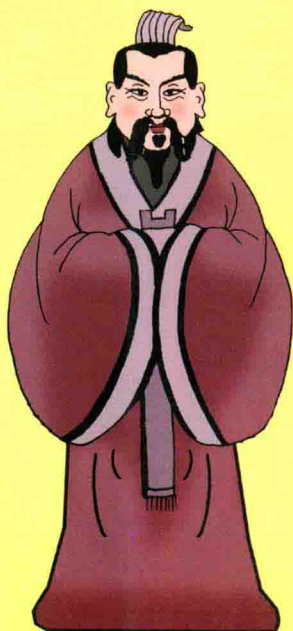


老中医 解码

黄帝内经

戴义龙 郭祖贵 编著

阴阳五行是中国古代哲学范畴，《黄帝内经》将阴阳五行学说引入医疗领域，从而成为中医学的重要概念。中医学虽然是以人体为研究对象，是将人体当做大自然这一整体的一部分，他不是单一地研究人体，而是将人体置放于大自然这一整体的运动变化中来考察，将人体看做是一个小宇宙。要明了养生之道，不仅要了解作为个体的人的人体内在结构和运动机理，同时也要了解大自然这一整体的运动规律。人与大自然一样，处处体现着阴阳的对立统一，处处要遵循五行的生克制化原则。



山西出版集团
出版社

老中医

解码

黄帝内经

戴义龙 郭祖贵 编著

参编人员 陈斌 戴丽琪 曾恩萍 许雪红 张建清

郑雅婕 吴益龙 郑昱昱 范景如

山西出版传媒集团
山西科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

老中医解码《黄帝内经》/戴义龙,郭祖贵编著. —太原:山西科学技术出版社,2012.8

ISBN 978-7-5377-4162-0

I. ①老… II. ①戴…②郭… III. ①《内经》—研究 IV. ①R221

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 095408 号

老中医解码《黄帝内经》

编著者 戴义龙 郭祖贵

出 版 山西出版传媒集团·山西科学技术出版社
(太原建设南路 21 号 邮编:030012)

发 行 山西出版传媒集团·山西科学技术出版社 (电话:0351—4922121)

经 销 全国新华书店

印 刷 山西人民印刷有限责任公司

开 本 850mm×1168mm 1/32

印 张 15.375

字 数 368 千字

版 次 2012 年 8 月第 1 版

印 次 2012 年 8 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 978-7-5377-4162-0

定 价 30.00 元

如发现印、装质量问题,影响阅读,请与发行部联系调换。

前言

健康长寿，自古以来就是人类普遍追求的美好愿望。健康是幸福生活的基础，是人类最宝贵的财富。千百年来，人类都在不断探索健康长寿之道，探索衰老之谜，探索延缓衰老的方法。

然而千百年来探索，并没有让人类迎来人人彭祖、普天同乐的时代。现代社会，物质生活极其丰富。但是，物质生活的丰富并不能等同于身心健康，也不能等同于生活幸福。人们在享受丰富多彩的物质生活的同时，也要承受着生活快节奏、生存竞争激烈、心理压力等许多因素的超重负荷。同时，物质生活的丰富，也使疾病的侵入和形成有了更多的渠道和方式。事实上，科技水平、医疗保健空前发达的现代社会，却仍然无法消除人类各种疾病缠绕所带来的痛苦。我们似乎可以说，现代社会既是物质生活丰富的时代，也是人类身心俱疲的时代。

彭祖寿八百岁当然只是一个传说而已。按照《黄帝内经》的说法，人的自然寿命应该是“百岁”，“百岁”

是人可以活到的寿限，也就是“天年”。“人生七十古来稀”，大多数人要活到“天年”并不容易，而历史上那些精于养生之道，勤行养生之术的人多能尽天年，战国神医扁鹊活了104岁，精于五禽戏的华佗百岁犹有壮容，写过《养生铭》的药王孙思邈一百零二而终，其他如叶天士、朱丹溪、萧龙友、薛雪等历代著名医学家都能高寿而终，这些在历史典籍上都有明确的记载。实践证明：借助养生之道来延缓衰老，达到长命百岁的目的决非神话传说。

2 养生，就是依据人体生命的规律，养护身心，增进身心健康，减少疾病，预防疾病，以期达到益寿延年的目的。养生是一种文化现象，中国传统养生文化源远流长，有关文献可谓汗牛充栋。自远古以来，历代医家、儒、释、道及诸子百家都对养生之道作过详尽而深刻的探讨，逐渐形成了一整套独特的养生理论。中国古代的养生文化，其内容博大精深，种类繁多，既有系统的理论阐述，也有丰富的实践经验。而以阴阳五行学说为理论基础的《黄帝内经》无疑是先秦养生文化的一次总结，这一独特的理论体系也是后世各个养生学派发挥的基础。尽管医家与儒、释、道各家学派对养生的见解、体验、实践活动各有侧重，或服药食饵，或导引按跷，或吐纳练气，或修身养性，各具特色，各有所长。但都立足于《黄帝内经》中对人体结构和运行机理的认识，归依于《黄帝内经》中所提出的养生总则。《黄帝内经》探索了

人类生长发育的过程，也探索了人类衰老、变老的机理，明确提出了“治未病”的思想观点，对预防疾病、健身延寿有极为重要的意义。

“上医治未病，中医治病初，下医治病重”。“治未病”被后世医家奉为圭臬，是医家的最高境界。而“未病”如何“治”？元代医学家朱丹溪如是说：“与其救疗于有疾之后，不若摄养于无疾之先。”（朱震亨《丹溪心法》）也就是说，人们在未得病的时候就要注意养生，保养身体，调养身心，培养自身的免疫能力。

至于如何调养身心、“摄养于无疾之先”呢？《黄帝内经·上古天真论》告诉我们：“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。”其中“法于阴阳，和于术数”，可以看做是中医养生文化的总纲。阴阳五行等术数，是宇宙运行的法则，是我国古代哲学家用来认识世界、解释宇宙万物生成变化的认识论和方法论。古人认为，宇宙是一个大自然，而人体则是这个宇宙中的小自然、小天地。人只有顺应自然，效法自然，生活起居符合大自然的运行之理，做到“饮食有节、起居有常”，达到“天人合一”的境界，就能够“终其天年”。

阴阳五行是中国古代哲学范畴，《黄帝内经》将阴阳五行学说引入医疗领域，从而成为中医学的重要概念。中医学虽然是以人体为研究对象，是将人体当做大自然这一整体的一部分，他不是单一地研究人体，而是将人

4

体置放于大自然这一整体的运动变化中来考察，将人体看做是一个小宇宙。要明了养生之道，不仅仅要了解作为个体的人的人体内在结构和运动机理，同时也要了解大自然这一整体的运动规律。人与大自然一样，处处体现着阴阳的对立统一，处处要遵循五行的生克制化原则。要“天人合一”，即人与自然的运行规律同步，或者说是在运动中求得动态平衡。人之所以会生病、会衰老，就是因为阴阳失调、五行失衡。中医的养生观念是以中和为贵，并不是普通人所追求的通常意义上的强壮。既不能不足，不足则衰弱，容易致病；也不能太过，太过则妄生克伐，也容易致病。譬如肝脏属木，如果肝气不足，就要受到五行属金的肺脏的克害；而如果肝气有余，就要克害属土的脾脏。《红楼梦》第四十五回中记载：当林黛玉对自己的病情悲叹“死生有命，富贵在天”时，薛宝钗劝她不必悲伤，并针对林黛玉的实际情况，提出养生建议：“平肝健胃为要，肝火一平，不能克土，胃气无病，饮食就可以养人了。”明代医学家张景岳曾说过：“造化之机，不可无生，亦不可无制；无生则发育无由，无制则亢而有害。”因此我们可以说，探究大自然的阴阳五行运行之理，探究人体小宇宙的阴阳五行运行之理，就是养生保健的前提。

本书以阴阳五行学说为理论基础，结合藏象、经络、心理（情志）、环境、四时，以及饮食起居等因素阐述中医养生文化。编写本书的目的，就是试图用通俗的语言，

介绍阴阳五行运行的规律，让普通大众对养生学中最基本的原理有一个大概的了解，进而对自身的身体素质、生理特点有相对明确的认识，然后有针对性地根据自身特点和实际情况来调养身心，达到养生的目的。而不至于盲目地追随时尚，盲从各个时期流行的各种健身方法。这些健身方法也许对大多数人都能行之有效，但未必适合你，或许还可能适得其反。



戴义龙



郭祖贵

于闽莆阳佛日山下摩沙小阁

壬辰年闰四月

目 录

前言	(1)
第一章 “治未病”只是养生的第一步	(1)
第一节 养生的目的是为了享天年	(2)
第二节 “治未病”的目的是为了养生	(4)
第三节 “天人合一”是人与宇宙和谐的统一	(6)
第四节 《黄帝内经》能告诉我们什么	(10)
1. 气血是构成人体最基本的物质	(10)
2. 阴阳平衡才能养生	(20)
3. 五行有序运转,使人体达到和谐	(29)
第二章 用体质把人群分门别类	(35)
第一节 体质决定一个人的寿夭	(35)
第二节 “南橘”与“北枳”	(37)
第三节 男八与女七	(42)
第四节 透过阴阳看体质	(47)
第五节 透过五行辨体质	(51)
1. 木形之人	(51)
(1) 木形之人的形体特征	(51)
(2) 木形之人的人格特征	(52)
(3) 木形之人的养生之道	(53)
2. 火形之人	(54)

(1) 火形之人的形体特征	(54)
(2) 火形之人的人格特征	(54)
(3) 火形之人的养生之道	(54)
3. 土形之人	(55)
(1) 土形之人的形体特征	(55)
(2) 土形之人的人格特征	(56)
(3) 土形之人的养生之道	(56)
4. 金形之人	(57)
(1) 金形之人的形体特征	(57)
(2) 金形之人的人格特征	(57)
(3) 金形之人的养生之道	(57)
5. 水形之人	(58)
(1) 水形之人的形体特征	(58)
(2) 水形之人的人格特征	(59)
(3) 水形之人的养生之道	(59)
第六节 九大体质养生各有其法	(60)
1. 平和体质 顺其自然	(61)
2. 阴虚体质 调养心神	(62)
3. 阳虚体质 保暖避寒	(63)
(1) 起居调养	(64)
(2) 运动调养	(66)
(3) 饮食调养	(66)
(4) 药物调养	(67)
(5) 经络调养	(67)
(6) 精神调养	(67)
4. 阳盛体质 修身养性	(67)
(1) 起居调养	(69)
(2) 运动调养	(69)
(3) 饮食调养	(69)

- (4) 药物调养..... (69)
- (5) 精神调养..... (69)
5. 气虚体质 调理饮食 (70)
 - (1) 起居调养..... (71)
 - (2) 运动调养..... (71)
 - (3) 饮食调养..... (72)
 - (4) 药物调养..... (72)
 - (5) 经络调养..... (72)
6. 血虚体质 合理休息 (72)
 - (1) 起居调养..... (74)
 - (2) 饮食调养..... (74)
 - (3) 药物调养..... (74)
 - (4) 精神调养..... (74)
7. 痰湿体质 增加运动 (74)
 - (1) 起居调养..... (75)
 - (2) 运动调养..... (75)
 - (3) 饮食调养..... (76)
 - (4) 药物调养..... (76)
 - (5) 经络调养..... (76)
 - (6) 精神调养..... (76)
8. 血瘀体质 调理气血 (76)
 - (1) 运动调养..... (77)
 - (2) 饮食调养..... (77)
 - (3) 药物调养..... (77)
 - (4) 精神调养..... (77)
 - (5) 经络调养..... (78)
9. 肝郁体质 自我开导 (78)
 - (1) 起居调养..... (79)
 - (2) 运动调养..... (79)

(3) 饮食调养	(79)
(4) 药物调养	(80)
(5) 经络调养	(80)
(6) 精神调养	(80)

第三章 按照时令顺应自然变化 (82)

第一节 把握时序更迭中的阴阳消息	(82)
------------------------	------

第二节 春夏养阳, 秋冬养阴	(87)
----------------------	------

第三节 春捂秋冻, 一年无病	(89)
----------------------	------

第四节 春夏秋冬, 顺时养生	(91)
----------------------	------

一、春三月的顺时养生	(91)
------------------	------

1. 春三月的阴阳消息	(91)
-------------------	------

2. 春三月的起居养生	(92)
-------------------	------

3. 春三月的藏象养生	(94)
-------------------	------

4. 春三月的情志养生	(94)
-------------------	------

5. 春三月的饮食养生	(95)
-------------------	------

二、夏三月的顺时养生	(96)
------------------	------

1. 夏三月的阴阳消息	(91)
-------------------	------

2. 夏三月的人体特点	(97)
-------------------	------

3. 夏三月的藏象养生	(97)
-------------------	------

4. 夏三月的起居养生	(98)
-------------------	------

5. 夏三月的情志养生	(99)
-------------------	------

6. 夏三月的饮食养生	(100)
-------------------	-------

三、秋三月的顺时养生	(101)
------------------	-------

1. 秋三月的阴阳消息	(101)
-------------------	-------

2. 秋三月的人体特征	(101)
-------------------	-------

3. 秋三月的起居养生	(102)
-------------------	-------

4. 秋三月的情志养生	(102)
-------------------	-------

5. 秋三月的藏象养生	(103)
-------------------	-------

6. 秋三月的饮食养生·····	(103)
四、冬三月的顺时养生·····	(104)
1. 冬三月的阴阳消息·····	(104)
2. 冬三月的人体特征·····	(104)
3. 冬三月的起居养生·····	(105)
4. 冬三月的藏象养生·····	(107)
5. 冬三月的情志养生·····	(107)
6. 冬三月的饮食养生·····	(108)
第四章 认识藏象就能认识自身·····	(109)
第一节 藏象是自足的人体系统·····	(109)
1. 藏象与五行·····	(109)
2. 藏象与八卦·····	(111)
3. 脏腑的体用·····	(115)
4. 先天之本与后天之本·····	(116)
第二节 养心安神·····	(120)
1. 心者，君主之官也，神明出焉·····	(120)
2. 心主神明·····	(121)
3. 在志为喜·····	(123)
4. 心生血，心主血脉·····	(124)
5. 其华在面·····	(125)
6. 舌为心之苗·····	(125)
7. 在液为汗·····	(126)
8. 心恶热·····	(127)
9. 六十岁，心气始衰，若忧悲，血气懈惰，故好卧·····	(127)
第三节 养肺益气·····	(127)
1. 肺者，相傅之官，治节出焉·····	(127)
2. 肺主治节·····	(128)

3. 肺主气·····	(128)
4. 肺主宣肃·····	(129)
5. 通调水道·····	(129)
6. 肺恶寒·····	(129)
7. 在志为忧·····	(130)
8. 其华在毛, 其充在皮·····	(130)
9. 肺藏魄·····	(131)
10. 开窍于鼻 ·····	(132)
11. 在液为涕 ·····	(132)
12. 八十岁, 肺气衰, 魄离, 故言善误 ·····	(132)
第四节 养肝制怒 ·····	(133)
1. 肝者, 将军之官, 谋虑出焉·····	(133)
2. 谋虑出焉·····	(133)
3. 肝藏魂·····	(134)
4. 魂与梦·····	(135)
5. 在志为怒·····	(138)
6. 肝藏血·····	(139)
7. 肝开窍于目·····	(139)
8. 泪为肝液·····	(140)
9. 肝主筋·····	(140)
10. 其华在爪 ·····	(141)
11. 肝恶风 ·····	(141)
12. 五十岁, 肝气始衰, 肝叶始薄, 胆汁始减, 目始不明 ·····	(141)
第五节 养脾补血 ·····	(141)
1. 脾胃者, 仓廪之官, 五味出焉·····	(142)
2. 脾胃为后天之本·····	(143)
3. 脾统血·····	(144)
4. 在液为涎·····	(144)

5. 脾主肌肉、四脚·····	(145)
6. 脾恶湿·····	(145)
7. 脾藏意·····	(145)
8. 在志为思·····	(146)
9. 开窍为口·····	(146)
10. 其华在唇·····	(147)
11. 七十岁，脾气虚，皮肤枯·····	(147)
第六节 养肾固精·····	(147)
(1) 肾者，作强之官，伎巧出焉·····	(147)
2. 伎巧出焉·····	(148)
3. 肾藏精·····	(148)
4. 肾为阴阳之宅·····	(151)
5. 肾主水液·····	(152)
6. 肾藏志·····	(153)
7. 在志为恐·····	(153)
8. 肾开窍于耳·····	(154)
9. 肾生骨髓·····	(155)
10. 其华在发·····	(156)
11. 在液为唾·····	(156)
12. 肾恶燥·····	(156)
13. 九十岁，肾气焦，四脏经脉空虚·····	(156)

第五章 情志养生追求心理健康····· (157)

第一节 心清神宁，无灾无病·····	(157)
第二节 调情志可以疗疾全生·····	(159)
第三节 喜怒哀乐，伤身致病·····	(161)
1. 喜·····	(161)
2. 怒·····	(164)
3. 思·····	(166)

4. 悲、忧·····	(168)
5. 惊、恐·····	(170)
第四节 心病还须心药医·····	(172)
1. 悲可以治怒，以怆侧苦楚之言感之。·····	(174)
2. 喜可以治悲，以嚙浪戏狎之言娱之。·····	(175)
3. 恐可以治喜，以遽迫死亡之言怖之。·····	(176)
4. 怒可以治思，以污辱欺罔之言触之。·····	(176)
5. 思可以治恐，以虑彼志此之言压之。·····	(177)
第五节 修养心性，养生至要·····	(179)
《百病歌》·····	(181)
《百药歌》·····	(183)
第六章 经络是人体的交通网络·····	(187)
第一节 经络是人体的交通网络·····	(187)
第二节 经络畅通，不异地行仙·····	(190)
第三节 腧穴是经络上的交通枢纽·····	(191)
1. 手太阴肺经·····	(192)
2. 手阳明大肠经·····	(198)
3. 足阳明胃经·····	(204)
4. 足太阴脾经·····	(212)
5. 手少阴心经·····	(217)
6. 手太阳小肠经·····	(222)
7. 足太阳膀胱经·····	(226)
8. 足少阴肾经·····	(235)
9. 手厥阴心包经·····	(240)
10. 手少阳三焦经·····	(244)
11. 足少阳胆经·····	(248)
12. 足厥阴肝经·····	(255)
13. 任脉·····	(260)