

# 黄帝内经

# 养生要诀



北京  
人民  
卫生  
出版社

www.china.com  
中华书局

北京人民卫生出版社



## 前 言

《黄帝内经》是中国古代医学的奠基之作。它整体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分互为照应的整体观念。是一部统领中国医学、古代养生学的绝世巨著，历代都被医家称为“医家之宗”。直到现在它的地位依然超级稳定，高不可攀。

随着现代社会发展的脚步越来越快，人们的生活节奏越来越快，所承受的压力也就越来越重。在这样的环境下我们忽视了自身的调养，使我们的身体在超负荷的状态下不停地运转。当名目繁多的现代疾病和身体的各种不适，以排山倒海之势向我们走来的时候，人们才惊觉养生对我们的重要意义，于是把目光从西方医学转到了中国传统的中医养生之道。

在本书中，我们希望把《黄帝内经》关于养生的精华部分呈献给广大读者。因为古籍读来不易，《黄帝内经》更是难上加难，书中有大量的专用术语和艰深的理义，加上文辞古奥，每每使人望而生畏。所以我们把这些难点与隔阂做出了化解，使之成为大众易懂的常识。

本书从实用养生的角度对《黄帝内经》做了更为准确的把握。将其原典的科学含义与今天我们日常生活中的养生紧密地联系在一起，让我们能更直观地对《内经》进行了解和应用，它从饮食、起居、劳逸、寒温、七



情、四时季候、地理环境、水土风雨等各个方面阐述了养生之道，并详细地谈论了病因、病机、精气、藏像、经络与养生的紧密联系。尤其对《黄帝内经》提出的养生学两个非凡的要点“保养和补养”作了比较全面的阐述，从而使其内容更加充实，形式更加完善。书中所述的许多观点可能不一定被大家所认同，但可以作为参考，使《内经》这一瑰宝得到更广泛的弘扬。

天下事，只有做到了知其然，才能够真正了解其所以然，进而得其精髓和要领，水源疏通才会长流不断。本书从《黄帝内经》的原典入手，在与西方实证科学的比较下，充分揭示了中国传统医学理性基础和科学特征，展示了古代养生的科学魅力。

《黄帝内经》文字古僻，医理深奥，年代久远。虽然经过编者艰苦努力，但毕竟水平有限。因此，本书在整理《内经》养生理论和方法方面，还可能出现一些错误，敬请读者批评指正。



# 目 录

## 目 录

### 第一篇 《内经》养生观.....1

启玄子王冰撰夫释缚脱羸，全真导气，拯黎元于仁寿，济羸劣以获安者，非三圣道则不能致之矣。其文简，其意博，其理奥，其趣深。天地之象分，阴阳之候列，变化之由表，死生之兆彰，不谋而遭迳自同，勿约而幽明斯契。稽其言有微，验之事不惑，诚可谓至道之宗，奉生之始矣。



- 第一章 大凡智者，养生有道.....2
- 第二章 养生之本，培补正气.....6
- 第三章 不治已病治未病.....9

### 第二篇 《内经》养生原则.....13

若天秩还发，妙识玄通，成谋虽属乎生知，标格亦资于活训，未尝有行不由迳，出不由严者也。然刻意研精，探微索隐，或识契真要，则目牛无全，故动则有成，犹鬼神幽赞，而命世奇杰，时时间出焉。咸田新其用，大济羸人，华叶递荣，声实相副，盖教之著矣，亦天之假也。冰弱龄慕道，夙好养生，幸遇真经，式为龟镜。

- 第一章 协调阴阳，保阳益阴.....14
- 第二章 五脏坚固，脾肾为本.....19
- 第三章 畅通经络，和于术数.....23

### 第三篇 《内经》情志养生.....35

天有四时五行，以生长收藏，以生寒暑燥湿风。人有五藏化五气，以生喜怒悲忧恐。故喜怒伤气，寒暑伤形，暴怒伤阴，暴喜伤阳。厥气上行，满脉去形，喜怒不节，寒暑过度，生乃不固。故重阴必阳，重阳必阴。



查看完整版

付费下载



---

## 【百万古籍库】

<https://www.fozhu920.com/list/>

【易】【医】【道】【武】【文】【奇】【画】【书】

1000000+ 高清古书籍

打包下载





## 【风水】风水命理资料合集\_9500 本

阴宅阳宅、风水堪舆、八字命理、手相面相、符咒卦象、奇门遁甲、紫微斗数.....



## 【中医】中华传统医学资料大全\_15000 本

针灸、推拿、正骨术、汉医、苗医、民间秘方偏方、药洒药方、祖传医术、珍本...



## 【道术】道家法术\茅山术\符咒术\气术\_3000 套

修真秘籍、丹道、道家秘术、胎息功、内丹术、茅山法术、道家符咒、巫术、...



## 【武术】传统武术与现代搏击术\_6200 册

少林、武当、太极拳、形意拳、八极拳、咏春拳、气功、散打、格斗、拳击、...



## **【集藏】经史子集库\_13300 卷**

【经史子集】楚辞、汉赋、诗集、词集、宝卷、正史、编年、别史、纪事本末、地理志...



## **【国画】传世名画 \_ 6100 卷**

唐、金、辽、宋、元、明、清 800 多位画家近 6000 多幅传世...



## **【县志】方志\地方县志\乡志\地理志\_8100 册**

府志、区志、乡志、地理志..... 此合集为全国范围地方县志\府志古籍影印电子版，...



## **【国学】中华古籍库—32 万册古籍书**

32 万册《中华古籍库》【32 万册影印古籍 + 20 多亿字，带检索器和阅读工具】包括各地方志、日本内...

**【更多】** >> <https://www.fozhu920.com/list/>