

国医经典养生大智慧丛书

黄帝内经

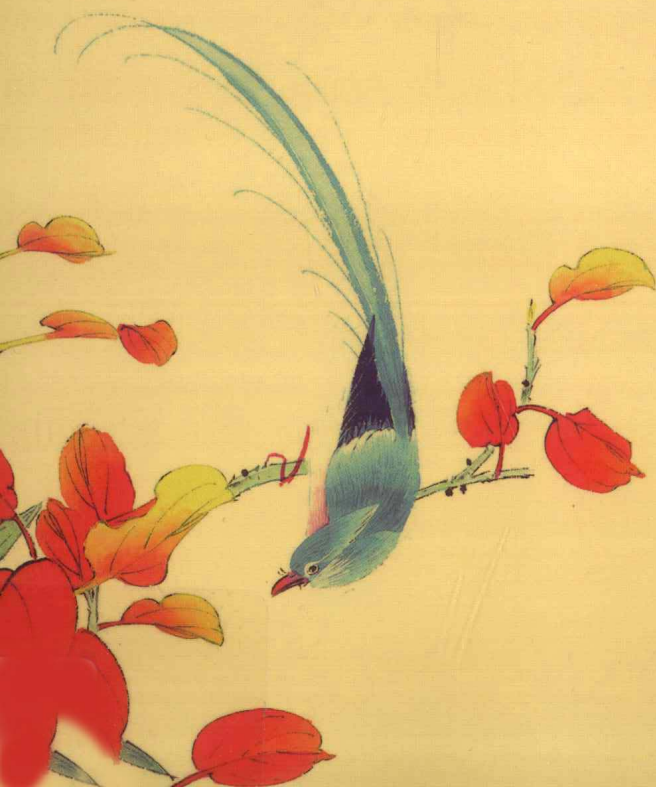
养生大智慧

王动阳 主编

HUANGDINEIJING YANGSHENG DAZHIHUI

抵制衰老的惟一办法就是养生。本书把《黄帝内经》中的理论精髓与健康的生活方式结合起来，遵循「饮食有节，起居有常，不妄作劳，故能形与神俱，而尽终其天年」。充分展现了中医养生所主张的以预防为主，主动调整自我，保持与自然界的平衡，为读者朋友们提供了最简单、最实用的指导，从而使您真正达到常葆健康，延年益寿之目的。

湖南科学技术出版社



赠送
标准经
立挂图

国医经典养生大智慧丛书

黄帝内经



养生大智慧

主编

王动阳

编委会

刘艳 戴素菊 郭明涛 田红娟 郭玉福 王利霞 寇俊玲

李娜 吴振飞 吴丽霞 高明明 刘春丽 许文娟 卫珊

马蒙蒙 郭远远 党海鹏



图书在版编目 (C I P) 数据

黄帝内经养生大智慧 / 王动阳主编. -- 长沙 : 湖南科学技术出版社, 2010. 4

(国医经典养生大智慧丛书)

ISBN 978-7-5357-6161-3

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

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 057523 号

国医经典养生大智慧丛书

黄帝内经 养生大智慧

主 编: 王动阳

责任编辑: 李 忠

出版发行: 湖南科学技术出版社

社 址: 长沙市湘雅路 276 号

<http://www.hnstp.com>

邮购联系: 本社直销科 0731 - 84375808

印 刷: 长沙化勘印刷有限公司

(印装质量问题请直接与本厂联系)

厂 址: 长沙市青园路 4 号

邮 编: 410004

出版日期: 2010 年 5 月第 1 版第 1 次

开 本: 710mm×1000mm 1/16

印 张: 17

插 页: 1

字 数: 264000

书 号: ISBN 978-7-5357-6161-3

定 价: 25.00 元

(版权所有 · 翻印必究)



前言

人的存在，是这个宇宙中最为奇妙的存在，是最特别的存在，也是最为神秘的个体。冥冥之中，人体与宇宙似乎有着某种密不可分的关联，从历史遗留的痕迹中，我们知道，古人对于天、地、自然与人的生存、健康有着很深的研究。

古人认为，人虽然是万物之灵，但人的存在从来都无法达到根本上的独立，而是与天地、与自然万物存在密不可分的关系。如《黄帝内经·素问》云：“人以天地之气生，四时之法成。”又云：“人生于地，悬命于天，天地合气，命之曰人。”即人类的生命，起源于天地之气的交流、融合。

此外，《素问·六节藏象论》云：“天食人以五气，地食人以五味。”意思是说，人的生命活动离不开天、地、自然，生命的维系源自不断地从自然界摄取营养，包括阳光、空气、五谷和水等。因此，人的生命与自然界万物及天地，不仅存在着相同的起源、相同的结构，而且也存在着相同的运动节律。

天、地与人并称三才，自然界是一大天地，人是一小天地。所谓“天地一大生命，人身一小天地”。自然变化变幻莫测，古人将此称之为“天道”。此天道，上至古人，下至今人，并没有一人可以完全参透，其神秘而博大的力量让人们得以结论：它主宰着天地万物。

老子云：“人法地，地法天，天法道，道法自然。”张载云：“天地之塞，吾其体；天地之帅，吾其性。民吾其胞，物吾与也。”天、地、人，是相互维系、相互存在的关系，三者相应相互组成一个活的机体。天食人以五气，地食人以五味，天地之灵长——人，取食于地，为生存之本，取气

于天，是生命共存亡的必要条件。人之生、老、病、死，皆为自然之规律。《素问·四气调神大论》云：“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。”意思是说，养生以强健命体，需懂得顺应四季的变化，使人体与自然和谐，是保证人类在自然界中健康存在的根本。因此，只有养以自然，才能得道于自然，从而以养天年，顺其道而长生。

从古至今，养生者莫为长寿或祛病防病。《素问·四气调神大论》云：“圣人不治已病治未病，不治已乱治未乱，此之谓也。夫病已成而后药之，乱已成而后治之，譬犹渴而穿井，斗而铸锥，不亦晚乎！”世界上最高明的医者并不是“能治病者”，而是“会防病者”。正所谓“良医者，常治无病之病，故无病；圣人者，常治无患之患，故无患。”在保证机体健康无疾病的前提下，顺应天时，以道养生，必可增长寿命。在物质文明和精神文明高度发达的今天，养生已经成为人类超越时空、共同关注的话题，长寿是人类共同的愿望。《黄帝内经》云：“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。”道出了养生增寿的根本。

以食为养，是《黄帝内经》的经典观点之一。“五谷为养，五果为助，五畜为益，五菜为充，气味合而服之，以补精益气。”这本从古流传至今的医学经典对平衡膳食作了精辟的论述，堪称世界上最早的“膳食指南”。

情志养生，亦是《黄帝内经》所倡导的。《灵枢·本藏》云：“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，五藏不受邪矣。”《黄帝内经》认为，情志是分属五脏的，如心志喜，肝志怒，脾志思，肺志忧，肾志恐。情志过用或失控容易导致疾病，甚至是重要的致病因素。所谓情志养生法，就是通过调节自身的情绪来达到健康长寿的目的。

经络养生，彰显了我国古代医学非凡的养生智慧。《黄帝内经》云：“上古圣人，论理人形，列别藏府，端络经脉，会通六合，各从其经。”中医学理论认为，经络沟通内外，为运行气血之道，而经络的健康与否，与体内各个脏腑有着极为密切的联系，两者相辅相成。

身体是一切生命活力的本源。《黄帝内经》集中华古代医学之精髓，是人类道法自然养生的典籍。养生的目的就在于防病健体，纵观古今，但凡是善于养生者，必是少病者，凡是无病无疾长寿者，也必是善于养生者。



只有理解养生之道，才能读懂自然；只有读懂自然，才能读懂自己；只有读懂自己，才能真正掌握自己的人生。

这本《黄帝内经养生大智慧》将古代《黄帝内经》中深奥难懂的文法，通过更易理解的现代语言进行整理，取其精髓，将养生宝藏古法今用，启动人体自愈大药和自养大智慧，尤其适合现代“养生达人”，追本求源，祛病延年。

编 者

于北京



前序 养生，提高生命质量	001
--------------------	-----

第一章 进入《黄帝内经》的神秘世界

1 中国古代医学史上的奇迹——《黄帝内经》	004
2 揭开《黄帝内经》的神秘面纱	007
3 《黄帝内经》养生理论体系的形成	010
4 传统思维模式与养生理论体系的构建	013
5 《黄帝内经》的养生方法	015
6 《黄帝内经》的养生原则	017
7 《黄帝内经》中的中国式养生	019
8 《黄帝内经》：养生才是防病的根本	021
9 《黄帝内经》的内求：生命由自己把握	023
10 关于《黄帝内经》的神奇故事	025

第二章 阴阳五行，体质养生的原则

1 中医学中的阴阳理论	030
2 法于阴阳：天人合一的思想	031
3 辨别阴阳，养生必知	034
4 五态人和五行人	037
5 以五行来认识体质	039
6 阴虚体质的养生方法	041
7 阳虚体质的养生方法	043
8 血虚、血瘀体质的养生方法	045
9 痰湿体质养生原则	048
10 气郁体质如何养生	050
11 适当药补，调和阴阳	052

第三章 顺应四时，将养生进行到底

1 养生四大关键时令：春分、夏至、秋分、冬至	056
2 春夏养阳，秋冬养阴	059
3 春天以养肝为主	061

4	夏天以养心为主	064
5	秋天以养肺为主	066
6	冬天以养肾为主	069
7	秋季养生在于收	071
8	冬天养生在于藏	073
9	早春要捂，早秋要冻	076

第四章 十二时辰，玄妙的养生智慧

1	子时养生——胆经当令	080
2	丑时养生——肝经当令	082
3	寅时养生——肺经当令	084
4	卯时养生——大肠经当令	086
5	辰时养生——胃经当令	088
6	巳时养生——脾经当令	090
7	午时养生——心经当令	092
8	未时养生——小肠经当令	094
9	申时养生——膀胱经当令	096
10	酉时养生——肾经当令	098
11	戌时养生——心包经当令	099
12	亥时养生——三焦经当令	101

第五章 经络养生，让生命之树常青

1	经络是什么	104
2	十二经脉是机体运行的保证	106
3	经脉之奇经八脉	109
4	针灸养生	112
5	心经	113
6	肺经	115
7	胃经	116
8	脾经	118
9	大肠经	119
10	小肠经	121



11 肾经	122
12 心包经	124
13 膀胱经	125
14 三焦经	127
15 胆经	129
16 肝经	131

第六章 脏腑养生，延长寿命的秘诀

1 心——“君主之官”	134
2 肺——“相傅之官”	137
3 肝——“将军之官”	140
4 肾——“作强之官”	143
5 脾——“仓廪之官”	146
6 六腑养生：传而不藏，保持通畅	148

第七章 自然养生，独特的养生观念

1 养生——整体观	152
2 养生——适时观	154
3 养生——遵道观	156
4 养生——未治观	157
5 养生——养性观	159
6 养生——动静观	161
7 养生——膳食观	163
8 养生——精气观	165

第八章 情志养生，心灵深处的调节

1 情志与养生的关系	170
2 大喜过望则伤心	172
3 愤怒过度则伤肝	173
4 思虑过度则伤脾	175
5 忧伤过度则伤肺	177
6 恐惧过度则伤肾	179

7 顺应四季，七情和调	180
8 培养兴趣，转移不良情志	182
9 适量运动，消除不良情志	184
10 优化心灵，消除嫉妒心	186
11 不贪名利，少欲寡求	188
12 养性调神，宽以待人	190
13 乐观开朗，方能健康长寿	192

第九章 饮食养生，让食物成为药物

1 养生之道，在于饮食	198
2 合理搭配三餐	200
3 饮食养生之顺四时	204
4 春季食补要注意	207
5 五味养五脏，任一过多都伤身	209
6 食疗中的五色饮食	212
7 饮食最好清淡些	215
8 饮食也要讲究方式	216
9 进食时保持舒畅的情绪	219
10 不可饮酒无度	220
11 养成良好的饮食习惯	224

第十章 运动养生，让身体充满活力

1 动则身健，不动则体衰	228
2 太极拳	232
3 八段锦	234

第十一章 环境养生，天人合一的境界

1 空气与养生	240
2 气候与养生	242
3 土壤与养生	244
4 住宅与养生	246
5 光照与养生	248



6 温度与养生	250
7 水体与养生	252
8 社会环境与养生	255
后记 打造美好人生，从养生开始	257



前序

养生，提高生命质量

我国自古以来，就为了防病治病和延年益寿重视养生。时代发展到今天，延年益寿依然是今天人类关注的话题，更是每一个人的愿望所在。

《黄帝内经》是我国现存最早的一部医书。其云：“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。”它不但清晰地描述了人体的解剖结构及全身经络的运行情况，还对人体生理学、医学病理学、医学地理学、医学物候学等进行了精深和全面的论述，其中还涉及了地理、养生学、哲学、天文学、心理学、季候、风水、历法、阴阳五行等其他门类，可谓是我国古代文化宝库中的一部奇书。而《黄帝内经养生大智慧》则是将《黄帝内经》所蕴涵的养生智慧结合现代养生理念介绍给读者朋友们。

《黄帝内经养生大智慧》在《黄帝内经》的养生理念基础上，结合了现代人的生活规律和作息习惯等内容，全面地介绍了养生益寿的方法。

《黄帝内经养生大智慧》凝聚了先辈们的无数心血和经验教训，它在为你提高生命质量的同时，还针对不同体质的人介绍了养生的秘诀。

事实上，每个人的健康都掌握在自己的手中。例如，你平常一个不经意的调补，一个小小的情调改变，一个简单的体育锻炼，其实可以日积月

累地帮你消除那些病痛，在你不知不觉中便换来靓丽容颜。

如今，人们重视的不再是如何治病，而是如何防病！《黄帝内经养生大智慧》基于现代人的这种需求，为人们提供了各种养生方法，从古代医学的神秘境界、阴阳五行、顺应四时、十二时辰、经络养生、脏腑养生、自然养生、情志养生、饮食养生、运动养生和环境养生共 11 个方面分析了养生的具体要诀。

读者朋友们将会从此书中洞悉到身体真正需要的健康是什么，养生应该怎样来具体实施，这才是我们编著此书的真正目的。

第一章

进入《黄帝内经》的神秘世界



《黄帝内经》云：“圣人不治已病，治未病，不治已乱，治未乱。”

一个国家在危机四伏的时候，往往能渡过难关，重见天日；而当它处于安逸状态下时，反倒更容易被摧毁，此所谓“生于忧患，死于安乐”。其实人的身体也是一样，只有当你时时警惕和预防疾病时，疾病才会远离你，这正是《黄帝内经》中的核心思想：“不治已病治未病。”

1

中国古代医学史上的奇迹——《黄帝内经》

历史上有3部以“经”命名的奇书，第一部是《易经》，第二部是《道德经》，第三部就是《黄帝内经》，它们被称之为“上古三大奇书”。而《黄帝内经》作为“三大奇书”之一，同时也是中医药文化的源头，对养生具有非常重要的现实意义和实用价值。

《黄帝内经》之于养生学的意义

《黄帝内经》之所以说是一部奇书，是因为它有“天人合一”的宇宙系统论。中国人很早就开始了对宇宙的研究，《黄帝内经》是众多关于探索这个混沌宇宙构成的巨著中的一部。它认为人有阴阳，万物也皆有阴阳，而人体本身就是一个小宇宙。人体这个小宇宙又离不开我们生存的这个大宇宙，两者是相通相应的，只有人与天地相应才能构成宇宙的本原形态。人是以宇宙的法则而生存的，人也只有符合宇宙的法则才能更好地生存。这在《黄帝内经》之中被称之为“道”。

说它是一部奇书，还在于它所占据的3个“第一”：

1. 《黄帝内经》是第一部中医学理论经典 全书分为“素问”和“灵枢”两部分，以对话的形式，清晰地描述了人体的解剖结构及全身经络的运行情况，并且第一次系统地讲述了人的生理、病理、诊断、治疗的原则和方法，为人类健康作出了巨大的贡献。《黄帝内经》有其自己独特的理论体系、思维方式、结构模型、诊断技术和治疗方法。中医学的“望、闻、问、切”四诊法就源于《黄帝内经》。中医学作为一个学术体系的形成，也是从《黄帝内经》开始的，因此《黄帝内经》被公认为是中医学的奠基之作。

2. 《黄帝内经》是中国第一部养生学巨著 《黄帝内经》中讲到了怎样治病，但讲得更重要的是怎样不得病，怎样使我们在不吃药的情况下就能够健康、长寿，这就是《黄帝内经》非常重要的思想——“治未病”。书中



的养生方法如依四季进行“四气调神”，人气与天气、地气相通的“生气通天论”等，都直接表达了养生的精要之处：“从阴阳则生，逆之则死；从之则治，逆之则乱。反须为逆，是谓内格。是故圣人不治已病治未病，不治已乱，治未乱，此之谓也。夫病已成而后药之，乱已成而后治之，譬如渴而穿井，斗而铸锥，不亦晚乎？”《黄帝内经》云：“不治已病，治未病，不治已乱，治未乱。”其意就在于养生，治疗只是不得已而为之的附带功能。

3.《黄帝内经》是我国医学史上第一部关于生命的百科全书 《黄帝内经》以生命为中心，里面讲了医学、天文学、地理学、心理学、社会学，还有哲学、历史等，是一部围绕生命问题而展开的百科全书。我们国学的核心实际上就是生命哲学，《黄帝内经》就是以黄帝的名字来命名的，它堪称世界上影响最大的养生经典。

生命科学是以生命的起源、本质、特征及现象为主要研究内容的一门学科。而《黄帝内经》特别对人体生命的起源、本质，生命的生长、繁殖、发育、运动形式、思维等生命现象发生的机制及其与自然环境变化的关系进行了深刻地论述。所以，与其说《黄帝内经》是一部医学著作，不如说它是一部古代生命科学的巨作。

《黄帝内经》的独到之处

1. 中医学的“整体观” 中医学诞生于我国古代，它与当时的文化背景有着密切的联系。古人认为“人是天地间阴阳二气所化生”，即人是天然生成的，因此在古人的意识里，人是一个“整体”，这是古人临床实践的思想前提。古人临床首先把病人作为一个“整体”来对待，而不是一上来就把病人“拆散”。因此，最初形成的诊断学不仅考察人体种种分散的特征，更为关注的是人所表现出浑然一体的形态。当然，中医学并没有停留在整体层次医学上止步不前，陆续又发展出了有关人体内部脏腑、经络、气血津液的医学。不过，人的整体性医学构成了中医学的首要内容。这是中医学的特点，也是中医学的优势。西医学的文化背景是分析科学，西医学一上来就把人分解为消化系统、神经系统……而忽略了人的整体层次，这是西医学与中医学的根本区别之一。

人体具有多重层次结构，但整体层次是人体的最高层次。

2. “阴阳”二气的可操作性 阴阳二气既看不见又摸不到，如何才能知其盛衰呢？阴阳二气是一个概念模型，医生临床时运用望、闻、问、切

四诊考察病人的面色、脉、发热情况等许多体征和症状，了解病史，并结合三因（因时、因地、因人）对病人的阴阳二气的盛衰作出判断。判断是一种心理逻辑，是在医生头脑中进行的一个理性过程。因此，阴阳并不是空虚的理论，而是具有可操作性的。

3.《黄帝内经》独到的理论体系 古人通过考察人的整体层次，各种复杂多变的生命现象，并将之一点一滴地统一于阴阳二气模型之中，阴阳二气全面、系统地总结人的整体层次的生命规律。因此，阴阳二气模型构建了一个完善的理论体系。

人们都知道“ $1+1=2$ ”，可在这里并非如此。谈到部分就涉及结构，《黄帝内经》为人体结构描绘出一幅清晰的图画，较整体层次低一级的人体结构包括脏腑、经络、气血津液。五脏六腑各有自身的功用，经络是联络通道，气血津液是人体的流动之物。气血津液之中，《黄帝内经》关于气的论述最为具体。气可分为宗气、营气和卫气。宗气位于胸中，推动呼吸。营气在经络中运行，输送营养，协调脏腑。卫气白昼行于体表，维持体温，控制毛孔开合，夜间在五脏间循环。按照人体结构，脏腑、经络、气血津液均为人体的“部分”。人的阴阳二气不在脏腑、经络、气血津液之列，不属于“部分”。《黄帝内经》对“部分”做的是加法。根据《黄帝内经》中关于阴阳五行的论述，五脏（心、肝、脾、肺、肾）是人体的核心，六腑（胆、胃、大肠、小肠、膀胱、三焦）以及经络、五官、四肢、毛甲均属于五脏表里网络关系。五脏形成一个网络，服从五行生克法则，五脏网络无疑是部分之和。因此，人体的阴阳二气是比部分之和更丰富的东西，《黄帝内经》正是运用阴阳二气来表达人的整体性态。

人体是一个复杂多样的系统，整体层次是人的最高层次。由上可见，早在 2000 多年前《黄帝内经》就已经建立了整体层次完整的理论体系，而《黄帝内经》可谓是生命科学的一座丰碑。

养生智慧

《黄帝内经》为人体建立了一个整体性的指标，整体层次的各种生命现象有统一的指标：阴阳二气，而《黄帝内经》的阴阳二气模型是关于人的整体层次惟一的理论体系。长久以来，西医学是主流