩保健法·····	186
刮痧保健法·····	194
针灸保健法·····	200

PART 10

《黄帝内经》天然体质养生法

了解体质·····	210
阴阳五态人·····	212
阴阳二十五人·····	214
体质辨识方法·····	216
平和体质养生法·····	218
气虚体质养生法·····	220
阳虚体质养生法·····	222
血虚体质养生法·····	224
阴虚体质养生法·····	226
痰湿体质养生法·····	228
湿热体质养生法·····	230
气郁体质养生法·····	232
血瘀体质养生法·····	234
过敏体质养生法·····	236

PART 11

《黄帝内经》顺时养生法

顺时养生，自然之道·····	238
四季养生的原则·····	240
春季养“生”·····	244
夏季养“长”·····	246
秋季养“收”·····	250
冬季养“藏”·····	252
附录：《黄帝内经》名词解释一览表·····	254



图解

《黄帝内经》

一看就懂

(典藏版)



【田元祥◎主编】

 浙江科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

图解《黄帝内经》一看就懂：典藏版/田元祥主编. —杭州：浙江科学技术出版社，2017.11
ISBN 978-7-5341-7926-6

I. ①图… II. ①田… III. ①《内经》—图解
IV. ①R221-64

中国版本图书馆CIP数据核字 (2017) 第244615号

图解《黄帝内经》一看就懂 (典藏版)

 田元祥 主编

责任编辑：王巧玲

责任校对：陈淑阳

责任美编：金 晖

责任印务：田 文

特约编辑：鹿 瑶

特约美编：苟雪梅

封面设计：罗 雷

版式设计：罗 雷

出版发行：浙江科学技术出版社

地址：杭州市体育场路347号

邮政编码：310006

联系电话：0571-85058048

制 作： (www.rzbook.com)

印 刷：天津市光明印务有限公司

经 销：全国各地新华书店

开 本：710 × 1000 1/16

字 数：300千字

印 张：16

版 次：2017年11月第1版

印 次：2017年11月第1次印刷

书 号：ISBN 978-7-5341-7926-6

定 价：39.00元

◎如发现印装质量问题，影响阅读，请与出版社联系调换。

序

养生智慧大法则

——现代人养生必读



《黄帝内经》是一部最早的中医学经典著作，可称之为中医经典的“圣经”之作，是中医药学的理论基础。它以“天人合一”整体生命观为主导思想，强调“治未病”乃医家第一要事，良医不治已病治未病，方是治病之本。但鉴于中国古代文化文辞深奥，阅读不便，理解、吸收比较难，所以邀有研究经验的同道者十余人，对《黄帝内经》养生理论的精髓和要点进行了全面、系统的整理、归纳，针对国民养生的需求，编纂成一部通俗易懂的国医健康宝典系列之《图解〈黄帝内经〉一看就懂》，使养生知识更加具有系统性、科学性、实用性、知识性和趣味性，力求写出一本系统、实用的养生好书。

本书有以下特点：

第一，内容丰富、系统、全面。本书遵循“史、理、法、用”的原则，详述养生理论、方法和实践运用，凡养生保健之所需，兼收并蓄，收罗齐备。养生者，可择其精髓，勤而行之，必然受益。

第二，整体综合，因人施养。养生并非养老，健康长寿并非靠一朝一夕、一功一法就能实现的。凡养生者，应在“整体综合调养”的理念指导下，有的放矢，贯穿一生，持之以恒，方可达到目的。

第三，通俗易懂，切实可用。本书既发皇古义，又结合现实，出以新意，方法具体，并配以插图，图文并茂，深入浅出，简明扼要，读者一看就懂，一学就会，使养生实践生活化。

改革开放以来，人民生活水平有了明显的提高，但高血压、高脂血症、脑卒中、糖尿病、肥胖症、癌症和肠胃病等患者，反



试读结束：需要全本请在线购买：www.ertongbook.com



而越来越多，影响人们健康的主要因素已不再是前些年的“上有老、下有小，经济拮据”，而是个人自我保健意识差，缺少一种科学、合理、健康的生活方式。

当前我们的社会提倡“和谐社会，以人为本”，而人以健康为本，健康以养生保健为基础。人们的健康长寿是社会发展的一个重要标志，其中健康文化起着重要作用。人们深深体会到仅仅学习一点基本的健康知识是远远不够的，讲养生必须学习中国的传统文化，通过学习中国养生文化可以悟出养生之道。健康文化决定健康心态，心态决定健康，弘扬民族文化才能共享健康生活。

吾于泛观本书文稿之余，深感中国古老而深奥的养生智慧和延年益寿之术已走进人们的现代生活，可望为人民健康带来福泽。

田元祥



目录 CONTENTS



PART 01

探究生命智慧



《黄帝内经》医道之根·····	8
《黄帝内经》关于生命的起源·····	10
生命的历程·····	12
生命的周期·····	14
影响寿命的因素·····	18
六气的异常·····	20
风——百病之始·····	22
寒——损阳阴邪·····	23
暑——盛热阳邪·····	24
湿——秽浊阴邪·····	25
燥——干涩之病·····	26
热——火热阳邪·····	27
不治已病治未病·····	28

PART 02

养好生命三宝



精——生命的基础·····	32
气——生命的动力·····	34
神——生命的灵魂·····	40

PART 03

《黄帝内经》脏腑抗衰养生法



脏居于内，形见于外·····	42
心者，君主之官·····	44
肺者，相傅之官·····	46
肝者，将军之官·····	48
肾者，作强之官·····	50
脾者，仓廩之官·····	52

胃者，受纳之官	54
大肠者，传导之官	56
小肠者，受盛之官	57
胆者，中正之官	58
膀胱者，州都之官	59
三焦者，决渎之官	60
形体官窍，构筑健康藩篱	62
皮，覆于体表	64
肉，附于骨骼关节	66
筋，附于骨而聚于关节	67
骨，构成人体的支架	68
眼，视万物	69
耳，听八方	70
口齿舌，进食辨味	72
鼻，呼吸之门	74
咽喉，口鼻与肺胃之通道	75
前阴，肾之窍	76
肛门，排泄之门	77

PART 04

《黄帝内经》经络养生法

何谓经络	78
经络的功能	80
十二经脉的运行	82
手太阴肺经	84
手阳明大肠经	85
足阳明胃经	86
足太阴脾经	88
手少阴心经	89
手太阳小肠经	90
足太阳膀胱经	91
足少阴肾经	92
手厥阴心包经	93
手少阳三焦经	94



足少阳胆经	95
足厥阴肝经	96
奇经八脉	97
经别	102
别络	106
经筋	108
皮部	110
经络通，百病消	111

PART 05

《黄帝内经》养生必先养情志

情志与五脏	114
五神与五脏	116
五志养生禁忌	118
心神养生法	120
节制养生法	122
疏泄养生法	124
转移养生法	126
制约养生法	128

PART 06

《黄帝内经》食养法则

食养的原则	130
饮食养生的根本	132
五味与五脏	134

五味均衡，百病不生·····	136
五味偏嗜，疾病将至·····	139
饮食养生的禁忌·····	143

PART 07

《黄帝内经》睡眠养生法

起居有常益健康·····	144
优质睡眠养生法·····	146
关于睡眠质量·····	152
提倡睡子午觉·····	154
睡眠的方位与姿势·····	156
阴阳与梦·····	158
关于失眠·····	160

PART 08

《黄帝内经》房事养生法

房事与养生·····	162
房事养生的原则·····	164
《黄帝内经》记载的房中术·····	167
适龄结婚，遵守天道·····	170
房事不过，有所节制·····	171
科学房事，免疾之痛·····	172
合房有术，择时受孕·····	173
房事禁忌·····	175

PART 09

《黄帝内经》国医自疗法

导引气功保健法·····	180
推拿按摩保健法·····	186
刮痧保健法·····	194
针灸保健法·····	200

PART 10

《黄帝内经》天然体质养生法

了解体质·····	210
阴阳五态人·····	212
阴阳二十五人·····	214
体质辨识方法·····	216
平和体质养生法·····	218
气虚体质养生法·····	220
阳虚体质养生法·····	222
血虚体质养生法·····	224
阴虚体质养生法·····	226
痰湿体质养生法·····	228
湿热体质养生法·····	230
气郁体质养生法·····	232
血瘀体质养生法·····	234
过敏体质养生法·····	236

PART 11

《黄帝内经》顺时养生法

顺时养生，自然之道·····	238
四季养生的原则·····	240
春季养“生”·····	244
夏季养“长”·····	246
秋季养“收”·····	250
冬季养“藏”·····	252
附录：《黄帝内经》名词解释一览表·····	254





《黄帝内经》 医道之根

◆ “医经者，原人血脉、经络、骨髓、阴阳、表里，以起百病之本、死生之分，而用度箴石汤火所施、调百药剂和之所宜。至剂之得，犹磁石取铁，以物相使，拙者失理、以愈为剧，以生为死。”

——《汉书·艺文志·方技略》

【现存最早的医经】

成书于两千多年前的《黄帝内经》被誉为中国奉献给世界的三大奇书之一。

《汉书·艺文志·方技略》载有医经、经方、神仙和房中四种中医典籍。其中医经有：《黄帝内经》十八卷，《黄帝外经》三十七卷；《扁鹊内经》九卷，《扁鹊外经》十二卷；《白氏内经》三十八卷，《白氏外经》三十六卷；《旁篇》二十五卷。除《黄帝内经》外，其他医经均已亡佚。因此，《黄帝内经》便成了现存最早的中医经典著作。

医经探求人身的血脉、经络、骨髓、阴阳、表里等生理特征，用以阐发百病的根源、死生的界限，用以指导针灸、汤药等的施治以及各种药剂的调制。简言之，医经就是阐发人体生理、病理、诊断、治疗和预防等医学理论的著作。之所以称之为“经”，是因为它很重要。

中医典籍

医经

经方

神仙

房中

【《素问》、《灵枢》构筑《黄帝内经》智慧】

《黄帝内经》分为《素问》《灵枢》两部分，每部各八十一篇，合计一百六十二篇。两书内容各有侧重，又紧密相关，浑然一体。

《素问》之名最早见于张仲景《伤寒杂病论·自序》，迄今为止已



有一千七百多年。人是具备气、形、质的生命体，难免会有大小不同的疾病发生。《素问》的本意是以问答形式对疾病的发生予以阐明。

《灵枢》最早称为《针经》，其第一篇《九针十二原》就有“先立《针经》”之语，无疑等于自我介绍。汉魏以后，《灵枢》由于被长期传抄出现了多种不同名称的传本。唐代医学家王冰引用的《针经》传本佚文与古本《灵枢》传本佚文基本相同，说明同出一祖本。但史料记载北宋有高丽所献的《针经》镂版刊行，现在却无书可证。至南宋绍兴二十五年（1155年），史崧将其家藏《灵枢》九卷八十一篇重新做了校正，扩展为二十四卷，同时附加音释，镂版刊行。现在看到的就是此传本。西方发达国家近些年兴起的诸如医学地理学、医学心理学、气象医学、时间医学等学科，在两千多年前的《黄帝内经》中均有完善的表述。

【黄帝】

黄帝是开创中华民族文明的祖先，姓姬（或公孙），生于轩辕之丘（今河南省新郑市西北），称轩辕氏。黄帝生而灵异。《史记》称其“有土德之瑞，故号黄帝”。黄帝在位时间很久，其在位期间国势强盛，政治安定，文化进步，有许多发明和制造，如文字、音乐、历数、宫室、舟车、衣裳等。相传尧、舜、禹、汤等均是他的后裔。黄帝与炎帝都被看作是华夏民族的始祖，故中国人有时自称“炎黄子孙”。

【岐伯】

在《黄帝内经》中，总有一个人在黄帝问话后回答问题，他就是岐伯。那么，岐伯又是一个什么样的人呢？

岐伯，相传为黄帝之臣，又是黄帝的太医，

奉黄帝之命尝各种草木，典主医病。一般认为，岐伯家居岐山（今陕西省岐山县）一带。而新近有资料表明岐伯为甘肃省庆阳市人。岐伯是中国远古轩辕黄帝时期的重要人物，是著名的医学家。他的著述颇多，但多失传，仅留残著被后人整理编辑成《黄帝内经》，流传至今。因而，他被后人称为中华医学的鼻祖。因《黄帝内经》主要采用黄帝与岐伯君臣问答的形式著述，所以常称其为“岐黄家言”，进而把医术称为“岐黄之术”。



◎岐伯

军乐之祖

医祖

创作了短篇铙歌军乐，用以建武扬德

著述颇多，但唯有《黄帝内经》流传至今