

袁超 主编

# 求医



# 求己

QIUYI  
BURU  
XIANQIJI

不如

以传统的中医理论为基础，针对  
不同人群、不同地域、不同  
季节、不同地域甚至不同  
身体部位用科学的中医养生  
方法

以传统的中医理论为基础，针对  
不同人群、不同地域、不同  
季节、不同地域甚至不同身体  
部位用科学的中医养生方法、  
通过自己的学习和努力来达到  
养生的目的



农村读物出版社

袁超 主编

# 求医不如先求己

农村读物出版社



## 图书在版编目 (CIP) 数据

求医不如先求己/袁超主编. —北京: 农村读物出版社,  
2008. 1

ISBN 978 - 7 - 5048 - 5097 - 3

I. 求… II. 袁… III. 养生 (中医) IV. R212

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 005218 号

---

责任编辑 李岩松 张丽四  
出 版 农村读物出版社 (北京市朝阳区农展馆北路 2 号 100125)  
发 行 新华书店北京发行所  
印 刷 中国农业出版社印刷厂  
开 本 700mm×1000mm 1/16  
印 张 13.5  
字 数 267 千  
版 次 2008 年 5 月第 1 版 2008 年 5 月北京第 1 次印刷  
印 数 1~8 000 册  
定 价 26.00 元

---

(凡本版图书出现印刷、装订错误, 请向出版社发行部调换)

## 内容提要

---

本书要传递给读者的是：以传统的中医理论为基础，针对不同人群、不同体质、不同季节、不同地域甚至不同身体部位，用科学的中医养生方法，通过自己的学习和努力来达到养生的目的，使每个人都能健康长寿。

本书上篇主要以中医养生理论为主，从中医对生命的认识开始，让人们认识中医养生的相关知识，并让人们树立养生的观念，把生活与养生密切联系在一起，这样才能使养生成为人们生活的一部分，才能更多地得到健康与快乐。

本书中篇是中医养生基础篇，论述不同年龄、不同职业、不同性别、不同体质、不同时间、不同季节、不同环境与养生的关系，使读者能够对照自己的身体、生活状况，选择合适的养生方式与方法。

本书下篇为中医养生方法篇，从食补、药补、运动、调神、生活起居、按摩、气功等方面讲述具体的养生方法。每一种方法都是以个人自我调节为主，具有很强的可操作性。比如食补，不仅提供了可以养生的食物种类，还提供了具体的食谱，让人们能够在自己家里的餐桌上都能见到书中所提到的养生菜肴或其他食物。还比如运动养生中的瑜伽、调神养生中的“七少”养心法、按摩养生中的足部按摩，都是我们能够做得到的。

中医养生是严谨而科学的，是从中华民族传统的中医理论和实践中得来，本书融知识性、实用性于一体，便于读者快速选择与学习自己所需要的内容，适用于各个文化阶层的广大读者朋友阅读。学而时习之，定能让读者受益良多。





求医不如  
先求己

主 编：袁 超

编写者：袁 超 陈 刚

于富荣 聂相民

于富强 于风莲

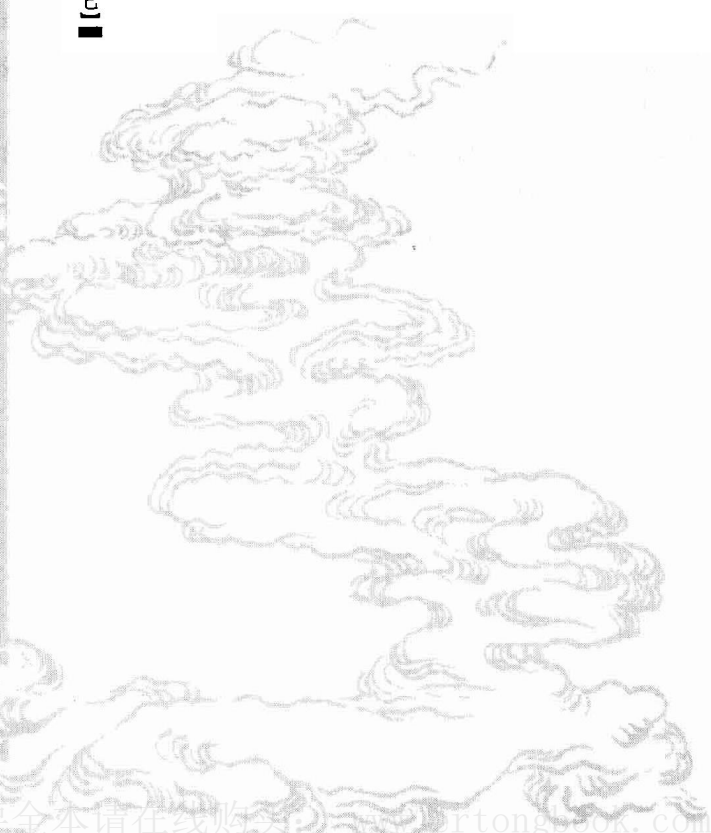
倪伏娇 曹烈英

于国锋 谢义勤

谢毅萍 谢林英

张文良

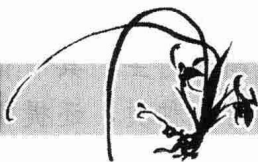
【求医不如先求己】



当归  
何首乌  
牡丹皮  
黄芪  
茯苓  
玄参  
连翘  
柴胡  
金银花  
薄荷  
地黄  
车前草  
苦杏仁  
半夏  
麦冬  
细辛  
川贝  
甘草  
菊花  
辛夷



## 【前言】



现实生活中，许多人都具有这样一种习惯：等到生病了，才想到求医问药。而在平时，也就是身体没有感到不适的时候，从来不采取预防措施，任身体“自由发展”。这样的结果往往是，轻者花费大量时间、金钱和精力“亡羊补牢”，重者病入膏肓，难以治愈。

实际上，人类真正的危机不是病痛来临以后，而是在健康状况良好的时候。在发达国家，尤其是保健意识强的国家，人们平时在没有病的时候就十分注重保健工作，许多人都习惯于请家庭医生；无论身体状况良好还是身体状况欠佳，都具有较强的保健防范意识，有病治病，没病防病。

“21世纪是预防医学的时代”，这已经成为广大医学专家的共识。20世纪90年代以来，沉寂已久的中医“治未病”思想再次受到人们的关注。

所谓“治未病”，按照现代医学的理解，就是“预防疾病”。这种“未雨绸缪”、防重于治的思想，不仅仅体现在人体未病之前就应采取各种措施积极预防，即未病先防，同时还体现在一旦患病之后仍应运用各种方法防止疾病发展、转变或复发，也不是“既病防变”。

“求医不如先求己。与其承受疾病带来的痛苦，哪如采取养生保健的方法远离疾病的困扰？”这就是本书向读者传达的健康理念。

本书上篇主要以中医养生理论为主，从中医对生命的认识开始，让人们认识中医养生的相关知识，并让人们树立养生的观念，把生活与养生密切联系在一起，这样才能使养生成为人们生活的一部分，才能更多地得到健康与快乐。

本书中篇是中医养生基础篇，论述不同年龄、不同职业、不同性别、不同体质、不同时间、不同季节、不同环境与养生的关系，使读者能够对照自己的身体、生活状况，选择合适的养生方式与方法。

本书下篇为中医养生方法篇，从食补、药补、运动、调神、生活

起居、按摩、气功等方面讲述具体的养生方法。每一种方法都是以个人自我调节为主，具有很强的可操作性。比如食补，不仅提供了可以养生的食物种类，还提供了具体的食谱，让人们能够在自己家里的餐桌上都能见到书中所提到的养生菜肴或其他食物。还比如运动养生中的瑜伽、调神养生中的“七少”养心法、按摩养生中的足部按摩，都是我们能够做得到的。

本书融知识性、实用性于一体，便于读者快速选择与学习自己所需要的内容，适用于各个文化阶层的广大读者朋友阅读。学而时习之，定能让读者受益良多。

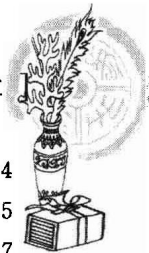


# 【目录】

## 前言

<b>上篇 中医养生理论篇</b> .....	1
一、中医养生理论概述 .....	3
1. 生命的起源与中医养生观 .....	3
2. 生命的运动形式 .....	4
3. 中医养生学的含义 .....	5
4. 中医养生的特征 .....	6
5. 中医养生的四种学说 .....	7
二、中医养生的基本原则 .....	10
1. 协调脏腑 .....	10
2. 畅通经络 .....	11
3. 清静养神 .....	11
4. 节欲葆精 .....	12
5. 调息养气 .....	13
三、影响养生的七大因素 .....	14
1. 精神状态 .....	14
2. 睡眠质量 .....	15
3. 科学营养 .....	16
4. 生活习惯 .....	17
5. 居住环境 .....	18
6. 社交状况 .....	20
7. 心理因素 .....	21
四、名人的养生观 .....	22
<b>中篇 中医养生基础篇</b> .....	25
一、不同年龄者与养生 .....	27
1. 儿童与养生 .....	27
2. 青年与养生 .....	29
3. 中年与养生 .....	30
4. 老年与养生 .....	31
二、不同性别者与养生 .....	34
1. 男性与养生 .....	34
2. 女性与养生 .....	37
三、不同职业者与养生 .....	41
1. 脑力劳动者与养生 .....	41
2. 体力劳动者与养生 .....	43
3. 运动员与养生 .....	45
4. 电磁辐射高危人群与养生 .....	47
5. 汽车司机与养生 .....	48
6. 高温环境工作者与养生 .....	51
四、不同部位的养生 .....	53
1. 口腔养生 .....	53
2. 颜面养生 .....	54
3. 头发养生 .....	56
4. 眼睛养生 .....	57
5. 耳朵养生 .....	59
6. 鼻的养生 .....	60
7. 女性胸部养生 .....	61
8. 腰腹养生 .....	62
9. 生殖器养生 .....	63
10. 四肢养生 .....	65
五、因时养生 .....	67
1. 早晨养生 .....	67
2. 中午养生 .....	68
3. 夜晚养生 .....	69

六、四季养生 .....	70	七、不同地域与养生 .....	79
1. 春季养生 .....	70	1. 山区 .....	79
2. 夏季养生 .....	72	2. 平原和盆地 .....	80
3. 秋季养生 .....	74	3. 海滨 .....	81
4. 冬季养生 .....	75		
<b>下篇 中医养生方法篇 .....</b>	<b>83</b>		
<b>一、食补 .....</b>	<b>85</b>	9. 竞走 .....	150
1. 食补养生法常识 .....	85	10. 慢跑 .....	150
2. 主要养生食物介绍 .....	87	11. 登山 .....	151
3. 粥与养生 .....	102	12. 舞蹈 .....	152
4. 汤羹与养生 .....	102	13. 骑车 .....	153
5. 糖与养生 .....	104	14. 游泳 .....	154
6. 酒与养生 .....	105	<b>四、调神养生法 .....</b>	<b>157</b>
7. 茶与养生 .....	107	1. 调神养生的原则 .....	157
8. 水果类与养生 .....	110	2. “七少”养生心法 .....	158
9. 果蔬汁与养生 .....	120	3. 静坐凝神 .....	159
10. 蜜膏与养生 .....	122	<b>五、生活起居养生法 .....</b>	<b>161</b>
<b>二、药补养生法 .....</b>	<b>124</b>	1. 生活起居养生的原则 .....	161
1. 药补常识 .....	124	2. 起居有时，安卧有方 .....	162
2. 补气养气主要中药介绍 .....	125	3. 注重睡眠，消除疲劳 .....	164
3. 补血养血主要中药介绍 .....	128	4. 春捂秋冻防感冒 .....	166
4. 补阴养阴主要中药介绍 .....	131	5. 洗脚养生法 .....	167
5. 补阳壮阳主要中药介绍 .....	132	6. 沐浴养生法 .....	168
6. 补肺润肺主要中药介绍 .....	134	7. 勤换衣裳多晒被 .....	170
7. 补益脾胃主要中药介绍 .....	135	8. 房事与养生 .....	171
8. 补心养心主要中药介绍 .....	136	<b>六、按摩养生法 .....</b>	<b>173</b>
9. 补肝养肝主要中药介绍 .....	137	1. 按摩养生的功能 .....	173
<b>三、运动养生法 .....</b>	<b>139</b>	2. 头颈部按摩 .....	174
1. 运动养生的原则 .....	139	3. 面部按摩保健养生方法 .....	175
2. 易筋经 .....	140	4. 眼睛按摩方法 .....	177
3. 十二段锦 .....	141	5. 耳朵按摩养生法 .....	178
4. 八段锦 .....	143	6. 肩部按摩放松法 .....	179
5. 延年九转法 .....	144	7. 胸乳按摩养生方法 .....	180
6. 分行外功诀 .....	145	8. 腰背部按摩 .....	181
7. 十分钟降压操 .....	147	9. 腹部按摩保健养生 .....	183
8. 散步 .....	148	10. 上肢按摩 .....	184



11. 下肢按摩 .....	185	5. 抱朴子睡功 .....	194
12. 足部按摩预防百病 .....	186	6. 陈希夷功法 .....	195
七、气功养生法 .....	188	7. 苏东坡养生诀 .....	197
1. 气功养生的原则 .....	188	八、其他养生法 .....	199
2. 行气玉佩铭 .....	191	1. 针灸养生法 .....	199
3. 调气法 .....	191	2. 娱乐养生法 .....	200
4. 周天功 .....	192	3. 美容养生法 .....	204





上  
篇

中医养生理论篇







## 一、中医养生理论概述

### 1. 生命的起源与中医养生观

生命从何而来？一直以来，这个问题都是人们试图回答却又无法回答的问题，目前就生命之源有两种解释，一种是现代科学的观点，一种是传统的中医对生命起源的一些认识，尽管不能像现代科学认识的那么具体，但基本观点是正确的，是符合唯物辩证法的。中医学对生命起源的认识，主要体现在以下三个方面。

#### 人以天地之气生，四时之法成

《内经》认为，生命物质是宇宙中的“太虚元气”，在天、地、日、月、水、火相互作用下，由无生命的物质演变化生出来的。天地之间所以有无限多样的

物种，都是物质自己的运动和变化，在长时间的演化过程中形成的。人是一种高级动物，但也不过是“物之一种”，是从万物群生中分化出来的。所以《素问》说：“人以天地之气生，四时之法成”。

所谓人“以天地之气生”，是说人体要靠天地之气提供的物质条件而获得生存。太阳是生命能量的源泉，地球的水（凡其所溶解的各种营养物质）是生命形质的原料。有生命的万物必须依靠天上的太阳和地上的水才能生存，人类当然也不例外。而“四时之法成”，是说人们还要适应四时阴阳的变化规律，才能发育成长。人体的五脏生理活动，必须适应四时阴阳的变化，才能与外界环境保持协调。这也就和现代认为生命产生是天地间物质与能量相互作用的结果的观点，是基本一致的。

#### 阴阳是生命之源

在我国古代哲学中，阴阳的最初涵义是很朴素的，表示阳光的向背，向日为阳，背日为阴，后来引申为气候的寒暖，方位的上下、左右、内外，运动状

态的躁动和宁静等。中国古代的哲学家们进而体会到自然界中的一切现象都存在着相互对立而又相互作用的关系，就用阴阳这个概念来解释自然界两种对立和相互消长的物质势力，并认为阴阳的对立和消长是事物本身所固有的，进而认为阴阳的对立和消长是宇宙的基本规律。

阴阳是生命之源，首先，阳气是生命的根本，《素问·生气通天论篇》中曾记载阳气的功能，有“因上”、“卫外”的作用。其于人体，精则养神、柔则养筋；说明保养人身的阳气，是协调阴阳，保证人体健康，抗御病邪侵袭的关键。

其次，阴精是生命的基础。《灵枢·经脉篇》曾记载人的生命起始于先天之精，男女两精相合而形成胚胎，逐渐发育而形成五脏六腑、筋、骨、脉、皮毛、肌肉，成为新的生命。人体出生之后，必赖水谷之精的营养，才能化生气血，流通于经脉。经脉具有依次内行于五脏、外行六腑的功能，同时指出，精是生命的基础，是人身之根本，是维持人的生命活动和机体正常代谢必不可少的物质。精足则生命力强，并且能适应外在环境的变化和抵御致病因子而不易受病。自然界的阴阳消长运动，影响着人体阴阳之气的盛衰，人体必须适应大自然的阴阳消长变化，才能维持生命活动。如果不能适应自然界的这种变化，就会引起疾病的发生，甚至危及生命。

### 精气是生命的核心

祖国中医学曾提出，气不仅是物质性的，而且具有无限的生命力。人之所以有生命，是因为构成人体的“气”具有生命力的表现。人体生命力的强弱，生命的寿夭，就在于元气的盛衰存亡；

新陈代谢的生化过程，因此称之为气化生理；生命的现象，本源于气机的升降出入，这都反映出气既是构成人体的基本物质，又是人体的生命动力。

不仅气是生命的核心，精亦是生命的核心，这是因为精是与生俱来的，禀受于先天，为生命的起源物质，所以在《黄帝内经》中说：“故生之来，谓之精；两神相传，合而成形，常先身生是谓精。”从而说明万物化生，必从精始。男女之精相合，便构成人之身形。所以后人将此与身俱来之精，称为“先天之精”。此精是生命的基础，人的生成必从精始，由精而后生成身形五脏、皮肉筋骨脉等。不仅如此，人出生之后，犹赖阴精的充养，从而维持人体生长的生命活动。所以中医养生学认为，养生的真谛就在于保养精气，而精气维持生命机能的作用主要体现于藏精与行气两个方面。

## 2. 生命的运动形式

生命的运动形式，是指生殖、出生、生长之活力。

中医学认为，生命活动是自然界最根本的物质——气的聚、散、离、合等运动的结果，生命是物质运动的形式。活着的人体，是一个运动变化着的人体。



《黄帝内经》中有这样的记载：“出入废则神机化灭，升降息则气立孤危。故非出入，则无以生长壮老已；非升降，则无以生长化收藏。是以升降出入，无器不有，故器者生化之宇，器散则分之，生化息矣。故无不出入，无不升降。”

《黄帝内经》认为，物质运动的基本形式是“升降出入”。凡有形之物称为器，器是升降出入运动生化之宇。任何事物都不能脱离时间、空间而存在，也不能不与其周围事物联系而孤立，所以一旦升降出入的运动息止了，事物也就神机化灭，气立孤危了。这里非常清楚地说明了生命活动的基本形式是“升降出入”，如果这种升降出入的运动一旦停止，生命也就不存在了。

对于人体来说，升降出入运动，是气化功能的基本形式，也是脏腑经络、阴阳气血矛盾运动的基本过程。因此，在生理上，人体脏腑经络的功能活动，无不依赖于气机的升降出入，如肺的宣发与肃降，脾的升清与降浊，心肾的阴阳相交、水火既济，都是气机升降出入运动的具体体现。由于气机的升降出入，关系于脏腑经络、气血阴阳等各个方面的功能活动，所以升降失常可波及五脏六腑、表里内外、四肢九窍，随之发生种种病理变化，如肺失宣降的胸闷咳嗽、胃失和降的噎腐呕恶、脾不升清的便溏腹泻等，都是指升降失常的病变而言。

一般来说，脾胃的升降，对整体气机的升降出入更具重要性，这是因为脾胃为后天之本，居于人体中部，通连上下，是升降运动的枢纽。若脾胃的升降

出入失常，则清阳之气不能敷布，后天之精不能归藏，饮食清气无法进入，废浊之物也不能排出，继而可变生多种病症。

### 3. 中医养生学的含义

中医养生学在其中医理论的指导下，通过不断摸索和实践让人们懂得可以通过养生而修养身心，在增强体质的同时，还可以预防疾病，达到延年益寿的目的。

《素问·上古天真论》曾记载：“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。”在这篇文章中“道”就是指养生之道，一个人能否健康长寿，最主要的就是看他是否懂得养生之道，更重要的是要将这种健康的养生之道带到自己的日常生活中去。

养生可以分为很多个流派，如道家养生、儒家养生、医家养生、释家养生和武术家养生，他们都从不同角度阐述了养生理论和方法，丰富了养生学的内容。而历代养生家由于各自的实践和体会不同，他们的养生之道在静神、动形、固精、调气、食养及药饵等方面各有侧重，各有所长。

中医养生学吸取中医理论中最精华的部分，同时也提出了一系列的养生原则，不论是从饮食养生还是从运动养生，都为人们的健康做出了不可磨灭的贡献，协调阴阳、形神共养、顺应自然、谨慎起居、饮食调养、通畅经络、和调脏腑

等原则的推出也让人们的养生活动更加有章可循。

中医养生学还建议人体主要通过饮食与运动来维持身体健康，那么就要在这两个方面树立正确的养生意识。在饮食养生中要强调食养、食节、食忌、食禁等；传统的运动养生更是功种繁多，如动功有太极拳、八段锦、易筋经、五禽戏、保健功等，静功有放松功、内养功、强壮功、意气功、真气运行法等，动静结合功有空劲功、形神桩等，无论选学哪种功法，只要练功得法，持之以恒，都可收到健身防病、延年益寿之效。

中医养生这个博大精深的学科，不仅对传统的养生方法进行研究、改革、取长补短，而且还不时地吸取新鲜的养生知识，从而发展出独特的养生之道，对人们增强体质、预防疾病、治疗疾病发挥着积极作用。

#### 4. 中医养生的特征

中医养生学是历代医学家经过长期实践、总结和积累而形成的一门学科，它涉及了很多领域，是一门非常全面、实用的学科。由于是在中华民族文化背景下产生发展起来的，所以具有自身的特点，现简单介绍如下。

##### 天人合一，阴阳平衡

中医养生学中特别强调自然环境和社会环境的协调，认为养生之道必须“法于阴阳，和于术数”、“起居有常”。这就是告诉人们要善于遵循自然规律，随四时节气的变化而调整自己的生活方

式。而养生学的宗旨就是在于要维护生命的阴阳平衡，阴阳平衡是生命的根本，维护生命阴阳平衡要注意节能养生这个问题。节能养生包括静养生、慢养生和低温养生这三大法宝。我们节能养生的主要目的是为了保护和阴气，避免不必要的损耗，从而维护生命的阴阳平衡。

##### 动静结合，修身养性

中国传统养生的重要原则是提倡我们要运动和静养，人体通过运动可以锻炼各组织器官的功能，促进新陈代谢，达到增强体质的效果，还可以预防早衰。但历代养生学家认为，养生的本质都是提倡动静结合，形神共养，只有动静兼修，才可以真正达到“形与神俱”的养生目的。此外，传统养生中很看中修身养性，养生学中的静神、愉神和养神的保健方法对人体平和内心有极大帮助，不仅能够保持心态平衡，使神经系统处于融洽舒畅的正常状态，而且还能使气血冲和、外濡肌腠、内溉脏腑，起到防疾抗衰的功效。

##### 持之以恒，循序渐进

养生不是靠一个月或者一年就可以达到延年益寿的效果，它需要具备持之以恒的信心和循序渐进的方法，在养生过程中，尤其要注意循序渐进，一个体力运动已荒疏多年的人，或者已知患有某种慢性疾病的人，选择了适合自己的运动项目后，不宜一开始就过量锻炼，要允许自身的体力有一个逐步适应的过程。否则，欲速不达，会让身体吃不消，



同时坚持养生观念，要持之以恒。无论何种养生方法，要想对机体真正起到调节作用，扫除运行失衡带来的隐患，达到健康长寿的目的，并不是一朝一夕能实现的，常要坚持很多年才会看到效果。因此，切不可急于求成。

## 5. 中医养生的四种学说

中医养生学是从实践经验中总结出来的科学，是历代劳动人民智慧的结晶，它经历了五千年亿万次实践，由实践上升为理论，归纳出方法，又回到实践中去验证，如此循环往复不断丰富和发展，进而形成一门独立的学科。中医养生学在从萌芽到发展、从发展到完善的过程中，形成了以下四种学说。

### 病因学说

病因就是人体疾病发生的原因。中医对病因的论述，包括疾病的发生和致病因素两方面，对病因的认识，除从病史中探索外，主要从临床症状、舌象、脉象中辨认，从而形成“病因辨证”。病因学说从宏观现象上总结了人类几千年的生活经验和医疗经验，概括了人与体内环境的一般联系。这一学说包括六淫、七情、饮食、劳倦、房室、痰饮、瘀血、气滞、虫积、外伤、疫疠等各种致病因素，内容十分丰富。但概括起来，不外自然条件、社会条件、体内环境的病理变化等几方面。

在中医看来，任何病都不是无缘无故就发生的，任何疾病的发生都有一定的病因，病因学说的产生，可以帮助治

疗者有效地根据患者的发病过程、临床病症等，推断出导致疾病的根源。从而对症下药，最终达到根治的目的。

人体正气的盛衰，发病的差异与体质因素、精神状态、饮食习惯、劳逸情况、年龄性别等有关。体质壮实的人，由于抗病能力比较强，不容易被病菌侵袭，而体质较弱的人，抗病能力明显低于前者，不易恢复，虽然这部分人与先天因素有关系，但如果加强后天的锻炼也可以使抵抗力增强。同时在饮食上也要注意，不良的饮食习惯对发病有一定影响，如过食生冷易损脾。有阳气而致腹痛、泄泻；饮食不节、过度，暴饮暴食则伤脾胃而致伤食或食滞；过食辛辣、油腻，易生湿热、生痰；饮酒过量，易生湿热，伤人气血。这些都是要注意的，再者，坚持体育锻炼的人，气血充盛，抵抗力强，不易生病，但持续性过度疲劳则伤气，即所谓劳则伤气。而过度的安逸少动则会引起身体虚弱、食欲不振等问题。因此要适时、适量地锻炼身体，保证机体的健康。

### 藏象学说

藏象学说的形成，经历了漫长的历史进程，是历代医家在长期的临床实践基础上，逐渐形成发展起来的。在我国现存最早的古典医著《黄帝内经》中，藏象学说即形成了比较完整、系统的理论。

藏象学说是研究人体各个脏腑的生理功能、病理变化及其相互关系的学说。藏是指藏于体内的内脏，象指表现于外的生理、病理现象。藏象包括各个内脏