

# 跟《黄帝内经》

中医千年经典理论  
养生智慧第一源泉

## 学养生



### 气虚之体

补气益气

全身疲倦乏力，动则气短，易出汗，头晕心悸，面色萎黄，食欲不振等。

补气药物：人参、黄芪、党参等。

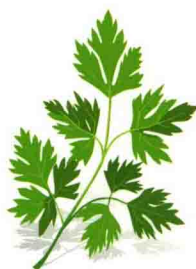
补气食品：牛肉、鸡肉、猪肉、糯米、大豆、白扁豆、大枣、鲫鱼、鲤鱼、鹌鹑、黄鳝、虾、蘑菇等。

### 香菜

芳香理气

具有芳香理气、健脾作用。

水煎熏洗可治疗脱肛；香菜籽研末，每次10克冲服，可治疗胸膈胀闷。



### 莲藕

抗衰老

藕具有抗衰老、消雀斑等保健作用。

鲜藕汁可治疗烦渴、泌尿系统感染、鼻血不止等；煮烂食用，可治疗乳汁不下。



王彤◎编著

中国医药科技出版社



# 跟《黄帝内经》学养生

王彤◎编著



中国医药科技出版社

## 内容提要

生活节奏快,工作压力大,现在几乎是一个全民“亚健康”的时代,人人都在为自己的身体“求医问药”,而《黄帝内经》就裹挟着历经千锤百炼的养生思想席卷而来。本书以独特的视角解密《黄帝内经》中的养生智慧,将阴阳调和、天人合一等思想注入到五脏、六腑、经络等身体部位和饮食、起居、工作、精神等日常生活当中,语言朴实,通俗易懂,带你走出亚健康的迷局,拥有健康体魄。

### 图书在版编目(CIP)数据

跟《黄帝内经》学养生 / 王彤编著. —北京: 中国医药科技出版社, 2014. 6

ISBN 978 - 7 - 5067 - 6672 - 2

I. ①跟… II. ①王… III. ①《内经》- 养生(中医)  
IV. ①R221

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2014)第 029999 号

美术编辑 杜帅

版式设计 李雯

出版 中国医药科技出版社

地址 北京市海淀区文慧园北路甲 22 号

邮编 100082

电话 发行:010 - 62227427 邮购:010 - 62236938

网址 [www.cmstp.com](http://www.cmstp.com)

规格 710 × 1020mm<sup>1</sup>/16

印张 17

字数 217 千字

版次 2014 年 6 月第 1 版

印次 2014 年 6 月第 1 次印刷

印刷 北京画中画印刷有限公司

经销 全国各地新华书店

书号 ISBN 978 - 7 - 5067 - 6672 - 2

定价 36.80 元

本社图书如存在印装质量问题请与本社联系调换

## 前言

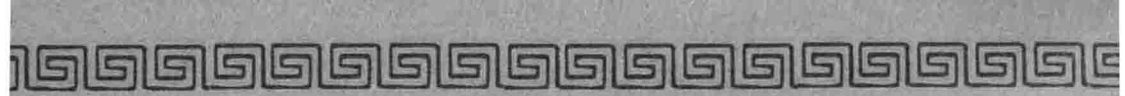
《黄帝内经》是我国第一部中医理论经典，第一部养生宝典，第一部关于生命的百科全书，它假托轩辕黄帝之名，探索长寿、健康、养生的奥秘，将中医精髓融入其中，在距今 2000 多年的漫漫历史长河中，一直庇佑着中华民族生生不息。

虽然如今注重“实证论”，研究解剖学、细胞学的西医被称为医学界的主流，但是流传了 2000 多年、代表中医精髓的《黄帝内经》，必然有其广为流传的原因。它有别于西医见招拆招、有病才治的观点，将“不治已病治未病”的预防思想看成重中之重，提出重调养、重整体的养生观，更适合当今这个全民“亚健康”的时代。

因此，《黄帝内经》裹挟着其深邃的智慧，重新回到人们的视线，用其精辟的养生理论和方法，告诉身处全球变暖、空气污染、生活节奏快、压力大的不健康世界的我们，为什么身体会早早出现状况、为什么不能健健康康达到自然天寿的原因。

跟着《黄帝内经》，我们可以学到气化万物、道法自然、效法天地、天人合一的养生精髓；可以学到预防疾病、阴阳调和、内调外养、通畅经络、调气养血、身心兼修的养生之道。它让我们明白一个道理：养生就是拥有健康的生活习惯，就是讲究“饮食有节、起居有常、不妄劳作、形神共养”。这些与我们日常生活息息相关的，非常简单的习惯，只要坚持，就能保养身体，健康长寿。

本书从解读《黄帝内经》思想开始，一步一步教你如何平衡阴阳，如何使五脏六腑相调和，如何保持经络气血畅通，如何兼顾身体和心



灵，如何利用食物进行调养等，涉及日常生活的饮食、起居、工作、精神等方方面面，帮你树立正确的养生意识，规划良好的生活习惯，一扫“亚健康”的阴霾，做健康长寿的幸运儿。

衷心希望本书能给每一位读者带去健康的身体和快乐的生活。

编者

2014年3月

# 目 录

## 第一章 千年养生百科，圣贤长寿秘籍

### 第一节 解读内经，发现养生的智慧

黄帝，养生第一人 / 3

岐伯，中医之鼻祖 / 4

问答，体裁很经典 / 6

### 第二节 内经之道，颐养生命消百病

分析内经，探索天寿奥秘 / 7

养生之道，精髓在八个字 / 9

天人相应，健康消除百病 / 10

三大原则，长寿完美境界 / 11

### 第三节 治病重要，预防生病更重要

内经传世，支撑中医理论 / 14

预防疾病，才是健康之道 / 15

两种含义，阐述预防之要 / 16

### 第四节 顺应自然，最重要的养生法

四季更替，按照季节才养生 / 17

气化万物，顺畅气机才健康 / 18

天人合一，顺天而行是王道 / 21



## 第二章 阴阳之气平衡，生命健康之本

### 第一节 阴阳和合，养生的原则

一阴一阳，总领万物纲纪 / 25

阴阳，构成人体基本符号 / 25

阴阳平衡，阻断疾病源头 / 26

### 第二节 阴阳五行，治病的良方

五行生克平衡，身体才能健康 / 27

五行联系五脏，规律人才不病 / 29

阴阳五行五脏，诊治病变有方 / 30

阴平加上阳密，精神情志才好 / 32

### 第三节 真阳充足，生命才强劲

人体阳气，得之体昌 / 34

阳虚体质，注重温补 / 35

提升阳气，人自安宁 / 37

真气运行，疾病不侵 / 38

### 第四节 阴阳协调，方能葆健康

阴阳相互滋生，二者不可偏颇 / 39

阴阳保持平衡，人体才会健康 / 41

生长壮老，以肾精为本 / 46

一方水土，保养一方人 / 47

### 第三章 五脏六腑居内，察颜观色可见

#### 第一节 五脏藏精华，六腑保通畅

五脏六腑相配合，各司其职管身体 / 51  
五行阐明五脏，相互滋养相互制约 / 52  
六腑密切配合，各个畅通才不生病 / 53  
心为君主主血脉，肺做良相主皮毛 / 55  
肝为将军主疏泄，肾是作强主藏精 / 57  
脾为后天之根本，恰如仓官养百骸 / 59

#### 第二节 五脏六腑有感应，表里如一共荣损

肾脏生成先于命，最先形成作用多 / 60  
脾胃乃后天之本，消化吸收归它管 / 61  
心与小肠为表里，谁出问题都严重 / 62  
肝胆相照忠于心，百病难扰身体好 / 63  
肺连大肠为华盖，人命悬于它上面 / 64  
两大经络很重要，疾病侵入难医治 / 66

#### 第三节 脏腑藏在身体内，经络便是透视镜

脏腑状况反映在经络上 / 67  
五脏病前有信号 / 69  
望五官状况，诊脏腑疾病 / 71



#### 第四节 内调配合外养，身体才会健康

外貌对应内脏，补养要找对关联 / 74

求自己做保养，胜过求医问药 / 75

饮食起居规律，身心都能健康 / 76

肾为人体之本，补养有四大方法 / 78

### 第四章 神奇经络脉象，气血通畅要道

#### 第一节 经络畅通，保持健康的要点

经络遍布全身，是身体的要道 / 83

人体十二经脉，贯穿人体全身 / 84

身体每条经脉，各有各的特征 / 85

调养奇经八脉，蓄养健康之本 / 87

#### 第二节 气血调和，养护生命的根本

气血不分离，生命不止息 / 89

遵循两步骤，调气养血好 / 90

看身体表征，察气血信号 / 91

#### 第三节 脉象特点，诊断疾病的依据

脉诊绝技，千余年来传奇多 / 93

别样号脉，指头枕头学问大 / 95

多种脉象，全面呈现人体状况 / 95

#### 第四节 循经取穴，强身健体的妙方

循经取穴精准，诊断治疗才好 / 98

平时常按大穴，轻轻松松养生 / 99

人中非常重要，关乎生命后代 / 102

### 第五章 身体心灵兼顾，由内而外诊治

#### 第一节 领悟医学，感悟生命

从医入道，道以医显 / 105

人身即人生，修习近至善 / 106

了解七损八益，有利身心健康 / 107

人体处于亚健康，列举方法学调养 / 110

#### 第二节 酒色财气双刃剑，把握尺度免祸乱

酒要适量，不然断肠 / 113

色亦有度，过之则伤 / 114

君子爱财，取之有道 / 115

莫名动气，惹祸上身 / 115

#### 第三节 人生处处是太极，各个地方有联系

透过眼睛看五脏 / 116

耳朵有病先查肾 / 117

身体表征病变表 / 118

抵抗衰老十方法 / 121

## 第四节 扎拔推刮练，中医治法显神奇

针灸拔罐通经络，病好一半不必说 / 124

推拿刮痧作用大，自然疗法很安全 / 126

常练气功可调心，知足常乐气平和 / 127

## 第六章 药食本同源，中国特色保养

### 第一节 食物分性质，补养有区别

区别食物性质，才能正确养生 / 131

有些食物相克，饮食需要注意 / 134

民间养生传言，灵活运用才对 / 134

### 第二节 中国特色药膳，健康美味并重

食有主副，传统用餐有侧重 / 136

寓医于食，科学营养话养生 / 137

药食同源，相互补充功效大 / 138

药食共享，五脏补养有特点 / 140

### 第三节 五色五味入五脏，根据体质谈饮食

五色养五脏，对应色彩找食物 / 142

五味有主张，对应味道养五脏 / 144

体质不同，补养宜忌也不同 / 145

女性进补，以补血为重点 / 147

### 第四节 厨房即药房，翻翻食物论健康

药食同源话蔬菜 / 149



绿豆解毒良药，大豆蛋白优质 / 151

季节不同，饮食也应有别 / 152

地理环境不同，饮食习惯不同 / 153

## 第七章 顺天时承地理，养生天人合一

### 第一节 天人合一，养生最高境界

天人本一体，万物共生长 / 157

生气通于天，要顺时养气 / 158

天人相感应，培养生物钟 / 160

### 第二节 心气平和，健康自然常在

心理平衡，生理才平衡 / 162

心无杂念，病才无从来 / 163

心平气和，生命才长久 / 164

### 第三节 顺应四时，方能拥有健康

春冬养生有别，方法各有侧重 / 166

四季分养阴阳，饮食起居有别 / 168

昼夜十二时辰，对应人之卧起 / 172

### 第四节 内经支招，共享健康美丽

想要美丽，内调外养 / 178

女人养身，调和阴阳 / 179

简单生活，健康是福 / 181

## 第八章 浓缩国医精华，内经经典导读

### 第一节 内经精要解读，解惑加深理解

《内经》精要 / 185

《内经》解惑 / 186

内经看善本，学习有帮助 / 188

### 第二节 内经古今对照，白话导读助学习

【上古天真论篇第一】 / 191

【四气调神大论篇第二】 / 195

【生气通天论篇第三】 / 198

【金匱真言论篇第四】 / 203

【阴阳应象大论篇第五】 / 206

【阴阳离合论篇第六】 / 215

【阴阳别论篇第七】 / 217

【灵兰秘典论篇第八】 / 221

【六节脏象论篇第九】 / 223

【五脏生成篇第十】 / 228

【五脏别论篇第十一】 / 231

【异法方宜论篇第十二】 / 233

【移精变气论篇第十三】 / 235

【汤液醪醴论篇第十四】 / 238

【玉版论要篇第十五】 / 240

【诊要经终论篇第十六】 / 242

【脉要精微论篇第十七】 / 246

【平人氣象论篇第十八】 / 253



# 第一章

千年养生百科，圣贤长寿秘籍





## 第一节

# 解读内经，发现养生的智慧

### 黄帝，养生第一人

中医学源远流长，有关中国传说中的上古医学人物主要有以下几位。

伏羲氏：中国神话中人类的始祖。所处时代约为旧石器时代中晚期。“始作八卦，以通神明之德，以类万物之情。”

神农氏：即炎帝。中国传说中农业和医药的发明者，所处时代为新石器时代晚期，“炎帝神农氏，尝味草木，宣药疗疾，救夭伤人命，百姓日用而不知，著本草四卷”。我国第一部系统论述药物的著作，约成书于汉代，被命名为《神农本草经》，寓有尊崇怀念神农氏之意。

黄帝：传说中我国各族人民的共同祖先，姓姬，号轩辕氏、有熊氏，少典之子。所处时代为原始社会末期，为部落联盟的领袖。传说他的发明创造很多，如舟车、兵器、文字、音律、算术等，我国古文献也多有黄帝创造发明的记载。

岐伯：中国传说中最富有声望的医学家。今传《素问》基本上乃黄帝问，岐伯答，以阐述医学理论，显示了岐伯高深的医学修养。

传说中的上古医家还有俞跗（fū）、少俞、伯高、鬼臾区、少师，他们均为黄帝内臣，俞跗、少俞为兄弟二人，擅长外科手术；伯高是以针灸理论、临床和熨法等外治为特长，同时，对脉理亦多有论述；鬼臾区善于五行之说；少师以擅长人体体质之论而闻名。在诸多的上古医学人物中，多位都是黄帝臣民。据传，黄帝见百姓多死于疾病，非常重视“病理研究”，常常与岐伯、少俞等一起研究医学问题，探求人体生命的自然规律与疾病防治理论，为后人留下了许多经典的养生智慧，对中医发展成熟起到了重要作用。

《帝王世纪》说：“黄帝使岐伯尝味草木，典医疗疾，今经方、本草之书咸出焉。”《通鉴外记》说：“（黄）帝以人之生也，负阴而抱阳，食味而被色，寒暑荡之于外，喜怒攻之于内……察五色，立五运，洞性命，纪阴阳，咨于岐伯而作《内经》。”据《二十五史新篇》记载，黄帝是父系氏族时期中原地区的一位部落联盟长，生于轩辕之丘（今河南新郑西北），故又称轩辕氏。黄帝幼时聪明异常，才干出众，成年后被拥立为有熊部落首领，故又称有熊氏。他所生活的时代，正是原始社会向阶级社会过渡的前期，社会变革十分激烈，因此史书中留下了许多关于他南征北战的生动记载，最为著名的当为“黄帝战蚩尤于涿鹿，终擒蚩尤而诛之”。他通过战争，使中原各部落实现了联合，成为部落联盟长，从此，黄帝号令天下，成为天下共主。黄帝一生做了许多好事，因而在古人的口传历史中占有重要的地位，又因其有土德之瑞，故被后世尊为黄帝。

《内经》其实是一部养生宝典。整本书里面只有13个药方，从这个意义上讲，它更是一部讲“内求”的书籍，要使生命健康长寿，不要外求，要内观、内求，就是看我们的五脏六腑，看我们的气血流动，通过调整气血、经络、脏腑来达到健康长寿，所以内求实际上是为我们指出了正确认识生命的一种方法。《内经》中“不治已病治未病”说明了这点，譬如：一个人的肝脏出了问题，不要盲目地治疗肝脏，还要从其他未生病的脏器着手。肝属木，肾属水，心属火，水生木，木生火，所以治疗肝病要从肾脏和心脏上着手。《内经》中“不治已乱治未乱”也说明了这点。假设我们的内体是一个公司，公司的管理模式出了问题，造成了混乱，不要盲目地去解决当前的混乱，而要从造成混乱的原因和混乱将会导致的后果入手。简单地说，就是把前面和后面两端解决，中间的那段麻烦也就不存在了。

由此可见，黄帝是千年养生第一人。

### 岐伯，中医之鼻祖

记载“岐伯”的最早文献是《内经》。

在《内经》中，总有一个人在黄帝问话后回答问题，他就是岐伯，是我