



“十二五”规划教材
教材建设研究会“十二五”规划教材
全国高等学校教材



· 供本科护理学类专业用 ·

中医养生与食疗

(中医特色)

主 编 陈 岩

 人民卫生出版社



卫生部“十二五”规划教材

全国高等医药教材建设研究会“十二五”规划教材

全国高等学校教材

· 供本科护理学类专业用 ·

中医养生与食疗

(中医特色)

主 编 陈 岩
主 审 林 殷 韩丽沙
副 主 编 郭海英 孙健民

编 者 (以姓氏笔画为序)

丁富平 (广州中医药大学护理学院)	李明今 (延边大学护理学院)
王丽霞 (上海中医药大学护理学院)	陈 岩 (北京中医药大学护理学院)
王宝珠 (山西医科大学第一医院)	张 聪 (北京中医药大学基础医学院)
孙健民 (山西医科大学第一医院)	郭海英 (南京中医药大学第二临床医院)
邓婷婷 (成都中医药大学护理学院)	程维克 (安徽中医学院护理学院)
李文娟 (北华大学护理学院)	

秘 书 刘 文

 人民卫生出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

中医养生与食疗 / 陈岩主编. -- 北京: 人民卫生出版社, 2012.6
ISBN 978-7-117-15966-1

I. ①中… II. ①陈… III. ①养生(中医)-医学院校-教材②食物疗法-医学院校-教材 IV. ①R212
②R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 095815 号

门户网: www.pmph.com	出版物查询、网上书店
卫人网: www.ipmph.com	护士、医师、药师、中医师、卫生资格考试培训

版权所有, 侵权必究!

本书本印次封底贴有防伪标。请注意识别。

中医养生与食疗

主 编: 陈 岩

出版发行: 人民卫生出版社 (中继线 010-59780011)

地 址: 北京市朝阳区潘家园南里19号

邮 编: 100021

E - mail: pmph@pmph.com

购书热线: 010-67605754 010-65264830

010-59787586 010-59787592

印 刷: 三河市双峰印刷装订有限公司

经 销: 新华书店

开 本: 787×1092 1/16 印张: 18

字 数: 389千字

版 次: 2012年6月第1版 2012年6月第1版第1次印刷

标准书号: ISBN 978-7-117-15966-1/R·15967

定 价: 30.00 元

打击盗版举报电话: 010-59787491 E-mail: WQ@pmph.com

(凡属印装质量问题请与本社销售中心联系退换)

修 订 说 明

1987年，在卫生部领导下，人民卫生出版社组织全国最早开办本科护理学教育的院校，包括原北京医科大学、北京协和医学院、原上海医科大学、原中山医科大学、原华西医科大学、中国医科大学、原西安医科大学、天津医科大学等院校的优秀教师编写了“我国解放后第一次编写的高等护理专业教材”，包括《护理学基础》《内科护理学》《外科护理学》《妇产科护理学》《儿科护理学》5种。历经1993年、1999年和2006年三轮修订，第四轮33种教材全面出版，其质量得到了社会各界的广泛认可，其中包括3种国家精品教材、近二十种普通高等教育“十一五”国家级规划教材。时至今日，历经二十余年、五轮教材的修订完善，经过护理学几代教育专家的辛勤耕耘，本套教材成为出版历史最悠久，生命力最强，团结专家最多，得到最广泛支持的本科护理学专业精品教材，为我国护理学教育事业的发展作出了卓越的贡献。

在对第四轮教材进行全面调研的基础上，在卫生部领导下，2010年4月人民卫生出版社和第三届全国高等学校护理学专业教材评审委员会启动了第五轮教材的修订工作。本轮教材得到了全国百余所本科院校的积极响应和大力支持，在结合调研结果和我国护理学教育发展趋势的基础上，评委会确定第五轮教材修订的指导思想为：精益求精，打造具有中国特色的本科医学教育国家精品教材；凸显护理学专业特色，打造我国护理学教育的“干细胞教材”；体现开放性，打造具有国际影响力的护理学教材；树立大教材观，使教材建设成为推动专业发展的重要动力。评委会确定第五轮教材的编写原则为：

1. 充分体现护理学一级学科学术思想，紧扣护理学教育改革精神，立

足国内、面向国际，以培养高素质、高质量、合格本科护理人才的理念，修订本轮教材。

2. 体现“三基五性”的教材编写基本原则。

3. 满足本科护理学教育培养目标的要求，为培养在临床一线工作的通科护理人员服务。

4. 体现护理学专业特色，突出对“人”的整体护理观，使用护理程序的工作方法，并继续加强对学生人文素质的培养。

5. 把握修订与新编的区别，本轮教材是在第四轮教材基础上进行修改和完善，力求去旧增新、去粗存精、精益求精。

6. 整体优化，不仅优化教材品种，还注意不同教材内容的联系与衔接，避免遗漏、矛盾和不必要的重复。

7. 凸显课程个性，每本教材根据学科特点选择设置了学习目标、前沿研究、经典案例等特色栏目，并根据课程特点编写实践教学内容。

8. 体现包容性，在保证教材质量的基础上，编写团队覆盖面扩大，教材内容兼顾全国不同地区多数学校的需求。同时考虑到多种教学体系和模式并存，因此本轮教材体系进一步完善，既包括经典的临床学科体系教材，也包括生命周期体系教材；既能满足西医院校的需求，也设置了中医特色课程；既能满足常规教学需求，也能满足双语教学需求。各院校可根据自身教学特点选择不同教学模式教材。

9. 以学生为主体，主教材在内容选择、板块设计、版面等方面充分考虑学生的心理特点，并实现教材的立体化配套。

全套教材共47种，于2012年9月前由人民卫生出版社出版，供各院校本科护理学专业使用。

全国高等医药教材建设研究会

人民卫生出版社

2012年6月

目 录

序号	教材名称	版次	主编	配套光盘	配套教材
1	人体形态学	第3版	周瑞祥 杨桂姣	√	√
2	生物化学	第3版	高国全	√	√
3	生理学	第3版	唐四元	√	√
4	医学微生物学与寄生虫学 *	第3版	黄 敏	√	√
5	医学免疫学	第3版	安云庆		
6	病理学与病理生理学 * ※	第3版	步 宏		√
7	药理学	第3版	董 志	√	√
8	预防医学	第3版	凌文华	√	
9	健康评估 *	第3版	吕探云 孙玉梅	√	√
10	护理学导论 *	第3版	李小妹	√	√
11	基础护理学 *	第5版	李小寒 尚少梅	√	√
12	护理教育学 *	第3版	姜安丽	√	
13	护理研究 *	第4版	胡 雁		
14	内科护理学 * ※	第5版	尤黎明 吴 瑛	√	√
15	外科护理学 *	第5版	李乐之 路 潜	√	√
16	儿科护理学 *	第5版	崔 焱	√	√
17	妇产科护理学 *	第5版	郑修霞	√	√
18	中医护理学 *	第3版	孙秋华		
19	眼耳鼻咽喉口腔科护理学 *	第3版	席淑新		√
20	精神科护理学	第3版	刘哲宁		√
21	康复护理学	第3版	燕铁斌	√	√
22	护理管理学 *	第3版	李继平	√	
23	护理心理学	第3版	杨艳杰		
24	临床营养学	第3版	张爱珍		

·全国高等学校**第三屆**护理学专业教材评审委员会

- 顾问:** 郭燕红 卫生部医政司
李秀华 中华护理学会
巩玉秀 卫生部医院管理研究所
沈宁 北京协和医学院
刘纯艳 天津医科大学护理学院
王仙园 第三军医大学护理学院
黄金月 香港理工大学护理学院
- 名誉主任委员:** 郑修霞 北京大学护理学院
- 主任委员:** 尤黎明 中山大学护理学院
姜安丽 第二军医大学护理学院
- 副主任委员:** 殷磊 澳门理工学院
段志光 山西医科大学
- 委员:** (按姓氏笔画排序)
- 白琴 河南大学护理学院
刘华平 北京协和医学院护理学院
孙宏玉 北京大学护理学院
孙秋华 浙江中医药大学
安力彬 吉林大学护理学院
何国平 中南大学护理学院
吴瑛 首都医科大学护理学院
李小妹 西安交通大学医学院
李小寒 中国医科大学护理学院
李春玉 延边大学护理学院
李秋洁 哈尔滨医科大学护理学院
李继平 四川大学华西医院
汪婉南 九江学院护理学院
陈先华 华中科技大学同济医学院
姜小鹰 福建医科大学护理学院
娄凤兰 山东大学护理学院
胡雁 复旦大学护理学院
赵岳 天津医科大学护理学院
徐丽华 世界健康基金会
徐桂华 南京中医药大学护理学院
崔焱 南京医科大学护理学院
梅国建 平顶山学院
韩丽莎 北京中医药大学护理学院
熊云新 柳州医学高等专科学校
- 秘书:** 皮雪花 人民卫生出版社

前 言

“中医养生与食疗”是中医药的重要组成部分，其以中医理论为指导，充分体现了中医的整体观、辨证观、健康观和养护观，运用中医的各种方法增强体质、预防疾病，从而达到善待生命、理顺健康的目的。中医养生是中国传统文化的一枝奇葩，研究人类生命规律，在数千年中积累了丰富的养生经验，总结了大量增强生命活力的行之有效的养生方法。中医将养生的具体实践融合到生活的诸多细节当中，注重在日常的生活起居、饮食运动，强调调摄情志、增强体质。从传统中医的角度，尤其注重饮食的调养，科学地安排饮食，提倡食药同源，明确食疗药膳在防病治病中的作用，指出食养食疗是增强机体抵抗力、减少和战胜疾病、达到健康长寿的重要途径。

《中医养生与食疗》作为本科护理学类专业教材，其编写秉着体现护理学专业的特色，着力培养学生的职业道德、职业技能和就业创业能力，为现代社会输送高素质、技能型人才。本教材以通俗易懂的语言介绍中医基本理论、中医养生与食疗的基本原则和常用方法，以及常用食物、食疗方及部分药食同源物品的基本知识，并选择常见病证以中医辨证思维阐释辨证施食。本教材专业理论与技术应用并重，以提高技术应用能力为宗旨，努力拓宽学生视野，有利于其进一步发展。

本教材中医特色明显，主要适于中医院校护理专业学生使用，或有健康长寿追求和愿望的社会读者使用。也可作为西医院校护理学专业学生选用。

身体需爱惜，生命当珍惜，本书突出实用性和可操作性，具有现实指导意义。

本书的编写参考了某些专著或期刊中有关中医资料及实践经验，在此表示感谢。

限于编者的水平及时间紧迫，谬误之处在所难免，敬祈不吝指正，以便修订改进。

陈 岩

2012年6月

(续表)

序号	教材名称	版次	主编	配套光盘	配套教材
25	急危重症护理学	第3版	张波 桂莉		√
26	社区护理学	第3版	李春玉	√	
27	护理伦理学	第1版	姜小鹰		
28	护士人文修养	第1版	史瑞芬 史宝欣	√	
29	护理专业英语	第2版	宋军	√	
30	新编护理学基础	* 第2版	姜安丽	√	√
31	老年护理学	第3版	化前珍	√	
32	母婴护理学	* 第2版	王玉琼	√	
33	成人护理学	* 第2版	郭爱敏 周兰妹		√
34	儿童护理学	第2版	范玲	√	
35	中医学基础 (上下册, 中医特色)	第1版	王琦 樊巧玲		
36	中医护理学基础 (中医特色)	第1版	陈佩仪	√	√
37	中医临床护理学 (中医特色)	第1版	徐桂华 张先庚		
38	中医养生与食疗 (中医特色)	第1版	陈岩		
39	针灸推拿与护理 (中医特色)	第1版	刘明军		
40	护理学基础 (双语)	第1版	姜安丽		
41	内外科护理学 (双语)	第1版	刘华平 李峥		
42	儿科护理学 (双语)	第1版	胡雁		
43	妇产科护理学 (双语)	第1版	张银萍 徐红		
44	精神科护理学 (双语)	第1版	李小妹		
45	老年护理学 (双语)	第1版	郭桂芳		
46	急救护理学 (双语)	第1版	钟清玲		
47	中医护理学基础 (双语)	第1版	郝玉芳		

注:

* 为普通高等教育国家级“十一五”规划教材。

※ 为普通高等教育国家精品教材。

以上教材均为卫生部“十二五”规划教材。

目 录

上篇 中医养生	1
第一章 中医养生概述	1
第一节 养生的概念及特点	1
一、养生的概念	1
二、养生的特点	2
第二节 养生的历史沿革	3
一、上古时期	3
二、春秋战国时期	4
三、秦汉时期	4
四、晋隋唐时期	6
五、宋金元时期	7
六、明清时期	8
七、近现代时期	10
第二章 中医养生观念及基本原则	12
第一节 养生观念	12
一、生命观	12
二、寿夭观	14
三、健康观	16
四、养护观	17
第二节 养生基本原则	18
一、重视正气	18
二、天人相应	19
三、形神并养	20
四、辨因施养	21
五、动静相宜	23
六、综合调养	24
第三章 常用中医养生方法	25
第一节 情志养生	25
一、情志与健康	25
二、情志变化的影响因素	26

三、情志养生的方法·····	28
第二节 起居养生·····	31
一、起居与健康·····	32
二、起居养生的方法·····	32
第三节 饮食养生·····	39
一、饮食与健康·····	39
二、饮食养生的原则和方法·····	40
第四节 运动养生·····	45
一、运动与健康·····	45
二、运动养生的方法·····	46
三、运动养生的原则·····	53
第五节 传统养生技术·····	54
一、灸法保健·····	54
二、推拿保健·····	57
三、刮痧保健·····	59
四、拔罐保健·····	60
第六节 其它养生技术·····	61
一、娱乐养生·····	61
二、房事养生·····	62
三、沐浴养生·····	62
下篇 中医食疗 ·····	65
第一章 中医食疗概述 ·····	65
第一节 中医食疗的概念及特点·····	65
一、食疗的概念·····	65
二、食疗的特点·····	67
第二节 中医食疗的历史沿革·····	70
一、萌芽时期·····	70
二、雏形时期·····	72
三、兴盛时期·····	74
四、发展时期·····	77
五、成熟时期·····	79
六、完善时期·····	80
第二章 中医食疗的基础知识 ·····	82
第一节 食物的性能·····	82
一、食物的性·····	82
二、食物的味·····	83
三、食物的归经·····	84
第二节 饮食的作用·····	84

一、强身健体 预防疾病	85
二、延缓衰老 延年益寿	85
三、滋养人体 治疗疾病	86
第三节 饮食宜忌	87
一、病中饮食禁忌	87
二、妊娠、产后饮食禁忌	88
三、食药配伍禁忌	88
四、卫生禁忌	89
第三章 常用食物	90
一、粮食类	90
二、蔬菜类	95
三、食用菌类	102
四、果品类	105
五、畜禽类	118
六、水产类	121
七、蛋奶类	127
八、调味品及其它	128
九、常用中药	133
第四章 常用食疗类型	154
一、汁、饮、露	154
二、酒、醴、醪	161
三、蜜膏	168
四、粥	171
五、汤	188
六、羹	193
七、菜肴类	195
八、米面食品	201
九、其它	206
第五章 常见病证的食疗应用	211
第一节 感冒	211
第二节 咳嗽	213
第三节 眩晕	216
第四节 胸痹	218
第五节 失眠	220
第六节 胃痛	222
第七节 便秘	224
第八节 泄泻	226

第九节 黄疸	229
第十节 水肿	231
第十一节 淋证	233
第十二节 痹病	235
第十三节 郁病	237
第十四节 消渴	240
第十五节 痛经	243
第十六节 产后缺乳	245
第十七节 小儿积滞	247
第十八节 疔腮	249
第十九节 瘾疹	251
第二十节 痤疮	253
第二十一节 痔疮	256
名词索引	261
参考文献	271

上篇 中医养生

第一章

中医养生概述



学习目标

了解:

中医养生的历史沿革以及各个时期的文化特点。

熟悉:

养生、养生学的含义, 养生学研究的内容以及中医理论在养生中的应用。

掌握:

中医养生的特点及具体内容。

中医养生学,是中华民族灿烂的文化,是我们祖先长期与疾病作斗争的经验总结。中医养生学经过代代传承,其内容日益丰富,为中华民族的保健事业和繁衍昌盛做出了巨大的贡献。养生不仅仅是对健康的追求,也反映了人们对生活的热爱,对生命的感悟,被广大人民群众广泛应用到日常生活当中。

第一节 养生的概念及特点

中医养生以中医学理论为指导,通过各种方法延缓衰老,颐养生命。其养生活动具有顺应自然、辨证施养、形神共养、动静适宜等特点。

一、养生的概念

养生:生,就是生命、生存、生长之意;养,即保养、调养、培养、补养、护养之意。养生就是根据生命发展的规律,采取能够保养生命、延年益寿的方法所进行的保健活动。养生有广义和狭义之分。广义养生是指用养生的方



法来预防疾病、增进健康。而狭义养生，是指调养和静养，是养生具体方法的体现。

养生，最早见于《庄子》内篇，其“养生主”一篇专论养生。《老子》中载有“善摄生者”之说。《素问·上古天真论》提到：“提挈天地，把握阴阳，呼吸精气，独立守神，肌肉若一。故能寿敝天地，无有终时，此其道生。”《吕氏春秋·尽数》中：“故凡养生，莫若无其事知本，知本则疾无由生矣。”是指通过审查“阴阳之宜”这个根本，可“辨万物之利以便生”，从而达到延年益寿的养生目的。陶弘景的《养性延命录》和孙思邈的《备急千金要方》将养生的内涵加以扩展，进一步阐述养生在预防医学和保健医学方面的价值。

养生研究的范围广泛，通过对中医理论的深入学习探究，指导人类坚持并正确地运用养生保健的知识和方法，提高身体素质和增强抗病能力，从而达到延年益寿的目的。常用的养生方法如经络养生、体质养生、导引养生、运动养生、房事养生、情志养生、睡眠养生、环境养生、起居养生、膳食养生、顺时养生、四季养生、娱乐养生、部位养生、药物养生、沐浴养生等。

二、养生的特点

中医养生是数千年劳动人民以他们的智慧和实践创造的一种独特的保健方法，并继承了中医理论的精华。其特点主要体现以下四个方面：

（一）中医理论奠基础

整体观念和辨证论治是中医学的两大基本特点。中医养生学以中医理论为指导，秉承中国传统的整体思维。它特别强调人与外界的环境是密不可分的，人的生命活动要与自然环境和社会环境协调统一。自然环境为人类提供了不可缺少的物质条件，而社会因素对人的身心机能有着极大的影响。

辨证观是中医学的文化特色，也是中医治疗疾病的基本法则。《黄帝内经》为辨证论治奠定了理论基础。张仲景《伤寒论》开创的“六经辨证”及杂病论治等，确立了中医辨证论治体系。历代医家又创立了多种辨证方法，曾经长期发挥积极作用，并且至今还继续指导着中医的临床实践。中医养生实践亦强调辨证施养，根据时令，地域，个人的体质、年龄、性别等不同而制定相应的方法，从而达到顺应自然、健康长寿的目的。

（二）形神兼养重调摄

中医理论强调人体本身就是一个有机整体，形与神相互依存。形，指形体，即肌肉、血脉、筋骨、脏腑等组织器官；神，是指情志、意识、思维为特点的心理活动现象以及生命活动的全部外在表现。形为神之基，神为形之主；无形则神无以生，无神则形不可活。形神共养就是要注重形体的强健和精力的充沛，调摄养护使身体和精神达到最和谐的状态，方能健康长寿。这种形与神的高度整体统一，也称作“形神合一”。

（三）三因制宜促和谐

人类生活在自然界中，时刻受到自然环境的影响。早在《黄帝内经》中就有对人与自然环境的三因制宜，即因时制宜、因地制宜和因人制宜。具体而言，是

指根据不同的时令气候特点,不同的地域环境特点,不同人的年龄、性别、体质等具体情况,来制定与之相应的适宜的养生方法。它将时间、空间与人体的内部生理病理相联系,将天、地、人三者融合为一体。中医养生要求主动地适应外界环境的变化,相应地调整机体的行为举止,采用因时养生、环境养生、居处养生等方法从而达到人与自然社会的和谐。

(四)防患未然在预防

早在《黄帝内经》中就提出“不治已病治未病”的防病养生谋略。中医养生的指导思想就是预防胜于治疗。在《素问·八正神明论》中指出“上工救其萌芽……”,即疾病虽未发生,但已出现某先兆,或处于萌芽状态时,应该采取措施,防止疾病的发生。数千年来,我们的祖先在劳动和实践中发明了各种养生延年之术,同时总结了很多关于养生的方法,说明古人是非常重视养生之道的。孙思邈便有“善养性者,则治未病之病,是其义也”之说。

第二节 养生的历史沿革

中国养生文化源远流长,历代的养生著作为中医养生奠定了理论基础。远古时期,是养生文化的萌发期。从先秦开始,养生理论遂逐步的系统化了。自宋元到明清时期,达到了鼎盛时期,对养生文化有了深远的影响。近年来,人们对养生调护的需求逐渐增长,传统的养生保健受到了越来越多的关注。

… 中医养生文化的起源 …

殷商以前,有关于养生文化的记载多来源于一些带有神话色彩的历史传说。如我国传说中的“阴康氏”部落的先民由于生活环境潮湿加上劳累过度,很多人都得了“关节不利”的毛病。为了摆脱疾病的困扰,他们发明了一种“摇筋骨、动肢节”的养生方法,这种养生方法类似于现代的气功导引。“大禹治水”的故事家喻户晓,据史料记载,大禹发明了“禹步”,即一种以呼吸运气结合脚步移动的导引养生方法。

(摘自于《浅谈中医养生文化的起源与发展》)

一、上古时期

自从有了人类的时候起,在旧石器时期,我们祖先的生活就与养生防病有着密切的关系。如在长期的生活实践过程中,我们的祖先逐渐懂得了改变居处环境以适应自然界气候变化,所以“冬则居营窟,夏则居橧巢”(《礼记·礼运》)。通过模仿动物的姿态,人类以舞蹈的方式来传递信息,表达感情,也是最初的体育锻炼活动。为了生存和发展,在与大自然斗争的过程中,人类靠劳动逐渐地认识了自然界,努力创造条件,制造简单工具来觅食充饥,筑巢御寒,维持生命。火

的发现和应⽤改变了人类茹毛饮⾷的饮⾷条件，并懂得了⽤⼀些灸、熨等⽤火治病的简单医疗方法来养⽣防病。在漫长的劳动实践中，⼈们逐步认识到⼈与⾃然的关系及⽣命规律，从而改善了⼈类⽣活环境，强壮了⾝体，延长了⽣命。此期为中医养⽣的萌芽时期。

二、春秋战国时期

夏商时期最著名的养⽣家首推彭祖。据考证，彭祖实际上是以其命名的⼀个氏族，这个氏族精于养⽣，族中长寿之⼈较多，所以有彭祖享寿八百这类传说。从殷商开始，我国的养⽣文化有了确切的⽂字记载。甲骨文上，已有一些关于疾病（如龋）以及个⼈卫⽣（如沐、浴）等⽅⾯记载的⽂字。西周时期，养⽣思想进⼀步的发展，出现了专门掌管周王和贵族阶层饮⾷的⾷医及专门主管环境卫⽣的官员。

春秋战国时期（⾃公元前 722 年至公元前 221 年）为中医养⽣的奠基时期，也是中华养⽣文化史第⼀个黄金时期。当时的史书对养⽣的记载已经⼗分具体，如《左传》载医和治晋侯病指出“近女室，疾如蛊”的结果，注意到房事起居对养⽣的关系，并对四时、五节、六气等与健康的关系引起重视。春秋战国时期，由于诸⼦百家学说的兴起对养⽣学的发展有着积极的促进作用，其中贡献最大的就是儒家和道家。如儒家学说的奠基⼈孔⼦主张“知者乐，仁者寿”，并提出了著名的“君⼦三戒”的养⽣理论，即“君⼦有三戒：少之时，⾎气未定，戒之在色；及其壮也，⾎气⽅刚，戒之在斗；及其老也，⾎气既衰，戒之在得”，孔⼦还提出“⾷不语，寝不言”，这样才能保证营养的摄⼊和睡眠的质量。儒家注意护养⾝体、倡导饮⾷卫⽣等养⽣思想和经验至今仍有其实⽤价值。老子是道家学派的创始⼈，同时也是著名的养⽣理论家和积极的实践者。老子、庄⼦⼀派提出“归真返璞”、“清静无为”的养⽣理论，而且编制了导引、吐纳等⼀整套⽅法，对后世影响很⼤。《道德经》谓：“⼈法地，地法天，天法道，道法⾃然。”这是悟于宇宙之变化，⽽⽤于⼈体养⽣的原则，提倡⼈们要顺乎⾃然之道，适应⾃然之法，也就是顺应⾃然的养⽣观。

三、秦汉时期

公元前 221 年，秦始皇统⼀了中国，建立了封建帝国。此时社会较为安定，⽣产力有了一定的提⾼，这也促进了医学的发展。先秦诸⼦的养⽣思想与实践，到了秦汉时期得到了总结，是中医养⽣的形成时期。

（一）《黄帝内经》——奠定了中医养⽣学理论基础

《黄帝内经》可谓集先秦诸⼦理论及医药学实践之⼤成，从医学的⾓度来讨论养⽣的问题，还确立了养⽣应遵循的基本原则和⽅法。

1. 阐述了⽣命的起源和⽣命的规律 如《灵枢·经脉》曰：“⼈始⽣，先成精”，说明构成⼈体的原始物质是精；在《素问·宝命全形论》中指出“天地合气，命之曰⼈”，认为⾃然界的阴阳精气是⽣命之源；《素问·上古天真论》以女