



完美女人丛书

PERFECT WOMAN

70位名中医给女人的健康提醒

健康何来

改变中国女人一生的健康观念·成就现代完美女性的金玉良言

赵广娜◎编著



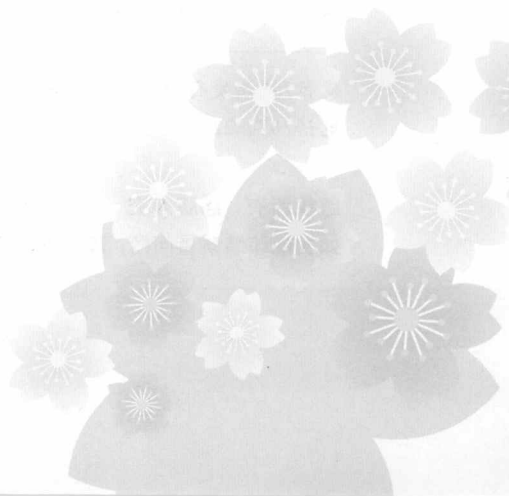
90
折

健康何来

70位名中医给女人的健康提醒

赵广娜 ◎ 编著

汕头大学出版社



图书在版编目(CIP)数据

健康何来: 70 位名中医给女人的健康提醒 / 赵广娜编
著. — 汕头: 汕头大学出版社, 2008.1
ISBN 978-7-81120-166-6

I. 健… II. 赵… III. 女性—养生(中医) IV.R212

中国版本图书馆CIP数据核字(2007)第195283号



出品策划

网 址 <http://www.xinhua bookstore.com>

健康何来——70位名中医给女人的健康提醒

编 著: 赵广娜

责任编辑: 胡开祥 米海鹏

封面设计: 王勇 蓝狮团队

出版发行: 汕头大学出版社

广东省汕头市汕头大学内

经 销: 四川新华文轩连锁股份有限公司

印 刷: 北京嘉实印刷有限公司

开 本: 787mm×1092mm 1/16

版 次: 2008年2月第1版

印 次: 2008年2月第1次印刷

印 数: 10 000册

定 价: 28.00元

ISBN 978-7-81120-166-6

责任技编: 姚健燕 李颖 王庆

排版制作: 穗田传媒

邮 编: 515063

电 话: 0754-2903126

印 张: 19

字 数: 200千字

发行/广州发行中心 通讯地址/广州市越秀区水荫路56号大院3栋9A 邮编: 510075
电话/020-22232999

版权所有, 翻版必究

如发现印装质量问题, 请与承印厂联系退换



中国传统医学数千年来对民众的健康福祉与社会的繁衍昌盛，作出了巨大的贡献。同样，在世界各国的传统医学中，无论是在理论上，还是在实际运用及经验总结上，中医也都是独树一帜，无可比拟的。

几千年来，中医靠自己独特的诊疗手段，在预防和治疗女性疾病方面发挥了重要作用，直到现在，古老而神奇的中医依然魅力不倒。正如著名科学家钱学森所说：“人体科学的方向是中医，不是西医，西医也要到中医的道路上来。21世纪医学的主宰者是中医中药。”

健康是女人生存和生活的基石，是生命的源泉。失去了健康，女人就像枯萎的花儿一样，黯然无色。可是随着社会的飞速发展和生活节奏的加快，以及生活及工作的压力，已经使不少女人失去了往日的青春靓丽和激情四射，精神萎靡、食欲不振、疾病缠身、未老先衰……已经成为很多女性的典型症状。

工作的繁忙、紧张、焦虑和心理高压的困扰，加之伴随一生的经带胎产，使她们的身体备受生理和心理的双重压力而每况愈下，甚至常常被击倒。已有不少正处青春年华和事业辉煌的女性精英早早地离开了人世：

2003年12月30日，香港著名演员梅艳芳在香港养和医院因为患子宫颈癌引起的肺功能失调而不幸病逝。终年40岁。

2005年8月18日，知名演员高秀敏逝世。“等到秋风尽，秋叶落成堆，陪你一起枯萎也无悔……”高秀敏的走让喜欢她的人心比秋意凉。

2006年4月3日晚间，台湾老牌演员叶雯（本名叶淑雯）投海自杀身亡，享年63岁。据说叶雯生前身体状况不好，曾罹患子宫颈癌、抑郁症，怀疑自杀原因也可能是因为精神抑郁引起。

2007年5月13日，从隐遁佛门到回归尘土，林妹妹陈晓旭因乳腺癌香消玉殒，继2月23日剃度，在众人的吃惊和关心下走完了生命中最后的80天。

一个个如花的生命就像划过夜空的流星湮然早逝，这折射出社

前言

会转型期女人的健康危机。关注女性健康再也不是个人问题，而是一个全社会应该共同关注的问题。

女人的健康应该重在养生，将自己的健康意识寓于生活的方方面面、点点滴滴，时时刻刻保持警觉，在提高生命力和免疫力的过程中，将侵袭自己生命的病菌消灭得一干二净。

将健康隐患消弭于萌芽之前，其实一直是中医的养生观。中医是非常生活化的医学，只不过中医的很多东西有的已经渗入到我们的血液中，让我们觉察不出来了。比如被蚊子咬了抹点芦荟，脚不舒服做做足疗，这些都是中医应用在老百姓日常生活中的典型例子。

中医强调天人合一、阴阳平衡的养生观。中医认为，天地是个大宇宙，人身是个小宇宙，天人是相通的，天地的所有变化都会影响到人。所以中医强调养生的方法要随着四时的气候变化，做适当的调整。中医强调阴阳平衡的健康观。阴阳平衡的人就是最健康的人，养生的目标就是求得身心阴阳的平衡。

此外，中医里的辨证论治、阴阳五行、子午流注、四气五味、升降浮沉等等，对我们的日常生活也起着重要的指导作用。

本书融合了中国上下五千年女性养生的方法，集中了70余位古今医学名家的养生经验，给现代女性最具体、最实用的健康提醒。为了增强可读性与趣味性，让中医更好地为广大读者服务，编者运用了大量有趣的故事、生动的事例以及各种形象的比喻。此外本书编著颇多新意，既做到了把传统养生理论方法与现代养生科学成果相结合，又抓住最主要的养生方法予以阐述，突出重点，阐述清晰。同时本书还吸纳了许多现代非药物防治疾病的研究成果，资料翔实，文字深入浅出，是一本集实用性与可读性于一体的书籍。

我们衷心希望能够通过此书将中医的健康观念与保健思想传达给每个追求健康的女性，须知，养生是人类之需、社会之需，日常生活中处处都可以养生，只要掌握科学的养生方法，就可做到防病健身，祛病延年，提高健康水平。

第一讲 ● 气血养生——气血充盈的女人更健美 /1

“气血”是维持生命的源泉,更关系到女人一生的美丽和健康。气为血帅,血为气母。气足则血行畅顺,血足则气行健旺,气血失,则肤色暗淡,眼圈发黑,花容失色,一身多病,令人苦恼。补气养血可以从根本上调经理血,当然也是拥有娇美容颜的养颜之本。

朱丹溪: 气血冲和, 则百病不生 /2

张景岳: 天有三宝日月星, 人有三宝精气神 /4

王肯堂: 气血足则毛发荣, 气血失则毛发枯 /6

朱南孙: 血, 以奉养身, 莫贵于此 /8

杨 力: 女性气虚重“五养” /10

杨 力: 女性血虚调养“五部曲” /12

《神农本草经》: “圣药”阿胶是女人补血的良药 /14

陈修园: 常吃南瓜补血又排毒 /16

第二讲 ● 经络养生——经络通, 无疾一身轻 /19

黄帝认为: 经络是“人之所以生, 病之所以成, 人之所以治, 病之所以起”的根本, 也就是说经络能“决生死, 治百病”。人体经络的每一个穴位都是灵丹妙药, 就看我们会不会用它了, 命要活得长, 全靠经络养。

黄 帝: 经络可以决生死、治百病 /20

杨 力: 揭开经络预测疾病之谜 /22

皇甫谧: 通则不痛, 痛则不通 /24

皇甫谧: 针灸能治病, 也能进补 /26

杨 力: 经络按摩, 养颜健身 /28

第三讲 ● 平衡阴阳——要做平衡美人 /31

中国古代哲学经典巨著《易经》告诉我们，万事万物都离不开运动与平衡。阴阳平衡是女人生命活力的根本。阴阳平衡则人健康、美丽；阴阳失衡人就会患病、早衰，甚至死亡。所以维系阴阳的平衡是女人健康和幸福的根本宗旨。

黄 帝：人生有形，不离阴阳 /32

杨 力：阴阳失衡是导致女性疾病的根源 /34

朱丹溪：“上火”意味着身体阴阳失衡 /36

杨 力：亚健康是轻度阴阳失衡 /38

杨 力：女性阳虚调养谨记“五纲要” /40

章真如：女性阴虚调养坚持“五步走” /42

第四讲 ● 五脏六腑——健康美丽由内而外 /45

五脏是指心、肝、脾、肺、肾，相当于中央政府，对于管理人体生命活动具有最高权力；六腑是胃、大肠、小肠、膀胱、胆和三焦，是五脏的助手或附属机构。五脏六腑在女人生命活动中占据主要的地位，它们就像政府和社会的各个部门一样，各司其职，分工合作，掌管着女人的各种生命活动。

李 挺：心主宰万事万物，养生当以养心为先 /46

李中梓：养肾，让女人“肾”气灵人 /49

邓铁涛：胃是人体加油站，全心打好保“胃”战 /52

黄 帝：肝为将军之官，养肝护肝总领健康全局 /54

晁恩祥：补肺护肺乃长寿之本 /56

邓铁涛：养脾胃乃除百病之根本 /58

黄 帝：保养胆脏，维护人体的杀毒系统 /60

王惟一：保养大小肠从揉腹做起 /62

华 佗：三焦为人体健康的总管 /64

第五讲 ● 精神养生——好心情是女人健康的守护神 /67

养心将成为 21 世纪的健康主题。养生的根本就是养心。养心是养生的最高境界，是养生的核心和关键。中医认为形神合一才是完美的健康。形是形体、肉体；神，就是精神。只有形体健康与精神健康相结合才是标准的身心健康。健康靠自己，学会驾驭心境，别让不良心境影响你。

- 杨 力：一个好心态，胜过万灵药 /68
- 黄 帝：养心调神，保持良好情绪 /70
- 张景岳：唯乐可以养生，欲乐者莫如为善 /72
- 曹庭栋：恼怒伤身要学会制怒 /74
- 胡文焕：笑口常开是健康长寿的维生素 /76
- 吴 尚：解闷消愁胜于服药 /78
- 洪昭光：心理平衡的至高境界：做到三个“三” /80
- 王为兰：名不过求，利不过贪 /82

第六讲 ● 四季养生——顺应自然，天人合一 /83

自然界的阴阳变化、四季更替、日夜轮回必然会影响到人体生理和病理，因此养生也要与时俱进，养生不能墨守成规，也要因时、因人而异，这样才能达到最佳的养生效果。

- 蒲辅周：养生要遵循环境气候的变化 /84
- 黄 帝：内养正气，外慎邪气 /86
- 黄 帝：顺应自然，改变起居时间 /88
- 孙思邈：春季养生应少吃酸，多食甘 /90
- 黄 帝：春夏养阳，秋冬养阴 /92
- 朱丹溪：夏季养生要注重滋阴去火 /94
- 汪绮石：长夏避免湿邪而发病 /96
- 王士雄：夏天一碗绿豆汤，解毒去暑赛仙方 /98
- 黄 帝：一夏无病三分虚，秋季养生五原则 /100
- 孙思邈：冬饮补酒益处多 /102



目录

第七讲 ● 聪明饮食——会吃的女人美如花 /105

吃是一门学问，更是一门艺术。在现代的社会中，吃是一种生存的需要，也是一门关系健康的学问。合理聪明的饮食不但保障人的生存，还可以塑造出气质非凡、苗条俊美、姿色迷人的完美形象。

张从正：药补不如食补 /106

黄帝：合理饮食结构为健康加油 /108

孙思邈：饮食要有节制，不能随心所欲 /110

徐文弼：饮食清淡乃健康长寿之要诀 /112

沈子复：若要身体壮，饭菜嚼成浆 /114

刘完素：女人更要远离高脂肪食品 /116

李时珍：健脑又益寿，食用核桃好 /118

洪昭光：合理膳食一二三四五，红黄绿白黑 /120

李时珍：要吃飞禽，首选鹌鹑 /122

第八讲 ● 良好睡眠——用心打造“睡美人” /123

世界卫生组织将“睡得香”定为人类健康的标准之一，可见，睡眠不仅关系到女人的健康，而且关系到女人的美丽。就像张曼玉所说：“无论如何，我都不缩短睡眠的时间，睡眠其实是最好的美容佳品。”

袁开昌：安寝乃人生最乐 /124

曾湘豫：失眠让女人失去“色彩” /126

孙思邈：睡觉关灯，给自己一个踏实的睡眠 /128

孙思邈：坐有坐相，睡有睡相，睡觉要像弯月亮 /130

刘纯：睡前烫烫脚，胜似吃补药 /132

曹庭栋：先睡心，后睡眠 /134

孙思邈：蒙头睡觉对身体有害无益 /136

杨力：子时大睡，午时小憩 /137

第九讲 ● 细节保养——细节多一点，健康多一分 /139

健康像一个魔咒，如果按它所说的去做，注意生活中的每个细节，你得到的将不仅仅是健康，还有快乐、财富以及一切让你幸福的东西。而当你违反它的意志行事的时候，小心，它不但会剥夺你的健康，甚至会把你所拥有的一切美好的东西都夺走！所以，关注生活细节，健康才能如影随形。其实，拥有健康很简单，只要你多关心一点点，多注意一点点。

- 嵇康：重一功之益，慎一过之害 /140
 刘纯：晨起一杯水，健康每一天 /142
 朱丹溪：大便不通畅，疾病找上身 /144
 黄帝：重视居室养生中的“七损八益” /146
 赵学敏：女性吸烟损害健康与美丽 /148
 巢元方：常梳头可使女人荣发固发、防病延年 /150
 金世元：是药三分毒，有病不可乱吃药 /152
 李时珍：打坐可以使女人精力充沛 /154

第十讲 ● 疾病防治——健康第一步，防患于未然 /157

健康是女人生存和生活的基石，是生命的源泉。失去了健康，女人就像枯萎的花儿一样，黯然无色，了无生机。孙子兵法曰：“知己知彼才能百战不殆。”同样，在健康与疾病的大战中，要想打败疾病，首先必须对疾病有绝对的了解，我们要能从疾病的蛛丝马迹中把疾病扼杀在摇篮中。

- 朱丹溪：预防胜于治疗 /158
 张仲景：掌控疾病信息，防微杜渐消除病原 /160
 朱南孙：女性七大身体疾病讯号不容忽视 /162
 黄帝：有效预防疾病的“加减乘除”四字箴言 /164
 王叔和：皮肤状态折射出的疾病隐患 /166
 徐芾：罹患宫颈炎易致女性不孕 /168
 廖秦平：防治阴道炎，刻不容缓 /170
 周再：防尿道炎，性爱后及时排尿 /172
 周正：给乳房最完美的呵护 /174
 李时珍：长期食用大蒜可防妇科病 /176

目录

第十一讲 ● 美容瘦身——会“养”的女人美如画 /177

天使爱美丽，可是美丽是娇贵的尤物，岂是我们这些平民女子所能消费得起的？许多爱美的女性如此担忧。其实，不是美丽太娇贵，而是你们太粗心了，许多美容宝物其实就在你的身边。在这里，你不用再跑美容院，也不要再为没有好容颜而发愁，只要按著名中医的谆谆教导，你就会轻松拥有娇贵和美丽。

陶弘景：妙用珍珠，打造绝代佳人 /178

黄 帝：五脏健康，容颜才美 /180

申斗垣：防止日晒，减少斑斑点点 /182

陶弘景：按摩是肌肤保养的最好办法 /183

龚居中：叩齿咽津，美颜美肤 /186

李时珍：一日吃三枣，终生不显老 /188

李时珍：小小黄瓜是个宝，减肥美容不能少 /190

杨 力：粥是女人美容养颜的新宠 /192

忽思慧：红薯乃美容瘦身之极品 /194

孔令谦：运动是最有效的减肥方法 /196

甄 权：常服蜂蜜会让你面如花红 /198

第十二讲 ● 延缓衰老——永葆十八岁的容颜 /201

当发现自己脸上的第一道皱纹的时候，那种惴惴不安的感觉对每一个女人来说都是刻骨铭心的。衰老是自然法则，但是我们可以让衰老的脚步放慢些，再放慢些。那么，提早准备吧，根据中医提供的方法，积极调整自己的生活，让年轻的身心抵抗衰老的脚步。

朱丹溪：气血淤滞是人体衰老的主要原因 /202

杨 力：女人抗衰老，排毒养肾不能少 /204

《神农本草经》：常吃玉竹美容又延寿 /205

李时珍：久服何首乌，健筋骨，益寿延年 /206

陈彤云：人老心不老，怡情最重要 /207

朱南孙：不让红颜老去的保养三部曲 /208

忽思慧：四季不离姜，容颜不老方 /210

孔令谦：遵循抗衰老的十条营养原则 /212

第十三讲 ● 特殊时期——特别的爱给特别的你 /215

女人的一生经历着从女儿到妻子，从妻子到母亲的角色转变，在这个过程中，经期、孕期、分娩及更年期都是造成女性身心变化的特殊时期。关注女性的特殊生理时期，平稳度过女性的多事之秋，是家庭幸福健康的重要保障。所以名中医提醒女人：特别时期请给自己特别的呵护。

- 杨 力：补充维生素，愉快度过月经期 /216
谈 勇：月经期间的饮食宜忌不容忽视 /218
严用和：崩漏的辨证施护 /220
李大金：让痛经不敢再招惹你 /222
李时珍：月经不顺吃丝瓜 /224
朱南孙：妊娠期宜侧卧不宜仰卧 /226
唐千顷：心情愉悦，孩子才健康聪明 /228
万 全：孕妇应劳逸适度，不得过逸过劳 /231
徐蕴华：怀孕时期不同，营养搭配也不同 /232
张曜孙：怀孕之后忌性爱以保康健 /234
杨 力：养生“四要”，让女人平稳度过更年期 /236

第十四讲 ● 运动保健——因为运动，所以健康 /239

运动养生是传统养生学中的主要方式，古已有之，早在《吕氏春秋》中就提出了“流水不腐，户枢不蠹”的观点。运动也是女人瘦身、减肥、塑造魔鬼身材的最佳途径。但是冰冻三尺，非一日之寒，要强身健体，就要持之以恒，更要注意科学性，这样健康与美丽才会属于你。

- 龚廷贤：运动是女人生命力的根基 /240
华 佗：平衡气血生态的“五禽戏” /242
刘 纯：下午四时是最佳的运动时间 /244
叶天士：动以养形，以形劳不倦为度 /246
孔令谦：运动计划，年龄说了算 /248

目录

第十五讲 ● 职业健康——办公室女人的养生方案 /251

现代的职业女性既肩负着相夫教子的重担，又是家庭经济来源的创造者。她们本应是精力充沛、活力四射的群体，但事实上大多数的职业女性都有精神萎靡、食欲不振、疾病缠身、未老先衰的情况。所以关爱职业女性健康是全社会急待解决的问题。

葛 洪：谨防劳累过度以致疾病 /252

忽思慧：少量多餐，反对暴饮暴食 /254

杨 力：女人，请放慢生活的脚步 /256

《神农本草经》：吃鸡肉能活血脉、强筋骨 /258

孔令谦：专门给上班族女人的营养单 /260

附录 ● 历代医典与名医概述 /262

第
一
讲

气血养生

—— 气血充盈的女人更健美

「气血」是维持生命的源泉，更关系到女人一生的美丽和健康。气为血帅，血为气母。气足则血行畅顺，血足则气行健旺，气血失，则肤色暗淡，眼圈发黑，花容失色，一身多病，令人苦恼。补气养血可以从根本上调经理血，当然也是拥有娇美容颜的养颜之本。



朱丹溪

气血冲和，则百病不生



“气血冲和，万病不生，一有怫郁，诸病生焉。故人身诸病，多生于郁。”

——《丹溪心法·六郁》

朱丹溪曰：“气血冲和，万病不生。”就是说：如果人身上的气血达到一种平衡、谐调、通畅、有序的冲和平衡状态，就能保持精力充沛，身心舒畅，体魄强健，益寿延年。

在中医学上，“气”是个非常重要的概念，因为它被视为人体生长发育、脏腑运转、体内物质运输、传递和排泄的基本推动能源。俗话讲的“断气”即表明一个机体的死亡，没了气就没了命。故《庄子·知北游》谓：“人之生也，气之聚也，聚则为生，散则为死。”

关于气，我们生活里的日常语言就更多了，“受气”、“生气”、“没力气”、“中气不足”等。如果我们身体上的“气”不好好工作的话，我们的身体就会生病，表现出各种症状，如“气滞”、“气郁”、“气逆”、“气陷”等。

“气滞”——就是气的运动不畅，最典型的症状就是胀痛。根据气滞的部位不同，出现胀痛的部位也就不同了。比如：月经引起的小腹胀痛，就是典型的气滞引起的妇科疾病。

“气郁”——指的是气结聚在内，不能通行周身。如果气郁结在内，不能正常运动，人体脏腑的运转、物质的运输和排泄都会出现一定程度的障碍。如：女性胸闷憋气、冬天经常会感到手脚冰冷，其实就是气运行不畅所导致的。所以，冬天一定要多吃多运动才能保证气血的正常运行。

“气逆”——指的是体内的气上升太过或下降不及给人体造成的疾病。气在人体中的运动是升降有序的，上升作用能保证将体内的营养物质运输到头部，维持各脏器在体内的位置；下降则是使进入人体的物质能自上而下地依次传递，并能将各种代谢物向下汇集，通过大小便排出体外。如果上升作用过强就会头部过度充血，就会出现头晕脑胀、面红目赤、头痛易怒、月经过多、两肋胀痛，甚至出现昏迷、半身瘫痪、口角歪斜等症；下降作用过弱则会使饮食传递失常，出现泛酸、恶心、呕吐等症。

“气陷”——和“气逆”正好相反，指的是上升不足或下降太过。上升不

足则会导致头部缺血缺氧或脏腑不能固定在原来的位置,出现崩漏、头晕、健忘、眼前发黑、精神不振等症;下降太过则会导致食物的传递过快或代谢物的过度排出,从而出现腹泻、小便频数等症。

上面讲了人体的重要物质“气”,那接下来就要讲一讲“血”。

血对人体最重要的作用就是滋养,它携带的营养成分和氧气是人体各组织器官进行生命活动的物质基础。血对女人来说太重要了,血充足,则人面色红润,肌肤饱满丰盈,毛发润滑有光泽。因为血是将气的效能传递到全身各脏器的最好载体,所以中医上又称“血为气之母”,认为“血能载气”。

如果血亏损或者运行失常就会导致各种不适,比如失眠、健忘、烦躁、惊悸、面色无华、月经紊乱等等,长此以往必将导致更严重的疾病。

气、血是构成人体生命、生理活动的基本物质,气、血的调养对女性来说特别重要。由于女性的生理特点,月经时血液会有一定量的消耗和流失,加之经期情绪、心理的变化,身体中的雌性激素分泌降低,月经失调紊乱也就时常发生。随之而来的肌肤变化,可想而知。肤色暗沉,眼圈发黑,还有满脸的痘痘,花容失色,令人苦恼。在经期调节内分泌,提高荷尔蒙水平,补气养血,是拥有娇美容颜的养颜之本。

JIANKANG XIAO JINGSHI

健康小警示

女性保养气血首先要有平和的心态。心情愉快,开朗乐观,不仅可以增强机体的免疫力,有利于身心健康,同时还能促使造血机能更加旺盛,使面色红润,经血调畅,精力充沛。



张景岳

天有三宝日月星， 人有三宝精气神



“善养生者，必宝其精，精盈气盛，气盛则神全，神全则身健，身健则病少。”

——张景岳

中医学把人体最重要的物质与功能活动概括为精、气、神，认为它们是生命之根本，是维持人体整个生命活动的三大要素。

精，泛指人体一切营养物质，有先天与后天之分，先天之精禀受于父母，后天之精来源于饮食。精主要由肾来管理，常常有“肾精”之称。“人始生，先成精”，精不仅是构成人体的基本要素，而且主宰着人体的整个生长、发育、生殖、衰老过程。

气，是维护人体生命活动所必需的精微物质，是推动人体脏腑组织机能活动的动力，它既是物质的代称，也是功能的表现。气在人体内有推陈出新、温煦脏腑、防御外邪、固摄精血、转化营养等重要职能。“人之有生，全赖此气。”气能周流不息，如环无端，人体则健康无病。故古人说：“气是溺年药。”现代实验研究亦表明，“气”可能是免疫力形成的物质基础。故气不可耗，不可滞，滞耗则多病。

神，是指人体的一系列精神意识、思维活动，为心（相当于现代医学的大脑）所主。心为人体的最高司令官，神则居其首要地位，心健则神气充足，神气充足则身强，神气涣散则身弱。故《灵枢·邪客》说：“心者，五脏六腑之大主也，精神之所舍也……心伤则神去，神去则死矣。”因此，清心寡欲以养神，人体就能保持健康，益寿延年。白居易诗云：“忧极心劳血气衰，未到三十生白发。”这是神耗而早衰的真实写照。经常保持精神愉快，心胸宽广，是养神的首务。

精充、气足、神全，是健康的保证；精亏、气虚、神耗，是衰老的原因。精、气、神虽各具其特性，但三者是不可分割的一个整体，存则俱存，亡则俱亡。

张景岳说：“善养生者，必宝其精，精盈气盛，气盛则神全，神全则身健，身健则病少。”明代著名医学家陈继儒在《养生肤语》中也指出：“精能生气，气能生神，则精气又生神之本也，保精以储气，储气以养神，此长生之要耳。”