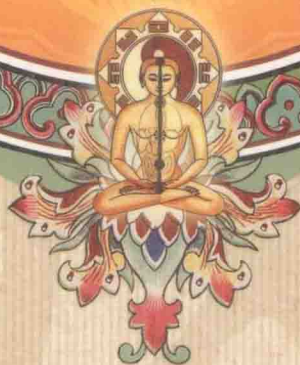


荟萃了先秦诸子百家养生之道、
医疗之术、长寿之诀，
成为独特的“中国式”的养生理论。

唤起身体正能量

跟《黄帝内经》 学养生



田元祥◎主编

山西出版传媒集团
山西科学技术出版社



田元祥◎主编

山西出版传媒集团
山西科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

唤起身体正能量：跟《黄帝内经》学养生 / 田元祥

主编. —太原：山西科学技术出版社，2013.9

(读书会)

ISBN 978-7-5377-4506-2

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

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 154927 号

读书会

唤起身体正能量：跟《黄帝内经》学养生

主 编 田元祥

出版策划 张金柱 责任编辑 张东黎 薄九深
助理编辑 王 蓉 文图编辑 冷寒风
美术编辑 王道琴

出 版 山西出版传媒集团·山西科学技术出版社
(太原市建设南路21号 邮编：030012)
发 行 山西出版传媒集团·山西科学技术出版社
(电话：0351-4922121)
印 刷 三河市华润印刷有限公司 印刷

开 本 889毫米×1194毫米 1/16 印张：20
字 数 420千字
版 次 2013年9月第1版
印 次 2013年9月第1次印刷

书 号 ISBN 978-7-5377-4506-2
定 价 39.90元

如发现印、装质量问题，影响阅读，请与发行部联系调换。



前言



《黄帝内经》是中国第一部中医理论经典，第一部养生宝典，也是第一部解释生命规律的百科全书。人类自从发现疾病，就开始探索医治的方法，医疗技术便逐渐开始形成，经验也在逐渐积累。但中医学作为一个学术体系是从《黄帝内经》开始的。《黄帝内经》将传统中华哲学思想与医学结合、融会贯通的奇书。它荟萃了先秦诸子百家养生之道、医疗之术、长寿之诀；完整地体现了中国古人对人体与四时季候关系的独特理解，以及人体各部互为应照的整体观念；清晰地描述了人体的解剖结构及全身经络的运行情况。

《黄帝内经》是中国现存最早的一部医学典籍，全面反映了中医养生学、康复学成就。其中天、地、人三才一体的医疗模式和预防模式，重视人与自然的协调，人与社会的协调，将人与生存环境的和谐、人体身心的和谐视为健康的基本标准，对中医学养生康复的理论、原则和方法，进行了比较全面的系统论述。正是这本书，奠定了中医学的理论体系框架，几千年来指导着中医的临床实践，成为中华民族抵御疾病、追求健康的医学奠基性经典。它被历代医家奉为圭臬，作为医学理论之准绳，历久而不衰。

本书由《黄帝内经》原典入手，从饮食、起居、休闲、寒温、七情、四季、地理环境、水土风雨等方面探寻增强生命活力以及防病益健康的方法，并详细谈论了病因、病机、体质、精气、藏象、经络与健康的紧密关系，确立了疾病的诊治之法和日常的养生之道，是一部在经典理论指导下，融合西方实证科学的规范养生读本。本书的核心思想不是教人们怎么治病，而是教人们怎么不得病。对于健康，我们要治未病，“治未病”就是健康管理，它包

含“未病先防”、“既病防变”和“瘥后防复”三个层次，既未雨绸缪，又着力于阻截防变，其核心归根究底就是养生。该思想是中医学对人类健康和繁衍昌盛的最大贡献。

本书内容丰富，系统全面，遵循“史、理、法、用”的原则，详述养生理论、方法和实践运用，凡养生保健之所需，兼收并蓄，收罗齐备。养生者，可择其精髓，勤而行之，必获效益。此外全书整体综合，因人施养。养生并非养老，健康长寿并非靠一朝一夕，一功一法就能实现的。凡养生者，应在整体综合调养理念指导下，有的放矢，贯穿一生，持之以恒，方可达到目的。

健康是大众关注的焦点，也被认为是人生最宝贵的财富。如何抵御疾病，如何延年益寿，这是人类亘古不变的理想，更是所有人努力实践的方向，本书对《黄帝内经》进行系统的整理，上篇生命智慧修复身体本源、下篇养生智慧补充人体正能量，详细阐述了中国生命哲学，值得反复阅读和学习。该书顺应时代的要求，挖掘经典及其背后的深层寓意，概括了《黄帝内经》的养生精髓，以现代语言阐释和讲述，是适合现代大众多级健康管理需求的养生、防病、康复的宝典，一定可以帮助您挖掘身体健康的源泉，寻找身体健康的妙法良方。



目录 | Contents

上篇

《黄帝内经》生命智慧——了解健康原动力 / 1

| 第一章 | 古老的养生智慧 ——黄帝内经 / 2

《黄帝内经》是一部什么书 / 2

传统中医的独特理论 / 6

《黄帝内经》的智慧思想 / 7

疾病预测学——五运六气学说 / 23

| 第二章 | 生命、天年、养生 / 46

生命的产生 / 46

生命的历程 / 49

人的正常寿命 / 50

人为什么会得病 / 52

六气与六淫 / 54

| 第三章 | 树立正确的养生观 / 56

整体生命观 / 56

生态健康观 / 61

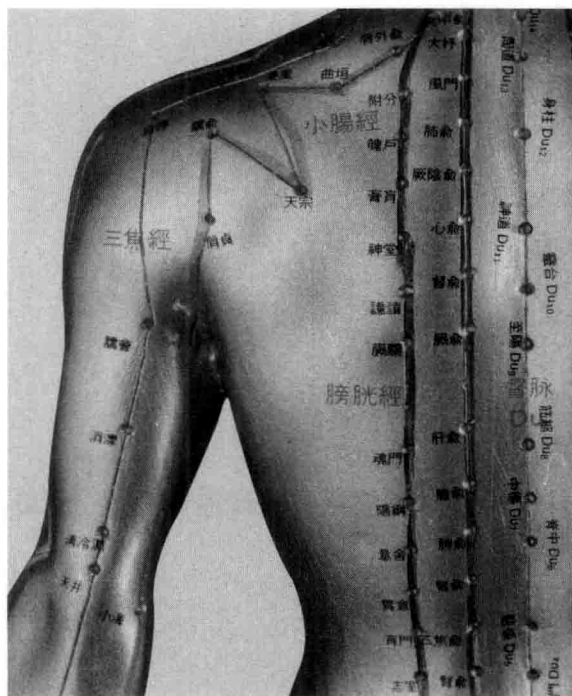
科学养生观 / 63

| 第四章 | 养生“三宝” ——精、气、神 / 66

精——生命之本 / 66

气——生命的动力 / 67

神——生命的灵魂 / 71



| 第五章 | 藏象学说 ——了解脏腑功能，构建身体平衡 / 72

宫廷模式的人体功能机制 / 72

心，气血发动机 / 73

肺，气体交换器 / 75

肝，血液储藏调节器 / 76

肾，藏精主水器 / 78

脾，水液代谢平衡器 / 79

胃，受纳腐熟器 / 81

大肠，传导排泄器 / 82

小肠，受盛化物器 / 83

胆，储藏胆汁器 / 84

膀胱，储存排泄器 / 85

三焦，水道循环器 / 85

形体官窍，构筑健康藩篱 / 87

皮，覆于体表 / 88

肉，附于骨骼关节 / 90

筋，附于骨而聚于关节 / 91

骨，构成人体的支架 / 92

耳，听八方 / 93

口齿舌，进食辨味助消化 / 94

眼，视万物 / 95

鼻，呼吸之门 / 96

咽喉，口鼻与肺胃之通道 / 97

前阴，肾之窍 / 98

肛门，排泄之门 / 99

| 第六章 |

打通人体自愈通道

——绿色传统疗法，经络通百病消 / 100

什么是经络 / 100

经络的功能 / 102

十二经脉 / 103

十二经脉——手太阴肺经 / 104

十二经脉——手阳明大肠经 / 105

十二经脉——足阳明胃经 / 106

十二经脉——足太阴脾经 / 107

十二经脉——手少阴心经 / 108

十二经脉——手太阳小肠经 / 109

十二经脉——足太阳膀胱经 / 110

十二经脉——足少阴肾经 / 111

十二经脉——手厥阴心包经 / 112

十二经脉——手少阳三焦经 / 113

十二经脉——足少阳胆经 / 114

十二经脉——足厥阴肝经 / 115

奇经八脉 / 116

经别 / 121

别络 / 123

经筋 / 124

皮部 / 126

经络通畅保健康 / 127

下篇

《黄帝内经》养生智慧——补充人体正能量 / 129

| 第一章 |

养生先养心

——情志养生 / 130

情志与五脏 / 130

五神与五脏 / 131

五志太过对人的影响 / 132

心神养生法 / 134

情志养生：节制法 / 136

情志养生：疏泄法 / 137

情志养生：转移法 / 138

情志养生：制约法 / 140

养性修德，益寿延年 / 141

| 第二章 |

谨和五味要守节

——饮食养生 / 144

食物是最好的医药 / 144

古代“膳食金字塔” / 145

五味与五脏 / 146

五味调和，健康无病 / 148

五味偏嗜，疾病将至 / 150

饮食养生的禁忌 / 152

现代人注重膳食平衡 / 153

一日三餐，巧食不病 / 154

习惯不改，病从口入 / 157

食不得法，引病复发 / 159

学生考试期间的饮食调养 / 161

中老年人的饮食调养 / 162

| 第三章 | **调身先调情** ——休闲养生 / 164

休闲养生的意义 / 164

休闲养生，益寿延年 / 165

五音与五脏 / 166

音乐养生 / 168

花木园艺 / 169

垂钓旅游 / 171

| 第四章 | **找到万疾之本源** ——体质养生 / 172

了解体质 / 172

阴阳五态人 / 173

阴阳二十五人 / 175

体质辨识方法 / 176

体质辨识因人而异 / 177

平和体质养生法 / 179

气虚体质养生法 / 180

阳虚体质养生法 / 182

血虚体质养生法 / 183

阴虚体质养生法 / 185

痰湿体质养生法 / 187

湿热体质养生法 / 188

气郁体质养生法 / 190

血瘀体质养生法 / 191

过敏体质养生法 / 192

| 第五章 | **应天地日月之变** ——四季养生 / 194

自然之道，养生之法 / 194

顺天应时，以时为本 / 195

春三月，养“生” / 198

夏三月，养“长” / 199

秋三月，养“收” / 202

冬三月，养“藏” / 204

| 第六章 | **定制健康生物钟** ——起居睡眠养生 / 206

起居有常，有益健康 / 206

起居无常，危害健康 / 207

劳逸适度 / 208

睡眠养生法 / 210

睡眠质量 / 214

提倡子午觉 / 216

睡眠的方位与姿势 / 217

阴阳与梦 / 219

失眠 / 220

睡眠环境与禁忌 / 222

| 第七章 | **“七损八益”保精气** ——房事养生 / 224

房事与养生 / 224

房事养生的原则 / 225

房事养生的方法 / 227

房事养生理论和方法 / 228

房事不过，有所节制 / 230

科学房事，免疾之痛 / 231

合房有术，择时受孕 / 232

房事禁忌 / 233

| 第八章 | **补偏救弊调阴阳** ——药饵养生 / 236

药物调理养生的原则 / 236

调动人体的自愈力 / 237

中药延缓衰老的原理 / 238

药食同源 / 239

四气解药性 / 242

单味药和复方 / 243

延缓衰老的方药 / 244

辨证施补 / 246

益寿延年方的特点 / 248

益寿延年的中药 / 249

益寿延年的古方 / 253

| 第九章 |

唤醒身体自愈力

——经络养生 / 256

导引气功保健法 / 256

推拿按摩保健法 / 260

保健刮痧法 / 265

针灸保健法 / 269

| 第十章 |

风顺水好养人

——地域环境养生 / 302

环境与寿命 / 302

择地谈养生：高山 / 303

择地谈养生：海滨 / 304

择地谈养生：平原、盆地 / 305

地理环境与疾病治疗 / 306

东方之域 / 307

西方之域 / 307

北方之域 / 308

南方之域 / 308

中央之域 / 309

附录

《黄帝内经》名词解释一览表 / 310



《黄帝内经》生命智慧

—— 了 解 健 康 原 动 力

天地者，万物之上下也；阴阳者，血气之男女也；左右者，阴阳之道路也；水火者，阴阳之征兆也；阴阳者，万物之能始也。故曰：阴在内，阳之守也，阳在外，阴之使也。

——《素问·阴阳应象大论》

《黄帝内经》是一部什么书

① “医经者，原人血脉、经络、骨髓、阴阳、表里，以起百病之本、死生之分，而用度箴石汤火所施、调百药剂和之所宜。至剂之得，犹磁石取铁，以物相使，拙者失理，以愈为剧，以生为死。”

——《汉书·艺文志·方技略》



现存最早的医经

成书于两千多年前的《黄帝内经》被誉为中国奉献给世界的三大奇书之一。

《汉书·艺文志·方技略》载有医经、经方、神仙和房中四种中医典籍。其中医经有：《黄帝内经》十八卷，《外经》三十七卷；《扁鹊内经》九卷，《外经》十二卷；《白氏内经》三十八卷，《外经》三十六卷，《旁篇》二十五卷。除《黄帝内经》外，其他医经均已亡佚。因此，《黄帝内经》便成了现存最早的中医经典著作。

医经描述了人体的血脉、经络、骨髓、阴阳、表里等情状，阐发了百病的根源、死生的界线，介绍了针灸汤药等治疗方法以及如何调制各种适宜的药剂等。简言之，医经就是阐发人体生理、病理、诊断、治疗和预防等医学理论之著作。所以称之为“经”，是因为它很重要。



《素问》、《灵枢》构筑内经智慧

《黄帝内经》分为《素问》、《灵枢》两部分，每部各八十一篇，合计一百六十二篇。两书内容各有侧重，又紧密相关，浑然一体。《素问》之名最早见于张仲景《伤寒杂病论·自序》，迄今一千七百多年。人是具备气形质的生命体，难免会有大小不同的疾病发生，故以问答形式予以阐明，这就是《素问》的本义。

《灵枢》最早称《针经》，其第一篇《九针十二原》就有“先立《针经》”之语，无疑等于自我介绍。汉魏以后，《灵枢》由于长期抄传出现了多种不同名称的传本。唐代王冰引用《针经》传本佚文与古本《灵枢》传本佚文基本相同，说明同出一祖本。但史料记载北宋有高丽献《针经》镂版刊行，但现在却无书可证。与南宋史崧发现的现存《灵枢》传本则不尽相同。至南宋绍兴二十五年（1155年），史崧的家藏旧本《灵枢》九卷八十一篇重新做了校正，扩展为二十四卷，同时附加音释，镂版刊行。现在看到的就是此传本。西方发达国家近些年兴起的诸如医学地理学、医学心理学、气象医学、时间医学等学科，在两千多年前的《黄帝内经》中均有精彩的表述。



黄帝

黄帝是开创中华民族文明的祖先。姓姬（或云公孙），生于轩辕之丘（河南新郑县西北），称轩辕氏。黄帝生而灵异。《史记》称其“以土德王，故号黄帝”。黄帝在位时间很久，国势强盛，政治安定，文化进步，有许多发明和制作，如文字、音乐、历数、宫室、舟车、衣裳和指南车等。相传尧、舜、禹、汤等均是他的后裔。黄帝与炎帝都看做是华夏民族的始祖，故中国人有时自称“炎黄子孙”。



岐伯

在《黄帝内经》中，总有一个人在回答黄帝提出的问题，他就是岐伯。那么，岐伯又是一个什么样的人呢？

岐伯，相传亦为黄帝之臣，又是黄帝的太医，奉黄帝之命尝味各种草木，典主医病。一般认为，岐伯家居岐山（今陕西省岐山）一带。而新近有资料表明岐伯为甘肃省庆阳县人。岐伯是中国远古轩辕黄帝时期的重要人物，是著名的医学家。他的著述颇多，但多失传，仅留残著，被后人整理编辑成《黄帝内经》，流传至今。因而，他被后人称为中华医学的鼻祖。因《黄帝内经》主要采用黄帝与岐伯君臣问答的方式，所以常称其为岐黄家言，进而把医术称为岐黄之术。



《黄帝内经》是东方医学之根

历代医家常用分类法对《黄帝内经》进行研究。各家的认识较为一致的是藏象（包括经络）、病机、诊法和治则四大学说。这四大学说是《黄帝内经》理论体系的主要内容，至今仍在指导着中医理论研究和临床实践。



藏象学说

藏象学说是研究人体脏腑组织和经络系统

的生理功能、相互之间的联系以及在外的表象乃至与外环境的联系等的学说。

藏象学说主要包括脏腑，经络和精、气、神三部分。脏腑又由五脏、六腑和奇恒之腑组成。五脏，即肝、心、脾、肺、肾。六腑，即胆、胃、大肠、小肠、膀胱和三焦。奇恒之腑也属于腑，但其功能又异于常，系指脑、髓、骨、脉、胆和女子胞，这里的胆既是六腑之一，又属于奇恒之腑。脏腑虽因形态功能之不同而有所分，但它们之间却不是孤立的，而是相互合作、相互为用的。

藏象一词中，“藏”是指藏于体内的内脏；“象”指表现于体外的生理功能和病理现象。所谓“藏象”，即藏于体内的内脏所表现于外的生理功能和病理现象。例如肺藏于体内，是脏；而呼吸是其生理功能，咳嗽、气喘则是其病理现象。可以说，呼吸、咳嗽和气喘分别是肺所表现于外的生理功能和病理现象，也就是肺的“象”。通过对“象”的观察，可以推测“脏”的状态。

经络系统可以分经脉、络脉和腧穴三部分。经脉有十二正经：手太阴肺经、手阳明大肠经、足阳明胃经、足太阴脾经、手少阴心经、手太阳小肠经、足太阳膀胱经、足少阴肾经、手厥阴心包经、手少阳三焦经、足少阳胆经、足厥阴肝经。十二经脉首尾相连如环无端，经气流行其中周而复始。另有同属于经脉主干但有别于十二经脉的奇经八脉：督脉、任脉、冲脉、带脉、阴跷脉、阳跷脉、阴维脉、阳维脉。经脉之间相互交通联络的称络脉。其小者为孙络，不计其数；其大者有十五，称十五络脉。腧穴为经气游行出入之所，有如运输，是以名之。

精、气、神为人身的三宝。精，包括精、血、津、液；气，指宗气、元气、营气、卫气；神，指神、魂、魄、意、志。精和气是构

成人体的基本物质，气和神又是人体复杂的功能表现，也可以认为气为精之御，精为神之宅，神为精气之用。



病机学说

病机学说是研究疾病发生、发展、转归及变化等内在机理的学说。现从病因、发病和病变三方面加以叙述。

病因：引起人发病的原因。风雨寒暑为“六淫”的概括；阴阳喜怒乃“七情”的概括；饮食居处即“饮食劳倦”。可以认为这就是后世三因说的起源。

发病：正邪双方力量的对比，决定着疾病的发生与发展。

病变：疾病的变化是复杂的，《黄帝内经》概括病变也是多方面的。

有从阴阳来概括的，如《素问·太阴阳明论》认为，“阳受风气，阴受湿气”，“阳病者上行极而下，阴病者下行极而上”，“阳受之则入六腑，阴受之则入五脏”；《素问·阴阳应象大论》认为，“阴胜则阳病，阳胜则阴病。阳胜则热，阴胜则寒。”

有用表里中外来归纳的，如《素问·玉机真脏论》：“其气来实而强，此谓太过，病在外；其气来不实而微，此谓不及，病在中。”又如《素问·至真要大论》有“从内之外”，“从外之内”，“从内之外而盛于外”，“从外之内而盛于内”及“中外不相及”等病变规律。

有用寒热来归纳的，如《素问·调经论》：“阳虚则外寒，阴虚则内热，阳盛则外热，阴盛则内寒”。

有从虚实而论者，如《素问·通评虚实论》：“邪气盛则实，精气夺则虚。”又如《素问·调经论》：“气之所并为血虚，血之所并为气虚。”实指邪气盛，虚指正气衰。概括说来，有正虚而邪实者，有邪实而正不虚者，有

正虚而无实邪者，有正不虚而邪不实者。



诊法学说

望、闻、问、切四诊源于《黄帝内经》。

《黄帝内经》强调诊察疾病必须“四诊合参”。《灵枢·邪气脏腑病形》说：“见其色，知其病，命曰明；按其脉，知其病，命曰神；问其病，知其处，命曰工。……故知一则为工，知二则为神，知三则神且明矣。”《素问·阴阳应象大论》指出：“善诊者，察色按脉，先别阴阳。审清浊，而知部分；视喘息，听音声，而知所苦；观权衡规矩，而知病所主；按尺寸，观浮沉滑涩，而知病所生。以治无过，以诊则不失矣。”这都强调只有综合运用四诊，才能作出正确的诊断，所谓“能合色脉，可以万全”。



治则学说

研究治疗法则的学说称治则学说，《黄帝内经》对治疗法则是颇有研究的。可以从以下几个方面加以概括。

防微杜渐

防微杜渐包括未病先防和已病防变。如《素问·上古天真论》认为，“虚邪贼风，避之有时，恬淡虚无，真气从之；精神内守，病安从来”，“饮食有节，起居有常，不妄作劳，故能形与神俱，而尽终其天年，度百岁乃去”；《素问·四气调神大论》认为，“春夏养阳，秋冬养阴”等皆言预防疾病。有病早治、防其传变的，如《素问·阴阳应象大论》：“故邪风之至，疾如风雨，故善治者治皮毛，其次治肌肤，其次治筋脉，其次治六腑，其次治五脏。治五脏者，半死半生也。”

因时、因地、因人制宜

因时制宜者，如《素问·六元正纪大论》：“司气以热，用热无犯；司气以寒，用

寒无犯；司气以凉，用凉无犯；司气以温，用温无犯。”这是告诫医者用药勿犯四时寒热温凉之气。

因地制宜者，如“至高之地，冬气常在；至下之地，春气常在”等。因人制宜者，如《素问·五常政大论》“能毒者以厚药，不胜毒者以薄药”。《素问·微四失论》：“不适富贵贱之居，坐之薄厚，形之寒温，不适饮食之宜，不别人之勇怯，不知比类，足以自乱，不足以自明，此治之三失也。”

标本缓急

标与本是一对相对概念，具有本末、主次、先后、因果等多种含义，在中医学中常用来说明疾病的本质与现象，以及疾病过程中矛盾的主次、先后关系等。

治病求本

《素问·阴阳应象大论》说：“治病必求于本。”这是《黄帝内经》治则中最根本的一条。

因势利导

在治病求本的基础上巧妙地加以权变。如《素问·阴阳应象大论》说：“因其轻而扬之，因其重而减之，因其衰而彰之”，“其高者，因而越之；其下者，引而竭之；中满者，泻之于内”，“其在皮者，汗而发之”。

协调阴阳

此为治疗之大法，故《素问·至真要大论》说：“谨察阴阳所在而调之，以平为期”；《素问·阴阳应象大论》说：“阳病治阴，阴病治阳。”

调整阴阳的具体法则有：

损其有余：阴阳偏盛的实证，用祛邪法治疗，即为“损其有余”。

补其不足：阴阳偏衰的虚证，用扶正法治疗，即为“补其不足”。

用反治法：对阴盛格阳的真寒假热证，采用“热因热用”的方法治疗。对阳盛格阴的真

热假寒证，采用“寒因寒用”的方法治疗。

阴阳并补：对阴阳互损所致的阴阳两虚证，用阴阳并补的方法治疗。

急救固脱：亡阴者，重在救阴益气固脱；亡阳者，重在回阳益气固脱。

正治反治

正治亦称逆治，是与病情相逆的直折的治疗方法，比如“寒者热之，热者寒之”，“虚者补之，实者泻之”之类。反治也称从治，比如“热因寒用，寒因热用，塞因塞用，通因通用”之类。故《素问·至真要大论》说：“微者逆之，甚者从之”，“逆者正治，从者反治，从少从多，观其事也。”

适事为度

无论扶正还是祛邪都应适度，对于虚实兼杂之症，尤当审慎。切记“无盛盛，无虚虚”，即使用补，也不能过。因为“久而增气，物化之常也，气增而久，夭之由也”（《素问·至真要大论》）。

病为本，工为标

《素问·汤液醪醴论》指出：“病为本，工为标”，这是说病人是客观存在的，是矛盾的本质；医生认识并且治疗疾病，是矛盾的次要方面。医生必须以病人为根据，这样才能标本相得，治愈疾病。

辨证施治

《黄帝内经》虽未提出“辨证施治”一词，却有辨证施治之实。上述几点均含此意，而书中已有脏腑辨证、经络辨证、八纲辨证、六经辨证的内涵。

制方遣药

《黄帝内经》虽载方药无多，但其方药之理已具。

针刺灸敷

《黄帝内经》言经络、腧穴、针刺、灸敷者甚多，不遑枚举。

传统中医的独特理论



◎ “拘于鬼神者，不可与言至德。”

——《素问·五脏别论》



传统医学的地位

世界上并不仅仅只在中国有传统医学，与中医一样，古老的传统医学还有古埃及医学、古印度医学、古希腊医学。这就是闻名于世的四大传统医学。曾经，它们都有过辉煌与灿烂，然而3500年前，古印度医学遭受了毁灭性的打击；2300多年前，古埃及医学开始衰败；古希腊医学在现代医学萌芽后也被遗弃。唯独中国的传统医学——中医，不但一直延续到今天，而且还在继续为人类的健康作贡献。

中医学之所以得以延续至今，成为世界四大传统医学之首，真正的原因在于两点：一是它的医疗实用价值，中医学对中华民族的繁衍昌盛作出了不可磨灭的贡献；二是它具有一整套独特的、较为完整的理论体系，而《黄帝内经》是中医理论体系的奠基之作。

自《黄帝内经》之后，中医学术虽然一直有发展且流派纷呈，医学著作汗牛充栋，然而追溯这些学说、流派、著作的根源，无一不是源于《黄帝内经》。



走进中医

中医以“阴阳五行”为其哲学基础，以“天人合一”的中和境界为其理想的追求目标，以“精、气、神学说”为其根本，以“藏

象经络学说”为其特色，既可防病治病，又可养生保健。

中医在“阴阳五行”的指导下，认识疾病着重从整体上去把握，执简驭繁。健康的基础和标志就是“阴阳平衡”。疾病的产生就是因为阴阳失衡，如阳盛则热、阳虚则寒、阴盛则寒、阴虚则热。

中医认识疾病的方式比较全面，治疗疾病的方式和工具也丰富多样，这些都决定了中医必然有着神奇的疗效。借助阴阳五行学说、藏象学说、经络学说等基本理论，通过四诊收集疾病信息，判断病性寒热、病势缓急以及病变脏腑等，从而确定疾病的症型以及病变本质，然后治病求本、对症下药。

中医治疗疾病涉及两个方面的内容：一是基本原则，即“平衡阴阳”，阴阳失调导致病性寒热，因此，中医也确立了“寒者热之，热者寒之”等治则。二是基本的方式和工具，主要有内服外用中药、针灸推拿和穴位敷贴等。

此外，中医以五行学说为基础，创立了“以情胜情”的情志治疗方法。

所以，学习中医一定要懂得传统文化，一定要参悟养生精髓的根本所在。简而言之，道以医显，就是说医道是中国文化最集中的体现，对习医者而言，从医入道又是一条必不可少的捷径。

《黄帝内经》的智慧思想

① “阴阳者，数之可十，推之可百，数之可千，推之可万，万之大不可胜数，然其要一也。”

——《素问·阴阳离合论》



阴阳学说

阴阳学说是《黄帝内经》的核心思想之一，是中国古代朴素的对立统一理论，属于古代唯物论和辩证法范畴，体现出中华民族辩证思维的特殊精神。其影响且远且大，成为人们行为义理的准则。《孙子兵法》就是中国古代兵家将阴阳义理在军事行为中运用至极，达到出神入化境界的作品。

阴阳学说认为世界是物质性的整体，宇宙间一切事物内部存在着阴阳的对立统一，其发生、发展和变化也都是阴阳二气对立统一的结果。

阴阳学说被应用于中医学之中，促进了中医学理论体系的形成和发展。中医学的阴阳学说是中医学理论体系的基础之一和重要组成部分，是理解和掌握中医学理论体系的一把钥匙。《灵枢·病传》说：“明于阴阳，如惑之解，如醉之醒。”张景岳进一步阐明说：“设能明彻阴阳，则医理虽玄，思过半矣。”（《景岳全书·传忠录·阴阳篇》）

中医学用阴阳学说阐明生命的起源和本质，人体的生理功能、病理变化、疾病诊断和防治，长期以来有效地指导着临床实践。

阴阳的含义

① 阴阳的哲学含义

阴阳属于中国古代哲学的基本范畴。气是一物两体，分为阴阳。阴阳是气本身所具有的属性，含有对立统一的意思，所谓“阴阳者，一分为二也”（《类经·阴阳类》）。阴阳的对立统一不仅贯穿于中国古代哲学，而且与天文、历算、医学、农学等具体学科相结合，成为各门具体学科的理论基础，促进了各门具体学科的发展。

阴阳也有局限性和直观性。

【阴阳范畴的局限性】阴阳学说认为，在相互依存的阴阳矛盾中，一般情况下阳为主导而阴为从属，即阳主阴从。在人体内部阴阳之中，强调以阳为本，阳气既固，阴必从之。《素问·生气通天论》曰：“凡阴阳之要，阳密乃固。……故阳强不能密，阴气乃绝”，“阳气者，若天与日，失其所则折寿而不彰，故天运当以日光明”。阳气是生命的主导，若失常不固，人就折寿夭

亡。在治疗疾病时，主张“血气俱要，而补气在补血之先；阴阳并需，而养阳在滋阴之上”

（《医宗必读·水火阴阳论》）。阳为主，阴为从，这种主从关系是固定的，这表现出阴阳学说的特殊性和局限性。

【阴阳范畴的直观性】唯物辩证法的矛盾范畴建立在高度科学抽象的基础之上，是宇宙的根本规律。由于当时科学发展水平的限制，阴阳范畴还不可能超出直观观察的广度和深度，不可能具有严格科学的表现形式，往往有一定的推测成分。

◎ 阴阳的医学含义

阴阳范畴引入医学领域，成为中医学理论体系的基石，成为基本的医学概念。中医学的阴阳是自然界的根本规律，是标示事物内在本质属性和性态特征的范畴，既是两种对立特定的属性，如明与暗、表与里、寒与热等，又是两种对立的特定的运动趋向或状态，如动与静、上与下、内与外、浮与沉、快与慢等。总之，事物和现象相互对立方面的阴阳属性是相比较而言的，是由其性质、位置、趋势等所决定的。因此，阴阳是抽象的属性概念，而不是实体概念。

阴阳的普遍性

阴阳的对立统一是天地万物运动变化的总规律，《素问·阴阳应象大论》说：“阴阳者，天地之道也，万物之纲纪，变化之父母，生杀之本始。”中医学认为，不论是空间还是时间，从宇宙间天地的回旋到万物的产生和消失，都是阴阳作用的结果。所有属于相互关联的事物或现象，或同一事物的内部，都可以用阴阳来概括，用阴阳分析各自的属性，如天与地、动与静、水与火、出与入等。

阴阳的相对性

具体事物的阴阳属性，是相对的。也就是说，随着时间的推移或所运用范围的不同，事

物的性质或对立面改变，其阴阳属性也要随之改变。所以说“阴阳二字，固以对待而言，所指无定在”（元·朱丹溪《局方发挥》）。

阴阳这种相对性表现为：

◎ 相互转化性

在一定条件下，阴和阳之间可以发生相互转化，阴可以转化为阳，阳也可以转化为阴。如寒证和热证的转化，病变的寒热性质变了，其阴阳属性也随之改变。在人体气化运动过程中，生命物质属阴，生理功能属阳。二者在生理条件下，可以互相转化，物质可以转化为功能，功能也可以转化为物质。如果没有这种物质和功能之间的相互转化，生命活动就不能正常进行。

◎ 无限可分性

阴阳的无限可分性，是指阴中有阳，阳中有阴，阴阳之中又有阴阳，不断地一分为二，以至无穷。随着对立面的改变，阴阳之中又可以再分阴阳。如昼为阳，夜为阴；上午为阳中之阳，下午则为阳中之阴；前半夜为阴中之阴，后半夜则为阴中之阳。正如《素问·金匱真言论》所说：“阴中有阴，阳中有阳。平旦至日中，天之阳，阳中之阳也；日中至黄昏，天之阳，阳中之阴也；合夜至鸡鸣，天之阴，阴中之阴也；鸡鸣至平旦，天之阴，阴中之阳也。故人亦应之。夫言人之阴阳，则外为阳，内为阴。言人身之阴阳，则背为阳，腹为阴。言人身之脏腑之阴阳，则脏者为阴，腑者为阳。肝心脾肺肾五脏皆为阴，胆胃大肠小肠膀胱三焦六腑皆为阳。”就是说，人体内为阴，外为阳。人体内还可以分阴阳，体内有脏腑，脏又为阴，腑又为阳。再分类，脏也可以分阴阳。《素问·金匱真言论》曰：“背为阳，阳中之阳，心也；背为阳，阳中之阴，肺也；腹为阴，阴中之阴，肾也；腹为阴，阴中之阳，肝也；腹为阴，阴中之至阴，脾也。”