

《黄帝内经》 奉生之始

马烈光

成都中医药大学



概 说

《黄帝内经》的问世，是养生史上的一块里程碑。它吸取和总结了秦汉以前的养生成就，建立了科学的养生理论体系，奠定了养生学理论基础，对养生学的形成与发展起到了承前启后的作用。



《内经》 养生学术贡献

- ①吸取和总结了秦汉以前的养生成就；
- ②构建了中医养生学理论体系；
- ③确立了中医养生学基本观点；
- ④记载了中医养生丰富的方法；
- ⑤树立了多学科研究生命、养生的典范；
- ⑥推动了后世中医养生学的不断发展。

承前启后

医疗实践

养生经验



医药认识



诸子百家

养生探索



各家学说



黄帝内经

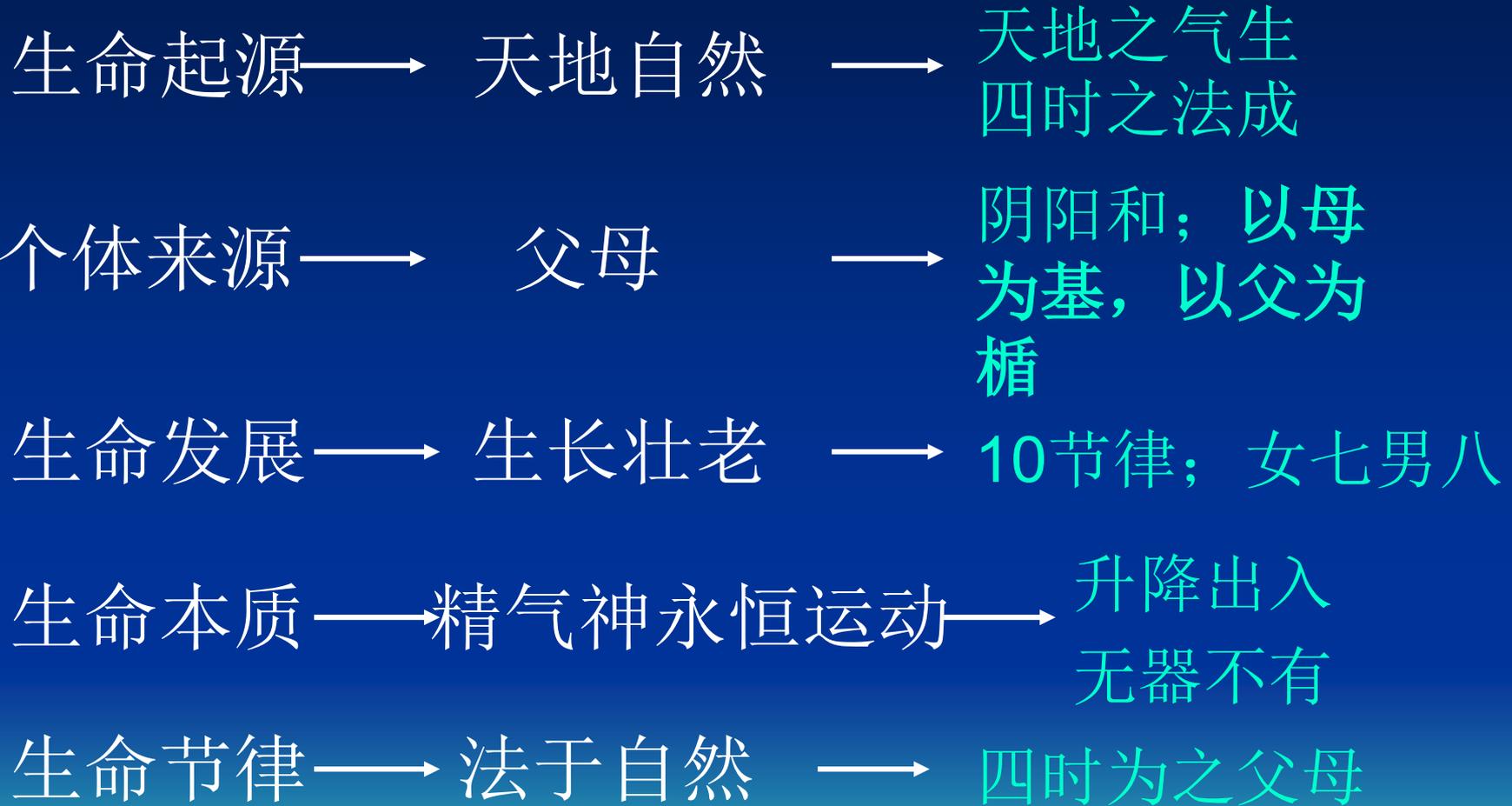
借鉴、融合
提炼、升华

中医养生体系

《内经》 养生观念



1、生命观



2、寿夭观

长寿特点



百岁而动作不衰

早夭原因



逆于生乐，起居无节

衰老过程



年四十而阴气自半

正反典型



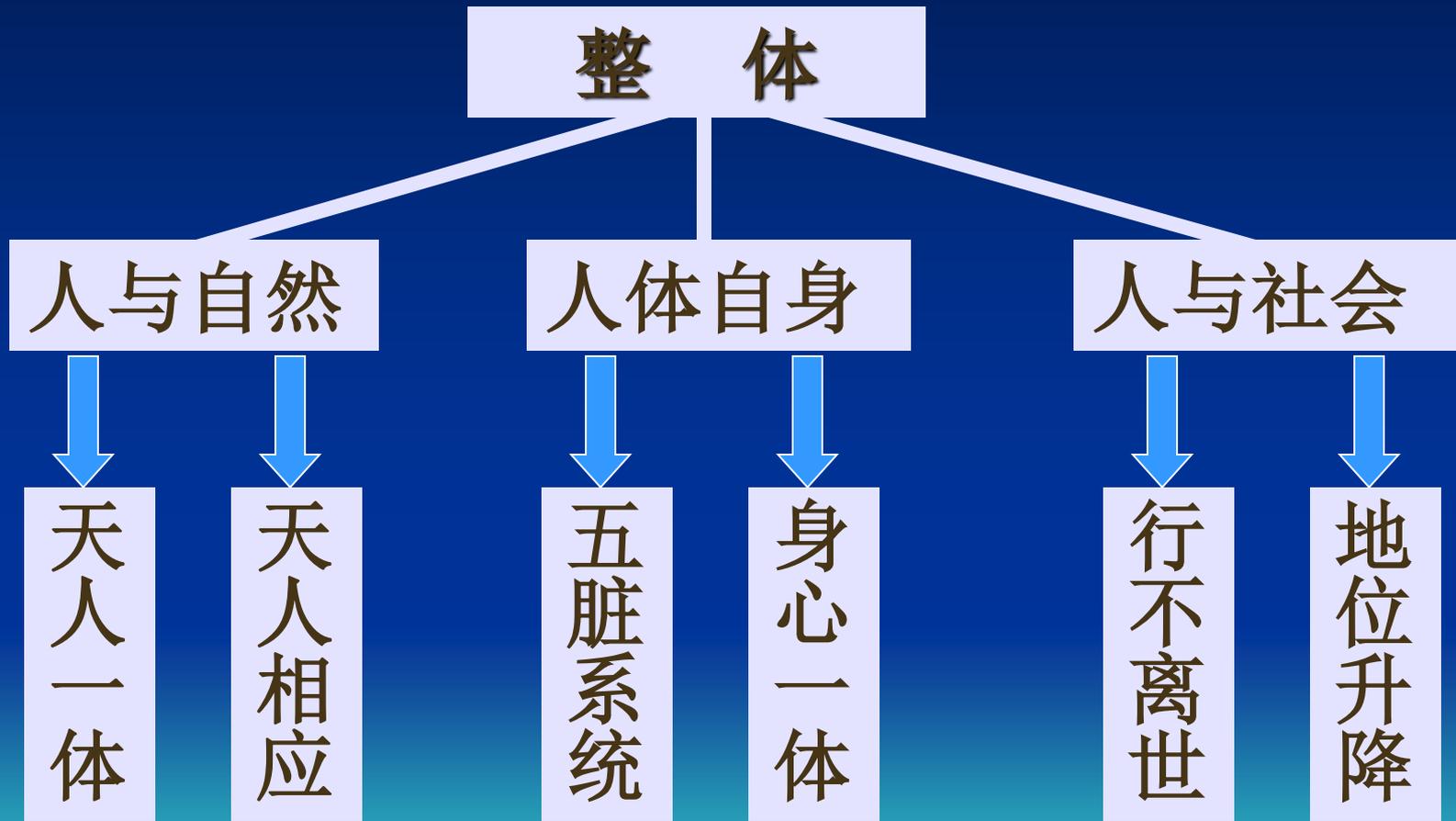
真至圣贤；今世之人

人有寿限

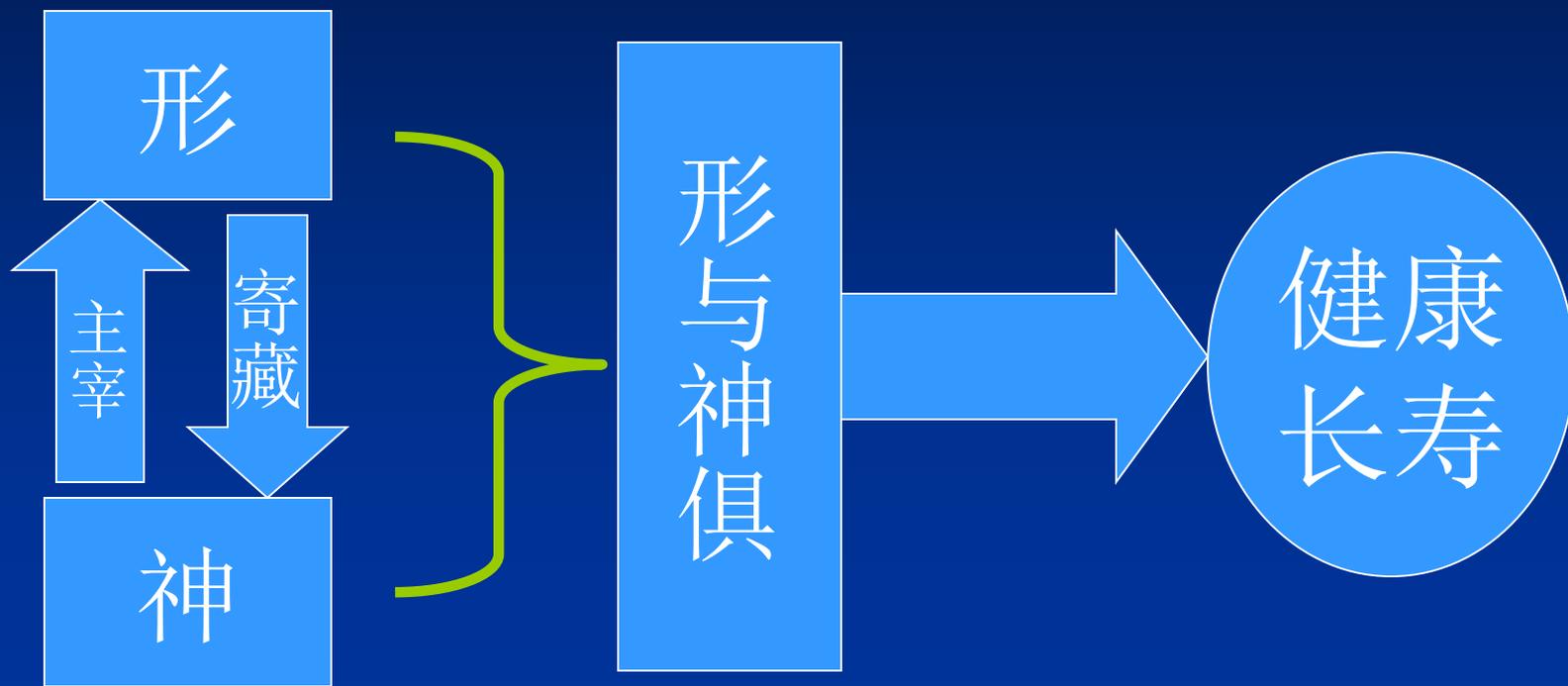


尽终其天年

3、天人观



4、形神观



5、预防观

- 圣人 不治已病治未病;
- 病已成而后药之，乱已成而后治之，譬犹渴而穿井，斗而铸椎，不亦晚乎!?



《内经》 养生法则



1、五脏为本，肾气为根

- 五脏者，中之守也；得守者生；
- 女七男八节律、人体10岁衰老节律，都以肾为根基；
- 肾者主水，受五脏六腑之精而藏之。



2、法于阴阳，和于四时

- 人以天地之气生，四时之法成；
- 四气调神（四时的全面调养）；
- 春夏养阳，秋冬养阴；
- 和为圣度。



3、内养正气，外避邪气

- 正气存内，邪不可干；
- 虚邪贼风，避之有时；
- 恬淡虚无，真气从之，精神内守；
- 顺四时而适寒暑，和喜怒而安居处，节阴阳而调刚柔；僻邪不至，长生久视。



4、形神共养，养神为先

- **目标：**形与神俱，度百岁乃去；
- **要求：**外不劳形于事，内无思想之患；
- **重神：**乐恬憺之能，从欲快志于虚无之守；
- **理想：**形体不弊，精神不散。



5、知行并重，综合调摄

(1) 知

- ①知道：上古之人，其知道者；
- ②知法：知之则强；
- ③知用：不知用此，则早衰之节也；
- ④知勤：旦暮勤服之；
- ⑤博闻：余闻上古之人

(2) 行

- ①**受教而为**：夫上古圣人之教也，下皆为之（《太素》）；
- ②**笃行不虚**：道者，圣人行之，愚者佩之。



(3) 综合调摄

- 法于阴阳，和于术数，饮食有节，起居有常，不妄作劳；
- 故圣人杂合以治，各得其所宜。





中医药高等教育改革与发展座谈会暨中医药高等学校教学名师表彰大会



中医养生专业开学第一课

• 开讲人：马烈光教授 博士研究生导师



- 成都中医药大学养生康复学院名誉院长
- 中医药高等学校教学名师
- 四川中医药学术与技术带头人
- 四川著名中医
- 世界中医药学会联合会养生专业委员会会长









Организация
Всемирной
Здоровья
ORGANISATION
Mondiale de la Santé
مُنظمة
الصحة العالمية
WORLD
HEALTH ORGANIZATION
ORGANIZACIJA
Svjetske
Zdravstva
منظمة
الصحة العالمية

谢谢！