

中华传统医药之圣经，千年养生文化之精粹



千年养生智慧

身边的《黄帝内经》

杨文忠 编著

养心 || 养性 || 养生

资深中医名家行医三十七年，
对博大精深的《黄帝内经》深入解读，
帮你参透千年养生的奥秘！



辽宁科学技术出版社



（Ⅱ）目錄編查詳閱

千年养生智慧

身边的《黄帝内经》

杨文忠 编著

辽宁科学技术出版社
沈阳



图书在版编目(CIP)数据

千年养生智慧：身边的《黄帝内经》/杨文忠编著. —
沈阳：辽宁科学技术出版社，2010.1

ISBN 978-7-5381-6147-2

I. 千… II. 杨… III. 内经—养生(中医)—基本知识 IV. R221

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009) 第 184614 号

出版发行：辽宁科学技术出版社

(地址：沈阳市和平区十一纬路29号 邮编：110003)

印刷者：辽宁星海彩色印刷有限公司

经销者：各地新华书店

幅面尺寸：168mm × 236mm

印 张：13.25

字 数：200 千字

印 数：1~6000

出版时间：2010 年 1 月第 1 版

印刷时间：2010 年 1 月第 1 次印刷

责任编辑：伊 雪

封面设计：黑米粒书装

版式设计：于 浪

责任校对：周 文

书 号：ISBN 978-7-5381-6147-2

定 价：19.80 元

联系电话：024-23284360

邮购热线：024-23284502

E-mail: lnkjc@126.com

http://www.lnkj.com.cn

本书网址：www.lnkj.cn/uri.sh/6147



目 录

上篇 《黄帝内经》 养生之道

第一章	解读《黄帝内经》	3
一、	《黄帝内经》与黄帝	3
二、	《黄帝内经》对生命起源的认识	4
三、	《黄帝内经》与人的生命历程	6
四、	《黄帝内经》解析人为什么会得病	8
五、	《黄帝内经》解读亚健康	10
六、	《黄帝内经》解读衰老的特征与原因	11
七、	《黄帝内经》解读寿命	13
八、	《黄帝内经》解读影响寿命的因素	14
第二章	《黄帝内经》养生原则	17
一、	整体把握	17
二、	顺应自然	19
三、	和谐守度	20
四、	形神兼养	21
五、	动静结合	23
六、	畅通经络	24
七、	综合和审因施养	25
八、	不治已病治未病	27
第三章	《黄帝内经》对疾病的认识	29
一、	《黄帝内经》对咳嗽的认识	29
二、	《黄帝内经》对胃病的认识	30
三、	《黄帝内经》对腰痛的认识	32
四、	《黄帝内经》对消渴病的认识	33
五、	《黄帝内经》对月经病的认识	35
六、	《黄帝内经》对心理疾病的认识	37

下篇 《黄帝内经》 养生诀窍

第一章	《黄帝内经》阶段养生法	41
	一、人生的“十个阶段”	41
	二、人的生长规律	43
	三、少儿期养生	45
	四、青壮年养生	47
	五、老年养生	50
第二章	《黄帝内经》顺时养生法	53
	一、春夏养阳，秋冬养阴	53
	二、春季养生：舒肝理气	54
	三、春季起居保养：晚睡早起，舒展形体	56
	四、春季饮食调养：省酸增甘，以养脾气	57
	五、春季的精神调养：心胸开阔，怡情畅志	59
	六、夏季养生：重在养心	60
	七、夏季起居保养：夜卧早起，无厌于日	62
	八、夏季饮食调养：适量吃“苦”，饮食有节	63
	九、夏季精神调养：神清气和，心怀宁静	64
	十、秋季养生：养肺防燥	66
	十一、秋季起居保养：早卧早起，与鸡俱兴	68
	十二、秋季饮食调养：滋阴润燥，省辣补酸	69
	十三、秋季精神调养：内心宁静，收敛神气	70
	十四、冬季养生：养肾防寒	72
	十五、冬季起居保养：早卧晚起，以待日光	74
	十六、冬季饮食调养：清淡添苦，以助心阳	75
	十七、冬天精神调养：精神内守，病安从来	76
第三章	《黄帝内经》十二时辰养生法	78
	一、子时：好好睡觉	78
	二、丑时：肝经开始排毒	80
	三、寅时：梦里的深呼吸	81
	四、卯时：排毒的时间	82
	五、辰时：该吃早餐了	84
	六、巳时：锻炼身体好时机	85
	七、午时：睡好午觉养阳气	87

八、未时：小肠“吃饭”了	88
九、申时：好好学习	90
十、酉时：补肾正当时	91
十一、戌时：减压心舒畅	92
十二、亥时：睡眠进行时	93
第四章 《黄帝内经》脏腑养生	96
一、不可小视的五脏	96
二、心——君主之官	98
三、肝——将军之官	101
四、肺——相傅之官	103
五、脾——谏议之官	106
六、肾——作强之官	109
七、不可轻视的六腑	111
八、胆——中正之官	113
九、胃——仓廩之官	116
十、小肠——受盛之官	118
十一、大肠——传道之官	121
十二、三焦——决渎之官	123
十三、膀胱——州都之官	125
十四、脏腑的关系	128
第五章 《黄帝内经》情志养生法	131
一、《黄帝内经》如何论情志	131
二、调摄五志	133
三、情志生克法	135
四、百病生于气	138
五、淡泊名利	140
六、排泄郁闷	141
七、涵养道德	143
八、以恬愉为务	145
九、常知足	147
十、清静养神	149
第六章 《黄帝内经》环境养生法	152
一、气候环境	152
二、地理环境	154
三、居住环境	156

	四、社会环境	158
第七章	《黄帝内经》起居养生法	160
	一、起居有常	160
	二、劳逸适度	162
	三、服装顺时适体	164
	四、行房有度	166
	五、饮酒适量	168
第八章	《黄帝内经》运动养生法	171
	一、散步	171
	二、五禽戏	173
	三、八段锦	175
	四、太极拳	177
第九章	《黄帝内经》休闲养生法	180
	一、善弈棋者长寿也	180
	二、纸上太极——书法	182
	三、音可传情，曲能达意	183
	四、钓鱼，其乐无穷	185
	五、养花利养生	187

附录：古代名人养生智慧

一、孔子长寿解密	191
二、老子的养生思想	193
三、苏东坡的养生之道	195
四、武则天长寿秘法	198
五、孙思邈养生十三法	200
六、陆游长寿养生有术	204



上 篇

《黄帝内经》 养生之道

黄帝内经
养生之道

PDG

解读《黄帝内经》

◎一、《黄帝内经》与黄帝◎

《黄帝内经》与《金匱要略》、《伤寒论》、《温病条辨》，并称为我国传统医学四大经典著作，它也是现存最早的一部中医理论经典著作。该书在中医学上有非常高的地位，后世历代有所成就的医家，无不重视此书，而且此书的部分内容还被译成日、英、德、法等文字，流传到其他国家，对世界医学的发展亦产生了不可忽视的影响。

《黄帝内经》后世简称为《内经》，原为18卷，其中9卷名为《素问》；另外9卷无书名，汉晋时被称为《九卷》，因其内容主要论及经络、针灸，所以又名《针经》，唐代王冰时称《灵枢》。至宋代，史崧献家藏《灵枢经》，并予刊行。此后《素问》、《灵枢》成为《黄帝内经》的两大组成部分而流传于世。

《黄帝内经》之所以在我国的传统医学中占有重要地位，是因为它所阐述的人体生理学、人体病理学、医学地理学、医学物候学、人体结构、经络、穴位等内容都令现代人惊叹，并且它对生命、对自然的体验也是如此的真切，不仅奠定了中华医学的理论基础，而且对养生、保健论述得相当深入而细致。现代生活的高节奏、高压让人们的健康状况每况愈下，于是一股“养生”热浪随之而来。也正因为此，《黄帝内经》与寻常百姓的距离更近了，备受普通百姓的称赞与推崇。

《黄帝内经》中，还有一点非常令人称道的地方就是其医学理论是建立在我国古代哲学理论的基础之上的，反映了我国古代朴素唯物主义辩证思想，比如：注重整体观念，既强调人体本身是一整体，又强调人与自然的密切相关；把阴阳的对立统一看成是宇宙间万事万物产生、发展、变化的普遍规律，人体在正常情况下阴阳平衡，一旦这种平衡被破坏，就会生病；强调精神与社会因素对人体及疾病的影响及疾病的预防，等等。

以上讲述了一些关于《黄帝内经》的由来、内容以及对后人的影响，但

是还是有人不免会问，“内经”是什么意思呢？为什么又在“内经”之前冠上“黄帝”呢？这两个问题也是不少人比较关注的。内经，有些人认为是讲内在的人体规律的，也有人认为是讲内科的。相关专家认为《黄帝内经》是一部讲“内求”的书，要使身体健康长寿，不要外求，要往里求、往内求，所以叫“内经”。也就是说，你要使生命健康，比如有了病怎么治病，不一定非要去吃什么药，通过调节人体自身的功能，同样能达到治病防病的目的。

那么，为什么又要在“内经”之前冠上“黄帝”呢？黄帝是古代的帝王，姓公孙氏，又因他生于“轩辕之丘”，又名“轩辕氏”，再因建国于有熊，又名“有熊氏”。他战胜了蚩尤以后，成为天子，“因有土德之瑞”，土色黄，所以称“黄帝”。本书假托黄帝一问，医学家岐伯一答的形式来论述，因此冠以“黄帝”二字。

总之，《黄帝内经》既是一本医书，又是一部养生书，既可以为医学家所利用，又能为百姓养生健身指点迷津，是一部不可多得的好书。

◎二、《黄帝内经》对生命起源的认识◎

地球上丰富多彩的生物界是怎样形成的？地球上最初的原始生命又是怎样产生的？这些关于生命起源的问题一直是人们关注和争论的焦点，历史上对这些问题也存在着多种臆测和假说。那么我们的老祖宗是怎么看待生命起源问题的呢？《黄帝内经》中对此有相关的论述。

（一）天地气交，万物华实

《黄帝内经》对万物及人类的起源，作了较为深刻的探讨。首先，从哲学的角度讲述了关于生命起源的问题。《黄帝内经》中有这样一句话：“阴阳者，万物之能始也。”说明阴阳之气合和的形式不同，可以造就出不同的物质形态。

《黄帝内经》指出：“在天为气，在地成形，形气相感而化生万物矣。”即“人以天地之气生”。意思是说，人类生命的起源源于天地日月，其中主要依赖于太阳和地球，特别是太阳的火和地球的水。生物的生活、生长都需要太阳的光能和热能，光和热是地球上生命的能量之源。

不仅如此，万物的生长还需要地球的支持，地球是生物活动的基地。生命发生的条件需要有碳、氧、氮等多种元素的支持，而这些元素主要来自地球。因此，天地便成为人类繁衍生息的空间基础。人类作为宇宙万物之一，同样由天地阴阳之气交感合和而成。从这些理论中，也可以看出祖国医学对

生命起源的学说，从其根本观点来说，具有朴素的唯物主义和辩证法的思想。

（二）阴阳平衡为生命之源

阴阳是对自然界相互关联的某些事物和现象对立双方的概括，它是抽象的概念而不是具体的事物。《黄帝内经》中说：“且夫阴阳者，有名而无形，故数之可十，离之可百，散之可千，推之可万，此之谓也。”正因为阴阳是事物对立双方的概括，所以它既可代表事物所固有的两种相互对立属性的统一体，也可代表同一事物内部相互对立的两个方面。

那么什么是阳，什么又是阴呢？事物的阴阳属性，是由事物的性质、位置、趋势等因素决定的。一般凡是活动的、上升的、明显的、进行性的，或属于功能方面的，都属阳；与它相反的一面，凡沉静的、下降的、隐晦的、退行性的，或属于器质方面的，都属于阴。从事物属性来看，“天为阳、地为阴”，天在上而清，故为阳，地在下而浊，故为阴；“水为阴、火为阳”，水性寒而下走，故为阴，火性热而上炎，故为阳。

《黄帝内经》中说：“夫自古通天者，生之本，本于阴阳。”意思是说，自古以来，人体的阳气就是和自然界相通的，所以生命的本源，也与天地阴阳的变化息息相关。那么，生命的本源为什么与阴阳密切相关呢？这是因为世界上的一切事物都是不断地变化发展的，新生和消亡；而事物之所以能够运动发展变化，原因就在于事物本身存在着相互对立统一的阴阳两方面。正如《黄帝内经》中说：“阴阳者，天地之道也，万物之纲纪，变化之父母，生杀之本始，神明之府也。”这句话的意思是说，无论是自然界，还是人，都必须以阴阳为本。因为阴阳是自然界运动发展的根本规律，生命一切变化的根源，生死转化的本质和动力，也是人的精神、认识活动产生的地方。由此可见，阴阳是生命的本源，无论是自然界的万事万物，还是人体，都要顺应自然界阴阳消长的规律。

现在，大家知道，阴阳为生命之源，那么，阴阳平衡又是什么道理呢？人体的生命活动，不仅要顺应外界的阴阳消长，也要保持人体自身的阴阳平衡。《黄帝内经》中说：“阴平阳秘，精神乃治；阴阳离决，精气乃绝。”意思是说，只有阴阳和平固密，精神才能治而不乱；如阴阳分离决绝，人的精气也就竭绝了。这说明阴阳平衡，有助于人体健康，防止疾病的发生。

如今，这一思想在中医养生中应用非常广泛，如大家比较熟悉的阳虚养阳法，阳虚就要采阳，晴天的时候，到向光的地方，让阳气充分地营养身体。早上日出的时候，面向东方做深呼吸，阳气可以从鼻孔进入人体的各个皮肤腠理、毛孔进入人体；住在高楼的人们，可以面向南方开窗让阳气进到屋里。

当然，阴和阳一样重要，因为阴阳是互相的，阴是阳的基础，无阴则阳无以化，没有阳，阴就没有动力。阴气不足的人，养生可以在夜晚的时候，吃过晚饭，面对着月光，在户外散步，这个养阴效果非常好。还有在地势较低的地方散步也可以采吸很多阴气，如河畔、海边、山林、湖边等地方。

（三）生之来谓之精

《黄帝内经》对人类的起源也从医学角度进行了讨论，如《灵枢·天年》所说：“人之始生……以母为基，以父为根。”意思是说，人的生命来源于父母之精的结合，并且《黄帝内经》中关于各个器官的生成也做了进一步的论述。《灵枢·经脉》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。”这就明确指出构成人体的各种器官，如脑髓、骨、脉、筋、肉、皮肤、毛发等都是由父母的生殖之精化育而成。

在上面我们提到“天地气交，万物华实”，结合“生之来谓之精”这一观点，我们就可以得出这样的观点：人类的繁衍和生存，不仅需要天地阴阳之气运动变化而形成的自然条件，还需要构成人体的直接材料——先天之精。先天之精由父母之精合和，具有产生新生命的本能活力。

综上所述，《黄帝内经》对生命起源的认识，建立在辩证唯物观的基础之上，为中医学正确地阐释生命现象及生命规律奠定了理论基础，对生命起源的认识提供了客观的依据。

◎三、《黄帝内经》与人的生命历程◎

从我们呱呱坠地到生命的终结，是生命的一个轮回。生命的过程就如同太阳一样，有东升、有西落，总是在随着时间的变化而不断变化着。那么，人的生命历程是什么样子的呢？关于这个问题，《黄帝内经》针对性别的不同，做了不同的论述。

《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，发长极，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。”

这段话主要是描述女子的生长过程，女子到了7岁，肾气开始盛旺起来，乳齿更换，头发开始变得更加茂盛；14岁时，天癸产生，任脉通畅，太冲脉

旺盛，月经来潮，这就具备了生育子女的能力；21岁时，肾气充满，真牙生出，牙齿全部长全；28岁时，筋骨强健有力，头发的生长达到最茂盛的阶段，此时身体是最强壮的时候；35岁时，阳明经脉气血开始衰弱，面部变得憔悴，头发脱落；42岁时，三阳经脉气血衰弱，面部憔悴，失去光泽，头发渐渐变白；49岁时，任脉气血虚弱，太冲脉的气血也衰老了，天癸枯竭，月经断绝，所以身体变得衰老，失去了生育能力。

《黄帝内经》中关于男子的生命过程，《素问·上古天真论》是这样描述的：“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，肾脏衰，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，行步不正，而无子耳。”

这段话的意思是说，男子到了8岁，肾气开始充实起来，头发变得茂盛，乳齿也更换了；16岁时，肾气更加旺盛，天癸产生，精气满溢而能外泄，两性交合，就可以生育子女了；24岁时，肾气充满，筋骨强健有力，真牙生长，牙齿长全；32岁时，筋骨丰隆盛实，肌肉也丰满健壮；40岁时，肾气渐渐衰退，头发脱落，牙齿变得枯槁；48岁时，上部阳气逐渐衰竭，面部憔悴，肌肤失去光泽，头发和两鬓花白；56岁时，肝气衰弱，筋骨的活动不再灵活；64岁时，天癸枯竭，精气少，肾脏衰，牙齿脱落，形体衰老。肾主水，接受其他各脏腑的精气而加以贮藏，所以五脏功能旺盛，肾脏才能外泄精气。现在形体衰老，五脏功能都已经衰退了，天癸已竭，所以发鬓都变白，身体变得笨重，也不能再生育子女了。

《黄帝内经》中描述了人体少、长、壮、老、死的生命发展自然规律，在不同生长发育阶段中，出现的一些主要的生理变化特点，并且男女有别，如女子以7岁为基数，男子以8岁为基数。在人的整个生命活动中，肾气起着至关重要的作用，人体的生长发育和生育能力都依赖于肾气强盛；而人体衰老，功能减退，失去生育能力，也都是由于肾气衰竭造成的。因此，要想达到延年益寿的目的，在养生时一定要注意保护肾气。

此外，《黄帝内经》中根据年龄增长与体内血气、脏腑盛衰的变化，把人生过程，以十年为基数对人体生长衰老各时期的生理特点及其表现做了描述，在《灵枢·天年篇》中是这样描述的：“人生十岁，五脏始定，血气已通，其气在下，故好走。二十岁，血气始盛，肌肉方长，故好趋。三十岁，

五脏大定，肌肉坚固，血脉盛满，故好步。四十岁，五脏六腑，十二经脉，皆大盛以平定，腠理始疏，荣华颓落，发颇斑白，平盛不摇，故好坐。五十岁，肝气始衰，肝叶始薄，胆汁始灭，目始不明。六十岁，心气始衰，苦忧悲，血气懈惰，故好卧。七十岁，脾气虚，皮肤枯。八十岁，肺气衰，魄离，故言善误。九十岁，肾气焦，四脏经脉空虚。百岁，五脏皆虚，神气皆去，形骸独居而终矣。”

通过这段话，我们可以认识到人之所以有生命，其决定因素是神气之有无，五脏精气之盛衰，所以在平时的养生中要注意保养精、气、神，这是健康长寿的关键。

本节以 10 岁为一个生命阶段，与《素问·上古天真论》以男 8 岁、女 7 岁为一个生命阶段是不同的。这是为什么呢？我们认为女七男八节律，对于说明人的发育阶段，尤其是生殖功能的成熟与衰竭，是符合实际情况的。据现代某些研究所看到的人到老年，每隔 10 岁其生理功能恢复的时间相应地延长的事实，说明了本节以 10 年为一节律，也有其一定的道理。

◎四、《黄帝内经》解析人为什么会得病◎

几乎每个人在一生中，都会有过生病的经历，那为什么我们会生病呢？

《黄帝内经》中说：“夫邪之生也，或生于阴，或生于阳，其生于阳者，得之风雨寒暑，其生于阴者，得之饮食居处，阴阳喜怒。”意思是说，人得病有两种原因，要么得于“阴”，要么得于“阳”。

“得之于阳”中的“阳”指的是风雨寒暑，也就是说，反常的气候会造成人的疾病。如果天气原本邪气盛，而你的身体又非常的虚弱，就会生病了。这种由于天地自然变化所造成的病属于外感之病，如果我们注意保护自己，这种外感之病是可以避免的。

除此之外，《黄帝内经》中还提到了“生病起于过用”的理论。《素问·经脉别论》指出：“故饮食饱甚，汗出于胃；惊而夺精，汗出于心；持重远行，汗出于肾；疾走恐惧，汗出于肝；摇体劳苦，汗出于脾。故春夏秋冬，四时阴阳，生病起于过用，此为常也。”这段话的意思是说，人体产生疾病的关键在于“过用”，所谓“过用”，即是超越常度，违反了事物固有规律。疾病的发生与外感六淫，内伤七情，饮食失节，起居失常，劳倦过度等密切相关。

现在大家知道了人体为什么会生病，那么，我们如何做，才能让身体少生病，从而达到延年益寿的目的呢？

（一）顺应四时

《灵枢·岁露》曰：“人与天地相参也，与日月相应也。”人与自然界关系密切，自然界的变化对人体健康及疾病产生有重要影响，即“天人相应”。《素问·宝命全形论》提出人体顺应天地阴阳变化的原理在于“不失四时”。以自然界四时阴阳气候变化而言，风、寒、暑、湿、燥、火，在正常情况下称为“六气”，凡太过即是“六淫”，即为致病之邪。顺应四时，则化害为利。

（二）调养情志

《素问·阴阳应象大论》说：“人有五脏化五气，以生喜怒悲忧恐。”七情是人体对外界的反应，如果七情太过，则容易成为内伤致病的因素。《黄帝内经》中说，忧思伤心，愤怒伤肝，“喜怒不节则伤脏”，导致病从内生。《素问·阴阳应象大论》说：“暴怒伤阴，暴喜伤阳。”《素问·生气通天论》说“大怒则形气竭”，造成血郁于上，使人发生薄厥。《素问·举通论》将七情致病影响脏腑气机的规律归纳为，怒则气上，喜则气缓，悲则气消，恐则气下，惊则气乱，思则气结，感叹“百病生于气也”。由此可知，正常情志可使气血运行保持动态平衡，反之则气血逆乱。所以，保持情绪稳定是延年益寿的重要保障。正如《素问·上古天真论》所说：“恬淡虚无，真气从之，精神内守，病安从来？”

（三）调理饮食

“天食人以五气，地食人以五味。”意思是说，水谷饮食乃人类生存的必要条件。《灵枢·五味》又说“五味各走其所喜”，即五味与五脏有一定的亲和性。饮食不当，就会引发疾病，正如《素问·生气通天论》所说：“阴之所生，本在五味，阴之五官，伤在五味。”说明五味偏嗜，不仅可影响本脏，造成五脏之气偏盛偏衰，而且可涉及其他脏腑变生多病。文中还指出“膏粱之变，足生大疔”，认为食物过分精细油腻不利于健康，且易于滋生湿热，促成疔疮等病变。不仅如此，还要饮食有节，饮食大饥大饱，过寒过热，或挑食、偏食，皆属“过用”，对健康都是不利的。

可见，人体既要依赖五味之滋养而生存，并且“伤在五味”、“膏粱之变”、“饮食自倍”、“饮食不节”等五味过用的行为又反过来对人体造成伤害，所以一定要合理饮食，做到“五谷为养，五果为助，五畜为益，五菜为充”。（《素问·脏气法时论》）

（四）适当运动

“起居有节，不妄作劳”，有利于健康长寿。而劳倦过度，则会产生疾病。如《素问·宣明五气篇》警戒说：“五劳所伤，久视伤血，久卧伤气，久坐伤肉，久立伤骨，久行伤筋。”这里的“久”即“过用”，是致病之主因。

《黄帝内经》中的关于人体为何生病的理论是以整体观念为基础，以辩证法为指导思想的疾病观，对于中医病因分析、病机阐释、养生防病，以及疾病论治各环节都具有重要的指导意义。

◎五、《黄帝内经》解读亚健康◎

世界卫生组织（WHO）给健康下的正式定义为：健康是指生理、心理及社会适应三个方面全部良好的一种状况，而不仅仅是指没有生病或体质健壮。亚健康是指人体虽然还没有生病，但身体或器官中已经有危害因子或危害因素的存在，这些危害因子或危害因素，就像是埋伏在体内的定时炸弹，随时可能爆炸；或是潜伏在身体中的毒瘤，缓慢地侵害着肌体，清除不及时，就会导致发病。

从亚健康的定义中可以看出，亚健康并不是疾病，而是身体介于疾病与健康之间的状态，也有人称之为“第三状态”。在中医学中有没有关于亚健康的描述呢？当然有，中医称亚健康为“未病”，或是“小疾”。“小疾”又是指什么呢？平常，我们经常会说，某某患了疾病，在传统医学中，“疾”与“病”两者的含义是不同的。“疾”是指不易觉察的小病（疾），如果不及时采取有效措施，就会发展为“病”。这种患疾的状态，也就是亚健康。

亚健康是一种处于疾病与健康之间的状态，那么需不需要治疗呢？《黄帝内经》中曰：“圣人不治已病治未病，夫病已成而后药之，乱已成而后治之，譬犹渴而穿井，斗而铸兵，不亦晚乎？”由此可见，“未病”不是无病，也不是可怕的大病，按中医观点而论是身体已经出现了阴阳、气血、脏腑营卫的不平衡状态，应该做到对疾病“未雨绸缪、防患未然”。

这种“不治已病治未病”的思想对我国医学的发展起着非常重要的作用，是至今为止我国卫生界所遵守的“预防为主”战略的最早思想，它包括未病先防、已病防变、已变防渐等多个方面的内容，这样才能掌握疾病的主动权，减少疾病对人体的伤害。

大家知道，亚健康是还没有患病，这就给西医出了一道难题，让一直号称包治百病的西医陷入了困境。这是因为西医必须对症下药，也就是我们常