

张其成国学养生

典藏  
套装

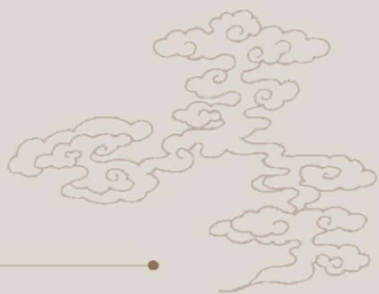
张其成  
●  
著

《黄帝内经》

# 养生大道



广西科学技术出版社



## 张其成国学养生系列

《黄帝内经》养生大道

《易经》养生大道

道家养生大道

儒家养生大道

佛家养生大道

张其成，国家级非物质文化遗产“张一帖”医家第十五代传承人，全国政协委员，国务院特殊津贴获得者，北京大学哲学博士，北京中医药大学国学院院长、教授、博士生导师，世界中医药学会联合会中医药文化专业委员会会长，中华中医药学会中医药文化分会名誉主任委员，国家中医药管理局“治未病”健康工程咨询专家。中央电视台、凤凰卫视、北京卫视等有关节目主讲人。

幼承家训，师出名门。集文哲医三家精髓为一身，以易融贯儒释道的养生智慧。2009年被搜狐网评选为“当代四大国学领军人物”之一，被誉为“当代最具影响力的国学修心导师”。

领悟千古第一医书的养生智慧  
造就健康快乐安泰的美好人生



——张其成公众号——



定价：268.00元

张其成国学养生

典藏  
套装

张其成◎著

《黄帝内经》

# 养生大道



广西科学技术出版社

## 图书在版编目 ( CIP ) 数据

张其成国学养生 / 张其成著. — 南宁: 广西科学技术出版社, 2017. 9

ISBN 978-7-5551-0735-4

I. ①张… II. ①张… III. ①养生 ( 中医 ) — 基本知识 IV. ①R212

中国版本图书馆CIP数据核字 ( 2017 ) 第195515号

Zhang Qicheng Guoxue Yangsheng

张其成国学养生

张其成 著

---

组稿编辑: 冯靖城

封面设计: 蒙 晨

责任编辑: 黎志海 李 媛

责任印制: 韦文印

责任校对: 李梁谋 刘红丽 陈叶萍 卢缤祖 夏晓雯

出版人: 卢培钊

出版发行: 广西科学技术出版社

社 址: 广西南宁市东葛路66号

邮政编码: 530022

网 址: <http://www.gxkjs.com>

经 销: 全国各地新华书店

印 刷: 广西民族印刷包装集团有限公司

地 址: 南宁市高新区高新三路1号 邮政编码: 530007

开 本: 787mm × 1092mm 1/16

字 数: 700 千字

印 张: 66

版 次: 2017年9月第1版

印 次: 2017年9月第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-5551-0735-4

定 价: 268.00元 ( 一套5册 )

版权所有 侵权必究

质量服务承诺: 如发现缺页、错页、倒装等印装质量问题, 可直接与本社调换。

服务电话: 0771-5842790

# 前言



## 领悟《黄帝内经》养生大道， 人人都能拥有像黄帝一样的完美人生

很多人都知道《黄帝内经》是一本很重要的医书，但是它重要到什么程度，大部分人可能并不知道。

其实，《黄帝内经》是我国中医宝库中现存成书最早的一部医学典籍。它通过黄帝与岐伯对话的形式阐述了一系列的养生理论，这些养生理论对于我们当代人的健康有着极其不同寻常的意义。

在《黄帝内经》的第一篇《上古天真论》中，一开篇，什么大道理都没有讲，便先对黄帝做了一个描述：

昔在黄帝，生而神灵，弱而能言，幼而徇齐，长而敦敏，成而登天。

司马迁的名著《史记·五帝本纪》里面也是这么说的。黄帝一生下来就很聪明，跟一般人不一样。他刚生下来的时候就很善于言谈；在他

幼小的时候领悟事情和做事情就非常迅速、果断；长大之后，身体非常敦实，动作非常敏捷；成人了就登上天子之位。

这样的描述，很多人一看就觉得这是神话、传说。但我觉得，这一段话不仅仅是在说黄帝，同样是描述我们每一个人，它不是什么神话传说，而是人生过程的写照。这里把黄帝的一生分为五个阶段，至少前三个阶段，我们人人如此。

第一个阶段“生而神灵”。小孩刚生下来的时候是怎样的一种状态？他们都是手握着头、哭着来到这个世界的。刚出生的小孩握拳有个特点，他把拇指扣在里面，然后握着拳。为什么小孩子都是握着拳而不是撒开手来到世上呢？因为小孩子在胎儿时期就是这么握着，而且拇指扣着的地方刚好是心经的少府穴，心藏神，这个动作就表明了要保持着一个神灵。我们想一想，每一个人生下来的时候是不是最具神灵？所以说，小孩子刚生下来的时候，都是最有灵气的。

第二阶段“弱而能言”。这并不是说每个人都是一生下来就能说话，而是指从小说话就很得体。我们试想一下，小孩子刚开始有一点懂事、会说话的时候，都在说什么？他们总是在问妈妈：“妈妈，我是从哪里来的？”有的孩子还会问：“妈妈，我会不会死啊？死了之后到哪里去？”这是什么问题啊？这就是对生命本质的发问，人从哪里来，人往哪里去。这是终极的、哲学的问题。所以我们每一个人，实际上很小的时候都是关注哲学问题的，而不是我们长大以后问的那些世俗问题。长大之后，我们见面打招呼总是会问：“吃了没有？”好朋友之间经常问：“你在哪儿上班？”“你一年能赚多少钱？”“你住多大的房子？”这些太现实、太世俗的问题。这实际上已经失去了我们幼小时候的童心和超脱，不再对生命本质进行发问了。

第三阶段“幼而徇齐”（“徇齐”就是“迅疾”）。幼小的时候，



做事情总是非常快，想要做什么事情就会立即去做，不会瞻前顾后、犹豫不决。每一个人都是这样，小时候要做什么事情都是很专注的，而且一想到马上就会去做。可是长大以后，由于社会的竞争激烈，选择又这么多，于是有了困惑，选择的时候就犹豫不决、左右摇摆。

第四阶段“长而敦敏”。这是人与人之间不同的关键所在。长大了之后，人就有区别了。关键在于是不是“敦敏”。“敦”是敦厚，就是继续保持小时候的纯朴之心。如果还能保持住那一颗纯朴的心，还能保持住刚生下来时的神灵，并且做事敏捷、果断，那么就能进入下一个阶段、下一个境界。

第五阶段“成而登天”。对黄帝来说就是登上天子之位。对众生来说是达到一个最高的境界，登上人生的最美境界。

《黄帝内经》为我们描述了一幅非常美丽的图景，黄帝的一生实际上就是我们每一个人的理想人生。只要照着里面讲述的“养生大道”去做，时刻保持“徇齐、敦敏”，保持一颗童心，那么每个人都能够像黄帝一样，拥有美丽的一生。



# 目 录

## 第一章 走进《黄帝内经》的神妙世界

- 一、《黄帝内经》是中国古代“三大奇书”之首 ..... 3
  - 《黄帝内经》是第一部中医理论经典 ..... 3
  - 《黄帝内经》是第一部养生宝典 ..... 4
  - 《黄帝内经》是第一部生命百科全书 ..... 4
- 二、追问生命的经典 ..... 4
  - 原来《黄帝内经》不是黄帝写的 ..... 5
  - 《黄帝内经》的一句话总结——“生命在于内求” ..... 7
- 三、《黄帝内经》的养生总原则——法于阴阳，和于术数 ..... 8
  - 天人合一的养生思想：法于阴阳 ..... 9
  - 符合天道的养生方法：和于术数 ..... 11
- 四、跟着《黄帝内经》学，养生真的很简单 ..... 13
  - 养生就是一种健康的生活习惯 ..... 13
  - 中国式养生的“四个结合” ..... 16

## 第二章 人体自有三宝——《黄帝内经》中的精气神养生

- 一、中国人的养生就是养精、养气、养神 ..... 21
  - 生命三要素——精气神 ..... 21
  - 从太极图看精气神三者的关系 ..... 22
  - 唯有向婴儿学习，才能养好精气神 ..... 23
- 二、旋摩保精法，激活生命的原动力 ..... 27
  - 精，构成生命的最基本物质 ..... 27
  - 先天之精，按摩来养 ..... 28





节欲保精，切记“色字头上一把刀” .....	31
后天之精，饮食补之 .....	31
三、五十营呼吸法，在一呼一吸间得长生 .....	32
气，维持生命活力的能量 .....	32
慢呼吸，调气息，长寿命 .....	35
古人的呼吸吐纳功法 .....	38
四、五心养神法，动静结合，还心灵一片净土 .....	39
神能主宰精、气 .....	39
究竟什么是“神” .....	41
养神的首要目的是解决当代人的心理困惑 .....	44
一动、一静、一内修，三式五心养神法 .....	46
“五心养神法”之动功 .....	46
“五心养神法”之静功 .....	48
心灵内修的“五心养神法” .....	49

### 第三章 认识心病，改变命运——《黄帝内经》中的情志养生

一、别让七情六欲毁了你的健康 .....	63
怒发冲冠，必然伤肝 .....	65
大喜伤心，乐极生悲 .....	65
思虑过度，脾气郁结 .....	66
忧愁悲痛，肺气失调 .....	67
恐惧惊悸，肾之所司 .....	67
二、捶胸顿足，排解一切不良情绪 .....	68
捶胸法，捶出所有的坏情绪 .....	68
顿足法，能壮胆的养生功法 .....	69
三、一物降一物，心病找心药 .....	69
思虑过度，愤怒来治 .....	70
恐惧过度，思虑来治 .....	72



大喜过望，惊恐来治 .....	73
忧愁悲伤，喜可以疗 .....	74
愤怒过度，忧愁来治 .....	76
四、学会移情的方法 .....	77
从神秘的“祝由”说起 .....	77
音乐移情法 .....	79
琴棋书画移情法 .....	83
导引运动移情法 .....	85
五、情绪来了，疏还是堵 .....	86
怒气必须要克制 .....	86
快乐越分享越多，痛苦越分担越少 .....	87
<b>第四章 知道这些数字，你就能长寿——《黄帝内经》中的阶     段养生</b>	
一、看似矛盾的《黄帝内经》生命周期 .....	91
二、人体的“十年计划” .....	92
“十年计划”不是凭空想出来的 .....	93
孔子：“十年计划”的忠实实践者 .....	95
三、黄帝发现的人体节律：女七男八 .....	96
天癸：生命强盛、繁衍的原动力 .....	96
女子以“七岁”为一周期 .....	97
男子以“八岁”为一周期 .....	99
女七男八，相合天道 .....	101
四、男女不同阶段的养生要点 .....	101
打好健康的基础——青春期养生 .....	101
多事之秋，预防为上——壮年养生 .....	102
身心灵三重呵护——中年养生 .....	103
夕阳无限好——老年养生 .....	105



五、“魔鬼时间” .....	108
一天之中的“魔鬼时间” .....	109
一周之中的“魔鬼时间” .....	109
一月之中的“魔鬼时间” .....	109
一年之中的“魔鬼时间” .....	110
一生之中的“魔鬼时间” .....	110

## 第五章 但愿日日是好日——《黄帝内经》中的顺时养生

一、一年之中应该如何养生 .....	115
春季养生：夜卧早起，心情平静 .....	115
夏季养长：夜卧早起，最忌发怒 .....	117
秋季养收：早卧早起，安逸宁静 .....	120
冬天养藏：早卧晚起，收敛精神 .....	122
一年养生的关键时刻：春分、夏至、秋分、冬至 .....	125
四季养生的总原则：春夏养阳，秋冬养阴 .....	126
二、一月中应该如何养生 .....	128
三、一天中应该如何养生 .....	129

## 第六章 因人而异，因“体”制宜——《黄帝内经》中的体质养生

一、学中医首先要学会辨阴阳 .....	133
二、学会自己辨别阴阳体质 .....	135
偏阳体质 .....	135
偏阴体质 .....	136
阴阳平和体质 .....	137
三、从阴阳到五行，体质还能分五类 .....	137
四、瘦人偏阳，胖人偏阴；南人偏阳，北人偏阴 .....	139
五、不同体质之人的养生方法 .....	140
偏阳体质之人的养生方法 .....	141

偏阴体质之人的养生方法 .....	141
适当药补，调和阴阳 .....	142

## 第七章 管理身体小国家——《黄帝内经》中的脏腑养生

一、身体就是一个国家 .....	147
心是“君主之官”，主神明，主血脉 .....	148
肝是“将军之官”，主疏泄，主藏血，主筋膜 .....	148
肺是“相傅之官”，主气，主肃降，主皮毛 .....	150
脾是“仓廪之官”，主运化，主升清，主统血，主肌肉 .....	151
肾是“作强之官”，主藏精，主纳气，主骨生髓 .....	152
二、进入人体好风水 .....	153
中医为什么称“左肝右肺” .....	153
故宫的建筑与五脏 .....	155
人体是一个小宇宙 .....	158
三、保养五脏的方法 .....	160
养心的四种方法——养神、按摩、食补、午休 .....	160
养肝的四个方面——情志、饮食、睡眠、劳作 .....	164
养肺的三个坚持——坚持节奏呼吸、坚持饮食调养、坚持情绪 开朗 .....	167
养脾先养胃——饭吃七分饱，夏天重养脾 .....	169
养肾有三个基本方法——节欲保精、按摩、食补 .....	170
四、六腑养生——传而不藏，保持通畅 .....	171

## 第八章 长生不老，始于经络——《黄帝内经》中的经络养生

一、打开神秘的经络之门 .....	177
经络到底是什么 .....	177
经络，让生命之树长青 .....	178
因为经络的存在，我们的身体才有了手脚等反射区 .....	179
二、经络的奇妙作用——黄帝如是说 .....	180





三、人体全身满布经络 .....	181
四、十二正经能为我们做些什么 .....	183
肺经：十二正经之首，通治肺、大肠、胃三脏之疾 .....	183
大肠经：胃肠病、皮肤病，一肩来挑 .....	185
胃经：从头到脚都有用 .....	186
脾经：脾胃的保护神 .....	187
心经：专治“心病” .....	188
小肠经：一经二用两不误 .....	189
膀胱经：不仅是管膀胱 .....	190
肾经：养护元气第一经 .....	191
心包经：守卫心脏 .....	192
三焦经：治热病最有效 .....	193
胆经：敲敲打打健康来 .....	193
肝经：治肝病的良药 .....	194
五、不同时间的经络养生 .....	195
六、奇经八脉，人体经脉的八支奇兵 .....	196
任督二脉 .....	197
任督二脉上的重要穴位 .....	197
打通任督二脉——不求做武林高手，但求健康长寿 .....	200
七、只要内求就能感觉到经络 .....	203
<b>第九章 这样吃最健康——《黄帝内经》中的饮食养生</b>	
一、民以食为天，最好的药房是厨房 .....	207
六经为川，肠胃为海——治病必以食疗为先 .....	208
五味入五脏——用不同的食物满足挑食的脏腑 .....	209
二、饮食养生五字总原则——杂、少、淡、温、忌 .....	211
杂食者，长寿也 .....	211
饮食自倍，肠胃乃伤——少食是健康之本 .....	216

厚味伤人，淡食多补——油、盐、糖都是不能多吃的 .....	220
饮食宜暖，不时不食——生冷、反季节、高热量的食物坚决 不吃 .....	220
食以善人，食亦杀人——任何人都要忌口 .....	222
三、“凡膳皆药”三部曲：食疗、食补及食养 .....	223
药物和食物之间没有绝对的界限 .....	224
入药的食物有讲究 .....	225
食疗的规则：利用食物的偏性来调养五脏 .....	227
不同季节有不同的食补法则 .....	228
虚人以食来养 .....	231





## 第一章

# 走进《黄帝内经》的神妙世界

- 《黄帝内经》的核心思想是治未病
- 养生必须遵守的原则——法于阴阳，和于术数
- 中国式养生的奠基者与实践者





让我们穿越5000年的时光隧道，回到黄帝时代，走进  
《黄帝内经》的神妙世界。

《黄帝内经》究竟是一本什么样的书？

《黄帝内经》里面隐藏着什么秘密？

利用《黄帝内经》我们能做些什么？

在现实生活中，我们怎样才能利用好《黄帝内经》？

.....

《黄帝内经》给我们留下了无数的谜团。今天，我们  
将一层一层地揭开它神秘的面纱，来看一看《黄帝内经》  
在现代生活中的价值，来看一看《黄帝内经》对人类健康  
长寿有什么样的指导意义。