



顺四时得福气，顺天性得健康。用一目了然的示意图解读中医经典，让你轻松学会《黄帝内经》中的生活之道。

黄帝内经

养生先要懂点医



田元祥◎主编
全国首届百名中医药
科普专家

每天读点《黄帝内经》，学点健康之本

 黑龙江科学技术出版社

黄帝内经

养生先要懂点医

田元祥◎主编



黑龙江科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

黄帝内经:养生先要懂点医/田元祥主编. — 哈尔滨:
黑龙江科学技术出版社, 2018.4

ISBN 978-7-5388-9528-5

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

中国版本图书馆CIP数据核字(2018)第016836号

黄帝内经:养生先要懂点医

HUANGDINEIJING YANGSHENG XIANYAO DONGDIANYI

主 编 田元祥

项目总监 薛方闻

责任编辑 李欣育

封面设计 蒋碧君

图书策划  (www.rzbook.com)

出 版 黑龙江科学技术出版社

地址:哈尔滨市南岗区公安街70-2号 邮编:150007

电话:(0451)53642106 传真:(0451)53642143

网址:www.lkcbs.cn

发 行 全国新华书店

印 刷 艺堂印刷(天津)有限公司

开 本 787 mm×1092 mm 1/16

印 张 13

字 数 210千字

版 次 2018年4月第1版

印 次 2018年4月第1次印刷

书 号 ISBN 978-7-5388-9528-5

定 价 39.90元

【版权所有,请勿翻印、转载】



《黄帝内经》是我国最早的一部医学典籍，被称为中医经典的“圣经”之作。它全面反映了中医养生、防病、治病、康复等领域的成就，对中医学的理论、原则和方法进行了系统论述，奠定了中医学的理论体系框架。几千年来，它指导着中医的临床实践，成为中华民族抵御疾病、追求健康的医学奠基性经典，被历代医学家奉为主臬，作为医学理论之准绳，历久而不衰。

《黄帝内经》以“天人合一”的整体生命观为主导思想，提出“圣人不治已病治未病，不治已乱治未乱”，其核心思想不是教人们怎么治病，而是教人们怎么不得病，即“治未病”，其核心归根结底就是养生。掌握养生之道，必须先懂点中医原理，了解中医学关于病因、病机、诊断、治疗等理论基础，以及体质、藏象、四季、经络与健康的密切关系。只有这样，我们才能随时监测自己的健康状况，更好地利用食疗、本草、按摩、艾灸等中医手段养生保健，防病祛病。

本书囊括了《黄帝内经》中的养生精髓，从饮食、起居、体质、四季、藏象、经络等方面，探寻增强生命活力和防病保健的方法，以现代手法阐释中医理论体系和日常养生之道，通俗易懂，切实可用，是适合大众读者的养生、防病、康复的宝典。现代家庭常备此书，将书中的养生智慧融入日常生活之中，寻找有益自身保健的妙法良方，必能收获良效。



第一章

读一点《黄帝内经》，比吃什么补品都有用 001

《黄帝内经》的养生大智慧	002
天人合一的自然养生	006
形神合一的整体养生	010
永葆元阳的根本养生	014
男女有别的生命周期	016
养精，培育生命之根本	018
养气，推动生命之循环	020
养神，呵护生命之主脑	026

第二章

阴阳五行可以不懂，自己的体质不可不知 029

阴阳五行，中医哲学之基础	030
阴阳五行的基本原理	032
阴阳平衡，养生的最高目标	034
人体的阴阳奥秘	038
体质的阴阳之别	040

第三章

季节改变，养生的要点也要跟着变 043

天地之阴阳四时	044
春季养生，生“发”元阳	046
夏季养生，“长”养精神	048
秋季养生，“收”敛神气	050



冬季养生，内“藏”真阳	052
十二时辰养生，以人合天	054

第四章

“外邪”和“内虚”，是防病的关口	059
------------------	-----

外邪内虚，病之所起	060
六气之异，常生六淫	062
风邪，百病之长	066
寒邪，伤及阳气	068
暑邪，盛热阳邪	070
湿邪，秽浊阴邪	072
燥邪，损津伤肺	074
热邪，伤肝扰心	076
外避邪气，内守精神	078
气血亏虚，头晕目眩	080
补气、养血、藏阳	082
治于未病，防于未然	084





第五章

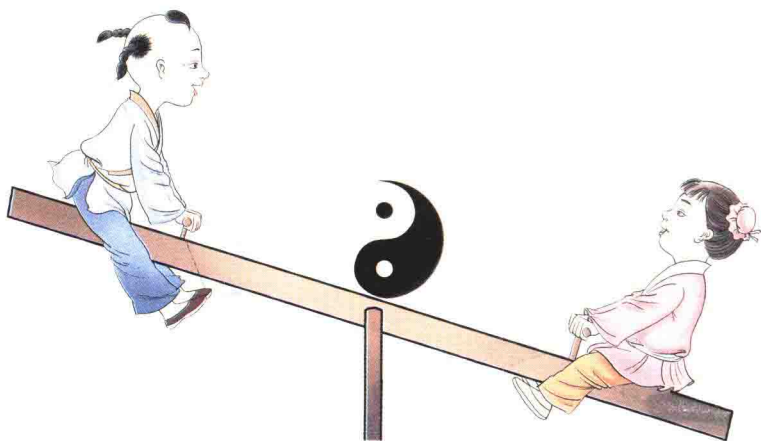
五脏六腑养得好，是健康长寿的根基 087

五脏六腑系统总览	088
心，气血运行的发动机	092
肺，体内气体交换的门户	094
肝，贮藏和调节血液	096
肾，藏精、主水和纳气	098
脾，维持水液代谢平衡	102
胃，受纳腐熟食物	106
大肠，传导和排泄糟粕	108
小肠，受盛、化物和分泌清浊	109
胆，贮藏胆汁的仓库	110
膀胱，贮存和排泄尿液	111
三焦，负责水道循环	112

第六章

经络是身体的敏感区，也是养生的关键点 115

经络系统总览	116
奇经八脉养生	122
手太阴肺经养生	127
手阳明大肠经养生	128
足阳明胃经养生	129
足太阴脾经养生	131





手少阴心经养生	132
手太阳小肠经养生	133
足太阳膀胱经养生	134
足少阴肾经养生	135
手厥阴心包经养生	136
手少阳三焦经养生	137
足少阳胆经养生	138
足厥阴肝经养生	139

第七章

吃对了，食物就是上上之良药 141

食物是最好的药	142
五谷为养，膳食平衡	144
病从口入，无伤其正	146
食有五昧，滋养五脏	148
五色五味，对应养生	150
五味偏嗜，疾病将至	152
食各有性，按需食用	154
对症食疗，自见功效	156
以药为辅，治病强体	158
大病初愈，食宜清淡	160

第八章

养生就是顺应自然的生活方式 165

人之寿夭，自有规律	166
内外兼养，长寿之秘	168
上古真人的长寿之道	170
起居有常，益于寿命	172
劳逸适度，真元永固	174
休闲养生，益寿延年	176
情志养生，心态平和	178
养神护脑，清虚自守	180
两性养生，不耗其真	182
房事有节，优生优育	185



第九章

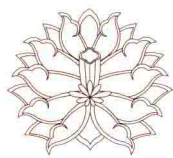
这些保健术，都跟《黄帝内经》一样老 187

针刺保健，纠正阴阳	188
艾灸保健，温补阳气	192
按摩保健，疏通经脉	194
拔罐保健，激发精气	197



第一章

读一点《黄帝内经》，
比吃什么补品都有用





《黄帝内经》的养生大智慧

《黄帝内经》是中医理论的基础，这本经典之作的魅力主要在于对生命智慧的总结，它将人与自然和谐地融为一体，体现出了天人合一的思想，在养生方面提出了许多精辟的理论与原则。《黄帝内经》托黄帝之名，是记录黄帝与其臣子雷公、岐伯、伯高等人论医之书，包括《灵枢》和《素问》两卷，每卷各81篇。

天人合一的生命智慧

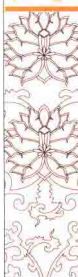
《黄帝内经》中的“天人合一”思想贯穿得很透彻，“天”是自然，“人”是自然的一部分，所谓“天人合一”就是指人的生命与自然界万物之间的和谐统一，生生不息，这是对生命境界的最高阐释。

《黄帝内经》中所蕴含的生命智慧可以帮助人提高对自我生命本体的认知，帮助人建立符合人类生命本性及大自然属性的生活习性，这也可以说是养生的最高境界。

《黄帝内经》是几千年中医养生的源头，作为医学类巨著，它没有对疾病进行机械性的治疗，而是引导人类顺应自然，告诉人类如何依照生命的本性去生活，去发掘人的潜在生命力。因此，它更是一部包罗宇宙万象与生命智慧的养生宝典。

《黄帝内经》中的医道是中国古典文化的集中体现，蕴含了如阴阳五行学说、天人感应原理、中庸等各种观念，其中道学文化更为深厚。道学文化将宇宙看成一个生生不息的大生命，处于永不停息的“变化”之中。道学文化是一种“生道合一”的学说，认为“生命”本身就是道的体现，并将“养生”视作“修道”。道学文化中蕴含了中华民族自古以来的各种医疗方术，如养生、益寿、预防疫病等，给《黄帝内经》提供了较为直接的医学思想渊源。

从天地宇宙到个体生命，天与人相融合，领悟《黄帝内经》所蕴含的生命智慧，按照古人的指点去挖掘我们身体的潜能，将会使我们对生命有一个更为完整的认知与感悟。

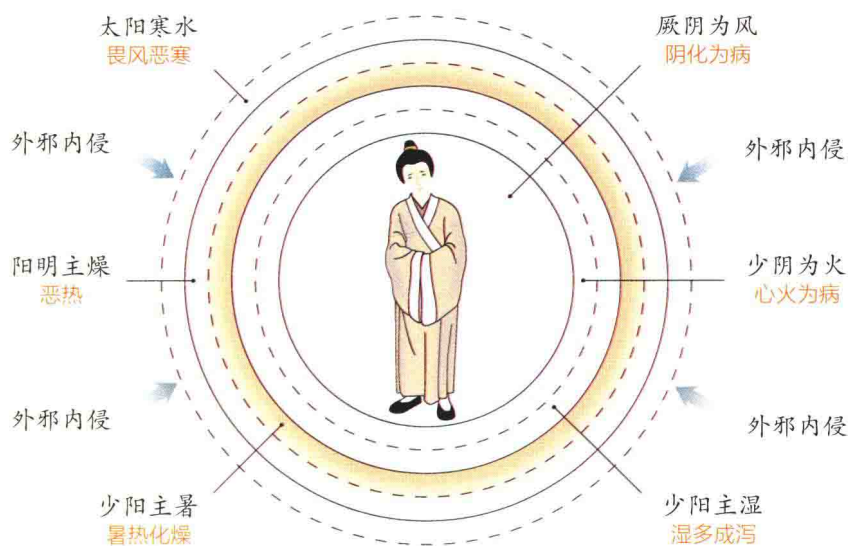


中国的“三大奇书”之一

中国古代有三大以“经”命名的奇书，第一部是《易经》，第二部是《道德经》，第三部就是《黄帝内经》。《黄帝内经》这部奇书不仅引起中华儿女的关注，也引起世界各国人民的极大关注。《黄帝内经》简称《内经》，是以黄帝和岐伯等人采用一问一答的形式写成。专家认为，《黄帝内经》的神奇之处可以用三个“第一”来概括。

《黄帝内经》是我国第一部养生宝典。在《黄帝内经》中不但讲到了如何治病救人，更为重要的是引导人们认识到在不用吃药的情况下能健康长寿的思想。《黄帝内经》中说：“上工不治已病治未病，不治已乱治未乱。”这话确立了治病的极高境界，就是说上等的医生不是去治疗已经得了的病，而是要在得病之前，就让身体不得病，将治未病界定为未病先防和既病防变两个方面，认为前者更接近于养生的真谛。这种未雨绸缪防患于未然的预防思想是中医养生理论的精华所在，对后世养生观产生了深远的影响。

《黄帝内经》是我国第一部系统的中医理论经典。人的身体会产生各种疾病，有了疾病就必然会产生各种治疗的方法。虽然很多治病的技术都早于《黄帝内



《黄帝内经》病因病机学说



经》，但是从《黄帝内经》开始才形成了中医学的理论体系。这部著作第一次系统全面地阐述了人的生理、病理及疾病治疗的原则和方法，为人类的健康做出了巨大的贡献。

《黄帝内经》是我国第一部关于生命的百科全书。《黄帝内经》以生命问题为中心，讲述了医学、天文学、地理学、心理学、社会学、哲学、历史等。我们国学的核心实际上就是生命哲学，《黄帝内经》就是以黄帝的名字命名的、影响最大的国学经典。

《黄帝内经》的成书年代及作者

有关《黄帝内经》的著作时代和作者说法各一，至今还没有定论。从书籍的内容上来分析，《黄帝内经》并不是一个人所著，也不是在同一时期所著。一般认为，《黄帝内经》的主要内容反映的是战国时期医学理论水平，所以断定，其基本定稿时期大约在战国，但其中有些内容有可能是由后人所著。

《黄帝内经》对春秋至战国时期的医学理论和医疗经验做了总结，同时吸收、融合了秦汉以前的各种学科理论，如天文学、生物学、人类学、阴阳五行学等，确立了中医学独特的理论体系，迄今为止一直是中医学发展的理论基础。它在理论上建立了中医学的阴阳五行、脉象、藏象、经络、病因、病机、病证、诊法、论治、养生学、五运六气等学说，对人体的解剖、生理、病理以及疾病的诊断、治疗与预防，做了比较全面的阐述。

《黄帝内经》中所引用的古医籍很丰富，有线索查证的就有《上经》《下经》《阴阳》《奇恒》《揆度》《经脉》《脉经》《五色》等。在战国时期《黄帝内经》初完成，可能有20余种单行本，如《黄帝脉书》《扁鹊脉书》等；到西汉后期，刘歆父子对其进行校正；到东汉初班固撰写《汉书》时，将这些仍然保存完整的医籍载于《汉书·艺文志》；东汉末年张仲景撰写《伤寒杂病论》时及魏晋时期皇甫谧撰写《针灸甲乙经》时，《汉书·艺文志》的十八卷本《黄帝内经》的传本已被分割为《素问》《九卷》（或《针经》）两书，而且有部分内容可能丢失。

今天所见的《黄帝内经》包括《素问》和《灵枢》两部分。

《素问》在各朝代都具有不同的传本。主要有唐朝王冰的注本；到北宋时期，林亿等人在王冰注本的基础上进行校勘，定名为《重广补注黄帝内经素问》。



《灵枢》由于长期抄传，因此出现了多种不同名称的传本，如《针经》《九卷》《九灵》《九墟》等。其实《灵枢》和《针经》《九卷》《九灵》《九墟》是对一本书的不同称呼方法，内容大致相同。王冰所引用的古本《针经》的传本与古本《灵枢》的传本基本相同，但与现存《灵枢》传本（南宋史崧发现的《灵枢》传本）则不尽相同。

在《黄帝内经》中，经络与针灸居于主体地位，在针刺治疗上很有突破，远比《史记·扁鹊传》中所记载的治疗经验更加系统。《灵枢》对经络学、针灸器材的制备、持针法则及针刺禁忌等有完整系统的论述。《素问》对腧穴分布、针刺的补泻方法、针刺禁忌及各种疾病的针刺疗法有完整系统的论述。

《黄帝内经》在矛盾观、整体观、藏象学、经络学、养生和预防医学等各方面都为中医学奠定了坚实的理论基础，影响深远，对历代著名医家理论和实践经验影响很深。《黄帝内经》不仅在中国受到广泛推崇，在国外的影响也不容低估，部分内容先后被译成法、英、德等国家的文字，日本、朝鲜等国家都曾将其列为医生必读课本。

《黄帝内经》对针刺疗法有完整系统的论述





天人合一的自然养生

“阴胜则阳病，阳胜则阴病。阳胜则热，阴胜则寒。重寒则热，重热则寒。”

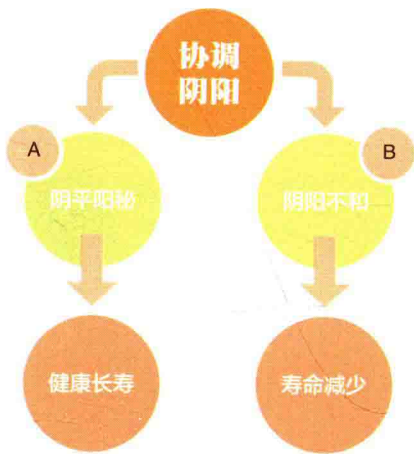
——《素问·阴阳应象大论》

养生，古称摄生、道生、保生等，即保命养生之意。自古至今，长寿、健康一直是人们的理想。人类有生、长、壮、老、已的生命规律，这是不可逆转的自然法则。但是，中医可以指导人们通过各种调摄保养增强体质，提高生命质量，减少或避免疾病的发生，从而使人的身体处于最佳的健康状态，延缓衰老的进程。

《黄帝内经》是一部治病的法书，同时，它也是一部养生的宝典。经历 2000 多年之后，它的养生理念一直流传至今。科学的养生观包括以下原则：协调阴阳、顺应自然、怡情易性、饮食有节、起居有常、房事有度、药食同源、舒筋活络。

协调阴阳

人体内的阴阳总是处于不断消长中。《素问·生气通天论》：“故阳气者，一日而主外，平旦人气生，日中而阳气隆，日西而阳气已虚，气门乃闭。”这种生理性阴阳消长，需要通过养生保健和饮食来协调，使其保持相对平衡，防止疾病的发生。



阴阳调和之人为平人，即健康之人。而一旦阴阳失调，就会产生疾病。当阳胜过阴的时候，会使血脉流动急迫，甚至令人发狂；当阴胜过阳的时候，会使五脏不和，九窍不畅。因此，“阴胜则阳病，阳胜则阴病。阳胜则热，阴胜则寒。重寒则热，重热则寒”。由于疾病之因在于阴阳失调，因此补偏救弊，调整阴阳，



以恢复阴阳平衡，就是中医治疗和养生的基本原则，这就是《黄帝内经》所说的“谨察阴阳所在而调之，以平为期”。当阴邪之气侵害阳气之时，阴精就化为阳气，补充阳气；当阳邪之气侵害阴精之时，阳气又会起卫固阴精的作用。如果病邪使阴阳某一方面过旺，那么另一方会起抵消其偏盛的作用。

如果人体经常保持“阴平阳秘”的良好状态，那么阴阳自和的机制就会增强，机体的秩序水平和维持秩序的能力就会提高，机体整体就趋于稳定。相反，如果阴阳和谐遭到破坏，则需要尽快修复，机体中枢调节系统开始调动全身的潜能，以使阴阳重新持平，这样代谢就加快了，能量耗散了，寿命自然也就减少了。所以，养生重在调和阴阳。

顺应自然

“天人合一”，人体要顺应自然规律，才能维持正常的生命活动。“逆之则灾害生，从之则苟疾不起，是谓得道。”

顺应自然，做到天人相应，是中医学整体观念的集中体现。人生活在自然界中，自然界的变化会直接或间接地影响人体，而人体则相应地产生反应。故《灵枢》曰：“人与天地相参也，与日月相应也。”

要做到天人相应，就要起居行动均以大自然的变化规律为准则，使自己的日常生活符合养生要求。自然界有春温、夏热、秋凉、冬寒的季节变化，人体要使自己的身体和四季的变化相适应。例如从穿衣上讲，热则减衣，冷则加衣，适当春捂秋冻；从饮食上讲，夏季药食性勿过热，冬季药食性勿过寒。

怡情易性

“乐恬憺之能，从欲快志于虚无之守”“举不欲观于俗，外不劳形于事，内无思想之患”。这就是说，人要安常处顺，有乐观愉快的情绪，常使自己心旷神怡，心绪不受外界、气候和诸多因素的影响，保持清静的生活，使自己的身心处于社会和谐之中，顺和于“八方之理”，使自己毫无恼、怒、怨、忿之情，行为不脱离社会，举止不受世俗所牵制。从而，保持“身无奇痛，万物不失，生气不竭，精神专直，悔怒不起，五脏不受邪矣”“故寿命无穷，与天地终”。

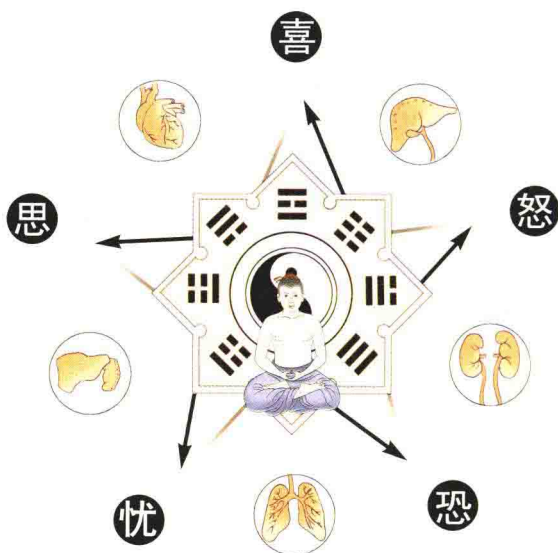
从现代医学的角度来看，身体各脏器之间以及身心之间和谐相处，各种营养元素、能量等则能均匀、协调分配。研究表明，人体有自我平衡、自我调节、自



我修复、自我协调等医疗功能。人体的这种自我协调功能，是天生的、主动的、条件反射式的客观行为，是大脑、神经、经络、血管等组织器官本能的行为。

机体某些器官的器质或功能性破坏，在能量代谢方面会影响到中枢神经系统，病变器官也会向大脑皮层发放恶性信息。高血压、动脉粥样硬化、糖尿病等某些生理疾病，会合并神经系统高

级部位的失调；某些所谓身心疾病往往伴随抑郁症状，如溃疡性和痉挛性结肠炎患者总是灰心丧气、愁眉不展。



五志与五脏有一定的对应关系

饮食有节

民以食为天。《黄帝内经》提倡饮食有节。饮食要识度、守度、适度，“饥中饱，饱中饥”，维持脾胃之源。如果饮食无度，脾胃乃伤。“阴之所生，本在五味；阴之五官，伤在五味。”意思是说，要合理膳食，调和五味，不可偏嗜。饮食的甘、酸、苦、辛、咸五味，“藏于肠胃，以养五气，滋养五脏”。如果调和适度，会使骨骼强健，筋脉舒柔，气血通畅，腠理周密，周身骨气、五脏六腑强健有力。如果偏食，则损伤五脏，易生百病。

因此，《黄帝内经》强调应以“五谷为养，五果为助，五畜为益，五菜为充”，只有“气味合而服之，以补精益气”，才可“长有天命”。

起居有常

所谓起居，其实主要就是指日常生活的各个方面。起居有常，就是指生活的规律化。古人认为，保健延寿的一个重要方面，是日常生活要有一定的规律；如果生活无规律，不善于保养，就会伤身损寿。