

黄帝医术系列



黄帝养生术

张冰 张瑞贤 林玲 编著



黃帝養生術

(京)新登字 045 号

黄帝医术系列 编辑委员会

主 编 王洪图
副主编 翟双庆 张作记
编 委 张作记 张 冰 张瑞贤
赵立华 陈 敏 贺 娟
崔慧娟 詹海洪 戴春立
林 玲

HUANG DI YANG SHENG SHU

黄 帝 养 生 术

张冰 张瑞贤 林玲 编著

*

华夏出版社出版发行

(北京东直门外香河园北里4号)

新华书店经销

北京市兆成印刷厂印刷

*

787×1092毫米 32开本 8印张 169千字 插页2

1993年12月北京第1版 1993年12月北京第1次印刷

· 印数1—3000册

ISBN 7-5080-0201-6/R·129

定价:7.00元

序

中华民族的文化始于黄帝时代，医术亦不例外，因而中国传统医学称为“黄帝医术”，又称“岐黄之术”。《黄帝内经》是其最具代表性的著作，被历代尊为第一部医学经典。它是中医理论的渊藪、临床治疗学的始祖，几千年来指导中医学健康地发展。无数历史事实证明，中医学的每一进步、每一成就，都是与正确认识《黄帝内经》并密切联系临床实际分不开的。张仲景因之而被推崇为“医圣”，李杲、刘完素因之而被称为金元大家。同样，现代中医若要顺利发展，亦不能脱离《黄帝内经》。

但是，《黄帝内经》文字古奥、内容浩繁，不仅现代人读起来有困难，即使隋、唐时代，亦非一般医生所尽懂。宋代以至明、清，虽由皇家或个人组织过相当数量的医学家以及有关学科专家，进行过整理，做了大量工作，但毕竟受时代限制，其整理研究多局限于文字校勘、句读注释、理论探讨，而对于切实指导临床实际的应用内容，却有明显忽略。这种研究方法代代相传，虽然取得了辉煌的成绩，却也给相当多的临床医生造成一种误解，以为《黄帝内经》只是一部古奥的单纯理论性的著作。因而或者无暇研读，或者望而却步不敢问津，致使研习者愈来愈少，而其结果，则是延缓、迟滞了医学的发展。

今天，《黄帝内经》已成为中医大学开设的主要课程之一，

却仍有人把它作为纯理论对待、传授，致使本科大学生读后，尚多有不知其如何应用者，局外人更可想而知了。因此，让《黄帝内经》所蕴含的巨大能量，从狭小的“理论金匱”里释放出来，为广大中医同道所掌握，使广大知识界所了解，实在是发展中医学、弘扬中华民族文化的急务之一。

为此，我和我的同事们，在三十年从事《内经》教学、临床医疗和小规模实验研究而略有所得的基础上，从密切联系临床实际的角度，对《黄帝内经》有关内容进行了系统的整理与阐述，而撰此《黄帝医术》系列丛书，公之于世，以利于中医界特别是中、青年同道学习《内经》，并使之学知所用；使广大知识界了解蕴藏于医学科学中的优秀传统文化，且可从中汲取养生保健的传统理论与方法，而有益于心身健康。该丛书选取了《黄帝内经》中最重要、最切实用的科学内容，有系统地分列专题，逐一加以论述与介绍。其中适当吸收了后世以及当代对《内经》实用研究的最突出的成果，同时也有选择地写入了作者本人在实践中的体会。

我深知，撰写这部书我们虽然作了很大努力，并且以“系列”称之，但对于《黄帝内经》的宏伟内容而言，仍不过是“九牛一毛”。即使书中所涉及的《内经》原文，在理解上也难免有片面之处。因而说《黄帝医术》这个题目，其研究有待深入，其内容有待扩展。愿与中医界朋友们共同努力，使之不断完善，以促进岐黄之学的发展并贡献于人民。

王洪图

1992年2月25日于北京

目 录

……渊 源 篇

第一章 黄帝养生术之起源与发展…………… (1)

第一节 先秦诸子与《黄帝内经》…………… (2)

第二节 两汉至隋唐…………… (8)

第三节 两宋与金元…………… (17)

第四节 明清与近代…………… (23)

第五节 现代与未来…………… (28)

第二章 黄帝养生术的含义与特点…………… (31)

第一节 养生…………… (31)

第二节 养生术与养生学…………… (33)

第三节 黄帝养生术的特点…………… (34)

第三章 传统养生流派…………… (38)

第一节 道家…………… (38)

第二节 佛家…………… (46)

第三节 儒家…………… (50)

第四节 医家…………… (55)

明 理 篇

第一章 衰老与寿夭	(58)
第一节 天年与寿夭	(58)
第二节 《黄帝内经》对生命过程的论述	(60)
第三节 衰老的特征	(63)
第四节 衰老的因由	(66)
第二章 《黄帝内经》养生法则	(77)
第一节 整体观	(77)
第二节 未老防衰,先治未病	(79)

术 道 篇

第一章 摄食养生	(83)
第一节 饮食与生命	(83)
第二节 饮食调摄原则	(90)
第三节 摄食保健法	(94)
第四节 五脏疾病的五味调养	(104)
第五节 良好的饮食习惯	(115)
第六节 食忌	(117)
第二章 劳作有度	(123)
第一节 劳逸适度	(123)
第二节 房事宜忌	(129)
第三章 怡情冶性 防病抗衰	(135)

第一节 《内经》关于精神活动的论述·····	(136)
第二节 精神活动的生理学基础·····	(137)
第三节 情志内伤与脏腑·····	(140)
第四节 调情怡性法·····	(147)
第四章 起居调摄·····	(157)
第一节 起居与保健·····	(157)
第二节 起居调摄法·····	(159)
第五章 顺天时摄生·····	(176)
第一节 脏腑气血与天时·····	(176)
第二节 顺天时摄生原则·····	(184)
第三节 顺天时摄生方法·····	(187)
第六章 禀赋养生·····	(203)
第一节 不同体质的形成原因·····	(203)
第二节 身体素质的分类·····	(208)
第三节 体质与养生·····	(211)
第七章 运气养生预防术·····	(219)
第一节 运气风养生预防术·····	(222)
第二节 运气火暑养生预防术·····	(226)
第三节 运气湿养生预防术·····	(229)
第四节 运气燥养生预防术·····	(232)
第五节 运气寒养生预防术·····	(235)

第八章 治未病..... (238)

第一节 未病先防..... (238)

第二节 既病防变与防止复发..... (243)

附 主要参考书目..... (247)

渊 源 篇

第一章 黄帝养生术之起源与发展

长生不老,是古往今来多少人的梦想,此中既包括劳动人民对美好生活的向往,也反映了统治者对锦衣玉食的贪恋。在我国古代,儒家倡导“食不厌精,脍不厌细”;道家追求“谷神不死”、“长生久视”;佛家主张“顿悟”、“禅定”而超然内求。与诸家相比较,医家的养生方法更与今人贴近,也更讲求实效。医家养生的源头可追溯到中医学各个学科的共同起点——不朽的《黄帝内经》。

《黄帝内经》实际上由战国前后医家和文人陆续编写而成,不过伪托黄帝之名而已,但它毕竟是现存最早,而又最全面丰富的医学著作,它的实际价值决定了它在中医学中的特殊地位。

《黄帝内经》对于养生方法有具体而丰富的记述,在理论上为后世的养生学发展奠定了基础。为叙述方便,我们把产生在《黄帝内经》中的养生学思想和方法称之为“黄帝养生术”。

首先我们把从先秦至近代的养生学发展历程作一简单回顾,并对养生学的现状进行评述,以展望养生学的发展前景。

第一节 先秦诸子与《黄帝内经》

远古时期，人类生活生产条件极为艰苦，饥寒交迫，衣不蔽体，茹毛饮血，还随时可能遇到天敌的侵袭，生命没有保障，更谈不上养生。但是，可敬的先民们因此也为生存而作了不懈努力：火的发明，使生食变成了熟食，增加了抵御严寒的武器，吓跑了威胁人们生命的野兽，有些疾病也可以以火治疗（比如灸法、熨法等）；房屋、服装的改善等都对养生长寿有一定影响。可以想象这些今天看来非常简单的保健措施，在当时对人类生命的延长所起的作用是怎样的巨大啊！在婚姻制度上，也由交互群婚过渡到对偶婚，这是人们在发现婚姻与后代健康有着密切关系之后所作出的选择，它对以后的养生也有一定意义。

到了距今三四千年前的殷商时期，有了今天我们称之为甲骨文的文字记录，在甲骨文中已有了个人卫生的记载，如“沐”、“浴”等字已出现，在一些考古发掘中还发现，至少在商以前已有了城市的下水道，说明人们已经开始注重环境卫生。到了周代，养生方法逐渐成熟。在《周礼·天官》中记载周代宫廷已有了专门管理饮食卫生的“食医”，食医“掌和王之六食、六饮、六膳、百馐、百酱、八珍之齐。”具体还要根据四季变化、饮食的寒热温凉、各种不同的“齐”进行调配：“凡食齐视春时，羹齐视夏时，酱齐视秋时，饮齐视冬时。凡和，春多酸，夏多苦，秋多辛，冬多咸，调以滑甘。凡合膳食之宜，牛宜稌，羊宜黍，豕宜稷，犬宜粱，雁宜麦，鱼宜苽。凡君子之食恒放焉。”

春秋时期，养生思想有了进一步的发展，在《周易·序卦》

中有“物樨不可不养也，故受之以需，需者饮食之道也”的记载，这是从饮食角度谈养生的。《颐卦·彖辞》中亦有：“颐贞吉，养正则吉也。观颐，观其所养也，自求口实，观其自养也。天地养万物，圣人养贤以及万民。颐之时大矣哉！”《易经》旧传为伏羲发明八卦，后来周文王拘羑里，演八卦而为六十四卦。虽难以证实，但多数学者认为它至少是春秋前期的著作。在《易经》中养生的思想主要有两个方面：一是顺应自然，即内与外两个环境的统一。“天行健，君子以自强不息。”（《周易大传今注》卷一·乾一）“豫，豫顺以动，故天地如之，而况‘建侯行师’乎？天地以顺动，故日月不过，而四时不忒。圣人以顺动，则刑罚清而民服。豫之时，义大矣哉！”（同上卷二·豫十六）一是强调道德修养——精神修养。“象曰：天地不交，否。君子以俭德辟难，不可荣以禄。”（同上卷一·否十二）“君子以非礼弗履。”（同上卷三·大壮三十四）

《诗经》是我国最早的一部诗歌总集，反映了西周至春秋六百余年的社会面貌、风土人情等等，其中有一些养生方面的内容。如：“执子之手，与子偕老”；“称彼兕觥，万寿无疆”。《七月》中有“六月食郁及薁，七月亨（烹）葵及菽，八月剥枣，十月获稻。为此春酒，以介眉寿”。《山海经》着重记载了大约一百二十余种药物，其中不少是用来养生的，如鬼草“服之不忧”，祝余“食之不饥”。还有一些药物有服之“善走”、“不夭”、“不忘”、“多力”等功效。显然，这些药物不是单纯用来治病的，它与预防医学、养生学都有一定关系。

战国时期是我国的一个社会大变动时期，东周天子名存实亡，各诸侯国称霸争雄，学术界也百家蜂起，形成儒家、道家、墨家、法家、名辩家、阴阳家等诸子争鸣一时的局面。百家

中多有自己的养生观，现举几个有代表性的人物：

《管子》相传是春秋时齐桓公时的宰相管仲所作，但从宋代时就有人提出疑义，据推测为其门人据其思想言行整理而成。在《管子》这部巨著中多处谈到养生内容：“……养生，养何也？曰：滋味也，声色也，然后为养生。”（《立政·败解》）“滋味动静，生之养也。好恶喜哀乐，生之变也。聪明当物，生之德也。是故圣人齐滋味而时动静，御正六气之变，禁止声之淫。邪行亡乎体，违言不存口。静然定生圣也。”（《戒节》）《管子》一书中，关于养生有两个基本思想内容，一是从饮食入手；一是从“养生”——即养性——思想道德修养入手。在饮食上“凡食之道，大充伤而行不臧，大摄骨枯而血沔，充摄之间，此谓和成。精之所舍，而知之所生。饥饱之失度乃为之图；饱则疾动，饥则广思，老则长虑。饱不疾动，气不通于四末；饥不广思，饱而不废；老不长虑，困乃速竭。大心而敢，宽气而广，其行安而不移，能守一而弃万苛。见利不诱，见害不惧，宽舒而仁，独乐其身，是可谓云气意行似天。”（《内业》）在道德修养上“凡人之生也必以平正，所以失之必以喜怒忧思。是故止怒莫若诗，去忧莫若乐，节乐莫若礼，守礼莫若敬，守敬莫若静。内静外敬，能反其性，性将大定。”（同上）《管子》还很注重“精气”，认为“有气则生，无气则死”（《枢言》），“气者，身中充也”（《心术下》）。指出养生的关键在于“精气”的保养，“精也者，气之精者也”，“精存自生，其外安荣，内脏以为泉源”。（《内业》）

子华子是战国时魏国人（一说为春秋末年晋国人），有《子华子》一书，据考为伪托之作，但其中包含了一些战国时期的内容，对养生学多有涉猎。如书中指出：“医者理也，理者意也。药者淪也，淪者养也。脏腑之伏也，血气之留也，空窍之塞也，

关鬲之碍也，意其所未然也。意其所将然也。察于四然者而谨训于理，夫是之谓医。以其所有余也，而养其所乏也；以其所益多也，而养其所损也。反其所养，则益者弥损矣；反其所养，则有余者弥乏矣。察于二反者，而加疏淪焉，夫是之谓药。故曰医者理也，理者意也；药者淪也，淪者养也。”

列子名列御寇，战国时郑国人，思想家。有《列子》一书（一说系伪托），其中反映了一些当时的养生思想。例如《杨朱》中有晏平仲向管夷吾（即管仲）请教养生的一段对话：“晏平仲问养生于管夷吾，管夷吾曰：肆之而已，勿壅勿阏。晏平仲曰：其目奈何？夷吾曰：恣耳之所欲听，恣目之所欲视，恣鼻之所欲向（闻），恣口之所欲言，恣体之所欲安，恣意之所欲行。夫耳之所欲闻者声音，而不得听，谓之阏聪；目之所欲见者美色，而不得视，谓之阏明；鼻之所欲向者椒兰，而不得嗅，谓之阏颤；口之所欲道者是非，而不得言，谓之阏智；体之所欲安者美厚，而不得从，谓之阏适；意之所欲为者放逸，而不得行，谓之阏性。凡此诸阏，废虐之主。去废虐之主，熙熙然以俟死，一日一月，一年十年，吾所谓养。拘此废虐之主，录而不舍，戚戚然以至久，生百年千年万年，非吾所谓养。”值得注意的是，这段对话中管子主张顺其所欲，提倡以疏导条畅五官欲念达到养生——不养而养的目的。这一主张与中国一贯的节制欲望的养生观点不同，它大约是针对过分节欲的弊端而说的。过分节欲的结果，使人“戚戚然”，因郁而致疾病，不如去除“阏性”、“废虐”，使人“熙熙然”，达到舒畅情志，调和气血的目的。

《吕氏春秋》是战国末年秦国丞相吕不韦召集门下食客集体编写的著作，又名《吕览》。在养生方面《吕览》也有不少独到的见解。如该书以“流水不腐，户枢不蠹”的生动比喻指出生命

在于运动的道理：“形不动则精不流，精不流则气郁，郁处头则为肿、为风；处耳则为拘、为聾；处目则为瞖、为盲；处鼻则为鼽、为窒；处腹则为胀、为府；处足则为痿、为蹶。”（《尽数篇》）因此，应该进行导引锻炼，“昔陶唐之始，阴多滞伏而湛积，水道壅塞，不行其原，民气郁阏而滞着，筋骨瑟缩不达，故作为舞以宣导之。”（《古乐》）该书还提出了“三患”概念，“世之富贵者，其于声色滋味也多惑者，而日夜求幸而得之则遁焉。遁焉，性恶得不伤？……出则以车，入则以辇，务以自佚，命之曰招蹶之机；肥肉厚酒，务以相强，命之曰烂肠之食；靡曼皓齿，郑卫之音，务以自乐，命之曰伐性之斧。三患者，贵富之所致也。”（《本生》）贪于安逸、滋味、声色是伐性的三患，要养生就要戒除这些恶习，从一点一滴做起。《达郁篇》中记载了一个管仲与齐桓公的小故事：“管仲觴桓公，日暮矣，桓公乐之而征烛。管仲曰：‘臣卜其昼，未卜其夜，君可以出矣。’公不悦，曰‘仲父年老矣，寡人与仲父为乐，将几之？请夜之。’管仲曰：‘君过矣。夫厚于味者，薄于德；沉于乐者，反方忧；壮而怠，则失时；老而懈，则无名。臣乃今将为君勉之。’”从这则小故事我们可以看到，《吕览》提倡像管仲一样对欲望要有节制；这是防止三患发生的有效方法，今天仍有一定的意义。

《吕览》中还提出人体应当顺应自然规律的养生思想。《本生篇》中说：“凡生之长也，顺之也。”“天生阴阳寒暑燥湿，四时之化，万物之变，莫不为利，莫不为害。圣人察阴阳之宜，辨万物之利，以便生。故精神安乎形而年寿得长焉。长也者，非短而续之也，毕其数也。”（《尽数》）“古之治身与天下者，必法天地也。”（《情欲》）除此之外，还要去害，即去除那些对健康有害的因素。“毕数之务，在乎去害。何谓去害？大甘、大酸、大苦、

大辛、大咸，五者充形则生害矣；大喜、大怒、大忧、大恐、大哀，五者接神则生害矣；大寒、大热、大燥、大湿、大风、大霖、大露，七者动精则生害矣。故凡养生莫若知本，知本则疾无由至矣。”（《尽数》）总之，《吕览》是春秋战国时期除医家的《黄帝内经》之外，涉及养生内容最多最丰富的著作。

在先秦诸子中，对养生学有所贡献的还有很多，本书不准备一一介绍，至于儒家的孔孟荀子、道家的老庄等，下面还要专篇论述，这里准备谈一下《黄帝内经》的概况。

《黄帝内经》之名首见于《汉书·艺文志》，关于它的成书年代至今仍有争议，不过多数学者认为它开始出现于战国，经历代学者不断增补，至汉代基本成形。但小的增补与修改一直延续到隋唐，至于伪托的两篇遗篇更是直到宋代才混入其中。可见《黄帝内经》确非成于一时一人之手，而是名副其实的集体智慧的结晶。《汉书·艺文志》中记载，当时有医经七家，共计二百一十六卷。其中《黄帝内经》十八卷、《外经》三十七卷；《扁鹊内经》九卷、《外经》十二卷；《白氏内经》三十八卷、《外经》三十六卷、《旁经》二十五卷，现在的《黄帝内经》分为《素问》九卷、《灵枢》九卷。多数人认为这就是《汉书·艺文志》所说的《黄帝内经》十八卷，其实这只是一种假象。如今的《黄帝内经》只是后人根据《汉志》附会而成，它实际上或许包括了《汉志》中所有“方剂略”内的医经著作内容，甚至包括了更多连书名也没有留下的书籍内容，因此该书表现出空前的全面、系统、精湛和深奥，使后世从中得到取之不尽的养分、收益不浅的启迪和世代不变的惊异。现在的《黄帝内经》虽然不是当时的原著，却保留了战国至秦汉之间的大量内容，其中也有为数不少的养生内容，它的出现不是偶然的，它不但与先秦以来

医学发展有关,而且与诸子百家的养生思想有关。《黄帝内经》中的许多思想是受到了当时诸子养生学思想影响的,即使从文字上,我们也可以看到这一点,这将在下面论述。

第二节 两汉至隋唐

秦皇汉武都以热烈追求长生不老而受到后世的嘲笑。先是秦始皇听方士徐福说海上有蓬莱、方丈、瀛洲三座仙山,山上的神仙过着世人想象不出的享乐生活,长生不死。于是派徐福率领三千童男童女去为他求取长生不老药,结果一去杳无音信。史书上虽未明说,实际上这也是以后秦始皇焚书坑儒的一个原因。当时说的“儒”,并不完全等同于今天所说的“儒家”,还有一个含义就是方士。秦始皇受到方士的愚弄,恼羞成怒,才酿成令今天的知识分子还有余悸的惨祸。其实对于这件事方士也有责任,它的出现竟是由追求长生不老为契机的,历史往往这样开着人们的玩笑。由于焚书坑儒做得不彻底,秦始皇之后,方士又开始盛行,社会上出现了不少自称持有长生不老术的方士与已经得道的“神仙”,炼丹术、服石、房中术、各种神仙方法流行于世。《汉书·艺文志》“方技略”中除以上提到的医经类之外,余下的还有医方类、房中类和神仙类三种。后两种大部分都是养生学内容,如房中共有八家,百八十六卷。具体为《容成阴道》二十六卷,《务成子阴道》三十六卷,《尧舜阴道》二十三卷,《汤盘庚阴道》二十卷,《天一阴道》二十四卷,《黄帝三王养阳方》二十卷,《三家内房有子方》十七卷。“房中者,情性之极,至道之际,是以圣王制外乐以禁内情,而为之节文。传曰:‘先王之作乐。所以节百事也。’乐而有节,则和平