

中医千年经典 养生智慧之源

黄帝内经

养生精华

蔡向红◎编著

大米

补中益气，健脾养胃，益精强志，调和五脏，疏通血脉，聪耳明目，止渴止泻，被誉为“五谷之首”。



砂仁

开胃消食，下气止痛，宽胸膈，除呕吐，增食欲。主治腹痛、肠鸣泄泻、宿食不化、呕吐、舌苔厚腻等。



鱼际穴

主治支气管炎、肺炎、扁桃腺炎、咽炎等。配合谷穴治疗肺热型咳嗽；配孔最穴、天突穴治疗哮喘。



绿豆

清热解毒，解暑利尿。主治感冒发热、霍乱吐泻、目赤头痛、口舌生疮、疮痈、药毒及食物中毒等。



何首乌

养血滋阴，润肠通便，祛风解毒。主治头晕目眩、心悸、失眠、腰膝酸软、须发早白、耳鸣、遗精等。



三阴交穴

健脾益血，调肝补肾，安神。主治脾胃虚弱、消化不良、腹胀腹泻、月经不调、子宫脱垂、难产等。



传承国医医学经典 弘扬古方养生绝学

一看就懂的养生智慧，疗效显著的长寿妙方
为您提供最适合调养自身体质的保健方案

《黄帝内经》是我国传统医学四大经典著作之一，也是我国医学宝库中现存成书最早的一部医学典籍，堪称中国第一养生宝典与第一生命智慧百科全书，是每一个追求健康长寿的人都不应该忽视的一部奇书。

陕西出版传媒集团
陕西科学技术出版社



黄帝内经

养生精华

蔡向红◎编著

陕西出版传媒集团
陕西科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

黄帝内经养生精华/蔡向红编著. —西安: 陕西科学技术出版社, 2014. 6

ISBN 978 - 7 - 5369 - 6083 - 1

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

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 112408 号

黄帝内经养生精华

出版者 陕西出版传媒集团 陕西科学技术出版社

西安北大街 131 号 邮编 710003

电话 (029) 87211894 传真 (029) 87218236

http: //www. snstp. com

发行者 陕西出版传媒集团 陕西科学技术出版社

电话 (029) 87212206 87260001

印刷 北京建泰印刷有限公司

规格 710 × 1000 毫米 16 开本

印张 26. 25

字数 410 千字

版次 2014 年 10 月第 1 版

2014 年 10 月第 1 次印刷

书号 ISBN 978 - 7 - 5369 - 6083 - 1

定价 35.00 元

版权所有 翻印必究



前言

在浩瀚如海的历代养生书籍中，价值最大、影响最深的当属成书于战国时期的《黄帝内经》。作为一部伟大的医学养生巨著，《黄帝内经》与《伏羲卦经》《神农本草经》并称“上古三坟”。它是我国中医史上最神奇、最伟大的著作之一，凝聚着我国古代文化的精髓。可以说，我国医学史的重大学术成就，无一不是在汲取《黄帝内经》智慧的基础上发展起来的。因为如此，《黄帝内经》也享有“医家之宗”的美誉。

与一般医书不同的是，《黄帝内经》并不主张人们有病了再去求医问药，而是教导人们在日常生活中注重养生，通过各种调摄保养，增强自身的体质，提高正气，从而增强对外界环境的适应能力和抗病能力，减少或避免疾病的发生；或通过调摄保养，使自身体内阴阳平衡，身心处于一个最佳状态，从而延缓衰老的过程，达到延年益寿的目的。

为了引导读者建立起一套健康有序的生活方式，在日常起居中轻松获得健康长寿之道，本书





深入挖掘《黄帝内经》中的养生精髓，并结合现代人的生活特点，力求从饮食养生、经络养生、脏腑养生、体质养生、房事养生、四季养生、情志养生等生活中的方方面面，为读者提供全方位的养生指导。

许多人总习惯于将各种现代病的出现归咎于环境的恶化，却忘了从自身找原因。事实上，各种不健康的生活方式正是导致各种疾病的最大元凶！我们衷心希望，读者在读过本书后能够明白，养生绝不是一时兴起的偶然行为，而是每个人都应该遵循的一种健康生活方式。养生路上没有一劳永逸，更不可能一蹴而就。养生是生活的点点滴滴，更是日日不懈的坚持。养生是相伴一生的生活习惯，是一种理性的生活态度。

本书在编写的过程中，参阅了大量古代注疏本和今人的释译本，更吸取了诸多同行专家的意见，力图用最浅显直白的语言全方位地为读者展示《黄帝内经》中的养生道理和养生方式，再次一并表示感谢。由于编者水平有限，书中难免存在疏漏和不足之处，望广大读者批评指正。

编者





第一章

《黄帝内经》的养生之道

第一节 《黄帝内经》的由来

1. 何为《黄帝内经》
2. 《黄帝内经》主要讲述了哪些内容
3. 《素问》的释名含义
4. 《灵枢经》的释名含义
5. 《黄帝内经》成书时期

第二节 《黄帝内经》的健康智慧

1. 阴阳学说
2. 五行学说
3. 藏象学说
4. 精气神
5. 经络调养
6. 病因学说
7. 病证学
8. 养生学

第三节 《黄帝内经》的养生观

1. 养生,益寿保健到天年
2. 协调阴阳,天人合一
3. 顺应自然
4. 饮食有节

三

三

四

四

五

五

七

七

一〇

一二

一三

一三

一五

一五

一六

一七

一七

一八

一八

一九





5. 调摄精神
6. 起居有常
7. 房事养生
8. 防已病，治未病

二〇
二一
二二
二三



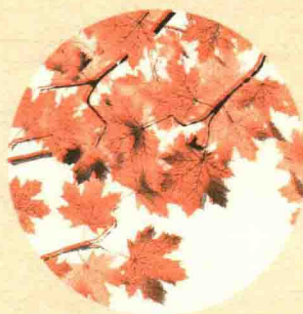
第二章

顺时养生，春夏秋冬各不同

第一节 春季调养重在“生”

1. 生活规律应四时而变
2. 春季的养生原则
3. “春捂”要适度
4. 早春应注意防止春寒
5. 春睡要趁早
6. 睡眠过长，有害健康
7. 如何有效防止春困
8. 春季宜养肝
9. 养肝食疗如何选
10. 三春饮食科学选择
11. 春三月如何调养情志
12. 踏青，踏出快乐心情
13. 遇事须戒怒
14. 春天应注意防风
15. 春日要谨防旧病复发
16. 春天养身旨在动
17. 养成伸懒腰的习惯

二七
二七
二八
二八
二九
三〇
三一
三一
三二
三三
三三
三四
三四
三五
三六
三六
三七
三七





18. 中老年人春季养生“四不”原则

三八

第二节 夏季调养重在“长”

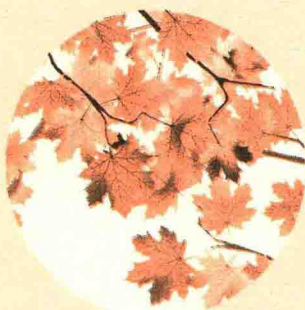
四〇

1. 夏季的养生原则 四〇
2. 夏初要防潮湿 四一
3. 预防阴暑伤人 四二
4. 凉水冲脚危害大 四二
5. 夏季睡眠应注意的一些禁忌 四三
6. 夏季别忘午间小憩片刻 四四
7. 夏季重在养心 四四
8. 养心宜注意哪些饮食 四五
9. 夏季喝姜汤保肠胃 四五
10. 夏季补水要科学 四六
11. 夏季宜多食苦味食品 四七
12. 夏三月如何调养情志 四七
13. 夏季炎炎，心静自然凉 四八
14. 夏季要学会宣泄情绪 四八
15. 夏季“火”大，注意防火 四九
16. 盛夏季节怎样预防中暑 五〇
17. 炎热季节谨防“空调病” 五一
18. 夏季运动应注意哪些要点 五一
19. 注意别让阳光晒伤 五四

第三节 秋季调养重在“收”

五五

1. 秋季的养生原则 五五
2. “秋冻”要科学 五六
3. 秋季干燥勿洗澡太勤 五七
4. 秋季干燥要小心洗脸 五七
5. 秋季“房事”要收敛 五八
6. 秋夜睡觉不宜露肚皮 五九
7. 预防秋乏可每天多睡1小时 五九
8. 秋季重在养肺 六〇





9. 养肺应注意的几个方面
10. 秋季防燥如何饮食
11. 秋季饮食的原则
12. 秋三月如何调养情志
13. 秋季应怎样培养乐观情绪
14. 放宽心则万事顺
15. 秋季小心腹泻
16. 初秋时节要防中风
17. 谨防妇科疾病
18. 秋季注意保护膝关节
19. 秋季运动应选择慢跑
20. 常洗冷水浴有益身体
21. 秋季锻炼应注意的三个问题

第四节 冬季调养重在“藏”

1. 冬季的养生原则
2. 冬季要注意保持居室的湿度
3. 冷水洗脸，温水刷牙
4. 冬季别“闭户塞牖”
5. 冬季睡前宜用温水泡泡脚
6. 冬季睡觉不宜多穿衣
7. 冬季睡眠要防“落枕”
8. 冬季宜养肾
9. 冬季如何养肾
10. 养冬闭藏，饮食调养
11. 冬饮黄酒，暖胃又健肾
12. 冬季进补应注意的几个问题
13. 冬三月如何调养情志
14. 冬季宜静神少虑
15. 平衡心理四法则
16. 冬季应预防关节炎
17. 防寒保暖防冻疮

六〇

六一

六二

六三

六三

六四

六四

六五

六六

六七

六七

六八

六八

七〇

七〇

七一

七二

七三

七三

七四

七五

七五

七五

七六

七七

七八

七九

七九

八〇

八〇

八一





八二
八二
八三
八三

八七
八七
八八
八八
八九
九〇
九一

九二
九二
九三
九三
九四
九五

九六
九六
九七



18. 寒冷季节防中风
19. 冬季倒走健身又健脑
20. 最适宜老年人在冬季做的活动
21. 冬季运动之前要热身

第三章

因天之序，十二时辰养生法



第一节 子时养生，养护胆经

1. 子时，胆经当令
2. 为什么老年人容易失眠
3. 挠头对胆有什么影响
4. 子时的养生原则
5. 有助于养胆的运动
6. 足少阳胆经详解



第二节 丑时养生，宜养肝

1. 丑时，肝经当令
2. 握力好的人多长寿
3. 注意久视伤肝血
4. 怒伤肝，学会把“气”发出来
5. 平时养肝有哪些方法



第三节 寅时养生宜养肺

1. 寅时，肺经当令
2. 寅时醒来多为气血不足



3. 寅时养生注意事项

九七

4. 注意寒气易伤肺

九八

第四节 卯时养生宜养大肠

一〇〇

1. 卯时，大肠经当令

一〇〇

2. 清晨开窗等于引毒入室

一〇一

3. 晨起梳头，醒脑驱风

一〇一

4. 自行缓解便秘症状

一〇二

5. 卯时人要动起来

一〇三

6. 闲瑕时多敲敲大肠经

一〇三



第五节 辰时养生宜养胃

一〇四

1. 辰时，胃经当令

一〇四

2. 不吃早餐有哪些危害

一〇五

3. 早餐要吃营养丰富的食物

一〇五

4. 起床先喝一杯白开水

一〇六

5. 养胃宜按揉足三里

一〇六



第六节 巳时养生宜养脾

一〇八

1. 巳时，脾经当令

一〇八

2. 脾胃是生命的根本

一〇九

3. 流口水可能是脾出了问题

一一〇

4. 思虑过多则易伤脾

一一〇

5. 怎样调养脾脏

一一一



第七节 午时养生宜养心

一一二

1. 午时，心经当令

一一二

2. 午餐不宜太过丰富

一一四

3. 上班族吃午餐“五禁忌”

一一四

4. 为什么要午睡

一一五

5. 怎样科学地午睡

一一六

6. 注意喜伤心

一一六





7. 《黄帝内经》中的心理健康术

一一七

第八节 未时养生宜养小肠

一一九

1. 未时，小肠当令
2. 未时午餐午时吃
3. 什么是小肠性腹泻
4. 常揉后溪穴治疗颈肩痛
5. 乳房保健可选择少泽与天宗

一一九
一二〇
一二一
一二一
一二二



第九节 申时养生宜养膀胱

一二三

1. 申时，膀胱当令
2. 注意小便不通的防治
3. 怎样预防尿路结石
4. 怎样有效防治尿失禁
5. 做好对膀胱的自我养护

一二三
一二四
一二四
一二五
一二六



第十节 酉时养生宜养肾

一二七

1. 酉时，肾经当令
2. 肾虚不只是男人的事
3. 男人补肾不可一概而论
4. 健肾强身两妙招
5. 晚餐尽量早吃、少吃
6. 晚餐吃素可防癌
7. 自我判断肾气是否充足
8. 酉时做好肾经的保养方法

一二七
一二八
一二九
一三〇
一三〇
一三一
一三一
一三二



第十一节 戌时养生宜养心包

一三三

1. 戌时，心包经当令
2. 戌时健康保养
3. 心病宜选择按摩心包经穴位
4. 鼓掌对养心有哪些益处
5. 戌时打坐养生有益健康

一三三
一三四
一三五
一三六
一三六

第十二节 亥时养生宜养三焦 一三八

1. 亥时，三焦经当令 一三八
2. 补益三焦，科学吃米饭 一三九
3. 学做八段锦的“两手托天理三焦” 一三九
4. 亥时是性爱的黄金时刻 一四〇
5. 亥时应如何养生保健 一四一
6. 睡前泡泡脚，美美睡一觉 一四二



第四章

五脏安，则身体健



第一节 心者，君主之官也 一四五

1. 为何心为“君主之官” 一四五
2. 心的生理功能有哪些 一四六
3. 心与中医意象 一四七
4. 养心需要先养神 一四七
5. 怎样杜绝心脏病的发生 一四八
6. 养心如何科学饮食 一四九
7. 坚持按摩，远离心悸 一四九
8. 冠心病患者生活“四忌” 一五〇



第二节 肺者，相傅之官 一五二

1. 为何肺为“相傅之官” 一五二
2. 肺的生理功能有哪些 一五二
3. 肺与中医意象 一五四
4. 养肺的几个好方法 一五五
5. “省言”可养肺气 一五六





6. 冷水浴可养肺
7. 怎样防止寒气侵袭身体

一五七
一五七

第三节 肝者,将军之官

一五九

1. 为何肝为“将军之官”
2. 肝的生理功能有哪些
3. 肝的中医意象
4. 怎样养护肝脏
5. 肝病患者宜多出去散步
6. 肝病患者注意养“魂”
7. 肝硬化的日常护理
8. 脂肪肝的自我调养
9. 肝炎患者的推拿保健

一五九
一六一
一六二
一六三
一六四
一六五
一六六
一六七
一六九



第四节 肾者,作强之官

一七一

1. 为何肾为“作强之官”
2. 肾的生理功能有哪些
3. 肾的中医意象
4. 怎样保养肾
5. 耳朵按摩固精养肾
6. 咽唾液可养肾
7. 走猫步裨益肾脏健康
8. 认识肾衰的几种表现

一七一
一七二
一七三
一七四
一七五
一七六
一七七
一七七



第五节 脾者,仓廪之官

一七九

1. 为何脾为“仓廪之官”
2. 脾的生理功能有哪些
3. 脾的中医意象
4. 怎样调养脾
5. 养脾的其他小技巧
6. 营养过剩和运动不足对脾的危害

一七九
一八〇
一八一
一八二
一八三
一八四





第五章

情志养心，精神内守病自安

第一节 情绪不好，身体自然糟糕

1. 情志对健康的影响 一八七
2. 哪些因素影响情志的变化 一八七
3. 浮躁心态危害健康 一八九
4. 敌视情绪有损健康 一八九
5. 长期情绪不调容易引发癌症 一九〇
6. 心存嫉妒对健康有哪些危害 一九一
7. 嫉妒对个人造成的不利影响 一九一
8. 偏激、固执不利健康 一九二
9. 愤世嫉俗对健康的影响 一九三
10. 老年人不宜过于伤感 一九三
11. 大悲大喜均有损健康 一九三
12. 敏感易导致心理衰老 一九四
13. 精神紧张可诱发疾病 一九四
14. 什么是老年心理恐惧症 一九五

第二节 七情太过，容易惹“祸” 一九七

1. 七情太过易引发疾病 一九七
2. 乐极生悲——大喜伤心 一九八
3. 喜伤心者，以恐胜之 一九九





4. 病生于气——过怒伤肝 二〇〇
5. 怒伤肝者，以悲胜之 二〇〇
6. 思则气结——常思伤脾 二〇一
7. 思伤脾者，以怒胜之 二〇二
8. 忧伤过度，伤肺伤身 二〇三
9. 忧伤肺者，以喜胜之 二〇三
10. 恐则气下，过度伤肾 二〇四
11. 恐伤肾者，以思胜之 二〇五



第三节 静心养神，精神调则疾病消 二〇六

1. 如何疏泄不良情绪 二〇六
2. 不生气的智慧 二〇七
3. 乐观是心理养生的“灵丹妙药” 二〇八
4. 逐步摆脱抑郁症的妙方 二〇九
5. 有助于放松心情的良方 二一〇
6. 学会用微笑面对生活 二一一
7. 解除精神压抑的方法 二一一
8. 负面情绪的消除妙招 二一三
9. 放松心情学会慢工作 二一四
10. 精神空虚，学会自我调控 二一五
11. 对抗心理疲劳的计划 二一六
12. 练习书法绘画对心情的作用 二一六
13. 保持心理平衡的方法 二一七
14. 退休老人的心态调整方法 二一七
15. 克服嫉妒，优化心灵 二一八
16. 怎样驱逐恐惧心理 二一九
17. 如何驱逐焦虑 二二一
18. 老年人更要补好心神 二二二
19. 四季情志如何调节 二二三





第六章

经络腧穴，所谓通则不痛

第一节 中医关于经络的说法 二二七

1. 中医关于经络的理解 二二七
2. 经络的生理功能有哪些 二二八
3. 十二经脉都包括哪些 二二八
4. 十二经脉的名称和含义 二二九
5. 十二经脉的表里属络 二二九
6. 十二经脉的走向和流注 二三〇
7. 奇经八脉 二三〇
8. 奇经八脉的功能 二三一
9. 十二经别 二三二
10. 十五络脉 二三二

第二节 腧穴基础知识 二三四

1. 腧穴与经络的关系 二三四
2. 腧穴的分类 二三五
3. 腧穴的命名 二三五
4. 腧穴的作用 二三六
5. 腧穴的主治规律 二三七
6. 腧穴的定位方法 二三七

第三节 经脉养生，求医不如求己 二三九

1. 手太阴肺经的循行部位 二三九
2. 手太阴肺经上有哪些穴位 二三九

