

以现代手法解读中国第一养生宝典
用最老最老的老偏方治病、养生、求天年
中国第一生命智慧全书《黄帝内经》的现代解读版

《黄帝内经》养生 —速查图典—

《健康大讲堂》编委会 主编

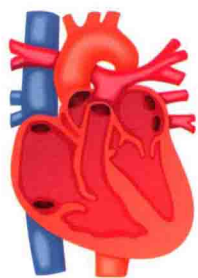
清晰图解

附艺术性的图解，
按图索骥，一看就懂

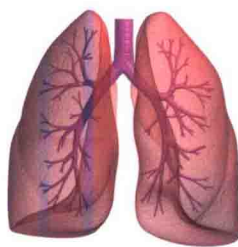
内容实用

采用白话形式，通俗易懂，
针对病症有奇效

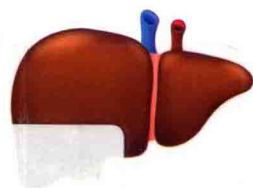
黑龙江出版集团
黑龙江科学技术出版社



【心】
主宰神明·君主之官



【肺】
吐故纳新·华盖之官



【肝】
将军之官

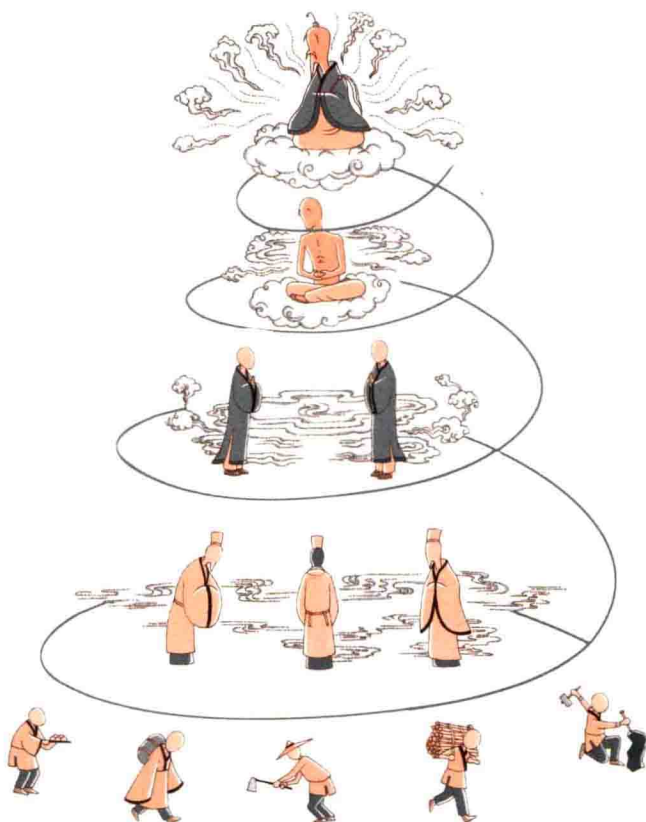


【脾】
运化统血·仓廪之官



《黄帝内经》养生 速查图典

《健康大讲堂》编委会 〇 主编



黑龙江出版集团
黑龙江科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

《黄帝内经》养生速查图典/《健康大讲堂》编委会主编. —哈尔滨:黑龙江科学技术出版社, 2014. 10
ISBN 978-7-5388-8008-3

I. ①黄… II. ①健… III. ①《内经》—养生(中医)—图集 IV. ①R221-64

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第250551号

《黄帝内经》养生速查图典

HUANGDI NEIJING YANGSHENG SUCHA TUDIAN

主 编 《健康大讲堂》编委会

责任编辑 梁祥崇

封面设计 吴展新

出 版 黑龙江科学技术出版社

地址: 哈尔滨市南岗区建设街41号 邮编: 150001

电话: (0451)53642106 传真: (0451)53642143

网址: www.lkcbs.cn www.lkpub.cn

发 行 全国新华书店

印 刷 深圳市雅佳图印刷有限公司

开 本 711mm×1016mm 1/16

印 张 18

字 数 200千字

版 次 2015年1月第1版 2015年1月第1次印刷

书 号 ISBN 978-7-5388-8008-3/R·2380

定 价 29.80元

【版权所有, 请勿翻印、转载】



Contents 目录

第一章 揭秘《黄帝内经》

- 1 《黄帝内经》是一部怎样的书 / 012
- 2 《黄帝内经》——中医养生的源头 / 014
- 3 《黄帝内经》——东方医学之根 / 016
- 4 《黄帝内经》中关于生命的解说 / 018

第二章 《黄帝内经》的理论基础

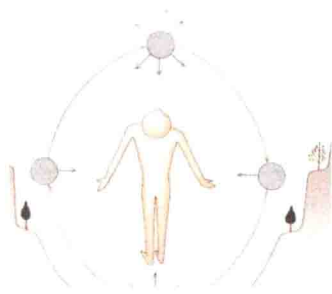
- 5 阴阳学说：自然界的一般规律 / 022
- 6 五行学说：事物有五种基本属性 / 024
- 7 藏象学说：人体病理变化的外现 / 026
- 8 经络学说：气血运行要畅通无阻 / 028
- 9 运气学说：揭秘宇宙运行的规律 / 030
- 10 病因学说：探究疾病发展的源头 / 032
- 11 养生学说：追求至上的生命质量 / 034

第三章 《黄帝内经》中的养生原则

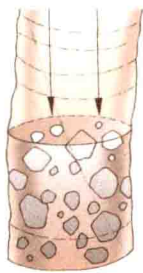
- 12 中医养生的依据：男女生长规律 / 038
- 13 阴阳平衡是健康的保证 / 040
- 14 养生要顺应季节的变化 / 042
- 15 养生要随时间的变化而变化 / 044
- 16 体质决定人的养生方式 / 046

第四章 《黄帝内经》中的治病原则

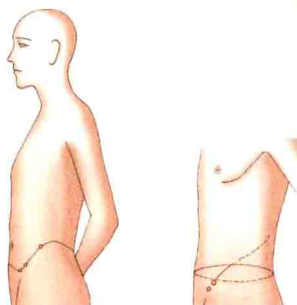
- 17 因地制宜 / 050
- 18 因个人体质而异 / 052
- 19 对时间的严格要求 / 054
- 20 上医治未病 / 056
- 21 治病就是要调和阴阳 / 058



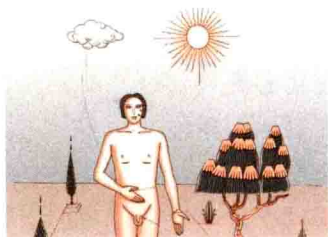
裸虫：裸虫是总称无羽毛鳞甲蔽身的动物，有时也专指人类，人为裸虫之长。



在一般情况下，肠胃里面不会完全充满，仅留有食物2.0升，水1.5升，共3.5升。



带脉发病表现为：腹满，腰溶溶如坐水中。



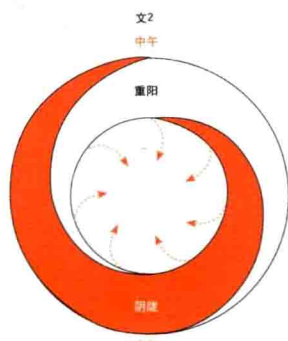
三部九候是中国古代最早的一种全身遍诊法，它把人体分为天、地、人三部，每部又各分为天、地、人三候，合为九候，并以此来诊察全身疾病。

第五章 我们的五脏六腑

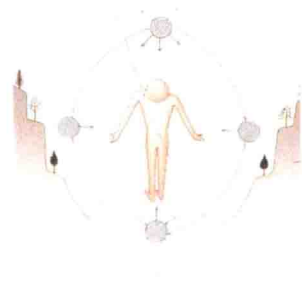
- 22 五脏六腑总览 / 062
- 23 心：主宰神明的君主之官 / 064
- 24 肺：吐故纳新的华盖之官 / 066
- 25 肝：疏泄藏血的将军之官 / 068
- 26 脾：运化统血的仓禀之官 / 070
- 27 胃：受纳腐熟的通降之官 / 072
- 28 胆：调志藏血的中正之官 / 074
- 29 心包：疏通气机的内臣 / 076
- 30 大肠：传导和排泄糟粕的通道 / 078
- 31 小肠：泌别清浊的受盛之官 / 080
- 32 肾：藏精纳气的作强之官 / 082
- 33 三焦：输液通气的决渎之官 / 084
- 34 膀胱：储津排尿的州都之官 / 086

第六章 人体的经络系统

- 35 手太阴肺经 / 090
- 36 手阳明大肠经 / 092
- 37 足阳明胃经 / 094
- 38 足太阴脾经 / 096
- 39 手少阴心经 / 098
- 40 手太阳小肠经 / 100
- 41 足少阴肾经 / 102
- 42 足太阳膀胱经 / 104
- 43 手厥阴心包经 / 106
- 44 手少阳三焦经 / 108
- 45 足少阳胆经 / 110
- 46 足厥阴肝经 / 112
- 47 奇经八脉：“别道奇行”的特殊通道 / 114
- 48 十五络脉（一） / 116
- 49 十五络脉（二） / 118



营卫二气在体内不断循环，白天循行于阳经，夜晚循行于阴经，人才能正常作息。如果营卫二气失常，人的睡眠就会受到影响。



气到来得早、晚、高、低等与季节的变化、地势的高低有关。图示为四时之气的运行规律。

第七章 神奇的脉象

- 50 脉象是怎么回事 / 122
- 51 脉象与气候变化的关系 / 124
- 52 脉象与人的生老病死 / 126
- 53 三部九候诊脉法 / 128
- 54 从脉象与面色变化来判断疾病 / 130
- 55 从脉象看胃气 / 132
- 56 五脏脉象与疾病 / 134
- 57 通过人迎脉和寸口脉判断经脉病变 / 136

第八章 人体的经脉气血

- 58 人体的经脉气血 / 140
- 59 自然气候影响人体经脉气血的运行 / 142
- 60 气血变化对毛发的影响 / 144
- 61 卫气的出入离合 / 146
- 62 营卫之气在人体的运行 / 148
- 63 八风对人体的伤害 / 150

第九章 四季养生

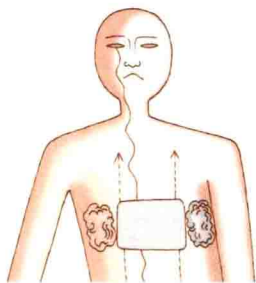
- 64 春：养肝护阳 / 154
- 65 夏：护心养长 / 156
- 66 秋：护肺收气 / 158
- 67 冬：养肾藏气 / 160

第十章 饮食养生

- 68 人体靠五谷来滋养 / 164
- 69 食物在体内的运化 / 166
- 70 五色、五味与养生 / 168
- 71 过食五味的后果 / 170
- 72 五行生克与饮食养生 / 172



五味即酸、甘、苦、辛、咸。五味可以养五脏，但过食则伤五脏。



肝主藏血，滋养全身。如果邪气停留在肝脏，其所滋养的部位就会直接表现出疼痛等症状。

第十一章 情志养生

73 形神合一方能百病不侵 / 176

74 七情对五脏的影响 / 178

75 房事养生 / 180

76 神形气血的有余和不足 / 182

77 气的盛虚与梦境 / 184

78 邪气侵入人体而致梦 / 186

79 气滞而致梦 / 188

第十二章 体质养生

80 影响体质的因素：脏腑、经络、形体 / 192

81 阴阳五种人 / 194

82 阴阳二十五种人（一） / 196

83 阴阳二十五种人（二） / 198

84 肌肉坚厚对人的影响 / 200

85 脏腑大小对人的影响 / 202

86 阴阳之气的多少对人的影响 / 204

87 勇敢的人和怯懦的人 / 206

第十三章 疾病的变化

88 病邪在体内的传变规律 / 210

89 病邪在五脏的表现与治疗 / 212

90 五脏病变在时间上的变化 / 214

91 疾病的预后 / 216

92 季节和时间变化对疾病的影响 / 218

93 从外表推测体内的病变 / 220

94 伤寒病的传变与治疗 / 222

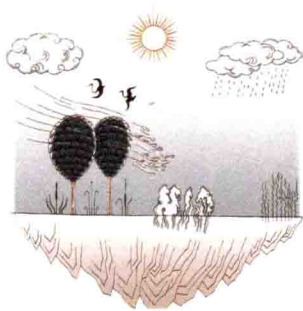
95 五脏热病的变化与治疗 / 224

96 疟疾的变化与发作规律 / 226

97 五脏六腑的咳嗽 / 228

98 各种疼痛的产生与辨别 / 230

99 各经脉病变引起的腰痛 / 232



六气指的是风、寒、暑、湿、燥、火，它们又被称为自然界的六淫。这六气因其所产生的位置不同，又有阴阳之别。



针法有八纲，即：上卦为经络之阴阳、上下、左右。下卦为针法之随迎、徐疾、旋转。

- 100 痹证的形成与种类 / 234
- 101 痿证的形成与治疗 / 236
- 102 痈疽的形成与生死日限 / 238

第十四章 六气变化与疾病

- 103 六气的变化与万物生成 / 242
- 104 风：百病之长 / 244
- 105 寒：万物坚凝之气 / 246
- 106 暑：万物繁茂之气 / 248
- 107 湿：化生万物之气 / 250
- 108 燥：清静收敛之气 / 252
- 109 火：万物躁动之气 / 254

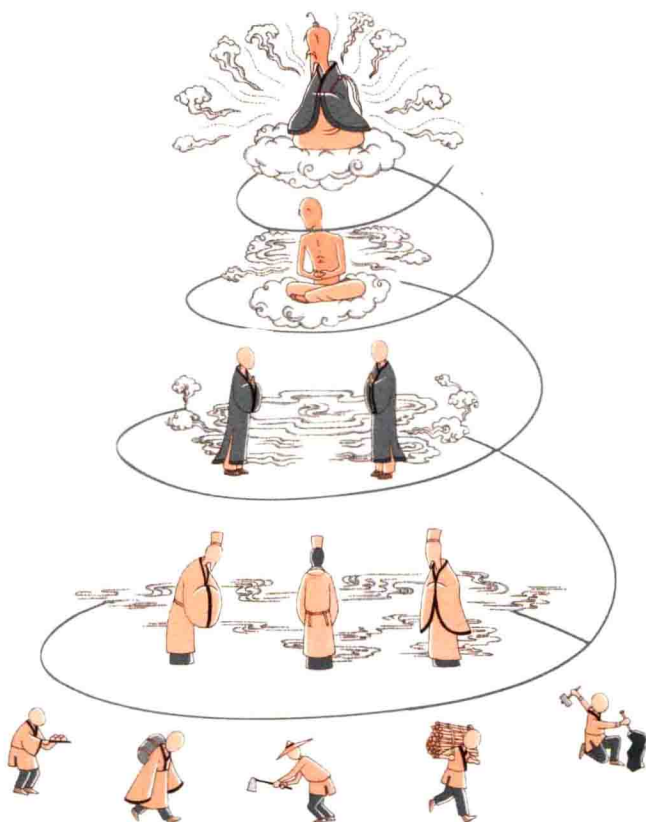
第十五章 神奇的针灸

- 110 针灸何以如此神奇 / 258
- 111 针刺的工具：九针 / 260
- 112 针刺的方法 / 262
- 113 人体有三百六十五个气穴 / 264
- 114 针灸的取穴原理 / 266
- 115 针刺的深度 / 268
- 116 针刺的补泻原则 / 270
- 117 针刺时的禁忌 / 272
- 118 四季针刺部位选择的依据 / 274
- 119 不同季节误刺后会产生什么后果 / 276
- 120 误刺不同部位的后果 / 278



《黄帝内经》养生 速查图典

《健康大讲堂》编委会 〇 主编



黑龙江出版集团
黑龙江科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

《黄帝内经》养生速查图典/《健康大讲堂》编委会主编. —哈尔滨:黑龙江科学技术出版社, 2014. 10
ISBN 978-7-5388-8008-3

I. ①黄… II. ①健… III. ①《内经》—养生(中医)—图集 IV. ①R221-64

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第250551号

《黄帝内经》养生速查图典

HUANGDI NEIJING YANGSHENG SUCHA TUDIAN

主 编 《健康大讲堂》编委会

责任编辑 梁祥崇

封面设计 吴展新

出 版 黑龙江科学技术出版社

地址: 哈尔滨市南岗区建设街41号 邮编: 150001

电话: (0451)53642106 传真: (0451)53642143

网址: www.lkcbs.cn www.lkpub.cn

发 行 全国新华书店

印 刷 深圳市雅佳图印刷有限公司

开 本 711mm×1016mm 1/16

印 张 18

字 数 200千字

版 次 2015年1月第1版 2015年1月第1次印刷

书 号 ISBN 978-7-5388-8008-3/R·2380

定 价 29.80元

【版权所有, 请勿翻印、转载】



轻松读懂第一养生宝典



《黄帝内经》是我国现存最早的一部医学理论典籍，是中国人养心、养性、养生的千古圣典，也是一本蕴含中国生命哲学源头的大百科全书。2000多年来，我们华夏子孙在它的庇佑之下摆脱病痛——长寿者能够“尽终其天年，度百岁乃去”。今天，让西方发达国家的科学家惊讶不已的是，他们刚刚兴起的医学地理学、医学心理学、气象医学等先进学科，却在这部2000多年前的医学圣典中已有极为完善的表述。可见，《黄帝内经》具有一定的现实意义和实用价值，作为中华民族的瑰宝正在不断地传承下去。

近数十年来，随着环境污染的加剧，生活节奏的加快，以及生活水平的提高，人们对养生方面知识的需求变得更加迫切。要想解除这些困扰，确保人体的健康，根据伏羲、神农、黄帝三位圣人的医学理论是可以解决的。

《黄帝内经》就是这样一部宝典。它为我们解读了人体内的五脏六腑、纵横身体上下的经络系统，解读经络如何影响我们身体健康。教人如何因地制宜、顺时养生，如何根据个人体质而养生，如何调节人体的阴阳平衡，如何调节自己的情志，如何追求至上的生命质量。

近些年来，市场上涌现出了许多关于《黄帝内经》养生的畅销书籍，以及解读《黄帝内经》的书，其中不乏许多著名中医学者、养生大家，而且这些书籍也得到了众多养生追求者的喜爱。但不可讳言的是，真正能够把这本医学巨著的养生理



念完整无误地解读的图书仍然太少。由于原书文字古奥、专业术语众多，人们很容易对其望而生畏，与其擦肩而过，这实在是一种遗憾！这本传统中医宝典有如一座蕴藏极为富有的金矿，等待我们去挖掘。

本书参考了数千年来人们对《黄帝内经》的大量研究成果，采取人们容易理解的白话文形式，结合生命科学、道家养生理论等中国传统文化，对其中或隐或显的思想采用图解的形式进行全方位解读，为你扫清阅读中的外围障碍，解读更深入、更透彻，使你轻松把握《黄帝内经》的精髓。

本书采取文图一对一的形式，将《黄帝内经》中的思想精髓进行提炼和图解。丰富的知识含量、通俗易懂的文字、艺术性的图解形式、别具一格的画风，使原书中看似艰深的哲学和中医原理，变成人人都能触摸践行的日常生活。相信本书定能使你在轻松阅读中，一次完全读懂《黄帝内经》这部养生宝典，并从中发现对自己有用的东西。

编者



Contents 目录

第一章 揭秘《黄帝内经》

- 1 《黄帝内经》是一部怎样的书 / 012
- 2 《黄帝内经》——中医养生的源头 / 014
- 3 《黄帝内经》——东方医学之根 / 016
- 4 《黄帝内经》中关于生命的解说 / 018

第二章 《黄帝内经》的理论基础

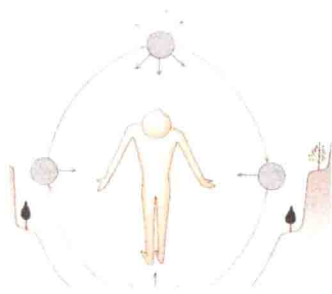
- 5 阴阳学说：自然界的一般规律 / 022
- 6 五行学说：事物有五种基本属性 / 024
- 7 藏象学说：人体病理变化的外现 / 026
- 8 经络学说：气血运行要畅通无阻 / 028
- 9 运气学说：揭秘宇宙运行的规律 / 030
- 10 病因学说：探究疾病发展的源头 / 032
- 11 养生学说：追求至上的生命质量 / 034

第三章 《黄帝内经》中的养生原则

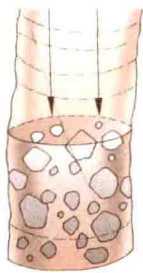
- 12 中医养生的依据：男女生长规律 / 038
- 13 阴阳平衡是健康的保证 / 040
- 14 养生要顺应季节的变化 / 042
- 15 养生要随时间的变化而变化 / 044
- 16 体质决定人的养生方式 / 046

第四章 《黄帝内经》中的治病原则

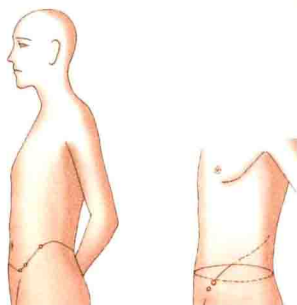
- 17 因地制宜 / 050
- 18 因个人体质而异 / 052
- 19 对时间的严格要求 / 054
- 20 上医治未病 / 056
- 21 治病就是要调和阴阳 / 058



裸虫：裸虫是总称无羽毛鳞甲蔽身的动物，有时也专指人类，人为裸虫之长。



在一般情况下，肠胃里面不会完全充满，仅留有食物2.0升，水1.5升，共3.5升。



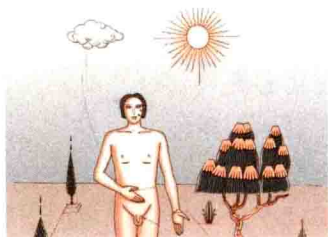
带脉发病表现为：腹满，腰溶溶如坐水中。

第五章 我们的五脏六腑

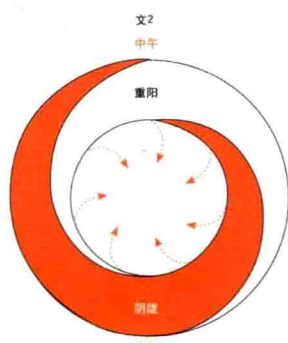
- 22 五脏六腑总览 / 062
- 23 心：主宰神明的君主之官 / 064
- 24 肺：吐故纳新的华盖之官 / 066
- 25 肝：疏泄藏血的将军之官 / 068
- 26 脾：运化统血的仓禀之官 / 070
- 27 胃：受纳腐熟的通降之官 / 072
- 28 胆：调志藏血的中正之官 / 074
- 29 心包：疏通气机的内臣 / 076
- 30 大肠：传导和排泄糟粕的通道 / 078
- 31 小肠：泌别清浊的受盛之官 / 080
- 32 肾：藏精纳气的作强之官 / 082
- 33 三焦：输液通气的决渎之官 / 084
- 34 膀胱：储津排尿的州都之官 / 086

第六章 人体的经络系统

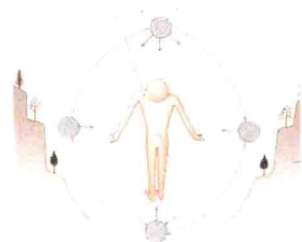
- 35 手太阴肺经 / 090
- 36 手阳明大肠经 / 092
- 37 足阳明胃经 / 094
- 38 足太阴脾经 / 096
- 39 手少阴心经 / 098
- 40 手太阳小肠经 / 100
- 41 足少阴肾经 / 102
- 42 足太阳膀胱经 / 104
- 43 手厥阴心包经 / 106
- 44 手少阳三焦经 / 108
- 45 足少阳胆经 / 110
- 46 足厥阴肝经 / 112
- 47 奇经八脉：“别道奇行”的特殊通道 / 114
- 48 十五络脉（一） / 116
- 49 十五络脉（二） / 118



三部九候是中国古代最早的一种全身遍诊法，它把人体分为天、地、人三部，每部又各分为天、地、人三候，合为九候，并以此来诊察全身疾病。



营卫二气在体内不断循环，白天循行于阳经，夜晚循行于阴经，人才能正常作息。如果营卫二气失常，人的睡眠就会受到影响。



气到来得早、晚、高、低等与季节的变化、地势的高低有关。图示为四时之气的运行规律。

第七章 神奇的脉象

- 50 脉象是怎么回事 / 122
- 51 脉象与气候变化的关系 / 124
- 52 脉象与人的生老病死 / 126
- 53 三部九候诊脉法 / 128
- 54 从脉象与面色变化来判断疾病 / 130
- 55 从脉象看胃气 / 132
- 56 五脏脉象与疾病 / 134
- 57 通过人迎脉和寸口脉判断经脉病变 / 136

第八章 人体的经脉气血

- 58 人体的经脉气血 / 140
- 59 自然气候影响人体经脉气血的运行 / 142
- 60 气血变化对毛发的影响 / 144
- 61 卫气的出入离合 / 146
- 62 营卫之气在人体的运行 / 148
- 63 八风对人体的伤害 / 150

第九章 四季养生

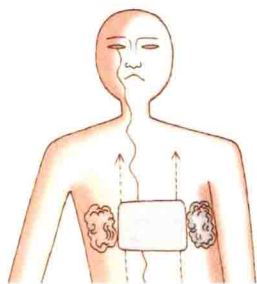
- 64 春：养肝护阳 / 154
- 65 夏：护心养长 / 156
- 66 秋：护肺收气 / 158
- 67 冬：养肾藏气 / 160

第十章 饮食养生

- 68 人体靠五谷来滋养 / 164
- 69 食物在体内的运化 / 166
- 70 五色、五味与养生 / 168
- 71 过食五味的后果 / 170
- 72 五行生克与饮食养生 / 172



五味即酸、甘、苦、辛、咸。五味可以养五脏，但过食则伤五脏。



肝主藏血，滋养全身。如果邪气停留在肝脏，其所滋养的部位就会直接表现出疼痛等症状。

第十一章 情志养生

73 形神合一方能百病不侵 / 176

74 七情对五脏的影响 / 178

75 房事养生 / 180

76 神形气血的有余和不足 / 182

77 气的盛虚与梦境 / 184

78 邪气侵入人体而致梦 / 186

79 气滞而致梦 / 188

第十二章 体质养生

80 影响体质的因素：脏腑、经络、形体 / 192

81 阴阳五种人 / 194

82 阴阳二十五种人（一） / 196

83 阴阳二十五种人（二） / 198

84 肌肉坚厚对人的影响 / 200

85 脏腑大小对人的影响 / 202

86 阴阳之气的多少对人的影响 / 204

87 勇敢的人和怯懦的人 / 206

第十三章 疾病的变化

88 病邪在体内的传变规律 / 210

89 病邪在五脏的表现与治疗 / 212

90 五脏病变在时间上的变化 / 214

91 疾病的预后 / 216

92 季节和时间变化对疾病的影响 / 218

93 从外表推测体内的病变 / 220

94 伤寒病的传变与治疗 / 222

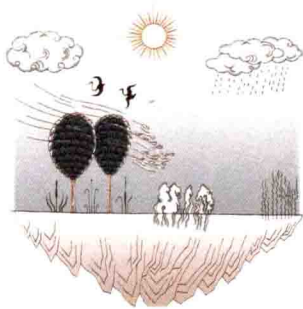
95 五脏热病的变化与治疗 / 224

96 疟疾的变化与发作规律 / 226

97 五脏六腑的咳嗽 / 228

98 各种疼痛的产生与辨别 / 230

99 各经脉病变引起的腰痛 / 232



六气指的是风、寒、暑、湿、燥、火，它们又被称为自然界的六淫。这六气因其所产生的位置不同，又有阴阳之别。



针法有八纲，即：上卦为经络之阴阳、上下、左右。下卦为针法之随迎、徐疾、旋转。

- 100 痹证的形成与种类 / 234
- 101 痿证的形成与治疗 / 236
- 102 痈疽的形成与生死日限 / 238

第十四章 六气变化与疾病

- 103 六气的变化与万物生成 / 242
- 104 风：百病之长 / 244
- 105 寒：万物坚凝之气 / 246
- 106 暑：万物繁茂之气 / 248
- 107 湿：化生万物之气 / 250
- 108 燥：清静收敛之气 / 252
- 109 火：万物躁动之气 / 254

第十五章 神奇的针灸

- 110 针灸何以如此神奇 / 258
- 111 针刺的工具：九针 / 260
- 112 针刺的方法 / 262
- 113 人体有三百六十五个气穴 / 264
- 114 针灸的取穴原理 / 266
- 115 针刺的深度 / 268
- 116 针刺的补泻原则 / 270
- 117 针刺时的禁忌 / 272
- 118 四季针刺部位选择的依据 / 274
- 119 不同季节误刺后会产生什么后果 / 276
- 120 误刺不同部位的后果 / 278