

黄帝内经

大讲堂



双色
图文版

文化大视野

知识大观园

刘凤珍◎主编 尹天怡◎编著



中国华侨出版社



黄帝内经



刘凤珍◎主编 尹天怡◎编著

大讲堂
双 色
图文版

中国华侨出版社
北京

图书在版编目 (CIP) 数据

黄帝内经大讲堂 / 尹天怡编著 . — 北京 : 中国华侨出版社 , 2016.12
(中侨大讲堂 / 刘凤珍主编)
ISBN 978-7-5113-6498-2

I . ① 黄… II . ① 尹… III . ① 《内经》—研究
IV . ① R221.09

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 285897 号

黄帝内经大讲堂

编 著 / 尹天怡

出 版 人 / 刘凤珍

责任编辑 / 冰 馨

责任校对 / 王京燕

经 销 / 新华书店

开 本 / 787 毫米 × 1092 毫米 1/16 印张 / 24 字数 / 511 千字

印 刷 / 三河市华润印刷有限公司

版 次 / 2018 年 3 月第 1 版 2018 年 3 月第 1 次印刷

书 号 / ISBN 978-7-5113-6498-2

定 价 / 48.00 元

中国华侨出版社 北京市朝阳区静安里 26 号通成达大厦 3 层 邮编: 100028

法律顾问: 陈鹰律师事务所

编辑部: (010) 64443056 64443979

发行部: (010) 64443051 传真: (010) 64439708

网 址: www.oveaschin.com

E-mail: oveaschin@sina.com



前言

在林林总总的历代养生书籍中，价值最大、影响最深的当数成书于战国时期的《黄帝内经》，这部书被誉为“医学之宗”，同时也被后人奉为养生圭臬。在历代医家中，从华佗、孙思邈到李时珍再到当代的国医大师，都是从中汲取智慧而发展了自己新的理论。历代的养生著述如《养生延命录》《孙真人养生铭》《遵生八笺》中亦处处可见它的影子。而其中“顺四时以适寒暑”“因人施养”“饮食有节，起居有常”等养生精髓更是深刻地影响着百姓的日常养生！数千年来，《黄帝内经》成为护佑中国人健康的长命真经，是世世代代的炎黄子孙寻求健康养生祛病之道的宝藏。

遵照“天人相应”的思想进行养生：《黄帝内经》思想的核心便在于“天人相应”，书中认为“人以天地之气生，四时之法成”。这是说人和宇宙万物一样，是禀受天地之气而生、按照四时的法则而生长的。“法于阴阳，和于术数”是《黄帝内经》中最重要的一条养生原则。所谓“法于阴阳”，就是按照自然界的规律而起居生活。所谓“和于术数”，就是根据正确的养生保健方法进行调养锻炼。

根据不同体质进行养生：人与人有不同的体质，不同体质有各自的特点，易患不同的疾病，因而应根据不同的体质特点采用相应的养生方法和措施，这样才能达到防病延年的目的。

情志，即指喜、怒、忧、思、悲、惊、恐七种情绪。七情属人体正常生理现象，会有益于身心健康，也会导致疾病。《黄帝内经》指出，“喜怒不节则伤脏”，说明情志不加节制会损伤脏腑功能。在现代社会，认识到七情对身心健康的影响，掌握古人调摄情志的方法，非常重要。

食养之道，起居之道：《黄帝内经》中提出“居处依天道”“饮食遵地道”，这也反映了“天人相应”的养生思想，人的起居应该顺应天地运转的自然规律，天亮就起床，让人体自身的阳气与天地的阳气一起生发。天黑了就应该睡觉，这样才能使阳气潜藏起来，以阴养阳。平时吃东西要遵照节气规律去吃，尽量吃应季食品，“不时不食”，不合时令的食物不吃，这才是正确的饮食观念。而现代

人的暴饮暴食、吃反季果蔬、熬夜等生活方式也常常成为疾病的根源，要避免各类疾病，不妨按照《黄帝内经》中的食养之道、起居之道去调整自己的生活方式。

祛病保身秘法：《黄帝内经》并不主张求医问药，而是教给人们通过“内求”的智慧来调理脏腑、养足气血、畅通经络，这样便不须求医问药。此外，还阐述了人如何才能不得病，即“正气存内，邪不可干”。当人体处于平和状态的时候，是可以和细菌、病毒和平共处的。而如果身体状况变差，那么细菌、病毒这些邪气就有了可乘之机，会压过身体里的正气，正气不如邪气，人就会得病了。现代人生活在一个压力大、环境污染严重的时代，更应该内养正气，外避邪气。

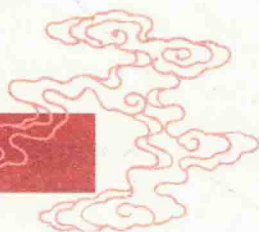
.....

为了帮助读者深入理解《黄帝内经》，并能运用它指导日常养生，我们在编写《黄帝内经大讲堂》一书时，摒弃了以经解经、随文演绎的方式，因为这种方式虽能让读者在养生保健的知识上对《黄帝内经》有一定了解，但却没有具体实用的方法。我们从分析《黄帝内经》中养生理论之精髓入手，综合了大量操作性极强的中医养生实用方法，以帮助读者切实掌握补足阳气的方法、不同体质的养生法、十二时辰养生法、四季养生法、情志养生法、饮食养生法、体质养生法等。

尽管距离《黄帝内经》成书的时代已经非常遥远了，但是书中的养生之道、养生原则和方法，以及所包含的大智慧，却是永不过时、常用常新。我们应该珍视这座养生智慧的宝藏，读懂老祖宗留给我们关于养生的启示，并将之运用到现代日常养生中去，从而实现健康和长寿的目标。



目录



第一章 流传千年的养生大道

——走进《黄帝内经》的神妙世界

第一节 《黄帝内经》中的健康之道	2
中国三大奇书之一：《黄帝内经》	2
从前，有一个叫黄帝的人	3
《黄帝内经》对后世中医影响深远	4
《黄帝内经》的养生特色	5
健康人生，就在《黄帝内经》之“道”	6
是医书，更是生活之书	7
第二节 《黄帝内经》与日常生活	8
从常见的“东西”“南北”谈起	8
“冬吃萝卜夏吃姜，不用医生开药方”	9
为何哭泣时会一把鼻涕一把泪	9
中国传统文化中的“男左女右”	10
男人眼光长远，女人活在当下	11
女人为什么比男人衰老得快	12
女人为什么要长乳房	13
人的生育能力取决于什么	14
古时候为什么要“秋后问斩”	14
“攥着手”出生，“撒开手”去世	15
第三节 《黄帝内经》与中医基本理论	16
“头痛医头，脚痛医脚”与中医整体思维	16
同病异治，异病同治——中医治疗原则	17
不治已病治未病——中医养生的精髓	18

求医问药之前先求自己——中医的自愈理念.....	19
人体内部的“中庸之道”——中医的平衡观.....	20
易患何种病，先看自己属哪种体质.....	21
如何认识“五劳”和“七伤”.....	22

第四节 《黄帝内经》中的养生精要 24

正气存内，邪不可干.....	24
法于阴阳，和于术数.....	25
不拘一格，因人施养——《黄帝内经》养生原则.....	27
真人、至人、圣人和贤人的长寿之道.....	29
饮食、起居当与自然相应.....	30
顺四时以适寒暑，避六淫各有主时.....	31
为什么有的人容易生病.....	32

第二章 补足真阳百病消

——阳气是人体最好的治病良药

第一节 身体健康靠养阳 34

阳气像太阳，维持生命要用它.....	34
阳气秉先天之精，合后天之力.....	35
脾胃运转取决于阳气是否充足.....	35
肾为身之阳，养阳先养肾.....	36
走出误区：补肾并不等于壮阳.....	37
津为阳，液为阴，阻止外邪入侵.....	38
人体阳气不足，不可盲目补气.....	39
骨气即阳气，养好骨气享天年.....	40

第二节 万病损于一元阳气 41

生病是阳气在和邪气“打架”.....	41
“过劳死”其实是阳气提前用完了.....	42
脱肛是人体阳气衰弱导致的.....	43
老人精气少了，骨质就疏松了.....	44
心脏病患者最要紧的是固摄阳气.....	45
女性不孕，肾精不足是根源.....	46
不健康的生活方式最易损耗阳气.....	47

第三节 最神奇的六大护阳、升阳法 48

日出而作，日落而息——跟着太阳养阳气.....	48
常练静功，控制人体的阳气消耗.....	49
重在养护脊椎与骨盆.....	50
梳发升阳，百脉顺畅——梳头也可养生.....	51
按摩百会穴可增加人体真气.....	51
植物的种子最能补肾壮阳.....	52

第四节 祛除寒邪阳自隆 53

寒湿伤阳气，损阳易生病.....	53
全球不断变暖，人体却在变“寒”.....	54
泻去湿寒气，身体温暖才健康.....	55
如何判断身体内有没有寒湿.....	56
与其有寒再祛，不如阻之体外.....	57
让身体远离寒湿的养生要则.....	58
慢性腹泻，驱除胃寒是关键.....	59
感冒时应及时祛邪别拖延.....	60

第五节 阴平阳秘，精神乃治 61

世界万物孤阳不生，独阴不长.....	61
疾病分阴阳，防治各有方.....	62
维护阴阳平衡，“中轴”才是关键.....	63
运动就可以生阳，静坐就可以生阴.....	64

第三章 辨清体质好养生

——认清体质，把养生养到实处

第一节 《黄帝内经》中的体质养生智慧 66

《黄帝内经》最早涉及体质养生.....	66
体质受先天、后天因素共同制约.....	68
环境造成体质差异.....	69
体质影响疾病的产生与发展.....	70
不同体质易患不同的疾病.....	71
判断体质，从辨别阴阳开始.....	72
男性疾病与各自的体质有关.....	73
体形普遍看好，体质明显下降.....	74
体质养生必须注重生活调摄.....	75

摩腹、捏脊，增强体质.....	76
看一看，自己属于哪种体质.....	77
第二节 平和体质：要采取“中庸之道”	80
顺四时，调五味.....	80
别让烟酒毁了你的好体质.....	81
平和体质来自平和的生活环境.....	82
心平气和.....	82
平和体质的最佳运动方式.....	83
平和体质宜食补，不宜药补.....	84
平和体质者也要防“未病”	86
第三节 气虚体质：益气健脾，慎避风邪	87
硬熬伤正气.....	87
过度运动会伤“气”	88
气虚体质养生重避风邪.....	89
补气血，千万别陷入误区.....	90
常念“六字诀”，可补脏腑之气.....	91
补气多食益气健脾的食物.....	93
人参善补气，脾肺皆有益.....	94
一觉闲眠百病消，补气不忘睡眠好.....	95
第四节 湿热体质：疏肝利胆，祛湿清热	96
湿热体质宜重“四养”	96
脚臭其实是脾湿造的“孽”	97
养脾三法，让长夏成为轻松之旅.....	98
湿热体质易生“痘”，平衡火罐可防治.....	99
红豆是湿热体质者的绝好保健品.....	100
第五节 阳虚体质：扶阳固本，防寒保暖	101
阳虚体质与阳气不足的差别.....	101
阳虚体质，多吃点养阳、补阳食物.....	102
虚胖的人也要补身体.....	103
冰箱“冻”出来的阳虚体质.....	103
大量出汗非健康，损津就是损阳气.....	105
姜糖水能让身体变暖.....	106

第六节 阴虚体质：滋阴降火，镇静安神	107
阴虚体质是妇科疾病的发生地.....	107
为什么人总是阳常有余，阴常不足.....	108
相火妄动就会耗伤阴精.....	109
阴虚了，身体会发出警告.....	110
女人滋阴从来月经那天开始.....	111
清淡饮食养阴，益寿延年.....	112
补阴，重视早餐.....	112
阿胶眷顾阴虚之人.....	113
阴虚体质养生一定要睡好子午觉.....	114
第七节 痰湿体质：祛除湿痰，畅达气血	115
腰带越长，寿命越短.....	115
痰湿体质，养生宜重“祛痰除湿”.....	115
痰湿体质，最受糖尿病的青睞.....	116
情志不畅会加重体内痰湿.....	117
多食粗、少食细.....	117
有痰咳不出，就找“瓜蒂散”.....	118
用刮痧板刮掉你的痰湿体质.....	119
第八节 血瘀体质：活血散瘀，疏经通络	120
血瘀体质者的日常调理法则.....	120
青筋暴突正是气血淤滞的结果.....	121
活血通脉，改变血瘀体质的全身按摩法.....	122
打通气血，让“斑”顺水流走.....	123
排除血内毒素的健康秘诀.....	125
导引，让气血畅行无阻.....	125
第九节 气郁体质：行气解郁，疏肝利胆	127
气郁体质多吃行气解郁的食物.....	127
畅达情志为气郁体质者的养生准则.....	128
改善气郁体质的 14 项规则.....	129
远离抑郁，学会自己找乐.....	129
气郁与阳痿的恶性循环.....	130
顺利度过更年期气郁综合征.....	131
第十节 特禀体质：益气固表，养血消风	132
过敏体质，健康的危险信号.....	132

皮肤过敏者的注意事项.....	133
特禀体质者慎用寒性食物.....	134
出外踏青要防花粉过敏.....	134
特禀体质补充维生素要慎重.....	135
如何让过敏性鼻炎不“过敏”.....	136
哮喘，特禀体质最常见的症状.....	136
孩子哮喘的预防与治疗.....	137

第四章 因天之序，顺时养生

——《黄帝内经》十二时辰养生法

第一节 子时：养护胆经 140

子时，睡觉养藏最应天时.....	140
挠头其实是刺激胆经做决断.....	141
拍胆经，充分保证营养吸收.....	142
眼角“小突起”，从胆经上找原因.....	142
坐骨神经痛，就找胆经帮帮忙.....	143

第二节 丑时：养护肝经 144

丑时睡眠，提高肝净化血液效率.....	144
疏通肝经，让失眠不再成为困扰.....	145
久视伤肝血，关掉电视打开健康.....	145
丑时春入户，养好肝血春不困.....	147
女人以肝为本，养好肝远离妇科病.....	148

第三节 寅时：养护肺经 149

寅时肺经当令，分配全身气血.....	149
寅时醒来睡不着，大口咽津补气血.....	150
寅时猛然惊醒，警惕肺部问题.....	151
老年人早起，不是健康之道.....	152
按摩肺经，补足肺气眠自安.....	153
寒气最易伤肺，寅时一定要关空调.....	153

第四节 卯时：养护大肠经 154

晨起排便是对大肠经最好的照顾.....	154
清晨不宜过性生活.....	155
好好按摩大肠经.....	155

合谷穴是大肠经最好的献礼.....	156
起床第一杯水可不能乱喝.....	157
无花果、蜂蜜治便秘.....	158
避开清晨“魔鬼时间”，谨防猝死.....	158
清晨开窗等于引毒进屋.....	159
清晨起床，“先醒心后醒眼”.....	159
清晨叩齿三百下，虚火再不致牙疼.....	160

第五节 辰时：养护胃经 161

胃经当令，怎么吃都不会胖的时刻.....	161
吃早餐，细嚼慢咽好处多.....	162
早上起来没食欲，小方法就能搞定.....	163
胃经：祛痘、保健一个都不少.....	163

第六节 巳时：养护脾经 165

脾经当令，消化食物的关键时刻.....	165
脾经是身体健康的保护神.....	166
口水太多，可能是脾经出了问题.....	167
巳时不起床，会降低免疫力.....	168
办公室里，这些“小动作”要常做.....	169

第七节 午时：养护心经 170

午时吃好午餐，就能多活十年.....	170
饭前先喝汤，胜过良药方.....	171
午时阴长阳消，午睡一刻值千金.....	173
养护心经，生死攸关.....	174

第八节 未时：养护小肠经 175

未时不是“未事”，小肠不是小事.....	175
心脏健康的“晴雨表”.....	176
善待小肠经，心脏没毛病.....	177
在饭桌上寻找小肠通畅的奥秘.....	178
久坐后肩背酸痛，敲敲小肠经.....	179

第九节 申时：养护膀胱经 180

学习、工作效率不高就找膀胱经.....	180
排毒，先让膀胱经畅通无阻.....	181
申时是人体最适宜运动的黄金时间.....	182
下午茶将健康进行到底.....	183

第十节 酉时：养护肾经 184

肾经当令，保住肾精至关重要.....	184
利用好肾经，激发身体潜能.....	185
骨质增生，敲敲肾经就能缓解.....	186
晚餐吃得和穷人一样.....	187
肾阳虚者练练护肾功.....	188
酉时吃枸杞，男人最好的补养.....	188

第十一节 戌时：养护心包经 189

戌时少看电视.....	189
解郁减压，戌时敲打心包经.....	190
敲心包经快速治疗心脏病.....	191
戌时养生操.....	191
戌时双手合十养生.....	192
戌时打坐，以静制动的养生功.....	192

第十二节 亥时：养护三焦经 194

三焦经当令，性爱的黄金时刻.....	194
三焦：人体健康的财务总监.....	195
利用三焦经，打开健康之门.....	196
睡觉之前，热水泡脚好处多.....	196
伴随冥想，一起进入梦乡.....	197

第五章 一年之中如何养生

——《黄帝内经》四季健康顺养法则

第一节 春季养“生”，身体与万物一起复苏 200

春天让阳气轰轰烈烈地生发.....	200
四种方法，清火排毒.....	201
七种“解药”，解除春困的烦恼.....	202
春天“泡森林浴”可祛病抗邪.....	202
多吃水果可以帮您远离春季病.....	203
中老年人春季遵循“四不”原则.....	204
春天哪些旧病容易复发.....	204
冬末春初养生避开五大“陷阱”.....	205

第二节 夏季养“长”，当使阳气宣泄通畅 206

让阳气和大自然一同“疯长”	206
清淡是炎夏养生的第一法宝	207
夏天一碗绿豆汤，巧避暑邪赛仙方	207
长夏湿邪最猖狂，全面防御别松懈	208
夏季不忘补水和维生素	209
正确用膳，预防三种夏季病	209
姜汤是对付空调病的有力武器	210
夏日凉茶新喝法	211
防暑降温粥伴你清凉度夏	211
夏季灭“火”不可一概而论	212
夏季睡眠不要盲目追求凉快	213
预防疾病，端午节洗“草药浴”	213
夏天酷热，要运动更要健康	214

第三节 秋季养“收”，处处收敛不外泄 215

“秋冻”要适当，千万别冻坏身体	215
秋日乱进补，小心伤脾胃	216
天干物燥，秋季补水不能少	216
多喝蜂蜜少吃姜	217
秋季按摩巧养生，养出舒畅好心情	217
秋季，别让“五更泻”缠上你	218
秋季滋阴润燥，麦冬、百合少不了	219
秋季干燥，要防止静电伤身	219
秋季调养“老肺病”的饮食要点	220
秋季可用当归把冻疮拒之门外	221
白露身不露，寒露脚不露	221
为什么“饥餐渴饮”不适合秋季养生	222
初秋时节应怎样防中风	222
秋季洗手不宜过勤，水温不宜过热	223

第四节 冬季养“藏”，正是补养身体的好时节 224

冬季要和太阳一起起床	224
冬季喝御寒粥可预防疾病	224
冬季进补也应讲原则	225
用便宜的药，达到贵重药的进补效果	226
冬季洗澡从脚开始有益健康	226
冬季寒冷，老年人应防关节炎	227

寒冬潜阳理气，就找大白菜.....	227
冬季保暖重点部位：头部、背部、脚部.....	228
热水泡脚，不妨加点中药.....	228
冬季养生有诀窍，中医按摩真奇妙.....	229
冬季喝汤固元气，祛除邪气.....	230

第六章 五脏和谐，人体长青

——《黄帝内经》藏象养生智慧

第一节 心为君主之官 232

君安才能体健.....	232
暴饮暴食最容易引发心脏病.....	233
用透明的食物来补养心脏.....	234
荷叶不仅祛火，还是养心佳品.....	234
祛心火，苦瓜是味良药.....	235
饮食帮你拒绝冠心病的威胁.....	236
食疗防治心绞痛.....	236

第二节 肝胆相照，百病难扰 237

中医如何解释“肝胆相照”.....	237
肝为将军之官，总领健康全局.....	238
养肝最忌发怒，要保持情绪稳定.....	239
哪些食物最受肝脏欢迎.....	240
过度疲劳会给肝脏带来损伤.....	240
一杯三七花，清热提神降血压.....	241
脂肪肝——都是肥胖惹的祸.....	241
肝硬化：如何才能软下来.....	242
《黄帝内经》的“胆识论”和养胆说.....	244
胆病大多是由不良生活习惯引起的.....	244
胆结石患者：如何“胆石为开”.....	245
拨开胆囊炎的重重迷雾.....	246
胆道蛔虫病，让人钻心地痛.....	247

第三节 脾胃乃人体后天之本 248

脾胃共担人体内的“粮食局长”.....	248
胃是人的第二张脸.....	249
养生贵在养护后天之本.....	250

仰卧摇摆可加强胃肠功能.....	251
益气补脾，山药当仁不让.....	251
胃不好，用小米补一补.....	252
多吃香菜可以让人胃口大开.....	252
脾胃虚弱，离不开猪肚汤.....	253
十宝粥，补脾胃的佳品.....	253
脾胃不好，喝喝补中益气汤.....	254
年老脾胃虚弱，管好嘴巴最重要.....	254
肠胃疾病如何进行自测.....	256
补阴养胃，胃炎就会“知难而退”.....	256
对付胃痛，食物疗法最见效.....	257

第四节 肺为相傅之官 258

中医说“命悬于天”，就是命悬于肺.....	258
三大功能，让肺成为“相傅之官”.....	259
如何养护我们的肺.....	259
高度警觉，别让肺结核死灰复燃.....	260
做个健康人，就要拒绝气管炎.....	260
消气解肿，肺气肿的食疗王道.....	262

第五节 肾气旺，人就旺 263

藏精纳气都靠肾.....	263
肾与膀胱相表里是什么意思.....	264
肾衰的五种表现形式.....	265
房事过度损精血，节欲保精可养肾.....	265
“五黑”食物，养肾的最佳选择.....	266
要想肾脏安，不能忽视下丹田.....	267
女怕伤肾，女人也需治肾虚.....	267

第七章 精神内守，病安从来

——善养神的人最健康

第一节 《黄帝内经》中的神养之道 270

养生之道，养神先行.....	270
养神之要在养德.....	271
做人需要几分淡泊.....	271
放下是一种自由和觉悟.....	272
情绪宜疏不宜堵.....	273

学会善于取舍的智慧.....	275
为而不争，其乐无穷——跟老子学养神.....	277
养神四字箴言——慈、俭、和、静.....	278
第二节 七情伤人甚六淫	279
七情与人体五脏六腑的关系.....	279
无病生疑，疑病生.....	280
喜伤心，猝死往往由于乐极生悲.....	281
怒伤肝，生气是慢性自杀的导火索.....	282
思伤脾，思念让生命不堪重负.....	283
忧伤肺，警惕“心灵感冒”夺性命.....	285
恐伤肾，恐惧瞬间摧毁健康防线.....	285
嫉妒之火会让你烧毁自身健康.....	287
焦虑是幸福的“第三者”.....	288
第三节 治病不疗心，等于扔黄金	289
精神垮了疾病才可怕.....	289
快乐是最好的抗癌药.....	290
癌症患者不良情绪的音乐治疗.....	291
远离溃疡，首先远离坏情绪.....	292
心态好了，减肥塑身才有效.....	293
保持良好情绪，糖尿病才不会复发.....	293
类风湿关节炎患者必须远离的心理误区.....	294
疏导情绪，赶走胃病.....	295
精神性阑尾炎只需缓解情绪.....	296
第四节 情志病的精神调治法	297
为什么“心病还须心药医”.....	297
《黄帝内经》五行相克法治疗情志病.....	298
轻松打败疑病症.....	299
消解压力，让失眠不再来.....	299
神经衰弱，这样调适就有效.....	300
远离抑郁，学会自己找乐.....	301
驱逐焦虑，做自己情绪的主人.....	302
内心压抑，可用这四招来疏导.....	303
六种妙法，让恐惧症患者心安气顺.....	304
治疗精神分裂症的四种方式.....	306
如何应对创伤后应激障碍.....	306