

家庭品质生活宝典

中华传统

经典诠释中华千年传统养生术

# 太医养生宝典

实用版

这本书就是通过对太医养生经的解读，告诉你，应当怎样三分治？应当怎样七分养？

李元秀◎主编



家庭版

No. 1

图解国医精髓及养生智慧

一部中华传统医学思想与实用相结合的家庭健康秘法读本



内蒙古人民出版社

健康饮食

中国居民膳食指南

中国居民膳食指南

# 中华医典

# 大医养生宝典



家庭品质生活宝典

中华传统

# 太医养生宝典

家庭版

No. 1



李元秀◎主编



内蒙古人民出版社



## 图书在版编目(CIP)数据

中华传统太医养生宝典/张瑞编著. —呼和浩特:内蒙古人民出版社, 2009. 8  
(家庭品质生活宝典/李元秀主编)  
ISBN 978-7-204-10136-8

I. 中… II. 张… III. ①养生(中医) - 基本知识  
IV. R212

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 146690 号

## 家庭品质生活宝典

*Jia Ting Pin Zhi Sheng Huo Bao Dian*

**编 著** 张 瑞  
**责任编辑** 张惠钧  
**封面设计** 袁剑锋  
**出版发行** 内蒙古人民出版社  
**地 址** 呼和浩特市新城区新华大街祥泰大厦  
**印 刷** 北京合众伟业印刷有限公司  
**开 本** 710×1000 1/16  
**印 张** 360  
**字 数** 3000 千  
**版 次** 2009 年 8 月第 1 版  
**印 次** 2009 年 9 月第 1 次印刷  
**印 数** 1-10000 套  
**书 号** ISBN 978-7-204-10136-8/ I · 2155  
**定 价** 596. 00 元(全 20 册)



如出现印装质量问题, 请与我社联系。联系电话: (0471)4971562 4971659

## 目 录

## 第一章 太医养生与《黄帝内经》

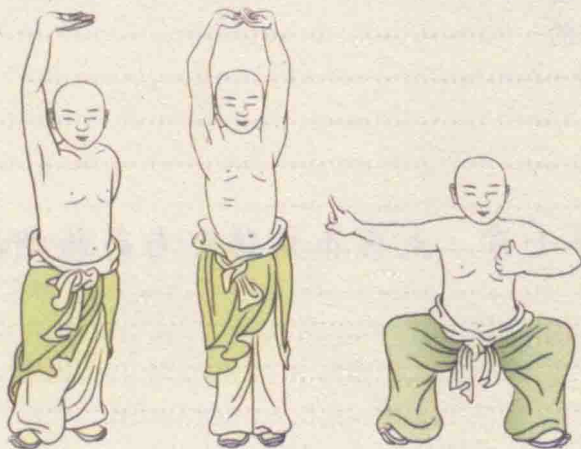
何谓《内经》 .....	1
养生是《内经》的核心 .....	4
太医用《内经》打开养生之门 .....	8

## 第二章 太医饮食养生之道

食不过饱 .....	31
五味搭配 .....	35
远离万病之源 .....	40
饮食忌生冷 .....	43
药补不如食补 .....	46
药酒 .....	51
食能以时身无灾 .....	56

## 第三章 太医四季运动养生论

运动有度 .....	60
------------	----



运动养生要四时有别 .....	67
没事常走路 .....	70
取形导气,形神俱养 .....	72
以神养形 .....	73

## 第四章 太医养生与修心养性

病由心生 .....	76
九气为病 .....	77
情志养生之道 .....	80
知足常乐之心 .....	81
乐以忘忧 .....	83
调节情绪法 .....	87

## 第五章 遵守天道的太医养生学

养生成败的关键 .....	94
乐而有节 .....	96
养生之大忌 .....	100
适龄而御 .....	101
性生活随季节而动 .....	103
七损八益 .....	104

## 第六章 起居养生法

选择适宜的居住环境 .....	106
健康长寿是睡出来的 .....	108
不让虚风有机可乘 .....	115
春捂秋冻不生病 .....	116
足宜暖而头宜寒 .....	118

## 第七章 太医养生膳食与药物调养

中医膳食金字塔 .....	122
五味与五脏 .....	124
五味调和是关键 .....	126



五味偏嗜的隐患 .....	129
饮食养生的禁忌 .....	132
应注重膳食平衡 .....	133
巧食则不病 .....	134
防止病从口入 .....	138
食要得法 .....	142
学生考试期间的饮食调养 .....	145
中年人的饮食调养 .....	145
老年人的饮食调养 .....	147
增强人体的自愈力 .....	151
养生学与中药 .....	152
药食同源理论 .....	153
四气解药性 .....	155
单味药和复方 .....	156
延缓衰老秘方 .....	157
施补理论 .....	159
益寿延年秘方 .....	162
益寿延年的中药方 .....	163
益寿延年的太医方 .....	176
气血双补太医方 .....	181

## 第八章 保健与养生导引

推拿按摩保健法 .....	190
中医保健刮痧法 .....	198
针灸保健法 .....	203
风水与太医养生 .....	212
高山养生法 .....	215
海滨养生法 .....	217
平原与盆地养生法 .....	218
地理环境与疾病治疗 .....	220
太医养生首推东方之域 .....	221
西方之域养生 .....	222
北方之域养生 .....	223
南方之域养生 .....	224

中央之域养生 ..... 225

## 第九章 顺天道乃太医养生之本

顺天应时 ..... 228

春月话养生 ..... 232

夏月话养生 ..... 234

秋月话养生 ..... 238

冬月话养生 ..... 239

太医评说阴阳五态人 ..... 243

太医评说阴阳二十五人 ..... 245

体质识别法 ..... 247

平和体质养生法 ..... 250

气虚体质养生法 ..... 252

气虚体质特别推荐 ..... 253

阳虚体质养生法 ..... 254

阳虚体质饮食配膳 ..... 255

血虚体质养生法 ..... 256

血虚体质饮食配膳 ..... 257

阴虚体质养生法 ..... 259

阴虚体质推荐补品 ..... 260

痰湿体质养生法 ..... 261

湿热体质养生法 ..... 263

湿热体质饮食配膳 ..... 264





## 第一章 太医养生与《黄帝内经》

### 何谓《内经》



《黄帝内经》是我国医学宝库中现存成书最早的一部医学典籍，是研究人的生理学、病理学、诊断学、治疗原则和药物学的医学巨著，包括《素问》与《灵枢》两部分，共有162篇。

#### 【一部千古奇书】

《内经》是一部医书，它在中医学体系中具有绝对超然的地位。从其成书的西汉时代到今日的漫漫历史长河中，你随便找一个从事中医的人，不论他刚刚出道还是成名已久，不论他是毛头小子还是垂垂老者，也不论他是庸医还是苍生大医，没一个人不知道《内经》的。

不仅如此，《内经》在哲学史上也有崇高的地位，是后世哲学家研究的一个焦

点；同时，它也是道教文献中重要的经典著作，是道教医学的发源。

此外，因该书广泛涉及地理学、天文学、气象学、物候学、农学、数学、心理学、美学、乐理学等多个学科的知识，所以成为现代人们窥测古代科学的一扇窗口。

《内经》在长达两千多年的时间里，吸引着历代学者的目光，影响着中国文化和科学的发展方向。因此，它与《山海经》、《易经》一起，被称为中国上古三大奇书，成为中国文化和科技体系中不可或缺的一环。

### 【现代中医学的源头】

《内经》可以说是现代中医学的源头，但并不能代表古代医学的全部。《汉书·艺文志》记载，西汉时期医学书籍中最有影响力的有7部，分别是《内经》《黄帝外经》《扁鹊内经》《扁鹊外经》《白氏内经》《白氏外经》和《旁篇》。这7部典籍涵盖了先秦医学的全貌。但是不幸的是，其中6部都散失了，只有《内经》流传了下来，并且在随后的历史中不断衍化，成为现代庞杂的中医学体系的重要源头。

因此说，《内经》是先秦医学中硕果仅存的一枝，是现代中医学的源头，是我们认识先秦医学和理解中医学的必由之路，但它并不是古代医学的全部。不过，这丝毫不能影响它在医学史上的价值，正因为它是惟一流传下来的，所以才是最宝贵的。

### 【《黄帝内经》中“黄帝”二字是什么意思呢】

《史记》说黄帝姓公孙，是有熊国君少典的儿子，出生于轩辕之丘，故号轩辕氏，在姬水长大成人，又以姬为姓。黄帝以土德为王，土在五行中对应黄色，所以叫黄帝。

黄帝是中华文明的缔造者，被誉为华夏的“文明之祖”，医药的发源也可追溯到黄帝时期。因此，就像木匠尊鲁班，酿酒业尊杜康一样，古代医家也将黄帝作为医药行业的祖师，所以中医学的经典著作也要与黄帝联系起来。

《内经》以黄帝为名还有另外的含义。《内经》成书时期，中医学已经发展到非常繁盛的阶段，最初的学派已经出现了，黄帝学派正是其中



的一支。此外，《汉书》记载的其他5部经典，经推测也应该是属于不同的学派。《内经》以黄帝为名，就是为了标示出其独有的理论体系。

### 【《内经》为什么叫“内经”呢】

“内经”是与“外经”相对而言的，所以《汉书》记载有和《内经》相对的《黄帝外经》。“经”是指经典，说明了一部著作的权威性。而以“内”“外”作为分别，可能针对的是书的内容。《史记·扁鹊仓公列传》记载名医俞跗的医术：

“治病不以汤液醴酒，铍石挐引，案机毒熨，一拨见病之应，因五藏之输，乃割皮解肌，诀脉结筋，搦髓脑，揲荒爪幕，湔浣肠胃，漱涤五藏，练精易形。”

这种不用汤剂、药酒，铍针、砭石、导引、推拿、药熨，而是割开皮肤肌肉、结扎筋腱、清洗肠胃、洗涤五脏的方法明显是外科手术的疗法，说明在汉代以前，中医学的外科技术已经达到了极高的水平。

然而，我们从《内经》中完全找不到这方面的内容。作为一部经典医学著作而没有收录当时某些先进的医学技术，只有一种可能，就是作者先对内容进行了分类，并将其分别收录于不同的书中。而“内”“外”，很可能就是对此而言的。

因此，从《内经》的内容偏重于汤药、针灸、推拿、导引等方法来看，很可能其相对的《外经》讲的是手术治疗。

### 【《内经》中的人物】

与我们现在写书不同，《内经》的作者设置了许多场景，以情景对话的方式来说明其理论和方法。活动在这些场景中的人物，最主要的有两人，一位是黄帝，另外一位是岐伯。在《内经》中，岐伯被尊称为“天师”，也就是黄帝的老师，教授黄帝医学知识。一般情况下都是黄帝发现一些问题，向岐伯请教，而岐伯高屋建瓴地讲解一番。但也有黄帝与岐伯一起讨论的情况，他们各抒己见，其乐融融。

在古代，中医学被称为“岐黄之术”，就是来源于这两位主人公问答的故事。雷公、伯高和少俞也是《内经》中经常出现的人物，伯高和少俞是医药专家，常给黄帝传业解惑；而雷公则更像黄帝的弟子，经常被黄帝召来检查功课，也常常向黄帝请教医学问题。





《黄帝内经素问》明·万历三十七年刻本，《素问·上古天真论》第一篇，指出上古真仙，能保合天真，摄生修道，把握阴阳，呼吸导引，炼气化神，形神合一，故能与天齐寿。这也是对养生总原则的论述。

### 养生是《内经》的核心

那么，《内经》究竟是一本什么样的书呢？

准确地说，《内经》是一本研究人的书，它研究人的生理、心理，研究人为何会生病，生病之后怎样治疗，还研究如何发挥人的内在潜能，以达到健康长寿。如果用一词来概括《内经》的主题，那就是——养生。

养生是《内经》的核心，《内经》的一切内容都是围绕这一中心展开的。但是，《内经》的养生并非仅仅就是预防保健，其范围要宽泛得多。《内经》的养生是指保养生命，生命在健康时要保持这种健康，并在此基础上追求其进一步的完善；生病时则要祛除疾病，恢复健康。因此，养生的内容不但要包括预防保健，而且包括治疗与康复。

为了达到延年益寿的目的，《内经》一开始就给读者树立了真人、至人、圣人、贤人4个层次的养生目标。

真人是养生的最高境界，可以“寿敝天地，无有终时”，对于平常人来说可望而不可及；至人虽不能长生不老，但通过养生开发了自身的潜能，生命质量得以提高，因而可以做到许多常人难以做到的事情，体悟到许多常人难以感知的东西；圣人境界又低了一层，但也是养生有道之人，可以健康无病活过百岁；而贤人是四者中最低的层次，不过也可因为养生而益寿延年。

为了达到这4个层次，《内经》广泛研究了自然和社会环境对人的影响，引用了当时各个学科的知识来研究养生，提出了一整套行之有效的养生方法。两千多年以来，这套方法中治疗方面的内容得以发展，最终演化成庞杂的中医学体系，而其他内容则未能引起人们足够的重视。

其实，治疗并不是《内经》的重点，因为在《内经》看来，疾病是养生活中出现的意外，而这个意外是完全可以避免的。

《内经》认为，养生就要从举手投足间做起，生活起居、吃喝拉撒都蕴含着养生的学问。而养生只有贯彻到生活的方方面面之中，一举一动都合乎养生的原则，才能达到最好的养生效果。

那么，就让我们一起来解读《内经》，看看什么是养生的原则，看看如何在日常生活的一举一动中养生吧。

### 真人

提挈天地，把握阴阳，呼吸精气，独立守神，肌肉若一，故能寿敝天地，无有终时，此其道生。

真人是养生者能够达到的最高境界。真人从最高的层面上把握了天地之间的规律，通晓阴阳二气运动变化的方方面面。因此，他的举手投足，无不暗合养生之道。他的呼吸能提取天地精气，精神则自然内守，达到了虚无的状态，全身肌肉高度协调，形成一个统一的整体，所以真人的寿命同天地而没有终了的时候。

### 至人

淳德全道，和于阴阳，调于四时，去世离俗，积精全神。游行于天地之间，视听八达之外，此盖益其寿命面强者也，亦归于真人。

至人虽比不上真人，却也像真人一样，近似于神仙的境界。至人努力探究天地间的规律，以此来指导自己的养生活动。他们离开人群，隐居避世，尽力使自己的活动与四时阴阳的变化相协调。他们修炼宁神养气的功夫，所以往往会具有某些神





《内经》广泛研究了人、自然和社会三者之闻的关系。正如此画所示，古人所追求的“湖水绕村，树木绕斋，登楼安坐对谈，心已超然世外”的情景，正符合养生之道。养生就是要提高人体功能，提升生命质量，做好了这项工作，疾病就不会发生，治疗当然也就不需要了。



奇的本领。至人的这些做法，可以大大地延长其寿命。

### 圣人

处于大地之和，从八风之理，适嗜欲于世俗之间，无恚嗔之心，行不欲离于世，被服章，举不欲观于俗，外不劳表于事，内无思想之患，以恬愉之务，以自得为功，形体不敝，精神不散，亦可以百数。

圣人不像至人那样隐居，但他们会注意选择好的环境来居住，顺应自然气候的变化而行事。圣人很有自己的主见，不会为世俗所左右。他们注意精神和肉体的双重修炼，肉体上不使自己过劳，精神上始终保持愉悦。所以，圣人也能取得不错的养生效果，寿命可达百岁。

### 贤人

法则天地，象似日月，辨列星辰，逆从阴阳，分别四时，将从上古合同于道，亦可使益寿而有极时。

贤人明白一些自然规律，懂得顺应四时阴阳变化而活动的道理，但是却并不能完全做到。他们也努力学习真人、至人、圣人的生方法，可以取得一定的养生效果。

真、至、圣、贤可以说是古人为养生而设立的目标。成为真人是终极目的，但是要从贤人做起，一步一步达成心愿。对于现代社会的人来说，贤人的目标太小了，而真人、至人的目标则有点虚无。而通过努力，达到圣人的境界还是很有可能的。



## 太医用《内经》打开养生之门



“夫子之墙”是指学问道德高深莫测，高不可攀，令人向往。对于现代人来说，养生也是如此，但是如果找到了门进去，就会领悟到养生的真谛。

据《论语》记载，叔孙武叔在朝廷上对大夫们说：“子贡比仲尼更贤明。”子服景伯就把叔孙武叔的话告诉了子贡。子贡说：“个人的修养就像围墙一样，我的围墙只有齐肩高，人在墙外，就可以看见房屋的美好。老师的围墙却有好几仞高，如果找不到门进去，你就看不见里面宗庙和房屋的富丽堂皇。”

《内经》对于我们现代人来说，中间就隔着一道“夫子之墙”，如果找不到门进去，养生对于我们来说，始终是只知其然而不知其所以然。但如果能得其门而入，就会领悟到其中的富丽堂皇。此后再来看生活，就会发现一个崭新的世界，发现我们的一举一动，其实另有玄机。那么什么是“夫子之墙”的门户呢？它就是《内经》的养生原则。

## 【天人合一，与自然和谐共处】

《内经》看问题与我们现代人是不同的，它更注重整体和宏观。《内经》认为，人生活在一个由自然和社会组成的大系统中，不断受到这个系统中各种要素的影响，同时也影响着其他的要素；人本身的精神与肉体亦不孤立，而是存在着复杂的相互作用。养生就要注意到事物之间的这种关系，注意到系统中其他要素与人的关系。

看过历史小说的人可能会记得这样的描述：天下将大乱之时，往往是各种异象不断，如狂风骤起、冰雹不断，海水泛滥、山崩地裂、雌鸡化雄……

种种不祥，无非是要说明这些不祥是乱世前的预兆。然而，天下大乱是政治上



的事，为什么要牵扯到自然现象呢？这些看似牵强附会的说法，其实正好反映了古人的思维模式。

《内经》指出，人受自然变化的影响，其活动与日月的运行相呼应。天地万物都是由精气形成的，气聚合在一起就形成了有形的事物。事物的运动从根本上说就是气的运动，所以事物的运动也一定有统一的模式。

因此，我们所知所感的事物，看似全然没有关系的，却也可以因气而神秘地联系在一起。人与自然是如此，自然与社会也是如此。

古人的这种思想，可以说是睿智与臆想并存。说他睿智，是因为人是自然和社会的一部分，必然要受到自然规律和社会发展的影响，气候变迁、风雨晦明、贵而失势、尝富后贫，无不影响人的生理和心理状态。同时，国以民为本，既然民要受到自然的影响，则自然的变化也必然通过人而影响到社会。

《内经》就很好地把握了这个度，积极研究人与自然的关系，从整体的角度探讨养生保健，得出了一些令人惊叹的结论。

#### ◆因地制宜

《内经》认为，生活在不同地域的人们，由于环境、生活习俗不同，其体质状况有一定的差异，他们的抗病能力也有强有弱，可以出现不同的常见病、多发病，以及某些特有的地方性疾病。

《内经》以中原为中心，分析了东、西、南、北和中原5个地方的人的体质差异。

《素问·五常政大论》指出，治病养生，都要因地制宜，“必明天道地理，阴阳更胜，气之先后”



《内经》认为，天地万物都是由“精气”集结聚合而成的，因此无论事物的外观、形态如何变化，它们之间都是有联系的。一草一木、一鸟一兽无不影响着人的生存状态、身体健康和心理状态。

