国医健康绝学

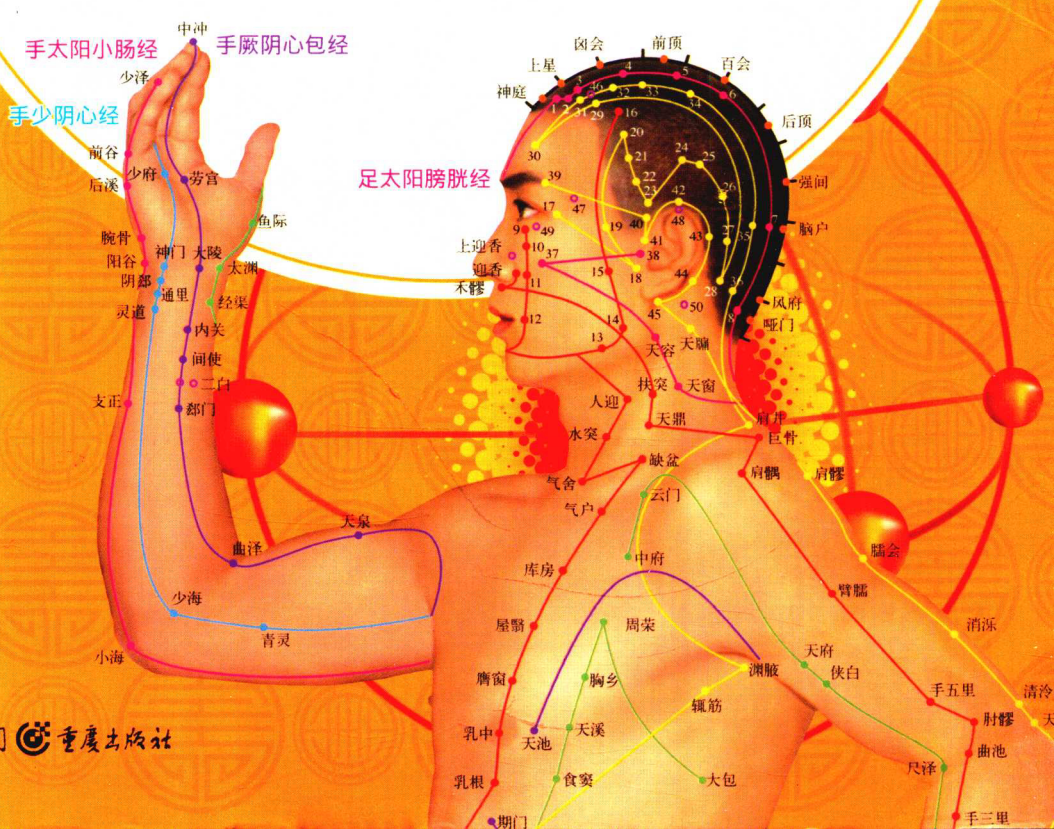
第1辑

国医健康绝学

图解黄帝内经养生一本通

中国式养生精华教您防病祛病

《国医健康绝学》编委会 编



重庆出版集团 重庆出版社

国医 健康绝学

图解

⊙《国医健康绝学》编委会 编

黄帝内经养生一本通

重庆出版集团 重庆出版社

图书在版编目(CIP)数据

（图解）黄帝内经养生一本通 / 《国医健康绝学》编委会编.
—重庆：重庆出版社，2010.3
（国医健康绝学）
ISBN 978-7-229-01948-8

Ⅰ.①图… Ⅱ.①国… Ⅲ.①内经－养生（中医）－图解
Ⅳ.①R221-64

中国版本图书馆CIP数据核字（2010）第038560号

国医健康绝学

图解 | 黄帝内经养生一本通



出 版 人：罗小卫
策　　划：华章同人
责任编辑：陈建军
特约编辑：冷寒风
封面设计：夏　鹏

重庆出版集团 重庆出版社 出版
（重庆长江二路205号）
北京威远印刷厂 印刷
重庆出版集团图书发行公司 发行
邮购电话：010-85869375/76/77转810
E-MAIL：tougao@alpha-books.com
全国新华书店经销

开本：787mm×1092mm　1/16　印张：120　字数：3000千字
版印次：2010年4月第1版　2010年4月第1次印刷
定价：299.00元（全10册）

如有印装质量问题，请致电023-68706683

版 权 所 有，侵 权 必 究

图解黄帝内经养生一本通

目录

上篇·《黄帝内经》之生命智慧

探索生命

【人体的生命周期】……8
【《黄帝内经》关于生命的起源】……10
【生命活动的基本特征】……13
【生命进程的基本规律——生长壮老已】……14
【生命的根本：维持和死亡】……15
【生命的动力】……18
【人体衰老的过程】……20
【人类合理的寿限】……22
【影响人类寿命的因素】……24
【解秘《黄帝内经》中四种长寿之人】……26
【长寿的秘诀】……27

人体的五脏六腑

【五脏六腑系统总览】……28
【心，气血运行的发动机】……32
【肺，体内气体交换的门户】……34
【肝，贮藏和调节血液的仓库】……36
【肾，藏精、主水和纳气的宝库】……38
【脾，维持水液代谢平衡的器官】……42
【胃，受纳腐熟食物的器官】……46
【大肠，传导和排泄糟粕的通道】……48
【小肠，受盛、化物和泌别清浊】……49

【胆，贮藏胆汁的器官】•……• 50
【膀胱，贮存和排泄尿液的器官】•…• 51
【三焦，负责水道循环的器官】•……• 52

人体的奇经八脉

【经络系统总览】•……• 54
【奇经八脉】•……• 60
【手太阴肺经】•……• 65
【手阳明大肠经】•……• 66
【足阳明胃经】•……• 67
【足太阴脾经】•……• 69
【手少阴心经】•……• 70
【手太阳小肠经】•……• 71
【足太阳膀胱经】•……• 72
【足少阴肾经】•……• 73
【手厥阴心包经】•……• 74
【手少阳三焦经】•……• 75
【足少阳胆经】•……• 76
【足厥阴肝经】•……• 77
【十二经脉的运行】•……• 78



认识疾病的来龙去脉

【人为什么会得病】•……• 80
【六气之说】•……• 82
【六气的异常：六淫】•……• 84
【风邪，百病之长】•……• 86
【寒邪，易伤阳气】•……• 88
【暑邪，盛热阳邪】•……• 90
【湿邪，秽浊阴邪】•……• 92
【燥邪，干涩之病】•……• 94
【热邪，火热阳邪】•……• 96
【七情致病的原因】•……• 98
【邪正盛衰对病症的影响】•……• 100
【阴阳失调对病症的影响】•……• 102
【气血失常致病】•……• 106

CONTENTS

目录

养生的原则

【外避邪气，内守精神】……108
【阴阳协调是健康的保证】……110
【补精、养气、守神】……112
【补气、养血、辅阴】……114

四季的养生

【四季养生的原则】……116
【春季怎么养生】……120
【夏季怎么养生】……122
【秋季怎么养生】……124
【冬季怎么养生】……126
【上班族必读——起居有常】……128
【自然环境对四季养生的影响】……130

形神合一的情志养生

【人体五志——喜、怒、悲、忧、恐】……134
【统摄五志的神】……136
【五志太过对人的影响】……138
【平稳度过更年期】……142
【避免“离退休综合征”】……143
【怡情养性，远离抑郁】……144
【培养安和的性情】……145

饮食养生

【食物和药的区别】……146
【饮食养生的根本】……147
【饮食养生的意义和作用】……148
【饮食养生的禁忌】……150
【酸、苦、甘、辛、咸——中医对五味的认识】……152
【五味均衡，百病不生】……154
【五味偏嗜，疾病将至】……156
【大病初愈的饮食调养】……158
【中年人的饮食调养】……162
【老年人的饮食调养】……166
【学生考试期间的饮食调养】……170
【巧食一日三餐】……171
【注重饮食卫生】……172

房事养生

【惜精养肾——房事养生的根本】……174
【适龄结婚，遵守天道】……176
【房事不过，有所节制】……177
【注重房事卫生——避免疾病传播】……178
【房事有法——颐养天年】……179
【择时受孕】……180

阴阳虚实和睡觉、做梦

【适当睡眠好处多】……184
【有效提高睡眠质量】……186
【阴阳与梦】……190



国医 健康绝学

图解

⊙《国医健康绝学》编委会 编

黄帝内经养生一本通

重庆出版集团 重庆出版社

图书在版编目(CIP)数据

（图解）黄帝内经养生一本通 / 《国医健康绝学》编委会编.
—重庆：重庆出版社，2010.3
（国医健康绝学）
ISBN 978-7-229-01948-8

Ⅰ.①图… Ⅱ.①国… Ⅲ.①内经－养生（中医）－图解
Ⅳ.①R221-64

中国版本图书馆CIP数据核字（2010）第038560号

国医健康绝学

图解 | 黄帝内经养生一本通



出 版 人：罗小卫
策　　划：华章同人
责任编辑：陈建军
特约编辑：冷寒风
封面设计：夏　鹏

重庆出版集团 重庆出版社 出版
（重庆长江二路205号）
北京威远印刷厂 印刷
重庆出版集团图书发行公司 发行
邮购电话：010-85869375/76/77转810
E-MAIL：tougao@alpha-books.com
全国新华书店经销

开本：787mm×1092mm　1/16　印张：120　字数：3000千字
版印次：2010年4月第1版　2010年4月第1次印刷
定价：299.00元（全10册）

如有印装质量问题，请致电023-68706683

版 权 所 有，侵 权 必 究

FOREWORD

前言

对于我们每一个人来说，健康才是最宝贵的财富，所以人类从古至今都在不断探索着强身健体之道。中国是人类医药文化最早的发祥地之一，迥异于西方医学的中医药学更是一个庞大的体系，成为中国一项宝贵的文化遗产。中医药学内容博大精深，历史源远流长，作为国学文化的一个重要组成部分，智慧的先人们更是为我们留下了无数经典著作。《黄帝内经》即是一本老祖宗留下来的经典著作中的经典。

《黄帝内经》是一本将传统中华哲学思想与医学结合、融会贯通的奇书。它荟萃了先秦诸子百家养生之道、医疗之术、长寿之诀；完整地体现了中国古人对人体与四时季候关系的独特理解，以及人体各部互为应照的整体观念；清晰地描述了人体的解剖结构及全身经络的运行情况。正是这本书，奠定了中医学的理论体系框架，也正是这本书，几千年来一直有效地指导着中医的临床实践，几乎成为中华民族抗拒死亡、抵御疾病、追求健康长寿的中国医学奠基性经典。它被历代医家奉为圭臬，作为医学理论之准绳，历久而不衰。

为了让读者能直接而快捷地领悟《黄帝内经》中所蕴藏的精髓和玄妙，学到切实好用的养生智慧，本书将原文的深奥理论用通俗的语言和简洁的图表进行阐释，使抽象概念形象化，深奥理论通俗化，复杂问题具体化。通过一张张生动的手绘插图、图解和表格，精彩解读了藏象、经络运行、气血津液等知识，并从饮食、起居、劳逸、寒温、六淫、七情、五志、四时气候、地理环境、水土风雨等各个方面，阐释了疾病的病因、病机，确立了疾病的诊治之法和日常的养生之道。



希望编辑们的心血和汗水铸就的“成果”，可以使想学习和了解《黄帝内经》的读者朋友在阅读中有所裨益；使读者朋友对自我身体和心灵有一个全新的认知。在探索生命奥秘的旅程中，学会养生之道，学会精心呵护自我，让生活更加和谐、幸福。

图解黄帝内经养生一本通

目录

上篇·《黄帝内经》之生命智慧

探索生命

【人体的生命周期】……8
【《黄帝内经》关于生命的起源】……10
【生命活动的基本特征】……13
【生命进程的基本规律——生长壮老已】……14
【生命的根本：维持和死亡】……15
【生命的动力】……18
【人体衰老的过程】……20
【人类合理的寿限】……22
【影响人类寿命的因素】……24
【解秘《黄帝内经》中四种长寿之人】……26
【长寿的秘诀】……27

人体的五脏六腑

【五脏六腑系统总览】……28
【心，气血运行的发动机】……32
【肺，体内气体交换的门户】……34
【肝，贮藏和调节血液的仓库】……36
【肾，藏精、主水和纳气的宝库】……38
【脾，维持水液代谢平衡的器官】……42
【胃，受纳腐熟食物的器官】……46
【大肠，传导和排泄糟粕的通道】……48
【小肠，受盛、化物和泌别清浊】……49

【胆，贮藏胆汁的器官】•……•50
【膀胱，贮存和排泄尿液的器官】•…•51
【三焦，负责水道循环的器官】•……•52

人体的奇经八脉

【经络系统总览】•……•54
【奇经八脉】•……•60
【手太阴肺经】•……•65
【手阳明大肠经】•……•66
【足阳明胃经】•……•67
【足太阴脾经】•……•69
【手少阴心经】•……•70
【手太阳小肠经】•……•71
【足太阳膀胱经】•……•72
【足少阴肾经】•……•73
【手厥阴心包经】•……•74
【手少阳三焦经】•……•75
【足少阳胆经】•……•76
【足厥阴肝经】•……•77
【十二经脉的运行】•……•78

认识疾病的来龙去脉

【人为什么会得病】•……•80
【六气之说】•……•82
【六气的异常：六淫】•……•84



【风邪，百病之长】•……•86
【寒邪，易伤阳气】•……•88
【暑邪，盛热阳邪】•……•90
【湿邪，秽浊阴邪】•……•92
【燥邪，干涩之病】•……•94
【热邪，火热阳邪】•……•96
【七情致病的原因】•……•98
【邪正盛衰对病症的影响】•……•100
【阴阳失调对病症的影响】•……•102
【气血失常致病】•……•106

CONTENTS

目录



下篇·《黄帝内经》之养生智慧

养生的原则

【外避邪气，内守精神】……108
【阴阳协调是健康的保证】……110
【补精、养气、守神】……112
【补气、养血、辅阴】……114

四季的养生

【四季养生的原则】……116
【春季怎么养生】……120
【夏季怎么养生】……122
【秋季怎么养生】……124
【冬季怎么养生】……126
【上班族必读——起居有常】……128
【自然环境对四季养生的影响】……130

形神合一的情志养生

【人体五志——喜、怒、悲、忧、恐】……134
【统摄五志的神】……136
【五志太过对人的影响】……138
【平稳度过更年期】……142
【避免“离退休综合征”】……143
【怡情养性，远离抑郁】……144
【培养安和的性情】……145

饮食养生

【食物和药的区别】•……•146
【饮食养生的根本】•……•147
【饮食养生的意义和作用】•……•148
【饮食养生的禁忌】•……•150
【酸、苦、甘、辛、咸——中医对五味的认识】•……•152
【五味均衡，百病不生】•……•154
【五味偏嗜，疾病将至】•……•156
【大病初愈的饮食调养】•……•158
【中年人的饮食调养】•……•162
【老年人的饮食调养】•……•166
【学生考试期间的饮食调养】•……•170
【巧食一日三餐】•……•171
【注重饮食卫生】•……•172

房事养生

【惜精养肾——房事养生的根本】•174
【适龄结婚，遵守天道】•……•176
【房事不过，有所节制】•……•177
【注重房事卫生——避免疾病传播】•178
【房事有法——颐养天年】•……•179
【择时受孕】•……•180

阴阳虚实和睡觉、做梦

【适当睡眠好处多】•……•184
【有效提高睡眠质量】•……•186
【阴阳与梦】•……•190





人体的生命周期

女子七岁，肾气盛，齿更发长；二七而天癸至，任脉通，太冲脉盛，月事以时下，故能有子……丈夫八岁，肾气实，发长齿更；二八，肾气盛，天癸至，精气溢泻，阴阳和，故能有子。

——《素问·上古天真论》

人的一生

《素问·上古天真论》说："女子七岁，肾气盛，齿更发长；二七而天癸至，任脉通，太冲脉盛，月事以时下，故有子；三七，肾气平均，故真牙生而长极；四七，筋骨坚，发长极，身体盛壮；五七，阳明脉衰，面始焦，发始堕；六七，三阳脉衰于上，面皆焦，发始白；七七，任脉虚，太冲脉衰少，天癸竭，地道不通，故形坏而无子也。丈夫八岁，肾气实，发长齿更；二八，肾气盛，天癸至，精气溢泻，阴阳和，故能有子；三八，肾气平均，筋骨劲强，故真牙生而长极；四八，筋骨隆盛，肌肉满壮；五八，肾气衰，发堕齿槁；六八，阳气衰竭于上，面焦，发鬓颁白；七八，肝气衰，筋不能动，天癸竭，

女子生命历程	
7岁	肾气盛旺了起来，头发开始生长并茂盛起来。
14岁	天癸产生，任脉通畅，月经按期来潮，具备了生育子女的能力。
21岁	肾气充满，真牙生出，这时牙齿全长齐了。
28岁	筋骨强健有力，头发生长最为茂盛，此时的身体最强壮。
35岁	阳明经脉气血渐衰落，面部开始憔悴，头发开始有脱落现象。
42岁	三阳经脉气血衰落，面部憔悴无华，此时头发开始由黑变白。
49岁	任脉气血虚弱，太冲脉的气血也开始衰弱了，天癸枯竭，月经断绝，形体渐渐衰老，失去了生育能力。

男子生命历程	
8岁	肾气充实起来，头发生长开始茂盛，乳齿也更换了。
16岁	肾气旺盛，天癸产生，精气满溢而能外泻，具备了生育子女的能力。
24岁	肾气充满，筋骨强健有力，真牙生长，牙齿已经长全。
32岁	筋骨丰隆盛实，肌肉丰满健壮。
40岁	肾气衰退，头发渐少，牙齿开始松动。
48岁	人体上部阳气逐渐衰竭，面部憔悴无华，头发和两鬓逐渐花白。
56岁	肝气衰落，筋骨逐渐退化，力不从心。
64岁	精气不再充盈，肾脏开始慢慢衰弱，牙齿头发脱落，形体衰疲。身体沉重，步伐不稳。

精少，肾脏衰，形体皆极；八八，则齿发去。”这段经文表明，人从幼年开始，随着肾中精气的逐渐充盛，出现“齿更”和“发长”等迅速生长的现象。以后，又随着肾中精气不断充盈，而产生“天癸”。所谓天癸，是人体肾中精气充盈到一定程度时产生的一种精微物质，这种物质具有促进人体生殖器官发育成熟和维持人体生殖功能的作用。当人到了 14 ～ 16 岁时，肾中精气已充盛到一定程度，于是产生了天癸。天癸促进人体的生殖器官逐渐发育成熟，而进入青春期。这时，女子出现按期排卵，“月事以时下”；男子则出现“精气溢泻”的排精现象，说明性器官已经成熟，已经具备了生殖功能。此后，由于肾中精气充盛，不断产生天癸，起着维持人体生殖功能的作用。人至中年以后，肾中精气逐渐衰少，天癸亦随之衰减，以至停止产生。由于没有天癸的维持作用，人体的生殖功能逐渐衰退，生殖器官日趋萎缩，最后丧失生殖功能而进入老年期。





《黄帝内经》关于生命的起源

言人者求之气交……何谓气交？……上下之位，气交之中，人之居也。

——《素问·六微旨大论》

气之不得无行也，如水之流……其流溢之气，内溉脏腑，外濡腠理。

——《灵枢·脉度》

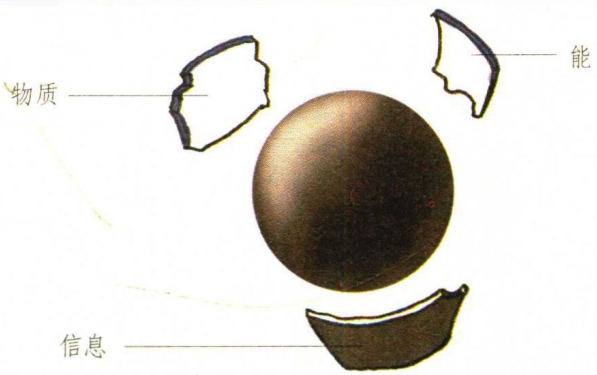
什么是生命

人类自诞生到今天，对生命之谜的探索就没有停止过。古人对自然界的许多现象不能理解时，就会认为是产生了超自然“神”的作用，这虽然是非科学的论断，但是足以说明古人对生命和自然最朴素的探索。

中国古籍中“生命”一词最早见于《战国策·秦三》：“万秀各得其所，生命寿长，其年而不夭伤。”生命非常宝贵。“生”从字面上我们不难理解，是代表了生殖、出生、生长之活力；而“命”却是一个很抽象的概念，古人把它解释为“非人力所能为的天赋之命”，即不以人的意志为转移的自然规律。推而广之，我们得出结论，生命就是：具有生长、发育活力，并按自然规律发展变化的某种形态。

现代科学对生命起源的认识

现代科学认为，生命只是物质运动的一种形态，它是由蛋白质、核酸、脂类等生物分子组成的物质系统。供人类赖以生存的地球大约形成于40多亿年前，那时的地球在无边无际的宇宙中只是沧海



▲ 蛋白质、核酸、脂类等生物分子组成的物质系统。