

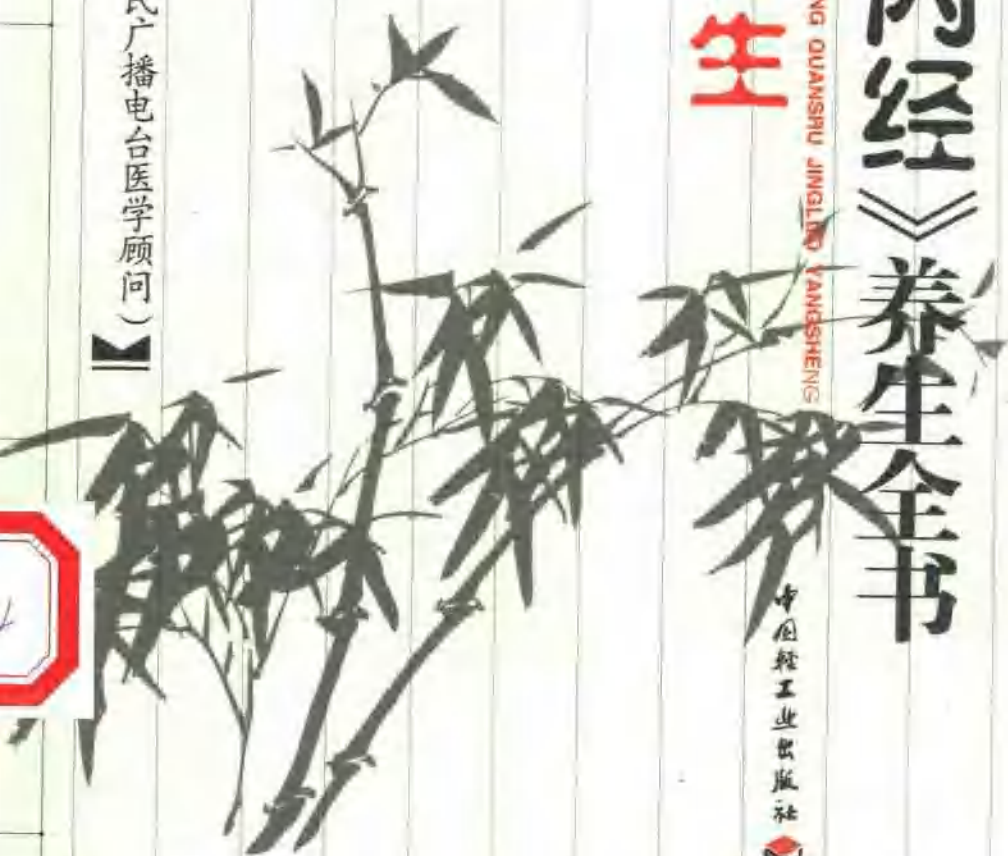
《黄帝内经》养生全书

HUANGDI NEIJING YANGSHENG QUANSHU JINGDI YANGSHENG
经络养生

中国轻工业出版社

黃帝內經

主編 张湖德（中央人民广播电台医学顾问）
樊 鎰



● 主编 张湖德 樊 铨

《黄帝内经》
经络养
生全书



0162713

中国轻工业出版社



0162713

图书在版编目(CIP)数据

《黄帝内经》养生全书/张湖德,樊铨主编 —北京:
中国轻工业出版社,2001.1
ISBN 7-5019-3019-8
I 黄… II ①张…②樊… 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:李克刀 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 樊 镒

副主编 任占敏 何文彬 王毅夫
姜 峰 李轶伦 刘福奇

编 姜 樊新昱 高延培 乔占兵
尹 婷 马维成 杨凤玲



【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派,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着,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,度百发乃全”。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:应该重视养生之进,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,且然是十分可贵的。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，本全书在整理、研究及推广《黄帝内经》养生理论和万法方面，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,先后讲推中医养生学、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,敦煌美本馆名誉馆长,中国教育电视台《健康桥》栏目广告策划部经理等职。





【 目 录 】

•

一、概 论	1
(一) 经络的概念	1
1 什么是经脉	2
2 什么是络脉	2
(二) 经脉的组成、循行和作用	3
1 经脉系统的组成	3
2 经脉的循行	6
3 经脉的作用	26
(三) 经脉常见病证	32
1 手太阴肺经	32
2 手阳明大肠经	33
3 足阳明胃经	33
4. 足太阴脾经	34
5. 手少阴心经	34
6. 手太阳小肠经	34
7. 足太阳膀胱经	35
8. 足少阴肾经	35
9. 手厥阴心包经	35
10. 手少阳三焦经	36
11. 足少阳胆经	36
12. 足厥阴肝经	36



二、经 络 养 生 37

- (一) 经络理论是养生的基础 37
 - 1 脏腑经络整体观养生思想 38
 - 2 经络四时阴阳养生观 41
- (二) 经络之气是养生的根本 45
- (三) 脏腑经络城郭整体观 47
 - 1 胸腹之腔为脏腑总郭 48
 - 2 膻中之域为君主城郭 48
 - 3 城郭以固,三军以强 50
- (四) 经络养生的意义 52
 - 1. 循经感传现象 53
 - 2. 调整虚实 54
 - 3. 调养脏腑 55
 - 4 疏通气血,平衡阴阳 57

三、经络养生的方法 58

- (一) 针刺养生 58
 - 1. 如何用针 59
 - 2. 刺法保健的作用及原则 67
- (二) 灸法养生 69
 - 1. 常用灸法 70
 - 2. 灸法适应证与施灸注意事项 71
 - 3. 灸法保健机理 72
- (三) 拔罐养生 73
 - 1. 拔罐方法 74



2. 拔罐疗法对常见病证的治疗	75
3. 拔罐注意事项	75
(四) 腧穴养生	76
1. 腧穴的作用	77
2. 常用的养生保健腧穴	79
3. 常用养生保健奇穴	119
4. 怎样选穴	134
(五) 推拿养生	136
1. 推拿按摩养生史	137
2. 推拿按摩的作用及特点	140
3. 常用的推拿按摩保健手法	141
4. 整体保健法	153
(六) 气功养生	158
1. 气功保健机理	159
2. 养生气功锻炼原则	161
3. 练功的时间和方位	163
4. 练功身形要求与常用意守穴位	167
5. 静功锻炼法	175
6. 动功锻炼法	184
7. 练功中的触动与偏差	186
(七) 药物养生	190
1. 药物与经络	191
2. 能疏通经络的药物	192
(八) 经络美容	193
1. 经络学说在美容中的地位与作用	194
2. 损美性疾病与经络系统的关系	195



3. 经络理论指导下的美容实践	199
4. 经穴推拿按摩美容法	202
5. 针灸治疗美容法	202
(九) 经络健身法	203
1. 运动与经络	203
2. 常用经络健身法	204
(十) 经络诊病防病法	205
1. 什么是经络诊病	205
2. 经络诊病的方法	206
3. 经络切诊病法	207
4. 经络望诊法	209
5. 经脉终绝的诊法	210

四、经络病证的防治

(一) 郁证的防治	211
1. 综合防治	211
2. 平肝和胃调气	212
3. 深呼吸调气	212
(二) 胸痹证的防治	212
1. 综合防治	213
2. 推拿治疗	214
3. 针刺治疗	214
4. 自我呼吸调气	214
(三) 痿证的防治	214
1. 针灸防治	215
2. 推拿按摩	216



3. 饮食调养	216
4. 起居调理	218
(四) 厥证的防治	219
1. 饮食调养	221
2. 精神调理	221
3. 休息起居	221
4. 简易措施	222
(五) 癃闭证的防治	223
1. 早期防治	225
2. 饮食控制	225
3. 慎用药物	225
4. 综合防治	225
5. 针灸治疗	225
6. 便方选用	226
(六) 痹证的防治	226
1. 自然疗法	227
2. 熏洗疗法	227
3. 按摩疗法	227
4. 针灸疗法	228
5. 休息调理	228
6. 运动疗法	228
(七) 腰痛证的防治	229
1. 自然疗法	230
2. 推拿按摩	230
3. 针灸疗法	231
(八) 血证的防治	231



1. 针灸防治	232
2. 饮食起居	235
3. 注意病情变化	235
(九) 腹痛证的防治	235
1. 针灸防治	236
2. 推拿按摩	238
3. 饮食起居	238
4. 情志调理	238
5. 注意病情变化	238



一、概 论

中医学历史悠久,它以自己独特的理论体系和优异的医疗效果屹立于世界医学之林。经络学说是中医学基本理论的一个重要组成部分。它贯穿于中医的生理、病理、诊断和治疗等各个方面。它不仅指导着中医各科的临床实践,而且是人体保健、养生祛病的重要依据。

经络,是古人在长期的生活保健实践中的重大发现。中医学认为经络是以十四经脉为主体、网络周布全身的一个综合系统。《内经》中讲,经络内联五脏六腑,在外分布于五官七窍、四肢百骸,沟通表里、上下、内外,将人体的各部分连接成有机的、与自然界阴阳密不可分的整体。

(一) 经络的概念

经络是经脉与络脉的总称,意指周身气血运行的大小通路。

经络系统理论是古人在长期的生活实践、医疗实践中通渐形成的。古人最先只认识到脉道、血脉,如经文中所说的皮、肉、脉、筋、骨五种组织构成的形体。《灵枢·经脉》篇中论人体生成的各个组织器官中说:“人始生,先成精,精成而脑髓生,骨为干,脉为营,筋为刚,肉为墙,皮肤坚而毛发长。谷入于胃,脉道以通,血气乃行。”由此可见,人们



开始只认识到血管、血脉、脉道,脉中运行流动着赤色的血液。早于《内经》的马王堆汉墓古医书中只言“脉”。《内经》中只有“经脉”的名称。“经络”二字连用是在《汉书·艺文志》中出现的,其曰:“医经者,原人血脉、经络、骨髓、阴阳、表里,以起百病之本……”在此,将“血脉”与“经络”作了区分。所以说,“经络”的概念是在血脉、脉道基础上逐渐形成的。

1. 什么是经脉

经,就是经路,直行的主线。脉,就是“五脏六腑之气血分流四肢也。”《灵枢·脉度》说:“经脉为里,支而横者为络,络之别者为孙。”所说就是将“脉”按大小、深浅的差异分别称作“经脉”“络脉”“孙脉”。《灵枢·经脉》云:“经脉十二者,伏行分肉之间,深而不见……诸脉之浮而常见者,皆络脉也。”一句话,经脉就是人体气血运行的主要通道。“经脉”又分为“正经”和“奇经”两大类。“正经”有十二条,与脏腑直接连道,统称为十二经;“奇经”有八条,称为“奇经八脉”,它不与脏腑直接相通,是别道奇行的经脉。十二经脉的分布特点是:“内属于脏腑,外络于支节。”在内,联系于胸腹,隶属于脏腑;在外,分布于躯体,联系到体表所属的穴位。

2. 什么是络脉

络,是网络、联络的意思,是直行经脉上的大小分支,如罗网堆络、无处不至,能联络沟通各条经脉,就像交通干线上的各个分支。如前所引,“支而横者为络,络之别者为