

高利 田元祥 王霞 韩红伟 / 编著

黄帝内经与 现代养生 保健

民主与建设出版社

『黄帝内经』

现代

养生

保健

高利 田元祥 王霞 韩红伟 / 编著

民主与建设出版社

图书在版编目(CIP)数据

《黄帝内经》与现代养生保健/高利等编著. —北京:民主
与建设出版社, 2007. 1

ISBN 978 - 7 - 80112 - 764 - 8

I. 黄… II. 高… III. 内经 - 养生(中医)

IV. R221

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 143856 号

©民主与建设出版社. 2007

责任编辑 吴惠杰

封面设计 美信书籍设计工作室

出版发行 民主与建设出版社

电 话 (010)65523123 65523819

社 址 北京市朝阳区大街吉祥里 208 号

邮 编 100020

印 刷 北京中印联印务有限公司

成品尺寸 148mm × 210mm

印 张 6.5

字 数 126 千字

版 次 2007 年 1 月第 1 版 2007 年 1 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 978 - 7 - 80112 - 764 - 8/G · 325

定 价 16.00 元

注:如有印、装质量问题,请与出版社联系。

序

前不久召开的第三届国际传统医药大会指出:人类文明已经步入 21 世纪。科技的发展,社会的进步,人类生存环境的改变以及人口的老齡化,导致了疾病谱的变化和医学模式的转变,人类健康面临着许多前所未有的挑战。

老齡化社会是社会发展的必然,也是社会进步的标志之一。人们随着年龄的增长,阅历的丰富逐渐变得更加成熟,40 岁~60 岁之间应该是社会经验和工作经验最充实,向社会奉献最多的年龄段,事实恰恰相反,这个庞大的人群由于工作的压力、家庭的负担、保健知识的匮乏等种种因素,已成为身体状况最为不良的人群,亚健康状态是他们的共性,心脑血管病的比例也在不断增加,即便有部分人具有预防保健的意识,但诸多的原因使得他们不能去实施或不知如何实施。由于环境的污染,饮食的污染,噪音的污染、工作的压力及不良情绪的相互作用等,把这样一个庞大的人群推倒了疾病的边缘。

统计表明,已进入老齡化的人群已接近我国总人口的 1/10 强,这个人群中曾有不少人为了民族的解放、新中国的建立和改革开放做出了巨大的贡献,他们是国家的宝贵财富。而骨关节病、心脑血管病、智能障碍、心身疾病等却严重地影响着他们的生活质量;家庭条件、环境条件、文化水平等各种因素为



他们的身心健康设置了重重障碍,由于种种原因,使得他们对自身的健康问题长期处于迷茫之中。

在人类文明进入 21 世纪的今天,人们突然觉醒到在物质文明和精神文明高度发展的时刻,没有什么比身心健康更重要的东西了!

于是,回归自然,追求健康,已成为人类的共同需求。

那么,宣传普及科学的、适合我国国情的预防保健知识,使整个社会都掌握科学的预防保健手段,使我们每一个人都懂得日常应该如何养生保健,已成为医疗保健工作者义不容辞的职责;而推进人类健康的进步,真正做好人类健康的守护神,使我国及早实现健康老龄化无疑成为医疗保健人员共同的神圣使命。

如何使身体更健康、生命更长寿,生活更美满,使每一个人都达到“映日荷花别样红”的水平呢?请认真阅读《黄帝内经与现代养生保健》这本书吧!

首都医科大学宣武医院院长

北京市老年病医疗研究中心主任

中国老年保健协会脑保健专业学术委员会名誉主任

张建

2006 年夏



前言

如何才能健康?怎样才能长寿?自古至今,养生保健一直是人类永恒不变的话题。人个千五而,“我之世世”于五不,意味人特别是现在,随着科学技术的高速发展,威胁人类健康的因素也在不断增加。人口的不断增长,自然资源不断被大量开采,人类在生产、生活过程中的不科学、不文明行为等因素导致环境质量急速下降,使得很多城市的天空不管晴天、阴天总是雾蒙蒙的一片,“蓝蓝的天上白云飘”仿佛成了在梦中才能看见的美丽画卷,生活在这样的自然环境中,人类的健康又从何而来呢?

再者,随着科技的高速发展,人们的生活节奏日益加快,很多人都在超负荷地透支自己的精力和体力:工作负担过于沉重,兼职过多形成角色冲突,事业上竞争过于激烈,人际关系过于复杂等等,这些因素都毫不留情地损害着人类的健康。可以说,尽管有史以来人们追求“寿而康”的脚步从未停止过,但人类在创造物质文明的同时,却也在不知不觉中毁灭着人类自身的健康。

值得庆幸的是,现在越来越多的人认识到了这一点,并开始为维护机体健康而不懈努力。在纷繁忙碌的现代社会中,



伴随着“渴望健康,渴望长寿”的愿望越来越迫切,回归自然的呼声也日渐强烈,人们又开始把目光投向我国古代的医疗宝库——中医学,并从中获益非浅。

《黄帝内经》(以下简称《内经》)是我国现存医学文献中最早的一部典籍,它不仅是一部伟大的医学巨著,同时也是一部光辉的养生学、康复学著作。因为它全面地反映、吸取了秦汉以前的养生学、康复学成就,对于中医养生学、康复学的有关理论、原则和方法,进行了比较全面而系统的论述。

比如《素问》第一篇《上古天真论》即论述了人的寿命长短,不在于“时世之异”,而在于个人是否善于养生,并且把养生的典范分为四个档次:上古真人,中古至人,后世的圣人和贤人,并详尽论述了养生以祛病延年的重要意义。

再如《灵枢·本神第八》:“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。”这些精辟的论述既是祖国医学宝贵遗产的重要组成部分,又能对当今人类进一步探求健康长寿起到现实指导作用。

本书分上下篇,上篇以《黄帝内经》的学术思想为主旨,适当引用古代医家及养生家的学术观点为佐证,从养生理论及方法等方面进行了较为全面地阐述;下篇从衣、食、住、行等角度结合当今社会人群现状分别进行讲解,力求通俗易懂,使读者能够尊重现实,借鉴古训,掌握方法,达到保健养生之目的。



目录

序	1
前言	3
上篇 《黄帝内经》养生的基本理论	
第一章 养生之道与健康长寿	3
何谓养生	4
第二章 《黄帝内经》中的养生观	9
一、整体观	9
二、精气观	13
三、动静观	13
四、防治观	14
五、食疗观	15
第三章 《黄帝内经》中的养生之道	16
一、顺应自然	16
二、协调脏腑	19
三、调摄阴阳	22
四、精神内守	27
五、动静结合	30
六、未病先防	34
七、饮食有节	38



下篇 用《黄帝内经》思想指导现代养生

第四章 饮食与养生	47
一、饮食有节,利身益寿	47
二、进食有时,三餐有别	49
三、合理搭配,不可偏嗜	50
四、食宜清淡,避免过咸	51
五、注意饮食卫生,养成良好习惯	52
六、要使情绪舒畅乐观	53
七、饮食中的五色食疗	54
八、饮食宜顺四时	55
九、一日三餐中的误区	60
十、饮食营养固然重要,因人而异不应忽视 ...	61
第五章 运动与养生	63
一、五禽戏	66
二、太极拳	68
三、八段锦	76
四、易筋经	77
第六章 环境与养生	80
一、气候环境与养生	80
二、空气环境与养生	82
三、土壤环境与养生	87
四、水环境与养生	91
五、地理环境与养生	97
六、居住环境与养生	98
第七章 起居与养生	101
一、起居有常	101



二、劳逸适度	105
三、服装顺时适体	108
四、排便保健法	112
第八章 睡眠与养生	117
一、睡眠的规则	117
二、睡眠与疾病	119
三、睡眠的方法	121
四、医学对睡眠的阐释	124
五、睡眠的宜忌	127
六、睡觉前应做 6 件事	128
七、睡觉时不能戴的 5 种东西	130
第九章 休闲与养生	132
一、酒与养生	133
二、茶与养生	136
三、书法与养生	140
四、绘画与养生	141
五、垂钓与养生	142
六、育花与养生	143
七、旅游与养生	144
八、音乐与养生	146
九、舞蹈与养生	148
十、弈棋与养生	149
十一、穿衣与养生	150
第十章 四季与养生	152
一、春季养生	152
二、夏季养生	158



三、秋季养生	160
四、冬季养生	164
第十一章 精神与养生	171
一、保持乐观的情绪	172
二、心理平衡	173
三、正确对待衰老	174
四、少私寡欲,静养心神	175
五、克服抑郁	176
六、正确对待疾病	177
七、音乐养生	177
八、适时旅游,调剂身心	178
九、弈棋书画,花木垂钓,其乐无穷	178
十、尊理习法,客观选择	179
十一、调摄七情	180
第十二章 房事与养生	186
后记	194





《黄帝内经》养生的基本理论

第一章

养生之道与健康长寿

“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，而能尽终其天年，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。”这是《内经》中一段关于养生与长寿关系的讨论，意思是说：“我听说上古时代的圣贤人，年纪活到了100多岁，而形体、动作不显得衰老；但现在的一些人，往往不到50岁，形体就衰老了，是时代不同了吗？是人不同了吗？”岐伯回答说：“上古时代那些懂得养生之道的人，能够取法于自然界阴阳变化的规律，运用各种养生方法，调摄精神，锻炼身体，能够节制饮食，日常生活遵循一定的规律，不过分地操劳，精神与形体能够保持协调一致，因此能享尽其生命年限，活到百岁才离世。现在的人不是这样，他们把酒当作一般饮料，嗜酒无度，把不正常的当作正常的，酒醉后肆行房事，耗散精气使其枯竭，不懂得保持精气充满，不善于统摄自己的精神……所以五十来岁就衰老了。”



生长壮老本来是生命的必然过程，人自有天年之限，因此生理性衰老不可避免，但可以通过养生活动保持身心和谐、躯体与机能和谐，预防早衰——即病理性衰老，这也是现代提出的亚健康状态概念的理论基础。“上古之人”，由于遵循养生的法则，故人至老年虽然形神皆不及少壮，但仍可以维持相应水平，生活自理，精神不败，度百岁乃去；而“今时之人”违背养生法则，则半百而衰，不能尽其天年。这段对话通过古今寿命的鲜明对比，说明了养生对于延缓衰老，保持健康的重要性。

何谓养生

养生一词，原出《管子》。早在茹毛饮血，钻木取火的原始时代，我们的祖先为了生存繁衍，在与大自然搏斗的漫长岁月里，从劳动与生活的实践中，逐渐摸索认识到人体生命活动的一些规律，学会一些防病保健的知识和方法，并相互传授。发展到后来，人们把这种自觉的保健延年活动叫做养生。以后，人们又将这种保健延年活动加以理论上的归纳，称之为养生之道。经过长期的运用和不断充实，后人将偏于养生保健方面的发展为养性、摄生、道生、保生等；把侧重老年延年益寿方面的又衍生出寿老、寿亲、养老、寿世等。这样就基本反映了养生的主要轮廓。因此，所谓养生，实际就是保养生命的意思，以达长寿之意。

养生有广义和狭义之分、古义和今义之别。古人认为：“摄养身心，以期保健延年”（《辞源》），为之养生，这是古义的养生，这是狭义养生。而广义的养生，是指现代养生学，它是养心、养性、摄生、道生、卫生、保生、保健、防病、寿老、寿亲、寿世



等防病于未然、养病复康,使人身轻体健、耳聪目明、益智明心,并能陶冶性情、身心康乐、延年益寿诸方法之总称。养生的目的是达到“康”、“乐”、“寿”的境地,因此,凡令人健康、快乐、长寿的理论和方法均谓之养。

养生包括养生之道与养生之术,很多人把二者等同起来,其实不然。中医将养生的理论(即要达到康、乐、寿之境地所必须遵循的养生原则)称为“养生之道”,而将养生的方法(即为了实现康、乐、寿的目的所采取的具体手段)称为“养生之术”。养生之道,基本概括了几千年来医药、饮食、宗教、民俗、武术等文化方面的养生理论,是养生活动进行的前提。而“养生之术”则是要求在养生之道的指导下的具体实施。这种“道”与“术”相结合的养生既是中华民族古老的、内容丰富的、优秀的文化瑰宝,又是一门当今人类急需的、亟待发展的学问和实践活动。

根据国语和史记记载彭祖是我国一位最长寿的老人,其养生之术为我们提供了很多的启示。第一,他十分重视运动锻炼,坚持每天清晨练功。他的健身方法,被后人概括为“导引法”,至今仍被人们运用于强身祛病。第二,注意保持良好的生活习惯。在生活中,彭祖坚持顺乎自然的信条,他认为,长寿的关键在于不伤身体。比如顺应四季节气的变化,冬天注意保暖,夏季时常纳凉;另外要劳逸结合,心情舒畅,用脑适度。第三,创造和谐的夫妻生活。彭祖认为,禁欲是违反自然规律和人性的,对身心健康有害无益。男女相需好比天地相合,而和谐有节的夫妻生活能够增加人的精神活力。他同时还指出当人们酒醉、饭饱、忧悲恐惧、喜怒失常时不该同房。只要懂得了这些道理,就能“避众伤之事”,延年益寿。他的这些观点,与



《内经》中的某些养生原则桴鼓相应。

注重养生固然很好,但科学观念也必不可少。特别是经济腾飞的今天,一些商家抓住人们渴望健康,追求长寿的心理特征,在营养品、保健品、保健药等方面大做文章。现在随便你什么时候打开收音机就会发现:以往丰富多彩的电台节目早已难寻踪迹,取而代之的是某某专家或某某大夫在电台做健康咨询,推荐某某药物或某某治疗仪;与此同时,电视中的保健品广告铺天盖地,商场超市中各种营养品琳琅满目,弄得很多想养生保健的老年人莫衷一是。

曾经有一位这样“养生”人:凡是电视广告中推荐的健心肺、强肝脾、活筋骨、延年寿之类的新药、营养品,他都用心记下,然后买来服用。然而一段时间过去以后,其健康状况非但没有如广告中所称的“去岁花甲,今年五八”的情况出现,相反,倒还住了一次医院。这种所谓的“养生”只能属于盲目养生,乱养生、非科学养生,根本谈不上养生有道,其结果必然是与期望的目标背道而驰。

再举一个例子:一位记者去采访新疆天山地区的一位年高 110 岁的寿星时,问到他的养生之道。这位高龄老人只淡淡地说了三个字:“不养生”。老人所说的“不养生”,并不是排斥养生之道,而是对养生之道的豁达领悟。他懂得顺应自然,不人为地、机械地用外力手段去追求生命的延续,不去刻意地去“养生”,这样从起居饮食的调理到日常情趣的培养;从适时适力的运动到有害、不良嗜好的戒除等等,都能做到顺其自然,恰到好处;再加上他生活的天山地区自然环境没有受到人为的污染和破坏,空气干净清新。如此来看,其所谓的“不养生”岂不是恰恰是最好的养生吗?

