

中医养生千年不断的智慧源泉

一口气读懂

YI KOU QI
DU DONG
HUANG DI NEI JING

李一彬 编著

《黄帝内经》



五脏居内，其形见外
药食同源，百病可医
万物有灵，食物有性
民间养生，以形补形

从医入道，道以医显
七损八益，大道至简
内调外养，美不胜收
不施粉黛，先衰照人

 贵州科技出版社

李一桦 编著

一口气读懂

『黄帝内经』

YI KOU QI
DU DONG
HUANG DI NEI JING

 贵州科技出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

一口气读懂《黄帝内经》/ 李一桦编著. —贵阳: 贵州科技出版社, 2011. 4

ISBN 978 - 7 - 80662 - 913 - 0

I. ①一… II. ①李… III. ①内经 - 养生 (中医)
IV. ①R221

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 060492 号

一口气读懂《黄帝内经》

李一桦 编著

责任编辑 袁 隽

出版发行 贵州科技出版社

地 址 贵阳市中华北路 289 号 (邮政编码: 550004)

网 址 <http://www.gzstph.com> <http://www.gzkj.com.cn>

经 销 全国新华书店

印 刷 北京东海印刷有限公司

版 次 2011 年 8 月第 1 版

印 次 2011 年 8 月第 1 次

字 数 270 千字

印 张 17

开 本 710mm × 1000mm 1/16

书 号 ISBN 978 - 7 - 80662 - 913 - 0

定 价 30.00 元

前 言

中国古代有三大奇书，第一是《易经》，第二是《道德经》，第三就是《黄帝内经》。这三部奇书不仅引起中华儿女的关注，而且也引起世界各国的极度关注，它们的价值在当今社会已经越来越为凸显。

人类在早期时代，疾病和自然灾害不断。《黄帝内经》是一本探索长寿、健康的古籍，一直被中医界奉为圭臬。在此基础上形成的中医学，一直庇佑着中华民族生生不息，使我们能够战胜疾患、灾难。

《黄帝内经》是最适合我们的养生秘籍。我们多数人只知道西医之科学，而不知道中医之伟大，这并不奇怪。因为近代以来，欧洲从文艺复兴时代开始，就一改信仰神性的思维方式，注重理性，注重实践，科学因而在西方大兴。西方医学由此走上兴旺发展的科学之路，为提高人类的健康状况起到了非常重要的作用。现代医学至今以西医为主流，中医为从流。

西医是典型的“实证论”，运用实证思维，讲究治病，见招拆招，注重微观，因而西医会有诸如解剖学、细胞学等学科，且越分越细。而中医是“辨证施治”，讲究调养，运用整体思维，注重整体观察，注重养生。简言之：中医重养生，西医重治疗。如今，全球在变暖，身体在变寒。在我们多数人都“亚健康”的这个时代，中医养生观念越来越被人类接受、运用，并且行之有效！因而，我们说《黄帝内经》是最适合我们的养生指导。

我们知道，自然界万物都有其自然天寿，人也不例外。现代科学研究表明，人的自然寿命起码在百岁以上。然而，能活到百岁以上的人少之又少，这是为什么呢？为什么人类达不到自然天寿？

读内经，悟养生，防疾病。《黄帝内经》告诉我们许多养生的道理，诸如“不治已病治未病”“阴阳平衡葆健康”“万物有灵，食物有性”“慢病在养，急病在治”“天人合一，顺应自然”“养生之道，眉开眼笑”。通过养生实践，我们就会明白这样一个道理：生活处处可养生，人人皆可过百岁。养生其实就是一种健康的生活习惯，讲究“饮食有节，起居有常，不妄作劳，形神共养”。饮食、起居、工作、精神，这四大方面是每个人在日常生活中都会涉及的，只要我们平常在意识上重视，坚持在这四大方面做好养生，相信每一个人都必定是健康长寿的幸运儿。

拥有简单生活，怀抱高雅理想，顺应天地自然，永葆身体健康！衷心希望本书能带给读者朋友们关于自身健康和快乐生活的一些有益启示。

编 者

目 录

第一章 千年养生之问，圣贤长寿之道

第一节 养生百科，蕴含生命智慧 / 3

黄帝，养生第一人 / 3

岐伯，中医之鼻祖 / 5

一问一答，彰显经典 / 6

第二节 内经之道，颐养人生 / 7

解读圣经，尽享天寿 / 8

法于阴阳，和于术数 / 9

颐养生命，百病不生 / 11

养生绝学，清积养元 / 12

第三节 不治已病，治未病 / 14

贴身医师，随身护法 / 14

长寿秘籍，根本手段 / 15

未病先防，已病防变 / 16

第四节 天人之道，万物相参 / 17

暮去朝来，四季更替 / 18

气化万物，道法自然 / 19

效法天地，天人合一 / 21

第二章 阴阳之气，生命之本

第一节 阴阳之道，内经之门 / 25

一阴一阳之谓道 / 25

阴阳，人体基本符号 / 25

皮外为阳，皮里为阴 / 26

第二节 阴阳五行，万物纲纪 / 27

抽象五行，生克平衡 / 27

五行五脏，互相关联 / 29

生克制化，诊治病变 / 30

神明之府，自然规律 / 32

第三节 真阳之躯，贴心守护 / 34

上工守神，下工守形 / 34

活力不足，注重温补 / 35

动则生阳，静则生阴 / 37

真气运行，邪气不来 / 38

第四节 阴阳平衡，方葆健康 / 39

孤阴不生，独阳不长 / 39

阴阳协调，守护健康 / 41

一方水土，养一方人 / 45

生长壮老，肾精为本 / 47

第三章 经络脉象，气血通道

第一节 气血，阴阳之本 / 51

阴阳生万物，气血不分离 / 51

- 调养气血，养生之本 / 52
- 身体表征，气血信号 / 53
- 第二节 经络，遍布全身 / 55**
 - 内连脏腑，外连四肢 / 55
 - 十二经脉，气血干道 / 56
 - 经络名称，气候特征 / 57
 - 奇经八脉，养经蓄气 / 60
- 第三节 脉象，人体全息窗口 / 61**
 - 三个指头，一个枕头 / 61
 - 脉诊绝技，惊世骇俗 / 62
 - 全息窗口，三部九候 / 63
- 第四节 循经取穴，强身健体 / 66**
 - 奇效大穴，统治一切 / 66
 - 循经取穴，指导诊断 / 68
 - “希望工程”，要看人中 / 69

第四章 五脏居内，其形见外

- 第一节 藏五脏精华，保六腑通畅 / 73**
 - 五脏六腑，各司其职 / 73
 - 心为君主，肺为辅相 / 74
 - 怒气伤肝，惊恐伤肾 / 76
 - 脾养百骸，生化气血 / 78
 - 五脏关系，滋养制约 / 78
 - 六腑出纳，重在通畅 / 79
- 第二节 经络，脏腑的镜子 / 81**
 - 经络，脏腑的镜子 / 81

病来如山倒，之前有信号 / 83

望眼诊肝，望耳诊肾 / 86

第三节 五脏六腑，表里如一 / 88

未有此身，先有两肾 / 88

后天之本，巩固脾胃 / 89

心腹之患，不可不管 / 90

肝胆相照，百病难扰 / 91

肺为华盖，连着大肠 / 92

病入膏肓，再治无方 / 93

第四节 内调外养，身体健康 / 95

养眼先养肝，养脾保容颜 / 95

先天之本，主骨生髓 / 96

求医问药，不如求己 / 97

饮食有节，起居有常 / 98

第五章 药食同源，百病可医

第一节 祸从口出，病从口入 / 103

万物有灵，食物有性 / 103

食物相克，饮食禁忌 / 106

以形补形，以脏补脏 / 106

民间养生，鞭补肾虚 / 108

第二节 中国特色，药食共享 / 109

传统用餐，食有主副 / 110

民族养生，寓医于食 / 111

药借食力，食助药威 / 112

五脏保养，药食共享 / 113

- 第三节 有问题，找厨房 / 116**
大豆绿豆都是宝 / 116
药食同源话蔬菜 / 117
补气生血，益气生津 / 119
女性进补，以血为贵 / 121
- 第四节 10 分钟，收获一生健康 / 122**
五色调养五脏 / 122
五味各有主张 / 124
冬吃萝卜夏吃姜 / 125
湖南吃辣，广东煲汤 / 126

第六章 妙论诊治，由内及外

- 第一节 从医入道，道以医显 / 131**
从医入道，道以医显 / 131
人身难得，真法难求 / 133
七损八益，大道至简 / 133
慢病在养，急病在治 / 136
- 第二节 酒色财气，祸乱健康 / 139**
酒，断肠毒药 / 139
色，刮骨钢刀 / 140
财，下山猛虎 / 140
气，惹祸根苗 / 141
- 第三节 银针立世显神奇 / 142**
扎针拔罐，病好一半 / 142
推拿刮痧，自然疗法 / 144
银针治病，气功调心 / 145

第四节 人生无处不太极 / 146

眼不见，心不烦 / 147

耳不听，思不乱 / 147

察五官，知病变 / 148

抗衰老，知延年 / 151

第七章 顺天时承地利，天人合一养身体

第一节 心平气和，养心之道 / 157

笑口常开，健康常在 / 157

遇事不恼，长生不老 / 158

心平气和，疾病不扰 / 159

第二节 天人合一，养生之道 / 161

自然整体，宇宙统一 / 161

气通于天，顺应自然 / 163

生物时钟，天人相应 / 165

第三节 春生夏长，秋收冬藏 / 166

春季好生，冬季重藏 / 166

春夏养阳，秋冬滋阴 / 168

天赐安宁，生养阴血 / 172

十二时辰谈养生 / 173

第四节 健康美丽，如有神助 / 178

内调外养，美不胜收 / 178

女人养颜，先要除寒 / 179

简单生活，健康快活 / 181

无债为富，无病为福 / 181

第八章 《内经》精要导读

第一节 《内经》精要 / 187

《内经》精要 / 187

《内经》解惑 / 189

选本选注：读书得善本 / 190

第二节 《内经》白话导读 / 193

【上古天真论篇第一】 / 193

【四气调神大论篇第二】 / 197

【生气通天论篇第三】 / 200

【金匱真言论篇第四】 / 204

【阴阳应象大论篇第五】 / 207

【阴阳离合论篇第六】 / 216

【阴阳别论篇第七】 / 218

【灵兰秘典论篇第八】 / 221

【六节脏象论篇第九】 / 222

【五脏生成篇第十】 / 227

【五脏别论篇第十一】 / 231

【异法方宜论篇第十二】 / 232

【移精变气论篇第十三】 / 234

【汤液醪醴论篇第十四】 / 237

【玉版论要篇第十五】 / 239

【诊要经终论篇第十六】 / 240

【脉要精微论篇第十七】 / 244

【平人氣象论篇第十八】 / 251

参考文献 / 257

第一章 千年养生之问，圣贤长寿之道

第一节 养生百科，蕴含生命智慧

黄帝，养生第一人

岐伯，中医之鼻祖

一问一答，彰显经典

第二节 内经之道，颐养人生

解读圣经，尽享天寿

法于阴阳，和于术数

颐养生命，百病不生

养生绝学，清积养元

第三节 不治已病，治未病

贴身医师，随身护法

长寿秘籍，根本手段

未病先防，已病防变

第四节 天人之道，万物相参

暮去朝来，四季更替

气化万物，道法自然

效法天地，天人合一





第一节 养生百科, 蕴含生命智慧

中国古代有三大奇书,第一是《易经》,第二是《道德经》,第三就是《黄帝内经》*。现在,这三部奇书不仅引起中华儿女的关注,而且也引起世界各国人民的极大关注,它们的价值在当今社会已经越来越为凸显。

养生,即保养生命,是指通过自我调养的方法使身心健康,探索人体生命规律,研究防病、延年、益寿。我国的传统养生学有着悠久的历史,大约成书于春秋时期的中医学经典著作《内经》中就全面地总结了先秦时期的养生经验,明确地提出“不治已病治未病,不治已乱治未乱……病已成而后药之,乱已成而后治之”的养生观点。

黄帝, 养生第一人

中国医学源远流长,有关中国传说中的上古医学人物主要有以下几位。

伏羲氏:中国神话中人类的始祖。所处时代约为旧石器时代中晚期。“始作八卦,以通神明之德,以类万物之情。”

神农氏:即炎帝。中国传说中农业和医药的发明者,所处时代为新石器时代晚期,“炎帝神农氏,尝味草木,宣药疗疾,救夭伤人命,百姓日用而不知,著本草四卷”。我国第一部系统论述药物的著作,约成书于汉代,被命名为《神农本草经》,寓有尊崇怀念神农氏之意。

黄帝:传说中我国各族人民的共同祖先,姓姬,号轩辕氏、有熊氏,少典之子。所处时代为原始社会末期,为部落联盟的领袖。传说他的发明创造很多,如

* 简称《内经》。

舟车、兵器、文字、音律、算术等，我国古文献也多有黄帝创造发明的记载。

岐伯：中国传说中最富有声望的医学家。今传《素问》基本上乃黄帝问，岐伯答，以阐述医学理论，显示了岐伯高深的医学修养。

传说中的上古医家还有俞跗（fū）、少俞、伯高、鬼臾区、少师，他们均为黄帝内臣，俞跗、少俞为兄弟二人，擅长外科手术；伯高是以针灸理论、临床和熨法等外治为特长，同时，对脉理亦多有论述；鬼臾区善于五行之说；少师以擅长人体体质之论而闻名。在诸多的上古医学人物中，多位都是黄帝臣民。据传，黄帝见百姓多死于疾病，非常重视“病理研究”，常常与岐伯、少俞等一起研究医学问题，探求人体生命的自然规律与疾病防治理论，为后人留下了许多经典的养生智慧，对中医发展成熟起到了重要作用。

《帝王世纪》说：“黄帝使岐伯尝味草木，典医疗疾，今经方、本草之书咸出焉。”《通鉴外记》说：“（黄）帝以人之生也，负阴而抱阳，食味而被色，寒暑荡之于外，喜怒攻之于内……察五色，立五运，洞性命，纪阴阳，咨于岐伯而作《内经》。”据《二十五史新篇》记载，黄帝是父系氏族时期中原地区的一位部落联盟长，生于轩辕之丘（今河南新郑西北），故又称轩辕氏。黄帝幼时聪明异常，才干出众，成年后被拥立为有熊部落首领，故又称有熊氏。他所生活的时代，正是原始社会向阶级社会过渡的前期，社会变革十分激烈，因此史书中留下了许多关于他南征北战的生动记载，最为著名的当为“黄帝战蚩尤于涿鹿，终擒蚩尤而诛之”。他通过战争，使中原各部落实现了联合，成为部落联盟长，从此，黄帝号令天下，成为天下共主。黄帝一生做了许多好事，因而在古人的口传历史中占有重要的地位，又因其有土德之瑞，故被后世尊为黄帝。

《内经》其实是一部养生宝典。整本书里面只有13个药方，从这个意义上讲，它更是一部讲“内求”的书籍，要使生命健康长寿，不要外求，要内观、内求，就是看我们的五脏六腑，看我们的气血流动，通过调整气血、经络、脏腑来达到健康长寿，所以内求实际上是我们指出了正确认识生命的一种方法。《内经》中“不治已病治未病”说明了这点，譬如：一个人的肝脏出了问题，不要盲目地治疗肝脏，还要从其他未生病的脏器着手。肝属木，肾属水，心属火，水



生木，木生火，所以治疗肝病要从肾脏和心脏上着手。《内经》中“不治已乱治未乱”也说明了这点。假设我们的内体是一个公司，公司的管理模式出了问题，造成了混乱，不要盲目地去解决当前的混乱，而要从造成混乱的原因和混乱将会导致的后果入手。简单地说，就是把前面和后面两端解决，中间的那段麻烦也就不存在了。

由此可见，黄帝是千年养生第一人。

岐伯，中医之鼻祖

记载“岐伯”的最早文献是《内经》。

在《内经》中，总有一个人在黄帝问话后回答问题，他就是岐伯，是我国远古时代最著名的医生，被后世尊称为岐天师。其他史志对岐伯也多有记载。《史记·孝武本纪》记：“公玉带曰：黄帝时虽封泰山，然风后、封钜、岐伯令黄帝封东泰山。”《资治通鉴》记：“黄帝命岐伯作觚铙、鼓角、灵脾、神钺以扬德而建武。”岐伯生活在人文初祖黄帝时代，他既是一个上知天文、下知地理的原始宗教大师，又是一位多才多艺的博学家，辅助黄帝成就了大业。他喜欢观察日月星辰、风土寒暑、山川草木等自然界的事物和现象。由于百姓多死于疾病，岐伯便立志学医，他四处寻访良师益友，最终精于医术脉理，成为当时的名医。黄帝为了诊治民疾，尊岐伯为师，一起研讨医学问题。

岐伯最大的贡献在医学方面，他奠定了我国中医学的理论基础。据考证，《内经》非一时一人之作，成书时代大约为春秋时期，是后人根据黄帝与上古医家的讨论内容而逐步发展、完善，集合了众多上古医家的智慧。《内经》冠以先祖“黄帝”之名，是因为黄帝为五帝之一，声名显赫，地位尊崇。其实，岐伯才是《内经》基本理论思想的最初构建者。

岐伯承《易经》的哲学思想，吸收消化自炎帝神农氏以来的医学知识，加上自己的医学实践，又与同时代医家雷公等探讨切磋、整合创新，形成了《内经》的基本理论框架。由于已成体系，故岐伯的学说能代代相传，传承脉络清晰可辨。