

大生活

黄帝内经

养生智慧全书

Huangdi neijing
图解中国式养生智慧
《大生活》编委会 编

重释2000年前的
传统养生术，376幅手绘
彩图破解生死之术，
260张示意图表简单
阐述生涩术语

以现代手法诠释古老养生智慧，聆听专家的精彩解读，是一次对自我身体与心灵的全新认知与精心呵护。从现代人养生讲起，让人们最直接地了解养生法则，掌握健康长寿的大法。人要想活得好，就从黄帝内经开始真正认识生命……

上海科学普及出版社

大生活

黄帝内经

养生智慧全书

《大生活》编委会 编



上海科学普及出版社

图书在版编目(CIP)数据

黄帝内经养生智慧全书 / 《大生活》编委会编. —上海:
上海科学普及出版社, 2010.1 (2010.2重印)

(大生活)

ISBN 978-7-5427-4478-4

I. 黄… II. 大… III. 内经—养生(中医) IV. R221

中国版本图书馆CIP数据核字(2009)第201682号



大生活系列

HUANGDI NEIJING YANGSHENG ZHIHUI QUANSHU

黄 | 帝 | 内 | 经 |

养生智慧
全书

出 版 : 上海科学普及出版社

(上海市中山北路 832 号 200070) <http://www.pspsh.com>

制 作 :  (www.rzbook.com)

印 刷 : 北京市大天乐印刷有限责任公司

发 行 : 上海科学普及出版社

开 本 : 16 开 (787 × 1092)

印 张 : 22 印张

字 数 : 300 千字

标准书号 : ISBN 978-7-5427-4478-4

版 次 : 2010 年 1 月第 1 版 2010 年 2 月第 2 次印刷

定 价 : 39.80 元

◎如发现印装质量问题, 影响阅读, 请与印刷厂联系调换。

前言

养生智慧大法则

——现代人养生必读



中国的养生文化与实践博大精深,它汇集了我国历代劳动人民防病健身的众多方法,糅合了儒、道、佛及诸子百家的思想精华,堪称一棵充满勃勃生机和浓厚东方神秘色彩的智慧树。探索中国养生文化这座古老智慧宝库,不但有利于弘扬传统文化,而且符合当今世界科学发展趋势。

《黄帝内经》是祖国医学最早的一部经典著作,称之为中医经典的“圣经”之作。它是中医药学的理论基础,书中以“天人合一”整体生命观为主导思想,强调“治未病”乃医学第一要事,良医不治已病治未病,方是治病之本,总结出养生的理论、原则和方法,是养生学的奠基之经典。

为了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,《大生活》编委会精心编撰本书,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;通过一张张生动的手绘插图、图解和表格,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、六淫、七情、五志、四时气候、地理环境、水土风雨等各个方面,阐释了疾病的病因、病机,确立了疾病的诊治之法和现代日常的养生之道。

如何远离疾病缠身?如何脱掉亚健康的帽子?如何才能延年益寿?从古至今有很多人都在不断地寻找和探索着强身健体、长生不老的方法,“健康”已成为现代人最关注的话题,且认为最宝贵的财富。

21世纪的养生提倡“五化”,即人性化、社会化、责任化、智慧化、生活化。如何将养生智慧运用到生活实践中,以期达到健康的效果?聆听专家的精彩解读,是一次对自我身体与心灵的全新认知与精心呵护,是一次捕捉天地自然光影流转的美丽旅程。从现代人养生讲起,无非是一种抛砖引玉,让人们最直接地了解养生法则,最正确地掌握健康长寿的秘诀。人要想活得好,就从这里开始真正认识生命……

《大生活》编委会

2009年12月



目录 CONTENTS



PART 01

东方医学智慧之树

《黄帝内经》是一部什么书·····	8
《黄帝内经》是东方医学之根·····	10
传统中医的独特理论·····	16
《黄帝内经》的智慧思想·····	18

PART 02

生命、天年、养生

生命的产生·····	20
生命的历程·····	22
生命的规律·····	24
人的正常寿命·····	26
人为什么会得病·····	30
六气与六淫·····	32

PART 03

独特的养生理念

整体生命观·····	34
生态健康观·····	43
科学养生观·····	46

PART 04

养生“三宝”

精——生命之本·····	50
气——生命的动力·····	52
神——生命的灵魂·····	58

构筑健康的宫殿

——藏象学说

宫廷模式的人体功能机制·····	60
心，气血发动机·····	62
肺，气体交换器·····	64
肝，血液储藏调节器·····	66
肾，藏精主水器·····	68
脾，水液代谢平衡器·····	70
胃，受纳腐熟器·····	72
大肠，传导排泄器·····	74
小肠，受盛化物器·····	75
胆，储藏胆汁器·····	76
膀胱，储存排泄器·····	77
三焦，水道循环器·····	78
形体官窍，构筑健康藩篱·····	80
皮，覆于体表·····	82
肉，附于骨骼关节·····	84
筋，附于骨而聚于关节·····	85
骨，构成人体的支架·····	86
眼，视万物·····	87
耳，听八方·····	88
口齿舌，进食辨味助消化·····	90
鼻，呼吸之门·····	92
咽喉，口鼻与肺胃之通道·····	93
前阴，肾之窍·····	94
肛门，排泄之门·····	95

人体的“互联网”

——经络学说

什么是经络·····	96
经络的功能·····	98

十二经脉·····	100
十二经脉：手太阴肺经·····	102
十二经脉：手阳明大肠经·····	103
十二经脉：足阳明胃经·····	104
十二经脉：足太阴脾经·····	106
十二经脉：手少阴心经·····	107
十二经脉：手太阳小肠经·····	108
十二经脉：足太阳膀胱经·····	109
十二经脉：足少阴肾经·····	110
十二经脉：手厥阴心包经·····	111
十二经脉：手少阳三焦经·····	112
十二经脉：足少阳胆经·····	113
十二经脉：足厥阴肝经·····	114
奇经八脉·····	115
经别·····	120
别络·····	124
经筋·····	126
皮部·····	128
经络通畅保健康·····	129



PART 01

养生先“养心”

——情志养生

情志与五脏	132
五神与五脏	134
五志太过对人的影响	136
心神养生法	138
情志养生：节制法	140
情志养生：疏泄法	142
情志养生：转移法	144
情志养生：制约法	146
稳度“更年期”	148
调情之志，避免“离退休综合征”	150
怡情养性，远离抑郁	152
养性修德，益寿延年	154

PART 02

谨和五味要守节

——饮食养生

食物是最好的医药	158
古代“膳食金字塔”	160
五味与五脏	162
五味调和，健康无病	164
五味偏嗜，疾病将至	167
饮食养生的禁忌	171

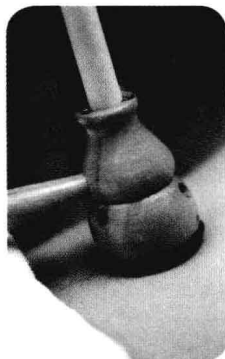
现代人注重膳食平衡

一日三餐，巧食

不病

习惯不改，病从

口入



食不得法，引病复发	182
学生考试期间的饮食调养	185
中年人的饮食调养	186
老年人的饮食调养	188

PART 03

学会享受生活

——休闲养生

休闲养生的意义	190
休闲养生，益寿延年	192
五音与五脏	194
音乐养生	196
花木园艺	198
垂钓旅游	200

PART 04

阴阳消长生物钟

——起居睡眠养生

起居有常，有益健康	202
起居无常，危害健康	204
劳逸适度	206
睡眠养生法	210
睡眠质量	216
提倡子午觉	218
睡眠的方位与姿势	220
阴阳与梦	222

失眠·····	224
睡眠环境与禁忌·····	226

PART 05

生命的奥秘

——房事养生

房事与养生·····	228
房事养生的原则·····	230
《黄帝内经》的房中术·····	233
适龄结婚，遵守天道·····	236
房事不过，有所节制·····	237
科学房事，免疾之痛·····	238
合房有术，择时受孕·····	239
房事禁忌·····	241

PART 06

补偏救弊调阴阳

——药饵养生

药物调理养生的原则·····	246
调动人体的自愈力·····	248
中药延缓衰老的原理·····	249
药食同源·····	250
四气解药性·····	252
单味药和复方·····	254
延缓衰老的方药·····	255
辨证施补·····	257
益寿延年方的特点·····	260
益寿延年的中药·····	261
益寿延年的古方·····	270

PART 07

舒筋活络通百脉

——经络养生

导引气功保健法·····	276
推拿按摩保健法·····	282

保健刮痧法·····	290
针灸保健法·····	296

PART 08

因人施养，有的放矢

——体质养生

了解体质·····	306
阴阳五态人·····	308
阴阳二十五人·····	310
体质辨识方法·····	312
平和体质养生法·····	314
气虚体质养生法·····	316
阳虚体质养生法·····	318
血虚体质养生法·····	320
阴虚体质养生法·····	322
痰湿体质养生法·····	324
湿热体质养生法·····	326
气郁体质养生法·····	328
血瘀体质养生法·····	330
过敏体质养生法·····	332

PART 09

应天地日月之变

——四季养生

自然之道，养生之法·····	334
顺天应时，以时为本·····	336
春三月，养“生”·····	340
夏三月，养“长”·····	342
秋三月，养“收”·····	346
冬三月，养“藏”·····	348

附录：《黄帝内经》名词解释一览表·····	350
-----------------------	-----



《黄帝内经》是一部什么书

◆ 医经者，原人血脉、经络、骨髓、阴阳、表里，以起百病之本、死生之分，而用度箴石汤火所施、调百药剂和之所宜。至剂之得，犹磁石取铁，以物相使，拙者失理、以愈为剧，以生为死。

——《汉书·艺文志·方技略》

【现存最早的医经】

成书于 2000 多年前的《黄帝内经》被誉为中国奉献给世界的三大奇书之一。

《汉书·艺文志·方技略》载有医经、经方、神仙和房中四种中医典籍。其中医经有：《黄帝内经》18 卷，《外经》37 卷；《扁鹊内经》9 卷，《外经》12 卷；《白氏内经》38 卷，《外经》36 卷，《旁篇》25 卷。除《黄帝内经》外，其他医经均已亡佚。因此，《黄帝内经》便成了现存最早的中医经典著作。

医经是根据人身的血脉、经络、骨髓、阴阳、表里等情状，用以阐发百病的根源、死生的界线，而用适当的针灸汤药等治疗方法，以及如何调制各种适宜的药剂。简言之，医经就是阐发人体生理、病理、诊断、治疗和预防等医学理论之著作。之所以称其为“经”，是因为它很重要。

中医典籍

医经

经方

神仙

房中

【《素问》、《灵枢》构筑内经智慧】

《黄帝内经》分为《素问》、《灵枢》两部分，每部各 81 篇，合计 162 篇。两书内容各有侧重，又紧密相关，浑然一体。《素问》之名最早见于张仲景《伤寒杂病论·自序》，迄今 1700 多年。人是具备气形

质的生命体，难免会有大小不同的疾病发生，故以问答形式予以阐明，这就是《素问》的本义。

《灵枢》最早称《针经》，其第一篇《九针十二原》就有“先立《针经》”之语，无疑等于自我介绍。汉魏以后，《灵枢》由于长期抄传出现了多种不同名称的传本。唐代王冰引用的《针经》传本佚文与古本《灵枢》传本佚文基本相同，说明同出一祖本。史料记载北宋有高丽献《针经》镂版刊行，但现在却无书可证。至南宋绍兴二十五年（1155年），史崧半的家藏《灵枢》9卷81篇重新做了校正，扩展为24卷，同时附加音释，镂版刊行。现在看到的就是此传本。西方发达国家近些年兴起的诸如医学地理学、医学心理学、气象医学、时间医学等学科，在两千多年前的《黄帝内经》中均有完整的表述。

【黄帝】

黄帝是开创中华民族文明的祖先，姓姬（或云公孙），生于轩辕之丘（河南新郑县西北），称轩辕氏。黄帝生而灵异。《史记》称其“以土德王，故号黄帝”。黄帝在位时间很久，国势强盛，政治安定，文化进步，有许多发明和制作，如文字、音乐、历数、宫室、舟车、衣裳和指南车等。相传尧、舜、禹、汤等均是他的后裔。黄帝与炎帝都被看做是华夏民族的始祖，故中国人有时自称“炎黄子孙”。

【岐伯】

在《黄帝内经》中，总有一个人在黄帝问话后回答问题，他就是岐伯。

那么，岐伯又是一个什么样的人呢？

岐伯，相传亦为黄帝之臣，又是黄帝的太医，奉黄帝之命尝味各种草木，典主医病。一般认

为，岐伯家居岐山（今陕西省岐山）一带。而新近有资料表明，岐伯为甘肃省庆阳县人。岐伯是中国远古轩辕黄帝时期的重要人物，是著名的医学家。他的著述颇多，但多失传。仅留残著，被后人整理编辑成《黄帝内经》，流传至今。因而，他被后人称为中华医学的鼻祖。因《黄帝内经》主要采用黄帝与岐伯君臣问答的方式，所以常称其为岐黄家言，进而把医术称为岐黄之术。



◎岐伯

军乐之祖

医祖

创作了短箫铙歌军乐，用以建武扬德

著述颇多，但唯有《黄帝内经》流传至今

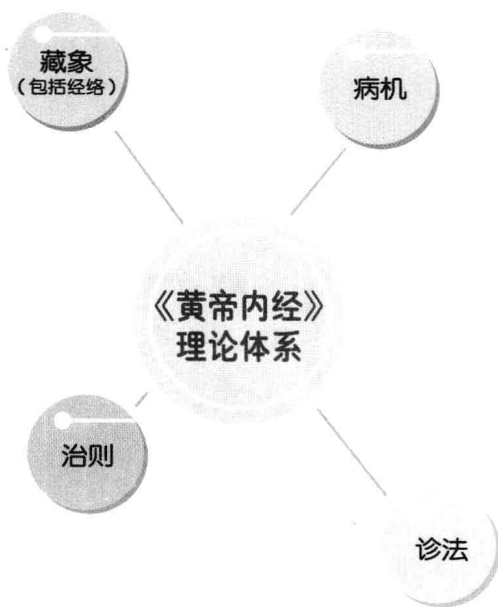


《黄帝内经》是东方医学之根

◆ 肺病者，喘息鼻胀；肝病者，眦青；脾病者，唇黄；心病者，舌卷短，颧赤；肾病者，颧与颜黑。

——《灵枢·五阅五使篇》

历代医家用分类法对《黄帝内经》进行研究。各家的认识较为一致的是藏象（包括经络）、病机、诊法和治则四大学说。这四大学说是《黄帝内经》理论体系的主要内容，至今仍在指导着中医理论研究和临床实践。



【藏象学说】

藏象学说是研究人体脏腑组织和经络系统的生理功能、相互之间的联系以及在外表象乃至与外环境的联系等的学说。

藏象学说主要包括脏腑、经络和

精、气、神

三部分。脏

腑又由五脏、

六腑和奇恒

之腑组成。

五脏，即肝、心、脾、肺、肾。六腑，

即胆、胃、大肠、小肠、膀胱和三焦。

奇恒之腑也属于腑，但又异于常，系

指脑、髓、骨、脉、胆和女子胞，这

里的胆既是六腑之一，又属于奇恒之

腑。脏腑虽因形态功能之不同而有所

分，但它们之间却不是孤立的，而是

相互合作、相互为用的。

“藏象”二字中，“藏”是指藏于体

内的内脏；“象”指表现于体外的生理

功能和病理现象。所谓“藏象”，即藏

于体内的内脏所表现于外的生理功能

和病理现象。例如肺藏于体内，是脏；

而呼吸是其生理功能，咳嗽、气喘则是

其病理现象。可以说，呼吸、咳嗽和

气喘分别是肺所表现于外的生理功能和

病理现象，也就是肺的“象”。通过对“象”

的观察，可以推测“脏”的状态。

经络系统可以分经脉、络脉和腧

藏象
学说

① 脏腑

② 经络

③ 精气神

穴三部分。经

脉有十二正经：

手太阴肺经、

手阳明大肠经、

足阳明胃经、足太阴脾经、手少阴心经、

手太阳小肠经、足太阳膀胱经、足少阴

肾经、手厥阴心包经、手少阳三焦经、

足少阳胆经、足厥阴肝经。十二经脉首

尾相连如环无端，经气流行其中周而复

始。另有别于正经的奇经八脉：督脉、

任脉、冲脉、带脉、阴跷脉、阳跷脉、

阴维脉、阳维脉。经脉之间相交通联络

的称络脉。其小者为孙络，不计其数；

其大者有十五，称十五络脉。腧穴为经

气游行出入之所，有如运输，是以名之。

精、气、神为人身的三宝。精，包

括精、血、津、液；气，指宗气、元气、

营气、卫气；神，指神、魂、魄、意、志。

精和气是构成人体的基本物质，气和神

又是人体的复杂的功能，也可以认为气

为精之御，精为神之宅，神为精气之用。

【病机学说】



病机学说是研究疾病发生、发展、

转归及变化等内在机理的学说。现从病因、发病和病变三方面加以叙述。

病因：引起发病的原因。风雨寒暑为“六淫”的概括；阴阳喜怒乃“七情”的概括；饮食居处即“饮食劳倦”。可以认为这就是后世三因说的起源。

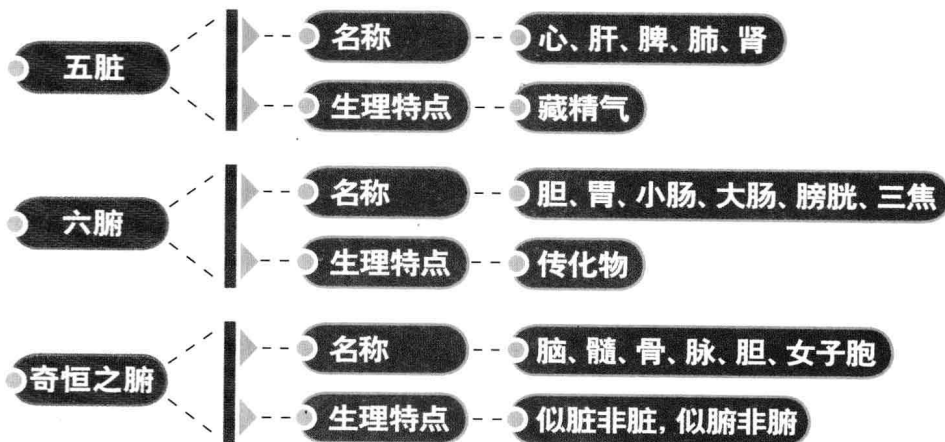
发病：正邪双方力量的对比，决定着疾病的发生与发展。

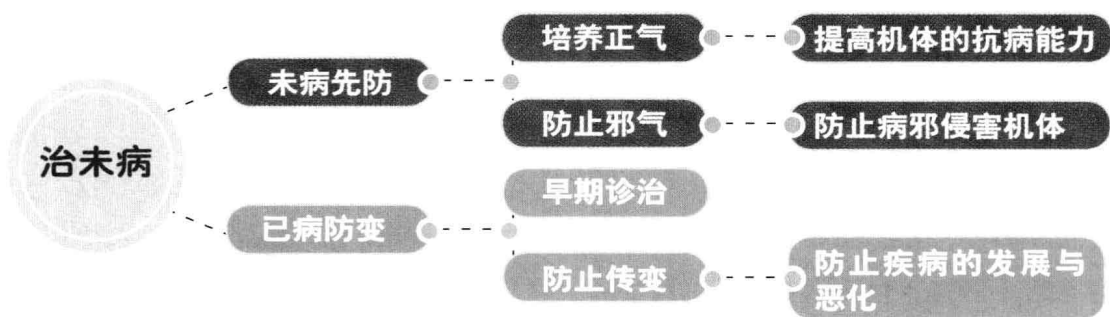
病变：疾病的变化是复杂的，《黄帝内经》概括病变也是多方面的。

有从阴阳来概括的，如《素问·阴阳应象大论》有“阳受风气，阴受湿气”、“阳病者上行极而下，阴病者下行极而上”、“阴胜则阳病，阳胜则阴病；阳胜则热，阴胜则寒”及“阳受之则入六腑，阴受之则入五藏”等论述。

有用表里中外来归纳的，如《素问·玉机真脏论》称“其气来实而强，此谓太过，病在外；其气来不实而微，此谓不及，病在中”，又如《素问·至真要大论》有“从内之外”、“从外之内”、“从内之外而盛于外”、“从外之内而盛于内”及“中外不相及”等病变规律。

脏腑分类





有用寒热来归纳的，如《灵枢·刺节真邪》说“阳盛者则为热，阴盛者则为寒”，又如《素问·调经论》云：“阳虚则外寒，阴虚则内热，阳盛则外热，阴盛则内寒。”

有从虚实而论者，如《素问·通评虚实论》认为：“邪气盛则实，精气夺则虚。”又如《素问·调经论》指出：“气之所并为血虚，血之所并为气虚。”实指邪气盛，虚指正气衰。概括说来，有正虚而邪实者，有邪实而正不虚者，有正虚而无实邪者，有正不虚而邪不实者。

【诊法学说】

望、闻、问、切四诊源于《黄帝内经》。

《黄帝内经》强调诊察疾病必须“四诊合参”。《灵枢·邪气脏腑病形》说：“见其色，知其病，命曰明；按其脉，知其病，命曰神；问其病，知其处，命曰工……故知一则为工，知二则为神，知三则神且明矣。”《素问·阴阳应象大论》指出：“善诊者，察色按脉，先别阴阳，审清浊，而知部分；视喘息，听音声，而知所苦；观权衡规矩，而知病所主；按尺寸，观浮沉滑涩，而知病所生。以治无过，以诊则不失矣。”这都强调只有综合运用四诊，才能作出正确的诊断，所谓“能合色脉，可以万全”。

四 诊		属 阳	属 阴
望诊	望色泽	色泽鲜明	色泽晦暗
闻诊	闻语声	语声高亢洪亮多言，伴躁动	语声低微无力少言，伴沉静
	听呼吸	呼吸有力，声高气粗	呼吸微弱，声低气怯
问诊	问寒热喜恶	身热怕热喜冷	身寒怕冷喜热
	问口渴	口干而渴	口润不渴
切诊	从部位分	寸部	尺部
	从动态分	至（起）者	去（伏）者
	从至数分	数者	迟者
	从形态分	浮、数、洪、滑	沉、迟、细、涩

【治则学说】

研究治疗法则的学说称治则学说,《黄帝内经》对治疗法则是颇有研究的。可以从以下几个方面加以概括。

◆ 防微杜渐

防微杜渐包括未病先防和已病防变。如《素问·上古天真论》:“虚邪贼风,避之有时;恬淡虚无,真气从之;精神内守,病安从来”,“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”,“春夏养阳、秋冬养阴”等,皆言预防疾病。有病早治、防其传变的,如《素问·阴阳应象大论》:“故邪风之至,疾如风雨,故善治者治皮毛,其次治肌肤,其次治筋脉,其次治六腑,其次治五脏。治五脏者,半死半生也。”

◆ 因时、因地、因人制宜

因时制宜者,如《素问·六元正纪大论》:“司气以热,用热无犯;司气以寒,用寒无犯;司气以凉,用凉无犯;司气以温,用温无犯。”这是告诫医者用药勿犯四时寒热温凉之气。

因地制宜者,如“至高之地,冬气常在;至下之地,春气常在”等。因人制宜者,如《素问·五常政大论》:“能毒者,以厚药;不胜毒者,以薄药。”《素问·征四失论》:“不适贫富贵贱之居,坐之厚薄,形之寒温,不适饮食之宜,不别人之勇怯,不知比类,足以自乱,不足以自明,此治之三失也。”

因时制宜

概念

因季施治

举例

四季宜
用、慎用
药

春季

宜用辛凉

夏季

宜用寒凉,慎用湿热

秋季

宜用润燥

冬季

宜用温热,慎用寒凉

◆ 标本缓急

标与本是一对相对概念,具有本末、主次、先后、因果等多种含义,在中医学中常用来说明疾病的本质与现象,以及疾病过程中矛盾的主次、先后关系等。

◆ 治病求本

《素问·阴阳应象大论》说:“治病必求于本。”这是《黄帝内经》治则中最根本的一条。

中医典籍

缓则治本

急则治标

标本兼治

◆ 因势利导

在治病求本的基础上巧妙地加以权变。如《素问·阴阳应象大论》说“因其轻而扬之，因其重而减之，因其衰而彰之”，“其高者，因而越之；其下者，引而竭之；中满者，泻之于内”，“其在皮者，汗而发之”。

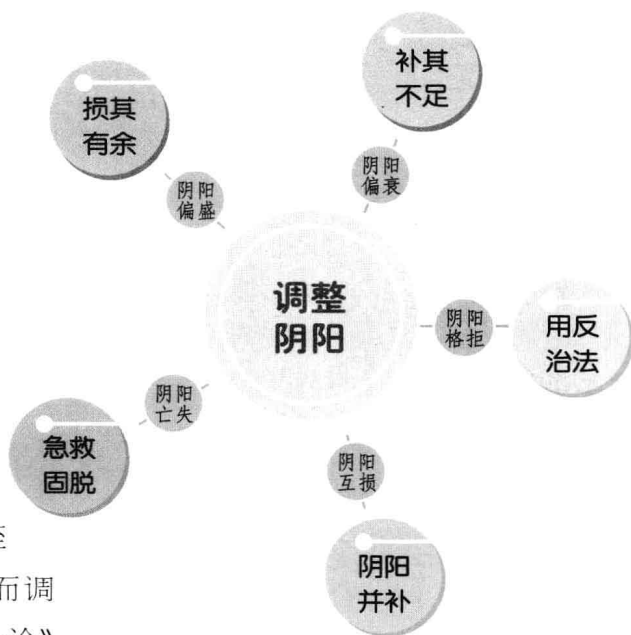
◆ 协调阴阳

此为治疗之大法，故《素问·至真要大论》说：“谨察阴阳所在而调之，以平为期。”《素问·阴阳应象大论》又说：“阳病治阴，阴病治阳。”

调整阴阳的具体法则有：

损其有余：阴阳偏盛的实证，用祛邪法治疗，即为“损其有余”。

补其不足：阴阳偏衰的虚证，用扶正法治疗，即为“补其不足”。



用反治法：对阴盛格阳的真寒假热证，采用“热因热用”的方法治疗。对阳盛格阴的真热假寒证，采用“寒因寒用”的方法治疗。

阴阳并补：对阴阳互损所致的阴阳两虚证，用阴阳并补的方法治疗。

正治常用方法

01

寒者热之

寒性病证表现为寒象



用热性药物治疗

02

热者寒之

热性病证表现为热象



用寒性药物治疗

03

虚则补之

虚性病证表现为虚象



用补益药物治疗

04

实则泻之

实性病证表现为实象



用祛邪药物治疗

反治常用方法

01

热因热用

假热征象的病证

用热性药物
治疗

02

寒因寒用

假寒征象的病证

用寒性药物
治疗

03

塞因塞用

具有闭塞不通症状的
虚证用补益药物
治疗

04

通因通用

具有通泄症状的实证

用通利药物
治疗

急救固脱：亡阴者，重在救阴益气固脱；亡阳者，重在回阳益气固脱。

正治反治

正治亦称逆治，是与病情相逆的直折的治疗方法，比如“热者寒之，寒者热之，虚者补之，实者泻之”之类；反治也称从治，如“寒因寒用，热因热用，通因通用，塞因塞用”之类。故《素问·至真要大论》说：“微者逆之，甚者从之。逆者正治，从者反治。从少从多，观其事也。”

适事为度

无论扶正还是祛邪都应适度，对于虚实兼杂之症，尤当审慎，切记“无盛盛，无虚虚”，即使用补，也不能过。因为“久而增气，物化之常也，气增而久，夭之由也”（《素问·至真要大论》）。

病为本，工为标

《素问·汤液醪醴论》指出：“病为本，工为标。”这是说，病是客观存在的，是本；医生认识治疗疾病，是标。医生必须以病人为根据，这样才能标本相得，治愈疾病。

辨证施治

《黄帝内经》虽未提出“辨证施治”一词，却有辨证施治之实。上述几点均含此意，而书中已有脏腑辨证、经络辨证、八纲辨证、六经辨证的内涵。

制方遣药

《黄帝内经》虽载方药无多，但已具方药之理。

针刺灸砭

《黄帝内经》言经络、腧穴、针刺、灸砭者甚多，不遑列举。



传统中医的独特理论

◆ 道无鬼神，独来独往……拘于鬼神者，不可与言至德。

——《素问·宝命全形论》

【传统医学的地位】

世界上并不仅仅只在中国有传统医学，与中医一样，古老的传统医学还有古埃及医学、古印度医学、古希腊医学。这就是闻名于世的四大传统医学。曾经，它们都有过辉煌与灿烂，3500年前，古印度医学遭受了毁灭性的打击；2300多年前，古埃及医学开始衰败；古希腊医学在现代医学萌芽后也被遗弃。唯独中国的传统医学——中医，不但一直延续到今天，而且还在继续为人们的健康作贡献。

中医学之所以得以延续至今，成为世界四大传统医学之首，真正的原因在于两点：一是它的医疗实用价值，中医学对中华民族的繁衍昌盛作

出了不可磨灭的贡献；二是它具有一整套独特的、较为完整的理论体系，而《黄帝内经》是中医理论体系的奠基之作。

自《黄帝内经》之后，中医学术虽然代有发展，且流派纷呈，医学著作汗牛充栋，然而追溯这些学说、流派、著作的根源，无一不是源于《黄帝内经》。

《黄帝内经》不像西医书籍那样总在解析生理、病理等专业词汇，但它帮助人们认知日常事物中的玄妙智慧，比如东西南北、春夏秋冬的养生之道。其是一本包罗万象的具有独特理论的中医养生的奠基之作。

【走进中医】

中医以“阴阳五行”为其哲学基础，以“天人合一”的中和境界为其理想的追求目标，以“精、气、神学说”为其根本，以“经络学说”为其特色，既可防病治病，又可养生保健。

中医在“阴阳五行”的指导下，认识疾病着重从整体上去把握，执简驭繁。健康的基础和标志就是“阴阳平衡”。疾病的产生就是因为阴阳失

四大传统医学	进 程
中国医学	发展为中医
古印度医学	3500年前遭受毁灭性打击
古埃及医学	2300年前开始衰败
古希腊医学	现代医学萌芽后被遗弃