

人体健康藏宝图

邹运国 编著

《黄帝内经》深藏的生理奥秘



人民军医出版社
PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

人体



藏家图

中国书画函授大学肇庆分校



中国书画函授大学肇庆分校

人体健康藏宝图

《黄帝内经》深藏的生理奥秘

邹运国 编著

长沙卫生职业学院图书馆



CW0222146



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

北京

图书在版编目(CIP)数据

人体健康藏宝图——《黄帝内经》深藏的生理奥秘 / 邹运国编著. —北京: 人民军医出版社, 2012.4

ISBN 978-7-5091-5560-8

I. ①人… II. ①邹… III. ①《内经》 IV. ①R221

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 040061 号

策划编辑: 杨德胜

文字编辑: 刘婉婷

责任审读: 黄栩兵

出版人: 石虹

出版发行: 人民军医出版社

经销: 新华书店

通信地址: 北京市100036信箱188分箱

邮编: 100036

质量反馈电话: (010) 51927290; (010) 51927283

邮购电话: (010) 51927252

策划编辑电话: (010) 51927300-8065

网址: www.pmmp.com.cn

印、装: 北京国马印刷厂

开本: 850mm×1168mm 1/32

印张: 6.625 字数: 163千字

版、印次: 2012年4月第1版第1次印刷

印数: 0001—5000

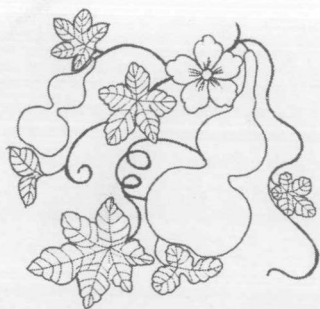
定价: 18.00元

版权所有 侵权必究

购买本社图书, 凡有缺、倒、脱页者, 本社负责调换

【内容提要】

作者用生动活泼的语言、引人入胜的文笔向世人展示了《黄帝内经》这一传世经典中的学术思想与伟大智慧。全书共分6章，以科学的态度介绍了“男女生理的不同秘密、言传意会的物质基础、秘而不传的体质学说、不可不知的藏象密码、奥妙无穷的经络迷宫、手到病除的神奇穴位”等内容，旨在将古代医学精华运用于现代生活之中，倡导人们正确地认识人体生命科学现象，顺应自然规律，有据、有节、有利地安排生活，维持和增进健康。本书匠心独运，图文并茂，可读性佳，实用性强，可供中医爱好者、养生追求者、健康向往者以及广大百姓阅读参考。





【前言】

《黄帝内经》是一部揭示人体秘密、维护人体健康、阐述生命规律、蕴藏长寿奥秘的跨学科医学名著，其中的思想与智慧足以“一眼万年”，令后世膜拜不已。

古往今来，无数医学大家的学术思想无不肇源于《黄帝内经》，如医宗之神秦越人、医林神话华元化、医坛泰斗张仲景、针灸鼻祖皇甫谧、大唐药王孙思邈、回天国手龚廷贤、大明圣医李时珍等，数不胜数。当今的中医院校教材及层出不穷的各种防病、保健类图书，其基本内容都离不开《黄帝内经》的理念。这是因为《黄帝内经》把中医学推到了无以复加的境界，一点点零碎的思想就能让后人红炉点雪，这一经典古籍既是中医学的理论基础，更是保健学的最高境界。从某种角度来说，如果能够领会《黄帝内经》中的一些真谛，将会受益终身！因此，从古至今研读《黄帝内经》的人不计其数。

男人与女人的真正区别在哪里？人体有哪些物质基础？人体有哪些体质类型？人体的脏腑、经络、腧穴有什么作用？这些问题看似普通，但却是一门深奥的学问。本书正是为了揭开《黄帝内经》与人体生理的层层迷雾，让更多的人正确认识和了解人体生理知识。本书从男女的生理差异谈起，阐述气血精神、体质、脏腑、经络、腧穴等

人体生理常识。本书编写特点是提炼归纳《黄帝内经》中相关原文，以通俗的语言，帮助读者理解经文，正确地认识人体生理功能，指导人们在现代生活中遵循宇宙自然规律，提高自身防病保健能力。如果说，这些思维的盛宴能够飨款广大读者心中那如饥似渴的食客，或者，这些智慧的雨露能够滋润广大读者心田那含苞待放的花朵，那将是我们毕生的心愿。

诚然，《黄帝内经》中有关人体生理、生命现象的智慧是用这本书无法全部囊括的。《黄帝内经》是广阔无边的海洋，本书只是微不足道的一滴露珠。因此，笔者不敢妄言诠释《黄帝内经》所蕴含的生理与生命的全部奥秘，如果能够起到抛砖引玉的作用，就已经是大喜过望了！

人类共同的呼唤就是——我要健康！人类共同的语言就是——有健康才有将来！俗话说，求人不如求己，还是从自己做起吧！用科学的知识武装头脑，把维护好健康的工程和计划贯彻实施到底，就让我们从阅读本书，了解《黄帝内经》中的生理知识开始吧！

邹运国

岁次辛卯七夕既望于京城



第1章 男女生理的不同秘密 / 001

第一节 女性阴柔，厚德载物 / 003

- 一、女子一七，少女情怀总是梦 / 004
- 二、女子二七，含苞待放吐初蕊 / 005
- 三、女子三七，惊破霓裳羽衣曲 / 006
- 四、女子四七，云鬓花颜金步摇 / 007
- 五、女子五七，徐娘半老犹多情 / 008
- 六、女子六七，青春门外掩黄昏 / 009
- 七、女子七七，感叹岁月不饶人 / 010
- 八、七七之后，一枝一叶总关情 / 011

第二节 男性阳刚，自强不息 / 012

- 一、男子一八，自古英雄出少年 / 012
- 二、男子二八，少年维特多烦恼 / 013
- 三、男子三八，学业未成应努力 / 014
- 四、男子四八，而立之年多奋斗 / 015
- 五、男子五八，过重负荷需减压 / 016
- 六、男子六八，进退维谷心态平 / 017



七、男子七八，烈士暮年心不已 / 018

八、男子八八，余热生辉写春秋 / 019

九、八八之后，健康幸福度晚年 / 020

第三节 言犹未尽，人体生理弦外音 / 021

一、生老病死，一切顺其自然 / 021

二、热血沸腾，有志不在年高 / 024

三、男女有别，但无尊卑之异 / 025

四、尊老爱幼，弘扬传统美德 / 026

第2章 言传意会的物质基础 / 029

第一节 精，生命的起点 / 030

一、精，万物之本源 / 030

二、精益求精，广义狭义要分清 / 031

三、精诚所至，人体金石为之开 / 032

第二节 气，宇宙的真理 / 033

一、气是物质的，也是功能的 / 034

二、人体的气，万变不离其宗 / 035

三、气行刚健，人体的护花使者 / 036

第三节 血，生命的营养 / 037

一、取汁化赤，给健康加油 / 037

二、血浓于水，身体的命脉 / 038

三、血行周身，联系精气神 / 038

四、津液运行，机体的天平 / 039

第四节 神，生命的舞蹈 / 039

- 一、不要神化，只要真实 / 039
- 二、神通广大，生命枢纽 / 040

第五节 阴阳，宇宙的泉眼 / 041

- 一、阴阳，生命的总纲 / 041
- 二、阴，生命的守护者 / 043
- 三、阳，生命的执法者 / 044

第3章 秘而不传的体质学说 / 045

第一节 五行体质，揭开心性的神秘面纱 / 045

- 一、木性体质，仁慈而又进取 / 045
- 二、火性体质，活跃而又急躁 / 047
- 三、土性体质，敦厚而又善良 / 049
- 四、金性体质，霸气而又刚强 / 051
- 五、水性体质，聪明而又曲折 / 052

第二节 阴阳体质，通往健康的秘密通道 / 054

- 一、太阴之人，深藏不露城府深 / 055
- 二、少阴之人，沉默婉约出奇谋 / 056
- 三、太阳之人，笑傲人生多豪放 / 057
- 四、少阳之人，精明能干善外交 / 058
- 五、阴阳和平之人，淡泊宁静以明志 / 060

第三节 经络体质，泄露身体的天机 / 061



- 一、胃经体质，胸怀天下而博爱 / 061
- 二、胆经体质，正义侠侣的化身 / 062
- 三、膀胱经体质，敢作敢当且聪慧 / 063
- 四、大肠经体质，甘为人梯多奉献 / 064
- 五、三焦经体质，才艺双馨品貌佳 / 064
- 六、小肠经体质，脱颖而出真功夫 / 065

第四节 形体气质，唤醒心底沉睡的巨人 / 066

- 一、形体盛羸，到底是绿肥红瘦 / 066
- 二、性格勇怯，忍让谦和自多福 / 069
- 三、形志苦乐，悲喜本在一念间 / 071

第4章 不可不知的藏象密码 / 073

第一节 脏，藏精气而不泻，满而不实 / 073

- 一、心者，君主之官操生杀 / 074
- 二、肺者，相傅之官佐天下 / 074
- 三、脾者，廉议之官谏君王 / 075
- 四、肝者，将军之官勘叛乱 / 076
- 五、肾者，作强之官德才兼 / 077
- 六、膻中者，臣使之官护君主 / 077

第二节 腑，传化物而不藏，实而不满 / 078

- 一、胃者，仓禀之官掌粮草 / 078
- 二、小肠者，受盛之官泌清浊 / 078
- 三、大肠者，传导之官分精糟 / 079

四、胆者，中正之官无偏倚 / 079

五、膀胱者，州都之官兼藏化 / 079

六、三焦者，决渎之官学大禹 / 079

第三节 奇恒之府，藏泻兼有 / 080

一、脑，神之府，生命之门 / 080

二、髓，精之府，生机之源 / 081

三、骨，髓之府，立身之本 / 081

四、脉，血之府，循环之枢 / 081

五、女子胞，女性之瑰宝 / 081

第5章 奥妙无穷的经络迷宫 / 083

第一节 六阴经，人体的守护神 / 084

一、手厥阴心包经，情绪的转换器 / 084

二、手少阴心经，生命的关键 / 085

三、手太阴肺经，气机的源泉 / 087

四、足厥阴肝经，疏泄的向导 / 088

五、足少阴肾经，幸福的福音 / 090

六、足太阴脾经，气血的源头 / 092

第二节 六阳经，人体的御林军 / 093

一、手少阳三焦经，健康的晴雨表 / 093

二、手阳明大肠经，排毒的通道 / 095

三、手太阳小肠经，清浊的漏斗 / 096

四、足少阳胆经，解愁的器具 / 098



五、足阳明胃经，防衰的秘方 / 100

六、足太阳膀胱经，健康的导演 / 103

第三节 奇经八脉，以备不时之需 / 104

一、任脉，总任一身之阴 / 105

二、督脉，总督一身之阳 / 106

三、其他六脉，捧柴火焰高 / 108

第6章 手到病除的神奇穴位 / 119

第一节 头颈部常用腧穴 / 120

一、了解穴位，从头开始 / 120

二、颈项围脖，承上启下 / 125

第二节 胸腹背部常用腧穴 / 130

一、挺起胸膛，浩然正气 / 130

二、收紧腹部，妩媚迷人 / 132

三、酥背蛮腰，引人入胜 / 140

第三节 上下肢常用腧穴 / 147

一、创造万物，必靠双手 / 147

二、千里之行，始于足下 / 158

附录A 十四经穴位真人版图谱 / 181

参考文献 / 195

后记 / 197

第 1 章



男女生理的不同秘密

在科学已高度发达的现代社会，即使非医学专业的人们，也知晓许多的人体生理知识。然而，几千年前成书的《黄帝内经》能将人体各方面的生理秘密，如此淋漓尽致地描述出来，真是千古奇迹！每读《黄帝内经》佳句，无不拍案惊奇、击节称叹，其博大精深与无穷魅力，让人仰止和膜拜。吾辈没有谈天雕龙之文华，亦无拈花一笑之神思，不敢妄言尽释《黄帝内经》玄机，唯有深入于传世经典人体生理奥旨，浅出于现代生活之健康养生大道，展现《黄帝内经》中的科学内涵，并倡导人们顺应自然规律，提高自身健康水平。若能成为大众健康的引玉之砖，则不枉吾辈孤诣的一片苦心。

中国古代哲学认为，天地万物，皆可用“阴”“阳”二字概之。天有阴阳，地有阴阳，人有阴阳（男性属阳，女性属阴），人体的生理特点也分阴阳。阳数以九为尊，阴数以六为



尊，这就是《黄帝内经》所说的“六六之节、九九制会”的概念。男性属阳，本应以“九”为周期，然而男人为天之骄子，九为阳极象天，天之子，减去一，故而以八为周期，这就是男性生长发育的“八八”生老周期规律。女性属阴，本应以“六”为周期，然而女人为地之花朵，六为阴极法地，地之花，加上一，故而以七为周期，这就是女性生长发育的“七七”生老周期规律。

我国《婚姻法》中将男女结婚的年龄概定为：男性满 22 周岁，女性满 20 周岁。这与《黄帝内经》的概念极其吻合。《黄帝内经》中说女子三七（21 岁），男子三八（24 岁），肾气才会发育平均，这个时候结婚（代指首次性爱）才是最佳的。过早则是揠苗助长。这与《曲礼》中提出的“男三十而娶，女二十而嫁”也有着极其相似的规律。

现代医学常将 35 岁的产妇概定为高龄产妇，也就是说这个岁数是怀孕的较晚年龄，这与《黄帝内经》的思想完全吻合。《黄帝内经》中载：“女子五七，阳明脉衰，面始焦，发始堕。”看来女子五七（35 岁）就已经开始面向衰老了，体内的气血阴阳都开始走下坡路了。意思是说，这个年龄段的女士气血开始衰弱，不利于怀孕，但是“好孕”来了，也不要错过，这个时候还是可以的，要抓住这个时机，在这之后，恐怕“好孕”就没那么“好运”了。根本原因是气血少了，养胎的精微物质少了，所以不利于怀胎。当然，如果采取抗衰老的方法，或懂养生之道，自然是没有问题的。

对老人的概定，一般都是指男性 60 岁，女性 55 岁，这与《黄帝内经》的思想也没有太大的差异。《黄帝内经》认为女性七七（49 岁）之后，男性八八（64 岁）之后，就步入老年阶段了。

为什么男性和女性有这么大的差别呢？不是古人重男轻女，而是由于两者的生理特点和机体功能所造成的。男性属阳，其

象象天，天主施予；女性属阴，其象法地，地主接受。但二者的重要性是等同的，没有阴的柔弱，就无法体现阳的刚健，没有女性的风情万种，就无法体现男性的雄才大略。因此，从《黄帝内经》的理论中，并没有重男轻女的思想。纵然男性的“八八”和女性的“七七”有差异，那也只是生理使然，分工不同罢了，应该各司其属才对。

上天关上一扇门，一定会开启一扇窗。于是，男性有男性的阳刚大气、英俊雄才；女人自然有女人的风韵之美、千娇百媚。由此看来，二者是平等的。

第一节 女性阴柔，厚德载物

世界上最伟大的人莫过于母亲。没有母亲的十月怀胎，就没有如今的子孙万代。在人类的繁衍中，女性和男性有同样的重要性。所以有“女人是半边天”之说。《黄帝内经》里也认为男女是平等的，没有歧视女性的思想。至于那些传统“男尊女卑”的封建观念，是后来奴隶社会、封建王朝演绎的结果。没有女性，人类无法延续；没有男性，人类无法传承。

古往今来，“才藻非女子事也”一直影响着、限制着女性的发展，于是便流行着“女人学得好，不如嫁得好”的“女性成功秘笈”。其实不完全如此，女人嫁得好是需要条件的，或者卓尔的外貌，或者出众的才学，或者赫然的家境，或者特别的运气……更何况，“侯门深似海”，豪门不是那么好嫁的。虽然说“人往高处走”，但毕竟“高处不胜寒”。与其这样费尽心机、削尖脑袋，还不如“正心诚意、修身齐家”。女人不仅可以与男人一样拥有事业，还能成为夫君的贤内助、公婆的好儿媳、家庭的顶梁柱、社会的佼佼者、国家的栋梁才。做这样的女人是需要气质和才



华来做养分的，而气质的修炼基础是“腹有诗书”，才华的奠基是“藏器于身”。

女性在人类历史的发展中，和男性一样起着巨大的作用，女性只是受生理的限制，少了些男子的洒脱，多了一些牵绊而已！然而在对人类的贡献及社会的发展方面都是举足轻重的。在文学中常把祖国、地球、一切美好的事物都用“她”来代替，足见女性之于祖国、地球、一切美好的事物，有着某种通性。孔子云：“同声相应，同气相求。水流湿，火就燥，云从龙，风从虎。圣人作而万物睹。”正因为“同声相应，同气相求”的通性，人们才对女性如此顶礼膜拜。不信，您就看看“烽火戏诸侯”“冲冠一怒为红颜”“董太师大闹凤仪亭”等故事的女主角，细细研读，便知女性在某些情况下的厉害之处了。

一、女子一七，少女情怀总是梦

《素问·上古天真论篇》记载，“女子七岁，肾气盛，齿更发长”，意思是说，女子在7岁左右，体内的肾气开始萌动，沐浴着整个身体，此时此刻，人体就像庄稼，而肾气就好比肥料，在7岁以前，肥料还未生产完毕，7岁左右，人体就自动开始给机体施肥了，机体就会开始抽条了。

这里所说的“肾气”，指的是什么呢？肾气是人体的生命本源，在这里主要指推动人体生长发育的精气（精微物质）。那么“盛”又当如何理解呢？“盛”，原为旺盛之意，而在此处是萌动的意思。另外，“齿更发长”是乳牙逐渐更换，头发开始浓密的意思。

不难看出，女性在7岁左右是其一生中的第一次飞跃，无论是智力还是身体，都会有突飞猛进的发展。这个时候应该树立正确的人生导向，逐渐丰富自己的学识和礼仪。这个时候对