

黄帝内经

民族文化之元典·养生保健之经典

桑英波

李凤英◎编



法人于自然，

以自然之法治人，

自外而知内，从显

而知微。古人关于

天地和生命规律认

识的大百科全书，

东方传统医学的源

头。秉持不朽经

典，以新颖的编

排，晓畅的语言系

统总结古代中医学

理论经验和智慧，

深入阐述传统中医

养生理论的现代意

义。轻松读懂最古

朴深奥的医学经

典，全面掌握自

我生命肌体的健

康规律。

西苑出版社

黄帝内经

民族文化之元典 养生保健之经典

桑英波 李凤

西苑出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

黄帝内经 / 桑英波, 李凤英编. -- 北京: 西苑出版社, 2010.12

ISBN 978-7-80210-874-5

I. ①黄… II. ①桑… ②李… III. ①内经 IV. ①R221

中国版本图书馆CIP数据核字 (2010) 第233315号

黄帝内经

编 著 桑英波 李凤英

出版发行 **西苑出版社**

通讯地址 北京市海淀区阜石路15号 邮编 100143

电话 010-88624971 传真 010-88637120

网 址 www.xycbs.com E-mail xycbs8@126.com

印 刷 北京中创彩色印刷有限公司

经 销 全国新华书店

开 本 710mm×990mm 1/16

字 数 250千字

印 张 14

版 次 2011年3月第1版

印 次 2011年3月第1次印刷

书 号 ISBN 978-7-80210-874-5

定 价 27.80元

如有缺漏页、残破等质量问题, 本社邮购部负责调换

版权所有 侵权必究

前言

QIANYAN

《黄帝内经》托名轩辕黄帝所作，体大思精、包罗万象，集我国传统医学之大成，涵先秦诸子之学说，是一部中医学圣典、养生宝典、传统文化奇书。该书系统地总结了古代中医各方面的经验和智慧，阐明了人体生命及其他宇宙生命相应的规律，倡导阴阳调和、四时顺养等养生理论，对中国人的健康养生作出了不可磨灭的贡献。其自问世以来，就以独特的“中国式”养生理论为人们所推崇，并一直传承至今，两千多年来，一直被认为是东方传统医学的源头。

健康、疾病、养生是亘古不变的话题。当今社会，面对快节奏的生活，健康更成为21世纪人们倍加关注的问题。与之相应而生，养生已成为现代人的一个普遍意识。而且越来越多的人也注意到传统中医理论对于健康的正确认识，并尝试运用传统中医养生理论来保养身体、呵护健康。而《黄帝内经》中众多的有关健康、疾病、养生的理论也越来越受到人们的重视。

然而，《黄帝内经》距今已有几千年的历史，且语言文字晦涩难懂、深奥复杂，对于现代的人来说想依据原文理解其内涵、精髓确实存在一定的困难。为了满足读者对《黄帝内经》的阅读和应用需求，同时也本着方便读者阅读的目的，我们对《黄帝内经》重新进行了结构编排，遴选书中的精华内容，分阴阳五行、天人合一、精、气、神、五运六气、脏腑、经络、疾病、针灸、色诊、脉诊十二个章节来阐述其观点。每一个章节首先列举出原文，

然后运用通俗、流畅的现代白话文对其进行解读，并配有相应的插图进行图解，系统阐释了天体运行的阴阳规律、大地万物生成的五行规律，并将阴阳五行规律应用到人体上，从而认识到人体结构和机能、病理和病因的各种现象和规律。同时各章还更加详尽地解说了跟老百姓日常生活相关的衣食住行、四季养生、十二时辰养生、情志养生等内容。

本书在全面解读《黄帝内经》科学性、知识性的同时，更加注重挖掘其实用性和时效性。我们积极采用各种方式，努力按照现代读者的需求来构架全文、组织内容，尽量使抽象概念形象化，深奥理论通俗化，复杂问题具体化。精彩解读藏象、经络运行、针灸理论、气血津液等知识的同时，通过作者细致入微地解析向您一一解答各种疑问，并从饮食、起居、劳逸、寒温等各个方面，阐释了疾病的病因、病机，确立了疾病的诊治之法和日常的养生之道。

这是一部能让您深入理解《黄帝内经》、读懂传统中医养生理论的非常好的通俗读物，在让您轻松理解《黄帝内经》的同时，真正了解到中医平衡调适的养生之道，懂得如何更加健康地生活，并在一定程度上能够运用传统中医养生理论来调养身体、呵护健康。闲暇之余，认真品读，可充分领会中华传统文化的智慧玄妙，全面掌握养生保健的实用技法。

编者

阴阳五行——中医学的认识论

阴阳五行学说是中国古代人认识世界的方法，也是中医学认识世界的基本框架。古人认为天地万物的本源是气，气的运动展开为阴阳五行。整个世界就是以气为内在本质，以阴阳五行为外在形态表现的动态统一系统。《黄帝内经》根据阴阳五行思想，衍生出了一套以五脏为中心，对内联系六腑、经脉、五体、五华、五窍、五志，对外联系五方、五时、五味、五色、五畜、五色，相互联系、相互作用的整体医学宇宙观。牛顿说：“如果大自然是和谐的，那它本身就是自适应的简单原则的运用，就可以用数学方法来描述它。”阴阳五行学说就是美丽优雅的普世真理。

阴阳学说

阴阳的概念，源自古代中国人民的对于自然界的认识。我国古代劳动人民观察到自然界中各种对立又相联的大自然现象，如天地、日月、昼夜、寒暑、男女、上下等，用哲学的思想方式，归纳出“阴阳”的概念。早至春秋时代的《易经·系辞上传》中说：“一阴一阳之谓道。”老子的《道德经》中说：“万物负阴而抱阳，冲气以为和。”阴阳理论成为《黄帝内经》的一个潜在线索，贯穿《黄帝内经》始终。

阴阳交感，化生万物

阴阳者，天地之道也，万物之纲纪^①，变化之父母^②，生杀之本始^③，神明之府也^④，治病必求于本^⑤。故积阳为天，积阴为地。阴静阳躁，阳生阴长，阳杀阴藏。阳化气，阴成形^⑥。寒极生热，热极生寒；寒气生浊，热气生清；清气在下，则生飧泄，浊气在上，则生腹胀^⑦。此阴阳反作，病之逆从也^⑧。

——《黄帝内经·阴阳应象大论》

①纲纪：有纲领的意思。总的为纲，分支为纪。②变化之父母：万物生长变化的根源。父母，有根源、起源的意思。③生：生长。杀：杀伐，消亡。本始：根本。④神明：变化不测之谓神，品物流行谓之明。推动万物生成和变化的力量称为神明。⑤本：根源，根本。这里指阴阳。⑥阳化气，阴成形：这里的气指能力、力量。形，指形体、物质。⑦腹胀：上腹部胀满。⑧逆：病的异常逆症。从：病的正常顺症。

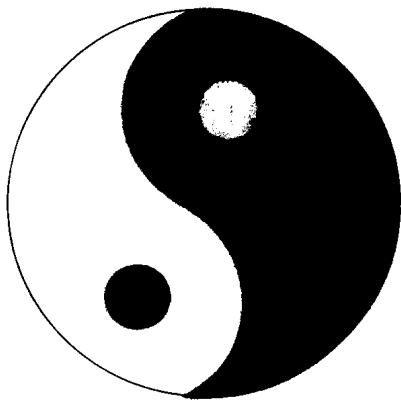
《黄帝内经》对阴阳化生万物的解读

阴阳，是天地间的普遍规律，是一切事物的纲领，是万事万物发展变化的起源，是生长毁灭的根本，是万物发生发展变化的动力源泉。因此，治病必须寻求治本的方法。清阳之气积聚上升，就成为天；浊阴之气，凝聚下降，就成为地。阴主静、阳主动，阳主发生，阴主成长，阳主杀伐，阴主收藏。阳能化生力量，阴能构成形体。寒到极点就

会转化生热，热到极点就会转化生寒。寒气的凝聚能产生浊阴，热气的升腾可产生清阳。清阳之气在下，如不得上升，就会发生飧泄。浊阴之气在上，如不得下降，就会发生胀满。这是违反了阴阳运行规律，因此疾病也有顺症和逆症的不同。

阴阳是一切事物发展的动力

《黄帝内经》讲：“夫自古通天者，生之本，本于阴阳。”阴阳是我国古代哲学的一对范畴。我国古代的哲学家们进而体会到自然界中的一切现象都存在着相互对立而又相互作用的关系，就用阴阳这个概念来解释自然界两种对立和相互消长的物质势力，并认为阴阳的对立和消长是事物本身所固有的，进一步认为阴阳的对立和消长是宇宙的基本规律。自然界的任何事物都包括着阴和阳相互对立的两个方面，而对立的双方又是相互统一的。阴阳的对立统一运动，是自然界一切事物发生、发展、变化及消亡的根本原因。《荀子·礼记》说：“天地和而万物生，阴阳接而变化起。”又说：“天地感而为万物化生。”从而说明阴阳交感是万物化生的变化和根本条件，其中的“合”、“接”、“感应”等都具有相互作用，相互影响的意思。因此可以说天地阴阳之间的相互作用乃是万物生成和变化的肇始。



阴阳是中国古代哲学中的一对重要范畴，它在古代养生及医药上也具有重要意义。

《黄帝内经·阴阳应象大论》中说：“阴阳者，天地之道也，万物之纲纪，变化之父母，生杀之本始，神明之府也。”即天、地、人万物都是由阴阳而产生的，天地的变化、气候的变化、人体的生长都由阴阳的变化而成。其中，天和地之间，天为阳，地为阴；人之间，男人为阳，女人为阴；就一个人来说，体表的为阳，体内的就为阴；人的手，手背为阳，手掌为阴。

阴阳的表现状态

阴阳的最开始的涵义是很朴素的，表示阳光的向背，向日为阳，背日为阴，后来引申为气候的寒暖，方位的上下、左右、内外，运动状态的躁动和宁静等。《黄帝内经》

中说：“清阳为天，浊阴为地。”即以天地而言，天气轻清为阳，地气重浊为阴。就阴阳的表现状态而言，凡是剧烈运动着的、外向的、上升的、温热的、明亮的，都属于阳；相对静止着的、内守的、下降的、寒冷、晦暗的，都属于阴。《黄帝内经》中说：“水为阴，火为阳。”即以水火而言，水性寒而润下属阴，火性热而炎上属阳。《黄帝内经》讲：“天为阳，地为阴，日为阳，月为阴。”阴和阳是相对存在的。

《黄帝内经》中说：“阴静阳躁，阳生阴长，阳杀阴藏。”阴主静，阳主动，阳主生，阴主长，阳主杀伐，阴主收藏。“阳生阴长，阳杀阴藏”主要讲的是一年四季阴阳变化以及万物的生长情况。“阳生阴长”主要讲上半年，也就是春季和夏季的变化。在这个过程中，阳逐渐生，阴逐渐长，两者处于和谐状态。

联系到具体的事实，春天以后，白天渐长，气温渐高，我们随处可以感受到阳气的不断上升。那么阴呢？“阳化气，阴成形”，这些成形的，属阴的万物也随着阳的增长而不断地增长。“阳杀阴藏”是讲秋季和冬季的变化。这个阳气的收藏相对于释放而言，就是“阳杀”。阳杀了，能量收藏起来了，天地万物得不到这个能量的供给，万物的生长开始趋于停止，即所谓的阴藏。阴阳互根互用，相互依存，各以对方的存在为自己存在的前提条件。

阴阳的相互转化

阴阳在一定的条件下可以转化，《黄帝内经》中说：“寒极生热，热极生寒；寒气生浊，热气生清；清气在下，则生飧泄，浊气在上，则生腹胀。此阴阳反作，病之逆从也。”“寒极生热”即阴寒之症在一定的条件下会变生热象，好像冬寒转化为春温、夏暑，在病理变化中像寒症发展到寒极阶段，格阳于外，虚火浮动，出现阴盛格阳的假热现象。“热极生寒”即认为阳热的病症在一定条件下会转化为阴寒的病症。一般由热转寒多由于正气耗伤，属病情逆转。如热性病热极伤阴，阴竭而致阳脱，出现四肢厥冷、大汗淋漓、脉微欲绝的亡阳症；亦有因热邪深伏出现热深厥深的假寒现象。因此，治病、养生必须知晓阴阳，阴阳是治病的根本。

阴阳理论与生命变化规律之间的关系

天有四时五行，以生长收藏，以生寒暑燥湿风。人有五脏化五气^①，以生喜怒悲

忧恐。故喜怒伤气，寒暑伤形；暴怒伤阴，暴喜伤阳。厥气^②上形，满脉去形。喜怒不节，寒暑过度，生乃不固。故重阴必阳，重阳必阴。故曰：冬伤于寒，春必病；春伤于风，夏生飧泄；夏伤于暑，秋必痲症；秋伤于湿，冬生咳嗽。

——《黄帝内经·阴阳象大论》

①五气：指五脏之气，由五气而生五志，即喜怒悲忧恐。②厥气：逆行之气。

《黄帝内经》对阴阳二气影响生命规律的阐述

大自然的变化，有春、夏、秋、冬四时的交替，有木、火、土、金、水五行的变化，因此，形成了生、长、化、收藏的规律，产生了寒、暑、燥、湿、风的气候。人有肝、心、脾、肺、肾五脏，五脏化生五气，产生了喜、怒、悲、忧、恐五种情志。所以，过喜过怒可以伤气，寒暑外侵，可以伤形。突然大怒，会损伤阴气，突然大喜，会损伤阳气。如果逆气上冲，血脉阻塞，则神气浮越，离去形体了。因此，喜怒不加以节制，寒暑不善于调适，生命就不会稳固。阴气过盛可以转化为阳，阳气过盛可以转化为阴。

所以说：冬天受了寒气过多，春天就容易发生热性病；春天受了风气的过多，夏天就容易发生飧泄；夏天感受了暑气过多，秋天就容易发生痲症；秋季受湿气过多，冬天就容易发生咳嗽。

寒暑过度会导致阴阳二气失衡

《黄帝内经》讲：“寒暑伤形”。寒暑从外人故伤形，四时之气（春夏秋冬之气）总属寒暑之往来。下文接着说：“寒暑过度，生乃不固。故重阴必阳，重阳必阴。故曰：冬伤于寒，春必病；春伤于风，夏生飧泄；夏伤于暑，秋必痲症；秋伤于湿，冬生咳嗽。”这里的寒暑过度而导致疾病的产生，就可以理解为重阴阳之二气，重阴、重阳必然会导致阴阳二气失衡，从而伴随四季的变化而产生疾病。四季变化，就是宽泛的寒暑之往来。四季变化，外邪入侵，重阴转化为阳气，重阳转化为阴气，人体内部阴阳二气失去平衡，疾病产生。冬天受了寒气过多，春天就容易发生热性病；春天受了风气的过多，夏天就容易发生飧泄；“飧泄”就是大便不成形，或者食谷不化，通俗的讲就是吃什么拉什么。夏天感受了暑气过多，秋天就容易发生痲症；秋季受湿气过多，冬天就容易发生咳嗽。

所以，人们必须伴随外界四季的寒暑之气的变化，调节身体内部的阴阳二气，保持

身体健康。那么四季如何调节阴阳二气呢？

《黄帝内经·四季调神大论》中说：“春三月，此谓发陈。天地俱生，万物以荣。早卧早起，广步于庭。被发缓形，以使志生。生而勿杀，予而勿夺，赏而勿罚。此春气之应，养生之道也。”春季的三个月，是推陈出新、万物复苏的季节。天地自然，都富有生气，草木欣欣向荣。这个时候，人们应该夜卧早起，披散开头发，解开衣带，使形体舒缓，在庭院中散步，使神志伴随着生发之气而舒畅。不要滥行杀伐，多施与，少敛夺，多奖励，少惩罚，这是与春生之气相应的养生办法。所以，春季养生要早睡早起，如果违背了这个方法，就会发生寒变，会伤肝。

《黄帝内经·四季调神大论》中说：“夏三月，此谓蕃秀。天地气交，万物华实。夜卧早起，无厌于日。使志无怒，使华英成秀。使气得泄，若所爱在外。此夏气之应，养长之道也。”夏季的三个月，是自然界万物繁茂秀美的季节。这个时候，天地阴阳之气上下交通，植物开花结实，长势旺盛。适应这种环境，人们应该夜卧早起，不要厌恶白天太长，情志应保持愉快，切勿发怒，可使容色秀美，并气机宣畅，通泄自如，精神外向，就像被所爱之物吸引一样，使阳气疏泄于外。这是适应夏季的气候，保护养长之气的方法。因此，夏季养生要夜卧早起，精神愉快，疏散阳气。

《黄帝内经·四季调神大论》中说：“秋三月，此谓容平。天气以急，地气以明。早卧早起，与鸡俱兴。使志安宁，以缓秋刑。收敛神气，使秋气平，无外其志，使肺气清。此秋气之应，养收之道也。”秋季的三个月，是草木自然成熟的季节，自然界景象因万物成熟而平定收敛。这个时候，天高风急，地气肃肃，人应该早睡早起，和鸡同时活动。保持神志的安宁，减缓秋季肃杀之气对人体的影响。精神内守，不急不躁，使秋天的肃杀之气得以平和，不使神思外驰，使肺气清和均匀。这是和秋季的特点相适应的、保养人体收敛之气的方法。因此，秋季养生要早睡早起，精神内守，养阴气。

《黄帝内经·四季调神大论》中说：“冬三月，此谓闭藏。水冰地坼，无扰乎阳。早卧晚起，必待日光。使志若伏若匿，若有私意。若已有得，去寒就温。无泄皮肤，使气亟夺。此冬气之应，养藏之道也。”冬天的三个月，是万物生机潜伏、闭藏的季节。这个时候，水寒成冰，大地龟裂，不要輕易地扰动阳气。适应这种环境，人应该早睡晚起，待到日光照耀时起床才好。不妄事操劳，要使意志如伏似藏，好像心里很充实。如果已经得到渴望得到的东西，就把它密藏起来；要躲避寒冷，求取温暖，不要使皮肤开泄而耗损阳气，这是适应冬季的气候而保养人体闭藏机能的方法。所以，冬季养生应该早睡晚起，使意志如伏似藏，要养阴气。

所以，要“春夏养阳，秋冬养阴”。春季和夏季养阳气，秋季和冬季养阴气，使人体的阴阳二气适应四时变化，春生、夏长、秋收、冬藏，防止寒暑过度对人体阴阳二气的伤害，防止重阴或重阳的出现。

阴阳不和谐导致疾病的产生

阳胜则身热，腠理闭，喘粗为之俯仰。汗不出而热，齿干以烦冤，腹满死。能冬不能夏^①。阴胜则身寒，汗出，身常清^②，数栗而寒，寒则厥，厥则腹满死。能夏不能冬。此阴阳更胜之变，病之形能也^③。

——《黄帝内经·阴阳象大论》

①能：音义同“耐”。②清：同“清”（qīng），寒。③能：通“态”。

《黄帝内经》对阴阳失调产生疾病的论述

如果阳气太过，那么身体就会发热，腠理紧闭，喘息急迫，呼吸困难，身体也开始俯仰摆动。汗不出来而且发热，牙齿干燥，心情烦闷，如果见到腹部胀满，那么就是死症，这是属于阳性之病，所以患者耐受得冬天，耐受不了夏天。阴气太过，则身体发寒而汗多，或身体常觉冷而不时打寒战，甚至出现手足厥冷，如果见到手足厥冷而腹部胀满的，那么就是死症，这是属于阴胜的病。所以患者能耐受得夏天，耐受不了冬天。这就是阴阳偏胜所表现的病态。



黄帝是传说中的中原各族的共同祖先，曾与岐伯等论医学。

阳盛则热

《黄帝内经》中说：“阳胜则身热，腠理闭，喘粗为之俯仰。汗不出而热，齿干以烦冤，腹满死。”阳气太过，就会发生热症，呼吸困难，汗不出来，心情烦闷。阳气过剩的症状有两种情况，一种是外热入侵人体内部，从而引发了感冒。另一种是如果过度饮酒，运动太多，身体很强壮，体内本来阳气旺盛，在

一些特定的情况下会造成身体内在的阳气变成一种邪气而发作出来，譬如火。除了热症以外，阳气过剩还能引起一些不良习惯，像瞋目，晚上睡觉难以入眠，平时不自觉耸肩等，都是阳气瘀滞的表现。阳气偏盛，机能亢奋，火热炽烈，阴液耗伤。当阳气独亢到了一定程度之后，人体的生机也就自然停止了，如果这时再遭受到风邪侵入的话，那么这个人也快要死了。阳盛则阴虚，阴虚主要表现为形体消瘦、面色潮红、舌红少苔、脉细数。阳盛阴虚的调和方法遵循的原则是补阴清热。饮食应该清淡，可以多吃些芝麻、糯米、蜂蜜、乳品、甘蔗、鱼类等食物，忌食燥烈之品。

夏季是一年里阳气最盛的季节，正由于阳气过盛，很多人经常出现食欲不振、浑身乏力、出汗过多、头晕、心烦等症状。《黄帝内经》认为患了热症的人，能忍受了冬天，忍受不了夏天。为了预防夏季阳气过盛给人带来的危害，可以洗热水澡、用热水洗脚、喝热茶，加强耐热熬炼，进一步调节身体。饮食上也应该注意，夏天，人们饮水增多，胃酸受到很大稀释，导致机体消化减弱，因此饮食应清淡。应该多吃苦味的菜，苦味的蔬菜大多具有清热的作用。要主动喝水，早晨起床后、上午10点左右、下午3点左右、晚上就寝前都要饮用1到2杯白开水，可以有效预防由于缺水所带来的多种病症。

阴盛则寒

当心神处于宁静的时候，人体的阴气才会安宁平和，阴精才不会外泄，从而滋润五脏六腑，于是阳气便会坚固致密，保卫体表不受外界邪气侵犯。无外邪之气入内，阴精也就越平和，越平和阳气才能越安宁温和。而阳气越安宁温和，阴精越是宁静，阳气也就更加平和正大。如此则阴阳协调。如果阳气不足，阴气偏盛，则出现机能低下，寒象明显等病症。《黄帝内经》中说：“阴胜则身寒，汗出，身常清，数栗而寒，寒则厥，厥则腹满死。”阴气过盛，就会使五脏之气失调而得不到滋润，使人寒冷，或者发生寒冷性质的疾病。患寒症的人因为血液循环不好，易受寒冷、潮湿伤害，从而引发关节、肌肉等组织的疾病；免疫功能低下，容易感冒而且长时间不愈；消化功能减退，易腹泻、水肿、夜间多尿；生殖系统功能减退，如果是女性的话，可能白带比较多、月经经常推迟而且多有血块，易导致不孕、不育。患有体寒症的人体内阴气过盛，身体功能低下，怕冷、手脚凉、乏力。上班族们还会经常遭遇头痛、气喘、血压低、便秘、腹泻等身体反应，其实，它们都是低温的身体向忙碌的人们发出的健康警告。患有寒症的人要补充阳气。

阴盛则阳虚，主要表现为形体肥胖、面淡无华、唇淡多汗、脉象细弱。阳气不足的人往往容易悲伤，因此在治疗时要采取精神和进补兼顾的原则，在精神上调节情绪，

在进补上以补阳温脾为基本原则。阳虚的人一般喜暖怕凉，所以《黄帝内经》认为患者“能夏不能冬”。所以，阴盛阳虚的人要多晒太阳，同时应该多吃些滋补阳气的食物，如鹿肉、羊肉、狗肉、鸡肉等。

二十四小时的阴阳

阴中有阴，阳中有阳。平旦至日中，天之阳，阳中之阳也；日中至黄昏，天之阳，阳中之阴也；合夜至鸡鸣^①，天之阴，阴中之阴也；鸡鸣至平旦，天之阴，阴中之阳也。故人亦应之。

——《黄帝内经·金匱真言论》

① 合夜：于邕：“合夜即黄昏。‘合’疑‘台’字之形误，‘台’为‘始’之声借。始夜为黄昏之变文”。

《黄帝内经》对二十四小时阴阳的解读

阴阳之中，还各有阴阳。白昼属阳，从平旦到日中，是阳中之阳；日中到黄昏，则属于阳中之阴；黑夜属阴，黄昏到鸡鸣，是阴中之阴；鸡鸣到平旦，则属阴中之阳。因此人体阴阳之气也是这样。

二十四小时阴阳的变化趋势

一天24个小时，每天都有日起日落。24小时的阴阳平衡走势和阳盛阴衰、阴盛阳衰是不断变化的。古人将一天一夜划分为十二时辰，每一个时段叫一个时辰。十二时辰是古人根据一日间太阳出没的自然规律、天色的变化以及自己日常的生产活动、生活习惯而归纳总结出来的。每两个小时为1个时辰，十二时的第一个时辰是“夜半”，又名“子夜”、“中夜”，相当于北京时间23~1时，这个时段用地支命名，称作子时。“鸡鸣”确有“鸡叫”之意，但它在十二时中却是特指“夜半”之后、“平旦”以前的那一时段，相当于北京时间的1~3时，以地支来称其名则为丑时。太阳露出地平线之前，天刚蒙蒙亮的一段时间称“平旦”，也就是我们现在所说的黎明之时，用地支表示

这个时段则为寅时，即北京时间的3~5时。“日出”是指太阳升出地平线之时，用地支命名，为卯时，这个时段相当于北京时间的5~7时，此时，旭日东升，光耀大地，给人以勃勃生机之感。“食时”就是古人吃早饭的时间，即每天的7~9时。以地支命名，称之为辰时。临近中午的时候为“隅中”，即上午的9~11时，用地支表示为巳时。太阳已经运行到中天，即为正午的时辰。“日中”表示每天的11~13时。这一时段用地支命名，称作午时。“日昃”，以地支命名，即未时，指每日的13~15时。“昃”，《说文》释为“日昃也。”“昃，日在西方时，侧也。”古人进餐习惯，吃第二顿饭是在晡时。因此，“晡时”之义即“第二次进餐之时”。这一时段以地支命名为申时，它指每天的15~17时。“日入”即为太阳落山，这是夕阳西下的时候。古人用地支称这一时段为酉时，它指每日的17~19时。“黄昏”指太阳落去，天色欲黑而未黑之时，即19~21时。用地支表示为戌时。“人定”是一昼夜中十二时辰的最末一个时辰，它指当夜的21~23时，地支命名是亥时。“人定”的意思为：夜已很深，人们停止活动、安歇睡眠的时候。

《黄帝内经》讲述了一天二十四小时阴阳的变化，《黄帝内经》说：“平旦至日中，天之阳，阳中之阳也；日中至黄昏，天之阳，阳中之阴也。”白昼属阳，平旦（3~5时）到日中（11~13时），阳气呈上升趋势，为阳中之阳；日中（11~13时）到黄昏（19~21时），阳气逐渐减弱，为阳中之阴。黑夜属阴，黄昏（19~21时）到鸡鸣（1~3时），阴气上升，为阴中之阴；鸡鸣（1~3时）到平旦（3~5时），阴气减弱，则属阴中之阳。

适应二十四小时阴阳变化的作息、饮食

二十四小时阴阳二气的变化对人类健康具有重要影响。人们应该按照阴阳二气的变化，进行吃、喝、拉、撒、睡。这个过程就是一天24小时阴阳平衡的过程，也是一个自然循环过程。古人讲“日出而作，日入而息，逍遥于天地之间而心意自得。”现在，不一定要日出而作，日入而息，但作息、饮食一定要有规律。

中国古代养生讲求“过午不食”，为什么要这样呢？因为上午是太阳刚升起的时候，阳气处于上升阶段，阳气可以化万物。所以，在上午的时候吃多少东西都没有关系，人体内部的阳气可以把食物消化掉。

晚饭不能吃得太多，吃得太多就会造成失眠。因为如果晚上吃得东西太多的话，那么元气和所有的气血都要用来消化食物，所以阳气就不能很好地运行到头上，这样必然会失眠。故而，最好的养生方法是晚上少吃东西，尤其到了子时（23~1时），阴气很

盛，任何东西都不容易化开。

人一定要吃早饭。因为经脉气血是从子时（23~1时）一阳初生，到卯时（5~7时）阳气就全生起来。辰时（7~9时），太阳升起，天地出现一片阳的象。那么这个时候吃早饭就像贵如油的春雨，人体需要补充一些阴，食物属阴。这个时候吃食物是对人体的补充。早饭吃得再多，人也不会发胖，因为上午是阳气最足的时候，也是人体阳气最旺盛的时候，这个时候吃饭很容易消化。到了晚上，通过运化把食物变成经血，然后输送到人体的五脏去。

《黄帝内经·生气通天论》说：“故阳气者，一日而主外。平旦阳气生，日中而阳气隆，日西而阳气已虚，气门乃闭。是故暮而收拒，无扰筋骨，无见雾露，反此三时，形乃困薄。”意思是说，人身上的阳气，白天主司体表。早上的时候，阳气生，并趋向于外，中午时，阳气最盛，日落时，体表的阳气逐渐衰弱，汗孔也开始关闭。所以到了晚上，应该收工静神，不要扰动筋骨，也不要接近雾露。如果违反了阳气三时活动规律，身体被邪气侵扰则困乏而生病。

根据阴阳二气二十四小时的运行规律，一定要睡好子午觉。阴气盛则入眠，阳气旺则醒来，所以《黄帝内经》说：“阳气尽则卧，阴气尽则寐”。子午觉是指子时与午时都应该睡觉，子时（23~1时）大睡，午时（23~1时）小憩。子时阴气最盛，阳气衰弱，午时阳气最盛，阴气衰弱。子时和午时都是阴阳交替之时，也是人体经气“合阴”及“合阳”的时候，有利于养阴及养阳，如在这两个时间段熟睡对人身身体有好处。所以，23时必须睡觉，因为这个时候阴气最盛，阳气衰弱，人体养的是刚刚生发起来的阳气。如果此时不休息，没有养住阳气，就会耗散最宝贵的生机。如果这个时候休息，最能养阴，睡眠效果最好，而且睡眠质量最好，可以起到事半功倍的作用。

午时阳气最盛，阴气衰弱。阳气盛时通常工作效率最高，所以午觉以“小憩”为主，只要半个小时即可。因为午睡时间太长，会扰乱人体生物钟，影响晚上睡眠。午觉即使睡不着，只闭上眼睛养神，也可以养静，这样对身体是有好处的。

人体五脏六腑的阴阳

夫言人之阴阳，则外为阳，内为阴。言人身之阴阳，则背为阳，腹为阴。言人身之在脏腑中阴阳，则脏者为阴，腑者为阳。肝心脾肺肾，五脏皆为阴，胆胃大肠小肠膀胱三焦，六腑皆为阳。所以欲知阴中之阴、阳中之阳者，何也？为冬病在阴，夏病在阳，春病在阴，秋病在阳^①。皆视其所在，为施针石也。故背为阳，阳中之阳，心也；背为

阳，阳中之阴，肺也；腹为阴，阴中之阴，肾也；腹为阴，阴中之阳，肝也；腹为阴，阴中之至阴^②，脾也。此皆阴阳、表里、内外、雌雄相输应也，故以应天之阴阳也。

——《黄帝内经·金匱真言论》

①春病在阴，秋病在阳：依四时寒热之气来讲，此阴、阳二字互易，义始合。春温属阳，秋凉属阴。②至阴：脾在腹之最内，所以说“至阴”。“至”有“极”义。杨上善：“脾居腹中至阴之位”。

《黄帝内经》对人体五脏六腑阴阳的讲解

就人的整体而言，外部属阳，内部属阴。就人身体的躯干而论，那么背为阳，腹为阴。就脏腑来说，那么脏属阴，腑属阳。肝、心、脾、肺、肾，五脏都属阴，胆、胃、大肠、小肠、膀胱、三焦，六腑都属阳。为什么知道阴中之阴、阳中之阳呢？这是要分析四时疾病的属阴属阳，以作为治疗的依据，冬病属阴，夏病属阳，春病属阴，秋病属阳，可以视疾病的部位所在，进行针刺和砭石的治疗。此外，背为阳，阳中之阳是心，阳中之阴是肺。腹为阴，阴中之阴是肾，阴中之阳是肝，阴中的至阴是脾。这都是人体的表里、内外、雌雄之阴阳，与自然界的阴阳变化是相应合的。

五脏六腑的阴阳

《黄帝内经》中说：“言人身之脏腑中阴阳，则脏者为阴，腑者为阳。肝心脾肺肾，五脏皆为阴，胆胃大肠小肠膀胱三焦，六腑皆为阳。”就人体而言，五脏为阴，六腑为阳。五脏六腑这些硬件决定了一个人的身体健康。五脏是指心、肝、脾、肺、肾，六腑是指胆、胃、小肠、大肠、膀胱、三焦。就脏腑功能活动而言，则五脏主藏精气为阴，六腑主消化、传导饮食水谷为阳。心与小肠通过经脉的络属构成表里关系。心脉属心，下络小肠，小肠之脉上络于心，心属里，小肠属表。正常情况下两者相互协调，心之气通于小肠，小肠之气也通于心。在生病的情况下则相互影响，如果心火过旺，就会表现为口烂、舌疮，还有小便短赤，灼热疼痛等现象，称为“心移热于小肠”。如果小肠实热，就会出现心烦、舌尖糜烂等症状，在治疗方法上要清泻心火，又要清利小肠之热，相互兼顾，才能取得良好的疗效。肝胆互为表里，肝的疏泄功能正常，才能保证胆汁的贮存和排泄功能正常。在位置上，肝胆同居右胁，胆依附于肝之短叶间，比较靠近。在生理上，肝胆共主勇怯。