

国医绝学系列丛书

集传统中医养生智慧之大成  
更深刻、更科学、更全面地解读《黄帝内经》

超值白金版

29.80



一部融合中医养生理论精髓和三千年养生妙方的大全集

# 《黄帝内经》 养生智慧

## 大全集

春之霖 焦亮 编著

中国华侨出版社

· 国医精粹 千年智慧 ·

# 《黄帝内经》

## 养生智慧

### 大全集

春之霖 焦 亮 编著

中国华侨出版社

## 图书在版编目(CIP)数据

《黄帝内经》养生智慧大全集 / 春之霖, 焦亮编著.  
—北京: 中国华侨出版社, 2010.5

ISBN 978-7-5113-0391-2

I. ①黄… II. ①春… ②焦… III. ①内经—养生(中医) IV. ①R221

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 076723 号

## 《黄帝内经》养生智慧大全集

---

编 著: 春之霖 焦 亮

责任编辑: 文 丽

封面设计: 李艾红

文字编辑: 肖玲玲

美术编辑: 滕 霞

经 销: 新华书店

开 本: 1020mm × 1200mm 1/10 印张: 48 字数: 827 千字

印 刷: 北京中创彩色印刷有限公司

版 次: 2010 年 6 月第 1 版 2010 年 6 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-5113-0391-2

定 价: 29.80 元

---

中国华侨出版社 北京市安定路 20 号院 3 号楼 305 室 邮编: 100029

法律顾问: 陈鹰律师事务所

编 辑 部: (010) 64443056 64443979

发 行 部: (010) 58815874 传真: (010) 58815857

网 址: [www.oveaschin.com](http://www.oveaschin.com)

E-mail: [oveaschin@sina.com](mailto:oveaschin@sina.com)



《黄帝内经》养生智慧大合集



汇集中华养生理论之精髓 传授国医千年养生之秘法



# 前言



中国人历来重视养生，重视养生学研究和著述，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。大约成书于战国时期的医典《黄帝内经》，构建了系统、完整的养生学术思想和理论体系，后世医学家和养生家在此基础上对养生学有更多的继承和发展，涌现了更多的养生著作，如《养生延命录》、《孙真人养生铭》、《遵生八笺》、《寿养丛书》等，也创造了形形色色的养生方法，如气功、炼丹、导引、食养等，并吸纳了儒家、道家等百家之长。在数千年的养生学发展中，最终形成了博大精深的中华养生文化。

在林林总总的历代养生书籍中，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，但其内容却远不止一部养生书或医书，它包罗万象，涉及天文学、历算学、生物学、人类学、心理学、哲学等领域，凝聚着中国古代文化的精髓。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》是中国人的长命真经，是世代代的炎黄子孙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关于养生的启示，并将之运用到现代日常养生中去。

遵照“天人相应”的思想进行养生：《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”。当今社会，我们中的许多人通常难享天年，难享无疾而终，守着最好的医生用最好的药物身体疾病仍是此起彼伏，归根结底在于，现代人的生活方式出了问题！冬天在暖气房里吃冷饮，夏天守着空调冻得发抖，熬夜……致使我们阳气不足，脾胃虚弱，抵抗力低下，时常感冒，患上各式各样的慢性病。《黄帝内经》中有一条至关重要的养生原则是“法于阴阳，和于术数”。所谓“法于阴阳”，就是按照自然界的规律起居生活。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。

根据不同体质进行养生：《黄帝内经》中提出了养生应“因人施养”，并将人体体质分为平和体质、气虚体质、湿热体质、阴虚体质、阳虚体质、痰湿体质、血瘀体质、气郁体质、特禀体质等九种，人与人有体质的不同，不同体质有各自的特点，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。

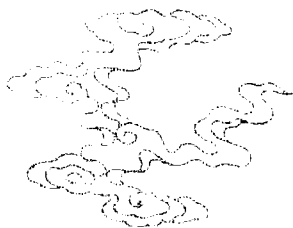
运用情志养生法：情志，即指喜、怒、忧、思、悲、惊、恐等七种情绪。七情属人体正常生理现象，会有益于身心健康，也会导致疾病。《黄帝内经》指出，“喜怒不节则伤脏”，说明情志不加节制会损伤脏腑功能。在各类精神疾病高发的现代，认识到七情对身心健康的影响，掌握古人调摄情志的方法，非常重要。

食养之道，起居之道：《黄帝内经》中提出“居处依天道”、“饮食遵地道”，这也反映着“天人相应”的养生思想，人的起居应该顺应天地运转的自然规律，天亮就起床，让人体自身的阳气与天地的阳气一起生发。天黑了就应该睡觉，这样才能使阳气潜藏起来，以阴养阳。平时吃东西要遵照节气规律去吃，尽量吃应季食品，“不时不食”，不合时令的食物不吃，这才是正确的饮食观念。而现代人的暴食暴饮、吃反季果蔬、熬夜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、起居之道去调整自己的生活方式。

祛病保身秘法：《黄帝内经》并不主张求医问药，而是教给人们通过“内求”的智慧来调理脏腑、养足气血、畅通经络，这样便不须求医问药。在书中，预防疾病被放在最重要的位置，并提出了“上医治未病”的思想——于疾病未发之前，即能防患于未然，为人铲除病源。对于这一思想，书中有一个既形象又深刻的比喻：“斗而铸兵，渴而掘井，不亦晚乎。”此外，还阐述了人如何才能不得病，即“正气存内，邪不可干”。当人体处于平和状态的时候，是可以和所有的细菌、病毒和平共处的。而如果身体状况变差，那么细菌、病毒这些邪气就有了可乘之机，会压过身体里的正气，正气不如邪气，那人就会得病了。现代人生活在一个压力大、环境污染严重的时代，更应该内养正气，外避邪气。

《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《〈黄帝内经〉养生智慧大全集》。我们摒弃了时下流行的以经解经、随文演绎的方式，因为这种方式只能让读者在养生保健的知识上对《黄帝内经》有一定了解，却没有具体实用的方法。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中医养生实用方法，以帮助读者切实掌握补足阳气的方法、不同体质的养生法、十二时辰养生法、四季养生法、经络养生法、情志养生法、饮食养生法、阶段养生法、女人养颜秘方、中医自然疗法、诊病秘法等。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，有更多的读者能参悟《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。







# 目 录

## 第一章

### 流传千年的养生大道——走进《黄帝内经》的神妙世界

#### ◎第一节 学习《黄帝内经》，领悟健康之道

|                   |   |
|-------------------|---|
| 中国三大奇书之一：《黄帝内经》   | 2 |
| 从前，有一个叫黄帝的人       | 2 |
| 《黄帝内经》对后世中医影响深远   | 3 |
| 以人为本——《黄帝内经》的养生特色 | 4 |
| 健康人生，就在《黄帝内经》之“道” | 4 |
| 《黄帝内经》是医书，更是生活之书  | 5 |

#### ◎第二节 《黄帝内经》与日常生活

|                       |    |
|-----------------------|----|
| 从常见的“东西”、“南北”谈起       | 6  |
| 为什么说“冬吃萝卜夏吃姜，不用医生开药方” | 7  |
| 为什么人在哭泣时总是一把鼻涕一把泪     | 7  |
| 中国传统文化中的“男左女右”        | 7  |
| 男人眼光长远，女人活在当下         | 8  |
| 女人为什么比男人衰老得快          | 8  |
| 女人为什么要长乳房             | 9  |
| 人的生育能力是由什么决定的         | 10 |
| 古时候为什么要“秋后问斩”         | 10 |
| 为什么是“鸣金收兵”而不是“鸣银收兵”   | 11 |
| “攥着手”出生，“撒开手”去世       | 11 |

#### ◎第三节 《黄帝内经》与中医基本理论

|                     |    |
|---------------------|----|
| “头痛医头，脚痛医脚”与中医整体思维  | 12 |
| 同病异治，异病同治——中医治疗原则   | 12 |
| 不治已病治未病——中医养生的精髓    | 13 |
| 求医问药之前先求自己——中医的自愈理念 | 13 |
| 人体内部的“中庸之道”——中医的平衡观 | 14 |
| 易患何种病，先看自己属哪种体质     | 15 |
| 《黄帝内经》如何认识“五劳”和“七伤” | 15 |

#### ◎第四节 《黄帝内经》中的养生精要

|                    |    |
|--------------------|----|
| 由工人伐木想到的：正气存内，邪不可干 | 17 |
| 法于阴阳，和于术数——健康长寿的根本 | 18 |



|                             |    |
|-----------------------------|----|
| 不拘一格，因人施养——《黄帝内经》养生原则 ..... | 18 |
| 真人、至人、圣人和贤人的长寿之道 .....      | 20 |
| 饮食、起居作息当与自然相应 .....         | 21 |
| 顺四时以适寒暑，避六淫各有主时 .....       | 21 |
| 现代人为什么动不动就生病 .....          | 22 |

第二章

补足真阳百病消——阳气是人体最好的治病良药

◎第一节 万物生长靠太阳，长命百岁靠养阳

|                        |    |
|------------------------|----|
| 阳气像太阳，维持生命要用它 .....    | 24 |
| 阳气何来：秉先天之精，合后天之力 ..... | 24 |
| 脾胃运转情况，决定阳气是否充足 .....  | 25 |
| 肾为身之阳，养阳先养肾 .....      | 25 |
| 走出误区：补肾并不等于壮阳 .....    | 26 |
| 津为阳，液为阴，阻止外邪来入侵 .....  | 26 |
| 人体阳气不足，不可盲目补气 .....    | 27 |
| 骨气即阳气，养好骨气享天年 .....    | 28 |
| 老年身体健康，离不开“虚阳气存” ..... | 28 |

◎第二节 万病损于一元阳气——80%的现代人气不足

|                         |    |
|-------------------------|----|
| 生病是阳气在和邪气“打架” .....     | 29 |
| “过劳死”其实是阳气提前用完了 .....   | 29 |
| 脱肛是人体阳气衰弱导致的 .....      | 31 |
| 老人精气少了，骨质就疏松了 .....     | 31 |
| 心脏病患者最要紧的是固摄阳气 .....    | 32 |
| 女性不孕，肾精不足是根源 .....      | 32 |
| 脾气大、血压高是肝气过旺惹的祸 .....   | 33 |
| 不健康的生活方式最易损耗阳气 .....    | 34 |
| 时尚中的健康陷阱——减肥不当减阳气 ..... | 34 |

◎第三节 养阳有道——最神奇的八大护阳、升阳法

|                          |    |
|--------------------------|----|
| 日出而作，日落而息——跟着太阳养阳气 ..... | 35 |
| 常练静功，控制人体阳气消耗 .....      | 35 |
| 生命阳气勃发，重在养护脊椎与骨盆 .....   | 36 |
| 梳发升阳，百脉顺畅——梳头也是养生术 ..... | 37 |
| 按摩百会穴可增加人体真气 .....       | 37 |
| 植物的种子最能补肾壮阳 .....        | 38 |
| 强肾壮阳，国医大师王玉川有绝活 .....    | 38 |
| 不损即补——储备能量，节能养阳 .....    | 39 |

◎第四节 阳虚的年代寒湿在作祟——祛除寒邪阳自隆

|                       |    |
|-----------------------|----|
| 寒湿伤阳气，损阳易生病 .....     | 40 |
| 全球不断变暖，身体却在变寒 .....   | 41 |
| 泻去体内湿寒气，身体温暖才健康 ..... | 41 |
| 如何判断身体内有没有寒湿 .....    | 42 |
| 与其有寒再祛，不如阻之体外 .....   | 43 |

|                       |    |
|-----------------------|----|
| 让身体远离寒湿的养生要则 .....    | 44 |
| 慢性腹泻多缠绵，驱除胃寒是关键 ..... | 44 |
| 风寒风热易感冒，及时祛邪别拖延 ..... | 45 |

## ◎第五节 阴平阳秘，精神乃治——阴阳平衡才健康

|                       |    |
|-----------------------|----|
| 世界万物孤阳不生，独阴不长 .....   | 45 |
| 疾病分阴阳，防治各有方 .....     | 46 |
| 亚健康是轻度阴阳失衡 .....      | 47 |
| 维护阴阳平衡，“中轴”才是关键 ..... | 47 |
| 运动就可以生阳，静坐就可以生阴 ..... | 48 |

## 第三章

### 认清体质，把养生养到实处——辨清体质好养生

## ◎第一节 《黄帝内经》中秘藏体质养生的智慧

|                         |    |
|-------------------------|----|
| 《黄帝内经》最早涉及体质养生 .....    | 50 |
| 体质受先天、后天因素共同制约 .....    | 51 |
| 一方水土养一方人，环境造成体质差异 ..... | 52 |
| 体质影响疾病的产生与发展 .....      | 52 |
| 不同体质易患不同的疾病 .....       | 53 |
| 判断体质，从辨别阴阳开始 .....      | 54 |
| 男性疾病无一不和体质有关 .....      | 54 |
| 体形普遍看好体质明显下降 .....      | 55 |
| 体质养生必须注重生活调摄 .....      | 55 |
| 摩腹、捏脊，就可以有效增强体质 .....   | 56 |
| 看一看，自己属于哪种体质 .....      | 57 |

## ◎第二节 平和体质：养生要采取“中庸之道”

|                        |    |
|------------------------|----|
| 顺四时，调五味，平和体质这样养护 ..... | 59 |
| 戒烟少酒，别让烟酒毁了你的好体质 ..... | 59 |
| 平和体质来自平和的生活环境 .....    | 59 |
| 心平气和——平和体质的养心之道 .....  | 60 |
| 平和体质的最佳运动方式——太极拳 ..... | 61 |
| 平和体质宜食补，不宜药补 .....     | 62 |
| 平和体质者也要防“未病” .....     | 63 |

## ◎第三节 气虚体质：养生重在益气健脾，慎避风邪

|                        |    |
|------------------------|----|
| 硬熬伤正气，别因好强毁了健康 .....   | 64 |
| 过度运动不是养生，而是在伤“气” ..... | 64 |
| 气虚体质养生重避风邪 .....       | 65 |
| 补气血，千万别陷入误区 .....      | 66 |
| 常念“六字诀”，可补脏腑之气 .....   | 66 |
| 补气务必多食益气健脾的食物 .....    | 67 |
| 越细碎的食物越补气血 .....       | 68 |
| 人参善补气，脾肺皆有益 .....      | 68 |
| 一觉闲眠百病消，补气不忘睡眠好 .....  | 69 |

◎第四节 湿热体质：养生重在疏肝利胆，祛湿清热

湿热体质宜重“四养” ..... 70  
脚臭其实是脾湿造的“孽” ..... 70  
养脾三法，让长夏成为轻松之旅 ..... 71  
湿热体质易生“痘”，平衡火罐可防治 ..... 72  
红豆是湿热体质者的绝好保健品 ..... 72  
冬虫夏草不适合湿热体质的人 ..... 73

◎第五节 阳虚体质：调养重在扶阳固本，防寒保暖

阳虚体质与阳气不足的差别 ..... 73  
阳虚体质，多吃点养阳、补阳食物 ..... 74  
十个胖子九个虚，胖子也要补身体 ..... 74  
现代人的阳虚体质，多是冰箱“冻”出来的 ..... 75  
大量出汗非健康，损津就是损阳气 ..... 76  
姜糖水，快速升阳的饮料 ..... 77

◎第六节 阴虚体质：养生重在滋阴降火，镇静安神

阴虚体质是妇科疾病发源地 ..... 77  
为什么人总是阴不足，阳常有余 ..... 78  
相火妄动就会耗伤阴精 ..... 79  
阴虚了，身体会发出警告 ..... 79  
女人滋阴从来月经那天开始 ..... 80  
清淡饮食养阴，益寿延年 ..... 80  
补阴，重视早餐 ..... 81  
阿胶眷顾阴虚之人 ..... 81  
阴虚体质养生一定要睡好子午觉 ..... 82

◎第七节 痰湿体质：养生重在祛除湿痰，畅达气血

腰带越长，寿命越短——大肚腩是痰湿体质的标志 ..... 82  
痰湿体质，养生宜重“祛痰除湿” ..... 83  
痰湿体质，最受糖尿病青睐 ..... 83  
情志不畅会加重体内痰湿 ..... 84  
多食粗少食细——痰湿体质的饮食法则 ..... 84  
有痰咳不出，就找瓜蒂散 ..... 85  
用刮痧板刮掉你的痰湿体质 ..... 85

◎第八节 血淤体质：养生重在活血散淤，疏经通络

血淤体质者的日常调理法则 ..... 86  
青筋暴突正是气血淤滞的结果 ..... 87  
活血通脉，改变血淤体质的全身按摩法 ..... 87  
打通气血，让“斑”顺水流走 ..... 88  
简易净血方——排除血内毒素的健康秘诀 ..... 89  
导引，让气血畅行无阻 ..... 89

◎第九节 气郁体质：养生重在行气解郁，疏肝利胆

气郁体质多吃行气解郁的食物 ..... 90  
畅达情志为气郁体质者的养生准则 ..... 90  
气郁体质——用14项规则来改变自己 ..... 91  
远离抑郁，学会自己找乐 ..... 92  
气郁与阳痿的恶性循环 ..... 92

|                    |    |
|--------------------|----|
| 顺利度过更年期气郁综合征 ..... | 93 |
|--------------------|----|

## ◎第十节 特禀体质：养生重在益气固表，养血消风

|                     |    |
|---------------------|----|
| 过敏体质，健康的危险信号 .....  | 94 |
| 皮肤过敏者的注意事项 .....    | 94 |
| 特禀体质者慎用寒性食物 .....   | 95 |
| 鼻子过敏，芳香疗法就能搞定 ..... | 95 |
| 出外踏青要防花粉过敏 .....    | 96 |
| 特禀体质补充维生素要慎重 .....  | 96 |
| 如何让过敏性鼻炎不“过敏” ..... | 97 |
| 哮喘，特禀体质最常见的症状 ..... | 97 |
| 孩子哮喘的预防与治疗 .....    | 98 |

## 第四章

### 因天之序，顺时养生——《黄帝内经》十二时辰养生法

#### ◎第一节 子时：一阳初生，睡觉是养胆气的最佳方式

|                            |     |
|----------------------------|-----|
| 子时相当于一年中的冬至，睡觉养藏最应天时 ..... | 100 |
| 诱人夜宵让健康陷入危机 .....          | 100 |
| 挠头其实是刺激胆经做决断 .....         | 101 |
| 拍胆经，充分保证营养吸收 .....         | 101 |
| 眼角“小突起”，从胆经上找原因 .....      | 102 |
| 坐骨神经痛，就找胆经帮帮忙 .....        | 102 |

#### ◎第二节 丑时：深度睡眠让肝血推陈出新

|                         |     |
|-------------------------|-----|
| 丑时睡得越深，肝净化血液的效率越高 ..... | 103 |
| 疏通肝经，让失眠不再成为困扰 .....    | 103 |
| 久视伤肝血，关掉电视打开健康 .....    | 104 |
| 丑时春入户，养好肝血春不困 .....     | 105 |
| 女人以肝为本，养好肝远离妇科病 .....   | 106 |

#### ◎第三节 寅时：日夜交替之时，好好娇惯我们的肺经

|                       |     |
|-----------------------|-----|
| 寅时肺经当令，分配全身气血 .....   | 107 |
| 寅时醒来睡不着，大口咽津补气血 ..... | 107 |
| 寅时猛然惊醒，警惕肺部问题 .....   | 108 |
| 老年人早起，不是健康之道 .....    | 108 |
| 按摩肺经，补足肺气眠自安 .....    | 109 |
| 寒气最易伤肺，寅时一定要关空调 ..... | 110 |

#### ◎第四节 卯时：太阳升起，大肠经也兴奋起来

|                          |     |
|--------------------------|-----|
| 一觉醒来，排便是对大肠经最好的照顾 .....  | 110 |
| 黎明同房，瘫倒一床——清晨不宜性生活 ..... | 111 |
| 好好利用人体血液的清道夫——大肠经 .....  | 111 |
| 合谷穴是大肠经最好的献礼 .....       | 112 |
| 起床第一杯水可不能乱喝 .....        | 112 |
| 起床后先刷牙后喝水 .....          | 113 |
| 无花果、蜂蜜治便秘 .....          | 113 |

|                           |     |
|---------------------------|-----|
| 避开清晨“魔鬼时间”，谨防猝死 .....     | 113 |
| 清晨开窗等于引毒进屋 .....          | 114 |
| 清晨起床，“先醒心后醒眼”防心脑血管病 ..... | 114 |
| 清晨叩齿三百下，虚火再不致牙疼 .....     | 114 |

## ◎第五节 辰时：赐一点食物吧，胃经正“嗷嗷待哺”

|                         |     |
|-------------------------|-----|
| 胃经当令，怎么吃都不会胖的特殊时刻 ..... | 115 |
| 吃早餐，细嚼慢咽好处多多 .....      | 116 |
| 早上起来没食欲，小方法就能搞定 .....   | 116 |
| 胃经——祛痘、保健一个都不少 .....    | 117 |
| 尿毒症怎么办，寻找胃经来帮忙 .....    | 118 |

## ◎第六节 巳时：脾经正在尽职尽责地分解食物

|                       |     |
|-----------------------|-----|
| 脾经当令，消化食物的关键时刻 .....  | 118 |
| 认识身体健康的保护神——脾经 .....  | 118 |
| 口水太多，可能是脾经出了问题 .....  | 119 |
| 巳时不起床，会降低免疫力 .....    | 120 |
| 办公室里，这些“小动作”要常做 ..... | 121 |

## ◎第七节 午时：短暂的休息让心经神清气爽

|                      |     |
|----------------------|-----|
| 午时吃好午餐，就能多活十年 .....  | 121 |
| 饭前先喝汤，胜过良药方 .....    | 122 |
| 午时阴长阳消，午睡一刻值千金 ..... | 123 |
| 养护心经，生死攸关 .....      | 124 |

## ◎第八节 未时：营养调整，就看小肠经辨清浊的功能

|                       |     |
|-----------------------|-----|
| 未时不是“未事”，小肠不是小事 ..... | 125 |
| 心脏健康的“晴雨表”——小肠经 ..... | 125 |
| 善待小肠经，心脏没毛病 .....     | 126 |
| 在饭桌上寻找小肠通畅的奥秘 .....   | 126 |
| 久坐后肩背酸痛，敲敲小肠经 .....   | 127 |

## ◎第九节 申时：多喝水，膀胱经才能保持青春活力

|                          |     |
|--------------------------|-----|
| 膀胱经——学习、工作，效率不高就找它 ..... | 128 |
| 欲驱体内之毒，膀胱经必须畅通无阻 .....   | 129 |
| 申时是人体最适宜运动的黄金时间 .....    | 129 |
| 下午茶将健康进行到底 .....         | 130 |

## ◎第十节 酉时：休息调养，让肾经从容贮藏脏腑精华

|                         |     |
|-------------------------|-----|
| 肾经当令，保住肾精至关重要 .....     | 130 |
| 利用好肾经，激发身体的无限潜能 .....   | 131 |
| 骨质增生，敲一敲肾经就能缓解 .....    | 132 |
| 晚饭吃少——晚餐要和穷人一样 .....    | 132 |
| 肾阳虚者，可在下午五六点练点护肾功 ..... | 133 |
| 酉时吃枸杞，男人最好的补养 .....     | 133 |

## ◎第十一节 戌时：快乐起来，看心包经护心强身

|                       |     |
|-----------------------|-----|
| 戌时少看电视 .....          | 134 |
| 解郁减压好选择，戌时敲打心包经 ..... | 134 |
| 敲心包经——心脏病的快速治疗法 ..... | 135 |

|                      |     |
|----------------------|-----|
| 戌时养生操，把卧室变成健身房 ..... | 136 |
| 在戌时，双手合十也能养生 .....   | 136 |
| 戌时打坐，以静制动的养生功 .....  | 136 |

## ◎第十二节 亥时：天地归于安静，三焦通则百病不生

|                     |     |
|---------------------|-----|
| 三焦经当令，性爱的黄金时刻 ..... | 137 |
| 三焦：人体健康的财务总监 .....  | 138 |
| 利用三焦经，打开健康之门 .....  | 138 |
| 睡前一杯水，预防脑血栓 .....   | 139 |
| 睡觉之前，热水泡脚好处多多 ..... | 139 |
| 伴随冥想，一起进入梦乡 .....   | 140 |

## 第五章

### 一年之中如何养生——《黄帝内经》四季健康顺养法则

## ◎第一节 春季养“生”，让身体与万物一起复苏

|                         |     |
|-------------------------|-----|
| 春天让阳气轰轰烈烈地生发 .....      | 142 |
| 四种方法，帮助春天清火排毒 .....     | 142 |
| 七种“解药”，解除春困的烦恼 .....    | 143 |
| 春天“泡森林浴”可祛病抗邪 .....     | 143 |
| 多吃水果可以帮您远离春季病 .....     | 144 |
| 中老年人春季遵循“四不”原则 .....    | 144 |
| 春天为什么容易旧病复发 .....       | 145 |
| 冬末春初话养生，要跳过五大“陷阱” ..... | 145 |

## ◎第二节 夏季养“长”，当使浑身阳气宣泄通畅

|                            |     |
|----------------------------|-----|
| 夏季，让阳气 and 大自然一同“疯长” ..... | 146 |
| 清淡是炎夏养生的第一法宝 .....         | 146 |
| 夏天一碗绿豆汤，巧避暑邪赛仙方 .....      | 147 |
| 长夏湿邪最猖狂，全面防御别松懈 .....      | 147 |
| 夏季不忘补水和维生素 .....           | 148 |
| 正确用膳，预防三种夏季病 .....         | 148 |
| 姜汤是对付空调病的有力武器 .....        | 149 |
| 夏日凉茶新喝法 .....              | 149 |
| 防暑降温粥伴你清凉度夏 .....          | 149 |
| 夏季灭“火”不可一概而论 .....         | 150 |
| 夏季睡眠，盲目追求凉快对健康不利 .....     | 150 |
| 预防疾病，端午节洗“草药浴” .....       | 151 |
| 夏日房事出汗易染病 .....            | 151 |
| 夏天酷热，要运动更要健康 .....         | 152 |

## ◎第三节 秋季养“收”，人应处处收敛不外泄

|                         |     |
|-------------------------|-----|
| “秋冻”要适当，千万别冻坏身体 .....   | 152 |
| 秋日乱进补，小心伤脾胃 .....       | 153 |
| 天干物燥，秋季补水不能少 .....      | 153 |
| 多喝蜂蜜少吃姜，“多事之秋”不担忧 ..... | 153 |
| 秋季按摩巧养生，养出舒畅好心情 .....   | 154 |

|                        |     |
|------------------------|-----|
| 秋季，别让“五更泻”缠上你 .....    | 154 |
| 秋季滋阴润燥，麦冬、百合少不了 .....  | 155 |
| 秋季干燥，要防止静电伤身 .....     | 155 |
| 秋冬调养“老肺病”的饮食要点 .....   | 156 |
| 秋季可用当归把冻疮拒之门外 .....    | 156 |
| 白露不露身，寒露不露脚 .....      | 156 |
| 为什么“饥餐渴饮”不适合秋季养生 ..... | 157 |
| 初秋时节应怎样防中风 .....       | 157 |
| 秋季洗手不宜过勤，水温不宜过热 .....  | 158 |

#### ◎第四节 冬天养“藏”，正是补养身体的好时节

|                          |     |
|--------------------------|-----|
| 冬季要和太阳一起起床 .....         | 158 |
| 冬季喝御寒粥可预防疾病 .....        | 158 |
| 冬季进补也应讲原则 .....          | 159 |
| 用便宜的药，达到贵重药的进补效果 .....   | 159 |
| 冬季洗澡从脚开始有益健康 .....       | 159 |
| 冬季寒冷，老年人应防关节炎 .....      | 160 |
| 寒冬潜阳理气，就找大白菜 .....       | 160 |
| 冬季保暖重点部位——头部、背部、脚部 ..... | 161 |
| 热水泡脚，不妨加点中药 .....        | 161 |
| 冬季养生有诀窍，中医按摩真奇妙 .....    | 161 |
| 冬季喝汤固元气，祛除邪气 .....       | 162 |

### 第六章

## 五脏和谐，人体长青——《黄帝内经》藏象养生智慧

#### ◎第一节 药到病除的奥秘——用“心力”熬出中药的灵气

|                       |     |
|-----------------------|-----|
| 心为“君主之官”，君安才能体健 ..... | 164 |
| 暴饮暴食最容易引发心脏病 .....    | 164 |
| 用透明的食物来补养我们的心脏 .....  | 165 |
| 荷叶不仅祛火，还是养心佳品 .....   | 165 |
| 祛心火，苦瓜是味良药 .....      | 166 |
| 饮食帮你拒绝冠心病的威胁 .....    | 166 |
| 如何防治心绞痛 .....         | 167 |

#### ◎第二节 肝胆相照，百病难扰

|                         |     |
|-------------------------|-----|
| 中医如何解释“肝胆相照” .....      | 167 |
| 肝为将军之官，总领健康全局 .....     | 168 |
| 养肝最忌发怒，要保持情绪稳定 .....    | 169 |
| 哪些食物最受肝脏欢迎 .....        | 169 |
| 过度疲劳会给肝脏带来损伤 .....      | 169 |
| 一杯三七花，保肝救命就数它 .....     | 170 |
| 脂肪肝——都是肥胖惹的祸 .....      | 170 |
| 肝硬化：如何才能软下来 .....       | 171 |
| 《黄帝内经》中的“胆识论”和养胆说 ..... | 172 |
| 胆病大多是由不良生活习惯引起的 .....   | 172 |
| 胆结石患者：如何“胆石为开” .....    | 172 |



|                                |     |
|--------------------------------|-----|
| 拨开胆囊炎的重重迷雾 .....               | 173 |
| 胆道蛔虫病，让人钻心地痛 .....             | 174 |
| <b>◎第三节 如何巩固我们的后天之本——脾胃</b>    |     |
| 为什么脾胃共担人体内的“粮食局长” .....        | 174 |
| 胃是人的第二张脸 .....                 | 175 |
| 养生贵在养护后天之本——脾胃 .....           | 175 |
| 仰卧摇摆可加强胃肠功能 .....              | 176 |
| 益气补脾，山药当仁不让 .....              | 176 |
| 胃不好，用小米补一补 .....               | 177 |
| 多吃香菜可以让你胃口大开 .....             | 177 |
| 脾胃虚弱，离不开猪肚汤 .....              | 177 |
| 十宝粥——补脾胃的佳品 .....              | 178 |
| 脾胃不好，可以喝一喝补中益气汤 .....          | 178 |
| 年老脾胃虚弱，管好嘴巴最重要 .....           | 179 |
| 肠胃疾病如何进行自测 .....               | 179 |
| 补阴养胃，胃炎就会“知难而退” .....          | 180 |
| 对付胃痛，食物疗法最见效 .....             | 180 |
| <b>◎第四节 一呼一吸关生死，让肺在正气中自由翱翔</b> |     |
| 中医说“命悬于天”，就是命悬于肺 .....         | 181 |
| 三大功能，让肺成为“相傅之官” .....          | 182 |
| 如何养护我们的肺 .....                 | 182 |
| 高度警觉，别让肺结核死灰复燃 .....           | 182 |
| 做个健康人，就要拒绝气管炎 .....            | 183 |
| 消气解肿，肺气肿的食疗王道 .....            | 184 |
| <b>◎第五节 肾气旺，人就旺——为自己的肾喝彩</b>   |     |
| 藏精纳气都靠肾，给生命提供原动力 .....         | 185 |
| 肾与膀胱相表里是什么意思 .....             | 186 |
| 肾衰的五种表现形式 .....                | 186 |
| 房事过度损精血，节欲保精可养肾 .....          | 186 |
| “五黑”食物，养肾的最佳选择 .....           | 187 |
| 要想肾脏安，不能忽视下丹田 .....            | 187 |
| 女怕伤肾，女人也需治肾虚 .....             | 188 |
| 利尿消肿，肾炎患者的出路 .....             | 188 |
| 肾病综合征，降“三高”升“一低” .....         | 189 |

## 第七章

### 世间最好的灵丹妙药——巧用人体大药保健康

#### ◎第一节 何苦四处求医，人体自有大药

|                       |     |
|-----------------------|-----|
| 人体就是一个天然的“大药房” .....  | 192 |
| 我们身体的每个穴位都是灵丹妙药 ..... | 192 |
| 沿着经络去找大药是最省事的 .....   | 193 |
| 人体大药不仅治病，还能预警 .....   | 194 |
| 如何调动自己身体的大药 .....     | 195 |

刺激大药，必须掌握“开、闭”时间 ..... 196

◎第二节 分布在耳朵上的大药田

耳“挺”八方——耳部反射区全知道 ..... 196  
耳部大药的取药工具有哪些 ..... 198  
耳部大药库的取药操作方法 ..... 199  
耳部大药常用的刺激手法 ..... 199  
耳部大药提取注意事项 ..... 199  
耳疗六法，提提捏捏就是健康 ..... 200

◎第三节 分布在躯干上的大药田

返老还童、起死回生的大药——神阙穴 ..... 201  
固护元气，关元穴是首选 ..... 202  
温暖命门，让你“虎背熊腰” ..... 202  
促进体内阴阳循环的会阴穴 ..... 202  
人体大气所归的性命之祖——气海穴 ..... 203  
胃的“灵魂腧穴”——中脘穴 ..... 203

◎第四节 分布在四肢上的大药田

要延年益寿，就好好“伺候”足三里 ..... 204  
经常按摩涌泉穴，能防止未老先衰 ..... 204  
抗击疼痛的自然疗法——刺激合谷穴 ..... 205  
内关穴，时刻为心脏保驾护航 ..... 205

◎第五节 外科病症应该找哪些大药

半身不遂，推拿人体大药效果最好 ..... 206  
肩周炎，信手捏捏一身轻 ..... 206  
遭遇小腿抽筋，点压腿肚承山穴即刻缓解 ..... 207  
治愈颈肩痛，六味大药就足够 ..... 207  
落枕，随手便可治愈的小病 ..... 208  
足癣可根治，胃、肾二经来帮忙 ..... 208  
四味大药，专门防治膝关节骨刺 ..... 208  
治牙疼，人体大药比消炎药更管用 ..... 209  
颈椎病，按揉风府、手三里两味大药 ..... 209  
腰痛，有无原因均可下手 ..... 210  
腰肌劳损，每天半小时即可解决 ..... 210  
脚痛，就找肾腧、环跳、绝骨三穴 ..... 211

◎第六节 治疗、保养消化系统的人体大药

暴饮暴食胃难受，找到极泉便解决 ..... 211  
补脾气虚，只需脾腧、足三里两味药 ..... 212  
摩腹和天枢穴让便秘从此绝根 ..... 212  
口臭——敲胃经让你口气清新 ..... 213  
妊娠呕吐，三味大药就解决 ..... 213  
经期腹泻，灸脾腧祛虚寒就会好 ..... 213

◎第七节 治疗、保养心脑血管系统的人体大药

高血压——肝经和肾经两座大药房里全是降压药 ..... 214  
低血压——足底按摩将血压升上来 ..... 215  
冠心病并非只靠药，按压内关也有效 ..... 215  
让肝不血虚，血海和足三里是首选大药 ..... 215