



最适合中国人的养生长寿方案

一个启动人体自愈大药，祛病延年的养生宝藏。
一部唯有中国才有的，充满智慧和玄妙的养生经典。
一部中国最著名、最古老的中医典籍之一，一本包罗万象的奇异之书。



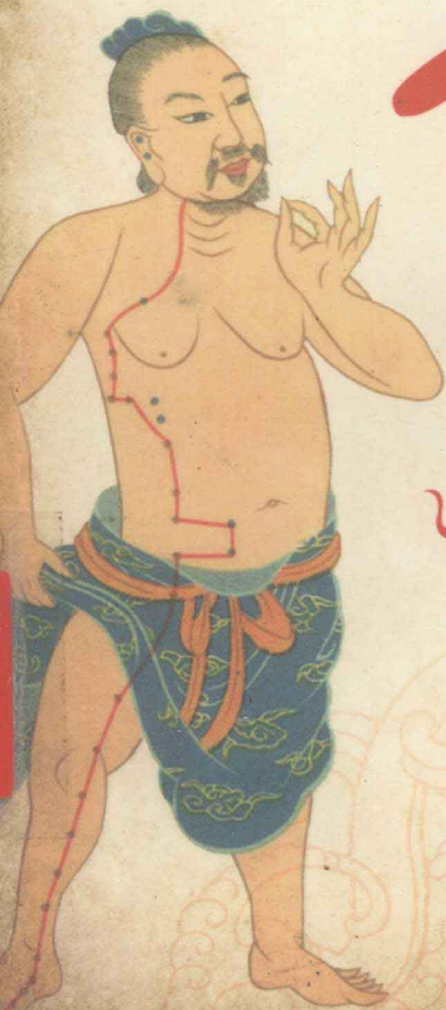
樊岚岚 杨克新◎编著

养生长寿法

黄帝内经



不生病的健康智慧



中国妇女出版社



不生病的健康智慧

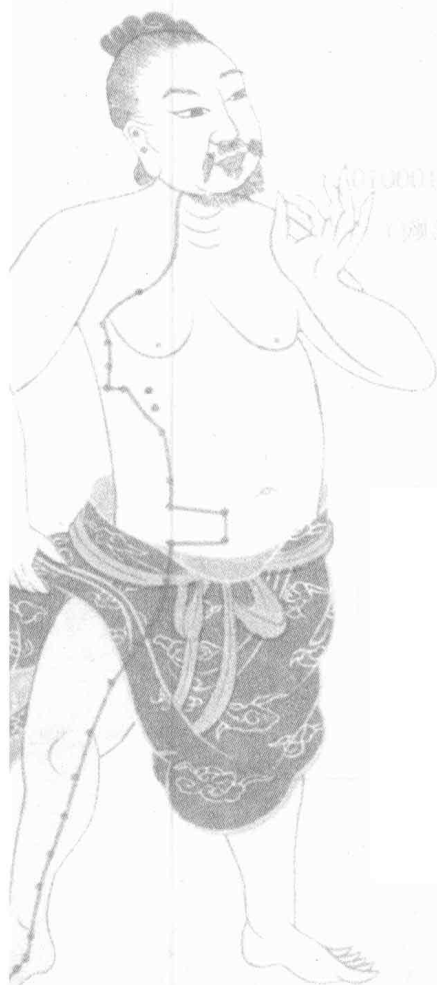
黄帝内经

养生法



樊岚岚 杨克新◎编著

江苏工业学院图书馆
藏书章



中国妇女出版社

图书在版编目(CIP)数据

不生病的健康智慧:黄帝内经养生法/樊岚岚,杨克新编著. -北京:中国
妇女出版社,2009.9

ISBN 978 - 7 - 80203 - 782 - 3

I. 不… II. ①樊…②杨… III. 内经 - 养生(中医) IV. R221

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 138820 号

不生病的健康智慧:黄帝内经养生法

作 者:樊岚岚 杨克新 编著

责任编辑:姜 喆

责任印制:王卫东

出版发行:中国妇女出版社

地 址:北京东城区史家胡同甲 24 号 邮政编码:100010

电 话:(010)65133160(发行部) 65133161(邮购)

网 址:www.womenbooks.com.cn

经 销:各地新华书店

印 刷:北京洲际印刷有限责任公司

开 本:170 × 240mm 1/16

印 张:31

字 数:460 千字

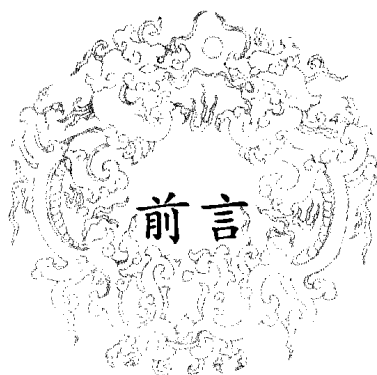
版 次:2009 年 9 月第 1 版

印 次:2009 年 9 月第 1 次

书 号:ISBN 978 - 7 - 80203 - 782 - 3

定 价:48.00 元

版权所有·侵权必究 (如有印装错误,请与发行部联系)



《黄帝内经》是中国古代医学的奠基之作，世间简称为《内经》。它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分互为照应的整体观念，将养生内容置于显要位置，研究人体生命的变化规律，探讨衰老的机理，寻找增强生命活力以及防病益寿的方法，形成了系统的养生理论和方法，成为一部统领中国医学、古代养生学的绝世巨著，历代都被医家称为“医家之宗”，是世界健康学中的一支奇葩。

随着现代社会发展的脚步越来越快，人们的生活节奏越来越快，所承受的压力也越来越重。在这样的生活环境下，我们极易忽视自身的调养，使我们的身体在超负荷的状态下不停地运转。当名目繁多的现代疾病和身体的各种不适不断向我们走来的时候，人们才惊觉养生对我们的重要意义，于是把目光从西方医学转到了中国传统的中医养生之道。

《黄帝内经》（以下简称《内经》）养生理论的突出特点：

一是，在对人体生长发育、衰老过程及其机制深刻认识的基础上，阐述了比较完整的生命学说理论，提出了“寿夭论”和“衰老论”的学术思想，为养生保健提供了人体特点方面的理论依据，为中医养生学的形成奠定了科学的生理基础。

二是，强调精、气、神的作用，将精、气、神视为人身“三宝”。在养生理论和实践中，高度重视对三者的调养，确立了养精、益气、治神的养生原则。

三是，前瞻性地首次提出了“治未病”的理念，确立了治病的极高境界，将“治未病”界定为未病先防和既病防变两个方面，前者更

接近于养生的真谛。这种未雨绸缪、防患于未然的预防思想是中医养生理论的精华所在，对后世养生产生了深远的影响。

生老病死是生命发展的必然规律，健康长寿是人类坚持不懈的追求。但养生毕竟不同于治病，治病更多的是技术层面的行为，而养生更多地属于思想层面，我们更愿意将养生称为一种文化，或者说是一种生活、健康的境界。有鉴于此，我们希望把《内经》关于养生的精华部分呈献给广大读者。

本书从实用养生的角度对《内经》作了更为准确的把握。把其原典的科学含义与今天我们日常生活中的养生紧密地联系在一起，让我们能更直观地对《内经》进行了解和应用，从饮食、起居、劳逸、寒温、七情、四时季候、地理环境、水土风雨等各个方面学习养生之道，知晓病因、病机、精气、藏象、经络与养生的紧密联系。本书尤其对《内经》提出的养生学两个非凡的要点“保养和补养”作了比较全面的阐述，从而使其内容更加充实，形式更加完善。

本书从《内经》的原典入手，在与西方实证科学的比较下，充分揭示了中国传统医学的理性基础和科学特征，展示了古代养生的科学魅力，是一部在经典理论指导下全面体现传统特色和原旨的规范养生读本，也是有志献身于全民养生保健事业者的必读之书，适宜渴望寻求科学养生保健方法的各界人士阅读。

目录

MULU



第一章 《内经》养生观

- 大凡智者,养生有道 / 3
- 养生之本,培补正气 / 8
- 不治已病治未病,既病防变 / 10
- 人类的生命过程 / 12
- 人类的寿限 / 30
- 人类的衰老 / 35
- 养生的重要性 / 39



第二章 《内经》养生原则

- 协调阴阳,保阳益阴 / 45
- 五脏坚固,脾肾为本 / 50
- 形神兼养,血脉制利 / 53
- 和谐守度,生存延续 / 56
- 动静结合,充满旺盛 / 58
- 畅通经络,和于术数 / 61
- 扶正避邪,预防疾病 / 72
- 因人施养,延年益寿 / 74
- 综合调养,预防衰老 / 80
- 持之以恒,健康长寿 / 82



第三章 《内经》五脏保养

- 肾脏保健法 / 87
- 脾胃保健法 / 94
- 心脏保健法 / 102
- 肺脏保健法 / 110
- 肝脏保健法 / 120



第四章 《内经》情志养生

- 情志失调,危害健康 / 129
- 情志太过,功能紊乱 / 132
- 情志太过,伤及五脏 / 134
- 情志太过,有伤气机 / 136
- 精神内守,病安从来 / 137
- 开朗乐观,健康长寿 / 145
- 修道养德,气血调和 / 147
- 心理平衡,消除嫉妒 / 148
- 养性调神,宽以待人 / 150
- 不贪名利,少欲寡求 / 152
- 移情易性,调养情志 / 154
- 以情制情,治疗心疾 / 156
- 顺时养神,因时而异 / 159



第五章 《内经》四时养生

- 春季养生法 / 163
- 夏季养生法 / 181
- 秋季养生法 / 198
- 冬季养生法 / 223



第六章 《内经》时辰养生

- 子时养生:胆经当令 / 243
- 丑时养生:肝经当令 / 245
- 寅时养生:肺经当令 / 247
- 卯时养生:大肠经当令 / 249
- 辰时养生:胃经当令 / 251
- 巳时养生:脾经当令 / 253
- 午时养生:心经当令 / 255
- 未时养生:小肠经当令 / 257
- 申时养生:膀胱经当令 / 259
- 酉时养生:肾经当令 / 261
- 戌时养生:心包经当令 / 263
- 亥时养生:三焦经当令 / 265



第七章 《内经》体质养生

- 阴虚体质养生:注重调养肝肾 / 269
- 阳虚体质养生:贵在补阳健身 / 272
- 气虚体质养生:加强气功锻炼 / 275
- 血虚体质养生:不宜过于劳累 / 277
- 阳盛体质养生:注意性格培养 / 280
- 血淤体质养生:做心脏血脉运动 / 282
- 痰湿体质养生:坚持强身健体 / 284
- 气郁体质养生:注重精神调养 / 286



第八章 《内经》运动养生

- 中医养生之五禽戏 / 291
- 中医养生之太极拳 / 294
- 中医养生之八段锦 / 297

- 中医养生之易筋经 / 301
- 运动养生的最佳原则 / 304
- 运动时间要因时制宜 / 307
- 运动项目要因人制宜 / 309



第九章 《内经》饮食养生

- 食物滋养,预防疾病 / 315
- 合理饮食,利身益寿 / 316
- 按时进食,三餐搭配 / 318
- 合理搭配,不可偏嗜 / 323
- 饮食清淡,不宜过咸 / 325
- 培养习惯,良好饮食 / 327
- 乐观情绪,保持舒畅 / 330
- 五色饮食,食疗养生 / 332
- 饮食养生,四时之顺 / 334
- 饮食营养,因人而异 / 337
- 五味过度,危害人体 / 339
- 春季饮食养生——少酸增甘 / 341
- 夏季饮食养生——增苦减辛 / 344
- 秋季饮食养生——少辛增酸 / 349
- 冬季饮食养生——减咸增苦 / 352
- 《内经》论食养 / 357
- 《内经》论食疗 / 394
- 《内经》论食补 / 423
- 《内经》论食忌 / 431

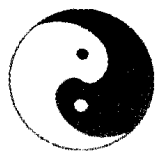
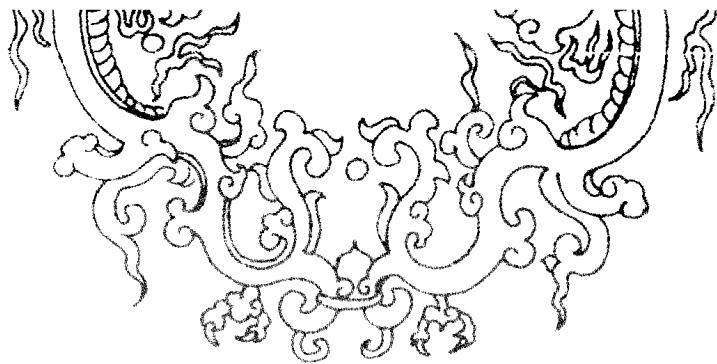


第十章 《内经》起居养生

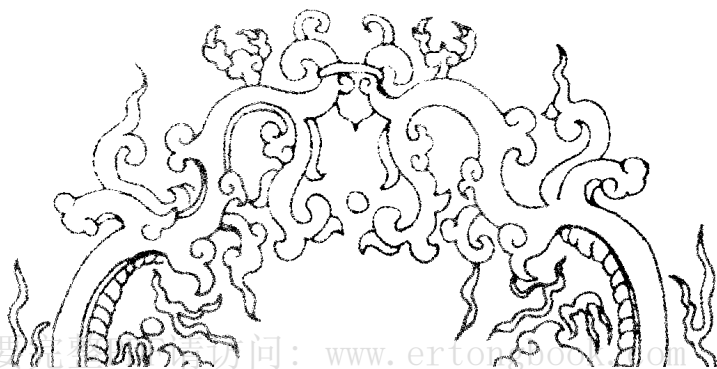
- 起居有常,身心健康 / 459
- 早春要捂,早秋要冻 / 461

- 劳逸适度,健康长寿 / 463
- 保证睡眠,养生之本 / 466
- 二便正常,脾胃健康 / 469
- 合房有术,行房有度 / 472
- 梳头养生,有益健康 / 474
- 戴帽穿鞋,保健美观 / 476
- 适应环境,因地养生 / 478





第一章 《内经》养生观





大凡智者，养生有道

凡是懂得养生之道的人，都懂得顺应四时节令变化，适应气候的寒暑，调节喜怒的情绪，注意正常的饮食起居，节制阴阳的偏颇，调剂刚柔的活动。这样，四时不正的邪气就难以侵袭身体，从而获得长寿而不易衰老。

顺应四时

顺应四时是指按照一年四季气候阴阳变化的规律和特点进行调养，从而达到养生和延年益寿的目的，这是《内经》非常显著的一个特点。春、夏、秋、冬，四时寒热温凉的变化，是一年中阴阳消长形成的。冬至阳生，由春到夏是阳长阴消的过程，所以有春之温，夏之热；夏至阴生，由秋至冬是阴长阳消的过程，所以有秋之凉，冬之寒。人类作为自然界的一部分，不能脱离客观自然条件而生存，而是要顺应四时的变化以调摄人体，从而达到阴阳平衡、脏腑协调、气血充盛、经络通达、情志舒畅的养生保健目的。

在一年四季中，春夏属阳，秋冬属阴。自然节气也随着气候的变迁而发生春生、夏长、秋收、冬藏的变化。因此，人在春夏之时，要顺其自然保养阳气，秋冬之时亦应保养阴气，故有“春夏养阳，秋冬养阴”的说法。这就要求人们的精神活动、起居作息、饮食五味等都要根据四时的变化，进行适当的调节。在作息时上，应做到“起居有常”，春夏“夜卧早起”，秋季“早卧早起”，冬季“早卧晚起”。在饮食五味上，摄取更要有规律，过饥、过饱或饮食偏嗜均能伤害脏腑，影响身体健康，蔬菜瓜果的食用也有一定的季节性。



调节情绪

现代医学研究结果表明，情绪的变化能直接影响人体内的各种生理活动，不良的情绪状态会给人的身体健康带来不良的后果。《内经》中也有“怒则气逆，甚则呕血及飧食泄，故气上矣”的说法。俄生理学家巴甫洛夫早就指出，“一切顽固沉重的忧郁和焦虑，足以给疾病大开方便之门”。国外还有医学研究发现，“一切对人不利的影响中，最能够使人短命夭亡的，就是不好的情绪和恶劣的心情，如忧虑、颓丧、贪求、怯懦、忌妒和憎恨等”。很多临床观察结果表明，像高血压、心脏病、胃溃疡、支气管哮喘、月经失调、癌症等许多疾病，都与其情绪有着密切的关系。

消极的不良情绪状态，如恐怖、焦虑、愤怒等会使肾上腺素皮质类固醇等内分泌激素增加，因而造成人的心率加快、血管收缩、血压升高、呼吸加深、肠蠕动减慢等。这些不良情绪如果持续时间过长或长期受到压抑而得不到疏泄，就会使人的整个心理状态失去平衡，体内生理生化过程就难以恢复正常，时间长了必然会引起疾病。相反，积极的情绪状态则有益于健康。如高兴、愉快、欢乐等都是积极的良好情绪，它们能提高人的大脑和整个神经系统的活力，保持机体内分泌的平衡，使体内各器官系统的活动协调一致，有助于充分发挥整个机体的潜在能力，因此能使人精力充沛、身体健康。

由此看来，如何保持良好的情绪，已成为人们生活中不可忽视的重要问题。下列途径将有助于保持良好的情绪。①加强思想修养，用理智代替感情，对人生、对社会持正确态度；正确观察分析客观事物，冷静、稳妥处理各种问题，打消不合现实的想法与要求。②尽快消除不愉快事情的困扰。③心胸宽阔，为人宽容、和善，搞好人际关系，创造宽松和谐的环境。④控制自己的情绪，避免狂喜、暴怒，善于用理智驾驭自己的感情；一旦发生急剧反常的情况，应迅速用转移法转移。⑤积极参与正当社会活动，调节情感，增进友谊。⑥坚持身体锻炼。俗话说，“健康的精神，寓于健康的身体”。只有体格强壮，才会朝气蓬勃，充



满活力，易于保持乐观向上的积极情绪。

英国科学家霍金在轮椅上坐了30年，只有3个手指会动，又不能说话，但他会给自己寻找快乐。在他的卧室里，贴着性感女神梦露的巨幅画像。他喜欢看“007”系列电影，酷爱猫王和杰克逊的摇滚歌曲，也听贝多芬的《英雄》和《命运》。照顾他的护士说，如果不是善于给自己寻找快乐，他可能活不到今天。从这个意义上来说，给自己寻找快乐，就是在延长自己的寿命。

根据世界卫生组织的一项全球性研究发现，在保持健康的四大基石中，合理膳食的重要性占25%，适量运动为15%，戒烟限酒占10%，而心理平衡占了50%。所以要保持健康最要紧的是：保持平和的心态，要多看自己的优点，千万不要做无谓的横向或纵向的比较，否则容易产生心理失衡，使压力陡然上升。当然，欲望是无止境的，不平衡是绝对的。所以做人必须学会放弃，学会自我解放，自我减压，只有这样才能摆脱心理上的不平衡，才能永葆淡泊、乐观的良好心态。

饮食有节

《素问·上古天真论》曰：“上古之人，其知道者，法于阴阳，和于术数，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。”说明调节饮食是《内经》养生的重要法则。《素问·太阴阳明论》曰：“饮食不节，起居不时者，阴受之。阳受之，则入六腑，阴受之，则入五脏。”讲述了饮食不加节制的严重后果。

我国有关专家通过动物实验发现，生命早期过度进食，会促进早发育早成熟；而成熟后的过度进食，可增加许多疾病的发生，如心血管疾病、脂肪肝、肝硬化等，从而危害健康，缩短寿命。

据世界卫生组织专家近10年来的研究发现，在不同经济条件下的25个国家的1250名百岁以上的老人中，70%以上的老人有节制饮食的习惯，而且具有不偏食，不暴饮暴食，以摄取清淡和低热能膳食为主的特点。由此表明，节制饮食有益健康长寿。在肉丰鱼盛粮菜充裕的生活环境中，节制饮食延年益寿的养生之法则显得更为重要。



美国得克萨斯大学教授阿鲁恩·鲁伊在一次学术会议上提出，如果人类采取“少吃”的饮食模式，能使概率寿命增加 20% ~ 30%。节食能使人健康长寿的事实，还引起老年医学和老年生物学家们的重视。营养学家麦卡在 20 世纪 30 年代就发现，在保证营养的前提下，限制热能摄入，长期处于微饥饿状态者的寿命，要比终日饱食者的寿命长 20% 以上。

英国营养学家提出了用低热量膳食来抑制与发育有密切关系的酶的活性，使酶的活性随年龄的增长而减慢变化速度，从而延缓衰老、延长寿命的学说。科学家在研究中还发现，让老年人胃肠经常保持在微饥饿状态，对大脑、植物神经、内分泌和免疫系统的功能，都能产生良好的刺激作用，并促使体内的循环得到调和与平衡，从而增强人体抵抗力，更有利于延年益寿。

适当节制饮食，已成为 21 世纪世界卫生组织提倡的最为简便易行的养生之道。

阴阳平衡

说到《内经》养生，就不可能不提到阴阳平衡。阴阳平衡是生命活力的根本。只有阴阳平衡了，人才会健康、有神；阴阳失衡，人就会患病、早衰，甚至死亡。所以，养生的宗旨就是维系生命的阴阳平衡。

阴阳平衡就是阴阳的消长转化保持协调，既不过分也不偏衰，呈现一种协调的状态。

生命阴阳平衡的含义包括脏腑平衡、寒热平衡及气血平衡。其总原则是阴阳协调，实质是阳气与阴精（精、血、津、液）的平衡，也就是人体各种功能与物质的协调。

阴阳平衡的四大特点是：气血充足、精力充沛、五脏安康、容颜发光。阴阳平衡的三大具体表现是：生命活力强、生理功能好、心理承受力强。

说具体一点儿，就是能吃，能睡，气色好，心情愉快，精神饱满，应急能力强，对不良情况适应能力好，耐受疲劳强，抵抗一般疾病能



力好。

之所以要维持阴阳平衡，是因为阴阳平衡不是静止的、绝对的，而是相对的、动态的，这种平衡需要呵护，一旦养生不慎，就很容易导致阴阳失衡而危害健康。

中医治病就是通过辨证论治，明确人体是哪一脏器或哪一部分阴阳失调，然后用药物纠正阴阳偏盛或偏衰，使人体阴阳恢复平衡，病就可以好了。