

为国人量身打造的养生、保健、祛病真经

# 《黄帝内经》秘方王

图解《黄帝内经》中的对症治疗良方  
针灸、按摩、拔罐……轻松让自己除百病

《健康大讲堂》编委会 主编



03:00-05:00

## 「手太阴肺经」

「手太阴之脉，起于中焦，下络大肠，还循胃口，下膈属肺……」

肺为「相得之官」，能朝百脉。寅时肺经当令，此时一定要睡熟，因为肺经宣发、肃降的功能通过深度的睡眠才能更好地完成。若肺经出现问题，则易患呼吸系统疾病及五官疾病。若常在寅时突然醒来，则多由肺气不足所致，要对肺保养。

17:00-19:00

## 「足少阴肾经」

酉时宜吃晚餐。晚餐宜少，饭后要漱口，因饭后胃需要足够血液保证消化，故不宜立即活动。

酉时肾经当令，是气血灌注肾经的时段，肾主藏精，此时宜贮藏精华、调养肾脏。

任脉主血，督脉主气，为人体经气之海。任督二脉在中医诊断与道家导引养生上相当重要：任督二脉若通，则八脉通，八脉通，则百脉通，进而能改善体质，强健筋骨，促进循环。

## 「任脉」



## 「督脉」

## 「手厥阴心包经」

19:00-21:00



戌时心包经当令，而心包经中的膻中穴主喜乐，所以睡前宜适当活动而后安睡。

## 「手阳明大肠经」

05:00-07:00



卯时大肠经当令，清晨起床，喝一杯温开水，有助排毒。



## 「手太阳小肠经」

13:00  
15:00

未时小肠经当令，午饭的消化吸收在此时进行，所以午饭要吃饱，小肠经的气血才会充足，与心经的沟通才会加强，新陈代谢才能得以维持。

## 「足少阳胆经」

23:00  
01:00



子时胆经当令，《黄帝内经》说：“凡十一藏取于胆”。子时为阴极阳生之时，此时保护阳气最好的方法就是睡觉。

## 「足太阳膀胱经」

15:00-17:00



“膀胱足太阳之脉，起于目内眦，上额交巅……”

古人云“朝而授业，夕而习复”。申时膀胱经当令，此时膀胱经表现活跃，气血上输到脑部，所以此时学习、工作效率很高。



# 《黄帝内经》秘方王

|《健康大讲堂》编委会 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》秘方王/《健康大讲堂》编委会主编

. — 哈尔滨:黑龙江科学技术出版社, 2013. 5

ISBN 978-7-5388-7151-7

I. ①黄… II. ①健… III. ①内经—秘方—汇编  
IV. ①R221②R289. 2

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第060108号

## 《黄帝内经》秘方王

HUANGDI NEIJING MIFANG WANG

---

主 编 《健康大讲堂》编委会

责任编辑 李欣育 汝海婧

封面设计 景雪峰

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](http://www.lkcbs.cn) [www.lkpub.cn](http://www.lkpub.cn)

发 行 全国新华书店

印 刷 深圳市彩美印刷有限公司

开 本 711 mm × 1016 mm 1/24

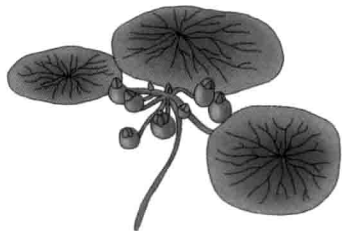
印 张 16

字 数 150千字

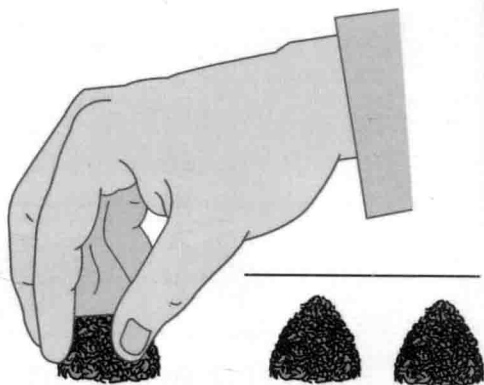
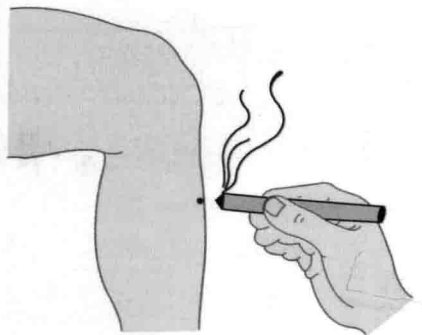
版 次 2013年5月第1版 2013年5月第1次印刷

书 号 ISBN 978-7-5388-7151-7/R · 1992

定 价 29.80元



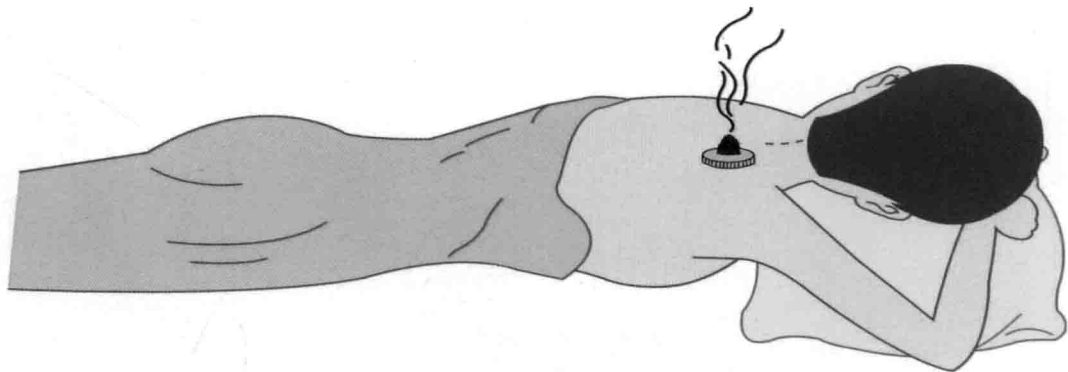
【版权所有，请勿翻印、转载】

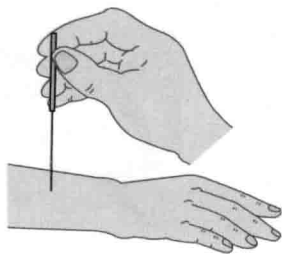
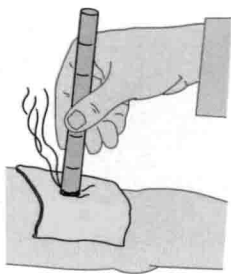


序言 | Preface

中国人养生治病第一宝典

活学活用《黄帝内经》智慧疗治百病





《黄帝内经》是中国古代医学养生的集大成者，也是中国古代第一部关于生命的百科全书。面对成百上千的养生方法，您还为选择适合自己的养生方案而发愁吗？寻医问药、治病养生不可不看《黄帝内经》。本书深入挖掘了《黄帝内经》中的养生智慧，同时结合当今中国人的生活特点，介绍了大量具有可操作性的中医保健养生实用方法。全书从全身经络入手，详解中医针刺、灸疗、按摩、拔罐的操作精髓，并为您对症推荐了人体七大系统百种常见病症的对症针刺、艾灸、拔罐、按摩方法，真正让您和家人手到病除、收获健康。



# 目录



## 第一章 认识中国人养生经典 ——《黄帝内经》



### 流传两千余年的中国式养生智慧

- 1 《黄帝内经》是国人的养生经典 ..... 011
- 2 黄帝和岐伯是什么样的人 ..... 012
- 3 《黄帝内经》有哪些基本内容 ..... 014
- 4 《黄帝内经》如何反映人生各大阶段 ... 015
- 5 《黄帝内经》真为黄帝所著吗 ..... 016

### 《黄帝内经》三大基本学说

- 1 阴阳学说 ..... 018
- 2 五行学说 ..... 022
- 3 藏象学说 ..... 032

### 《黄帝内经》对人体生命规律的探寻

- 1 天年论 ..... 037
- 2 生命的能量 ..... 045



## 第二章 认识《黄帝内经》中的经络与穴位



### 经络与穴位是身体中的大药田

|                         |     |
|-------------------------|-----|
| 1 人体经络系统的构成 .....       | 056 |
| 2 《黄帝内经》是中医经络学的基础 ..... | 057 |
| 3 经络是养生的第一要义 .....      | 060 |
| 4 利用经络调养身体 .....        | 061 |
| 5 经络养生要遵循阴阳和时间 .....    | 063 |

### 细说人体十二正经

|                |     |
|----------------|-----|
| 壹 手太阴肺经 .....  | 065 |
| 贰 手阳明大肠经 ..... | 068 |
| 叁 足阳明胃经 .....  | 072 |
| 肆 足太阴脾经 .....  | 080 |
| 伍 手少阴心经 .....  | 085 |
| 陆 手太阳小肠经 ..... | 088 |
| 柒 足太阳膀胱经 ..... | 092 |
| 捌 足少阴肾经 .....  | 103 |
| 玖 手厥阴心包经 ..... | 108 |
| 拾 手少阳三焦经 ..... | 111 |
| 拾壹 足少阳胆经 ..... | 115 |

|                |     |
|----------------|-----|
| 拾贰 足厥阴肝经 ..... | 123 |
|----------------|-----|

### 细说人体奇经八脉

|             |     |
|-------------|-----|
| 壹 督脉 .....  | 127 |
| 贰 任脉 .....  | 132 |
| 叁 冲脉 .....  | 137 |
| 肆 带脉 .....  | 137 |
| 伍 阳跷脉 ..... | 138 |
| 陆 阴跷脉 ..... | 138 |
| 柒 阳维脉 ..... | 139 |
| 捌 阴维脉 ..... | 139 |

### 细说人体常用奇穴

|                |     |
|----------------|-----|
| 头颈部常用奇穴表 ..... | 140 |
| 躯干部常用奇穴表 ..... | 142 |
| 四肢部常用奇穴表 ..... | 144 |

# 第三章 《黄帝内经》神奇疗法大揭密



## 针刺疗法

|                  |     |
|------------------|-----|
| 1 毫针的结构 .....    | 150 |
| 2 针刺手技的练习 .....  | 151 |
| 3 针刺时患者的体位 ..... | 151 |
| 4 针刺中的消毒 .....   | 153 |
| 5 针刺的方向与深浅 ..... | 154 |
| 6 进针的方法 .....    | 156 |
| 7 针刺的补和泻 .....   | 159 |
| 8 留针、出针 .....    | 160 |

## 灸疗法

|                    |     |
|--------------------|-----|
| 1 艾灸法 .....        | 163 |
| 2 非艾灸法 .....       | 176 |
| 3 保健灸常用穴位及方法 ..... | 181 |
| 4 灸法补泻与注意事项 .....  | 185 |

## 按摩疗法

|                     |     |
|---------------------|-----|
| 1 常用的按摩手法 .....     | 188 |
| 2 按摩的介质及辅助治疗 .....  | 193 |
| 3 按摩疗法适应证及禁忌证 ..... | 193 |

|               |     |
|---------------|-----|
| 4 小儿按摩法 ..... | 194 |
|---------------|-----|

## 拔罐疗法

|                  |     |
|------------------|-----|
| 1 杯罐的种类 .....    | 195 |
| 2 拔罐的方法 .....    | 196 |
| 3 留罐的时间 .....    | 199 |
| 4 拔罐疗法适应证 .....  | 200 |
| 5 拔罐疗法注意事项 ..... | 200 |



## 第四章 《黄帝内经》百病治验

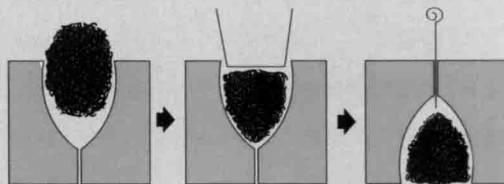


### 内科疾病

|                    |     |                   |     |
|--------------------|-----|-------------------|-----|
| [一] 流行感冒 .....     | 202 | [十八] 肩关节周围炎 ..... | 255 |
| [二] 流行性腮腺炎 .....   | 206 | [十九] 肥胖症 .....    | 258 |
| [三] 支气管炎 .....     | 209 | [二十] 休克 .....     | 261 |
| [四] 支气管哮喘 .....    | 212 | <b>外科疾病</b>       |     |
| [五] 胃炎 .....       | 216 | [一] 落枕 .....      | 263 |
| [六] 胃下垂 .....      | 219 | [二] 急性乳腺炎 .....   | 266 |
| [七] 胃及十二指肠溃疡 ..... | 223 | [三] 腱鞘炎 .....     | 269 |
| [八] 急性肠胃炎 .....    | 226 | [四] 腱鞘囊肿 .....    | 271 |
| [九] 腹泻 .....       | 228 | [五] 颈椎综合征 .....   | 273 |
| [十] 便秘 .....       | 232 | [六] 痔疮 .....      | 276 |
| [十一] 高血压 .....     | 235 | [七] 直肠脱垂 .....    | 279 |
| [十二] 冠心病 .....     | 238 | <b>皮肤科疾病</b>      |     |
| [十三] 肾炎 .....      | 241 | [一] 黄褐斑 .....     | 282 |
| [十四] 尿失禁 .....     | 243 | [二] 神经性皮炎 .....   | 284 |
| [十五] 更年期综合征 .....  | 245 | [三] 荨麻疹 .....     | 287 |
| [十六] 风湿性关节炎 .....  | 248 | [四] 扁平疣 .....     | 290 |
| [十七] 增生性脊椎炎 .....  | 252 | [五] 斑秃 .....      | 291 |
|                    |     | [六] 白癣 .....      | 294 |

|                    |     |
|--------------------|-----|
| [七] 毛囊炎及疖肿 .....   | 296 |
| [八] 冻伤 .....       | 298 |
| <b>妇产科疾病</b>       |     |
| [一] 痛经 .....       | 300 |
| [二] 闭经 .....       | 304 |
| [三] 月经不调 .....     | 307 |
| [四] 白带过多 .....     | 310 |
| [五] 不孕症 .....      | 312 |
| [六] 妊娠呕吐 .....     | 314 |
| <b>儿科疾病</b>        |     |
| [一] 小儿惊风 .....     | 316 |
| [二] 小儿夜啼症 .....    | 318 |
| [三] 小儿腹泻 .....     | 320 |
| [四] 小儿营养不良 .....   | 323 |
| [五] 小儿遗尿症 .....    | 325 |
| <b>神经精神科疾病</b>     |     |
| [一] 头痛 .....       | 328 |
| [二] 三叉神经痛 .....    | 331 |
| [三] 周围性面神经麻痹 ..... | 334 |
| [四] 面肌痉挛 .....     | 337 |
| [五] 腰椎间盘突出症 .....  | 340 |

|                       |     |
|-----------------------|-----|
| [六] 坐骨神经痛 .....       | 342 |
| [七] 眩晕 .....          | 345 |
| [八] 失眠症 .....         | 348 |
| [九] 癫痫 .....          | 352 |
| <b>五官科疾病</b>          |     |
| [一] 麦粒肿 .....         | 356 |
| [二] 急性结膜炎 .....       | 359 |
| [三] 近视 .....          | 361 |
| [四] 斜视 .....          | 363 |
| [五] 鼻炎 .....          | 366 |
| [六] 鼻窦炎 .....         | 369 |
| [七] 急性扁桃体炎 .....      | 371 |
| [八] 下颌关节功能紊乱综合征 ..... | 373 |
| [九] 牙痛 .....          | 375 |
| [十] 耳鸣、耳聋 .....       | 378 |
| [十一] 内耳眩晕症 .....      | 381 |



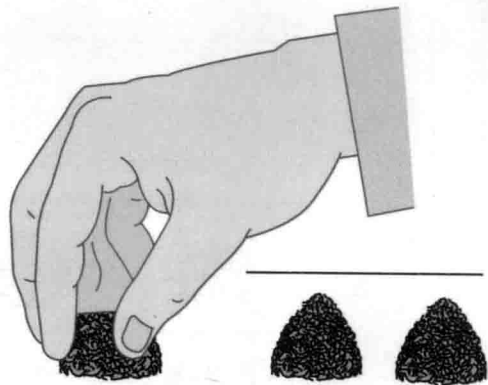
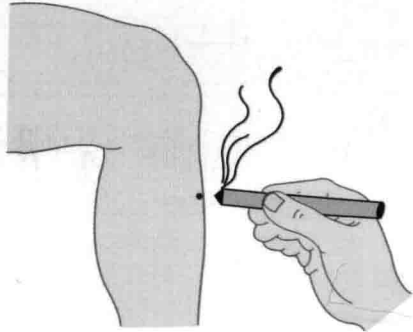


# 《黄帝内经》秘方王

|《健康大讲堂》编委会 主编|

黑龙江出版集团  
黑龙江科学技术出版社

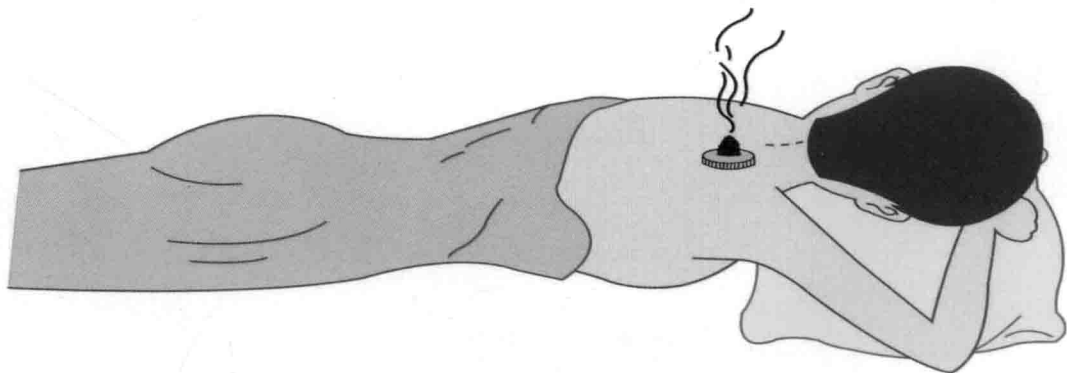
试读结束，需要全本请点击购买 [www.extongbook.com](http://www.extongbook.com)

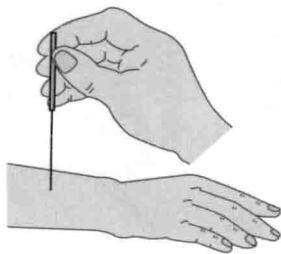
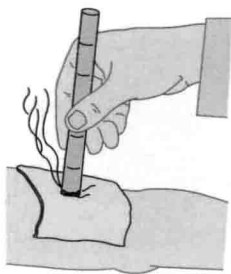


序言 | Preface

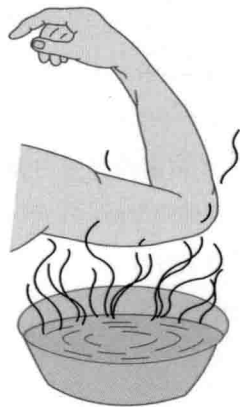
# 中国人养生治病第一宝典

## 活学活用《黄帝内经》智慧疗治百病





《黄帝内经》是中国古代医学养生的集大成者，也是中国古代第一部关于生命的百科全书。面对成百上千的养生方法，您还为选择适合自己的养生方案而发愁吗？寻医问药、治病养生不可不看《黄帝内经》。本书深入挖掘了《黄帝内经》中的养生智慧，同时结合当今中国人的生活特点，介绍了大量具有可操作性的中医保健养生实用方法。全书从全身经络入手，详解中医针刺、灸疗、按摩、拔罐的操作精髓，并为您对症推荐了人体七大系统百种常见病症的对症针刺、艾灸、拔罐、按摩方法，真正让您和家人手到病除、收获健康。



# 目录



## 第一章 认识中国人养生经典 ——《黄帝内经》



### 流传两千余年的中国式养生智慧

- 1 《黄帝内经》是国人的养生经典 ..... 011
- 2 黄帝和岐伯是什么样的人 ..... 012
- 3 《黄帝内经》有哪些基本内容 ..... 014
- 4 《黄帝内经》如何反映人生各大阶段 ... 015
- 5 《黄帝内经》真为黄帝所著吗 ..... 016

### 《黄帝内经》三大基本学说

- 1 阴阳学说 ..... 018
- 2 五行学说 ..... 022
- 3 藏象学说 ..... 032

### 《黄帝内经》对人体生命规律的探寻

- 1 天年论 ..... 037
- 2 生命的能量 ..... 045



## 第二章 认识《黄帝内经》中的经络与穴位



### 经络与穴位是身体中的大药田

|                         |     |
|-------------------------|-----|
| 1 人体经络系统的构成 .....       | 056 |
| 2 《黄帝内经》是中医经络学的基础 ..... | 057 |
| 3 经络是养生的第一要义 .....      | 060 |
| 4 利用经络调养身体 .....        | 061 |
| 5 经络养生要遵循阴阳和时间 .....    | 063 |

### 细说人体十二正经

|                |     |
|----------------|-----|
| 壹 手太阴肺经 .....  | 065 |
| 贰 手阳明大肠经 ..... | 068 |
| 叁 足阳明胃经 .....  | 072 |
| 肆 足太阴脾经 .....  | 080 |
| 伍 手少阴心经 .....  | 085 |
| 陆 手太阳小肠经 ..... | 088 |
| 柒 足太阳膀胱经 ..... | 092 |
| 捌 足少阴肾经 .....  | 103 |
| 玖 手厥阴心包经 ..... | 108 |
| 拾 手少阳三焦经 ..... | 111 |
| 拾壹 足少阳胆经 ..... | 115 |

|                |     |
|----------------|-----|
| 拾贰 足厥阴肝经 ..... | 123 |
|----------------|-----|

### 细说人体奇经八脉

|             |     |
|-------------|-----|
| 壹 督脉 .....  | 127 |
| 贰 任脉 .....  | 132 |
| 叁 冲脉 .....  | 137 |
| 肆 带脉 .....  | 137 |
| 伍 阳跷脉 ..... | 138 |
| 陆 阴跷脉 ..... | 138 |
| 柒 阳维脉 ..... | 139 |
| 捌 阴维脉 ..... | 139 |

### 细说人体常用奇穴

|                |     |
|----------------|-----|
| 头颈部常用奇穴表 ..... | 140 |
| 躯干部常用奇穴表 ..... | 142 |
| 四肢部常用奇穴表 ..... | 144 |

# 第三章 《黄帝内经》神奇疗法大揭密



## 针刺疗法

|                  |     |
|------------------|-----|
| 1 毫针的结构 .....    | 150 |
| 2 针刺手技的练习 .....  | 151 |
| 3 针刺时患者的体位 ..... | 151 |
| 4 针刺中的消毒 .....   | 153 |
| 5 针刺的方向与深浅 ..... | 154 |
| 6 进针的方法 .....    | 156 |
| 7 针刺的补和泻 .....   | 159 |
| 8 留针、出针 .....    | 160 |
| 4 小儿按摩法 .....    | 194 |

## 拔罐疗法

|                  |     |
|------------------|-----|
| 1 杯罐的种类 .....    | 195 |
| 2 拔罐的方法 .....    | 196 |
| 3 留罐的时间 .....    | 199 |
| 4 拔罐疗法适应证 .....  | 200 |
| 5 拔罐疗法注意事项 ..... | 200 |

## 灸疗法

|                    |     |
|--------------------|-----|
| 1 艾灸法 .....        | 163 |
| 2 非艾灸法 .....       | 176 |
| 3 保健灸常用穴位及方法 ..... | 181 |
| 4 灸法补泻与注意事项 .....  | 185 |

## 按摩疗法

|                     |     |
|---------------------|-----|
| 1 常用的按摩手法 .....     | 188 |
| 2 按摩的介质及辅助治疗 .....  | 193 |
| 3 按摩疗法适应证及禁忌证 ..... | 193 |



## 第四章 《黄帝内经》百病治验



### 内科疾病

|                    |     |
|--------------------|-----|
| [一] 流行感冒 .....     | 202 |
| [二] 流行性腮腺炎 .....   | 206 |
| [三] 支气管炎 .....     | 209 |
| [四] 支气管哮喘 .....    | 212 |
| [五] 胃炎 .....       | 216 |
| [六] 胃下垂 .....      | 219 |
| [七] 胃及十二指肠溃疡 ..... | 223 |
| [八] 急性肠胃炎 .....    | 226 |
| [九] 腹泻 .....       | 228 |
| [十] 便秘 .....       | 232 |
| [十一] 高血压 .....     | 235 |
| [十二] 冠心病 .....     | 238 |
| [十三] 肾炎 .....      | 241 |
| [十四] 尿失禁 .....     | 243 |
| [十五] 更年期综合征 .....  | 245 |
| [十六] 风湿性关节炎 .....  | 248 |
| [十七] 增生性脊椎炎 .....  | 252 |

|                   |     |
|-------------------|-----|
| [十八] 肩关节周围炎 ..... | 255 |
| [十九] 肥胖症 .....    | 258 |
| [二十] 休克 .....     | 261 |

### 外科疾病

|                 |     |
|-----------------|-----|
| [一] 落枕 .....    | 263 |
| [二] 急性乳腺炎 ..... | 266 |
| [三] 腱鞘炎 .....   | 269 |
| [四] 腱鞘囊肿 .....  | 271 |
| [五] 颈椎综合征 ..... | 273 |
| [六] 痔疮 .....    | 276 |
| [七] 直肠脱垂 .....  | 279 |

### 皮肤科疾病

|                 |     |
|-----------------|-----|
| [一] 黄褐斑 .....   | 282 |
| [二] 神经性皮炎 ..... | 284 |
| [三] 荨麻疹 .....   | 287 |
| [四] 扁平疣 .....   | 290 |
| [五] 斑秃 .....    | 291 |
| [六] 白癣 .....    | 294 |