

图解

中医养生

书系

TUJIE
ZHONGYI
YANGSHENG SHUOXI

白话通解(速查) 精解、注释、白话等纵向深入，
最适合中国人的调心养身健康方案。

图
解

黄帝内经养生法

(认识千年经典，读懂养生智慧之源)

八卦成列，象在其中矣。因而重之，爻在其中矣

- 一部中国最著名、最古老的中医典籍之一。
- 一本包罗万象的养生奇异之书。
- 它从根子上修复我们的后天之本。

李 杰
王信惠 编著



白话精解
活学活用
健康大课堂 · 身体巧恢复

长江出版传媒
湖北科学技术出版社

图解黄帝内经养生法

《黄帝内经》是我国传统医学四大经典著作（《黄帝内经》《伤寒论》《金匮要略》《温病条辨》）之一，也是我国医学宝库中现存成书最早的一部医学典籍，堪称中国第一养生宝典与第一生命智慧百科全书。是每一个追求健康长寿人都不应该忽视的一部奇书。

本书以通俗易懂的白话形式向您呈现这部中华巨典，并配以艺术性的图解方式，使本书融知识性、艺术性于一体，让您轻松把握书中的每一个重点、难点的同时，还可以享受别具一格插画独特风格。

· 图解 · 中医养生 · 书系 ·

T u j i e Z h o n g y i Y a n g s h e n g S h u x i

《图解黄帝内经养生法》

《图解二十四节气养生法》

《图解十二时辰养生法》

《图解本草纲目养生法》

《图解家庭按摩养生法》

《图解针灸养生法》

《图解拔罐养生法》

《图解刮痧养生法》

《图解脊椎病自疗法》

《图解颈肩病自疗法》

《图解特效指压疗法》

《图解中华养生宝典》

《图解华佗秘方》

《图解偏方秘方》

《图解女性身体实用手册》

（祛病延年的养生宝藏，充满智慧和玄妙的养生经典）



扫一扫，更多精彩

ISBN 978-7-5352-7384-0



9 787535 273840 >

定价：36.00元

图解
中医养生
书系

白话通解(速查) 精解、注释、白话等纵向深入，
最适合中国人的调心养身健康方案。

**图
解**

黄帝内经养生法

(认识千年经典，读懂养生智慧之源)

八卦成列，象在其中矣。因而重之，爻在其中矣

- 一部中国最著名、最古老的中医典籍之一。
- 一本包罗万象的养生奇异之书。
- 它从根子上修复我们的后天之本。

李 杰
王信惠◎编著



白话精解
活学活用
健康之道 养生之道

长江出版传媒
湖北科学技术出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

图解黄帝内经养生法 / 李杰编著. -- 武汉: 湖北
科学技术出版社, 2014.12

(图解中医疗法系列)

ISBN 978-7-5352-7384-0

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

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 308366 号

策 划: 刘 玲
责任编辑: 刘 玲 李大林

责任校对: 蒋 静 张波军
封面设计: 宋双成 王 梅

出版发行: 湖北科学技术出版社
地 址: 武汉市雄楚大街 268 号
(湖北出版文化城 B 座 13-14 层)
网 址: <http://www.hbstp.com.cn>
排版设计: 文贤阁

电话: 027-87679468
邮编: 430070

印 刷: 北京威远印刷有限公司

邮编: 101116

787 × 1092 1/16
2015 年 4 月第 1 版

250 千字 16 印张
2015 年 4 月第 1 次印刷
定价: 36.00 元

本书如有印装质量问题 可找本社市场部更换



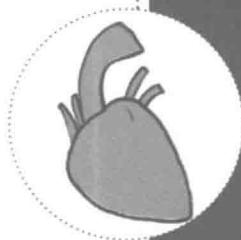
养生文化古来有之，早在唐尧时代，人们就开始用舞蹈来预防关节疾病。在先秦诸子百家的著作中，如《老子》《庄子》等，便记载有许多关于养生的理论和方法。据考证，《黄帝内经》是最早提出较为系统的养生理论的著作，也是我国现存最早的医学理论著作。

《黄帝内经》，简称《黄帝内经》，与《道德经》《易经》合称中国的“三玄”。千百年来，它们始终是中国乃至全世界的“天书”，受到无数人的仰视。同时，《黄帝内经》也是中医学最早的典籍、中医四大经典著作之首（另外三本是《难经》《伤寒杂病论》《神农本草经》）。

《黄帝内经》是我国医学的渊薮，人类智慧的奇葩。它第一次系统讲述了人的生理、病理、疾病、治疗的原则和方法，为中华民族医学的发展，为增强国人素质，都做出了巨大的贡献。它被公认为人类历史上伟大的医学宝典，自诞生至今，没有一个人动摇过它的理论框架。

治未病一直是中医的精髓之一，《黄帝内经》强调治未病，“不治已病治未病，不治已乱治未乱”，阐述人在不吃药的情况下健康长寿、长命百岁。它里面讲述的养生之道一直为后人所称道，所践行。

《黄帝内经》中还有一条至关重要的养生原则是：法于阴阳，和于术数。“法于阴阳”，就是按照自然界的规律而起居生活。所谓“和于术数”，就是根据正确的养生保健方法进行调养锻炼。这八字养生箴言，高度凝练地概括了整部《黄帝内经》的养生精要，对于当今人们的养生也有十分重要的价值。



前言



《黄帝内经》中的养生智慧极富哲学意味，因而有人认为这也是一部蕴含中国生命哲学之宗的思想著作，其思想的核心便在于“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”。

本书从最基本的“阴阳概论”开始讲述，内容丰富、分类明确，为了便于读者理解，还采用图解的方式对内容加以示意和解析，方便读者理解。本书图文并茂，可读性和实用性极强，是不可多得的健康生活家庭用书。

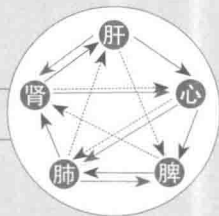
由于编者水平有限，加之时间仓促，书中难免会有疏漏之处，敬请广大读者批评指正，以便再版时加以修正。

第一章 阴阳养生法



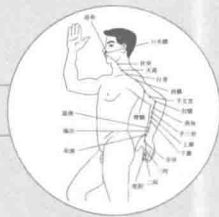
- 自然与阴阳 / 2
- 阳气与阴气 / 16
- 五脏的阴阳 / 28
- 疾病的阴阳 / 34
- 疾病与疗法 / 40
- 养生的原则 / 50
- 养生的方法 / 65

第二章 五行养生法



- 五行论 / 78
- 生与克 / 93
- 养肺法 / 108
- 养肝法 / 116
- 养肾法 / 122
- 养心法 / 133
- 养脾法 / 140

第三章 经络养生法



- 手太阴肺经 / 148
- 手少阴心经 / 153
- 手厥阴心包经 / 158

手阳明大肠经 / 162

手太阳小肠经 / 167

手少阳三焦经 / 171

足太阴脾经 / 175

足少阴肾经 / 179

足厥阴肝经 / 183

足阳明胃经 / 187

足太阳膀胱经 / 191

足少阳胆经 / 195

▶ 第四章 四季养生法

春季养生 / 200

夏季养生 / 213

秋季养生 / 226

冬季养生 / 239

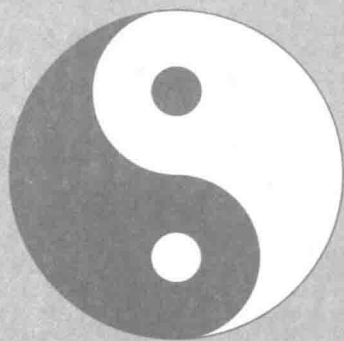




第一章 阴阳养生法



但凡天地之间，六合之内，不管是地之九州，还是人体七窍、五脏和十二肢节，均和自然界阴阳之气相贯通。人依赖于金木水火土与三阴三阳之气而生存，顺应自然界之变化，便能固守阳气，神明通达，若违逆了自然界的清静之气，便会七窍闭塞，肌肉壅滞，邪气侵体，减损寿命。





自然与阴阳

阴阳者，天地之道也，万物之纲纪，变化之父母，生杀之本始，神明之府也。

——《素问·阴阳应象大论》

阴阳者，一分为二也。太极动而生阳，静而生阴，天生于动，地生于静，故阴阳为天地之道。

——《类经·阴阳应象》

阴和阳是一对相对的范畴，其具有非常丰富的内涵。不管是具体的、抽象的，还是大的、小的，都能够分为阴、阳两个属性。纵观整个宇宙，阴中有阳，阳中有阴。

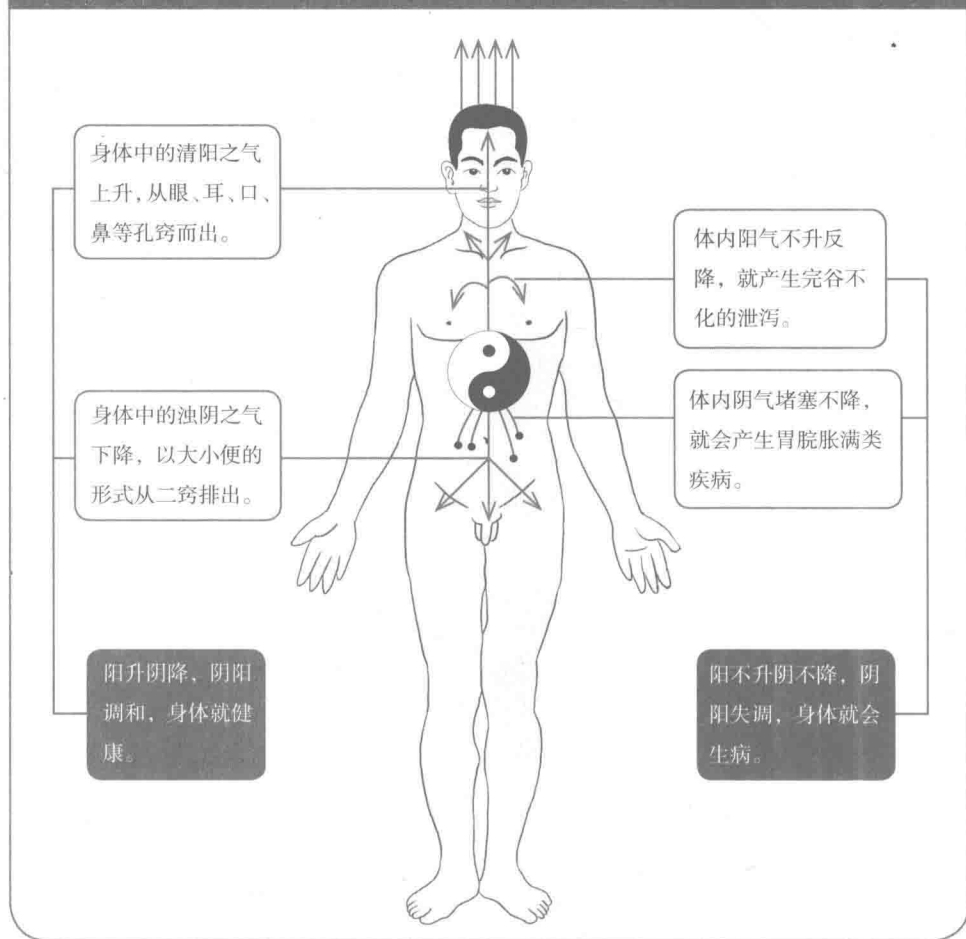
阴阳，不仅为自然界一般规律和万事万物之纲，同时也是事物变化的起源。此外，还是新生及消亡的根本所在，其间也蕴含着自然界的无穷奥妙，因此在对疾病进行诊治的时候也必须对阴阳这一根本加以区分。

天是由自然界中的轻清之气上升后形成的，地是由重浊之气下降后生成的。阴性柔和且安静，阳性刚强且躁动；在二者的相互作用下，生、长、收、藏的过程才得以形成，阳施化清气，阴凝聚成形：寒到极致便转化为热，热到极致便转化为寒；寒气凝敛，能生化出浊阴；热气升散，能生化出清阳。在人的身体中，清气不升就会在下方凝滞，由此产生完谷不化的泄泻；如果浊阴之气在上方堵塞却不下降，便会导致胃脘胀满类疾病。此病理现象是阴阳运行失常的一种表现。

清阳之气上升蒸腾就会形成天，浊阴之气下降凝聚便会形成地；地面上的水湿之气蒸腾上升就会变作云，天空中的云雾之气凝聚下降就会转为雨；雨是由地气上升之云转变而来，云是由天气下降之雨蒸发而成。因此，在人的身体中，清阳之气在上方是经眼、耳、口、鼻诸多孔窍而出的；而浊阴之



阴阳之气调和是人体健康之本



气是从下窍排出的，比如大小便等秽浊之物是经前后二阴排出的。清阳之气向外开发肌肤腠理，浊阴之气向内归藏于五脏；浊阴之气在六腑中行走，只有在饮食水谷中营养才能得以消化和吸收，糟粕才会排到体外。

就性质而论，水为阴，火为阳；气为阳，味为阴。药物饮食的五味滋养了形体，而形体又依赖于元气的充养；药物饮食之气生化为人体的阴精，人体的阴精又仰求气化而产生。五味太过就会对形体造成损伤，阳气太过就会使阴精耗损，人体的元气是由阴精生化而成，药物饮食的五味太过又会损耗和伤害人体的元气。



事物的阴和阳



自然界						属性	人体				
天	太阳	白天	上午	明	热	阳	体外	体表	上身	腑	活动
地	月亮	晚上	下午	暗	寒	阴	体内	体内	下身	脏	睡眠

阴性向下沉降，所以味由下窍而出；阳性向上升浮，故而气从上窍而出。味的性质为阴，味厚就叫作纯阴，味薄就称为阴中之阳；气的性质为阳，气厚就叫作纯阳，气薄就称为阳中之阴。味厚者能泻下，味薄者则通利；气薄者能宣泄，气厚者则令人发热。具有较大热性的药物耗散正气，而气味温和的药物则可以令正气壮盛。这是由于大热消耗正气，温和的阳气会生发正气。如果药物气味辛甘，具有发散作用，那么其性质为阳；如果药物气味酸苦，具有涌吐、泻下作用，那么其性质为阴。



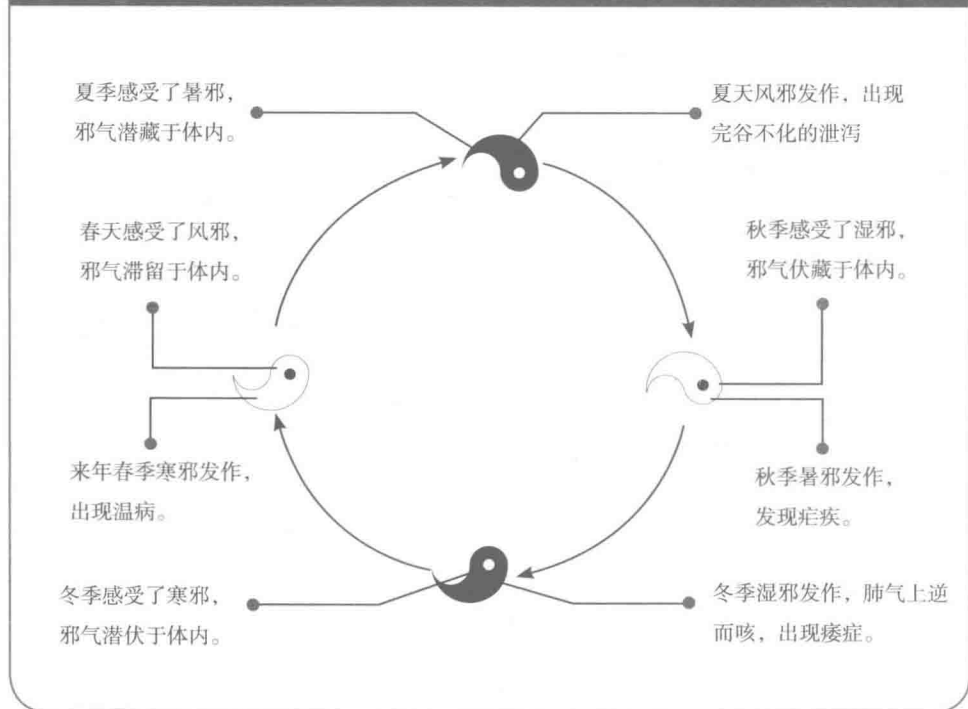
阴气如果偏胜就会伤及阳气，阳气如果偏胜就是伤到阴精。阳气偏胜，患者的症状是发热；阴气偏胜，患者的症状为畏寒。若是寒到极致就会表现出热，同样，若是热到极致就会转变为寒。寒邪会对人的形体造成损害，热邪则会伤及人的气分；气分受伤，人就会感到疼痛，形体受伤便会导致肿胀。对疾病而言，先痛后肿者，则是先伤到了气分而后才伤到了形体；若是先肿而后痛，则为先伤及形体而后才伤及气分。如果是风邪偏胜就会造成头晕目眩、肢体痉挛、晃动，如果是热邪偏胜就会出现痈肿，如果是燥邪偏胜就会出现干枯少津的症状，如果是寒邪偏胜就可造成浮肿，如果是湿邪偏胜就会导致泄泻。



◎ 发热



疾病的隐和显



生、长、收、藏过程的形成和寒、暑、燥、湿、风的产生源于自然界四季的交替以及五行的演变。人的心、肝、脾、肺、肾五脏，分别化生出心气、肝气、脾气、肺气、肾气等五脏之气，由此产生了人的五种情绪，即喜、怒、悲、忧、恐。因此，喜、怒等情绪过于激烈就会伤及人的五脏之气，寒暑等气候过于变化就会对人之形体产生伤害。暴怒会对人的阴气造成损伤，暴喜会对人的阳气造成损伤。情绪过于激烈，会使气血骤然发生紊乱上冲现象，将上部的经络填满，结果就是阳气与形体相脱离，发生昏厥甚至死亡。故而不对喜怒等七情进行适度控制，不对寒暑变化进行调摄，寿命就难以延长。物极必反，所以阴气过盛就会朝阳转化，阳气过盛就会朝阴转化。因此说，在冬季有寒邪侵袭，到了次年春季就会得温病；在春季有风邪侵袭，到了夏季就易出现腹泻；在夏季有暑邪侵袭，到了秋季就容易发生疟疾；在秋季有湿邪侵袭，到了冬季就易出现咳嗽。

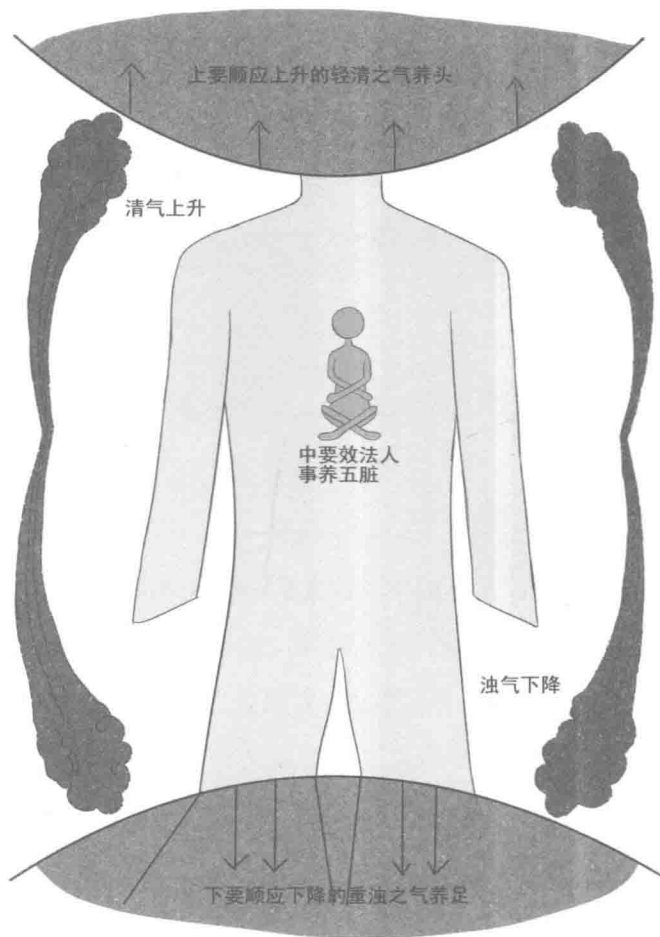


阴阳学说在医学中的应用

自从阴阳理论在中医学中得到应用以后，中医就开始根据这一理念对人体的内部构成进行划分，并在对患者进行诊治的时候将其视作一项重要的标准。

阴阳变化与养生

人体阴阳之气是在不断变化的，但是这种变化是有规律的：阳气轻清上升，阴气重浊下降。人体血脉的运行就是以阴阳变化为纲领的。所以，明智之人，应顺应这种变化，调养身体。

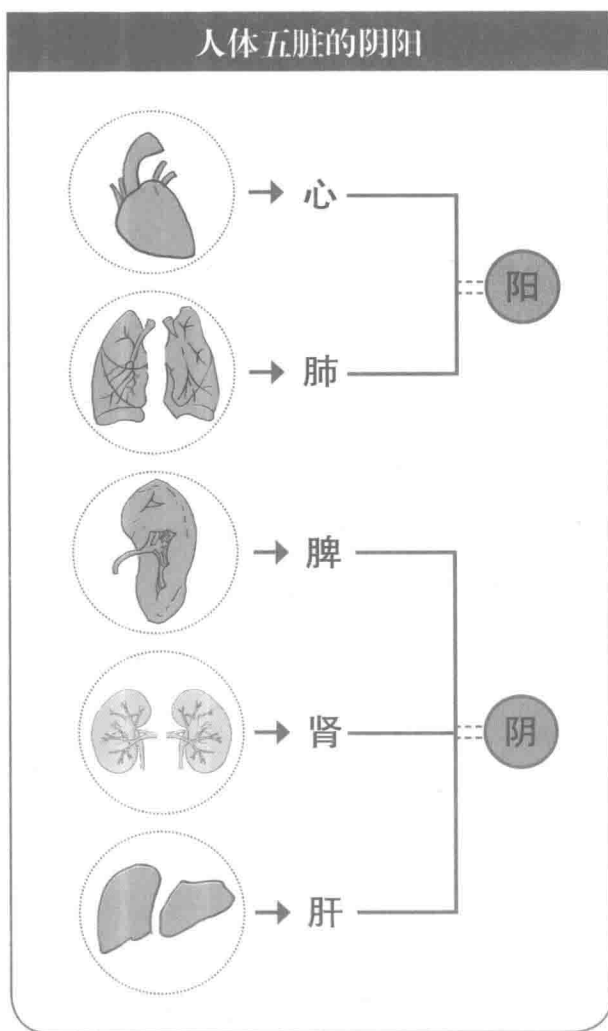


黄帝

内经



人体五脏的阴阳



在中医看来，阴为下降的、静止的，阳为上升的、活跃的。男属阳、女属阴；外属阳、内属阴；体表属阳、内脏属阴。甚或是人体的五脏六腑也有阴阳之别，如心、肺为阳，而肝、脾、肾为阴，具体到每一个脏腑器官，也有阴阳之别，如心分有心阳、心阴两类，肝有肝阴、肝阳之分。

相应地，阴阳理论也对人的体质进行了新的划分，《黄帝内经》把人类体质分成了三类：偏阴体质、偏阳体质以及阴阳平和体质。

偏阴体质即具有偏寒、多静等特性的体质。此类体质的人在平日里喜热、畏寒，或是体温偏低。精力偏弱，动作迟缓，反应较慢。面色偏白，不具光泽。形体大多偏胖，但较虚弱，容易疲劳；食量小，消化吸收一般；性格内向，少动喜静，或是胆小容易受惊。偏寒、偏湿、偏静、偏低沉是该体质人的主要特征所在。



偏阳体质的人，体内营养特质不足，对全身的滋养功能减退而表现出“干燥”的特征，如口渴、便秘等。而且还有虚热症状，如四肢温热、怕热、舌苔多呈黄色、脸色红赤、情绪急躁。



阴阳平和之人，则无须特殊的调治，只需保持合理的饮食，按时作息，顺应阴阳规律则可。

中医认为，人类的体质按阴阳来分，可分为偏阴、偏阳以及阴阳平和三种。阴阳平和是人体的最好状态。



偏阴体质的人，血液循环不好，易受寒、湿伤害，引起关节、肌肉等组织的疾病；免疫功能低下，容易感冒而且反复不愈；消化功能减退，易腹泻、水肿、夜间多尿；生殖系统功能减退。

