

「传统养生学的源头之作」

『黄帝内经』与四季养生

《黄帝内经》是传统养生学的源头之作。它将先前庞大而零散的养生文化系统完善地纳入到一个体系之中，整体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分互为照应的整体观念。是一部统领中国医学、古代养生学的绝世巨著。

随着现代社会发展的脚步越来越快，人们的生活节奏越来越快，所承受的压力也就越来越大。在这样的环境下，我们忽视了自身的调养，使我们的身体在超负荷的状态下不停地运转。当名目繁多的现代疾病和身体的种种不适，以排山倒海之势向我们袭来的时候，人们才开始感觉到养生对我们的重要意义，于是把目光从西方医学转到了中国传统的中医养生之道。

花玉和◎编著

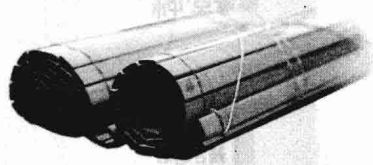


中国物资出版社

「传统养生学的源头之作」

『黄帝内经』与四季养生

花玉和◎编著



中国物资出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

《黄帝内经》与四季养生 / 花玉和编著. —北京: 中国物资出版社, 2010. 6
ISBN 978 - 7 - 5047 - 3423 - 5

I. ①黄… II. ①花… III. ①内经—养生 (中医) IV. ①R221

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 103433 号

策划编辑 黄 华

责任编辑 彭 茜

责任印制 方朋远

责任校对 孙会香 梁 凡

中国物资出版社出版发行

网址: <http://www.clph.cn>

社址: 北京市西城区月坛北街 25 号

电话: (010) 68589540 邮政编码: 100834

全国新华书店经销

北京市耀华印刷有限公司印刷

开本: 710mm×1000mm 1/16 印张: 13.5 字数: 225 千字

2010 年 6 月第 1 版 2010 年 6 月第 1 次印刷

书号: ISBN 978 - 7 - 5047 - 3423 - 5 / R · 0080

印数: 0001—4000 册

定价: 26.00 元

(图书出现印装质量问题, 本社负责调换)

序 言

如何使用本书来做好四季养生

《黄帝内经》是传统养生学的源头之作。它将先前庞大而零散的养生文化系统完善地纳入到一个体系之中，整体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分互为照应的整体观念，是一部统领中国医学、古代养生学的绝世巨著。

随着现代社会发展的脚步越来越快，人们的生活节奏越来越快，所承受的压力也就越来越大。在这样的环境下，我们忽视了自身的调养，使我们的身体在超负荷的状态下不停地运转。当名目繁多的现代疾病和身体的种种不适，以排山倒海之势向我们袭来的时候，人们才开始感觉到养生的重要意义，于是把目光从西方医学转到了传统中医的养生之道。

《黄帝内经》讲究“因天之序”，本书正是把《黄帝内经》关于四季养生的精华部分呈献给广大读者。因为古籍读来不易，《黄帝内经》作为上古时期的作品，读起来更是难上加难，书中大量的专用术语和深奥的含义，每每使人望而生畏。所以本书把这些难点与隔阂加以化解，使之成为大众易懂的常识。除此之外，本书还结合现代人的生活习惯，引申了《黄帝内经》的四季养生之道，非常适合现代人养生。

本书首先简单介绍了《黄帝内经》这本巨著，让读者先对我国的养生经典之作有所了解。通过阅读绪论，你将会知道《黄帝内经》是不是由黄帝所作，它为什么用黄帝来命名，以及《黄帝内经》与中医的关系。紧接着，对《黄帝内经》的养生之道做了简单的介绍，指出精、气、神是我们身体的“三宝”，在日常生活中要注意养护我们自身的“三宝”。并且提出长寿来自于健康合理的饮食习惯，也就是《黄帝内经》中说的“饮食有节，起居有常，不妄作劳”，同时做到精神内守，这样人就不会得病，自然活到天年。

此外，本书针对睡眠、饮食、运动、情志、脏腑五个方面，按照春季养生、夏季养长、秋季养收、冬季养藏的原则，分别提出了四季养生方案。古人称睡眠为“眠食”，睡眠跟饮食一样，一年四季不能一概而论，要顺应四时阴阳变化。在饮食养生中，本书介绍了食物的“性”，让读者了解什么是寒性食物，什么是热性食物以及发物的概念，方便读者以后有选择性地进食；生命在于运动，在运动养生的章节中，按照《黄帝内经》的养生理念，针对春夏秋冬的不同气候特点，提出相应的运动方案；在情志养生中，引用“五劳七伤”的概念，告诫人们在日常的工作和学习中，注意把握度，不要透支自己的健康，同时要注意控制自己的情绪；一年四季跟人体的五脏六腑是有联系的，春季对应肝脏，夏季对应心脏，秋季对应肺，冬季对应肾，按照这样的思路，向读者介绍了四季该如何有针对性地养护脏腑。

《黄帝内经》的经络学说是中医理论的核心组成部分，甚至从某种意义上可以说，没有经络就不会形成中医。事实上，经络不仅是学习中医的第一要义，也是我们常人学习中医智慧的重要板块，经络养生不容忽视。但是，经络养生博大精深，要想真正地了解和掌握是极为困难的，本书对日常简单可行的经络保健知识作了翔实的介绍，方便实用。

顺应自然养生包括顺应四时调摄和昼夜晨昏的调养。书的最后附录了一天之内的养生方法，《黄帝内经》认为一天十二个时辰跟四季是有联系的，昼夜变化，与四时相比，早上就相当于春天，中午相当于夏天，傍晚相当于秋天，晚上就相当于冬天。白天的时候是阳气主事，晚上是阴气主事。做好四季养生的同时，也要做好一天之中的养生，该睡觉的时候睡觉，该吃饭的时候吃饭，跟着老天走，这样，人自然长寿。

《黄帝内经》养生学说博大精深。本书在整理《黄帝内经》养生理论方面，虽然付出艰苦努力，但毕竟水平有限，还可能存在一些错误，敬请读者批评改正。

最后，希望经过本书作者的精心解读，读者能更轻松地学到实用且易操作的养生知识，祝大家都有一个健康的好身体！

作者

2010年2月

目 录

绪论 养生的渊源史书——《黄帝内经》	1
第一章 老祖宗留下来的四季养生之道	5
一、四时阴阳论	7
二、护好我们身体的“三宝”——精、气、神	10
三、长寿来自合理的生活习惯	13
四、精神内守，病安从来	15
第二章 睡出健康——四季睡眠养生	19
一、怎样才能睡得健康	21
二、把握春季睡眠	24
三、夏季睡眠宜与忌	25
四、秋季睡姿有讲究	27
五、冬季睡眠养生之道	28
第三章 吃出健康——四季饮食养生	31
一、饮食养生重在调理脾胃	33
二、民以食为天——谈谈饮食	36
三、春季饮食养生	40
四、夏季阳气亢盛，饮食宜清淡	42
五、秋季收敛之季，饮食当滋阴润燥	45
六、封藏之季，冬季宜进补	47

第四章	四季运动养生	51
	一、春季运动适合“广步于庭”	53
	二、夏季运动要把握出汗量	56
	三、秋季运动宜“养收”	59
	四、冬季运动要多动腿、勤扭腰	62
第五章	学会控制情绪——四季情志养生	67
	一、《黄帝内经》如何论情志	69
	二、防止“五劳七伤”	72
	三、春季情志养生以“和”为贵	75
	四、夏季神养宜静心	77
	五、调和情志，远离悲秋	78
	六、冬季情志调养要从肾着手	80
第六章	四季脏腑养生	83
	一、春季重在养肝	85
	二、炎炎夏日，养心为上	89
	三、秋季护肺是王道	91
	四、冬季养生以护肾为本	93
第七章	四季经络养生	99
	一、可以“决生死、处百病、调虚实”的人体经络	101
	二、何谓奇经八脉	108
	三、春季肝经养生	112
	四、夏季要防“心腹之患”	114
	五、秋季肺经保健	116
	六、冬季经络养生用太极	118
第八章	四季穴位养生	121
	一、穴位的养生意义	123
	二、春季常按三穴保肝脏	124
	三、夏季穴位养生抗暑热	127

四、秋季的护肺宝穴——曲池、迎香、合谷	130
五、冬季经常按摩三穴可健肾固精	132
第九章 不同体质人的四季养生策略	135
一、为什么有人怕冷有人怕热——教你辨别阴阳体质	137
二、阳虚体质者的四季养生	141
三、阴虚体质者的四季养生策略	145
四、适当药补，调和阴阳	150
第十章 男女老少四季养生策略	153
一、女人为什么比男人更容易衰老——女七男八	155
二、做健康美女——女性四季养生美容	159
三、男性四季养生谈	163
四、老年人的四季养生	167
五、少儿四季养生	172
第十一章 四季洗脚养生	177
一、树老根先竭，人老足先衰	179
二、春季洗脚妙招	182
三、夏季洗脚用凉水还是用热水	184
四、秋冬洗脚也是一种“进补”	185
第十二章 四季养生的关键点	189
一、春分如何养生	191
二、夏至怎样养长	193
三、秋分如何养收	195
四、冬至怎样养藏	196
附 一天之中如何养生	199
后记 养生讲究天人合一	206

绪 论

养生的渊源史书

——《黄帝内经》

在提起中国传统文化的时候，大家首先会想到孔子、老子和《论语》、《道德经》，很少有人想到黄帝、《黄帝内经》。可是，你知道吗？中华文明上下五千年的历史就是从黄帝算起的，而且《黄帝内经》同《山海经》和《易经》被并称为上古时期的“三大奇书”。

《黄帝内经》分为《素问》和《灵枢》两部分，各九卷。《素问》主要是对生命的本质追问，是黄帝与岐伯等大臣之间进行的发问、探讨。“灵枢”，就是说神灵的关键，生命的枢纽。

《黄帝内经》是否由黄帝所著

《黄帝内经》是黄帝御笔亲书的吗？这个问题一直以来就有很多争论。宋代史学家司马光认为：“然谓《素问》为真黄帝之书，则恐未可。黄帝亦治天下，岂可终日坐名堂但与岐伯论医药针灸耶？此周汉之间，医者依托以取重耳。”

大部分人比较认同司马光的说法，认为《黄帝内经》不是黄帝所著。但是原因不是所谓的忙于“治天下”，而是有一个更有说服力的原因：中华文明是从黄帝算起的，但是距今5000年前的黄帝时期是没有文字的，所以黄帝本人是不可能写下这本书的，而是后人把从黄帝开始的一代一代流传下来的有关生命的思想汇集起来的。那么为什么《黄帝内经》冠以“黄帝”呢？黄帝是中国上古传说中的一个帝王，人们把他当做中华民族的象征，用祖先的话来说理，有一



后人所绘的黄帝像

种可信而神圣之意。关于这一点，在平时与老人的对话中就能感觉出来，特别是农村的老人，他们都会说“黄帝说怎样怎样”。

所以，现在对《黄帝内经》的作者基本上有了一个统一的说法，那就是该书是战国至秦汉医家将以前历代口耳相传的医学经验进行收集整理汇集而成的。

《黄帝内经》是一部对话集

人类历史上那些最伟大的原创著作，很多都是采用对话体的。比如说古希腊苏格拉底与柏拉图的对话集，还有中国孔子和弟子的对话集——《论语》。《黄帝内经》也是黄帝和他的大臣之间的对话集。

黄帝有六个医臣，其中第一位叫岐伯。岐伯，生于甘肃的庆阳，据说岐伯小时候就十分关注天文地理，考察山川水土，遍尝百草。他是一个非常了不起的人，黄帝在统一了天下后，就“问道于岐伯”，他把岐伯称为天师。《黄帝内经》记录了黄帝与大臣的对话，以与岐伯的对话为主，基本上采取黄帝问岐伯答的形式。人们后来就用岐伯和黄帝这两个名字的开头“岐黄”表示《黄帝内经》，所以《黄帝内经》又叫“岐黄之书”。因为它是中医的开创性著作，所以又把中医称为“岐黄之术”，把医道称为“岐黄之道”，把中医事业称为“岐黄之业”。

黄帝的另外五个医臣分别是伯高、雷公、俞跗、鬼臾区、桐君老人，他们都是杰出的医学大师，经常与黄帝探讨民众的健康和医疗问题。

《黄帝内经》是中医学的奠基之作

中医学作为一个学术体系而形成，是从《黄帝内经》开始的。《黄帝内经》向我们展示了我国中医学的伟大成果，是广大劳动人民和医学家从事医学实践的结晶。它根据人体内部脏腑间的相互联系和人体与外界的相互联系的整体观念，第一次系统地讲述了人的生理、病理、疾病治疗的原则和方法，从而奠定了中医学的理论基础，被誉为“医学之祖”，其内容包括藏象、经络、病机、诊法、辨证治则及针灸和汤液治疗。

第一章

老祖宗留下來的
四季養生之道

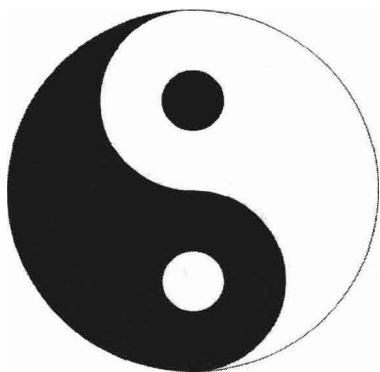
一、四时阴阳论

1. 何谓阴阳

日常生活中，我们经常用到阴阳。譬如，在形容男子时会说他具有“阳刚之气”；在买花的时候，卖花人会告诉你哪种花是“喜阴”的，哪种是“喜阳”的等。那么，到底什么是阴，什么是阳呢？

阴阳的概念，源自古代中国人民的自然观。古时的人民，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，并归纳出“阴阳”的概念。早至春秋时代的《易传》以及老子的《道德经》都有提到阴阳。阴阳理论已经渗透到中国传统文化的方方面面，包括宗教、哲学、历法、中医、书法、建筑堪舆、占卜等。从字面上理解，阴、阳两字的古义是背日和向日，起初并无任何哲学内涵。阴，《说文解字》曰：“暗也，水之南、山之北也。”《说文系传》曰：“山北水南，日所不及。”阳，《说文解字》曰：“高明也。”《说文解字义证》曰：“高明也，对阴言也。”

阴阳学说认为，宇宙间所有事物皆有阴阳两个属性，且两者蕴涵着相互依靠、相互制约、相互转化的关系。《淮南子·天文训》讲天地的起源和演化问题，认为天地未分以前，混沌既分之后，轻清者上升为天，重浊者凝结为地；天为阳气，地为阴气，两气相互作用，产生万物。可见，阴阳是两种基础粒子，是宏观物质形成的基础。中国的传统学术中，有所谓“孤阴不生，独阳不长”及



太极图

“无阳则阴无以生，无阴则阳无以化”的观念。

说到阴阳，大家就会想到太极。大约在北宋年间，出现了道教的太极图。太极图以一条曲线将圆形分为两半，形成一半白一半黑，白者像阳，黑者像阴，白中又有一个黑点，黑中又有一个白点，表示阳中有阴，阴中有阳。分开的两半，酷似两条鱼，所以俗称阴阳鱼。“阳”的代表：天、父、雄性、热、昼、表面、过去、破坏力、单数。“阴”的代表：地、母、雌性、寒、夜、里面、未来、包容力、复数。

《黄帝内经》中的《素问·阴阳应象大论》认为：“阴阳者，天地之道也。”由此，中医学发展出以人体阴阳虚盛为判断疾病与治疗方向的指标。人体不同的部位、组织，以至不同的生理活动，都可划分为阴阳两类，例如：背为阳、腹为阴；外为阳，内为阴；上为阳，下为阴；动为阳，静为阴；流动性佳为阳，流动性差为阴；力与精神为阳，体液与温度为阴。按照同样道理，身体每一经络系统都分为阴与阳，不同的病症类型亦可按阴阳划分，故有同病不同治的说法，就是因其阴阳消长不同而来。阴阳既相互对立统一又能相互转化。

根据《素问·阴阳离合论》：“阴阳者，数之可十，推之可百；数之可千，推之可万；万之大，不可胜数，然其要一也。”故阴阳可无限细分，而这概念亦应用于中医学上，以解释生理活动的不同状态。例如：五脏为阴；当中的每一个脏器，其活动状态又可细分为阴阳，如肝阴、肝阳；肾阴、肾阳等。

2. 四时之阴阳变化

《黄帝内经》中讲的春天，不是单纯的春天的概念。春天只是一个比喻，比喻人生命的初始，比喻万事万物的开端。

在冬天阳气闭藏的时候，其实已经孕育了生机。在春天，这个生机开始表现，这就是阳气的生发季节，这个时候，对应了五行中的木，所以又说：“在天为风、在地为木，天地俱生、万物以荣。”

到了夏天，是万物茂盛的时候了，经过了春的生发，生命到了长的过程，所以说，“夏三月，此谓蕃秀，万物华实”。阳气“长大成人”，风风火火的，用脉来说就是洪了。

从春到夏，也就是一个木生火的过程。所以，从春天到夏天，就是阳升的过程。对应我们的人体，如果一个人很颓废、没有精神，我们就可以考虑这个过程是不是出现了问题。刚才讲完阳升的过程，现在讲阳收的过程。

到了秋天，金秋主事，主阳气回收，大地将春夏生发的能量回收起来，也是果实累累的季节，这就是阴阳转化的奥妙。到了冬天，阴成了主事，阳气潜藏，所以水冰地坼。如果在冬天，这个阳收不好的话，就会出现问题，所以，书中就有“冬不藏精，春必病温”等之类的话。

3. 四时之法成

所谓“四时之法成”，是说人类还要适应四时阴阳的变化规律才能发育成长。春、夏、秋、冬，四时自然气候的变化，与人的生命活动也是相对应的两方，人体必须适应四时气候变化来维持生命活动。否则，人体生理节律就会受到干扰，抗病能力和适应能力就会降低。即使不会因感受外邪而致病，也会导致内脏功能失调而发生病变。《素问·四气调神大论》里明确指出：“夫四时阴阳者，万物之根本也。所以圣人春夏养阳，秋冬养阴，以从其根，故与万物沉浮于生长之门。逆其根，则伐其本，坏其真矣。故阴阳四时者，万物之终始也，死生之本也，逆之则灾害生，从之则苛疾不起，是谓得道。”这段文字清楚地说明了人们在养生中要顺从四时阴阳这个根本，围绕着“从阴阳则生，逆之则死”的基本观点，提出了平调阴阳、以合四时的理论，即主动调节内脏与外部环境的协调，才能保证身体健康。

《黄帝内经》四时阴阳语录

(1) 夫四时阴阳者，万物之根本也。所以圣人春夏养阳，秋冬养阴，以从其根。故与万物沉浮于生长之门。逆其根，则伐其本，坏其真矣。故阴阳四时者，万物之终始也，死生之本也。逆之则灾害生，从之则苛疾不起，是谓得道。道者，圣人之行，愚者佩之。从阴阳则生，逆之则死，从之则治，逆之则乱，反顺为逆，是谓内格。《素问·四气调神大论》