

黄帝内经

抗衰老宝典

典藏版

第②次修订



“上古之人，[REDACTED]而动作不衰”

“今时之人，年半百而动作皆衰”

挖掘《黄帝内经》抗衰老、延年益寿的秘诀

张湖德 曹启富 王铁民○主编

 中国科学技术出版社
CHINA SCIENCE AND TECHNOLOGY PRESS

第2次修订

黄帝内经

抗衰老宝典

典藏版

第2次修订

内容提要

本书

主要内容

《黄帝内经》中有大量关于养生、保健和疾病的论述，是中医理论的基础。本书精选了《黄帝内经》中关于抗衰老的论述，结合现代医学研究成果，编成这本《黄帝内经抗衰老宝典》。本书共分两大部分：第一部分为《黄帝内经》原文选录，第二部分为现代医学对《黄帝内经》抗衰老理论的阐释。本书语言通俗易懂，图文并茂，是广大读者了解《黄帝内经》抗衰老理论的必读之书。

张湖德 曹启富 王铁民○主编



中国科学技术出版社
CHINA SCIENCE AND TECHNOLOGY PRESS

北京

图书在版编目(CIP)数据

《黄帝内经》抗衰老宝典/张湖德,曹启富,王铁民主编. —北京:中国科学技术出版社,2018.1

ISBN 978-7-5046-7522-4

I. ①黄… II. ①张… ②曹… ③王… III. ①内经 IV. ①R221

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2017)第 117809 号

策划编辑 焦健姿 王久红
责任编辑 黄维佳
装帧设计 王新红
责任校对 马思志 龚利霞
责任印制 马宇晨

出 版 中国科学技术出版社
发 行 科学普及出版社发行部
地 址 北京市海淀区中关村南大街 16 号
邮 编 100081
发行电话 010-62103130
传 真 010-62179148
网 址 <http://www.cspbooks.com.cn>

开 本 720 mm×1000 mm 1/16
字 数 196 千字
印 张 12.25
版、印次 2018 年 1 月第 1 版第 1 次印刷
印 数 0001~4000
印 刷 北京威远印刷有限公司
书 号 ISBN 978-7-5046-7522-4/R·2040
定 价 39.50 元

(凡购买本社图书,如有缺页、倒页、脱页者,本社发行部负责调换)



主 编 张湖德 曹启富 王铁民

副主编 张 煜 杨凤玲 任晓燕

编 者 卢集森 卢时杰 童宣文

陈 超 刘 晗 马烈光

内 容 提 要

本书的典藏版是在第2版的基础上修订而成,以中医名著《黄帝内经》抗衰老的基本理论为指导,结合现代生活和医疗保健实际,详细介绍了抗衰老的相关知识和方法,包括《黄帝内经》中有关衰老进程、机制和抗衰老的论述,养生之道与抗衰老,和阴阳、调气血、避病邪、补心脑、健脾胃、补肾、养神和饮食、运动、药物、日常生活保健等行之有效的抗衰老方法。内容丰富,阐述简明,方法具体实用,是指导中老年朋友抗衰防老、延年益寿的良师益友,适合中老年群体、慢性病患者和基层医务人员阅读参考。



张湖德 男,1946 年生于山东寿张县。北京中医药大学养生教研室教授,养生专家,医学科普作家。现为中央人民广播电台医学顾问。代表作品有《中华养生宝典》《中国科学美容大典》《黄帝内经养生全书》《女性形体健康全书》《实用美容大全》《家庭百病食疗》《养生博览》等。在国内 100 多家报纸和期刊上发表过 6000 余篇文章,内容涉及中医学、性学、康复学、营养学、养生学、美容等多学科,著作文字总量超过 2000 多万字。

曹启富 山东人。中国著名中西医结合心脏病专家。现任中日友好医院心脏内科主任医师、教授。曾出版著作 30 余部,发表论文几十篇。

王铁民 山东人,中国著名中西医结合肾脏病专家。现任青岛静康医院院长、主任医师、教授。其著作颇丰,已先后出版著作 40 余部,发表论文十几篇。



《黄帝内经》抗衰老宝典》自 2007 年初版以来,由于内容科学实用而受到读者的喜爱,已多次重印,发行 20 000 余册。为与时俱进,在中国科学技术出版社的支持下,我们特对本书进行修订。

随着社会经济的发展和人们生活水平的提高,我国的老龄人口逐年增多,如何抗衰老,是国人最关注的热门话题。而要健康长寿,“春秋皆度百岁”,就必须研究衰老的机制和抗衰老的奥秘,故此次修订,我们在保持原版特色的基础上,增补了《黄帝内经》中一些有关衰老和抗衰老的精辟论述,并加以通俗的解释;根据《黄帝内经》强调“智者之养生”和国人健康素养还不高的问题,增补了努力提高健康素养和如何防止性功能早衰等内容;同时修正了原版中的错漏,在编排方面亦作了一些改进。尽管我们为编写和修订本书付出了很多心血,但由于《黄帝内经》博大精深,抗衰老涉及的知识面非常广,书中如有不当之处,欢迎读者批评指正。

中央人民广播电台医学顾问

张湖德

解放军卫生音像出版社特聘专家

丁酉年春于北京中医药大学养生室

第二讲 抗衰老养生之道

一、努力提高健康素养



丁亥年秋于北京中医药大学养生室



目 录

第一讲 《黄帝内经》与抗衰老

一、《内经》中有关衰老问题的论述	(1)
1. 女性的衰老过程	(1)
2. 男性的衰老过程	(1)
3. 人的生长发育与衰老过程	(2)
二、衰老机制	(3)
1. 阴阳失调	(3)
2. 精气虚衰	(3)
3. 肾气亏损	(4)
4. 脾胃虚衰	(4)
5. 心脏虚衰	(5)
6. 肺脏衰弱	(5)
7. 肝脏虚衰	(5)
三、《内经》对衰老后机体脏腑组织器官改变的认识	(6)
1. 心系统的病理生理变化	(6)
2. 肝系统的病理生理变化	(6)
3. 脾系统的病理生理变化	(7)
4. 肺系统的病理生理变化	(7)
5. 肾系统的病理生理变化	(8)

第二讲 抗衰老养生之道

一、努力提高健康素养	(10)
------------------	------

二、养生且莫待老时	(11)
三、一日生活重于养	(11)
四、要“不治已病,治未病”	(12)
1. 适时养生	(14)
2. 针对不同的体质进行调理	(14)
3. 药物预防	(14)
五、名人养生抗衰老的趣闻	(15)
1. 药王孙思邈养生四法则	(15)
2. 苏东坡的养生法	(16)
3. 陆游养生四法则	(17)
4. 老子的养生观	(18)

第三讲 调阴阳抗衰老

一、注意食物的阴阳平衡	(21)
二、注意“春夏养阳,秋冬养阴”	(22)
三、阴虚体质的养生	(23)
1. 加强精神调养	(23)
2. 注意环境调摄	(23)
3. 饮食调养要遵循保阴潜阳的原则	(24)
4. 体育锻炼不宜做过激活动	(24)
5. 注意药物养生	(24)
四、阳虚体质的养生	(24)
1. 精神调节	(25)
2. 环境调摄	(25)
3. 要加强体育锻炼	(25)
4. 饮食调养	(25)
5. 注意药物养生	(25)
五、米麦相扶,干稀两便	(26)

第四讲 养气调气抗衰老

一、话多伤气	(28)
二、常见的气病类型	(29)
1. 气虚	(29)
2. 气陷	(31)
3. 气脱	(31)
4. 气郁	(31)
5. 气滞	(32)
6. 气逆	(32)
三、劳则耗气	(32)

第五讲 避寒祛邪抗衰老

一、风者，百病之长也	(34)
1. 春天尤当防风	(34)
2. 要警惕过堂风	(35)
3. 要注意汗出后及时穿衣	(35)
4. 不要长时间吹电扇	(35)
二、虚邪贼风，避之有时	(35)
三、春捂秋冻	(36)
四、冬不欲极温，夏不欲过凉	(37)
五、长夏防湿	(37)
1. 居住环境避免潮湿	(38)
2. 饮食清淡，易于消化	(38)
3. 避免外感湿邪	(38)
六、金秋防“秋乏”	(39)
七、冬季戴帽，如同穿棉袄	(39)

第六讲 补髓养髓抗衰老

一、“精生髓”，补精即生髓	(41)
---------------------	------

1. 熟地黄	(41)
2. 蛤土蟆油	(41)
3. 核桃	(42)
4. 鳖甲	(42)
二、以脑补脑	(43)
三、清除大脑疲劳法	(43)
1. 静坐法	(43)
2. 击弹法	(43)
3. 点穴法	(43)
4. 转移法	(43)
5. 放松法	(44)
6. 梳理法	(44)
四、清除有害于脑的因素才能防脑衰	(44)
1. 避免噪声的干扰	(44)
2. 减少酒精的刺激	(44)
3. 防止水和空气的污染	(44)
4. 降低烟的侵袭	(45)
五、补充健脑营养素	(45)
六、健脑药物	(45)
七、“用则进,废则退”	(46)
八、合理用脑	(46)
九、积极参加体育锻炼	(47)
十、注意睡眠	(47)
十一、防止脑衰,必须控制血压	(48)

第七讲 健脾和胃抗衰老

一、有胃气则生,无胃气则死	(49)
二、四季脾旺不受邪	(50)
三、饮食有节	(51)
四、避免不良情绪的刺激	(52)

五、常叩齿咽唾	(52)
六、饭后摩腹散步	(52)
七、夏天要吃姜	(53)
八、宜谨防饭醉人	(53)
九、以胃补胃	(54)

第八讲 养肾补肾抗衰老

一、肾为先天之本	(55)
1. 肾和人体的生长发育的关系	(56)
2. 肾和呼吸的关系	(56)
3. 肾和脾胃的关系	(57)
4. 肾和水及脑的关系	(57)
二、要防止“惊恐伤肾”	(57)
三、常做养肾功	(58)
1. 屈肘上举	(58)
2. 抛空	(58)
3. 荡腿	(58)
4. 摩腰	(58)
5. “吹”字功	(59)
四、食补肾气	(59)
五、补肾药膳	(59)
1. 回春补益酒	(59)
2. 枸杞豉汁粥	(59)
3. 莲子茯苓散	(59)
4. 二仙烧羊肉	(60)
5. 羊肉汤	(60)
6. 羊肾苁蓉羹	(60)
7. 米酒炒海虾	(60)
8. 苁蓉酒	(60)
六、从月经盛衰谈衰老	(61)

七、以肾补肾	(63)
八、肾虚时的进补法	(63)
1. 肾阳虚	(63)
2. 肾阴虚	(63)
3. 阴阳两虚	(64)

第九讲 养神调志抗衰老

一、养生必须“神与形俱”	(66)
二、得神者生,失神者死	(67)
1. 有神	(67)
2. 少神	(67)
3. 无神	(67)
4. 假神	(68)
5. 神乱	(68)
三、“精神内守,病安从来”	(68)
1. 要防止“不时御神”	(69)
2. 要“高下不相慕”	(69)
四、要“以恬愉为务”	(70)
1. 乐观可祛病	(70)
2. 乐观的表现	(71)
3. 怎样才能愉快、乐观	(71)
五、学会调整不良情绪	(74)
1. 疏泄法	(74)
2. 节制法	(75)
3. 移情法	(75)
4. 暗示法	(76)
5. 升华超脱法	(76)
6. 说理开导法	(77)
7. 以情制情法	(78)
六、怎样制怒好	(80)

七、积精全神法	(82)
八、顺四时,养意志	(83)
九、“祝说病由”,移精变气	(83)
十、阴平阳秘,精神乃治	(83)
十一、益气血养神法	(84)
十二、调情志,免刺激	(84)
十三、积极应对生活压力抗衰老	(84)
1. 识别心理紧张的征兆	(85)
2. 找到控制压力反应的方法	(85)
3. 尝试创造一种内心的平静感	(85)
4. 平衡你的生活	(86)
十四、消除紧张的饮食	(86)
十五、谨防乐极生悲	(87)
十六、静则神藏,躁者消亡	(87)

第十讲 饮食有节抗衰老

一、饮食抗衰老的机制	(91)
二、能抗衰老的科学饮食法	(92)
1. 细嚼慢咽增君寿	(92)
2. 抗衰宜节食	(93)
3. 晚餐少吃宜防老	(95)
4. 抗衰防老要注意“美味综合征”	(96)
5. 津宜常咽	(97)
6. 咸食折寿,淡食延年	(98)
7. 宜平衡膳食	(99)
8. 吃维生素 E 防衰	(101)
9. 常吃核酸食物可防衰抗老	(102)
10. 常吃含卵磷脂食物可防衰	(102)
11. 多食能促进双歧杆菌增殖的食物	(103)
12. 人到中年食多糖	(103)

13. 要注意《内经》“大饮则气逆”	(103)
14. 不时,不食	(106)
15. 三天不吃青,两眼冒金星	(107)
16. 只有喝足水才能抗衰老	(107)
17. 夏日需清补,诸病皆能除	(109)
18. 冬季进补饮食为先	(109)
19. 热无灼灼,寒无沧沧	(110)
20. 解除疲劳必须吃的食物	(111)
21. 抗衰防老必须重视早餐	(113)
三、防衰抗老的食物	(114)
1. 鲜玉米	(114)
2. 芝麻	(115)
3. 向日葵子	(115)
4. 茶	(116)
5. 红薯	(117)
6. 黑米	(118)
7. 燕麦	(118)
8. 山药	(118)
9. 芦笋	(119)
10. 洋葱	(119)
11. 番茄	(119)
12. 黄瓜	(120)
13. 茄子	(120)
14. 木耳	(121)
15. 银耳	(121)
16. 香菇	(121)
17. 核桃	(122)
18. 花生	(123)
19. 大枣	(123)
20. 山楂	(124)

21. 蜂蜜	(124)
22. 醋	(125)
23. 葱	(125)
24. 姜	(126)
25. 鹌鹑肉	(126)
26. 牛奶	(127)
27. 兔肉	(127)
28. 黑大豆	(127)
29. 胡萝卜	(128)
30. 猕猴桃	(128)
31. 葡萄	(129)
32. 栗子	(129)
33. 大蒜	(130)
34. 松子	(130)
35. 海带	(130)
36. 海参	(131)
附: 美国《时代周刊》推荐能够延缓衰老的 10 种食物	(131)

四、能防衰老的美味佳肴

1. 拌蹄冻	(133)
2. 拌荠菜	(133)
3. 王浆蜂蜜	(133)
4. 芝麻蜜糕	(133)
5. 炒鸡蓉银耳	(134)
6. 清汤燕窝	(134)
7. 三耳汤	(135)
8. 山药芝麻奶糊	(135)
9. 八仙茶	(135)
10. 代参膏	(135)
11. 烧蘑菇	(136)
12. 黑芝麻桑椹糊	(136)

13. 桂花核冻	(136)
五、能够抗衰老的药膳	(136)
1. 枸杞子酒	(137)
2. 五味银叶红枣蜜	(137)
3. 乌龙保健茶	(137)
4. 玉竹燕麦	(138)
5. 地黄年轻酒	(138)
6. 西洋参汤	(138)
7. 虫草红枣炖甲鱼	(138)
8. 人参黄芪粥	(138)
9. 代茶汤	(139)
10. 消脂健身饮	(139)
11. 乌饭美容祛老方	(139)
12. 何首乌煮鸡蛋	(139)
13. 枸杞地黄大麻子酒	(140)
14. 首乌丹参蜂蜜汁	(140)
15. 人参蒸鸡	(140)
16. 延龄不老酒	(140)
17. 核桃鸡丁	(141)
18. 健乐饮	(141)
19. 茯苓馒头	(141)
20. 清宫玉容葆春酒	(141)
21. 延寿酒	(142)

第十一讲 运动养生抗衰老

一、常用的防衰运动项目	(145)
1. 气功	(145)
2. “百炼不如一走”	(149)
3. “撮谷道”	(149)
4. 钓鱼	(150)