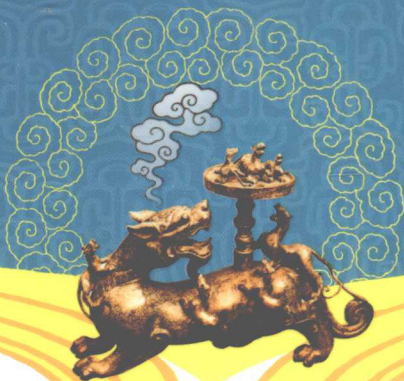


中华经典养生智慧



黄帝内经

中的 养生智慧

雷子 易磊◎编著

《黄帝内经》治疗未病，通晓预防比治疗更重要。

《黄帝内经》天人相应，懂得养生需要顺应时令。

《黄帝内经》阴阳平衡，知道均衡比吃好更重要。

《黄帝内经》病从气来，明白情志也是一味良药。

中华养生第一圣典 开启健康长寿之门



中医古籍出版社

中华经典养生智慧

黄帝内经

中的养生智慧



中医古籍出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

中华经典养生智慧/雷子, 易磊编著. —北京: 中医古籍出版社, 2010. 2

ISBN 978—7—80174—810—2

I. 中… II. ①雷… ②易… III. 养生 (中医) —基本知识 IV. R212

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 014649 号

中华经典养生智慧 黄帝内经中的养生智慧

编 著: 雷子 易磊

责任编辑: 陈永超 刘从明

出版发行: 中医古籍出版社

社 址: 北京东直门内南小街 16 号 (100700)

印 刷: 北京集惠印刷有限责任公司

开 本: 710mm×1000mm 1/16

印 张: 25

字 数: 250 千字

版 次: 2010 年 4 月第 1 版 2010 年 4 月第 1 次印刷

印 数: 0001~3000 册

书 号: ISBN 978—7—80174—810—2

定 价: 29.80 元 (全套 149.00 元)

序言 《黄帝内经》,人人都该念的“养生经”

《黄帝内经》是智慧之书，而不是知识之书，是可以让一个民族怀着隐秘的热情世世代代、反反复复去阅读的书。

——曲黎敏

《黄帝内经》是中国最著名、最古老的中医典籍之一，又称《内经》。现分为《素问》、《灵枢》两书。《素问》偏重于人体生理、病理、疾病治疗原则、原理以及人与自然间的关系等理论阐释；《灵枢》则偏重于人体解剖、脏腑经络、腧穴针灸等说明。尽管医学界学说各异而有争论，但鲜有背离者，否则，将对中医学中各个临床疾病之认识、诊断、治疗原则、选药处方等等无从理解和实施。

秉承这样的认识，《黄帝内经中的养生智慧》没有固执地对那些词句进行翔实的考证，而是提取精华，将那些切实可行的养生之法整理编排。民以食为天，但饮食不比买电脑手机，只认贵的不选对的，也不能跟着感觉走，想吃什么就点什么，而要饮食有节，要“对胃”，比如“五谷为养”，告诉人们膳食调养的时候要吃好饭，而具体怎么吃呢？黄入脾，所以，早餐最好能适量吃点“小米粥”，这样就能脾胃健康，尤其对脾病不好的人很有好处。

再比如，很多人无论大病小病，身体一不舒服就往药店跑，可谓童叟皆知。但是药三分毒啊！那怎么办呢？有病了自然不能硬扛，这个时候，可以用点身体土生土长的大药——经穴。很多人都有心慌、心气不足的感觉，这个时候按摩一会神

2 | 黄帝内经中的养生智慧

阙穴问题就解决了；有的女性患有痛经，按摩一下足三里、关元、气海等穴就能让“疼痛”烟消云散。

《黄帝内经》认为生命的根本就是阴阳平衡，也就是只有掌握了天地阴阳变化的规律，顺从阴阳的消长和适应四时的变迁，人体机能才能够维持正常，生命才能得以延长。所以，养生要顺应天时变化——春夏养阳，秋冬养阴。

事实上，《黄帝内经》不仅从道和术上阐述了养生的原则和方法，而且就研读《黄帝内经》本身来说就是一种静心修身的养生行为，因为这些文字中，在告诉养生之法的同时，对身边耳熟能详的文化现象，还进行了令人眼前一亮的诠释，在丰富养生信息之余，还能领略到中医传统文化的智慧与玄妙。

经典就是经典，《黄帝内经》历经几千年积淀下来，必然有精髓在其中，而这本《黄帝内经中的养生智慧》提取了精华中的精华，在实用的基础上，更是对那些天人相应、阴阳平衡、惜精保气等养生大道进行了深入浅出的阐述。一本书自有一本书的份量，“好看”或许只是这本书的意外收获，“实用、实惠”则是我们精心捍卫的初衷。

编者

目 录

序 言《黄帝内经》，人人都该念的“养生经”	1
-----------------------------	---

第一章 习《黄帝内经》，明“中国式养生”

1

《黄帝内经》是第一部冠以中华民族先祖“黄帝”之名的传世巨著，在理论上建立了中医学上的“阴阳五行学说”、“脉象学说”、“藏象学说”、“经络学说”、“病因学说”、“病机学说”、“病症”、“诊法”及“养生学”、“运气学”等学说，在中华民族近两千年繁衍生息的漫漫历史长河中，它的医学主导作用及贡献功不可没。研究认为，大约 700 年前，欧洲鼠疫爆发，有四分之一的欧洲人失去了宝贵的生命，而在中国近两千年的历史中，却从未有过像欧洲鼠疫一样惨痛的记录。由此可见，秉承“中国式养生”让国人受益匪浅。

第一节 《黄帝内经》，一部中医养生的圣经	2
----------------------------	---

- ✦ 《黄帝内经》中的长寿“养生经”
- ✦ 《黄帝内经》中的三大基本特点
- ✦ 《黄帝内经》中的四种长寿之人
- ✦ 《黄帝内经》中的三大养生秘籍

第二节 养生有道，《黄帝内经》决定健康出路	12
-----------------------------	----

- ✦ 大道一：防患于未然需“治未病”

2 | 黄帝内经中的养生智慧

- ☉ 大道二：顺应天时遵“天人相应” 13
- ☉ 大道三：和谐统一循“阴阳平衡” 17
- ☉ 大道四：健康长寿守“惜精保气” 22

第二章 食疗养生：安食者必昌，绝食者定亡

25

食物是养生之本，但食物品类万千，而人体又体质病况各不相同，到底该吃点什么？了解身体只是一个方面，另一方面则要掌握食物的“性”。比如，五谷为养，吃好主食就能脾胃健康，吃嘛嘛香；五畜为益，则能以脏补脏，让五脏得到护养；五果为助，生津益气则能让身体多了安康；五菜为充，则可通过少荤多素来守护身体健康。

第一节 五谷为养：吃好主食养好脾胃 26

- ☉ 漫话“神农尝百草”而得五谷 26
- ☉ 小米，三餐可食的脾胃“补品” 29
- ☉ 吃五谷杂粮饭，喝五谷杂粮酒 31

第二节 五畜为益：以脏补脏养五脏 34

- ☉ 五多五少，五畜为益补养有宜忌 34
- ☉ 以脾养脾，猪脾牛脾益补脾脏 37
- ☉ 以心养心，猪心补心治疗心悸 38
- ☉ 以肾补肾：羊骨粥治疗肾虚怕冷 39
- ☉ 以肺补肺，猪肺、羊肺、牛肺补肺有别 41
- ☉ 以肝补肝，一粥一菜让肝不受累 43

第三节 五果为助：生津益气之食 45

- ☉ 大枣：通九窍的“天然维生素丸” 45

◆ 桃:生津益血的“天下第一果”	48
◆ 栗子:活血止血的“干果之王”	50
◆ 瓜子:补脾润肠的“保健佳品”	54
第四节 五菜为充:三分治七分养	57
◆ 少荤多素,百岁老人的饮食习惯	57
◆ 菠菜,补养身心的“营养脑白金”	59
◆ 青养肝,三菜一果就能养肝护肝	61
◆ 漫话蔬菜:糠菜能顶半年粮	63
◆ 水果莫当菜,健康“从娃娃抓起”	65

第三章 经穴养生:通则益气血,塞则生百病

67

《黄帝内经》提倡养生之事需“内求”,所以,大病自然要看医生,需要外部辅助进行调理。而一般小病却可以通过人体自身得以修复——人体自有大药。在人体内有十二经脉,还有奇经八脉,这些经脉上有土生土长的养生治病的“良药”——经穴。科学利用这些经穴,不仅可以在锻炼中维护自身的健康,同时,还能有效地防病和治病。

第一节 经穴养五脏,身体就是药师傅	68
◆ 神门穴,心气不足、心慌的镇静剂	68
◆ 内关、心俞、膈俞,三穴鼎立止瘀血	69
◆ 外劳官穴,益补肾气百病自然除	72
◆ 鱼际穴定喘,吸不上气揉太渊	73
◆ 太冲穴,女人护肝养肝的“良药”	74
◆ 点压劳官穴,养好脾胃不生病	75

4 | 黄帝内经中的养生智慧

第二节 经络养生,让男人“火力更旺”	78
✦ 气血,补益男人健康的不动产	78
✦ 心火为病,胃经将气血引到虚弱处	80
✦ 脊柱、前胸、脚底,男人养生重地	82
✦ 性福长寿,关元穴让男人双丰收	84
第三节 经络养生,让女人美并健康着	86
✦ 欲得长生,经穴养生让肠中常清	86
✦ 经穴按摩催乳汁、助性感两不误	89
✦ 关元、气海、足三里解决痛经	92
✦ 足三里、内关、公孙穴治孕期呕吐	95
✦ 陷谷穴,把妊娠浮肿“按”下去	98
第四节 经络养生,让宝宝健康、快乐成长	99
✦ 小儿推拿,寒热虚湿各不同	99
✦ 推拿二三四,让宝宝远离小儿高烧	102
✦ 安睡、感冒、吐奶,三穴手到病除	103
✦ 中指、食指按摩让孩子压力减下来	106
✦ 捏、揉、按:让孩子聪明的三字诀	108
第五节 经络养生,让老人健康寿自长	110
✦ 搓全耳,让老人气机顺畅延年益寿	110
✦ 揉耳垂,帮助老人益脑健腿精神好	111
✦ 揪耳朵,也给老年人补一补肾气	113
✦ 神阙穴:返老还童的长寿大穴	114
✦ 百会穴,健忘、头痛“一穴双雕”	116
✦ 会诊老年高血压,经穴按摩降血压	118
✦ 手到病除,揉揉压压消除膝关节炎	121

出门看天气,事实上,养生也一样。据记载,孔子在进食的时候,就提倡要与当下季节相适应。通俗说,孔子不吃反季节的蔬菜瓜果。春养生、夏养长、秋养收、冬养藏,顺应这样一个养生的方向,将一年化整为零地分为“二十四个节令”,在每个节令顺应其气候特点进行相应养生,则能在分阶段的守护中,最终走出一条健康之路。

第一节 春养生,阳气渐长多疏肝行气	126
✿ “立春”多养肝,宜食辛甘发散之品	126
✿ “雨水”需调脾,起居调摄饮食调节	131
✿ “惊蛰”话补阳,阴虚阳虚饮食各不同	135
✿ “春分”平阴阳,不足则补有余则泻	139
✿ “清明”调血压,少甜低盐及舒缓锻炼	143
✿ “谷雨”治疼痛,疏肝行气活血通络	147
第二节 夏养生,心阳耗散防止“病由心生”	152
✿ “立夏”宁心神,静养生练功养心	152
✿ “小满”调风疹,素食以清利湿热	157
✿ “芒种”话清补,宜轻清甜淡之物	160
✿ “夏至”清心火,防饱腹受寒起霍乱	164
✿ “小暑”除烦热,少生冷寒凉顾护心阳	168
✿ “大暑”治冬病,几款清热解暑粥	172
第三节 秋养生,阴气始下谨防“悲秋”之困	176
✿ “立秋”话养肺,柔润食物以益胃生津	176
✿ “处暑”说睡眠,饮食清热睡眠安神	180
✿ “白露”防着凉,补气主食就用精白面	184
✿ “秋分”话补泻,虚则补之实则泻之	189
✿ “寒露”藏阴精,甘、淡之食补脾益胃	192
✿ “霜降”话平补,敛肺气防咳嗽犯体	194

6 | 黄帝内经中的养生智慧

第四节 冬养生,水始冰地始冻养生行闭藏	196
❖ “立冬”话厚补,助消化勿忘腊八粥	196
❖ “小雪”话抑郁,静心者寿躁心者夭	200
❖ “大雪”话壮阳,补血益精养血充髓	206
❖ “冬至”话素养,吃素食身体回归本源	210
❖ “小寒”话痤疮,相宜相忌防五味所伤	215
❖ “大寒”话风寒,宜食温散风寒之物	217

第五章 情志养生:病从气中来,气顺不生病

221

中医认为,病从生于气,这里的“气”指的是相对于濡养人体的正气而言的“邪气”,即致病的因素。从病因的角度来看,有内外之分,外在的主要有寒气、热气、湿气等六邪之病,而从内在来看,因为情志太过,则有喜、怒、悲、思、恐等五种致病的因素,致病也治病,情志之间的相生相克,如果善加利用,则会是一个健康无限循环的养生圈,否则会导致疾患缠身的恶性循环。

第一节 喜过伤心,情志养生之恐胜喜	222
❖ 福之祸所伏,谨防好事变“祸”乱	222
❖ 好梦、歹梦,解梦是心病的良药	225
❖ 善恶自有报,好心情成全好身体	230
❖ 恐胜喜,紧张是喜乐无节的镇静剂	232
第二节 怒过伤肝,情志养生之悲胜怒	234
❖ 怒则气上,生气了就有“暴力倾向”	234
❖ 为什么生气的人都喜欢大呼小叫	236
❖ 肝藏血,心脑血管患者切防过怒	237
❖ 好心情是调治“肝脾不和”的良药	240
❖ 悲胜怒,莫让坚强抑制情绪疏泄	242

第三节 悲过伤肺,情志养生之喜胜悲	244
❖ 悲过伤肺,责备使宝宝娇肺必受连累	244
❖ 重情重义,伤得深多因为爱得太真	247
❖ 悲则气消,不以物喜不以己悲	249
❖ 闲气、怨气和闷气,扶正祛邪养娇肺	250
❖ 喜胜悲,防情伤肺需扼守“情贵淡”	254
第四节 思过伤脾,情志养生之怒胜思	256
❖ 思过伤脾,脾和则口能知五谷	256
❖ 学会放下,绞尽脑汁防止“过劳死”	258
❖ 茶不思饭不想,谨防相思酿成病患	260
❖ 废寝忘食,精神可嘉行动不可取	264
❖ 脑力劳动,过思导致猝死的内因	266
❖ 怒胜思,诱使致怒也是疗病良药	270
第五节 恐过伤肾,情志养生之思胜恐	273
❖ 恐过伤肾,养肾是为健康赚“本钱”	273
❖ 肾主二便,过恐则可能大小便失禁	275
❖ 吓死人,过恐耗伤肾气亏“老本”	277
❖ 以身相许,要房要钱更要“安全感”	279
❖ 思胜恐,恐惧 99%是自己吓倒自己	281

第六章 疾病防治：养生于脏腑，救命于已病

285

《黄帝内经》提倡“治未病”，但就现实而言，人吃五谷杂粮难免不生病，也因此，对于疾病的治疗，仍然是作为健康守护的“第二道防线”。中医善治慢性病，结合一些常见病尤其是有关五脏病变的治疗，从中医分型论治、经络和膳食三个方面，对疾病进行综合防护以及防治说明，不仅是对《黄帝内经》养生智慧的一种运用和验证，同时也是依托这些养生的道和术对生命的呵护。

8 | 黄帝内经中的养生智慧

第一节 五脏疾病防治,供奉五脏活到天年	286
❶ 百日咳的分型论治及经络、膳食疗法	286
❷ 小儿肺炎的分型论治及经络、膳食疗法	290
❸ 急性支气管炎的分型论治及经络、膳食疗法	294
❹ 慢性支气管炎的分型论治及经络、膳食疗法	298
❺ 肺结核的分型论治及经络、膳食疗法	302
❻ 肺气肿的分型论治及经络、膳食疗法	307
❼ 冠心病的分型论治及经络、膳食疗法	310
❽ 心绞痛的分型论治及经络、膳食疗法	314
❾ 心肌梗塞的分型论治及经络、膳食疗法	318
❿ 心肌炎的分型论治及经络、膳食疗法	321
⓫ 急性肾炎的分型论治及经络、膳食疗法	324
⓬ 慢性肾炎的分型论治及经络、膳食疗法	327
⓭ 早泄的分型论治及经络、膳食疗法	331
⓮ 遗精的分型论治及经络、膳食疗法	335
⓯ 阳痿的分型论治及经络、膳食疗法	339
⓰ 肝炎的分型论治及经络、膳食疗法	343
⓱ 脂肪肝的分型论治及经络、膳食疗法	349
⓲ 肝硬化的分型论治及经络、膳食疗法	353
⓳ 糖尿病的分型论治及经络、膳食疗法	356
第二节 腑脏疾病防治,消除腑患吃得下睡得香	362
❶ 腹泻的分型论治及经络、膳食疗法	362
❷ 胆结石的分型论治及经络、膳食疗法	366
❸ 急性胃炎的分型论治及经络、膳食疗法	369
❹ 慢性胃炎的分型论治及经络、膳食疗法	374
❺ 膀胱炎的分型论治及经络、膳食疗法	378
❻ 便秘的分型论治及经络、膳食疗法	381
❼ 肠梗阻的分型论治及经络、膳食疗法	385

第一章

习《黄帝内经》，明 “中国式养生”

《黄帝内经》是第一部冠以中华民族先祖“黄帝”之名的传世巨著，在理论上建立了中医学上的“阴阳五行学说”、“脉象学说”、“藏象学说”、“经络学说”、“病因学说”、“病机学说”、“病症”、“诊法”及“养生学”、“运气学”等学说，在中华民族近两千年繁衍生息的漫漫历史长河中，它的医学主导作用及贡献功不可没。研究认为，大约700年前，欧洲鼠疫爆发，有四分之一的欧洲人失去了宝贵的生命，而在中国近两千年的历史中，却从未有过像欧洲鼠疫一样惨痛的记录。由此可见，秉承“中国式养生”让国人受益匪浅。

第一节

《黄帝内经》，一部中医养生的圣经

《黄帝内经》是一部向“内求”的医学典籍，即通过揭示人体的内在规律，来探索人体生命健康长寿的秘诀。尽管书里面的药方仅有13首，但却通过内观人体的五脏六腑，甚至内观气血的流动，运用调整气血、调整经络、调整脏腑的方法来达到健康，达到长寿。这不仅为正确认识生命提供了一种切实可行的方法，更是从根本上，通过内观、体悟、直觉来为疾病防治提供了依据。

◆《黄帝内经》中的长寿“养生经”

从历史的常识不难知道，以“经”命名的图书在浩瀚的中华文化中其实为数不少。为大家所熟知并得到广泛认可的就有《易经》、《道德经》、《黄帝内经》，且此三者被称为“中国古代三大奇书”。

《易经》与《道德经》无论是通过图书还是电视讲座等形式，已较早地进入了人们的视线；而《黄帝内经》则相对地处于一种“孤寂”的状态。现在就让我们拂去尘埃，由层层剥离中揭开它的神秘面纱。

《黄帝内经》简称《内经》。面对这样一部奇书，我们不禁要问，《黄帝内经》是谁的手笔？为什么用“黄帝”命名？是黄帝所作的吗？抑或是在数千年前的时候，人们就了解了名人的轰动效

应，进而借以“黄帝”之名而成呢？我们知道，“黄帝”非“皇帝”，相传黄帝姓公孙，居轩辕之丘，故名号轩辕氏，后来建立国家，并以土德为王。土是黄色，所以叫黄帝。而黄色是中央的颜色，黄帝主宰着四方疆域，是一种固本的象征，等同于人体内的元气，主宰着身体的脏腑。所以，在黄帝灭了蚩尤一统天下之后，《黄帝内经》就带着一种贵族血统下的帝王之气面世了。《黄帝内经》的出现让相当数量的医书逐渐引退下去，正是从这个意义上，我们说《黄帝内经》在医学界完成了另一种意义上的统一。



那么，这样的一部历经岁月沉淀下来的《黄帝内经》，到底是一部什么样的经书呢？是否像我们上面对“经”的理解而作出的推论呢？对于这样一部《黄帝内经》，不少人认为是讲人的内在规律。有的人结合现代医学，干脆认为《黄帝内经》就是讲内科的一本书。或许从不同的侧面来看这么一部经书，将会产生一些“远近高低各不同”的认识。若将《黄帝内经》之“内”确定在某一个点上，无异于盲人摸象。这里的“内”更多的是一种与外相对应的“内求”，是一种与表相对应的“里”，是一种与表象相对应的本质。

从内容上看，《黄帝内经》原书 18 卷。其中 9 卷名《素问》；另外 9 卷无书名，汉晋时被称为《九卷》或《针经》，唐以后被称为《灵枢》。《黄帝内经》非一人一时之作，主体部分形成于战国

4 | 黄帝内经中的养生智慧

至东汉时期。《素问》、《灵枢》各 81 篇，共 162 篇。《素问》主要论述了自然界变化的规律以及人与自然的关系等，《灵枢》的核心内容为脏腑、经络学说。《素问》与《灵枢》在宋之后就正式成为《黄帝内经》的两大组成部分。作为一部研究人的医学巨著，该书涉及了生理学、病理学、诊断学、治疗原则和药物学等方面，并在理论上建立了中医学上的“阴阳五行学说”、“脉象学说”、“藏象学说”、“经络学说”、“病因学说”、“病机学说”、“病证”、“诊法”、“养生学”、“运气学”等。但就是这样一部洋洋洒洒几十万字的经典之作，收录的成方仅区区 13 首。可以说，这些再一次印证了《黄帝内经》的“内求”这一根本性的特征。

教人“内观”，如何来做到这一点呢？我们知道，西医可以通过解剖来做到，通过 X 线等现代技术的手段来了解内部脏器的运行情况，而《黄帝内经》却能在不打开身体的情况下，来实现对人体内部从宏观到微观的掌握，甚至了解到气血在身体内部的状态，这凭的是一种“象”。因为天体是一个大宇宙，人体是一个小宇宙，大小宇宙之间有一个“象”作为纽带。那人们又是如何来识别这个“象”呢？就是在天人相应的大道中，对于“象”所涵盖的内外、表里相互关系的一个规律性的认识，从而内观我们的五脏六腑，观看我们的气血流动，进而倡导一种气血畅通、经络与脏腑和谐相处的一个格局来达到养生，求得长寿。所以，在人们不理解它的时候，往往认为它是一种玄学，甚至将之视为一种占卜的命算说。

◆《黄帝内经》中的三大基本特点

《黄帝内经》是一部关于天地宇宙、生命现象的伟大著作，是几千年医药养生修炼的源头活水。如上善若水有一种包罗，一种博大。同时《黄帝内经》还是立体的，因为不仅该书在介绍医学