

黄帝内经 易经 道德经

养生精华集

为您讲述中华养生文化的三大源头
解读国医精髓和养生智慧

明朝御医
连成玉
第八代传人

连汝安 编著



化学工业出版社

黄帝内经
易经
道德经

养生精华集

连汝安 编著



化学工业出版社

· 北京 ·

图书在版编目(CIP)数据

黄帝内经、易经、道德经养生精华集 / 连汝安编著.
北京: 化学工业出版社, 2012. 1
ISBN 978-7-122-12068-7

I. 黄… II. 连… III. ①内经-养生(中医)
②周易-关系-养生(中医) ③道家-养生(中医)
IV. R212

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 162433 号

责任编辑: 肖志明 贾维娜
责任校对: 顾淑云

文字编辑: 王新辉
装帧设计: 尹琳琳

出版发行: 化学工业出版社 (北京市东城区青年湖南街13号 邮政编码100011)
印 装: 大厂聚鑫印刷有限责任公司
710mm×1000mm 1/16 印张14 字数177千字 2012年1月北京第1版第1次印刷

购书咨询: 010-64518888 (传真: 010-64519686) 售后服务: 010-64518899
网 址: <http://www.cip.com.cn>
凡购买本书, 如有缺损质量问题, 本社销售中心负责调换。

定 价: 29.80元

版权所有 违者必究



泱泱中华，历史悠久。养生之道，源远流长。

中华民族在数千年的历史长河中，形成了具有鲜明民族特色的养生观和养生实践，其博大精深、丰富多彩的内容，其独树一帜、功效奇特的形式，令人类生命受益无穷，令整个世界叹为观止。

中华养生文化是中华民族优秀文化遗产，在世界文明宝库中占有非常重要的地位。传承中华优秀传统文化，是每一位华夏子孙的使命。作为一个四世御医家族的传人，理应把祖先留给后人的养生文化这一宝贵的精神财富发扬光大，献给社会，为让更多的生命健康长寿，为让更多的人们从中受益而尽一份责任、做一份贡献。

在数十年的行医实践与养生锻炼中，我积累了大量的心得体会，结合祖辈传授的医道医术和养生秘诀，我获益匪浅，并且获得了对于养生文化的深刻认识。我感到无论任何一种养生观或养生方法都不能脱离“三经”这一主脉。所谓“三经”，即《易经》、《黄帝内经》、《道德经》。这“三经”是中华祖先为人类文明奉献的三大智慧奇书，是其为生命健康创造的三大文化瑰宝。

养生文化是中华民族的大智慧，也是人类文明的大精髓。对养生文化的追根溯源会发现，正是“三经”共同构成了中华养生文化的根本和基础。总结起来我认为：

《易经》为中华养生文化之核。《易经》亦称《周易》，是我国最早的哲学著作，是古人以卦的形式记录自然现象、阐述阴阳变化的名著。养生之本在于气，在于阴阳和谐，在于五行生克。而“气”、“阴阳”、“五行”正是《易经》的三大范式。

《黄帝内经》为中华养生文化之干。《黄帝内经》分《素问》、《灵枢》两部。是古人揭示生命大道的经典，是东方人对自然和生命认识的理论高峰，是中医药文化的宝典。养生文化正是依据《内

经》倡行天地人和通及形气神兼养之大道。

《道德经》是老子所著，分道经与德经两部。《道德经》主张道法自然、天人合一、返璞归真、清静无为、自强不息等天道人德。这些也是养生之大要，长寿之根本，并经受了历史上长期养生实践的检验。

可见，“三经”正是中华养生文化的三大源头、三大支柱。“三经”之间相互渗透、相互作用，缺一不可，共同构成了养生文化的经纬体系。首先，“三经”都以自然之道为万物生长和生命运行所遵循的规律；其次，“三经”都对生命的本质进行了揭示和论述；最后，“三经”都从整体上系统地体现中华优秀传统文化的特色。从古至今，正是这三大经典名著构建成丰富多彩的中华养生文化，薪火相传而不绝，绵延至今而不衰。

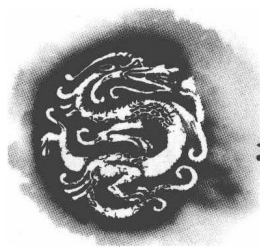
基于上述认识，我将多年来研究养生文化的体会与行医实践和养生心得结合，著述了这部《黄帝内经、易经、道德经养生精华集》，以奉献社会，以飨读者。在这部专著中，我从八个层次和范畴来诠释具有数千年历史的传统养生观，解读国医的精髓和养生的智慧，分析古今之人健康长寿的原因和秘密，介绍三经养生的要则和方法。以求继承和光大中华民族的优秀文化遗产，以为大众百姓的生命健康尽一份心意。

数千年来，中华祖先在探索延缓衰老、延年益寿的养生实践中，创造和积累了丰富的理论和实践经验，为子孙后代留下了很多精神财富和宝贵遗产。对《易经》、《黄帝内经》、《道德经》这样的经典著述，我们应当努力整理、挖掘，使之为增强中华民族的素质，延长人类寿命发挥更大的功用。

当今社会，倡导以人为本，尊重生命、尊重自然。生命健康是社会文明与发展的重要标志。愿天下人在弘扬中华民族优秀传统文化中，共行养生之道，共享健康生活，共创和谐社会。

编著者

2011年11月



第一篇

道法自然 顺天应人

——“三经”养生文化概说

一 天人相应：养生的最高境界	2
1. 天人合一，人与自然相和谐	2
2. 人的健康与环境有着密切的关系	5
3. 顺应天时的四时养生观	7
4. 顺应自然的生态健康观	8
5. 自然养生观倡导的六大原则	10
二 法于阴阳，调和变通以养生	12
1. 法于阴阳：顺天应人的养生思想	13
2. 阴阳消长的养生哲学	15
3. 四时阴阳是万物生长之本	17
4. 一生中都要保养好自己的阳气	18
5. 阴阳养生重在平衡协调	20
6. 养生方法须根据阴阳体质来选择	22
7. 拥抱自然，阴阳协调保健康	24
8. 排除阴毒，为阳气创造旺盛空间	25
三 太极藏大药，天命解玄机	27
1. 太极原理：按照生命规律运动养生	27
2. 太极原理对养生的启示	28
3. 从阴阳平衡看精气神三者的关系	30

第二篇

与天同序 与时偕行

——“三经”环境养生观

- 一 因时进退，随日出日入作息..... 34
 - 1. 待时而动：时间中的养生天机 34
 - 2. 寿命之本是顺天时变化来平衡阴阳 37
 - 3. 顺应气候变化，调整生物节律 39
 - 4. 依照月明月晦来调摄养生 41
 - 5. 每日十二时辰养生法 43
- 二 四季养生，春生夏长秋收冬藏..... 46
 - 1. 四季轮回，养生当借助天时良机 46
 - 2. 避风而养肝：春季养“生”之道 48
 - 3. 忌火而养心：夏季养“长”之道 50
 - 4. 防燥而养肺：秋季养“收”之道 51
 - 5. 藏精而养肾：冬季养“藏”之道 52
- 三 适应环境，法天则地善养生..... 54
 - 1. 地理环境与寿命的长短关系密切 54
 - 2. 养生首选：适宜居住的绿色环境 56
 - 3. 营造健康、美化的室内小环境 58
 - 4. 值得探索的风水地理养生 60

第三篇

气血疏通 吐故纳新

——“三经”经络养生观

- 一 经络之气：生命之根本..... 63
 - 1. 经络：人体气血运行的通道 63
 - 2. 经络理论对养生的指导与应用 66
 - 3. 人体的经络之气与大自然息息相通 69
 - 4. 真气运行通畅是经络养生的根本 70

5. 古法新用的经络养生方法	72
----------------------	----

二 畅通经络，调经理气活血..... 74

1. 通则不痛，痛则不通	75
2. “通经络”是“除百病”的关键.....	76
3. 活血化瘀：别让病症阻塞于经络	78
4. 人人都能学会经络养生按摩技巧	79

三 循五行变化，调经脉中和..... 82

1. 五行思想与传统养生密不可分	82
2. 表里相应：五行与五脏生克与共	84
3. 用五行来认识自己的体质与人格	86

第四篇 知足乐天 怡情修德

——“三经”情志养生观

一 形神俱养，内守生命之正气..... 89

1. 内养正气是生命健康之本	89
2. 形神不可分离，需要兼而养之	91
3. 培固正气，抵御外邪侵入	93
4. 自我调摄，精神内守	95
5. 情志失控：现代生活病的根源	97

二 行善积德，仁者健康长寿..... 99

1. 养德益养生，养生先养德	100
2. 养德就是注重人的精神修养	101
3. 积善以成德，大德得其寿	102
4. 自我牺牲，大慈大悲利养生	104

三 调志安神，七情不宜太过.....106

1. 知命者乐天，知足者常乐	106
2. 好心情是健康长寿的灵丹妙药	107

3. 情志养生不可忽略调节情绪	108
4. 消解七情太过的情志养生法	110
5. 情志养生的情绪疏泄技巧	113

第五篇 宜动宜静 自强不息 ——“三经”运动养生观

一 流水不腐，终日勤勉祛病	118
1. 形不动精不流，生命在于运动	118
2. 运动可以替代药物医病	120
3. 动则不衰，防止衰老需经常运动	123
4. 生命的运动观：展舒筋骸，宣畅气血	125
二 动静相宜，长生益寿有道	128
1. 适量与合理：运动养生的两大原则	128
2. 动静结合：以静养神，以动养形	130
3. 静心养神：精神摄生贵在静养	132
4. 以静养生追求的是修养心性的功夫	134
三 认识自我，我命在我不在天	136
1. 长寿靠自己，信心最重要	136
2. 健康长寿不靠别人，不靠药	138
3. 根据不同体质采用不同的养生法	139

第六篇 五谷为养 五味调合 ——“三经”饮食养生观

一 药食同源，饮食讲究四气五味	143
1. 药即是食，食物是最佳良药	143
2. 营养平衡：饮食养生观的核心	145
3. “三经”倡导的饮食养生原则	147

4. 五色五味，顺应五态食之治病	149
二 饮食有节，科学养生颐养天年.....	152
1. 安身之本在于食养	152
2. 饮食养生要食之有道与有节	154
3. 适量定时：饮食有节的两大要求	155
4. 饮食不节，致病减寿不利养生	158
5. 青春期饮食养生：及时补充营养素	160
6. 中年期饮食养生：滋阴养阳善调养	161
7. 老年期饮食养生：三多三少补精气	164
三 科学进补，养生最需饮食自律.....	165
1. 膳食平衡，饮食最忌过食	165
2. 不时不食，适时进补食有序	168
3. 食出科学：因人因时因地因病而食	170
4. 饮食有禁忌，养生莫大意	172
5. 戒烟限酒，保护自己与他人健康	173
6. 病中忌口：适则宜体，害则成疾	173

第七篇

养精固气 损益互补

——“三经”起居养生观

一 上古天真，劳逸结合，起居有度.....	178
1. 劳逸适度，生病起于过用	178
2. 起卧有时，合理安排作息	180
3. 起居有常：日常生活有规律	182
4. 劳逸结合，起居养生靠自己	184
二 四补五泄，阳强则寿衰则天.....	186
1. 阴阳调和，养生需要性保健	186
2. 节欲保精，避免肾衰精虚伤寿	189
3. 妙用膳食，有的放矢进行性养生	189

一 未病先防：处乎其安不忘其危	192
1. 居安思危，未病先防保平安	192
2. 从娃娃抓起：养生切勿待老时	194
3. 一叶知秋，莫让小病成顽疾	196
4. 科学生活，勿因恶习生疾病	198
二 健康长寿，重在“治未病”	199
1. 预防为主，不治已病，“治未病”	200
2. 既病防变：“治未病”要则之一	200
3. 辨证求本：“治未病”要则之二	202
4. “治未病”重在防治亚健康	203
三 抗衰防老，关键在于抓后天之本	206
1. 调动自愈力，健康靠自己	206
2. 延长寿限：人活百岁不是梦	207
3. 是什么造成了生命衰老	209
4. 长寿秘诀：我命在我不在天	211

第一篇

道法自然 顺天应人

——“三经”养生文化概说

有天地，然后有万物。

——《易经》

人法地，地法天，天法道，道法自然。

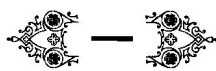
——《道德经》

天地之大德，人神之道应也。

——《黄帝内经》



自然养生观，是“三经”养生文化的总纲。自古以来，养生皆以培养生机、预防疾病、健康长寿为目的。注重人与自然关系的自然养生观，强调人要顺应自然环境，顺应四时变化，主动地调整自我，保持与自然的和谐平衡，从而避免外邪侵入，益寿延年，道法自然与顺应天是“三经”养生文化的大义要旨与核心理念。



一 天人相应：养生的最高境界

“三经”养生文化认为，天地是个大宇宙，人体是个小宇宙，天与人是相通并且相互感应的。所以，生于天地之间的人类的一切生命活动都与大自然息息相关，必须随时随地与其保持和谐平衡。只有适应自然变化规律，人体各种生理活动才能节律稳定、运动有序，才能维系生命健康、终其天年。

1. 天人合一，人与自然相和谐

从根本上讲，天人合一的养生观，就是根据人与自然界的密切联系，通过平时的、生活化的过程达到养生目的。天人相应、顺应自然是“三经”养生文化的核心理念。“天”指自然，即人类周围客观存在的自然界，包括一年四季的变化与轮回；天上的日月、星辰、大气圈；地上的生物圈、岩石、土壤、江河湖海……总之，除了人以外的一切生命和非生命的物质，都称为“天”。

在“三经”的著述中，都明确地把自然作为人生命运行和精神价值的根本来源。在人与自然的关系上，主张以顺其自然为宗旨，返璞归真，天人合一，把人体看成是自然界的一部分，从而回归到天地同参、自然养生的境界。



尤其是在被历代医家称之为“国医之案”的《黄帝内经》中，认为养生与医道，都应把天道、地道、人道相互结合起来进行综合把握，体现了天人合一的整体观，因而特别强调天时物候的变化对人体生理病理的影响；并一再指出，要想正确把握人体病情的变化，必须首先做到“因天之序，盛虚之时，移光定位，正立而待之”。把正确掌握日月星辰、季节气候的变化看做是正确把握人体生理病变的前提条件。这种中国传统文化中朴素的唯物论观点和自发的辩证法思想，使中国传统养生观一开始就避免了那种片面的机械的方法，体现了中国传统养生文化“法天则地，合以天光”的独特风格。对于今天的人类健康仍有着非常重要的指导意义。

天人相应观包括三层意思或者说由三方面内容组成。

(1) 人与自然具有相同的对应性 《黄帝内经》的《灵枢·邪客》一节中有这样一段论述：天圆地方，人头圆足方以应之。天有日月，人有两目。地有九州，人有九窍。天有风雨，人有喜怒。天有雷电，人有音声。天有四时，人有四肢。天有五音，人有五脏。天有六律，人有六腑。天有冬夏，人有寒热。天有十日，人有手十指。辰有十二，人有足十指、茎、垂以应之；女子不足二节，以抱人形。天有阴阳，人有夫妻。岁有三百六十五日，人有三百六十节。地有高山，人有肩膝。地有深谷，人有腋膕。地有十二经水，人有十二经脉。地有泉脉，人有卫气。地有草蓂，人有毫毛。天有昼夜，人有卧起。天有列星，人有牙齿。地有小山，人有小节。地有山石，人有高骨。地有林木，人有募筋。地有聚邑，人有肬肉。岁有十二月，人有十二节。地有四时不生草，人有无子。此人与天地相应者也。由此可见，在《黄帝内经》中人与自然具有天然的对应性。不仅如此，在《易经》和《道德经》中也可看到类似的观点。可见，“三经”中普遍认为人本身与自然界同源，人为一小宇宙，自然界为一大宇宙。人有悲欢离合，月有阴晴圆缺；人有生老病死，天有风雨雷电。人要想健康长寿，只有“与天地合其干，与



日月合其明，与四明合其序，与鬼神合其吉凶，先天而天弗违，后天而奉天时”。

这种解释用今天的观点来看，虽然其中有些对应未免牵强了些，但仍可以看出古人对人与自然关系研究的精深与透彻。

而从天与人这种相互对应关系中可以看出，人体形态结构与天地万物几乎存在一种按比例缩小的相似关系，人体的结构可以在自然界中找到相对应的东西，天地是一种自然的幻化，而自然与人存在一种同构的密切关系，在养生上理所当然就要有一种顺应自然之心。道理很简单，因为“人与天地相参也，与日月相应也”。

（2）人受自然的制约与影响 “三经”养生文化的天人相应观认为，人生活在自然环境中，作为自然界的产物和组成部分，必定受自然规律的制约和影响，自然界的运动和变化直接或间接地影响人体的变化，而人体的变化必然反映与之相应的生理、心理、病理变化。

天人相应论用“气”来阐明人与自然的关系。“气”就是构成天地万物的“大气”，在天称之为“天气”，在地称之为“地气”，在人称之为“人气”。人气就是人体脏腑之气的总称。天地之气又分为风、寒、暑、湿、燥、火六气。六气太过，中医便称之为“六淫”。天地阴阳之气有规律地升降浮沉运动，便形成“岁气”、“时令”等气候变迁的周期性、节律性。所谓“岁气”，即每年的气候变迁；所谓“时令”，即一年之中的气候变化，有春夏秋冬的“四时之序”。

人生活在“气交”之中，当然会受到气交变化而形成的岁气、时令气候的影响。人气顺应“气交”法则而生、长、化、老、死，万物顺应“气交”法则而生、长、化、收、藏；顺应气交则可以养生，可以健康长寿、防治疾病，这便是天人相应的实质所在。

（3）人应该顺应自然 顺应自然，该如何做呢？总体来说，就是人禀天地之气，首先就应该顺应并掌握天地的四时变化规律，从



而调和自身的成长。如果顺应天地的四时变化规律，那么自然界的一切都会成为生命的泉源，如果不顺应天地的四时变化规律，人体将会虚实不通，病情无察，病来如山倒。这也是很多人自我感觉良好，经常把一些小病不放在眼里，结果总在那些“小病”上出现大问题的原因。

人是自然界的一部分，自然界的一切变化都可能使人体产生相应的反应。人的生理、疾病、寿命都与自然变化息息相关。自然界分为春、夏、秋、冬四季和风、寒、湿、热、燥、火六气。《黄帝内经》认为，善于养生者，从生活劳作中懂得春夏养阳、秋冬养阴，主动顺应四时气候的变化，并能根据六气的变化特点适应它、迎合它，这样就能少生病，就能健康长寿。懂得养生者，为防止六气的太过、不及，会主动采取预防措施，避免疾病的发生。

依据“三经”养生文化中这种天人相应、顺应自然的养生观，每个希望健康长寿的人，无论是品德还是行为都应符合自然规律和社会规律，遵守日月交替运行之规律，顺应春生、夏长、秋收、冬藏的顺序、遵循阴阳变化之道来修身养性。这样，无论“先天”还是“后天”，都不会违背天道而获得大自然给予的生命能量。

今天，我们提倡的科学养生、自然养生，就是依据“三经”中所阐释的道理来效法天地，顺应自然，只有这样，才能使生命活力长存，这是养生健体的根本途径，也是健康长寿必须遵循的规律。

2. 人的健康与环境有着密切的关系

“三经”养生文化认为，人与自然界是一个统一的整体，人类健康与所处的环境有直接关系。《黄帝内经》指出：“人以天地之气生，四时之法成。”人的生命体是客观自然的产物，是摄取自然物、顺应自然界的生长而变化的，人体病理与天时、阴阳也有同步关系。人作为大自然的组成部分，凡事要合乎自然规律。只有合乎



自然规律，并主动掌握它，适应环境变化，才能“人与天调，然后天地之美生”。而人体本身是一个有机整体，故人与外界自然环境亦息息相关。“天食人以五气，地食人以五味”。自然界的各种变化必然影响人体，人体亦随自然环境的变化而出现相应的反应。因此，养生之道应随当下环境的变化而有所调整。其实，这一点人们早已经有所运用，平时人们所说的“一方水土养一方人”就是这个道理。《素问·五常政大论》指出：“西北之气散而寒之，东南之气收而温之，所谓同病异治也。”这段话非常明确地指出了我国不同地区的气候差异，故养生应有所区别的道理。由于人与自然服从同一规律——“天地之大纪，入神之通应”。所以，人的生理、病因、病机、寿夭等都与环境变化和自然节律密切相关。

另一方面，我们不是住在世外桃源，今天人类居处的环境除自然环境外，还有社会环境、家庭环境。也就是说，人，不仅仅是自然人，而且还是社会中的一员。所以除自然环境外，“三经”养生文化还强调人与社会环境的统一。《黄帝内经》中《素问·疏五过论》指出：“尝贵后贱，虽不中邪，病从内生，名曰脱营；尝富后贫，名曰失精。”男女“离绝菀结，忧恐喜怒，五脏空虚，血气离守”。认为社会环境的刺激能导致精神情志失调、脏腑气血逆乱，亦是引起疾病的重要原因。人生在世几十年，在社会闯荡几十年，有各种各样的经历，要与各种各样的人打交道，其中的酸甜苦辣足以说明社会因素可给人的健康与生命造成不同程度的影响。比如，生活不如意，家庭不和睦，都会导致人们情绪低落，心情烦躁，而工作不顺心、压力太大还会造成人们情绪焦虑，甚至引发抑郁症、精神分裂症。因此，《素问·气交变大论》提出：“夫道者，上知天文，下知地理，中知人事，可以长久。”即强调养生不仅要了解自然规律，而且要掌握社会规律。所谓“乐其俗”、“适嗜欲于世俗之间”就是教人正确对待社会，合理安排生活，与社会环境相合，从而保持乐观情绪。