

國學健康系列丛书  
GUOXUEJIANKANGXILIE  
CONGSHU

视神经

面神经

小脑

延髓

锁骨上神经

胸

胃神经



# 黄帝内经 中的 100条养生经

凝聚千年健康智慧 传承百世养生精华

最新彩图版

江乐阳◎编著

最经典的5大养生智慧，概括了《黄帝内经》之精髓  
最贴心的100道养生答疑，解决读者的各种疑惑  
最温馨的300条养生贴士，细心地提出了健康的叮咛

中国铁道出版社  
CHINA RAILWAY PUBLISHING HOUSE

腓肠内侧皮神经

腓肠外侧皮神经

臂下皮神经

闭孔神经

坐骨神经

隐神经

会阴支

股外侧皮神经

國學健康系列丛书  
GUOXUE JIANKANGXILIE  
CONGSHU

# 黄帝内经 中的 100条养生经

凝聚千年健康智慧 传承百世养生精华

最新彩图版

江乐阳◎编著

中国铁道出版社  
CHINA RAILWAY PUBLISHING HOUSE

## 图书在版编目(CIP)数据

黄帝内经中的100条养生经/江乐阳编著. —北京: 中国铁道出版社, 2009.10

(国学健康系列丛书)

ISBN 978-7-113-10488-7

I. 黄… II. 江… III. 内经—养生(中医)—基本知识  
IV. R221

中国版本图书馆CIP数据核字(2009)第155100号

书 名: 黄帝内经中的100条养生经  
作 者: 江乐阳 编著

---

责任编辑: 刘 平  
编辑助理: 田 军  
版式设计: 刘 琼 吕广海  
责任印制: 郭向伟

---

出版发行: 中国铁道出版社(北京市宣武区右安门西街8号 邮码: 100054)  
印 刷: 北京市精彩雅恒印刷有限责任公司  
版 次: 2009年10月第1版 2009年10月第1次印刷  
开 本: 700mm×1000mm 1/16 印张: 17.5 插页: 1 字数: 400千字  
书 号: ISBN 978-7-113-10488-7/R·24  
定 价: 38.00元

---

版权所有 侵权必究

凡购买铁道出版社的图书, 如有缺页、倒页、脱页者, 请与本社读者服务部调换。

电 话: 市电 (010) 51873170 路电 (021) 73170 (发行部)

打击盗版举报电话: 市电 (010) 63549504 路电 (021) 73187



## 品读《黄帝内经》

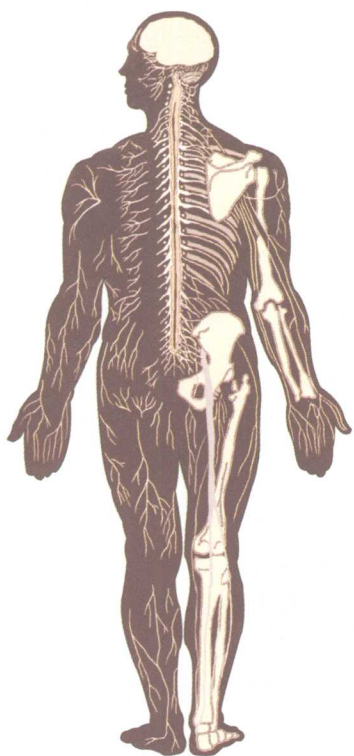
《黄帝内经》是我国传统医学四大经典著作之一，也是第一部冠以中华民族先祖“黄帝”之名的传世巨著。相传黄帝时期出现了三位名医，分别是岐伯、雷公和俞跗。《黄帝内经》一书的主要内容就是黄帝与岐伯、雷公等人之间的对话，其中与岐伯的对话占据了全书的大部分内容。

从《黄帝内经》的组成结构来看，它分为《素问》与《灵枢》二卷，二者之间虽然各有侧重，但在医理剖析方面却浑然一体，都讲究辩证治疗，都注重未病先防。不过，相对来说，《素问》卷侧重于养生保健，《灵枢》卷侧重于临床实证。但二书的医理其实是殊途同归的，并没有任何断裂之感。

阅读过《黄帝内经》的人可能都知道，它是一部博大精深的辉煌巨著，不仅在中医理论方面开创了先河，建立了中医学上的“阴阳五行学说”、“脉象学说”、“藏象学说”、“经络学说”、“病因学说”，“病机学说”以及“养生学”、“运气学”等学说；而且吸收了秦汉以前有关天文学、历算学、生物学、地理学、人类学、心理学的理论，对人体的解剖、生理、病理以及疾病的诊断、治疗与预防都做出了比较全面的阐述，确立了中医学独特的理论体系，成为中国医药学发展的理论基础和源泉。

可以说，《黄帝内经》是中医界当之无愧的丰碑，不仅引领了中医学的发展，也光照了无数中医名家。对《黄帝内经》进行品读，虽然可以借鉴前人研究出来的成果，但要真正领略它的精髓，其实是一件非常艰巨的事情。

为此，我们在编写《黄帝内经中的100条养生经》时，既怀着万分景仰的心态，试图采撷出书中最实用、最有价值的养生智慧奉献给读者；同时也本着学习、研究的精神，希望能从《黄帝内经》中发现更多的养生奥妙，最大程度



地挖掘其实用价值，达到强身健体、延年益寿的目的。

具体来说，本书具有以下特色：

一是从养生的角度出发，挖掘出了《黄帝内经》里最实用，最有效的养生理论。如《黄帝内经》所提倡的“十二时辰”养生法、“四季养生”法、“经络养生”法、“饮食养生”法、“情志养生”法、“运动养生”法等；

二是将《黄帝内经》里的养生良方与现实生活进行结合，使这些养生良方具有较强的参考性和可操作性；

三是设置了“养生小贴士”、“养生解惑堂”等栏目，以“患者提问、专家回答”的形式，帮助读者解决养生中的困惑与疑难，从而使读者能对照自己的身体状况，调整自己的养生方案。

由于《黄帝内经》一书博大精深，要想全面、系统地对它进行解读是一个浩大的工程。

所以，本书编写的立意，主要是贴近生活、方便实用。书中的内容虽然无法面面俱到，但力求撷取精华，用之推之，书中如有不妥之处，还请广大读者和岐黄之友批评指正！

# 导读

## Introduction

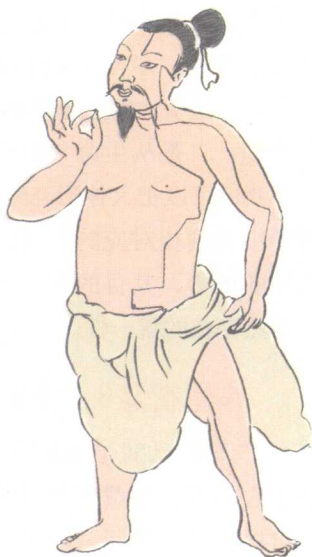
### 《黄帝内经》里的五大养生智慧

#### 养生智慧1：阴阳并施

“阴与阳”是我国古代哲学所倡导的辩证关系，如“男为阳，女为阴，天为阳，地为阴，昼为阳，夜为阴等”。可以说，阴与阳贯穿了万事万物的对立面，它虽然没有具体的所指，但却形成了一种互为表里的辩证关系。

《黄帝内经》作为我国古代流传下来的经典著作，在论及身体健康与养生智慧时，也无处不闪烁着这种“阴阳辩证”的学说。如《素问·阴阳应象大论篇》说“阴阳者，天地之道也，万物之纲纪，变化之父母，生杀之本始”。《素问·调经论》中说“经言阳虚，则外寒。阴虚，则内热；阳盛则外热，阴盛则内寒”。

这里的“阴与阳，内与外，寒与热”都是黄帝内经用阴阳学说作为理论基础的根据。然而，阴阳学说既是对立的，也是统一的，它包括阴阳一体、阴阳对立、阴阳互根、阴阳消长和阴阳转化四个方面。在中医理论中，“表里、寒热、虚实”等症状，均是阴阳学说的另一种延伸。





## 养生智慧2：天人合一

“天人合一”是中国人最基本的思维方式，具体表现在天与人的关系上。其概念最早是由庄子阐述，后被汉代思想家董仲舒发展为天人合一的哲学思想体系，并由此构建了中华优秀传统文化的主体。

那么，具体到《黄帝内经》这本书里，它是如何阐述“天人合一”这种关系的呢？《黄帝内经》认为，独立于人的精神意识

之外，有一个客观存在的“天”，它与具有精神意识的“人”有着统一的本原、属性、结构和规律。例如《灵枢·邪客》说：“天圆地方，人头圆足方以应之。天有日月，人有两目。地有九州，人有九窍。天有风雨，人有喜怒。天有雷电，人有音声。天有四时，人有四肢。天有五音，人有五藏。”

根据这一认识，我们可以从两方面来理解《黄帝内经》里的“天人合一”：一是从大的生态环境，即天地（宇宙）的本质与现象来看“天人合一”的内涵；二是从生命（小宇宙）的本质与现象来看“天人合一”的内涵。由此，我们可以把人体形态结构与天地万物一一对应起来。人体的结构可以在自然界中找到相对应的东西，人体仿佛是天地的缩影，其目的在于强调人的存在与自然存在的统一性。

## 养生智慧3：未病先防

“不治已病治未病”是黄帝内经的核心思想。在黄帝内经的原著中，我们可以通过《素问·四气调神大论篇》中，看到这样的话语：是故圣人不治已病治未病，不治已乱治未乱，此之谓也。夫病已成而后药之，乱已成而后治之，譬犹渴而穿井，斗而铸锥，不亦晚



乎！”这段话从正反两方面强调治未病的重要性，已成为预防医学的座右铭。

其实，黄帝内经所倡导的“不治已病治未病”，不仅仅包括未病先防这一概念，还可以延伸为“已病防变、已变防渐”等多个方面的内容。它告诉人们不但要治病，而且要防病，不但要防病，而且要注意阻挡病变发生的趋势，并在病变未产生之前就想好能够采用的施救方法，这样才能掌握疾病的主动权，达到“治病十全”的“上工之术”。

## 养生智慧4：食药同源

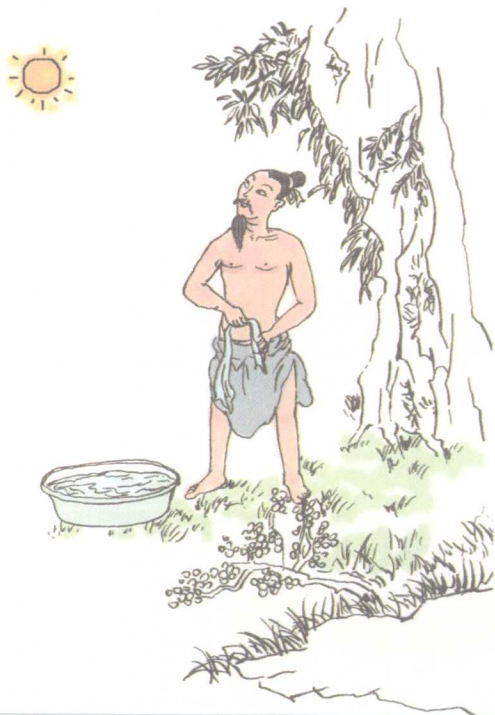
“药食同源”是指，许多食物即药物，它们之间并无绝对的分界线，一样能够防治疾病。在古代社会中，人们在寻找食物的过程中发现了各种食物和药物的性味和功效，认识到许多食物可以药用，许多药物也可以食用，两者之间很难严格区分。这就是“药食同源”理论的基础，也是食物疗法的基础。

如《素问·五常政大论》对食药同源的关系就有这样的表述：“谷肉果菜，食养尽之，无使过之，伤其正也”。这句话的意思是，对于可以用五谷果蔬调理的疾病，应采取食疗的方法进行调理，不要无节制延长药物治疗的过程，以免损伤人体的正气。由此这段话，也被视为最早的食疗原则。

## 养生智慧5：因时、因地、因人而异

黄帝内经不是抽象的教条主义，而是科学、客观医学经典，它不仅提倡了对症治疗的医学原则，也总结出了因时、因地、因人而异的养生之方。

比如，因时养生，《素问·四气调神大论篇》中就有这样的话语：“夫四时阴阳者，万物之根本也。所以圣人春夏养阳，秋冬养阴，以从其根，故与万物沉浮于生长之门。逆其根，则伐其本，坏其真矣。”故此，黄帝内经指出，养生应适应四时气候的变化与规律，春养生气，夏养长气，秋养收气，冬养藏气，也即“春生、夏长、秋收、冬藏”，从而达到健康长寿的目的。



比如，因地养生，《素问·异法方宜论篇》载有：“北方者……风寒冰冽，其民乐野处而乳食，藏寒生满病；南方者，天地所长养，阳之所盛处也，其民嗜酸……其病挛痹。”指的是大的地理气候不同，人的生活习惯不同，易导致的病症也会不同。可见，要修身养性、健康长寿，就必须了解其所居地的气候变化规律及其特点，并积极与之适应，保持人体与自然界的和谐统一，才能达到健康长寿的目的。

不仅如此，黄帝内经在论及因人而异时，则指出应根据不同的体质采取不同的养生之方。如《灵枢·寿夭刚柔》即有“人之生也，有刚有柔，有弱有强，有短有长，有阴有阳”之论。可见，不同的体质的人，就采用相应的养生方法和措施，达到防病延年的目的。

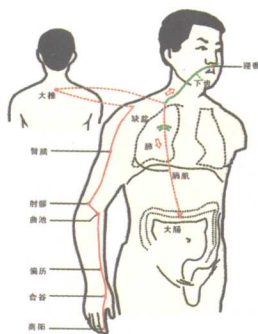
## 要诀一 饮食养生

1. 饮食为生人之本 ..... 2
2. 合理搭配, 利身益寿 ..... 5
3. 谨和五味, 骨正筋柔 ..... 8
4. 五味失和, 百疾生害 ..... 11
5. 三餐有律, 健康无恙 ..... 14
6. 五色均衡, 容颜才美 ..... 17
7. 饮食清淡, 不宜过咸 ..... 20
8. 顺应四时, 平衡阴阳 ..... 23
9. 饮食养生, 因人而异 ..... 25
10. 愉快进餐, 增进食欲 ..... 27



## 要诀二 经络养生

11. 经络通畅保健康 ..... 30
12. 疏通经络, 消除疾患 ..... 33
13. 十二经脉, 巧治百病 ..... 36
14. 保养任脉, 防止早衰 ..... 42
15. 养护督脉, 强身健体 ..... 44
16. 按摩经络, 驻颜美容 ..... 46
17. 足底按摩, 保健延年 ..... 49
18. 常做刮痧, 防病治病 ..... 51
19. 刺络放血, 调整阴阳 ..... 53
20. 配合时间, 保养经络 ..... 55



### 要诀三 情志养生

- 21. 形神统一享天年 .....59
- 22. 七情过激，损伤脏器 .....62
- 23. 不贪名利，少欲寡求 .....65
- 24. 移情易性，调摄七情 .....67
- 25. 以情胜情，相互制约 .....69
- 26. 调养情志，因时而异 .....72
- 27. 情志养生，疏泄有方 .....75
- 28. 消除嫉妒，优化内心 .....77
- 29. 远离抑郁，健康一生 .....79
- 30. 合理运动，调节情绪 .....81



### 要诀四 起居养生

- 31. 起居有常延年寿 .....84
- 32. 春捂秋冻，少灾少病 .....87
- 33. 劳逸适度，养生之本 .....90
- 34. 保证睡眠，健康长寿 .....93
- 35. 二便畅通，百病不生 .....96
- 36. 一日三餐，却病强身 .....98
- 37. 服饰养生，保暖防病 .....100
- 38. 沐浴养生，治病保健 .....103



### 要诀五 四季养生

- 39. 四季养生顺自然 .....107
- 40. 春季养生，防风保暖 .....110
- 41. 春令之时，养肝护肝 .....113
- 42. 夏季养生，避暑防湿 .....115
- 43. 炎炎夏日，养心为上 .....118
- 44. 长夏时节，最宜养脾 .....120
- 45. 秋季养生，养阴防爆 .....123
- 46. 秋高气爽，重在养肺 .....125
- 47. 冬季养生，防寒保暖 .....128
- 48. 寒冬腊月，养精保肾 .....130
- 49. 反季蔬菜，慎食防病 .....133





## 要诀六 运动养生

- 50. 运动养生强体魄 ..... 137
- 51. 因时制宜，强身健体 ..... 140
- 52. 运动项目，因人而异 ..... 143
- 53. 五禽之戏，强身防病 ..... 146
- 54. 太极拳术，祛病延年 ..... 149
- 55. 习八段锦，强身益寿 ..... 152

## 要诀七 环境养生

- 56. 适应环境少病痛 ..... 156
- 57. 气候适宜，长寿无虞 ..... 159
- 58. 地域不同，养生有别 ..... 162
- 59. 居室宜人，健康无病 ..... 165

## 要诀八 体质养生

- 60. 体质养生可防病 ..... 168
- 61. 平和体质，注重饮食 ..... 170
- 62. 阴虚体质，滋养肝肾 ..... 172
- 63. 阳虚体质，温阳补肾 ..... 174
- 64. 气虚体质，重在补气 ..... 176
- 65. 痰湿体质，坚持运动 ..... 178
- 66. 血虚体质，不宜过劳 ..... 181
- 67. 血瘀体质，行气活血 ..... 183
- 68. 阳盛体质，修身养性 ..... 185
- 69. 气郁体质，疏肝行气 ..... 187
- 70. 湿热体质，清热除湿 ..... 189



## 要诀九 十二时辰养生

- 71. 按时养生利脏腑 ..... 193
- 72. 子时——要养胆 ..... 196
- 73. 丑时——要养肝 ..... 198
- 74. 寅时——要养肺 ..... 201
- 75. 卯时——大肠当令 ..... 203

|                   |     |
|-------------------|-----|
| 76.辰时——要养胃 .....  | 205 |
| 77.巳时——要养脾 .....  | 207 |
| 78.午时——要养心 .....  | 210 |
| 79.未时——小肠当令 ..... | 212 |
| 80.申时——勿憋尿 .....  | 215 |
| 81.酉时——要养肾 .....  | 217 |
| 82.戌时——要养神 .....  | 220 |
| 83.亥时——养三焦 .....  | 223 |

### 要诀十 男女养生



|                     |     |
|---------------------|-----|
| 84.男女养生有差别 .....    | 226 |
| 85.男人养生，重在固精气 ..... | 228 |
| 86.女人养生，重在调气血 ..... | 230 |
| 87.男人健康，要保养睾丸 ..... | 233 |
| 88.女人美丽，要保养卵巢 ..... | 235 |
| 89.男女养生，要讲究节律 ..... | 238 |
| 90.房事养生，节欲保精 .....  | 240 |

### 要诀十一 容颜养生

|                    |     |
|--------------------|-----|
| 91.科学养生，保持青春 ..... | 244 |
| 92.补益五脏，美丽容颜 ..... | 246 |
| 93.吃出来的美丽肌肤 .....  | 248 |
| 94.男人对抗衰老的方法 ..... | 251 |
| 95.美丽从养护头发开始 ..... | 254 |



### 要诀十二 药膳养生

|                    |     |
|--------------------|-----|
| 96.药膳养生功效大 .....   | 257 |
| 97.气虚之人养生药膳 .....  | 259 |
| 98.血虚之人养生药膳 .....  | 262 |
| 99.阴虚之人养生药膳 .....  | 264 |
| 100.阳虚之人养生药膳 ..... | 266 |



### 要诀一

## 饮食养生

饮食是供给机体营养物质的源泉，是维持人体生长、发育，完成各种生理功能，保证生命生存的不可缺少的条件。合理的饮食，可以使人身体强壮，益寿延年。而饮食不当，则是导致疾病和早衰的重要原因之一。

《黄帝内经》所记载的极为丰富的饮食养生方法和经验，是千百年来历代养生家的典范。

# 1

## 饮食为生人之本

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。

——《素问·脏气法时论篇》

饮食是维持生命活动的重要物质基础，也是健康长寿的保证。《黄帝内经》的《素问》中就已经指出过“饮食为生人之本”。这句话的意思就是说，人靠吃饭活着，饮食的目的就是为了养生保健。只有讲究科学的饮食方法，才能确保身体的健康。



### 养生小课堂

所谓饮食养生，就是按照中医养生的理论，调整饮食结构，注意饮食宜忌，改变不良的饮食习惯，建立科学的饮食方式，合理地摄取食物，以促进健康，增强体质，颐养天年的养生方法。比如，饮食科学中经常提到的“膳食宝塔”，它共分五层，包含了我们每天应吃的主要食物，也指出了每天应摄入的分量，这种饮食结构就显得特别科学。



膳食宝塔结构图

其实，膳食宝塔里面所提

到的饮食搭配，早在2000多年前的《黄帝内经》就已提到。并对饮食养生和饮食治疗作了较为系统的论述，强调了饮食要有节制、五味应该调和等观点，指出了违背饮食宜和忌的原则对人体造成的危害。此外，还提出了一些饮食调理和饮食卫生等方面的具体方法，从而为后世的饮食养生理论与应用奠定了基础。在日常饮食中，人们如果能遵循《黄帝内经》所提出的饮食养生方案，不仅可以保证身体健康，还可以提高人体的新陈代谢能力，达到延年益寿的目的。



## 食前食后要注意什么

**进食时宜乐：**愉快的心情能激发人的食欲，增强人体的胃肠功能。反之，则会损伤脾胃，影响食欲和消化。

**食后宜摩腹：**每天进餐后，将双手搓热，于上腹部，按顺时针方向，自左至右，自上而下轻轻环转，连续30~40次，对身体大有好处。

**食后宜缓行：**饭后散步，有利于胃肠蠕动，促进消化和吸收。

**食后宜漱口：**饭后漱口，不仅可除口臭，还可杜绝龋齿，控制扁桃体发炎，并有间接帮助消化的作用。

## 这样养生最有效

在养生小课堂中，我们知道饮食养生与健康长寿有着密切的关系。那么，在现实生活中，我们应该如何进行饮食调理，才能确保身体健康，延缓衰老呢？

### 1. 脾胃好，身体才好

《黄帝内经》上说，脾胃乃后天之本，水谷之海，气血化生之源。人体盛衰、体质强弱，与脾胃关系密切，所以保护脾胃是身体健康的保证。饮食养生最重要的就是保护脾胃，使人体气血充沛。

### 2. 细嚼慢咽治百病

吃饭细嚼慢咽自古以来就为养生专家和医学家所倡导。《医说》中曾指出：

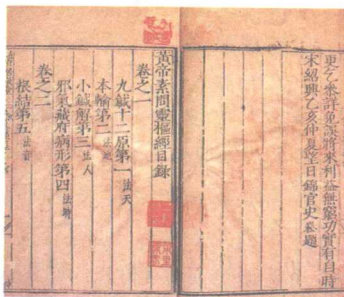
“食不欲急，急则伤脾，法当熟嚼令细。”细嚼慢咽，可以稳定进餐时的情绪，防止暴饮暴食，保护肠胃；更可以帮助消化，防病强身。

### 3. 进餐不应分心

《论语》中有“食不语，寝不言”之说，《千金方》强调“食勿大言”，都是说吃饭时要专心，即吃饭时将头脑中的各种琐事尽量抛开，把注意力转移到饮食上来，这样，既可品尝食物的味道，又有助于增强食欲，促进脾胃的消化和吸收功能。



讲究饮食养生是《黄帝内经》的重要理论



古籍《黄帝内经》书页

## 养生解惑堂

**北京刘女士问：**我最近老是感到食欲不振，不知有什么方法可以进行调理？

**专家答：**食欲不振是由多方面原因引起的，其中既有疾病的因素，也有生活习惯的因素。如果是习惯的因素，则要对就餐定时、定量、定质，不能因为繁忙而在饮食上马虎从事，饥一顿、饱一顿对人的健康是无益的。而合理的饮食制度，可成为机体的条件刺激。坚持定时进餐，到了进餐时间，就会产生食欲，分泌多种消化液，利于食物中各种营养的吸收。

**湖南刘先生问：**我本不喜欢吃香菇，但是听说香菇有丰富的营养，还能抗癌，我就强迫自己吃，吃过之后总感觉不是很舒服，请问这是怎么回事？

**专家答：**其实讲究饮食养生，最主要的还是要遵循“美其食”的原则，即想吃什么就吃什么，要吃得愉快。营养是因人而异的，有营养的东西对你不一定就有营养。要是不吸收，一味地补“营养”，不符合身体需求的话，则和毒素无异。像你本不喜欢吃香菇，强迫自己去吃了后反而感觉不舒服，就是适得其反了。