

中医千年经典 养生智慧之源

樊红雨◎编著

# 黄帝内经

## 养生精华



科学技术文献出版社  
SCIENTIFIC AND TECHNICAL DOCUMENTATION PRESS

# 黄帝内经

## 养生精华

樊红雨◎编著



### 图书在版编目 (CIP) 数据

黄帝内经养生精华 / 樊红雨编著. — 北京: 科学技术文献出版社, 2014. 1

ISBN 978-7-5023-8405-0

I. ①黄… II. ①樊… III. ①《内经》—养生 (中医)

IV. ①R221

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 238327 号

## 黄帝内经养生精华

策划编辑: 马永红 责任编辑: 杨 柳 责任校对: 张咧咧 责任出版: 张志平

出 版 者 科学技术文献出版社

地 址 北京市复兴路 15 号 邮编 100038

编 务 部 (010) 58882938, 58882087 (传真)

发 行 部 (010) 58882868, 58882874 (传真)

邮 购 部 (010) 58882873

官方网址 <http://www.stdp.com.cn>

发 行 者 科学技术文献出版社发行 全国各地新华书店经销

印 刷 者 北京建泰印刷有限公司

版 次 2014 年 1 月第 1 版 2014 年 1 月第 1 次印刷

开 本 710×1000 1/16

字 数 300 千字

印 张 18.25

书 号 ISBN 978-7-5023-8405-0

定 价 29.80 元



版权所有 违法必究

购买本社图书, 凡字迹不清、缺页、倒页、脱页者, 本社发行部负责调换

# 前言

生、老、病、死乃人生常态，在生命的旅程中，没有谁能逃避疾病的侵害，人类的历史也是一个寻求疾病医治方法的历史，《黄帝内经》则是我们的先辈们在疾病的医治探索过程中形成的精华。

《黄帝内经》是我国现存最早的医学典籍，也是中医学作为一个学术体系形成的开始。它最早系统地讲述了人的生理、病理、疾病、治疗的原则和方法，为人类健康做出了巨大的贡献。在此后中华民族几千年的繁衍生息中，它在中医学中的主导作用是不容置疑的，后世医学无不受它的影响。它的贡献也是不可磨灭的。比如，中世纪欧洲鼠疫爆发，夺去几千万人的性命，差点毁了欧洲。但是，在几千年的中华历史中，瘟疫虽然也经常有，却从来没有过像欧洲鼠疫一般惨痛的记录，其功劳不能不归到《黄帝内经》以及它所延伸出来的中医学体系中去。

当然，到了今天，距离《黄帝内经》成书之际已经过去了几千年。在西医的冲击之下，中医学的辉煌时代也已经不在了。但是，《黄帝内经》还是有它十分强大的现实意义。并且，它所具有的现实意义是不可取代的，也是西医在很大程度上所不及的——那就是养生。

养生的具体含义是什么呢？“养”即保养、调养、补养，“生”就是生命、生存、生长之意。整个意思也就是指通过恰当的方法来颐养生

命、增强体质、预防疾病，从而达到延年益寿的目的。而《黄帝内经》正是一部养生宝典。

《黄帝内经》一开篇，就给人提出了一个美好的愿望，也是很多人本来就有的愿望，与天同寿。“余闻上古有真人者，提挈天地，把握阴阳，呼吸精气，独立守神，肌肉若一，故能寿蔽天地，无有终时。”当然了，这只是一个夸张的说法。虽然做不到这样，但是通过养生来达到长寿的目的却是不假的。

《黄帝内经·素问·上古天真论》中还说：“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。”这就是养生所带来的好处，“尽终其天年，度百岁乃去”。

《黄帝内经》还为我们提供了一些宝贵的养生原则。比如“圣人春夏养阳，秋冬养阴”，聪明的人懂得养生，并且按照时令，春夏养阳，秋冬养阴；如“恬淡虚无，真气从之，精神内守，病从安来”，一个人养成恬淡的性格，不患得患失，不强求，形神合一，疾病就不会侵害身体。《黄帝内经》还提出了养生五难：“名利不利，此为一难；喜怒不除，此为二难；声色不净，此为三难；滋味不绝，此为四难；神虚精散，此为五难；五难绝，寿自延。”这一系列的养生理念，即使是放在当今社会，也有很好的现实意义。

而更为精彩的是《黄帝内经》所讲的“治未病”。治未病，可以说是养生的精华。所谓“不治已病治未病，不治已乱治未乱”，强调未病先防、既病防变、病后防复，研究的是怎样使人预防疾病的侵袭，健健康康地活到天年。这不正是我们所想要了解的养生观吗？而这之中，就包含了形神共养、协调阴阳、顺应自然、调和脏腑、通畅经络、调养饮食、谨慎起居、动静结合等一系列养生原则。



而且,《黄帝内经》还可以说是第一部关于生命的百科全书,讲的是生命哲学,其中涵盖了医学、天文学、地理学、心理学、社会学、哲学等一系列的课题。学习《黄帝内经》,实际上是在全面提升自己生命质量,何乐而不为呢?

本书以《黄帝内经》的理论为背景,提取了《黄帝内经》中的养生精华,用通俗的语言帮助大家解析《黄帝内经》的精髓,希望能给广大读者提供更多的、恰当的养生手段,使“活到天年”的美好愿望有更大程度实现的可能。在此,更是祝广大读者朋友身体健康,阖家平安!

编 者

|                 |     |
|-----------------|-----|
| 第一章 养生之道，健康长寿之道 |     |
| 一、养生之道，健康长寿之道   | 001 |
| 二、人生之道，养生之道     | 002 |
| 三、养生之道，健康长寿之道   | 003 |
| 四、养生之道，健康长寿之道   | 004 |
| 五、养生之道，健康长寿之道   | 005 |
| 六、养生之道，健康长寿之道   | 006 |
| 七、养生之道，健康长寿之道   | 007 |
| 八、养生之道，健康长寿之道   | 008 |
| 九、养生之道，健康长寿之道   | 009 |
| 十、养生之道，健康长寿之道   | 010 |
| 十一、养生之道，健康长寿之道  | 011 |
| 十二、养生之道，健康长寿之道  | 012 |
| 十三、养生之道，健康长寿之道  | 013 |
| 十四、养生之道，健康长寿之道  | 014 |
| 十五、养生之道，健康长寿之道  | 015 |
| 十六、养生之道，健康长寿之道  | 016 |
| 十七、养生之道，健康长寿之道  | 017 |
| 十八、养生之道，健康长寿之道  | 018 |
| 十九、养生之道，健康长寿之道  | 019 |
| 二十、养生之道，健康长寿之道  | 020 |

前  
言





# 目录

## 第一章 注重养生，健康乐活到天天

### 第一节 养生是《黄帝内经》的特色

002

- 说养生，先说《黄帝内经》 ..... 002
- 人生在世，本应有天年之命 ..... 004
- 治未病，此乃养生之要 ..... 007
- 未能治未病，既病则防变 ..... 009
- 养生应当是一项“全民运动” ..... 011

### 第二节 《黄帝内经》说，小生活有养生大道理

013

- 红颜易老，只因生命节律不同 ..... 013
- 人上了年纪，睡眠为何就少了 ..... 015
- 保养好肾精，身年虽寿能生子 ..... 018
- 冬吃萝卜夏吃姜，不用医生开药方 ..... 020
- 老可不衰，未老先衰有深因 ..... 022



## 第二章 发于阴阳，和于术数

### 第一节 阴阳之道，乃《黄帝内经》之大门

026

- 人生有形，不离阴阳 ..... 026
- 辨别阴阳，人有五态 ..... 028
- 孤阴不生，独阳不长 ..... 030
- 亚健康归根结底是阴阳失衡 ..... 033
- 动则生阳，静则生阴 ..... 035
- 阴平阳秘，精神乃治 ..... 038

### 第二节 五湖四海有阴阳，人体阴阳定健康

041

- 万病皆损于一元阳气 ..... 041
- 阳虚身体毛病多，养阳就是保健康 ..... 043
- 十个胖子九个虚，怕冷的胖子是阳虚 ..... 045
- 精、血、津液——生命的基础 ..... 048
- 年四十阴自半，“低温养生”把阴还 ..... 050

## 第三章 天人相应，顺应时节好养生

### 第一节 春生，让身体赶上万物复苏的步伐

054

- 春季少阳生，养阳重在肝 ..... 054
- 二月春风似剪刀，春季防风很重要 ..... 056







|                    |     |
|--------------------|-----|
| ● 春天要明媚，不要春困 ..... | 059 |
|--------------------|-----|

|                      |     |
|----------------------|-----|
| ● 女子伤春，肝气郁结是根由 ..... | 061 |
|----------------------|-----|

## 第二节 夏长，炎热季节更要身体健康 064

|                     |     |
|---------------------|-----|
| ● 夏季太阳长，养心好时节 ..... | 064 |
|---------------------|-----|

|                     |     |
|---------------------|-----|
| ● 暑热夏季，不可盲目贪凉 ..... | 066 |
|---------------------|-----|

|                      |     |
|----------------------|-----|
| ● 长夏湿热，除湿祛热保健康 ..... | 068 |
|----------------------|-----|

|                        |     |
|------------------------|-----|
| ● 夏季清火要得当，走出清火误区 ..... | 070 |
|------------------------|-----|

## 第三节 秋收，小心收敛入“粮仓” 073

|                       |     |
|-----------------------|-----|
| ● 秋燥如猛虎，滋阴润燥正当时 ..... | 073 |
|-----------------------|-----|

|                       |     |
|-----------------------|-----|
| ● 秋燥最伤肺，秋季养生肺为本 ..... | 075 |
|-----------------------|-----|

|                     |     |
|---------------------|-----|
| ● 秋冻，制约阳气以利收藏 ..... | 078 |
|---------------------|-----|

|                        |     |
|------------------------|-----|
| ● 自古逢秋寂寥，还宜远离情志病 ..... | 080 |
|------------------------|-----|

## 第四节 冬藏，给身体也来个“冬眠” 083

|                    |     |
|--------------------|-----|
| ● 冬季养生，关键在于藏 ..... | 083 |
|--------------------|-----|

|                        |     |
|------------------------|-----|
| ● 冬季寒气当道，做好措施防冻伤 ..... | 085 |
|------------------------|-----|

|                         |     |
|-------------------------|-----|
| ● 冬季养生有诀窍，小小脚部大健康 ..... | 087 |
|-------------------------|-----|

|                           |     |
|---------------------------|-----|
| ● 补肾不只是男人的事，聪明女人会养肾 ..... | 090 |
|---------------------------|-----|

# 第四章 “子丑寅卯”话养生

## 第一节 子时 094

|                         |     |
|-------------------------|-----|
| ● 胆当令，初阳生，子时睡觉好养生 ..... | 094 |
|-------------------------|-----|



|                      |     |
|----------------------|-----|
| ● 敲敲胆经，轻松养胆不费劲 ..... | 096 |
|----------------------|-----|

## 第二节 丑 时

099

|                       |     |
|-----------------------|-----|
| ● 人卧则血归于肝，丑时当睡眠 ..... | 099 |
|-----------------------|-----|

|                        |     |
|------------------------|-----|
| ● 失眠到丑时，十指绕宫城来安眠 ..... | 101 |
|------------------------|-----|

## 第三节 寅 时

104

|                      |     |
|----------------------|-----|
| ● 寅时早醒，肺经发出信号弹 ..... | 104 |
|----------------------|-----|

|                         |     |
|-------------------------|-----|
| ● 寅时寒气易袭肺，老人早起或伤身 ..... | 106 |
|-------------------------|-----|

## 第四节 卯 时

109

|                         |     |
|-------------------------|-----|
| ● 卯时当值乃大肠，固护大肠在此时 ..... | 109 |
|-------------------------|-----|

|                         |     |
|-------------------------|-----|
| ● 卯时刚从床铺起，起居讲究不可落 ..... | 111 |
|-------------------------|-----|

## 第五节 辰 时

114

|                       |     |
|-----------------------|-----|
| ● 早餐不能省，吃好早餐最养胃 ..... | 114 |
|-----------------------|-----|

|                     |     |
|---------------------|-----|
| ● 辰时胃当令，健胃正当时 ..... | 117 |
|---------------------|-----|

## 第六节 巳 时

120

|                         |     |
|-------------------------|-----|
| ● 巳时有脾在值班，此时健脾得功倍 ..... | 120 |
|-------------------------|-----|

|                        |     |
|------------------------|-----|
| ● 小儿流涎不已，就在巳时来找脾 ..... | 122 |
|------------------------|-----|

## 第七节 午 时

126

|                       |     |
|-----------------------|-----|
| ● 午过阳渐衰，小憩养阳兼养心 ..... | 126 |
|-----------------------|-----|

|                      |     |
|----------------------|-----|
| ● 午间锻炼，将健身化整为零 ..... | 128 |
|----------------------|-----|

## 第八节 未 时

131

|                       |     |
|-----------------------|-----|
| ● 泌清别浊在小肠，养护不可丢 ..... | 131 |
|-----------------------|-----|



|                           |     |
|---------------------------|-----|
| ● 健康要看“晴雨表”，肩颈问题找小肠 ..... | 133 |
|---------------------------|-----|

## 第九节 申 时

137

|                       |     |
|-----------------------|-----|
| ● 申时护膀胱，多喝水，勤排尿 ..... | 137 |
|-----------------------|-----|

|                         |     |
|-------------------------|-----|
| ● 闻鸡起舞不可取，申时运动正当时 ..... | 139 |
|-------------------------|-----|

## 第十节 酉 时

142

|                       |     |
|-----------------------|-----|
| ● 酉时肾值班，正是补肾好时机 ..... | 142 |
|-----------------------|-----|

|                         |     |
|-------------------------|-----|
| ● 酉时发烧是肾虚，找来肾经太溪穴 ..... | 144 |
|-------------------------|-----|

## 第十一节 戌 时

147

|                       |     |
|-----------------------|-----|
| ● 心脏要保健，戌时刺激心包经 ..... | 147 |
|-----------------------|-----|

|                      |     |
|----------------------|-----|
| ● 十指连心，指尖良药治抑郁 ..... | 150 |
|----------------------|-----|

## 第十二节 亥 时

153

|                       |     |
|-----------------------|-----|
| ● 亥时三焦值，怡养三焦当睡眠 ..... | 153 |
|-----------------------|-----|

|                         |     |
|-------------------------|-----|
| ● 亥时性爱正当时，生个宝宝延子嗣 ..... | 156 |
|-------------------------|-----|

# 第五章 百病起于五脏，调养五脏是关键

## 第一节 君主之尊莫非心，心安才能体健

160

|                         |     |
|-------------------------|-----|
| ● 心为君主主神明，颐养心神身体安 ..... | 160 |
|-------------------------|-----|

|                      |     |
|----------------------|-----|
| ● 心之华在面，养心就是养颜 ..... | 162 |
|----------------------|-----|

|                     |     |
|---------------------|-----|
| ● 汗为心之液，出汗要适当 ..... | 164 |
|---------------------|-----|





|                         |     |
|-------------------------|-----|
| ● 莲心清心不费劲，摇头摆尾去心火 ..... | 167 |
|-------------------------|-----|

## 第二节 肝为将军之官，肝好方有智慧 170

|                          |     |
|--------------------------|-----|
| ● 将军之官是肝脏，护好肝脏国土安 .....  | 170 |
| ● 肝开窍于目，养好肝脏能护眼 .....    | 172 |
| ● 肝在志为怒，不可暴怒，更不可制怒 ..... | 175 |
| ● 泪为肝之液，眼泪异常肝来治 .....    | 177 |

## 第三节 脾胃为后天之本，健脾养胃生之本 180

|                           |     |
|---------------------------|-----|
| ● 脾主运化，脾虚腹泻当调脾 .....      | 180 |
| ● 肥胖“真凶”是脾虚，盲目减肥不可取 ..... | 182 |
| ● 脾不统血月经多，崩漏还需从脾治 .....   | 184 |
| ● 胃下垂，病在胃而根在脾 .....       | 185 |

## 第四节 肺为相傅之官，辅佐君王理“国事” 188

|                          |     |
|--------------------------|-----|
| ● 肺主气，气顺则事事顺 .....       | 188 |
| ● 风邪犯肺感冒来，驱风逐邪治感冒 .....  | 191 |
| ● 肺阴不足慢性咽炎，滋阴润肺治咽病 ..... | 193 |
| ● 不良习惯易伤肺，保养肺部保健康 .....  | 195 |

## 第五节 肾乃作强之官，强身健体要养肾 198

|                         |     |
|-------------------------|-----|
| ● 作强之官肾藏精，主骨生髓促生长 ..... | 198 |
| ● 腰为肾之府，腰痛请叫“肾医生” ..... | 200 |
| ● 发为肾之华，养发先养肾 .....     | 203 |
| ● 肾脏在养不在补，养肾陷阱需留心 ..... | 206 |



## 第六章 饮食得当保健康，生活起居要有常

### 第一节 人生在世吃当先，饮食也要有原则 210

- 一个和尚三个帮，食物搭配才健康 ..... 210
- 是药三分毒，药补不如食补 ..... 213
- 食物中有阴阳，饮食搭配需注意 ..... 215
- 饮食有节，自倍伤脾胃 ..... 217

### 第二节 这样吃，吃出健康来 220

- 热灼寒沧，食物冷热有原则 ..... 220
- 五味应五脏，五味过则伤身 ..... 222
- 五色补五脏，从食物色彩谈健康 ..... 225
- 粥，养生保健第一品 ..... 227

### 第三节 起居小事莫轻视，关乎身体大健康 230

- 行站坐卧要得当，起居有常保健康 ..... 230
- 适度性事能长寿，房中也有养生经 ..... 233
- 好睡眠乃养生头等大事 ..... 235
- 想活九十九，饭后百步是否走 ..... 237

### 第四节 动静各有所长，动静结合身体棒 240

- 早晚床上养生功，强身健体不费劲 ..... 240
- 五禽戏，健身益寿的好运动 ..... 242
- 八段锦，轻轻松松养身体 ..... 245
- 闲来无事，练练易筋经 ..... 248



## 第七章 喜怒哀乐会致病，把好情志养生关

### 第一节 情志关乎健康，精神内守病安来

254

- 015 ● 情志自古受关注，现实意义未可少 ..... 254
- 016 ● 情志变化不定，影响因素有几多 ..... 256
- 017 ● 静则神藏，躁则消亡 ..... 258
- 018 ● 养生必先养德，大德必得其寿 ..... 261
- 019 ● 兴趣所致，养心养神又养形 ..... 263

### 第二节 情志过而伤五脏，心病还需心药医

266

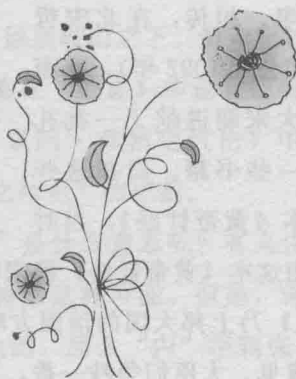
- 020 ● 喜伤心，恐胜喜 ..... 266
- 021 ● 怒伤肝，悲胜怒 ..... 268
- 022 ● 恐伤肾，思胜恐 ..... 271
- 023 ● 思伤脾，怒胜思 ..... 273
- 024 ● 悲伤肺，喜胜悲 ..... 275



# 第一章

## 注重养生，健康乐活到天年

随着社会的发展，人们生活水平的提高，大家的保健意识也增强了。养生，越来越受到人们的关注。那么，《黄帝内经》中是怎么讲养生的呢？《黄帝内经》所讲的养生理念放到当今时代是否具有现实意义呢？相信看完这一章的内容，您的这些疑问都能够得到解答。





## 第一节

## 养生是《黄帝内经》的特色

## ◎ 说养生，先说《黄帝内经》

## 本文精要

著名经学家孔安国在《尚书传序》中讲道：“伏羲、神农、黄帝之书，谓之三坟，言大道也。”大道，就是自然之道与生命之道，是至高无上之道。也就是说，《黄帝内经》已经不单单是一本医学著作，更是全面揭示生命大道的生命之书。

在说《黄帝内经》之前，且听笔者讲一个故事。相传，在北宋哲宗元祐七年（即公元1092年），高丽国君派使臣给大宋朝进献了一批礼品，其中包括一些书籍。而在这些书籍中，有一本《黄帝针经》。当时的高丽国君想用这本《黄帝针经》换宋朝的历代史和《册府元龟》等典籍。《册府元龟》乃上邦大国的治国方略，宋哲宗沉思了一会儿，转头向大臣们征询意见。大臣们争吵一番，意见不统一，但是最终还是决定



用《册府元龟》等换回了《黄帝针经》。

您大概在想，如此命途多舛的《黄帝针经》跟《黄帝内经》有什么关系。实际上，《黄帝针经》就是《黄帝内经》的《灵枢》部分。《黄帝内经》能流传至今，可以说是很不容易的。前面的故事只是讲了《黄帝内经》流传中的一个小插曲。但是，这就足以说明《黄帝内经》的重要性。

正如当代著名中医学家张其成教授所讲：“现代很多书没有必要多读，但古代的经典一定要读。我认为只要读透五部经典，就可以掌握博大精深的国学精髓了。第一部《易经》，第二部《道德经》，第三部《黄帝内经》，并称为‘三大奇书’，再加上《论语》和《六祖坛经》，共五部经典，我们把它称为‘国学五经’。”可见，《黄帝内经》占有非常高的地位。曾经有人问笔者：“这本书是不是黄帝写成的？”笔者哈哈大笑。黄帝写成？自然不是的。

的确，《黄帝内经》是唯一一部以帝王命名的书，但是这并不代表它就是帝王写的书。帝王每天忙于朝政，忙于关心民间疾苦，哪来时间写书。其实，《淮南子·修务训》中已经说得很明白：“世俗之人多尊古而贱今，故为道者必托之于神农黄帝而后能入说。”也就是说，《黄帝内经》只是冠了个“黄帝”的名头，溯源崇本，藉以说明书中所言非虚。

当然，这样的名头不是凭空捏造的，在我国历史上确有黄帝这号厉害的人物。书中其他设问作答的人物，都有文献与口碑史学的依据。如岐伯，《路史》称：“古有岐伯，原居岐山之下。黄帝至岐见岐伯引载而归，访于至道。”宋代史学家郑樵在《通志》中也有记载：“古有岐伯，为黄帝师。”又如《黄帝内经·素问·移精变气论》中的僦贷季，据《路史》中就有“僦贷季，岐伯之师也”的记载。

那么，《黄帝内经》的“内”是什么意思呢？有人说，是与当时的《黄帝外经》相区别。当然，不排除这种可能。但是，将一本圣书理解得这样浅显，显然是不足以服众的。那么“内”字到底是什么意思呢？有学者指出，这“内”与外界的物质等区别开来，应该理解为“内在的