

超值全彩
白金版
29.80

中国家庭必备养生工具书

图文全解 《黄帝内经》

畅销不衰的永恒经典 代代相传的养生智慧

内容全面 图文并茂 随用随查

集传统养生精髓于一体，内容有经络养生、体质养生、二十四节气养生、健身气功、刮痧、拔罐、针灸、按摩等，囊括了膳食、起居、运动、心理、疾患的各个方面。

廖春红 编著



新疆人民出版社
新疆科学技术出版社

『法于阴阳 和于术数 健康长寿』

图文全解

《黄帝内经》

廖春红 / 编著



新疆人民出版社

新疆科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据


图文全解《黄帝内经》:彩图白金版 / 廖春红编著. — 乌鲁木齐:新疆科学技术出版社, 2013.10

ISBN 978-7-5466-2135-7

I. ①图… II. ①廖… III. ①《内经》—养生 (中医) IV. ①R221

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第242178号

出版发行 新疆人民出版社

 新疆科学技术出版社

地 址 乌鲁木齐市延安路255号

邮政编码 830049

电 话 (0991) 2870049 2888243

E-mail xkjcbhbs@sina.com

责 编 刘新丽

封面设计 李艾红

经 销 全国新华书店

印 刷 北京市松源印刷有限公司

版 次 2015年2月第1版

印 次 2015年2月第1次印刷

开 本 720mm × 1020mm 1/16

印 张 28

字 数 550千字

定 价 29.80元



在林林总总的历代养生著作中，价值最大、影响最深的当数《黄帝内经》，这部书有“医学之宗”的美誉，亦被后人奉为养生圭臬。《黄帝内经》成书于春秋战国时期，是我国现存最早的中医理论专著，总结了春秋至战国时期的医疗经验和学术理论，并吸收了秦汉以前有关天文、历算学、生物学、地理学、人类学、心理学，运用阴阳、五行、天人合一的理论，对人体的解剖、生理、病理以及疾病的诊断、治疗与预防，进行全面的阐释。《黄帝内经》之所以在中华养生文化中占据无可替代的至高地位，是因为它所包含的养生之道、养生原则和方法蕴藏着深刻的大智慧，而且无论时光如何变迁，它永不过时，常用常新。《黄帝内经》是中国人寻求健康养生祛病之道的宝藏，我们应该珍视这座养生智慧的宝藏，读懂老祖宗留给我们的养生启示，并将之运用到日常生活中去。

“天人相应”的顺时养生法：《黄帝内经》的核心思想便在于“天人相应”，书中认为“人以天地之气生，四时之法成”。这是说人和宇宙万物一样，是禀受天地之气而生、按照四时的法则而生长的。人只有“顺四时而适寒暑”，才能“尽终其天年，度百岁乃去”，换句话说就要按照自然界的规律来起居生活，才能健康长寿。

女七男八节律养生法：《黄帝内经》里有一个很重要的定律，叫做“女七男八”，意思就是女子的生命节律跟七有关，而男子的生命节律跟八有关。女子每隔七年，生理上会发生一次很明显的改变；而男子是每隔八年会出现一次生理上的变化。所以在这些节律点上，男女都需要注意养生以应对身体上所发生的变化。

体质养生法：《黄帝内经》中提出养生应“因人施养”，并将人体质分为平和体质、湿热体质、阴虚体质、阳虚体质、痰湿体质等九种，不同体质的人有各自的特点，易患不同的疾病，因而应根据不同的体质特点采用相应的养生方法和措施，这样才能达到防病延年的目的。

经络养生法：经络是中医的灵魂，《黄帝内经》中说经络可以“决生死、治百病”。按摩、针灸、推拿、拔罐等养生祛病技术之所以神奇，就是通过经络和穴位网络周身气血来实现的。平时利用这些技术对人体经络施以刺激，便可收获养生保健的功效。

情志养生法：情志，即指喜、怒、忧、思、悲、惊、恐等七种情绪。七情属人体正常生理现象，会有益于身心健康，也会导致疾病。《黄帝内经》指出，“喜怒不节则伤脏”，说明情志不加节制会损伤脏腑功能。在各类精神病高发的现代，认识到七情对身心健康的影响，掌握古人调摄情志的方法，非常重要。

饮食养生法：《黄帝内经》中提出“不时不食”“饮食遵地道”，即平时吃东西要遵照节气规律去吃，尽量吃应季食品，不吃不合时令的食物，这才是正确的饮食观念。而现代人的暴饮暴食、去吃反季果蔬等生活方式也常常成为疾病的根源，要避免各类疾病，不妨按照《黄帝内经》中的食养之道进行调整。

《黄帝内经》是中医文化史上最神奇也是最伟大的著作，文字古奥，博大精深，为使读者深入领会到其中的养生智慧，掌握各种养生方法和原则，以指导现代生活条件下的日常养生，并达到健康长寿的目标，我们编写了这部图文全解《黄帝内经》。本书深入挖掘了《黄帝内经》中的养生智慧，对成为后代中医养生最基本理论的“法于阴阳，和于术数”“形神合一”“因人施养”等养生原则进行了深刻、透彻的解读。同时，结合当今中国人的生活特点，介绍了大量具有可操作性的中医养生实用方法，以帮助读者切实掌握，以帮助读者切实掌握二十四节气顺时养生、对症养五脏六腑、十二经络的养生法则、九种体质的养生法、饮食养生法、情志养生法、胎育养生智慧、呼吸调气法、调节阴阳及女七男八节律养生的方法等。此外，本书还几乎囊括了所有从《黄帝内经》衍生出来的养生方法及理念，以及众多当代国医大师的养生绝学，因为“万变不离其宗”，一切中医养生都是从《黄帝内经》中来的。

我们衷心希望通过这种新的解读方式，有更多的读者参悟《黄帝内经》中的养生智慧，也希望更多的人能灵活运用其中的养生方法，轻松实现健康、长寿的目标。



第一章 发现《黄帝内经》

第一节 《黄帝内经》，一部千古中医奇书

- 《黄帝内经》，一部千古中医奇书002
- “黄帝”与“岐伯”——《黄帝内经》的两大主角003
- 《黄帝内经》为何以“经”命名005

第二节 《黄帝内经》对于生命的探索

- 生命三要素：精、气、神006
- 生长壮老已——人的生命历程007
- 女七男八——人的生长周期009
- 人的寿命到底有多长010
- 《黄帝内经》解读影响寿命的因素012
- 揭秘《黄帝内经》中四种长寿之人014
- 五脏五行相对应，相生相克有规律015

第三节 《黄帝内经》与中医养生观

- 不治已病治未病——养生胜于治病016
- 正气存内，邪不可干——养生先固本017
- “同病异治”的道理也适于养生020
- 要想寿命长，避开五劳和七伤022
- 《黄帝内经》中的因人施养法则023
- 人身小宇宙：顺应自然的“生物钟”养生025

第四节 《黄帝内经》与日常生活

从常见的“东西”“南北”谈起	027
为什么说“冬吃萝卜夏吃姜，不用医生开药方”	028
为什么人在哭泣时总是一把鼻涕一把泪	028
中国传统文化中的“男左女右”	029
女人为什么要长乳房	030
“攥着手”出生，“撒开手”去世	031
古时候为什么要“秋后问斩”	032

第二章 《黄帝内经》二十四节气顺时养生

第一节 天人相应之道：顺节气，养天年

人法天地而生，养生就是顺应天时	034
天气变化，与我们的健康息息相关	035
四季养生总宗旨：内养正气，外慎邪气	037
春夏养阳，秋冬养阴	038
四时有变化，脏腑养生也有偏重	039

第二节 春季“发陈”：向大自然要勃勃生气

立春助阳生发	041
雨水谨防湿邪	042
惊蛰顺时养阳	044
春分要防旧疾发	045
清明当防高血压	047
谷雨适时调情志	048

第三节 夏季“蕃秀”：用天地之气强壮身体

立夏养心正当时	049
---------------	-----

小满除湿正当时	051
芒种谨防梅雨伤	053
夏至养生应护阳	055
小暑避暑湿	057
大暑防中暑	059

第四节 秋季“容平”：金秋最宜调和精气神

立秋养脾胃	061
处暑防温燥	062
白露当养阴	064
秋分防燥凉	066
寒露防寒凉	068
霜降宜进补	070

第五节 冬季“闭藏”：天寒地冻最好是养阳

立冬养阳补肾精	072
小雪温肾阳	074
大雪要温补避寒	076
冬至护阳气	078
小寒宜养胃	079
大寒润肺除恶燥	081

第三章 《黄帝内经》对症养五脏六腑

第一节 善调五脏六腑，抓住养生的重点

脏腑平衡，激发人体自我修复潜能	084
五脏养护绝招——五音应五脏	085
五脏护养第一功法——五行掌	089

第二节 心脏养生：心平病不欺，养心则寿长

- 心为五脏之首，养护君主之官091
- 望面部，知心脏092
- 防止心脏早衰，太渊是个好帮手093

第三节 肾脏养生：固精补气，养护先天之本

- 藏精纳气都靠肾，给生命提供原动力095
- 要养肾先护腰，委中穴解除腰背痛096
- 肾虚不是男人病，女人也要补肾098

第四节 肺脏养生：防病养正气，必先养肺气

- 肺为“相傅之官”，负责一切大小事物099
- 疏通肺气，中医有绝招100
- 肺脏功能弱，小心呼吸系统疾病101

第五节 肝脏养生：调理全身气机，总领健康全局

- 肝是大将军，调理全身气机103
- 女人以肝为天，养肝最当先104
- 肝开窍于目，久视伤肝血105

第六节 脾脏养生：气血生化方，脾健底气足

- 脾为“谏议之官”，主管统血和肌肉106
- 脾虚五更泻，摩腹法轻松补虚107
- 补中益气汤—调理脾胃的名方108

第七节 胆腑养生：阳气好生发，外邪不入侵

- 养胆，保护人体阳气生发的起点和动力109
- 胆气顺畅，情志养生必不可少110
- 找对反射区，帮助胆囊排石111
- 按摩胆经，远离颈部囊肿112

第八节 胃腑养生：吸收食物能量，补足后天之本

- 胃是人体能量的发源地113

养好胃，给身体“加油”	114
刺激背部，解决食欲不振	116

第九节 肠道养生：辨糟粕精华，神清也气爽

大肠健康才能顺利排出糟粕	117
小肠负责泌别清浊，照顾好小肠很重要	118
自做揉腹功，保养大小肠	119
得了痔疮不再愁，长强穴来解决	119

第十节 膀胱养生：藏津液司气化，驱除体内之毒

小便排出全靠膀胱气化的功劳	120
膀胱经畅通无阻，才能驱除体内之毒	121
预防尿失禁，艾灸、运动有奇招	122

第十一节 三焦养生：调气血养精津，当好健康的总指挥

三焦为“决渎之官”，管理水道和主气	123
三焦经当令，性爱的黄金时刻	124
协调任督二脉，让三焦气血畅通	125

第四章 《黄帝内经》十二经络养生

第一节 经络穴位，治病养生的根本大法

藏在《黄帝内经》中的经络养生秘密	128
十二正经——挺进健康的主干要道	129
人体经络运营时刻表	130
找对穴位的技巧：人人都有把自己的尺子	133
经络养生的常用办法	134

第二节 手太阴肺经：抵御外邪的第一道防线

脆弱的肺经，更需要加倍呵护	136
---------------------	-----

咳嗽、打嗝，就找少商	137
补肺益肺，太渊穴是最佳选择	138
揉揉鱼际穴，止咳又平喘	139

第三节 手阳明大肠经——延年益寿的良药

大肠经助阳气，泻火气	140
按压迎香穴治疗鼻炎	141
曲池是神奇的降压药	141
阳溪——手肩综合征的克星	142

第四节 足阳明胃经——生成气血的后天之本

打通胃经，拥有气血生成的勇士	143
天枢穴——止泻通便的腹腔枢纽	144
常按足三里，健康又长寿	145
按压四白穴，美白养颜防眼病	146

第五节 足太阴脾经——女性健康的守护神

脾经运行正常，化解慢性病	147
调血脉，找血海	148
常揉三阴交，女人美丽不显老	149
阴陵泉——可以祛湿的大穴	150

第六节 手少阴心经——通调神智的养心大脉

心经攸关生死，主治心血管和神志疾病	151
神门——补心气、养气血	152
不瞌睡的提神穴：少冲	153

第七节 手太阳小肠经——宁心安神，舒经活络

呵护小肠经，就是在呵护全身健康	154
小肠经是心脏健康的晴雨表	155
刺激后溪，调治颈椎病	156
耳聋耳鸣，当找听宫来帮忙	157

第八节 足太阳膀胱经——通调五脏六腑

- 足太阳膀胱经，让身体固若金汤的根本 158
- 睛明穴是让眼睛明亮的穴位 159
- 梳梳玉枕，防治谢顶 160
- 护好风门，防治呼吸系统疾病 160

第九节 足少阴肾经——人生的先天之本

- 肾经：关乎你一生幸福的经络 161
- 经常刺激涌泉穴，让你的生命之水如“涌泉” 162
- 太溪——滋阴养肾之元气 163
- 消除胸腹胀满，俞府来解救 164

第十节 手厥阴心包经——护卫心脏的宫城

- 心包经：为心脑血管保驾护航 165
- 内关——守卫心脏的重要关口 166
- 郄门——突发心血管疾病的急救穴 167

第十一节 手少阳三焦经——人体水液运行的通道

- 三焦经：人体健康的总指挥 168
- 支沟穴——轻松防便秘 169
- 艾灸阳池穴，消除睾丸肿痛 170

第十二节 足少阳胆经——一切为了消化系统

- 胆经：排解积虑的先锋官 171
- 右腿常痛，疏胆经才是根本解决之道 172
- 风池——治头疼助降压 173
- 消除亚健康状态，足临泣让你意想不到 174

第十三节 足厥阴肝经——消解压力，护身卫体

- 肝经：护卫身体的大将军 175
- 大敦——缓解疲劳的舒心大穴 176
- 头部的保健要穴：百会穴 177

爱生闷气，从太冲穴上找出路	178
---------------------	-----

第五章 《黄帝内经》解密九种体质

第一节 读懂《黄帝内经》，看透体质养生

《黄帝内经》是中医体质认识的源头	180
五态、阴阳二十五型人——《内经》中的生理体质	183
判断自身体质的金钥匙——望闻问切	185
年龄有变化，体质有不同	186
参透阴阳，解读体质	187

第二节 平和质：养生要采取“中庸之道”

《内经》谈平和质：平人者不病也	188
养生先养心，平和体质要“心气平和”	189
平和体质者，平衡饮食是关键	190
戒烟限酒，别让烟酒毁了你优秀的体质	191

第三节 阳虚质：护补阳气，让身体不再寒冷

《内经》谈阳虚质：阳虚则外寒，容易体凉畏寒	192
补阳祛寒——阳虚体质养生法则	193
晒太阳，采阳气——最自然的养阳法	194
改善手脚冰凉，就做“足桑拿”	195

第四节 阴虚质：补足津液，告别生命干涸

《内经》谈阴虚质：阴虚则内热，则喘而渴	196
阴虚质先补阴，清淡饮食来灭火	197
阴虚体质养生法则：保养以补阴精为重点	198

第五节 气虚质：益气健脾，从此活得有底气

《内经》谈气虚质：邪之所凑，其气必虚	199
--------------------------	-----

气虚体质的养生法则：补气避寒	200
睡个好觉，补补气	201
越细碎的食物越补气血	202

第六节 痰湿质：祛痰除湿，令身体运化畅通

《内经》谈痰湿质：肥者令人内热，出现痰湿瘀滞	203
中医里的“痰”究竟是什么	204
痰湿体质养生法则：祛痰祛湿是首要任务	205

第七节 湿热质：疏肝利胆，祛除湿邪和热邪

《内经》谈湿热质：湿胜则濡泻，容易大便溏稀	206
湿热体质养生法则：祛湿热	207
湿热易生痤疮粉刺，外洗方可防可治	208

第八节 血瘀质：活血散瘀，身体就会通畅起来

《内经》谈血瘀质：寒则血凝，疏通是关键	209
血瘀体质养生法则：活血行气，让血脉畅通	210
青筋暴突正是气血瘀滞的结果	211
玫瑰散郁，让瘀痛随香而去	212

第九节 气郁体质养生法则：理气、行气

《内经》谈气郁质：愁忧者，气闭塞而不行	214
气郁质：疏肝理气，气机顺畅解郁闷	214
药补不如食物，食补不如神补	215

第十节 过敏体质者的养生法则：培本固表防过敏

《内经》谈过敏质：正气不足，卫气不固	217
过敏质：益气固表，缓解过敏现象	217
皮肤过敏者的注意事项	218

第六章

《黄帝内经》饮食与养生

第一节 《内经》里的饮食经：饮食有节是最好的良方

聪明人懂得向食物讨要生命力	220
药食一家，吃饭好比吃“中药”	221
求医不如求己，健康长寿吃出来	222
病从口入，养生先把握住自己的嘴	223

第二节 五味调和：熟悉的食物，不熟悉性用

五味入五脏，均衡进食最养生	225
“辛”味是把双刃剑，掌握好度是关键	227
“酸”味入肝养肝，肝旺则开胃消食	228
过食“咸”味损寿命	229
“苦”味的妙用：良药为何多苦口	230
百味之王——“甘”味	230

第三节 五色食养：解读五色养五脏，补养精气

人体与五色：颜色中的健康密码	232
心脏喜欢红色食物，耐苦味	233
肝脏喜欢绿色食物，耐酸味	234
肺脏喜欢白色食物，耐辣味	235
肾脏喜欢黑色食物，耐咸味	236
脾脏喜欢黄色食物，耐甜味	237

第四节 饮食进补：滋补膳食，增强体质

药膳需对症，补益分时节	238
进补要适度，不能越多越好	240
当归：补血活血的“有情之药”	241

第五节 食之有道：遵守饮食法则，健康不请自来

- | | |
|------------------------|-----|
| 饮食自倍，肠胃乃伤 | 242 |
| 食养冷热原则：热无灼灼，寒无沧沧 | 243 |
| 拒绝肥甘厚味，远离“膏粱之疾” | 244 |
| 若要身体壮，饭菜嚼成浆 | 245 |
| 要想活到老，不能吃太“好” | 246 |

第七章 《黄帝内经》与情志养生

第一节 病由心生：情志决定人体健康

- | | |
|------------------------|-----|
| 《黄帝内经》谈情志：五志分属五脏 | 248 |
| 祝由——《黄帝内经》里的心理治疗 | 249 |
| 为何女子爱伤春，男子易悲秋 | 250 |

第二节 怒过伤肝，情志养生之悲胜怒

- | | |
|----------------------|-----|
| 怒为肝之志 | 251 |
| 爱生气的男人易秃顶 | 252 |
| 悲胜怒，泪水可以浇灭你的怒火 | 253 |

第三节 恐过伤肾，情志养生之思胜恐

- | | |
|----------------------|-----|
| 恐为肾之志 | 254 |
| 思胜恐，思路决定着健康的出路 | 255 |
| 化解恐惧的四个妙招 | 256 |

第四节 忧悲伤肺，情志养生之喜胜悲

- | | |
|--------------------|-----|
| 忧为肺之志 | 258 |
| 喜胜悲，好心情是长生妙药 | 259 |

第五节 思过伤脾，情志养生之怒胜思

- | | |
|-------------|-----|
| 思为脾之志 | 260 |
|-------------|-----|

天若有情天亦老，谨防相思病	261
怒胜思，生气也有养生功用	262

第六节 喜过伤心，情志养生之恐胜喜

喜为心之志	263
人生有四喜，过喜反而更伤“心”	264
心中常欢喜，笑口常开助长寿	265
恐胜喜，紧张是过喜的镇静剂	266

第八章 《黄帝内经》胎育智慧

第一节 怀孕玄机——把握最佳“孕”势

父精母血——怀孕的基本条件	268
何时才是孕育宝宝的最佳年龄	269
排卵日行房，生出的宝宝更健康	270
房事养生——高质量传宗接代法门	271

第二节 养胎保胎——精心孕育小生命

妊娠一月，肝经主养	272
妊娠二月，胆经主养	273
妊娠三月，心包经主养	274
妊娠四月，三焦经主养	275
妊娠五月，脾经主养	276
妊娠六月，胃经主养	276
妊娠七月，肺经主养	277
妊娠八月，大肠经主养	277
妊娠九月，肾经主养	278
妊娠十月，膀胱经主养	279