

著名中医世家



食疗养生专家

台湾人的
养生之道

台湾红蚂蚁
独家授权

人的一生都处在阴阳的不断消长和转化之中，生命储备是维持阴阳平衡的基础，而饮食又是维持生命的根本。透过饮食来调节体内阴阳的平衡，就是养生的最大关键。

《黄帝内经》与《易经》里的 养生之道

黄中平 编著

掌握五色食谱才能延年益寿

 北京理工大学出版社
BEIJING INSTITUTE OF TECHNOLOGY PRESS



中国医药报 CHINA JOURNAL OF CHINESE MEDICINE



《黄帝内经》与《周易》里的
养生之道

《黄帝内经》与《周易》里的 养生之道

张其成

掌握五色食谱才能延年益寿

张其成



著名中医世家 食疗养生专家



《黄帝内经》与《易经》里的
养生之道

黄中平 编著

 北京理工大学出版社
BEIJING INSTITUTE OF TECHNOLOGY PRESS

版权所有 侵权必究

图书在版编目 (CIP) 数据

《黄帝内经》与《易经》里的养生之道 / 黄中平编著 ;
北京 : 北京理工大学出版社, 2010.3
ISBN 978-7-5640-1633-3

I. ①黄… II. ①黄… III. ①食物养生—基本知识
IV. ①R247.1

中国版本图书馆CIP数据核字 (2010) 第006785号

本书经红蚂蚁图书有限公司正式授权, 非经书面同意, 不得以任何形式复制、转载。

出版发行 / 北京理工大学出版社

社 址 / 北京市海淀区中关村南大街5号

邮 编 / 100081

电 话 / (010) 68914775 (总编室) 68944990 (批销中心)
68911084 (读者服务部)

网 址 / <http://www.bitpress.com.cn>

经 销 / 全国各地新华书店

印 刷 / 山东临沂新华印刷有限公司

开 本 / 710毫米×1000毫米 1/16

印 张 / 12

字 数 / 231千字

版 次 / 2010年3月第1版 2010年3月第1次印刷 责任校对 / 陈玉梅

定 价 / 26.00元 责任印制 / 母长新

图书出现印装质量问题, 本社负责调换

前 言

太极一词最早见于《易传·系辞上》，其中记载：“易有太极，是生两仪，两仪生四象，四象生八卦。”唐初大儒孔颖达说：“太极谓天地未分之前，元气混而为一，即是太初、太一也。”

《太极图说》中记载：“无极而太极。太极动而生阳；动极而静，静而生阴，静极复动。一动一静，互为其根。分阴分阳，两仪立焉。阳变阴合，而生木、火、木、金、土，五气顺布，四时行焉。五行一阴阳也，阴阳一太极也，太极本无极也。”太极图是对太极文化最直观的阐释，也是研究周易最重要的图像。它的中间是一条弯曲的S曲线，白中有黑点，黑中有白点。S曲线将整幅图一分为二，这就是阴阳的分割线，白为阳，黑为阴。而用S曲线来表示，正说明阴阳处于不断消长的状态之中。白中有黑点，表示阳中有阴，黑中有白点，表示阴中有阳。

我们人体同样也离不开“阴阳”。《素问·宝命全角论》中说：“人生有形，不离阴阳。”古代养生家特别提倡“天人合一”，正如《黄帝内经》中所说：“人与天地相参，与日月相应也”，“阴阳者，天地之道也，万物之纲纪，变化之父母，生杀之本始……故积阳为天，积阴为地。”从这些古文典籍中，我们可知世界万物包括人体都离不开“阴阳”两字，想要健康就必须保持阴阳平衡，想要延年益寿就更要注重对阴阳的调理。

人体就像是一台结构缜密的机器，五脏六腑都处在一种浑然天成的和谐状态，以维持生命活动的正常运行。而所有违背本性、破坏协调的活动，都会打破这种平衡，导致疾病发生。所谓“积劳成疾”“习性造病”，说的就是这个道理。

怎样才能维持阴阳呢？俗话说：“民以食为天，人以食为养”，饮食就是我们养生保健的最佳方法。人的一生都处在阴阳的不断消长和转化之中，生命储备是维持阴阳平衡的基础，而饮食又是维持生命的根本。通过饮食来调节体内阴阳的平衡，就是养生的最大关键。

本书作者参照《黄帝内经》和《易经》等古文典籍，从人体五脏的相生相克到一年四季不同的饮食宜忌，以深入浅出的文字，将先贤的养生哲学呈现给读者，并以切实可靠的科学方法，提供合理可行的日常饮食建议，希望能帮助各位读者实现养生保健和延年益寿的美好愿景。

目 录

第一章 饮食与人体平衡——健康的身体从饮食中来

第一节	人体健康的标准	1
第二节	人体的阴阳平衡	3
第三节	阴阳平衡是健康的基础	6
第四节	人体为什么会阴阳失衡	8
第五节	阴阳失衡，百病始生	10
第六节	以饮食平衡人体	12

第二章 五脏的阴阳平衡——人体的太极图

第一节	人体的五行	16
第二节	肺属金肺的功能	17
第三节	肝属木肝的功能	23
第四节	肾属水肾的功能	29
第五节	心属火心的功能	34
第六节	脾属土脾的功能	39

第三章 春夏为阳，秋冬为阴——四季饮食中的太极图

第一节	春生	46
第二节	夏长	68
第三节	秋收	89
第四节	冬藏	108

第四章 饮食中的相生与相克——

了解食物的属性、营养及搭配

第一节	营养加倍之饮食相生搭配	125
第二节	保健养生之饮食相生搭配	131
第三节	健脑益智之饮食相生搭配	136
第四节	补益气血之饮食相生搭配	141
第五节	养颜润肤之饮食相生搭配	146
第六节	减肥塑身之饮食相生搭配	152
第七节	润肠排毒之饮食相生搭配	158
第八节	蔬菜搭配的相克禁忌	163
第九节	水果搭配的相克禁忌	168
第十节	海鲜搭配的相克禁忌	174
第十一节	肉类搭配的相克禁忌	178
第十二节	调味品搭配的相克禁忌	182
第十三节	中草药搭配的相克禁忌	185

第一章 饮食与人体平衡——健康的身体从饮食中来

第一节 人体健康的标准

《黄帝内经》开篇即明确了健康的概念，它认为，一个健康的人必须在天时、人事、精神方面保持适当的和有层次的协调。按照《黄帝内经》的观点，现在我们所言的健康人，其实只能算是“常人”，而一个真正健康的人应该符合以下三个条件：①合天时，“处天地之和，从八风之理，法于阴阳，和于术数”；②合人事，“适嗜欲于世俗之间，无意嗔之心，行不欲离于世，被服章，举不欲观于俗，外不劳形于事，内无思想之患，以恬愉为务，以自得为功”；③养肾惜精，“志闲而少欲，心安而不惧，形劳而不倦，恬淡虚无，真气从之，精神内守，病安从来”。

中国的传统医学提倡“天人合一”的理论，认为“人身小宇宙，宇宙大人身”，一个人的生命、身体、健康和疾病都和周围的自然环境有着密切的关联。人体的健康是离不开天的，更不能逆天而行，只有符合“天人合一”的规律，才算是真正的健康。

根据《黄帝内经》中“一阴一阳之谓道，偏阴偏阳之谓疾”的太极思维方法，中医将我们的生命状态分为“未病态”和“已病态”两种。已病态具有明显的痛苦感觉，即“偏阴偏阳”的疾病状态；未病态没有明显的痛苦感觉，即人体阴阳相对平衡的健康状态。另外，即使体内潜伏着某些病因，但它未对人体阴阳造成破坏的话，仍然属于未病态。

2 《黄帝内经》与《易经》里的养生之道

一个人进入中年之后，随着生理功能的衰败，身体开始出现各种疾病，中医将此归结为阴阳失衡。《易传·系辞》中记载：“原始及终，故知死生之说”，“阴阳交合，物之始，阴阳分离，物之终。合则生，离则死。”

基于此，中医认为，人体的健康也必须符合以下十个标准：

(1) 双目有神。神藏于心，外候在目。眼睛的好坏不仅能够反映出心脏的功能，还和五脏六腑有着密切的关联。中医说：“五脏六腑之精气皆上注于目。”眼睛是脏腑精气的会聚之所在。因此，眼睛的健康也就反映出了脏腑功能的强盛。

(2) 脸色红润。脏腑功能良好则脸色红润，气血虚亏则面容也显得没有光泽，脸色就是人体五脏气血的外在反映。

(3) 声音洪亮。人的声音是从肺里发出来，声音的高低自然决定于肺功能的好坏。

(4) 呼吸匀畅。“呼出心与肺，吸入肝与肾。”人的呼吸和五脏的关系非常密切，呼吸要不急不缓、从容不迫，才能证明脏腑功能的良好。

(5) 牙齿坚固。中医认为：“齿为骨之余”，“肾主骨”，牙齿的好坏反映着肾气和肾精的充足与否。

(6) 头发润泽。中医认为：“发为血之余”，“肾者，其华在发。”头发的状况是肝脏藏血功能和肾精盛衰的外在反映。

(7) 腰腿灵活。腰为肾之府，肾虚则腰惫矣。灵活的腰腿和从容的步伐是筋肉经络和四肢关节强健的标志。

(8) 体形适宜。中医认为，胖人多气虚，多痰湿；瘦人多阴虚，多火旺。过瘦或者过胖都是病态的反映，很容易患上糖尿病、咳嗽、中风和痰火等病症。

(9) 记忆力好。脑为元神之府，为髓之海，人的记忆全部依赖于大脑的功能，髓海的充盈是维持精力充沛、记忆力强、理解力好的物质基

础，也是肾精和肾气强盛的表现。

(10) 情绪稳定。中医认为情志过于激烈是致病的重要原因。大脑皮质和人体的健康有着密切的关系，人的精神恬静，自然内外协调，能抑制心理疾病的发生。

第二节 人体的阴阳平衡

夏朝时，古人通过对世间万物的观察，将它们分为“阴阳”两类，建立起一套朴素的唯物论和辩证法的思想，这就是“阴阳说”的雏形。到战国时，《吕氏春秋》将其进一步具体化，使“阴阳说”成为一套具有普遍意义的思想，它所提出的自然界的阴阳变化和现在对立、统一的哲学思想不谋而合。

如今一提到“阴阳”，我们首先想到的就是《易经》。从表面上看，《易经》是一部讲“占卜”的经典，其实它所蕴含的哲理是中国整个阴阳文化的基础。比如这个简单的“易”字就是由一个“日”和一个“月”组成的。《易经》中说“天地氤氲，万物化醇”，意思指天地初开之时是一片氤氲元气，之后才逐渐划分为阴阳，形成了这个世界。

那么什么是阴阳呢？古人解释说，凡是向着阳光的、外向的、明亮的、上升的、温热的都属于“阳”。与之相反，凡是背着阳光的、内守的、晦暗的、下降的、寒凉的就称为“阴”。比如天和地，即天为阳，地为阴；昼和夜，即昼为阳，夜为阴；还有外为阳，内为阴；出为阳，入为阴；热为阳，寒为阴等。阴和阳相互对立，但又相互统一，只有这种统一才能生成万物，成为一切事物的始终。

就我们的身体而言，同样是分为阴和阳两个部分，比如上身为阳，下身为阴；体表为阳，体内为阴；背部为阳，腹部为阴；四肢的外侧

4 《黄帝内经》与《易经》里的养生之道

为阳，内侧为阴。《素问·宝命全角论》中说：“人生有形，不离阴阳。”五脏六腑也有阴阳之分，大肠、小肠、膀胱、胆、胃和三焦为阳，心、脾、肾、肝、肺为阴。再具体一点，每一个脏腑也可以分为阴阳两部分，比如心脏可以分为心阳和心阴，肾脏可以分为肾阳和肾阴。由此可见，人体既有阴阳的对立统一，阴中有阳，阳中有阴，同时它还是一个有机的整体。

阴和阳的关系既有对立也有协调和统一。具体而言，包括阴阳对立、阴阳互根、阴阳消长和阴阳转化。

阴阳对立即双方处在相反的属相，比如天与地，昼与夜，寒与热等，它们是互相对立的两个方面。

阴阳互根即对立的双方又同时存在着互相依存和互相利用的关系。正如《素问·阴阳应象大论》中所记载：“阴在内，阳守之；阳在外，阴之使也。”阴和阳都必须以另一方来作为自己存在的前提，没有阴便没有阳，没有阳，阴也就不会存在。当双方失去了互为依存的关系，也就不能再生化和滋生。天地法则的维系，依靠的就是阴阳的互利、互化作用。阴阳互根使万物生生不息、循环不已。

就人体而言，日常的生理活动都是以物质为基础，它依赖的是阳气的作用，而阳气的产生又依赖于阴精。《素问·生气通天论》中记载：“阴平阳秘，精神乃治，阴阳离决，精气乃绝。”如果阴阳不能彼此为用，导致分离，那么人的生命活动也会随之停止。

阴阳消长的关系正如《易传·系辞》中所说：“日往月则来，月往日则来，日月相推而明生焉；寒往则暑来，暑往则寒来，寒暑相推而岁成焉。”意思是说，世间万物的对立双方是处在不停运动和变化的过程之中的，双方一直维系着此消彼长的状态。比如白天变成黑夜，黑夜再变成白天，这就是宇宙的变化规律。太极图的中间是一条S曲线而非直线，即说明阴和阳总是处在不断的消长之中。如果脱离了 this 规律，就

会出现阴阳消长的异常反应。

针对人体来说，我们的生理活动为“阳”，体内的营养素为“阴”，要完成正常的生理活动必须消耗掉一定的营养素，此即“阳长阴消”。而“阴长阳消”则是营养素的新陈代谢，又必须消耗掉生理活动能量，如此，就是维持我们身体健康的必要条件。如果阴阳一方出现偏盛或者偏衰的状况，不能维持相对的平衡，人体就会出现相应的病理反应。

《易传·系辞》中说：“阴阳合德而刚柔有体。”这里讲的就是阴阳转化的关系。万物之间的阴阳两面既相互对立又相互统一，在一定的条件下还可以向其对立面转化，只有这样才能推动事物的变化和发展，使阴阳长期共存，维持平衡和稳定的局面。

当我们体内的阴阳出现失衡时，我们的身体便会表现出相对应的病症，正如《素问·阴阳应象大论》中所记载：“寒极生热，热极生寒”，“重阴必阳，重阳必阴”。在对这些疾病治疗的过程中，我们常常会听到医生关于“由阴转阳”或者“由阳转阴”的说法，这就是利用阴阳转化的道理来重新恢复体内阴阳的平衡，以实现治病的目的。

那么“阴阳平衡”又是什么呢？所谓的阴阳平衡，指的就是阴和阳之间保持的相对协调和稳定的状态。世间万物时刻都处在相互竞争的过程中，阴和阳也是如此。所谓“此消彼长”，最后必定会形成相对的统一，《春秋繁露·循天之道》当中说：“中者，天之用也；和者，天之功也。……中者，天地之所终始也；和者，天地之所生成也。德莫大于和而道莫正于中。中者，天地之美达理也。”意思是说，阴和阳的中和才能促进万物的生长，这是天地之间最大的法则。

其实，这种阴阳的平衡是一种相对且动态的平衡，宇宙间的一切事物都处在不断地变化和发展中，人体的活动也是如此，比如体内气的升降、血液的循环、物质的代谢、精气的转化等，都在不停地运动之中。

正如《素问·六微旨大论》中所言：“是以升降出入，无器不有。”如果事物的变化永远处在阴阳消长的转化中，那么宇宙便也会总是处在瞬息万变的状态，自然也就不会有生命诞生和存活。所以说，只有保持这种阴阳的平衡，才能维系我们所生存的五彩缤纷的世界，同时维系人体生命活动的稳定，也只有这样才能确保我们的健康。

第三节 阴阳平衡是健康的基础

人体就像是一台结构复杂的机器，每个内脏皆负责不同的功能，它们之间相互联系、相互协调，以维持整个身体的正常运转。人体和外界环境的平衡，是维持我们正常生命活动的基础，而人体内阴阳的平衡则是生命活动的根本。

《黄帝内经》中记载：“阴胜则阳病，阳胜则阴病。阳胜则热，阴胜则寒”，“阳虚则外寒，阴虚则内热”。人体的阴阳平衡一旦遭到破坏，出现阴阳偏盛或者偏衰的情况，就会导致疾病的发生。人体的正气分“阳气”和“阴精”，致病邪气分“阳邪”和“阴邪”，阳邪多则导致阳盛伤津之热症，阴邪多则会产生阴盛伤阳的寒症。此外，如果阳气衰竭不能制阴，就会导致阳虚阴盛的虚寒症，假如是阴精亏损不能制阳，则会导致阴虚阳亢的虚热症。

由此我们可以看出，阴阳平衡是生命活力的根本。阴阳平衡会使人健康、有精神，而一旦阴阳失衡人们便会患上各种疾病，出现早衰的情况，甚至导致死亡。因此，养生的宗旨最重要的就是维持体内阴阳的平衡。一般来说，人体阴阳的平衡主要表现在以下三个方面：

首先，酸碱平衡。正常情况下，血液的酸碱度会保持在7.35~7.45之间，此时人体的免疫能力正常，很少会出现生病的状况。但是，假如

我们食用了过多酸性或者碱性的食物，使血液呈现偏酸或者偏碱，则会导致各种疾病的发生。比如血液偏酸会降低体内钙盐的含量，增加血液的黏稠度，引起各种疾病，常见的有食欲不振、驼背、便秘、龋齿、神经系统疾病、高血压、动脉硬化、胃溃疡和脑溢血等。因此，为了避免酸碱出现失衡，我们必须对饮食进行合理搭配，水果、蔬菜等是碱性食品，而鱼、肉、蛋奶等属于酸性食品，在饮食中我们要注意荤素的合理搭配，这样不但可以避免酸碱的失衡，也能保证身体的健康。

其次，动静平衡。我们的生命总是处在不停的运动之中，现代的医学专家认为，生命不仅要运动，还需要静养，需要动静结合。理想的分配是三分运动七分静养。运动，锻炼的是我们的筋骨，当我们进行全身性的运动时，能够有效增强氧气供应，增加肺活量，使血液循环加快，进而促进肠胃的蠕动，达到预防疾病和延缓衰老的目的。但是运动过量的话，会使体内的能量消耗过多，对健康造成不利的影响。此时，我们需要用静养来调节身心，静养锻炼的是我们的精、气、神，当肌肉和大脑的神经处于松弛状态时，体内的血液流量会比平时提高15~16倍，以促进血液的循环，为全身的组织器官输送足够的营养素。所以说，只有动静合宜，保持身体动静的平衡才能维持身体的健康，进一步达到延年益寿的目的。

最后，心理平衡。每个人在社会上皆有不同的角色定位和人际关系，和周围环境的这种平衡对我们的健康很有益处。一旦这种环境遭到严重的破坏时，人们往往会失去心理的平衡，陷入苦恼和烦闷之中，这对健康是很不利的。因此，为了保持心理的平衡，我们必须要对别人多一点理解、爱心和诚心，只有和谐的人际关系才能使我们拥有一颗乐观的心，也只有这样才能提高身体的免疫能力。

《素问·宝命全角论》中记载：“人生有形，不离阴阳。”人体机能的下降和衰老都是阴阳失去平衡的表现，再复杂的疾病都可以用“阴

阳失调”和“阴胜则寒，阳胜则热；阳虚则寒，阴虚则热”的理论来概括。阴阳任何一方的虚损和亢盛都会引起相对的生理反应，导致疾病的发生。

我们的生命活动除了要以自己身体内的阴阳作为依据之外，还必须和自然界的阴阳变化相适应，只有这样才能维持生命活动的正常运行。正如《素问·生气通天论》所记载：“自古通天者，生之本，本于阴阳。天地之间，六合之内，其气九州、九窍、五脏、十二节，皆通乎天气。其生五，其气三。数犯此者则邪气伤人，此寿命之本地。”其中又说：“阴者，藏精而起亟也；阳者，卫外而为固也……是以圣人陈阴阳，筋脉和同，骨髓坚固，气血皆从，如是则内外调和。”进一步地阐述了人体和大自然的紧密关系。

所以说，唯有保持体内阴阳的平衡以及人体与自然界的协调统一，才能维持健康，达到延年益寿和养生的目的。

第四节 人体为什么会阴阳失衡

人体阴阳的平衡并非固定不变，正如《素问·阴阳应象大论》所说：“重阴必阳，重阳必阴”，因此，阴阳平衡很容易会被打破。这是因为阴阳平衡是一种动态的平衡，并非绝对的静止的平衡，阴阳两者总是处在不断变化的过程中，但在正常情况下又维持着相对的稳定和协调，如此，才有我们身体的健康。

前面我们讲过，阴阳双方的关系包括阴阳对立、阴阳互根、阴阳消长和阴阳转化等。当其中的一方出现偏盛或者偏衰的情况时，另一方就会代偿弥补，此时体内的阳气和阴精如果没有办法维持正常的平衡，那么阴阳也会随之而失去相对的平衡。具体来说，导致阴阳失衡的原因主

要有以下几种：

1. 人体的老化

我们的生命过程就是一个新陈代谢的过程，也是不断老化的过程，从出生、成长到衰老，阴阳的失衡始终都会伴随着我们。开始的阶段，由于新细胞生成的数量和代谢速度超过旧细胞死亡的数量，因此这种失衡所表现出来的影响便不明显。随着我们身体功能的不断增强和完善，成年以后，体内的阴阳基本上处于势均力敌的状态，如此也维持了我们身体的健康。

到了晚年，由于新细胞生成的速度越来越慢，身体各部分的机能同时开始逐渐地衰退，这会导致阴阳失衡的状况越来越明显，身体的疲劳感和各种疾病也随之而产生。这就是人体成长和衰老的自然规律，假如我们能够维持体内阴阳平衡，就可以延缓衰老、常保健康。

2. 七情的影响

《素问·举痛论》中记载：“百病生于气也。怒则气上，喜则气缓，悲则气消，恐则气下，惊则气乱，思则气结。”七情包括喜、怒、哀、乐、悲、恐、惊，中医认为七情分属于五脏，为五脏所主。一个人情绪的剧烈变化会对阴阳产生很大的影响，导致阴阳的失衡，使体内的气血无法进行正常的运转，气血功能也随之而出现紊乱。

根据《黄帝内经》中的记载，怒伤肝，喜伤心，思伤脾，忧伤肺，恐伤肾……一旦其中一情出现问题，会连带着使整个人体的气血、脏腑和阴阳出现失调的状况，引起各种疾病。