

《黄帝内经》养生全书

HUANGDI NEIJING YANGSHENG QUANSHU XIANGFUZHIGUAN FEIDENBAOJIAN

中国轻工业出版社

相傳之官——肺的保健

黃帝內經

主編

张湖德（中央人民广播电台医学顾问）
姜峰

肺

● 主编 张湖德 姜峰

《黄帝内经》养生全书

相傳之官——肺的保健

R212

324

中国轻工业出版社



R212/31

图书在版编目(CIP)数据

《黄帝内经》养生全书/张湖德,姜峰主编 一北京:
中国轻工业出版社,2001 1
ISBN 7-5019-3019-8

I 黄· II ①张·②姜· 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 唐是雯 封面设计:赵小云
版式设计 刘 静 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.chlpp.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 姜 峰

副主编 尹 婷 王毅夫 何文彬
李秩伦 刘福奇 樊 镒

编 委 乔占兵 高延培 马维成
杨凤玲 何 军 阎兴丽
杨世盐 高文通 李 丽



【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》的字木价值，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。

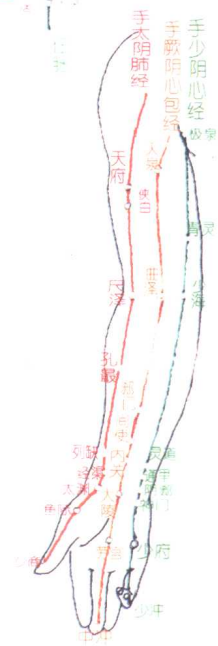
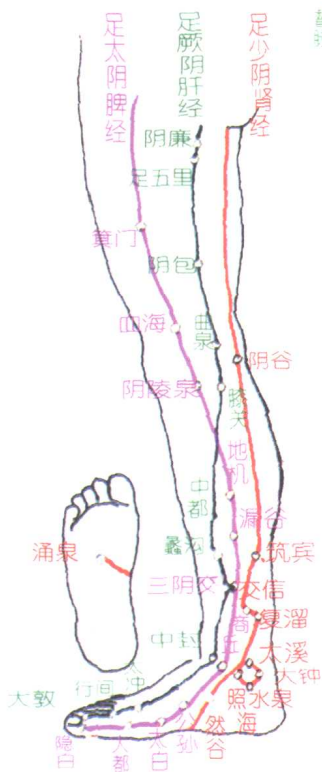
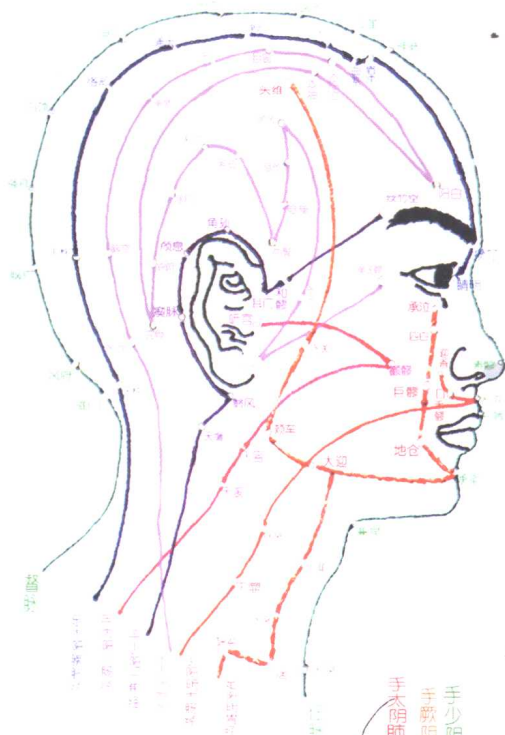
衷心祝愿广大读者健康长寿，颐养天年。

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

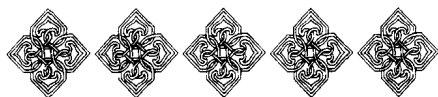
张胡德,男,1945年4月生于山东寿张县。1977年至今在北京中医药大学任教。1987年以前在《内经》教研室工作,先后为中医专业本科、中医针灸推拿专业本科及其它专业的本科生、进修生讲授《内经选读》课,累计4000多学时,并参加编写厦门大学海外华侨函授教材《内经选读》,计20余万字。1987年以后在养生教研室工作,先后讲授中医养生学、养生康复名著选读上千学时,出版过有关养生学、营养学、心理学、性学万面的著作60余部,并在中国100多家有影响的报纸和杂志上发表过有关养生保健的文章5000多篇,其发表的著作论又总计字数达1000多万字,被称为中国著名的科普作家。现为中央人民广播电台医学顾问,国际整肤医学会教授,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。



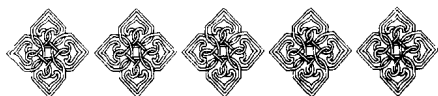


【 目 录 】

一、《内经》对肺的认识	1
(一)《内经》论肺的生理作用	1
1 王气、司呼吸	1
2 王宣发和肃降	6
3 通调水道	7
4 朝百脉、王治节	8
(二)《内经》论肺的病理作用	11
1 肺气的失调	11
2 肺阴的失调	13
3 肺与心、脾、肝、肾及大肠的病理关系	13
(三)《内经》对肺的认识与西医学的不同	16
1 呼吸系统的生理	16
2 呼吸系统的病理	20
二、肺的保健法	25
(一)秋季养生,重在养肺	25
1 调神养气法	27
2. 饮食养气法	28
3 保精养气法	30
4 起居调摄养气法	31



5 防邪养气法	32
6 药物养气法	35
7 练功养气法	39
(二) 调神养肺	41
1 清静养神	43
2 积极修德	44
3 保持乐观	45
4 调整不良情绪	45
(三) 饮食养肺	47
1 养肺食物	47
2. 养肺配餐举例	56
(四) 药物补肺	60
1 健肺的药物	60
2 补肺药膳	63
3. 养肺秘方	66
(五) 运动健肺	71
1 运动健肺原理	71
2 运动健肺方法	72
(六) 气功养肺	82
1 六字诀	83
2 “商”音内视肺脏法	84
3 脚棍功	85
4 放松功	86
5. 内养功	88
6 站桩功	90
7 太极浑元一气功	92



8 龟息功	101
(七) 按摩养肺	103
1. 常用的健肺穴位	104
2. 按摩养肺的常用手法	122
(八) 针灸养肺	127
1. 针法养肺	128
2. 灸法养肺	147
(九) 环境养肺	152
1. 自然环境	153
2. 居住环境	155
3. 净化空气	156
(十) 性与肺保健	160
1. 性生活适度	162
2. 性生活有术	162
三、肺的常见病证防治	165
(一) 常见证候	165
1. 肺气虚证	165
2. 肺阴虚证	167
3. 风寒束肺证	170
4. 风热犯肺证	173
5. 痰热壅肺证	175
6. 燥邪犯肺证	178
7. 脾虚及肺证	180
8. 肺肾阴虚证	182
9. 肝火犯肺证	184



(二) 常见病证的防治	185
1 感冒	185
2 咳嗽	188
3 哮喘	193
4 肺癆	198
(三) 常见疾病的防治	203
1 流行性感冒	203
2 急性上呼吸道感染	204
3 急性气管—支气管炎	206
4 慢性支气管炎	207
5 支气管哮喘	211
6 支气管扩张	213
7 慢性阻塞性肺气肿	216
8 肺炎	218
9 肺结核	220
10 矽肺	222
11 原发性支气管肺癌	223



一、《内经》对肺的认识

（一）《内经》论肺的生理作用

《素问·灵兰秘典论》中指出：“肺者，相傅之官，治节出焉。”“相傅”是古代的一种官名，像宰相、相国等，辅佐君王治理国家的人，一个国家兴盛与否，宰相起着重要的作用，比如三国时期的蜀国丞相诸葛亮，力辅佐刘备，从寄人篱下到建立自己的国家，与强大的曹操对峙。《内经》认为肺对人体之重要，就像宰相对国家一样，调整全身的生理功能。现将《内经》对肺生理作用的认识介绍如下：

1. 主气、司呼吸

中医谈到的气与我们日常生活中所指的气是有区别的。通常所说的气是指没有一定的形状、体积，能自由散布的物体，如煤气、气压等。中医所说的气是指不断运动着的具有很强活力的精微物质，指能使人体器官正常发挥机能的原动力，是构成人体和维持人体生命活动的最基本物质。由于气具有活力很强的不断运动的特性，对人体生命活动有推动和温煦等作用，因此中医学中以气的运动变化来阐释人体的生命活动。

人体的气，来源于父母的先天精气、饮食中的营养物质——谷气和存在于自然界的精气，通过肺、脾胃和肾等



脏器生理功能的综合作用结合而成。

气是维持人体生命活动的基本物质,它对人体具有非常重要的多种生理功能。气的生理功能,主要有五个方面:

(1) 推动作用

促进人体的生长发育,推动血的生成和运行,促进各脏腑、经络等组织器官的生理活动。如果人体之气虚,气的推动作用就会减弱,脏腑、经络等器官的生理活动就会减弱,生长发育就会迟缓或早衰,以致于生病。

(2) 温煦作用

气是人体热量的来源。我们的体温靠气的温煦作用来维持恒定,人体的血、津液、经络、脏腑在气的温煦作用下完成正常的生理功能。《素问·刺志论》说:“气实者,热也;气虚者,寒也。”意思是说如果气过盛,机体就会出现热象,如发烧、烦躁等;如果气太虚,气的温煦作用失常,机体失于温养,就会出现畏寒喜热、四肢不温、体温偏低等寒象。

(3) 防御作用

气的防御作用,主要表现在护卫全身的肌表,像保卫边疆的卫士一样,防御外邪的入侵。《素问·评热病论》指出:“邪之所凑,其气必虚”。气虚则气的防御作用减弱,外邪才有机会侵入机体致病。气的防御作用,近似于西医学中机体的免疫力和抗病能力。如果人体的免疫力和抗病能力减弱,病毒或细菌等外邪就会侵害人体,罹患疾病。

(4) 固摄作用

气的固摄作用,主要是对血、津液等液态物质具有防



止其无故流失的作用。固摄血液,指其使血液循脉而行,防止血液逸出脉外,造成出血。如果人体出现气虚,固摄无力,皮肤的血液逸出脉外而致出血,或会出现斑疹;胞络的血液逸出脉外而致出血,出现崩漏。固摄唾液,使人不致于口角流涎;固摄汗液,使人不致于出汗过多;固摄胃液、肠液,使人不致于腹泻;固摄精液,使人不致于遗精、滑精和早泄。

气的固摄作用与推动作用是对立统一的。一方面气能推动血液的运行和津液的输布、排泄;另一方面,气又可固摄体内的液态物质,防止其流失。体内液态物质的正常运行、分泌、排泄,是气的固摄作用与推动作用相互协调的结果。

(5) 气化作用

气化,指通过气的运动而产生的各种变化,气化作用的过程,就是体内物质代谢的过程,是物质转化和能量转化的过程,如果气化功能失常,就会影响到饮食物的消化吸收,影响汗液、尿液和粪便的排泄,引起各种代谢异常的病变。

气的运动,称做“气机”,可将它们归纳为升、降、出、入四种基本运动形式。气的升降出入运动,是人体生命活动的根本。气的升降出入运动一旦停止,也就意味着死亡。机体的各种生理活动,都是气的升降出入的具体体现。对肺来说,呼气是出,吸气是入;人体的水液代谢,是以肺的宣发肃降、脾胃的运化转输、肾的蒸腾气化和吸清排浊来概括其全过程的。

气的升和降、出和入,是对立统一的运动。升和降、出





和人之间必须协调平衡,气机调畅,生理功能才会正常。如果由于某些原因,气的升降出入运动受到阻碍,气机失调,就会出现气滞、气逆、气陷、气脱、气郁等现象。《素问·六微旨大论》指出“故无不出入,无不升降。化有大小,期有远近,四者之有,而贵常守,反常则灾害至矣”。意思是说,气的升降出入运动无处不有,从局部来看有所侧重,但从整体上说是有一定规律的,是协调平衡的。

人体的气是充斥于全身而无处不到的,根据其组成部分、分布部位和功能特点的不同,可分元气、宗气、营气和卫气。

(1) 元气

元气也称“原气”、“真气”,是人体最基本、最重要的气,是人体生命活动的原动力。元气以肾所藏的精气为主,依赖于肾中精气所化生。元气的盛衰,不完全取决于先天禀赋,也与脾胃运化水谷精气的功能密切相关。元气通过三焦而内至脏腑,外达肌肤,作用于机体的各部分。元气的主要功能是推动人体的生长发育,温煦和激发各个脏腑、经络等组织器官的生理活动。机体的元气充沛,各脏腑、经络等组织器官的活力就旺盛,人体的抗病能力强,不易生病。如果先天禀赋不足或因后天失调,或因久病损耗,导致元气的生成不足或耗损太过,元气就会不足,从而产生种种病变。

(2) 宗气

宗气,指的是积于胸中之气。《灵枢·五味》说:“其大气之搏而不行者,积于胸中,命曰气海”。宗气在胸中积聚之处,称做“气海”,又称“膻中”。宗气是肺从自然界吸入