



国家出版基金项目  
NATIONAL PUBLICATION FOUNDATION

“十二五”国家重点图书出版规划项目

国医大师临床研究

中华中医药学会  
组织编写

# 张大宁谈保健与养生

张大宁  
医学丛书

张勉之  
范玉强

总主编

张宗礼  
张文柱  
张勉之

主编



科学出版社



“十二五”国家重点图书出版规划项目

国  
医  
大  
师  
临  
床  
研  
究

中华中医药学会 组织编写

# 张大宁谈保



# 养生

张大宁  
张氏藏书

张勉之  
范玉强  
总主编

张宗礼  
张文柱  
张勉之

主  
编

科学出版社

北京

## 内 容 简 介

本书是“十二五”国家重点图书出版规划项目《国医大师临床研究·张大宁医学丛书》分册之一,获得国家出版基金项目资助。编者系统总结了国医大师张大宁教授保健养生理论专著,内容结合临床及日常实际,全面反映了张大宁教授养生经验及其理论基础。

本书可供中医院校师生、临床工作者使用,也可供广大中医养生爱好者阅读使用。

### 图书在版编目(CIP)数据

张大宁谈保健与养生 / 张宗礼, 张文柱, 张勉之主编. —北京: 科学出版社, 2015. 12

(国医大师临床研究·张大宁医学丛书)

国家出版基金项目·“十二五”国家重点图书出版规划项目

ISBN 978-7-03-046513-9

I. ①张… II. ①张… ②张… ③张… III. ①养生(中医) IV. ①R212

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 285464 号

责任编辑: 郭海燕 / 责任校对: 张怡君

责任印制: 赵 博 / 封面设计: 黄华斌 陈 敬

版权所有, 违者必究。未经本社许可, 数字图书馆不得使用

科 学 出 版 社 出 版

北京东黄城根北街 16 号

邮政编码: 100717

<http://www.sciencep.com>

北京盛源印刷有限公司 印刷

科学出版社发行 各地新华书店经销

\*

2016 年 1 月第 一 版 开本: 787×1092 1/16

2016 年 1 月第一次印刷 印张: 13 3/4 插页: 1

字数: 356 000

定价: 68.00 元

(如有印装质量问题, 我社负责调换)

## 国医大师张大宁简介



张大宁，生于1944年，天津人，国医大师、中央文史馆馆员、国际欧亚科学院院士、优秀中央保健医生。

现任天津市中医药研究院名誉院长、首席专家、天津市中医肾病研究所所长。主任医师、教授、博导、博士后导师、中医肾病学国家授衔专家，首批享受国务院特殊津贴专家，国家卫生和计划生育委员会公共政策专家咨询委员会委员，国家中医药管理局中医药改革发展专家咨询委员会委员。

又任中华中医学学会副会长、肾病分会主任委员、中国中医药研究促进会会长、天津中医药学会会长。

曾任第九届、第十届、第十一届全国政协常委，第七届、第八届全国政协委员，第十一届全国政协教科文卫体委员会副主任，第十二届、第十三届、第十四届中国农工民主党中央副主席，第十二届天津市政协副主席，农工党天津市第八届、第九届主委。

作为中医肾病学的奠基人之一，20世纪80年代，张大宁主编了我国第一部《实用中医肾病学》和《中医肾病学大词典》，提出“肾为人体生命之本”、“心-肾轴心系统学说”、“补肾活血法”等理论，并以高超的临床疗效赢得广大患者们的赞誉。

多年来，张大宁著述及论文颇丰。出版了我国第一部中医肾病学专著《实用中医肾病学》和《中医肾病学大辞典》，还有其他如《中医补肾活血法研究》、《补肾活血法与肾脏疾病》、《古今肾病医案精华》、《张大宁医学论文集》、《中医基础学》、《常用中成药》等十余部学术专著，以及发表在国内外重要学术刊物上的百余篇论文，都在中西医学学术界产生重要影响，其中有些著作被国外翻译成外文并在国外出版发行。

作为中国中医肾病学的学术带头人，张大宁曾多次主持国际及全国肾脏病学术会议，包括海峡两岸的一些高级学术会议。并应邀赴美国、英国、日本、德国、法国、韩国、澳大利亚以及东南亚等国家著名大学讲学、会诊，广受好评，并为不少外国元首、政要会诊，广受赞誉。

1990年8月，张大宁教授作为中国大陆首位杰出学者应邀赴台湾讲学，半个多月的时间，他走进了台大、荣民总医院、阳明医学院等机构讲学与会诊，广受赞誉，在台湾宝岛引起轰动，使两千多万台湾同胞第一次目睹了大陆学者的风采，架起了隔绝四十多年的海峡两岸的第一座桥梁，受到中央领导好评。以后又多次赴台讲学、会诊，深受中国台湾中西医界以及社会上下层的欢迎。

1998年8月，经中国科学院提名，国际天文联合会批准，将中国科学院发现的8311号小行星命名为“张大宁星”，这是世界上第一颗以医学家命名的小行星。

2014年，由人力资源和社会保障部、卫生部和国家中医药管理局三部门共同组织评选，张大宁教授入选第二届国医大师。

## 《国医大师临床研究》丛书编辑委员会

顾 问	王玉川	王永炎	邓铁涛	石学敏
	朱良春	苏荣扎布	李大鹏	李连达
	李济仁	李振华	李辅仁	吴以岭
	吴咸中	张 琪	张伯礼	张灿理
	张学文	陆广莘	陈可冀	陈凯先
	周仲瑛	胡之璧	贺普仁	班秀文
	徐景藩	郭子光	唐由之	程莘农
	路志正	颜正华	颜德馨	
主 编	王国强			
副主编	马建中	王新陆	吕玉波	孙树椿
	严世芸	李俊德	李清杰	杨明会
	吴 湏	张大宁	陈传宏	林 鹏
	徐镜人	高思华	曹洪欣	谢阳谷
编 委	王 健	王之虹	王垂杰	王麟鹏
	布仁达来	权 红	朱婉华	刘小斌
	次旦久美	李 军	李 艳	李炜弘
	李郑生	杨金生	吴 坚	张 冰
	张佩青	张增敏	陆为民	阿古拉
	范永升	范春琦	周海哲	洪 净
	徐丹华	徐光星	郭淑云	黄 辉
	曹正逵	巢国俊	彭 斌	韩天雄
	程海英	谢 钟	谢新才	颜乾麟
	戴 铭			

学术秘书 庄乾竹 曹丽英

(以上名单均按姓氏笔画排序)

## 《国医大师临床研究·张大宁医学丛书》编委会

主    审    张大宁  
总  主  编    张勉之  范玉强  
副总主编    张宗礼  车树强  徐  英  张文柱  
编    委    (以下按姓氏笔画排序)  
            王  莹    王耀光    车树强    司福全  
            李  立    李树茂    杨洪涛    张文柱  
            张宗礼    张勉之    张敏英    范玉强  
            徐  英    焦  剑    樊威伟

## 《张大宁谈保健与养生》编写人员

主    编    张宗礼  张文柱  张勉之  
编    者    (以下按姓氏笔画排序)  
            王  辉    王丽敏    刘亚燊    尹志燕  
            宋宇明    张  颖    张文柱    张兴坤  
            张佳佳    张宗礼    张勉之    张燕平  
            陈  炼    葛  进    裘  东

## 《国医大师临床研究》丛书序

2009年6月19日，人力资源和社会保障部、卫生部和国家中医药管理局在京联合举办了首届“国医大师”表彰暨座谈会。30位从事中医临床工作（包括民族医药）的老专家获得了“国医大师”荣誉称号。这是新中国成立以来，中国政府部门第一次在全国范围内评选国家级中医大师。国医大师是我国中医药事业发展宝贵的智力资源和知识财富，在中医药的继承创新中发挥着不可替代的重要作用。将他们的学术思想、临床经验、医德医风传承下来，并不断加以发展创新，发扬光大，是继承发展中医药学，培养造就高层次中医药人才，提升中医药软实力与核心竞争力的重要途径。

为了弘扬中华民族文化，广泛传播和充分利用中医药文化资源，满足中医药人才队伍建设的需要；进一步完善中医药传承制度，将国医大师的学术思想、经验、技能更好地发扬光大。科学出版社精心组织策划了“国医大师临床研究”丛书的选题项目，这个选题首先被新闻出版总署批准为“十二五”国家重点图书出版规划项目，后经科学出版社遴选后申报国家出版基金项目，并在2012年获得了基金的支持。这是国家重视中医药事业发展的重要体现，同时也为中医药学术传承提供良好契机。国家出版基金是国家重大常设基金，是继国家自然科学基金、国家社会科学基金之后的第三大基金，旨在资助“突出体现国家意志，着力打造传世精品”的重大出版工程，在“弘扬中华文化，建设中华民族共有精神家园”方面与中医药事业有着本质和天然的相通性。国家出版基金设立六年以来，对中医药事业给予了持续的关注和支持。

作为我国成立最早、规模最大的中医药学术团体，中华中医药学会长期以来为弘扬优秀民族医药文化、促进中医药科学技术的繁荣、发展、普及推广发挥了重要作用。本丛书编辑出版工作得到了中华中医药学会大力支持。国家卫生和计划生育委员会副主任、国家中医药管理局局长、中华中医药学会会长王国强亲自出任丛书主编。

作为中国最大的综合性科技出版机构，60年来科学出版社为中国科技优秀成果的传播发挥了重要作用。科学出版社为本丛书的策划立项、稿件组织、编辑出版倾注了大量心血，为丛书高水平出版起到重要保障作用。

本丛书同时还得到了各位国医大师及国医大师传承工作室和所在单位的大力支持，并得到各位中医药界院士的支持。在此，一并表示感谢！

本丛书从重要论著、临床经验等方面对国医大师临床经验发掘整理，涵



盖了中医原创思维与个性诊疗经验两个方面。并专设《国医大师临床研究概览》分册，总括国医大师临床研究成果，从成才之路、治学方法、学术思想、技术经验、科研成果、学术传承等方面梳理国医大师临床经验和传承研究情况。这既是对国医大师临床研究成果的概览，又是研究国医大师临床经验的文献通鉴，具有永久的收藏和使用价值。

文以载道，以道育人。丛书将带您走进“国医大师”的学术殿堂，领略他们深邃的理论造诣，卓越的学术成就，精湛的临床经验；丛书愿带您开启中医药文化传承创新的智慧之门。

《国医大师临床研究》丛书编辑委员会

2013年5月

# 陈 序

中国医药学是一个伟大的宝库，是中华民族传统文化的重要组成部分。几千年来，对中华民族的繁衍昌盛和世界医学的发展都作出了巨大的贡献，是世界医学宝库中的一块璀璨的瑰宝。

中医学之所以称之为“伟大的宝库”，一方面它有着独立的系统完整的理论体系；另一方面还有着极其丰富、行之有效的临床实践经验。而这些理论和经验，除了记载在《黄帝内经》、《伤寒论》、《金匱要略》、《神农本草经》四部经典和历代不少名家的医学著作中，还存在于众多的老中医的经验之中，所以完整地继承、整理、研究、发扬他们卓有成效的临床经验和理论，实是当务之急。

国医大师张大宁是我国著名中医学大家、中央文史馆馆员、国际欧亚科学院院士，学术功底深厚，临床经验丰富，尤其在中医肾病学的理论和实践方面造诣颇深。他曾在20世纪80年代主编了我国第一部《实用中医肾病学》和《中医肾病学大辞典》，科学严谨地规范了“中医肾病”的概念、范围及辨证论治的基本规律，并提出“肾为人体生命之本”、“心-肾轴心系统学说”、“补肾活血法”等理论，被誉为中医肾病学的奠基人之一，是一位被医学界和社会公认的、有着高超医术的中医大家。

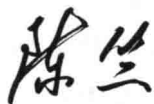
大宁教授医德高尚，严格律己，善待病人。无论是高官政要、亿万富翁，还是平民布衣、贫困百姓，他都一视同仁，奉为至亲。他经常以孙思邈的《大医精诚论》来要求自己和教育学生，这种崇高的医德在医界和社会上传为佳话。

大宁教授是中国农工民主党党员，曾担任过第十二届、第十三届、第十四届农工党中央副主席，第九届、第十届、第十一届全国政协常委，第七届、第八届全国政协委员，并担任过第十一届全国政协教科文卫体委员会副主任，以及农工党天津市主委、天津市政协副主席等职务。作为担任过中央及地方领导的参政党党员，多年来他不仅努力敬业，做好自己的本职工作，而且积极参政议政，为中央及地方提出很多有价值、有建设性的意见和建议，受到中央领导的多次表扬。

大宁教授有很多名誉，但他从不自傲，总是谦虚待人，礼贤下士。此次《国医大师临床研究·张大宁医学丛书》的出版，凝聚了他及传承弟子的心血，我衷心地祝贺他，愿我们的医学同道及广大农工党员学习他的高尚医德和敬业精神，为我国医学卫生事业的发展做出新的贡献。

即将付梓，是为序。

全国人大常委会副委员长  
中国农工民主党中央主席  
中华医学会会长



2015年11月

# 继承好中医 发展好中医

——写在《张大宁医学丛书》出版的时候

《张大宁医学丛书》即将付梓了，丛书编者请我写序，我想了想，写点想法，取名“继承好中医 发展好中医”，放在丛书正文的前面，算是一点感悟吧。

时间真快，我现在已经是一位七十多岁的老人了，可以说干了一辈子中医，几乎每一天都没闲着，看病、看书、写书、学习，医、教、研忙个不停，看过的病人可以说“以数十万计”，在长期、大量的临床实践中，总结了一些行之有效的经验，也悟出了一些有关中医理论上的问题，学生们整理起来，编套丛书，算作为一次总结，和同道们的交流吧。

我们常说：“中医学有着几千年的悠久历史，长期以来，在中华民族的繁衍昌盛上作出了巨大的贡献”，我想这是无疑的。但如何看待这门学科，如何评价这门学科，人们看法上却不尽相同。与此，我在2007年3月，在向时任中共中央总书记、国家主席胡锦涛汇报中医工作时，有过这样一段话：“中医学，从学科的属性来讲，属于自然科学中应用科学的范畴，即属于医学的范畴。但由于它在形成和发展的漫长历史过程中，所具有的特殊历史背景和条件，使其具有浓厚的中华民族传统文化的底蕴和内涵”。意思是说，中医学具有“医学”和“文化”的双重属性，我想这是西医所不具备的。正是因为如此，所以中医学算作“国学”的一部分，可以申请世界的“非遗”；也正是如此，中医学要讲继承，要带徒，要评大师，要读经典。纯属自然科学的学科，是“新的代替老的”，“读最新的、学最新的、用最新的”，而“文化”则不然，“文化”是讲经典，讲“新的老的并存，百花齐放”，《诗经》是诗歌的经典，但没有人分析“唐诗是超过了诗经，还是不如诗经”，没有人分析“现代诗是超过了唐诗，还是不如唐诗”，“文化”需要的是“新的继承老的、发展老的，但新的老的都要存在，要讲传承”，这也许能回答一些西医经常问的问题：“为什么中医总是要读古书？”

当然，我要说的一点是，中医学虽然是具有传统文化属性，但它根本的属性是“医学”，换言之，是一门防病、治病的科学。我常讲：“广义的临床疗效，包括防病、治病、康复、养生、延年益寿等，是任何一门医学的根本宗旨与归宿，离开了这点，作为一门医学将不复存在”，中医学也是如此。两千多年来，中医学之所以产生、所以发展，其根本的原因在于它的“疗效”，在于它能防病治病，能养生，能益寿，如果没有这些，它也就早已灭亡了。但由于前面所说的中医学的特点，中医学的双重属性，所以中医学作为世界医学宝库的一部分，它的“宝”不仅仅在于当代的医疗实践中，而更多的在于中医学的四大经典，在于中

医学的历代医学著作，在于现代老中医的经验之中。

不久前，中国中医科学院85岁的屠呦呦研究员荣获2015年诺贝尔生理学 and 医学奖，作为中国大陆第一位诺贝尔自然科学奖的获得者，像是一声惊雷，震动整个神州大地，中国人期盼百余年的梦想变成了现实，除了兴奋、激动、高兴之余，又会带来哪些思考呢？我想会很多、很多，但无疑，其中一条重要的思考是：这第一个诺贝尔奖来自于中医，来自于中药，来自于晋代葛洪的《肘后备急方》，一本看起来不显眼的小册子，“肘后”即放在袖子里，“备急”是医生、老百姓都可以“备急”，“方”即中药方剂、药物，《肘后备急方》充其量不过是一本“可以放在袖子里”的“简明内科急救手册”，传承下来，发展出去，却成了每年可以救活数百万人生命的无价之宝，要知道，这只是数以千计、数以万计的中医药著作中的“一本小书”，沧海之一粟，能量竟然如此之大，那整个中医药学的宝库中该有多少“宝”呢？该在世界医学的发展中作出多大的贡献呢？我想，再往大处想，再往远处想，再大也不为大，再远也不为远，真正的宝库啊！

我常和学生们讲：“读经典、读历代医学著作，学老中医经验，多临床、多实践、多总结”，这是学中医、用中医、传承中医、发展中医的必由之路，要系统完整的继承好中医，才能科学创新的发展好中医，我们鼓励西医学中医，鼓励中西医结合，鼓励多学科的专家们加入到研究中医、发展中医的队伍中来。

中共中央总书记、国家主席、中央军委主席习近平非常重视中华民族传统文化的继承与发扬，重视作为中华民族传统文化一部分的中医药的传承与发展，习主席指出：“中医药学凝聚着深邃的哲学智慧和中华民族几千年的健康养生理念及其实践经验，是中国古代科学的瑰宝，也是打开中华文明宝库的钥匙”。这是总书记站在非常的高度，对中医药学所做的最科学、最准确的评价，也是对中医药学最重要的指示。

2014年10月30日，中共中央政治局委员、国务院副总理刘延东在人民大会堂会见第二届国医大师时，曾做过一段中医学整体定位与发展的重要指示：“要把中医药这一独特的卫生资源发展好，潜力巨大的经济资源利用好，具有原创优势的科技资源挖掘好，优秀的文化资源弘扬好，重要的生态资源维护好”，这一段精彩的论述，不仅给悠久的中医药学以科学、完整地定位，而且又以简练、准确的语言对中医药学的发展予以高度的概括。所以后来国家中医药管理局让我代表30位国医大师发言时，我以四个“非常”表达了大家的感想和体会，即“非常科学、非常全面、非常严谨、非常准确地表明了中医药学的特色和优势，表明了中医药学在我国医疗卫生事业中的重要作用，表明了中医药学作为原创医学在人体生命科学中的重要内涵，表明了中医药学在中华民族传统文化中的重要位置，表明了中医药学在我国经济、文化、科教，乃至整个社会发展中所作出的，和将进一步做出的更大更重要的贡献”。

在这篇感悟文章的最后，我愿以下面一段发自内心的话，与同道们共勉：

我们生活在条件最好的年代里，有这么好的民族，这么好的国家，这么好的制度，这么好的领导，这么好的传统文化，这么好的中医遗产，这么好的老中青结合的队伍，让我们团结起来，“坐下来，安下心，念好书，实好践，多看书、多临床、多研究、多总结”，把我们中华民族传统文化中的瑰宝中医学，系统完整地继承下来、传承下去，科学创新地发展开来，为中国人民、世界人民的健康事业作出贡献，为世界医学宝库增添一份绚丽多彩的礼物。

谢谢大家。

张大宁

2015年11月

# 总 前 言

张大宁，我国著名的中医学大家、中医临床家、中医教育家、中医肾病学专家、国医大师、中央文史馆馆员、国际欧亚科学院院士。从20世纪90年代至今，张大宁连续担任中央保健医生，负责中央领导的医疗保健工作，被中央授予优秀中央保健医生，予以表彰。张大宁现任天津市中医药研究院名誉院长、首席专家，天津市中医肾病研究所所长。主任医师、教授、博导、博士后导师、中医肾病学国家授衔专家、首批享受国务院特贴专家、国家卫生和计划生育委员会公共政策专家咨询委员会委员、国家中医药管理局中医药改革发展专家咨询委员会委员。同时，还兼任中华中医药学会副会长、肾病分会主任委员、中国中医药研究促进会会长、天津市中医药学会会长、天津市老卫生科技工作者协会会长，以及《中医杂志》、《中华中医药杂志》等十余种专业学术期刊的编委会主任、副主任。

作为中医肾病学奠基人之一的张大宁教授，在20世纪80年代，就主编了我国第一部《实用中医肾病学》和《中医肾病学大辞典》，科学、严谨地规范了“中医肾病”的概念、范围，及辨证论治的基本规律，从而“中医肾病学”从中医内科学中科学地分离出来，形成一门独立的，系统完整的中医临床学科。其中，他提出的“肾为人体生命之本”、“心-肾轴心系统学说”、“肾虚血瘀论和补肾活血法”等理论，已被中西医学界所公认。尤其是“补肾活血法”的理论，经过三十余年中西医多学科的共同研究，现已在100多种病症中得到广泛使用，获得满意的效果。为此，经全国科协、国家中医药管理局、民政部批准，中华中医药学会于2011年成立了全国自然科学二级学会——中医补肾活血法分会，这是第一个以“个人提出的治法”命名的医学会。张大宁治疗各种肾脏疾病，如慢性肾炎、慢性肾盂肾炎、肾病综合征、糖尿病肾病、慢性肾衰竭等，有着卓越的疗效，在全国乃至国际上都享有盛名。几十年来，经他治愈的患者数以万计，不少国家元首政要都慕名求诊。他医德高尚，严格律己，对待病人，都一视同仁，奉为至亲。门诊看病时，他经常从早上八点看到半夜，仔细认真、一丝不苟，病人感动万分。几十年来，他几乎每天不离病人，有求必应。用他自己的话说：“从个体上、现象上看，是病人求医生；但从整体上、本质上看，是医生求病人。脱离了病人，医生就失去了存在的价值”。

科研方面，张大宁多年从事中医药治疗肾脏疾病的临床与基础研究，他强调“在临床实践有效的基础上，从事基础研究”。作为首席专家，负责国家“十五”、“十一五”、“十二五”、“十三五”的课题多项，其研究成果证实，中医药对于肾小球硬化、间质纤维化、小管萎缩以及血管病变等，都有着良好的效果，从而打破了西医“不可逆”的理论，也为其他脏器硬化和纤维化的治疗提供了新的思路。其领衔研究的

“肾衰系列方治疗慢性肾衰竭的临床与实验研究”、“TNF- $\alpha$ 对肾间质纤维化细胞表型变化的影响及补肾活血法对TEM1的抑制作用”、“补肾活血法在肾间质纤维化上的应用研究”、“补肾活血法治疗系膜增生性肾小球肾炎的临床与基础研究”等，先后荣获国家各级科技进步一等奖、二等奖等十余项科技成果奖及多项发明专利。他研制的“肾康宁胶囊”、“补肾扶正胶囊”、“活血化瘀胶囊”、“补肾止血胶囊”、“肾衰排毒胶囊”、“糖肾康胶囊”等二十余种成药，疗效显著，驰名国内外。其他如“碳类药物”在慢性肾衰中的应用；中药“脱钾”技术在高血钾患者中的应用等，都堪称国内外一流水平。

1993年，张大宁用个人款项建立了“张大宁传统医学基金会”，以弘扬祖国传统医学，发扬中医肾病事业。张大宁积极培养接班人，作为博士生导师、博士后导师和全国名老中医，多年来培养了一批又一批的学术接班人，形成完整的学术梯队。

此外，张大宁作为国学大师，对中华民族的传统文化，对国学，尤其是“经学”，有着深厚的功底和研究，他有自己撰写的96字的治家格言和各种教人海人的警句名言，使后学者，包括子女和学生，都能“做人正，做事强，人忠厚，人包容”，以下仅将张大宁的《治家格言》摘录于下，作为本书总前言的结束语以自勉。

### 治家格言

书香门第，诗礼传家  
 孝悌为首，忠厚为佳  
 实力立足，事业为重  
 勤奋好学，若谷为大  
 人生挑战，笑而相迎  
 难得糊涂，粗犷儒雅  
 宏观人世，似与非似  
 业绩昭昭，为本中华  
 女子贤惠，端庄规范  
 敬老爱夫，教子淑达  
 家庭和睦，老幼各宜  
 代代相传，兴旺发达

《张大宁医学丛书》编委会

2015年11月



## 前 言

中国保健与养生的理论基础主要来自中国传统医药学的基础理论，并且两者的学术思想和终极目标有着千丝万缕的密切联系。保健与养生的宗旨是保养生命、预防疾病、健康心身、益寿延年，但其有自身独特的发展轨迹和广泛的学术传承，她扩展并发扬光大了中国医药学“治未病”的内容。张大宁教授认为唐代大医药学家孙思邈是位极重视治未病的医家，他比较科学地将疾病分为“未病”、“欲病”、“已病”三个层次，“上医医未病之病，中医医欲病之病，下医医已病之病”。他反复告诫人们要“消未起之患，治病之疾，医之于无事之前”。他论治未病主要从养生防病和欲病早治着眼，所著《备急千金要方》中载有一整套养生延年的方法和措施，很有实用价值。明末清初医家喻嘉言深谙张仲景治未病思想的深义，他的著作《医门法律》就是以未病先防、已病早治的精神贯穿始终。如血痹虚劳篇中对于男子平人谆谆致戒，是望其有病早治，不要等虚劳病成，强调于虚劳将成未成之时，调荣卫，节嗜欲，积贮渐富，使虚劳难成。治未病思想的内涵实际上包括未病先防和既病防变两个方面。清代名医叶天士对于既病防变研究颇深，他在《温热论》中指出：“务在先安未受邪之地。”温病属热证，热偏盛而易出汗，极易伤津耗液，故保津护阴属未雨绸缪、防微杜渐之举，对于温病是控制其发展的积极措施。后来吴鞠通在《温病条辨》中提出保津液和防伤阴，其实与叶氏“务在先安未受邪之地”之意吻合，体现了治未病的思想。

在长期的发展过程中，中国养生不断吸收了我国历史上医家、道家、阴阳家、儒家、佛家等多领域的养生精华，逐渐形成多元化的文化体系。张大宁教授在中国古代医家对于养生研究的论述基础上，独树一帜，开创了心肾轴系统养生思想，为中医养生学做出了杰出的贡献。心肾轴系统养生思想心肾同属少阴，一为君主之官，神明出焉；一为先天之本，精气之所充。“心：中医学认为，心在人体中处于主导地位，调节人体的生理活动，为思维意识的中心。《内经》云：‘心者，君主之官，神明出焉’。心的功能正常与否，直接影响所有脏腑的活动”。“肾：中医学相当重视肾的作用，认为肾是先天之本。《内经》云：‘肾藏精，主蛰，封藏之本’”。注重道德修养与养生融为一体，即老庄“清静无为”，“保养精气、顺乎自然”和儒家“仁者寿”、“欲而不贪”养生道德理念的重要思想。处世待人的道德涵养中贯彻“乐天知命”的儒家思想，从而达到心理上的净化和生理上的健康，即“存心以养性，修身以立命”的处世