

# 《黄帝内经》养生全书

HUANGDI NEIJING YANGSHENG QUANSHU XIANTIANZHI BEN SHENDEBAOJIAN

先天之本——肾的保健

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）  
李秩伦

● 主编 张湖德 李秩伦

# 《黄帝内经》养生全书

先天之本——  
肾的保健



0162723

中国轻工业出版社



0162723

图书在版编目(CIP)数据

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

I. 黄… II. ①张…②李… 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:李克刃 责任终审:劳国强 封面设计:赵小云  
版式设计:赵益东 责任校对:燕杰 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 李秩伦

副主编 何文彬 乔占兵 刘福奇  
樊 镒 王毅夫 姜 峰

编 委 马维成 唐德才 高文通  
陈 华 李 丽 杨世盐



## 【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。

并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》对肾作用的认识 .....            | 1  |
| (一)《内经》论肾的生理作用 .....           | 1  |
| 1. 肾藏精 .....                   | 1  |
| 2. 肾气促进人体生长、发育、生殖 .....        | 3  |
| 3. 肾气主持调节机体代谢和生理功能 .....       | 6  |
| 4. 肾主持调节人体津液代谢 .....           | 8  |
| 5. 肾主摄纳呼吸 .....                | 9  |
| 6. 肾与人体骨、髓、脑、耳、齿、发及二阴的关系 ..... | 9  |
| (二)《内经》论肾的病理变化 .....           | 12 |
| 1. 耗损天真精气是肾早衰的主要原因 .....       | 12 |
| 2. 强力伤肾 .....                  | 14 |
| 3. 房事太过可造成阳痿和滑精 .....          | 15 |
| 4. 恣情纵欲会损伤肾阳、造成厥证 .....        | 16 |
| 5. 惊恐伤肾 .....                  | 17 |
| 6. 七情五志对肾的影响 .....             | 17 |
| 7. 五味不和会伤肾 .....               | 18 |
| 8. 重视七损八益,是调摄阴阳的圣人之道 .....     | 20 |
| (三)《内经》对肾的认识与西医学的区别 .....      | 22 |
| 1. 肾的解剖 .....                  | 22 |
| 2. 肾的生理 .....                  | 23 |



|                       |    |
|-----------------------|----|
| 3. 中医学与西医学对肾的认识 ..... | 24 |
|-----------------------|----|

## 二、先天之本——肾的保健法 .....

|    |
|----|
| 25 |
|----|

### (一) 冬季重在养肾 .....

|    |
|----|
| 25 |
|----|

#### 1. 《内经》对冬季养肾的论述 .....

|    |
|----|
| 25 |
|----|

#### 2. 冬季养肾的原则与方法 .....

|    |
|----|
| 27 |
|----|

### (二) 情志调摄与养肾 .....

|    |
|----|
| 35 |
|----|

#### 1. 《内经》论调情志养肾 .....

|    |
|----|
| 36 |
|----|

#### 2. 如何调摄情志养肾 .....

|    |
|----|
| 38 |
|----|

### (三) 饮食养生是肾保健的基础 .....

|    |
|----|
| 45 |
|----|

#### 1. 《内经》论饮食养生与保肾 .....

|    |
|----|
| 45 |
|----|

#### 2. 饮食养肾的原则 .....

|    |
|----|
| 46 |
|----|

#### 3. 保肾食物 .....

|    |
|----|
| 52 |
|----|

#### 4. 保肾药膳 .....

|    |
|----|
| 67 |
|----|

### (四) 药物保肾 .....

|    |
|----|
| 83 |
|----|

#### 1. 保肾中药 .....

|    |
|----|
| 83 |
|----|

#### 2. 保肾方剂 .....

|    |
|----|
| 96 |
|----|

### (五) 运动养肾 .....

|     |
|-----|
| 102 |
|-----|

#### 1. 运动在养肾活动中至关重要 .....

|     |
|-----|
| 102 |
|-----|

#### 2. 运动养肾的原则 .....

|     |
|-----|
| 103 |
|-----|

#### 3. 运动养肾的方法 .....

|     |
|-----|
| 104 |
|-----|

### (六) 气功养肾 .....

|     |
|-----|
| 115 |
|-----|

#### 1. 气功养肾的机理 .....

|     |
|-----|
| 115 |
|-----|

#### 2. 几种简易保肾功法 .....

|     |
|-----|
| 117 |
|-----|

### (七) 按摩保肾 .....

|     |
|-----|
| 122 |
|-----|

#### 1. 按摩的作用 .....

|     |
|-----|
| 122 |
|-----|



|                         |            |
|-------------------------|------------|
| 2. 常用保肾按摩穴位 .....       | 123        |
| 3. 简易自我保肾按摩法 .....      | 126        |
| (八) 针灸保肾 .....          | 130        |
| 1. 针刺保肾的方法 .....        | 131        |
| 2. 常用保肾穴位 .....         | 135        |
| 3. 灸法 .....             | 136        |
| (九) 环境养肾 .....          | 138        |
| 1. 《内经》论环境养肾 .....      | 139        |
| 2. 地理环境对保肾的影响 .....     | 139        |
| 3. 居住环境对肾保健的影响 .....    | 150        |
| (十) 房室养生是肾保健的重要内容 ..... | 153        |
| 1. 性生理 .....            | 154        |
| 2. 性心理 .....            | 160        |
| 3. 房室活动是养生保肾的需要 .....   | 161        |
| 4. 节欲保精是肾保健的核心 .....    | 164        |
| 5. 饮食与房室养生 .....        | 169        |
| 6. “七损八益”与房室养生 .....    | 171        |
| 7. 房中术与肾保健 .....        | 174        |
| 8. 房事禁忌与肾保健 .....       | 177        |
| <b>三、肾的病证防治 .....</b>   | <b>184</b> |
| (一) 常见肾病证候防治 .....      | 184        |
| 1. 肾气不固 .....           | 184        |
| 2. 肾阳不足 .....           | 186        |
| 3. 肾虚水泛 .....           | 187        |
| 4. 肾阴虚 .....            | 188        |



|                       |     |
|-----------------------|-----|
| 5. 肾精不固 .....         | 189 |
| (二) 常见肾的病证防治与康复 ..... | 190 |
| 1. 遗精 .....           | 190 |
| 2. 阳痿 .....           | 195 |
| 3. 淋证 .....           | 200 |
| 4. 腰痛 .....           | 204 |
| (三) 常见肾病的防治与康复 .....  | 208 |
| 1. 慢性肾小球肾炎 .....      | 208 |
| 2. 前列腺增生 .....        | 216 |
| 3. 慢性前列腺炎 .....       | 223 |
| 4. 泌尿系结石 .....        | 228 |



## 一、《内经》对肾作用的认识

人们常说的肾,单指肾脏,是人体主要的泌尿排泄器官。它对于调节体内水分与电解质,排泄代谢产物及毒素起着非常重要的作用。而《内经》中所说的被称为先天之本的肾,除包罗了西医学所说的肾脏的功能外,又有藏精、主管命门之火,主持生殖、生长、发育,主水,主纳气,调节水液代谢的作用,它是水火之脏,内寓元阴和元阳,与骨、髓、脑、耳、齿、发都有着密切的关系。肾气的盛衰决定着机体生、长、壮、老、死的整个生命过程,它已不是单纯解剖学的肾脏概念,而是包括了西医学中所说的生殖系统、内分泌系统以及呼吸、神经、免疫、运动等系统的部分功能。因此肾在中医学中被称为“先天之本”、“生命之根。”它在人的生命历程中起着至关重要的作用。

### (一)《内经》论肾的生理作用

#### 1. 肾 藏 精

肾藏精的“藏”,即“闭藏”,是指肾具有贮存、闭藏精气的生理功能。《素问·六节脏象论》说:“肾者主蛰,封藏之本,精之处也。”《素问·上古天真论》也说:“肾者主水,受五脏六腑之精而藏之。”就是说明了这个功能。肾主闭藏的生理作用,是说将精气藏于肾,并使它不断充盈,防止精气



从体内无故丢失,为精气在体内发挥生理效应创造必要条件。

那么什么是精呢?《内经》中认为精是构成人体的最基本的物质,它也是推动人体生命活动的基本物质,所以《素问·金匱真言论》中说:“夫精者,身之本也。”人体的精从广义来讲,是指一切精细、微小、作用十分重要的物质,如机体的气、血、津液以及从饮食物中吸收的“水谷精微”,这些都属精的范围。在中医学中统称为“精气”。若从狭义上说,精就是指生殖之精,它包括了禀受于父母的生殖之精,因为它在人出生之前已经形成,所以又称为“先天之精。”在《灵枢·决气篇》中说:“两神相搏,合而成形,常先身生,是谓精。”这个精就是指此而言。如《素问·上古天真论》说男子“二八,肾气盛,天癸至,精气溢渗,阴阳和,故能有子,”指的也是它。综上所述,肾中所藏的精,一是来源于父母的生殖之精,即“先天之精”,这是形成胚胎的原始物质;二是来源于机体从饮食物中摄取的营养物质和脏腑代谢所产生的精微物质,这是“后天之精”。“先天之精”和“后天之精”相互依存,相互促进。“先天之精”赖“后天之精”不断培育与充养,“后天之精”又赖“先天之精”的活力资助,不断摄入与化生。“先天之精”与“后天之精”在体内融为一体,统称为肾中精气。我们常说的肾精、肾气其实是同一种物质。一般来说,“肾精”是有形的,“肾气”是无形的。肾精散化为肾气,肾气聚变为肾精。精、气是在不断转化,实质上就像水与水蒸气的关系一样。



## 2. 肾气促进人体生长、发育、生殖

肾藏精，精化气，肾气散布周身、促进机体生长、发育和生殖。人的生殖和生长发育的能力，与肾气的盛衰有密切关系。《素问·上古天真论》中说：“女子七岁，肾气盛，齿更发长；二七而天癸至，任脉通，太冲脉盛，月事以时下，故有子；三七，肾气平均，故真牙生而长极；四七，筋骨坚，生长极，身体盛壮；五七，阳明脉衰，面始焦，发始堕；六七，三阳脉衰于上，面皆焦，发始白；七七，任脉虚，太冲脉衰少，天癸竭，地道不通，故形坏而无子也。丈夫八岁，肾气实，发长齿更；二八，肾气盛，天癸至，精气溢泻，阴阳和，故能有子；三八，肾气平均，筋骨劲强，故真牙生而长极；四八，筋骨隆盛，肌肉满壮；五八，肾气衰，发堕齿槁；六八，阳气衰竭于上，面焦，发鬓颁白；七八，肝气衰，筋不能动；八八，天癸竭，精少，肾藏衰，形体皆极，则齿发去。肾者主水，受五脏六腑之精而藏之，故五脏盛乃能泻。今五脏皆衰，筋骨解堕，天癸尽矣，故发鬓白，身体重，行走不正，而无子耳。”这段经文的意思是说：女子到了7岁，肾气充盛，乳齿更换，头发生长；到了14岁，天癸发生作用，使任脉通达，太冲脉旺盛，性机能成熟，于是月经按时而至，所以具备生育功能；到了21岁，肾气充沛，所以智齿发育，牙齿长全；到了28岁，筋骨坚强，头发生长到了极度，全身也达到了最旺盛强壮的时期；到了35岁，阳明经脉气血衰退，面部开始憔悴，头发开始脱落；到了42岁，上行的三阳经脉气血衰退，整个面部都憔悴了，头发也开始变白；到了49岁，任脉虚，太冲脉的气血衰减，天癸竭尽，月经断绝，所以



形体衰老而不能生育,这是女子的生长发育过程。

至子男子到了8岁,肾气就充实,头发生长,乳齿更换;到了16岁,肾气旺盛,天癸发生作用,性机能成熟,精气充沛而能泄出,此时若两性交合,就能生育子女。24岁,肾气充沛,筋骨坚强有力,智齿生长,牙齿生长齐全;到了32岁,全身发育已到顶点,筋骨强盛,肌肉壮实而丰满;到了40岁,肾气开始衰退,头发开始脱落,牙齿渐渐枯槁;到了48岁,阳气衰弱于上部,面部憔悴,两鬓及头发花白;到了56岁,肝脏精气衰退,筋骨活动不灵便;到了64岁,天癸枯槁,精气衰少,肾脏功能减退,整个身体各部都到了衰竭的地步。肾主藏精、主管闭藏、它接受五脏六腑的精气并加以贮藏,所以五脏功能旺盛,精气充盈、肾脏能够排出精液。如今,五脏都已衰败,筋骨懈惰乏力,天癸已经尽竭,所以发鬓皆白,身体沉重不灵活,步履不稳,不能生育子女了。

《内经》在这里论述了人体生、长、壮、老、死的生命发展的自然规律,指出人体生殖功能盛衰取决于肾气,肾气在生命活动中起着至关重要的作用。由于肾脏精气的盛衰直接影响着人的生长、发育和衰老,因此养生的关键在于保养肾精。肾气盛衰还直接影响着人体的性机能和生殖能力。《内经》还阐述了男女不同的“性”的发育成熟年龄。认为在一般情况下,女子和男子分别以49岁和64岁为性的生、长、壮、老、衰的发育周期。肾的精气充盛与否,与体内“天癸”物质的产生与消失密切相关。

那么什么是“天癸”呢?

“天”指先天,“癸”为癸水,在天干中与肾相配者为