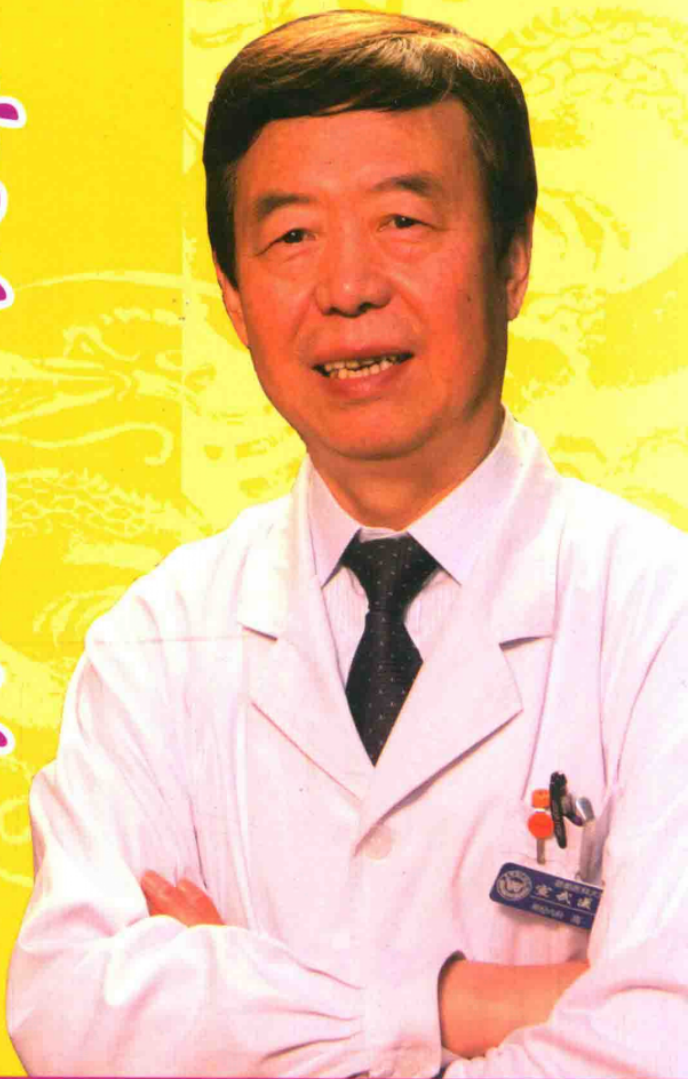


国家级名老中西医结合专家

高利教授谈现代保健养生丛书

黄帝内经 教你学养生

高利
主编



尊重科学，回归自然

高利教授教你如何因时、因季安排生
活、饮食、锻炼，成就健康长寿梦

中国最佳图书出版单位
中国中医药出版社

【国家级名老中西医结合专家】
【高利教授谈现代保健养生丛书】

黄帝内经

教你学养生

主 编 高 利
副主编 徐 敏
编 委 宋 珏 媛
王 宁 林 媛
刘 倩 罗 敏
郭 景 仙
黄 礼 媛
林 晓 兰
罗 玉 敏
郭 景 仙
魏 翠 柏
范 丽 梅
张 鹏
李 常 陈
宁 虹 菲
庄 伟
王 平 平

中国中医药出版社
· 北 京 ·

图书在版编目(CIP)数据

黄帝内经教你学养生 / 高利主编. —北京: 中国中医药出版社, 2015.7
(国家级名老中西医结合专家高利教授谈现代保健养生丛书)

ISBN 978-7-5132-2611-0

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

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2015)第 129845 号

中国中医药出版社出版

北京市朝阳区北三环东路 28 号易亨大厦 16 层

邮政编码 100013

传真 010 64405750

三河西华印务有限公司印刷

各地新华书店经销

*

开本 710×1000 1/16 印张 12.5 字数 153 千字

2015 年 7 月第 1 版 2015 年 7 月第 1 次印刷

书号 ISBN 978-7-5132-2611-0

*

定价 35.00 元

网址 www.cptcm.com

如有印装质量问题请与本社出版部调换

版权专有 侵权必究

社长热线 010 64405720

购书热线 010 64065415 010 64065413

微信服务号 zgzyycbs

书店网址 csln.net/qksd/

官方微博 <http://e.weibo.com/cptcm>

淘宝天猫网址 <http://zgzyycbs.tmall.com>

内 容 提 要

本书从《黄帝内经》出发，从各个方面教给人们养生的方法。全书分为两篇，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，对养生理论及方法进行了较为全面的阐述；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。

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一个永恒不变的话题。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，这些因素都无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，却也在不知不觉中摧毁着人类自身的健康。

值得我们庆幸的是，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自古就有的医疗宝库——中医学，并从中获益匪浅。

《黄帝内经》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。

《素问·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》曰：“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中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、下两篇，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的阐述；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。

编者

2015年5月

目录



上篇 基本理论

第一章 养生与健康长寿/3

第二章 《黄帝内经》中的养生观/9

✧ 整体观/9

(一) 人与自然界的统一关系/10

(二) 人身一体观念/12

✧ 精气观/12

✧ 动静观/13

✧ 防治观/14

✧ 食疗观/14

第三章 《黄帝内经》中的养生之道/16

✧ 顺应自然/16

(一) 适应自然/18

(二) 利用自然/19

✧ 协调脏腑/20

(一) 要使五脏藏、六腑泻/21

(二) 要及时纠正脏腑的偏盛偏衰/21

协调阴阳/23

(一) 存阳气/24

(二) 固阴精/24

(三) 调阴阳/26

精神内守/27

动静结合/32

预防疾病/35

(一) 顾护正气/36

(二) 防止病邪侵害/38

下篇 衣食住行

第四章 饮食与养生/43

(一) 饮食有节，利身益寿/44

(二) 进食有时，三餐有别/45

(三) 合理搭配，不可偏嗜/46

(四) 食宜清淡，避免过咸/47

(五) 注意饮食卫生，养成良好习惯/47

(六) 饮食中的五色食疗/49

(七) 饮食宜顺四时/50

(八) 一日三餐中的误区/55

(九) 饮食营养固然重要，因人而异不应忽视/56

第五章 运动与养生/58

- ✧ 五禽戏/61
- ✧ 太极拳/63
- ✧ 八段锦/69
- ✧ 易筋经/71

第六章 环境与养生/73

- ✧ 气候环境与养生/73
- ✧ 空气环境与养生/75
- ✧ 土壤环境与养生/80
- ✧ 水环境与养生/83
- ✧ 地理环境与养生/88
- ✧ 居住环境与养生/89

第七章 起居与养生/92

- ✧ 起居有常/92
 - (一) 合理作息的保健作用/92
 - (二) 生活作息失常的危害/94
 - (三) 建立科学的作息制度/95
- ✧ 劳逸适度/96
 - (一) 劳逸适度的保健作用/96
 - (二) 劳逸失度的害处/97
- ✧ 服装顺时适体/99
 - (一) 服装的保健意义/99

(二) 制装的原则/100

(三) 增减衣服的宜忌/102

❁ 排便保健法/103

(一) 大便通畅的保健法/103

(二) 小便清利的保健法/105

第八章 睡眠与养生/107

❁ 睡眠的规则/108

❁ 睡眠与疾病/109

❁ 睡眠的方法/111

❁ 医学对睡眠的阐释/113

(一) 中医学对睡眠养生的阐释/113

(二) 西医学对睡眠养生的阐释/114

❁ 睡眠的宜忌/116

(一) 睡觉方向宜南北/116

❁ (二) 睡觉时注意手臂摆放姿势/116

(三) 猫形睡姿好/116

(四) 睡眠良好有利于减肥/117

❁ 睡觉前应做6件事/117

(一) 刷牙洗脸擦身/117

(二) 梳头/117

(三) 散步/117

(四) 喝杯加蜜牛奶/117

(五) 开窗通气/118

(六) 洗(搓)脚/118

睡觉时5种东西不能戴/118

(一) 不戴手表/118

(二) 不戴假牙/118

(三) 不戴乳罩/119

(四) 不带手机/119

(五) 不带妆/119

第九章 休闲与养生/120

酒与养生/121

(一) 酒之性能/121

(二) 药酒常用制备方法/122

(三) 注意事项/123

茶与养生/124

书法与养生/128

绘画与养生/129

垂钓与养生/130

育花与养生/131

旅游与养生/132

音乐与养生/133

(一) 抒发情感, 调节情志/134

(二) 调和血脉, 怡养五脏/134

(三) 动形健身/134

舞蹈与养生/135

弈棋与养生/136

穿衣与养生/137

第十章 四季与养生/138

春季养生/138

- (一) 注重调摄情志/138
- (二) 保证睡眠质量/139
- (三) 宜吃温补食物/139
- (四) 坚持运动/140
- (五) 克服春困/140

夏季养生/143

- (一) 精神调养/144
- (二) 起居调养/144
- (三) 饮食养生/144
- (四) 运动调养/144
- (五) 防病保健/145
- (六) 夏令进补/145

秋季养生/146

- (一) 调和情志，远离悲秋/146
- (二) 秋冻有节，加强锻炼/147
- (三) 饮食调和，润肺防燥/147
- (四) 健身锻炼，动静和谐/148
- (五) 注重预防，和而安康/148

冬季养生/149

- (一) 慎房事，保精血/150
- (二) 平衡膳食，广开食路/150
- (三) 清心寡欲，意守丹田/151

第十一章 精神与养生/155

- ✧ 保持乐观的情绪/156
- ✧ 心理平衡/157
- ✧ 正确对待衰老/158
- ✧ 少思寡欲，静养心神/158
- ✧ 克服抑郁/159
- ✧ 正确对待疾病/160
- ✧ 调摄情志/160
- ✧ 尊理习法，客观选择/161
- ✧ 调摄七情/161
 - (一) 节制法/162
 - (二) 疏泄法/163
 - (三) 转移法/163
 - (四) 情志制约法/165

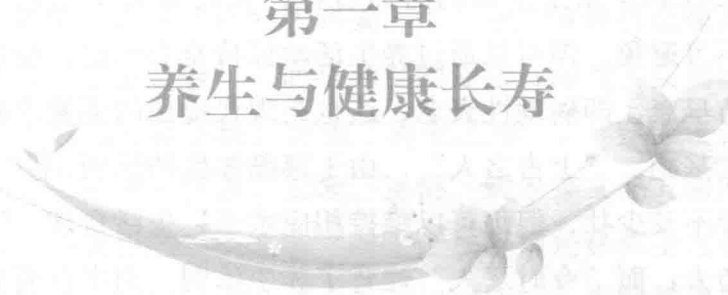
第十二章 房事与养生/168

第十三章 时代与养生/175

- (一) 时代与生病的关系/176
- (二) 时代与养生法/177

第一章

养生与健康长寿



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《黄帝内经》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？人们就早早失去生命了吗？”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这一概念的理论基础。“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”违背了养生法则，则半百而衰，不能尽终其天年。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、钻木取火的原始社会，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，学会了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作养生。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；把侧重于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，以达长寿之意。

养生有广义和狭义之分、古义和今义之别。古人以“摄养身心，以期保健延年”（《辞源》）为之养生，这是古义的养生，也是狭义养生。而广义的养生，是指现代养生学中养心、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，使人身轻体强、耳聪目明、益智明心，并能陶冶性情、身心康