

全面解读《黄帝内经》的养生理论

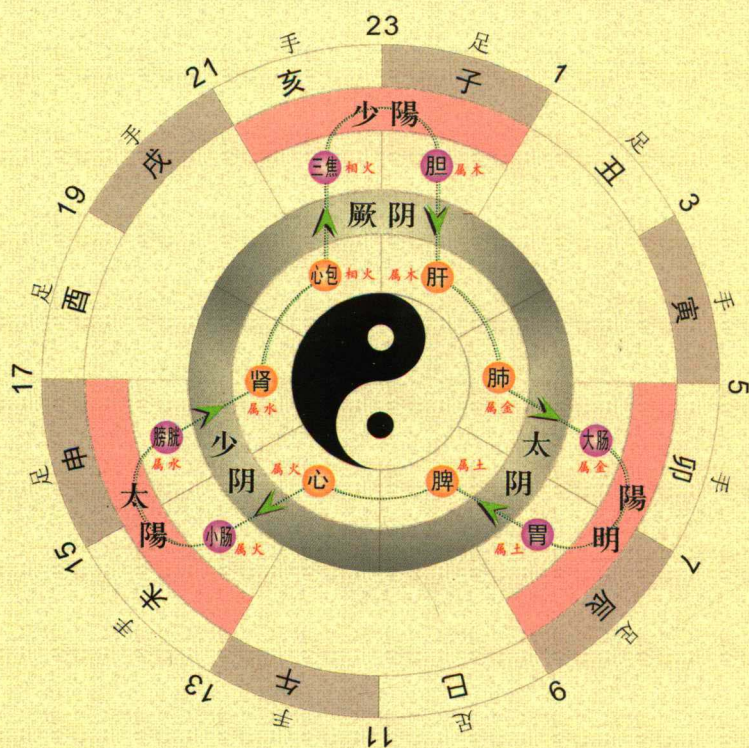
总主编 / 钟丹珠 杨建宇

黄帝内经
养生智慧集

黄帝内经

十二时辰养生智慧

主编 / 钟丹珠



中医古籍出版社

Publishing House Of Ancient Chinese Medical Books

全面解读《黄帝内经》的

总主编 / 钟丹珠 杨建宇

黄帝内经
养生智慧集

黄帝内经

十二时辰养生智慧

编委会

主 编：钟丹珠

副主编：陈 钢

编 委：刘法成

息 见

黄圣棋

朱付兵

张庆海

梁明艺

许会田

高 放

范晓兰

贾桂芳

高云峰

钟国君

邹 丽

钟兴烛

董均勇



中医古籍出版社

Publishing House Of Ancient Chinese Medical Books

图书在版编目 (CIP) 数据

《黄帝内经》养生智慧集/钟丹珠, 杨建宇主编. —北京: 中医古籍出版社, 2016. 8

ISBN 978 - 7 - 5152 - 1305 - 7

I. ①黄… II. ①钟… ②杨… III. ①《内经》- 养生 (中医)
IV. ①R221

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 169083 号

《黄帝内经》养生智慧集

主 编 钟丹珠 杨建宇

责任编辑 朱定华 于 峥

封面设计 夏 飞

出版发行 中医古籍出版社

社 址 北京东直门内南小街 16 号 (100700)

印 刷 北京柯蓝博泰印务有限公司

开 本 710mm × 1000mm 1/16

印 张 100

字 数 1500 千字

版 次 2016 年 8 月第 1 版 2016 年 8 月第 1 次印刷

印 数 0001 ~ 3000 册

书 号 ISBN 978 - 7 - 5152 - 1305 - 7

总 定 价 298.00 元 (全五册)

前言

可以说，自有人类开始，人们一直都没有放弃对健康长寿的追求，而且随着生活水平的提高，健康更是被提上了日程。但上天似乎总喜欢跟人们开玩笑，尽管各种新药特效药一直在不断被研发，但疾病却像潘多拉的魔盒一般，层出不穷。

生命的极限有多长，没有人能清清楚楚地说出来。如今，人们只能从这样的史料记载中知道已有的生命极限：药王孙思邈活了 100 多岁，中国著名的哲学家老子活了 100 多岁，而活得最长的则是颛顼的玄孙彭祖，传说他活了 800 多岁。不管这些记录和传说是否正确，但我们明白一点，在健康状态下，人的自然寿命一定是远远大于现在人们一般的生存年限。

《黄帝内经》有云，“尽终其天年，度百岁乃去”，意思是人的寿命可达百岁。《尚书》则认为“一曰寿，百二十岁也”，称人活到 120 岁才算是活到天年。那么，现实中的人们真的可以有如此长的寿命吗？根据现代科学的研究发现，人是可以实现过百寿命的。有研究结果显示人的寿命应该在 100 ~ 175 岁之间。不管是古代资料记载，还是现代医学探索，其结果都与事实大相径庭——人们的自然寿命远

未达到这个结果。

为什么人类基本都活不到自然寿命？为什么也有一些长寿的人存在？关于这些问题，或许我们可以从老子的话中得到一些启示。老子认为，“人法地，地法天，天法道，道法自然”。其中的“道”指的就是自然规律。也就是说，只有懂得顺其自然，达到天人合一的境界，人们才能真正开始接近天地万物和自然。离天地万物越近，越能得到自然的滋养，并可以从中获得无穷无尽的能量，进而达到长寿的目的。

那么，到底何为天人合一？通俗地讲，天地人这三者是相互关联的，尤其是人类的生存更要依赖天地环境。《灵枢》说：“人与天地相参也，与日月相应也。”这句话简要地概括了人和天地之间的关系，即人体就相当于是一个小宇宙，其内部也有错综复杂的关系，而且相互之间的运行规律和外界相通，人们只有和外界自然这个大宇宙相适应，顺势而为，才能做到天人合一，才能健康长寿。

天地是自然界的运行大道，更是人们开展一切活动的指向。最简单的例子，日出而作日入而息便是与天地自然一致的活动轨迹，若要强硬违背大自然的运行规律，只能是让自己的身体和意志受到伤害，加快生命衰竭的速度。

我国古代人民在长期与疾病做斗争的过程中，总结出丰富独到的经验，从而形成了一系列的医学智慧，而《黄帝内经》便是其中较早的典籍之一。中医这一学术体系的形成，就是从《黄帝内经》开始的，因此，《黄帝内经》也被公认是中医学的奠基之作。总的来说，《黄帝内经》集中体现未病先防、顺应自然、辟邪去害等中心思想，不管是倡导强身保健还是颐神养身，《黄帝内经》的理论都遵循天人合一的基础。

其实，《黄帝内经》早就指出，“从阴阳则生，逆之则死，从之

则治，逆之则乱。反顺为逆，是为内格”。人们生活于阴阳变化的环境中，作为大自然的一份子必然需要与天地同步，适应自然发展变化，只有这样，才能达到机体内部和外部阴阳双方的平衡。

要做到与天地同步也不难。简单来说，对人体影响最大也是最明显的自然变化，可谓是四季交替及晨昏变更。它如何影响人们？人们又是如何适应这些变化的呢？具体来说就是该吃时吃饭，该睡时睡觉，天冷了加衣，天热了减衣。这种变化不是跟随我们自身感受处理的，即不是说我感觉饿了才吃饭，而是时间到了就得吃饭。简而言之，就是跟着太阳和自然变化走，虽然看似简单，却是最好也是最难的养生之道。

因为人体就是一个小宇宙，太阳与人们体内的阳气相对应，顺应它的变化规律，人们体内的阳气才能充盈，阳气健旺，人体自然就会健康长寿了。

《素问·生气通天论》认为一天之中，早晨阳气始生，日中而盛，日暮而收，夜半而藏，这种变化与“春生、夏长、秋收、冬藏”的四时变化规律完全一致。

充满智慧的古人将一天分为十二个时辰，并与身体相对应，提出了十二条经络的说法，即“十二正经”，每条正经各有所主的脏腑。按照天人合一的思想理解，十二个时辰与人体十二条经脉的关系，其实就是人与大自然的包容关系和顺应关系，即人的生活习惯应该符合自然规律。

中医认为，子午流注纳支法十二经脉的气血循行规律是：从半夜子时(23:00)算起为子、丑、寅、卯、辰、巳、午、未、申、酉、戌、亥，其对应的经脉分别为足少阳胆经、足厥阴肝经、手太阴肺经、手阳明大肠经、足阳明胃经、足太阴脾经、手少阴心经、手太阳小肠经、

足太阳膀胱经、足少阴肾经、手厥阴心包经、手少阳三焦经。

经络上的穴位很多，对于没有中医基础的普通患者来说，掌握起来有一定难度。其实，养好经络并不是非要熟记各个穴位，只要顺应它的本性，形成健康规律的生活作息习惯就可以了。

想想，人类其实非常脆弱，与茫茫宇宙相比，人类俨然就是一滴水、一粒沙。但如果人们懂得借天地之力，就可以实现积小为大，以日常微小活动来影响整体状态。中国传统的养生观追求的也就是这种人体生命与自然万物的整体和谐状态。

总而言之，《黄帝内经》的时辰养生其实就是提醒人们重视外界环境的发展变化，促使人们明白自身与周围环境相互依存的关系，更是劝阻不按照大道运行规律行事的无知行为，从发现天地自然出发，纠正并形成良好的生活习惯，在长期坚持的基础上，达到身体健康、寿命延长的目的。

黄帝内经养生智慧集

系列丛书

顾问：王 岱 曾肇河 杨伯明 于更生 胡广雪 胡进江

总主编：钟丹珠 杨建宇

编委会名誉主任：郭新志 王凤兰

编委会主任：钟丹珠

副主任：杨建宇 高 放 任大军

编委会常委：

张宝成 徐星凯 陈 钢 程 红 陈悦婷

陶 燃 杨金燕 王引航 朱付兵 王 菲

目 录

前 言	1
第一章 了解中医养生智慧	1
第一节 中华养生文化，源远流长	1
第二节 天人合一的中医养生观念	3
第三节 阴阳相协调的健康观念	4
第四节 形神合一的整体观念	5
第五节 长寿的秘诀——增强人体自愈力	6
第六节 中医养生的七大原则	7
第七节 中医养生和现代人生活的关系	10
第八节 人体十二经络与养生	12
第二章 子时养胆护阳最重要	19
第三章 丑时养肝排毒最重要	37
第四章 寅时滋养肺部最重要	55

第五章	卯时调养大肠经最重要	69
第六章	辰时滋补养胃最重要	89
第七章	巳时防湿养脾最重要	109
第八章	午时养心去火最重要	127
第九章	未时保养小肠经最重要	145
第十章	申时养护膀胱经最重要	165
第十一章	酉时调养肾脏最重要	187
第十二章	戌时养护心包经最重要	209
第十三章	亥时调养三焦经最重要	227
附录		247

第一章

了解中医养生智慧

第一节 中华养生文化，源远流长

现如今，“中医养生”已成为人们工作闲暇之余谈论的热点话题，可见，在人们心目中，中医的地位越来越高，而中医里所提到的养生之道更是被人们极力推崇。

从祖辈开始，中医养生文化就已经影响到了我们的日常生活。众所周知，春天吃荠菜与香椿芽对身体有益，但是，这是什么原因呢？依据中医的观点来看，阳气是生命的根本，春天恰好是阳气生发的季节，荠菜性质平和温补，可以养阳气，是春天不可多得的养生食物，所以，在春季多吃荠菜对身体有好处。另外，依据中医的理论来说，一切向上的和生发的东西，其性质都是阳性。香椿芽是在早春时节生长于椿树枝头，它有着极强的生命力和蓬勃向上的生存状态，

因此也可以激发身体中的阳气，刺激它的生发。由此可见，许多精妙的中医养生方法就潜藏于祖辈所传承的生活习惯之中。

祖辈们所追寻的中庸文化，大家是否认真的思考过，这种文化形式到底是如何形成的，又是受什么影响的呢？其实，追溯其渊源，除了地理因素、人情因素、经济文化因素之外，还包含了中医因素。

《黄帝内经》曾经又所记载：“中央生湿，湿生土……其倮虫。”其中的“倮虫”一词，原指古代的“五虫”之一，总称无羽毛鳞甲蔽身的动物，在这里所指代的是人类。人是倮虫，从木、火、土、金、水这五行的属性来看，人主要是属土的，而土生长在五行中间，将东西南北这四个方向的特点都汇集在一起，又将土分散于东西南北这四向当中，因此虽然身处中央而又存在于每个地方，这就是土所固有的性质和独特的个性。

由于人是一种五行属土的高级动物，因此在人的身上也具有土的这些特性，处于一个位置而顾及到四方，这也就形成了中国人民传统文化上的中庸思想。

中医养生文化对祖辈乃至现代人的生活影响颇深，那么中医养生之道是怎样发源而来的呢？

中医养生文化在先秦时期开始萌芽，在甲骨文中，还记载了有关讲究卫生的方面，比如说沐、浴等，在先秦各学家的记载中，还提到了伊尹是一个特别善于烹调的人，并且还叙述了有关于他的养生之道。到了夏、商、周时代，奴隶制有了进一步的发展，青铜器的出现也大大提高了社会生产技术，让人们的生活水平有了很大的提升。

西周时期，“中医养生”已有较大的发展。周代，还特意设置了食医这一职位，以便负责周王以及贵族阶级的饮食，在宫廷中主要管理“六种饮料、六种肉类膳食品、百种珍馐、百种酱料”等这些饮食调理事务，在长期的实践中，还提出了要把饮食调理和四季的气候相结合、相匹配的观念。并且还专门设置了负责管理环境卫生的职位，有记载：“庶氏负责处理灭除毒蛊”的事件；“翦氏负责处理清除蠹物……用莽草来薰除”的事件；“壶涿氏掌负责处理清除水虫……通过水来清洁清除”的事件等。

春秋战国时期，是“中医养生”的第一个黄金时期，也是社会意识形态转变的时期，“九流十家”的学派便是在这一时期形成、发展的。那时，就有史

书详细清楚地记载了养生之道，比如在《左传》当中就记录了秦国医生医和为晋侯治病的事情，他指出晋侯的病情是因亲近女色而引起的。这说明早在那个时期就注意到房事起居与健康存在着一定的关系。

九流，指的是儒家、道家、法家、名家、墨家、阴阳家、纵横家、兵家以及农家这九种学术流派。后世人们又将“小说家”与“九流”融合在一起，并称为十家。九流十家对于“医学”与“养生学”产生了深远的影响，其中，儒家的影响最大。

孔子是儒家学说的建立者。他不仅学问广博精深，多才多艺，而且还擅长养生。由《论语·乡党》这一著作中可以了解到：孔子在饮食起居上有很多讲究，例如“粮食舂得越精越好，肉切得越细越好；鱼臭烂，肉腐烂，不吃……。”

而且，孔子还主张，君子有三戒：青少年时代，因为还没发育成熟，不得早婚，不得迷花恋蝶；中年时期，正是气刚任性、好胜善斗的年纪，因此应该心平静和；老年时期，因为体力已虚弱，不得竭力追求名誉、地位以及金钱。这就说明孔子早已懂得在这三个不同的状态下做出与之相匹配的养生方式，真可谓是开创了“阶段养生”理论的先河。

在几千年的沉淀与发展中，儒家学说早已深入人心。它认为，人们的寿命长短并不是天命所造成的，而是在于后天的保养上。儒家思想所提倡的修身、齐家、治国、平天下，都需要从每一个人做起。

总而言之，中华养生文化，源远流长，我们应该把握其本质，扬长避短，融会贯通，做到学以致用，学为我用。如此，才能实现养生长寿之目的。

第二节 天人合一的中医养生观念

在我国中医学中，有一种“天人合一”的哲学概念，主要指的是，人们生活于宇宙之间，所有的一切都与大自然有着密不可分的联系。人们生活在天地之间，就像鱼生活在水中，一旦水质发生了变化，鱼的生命也会受到严重的威胁。

中医认为：人类本身所具有的生命规律与大自然有着奇妙的关系，不管是

日月之间的轮流替换，还是四季之间的交替变化，抑或晨昏之间的相互转换等，都会对人体的心理、生理以及病理产生重大影响。比如说，春夏秋冬四季的变化会对人们的情感、五脏六腑及气血等产生影响。在“天人合一”思想的指引下，我国中医学上认为，人们只有掌握住了四季变化的规律与自然界的特点，才能够顺应四时的变化，保持自身与环境的协调发展，从而实现防病养生的目标。

中国的传统哲学都有一个非常明显的特征，都强调自然界和人类的普遍关系，并且提出了天人感应、天人合一等思想。在他们的心中认为，自然界的一切事物，包括人类在内，都不是孤立存在的，他们之间都有着或多或少的联系，在某一个方面能够相互作用，相互依存。这个思想原则在我国中医学中体现得淋漓尽致。

中医学上认为，应该将天文、地理和人视为一个整体，不能分开而论作。人属于社会，但更属于自然。人在自然和社会中生存，不能脱离集体，也不能脱离社会。从古时候开始，祖辈们就已经了解到，人体的生老病死都受到了生物因素、社会因素和心理因素的影响。我国中医学中，主要从“天人合一”和“七情六欲”的等观点上出发研究，在人和自然、社会关系的基础上，去了解和认识人体的健康与疾病问题，并且将这些因素贯穿到了中医考查、治疗、保健上面。

与此同时，中医学本身也将人体看作一个有机的整体。将人体的五脏六腑、五体、五声、五音以及无味等相互联系起来，形成一个人体系统。在此基础上，中医学又根据五脏六腑之间的表里关系，通过经络相互联系起来，共同协助人体完成生命活动。这个天人合一的思想主要来源于我国传统文化大一统的整体观。

第三节 阴阳相协调的健康观念

祖国医学的养生理论主要以协调阴阳为主要指导原则。在《素问·生气通天论》一书中有提到：“阴阳不和，因而和之，是谓圣度。”这里所讲的“圣度”，实际上就是将养生文化的最高准则定在了协调阴阳上面。在这项原则的指导下，

祖国医学养生不断地实践与发展,最终形成了一套比较具体的协调阴阳的方法。其主要体现在以下几个方面:

调和阴阳,能够补足精神

《黄帝内经》中记载“阴平阳秘,精神乃治。”这也就是说如果将阴阳调和平衡,就能够养足精神。

调和五味,阴阳协调

五味指的就是苦、酸、辛、甘、咸。在古代养生家的眼中,食物其实和中药是一样的,都有寒、温、凉、热之分。如果食物的搭配合理,那么就有利于身体的健康;倘若不能很好地进行调和,那么势必对人体健康产生负面影响,使人体机能受到损伤。

根据自然的变化,养护阴阳

《黄帝内经》中写到:“阴阳四时者,万物之终始也,死生之本也。逆之则灾害生,从之则苛疾不起……从阴阳则生,逆之则死。”这句话就说明了—一个道理:如果不顺应四季的变化,那么,就会使人体弱多病,甚至出现早夭的情况。

第四节 形神合一的整体观念

所谓形神合一,主要指的是在生理与心理上的统一协调,是物质与精神上的对立统一,是现象与本质上的对立统一。“形”主要指的是人体肌肉、血脉、筋骨与五脏六腑等,统称为物质基础;“神”主要指的是人的意志、情志及思维等,这些都是人类心理活动上的表现,统称为精神基础。这两者之间有着辩证统一的关系,它们相互依存、相互联系,形成了一个密不可分的整体。神依附着形体而存在,形则是依附着神而生活。

神主宰着人类的生命

《灵枢·本脏》中记载：“志意者，所以御精神，收魂魄，适寒温，和喜怒者也。志意和则精神专直，魂魄不散，悔怒不起，五脏不受邪矣。寒温和则六腑化谷，风痹不作，经脉通利，肢节得安矣”这句话就体现了神在人类机体中的主导地位。

人的生命是由神与形共同组成的，其中，“神”是人体生命迹象的主宰者。人类的生命活动可以分为两个部分，第一，人体的生理过程；第二，人们的精神活动。在这个统一的整体中，神主要起着协调和统领的作用，只有满足神的要求，服从神的调节，人体内部的各个器官与组织才能够正常的运转，从而保证整体行为的正常进行。

形是生命存在的基础

形是神的物质基础，有了形才会有神。《灵枢·本神》一书中说：“肝藏血，血舍魂”，“脾藏营，营舍意”，“心藏脉，脉舍神”，“肺藏气，气舍魄”，“肾藏精，精舍志”。这句话阐述了五神的基础是精、营、血、气、脉，五脏藏精引发了神，神接受到了外界的刺激而有了情志的出现，神主要是人体的内部活动，情则属于外部的活动，这句话也表明了人体五脏和神形之间的关系。

祖国医学认为，人们的精、气、神是人生的三宝，神的主要活动需要依赖于人体的精气血等，只有人体的物质基础充足，才能够保证精神的活动健全。人体形好，精神才好；反之，人体精气血不好，人们的神也会出现异常。

第五节 长寿的秘诀——增强人体自愈力

从中医的角度来看，人的身体是一个相对完整的小宇宙，它自身形成了一套系统，具有硬件设施与故障诊断等功能。此外，人体还具有很强的自我治愈能力。打个比方说，糖尿病是人们闻之丧胆的常见病，得了这种病的人们通常是想尽办法控制自己体内的血糖。但是在我国中医学中认为，血糖的

升高也是人体进行自我保护的一种措施，只要慢慢地进行调养，血糖就会降下来，完全不需要依靠什么外在的药物加以控制。所以，一般情况下，人们体内潜在的糖尿病因素都不会发生，而这便是人体的自我治愈能力的最直观的表现。

实际上，这也正好表现出了中医治病的“三分靠治、七分靠养”的理念思想。在中医中并不提倡过于依赖药物，因为药物只是凭借某些方面的偏性来调节人体中的元气，使身体恢复健康。但是，人体中的元气总会有用完的一天，到时就会导致死亡。所以，患病时不要太过于依赖药物，人体的自我治愈能力，就能够将疾病打败。

不过，这并不代表生病时就不需要看医生、吃药以及打针了。那么到底该如何做呢？其实，人们应当结合自身的自我治愈能力，每天保证规律的起居饮食，适宜的体育运动，让自己的心情愉悦，确保元气充足，这样身体就会很快恢复健康。然而，人体的自我治愈能力并不是万能的。当你的身体机能抵御不了外在病邪入侵时，就必须依靠药物来帮助了。

通常，食用药膳，补充营养素，就可以抵制大部分的疾病。而中医治病就是主张借助顺时养生、补养气血以及食疗等养生方式，提高人体的自愈力，使人体在得病之前，就建立起一道结实牢固的屏障，让外邪无孔可入。对于那些已经患病的人来讲，中医则会运用刺激穴位、疏通经络等自然方法来调节并带动人体的自愈力消灭疾病，从而促使患者早日恢复健康。

第六节 中医养生的七大原则

为了更好地把握并顺利贯彻中医养生理论的主旨，在长久的实践与发展过程中，中医学的专家们不懈地努力着，终于总结出了七项基本的中医养生原则。在这些原则的指导下，中医养生的功效得到了极致的发挥。现在，就让我们一起来看看中医养生的原则吧。