



活学活用国医大智慧 百试百灵中医养生经
掌握《黄帝内经》的养生真谛，保养全家老少健康

经络按摩

时辰养生

房事养生

体质养生

食疗保健

脏腑保养

运动养生

情志养生

黄帝

养生使用手册

内经

北京中医药大学 医学博士
江西中医学院 医学博士

倾力
奉献

 中国纺织出版社



 中国纺织出版社

图书在版编目(CIP)数据

黄帝内经养生使用手册/刘理想, 杨宗保编著. —北京:

中国纺织出版社, 2011.1

ISBN 978-7-5064-6979-1

I. ①黄… II. ①刘… ②杨… III. ①内经-养生
(中医)-手册 IV. ①R221-62

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第214012号

责任编辑: 李美华 张天佐

责任印制: 刘 强

中国纺织出版社出版发行

地址: 北京东直门南大街6号 邮政编码: 100027

邮购电话: 010-64168110 传真: 010-64168231

<http://www.c-textilep.com>

E-mail: faxing@c-textilep.com

北京画中画印刷有限公司 各地新华书店经销

2011年1月第1版第1次印刷

开本: 710×1000 1/16 印张: 18 彩插: 1

字数: 206千字 定价: 29.80元

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社图书营销中心调换

前言

打开《黄帝内经》的养生之门

健康对于每个人来说，都是最宝贵的财富。正因如此，人类从古至今一直在探索长命百岁、强身健体之道。然而，在现实生活中；完全健康的人却少得可怜。每个人的身体或多或少都会出现一些问题。大家有没有思考过，一个人身体是强还是弱到底由什么原因所致？答案不外乎两种：第一个原因是，我们在刚出世时遗传了虚弱的体质；另外一个原因则是，我们在后天没有好好对待自己的身体。

无论是上述哪种原因，若我们知晓一些养生知识的话，其实都可以加以改善。换句话说，身体是父母给的，但健康却是我们自己争取的。只要根据自己的身体状况来采取适宜的保健方法，幸福人生就能永远与我们相随。但是，方法在何处？现在告诉大家——它们就在《黄帝内经》里。

相信大多数人都听说过《黄帝内经》，却少有人了解其中的精髓或了解得不全面。《黄帝内经》成书于春秋战国时期，是老祖宗留给我们的一部经典著作。书中清晰、系统地描述了人的生理、病理、疾病、治疗、预防的原则和方法，为人类健康作出了巨大的贡献。

《黄帝内经》中最具意义的，便是提出了防病养生谋略——“不治已病治未病”。这种医学思想，在经历了数千年的发展和完善后，现已成为中医理论体系中不可或缺的组成部分。“治未病”涵盖未病先防、既病防变、病后防复三个层面，还含有养生从儿时抓起这层意思。大家想，如果我们在没有得病之前，就消灭掉致病的一切隐患，那疾病在你身上是不是就无



处安身了？在当今社会，这是多么可贵而重要的养生观呀！

“天人合一”也是《黄帝内经》一直在强调的养生原则。人类生活在自然界，时刻受到自然界的影响，只有适应环境的变化，保持机体内环境的稳定，才能延缓衰老和避免疾病的发生。我们只要顺应四时气象，调养五脏之气，即顺应春夏秋冬的季节变化，与天地阴阳保持协调平衡，就能达到人和自然的和谐、统一。

此外，远离各种致病因素，避免思想被情志所伤，阴阳平衡，起居有常，经常运动，房事有度，饮食有节等，也是《黄帝内经》养生思想的重要组成部分，同时还是守住“精、神、气”的重要途径。精、气、神号称“人身三宝”。其中“精”、“气”是人类生命活动的物质基础，而“神”则被视为生命活动的外在表现。只有精、气、神充盈，机体的生命活动才能在健康状态下运行，我们才能达到颐养天年、防病治病、抗衰益寿的目的。而《黄帝内经》强调精、气、神三方面的兼养，因此是值得每个人学习的优秀典籍。

当然，大家也别把《黄帝内经》看得多么生涩难懂，其实它所说的养生道理很简单。为了便于大家更好地理解和掌握其中的精髓，科学地使用《黄帝内经》中的养生方法来养护我们的身体，为后天的健康打好基础，我们编写了本书。

本书以《黄帝内经》的相关理论为背景，结合了历代医学家和养生家的实践经验，从理论和实践两个层面，全面地介绍了一些养生的原则和方法，适合每一位渴求科学养生的人士阅读。当然，由于水平有限，书中难免有不尽如人意之处，敬祈读者不吝赐教，以便图书再版时我们加以更正。

最后，要对大家说的是，书中的养生方法都很好，但贵在坚持。我们要依此而做，依此而行，不要练习几天就中断了。只有这样，我们才能获得长久的效果，才能真正踏上通往健康的大道！

编者

2010年10月

目 录

第一章 读懂自己的身体，是健康人生的第一步 · 1

- 人的寿命极限到底是多少·····2
- 为什么现代人很多活得不健康·····5
- 方法“跑偏”了，再怎么养生都白费·····9
- 人体的“吉祥三宝”：精、气、神·····11
- 不生病的智慧哪里求？就在《黄帝内经》中··15

第二章 “阴阳”就像跷跷板，两者平衡人才健康 · 19

- 阴阳平衡是人体最高的境界·····20
- 为什么现代人多阳气衰弱·····22
- 养护阳气是养生治病之本·····24
- 食物也分阴阳，选对很重要·····26
- 平衡阴阳三原则：静、慢、低温·····30

第三章 五脏是人体的核心，想养生者必先安脏腑 · 33

- 心为君主之官，对其养护最为重要·····34
- 肝脏健康，你的身体更强壮·····36
- 好好养护肺脏，自由自在呼吸·····39
- 肾脏安顺，生命之基更巩固·····42
- 尊重脾脏，吃好每一顿饭·····46



第四章 养生别忘了养体质，从根上恢复生命力 · 49

《黄帝内经》中的“体质养生”	50
气虚体质，补脾、健脾是关键	52
阴虚体质，重在滋阴、安神	54
阳虚体质，应把养阳放在首要	56
痰湿体质，注意调理脾胃	59
湿热体质，祛湿清热很关键	62
气郁体质，多多疏通气机	65
血淤体质，必须气血双调	68
特禀体质，以补肾气为主	71
用药要慎重，它会改变你的体质	74

第五章 按照四季来养生，活到天年如有神助 · 77

不通五运六气，遍读方书何济	78
摸清老天的脾气，因时调养是正道	81
春季是保肝、祛病的良机	83
冬天的病，应放在夏天治	87
人体娇嫩的肺脏，最适合在秋天补	91
冬季“藏”好了，春天才有生机	94

第六章 顺应十二时辰，是生活中最简便的养生之道 · 97

养生，就要跟着太阳走	98
子时：胆经当令，要睡个好觉	101
丑时：肝经当令，要进入深度睡眠	103
寅时：肺经当令，要“肃降”	106
卯时：大肠经当令，要按时排便	109
辰时：胃经当令，要吃好早饭	112
巳时：脾经当令，要适当锻炼	116
午时：心经当令，要小睡片刻	119
未时：小肠经当令，午饭要吃好	122
申时：膀胱经当令，要多喝水	126

酉时：肾经当令，补肾最重要·····	129
戌时：心包经当令，保持心情舒畅·····	131
亥时：三焦经当令，准备休息·····	134

第七章 最好的医生是自己，最好的良方是饮食 · 137

聪明人懂得向食物讨要生命力·····	138
性味不同，食疗效果也不一样·····	141
你知道吗？食物的颜色也能养生·····	144
什么时间吃什么，随着时令来吃饭·····	147
膏粱厚腻是病源，真味只是淡·····	150

第八章 万病皆可心药医，调好情志能长命 · 153

管好自己的情绪，心情不好能致病·····	154
不要随便动怒，百病生于气·····	158
巧用情胜情法，为心情“化化妆”·····	160
乐以忘忧，没事给自己找点闲趣·····	163
情志养生，贵在养德·····	166

第九章 经络是中医的灵魂，也是祛病的法宝 · 169

不懂得保养经络，就会生病·····	170
最简单的经络不通检查法·····	173
足阳明胃经——美容第一经·····	175
手阳明大肠经——肺和大肠的“守护神”·····	179
足少阳胆经——常敲一身轻·····	183
手少阳三焦经——神秘的通道·····	187
足太阳膀胱经——人体最大的排毒通道·····	191
手太阳小肠经——心脏的“出气筒”·····	195
足太阴脾经——治疗妇科疾病的首选·····	199
手太阴肺经——最容易受伤的经·····	202
足厥阴肝经——疏解郁闷的法宝·····	205
手厥阴心包经——心包经可救命·····	209

- 足少阴肾经——补肾从养护肾经开始·····212
手少阴心经——主宰人体的君王·····215

第十章 运动让你不生病，健康就在举手投足间 · 219

- 运动里蕴涵“不生病的智慧”·····220
向动物学养生，五禽戏还你好身体·····222
六字诀养生法，调动你脏腑的能力·····228
自古道家有太极，常练强身又健体·····235
练好八段锦，大病小病自己医·····238

第十一章 房事养生最有效，养出你的“性”福来 · 247

- 不要随心所欲，也不要“开源节流”·····248
饮食不当，房事养生之大忌·····250
把握最佳时机，既健康又欢娱·····252
房事养生中的“损”与“益”·····254

第十二章 活学活用《黄帝内经》，再没什么可以伤害到你 · 257

- 逼出体内“寒气”，彻底远离感冒·····258
告别哮喘很简单，饮食和艾灸来帮你·····260
腹泻患者不用愁，人体自有止泻方·····263
失眠者的绿色“安眠药”·····264
脾胃不和，该如何调理·····268
选对食物，高血压者不再大把吃药·····270
打响“降糖战”，再不必为“吃饭”而犯愁·····273
挺起健康的脊柱，用自然疗法缓解颈椎病·····276
从习惯入手，将癌症拒之体外·····278

第一章

读懂自己的身体， 是健康人生的第一步

每个人在生病时都想找最好的医生，用最好的药和最先进的医疗设备，在最短的时间内把病治好。但是有没有想过，纵使现在的医学再发达，药物再好使，却只是外界给予我们的帮助。其实，求医不如求己，没有哪个医生能比我们更早地发现自己的病情，也没有谁能比我们更懂自己的身体。只有了解自己的身体，读懂和服从身体发出的健康指令，开发身体天然药田，才能轻松养生、快乐生活。



❧ 人的寿命极限到底是多少 ❧

“上古之人，春秋皆度百岁乃去，而尽终其天年。”

——《黄帝内经·素问·上古天真论》

“对酒当歌，人生几何？譬如朝露，去日苦多……”相信很多人都听过曹操这首千古绝唱，也会发出和他一样的质疑——人的一生究竟有多长？对于这个问题，其实早在几千年前，我们充满智慧的祖先就已给出了答案，他们按照自然界的运行规律推演人的一生，认为高质量的生命就是活到“天年”。

什么是“天年”呢？指的是人的天赋寿命、自然寿命。古代养生家、医学家认为人的寿命应为100~120岁。《黄帝内经》中说：“上古之人，春秋皆度百岁乃去，而尽终其天年”；《尚书·洪范篇》中有这样一句话“寿，百二十岁也”；《养生论》也说，“上寿百二十，古今所同”……可见，我们的先人认为，人类的寿命至少应该为120岁。

❧ 人能活到120岁——这个说法靠谱吗

很多人觉得人活到120岁这个理论太理想化，进而怀疑它的可能性，可国外大量的研究也印证了古人的这个理论是准确、可靠的。关于人类的寿限，科学家们给出了三种结论：第一种说法是“细胞衰退说”，认为人体的细胞到了30岁会完全成熟，随着生命的增长，细胞会逐渐衰亡，到了130岁时，人体细胞会完全死亡；第二种说法是“细胞分裂说”，研究表

明,人体一个细胞可分裂50次,当人活到120岁时细胞彻底分裂完毕;最后一种说法是“性成熟周期学说”,研究指出,一个人在14岁左右时,其性机能开始成熟,而且可以在8~10倍的时间内持续下去,大约能维持到120~140岁。总之,不管采取何种推算方法,人类的寿命极限都不低于120岁。

有文字记载的历史上最长寿的人来自法国,是一位叫詹妮·路易·卡门的女人。在卡门夫人的有生之年,送走了她的丈夫,她的独生女,以及她的独生孙子。她90岁高龄时,一位47岁的律师与她签署了一份协议。协议承诺每个月给卡门夫人500美元的赡养费,等她死后以继承她的房子。这笔买卖看起来很划算,出乎意料的是,如此支付了30年,这位律师却先一步离开人世,而卡门夫人却活得好好的。在卡门夫人100岁的时候,她还可以骑自行车。在她110岁时,才搬进养老院。在她121岁生日时,发行了一张名为“时间主妇”的唱片,内容为在音乐背景下回忆往事。这时她虽已双目失明,耳朵差不多聋了,也离不开轮椅,但仍然精神饱满、智力正常。直到1997年8月4日,她在养老院去世,享年122岁164天。

在日本,也产生了一位“长寿明星”,是一位叫泉重千代的男人,他在105岁时还在工作,他去世时寿命为120岁237天。由此我们可以看出,人类活到天年不是梦想,不是奢望。

想长寿,养生就要持之以恒

但是,为何现代人的平均寿命大都七八十岁?为什么很多人不是正常死亡而是死于疾病?为什么随着生活水平的提高和科学技术的进步,我们的寿命比古人预期的天年寿命减少了近1/3?理由只有一个——疾病。

过去的人吃糠咽菜,身体结实得很。而现今的人山珍海味,生活得小心翼翼,得上重症的人却不占少数。很显然的道理:随着社会在进步,疾病的种类在增多和翻新。我们虽然少了传染、感染、营养不良这些疾患,却多了心脏病、“三高”、脂肪肝、癌症等“现代文明病”。显然,后者更能影响

我们的生命质量。

疾病的原因何在？在于我们疏离了自然，我们不懂得养生。我们有腿可以走路，出门却偏要开车；我们明明可以自己上楼梯，却天天依赖于电梯；我们天天沉浸在电视、电脑等电子设备中无法自拔，衣食住行与古代早已迥然不同，享乐水平上去了，健康指数却下来了。

因此，若想提高生活质量，健康活到天年，我们就应该改变自己不良的生活方式，把养生当成自己的大事。不要今天心情好，我养养生吧，明天累了，就把健康彻底忘在了脑后……只有持之以恒，才能有所收获。

女七男八——告诉你身体周期变化的奥秘

花开花落有周期，月圆月缺有周期。同理，人的生命也呈周期性变化。据《黄帝内经·上古天真论》记载，人体变化存在一个重要的奥秘，即“女七男八”。

什么是“女七男八”？就是说女人的生命节律跟“七”这个数字息息相关，每隔七年，女人生理上会发生一次大变化；而男人的生命节律跟“八”有关，男人每隔八年在生理上也会出现一次大变化。这种变化就是由不成熟走向成熟，又由成熟逐渐走向衰老。

女人在“一七”即七岁时，肾气逐渐旺盛，牙齿焕新了，头发也开始生长；到了“二七”十四岁时，女人出现了月经；到了“三七”二十一岁，肾气变得均衡、平稳，个头长到了极限；到了“四七”二十八岁时，女人身体是最强壮的，表现为筋骨变强了。过了二十八岁，女人的健康便开始走下坡路，尤其是到了“五七”三十五岁，女人的阳明脉开始衰败，先前的美好容颜慢慢发生变化。到了“六七”四十二岁，女人头部的三阳脉开始衰落，所以会变得面色枯槁，头发渐白；而到了“七七”四十九岁，女人的任脉和太冲脉也开始衰微了，女人便步入了绝经期、更年期，随后的衰老逐渐加快。

同理,我们可以推断出“男八”的含义。男人“四八”三十二岁时,身体达到一个顶峰,脾、肾的功能最强。由于男人在这段时间身体素质是最棒的,所以传统文化要求“男子三十而娶”。男人到了“五八”四十岁,才开始有衰老之象,对比女人的衰老期35岁,男人显然更晚一些。了解“女七男八”这条人体变化规律,我们便可以使自己身体按照自然规律,更好地生长和变化。

为什么现代人很多活得不健康

“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。”

——《黄帝内经·素问·上古天真论》

《黄帝内经》中曾说过这样的话:“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。”意思是说当时的人生活习惯、饮食方式不利于健康养生。但实际上,我们现在的情况又何尝不是如此。

笔者有一位朋友,成天喝酒、抽烟,所以32岁时便患上了糖尿病。由于其不注意保养,致使糖尿病并发为尿毒症。他现在两天做一次透析,浑身插满管子,其痛苦程度不再描述,单说这医疗费用每月就要在五千元以上,使得原本不富裕的家庭为了给他看病,要勒紧裤腰带度日。当然,最令他难过的是,医生嘱咐他不准食盐、不准吃豆制品、不准吃肉,甚至

不能多喝水，每次他口干时只能轻轻舔一口水……他的生活处处充满了约束，用他的话说便是“求生不得，求死不能”。

当一个人的生命走到这般田地，确实毫无乐趣可言。可得病的人有没有想过自己得病的原因呢？上苍是公平的，把健康平等地分给了每个人，就看你如何去把握。如果你遵循健康规律去生活，那么长寿就属于你；而如果你压根不关爱自己，那么谁也救不了你。哪怕你是富豪，你是皇帝，在疾病面前都无济于事。因此，那些活得不好的人，不要再抱怨自己的幸福指数太低，更不要感叹上天不公之类，应该做的就是认真地检讨一下自己的生活方式。想想那些存在于衣、食、住、行、玩中的健康隐患，想想自己是怎样贪恋感官刺激的，答案就不难得知了。

作息不正常，健康亮起红灯

在如此一个夜生活丰富的时代，古人的“日出而作，日落而息”的养生原则看起来是那么不合时宜：工作了一天不能娱乐一下上上网吗？工作没完成不加班成吗？快考试了不熬夜复习能有好成绩吗？发财升官不应酬朋友行吗？……回答是否定的。但是时间从哪里来？白天要工作，那就只好放在晚上，于是，现代人的生活重心全落在了晚间。

和睡眠抢时间的后果是什么呢？心情焦急、免疫力降低，由此会导致种种疾病发生，如神经衰弱、感冒、胃肠疾病、高血压、心脏病，甚至癌症。有些朋友问，你怎么动不动就提癌症呀？那可不行，大家想，肿瘤是怎么扎根在人体内的？不就是各种不良生活方式为其提供了温床吗？

心理压力，伤人也伤己

以前没有文化的人最容易情志失调，现在则大不一样了，似乎读书越多，层次越高，心理问题就越多。白领、官员、大学生、研究生、教授……这些受过

高等教育的人,心理承受能力反而变得特别差。为什么呢?因为他们成天忙于应对学习或工作,忘记了平衡自我。

经常从新闻媒体上看到跳楼自杀的消息。为什么要自杀?其实,很多自杀者是因为其心理压力太大了。郁闷、恼怒、忧伤……在高压下生存是多么可怕的事情。很多人都很喜欢诸葛亮,他鞠躬尽瘁、死而后已的态度值得每个人学习,但太过认真、仔细的办事方式却不值得提倡。他在六出祁山时总是深夜出去巡营,别人布置好他根本不放心,必须自己出去看一看心里才踏实。大家想,这是不是不按时作息?是不是为自己增添精神压力?所以当司马懿得知这件事后,才会推断说诸葛亮活不了几天了。果然,没多久诸葛亮就因思虑过度病死在五丈原。

中医认为,一个人若时常被坏情绪困扰,若不注意精神保养,容易酿生出许多难治的身心性疾病。因此,我们在平时一定要学会调整自己的情绪和心态,切勿独思苦想、愤怒不平。

饮食随心所欲,身体跟着遭殃

为了满足口腹之欲而伤身的情况也十分常见。我们对食物的欲望总是填不满,许多人吃得多,吃得好,吃得随心所欲,殊不知,疾病正在身体内悄悄生根。回看那些进入我们嘴中的食物都是什么?油炸的、烧烤的、碳酸的、高糖的……这些“肥甘厚腻”哪一样真正健康?吃久了,身体难免跟着遭殃。

有些朋友说了,我嘴不馋,不好吃,只是平时好喝点小酒,那更是不可以了——酒也是人类健康的杀手之一。人人都觉得只要少喝一点便可以活血化淤、排遣郁闷心情等,可生活中那些爱酒之人有几个能做到真正的少喝呢?据统计,我国居民酒的年消费量约为1000万吨,这是多么庞大的数字,多么令人担忧的现状!不正是《黄帝内经》所说的“以酒为浆,以妄为常”吗?在此奉劝大家,酒少喝为妙,因为它对人体的害处远远多于



益处，至少有60种疾病，如脂肪肝、阳痿、中风等，与酒精都有着直接关系，如果饮酒无度，你喝下去的“琼浆”就变成了毒药。

懒于运动，招致一身病

人类的双腿是用来走路的。可是现在太多的代步工具，让我们无用“足”之地。上楼有电梯、爬山有缆车；通勤、购物有汽车；旅行、出差有火车、飞机；甚至在一些平路上，都运行着传送带……毫无疑问，我们的运动越来越少，这也是现代人活得越来越不健康的一个原因。

生命在于运动，我们不运动，久坐久卧，心情好不到哪里去。成天莫名其妙地不开心，人际关系也越来越糟糕。不仅如此，不运动还会使我们出现血糖高、血脂高、血压高、脂肪肝、“将军肚”等问题。因此，有事没事我们就该动一动。

房事不节，损身又折寿

性生活频繁的人大都有这样的感受，每次房事后都可能出现程度不等的疼痛，如腰痛、头痛、肌肉酸痛等。有的人稍事休息就会恢复，可有的人要持续好几天才能复原。由此可见，老祖宗“纵欲伤身”的告诫是有道理的，房事频繁，损身又折寿。

可是，生活中很多人不把这放在心上，为了一时的欢娱，全然不顾自己的健康。有的人常常酒后与爱人同房，致使肾精耗散过多，贻害匪浅；有的人竟然吃起了“补药”，结果弄了个元气大伤，如此房事，乐趣何在？与其等到脱发、腰酸、性生活力不从心时才反思，不如从现在就改变自己的生活。

上述几点，正是现代人生活不如意的原因，细细分析，它们源自人们日常生活中对危害健康因素的认识不足，源于人们不懂得生活方式与健康的关系。