

黄帝，生而神灵，弱而能言，幼而为齐，长而敦敏，成而登天。乃问于天师曰：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。

黄帝内经



养生要诀

柴宏亮
编著

夫上古圣人之教下也，是以民之能避风，避暑，有时性燥，有时性寒，从之，精神内守，病安从来，是谓少私寡欲，心安而不惧，形劳而不倦，是以其德，从心所欲，自然寿考，故圣人之教，任其真，任其俗，任其性，任其长，任其便，任其安，任其寿，故圣人之教，任其真，任其俗，任其性，任其长，任其便，任其安，任其寿。

黄帝内经 养生要诀



柴宏亮◎编著



中央编译出版社
Central Compilation & Translation Press

图书在版编目 (CIP) 数据

黄帝内经养生要诀 / 柴宏亮编著. —北京: 中央编译出版社,
2007. 3

ISBN 978-7-80211-401-2

I. 黄… II. 柴… III. 内经—养生(中医)—通俗读物
IV. R221-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 020007 号

黄帝内经养生要诀

出版发行: 中央编译出版社

地 址: 北京西单西斜街 36 号 (100032)

电 话: (010) 66509360 66509367 (编辑部)
(010) 66509364 (发行部)

h t t p : //www. cctpbook. com

E-mail: edit@ cctpbook. com

经 销: 全国新华书店

印 刷: 北京市昌平百善印刷厂

开 本: 787×1092 毫米 1/16

字 数: 400 千字

印 张: 20

版 次: 2007 年 4 月第 1 版第 1 次印刷

定 价: 36.00 元

版权所有 翻印必究



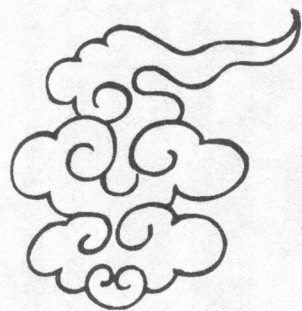
作者简介

柴宏亮，男，1963年11月生，1985年7月毕业于兰州医学院（原兰州大学医学院）医疗系，医学硕士，主任医师，中国人民解放军总装备部“1153”人才工程培养对象。现任中国人民解放军第五一三医院院长，主任医师。从事骨科及烧伤专业21年，具有扎实的专业基础理论知识和丰富的临床实践经验，尤其在中医骨伤、中医养生方面进行过深入地研究，具有很高的造诣。在“神舟”飞船发射期间，为首长、专家的养生保健做出了突出贡献。先后在国家、省部级刊物上发表论文10余篇，获得军队科技进步奖近10项。

责任编辑：董威

封面设计：  大象设计工作室
010-84803033 安宁





黄 帝 内 经 养 生 要 诀



《黄帝内经》是中国古代医学的奠基之作。它整体地体现了中国古代人对人体与四时季候关系的独特理解以及人体各部分互为照应的整体观念。是一部统领中国医学、古代养生学绝世巨著，历代都被医家称为『医家之宗』。直到现在它的地位依然超级稳定，高不可攀。

本书从实用养生的角度对《黄帝内经》做了更为准确的把握。把其原典的科学含义与今天我们日常生活中的养生紧密地联系在一起，让我们能更直观地对《内经》进行了解和应用，它从饮食、起居、劳逸、寒温、七情、四时季候、地理环境、水土风雨等各个方面阐述了养生之道，并详细地谈论了病因、病机、精气、藏像、经络与养生的紧密联系。尤其对《黄帝内经》提出的养生学两个非凡的要点『保养和补养』作了比较全面的阐述，从而使其内容更加充实，形式更加完善。



前言



前言

《黄帝内经》是中国古代医学的奠基之作。它整体地体现了中国古代人对人体与四时季候关系的独特理解以及人体各部分互为照应的整体观念。是一部统领中国医学、古代养生学的绝世巨著，历代都被医家称为“医家之宗”。直到现在它的地位依然超级稳定，高不可攀。

随着现代社会发展的脚步越来越快，人们的生活节奏越来越快，所承受的压力也就越来越重。在这样的环境下我们忽视了自身的调养，使我们的身体在超负荷的状态下不停地运转。当名目繁多的现代疾病和身体的各种不适，以排山倒海之势向我们走来的时候，人们才惊觉养生对我们的重要意义，于是把目光从西方医学转到了中国传统的中医养生之道。

在本书中，我们希望把《黄帝内经》关于养生的精华部分呈献给广大读者。因为古籍读来不易，《黄帝内经》更是难上加难，书中有大量的专用术语和艰深的理义，加上文辞古奥，每每使人望而生畏。所以我们把这些难点与隔阂做出了化解，使之成为大众易懂的常识。

本书从实用养生的角度对《黄帝内经》做了更为准确的把握。把其原典的科学含义与今天我们日常生活中的养生紧密地联系在一起，让我们能更直观地对《内经》进行了解和应用，它从饮食、起居、劳逸、寒温、七



情、四时季候、地理环境、水土风雨等各个方面阐述了养生之道，并详细地谈论了病因、病机、精气、藏像、经络与养生的紧密联系。尤其对《黄帝内经》提出的养生学两个非凡的要点“保养和补养”作了比较全面的阐述，从而使其内容更加充实，形式更加完善。书中所述的许多观点可能不一定被大家所认同，但可以作为参考，使《内经》这一瑰宝得到更广泛的弘扬。

天下事，只有做到了知其然，才能够真正了解其所以然，进而得其精髓和要领，水源疏通才会长流不断。本书从《黄帝内经》的原典入手，在与西方实证科学的比较下，充分揭示了中国传统医学理性基础和科学特征，展示了古代养生的科学魅力。

《黄帝内经》文字古僻，医理深奥，年代久远。虽然经过编者艰苦努力，但毕竟水平有限。因此，本书在整理《内经》养生理论和方法方面，还可能出现一些错误，敬请读者批评指正。



目 录

第一篇 《内经》养生观.....1

启玄子王冰撰夫释缚脱跟，全真导气，拯黎元于仁寿，济羸劣以获安者，非三圣道则不能致之矣。其文简，其意博，其理奥，其趣深，天地之象分，阴阳之候列，变化之由表，死生之兆彰，不谋而遗迹自同，勿约而幽明斯契，稽其言有微，验之事不忒，诚可谓至道之宗，奉生之始矣。

第一章 大凡智者，养生有道.....2

第二章 养生之本，培补正气.....6

第三章 不治已病治未病.....9

第二篇 《内经》养生原则.....13

若天机迅发，妙识玄通，成谋虽属乎生知，标格亦资于治训，未尝有行不由送，出不由产者也。然刻意研精，探微索隐，或识契真要，则目牛无全，故动则有成，犹鬼神幽赞，而命世奇杰，时时间出焉。咸田新其用，大济蒸人，华叶递荣，声实相副，盖教之著矣，亦天之假也。冰弱龄慕道，夙好养生，幸遇真经，式为龟镜。

第一章 协调阴阳，保阳益阴.....14

第二章 五脏坚固，脾肾为本.....19

第三章 畅通经络，和于术数.....23

第三篇 《内经》情志养生.....35

天有四时五行，以生长收藏，以生寒暑燥湿风。人有五藏化五气，以生喜怒悲忧恐。故喜怒伤气，寒暑伤形。暴怒伤阴，暴喜伤阳。厥气上行，满脉去形。喜怒不节，寒暑过度，生乃不固。故重阻必阳，重阳必阴。



第一章	情志太过，功能紊乱	36
第二章	情志太过，伤及五脏	37
第三章	情志太过，有伤气机	40
第四章	精神内守，病安从来	41

第四篇 《内经》饮食养生.....49

黄帝问曰：为五谷汤液及酸醎奈则岐伯对曰：必以稻米，炊之蹈薪，稻米者完，稻薪者坚。帝曰：何以然？岐伯曰：此得天地之和，高下之宜，故能至完；伐取得时，故能至坚也。自古圣人之作汤液醎醎者，以为备耳。夫上古作汤液，故为而弗服也。中古之世，道德稍衰，邪气时至，服之万全。

第一章	《内经》论食养	50
第二章	《内经》论食疗	94
第三章	《内经》论食补	122
第四章	《内经》论食忌	129

第五篇 《内经》四时养生.....157

天气，清净光明者也，藏德不止，故不下也。天明则日月不明，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，万物命故不施，不施则名木多死，恶气不发，风雨不节，白露不下，则苑稊不荣。贼风数至，暴雨数起，天地四时不相保，与道相失，则未央绝灭。

第一章	春季养生法	158
第二章	夏季养生法	178
第三章	秋季养生法	197
第四章	冬季养生法	224

第六篇 《内经》起居养生.....247

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。



第一章	劳逸结合，起居有度	248
第二章	房室养生，七损八益	251
第三章	适应环境，因地养生	258



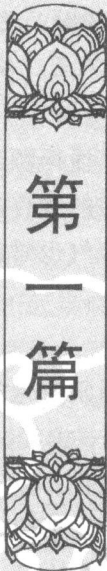
第七篇 《内经》五脏保养.....265

人身之藏府中阴阳，则藏者为阴，府者为阳，肝、心、脾、肺、肾五藏皆为阴，胆、胃、大肠、小肠、膀胱、三焦六府皆为阳。背为阳，阳中之阳，心也；背为阳，阳中之阴，肺也。腹为阴，阴中之阴，肾也；腹为阴，阴中之阳，肝也；腹为阴，阴中之呈阴，脾也。此皆阴阳。表里、内外、雌雄相输应也，故以应天之阴阳也。

目 录

第一章	肾脏保健法	266
第二章	脾胃保健法	275
第三章	心脏保健法	284
第四章	肺脏保健法	292
第五章	肝脏保健法	302





第一篇



《内经》养生观

启玄子王冰撰夫释缚脱艰，全真导气，拯黎元于仁寿，济羸劣以获安者，非三圣道则不能致之矣。其文简，其意博，其理奥，其趣深，天地之象分，阴阳之候列，变化之由表，死生之兆彰，不谋而遗迹自同，勿约而幽明斯契，稽其言有微，验之事不忒，诚可谓至道之宗，奉生之始矣。



第一章 大凡智者，养生有道

故智者之养生也，必顺四时而适寒暑，和喜怒而安居处，节阴阳而调刚柔。如是则僻邪不至，长生久视。

——《灵枢·本神篇》

凡是懂得养生之道的人，都懂得顺应四时节令变化，适应气候的寒暑，调节喜怒的情绪，注意正常的饮食起居，节制阴阳的偏颇，调剂刚柔的活动。这样，四时不正的邪气也难以侵袭，从而能够获致长寿而不易衰老。

1. 顺应四时

就是指按照一年四季气候阴阳变化的规律和特点进行调养，从而达到养生和延年益寿的目的，这是《内经》非常显著的一个特点。四季春、夏、秋、冬，四时寒热温凉的变化，是一年中阴阳消长形成的。冬至阳生，由春到夏是阳长阴消的过程，所以有春之温，夏之热；夏至阴生，由秋至冬是阴长阳消的过程，所以有秋之凉，冬之寒。人类作为自然界的一部分，不能脱离客观自然条件而生存，而是要顺应四时的变化以调摄人体，以达到阴阳平衡、脏腑协调、气血充盛、经络通达、情志舒畅的养生保健目的。

在一年四季中，春夏属阳，秋冬属阴。自然节气也随着气候的变迁而发生春生、夏长、秋收、冬藏的变化。因此，人在春夏之时，要顺其自然保养阳气，秋冬之时，亦应保养阴气，故有“春夏养阳，秋冬养阴”的说法。这就要求人们的精神活动、起居作息、饮食五味等都要根据四时的变化，进行适当的调节。在作息時間上，也要顺应四时的变化，做到“起居有常”，春夏“夜卧早起”，秋季“早卧早起”，冬季“早卧晚起”。在饮食五味上，摄取更要有规律，过饥、过饱或饮食偏嗜均能伤害脏腑，影响身体健康，蔬菜瓜果的食用也有一定的季节性。

2. 调节情绪

现代医学研究结果表明，情绪的变化能直接影响人体内的各种生理活动，不良的情绪状态，会给人的身体健康带来不良的后果。《内经》中也有“怒则气逆，甚则呕血及飧食泄，故气上矣。”的说法。俄生理学家巴甫洛夫早就指出“一切顽固沉重的忧郁和焦虑，足以给疾病大开方便



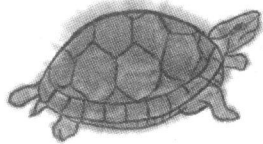
之门。”国外还有医学研究发现，“一切对人不利的的影响中，最能够使人短命夭亡的，就是不好的情绪和恶劣的心情，如忧虑、颓丧、贪求、怯懦、忌妒和憎恨等。”而且很多临床观察结果表明，像高血压、心脏病、胃溃疡、支气管哮喘、月经失调、癌症等许多疾病，都与其情绪有着密切的关系。

消极的不良情绪状态，如恐怖、焦虑、愤怒等会使肾上腺素皮质类固醇等内分泌激素增加，因而造成人的心率加快，血管收缩、血压升高、呼吸加深、肠蠕动减慢等。这些不良情绪如果持续时间过长或长期受到压抑而得不到疏泄，就会使人的整个心理状态失去平衡，体内生理生化过程就难以恢复正常，时间长了必然会引起疾病。相反，积极的情绪状态则有益于健康。如高兴、愉快、欢乐等都是积极的良好情绪，它能提高人的大脑和整个神经系统的活力，保持机体内分泌的平衡，使体内各器官系统的活动协调一致，有助于充分发挥整个机体的潜在能力，因此，能使人精力充沛、身体健康。

由此看来，如何保持良好的情绪，已成为了人们生活中不可忽视的重要问题。下列途径将有助于保持良好的情绪。①加强思想修养，用理智代替感情，对人生、对社会持正确态度；正确观察分析客观事物，冷静、稳妥处理各种问题，打消不合现实的想法与要求。②尽快消除不愉快事情的困扰。③心胸宽阔，为人宽容、和善，搞好人际关系，创造宽松和谐的环境。④控制自己的情绪，避免狂喜，暴怒，善于用理智驾驭自己的感情；一旦发生急剧反常的情况，应迅速用转移法转移。⑤积极参与正当社会活动，调节情感，增进友谊。⑥坚持身体锻炼。古人云“健康的精神，寓于健康的身体。”只有体格强壮，才会显示出朝气蓬勃，充满活力，易于保持乐观向上的积极情绪。

英国科学家霍金在轮椅上坐了30年，只有3个手指会动，又不能说话。但他就会给自己寻找快乐。在他的卧室里，贴着性感女神梦露的巨幅画像，他喜欢看“007”

系列电影，酷爱猫王和杰克逊的摇滚歌曲，也听贝多芬的《英雄》和《命运》。照顾他的护士说，如果不是善于给自己寻找快乐，



他可能活不到今天。从这个意义上来说，给自己寻找快乐，就是在延长自己的寿命。

一些失去伴侣的老人平时在阅读报刊时，可以将其中的漫画剪裁下来，汇编成册；也可购买漫画书刊，在闲暇时光里反复欣赏，仔细品味。尤其是在心情抑郁的日子，欣赏一本漫画，会使自己的思想脱离尘世利禄的干扰，换得坦荡、乐观、超脱的心境。何乐而不为呢？

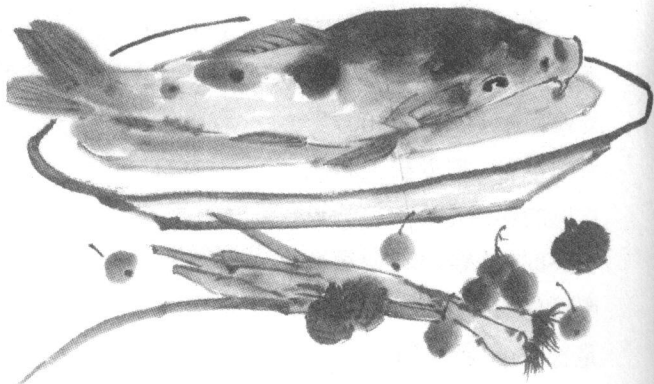
根据世界卫生组织的一项全球性的研究，发现在保持健康的四大基石中，合理膳食的重要性占 25%、适量运动为 15%，戒烟限酒占 10%，而心理平衡占了 50%。所以要保持健康最要紧的是：保持平和的心态，要多看自己的优点，千万不要做横向或纵向的比较，否则容易产生心理失衡，使压力陡然上升。当然，通过不断的努力，可以满足欲望，但是欲望是无止境的，不平衡是绝对的。所以做人必须学会放弃，学会自我解放，自我减压，只有这样才能摆脱心理上的不平衡，才能永葆淡泊、乐观的良好心态。

3. 饮食有节

《素问·上古天真论》：“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。”说明调节饮食是《内经》养生的重要法则。《素问·太阴阳明论》：“食饮不节，起居不时者，阴受之。阳受之，则入六腑，阴受之，则入五脏。”讲述了饮食不加节制的严重后果。

我国专家通过动物实验后发现，生命早期过度进食，会促进早发育早熟，而成熟后的过度进食，又可增加许多疾病的发生，如心血管疾病、脂肪肝、肝硬化等，从而危害健康，缩短寿命。

据世界卫生组织老龄委专家近十年来的研究发现，在不同经济条件下的 25 个国家的 1250 名百岁以上的老人中，70% 以上的老人有节制饮食的习惯，而且具有不偏食，不暴饮暴食，以摄取清淡和





低热能膳食为主的特点。由此表明，节制饮食有益健康长寿。在肉丰鱼盛粮菜充裕的小康社会中生活，节制饮食延年寿的养生之法就显得更为重要。

美国得克萨斯大学教授阿鲁恩·鲁伊在一次学术会议上提出，如果人类采取“少吃”的饮食模式，便能使概率寿命增加 20%~30%。节食能使人健康长寿的事实，还引起老年医学和老年生物学家们的重视。营养学家麦卡在 30 年代就发现，在保证营养的前提下，限制热能摄入，长期处于微饥饿状态者的寿命，要比终日饱食者的寿命长 20% 以上。

英国营养学家提出用低热量膳食来抑制与发育有密切关系的酶的活性，使酶的活性随年龄的增长而减慢变化速度，从而延缓衰老、延长寿命的学说。科学家在研究中还发现，让老年人胃肠经常保持在微饥饿状态，对大脑、植物神经、内分泌和免疫系统的功能，都能产生良好的刺激作用，并促使体内的循环得到调和与平衡，从而增强人体抵抗力，更有利于延年益寿。

适当节制饮食，已成为 21 世纪世界卫生组织老龄委提倡的最为简便易行的养生之道。

4. 阴阳平衡

说到《内经》养生，就不可能不提到阴阳平衡。阴阳平衡是生命活力的根本。只有阴阳平衡了人才会健康、有神；阴阳失衡人就会患病、早衰，甚至死亡。所以养生的宗旨是维系生命的阴阳平衡。

阴阳平衡就是阴阳双方的消长转化保持协调，既不过分也不偏衰，呈现着一种协调的状态。

生命阴阳平衡的含义是脏腑平衡、寒热平衡及气血平衡。其总原则是阴阳协调，实质是阳气与阴精（精、血、津、液）的平衡，也就是人体各种功能与物质的协调。

阴阳平衡的四大特点分别是：气血充足、精力充沛、五脏安康、容颜发光。阴阳平衡的三大具体表现分别是生命活力强、生理功能好、心理承受力强。

说具体一点就是能吃、能睡、气色好，心情愉快，精神饱满，应急能力强，对不良情况适应能力好；耐受疲劳强，抵抗一般疾病能力好。

之所以要维持阴阳平衡，是因为阴阳平衡不是静止的、绝对的，而是相对的、动态的，这种平衡需要呵护，一旦养生不慎，就很容易导致阴阳

