

《黄帝内经》

主编◎张湖德

抗衰老秘诀



HUANGDI NEIJING

KANGSHUAILAO

MIJUE



人民軍醫出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

《黄帝内经》抗衰老秘诀

HUANGDI NEIJING KANGSHUAILAO MIJUE

主 编 张湖德 (中央人民广播电台医学顾问)
副主编 马烈光 孔小云
编 者 陈 健 宋一川 张 红
沈坚华 童宣文 高 琰
袁健强 王存芬 刘 晗
高 山



人民军医出版社

People's Military Medical Press

北 京

图书在版编目(CIP)数据

《黄帝内经》抗衰老秘诀/张湖德主编. —北京:人民军医出版社, 2007. 11

ISBN 978-7-5091-1332-5

I. 黄… II. 张… III. ①内经—研究②衰老—研究③长寿—研究 IV. R221 R339.3 R161.7

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 166260 号

策划编辑:杨磊石 文字编辑:谭百庆 责任审读:张之生

出版人:齐学进

出版发行:人民军医出版社

经销:新华书店

通信地址:北京市 100036 信箱 188 分箱

邮编:100036

质量反馈电话:(010)51927270;(010)51927283

邮购电话:(010)51927252

策划编辑电话:(010)51927300—8023

网址:www.pmmp.com.cn

印刷:三河市春园印刷有限公司 装订:春园装订厂

开本:850mm×1168mm 1/32

印张:6.125 字数:148千字

版、印次:2007年12月第1版第1次印刷

印数:0001~4500

定价:16.00元

版权所有 侵权必究

购买本社图书,凡有缺、倒、脱页者,本社负责调换

内容提要

本书以中医名著《黄帝内经》抗衰老的基本理论为指导,结合现代生活和医疗保健实际,详细介绍了抗衰老的相关知识和方法。包括《内经》中有关衰老进程、机制和抗衰老的论述,养生之道与抗衰老,和阴阳、调气血、避病邪、补心脑、健脾胃、补肾、养神和饮食、运动、药物、日常生活保健等行之有效的抗衰老方法。内容丰富,阐述简明,方法具体实用,是指导中老年朋友抗衰防老、延年益寿的良师益友,适于中老年群体、慢性病患者和基层医务人员阅读参考。

前 言

我专职从事中医养生保健的研究已有 30 余年,抗衰老一直是我研究的重点课题。在 1999 年我的第一部抗衰老专著,即由中国轻工业出版社出版,2007 年人民军医出版社又出版了我的第二部抗衰老专著《女人防衰从 30 岁开始》。本书是我研究抗衰老问题的第三部专著,是对祖国医学经典著作《黄帝内经》所作的深入细致探索。《黄帝内经》博大精深,书中蕴藏了大量有关衰老理论的探讨内容,其中抗衰老原则与方法是研究衰老最有价值的文献资料。相信通过本书抗衰老秘诀的论述,将会为人们对衰老的认识又扩宽了思路。

中央人民广播电台医学顾问 张湖德
2007 年 9 月于北京中医药大学养生室

目 录

一、《黄帝内经》对衰老理论的探索	(1)
(一)衰老机制	(2)
1. 阴阳失调	(2)
2. 精气虚衰	(3)
3. 肾气亏损	(4)
4. 脾胃虚衰	(4)
5. 心脏虚衰	(5)
6. 肺脏衰弱	(5)
7. 肝脏虚衰	(5)
(二)《内经》对衰老后机体脏腑组织器官改变的认识	(6)
1. 心系统的病理生理变化	(6)
2. 肝系统的病理生理变化	(6)
3. 脾系统的病理生理变化	(7)
4. 肺系统的病理生理变化	(7)
5. 肾系统的病理生理变化	(8)
二、抗衰老的关键在于重视养生之道	(9)
(一)养生且莫待老时	(10)
(二)一日生活重于养	(10)
(三)要“不治已病，治未病”	(12)
(四)历史上几位名人养生抗衰老的趣闻	(15)
1. 药王养生四法则	(15)
2. 苏东坡的养生法	(16)
3. 陆游养生四法则	(17)

4. 老子的养生观	(18)
三、调阴阳抗衰老法	(20)
(一) 抗衰老要注意所食食物的阴阳平衡	(20)
(二) 抗衰老要注意“春夏养阳,秋冬养阴”	(21)
(三) 阴虚体质的养生	(22)
(四) 阳虚体质的养生	(24)
(五) 米麦相扶,干稀两便	(25)
四、抗老防衰在于养气与调气	(26)
(一) 话多伤气	(28)
(二) 常见的气病类型	(28)
1. 气虚	(28)
2. 气陷	(30)
3. 气脱	(31)
4. 气郁	(31)
5. 气滞	(31)
6. 气逆	(31)
五、抗衰老要“虚邪贼风、避之有时”	(32)
(一) 风者,百病之长也	(33)
(二) 虚邪贼风,避之有时	(34)
(三) 春捂秋冻	(35)
(四) 冬不欲极温,夏不欲过凉	(36)
(五) 长夏防湿	(37)
(六) 金秋防“秋乏”	(38)
(七) 冬季戴帽,如同穿棉袄	(39)
六、补髓养髓防脑衰	(40)
(一) 由于“精生髓”,补精即生髓	(40)
(二) 以脑补脑	(42)
(三) 清除大脑疲劳法	(42)
(四) 清除有害于脑的因素才能防脑衰	(42)

(五) 补充健脑营养素	(44)
(六) 健脑药物	(44)
(七) “用则进、废则退”	(44)
(八) 合理用脑	(45)
(九) 积极参加体育锻炼	(46)
(十) 注意睡眠	(46)
(十一) 防止脑衰, 必须控制血压	(47)
七、抗衰老必须健脾和胃	(48)
(一) 有胃气则生, 无胃气则死	(48)
(二) 四季脾旺不受邪	(49)
(三) 饮食有节	(51)
(四) 避免不良情绪的刺激	(51)
(五) 常叩齿咽唾	(51)
(六) 饭后摩腹散步	(52)
(七) 夏天要吃姜	(52)
(八) 宜谨防饭醉人	(52)
(九) 以胃补胃	(53)
八、抗衰老的根本在于肾	(54)
(一) 肾为先天之本	(54)
(二) 要防止“惊恐伤肾”	(56)
(三) 常做养肾功	(57)
(四) 食补肾气	(58)
(五) 补肾药膳	(58)
(六) 从月经盛衰谈衰老	(59)
(七) 以肾补肾	(62)
(八) 肾虚时的进补法	(62)
九、防老秘诀在于养神	(64)
(一) 养生必须“神与形俱”	(65)
(二) 得神者生, 失神者死	(66)

(三)“精神内守,病安从来”	(67)
1. 要防止“不时御神”	(68)
2. 要“高下不相慕”	(68)
(四)要“以恬愉为务”	(69)
1. 乐观可祛病	(70)
2. 乐观的表现	(70)
3. 怎样才能愉快、乐观	(71)
(五)学会调整不良情绪	(74)
1. 疏泄法	(74)
2. 节制法	(74)
3. 移情法	(75)
4. 暗示法	(76)
5. 升华超脱法	(77)
6. 说理开导法	(77)
7. 以情制情法	(78)
(六)怎样制怒好	(81)
(七)积精全神法	(83)
(八)顺四时,养意志	(84)
(九)“祝说病由”,移精变气	(84)
(十)阴平阳秘,精神乃治	(85)
(十一)益气血养神法	(85)
(十二)调情志,免刺激	(85)
(十三)积极应对生活压力抗衰老	(86)
(十四)消除紧张的饮食	(88)
(十五)谨防乐极生悲	(88)
(十六)静则神藏,躁者消亡	(89)
十、“饮食有节”是抗衰老的重要措施	(92)
(一)饮食抗衰老的机制	(92)
(二)能抗衰老的科学饮食法	(93)

1. 细嚼慢咽增君寿	(93)
2. 抗衰宜节食	(94)
3. 晚餐少吃宜防老	(96)
4. 抗衰防老要注意“美味综合征”	(98)
5. 津宜常咽	(99)
6. 咸食折寿, 淡食延年	(100)
7. 宜平衡膳食	(101)
8. 吃维生素 E 防衰	(104)
9. 常吃核酸食物可防衰抗老	(104)
10. 常吃含卵磷脂食物可防衰	(105)
11. 多食能促进双歧杆菌增殖的食物	(105)
12. 人到中年食多糖	(106)
13. 要注意《内经》“大饮则气逆”	(106)
14. 不时, 不食	(109)
15. 三天不吃青, 两眼冒金星	(110)
16. 只有喝足水才能防衰老	(111)
17. 夏日需清补, 诸病皆能除	(112)
18. 冬季进补饮食为先	(113)
19. 热无灼灼, 寒无沧沧	(114)
20. 解除疲劳必须吃的食物	(115)
21. 抗衰防老必须重视早餐	(117)
(三) 防衰抗老的食物	(118)
1. 鲜玉米	(118)
2. 芝麻	(119)
3. 向日葵子	(119)
4. 茶	(120)
5. 红薯	(121)
6. 黑米	(122)
7. 燕麦	(122)

8. 山药	(123)
9. 芦笋	(123)
10. 洋葱	(123)
11. 番茄	(124)
12. 黄瓜	(124)
13. 茄子	(125)
14. 木耳	(125)
15. 银耳	(126)
16. 香菇	(126)
17. 核桃	(127)
18. 花生	(127)
19. 大枣	(128)
20. 山楂	(129)
21. 蜂蜜	(129)
22. 醋	(130)
23. 葱	(130)
24. 姜	(131)
25. 鹌鹑肉	(132)
26. 牛奶	(132)
27. 兔肉	(132)
28. 黑大豆	(133)
29. 胡萝卜	(133)
30. 猕猴桃	(133)
31. 葡萄	(134)
32. 栗子	(135)
33. 大蒜	(135)
34. 松子	(136)
35. 海带	(136)
36. 海参	(137)

37. 美国《时代周刊》推荐能够延缓衰老的 10 种食物	(137)
(四)能防衰老的美味佳肴	(139)
(五)能够抗衰老的药膳	(143)
十一、“动则不衰”	(149)
(一)常用的防衰运动项目	(151)
1. 气功	(151)
2. “百炼不如一走”	(156)
3. “撮谷道”	(156)
4. 钓鱼	(157)
(二)运动养生的原则	(158)
十二、抗衰老必须性和谐	(160)
(一)养生还须性和谐	(160)
(二)节欲是最好的药品	(162)
(三)七损八益	(164)
(四)采阴补阳	(166)
(五)欲不可绝,欲不可早,欲不可纵,欲不可强	(167)
1. 性事不足,阴阳失衡	(167)
2. 性事适宜,身心受益	(168)
3. 性事太过,百病丛生	(168)
(六)房劳伤肾	(168)
(七)能抗衰老的古代房中术	(170)
1. 男三至,女五至	(170)
2. 女快意,男盛不衰	(171)
3. 不妄作劳,勿损人神	(172)
十三、防衰抗老宜用养颜护肤疗法	(173)
(一)消除皱纹的秘诀	(173)
1. 遏制皱纹的进餐法	(174)
2. 中药抗皱	(175)
3. 针灸祛皱	(176)

4. 经络俞穴按摩祛皱 (177)
5. 颈部按摩去皱 (178)
6. 日常保健祛除颈部皱纹 (178)
7. 鼻唇沟上表情纹消除法 (179)
8. 保持皮肤水分是防皱的根本 (180)
9. 纠正不良的面部表情动作是防皱的关键 (181)
10. 心理美容除皱 (181)
11. 坚持冷水洗脸除皱 (181)

一、《黄帝内经》对衰老理论的探索

早在 2000 多年前,《黄帝内经》(以下简称《内经》)就已经开始了对有关衰老理论的探讨,如《素问·上古天真论》中说:“女子……五七阳明脉衰,面始焦,发始堕;六七,三阳脉衰于上,面皆焦,发始白;七七,任脉虚,太冲脉衰少,天癸竭,地道不通,故形坏而无子也。”这里描述的是女子 35 岁后逐渐衰老的过程及其发生的原因,其衰老的最初变化,是毛发脱落,变白;再经过 14 年时间,由于与肾气密切相关的一种物质——天癸的衰竭,而导致女子生殖功能的完全丧失,即月经停止,没有生殖能力,形体衰败。这与现代医学的认识是完全一致的,即内分泌系统的性腺在老年时萎缩得最为明显。

同样,《内经》对男子衰老的原因及过程也进行了详细的论述。《素问·上古天真论》里又说:“男子……五八肾气衰,发堕齿槁;六八,阳气衰竭于上,面焦,发鬓斑白;七八,肝气衰,筋不能动;八八,天癸竭,精少,肾脏衰,形体皆极,则齿发去”。男子衰老的表现除了女子所具备的毛发落、发白、生殖能力丧失外,原文里又有了新的内容,即牙齿脱落和运动障碍。以上外形改变,是人衰老时最明显的标志。根据中医“有诸内必形诸外”的理论,即体表的变化是内脏的反应,也就是说,外观的老化,是五脏衰弱的表现。这与现代医学所说的外形的改变,常常伴随着一些内脏生理功能的下降、内脏器官储备力降低的观点是一致的。关于这一点,《灵枢·天年篇》阐述得更为清楚。原文曰:“四十岁,五脏六腑十二经脉,皆大盛以平定,腠理始疏,荣华颓落,发颇斑白,平盛不摇,故好坐;五十

岁，肝气始衰，肝叶始薄，肝汁始减，目始不明；六十岁，心气始衰，苦忧悲，血气懈堕，故好卧；七十岁，脾气虚，皮肤枯；八十岁，肺气衰，魂魄离散，故言善误；九十岁，肾气焦，四脏经脉空虚；百岁，五脏的皆虚，神气皆去，形骸独居而终矣。”从原文看出五脏的衰弱，才是人体最根本衰老的原因。人体的衰老，是由于五脏的虚衰所致。此外，原文又补充了一些人体衰老的外观变化，如在皮肤方面的“荣华颓落”，“皮肤枯”；在运动障碍方面的“故好卧”等。在视力方面明确指出，由于肝脏功能的减弱，出现了目视不明，即视力减退。在神志方面，60岁的“苦忧悲”；80岁的“魂魄离散”，“故言善误”；100岁时的“神气皆去”。这些都说明人的衰老会在神志方面表现出来。

除上述有关衰老的论述外，《素问·阴阳应象大论》里说：“年四十，而阴气自半，起居衰矣；年五十，体重，耳目不聪明矣；年六十，阴痿，气大衰，九窍不利，下虚上实，涕泣俱出矣。”这些论述都非常正确地指出了人体衰老的变化，为我们研究衰老提供了宝贵的资料。尽管祖国医学在衰老的认识上没有现代医学那样具体、那样深刻，但难能可贵的是，《内经》亦提出了许多有价值的观点，其对衰老机制的探讨主要有以下几点。

（一）衰老机制

1. 阴阳失调

《素问·宝命全形论》里说：“人生有形，不离阴阳。”即人体的生命活动，必须以阴阳为依据。《素问·阴阳应象大论》里明确指出，人的衰老同阴阳失调有关，即“能知七损八益。则二者可调；不知用此，则早衰之节也”。可见，阴阳失调能导致衰老，而调节阴阳就有抗衰老的作用。调节阴阳，不仅要调节内外环境的平衡协调，而且要调节细胞内的平衡。据有学者分析，DNA（脱氧核糖核酸）属阴，它作为染色体储存于细胞核中，与“阴在内、阳之守也”相当。RNA（核糖核酸）属阳，它将基因印压在外部的细胞质上，与“阳在

外，阴之使也”相当。两者与蛋白质的形成有关，蛋白质又是一切有生命的生物的基础。这种论述同《内经》所谓“阴阳者，万物之能始也”的说法似相吻合。

根据阴阳平衡在体内的重要性。大医学家朱丹溪认为，由于人之情欲无涯，致阴精日日消耗，从阴阳完实起，阴气仅够供给 30 年视听言动之消耗，此人身之阴难成易亏，阴常不足，老年人六七十岁后阴不足以配阳，孤阳几欲飞越，易患病减寿。针对衰老与真阴不足的关系，许多医学家主张节欲养性，惜存阴精，以防衰延寿。清代喻嘉言说：“夫人身之阴阳，相抱而不脱，是以百年有常”。这里的“百年有常”，即指活到 100 岁时，仍能活动自如。之所以能这样做，是由于人身阴阳相抱、互不背离、相互依存、相互为用。人到中年以后，由于阴阳平衡失调，肌体即可受到各种致病因素的侵袭，从而疾病丛生，出现衰老。如唐代药王孙思邈说：“人五十以上，阳气日衰，损与日至，心力渐退，忘前失后”明确指出，中年以后，阳气日渐损伤。而阳气虚损，阴气自然偏亢，衰老也即逐渐到来，若发展到“阴阳离绝”，则会导致精气绝灭，人必死去。

2. 精气虚衰

陶弘景《养性延命录》中说：“道者，气也，保气则得道，得道则长存……精者，血脉之川流，守骨之灵神也，精去则骨枯，骨枯则死矣。”这里的气，指真气，包括元气、营气、卫气、脏腑之气等，是生命活动的根本动力，为生化之根。精，即阴精，包括肾所藏先天之精在内，是构成人体和促进生长发育的物质基础。精与气相互滋生，是维系生命的关键。精充气足，才能延缓衰老，健康长寿。而精亏、气虚，是过早衰老的原因。任何损伤精气的内外因素，均能加速衰老、减少寿命。因此，尽管人体衰老的原因繁多，表现复杂，但都必须伴随着精气的病变。如《灵枢·决气篇》里说：“精脱者，耳聋，气脱者，目不明”。故在诊断上，首先必须判别人体精气的盛衰畅滞。在治疗上则以维护精气为主要目的，而长寿防老，祛病保生，关键亦在于保养精气。

3. 肾气亏损

中医学认为“先天之本在肾”。肾气是决定人体强弱寿夭的关键因素。如《素问·上古天真论》里说：“丈夫八岁，肾气实，发长齿更；二八，肾气盛，天癸至，精气溢泻，阴阳和，故能有子；三八，肾气平均，筋骨劲强，故真牙生而长极；四八，筋骨隆盛，肌肉满壮；五八肾气衰，发堕齿槁”。这些都非常清楚地说明了肾气的盛衰，决定着人的强壮衰弱，在人的生长、发育、衰老过程中，肾起着主导作用。这又是为什么呢？

原因之一，肾主藏精，主生殖发育，与遗传密切相关。如《灵枢·天年篇》在论述人生的如何形成时，明确指出与先天禀赋有关，即“愿闻人之始生，何气筑为基？何立以为楯……以母为基，以父为楯”。意思是说，人体胚胎的形成，全赖父精母血，阴阳两性结合而成。这就是说，人之先天禀受于父母，即现代所说的遗传。肾主藏精，先天之本在肾。张景岳说：“夫禀受者，先天肾也……先天责在父母。”由于遗传因素的影响，后代禀赋不足，自然会形成多种遗传疾病而损害健康，引起早衰。

原因之二，肾藏元气，为一身阳气之根，与机体免疫功能有关。中医学认为“正气存内，邪不可干”。而元气是正气的主要成分。正气就相当于肌体的免疫功能。而现代医学认为，免疫与衰老有着密切联系的。随着年龄的增长，免疫功能也随之下降和紊乱，可加速衰老过程。

4. 脾胃虚衰

先天禀赋固然对寿命的影响重要，但后天调养对寿命和衰老的影响也不容忽视。如《景岳全书·传忠峰》所说：“盖人自有生以来，惟赖后天以为立命运之本……其有先天所禀原不甚厚者，但知自珍而培以后天，则无不获寿”。“后天斫削者夭者更夭”。祖国医学称脾胃为后天之本，这是因为“胃者，五脏六腑之海，水谷皆入于胃，五脏六腑皆禀于胃”。意思是人体所有的脏腑、器官、组织皆需要脾胃供给的各种营养，脾胃是生命的源泉。如果脾胃虚衰，不能