

彩图中医学丛书

中医养生

“十一五”国家重点图书出版规划项目

总主编 陈可冀
执行主编 胡剑北
本册主编 胡剑北 金磊

凤凰出版传媒集团
江苏科学技术出版社



◎ 步入中医殿堂的最佳入门读物

◎ 原创彩色插

图，呈现中医奥秘

◎ 一目了然，一学就会

R212
201116

阅 览

彩图中医书丛

中医养生

“十一五”国家重点图书出版规划项目

总 主 编 陈可冀

执行主编 胡剑北

本册主编 胡剑北 金 磊

编写人员（按姓氏笔画排序）

王 秀 牛玉敏 陈 蓓 金 磊 胡军平 胡剑北 徐连民



图书在版编目(CIP)数据

中医养生 / 胡剑北等主编. -- 南京 : 江苏科学技术出版社, 2011.4

(彩图中医学丛书)

ISBN 978-7-5345-7832-8

I. ①中… II. ①胡… III. ①养生(中医)—基本知识
IV. ①R212

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第011874号

彩图中医学丛书——中医养生

本册主编 胡剑北 金磊

责任编辑 郑颖 孙连民

责任校对 郝慧华

责任监制 张瑞云

出版发行 江苏科学技术出版社(南京市湖南路1号A楼, 邮编: 210009)

网 址 <http://www.pspress.cn>

集团地址 凤凰出版传媒集团(南京市湖南路1号A楼, 邮编: 210009)

集团网址 凤凰出版传媒网<http://www.ppm.cn>

经 销 江苏省新华发行集团有限公司

制 版 江苏凤凰制版有限公司

印 刷 南京精艺印刷有限公司

开 本 718mm×1000mm 1/16

印 张 9.75

字 数 170000

版 次 2011年4月第1版

印 次 2011年4月第1次印刷

标准书号 ISBN 978-7-5345-7832-8

定 价 26.00元

图书如有印装质量问题, 可随时向我社出版科调换。

前 言

健康是人类存在和发展的基础。随着社会的发展和人们生活水平的提高，人们对延年益寿的渴望与日俱增，同时亚健康人群的增加、慢性疾病的比例上升、人口老龄化等也促使养生成为个人和社会的需求。世界各地都掀起养生热潮，中国传统的养生理念及养生方法也随着中医学一起备受重视，对世界的养生学产生巨大的影响。

中医养生学是中医学在探讨自然规律及生命奥秘的过程中逐渐形成的独特理论体系。所谓“养”即保养、调养、补养、养护之意；“生”乃生命、生存、生长之意。《黄帝内经》更是予以中医养生学独特的灵魂，天人合一的整体观与辨证论治是中医理论体系的两大支柱，也是中医养生学遵守的基本准则。只有如此才能达到调阴阳、和气血、保精神的目的。本书正是遵循《黄帝内经》思想，从中医学的角度来阐述人体养生的一本著作。全文通过图文并茂的形式论述了人与自然的整体性、人体组织结构的整体性等养生理论，介绍了中医关于脏腑的生理性衰老过程及病理性改变特点，概述了不同体质的人如何针对自身状态及脏腑虚实进行养生调摄，并描述了如何降低或避免季节更替、情绪波动对人体产生的不良影响。此外还介绍了饮食、方药、运动、针灸、导引等具体的养生保健方法。

中医养生内容十分丰富，这里所论述的内容仅仅是很少一部分，主要是谈大的原则和方法。读者可以根据这个原则，结合自身的健康情况，采取各自不同的养生方法，达到健康长寿的目的。

编 者

目 录

【第一章】 中医养生思想	1
第一节 中医养生的基本观念	2
第二节 肾是先天之本	5
第三节 脏腑是养生关键	8
第四节 后天之本是脾胃	11
第五节 养生注重精与神	13
第六节 养生重视养气血	17
【第二章】 中医关于人体虚弱的认识	19
第一节 肾脏受损 精髓不足	20
第二节 脾胃受损 气血不足	22
第三节 气滞血瘀 衰老虚弱	25
第四节 经络不通 百病丛生	29
【第三章】 中医养生二十四字令	31
第一节 阴阳平衡	32
第二节 疏通经络	35
第三节 行气活血	38
第四节 三分饥寒	40
第五节 健脾强肾	43
第六节 三因制宜	48
【第四章】 季节养生五大规	51
第一节 春季养生重“生”法	52
第二节 夏季养生重“长”法	56
第三节 长夏养生重“化”法	64
第四节 秋季养生重“收”法	67
第五节 冬季养生重“藏”法	75

目 录

【第五章】摄养五脏五字令

- 第一节 养心以主血
- 第二节 润肺以生气
- 第三节 舒肝以藏血
- 第四节 健脾以运化
- 第五节 强肾以充精

【第六章】调节情绪与养生

- 第一节 七情和调
- 第二节 五志平和

【第七章】药食养生

- 第一节 以形养形法
- 第二节 以脏养脏法
- 第三节 同色养生法
- 第四节 五味相求法
- 第五节 补法与通法

【第八章】生命在于运动 整体观念是根本

- 第一节 养生不忘整体观
- 第二节 运动调息有古法

【第九章】经络穴位与养生

- 第一节 经络按摩养生
- 第二节 穴位按压养生

【第十章】子午流注养生法

- 第一节 气血流注旺衰有时辰
- 第二节 因时择时养生有大法

摄养五脏五字令【第五章】 81

第一节 养心以主血【第五章】 82

第二节 润肺以生气【第五章】 84

第三节 舒肝以藏血【第五章】 86

第四节 健脾以运化【第五章】 88

第五节 强肾以充精【第五章】 90

调节情绪与养生【第六章】 92

第一节 七情和调【第六章】 93

第二节 五志平和【第六章】 102

药食养生【第七章】 110

第一节 以形养形法【第七章】 111

第二节 以脏养脏法【第七章】 112

第三节 同色养生法【第七章】 114

第四节 五味相求法【第七章】 116

第五节 补法与通法【第七章】 117

生命在于运动 整体观念是根本【第八章】 118

第一节 养生不忘整体观【第八章】 119

第二节 运动调息有古法【第八章】 123

经络穴位与养生【第九章】 131

第一节 经络按摩养生【第九章】 132

第二节 穴位按压养生【第九章】 140

子午流注养生法【第十章】 143

第一节 气血流注旺衰有时辰【第十章】 144

第二节 因时择时养生有大法【第十章】 146

【第一章】

中医养生思想

古今中外，一直有无数的人思考着这样一个问题：人到底能不能长生不老，永存于世呢？为了探寻答案，秦始皇曾派徐福带领三千童男童女东渡寻找长生不老之药，古埃及的法老也想方设法保存自己的遗体，盼望着可以重生。然而无论怎样费尽心机，谁也摆脱不了生老病死的自然规律。作为生活在现代社会的我们来说，早已经抛弃了想要长生不老的虚幻妄想，然而如何适应大自然和人类社会的生存法则，在尽可能的条件下，更好地抵御疾病，维持人体的健康长寿呢？这确是一个非常实际，也非常有意义、有价值的探讨。

第一节 中医养生的基本观念

中医养生，就是指通过各种方法颐养生命、增强体质、预防疾病，从而达到延年益寿的一种医疗保健活动。所谓生，就是生命、生存、生长之意；所谓养，即保养、调养、补养之意。



养生就是保养生命的意思。以传统中医理论为指导，遵循阴阳五行生化收藏之变化规律，对人体进行科学调养，保持生命健康活力。

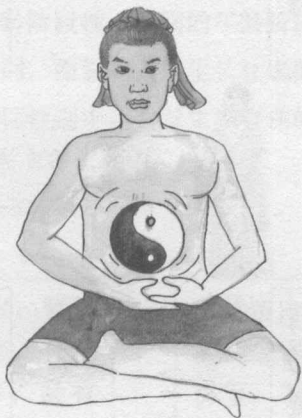
中医养生有许多内容，比如精神养生是指通过颐养心神、调摄情志、调剂生活等方法，从而达到保养身体、减少疾病、增进健康、延年益寿的目的。

中国传统养生强调人与自然界的关系，认为人应顺应自然环境、四时气候的变化，主动调整自我，保持与自然界的平衡以避免外邪的入侵。《周易》：“一阴一阳之谓道”“法象莫大乎天地，变通莫大乎四时”（《易·系辞上》）。《老子》中的“道法自然”就是中医养生的基本要求。

中医养生是中国传统文化的瑰宝，养生是以培养生机、预防疾病、争取健康长寿为目的。中医养生有食养、药养、针灸、按摩、气功等丰富多样的养生技术。古人认为养生之法莫如养性，养性之法

莫如养精，精充可以化气，气盛可以全神，神全则阴阳平和，脏腑协调，气血畅达，从而保证身体的健康和强壮。所以精、气、神的保养是最重要的养生内容，为人体养生之根本。中医学把人身最重要的物质与功能活动概括为精、气、神，认为这是生命之根本，是维持人体整个生命活动的三大要素。早在两三千年前，《周易》《黄帝内经》《老子》里面已经有一套很完整的养生原理，就像一个宝库，值得我们再三探索。中医的养生观包括天人合一、身心合一、阴阳平衡三大法宝。

其一，天人合一。中医认为，天地是个大宇宙，人身是个小宇宙，天人是相通的，人无时无刻不受天地的影响，天地的所有变化都会影响到人。所以中医养生强调天人一体，养生的方法随着四时的气候变化，寒热温凉，做适当的调整。



其二，身心合一。中医养生注重的是身心两方面，不但注意有形身体的锻炼保养，更注意心灵的修炼调养。身体会影响心理，心理也会影响身体，两者是一体的两面，缺一不可。

其三，阴阳平衡。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。什么是阴呢？阴就是构成身体的物质基础。什么是阳呢？阳就是能量，就是外在活动。阴阳是相对的，凡是向上的、往外的、活动的、发热的，都属于阳；凡是向下的、往里的、发冷的，都属于阴。身体所以会生病是因为阴阳失去平衡，造成阳过盛或阴过盛，阴虚或阳虚。只要设法使太过的一方减少，太少的一方增加，使阴阳再次恢复原来的平衡，疾病自然就会消失于无形了。所以，中医养生高度强调阴阳平衡，健康一生。

养生的目的就是为了延长生命，拥有健康。《老子》上曾经讲到，那些善于养生的人们懂得如何避免身心受到伤害。他们知道如何通过正确的饮食和健康的生活方式避免疾病的侵害，从而获得健康，比一般人的生命更长久。如果人们都能够远离病痛，自然就能延缓衰老，延长寿命。

养生的方法多种多样,这里为大家介绍以下几种基本的方法。

第一点,中医养生贵在养德,这是健康和长寿的最重要条件。中医养生历来重视精神卫生,早在两千多年前的医书《黄帝内经》中所言“恬淡虚无,真气从之,精神内守,病安从来”,就明确提出养生应注重道德修养方面的提高。

第二点,就是有规律的运动。人们需要通过运动来预防疾病。在运动的同时,达到强身健体,增强意志,促进消化循环、增强免疫力的目的。



养生的方法

第三点,就是要保持精神、情感以及心理上的健康。养生要求我们要培养健康的精神,稳定的情绪,这样才能避免精神极端、心理波动和情感不稳定。人的精神状态正常,机体适应环境的能力以及抵抗疾病的能力就会增强,从而可以起到防病的作用。

第四点,健康、平衡的饮食也是养生的必备因素。数千年以来,健康的食物,平衡的膳食一直被认定是达到长寿的关键因素,不合理的饮食习惯是使健康出现问题的根源。

第五点,预防疾病也是养生的重要一环。通过有规律的锻炼,正确使用药物,适当地进行食补,以及其他有益于健康的活动,每个人都可达到强身健体,延缓衰老的目的。

第二节 肾是先天之本

人体生长发育有着明显的年龄阶段性，不同的年龄阶段，人体的发育生长，身体的盛壮，生殖能力，机体形态等有不同，而影响人体生长壮老的重要物质中，肾气、天癸二种最为重要。肾气、天癸在男女不同性别中，其发生和存在的年龄不同，女性以七年为一个周期，男性则以八年为一个周期。

《黄帝内经》说：“女子七岁，肾气盛，齿更发长；二七而天癸至，任脉通，太冲脉盛，月事以时下，故有子；三七，肾气平均，故真牙生而长极；四七，筋骨坚，发长极，身体盛壮；五七，阳明脉衰，面始焦，发始堕；六七，三阳脉衰于上，面皆焦，发始白；七七，任脉虚，太冲脉衰少，天癸竭，地道不通，故形坏而无子也。”

《黄帝内经》说：“丈夫八岁，肾气实，发长齿更；二八，肾气盛，天癸至，精气溢泻，阴阳和，故能有子；三八，肾气平均，筋骨劲强，故真牙生而长极；四八，筋骨隆盛，肌肉满壮；五八，肾气衰，发堕齿槁；六八，阳气衰竭于上，面焦，发鬓颁白；七八，肝气衰，筋不能动；八八，天癸竭，精少，肾藏衰，形体皆极，则齿发去。”

肾是中医重要的五脏之一，被喻为人体的“先天之本”，“肾气”则是与肾相关的一种物质与功能。“天癸”是一种与生殖相关的物质。肾气的发生与改变，在男女不同年龄阶段，约相差1年，肾气开始生盛，在女子为7岁，在男子则为8岁。以后女子每隔7年，男子每隔8年肾气发生一次显著的变化，身体在肾气的影响下也同时发生明显的变化。“天癸”发生的时间，在女子为14岁，在男子为16岁，男女相差约2年。而天癸枯竭衰少则女子在49岁，即第七个7年。在男

子则在64岁，即第八个8年，男女相差约15岁。按照《黄帝内经》中对男女肾气、天癸生盛变化及对人体身体的影响变化细述如下：

肾气在男子8岁，女子7岁时开始处于盛与实的状态，此时男女牙齿由乳牙更换成恒牙，头发长而密。

女子14岁，男子16岁时，体内的“天癸”物质产生了，人体奇经八脉中与女子生育有关的任脉和太冲脉通畅，功能活跃，女性内外生殖器均发育成熟，此次月经初潮，月经按月而至，条件许可则可以怀孕了。在男子则出现遗精，开始具有生育能力。

女子21岁，男子24岁时，体内的肾气处于均匀和调阶段，此时最后的第三磨牙长出来了，身高、体形均基本发育定型了。所不同的是男子骨骼发育更为明显，显示出男子汉的阳刚之气与力量。

女子28岁，男子32岁时，男女的筋骨发育均达到最盛时期，身体给人感觉壮实健康，头发更为浓密而长，男子汉的肌肉突显出来。一切都让人感觉到人的身体与状态都处在一生之中最好的时光。

女子35岁，男子40岁时，女性面容开始不那么润滑了，皮肤开始松弛，男子头发开始脱落，男性更可出现牙齿失去光泽，甚至有脱落现象。

女子42岁，男子48岁时，分布于面部的三条阳经脉气血开始衰退，不能润泽男女面部，结果均不如年轻时那么光泽润滑了，面部皮肤似乎营养不足，有皱纹了，头发出现白发，男性则主要是两鬓发白了。

女子49岁，男子56岁时，女性的任脉与太冲



● 女子14岁



● 女子21岁



● 女子28岁



● 女子35岁

脉均功能下降，气血衰退，特别是天癸基本不再出现，生殖器也开始萎缩，生育功能基本没有了。男性此时则因主筋的肝气衰退，动作不灵活。此时男子的天癸仍在，生育能力仍存。

男子64岁时，由于天癸不再产生，精液减少，肾脏功能衰退，牙齿脱落，头发也脱落，身体外观出现衰老的迹象。

随着年龄的增长，男女的身体与器官功能继续衰退，由于古人受各种条件所限，人们的寿命较现在为短，虽有俗语谓“人生七十古来稀”，好像说明那时人们的寿命能达到70岁者很少，但《黄帝内经》中记载的男女肾气天癸变化在男子提到了64岁，在女子提到了49岁即50岁左右，可以说二千多年前中华民族平均寿命并不短，活到近70岁者也不少。

中医通过长期的生活实践观察到肾气是人体重要的物质，天癸是人类生殖活动的重要物质，保证肾气的按时生盛，天癸的按时来至，就是保证人体正常生长发育的基本要求。诚如《黄帝内经》所谓：“肾者主水，受五藏六府之精而藏之，故五藏盛，乃能泻。今五藏皆衰，筋骨解堕，天癸尽矣。故发鬓白，身体重，行步不正，而无子耳。”可见，肾气与天癸的生长壮盛是人类生长壮老的重要因素，故中医将肾作为人体的先天之本来看待。对肾气与天癸的保护与促发，就将成为中医养生与保健的重要思路与目的。



● 女子42岁



● 女子49岁

第三节 脏腑是养生关键

古人对人体生长壮老死除了以肾气变化作为时间周期来认识外，还总结出脏腑之气变化的十年周期性来认识人的生长壮老死的过程。

《灵枢·天年》中有关于人体长寿与脏腑之气之间关系的记载。

古代有关人体生长壮老死的周期变化认识，是以10年为一个周期来认识的。首先古人认为，人应该活到100岁，这是“天年”，人体内脏在不同年龄段各有不同的变化，10岁前是生长开始的时期，20~40岁则是人体生长最旺盛的时期，而到了40岁以后，人体由生长壮实逐渐向衰退过渡，50岁以后则是以衰退为主的时期。古人以不同年龄的人喜好走、跑、步、坐、卧等不同，来说明各期人的特点。

古代对10年一个周期的人体生理变化所伴随的生活、性情、思想也有一个观察结果，并以10年为一个周期进行了描述，那就是民间人们常常提到的“……三十而立，四十不惑，五十知天命，六十耳顺……”，生活实践证明中医关于人生10年为周期变化的正确性，养生也应该遵循这样的生命变化周期律。

从中医所描述的人体生长壮老死的变化周期，结合人之肾气变化周期可以发现，人在40岁以前身体各方面均处在一个健康上升的壮盛期，一般而言人在50岁左右脏器功能才出现一定的衰退，因此养生要在40岁左右开始，以延缓机体功能衰退的时间与程度，并要抓紧落实养生措施。到了50岁以后，人体内脏进入衰退期时，更要实施养生，以减缓人体衰老，维持正常的脏器功能。根据



人在10岁左右，五脏始定，血气已通，此时人活动的最大特点是好走



20岁左右，血气始盛，肌肉方长，人好趋(指走路时喜欢小跑步)



30岁左右，五脏大定，肌肉坚固，血脉盛满，人好步



40岁左右，五脏六腑十二经脉皆大盛以平定，人荣华颓落，发鬓斑白，好坐



50岁左右，肝气始衰，肝叶始薄，人开始出现视力减退



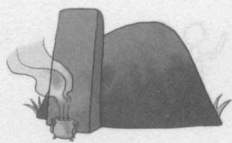
60岁左右，心气始衰，血气懈惰，人好忧悲，好卧



70岁左右，脾气虚，人出现皮肤枯燥



80岁左右，肺气衰，魄离，人经常容易说错话



90岁左右，肾气焦，经脉空虚

100岁左右，五脏皆虚，人神
气皆去，形骸独居而终

统计，1940年前我国人均寿命在40岁左右，而现在则达到人均75岁左右，养生理念与措施还是很有效的，应该引起重视，积极宣传与实施。

第四节 后天之本是脾胃

脾也是人体的重要器官，由于胃与脾的功能紧密相关，故常脾胃同称。中医提出脾为后天之本，其实也包括了胃在内。在人体的生长壮老的过程中，脾胃的作用很重要。

一、脾能主运化饮食

脾具有主运化的功能，“运”是指脾气运输人体的食物，特别是吸取的营养物到全身，“化”是指脾把饮食物转化成人体所需的营养物质。脾主运化的功能需要胃的参与，故中医常脾胃同称。

饮食在体内被消化吸收利用与排出的过程是不同的，下面分述饮水，进食不同的体内过程：

饮（即水）进入人体消化吸收利用和排出的过程：饮首先入胃，通过胃的消化，将其精华输送到脾，由脾运送到全身，被利用后再通过肺通调水道的作用，将水下输到膀胱，再排出体外。饮通过这样的过程，使水的精华，分布到全身，根据四季之中五脏的不同需要，进行调节代谢。如《素问·经脉别论》中说：“饮入于胃，游溢精气，上输于脾，脾气散精，上归于肺，通调水道，下输膀胱，水精四布，五经并行，合于四时五脏阴阳，揆度以为常也。”

食物进入人体消化吸收利用和排出的过程：食首先入胃，吸收的精华，一部分进入肝脏，并通过肝脏输布滋养全身的筋脉；一部分则进入心脏，注入血脉，再通过肺，利用百脉均经过肺的特点，经肺的宣发，将精华输布到皮肤、毛发、脏器等全身各处，全身各处气血平衡，通过对前臂腕关节处气口位置脉象的