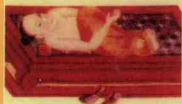




養生寶典



延边人民出版社



实用图解黄帝内经

国医传世经典 当代养生全书

中华养生全鉴《实用图解黄帝内经》

求医不如求己

《黄帝内经》是一部流传久远的古代传统医学著作，自问世以来，其独特的“中国式”的养生理论被历代医学家奉为圭臬，一直广泛运用至今。《黄帝内经》以东方传统医学为理论，揭示了人体生命科学最为根本的客观规律，从根本上帮助人们实现延年益寿、健康养生的目的。从而真正做到“求医不如求己”，以自然之法养自然之身，的健康生活境界。



實用
圖解

黃帝內經

中華養生寶典

SHIYONGTUJIE

實用圖解黃帝內經

HUANGDINEIJING

原著 佚名

中華養生全鑒



延邊人民出版社

责任编辑：申明仙

图书在版编目 (CIP) 数据

中华养生宝典. 第1册 / 何亚辉主编. — 延吉: 延边人民出版社, 2009.2

(中国家庭必备典藏精品. 第1辑)

ISBN 978-7-5449-0527-5

I. 中… II. 何… III. 养生 (中医) — 基本知识 IV. R212

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 026463 号



中国家庭必备典藏精品 (一)

何亚辉 主编

出版：延边人民出版社

(吉林省延吉市友谊路 363 号 <http://www.ybcbs.com>)

印刷：北京德富泰印务有限公司

发行：延边人民出版社

开本：880×1230 1/16

印张：137.5

字数：2000 千字

标准书号：ISBN 978-7-5449-0527-5

版次：2009 年 2 月第 1 版

印次：2009 年 2 月第 1 次印刷

印数：5000 册

总定价：1960.00 (全七册)

如发现印装质量问题，影响阅读，请与印刷厂联系调换。

ISBN 978-7-5449-0527-5



9 787544 905275 >



前言

PREFACE >>>>>



“中医”二字最早见于《汉书·艺文志·经方》，书中记载说：“以热益热，以寒增寒，不见于外，是所独失也。”所以“有病不治，常得中医”。由此可知，“中医”的“中”最初的含义并非“中国”的“中”。中国古代的医学理论认为，人体的阴阳保持中和才能平衡，不会生病。若阴阳失衡，则疾病必来，因此中医大夫有“持中守一而医百病”的说法。所以说“尚中”和“中和”才是中医之“中”的真正含意。

黄帝是我国华夏部落联盟领袖，被称为中华民族的始祖。岐伯是我国远古时代最著名的医生，他又被尊称为岐天师，意为懂得修养天真的先知先觉者。黄帝和岐伯二人的合称就是岐黄。又因《黄帝内经》是用黄帝与岐伯对话的方式，诠释了中医的学术思想和理论基础，所

以后世即以“岐黄”代称《黄帝内经》。并由此引申而专指正统中医，而后也便成为了中医、中医学的代称。

中国古代有三大以“经”命名的奇书，第一部是《易经》，第二部是《道德经》，第三部就是《黄帝内经》。《黄帝内经》是第一部中医理论经典，标志着中华传统医学理论体系的建立。《黄帝内经》第一次系统地讲述了人的生理、病理、疾病、治疗的原则和方法，用最直接的方式庇佑着中华民族，使中华儿女能够战胜疾患、灾难，绵延至今。《黄帝内经》是第一部养生宝典。其中记载的“不治已病治未病，不治已乱治未乱”的理论，早已被历代医学家包括当代医学界奉为圭臬。《黄帝内经》是第一部关于生命科学的百科全书。她以生命为中心，外延到天文学、地理学、哲学、人类学、社会学、军事学、数学、生态学各个领域。《黄帝内经》是中国医学发展的理论渊藪，是历代医学家论述疾病与健康的理论依据，历代医学专家几乎无不求之于《黄帝内经》而为立论之准绳。中国古代最著名的大医家张仲景、华佗、孙思邈、李时珍等均深受《黄帝内经》思想的熏陶和影响。《黄帝内经》的成书，标志着中国医学开始由经验科学上升为理论科学。

然而，由于《黄帝内经》成书年代久远，其中许多语言、分科、专业术语等，对于不熟悉古文、不熟悉中医理论的读者来说，易令人望而生畏。《实用图解黄帝内经》正是为适应当代读者的阅读习惯，由当代中医养生专家学者用诠释传统经典的最佳方式，解读其中精髓，对《黄帝内经》的基本思想——加以剖析，为现代社会人们的健康生活质量度造。从而使读者轻松地看破阴阳五行玄机，透析人体的五脏六腑与经络，参悟中华传统养生的真谛，从本质上了解中华养生所推崇的“求医不如求己”的理论，从而掌握“以自然之法养自然之身”的科学生活方式和保健养生方法。



黄 帝 内 经

中 / 华 / 养 / 生 / 全 / 鉴

目 录



CONTENTS >>>



第一章

1 阴阳平衡是人体健康的保证

/ 人体真气调养 / 2

- 养生应该效法阴阳 2
- 修身养性恬淡虚无 3
- 精气与生理 3

内经智慧

- 天地之大纪，人神之通应也。..... 3
- 圣贤养生 4

智慧药膳

- 白萝卜海带汤 4

实用内经

- 顺应阴阳的生活方式 5

药补不如食补

- 滋阴食品 5

/ 人体四季调养 / 6

- 春季应蓄势待发 6
- 夏季应满怀激情 6
- 秋季应平定收敛 6
- 冬季应闭藏生机 7
- 春夏养阳 秋冬养阴 7

内经智慧

- 人以天地之气生，四时之法成。..... 7

实用内经

- 吐故纳新六字诀 8

/ 人体与自然相通 / 9

- 人体阳气的重要 9
- 四种邪气会伤阳气 9
- 损害阳气导致的疾病 9

内经智慧

- 自古通天者，生之本，本于阴阳。..... 9
- 阳气的保养 10
- 人体阴气的重要 10
- 四季中易得病症 11
- 无味对身体的影响 11
- 阴阳协调身体才能健康 11

智慧药膳

- 牛奶芙蓉香蕉汁 11

实用内经

- 天地交融功 12

药补不如食补

- 壮阳食品 12

/ 阴阳在自然与人体中的应象 / 13

- 阴阳是普遍的规律 13
- 人体与食物的阴阳划分 13
- 阴阳在自然界中的应象 13
- 阴阳不调的病症 14

智慧药膳

- 核桃仁炒韭菜 14

- 人体阴阳可以调摄 15
- 根据阴阳理论治疗疾病 15
- 天地阴阳二气的重要作用 15

内经智慧

- 人生有形，不离阴阳。..... 15

实用内经

- 玄鉴导引法 16



第二章

气候变化与人体健康的关系

17

/ 五运六气的基本知识 /

18

- 五运即五行的运动 18
- 天干地支 18
- 六气 19
- 根据五运六气推测气候的变化 19
- 五行与阴阳 20
- 五运主四时 20
- 治疗的原理 20
- 阴阳五行的变化与自然、人体相对应 21
- 周、纪定数 21
- 上通天气，下达地理 21

内经智慧

木得金而伐，火得水而灭，土得木而达，金得火而缺，水得土而绝，万物尽然，不可胜竭。..... 21

实用内经

小周天派功法 22

/ 五行运动对人体的影响 /

23

- 人生病的原因 23
- 五行之气与万物和生理的联系 23
- 患病轻重的原因 25

内经智慧

天气下降，气流于地，地气上升，气腾于天，故高下相召，升降相因，而变作矣。..... 25

智慧药膳

竹笋香菇汤 25

实用内经

大周天派功法 26

药补不如食补

春季宜吃食品 26

/ 六气的变化理论 /

27

- 六气之标 27

- 六气主时的位置 27
- 正邪之气 27
- 六气与五行相应的变化 28
- 每年六气始终的早晚 28

智慧药膳

猪肝炒胡萝卜 28

- 天地之气 29

- 天气变化 29

内经智慧

阳气者，一日而主外，平旦人气生，日中而阳气隆，日西而阳气已虚，气门乃闭。..... 29

实用内经

二十四气导引坐功法之春季导引 30

药补不如食补

顺气食品 30

/ 气化表现于万物 /

31

- 上知天文，下知地理，中知人事 31
- 岁木之气太过、不及 31
- 岁火之气太过、不及 31
- 岁土之气太过、不及 32
- 岁金之气太过、不及 32

智慧药膳

大蒜马齿苋 32

- 岁水之气太过、不及 33

内经智慧

清阳出上窍，浊阴出下窍，清阳发腠理，浊阴走五藏，清阳实四肢，浊阴归六腑。..... 33

实用内经

二十四气导引坐功法之夏季导引 34

药补不如食补

美容食品 34

/ 五行运转的规律 /

35

- 五运之平气、不及、太过 35
- 五运平气征状和对应关系 35
- 五运不及的征状和对应关系 36
- 五运太过的征状和对应关系 37
- 阴阳与地理 38

智慧药膳

桂圆莲子粥 38



- 顺其气而补，逆其气而治 39
- 有毒药与无毒药服用的限制 39

内经智慧

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。 39

实用内经

二十四气导引坐功法之秋季导引 40

药补不如食补

护发食品 40

/ 六气变化所致疾病的诊治 / 41

- 司天之气应天，在泉之气应地 41
- 三阴三阳的气化 41
- 风气的运行 41
- 六气为何会伤害五脏 41
- 六气相胜的情况 41
- 六气互为复气的情况 42
- 人体上下之气与天地之气相应 43
- 客气和主气的胜复 43
- 病有远近，施制不同 44
- 六气中的偏胜之气 44
- 病机 45
- 药物五味、阴阳的作用 45

智慧药膳

苡蓉黄精粥 45

内经智慧

审其阴阳，以别柔刚，阳病治阴，阴病治阳。 45

实用内经

二十四气导引坐功法之冬季导引 46

药补不如食补

健脑食品 46



第三章

人体的脏腑与表象

47

/ 人体内脏腑的功能和征象 / 48

- 人体脏腑 48
- 人体器官的分工 48
- 根据脏腑分工的道理来养生 48
- 脏腑表现于外的征象 49

智慧药膳

素炒魔芋丝 49

内经智慧

凡十一藏，取决于胆也。 49

实用内经

恢复内脏健康的五脏导引法 50

/ 五脏与五色五味五脉五体 / 51

- 五脏与五味的对应关系 51
- 五脏与五色的对应关系 51
- 色、味与五脏相应 51
- 脉、髓、筋、血、气所属关系 51
- 五脏之脉 52
- 五脏之病的脉象及原因 52

内经智慧

人受气于谷，谷入于胃，以传于肺，五藏六腑皆以受气，其清者为营，浊者为卫。 52

实用内经

配合四时锻炼五脏的灵剑子导引法 53

/ 五脏的藏与泻 / 54

- 奇恒之腑、传化之腑 54
- 五脏六腑的功能 54
- 寸口脉主五脏病的道理 54
- 医生诊治疾病的重要原则 55

内经智慧

五藏者，藏精气而不泻也，故满而不能实；六腑者，传化物而不藏，故实而不能满也。 55

智慧药膳

番茄蒸鹿肉 55

实用内经

调整脏腑功能的坐式八段锦 56

/ 肠胃的功能 / 57

- 从唇齿到胃肠 57
- 胃肠对食物的储藏量 57

内经智慧



人无胃气曰逆，逆者死。..... 57

实用内经

适用胃炎的穴位按摩 58

药补不如食补

健脾养胃的食品 58



第四章

内气与血是人体的根本

59

/ 用调节精气来调养身体 / 60

- 精 60
- 气 60
- 最原始的治病术：祝由 61
- 祝由的治病原理 61
- 精神不离色脉 61
- 智慧药膳
- 三鞭鸡肉汤 61
- 气的盛衰 62
- 气有余也能厥 62
- 高明医生的诊治原则 62

内经智慧

人始生，先成精，精成而脑髓生。..... 62

实用内经

培元精气的逍遥子导引法 63

/ 患者的精神状态很重要 / 64

- 神 64
- 精神病变宜调治五脏 64
- 水肿的病机及治疗法则 64

内经智慧

真气者，所受于天，与谷气并而充身者也。.. 64

实用内经

调节阴阳虚实的退还功 65

/ 脏气法时论 / 66

● 五脏之气的盛衰 66

● 肝脏虚实的一般症状 66

● 心脏虚实的一般症状 67

● 脾脏虚实的一般症状 67

智慧药膳

鲤鱼苦瓜汤 67

● 肺脏虚实的一般症状 68

● 肾脏虚实的一般症状 68

● 五脏色味谷果畜菜 68

内经智慧

心藏神，肺藏魄，肝藏魂，脾藏意，肾藏志。.. 68

实用内经

治五脏六腑疾病的王子乔八神导引法 69

/ 五气对身体的影响 / 70

- 气 70
- 脏气失调后的病变 70
- 五脏的精气集聚所发生的疾病 70
- 五脏化生的液体 70
- 五味所禁 70
- 五病所发 70
- 五邪所乱 70
- 五劳所伤 70
- 五脏应四时的脉象 71
- 气的盛衰、顺逆 71
- 气有余也能成厥症 71
- 五脏虚弱所产生的梦境 71
- 诊治的五种度法 71

内经智慧

上焦开发，宣五谷味，熏肤，充身，泽毛，若雾露之溉，是谓气。..... 72

实用内经

理气宽中的延年九转法 73

/ 人体之本是气血 / 74

- 气为血之帅，血为气之母 74
- 针灸时要结合人体的气血 74
- 诊治需辨形神 74
- 梦与人的关系 74
- 形体与精神方面的五类疾病 75
- 保护好自已的精、气、血 75



智慧药膳

- 蛋皮菠菜包 75

内经智慧

- 血气者，人之神。..... 75

实用内经

- 增强精力的马步功 76

药补不如食补

- 补血食品 76

/ 哭泣流泪的原因 /

77

- 水火交互，泪由悲生 77

- 涕泪交加 77

内经智慧

- 五藏化液，心为汗，肺为涕，肝为泪，脾为涎，
肾为唾，是谓五液。..... 77

实用内经

- 治鼻塞导引法 78

药补不如食补

- 滋阴生津食品 78



第五章

中医精华之人体经络学

79

/ 何为经络 /

80

- 脉有阴阳 80

- 十二经脉 80

- 经穴歌谣 83

内经智慧

- 十二经脉，三百六十五络，其血气皆上于面而走
空窍。..... 84

实用内经

- 急性性腹痛的穴位按摩 85

药补不如食补

- 温性食品 85

/ 诊脉原理 /

86

- 诊脉的望闻问切 86

- 常见病的脉象 86

- 切脉诊病的方法 87

- 脏腑的脉象 87

- 脉象的变化 88

- 人体四季的脉象 88

- 经脉的长度 89

内经智慧

- 四变之动，脉与之上下。以春应中规，夏应中矩，
秋应中衡，冬应中权。..... 89

实用内经

- 调节筋脉失养的治抽筋导引法 90

药补不如食补

- 强筋健骨食品 90

/ 常人的脉气和脉象 /

91

- 正常人的脉象 91

- 脉以胃气为本 91

- 诊脉的方法 91

- 五脏的脉象 92

内经智慧

- 五藏皆有合，病久而不去者，内舍于其合也。..... 92

实用内经

- 疏通活血治风湿导引法 93

药补不如食补

- 风湿痹宜吃食品 93

/ 三部九候诊脉法 /

94

- 三部九候 94

- 三部九候诊脉要领 94

内经智慧

- 必先去其血脉，而后调之，无问其病，以平为期。
..... 95

实用内经

- 疏通肩部经脉的治肩痛导引法 96

/ 经脉的理论 /

97

- 人体经脉气血活动的影响因素 97

- 食饮化生之气的输布过程和规律 97



- 三阴三阳之脉象 97
- 经络的主色 98
- 脉的起止之处 98

内经智慧

- 肺朝百脉。..... 98

实用内经

- 实用于头痛的穴位按摩 99

药补不如食补

- 煮后不会引发疼痛的食品 99

/ 经络的阴阳之分 / 100

- 身体部位的阴阳 100
- 经络与十二月和十日的对应关系 100

内经智慧

- 脉从阴阳，病易已；脉逆阴阳，病难已。..... 100

实用内经

- 治腰痛导引法 101

药补不如食补

- 碱性食品 101

/ 人体的皮肤与经络 / 102

- 十二经络在皮肤上的分区 102
- 百病始于皮肤毫毛 102
- 皮部理论的临床价值 103

内经智慧

- 皮部以经络为纪。..... 103

实用内经

- 延缓衰老的握拳枕中导引法 104

药补不如食补

- 美白食品 104



第六章

流传千年的神奇针灸学

105

/ 按四时八正规律施针 / 106

- 用针取法于星辰 106
- 如何效法古人经验 106
- 掌握三部九候的重要性 106
- 针刺的补泻方法 107
- 根据四时施针 107

内经智慧

- 月生无泻，月满无补，月廓空无治，是谓得时而调之。..... 107

实用内经

- 刚柔相济的太极拳 108

/ 穴位与脏腑经络相通 / 109

- 气穴的部位和要穴的所在 109
- 孙络与谿谷交会情况 109
- 经络与穴道 109

内经智慧

- 四肢者，诸阳之本也。..... 110

- 十二经脉图 111

实用内经

- 按压穴位治感冒 112

药补不如食补

- 感冒宜吃食品 112

/ 施针的要领和注意事项 / 113

- 针刺的要领 113
- 刺法里浅深的分别 114
- 怎样才能判断人是重阳类型的人 114
- 怎么判断阳中有阴 114
- 针刺时遇到的情况 114

内经智慧

- 浅深不得，反为大贼。..... 114

实用内经

- 按压穴位治疗咳嗽 115

药补不如食补

- 健脾补肺，理气止咳食品 115

/ 中医的针刺与把脉 / 116

- 禁刺的部位 116
- 脉搏的虚实 117



● 中医把脉	117
--------------	-----

内经智慧

高育之上，中有父母，七节之傍，中有小心。...	117
-------------------------	-----

实用内经

治疗腹泻的穴位按摩法	118
------------------	-----

药补不如食补

腹泻忌食食品	118
--------------	-----

/ 虚实补泻的针灸理论 / 119

● 虚实补泻和九针	119
● 对症施针	120
● 九针的原理和名字的产生	121
● 针和九个数字的对应	121

内经智慧

正气存内，邪不可干，避其毒气。...	121
--------------------	-----

实用内经

强身健体的易筋经	122
----------------	-----

/ 根据人的形态和体质施针 / 123

● 辨证施针，顺应自然	123
● 经脉循行的逆顺	123
● 诊断经脉的逆顺	123
● 人体各部与九个方位的对应关系	123
● 五种形态的人生病时的特点和治法	124
● 五脏的各种属性	124

内经智慧

刺实者须其虚，刺虚者须其实。...	124
-------------------	-----

实用内经

调息健美减肥功	125
---------------	-----

/ 根据人体的气血施针 / 126

● 血络不同施针后状况亦不同	126
● 怎样观察血络	126
● 肌肉裹针的原因	126
● 根据气的清浊来施针	126

内经智慧

盛则泻之，虚则补之，不盛不虚，以经取之。...	126
-------------------------	-----

实用内经

少林内功一指禅	127
---------------	-----

/ 施针应顺应四时变化 / 128

● 病状与四时相对应	128
● 顺应时气的变化进行治疗	128
● 针刺法的五种变化	128
● 五变主五输的情况	129
● 刺法中有五节之分	129
● 五节刺法的具体含义	129

内经智慧

用针之类，在于调气。...	129
---------------	-----

智慧药膳

健脑核桃粥	129
-------------	-----

实用内经

返朴归真的胎息法	130
----------------	-----

药补不如食补

冷性食品	130
------------	-----

/ 根据人体阴阳施针 / 131

● 根据阴阳分为二十五种人	131
● 二十五种人的形态	131
● 根据体表特征看经脉	132
● 根据不同的外部特征辨证施针	133
● 根据经脉气血的盛衰辨证施治	133

内经智慧

视其外应，以知其内藏，则知其所病矣。...	133
-----------------------	-----

实用内经

养生韦驮功	134
-------------	-----



第七章

常见疾病的预防与治疗

135

/ 五脏的病状和脉象 / 136

● 五脏病气的传变规律及预后	136
● 五脏真脏脉	136
● 四难四易与五虚五实	138

内经智慧



五脏受气于其所生，传之于其所胜，气舍于其所生，死于其所不胜。..... 138

智慧药膳

荠菜百合 138

实用内经

疏通经络调和气血的吐纳导引功 139

/ 外感发热的疾病 / 140

- 热病的成因机理 140
- 六经传变规律及治法 140
- 两感于寒的见证、传变 141
- 五脏发热的症状及针刺法 141
- 治疗热病的气穴 141
- 四种外感热病 142

内经智慧

汗者，精气也。..... 142

实用内经

治病强身的灵子术 143

/ 咳嗽的病因和类型 / 144

- 咳嗽的病因病机 144
- 五脏六腑咳 144

内经智慧

五藏六腑皆令人咳，非独肺也。..... 145

智慧药膳

银燕雪梨汤 145

实用内经

去感冒导引法 146

药补不如食补

益气补虚食品 146

/ 侵袭脏腑经络导致的疼痛 / 147

- 痛症的基本病机 147
- 痛症的辨证要点及诊法 147
- 自我心理止痛法 148

内经智慧

寒气入经而稽迟，泣而不行，客于脉外则血少，客于脉中则气不通，故卒然而痛。..... 148

实用内经

疼痛的穴位按摩 149

/ 多发于夏秋季节的疟疾 / 150

- 疟疾的病因病机及发作规律 150
- 五脏之疟的症状及针刺方法 151
- 三种常见的疟疾 152
- 正邪之气与疟疾 152
- 针刺治疗疟疾的注意事项 153

内经智慧

真气得安，邪气乃亡。..... 153

智慧药膳

香椿拌豆腐 153

实用内经

温和排毒的朱氏气功 154

药补不如食补

排毒的食品 154

/ 经络阻滞气血不畅症 / 155

- 痹证的病因病机 155
- 五脏六腑痹 155
- 痹证的各种兼证 156

内经智慧

心痹者，脉不通。..... 156

智慧药膳

乳汁牛蛙 156

实用内经

疏通经络理气活血的老子按摩法（第一节）..... 157

/ 肢体痿软无力的疾病 / 158

- 五脏所产生的痿症 158
- 痿症的病因病机 158

智慧药膳

牛肉番茄汤 158

- 治痿独取阳明 159

内经智慧

治痿者，独取阳明。..... 159

实用内经



疏通经络理气活血的老子按摩法（第二节）... 160

／ 伤风的各种疾病 ／ 161

● 风病的成因及类型 ... 161

智慧药膳

百合大枣甲鱼汤 ... 161

● 五脏风证的临床表现及诊断要点 ... 162

● 春天的“风”与“风病” ... 162

内经智慧

风者，善行而数变。... 162

实用内经

调和全身气机的幻真运气法 ... 163

药补不如食补

降压食品 ... 163

／ 因地制宜施治 ／ 164

● 地理不同，治法各异 ... 164

智慧药膳

番茄虾仁 ... 164

● 奇病 ... 165

内经智慧

肾者，水藏，主津液。... 165

实用内经

祛病强身的圣胎导引法 ... 166

药补不如食补

长夏（夏季的最后一个月）宜吃食品 ... 166

／ 常见病的症状和诊治 ／ 167

● 厥病 ... 167

● 咽喉类疾病 ... 167

● 关节痛 ... 167

● 疟疾 ... 167

● 牙痛 ... 167

● 耳病 ... 167

● 鼻病 ... 167

● 腰痛 ... 168

● 易怒 ... 168

● 腮痛 ... 168

● 项部痛 ... 168

● 腹胀痛 ... 168

● 心痛 ... 168

● 四肢无力 ... 168

● 呃逆 ... 168

内经智慧

久视伤血，久卧伤气，久坐伤肉，久立伤骨，
久行伤筋，是谓五劳所伤。... 168

实用内经

治牙痛导引法 ... 169

药补不如食补

健齿食品 ... 169

／ 胀病症状和治疗方法 ／ 170

● 什么是胀病 ... 170

● 五脏六腑的功能 ... 170

● 胀病的症状 ... 170

智慧药膳

青蛤煮鲫鱼 ... 170

● 胀病产生的原因 ... 171

● 针对胀病的施针 ... 171

内经智慧

诸胀腹大，皆属于热。... 171

实用内经

肥胖症的穴位按摩 ... 172

药补不如食补

胃腹胀满宜吃食品 ... 172

胃腹胀满忌吃食品 ... 172

／ 卫气失常导致的疾病 ／ 173

● 什么是卫气 ... 173

● 卫气留滞于胸腹的情况 ... 173

● 如何诊察皮、肉、气、血、筋、骨的病变 ... 173

● 人体类型的划分依据 ... 174

内经智慧

卫气者，所以温分肉，充皮肤，腠理，司开合者也。... 174

智慧药膳



清炒洋葱 174

实用内经

去虚劳导引法 175

药补不如食补

补肾食品 175

/ 百病始生的道理 / 176

● 人生病的缘由 176

智慧药膳

冰糖炖草莓 176

● 积块从发生到形成的情况 177

● 病发于属阴内脏的情况 177

内经智慧

百病之始生也，皆生于风雨寒暑，阴阳喜怒，饮食居处，大惊卒恐。..... 177

实用内经

适合女子练习的女子五禽戏 178



第 8 章

饮食与健康

179

/ 食物和药 / 180

● 药补不如食补 180

● 食物才能补元气 180

内经智慧

知道者，法于阴阳，和于术数，饮食有节，起居有常，不妄作劳，故能形与神俱，而尽终其天年。..... 181

智慧药膳

冬瓜干贝炖鸭 181

实用内经

调和气血的去病冷导引法 182

药补不如食补

秋季宜吃食品 182

/ 中国的饮食文化 / 183

● 中国的饮食特色 183

智慧药膳

韭菜炒羊肝 183

● 按时令选择食物 184

内经智慧

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，故百病而衰也。..... 184

实用内经

厌食症与食欲不振的穴位按摩 185

药补不如食补

开胃食品 185

/ 不同节气的进补 / 186

● 冬季的进补 186

智慧药膳

香辣鱿鱼汤 186

● 立春之后的进补 187

内经智慧

五谷为养，五果为助，五畜为益，五菜为充，气味合而服之，以补精益气。..... 187

实用内经

温中散寒补脾胃的治腹胀导引法 188

药补不如食补

冬季宜吃食品 188

/ 食物的偏性 / 189

● 五脏各有所喜 189

● 食物的偏性 189

智慧药膳

冬瓜海带排骨汤 190

内经智慧

五味各走其所喜：谷味酸，先走肝，谷味苦，先走心，谷味甘，先走脾，谷味辛，先走肺，谷味咸，先走胃。..... 190

实用内经

保养血气的治疗眼病导引法 191

药补不如食补

明目食品 191

附录 清代养生导引全图

192

第一章

陰陽平衡是人
體健康的保證

實用圖解黃帝內經



SHI YONG TU JIE
黃 帝 內 經



HUAN NOSTRILING

人体真气调养

《黄帝内经》曰：“上古之人，其知道者，法于阴阳，和于术数，饮食有节，起居有常，不妄作劳，故能形与神俱，而尽终其天年，度百岁乃去。”

养生应该效法阴阳

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的理论而加以适应，调和养生的办法，使其达到正确的标准。

阴和阳，既可以表示相互对立的事物，又可用来分析一个事物内部所存在着的相互对立的两个方面。一般来说，凡是剧烈运动着的、外向的、上升的、温暖的、明亮的，都属于阳；相对静止着的、内守的、下降的、寒冷的、



阴阳太极图

太极图的圆圈，是代表一，图像的黑白二色，代表阴阳两方，黑白两方的界限就是划分天地阴阳界的人部。白中黑点表示阳中有阴，黑方白点表示阴中有阳。万物由阴阳而化生，故万物各具一太极。

晦暗的，都属于阴。以天地而言，天气轻清为阳，地气重浊为阴；以水火而言，水性寒而润下属阴，火性热而炎上属阳。

然而阴阳又分为三阴三阳，即除了通常情况下的阴阳之外，还有阳中之阴、阴中之阳，而在二阴二阳的基础上增加一个厥阴、一个阳明，就构成了三阴三阳。两阴交尽为厥阴，两阳相合为阳明。天地阴阳的范围，极其广泛，在具体运用时，经过进一步推演，则可以由十到百，由百到千，由千到万，再演绎下去，甚至是数不尽的，然而其总的原则仍不外乎对立统一的阴阳道理。天地之间，万物初生，未长出地面的时候，叫做居于阴处，称之为阴中之阴；若已长出地面的，就叫做阴中之阳。有阳气，万物才能生长；有阴气，万物才

能成形。所以万物的发生，因于春气的温暖；万物的盛长，因于夏气的炎热；万物的收成，因于秋气的清凉；万物的闭藏，因于冬气的寒冷。如果四时阴阳失序，气候无常，天地间生长收藏的变化就要失去正常。这种阴阳变化的道理，在人来说，也是有一定的规律，并且可以推测而知为什么会有三阴三阳。

圣人面向南方站立，胸前名叫广明，背后名叫太冲，行于太冲部位的经脉，叫做少阴。在少阴经上面的经脉，名叫太阳，太阳经的下端起于足小趾外侧的至阴穴，其上端结于睛明穴，因太阳为少阴之表，故称为阴中之阳。再以人身上下而言，上半身属于阳，称为广明，广明之下称为太阴，太阴前面的经脉，名叫阳明，阳明经的下端起于足大趾侧次趾之端的厉兑穴，因阴阴是太阴之表，故称为阴中之阳。厥阴为里，少阳为表，故厥阴精之表，为少阳经，少阳经下端起于窍阴穴，因少阳居厥阴之表，故称为阴中之少阳。因此，三阳经的离合，分开来说，太阳主表为开，阳明主里为阖，少阳介于表里之间为枢。但三者之间，不是各自为政，而是相互紧密联系着的，所以合起来称为一阳。

在外的为阳，在内的为阴，所以在里的经脉称为阴经，行于少阴前面的称为太阴，太阴经的根起于足大趾之端的隐白穴，称为阴中之阴。太阴的后面，称为少阴，少阴经的根起于足心的涌泉穴，称为阴中之少阴。少阴的前面，称为厥阴，厥阴经的根起于足大趾之端的大敦穴，由于两阴相合而无阳，厥阴又位于最里，所以称之为阴之绝阴。因此，三阴经之离

养生长寿三字经

黄帝时，上古人，达期颐，度百春。
科学家，有预言，正常寿，过百年。