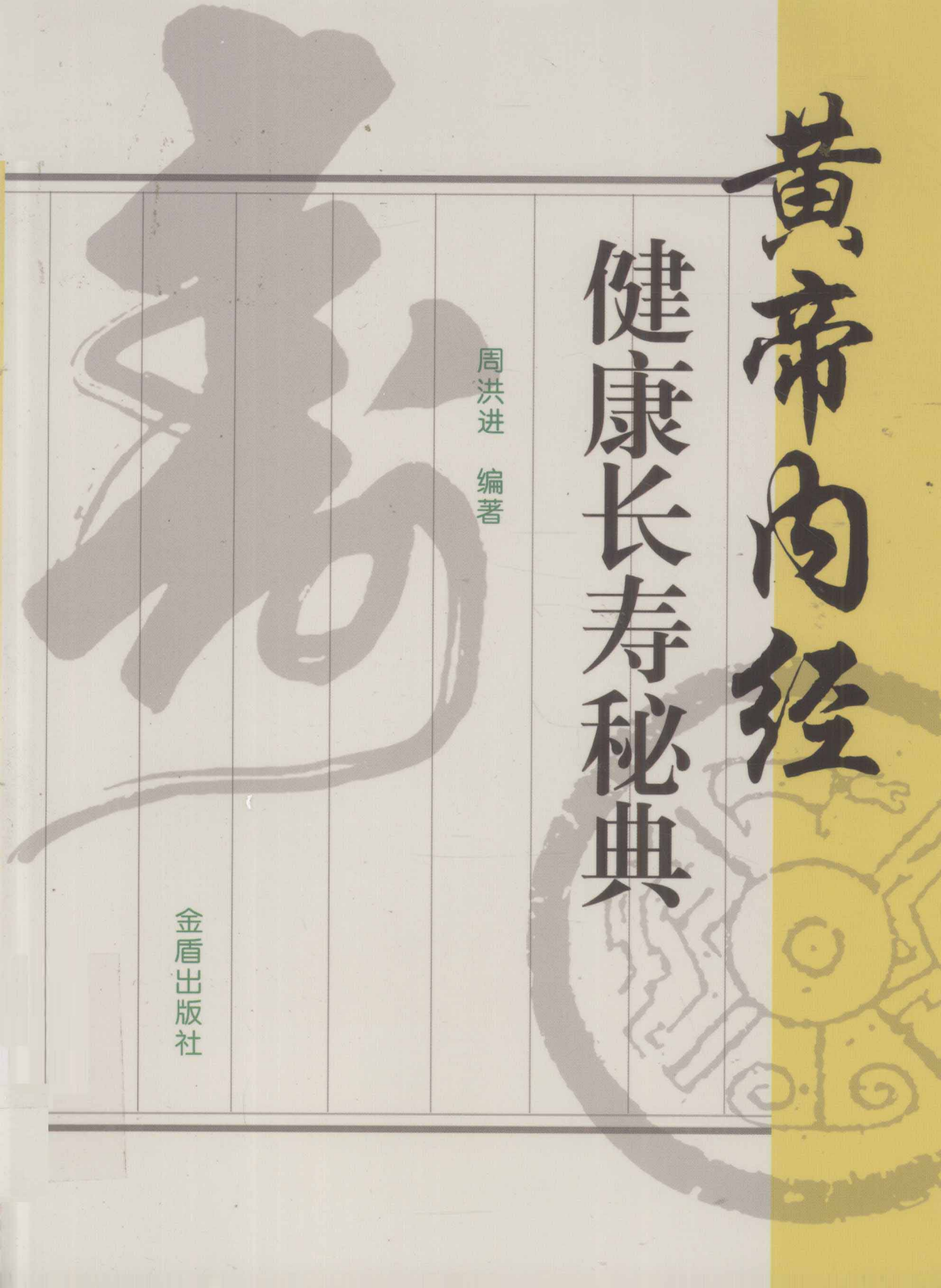


黄帝内经

健康长寿秘典

周洪进 编著

金盾出版社



黄帝内经 健康长寿秘典

周洪进 编著

金盾出版社



内容提要

本书为作者潜心研究《黄帝内经》健康长寿学二十余年后编写而成,分为生命篇、健康篇、长寿篇。生命篇解读了人类生命的起源、发展、衰老、寿限、特征、本质及生命预测;健康篇介绍了人体健康的解剖、脏象、经络、免疫、防病、征象、危害等知识;长寿篇推荐了脏腑养生、经络养生、房事养生、饮食养生、药物养生、排毒养生、睡眠养生、心理养生、运动养生、情趣养生、季节养生、时辰养生等方法。其内容深入浅出,通俗易懂,适合广大读者阅读。

图书在版编目(CIP)数据

黄帝内经健康长寿秘典/周洪进编著. -- 北京:金盾出版社,2012.2
ISBN 978-7-5082-7081-4

I. ①黄… II. ①周… III. ①内经—养生(中医)—基本知识 IV.
①R. 221②R212

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2011)第 128052 号

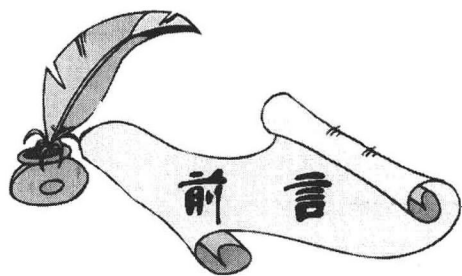
金盾出版社出版、总发行

北京太平路 5 号(地铁万寿路站往南)
邮政编码:100036 电话:68214039 83219215
传真:68276683 网址:www.jdcbs.cn
封面印刷:北京精美彩色印刷有限公司
正文印刷:北京万友印刷有限公司
装订:北京万友印刷有限公司
各地新华书店经销

开本:705×1000 1/16 印张:19.125 字数:300 千字
2012 年 2 月第 1 版第 1 次印刷

印数:1~8000 册 定价:53.00 元

(凡购买金盾出版社的图书,如有缺页、
倒页、脱页者,本社发行部负责调换)



《黄帝内经》包括《素问》、《灵枢》两个部分，成书于二千多年前的战国时期，是我国最早、最杰出的一部医学巨著，也是一部诠释健康长寿的秘典。其书在古代哲学思想的指导下，高度地总结了两千多年前的古人对健康长寿的实践经验，深入地探讨了人类生命的重大问题，全新地创立了人体健康的理论体系，广泛地论述了人体长寿的养生方法，为我国健康长寿学的发展奠定了坚实基础，为中华民族的繁衍昌盛做出了不朽的贡献。

《黄帝内经》关于健康长寿的论述，受到历代养生学家的高度重视和不断发展，但由于该书文字深奥，义理艰涩，普通读者难以畅读，至今仍有不少奥秘之处不为人知。为了更加深入系统地研究和探讨这一宝贵的文化遗产，使之放射出更加灿烂的光辉，促进新世纪生命科学的蓬勃发展，为人类的健康事业做出新的贡献，本人根据多年的研究成果，并参考大量文献资料，编著成这本《黄帝内经健康长寿秘典》。

本书分为生命篇、健康篇、长寿篇。生命篇解读了人类生命的起源、发展衰老、寿限、特征、本质及生命预测，健康篇介绍了黄帝内经中关于人体健康的解剖、脏象、经络、免疫、防病、征象、危害等知识；长寿篇推荐了脏腑养生、经络养生、房事养生、饮食养生、药物养生、排毒养生、睡眠养生、心理养生、运动养生、情趣养生、季节养生、时辰养生等方法。其内容深入浅出，通俗易懂，适合广大读者阅读。

本书在编写过程中，得到了上级领导的大力支持和贵阳中医学院、贵阳医学院、武警部队总医院、中国中医科学院有关专家的亲切指导，也得

到了不少同仁、朋友的热心帮助,在此一并致谢! 由于才疏学浅、水平有限,加之时间仓促、经验不足,书中错误在所难免,诚望读者批评指正!

周洪进

目 录

生 命 篇

第一章 人类生命的起源	(2)
一、生命化生的原质	(2)
二、生命化生的条件	(3)
三、生命化生的过程	(3)
第二章 人类生命的发展	(5)
一、生命发展的规律	(5)
二、生命发展的要素	(5)
三、生命发展的内核	(8)
第三章 人类生命的衰老	(10)
一、五脏与生命衰老	(10)
二、精神与生命衰老	(12)
三、房事与生命衰老	(13)
四、睡眠与生命衰老	(14)
五、用脑与生命衰老	(15)
六、月事与生命衰老	(16)
七、运动与生命衰老	(17)
第四章 人类生命的寿限	(19)
一、生命的寿限	(19)
二、生命的极限	(21)
三、长寿的秘诀	(22)
第五章 人类生命的预测	(23)
一、自然寿命的预测	(23)
二、实际寿命的预测	(25)
第六章 人类生命的特征	(30)
一、人是最高级的生物	(30)
二、人是最高等的动物	(31)
第七章 人类生命的本质	(33)
一、生命的本质在于气	(33)





二、生命之气的实质	(37)
-----------------	------

健 康 篇

第八章 人体健康解剖学	(43)
一、人体表面解剖	(43)
二、人体深部解剖	(44)
三、人的基本类型	(44)
第九章 人体健康脏象学	(46)
一、脏象的原旨	(46)
二、五脏六腑	(50)
三、奇恒之腑	(59)
四、脏腑之间的关系	(61)
五、精、血、津液、气、神	(65)
六、精、血、津液、气、神之间的关系	(72)
七、五脏所藏的特性	(75)
八、五脏受气的特性	(78)
九、奇恒之腑的特性	(80)
十、三焦的两个系统	(82)
十一、汗的生理和病理	(86)
第十章 人体健康经络学	(90)
一、十二经脉	(90)
二、奇经八脉	(93)
三、经络之气	(93)
四、经络的感传	(98)
第十一章 人体健康免疫学	(99)
一、预防与免疫思想	(99)
二、卫气与免疫功能	(100)
三、肺脏与免疫功能	(101)
四、脾脏与免疫功能	(101)
五、肾脏与免疫功能	(102)
第十二章 人体健康防病学	(103)
一、预防六淫致病	(103)

二、预防情志致病	(105)
三、预防饮食致病	(107)
四、预防劳伤致病	(108)
五、预防和治疗亚健康	(112)
第十三章 人体健康征象学	(115)
一、健康的外在征象	(115)
二、健康的内在根据	(117)
三、健康的基本标准	(118)
第十四章 人体健康危害学	(121)
一、空气污染危害健康	(121)
二、水源污染危害健康	(122)
三、环境污染危害健康	(124)
四、食品污染危害健康	(127)

长 寿 篇

第十五章 脏腑养生长寿法	(130)
一、心系统养生	(130)
二、肝系统养生	(134)
三、脾系统养生	(136)
四、肺系统养生	(138)
五、肾系统养生	(141)
六、精气神养生	(144)
第十六章 经络养生长寿法	(152)
一、针灸养生	(152)
二、按摩养生	(153)
三、拔罐养生	(155)
四、刮痧养生	(156)
五、足疗养生	(156)
六、常用腧穴	(158)
第十七章 体质养生长寿法	(167)
一、平和体质养生	(167)
二、阴虚体质养生	(168)





三、阳虚体质养生	(169)
四、气虚体质养生	(170)
五、血虚体质养生	(171)
六、阳盛体质养生	(172)
第十八章 房事养生长寿法	(173)
一、树立性观念	(173)
二、消除性愚昧	(174)
三、合理性生活	(175)
四、重视性保健	(176)
五、珍惜性甘露	(177)
六、房事养生方	(177)
七、延缓性衰老	(179)
第十九章 饮食养生长寿法	(181)
一、饮食有节	(181)
二、饮食搭配	(182)
三、饮食禁忌	(186)
四、合理三餐	(191)
五、养生食物	(196)
六、营养杂粮	(203)
七、垃圾食品	(204)
第二十章 药物养生长寿法	(207)
一、药物养生	(207)
二、药方养生	(213)
三、药茶养生	(215)
四、药酒养生	(216)
五、药膳养生	(218)
第二十一章 排毒养生长寿法	(222)
一、护肝排毒养生	(222)
二、护肾排毒养生	(223)
三、护肺排毒养生	(225)
四、护肠排毒养生	(225)
五、护淋排毒养生	(229)

六、护肤排毒养生	(230)
第二十二章 睡眠养生长寿法	(232)
一、树立正确观念	(232)
二、选择健康姿势	(234)
三、改变不良习惯	(236)
第二十三章 心理养生长寿法	(243)
一、摆脱不良情绪	(243)
二、培养愉快心情	(244)
三、消除精神疲劳	(244)
四、走出孤独生活	(246)
第二十四章 运动养生长寿法	(247)
一、太极拳养生	(247)
二、五禽戏养生	(251)
三、易筋经养生	(252)
四、八段锦养生	(254)
五、瑜伽养生	(255)
六、登山养生	(257)
七、散步养生	(260)
第二十五章 情趣养生长寿法	(262)
一、书画养生	(262)
二、琴棋歌舞养生	(263)
三、花鸟养生	(264)
四、旅游养生	(264)
五、垂钓养生	(265)
第二十六章 季节养生长寿法	(266)
一、春季养生	(266)
二、夏季养生	(269)
三、秋季养生	(273)
四、冬季养生	(280)
第二十七章 时辰养生长寿法	(288)
一、子时养生	(288)
二、丑时养生	(288)



三、寅时养生	(289)
四、卯时养生	(289)
五、辰时养生	(290)
六、巳时养生	(290)
七、午时养生	(291)
八、未时养生	(292)
九、申时养生	(292)
十、酉时养生	(293)
十一、戌时养生	(293)
十二、亥时养生	(294)
参考文献	(295)



生命篇



第一章 人类生命的起源

《黄帝内经》认为,生命现象和有生命的物体(生物)不是自然界一开始就有的,而是在物质运动发展到一定阶段,在某一特定的环境中才产生的。由此,提出了生命化生的原质、条件和过程等重要理论。

一、生命化生的原质

《黄帝内经素问·阴阳应象大论》说:“天地者,万物之上下也。阴阳者,血气之男女也。左右者,阴阳之道路也。水火者,阴阳之征兆也。阴阳者,万物之能始也。”明确指出,阴阳是万类生物化生的基础物质。《黄帝内经素问·阴阳离合论》说:“天为阳,地为阴,日为阳,月为阴。”具体强调,阴阳包含天、地、日、月。日是太阳,月是太阴。因太阳是一个炽热的火球,是永远的运动、波动、分解、发光、发热的天体,故称为阳。月亮则似乎是平衡占了统治地位,不能发光发热,只能含影反射,故称为阴。天体群星灿烂,发光发热,为阳。地壳表面阴沉冷寂,不发光,不发热,为阴。《黄帝内经素问·四气调神大论》说:“天地气交,万物华实。”《黄帝内经素问·宝命全形论》说:“天地合气,命之曰人。”均说明天地日月是万物化生的基本原质。其中重点是太阳和地球,特别是太阳的火和地球的水。

万物生长靠太阳,一切生物,归根到底,依靠于太阳的光能和热能。恩格斯说过:“我们的地球本身也只是由于有太阳热才能生存下去。……如果没有太阳所放射出来的排斥的运动,地球上的一切运动都会停止。”我们日常吃的食物,直接或间接来源于植物,用的燃料也来源于植物,来源于光合作用。其能量都源自太阳。所以没有太阳,就没有地球上的生命。

万物生长凭地球,地球是生物活动的地盘。地球必须散热降温,形成地壳;必须土壤足够,吸引空气;必须形成大量的水蒸气,降为雨水,才有可能造成生命发生的条件。有机体必须与周围环境进行代谢。而构成有机体或原生质的元素,无论占百分之九十几的四种常用元素,即碳(C)、氢(H)、氧(O)、氮(N),或占百分之几的多种元素,都是来于自然界,主要来自地球。

古代西方也有生命起源于水的说法。水溶解各种物质在内,经常流动,使其易于围聚,一定时间内保持恒温,所以原始生物肯定生于水中。但是,如果没有太阳之火,生命是永远不会发生的。





二、生命化生的条件

《素问·阴阳应象大论》说：“清阳为天，浊阴为地。地气上为云，天气下为雨。”是说地上的水，由于太阳的蒸发，升而为云；天上的云，由于阴寒的影响，降而为雨，这就是“天地气交”。《素问·六微旨大论》说：“气之升降，天地之更用也。……升已而降，降已而升。”是指天地气交中精微物质的升降运动及光热的辐射和反射。《素问·天元纪大论》说：“动静相召，上下相临，阴阳相错，而变由生也。”这是说，天地之间，一动一静，互相招引；一上一下，互相临照，造成“阴阳相错”、“天地气交”的局面，于是在适当的光热、水汽、空气等条件下，生命就由此变生。

由此可见，即使有太阳之阳，地球之阴，而没有地球上阴阳之气交转化，任何生命现象也是不可能的。

为什么整个太阳系至今不能发现在别的行星上有生命现象呢？原来生命机体的生存，起码有三个条件：适宜的温度、空气和水分。对这些条件，有极为严格的要求。行星距太阳太近则太热，太远则太冷，是谓“阳胜则热，阴胜则寒”。太小不足以吸引空气，大而无水亦无从化生。水星自转公转都是88天，面日则永昼，背日则永夜，更不可能。只有地球与太阳处于现在的动态关系，绝大部分地面比较适中而均匀地接受太阳能，造成一种“动静相召，上下相临，阴阳相错”的局面，生命才能“而变由生也”。就是说，“天地气交”是生命化生的必备条件。

三、生命化生的过程

《素问·天元纪大论》说：“在天为气，在地成形，形气相感而化生万物矣。”这是说，太阳的火（热能和光能）是生命功能的源泉。地球的水（及其所溶解的各种营养物质）是生命形质的原料。天给以气（包括物质的能量和空气），以维持生命。地给以味（养料），以成形体。地球上的物质和太阳上的能量，经过长久的互相作用，才能化生生命。

《黄帝内经》将形与气的概念用于生命体，则形是形质，即生命物质；气是气机，即生命功能。形与气，质与能，也是不可分离的。有机体的形与气，与自然界的形与气，有本质的不同，已实现了从无生命到有生命的飞跃。但都是从自然界中的形与气转化而来。就是说，“形气相感”是生命化生的过程。



现代科学表明,原始的有生命能的原生质,是怎样来的呢?由于早期地球是炽热的,混沌一团,不断自转和公转。因重力规律,重的元素,落在中间;轻的元素,如碳、氢、氧、氮,浮于外围。这四种元素正是合成有机物的基本原料。地球逐渐散热降温,于是地面上出现一系列的化学变化。第一步,由某些元素合成无机物,如水(H_2O)、氨(HN_3)、甲烷(CH_4)、二氧化碳(CO_2)。第二步,由无机物合成有机物,如葡萄糖、氨基酸、核苷酸等。实际上许多地球外飞来的陨石已含有这样的有机物了。所以重要的是第三步,有机物由小分子聚合成大分子,主要是核酸和蛋白质的出现。核酸和蛋白质是生命物质的主要成分。有了这些大分子,生命有机体的形质这方面的条件才具备了。

但是,化学变化必须有能源。从哪里取得合成有机体的能量呢?主要靠太阳的热能和光能,当初尤其是紫外线,还有雷、雨、闪电,宇宙线与同位素放射出来的射线。早期地球上的温热和火山爆发出来的能量,这些巨大的能源,引起了大气中、地面上,特别是原始海洋中的化学变化。于是,生命有机体的能量这方面的条件才具备了。

由于“天气气交”,寒热变化,水蒸气降而为雨,把大气中、地面上形成的有机物大量带到低地、河流和海洋。在海洋、沼泽中,积聚越来越多的有机物,形成大分子。又因月亮与地球吸引形成潮汐,引起湖海波涛,促使这些大分子经过不断接触、联系和制约,几经演变,团聚成为以核酸和蛋白质为主要成分的原始“蛋白体”,即原生质,逐步具有相对稳定性的物质结构,能与周围物质进行新陈代谢,而又不断自我更新,这就是生命了。

恩格斯说:“现实的转变在历史中。太阳系的历史,地球的历史,是有机界的现实前提。”又说:“不论有多少百万个太阳和地球产生和消灭,不论要经历多长时间才能在一个太阳系内而且只在一个行星上造成有机生命的条件……不论这一切,我们总确信,物质在它的一切变化中永远是同一的,它的任何一个属性都不会丧失,因此它在某个时候以铁的必然性毁灭自己在地球上的最高的花朵——思维着的精神,而在另外的某个地方和某个时候又一定以同一种铁的必然性把它重新产生出来。”

恩格斯的话和现代科学对生命起源的认识,当然比《黄帝内经》朴素的生命来源学说高出千万倍。但是,《黄帝内经》在当时有这样的认识,也不能不说是个奇迹。

第二章 人类生命的发展

《黄帝内经》认为,生、长、壮、老、死是生命发展的自然规律。生命的发展过程取决于机体自身的强弱,以及与外界各种因素的协调。

一、生命发展的规律

《黄帝内经》认为,生、长、壮、老、死是人类生命的自然规律。正如《灵枢·天年篇》说:“人生十岁,五脏始定,血气已通,其气在下,故好走;二十岁,血气始盛,肌肉方长,故好趋;三十岁,五脏大定,肌肉坚固,血脉盛满,故好步……六十岁,心气始衰,苦忧悲,血气懈惰,故好卧……百岁,五脏皆虚,神气皆去,形骸独居而终矣。”

生命一般都要经历出生、成长、壮盛、衰老和死亡 5 个时期,但生命历程有长短寿夭的不同。《素问·上古天真论》对黄帝传奇一生“生而神灵,弱而能言,幼而徇齐,长而敦敏,成而登天”的描述,就是一个完美生命过程的写照。黄帝一生下来,就与一般人不一样,灵异神奇。他在刚生下来的时候就能够说话,幼小的时候做事情就非常迅速、果断,“徇齐”就是“迅疾”的意思,长大了之后,非常敦实、敏捷,这样的体质和素质使黄帝登上了天子之位,达到了人生的最高境界。不必去做天子,不管做什么,能够达到行事的一个最佳境界,登上人生的最高顶峰,就是我们每个人所追求的理想人生目标。黄帝的一生告诉我们,体质和素质对人的生命过程的影响非常重要,而后天是否善于养生则与人的衰老密切相关。正如《素问·上古天真论》所言,善养生者,“年半百而动作不衰”,甚至还能“年老而有子”,延缓衰老的进程;不善养生者,“起居无节,故半百而衰也”。黄帝正是由于注重养生,并且长期坚持修养,才得以保全“天真之气”而活到 120 多岁的高龄。



二、生命发展的要素

《黄帝内经》认为,生命的发展取决于机体自身的强弱,以及与外界各种因素的协调。其要素包括以下几个方面:

1. 先天与后天 《灵枢·本神篇》说:“故生之来,谓之精。”《素问·金匱真言论》说:“夫精者,身之本也。”精是生命的物质基础,在植物是种子,在人



体是受精卵。经气化即与外界的物质交换和能量交换,而滋生发育,形成整个机体。机体中的物质及其气化,包括阴精阳气的转化,生命才得以维持和发展。所以,《灵枢·刺节真邪篇》说:“真气者,所受于天,与谷气并而充身者也。”“先天”要靠“后天”的培养,合成机体的正气。先天之精,受之父母,藏之于肾,故肾为先天之本。后天之精,来源于饮食,运化于脾,故脾为后天之本。《黄帝内经》认为:肾气的盛衰,关系到生长、发育、生殖功能和衰老过程,如《素问·上古天真论》说:“女子七岁肾气盛,齿发更长;二七而天癸至,任脉通,太冲脉盛,月事以时下,故有子;三七肾气平均,故真牙生而长极;四七筋骨坚,发长极,身体盛壮;五七阳明脉衰,面始焦,发始堕;六七三阳脉衰于上,面皆焦,发始白;七七任脉虚,太冲脉衰少,天癸竭,地道不通,故形坏而无子也。丈夫八岁肾气实,发长齿更;二八肾气盛,天癸至,精气溢,阴阳和,故能有子;三八肾气平均,筋骨劲强,故真牙生而长极;四八筋骨隆盛,肌肉满壮;五八肾气衰,发堕齿槁;六八阳气衰竭于上,面焦,发鬓斑白;七八肝气衰,筋不能动,天癸竭,精少,肾藏衰,形体皆极;八八则齿发去……男不过尽八八,女不过尽七七,而天地之精气皆竭矣!”既然“先天”生来如此,所以关键在于“后天”的保养。若不注意保养,消耗过度,肾气衰败,则可致一朝覆亡。

2. 阳气与阴精 《黄帝内经》认为,生命就是生命形体的气化运动。形体包含阴精,即生命物质,它是生命的基础,阳气即从此出。气化由于阳气,即生命功能,它是生命的主要标志,阴精靠它宣化。

在生命发展中,阳气是主导的。《素问·生气通天论》说:“阳气者,若天与日,失其所则折寿而不彰,故天运当以日光明。是故阳因而上卫外者也。”这是说,机体内阳气好比太阳一样重要。如果没有太阳,万物就不能生存。如果人体内阳气失常就会夭折寿命。所以太阳系要有太阳,才能显耀光明。机体也要有阳气向上向外,才能保卫全身。阳气不足,人体就不能保持正常的体温和正常的生活功能,是谓“阳虚阴凝”,生命就会衰亡下去。由阳虚至阳脱、阳亡,就引致死亡了。但若阳气太盛,化气太过,即异化过程分解过甚,必使生命物质过于消耗,是为“阳亢伤阴”。则阴精耗损,最后可致生命死亡,是谓“阳强不能密,阴气乃绝”。

阳气虽在生命发展中起主导作用,但阴精却是人体生命的物质基础。《素问·五常政大论》说:“阴精所奉其人寿。”阴精包括精、血、津液,其中包括体液、内分泌、消化液及营养物质的精微。这是人体生命的物质基础。没有物质基础,没有营养物质,一切生命功能都是不可想象的。所以《素问·生气通天论》说:“阴者藏精而起亟也;阳者卫外而为固也。”阴是内藏“精”,