

跨越时空沟通古今自然科学的旷世科普力作

河北科学技术出版社

黄帝内经

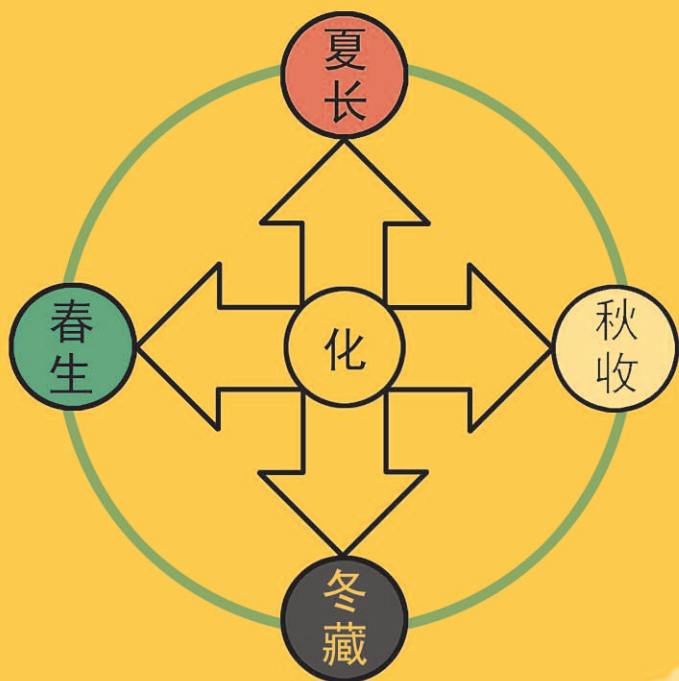
HUANGDI NEIJING

YANGSHENG YUANLI YU YINGYONG

# 养生原理与应用

张世启 著

兼探中医学理之美



还原阴阳五行自然规律之本

为生民立命 为往圣继绝学

让常人都能读懂的

《黄帝内经》养生智慧

阴阳五行规律

是自然生命的运动法则

是人类应该顶礼膜拜的『弟子规』



跨越时空沟通古今自然科学的旷世科普力作

河北科学技术出版社

黄帝内经

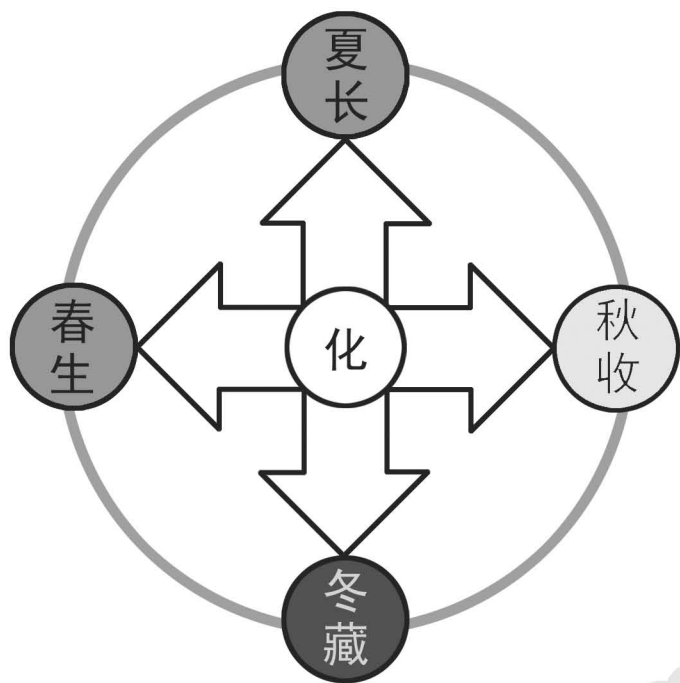
HUANGDI NEIJING

YANGSHENG YUANLI YU YINGYONG

养生原理与应用

张世启 著

兼探中医学理之美



还原阴阳五行自然规律之本

为生民立命 为往圣继绝学

让常人都能读懂的

《黄帝内经》养生智慧

阴阳五行规律

是自然生命的运动法则

是人类应该顶礼膜拜的『弟子规』

## 图书在版编目(CIP)数据

黄帝内经养生原理与应用 / 张世启著. -- 石家庄 :  
河北科学技术出版社, 2014.1  
ISBN 978-7-5375-6135-8

I. ①黄… II. ①张… III. ①《内经》—养生(中医)  
IV. ①R221

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第015544号

## 黄帝内经养生原理与应用

张世启 著

---

出版发行 河北科学技术出版社  
地 址 石家庄市友谊北大街330号(邮编: 050061)  
印 刷 廊坊市文峰档案印务有限公司  
开 本 880×1230 1/16  
印 张 24  
字 数 330千字  
版 次 2014年5月第1版  
2014年5月第1次印刷  
定 价 50.00元

---

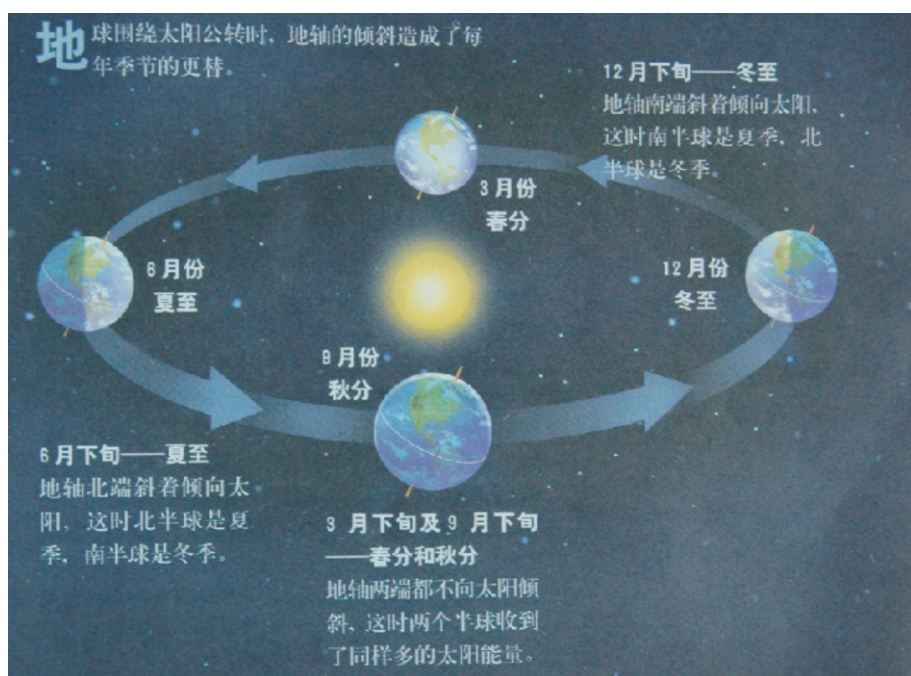


图4-2 四季日地相对位置图

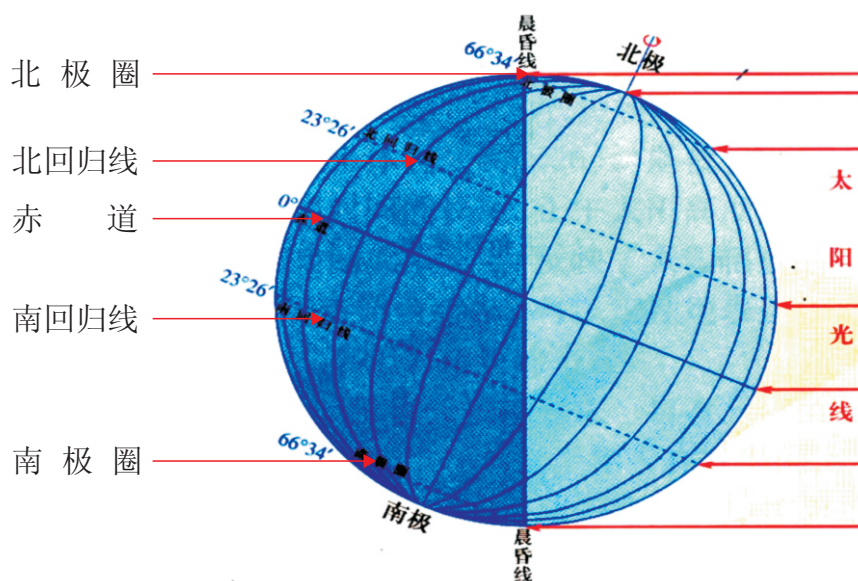


图4-3 夏至太阳直射点位置图

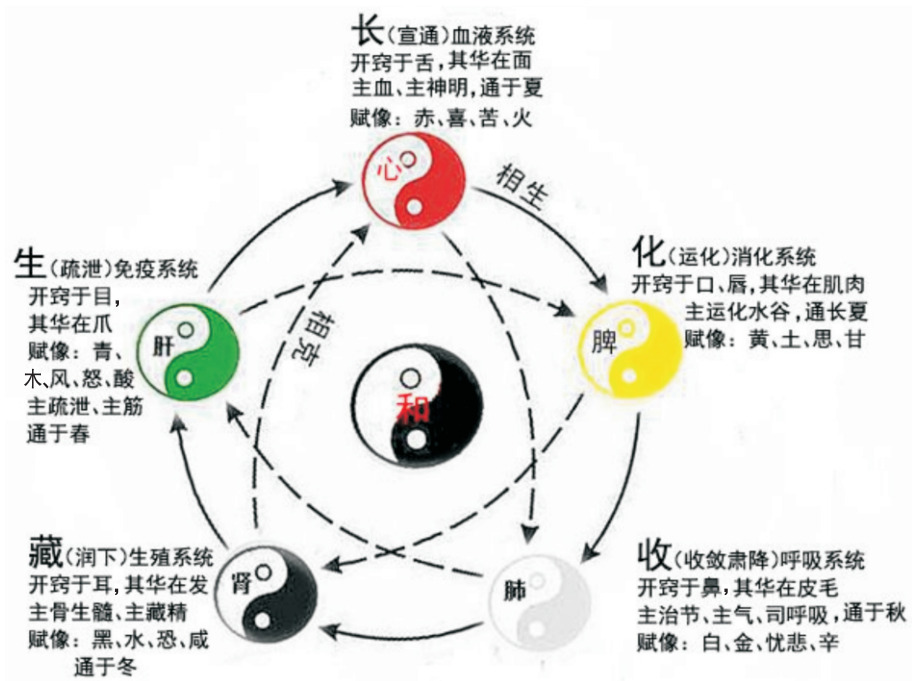


图4-9 人秉天地之气生

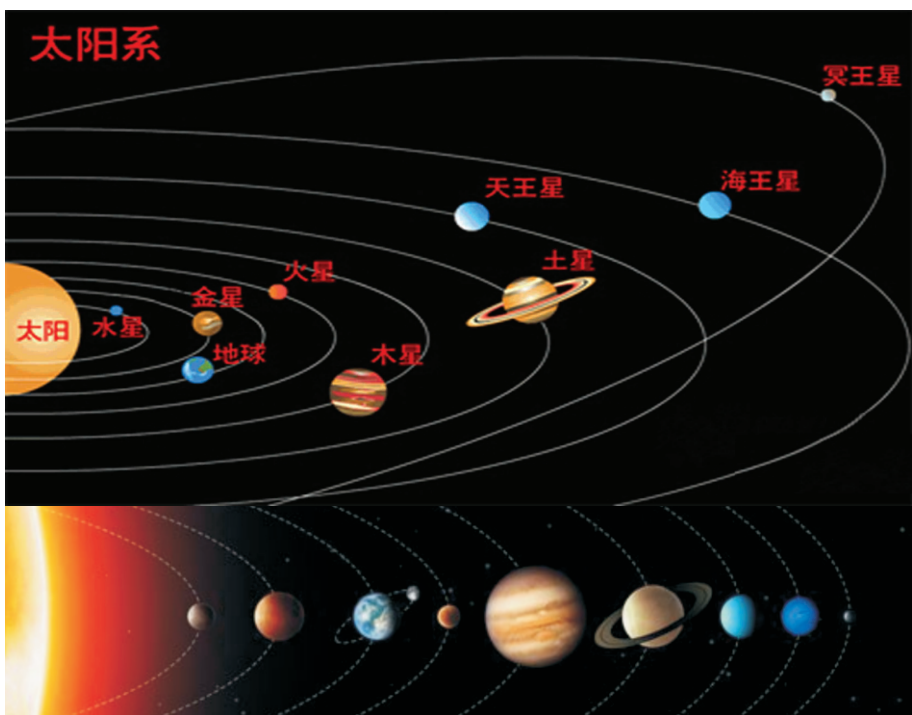


图5-1 九星连珠

# 序

世启老弟的《黄帝内经养生原理与应用》一书脱稿了，甚是高兴。我与他近水楼台，有幸目睹每一章的新鲜出炉。以前听他讲了不少养生的道理，没有形成系统概念。如今品读完稿，又连读几遍，感觉有一股清新之气涌遍全身，心里十分透亮，也感觉自己一夜之间变聪明了。人体得病原来是这么一回事，生存环境、生活方式对人的影响如此之大，真是令人茅塞顿开。我认为：此书与其说是讲养生原理，倒不如说是百姓养生护命的百科全书。

在此之前，我曾看过一些有关养生方面的书籍和文章，相比之下，老弟这本书与众不同，全书没有一个让人死记硬背的“方法”，却适用于所有人群的防病养生。本书内容丰富，浅显易懂，道理清晰，感情真挚，读来犹如绵绵春雨滋润心田，化开一个个心结，使人获得养生的真谛。他以学者的智慧解读经典，从一个普通百姓的视角去理解和实践其中理论；他把自己寻医问药的经历和为他人养生调理的经验、体会写成书，很接地气，有较强的可操作性。书中不仅讲清了什么是阴阳五行、阴阳与五行的关系、阴阳五行对人是怎样产生影响的，以及我们应该如何遵守阴阳五行规律，还教给我们认知得病的原因，做自己身体的主人等等，是获得健康最直接、最经济实用的有效途径。

人生病，源于无知。在读此书的过程中，我经常回忆自己的人生经历，十分后悔。如果当初懂得其中一些知识，哪怕是一点点，身体也不至于发展到险些丧命的地步。

记得二十世纪六七十年代自己十几岁的时候，家庭条件比较差，经常是饥一顿饱一顿，也不管生熟凉热，因此经常腹痛、便秘。参军入伍后，高强度的军事训练，不分昼夜地站岗值勤，透支了先天不足的身体。到了八九十年代，生活条件好了，什么营养平衡、温凉寒热、酸甜苦辣，一概不在乎，致使身体状况越来越差，经常出现厌食、腹胀、便溏、四肢无力的现象。进入 21 世纪，出现了颈椎增生、腰膝酸软、四肢不温、面色晦暗无华的症状。2007 年被确诊为多发性骨髓瘤。经过一年的住院化疗后，几乎失去了行动能力，自我感觉已命悬一线。

在万般无奈的时候，接受了世启老弟的养生调理。他首先为我确定了调理方

向，按“春夏养阳，秋冬养阴”的大原则，遵循子午流注规律，从护胃健脾、温补肾阳入手，按时服药和作息，我都一一照办。说来非常神奇，经过45天的调理，想吃东西了，吃饭也有味道了。最明显的变化是身体觉得有劲了，能活动了，从此有了康复的信心。

3个月时能够下楼到室外活动，半年后下肢的紫癜颜色变浅，可以骑自行车上班了。由此，我体会到，无论做什么事情，只要选对了方向，目标的达成是早晚的事，治病也是一样。至此我的疑虑全部打消，对世启弟的养生理念坚信不疑。到了2010年春末夏初，腿上长了七八年的紫癜，完全消失了，皮肤光洁如初，头发变黑而且有了光泽。到了2012年七八月份，四肢不温的状况基本改变，各项体检指标基本正常。现在总的感觉是：吃得香、排得畅、睡得着、心情好。在我身体康复过程中，每时每刻都伴随着世启贤弟的真情与心血，这也充分彰显出他的高尚品德与辨证施治的能力，高兴与感激的同时体会到了中医养生的绝妙。

现在，我已养成了比较好的生活习惯，并把许多养生方法应用于生活、工作之中，工作效率大为提高。在我的影响和带领下，吃好每天三顿饭，睡好子午两个觉，调整心情，健康劳作，遵守五行规律，成为全家人活动的重点，同时，养生也成了亲朋好友相聚时谈话的首选话题。

读《黄帝内经养生原理与应用》，越发感叹中医文化的伟大，感谢世启老弟解读、传播经典，给我养生智慧，愿老弟的《黄帝内经养生原理与应用》一书早日出版，普惠天下百姓，愿天下人健康平安。

作为一位受益者，看了此书后，思绪万千，心情有些激动，随笔写此读后感。老弟看后，决定以此为序，甚是意外。自古出书都请名人作序，我怎么行呢？但仔细想来，也在情理之中，因为都是自己的亲身感受，肺腑之言。不管怎么说，借世启贤弟的光，这下我也当一把“名人”了。

天津市大港区人民政府防空办公室副主任 袁增民

2013年12月6日



# 前言

学医是我儿时的愿望。1966 年上小学后，我刻苦学习、兴趣广泛，爱唱歌、唱戏（样板戏），爱动手鼓捣一些小玩意儿，成了老师和家长眼里的好学生。小时候母亲身体不好，因头痛、呕吐，有时几天不能进食的状态至今还历历在目。当时，我最爱看的是医书，经常按照书上指点的穴位给母亲按摩，每当母亲感觉舒服一点儿的时候，也是我最快乐的时候。从那时起，长大当医生的夙愿已在我幼小的心灵扎下了根。

我上小学到高中正是“文革”的十年，1976 年高中毕业后回到武清县下伍旗村生产队务农，由于在高中阶段课外学习小组学习了柴油机、拖拉机、电动机修理技术，回村当了一年电工。这期间，我的农机、电机修理技术得到村里领导、群众的好评，但还是不忘到村卫生室翻看医学书籍。我有一位远房亲戚是位老中医，看我是块学医的料，希望我跟他学医，未能如愿。不久，到了 1977 年恢复高考，我第一个志愿就是报考华中医学院，第二志愿选择了天津农学院水利电力系，为了能够得到学习的机会，选择了服从分配。命运不是自己能掌握的，我被天津农学院林果专业录取了，当时 3% 的录取率，也着实让家长们自豪了一阵子。

1982 年春，大学毕业，我被分配到 1979 年才成立的天津市大港区（被分配到农委，当时叫渔农办公室），分管农机和林业工作。我用一年多的时间骑着自行车跑遍了大港区 76 个村的所有果园，掌握了第一手材料。凭着我学一行爱一行的热情，写出了绿化大港的调研文章，后来又承担了全区的果树区划调研项目。1990 年调到大港区科委，又根据区划调研结果，提出了用果树绿化四条河堤的《八千亩河堤经济林示范工程》，被列入天津市星火计划项目。从果树区划主持项目开始，我一干就是 10 年，期间多次获得区、市、国家级奖励。果树冬剪是课题的重要组成部分，需要经常现场辅导讲课，由于年轻时就体弱，冬剪时又不注意保护身体，双下肢患了严重静脉曲张，由于治疗不当，造成深、浅部栓塞性静脉炎。当时权威的血管外科专家经过各项检查之后，对我说：“小伙子，目前医学对你这个病没什么好办法，先保守治疗一下再说吧。”按当时通俗的说法，严重了都是要截肢的。

权威的话，让我尝到了“一夜愁白头”的滋味。

我把希望寄托于中医，从此走上了四处求医之路。吃了一年半的各种中药，没有明显的好转，反而体质更衰弱了，表现为彻夜难眠，双腿浮肿，感觉如蚂蚁拚（pàn，争夺）窝，行如坠磨盘，食物几乎穿肠而过，身重气短无力，坐卧时很难起来，静坐时不敢闭眼，一闭眼就像马上会沉到地下去。当时万念俱灰，已经绝望了。一个不眠之夜，我那不算太笨的脑袋告诉我：“不能这样就完了，要依靠自己的能力拯救自己。”当时我马上停止服用任何药物，选择了在四处求医时了解的电解水器，按照说明书上的要求，每天喝体重 10% 的水，10 天之内感觉尿味儿难闻，随后消化系统慢慢改善，3 个月后血脉畅通，腿不肿了，经原来给我治疗的老中医看后，认为不用服药了。但是，身体衰弱状况还没有彻底改善。

我在康复过程中，对中、西医的基本理论做了比较，中医的阴阳、五行、脏象理论、天人合一的整体观，使我产生了浓厚的兴趣。我认为西医分科越细，就显得越不科学。因为人体是一个有机整体，各系统之间是相互联系的，而西医用仪器看病，治肝的不治肺，治心的不治肾，头痛医头脚痛医脚。殊不知，不管多么先进的仪器，只能看病的结果，不能看到病因。比较之下我认为，医院里的中医在西医模式的管理之下，解决问题的思路也基本上和西医相同——以毒攻毒、抗菌消炎、消灭病灶了，这样脱离了中医原理，使有些医院里的中医早已名存实亡了。我立志要自学中医，依靠自己的力量使衰弱的身体强壮起来。

开始学习中医是很盲目的，很长时间找不到入门的感觉，直到读过刘逢军先生的《中国龙文化养生》、广西中医学院刘力红老师的《思考中医》以及 2008 年在大港七中天文教室观看太阳系天体运动模型顿悟“阴阳五行”规律后，才使我茅塞顿开。后来按刘力红老师的指点，从经典学起，陆续学习了《黄帝内经》、《伤寒论》以及清末民国初期名医张锡纯的《医学衷中参西录》、彭子益的《圆运动的古中医学》，这期间在刘逢军先生的指导下，系统地学习了中医养生知识和技能。转眼间，学习中医及养生已经是第 8 个年头了，我的收获应该用“颇丰”来形容。单说自己的身体，当年 37 岁四处寻医问药时，有人问我“大爷，今年六十几了”；在天津到郑州的火车上，我给对面老妇怀中抱的小孩儿一块糖，老妇让小孩“谢谢伯伯”，小孩一脸疑惑，看看我说：“不是伯伯，是爷爷。”我 53 岁时，一位 40

多岁转业军官拍着我的肩膀叫老弟。一次聚会用餐，一位师妹（当时不认识）敬酒，敬完一桌 40 多岁的兄长，最后认为我最小，被排在最后。这样的情景当然很多，心里自然感到高兴。在同龄人中我的状态比他们都年轻，身体健康状况自我感觉比年轻时要好。自己或者家人身体有问题，基本上能够自己解决。两位分别患白血病（MM 型，化疗后医生判定只能活 6 个月）和严重胃病的朋友，在我的养生调理下基本康复，白血病朋友已正常生活 6 年，检验指标已接近正常。这些都使我时刻充满感激之情，我由衷的感谢先贤们创造了辉煌的传统养生文化，感谢刘逢军、刘力红老师传道之恩。

经过几年学习实践使我体会到：中医宝库浩如烟海都根植于《黄帝内经》，走过 2000 多年的历史，演变出许多中医门派。这些门派都集中于治病的层面，而《黄帝内经》核心的养生思想被束之高阁了。

养生是维护自身健康的需要。有人说，养生是医学之皇冠，是高不可攀的东西。我认为养生要贯穿到人的日常行为习惯中，是一生的问题，原理好懂，坚持做到并养成习惯很难，要克服许多人性固有的弱点，对多数人来说是个很大的困难。对这一点古人早有论述，《黄帝内经》就说道：“故智者之养生也。”意思是说有智慧的人才养生呢。道家鼻祖老子论道：“上士闻道，勤而行之，锲而不舍；中士闻道，若存若亡；下士闻道，大笑之。不笑不足以为道。”真理往往掌握在少数人手里，被下士所讥笑是常有的事，老子说：不被下士讥笑，就不称其为道。

中国历史几千年，和平盛世不多，短暂的大唐盛世、康乾盛世累计不过二三百，灾荒、战乱、民不聊生是中国历史的主要篇章。为衣食而劳碌的百姓，识文认字都是一种奢望，就更谈不上养生了。到了 21 世纪，中国早已从东亚病夫变成了屹立世界之林的强国，社会物质极大丰富，人民过上了富裕的生活。然而，刚刚摆脱了温饱问题的国人，面对丰盛的餐桌、丰富的夜生活，在尽情享受的同时，过去达官贵人的“富裕病”也不期而至。人们把病体康复完全寄托于医院，不懂养生和自我康复的方法，最终不免人财两空。目睹这一现实，责任感油然而生。我把自己的认知、体会做成课件，在社区、学校和一些单位进行交流讲座，激发了听众学习中医及养生技能的热情，每次都受到热烈欢迎和好评。一些人还找到我交流学习体会，要求我把讲的内容写出来，给了我极大的信任和鼓励，使

我深受感动，也成为我克服困难坚持写作的动力。我认为，现在的人民生活丰衣足食，文化水平普遍提高，与当前人们普遍存在的身体亚健康形成明显反差，养生保健已经成为人们的迫切需求，把《黄帝内经》的养生思想普及到寻常百姓家，已经具备了广泛的社会基础和经济基础。

为了不负众望，从 2010 年开始我试着从科普读物的角度编写自己的体会，写百姓身边的所见、所闻、所能体会到的知识和事物，力图让百姓都能看得懂；同时还与专业人士探讨天人合一的阴阳五行理论，修正古今中医基础理论“学说”之误，为传统中医理论与现代医学贯通做出努力。作品定名为《黄帝内经养生原理与应用》，分成《原理篇》和《实践篇》。其中《原理篇》忠于《黄帝内经》的阴阳五行观，从自然科学的角度探讨和阐述了阴阳五行规律与人体的必然联系，理清天人合一的理论体系，得出“阴阳五行规律是生人、养人之本”的结论，阐述了人要遵循阴阳五行规律的必然性。《实践篇》从《黄帝内经》“春夏养阳，秋冬养阴”的原则出发，总结探讨人体在生活起居等诸多方面要遵循阴阳五行规律的原理和做法，告诉人们生活劳作不能随心所欲，而应遵规守矩。同时探讨了中西医结合的问题，希望引起有识之士的重视并进行深入探讨，为中西医学共同的智慧沟通架起桥梁。

我从事科普工作 30 年，从为群众解答生活中的许多“是什么，为什么和怎么办”的过程中，广泛涉猎自然科学多个学科，为我著述本书打下基础。作为一个科普人，我愿把自己的学习成果、点滴体会与国人共同分享，愿同有识之士一道，为弘扬中华优秀传统文化，为老百姓的身心健康和社会普遍关注的民生事业，为建设和谐、文明社会做出贡献。

我的学识水平有限，对经典理解不一定全面，只能根据我的认知水平，把《黄帝内经》和历代先贤的养生思想以及养生应该掌握的原理和知识做适当归纳，加上个人实践体会罗列出来，供有养生意愿和励志学习中医的同仁参考。对于理论探讨，由于自己不是专业人士，难免错漏之处，希望得到老师和有识之士的批评指正。

# 目 录

## 第一部分 原理篇

第一章 人体为什么会生病	2
一、中医学对疾病的认识有什么区别	2
(一) 医院是怎样看病的	3
(二) 中医学的疾病观有什么区别	4
(三) 中医及养生为什么难以普及	4
二、人体为什么会生病	6
(一) 病原从哪里来	6
(二) 中医学所指的致病因素有哪些	7
三、人体的内生疾病有哪些方面	8
(一) 先天禀赋形成人的体质弱点	9
(二) 《黄帝内经》揭示的人体生命节律	11
(三) 人体生病起于过用	13
四、外感六淫及其致病特点	16
(一) 什么是六淫致病	16
(二) 六淫邪气致病有哪些特点	17
五、养生与治病有什么关系	20
(一) 养生的本质是遵守规律	21
(二) 养生与医疗同出一辙而有别	22
六、世界观不同决定方法迥异	24
本章小结	25
第二章 探寻养生文化之源	27
一、中华养生文化的源头在哪里	27
(一) 中华养生文化的三大渊源	27

(二) 中医及养生理论的成熟早于《黄帝内经》 .....	28
二、中医及养生是道器合一的学问 .....	29
三、《黄帝内经》的精髓是什么 .....	30
(一) 揭示生命的起源和本质 .....	30
(二) 揭示人体生命规律 .....	31
(三) 明确养生、治病的原则和方法 .....	31
四、中华养生文化为什么薪火不衰 .....	31
本章小结 .....	34
第三章 为阴阳五行正本清源 .....	35
一、问题出在哪里 .....	35
(一) 对阴阳本质的理解和应用出现偏差 .....	35
(二) 对五行的理解南辕北辙 .....	37
(三) 阴阳、五行毫不相干又是“被中医”的 .....	37
(四) 没有说清“天人合一”的自然客观性 .....	38
二、《黄帝内经》揭示的“阴阳五行”本质是什么 .....	38
(一) 阴阳本质是“寒热” .....	39
(二) 五行的本质是“五气” .....	39
(三) 五行是阴阳的变化规律 .....	40
三、是谁作下千古之谜 .....	41
(一) 阴阳五行“哲学化”与《黄帝内经》相伴而生 .....	41
(二) 揭开古人给五行“赋像”之谜 .....	42
(三) “赋像”如同引经据典 .....	43
四、如何理解世间万物不离阴阳五行 .....	44
本章小结 .....	45
第四章 阴阳五行与人的关系 .....	46
一、为什么说阴阳是生命的本源 .....	46
(一) 阴阳的自然科学本质源于太阳与地球 .....	47
(二) 地球自转形成阴阳的运动规律 .....	47
(三) 人体的阴阳运动受自然阴阳二气的制约 .....	50

二、为什么说五行是生命至理	52
(一) 从五行的来历说起	52
(二) 五行的基本运动规律	54
(三) 五行是人体(及地球生物)生命机制	60
三、人与阴阳五行的关系如何描述	62
本章小结	64
第五章 怎样理解天人合一	65
一、从宇宙层面了解阴阳五行	65
(一) 地球在宇宙中相当一粒“尘埃”	65
(二) 为什么只有地球生机盎然	66
二、五运六气与五行	69
(一) 五运六气来自天上的星星	69
(二) 初探天干地支的秘密	70
(三) 现代科学的“可重复性”不适于人类	74
三、二十四节气及其意义	74
(一) 什么是节气	75
(二) 肺主“治节”意义何在	75
四、七日节律与生物钟	76
五、子午流注是人体昼夜五行规律	77
六、怎样理解“人体是一个小宇宙”	81
(一) 自从盘古开天地	81
(二) 古今科学有惊人的一致性	82
(三) 得道者昌	83
七、五行赋像、归类有什么意义	84
(一) 东南西北中	84
(二) 方以聚类	85
(三) 生活处处用五行	87
本章小结	89

第六章 脏腑功能及以顺为养 .....	92
一、五脏六腑的功能习性 .....	93
(一) 心为君主之官, 神明出焉 .....	93
(二) 肺为相傅之官, 治节出焉 .....	96
(三) 脾胃为仓廪之官, 五味出焉 .....	97
(四) 肝为将军之官, 谋虑出焉 .....	100
(五) 肾为做强之官, 技巧出焉 .....	102
(六) 三焦为决渎之官, 水道出焉 .....	105
二、脏腑之间是如何协调工作的 .....	106
(一) 五脏之间的协调关系 .....	106
(二) 六腑之间的协调关系 .....	110
三、奇恒之腑有什么功能 .....	111
(一) 奇恒之腑的功能 .....	111
(二) 女子胞与脏腑的关系 .....	112
四、怎样理解“以顺为养” .....	112
(一) “养”就是顺应规律 .....	113
(二) 生降补泻都是“养” .....	113
本章小结 .....	115
第七章 经络与精气血津液 .....	117
一、人体的经络系统 .....	117
(一) 人体十二正经 .....	118
(二) 奇经八脉 .....	120
二、精、气、血、津、液及其功能 .....	121
(一) 气 .....	121
(二) 血 .....	124
(三) 津液 .....	125
(四) 气血津液之间的关系 .....	126
三、经络与精气血津液的关系 .....	127
本章小结 .....	129
原理篇小结 .....	131



## 第二部分 实践篇

第八章 概说四季养生原则 .....	133
一、如何理解、把握春三月的养“生”之道 .....	133
(一) 春三月，此谓发陈 .....	133
(二) 春季的主气是温风，主生发 .....	134
(三) 逆春气，少阳不长，肝气内变 .....	135
(四) 春天养“生”的要点 .....	137
(五) 春天护肝的调养方法 .....	137
二、如何理解、把握夏三月的养“长”之道 .....	139
(一) 夏三月，此谓蕃秀 .....	139
(二) 夏天主气为热，主长 .....	139
(三) 逆夏气，太阳不长，心气内洞 .....	141
(四) 夏天养“长”的要点 .....	143
(五) 夏季养心的方法 .....	144
三、如何理解、把握秋三月的养“收”之道 .....	145
(一) 秋三月，此谓容平 .....	145
(二) 秋季主气为燥，主收 .....	146
(三) 逆秋气，太阴不收，肺气焦满 .....	147
(四) 秋季养“收”的要点 .....	149
(五) 秋季养肺的方法 .....	149
四、如何理解、把握冬三月的养“藏”之道 .....	151
(一) 冬三月，此谓闭藏 .....	151
(二) 冬季的主气是寒，主“闭藏” .....	152
(三) 逆冬气，少阴不藏，肾气独沉 .....	153
(四) 冬季养“藏”的要点 .....	155
(五) 冬季养肾的方法 .....	156
五、怎样理解、把握养“化”之道 .....	157
(一) 《黄帝内经》中对脾的描述 .....	157