

Classic books
19.9元
超值典藏

黄帝

图 解 中 国 式 养 生 智 慧

畅销升级版

养 生 智 慧 全 书



田元祥◎主编

上海科学普及出版社

内经

超值典藏

·畅销升级版·

黄帝内经

养生智慧全书

田元祥◎主编



上海科学普及出版社

图书在版编目(CIP)数据

黄帝内经养生智慧全书 / 田元祥主编. —上海: 上海科学普及出版社, 2011.1

ISBN 978-7-5427-4829-4

I. ①黄… II. ①田… III. ①内经—养生(中医)—基本知识 IV. ①R221

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 236185 号

黄帝内经养生智慧全书

田元祥 主编



出版: 上海科学普及出版社

(上海市中山北路832号 200070) <http://www.pspsh.com>

制作:  (www.rzbook.com)

印刷: 北京联兴盛业印刷股份有限公司

发行: 上海科学普及出版社

开本: 787×1092mm 1/16

印张: 16

字数: 300千字

标准书号: ISBN 978-7-5427-4829-4

版次: 2011年1月第1版 2011年1月第1次印刷

定价: 19.90元

◎如发现印装质量问题, 影响阅读, 请与印刷厂联系调换。



前言

如何远离疾病？如何摘掉亚健康的帽子？如何才能延年益寿？从古至今有很多人都在不断地寻找和探索着强身健体、长生不老的方法，“健康”已成为现代人最关注的话题，且认为是最宝贵的财富，所以人类从古至今都在不断探索强身健体之道。

当代人承受着巨大的生活和心理压力，但您是否曾想过，几时许曾有一本书能让自己心灵得到安静，让自己身体得到放松，真正认真地开始审视自己的身体——这台有些超负荷的“机器”，这就是《黄帝内经》。它就可以达到这种境界，它在促膝长谈中让您认识自己；它在循序渐进中让您轻松掌握养生的精髓；它会让您的内心深处得到一种慰藉。来吧，让我们一起体会养生智慧的真谛，感悟生命健康的魅力。

《黄帝内经》是一本老祖宗留下来的经典中的经典。《黄帝内经》是一本将传统中华哲学思想与医学结合、融会贯通的奇书，荟萃了先秦诸子百家养生之道、医疗之术、长寿之诀。它完整地体现了中国古人对人体与四时季候关系的独特理解，以及人体各部互为应照的整体观念；清晰地描述了人体的解剖结构及全身经络的运行情况，而且对人体生理学、医学病理学、医学地理学、医学物候学论述得非常精深、全面。正是这本书，奠定了中医学的理论体系框架，也正是因为这本书，几千年来，一直有效地指导着中医的临床实践，成为中华民族抗拒死亡、抵御疾病、追求健康长寿的中国医学奠基性经典。被历代医家奉为圭臬，作为医学理论之准绳，历久而不衰。

《黄帝内经》认为生命的根本就是阴阳平衡，只有掌握了天地阴阳变化的规律，顺从阴阳的消长和适应四时的变迁，人体机能才能够维持正常，生命才得以延长。古老的《黄帝内经》通过阴阳调和，四时顺养生，体质调养理论，指导您完成人类长寿养生的最完美境界“尽终其天年，度百岁乃去”。

为了让您能直接而快捷地领悟《黄帝内经》中所蕴藏的精髓和玄妙，学到切实好用的养生智慧，本书将原文的深奥理论用通俗的语言和简捷的图表进行阐释，使抽象概念形象化，深奥理论通俗化，复杂问题具体化，精彩解读了藏象、经络运行、气血津液等知识，并从十二时辰养生、体质养生、日常饮食、起居、四时气候、地理环境、水土风雨等各个方面，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。

《黄帝内经》作为一部流传久远的古代传统医学圣典，自问世以来，其独特的“中国式”的养生理论一直被广泛应用至今。千百年来，事实也证明了只有像《黄帝内经》这样的东方传统医学养生理论才是真正从人体生命的客观规律出发，帮助人们实现延年益寿的健康养生大法，是适合现代大众多级健康管理需求的养生、防病、康复的宝典，一定可以帮助您颐养生命，防病抗衰，益寿延年。



目录

上篇

《黄帝内经》中的生命智慧

15

第一章▶

16

人人可懂的养生真经

——解密黄帝内经生命观

▶三大奇书之一——《黄帝内经》/16

- ◎现存最早的医经 / 16
- ◎《素问》《灵枢》构筑内经智慧 / 16
- ◎黄帝 / 17
- ◎岐伯 / 17
- ◎传统医学的地位 / 17

▶生命真是从心跳开始吗/18

- ◎《黄帝内经》的生命观 / 18
- ◎人与自然的关系 / 18
- ◎人体生长壮老的历程 / 19
- ◎人的生命规律 / 19

▶长生不老的秘诀/20

- ◎古人与今人 / 20
- ◎影响长寿的因素 / 20
- ◎长寿之道 / 21
- ◎四种长寿之人 / 21

▶精，生命之本/22

- ◎什么是“精” / 22
- ◎“肾精”的作用 / 22

▶气，生命的动力/23

- ◎气的内涵 / 23
- ◎气一元论思想 / 24

▶神，生命的灵魂/25

- ◎什么是神 / 25
- ◎神的功能 / 25
- ◎神的物质基础 / 25

第二章▶

26

平衡阴阳的养生经

——获取健康智慧的金钥匙

▶神秘的阴阳/26

- ◎阴平阳秘 / 26
- ◎协调阴阳 / 27

▶解密阴阳五行的奥秘/27

- ◎阴阳学说 / 27
- ◎五行学说 / 28

▶人体内的“阴阳”/29

- ◎人体是阴阳的对立统一体 / 29
- ◎阴阳要平衡，防止两者的偏盛和偏衰 / 29
- ◎从外形和神态看体质 / 29

第三章▶

30

认识疾病的来龙去脉

——发挥身体的自愈之道

▶人为什么会得病/30

- ◎自然界与发病 / 30
- ◎情志与发病 / 30
- ◎体质与发病 / 31

▶六气异常生六淫/31

- ◎五运六气 / 31
- ◎什么是六淫 / 32
- ◎六淫致病的特点 / 32

► 风邪，百病之长 / 32

- ◎ 什么是风邪 / 32
- ◎ 风邪的性质与特点 / 32
- ◎ 风为百病之长 / 33

► 寒邪，易伤阳气 / 33

- ◎ 什么是寒邪 / 33
- ◎ 寒邪的性质和特点 / 33

► 暑邪，盛热阳邪 / 34

- ◎ 什么是暑邪 / 34
- ◎ 暑邪的特点及暑症 / 34

► 湿邪，秽浊阴邪 / 35

- ◎ 什么是湿邪 / 35
- ◎ 湿邪的性质和特点 / 35
- ◎ 常见的湿病 / 35

► 燥邪，干涩之病 / 36

- ◎ 什么是燥邪 / 36
- ◎ 燥邪的性质和特点 / 36
- ◎ 常见的燥病 / 36

► 热邪，火热阳邪 / 37

- ◎ 什么是热邪 / 37
- ◎ 热邪的性质和特点 / 37

► 外避邪气，内守精神 / 38

- ◎ 什么是正气 / 38
- ◎ 正气可抗邪 / 38

► 气血失常致病 / 39

- ◎ 什么是邪气 / 39
- ◎ 邪气可伤正气 / 39
- ◎ 邪气的主导作用 / 39
- ◎ 邪气所致病证 / 39

► 补气、养血、藏阳 / 40

- ◎ 补气养血 / 40
- ◎ 养阴先藏阳 / 40

► 不治已病治未病 / 40

- ◎ “治未病”的渊源 / 41
- ◎ “治未病”的健康模式 / 41
- ◎ “治未病”可长寿 / 41

第四章 ► 42

形体官窍构筑健康藩篱

——灵丹妙药都在自己身上

► 皮，覆于体表 / 42

- ◎ 皮肤的结构与功能 / 42
- ◎ 皮肤与肺的关系 / 42
- ◎ 皮肤与经络的关系 / 43
- ◎ 腠理 / 43

► 肉，附于骨骼关节 / 43

- ◎ 肉的结构与功能 / 43
- ◎ 肌肉与脾的关系 / 43

► 筋，附于骨而聚于关节 / 44

- ◎ 筋的结构与功能 / 44
- ◎ 筋与肝的关系 / 44
- ◎ 筋与经络的关系 / 44

► 骨，构成人体的支架 / 44

- ◎ 骨的结构与功能 / 45
- ◎ 骨与肾的关系 / 45

► 眼，视万物 / 45

- ◎ 眼的结构与功能 / 45
- ◎ 眼与脏腑的关系 / 45
- ◎ 眼与经络的关系 / 46

► 耳，听八方 / 46

- ◎ 耳的结构与功能 / 46
- ◎ 耳与脏腑的关系 / 46

► 口齿舌，进食辨味助消化 / 47

- ◎ 口齿舌的结构与功能 / 47
- ◎ 口齿舌与脏腑的关系 / 47

► 鼻，呼吸之门 / 48

- ◎ 鼻的结构与功能 / 48
- ◎ 鼻与脏腑的关系 / 48

► 咽喉，口鼻与肺胃之通道 / 49

- ◎ 咽喉的结构与功能 / 49
- ◎ 咽喉与脏腑的关系 / 49

►前阴，肾之窍／50

- ◎前阴的结构与功能／50
- ◎前阴与脏腑的关系／50

►肛门，排泄之门／51

- ◎肛门的结构与功能／51
- ◎肛门与脏腑的关系／51

第五章

52

调脏腑通经络

——教你从头到脚不生病的真法

►五脏六腑系统总览／52

►心，气血运行的发动机／53

- ◎心主血脉／53
- ◎心藏神／53

►肺，体内气体交换的门户／54

- ◎肺主气、司呼吸／54
- ◎肺主通调水道／54
- ◎宣散卫气／54

►肝，贮藏和调节血液的仓库／55

- ◎肝藏血／55
- ◎肝主疏泄／55
- ◎肝在体合筋，其华在爪／55
- ◎肝开窍于目／56

►肾，藏精、主水和纳气的宝库／56

- ◎肾藏精／56
- ◎肾主水／56
- ◎肾主纳气／57
- ◎肾开窍于耳及二阴／57
- ◎主骨生髓，其华在发／57

►脾，维持水液代谢平衡的器官／57

- ◎主运化／58
- ◎主升清／58
- ◎主统血／58
- ◎主肌肉四肢／59
- ◎开窍于口，其华在唇／59

►胃，受纳腐熟食物的器官／59

- ◎主受纳、腐熟水谷／59
- ◎主通降，以降为和／59

►大肠，传导和排泄糟粕的通道／61

- ◎主传化糟粕／61
- ◎主津／61

►小肠，受盛、化物和泌别清浊／61

- ◎主受盛和化物／62
- ◎泌别清浊／62
- ◎与心相互络属／62

►胆，贮藏胆汁的器官／62

- ◎储藏、排泄胆汁／62
- ◎主决断／63

►膀胱，贮存和排泄尿液的器官／63

- ◎主储尿和排尿／63
- ◎与肾相互络属／63

►三焦，负责水道循环的器官／64

- ◎有形三焦学说／64
- ◎三管三焦说／64

第六章

66

经络通畅保健康

——唤醒原本属于你的自愈力

►什么是经络／66

- ◎经络的概念／66
- ◎经络系统／66

►手阳明大肠经——护臂调肠之脉／67

- ◎循行路线／67
- ◎商阳——专治咽喉不适的保健穴／67
- ◎二间——清火治牙痛的妙药／67
- ◎三间——泻火消肿的止痛穴／67
- ◎合谷——头、面部疾病的克星／67
- ◎阳溪——治疗手肩综合征的通络穴／68
- ◎偏历——泄热火、通经脉的保健要穴／68

- ◎温溜——口腔炎症按“温溜” / 68
- ◎手三里——去上肢疲劳和酸痛 / 68
- ◎曲池——通脉清热的随身药囊 / 69
- ◎天鼎——清咽润喉的护嗓穴 / 69

►足阳明胃经——气血生化的通路 / 69

- ◎循行路线 / 69
- ◎四白——缓解视力疲劳的护眼穴 / 70
- ◎承泣——专治眼部疾患的保健穴 / 70
- ◎人迎——理气散结，咽喉疾病的好助手 / 70
- ◎水突——咽喉疾病的主治医师 / 70
- ◎乳根——通乳消炎的护胸穴 / 70
- ◎滑肉门——保持苗条身材的瘦身穴 / 71
- ◎天枢——消除胃肠不适的护肠穴 / 71
- ◎水道——消水肿、止经痛的特效穴 / 71
- ◎归来——帮助解决月经异常问题 / 71
- ◎伏兔——专治腿部疾患的护腿工具 / 72
- ◎梁丘——治疗胃痉挛的急性止痛穴 / 72
- ◎膝眼——调治关节炎须靠膝眼穴 / 72
- ◎足三里——强壮身心、治百病的主穴 / 72
- ◎丰隆——降脂化痰的第一要穴 / 72

►足太阴脾经——运化食物的生血主脉 / 73

- ◎循行路线 / 73
- ◎隐白——止血功效堪比三七 / 73
- ◎公孙——调经及摆平脾胃疾患的第一温阳大穴 / 73
- ◎商丘——改善脾胃肠三脏功能的消化穴 / 73
- ◎三阴交——妇科疾病的万能穴 / 74
- ◎地机——调脾胃、止经痛的特效穴 / 74
- ◎阴陵泉——消除水肿的排水穴 / 74
- ◎血海——膝盖上的统血穴 / 74
- ◎大横——改善肠胃功能的调理穴 / 74

►手少阴心经——主宰神智的君王 / 75

- ◎循行路线 / 75
- ◎极泉——治心脏病及脉络不通的名穴 / 75
- ◎青灵——疏通经络的止痛穴 / 75
- ◎少海——疏通经络瘀阻的畅通穴 / 75
- ◎灵道——消除五心烦热的养心穴 / 76
- ◎通里——帮你稳定心神的清心穴 / 76

- ◎阴郛——减慢心率的安神穴 / 76
- ◎神门——专治精神病和心脏病的护心穴 / 76
- ◎少府——治疗心脏疾病的要穴 / 76

►手太阳小肠经——疏通经气的受盛之官 / 77

- ◎循行路线 / 77
- ◎少泽——疏通乳腺通道的大穴 / 77
- ◎前谷——通乳活络的通利要穴 / 77
- ◎后溪——泻心火、通经络 / 77
- ◎腕骨——清小肠之热，兼有退黄之效 / 77
- ◎阳谷——眼睛及神经关节的保护穴 / 78
- ◎养老——抗衰老助延年的不老穴 / 78
- ◎小海——安心神、通经络的常用穴 / 78
- ◎肩贞——帮你摆脱肩周炎、关节炎之苦 / 78
- ◎天宗——常揉天宗穴，可保颈椎、肩、胸安康 / 78
- ◎秉风——保护肩膀的护卫穴 / 78

►足太阳膀胱经——运行人体宝贵体液的水官 / 79

- ◎循行路线 / 79
- ◎睛明——治疗眼部疾病的常用穴 / 79
- ◎肺俞——双肺健康的保护伞 / 79
- ◎心俞——心脏健康的守护神 / 79
- ◎肝俞——养肝护目，安抚情绪 / 80
- ◎脾俞——增强消化功能的护脾穴 / 80
- ◎胃俞——让胃病却步的护胃穴 / 80
- ◎三焦俞——上通下达的消化“总管” / 80
- ◎肾俞——治疗腰痛的关键穴 / 80
- ◎大肠俞——专治肠道疾病的灵丹妙药 / 81
- ◎会阳——阳气相会的地方 / 81
- ◎承扶——塑造臀部美好曲线的形体穴 / 81
- ◎委中——腰背疼痛委中求 / 81

►足少阴肾经——生养身体的根本大脉 / 82

- ◎循行路线 / 82
- ◎涌泉——肾经之气的源泉 / 82
- ◎然谷——平衡水火的调解员 / 82
- ◎复溜——调节肾经的杠杆之药 / 82
- ◎太溪——人体第一大补穴 / 83
- ◎照海——告别咽痛和失眠的强肾降火妙穴 / 83
- ◎交信——调理二便的大功臣 / 83

- ◎筑宾——揉通瘀堵的畅通穴 / 83
- ◎大赫——治疗男科妇科疾病专穴 / 83
- ◎腹通谷——脾胃运化的好帮手 / 84
- ◎臑中——止咳平喘化痰的名穴 / 84
- ▶**手厥阴心包经——心脏保护器 / 84**
 - ◎循行路线 / 84
 - ◎天池——化瘀血、顺心气的多能穴 / 84
 - ◎天泉——气血瘀滞按天泉 / 85
 - ◎曲泽——清热毒、去暑气的清凉穴 / 85
 - ◎郄门——应对急症有特效 / 85
 - ◎间使——平定心神的安静穴 / 85
 - ◎内关——心脏健康的守护穴 / 86
 - ◎大陵——健脾胃，安心神，通经络 / 86
 - ◎劳宫——清胸膈肌热，开七情郁结 / 86
 - ◎中冲——心绞痛、昏迷的急救穴 / 86
- ▶**手少阳三焦经——平衡内分泌的通调大脉 / 87**
 - ◎循行路线 / 87
 - ◎关冲——保护咽喉的头号功臣 / 87
 - ◎阳池——专治臂腕疾病的特效穴 / 87
 - ◎外关——去除体内风、寒、湿、火的“大侠” / 87
 - ◎支沟——消除三焦经之火的灭火穴 / 88
 - ◎肩髃——放松肩部，祛湿通络 / 88
 - ◎角孙——消肿胀、止疼痛的散风热穴 / 88
 - ◎翳风——善祛风疾的通脉穴 / 88
 - ◎耳门——消除耳部疾病的聪耳穴 / 88
 - ◎耳和髎——耳鸣、耳聋的克星 / 89
 - ◎丝竹空——专治眼部疾病的美目穴 / 89
- ▶**足少阳胆经——常敲胆经一身轻 / 89**
 - ◎循行路线 / 89
 - ◎听会——增强听力的护耳穴 / 90
 - ◎率谷——治疗偏头痛的专用穴 / 90
 - ◎头窍阴——消除肝胆火盛的灭火器 / 90
 - ◎阳白——明目退翳养眼穴 / 90
 - ◎风池——通利官窍保健穴 / 90
 - ◎肩井——缓解肩周炎的不二选择 / 91
 - ◎日月——消除肝胆疾病的“壮胆”大穴 / 91

- ◎带脉——消除腹部游泳圈的瘦身穴 / 91
- ◎维道——治疗妇科疾病有奇效 / 91
- ◎环跳——强健腰膝找环跳 / 92
- ◎风市——恢复腰腿功能的修复穴 / 92
- ◎阳陵泉——直通胆腑，筋之会穴 / 92
- ◎光明——帮助恢复视力的明目穴 / 92
- ▶**足厥阴肝经——疏肝解郁的法宝 / 93**
 - ◎循行路线 / 93
 - ◎大敦——专治气郁不舒所致的妇科症 / 93
 - ◎行间——定情志、清肝火的重穴 / 93
 - ◎太冲——舒缓情绪的好帮手 / 93
 - ◎期门——运化心血的保肝护胆穴 / 94
- ▶**奇经八脉 / 94**
 - ◎所谓奇经八脉 / 94
 - ◎督脉 / 95
 - ◎任脉 / 95
 - ◎冲脉 / 95
 - ◎带脉 / 95
 - ◎阴阳跷脉 / 96
 - ◎阴阳维脉 / 96
- ▶**经别 / 96**
 - ◎所谓经别 / 96
 - ◎生理功能 / 97
 - ◎循行部位 / 97
- ▶**经筋 / 98**
 - ◎所谓经筋 / 98
 - ◎生理功能 / 98
 - ◎循行部位 / 98
- ▶**别络 / 99**
 - ◎所谓别络 / 99
 - ◎生理功能 / 99
 - ◎循行部位 / 100
- ▶**皮部 / 100**
 - ◎所谓皮部 / 100
 - ◎生理功能 / 100
 - ◎循行部位 / 100

第一章▶

102

黄帝内经十二时辰养生法

——巧用人体生物钟为健康加分

▶了解十二时辰养生法/102

- ◎子时养护胆经/102
- ◎丑时养护肝经/102
- ◎寅时养护肺经/102
- ◎卯时养护大肠经/103
- ◎辰时养护胃经/103
- ◎巳时养护脾经/103
- ◎午时养护心经/103
- ◎未时养护小肠经/103
- ◎申时养护膀胱经/104
- ◎酉时养护肾经/104
- ◎戌时养护心包经/104
- ◎亥时养护三焦经/104

▶子时养护胆经——气血流注，保护体内的暖阳/105

- ◎子时胆经当令/105
- ◎调畅胆气能促进健康和睡眠/106
- ◎胆汁分泌正常，脾胃消化才有保障/106
- ◎胆经的日常锻炼和养护——敲胆经/107
- ◎按揉胆穴巧治小病/107

▶丑时养护肝经——深度睡眠，让生命之树长青/109

- ◎丑时肝经当令/109
- ◎深度睡眠让肝血推陈出新/109
- ◎丑时养好肝血，预防春困/110
- ◎肝是女子的先天/110
- ◎怒伤肝，有了火气一定要发出来/112
- ◎按摩肝经上最好的养生穴/112

▶寅时养护肺经——天亮起身，令气血整装待发/113

- ◎寅时肺经当令/113
- ◎寒气最易袭肺，清晨防着凉/114
- ◎肺经顺畅，人体气血分布好/114
- ◎肺是全身新陈代谢的总管/115
- ◎寅时睡不着，试试“赤龙搅海”法/116
- ◎肺是人长寿的开关/116
- ◎列缺、太渊和鱼际，肺经上最好的养生穴/117

▶卯时养护大肠经——排出毒素，轻微运动保健康/118

- ◎卯时大肠经当令/118
- ◎排便是对大肠经最好的照顾/119
- ◎卯时生活养生经/120
- ◎用大肠经预防疾病/121
- ◎按摩大肠经，有效除便秘/121

▶辰时养护胃经——营养早餐，饭后百步促消化/123

- ◎辰时胃经当令/123
- ◎御寒暖胃的饮食之道/124
- ◎保持胃经通畅，告别“黄脸婆”/125
- ◎搓脸、抓乳、推腹，保养胃经最有效/126
- ◎按摩胃经上的重要穴位/126

▶巳时养护脾经——分解食物，为人体的后天之本/128

- ◎巳时脾经当令/128
- ◎脾为后天之本/129
- ◎健脾法助你远离“思伤脾”/129
- ◎脾脏功能好，糖尿病治疗效果佳/130
- ◎解除高脂血症从健脾开始/130
- ◎健脾就是在健脑/131
- ◎敲打脾经的妙法/132
- ◎按摩保养脾经的要穴/132

►午时养护心经——睡好午觉，护好“人体的君王” / 134

- ◎午时心经当令 / 134
- ◎午时小睡，可顺利消减心火 / 135
- ◎夏季养心好时机 / 135
- ◎喜乐有度好养心 / 136
- ◎按摩心经上的重要穴位 / 137

►未时养护小肠经——充足营养，让肠道气血顺畅 / 138

- ◎未时小肠经当令 / 138
- ◎保障小肠经得到充足营养 / 139
- ◎上班族动一动刺激大肠经，消除颈肩酸痛 / 141
- ◎刺激后溪和钱谷，通小肠去心火 / 142
- ◎养老穴，老年人的身体调节器 / 142

►申时养护膀胱经——喝水养生，长久保持健康活力 / 143

- ◎申时膀胱经当令 / 143
- ◎多喝水，膀胱排毒效果好 / 144
- ◎申时“动汗法”，健身除病有奇效 / 145
- ◎顺时而为，在最佳时间施治效果最佳 / 145
- ◎经络通畅眼明亮 / 146
- ◎颈椎病的膀胱经疗法 / 146
- ◎拍打膀胱经，按摩委中穴 / 147

►酉时养护肾经——休息调养，贮藏脏腑的精华 / 148

- ◎酉时肾经当令 / 148
- ◎从肾主水液判断是否肾虚 / 149
- ◎下午五六时最适合补肾的药膳推荐 / 150
- ◎老人酉时练逍遥步 / 150
- ◎腹部肾经要常推 / 151

►戌时养护心包经——静心养神，与心脏“拉好关系” / 152

- ◎戌时心包经当令 / 152
- ◎饭后休息半小时再散步，调养胃气 / 153
- ◎心包经是让人快乐的经络 / 154
- ◎心包经患病调三焦 / 154
- ◎心包经的穴位按摩 / 155
- ◎揉捏心包经，呵护心脏 / 156

►亥时养护三焦经——准备睡眠，养阴育阳留住青春 / 157

- ◎亥时三焦经当令 / 157
- ◎亥时入睡葆青春 / 158
- ◎三焦通畅血脉清 / 158
- ◎元气通达头脑灵 / 159
- ◎临睡前艾灸加泡脚，告别手脚冰凉 / 160

第二章

162

黄帝内经四季养生法

——顺时养生益寿延年

►春夏养阳，秋冬养阴 / 162

- ◎四时与阴阳 / 162
- ◎四时与五脏 / 163

►春天养生法 / 163

- ◎春天的特点 / 163
- ◎春季养“生”的方法 / 163

►夏天养长法 / 164

- ◎夏季的特点 / 164
- ◎夏天养“长”的方法 / 165
- ◎长夏，养“化” / 166

►秋天养收法 / 167

- ◎秋季的特点 / 167
- ◎秋天养“收”的方法 / 167

►冬天养藏法 / 168

- ◎冬季的特点 / 168
- ◎冬季养“藏”的方法 / 168

第三章

170

辨清体质好养生

——对症下药方见效

►掌握我们身体情况的金钥匙——望闻问切 / 170

- ◎望 / 170
- ◎闻 / 171

◎问 / 172

◎切 / 173

► 阴阳平衡是体质养生的宗旨 / 173

◎阴阳平衡是养生治病的关键 / 173

◎体质养生也要阴阳平衡 / 173

► 体质辨识可因人而异 / 174

◎强弱寒热不同 / 174

◎年龄不同 / 174

◎性别不同 / 174

◎生活条件、地域不同 / 174

◎同病异治、异病同治 / 175

◎用药宜忌不同 / 175

◎善后调理不同 / 175

► 体质养生可借天时 / 175

◎儿童时期：纯阳之体要多注意 / 175

◎青春发育期：不要肥胖 / 175

◎妇女产后：坐月子不可受风寒 / 176

◎更年期：固护阳气振根基 / 176

► 根据不同体质治病 / 177

◎体质决定病因 / 177

◎体质影响发病与否及发病情况 / 177

◎体质不同导致同病异证和异病同证 / 177

第四章

178

九型体质养生法

——丹道医家秘传长寿方

► 九型体质自我判断 / 178

► 健康的平和体质——养生要阴阳相调 / 182

◎调养法则 / 182

◎精神调养 / 182

◎起居调养 / 182

◎运动调养 / 182

◎饮食调养 / 183

◎易得疾病 / 183

◎药物保健 / 183

◎四季养生 / 184

► 气短的气虚体质——养生要气足神旺 / 184

◎调养法则 / 184

◎精神调养 / 184

◎起居调养 / 185

◎运动调养 / 185

◎饮食调养 / 185

◎易得疾病 / 185

◎药物保健 / 186

► 怕冷的阳虚体质——养生要阳气长旺 / 186

◎调养法则 / 186

◎精神调养 / 186

◎起居调养 / 187

◎运动调养 / 187

◎饮食调养 / 187

◎易得疾病 / 187

◎药物保健 / 188

◎四季养生 / 188

► 缺水的阴虚体质——养生要滋润津生 / 189

◎调养法则 / 189

◎精神调养 / 189

◎起居调养 / 189

◎运动调养 / 189

◎饮食调养 / 190

◎易得疾病 / 190

◎药物保健 / 190

◎四季养生 / 191

► 体胖的痰湿体质——养生要脂消身轻 / 192

◎调养法则 / 192

◎精神调养 / 192

◎起居调养 / 193

◎运动调养 / 193

◎易得疾病 / 193

◎药物保健 / 194

◎四季养生 / 194

► 长痘的湿热体质——养生要清利身爽 / 195

◎调养法则 / 195

◎精神调养 / 195

◎起居调养 / 195

- ◎运动调养 / 195
- ◎饮食调养 / 196
- ◎易得疾病 / 196
- ◎药物保健 / 196
- ◎四季养生 / 196
- ▶**长斑的血瘀体质——养生要血脉通畅 / 197**
 - ◎调养法则 / 197
 - ◎精神调养 / 197
 - ◎起居调养 / 198
 - ◎运动调养 / 198
 - ◎饮食调养 / 198
 - ◎易得疾病 / 198
 - ◎药物保健 / 198
 - ◎四季养生 / 199
- ▶**郁闷的气郁体质——养生要疏肝理气 / 200**
 - ◎调养法则 / 200
 - ◎精神调养 / 200
 - ◎起居调养 / 200
 - ◎运动调养 / 200
 - ◎饮食调养 / 201
 - ◎易得疾病 / 201
 - ◎药物保健 / 201
 - ◎四季养生 / 202
- ▶**过敏的特禀体质——养生要益气固表 / 202**
 - ◎调养法则 / 202
 - ◎精神调养 / 203
 - ◎起居调养 / 203
 - ◎运动调养 / 203
 - ◎饮食调养 / 203
 - ◎易得疾病 / 204
 - ◎药物保健 / 205
 - ◎四季养生 / 205



第五章 ▶ 206

药食同源养生方

——不必求参汤，食物是仙方

- ▶**食物是最好的医药 / 206**
 - ◎饮食养生的意义 / 206
 - ◎五谷为养 / 206
 - ◎五果为助 / 207
 - ◎五菜为充 / 207
 - ◎五畜为益 / 207
- ▶**五味食物养五脏 / 207**
 - ◎五味 / 207
 - ◎四气五味与五脏的关系 / 208
- ▶**五色与五味食物对应养生 / 209**
 - ◎五味调和 / 209
 - ◎调养原则 / 210
- ▶**药食同源 / 210**
 - ◎健康食疗 / 210
 - ◎抗衰老食物介绍 / 210
- ▶**四气解药性 / 211**
 - ◎四气 / 211
 - ◎四气的渊源 / 211
 - ◎四气的本质 / 211
 - ◎四气对人体的作用 / 211
- ▶**药物调理养生的原则 / 212**
 - ◎什么是药物调理养生 / 212
 - ◎药物调理养生的原则 / 212
- ▶**中药延缓衰老的原理 / 213**
 - ◎调节和改善性腺功能 / 213
 - ◎调节和改善核酸代谢 / 213
 - ◎提高和调节人体免疫功能 / 214
 - ◎清除体内自由基异常反应 / 214
 - ◎调节体内的微量元素 / 214
- ▶**单味药和复方 / 214**
 - ◎单味药的功效特点 / 214
 - ◎中药复方的用药特点 / 214

► 延缓衰老的方药 / 215

- ◎ 延缓衰老的复方 / 215
- ◎ 延缓衰老的单味药物 / 215

► 辨证施补 / 216

- ◎ 气虚证的进补方法 / 217
- ◎ 血虚证的进补方法 / 217
- ◎ 阴虚证的进补方法 / 217
- ◎ 阳虚证的进补方法 / 217
- ◎ 心虚证的进补方法 / 217
- ◎ 肝虚证的进补方法 / 218
- ◎ 脾胃虚证的进补方法 / 218
- ◎ 肺虚证的进补方法 / 218
- ◎ 肾虚证的进补方法 / 218

► 益寿延年方的特点 / 219

- ◎ 动静结合 / 219
- ◎ 补泻结合 / 219
- ◎ 寒热适中 / 219
- ◎ 相辅相成 / 219

第六章 ►

220

健康长寿靠自己

——情志、起居、房事养生法

► 养生先养心——情志养生 / 220

- ◎ 情志与五脏 / 220
- ◎ 五神与五脏 / 221
- ◎ 五志太过对人体的影响 / 221
- ◎ 心神养生法 / 222
- ◎ 情志养生：节制法 / 223
- ◎ 情志养生：疏泄法 / 224
- ◎ 情志养生：转移法 / 225
- ◎ 情志养生：制约法 / 226

► 阴阳消长生物钟——起居睡眠养生 / 228

- ◎ 起居有常，有益健康 / 228
- ◎ 劳逸适度 / 229
- ◎ 睡眠养生法 / 231
- ◎ 睡眠质量 / 233

- ◎ 提倡子午觉 / 234
- ◎ 睡眠的方位与姿势 / 235
- ◎ 阴阳与梦 / 236
- ◎ 失眠 / 236
- ◎ 睡眠环境与禁忌 / 238

► 生命的奥秘——房事养生 / 239

- ◎ 房事与养生 / 239
- ◎ 房事养生的原则 / 240
- ◎ 节制房事 / 241
- ◎ 房事养生理论和方法 / 241
- ◎ 适龄结婚，遵守天道 / 242
- ◎ 房事不过，有所节制 / 243
- ◎ 科学房事，免疾之痛 / 243
- ◎ 合房有术，择时受孕 / 244
- ◎ 房事禁忌 / 245

► 一方水土养一方人——地域环境养生 / 247

- ◎ 风水与养生 / 247
- ◎ 环境与寿命 / 248

第七章 ►

250

艾灸拔罐按摩刮痧

——一学就会的养生祛病法

► 传统的艾灸法 / 250

- ◎ 什么是艾灸法 / 250
- ◎ 艾灸法的作用 / 250
- ◎ 灸法的种类 / 251

► 拔罐保健 / 251

- ◎ 火罐的种类 / 252
- ◎ 拔火罐时应该注意什么 / 252
- ◎ 哪些病适合拔火罐 / 252

► 推拿按摩保健法 / 253

- ◎ 推拿按摩保健的作用 / 253
- ◎ 按摩的种类和手法 / 253

► 神奇的刮痧法 / 254

- ◎ 什么是刮痧法 / 255
- ◎ 刮痧的操作方法 / 255



《 上篇 》

黄帝内经中的

生命智慧



第一章



人人可懂的养生真经

解密黄帝内经生命观



三大奇书之一 ——《黄帝内经》

上古之人，其知道者，法于阴阳，和于术数，饮食有节，起居有常，不妄作劳，故能形与神俱，而尽终其天年，度百岁乃去。今时之人不然也，以酒为浆，以妄为常，醉以入房，以欲竭其精，以耗散其真，不知持满，不时御神，务快其心，逆于生乐，起居无节，故半百而衰也。

——《素问·上古天真论》

现存最早的医经

成书于两千多年前的《黄帝内经》被誉为中国奉献给世界的三大奇书之一。

《汉书·艺文志·方技略》载有医经、经方、神仙和房中四种中医典籍。其中医经有：《黄帝内经》十八卷，《外经》三十七卷；《扁鹊内经》九卷，《外经》十二卷；《白氏内经》三十八卷，《外经》三十六卷，《旁篇》二十五卷。除《黄帝内经》外，其他医经均已亡佚。因此，《黄帝内经》便成了现存最早的中医经典著作。

医经是根据人身的血脉、经络、骨髓、阴阳、表里等情状，用以阐发百病的根源、死生的界线，而度用适当的针灸汤药等治疗方法以及如何调制各种适宜的药剂。简言之，医经就是阐发人体生理、病理、诊断、治疗和预防等医学理论之著作。所以称为“经”，是因为它很重要。

《素问》《灵枢》构筑内经智慧

《黄帝内经》分为《素问》《灵枢》两部分，每部各81篇，合计162篇。两书内容各有侧重，又紧密相关，浑然一体。《素问》之名最早见于张仲景《伤寒杂病论·自序》，迄今一千七百多年。人是具备气、形、质的生命体，难免会有大小不同的疾病发生，故以问答形式予以阐明，这就是《素问》的本义。