

黄帝内经 养生手册

高金国 李博 等编著



适应季节变化的**二十四节气**养生智慧
调理人体平衡的**十二时辰**养生窍门



黄帝内经 养生手册

高金国 李博 等编著



化学工业出版社

·北京·

现在的人们对养生归于平静、更加理性，大家逐渐认识到：养生是一种生活方式，既要有“仰望星空”的理想，更要有“脚踏实地”的行动；养生不能大呼隆、一窝蜂，盲目跟风、不结合自身体质，结果往往一场空。

不同的人群，有不同的侧重、不同的需要。年长者时间多，可以结合时令、节气、时辰养生；年轻人时间紧，只能见缝插针，穴位、经络、食疗就成了首选。这些道理，老祖宗多年前就已经精辟地总结出来了，摆在你面前的这本书，正是详细总结了《黄帝内经》的养生精华，结合不同人群的需要，给老百姓量身订制的现代养生书。从节气、经络、时辰，到饮食、情志、周期，养生的方方面面，一应俱全；这些章节，如同一个个方格的中药盒子，摆在面前；需要的时候，按图索骥，打开“盒子”，相应的内容就会跳将出来，与你共“舞”，同走养生之路。

一句话，本书的宗旨，是让复杂的养生知识变简单，让老祖宗的养生道理重为今用，而不是让简单的养生生活变复杂。

图书在版编目 (CIP) 数据

黄帝内经养生手册/高金国, 李博等编著. —北京:
化学工业出版社, 2012. 12

ISBN 978-7-122-15514-6

I. ①黄… II. ①高…②李… III. ①《内经》-养生
(中医)-手册 IV. ①R221-62

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 237712 号

责任编辑: 李娜 贾维娜
责任校对: 周梦华

文字编辑: 王新辉
装帧设计: 尹琳琳

出版发行: 化学工业出版社 (北京市东城区青年湖南街 13 号 邮政编码 100011)

印 装: 化学工业出版社印刷厂

787mm×1092mm 1/16 印张 21 字数 372 千字 2013 年 5 月北京第 2 版第 2 次印刷

购书咨询: 010-64518888 (传真: 010-64519686)

售后服务: 010-64518899

网 址: <http://www.cip.com.cn>

凡购买本书, 如有缺损质量问题, 本社销售中心负责调换。

定 价: 38.00 元

版权所有 违者必究

知足常乐，容易知足的人，就是世界上最富有的人；只要身体健康、无恙，你就是世界上最高贵的人。

“知足”和“无病”，表面看是两个概念，却可以用一个词统一起来，这个词就是“养生”。

知足，反映了养生的一个重要层面：心态问题。很多人重视了生理层面的养生，却忽视了心理层面的养生；在公园锻炼半天，回家和老婆吵上一架，生一肚子闷气，锻炼效果基本相互抵消了。

无病，反映了养生的“治未病”理念。《黄帝内经》提出的“治未病”理念，非常适合于养生领域。但要注意：养生不等于中医，中医也不仅是养生，更不要以为养生就是治病，不能在养生和治病之间划等号。养生和治病在很多时候可以有机统一，但养生代替不了治疗。

知足，就是要有一个好的心态；无病，就是要有一个好的身体。无论生理层面还是心理层面，都需要防范几个误区。

第一个误区是把养生“技巧化”。养生有技巧，掌握这些技巧，能让我们事半功倍。但不能因为这些客观存在的技巧，就以为养生有捷径可循、有灵丹妙药，按几个穴位就能一劳永逸。养生是系统工程，既包括有针对性的锻炼、健身，又包括“防患于未然”的经络调理以及食疗，还包括心态、情绪的调和。把养生“技巧化”，其结果往往就是以偏概全、挂一漏万，难以取得好的效果。

养生是一种有针对性的活动。每个人的体质不同、环境各异，养生的方法必然也会不同。同样的大夫、同样的疗法，可以把这个人的腰间盘突出治得不再复发，对另一个人的腰间盘突出就毫无效果，因为病人的情况不同。养生也是如此。某种技巧在甲身上出现了很好的效果，在乙身上却未必有用。从这个角度而言，我们也不提倡把养生“技巧化”。



但这不是说养生不需要技巧。很多养生技巧，还需要普及；作为最古老医术的起源地之一，很多中国人对传统的养生常识还了解甚少，需要推广。这也是编写本书的初衷。

第二个误区是把养生当成治病。很多人之所以对养生感兴趣，是为了克服身体上的疾患，这无可厚非。坚持养生、锻炼，的确会对疾病产生良好的辅助效果。但不能用养生代替治疗，这是两个不同的概念。

第三个误区是重视经络穴位、食疗进补，忽视运动、忽视心态。经络穴位和食疗进补，都是养生的重要方面，但运动才是根本的养生之道。如果把养生看成一个小宇宙，那么，运动就是大地，是基础的基础；心态就是天，可以主宰空间；经络穴位、食疗进补之类的技巧，就是空气，处于天地之间，离了天不行，离了地更不行。

作者



第一章 养生智慧——保证现代人生活的质量

1

- 一、为什么现代人健康素质不高 2
- 二、何为《黄帝内经》 8
- 三、《黄帝内经》的益处 16
- 四、何谓养生之道 24
- 五、养生注意事项 35
- 六、《黄帝内经》养生之道的基本理论 39

第二章 二十四节气养生法——适应季节变化的智慧

47

- 一、春季篇——焕发勃勃生机 49
 - 1. 春季的气候及养生原则 49
 - 2. 春季的多发性疾病及注意事项 51
 - 3. 春季六节气养生及详细讲解 53
 - (1) 立春 53
 - (2) 雨水 54
 - (3) 惊蛰 56
 - (4) 春分 57
 - (5) 清明 59
 - (6) 谷雨 60
- 二、夏季篇——取天地之精华 61
 - 1. 夏季的气候及养生原则 62
 - 2. 夏季的多发性疾病及注意事项 64
 - 3. 夏季六节气养生及详细讲解 65
 - (1) 立夏 65
 - (2) 小满 67
 - (3) 芒种 68
 - (4) 夏至 69
 - (5) 小暑 71
 - (6) 大暑 72
- 三、秋季篇——调理心气平和 74
 - 1. 秋季的气候及养生原则 75

目录

2. 秋季的多发性疾病及注意事项 77

3. 秋季六节气养生及详细讲解 79

(1) 立秋 79

(2) 处暑 81

(3) 白露 82

(4) 秋分 83

(5) 寒露 84

(6) 霜降 86

四、冬季篇——休养生息添底气 88

1. 冬季的气候及养生原则 89

2. 冬季的多发性疾病及注意事项 91

3. 冬季六节气养生及详细讲解 95

(1) 立冬 95

(2) 小雪 96

(3) 大雪 97

(4) 冬至 98

(5) 小寒 100

(6) 大寒 101

第三章 十二时辰养生法——调理人体平衡的窍门

103

一、子时——护胆 107

1. 子时前入睡顺应天时 107

2. 养好胆，脑清明 109

3. 胆经锻炼的绝招 111

二、丑时——护肝 113

1. 丑时一定要熟睡 113

2. 肝经诸穴是治妇科病的良药 115

3. 春季是最宜养肝的时机 117

三、寅时——清肺 118









1. 肺对全身气血大分配的时刻 118

2. 寅时醒来睡不着，大多是气血不足 119



3. 寒气最易袭击肺 120
 4. 患有咳嗽、气喘的人多按摩太渊穴 121
 5. 老年人不要寅时起床 122
- 四、卯时——通肠 123**
1. 卯时是最“方便”的时候 123
 2. 合谷穴是大肠经最好的献礼 125
 3. 黎明同房，瘫倒一床 126
 4. 莫饮卯时酒 127
- 五、辰时——补胃 128**
1. 胃是人体能量的发源地 128
 2. 此时阳气旺，早餐吸收好 130
 3. 清粥小菜最适合中国人脾胃 130
 4. 女人要在 35 岁之前养好胃经 132
 5. 早起没食欲，可按摩阳陵泉穴泻肝火 133
 6. 足三里是胃经最得力的“干将” 134
- 六、巳时——安脾 135**
1. 脾为后天之本、气血生化之源 135
 2. 口唇是脾经的一面镜子 137
 3. 口水是脾经向你发出来的“求救信号” 139
 4. 巳时是老年人户外活动的最佳时间 141
 5. 减肥和治疗糖尿病的第一要务就是养好脾脏 141
- 七、午时——休心 143**
1. 午时小憩是对心经最好的回馈 143
 2. 养生从安心神开始 144
 3. “心腹之患”是大患 145
 4. 心火大，嘴巴苦，试试苦瓜排骨汤 146
- 八、未时——看病症找小肠 147**
1. 未时不是“未事”，小肠不是小事 147
 2. 未时午餐午时吃 148
 3. “热心肠”其实是小肠经阳气旺盛 149
 4. 小肠经穴位是最好的“按摩师” 150
 5. 面如桃花也是病 151



- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
6. 孝敬父母的最好礼物——养老穴 152

九、申时——新陈代谢在膀胱 153

1. 膀胱病的两大信号：遗尿和尿潴留 153
2. 运动和学习的最佳时间是在下午4点 154
3. 多喝水促进尿液排泄 156
4. 用泻下法治疗中下焦脏器疾病最为有利的时间 157
5. 下午三四点犯困，多是膀胱经阳气衰弱 158

十、酉时——保肾 159

1. 肾经决定你的寿命长短 159
2. 为什么现代人多肾虚 161
3. 要做大事先保肾精 162
4. 常按肾经，健康一生 163
5. 下班之前一杯水，排石洗肾清膀胱 164
6. 酉时练逍遥步让老人肾气足 165
7. 肾阳虚者在下午五六点补肾阳最为有效 166

十一、戌时——心包经护心强身 167

1. 心包经是快乐健康之源 167
2. 保护心脏有妙招，每天戌时揉心包经 168
3. 紧张的时候就振臂握拳 169
4. 戌时补土，饭后休息半小时最能呵护胃气 170

十二、亥时——三焦经养阴育阳 171

1. 三焦是管理水道和主气的官 171
2. 亥时三焦通百脉 172
3. 阳池穴是手足冰冷的克星 173
4. 要想留住青春，一定要在亥时入睡 174
5. 亥时性爱是身体最快乐的表达 175
6. “兜肾囊”——古代养生家秘而不传的男性强身秘法 176

第四章 经络养生法——补充身体元气的消耗

177

一、十二经脉——人体行动的根本保证 179

1. 十二经脉——不仅决定生死，还是百病之源 179

- 2. 十二经脉对应食物表 184
- 二、十二经脉养生——做自己身体的主人 189**
 - 1. 手太阴肺经——人体的大总管 189
 - 2. 手阳明大肠经——大肠和肺的贴身护卫 190
 - 3. 足阳明胃经——养气血的根本 191
 - 4. 足太阴脾经——保证肌肉健康 193
 - 5. 手少阴心经——主宰人体 194
 - 6. 手太阴小肠经——清热静心 196
 - 7. 足太阳膀胱经——体液运行的保证 196
 - 8. 足少阴肾经——元气之本 198
 - 9. 手厥阴心包经——心脏的守护者 199
 - 10. 手少阳三焦经——护卫头脑的使者 200
 - 11. 足少阳胆经——消化的总管 201
 - 12. 足厥阴肝经——藏血守神 202

第五章 饮食养生法——增强体质健康的导火索

205

- 一、饮食养生法 206**
 - 1. 食物为什么最重要 207
 - 2. 食物和药的区别 208
 - 3. 饮食调整和平衡身体健康 210
 - 4. 中国人的饮食习惯 211
- 二、五味之根本 213**
 - 1. 辛 216
 - 2. 酸 218
 - 3. 甘 219
 - 4. 苦 222
 - 5. 咸 223
- 三、营养平衡的食物搭配 224**
 - 1. 五谷为养，谷物是主食 224
 - 2. 五果为助，水果助养生 228
 - 3. 五畜为益，肉类增健康 229



目录

4. 五菜为充，膳食更完备 231

四、食物之间的相忌 234

1. 蔬菜类 234
2. 水果类 235
3. 肉蛋类 235
4. 海鲜类 236
5. 药品类 236

五、随着时令来吃饭 237

1. 春季的饮食特点 237
2. 夏季的饮食特点 239
3. 秋季的饮食特点 239
4. 冬季的饮食特点 240

六、养体质，从根子上修复你的身体 241

1. 血瘀体质的饮食原则 246
2. 气虚体质的饮食原则 248
3. 阴虚体质的饮食原则 248
4. 阳虚体质的饮食原则 249
5. 痰湿体质的饮食原则 249
6. 气郁体质的饮食原则 251
7. 湿热体质的饮食原则 252
8. 过敏（特禀）体质的饮食原则 253

第六章 情志养生法——保持精神乐观的门槛

255

一、情志养生法——养生先养神 256

1. 《黄帝内经》对情志的论述 257
2. “五劳”和“七伤”当防止 263
3. 养德为根本，大德必得其寿 266
4. 勤动脑、体，不动心 266
5. 形神合一，身心并治 268
6. 学会释放和转移，无累病常轻 270
7. 保持精神的乐观 272



8. 女子伤春、男子悲秋和生活对治法 273

9. 人生四惑——酒、色、财、气 275

二、百病生于气——情志生克法 276

1. 对“喜”当节制 278

2. 对“忧”当开导 278

3. 对“怒”当清静 279

4. 对“思”当移情 280

5. 对“恐”当疏泄 281

三、养心之道——休闲 282

1. 茶道——茶为万病之药 282

2. 书法——书法家多长寿 285

3. 棋道——善弈棋者长寿也 285

4. 绘画——绘画也致寿百龄 286

5. 旅游——仁者乐山，智者乐水 287

6. 音乐——音可传情，曲能达意 288

7. 垂钓——动静结合，天人合一 288

8. 洗浴——水是最好的药 289

第七章 “男女有别”——《黄帝内经》中男女养生的区别

291

一、男人一生与“八”结缘 295

1. 8岁时男性应开始补肾 295

2. 16岁时肾气盛，开始进入青春期 297

3. 24岁前，男性要长个就要补肾气 298

4. 30以前人找病，30以后病找人 299

5. 40岁时如何不“发堕齿槁” 301

6. 六八“阳气衰竭于上”时的养生法则 302

7. 男性56岁后怎么办 304

8. 比吃任何药都灵的三种补肾方法 305

9. 气血，补益男人健康的不动产 306

10. 胃经，男人强大气血抄近道 307

11. 少动肝火，涵养男人“九不过” 309

目录

二、女人一生与“七”结缘 310

1. 女子7岁开始肾气盛 310
2. 女孩14岁时必须懂的事 311
3. 21岁前会养生，一生都迷人 313
4. 28岁是女人最美的年龄 314
5. 年过30，把肠胃伺候好了 315
6. 照顾好六腑，到70岁也不老 318
7. 女子的生养之本——任脉 318
8. “爱抚”暖宫——治疗痛经最有效 319
9. 敲胃经，让你苗条起来 320
10. 三穴健脾胃，不呕不吐吃得下 320
11. 按揉陷谷穴消除妊娠浮肿 322



《养生智慧》

保证现代人生活的质量

◆ 一、为什么现代人健康素质不高

◆ 二、何为《黄帝内经》

◆ 三、《黄帝内经》的益处

◆ 四、何谓养生之道

◆ 五、养生注意事项

◆ 六、《黄帝内经》养生之道的基本理论



一、为什么现代人健康素质不高

今时之人不然也，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，故半百而衰也。

——《黄帝内经·素问·上古天真论》

2011年1月，中科院中国现代化研究中心发布的《中国现代化报告2011》指出，我国已经属于初等发达国家，“2008年中国第一次现代化程度为89%，在世界131个国家中排第69位；2009年，中国第一次现代化程度估计为92%，但国内发展极不平衡”。

虽然已经成为“初等发达国家”，奇怪的是，经济上的增长似乎没有给我们带来更多的好心情，物质生活改善了，人的健康素质没有明显提高。

快乐跑哪里去了呢？

◆ ※健康素质不高，第一是因为：我们不快乐

从白领阶层到工薪阶层，似乎都不快乐。那么，富裕阶层呢？他们总是快乐的吧？他们资金宽裕，不可能成为“房奴”、“车奴”。

事实上，当富人不知道自己“挣钱是为了什么”的时候，也不会快乐。更关键的问题是：穷人觉得上帝对自己不公平，富人也觉得上帝对自己不公平！

很多穷人抱怨命运对自己不公平，是有理由的。一个人是否成功，由自身条件和外界机遇两方面决定，缺一不可。同样努力，有人不成功，有人成功。

不过，让人感到意外的是，很多富翁也经常会有这种“不公平感”。虽然他们考虑的“不公平”和打工族考虑的“不公平”并非一个概念，但那种感觉完全一样。

有位亿万富翁，才38岁，担任七八家公司的董事长，已相当成功。在社会上，在公司里，他威风八面、一呼百应，所以，作为普通人，你就很难了解他的内心深处。

的确不公平。38岁的年纪，积累了巨额财富，却无福消受。用他自己的话说：“我一个38岁的，身体还不如83岁的！”

是的，他不敢用力咳嗽，不敢用力大便，甚至走路都不敢用力，拄着双拐慢慢走。他患过严重的心肌梗死，导致心肌大面积坏死，稍不注意，就有生命



危险。

38岁的年纪，数亿身家，连88岁的身体都不如，他怎么会不抱怨？

好像上帝对他的确不公平。医生却不这么认为：上帝对你不公平就对了，否则，上帝就真的不公平了！

怎么这样说呢？医生列举了他的“四大罪状”：第一，养生要合理膳食，他每天鳄鱼鹿肉、山珍海味，远离五谷杂粮；第二，养生要适量运动，他出门奔驰、回家宝马，上二楼都坐电梯，结果身高一米六、体重一百八；第三，养生要戒烟限酒，他烟酒无度、应酬无度；第四，养生要心态平衡，钱多烦恼也多，感情问题、经济纠纷令他不堪其扰，心态如何平和？

无论阳光、健康、心态，还是金钱、才华，上帝都是公平的。只不过，对这五种东西，他不会平均分配。他可能给流浪汉多分一点健康、阳光和心态，金钱少一点；给富人的金钱多一点，健康和阳光就会少一点。

当然，更多的时候取决于你自己——毕竟中国现在已经很少有吃不饱饭的人了，只要把心态放平和，穷人一样可以成为富人；富人只要把心态放平和，同样可以拥有更多的阳光和健康。

所以，我们列出的五项内容中，前三项是养生的必需项，要想长寿，必须有；后两项是养生的补充项，可以有，也可以没有。

类别	生命的元素	与养生的关系
必需项	阳光、健康、好心态	拥有它们，就是真正的养生之道
补充项	金钱、才华	可以让生命更好，也会让生命更差

所谓的不公平，源于你的内心深处。也正是这种发自内心深处、让人难以觉察的“不公平感”，让几乎所有的人——不管穷人还是富人都快乐。

◆ ※健康素质不高，第二是因为：我们“不自然”

这个“不自然”，有两层含义。

第一，从身体层面来看，我们现在都很“不天然”，很“不绿色”，不能按照人作为动物的本性，天然地活着，和大自然接触的机会越来越少。现在社会上有很多“绿色食品”、“纯天然食品”，可如果我们自己“不天然”、“不绿色”，吃再多的绿色食品也白费。

第二，从心理层面看，我们越来越“以妄为常”，越来越把不正常的东西当作正常、却把正常的东西当作不正常了。

“以妄为常”这四个字，出自《黄帝内经》。我们不妨先学习一下这段话：

今时之人不然也，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，故半百而衰也。



这段话出自《黄帝内经》上半部《素问》的第一篇《上古天真论》。《素问》基本上是问答体，一般是黄帝问，他手下负责医药卫生方面的大臣、相当于卫生部长岐伯，进行回答和阐释。黄帝开篇问的第一个问题就是：为什么“上古之人”都那么长寿，现在的人（今人）却这么短命呢？这段文字，就是岐伯对“今人不长寿之原因”的阐述，翻译过来就是：

现在的人就不同了。他们喝酒，不是适量“小酌”，而是把酒当水喝；他们放松，不是调节精神，而是把虚妄当作正常，放纵自己；有的甚至喝醉了还去行房事，无度的欲望耗尽了精气，恣意的好色消耗了真气。他们不懂保持体内真气充盈的重要性，不能有节制地调节、控制自己的精神、情绪，贪图一时之快，违背了使身体真正快乐的养生之道，作息也没有规律。所以，人才到50，衰败之态就已经显现了。

这段话批评的是几千年前的“今人”，可对21世纪的“今人”依然有效。

酒是“非自然”的，浆是“自然”的，你非要把酒当稀饭来喝，那就是把“非自然”当成了“自然”，把不正常当成了正常。这就是“以妄为常”。

先说**身体方面的“不自然”**。这种“不自然”，很多时候属于“人在江湖、身不由己”。比如说，有的企业需要职工上夜班，这违背了“日出而作、日落而息”的养生规律，但你有办法改变吗？很难。

即便不考虑这些，我们还需要从遗传学上来考虑这个问题。人类是花了几十万年时间，才慢慢进化成现在这个样子。关键在于：我们的身体在自然界适应了几十万年，然后，在短短的几百年之内“突变”，一下子进入了“工业文明世界”，从“自然环境”一下子进入了“非自然环境”。

所谓“非自然”环境，可以这样阐释：大部分时间在室内；工作以机械式重复为主；工作压力大，竞争残酷……

简而言之，我们的身体进化在几十万年来都是很“自然”的，然后突然在几百年甚至百十年中，变得相当“不自然”。这好比潜水员从很深的海底上浮一样，中间如果没有一个停顿、缓冲过程，肯定会出问题，甚至是大问题——丧命。

我们的身体和几万年、几十万年前的祖先的身体，差别并不是很大，但生活环境，却发生了翻天覆地的变化。比如，人的身体本来是适合攀援的，但现在基本上没有人靠攀援生活了。所以，身体出现这样那样的问题，也就不足为奇。

既然古人的生活“很自然”，我们的生活“不自然”，那为什么现代人寿命长、古人寿命短？

一些资料经常会拿以前人的寿命和现代做对比，以表明现代人生活得更舒