



一学就会

黄帝内经

——中国式养生法

YI XUE JIU HUI
HUANG DI NEI JING——
ZHONG GUO SHI YANG SHENG FA



解读老祖宗流传下来的
中国式养生法。

《中医养生保健读本系列丛书》
编委会 编



中国轻工业出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

一学就会黄帝内经:中国式养生法/《中医养生保健
读本系列丛书》编委会编. —北京:中国轻工业出版社,
2010.4

(中医养生保健读本系列丛书)

ISBN 978-7-5019-7549-5

I. ①一… II. ①中… III. ①内经—养生 (中医)
IV. ①R221

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第040181号

责任编辑:王恒中 王晓晨

责任终审:劳国强

封面设计:逗号张文化创意

版式设计:旭 晖

责任监印:胡 兵

美术编辑:杨 瑜

出版发行:中国轻工业出版社(北京东长安街6号,邮编:100740)

印刷:北京国彩印刷有限公司

经销:各地新华书店

版次:2010年4月第1版第1次印刷

开本:787×1092 1/32 印张:3

字数:80千字

书号:ISBN 978-7-5019-7549-5 定价:10.00元

邮购电话:010-65241695 传真:65128352

发行电话:010-85119835 85119793 传真:85113293

网 址: <http://www.chlip.com.cn>

Email: club@chlip.com.cn

如发现图书残缺请直接与我社邮购联系调换

91226S2X101ZBW

中医养生
保健读本



——学就会

黄帝内经

——中国式养生法

《“中医养生保健读本系列丛书”》
编委会 编



中国轻工业出版社

第一章

《黄帝内经》说人体

《黄帝内经》的养生观.....	4
望闻问切诊病法.....	6
生、长、壮、老、已的基本规律.....	8
《黄帝内经》的脏腑整体观.....	10
网布全身的经络.....	13

第二章

十二时辰养生

胆经子时养.....	16
肝经丑时养.....	17
肺经寅时养.....	18
大肠经卯时养.....	19
胃经辰时养.....	20
脾经巳时养.....	21
心经午时养.....	22
小肠经未时养.....	23
膀胱经申时养.....	24
肾经酉时养.....	25
心包经戌时养.....	26
三焦经亥时养.....	27

第三章

四季养生

湿燥冷热养生各不同.....	28
----------------	----

目录

颐养于春.....	30
颐养于夏.....	32
颐养于秋.....	34
颐养于冬.....	36

第四章

饮食与养生

认识食物性味.....	38
饮食养生的核心原则.....	41
不同人群的饮食调养法.....	44
饮食养生搭配宜忌.....	47

第五章

中药与养生保健

了解中药.....	50
常见的保健中药.....	53
中药饮食配方.....	58

第六章

情志体质及起居养生法

情志保养.....	60
-----------	----



养生方法因体质而异.....	61
家庭生活保健.....	65

第七章

经络养生

经络养生有手段.....	68
人体重要的经脉——任脉.....	70
可治百病的督脉.....	71
清血涤浊靠肺经.....	72
清热泻火大肠经.....	73
调通气机有胆经.....	74
散淤行气需肝经.....	75
通气强心要胃经.....	76
健脾消食的脾经.....	77
调和阴阳找心经.....	78
美容健身小肠经.....	79
祛毒逐热心包经.....	80
舒筋止痛三焦经.....	81
明目护眼膀胱经.....	82
补肾壮阳靠肾经.....	83

第八章

传统保健养生秘笈

先圣养生传精髓.....	84
强脊护椎健身操.....	86
颐神活血养生桩.....	88
激活经穴小窍门.....	92



第

一

章

《黄帝内经》说人体

《黄帝内经》的养生观

养生，实际上就是要人们把观念从看重“人的病”转变为看重“病的人”。也就是要求人们学会管理自己的身体和健康。俗话说：“人吃五谷杂粮，没有不生病的。”得了病不可怕，但要在它变得严重以前就将其扼杀于摇篮之中。



不要临渴穿井——治未病

“不治已病治未病”是《黄帝内经》提出来的防病养生谋略，“治未病”这种医学思想，在经历了数千年的发展和完善后，现已成为中医理论体系中不可或缺的组成部分。“治未病”涵盖未病先防、既病防变、病后防复三个层面，强调人们应该注重保养身体，提高机体的抗邪能力，达到未生病前预防疾病的发生，生病之后防止疾病进一步发展，

以及疾病治愈以后防止复发的目的。这样才能掌握疾病的主动权，达到“治病十全”的“上工之术”。

“治未病”还含有养生应从儿时抓起这层意思。例如对于一个有家族高血压、冠心病史的人，如果从小就注意饮食调养，不食肥肉，吃低盐少糖食物等，到老年时冠心病发病的概率自然会减少。否则，到了老年，血管已经硬化，再去控制饮食，往往收效甚微。



“天人合一”的养生观

《黄帝内经》的养生观是“天人合一”，具体的养生原则如下：人类生活在自然界中，时刻受到自然环境的影响，人类只有适应环境的变化，保持机体内环境的稳定，才能避免衰老和疾病的发生；还要顺应四时气象调养五脏之气，即顺应春夏秋冬的季节变化，与天地阴阳保持协调平衡，达到人和自然统一；远离各种致病因素，避免受外界致病因素的侵袭，调节情志，避免被情志所伤，起居有常，房事有度，饮食有节，是减少疾病的重要途径，是延缓衰老的重要环节；精、气、神为人身三宝，精是气与神的物质基础，阴精阳气是健康长寿之根本，精生于先天，养于后天而藏于五脏，所以先、后天并重，精、气、神兼养，才能达到颐养天年、防病抗衰、益寿养生的目的。



 通过冥想可以达到天人合一的境界



望闻问切诊病法

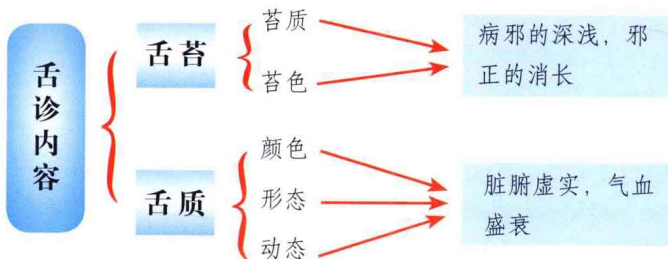
中医临床的诊断方法包括望诊、闻诊、问诊、切诊四种方法，称为四诊。望诊是对病体的神色形态、舌质、舌苔、排泄物、分泌物进行观察，以了解疾病的变化；闻诊是听病人语声大小，呼吸粗细，咳嗽的轻重及闻某些气味，以了解病情；问诊是询问病人的自觉症状、病因、病情变化、诊治经过及既往史等情况，以了解病情；切诊是通过切脉、按肌肤、四肢手足、胸腹、腧穴等，以了解疾病的变化。四诊各有其独特作用，不能相互取代，在临床上必须综合运用，才能对病症做出正确的判断。运用四诊时，要把四诊有机地结合起来，切不可偏废。这是中医诊断的一个重要原则，下面具体介绍一下这四种诊疗方式。



揭露身体内情的金钥匙——望舌

望舌是望诊的重要内容之一。中医认为，心、肝、脾、胃、肾的经脉皆通于舌，即舌尖属心肺；舌中属脾、胃；舌两侧属肝胆；舌根属肾。

这些部位的变化，可以反应对应脏腑的病变。舌诊的主要内容包括观察舌质和舌苔，舌质反应脏腑虚实，舌苔反应病邪的性质和深浅，二



者是相互联系的。在正常情况下，人体的舌质呈淡红色，舌苔薄白，不滑不燥，干湿适中，为无病之舌。一旦舌象上出现异常颜色和状态，则是人体有病的信号。



不可缺少的金钥匙——闻诊

闻诊包括听声音和嗅气味两方面，通过闻来检查疾病。

闻诊的听声音包括语言和呼吸两部分。沉静而不愿多说话，说话时声音细小低沉，断续无力者，多属虚症、寒症。烦躁而喜多讲话，讲话时发音洪亮，或谵语者，多属实症、热症。

嗅气味包括口气、大小便两个方面。口气臭秽的，多为肺胃有热，或消化不良，或牙疳、龋齿等。大便酸臭者，多为大肠积热或消化不良；大便腥臊而不太臭，同时便质稀薄者，多属虚寒。小便臭秽，同时色黄量少者，多是内热、湿热。



至关重要的金钥匙——问诊

问诊是询问病人就诊时所感受到的痛苦和不适，以及与病情相关的全身情况，用以诊断疾病的方法。症状是病人在疾病状态下的异常感觉，只通过问诊才能察知。现在症是疾病现阶段病理变化的客观反映，是医生诊病辨证的主要依据，是问诊的主要内容。问诊中问疼痛部位是经络诊断的重要方法。例如：通过问头痛的部位可以得知得病的经络。



充满传奇的金钥匙——切脉

中医看病，免不了要先摸摸患者手腕部的脉搏，俗称切脉，亦称脉诊、切诊。切脉，是医生诊察疾病的重要手段，更是中医辨证的“拿手好戏”。经验丰富的中医大夫，通过诊脉，常能相当准确地判断病人患病的部位和性质，推测疾病的进展和预后，窥察体内邪正盛衰等情况。



生、长、壮、老、已的基本规律



生、长、壮、老、已的影响因素

生命一般都要经历出生、成长、壮盛、衰老和死亡5个时期。但这种生命历程不同的人有长、短、寿、夭的不同，这种不同主要取决于3个方面：性别、体质和后天养生。性别对生命过程的影响，就像我们所说的“男七女八”，因为男女的性成熟期不同，男性与女性成长的生命过程有很大差异，一般女性衰老来临较男性为早。而《黄帝内经》对黄帝传奇一生“生而神灵，弱而能言，幼而洵齐，长而敦敏，成而登天”的描述，恰是一个完美生命过程的写照。

黄帝一生下来就跟一般人不一样，很神灵、很神奇。在他刚生下来的时候就能够说话，在他幼小的时候做事情就非常迅速、果断，长大了之后，非常敦实，非常敏捷，这样的体质和素质使黄帝登上了天子之位，达到了人生的最高境界。不必去做天子，不管做什么，能够达到行事的一个最高的境界，登上人生的最美境界，却是我们每个人所追求的理想人生过程。但黄帝的一生却告诉了我们体质和素质对人的生命过程的影响。而后天是否善于养生则与人的衰老密切相关。正如《素问·上古天真论》篇所言，善养生者，“年半百而动作不衰”，甚至还能“年老而有子”，延缓衰老的进程。黄帝正是由于注重养生，并且长期坚持修养，因此，他才能得以保全“天真之气”，所以活到120多岁的高龄。



生、长、壮、老、已的决定因素

《素问·上古天真论》明确指出了肾中经气盛衰是人的生、长、



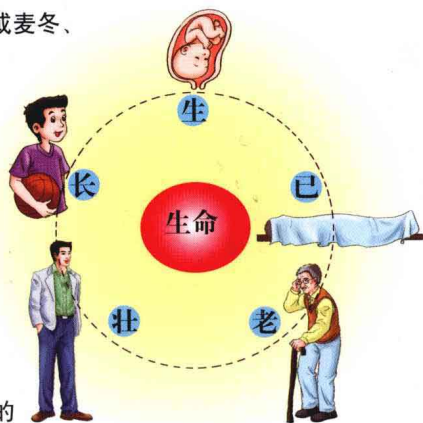
壮、老、已的决定因素；人的齿、骨、发的生长状态是观察人的生长发育状况和衰老程度的客观标志。《灵枢·天年》也指出，“人生十岁，五脏始定，血气已通，其气在下，故好跑。二十岁，血气始盛，肌肉方长，故好快步走。三十岁五脏大定，肌肉坚固，故好慢步。四十岁，五脏六腑皆大盛已平定，故好坐。五十岁，肝气始衰，目始不明。六十岁，心气始衰，善忧悲，血气懈惰，故好卧。七十岁，脾气虚，皮肤枯。八十岁，肺气衰，故言善误。九十岁，脏腑经脉空虚。百岁，五脏皆虚，神气皆去，形骸独居而终”。

由此进一步可知人体的生长与衰老，与脏腑精气旺盛虚衰密切相关。而调养元气，保持人体精气的旺盛，是维持脏腑功能正常，祛病延年的关键。

由于人体元气之衰，始于肝经，年过五十，肝气始衰，所以易出现眩晕、肢麻，甚至跌仆等症。这时调肝即可助精气的生成。有眩晕、肢体麻木等肝阴不足症状者，日常可以选用首乌菊花茶：取制首乌、桑葚各10克，山楂、菊花各6克，开水冲泡之后饮用。

年过六十，心气始衰。心主血脉，为五脏六腑之主。心气不足则可见心神不宁，心悸失眠，形体懈惰等不适症状。有心悸、乏力或失眠等心气不足症状者可服用柏子养心丸或麦冬、五味子、人参、黄芪等药物。

年过七十以后，脾气渐衰。脾是人体元气升降出入的枢纽，又是气血津液化生的源泉。有身体开始虚胖，气短乏力，咳喘多痰的老年人可用白术10克，半夏、陈皮、生姜各6克，加水煎煮之后取药汁。在药汁中放入洗净的大米煮成健脾粥食用。



生长壮老已是生命的基本规律



《黄帝内经》的脏腑整体观



五脏、六腑、奇恒之腑相辅相成

脏腑，是内脏的总称。根据脏腑的生理特点和形态特征，可将脏腑分为脏、腑和奇恒之腑三类。《黄帝内经》中藏象学说的特点是以五脏为中心的整体观。这一整体观体现在以下几个方面。

□ 脏腑相合

脏为阴，腑为阳，一阴一阳相为表里，并经过经脉相互络属联系，密切配合，构成整体。如，心合小肠，肺合大肠，脾合胃，肝合胆，肾合膀胱，心包合三焦。此外，脏与脏之间，腑与腑之间也在生理功能上紧密相联。

□ 五脏与形体诸窍关系密切

五脏各有外候，五脏与形体诸窍有着特定的联系。心其华在面，其充在血脉，开窍于舌；肺其华在毛，其充在皮，开窍于鼻；脾其华在唇

五脏、六腑、奇恒之腑

内脏	内容	属性	形态特征	生理功能	临床
五脏	肝、心、脾、肺、肾	阴	实体 (非空腔)	化生贮藏精气， 满而不实	精气易损， 多虚多补
六腑	胆、胃、小肠、大肠、膀胱、三焦	阳	空腔	受盛传化水谷， 实而不满	水谷易停， 多实多泻
奇恒之腑	脑、髓、骨、脉、胆、女子胞(子宫)	阴	空腔	藏精气	精气易损， 多虚多补



四白，其充在肉，开窍于口；肝其华在爪，其充在筋，开窍于目；肾其华在发，其充在骨，开窍于耳和二阴。

□ 五脏应五时

以五脏为中心的五个功能系统在生理功能和病理变化方面受到四时阴阳的影响，肝、心、脾、肺、肾五脏分别与春、夏、长夏、秋、冬相应，体现了人体与自然环境的统一。



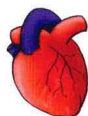
统治身体的中央——五脏

藏象学说以五脏为中心，那么五脏在我们身体中就像一个朝廷的中央。例如，心居胸中，位膈上，属上焦，外护心包，上罩两肺，下邻胃腑，联通血脉。心为君主之官，是五脏六腑的统治者，精神的居



心者
君主之官

心



主血脉
主神志
开窍于舌



肝者
将军之官

肝



主筋
开窍于目



脾胃者
仓廪之官

脾

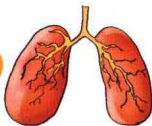


主肌肉
开窍于口



肺者
相傅之官

肺



主皮毛
开窍于鼻



肾者
作强之官

肾



藏精
纳气
生髓
开窍于耳

五脏像朝廷一样管理着身体的各项机能

所。心脏主管人体中所有的血液，包括主生血和主行血两大方面的主血脉和主神志的功能。



统治身体的地方政府——六腑

六腑在身体中就像隶属于一个小朝廷的下属机构或地方机关。例如，三焦为一腔之大腑，孤腑，有名而无形。三焦者，决渎之官，是负责水道通行的“漕运总督”，其功能为通行诸气，为气运行的通道，气化的场所，即通行水液，为水液运行的通道。



辅助治理的特派员——奇恒之腑

奇恒之腑，即脑、髓、骨、脉、胆、女子胞（子宫）。具有类似于五脏贮藏精气的作用，即似脏非脏。

◎脑、髓：脑居颅内。髓汇而成，上联目系，下通脊髓。髓的生成与先天之精、后天之精都有关系，其功能有养脑、充骨和化血三个方面。

◎骨：骨有贮藏骨髓和支持形体的作用。肾主骨生髓，若精髓亏损，骨失所养，则不能久立、行则振掉之症。

◎脉：脉的生理功能可概括为两个方面：一是气血运行的通道，即血脉对血的运行有一定的约束力，使之循着一定方向、一定路径而循环贯注，流行不止。二是运载水谷精微，以布散周身，滋养着脏腑组织及器官。

◎胆：胆附于肝，与肝直接相连。胆与肝又互为表里。胆的生理功能是贮藏和排泄胆汁。胆汁有助于饮食物的消化，为六腑之首。但是，由于胆本身并无传化饮食的生理功能，且贮藏精汁，故又属奇恒之腑。

◎女子胞（子宫）：女子胞，为女性的生殖器官。居小腹中央，位膀胱之后，下通前阴，督脉、任脉、冲脉均起于胞中，肝脏的经脉抵小腹过胞宫。女子胞主要功能为主持月经和孕育胎儿。

网布全身的经络

人体除了脏腑、气血津液之外，还需要有一个联络通路。经络就是人体中的这个联络通路。经络是经脉和络脉的总称，其中经脉包括十二经脉、奇经八脉，以及附属十二经脉的十二经别、十二经筋、十二皮部；络脉包括十五络脉和难以计数的浮络、孙络等。其中十二经脉和任、督二脉是经络的主体部分。

经络

经脉

十二经脉（十二正经）

奇经八脉

任、督脉
冲、带脉

阴跷、阳跷、阴维、
阳维脉
十二经筋

附属部分

十二皮部
十二经别

络脉

十五络脉

浮络
孙络

十二经别，是十二经脉在胸、腹及头部的重要支脉，可沟通脏腑，加强表里经的联系。十五络脉，是十二经脉在四肢部以及躯干前、后、侧三部的重要支脉，起沟通表里和渗灌气血的作用。



经络将人体连成一个有机整体

对于经络的作用，《黄帝内经》里说经络是人生下来、活下去、生病、治病的根本，并指出经络可以“决死生，治百病”，这是对经络地位和功能的经典概括。经络将人体脏腑、组织、器官连成为一个有机的整体，并借以行气血、营阴阳，使人体各部分的功能活动得以保持协调和相对平衡。如果我们掌握了经络的循行分布特点，充分利用经络、穴位对生理、病理、诊断、治疗等方面的作用来自我保健和预防治疗疾病，那么也就等于拥有了随身的医生。



奇经八脉统摄人体气血

奇经八脉是别道奇行的经脉，包括督脉、任脉、冲脉、带脉、阴维脉、阳维脉、阴跷脉、阳跷脉，共8条。这8条经脉与脑、髓、骨、脉、胆、子宫有密切联系。奇经八脉中的冲脉是十二经脉之海，调节十二经脉气血；带脉约束纵行诸脉；阴、阳跷脉分主“一身之阴阳”，具有濡养眼目，司眼睑开合和下肢运动之功；阴维脉和阳维脉“维络诸阴阳”，主一身之表里；冲、带、跷、维脉与人体十二经脉之间有着广泛而密切的联系。奇经八脉沟通了十二经脉之间的联系，将部位相近、功能相似的经脉联系起来，起到统摄有关经脉气血、协调阴阳的作用，对十二经脉气血有着蓄积和渗灌的调节作用。

奇经八脉的共同特点

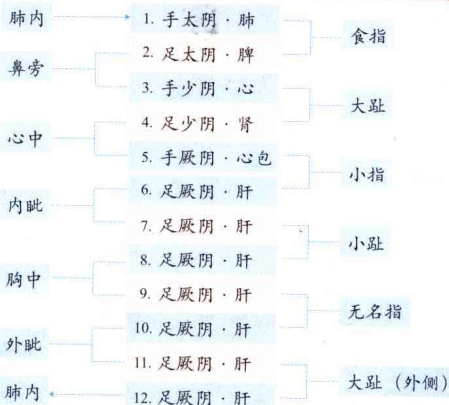
- ① 有一定的循行路线
- ② 不直属脏腑
- ③ 无表里关系
- ④ 无逐经相接的关系
- ⑤ 除任、督脉外无腧穴分布



任、督二脉是经脉的主导

十二经脉和任、督二脉是经络的主体，在自我保健和预防治疗疾病中起主要作用。任、督二脉属于奇经八脉，因具有明确穴位，医家将其与十二正经脉合称十四经脉。任脉主血，为阴脉之海；督脉主气，为阳脉之海。也就是说，任、督二脉分别对十二正经脉中的手足六阴经与六阳经脉起着

十二经脉衔接图



主导作用。而十二经脉各有所属络的脏腑和循行分布部位，其防治疾病也有所侧重。当十二经脉气血充盈，就会流溢于任、督二脉；相反，若任、督二脉气机旺盛，同样也会循环作用于十二经脉。任、督二脉与十二经脉相互调节、相互配合，才能保证人体的健康，保证身体的每个部分都能正常工作。

十二经脉的气血流注是始于手太阴肺经，依次逐经传注直到足厥阴肝经，足厥阴肝经从足走胸中，传注至手太阴肺经，再由手太阴肺经逐经相传，从而形成了一个周而复始、循环无端的传注系统，将气血周流全身，保证了全身各部组织和器官的营养和功能，以及人体生命活动的正常进行。



保持络脉通畅才能保证健康

络脉是人体内经脉的分支，纵横交错，网络周身，无处不在。络脉包括别络、浮络、孙络三类。别络是较大的分支，十二经脉和任、督二脉各自别出一络，加上脾之大络，共计15条，故又称为十五络脉。

十五络脉具有沟通表里经脉之间的联系，统率浮络、孙络，灌渗气血以濡养全身，补充十二经脉循行不足的作用，它们各有自己的主治病候及联络穴位。浮络是络脉中浮行于浅表部位的分支，孙络则是络脉中最细小的分支，它们没有固定的循行路线和主治病候，是人体内没有处方权的医护人员。络脉是维系健康的纽带，只有保持络脉的通畅才能保障人体健康。



十二皮部和经筋站在身体最前线

十二皮部和经筋就像接诊医生，永远站在人体最前线。十二经筋的主要作用是约束骨骼，使关节活动。十二皮部则是经脉的气血在皮肤的分布。皮肤是人体系统的第一道防火墙，可以保护机体，抵抗病魔入侵。经络除了向内联系脏腑外，向外还要联系经筋和皮部，这样才能了解气血输送、关节活动及皮肤情况以诊断和治疗疾病。