

《黄帝内经》养生全书

HUANGDI NEIJING YANGSHENG QUANSHU HOUTIANZHIBEN PIWEIBAOJIAN

中国轻工业出版社



后天之本——脾胃保健

黃帝內經

主编

张湖德（中央人民广播电台医学顾问）
刘福奇



● 主编 张湖德 刘福奇

《黄帝内经》养生全书

后天之本
脾胃保健



中国轻工业出版社

0162718



0162718

R 212

324

2007/14

图书在版编目(CIP)数据

《黄帝内经》养生全书/张湖德,刘福奇主编. —北京:
中国轻工业出版社,2001.1

ISBN 7-5019-3019-8

I. 黄… II. ①张…②刘… III. 养生(中医)
IV. R212

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2000)第 80236 号

责任编辑:李克力 责任终审:陈耀祖 封面设计:赵小云
版式设计:智苏亚 责任校对:郎静瀛 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

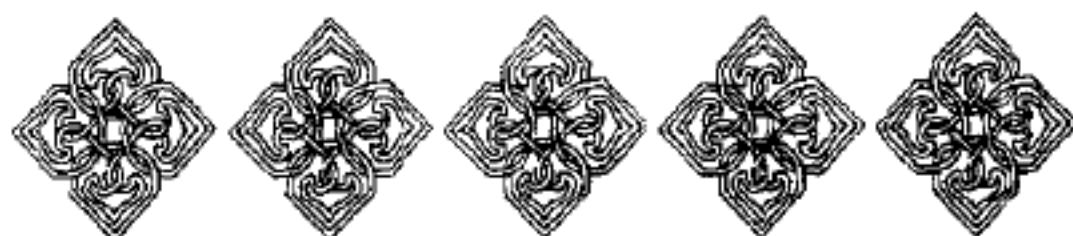
·如发现图书残缺请直接与我社发行部联系调换·



主 编 张湖德 刘福奇

副主编 马维成 徐寅平 乔占兵
何文彬 王毅夫 姜 峰

编 委 贾以文 胡广进 张国建
高玉芳 贝晓琴 景国际
陈金英 王贵全



【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、《内经》对脾胃的生理功能与病理变化的认识	1
(一) 脾胃的生理功能	1
1. “后天之本——脾胃”学说的形成渊源	1
2. 脾主运化,主升,统血	4
3. 脾胃之间的关系	7
4. 脾胃与水液及食物代谢过程的关系	9
5. 后天之本与后天之精	12
6. 脾胃与气的关系	14
7. 脾胃与血液的关系	20
8. 脾胃与精、气、血、津液在生理上的关系	22
9. 脾胃与情志的关系	24
10. 脾胃保健与健康长寿的关系	27
(二) 脾胃的病理变化	31
1. 运化失常	31
2. 升降失司	32
3. 统摄失职	32
(三) 现代医学与《内经》脾胃学说的比较	33
1. 现代医学对脾胃的基本认识	33
2. 《内经》对脾胃的基本认识	35
二、脾胃的保健法	38



(一) 四季养生,重视脾胃	39
1. 脾胃与四季相通	40
2. 四季保养脾胃的方法	43
(二) 保养脾胃宜调理情志	45
1. 情志失调致脾胃病的特点	45
2. 情志养脾胃的方法	46
(三) 饮食养脾胃	50
1. 饮食与脾胃	50
2. 养脾胃的食物	52
3. 养脾胃的药膳	55
(四) 药物调理脾胃	66
1. 药物与脾胃	66
2. 调理脾胃的药物	68
3. 调理脾胃的成药	71
4. 调理脾胃的秘方	75
(五) 气功、音乐、书法与脾胃保健	80
1. 气功与脾胃保健	80
2. 音乐与脾胃保健	86
3. 书法与脾胃保健	90
(六) 运动健脾胃	91
1. 运动与脾胃的关系	92
2. 运动健脾胃原理	93
3. 运动的方法	96
(七) 按摩健脾养胃	100
1. 常用的脾胃保健穴位	101
2. 常用的脾胃保健按摩法	109



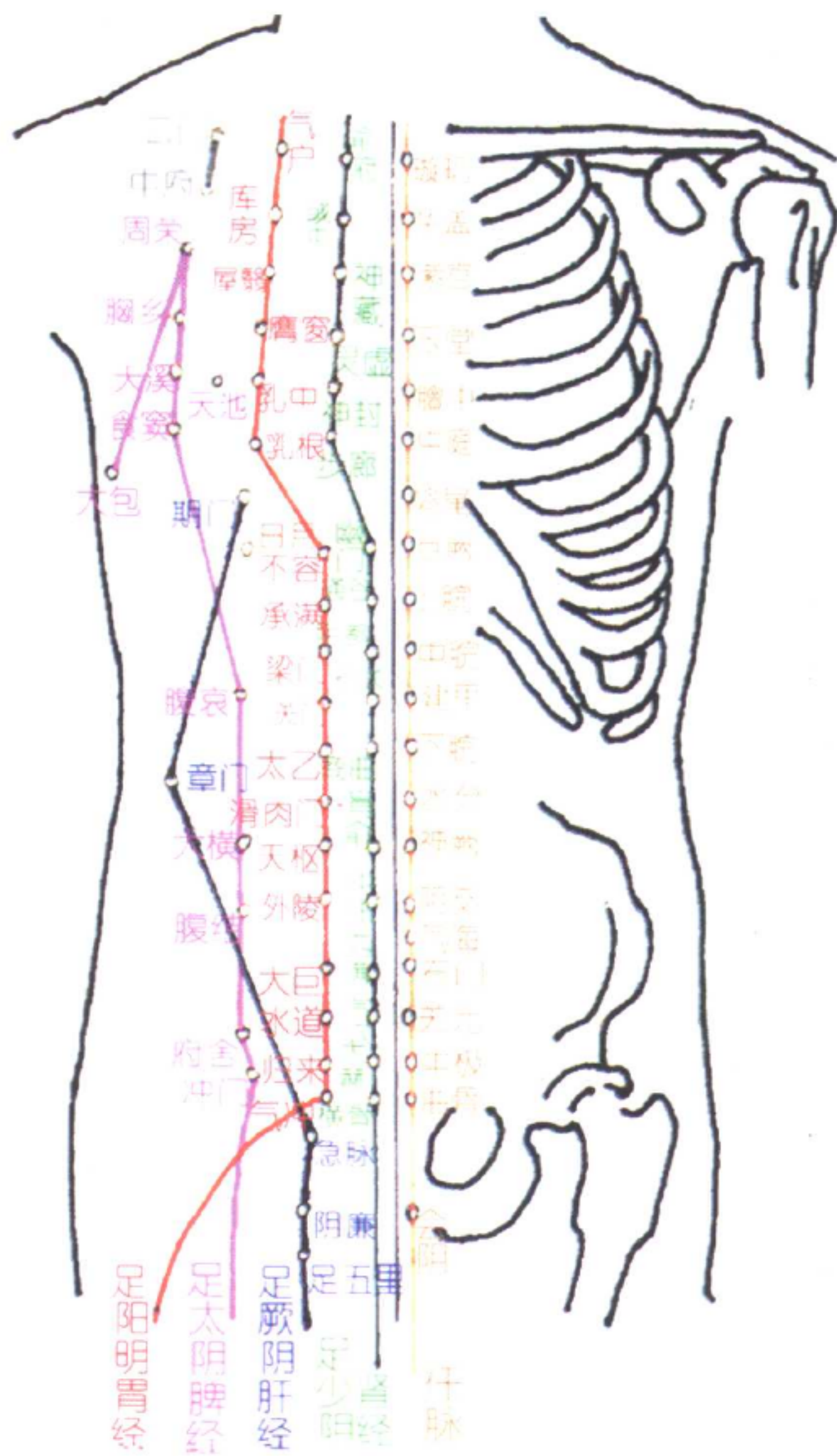
3. 常见脾胃病按摩疗法	114
(八) 针灸调理脾胃	116
1. 常用的针刺调理脾胃穴位	116
2. 针刺调理脾胃法	120
3. 辨证治脾胃	127
4. 常用的调理脾胃的灸法穴位	128
5. 灸法调理脾胃	129
(九) 环境与脾胃保健	131
1. 环境对脾胃的影响	131
2. 不同环境下的脾胃保健方法	134
(十) 脾胃与性保健	136
1. 性生活与脾胃	136
2. 脾胃不健者的性生活	141
三、脾胃病证的防治	144
(一) 脾不统血病证的防治	144
1. 脾不统血的证候	145
2. 脾不统血证的治疗	147
3. 脾不统血的预防与康复	149
(二) 脾胃阴虚病证的防治	152
1. 脾胃阴虚的证候	152
2. 脾胃阴虚病证的治疗	155
3. 脾胃阴虚病证的预防与康复	157
(三) 脾气不升病证的防治	158
1. 脾气不升的证候	159
2. 脾气不升的治疗	161



3. 脾气不升病证的预防与康复	164
(四) 胃气不降病证的防治	165
1. 胃气不降病证的证候	165
2. 胃气不降病证的治疗	168
3. 胃气不降病证的预防与康复	170
(五) 脾胃湿热病证的防治	171
1. 脾胃湿热的证候	172
2. 脾胃湿热病证的治疗	175
3. 脾胃湿热病证的预防与康复	178
(六) 寒湿困脾病证的防治	180
1. 寒湿困脾的证候	181
2. 寒湿困脾病证的治疗	183
3. 寒湿困脾病证的预防与康复	186
(七) 脾胃气虚病证的防治	187
1. 脾胃气虚的证候	188
2. 脾胃气虚病证的治疗	190
3. 脾胃气虚病证的预防与康复	192
(八) 脾气下陷病证的防治	194
1. 脾气下陷的证候	195
2. 脾气下陷病证的治疗	197
3. 脾气下陷病证的预防与康复	200
(九) 胃火上炎病证的防治	201
1. 胃火上炎的证候	201
2. 胃火上炎病证的治疗	203
3. 胃火上炎病证的预防与康复	206
(十) 慢性胃炎的防治	207



1. 慢性胃炎的病因	207
2. 慢性胃炎的诊断	209
3. 慢性胃炎的治疗	211
4. 慢性胃炎的预防与康复	214
(十一) 消化性溃疡的防治	217
1. 症状表现和诊断依据	217
2. 根据症状表现鉴别诊断	218
3. 西医治疗方法	218
4. 中医治疗方法	220
5. 预防与康复	222





一、《内经》对脾胃的生理功能与病理变化的认识

(一) 脾胃的生理功能

1. “后天之本——脾胃”学说的形成渊源

脾胃是后天之本,指的是人所喝的水和吃的食物,要靠脾胃进行消化;饮食物中的营养物质,也要靠脾胃的功能来吸收,并输送到人体的五脏六腑、头面四肢,以供应人体生命活动所需。胎儿在母体内的生长发育,以及胎儿娩出母体后吸吮乳汁,都依赖于母体脾胃的消化、吸收和输送功能来提供营养物质。只是胎儿期(出生前)是由母体通过胎盘、脐带供给营养,而胎儿离开母体后作为新生儿是通过吸吮乳汁的方式索取。

脾胃学说形成的条件,大致有以下几点:

(1) 源于《黄帝内经》中的解剖学知识

《黄帝内经》(以下简称《内经》)中的《灵枢·经水篇》说:“若夫八尺之士,皮肉在此,外可度量切循而得之。其死,可解剖而视之。其脏之坚脆,腑之大小,谷之多少,脉之长短,血之清浊……皆有大数。”在《灵枢·平人绝谷篇》中又对胃、小肠、回肠、广肠等体积作出了详细具体的记载,并对“胃满则肠虚,肠满则胃虚,更(交替)虚更(交替)



满”的胃与肠道的生理关系作出了确切的论述。《灵枢·肠胃篇》说：“胃行曲屈，伸之，长二尺六寸，大一尺五寸，径五寸，大容三斗五升……。小肠……其注于回肠者……”（本节所引尺、寸、斗、升是古人标准，今可视为概数，无须换算成公制。）可以说，早在《内经》的成书年代，祖国医学中的解剖学就已达到相当高的水平，并能有效地指导临床实践和养生保健。直至宋代，受儒学“理学”的影响，强调躯体是由父母所给，不可毁伤，这样才算孝敬父母——这就直接影响了建立在直观性上的人体解剖学的发展，使中医学与现代医学形成了较大的差距。当然，这也促使了中医“整体观念”进一步发展和完善，也使传统医学的“黑箱理论”达到了很高的水平。

（2）源于古代人们长期对生活的观察

古代人们在长期的生活中，通过无意察觉乃至有意观察，发现人体在外的头面、四肢、皮毛与内在的五脏六腑有着密切的联系。例如，人体的体表皮肤在感受风寒邪气后，就会出现鼻子发堵，流清鼻涕、咳嗽等症状。就此认识到体表、皮肤和鼻与肺有密切关系；人在过度悲哀哭泣时，往往涕泪俱下，并伴有咳嗽气短、呼吸气促、胸部憋闷等症状，因而古人认为肺主气，悲哀的情绪也由肺所主，在外的表现是流鼻涕，咳嗽和胸闷。还有，人体在外界条件相同的情况下，醒着活动时就不易感受风寒而患感冒，而入睡后就很容易感受风寒邪气而发病，从而认识到肺所主的卫气具有营养肌肤，捍卫体表而抵御外邪入侵的作用。所以《内经》认为，卫气“日行于阳，夜行于阴”，并具有“温分肉，充皮肤，肥腠理，司开阖”等作用。对于脾胃的某些生理功