

女中医写给全家人的
《黄帝内经》
养生智慧书

王芳芳◎著



西安交通大学出版社
XI'AN JIAOTONG UNIVERSITY PRESS

前言

作为一名医师，每天接触各色病人，其症不同，但其状相似，均痛苦不堪。素体康健之人，药石可医，而素体弱、损耗无节之人，则投之罔效，非刀钳相加不能，甚或不医。故医师所医，乃可医之人。

古圣人有云：“法于阴阳，和于数术，饮食有节，起居有节，不妄作劳”，然后能达天寿。现代社会，人们工作竞争激烈，生存压力大，生活习惯往往悖阴阳而动，更无论数术；有甚者，恣意饮食，颠倒起居，“以酒为浆，以妄为常，醉以入房，欲竭其精”。因此现在早死、猝死者多，许多重病也年轻化，成为家庭的沉重负担。

人世间每天上演着各种悲欢离合，而其中老、病、死是我们不可阻挡和改变的。要想减轻这种自然规律带给我们的痛苦，就必须注重养生。

男人是家中的顶梁柱，一个稳固的家庭往往离不开男人的支



撑，在房子、教育、医疗等日渐增大的压力面前，男人需要强健的体魄和坚毅的心性，这样才有资本迎接挑战、迎难而上，为家庭开辟光明的未来。

女人是家庭的灵魂，家庭的温馨与快乐来自于女人无私的付出。而现代社会中的女人既要在职场奋勇搏杀，又要养儿育女，照顾家庭。在这些压力下，爱自己的女人必须会很好地保养自己，使自身充满正能量，这样才能把爱更好地传播出去。

操劳一生，每个人都会走向晚年，每个人都期待一个安宁美好的老年生活，而此种都建立在身体健康的基础之上，老年人学会养生，保养好身体，既是家庭之福，也是社会之福。

孩子是家庭的希望，很多家长都竭尽全力地为孩子的成长铺路，而孩子的身体素质则是其中最基础的一环。在西医西药为主流的今天，西药的副作用日益凸显，如何预防疾病成了小儿养生最重要的方面。食疗胜于药补，以食物之偏性调稚儿阴阳之偏，阴阳和合则无病。

故养生，实为长养生命，未病之时就应将养，若已病或年高，乃事养生，虽可补牢，已失却先机。人应天地之气而生，人的养生法则应自然法则而动，“天人合一”不仅是一个概念，更是养生的基本准则。顺应自然，不逆天而动，是生命的基础。从《黄帝内经》来看养生，正是基于此而为。学习《黄帝内经》，和古哲人一起养生。衷心祝愿全天下的男人、女人、老人和孩子都能安康喜乐！

王芳芳

人体常用穴位取穴图

第一章 《黄帝内经》饮食养生秘笈：

吃饭营养好，疾病生得少

一、吃饭吃对了，身体才健康 / 21

饮食是健康的第一要素 / 21

怎样选择适合自己的食物 / 22

新鲜饮食很重要 / 24

二、五谷怎样吃才健康 / 26

“五谷”的定义 / 26

“五谷”应该这样挑 / 27

豆类养颜又保健 / 28

三、健康饮食的中医养生观念 / 30

节制饮食需谨慎 / 30

一日三餐的科学饮食法 / 31



- 食后保健应注意 / 33
- 四、不可不知的饮食搭配宜忌 / 35
 - 食物对人体的功用 / 35
 - 平衡膳食的方法 / 37
 - 食物之间的相克性 / 38
- 五、这些汤能改变人的一生 / 40
 - 如何煲一锅好汤 / 40
 - 春季煲汤食谱 / 41
 - 夏季煲汤食谱 / 43
 - 秋季煲汤食谱 / 44
 - 冬季煲汤食谱 / 45

第二章 《黄帝内经》运动养生秘笈：

没事多动动，腰不疼腿不痛

- 一、养身在动，养心在静 / 49
 - 动静结合好防病 / 49
 - 动静适度有诀窍 / 51
 - 动中取静这样做 / 53
- 二、遏制体质下降，关键在于运动 / 55
 - 过逸容易伤身体 / 55
 - 过劳容易伤脏腑 / 57
- 三、选择适合自己的运动方式 / 60
 - 几种常见的导引法 / 60
 - 如何根据年龄选择健身运动 / 62

第三章 《黄帝内经》体质养生秘笈：

最好的医生是自己

- 一、认识中医的体质养生 / 67
 - 人的体质各有不同 / 67
 - 体质养生要则 / 68
- 二、气虚体质：养生重补气健脾 / 71
 - 气虚体质的表现及成因 / 71
 - 气虚体质的调养 / 72
- 三、阳虚体质：养生重固本培阳 / 77
 - 阳虚体质的表现及成因 / 77
 - 阳虚体质的调养 / 78
- 四、阴虚体质：养生宜静养安神 / 82
 - 阴虚体质的表现及成因 / 82
 - 阴虚体质的调养 / 83
- 五、湿热体质：养生应祛湿清热 / 87
 - 湿热体质的表现及成因 / 87
 - 湿热体质的调养 / 88
- 六、痰湿体质：养生忌肥甘厚味 / 92
 - 痰湿体质的表现及成因 / 92
 - 痰湿体质的调养 / 93
- 七、瘀血体质：养生应血脉通畅 / 98
 - 瘀血体质的表现及成因 / 98
 - 瘀血体质的调养 / 99
- 八、气郁体质：养生须疏肝理气 / 104
 - 气郁体质的表现及成因 / 104
 - 气郁体质的调养 / 105
- 九、特禀体质：养生要益气养血 / 110
 - 特禀体质的表现及成因 / 110
 - 特禀体质的调养 / 112



第四章 《黄帝内经》经络养生秘笈：

人体健康的大药

- 一、疏经通络不生病 / 119
 - 什么是中医十二经脉 / 119
 - 十二经脉重要保健穴位 / 120
- 二、艾灸行气促循环 / 128
 - 什么是艾灸治疗 / 128
 - 常见艾灸治疗方法 / 129
 - 艾灸的注意事项和禁忌 / 130
- 三、刮痧治病有奇效 / 132
 - 什么是刮痧疗法 / 132
 - 刮痧对人体产生的作用 / 134
 - 刮痧的适用范围 / 137
 - 刮痧的具体操作方法 / 138
- 四、适当拔罐身轻松 / 140
 - 什么是拔罐疗法 / 140
 - 拔罐的具体操作方法 / 141
 - 拔罐的不同反应 / 142
 - 常见疾病的拔罐治疗 / 143
 - 拔罐的注意事项 / 146
- 五、足部按摩少生病 / 147
 - 什么是足部按摩 / 147
 - 足部按摩的方法 / 148
 - 足部常用的穴位 / 150
 - 常见疾病的足部按摩治疗 / 151
 - 足部按摩的禁忌 / 153

第五章 《黄帝内经》四时养生秘笈：

紧跟节气，别让身体过气

一、春 生 /157

春季作息须知 / 157

春宜养肝助升发 / 159

二、夏 长 /162

夏季作息须知 / 162

夏宜养心促生长 / 164

三、秋 收 /167

秋季作息须知 / 167

秋宜养肺主收敛 / 168

四、冬 藏 /173

冬季作息须知 / 173

冬宜养肾巧藏精 / 174

第六章 《黄帝内经》十二时辰养生秘笈：

一天之中如何养生

一、子 时 /181

胆经当令护阳气 / 181

怎样才能睡好 / 183

二、丑 时 /187

肝经当令养肝血 / 187

肝经养护要则 / 189

三、寅 时 /192

肺经当令养清气 / 192

肺经养护要则 / 193

四、卯 时 /198



大肠经当令排余毒 / 198

对付宿便有方法 / 200

五、辰 时 / 203

胃经当令靠食养 / 203

不吃早餐害处大 / 205

六、巳 时 / 208

脾经当令促消化 / 208

防止寒凉对脾经的损伤 / 210

美丽女人从健脾开始 / 212

七、午 时 / 215

心经当令安心神 / 215

睡好午觉人不老 / 217

八、未 时 / 221

小肠经当令辨清浊 / 221

中午饱，一天饱 / 223

九、申 时 / 226

膀胱经当令多喝水 / 226

让膀胱经畅通无阻 / 227

十、酉 时 / 232

肾经当令防肾病 / 232

保住肾精至关重要 / 234

十一、戌 时 / 237

心包经当令要放松 / 237

戌时养生要则 / 239

十二、亥 时 / 241

三焦经当令宜安眠 / 241

三焦通，百病不生 / 243

第七章 《黄帝内经》情志养生秘笈：

心安是最好的活法

- 一、病由心生，情志决定健康 / 251
 - 别让坏情绪害了你 / 251
 - 五情相胜法 / 254
- 二、养心调神，远离亚健康 / 258
 - 节气变化，情绪也跟着起伏 / 258
 - 会调整，日子就能过好 / 260
- 三、随遇而安，快乐常在 / 264
 - 爱“较劲”的人，最易影响健康 / 264
 - 天真的人能得到天助 / 266
 - 心病还需心药医 / 267

第八章 《黄帝内经》生态养生秘笈：

怎样才能活得顺

- 一、人要活得顺，离不开地利天时 / 271
 - 出生地影响你一生的体质 / 271
 - 要想健康，要学会借势 / 272
- 二、为什么说“一方水土养一方人” / 276
 - 中医治病思路：先问地氐，再下疗法 / 276
 - 不同地域的养生方法 / 278
- 三、找对自己的好风水 / 283
 - 因地制宜，无病可摧 / 283
 - 选房子要和天理、顺世道、应风水 / 284
- 四、择善而居，优化居室布局 / 289
 - 住得安全，卫生乃第一要务 / 289
 - 现代家居不可不知的三大防范 / 291



第九章 《黄帝内经》孕产养生秘笈：

美丽添新意，育儿有活力

一、孕：十月幸福，完美孕妈 / 299

孕期女人常见的皮肤问题 / 299

孕期女人日常皮肤护理 / 300

二、产：幸福升级，美丽满分 / 302

产后保养很重要 / 302

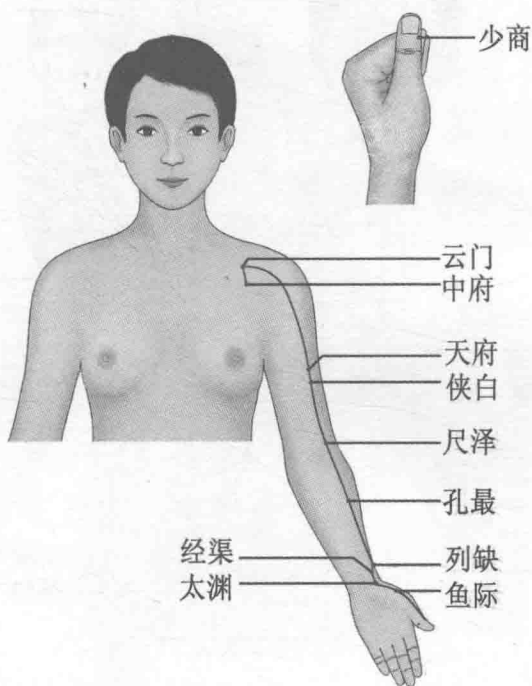
产后的饮食调理 / 304

产后的日常保养 / 305

参考文献 / 307

人体常用穴位取穴图

手太阴肺经经穴

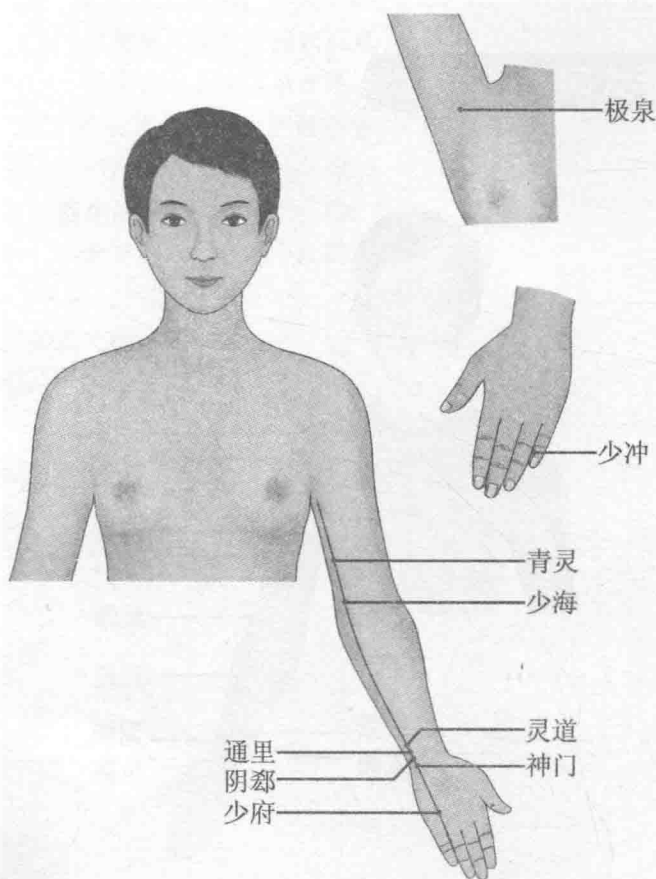


【循行】起于中焦胃部，属肺，下络大肠，联系胃及肺系，从肺系出来后，外行线起于侧胸上部，循行于上肢内侧前缘，入寸口，延大鱼际边缘出于大指内侧端。其分支从腕后分出，止于食指内侧端。

【主治】咳嗽、喘息、咽痛等肺系疾病，以及经脉循行部位的其他局部病证。



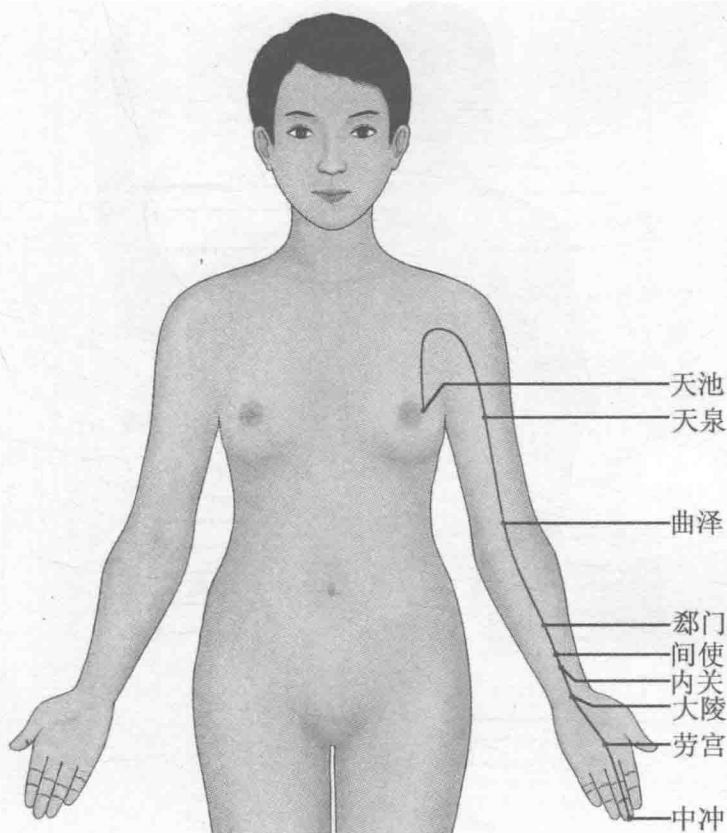
手少阴心经经穴



【循行】起于心中，联系心、肺、咽、目系，属心络小肠，从腋下迁出，延手臂内侧后缘前行至掌后豌豆骨，进入掌内，止于小指桡侧端。

【主治】心、胸病证，神志病以及经脉循行部位的其他局部病证。

手厥阴心包经经穴

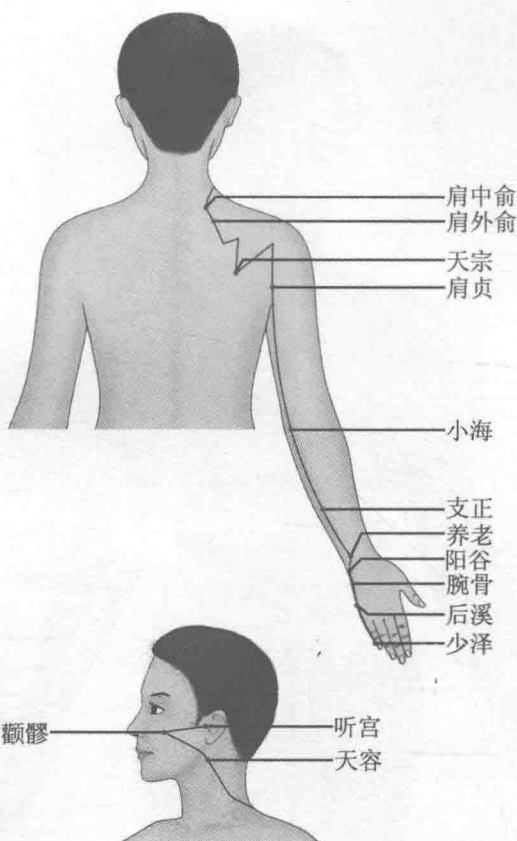


【循行】起于胸中，属心包，下膈，络三焦；支脉从胸中出胁部，沿手臂内侧面的中间部循行，入掌中出于中指桡侧末端；掌中分支止于无名指末端。

【主治】心、心包、胸、胃病证，神志病，以及经脉循行部位的其他局部病证。



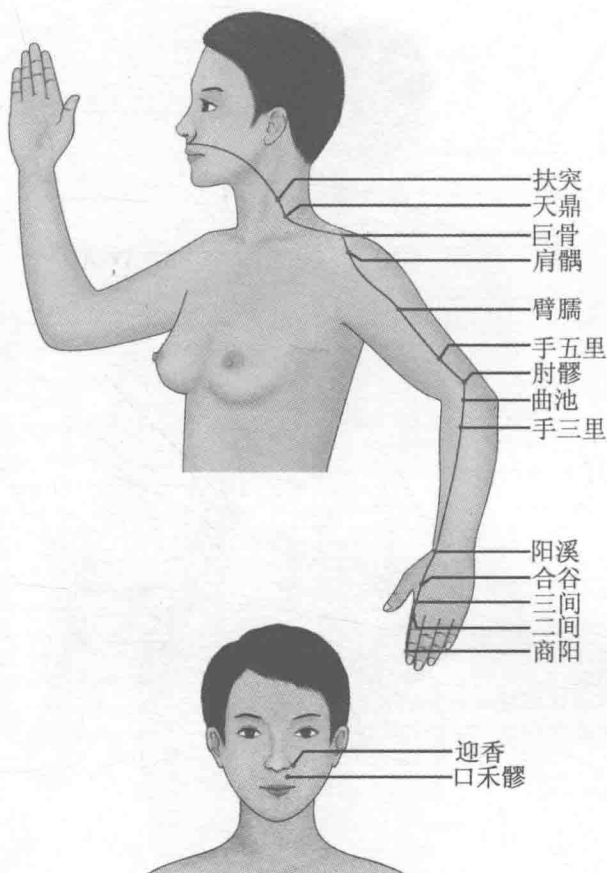
手太阳小肠经经穴



【循行】手太阳小肠经起于小指尺侧端，延上肢外侧后缘上行，绕行肩胛部，内行线从缺盆进入，络心，属小肠，联系胃、咽；上行线从缺盆上行，经面颊到外眼角、耳中，分支从面颊到鼻，继续上行至内眼角。

【主治】头面五官病、热病、神志病以及经脉循行部位的其他局部病证。

手阳明大肠经经穴

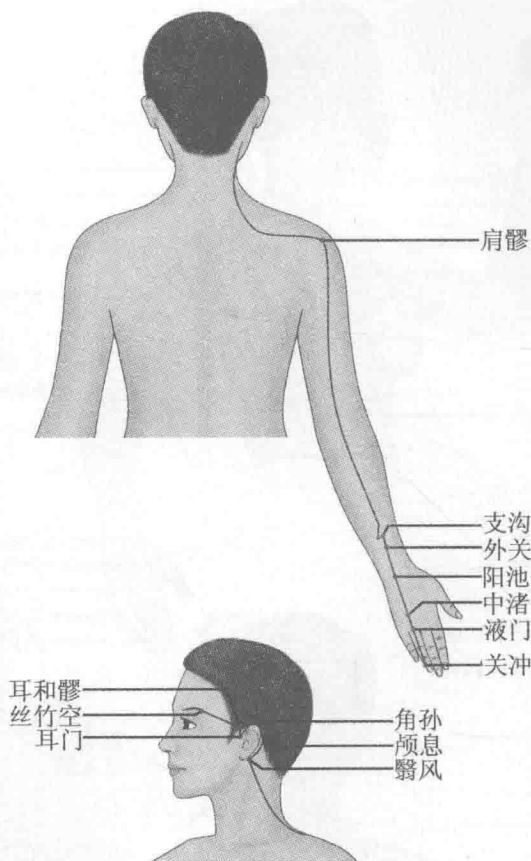


【循行】起于食指桡侧端，延手臂外侧前缘循行至肩峰部前缘，下入缺盆，络肺，属大肠，从缺盆向上走行，经颈部进入下齿槽，过人中沟，止于对侧鼻旁边。

【主治】头面五官病、皮肤病、热病、肠胃病、神志病以及经脉循行部位的其他局部病证。



手少阳三焦经经穴



【循行】起于无名指末端，沿着小指、无名指之间上行，沿手臂外侧中间部上行，过肩，经颈部上行联系耳后，从耳上方向下联系面颊、眼下；体腔支从缺盆进入，分布于胸中，联络心包、膻中、三焦等。

【主治】头、目、耳、面颊、咽喉、胸胁病，热病，以及经脉循行部位的其他局部病证。