



黄帝内经

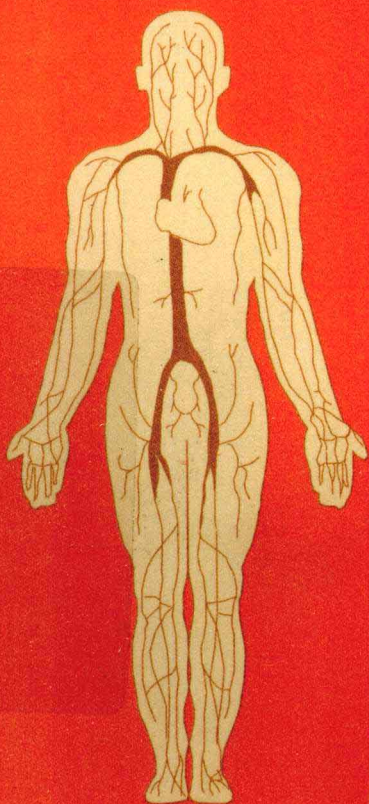
养生三十计

主编 孔令谦
编者 马琴 闫燕

『法于阴阳，和于术数，饮食有节，起居有常，不妄作劳……度百岁乃去。』

《黄帝内经》古老而弥新。

古老的健康智慧将指引现代社会的您感悟最自然、最质朴的养生之道。



世界图书出版公司



养生三十六计

（一）



（二）

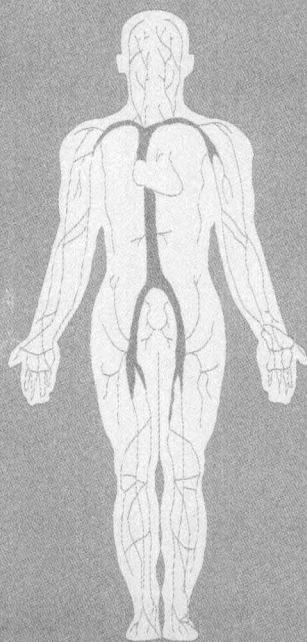
黄帝内经

养生三十计



主编 孔令谦
编者 马琴 闫燕

法于阴阳，和于术数，
起居有常，不妄作劳……
度百岁乃去。



世界图书出版公司

西安 北京 广州 上海

图书在版编目(CIP)数据

黄帝内经之养生 36 计/孔令谦主编. - 西安:世界图书出版
西安公司,2009.10

ISBN 978 - 7 - 5062 - 9989 - 3

I. 黄… II. 孔… III. 内经 - 养生(中医) IV. R221

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 143918 号

黄帝内经之养生 36 计

主 编 孔令谦
编 者 马 琴 闫 燕
责任编辑 方 戎
封面设计 吉人设计

出版发行 **世界图书出版西安公司**
地 址 西安市北大街 85 号
邮 编 710003
电 话 029 - 87214941 87233647(市场营销部)
029 - 87232980(总编室)
传 真 029 - 87279675
经 销 全国各地新华书店
印 刷 西安建科印务有限责任公司
成品尺寸 240 × 170 1/16
印 张 10.75
字 数 144 千字

版 次 2009 年 10 月第 1 版
印 次 2009 年 10 月第 1 次印刷
书 号 ISBN 978 - 7 - 5062 - 9989 - 3
定 价 21.50 元

☆ 如有印装错误,请寄回本公司更换 ☆

陕西人民教育出版社

前言



《黄帝内经》开篇《上古天真论》中写道：“生而神灵，弱而能言，幼而徇齐，长而敦敏，成而登天。”黄帝问如神明一般的御医——岐伯：“我听说上古时候的人，年龄都能超过百岁，动作不显衰老；现在的人，年龄刚至半百，而动作就都衰弱无力了，这是由于时代不同所造成的呢，还是因为今天人们不会养生所造成的呢？”

时光荏苒，白驹过隙，也许黄帝没想到，他这个朴实的疑问数千年后还是人们心中一直在思索的问题，人的生命到底有多久呢？为什么我们现代人会得那么多闻所未闻的疾病？生命这根燃烧的火炬能不能把握在自己的手中呢？

学识渊博的岐伯听到黄帝的疑问，感慨而微笑地告诉黄帝：“上古时代的人，那些懂得养生之道的人，能够取法于天地阴阳自然变化之理而加以适应，调和养生的办法，使之达到正确的标准。饮食有所节制，作息有一定规律，既不妄事操劳，又避免过度的房事，所以能够形神俱旺，协调统一，活到天赋的自然年龄，超过百岁才离开人世；现在的人就不是这样了，把酒当水浆，滥饮无度，使反常的生活成为习惯，醉酒行房，因恣情纵欲，而使阴精竭绝，因满足嗜好而使真气耗散，不知谨慎地保持精气的充满，不善于统驭精神，而专求心志的一时之快，违逆人生乐趣，起居作息，毫无规律，所以到半百之年就衰老了。”

仔细回味下岐伯的回答吧，现实生活中我们是不是同样如此呢？

很多人一生大部分时间都在为金钱而奋斗，白天为了事业透支身体而工作，晚上为了事业陪客户喝酒，不分昼夜、不分四



前言

季……有句老话说得好：“身体是革命的本钱，年轻时用身体换钱，年老时用钱换身体。”可是真正能用钱换来的好身体又有多少呢？越来越多的中年人，甚至年轻人，比如王均瑶、高秀敏、张国荣、梅艳芳等名人，因大肠癌、心脏病、抑郁症、宫颈癌等纷纷撒手而去，想想他们的一生，虽然事业上各个都达到了巅峰，可是留给自己的真正有多少呢？这太值得我们去认真反思了。

也许很多人会问：《黄帝内经》到底蕴藏有哪些秘密？这些秘密真的能跟我们现实生活结合起来吗？

其实，古老而弥新的《黄帝内经》告诉我们，人活着要想健康、快乐，就要尊重自己的身体，不要把身体当成钢筋铁骨般随意对待。应该把身体当成自己的事业、自己的孩子一样去经营去关爱，而且方法并不难，都是信手拈来的一些习惯而已。

想要生命如高山流水般清澈通达，那就顺应它、尊重它、体会它吧。翻开这本书，体味并遵循《黄帝内经》中这36条养生精华，相信您的生命从此会到达另一个新的境界。

2009年5月20日





Contents

第一章 天人合一是最好的自然养生法

第1计 遵循“天意”，回归自然 /2

人要“顶天踏地”地生存 /2

人是天地的缩影 /3

人体是气候变化的一面镜子 /4

人的脉象也能随着季节的变化而变化 /5

怎么做才能达到“天人合一” /5

第2计 因人因时因地，辨证养生 /7

辨证论治才能拔掉病根 /7

体质有差异，养生也应有差异 /9

时间段不同，养生应随之改变 /13

地理形势不同，治疗各有所异 /15

第3计 阴阳结合，保持平衡 /17

生命就像是一支正在燃烧的蜡烛 /17

阴阳失衡，人体遭劫难 /18

如何保持阴阳平衡 /19

第二章 脏腑养生法

第4计 心——人体最累的器官 /23

君主之官，统领气血 /23

心主血 /23

心藏神 /24

大喜大怒易伤心 /25

以静养心 /26

第5计 肝——智谋策略原发之所 /27

将军之官，分配气血 /27

疏泄坏情绪才能有好肝 /30

好好睡觉，养足肝气 /30

为什么说是“肝胆相照” /31

缘何气得肝儿疼 /32

第6计 脾胃——生命的根本 /32

仓廪之官，运化水谷 /33

有胃气则生，无胃气则死 /35

饭食七分饱，按摩助消化 /35

第7计 肺——主一身之气 /37

相傅之官，主宣发和肃降 /37

笑一笑，稳肺气 /38

简单易行的健肺功 /39

第8计 肾——人体精力的源泉 /40

先天之本，为作强之官 /40



节欲养精，适当运动 /42

第9计 肠——运化食物，去其糟粕 /42

小肠——受盛之官，化水谷为精微 /42

大肠——传道之官，传导糟粕 /43

“欲得长生，肠中常清；欲得不死，肠中无滓” /44

第三章 经络传奇养生法

第10计 人的一切疾病其实都是“经络病” /52

经络被蒙了一层神秘的面纱 /52

经络是“人之所以生，病之所以成”的根本原因 /53

治未病，还得靠经络 /54

皮肤有病，要从经络气血下手 /55

身体会“不通则痛”，也会“通则不痛” /56

经脉和穴位其实都是疾病和人身体的传导器 /56

第11计 经络就是我们最好的私人保健医生 /57

沟通内外，网络全身 /57

运行气血，协调阴阳 /58

抗御病邪，保卫机体 /59

传导感应，调整虚实 /59

第四章 十二时养生大法

第12计 子时（23~1点）胆经值班，阳气萌发 /62

子时，又被称为“人时” /62

按时睡觉保阳气 /62

敲打胆经就是最好的进补方法 /64

第13计 丑时 (1~3点) 肝经谋略, 阳气生发 /65

肝经值班, 将军出马 /65

熟睡状态保肝血 /67

肝经中最神奇的穴位——太冲 (消气穴) /67

第14计 寅时 (3~5点) 肺经做主, 分配气血 /69

宰相值班, 要主一身之气 /69

睡得越沉越好 /70

寅时, 心脏病人千万要注意 /71

皮肤有病, 可从肺经入手 /72

头颈出问题找列缺穴 /72

第15计 卯时 (5~7点) 大肠经上任, 吐故纳新 /74

天亮了, 身体要及时排毒 /74

起床后最该做的是什 么 /75

脸口疾病找合谷穴 /76

第16计 辰时 (7~9点) 胃经当令, 该吃饭了 /77

胃经是条比较复杂的经脉 /77

早餐吃再多也不会发胖 /79

没事常按人身第一长寿穴——足三里 /79

四白穴是最好的美白养颜穴 /81

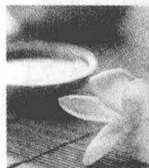
第17计 巳时 (9~11点) 脾经当令, 切勿思虑过度 /82

关注脾经, 保持消化顺畅 /82

多喝水, 让脾脏保持活跃 /82

思虑过度, 容易伤脾 /84

妇科病找三阴交 /84



为什么有的人不漂亮但耐看 /85

第18计 午时 (11~13点) 心经当令, 适当休息 /86

适当休息, 养好心气 /86

睡个午觉, 让心肾相交起来 /87

心脑血管病找准极泉穴 /88

心慌失眠就找神门穴 /89

第19计 未时 (13~15点) 小肠经当令, 运输食物精华 /90

抓住消化的最佳时机 /90

心脏好不好, 小肠经有征兆 /90

电脑族一定要经常使用天宗穴 /92

“鼠标手”要经常按摩小海穴 /93

第20计 申时 (15~17点) 膀胱经当令, 精力到达顶峰 /93

膀胱经是人体中最长的经脉 /93

申时是工作学习的最佳时段 /95

眼酸、眼胀找睛明穴 /95

小腿肚抽筋怎么办 /96

第21计 酉时 (17~19点) 肾经当令, 收敛精气 /97

肾经是与人体脏腑器官联系最多的经脉 /97

不要过度耗损精气 /97

人体第二长寿之穴——涌泉穴 /99

慢性肾病的良药——太溪穴 /100

第22计 戌时 (19~21点) 心包经当令, 赶走外邪 /101

心烦压抑要敲打心包经 /101

心脏病人要常用内关穴 /103

第23计 亥时 (21~23点) 三焦经当令, 百脉通达 /104

三焦通, 内外左右上下皆通 /104

不要生气, 准备睡觉吧 /106

亥时是阴阳交合的时间段 /106

第五章 饮食养生法

第24计 食物的五色四性五味 /108

食物也有“色” /109

食物也有“性” /111

食物的“甜酸苦辣” /112

第25计 饮食的功效 /113

饮食是五脏六腑、四肢百骸赖以濡养的源泉 /113

饮食是人体气血精津液的来源 /115

第26计 饮食有节, 方能百岁 /117

第27计 四季饮食养生法 /120

春之温: 宜减酸增甘, 以养肝气 /120

夏之热: 宜减苦增辛, 以养心气 /122

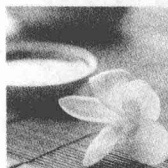
秋之燥: 宜减辛增酸, 以养肺气 /123

冬之寒: 宜减咸增苦, 以养肾气 /125

第六章 四季情志养生法

第28计 春: 调理情绪, 保持顺畅 /128

夜卧早起, 收纳春生之气 /128



吐故纳新，广步于庭 /129
 披头散发，放松身体 /129
 不要随便杀生，让万物自由生长 /129
 养好肝气，保持乐观 /130
 多出去走走，吸纳自然之气 /131

第29计 夏：精神愉快，清净为主 /131
 夜卧早起，不要怕热 /132
 不要随便发怒，让精神气像花儿一样绽放 /133
 养好心气，平静淡泊 /134
 锻炼健身，把握尺度 /134

第30计 秋：避免抑郁，保持乐观 /135
 早睡早起，与鸡共舞 /136
 舒缓肃杀之气，收敛神气 /136
 养好肺气，安心防燥 /137
 登山眺望，放飞心情 /138

第31计 冬：消除烦闷，含蓄充实 /138
 早睡晚起，等太阳升起 /139
 安静自若，让神志藏起来 /139
 让身体保持温暖，以免丢失阳气 /140
 养好肾气，顺养藏气 /140
 有氧运动，注意寒气侵袭 /141

第七章 七情五志致病养生法

第32计 大“喜”若狂——节制法 /144
 喜为心之志 /144

适可而止，并非越“喜”越好 /145

恐胜喜 /146

第33计 “忧”心忡忡——开导法 /147

忧为肺之志 /147

敞开心扉，自我开导 /149

喜胜忧 /149

第34计 “怒”气冲天——清静法 /151

怒为肝之志 /151

闭目定志，保持冷静 /152

悲胜怒 /153

第35计 “思”虑过度——移情法 /154

思为脾之志 /154

转移心思，忘却不快 /156

怒胜思 /156

第36计 诚惶诚“恐”——疏泄法 /158

恐为肾之志 /158

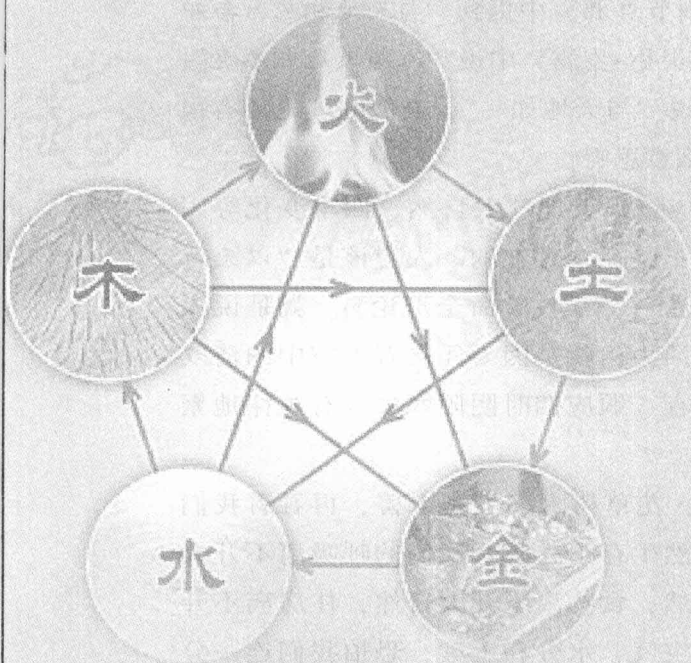
不要憋闷，及时宣泄 /159

思胜恐 /159

第一章

天人合一

是最好的自然养生法



第1计

遵循“天意”，回归自然



人要“顶天踏地”地生存

在《黄帝内经》中一直贯穿着一条“天人合一”的养生理论，比如在《灵枢·刺节真邪》中提到“与天地相应，与四时相副，人参天也”；《灵枢·岁露》中说“人与天地相参也”；《素问·脉要精微论》也说“与天地如一”。类似的理论还有很多，那么这到底说的什么意思呢？

其实就是主张人体应该跟天地、大自然、四季变化等因素结合起来，因为人并不是孤立存在的。人应该是“以天地之气生，四时之法成”的（《素问·宝命全形论》）。就是说人之所以有气息，有生命活力，就是因为凭借着天空中的清气和地上的五谷之气而生存，顺应四时阴阳寒暑，有规律地繁衍生息和生活。

看看周围的一切吧，花草树木、飞禽走兽，再看看我们人类，有谁能离开大自然生存下去呢？我们的呼吸离不开大自然，饮水离不开大自然，食物离不开大自然，住房离不开大自然……没有阳光、空气、水分和土壤，恐怕我们连一分钟都活不下去。可以说，人体中的新陈代谢，都要依赖于天地自然才能够进行正常的运行。也只有在大自然的庇护之下，我们才能健康生存。

我们再来看看这个“天”字，古代人是怎么写的：



很显然，这个字就是人的头上顶着或罩着“一片天”这个大的自然因素，如果“一片天”下面的人想动弹，那就要抗得住“这片天”才行。所以为了平衡稳当起见，我们就要达到“天人合一”的最佳境界。

当然，在一定条件下有些自然因素也是导致人体致病的重要因素。我们一定有过这样的感受：阴天气压低时，就会觉得闷得慌；天气闷热时，头脑发昏，体弱的人还会中暑；有关节炎的人，到了阴天下雨关节就会阵阵发麻发痛等等。这些现象都说明人体无时无刻不受大自然的影响和支配，甚至有些自然因素是导致疾病的直接原因。

有风湿病的患者，会在天气变化时出现症状加重的情况；甚至有些患者的感觉比气象台的天气预报还要准确。这都说明了人体与自然息息相关的特性。



人是天地的缩影

《黄帝内经·灵枢·邪客》中还认为人的身体结构体现了天地的结构：“天圆地方，人头圆足方以应之。天有日月，人有两目。地有九州，人有九窍。天有风雨，人有喜怒。天有雷电，人有音声。天有四时，人有四肢。天有五音，人有五藏。天有六律，人有六府。天有冬夏，人有寒热。天有十日，人有手十指。辰有十二，人有足十指、茎、垂以应之；女子不足二节，以抱人形。天有阴阳，人有夫妻。岁有三百六十五日，人有三百六十节。地有高山，人有肩膝。地有深谷，人有腋腘。地有十二经水，人有十二经脉。地有泉脉，