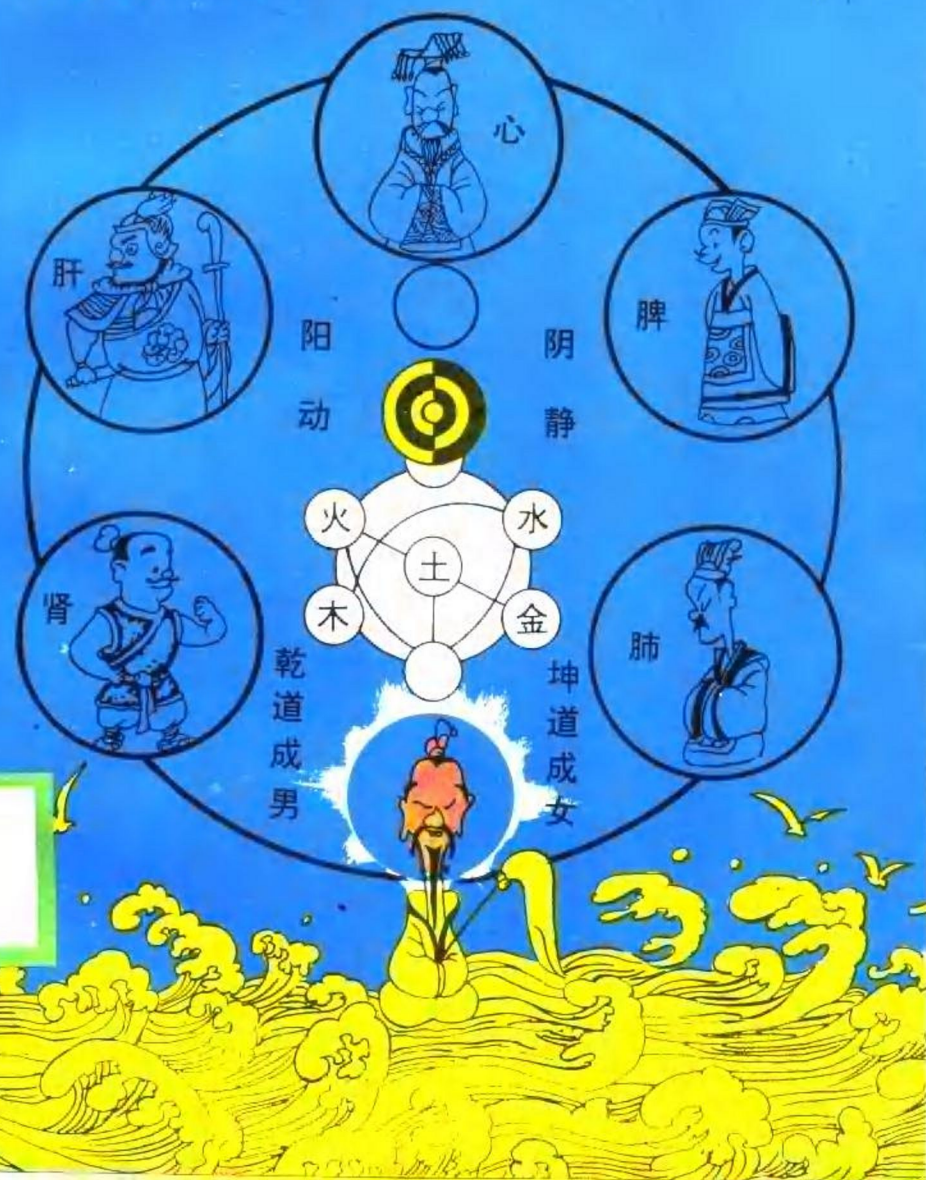


黄帝内经

养生图典

古代延寿养生奇书



(京)新登字 172 号

图书在版编目 (CIP) 数据

黄帝内经: 养生图典/田文龙等编. —北京: 中国文联出版公司, 1996.6 重印

ISBN 7-5059-1760-9

I. 黄… II. 田… III. 内经-养生(中医)-图解 IV. R221-64

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (96) 第 10045 号

黄帝内经——养生图典

编文 田文龙 刘延洪

绘画 周春才 等

*

中国文联出版公司出版、发行

(北京农展馆南里 10 号)

三河市宏达印刷厂印刷

新华书店总店北京发行所经销

*

850×1168 毫米 32 开本 7 印张

1994 年 6 月第 1 版 1996 年 8 月北京第 2 次印刷

印数: 5,001—20,000 册

*

ISBN 7-5059-1760-9
J·519

定价: 14.80 元

编者简介



田文龙 男

1951年6月生于北京,从小随祖父学医,后毕业于北京中医学院。有二十余年医学经验,尤对中医养生有研究。



刘延洪 男

中医内科主治医师,1951年12月生于北京,幼承父业习医,后毕业于北京中医学院,从医二十余年,对中医养生颇有研究,善治各种疑难病症。

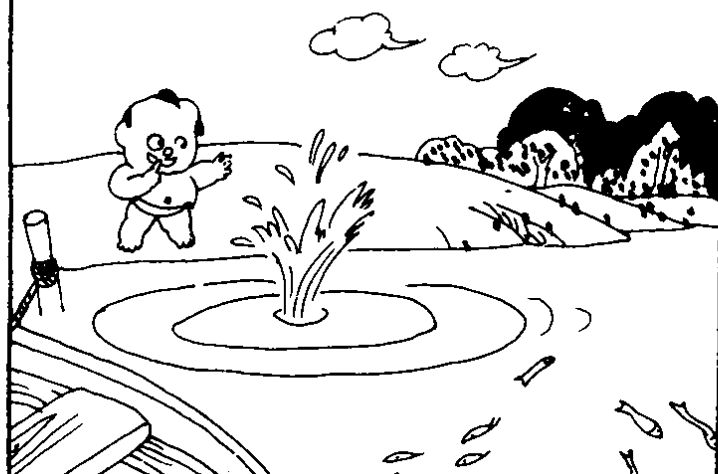
目 录

《内经》的诞生·····	1
黄帝内经天地人相应概说图·····	2
黄帝内经十二官示意图·····	3
素问·····	4
上古天真论篇第一·····	5
四气调神大论篇第二·····	12
生气通天论篇第三·····	21
金匱真言论第四·····	39
阴阳应象大论篇第五·····	40
阴阳别论篇第七·····	53
异法方宜论篇第十二·····	58
脉要精微论第十七·····	68
脏气法时论篇第二十二·····	70
宣明五气篇第二十三·····	76
宝命全形论篇第二十五·····	79
通评虚实论篇第二十八·····	82
举痛论篇第三十九·····	84
腹中论篇第四十·····	86

风论篇第四十二	88
痹论篇第四十三	99
痿论篇第四十四	109
奇病论篇第四十七	113
至真要大论篇第七十四	121
方盛衰论篇第八十	128
灵枢	130
本神论第八	131
营卫生会第十八	135
师传第二十九	142
决气第三十	144
海论第三十三	149
胀论第三十五	152
五阅五使第三十七	154
论勇第五十	155
五味第五十六	168
百病始生第六十六	172
通天第七十二	177
大惑论第八十	185
附：十三方	191
性情的修养	200
情志疗法举例	204
养生怪字诀联	212

《黄帝内经》的诞生

1 从前的轩辕黄帝,小时候很聪明伶俐,对事物的理解能力很强。

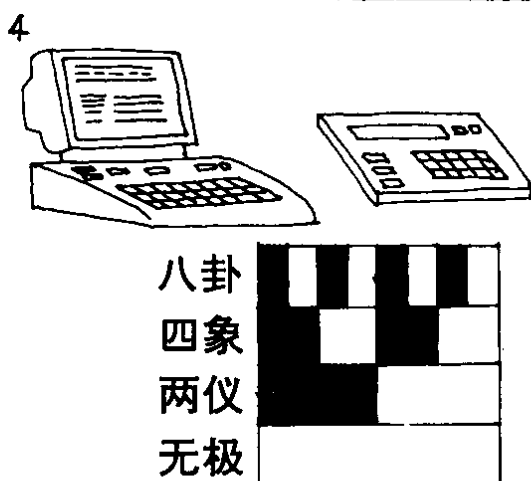
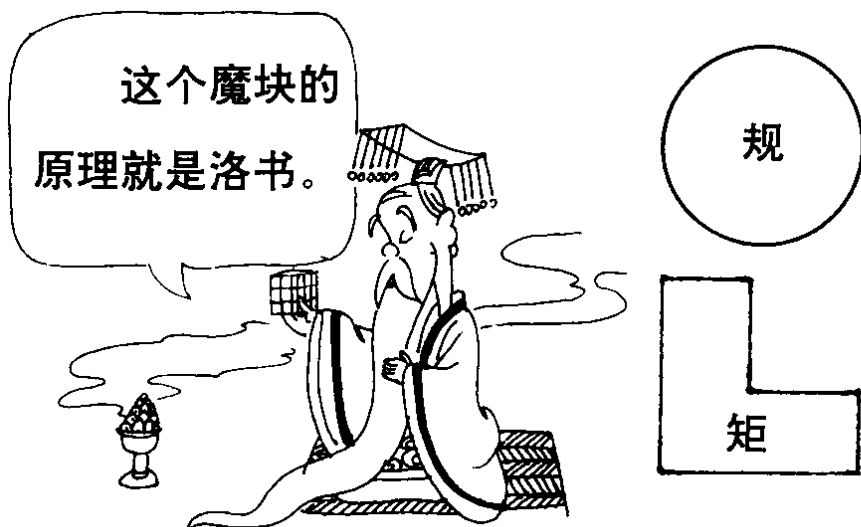


2 他具有高度的分析和概括能力。

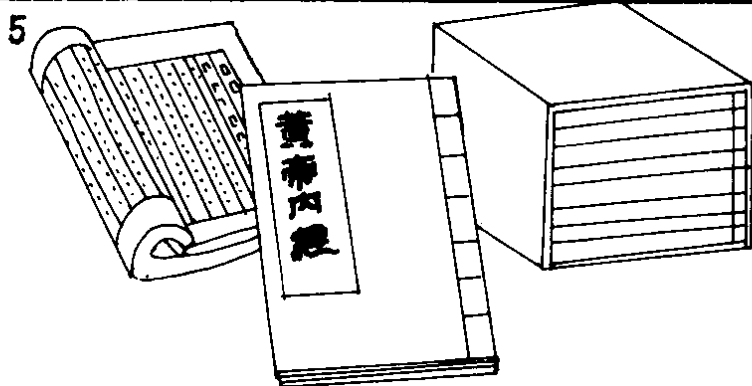


3 登基之后,他继承和发展了前人的科学文化成就,并把它提高到了一个很高的水平,其后经后人的不断丰富和充实,终于奠定了中华民族所特有的思想体系。

这个魔块的原理就是洛书。



它博大精深,即使在科学技术高度发展的今天,仍显示出巨大的潜力,并越来越深刻地影响着人们的生活。

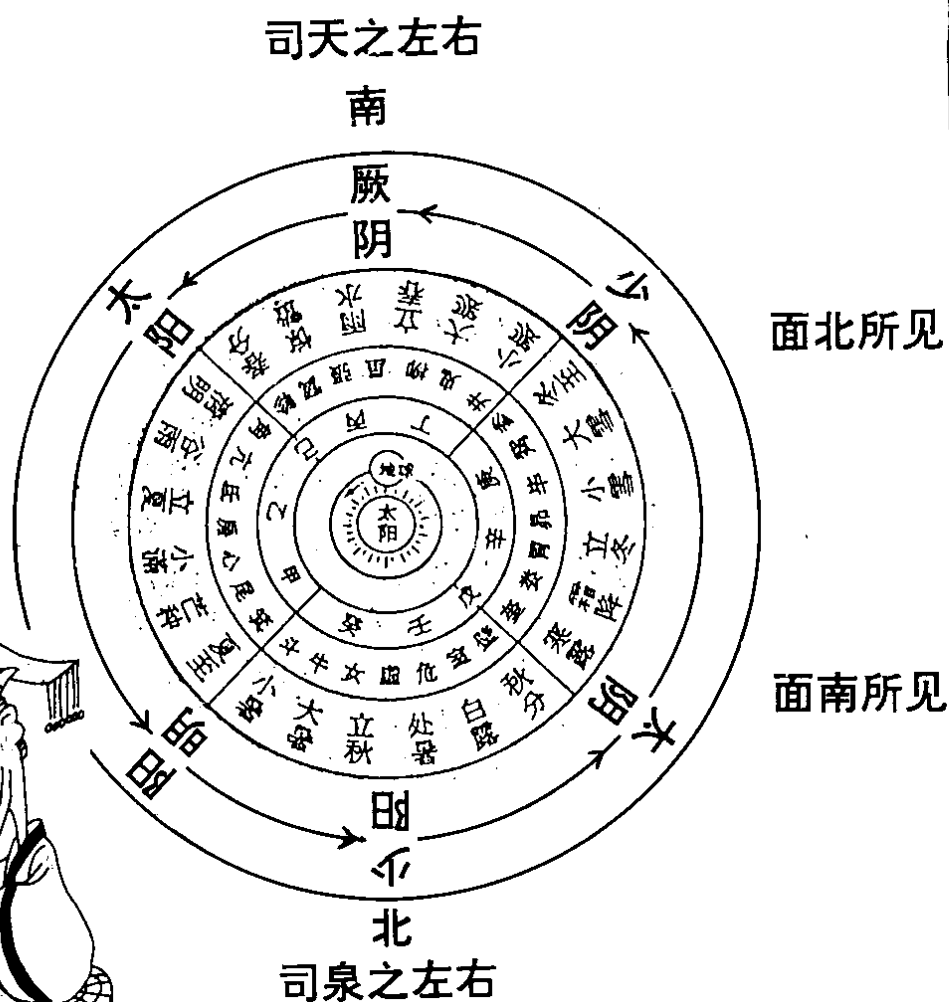


在他直接和间接参与下完成的医学经典《黄帝内经》,就是以其哲学思想所开创的一个光辉范例。其中重要的内容之一,即为防患于未然的养生之法,对人的起居饮食 身心健康等都做了详尽的阐述,有极现实的指导意义。

《黄帝内经》天人相应概说图

祖国养生学认为：人与自然是相应的，地球从诞生起，一直在“公转”和“自转”；人从出生起，植物神经系统就一直指挥着自身的各器官功能运转不止……

天地者，
万物之上下也。
天有四时五行，
以生寒暑燥湿风，
人有五脏化五气，
以生喜怒悲忧恐。



天人感应图表

说明：中心是太阳，太阳四周是地球运行的轨道，
第三圈是十二方位图，
第四圈是二十八星宿名称，
第五圈是二十四个节气名称，也是地球在该节气时所在方位。

古人又把三阴三阳分布在一个假设的轨道上,不停地向着箭头所指方向运动,每年向前推进一步,(六年循环一周)称为流行的客气。

黄帝内经十二官示意图



素问

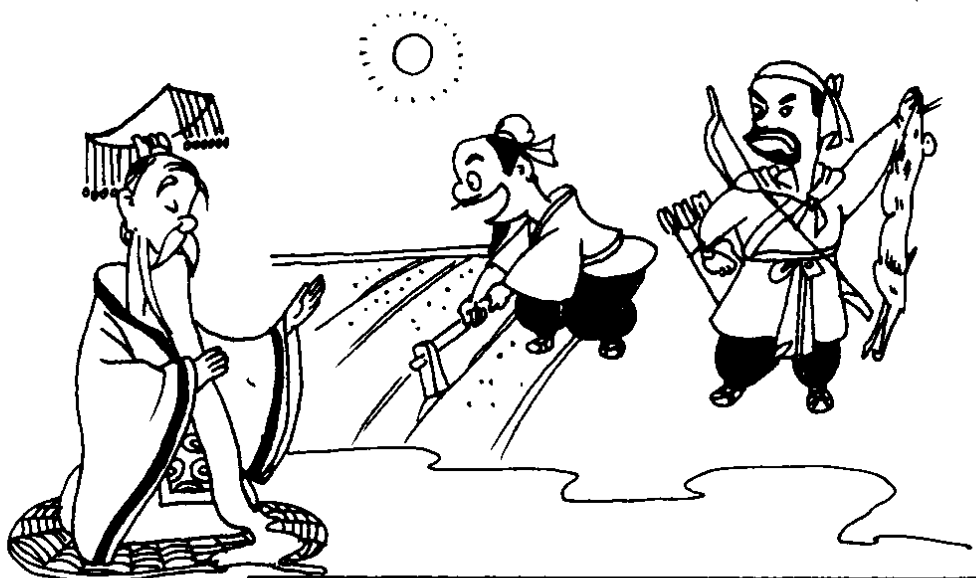
黄帝

岐伯

上古天真论篇第一

原文：帝曰：余闻上古之人，春秋皆度百岁，而动作不衰。今时之人，年半百而动作皆衰者，时世异耶？人将失之耶？岐伯对曰：上古之人，其知道者，法于阴阳，和于术数，饮食有节，起居有常，不妄作劳，故能形，

1 黄帝问：我听说上古时代的人，年龄大都能够活到一百岁，还没有衰老的现象；但现在的人，年龄才五十岁左右，动作便衰老了，这是时代环境变了呢？还是人们违失了养生之道呢？



2 岐伯答道：古代深懂修养道理的人，效法于阴阳，调和于术数，饮食有节制，作息有常规，不妄事操劳，所以能够形体与精神都很健旺，活到他们应该享受的年岁，一百岁以后才去世；现在的人就不是这样了，把酒当成水浆那样贪饮，把不正常的事当做经常的生活，酒醉以后还肆行房事，消耗散失了真元，不知道保持精气的充满，经常过分地使用精力，贪图一时的快心，违反养生而取乐，作息没有规律，所以活到五十左右便衰老了。



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。

上古天真论篇第一

女子一生的节律：



七岁(开始换牙)



十四岁(月经来潮)



二十一岁(肾气充满)



二十八岁(筋骨坚强)

人体的肾脏,是主管水液、接受五脏六腑的精气而藏起来的器官,所以五脏旺盛,肾脏才有精气排泄,现在年老五脏都已衰退,筋骨已不坚强,精气也随之竭尽了……



三十五岁(面部始枯)



四十二岁(发始生白)



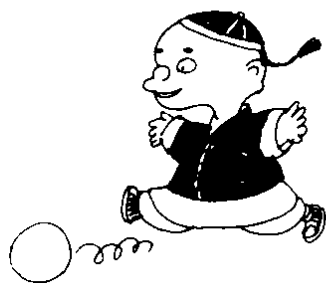
四十九岁(月经断绝)



原文：肾者主水，受五脏六腑之精而藏之，故五脏盛乃能写，今五脏皆衰，筋骨解堕，天癸尽矣。

上古天真论篇第一

男子一生的节律：



八岁(牙齿更换)



十六岁(精气充满)



二十四岁(肾气充实)



三十二岁(筋骨强健)



四十岁(头发始脱)



四十八岁(面色枯焦)

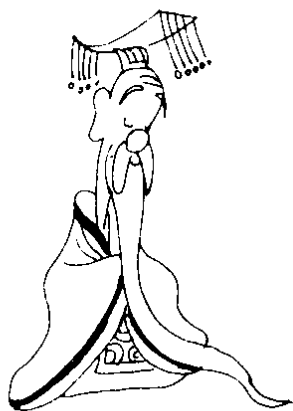


五十六岁(精气衰退)



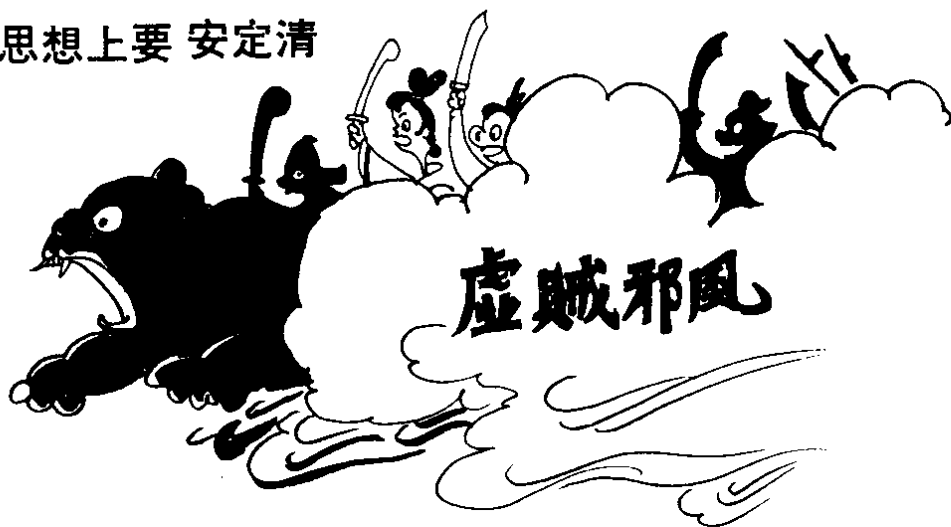
六十四岁(牙齿脱落)

上古天真论篇第一



原文：夫上古圣人之教下也，皆谓之虚邪贼风，避之有时，恬淡虚无，真气从之，精神内守，病安从来。是以志闲而少欲，心安而不惧。

- 1 古代深懂修养道理的人，经常教导人们说：外界的虚邪贼风，要注意适时回避，同时思想上要安定清静，不要贪欲妄想。



- 2 那体内的真气就和顺，精神也内守而不耗散，这样，疾病就无从来侵袭人了。



- 3 所以他们意志都很安闲，少有欲望，心境安定，没有恐惧。



上古天真论篇第一

原文：形劳而不倦，气从以顺，各从其欲，皆得所愿。故美其食，任其服，乐其俗，高下不相慕，其民故曰朴。是以嗜欲不能劳其目，淫邪不能惑其心，愚智贤不肖不惧于物，故合于道。所以能年皆度百岁，而动作不衰者，以其德全不危也。



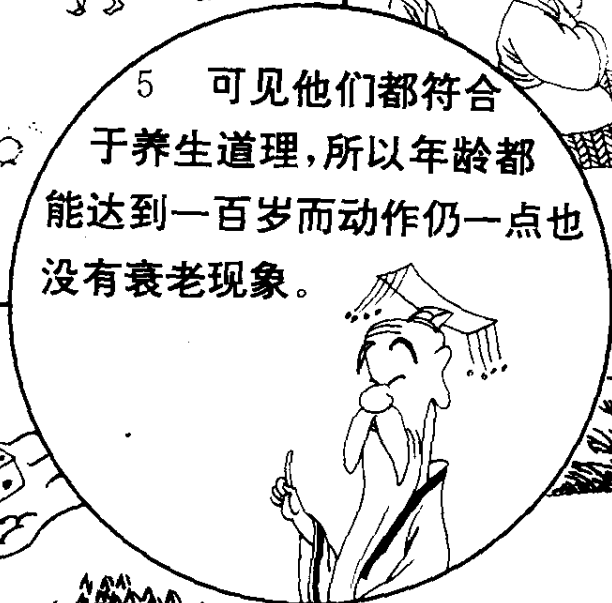
1 形体虽劳动，并不使他过分疲倦，正气从而调顺，各得其所。



2 吃的觉得美好，穿的也很随便，乐于习俗，没有地位高低的羡慕，人们都很朴实。

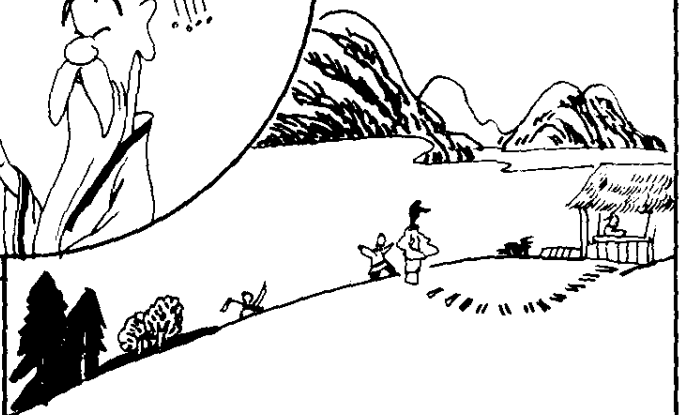


5 可见他们都符合于养生道理，所以年龄都能达到一百岁而动作仍一点也没有衰老现象。



3 不正当的嗜好不会劳动他的视听，淫乱邪说也不会诱惑他的心意。

4 不论愚笨、聪明、贤能或不肖的人，对任何事物都没有恐惧心理。



上古天真论篇第一

原文：帝曰：有其年已老而有子者，何也？岐伯曰：……男不过尽八八，女不过尽七七，而天地之精气皆竭矣……夫道者，能却老而全形，身年虽寿，能生子也。



1



有些人年纪已经老了，仍能生育子女，这是什么道理？



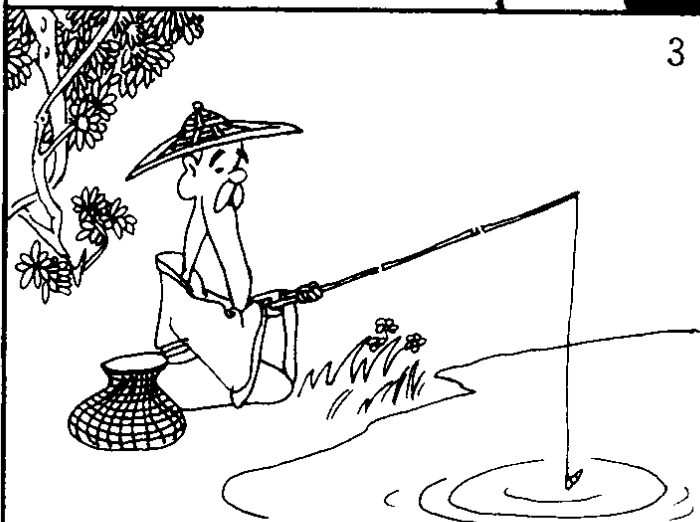
2



一般的情况是，男子不过尽六十四岁，女子不过尽四十九岁，他们的精气都会枯竭。

3

4

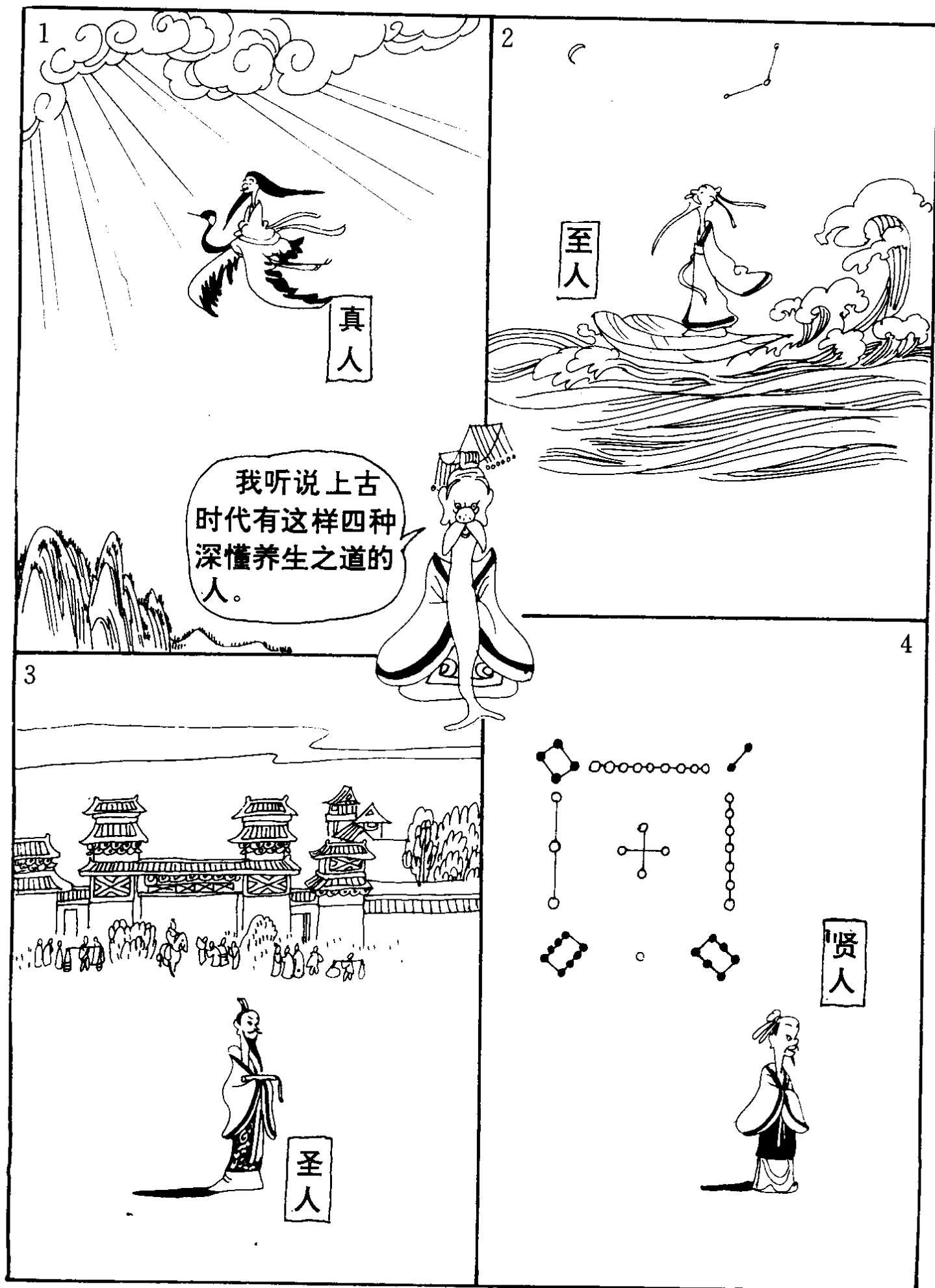


而懂得养生的人，能够保持真气，形体不容易衰老，所以年龄虽大，仍然能够生育的。

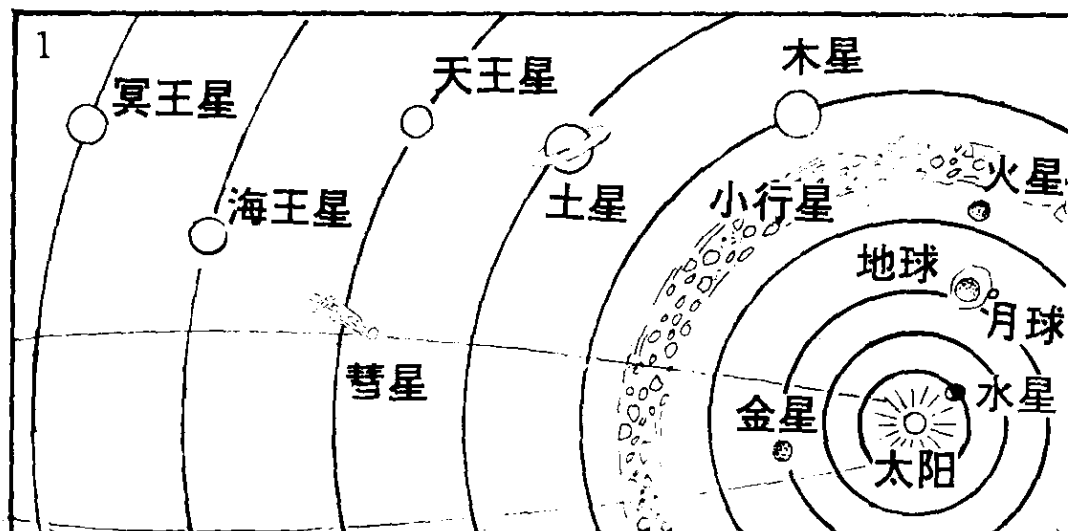
按生理学计算，人的正常寿命应为 120 岁至 150 岁。因此，要在思想上首先克服未老先衰的心态哟。



上古天真论篇第一



四气调神大论篇第二



原文：天气
清静光明者也，
藏德不止，故不
下也。天明则日
月不明。

天地是清静光明的，由于天德隐藏，运行不 息，不自
暴露它的光明，所以万古长存而不下。如 果天不藏德，
显露它的光明，那末日月就会没有光 辉了。

邪害空
窍，阳气者闭
塞，地气者冒
明，云雾不精，
则上应白露不
下，交通不表。



邪气就会乘虚而入，天气因而闭塞，大地因而昏暗，
云雾弥漫不能上升，雨露就不能下降，上下不相交通。



万物命故不施，
不施则名木多
死。

阴阳不和，万物由此而不得生发，即使高大的树木，
也难免凋谢了。