

# 黄帝内经

美丽  
国学

一部医学名著，一本养生宝典

赵建新 田元祥 主编

五谷为养，五果为助，五畜为益，五菜为充，气味合而服之，以补精益气。以人为本，以气为根，讲生命之完整，说万物之生动，聊世间之鲜活，谈你我之脆弱。



Beijing United Publishing Co., Ltd.  
北京联合出版公司

美丽国学



【全彩精华版】



# 黄帝内经

美丽  
国学

赵建新 田元祥 主编





## 图书在版编目(CIP)数据


黄帝内经 / 赵建新, 田元祥主编. —北京: 北京联合出版公司, 2016.1

ISBN 978-7-5502-6614-8

I. ①黄… II. ①赵… ②田… III. ①《内经》—普及读物 IV. ①R221-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第268552号

# 黄帝内经

选题策划: 

责任编辑: 王 巍

文图编辑: 薛金博

封面设计: 罗 雷

版式设计: 何冬宁

北京联合出版公司出版

(北京市西城区德外大街83号楼9层 100088)

北京艺堂印刷有限公司印刷 新华书店经销

字数180千字 787毫米×1092毫米 1/16 12印张

2016年1月第1版 / 2016年1月第1次印刷

ISBN 978-7-5502-6614-8

定价: 29.90元

版权所有, 侵权必究

本书若有质量问题, 请与本社图书销售中心联系调换。电话: 010-82082775

## 第一章

### 探索生命

- 人体的生命周期····· 8
- 《黄帝内经》关于生命的起源····· 10
- 生命活动的基本特征····· 13
- 生命进程的基本规律——生长壮老已····· 14
- 人生命的根本：维持和死亡····· 15
- 生命的动力····· 18
- 人体衰老的过程····· 20
- 人类合理的寿限····· 22
- 影响人类寿命的因素····· 24
- 解密《黄帝内经》中四种长寿之人 26
- 长寿的秘诀····· 27



## 第二章

### 人体的五脏六腑

- 五脏六腑系统总览····· 28
- 心，气血运行的发动机····· 32
- 肺，体内气体交换的门户····· 34
- 肝，贮藏和调节血液的仓库····· 36
- 肾，藏精、主水和纳气的宝库····· 38
- 脾，维持水液代谢平衡的器官····· 42
- 胃，受纳腐熟食物的器官····· 46
- 大肠，传导和排泄糟粕的通道····· 48
- 小肠，受盛、化物 and 泌别清浊····· 49
- 胆，贮藏胆汁的器官····· 50
- 膀胱，贮存和排泄尿液的器官····· 51
- 三焦，负责水道循环的器官····· 52

## 第三章

### 人体的奇经八脉

经络系统总览	54
奇经八脉	60
手太阴肺经	65
手阳明大肠经	66
足阳明胃经	67
足太阴脾经	69
手少阴心经	70
手太阳小肠经	71
足太阳膀胱经	72
足少阴肾经	73
手厥阴心包经	74
手少阳三焦经	75
足少阳胆经	76



足厥阴肝经	77
十二经脉的运行	78

## 第四章

### 认识疾病的来龙去脉

人为什么会得病	80
六气之说	82
六气的异常：六淫	84
风邪，百病之长	86
寒邪，易伤阳气	88
暑邪，盛热阳邪	90
湿邪，秽浊阴邪	92
燥邪，干涩之病	94
热邪，火热阳邪	96





七情致病的原因·····	98
邪正盛衰对病症的影响·····	100
阴阳失调对病症的影响·····	102
气血失常致病·····	106

## 第五章

### 养生的原则

外避邪气，内守精神·····	108
阴阳协调是健康的保证·····	110
补精、养气、守神·····	112
补气、养血、辅阴·····	114

## 第六章

### 四季的养生

四季养生的原则·····	116
--------------	-----

春季怎么养生·····	120
夏季怎么养生·····	122
秋季怎么养生·····	124
冬季怎么养生·····	126
自然环境对四季养生的影响·····	128

## 第七章

### 形神合一的情志养生

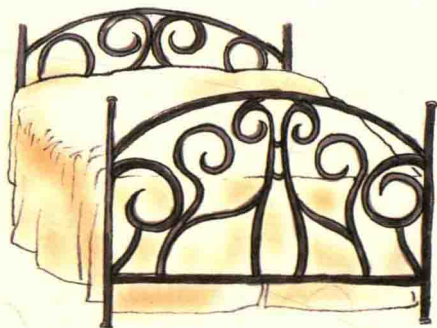
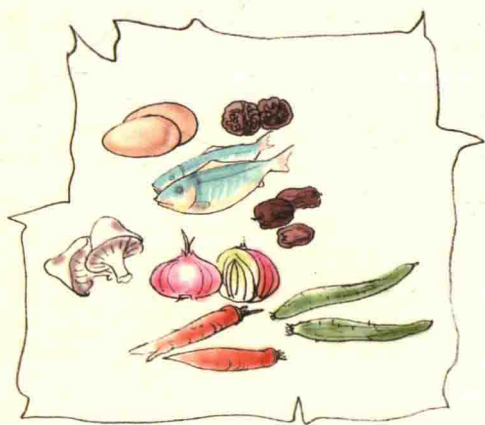
人体五志——喜、怒、悲、忧、恐·····	132
统摄五志的神·····	134
五志太过对人的影响·····	136
怡情养性，远离抑郁·····	140
培养安和的性情·····	141
平稳度过更年期·····	142
避免“离退休综合征”·····	143



## 第八章

### 饮食养生

食物和药物的关系·····	144
饮食养生的根本·····	145
饮食养生的意义和作用·····	146
饮食养生的禁忌·····	148
酸、苦、甘、辛、咸——中医对 五味的认识·····	150
五味均衡，百病不生·····	152
五味偏嗜，疾病将至·····	154
大病初愈的饮食调养·····	156
中年人的饮食调养·····	160
老年人的饮食调养·····	164
注重饮食卫生·····	168
学生考试期间的饮食调养·····	170



巧食一日三餐·····	171
-------------	-----

## 第九章

### 房事养生

惜精养肾——房事养生的根本··	172
适龄结婚，遵守天道·····	174
房事不过，有所节制·····	175
注重房事卫生——避免疾病传播	176
房事有法——颐养天年·····	177
择时授孕·····	178

## 第十章

### 阴阳虚实和睡觉、做梦

适当睡眠好处多·····	182
有效提高睡眠质量·····	184
阴阳与梦·····	188
认识失眠，远离失眠·····	190

# 黄帝内经

美丽  
国学

赵建新 田元祥 主编





## 图书在版编目(CIP)数据


黄帝内经 / 赵建新, 田元祥主编. —北京: 北京联合出版公司, 2016.1

ISBN 978-7-5502-6614-8

I. ①黄… II. ①赵… ②田… III. ①《内经》—普及读物 IV. ①R221-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第268552号

# 黄帝内经

选题策划: 

责任编辑: 王 巍

文图编辑: 薛金博

封面设计: 罗 雷

版式设计: 何冬宁

北京联合出版公司出版

(北京市西城区德外大街83号楼9层 100088)

北京艺堂印刷有限公司印刷 新华书店经销

字数180千字 787毫米×1092毫米 1/16 12印张

2016年1月第1版 / 2016年1月第1次印刷

ISBN 978-7-5502-6614-8

定价: 29.90元

版权所有, 侵权必究

本书若有质量问题, 请与本社图书销售中心联系调换。电话: 010-82082775

# 前言

对于我们每一个人来说，健康才是最宝贵的财富。所以人类从古至今都在不断探索着强身健体之道。中国是人类医药文化最早的发祥地之一，迥异于西方医学的中医药学更是一个庞大的体系，成为中国一项宝贵的文化遗产。

中医药学内容博大精深，历史源远流长，作为国学文化的一个重要组成部分，智慧的先人们更是为我们留下了无数经典著作。《黄帝内经》即是一本老祖宗留下来的经典中的经典。

《黄帝内经》是一本将传统中华哲学思想与医学结合、融会贯通的奇书。它荟萃了先秦诸子百家养生之道、医疗之术、长寿之诀；完整地体现了中国古人对人体与四时季候关系的独特理解，以及人体各部互为应照的整体观念；清晰地描述了人体的解剖结构及全身经络的运行情况。正是这本书，奠定了中医学的理论体系框架，也正是这本书，几千年来，一直有效地指导着中医的临床实践，几乎成为中华民族抗拒死亡、抵御疾病、追求健康长寿的中国医学奠基性经典。它被历代医家奉为圭臬，作为医学理论之准绳，历久而不衰。

为了让读者能直接而快捷地领悟《黄帝内经》中所蕴藏的精髓和玄妙，学到切实好用的养生智慧，本书将原文的深奥理论用通俗的语言和简捷的图表进行阐释，使抽象概念形象化，深奥理论通俗化，复杂问题具体化，精彩解读了藏象、经络运行、气血津液等知识，并从饮食、起居、劳逸、寒温等各个方面，阐释了疾病的病因、病机，确立了疾病的诊治之法和日常的养生之道。





## 第一章

### 探索生命

- 人体的生命周期····· 8
- 《黄帝内经》关于生命的起源····· 10
- 生命活动的基本特征····· 13
- 生命进程的基本规律——生长壮老已····· 14
- 人生命的根本：维持和死亡····· 15
- 生命的动力····· 18
- 人体衰老的过程····· 20
- 人类合理的寿限····· 22
- 影响人类寿命的因素····· 24
- 解密《黄帝内经》中四种长寿之人 26
- 长寿的秘诀····· 27



## 第二章

### 人体的五脏六腑

- 五脏六腑系统总览····· 28
- 心，气血运行的发动机····· 32
- 肺，体内气体交换的门户····· 34
- 肝，贮藏和调节血液的仓库····· 36
- 肾，藏精、主水和纳气的宝库····· 38
- 脾，维持水液代谢平衡的器官····· 42
- 胃，受纳腐熟食物的器官····· 46
- 大肠，传导和排泄糟粕的通道····· 48
- 小肠，受盛、化物和泌别清浊····· 49
- 胆，贮藏胆汁的器官····· 50
- 膀胱，贮存和排泄尿液的器官····· 51
- 三焦，负责水道循环的器官····· 52



## 第三章

### 人体的奇经八脉

经络系统总览	54
奇经八脉	60
手太阴肺经	65
手阳明大肠经	66
足阳明胃经	67
足太阴脾经	69
手少阴心经	70
手太阳小肠经	71
足太阳膀胱经	72
足少阴肾经	73
手厥阴心包经	74
手少阳三焦经	75
足少阳胆经	76



足厥阴肝经	77
十二经脉的运行	78

## 第四章

### 认识疾病的来龙去脉

人为什么会得病	80
六气之说	82
六气的异常：六淫	84
风邪，百病之长	86
寒邪，易伤阳气	88
暑邪，盛热阳邪	90
湿邪，秽浊阴邪	92
燥邪，干涩之病	94
热邪，火热阳邪	96



七情致病的原因·····	98
邪正盛衰对病症的影响·····	100
阴阳失调对病症的影响·····	102
气血失常致病·····	106

## 第五章

### 养生的原则

外避邪气，内守精神·····	108
阴阳协调是健康的保证·····	110
补精、养气、守神·····	112
补气、养血、辅阴·····	114

## 第六章

### 四季的养生

四季养生的原则·····	116
--------------	-----

春季怎么养生·····	120
夏季怎么养生·····	122
秋季怎么养生·····	124
冬季怎么养生·····	126
自然环境对四季养生的影响·····	128

## 第七章

### 形神合一的情志养生

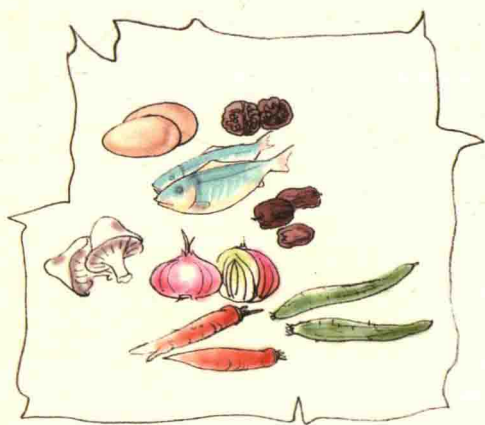
人体五志——喜、怒、悲、忧、恐·····	132
统摄五志的神·····	134
五志太过对人的影响·····	136
怡情养性，远离抑郁·····	140
培养安和的性情·····	141
平稳度过更年期·····	142
避免“离退休综合征”·····	143



## 第八章

### 饮食养生

食物和药物的关系·····	144
饮食养生的根本·····	145
饮食养生的意义和作用·····	146
饮食养生的禁忌·····	148
酸、苦、甘、辛、咸——中医对 五味的认识·····	150
五味均衡，百病不生·····	152
五味偏嗜，疾病将至·····	154
大病初愈的饮食调养·····	156
中年人的饮食调养·····	160
老年人的饮食调养·····	164
注重饮食卫生·····	168
学生考试期间的饮食调养·····	170



巧食一日三餐·····	171
-------------	-----

## 第九章

### 房事养生

惜精养肾——房事养生的根本··	172
适龄结婚，遵守天道·····	174
房事不过，有所节制·····	175
注重房事卫生——避免疾病传播	176
房事有法——颐养天年·····	177
择时授孕·····	178

## 第十章

### 阴阳虚实和睡觉、做梦

适当睡眠好处多·····	182
有效提高睡眠质量·····	184
阴阳与梦·····	188
认识失眠，远离失眠·····	190



# 人体的生命周期

女子七岁，肾气盛，齿更发长；二七而天癸至，任脉通，太冲脉盛，月事以时下，故有子……丈夫八岁，肾气实，发长齿更；二八，肾气盛，天癸至，精气溢泻，阴阳和，故能有子。

——《素问·上古天真论》

## 探索生命

### 人的生命历程

《素问·上古天真论》说：“女子七岁，肾气盛，齿更发长；二七而天癸至，任脉通，太冲脉盛，月事以时下，故有子；三七，肾气平均，故真牙生而长极；四七，筋骨坚，发长极，身体盛壮；五七，阳明脉衰，面始焦，发始堕；六七，三阳脉衰于上，面皆焦，发始白；七七，任脉虚，太冲脉衰少，天癸竭，地道不通，故形坏而无子也。丈夫八岁，肾气实，发长齿更；二八，肾气盛，天癸至，精气溢泻，阴阳和，故能有子；三八，肾气平均，筋骨劲强，故真牙生而长极；四八，筋骨隆盛，肌肉满壮；五八，肾气衰，发堕齿槁；六八，阳气衰竭于上，面焦，发鬓斑白；七八，肝气衰，筋不能动，天癸竭，精少，肾脏衰，形体皆极；八八，则齿发去。”这段经文表明，人从幼年开始，随着肾中精气的逐渐充盛，出现“齿更”和“发长”等迅速生长的现象。以后，又随着肾中精气不断充盈，而产生“天癸”。所谓天癸，

### ※女子生命历程※

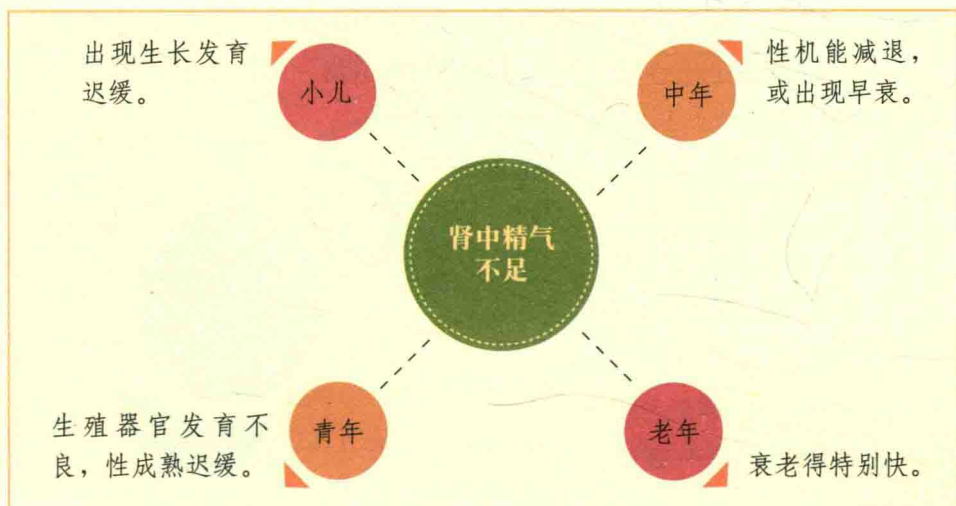
七岁	肾气盛旺了起来，头发开始生长并茂盛起来
十四岁	天癸产生，任脉通畅，月经按期来潮，具备了生育子女的能力
二十一岁	肾气充满，真牙生出，这时牙齿全长齐了
二十八岁	筋骨强健有力，头发生长最为茂盛，此时的身体最强壮
三十五岁	阳明经脉气血渐衰落，面部开始憔悴，头发开始有脱落现象
四十二岁	三阳经脉气血衰落，面部憔悴无华，此时头发开始由黑白变
四十九岁	任脉气血虚弱，太冲脉的气血也开始衰弱了，天癸枯竭，月经断绝，形体渐渐衰老，失去了生育能力



## ※男子生命历程※

八岁	肾气充实起来，头发生长开始茂盛，乳齿也更换了
十六岁	肾气旺盛，天癸产生，精气满溢而能外泄，具备了生育子女的能力
二十四岁	肾气充满，筋骨强健有力，真牙生长，牙齿已经长全
三十二岁	筋骨丰隆盛实，肌肉丰满健壮
四十岁	肾气衰退，头发见少，牙齿开始松动
四十八岁	人体上部阳气逐渐衰竭，面部憔悴无华，头发和两鬓逐渐花白
五十六岁	肝气衰落，筋骨逐渐退化，力不从心
六十四岁	精气不再充盈，肾脏开始慢慢衰弱，牙齿头发脱落，形体衰疲。身体沉重，步伐不稳

是人体肾中精气充盈到一定程度时产生的一种精微物质，这种物质具有促进人体生殖器官发育成熟和维持人体生殖功能的作用。当人到了十四岁至十六岁时，肾中精气已充盛到一定程度，于是产生了天癸。天癸促进人体的生殖器官逐渐发育成熟，而进入青春期。这时，女子出现按期排卵，“月事以时下”；男子则出现“精气溢泻”的排精现象，说明性器官已经成熟，已经具备了生殖功能。此后，由于肾中精气充盛，不断产生天癸，起着维持人体生殖功能的作用。人至中年以后，肾中精气逐渐衰少，天癸亦随之衰减，以致停止产生。由于没有天癸的维持作用，人体的生殖机能逐渐衰退，生殖器官日趋萎缩，最后丧失生殖功能而进入老年期。





# 《黄帝内经》关于生命的起源

言人者求之气交……,何谓气交?……上下之位,气交之中,人之居也。

——《素问·六微旨大论》

气之不得无行也,如水之流……其流溢之气,内溉脏腑,外濡腠理。

——《灵枢·脉度》

## 什么是生命

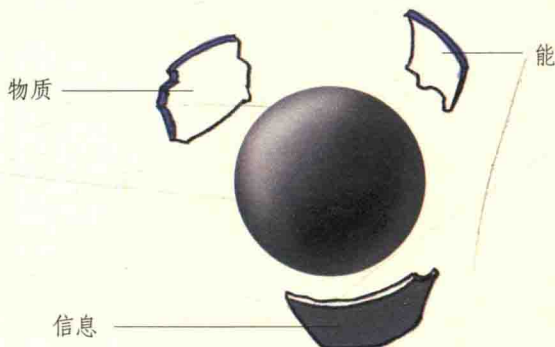
人类自诞生到今天,对生命之谜的探索就没有停止过。古人对自然界的许多现象不能理解时,就会认为是产生了超自然“神”的作用,这虽然是非科学的论断,但是足以说明古人对生命和自然最朴素的探索。

中国古籍中“生命”一词最早见于《战国策·秦三》:“万秀各得其所,生命寿长,其年而不夭伤。”生命非常宝贵。“生”从字面上我们不难理解,是代表了生殖、出生、生长之活力;而“命”却是一个很抽象的概念,古人把它解释为“非人力所能为的天赋之命”,即不以人的意识为转移的自然规律。推而广之,我们得出结论,生命就是:具有生长、发育活力,并按自然规律发展变化的某种形态。

## 现代科学对生命起源的认识

现代科学认为,生命只是物质运动的一种形态,它是由蛋白质、核酸、脂类等生物分子组成的物质系统。人类赖以生存的地球,大约形成于四十多亿年前,那时的地球在无边无际的宇宙中只是沧海一粟,并且更是一片死寂的世界,有的只是大气和海洋。

后来随着地球亿万年的变迁,组成生命的物质,同时也是生命存在的基本要素的蛋白质和碳氢化合物孕育而生。这样生命就有了最初的物质基础。又经过漫长的岁月,逐渐产生了原始的生命形态——原始细



▲ 蛋白质、核酸、脂类等生物分子组成的物质系统