

黄帝内经

话养生

张登本 孙理军 主编



生門



陰陽



五臟以心為主
與六腑相通



新世界出版社
NEW WORLD PRESS

黄帝内经

话养生

张登本 孙理军 主编



新世界出版社
NEW WORLD PRESS

图书在版编目(CIP)数据

黄帝内经话养生 / 张登本, 孙理军主编. —北京: 新世界出版社, 2008.6

ISBN 978-7-80228-674-0

I. 黄… II. ①张…②孙… III. 内经—养生(中医)
IV. R221

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 056060 号

黄帝内经话养生

主 编: 张登本 孙理军

责任编辑: 于惠平

装帧设计: 亿点印象

出版发行: 新世界出版社

社址: 北京市西城区百万庄大街 24 号 (100037)

总编室电话: +86 10 6899 5424 6832 6679(传真)

发行部电话: +86 10 6899 5968 6899 8705(传真)

本社中文网址: <http://www.nwp.cn>

本社英文网址: <http://www.newworld-press.com>

本社电子信箱: nwpcn@public.bta.net.cn

版权部电子信箱: frank@nwp.com.cn

版权部电话: +86 10 6899 6306

印刷: 三河市汇鑫印务有限公司

经销: 新华书店

开本: 710×1000 1/16

字数: 252 千字 印张: 20.5

版次: 2008 年 6 月第 1 版 2008 年 6 月北京第 1 次印刷

书号: 978-7-80228-674-0

定价: 29.80 元

《黄帝内经话养生》编委

(按姓氏笔画为序)

主 编：张登本 孙理军

副主编：田丙坤 乔文彪 李翠娟 张景明 谭颖颖

编 委：辛 宝 张 勇 田丙坤 乔文彪 李翠娟

张景明 谭颖颖 孙理军 张登本 张 琪

傅培生 陈霖霖

主 审：刘昭纯

前 言

养生是《黄帝内经》的重要学术思想之一,《黄帝内经》全书 162 篇则有 40 多篇内容涉及养生,《黄帝内经》于《素问》前四篇专论养生,将养生内容置于显要位置,研究人体生命的变化规律,探讨衰老的机理,寻找增强生命活力以及防病益寿的方法,形成了系统的养生理论和方法,成为中医学的重要组成部分,是世界健康学中的一支奇葩。

在漫长的人类发展史中,健康与长寿一直是人们向往和追求的美好愿望,远古时代的先人在长期的生产生活和医疗实践中,虽然逐渐有意识地尝试各种养生保健方式,就已经有养生行为,但是这种行为更多的是经验的总结,而缺乏理论的指导,所以尚未形成独立的理论体系,养生尚处于古朴的、初始的、自发的原生态阶段,只能称其为中国传统养生文化。

随着社会进步和文明程度的提高,养生逐渐成为自觉和有意识的行为,春秋战国时期开放的思想和言论为养生提供了文化的沃土,而诸子见仁见智的思想争鸣则为其提供了哲学基础。

《黄帝内经》作为一部重要的医学典籍,对先秦诸子的养生思想与实践进行了全面的总结,从理论原则和具体方法诸方面进行了系统阐述,首次从医学角度系统阐述了养生的理论、原则和方法,从而初步建构了富有哲理化特征的中医养生理论体系。

我们可以称《黄帝内经》之前的养生文化为原生态养生文化,是《黄

《黄帝内经》将秦汉以前不系统的养生文化适时而又完备地纳入到中医养生理论中来，将散见于各家的养生文化进行归纳、总结和发挥，并最终升华为系统的中医养生理论，成为中医养生理论进一步发展的根干，使养生学在中医理论的指导下蓬勃发展，从而初步建构了中医养生理论体系的构架，并经后世医家的不断补充和完善，形成了现今具有独特理论体系的中医养生学，因此《黄帝内经》的出现是中医养生学形成的标志。

《黄帝内经》养生理论的突出特点：

一是在对人体生长发育衰老过程及其机制深刻认识的基础上，阐述了比较完整的生命学说理论，分别提出了“寿夭论”和“衰老论”的学术思想，为养生保健提供了人体自身特点方面的理论依据，为中医养生学的形成奠定了科学的生理基础。

二是强调精、气、神的作用，将精、气、神视为人身“三宝”，在养生理论和实践中高度重视对三者的调养，确立了养精、益气、治神的养生原则。

三是前瞻性地首先提出了“治未病”的理念，确立了治病的极高境界，将治未病界定为未病先防和既病防变两个方面，认为前者更接近于养生的真谛，这种未雨绸缪、防患于未然的预防思想是中医养生理论的精华所在，对后世养生产生了深远的影响。

生老病死是生命发展的必然规律，健康长寿是人类坚持不懈的追求。但养生毕竟不同于治病，治病更多的是技术层面的行为，而养生更多地属于思想层面，我们更愿意将养生称为一种文化，或者说是一种生活、健康的境界。有鉴于此，本书另辟蹊径，在多年教学、研究和养生实践的基础上，对《黄帝内经》的养生内容进行了一次全面的梳理，着重对中医养生学进行哲学和思想意义上的思考，从理论高度来认识中医养生，而不仅仅停留于对具体养生原则和方法的研究。

本书以《黄帝内经》的养生内容为核心，分为上、下两篇。上篇为“养生的诀窍”，着重以《黄帝内经》养生的基本原则为指导，将中医学诸多的养生手段归纳为顺时养生法、情志调摄法、饮食养生法、动静养生法、针推养生法五个方面，详细介绍了保养生命的具体措施，力求简洁明了、通俗易懂、简便易行。站在《黄帝内经》理论的高度对于中医学的养生之道、之术给予了全新的诠释，以继承和发扬《黄帝内经》的养生学学术思想，使其更好地为服务于大众健康。下篇为“养生之道”，首先对《黄帝内经》养生理论体系

的形成进行了深刻的剖析，首次运用发生学方法，从传统文化、思维和哲学角度探讨中医养生理论体系的建构，并创造性地提出原生态养生文化的概念。然后对《黄帝内经》养生的理论基础进行了系统的梳理，对生命的形成和特征、生命过程的规律和特点、生命与精气血津液神，生命过程的调节进行了深刻阐释，对人类的寿夭及其影响因素进行了深入的剖析，对人类衰老的规律和特征，以及衰老的机理进行了有益的探索，从而凸现了养生的重要性，进而将《黄帝内经》养生的基本原则概括为十个方面，并作了详细的论述。

本书以《黄帝内经》的相关理论为背景，纵向联系历代医学家和养生家的发挥和实践，结合当今人们对养生保健的认识和体悟，从理论和实践两个层面，全面而深刻地展示了养生学的发生、原理、原则和方法，使人们能够全面认识《黄帝内经》理论所缔造的养生知识体系和要旨大义。因而是一部在经典理论指导下全面体现传统特色和原旨的规范养生读本，也是有志献身于全民养生保健事业者的必读之书，适宜于渴望寻求科学养生保健方法的各界人士阅读。但缘于学力所致，不尽人意之处难免有之，敬祈不吝赐教。

编者

2008年2月

目 录

上篇◎养生的诀窍

第一章 顺时养生法——顺应自然阴阳变化	3
一、顺时养生的原则	4
（一）避邪	
冬伤寒，春生热，秋伤湿，冬生咳	4
（二）养生	
春夏养阳，秋冬养阴	6
二、顺时养生的方法	8
（一）四时养生法	
春天养生，夏天养长，秋天养收，冬天养藏	8
（二）顺日月节律调摄法	
月圆月缺的宜忌与晨起喝水，睡前泡脚	24
第二章 情志调摄法——养生先养神	35
一、情志调摄法概述	35

(一) 内经中的情志与健康	
关乎“七情致病说”与“形神合一”健康观	35
(二) 影响情志变化的因素	
什么在影响我们的情绪	36
(三) 情志刺激对健康的影响	
大怒破阴，大喜坠阳，大忧内崩，大怖生狂	38
二、调摄情志的原则	40
(一) 顺应自然，七情和调	
心态平和才是真	40
(二) 形与神俱，神情相应	
身心共养长寿根	41
(三) 动静结合，审因制宜	
有动有静方能养生	44
三、调摄情志的要旨	45
(一) 少欲寡贪	
减少私心杂念，看淡利害得失	45
(二) 养心敛思	
专心致志，从容温和	46
(三) 立志养意	
坚强的意志影响内分泌变化	46
(四) 修道养德	
光明磊落方能神志安定，气血调和	47
(五) 开朗乐观	
健康的要素 长寿的法宝	48
(六) 心理平衡	
坦然应对挑战，努力消除嫉妒	49
(七) 遇事戒怒	
怒不仅伤肝，而且伤心、胃、脑	49
(八) 疏泄情绪	
建立良好人际关系，妥善发泄不良情绪	50
(九) 升华超脱	

置身事外，驱除烦恼	50
（十）移情易性	
看书解闷，听曲消愁	51
（十一）适量运动	
用肌肉的紧张消除精神的紧张	51
（十二）以情胜情	
以悲制怒，以善制悲，以恐制喜，以怒制思，以思制恐	52
四、调摄情志的方法	53
（一）清静养神	
切忌心浮气躁	53
（二）养性调神	
严于律己，宽以待人	55
（三）节欲守神	
心无妄念，勿得多求	56
（四）怡情畅神	
见景生情，乐以忘忧	58
（五）顺时调神	
春夏秋冬四季与风寒暑湿燥	60
（六）动形怡神	
动静结合，张弛有度	62
第三章 饮食养生法	64
一、饮食养生的作用	65
（一）为什么能增强体质，预防疾病	
食物的滋养可使人体气血充足，阴阳平衡	65
（二）为什么能延缓衰老，益寿延年	
合理调配饮食，可防老抗衰	66
二、饮食养生的原则	66
（一）饮食卫生放第一	
合理禁忌	67

(二) 食饮有节	
定时适量与三餐平衡	68
(三) 平衡膳食	
寒温适中, 忌无味偏嗜	70
(四) 三因调食	
因时因地因人调养饮食	70
三、四季饮食养生的方法	71
(一) 春季饮食养生	
“少酸增甘”, 葱姜蒜芥	71
(二) 夏季饮食养生	
“增苦减辛”, 补充水分	74
(三) 秋季饮食养生	
“少辛多酸”, 清热润燥	78
(四) 冬季饮食养生	
四宜四忌四防	83
四、饮食调养精气血津液的方法	87
(一) 养精饮食	
香蕉 米汤 黄花鱼 海参	88
(二) 补气饮食	
大枣 木耳 土豆 红薯	90
(三) 养血饮食	
猪肝 猪血 桂圆 桑葚	98
(四) 食补津液	
梨 草莓 柿子 李子 绿豆	103
第四章 动静养生法	109
一、道法自然, 起居有常	110
(一) 遵循四季气候变化规律养生	112
(二) 遵循昼夜变化规律养生	120
(三) 居住环境适宜	123

二、劳逸结合，不妄作劳	124
(一) 体劳勿极，形劳不倦	
久视伤血，久立伤骨，久行伤筋	125
(二) 恬淡虚无，清静养神	
顺其自然，科学用脑	131
(三) 房事和合，节宣得宜	
合房有术，行房有度	137
三、和于术数，适当补养	141
 第五章 针推养生法	 147
一、针刺养生法	147
(一) 针刺养生的历史沿革	147
(二) 针刺养生的原则与方法	150
(三) 针刺养生的机理	186
二、艾灸养生法	187
(一) 艾灸养生的历史沿革	187
(二) 艾灸养生的方法	188
(三) 艾灸养生常用的灸疗穴位	190
(四) 艾灸养生的现代研究进展	192
三、推拿养生法	193
(一) 推拿养生的历史沿革	193
(二) 推拿保健的常用手法	194
(三) 推拿养生的作用原理及具体方法	200

下篇◎养生之道

第六章 《黄帝内经》中的养生理论	207
一、养生理论体系的发生背景	209
(一) 社会背景	210

(二) 哲学背景	212
(三) 医学背景	226
二、养生理论体系形成的标志	227
三、养生理论体系的发展	229
四、传统思维方法与养生理论体系的建构	233
(一) 整体思维与养生理论体系的构建	233
(二) 取象思维与养生理论体系的建构	251
(三) 辩证思维与养生理论体系的构建	257
第七章《黄帝内经》养生的理论基础	264
一、人类的生命过程	263
(一) 生命的形成	264
(二) 生命过程的规律和特点	266
(三) 生命与精气血津液神	267
(四) 生命的特征	274
(五) 生命过程的调节	278
二、人类的寿限	280
(一) 天年与健康	281
(二) 判断寿夭的标志	282
(三) 影响寿夭的因素	282
三、人类的衰老	285
(一) 衰老的规律和特征	285
(二) 衰老的机理	286
四、养生的重要性	288
(一) 增强体质	289
(二) 预防疾病	289
(三) 延缓衰老	290
第八章《黄帝内经》养生的基本原则	292
一、顺应自然	291

二、形神兼养	294
三、和谐守度	297
四、重调脾肾	298
五、动静结合	300
六、畅通经络	302
七、扶正避邪	304
八、因人施养	306
九、综合调养	311
十、持之以恒	312

上篇◎养生的诀窍

第一章

顺时养生法——顺应自然阴阳变化

人是自然界的一部分，人类的生命源于自然界，自然界的阴阳四时万物是人类赖以生存的必要条件。故《素问·宝命全形论》言：“人以天地之气生，四时之法成。”自然界的运动变化，会直接或间接影响到人体。所以，养生就必须顺应自然界的阴阳消长、四时的生长收藏变化规律。顺时养生是《内经》养生思想和方法的重要内容之一，即要求人们顺从、适应自然季节时令、日月星辰运动的阴阳变化规律，并运用相应的养生方法来防病抗衰。

《内经》顺应自然四时阴阳变化规律而养生的思想，可能来源于《周易》“天人合一”的整体观。《序卦传》说：“有天地然后有万物，有万物然后有男女，有男女然后有夫妇。”人与自然共同构成了一个统一的不可分割的整体，其所反映出的天人关系是人与自然有着共同的规律，人类时刻受自然法则的支配和制约。这种天人合一观应用于《内经》养生学中就形成了天人相应的养生原则和方法。如《素问·四气调神大论》指出“夫四时阴阳者，万物之根本也。所以圣人春夏养阳，秋冬养阴……故阴阳四时者，万物之终始也，死生之本也。逆之则灾害生，从之则苛疾不起，是谓得道。道者，圣人之行，愚人佩之。从阴阳则生，逆之则死；从之则治，逆之则乱。”一年中因阴阳的消长而有四季寒来暑往的变化，由春至夏，阳气渐生渐长，阴气渐收渐藏；由秋至冬，阳气渐收渐藏，阴气渐生渐长；“故智者之养生也，必顺四时而适