



中国传统文化及中医文化学者
著名中医养生专家孔令谦最新力作



黄帝内经



四季不生病的智慧

可操作的

HUANG
SHIYUSHEN

养生手册

JING
SHIHUI

孔令谦◎编著

京城四大名医孔伯华嫡孙 著名中医孔少华之子
北京电视台《养生堂》天津电视台《健康大讲堂》
山东电视台《养生》青岛电视台《民生开讲》等
全国多家电视台健康节目特邀嘉宾

石油工业出版社



孔令谦◎编著



黄帝内经



四季不生病的智慧

可操作的四季养生手册

HUANGDINEIJING
SIBUSHENGBINGDEZHILU

石油工业出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

《黄帝内经》四季不生病的智慧 / 孔令谦编著 .
北京 : 石油工业出版社, 2010.1
ISBN 978-7-5021-7498-9

I . 黄…
II . 孔…
III . 内经 - 养生 (中医) - 基础知识
IV . R221

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 207729 号

《黄帝内经》四季不生病的智慧

孔令谦

出版发行: 石油工业出版社

(北京安定门外安华里 2 区 1 号楼 100011)

网址: www.petropub.com.cn

编辑部: (010) 64523624 发行部: (010) 64523603

经 销: 全国新华书店

印 刷: 石油工业出版社印刷厂

2010 年 1 月第 1 版 2010 年 3 月第 2 次印刷

740×1060 毫米 开本: 1/16 印张: 18.25

字数: 300 千字

定价: 29.80 元

(如出现印装质量问题, 我社发行部负责调换)

版权所有, 翻印必究

前 言

自古以来，人们都希望健康，更渴望长寿。但现代人长寿好像并不如人愿。抬眼望去，这个世界上的百岁之人，寥寥无几，多“年半百而动作皆衰”，长寿反倒成为一种奢望，难道是上天不再眷顾我们了吗？这个困惑，早在上古时就已经有了答案。

上古之人为什么能长寿，黄帝和名医岐伯在《黄帝内经》中说，其根本原因就在于“法于阴阳，和于术数，食饮有节，起居有常，不妄作劳”。现代人又为什么不长寿呢？为了满足各种各样的欲望，要么暴饮暴食，要么透支精力，甚至缺乏运动……这样就耗尽自身的气机，散失了真元。连健康都成问题，何谈长寿？

可见，最大的健康还要从最小的功课做起。只要每天健康一点点，你的身体就能达到一个健康的状态。比如，每天笑容比昨天多一点点；每天走路比昨天精神一点点；每天行动比昨天多一点点；每天效率比昨天提高一点点；每天健身方法比昨天多找一点点……积微成著，健康就会成倍增长，假以时日，我们身体的明天与昨天相比将会有天壤之别。

人和自然环境是一个和谐的整体。上古奇书《黄帝内经》指出：“春生，夏长，秋收，冬藏，是气之常也，人亦应之。”也就是说，春季阳气生发，夏季阳气生长，秋季阳气收敛，冬季阳气闭藏，这是四季中自然界阳气变化的一般规律，人体的阳气变化也与之相应。本书就是围绕四季养生进行剖析的，它会教你春夏如何养阳、秋冬如何养阴；它会告诉你做什么最养生、最长寿。

本书从传统中医的角度，结合作者多年的养生心得，以通俗易懂的语言将生活中的细节与四季养生之道贯穿起来，具有很强的知识性、实用性、可读性。身体健康、不生病是每个人的最大心愿，希望本书能够为你带来帮助，并祝愿每一位读者越来越健康。



本书在创作过程中，得到了众多养生专家和学者的大力帮助，他们是湛先霞、湛先余、王海波、王玲玲、刘连军、刘晓晖、刘伟浩、刘超平、刘彩云、刘海燕、张俊、张莉、王彤、徐帮学、王振华、于良强、于娟、宋学军、纪康宝、钱浩、董梅、李琰辉、李娟、李静、李季、李智锁、孟杰、曹伏雨、程晓芬、王朝祥等。在此，对上述朋友的帮助致以真诚的谢意！感谢他们为本书提供了非常有用的帮助和指导。由于时间仓促，遗漏或失误之处在所难免，不足之处，诚请同行及读者多提建议和批评指正。

目 录

第一讲 四季养生总论 养生重在天人相应



养生究竟养什么..... 2

人体的“电池”阴阳在哪里..... 2

阴与阳：一场没有输赢的拔河比赛..... 3

养生，不过是在正确的时间做正确的事..... 3



健康的人=阴阳平衡的人..... 4

生老死——可不可以不要“病”..... 4

阴阳平衡才是健康的保证..... 5

治未病：每个人都可以不生病..... 5



春夏养阳，秋冬养阴..... 6

春夏秋冬，保养人体的“生长收藏”..... 6

怎样做到“春夏养阳，秋冬养阴”..... 7



天人相应是养生的最高境界..... 8

老祖宗的“天人相应”观..... 8





天地有昼夜晨昏，人体也有白天黑夜·····	8
调理五脏，让我们每天健康一点点·····	9

第二讲 春季养生

要想不生病，从春天做起



养生原则 ·····	12
春天，感恩我们的身心之气·····	12
乍暖还寒，别让健康“变了天”·····	13
春季养生肝为先·····	14
要想寿命长，春季必养阳·····	16
如何克服“春天忧郁症”·····	17
暖冬后春天注意什么·····	19



饮食营养 ·····	21
从表面现象挖掘春季饮食的秘密·····	21
春来蔬菜是良医·····	22
养肝的食物其实最养人·····	24
春天告别油腻，品尝清淡·····	25
补阳大将：韭菜、大蒜、葱·····	27
多吃甜少吃酸，护肚养脾才健康·····	28
三大清热食物助你消除“春燥”·····	29
补充津液的食物有哪些·····	30



生活起居 ·····	32
晚睡早起身体好·····	32
消除春困的最佳手段·····	33
每天梳头 100 下，轻松活到 100 岁·····	34

怎样“春捂”不上火·····36
 让阳台帮你吸纳生发之气·····37
 五个老经验：春季穿衣不完全手册·····38
 春天，要做好保洁工作·····40



疾病预防·····42

清一清“热”，春季流感不再流行·····42
 警惕肝炎在春天猖獗·····43
 稳定血压有办法·····44
 当心！口腔溃疡和春天一起来了·····45
 春天别让“旧伤”折磨你·····47
 病从湿中来：关节不痛的关键是“抗湿”·····48
 如何应对春天“桃花劫”·····49
 孩子得了流行性腮腺炎怎么办·····50
 儿童应预防麻疹病毒·····52



运动休闲·····53

养阳运动有“良方”·····53
 广步于庭，让生发之气走出来·····55
 春天宜练养肝功·····56
 春游：春季里让我们健康出行·····58
 春日放风筝，全身上下动起来·····59
 有益身心的起床小动作·····61



美容护肤·····62

春天，给面部做一场养生水疗·····62
 要吃就吃既养颜又补血的食物·····64
 药浴，“洗”掉毒素一身轻松·····66

别惹时髦传染病：敏感美眉巧过难关·····	67
和煦春日，防晒工作也要一丝不苟·····	68



春季养生食谱·····	70
助阳食谱·····	71
养肝食谱·····	73
清热食谱·····	75
平补食谱·····	77

第三讲 夏季养生 把握养阳的时机等于把握健康



养生原则·····	80
炎炎夏日，有人“生长”有人“生病”·····	80
夏季养心是健康长寿之道·····	81
夏季养生之道：“就凉避暑”·····	83
夏季养阳是秋冬养阴的基础·····	84
长夏养脾，许你一个明艳的夏天·····	86
梅雨期、三伏期养什么·····	88



饮食营养·····	89
根据五味选择夏季饮食·····	89
“心”慌时，这些美食来安慰·····	91
蔬菜有助于疏导体内的热气·····	93
夏季厌食怎么办·····	94
一碗清粥，让营养来敲你的门·····	96
夏天适合喝什么·····	97
夏天吃水果，先分“寒”与“热”·····	98

让温热的食物来温暖我们的五脏六腑..... 99



生活起居..... 101

晚睡早起，把储备的能量消耗掉..... 101

睡午觉可对抗亚健康..... 102

贪凉有道，别让寒气伤了你的肺气..... 103

绿色驱蚊，让蚊子“无处下口”..... 105

夏日正确择衣方案..... 106

让居室也穿上清凉夏装..... 107



疾病预防..... 109

夏季皮肤病为何越来越重..... 109

炎热夏季，别让自己太“伤心”..... 110

热感冒不能“冷处理”..... 112

中暑：体内阴阳失调..... 113

当心颈椎病找你“秋后算账”..... 115

疖子虽小，不可不防..... 116

夏季，孩子要预防“暑热症”..... 117

女性夏季应防尿道炎..... 118

冬病夏天治：“老病”也能速痊愈..... 119

糖尿病患者夏季更不能放松警惕..... 121



运动休闲..... 122

夏练三伏：夏季运动要注意“避热”..... 122

夏天阳光浴可突击补钙..... 123

游泳前请注意这些紧要事项..... 124

内呼吸气功：一舒一张的养心方式..... 126

养好精气神，“苦夏”也能变“乐夏”..... 127



美容护肤..... 128

美白的关键在于养“气血”..... 128

夏天每天洗脸至少两次才健康..... 130

夏季如何保养头发..... 131

如何预防首饰病..... 133

杜绝汗臭，持久留香..... 134



夏季养生食谱..... 135

养阳食谱..... 136

解暑食谱..... 138

暖脾食谱..... 139

清心食谱..... 141

开胃食谱..... 143

第四讲 秋季养生

秋天是大自然送给我们的厚礼



养生原则..... 148

把秋天悄悄地“收”起来..... 148

秋天这样养阴最管用..... 149

小心呵护你的肺气..... 150

除“燥”的根本就是滋阴..... 151

《黄帝内经》教你不“悲秋”..... 153



饮食营养..... 154

酸甜苦辣，秋天你吃对了吗..... 154

白色食物是养肺的第一勇士..... 155

不生病的蔬菜润肺法·····	156
秋季怎么吃水果最养生·····	158
要收“心火”不妨来杯茶·····	159
“饭前先喝汤，胜过良药方”·····	161
人人皆宜的秋季养生粥·····	162
让身体水灵灵的小秘密·····	163



生活起居····· 164

早睡早起：秋季养生重在养阴·····	164
如何消灭“秋乏”·····	165
别让“贼风”偷走你的健康·····	167
为自己把脉，“秋冻”好过冬·····	167
秋天洗澡当心把健康洗丢了·····	168
呵护津液：少说话才是上策·····	170
秋花秋草皆养心·····	171



疾病预防····· 172

初秋感冒两手抓·····	172
秋天让胃“暖和”起来·····	174
防腹泻：老人与孩子共同应对的问题·····	175
秋季不便秘的方法·····	176
秋燥时，如何调养哮喘·····	177
过敏性鼻炎：鼻子的问题肺来解决·····	178
秋季干燥当心惹上“干眼病”·····	180
前列腺：当心男人的生殖健康隐患·····	181



运动休闲····· 182

要长寿把“小劳”留给秋天·····	182
-------------------	-----

耐寒锻炼最宜在初秋·····	183
重阳登山：登出一生的健康·····	184
太极拳：平衡阴阳的养生法·····	185
秋季瘦身正当时·····	187



美容护肤····· 188

从“肺主皮毛”谈秋季美容·····	188
按摩面部是通经络、养容颜的最好办法·····	189
秋燥“水”美人，给肌肤下点雨·····	190
好容颜是一口一口吃出来的·····	191
关爱五脏，给秀发一个美的表情·····	192
秋天别忘呵护你的手·····	194



秋季养生食谱····· 195

滋阴食谱·····	196
润肺食谱·····	198
除燥食谱·····	200
温胃食谱·····	201

第五讲 冬季养生

冬藏是给生命银行增加储蓄



养生原则····· 204

冬季是养精蓄锐的季节·····	204
养护你的生命之水：肾·····	205
驱除寒冷，让冬天温暖起来·····	206
冬日里，该滋阴时就滋阴·····	207
把冬天的心神收藏到心底·····	208



饮食营养..... 210

- 冬天，明明白白来“进补”..... 210
- 寒冷冬季，教你喝温暖美味的汤..... 212
- 三九补一冬，来年病无踪..... 213
- 御寒：一碗热粥胜过冬日补药..... 216
- 又丑又甜的水果冬季最滋补..... 217
- 安然过冬：让肠胃游一次“冬泳”..... 219
- 合理饮药酒才能补血安神..... 220
- 冬季怎样吃火锅才健康..... 221



生活起居..... 223

- 冬季养生秘诀：早睡早起..... 223
- 睡觉还须看“被窝小气候”..... 224
- 什么样的衣服最保暖..... 225
- 御寒装备：把全身上下武装起来..... 227
- 睡前泡脚，胜吃补药..... 229



疾病预防..... 231

- 中医降血脂：把增高的血脂“吃”下来..... 231
- 冠心病如何安全度过多事之“冬”..... 233
- 警惕少儿“杀手”：肺炎..... 234
- 你所不了解的三大“中风事件”..... 236
- 预防冻疮应从秋末冬初开始..... 237
- 冬夜尿频：拿什么来关爱我们的肾..... 239
- 冬季轻松“摇”掉肩周炎..... 240
- 夏病冬治：四两可拨千斤..... 241



运动休闲····· 243

冬主藏，运动要“必待日光”····· 243

运气养肾：冬天宜练吹字功····· 245

冬季运动有三宝：溜冰、滑雪、冬泳····· 246

让健康陪你慢慢跑过这个冬天····· 247

跳绳：减掉冬天里的“将军肚”····· 248



美容护肤····· 250

冬季最滋阴养颜的食物是什么····· 250

将“面子”从干燥中解救出来····· 251

手脚冰凉一族必看的养生方法····· 253

男士冬季更需护肤····· 255

不长胖的冬季营养方案····· 257



冬季养生食谱····· 259

养阴食谱····· 260

养肾食谱····· 262

清火食谱····· 264

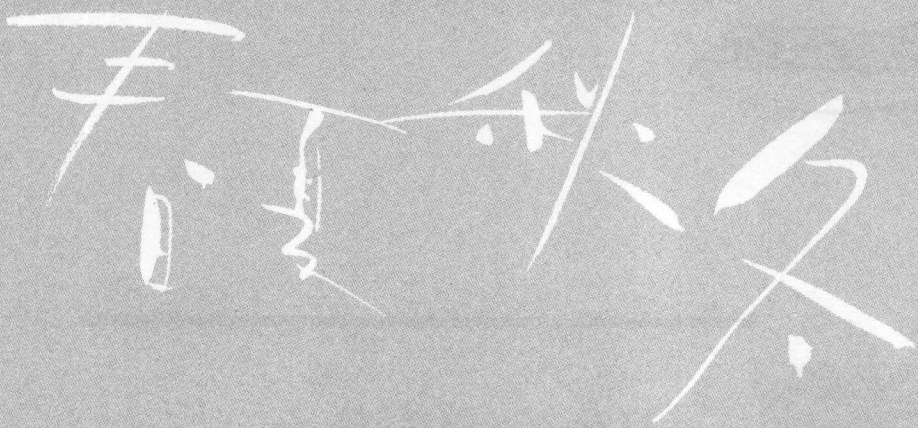
养颜食谱····· 266



附录 1：《黄帝内经》四季养生智慧····· 268

附录 2：体质自我测试表····· 272

附录 3：家庭必备中医小药箱····· 274



养生重在天人相应



养生一定要顺应四时。《素问·四气调神大论》指出：“夫四时阴阳者，万物之根本也，所以圣人春夏养阳，秋冬养阴，以从其根……”四时阴阳之气的变化，是万物生长收藏的根本。会养生的人，春夏知道如何养阳气，秋冬知道如何养阴气。这样，就符合四时阴阳变化的根本规律。



养生究竟养什么

在这个世界上，到底谁才是我们生命的主宰？有人说，自己的命运自己掌握。那么自己的生命呢？自己是否也能掌握得住呢？

人体的“电池” 阴阳在哪里

《黄帝内经》描述了这样一类人：“上古之人，其知道者，法于阴阳，和于术数……而尽终其天年，度百岁乃去。”上古的人之所以能“度百岁乃去”，就因为他们能根据自然的阴阳变化来调整、平衡自身，利用气功、导引等方法来维护自己的身体。可见，主宰我们生命的就是阴与阳。

提到阴阳，不懂中医的人肯定一头雾水，其实它一点也不神秘。《素问·阴阳应象大论》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，治病必求于本。”这里将阴阳讲得既重要又简单，即天地间万物变化的基本原则。

一般来说，属阳的事物会具有以下特征——向阳光的、外向的、明亮的、上升的、温热的、永恒运动的，等等。属阴的事物会具有以下特征——背阳光的、内守的、晦暗的、下降的、寒冷的、相对静止的，等等。

以人的身体为例，那就是：头为阳，脚为阴；体表为阳，内在为阴；六腑为阳，五脏为阴；背为阳，腹为阴；气为阳，血为阴；无形的生命活动为阳，有形的器官为阴。