

《黄帝内经》的启示



赣州市中医院医务科科长
赣州市中医药学会秘书长
赣州市针刀医学会常委
邱祖财

重廣補註黃帝內經

新校正云按王氏不解所以名志始有素問之名甲乙經序晉人撰脉經云出素問鍼經漢張之名著於隋志上見於漢代也之書則素問之名起漢世也所黃帝問歧伯也方陳性情之源按乾鑿度云夫有形者生於無見氣也太初者氣之始也太始察由是萌生故黃帝問此太素質之始也素問之名義或由此

啓玄子次註林億孫竒

上古天真論

生氣通天論

上古天真論篇第一



《素问》和《灵枢》

靈



中医养生的概念

- **养**：护养、保养、调养；
- **生**：生命、生存、生长；
- **养生**：保养生命，养护生命。
- **中医养生**：是在中医理论指导下，研究人类生命规律、衰老机制以及养生原则和养生方法，以自我调摄为主要手段，以推迟衰老，延年益寿为目的的多种保健方法的综合。



养生首先是找对方向

- 养花或养宠物
- “养生之道”的“道”指的是方向。“道”字上面的“首”，代表人的头，底下的“之”，代表方向。
- 我们说的养生之道，就是要掌握人或者自然的本性，知道要往哪儿努力。
- “道法自然”



黄帝意识到的问题

- 余闻上古之人，春秋皆度百岁，而动作不衰；今时之人，年半百而动作皆衰，时世异耶？人将失之耶？

——《上古天真论》



年半百而动作皆衰

- 动：繁体字“動”，踵：脚后跟。

动脚

- 作：指五指张开。如：作业，作品，作坊。

动手

- 衰：古人描写人的力、气、色的词。

如：年老色衰。

- 手脚不灵活



“健身”不同于“健体”

- 蜥蜴变色，断尾
- 身：指躯干
- 体：指肢体，末梢。

如：四体不勤，五谷不分

- 现代人锻炼方法？
- 传统的方法？
- “冬三月，此为闭藏。水冰地坼，勿扰乎阳…去寒就温，无泄皮肤…”



时世异耶？人将失之耶？

- 时：“好雨知时节，当春乃发生”
指季节
- 世：就是三十。一世人就是一代人，相隔三十年
- 到底是天时人世变化产生这种影响，还是我们失去了顺应时世变化的能力？



岐伯老师的回答

- 上古之人，其知道者，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。

——《上古天真论》



其知道者，法于阴阳，和于术数

道家传承强调的四个字

- **道**：天道，正确的方向。
- **法**：人定的，怎么跟着“天道”去做的。
- **术**：技术层面的操作方法。
- **器**：有形的物质或工具。

比如：开奥迪或奥拓去北京

- 《易经·系辞》：“形而上者谓之道，形而下者谓之器”。



随顺自然地节拍

- “法于阴阳”
- 阳：白天，太阳 阴：黑夜，月亮
- 法：古代的历法。
- 阳历：二十四节气。用来指导工作。
- 阴历：月亮的阴晴圆缺变化制定。用来指导生活。
- 跟着太阳月亮的变化的步调，就是合法。



“调和”的重要—和于术数

- 孔子：“君子和而不同，小人同而不和”
“和”的前提是不同。
五味：酸苦甘辛咸。不同味的一起才好。
。
- 人体是一个阴阳的合体。如果得病，就是阴和阳出现偏颇，需要去矫正，需要一个懂得术和数的人帮你调和。



- 古代的医生称为“术士”；中医称为“方术”。
- “上医治国，不为良相则为良医”
- “疾虽久，犹可毕也。言不可治者，未得其术也。”

——《灵枢·九针十二原》



■ 术：韩愈“闻道有先后，术业有专攻”

。

指从事的职业。对身心健康的调和。

■ 孟子“矢人唯恐不伤人，函人唯恐伤人”

“巫匠亦然”

■ 古人认为，你如果选择跟自己内心相矛盾相抵触的职业，就是最不好的职业，而不是以收入来衡量。如果选择自己喜欢的工作，不压抑自己的情绪，就能活的长久。



饮食有节，起居有常，不妄作劳

- 什么叫节？
- 本意是停顿，过年过节就是停顿一下，别太辛劳。
- 怎么“食”？
- 一要讲节气，吃什么喝什么跟节气走。
- 二要讲节奏。
- 三要讲节制。



怎么“食”有益？

- 五谷为养、五果为助、五畜为益、五菜为充，气味合而服之，以补精益气。

——《五常政大论》

- 五谷指黍、稷、菽、麦，稻等谷物和豆类。
- 五果指枣、李、杏、栗、桃等水果、坚果。
- 五畜指牛、犬、羊、猪、鸡等禽畜肉食。
- 五菜指葵、韭、薤、藿、葱等蔬菜。



五谷为养

米 氣 精 屎



- 怎么“饮”？
- 真正解渴的是什么？
- “生津止渴”，解渴的是自己的体液。
- 现在的人大量喝冷饮，喝碳酸饮料，这是完全不符合养生之道的。
- 广告的误导，现在很多小孩得过敏性鼻炎、过敏性哮喘，就是没有节奏、没有节制喝出来的。“形寒饮冷则伤肺”。
- 茶有寒热温凉之分。



什么叫常？

- 常是一种固定不变的，但又变化着的東西。
- 固定，是因为天地阴阳的变化有固定的规律。
- 春三月…夜卧早起，广步于庭…
夏三月…夜卧早起，无厌于日…
秋三月…早卧早起，与鸡俱兴…
冬三月…早卧晚起，必待日光…

——《四气调神大论》



- 起居有常，就是起居要有规律。生活规律是跟着太阳的变化而定的。日出而作，日落而息。
- 现在科技人为地延长了白天的时间。
- 光污染。
- 什么叫“妄”？
- 死在女人手里叫“妄”。
- “劳”这里指房劳。
- “不妄作劳”一方面讲的是要减少欲望，另一方面说的是要避免性交过度，过分劳作。



形与神俱

- 什么是神？《说文解字》：神，天神，引出万物者，从示申。
- “两精相搏谓之神”。
- “心藏神”，神是阳性的，是伸张的。
- 我们把白天指挥身体工作的这一套系统背后的那个控制点称为“神”。
- 形与神俱是养生最基本的要求，也是最高境界。



神、魂、魄、意、志

- “心藏神、肝藏魂、肺藏魄、脾藏意，肾藏志” ——《素问 宣明五气篇》
- 神在白天伸张工作，在晚上大部分是需要休息的，到晚上休息的那部分神，叫：魂。
- 《说文解字》：魂，阳气也。
- 鬼是什么？
- 《说文解字》：人所归为鬼。
- 人有魂吗？有几个魂？



- 胎光：生命之光，三魂里头最重要的，中医判断一个人死亡就是胎光丢了，人还能吃还能喝，但是已经死了，所谓行尸走肉。
- 爽灵：人机敏的反应程度，爽灵代表的是智力。“生而知之为上，学而知之为下”。
- 幽精：负责人体性腺，性取向，决定生育能力，决定你会爱上什么样的人。

三賢圖

爽齋



台无



幽精





- 晚上还有很多脏器要工作，还具备一定的生理和心理功能，主宰这部分功能的神叫：魄。
- 《说文解字》：魄，阴神也。
- 有几个魄？
- 七魄
- 一魄：吞贼
- 吞贼：主夜间消除身体有害物质。
- 二魄：尸狗
- 尸狗：主人体睡眠时候的警觉性。



- 三魄：除秽
- 除秽：主清除身体代谢物。
- 四魄：臭肺
- 臭肺：主呼吸调节。
- 五魄：雀阴
- 雀阴：主生殖功能的调节。
- 六魄：非毒
- 非毒：主散邪气淤积，如肿瘤等。
- 七魄：伏矢
- 伏矢：主消化的调节，化为精。

尸狗



伏矢



雀陰



吞賊



飛毒



除穢



自死肺



魂 魄 圖

魂者氣之神有清有濁口鼻
之所以呼吸者呼為陽伸吸
為陰屈也魄者精之神有虛
有實耳目之所以視聽者視
為陽明聽為陰靈也

陽神曰魂
陰神曰魄
魂之與魄
互為室宅

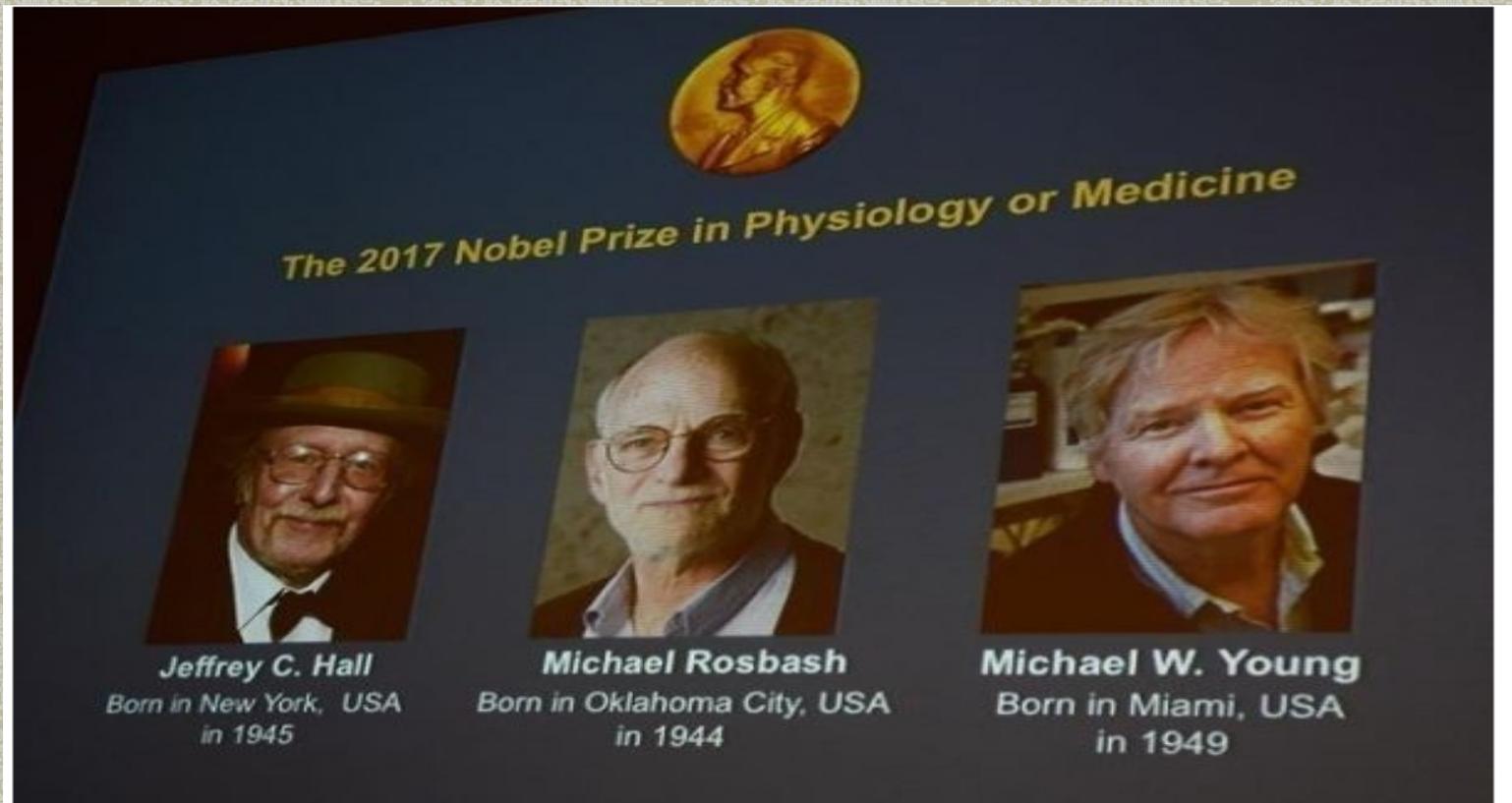
生謂之精
氣死謂之
魄魄天下
公共成謂
之鬼神也





- 神魂颠倒，魂飞魄散，魂不守舍等
- 中医讲精气神，意思是有形有相的肉身只不过是我們元神寄居的一个小旅馆。
- 七魄无非是告诉我们要好好睡觉。
- 道家管睡觉叫什么？
- 小死
- 小死=大活

古人云：“日出而作，日落而息。”
2017年的诺贝尔生理学或医学奖得主解开了其中的秘密。



俄媒：研究报告证明人死后“灵魂”仍在

2012年11月04日 01:12

来源：武汉晨报

1071人参与 84条评论 分享到：    更多

原标题：人死后“灵魂”仍在？

学者称已找到有力证据

关于人死后生命是否依然存在的问题一直被各界争论不休，然而俄罗斯《晨报》10月30日文章却指出，这一问题的答案已变成肯定，学者们找到了有力证据证明，人在心跳停止以后依然存在“灵魂”。

研究报告中指出，人的“灵魂”是较之常规神经元更为根本的某种东西。医学教授认为，意识是一直存在宇宙中，并且很可能是从宇宙大爆炸时期开始的。据他所说，当人的心跳停止，人脑中存储的信息不会随之消逝，而是继续在宇宙中扩散。根据学者的观点，这一理论可以解释很多经历过临床死亡的人回忆起自己在“深长的隧道里”或者看到“一束白光”这一现象。

学者表示，“当人的心跳停止，血液停止流动时，微管失去其量子状态，但存在于其中的量

科学家称在量子力学中找到“人死但未消失”证据

2013年11月15日 14:38

来源：中国新闻网

33896人参与 2000条评论

分享到：



美国科学家兰萨

原标题：科学家称量子力学可解释“人死但未曾消失”



意、志

- 《说文解字》：“意，志也”，“志，意也”。
- 《灵枢 本神》：“心有所忆谓之意，意之所存谓之志。”都是心理活动“忆”的结果。
- “意”是后天训练培养的意识、思维、思想。
- “女人是老虎”



- 祝你顺心如意

- “志”

- 被保存的记忆是“志”。

- “志闲而少欲”

- 志还有志向，愿望的意识。



而尽终其天年，度百岁乃去。

- 天年就是上天赋予你的寿命。多少岁？
- 天年就是两个甲子，120岁。颐养天年。
- 祝您长寿！寿是多少年？
- 寿是一个甲子，60岁。长寿就是80岁。



- 夭折。什么是夭？
- 六十岁之前死亡的都叫夭。
- 什么是折？
- 折就是在天年里打折，九折就是108岁，八折就是96岁。
- 祝寿有“喜、米、白、茶寿”之说。
- 77岁，88岁，99岁，108岁。



“喜”字草书





现在的人“背道而驰”

- 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。

——《上古天真论》

》



以酒为浆，以妄为常，醉以入房

- 酒可以喝，但一定不能过量。
- 什么酒比较适合中国人的体质呢？
- 啤酒？
- 红酒？
- 白酒？
- 黄酒！
- “饮酒不醉为最高”。
- “醉以入房”的后果。
如李白，陶渊明。



以欲竭其精，以耗散其真，

- 欲。“己所不欲勿施于人”。
 - 精，“肾藏精”，是有形的物质。脑髓、骨髓、牙髓、精液、脂肪。
 - 精液就只是蛋白质吗？
 - 不要做抽脂手术。
 - 节欲很重要。
 - 别做“反自然”的事。思想行为跟天道、地理变化相适应就是“有德”。
- 反自然：吃雌激素人为来月经。



- 成年人应该“断奶”。

现在科学也认识到，肿瘤、前列腺肥大的发病率增高，跟不加节制的喝奶有关。

- “食谷者慧”
- 吃肉吃食因人而异
犬齿和白齿
- 生活现代化与本能的退化



不知持满，不时御神

- “持满”指老天给你的肾精是有量的，你吃饭，饭也在吃你，你消化饭，也在消化自己的消化酶。
- “御神”就是调节奏。
为什么做飞机了要倒时差
- 你会冬泳吗？



总结

■ 中医认为养生的原则：

协调脏腑、保阳益阴；
畅通经络、调和气血；
清静养神、节欲保精；
调息养气、持之以恒。



■ 中医认为养生的途径：

顺四时而适寒暑、
和喜怒而安居处、
节饮食而慎起居、
坚五脏而通经络、
避虚邪而安正气。



精氣神

習近平





结语

- “上士闻道，勤而行之；中士闻道，若存若亡；下士闻道，大笑之。不笑不足以为道。”

——《道德经》



谢谢
大家!

