

《黄帝内经》养生全书

HUANGDI NEIJING YANGSHENG QUANSHU QINGZHI YANGSHENG

情志养生

中国轻工业出版社



黄帝内经

主编

张湖德（中央人民广播电台医学顾问）
王毅夫



● 主编 张湖德 王毅夫

《黄帝内经》养生全书

情志养生



中国轻工业出版社

0162738



0162738

图书在版编目(CIP)数据

《黄帝内经》养生全书/张湖德,王毅夫主编. —北京:
中国轻工业出版社,2001.1
ISBN 7-5019-3019-8

I. 黄… II. ①张…②王… III. 养生(中医)
IV. R212

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2000)第 80236 号

策划编辑:李克力 责任终审:滕炎福 封面设计:赵小云
版式设计:赵益东 责任校对:李靖 责任监印:胡兵

*

出版发行:中国轻工业出版社(北京东长安街6号,邮编:100740)

网 址: <http://www.chlip.com.cn>

联系电话:010—65241695

印 刷:三河市艺苑印刷厂

经 销:各地新华书店

版 次:2001年1月第1版 2001年1月第1次印刷

开 本:850×1168 1/32 印张:68

字 数:1645千字 印数:1—5000

书 号:ISBN 7-5019-3019-8/TS·1835

定 价:138.00元(共10册),本册13.80元

·如发现图书残缺请直接与我社发行部联系调换·



主 编 张湖德 王毅夫

副主编 刘福奇 何文彬 乔占兵
杨世盐 李 丽 陈 华

编 委 姜 峰 刘 钊 文占权
宋树立 赵 杰 李 萍



【编写说明】

《黄帝内经》是我国现存医学文献中最早的一部典籍。它自春秋战国时代成编以后,虽然代有亡佚,但随着医学的发展、实践经验的不断积累,历代医家对它又有增益和补充,所以这部书并非出自一时一人的手笔,而是古代医家长期与疾病作斗争的经验总结,是一部经过多次修订而成的医学巨著。书名冠以“黄帝”,亦仅是伪托之辞。

《黄帝内经》是《素问》和《灵枢》两书的总称,共 18 卷,162 篇。现在的通行本《补注黄帝内经素问》和《灵枢经》,分别为唐代王冰次注、宋代林亿等校正和宋代史崧整理而得以保存,并流传至今。

《黄帝内经》比较全面地阐述了中医学理论体系的内容及其结构,反映出中医学的学术思想和理论原则。这不仅说明了我国古代医学的伟大成就——为保证人类健康、繁衍中华民族作出了巨大贡献,而且为祖国医学的发展奠定了基础。中医学发展史上所出现的许多著名医学家和不少的医学流别,从其学术思想和继承性来说,基本上是从《黄帝内经》的理论基础上发展起来的。中医学之所以历数千年而不衰,《黄帝内经》的理论体系起到了决定性的作用。所以,《黄帝内经》成为学习中医必读之书,并被尊为“医家之宗”。



《黄帝内经》的内容是很丰富的。它分别从阴阳五行、脏腑、经络、刺法、病因、病机、诊法、治则、养生保健等方面进行了系统的阐述,确立了一套比较系统的中医学理论体系。这套理论体系是古人在生活、生产和医疗实践过程中,通过长期的观察,结合了当时自然科学的成就,并受着当时的哲学思想影响而逐渐形成的。因此,《黄帝内经》中运用了古代哲学阴阳五行学说的理论观点,并以人体内外相互联系、相互制约的整体观念来阐述人体的生理活动、病理变化的规律以及诊断、治疗用药等法则,把古代朴素的哲学思想贯穿在整个理论体系之中。

这里需要特别指出的是,《黄帝内经》一书不仅是一部伟大的医学巨著,而且也是一部光辉的养生学著作。因为该书全面地反映并吸取了秦汉以前的养生学成就,对于中医养生学的有关理论、原则和方法进行了比较全面而系统的论述,从而奠定了我国养生学的理论基础,是学习中医养生学的必读之书。

如何才能健康长寿,这是古往今来人们一直关心和探索的问题。对于《黄帝内经》来说,亦是如此。在《素问·上古天真论》中明确指出:人们一定要“尽终其天年,度百发乃去”。天年,即天赋的寿命,人们应该活到的年岁。这个年岁,《黄帝内经》认为应该是 120 岁。那么,如何才能活到天年呢?《黄帝内经》认为:应该重视养生之道,即“不治已病治未病,不治已乱治未乱……夫病已成而后药之,乱已成而后治之,譬犹渴而穿井,斗而铸锥,不亦晚乎”。这种防重于治的思想,显然是十分可贵的。在当今的世界,面对许多不能治愈的疾病,如艾滋病、癌症等,人们难



道不应该好好地养生保健、不断地充实和加强自己的真元之气吗？

尽管目前国内亦有不少书从各个方面来阐述和发挥《黄帝内经》的学术价值，但遗憾的是还没有全面从养生的角度来挖掘和整理《黄帝内经》科普读物。有鉴于此，中国轻工业出版社建议由我牵头主编一套《黄帝内经》养生丛书，邀请国内一些有影响的研究《黄帝内经》的专家们参与策划和编写。这套丛书由下列 10 个分册组成：

1. 养生总论——天年
2. 经络养生
3. 体质养生
4. 情志养生
5. 四时养生
6. 君主之官——心的保健
7. 相傅之官——肺的保健
8. 后天之本——脾胃保健
9. 将军之官——肝的保健
10. 先天之本——肾的保健

《黄帝内经》文字古僻，医理深奥，年代久远。虽然经过编著者艰苦努力，但毕竟水平有限，因此，本丛书在整理、研究及推广《黄帝内经》养生理论和方法方面，还可能出现一些错误，敬请读者们批评指正。

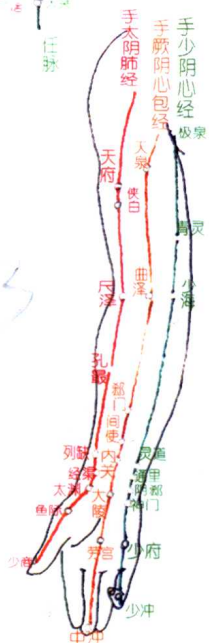
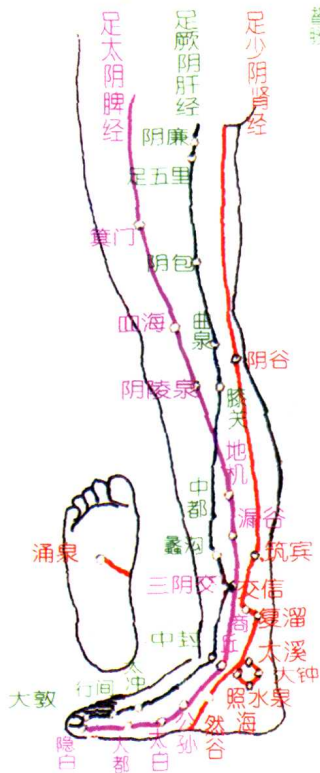
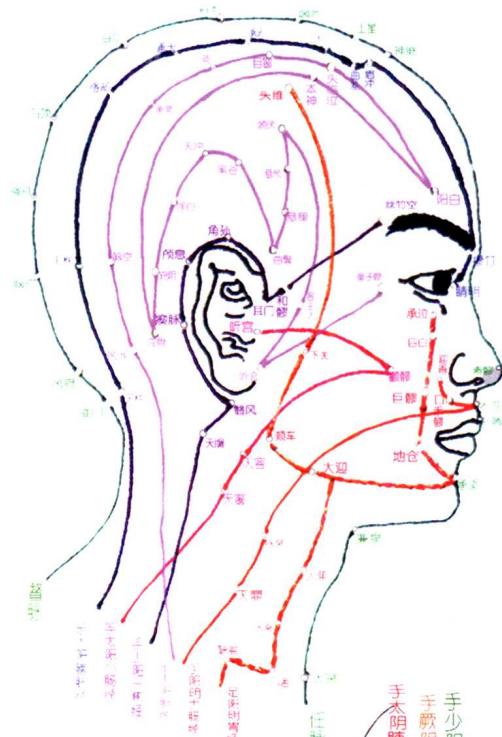
衷心祝愿广大读者健康长寿，颐养天年。

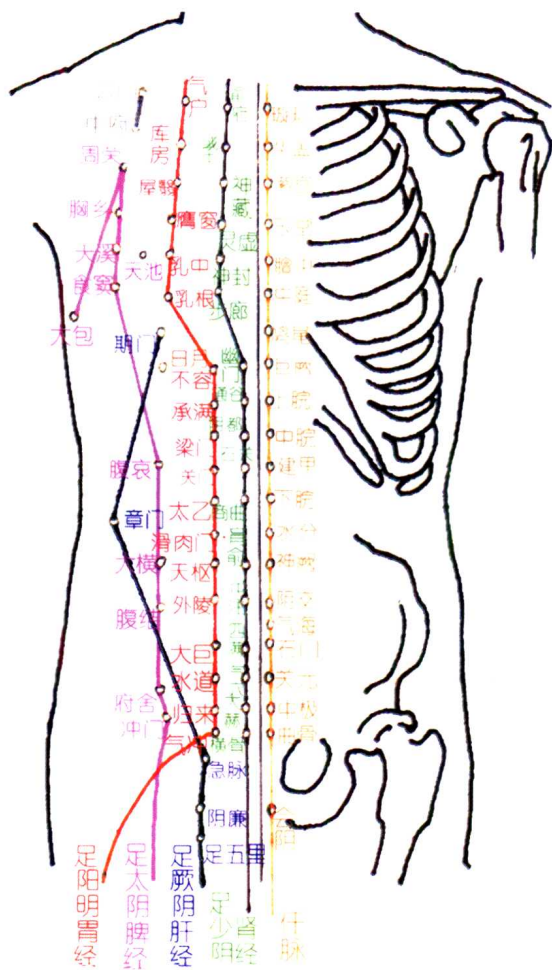
中央人民广播电台医学顾问 · 张湖德

2000 年 12 月于北京中医药大学

主编简介

张湖德,男,1945年4月生于山东寿张县。1977年至今在北京中医药大学任教。1987年以前在《内经》教研室工作,先后为中医专业本科、中医针灸推拿专业本科及其它专业的本科生、进修生讲授《内经选读》课,累计4000多学时,并参加编写厦门大学海外华侨函授教材《内经选读》,计20余万字。1987年以后在养生教研室工作,先后讲授中医养生学、养生康复名著选读上千学时,出版过有关养生学、营养学、心理学、性学方面的著作60余部,并在中国100多家有影响的报纸和杂志上发表过有关养生保健的文章5000多篇,其发表的著作论文总计字数达1000多万字,被称为中国著名的科普作家。现为中央人民广播电台医学顾问,国际整肤医学会教授,中国驻颜学院副院长、客座教授,北京永南医院副院长,中国科学美容杂志社特聘专家,敦煌美术馆名誉馆长,中国教育电视台《健康桥》栏目广告策划部经理等职。







【 目 录 】

一、《黄帝内经》对精神与健康问题的贡献	1
(一)《黄帝内经》的学说符合现代心理、社会、 生物医学模式	1
(二)现代社会心理学基本概念	3
1. 什么是人的心理现象	4
2. 各种心理现象之间的关系	7
(三)《黄帝内经》有关心理问题的论述	8
1. 心理活动	8
2. 七情五志	15
3. 特殊心理	17
4. 个性心理	19
(四)《黄帝内经》有关形神关系问题的论述	28
1. 形具神生	28
2. 神为身主	42
二、《黄帝内经》心理养生学说	49
(一)养生概说	49
(二)《黄帝内经》养生学说的理论基础	51
1. 防病与长寿的统一	52
2. 内因(正气)为主的养生思想	54



3. 养生法时	56
4. 调神摄生	57
(三)《黄帝内经》提出的养生方法	58
1. 法阴阳,和四时	58
2. 养精神,调意志	60
3. 和术数,勤锻炼	88
4. 节饮食,适寒温	90
5. 慎起居,节房事	92
6. 避虚邪,保正气	92

三、现代西方心理保健思想与实践

(一) 现代健康心理学概述	94
1. 现代健康心理学的产生	94
2. 健康心理学的概念和任务	95
3. 健康与心理健康问题	96
(二) 各年龄阶段人群个体心理问题与心理保健	103
1. 胎儿期个体心身发展特征及心理保健对策	104
2. 婴儿期个体心身特征及心理保健对策	106
3. 幼儿期个体心身发展特征及心理保健对策	107
4. 小学期个体心身特征及心理保健对策	110
5. 初中期个体心身特征及心理保健对策	113
6. 高中期个体心身特征及心理保健对策	114
7. 成年初期个体心身特征及心理保健对策	116
8. 成年中期个体心身特征及心理保健对策	121
9. 成年晚期个体心身特征及心理保健对策	127



四、情志致病的中医疗法..... 135

(一) 心理因素与情志疾病的关系 135

1. 社会心理因素在疾病发生中的作用 137
2. 情志致病的病理特点 149
3. 社会心理因素的诊断治疗学意义 158

(二) 情志所伤引起的各种病证及其治疗方法 160

1. 梅核气 160
2. 眩晕 162
3. 噎膈 165
4. 咳喘 169
5. 惊悸怔忡 172
6. 胃脘痛 176
7. 呕吐 179
8. 呃逆 182
9. 胁痛 185
10. 积聚 188
11. 奔豚气 190
12. 厥证 192
13. 癫狂 195
14. 痫证 198
15. 郁证 200
16. 不寐 203
17. 健忘 207
18. 阳痿 208
19. 月经病 211
20. 小儿惊风 212



一、《黄帝内经》对精神与健康问题的贡献

(一)《黄帝内经》的学说符合现代心理、社会、生物学模式

《黄帝内经》(除标题外,本书正文中一律简称《内经》)是中国古代一部内容最丰富、影响最深远的中医典籍。《内经》、《伤寒论》、《金匱要略》和《温病》合称为“中医四大经典”,《内经》居“中医四大经典”之首,历来被奉为我国“医学之祖”、“医术之母”。早在公元6世纪前就传入朝鲜、日本等国,成为东方医学理论的主要支柱。时至今日,它在国外仍享有很高的声誉,被译成日、德、英、法等国文字广为流传。

《内经》能够流传如此之广和经得住如此之长时期的考验就在于它的科学性。它不仅具有良好的哲学基础和人体解剖学、生理学基础,特别还具有良好的心理学基础。随着现代社会高速发展,人们对医学的认识也发生了巨大变化,医学模式已由纯粹的“生物医学模式”向“生物心理、社会、医学模式”转化。心理因素在医学中的地位越来越受到人们的重视。

《内经》中关于医学心理学的论述,不仅涉及面广,而且相当具体,并对心理因素与人体生理、病理、诊断、治疗和预防的关系,作了系统、原则性的总结。因此可以说《内



经》奠定了中国古代医学心理学思想的基础。《内经》这种对“生物心理社会医学模式”的超前认识现在已被许多人认可。

医学研究的对象——人,是有意识、有思想、有情感的生物有机体。人有着非常丰富而又极为复杂的内部心理活动。人生活在社会中,必然受到社会的、自然的影响,必须对各种刺激作出相应的反应。因此,所谓“健康”,不仅是指一个人没有疾病或没有虚弱现象的生理正常,而且还指有良好的精神状态和社会适应能力。

然而在一段时期内,由于医学指导思想方面的原因,还原论、机械论观点在医学领域盛行,认为人体就是细胞的组合,往往只注意到理化刺激与生物刺激因素的致病作用,病人日益变成由许多能够分解和修补的各个部分所组成的纯生物学客体,忽视了人是生物的人、心理的人和社会的人的有机整体,怀疑甚至否认心理因素和社会因素在疾病发生发展和诊疗中的作用,因而医学体系是一种纯粹的“生物医学模式”。

“生物医学模式”的理论和实践,诚然有不可磨灭的功绩,它促进了医学科学的发展。但仅仅局限于此,则有碍人们认识的深化,它忽视了人的生命力,忽视了精神因素的作用,因而对某些心因性或功能性疾患的理解,难以得出令人满意的答案。

于是,当代医学的研究,已不局限于生物学方面了,不只是研究人体血肉之躯的生物因素,而是越来越重视社会因素、心理因素对人的健康与疾病的影响。揭示社会、心理因素与疾病、健康的相互关系,弄清各种因素间相互作



用的规律,已成为当代医学的一个重要任务。生物心理社会医学模式,将能更为正确地阐明人体与社会、环境之间的关系,全面分析精神与躯体疾患的本质,寻找维护健康、战胜疾病更全面、合理而有效的方法。

事实证明,建立在整体观基础之上的中医学,其指导思想是正确的,自始至终将人置于社会、环境整体中,把人视为有意识,有思想、有情感的生物有机体。中医学长于辩证思维,把事物看作是一个有机联系的整体,从多方面和对立统一关系中把握事物的特殊本质。中医学认为人体是一个开放的系统,天人相应,内外协调平衡;形与神不能分离,形与神俱,形神相即;疾病是多因素相互作用的结果,不仅可由六淫等自然因素导致,并与七情等社会心理因素密切相关,因而不能孤立地寻找疾病发生发展的单一的、不变的因素。治疗上不只是针对特殊病因,而且应该调节整体,平衡阴阳,和其内外,形神并治。

中医学的整体认识与现代“生物心理社会医学模式”极为吻合。吸取中医学认识论的精华,有助于整个医学模式的转化。

(二) 现代社会心理学基本概念

一提起心理学,许多人就认为这是一门神秘莫测、奇特奥妙的玄学。其实,心理学并不神秘,也不奥妙,它是人类研究自己心理现象即心理活动的一门基础科学。



1. 什么是人的心理现象

人的心理现象就是人的心理活动,也是人的精神状况,它是人们在实践活动中产生和发展的,是人的大脑对客观世界的能动的反映。只要人在清醒状态时,随时都能体验到自己的某些心理活动。例如,一个中医师,每天看到各种各样病人的形象,听到各种病人的主诉、呼吸、咳嗽、呃逆;回想起自己学习中医的有关知识;思考着应该投用什么样的药物,随证进行哪些加减,想象着随着科学技术的发展,电子技术的广泛运用,在新世纪,中医学术发展又是什么样的局面;当自己治疗的病人恢复健康时感到欣慰,决心当一个在业务上精益求精的华佗、张仲景、孙思邈式的名医,并在临床实践中积极培养自己对中医事业的深厚情感,浓厚兴趣,不断提高自己的治病能力和学术水平,碰到困难时,能以愈挫愈奋,百折不挠的顽强意志来克服。

上面所说的看到、听到、回想、思考、想象、欣慰、决心、感情、兴趣、能力、意志等,都是人的心理现象。可见人的心理现象是非常复杂的,表现形式是很多的。心理学常把心理现象划分为心理过程和个性心理两大类。

(1) 心理过程

心理过程,就是指人的心理活动的发生、发展和完善的过程。它包括认识过程、情感过程和意志过程。

第一,认识过程。是指人在认识客观事物的活动中表现出来的各种心理现象。例如:中医的四诊——望病人的神色,闻病人的声息,听病人的主诉,切病人的脉象,这种认识病情的活动叫“知觉过程”。一个医师在对病人进