

中医解密健康之内经篇

国医大师的经典之作 健康生命的必备手册



黄帝内经

养生经

刘丽◎编著《内经》养生精粹 健康长寿大法

《黄帝内经养生秘法》作者 《中医养生祛病秘法》作者
《疾病自查早知道》作者

联袂强力推荐

天津科学技术出版社

经典版
健康生命
必备书

中医解密健康之内经篇

国医大师的经典之作 健康生命的必备手册



黄帝内经

养生经

刘丽◎编著

天津科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

黄帝内经养生经 / 刘丽编著. - 天津: 天津科学技术出版社, 2009.11

ISBN 978-7-5308-5348-1

I. ①黄… II. ①刘… III. ①内经 - 养生(中医) IV. ①R221

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 179592 号

责任编辑: 张 萍

责任印制: 白彦生

天津科学技术出版社出版

出版人: 胡振泰

天津市西康路 35 号 邮编 300051

电话(022)23332398(事业部) 23332697(发行)

网址: www.tjkjcs.com.cn

新华书店经销

北京燕旭开拓印务有限公司

开本 787 × 1 092 1/16 印张 16.5 字数 203 000

2009 年 11 月第 1 版第 1 次印刷

定价: 32.00 元

前言

《黄帝内经》，简称《内经》，是我国现存最早的医学理论著作，也是最早提出较为系统养生理论的著作。其养生理论对后世影响巨大，不仅是医学家人行医中与病家交谈的重要内容，也是平民百姓关心的要事。

《黄帝内经》全书 162 篇，其中有 40 多篇内容涉及养生。养生作为其重要学术思想，在寻找增强生命活力以及防病益寿的方法上，至今闪耀着智慧的光芒。

《黄帝内经》的养生学有三大突出特点。

第一，创造性地提出了“不治已病治未病”的医学观点，以高度的前瞻性，向后人提出：一个人要想健康长寿，就应该平时多注意自己身体的变化，并适时加以调整。这种未雨绸缪、防患于未然的预防思想是中医学养生理论的精华所在，对后世养生产生了深远的影响。

第二，认为“天人相应”，养生学的根本点在于“顺应自然”。《黄帝内经》把人与自然界看成一个整体，自然界的种种变化都会影响人体的生命活动，即天有所变，人有所应，因而强调要适应自然变化，避免外邪侵袭。如《灵枢·本神》指出：“要顺四时而适寒暑。”《素问·四气调神大论》则提出了“春夏养阳，秋冬养阴”的四时顺养原则。《素问·上古天真论》又明确指出：“虚邪贼风，避之有时。”从而开辟了中医防病养生的先河。

第三，对衰老的认识是正确的。《黄帝内经》详细论述了衰老的变化过程及衰老表现，并指出情志、起居、饮食、纵欲、过劳等诸方面若调节失当，是导

致早衰和出现病变的重要原因,并提出要“法于阴阳,和于术数,食饮有节,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·上古天真论》),初步建立了抗老防衰的理论基础。

如今的社会生活节奏是越来越快。人们为生活、事业疲于奔命,超负荷地透支着自己的精力和体力。也难怪很多人说,“三十岁之前是拿命赚钱,三十岁之后是拿钱养命。”当然,也应该欣喜地看到,越来越多的人开始注意养生的重要性了,开始自觉不自觉地投入到养生的行列中来。但是新的问题又出现了,很多人不知该怎样正确有效地去调摄自己的身体。

为了满足读者的需要,本书以通俗易懂的语言阐释了《黄帝内经》的养生思想。在让读者全面深入地了解《黄帝内经》养生原则的前提下,将《黄帝内经》中的养生思想学说分门别类地呈现给读者。

本书开篇着重讲了《黄帝内经》中的养生原则,并站在传统医学的角度,简要阐述了《黄帝内经》中的“阴阳五行”等学说,力图使读者更好地掌握人体自身的机理、机能,从而达到保养生命、延年益寿的目的。接着从顺时、情志、饮食、动静、起居等方面系统阐述了养生的思想,并结合现代养生学理论以及日常养生知识,向读者介绍了养生方法和知识,力求给读者朋友奉献一本完整、实用的养生书。

希望读者朋友能从本书受益,更希望读者朋友对身体和心灵有一个全新的认知,学会养生之道。学识所限,本书不尽如人意之处在所难免,恳请不吝赐教。

编者

目 录

第一章 《黄帝内经》话养生

养生是指人类为了自身生存和健康长寿，根据生命发展的客观规律所进行的保养身体、减少疾病、增进健康的一切物质活动和精神活动。我国先民们最初的养生实践是在与大自然斗争的过程中逐渐形成的，在漫长的历史发展过程中，涌现出了大量的养生理论和著作。当然，其中最具价值的当属《黄帝内经》。《黄帝内经》强调了养生对于人类生命的重要性，确立了以脏腑、经络、气血为核心的医学理论体系，为后世养生理论的发展奠定了基础。

一、养生的重要性	002
(一)增强体质	002
(二)预防疾病	003
(三)延年益寿	005
二、养生法则	007
(一)顺应自然	007
(二)形与神俱	009
(三)脾胃调养	010
(四)动静合一	012

(五)畅通经脉	013
(六)三因摄生	015
(七)防邪侵入	016
(八)综合调养	017
三、长寿秘诀	019
(一)维持生命的三要素	020
(二)影响人类寿命的因素	021
(三)《黄帝内经》养生长寿的秘诀	024
四、《黄帝内经》与传统中医学	026
(一)形象地认识阴阳和五行	026
(二)《黄帝内经》与经脉学说	029
(三)人体是一个小宇宙	033

第二章 顺时养生

《素问·四气调神大论》指出：“夫四时阴阳者，万物之根本也。所以圣人春夏养阳，秋冬养阴……故阴阳四时者，万物之终始也，死生之本也。逆之则灾害生，从之则苛疾不起，是谓得道。道者，圣人之行，愚人佩之。从阴阳则生，逆之则死；从之则治，逆之则乱。”一年中因阴阳的消长而有四季寒来暑往的变化。由春至夏，阳气渐生渐长，阴气渐收渐藏，由秋至冬，阳气渐收渐藏，阴气渐生渐长。“故智者之养生也，必顺四时而适寒暑”，春生、夏长、秋收、冬藏，旨在强调人的生活起居与精神意志，必须与四时生长收藏规律适应和一致。

此外，人还应顺应一日之阴阳消长，安排作息来调节自身阴阳。如《素问·生气通天论》说：“平旦人气生，日中而阳气已虚，气门乃闭。是故暮而收拒，无扰筋骨，无见雾露，反此三时，形乃困薄。”《黄帝内经》中顺应自然而养生的观点，反映出天人合一的思想。

一、四季养生	044
(一)春季养生	044
(二)夏季养生	052

(三)秋季养生	059
(四)冬季养生	065
二、顺日月节律调摄	072
(一)依月养生	072
(二)每日养生	074

第三章 情志调摄养生

人的情绪与健康长寿有着密切的关系。如果一个人情绪不良则会使身体精气耗散、精神不安,甚至提前终结生命。《灵枢·本神》说:“是故怵惕思虑者则伤神,神伤则恐惧流淫而不止。因悲哀动中者,竭绝而失生。喜乐者,神惮散而不藏。愁忧者,气闭塞而不行。盛怒者,迷惑而不治。恐惧者,神荡惮而不收。”当然,有不良情绪并不可怕,关键是要善于控制它、调节它,要及时地排解它,而不能让它任意发展。

一、情志调摄养生概述	082
(一)《黄帝内经》话情志	082
(二)影响情志变化的因素	083
(三)情志、疾病与精神摄生	085
二、情志养生要旨	087
(一)清静养神	087
(二)立志养德	090
(三)节欲安神	093
(四)适当运动	095
(五)勤动脑体不动心	097
三、调摄情志的方法	099
(一)时刻要保持精神的乐观	099

- (二)不要动不动就发怒 104
- (三)学会疏泄自己的情绪 107
- (四)练就音乐移情易性法 108
- (五)以情胜情法 111

四、四季情志养生 116

- (一)春季情志养生 116
- (二)夏季情志养生 118
- (三)秋季情志养生 120
- (四)冬季情志养生 122

五、给情志养生加点料 124

- (一)一戒二调三免养情志 124
- (二)平稳度过更年期 126
- (三)棋道与养生 128
- (四)关于酒、色 130

第四章 饮食养生

饮食是人的生命机能生生不息运转的燃料。《黄帝内经》中对饮食养生和饮食治疗做了较为系统的论述,强调了饮食要有节制、五味应该调和等观点,指出了违背饮食宜忌原则对人体造成的危害。此外,还提出了一些饮食调理和饮食卫生等方面的具体方法,为后世的饮食养生理论与应用奠定了基础。《黄帝内经》是世界营养学史上最早根据食物的营养作用对食物进行分类的著作,并认为膳食应以谷、肉、果、菜四类食物为主组成,进而指导人们的饮食生活。《黄帝内经》精辟地、纲领性地向人们揭示了饮食的要义,是世界上最早而又全面的饮食指南。

一、饮食养生概述 136

- (一)饮食养生的渊源 136

(二)《黄帝内经》里的饮食文化	138
二、饮食养生的作用	142
三、饮食养生的原则	145
(一)保证饮食卫生	145
(二)食饮有节	148
(三)平衡膳食	151
(四)谨和五味	153
四、四季饮食养生	156
(一)春季饮食养生	156
(二)夏季饮食养生	163
(三)秋季饮食养生	168
(四)冬季饮食养生	175
五、食补与养生	182
(一)食补与药补的区别	182
(二)食补,因人而异	185
(三)不同体质的人如何选择食补	188
(四)养胃气,慎饮食	190
(五)最延年益寿的十种食物	193

第五章 动静养生

《黄帝内经》认为,动静相宜,既是自然界运动的形式,也是人体运动的形式。动可养形,静可养神,形神共养,生命活动才能统一协调。人体生命活动规律和支配万物的自然规律一样,都可以用动静对立统一的观点来认识和对待。《素问·六微旨大论》指出:“出



入虚则神机化灭,升降息则气立孤危。”《素问·至真要大论》等又指出“清静则生化治”及“静则神藏”。这说明人体气机升降出入的绝对运动和相对静止都是新陈代谢所必需的。养生必须顺乎机体“动”与“静”的特性,以精神和形体的动静相宜来调节生理活动。

一、道法需自然,起居重有常	208
(一)坐北朝南与道法自然	209
(二)谈谈居室环境	210
(三)起居有常	211
二、切勿妄劳作,劳逸要结合	216
(一)劳逸适度	216
(二)气功里的动静养生	218
(三)适宜的体育运动锻炼	221
三、房事养生术,补养有讲究	230
(一)《黄帝内经》中的房事养生	230
(二)性生活“三不宜”	231
(三)四季房事养生	232
(四)肾的保健	237
(五)术数在“欲”,“欲”罢不能	240
四、睡眠与养生	244
(一)《黄帝内经》中对睡眠的认识	245
(二)睡子午觉	246
(三)关于梦	247
(四)让失眠走开	248



黄帝内经|养生经



第一章 《黄帝内经》话养生



养生是指人类为了自身生存和健康长寿,根据生命发展的客观规律所进行的保养身体、减少疾病、增进健康的一切物质活动和精神活动。我国先民们最初的养生实践是在与大自然斗争的过程中逐渐形成的,在漫长的历史发展过程中,涌现出了大量的养生理论和著作。当然,其中最具价值的当属《黄帝内经》。《黄帝内经》强调了养生对于人类生命的重要性,确立了以脏腑、经络、气血为核心的医学理论体系,为后世养生理论的发展奠定了基础。





一、养生的重要性

“人以天地之气生，四时之法成”，这是《素问·宝命全形论》中的一句话。这是说，生命是自然界发展到一定阶段的必然产物，生命过程是按自然规律发展变化的过程。《黄帝内经》的养生理论从天人相应的整体观出发，强调养生可提高身体素质，增强防病抗衰的能力，从而达到延年益寿的目的。

(一) 增强体质

《黄帝内经》养生理论的重要内容就是增强体质的重要性。

体质是人类个体在生命过程中，由遗传性和获得性因素所决定的表现在形态结构、生理机能和心理活动上综合的相对稳定的固有特性。也就是说，体质是人得于先天，受后天影响，在其生长、发育和衰老过程中所形成的与自然、社会环境相适应的相对稳定的人体个性特征，它通过人体形态、机能和心理活动的差异性表现出来，全面地体现在人体形态



和机能的各个方面。

体质影响着人对自然、社会环境的适应能力和对疾病的抵抗能力,以及发病过程中对某些致病因素的易感性和病理过程中疾病发展的倾向性等,进而还影响着某些疾病的证候类型和个体对治疗、养生措施的反应性,从而使人的生命过程带有明显的个性特征。由于脏腑经络和精气血津液是体质的生理学基础,脏腑经络的结构差异和功能盛衰偏颇,以及精气血津液的盈亏都是决定人体体质的主要因素。体质强者,抗邪、驱邪、调节、修复能力强,不易感邪发病,身体康健;体质弱者,御邪抗病修复能力差,多病体弱。所以说,体质的好坏对一个人来说很重要。

如何能增强体质呢?《黄帝内经》中指出可以通过多种养生方法增强体质。如“饮食调节”、“起居有常”、“不妄劳作”、“谨和五味”等,皆可积极主动地改善体质,促进人体的身心健康。

(二) 预防疾病

很多时候,人们在治病上花费了大量的人力和财力,而患者还要在那些治疗中忍受痛苦的煎熬。渐渐地,人们在受了大量的教训后才知道,节俭不该到吝惜的地步,创业不该到忘食的境界,并最终回归到对疾病预防的重视上来。殊不知,两千年前的《黄帝内经》就提出了“不治已病治未病”的观点。

养生可以预防疾病,从而达到健康的目的。《黄帝内经》中提出了“虚邪贼风,避之有时,恬淡虚无,真气从之;精神内守,病安从来”的防病思想。疾病的发生与自然界气候变化有着密切的关系。而病与不病的关键,却在于人体虚与不虚。因此预防疾病不仅要避免外来的致病因素,更重要的是如何保养正气,达到养生的目的,形与神俱,终其天年。

1. 调养精神

《素问·阴阳应象大论》说：“怒伤肝”、“喜伤心”、“思伤脾”、“忧伤肺”、“恐伤肾”。七情过度，精神过用，可以伤神，以至形体损伤。《素问·上古天真论》云：“外不劳形于事，内无思想之患，以恬愉为务，以自得为功，形体不敝，精神不散，亦可以百数。”要求我们少思寡欲、胸怀宽广、乐观，以避免过度的精神刺激，使精神始终保持正常状态，从而使神明而形安。

2. 适宜的生活规律

《素问·上古天真论》中说：“饮食有节，起居有常。”饮食不节可以伤形，即“形食味……味伤形”；起居失常也可以伤形，即“暮而收拒，无扰筋骨，无见雾露，反此三时，形乃困薄”；房事不节，尤能耗伤精血致形败神伤。因此我们不可暴饮暴食，过食肥甘厚味，不可房劳过度。要有适宜的生活规律，达到“正气存内，邪不可干”。

3. 劳逸适度

《素问·宣明五气论》中有“久视伤血，久卧伤气，久立伤骨，久行伤筋”之说，疲劳过度会影响健康。然而，不劳动同样会影响健康。华佗云：“人体欲得劳动，但不当使极耳。动摇则气谷得消，血脉流通，病不得生。”说明适当的体力劳动，不但能够锻炼体格，使精力充沛，而且有预防疾病的积极意义。

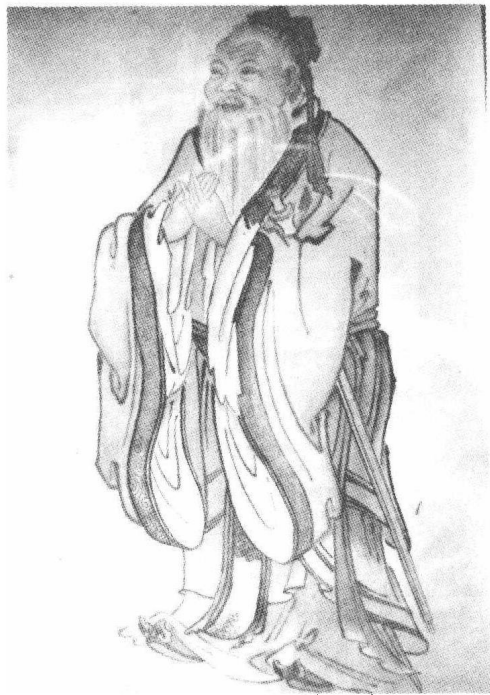
(三)延年益寿

衰老是生命活动中不可抗拒的自然规律,但衰老之迟早、寿命之长短,却因人而异,《黄帝内经》里非常明确地指出了能否身体健康、益寿延年的关键,在于人们是否懂得和实行了养生之道。

而要想健康长寿,必须从心理、社会等方面采取防治措施,才能奏效。

1.要“静以神藏”

古人云:“神太用则劳,静以养之。”《黄帝内经》从医学的观点提出了神在养生中的作用,提出了静为养生之本,指出“静则神藏,躁则消亡”;过于躁动,神不内守,会耗伤气血,扰乱阴阳,损伤脏腑;又提出“内无思想之患”、“精神不散”、“积精气神”等静神的要求。心静则不躁,神安则不乱,精神自可内守,精气自然旺盛,邪气不能侵犯,疾病不会萌发。说明清静养神、以静制躁,是防疾去病的重要内容和方法。



儒家先圣孔子像

2.要有仁爱之心

在《黄帝内经》看来,“圣人”之所以长寿,是因为他们能够洞悉天地

自然之道,能明了为人处世之理,因而能调节好自己的欲望;又由于有仁爱之心,而不会生怨恨;生活于世俗之中而无忧无虑,安适而愉快。“贤人”之所以长寿,是因为他们能够按照自然规律为人处世,恰如其分。这里的“圣人”和“贤人”大体相当于儒家的“仁者”。因此,具有一颗仁爱之心,重视道德修养,乐于助人的人,能永远保持最佳的精神状态。

3.要调情志,免刺激

人是有感情的,也是理智的。当感情冲动的时候,要善于控制自己的感情,既不失之太过,又不使其持久,要做驾驭自己感情的主人。过喜要收敛与抑制;发怒要疏导与平静,忧愁宜释放与自解;悲伤应转移与娱乐。