

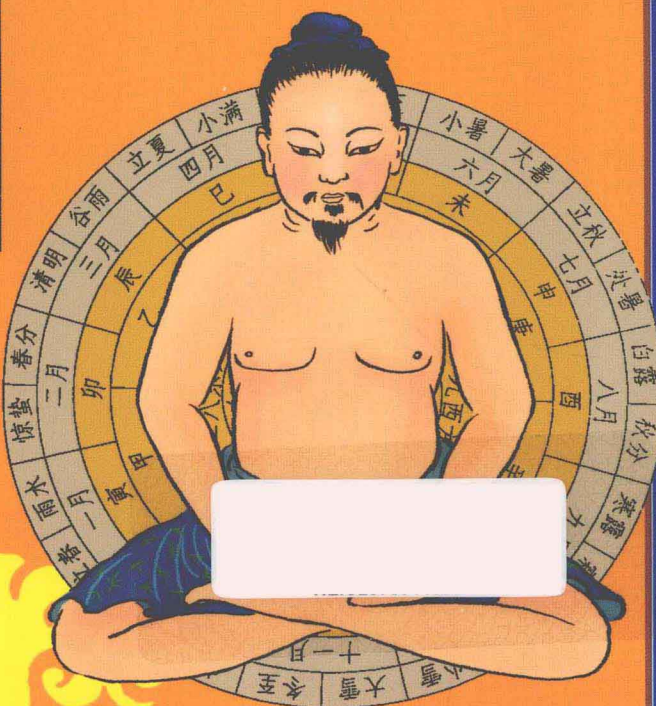
图说家庭健康自助系列

《黄帝内经》 养生速查全书

矫浩然 编著

活学活用国医大智慧 百试百灵中医养生经

《黄帝内经》是我国现存最早的一部医书，被历代医学家视为“中医之祖”，全面、系统地阐释了中国古人对人体机能的认识，是中国人养心、养性、养生的千古圣典，也是一本蕴含中国生命哲学源头的大百科全书。



天津出版传媒集团

天津科学技术出版社



《黄帝内经》 养生速查全书

矫浩然 ○ 编著



天津出版传媒集团

天津科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

《黄帝内经》养生速查全书 / 矫浩然编著. —天津: 天津科学技术出版社, 2013.8
ISBN 978-7-5308-8272-6

I. ①黄… II. ①矫… III. ①《内经》—养生 (中医) IV. ①R221

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 202139 号

责任编辑: 郑东红

责任印制: 兰 毅

天津出版传媒集团

出版

 天津科学技术出版社

出版人: 蔡 颢

天津市西康路 35 号 邮编 300051

电话 (022) 23332490

网址: www.tjkjcbbs.com.cn

新华书店经销

北京中创彩色印刷有限公司印刷

开本 720 × 1 020 1/16 印张 18 字数 349 000

2013 年 10 月第 1 版第 1 次印刷

定价: 19.80 元

轻松读懂第一养生宝典

《黄帝内经》是我国现存最早的一部医学理论典籍，是中国人养心、养性、养生的千古圣典，也是一本蕴含中国生命哲学源头的大百科全书。它为我们解读了体内的五脏六腑、纵横身体上下的经络系统是如何运作，如何影响我们身体健康的。教人如何因地制宜、顺时养生，如何根据各人体质而养生，如何调节人体的阴阳平衡，如何调节自己的情志，如何追求至上的生命质量。数千年来，中华民族在它的庇佑之下生生不息——人们能够“尽终其天年，度百岁乃去”。

近年来，随着环境污染的加剧，生活节奏的加快，以及生活水平的提高，人们对养生方面知识的需求变得更加迫切。要想解除这些困扰，确保人体的健康，离开伏羲、神农、黄帝三位圣人的医学理论是不可能的。

本书参考了数千年来人们对《黄帝内经》的大量研究成果，采取人们容易理解的白话文形式，结合生命科学、道家养生理论和中国传统文化，对其中或隐或显的思想采用图解的形式进行全方位解读，为您扫清阅读中的外围障碍，解读更深入、更透彻，使您轻松把握《黄帝内经》的精髓。

本书采取文图一对一的形式，将《黄帝内经》中的思想精髓进行提炼和图解，丰富的知识含量、易懂的文字、艺术性的图解形式、别具一格的画风，使原书中看似艰深的哲学和中医原理，变成人人都能触摸践行的生活准则。相信本书定能使您在轻松阅读中，领悟到《黄帝内经》中的养生智慧，并从中发现对自己有用的东西。

节标题

点明本节要讲的内容。

正文

通俗易懂的文字，让您很快进入《黄帝内经》。

《黄帝内经》
养生
逢查全书 20
/ 21

揭秘
《黄帝内经》
第一章

《黄帝内经》——中医养生的源头

“不治已病治未病”是《黄帝内经》中的一个非常重要的思想，全书用大量篇幅教人如何在不吃药的情况下达到健康、长寿的目的，本书也因此而开创了中医养生的源头。

古人与当世之人的养生差别

书一开始，黄帝就问岐伯，为何现在的人寿命短而年轻轻动作就显得衰老。对此，岐伯是这样回答的：上古时期的人，懂得养生之道，能按照天地阴阳变化的规律，来调整自身阴阳的变化；使用一些正确的养生方法，饮食有节制，生活作息有规律，不过度地劳累，因此能够使精神与形体相互协调，健康无病，活到人类应有的寿命即一百岁以后才去世。现在的人就不是这样了啊！他们把酒当饭，汤水饮食不止，生活毫无规律，喝醉酒后行房；尽其所有的欲望，耗竭他的精气；纵情色欲以致精竭阴枯，用不正当的嗜好将体内的真气耗散殆尽，不知道应当谨慎地保持精气的盈满；不善于调养自己的精神，贪图一时的快乐；生活作息没有规律，所以活到50岁左右就显得衰老了。

正确的养生之道

远古时候的圣人教导人们说：必须避开自然界致病因素的侵袭，思想上要保持清心寡欲，人体真气才能正常运行，精气和神气固守于内，病邪又怎么会侵犯人体呢？所以那时的人们都能够志意安闲而少有嗜欲，心情安逸而不受外界事物的干扰，身体虽然在劳动却不觉得疲倦。人体正气调顺，因为少欲，所以每个人的要求都能得到满足，每个人的愿望都可以实现，这样才能达到精气运行通顺，每个人都能根据需要满足自己的愿望。在饮食方面，不论是粗糙的还是精致的，人们都觉得很美味可口；无论穿什么样的衣服，都觉得很满意；对自己的生活习惯，总是顺心的；对别人的一切都不羡慕，思想达到淳朴境界。正因为如此，不良的嗜好就不能吸引他们的视听，淫念邪说就不能动摇他们的意志。

《内经》名言

原文：智者察微，愚者察弃，愚者不足，智者有余，有余则耳目聪明，身体强健，老者复壮，壮者益治。

译文：聪明的人，在健康无病的时候，就能够注意养生保健；而愚蠢的人，只有在出现了疾病时，才知道注意。所以愚蠢的人常正气不足，体力衰弱；而聪明的人，正气旺盛，精力充沛。

养生的四种境界

在中国的传统文化中，寿命超出平常人水平的有四种人，分别是和贤人，他们都是懂得养生之道的人。



《内经》名言

在阅读本书的同时，品味原汁原味的经典。

别具一格的画风

让您在阅读本书时，体验一种美的享受。

使用说明

本书采取文图一对一的形式，将《黄帝内经》中的思想精髓进行提炼和图解。通俗易懂的文字、艺术性的图解形式、别具一格的画风，使原书中看似深奥的知识变得简单，人人都能触摸践行。

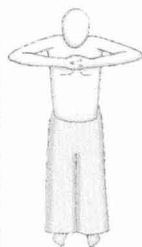
修炼图

疏通不同经脉的各个姿势展示。

《易筋经》修炼图

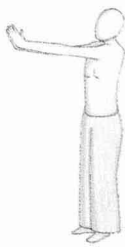
14/15

《易筋经》之手三阳经筋



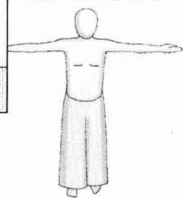
韦驮献杵第一势——手阳明经筋

桩势要领 图为左势，双足立定呈外八字，夹角呈90°，左足在右足前方三十寸，双肘与肩同高，双掌心斜向相对，约60°角，左手比右手向前三十寸。站桩时腰要圆，内腰背要直。头领身松，目前方。右势反之。



韦驮献杵第三势——手少阳经筋

桩势要领 图为右势，丁八步，右足比左足前三十寸，双臂前平伸，双掌心向内(向自己的颈侧)，指尖向上，注意腰背要直。



韦驮献杵第二势——手太阳经筋

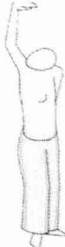
桩势要领 图为右势，双足并拢呈外八字，右足比左足向前三十寸，上身前倾30°角左右，头正，目平视，双臂侧平伸，掌心向上。注意：身体前倾时不可有腰凸背，腰背要直，是以髋关节为轴前倾上身的。

《易筋经》之手三阴经筋



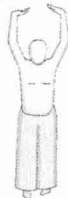
九鬼拔马刀势——手太阴经筋

桩势要领 图为左势，左足在右足前三十寸，右手置于头后，掌心向后，拇指侧在上；左手置于背后，拇指侧在下，掌心向前(向自身)，腰背要直，头面向左上方。注意：双肘向后背，不可松懈向前。



挽弓换马势——手少阴经筋

桩势要领 图为左势，左足向前三十寸，左手置于头后，掌心向下，臂要伸直；右手置于头顶，掌心向上，臂要伸直。头面向右侧，下颚微抬起。右势反之。



出爪亮翅势——手厥阴经筋

桩势要领 图为右势，右足在前三十寸，双手置于头顶，掌心向上，手指相对，右掌比左掌略在前一寸，腰背要直，头要倾，身要松。注意：双肘不可缩，要沉肩。

桩势要领

详细阐述每个姿势的要领。

目录

第一章

《易筋经》修炼图 / 12

◀ 揭秘《黄帝内经》

《黄帝内经》是一部怎样的书 / 18

《黄帝内经》——中医养生的源头 / 20

《黄帝内经》——东方医学之根 / 22

《黄帝内经》中关于生命的解说 / 24

第二章

◀ 《黄帝内经》的理论基础

阴阳学说：自然界的一般规律 / 28

五行学说：事物有五种基本属性 / 30

藏象学说：人体病理变化的外现 / 32

经络学说：气血运行要畅通无阻 / 34

运气学说：揭秘宇宙运行的规律 / 36

病因学说：探究疾病发展的源头 / 38

养生学说：追求至上的生命质量 / 40

第三章

◀ 《黄帝内经》中的养生原则

中医养生的依据：男女生长规律 / 44

阴阳平衡是健康的保证 / 46

养生要顺应季节的变化 / 48

养生要随时间的变化而变化 / 50

52 / 体质决定人的养生方式

《黄帝内经》中的治病原则 ▶

56 / 因地制宜

58 / 因各人体质而异

60 / 对时间的严格要求

62 / 上医治未病

64 / 治病就是要调和阴阳

我们的五脏六腑 ▶

68 / 五脏六腑总览

70 / 心：主宰神明的君主之官

72 / 肺：吐故纳新的华盖之官

74 / 肝：疏泄藏血的将军之官

76 / 脾：运化统血的仓禀之官

78 / 胃：受纳腐熟的通降之官

80 / 胆：调志藏血的中正之官

82 / 心包：疏通气机的内臣

84 / 大肠：传导和排泄糟粕的通道

86 / 小肠：泌别清浊的受盛之官

88 / 肾：藏精纳气的作强之官

90 / 三焦：输液通气的决渎之官

92 / 膀胱：储津排尿的州都之官

第四章

第五章

第六章

◀ 人体的经络系统

- 手太阴肺经 / 96
- 手阳明大肠经 / 98
- 足阳明胃经 / 100
- 足太阴脾经 / 102
- 手少阴心经 / 104
- 手太阳小肠经 / 106
- 足少阴肾经 / 108
- 足太阳膀胱经 / 110
- 手厥阴心包经 / 112
- 手少阳三焦经 / 114
- 足少阳胆经 / 116
- 足厥阴肝经 / 118
- 奇经八脉：“别道奇行”的特殊通道 / 120
- 十五络脉（一） / 122
- 十五络脉（二） / 124

第七章

◀ 神奇的脉象

- 脉象是怎么回事 / 128
- 脉象与气候变化的关系 / 130
- 脉象与人的生老病死 / 132
- 三部九候诊脉法 / 134
- 从脉象与面色变化来判断疾病 / 136
- 从脉象看胃气 / 138
- 五脏脉象与疾病 / 140
- 通过人迎脉和寸口脉判断经脉病变 / 142

人体的经脉气血 ►

- 146 / 人体的经脉气血
- 148 / 自然气候影响人体经脉气血的运行
- 150 / 气血变化对毛发的影响
- 152 / 卫气的出入离合
- 154 / 营卫之气在人体的运行
- 156 / 八风对人体的伤害

四季养生 ►

- 160 / 春：养肝护阳
- 162 / 夏：护心养长
- 164 / 秋：护肺收气
- 166 / 冬：养肾藏气

饮食养生 ►

- 170 / 人体靠五谷来滋养
- 172 / 食物在体内的运化
- 174 / 五色、五味与养生
- 176 / 过食五味的后果
- 178 / 五行生克与饮食养生

情志养生 ►

- 182 / 形神合一方能百病不侵
- 184 / 七情对五脏的影响
- 186 / 房事养生
- 188 / 神形气血的有余和不足

第八章

第九章

第十章

第十一章

第十二章

- 气的盛虚与梦境 / 190
- 邪气侵入人体而致梦 / 192
- 气滞而致梦 / 194

◀ 体质养生

- 影响体质的因素：脏腑、经络、形体 / 198
- 阴阳五种人 / 200
- 阴阳二十五种人（一） / 202
- 阴阳二十五种人（二） / 204
- 肌肉坚厚对人的影响 / 206
- 脏腑大小对人的影响 / 208
- 阴阳之气的多少对人的影响 / 210
- 勇敢的人和怯懦的人 / 212

第十三章

◀ 疾病的变化

- 病邪在体内的传变规律 / 216
- 病邪在五脏的表现与治疗 / 218
- 五脏病变在时间上的变化 / 220
- 疾病的预后 / 222
- 季节和时间变化对疾病的影响 / 224
- 从外表推测体内的病变 / 226
- 伤寒病的传变与治疗 / 228
- 五脏热病的变化与治疗 / 230
- 疟疾的变化与发作规律 / 232
- 五脏六腑的咳嗽 / 234
- 各种疼痛的产生与辨别 / 236

- 238 / 各经脉病变引起的腰痛
- 240 / 痹病的形成与种类
- 242 / 痿病的形成与治疗
- 244 / 痈疽的形成与生死日限

六气变化与疾病 ►

- 248 / 六气的变化与万物生成
- 250 / 风：百病之首
- 252 / 寒：使万物坚凝之气
- 254 / 暑：使万物繁茂之气
- 256 / 湿：化生万物之气
- 258 / 燥：清静收敛之气
- 260 / 火：使万物躁动之气

神奇的针灸 ►

- 264 / 针灸何以如此神奇
- 266 / 针刺的工具：九针
- 268 / 针刺的方法
- 270 / 人体有三百六十五个气穴
- 272 / 针灸的取穴原理
- 274 / 针刺的深度
- 276 / 针刺的补泻原则
- 278 / 针刺时的禁忌
- 280 / 四季针刺部位选择的依据
- 282 / 不同季节误刺后会产生什么后果
- 284 / 误刺不同部位的后果

第十四章

第十五章



《黄帝内经》 养生速查全书

矫浩然○编著



天津出版传媒集团

天津科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

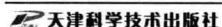
《黄帝内经》养生速查全书 / 矫浩然编著. —天津: 天津科学技术出版社, 2013.8
ISBN 978-7-5308-8272-6

I. ①黄… II. ①矫… III. ①《内经》—养生 (中医) IV. ① R221

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 202139 号

责任编辑: 郑东红

责任印制: 兰 毅

天津出版传媒集团
 天津科学技术出版社 出版

出版人: 蔡 颢

天津市西康路 35 号 邮编 300051

电话 (022) 23332490

网址: www.tjkjcs.com.cn

新华书店经销

北京中创彩色印刷有限公司印刷

开本 720 × 1 020 1/16 印张 18 字数 349 000

2013 年 10 月第 1 版第 1 次印刷

定价: 19.80 元

轻松读懂第一养生宝典

《黄帝内经》是我国现存最早的一部医学理论典籍，是中国人养心、养性、养生的千古圣典，也是一本蕴含中国生命哲学源头的大百科全书。它为我们解读了体内的五脏六腑、纵横身体上下的经络系统是如何运作，如何影响我们身体健康的。教人如何因地制宜、顺时养生，如何根据各人体质而养生，如何调节人体的阴阳平衡，如何调节自己的情志，如何追求至上的生命质量。数千年来，中华民族在它的庇佑之下生生不息——人们能够“尽终其天年，度百岁乃去”。

近年来，随着环境污染的加剧，生活节奏的加快，以及生活水平的提高，人们对养生方面知识的需求变得更加迫切。要想解除这些困扰，确保人体的健康，离开伏羲、神农、黄帝三位圣人的医学理论是不可能的。

本书参考了数千年来人们对《黄帝内经》的大量研究成果，采取人们容易理解的白话文形式，结合生命科学、道家养生理论和中国传统文化，对其中或隐或显的思想采用图解的形式进行全方位解读，为您扫清阅读中的外围障碍，解读更深入、更透彻，使您轻松把握《黄帝内经》的精髓。

本书采取文图一对一的形式，将《黄帝内经》中的思想精髓进行提炼和图解，丰富的知识含量、易懂的文字、艺术性的图解形式、别具一格的画风，使原书中看似艰深的哲学和中医原理，变成人人都能触摸践行的生活准则。相信本书定能使您在轻松阅读中，领悟到《黄帝内经》中的养生智慧，并从中发现对自己有用的东西。

节标题

点明本节要讲的内容。

正文

通俗易懂的文字，让您很快进入《黄帝内经》。

《黄帝内经》
养生
速查全书 20 / 21

揭秘
《黄帝内经》 第
一章

《黄帝内经》——中医养生的源头

“不治已病治未病”是《黄帝内经》中的一个非常重要的思想，全书用大量篇幅教人如何在不吃药的情况下达到健康、长寿的目的，本书也因此而开创了中医养生的源头。

古人与当世之人的养生差别

书一开始，黄帝就问岐伯，为何现在的人寿命短而年轻轻动作就显得衰老，对此，岐伯是这样回答的：上古时期的人，懂得养生之道，能按照天地间阴阳变化的规律，来调整自身阴阳的变化；使用一些正确的养生方法，饮食有节制，生活作息有规律，不过度地劳累，因此能够使精神与形体相互协调，健康无病，活到人类应有的寿命即一百岁以后才去世。现在的人就不是这样了啊！他们把酒当饭汤水饮食不止，生活毫无规律，喝醉酒后行房；尽其所有的欲望，耗竭他的精气；纵情色欲以致精竭阴枯，用不正当的嗜好将体内的真气耗散殆尽，不知道应当谨慎地保持精气的盈满；不善于调养自己的精神，贪图一时的快乐；生活作息没有规律，所以活到50岁左右就显得衰老了。

正确的养生之道

远古时候的圣人教导人们说：必须避开自然界致病因素的侵袭，思想上要保持清心寡欲，人体真气才能正常运行，精气和神气固守于内，病邪又怎么会侵犯人体呢？所以那时的人们都能够志意安闲而少有嗜欲，心情安逸而不受外界事物的干扰，身体虽然在劳动却不觉得疲倦。人体正气调和，因为少欲，所以每个人的要求都能得到满足，每个人的愿望都可以实现，这样才能达到精气运行通顺，每个人都能根据需要满足自己的愿望。在饮食方面，不论是粗糙的还是精致的，人们都觉得味美可口；无论穿什么样的衣服，都觉得很满意；对自己的生活习惯，总是顺心的；对别人的一切都不羡慕，思想达到淳朴境界。正因为如此，不良的嗜好就不能吸引他们的视听，淫念邪说就不能动摇他们的意志。

原文 智者察同，愚者察异，愚者不足，智者有余，有余则耳目聪明，身体强健，老者复壮，壮者复壮。

译文 聪明的人，在健康无病的时候，就能够注意养生保健；而愚蠢的人，只有在出现了疾病时，才加注意。所以愚蠢的人常正气不足，体力衰弱；而聪明的人，正气旺盛，精力充沛。

养生的四种境界

在中国的传统文化中，寿命超出平常人水平的有四种人，分别是和真人，他们都是懂得养生之道的人。



《内经》名言

在阅读本书的同时，品味原汁原味的经典。

别具一格的画风

让您在阅读本书时，体验一种美的享受。

使用说明

本书采取文图一对一的形式，将《黄帝内经》中的思想精髓进行提炼和图解。通俗易懂的文字、艺术性的图解形式、别具一格的画风，使原书中看似深奥的知识变得简单，人人都能触摸践行。

修炼图

疏通不同经脉的各个姿势展示。

《易筋经》修炼图

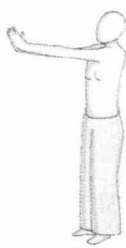
14 / 15

《易筋经》之手三阳经筋



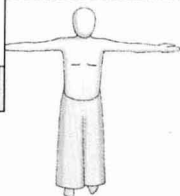
韦献第一势——手阳明经筋

桩势要领 图为左势，双足立定呈外八字角呈90°，左足在右足前方三寸，双肘与肩同高，双掌心相对，约60°角，左手比右手向前三十许，站桩时腰要直，内腰要直，头领身松，目前方。右势反之。



韦献第二势——手少阳经筋

桩势要领 图为右势，丁八步，右足比左足前三十许，双臂前平伸，双掌心向内(向自己的颈部)，指尖向上，注意腰背要直。



韦献第三势——手太阳经筋

桩势要领 图为右势，双足并拢呈外八字，右足比左足向前三十许，上身倾斜30°角左右，头正，目平视，双臂前平伸，掌心向上，注意：身体前倾时不可弯腰驼背，腰背要直，是以髋关节为轴前倾上身的。

《易筋经》之手三阴经筋



九鬼拔马刀势——手太阴经筋

桩势要领 图为左势，左足在右足前三十许，右手置于头后，掌心向后，两指侧在上；左手置于背后，两指侧在下，掌心向腹(向自身)，腰背要直，头面向左上方，注意：双肘向后背，不可松懈向背。



换星换斗势——手少阴经筋

桩势要领 图为左势，左足向前三十许，左手置于头后，掌心向下，臂臂伸直；右手置于头顶，掌心向上，臂臂伸直，头面向右侧，下腿微抬起，右势反之。



出爪高翔势——手厥阴经筋

桩势要领 图为右势，右足在前三十许，双手置于头顶，掌心向上，手指相对，右掌比左掌略在前寸许，腰背要直，头要领，身要松，注意：双腕不可紧，要沉肩。

桩势要领

详细阐述每个姿势的要领。