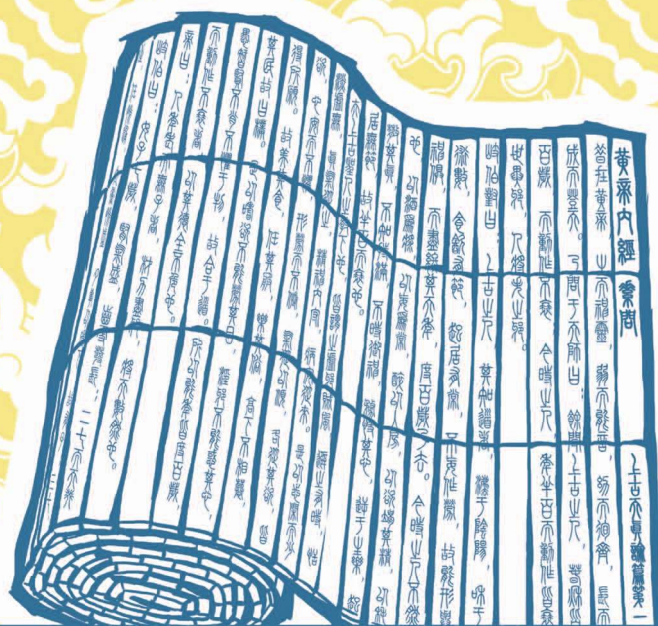


# 黄帝内经中的 养生智慧

# 全书



走进千古中医奇书  
全面解读中国式养生

《黄帝内经》分为《素问》和《灵枢》两部分，各88卷88篇。几千年来，它一直是祖国医学宝库中的瑰宝，对中国医学的发展产生了重要的影响，被称作中医的『圣经』。今天为您打开这本『圣经』，让您一次性完全领悟这本中医奇书中的养生智慧。

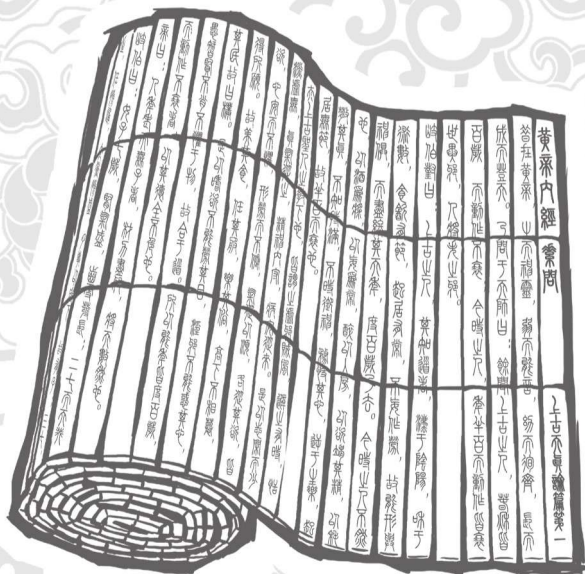
闾俊明◎主编

超值  
优惠价  
¥19.90

吉林出版集团  
吉林科学技术出版社

# 黄帝内经中的 养生智慧全书

阚俊明◎主编



## 图书在版编目（CIP）数据

黄帝内经中的养生智慧全书 / 阚俊明主编. -- 长春: 吉林科学技术出版社, 2011. 10

ISBN 978-7-5384-5498-7

I. ①黄… II. ①阚… III. ①内经—养生（中医）  
IV. ①R221-62

中国版本图书馆CIP数据核字（2011）第204042号

# 黄帝内经中的养生智慧全书

---

主 编 阚俊明  
出 版 人 张瑛琳  
责任编辑 孟 波 王旭辉  
封面设计 南关区涂图工作室  
制 版 长春创意广告图文制作有限责任公司  
开 本 170mm×240mm 1/16  
字 数 300千字  
印 张 20.5  
印 数 1-8000册  
版 次 2012年5月第1版  
印 次 2012年5月第1次印刷

---

出 版 吉林出版集团  
吉林科学技术出版社  
发 行 吉林科学技术出版社  
地 址 长春市人民大街4646号  
邮 编 130021  
发行部电话/传真 0431-85677817 85635177 85651759  
85651628 85600611 85670016  
储运部电话 0431-84612872  
编辑部电话 0431-85659498  
网 址 www.jlstp.net  
印 刷 长春新华印刷集团有限公司

---

书 号 ISBN 978-7-5384-5498-7

定 价 19.90元

如有印装质量问题可寄出版社调换

版权所有 翻印必究 举报电话: 0431-85635186





追求健康是人们津津乐道的话题，留住青春延缓衰老是每个人的梦想。然而光阴荏苒，岁月无情，随着年龄的增长，一些影响健康的问题也会悄然而至。当身体的新陈代谢逐渐变得缓慢，你会发现：皮肤失去光泽，产生色斑，出现皱纹；体形变得臃肿，不再拥有魔鬼身段；身体各脏腑器官也会出现各种不适感觉，往日曾引以为豪的好身体一去不复返。更让人难以接受的是，直到此时，才发现自己的身体危机重重，很多意想不到的疾病都找上门来了。那么怎样才能避免这种情况发生，让健康常伴左右呢？其实解决的方法并不难，只要珍惜爱护自己的身体，汲取中国的千古奇书《黄帝内经》中的养生精髓，学会养护自己的健康，衰老与疾病就不会早早地来找麻烦了。

《黄帝内经》这部医学宝典中提出的“法于阴阳，和于术数，饮食有节，起居有常，不妄作劳”的养生之道；及根据四时不同，采用“春养生、夏养长、秋养收、冬养藏”以及“春夏养阳、秋冬养阴”的方法，直到今天仍是我们养生保健的理论依据。

因此，我们从多个方面入手，从《黄帝内经》这部养生宝典中选取部分养生理论，分别从：时间养生、饮食养生、精神养生、运动养生、起居养生、环境养生、体质养生等方面详尽地介绍了多种养生保健方法，争取能够达到留住美丽，保住健康的目的。

只有懂得珍惜身体、爱护身体、会保养身体，并能持之以恒这样做下去的，才会拥有健康，过幸福人生。



## 理念篇

### 第一章 《黄帝内经》告诉了我们什么

#### 一、《黄帝内经》中的健康智慧

了解中医学

现存最早的医经

《黄帝内经》的灵与肉

《黄帝内经》名由何来

阴阳学说

五行学说

藏象学说

气血精神

经络学说

病因病机

诊 法

防治原则之防微杜渐

防治原则之治疗原则



《黄帝内经》的价值

## 二、通过《黄帝内经》解读生命的真谛

生命观的解读

生命历程的发展

生命发展的规律

## 三、人为何会生病

六淫致病

体质与发病

情志不畅易发病

## 四、不治已病治未病

“治未病”从何而来

如何防病

既病则防变

## 五、《黄帝内经》教我们如何养生

人与环境的关系

天人相应的思想

中医眼中的完整人体

形神兼备

神主宰生命

形为生命之基

形神共养，健康常驻

气——生命的动力

顺时调养

科学养生观

## 第二章 建起宏伟的“人体宫殿”

### 一、活出个旺盛的“精气神”

旺盛源之一——精

旺盛源之二——气

旺盛源之三——神

相互依存的精、气、神

## 二、五 脏

心

肺

肝

脾

肾

## 三、六 腑

胃

大 肠

小 肠

胆

膀 胱

三 焦

## 四、五官七窍

目

耳

口齿舌

鼻

咽 喉

前 阴

肛 门

## 五、筋骨皮

筋

骨  
皮

## 实操篇

### 第三章 身体里的健康之路——经络

#### 一、探索经络

何谓经络

经络的功能

通畅经络恢复健康体魄

#### 二、十二经脉

十二经脉概述

手太阴肺经

手厥阴心包经

手少阴心经

手阳明大肠经

手少阳三焦经

手太阳小肠经

足太阴脾经

足厥阴肝经

足少阴肾经

足阳明胃经





足少阳胆经

足太阳膀胱经

### 三、奇经八脉

督 脉

任 脉

冲 脉

带 脉

阴阳跷脉

阴阳维脉

### 四、人体特效穴位治百病

百会穴——解决脱发烦恼的第一要穴

解溪穴——头晕目眩的解药

听会穴——耳聋、耳鸣就找它

后溪穴——让肝血充足眼睛亮

瞳子髎穴——肝阴不足、迎风流泪“一穴灵”

睛明穴——引膀胱经气血，年老眼睛也不花

四白穴——告别黑眼圈

阳溪穴——解决眼睛酸涩胀痛

迎香穴——鼻炎的克星

曲池穴——让气血畅通无阻

大陵穴——降胃火，除口气

阳谷穴——让口腔不再有溃疡

通里穴——疏通心经气血

尺泽穴——把肺经的火移出去

外关穴——把郁气散出去

悬钟穴——让颈椎病无影无踪

天井穴——消除气结血淤

- 灵道穴——心痛不用寻心药
- 少海穴——滋阴补肾降心火
- 阴郄穴——不让汗水在夜里偷偷流
- 郄门穴——胸口疼痛去无踪
- 极泉穴——助心一臂之力
- 太渊穴——不再气喘吁吁嗓子疼
- 阴陵泉穴——健脾燥湿祛黑头
- 鱼际穴——让孩子健壮不感冒
- 支沟穴——调理三焦气顺畅
- 然谷穴——助糖尿病人一臂之力
- 太冲穴——拒绝脂肪肝
- 期门穴——启动内药灭肝炎
- 太溪穴——为肾脏注入汨汨活力
- 关元穴——让男人重振雄风
- 复溜穴——让积水快流走
- 三阴交穴——女性更年期不烦恼
- 长强穴——治宝宝腹泻有特效
- 公孙穴——人体的胃动力药
- 梁丘穴——最便携的止胃痛药
- 足三里穴——治疗肠胃病第一大穴
- 天枢穴——解除便秘的第一要穴
- 气海穴——小病不求人
- 中脘穴——温暖老人脾胃
- 肩贞穴——摆脱肩周炎、关节炎之苦
- 飞扬穴——引膀胱气血治腰痛
- 秩边穴——打通气血，消除疼痛
- 犊鼻穴——净化气血添动力



- 血海穴——为血液加动力
- 太白穴——补脾祛酸痛
- 蠡沟穴——一穴解隐忧
- 孔最穴——让痔疮不再
- 神阙穴——益气养血调脾胃
- 曲泉穴——让遗精成为历史
- 少府穴——让火随小便走
- 肩井穴——通气血，健乳房
- 少泽穴——产后下乳功劳大
- 水泉穴——身体里的利水大药
- 隐白穴——补气摄血效果最好
- 阳陵泉穴——月经不调显身手
- 阳池穴——将阳光聚集在一起，从此不再怕冷
- 承山穴——补益脾脏祛顽湿
- 合谷穴——功效众多的常用穴位
- 列缺穴——专治头颈问题的神奇大药
- 命门穴——留驻青春的不老穴
- 大杼穴——赶走颈椎之苦的奇妙之穴

## 第四章 顺时而活可以长寿

### 一、管理好了时间就是吃对了“保健品”

五脏顺应四时

春夏养阳，秋冬养阴

年四时、日四时

疾病与四时变化

### 二、四季如何养生

春“生”

夏“长”

秋“收”

冬“藏”

### 三、逐月按气节养生

一月养生——防寒养肾

二月养生——阳气开始生发，适当春捂

三月养生——晚睡早起养好肝

四月养生——补给肾脏调阴阳

五月养生——呵护好心脏保健康

六月养生——宣畅通泻防中暑

七月养生——劳逸适度，保护阳气

八月养生——早睡早起，神志清醒安宁

九月养生——阴阳平衡防秋燥

十月养生——防燥邪，养阴精

十一月养生——早睡晚起护阳气

十二月养生——适当进补，动静结合

### 四、一天之中如何养生

子时——按时睡觉保养胆经

丑时——静卧不动以养肝血

寅时——深度睡眠养肺，浅度睡眠练气

卯时——将毒素排出体外

辰时——早餐时间填饱胃

巳时——脾经安好始于足下

午时——让心经小睡一下

未时——养护小肠经就在此时

申时——正值膀胱经当令时

酉时——注意补肾休息好



戌时——调养心包经

亥时——调理三焦经，休养百脉

## 第五章 饮食有节是健康的法门

### 一、饮食营养观

天人相应的整体营养观

阴阳调理的平衡营养观

食药同源的营养观

辩证施膳的调养观

饮食养生的作用

平衡膳食是健康的基础

中华膳食宝塔

### 二、中医的食物归类

按归经归类

按性类归类

按味性归类

按补养归类

### 三、五味食物养五脏

四气五味养五脏

五味调和保健康

五味失和病将至

食疗基本原则

食养基本原则

食后基本原则

### 四、根据年龄选饮食

婴幼儿饮食调养法

青少年饮食调养法



中年人饮食调养法

老年人饮食调养法

## 五、随着时令来吃饭

### 春季

春季饮食原则

春季羊肉不可多食易上火

荠菜全身都是宝，防病健体就是它

多吃葱蒜保健康

春季饮食以清淡为好

解春困就吃山药和荸荠

冬春季节易感冒，预防是关键

多吃菠菜未必达到补铁效果

春季食用橄榄好处多

一日食三枣，郎中不用找

为健康少食盐

### 夏季

夏季饮食原则

夏季小心胃肠疾病

夏季应该注意的饮食细节

立夏时节多食稀少食干

平安度夏就饮大麦茶

夏季消暑吃泥鳅

夏季吃黄鳝有助降血糖

绿豆汤久煮消暑效果差

苦味祛火讲究多

夏季吃凉菜吃出好食欲

自制药茶，消暑好办法



贪吃冷饮疾病将至

夏季喝茶喝出健康

## 秋 季

秋季饮食原则

秋季“贴秋膘”要适度

秋季中老年人进补的注意事项

秋季中老年人如何正确食用螃蟹

秋季中老年人补钙进行时

秋季中老年人如何打好保“胃”战

秋季饮食应该注意哪些细节

秋季食补百合与莲子是首选

秋季饮食养生应该多吃萝卜

秋季喝些蜂蜜好处多

秋季鱼类是进补佳品

## 冬 季

冬季饮食原则

冬季中老年人饮食应该注意哪些细节

冬季老年人进补注意事项

冬季应该多吃“养生三宝”

冬季多吃糯米补正气

红茶暖胃刺激少，冬季宜多饮

黑色食物是冬季补肾的首选

冬季补肝润肺多吃银耳

慢火熬出腊八粥

3款汤有助于预防感冒

冬季吃火锅的注意事项

冬季老年人可以适当多吃点零食

冬季吃萝卜可以治疗多种疾病

## 六、常见疾病的饮食禁忌

高血压患者饮食禁忌

糖尿病患者饮食禁忌

痛风患者饮食禁忌

泌尿系统结石患者饮食禁忌

尿路感染患者饮食禁忌

肾炎患者饮食禁忌

肝炎患者饮食禁忌

慢性支气管炎患者禁忌

心律失常患者禁忌

## 第六章 健康从“养心”开始

### 一、情志变化

情志方面如何保健

影响情志变化的因素

情志变化的个体差异

情志对健康的影响

精神与五脏、气血、形体的统一

五志太过伤身体

### 二、“安神养心”是健康的要诀

清静养神

立志养德

开朗乐观

保持心理平衡

### 三、调摄情绪法

情感节制法

情绪疏泄法

情绪转移法

#### 四、老年人更应该有个好心情

如何缓解更年期坏心情

远离“离退休综合征”

怡情养性防抑郁

平静安和，健康长寿

### 第七章 运动是最好的长寿药

#### 一、传统运动唤醒沉睡的免疫力

太极拳

六字诀

五禽戏

八段锦

易筋经

#### 二、健身有道，养护好您的五脏

养心功，功效大

强肾功，不老的秘诀

健脾功，助养生

理肺功，强化肺健康

疏肝功，调畅肝的疏泄功能

#### 三、减缓衰老的运动处方

健脑运动法

健眼运动法

健耳运动法

健鼻运动法

健齿运动法