

一次完全读懂

黄帝内经

李健 编著

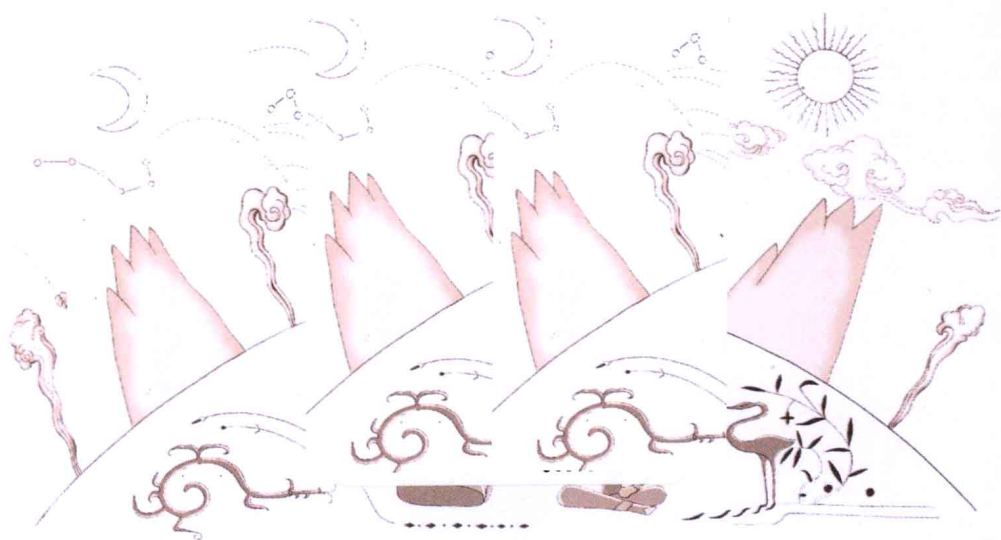


健康大学堂 27

一次完全读懂

黄帝内经

李健 编著



武汉出版社

(鄂)新登字08号

图书在版编目(CIP)数据

一次完全读懂黄帝内经 / 李健编著. —武汉: 武汉出版社, 2011.3

ISBN 978-7-5430-5562-9

I. ①—… II. ①李… III. ①内经—普及读物 IV. ①R221-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第258181号

书 名 一次完全读懂黄帝内经

编 著: 李 健

责任编辑: 张葆琚

特约编辑: 刘翠娟

装帧设计: 

出 版: 武汉出版社

社 址: 武汉市江汉区新华下路103号

邮 编: 430015

电 话: (027) 85606403 85600625

http: //www.whcbs.com

E-mail: zbs@whcbs.com

印 刷: 北京市兆成印刷有限责任公司

经 销: 新华书店

开 本: 889mm × 1194mm 1/16

印 张: 18

字 数: 349千字

版 次: 2011年3月第1版

2011年3月第1次印刷

定 价: 39.80元

版权所有·翻印必究

如有质量问题, 由承印厂负责调换。

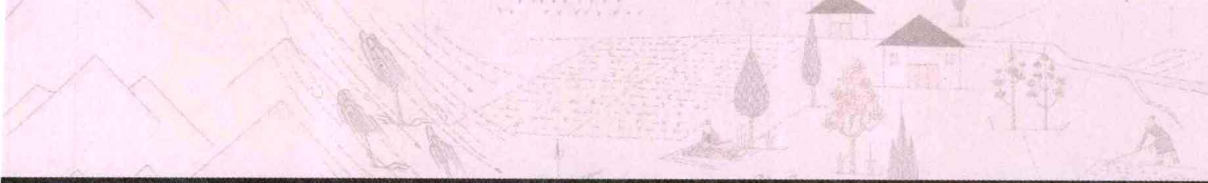
轻松读懂第一养生宝典

《黄帝内经》是我国现存最早的一部医学理论典籍，是中国人养心、养性、养生的千古圣典，也是一本蕴含中国生命哲学源头的大百科全书。数千年来，中华民族在它的庇佑之下生生不息——人们能够“尽终其天年，度百岁乃去”。今天，让西方发达国家的科学家惊讶不已的是，他们刚刚兴起的如医学地理学、医学心理学、气象医学等先进学科，却在这部2500年前的医学圣典中已有了极为完善的表述。可见，《黄帝内经》具有永恒的现实意义和实用价值，应作为中华民族的瑰宝传承下去。

近数十年来，随着环境污染的加剧，生活节奏的加快，以及生活水平的提高，人们对养生方面知识的需求变得更加迫切。要想解除这些困扰，确保人体的健康，离开伏羲、神农、黄帝三位圣人的医学理论是不可能的。

《黄帝内经》就是这样一部圣典。它为我们解读了体内的五脏六腑、纵横身体上下的经络系统是如何运作，如何影响我们身体健康的。教人如何因地制宜、顺时养生，如何根据各人体质而养生，如何调节人体的阴阳平衡，如何调节自己的情志，如何追求至上的生命质量。

近些年来，市场上涌现出了许多关于《黄帝内经》养生的畅销书籍，以及解读《黄帝内经》的书，其中不乏许多著名中医学者、养生大家，而且这些书籍也得到了众多养生追求者的追捧。但不可讳言的是，真正能够把这本医学巨著的养生理念充分无误地普及的图书仍然太少。由于原书文字古奥，专业术语众多，人们很容易对其望而生畏，与其擦肩而过，这实在是一种遗憾！这本传统中医圣典有如一座蕴藏极为富有的金矿，等待我们去挖掘。



本书参考了数千年来人们对《黄帝内经》的大量研究成果，采取人们容易理解的白话文形式，结合生命科学、道家养生理论和中国传统文化，对其中或隐或显的思想采用图解的形式进行全方位解读，为你扫清阅读中的外围障碍，解读更深入、更透彻，使您轻松把握《黄帝内经》的精髓。

本书采取文图一对一的形式，将《黄帝内经》中的思想精髓进行提炼和图解，丰富的知识含量、易懂的文字、艺术性的图解形式、别具一格的画风，使原书中看似艰深的哲学和中医原理，变成人人都能触摸践行的日常生活。相信本书定能使您在轻松阅读中，一次完全读懂《黄帝内经》这部养生宝典，并从中发现对自己有用的东西。

编者

目录

CONTENTS

3 / 前言

12 / 如何阅读本书

14 / 《易筋经》修炼图

揭秘《黄帝内经》

第一章

20 / 《黄帝内经》是一部怎样的书

22 / 《黄帝内经》——中医养生的源头

24 / 《黄帝内经》——东方医学之根

26 / 《黄帝内经》中关于生命的解说

《黄帝内经》的理论基础

第二章

30 / 阴阳学说：自然界的一般规律

32 / 五行学说：事物有五种基本属性

34 / 藏象学说：人体病理变化的外现

36 / 经络学说：气血运行要畅通无阻

38 / 运气学说：揭秘宇宙运行的规律

40 / 病因学说：探究疾病发展的源头

42 / 养生学说：追求至上的生命质量

《黄帝内经》中的养生原则

第三章

46 / 中医养生的依据：男女生长规律

第四章

- 阴阳平衡是健康的保证 / 48
- 养生要顺应季节的变化 / 50
- 养生要随时间的变化而变化 / 52
- 体质决定人的养生方式 / 54

◀ 《黄帝内经》中的治病原则

- 因地制宜 / 58
- 因各人体质而异 / 60
- 对时间的严格要求 / 62
- 上医治未病 / 64
- 治病就是要调和阴阳 / 66

第五章

◀ 我们的五脏六腑

- 五脏六腑总览 / 70
- 心：主宰神明的君主之官 / 72
- 肺：吐故纳新的华盖之官 / 74
- 肝：疏泄藏血的将军之官 / 76
- 脾：运化统血的仓禀之官 / 78
- 胃：受纳腐熟的通降之官 / 80
- 胆：调志藏血的中正之官 / 82
- 心包：疏通气机的内臣 / 84
- 大肠：传导和排泄糟粕的通道 / 86
- 小肠：泌别清浊的受盛之官 / 88

CONTENTS

- 90 / 肾：藏精纳气的作强之官
- 92 / 三焦：输液通气的决渎之官
- 94 / 膀胱：储津排尿的州都之官

人体的经络系统



第六章

- 98 / 手太阴肺经
- 100 / 手阳明大肠经
- 102 / 足阳明胃经
- 104 / 足太阴脾经
- 106 / 手少阴心经
- 108 / 手太阳小肠经
- 110 / 足少阴肾经
- 112 / 足太阳膀胱经
- 114 / 手厥阴心包经
- 116 / 手少阳三焦经
- 118 / 足少阳胆经
- 120 / 足厥阴肝经
- 122 / 奇经八脉：“别道奇行”的特殊通道
- 124 / 十五络脉（一）
- 126 / 十五络脉（二）

神奇的脉象



第七章

- 130 / 脉象是怎么回事

- 脉象与气候变化的关系 / 132
- 脉象与人的生老病死 / 134
- 三部九候诊脉法 / 136
- 从脉象与面色变化来判断疾病 / 138
- 从脉象看胃气 / 140
- 五脏脉象与疾病 / 142
- 通过人迎脉和寸口脉判断经脉病变 / 144

第八章

人体的经脉气血

- 人体的经脉气血 / 148
- 自然气候影响人体经脉气血的运行 / 150
- 气血变化对毛发的影响 / 152
- 卫气的出入离合 / 154
- 营卫之气在人体的运行 / 156
- 八风对人体的伤害 / 158

第九章

四季养生

- 春：养肝护阳 / 162
- 夏：护心养长 / 164
- 秋：护肺收气 / 166
- 冬：养肾藏气 / 168

第十章

饮食养生

- 人体靠五谷来滋养 / 172

- 174 / 食物在体内的运化
- 176 / 五色、五味与养生
- 178 / 过食五味的后果
- 180 / 五行生克与饮食养生

情志养生



第十一章

- 184 / 形神合一方能百病不侵
- 186 / 七情对五脏的影响
- 188 / 房事养生
- 190 / 神形气血的有余和不足
- 192 / 气的盛虚与梦境
- 194 / 邪气在体而致梦
- 196 / 气滞而致梦

体质养生



第十二章

- 200 / 影响体质的因素：脏腑、经络、形体
- 202 / 阴阳五种人
- 204 / 阴阳二十五种人（一）
- 206 / 阴阳二十五种人（二）
- 208 / 肌肉坚厚对人的影响
- 210 / 脏腑大小对人的影响
- 212 / 阴阳之气的多少对人的影响
- 214 / 勇敢的人和怯懦的人

第十三章

◀ 疾病的变化

- 病邪在体内的传变规律 / 218
- 病邪在五脏的表现与治疗 / 220
- 五脏病变在时间上的变化 / 222
- 疾病的预后 / 224
- 季节和时间变化对疾病的影响 / 226
- 从外表推测体内的病变 / 228
- 伤寒病的传变与治疗 / 230
- 五脏热病的变化与治疗 / 232
- 疟疾的变化与发作规律 / 234
- 五脏六腑的咳嗽 / 236
- 各种疼痛的产生与辨别 / 238
- 各经脉病变引起的腰痛 / 240
- 痹病的形成与种类 / 242
- 痿病的形成与治疗 / 244
- 痛疽的形成与生死日限 / 246

第十四章

◀ 六气变化与疾病

- 六气的变化与万物生成 / 250
- 风：百病之首 / 252
- 寒：使万物坚凝之气 / 254
- 暑：使万物繁茂之气 / 256
- 湿：化生万物之气 / 258
- 燥：清净收敛之气 / 260

262 / 火：使万物躁动之气

神奇的针灸



第十五章

266 / 针灸何以如此神奇

268 / 针刺的工具：九针

270 / 针刺的方法

272 / 人体有三百六十五个气穴

274 / 针灸的取穴原理

276 / 针刺的深度

278 / 针刺的补泻原则

280 / 针刺时的禁忌

282 / 四季针刺部位选择的依据

284 / 不同季节误刺后会产生什么后果

286 / 误刺不同部位的后果

节标题
点明本节要讲的内容。

正文
通俗易懂的文字，让你很快进入《黄帝内经》。

揭秘
第一章
《黄帝内经》

一次
完全读懂
《黄帝内经》
22 / 23

《黄帝内经》——中医养生的源头

“不治已病治未病”是《黄帝内经》中的一个非常重要的思想，全书用大量篇幅教人如何在不吃药的情况下达到健康、长寿的目的，本书也因此而开创了中医养生的源头。

古人与当世之人的养生差别

书的一开始，黄帝就问岐伯，为何现在的人寿命短而年轻轻动作就显得衰老。对此，岐伯是这样回答的：上古时期的人，懂得养生之道，能按照天地阴阳变化的规律，来调整自身阴阳的变化，使用一些正确的养生方法，饮食有节制，生活作息有规律，不过度地劳累，因此能够使精神与形体相互协调，健康无病，活到人类应有的寿命即一百岁以后才去世。现在的人就不是这样了啊！他们把酒当饭汤水饮食不止，生活毫无规律，喝醉酒后行房，尽其所有的欲望，耗竭他的精气，纵情色欲以致精竭而枯，用不正当的嗜好将体内的真气耗散殆尽，不知道应当谨慎地保持精气的盈满；不善于调养自己的精神，贪图一时的快乐，生活作息没有规律，所以活到五十岁左右就显得衰老了。

正确的养生之道

远古时候的圣人教导人们说：必须避开自然界致病因素的侵袭，思想上要保持清心寡欲，人体真气才能正常运行，精气和神气固守于内，病邪又怎么会侵犯人体呢？所以那时的人们都能够志意安闲而少有嗜欲，心情安逸而不受外界事物的干扰，身体虽然在劳动却不觉得疲倦。人体正气调顺，因为少欲，所以每个人的要求都能得到满足，每个人的愿望都可以实现。这样才能达到精气运行通顺，每个人都能根据需求满足自己的愿望。在饮食方面，不论是粗糙的还是精致的，人们都觉得美味可口；无论穿什么样的衣服，都觉得报满意，对自己的生活习惯，总是顺心的；对别人的一切都不羡慕，思想达到淳朴境界。正因为如此，不良的嗜好就不能吸引他们的视听，淫念邪说就不能动摇他们的意志。

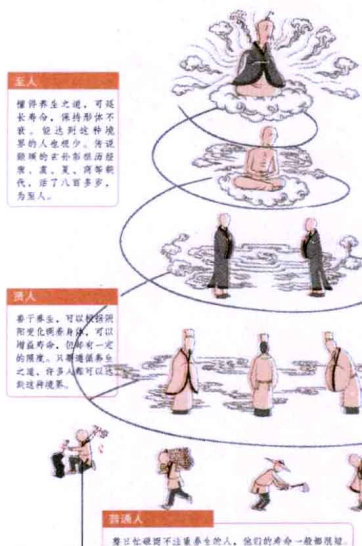
内经名言

原文：智者察同，愚者察异，愚者不足，智者有余，有余则耳目聪明，身体轻便，老者复壮，壮者复壮。

译文：聪明的人，在健康无病的时候，就能领悟着养生保健；而愚蠢的人，只有在出现了疾病时，才加注意。所以愚蠢的人常正气不足，体为衰弱；而聪明的人，正气旺盛，精力充沛。

养生的四种境界

在中国的传统文化中，寿命超出平常人水平的有四种人，分别是仙人、真人、至人、贤人，他们都是懂得养生之道的人。



内经名言

在阅读本书的同时，品味原汁原味的经典。

别具一格的画风

让你在阅读本书时，体验一种美的享受。

如何阅读本书

本书采取文图一对一的形式，将《黄帝内经》中的思想精髓进行提炼和图解。通俗易懂的文字、艺术性的图解形式、别具一格的画风，使原书中看似深奥的知识变得简单，人人都能触摸践行。

修炼图

疏通不同经脉的各个姿势展示。

《易筋经》修炼图

16 / 17

易筋经之手三阳经筋



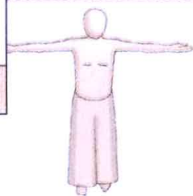
易筋经桩第一势——手太阳经筋

桩势要领 面为左势，双足开立约八寸，左脚呈90°，左足在右足前方三十寸许，左腿身肩同高，双掌心相对相背，约呈90°，左手抱右掌向前三十寸。桩桩时骨节要圆，内脚掌要立，头摆身松，目视前方。右势反之。



易筋经桩第三势——手少阳经筋

桩势要领 面为右势，丁八步，右足在左足前三十寸许，双掌前平伸，双掌心向内(向自己的锁骨)，指尖向上，注意腰背要立。



易筋经桩第二势——手太阳经筋

桩势要领 面为右势，双足并拢开立八寸，右足比左足向前三十寸许，上身前倾30°左右，头正，肩平展，双臂前平伸，掌心向上。注意：身体前倾时不可弯腰驼背，腰背要立，是以肩关节为轴前倾上身的。

易筋经之手三阴经筋



九鬼拔马刀势——手太阴经筋

桩势要领 面为左势，左足在右足前三十寸，右手置于头后，掌心向前，拇指侧在上；左手置于身前，拇指侧在下，掌心向背(向自身)，腰背要立，头摆向在上方。注意：双肘收后靠，不可松懈向前。



摘星换斗势——手少阴经筋

桩势要领 面为左势，左足向前三十寸许，左手置于头后，掌心向下，臂要伸直；右手置于头前，掌心向上，臂要伸直，头摆向右侧，下脚微抬抬。右势反之。



出爪亮翅势——手厥阴经筋

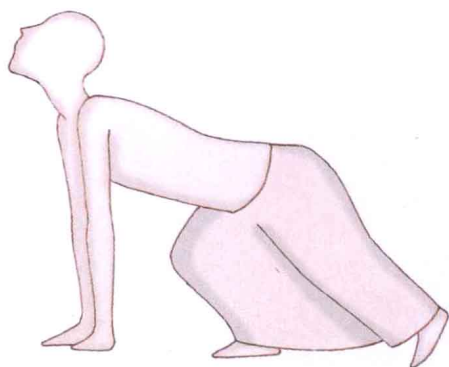
桩势要领 面为右势，右足在前三十寸许，双手置于头顶，掌心向上，手指相对，右掌比左掌略在前十寸，腰背要立，头摆前，身要松。注意：双肩不可沉，要沉肩。

桩势要领

详细阐述每个姿势的要领。

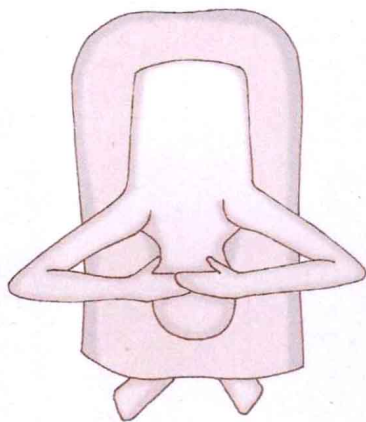
易筋经之足三阳经筋

人体有十二经筋：足三阳经筋、足三阴经筋、手三阳经筋、手三阴经筋。《易筋经》是改善人体十二经筋的一种有效方法，它的每一个桩式都是分别针对这些经筋而设定的。



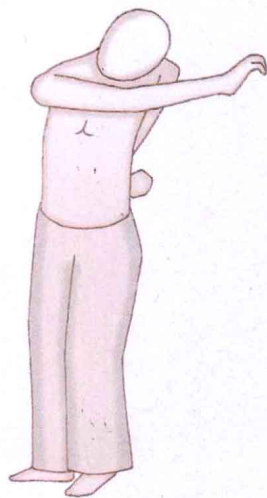
卧虎扑食势——足阳明经筋

桩势要领 图为左势，左足为虚步，重心在右足，双手十指并拢支地，双手与肩同宽，腰脊要直，头要抬，要有领起全身之意。注意，腰背要平，右膝不可过屈。



打躬势——足太阳经筋

桩势要领 图为右势，右足略前，重心在左足，双足相距约一横足宽。俯身下腰，双手十指交叉，手指交于对侧手的手背，置于头后，掌心向上。注意：双肘不要夹，要展开，前臂成一直线，腰脊要直，不可凸背，颈不可弯。



青龙探爪势——足少阳经筋

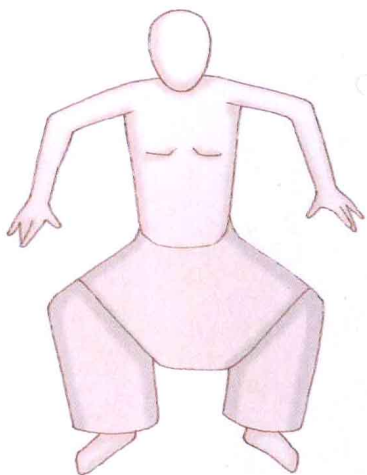
桩势要领 图为左势，左足在前，右足外摆，双足呈90°，右掌推向左侧；左手半握拳，置于左胯旁，头歪向左侧。注意：头要领起，虽然是头歪的姿势，但颈部要保持正直。

易筋经之足三阴经筋



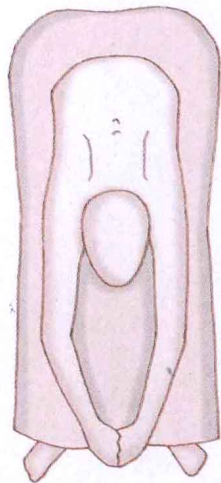
倒拽九牛尾势——足太阴经筋

桩势要领 图为左势，左足为虚步，足尖点地，足趾向左侧，足跟提起，重心在右足；右手拇指、食指指向自己的印堂，其余三指自然握拳，右手距头约一尺，右肘与肩同高。左手置于左胯后，小指、食指伸直，指向身后，中指、无名指回勾，拇指扣在食指指端，掌心向右。



三盘落地势——足少阴经筋

桩势要领 图为右势，右足在左足前三寸许，双足之间相距约一足，双足呈外八字。屈膝下蹲，收臀，腰脊要直，头要领起。双手置于两胯旁，五指自然张开，虎口向前，手心向下，双肘由后向外、向前翻拧，与双膝向后翻拧相对。右手比左手略向前寸许。

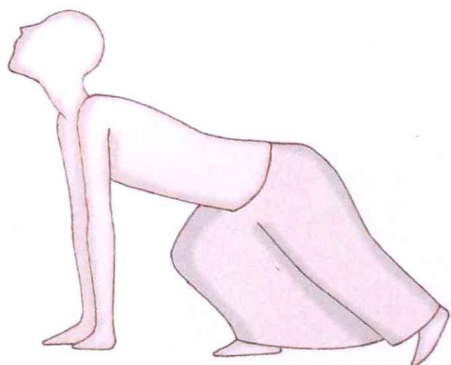


吊尾势——足厥阴经筋

桩势要领 图为左势，左足略在前三寸许，双足外分呈180°，双足尖向外，足跟向里，双足跟相距约一足，弯腰，抬头，双手十指交叉，手指交于对侧掌心而非掌背，掌心向下。注意：膝不可弯曲，头不可低下。右势反之。

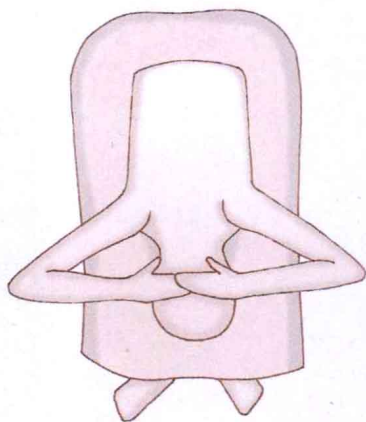
易筋经之足三阳经筋

人体有十二经筋：足三阳经筋、足三阴经筋、手三阳经筋、手三阴经筋。《易筋经》是改善人体十二经筋的一种有效方法，它的每一个桩式都是分别针对这些经筋而设定的。



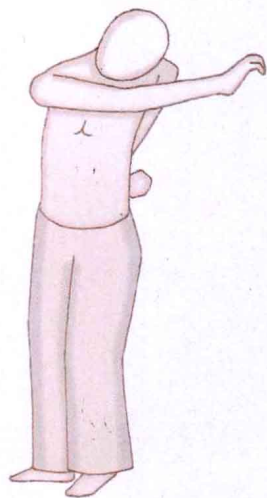
卧虎扑食势——足阳明经筋

桩势要领 图为左势，左足为虚步，重心在右足，双手十指并拢支地，双手与肩同宽，腰脊要直，头要抬，要有领起全身之意。注意，腰背要平，右膝不可过屈。



打躬势——足太阳经筋

桩势要领 图为右势，右足略前，重心在左足，双足相距约一横足宽。俯身下腰，双手十指交叉，手指交于对侧手的手背，置于头后，掌心向上。注意：双肘不要夹，要展开，前臂成一直线，腰脊要直，不可凸背，颈不可弯。



青龙探爪势——足少阳经筋

桩势要领 图为左势，左足在前，右足外摆，双足呈90°，右掌推向左侧；左手半握拳，置于左胯旁，头歪向左侧。注意：头要领起，虽然是头歪的姿势，但颈部要保持正直。