



普通高等教育“十五”国家级规划教材

面向 21 世纪课程教材

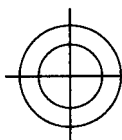


中医防治学总论

主 编 叶 进

中医基础学科系列分化教材 总主编 何裕民

中国协和医科大学出版社



普通高等教育“十五”国家级规划教材

面向 21 世纪 课程 教材

中医基础学科系列分化教材

总主编 何裕民

中医防治学总论

主 编：叶 进

副主编：张再良 柴可夫 刘宏岩

编 委：（以姓氏笔画排列）

王 苹（福建中医学院）

叶 进（上海中医药大学）

曲丽芳（上海中医药大学）

刘宏岩（长春中医学院）

刘 俊（上海中医药大学）

张再良（上海中医药大学）

宋红普（上海中医药大学）

汪泳涛（上海中医药大学）

中国协和医科大学出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

中医防治学总论 / 叶进主编. —北京: 中国协和医科大学出版社, 2004. 9
(中医基础学科系列分化教材 / 何裕民总主编)

普通高等教育“十五”国家级规划教材. 面向 21 世纪课题教材
ISBN 7-81072-581-5

I. 中… II. 叶… III. 中医治疗学 - 高等学校 - 教材 IV. R242

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2004) 第 085836 号

普通高等教育“十五”国家级规划教材 中医防治学总论

主 编: 叶 进
策划编辑: 李春宇
责任编辑: 谢 阳 费宇彤

出版发行: 中国协和医科大学出版社
(北京东单三条九号 邮编 100730 电话 65260378)

网 址: www.pumcp.com
经 销: 新华书店总店北京发行所
印 刷: 北京丽源印刷厂

开 本: 850×1168 毫米 1/16 开
印 张: 9.75
字 数: 220 千字
版 次: 2004 年 10 月第一版, 2004 年 10 月第一次印刷
印 数: 1—3000
定 价: 18.00 元

ISBN 7-81072-581-5/R·574

(凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页及其他质量问题, 由本社发行部调换)

序

二十年来，中医基础学科的合理分化与重组以及相应的分化教材编写工作，一直是中医高等教育改革的重点之一，也一直是中医高等教育事业的基本建设之一。从1984年起，我校（上海中医药大学）就一直发动全校师生从事这方面的努力探索与实践，1987年版的系列分化教材先后用了十多年，取得了一些经验与教训。走进21世纪，中医高等教育理应开创新的局面，理应在原先探索实践的基础上，继续大胆地往前走。为此，在国家教育部及国家中医药管理局的大力支持，我校有关领导的具体指导下，以我校一批年轻教授为核心，组织各省市院校一些学科精英，共同编写了本套新的系列分化教材，以期对近二十年来的教材分化经验有所总结，并对迈向新世纪中医高等教育教材编写工作有所启迪。

这套新系列教材编写的基本宗旨是：尽可能按学科本身性质的研究范围适作分化与重新整合，尽可能地汲取历史中医学术之精华，努力介绍当代中医大学生所必须掌握的基本知识，并力求避免在这一过程中的表达含混不清和不必要的过分重叠，以真正反映学科特点，时代特征。

本系列教材主编大多为40岁左右的年轻教授，常创新有余，功底尚浅，再加上学科分化与整合工作难度之大，许多问题常仁智互见，因此，纰缪之处在所难免。热忱祈望广大读者对这套系列分化教材提出宝贵意见，使之日臻完善。

上海中医药大学

何裕民

前 言

“中医防治学总论”是20世纪80年代中后期开设的一门新课程，其目的是较系统地介绍中医养生防病及治疗疾病的基本理论、原则和方法。这些内容已成为高级中医人才所必备的知识板块。课程开设至今，已经积累了相当的经验。

为了进一步提高本课程的教学质量，更好地适应社会的发展，我们以多年的教学实践和丰富的资料积累为基础，对本教材进行了重新编写，在继承的基础上，立足于创新，力求体现以下特色：

1. 充分体现传统 以发扬中医特色为主导，尽量将本领域中有关的中医内容作较为全面、系统的介绍，反映传统中的精华。

2. 赋予时代气息 本教材有选择地吸取前人研究成果中科学、合理的内核，并结合现代社会实际，介绍中医学在增强体质，改善亚健康状态以及抗衰老等方面新的实践内容，让学生感受到时代的气息，使学生能理论联系实际。

3. 突出主要内容 在全面补充新内容的同时，适当保留原教材的重要内容，删除杂乱琐碎的部分以及不必要引用的原文等。重新梳理、安排，使主干醒目，分支清晰，重点突出，以便学生执简驭繁。

4. 表达简洁活泼 本教材按养生、防病、治疗、康复的顺序加以编写，最后附有关资料，以广视野。文字尽量精练、活泼。

5. 激发学习兴趣 每章后开列复习思考题，让学生在掌握教材知识的基础上，结合实际，开展进一步的自学与独立思考，培养学生理论联系实际的自觉性和能力。

本教材将养生、防病、治疗、康复的内容进行高度浓缩，使学生在较短的时间里，能够较为系统地掌握有关领域的主要内容，提高学习效率。每一章后均附有相关资料，以供深入学习时参考。

上海中医药大学 叶进

2004年3月

目 录

绪 论	(1)
一、中医防治学总论的基本内容与性质	(1)
二、学习中医防治学总论的目的	(1)
三、中医防治学的指导思想	(1)
(一) 整体观	(1)
(二) 预防观	(1)
(三) 辨证观	(2)
(四) 平衡观	(2)
(五) 恒动观	(2)
复习思考题:	(2)
第一章 养生	(3)
一、探究天年	(3)
(一) 天年的概念	(3)
(二) 生命的过程	(4)
(三) 衰老的规律	(4)
(四) 寿夭的原因	(5)
二、养生要旨	(6)
(一) 养生的主要观念	(6)
(二) 养生的重要原则	(7)
三、摄养环节	(9)
(一) 精神调摄	(9)
(二) 起居调理	(10)
(三) 饮食调养	(12)
(四) 运动保健	(14)
(五) 药物调补	(17)
(六) 四时调摄	(19)
四、享受健康	(20)
(一) 健康的概念	(20)
(二) 健康与长寿	(20)
(三) 健康与生活	(21)

五、探讨安乐死·····	(21)
复习思考题·····	(23)
参考文献·····	(24)
第二章 防病 ·····	(26)
一、因时防病·····	(27)
(一) 时辰·····	(27)
(二) 季节·····	(27)
(三) 运气·····	(27)
(四) 时代·····	(28)
二、因地防病·····	(29)
(一) 地理环境·····	(30)
(二) 生活习俗·····	(30)
三、因人防病·····	(31)
(一) 年龄·····	(31)
(二) 性别·····	(31)
(三) 职业·····	(32)
(四) 境遇·····	(33)
(五) 体质·····	(33)
(六) 婚育与遗传·····	(33)
四、注重亚健康·····	(34)
五、其他预防措施·····	(35)
(一) 意外事故·····	(35)
(二) 虫兽所伤·····	(35)
(三) 传染病·····	(36)
复习思考题·····	(36)
参考资料·····	(37)
第三章 治疗 ·····	(38)
一、指导思想·····	(38)
(一) 治病求本·····	(38)
(二) 治未病·····	(39)
(三) 以平为期·····	(40)
(四) 因势利导·····	(40)
(五) 因异制宜·····	(40)
(六) 病证合参·····	(41)

二、基本治则	(42)
(一) 正治反治	(42)
(二) 治本治标	(43)
(三) 协调阴阳	(45)
(四) 扶正祛邪	(46)
(五) 协调脏腑	(49)
(六) 调和气血	(52)
三、治疗大法	(53)
(一) 汗法	(53)
(二) 吐法	(55)
(三) 下法	(56)
(四) 和法	(58)
(五) 清法	(60)
(六) 温法	(63)
(七) 补法	(64)
(八) 消法	(67)
复习思考题	(70)
参考资料	(71)
第四章 康复	(73)
一、中医康复学的基本观点	(74)
(一) 强调整体, 兼顾心身	(74)
(二) 注重辨证, 强调个体化	(75)
(三) 力复功能, 讲究生存质量	(76)
二、中医康复学实施的步骤	(77)
(一) 甄别康复对象	(77)
(二) 确定康复指征	(78)
(三) 辨明具体适应证	(78)
(四) 制定康复方案	(79)
三、中医康复学的特点	(80)
(一) 瘥后防复	(80)
(二) 呵护正气	(82)
(三) 养复结合	(84)
(四) 内外并施	(84)
(五) 药食互补	(84)

(六) 动静相宜·····	(85)
(七) 神形兼顾·····	(85)
(八) 综合调理·····	(86)
四、瘵后常见病证的调治·····	(87)
(一) 脾虚少食证·····	(87)
(二) 中虚喜唾证·····	(87)
(三) 津气亏虚证·····	(87)
(四) 肠燥便秘证·····	(87)
(五) 气虚多汗证·····	(88)
(六) 血虚不寐证·····	(88)
(七) 惊悸谵妄证·····	(88)
(八) 水气滞留证·····	(88)
(九) 肺虚咳喘证·····	(88)
(十) 更发热证·····	(88)
复习思考题·····	(88)
参考资料·····	(89)
附 录·····	(90)
养生治病名言·····	(90)
防病延年方选·····	(94)
补养药物择要·····	(98)
独特疗法简介·····	(100)
食养食疗方选·····	(109)
保健运动选介·····	(126)
康复评定方法·····	(137)

绪 论

要点:

1. 中医防治学总论的基本内容与性质
2. 中医防治学的主要特点

一、中医防治学总论的基本内容与性质

中医防治学总论包括中医养生、防病、治疗、康复等方面的内容,涉及面较为宽泛。因为本课程的目的旨在概要介绍有关的主要理论、原则与方法,故冠以“总论”之名。

本课程是中医学理论体系的重要组成部分,是高级中医人才必备的知识板块,是一门必修的中医基础课。

二、学习中医防治学总论的目的

学习本课程主要有以下几个目的:

1. 系统地掌握中医防治学的主要理论、原则和方法;
2. 为学习方剂学、中药学打好基础;
3. 为学习临床各科病证的预防和治疗打好基础;
4. 为进一步发掘、整理这一领域的宝贵遗产,把握相关研究的新进展、新发明,创造新理论、新方法打好基础。

三、中医防治学的指导思想

(一) 整体观

中医防治学是中医学的重要组成部分,所以,中医学的基本特点——整体观念在其中也是非常突出的。无论是养生、防病,还是治病、康复,都充分体现了考虑人与自然,以及人自身相统一的思想。

(二) 预防观

自古以来,预防为主就是中医学的指导思想。早在先秦时期,医家即提倡“治未病”,

认为：未病防病，是医生的首要任务，而且也是衡量其医术是否高明的重要标志。明·张介宾则明确指出：“古人的预防之道，由于治于未形，所以用力少而成功多。”言明未病先防，是防止疾病发生最积极而有效的途径。通过精神调摄，锻炼身体，注意饮食起居，采用适当的药物，避免病邪侵袭等措施可使体质增强，抗病能力得以提高，防病于未然。

随着时代的发展、生活方式的变化，亚健康状态的预防与纠治也提上了重要的议事日程。对此，可参见后面的相关章节。

（三）辨证观

辨证论治，是中医认识和治疗疾病的基本原则。在治病过程中，医生应辩证地看待病与证的关系，如既要看到一种病可以出现几个不同的“证”，又要看到在不同疾病的发展过程中也会出现同一种证。因此，在临证时，应根据辨证的结果，分别采取“同病异治”、“异病同治”的方法处之。辨证观在于强调：针对疾病过程中不同性质的矛盾，医生当采用不同的方法去解决。

（四）平衡观

平衡观，又可称“自和观”。中医学认为：人的各脏腑、组织之间，以及人的生命活动与外界环境之间，若能维持相对的动态平衡，即可使各种生理活动正常地进行，而处于健康的状态；反之，就会发生疾病。由于长期进化，人类逐渐具备了一定的能够自我调节平衡、自我趋于和谐的生命调控功能，故平衡观又可称为“自和观”。对这一复杂现象的阐述，具体体现在阴阳五行、藏象经络、气血津液等中医基础理论之中。由此而言，养生防病是为了协助机体原有的自和能力，维持动态平衡，以确保康寿；而治病康复则是有助于失衡了的机体自和能力得以恢复，动态平衡得以重建，从而再返健康。故《内经》强调：“谨察阴阳所在而调之，以平为期。”

（五）恒动观

中医学认为，自然界的万事万物时刻都在运动变化着。这一思想也鲜明地体现在中医防治学中，如养生主张“顺应自然”，“春夏养阳，秋冬养阴”等，就是要求人们顺应自然阴阳消长运动变化的规律，随时调摄，以达到祛病延年的目的；同样治病须在辨证论治思想的指导下，注意跟踪病情，及时采取相应的措施，使治疗方案始终与疾病证候的变化相吻合，以收到预期的疗效。

复习思考题：

1. 中医防治学总论包含哪些内容？
2. 中医防治学总论是一门什么性质的课程？
3. 为什么要学习中医防治学总论？
4. 中医防治学中主要的指导思想有哪些？

养生、防病、治疗、康复，相互之间有着非常密切的关系。但从层次上讲，养生高于其他三者。几千年来，人类为了生存和发展，一直与疾病等各种不利因素进行着不懈的抗争，同时，人们也始终不渝地追求着健康长寿和美好生活。在这个漫长的过程中，养生作为人类生存的智慧 and 生命自我管理的艺术，已渗入人们的日常生活之中，成为人类永恒的主题。自古以来，养生作为人类一种广泛而持久的、自觉或不自觉的活动，包容的内涵广博而深邃。然而从总体上看，养生与医学的联系更为密切，无法分割。对于养生的研究，在中医学发展中一直占有相当重要的地位，并获得了十分宝贵的经验和成果。

第一章 养 生

要点：

1. 对养生、天年及衰老的认识
2. 决定寿夭的因素
3. 对健康的认识
4. 养生的基本理论及养生原则
5. 养生的主要环节

养生，又称摄生，即保养生命以达长寿之意。养生作用宏大，可以强身健体，延年益寿，可以防病、治病，亦有助于康复。千百年来，中医在防病、治病，争取长寿的实践中，积累了宝贵的经验，创立了独特的理论和丰富多彩的方法，本章就此作一概要的介绍。

一、探究天年

（一）天年的概念

养生是为了健康长寿。那么，人究竟能活多久呢？活多少年才算长寿？古有彭祖七百余岁而不衰的传说，有修炼之人得道成仙、永生不死的神话。但是，人的自然寿命事实上是有一定期限的，这是生命的规律。自然赋予人的寿命限度，称之为天年，又称天寿。古人对天年已有比较客观的认识，如《素问》说：“尽终其天年，度百岁乃去。”《尚书》云：“一曰寿，百二十岁也。”认为人的寿命可以达到一百岁或一百二十岁，活到这种年纪，才能称为长寿。后来，科学家根据研究结果，对人类寿命进行推算，提出三种观点：一是哺乳类动物

的寿命应为其生长期的5~7倍。人的生长期约为25年,寿限当是125~175岁;二是哺乳动物的寿命是其性成熟期的8~12倍。人类的性成熟期约为14~15年,照此计算,人的寿命应是112~150岁;三是细胞分裂次数与分裂周期的乘积即为生物的自然寿命。人的细胞传代次数是50,分裂的周期约2.4年,正常寿命应为120岁。由上可见,人类的正常寿命至少应该在百岁以上。根据现有的长寿调查资料,一般认为,人类的自然寿命大约为110~150岁。随着科学技术的发展,寿命的限度可能还会延长。

从有关资料来看,我国古今都有不少百岁以上的长寿者,如大医学家孙思邈活到102岁,1993年被国家老龄委员会授予“中国长寿之王”的贵州省人龚来发有132岁。其他国家也都有活到100岁甚至更久的长寿之人。据20世纪80年代以来的报道,百岁以上的老寿星正在逐渐增多,但是,人类目前的平均寿命,还远未达到天年的水平,大多数人还未尽享自己的天年。

(二) 生命的过程

在大约一百多年的时间里,人是如何运动变化的?中医是如何看待这个过程?形象地说,从孕育于母腹的胎儿,呱呱坠地的婴儿,到活蹦乱跳的少年儿童,朝气蓬勃的姑娘、小伙,成熟稳重的中年男女,直至老态龙钟的翁妪,最后寿终正寝的过程,就是人的生命历程。中医学认为,人的生命是以精、气、血、津液为物质基础的运动,阴阳的对立统一是其主要运动形式。人的生命是一个生、长、壮、老、已的过程。在这个过程中,精是生命之源。男女之精交合而成人形,故说精与生俱来,人之生,从精始;精又能化气;气是构成机体最基本的物质,无处不在,具有推动、温煦、气化、固摄、防御、营养功能,是生命活动的基础和动力;气又能生血、生津;血和津液有滋润、濡养机体,维持精神活动的作用。可以说,人从出生到死亡,就是精、气、血、津液由始生、壮盛至衰绝的运动过程。其间,始终贯穿了阴阳的变化,如消长、动静、转化等等。

人的生命是一个渐进的历程,可以将其分成几个不同的时期。《黄帝内经》有两种分法。其一:以10岁为一个阶段,将人的一生分成10个时期。从所描述的情形来看,10岁至40岁是人生长、发育、成熟的时期。40岁开始,由盛转衰。50岁至100岁是逐渐衰老以至寿终的时期。其二:女子以7年为单位,分成7个阶段;男子以8年为单位,分成8个阶段。从其所论可以看出,女子出生至二七、男子出生至二八是人生长发育阶段;女子三七至四七、男子三八至四八是机体成熟盛壮阶段;女子五七至七七、男子五八至八八是机体渐老的阶段。现在,一般将人的一生分为少儿期、青少年期、中年期、老年期。无论何种分法,人的生命历程从始生到隆盛直至衰亡,呈现一条抛物线的轨迹。

总之,人的生命是物质的运动,是一种需要保持各方面平衡的运动。一旦这种运动的平衡遭受破坏,就会产生疾病、早衰,甚至死亡。养生、防病、治病,就是维护、恢复和延长机体生命运动的平衡,以享天年。

(三) 衰老的规律

要想获得天年,就要懂得什么是衰老。

衰老是指生物体在正常环境条件下发生的功能衰退并逐渐趋向死亡的现象。通常也指由疾病或其他不利因素引起的类似现象。

从黄口小儿到须发皆白的老翁，从豆蔻少女到步履蹒跚的老妪，这是衰老的必然归宿，是生命的自然规律。人到了发育成熟期后，便逐渐呈现出衰老的征象：头发变白脱落，皮肤干皱，颜面或手背出现褐色斑，身高变矮，体重减轻，脊柱弯曲，步履缓慢，骨质松脆易折，肌肉韧带老化，拉力、握力减弱，牙龈萎缩，牙齿松动脱落，听、视、味、嗅觉减退等等。衰老不仅有外在的表征，而且还有功能下降的表现，如对外界环境改变的适应能力减退，对疾病的防御能力、内脏的储备功能和自我调节平衡的自和能力渐弱，社会生活及自理能力衰减等等。总之，全身各方面的功能下降，多种生理功能及代谢发生障碍。当然，衰老并不是一夜之间到来的，而是一个渐进的、缓慢的过程。

衰老有生理性与病理性之分。前者是生命过程中必然经过的阶段，后者是因疾病而引起，导致早衰，夭亡，是一种异常的情况，可结合疾病的防治加以控制。事实上，这种区分只具有理论意义，这两者往往同时存在，互相影响，互相促进，从而加速了衰老的进程。

在生命过程中，衰老与遗传基因密切相关，这已被科学研究所证实。但是，除此以外，还有许多原因也会导致衰老，如中医理论所认为的饮食不节、七情内伤、劳伤过度、房劳过度、六淫所伤、睡眠不当、不良嗜好、环境失宜等等。中医学认为，上述原因会造成心、肝、脾、肺、肾五脏衰退、阴阳自和能力减弱、精气亏虚等病理状态而引起衰老。现代医学对衰老也进行了广泛、深入的研究，有神经内分泌系统老化学说、交联学说、自由基学说、自身中毒学说、自身免疫学说、细胞突变学说、溶酶体膜损伤学说、细胞衰老学说、误差学说、衰老色素学说以及新近的端粒学说。

古今中外对衰老进行了广泛的研究，认识各不相同。但是，有一点可以看出，衰老的发生是不可避免的，渐进性的，多环节的。

（四）寿夭的原因

前已述及，人类的自然寿命大约为 110 岁或更长。一般而言，百岁以上可谓寿，未至天年而早亡为夭。目前，人类平均寿命最高的国家也不满 85 岁。就此而言，绝大多数人都未臻寿域。但是，也有少数一些人能活到百岁以上，得以享尽天年。何以会有寿与夭的不同呢？究其原因，大致有以下几点：

1. 禀赋优劣 人的寿命长短及衰老的早晚与先天禀赋密切相关。古人对此早有认识，认为禀赋强盛、五脏坚固、血脉和调、体质健壮、形气相谐，则健康长寿；反之则早亡夭折。现代科学研究表明：生物的寿命限数主要由遗传因素决定。在遗传基因的影响下，生物按一定程序出生、发育、成熟、衰老、死亡。长寿者往往可见家族遗传现象，而患有肿瘤等引起早衰、夭亡的疾病的患者，也大多有家族史。

2. 脾肾强弱 中医学认为，人的寿命与自身的“两本”即脾肾密切相关。肾为先天之本，主藏精，为性命之根，直接影响全身各个脏腑的生理功能。清代医家徐灵胎认为，肾中藏秘着主宰人生死寿夭的元气，元气充沛与否，决定寿命的长短。肾中元气又可简称为肾气。古贤认为：肾气充盈则生机旺盛，肾气不足则早衰短命。脾胃为后天之本，人维持生命活动的一切物质都靠脾胃运化水谷，化生精微后供给，因此，其强弱直接影响到元气能否源源不断的资生以及生命的盛衰与长短。

3. 后天维护 寿限与先天的遗传因素密切相关，同时又受后天环境、活动的影响，是二者整合的结果。古有名言：“盈缩之期，不但在天；养怡之福，可得永年”。生活没有规

律,劳逸失度,以妄为常,情绪起伏不定,七情无制,不知根据气候变化调摄机体,饮食不节、不洁,房事过度,养成不良嗜好等,都是不懂养生之道,乃至后天失养的缘由。长此以往,人的自和及代偿功能不堪承受,阴阳平衡终被打破,疾病丛生,衰老加速,尽管禀赋强盛也难尽享天年。反之,留意养生,重视生活的各个环节,尽量保持阴阳谐和,即使禀赋不强,也可望长寿。

4. 外界因素 地理环境、社会环境、经济水平、医疗卫生条件、生活习惯等外界因素,都可造成寿夭的差异。世界上有些地区长寿者颇为集中,如我国的新疆、广西,外国如阿塞拜疆等,便与那里的气候、水土(微量元素)等因素密切相关。气候恶劣,水土贫瘠,污染严重的地区难见长寿之人。秩序稳定,保障完备,生活富裕的社会,与动荡不安,天灾人祸并行的社会相比,其寿夭情形定有天壤之别。城市与农村也不同。城市生活节奏快,竞争激烈,人的精神高度紧张,加之污染较重,所以心脑血管疾病、精神心理疾病、癌症高发;农村虽然生活条件、医疗卫生条件相对较差,但自然环境较好,污染少,精神压力不重。有调查资料显示,农村的长寿者明显多于城市。

突发事件、意外事故也是影响寿夭的一个重要因素。如车祸、溺水、触电、高空坠物、烈性传染病等,往往使身体健康、有望长寿之人早亡。因此,重视避祸,善于自我保护,也是人生的重要一课。

现代研究发现,寿命还与体形、性别、性格等因素有关。

二、养生要旨

为了追求天年,从古至今,人们在养生领域进行了广泛、深入的探索,留下了许多弥足珍贵的见解。现择其要,介绍如下:

(一) 养生的主要观念

1. 天人相应 自然界的万物是互为关联的,其间有微妙的内在联系。“人以天地之气生,四时之法成”,人与自然是一个整体。自然界的种种变化,如四时气候、日月天体、昼夜、水土等活动,不可避免地会影响人。能顺应其变化,有足够的调摄能力,则能保健康无病,安享天年;反之,则多病夭折。老子说:顺天者昌,逆天者亡。当然,在这个过程中,人也不是完全被动的。人可以积累经验,不断深化对自然规律的认识,改造自然,掌握主动。所以,古代无神论者认为,“修短寿夭,皆自人为”。

2. 阴阳平衡 《内经》云:“阴阳者,天地之道也。”又说“生之本,本于阴阳。”人是阴阳对立的统一体,要祛病延年就必须经常保持阴阳平衡,维护及增进人自身的自和能力。这种自和与平衡,既是指机体内部的平衡,同时,也包含人与自然界的相适应。阴阳失去平衡,就会产生疾病,影响寿命。

3. 形神合一 形,指形体。神,是精神以及生命活动的外在表现。形体是生命活动的“宅宇”,神则是这“宅宇”的主宰。形壮则精神充沛,生机盎然;神旺则功能活动正常,形体健康。故说“形体不敝,精神不散”,“无形则神无以生,无神则形不可活”。形与神相互依存,相互影响,密不可分。因此,养生必须“形与神俱”,养神与保形不可偏废,这也是自和力的重要体现。

4. 动静相宜 流水不腐，户枢不蠹。养生就必须运动。人保持经常适度活动，就能健康地生存。孙思邈说：“养性之道，常欲小劳。”运动可以保持精气流行而不郁滞，防止疾病的发生而得尽天年。“养生莫善于习动”，古人创造的“五禽戏”、“太极拳”、“八段锦”等养生保健的运动方法一直流传至今。

然而，从另一方面看，养生也离不开静。孔子说：“仁者静”，“仁者寿”。喜静者得以长寿。《养性延命录》说得更明确：“静者寿，躁者夭”。保持清静内守可以固真元，使神闲气定，不扰乱脏腑、经络、气血的正常活动，则百病不生。正如《内经》所云：“恬淡虚无，真气从之，精神内守，病安从来？”

动、静两者对立统一，相辅相成，动以养形，静以养心，动静相宜，保持和谐，心身健康，天年得享。

5. 珍惜“三宝” 三宝，即人之精、气、神。精、气是生命的物质基础。古人说“精者，身之本也”，“人之有生，全赖此气”。神是人生生命活动的总称，“得神者昌，失神者亡”。生命的物质构成和持续运动有赖于精、气，生命的现象表现于神。精充、气足、神全是健康长寿的保证，精亏、气虚、神耗是多病衰老的原因。而精气神的耗损常由诸欲太重，不加节制所致。因此，节欲是前人十分强调的重要一环。“食、色，性也”。欲望是天生的，无法尽除。若为养生，就不可嗜欲无度，必须节制欲望。要达到“恬淡虚无”的境界，就应当做到《道德经》提出的“少私寡欲”。《内经》说“志闲而少欲，心安而不惧”。诸欲太多、太重，势必心乱神耗，精气亏损。精虚气竭神亏，生命之基动摇，何以长生？

6. 药食相助 古代养生家认为，服食药物也是养生的重要一环。这类药物有“大药”、“小药”之分。前者指用于“成仙得道”的“神丹”，后者指能够祛病延年的“草木之药”。“大药”当然不可取，但是，适当服用一些中草药则有利于健康。除了药物，重视饮食也有益于养生。“民以食为天”，饮食是精、气、神的营养基础。张从正说：“养生当论食补。”饮食适宜不仅可保健康，还能使人延年益寿。

此外，现代中医学所注重的养生个性化、养生全程化、养生持久性等思想也都具有相当的理论意义及实用价值。

（二）养生的重要原则

在长期的养生实践中，产生了许多具体的方法和观点。从总体而言，可归纳为以下五项重要原则：

1. 动形 动形，即运动形体。形体包括人的脏腑及皮、肉、筋、骨、脉等组织。形体内含精、气、神，维持着人的生命活动。形体又是人抗御外邪的重要屏障。形体中的皮毛肌肤、血脉筋骨、脏腑组织等均有抗邪卫外的功能。因此，养生防病须重视形体的调摄。《内经》将形提到与神并重的地位，认为“形体不敝，精神不散”，可以长寿。形体的动静对精、气有直接影响。《吕氏春秋·尽数》中说：“流水不腐，户枢不蠹，动也。形气亦然。形不动则精不流，精不流则气郁。”用形象的比喻生动地说明了动形以防精气郁滞的道理。动形还能增强脾胃功能。脾主四肢肌肉，肢体经常运动，有助于脾胃的健运，气血的化生。形动则精气流行，脾胃强健，从而可保持生命活动的长盛不衰。长寿老人追踪研究结果表明，坚持适量体力活动或体育锻炼者，90岁后多数能独立生活。

但是，运动形体还必须做到持之以恒和避免过度疲劳。如《保生要录》指出，导引必须

“每日频行”、“乘闲便作”，假如不能持之以恒，就达不到防病健身的目的。《内经》强调“形劳而不倦”，以此说明过度疲劳反而有损形体。尤其是老年人，气血易于郁滞，阴阳日趋虚衰，更应当切实遵循“形宜常动，但不可疲极”的原则。

2. 调气 气，指人的真气，又名正气。包括元气、宗气、营气、卫气、脏腑之气等。调气，即保持气的充盈及其正常活动。气是构成机体和维护生命活动的最基本物质，精与神亦赖气而生。气充满全身，运行不息。气的升降出入，推动和激发着机体的各种生理活动。气的盛衰和气机的正常与否决定着人的强弱寿夭。凡调摄不当，都可以导致气的失常。气的失常包括气虚和气机失调，如起居动静违逆了四时之气的变化，可能引起阳气耗散或气机郁滞；体劳、房劳可导致气虚；久卧久坐等过逸行为，则往往造成气血郁滞；饮食五味不调也会伤气；情志失常则最易损气和滞气。另外，妄用热药，特别是金石之药，更易损伤真气。《内经》认为，年老而有子者是“气脉常通，而肾气有余”的缘故。可见，气脉流通和元气充盈有余的人，生命力旺盛。因此，气贵充盛，升降有常。

3. 固精 精，即藏于肾中之精，既指主生育的生殖之精，又泛指维系生命活动的有形的精微之物，包括脏腑之精。固精，即固护肾精。中医理论认为，精是生命的基础。人之生，从精始。由精而逐步演进成身形五脏、皮肉筋骨脉等。人出生后，仍赖肾精的充养，以维持正常的生命活动。古代养生家誉精、气、神为“人身三宝”，是保养的关键。三者中，精能化气生神，是生命之本，故精不可竭。而且，精难成易亏。肾精禀于先天，又赖脏腑之精的充养才能旺盛不衰。由于脏腑之精需要脾胃运化水谷精微以补养而逐渐充盈，然后才能下归于肾，化为肾精，所以肾精难成。有限之肾精既作为生长发育之基础而被消耗，又常因房事而施泄，故肾精又易亏。难成而易亏，犹显惜精、固精之重要。《内经》将“不妄作劳”，以保养其精，作为尽享天年的重要养生原则之一。而把“醉以入房，以欲竭其精”等“不知持满”的行为，作为“半百而衰”的一个根本原因。摄生行为的正确与否，直接关系到肾精的盈虚。尚须指出，精贵盈满固秘，并不是说精只能固藏而绝对不能施泻，只是应该“五藏盛乃能泻”，精盈而泻，房事有节。《内经》还指出，年至四十，阴气已半衰；又，男子六十四岁而精绝，女子四十九岁而经断。所以，对中老年人来说，尤当注意固精、存精，以防肾精亏虚，气神衰惫，机体失养。

4. 静神 神，这里主要指精神思维活动。静神，即保持神的清静内守。精神思维活动由精气而生，反过来又能影响精气的活动。张介宾说：“虽神由精气而生，然所以统驭精气而为运用之主者，则又在吾心之神”。一般来说，神易动难静。人生活在社会中，精神思维活动常易扰动而难安静。如《养生肤语》说：“今人作文神去，作事神去，好色神去，凡动静运用纷纭，神无不去。”所以，无论是采取积极的人生态度，还是面临纷杂忧患的生活境遇，神气常会“动而外驰，不易安定”。用神不当，思虑过度，或情志不畅，会耗伤精气；长期过激或突然剧烈的情志活动，超过了人的调节适应能力，会引起气机紊乱，阴阳失调，脏器损伤而发病。因此，从养生防病角度而言，应常使精神清静内守，所谓“静以养之”。这样，精、气、形可得到休养生息。《素问·痹论》指出，“静则神藏，躁则消亡”。由于精神思维的运动状态是绝对的，所谓“静”，只能是，也只应是相对的。静神就是动中求静。另外，精神情志愉悦专注也是静神的一个内容。如《老老恒言·燕居》说“静时固戒动，动而不妄动，亦静也”，又指出脑力“用时戒杂，杂则分，分则劳，唯专则虽用不劳，志定神凝